

四万十町通信

3

2019
vol.156



02

今月の人きらし
やっぱり私は子どもが好きだ！
子どもに関わっていきたい！

03

話題の広場 topics&report
2019四万十町体育はじめ

06

特集
見て、知って、考える。
四万十町の今



2月24日 「大正浪漫ひなまつり」
関連記事 ⑨ページ



2019 四万十町体育はじめ

1月2日、2019 体育はじめが窪川市街地でジョギングとウォーキングが開催され、新年を飾る恒例のイベントでジョギングに35人、ウォーキング43人が参加しました。平成最後の四万十町体育はじめになり、新たな思いで新春の窪川街路を走りぬけ、一步一步をしっかりと歩きました。



北ノ川小学校でジオラマ教室

1月31日、北ノ川小学校の5・6年生を対象に、海洋堂ホビー館四万十の出張ジオラマ教室を行いました。1辺が9cmの亚克力製の箱の中に、想像力を働かせ、自由に2時間ほどの間、制作しました。

ホビー館の得意とするジオラマ教室を通して、子供たちの多様な経験や創造性を育むとともに、地域にあるホビー館の魅力を伝えることで、ホビー館と地域の連携を深めることを目的としています。



ドローン推進協議会設立総会

2月6日、小型無人機「ドローン」を農業・観光・防災面などさまざまな分野に活用するため、町内の産官が連携して「四万十町ドローン推進協議会」を設立しました。

町では本年度、総務省の地域IoT実装推進事業を活用し、光の波長を可視化するスペクトルカメラ搭載ドローン3機を導入し、農業の高齢化や担い手不足対策として農業用センサー（水位・水温・土壌・気象など）データと、ドローンで撮影した画像を画像解析ソフトで解析し、特産の米や生姜などで、病虫害の早期発見をすることにより、品質の高位安定化・生産性の向上および作業効率化を目指しています。

今後は、四万十川映像のアーカイブ活用や観光・防災面などの利活用や町内の学校などとの連携も視野に入れており、高校生などがドローン操縦士として町内へ就職し更に次世代を育てる「将来につながるネットワーク組織」を予定しています。



季節の風景 3月

スギ花粉症



春先のスギ花粉は、日本で最も多い花粉症で、約2千5百万人が患っているといわれています。

そもそも日本でスギ花粉症が増えたのは、一九六〇年頃から農林水産省が奨励してきた大規模スギ植林が主な原因です。戦後復興や都市開発などで木材の需要が急速に高まり、林業の拡大と造林は当時の日本にとっては急務でした。このため各地にスギやヒノキなど成長が早く、建材としての価値が高い樹木の植林を行ったのですが、その一方でスギ花粉の飛散量も爆発的に増し、スギの花粉症を発症することにもつながったのです。また、高度経済成長後、大量に植えたスギの伐採や間伐も減少したことや都市化によるアスファルトやコンクリートなどの花粉が吸着・分解されにくい地盤となり、一度地面に落ちた花粉が風に乗り何度も舞い上がって再飛散するという状態が発生することもあり増加傾向の要因となっています。

花粉の飛散数は夏の気象条件が大きく影響し、気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は花芽が多く形成されるので、翌春の花粉の飛散数は多くなるといわれています。「スギ花粉情報」などで十分に注意しましょう。

今月の

やっぱり私は子どもが好きだ！
子どもに関わっていききたい！



しげし あゆみ 敷地 鮎美さん

ＬＩＦＥの職員として、同僚の嶋岡文さんとともに半平カフェの切り盛りも任されている敷地さん。

敷地さんは田野々小から大正中、四万十高校を経て三重県内のゴルフ場に就職しましたが、ご本人曰く「故郷が恋しくなつて（笑）」帰郷。小学校の臨時職員となりました。最初は仁井田小学校の校務員。その後、窪川小学校の支援員に就いていた時に、医療事務の資格を取得。なんと、夏休みの1ヶ月間、毎日高知市内の学校に通ったそうです。



▲半平カフェでもテキパキ！「看板娘」です！

敷地さんの所属はめまぐるしく変わります。誰にでも仕事の得手不得手はあるものが、敷地さんも同じだと言います。でもテキパキこなしていきつてしまう「オールラウンドプレイヤー」の能力があるようで、周囲の人からの「敷地さんを求めるニーズ」が後を絶ちません。

現在「ＬＩＦＥ」の子ども支援は、アトピーやアレルギーのある子どもを持つ保護者への支援なのですが、これからはさらに幅を広げていきたいとのこと。敷地さんは、共働きなどでなかなか親子の時間が取れない現状を、少しでも埋められるような、親子で活動できる企画を提供したりしていければと思案中です。

役場の臨時職員の任期満了の時に「ＬＩＦＥ」の立ち上げに誘われ参加。決め手は「ＬＩＦＥ」の活動の中にある「子ども支援」にありました。「いろんな仕事をやってきたけれど、やっぱり私は子どもが好きだ。どのような形であれ、子どもに関わっていききたい」そう思ったと言います。

和太鼓コンクール最優秀賞受賞

第13回土佐和太鼓文化研究所「一響館」和太鼓コンクールが、1月13日に高知市春野文化ホールピアステージで開催され、四万十とどろき川結太鼓は少年Aの部で最優秀賞を受賞、一般も団体も含めた17チームの中で3位に入賞しました。個人の部では、吉良春乃さん（昭和小4年）森田美海さん（田野々小2年）が個人賞を受賞し、日頃の練習の成果を十分に発揮しました。



第52回 四万十町十和駅伝大会

1月13日、第52回四万十町十和駅伝大会が開催され、24チーム（139人）が参加して、午前10時に昭和保育所うえの国道をスタートしました。

力走する選手に、たくさんのあたたかい応援がありました。
ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

小学生男子の部

1位	十川小ホップ	42分55秒
2位	昭和ボーイズ	49分59秒
3位	昭和ミッキーズ	52分08秒

小学生女子の部

1位	昭和ガールズ	47分27秒
2位	昭和ミニーズ	54分01秒

中学・高校男子の部

1位	十川中野球部A	39分01秒
2位	四万十高校ソフトボール部	40分32秒
3位	十川中野球部B	43分28秒

一般男子の部

1位	大正ソフトボールクラブ	44分39秒
2位	中央駅伝部レッド	46分05秒
3位	いきなり！モリーノ	46分15秒

一般女子の部

1位	縁	52分26秒
----	---	--------



四国地区スポーツ推進委員協議会会長表彰

1月19日、香川県高松市サンポート高松にて、中平良子さんが四国地区スポーツ推進委員協議会会長表彰を受賞されました。

中平さんは、平成20年より現在の四万十町のスポーツ推進委員として、多年にわたり社会体育・生涯スポーツの振興に尽力され、その普及・発展に多大な貢献をしています。

また、町内各種スポーツ事業への積極的参加・協力は勿論のこと、大正・十和スポーツクラブ事務局職員として駅伝やマラソン、各種スポーツ大会などスポーツ事業の実施・運営などに長年携わるとともに、青少年健全育成の指導にかかわりその活躍は他の模範となるものであります。

〈中平 良子さんコメント〉

このたび、四国地区スポーツ推進委員協議会会長表彰を受けました中平です。名誉ある賞をいただき、光栄に思う次第です。この賞に恥じないように今後とも精進を重ね、地域の為に尽力を惜しまない所存です。今後ともよろしくお願いいたします。



四万十町「初登場」キンボールスポーツ

平成30年12月18日大正中学校と19日影野小学校で「キンボールスポーツ」の課外授業を開催しました。

直径122cm重さ1kgのナイロン製のボールを使用し、3チーム4名で競技するニュースポーツです。運動神経をみがいたり、きそったりする記録主体の競技ではなく、キンボールを通じて「はげまし、助け合い、感動の共有」をコンセプトとしたスポーツです。

今後も、町内の小中学校を巡回し誰でも手軽に楽しめるスポーツとして広め競技人口の拡大を目的に、ゆくゆくは町内小中学校キンボールスポーツ交流会を四万十町窪川B&G海洋センターで開催できればと考えています。

〔お問い合わせ先〕NPO法人くぼかわスポーツクラブ ☎24-1177



高知県市町村対抗駅伝競走に四万十町から3チームが出場

1月27日、第67回高知県市町村対抗駅伝競走が開催され、27市町村から41チームの選手が参加し、室戸市から安芸市までの46.5km(8区間)のコースを力走しました。町内からは中学生・高校生・一般で構成する3チーム(A、B、C)が出場し、Aチーム6位入賞、Bチーム16位、Cチーム32位と大健闘しました。

高知県内初受賞

窪川 B&G 海洋センターの活動が10年連続最高評価を獲得

1月22日、東京都港区の笹川記念会館で開催された第11回B&G全国サミットで四万十町窪川B&G海洋センターが2009年から最高評価となる特A評価を10年連続で獲得したことを表彰されました。

高知県内には四万十町も含め4自治体にB&G海洋センターがありますが、10年連続で特A評価を獲得している海洋センターは四万十町が初めてです。



命を守る対策からつなぐ対策へ

これまで、災害から命を守るための津波避難施設、ヘリポートや防災活動拠点施設等のハード整備を行ってきました。これからは、命を守る対策に加え、助かった命をつなぐ対策を重点的に行っていきます。

避難所運営マニュアル ー助かった命をつなぐー

現在、高知県では大規模災害時に備えた「避難所運営マニュアル」の策定を進めており、四万十町でも各地域で取り組みが進められています。

南海トラフ地震などの大規模災害時には、公的な支援が各地域に行き渡らないことが予想されるため、地域住民自らが避難所の立ち上げや運営管理を行う必要があります。2016年に発災した熊本地震では、直接死の3倍以上の方が被災後に亡くなられています。(災害関連死)

災害で助かった命を“つなぐ”ためにも、地域住民が互いに協力し、長期に及ぶ避難生活を乗り切る心構えが重要です。

「避難所運営マニュアル」は、地域の方々で検討し、策定されます。現在、四万十町では二次避難所34ヶ所のうち14ヶ所で策定が完了しています。今後、お住まいの地域で避難所開設訓練などが行われる際は、幅広くご参加いただきたいと思いますので、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。



避難所運営マニュアル検討会の様子

備えていますか？ ー家庭内備蓄ー

地震などの大規模な災害が発生した時には、食料などの必要な物資が手に入らなくなる可能性があります。過去の災害でも、たくさんの人が物資不足で困りました。役場や自主防災組織が準備している備蓄にも限りがあります。自分が必要なものは自分で備えておきましょう。



ローリングストック法

普段の食料品などを多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法を実践すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます！

消費期限の長いものを買い置き

消費期限を考えながら消費

消費した分を補充

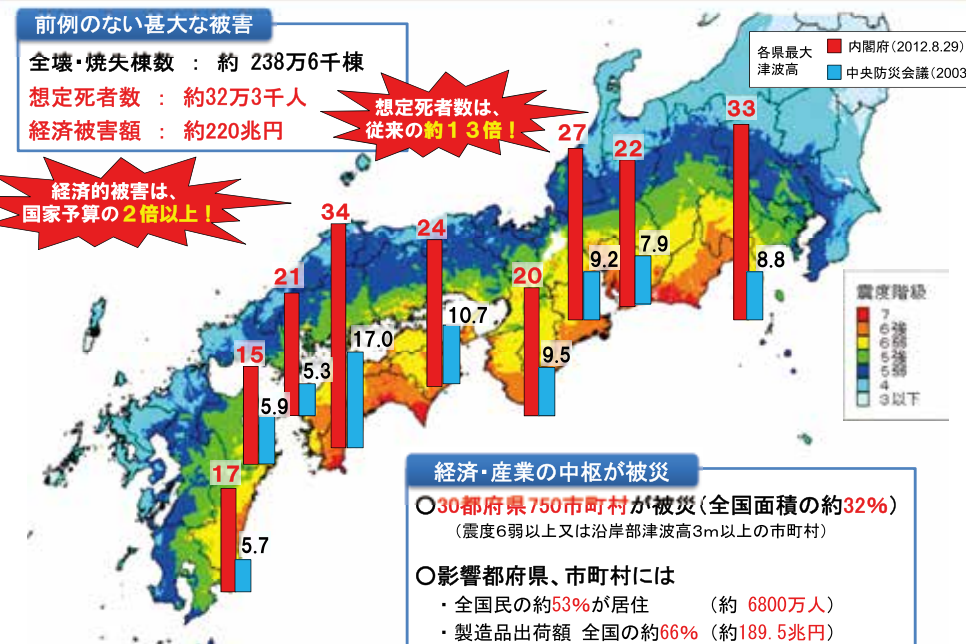
まずはここから備蓄を始めましょう！

備蓄食料は水(3リットル)＋主食(炭水化物)＋主菜(タンパク質)の組み合わせで、**最低でも3日分、できれば1週間分程度**を確保しましょう！

南海トラフ巨大地震の被害想定を知っていますか？

政府の地震調査研究推進本部の発表では、南海トラフ地震が今後30年以内に発生する確率は、70%～80%となっております。みなさんは、想定されている最悪のケースの被害想定を知っていますか？

南海トラフ地震の被害想定(最悪のケース、全国)



四万十町の想定死者数は、建物倒壊や津波・土砂災害・火災などで650人

しかし！

早期の避難、住宅耐震や家具の固定など、一人一人の行動で被害は減らせる！

一人一人の行動で減らせる被害

死者:650人

対策をしない場合

死者:0人

対策をした場合

四万十町では“死者”ゼロに！

やっていますか？家具固定や住宅耐震

まずは揺れから身を守ることが重要です。家屋や家具の倒壊による圧死・窒息死に関しては、助け出す暇もないケースがほとんどであり、事前の備えで生死が決まってしまう。自分や家族の身を守るため、家具固定や住宅耐震をしましょう！



テレビの家具固定の様子

関連する支援制度

家具固定の支援制度

自分で家具転倒防止金具などの取り付け作業ができない方を支援する制度。

⇒危機管理課 ☎22-3280

住宅耐震の支援制度

- 耐震診断(実費3,000円)
- 耐震設計(最大205,000円の補助)
- 耐震工事(最大1,234,000円の補助)

⇒建設課 ☎22-3120



須崎税務署からのお知らせ

消費税軽減税率制度説明会

本年(2019年)10月から、消費税軽減税率制度が実施されます。
軽減税率制度は、全ての事業者の方に関係します。

以下の対応はお済みですか？

- 取り扱う商品の適用税率の確認(軽減税率8%か、標準税率10%か)
- 複数税率に区分した経理の準備
- レジやシステムの導入・改修などに係る補助金の申請手続き
- 複数税率に対応したレジやシステムの導入・入替



「準備はこれから」という方は、説明会(無料)にぜひご参加ください。

説明会の開催日程

開催日	開催時間	開催場所
3月19日(火)	午後2時～午後3時(60分)	須崎商工会議所 2階大会議室 (須崎市西糺町4-18)
3月25日(月)	午後2時～午後3時(60分)	四万十町役場 東庁舎1階 多目的大ホール (高岡郡四万十町琴平町16-17)
3月27日(水)	午後2時～午後3時(60分)	須崎税務署2階 第一会議室 (須崎市青木町1番4号 須崎第2地方合同庁舎)

★説明会は事前登録制になります。参加を希望される方はお問い合わせ先まで連絡をお願いします。

※3月19日(火)の説明会は須崎法人会との共催になります。

説明会に関する最新の情報は、国税庁ホームページ
(www.nta.go.jp) の軽減税率制度に関する特設サイト
「消費税の軽減税率制度について」をご覧ください。

【お問い合わせ先】
〒785-0004 須崎市青木町1番4号 須崎第2地方合同庁舎
須崎税務署 個人課税部門 ☎0889-42-2357(ダイヤルイン)

リョーマの休日～自然&体験キャンペーン～

高知県内では2月1日から、高知の幅広い自然体験メニューを対象に展開する観光キャンペーン「リョーマの休日～自然&体験キャンペーン～」を開催しています。

四万十町でもラフティングなどのスポーツアウトドアから各種の自然・文化体験などを展開しています。(一社)四万十町観光協会のホームページ「しまんとたいけん」(shimanto-experience.com)からアクセスしてください。



四万十高校の生徒がひな人形の飾りつけ

2月17日、四万十高校の生徒による四万十町郷土資料館へのひな人形などの飾りつけが行われました。これは、4月15日(月)まで高知県・愛媛県の一部で開催されている「四万十街道ひなまつり」を盛り上げようと、同校生徒が3年前から手伝っており、当日は文科系クラブに所属する1・2年生8人が参加しました。旧門脇家住宅と四万十町郷土資料館の開催期間は2月24日～3月31日(日)となっており、約200体のひな人形が展示されていますので、ぜひ足を運んでみてください。

※開催期間は地域により異なりますのでご注意ください。



町内ひな祭りイベント

女子の健やかな成長を祈る節句の年中行事「ひな祭り」。今年も町内各地でひな祭りが開催されています。

窪川地域の「古民家カフェ半平」では、築118年の古民家「旧都築邸」を中心に、ひな人形が展示し、古民家が華やかに彩られ、レトロな雰囲気を出しています。素晴らしい和の共演。和室で、お茶を飲みながらゆっくりおひな様を楽しみました。(3月10日まで)



大正地域にある、国の登録有形文化財「旧門脇家住宅」では、土地の発展を願っているような美しいおひな様が飾り付けられています。(3月31日まで)

2月24日には、きらら大正で「大正浪漫ひなまつり」が開催されました。20人が4日がかりでピラミッド型のひな壇(おひな様は800体以上)を設営したかいもあり、当日はたくさんの来場者でにぎわいを見せました。



平成31年度「健康診査」について

あなたとあなたの大切な家族のために・・・年に一度の健康チェック！
通院中の方も対象となります。

特定健診

対象者

四万十町国民健康保険被保険者
(昭和19年4月2日～昭和55年4月1日生まれの方)

対象とならない方

- ・長期入院中（6か月以上）の方
- ・施設入所中の方 ・事業所健診を受ける方
- ・妊娠中の方 ・海外に居住されている方

健診実施期間など

- 各地区での集団健診 2019年5月～2020年2月
- 医療機関での個別健診 2019年4月～2020年3月
- 人間ドック費用助成期間 2019年4月～2020年3月

検査内容

腹囲測定、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、問診
※そのほか医師が必要と認めた場合は、貧血検査、心電図検査、眼底検査を実施します。

申し込み方法

3月末に送付する健診の案内文書に同封の「申し込みはがき」または電話にてお申し込みください。
※受診率向上のため、お申し込みのない方に対し、電話などにより受診勧奨をさせていただく場合があります。

受診方法

健診当日は「**受診券**」・「**問診票**」・「**保険証**」をご持参ください。「受診券」と「問診票」は3月末の案内文書に同封します。

●集団健診を希望される方

各地区の健診会場へご来場ください。

●医療機関での個別健診・人間ドックを希望される方

3月末の案内文書に同封の特定健診実施医療機関一覧表をご覧ください、各自で予約のうえ受診してください。

ご注意ください	受診日当日に四万十町国民健康保険の資格を喪失されている方は、受診できません。
---------	--

健診受診費用

無料（人間ドックでの受診は自己負担があります）

その他

四万十町国民健康保険被保険者以外の方は…

協会けんぽなどの他保険に加入している被扶養者の方で、加入先の保険者が発行する「受診券」・「保険証」をお持ちの方は、四万十町内で実施する集団健診にて受診できます。受診を希望される方は、事前に役場までご連絡ください。

後期高齢者健診

対象者

後期高齢者医療被保険者

対象とならない方

- ・長期入院中（6か月以上）の方
- ・施設入所中の方 ・事業所健診を受ける方

健診実施期間など

- 各地区での集団健診 2019年5月～2020年2月
- 医療機関での個別健診 2019年5月～2020年3月
- 人間ドック費用助成期間 2019年5月～2020年3月

検査内容

身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、問診

申し込み方法

3月中旬に送付する健診の案内文書に同封の「申し込みはがき」、または電話にてお申し込みください。
※受診率向上のため、お申し込みのない方に対し、はがきなどにより受診勧奨をさせていただく場合があります。

受診方法

●集団健診を希望される方

健診日が近づきましたら、問診票などを送付します。健診当日は、「**問診票**」・「**保険証**」をご持参ください。

●医療機関での個別健診・人間ドックを希望される方

お申し込みをいただいた方に「受診券」と「問診票」を送付します。3月中旬の案内文書に同封の健診実施医療機関一覧表をご覧ください、各自で予約のうえ受診してください。

健診当日は「**受診券**」・「**問診票**」・「**保険証**」をご持参ください。

健診受診費用

無料（人間ドックでの受診は自己負担があります）

〔お問い合わせ先〕
町民課 ☎22-3117
大正地域振興局 町民生活課 ☎27-0112
十和地域振興局 町民生活課 ☎28-5112
〔お申し込み先〕健康福祉課 ☎22-3115

お知らせ information



国保からの お知らせ

国民健康保険 被保険者証が 更新されます

平成31年度の保険証の色は、
・一般被保険者の方 **紫色**
・退職被保険者の方 **緑色**
です。新しい保険証は、3月末までに世帯主あてにお送りしますので、ご確認をお願いします。

有効期限が過ぎた
保険証は、各自で
処分してください。

一部負担金の 減免制度について



四万十町国保では、特別な事由により、医療機関などで支払う一部負担金の支払いが一時的に困難になった場合に、一部負担金の減免または徴収猶予できる制度があります。

制度の利用を希望する被保険者が属する世帯の世帯主は、必要書類を添えて申請してください。

◆特別な事由

- ① 震災、風水害、火災その他これらに類する災害により資産に重大な損害を受けた者
- ② 干ばつ、冷害、凍霜害などによる農作物の不作、不漁その他これらに類する理由により収入が減少した者
- ③ 事業または業務の休廃止、失業などにより収入が著しく減少した者

◆減免条件

- 特別な事由の①に該当するとき 資産の損害割合が10分の3以上であり、世帯の前年度の合計所得金額が1千万円以下であること。
- 特別な事由の②に該当するとき 収入見込額が平年の収入に比べて減少が見込まれ、かつ、療養期間における平均実収入月額が一部負担金平均月額と基準生活費(※)の合計より少ないと見込まれるものであること。

また、預貯金が生活保護基準の3か月以下であること。
●特別な事由の③に該当するとき 療養期間中の収入見込額が療養開始直前の6月における収入に比べて減少が見込まれ、かつ、療養期間における平均実収入月額が一部負担金平均月額と基準生活費(※)の合計より少ないと見込まれるものであること。

また、預貯金が生活保護基準の3か月以下であること。
●特別な事由の③に該当するとき 療養期間中の収入見込額が療養開始直前の6月における収入に比べて減少が見込まれ、かつ、療養期間における平均実収入月額が一部負担金平均月額と基準生活費(※)の合計より少ないと見込まれるものであること。

の合計より少ないと見込まれるものであること。

また、預貯金が生活保護基準の3か月以下であること。

また、すべてにおいて、保険金などにより損害の補填などがなされているときは、その分を控除して減額および免除率を決定します。

(※)基準生活費
生活保護基準額の100分の110

◆必要書類

- ・国保被保険者証
- ・印鑑
- ・申請書類(役場にあります)
- ① 医師の意見書
- ② 収入申告書
- ③ 資産申告書
- ④ 特別な事由を証明するもの
- ⑤ 同意書
- ・世帯主のマイナンバーのわかる書類(通知カード、マイナンバーカードなど)

〔お問い合わせ先〕
町民課

☎22・3117

土佐くろシニアパスのご案内

65歳以上の方ならどなたでもご購入できます。とてもお得な『土佐くろシニアパス』をご利用しませんか？

対象年齢	区 間	料 金	有効期間
65歳以上 ※購入の際は、年齢の確認できる証明書（運転免許証・保健証等）をご提示ください。	窪川 ⇄ 宿毛	8,000 円	1ヶ月 (継続可)
	窪川 ⇄ 中村	6,000 円	
	窪川 ⇄ 土佐佐賀	3,000 円	
	土佐佐賀 ⇄ 中村	3,000 円	
	中村 ⇄ 宿毛	3,000 円	

〔お問い合わせ先〕土佐くろしお鉄道 中村駅 ☎0880-35-4961

■魅力1 中村⇄土佐佐賀間なら、なんと1ヶ月3,000円

※通常 中村⇄土佐佐賀間 1往復…1,240円

■魅力2 区間外乗車もできます。(別途運賃が必要です。)

※中村⇄土佐佐賀のシニアパス所持の場合、別途540円支払えば窪川へお買い物なども可能です。

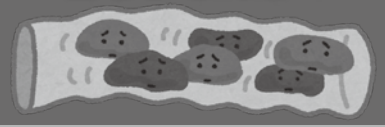
■魅力3 特急列車も100円で乗車できます。

※中村⇄土佐佐賀のシニアパス所持の場合、別途100円支払えば、特急列車に乗車可能です。
※2区間以上は一律200円



健康のしおり

血糖値、少し高めでは ありませんか？



血糖値とは、血液中のブドウ糖の濃さをいいます。血糖値は食事との関係で常に変動するため、健康診断では一般にいちばん安定しているとされる空腹時に血糖を調べます。血液検査で調べることができ、正常値は通常61～109mg/dlくらいです。

血糖値が高い状態とは、血液の中に余分な糖があり、血液がドロドロになった状態です。血糖値が高いままにしておくと、そのドロドロした血液が柔らかい血管を傷つけていき、さまざまな合併症（網膜症、腎症、動脈硬化など）を起こす原因になります。そのため、基準値内に収まるように以下の点を参考にしてください。

生活習慣を改善して糖尿病を防ぐ！

●太りすぎに注意！

脂肪が蓄積するとインスリン※が十分に作用しない状態を招きます。また肥満の人の減量は、糖尿病の予防や改善、血圧・コレステロール値などの改善効果があります。お茶碗を小ぶりの物にするのもおすすめです。1膳の量を少なくできるので、食べ過ぎを防げます。
※インスリン…すい臓から分泌されるホルモンで、血液中のブドウ糖を筋肉や脂肪に取り込む働きをします。



●定期的に運動をする

身体の活性化とともに肥満も解消されます。また、インスリンの働きも良くなり血糖値を適正にします。「ウォーキング」は気軽にできるのでおすすめです。週3回、20～30分/回程度を目安にしましょう。



●食事は決まった時間に1日3食とる

欠食や不規則な食事は、インスリンの分泌リズムや血糖コントロールの乱れをまねきます。



●食物繊維を積極的にとる

野菜や海藻などに多く含まれる食物繊維は血糖値の上昇を抑えます。



●甘いものは食べ過ぎない

砂糖が多い食品は血糖値を急激にあげるため、摂りすぎないようにしましょう。



●アルコールは飲み過ぎない

アルコールには糖質が含まれており、食欲増進作用もあるので注意しましょう。また、飲みすぎは肝臓への負担にもなります。糖質オフのビールや焼酎など糖質の少ないものをおすすめです。



最低賃金改正 のお知らせ

1時間 **762円**

高知労働局では、県内すべての労働者に適用される「高知県最低賃金」を改正し、平成30年10月5日から施行することとしました。

この決定により、10月5日以降分として労働者に支払う賃金は、1時間762円以上としなければなりません。

〔最低賃金についてのお問い合わせ先〕
高知労働局（賃金室） ☎088-885-6024 または 各 労働基準監督署へ

平成30年度 入札結果 (平成31年1月1日～1月31日)

工事名等	工事場所等	落札業者名	契約金額(円)	工期
平成30年度 30災 第310号 一級水系普通河川 カイケ谷川 河川災害復旧工事	地吉	(有)外崎建設	2,592,000	1/17～3/31
平成30年度 30災 第315号 一級水系普通河川 小貝川 河川災害復旧工事	十川	(有)松元建設	3,531,600	1/17～3/31
平成30年度 30災 第316号 一級水系普通河川 ハル谷川 河川災害復旧工事	大道	(有)松元建設	4,816,800	1/17～3/31
平成30年度 30災 第318号 一級水系普通河川 白井川 河川災害復旧工事	十川	(有)外崎建設	5,022,000	1/17～3/31
平成30年度 30災 第69-3号 桧生原 田 災害復旧工事	桧生原	(有)山崎建設	4,482,000	1/17～2/28
平成30年度(29繰) 下水道 第1号 茂串第2雨水ポンプ場・調整池築造工事	茂串町	(有)三浦建設	18,093,240	1/17～3/28
平成30年度 防災 第6号 茂串町 耐震性貯水槽設置工事	茂串町	(株)生田組	5,135,400	1/17～2/28
平成30年度 防災 第7号 本町 耐震性貯水槽設置工事	本町	(株)生田組	6,337,440	1/17～3/18
平成30年度 30災 第999号 町道大奈路中津川線 道路災害復旧工事	大正大奈路	(株)井原組	35,802,000	1/24～3/31
平成30年度 30災 第69-10号 上宮 田 災害復旧工事	上宮	(有)大和建設	7,786,800	1/24～3/31
平成30年度 防安全 第1-008-1号 町道大奈路中津川線 道路改良工事(中津川～森ヶ内工区)	大正中津川	(株)井原組	7,290,000	1/24～3/27
平成30年度 30災 第69-104号 作屋 水路 災害復旧工事	作屋	(有)松葉建設	5,940,000	1/24～3/11
平成30年度 30災 第69-13号 平串 田 災害復旧工事	平串	(有)吉岡建設	2,484,000	1/24～3/25
平成30年度 30災 第69-105号 下呉地 頭首工 災害復旧工事	下呉地	(有)吉岡建設	7,722,000	1/24～3/20
平成30年度(29繰) 都市防 第3号 町道志和大屋敷ヒショケ谷線 道路改良工事	志和	(有)山一建設	2,759,400	1/24～3/28
平成30年度 30災 第319号 一級水系普通河川 石田川 河川災害復旧工事	地吉	伊藤(元)建設	2,764,800	2/5～3/31
平成30年度 30災 第998号 町道大井川西土佐線 道路災害復旧工事	十川	(有)外崎建設	4,806,000	2/5～3/31
平成30年度 窪川小学校 屋内消火栓改修工事	琴平町	岡山電気(株)	4,464,720	2/5～3/15
平成30年度 移住定住促進用 中間管理住宅改修工事(南川口)	南川口	(有)谷淵住設	7,506,000	2/5～3/31
平成30年度 移住定住促進用 中間管理住宅改修工事(奈路)	奈路	中村建築工業	7,732,800	2/5～3/31
平成30年度 四万十町小中学校 コンクリートブロック改修工事(窪川小学校)	琴平町	(有)三浦建設	8,488,800	2/5～3/15
平成30年度 移住定住促進用 中間管理住宅改修工事(昭和)	昭和	芝工務店	11,459,880	2/5～3/31
平成30年度 コミュニティ助成事業 窪川地区商店街 LED街路灯設置工事	琴平町・北琴平町	(有)土居電気工事	13,338,000	2/5～3/18
平成30年度 都市防 第5号 志和地区 津波対策避難誘導灯整備工事	志和	(株)芝電気工事店	3,974,400	2/5～3/27

※この入札結果は、予定価格250万円以上の工事・委託業務についてのみ公表しています。
契約金額は、消費税込みの金額。

〔お問い合わせ先〕総務課 ☎22-3111



からだに
いいはなし

進行した認知症が死に至る疾患であることは一般市民にはあまり認識されていません。進行した認知症患者の生命予後は極めて不良であり、米国のナースینگホームの調査では、6か月以内の死亡率は24・7%、生存期間の中央値は478日と報告されています。

認知症の約55%を占めているアルツハイマー型認知症の終末期は、「病的には大脳皮質機能が広範に失われた状態」で、①家族の顔が分からない②表情が乏しくなる③会話が全くできない④尿、便の失禁が常態化⑤寝たきりとなる⑥摂食障害⑦体重減少⑧肺炎や尿路感染などを繰り返す、などの経過を辿ります。最終的には食事を受け付けなくなり（吐き出したり、長時間口の中に留まったり、長時間、無理に経口摂取を強い

認知症の終末期について

ることが誤嚥や窒息など引き起こして、大変危険な状態となります。経鼻カテーテルや胃ろうによる栄養法が用いられた場合は、肺炎や尿路感染などで入院を繰り返しながら長期療養が続いていく場合もあります。

「認知症診療ガイドライン2017」には「進行した認知症者の終末期には、本人の苦痛の緩和に重点を置いた医療およびケアの提供が望まれる（推奨）」と記載されています。また、日本呼吸器学会の「成人肺炎診療ガイドライン2017」でも老衰や人生終末期の肺炎では、ただ単純に強力な治療を進めていくのではなく、本当に患者さんにとってよい終末期を迎えられるような医療を提供することが求められています。

四万十町国保大正診療所
石井隆之・筒井崇・大川剛史



暮らしの中で困っていることや悩んでいること、不安に思っていることを一人で悩んでいませんか？



【お問い合わせ先】

☎22-1195

相談受付時間：平日（月曜から金曜）

午前8時30分～午後5時15分

（土日祝日・年末年始はお休みです）

担当：松下 優子、嶋岡 麻子

しまんと町社会福祉協議会

（四万十町茂串町 11-30）



例えば…

- ・仕事が見つからない、続かない
- ・家賃が払えない
- ・借金の支払いに困っている
- ・食べるものがなくて困っている
- ・居場所がなくて孤独を感じている など

不安に思うことなどありましたら、お気軽にご相談ください。

※秘密は守られますので、ご安心ください。相談は何度でも無料です。

役場本庁舎 総合案内廃止のお知らせ



役場本庁舎が現在の場所に移転して早5年が経過しました。

移転後の新庁舎は、線路を挟んで東西2つの建物となり、業務の窓口が分散して関係部署が分かりづらくなりましたので、来庁者の皆さまをスムーズに担当部署へご案内するため、西庁舎のふれあいホールに「総合案内」を設置したところですが、

この総合案内を設置した当初の3か月間は、一月当たり1,000件を超える利用がありましたが、その後3年間は500件前後となり、最近では250件（一日当たり12件）ほどに減少しています。

このような状況から、総合案内業務については一定の役割を終えたものと判断し、本年3月末をもって廃止させていただくことといたしました。

今後は、それぞれの部署において来庁者の皆さまを適切な窓口にご案内いたしますので、町民の皆さまのご理解をお願い申し上げます。

【お問い合わせ先】総務課 ☎22-3111

青色申告を始めましょう！

収入保険は農業収入の減少を広く補償します！



青色申告を行う農業者（個人・法人）は収入保険に加入できます。

収入保険は、全ての農産物を対象に自然災害や価格低下などによる収入減少が生じた場合に補償する保険です。最寄りの農業共済組合にご相談ください。

【お問い合わせ先】中国四国農政局高知県拠点 地方参事官室 ☎088-875-7236
高知県農業共済組合 四万十支所 ☎0880-22-4333

まちの情報広場

募集

四万十町市街地再生基本構想に係る意見公募について

町では、「第2次四万十町総合振興計画」に位置づけた施策目標の1つである「商工業の振興」を推進するため、「市街地再生計画」を策定し地域の特性に応じた施策を展開することとしています。そこで、「市街地再生計画」の策定にあたり、まずは本町の現況と課題を明らかにし今後の整備方針を示すものとして「四万十町市街地再生基本構想（案）」を取りまとめましたので、町民の皆さまのご意見を募集します。

なお、「四万十町市街地再生基本構想（案）」は、町の閲覧所（本庁西庁舎、大正・十和地域振興局、興津出張所）または町のホームページでご覧ください。

■意見の募集期限
3月26日（火）

■意見の提出方法
町のホームページの意見公募フォームからご提出いただく。

くか、提出意見書（任意様式）に住所、氏名、電話番号および意見をご記入のうえ、次のいずれかの方法でご提出ください。

①電子メール

103020@town.shimanto.lg.jp

②郵送

〒786-8501

四万十町琴平町16-17 企画課まで

③FAX 22-3123

④直接持参（企画課まで）※電話や口頭による意見の受付はできませんので、あらかじめご了承ください。

⑤お問い合わせ先
企画課 ☎22-3124

町営住宅入居者募集

■募集戸数／3戸

■募集住宅／平野第1団地、黒石第3団地

■申込受付期限
3月29日（金）必着

■必要な書類／入居申込書・住民票・完納証明・所得を証明する書類など

■その他／①申し込みは1回の募集において1世帯につき1通に限ります。②入居資格、申し込み方法などについては建設課までお問い合わせください。

■報酬／年報酬5万円＋出務報酬1,500円（日額）
■申込方法
危機管理課に備え付けの申込書に市販の履歴書を添付して提出して下さい。

交通安全指導員募集

町では児童の通学路における交通安全の確保や、各種行事開催時における整理誘導、交通安全に関する広報活動の推進などを目的として交通安全指導員を委嘱しています。

このたび、以下の内容により交通安全指導員を募集します。

■担当地区／窪川地区を中心

■応募資格／町内に居住する20歳以上で満65歳未満の人

■募集人員／1名（男女不問）

■活動内容
①児童の登下校時の交通指導

②交通安全運動行事への参加

③小・中学校の交通安全教室への参加

④各期イベントなどでの交通整理

⑤その他

■報酬／年報酬5万円＋出務報酬1,500円（日額）

■申込方法
危機管理課に備え付けの申込書に市販の履歴書を添付して提出して下さい。

■お問い合わせ先
四万十町立美術館 ☎22-5000

図書館・美術館からのお知らせ

アンデパンダン展（工芸の部）

アンデパンダンとは、本来「独立」を意味するフランス語ですが、美術用語としては「誰でも自由に出品できる無審査かつ無賞の展覧会」を指します。

■開催期間
2月9日（土）～4月4日（木）

■会場／四万十町立美術館

■観覧料／無料

■開館時間
午前10時～午後5時30分
日曜は午後4時30分まで
最終日は午後4時までの開館

■休館日／月曜日・祝日

■お問い合わせ先
四万十町立美術館 ☎22-5000

えいごでおはなし会

ALITのシアさん、ツエツエさんが英語で絵本の読み聞かせや、ゲームなどをしてくれます。

ちいさいお子さん、小学生のみなさんぜひ来てください。

■日時／3月17日（日）
午後2時～午後3時

■会場
四万十町立図書館・大正分館3階会議室（大正地域振興局3階）

■申し込み・お問い合わせ先
四万十町立図書館
大正分館 ☎27-1193

休館のお知らせ

蔵書点検のため、期間中、四万十町立図書館本館、大正分館、美術館ともに休館となります。

■期間／4月8日（月）～4月15日（月）

◎注 通常の休館日も含まれます。

※尚、休館前には、貸出冊数無制限キャンペーンを実施いたします。ご理解とご協力をお願いします。

■お問い合わせ先
四万十町立図書館・美術館
大正分館 ☎22-5000
☎27-1193

お知らせ

平成31年度合併処理 浄化槽設置整備補助 金について

四万十町では、生活排水の
浄化対策の一環として、合併
処理浄化槽の設置者に対して
補助制度を設けています。（予
算の予算額を超えた場合は、
お申し込みを締め切らせてい
ただく場合があります）

■補助対象条件

- ① 2020年3月10日までに
確実に完成できる方
- ② 店舗などの併用住宅の場合
は、主に居住部分の延べ面
積が全体の2分の1以上あ
ること。

■申込方法

合併処理浄化槽設置整備補
助を希望される方は、申込書
を町役場本庁および各支所に
備え付けてありますので、印
鑑をご持参の上、本人または
家族の方が申請してください。
（電話での申し
込みはお受け
できません）



※人槽を確認する必要がある
ますので、延べ床面積をご
確認の上、申請をお願いし
ます。

延床面積

130㎡未満・・・5人槽
130㎡以上・・・7人槽
二世帯住宅・・・10人槽

■第一次提出期限

3月29日（金）午後5時まで
※予定基数に達しなかった場
合は第一次提出期限後に随時
募集を行います。

■予定補助金額

5人槽 332千円
7人槽 414千円
10人槽 548千円

※単独浄化槽からの転換の場
合は、予定補助金額に9万円
を上乗せした金額と要件を満
たした場合は、宅内配管工事
（上限30万円）を補助します。

また、放流先配管工事費用
に対して放流先の配管が10m
以上の長さを要する場合を対
象に補助金を交付します。（な
お、放流先配管工事費補助金
の上限額は45万円となります）

■お申し込み・お問い合わせ先
環境水道課 ☎22・3119
大正地域振興局町民生活課
☎27・0112
十和地域振興局町民生活課
☎28・5112

予土線に乗ってみよう！ シリーズ①

5人以上で予土線を利用 された方を対象に、運賃 助成を始めました！

■対象団体

四万十市または四万十町に
居住、就学、就業する方で構
成する5名以上の団体。（保育
所、学校なども含みます）

■対象路線

- ① J R 予土線
- ② 土佐くろしお鉄道、J R 土
讃線、J R 予讃線

※②はJ R 予土線より乗り継
ぎ、またはJ R 予土線に乗り
継ぐ場合のみ対象

■助成金額

- ① J R 予土線Ⅱ対象経費の5割。
- ② その他の対象路線Ⅱ対象経
費の5割（ただし2千円が
上限）

※いずれも100円未満は切
り捨て

■乗車対象期間

3月31日まで
※予算が無くなり次第、申請
の受付を終了しますのでご
了ください。

■申請方法

予算内の助成金のため、まず
は電話でお問い合わせください。
その後J R 予土線を利用し、
申請書兼請求書に必要事項の
記入と領収書などを添付のう

第19回

あぐり窪川創業祭

四万十グルメが集う。ステー
ジイベントも豊富。

■日時／4月21日（日）

午前10時～午後3時

■場所／道の駅あぐり窪川

■お問い合わせ先

道の駅あぐり窪川

☎22・8848

リバーフェスタ2018

川遊びを満喫してもらう川
開きイベント。

■日時／4月21日（日）

午前10時～午後3時

■場所／川遊び公園 ふるさと
交流センター

■お問い合わせ先

ふるさと交流センター

☎28・5758

朝のロビーコンサート

フェアリーピットの演奏を
お楽しみください。

■日時／3月17日（日）

午前10時30分～正午

■場所／窪川四万十会館ホール

■お問い合わせ先

窪川四万十会館

☎22・4777

ミライへ贈りたい映画

応募数上位の作品を2作品
上映。

■日時／3月24日（日）

■場所／窪川四万十会館ホール

■お問い合わせ先

窪川四万十会館

☎22・4777

朝のロビーコンサート

山本幸雄さん、保木ふみさ
ん、窪川コーラスによる演奏。

■日時／4月27日（土）

午前10時30分～正午

■場所／窪川四万十会館ホール

■お問い合わせ先

窪川四万十会館

☎22・4777



春の四万十 ヤイロ チョウの森を歩こう

ガイドと一緒に早春のヤイ
ロチョウの森を歩きます。

■日時／3月31日（日）

午前10時～午後3時

■場所／ネイチャーセンター

■お問い合わせ先

ネイチャーセンター

☎050・8800・2816

四万十街道ひなまつり

中津川バイキング

地元のお米や野菜を使った
料理。

■日時／3月24日（日）

午前11時30分～午後2時

■場所／中津川集落活動セン
ター「こだま」

■お問い合わせ先

中津川集落活動センター

「こだま」

☎090・9700・7856
（西本）

いのぼりの川渡し

650mにもわたり約500
匹のいのぼりを渡します。

■日時／4月14日（日）

5月12日（日）

■場所／こののぼり公園

■お問い合わせ先

十和地域振興局

☎28・5111



イベント

第24回

しまんとワイワイ広場

窪川で毎月恒例のお楽しみ
広場。

■日時／3月23日（土）



え、高知県予土線利用促進対
策協議会に提出してください。

J R 予土線の詳細につきま
しては、こちらをご参照くだ
さい。

四万十川の鉄道予土線

http://yodosen-green.com

■申請・お問い合わせ先

高知県予土線利用促進対策
協議会事務局

四万十市役所

西土佐総合支所地域企画課

☎0880・52・1111

FAX 0880・52・2124

四万十町役場企画課

☎22・3124

FAX 22・3123

第28回

家地川公園桜まつり

満開の家地川の桜の下、イ
ベントや屋台など多数出展あ
ります。

■日時／3月31日（日）

午前9時～午後3時

■場所／家地川公園

■お問い合わせ先

地域おこし協力隊

☎22・3161



午前10時～午後2時

■場所

役場西庁舎大階段前広場

■お問い合わせ先

四万十町商工会

☎088・846・6703

企画展情報

海洋堂ホビー館四万十 7 周年 × 北斗の拳 35 周年記念特別展

北斗の拳フィギュア列伝

■開催期間：3月9日～6月3日まで

「北斗の拳フィギュア列伝」は北斗の拳 35 周年と海洋堂ホビー館四万十開館 7 周年
を記念した展示会です。

海洋堂が「北斗の拳」連載開始直後から世に送り出し続けてきた関連フィギュアや、
劇中シーンを再現したジオラマのほか、原哲夫氏の複製原画の展示、ラオウやケン
シロウになりきって写真を撮るフотスポットも楽しめます。

また、期間中は四万十町との連動企画として町内の観光スポットなどをめぐる周遊
ラリーも開催され、町全体が「北斗の拳」で盛り上がります！

海洋堂ホビー館四万十 ☎29-3355

【入館料】高校生以上 800 円 小中学生 400 円 【営業時間】午前 10 時～午後 6 時



イベント・企画展情報など詳細はホームページでご確認ください

ホビー館



http://ksmv.jp/



© 武論尊・原哲夫/NSP1983

すくすくコーナー募集

すくすくコーナーでは0歳から3歳頃までのお子さまをご紹介します。応募はしたいけど良い写真が撮影できないとお困りの方も、ご相談いただければ撮影にお伺いします。企画課までお気軽にご連絡ください。

こちらからも
ご応募できます

四十万町HP
すくすくコーナー募集

【お問い合わせ先】
企画課 広報情報グループ ☎22-3124

お詫びと訂正

Let's cooking!! おうちで給食レシピ



四万十町
町内 **ぶらり** 散策

若井



国 道381号から若井大橋を渡ると、そこが若井地区である。若井大橋のすぐ西に補修が終わった若井沈下橋も見える。四万十川と集落の間を、まるで集落を守るように予土線・土佐くろしお鉄道の線路が走る。広々とした空間にポツンとある若井駅がかわいらしい。ここ若井には現在、44世帯、92人が暮らしている。

灌漑の技術が現在のように発達するまでは、農業用水の確保に苦労した地区である。昔から、ため池を作ったり、小谷のわずかな谷水などを利用しながら田畑をなんとか耕作してきた。近代になって、若井川を高野との境でせき止め、そこから各圃場へ水路をめぐらす工事ができたことによって飛躍的に改善したという。

戦国期の記録からすると、若井村と隣の高野村とはそれぞれ独立した村であったとみえるが、江戸時代・元禄期の記録では、若井村の中に高野が組み込まれている。しかし、幕末期に再び若井村から高野村が独立したようである。

若井の産土神は春日神社である。春日神社には「春日神社奉納花取太刀踊」が伝わっている。昭和30年代にはすでに、地区住民たちによって保存会が立ち上げられ、今日まで大切に伝承されてきた。終戦後しばらくは刀の使用ができなかったため、太刀踊りの伝承には苦労したという。その春日神社にまつわる逸話がある。

時代はわからないが、昔々、かなり昔、現在の場所ではなく、もっと川に近い場所に神社があった。ある時、四万十川が氾濫する大水害に見舞われたという。社そのものが流されたため、保管されていた神輿や太鼓なども、全て大水に流されてしまった。大水が収まってから数日経ったある日のこと、ここからずいぶん下流の集落に住むという人が、太鼓をたたきながらやってきた。その人が若井村の人々に尋ねた。「私は、うちの集落に流れ着いたこの太鼓をたたきながら、川を上って来ました。どの集落でもこの太鼓はろくに音が出ませんでしたが、この村に入った途端に素晴らしい音が出ました。もしかしたら、この太鼓はこの村にあったものではありませんか？」村人が驚いてその太鼓を見てみると、確かに村の神社にあった太鼓に間違いなかった。そうして、流失してしまった太鼓は、晴れて春日神社に戻ってくることでできたのだという。

さて、若井には、十一面観音、弘法大師、不動明王などを祀る観音堂もあり、住民たちによって大切にされている。



昭和39年11月に作成された、若井花取踊保存会の資料

町のうごき	(1月31日)	人口	前月比	出生	死亡	転入	転出
	男	8,131	-23	男 6	23	6	12
	女	9,030	-19	女 0	17	8	10
	計	17,161	-42	計 6	40	14	22
世帯数	8,506	-19	(1月中の届出)				
窪川地域	12,144人	大正地域	2,395人	十和地域	2,622人		

四万十川の 水質状況	適正值(mg/l)	2月1日
	リン酸	≤ 1.0 測定範囲以下
	硝酸	≤ 0.5 0.253
	アンモニウム	≤ 5.0 測定範囲以下
	アニオン活性剤	≤ 1.0 0.80
	化学的酸素要求量	≤ 10.0 測定範囲以下
調査：大正（吾川） 資料：四万十高校自然環境部		