

# 四万十町通信

## 3

2020  
Vol. 168



02

今月の人きらり  
自分の感覚に沿って生きてきたことは  
無駄ではなかったと思える日々。



04

特集  
しまんと防災



06

特集  
町営塾「じゆうく。」



2月9日 古民家カフェ半平

「半平のひなまつり」

2月8日～3月8日

# 季節の風景 3月

## 桜の標本木



桜の花が満開の頃になると、お花見も楽しみですが、しかし、桜の開花も南北に長い日本では、九州と北海道を比較すると約2カ月近くも違ってきます。そんな桜の開花宣言の基準となるのが「標本木」と呼ばれる桜の木なのです。特に、気象台が桜の開花状況を観測するための指標として定めている桜の木を指すことが多く、気象台から近くて、周辺の環境が変わりにくい場所にある木が選ばれていて、全国に96カ所あるとされています。5〜6輪咲いた状態が開花、八割以上開いた場合が満開。現在、開花予想は、民間が精度の高い予想をするようになり、2009年を最後に気象台からの発表は行われていません。なお、桜には八重桜や河津桜など300種類もありますが、標本木として使われている種類は、大半がソメイヨシノ（染井吉野）です。

桜は、夏頃に翌春咲く花のもととなる花芽を形成した後休眠に入り、冬の低温に一定期間さらされると休眠から覚めます（休眠打破）。そうして花芽は休眠打破のあと温度の上昇とともに成長し、開花するのです。ちなみに、高知県の標本木は高知公園の三の丸に、副標本木（第二標本木）は県庁西の桜山にあります。

したたかに水をうちたる夕ざくら

久保田 万太郎

## 四万十街道ひなまつり

期間中、各地でさまざまな催し物が行われます。

- 日時 / 2月8日～4月12日㊤
- 場所 / 四万十川流域各地域  
愛媛県松野町、鬼北町

【お問い合わせ先】 四万十町観光協会 ☎29-6004

## 大正浪漫ひなまつり

800体のひな人形集結!!ステージイベント「フェアリーピット・ジャズオーケストラ」など演奏有り。

- 日時 / 3月21日㊤ 午前10時～午後3時
- 場所 / コンベンションホールきらら大正

【お問い合わせ先】  
四万十町商工会大正支所 ☎27-0238

## 志和エリアひなまつりイベント

いろいろな場所で展示しています。

- 日時 / 3月22日㊤～4月5日㊤

### 第4回 志あ和せマーケットと ハンドメイド教室

志和のひなまつりイベントに合わせた体験教室。志和物産品販売。

- 日時 / 4月5日㊤ 午前10時～午後3時
- 場所 / 志和コミュニティセンター

【お問い合わせ先】 喫茶なごみ ☎24-1070

### ひな祭りバイキング

ひな祭りに合わせ中津川の婦人部が料理を提供。

- 日時 / 4月5日㊤ 午前11時～午後2時
- 場所 / 大正中津川集落活動センターこだま

【お問い合わせ先】 こだま事務局(西本) ☎090-9700-7856

★新型コロナウイルス感染拡大予防のため、変更になる場合があります。

## まちの話題 topics&report

### ずいほうそうこうしょう

## 瑞宝双光章 受賞

牧野利恵子さんは、平成3年10月から法務省より「保護司」の委嘱を受け、民間ボランティアとして現在までの28年間、人の立ち直り・社会復帰を支える活動に尽力された功績が称えられ、今回瑞宝双光章を受賞されました。

「保護司」との出会いは、社会福祉の勤務をしていた時の上司である保護司会の会長から推薦されたことがきっかけでした。

最初はどのように接すればよいか不安に感じながら活動していましたが、徐々に自分を頼ってくれ、前向きになってくれる姿を見ると非常にやりがいを感じたそうです。

人と人をつなぐことが好きな牧野さんは、精神保健福祉ボランティア連絡協議会の事務局長や婚活サポーターなどさまざまな場面でご活躍されています。

このような活動ができるのも家族の理解や周りの方々の応援があるからであり、今後も多くのボランティア活動に参加し、あたたかい町にしていきたいと話されていました。



牧野 利恵子さん  
(香月が丘)

## 高知県代表選手に選ばれました



- |                     |                     |                     |                            |
|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------------|
| 7 宮脇 大空<br>2年(大正中)  | 16 宮本 羽雲<br>1年(窪川中) | 10 岡本 恵弥<br>2年(大正中) | 17 中原 碧斗<br>2年(大正中)        |
| 23 山本 睦貴<br>2年(窪川中) | 24 渡邊 蓮<br>2年(窪川中)  | 6 中嶋 莉玖<br>2年(窪川中)  | 女子選抜<br>5 長山 莉央<br>2年(窪川中) |

第16回都道府県対抗全日本中学生ソフトボール大会に、四万十町から男子7人、女子1人が高知県代表として出場します。選手たちは代表選手として自覚を持ち、チームに貢献できるように一生懸命練習に励んでいます。どうぞ皆さんの応援をよろしくお願いいたします。

### 大会日程

3月28日～30日  
男子：岡山県 女子：静岡県



▲たくさんの人に  
助けられました!

引きこもりは4年間続きましたが、お母さんの助けもあって、あおいさんは近くのスーパーマーケットで働くようになりました。

先月号の田中さんと同じく、十和地区のしいたけ産業の振興を担当している地域おこし協力隊員の高瀬あおいさんを紹介します。

あおいさんは和歌山市出身の25歳。実はさまざまな逆境を乗り越えてきた若者です。和歌山市内の小・中学校に通っていた頃は、成績は優秀で、生徒会活動もすっかりこなす、いわゆる優等生でも、それには理由がありました。小学校低学年の頃からお母さんと二人の生活。経済状況も常に苦しく「あおい、負けたらあかんで」と励まされながらがんばってきました。ご本人も「将来の社会的地位を上げなければならぬ」と思っていたそうです。

しかし、中学卒業を前にして、そんな自分に疑問を感じ始めます。「私、こんな生き方でいいんだらうか?」。「好きでもない勉強に追い立てられて優等生を演じていた自分から解放されなかった。高校は、私のことを知らない人たちがばかりのところに入学しようと思つて、和歌山県内の郡部の高校を受験しました。優等生だった自分のことを知らない人たちの中の高校生活は、とても新鮮で楽しい日々でした。それまでできなかったこともできました。ところが、そんな生活も「なんか、これはこれで違う」と思うようになり、1年生のクリスマスのに高校を辞めました。そして後ろめたい気持ちから自宅に引きこもるようになったそうです。

引きこもりは4年間続きましたが、お母さんの助けもあって、あおいさんは近くのスーパーマーケットで働くようになりました。

今月の  
人オキリ

自分の感覚に沿って生きてきたことは  
無駄ではなかったと思える日々。



たかせ  
高瀬 あおいさん  
(大井川)

# 公助の限界のイロイロ

30年以内に80%の確率で発生すると言われている南海トラフ地震。公的機関は一人の犠牲者も出さないために様々な取り組みを進めていますが、そこには限界があること、皆さん知っていましたか？



想定死者数  
**650人**



想定負傷者数  
**1,700人**

最大クラスの南海トラフ地震が発生した場合（平成25年5月高知県公表）

限界  
その1

**救助できる人の限界** — 一つあなたの元に救助の手が届くのが分かりません —



×41人

四万十清流消防署員



×345人

消防団員



×42台

消防車両

救助員が全員救助に回れるとは限りません。さらに火災や建物倒壊、道路の寸断があると救助に時間を要し、救助の手が来ないことも十分考えられます。

限界  
その2

**役場にある備蓄の限界** 外部からの支援もすぐに届くとは限りません

100 × 想定避難者数 × 3.5日分

※沿岸部は1週間分  
※外部の救援物資は発災後、4日目以降の到着を想定

限界  
その3

**二次避難所に配置できる町職員の限界** — 地域の命は地域でつなく —



発災時、町職員は人命救助や行方不明者の捜索が最優先となるため、避難所に駆けつけることができないことが想定されます。そのため、地域住民による避難所運営が必須です。

**限界がある公助。一人の犠牲者も出さないためには、公助だけではなく、自助・共助の力が絶対です。**

## 四万十ケーブルテレビ

×防災

見  
つける

容易に近づくことができない災害現場にはドローンを使用し、的確な状況の把握につとめます。

伝  
える

災害時、被害状況やライフラインの復旧状況といった生活情報が一番必要とため、災害放送室にて緊急事態を生放送します。

強化  
する

大規模災害時、四万十ケーブルテレビ1局だけの情報源ではなく、さらに充実した情報が提供できるよう、各放送局などのメディア同士と協定を結び協力体制の構築を図っています。

特集



公助編

# しまんと防災



四万十清流消防署員のみなさん

シリーズ  
3/3

## 一人の犠牲者も出さないために

自助、共助に続いて特集の最後は、公助。近年、頻発する災害の被災地からは「まさか、自分が」という声を耳にします。そんな誰もが被災してしまう今日、一人の犠牲者も出さないために、公的機関では避難場所などの整備や、備蓄など様々な備えを行っています。

しかし、その備えにも限界があります。

### 災害現場の最前線に立つ消防署員

発災直後10分以内に行う、消火・救助・救護がその後の被害の行方を大きく左右します。そのため、少しでも被害を少なくするためには、住民のみなさんの協力が欠かせません。みなさんが、素早く判断し的確な行動がとれるよう、消防が持つノウハウを少しでも伝えられればと思います。

我々署員は、発災時、消火活動、救助といった長期にわたる活動が予想されます。そのためにも知識、技術、体力を培う訓練を行っています。そんな我々でも必ず生き残れるかは誰にも分かりません。万が一のことがあれば、圧倒的に救助の手が不足するのです。

しかし、一人ひとりの備えができていれば、限られた救助員の中で本当に救助が必要なところへ助けに向かうことができます。基本的な備えである家具の固定やガラスの飛散防止などの自助は絶対に取り組んでください。

一人の犠牲者も出さないためには、助かるひと、救助できるひとを増やすことが災害対応の第一歩だと考えています。

この人に直撃  
インタビュー！



四万十清流消防署  
笹岡署長

# 塾生から見た「じゅうく。」

今年度、両教室の塾生に向けてアンケートを取りました。その回答を抜粋したものをご報告します。

■通塾生徒のアンケート結果 抜粋 (回答率82%)

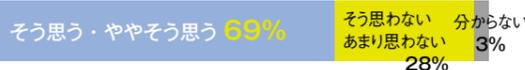
## ① 塾に通って、学習意欲は向上しましたか



## ② 家庭学習の時間は増えましたか



## ③ 定期面談は、学習や進路目標に役立ちましたか



## ④ スタッフの教え方はわかりやすいですか



塾に通って成績が上がりました。成績が上がると、勉強に対する意欲も向上し、家庭学習時間が増えました。勉強するようになってから、日々の生活が充実した感じがします。(高1女子)



中学校から英語は大の苦手科目でしたが、2年生からコミ英のテストの点が伸び続け、前回は78点までのぼりつめました。通塾してきた成果だと思えます。(高2男子)



### 【総括】

おおむね高い評価をいただきました。学習指導だけでなく、計画を立てることやその管理、学習以外での対話を重ねる多角的なサポートが出来ていることが評価につながっていると思います。

## 意志を持って進路を選択した3年生

今年度、「じゅうく。」として初めて、3年間通塾した生徒の卒業に立ち会いました。何度も対話を重ね、意志をもって選んだ進路選択についてインタビューしました。

父の仕事から人に触れあう仕事がしたいと思い、リハビリを手伝う作業療法士になりたいと中3の頃から考えていました。受験を見据え、1年生の頃から「じゅうく。」に通いました。定期テストの勉強はもちろん、テストの間には塾で勧められた参考書を使い受験勉強を進める日々でした。頑張った結果が目に見えて出たので、努力し続けられたのだと思います。大学では4年後の国家試験の合格を目指しながら、さまざまなことにチャレンジしていきます。



窪川高校3年 鎮田 菜摘さん

初めは、大学に進学しようとは考えていませんでした。医療事務になることを志望していたので、専門学校に行こうと考えていました。カナダ研修に行ったり、進路調べをしたりしながら、何度もスタッフと進路について話しをする中で、大学に進学しもっと学びたいと考えるようになりました。以前から気になっていた貧困や格差問題について知りたいと思ったのと、医療事務という仕事で一時的に人に関わるのではなく、もっと人の人生に関わって生きていきたいと考え、社会福祉学を学ぶことに決めました。社会福祉学を学んで、誰かを助けられる人になりたいです。



窪川高校3年 奥田 倫さん

## 生徒の興味がくすぐられる機会の創出

「じゅうく。」ではさまざまな機会を創出し、生徒に届けています。

### カナダ・カルガリー研修(8月)

2週間で英会話学習やホームステイ、現地のお祭りイベントに出店などをしました。不慣れた海外で、塾生13人が懸命にチャレンジしました。



### シゴトフェス(9月)

中高生合わせて60人の生徒が参加。多様な職業を持つ10人の大人と、仕事や生き方の価値観を話し合いました。



### プログラミング体験(2月)

地域の小学生から大人まで、のべ35人が、プログラミング的思考を活用したモノづくりについて学びました。



これからも「じゅうく。」は窪川高校生と四万十高校生の進路実現を、さまざまな視点でサポートさせていただきます。今後とも、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ先】 四万十町人材育成推進センター ☎0880-22-3163

# 町の高校生に向き合う町営塾

## 「じゅうく。」特集



「じゅうく。」では日々の学習を通じて「自分にも出来る」を感じられるようなサポートを心がけています。「自分で出来た」を感じてもらうために、つまづいた箇所をすぐに教えるのではなく、分からない箇所は自分で調べることを促したり、解き方のヒントを伝えたりしながら、「自分で考えてみる」練習をしています。また、学習管理や学習計画の支援も合わせて行うことで自ら勉強に向かう姿勢や、やり方が身に付き、自分で勉強するサイクルが回るようになります。これは勉強に限ったことではなく、自ら目標を立て計画をし実行する力は、今後社会に出る際に必ず必要不可欠です。塾生が卒業してからも、自分の力で物事を決定・選択し、人生を歩める力をつけられるよう意識しています。

「自ら勉強出来るサイクルを回せるように」  
え、聞いて！今日ねー」と元氣よく教室に入ってくる生徒たち。町営塾「じゅうく。」は、四万十町内の高校に通っている生徒なら、誰でも通うことが出来る町営塾です。現在、くぼかわ教室としまんと(大正)教室で71名の生徒が通塾登録をしています。生徒たちは定期的に塾に通い、学校の宿題やICT教材を活用した科目学習、英会話レッスンや進路調べをしています。生徒たちの通塾形態は、バイトや習い事の合間をぬって週1回の通塾をする生徒や、部活後毎日1時間通塾する生徒などさまざまです。どんな勉強をしようか、スタッフと面談をして決めていきます。

### ■町営塾2教室(くぼかわ/しまんと教室)の利用状況

教室	塾在籍人数	定期通塾者数 ※週1回以上通塾	1日あたり 人数	1日あたり 滞在時間
くぼかわ教室 (窪川高校)	45人	33人	19人	2時間16分
しまんと教室 (四万十高校)	26人	16人	12人	1時間43分

※平成31年度 窪川高校生徒数:77人 四万十高校:58人  
両校合わせて、全校生徒の約53%が塾に登録し、そのうち69%が定期通塾をしています。また、1日あたり約15名の生徒が通塾し、2時間程度滞在中です。

## 町政懇談会を開催しました

これからの町政を考えるにあたり、町民の皆さまとの意見交換を行い、今後のまちづくりに反映させることを目的として「町政懇談会」を開催しました。



- 説明内容**
- ①第2期「四万十町まち・ひと・しごと創生総合戦略」について
  - ②第2期「四万十町立小中学校適正配置計画」について
  - ③地域自治区制度について

11月に大正地域・十和地域の2会場、1月に窪川地域6会場の計8会場において開催し、説明後の意見交換会では参加者より多くの意見をいただきました。皆さまからいただいた意見の内容と、今後の町の考え方については、議会3月定例会の施政方針の中で町長より報告し、四万十町通信4月号およびホームページでお知らせいたします。

## 興津デジタル防災マップを作成しました

興津小学校では長年、防災マップの作成に取り組んできました。今年度、これまでのマップをスマートフォンやパソコンで、いつでもどこでもどなたでも手軽に見られるように、デジタル化しました。色別に防災に関する情報が示されており、水色のアイコンは今後整備が必要な場所、ピンクのアイコンは、避難場所や避難広場など整備が完了した場所、紫のアイコンは土砂災害の危険性がある場所となっています。

興津地区の防災情報だけでなく、こどもたちの手作りアイコンには歴史や文化などの興津地区の魅力も盛り込まれていますので、ぜひ一度ご覧ください。



▲防災マップ

土砂崩れ  防災アイコン	くだもの  興津魅力アイコン	たこ  興津魅力アイコン
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 高知県行政書士会と「災害時の協力に関する協定調印式」を締結しました

1月31日、役場において、災害発生時の支援協力に関する協定書の調印式を行いました。本協定は、災害が発生した場合において、被災者から町への各種申請書類（り災証明・相続関係書類など）に関する支援や相談窓口として、被災者へ迅速な支援が行えるよう必要事項を定めています。今後とも災害対策を推進し、安心安全なまちづくりを進めていきます。



災害時の協力に関する協定調印式

## 第53回 四万十町十和駅伝大会

1月12日、第53回四万十町十和駅伝大会が開催され、23チーム（130人）が参加して、午前10時に昭和保育所うえをスタートしました。5区間（10km）を力走する選手達に、たくさんの方々の応援がありました。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			■中学・高校男子の部		
第1位	昭和の風	42分58秒	第1位	四万十高校ソフトボール部A	36分50秒
第2位	十川小ホップ	43分19秒	第2位	十川中陸上部	36分51秒
第3位	十川小ステップ	48分24秒	第3位	十川中野球部A	39分55秒
■小学生女子の部			■一般男子の部		
第1位	昭和の月	49分55秒	第1位	YONDEN 津賀発電所	45分17秒
第2位	十川小エンジェルス	52分17秒	第2位	昭和54年会 本厄・前厄	47分01秒
			第3位	十和シール	47分38秒

## 高知県市町村対抗駅伝競走に四万十町から2チームが出場

1月26日、第68回高知県市町村対抗駅伝競走が開催され、25市町村から39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。四万十町からは中学生・高校生・一般で構成する2チーム(A、B)が出場し、Aチーム8位入賞、Bチーム18位と大健闘しました。



▲Aチーム



▲Bチーム

## 第37回 四万十川駅伝大会

2月2日、第37回四万十川駅伝大会が開催され、23チーム（150人）が参加して、午前10時に大正北ノ川のJA大正支所前をスタートしました。6区間（12.5km）を力走する選手たちに、沿道よりたくさんの方々の応援がありました。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			■小学生女子の部		
第1位	四万十町立田野々小学校A	51分04秒	第1位	四万十町立田野々小学校女子	58分24秒
第2位	北ノ川スポーツ少年団	1時間02分27秒			
第3位	四万十町立田野々小学校B	1時間04分36秒	■一般女子の部		
			第1位	チーム保健師	1時間05分10秒
■中学・高校男子の部			■一般男子の部		
第1位	北ノ川中学校	45分16秒	第1位	ちいむまさお	46分49秒
第2位	四万十高校ソフトボール部A	46分06秒	第2位	大正ソフトボールクラブ	50分43秒
第3位	大正中学校ソフトボール部	52分10秒	第3位	役場駅伝部	50分59秒

## 最低賃金改正のお知らせ

令和元年10月5日から  
高知県最低賃金は、**1時間 790円**です。

〔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  
須崎労働基準監督署 ☎0889-42-1866

〔広告〕

## レストラン施設の運営者募集について

株式会社あぐり窪川では、ホテル松葉川温泉の日帰り入浴客向け【温泉棟レストラン施設】の運営者を募集しています。現地見学も可能ですので、ご希望の場合は事前にホテル松葉川温泉までお問い合わせください。また、運営を希望される方は、申請書等提出書類へ必要事項をご記入、押印のうえ令和2年3月31日（火）午後5時までにホテル松葉川温泉へご提出ください。申請書は、ホテル松葉川温泉、道の駅あぐり窪川に備え付けています。

- ◎レストラン運営条件等
- 家賃：月額7万円（水道光熱費は別途自己負担）
  - 営業時間：11時から20時の間（途中休業可）
  - 定休日：原則、ホテル松葉川温泉の営業日に準ずる（要相談）
  - 期間：原則1年間（双方異議なければ年度末をもって自動更新）
- ◎申請締め切り **令和2年3月31日（火）** 午後5時必着 ※郵送可
- 〔お問い合わせ・申請書提出先〕  
〒786-0097 四万十町日野地605-1  
ホテル松葉川温泉 株式会社あぐり窪川 担当:奥宮  
☎23-0611

お知らせ

令和2年度四万十川一斉清掃のお知らせ

4月12日(日)7時半より、四万十川一斉清掃を行います。近年、増水や強風により河原の樹木にビニールごみが引掛かり、一斉清掃でも取りきれない程になっております。このビニールごみやプラスチックごみなどは長期間日光にさらされることにより細かく砕けていきマイクロプラスチックとなることで生態系への影響も深刻となっております。

この機会に、皆さんと一緒に、河川の両岸、中州などのごみの清掃(ビニール、缶、ビンなど)をして、美しい四万十川環境を目指しましょう。

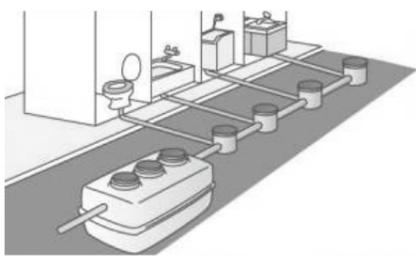
- 観覧料/無料
■開館時間/午前10時~午後5時30分
■会場/四万十町立美術館
■お問い合わせ先/四万十町立美術館

四万十川の本流および各支流を希望される方は、申込書を町役場本庁および各総合振興局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し込みしてください。

令和2年度合併処理浄化槽設置整備補助金希望者募集について

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。...

- 補助対象条件
①令和3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、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



を希望される方は、申込書を町役場本庁および各総合振興局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し込みしてください。

第29回 桜まつり

家路川公園の満開の桜を囲んでのイベント、夜桜鑑賞会もあります。

- 日時/3月29日(日)
■会場/家路川公園
■お問い合わせ先/四万十町観光協会

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。

困りごと相談の窓口があります

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。

- 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
担当 弘田・松下



町営住宅入居者募集
募集戸数/1戸
募集住宅/大正南町第1団地

図書館・美術館からのお知らせ

アンデパンダン展(写真の部)
アンデパンダとは、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15日~3月27日(金)

五在所山ハイキング
町内で気軽に登山ができるハイキングコース。
■日時/4月29日(水)
■会場/登山口集合(金上野)

えいごはななごが
ALITのシアさん、ツエツェンさんが英語で絵本の読み聞かせや、ゲームなどをしてください。

- 日時/3月21日(土)
■会場/四万十町立図書館・大正分館3F会議室

12th 四万十川桜マラソン
四万十川と桜を交えてのマラソンイベント。

- 日時/3月29日(日)
■会場/四万十町内



休館のお知らせ
蔵書点検のため、左記の間、四万十町立図書館、大正分館、美術館ともに休館となります。

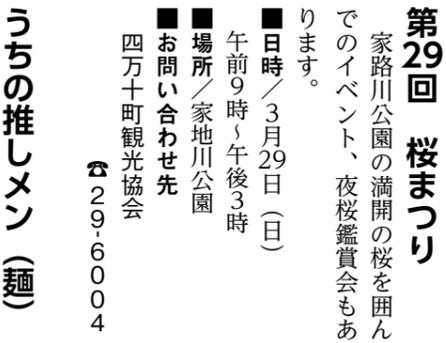
イベント

- 日時/3月29日(日)
■会場/四万十町内

うすの推しメン(麺)
四万十町の麺メニューをPR・周遊シールラリーも開催。

あぐり窪川創業祭

- 日時/4月19日(日)
■会場/道の駅あぐり窪川



四万十リバーフェスタ
毎年人気の川開きイベント。
■日時/4月26日(日)
■会場/ふるさと交流センター

講座

- 日時/3月17日(火)
■会場/東庁舎町民活動支援室



呼吸峠物語
窪川の東の玄関口呼吸峠にまつわる歴史を学ぶ会。
■日時/3月17日(火)
■会場/東庁舎町民活動支援室

お申し込みの際は、余裕をもってお問い合わせいただきますようお願いいたします。

4月分から令和4年3月分の現金(納付書)による2年前納のお申し込みを現在受け付けていますので、ご希望される場合は、お近くの年金事務所までお問い合わせください。

※4月分から令和4年3月分の現金(納付書)による2年前納のお支払い期限は4月30日(木)です。

## 町民課からの お知らせ

### 国民年金保険料 納付のご案内

4月～令和3年3月分の国民年金保険料は月額16,540円です。

日本年金機構から送られる納付書により、納付期限までに銀行などの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納めてください。

■国民年金保険料の現金(納付書)による2年前納のお申し込みを受け付けています。

「2年前納」をご利用いただくと、毎月納付する場合に比べ、2年間で14,590円程度の割引になります。

4月分から令和4年3月分の現金(納付書)による2年前納のお申し込みを現在受け付けていますので、ご希望される場合は、お近くの年金事務所までお問い合わせください。

※4月分から令和4年3月分の現金(納付書)による2年前納のお支払い期限は4月30日(木)です。

お申し込みの際は、余裕をもってお問い合わせいただきますようお願いいたします。

# マイナンバーカードで マイナポイント25% もらえる!

2020年9月～  
実施予定!

キャッシュレスで2万円のチャージ、又は買い物すると1人あたり上限5,000円分のマイナポイントがもらえます。



マイナンバーカードを取得し、〇〇ペイなどの民間キャッシュレス決済サービスを選択して、マイナポイントを申込みと、一定額を前払いなどした方に対して国が「マイナポイント」を付与します。

※予算案が今後の国会で成立することが前提です

### マイナポイントの利用イメージ

<p>①マイナンバーカード【取得】</p> <p>お持ちでない方は、今すぐ申請を!</p>	<p>②マイナポイントの【予約】</p> <p>マイナポイントアプリをダウンロードして、指示に従って操作するだけ</p>	<p>③利用先を選択して【マイナポイントを申込み】(2020年7月～)</p> <p>マイナポイント申込みページにログインし、利用するキャッシュレス決済サービスを選択し、申込み</p>	<p>④チャージなどに対してマイナポイントが【付与】(2020年9月～)</p> <p>キャッシュレス決済サービスにチャージなどを行うことで、マイナポイントがもらえる</p> <p>チャージ → マイナポイントがもらえる</p>	<p>⑤マイナポイント分を【利用】して買い物(2020年9月～)</p> <p>取得したマイナポイントはいつでものお買い物で利用可能(※1, ※2)</p>
-----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

(※1)お買い物時にはマイナンバーカードを使用しません (※2)国が買い物履歴を収集・保有することはできません



ポイントの利用時期が近づくと、マイナンバーカードの交付申請が混み合い、申請から交付まで通常(約1ヶ月)よりも時間を要することが見込まれます。早めの申請をお願いします。

## 「マイナポイント」を取得するためには

### 1 | マイナンバーカードの申請・取得が必要です。

交付手数料  
無料!



マイナンバーカードは、パソコン・スマートフォン・郵便・まちなかの証明写真機から申請することが出来ます。

<p>①スマホで顔写真を撮影</p> <p>②スマホで交付申請書のQRコードを読み取る</p> <p>③申請用WEBサイトでメールアドレスを登録</p> <p>④申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了</p> <p>スマホ</p>	<p>①交付申請書に必要事項を記入し、6ヶ月以内に撮影した写真を貼り付けて郵送し、申請完了</p> <p>交付申請書がない場合</p> <p>専用サイトから交付申請書がダウンロードできます プリントアウトしてお使いください</p> <p>マイナンバーカード 郵便</p> <p>郵便</p>
<p>①カメラで顔写真を撮影</p> <p>②申請用WEBサイトでメールアドレスを登録</p> <p>③申請者専用WEBサイトのURLが届いたら顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了</p> <p>パソコン</p>	<p>①タッチパネルから「個人番号カード」を選択</p> <p>②撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす</p> <p>③画面の案内にしたがって、必要事項を入力</p> <p>④画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了</p> <p>証明用写真機</p>

### 2 | マイナポイントの予約方法

#### スマホで簡単3つの手順

※公的個人認証サービス対応のスマートフォン  
※カードリーダーがあればパソコンでも設定できます

<p>手順1</p> <p>マイナポイントアプリをダウンロード</p> <p>※Android端末は「JPKI利用者ソフト」もダウンロードが必要(今後、マイナポイントアプリと一体化予定)</p>	<p>手順2</p> <p>アプリの指示に従ってマイナンバーカードを読み取り</p>	<p>手順3</p> <p>マイナンバーカード申請時or取得時に設定した数字4桁の暗証番号を入力</p>	<p>これでマイナポイント予約完了!</p> <p>※マイナポイントの予約者数が予算の上限に達した場合は、マイナポイントの予約を締め切る可能性があります。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

App StoreもしくはGoogle Playで「マイナポイント」を検索!

※マイナポイントの予約によりマイキーIDが設定されます。  
(既にマイキーIDを設定されている方は、マイナポイントの予約済みとなります)

詳しくはこちらへ <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>

マイナポイント

検索



問い合わせ先:マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日:9時30分～20時00分 / 土日祝:9時30分～17時30分

音声ガイダンスに従って5番を選択してください。

## 国民健康保険 被保険者証が更新 されます

令和2年度の保険証の色は、青色です。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。

「お問い合わせ先」  
町民課 ☎22・3117  
大正 町民生活課 ☎27・0112  
十和 町民生活課 ☎28・5112  
ねんきん加入者ダイヤル ☎0570・003・004  
高知西年金事務所 ☎088・875・1717

また、クレジットカードによる納付やインターネットなどを利用した座振替もあります。

※口座座振替での令和2年度分2年前納、1年前納、6か月前納(4月～9月分)のお申し込みは終了しています。

## 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次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1,000万円以下であること。

●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。

### ◆必要書類

- ・国保被保険者証
- ・印鑑
- ・申請書類(役場にありませ)
- 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

# 令和2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20年4月2日～昭和56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 4月～11月
- 医療機関での個別健診 4月～令和3年3月
- 人間ドック費用助成期間 4月～令和3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きます。

### 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** (75歳以上の方)

### 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

### 健診実施期間など

- 各地区での集団健診 4月～11月
- 医療機関での個別健診 5月～令和3年3月
- 人間ドック費用助成期間 5月～令和3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きます。

### 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」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)

### その他 (後期高齢者医療被保険者の方)

平成29年1月よりセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)がはじまりました。きちんと健康診査などを受診されている方が、対象となる市販薬を購入した際、所得控除を受けられる場合があります。健康診査結果通知書の添付が必要など、控除を受けるための条件がありますので、確定申告を行う税務署などへ事前にお問い合わせください。

# 3月14日はダイヤ改正です!

土佐くろしお鉄道および、JR四国では3月14日(土)ダイヤ改正を実施します。主な改正内容は次のとおりです。

### 土佐くろしお鉄道

#### ①特急列車の列車名および運転区間を変更します

中村発6時8分の「南風6号」岡山行が、「あしずり2号」高知行きに変更となり、以降の列車も列車名が順に変更となります。 ※高知から岡山方面の特急南風に接続しています。

#### ②特急「あしずり15号」の運転時刻を見直し、到着時刻を30分繰り上げます

	高知発	窪川着	中村着	乗換	中村発	宿毛着
現行	21:53 →	22:59 →	23:36		(普通列車) 23:41 →	0:11
改正	21:23 →	22:31 →	23:08		(普通列車) 23:13 →	23:44

#### ③中村発窪川行きの列車の時刻を10分繰り上げます (窪川駅到着時刻に変更なし)

[お問い合わせ先] 土佐くろしお鉄道 ☎0880-35-4961

### JR四国

#### ①一部運転区間を取りやめます

(上り)	江川崎発	十川発	窪川着	(下り)	窪川発	十川発	江川崎着
	19:45 →	19:58 →	20:43		15:01 →	15:47 →	15:59

※高知県側で変更があった分を載せておりますので、詳しくはJR四国の時刻表をご覧ください。

[お問い合わせ先] JR四国 電話案内センター ☎0570-00-4592

## 医



からだにいいはなし

### 糖質のおはなし 5

糖質を制限しすぎるとどうなるのか?  
次の4つが考えられます。

#### 1、脳が栄養不足に!

糖質は、体内に吸収されるとブドウ糖という糖に分解され、脳や筋肉などのエネルギー源として利用されます。

全く摂らなければ脳が正常に働かず、ポロっとした感じが続き、集中力の低下や無気力を引き起こします。

#### 2、肝臓に負担!

糖質からのエネルギー摂取が無くなると、肝臓に蓄えられた糖類を分解し、肝機能の低下が起ります。

体内の蛋白質も分解され、免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。

#### 3、脂肪ではなく筋肉を分解!

糖質が足りない状態が続くと、脂肪だけでなく筋肉も分解します。つまり、自ら筋肉量を減らしてしまうことになりま

す。筋肉が減ると体が冷え、基礎

代謝も下がってしまいます。そのため、太りやすい体を作ってしまう。

#### 4、栄養の偏りからくる生活習慣病の原因に!

ご飯やパンなどの糖質を控えるかわりに肉や魚が増えすぎると、必要以上にたんぱく質や脂肪、塩分を摂りすぎることもつながります。

たんぱく質や脂肪は適宜必要な栄養ではありますが、摂りすぎることは腎臓に負担がかかります。余分なコレステロールが増えることで、動脈硬化を促進させて心筋梗塞などのリスクを高めることにつながります。

また、調味料からの塩分が増えると、かえって食欲が増したり、血圧を上げる原因になるなど生活習慣病の危険性も増えてしまいます。

やはり、糖質も適度に必要かどうか。というところから考えてい

四万十町国保大正診療所  
筒井崇・入吉宏紀・大川剛史



# 役場の組織が変わります ～令和2年度「機構改革」のお知らせ～

地方公共団体は、行政活動の質的・量的な変化に応じて、その内部組織の改革や再編を行っていく必要があります。これを「機構改革」といいます。

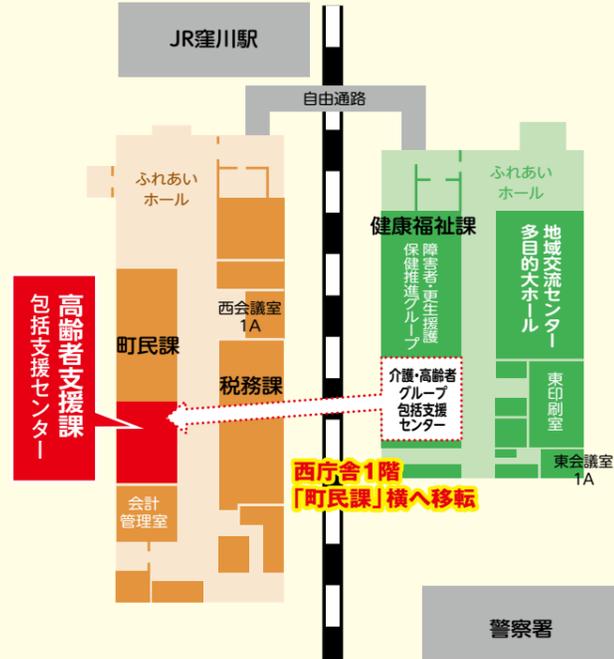
本町も、四万十町まちづくり基本条例に定める「住民福祉の向上」をはじめ、社会情勢や行政課題、住民ニーズなどに的確に対応した組織体制と執務環境が求められていることから、役場組織の再編と業務体制の見直しを行った結果、令和2年4月から次のとおりとなります。



## 1 高齢者支援課の新設

本庁東庁舎1階にある健康福祉課の**高齢者福祉・介護保険事業部門**を「**高齢者支援課**」として、**西庁舎1階の町民課横**に新設します。

これにより、現在、西庁舎の町民課で対応している後期高齢者医療制度などに加え、介護保険事業などの高齢者に関する窓口を西庁舎1階に集約することとなり、庁舎間の移動などにもなる来庁者の負担軽減を図ります。また、年々複雑化する制度やこれにもなる職員数の増加などにも対応できることとなり、住民サービスの更なる向上と行政運営の効率化につながります。



注意

高齢者支援課の西庁舎1階での業務は、本年5月7日(木)からを予定しています。移転までは、これまでどおり本庁東庁舎1階で業務を行っています。

## 2 高幡西部特別養護老人ホーム組合の解散とその後の「窪川荘」「四万十荘」の運営

昭和48年に旧4町村(窪川町・大正町・十和村・大野見村)で設置し、特別養護老人ホーム「窪川荘」と「四万十荘」を運営してきた高幡西部特別養護老人ホーム組合(現在の構成団体は、本町と中土佐町の2町)は、本年3月31日に解散します。

高幡西部特別養護老人ホーム組合は、旧4町村の区域内における利用ニーズに対応するために設置した一部事務組合\*ですが、現在までに中土佐町にも特別養護老人ホームが整備されたことなどにより、「窪川荘」「四万十荘」とも利用者の大半が本町の住民です。

このため、高幡西部特別養護老人ホーム組合は解散し、**その後の「窪川荘」と「四万十荘」は、本町が運営していくこととしています。**

利用者の皆さまには、運営主体の変更にもない、必要な手続などを行っていただく場合もありますが、現在のサービスが確実に維持できるよう努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

### 【用語解説】

一部事務組合とは… 地方自治法第284条第2項の規定に基づき、複数の地方公共団体などが、行政サービスの一部を共同で行うことを目的として設立した組織。



## 3 係制の導入と事務分担の見直し

これまでは、課長などの采配により課内に「グループ」と呼ばれる事務執行体制を編成し、事務処理を行ってききましたが、事務処理の効率化と、担当部署や責任の所在を明確にするため、**課内に「係(または室や班)」を組織し、それぞれに係長(または室長や班長)を配置します。**また、組織の再編や係制の導入にあわせて、事務分担の見直しを行っています。

なお、係の名称など詳細については、4月の人事異動後に広報などを通じて改めてお知らせします。

## 健康のしおり 依存症について

この言葉を聞いてほとんどの方は「アルコール依存症」を想像されるかもしれませんが、

しかし、近年ではお酒以外に煙草や薬物、ギャンブルや買い物、窃盗やゲームなど、身近な物や行為への依存もその対象とされています。また異性への依存や共依存など人に対する関係依存までが依存症の対象に含まれ、その多様化も課題となっています。

発症の背景や進行具合はさまざまですが、心理社会的治療では共通する部分があります。例えば物や行為に対する捉え方を自ら修正し、感情や行動を改善していく「認知行動療法」、同じ問題で悩む人が集い、行為の振り返りやテーマを共有し適切な考え方を身につける「集団療法」、家族など身近な支援者が集い、正しい知識を学び適切な対処方法を身につける「家族療法」などがあります。いずれも専門相談機関などへの相談が大切です。

### 身近な相談先

高知県立精神保健福祉センター	☎(088) 821-4966
高知県須崎福祉保健所	☎(0889) 42-1875
四万十町役場 健康福祉課	☎22-3115
大正 町民生活課	☎27-0112
十和 町民生活課	☎28-5112



ご相談の過程で他専門機関と連携させていただく場合があります。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

## 令和元年度 入札結果 (令和2年1月分)

工事名等	工事場所等	落札業者名	契約金額(円)	工期
令和元年度 防安全 第4-001-1号 町道宮ノ越線改良工事	仕出原	(株)生田組	28,729,800	1/16 ~ 3/31
令和元年度 くぼかわ保育所 ブロック塀等改修工事	新開町	(有)谷淵住設	3,278,000	1/16 ~ 3/16
令和元年度 十和地域街路灯改修工事	野々川・久保川 大井川・八木	(株)日化住宅機器	2,890,800	1/16 ~ 3/31
令和元年度 国土調査法に基づく一筆地調査(興津の一部)	興津	(株)三洋測量設計	3,630,000	1/16 ~ 3/26
令和元年度 小鳩保育所 移転整備事業(建築主体)	十和川口	(株)田邊建設	172,700,000	1/28 ~ 3/31
令和元年度 小鳩保育所 移転整備事業(木工)	十和川口	芝工務店	37,972,000	1/23 ~ 3/31
令和元年度 小鳩保育所 移転整備事業(電気設備)	十和川口	(有)国沢組	41,910,000	1/23 ~ 3/31
令和元年度 小鳩保育所 移転整備事業(機械設備)	十和川口	(有)横山建材店	43,890,000	1/23 ~ 3/31
令和元年度 元災 第274号 一級水系普通河川 羽立川谷川 河川災害復旧工事	家地川	(有)トシマ建設	3,003,000	1/23 ~ 3/31
令和元年度 農耕 第2号 影野地区農地整備工事	影野	(有)吉岡建設	10,813,000	1/30 ~ 3/31
令和元年度 周辺整備 第1号 見付地区用水路測量設計委託業務	見付	(株)第一コンサルタンツ	2,750,000	1/30 ~ 3/20
令和元年度 防安全 第1-019-1号 町道向山線(コヤノ谷1号橋)橋梁修繕設計委託業務	上岡	(有)高南技術コンサルタント	3,575,000	1/30 ~ 3/27
令和元年度 元災 第280号 町道轟崎葛籠川線 道路災害復旧工事	大正	(有)郷田組	7,546,000	1/30 ~ 3/31
令和元年度 元災 第167号 町道戸川日吉線 道路災害復旧工事	戸川	大東建設(株)	4,169,000	1/30 ~ 3/31
令和元年度 元災 第169号 町道井長原線 道路災害復旧工事	地吉	(有)外崎建設	2,827,000	1/30 ~ 3/31
令和元年度 防安全 第5-001-7号 荒神床橋 橋梁修繕工事	日野地	(有)七里建設	15,950,000	2/4 ~ 3/31
令和元年度 防安全 第5-004-4号 柿谷橋 橋梁修繕工事	日野地	(有)七里建設	15,840,000	2/4 ~ 3/31
令和元年度 道路安全対策 第1号 町道勝賀野川の内線 防護柵設置工事	川ノ内	(有)松葉建設	3,740,000	2/4 ~ 3/27
令和元年度 増補 第4号 井細川筋易水道 配水管移設工事	桧生原	(株)日化住宅機器	2,805,000	2/4 ~ 3/25
令和元年度 元災 第412-102号 志和 水路災害復旧工事	志和	(有)山一建設	4,301,000	2/4 ~ 3/31
令和元年度 農整 第4号 興津排水機場遊水池改修工事	興津	(株)はまさき	14,894,000	2/4 ~ 3/31
令和元年度 防安全 第5-001-8号 湯上り橋 橋梁修繕工事	日野地	(有)三浦建設	25,454,000	2/6 ~ 3/31
令和元年度 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	10,263,000	2/6 ~ 3/27
令和元年度 防安全 第1-008-2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	19,943,000	2/6 ~ 3/27
令和元年度 四万十町役場 旧跡地用地測量委託業務	茂串町	(有)高南技術コンサルタント	3,344,000	2/6 ~ 3/20

\*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

# 高齢者の生活に関する

# アンケート結果の概要

アンケートにご協力いただき  
ありがとうございました

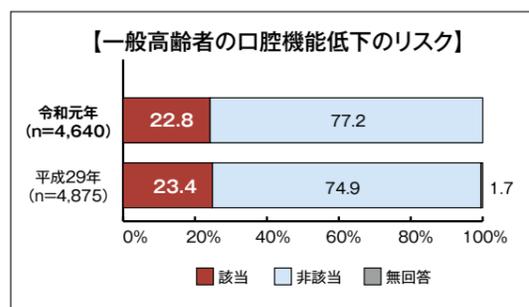


## 5 口腔機能低下のリスク

次の3問中2問以上に該当する場合、口腔機能の低下が考えられます。

「該当」が22.8%で前回調査時と、ほとんど変化はありません。

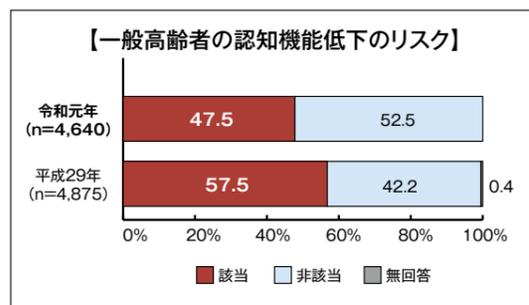
- ①半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ……はい
- ②お茶や汁物などでむせることがありますか ……はい
- ③口の渇きが気になりますか ……はい



## 6 認知機能低下のリスク

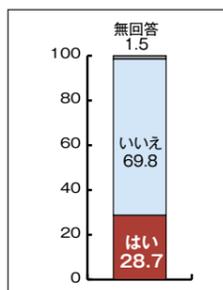
「物忘れが多いと感じますか」という問いに「はい」と回答した方は、認知機能の低下が心配されます。

「該当」は前回調査時に比べ10.0ポイント減少しています。認知症になるリスクが低下していることから、今後も適度な運動や適切な食事、人との関わりなどの啓発を進めていきます。



## 7 認知症に関する相談窓口を知っていますか

認知症に関する相談窓口を知っていますか、という問いに「はい」と回答した方は、28.7%と3割以下にとどまっています。認知症に関する相談窓口は以下の通りです。

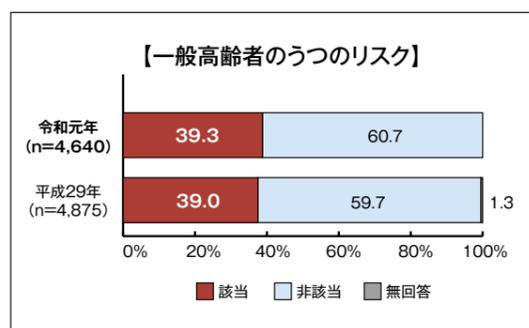


四万十町地域包括支援センター	本庁健康福祉課内	☎22-3385
四万十町地域包括支援センター 西部支所	大正地域振興局内	☎27-1212
四万十町地域包括支援センター 西部支所連絡所	十和地域振興局内	☎28-5112

## 8 うつのリスク

次の2問中いずれか1つに該当する場合、うつ傾向が考えられます。「該当」が39.3%で前回調査時とほとんど変化はありません。

- ①この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがありましたか ……はい
- ②この1か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか ……はい

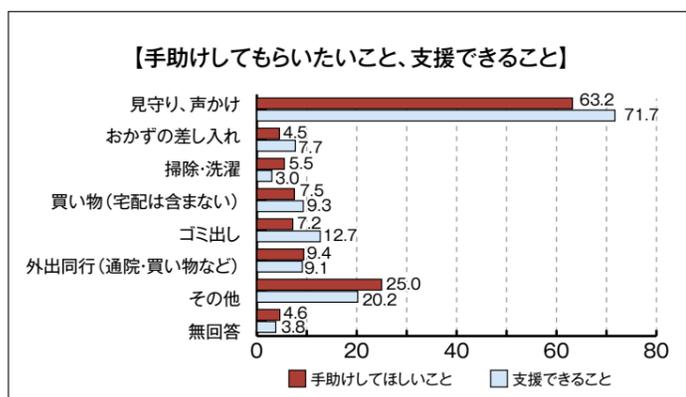


## 9 手助けしてもらいたいこと、支援できること

在宅生活を続けるために近所の人などに手助けしてもらいたいこと、反対にあなたが近所の人に定期的に支援できることは何ですかという問いには、以下のような回答結果が出ています。

「見守り、声かけ」は手助けしてほしいこと、できることともに最も多くなっています。

【お問い合わせ先】 健康福祉課(介護保険グループ) ☎22-3115



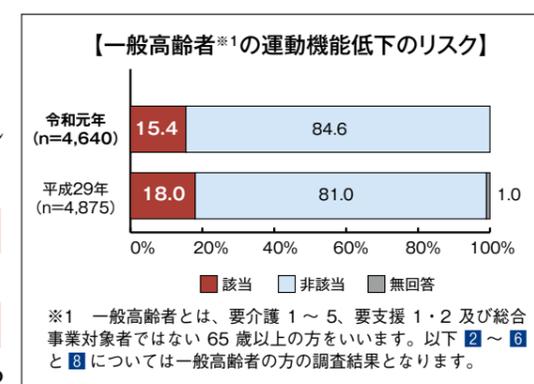
四万十町では、高齢者福祉の一層の充実と介護保険制度の円滑な実施に向け、高齢者福祉計画と介護保険事業計画の見直しを行います。そこで、65歳以上の町民の方に対し、高齢者の状態や自立した生活をおくる上での課題、今後の意向などをよりの確に把握するため、「高齢者の生活に関するアンケート」を実施しました。その結果の概要をお知らせいたします。なお、この調査は厚生労働省が示す統一の様式により、全国で実施されている調査です(一部町独自の設問を追加)。

調査概要	調査期間	令和元年 11月22日～12月16日
	調査対象	令和元年 11月1日現在、65歳以上(要介護1～5の方を除く)の方
	実施方法	郵送配布、郵送回収
	回収率	発送件数 6,261件、回収数 5,155件、回収率 82.3%

## 1 運動機能低下のリスク

次の5問中3問以上に該当する場合、運動機能の低下が考えられます。「該当」は前回調査時(平成29年)に比べ2.6ポイント減少しました。今後も運動機能向上に向けて取り組んでいきます。

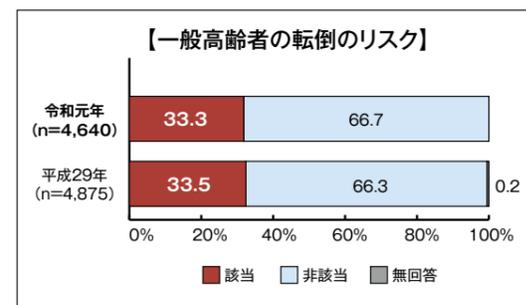
- ①階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか ……できない
- ②椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか ……できない
- ③15分位続けて歩いていますか ……できない
- ④過去1年間に転んだ経験がありますか ……何度もある  
1度ある
- ⑤転倒に対する不安は大きいですか ……とても不安である/やや不安である



## 2 転倒のリスク

「過去1年間に転んだことがありますか」という問いに「何度もある」または「1度ある」と回答した場合、転倒するリスクがあるということになります。

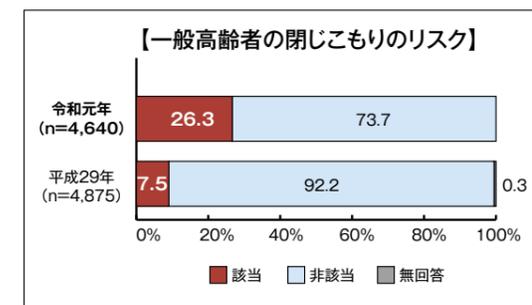
「該当」が33.3%で前回調査時と、ほとんど変化はありませんが、転倒しないよう今後も運動機能向上に向け取り組んでいきます。



## 3 閉じこもりリスク

「週に1回以上は外出していますか」という問いに「ほとんど外出しない」または「週1回」と回答した場合、閉じこもり傾向にあります。

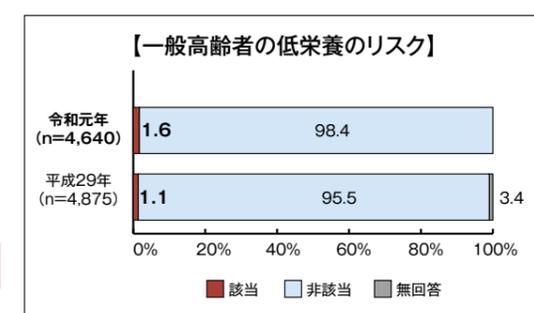
「該当」は前回調査時に比べ18.8ポイント増加しています。閉じこもることで運動機能の低下やうつのリスクが高くなる場合がありますので、集いの場の充実などに取り組んでいきます。



## 4 低栄養のリスク

次の2問中2問に該当する場合、低栄養状態が考えられます。「該当」が1.6%で前回調査時と、ほとんど変化はありませんが、低栄養のリスク回避のためバランスの取れた食事の啓発にも取り組んでいきます。

- ①身長・体重から算出されるBMI(体重(kg)÷身長(m<sup>2</sup>))…18.5未満
- ②6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか ……はい





Let's cooking!! おうちで給食レシピ

窪川給食センター編

菜花とキャベツのごま和え

- 【材 料】(4人分)
- ・菜花 …………… 80g
  - ・にんじん …………… 30g
  - ・すりごま …………… 6g
  - ・いりごま …………… 3g
  - ・さとう …………… 4g
  - ・薄口しょうゆ …… 10g



- ① キャベツとにんじんは短冊切りにする。
- ② 菜花は2cmの長さに切る。
- ③ 野菜をゆで、水で冷やす。
- ④ 野菜の水気を絞る。
- ⑤ すべての材料と調味料を混ぜ合わせ、できあがり。



新観光列車「志国土佐 時代の夜明けのものがたり」の出発式典を行います!

**日時・場所** 令和2年4月18日(土) 午後2時50分～午後3時10分  
窪川駅 2番ホーム

**出発式対象列車** 窪川駅15:10発  
「志国土佐 時代の夜明けのものがたり」開花の抄

**運行区間** 高知駅～窪川駅間(1日往復)  
※土日祝および7月以降の毎週金曜日運行

ホームへの  
入場料  
170円



【お問い合わせ先】 四国旅客鉄道(株)営業部販売促進課 ☎087-825-1633  
URL : <https://www.jr-shikoku.co.jp/yoakenomonogatari/>

★新型コロナウイルス感染拡大予防のため、変更になる場合があります。

海洋堂ホビ館四万十 ほりだしっしん

四万十町周遊シールラリー マント補完計画 同時開催! 西暦2020年9月28日迄

海洋堂ホビ館四万十全画展 シン・海洋堂エヴァンゲリオンフィギュア展

詳細は公式ホームページ等で随時お知らせします。

ホビ館 <http://ksmv.jp/>

海洋堂ホビ館四万十 ☎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 [休館日] 火曜日



2020年6月27日公開「シン・エヴァンゲリオン劇場版」の公開記念特別企画として、海洋堂がこれまで手掛けてきたエヴァンゲリオンシリーズのフィギュアをメインとした企画展を開催します。新たに作り起こしたジオラマにより新劇場版シリーズで描かれたエヴァンゲリオンの世界を表現。また、海洋堂のエヴァ関連フィギュアも一堂に展示し、エヴァとそのキャラクターフィギュアの歴史も紹介します。



年間パスポートもあります

環境コーナー

家電リサイクル法対象製品の処分方法について

不法投棄されるごみの中で多い廃棄物の一つが、上記の「家電リサイクル法対象製品」です。

家電リサイクル法対象製品は、ごみ集積所への排出およびクリーンセンター銀河での引き取りはできません。たとえ小さく解体しても排出引き取りはできませんので、次の方法にて処分をしてください。



家電リサイクル法対象製品の処分方法

- ① 買い替えの場合……新しい製品を購入する販売店に引き取りを依頼してください。
- ② 廃棄のみの場合……製品を購入した家電販売店に引き取りを依頼してください。
- ③ 販売店が廃業した、もしくは遠方にある場合

引き取り協力販売店に依頼していただくか、環境水道課までご連絡ください。

(1)「引き取り協力店」とは、町民の皆さまが、安全・安心、また円滑に家電を処理できるよう、引き取り義務のない品目の回収および処理にご協力いただいている、町内の家電販売店です。

※リサイクル料金とは別に運搬手数料がかかります。また、家電リサイクル券をご自身で購入した場合に引き取りできない場合がありますので、料金および手続きについては、事前に各販売店にお問い合わせください。

(2)環境水道課に依頼する場合には運搬手数料と家電リサイクル券が必要です。

※家電リサイクル券は、郵便局で購入できます。廃棄する家電の①メーカー名、②テレビについては画面サイズ、冷蔵庫・冷凍庫は内容積をご確認のうえ、メモなどを持参して購入してください。



家電リサイクル券

■引き取り協力店一覧 (地区別で50音順に掲載)

※営業の状況により、当日引き取りできない場合もありますので、事前にお問い合わせください。

窪川地区		
駅前電化センター(有)	北琴平町1-25	☎22-0764
岡部電気	興津1476-2	☎25-0328
優丸電気	興津1882-1	☎25-0364
ゆたか電器	東町7-5	☎22-0309
大正地区		
吉良電気店	大正432-8	☎27-0226
十和地区		
バルテナかひら	十川270-6	☎28-4420
松下電気工芸	小野428-1	☎28-5150

区 分	環境水道課の 運搬手数料/1台
テレビ	3,460円
冷蔵庫、冷凍庫 (200ℓ未満)	2,620円
冷蔵庫、冷凍庫 (200ℓ以上)	3,670円
洗濯機、衣類乾燥機 (能力7kg未満)	2,400円
洗濯機、衣類乾燥機 (能力7kg以上)	3,460円
エアコン (室外機を含む)	3,560円

※引き取り協力店については随時募集しています。環境水道課までお問い合わせください。

④ 自分で指定引取場所へ運搬する場合

家電リサイクル券を郵便局で購入して、家電製品に貼り付け、指定引取場所の営業時間をご確認のうえ持ち込みしてください。

※指定引取場所およびリサイクル料金などは、一般財団法人家電製品協会家電リサイクル券センターのホームページ([www.rkc.aeha.or.jp](http://www.rkc.aeha.or.jp))でご確認いただけます。

【お問い合わせ先】

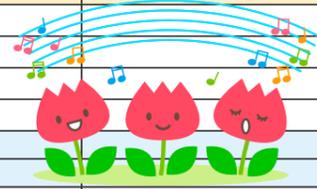
環境水道課 ☎22-3119 大正 町民生活課 ☎27-0112 十和 町民生活課 ☎28-5112

# 令和2年 四万十町 暮らしのカレンダー

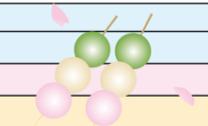
★健康・医療・介護・育児相談  
★医療機関情報の提供  
しまんと健康ホットライン  
☎0120-788-410

24時間  
年中無休

日付	曜日	内容	時間	場所	お問い合わせ
<b>3月</b> 「四万十町議会 第1回定例会」 3月開催します 日程についてのお問い合わせ先 議会事務局 ☎22-3126					
10	火	【窪川】 1日行政相談 母乳相談	10:00～15:00 9:30～11:30	農村環境改善センター 2階第1会議室 大正地域子育て支援センター	総務課 ☎22-3111 大正町民生活課 ☎27-0112
11	水	2歳6か月児健診	対象者に個別通知	役場東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
12	木				
13	金	ぼんぼこひろば～マタニティカフェ～	10:00～12:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
14	土	休日水道修理当番			高橋設備 ☎22-0662
15	日	休日水道修理当番 休日在宅当番医			桑原水道 ☎22-1163 大西病院 ☎22-1191
16	月	役場からのお知らせ	18:45		企画課 ☎22-3124
17	火				
18	水	4か月・7か月・12か月児健診	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
19	木				
20	金	休日水道修理当番 休日在宅当番医			横山建材店 ☎22-3608 くぼかわ病院 ☎22-1111
21	土	休日水道修理当番			岩本商店 ☎22-2716
22	日	休日水道修理当番 休日在宅当番医			日化住宅機器 ☎22-0407 くぼかわ病院 ☎22-1111
23	月	行政放送再放送	18:45		企画課 ☎22-3124
24	火				
25	水				
26	木				
27	金				
28	土	休日水道修理当番			宮脇水道 ☎22-1581
29	日	休日水道修理当番 休日在宅当番医			高橋設備 ☎22-0662 くぼかわ病院 ☎22-1111
30	月	役場からのお知らせ	18:45		企画課 ☎22-3124
31	火				
<b>4月</b>					
1	水				
2	木	【十和】 人権相談	10:00～15:00	コミュニティセンターとおわ	十和町民生活課 ☎28-5112
3	金				
4	土	休日水道修理当番			桑原水道 ☎22-1163
5	日	休日水道修理当番 休日在宅当番医			横山建材店 ☎22-3608 くぼかわ病院 ☎22-1111
6	月	令和2年度人事異動の概要 新規採用職員の紹介	18:45		企画課 ☎22-3124
7	火				
8	水	赤ちゃん相談・ひまわり相談・母乳相談	13:30～16:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
9	木				
10	金	【大正】 1日行政相談 【十和】 1日行政相談 【大正】 人権相談	10:00～12:00 13:00～15:00 10:00～15:00	大正地域振興局 2階小会議室 十和地域振興局 2階第2会議室 大正地域振興局 2階小会議室	大正地域振興局 ☎27-0111 十和地域振興局 ☎28-5111 大正町民生活課 ☎27-0112
11	土	休日水道修理当番			岩本商店 ☎22-2716
12	日	休日水道修理当番 休日在宅当番医			日化住宅機器 ☎22-0407 くぼかわ病院 ☎22-1111
13	月	各課紹介	18:45		企画課 ☎22-3124
14	火	【窪川】 1日行政相談	10:00～15:00	農村環境改善センター 2階 第1会議室	総務課 ☎22-3111



ひまわり相談は、育児の悩みや子どもの発達、保護者自身の健康の悩みを医師に相談できます。



★新型コロナウイルス感染拡大予防のため、変更になる場合があります。

お問い合わせ

- [ケーブルTVのお問い合わせ先] 毎週月曜日更新 四万十ケーブルテレビ ☎22-1117
- 1日行政相談… 国の仕事・サービスでお困りの方、ご相談ください。【窪川】行政相談員 森 英真 【大正・十和】行政相談員 林 久志
- 休日在宅当番医 【大正診療所】 休日・夜間の急患の診療に対応しています。必ず電話で確認のうえ受診してください。 ☎27-0210

- [各種健診お問い合わせ先] 健康福祉課 ☎22-3115
- 納期のお知らせ
- 人権相談… 無料・秘密厳守です。
- ※休日水道修理当番は窪川地域のみです。大正・十和地域の方は各地域振興局にお問い合わせください。大正地域振興課 ☎27-0111 十和地域振興課 ☎28-5111

## 1月 学校給食食材の放射能測定

	検査期間	セシウム134	セシウム137	ヨウ素131
大正学校給食センター	1/8～15	不検出	不検出	不検出
十和学校給食センター	1/8～15	不検出	不検出	不検出
窪川学校給食センター	1/9～16	不検出	不検出	不検出

実施日：令和2年1月29日  
検査機関：株式会社 日本食品エコロジー研究所食品分析センター  
※不検出とは測定下限値未満(<1.0Bq/kg)であることを示しています。検査に使用する食材は、約1週間分の原材料(調味料を除く)です。一定量を混合試料にして検査します。

## SNSでも情報を発信中!

**四万十町公式Instagram!**

右のQRコードを読み取っていただくと、四万十町公式Instagramのページがご覧いただけます。



**四万十町公式フェイスブック!**

右のQRコードを読み取っていただくと、四万十町公式フェイスブックのページがご覧いただけます。



● 四万十町ホームページアドレス ● <http://www.town.shimanto.lg.jp/>  
※広報「四万十町通信」はホームページでも、ご覧いただけます。(pdfファイル)

## 俳句

「四万十流域句会」

春の水上げて菓子舗の大水車  
胸鱗の緩りと動き水温む  
如月や目の神様の明り窓  
とりどりのヤツケが動き野火走る  
春浅しオンザロックの家族葬

長谷部延子  
川添 博之  
藤原佳代子  
山崎恵美子  
中平由起子



四万十町

町内「ぶんり」散策

# 東北ノ川

ひがしきたのかわ

川の街中から県道19号を北進する。左手に見える米奥小学校の対岸を右(東)へ折れると東北ノ川地区である。東西に流れる北ノ川川に沿った約2kmの集落である。集落の南側に連なる山々は低く、冬でも陽を遮ることはない。この陽あたり抜群の集落には、現在28世帯、57人が暮らす。

地区の東の端の山の向こうは、勝賀野を経て影野へ続く。そのため、昔から、松葉川方面から高知城下へ向かう人々の「近道」となっていた。近代になって、トンネルが掘られたりしたこともあったというが、今は使われていない。戦国期は久礼・佐竹氏の支配下にあったようである。

さて、地区の東寄りの農地の真ん中に誠に立派な檜が一本。堂々と四方に枝を伸ばしている。この檜は、推定樹齢360年以上の名木で、地元では「オツグロ様」と名付けられている。その堂々とした立ち姿からも想像できるが、古くから、ここを往来する人々の道しるべとなってきた。以前は桜の木も並んでいたというが、その桜が枯れてしまったところに、昭和56年、祠が建てられた。すると不思議なことに檜の根元から榊が生えてきた。それ以来、ご神木としても大切にされている。また、地区の長老たちによると、自分たちが子どもの頃の格好の遊び場だったそうで、よく木に登って遊んだものだとか懐かしそうに話してくださった。ある日のこ

**窪** 川の街中から県道19号を北進する。左手に見える米奥小学校の対岸を右(東)へ折れると東北ノ川地区である。東西に流れる北ノ川川に沿った約2kmの集落である。集落の南側に連なる山々は低く、冬でも陽を遮ることはない。この陽あたり抜群の集落には、現在28世帯、57人が暮らす。

と、子どもたちが集まって、いつものように木登りをして遊んでいたところ、一人の子どもが木の上から地面にあった穴に向かって小用を足した。すると、穴の中にいた赤茶色の大きな蛇が飛び出してきた。そして、用を足した子どもも木を登り、枝ぶたいに逃げる子どもを追い続けた。驚いた子どもたちが大人を呼びに走る中、逃げた子どもは枝から飛び降り、なんとか事なきを得たという。

その檜から少し西に行ったところに地区の産土神である北野川神社がある。古くは河内神社といったらしい。そこからさらに西の小高い場所に、長福寺という寺があった。この寺は、明治23年の大水害で、近隣にあった数軒の民家もとも流されてしまったのだが、境内にあったナラの木だけが残った。現在は近くにお堂が祀られている。また、ナラの木の下には石碑が置かれている。この石碑は、地区を開いた先人を祀っているという説や、洪水で流された人々を祀っているという説があるそうだが、何れにしても、地区の人々が大切にしていることには変わりはない。



町のうちぎ		適正值(mg/l)		2月3日	
(1月31日)	人口	前月比			
男	7,973	-12	リン酸	≤ 1.0	測定範囲以下
女	8,809	-11	硝酸	≤ 0.5	0.626
計	16,782	-23	アンモニウム	≤ 5.0	測定範囲以下
世帯数	8,415	-7	アニオン活性剤	≤ 1.0	0.1
			化学的酸素要求量	≤ 10.0	測定範囲以下
窪川地域	11,879人	大正地域	2,347人	十和地域	2,556人