

四万十町 通信

vol.131

もくじ contents

- 02 季節の風景／今月の人きちり
- 03 話題の広場 topics&report
- 08 お知らせ
- 12 健康のしおり
- 13 おしゃべり通信／美術館・図書館だより
- 16 募集
- 18 トンビさんの花木教室
- 19 すくすく
- 20 四万十町ふら〜り散策

平成29年 祝成人

2017

2





▲サポーター表彰された町内2団体



▲高校生の書道パフォーマンス

奥四万十博クロージングイベント

4月から行われていた「奥四万十博」の最後を飾るクロージングイベントが12月23日、茂申町の旧役場庁舎跡地で行われました。

当日は、冬らしく寒い1日でしたが、奥四万十のグルメや神楽、高校生の書道パフォーマンスなどもあり、最後のイベントを盛り上げてくれました。

式典ではサポーター表彰も行われ、四万十町からは「四万十手仕事市実行委員会」と「幡多神楽保存会」が表彰されました。

また、このイベントに合わせて120名の乗客を乗せた特別列車「予土線3兄弟」が運行され、その出迎えに来ていた奥四万十博キャラクター「しんじょう君」らを見るため、JR窪川駅に大勢の人が詰めかけました。

地域の皆さま、奥四万十博にご協力いただき本当にありがとうございました。



▲予土線3兄弟を出迎えるしんじょう君

3月4日 いよいよ「志国高知 幕末維新博」がスタート！

四万十町出身の偉人 谷千城の魅力を発信

平成29年は大政奉還から150年、そして平成30年は明治維新から150年にあたります。高知県では、この節目の2年間、幕末から明治維新を駆け抜けた志士たちの功績や史跡等をたどる観光博覧会「志国高知 幕末維新博」を開催します。

四万十町では、幕末から明治にかけて活躍した町出身の偉人「谷千城」の魅力を発信していきます。

谷千城は明治10年の西南戦争の際、西郷軍から熊本城を死守し、新政府の勝利に貢献した人物です。幕末から明治という波乱の時代を生き、近代日本の礎の一人だった谷千城の人生を掘り下げ、さまざまな史料と共に新たな魅力を紹介します。



谷千城▶
(資料：四万十町商工会)



▲本町にある谷千城生誕地の石碑



▲熊本市にある谷千城の銅像
(平成10年当時)

季節の風景 2月

球春



2月に入ると、プロ野球は一斉に沖縄と宮崎でキャンプが始まります。以前は高知県にも一次キャンプから5球団も来ていたのですが、現在は二軍選手や二次キャンプで2球団が来高しています。野球好きにとっては、冬場のオフシーズンは地獄です。高知でキャンプを行う球団が以前より少なくなったのは淋しい限りですが、野球シーズンの到来が勇気を与えてくれるのです。

キャンプからオープン戦にかけて、『球春』という言葉が耳目に触れる機会が多くなってきます。誰が作った造語か不明ですが、何とも響きのいい言葉だと思いませんか。

まり投げて 見たき広場の 春の草

野球好きの元祖とも言える正岡子規（2002年野球殿堂入り）の句です。野球の黎明期に、子規は既に野球に季節を感じ、野球と春という季節の色濃い関わりを表現していたのです。

ちなみに『野球』という単語も子規が作ったと言われています。

メジャーもセンバツ高校野球も、野球という球技だけに与えられた『球春』という素敵な言葉を胸に刻みながら。野球好きにとっての春は、すぐそこまで来ています。

今月の



子ども心を忘れない、
アクティブな大人になりたい！



▲竹村さんとともに力強く宣誓！

1月2日、今年も四万十町成人式が、香月が丘の四万十会館で行われました。

その成人式で、役場職員2年目の竹村俊斗さんとともに、新成人を代表して高らかに宣誓分を読み上げた宮崎和佳さん。

宮崎さんは現在、高知大学地域協働学部の2年生。米奥小学校から窪川中学校、窪川高校を卒業しました。宮崎さんには、大学入学

前から参加していることがあります。高知県内の大学の有志たちが行なっている「防災キャンプ」です。まだ大学合格が決まっていない時に「防災キャンプ2014」に参加した宮崎さんは、その後、大学合格後に一般社団法人防災活動支援センターのメンバーになり、さまざまな活動をしています。1年生の時には、地元窪川地区の旧丸山小学校区の防災マニュアル制作にあつたの挿絵を担当しました。現在、宮崎さんは仲間とともに「防災かるた」を制作中。子どもたちが、遊びの中で防災知識をより効果的に頭の中に入れられるように工夫を重ねているところだそうです。

宮崎さんが防災活動に興味を持ったきっかけは、窪川高校3年生の時。大学入試の面接を控えて、自分が考えていることを話す時にどんなことをテーマにすれば良いだろうかと考えていた時にお母さんから「防災をテーマに」というアドバイスをもらったことだったそうです。

宮崎さんは「これから、たくさんたくさん経験を積んで、特に企画力を鍛えて、いつか地元窪川で防災に関わる仕事になりたい」と語ってくれました。

そして、こんなことも話してくれました。「子ども心を忘れない、元氣いっぱいのアクティブな大人になりたいと思います！」



みやざき わか
宮崎 和佳さん
(市生原・現在高知市在住)



新成人

おめでとうございます



成人式は、新成人から選任された成人式実行委員会が企画・運営しています。今年は、6名の実行委員（窪川地区3名、大正地区1名、十和地区2名）により、成人式の日程から記念アトラクションの内容まで連日の話し合いにより企画され、成人式を無事に成功させることができました。

新成人の皆さんの益々のご活躍を期待しています。

1月2日、窪川四万十会館で成人式が行われ、149名が出席し祝福を受けました。

式典は、父母など多くの関係者が見守る中で行われ、谷脇健司教育委員長が「皆さんは、四万十町の『未来』であり『希望』であり『宝』です。ここで育ったことを自らの誇りとして、歩んで頂きたいと思います。」と挨拶。

新成人からは代表として竹村俊斗さんと宮崎和佳さんが宣誓、中原雅輝さんが謝辞を述べました。

毎年恒例の記念アトラクションでは、中学校時代の担任の先生からいただいたビデオレターとお手紙を披露させていただきました。その後、自分達のふるさとの良さを再認識する意味合いを込めて地元産品を贈呈する抽選会を開催しました。



◀成人式実行委員会 実行委員
左から山本海斗さん／中原雅輝さん
竹村俊斗さん／味元真衣さん
宮崎和佳さん／岡本侑大さん(委員長)



四万十町青少年育成町民会議 第4回育成事業

Life is Happiness Concert

12月20日、窪川四万十会館にて、脳腫瘍摘出手術の後遺症と闘いながらシンガー・ソングライターとして活動している「信州の唄うたい」福澤さやさんを迎えての青少年育成コンサート「Life is Happiness Concert」が行われました。町内15校の小中高生、教職員約500名に「生きる幸せ」を優しくも力強い歌声で伝えてくれました。参加した子どもたちからは「前を向いて生きていきたい」「私も不安な人や悲しんでいる人がいたら、その力になりたい」などと、たくさんの感動の聲が寄せられました。



▲福澤さやさん



▲病気や障害・いじめを克服してきたお話



▲最後は、全員で歌う 感動の嵐

人材育成推進事業「未来塾」

教育講演会を開催しました

12月12日、窪川中学校体育館で次代を担う子どもたちを育む「未来塾」の一環として、教育講演会を開催しました。

講師として東京大学野球部監督の浜田一志氏をお招きし、「文武両道のすすめ」と題して、なぜ勉強するのか、東京大学野球部の活動事例を交えて、仲間づくりや努力を続けること、時間をうまく作ることの大切さなどを伝えていただき、町内中学生227名は熱心に耳を傾けていました。

参加した中学生は、希望進路の実現に向け、「学ぶ意欲」や「学ぶ力」を考え、自分の可能性が広がるきっかけづくりとなりました。



▲浜田一志氏

消防出初式

1月8日、勤労者体育館において四万十消防の出初式が開催されました。

式典には関係者約320名が参加し、橋本消防団長の訓示、中尾町長のあいさつに続き、功労賞・感謝状の授与、新入消防団員の紹介などが行われました。



▲四万十消防団 分団員



▲四万十消防団 本部



▲新入消防団員紹介



興津中学校が津波ぼうさい賞を受賞

興津中学校の家具固定の普及啓発に関する取り組みが、防災教育や活動を顕彰する「1・17 防災未来賞（ぼうさい甲子園）」＜毎日新聞社等主催＞において、【津波ぼうさい賞】に選ばれました。

家具固定は、地震の際に家具の転倒による事故を防ぐとともに、家の中の避難経路を確保することにより、命を救うことに繋がります。

興津中学校は、地震発生後の津波が押し寄せてくるわずかな時間で避難するために、「家具固定」を地域全戸に広げる活動に取り組んでいます。本年度は、家具固定の重要性を学習した後、啓発のために家庭訪問を行い、地域や京都大学と協力し実際に家具固定作業を行いました。

今回の受賞を大きな励みとし、地域の宿命である「津波被害を最小限にする活動」をさらに進めていきたいと意気込んでいます。



▲興津中学校のみなさん

高幡圏域における「災害時等におけるバスによる緊急輸送等に関する協定」を締結しました



▲後列：各市町長及び高知県危機管理部長
前列：各バス事業者

1月23日、須崎市役所において須崎市、中土佐町、檮原町、津野町及び四万十町の各市町と株式会社四万十交通、高知高陵交通株式会社、須崎観光有限会社及び有限会社さくら観光の各バス事業者とで、災害時における緊急輸送に関する協定の締結式を行いました。

この協定により、大規模災害時に避難者や物資を輸送する必要が生じた際には、各バス事業者が協力して輸送を担ってくれるようになり、緊急時のスムーズな対応が期待されます。



事件や事故の被害にあったら、まず、電話相談へ！
 専門的な研修を受けた支援員がお話をお聞きます。お気軽にお電話ください。

088-854-7867
 月～金曜日（土・日・祝日除く）相談受付時間：午前10時～午後4時

相談無料

秘密厳守

認定特定非営利活動法人
こうち被害者支援センター
 ホームページにアクセス
 こうち被害者支援

なやむな

司法書士会 弁護士会 医療機関 法テラス 裁判所 検察庁 地域の皆様

忘れずに あなたは一人じゃないことを

農家の皆さんへ

「収入保険制度」について
 青色申告を
 始めましょう

政府では、農産物の価格低下や自然災害による収入減少を補填する「収入保険制度」の導入を計画しています。保険加入は、青色申告の農業者が対象となります。青色申告は、経営実態を把握する有効な手段です。青色申告には、税制上のメリットもありますので、これを機会に、青色申告にしましょう。

新たに青色申告を始めるためには、個人の場合、平成29年3月15日までに、最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出する必要があります。

（お問い合わせ先）
 高知県農業共済組合
 四万十支所 ☎22-4333

一日行政相談 を開設します

「一日行政相談」を開設します。国の仕事やサービスで困っていること、分からないことがありましたら、お気軽に行政相談委員にご相談ください。

【お問い合わせ先】総務課 ☎22-3111

窪川地域

◆相談日 3月14日(火)
 ◆時間・場所 午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)
 四万十町農村環境改善センター 第1会議室
 ◆行政相談委員 森 英真

無料・秘密厳守です

国民年金保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用できます。口座振替は、現金納付よりも割引額が大きい6カ月前納・1年前納・2年前納や、月々50円割引となる早割制度が用意されています。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または最寄りの年金事務所へお申し出ください。

国民年金保険料はクレジットカードでも納付できます

平成29年4月からは、新たにクレジットカード納付でも2年前納が利用できるようになります。ますます便利な納付方法になります。

ただし、有効期限を迎えるクレジットカードの場合、更新時に

改めて手続きが必要な場合があります。のでご注意ください。

クレジットカード納付をご希望の方は、または既に届出されたクレジットカードが有効期限を迎える方は、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

電子納付 (Pay-easy) の利用

Pay-easyなら、自宅や外出先から、夜間や休日でも、納付できます。

納付書に記載されている「収納機関番号」「納付番号」「確認番号」をPay-easy対応のATMかインターネットバンキングの画面に入力するだけで納付できます。

ただし、コンビニエンスストア内に設置されている複数の銀行に対応しているATMでは利用できませんのでご注意ください。

（お問い合わせ先）
 町民環境課 ☎22-3117
 大正町民生活課 ☎27-0112
 十和町民生活課 ☎28-5112
 年金事務所 ☎088-875-1717

平成28年度 入札結果 (平成28年12月1日～12月31日)

工事名等	工事場所等	落札業者名	契約金額(円)	工期
平成28年度 河内集会所 耐震改修工事	河内	十和工務店	7,398,000	12/29 ～ 3/15
平成28年度 移住定住促進用中間管理住宅改修工事(大井川)	大井川	(有)岡田建設	7,959,600	12/29 ～ 3/15
平成28年度 志和地区生活改善センター 解体工事	志和	(有)三浦建設	4,376,160	12/29 ～ 2/28
平成28年度 移住定住促進用中間管理住宅改修工事(高野)	高野	(有)牧野建築	7,992,000	12/29 ～ 3/15
平成28年度 移住定住促進用中間管理住宅改修工事(仁井田)	仁井田	中村建築工業	8,154,000	12/29 ～ 3/15

※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

ご寄付 ありがとうございます

高知市の故 前田哲生さん（元四万十町長）の香典返しとして、奥様の前田雅子さんから四万十町の振興に役立ててほしいと寄付をいただきました。ご厚意に対し厚くお礼を申し上げます。

2月の納付納税は

国民健康保険税(8期)
 介護保険料(8期)
 後期高齢者医療保険料(8期)

2月28日(火)までに納付してください



こんな活動
しています!!

あったかふれあいセンター便り

あったかふれあいセンター くぼかわ



あったかふれあいセンター「くぼかわ」は、子どもから高齢者まで、また、健康な方から障害のある方まで誰もが集い、交流できる場所を目指して取り組んでいます。昨年の12月24日には、地域の皆さんとクリスマス忘年会を開催し、約80人が来場しました。窪川民謡クラブの皆さんの踊りで会場も盛り上がり、1年を締めくくりました。また、当センターでは月曜から金曜の午後より、入浴の提供も行ってまいります。詳しくは、当センター職員までお問い合わせください。当センターへご自身で来所できない方は、週1回の送迎対応もしていますので、お気軽にご連絡ください。

【場所】四十町琴平町3番8号「リハデイサービス フィット」2階 【開所日時】月曜日～金曜日(祝日も開所) 午前10時～午後5時

町内のサロン 3月の予定

【窪川地域】生きがいサロン		【大正地域】ふれあいサロン		【十和地域】生きがいサロン	
8日(水)	東川角老人憩いの家	1日(水)	江師改善センター	3日(金)	井崎集会所
10日(金)	野地集会所	3日(金)	下道集会所	6日(月)	古城生活改善センター
17日(金)	東又基幹集落センター	6日(月)	北ノ川集会所	7日(火)	旧昭和農協2階
22日(水)	峰ノ上集会所	7日(火)	つづら川集会所	9日(木)	十和の里
24日(金)	見付集会所	8日(水)	大正橋集会所	14日(火)	川口集会所
28日(火)	大井野集会所	9日(木)	下津井集会所	15日(水)	奥大道生活改善センター
【お問い合わせ先】 あったかふれあいセンター くぼかわ ☎29-6112 携帯 ☎080-4080-3688		10日(金)	上宮集会所	21日(火)	旧昭和農協2階
		13日(月)	健康管理センター	23日(木)	十和の里
		15日(水)	田野々いこいの家	【お問い合わせ先】 あったかふれあいセンター十和 ☎28-5166	
		16日(木)	大奈路集会所		
		17日(金)	奥打井川集会所		
		21日(火)	瀬里集会所	【お問い合わせ先】 あったかふれあいセンター やまびこ ☎29-4888	
		27日(月)	集活センターこだま		

見守り 新鮮情報

孫娘が欲しがっているランドセルをインターネットで探したら、定価6万円のところ半額で販売しているサイトを見つけ、希望の色もあったので申し込んだ。翌日、受注メールが届き、振込先口座が記載されていたので振り込んだ。

振り込み確認後、1週間で届くはずが1ヵ月経っても届かない。

その後メールや申込みフォームから催促しても返信がない。サイトにも住所、電話番号は書かれていない。詐欺

サイトだったのか。(60歳代 男性)



商品が届かない! ネットでの買い物は慎重に!

ひとこと助言

所在地、電話番号を確認しよう



- ネットでの買い物をしたが、商品が届かない、連絡が取れないなど実体のない詐欺的なサイトで購入したことによるトラブルが多く見られます。ネットでの購入前には事業者の所在地、電話番号などを必ず確認しましょう。
- 商品が届く前に代金を支払ってしまうと、トラブルがあった場合に被害金を取り戻すことが難しくなります。前払いによる購入は十分注意しましょう。
- インターネット通販では、サイト内に事業者の名称、所在地等を表示しなければなりません。それらの表示のないサイトでの買い物はやめましょう。

消費者ホットライン 188
日本全国のお近くの消費生活相談窓口をご案内します。

マモルと博士の 防災教室

第52回 津 波

博士、地震が起こった時に70cmや1mの津波が到達したってテレビで見たけど、それって危険を感じるくらいの津波なの?



防災マモル



博士

マモルくんのように誤解している人が多いのじゃ。70cmや1mくらいだったら大丈夫だと思っている人も多いが、本当は**とても危険**なのじゃ! この表を見てほしい。

<内閣府による、陸地に浸水した津波の高さに応じた死亡率>

陸地での津波高	計算上の死亡率	
100cm	100%	到底立てない。漂流物にぶつかる。死亡する確率が高い。
70cm	71.1%	ひざを越え、水の力が強くなる。健康な成人も流される。
50cm	4.8%	車やコンテナが浮き出す。何かにしがみついたら立てる。
30cm	0.01%	健康な成人なら何とか立てる。歩行は難しい。高齢者や、けが人は流される可能性がある。

30cmの津波でも流される可能性はあるなんて知らなかったよ。



そうなのじゃ。実はたった1mと思いがちだが、その**1mの津波での死亡率は100%**なのじゃ。マモルくん、津波の速さについては知っておるか?

沖から比べたらどんどん遅くなるって聞いたよ! でも遅くなるってどれくらいなんだろう?



実はこれぐらいなのじゃ!



え! 遅くなるって聞いてもボルト選手と同じ速さなの?



そうなのじゃ! だから**すぐに避難しないと追いつかれて飲まれてしまう**のじゃ!

揺れたらすぐ避難するのは本当に大事なんだね!



津波の高さに関係なく、強い揺れを感じたらすぐ避難、そして津波警報が解除されるまで絶対に戻ってはならん。よく覚えておくのじゃ!

わかったよ博士!



【お問い合わせ先】危機管理課 ☎22-3280 - 来月も2人と一緒に、防災について学んでみよう!



からだにいいはなし

鼻水のおはなし 2

風邪などの時は、ウイルスやバクテリアなどが大量に発生して、口や鼻を攻撃することで体の中に入ろうとしてきます。

口から入ったウイルスやバクテリアは、喉を攻撃し胃や腸へと進み、体の中へと入ってきてしまいます。

また、ウイルスやバクテリアが鼻から入ってくると、鼻の粘膜が刺激され、鼻水がどんどん止まることなく出てきます。

そうすることで、体の中に入ってきて来ようとする病原菌を洗い流そうとしているのです。

<鼻水の色や状態と症状>

鼻水がたくさん出ることで、風邪や呼吸器などに何か

症状が出ていることを知らせてくれていますし、鼻水の色や状態でも分かることもあります。

風邪の初期には水のような、いわゆる水鼻を出しますが、体内でウイルスなどと戦うと、白血球などが混じって粘り気のある濁った鼻水になります。

これがおさまると回復へ向かうのですが、緑や黄色の粘り気のある鼻水がずっと続くようであれば、副鼻腔炎の症状かもしれませんので早めの治療をされた方が良いでしょう。

このように、普段は出てこない鼻水は、何かいつもとは違う症状がある時に真っ先に知らせてくれる重要なサインです。

日頃から鼻水には注意して日常生活を送りましょう。

四万十町国保大正診療所

石井隆之・中川大輔・大川剛史

ヘミン通信



アンニョンハセヨ! 国際交流員ヘミンです!

寒くなりましたが、皆さんお元気ですか?私は窪川での冬は初めてですが、家がとても寒かったのでこ

たつを買い、その中で過ごしています。

みなさんお正月はどう過ごしましたか?今日は韓国のお正月について話してみたいと思います。日本のお正月は1月1日ですが、韓国では旧暦の1月1日をお正月と言います。お正月の日は毎年違います。今年は1月 27 ~ 30 日の四連休になりますね。お正月(ソルナル)とお盆(チュソク)は家族と親戚が集まる韓国最大の行事です。ご先

祖さまと親戚に挨拶をし、学生まではお年玉をもらいます。お節料理としては一般的に「トックク(米で作ったお餅のスープ)」を食べますが、トックク以外にもお節料理として作るものが家によって異なります。私の家ではお正月の初日に色んな種類のチヂミや揚げ物をたくさん作り、焼き魚、プルコギ、ナムル、キムチなどと一緒に食べます。食べ過ぎて太りやすい時期なので、気を付ける必要があります。

韓国のお正月の時、日本は普通の日なので帰れませんが、お正月の当日である1月 28 日には家でトッククとチヂミを作ってみようと思います。今年もよろしくお願いします!!

【お問い合わせ先】 教育委員会 生涯学習課 ☎22-3576

[広告]

シルバー人材センターは、あなたのお役に立ちます。



※さまざまなお仕事をお引き受けいたします。

まずは、ご相談ください。

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 ☎29-6021

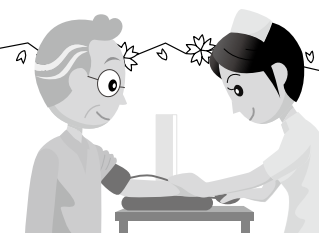
保健カレンダー

月 日	検診等の種類	場 所	時間(受付時間)	月 日	検診等の種類	場 所	時間(受付時間)
2月 15日(水)	1歳6か月児健診	四万十町役場(東庁舎)	午後(対象者に個別通知)	15日(水)	3歳6か月児健診	四万十町役場(東庁舎)	午後(対象者に個別通知)
22日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)	16日(木)	400ml献血	十和地域振興局	10:00～11:30
23日(木)	広域がん検診 《事前申込者対象》	四万十町役場(東庁舎)	9:00～10:30			地域交流センター「たのの」 (大正地域振興局前)	13:30～16:00
3月 3日(金)	乳幼児健診	大正健康管理センター	午後(対象者に個別通知)	22日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)
6日(月)	12か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午前(対象者に個別通知)	23日(木)	400ml献血	四万十町役場(東庁舎)	10:00～12:00 13:15～16:00
	赤ちゃん相談		13:30～16:00				
	ひまわり相談(※)						
	母乳相談						

(※) ひまわり相談…育児の悩み、子どもの発達、保護者自身の健康の悩みなどを医師に相談できます。

健康のしおり

高血圧を予防しよう



『高血圧』は、四万十町で特に患者数が多い生活習慣病です。とても身近な病気ですが、高血圧は自覚症状がほとんどないため、放置している人が多くいます。高血圧の怖いところは放っておくと脳卒中、心臓病、腎臓病など命に関わる病気につながる可能性があることです。このような病気にならないためにも、高血圧を予防することは大切です。

高血圧を予防するために

①減塩しよう

調味料(しょう油、みそ、だしの素など)を使いすぎではありませんか?

濃い味付けは塩分の取りすぎにつながります。

減塩の基本は『今より減らす』ことです。調味料を使う量を少しでも減らすよう心掛け、減塩に取り組みましょう。



②野菜を積極的に食べよう

野菜には血圧を下げる働きがあるカリウムという栄養成分が多く含まれています。積極的に食べるようにしましょう。

(※腎臓の悪い方は医師に要相談)



③運動をしよう

適度な運動には、高血圧を改善する効果があります。

運動の目安: ウォーキングや水泳などの有酸素運動を1日30分程度。週に3~4回。
※内臓脂肪の過剰な蓄積は、血圧を上昇させます。
肥満の人は減量するためにも運動をしましょう。
※高血圧等の治療を受けている方は、医師に運動量の指示を受けましょう。



④飲酒量に気をつけましょう

1日当たりの飲酒量が多いほど、血圧が高くなります。日本酒換算で1日1合以下の適正飲酒を心がけましょう。



高血圧の予防のために、日々の生活を見直し、自分ができることから取り組んでいきましょう。

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115

◆◆◆ 岡林流仙家族展 ◆◆◆

開催期間：平成29年2月12日(日)～4月2日(日)

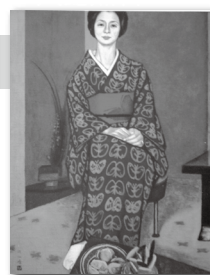
四万十町出身在住作家、故・岡林流仙氏の作品とともに、息子の岡林修平氏、修平氏の妻の岡林秀子氏、修平氏の娘の岡本絵里氏の作品を展示します。絵画に向き合ってきた家族3代の絵画作品展。岡林流仙氏の 1968 年高知県展特選作品「座せる人」や、岡林修平氏の 2003 年高知県展褒状作品「漁港の休日」など、合わせて約 20 点を展示します。

【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 ※最終日は午後 4 時までの開館

★初日は午後 2 時より開館し、オープニングセレモニーを行います。



「座せる人」岡林流仙

美術館・図書館からのお知らせ

第 5 講座 大人の楽しむ おはなし会 (ストーリーテリングおはなし会)

【と き】 3月11日(土) 午後0時55分～3時
(開演してすぐにおはなしが始まります)

【ところ】 四万十町立図書館 2階会議室

【対 象】 大人の方 【参加費】 無料 【定 員】 25名

※会場のお席の都合がございますので、事前に図書館までお申込みをお願いします。

★たくさんのストーリーテリングが聞ける、おはなし会です。
語り手がおぼえて語るおはなし(物語)を楽しむ会です。ご参加お待ちしております。

ちょっぴり

図書館へ新しく入った本の中からご紹介

本 館

大人のほろ酔いスイーツ

若山 曜子著 / 産業編集センター

お酒を使ったお菓子、お酒に合うお菓子などが載った大人のスイーツレシピ。お酒をかけるだけ・固めるだけ・凍らせるだけの簡単お菓子をはじめ、洋酒・日本酒・ビールやリキュールを使ったお菓子など、一味違ったお菓子が作れます。



「和」の行事えほん 英語版

高野 紀子作 / 股野 備子訳 / マーガレット・ブリアー訳 絵本の家 出版

ひなまつりの由来は? 「おそなえ」の意味って? 日本人なら知っておきたい、1月から12月までの「和」の伝統行事と季節の楽しみを、わかりやすく紹介しています。日本語版も所蔵していますよ。



図書館に新しく入った本のリスト(最新号)を
四万十町役場のホームページより見るできるようになりました!ご利用ください。



分 館

もっと売れっ子ハンドメイド作家になる本

たかはしあや著 / ソシム発行

大好評の「売れっ子ハンドメイド作家になる本」の続編です。前書は製造から販売、さらにその先の講師など、ハンドメイド作家全体に必要な事項をまとめました。今回は、最も大きな問題である、「ずっと売れ続けるハンドメイド作家」になるための考え方や販売方法、販促活動などについて詳しく解説しています!



平安時代のサバイバル (歴史漫画サバイバルシリーズ-日本史)

市川 智茂マンガ / 河合 敦監修
朝日新聞出版

子どもたちに人気のサバイバルシリーズの歴史版です! 平安時代の日本にタイムスリップをしたサラとダイゴの兄弟が、さまざまなピンチを経験! サバイバルシリーズで歴史を楽しく学ぼう!!



■開館時間

図書館 / 午前 9:30～午後6:00 (日曜 午前 9:00～午後5:00)
美術館 / 午前10:00～午後5:30 (日曜 午前10:00～午後4:30)

■休館日 / 月曜・祝日

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

地域おこし協力隊が行く!

皆さん、こんにちは。四万十町では現在18人の地域おこし協力隊員が活動しています。
今回は、今井、津島、野村各隊員の様子を報告させていただきます。

小野 雄介

菊池 祐

立花 聡子

鈴木 信太郎

津島 沙織

小林 玲央

瀬嶋 和也

峯山 典明

岩垂 桂也

石井 創

大塚 智裕

今井 深暉

浦島 卓也

井原 理恵

金 瑛順

笹倉 潤

野村 一将

松本 千花

こんにちは。十和地域担当の今井です。着任して以来、2度目の年越しを無事に迎えることができました。2年目となると、関東では見たことが無く驚いていた長ナスやイタドリ、献杯・返杯の文化などが日常生活の一部として「普通」に変わってきました。これもたくさんの地域の方々に日々温かくして頂いているおかげです。また、集落の行事にも参加させて頂き、おかげ様で楽しく過ごすことができています。本当にありがとうございます。



協力隊としての活動では、「林業技術の習得」を目的に日々励んでいます。と言ってもまだまだ山師さんの足元にも及びません。しばらくの間の目標は山師さんと「同じ速さで山の中を自由に歩けるようになる」ことです。これからも頑張りますので、宜しくお願いいたします!



みなさまこんにちは! 志和地区担当の津島です。四万十町の冬は本当に寒いですね。原稿を書いている現在、暖かい春が恋しい気分です。

さて、春といえば四万十街道ひなまつりの季節です! 会場のひとつとなる志和では、2月19日～3月5日まで開催します。そして、今年初の関連イベントも実施。「志和せマーケットとハンドメイドな一日」と題し、志和の美味しいものを集めたマーケットや、多様なワークショップをお楽しみいただけます。ぜひお腹を空かせて遊びに来てくださいね!

●志和せマーケットとハンドメイドな一日 2月26日 午前10時から

場所 志和コミュニティセンター(志和小学校跡地)

販売 えびじる(限定20食)、おすし、海産物、新鮮野菜など

教室 アロエベラ教室、押し花ハガキ、石のお雛さま、レモンの料理教室、古布を使って吊るし飾り、まん丸苔玉 ※教室は事前予約制です。当日参加可能なものも!

【お問合せ】 四万十町地域おこし協力隊事務所 ☎22-3161 (担当: 津島) / 平日午前9時～午後5時

こんにちは。大正地域奥四万十担当の野村です。私事です。昨年8月、我が家に新しい家族が誕生しました。男の子です。



出産は、妻の故郷である熊本を選びました。熊本地震の余震がまだ続く中でしたので、高知に残っている僕としては毎日心配でしたが、無事産まれたのでよかったです。

一昨年に家族3人で熊本から高知へとやってきて新しい生活が始まり家族も増えました。協力隊の任期として最後の年も近づいています。

これから定住に向けて考えたり行動したりと慌ただしくなりそうですが、家族みんなで力を合わせやっていきたいと思っています。

●自衛官等募集案内

募集種目			資 格	受付期間	試験期日等	
一般幹部候補生	大卒程度試験	一般要員	平成29年4月1日現在、22歳以上26歳未満の方。 (院修士課程修了者は28歳未満) 飛行要員は、海上・航空自衛隊のみ。	3月1日(水)～5月5日(金)	1次試験：5月13日(土) ※飛行要員希望者は、14日(日)も適性検査があります。 1 次試験会場は、高知県内です。 大卒程度試験と院卒者試験は、併願が可能です。	
		飛行要員				
	院卒者試験	一般要員	平成29年4月1日現在、修士課程修了者(見込み含む)で20歳以上28歳未満の方。 飛行要員は航空自衛隊のみ。			
		飛行要員				
高等工科学校生徒(推薦)			一般公募	平成28年12月22日(木)～平成29年4月7日(金)	試験日：4月14日(金)～4月18日(火)のいずれか1日 試験会場：高知県内	
			技能公募		衛生・語学・整備・情報処理・通信・電気・建設・放射線管理・法務関連・船舶等のいずれかを保有する方で平成29年7月1日現在、53歳以上 55 歳未満の方(保有資格及び経過年数により差異あり)。 該当する資格内容についてはお問い合わせください。	試験日：4月14日(金)～4月18日(火)のいずれか1日 試験会場：別途お知らせします。

※ 試験日程等は予定であり、変更することがあります。

※ お問い合わせは下記へお気軽にご連絡ください。パンフレット等もあります。

〔お問い合わせ先〕高知地方協力本部 須崎地域事務所(〒785-0041 須崎市西崎町325-2) ☎0889-42-7186

●ふるさと住宅入居者募集

募集团地	地区	募集戸数	間取り	家賃(月額)
昭和移住定住促進団地	十和	1戸	1DK	10,000円

◆主な応募資格

1. 町内に新たに転入する方及び町内に新たに転入し、住民登録をして3年以内の方
2. 申込者・同居人が暴力団員等ではないこと

◆申込受付期限 2月28日(火)必着

◆申し込みに必要な書類 入居申込書

◆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、申し込み方法等については直接お問い合わせください。

◆申込書配布場所

十和地域振興課、大正地域振興課および建設課



〔お問い合わせ先〕十和地域振興課 ☎28-5111

●地域包括支援センター 嘱託職員の募集

職 種	業 務 内 容
介護支援専門員(ケアマネジャー)	介護予防支援および介護予防ケアマネジメント業務
生活支援コーディネーター	高齢者の生活支援・介護予防の基盤整備を推進していくため、地域において生活支援等に関する事項を調整し、まとめる業務

◆申込方法

健康福祉課、大正地域振興局、十和地域振興局に備え付けの申込書・履歴書に必要事項を記入し、運転免許証の写しと介護支援専門員は介護支援専門員証の写しを添付のうえ提出してください。

◆受付期間

平成29年2月15日(水)～平成30年2月28日(水)
(土曜日、日曜日及び祝日等の閉庁日を除く)

◆受付時間

午前8時30分から午後5時15分まで
(正午から午後1時までの時間を除く)

◆その他

勤務条件・賃金等については、直接お問い合わせください。

〔お問い合わせ先〕
地域包括支援センター(健康福祉課内) ☎22-3385
地域包括支援センター西部支所(大正地域振興局内) ☎27-1212

●臨時職員登録者等の募集

「臨時職員登録者」とは、町の行政事務を臨時的に補助していただく方を名簿に登録しておき、必要な業務に応じて雇用するものです。なお、この登録は雇用をお約束するものではありませんので、ご了承をお願いします。

職 種	年 齢	日額賃金	その他	内容等の問合せ先
一般事務	おおむね18歳～55歳	7,000円	簡単なパソコン(ワード・エクセル)操作のできる方	総務課 ☎22-3111 大正地域振興課 ☎27-0111 十和地域振興課 ☎28-5111
その他	・作業員、建設機械オペレーター等 ・「きらら大正」の管理、イベント補助及び清掃 ・町道等の道路維持			建設課 ☎22-3120 大正地域振興課 ☎27-0111 十和地域振興課 ☎28-5111
理学療法士	勤務条件・賃金等については、直接お問い合わせ下さい。			国保大正診療所 ☎27-0210 国保十和診療所 ☎28-5523
看護師				
准看護師				
介護認定調査員	勤務条件・賃金等については、直接お問い合わせ下さい。			健康福祉課介護保険担当 ☎22-3115

※ パート勤務の場合は、時間給となります。

◆申込方法

総務課、役場西庁舎(JR窪川駅横)1階総合窓口、大正・十和地域振興課に備え付けの申込書・履歴書に必要事項を記入し、必要免許の写しを添付のうえ提出してください。(運転免許取得者は、その写しも添付)

◆受付期間

平成29年2月15日(水)～平成30年2月28日(水)
(土曜日、日曜日及び祝日等の閉庁日を除く)

◆受付時間

午前8時30分から午後5時15分まで(正午から午後1時までの時間を除く)

●庁舎の宿日直の募集

◆勤務場所

四万十町農村地域活性化複合施設(旧農村環境改善センター)、大正地域振興局、十和地域振興局

◆主な業務

休日・夜間における庁舎巡回警備、各種届出書類等の受付、電話応対等

◆勤務日・勤務時間

【日直】休日の午前8時30分～午後5時15分
【宿直】すべての日の午後5時15分～翌日午前8時30分

◆勤務体制 2名交代制

◆賃 金 【日直】6,000円/日 【宿直】7,700円/日

◆募集人員

四万十町農村地域活性化複合施設2名、大正地域振興局2名、十和地域振興局1名



募集コーナー

◆名簿の有効期間

名簿登録日～平成30年3月31日

◆雇用期間

臨時的業務に従事することが必要な期間。
(原則として最長6ヶ月)

〔お問い合わせ先〕
総務課 ☎22-3111
大正地域振興課 ☎27-0111
十和地域振興課 ☎28-5111

◆雇用期間

原則として平成29年4月1日～平成30年3月31日

◆応募資格

四万十町在住の20歳以上で健康な方

◆応募方法

人材育成推進室、大正・十和地域振興課に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、履歴書を添付のうえ提出してください。

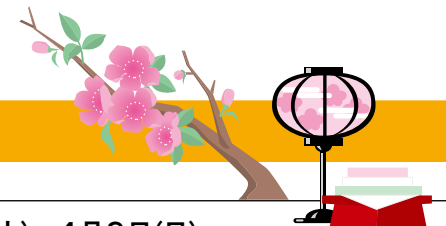
◆募集期間 2月13日(月)～3月3日(金)

◆その他

応募者多数の場合は、書類選考・面接等により雇用者を決定します。

〔お問い合わせ先〕
人材育成推進室 ☎22-3163
大正地域振興課 ☎27-0111
十和地域振興課 ☎28-5111

楽しいイベント情報



● 四万十街道ひなまつり

2月11日から、四万十町をはじめ近隣5市町で「四万十街道ひなまつり」が開催されます。各会場で楽しい催しが行われますので、ぜひご来場ください。(会場によって開催日が異なりますのでご注意ください)



〔お問い合わせ先〕
(一社)四万十町観光協会 ☎29-6004

窪川地区	2月11日(土)～4月9日(日) ◆会場 古民家カフェ半平、瀧の子、岩本寺、ハヤト鮮魚店 他
志和地区	2月19日(日)～3月5日(日) ◆会場 喫茶なごみ、民家 志和コミュニティセンターにて志あ和せマーケット 2月26日(日) 午前10時から
大正地区	3月1日(水)～3月31日(金) ◆会場 四万十町郷土資料館、旧門脇家住宅、旧竹内家住宅、大正街中民家、ウェル花夢他
大正 中津川地区	3月1日(水)～3月21日(火) ◆会場 集落活動センター及び周辺 ひなまつりバイキング 3月12日(日) 午前11時30分～午後2時
下津井地区	3月18日(土)～4月2日(日) ◆会場 旧下津井小、ダム湖 お雛様バイキング…4月2日(日) 午前11時30分～午後2時
十和地区	2月19日(日)～3月20日(月・祝) ◆会場 ふるさと交流センター、道の駅四万十とおわ他



トンビさん
(本名：池田十三生さん)

トンビさんの花木教室

トンビさんが四万十町の花木を紹介します☆

「遠山を守る会」「四万十あちこちたんね隊」
「須崎緑と水の会」などのボランティアで活躍中。

ズイナ(嫁菜の木) (ユキノシタ科)



◀花

◀種子

◆見られる時期と場所

花期 5～6月 場所 山地

◆特徴

落葉の低木です。海岸より遠い山地に生えている日本の固有種です。枝先に10cmほどの花穂を出し、長さ約3mmほどの白い花を多数つけます。若葉が嫁菜のように茹でて食べられるところから、嫁菜の名前があるようですが、まだ食べたことはありません。

この植物は、希少糖D-プシコースを含む植物として注目を集めており、香川県で研究が進んでいるそうです。希少糖とは太らないお砂糖です。

CATV 2月放送予定

■行政放送(初回は午後6時45分から)

2/6～2/13 町県民税・国保税の申告相談(税務課)
ライフ WITH 図書館(四万十町立図書館)
2/13～2/20 40010のたから(松葉川保育所)
2/20～2/27 40010のたから(ひかり保育所)
2/27～3/6 学びの時間(教育委員会)

■四万十お達者体操

(毎日午前6時30分・7時30分・8時30分・午後1時30分)
○月・木 窪川音頭 ○火・金 上山小唄
○水・土 十和音頭
(日曜の午前6時15分、8時15分に窪川音頭・上山小唄・十和音頭)

〔お問い合わせ先〕 四万十ケーブルテレビ ☎22-1117



12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	12/1～7	不検出	不検出	不検出
大正学校給食センター	12/1～7	不検出	不検出	不検出
十和学校給食センター	12/2～7	不検出	不検出	不検出

実施日：平成28年12月21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(米・調味料を除く)です。一定量を混合試料にして検査します。なお、米については、検査済のものを購入しているため対象外としています。



四万十町
町内ぶらり散策

本 ほん

田 でん



戦

国期や江戸期の地検帳などでは、田ごとの石高を表す時に「本田^{ほんでん}高^{ごう}二百石、新田^{しんでん}高^{ごう}百石」[参考]「一石はおよそ150kg」などと記しているのであるが、この本田と新田という呼び名が旧柿の木山村を構成していた二つの地区名そのものである。明治9年までその名があった柿の木山村は、ここ本田と仁井田を併せた地域であることは、先月号で紹介させていただいた。そもそも仁井田という地名の由来は「新しい田^い」新田^{にだ}」であることも先月号で触れた。それに対して本田は「もともと拓かれていた田」という意味である。つまり、本田は仁井田よりも集落としての歴史は古く、長く柿の木山村の中心地であった。

本田は、仁井田川を挟んで仁井田地区の対岸に沿っている。地区の南東側の山に沿って高知道が走る。その昔は仁井田よりもこちらが中心地であったということが今となつては想像できない。

さて、これまで何度か「郷土制度」を取り上げた。江戸期の土佐藩財政改革の目玉政策のひとつであったこの制度は「武士以外の身分の者でも、ある一定の面積の原野を切り開き、水田を作り、その地で耕作を続けるならば、名字帯刀を許し武士とみなす」というものである。現在の窪川地区全体で、当時およそ50名の郷土が誕生したの



地区の氏神様「白皇神社」

であるが、中でも高知城下の浦戸町からここ本田の地にやって来て、三十石分の荒地を一家総出で開拓した宮内市蔵が窪川郷土第一号である。浦戸での市蔵は「福山屋」という屋号の商人であった。同時に町年寄（土佐では総年寄と呼んでいたという説もある）という役人を務めていたという。当時は宮内姓を名乗らず福山屋伊三郎という名で暮らしていた。福山屋はたいそう繁盛していたようであるが、伊三郎はその商店を閉め、町年寄役も返上し、姓ももとの宮内に戻し、当時の辺境の地での開拓に挑戦したのである。大転換である。今の時代で言えば「安定した収入を捨ててインターンして新規就農」といったところかもしれない。市蔵たちは猛烈なバイタリティーをもって開拓に勤しみ、この地でも大きな成果を上げ続けたという。

ところで本田は、ここ数年、若者の人口が増えているのだと地区の方から聞いた。現在47世帯、およそ90人が暮らしている。

町のうごき

(12月31日)	人口	前月比	出生	死亡	転入	転出
男	8,414	-6	男 3	18	15	6
女	9,412	-5	女 2	18	18	7
計	17,826	-11	計 5	36	33	13
世帯数	8,630	-4	(12月中の届出)			
窪川地域	12,504人		大正地域	2,556人	十和地域	2,766人

四万十川の 水質状況

	適正值(mg/l)	1月10日
リン酸	≤ 1.0	測定範囲以下
硝酸	≤ 0.5	0.298
アンモニウム	≤ 5.0	測定範囲以下
アニオン活性剤	≤ 1.0	0.35
化学的酸素要求量	≤ 10.0	2.037

調査：大正（吾川）
資料：四万十高校自然環境部