

四万十町通信

2020 vol.176

11
NOVEMBER

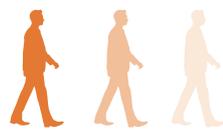


みんなのけんこうステーション

ALUKU
あ る く



特集



健康寿命を延ばす歩き方

運動による 病気の予防ライン

1日あたり「歩数」・「中強度の活動時間」と病気の関係

予防が期待できる病気	歩数	うち中強度の活動時間
 寝たきり	2,000歩	0分
 うつ病	4,000歩	5分
 認知症/心疾患 脳卒中	5,000歩	7.5分
 動脈硬化 骨粗鬆症	7,000歩	15分
 高血圧/糖尿病	8,000歩	20分
 メタボリック シンドローム	10,000歩	30分
 肥満	12,000歩	40分



健康寿命を延ばす歩き方 1日8000歩・中強度運動20分

ここがポイント

中強度運動ってどうすればいいの？



例えば…
普段より少し早歩きで歩いてみよう
通勤や買い物に行くとき、犬の散歩など日常生活での「あるく」を少し早歩きにしてみましょう。



リズムよく階段を登ろう
エレベーターより階段を積極的に使い、登るときはリズムよく登るように意識してみましょう。

健康を保つために役立つウォーキングとはどういったものでしょうか。かつては1日1万歩を歩くことは効果的と言われていました。しかし東京都健康長寿医療センターの青柳幸利氏の研究により、重要なのは運動の「量と質のバランス」であることがわかってきました。「量と質のバランス」とは1日の「総歩数」と「中強度の運動時間（うっすら汗ばむ程度の早歩きなど）」の組み合わせです。

そして「1日8000歩・中強度20分」の運動は、健康の指標となる最適な組み合わせであり、生活習慣病予防ができることも研究により明らかになっています。



活動量計無料体験の流れ

- 1 利用登録申請**
 必要書類をご記入の上、利用登録をします。
- 2 無料体験スタート**
 まずは**3**か月間体験してみましょう。
- 3 活動量計を毎日装着**
 ウォーキングや家事など、生活の中で、中強度の運動を意識してみてください。
- 4 活動量の確認**
 約1か月後、活動量計をしまんと健康ステーションに持っていき、日々の活動量をグラフでチェックします。
- 5 生活習慣改善**
 ③～④を**3**か月くり返します。希望により活動量計の継続利用も可能です。

申し込み・お問い合わせ先 しまんと健康ステーション設置場所

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

ノルディックウォーキングで運動効果アップ!



ノルディック（2本のポール）を使って歩くノルディックウォーキングを楽しむ牧野秀男さん。今年は新型コロナの影響で例年より空いた時間ができたのをきっかけに、以前から取り組んでいるノルディックウォーキングにより親しむことを心がけているそうです。近距離のところでも車で移動していたそうですが、少しずつ1日の目標とする歩数を増やしてきた結果、血糖値が下がるなど、ウォーキングの効果が徐々に表れているそうです。特にノルディックウォーキングは、2本のポールを使うため転倒する心配も少なく、高齢の方におすすめだといえます。また、肩甲骨を自然な形で動かすため、普通に歩くより運動効果は1.2倍となり、姿勢もよくなるそうです。ぜひ多くの人にノルディックウォーキングを体験してほしいと話してくれました。



運動をどれぐらいしているのか、詳しく見ることが出来ます。「活動記録の見える化」はモチベーションを保ち、長く続けるためのポイントの一つです。生活習慣病を予防したい方や運動をはじめたい方は「しまんと健康ステーション」で活動量計を使った健康づくりをぜひ始めてみてはいかがでしょうか。

活動量計

毎日つけて健康長寿

活動量計で日々の歩数や運動時間を記録

四万十町では、住民が健康で生き生きと生活することができるようを目指し、しまんと健康ステーション事業を進めています。これは、「活動量計」という計器を身につけ、日々の歩数や運動時間（活動量）を計測し、定期的にチェックしていくことで、健康的な身体や生活習慣を目指すものです。

1日8000歩、中強度運動20分を目標に

活動量計を身につけてください



通勤や買い物、家の中でも！
毎日の「あるく」を記録！



職場の仲間と健康づくり

サンシャイン四万十八マヤ店では、いち早く活動量計を取り入れ、従業員の皆さんが健康づくりに取り組んでいます。初めは一部の方だけでしたが、「みんなでやろう」という社長の一声で、今年の4月から半年間、52名の従業員の皆さんが活動量計を体験されました。そこで、従業員の方に活動量計をつけた感想を聞いてみました。

毎日つけています



従業員同士で今日の歩数をチェック

活動量計をつけ始めてから、今日は何歩歩いたか、中強度の運動時間はどれぐらいしているかを、意識するようになったそうです。従業員同士で歩数を確認し合い、8,000歩に届いていないときには、仕事終わりに店内を歩くこともあるとのこと。歩くこと以外にも、健康的な食生活にも気をつけるようになったと話してくれました。今では高知家健康パスポートのシールを集めることも楽しみの一つになっているそうです。



しまんと健康ステーション
 できること

しまんと健康チャレンジ90

あつたかふれあいセンターくぼかわ
 ☎ 080-4080-3688

START

3か月間活動量計をつけて健康生活に挑戦
 月1回、専門家からカウンセリングを受け、
 血圧の低下や肥満解消など健康的な生活習慣
 の獲得を目指します。

STEP 1



INBODYで体脂肪や筋肉量、身体（骨格筋）のバランスなど今の自分の身体状況を把握します。また、それと同時に活動量計を着用して一日の運動量を歩数ベースで把握していきます。

STEP 2

STEP①で得た情報をもとに年齢や性別に沿った生活習慣を一人一人に専門家からご提案させていただきます。

STEP 3



食事や運動など自分の見直す点が見つかれば、3か月間でその生活が定着できるよう応援させていただきます。また、毎月1回はINBODYの測定・専門家とのカウンセリングを行いカラダの変化を一緒に確認していきます。

INBODYとは



体の状態を詳しく知るツールで、企業の研究施設や臨床検査・臨床試験・栄養指導・健康指導などで使用されています。体脂肪や内臓脂肪レベル、部位別の筋肉量など体の隅々まで調べることができます。



健康づくりを楽しもう
 継続して健康づくりに取り組むには、目に見えることも大切ですが、何より生活の中で楽しく行うことがポイントです。ここでは、高知県が発行している「高知家健康パスポート」について紹介します。

高知家健康パスポートを取得してみよう

高知家健康パスポートとは、20歳以上の高知県民であれば誰でも取得することができ、県内のスポーツ施設や飲食店などで提示するだけで特典が受けられるおトクなパスポートです。パスポートを取得するためには、まず「ヘルシーポイントシール（全3色）」と呼ばれシールを集めることが必須条件となります。このシールは、町の健（検）診を受けたら、体育施設を利用したりすることです。手に入れられます。シールを集めたら、専用の申請ハガキにシールを貼付して郵送、もしくは市町村や福祉保健所の窓口へ申請ハガキを持参すればパスポートが交付される、という仕組みです。



ヘルシーポイントシールを集めて健康マイスターを目指そう！

お得に / 楽しく /

健康生活

高知県が発行している「健康パスポート」をご存じでしょうか？ 持っているだけで、県内の様々なお店や施設で割引サービスなどの特典が受けられます。

健康パスポートI 健康パスポートII 健康パスポートIII 健康マイスター



シールを集めて
ランクアップ！



シールを集めて
ランクアップ！



シールを集めて
ランクアップ！



- 町からの特典 >>> 入浴剤 3個
またはゴミ袋小 1袋
- >>> 商品券 500円分
またはゴミ袋大 1袋
- >>> 商品券 500円分
またはゴミ袋大 1袋
- >>> 商品券 2,000円分
またはバランスボール
またはヨガマット



高知家健康パスポートシールを集める

しまんと健康ステーションを利用したり、イベントに参加すると、健康パスポートのシールがもらえます。



健康教室（イベント）への参加

運動や健康に関する健康教室（イベント）に参加できます。



健康相談

運動や食事といった生活習慣や健康づくりに関することを相談できます。



活動量計を使った健康ウォーキング

前ページで紹介したとおり、普段の生活の中での「歩数」や「中強度の運動時間」、どんな病気が予防できているかなどを知ることができます。今年の9月末現在で、327名の方が活動量計を利用されています。

しまんと健康ステーション できること

しまんと健康ステーションは下記の窓口に設置していますので、ぜひお気軽にお越しください！

- 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



経済的な理由で進学が困難な方へ **受付期間 12/1~令和3年2/28まで**
令和3年度 四万十町奨学金制度のご案内

四万十町では、経済的な理由などで進学が困難な方の勉学を支援するため、奨学金を貸し付ける制度を設けています。奨学金については、学校教育法に規定する高等学校ならびに特別支援学校の高等部、大学または短期大学、高等専門学校、専修学校に在学し、下記の要件すべてに該当する方(奨学生)が対象となります。

- (1) 奨学生またはその保護者のどちらかが、四万十町に住所を有する方
- (2) 経済的な理由により就学が困難な方
- (3) 向学心が旺盛な方
- (4) 資金の返還が確実と認められる方(連帯保証人が2人必要です)
- (5) 他の奨学金等を受給していない方

※希望者が多い場合は、審査により貸付できないことがあります。
 ※貸し付けの決定に必要な事項について関係機関で調査する場合があります。

■貸付額(予定)は下記に定める額が上限となります。

区分	種類	金額(上限)
大学等 専修学校(専門課程)	入学支度金	50,000円
	就学資金	月額 50,000円
高等学校等 高等専門学校 専修学校(高等課程)	入学支度金	50,000円
	就学資金	月額 15,000円
	※通学費	月額 25,000円
	※下宿費	月額 25,000円

※通学費または下宿費はどちらか一方のみになります。

■世帯の収入などが基準額以下である世帯が対象になります。

世帯区分	給与・年金収入の場合	給与・年金収入以外の場合
	収入基準額	所得基準額
2人世帯	3,020,000円	1,934,000円
3人世帯	3,740,000円	2,452,000円
4人世帯	4,390,000円	2,970,400円
5人世帯	5,040,000円	3,492,000円

詳しくはお問い合わせください。

貸し付けを希望される方は、申請書に必要書類を添えて、下記のいずれかの受付窓口へ提出をしてください。

申請書の提出はこちらへ **学校教育課・大正 町民生活課・十和 町民生活課**

[お問い合わせ先] 学校教育課 ☎22-2594

世界人権宣言
72周年

12月4日から10日まで人権週間です。

高知地方法務局および高知県人権擁護委員連合会では、今年度の人権週間行事のひとつとして、県内の主要箇所「特設人権相談所」を開設し、DV、セクハラ、ストーカーなどの女性に関する人権問題や児童虐待、いじめ、体罰など子どもに関する人権問題、高齢者や障害者に対する差別や虐待、その他くらしの悩みごとなど、人権に関するご相談をお受けします。お気軽に「相談窓口」をご利用ください。

【相談窓口】 町民課 ☎22-3117 みんなの人権110番 ☎0570-003-110

事前予約制です。

**相談無料
秘密厳守**

「くらしの悩みごと相談所」

- 日時 12月4日(金)10:00~12:00、13:00~16:00まで
(相談受付は、12月3日の15:30まで)
- 会場 高知よさこい咲都合同庁舎 7F会議室 (高知市栄田町2丁目2-10)
- 相談担当者 弁護士資格を有する人権擁護委員

■相談内容 差別待遇、暴行・虐待、いじめ、DVなど、家庭および近隣関係などにおける法律・人権問題に関するあらゆる相談

[予約・お問い合わせ先] 高知地方法務局人権擁護課 ☎088-822-3331

食べ物を残すことは、お釣りをもらわないようなもの。



ご存じですか。日本で捨てられている食品の半分は、家庭から発生していることを。

× 家庭からの食品ロスの要因

- 料理を作りすぎて残る
- 野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう
- 未開封のまま食べずに捨ててしまう
- 必要分だけ買う
- 食べきれぬ量を作る
- おいしく食べきる

○ 家庭での食品ロスを減らすコツ

買い物時のポイント

- ✓ 買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェック
メモ書きや携帯・スマホで撮影しておくとう便利。
- ✓ 使う分、食べられる量だけ買う
まとめ買いを避け、必要な分だけ買うのがベスト。
- ✓ 期限表示を知って、賢く買う
利用予定と照らして、期限表示を確認。
すぐに使う予定の食材は、食品棚の手前から取ろう。

家庭での調理や保存のポイント

- ✓ 食材を適切に保存する
食品に記載された保存方法を守って保存する。
野菜は、冷凍・茹でるなどの下処理をしてストック。
- ✓ 食材を上手に使いきる
残った食材や料理はリメイクレシピなどで工夫を。
- ✓ 食べきれぬ量を作る
体調や健康、家族の予定も配慮して、作る量を調整。

募 食品ロス削減モニター調査協力員募集

近年、本来食べられるのに捨てられてしまう「手つかず食品」や「食べ残し」などの食品ロスが発生し国内外で重要な課題となっています。一方、本町の大きな魅力の一つである「食」をテーマに、持続可能な社会への取り組みの一環として、高知大学や民間企業と連携して「食品ロス」の削減を進めています。そこで家庭内で食べられるのに廃棄される食品がどれくらいあるのかなどの実態を把握し、今後の削減対策や家計の節約にも活かすため、調査にご協力いただけるモニターを募集します。調査は家庭内で廃棄された食品量を記録。期間は令和3年1月中旬から20日間程度を予定。協力者には四万十町内の商店で使用できる**1,500円分の商品券**を差し上げます。モニター調査にご協力いただける方は下記の期日までに町企画課にご連絡ください。

対象・募集人数 四万十町にお住いの**50世帯** 募集期間 令和2年**11月10日~11月30日**

申し込み・お問い合わせ先 企画課 ☎22-3124

※申込書は四万十町公式ホームページからダウンロードいただけます。ただし偏ったデータ収集とならないように、地域・年齢・世帯構成なども調整する必要があるため、申込者全員が協力員になれない場合もありますのでご了承ください。

●所得金額調整控除の創設

下記の(A)または(B)に該当する場合、給与所得から所得金額調整控除が控除されます。

(A)給与等の収入金額が850万円を超え、次のアからウのいずれかに該当する場合

- ア. 特別障害者に該当する
- イ. 年齢23歳未満の扶養親族を有する
- ウ. 特別障害者である同一生計配偶者もしくは扶養親族を有する

所得金額調整控除額=(給与等の収入額(1,000万円を超える場合は1,000万円)-850万円)×10%

(B)給与所得控除後の給与等の金額および公的年金等にかかる雑所得の金額があり、給与所得控除後の給与等の金額と公的年金等にかかる雑所得の金額の合計額が10万円を超える場合

所得金額調整控除額=(給与所得控除後の給与等の金額(10万円を超える場合は10万円)+公的年金等にかかる雑所得の金額(10万円を超える場合は10万円))-10万円

※(A)と(B)の両方に該当する場合は、(A)の控除後に(B)の金額を控除します。

●合計所得金額要件の改正

給与所得控除等や基礎控除の引き下げに伴い、障害者などに対する住民税非課税措置の合計所得金額の要件や、各種控除を受けるため、同一生計配偶者や扶養親族などの合計所得金額の要件も見直されます。

要件等	改正後	
同一生計配偶者および扶養親族の合計所得金額	48万円以下	
配偶者特別控除に係る配偶者の合計所得金額	48万円超133万円以下	
勤労学生控除の合計所得金額	75万円以下	
家内労働特例(必要経費の最低保障額)	55万円	
障害者、未成年、寡婦、ひとり親に対する非課税措置の合計所得金額	135万円以下	
均等割の非課税基準における合計所得金額	同一生計配偶者および扶養親族を有しない場合	28万円+10万円
	同一生計配偶者または扶養親族を有する場合	28万円×(同一生計配偶者+扶養親族の数+1)+10万円+16万8千円
所得割の非課税基準における総所得金額	同一生計配偶者および扶養親族を有しない場合	35万円+10万円
	同一生計配偶者または扶養親族を有する場合	35万円×(同一生計配偶者+扶養親族の数+1)+10万円+32万円

●ひとり親への課税の見直し

性別や婚姻歴の有無に関わらず、生計を同じとする子を扶養親族とする合計所得金額500万円以下の单身者にはひとり親控除が適用されます。さらに合計所得が135万円以下であるひとり親に対しては個人住民税が非課税となります。

配偶関係		死別	離別	未婚のひとり親
本人所得		~500万	~500万	~500万
本人が女性	有	子	30万	30万
	子以外	26万	26万	-
本人が男性	有	子	30万	30万
	子以外	-	-	-

令和3年度の個人住民税



令和3年度から個人住民税に適用される主な改正内容を紹介します。

●給与所得控除と公的年金等控除から基礎控除への振り替え

給与所得控除と公的年金等控除の控除額を一律10万円引き下げ、基礎控除の控除額を一律10万円引き上げます。

●基礎控除の改正

- ・基礎控除額が10万円引き上げられます。
- ・合計所得金額が2,400万円を超える納税義務者についてはその合計所得金額に応じて控除額が減額し、合計所得金額が2,500万円を超える納税義務者については基礎控除の適用はできないこととされます。

合計所得金額	基礎控除額
2400万円以下	43万円
2400万円超2450万円以下	29万円
2450万円超2500万円以下	15万円
2500万円超	適用なし

●給与所得控除の改正

- ・給与所得控除が一律10万円引き下げられます。
- ・給与収入が850万円を超える場合は給与所得控除額の上限額が195万円に引き下げられます。

給与等の収入金額	給与所得控除額
162万5千円以下	55万円
162万5千円超180万円以下	収入金額×40%-10万円
180万円超360万円以下	収入金額×30%+8万円
360万円超660万円以下	収入金額×20%+44万円
660万円超850万円以下	収入金額×10%+110万円
850万円超	195万円

●公的年金控除の改正

- ・公的年金等控除額が一律10万円引き下げられます。
- ・公的年金等収入が1000万円を超える場合には公的年金等控除の上限額が195万5千円に引き下げられます。
- ・公的年金等以外の合計所得金額が1000万円を超える場合には公的年金等控除額を10万円引き下げ、所得金額が2000万円を超える場合は更に10万円引き下げます。

受給者の区分	公的年金等の収入金額(A)	公的年金等に係る雑所得以外の所得金額		
		1000万円以下	1000万円超2000万円以下	2000万円超
65歳以上 (S31年1月1日以前に生まれた方)	330万円以下	110万円	100万円	90万円
	330万円超410万円以下	(A)×25%+27万5千円	(A)×25%+17万5千円	(A)×25%+7万5千円
	410万円超770万円以下	(A)×15%+68万5千円	(A)×15%+58万5千円	(A)×15%+48万5千円
	770万円超1000万円以下	(A)×5%+145万5千円	(A)×5%+135万5千円	(A)×5%+125万5千円
65歳未満 (S31年1月2日以後に生まれた方)	1000万円超	195万5千円	185万5千円	175万5千円
	130万円以下	60万円	50万円	40万円
	130万円超410万円以下	(A)×25%+27万5千円	(A)×25%+17万5千円	(A)×25%+7万5千円
	410万円超770万円以下	(A)×15%+68万5千円	(A)×15%+58万5千円	(A)×15%+48万5千円
	770万円超1000万円以下	(A)×5%+145万5千円	(A)×5%+135万5千円	(A)×5%+125万5千円
1000万円超	195万5千円	185万5千円	175万5千円	

11月は【児童虐待防止推進月間】です。

児童虐待は、社会全体で解決すべき問題です。

厚生労働省では、毎年11月を『児童虐待防止推進月間』と定め、家庭や学校、地域などの社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、関係機関、民間団体などによる積極的な広報・啓発活動を実施しています。

四万十町では平成18年から『四万十町子ども支援ネットワーク』を組織し、児童虐待防止に向けて取り組みを行っています。

子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか？

●子どもについて

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類やからだがいいつも汚れている
- 落ち着きがなく乱暴である
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまで一人で家の外にいる



●保護者について

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家においたまま外出している
- 子育てに関して拒否的・無関心である強い不安や悩みを抱えている
- 子どものけがについて不自然な説明をする



【子どもへの体罰は法律で禁止されています】

体罰がゆるされないものであることが、令和2年4月1日から法定化されました。

「しつけ」が行き過ぎると体罰(虐待)に当たることもあります。

体罰などが繰り返されると、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響が生じる可能性があります。

●こんなことをしていませんか？ ⇒ 全て体罰です。

- 何度も言葉で注意したけど言うことを聞かないので、頭を叩いた
- いたずらをしたので、長時間正座をさせた
- 宿題をしなかったので、夕食を与えなかった



◆子育ての悩みや心配なことはぜひご相談ください。

- ご自身が、子育てに悩んだら
- 虐待を受けたと思われることがいたら
- 子育てに悩む親がいたら



相談窓口

- 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
- 高知県幡多児童相談所 ☎880-37-3159
- 全国共通児童相談所虐待対応ダイヤル(無料) ☎189 (お住いの地域の児童相談所につながります。)



からだにいいはなし

脂肪肝のおはなし

増えている脂肪肝②！

ウォーキングやランニング、ピラティス運動(体幹を鍛える運動)などを行って、脂肪肝の脂肪蓄積と硬さの両方が改善するため、週250分以上の運動を定期的に続けていく内容を紹介いたしました。運動以外にも肝臓の脂肪蓄積を抑える方法があります。

①禁酒、禁煙をしよう

こちらは今現在、お酒が好きな方、喫煙している方にはとても大変なことかもしれませんが、飲酒、喫煙で取り込まれた有害な成分は、肝臓で分解されます。お酒を適正量に抑えていても、煙草を吸っている場合は脂肪肝になってしまいう可能性が上がってしまいますので、脂肪肝を指摘された場合、飲酒、喫煙両方を制限することが望ましいです。

②適度な食事制限をしよう

摂取するエネルギー量、具体的には炭水化物、脂質やアルコールを制限します。その際、各種栄養素が不足することが無いよう、たんぱく質やミネラル、ビタミンは積極的に摂取するようにします。それぞれの栄養素について適正な量を、バランスよく摂取することが大切です。腹八分目を目標にするといわれています。実際に週2回2時間のピラティス運動と今日ご紹介した内容とで脂肪肝や肝機能・糖尿病等の血液データが改善された方が多くいらっしゃいます。



四万十町国保大正診療所
入吉宏紀・中澤彩花・大川剛史



検査結果の用紙は薬局へもっていきましょう！

皆さんは病院や健康診断で検査をした結果の用紙をどうしていますか？捨てにくいけどいつの間にか行方不明になっている…という方も多いのではないのでしょうか。

検査結果はぜひ薬局に持ってきてください！薬剤師があなたや家族の検査値を読み取り、薬の効果・量が適正か、副作用の有無、薬の飲み忘れがないかなどのさまざまなチェックを行います。安全で質の高い薬物治療を提供するために医師と相談をする際も、検査結果がわかるととても助かります。もちろん、わからない検査値については解説を行っています。

ぜひ気軽にご相談くださいね。

調剤技術センター 高橋 瑛順

11月の **無料!** 健康相談は
1日①, 15日①, 29日① です!

【お問い合わせ先】 (株)調剤技術センターくぼかわ ☎22-1000



2020年自衛官採用案内

募集種目	資格	受付期間	試験期日
自衛官候補生 (男子・女子)	一般的な自衛官 18歳以上33歳未満	通年	[学科、適性] 令和2年11月14日(土)、12月12日(土) 令和3年1月16日(土)、2月7日(日)、3月6日(土) ※口述、身体検査は別示
一般曹候補生(陸上) (男子・女子)		地域事務所へご確認ください。	令和3年1月上旬予定
陸上自衛隊 高等工科学校 生徒	一般	男子で中卒(見込を含む。) 17歳未満の者	令和2年11月1日(日)から 令和3年1月6日(水)まで (締切日必着)
	推薦	上記及び成績優秀かつ生徒会活動などに 顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	令和2年11月1日(日)から 令和2年11月30日(月)まで (締切日必着)

※お気軽にお問い合わせください。パンフレットなどもあります。

自衛隊須崎地域事務所 ☎0889-42-7186

国保被保険者のみなさまへ

接骨院・整骨院に正しくかかりましょう

柔道整復師(接骨院・整骨院)による施術は、国民健康保険証が使える場合が限られています。疲労性や慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労などは国保が使えず、全額自己負担となります。

国保が使える場合	国保が使えない場合
外傷性が明らかな、 ●ねんざ・打撲・肉離れなど ●医師の同意がある骨折・脱臼の施術 ●応急処置で行う骨折・脱臼の施術 例えば、 ・荷物を運んで腰を痛めた ・段差で足首をひねった ・運動中に骨折した など	●単なる肩こりや筋肉疲労 ●加齢による痛み ●脳疾患後遺症、神経痛、リウマチなどの慢性病からくる痛みやしびれ ●仕事や通勤中の負傷 (労災保険の対象になります)

町から、負傷原因や施術内容などについてお問い合わせする場合があります。みなさまに納めていただいた保険税を適正に利用するため、ご協力をお願いします。



- ※**施術を受けるときには次のことにご注意ください**
- ・負傷の原因を正しく伝えましょう。
 - ・医療機関で治療中の負傷について、同時期に施術を受ける場合は原則自己負担となります。
 - ・長期間、施術を受けても症状の改善がみられない場合は、内科的な要因も考えられます。医師の診断を受けてみましょう。
 - ・領収書は必ず受け取りましょう。(高額療養費の申請に必要です)

[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

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 [ひろい]	11/26(木)	8:00~12:00 (受付時間)	興津→東又→仁井田→ 松葉川→西→役場	健康福祉課 ☎22-3115
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	11/29(日)	8:00~9:30 (受付時間)	役場東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
	12/2(木)	8:30~10:00 (受付時間)	大正北ノ川多目的集会所 ※結核・肺がんは巡回あり	大正町民生活課 ☎27-0112
		13:30~14:00 (受付時間)	打井川地域づくりセンター	
12/4(金)	8:30~9:30 (受付時間)	下津井体育館 ※結核・肺がんは巡回あり	大正町民生活課 ☎27-0112	
	13:30~14:30 (受付時間)	大奈路体育館 ※結核・肺がんは巡回あり		
子宮頸がん検診 乳がん検診	11/30(月)	8:00~9:30 (受付時間)	大正北ノ川多目的集会所	大正町民生活課 ☎27-0112
		10:00~11:00 (受付時間)	打井川地域づくりセンター	
		14:00~14:30 (受付時間)	下津井体育館	

Child 子育て通信

相談	日付	時間	場所	お問い合わせ
4・7か月児健診	11/18(水)	対象者に個別通知	役場東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
3歳6か月児健診	11/25(水)			
赤ちゃん相談	12/2(水)	13:30~16:00	窪川地域 子育て支援センター	十和 町民生活課 ☎28-5112
母乳相談	12/10(木)	対象者に個別通知	十和地域 子育て支援センター	

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

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なります)
 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
 お問い合わせ先 0880-22-9041
 【担当者: 谷村、福永】
 受付時間: 9:00~17:00



令和3年正月用「門松」のご注文お受けします。

数に限りがありますので、12月4日(金)までにご予約をお願いします!



価格

大 18,700円
(高さ150cm) (税込)
 中 16,500円
(高さ120cm) (税込)

ご注文・お問い合わせは

社会参加の輪をひろげ、地域社会に貢献する
 (公社) 四万十町シルバー人材センター
 四万十町香月が丘4番20号(ふるさと未来館内)

☎29-6021

〒786-8501 四万十町琴平町16-17
町民課 ☎22-3117
大正 町民生活課 ☎27-0112
十和 町民生活課 ☎28-5112

新型コロナによる 固定資産税の軽減措置

新型コロナウイルス感染症の影響で事業収入が減少している中小事業者などの方の令和3年度の固定資産税が軽減される場合があります。

▶軽減対象資産

中小事業者などが所有する事業用家屋および償却資産

▶軽減要件および内容

令和2年2月～10月までの任意の連続する3か月間の事業収入の対前年同期比減少率について、

- 30%以上50%未満の場合
1/2軽減
- 50%以上減少の場合
全額軽減

▶提出書類

- 申告書(町HP、商工会、役場税務課などで取得できます。)
- 認定経営革新等支援機関など(商工会、税理士など)へ提出した書類一式
- 償却資産申告書(毎年12月中旬に送付)

▶提出期限：令和3年2月1日(月)

■お問い合わせ先

税務課 ☎22-3116

▶対象

令和2年2月分以降の国民年金保険料

▶手続き方法

〈申請先〉

申請書は必要な添付書類とともに、住民登録をしている市役所・町村役場、または年金事務所へ郵送してください。〈申請に必要な書類〉

臨時特例による免除の申請に必要な書類は以下の2つの書類となります。申請の際には、必ず2つ揃えて、郵送によりご提出ください。

- ①国民年金保険料免除・納付猶予申請書
- ②所得の申立書

※詳しくは、最寄りの年金事務所または、ねんきん加入者ダイヤルまでご相談ください。

「ねんきん加入者ダイヤル」

☎0570-003-004(ナビダイヤル)

なお、「050」から始まる電話番号から、おかけになる場合は、(東京)☎03-6630-2525(一般電話)に、おかけください。

次回年金相談のお知らせ

日時：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
〒780-0935 高知市旭町3丁目70-1
☎088-875-1717



教育委員会の点検・評価

「地方教育行政の組織および運営に関する法律」第26条の規定に基づき、四万十町教育委員会では、令和元年度の教育行政事務の管理および執行の状況について点検および評価を行い、報告書にまとめました。報告書は、四万十町のホームページへの掲載および本庁・各地域振興局の閲覧コーナーに配備していますのでご覧ください。

■お問い合わせ先

学校教育課 ☎22-2594



新型コロナによる国民年金保険料の免除

5月1日から、新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難となった場合の臨時特例手続きが開始されました。

▶対象となる方

臨時特例による国民年金保険料の免除・猶予および学生納付特例申請は、以下の2点をいずれも満たした方が対象になります。

- ①2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したこと。
- ②2月以降の所得の状況からみて、当年中の所得の見込みが、現行の国民年金保険料の免除などに該当する水準になることが見込まれること。

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 町営住宅入居者募集

▶募集戸数：1戸

▶募集住宅

十川鍋谷団地・1DK(十和)

▶申込受付期限：11月30日(月) 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通に限りです。
- ②入居資格、申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

募 税務課 会計年度任用職員の募集

▶業務内容

確定申告および住民税の申告事務の補助、受付、税務作業雑務など

▶任用予定：3名

▶勤務先：税務課

▶任用期間

令和3年1月4日(月)～3月31日(水)

▶報酬：時間額903円～929円

※経験年数によって異なります。

▶必要な経験など：パソコン(ワード・エクセル)操作ができる方

▶応募方法

税務課、各地域振興局および興津出張所に備え付けの申込書・履歴書に必要事項を記入し、運転免許証をお持ちの方は運転免許証の写しを添付のうえ、税務課へ提出してください。

▶応募期間

11月11日(水)～30日(月)ただし、休日は除く。

▶採用予定

書類選考により任用者を決定します。可否通知は12月3日(木)を予定しています。

■お問い合わせ先

税務課 ☎22-3116



四万十町戦没者追悼式

四万十町戦没者追悼式を行います。

▶日時：11月28日(土) 13:30～

▶場所：窪川四万十会館

※なお、新型コロナウイルス感染症対策による規模縮小にともない、一般参列は中止とさせていただきます。

■お問い合わせ先

健康福祉課 ☎22-3115



緑の募金のお礼と苗木の無料配布

緑の募金にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。皆さまのご支援により、418,700円の募金が集まりました。

今後も緑あふれる豊かな暮らしのために活動していきますので、ご支援・ご協力をよろしく願います。

また、緑の募金活動の一環として、予算の範囲内で苗木の無料配布を実施

します。配布を希望される方は、下記の受付場所にてお申し込みください。

▶実施内容：苗木の配布

苗木の種類については、お問い合わせ先までご連絡ください。

※応募が集中した場合、ご希望の本数をご用意できない場合があります。

▶対象

緑の募金にご協力いただいた方

▶受付場所

農林水産課・大正地域振興課・十和地域振興課

▶締め切り：12月18日(金)

■お問い合わせ先

農林水産課 林業振興室
☎22-3113



犬のしつけ方教室

南海トラフ地震などの災害が発生した時、「うちの子は吠えるから一緒には避難出来ない…」などとお困りではありませんか?ペットとともに「同行避難」するために、普段からやるべきしつけや、健康チェックについて一緒に学びましょう!

▶日時：11月29日(日)

13:30～15:30

▶場所：須崎第二総合庁舎

(須崎市東古市町6の26)

▶対象：飼い主の方のみ

※デモ犬によるデモンストレーションは行いますが、犬同伴の教室ではありません。

▶講師：高知県愛玩動物協会
代表 斉藤 喜美子先生

▶申し込み

電話でお申し込みください。

■お申し込み・お問い合わせ先

須崎福祉保健所 衛生環境課
☎0889-42-1999

まずはマイナンバーカードを申請しよう!

マイナポイントを申し込もう!

おトクを楽しまよう!

マイナンバーカードでマイナポイント

はじまっています! 最大5,000円相当もらえる!

マイナポイントの予約・申込を行い、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージorお買い物をする、もらえる。
対象期間：2020年9月1日～2021年3月31日(予定)

詳細はこちら
マイナポイント

パーソルチャレンジ(株) 高知四万十オフィスのご紹介

7月30日に当町と協定を締結したパーソルチャレンジ株式会社では、来年の3月に高知四万十オフィスを旧丸山小学校の1階に開設する予定です。パーソルチャレンジ社は、パーソルグループの障害者雇用を担う特約子会社で、高知四万十オフィスでは、パーソルグループのOA事務業務、およびニラとセリの出荷調整作業を行います。現在、高知四万十オフィスの開設に向けてハローワークを介した求人を行っています。業務管理、指導育成や業務のフォローを担当するスーパーバイザー(OA事務、出荷補助1名づつ)を来年の1月から、庶務リーダーを3月から、OA事務従事者(障)を3月以降順次、出荷補助従事者(障)を5月以降に順次採用していく予定です。(募集は事前に始まりますのでご注意ください。)最新情報および詳細については、ハローワークにお問い合わせください。

OA事務については、パーソルグループ各社からのデータ入力作業などを請け負います。最初は簡単な仕事からスタートし、慣れてきたタイミングで徐々にレベルを上げていけるよう全力でサポートします。

出荷補助は、地域のニラのそぐりなどの作業を請け負う予定です。

障害者に配慮した勤務環境、やりがいと成長を感じられる職場づくりのもと、パーソルチャレンジ社のビジョンである「はたらく、笑おう。」と一緒に実現し、地域の障害者雇用の成功モデルを作りませんか。

【会社概要】パーソルチャレンジ株式会社
本社:東京都港区芝5-33-1 森永プラザビル本館
従業員数:740名(うち障害者409名(身体93名、知的37名、精神279名))
資本金:45百万円

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください



～あなたと大切な人を守るために～

高知県須崎福祉保健所

1. 基本的な感染対策

新型コロナウイルスに限らず、冬場はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすい季節となります。一人ひとりの感染予防対策の徹底・ウイルスを持ち込まないことが大切になります。

人との距離を保つ 症状がなくてもマスク着用 流水と石けんで30秒手洗 3密を避け 献杯、返杯、大皿は避け

2. マスクの正しい使い方



マスクの表面は汚染されているものと考え、触らないようにしましょう。



3. 正しく知って、冷静な行動を

感染した人やその家族、医療従事者への誹謗中傷が広がっているほかにも、県外ナンバーの車に乗っている人が嫌がらせを受ける事例が報道されています。不確かな情報に惑わされたり必要以上に恐れたりすることなく、一人ひとりがお互いを思いやり、冷静に行動していただきますようお願いいたします。

(感染した方のご家族より)

散歩はわざわざ車で遠出していました…。

(感染した方より)

しばらく近所で買い物できなかった。周囲の目が怖かった…。



- 症状や受診に関するお問い合わせ
【高知県新型コロナウイルス健康相談センター】
☎ 088-823-9300 (受付時間：9:00～21:00(毎日))
- この記事に関するお問い合わせ
【高知県須崎福祉保健所・健康障害課】
☎ 0889-42-1875 (平日8:30～17:15)

令和2年度 入札結果 (令和2年9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
十和民具館解体撤去工事	昭和	(有)国沢組	7,832,000	9/3	9/10～12/18
令和2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	5,478,000	9/3	9/10～1/31
令和2年度 防安全 第1-010-1号 町道大奈路中津川線道路改良工事(赤岩工区)	木屋ヶ内	(株)井原組	2,475,000	9/3	9/10～1/31
令和2年度 道メ補 第1-2-1号 駄場橋 橋梁修繕設計委託業務	大井川	(有)高南技術コンサルタント	5,170,000	9/3	9/10～3/31
令和2年度 道メ補 第1-2-2号 山下橋 橋梁修繕設計委託業務	井崎	構管技術コンサルタント	4,543,000	9/3	9/10～3/31
令和2年度 道メ補 第1-2-3号 無名橋 橋梁修繕設計委託業務	戸川	構管技術コンサルタント	4,455,000	9/3	9/10～3/31
令和2年度 道メ補 第1-2-4号 いかだ橋 橋梁修繕設計委託業務	大道	(有)高南技術コンサルタント	6,490,000	9/3	9/10～3/31
令和2年度 道メ補 第1-2-5号 宮向橋 橋梁修繕設計委託業務	大道	(株)第一コンサルタント	7,480,000	9/3	9/10～3/31
令和2年度 四万十町防災備蓄倉庫新築工事(きらら大正)	大正	(株)田邊建設	6,853,000	9/24	10/1～12/28
令和2年度 四万十町防災備蓄倉庫新築工事(北ノ川小学校)	大正北ノ川	(有)郷田組	6,710,000	9/24	10/1～12/28
令和2年度 元災 第159号 一級水系普通河川 蛇ノ川谷川 河川災害復旧工事	打井川	(有)西村建設	4,741,000	9/24	10/1～3/26
令和2年度(元線) 防安全 第1-018-2号 町道川ノ内芳川線 芳川橋 仮橋上部工事	芳川	(株)井原組	7,997,000	9/24	10/1～3/31
令和2年度 大正移住定住促進住宅改修工事	大正	(株)井原組	15,235,000	9/24	10/1～1/31
令和2年度 町道道路台帳更新業務	四万十町	朝日航洋(株)高松支店	3,520,000	9/24	10/1～3/20
令和2年度 道メ補 第1-2-6号 市ノ又1号橋 橋梁修繕設計委託業務	市ノ又	(有)高南技術コンサルタント	5,060,000	9/24	10/1～3/31
令和2年度 道メ補 第1-2-7号 地吉口橋 橋梁修繕設計委託業務	大正	(株)タカチ測建	6,710,000	9/24	10/1～3/31
令和2年度 道メ補 第1-2-8号 竹ノナ口橋 橋梁修繕設計委託業務	大正	(株)高建総合コンサルタント	4,785,000	9/24	10/1～3/31
令和2年度 道メ補 第1-2-9号 芳川桂谷線1号橋 橋梁修繕設計委託業務	芳川	(有)高南技術コンサルタント	6,160,000	9/24	10/1～3/31
令和2年度 道メ補 第1-2-10号 成川橋 橋梁修繕設計委託業務	大正中津川	構管技術コンサルタント	6,930,000	9/24	10/1～3/31
令和2年度 防安全 第1-008-2号 町道大奈路中津川線舗装工事(中津川～森ヶ内工区)	大正中津川	(有)竹村総合建設	4,510,000	9/24	10/1～1/31
令和2年度 町単維持 第13号 町道四手ノ川線舗装補修工事	希ノ川	大旺新洋(株)高知土木本店	2,409,000	9/24	10/1～3/26

※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

休日在宅当番医

11/15 (日)	大西病院	☎ 22-1191
11/22 (日)		
11/23 (月)		
11/29 (日)	くぼかわ病院	☎ 22-1111
12/6 (日)		
12/13 (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
11/30 (月)	固定資産税 (4期)	税務課 ☎ 22-3116
	国民健康保険税 (5期)	税務課 ☎ 22-3116
	介護保険料 (5期)	高齢者支援課 ☎ 22-3900
	後期高齢者医療保険料 (5期)	町民課 ☎ 22-3117

無料相談 (秘密厳守です。)

▶ 行政相談…【窪川】行政相談員 森 英真 【大正・十和】行政相談員 林 久志

内容	日時	場所	お問い合わせ先
1日行政相談【窪川】	11/10 (火) 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
1日行政相談【窪川】	12/8 (火) 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
人権相談【窪川】	12/9 (水) 10:00～15:00	農村環境改善センター	町民課 ☎22-3117
人権相談【大正】	12/10 (木) 10:00～15:00	大正地域振興局2階 小会議室	大正 町民生活課 ☎27-0112
人権相談【十和】	12/10 (木) 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
1日行政相談【大正】	12/10 (木) 10:00～12:00	大正地域振興局2階 小会議室	大正 町民生活課 ☎27-0112
1日行政相談【十和】	12/10 (木) 13:00～15:00	十和地域振興局2階 第2会議室	十和 町民生活課 ☎28-5112

休日水道修理当番

11/14 (土)	岩本商店	☎ 22-2716
11/15 (日)	日化住宅機器	☎ 22-0407
11/21 (土)	宮脇水道	☎ 22-1581
11/22 (日)	高橋設備	☎ 22-0662
11/23 (月)	桑原水道	☎ 22-1163
11/28 (土)	横山建材店	☎ 22-3608
11/29 (日)	岩本商店	☎ 22-2716
12/5 (土)	日化住宅機器	☎ 22-0407
12/6 (日)	宮脇水道	☎ 22-1581

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



▼大井野の川原で集合写真



海ごみゼロ・クリーンフェスティバル開催！

カヌーを下りながら清掃活動

9月28日に、クリーンフェスティバルを開催しました。全国のB&G海洋センター・海洋クラブが、水辺などでのクリーン活動を行うイベントです。四万十川振興室・四万十ケーブルテレビ・四万十川財団・地域おこし協力隊の方たちにもご参加いただきながら、大井野の窪川橋から若井沈下橋までの川をカヌーで下りながら清掃活動を行いました。



▼山本道雄さんと美恵子さんご夫婦



新嘗祭に献上する米を収穫する抜穂式

9月24日、山本道雄さんの水田

11月23日に皇居で行われる新嘗祭に向け、献上する米を収穫する抜穂式を行いました。新嘗祭は、宮中行事のひとつで、天皇がその年に収穫された新穀を神々に供え感謝の奉告をし、御自らも召し上がります。山本さんが大切に育てたヒノヒカリを精米選別し、1升を皇居に献上しました。



子どもに絵本や読書の橋を架ける連続講座 第3回

今まで見過ごしてきた大切な豊かさを違う角度から見直す時間を持ってみませんか？

「いまはまだない世界を見つけるために」

▶日時：11月21日(土) 14:00~16:00

▶会場：四万十町役場 東庁舎 多目的大ホール

▶講師：三浦 文典 氏 (建築家、設計事務所スターパイロット)

▶参加費：無料

■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

※会場のお席の都合がありますので事前のお申し込みをお願いします。

ブックリサイクルミニ★コーナー

図書館で使わなくなった本をお分けします。3か所にブックリサイクルミニコーナーを設置しています。

①四万十町立図書館②四万十町立図書館・大正分館③十和地域振興局

※ゆづりあってお持ち帰りください。本がない時もあります。ご了承ください。

アンデパンダン展 書道の部 作品募集

参加型展覧会、アンデパンダン展[書道の部]を令和3年1月に開催します。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。

▶搬入日：令和3年1月15日(金)・16日(土)

▶出品料：無料

▶出品資格 四万十町内在住者、四万十町出身者、現在四万十町内に勤務している方および通学している高校生以上の方。

▶展覧会開催期間 令和3年1月23日(土)~2月26日(金) 応募規定などは、美術館に開催要項がありますのでご連絡ください。

■お問い合わせ先 四万十町立美術館 ☎22-5000

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」。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29日(日)まで 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

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：12月26日(土)
15:00~16:00

▶日時：~12月26日(土)まで 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

収蔵作品展

(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~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

高岡神社秋季例大祭

流鏝馬は中止。社殿神事のみになります。参拝は可能です。また七五三は下記の日程で執り行われます。

▶日時：11月15日(日) 12:00~16:00

▶七五三：8日(日)、15日(日)、22日(日)

▶場所：高岡神社

■お問い合わせ先 高岡神社 社務所 ☎22-3652

大正植物観察会

遠山の貴重植物と大正地区の貴重植物を紹介します。

▶日時：11月17日(火) 10:00~15:00

▶場所：奈路遠山 集合

■お問い合わせ先 四万十町観光協会 ☎29-6004

下津井仁井田神社大祭

開催の予定。

▶日時：11月25日(水) 9:00~

▶場所：下津井仁井田神社

■お問い合わせ先 西山 ☎27-5008

「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：~11月29日(日)まで 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

90秒で読めちゃう連載防災コーナー！

連載第7回

避難所生活のリアルな話

有備無患

ゆうびむかん

あまり知られてはいませんが、避難所生活では女性や子どもが被害に遭いやすいDVや性暴力などの問題があります。これらは認知度が低く、日常にもまして声をあげにくいものです。発災時、誰もが傷つき不安な生活を送る避難所生活の中でこういった痛ましい事態が起きないように、地域でも事前の対策を考えておきましょう。

本当にあった避難生活の話

避難所生活において女性や子どもの被害については表沙汰にはなりにくいものです。ここでは熊本地震の際に起きた話を紹介します。

Case 1 「熊本県内の指定避難所にて、10代少女の布団にボランティアの少年が潜り込み、少女は服を脱がされ固まった。助けを求める声が出ず恐怖と痛みを耐え続けた。」

Case 2 「ボランティアを称する男からつきまとわれ体を触られた。」

Case 3 「段ボールで仕切ったスペースで容姿を撮影された。」

知っていますか？災害時の暴力問題

DV

- ・暴力をふるうきっかけが増加
- ・元々の暴力が悪化
- ・被災後に新たに始まるケースも
- ・生活環境の狭さから逃げ場がない
- ・生活費や義援金を渡さない経済的暴力



性暴力

- ・着替えをのぞく、盗撮する、体を触る
- ・避難所の環境不備が原因となり発生(暗く人目につきにくい仮設トイレ、間仕切り更衣室などがないなど)
- ・支援を必要とする人に物資や避難場所を提供すること引き換えに、性行為を要求

STOP! DV・性暴力

いかなる犯罪も許さない！地域のリーダーの毅然とした姿勢が大事。

男女両方のリーダーと一緒に避難所運営を！ 避難所の巡回には女性も参加するなど女性が相談しやすい雰囲気づくりが◎

女性と子どもから意見を聞いて環境改善を！不特定多数の人が出入りするため、物騒な状況になりやすい。避難所内の照明や相談窓口の設置など工夫を。

引用：「娘の傷は一生消えない」避難所での性被害の闇把握10件。相談できず顕在化も 熊本地震2年」（西日本新聞より抜粋）

次回

女性のチカラを避難所運営に！

【お問い合わせ先】危機管理課 ☎22-3280

季節の風景 11月

木枯らし



秋も深まってくると移動性高気圧と低気圧が定期的に交互にやって来て、晴れたり崩れたりしながら気温が低くなって行きます。

木枯らしとは、日本の太平洋側地域において、霜降(10月23日ごろ)から立冬(11月7日ごろ)の間に吹く冷たい風速8m以上の北寄り(北から西北西)の風のことで、冬の気圧配置になったことを示す現象です。そして、毎秋最初の木枯らしを「木枯らし一号」として気象庁(関東地方と近畿地方のみ)から発表されます。

ユーラシア大陸から日本に向かって吹いてくる冬の季節風が日本海を渡る時に水分を含みます。そして一般に日本列島の中央部には連山があるために、日本海側ではこの風が時雨となって雨や雪を降らせたことで水分を失うのです。結果、山を越えた太平洋側では乾燥した空気となり、これが吹き抜けることによって木枯らしになるそうです。

木枯らしを題材にした楽曲もクラシックから歌謡曲までと数多く出されていますが、秋から冬への季節の移ろいが、もの淋しさや人恋しさなどの郷愁を誘うからでしょうか…。

大正学校給食センター編

Let's cooking!! おうちで給食レシピ

高野豆腐としょうがのスープ

【材 料】(4人分)

- ・高野豆腐 …………… 10g
- ・豚肉 …………… 20g
- ・キャベツ …………… 40g
- ・玉ねぎ …………… 40g
- ・にんじん …………… 30g
- ・サラダ油 …………… 適量
- ・しょうが …………… 2g
- ・水 …………… 500ml
- ・中華スープの素 …………… 4g
- ・薄口しょうゆ …………… 12g
- ・しお …………… 少々
- ・こしょう …………… 少々



<作り方>

- ①高野豆腐はたっぷりの水で戻し、さいの目切りにする。にんじん、玉ねぎ、キャベツは千切りにする。
- ②鍋にサラダ油とすりおろしたしょうがを入れ、弱火で熱し、香りが立ってきたら、豚肉、たまねぎの順に入れる。
- ③豚肉の色が変わってきたら、水を加え中華スープの素を入れる。
- ④沸いてきたら、アクをすくい、高野豆腐とキャベツを入れる。
- ⑤しょうゆを入れ、しお、こしょうで味を調えるとできあがり。



9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
窪川学校給食センター	9/1~8	不検出	不検出	不検出
大正学校給食センター	9/1~8	不検出	不検出	不検出
十和学校給食センター	9/1~8	不検出	不検出	不検出

実施日：令和2年9月24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。

今月の



世の中のことを

面白いと思える素地を!

「じゅうく」の新しいスタッフをご紹介します。第1弾の今回は坂口尚仁さん22歳です。現在、東北大学経済学部の4年生。

ご出身は長野県佐久市。「佐久市」といっても、合併する前は浅科村という、旧中山道の宿場町だったところです。」

坂口さんは、地元の小・中学校を卒業して、佐久市内にある「自称進学校(笑)」の県立野沢北高校へ。高校では、小学2年生から続けていたバスケットボールに打ち込み、2年生の時にはレギュラー選手として出



▲スタッフたちと学びの準備!

場した大会で、強豪・佐久長聖高校に勝ち、インターハイまであと一歩のところまでいったそうです。大学は名門・国立東北大学へ。経済学部を選択したのは「お金の仕組みがわかれば、世の中の仕組みがわかるのではないかと考えたから。そして4年生になる今年の春に、在学しながら「じゅうく」のスタッフとなり、四万十町にやってきました。卒業に必要な単位はすでにクリアして、あとは卒業論文を残すのみなのだとか。予定しているテーマは「幼少期の家庭環境が将来の学歴や賃金に及ぼす影響」



さかぐち なおと
坂口 尚仁さん

さて「じゅうく」のスタッフとして高校生たちに接しながら、最も強く感じることは「基礎的社会的知識」を身につけることの必要性。一般教養としての社会知識の興味を呼び起さなければ、社会的視野が広がらないということ。学力よりもまずそこではないかということ。また、それが身につくことで学力もつきやすくなるということ。

坂口さんが小中学生だった頃、疑問に思ったことは何でもお父さんに聞いていたそうです。「その度に、父がその時の僕の理解力に合わせて、わかりやすく説明・解説してくれました」知ればわかり、わかれば興味と次の疑問が湧いてくる。そしてまた聞く。これぞ、考える力養成サイクル。子どもの疑問にきちんと答えるためには、大人も学習しておかなければなりません。聞けば、坂口さんのお父さんは、本当によく新聞を読んでいたそうです。「親のリテラシーの高低は、子どものリテラシーの高低に直結する」ということは教育の基本の「き」。これを実証するようなお話です。

坂口さんは来春には大学卒業です。実はすでに就職内定はもらっていたのですが「お断りさせていただきます(笑)」。「できる限り四万十町に残って、この町らしい発展に尽力したい」とのことです。「その一つの手段として、今は教育という回路から模索していきたいと思っています。」

なんと頼もしいことでしょうか!!



四万十町
町内「ぶら〜り」散策

下津井

大正町の北端の集落である。田野々の街から梶原川沿いに20km、車で40分ほど北上したところにある。もう少し行くと、そこは梶原町であり、西方の山を越えると、旧十和村の大道である。

下津井は、蛍の名所であり、野鳥の宝庫であり、さらには、知る人ぞ知る「ヘラブナ釣り」の名所でもある。連休などには、遠くは関東方面からも太公望たちが訪れるという。

それから、下津井の風景を語るるときに欠かせないのは何と言つても「めがね橋」である。このめがね橋は、昭和19年にできた森林軌道で、林業が盛んな頃は、奥の森林で切り出された材木を貨車いっばいに積んだトロツコがこの軌道を通つて、田野々の貯木場まで運んでいった。それについてはよく知られているが「実はこの軌道には先代があった」ということは、この地区以外の人には、あまり知られていないのではないか。津賀ダムができるまでは、この軌道は、もつと「下」を走っていた。ダムができることで、軌道が水没してしまうというところで作られたのが、このめがね橋である。津賀ダムの完成を受けて、その年にめがね橋も完成したのである。

下津井の林業の歴史は古い。これだけの山の中の地区であるから、人々は太古の昔から山と共に生きてきた。江戸時代、林産物は土佐藩の財政の大きな収入源であったため、藩は良質の山林を「御留山」という名で指定し管理した。上山郷（今の旧大正町分）にあった御留山のうち、実に

4分の1がここ下津井にあった。当時の記録には、材木だけではなく、椎茸や、炭や、薪など、さまざまな林産物が出荷されていたとある。地区の方によると、戦後も、さまざまな林産物が取引されていたということである。和紙の原料となる楬（ニコウヅン）やミツマタは、峠の向こうの大道を経由して十川へ。十川泉貨紙になるのである。また、ワラビの根っこを叩いて粉にした「ワラビ粉」を多くの家で作っていて、これは中村の傘屋さんたちが買い付けに来ていたそうである。傘を張るための糊として重宝されたのである。

下津井の集落には、もともと複数の神社があったが、今は仁井田神社に合祭されている。この仁井田神社では、毎年、牛鬼が行われ、無病息災を願つて各家々をまわる。花取り踊りも絶えることなく行われているのである。



きれいに手入れされていることがうかがえる仁井田神社

町のうごき	(9月30日)				前月比				出生 死亡 転入 転出				適正值(mg/l)		10月1日		
	男	女	計	世帯数	男	女	計	世帯数	男	女	計	世帯数	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
	7,870	8,660	16,530	8,378	-8	-13	-21	-1	3	3	6	8	≤ 1.0	≤ 0.5	≤ 5.0	≤ 1.0	≤ 10.0
									16	16	32		測定範囲以下	0.485	測定範囲以下	0.30	2.311
									12	11	23						
									(9月中の届出)				調査：大正（吾川） 資料：四万十高校自然環境部				
	窪川地域 11,679人		大正地域 2,308人		十和地域 2,525人												