

# 四万十町通信

# 10

2020 vol.175

P2 ホントノデアイ あっと本町

P3 本が持つ ホントのチカラ

P4 はじめて見る絵本のせかい

P5 子どもたちに本との喜びを



“読書の秋” いい本、探してみませんか？

# ホント

きっと心も色づくはず。

秋ぐらい、テレビやネットと別れてみませんか？  
そこに、人生を変える出会いがあるかもしれません。



# ノデアイ。

P10-11 四万十町議会  
**9月定例会**  
町長行政報告

【表紙】四万十緑林公園で本を手に笑顔を見せるのは、四万十町地域おこし協力隊として活躍している吉岡亜紀さん。図書館や本屋など、本がある空間が大好きだと話します。普段本を読む人も読まない人も、この秋、心に残る一冊をぜひ探してみたいかがでしょうか。

P12 健康ひろば  
P13 健康診査・がん検診  
P20 イベント情報  
P21・22 まちの話

## 本が持つ、 ホントのチカラ



### 会話力や文章力が向上する

頭で思っていることを上手く伝えられないときってありませんか？本を読むことで、言葉の表現などが豊かになり、人とのコミュニケーション力が向上すると言われています。また、文章の理解力が身につくだけでなく、自分で考える力も身につくので、人の意見に流されない、ブレない自分を作ることにつながります。

### ストレス解消になる

わずか6分の読書で、音楽を聴いたり、散歩したりするよりも、ストレスを解消できると言われています。テレビやネットで大量に飛び交う情報から少し離れ、ゆっくり本を読むことで、ストレスがスーッと無くなるかもしれません。

### 仕事や日常のヒントをもらえる

問題に突き当たったり、悩みを抱えたりしているときには、読書を通して先人の知恵を学ぶこともひとつ。ゼロから自分で考えるよりは、ビジネス本などでノウハウを学んだほうが早く解決できる場合があります。読書には、長い時間をかけて積み上げる“教養”の側面もありますが、目の前の問題を手っ取り早く解くための“参考書”という一面もあります。

### 新しいアイデアにつながる

単純な知識量が増えるだけではなく、アイデアにも読書が影響すると言われています。いくら意見やアイデアを出そうと思っても、知らないことはまず出すことができません。まず知識を得るといった経験が必要不可欠であり、本はそれを与えてくれます。今まで知ったことや経験したことを自分なりに組み合わせた考えが、価値あるアイデアにつながります。

あっと驚く

しまんと古書街道 第1号館

### 「あっと本町」の魅力

#### 小説から漫画まで読める

「あっと本町」には、小説から漫画まで約2,500冊の古本が集められています。中には机やイス、畳のスペースもあり、ゆっくりと、誰でも無料で読書を楽しむことができます。

#### 借りて読むこともできる

「あっと本町」にある本は、スタッフに申し出れば借りることもできます。懐かしい本から気になる本まで、ぜひ一度、探してみたいかがでしょうか。

#### その場で買うこともできる

読んだり借りたりすることだけでなく、気に入った本があればその場で買うことができます（漫画を除く）。スタッフに申し出れば、その場で値段をつけてくれます。



近くに駐車場もあります。



「あっと本町」の代表である石坂 俊之さん  
窪川の街中で、第2、第3の拠点となる場所を探しています。  
【連絡先】 ☎090-6133-8475

今 年7月、窪川の  
本町にオープン  
した「あっと本  
町」。昔懐かしい雰囲気  
の部屋の中には、多くの人々  
の思い出が詰まった古書が  
ぎっしりと並んでいます。  
子どもの頃読んだ本、感動  
した小説、お気に入りの漫  
画など、あなたにとつての  
大切な一冊が見つかるかも  
しれません。

あっと本町  
ボランティア  
スタッフ募集中

古本募集中

目標は  
40,010冊！

## ホントノデアイ

あなたは最近、本との出会いがありましたか？  
文化庁の調査では、社会人の約2人に1人が、1か月に1冊も本を読まないということが分かっています。  
読書の秋。ホントの出会いを、探してみませんか？





# 子どもたちに、 本との喜びを。

**本との触れ合い**  
子どもの頃見た絵本を、あなたは覚えていますか。絵本の読み聞かせは、単に子どもを楽しませるだけでなく、様々なメリットをもたらしてくれます。例えば、絵本を介して文章を自然と理解していくようになったり、絵本のストーリーからさまざまなイメージを作るようになり、想像力や発想力の向上にも役立つたりします。



**質の高い読み聞かせ**  
この読み聞かせを行っているスタッフの中には、図書館の職員だけではなく、ボランティアで参加している方もいます。また、スタッフ全員が、図書館で毎月行っている読み聞かせの勉強会、「えほんのはこ」に参加しています。  
絵本の中には、縦書きか横書きかによって、ページをめくる方向が違っていたり、長く大きい本もあったりするため、子どもたちが一番見やすくなるように、持ち方やページのめくり方を工



7か月児健診のときに行っているブックスタートの様子。はじめての絵本との出会いに、赤ちゃんもご機嫌の様子です。

## コトバが育ち、 ココロ豊かに、 大きなヨロコビ。

### 親子の触れ合い

四万十町立図書館には、親子で訪れる方も多くいます。本館と大正分館ではそれぞれ毎週土曜日（本館では第一日曜日も開催）に絵本の読み聞かせ会を行っています。そこでは、落ち着いた空間の中で、親子で一緒に絵本を楽しんだり、絵本を介して親子で触れ合う時間を過ごすことができます。



読み聞かせの前に、毎月違った手遊びを取り入れ、子どもたちとコミュニケーションをとりながら読み聞かせを行っています。

夫しています。また、読む速さやページをめくるタイミング、絵本を見せる角度など、見る子どもたちがより絵本の世界に入り込んで楽しむことができるよう、たくさんの細かな工夫がされています。

さらに、読み聞かせの前には、子どもたちとの距離を縮めるためにスタッフが手遊びを披露し、参加者と一緒になつて楽しんでいきます。本との触れ合いは、子どもたちに大きな喜びを与えてくれます。

### 生

後6か月ぐらいから、赤ちゃんは言葉に興味を持ち始めます。この時期に、絵本の世界や大切な言葉の数々と出会うことができるよう、四万十町では、7か月児健診の際に、対象者全員に絵本の読み聞かせをする「ブックスタート」を行っています。目の前で繰り広げられる絵本の世界に、赤ちゃんも興味深々の様子です。絵本は、ブックスタートのバックと一緒に全員にプレゼントしています。

また、3歳を迎えられた児童と保護者の方を対象に、セカンドブックとして絵本のプレゼントと読み聞かせ（読み聞かせは第二土曜日を除く毎週土曜日の午後二時から）を行っています。普段は図書館を利用されない方も、ぜひお子さんと一緒に、図書館へ足を運んでみてください。



**参加無料** **絵本の読み聞かせ会**

**四万十町立図書館・本館**

おはなしの森 .....  
毎週土曜日 午後1時30分～2時  
第1日曜日 午前10時～10時30分

お問い合わせ ☎22-5000

**四万十町立図書館・大正分館**

おはなし だいすき .....  
毎週土曜日 午前11時～11時30分

お問い合わせ ☎27-1193  
(大正地域振興局3階)



# 四万十町人事行政の運営などの状況を公表

「四万十町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」の規定に基づき、四万十町における令和元年度人事行政の運営等の状況を公表します。

## ■ 職員のサービスの状況

### (1) 営利企業等の従事許可申請の状況

許可件数	23件 (農業や区長等が含まれます)
------	-----------------------

※規則により任命権者が認める場合に限り、例外的に営利企業などに従事する許可を得ることができます。

### (2) 職務専念義務免除の状況

区 分	承認件数
厚生に関する計画の実施に参加する場合	6件
その他特別の事由がある場合	0件

※法律又は条例で定めるに該当する場合、限定的にその職務専念義務免除が認められています。

## ■ 職員の研修および人事評価の状況

### (1) 職員の研修の状況（職種別研修を除く）

研修機関	研修区分	研修内容	受講者
こうち人づくり広域連合	階層別研修	新規採用、5年目、10年目、係長、課長補佐、課長、基本研修(一般)、基本研修(管理職)	92
	能力向上・開発研修	自治体法務入門、地方自治法、基礎から学ぶ複式簿記、決算書の見方、行財政問題研究、先進事例研究セミナー、契約事務基礎、起案文書作成基礎、パソコン集合、e-ラーニング、リスクマネジメント、メンタルヘルス、OJTの進め方、防災・減災力向上セミナー、意識改革セミナー、接遇研修	89
	地域力創造研修	広域連合企画	7
	政策研究共同事業	政策づくり入門研修	2
高知県総務部	—	メンタルヘルスマネジメント実践研修会	2
		統計学(入門編)	1
れんけいこうち広域都市圏	—	国庫補助事業事務と会計検査研修	26
日本電信電話ユーザ協会	—	リフレッシュセミナー(接遇・電話応対マナーセミナー)	12
全国市町村国際文化研修所	—	自治体におけるSNSの活用	1
	—	自治体の自律的な財政運営～制度と最新の動向～	1
地域活性化センター	—	地方創生実践塾	1
日本経営協会	—	初心者のための年末調整実践講座	2
	—	臨時・非常勤職員および会計年度任用職員の任用と管理実務セミナー	1
町独自の主な研修	—	人事評価制度研修	22
	—	人事評価制度 期中面談研修	20
	—	人事評価制度 業績・能力評価研修	26
	—	人権研修(四万十町人権教育研究協議会講演会)	29
	—	特定個人情報保護 安全管理措置研修	82
	—	ストレスチェック制度職員説明会	37
	—	マイナンバー制度・安全管理措置研修	80
	—	自分と周りのためのメンタルヘルス研修	114
	—	地域に飛び出せ!公務員研修	31

### (2) 人事評価の状況

平成28年度から、職員の能力と業績に基づく人事評価制度を本格実施し、その評価結果を勤勉手当と昇給に反映しています。また、人事異動、人材育成などに活用しています。

勤勉手当と昇給への反映状況(令和元年度の評価結果の反映)

	勤勉手当			昇 給		
	上位	標準	下位	上位	標準	下位
分布率	0.34%	98.64%	1.02%	0%	98.63%	1.37%

## ■ 職員の福祉及び利益の保護の状況

### (1) 職員の福利厚生事業の状況

	事 項	対象者など	実施金額
四万十町	法定健康診断	希望職員	1,145,696円
高知縣市町村互助会	給付事業・短期人間ドックの利用助成・保養施設利用助成・厚生事業・貸付事業・退職福祉部事業・団体定期保険事業	該当職員・希望職員	16,924,000円 (内会員掛金額) 10,616,800円
【特記事項】 高知縣市町村互助会会員数 311人 (平成31年4月1日現在)			

### (2) 公務災害補償の申請状況

区 分	件 数	公務災害の概要
公務災害	0件	

## ■ 高知県人事委員会からの状況報告

職員の勤務条件に関する措置の要求	要求件数	0件
職員に対する不利益処分に関する不服申立	申立件数	0件

## ■ 職員の任免及び職員数に関する状況

### (1) 職員数の状況

(各年4月1日現在)

部 門	区 分	職 員 数		対 前 年 増 減 数	主 な 増 減 理 由
		元 年	2 年		
一般行政 部門	議 会	3	3	0	
	総 務	36	38	2	・一部事務組合解散に伴う人事給与業務増加のため(1) ・土砂警戒区域内にある避難所の見直し業務のため増員(1)
	企 画	15	13	▲2	・事務配分の見直し(▲2)
	住 民	18	24	6	・マイナンバー業務対応のため窓口職員を増員(1) ・事務配分の見直し(5)
	税 務	15	14	▲1	・事務配分の見直し(▲1)
	民 生	63	61	▲2	・事務配分の見直し(▲3) ・臨時対応していた保育士の雇用(1)
	衛 生	16	15	▲1	・事務配分の見直し(▲1)
	農林水産	26	25	▲1	・事務配分の見直し(▲1)
	商 工	16	18	2	・事務配分の見直し(1) ・欠員の補充(1)
	土 木	16	15	▲1	・事務配分の見直し(▲1)
	小 計	224	226	2	
特別行政 部門	教 育	29	33	4	・事務配分の見直し(3) ・文化的施設建設業務増加のため増員(1)
会計部門 公営企業 など	病 院	29	29	0	
	水 道	5	4	▲1	・業務を本庁に統合(▲1)
	下水道	1	0	▲1	・業務を本庁に統合(▲1)
	その他	20	63	43	・一部事務組合特別養護老人ホーム解散に伴う職員の増(43)
	小 計	55	96	41	
合 計		308	355	47	

(注)職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者、派遣職員などを含み、臨時又は非常勤職員を除いています。

### (2) 任用・退職の状況

任用	事 務 職	建 築 技 術 職	保 育 士	介 護 職 員	医 師	そ の 他 (一部事務組合 解散による任用)	計
		6	1	2	2	1	41
退職	普通退職		定年退職		そ の 他 (再任用期満了による者)		計
	2		12		1		15

## ■ 職員の勤務時間その他の勤務条件に関する状況

正規の勤務時間	休憩時間
7時間45分 (週38時間45分)	12:00~13:00
8:30~17:15	

## ■ 職員の休業に関する状況

区 分	付与日数	取得状況	備考
有給休暇	年間 20日	平均 11.7日	H31.1.1~R元.12.31
夏季休暇	3日	平均 2.9日	
育児休業	子が3歳に達するまでの期間	取得者数 13人	無給

## ■ 職員の分限および懲戒処分の状況

### (1) 分限処分の状況

区 分	降任	免職	休職	降給	計
心身の故障	0	0	3	0	3

分限処分：職員がその職責を十分に果たすことができない場合に行われる、職員の意に反する不利益な身分上の変動をもたらす処分。

### (2) 懲戒処分

区 分	戒告	減給	停職	免職	計
地方公務員法等に違反	0	0	0	0	0

懲戒処分：職務上の義務違反など、公務員としてふさわしくない非行があった場合に行われる処分。



# 四万十町議会 定例会 町長行政報告

## ■新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症の国内の発生状況は、5月中旬以降、徐々に減少してまいりましたが、6月下旬から増加に転じ、7月下旬には国内の1日の感染確認者数が千人を超え、現在も連日、一定数の感染確認が続いています。

そうした中、高知県内においても、7月12日に県内75例目の感染が確認されて以降、散発的に新たな感染者が確認されているほか、社会福祉施設等での集団感染も確認されており、注意すべき状況が続いています。

須崎福祉保健所管内では、8月25日に3例の感染が確認され、本町においても予断を許さない状況となっています。

新型コロナウイルス感染症については、日々状況が変化していますが、町としては、今後も引き続き、町民の皆さまの安心・安全を第一に、不安解消や感染拡大の防止に向け、国・県・関係機関と連携を密にし、必要な対策を講じます。

先の6月定例会においては、緊急対応として総額1億2338万円の地方創生臨時交付金を活用し、感染拡大防止策を講じるとともに、感染拡大の影響を受けている地域経済や住民生活を支援するための各種事業を措置したところで

す。9月の補正予算においては、雇用の維持と事業の継続、さらには経済活動の回復を図るため、総額4億2716万円の地方創生臨時交付金を活用してコロナ禍からの復興対応を推進します。

町民の皆さまには、今後の状況も注視しながら、国の示す「新しい生活様式」の実践など、これまで以上に感染症予防に取り組んでいただきたいと思っております。

## ■イベントの中止など

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、国内では、オリンピックやパリンピック、高校野球、修学旅行など多くの催しが影響を受け、中止や延期を余儀なくされており、本町においても、例年4月から8月までに行われていた各種催しが中止となっています。

9月以降の本町に関連するイベントについては、10月のウルトラマラソンの中止が決定しており、11月の米こめフェスタ、西部地区産業祭は会場での催しを中止し、代わりとなる企画を検討しているほか、台地祭りの縮小開催が決定しています。また、学校、保育所などの関係では、陸上記録会、音楽祭の中止が決定されており、体育祭、運動会については、規模の縮小や時間の短縮などが検討されています。

そのほかのイベントについては、感染の拡大状況等を注視しながら、国の示す留意事項に従い慎重に検討していきます。

## ■家地川堰堤の水利権更新

家地川堰堤は、令和3年4月7日が発電用取水の水利権更新期限となっており、前回更新時の平成23年には、維持流量、

年度以降、竣工は令和5年度以降となる見込みですが、議会や町民の皆さまの十分な意見をいただきながら慎重に進めます。

本年9月以降の取り組みとしては、運営方法等を示すサビス計画を策定して具体的なイメージを町民の皆さまにお示しさせていただくとともに、文化的施設の必要性や役割などについて町民の皆さまの理解を深めていただくため、住民説明会や勉強会、ワークショップなどを積極的に開催したいと考えています。

## ■ファミリーサポートセンター

本年7月、安心して子育てができる地域を目指し、四万十町ファミリーサポートセンターを開設しました。

同センターは、子育ての手助けをしてほしい方と子育てのお手伝いをしたい方が会員となり運営される育児支援のネットワーク組織で、会員同士の引き合わせや調整を行う業務を四万十町社会福祉協議会に委託して行います。

8月現在の会員数は10名となっており、今後は、利用しやすいセンターとなるよう制度の周知などを行いながら会員数の増加などに取り組むとともに、子育て世代包括支援センターとファミリーサポートセンターの適切な運営により子育てしやすい町となるよう、職員一丸となって取り組みます。

町民の皆さまには、一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

許可期間ともに現状維持を条件として許可更新され、現在に至っています。今回の水利権更新においては、県に対して、町民の皆さまの意見をとりまとめたい町としての意見を提出するため、7月21日に東部漁協との意見交換会を、8月4日と7日に大正と十和のそれぞれの地区で住民意見聴取会を開催し、水利権に関して特に水量が少なくなる場合は放流量を増加することを要望してほしいなどのご意見をいただきました。

今後は、いただいたご意見を踏まえ、再度、住民意見交換会を開催し、年末の各地区区長会でお知らせした上で、町としての意見を提出する予定です。

## ■ふるさと納税

ふるさと納税については、昨年度の税制改正に伴い、返礼品は寄附金額の3割以下であること、地域内の地場産品であることなどの基準が設けられ、ふるさと納税の対象自治体となるには総務大臣の指定を受けることが必須となりました。

こうした状況の中、本町では以前から地域内の地場産品のみを返礼品とし、返礼率についても全て3割以下として、ふるさと納税の趣旨を踏まえて積極的に取り組んできたこともあり、本年4月から8月までの寄附金額および寄附件数は、昨年同時期を上回る結果となり、8月末現在の寄附金額は、前年比66%増の4億300万円余り、寄附件数は、前年比100%増の3万3100件余りとなっています。

今後も、町内事業者との連携により、ふるさと納税制度を活用して本町の情報や魅力の発信、地産外商を推進し、四万

十町ファン」の獲得に努めるとともに、寄附者の方々に対する寄附金の使途およびその成果の周知に取り組めます。町民の皆さまにおかれましては、ふるさと納税の取り組みをご親族や知人などにお知らせいただき、我が四万十町をご支援くださいますようお願い申し上げます。

## ■高齢者支援課の移転

介護保険、高齢者福祉、地域包括支援センターを主な業務として本年度に新設した高齢者支援課については、5月に西庁舎への移転を予定していましたが、国の特別定額給付金事業に対応するため、その時期を延期していました。

このたび、9月の連休中に作業を行い、9月23日から西庁舎での業務を開始します。移転先は町民課の南隣で、町民課の業務である後期高齢者医療制度の手続き等と同じフロアで行うことができますようになり、来庁者の移動の負担軽減が期待されます。

なお、東庁舎の高齢者支援課移転後のスペースには、10月から子育て世代包括支援センターを開設する予定としており、高齢者福祉サービス、子育て支援の一層の充実を図りますので、町民の皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

## ■四万十川ジップライン

十和地域の観光交流促進を図るため、ご成婚の森から道の駅四万十とおむ敷地内にかけて整備した「四万十川ジップライン」については、本年6月27日に高知県知事をはじめとする多くの関係者にご出席をいただき、無事にグランドオープンとなりました。

# 「四万十町地域応援商品券」配布のお知らせ

新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用し、町内の消費喚起による地域経済の活性化と町民の生活支援を目的として、町内で使用できる商品券(町民1人あたり5,000円分)を発行し配布します。

- ◆対象者  
令和2年10月1日現在、四万十町に住民票を有している方全員に配布します。  
※世帯全員の商品券を世帯主宛に、10月中旬から順次お送りします。
- ◆商品券の内容  
1人あたり5,000円(500円×10枚つづり)  
※商品券は飲食店でのお支払いや小売店での生活用品の購入、タクシーでのお支払いなどに使用できる予定です。
- ◆使用可能期間：令和2年11月15日～令和3年2月28日
- ◆使用できる店舗  
使用可能店舗一覧を商品券に同封してお送りします。また、使用できる店舗は「四万十町地域応援商品取扱店」の表示があります。  
※使用可能店舗は随時追加される可能性がありますので、最新情報は四万十町ホームページでご確認ください。

【お問い合わせ先】 にぎわい創出課 ☎22-3281

いつもコミュニティバスをご利用いただき、誠にありがとうございます！

## コミュニティバスダイヤ改正・時刻表について

【実施内容】  
十和地域全6路線 十川橋・久保川口での経路変更によるダイヤ変更(詳細は9月25日の区長文書で全6路線の路線図と時刻表を十和地域に全戸配布していますので、ご確認ください)  
※十和地域全6路線…戸口・戸川線、地吉線、北の川・広井線、野々川線、古城線、大道線

【時刻表配布場所】  
①コミュニティバス車内②四万十町役場企画課・大正地域振興局・十和地域振興局③ハマヤ④みやた⑤みどり市⑥大正フードセンター⑦スーパー彦市

# 10月1日(木)より ダイヤ改正のお知らせ

10月より主に十和地域全6路線の経路変更によるダイヤ改正にともない、窪川地域、大正・十和地域の時刻表冊子も刷新します。各配布場所にてご自由にお持ち帰りください。

また、10月4日より四万十交通が日曜・祝日に運行する路線バス、大正駅一学校上(ホビー館)もJR予土線のダイヤに合わせた運行に調整し、ホビー館やかっぱ館へ公共交通を利用して遊びに行くことができますので、ぜひご利用ください。

(9月25日区長文書で大正地域に全戸配布、10月の区長文書で窪川地域・十和地域へ回覧予定)



健康診査・がん検診

内容	日付	時間	場所	お問い合わせ
結核・肺がん検診 胃がん検診 大腸がん検診 特定健診 後期高齢者健診	10/31(土)	8:30~9:30 (受付終了)	十和地域振興局	十和町民生活課 ☎28-5112
		13:30~14:00 (受付終了)	大正健康管理センター	大正町民生活課 ☎27-0112

Child 子育て通信

健診	日付	時間	場所	お問い合わせ
1歳6か月児健診	10/21(水)	対象者に個別通知	役場東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
乳幼児健診	10/27(火)	対象者に個別通知	大正 健康管理センター	大正町民生活課 ☎22-0112

相談	日付	時間	場所	お問い合わせ
赤ちゃん相談	11/4(水)	13:30~16:00	窪川地域 子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115

40010 のたから	放送日	時間	内容	お問い合わせ
	11/2(月)	18:45~	くぼかわ保育所	四万十ケーブルテレビ ☎22-1117
	11/9(月)		くぼかわ保育所 (年長紹介)	

**無料** 24時間年中無休 しまんと健康ホットライン ☎0120-788-410 ▶健康・医療・介護・育児相談 ▶医療機関情報の提供

「婚活サポーター養成講座」参加者募集! **無料!**

高知県では、出会いや結婚への支援を希望する独身者をそれぞれの地域でボランティアでサポートしていただく「婚活サポーター」を募集しています。令和2年8月末現在で96名の婚活サポーター、27名の婚活サブサポーターの皆さまにご協力をいただいて活動をしています。本年度も新たなサポーターを養成するため、「婚活サポーター養成講座」を開催します。また、独身者のお引き合わせは行わず、婚活サポーターと独身者をつないぐ「婚活サブサポーター」も募集いたします。結婚への支援を希望する独身者を、県と一緒に応援していただける方の参加を心よりお待ちしております。

■日時 令和2年10月17日(土) 10時30分~12時  
 ■会場 四万十町農村環境改善センター「大会議室」 四万十町神山町3番7号  
 申込締切 10月15日(木)  
 【申し込み・お問い合わせ先】 高知県少子対策課 出会い・結婚支援担当 ☎088-823-9640



からだにいいはなし

非アルコール性脂肪肝のおはなし

増えている非アルコール性脂肪肝!

コロナの影響で、出歩く機会が少なくなり、美味しい食べ物がインターネットで買えたり、運動不足によるコロナ太りで、体重が増えて、非アルコール性脂肪肝になってしまう人が増えているといわれています。

暴飲暴食を避けるのはもちろんですが、生活習慣そのものを見直すことも大切です。

2017年2月、筑波大学が運動習慣のない中年男性を対象に、週3回、12週間の運動による改善効果の臨床実験を実施したところ、「体重と内臓脂肪の減少をともなわずに、非アルコール性脂肪肝の改善に効果があった」と発表しました。

運動プログラムにより非アルコール性脂肪肝の脂肪蓄積と硬さの両方が改善。

筑波大学は、2015年にも、週に250分以上の中強度の運動は、脂肪肝を改善すると発表しています。

体重が減らなくても運動で脂肪肝が減る。もちろん健康のために体重や内臓脂肪レベルは減らしていきたいところです。

ウォーキングやランニング、ピラティス運動などを行って、少しずつ脂肪肝を改善していくためにも、週250分以上の運動を定期的に行きましよう。



四万十町国保大正診療所  
入吉宏紀・中澤彩花・大川剛史

血圧について



もう秋ですね。これから肌寒くなってくると、血圧が徐々に上がり、「冬の間は毎年降圧剤が増える」という方も多いのではないのでしょうか。長く続けなくてはいけない血圧のお薬は、経済的にも負担になり、できれば飲みたくないですね。実は高血圧の治療は薬だけでなく、生活習慣の見直しでお薬よりも効果が出ることもあります。減塩や節酒、軽運動、栄養の摂り方など、血圧を上げない生活習慣にはコツがあります。

薬剤師は薬を出すだけでなく、飲んでる薬を減らすための健康アドバイスもしています。もちろん、お薬の相談も気軽にしてくださいね。

ぜひ一度、これからの健康について一緒に考えてみませんか。

調剤技術センター 岡島 千紗



10月の **無料!** 健康相談は  
4日(日)、18日(日)、25日(日)です。

【お問い合わせ先】  
(株)調剤技術センターくぼかわ ☎22-1000

# 「四万十ポーク」の ロゴデザイン募集!



高南台地の澄んだ空気と水とともに、それぞれの農家の方がこだわりを持って育てられ、柔らかな肉質と良質な脂肪、また他の豚にはない甘みが特徴の「四万十ポーク」、その特性を生かすようなロゴデザインを募集します。

- 各賞 最優秀賞 1名 (デザイン料10万円贈呈)
- 各農家賞 4名 (副賞：四万十ポーク1万円分贈呈)

■応募締切 11月10日(火)

■結果発表 11月29日(日) (いいにくの日)

募集の詳細・募集要領についてはJA高知県のホームページまたは町ホームページにて掲載していますので、応募の際は必ずご確認ください。

【お問い合わせ先】  
四万十ポークブランド推進協議会事務局  
(JA高知県四万十営農経済センター内)  
〒786-0008 四万十町神山町 586-2  
☎22-5179 (土日祝・年末年始を除く)

## 令和2年度 入札結果 (令和2年8月実施分)

工事名等	工事場所等	落札業者名	契約金額(円)	入札日	工期
令和2年度 大正城山/ハイツ屋根シート防水補修工事	大正	(有)郷田組	3,674,000	8/6	8/13~10/15
令和2年度 防安全 第1-002-1号 町道大井川西土佐線道路改良工事	井崎	(有)十和建設	32,010,000	8/20	8/27~2/28
令和2年度 町営住宅奥内第2団地新築工事(建築主体)	大井川	(有)岡田建設	46,750,000	8/20	8/27~2/10
令和2年度 町営住宅奥内第2団地新築工事(電気設備)	大井川	(株)日化住宅機器	5,940,000	8/20	8/27~2/10
令和2年度 町営住宅奥内第2団地新築工事(機械設備)	大井川	(有)横山建材店	10,395,000	8/20	8/27~2/10
令和2年度 防災 第2号 興津地区高台用地造成工事	興津	(株)はまさき	26,092,000	8/20	8/27~2/26
令和2年度 家地川地域活性化拠点施設整備事業(建築主体)	家地川	(有)谷淵住設	68,178,000	8/27	9/10~2/28
令和2年度 家地川地域活性化拠点施設整備事業(電気設備)	家地川	(株)芝電気工事店	11,324,500	8/27	9/3~2/28
令和2年度 家地川地域活性化拠点施設整備事業(機械設備)	家地川	(株)日化住宅機器	30,613,000	8/27	9/3~2/28
令和2年度 災害 第2-14号 十川地区がけくずれ住家防災対策工事	十川	(有)外崎建設	8,525,000	8/27	9/3~1/29
令和2年度(元線) 単独改良第1号 町道学校前線改良工事	志和	(有)山一建設	12,320,000	8/27	9/3~1/31

※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

## 四万十町、中土佐町の生姜収穫作業 (10、11月)

経験、年齢問いません! 畑作業のできる健康な方!

仕事内容：生姜収穫における簡単な農作業  
時 間：8:00~17:00 (昼休み、小休憩あり)  
給 与：日給6,800~8,000円  
休 日：面接時要相談 (雨天等の収穫中止の際は休みにります)  
応 募：電話連絡の上、面接日時を調整 (履歴書不要)

株式会社 サカタ 窪川事務所  
〒786-0032 高知県高岡郡四万十町影野515  
お問合せ先 0880-22-9041  
【担当者: 谷村、福永】  
受付時間: 9:00~17:00



## 四万十町感染症対策商工業施設など整備事業を拡充しました

新型コロナウイルス感染症対策として3密(密閉、密集、密接)を防ぐための、事業所および店舗などの衛生対策などに要する設備投資および備品購入費、消耗品費に対して支援します。

※今回拡充した主な内容は、①複数回申請が行えるようになりました。②消耗品費への補助金が追加となりました。主な要件は下記の通り(詳細は四万十町ホームページまたは、にぎわい創出課でご確認ください)

■対象者：四万十町内に事業所もしくは店舗を有する事業者または四万十町内に住所を置き事業を行う方  
※この補助事業で整備を行う事業所や店舗などの営業を継続する意思があることが条件となります。

■補助金額

○3密を防ぐための店舗などへの設備投資、備品購入費などへの補助【既存】

【補助金額】事業に要する経費の1/2以内(補助金の上限25万円)

【申請回数】設備投資、備品購入の申請は補助金の上限に達するまで何度でも申請できるようになりました。

※設備投資・備品購入で既に当補助金を活用されている方も補助金の上限(25万円)までは複数回申請することができるようになりました。

○感染予防対策のための消耗品購入費への補助【拡充】

【補助金額】事業に要する経費の10/10以内(補助金の上限5万円)

【申請回数】消耗品購入費の申請は補助金の上限に達するまで2回まで申請できます。

※消耗品費は今回の新規事業ですので対象者であれば、どなたでも申請できます。

■申請受付期間：令和2年9月17日~令和3年2月28日(3月10日までに実績報告ができることが必須)

【お問い合わせ先】 にぎわい創出課 ☎22-3281

## 四万十町 雇用労働継続支援助成金について

新型コロナウイルス感染症の拡大による地域経済の冷え込みによって町内の新規求人数が急減していることを受け、町内の雇用および労働を維持するための支援として、影響を受けた事業者に対し、雇用者数や労働者数に応じた助成を行います。

■対象者 主な要件は下記の通り

(1) 新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年4月1日から令和3年2月28日までの期間内において、連続する3カ月の売上が前年同期の売上に対して、20%以上減少した指定の業種\*の事業者

※指定の業種は四万十町ホームページまたはにぎわい創出課でご確認ください。

(2) 四万十町内に事業所もしくは店舗があり、当該事業を継続する意思のある方

(3) 国の示す業種別ガイドラインに沿った感染防止対策に取り組んでいる、または取り組む意思がある方

■助成金額：1人あたり8万円または15万円 × 人数 = 助成金額 ※雇用形態等に応じて1人あたりの助成金額が異なります。

■申請受付期間：令和2年9月17日~令和3年3月10日

## 四万十町 起業者支援助成金について

新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けた町内起業者の事業継続を支援するため、平成30年度以降に起業した事業者で特に影響を受けた業種に対して助成します。

■対象者 主な要件は下記の通り ※詳細は四万十町ホームページまたはにぎわい創出課でご確認ください。

(1) 平成30年4月1日から令和2年4月30日までに起業した事業者で、次に掲げる業種の方

・運輸業、郵便業 ・宿泊業、飲食サービス業 ・教育、学習支援業(中分類81学校教育に分類されるものを除く。)

(2) 四万十町内に事業所もしくは店舗を有する事業者(本町に住所を有している)で、当該事業を継続する意思のある方

(3) 国の示す業種別ガイドラインに沿った感染防止対策に取り組んでいる、または取り組む意思がある方

■助成金額：50万円

■申請受付期間：令和2年9月17日~令和3年3月10日

【お問い合わせ先】 にぎわい創出課 ☎22-3281

## 後期高齢者医療の歯科健診

歯・歯肉の状態や口腔内の衛生状態等をチェックし、口腔機能の維持・向上、全身疾患の予防等につなげるため、歯科健診を実施します。口の健康状態を知る良い機会ですので、後期高齢者の特性に合わせた歯科健診を受診しましょう。

### ▶対象となる方

高知県後期高齢者医療の被保険者の方  
\*ただし、長期入院中の方、施設などへの入所の方は対象外です。  
(長期入院患者や施設入所の方は、すでに健康状態を把握され、医師や施設管理者等の指導を受けていると考えられることから、歯科健診の対象から除いています。)

### ▶受診券について

- ①前年度75歳年齢到達者(昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの方)と前年度に後期高齢者医療の歯科健診を受診した方には、受診券を事前送付します。
- ②①以外の方は、お住まいの市町村や広域連合に申し込みすると受診券が発行されます。

### ▶料金：無料

\*治療が必要な場合の治療費は自己負担

### ▶受診回数：実施期間内に1回

### ▶受診方法

事前に、受診を希望する登録歯科医院を予約して、受診してください。

### ▶健診実施期間(令和2年度)

令和2年10月1日～令和3年2月28日(5か月間)

### ▶持ち物：被保険者証、受診券、問診票、入れ歯、お薬手帳

### ▶健診項目：①歯の状態②咬合の状態③咀嚼機能④舌・口唇機能(舌および口唇の巧緻性)⑤嚥下機能(だ液の飲み込みテスト)⑥口腔乾燥⑦口腔衛生状況⑧歯周組織の状況⑨問診

### ▶実施機関

受診券と同封の実施機関一覧表に記載されている登録歯科医院(受診券発送前の実施機関の確認は、お問い合わせください)

### ▶健診結果

健診当日、受診した歯科医院で結果説明が行われます。

### ▶その他

- ・歯科健診は、実施期間内に1回のみ無料の対象です。後日、重複受診が判明した場合は、費用を請求します。
- ・健診結果は、保健指導などに活用させていただきますのでご了承ください。

### ■お問い合わせ先

町民課 ☎22-3117

## 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

\*以下の要件をすべて満たしている必要があります

- ・前年の所得額が約462万円以下である

### ▶請求手続き

#### ①新たに年金生活者支援給付金を受け取りいただける方

受け取り対象の方には、日本年金機構から10月中旬頃から、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。令和3年2月1日までに請求手続きが完了すると、令和2年8月分からさかのぼって受け取ることができます。

#### ②年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

### 次回年金相談のお知らせ

- ▶日時：令和2年12月2日(水) 10:00～15:00
- ▶場所：役場西庁舎 1階会議室  
\*年金事務所へ予約が必要です

### ■お問い合わせ先

高知西年金事務所 ☎088-875-1717  
町民課 ☎22-3117  
大正 町民生活課 ☎27-0112  
十和 町民生活課 ☎28-5112

## 高齢者インフルエンザ予防接種

### ▶対象者

- ①接種日に65歳以上の方
- ②接種日に60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能に重い障害がある方(身体障害者手帳1級または同程度と診断された方)

### ▶実施期間：10月1日(木)～12月31日(木) \*委託医療機関の休診日を除く

### ▶接種回数：実施期間中に1回のみ

### ▶接種費用：無料

(今年度については、自己負担金(1,100円/回)を高知県が負担することとなりました)

\*生活保護受給者は、接種の際、下記問い合わせ先にて発行する「自己負担金免除証明書」が必要となります。(本人以外が申請する場合は委任状が必要)

### ▶接種場所：県内の委託医療機関

### ■お問い合わせ先

健康福祉課 ☎22-3115  
大正 町民生活課 ☎27-0112  
十和 町民生活課 ☎28-5111

## i お知らせ

### 年金について

#### 国民年金保険料を納めることが困難なときは免除・納付猶予制度をご利用ください。

経済的な理由などで保険料の納付が困難な場合は、申請により保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

\*申請時点から2年1か月前の月分まで、さかのぼって免除を申請できます。

#### (1)免除(全額免除・一部免除)

本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定額以下の場合、申請により保険料の納付が全額免除または一部免除されます。

#### (2)納付猶予

50歳未満の方で本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

#### (3)学生納付特例

学生で本人の前年所得が一定額以下の場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

#### 保険料の追納

保険料の免除や納付猶予の承認を受けた期間は、10年以内であれば後から保険料を納めること(追納)ができます。

\*承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納すると、当時の保険料に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

#### 年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

#### ▶対象となる方

##### 老齢基礎年金を受給している方

\*以下の要件をすべて満たしている必要があります

- ・65歳以上である
- ・世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
- ・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

## ! 参加者募集

### オクトーバー・ラン&ウォーク2020

参加費無料!

～この10月は「走ろう!」「歩こう!」～  
「オクトーバー・ラン&ウォーク」とは、10月の1か月間の走行・歩行距離を全国・市町村対抗のランキングで競い合うイベントです。

毎日の散歩や通勤を「スポーツ」として楽しんでみたり、冬場のマラソンシーズンに向けて走り込みのモチベーションアップに活用するなど、町民の皆さんと一緒に「スポーツの秋」を楽しみ、健康な身体を目指しましょう。

#### ▶開催期間

10月1日(木)～10月31日(土)

参加方法などの詳細は、公式サイトをご確認ください。

<http://octoberun.jp/>



## ! 募集

### 町外に転出されている方で成人式に出席をご希望の方

令和2年4月1日時点で町外に転出されている方で、本町の成人式に出席を希望される場合は、案内文書を送付します。

\*令和2年4月1日時点で町内に住所を有している方は、申し込みの必要はありません。

#### ▶開催日：令和3年1月2日(土)

#### ▶開催場所：窪川四万十会館

#### ▶対象者

平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方で、令和2年4月1日現在、町外に転出している方で出席希望の方

#### ▶申込締切：11月30日(月)

\*期限内で申し込みがあった場合、案内文書を送付します。

#### ■お問い合わせ先

生涯学習課 ☎22-3576  
FAX 29-0073

\*新型コロナウイルスの感染状況により内容の一部変更や延期または中止になる場合があります。

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。

#### ▶申込書配布場所

建設課、大正・十和地域振興局 興津出張所

#### ■お問い合わせ先

建設課 ☎22-3120

## ! 保育士募集

### 社会福祉法人窪川児童福祉協会

#### ▶募集人員：正規職員保育士若干名

#### ▶応募資格

昭和55年4月2日以降に生まれた方で保育士の資格を有する方、または令和3年3月31日までに資格取得見込みの方

#### ▶職種：保育士

#### ▶提出書類

- ①申込用紙(四万十町見付町民館内窪川児童福祉協会に備付)
- ②自筆の履歴書(A4サイズ、撮影3か月以内の顔写真を貼付)
- ③保育士証の写し、幼稚園教諭免許状の写し各1部
- ④保育士資格を取得見込みの方は卒業見込証明書など

#### ▶書類提出先

社会福祉法人窪川児童福祉協会 事務局

\*郵送による申し込みは、宛先を明記した返信用封筒(長形3号、94円切手貼付)を同封し、簡易書留郵便利用 10月27日(火) 必着

#### ▶受付期間

10月12日(月)～10月27日(火) 土・日・祝祭日除く  
午前8時30分～午後5時15分(正午から午後1時まで除く)

#### ▶試験日および試験内容

11月8日(日)  
一般教養筆記試験、小論文、面接

#### ▶試験場所

応募者に追ってお知らせします。

#### ▶採用予定日：令和3年4月1日

\*長期臨時職員・パート職員も随時募集しています。

#### ■申し込み・お問い合わせ先

社会福祉法人 窪川児童福祉協会  
〒786-0002 四万十町見付977番地1  
☎22-3434

## まちの情報広場

「募集」「イベント」「お知らせ」など暮らしに役立つ情報をお届けします。

## ! 募集

### 令和3年度 コミュニティ助成事業

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの収益を財源に、社会貢献広報事業として、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることを目的とし、コミュニティ助成事業を実施しています。令和3年度のコミュニティ助成事業を募集します。

#### ▶対象者

町内会などの町が認めるコミュニティ組織

#### ▶対象事業

コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備など

#### ▶助成金(10万円未満は切り捨て)

- ①一般コミュニティ助成事業 100万円から250万円
- ②コミュニティセンター助成事業 5分の3以内、1,500万円まで
- ③青少年健全育成助成事業 30万円から100万円
- ④地域づくり助成事業 200万円まで

#### ▶募集期限：10月26日(月)まで

#### ■お問い合わせ先

企画課 ☎22-3124

## ! 入居者募集

### 町営住宅

#### ▶募集戸数：1戸

#### ▶募集住宅

大正城山ハイツ・3DK(大正)  
十川鍋谷団地・3DK(十和)

#### ▶申込受付期限：10月30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

#### ▶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。

中村線開業50周年  
記念パネル展



皆さまのご支援に支えられ、中村線は10月1日に開業50周年を迎えました。その記念と感謝を込めて、中村線50年の歩みとともに懐かしい思い出や記憶が蘇るような映像、写真や新聞記事などを展示します。会場を移動して開催しますので、お気軽にお立ち寄りください。皆さまのご来場をお待ちしています。

- ▶日時・場所
- 10月1日(木)～10月15日(木) 中村駅(待合室)
  - 10月20日(火)～11月5日(木) 天神橋商店街
  - 11月10日(火)～11月16日(月) フジグラン四万十

■お問い合わせ先  
土佐くろしお鉄道(株) 総務部  
企画営業課 ☎0880-35-4962  
(平日 9:00～17:00)

HPIはこちらから▶



参加者募集

2度目の四万十きこり塾

- ▶内容：チェーンソーのおさらい、間伐作業 ※安衛則の改正に係る安全衛生特別教育規程の追加講習ではありません。
- ▶参加条件：チェーンソー講習を受けたことがある方
- ▶開催日時：11月14日(土)～11月15日(日) 1泊2日
- ▶場所：四万十町大正
- ▶講師：高知大学フィールド技術室 今安 清光 先生
- ▶参加費：8,000円(宿泊・食事代) ※宿泊や食事が必要ない方はご相談ください。
- ▶定員：10名
- ▶受付締め切り：10月16日(金)
- ▶申込方法：電話、郵送またはFAX、メール (四万十川財団HPより書式をダウンロードいただけます)
- 申し込み・お問い合わせ先：公益財団法人四万十川財団(担当:丸石) 〒786-0013 四万十町琴平町474-1 ☎29-0200 FAX 29-0201

お知らせ

最低賃金改正のお知らせ

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、令和2年10月3日から施行することとしました。  
●この決定により、**令和2年10月3日以降分として労働者に支払う賃金は、1時間792円以上としなければなりません。**

■お問い合わせ先  
高知労働局(賃金室) ☎088-885-6024  
※または、最寄りの労働基準監督署  
高知労働基準監督署 ☎088-885-6031  
須崎労働基準監督署 ☎0889-42-1866  
四万十労働基準監督署 ☎0880-35-3148  
安芸労働基準監督署 ☎0887-35-2128

休日在宅当番医

10/18 (日)	大西病院	☎ 22-1191
10/25 (日)	くぼかわ病院	☎ 22-1111
11/1 (日)		
11/3 (火)		
11/8 (日)		
大正診療所でも、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をお願いします。 ☎ 27-0210		

今月の納期

納期	内容	お問い合わせ先
11/2 (月)	町県民税 (3期)	税務課 ☎ 22-3116
	国民健康保険税 (4期)	税務課 ☎ 22-3116
	介護保険料 (4期)	高齢者支援課 ☎ 22-3900
	後期高齢者医療保険料 (4期)	町民課 ☎ 22-3117

休日水道修理当番

10/17 (土)	高橋設備	☎ 22-0662
10/18 (日)	桑原水道	☎ 22-1163
10/24 (土)	横山建材店	☎ 22-3608
10/25 (日)	岩本商店	☎ 22-2716
10/31 (土)	日化住宅機器	☎ 22-0407
11/1 (日)	宮脇水道	☎ 22-1581
11/3 (火)	高橋設備	☎ 22-0662
11/7 (土)	桑原水道	☎ 22-1163
11/8 (日)	横山建材店	☎ 22-3608

① 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

90秒で読めちゃう連載防災コーナー!

有備無患  
ゆうびむかん

連載第6回

災害時、デマ情報に気を付けよう!

災害時、被害情報や被災者支援のために様々な情報が飛び交います。こうした情報の中には真偽が分からない情報も含まれています。災害時の混乱した状況ではデマやうわさの真偽検証ができない場合があります。拡散に加担しないよう十分に注意しましょう。

デマ拡散の加害者にならないための“ソウカナ”

- ①結論をソク(即)断するな  
すぐに決めつけないこと!
- ②ごっちゃにしてウ(鵜)呑みするな  
あっさり信じる前に真実が噂か吟味すること!
- ③一つの見方にカタ(偏)よるな  
その情報を別の角度から見ること!
- ④注目部分のナカ(中)だけ見るな  
物事の裏側に隠れていることはないか検討!

過去の災害時にあったデマ情報

「コスモ石油の爆発による有害物質が雨とともに降る。」(東日本大震災)  
「動物園からライオンが放たれた。」(熊本地震)  
「自衛隊の方からの情報。推定時刻5～6時間後に大きい地震が来る可能性が高い。」(北海道胆振東部地震)

デマを流してしまう3つの心理

- デマや誤った情報が拡散してしまう背景には、人の心理が大きく影響しています。
- ①不安 状況が掴みにくく不確実なことが起きているという不安
  - ②怒り いつ事態が収束するのか、見通しが立たないことへの怒り
  - ③善意 少しでも人に役に立つ情報を伝えようという善意

次回

避難所のはなし...

参考:インターネットメディア協会



▼堤防に多言語表記板を取り付ける興津中学校の生徒さん



## 津波到達時間表示板 多言語表記板完成！ 4か国語に対応

興津中学校の生徒が一昨年度に作成した「津波到達時間表示板」を外国語で補完する「多言語表記板」を作成し地域に掲示しました。この活動は、興津地域に居住する東南アジア諸国からの技能実習生の方々に地震や津波の恐ろしさを伝え、地震後はすぐに避難していただくことを目的としています。



英語・ベトナム語・  
フィリピン語・中国語に対応▶

▼助成金で整備されたテント



## 宝くじ助成金で 下津井地区に備品整備 地域で活用するテントや机など

自治総合センターによる宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業の助成金を受け、下津井地区が納涼祭などで使用するテントや机、イスなどの備品を整備しました。



▼優勝したHスマイルチーム



## 第9回くぼかわスポーツクラブ杯 スカッシュバレーボール大会 優勝はHスマイルチーム！

8月22日、四万十町窪川B&G海洋センターで第9回くぼかわスポーツクラブ杯 スカッシュバレーボール大会を開催しました。8チームが参加して行われ、暑期中優勝を目指して熱戦が繰り広げられました。次回の大会は、11月に開催予定です。多くのご参加をお待ちしております。



▼参加した小中学生の皆さんと記念撮影



## リバーアドベンチャー2020 8月16日開催！ 初のロングコース(5km)に挑戦！

当日は、晴天で最高のカヌー日和となり、町内の小学4年生～中学1年生の9名が参加して行われました。窪川中津川をスタートし、松葉川三堰キャンプ場までカヌーを漕いで下りました。今年は、初の5kmのロングコースで行い、コースの所々、流れが速い地点もあり、通過する前は表情が曇っている参加者もいましたが、上手く通り過ぎると思わず笑顔がこぼれていました。途中、「疲れた～」と言

いながらも無事、参加者全員が松葉川の三堰まで到着しました。



### 美術館・図書館

#### 収蔵作品展

(前期) まなざし  
四万十町にゆかりのある作家による  
風景画展

収蔵作品の中から、四万十町にゆかりのある作家による風景画14点を展示。

▶日時：9月12日(土)～10月22日(木)  
10:00～17:30(日曜は16:30  
まで、最終日は16:00まで)

(後期) あしあと  
四万十町立美術館所蔵画家の歴史展  
明治から令和へ

収蔵作品を中心に、明治生まれの作家から今へ続く作家までの絵画作品17点を展示。

▶日時：10月31日(土)～12月9日(水)  
10:00～17:30(日曜は16:30  
まで、最終日は16:00まで)

▶場所：四万十町立美術館

▶観覧料：200円  
(高校生以下無料)「身体障害者手帳(1級・2級)、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、長寿手帳に類するもの(運転免許証や保険証等)を提示する65歳以上の方は無料。

▶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

#### 子どもに絵本や読書の 橋を架ける連続講座 第2回

「本は応援してくれる友だち」

▶日時：10月31日(土)  
14:00～16:00

▶会場：四万十町立図書館  
2階会議室

▶駐車場：四万十町旧役場跡地

▶講師：森 寛暁  
(四万十町立昭和小学校教諭)

▶参加費：無料

▶持ってくるもの  
無人島に行くことになったら必ず  
持っていく本をご持参ください

■申し込み・お問い合わせ先

四万十町立図書館  
本館 ☎22-5000  
大正分館 ☎27-1193

※会場の席の都合がありますので事前の申し込みをお願いします。

#### chercher(シェルシェ)2020



▶日時：10月24日(土)  
11:00～20:30

飲食や雑貨、体験ブースなどの出店  
昼の部：11:00～16:00  
夜の部：16:00～20:00

【星空映画館(野外シネマ)】※要申込

▶上映作品：50回目のファーストキス

▶上映時間：18:30～20:30

▶チケット料金  
(1,000円分の飲食クーポン付き)  
おとな1,500円  
高校生以下1,200円  
(先着200名)

▶場所：四万十緑林公園

■お問い合わせ先  
窪川四万十会館 ☎22-4777

#### 2020年 組子細工展 大工が造る組子細工

伝統的な日本建築の装飾技法「組子細工」。飛鳥時代から伝わる木工技術で、くぎを使わずに木材に入れた切り目をかみ合わせて作ります。作品展示のほか、組子細工教室も行われます。

▶日時：11月1日(日)～29日(日)  
9:00～17:00

▶場所：古民家カフェ半平

■予約・お問い合わせ先  
古民家カフェ半平 ☎050-8807-5075

#### 第45回 台地まつり

今年度は、よさこい踊りや屋台が中止になり、展示会が中心になります。

▶日時：11月7日(土)・8日(日)  
9:00～17:00

▶場所：役場東庁舎側一帯

■お問い合わせ先  
四万十町観光協会 ☎29-6004

#### 「誰でも」「自由に」「弾ける」 ストリートピアノ「森のピアノ」



予約の必要はありません。自然の中で弾くピアノをぜひお楽しみください。

▶日時：9月26日(土)～11月29日(日)  
土日祝日のお天気の良い日  
10:00～15:30  
※雨天時・平日は設置されません。

▶場所：四万十緑林公園

■お問い合わせ先  
窪川四万十会館 ☎22-4777

#### 世界のヤイロチョウ写真展



世界各地を飛びまわり、ヤイロチョウをの写真を撮影している松村伸夫氏の写真展。松村氏をお招きしてトークショーも行われます。

〈松村伸夫氏のトークショー〉  
日時  
10月17日(土)、12月26日(土)  
15:00～16:00

▶日時  
8月2日(日)～12月26日(土)  
10:00～15:00

▶場所：四万十ヤイロチョウの森  
ネイチャーセンター

▶休館日：毎週水・木曜日  
▶入館募金：300円(20歳未満除く)

■お問い合わせ先  
(公社)生態系トラスト協会  
☎050-8800-2816



▼中尾町長から記念品が贈呈されました



## 第63回金婚夫婦祝福式典 県内5会場で開催 おめでとうございます！

今年も高知新聞企業の主催により、9月1日に金婚夫婦祝福式典が県内5会場で開催されました。新型コロナウイルス感染予防対策を行いながらの式典となり、四万十町からは12組(出席は10組)の金婚ご夫婦が、新ロイヤルホテル四万十で多くの方々から祝福をうけられました。



▲四万十市会場に参加された皆さん

▼天ノ川にお住まいの芝佐和美さん100歳



## 敬老の日のご長寿訪問 本町最高齢は106歳 おめでとうございます！

9月21日の敬老の日、町長がご長寿の方を訪問しました。今年も2人の方を対象に訪問し、長寿のお祝いをしました。なお、本町の最高齢は烏手にお住いの106歳の北格子さんです。



▲昭和にお住まいの杉本文子さん103歳



## 季節の風景 10月

### セイタカアワダチソウ

秋の花粉症の原因の一つにブタクサがあります。実はブタクサは他の植物とよく間違われることが多いのです。その間違われるナンバーワンがセイタカアワダチソウなのです。秋の花粉症の原因となる植物は50種類以上もあって、特に有名なのがブタクサやヨモギです。間違われる原因としては、両方とも外来種で明治時代に持ち込まれた植物。そして、黄色い花が咲き、背丈が2メートルくらいになり、道端や河原に生えているなどの共通点です。黄色い花のインパクトがセイタカアワダチソウのほうが強いので、ブタクサと誤ってしまっている人が多いようです。そもそも、セイタカアワダチソウは花粉をミツバチなどによって媒介させる植物であって、花粉を風に乗せてばらまく植物(風媒花)ではないのです。本来、セイタカアワダチソウは花を観賞するために入ってきた北アメリカ原産の菊の仲間です。和名の由来は、同じ属のアワチソウよりも草丈が高いためです。

秋の花粉症の原因と勘違いされて嫌われる植物の一つとなってしまったセイタカアワダチソウ。いったん広まった風評は、なかなか消えそうにありません。

## 十和学校給食センター編

## Let's cooking!! おうちで給食レシピ

### だいこん菜飯

【材料】(4人分)

- ・米 ……………2合
- ・だいこん葉 ……80g
- ・食塩 ……………3.2g
- ・ごま ……………4g



<作り方>

- ①米を洗って、炊く。
- ②だいこん葉を茹で、水にさらして水分を切ったら1cm幅に刻む。
- ③炊けたご飯に、刻んだだいこん葉・塩・ごまを混ぜ合わせたら、できあがり。



## 今月の あきらめずに続けていると 必ず上達する！

今年、コロナ禍でさまざまなイベントが中止、延期に追い込まれ、ジャンルを問わず涙を飲む人が続出する事態。インターハイの中止もその一つです。

「3月の中頃から練習もできなくなっていて、もしかしらら…とは思ってたけど、インターハイ中止を聞いた時は、しばらく何も考えられませんでした」

そう話してくれたのは、高知南高校柔道部キャプテンで3年生の樋口侑翔さん。四万十町与津地で生まれ、東又小学校から高知南中学校、そして南高校へ進みました。侑翔さんは、保育園児の時から、柔道に打ち込んできました。「小学生の時は勝ったり負けたりで、優勝したことはありませんでした。悔しくて、いつか強くなりたい」と思っていました。

そんな思いもあって、高知南中学校へ。4歳上のお兄さんも南中・高柔道部で頑張っていたことも侑翔さんを後押ししました。中高一貫の学校なので、練習相手は高校生の時もあります。そんな環境で頑張るうちに、メキメキ力をつけ、とうとう中学3年生の時に、全国中学校体育大会(全中)高知県予選、66kg級で見事優勝し、高知県代表選手として全国の舞台に立ちました。しかし、全国の壁は厚く、思うような結果を出せなかったそうです。

「高校では全国で戦える力をつけるんだ!」と、再び猛練習に励んだ侑翔さんは筋骨隆々、90kg級まで体も大きくなりました。そして県内では圧倒的な優勝候補という存在に。いよいよ、全国へのリベンジが見えてきた最終学年の今年、まさかのインターハイ中止。

「県予選の優勝はもちろん、四国大会でも全国大会でも、結果を出すつもりでした!その姿を両親に見せようと思っていました」

5月から再開した練習では「キャプテンとしての責任を果たさなければならぬ」という思いと、目標が



ひぐち ゆうさく  
樋口 侑翔さん  
(与津地)



▲笑顔の奥には「いつか強くなるんだ!」という熱い思いがありました。

「勝てなくて自信が持てない小学生たちにも、続けなければいけないことがあるよって言うてあげたいです。いつか、小学生たちに柔道を教えてあげたいと思います」自身の経験からこう話してくれた侑翔さんは卒業後は理学療法士を目指します。



四万十町  
町内「ぶらへり」散策

# 江え 師し

**旧** 大正町・旧十和村は、江戸時代まで「上山郷」といった。上山郷は上分と下分に分かれており、ざっくり分けると上分が旧大正町、下分が旧十和村となるのだが、細かく見ていくと、旧大正町の中でも下分であったところもある。江師もそうである。上山郷とは、この地を支配していた上山氏の名による。

さて、江師へ。窪川方面から国道381号を走り、田野々を過ぎる。田野々トンネルを左手に見ながら直進し、梶原方面へ向かって国道439号を行く。最初のトンネル（江師トンネル）をくぐるとすぐに梶原川を渡る。橋を渡ったところ（小石トンネルの手前）を左折すると、小石地区で、この集落を抜けると左手の梶原川の向こうに江師の集落が広がる。背後にある雄大な山並みの裾野に民家が点在している。地区には「オートキャンプ場・ウエル花夢」があり、そのすぐ近くで縄文時代の遺跡が発掘された。

慶長2年（1597）関ヶ原の合戦の3年前の記録には「江志村」とあり、この頃にはすでに16町を超える耕作地が存在したとある。江戸時代に入り、常に30〜40世帯・200人前後の人々が暮らす大きな村であった。この時代は、近隣の木屋ヶ内村・小石村・下道村を江志村の小村としていたと、享保元年の記録にある。この記録によれば、本村である江志村に庄屋を置き、各小村には名本という、村長のような役職を置き支配していたらしい。

橋から江師地区を眺めると、左前

方に小高い里山のようなこんもりとした山がある。この山は「環流丘陵」である。つまり、かつての梶原川は、この山をぐるっと回って蛇行していたのである。今年2月に、2週にわたって放映されたNHK「プラタモリ」では、十和・大井川地区に残る環流丘陵が紹介された。その中で「四万十川沿いには幾つかの環流丘陵がある」とあったように、四万十川の支流である梶原川にも存在するのである。

この環流丘陵の北西方向に「折付」という場所がある。ここは、山から街道を下ってきた場所で「降り着いたところ」という意味なのだそうだ。

この山越えの街道は十和方面との往來の重要ルートだったらしい。十和方面との往來が盛んであったことを示す神社がある。江師には森神社という神社があつて、現在は小さな祠になっているというが、この森神社の元は森野神社であつたとされ、戦国末期の記録の森野神社の項に「森野堅物」という武士の名が記されている。森野という姓は今も十和に残っている。



なるほど環流丘陵らしい形をしている。

町のうごき	(8月31日)				前月比				出生 死亡 転入 転出				適正值(mg/l)		9月10日															
	男	女	計	世帯数	男	女	計	男	女	計	男	女	計	リン酸	硝酸	アンモニウム	アニオン活性剤	化学的酸素要求量												
	7,878	8,673	16,551	8,379	-5	-2	-7	±0	2	3	5	15	10	25	21	18	39	13	13	26	≤ 1.0	≤ 0.5	≤ 5.0	≤ 1.0	≤ 10.0	測定範囲以下	測定範囲以下	測定範囲以下	0.20	測定範囲以下
									(8月中の届出)																					
	窪川地域 11,709人				大正地域 2,311人				十和地域 2,531人																					