

特集 元気を生み出す地域のチカラ



集 落 活 動 セ ン タ ー

仁井田のりん家

📍 影野654

／ けやき

📍 家地川689-3

／ こだま

📍 大正中津川243-1



ここへ集まることで、元気になれる。

「仁井田みらい会議」は、「地域の台所部会」、「交流部会」、「農業支援部会」、「地域のサポート部会」、「観光・開発部会」の5つの部会で構成されています。

このうち「地域の台所部会」では、地元の食材を使ったお弁当や惣菜の販売、ランチバイキングなどの活動を行っています。2月3日の節分のときには、毎年恒例となった「恵方巻」を作られていました。地域の方々からの注文のほか、町内の事業所からの注文も多い中、手慣れた作業とチームワークの良さで、次々と美味しそうな恵方巻が完成。メンバーの方からは、「ここへ集まると気が晴れて元気になる」といった声も。苦労話や世間話にも花が咲いていました。みんなで集まり一つのことに取り組む時間は、自然と元気が生まれる時間になっています。そして、メンバーのみなさんの元気が活動のエネルギーとなり、さまざまな場面を通じて、地域の方々の元気へとつながっています。

活動資金は自分たちで捻出 「楽しむ」を大切に活動を展開

りん家でのイベントや 活動の様子を発信中！



仁井田のりん家では、地域の皆さんにイベント情報や活動の様子をお届けするため、毎月「仁井田のりん家ニュース」を作成し、配布しています。

SNSでも
発信中！



フェイスブック



インスタグラム

りん家のモーニングで好評を得ている仁井田米を使った米粉パン。昨年にはその米粉パンを作る「パン作り教室」が開かれました。地元の小学生も参加し、とても好評だったそうです。地域の大人も子どもたちも集まって楽しむことができる、そうした交流の場所にもなっています。



地元で採れたブルーベリー
を使って作られたジャム

地元の資源を活用した更なる地域の活性化と収入源を確保していくため、令和3年度には新たに「観光・開発部会」を創設。活動を「楽しむ」ことを大切にしながらも、自分たちで活動資金を捻出し、地域貢献へつなげています。

特集

元気を生み出す地域のチカラ



集落活動センターの取り組み



集落活動センターとは、地域の皆さんが中心となり、旧小学校や集会所などを拠点に、それぞれの地域に合った形で、生活、福祉、産業、防災といったさまざまな活動に総合的に取り組む仕組みです。今月の特集では、四万十町にある集落活動センター、「仁井田のりん家」、「けやき」、「こだま」の取り組みを紹介します。



仁井田のりん家
地域の台所部会のみなさん

※撮影時のみ、マスクを外しています。

仁井田のりん家

運営主体

仁井田みらい会議

〔電話番号〕 ☎ 22-8230



仁井田のりん家は、旧影野保育所を活用し、平成28年3月に開所。住民有志で構成されている「仁井田みらい会議」によって運営されています。地域の方々が気軽に楽しく集うことができるよう、サロンや各種教室を開催。また、お弁当や惣菜の販売、農業のコンテンツを活用した事業など、試行錯誤を繰り返しながら幅広い活動を行っています。

こだま

運営主体

大正中津川地区

〔電話番号〕 ☎ 27-0111（大正 地域振興課）

こだまは、平成28年2月に開所。大正中津川地区の皆さんによって運営されています。

毎月の「こだま定例会」に集まったみなさん

けやき

運営主体

四万十オルモ組合

〔電話番号〕 ☎ 090-9725-6187

けやきは、旧家地川小学校を活用し、令和3年7月に開所。「四万十オルモ組合」によって運営されています。

けやきに集まり交流を楽しむ野地・家地川地区の皆さん



▶ 現在60人あまりが暮らす大正中津川地区は、四万十川中流域の山間部に位置し、美しい風景と里山を残した森林資源の豊かな場所です。この地域資源を最大限に生かすよう、「集落営農」や「集落営林」の実施に向けた検討や加工品の製造販売に取り組み、1ターナーだけでなく後世の世代が戻って来たくような集落づくりを進めています。また、毎月の「こだま定例会」では、お年寄りの方々の様子や生活状況をみんなで共有するなど、地域で支え合いながら暮らしています。



春にはこだまのすぐ近くにある芝桜が見ごろを迎えます。



▶ 近年はコロナ禍により開催できていませんが、田んぼの中で開催する「どろんこ運動会」は、NHKから取材も受けるなど、大正中津川地区の代表的なイベントです。



▶ 集落活動センターの拠点となる校舎は2階建てで、その1階部分が集落活動の拠点となっています。「学校へ行こう」と題し、地域の集いの場として定期的に集まり交流を楽しんでいます。また、地元の方々による地域コンビニの運営や、2階部分にある簡易宿泊施設の清掃、宿直業務、食事提供なども行っています。

けやきの活動を発信中！

けやきでは、今年2月から「けやきだより」を発行し、地域の皆さんに活動の様子をお届けしています。また、SNSでも情報発信中です！



フェイスブック



インスタグラム



▶ 地元の女性の皆さんが中心となり活動しているけやきの「食堂部」。話し合いを重ね、地元向けのモーニングの提供や加工品の試作などを行ってきました。現在、スタッフの人員不足などもあり、モーニングの提供は一時中止していますが、お弁当の注文販売をメインに活動しています。



新型コロナワクチンの追加（3回目）接種が始まりました



2月8日より、住民の方への新型コロナワクチン追加（3回目）接種が個別接種会場8か所、集団接種会場2か所で始まりました。予約受付の際は、コールセンターへの電話がつながりにくい状況が続く、接種対象者の皆さまに大変ご迷惑をおかけしたことを深くお詫び申し上げます。

接種予約について

接種券を2回目接種日から6か月経過を目途に、ワクチン供給状況を踏まえて順次送付します。

接種券が届いてから予約をお願いします。

四万十町公式LINEでも新型コロナ関連情報を配信しています。

友だち登録はこちらのQRコードから！



【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎ 22-3115



環境コーナー environment corner

暮らしの中のゼロカーボンアクション （脱炭素行動）しませんか？

少しの行動変容でもたくさんの人が参加することで大きな変化につながります。さあ、今日からあなたもゼロカーボンアクションを！

電球をLEDに交換しよう

発電時にCO₂を排出するので、消費電力が少ないLED照明に交換を。長持ちするので交換回数も減って一石二鳥！

宅配便は一度で受け取ろう

再配達で使われるトラック燃料を削減するために、配達時間指定や置き配、宅配ボックス、コンビニ受け取りなどを活用しましょう！

水道水を飲料水に



ペットボトルの水の輸送にかかるCO₂を少なくするために、水を購入するのではなく、水道水を浄水して飲料水にしてみましょう！

お湯の流しっぱなしはやめよう

水道水を作るときも、お湯を作るときも、多くのCO₂が排出されています。お湯を節約することは、水道代や電気代の節約にもつながります。

食品ロスを削減しよう



食べ残しや食材の使い残しを減らせば食費の節約にもつながります。

お出かけはマイバッグ持参&自転車



ごみを燃やすときにもCO₂を排出するので、マイバッグ持参でごみを減らしましょう！近い場所なら、徒歩や自転車での健康的な移動も！

マイボトル・マイ箸等でごみを減らそう

ワンウェイプラスチックの削減で、ごみの減量や海へのマイクロプラスチックの流出削減につなげましょう！

これ以外にもたくさんのゼロカーボンアクションがあります。地球にやさしい行動で節約もできる、そんなお得な暮らしをしませんか？

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

20歳になったら 国民年金



ここがポイント！



国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任を持って運営するため、安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。



老後のためだけのものではありません

国民年金は、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

国民年金保険料のお支払い

国民年金第一号被保険者および、任意加入被保険者の1か月当たりの保険料は16,610円です（令和3年度）。これらの保険料に加えて、毎月400円の保険料を納めることによって、将来の年金額を多く受け取る「付加年金」という制度があります。

前払いでお得に！「前納割引制度」



保険料をまとめて前払い（前納）すると、割引が適用されるのでお得です。

口座振替・クレジットカードでのお支払い



口座振替を利用すると、金融機関等に行く手間と時間が省け、納め忘れも防ぐことができます。さらに、「早割（当月末納付）」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。

「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

学生納付特例制度

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、世帯主の所得にかかわらず国民年金保険料の納付が猶予される制度です。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

納付猶予制度

学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

国民年金保険料学生納付特例の更新について

学生納付特例制度にて、令和3年度に保険料納付を猶予されている方で、令和4年度も引き続き在学予定の方へ、4月ごろに基礎年金番号が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が送付されます。同一の学校に在学されている方は、このハガキに必要な事項を記入して返送いただくことにより、令和4年度の申請ができます。（この場合、在学証明書または学生証の写しは不要です。）なお、令和4年度は学生納付特例を利用せず保険料の納付をご希望の場合は、納付書を作成して送付します。お手数をおかけしますが、お近くの年金事務所までお問い合わせください。

【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

住民税非課税世帯等に対する 臨時特別給付金

！
手続き方法をご確認ください

1世帯あたり
10万円

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金は、住民税均等割非課税世帯や令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で家計急変のあった世帯を支援する新たな給付金です。

支給対象となる世帯

- 1 世帯全員の令和3年度「住民税均等割が非課税」の世帯（住民税非課税世帯）
ただし、住民税が課税されている方の扶養親族のみの世帯は対象となりません。
- 2 令和3年1月以降の収入が減少し「住民税非課税相当」の収入となった世帯（家計急変世帯）

給付金の支給手続き

① 住民税非課税世帯（令和3年12月10日時点）

- 世帯の全ての方が令和3年1月1日以前から四万十町にお住いの場合
→ 確認書の提出が必要です。届いた確認書の記載事項を確認し、提出期限までに返信用封筒で返信してください。
- 世帯の中に、令和3年1月2日以降に転入した方がいる場合
（確認書は2月14日に発送済です）
→ 申請書の提出が必要です。届いた申請書に必要事項を記入し、添付書類を添えて令和4年9月30日までに返信用封筒で返信してください。

② 家計急変世帯



申請書の提出が必要です。申請書に必要事項を記入して、添付書類とともに提出してください。

申請受付期間

令和4年3月15日～9月30日

【申請・お問い合わせ先】 町民課 ☎ 22-3117

高齢者虐待を防ごう

高齢者虐待は、主に介護疲れや経済的困窮などが原因で起こるとされています。

身体的虐待

- ・ 殴る、蹴る、つねるなどの暴力をくわえる
- ・ 動かないように、ベッドに縛り付ける など

心理的虐待

- ・ 怒鳴る、ののしる、悪口を言うなどの言葉の暴力
- ・ 意図的に無視をして口をきかない など



介護や世話の放棄・放任（ネグレクト）

- ・ 水分や食事を十分与えないことで、脱水や栄養失調状態を起こす
- ・ 室内がゴミだらけなどの劣悪な環境で生活させる など

経済的虐待

- ・ 生活費を渡さない、使わせない
- ・ 年金や預貯金を勝手に使う、財産を無断で処分する など

性的虐待

- ・ 同意のない性的接触や嫌がらせをする、強要する
- ・ 失禁の罰として下半身を裸で放置する など

高齢者虐待かもと気づいたり心配になったときには、下記までご相談ください。



【お問い合わせ先】 高齢者支援課 地域包括支援センター ☎ 22-3385
高齢者支援課 地域包括支援センター西部支所 ☎ 27-1212

四万十川のために今できること

Vol.

1

四万十川は「日本最後の清流」と呼ばれ、全国でも美しい川として有名です。

しかし、実際の四万十川の現状をご存知でしょうか？特に夏季に中流や下流域で水中に潜ってみると、2メートル程度先までしか見えず、左側の写真①のとおり川底の石は砂に覆われていることが分かります。黒尊川（右側の写真②）のように綺麗な支流もありますが、四万十川本流は昔と比べると透明度が悪化しており、河川環境を改善するための取り組みが求められています。



- 1 本流の砂で覆われた川底
- 2 透明度が高い黒尊川



四万十川流域では、河川環境改善と漁業資源回復に向けて取り組んでいるところですが、一人ひとりが環境について考えることも、美しい四万十川を守ることに繋がります。そこで次回から、私たちが日々の生活の中でできる取り組みを紹介していきます。美しい四万十川を未来に残すため、四万十川のために今できることを考えていきましょう。

【お問い合わせ先】 企画課 四万十川振興室 ☎ 22-3124



農家の皆さまへのお願い

四万十川の濁水対策にご協力をお願いします

代掻き時期は毎年、春の観光シーズンと重なるため、増水していないにも関わらず、代掻きなどによる濁水が四万十川に流出し「濁った水の四万十川」として、観光客に良いイメージが与えられていません。また、川底に泥などが堆積することにより生態系への影響も危惧され、鮎の遡上へも少なからず影響を与えていることから、清流保全に向けた取り組みが急務となっています。



浅水での代掻きを推進しています

浅水代掻きを行うことで、田面の凹凸が確認できることから均一になるように泥寄せを行うことができ、川に流れる濁水を防ぐことにつながります。



通常の代掻きをする場合、畦からのオーバーフローを防ぐため大きめの「止水板」を利用するなど、濁水がそのまま川に流れないように、ご協力をお願いします。（水が多い場合は、落水してから代掻きをお願いします）



企画課四万十川振興室
で無料配布しています。

河川の漂着ごみ対策

現在、依然として四万十川本流には漂着ビニールなどが目につき、景観が損なわれている状況です。使用済みハウス用ビニールはJ Aなどで処分できますので、適切な処分・保管をお願いします。また、処分あるいは産業廃棄物として処理場へ搬入するまでの間は、増水や強風などでビニールが飛んだり川へ流れたりしないよう、適切な場所への保管をお願いします。四万十川の豊かな環境を守り、日本最後の清流として後世に引き継いでいけるよう、皆さまのご協力をお願いします。

【お問い合わせ先】 企画課 四万十川振興室 ☎ 22-3124



四万十町使用公用車を **売 却** します

1. 申込資格

四万十町内に住所を有する個人または法人

2. 競売対象車両

自動車登録番号：「高知800 さ 5311」
車名：いすゞ
型式：BKG-NKR85ANパッカー車
初年度登録：平成19年10月
走行距離：377,768km ※R3.10月末現在
車検有効期間：令和3年11月5日（車検切れ）
※この車両は、令和3年11月上旬までごみ収集車として稼働していました。（バッテリー不良のため現状では、エンジンはかかりません。）

3. 申込方法

環境水道課備付の用紙（入札書）へ記入・押印のうえ、「入札書在中」と書した封筒へ入れて封印したものを環境水道課まで提出してください。

売 却 条 件

- 売却車両については、道路運送車両法に基づき登録・変更などの手続きを行い、手続き完了後、本町に証明書などの写しを提出すること。また、申請に必要な書類は落札者が全て用意するものとし、諸費用は落札者が負担することとします。
- 売却車両の引渡し後の故障、瑕疵（かし）などについて、本町は一切の責任を負わないものとします。
- 売却代金は納付書払いとし、入金及び名義変更確認後、車両の引渡しを行います。



4. 入れおよび車両公開期間

3月14日（月）～3月25日（金）
※ただし、土・日・祝日を除く8:30～17:00（公開は16:30）まで（正午からから13:00を除く）
また、最終日は15:00 まで

5. 車両公開場所

四万十町秋丸186-2
四万十町環境・雇用創出協会駐車場内

6. 払下げの決定

3月25日（金）に開封を行います。最高入札額を提示した者に売払いを決定し、落札者のみ決定通知を送付します。

【お問い合わせ先】 環境水道課 ☎ 22-3119

令和3年度 入 札 結 果（令和4年1月実施分）

工 事 名 など	工事場所など	落札業者名	契約金額（円）	入札日	工 期
令和3年度 道メ補 第2-1-4号 下道下津井2号トンネル 修繕工事	下津井	(株)田邊建設	36,696,000	1/6	1/13～3/31
令和3年度 道メ補 第2-1-2号 中津川トンネル 修繕工事	大正中津川	(株)井原組	9,262,000	1/6	1/13～3/31
令和3年度 道メ補 第2-1-3号 下道下津井1号トンネル 修繕工事	下道	(株)田邊建設	18,128,000	1/6	1/13～3/31
令和3年度 四万十町コワーキングスペース外溝 整備工事	本町	(有)三浦建設	6,050,000	1/6	1/13～3/20
令和3年度 単独 第1号 道の駅とおわ 駐車場整備工事	十和川口	大東建設(株)	5,478,000	1/6	1/13～3/31
令和3年度 道の駅とおわ 木部塗装等改修工事	十和川口	(株)尾崎塗装工業	14,289,000	1/6	1/13～3/28
令和3年度 町営住宅大正土場第2団地屋根改修 工事	大正	(有)郷田組	4,807,000	1/13	1/20～3/25
令和3年度 周辺整備 第2-1号 金上野地区① 梅の木谷川河川改修工事	金上野	(株)生田組	9,618,400	1/27	2/3～3/31
令和3年度（2線）旧興津出張所解体撤去工事	興津	(株)生田組	6,380,000	1/27	2/3～3/22
令和3年度 防安全 第1-014-2号 町道広瀬線舗装工事（2）	広瀬	(有)竹村総合建設	8,580,000	1/27	2/3～3/28
令和3年度 防安全 第6-004-2号 町道大井川西土佐線舗装工事	井崎	(有)竹村総合建設	5,500,000	1/27	2/3～3/28

※ 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、消費税及び地方消費税込みの金額。

障害がある方への手当てのお知らせ

日常生活に常時特別の介護を必要とする障害者（児）で、支給要件を満たす方に
下記の手当が支給されます。該当すると思われる方はお問い合わせください。

特別障害者手当

✓ 対象者

著しい重度の障害を有するために、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の20歳以上の方

✓ 障害程度

- 身体障害者手帳1級または2級程度の障害が重複しており、条件を満たしている方
- 特に重度の身体機能の障害がある為、日常生活動作能力の評価が極めて重度であると認められる方
- 内部障害があり、安静度が絶対安静の方
- 精神または知的障害で日常生活動作能力の評価が極めて重度であると認められる方

✓ 支給制限

- 障害者支援施設、特別養護老人ホームなどの施設に入所している場合
- 病院、診療所に3か月を超えて入院している場合
- 受給資格者または配偶者もしくは扶養義務者に前年の所得が一定額以上ある場合

✓ 支給額

月額 27,300円（令和4年3月現在）

障害児福祉手当

✓ 対象者

日常生活において常時介護を必要とする在宅の20歳未満の方

✓ 障害程度

- 身体障害者手帳1級程度の障害がある人および2級程度の障害がある一部の方
- 療育手帳A1（最重度）またはA2（重度）の方のうち、条件を満たしている方
- 精神の障害であって、上記と同等程度以上と認められた方

✓ 支給制限

- 児童福祉施設などに入所している場合。
- 障害を事由とする年金を受給している場合
- 受給資格者または配偶者もしくは扶養義務者に前年の所得が一定額以上ある場合

✓ 支給額

月額 14,850円（令和4年3月現在）

特別児童扶養手当

✓ 対象者

障害のある20歳未満の児童を自宅で養育している保護者の方

✓ 障害程度

- 身体障害者手帳1～3級程度の障害がある方または4級程度の障害がある一部の方
- 療育手帳A1（最重度）、A2（重度）の障害がある方
- 精神の障害（発達障害を含む）であって、上記と同程度以上と認められる程度の方
※療育手帳B1（中度）、B2（軽度）の方でも精神の障害（発達障害を含む）がある場合は対象となることがあります

✓ 支給制限

- 施設等に入所している場合
- 受給資格者または配偶者もしくは扶養義務者に前年の所得が一定額以上ある場合

✓ 支給額

月額 1級 52,400円 2級 34,900円
（令和4年3月現在）

高知県重度心身障害児療育手当

✓ 対象者

障害のある18歳未満の児童を自宅で養育している保護者の方

✓ 障害程度

特別児童扶養手当の1級相当の障害がある方

✓ 支給制限

- 障害児福祉手当の受給資格者
- 児童福祉施設などに入所している場合

✓ 支給額

月額 7,300円（令和4年3月現在）

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎ 22-3115

あなたの健康（医療）保険はどちらですか？



四万十町国民健康保険被保険者

or

後期高齢者医療被保険者
(75歳以上の方)



受ける

or

受けない



30～39歳
の方は次のページへ



40歳以上の方

特定健診

後期高齢者健診

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

○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。

申込方法

3月にお送りする健診の案内文書に
同封されている「申し込みはがき」



または



お電話

など

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。

集団健診を希望される方

健診日が近づきましたら、「受診券」・「問診票」などを送付します。

医療機関での個別健診・人間ドックを希望される方

申し込み受付後、受診券を送付します。通知が届きましたら、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。

健診実施期間

各地区での集団健診

≫ 詳細は、案内文書・健康カレンダーをご覧ください。

医療機関での個別健診

≫ 令和4年5月～令和5年3月

人間ドック費用助成期間

≫ 令和4年5月～令和5年3月

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

○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

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

！ 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、受診できませんのでご注意ください。

四万十町国民健康保険被保険者以外の方

協会けんぽ等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。きちんと健康診査等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、控除を受けられるための条件がありますので、確定申告を行う税務署等へ事前にお問い合わせください。

あなたは健診を受けますか？

悪い生活習慣の継続

暴飲暴食

運動不足

喫煙

不規則な生活習慣



自覚症状のない 生活習慣病が、 じわじわと進行

高血圧

糖尿病

脂質
異常症

要介護状態の原因や 命にかかわる病気に！

脳卒中

心不全

心筋
梗塞

申し込み・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 ☎ 28-5112

あなたとあなたの
大切な家族のために

30歳を過ぎたら

特定健診

4 健診を受ける
つのメリット

1 体の状態が分かる

無料で体の状態を
チェックできます。
※追加の検査は有料と
なる場合があります。



2 病気を早期発見 できる

自覚症状のない生活
習慣病を早期発見す
ることができます。



3 老後の安心を 守れる

健康を守ることで老後
も元気に過ごせて、介
護の不安も減らせます。



4 アフターフォロー が受けられる

必要な方には、保健師
などの専門家が特定保
健指導で生活の見直し
サポートを行います。





一人で悩んでいませんか？



春は気温の変化だけでなく、進学や就職・引っ越しなど生活環境に変化が起こりやすい時期です。長引くコロナ禍の生活もかきなり、ストレスから不眠が続いたり、孤独や不安感・緊張から悲観的な思いに追い込まれる方もおられるかもしれません。心に大きな悩みを抱え込んだときに、相談先があることをぜひ知っておいてください。

その悩み、一緒に考えていきませんか？

あなたは今、死にたいと思う程の悩みを一人で抱え込んでいませんか？色々な悩みがあなたの心のバランスを崩しているかもしれません。もし、あなたが誰にも相談できずに一人で悩んでいるなら、私たちと一緒に考えていきませんか？



📍 身近な相談先

相談窓口	電話番号	相談できる時間
四万十町役場 健康福祉課	☎ 22-3115	(月～金) 8:30～12:00 / 13:00～17:15 年末年始・土日祝祭日は除く
四万十町役場 大正地域振興局	☎ 27-0112	
四万十町役場 十和地域振興局	☎ 28-5112	
四万十町地域包括支援センター	☎ 22-3385	
地域包括支援センター西部支所	☎ 27-1212	
しまんと町社会福祉協議会	☎ 22-1195	
高知県須崎福祉保健所	☎ 0889-42-1875	毎日 9:00～21:00 年末年始は10:00～18:00
高知県立精神保健福祉センター	☎ 088-821-4966	
自死遺族「ひだまりの会」	☎ 088-821-4966	
高知いのちの電話	☎ 088-824-6300	毎日 16:00～21:00 毎月10日は8:00～翌11日8:00
日本いのちの電話連盟	☎ 0120-783-556	毎日 13:00～15:00 土日祝祭日、年末年始を除く
心のテレ相談	☎ 088-823-0600	毎日 24時間
よりそいほっとライン	☎ 0120-279-338	(月～金) 9:00～17:00 土日祝祭日、年末年始を除く
法テラス高知	☎ 050-3383-5577	(月～金) 9:00～16:00 土日祝祭日、年末年始を除く
高知県司法書士会（総合相談）	☎ 088-825-3143	(月～金) 9:00～16:45 土日祝祭日、年末年始を除く
高知県立消費生活センター	☎ 088-824-0999	

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎ 22-3115

しつこい水虫を撃退！



これからの時期、徐々に湿度が上がりますが、梅雨時期に入るまでに治したいのが水虫（足白癬）です。足の裏の皮がむける、指と指の間がカサカサしている、またはジュクジュクしている、とにかく痒いということはありませんか？また、爪白癬という、爪の水虫もあります。爪が変形している、ボロボロ、黄色や黒色に変色などはないでしょうか。白癬菌はとてもしつこく、根気強く治療しないと再発を繰り返し、中途半端に治療を中断すると薬が効かなくなったりします。水虫を疑うときは早めに皮膚科へかかり、薬の使い方やコツをしっかりと聞いて続けることが治療の近道です。まずはいつもかかっている病院や薬局へ相談してみるのもいいと思います。ジメジメした季節になると悪化しやすくなるので、それまでに完治させたいですね。

3月の無料健康相談日
13日 27日
お気軽に越してください！

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
岡島 千紗 ☎ 22-1000

30～39歳の 四万十町国民健康保険被保険者対象



若者健診のお知らせ

年に1度は健康チェック！

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

費用

無料

申込方法

3月にお送りする健診の案内文書に同封されている「申し込みはがき」



または



お電話

など

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。

健診実施期間

各地区での集団健診

》》 詳細は、案内文書・健康カレンダーをご覧ください。

（個別医療機関での受診や人間ドックとの併用受診はできません）

その他

！ 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。令和3年度まで実施していた30歳代の四万十町国民健康保険被保険者を対象としていた1日人間ドックは終了し、令和4年度より、30歳代の四万十町国民健康保険被保険者を対象に若者健診を実施することとなりました。

Child

子育て通信

健診・相談	日付	時間	場所	お問い合わせ
赤ちゃん相談	4 / 6 (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
4か月児・7か月児健診	3/16 (水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	
1歳6か月児・3歳6か月児健診	3/23 (水)	対象者に個別通知	四万十町役場東庁舎	
母乳相談	4/14 (木)	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

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



学校給食食材の放射能測定 および検査終了のお知らせ

令和3年度に実施した放射能測定の検査結果は下記のとおりです。

実施月

令和3年4月～令和4年1月（8月を除く毎月）

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

給食施設	セシウム 134	セシウム 137	ヨウ素 131
窪川学校給食センター	不検出	不検出	不検出
大正学校給食センター	不検出	不検出	不検出
十和学校給食センター	不検出	不検出	不検出

※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。

学校給食食材の放射能測定検査終了について

本町では、平成26年7月より、給食食材の安全性を確認するため放射性物質の検査を行ってきましたが、現在まで全ての測定値で下限未満の結果となっており、今後も各食材の調達における発注業者や産地に大きな変化はないため、近隣市町の状況も確認した上で学校給食センター運営委員会に諮問し、協議をして頂いた結果、本年度を以って放射能測定検査を終了する事としましたのでお知らせいたします。

ただし、甚大な災害等の発生など検査再開を検討する必要がある場合は、適切に対応していきますので、よろしくをお願いします。



土佐昭和郵便局の証明書交付 サービスが終了します

土佐昭和郵便局で行ってありました各種申請の証明書交付サービスについて、3月末で終了することになりました。

これまで行っていました証明書交付サービスは、4月からは役場本庁および各地域振興局で行うこととなります。

住民の皆さまには、ご不便をおかけすることになりますが、ご協力をよろしくお願いします。

▶取扱い郵便局 土佐昭和郵便局

▶取扱い終了日 令和4年3月31日

▶取扱い終了証明書発行サービス

- 戸籍証明 ●住民票（世帯・個人）
- 印鑑証明書 ●税務証明

■お問い合わせ先

十和 町民生活課 ☎28-5112



（特非）くぼかわスポーツクラブ 臨時職員募集

▶職務内容

クラブ事務・業務全般（B＆G施設運営・管理業務 四万十川桜マラソン大会運営事務他）

▶募集人員 1名

▶受付期間、受付場所

3月10日（木）～3月27日（日）
B&G海洋センター内（特非）くぼかわスポーツクラブで（月を除く）午前10時から午後7時までの間受付します。
郵送による申し込みは、3月27日（日）午後7時までにクラブ必着のこと。

▶申込方法 履歴書（自筆、写真を貼付けしたもの）

▶応募資格 高校卒業者および高校卒業見込みの方。

▶試験内容 書類選考

▶合格発表 3月下旬予定 ※雇用者のみ通知します。

▶勤務時間

火～土曜日 午前9時～午後6時（休憩1時間）

▶休日 日・月曜日 年末年始（12月28日～1月5日）

▶給料 日給月給制（当クラブ賃金規定による）

各種保険、通勤手当有り

▶採用時期 令和4年4月1日（金）

※ご不明な点につきましては、下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ先・書類送付先

〒786-0043 四万十町本堂 405-4
特定非営利活動法人くぼかわスポーツクラブ
☎24-1177（午前9時～午後5時）月曜除く



ケーブルネットワーク放送番組 審議会委員を募集します

この審議会は、放送番組の適正を図るための機関です。このたび審議会委員を募集します。

▶内容 番組審議会に参加し、放送番組内容などの審議（年に2回程度）

▶応募資格

町内在住でケーブルテレビに興味があり、自主放送をご覧になっている方

▶応募内容

「ケーブルテレビに求めること」をテーマに、400字程度の作文

▶応募方法

氏名（ふりがな）・性別・職業・生年月日・住所・連絡先・電話番号・略歴・自己PR（自由）を記入の上、郵送またはご持参ください。

▶任期 令和4年4月1日～令和6年3月31日

▶募集人員 7人

▶応募期限 3月22日（火）17:00

▶お問い合わせ先・書類送付先 企画課 ☎22-3124

〒786-8501 四万十町琴平町 16-17



休日在宅当番医

3/13 (日)	くぼかわ病院	☎22-1111
3/20 (日)	大西病院	☎22-1191
3/21 (月)	くぼかわ病院	☎22-1111
3/27 (日)		
4 / 3 (日)		
4/10 (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

❗ 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



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 山本 安弘

内 容	日 時	場 所	お問い合わせ先
1 日行政相談【窪川】	4/12（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【大正】	4/14（木） 10:00～12:00	大正地域振興局 2階 応接室	大正 地域振興課 ☎27-0111
1 日行政相談【十和】	4/14（木） 13:00～15:00	十和地域振興局 2階 第2会議室	十和 地域振興課 ☎28-5111
1 日行政相談【窪川】	5/10（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



図書館・美術館 休館のお知らせ

蔵書点検のため、下記の期間、四万十町立図書館本館、大正分館、美術館ともに休館となります。

▶期間 4月18日（月）～4月25日（月）

◎注：通常の休館日も含みます。

※なお、休館前には、貸出冊数 無制限キャンペーンを実施いたします。ご理解とご協力をお願いします。

図書館が閉まっているときは、図書館の本を返却ポストで返却できます。

①四万十町立図書館 ②四万十町立図書館・大正分館
どちらの本をどちらで返しても大丈夫です。ご利用ください。
※ほかの図書館から取り寄せた本やオーテピア高知図書館で借りた本は、返却ポストには入れずに、カウンター職員にお渡しください。

■お問い合わせ先

四万十町立図書館・美術館 ☎22-5000
大正分館 ☎27-1193



休日水道修理当番

3/12（土）	岩本商店	☎22-2716
3/13（日）	日化住宅機器	☎22-0407
3/19（土）	宮脇水道	☎22-1581
3/20（日）	高橋設備	☎22-0662
3/21（月）	桑原水道	☎22-1163
3/26（土）	横山水道設備	☎22-3608
3/27（日）	岩本商店	☎22-2716
4 / 2（土）	日化住宅機器	☎22-0407
4 / 3（日）	宮脇水道	☎22-1581
4 / 9（土）	高橋設備	☎22-0662
4/10（日）	桑原水道	☎22-1163



町営住宅入居者募集

▶募集戸数：7戸

▶募集住宅

金上野団地、大正城山ハイツ、小野団地、昭和第5団地、十川鍋谷団地、コーポしまんと2号棟大正西本町団地

▶申込受付期限

3月31日（木）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。
- ②入居資格、申込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

イベント **森のピアノ～ 2022 春～**



誰でも・自由に・弾ける 自然の中のストリートピアノ
※特記／雨天時・平日は設置されません

▶ **開催期間・日時**
3月19日(土)～5月29日(日) 間の土日祝の晴天時
各日 10:00～16:00

▶ **開催場所** 四万十緑林公園

■ **お問い合わせ先** 窪川四万十会館 ☎22-4777

イベント **収蔵作品 おひろめ展**

近年収蔵した作品から未公開作品を中心に展示

▶ **開催期間** 3月19日(土)～4月16日(土)

▶ **開催場所** 四万十町立美術館

▶ **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等) 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 までの開館

お知らせ **住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況公表について**

住民基本台帳法の規定に基づき、平成 29 年度から令和 2 年度の住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を町ホームページで公表していますので、ご覧ください。

■ **お問い合わせ先** 町民課 ☎22-3117

お知らせ **四万十町の税金や公共料金がスマホでも納付できます**

四万十町の税金、各種公共料金の納付について、令和 4 年 4 月以降に発行する納付書から、スマホアプリによる決済が可能となります。

スマホ決済では、24 時間 365 日いつでもどこでも税金、各種公共料金の納付ができますので、大変便利です。※スマホ決済の場合、領収証は発行されませんのでご注意ください。

▶ **対象決済サービス**
● LINE PAY ● PayPay ● 楽天銀行アプリ
● PayB ● au PAY

お知らせ **令和 4 年度「狂犬病予防集合注射」実施のご案内**

町内各地区を巡回し、狂犬病予防集合注射を実施します。狂犬病予防法において、年 1 回の接種が義務付けられていますので、町内集合注射または動物病院で必ず接種してください。また、あわせて犬の新規登録や死亡、登録内容変更の手続きも受け付けます。

▶ **注射料金**
1 頭につき 3,200 円 (注射済票および標識シール交付手数料 550 円含む)

▶ **窪川地域**: 4 月 18 日 (月) ～ 21 日 (木)

▶ **大正地域**: 4 月 13 日 (水)

▶ **十和地域**: 4 月 14 日 (木)

※日程・場所などの詳細については、登録の飼い主さんへ個別通知します。また、お問い合わせにつきましては、下記 (飼い主さんのご住所の地区の担当課) までお願いします。

■ **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



募集 **家地川地域活性化拠点施設 (簡易宿泊施設) 使用事業所・事業者を募集します**

家地川地域活性化拠点施設は 1 階部分には地元が運営する集落活動センターとして、2 階部分は町直営の簡易宿泊施設として令和 3 年 7 月 4 日にオープンしました。2 階簡易宿泊施設の洋室 2 部屋の長期使用事業所・事業者を募集します。

▶ **募集期間** 3 月 10 日 (木) ～ 3 月 24 日 (木)

▶ **施設名**
家地川地域活性化拠点施設のうち、簡易宿泊施設 (長期滞在)

▶ **所在地** 四万十町家地川 689-3

▶ **設備等** 電源・インターネット回線 (フリー Wi-Fi)

▶ **募集区画**
洋室 2 部屋 (1 部屋 20.48㎡ (シャワー室込)) 定員 2 名

▶ **利用料** 月額 4 万円 / 部屋

▶ **貸出期間** 原則 1 年間 (使用目的に応じて変更可)

▶ **募集対象者**
① 四万十町内の事業所または事業所を有する法人
② 四万十町内で新規事業の立ち上げを検討している法人

▶ **応募方法**
町ホームページから家地川地域活性化拠点施設利用申請書および必要書類をダウンロード、または本庁西庁舎 3 階企画課にて必要書類をお受け取りのうえ、ご応募ください。

その他詳しいことについては、町ホームページをご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

■ **お問い合わせ先** 企画課 ☎22-3124

お知らせ **国民健康保険被保険者の皆さまへ**

国民健康保険被保険者証が更新されます

令和 4 年度の保険証の色は、茶色です。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ください。

有効期限が過ぎた保険証は、各自で処分してください。なお、令和 5 年 8 月より保険証の様式が変更となるため、今回お送りする保険証の有効期限は、令和 5 年 7 月末となっていますのでご注意ください。

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、医療機関等で支払う一部負担金の支払いが一時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方、または詳細を知りたい方は下記までお問い合わせください。

国民健康保険高額療養費支給申請時の領収書の提出が原則不要となります

令和 4 年 1 月診療分の高額療養費支給申請勧奨通知による申請以後、医療機関等の領収書の提出を原則不要とし、申請書に一部負担金を支払ったことの誓約をいただくこととします。

ただし、次の場合は領収書の提出が必要となります。

- 医療機関等から診療報酬等の請求が当町に届いていない場合
- 令和 3 年 12 月診療分以前の支給を申請する場合

また、勧奨通知に記載の金額と、お手元の領収書の金額に疑義がある方は、領収書をお持ちください。郵送でも申請ができます。詳細は、下記までお問い合わせください。

■ **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

お知らせ **四万十町商工業振興助成事業 1 次募集のお知らせ**

四万十町では、商工業の育成等を図ることを目的に、町内で空き店舗などを活用して起業される方、既存事業者の方で新たに宣伝活動や販路拡大に取り組まれる方などを応援する助成を行っています。助成事業の活用を希望される方は、町ホームページをご確認いただくか、下記にお問い合わせのうえ、募集期間内に申請してください。

▶ **募集期間 (1 次)**
令和 4 年 4 月 1 日 (金) ～ 4 月 27 日 (水)
※審査会にて採否を審査し、5 月上旬に結果をご連絡します。
※秋ごろに 2 次募集を予定しています。

■ **お問い合わせ先**
にぎわい創出課 ☎22-3281

お知らせ **令和 4 年 4 月 10 日に四万十町長選挙が行われます**

任期満了に伴う町長選挙が下記の日程で行われます。

「叶えよう みんなの願い その 1 票」
棄権しないで投票しましょう。

投票等の日程

▶ **告示日** 令和 4 年 4 月 5 日 (火)
※告示日の午後 5 時までに立候補届出をした候補者が 1 人の場合、無投票となり、投票は行いません。

▶ **投票日** **令和 4 年 4 月 10 日 (日)**

▶ **投票場所**
四万十町内の各投票所 (第 1 ～ 第 57 投票所)

▶ **投票時間**
各投票所によって異なりますので、必ず 4 月 5 日発送の入場券ハガキをご確認ください。

※投票時は入場券ハガキをご持参ください。ただし、ハガキをお持ちでなくても投票はできます。

期日前投票

▶ **期日等** 令和 4 年 4 月 6 日 (水) ～ 9 日 (土)
8:30 ～ 20:00 (興津出張所は 17:00 まで)

▶ **場 所**
役場本庁西庁舎、大正地域振興局、十和地域振興局、興津出張所

開票の日程

▶ **期日等** 令和 4 年 4 月 10 日 (日) 20:30 ～

▶ **場 所** 四万十町農村環境改善センター

選挙公報発行のお知らせ

選挙公報は、候補者の氏名・経歴・政見等を掲載した文書で、各候補者が用意した原稿を原文のまま掲載し、選挙管理委員会が発行するものです。

▶ **発行時期**
告示日の翌日から投票日の間のできるだけ早い時期に発行します。

▶ **配付方法**
朝日新聞・高知新聞・日本経済新聞・毎日新聞・読売新聞の 5 紙への新聞折り込みでお届けする予定です。新聞を定期購読されていない世帯で配付を希望される世帯には、郵送でお届けしますので、令和 4 年 4 月 1 日 (金) までに電話、FAX 等により選挙管理委員会まで「住所・世帯主名・電話番号」をお知らせください。そのほか、選挙公報は、本庁、各地域振興局、興津出張所等への備え置き、選挙管理委員会のホームページへの掲載も行います。

■ **お問い合わせ先**
四万十町選挙管理委員会
☎22-3111 FAX 22-3123





四 万十ビジネスプランコンテスト2021 井上 佳奈さんが大賞受賞 規格外野菜を生かした半調理品を提案

2月20日、四万十ビジネスプランコンテストの最終審査会が窪川四万十会館にて行われました。このコンテストは、町内で新しいビジネスや事業に挑戦したい人をまちぐるみで応援する仕組みとして、平成29年度より毎年実施しているコンテストです。今年は10プランの応募があり、1次・2次審査を通過した5組のプレゼンテーションを審査した結果、町内の規格外野菜を使い、誰でも簡単に調理できる半調理品（ミールキット）を提案した井上 佳奈さんが大賞に輝きました。また、特別賞にあたる高知銀行賞には、若者たちが実現したい事業を幅広く支援するプランを提案した荒井 大悟さんが選ばれました。



轟 公園に新しい遊具が誕生！ 恐竜をモチーフにした複合遊具など

道の駅四万十大正再整備事業の一環で、轟公園の多目的広場に恐竜をモチーフにした複合遊具やバランス遊具、うんていなどを新たに設置しました。石の風車や辺り一面を彩るツツジはもちろん、多目的広場から見下ろす四万十川と道の駅の眺めは素晴らしく、散策や憩いの場として、子どもから大人まで楽しむことができます。



日本自然保護大賞を受賞 コクヨ株式会社、四万十町森林組合が受賞

自然保護と生物多様性保全に大きく貢献した、子どもから大人まですべての個人や団体、企業、自治体等を表彰する「日本自然保護大賞2022」保護実践部門において、コクヨ株式会社と四万十町森林組合が大賞を受賞しました。2006年から、コクヨ株式会社と四万十町森林組合、四万十高校生や地域住民、行政が連携し、健康な森林の育成と適正管理を目指して取り組んでいる「結（ゆい）の森プロジェクト」。このプロジェクトは、四万十町大正地域の民有林を拠点に、森林保全と地域経済の好循環を生み出しています。約100haのモデル林から始めた森林管理においては、5,425haまで拡大し、すべて森林認証[※]を取得しています。間伐材家具や結の森ブランド文具を開発して全国販売も行うなど、森林保全と地域経済の振興を両立させたことが高く評価され、今回の受賞となりました。

※森林認証制度とは

環境保全や社会的な観点からみて、適切で経済的にも持続可能な経営を行っている森林であることを、行政や企業でない独立した第三者機関が証明する制度です。



高 知官材災害協定調印式 災害時の応急対策業務の協力

2月1日に「災害時における応急対策業務に関する協定調印式」が、中尾町長と株式会社高知官材より中山登代表取締役が出席し、行われました。

株式会社高知官材は、森林機能確保する『森林整備事業』を軸に事業展開する一方、台風や地震などの災害時に割れたガラスの飛散を防止する各種ガラスフィルム施工事業も行っています。

今回、取り交わした災害時における応急対策業務とは、被災者の救出時や応急復旧活動で支障となる障害物の撤去や解体作業に加え、緊急を要する資機材の調達および人材の確保など、町民の生命や財産を保護し生活の安全を確保するために必要な業務となっています。



岡本 遥翔
(大正中)

岡本 将弥
(大正中)

土居 星太
(窪川中)

武内 龍心
(大正中)

森光 稀輝
(窪川中)

山脇 唯希
(大正中)

伊賀 隆之介
(土佐中)

※写真の並び順

第 18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7名が出場！ 3月26日～28日に岡山県で開催

第18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7名が高知県代表として出場します。この度、代表者からメッセージをいただきましたのでご紹介します。「選手たちは、代表選手として自覚を持ち、限られた練習の中、選抜チームの一員として貢献できるよう日々一生懸命、それぞれが練習に励んでいます。サポートしていただいた地域の皆さまに感謝をし、全力で大会に挑みたいと思います。チーム一丸となり頑張ります。どうぞ、皆さんの応援をよろしくお願いいたします」



海洋堂ホビー館四万十 ☎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

ホビー館・かっぱ館 4月2日^土リニューアルオープン

この春、展示をぐーんとパワーアップして両館ともにリニューアルオープンします！ホビー館には休憩・ショップスペースが増設され、地場産品の販売も開始。スタッフ一同ますますアイデアを凝らしつつ、ご来館をお待ちしております！

●リニューアルイベント開催！ 4/2・4/3ホビー館にて

・大抽選会 海洋堂製フィギュアや四万十町の特産品が当たるかも!? (4/2のみ)

・スイーツ、ハンドメイド雑貨などの出店販売

・ものづくりワークショップ ジオラマ教室、ジェルキャンドルづくり (4/3のみ) など

イベント詳細はホームページへ ホビー館 <http://ksmv.jp/>

リニューアル作業のため2/15～4/1の期間は休館します。
感染対策をしてご来館いただきますようお願いいたします。



じゅうく。

19歳、未来が動き出す。

2021年度「じゅうく。」活動報告

多くの子どもたちに、「未来が動き出す。」きっかけを

連載 No. 12 / 12
Date. 2022.03

学習サポート

「レベル別英語授業」と学習法を学ぶ「スキルアップ授業」を実施しました。また、定期テストのサポートや受験指導なども実施しました。

通塾生の9割以上が授業に出席。満足度は95%以上。定期テストでは数学の点数を40点も上げた生徒もいました。



Topic

生徒からの声

「授業がおもしろかった」「自分にあった勉強法を見つけられた」

地域との関わり

「シェルシェ出店」をはじめとして、生徒たちが地域の大人と関わったり、地域の魅力に目を向けたりする機会を大切にしました。



Topic

生徒からの声

「生産者さんの仕事を体験できて良い経験になった」「地域の方が親身に接してくれた。自分もあんな人になりたい」

一人ひとりの挑戦のサポート

地域横断プロジェクト「フミダス！」を年間を通じて実施しました。オンラインイベントを1から企画したり、クラウドファンディングに挑戦したりと、さまざまなチャレンジがありました。

クラウドファンディングでは167万円以上の支援をいただきました。オンラインイベントでは70人の大人を集客し、満足度91%を獲得しました。



Topic

生徒からの声

「大変なこともあったけど、今までの自分を変えられた。参加してよかった」「とても達成感があった。これからも色々なことに挑戦したい」

2021年度も「じゅうく。」を応援していただき、誠にありがとうございました。来年度も、引き続きどうぞよろしくお願いいたします！



お問い合わせ先 町営塾「じゅうく。」 ☎ 22-3163

季節の風景 3月

弥生

襖絵を 弥生なかばの 日が移る（水原 秋桜子）

昔の人は、現在のように一月、二月、三月など数字ではなく、その季節に合った言葉で月の名前をつけていました。弥生は「三月」のことですが、もともと弥生は旧暦の三月を指す言葉でした。現在は、旧暦三月＝新暦三月と考え、弥生を新暦の三月の別名として使われています。しかし、旧暦は太陰太陽暦という暦を使用していたため、単純に新暦（太陽暦）に当てはまるわけではありません。新暦に置き換えると三月下旬～五月上旬頃に当たり、一カ月ほどズレが生じています。五月上旬には「立夏」を迎えますので、既に緑が生い茂っている季節も含まれています。

語源の由来は、「弥生（いやおい）」が変化したもので、「弥（いや）」は、「いよいよ」「ますます」「生（おい）」は、「草木が生い茂る」という意味があり、冬が終わって草木が芽吹き生い茂る季節を表現しています。

因みに、弥生時代の弥生は明治十七年に東京都文京区弥生町で弥生式土器が発掘されたことにより、この土器が使われていた紀元前五～三世紀頃までを弥生時代と呼ぶようになったそうです。



今月の



ランナーのことを理解するには、
自分でも走ってみなければ！

2021年11月、ご夫婦で

四万十町に移住してこられた阿部さん。阿部さんは、神奈川県横浜生まれ、大磯町育ち。横浜の高校を卒業後、大学に進学しましたが「航空会社で仕事がしたい」と思い、外国語専門学校へ。

卒業後は念願の航空会社に入り、成田空港のグランドスタッフとして働き始めました。その後、いくつかの仕事をを経て、地元大磯を拠点にしているマラソン大会の企画運営会社に入社。きっかけは東日本大震災。「震災をきっかけに、自分が育った町に何か恩返しをしたいと思うようになりました」



▲ 2016 年代表監督として
イタリアのシチリアへ。

そんな阿部さん、実はマラソンを走ったことがなく「どちらかというと、走るの苦手」だったそうです。しかし「ランナーのことをちゃんと理解するには、自分でも走ってみなければ！」と一念発起！

練習を積み、2012年、第一回富士山マラソンに参加。ところが30km地点で無念のリタイア。ほろ苦いデビューとなってしまいました



あべ あずさ
阿部 亜梓さん

したが、2年後、名古屋ウィメンズマラソンでリベンジを果たします。あの「走るの苦手だった私」は、今ではランニングがライフワークに。マラソン企画運営会社の同僚だった方と結婚され、今ではお二人で「ランニング動画」をYouTubeにアップされるほど。さて、そんな「ランニングコンビ」の阿部さん夫妻は、このコロナ禍にあって、様々な閉塞感を感じていたそうです。そして考え抜いた末「土がなくて、畑があつて、草の匂いするところまで暮らしたい」というかねてからの希望を実現することになり、移住に踏み切ったというわけです。

ところで阿部さんにはもうひとつのすごい経歴があります。高校のカヌー部時代に出会った競技「カヌーポロ」の選手。高3の時にブラジルであった世界選手権にも出場。就職してから1年ほどはクラブチームでプレーを続け、そしてなんと2015～16年まで女子日本代表の監督を務めていたというから驚き！

連載 No. 5

令和6年度開館予定 /
FAQ 教えて！文化的施設のこと 後編
建物の設計はどうなっているの？

前編は先月号をご覧ください

◆ 建物全体を4つの機能（図書館・美術館・展示・コミュニティ）で構成！

1階にはスタジオやアートギャラリー、美術作品の収蔵庫や交流コーナーなどが配置され、各機能が交じり合った空間となっています。アートギャラリー前には中庭があり、開放的な空間に。また、これらのスペースを活用してアートプロジェクトなども検討しています。2階には、四万十町の歴史を感じさせる資料などの展示を行います。また、グループで集まれる空間や1人で読書や学習などができるスペースがあるほか、小さなお子様連れ向けのキッズコーナーや中高生向けのティーンズコーナーなど、図書館機能を主とした各機能が融合した空間となっています。

◆ 四万十町らしい「木材」を生かした設計に！

アプローチ棟の中庭に接する西側の外壁面には「組子耐力壁」を用います。組子耐力壁は日本古来の伝統文様と組子細工技術から誕生した耐力壁です。デザインが美しいだけでなく、地震などで一定の力が加わった際、柱や梁よりも先に細やかな組子が壊れエネルギーを分散させることで、建物全体の被害を最小限に抑える仕組みになっており、耐震性にも優れています。また、木材は「四万十ヒノキ」を使用。ヒノキには「油分」や「粘り」があり、構造体に適しています。文化的施設では「三ツ組手（みつくで）」と呼ばれる文様を採用する予定です。

昨年11月には、高知県立森林技術センターにおいて、第1回目の組子耐力壁の予備破壊試験を行いました。今後、第1回目の予備試験において洗い出された点をもとにさらに改良を加え、第2回目の予備試験を梅雨時期に、第3回目として夏に本番の破壊試験を行います。また、組子耐力壁のみでなく、その他の部分も「四万十町産材利用推進方針」等に基づき、可能な限りの木質化と町産材の活用を図ることとし、来館された方に四万十町の「木の文化」を感じてもらえる施設を目指しています。

※設計は今後、変更となる可能性があります。
▼施設の模型（令和4年2月現在）



アプローチ棟のこの部分で
使用予定！



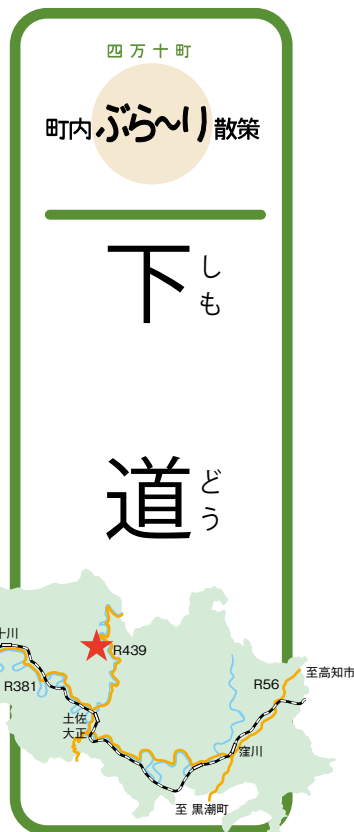
▲第1回組子耐力壁の
破壊試験の様子

次回テーマ：サービス計画ができたけど、どんなことをするの？

「四万十町文化的施設」ビジョン

まちの文化が流れ、ひとにひらかれ、ひとが集まる 四万十駅前

お問い合わせ先
企画課 文化的施設整備推進室
☎ 22-3124



先月・先々月の木屋ヶ内から、橋原川に沿ってさらに北進すると津賀ダムが現れる。向こう岸に向かってダムの上を渡る。そこからが下道である。ダム湖に沿った道をしばらく行くと集会所があり集落が始まる。この道はくねくねと山を登って行く。登り切ったところは空が開け、陽当たりの良い田畑が広がっている。ここに集落の産土神である春日神社がある。春日神社の隣には八坂神社が祀られている。この二つの神社の裏山の頂には稲荷神社があり、金比羅神社が合祭されている。稲荷神社と金比羅神社は、元は別の場所にあったらしい。地区の方のお話によれば「昔は安産の神様ということで稲荷神社にお参りに来る人がたくさんいた」という。また、下道には以前、二体の仏像を有した蔵正庵というお寺があったが、これは茶堂に移されている。

ところで、この小さな集落になぜこれほど多くの神社があるのか。しかも、春日神社は、あの奈良の春日大社の分祀であるし、八坂神社は京都の八坂神社の分祀である。現に、この八坂神社も京都と同様に「祇園さん」と呼ぶ。かつての都の二つの名高い大社から分祀を許されるというのは、相当な中央とのパイプの持ち主が、この地に存在していたということが想像できる。地区の方も「地元でもそういつたことが考えられている」と語る。

さて、下道は下津井の南隣である。古くから林業が主たる産業で、下津井から田野々へ向かう森林軌道が通っていた。まだ自動車が普及していない頃、村の当番にあたる者数人が、「皆の生活物資の調達」のために、この軌道を使って田野々まで出かけて行った。板トロードと呼ばれる台車を線路に載せ、3〜4人で押す。帰日も物資を積んで押して帰った。曲がりくねって見通しの悪い

軌道である。木材を積んだ機関車といつ遭遇するかわからない。機関車の方も事故を恐れて、絶え間なく汽笛を鳴らしながら走っていたそうである。機関車と遭遇しそうな時は、急いで荷物を降ろし、台車を線路から外して機関車が通り過ぎるのを待ったのだという。また、営林署の運動会の時の話などはさらにスリリングである。その日は炭を運ぶための台車（炭トロード）に大勢の人が乗って田野々との間を往復するのだが、問題はお酒が入ってしまったという。手すりはおろか、枠さえも無く、車輪の上に板を載せているだけの台車に酔客を乗せ、くねくねと曲がる線路を行く。かなりの遠心力がかかる。おまけに機関車の運転手も一杯入っているから、そこそこのスピードが出る。当時を知る地区の方が「あれでよく事故がなかったもんだよ」と笑う。

地区には津賀ダム建設の過酷な労働に従事した朝鮮半島の人々を悼む慰霊碑が建てられている。この慰霊碑制作にあたっては、ダム建設当時の彼らの苦難を知る地区の方たちの協力があったという。当時労働者の子息たちと机を並べ、共に遊んだ下道の人々の優しさと温かさを感じずにはいられない。



左が春日神社。右奥が八坂神社（祇園さん）

先月号の「木屋ヶ内②」の写真（場所）に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

町のうごき	(1月31日)	人口	前月比	出生	死亡	転入	転出	四万十川の水質状況	適正值(mg/l)	2月4日
	男	7,679	－4	男	5	12	14	11	リン酸	≤ 1.0 測定範囲以下
	女	8,400	－27	女	3	21	6	15	硝酸	≤ 0.5 0.362
	計	16,079	－31	計	8	33	20	26	アンモニウム	≤ 5.0 測定範囲以下
	世帯数	8,220	－16						アニオン活性剤	≤ 1.0 測定範囲以下
(1月中の届出)								化学的酸素要求量	≤ 10.0	0.25
窪川地域 11,409人 大正地域 2,238人 十和地域 2,432人								調査：大正（吾川） 資料：四万十高校自然環境部		