

絵の詩人
お絵のちよういし
大野長一 絵画展

高知市出身、教育者であり洋画家の大野長一の絵画展を開催。点描画などの風景画を約30点展示します。

- ▶ **開催期間**
3月6日(土)～4月3日(土)
- ▶ **入館料**：一般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など)を提示する65歳以上の方は無料。
- ▶ **休館日**：月曜日・祝日
※最終日は16:00まで

■ **お問い合わせ先**
四万十町立美術館 ☎22-5000

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 ゆず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



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。町民のみなさんの参加型展覧会です。

- ▶ **開催期間**
1月23日～2月26日(金)
- ▶ **入館料**：無料
- ▶ **休館日**：月曜日・祝日
※最終日は16:00まで

■ **お問い合わせ先**
四万十町立美術館 ☎22-5000

四万十町“食”イベント
「うちの推しメニュー」



各参加店舗がそれぞれの「推しメニュー」を紹介。頼んで撮って、食べて周って、シールラリーやインスタコンテストと合わせてお楽しみください。

- ▶ **開催期間**
2月1日～3月31日(水)
- ▶ **場所**：町内参加店舗
- **お問い合わせ先**
四万十町観光協会 ☎29-6004

国民年金の免除・猶予制度について

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。

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。
※申請時点から2年1か月前の月分まで、遡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。
※平成28年6月までは30歳未満、平成28年7月以降は50歳未満が納付猶予の対象となります。

(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乘せされます。

- **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

募 四万十町健康増進計画
委員を公募

四万十町における、健康づくり事業の総合かつ効果的な推進にあたり、広く町民の意見を取り入れるため、「四万十町第3期健康増進計画」の事業計画の推進に携わっていただく委員を公募します。

- ▶ **内容**：健康増進計画委員会への出席、計画について審議
- ▶ **応募資格**(すべてに該当する方)
(1)四万十町内に住民登録のある満20歳以上の方
(2)平日に開催される委員会に出席可能な方
- ▶ **募集人員**：3名以内
- ▶ **任期**
令和3年4月1日～令和5年3月31日まで
- ▶ **報酬**：1回 5,000円
- ▶ **会議開催**：年2回(予定)
- ▶ **応募締切**：2月24日(水) 17:00必着
- ▶ **応募方法**

所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、役場健康福祉課健康増進係へ提出(持参、郵送、ファックス、Eメール可)してください。
なお、提出された応募用紙は返却いたしませんので、ご了承ください。
※応募用紙は、町のホームページよりダウンロードをしてください。

- ▶ **選考方法**
原則書類選考とします。
※選考結果は応募者全員に通知します。
- **お問い合わせ・送付先**
健康福祉課 健康増進係
☎22-3115 FAX22-3725
〒786-8501 四万十町琴平町16番17号
E-mail
106010@town.shimanto.lg.jp

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**：3戸
- ▶ **募集住宅**
 - 大正城山ハイツ 3DK (大正)
 - コーポしまんと1号棟 4DK (大正)

▶ **申込受付期限**：2月26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

こんな方におすすめ

- 人前で話すのが苦手な方
- 対話を磨きたい方
- 自分を上手く伝えたい方

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10回

ママ・パパ必見! 赤ちゃんの防災

発災後、小さなお子様を抱える家庭は、母子ともに一般の人に比べて健康被害のリスクが高くなることから、避難生活に不安を抱くことが多いです。今回は避難生活の際に、心にとめておきたいことや町の備蓄状況についてお知らせします。これを機にぜひ確認しましょう。

赤ちゃん用品の町備蓄
全ての二次避難所に揃えています

- 子ども用おむつ (S・M・L・Big) **3.5日分はあります**
- 粉ミルク・液体ミルク **3.5日分はあります**
- 授乳スペース・子ども連れスペース **あります**
- 思いやり **みんなで用意しましょう**

赤ちゃんを守る5つのポイント

- 感染症**
 - ・風邪や乳児下痢症などのリスクが高い
 - ・気温に影響されやすい
 - ▶ 体温調節に注意
- 栄養**
 - ・わずかな食事の変化で脱水や重大な健康障害が起こりやすい
 - ▶ レトルト離乳食やミルク等 栄養ケアは不可欠
- ライフライン**
 - ・ライフラインが寸断
 - ・哺乳瓶の消毒や食材の加熱が困難
 - ▶ 液体ミルク、携帯ライト、お尻や手を拭く除菌シート等、家庭内備蓄を充実
- ミルク**
 - ・母乳を安心して続けるためにはたんぱく質やビタミンが必要
 - ▶ 母親が優先的な物資支援を受けられるよう配慮しましょう
- ストレス**
 - ・「地震ごっこ」、「津波ごっこ」をすることがある
 - ▶ 心的外傷を克服するために行っているのにむやみに止めない

次回 自主防災組織とは?

【お問い合わせ先】危機管理課 ☎22-3280

高知で恋しよ!! すまいるサポート Vol.3

人の心のつかみ方講座

- 講師 池澤 まゆみ 氏 (コーチ社労士事務所 代表)
- 日時 3月7日(日) ■ 場所 四万十町役場 東庁舎1階 多目的大ホール

- 申込方法 下記のいずれかで申し込みください。
 - すまいるサポート(四万十町)代表 牧野 利恵子 ☎090-6283-5574
 - 高知で恋しよ!サイトより www.koishiyoko.jp
- ※コロナの感染状況によりやむを得ず中止することがあります。
- 【お問い合わせ先】企画課 ☎22-3124

先月号のP22に掲載していましたが「泉民座談会「濱田が参りました」傍聴者募集」の記事において、記事タイトルおよび場所に誤りがありました。正しくは下記のとおりです。訂正してお詫びいたします。

【タイトル】 ×「濱田が参りました」 ○「濱田が参りました」 【場所】 ×「東庁舎1階多目的_ホール」 ○「東庁舎1階多目的大ホール」