

# 90秒で読めちゃう連載防災コーナー！有備無患

連載  
第1回

ゆうびむかん

## 災害によって、避難所が異なることを知っていますか？

台風などの大雨災害と、南海トラフ地震のような大規模災害とでは、避難所が異なる場合があります。今回は地震発生時の避難所についてご紹介します。

### 知っちゃってやポイント！



一次的に避難する避難場所や、長期生活を送る避難所は地域のみなさんで開設・運営していくこととなります。  
各地域で避難所を開設する訓練を行う際はぜひ参加しましょう。

### Q.避難所指定の基準は？



耐震性のある建物

浸水区域外※1

土砂災害特別警戒区域外※2

を考慮して指定しています。

※1 地震時は津波浸水区域を除く

※2 土砂災害特別警戒区域内の避難所については個別に対応を検討中

### Q.町が指定する避難所はどこ？



QRコードから避難所一覧を読み取り、避難場所や避難所をチェックしよう！

※今後、指定避難所に変更があった際はお知らせします。

※左のQRコードが読み取れない方、災害種別の避難所を知りたい方は、危機管理課（22-3280）までお問い合わせください。

次回

もうすぐ雨季到来！ 避難所×感染症

## 令和元年産米の食味ランキングでの『特A』獲得

令和元年産米の食味ランキングで県西部のにこまるが『特A』を獲得し、3月31日に高知県庁で、報告会が行われました。

美味しいお米と技術を引き継ぐために日々努力を惜みず、米作りに邁進された農家の皆さまに感謝いたします。



窪川給食センター編

## Let's cooking!! おうちで給食レシピ

### いたどりの炒め物

#### 【材 料】(4人分)

・いたどり(加工済みのもの) …120g  
・とり胸肉 ……65g  
・にんじん ……50g  
・つきこんにやく ……90g  
・ごぼう ……100g  
・油揚げ ……40g  
・炒め油 ……適量

調味料

・さとう ……8g  
・こいくちしょうゆ ……24g  
・みりん ……4g  
・粉唐辛子 ……少々



- ①いたどりは、斜めに食べやすい長さに切る。
- ②ごぼうはささがき、人参と油揚げは短冊に切る。
- ③鍋に油を入れ、とり胸肉を炒める。
- ④いたどり、残りの材料を入れて炒め、調味料で味付けをしてできあがり。
- ⑤最後に好みで粉唐辛子をふり、混ぜる。



## 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                                                                               |
|---------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 5月                                                      |    |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 11                                                      | 月  | 各課紹介                                                       | 18:45                               |                                 | 企画課 ☎22-3124                                                                         |
| 12                                                      | 火  | 【窪川】1日行政相談 中止                                              | 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                                                                         |
| 13                                                      | 水  | 赤ちゃん相談・ひまわり相談・母乳相談 中止                                      | 13:30～16:00                         | 窪川地域子育て支援センター                   | 健康福祉課 ☎22-3115                                                                       |
| 14                                                      | 木  |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 15                                                      | 金  |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 16                                                      | 土  | 休日水道修理事当番                                                  |                                     |                                 | 宮脇水道 ☎22-1581                                                                        |
| 17                                                      | 日  | 休日水道修理事当番<br>休日在宅当番医                                       |                                     |                                 | 高橋設備 ☎22-0662<br>大西病院 ☎22-1191                                                       |
| 18                                                      | 月  | 各課紹介                                                       | 18:45                               |                                 | 企画課 ☎22-3124                                                                         |
| 19                                                      | 火  | 母乳相談 中止                                                    | 9:30～11:30                          | 大正地域子育て支援センター                   | 大正町民生活課 ☎27-0112                                                                     |
| 20                                                      | 水  | 4か月～7か月健診 延期                                               | 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                                                                       |
| 21                                                      | 木  |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 22                                                      | 金  |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 23                                                      | 土  | 休日水道修理事当番                                                  |                                     |                                 | 桑原水道 ☎22-1163                                                                        |
| 24                                                      | 日  | 休日水道修理事当番<br>休日在宅当番医                                       |                                     |                                 | 横山建材店 ☎22-3608<br>くぼかわ病院 ☎22-1111                                                    |
| 25                                                      | 月  | 各課紹介                                                       | 18:45                               |                                 | 企画課 ☎22-3124                                                                         |
| 26                                                      | 火  |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 27                                                      | 水  |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 28                                                      | 木  |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 29                                                      | 金  |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 30                                                      | 土  | 休日水道修理事当番                                                  |                                     |                                 | 岩本商店 ☎22-2716                                                                        |
| 31                                                      | 日  | 休日水道修理事当番<br>休日在宅当番医                                       |                                     |                                 | 日化住宅機器 ☎22-0407<br>くぼかわ病院 ☎22-1111                                                   |
| 6月 「四万十町議会 第2回定例会」 6月開催します 日程についてお問い合わせ先 議会事務局 ☎22-3126 |    |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 1                                                       | 月  | 【大正】1日行政相談<br>【十和】1日行政相談<br>各課紹介<br>軽自動車税（全期）<br>固定資産税（1期） | 10:00～12:00<br>13:00～15:00<br>18:45 | 大正地域振興局 小会議室<br>十和地域振興局 2階第2会議室 | 大正地域振興局 ☎27-0111<br>十和地域振興局 ☎28-5111<br>企画課 ☎22-3124<br>税務課 ☎22-3116<br>税務課 ☎22-3116 |
| 2                                                       | 火  |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 3                                                       | 水  | 赤ちゃん相談・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                                                                       |
| 4                                                       | 木  |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 5                                                       | 金  |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 6                                                       | 土  | 休日水道修理事当番                                                  |                                     |                                 | 宮脇水道 ☎22-1581                                                                        |
| 7                                                       | 日  | 休日水道修理事当番<br>休日在宅当番医                                       |                                     |                                 | 高橋設備 ☎22-0662<br>くぼかわ病院 ☎22-1111                                                     |
| 8                                                       | 月  | 各課紹介                                                       | 18:45                               |                                 | 企画課 ☎22-3124                                                                         |
| 9                                                       | 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                                                                         |
| 10                                                      | 水  |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 11                                                      | 木  | 母乳相談                                                       | 9:30～11:30                          | 十和地域子育て支援センター                   | 十和町民生活課 ☎28-5112                                                                     |
| 12                                                      | 金  |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 13                                                      | 土  | 休日水道修理事当番                                                  |                                     |                                 | 桑原水道 ☎22-1163                                                                        |
| 14                                                      | 日  | 休日水道修理事当番<br>休日在宅当番医                                       |                                     |                                 | 横山建材店 ☎22-3608<br>くぼかわ病院 ☎22-1111                                                    |
| 15                                                      | 月  | 各課紹介                                                       | 18:45                               |                                 | 企画課 ☎22-3124                                                                         |
| 16                                                      | 火  |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 17                                                      | 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                                                                       |
| 18                                                      | 木  |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 19                                                      | 金  |                                                            |                                     |                                 |                                                                                      |
| 20                                                      | 土  | 休日水道修理事当番                                                  |                                     |                                 | 岩本商店 ☎22-2716                                                                        |
| 21                                                      | 日  | 休日水道修理事当番<br>休日在宅当番医                                       |                                     |                                 | 日化住宅機器 ☎22-0407<br>大西病院 ☎22-1191                                                     |



★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

人権相談 … 無料・秘密厳守です。

※休日水道修理事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

納期のお知らせ