



人生100年時代の 介護予防

シニアの先輩たちが伝えたい

家から出て、みんなとやってみませんか？ 3つのタイプの「通いの場」

町内には3つのタイプの「通いの場」があります。そこでは、筋力アップを目的とした体操や口腔機能を維持するお口の体操、ゲームなどのレクリエーションによる交流など、いろいろなことにチャレンジできます。



1. 宅老所



活動の種類が豊富で
笑いが絶えません！

週1回程度の開催。体操、レクリエーション(脳トレゲーム、季節のイベント、日帰り旅行など)、昼食などの活動を実施。

利用者の声

「おいしいものを食べて、行きたいところへ行って、みんなと話ができる。それが宅老所の存在意義」(70代女性)

2. 運動自主グループ



無理なく続けられる
地域の体操教室！

週1回程度の開催。参加者みんなで行う体操教室。数種類の体操をじっくり40分かけて行うので、体力アップにも効果的。

利用者の声

「今まで声をかけてもらったけど、踏ん切りがつかなくて…。でも今日勇気を出して、参加して良かった。楽しい。」(70代女性)

3. サロン



町内事業所のスタッフが
楽しく運営！

1～2か月に1回の開催。体操やレクリエーションなど子どもから高齢者まで参加可能。送迎付きなのうれしい。

利用者の声

「楽しくて時間が経つのが早いわ。疲れたなんて一つも思わんし、ここへ来た日はぐっすり眠れる。」(80代男性)

特集

シニアの先輩たちが伝えたい 人生100年時代の介護予防

皆さんは、ご自身の身体や認知機能を、これから先も維持できる自信はありますか？
介護や支援が必要となる原因疾患のうち、四万十町で最も多いものが認知症、次いで骨折(転倒)、そして脳血管疾患(例…脳卒中)の順となっています。

これらの疾患により、生活機能が低下してしまわないよう、また自分らしく歳を重ねていく生活が送れるよう、介護予防の拠点となる「通いの場」が地域にあります。

今回は、この「通いの場」を利用しながら、いきいきと暮らすシニアの先輩たちをご紹介します。



「通うことで/ 動く・食べる・笑う日々を！」

「通いの場」では、運動だけでなく「また次も参加したくなる」ような活動を実施し、いきいきとしたシニアライフにつなげています。

口腔教室



レクリエーション



体力測定



クリスマス会



昼食タイム



各種体操



「家の外へ出よう」、 「みんなとやろう」

「加齢」と「老化」は全く別物です。加齢は平等ですが、老化には個人差があり、生活習慣や生活環境によって大きな差が現れます。

「特に、『家の外へ出る』ことと、『みんなと何かをやる』ことを強くお勧めしたいですね。それが達成できる環境として、町内には『通いの場』があります」と西原所長。

皆さんも「通いの場」の活動に参加して、動ける身体づくりと栄養のある食事をし、笑いが絶えないシニアライフを目指してみませんか？

「5年後の自分を想像してみてください。よく動き、よく食べ、よく笑う。私たちが目指すのはそんな高齢者の皆さんを増やすことです」。そう話すのは、長年、介護予防事業に取り組んできた、四万十町地域包括支援センターの西原所長です。

心身の衰えを放置すると生活の質の低下を招き、しんどい、不健康な状態で人生100年という時代を生きていくことになってしまいます。

また、健康でないと老後は医療費だけで平均1,000万円以上かかるともいわれており、身体的にも経済的にもしんどい思いをしないといけなくなってしまうのです。

これからの人生、 どう過ごしたいですか？



四万十町
地域包括支援センター
西原 愛 所長

介護予防って何したらいいの?/ これが「私のプラスワン」!



参加者
浜田 奈穂美 さん

遠い場所に車を停めて、少しでも歩くように心がけています!



参加者
中尾 博憲 さん

あまり歩いていないと思う日は、なるべく階段を使っています!



参加者
中山 美喜子 さん

3か月に1回の定期歯科健診とよく噛むことで、今でも22本の歯を守っています!

介護予防のために、何か新しいことを始めようと思うと、なかなか一歩を踏み出せないものです。実は、日常生活の中で、あえて「プラスワン」することで、介護予防につながることもあります。

通いの場への参加でポイント!

「四万十町介護予防ポイント」

まもなくスタート! 令和7年4月1日 運用開始!

ボランティア活動でポイント!

4月1日より介護予防を推進するために、「四万十町介護予防ポイント」事業が新たにスタートします。地域の「通いの場」やボランティアなどの活動に参加することで、ポイントがたまります!

ためたポイントは、景品(商工会商品券)と交換が可能で、お得な取り組みとなっています。

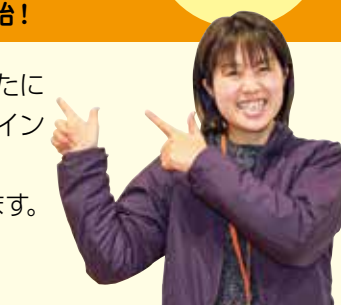
対象者

町内の「通いの場」などの介護予防活動に、次のどちらかとして参加した方
①利用者として参加(65歳以上) ②ボランティアスタッフとして参加(18歳以上)

対象事業・活動

町が実施する介護予防事業や住民の自主運営で実施される「通いの場」での活動

- 例
- ・介護予防事業(高齢者運動教室、防災リハビリ教室など)
 - ・「通いの場」での活動(宅老所、運動自主グループ、各種サロン)



▲カードかアプリにポイントをためよう!

利用方法

STEP 1

参加登録!

参加するためには、事前登録が必要。登録手続きは、それぞれの「通いの場」や「地域包括支援センター」でできます!

STEP 2

活動に参加!

- ★利用者として参加!
みんなで楽しく体操やゲームに参加してポイントをもらおう!
- ★ボランティアとして参加!
活動のお手伝いをしてポイントをもらおう!

STEP 3

ポイントをためる!

- ★利用者参加
1回 / 1 ポイント
 - ★ボランティア参加
1回 / 2 ポイント
- ※1日あたり上限2ポイント
※ポイントは、「ポイントカード」または「高知家健康パスポートアプリ」へ付与!

STEP 4

商品券と交換!

20ポイントたまれば
四万十町商工会商品券
1枚(500円分)
見本

お問い合わせ先 / 四万十町地域包括支援センター ☎22-3385

私たちの「いきいきSTORY」!

「通いの場」へ参加しているシニアの先輩たちにお話をうかがいました



参加者

山崎 和香子 さん

神ノ西宅老所「万六の里」

動ける身体だけじゃなく、失いたくない! とももと身体を動かすことが好きだという山崎さん。退職後、体操がたくて神ノ西の宅老所へ通い始めます。介護職として病院勤務していた頃、いかに身体を柔らかくしているかで、回復に差が出ていると患者さんの姿を見て強く感じたそうです。

また、活動を継続できる理由として、同じ宅老所に通う岡村光子さんの存在も大きいようです。「私より10歳も年上なのに、動ける身体さえあれば、いきいきといられるんだ」と、活動の意欲にもつながっています。

「家に閉じこもらない動ける身体を維持すること、決まった日に出かけることは、とっても大事」と笑顔で話す山崎さん。

今後も活動を通じて明るいシニアライフを目指していきます。



参加者

土居 美恵 さん

古城・地吉サロン

人と会って話したいから、毎月、この日を心待ちに! 3年前にご主人が亡くなり、1人暮らしをしている土居さんは、「話す人がおらんと、寂しいもんね」と話します。そんな土居さんは、9年前から月1回開催されるサロンに参加しています。体操やボランティアによる手作りの昼食、その後のレクリエーション活動に参加する中で「このサロンの参加者はみんな良い人ばかりで、話がしやすい」と、居心地の良さを感じているそうです。

レクリエーションが1番好きな活動で、「参加しているとわくわくするし、気持ちが高ぶるで!」と、その時間が土居さんをいきいきとさせます。

「ここへ来てみんなと会って話をするのが楽しみ。ワイワイ言うて笑って帰ると気持ちがスツとする」と、次回の「サロンの日」を心待ちにしています。



スタッフ

沖 俊憲 さん

大正北ノ川運動自主グループ

家に閉じこもるより、みんなと「話す」「笑う」! 沖さんがボランティアスタッフとして活動を始めたきっかけは、区長を務めていたときのこと。地域住民とコーヒーを飲んで他愛のない世間話をしたいと思ったそうです。令和5年の活動当初は、月1回、サロンへ集まる程度でしたが、活動に物足りなさを感じ、今では体操をメインとした週1回の運動自主グループとしての活動を行っています。

参加者同士が誘い合い、現在は15名程度で活動中。「何もせんと家でぼーっとしよたらよくない。もともと畑はみんなやって身体は動かしゆけど、人と直接会って話をすることは少ないからね。だから、地域にこのような機会を作れたことに安堵する沖さん。「人数も今ぐらいがちょうどいいが、退職したぐらいの人がもつ1〜2名手伝ってくれたらね」と、話してくれました。

料理を「作る」「食べる」が 一番の介護予防

宅老所運営の大きな役割を担うのが「食事部隊」。

単純に料理を提供するだけではなく、参加者が食べやすいように唐揚げのサイズを小さくしたり、噛み応えがあるものをメニューに加え、唾液の分泌を促進させ、噛む力をアップさせるなどの工夫がなされています。「家で1人でご飯を食べるより、温かいものをみんなで食べたほうが絶対いい」とスタッフの皆さんは言います。

毎回、利用者の顔を見ると、今日も来てくれたと安心できるそうです。「料理をみんなで作ることが、一番の認知症予防。買い物に出かけ、頭でメニューを考え、提供時間を計算し、手を使い調理する。それが私たちの介護予防になっている」とやりがいを感じてくれました。



スタッフ

黒石宅老所「百花」の皆さん



全国大会出場を決めた十川スポーツ少年団の皆さん

「十川スポーツ少年団」全国大会出場

「第18回全日本春季小学生男子ソフトボール大会」高知県予選の決勝リーグ戦が、令和6年12月14日に春野総合運動公園で行われ、十川スポーツ少年団が優勝し、7年ぶり3度目の全国大会への出場権を手に入れました。

十川スポーツ少年団は、昭和小学校と十川小学校の児童17名で活動しており、今年のチームはバッテリーを中心とした堅い守りと、少ないチャンスでも得点できる機動力が特徴。チームは、3月29日から奈良県で開催される全国大会で「ベスト8」を目標に、厳しい寒さの中、日々練習に励んでいます。



県代表メンバーに選出され笑顔を見せる選手たち

「高知県中学校選抜チーム」に7名が選出

「第21回都道府県対抗全日本中学生男子ソフトボール大会」へ出場する高知県選抜チームのメンバーに、町内の7名の中学生が選出されました。

高知ソフトボール協会が実施した選考会によって選出されたメンバーは、3月28日から宮崎県で開催される大会に向け、合同練習に励んでいます。(敬称略)

窪川中学校	大正中学校
西森仁海(2年) 門松俊太(1年)	木村風翔(2年) 林 聡助(2年)
吉村至雲(1年)	宮脇豊空(2年) 横山優心(1年)

「県スポーツ推進委員功労表彰」受賞

「令和6年度高知県スポーツ推進委員功労者表彰」の表彰式が、アスパルこうちで令和6年12月22日に行われ、四万十町スポーツ推進委員の牧野秀男さんが受賞されました。

牧野さんは、(NPO法人)くぼかわスポーツクラブの設立に貢献した一方で、高知県ソフトボール協会の公式審判員として、またボッチャやノルディックウォーキングの指導者として普及活動に取り組まれた功績が称えられたものです。

今回の受賞を受け牧野さんは、「今後も地域のスポーツ界に恩返ししていきたいです」と話してくれました。



町役場で表彰状を受け取った牧野秀男さん



作品の制作に携わり表彰状を受け取った山下ディレクター

「四国映像フェスタ」で優秀賞

「四国コンテンツ映像フェスタ2024」の上映審査会・表彰式が、2月8日にオーテピア(高知市)で行われ、(公財)四万十公社が制作した映像「響け、森から広がる希望の音色」が、「プロ・セミプロ・自治体部門」で優秀賞を受賞しました。

全応募117作品の中から優秀賞に輝いた本作品は、四万十町の自然とピアノの音色を調和させ、音楽と風景が融合した美しい映像となっています。ぜひご視聴ください。



32名の参加者が熱唱

「新春しまんとカラオケグランプリ」開催

「新春しまんとカラオケグランプリ2025」が1月13日、窪川四万十会館で開催されました。

第5回目となる今大会は、総勢32名の出場者が渾身の一曲を熱唱し、6名の方々がそれぞれ受賞されました。

【受賞者一覧(敬称略)】

優勝(五代目グランプリ)

近藤文弥

準優勝

優秀賞

審査員特別賞(3名)

小嶋照二

西岡知咲

濱口航一朗、浜田泰子、谷口寿江



窪川SCの2名がJSCA水泳競技大会で入賞!

「新年フェスティバル水泳大会」入賞

愛媛県のアクアパレットまつやまで1月11日から開催された「第51回JSCA新年フェスティバル水泳競技大会」。

窪川スイミングクラブからは、参加標準記録を突破した3名の選手が出場し、素晴らしい泳ぎを披露した結果、2名の選手が次のとおり入賞しました。(敬称略)

11~12歳男子50m平泳ぎ 5位 濱崎唯斗(東又小)

11~12歳男子100m平泳ぎ 6位 濱崎唯斗(東又小)

15~18歳女子50m平泳ぎ 5位 岡村明音(窪川高)



熱いラリー戦を繰り広げた窪川高校バドミントン部

「新春バドミントン大会」開催

「新春バドミントン大会」が、1月19日に四万十町窪川B&G海洋センターで開催されました。

今大会は団体ダブルス戦となっており、四万十町からは2チームが参加。手に汗握る白熱した試合を繰り広げたのは、窪川バドミントンクラブ。また窪川高校バドミントン部も、全員1年生ながら熱いラリー戦を見せてくれました。

【町内チームの大会結果】

3部 6位 窪川バドミントンクラブ

4部 4位 窪川高校バドミントン部

「高知縣市町村対抗駅伝大会」開催

「高知縣市町村対抗駅伝競走大会」が1月26日、宿毛市にて開催されました。

この大会は、県内各市町村の代表選手らで結成したチームで競い合うレースで、今回、コロナ禍を経て5年ぶりに復活しました。男子の部(8区間)には、20市町村26チームが参加。また今大会から新たに新設された女子の部(5区間)には、9市町が参加しました。四万十町からは男子2チーム、女子1チームが参加し、懸命にタスキをつないだ結果、男子Aが8位、男子Bが24位、女子は4位という成績を収めました。



四万十町代表メンバーとして大会に臨んだ選手の皆さん

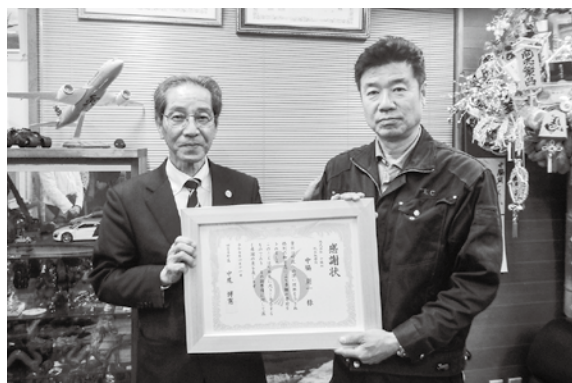


町内企業16社が参加した企業説明会

高校生へ町内合同「企業説明会」開催

窪川高校、四万十高校の1～2年生を対象とした、町内企業が参加する「企業説明会」が1月24日、農村環境改善センターで開催されました。

この説明会は、各企業の事業内容や魅力などを直接生徒に伝え、生徒自身の見識や進路の選択肢を広げてもらおうと毎年開催しています。参加した企業の担当者は「地域にある企業を知ってもらういい機会になった」と話し、また、参加した生徒たちは、企業担当者の話を真剣に聞き、時には積極的に質問するなど、「四万十町で働きたい」と思うきっかけとなったようです。



代表取締役 中脇周一氏（右）へ感謝状を贈呈

㈱中脇組より寄付をいただきました

株式会社中脇組（埼玉県八潮市）より、昨年度に引き続き、企業版ふるさと納税による寄付があり、1月11日に森副町長より代表取締役である中脇周一氏へ感謝状の贈呈が行われました。

いただいた寄付金は、令和7年度より学校統合によって誕生する十和小学校ならびに校名を十和中学校へと改名する2校の校旗の購入や、三島キャンプ場にあるバンガローの空調設備の整備の他、地域のイベントなどで使用する備品類の購入に活用させていただきます。



取締役頭取 海治勝彦氏（右）へ感謝状を贈呈

㈱高知銀行より寄付をいただきました

株式会社高知銀行（高知市堺町）より、昨年度に引き続き、企業版ふるさと納税による寄付があり、1月14日に中尾町長より取締役頭取である海治勝彦氏へ、感謝状の贈呈が行われました。

いただいた寄付金は、地域の魅力を生かし、地域を支え、発展させる人材を育む「人材育成推進事業（四万十塾）」に活用され、高知大学との連携による取り組みや、産学官連携事業への補助金として、活用させていただきます。



協定を締結した日本ムービングハウス協会 佐々木信博理事長(右から3人目)

「応急仮設住宅建設に関する協定」締結

大規模災害時の広域避難の協定を締結している高幡5市町（須崎市、中土佐町、梶原町、津野町、四万十町）と、（一社）日本ムービングハウス協会（北海道札幌市）による、「応急仮設住宅（移動式木造住宅）の建設に関する協定」の締結式が、1月15日、中土佐町役場で行われました。

この協定により、災害時に協定自治体から同協会へ移動式の応急仮設住宅の建設を迅速に要請することが可能となり、被災者の生活の基盤をいち早く安定させることが期待されます。



協定を締結した大阪府泉佐野市の千代松大耕市長（右）

泉佐野市と「ふるさと逸品協定」締結

四万十町と大阪府泉佐野市が、互いの特産品をPRし、地域経済の活性化や交流を推進しようと「ふるさと逸品協定」を締結し、その締結式が、1月30日、四万十町役場で行われました。

この協定は、泉佐野市で市議会議員を務める町出身の大庭聖一氏の紹介によるもので、四万十町の仁井田米などの特産品と泉佐野市の水ナスといった地域を代表する逸品の魅力を、互いに協力し全国へと広く発信していこうというものです。

今後、イベントやPR活動を通じて、両地域のつながりをさらに深めていくことを目指していきます。



協定を交わした川田弘人校長（左）と鄭純亮校長（右）

窪川高校が韓国の高校と「国際交流協定」締結

四万十町と平成24年に「友好交流協定」を締結している韓国高敞^{コチャン}郡^{チョンブクインゴンチョン}の全北人工知能高等学校と窪川高校が「国際交流協定」を締結し、その締結式が窪川高校で行われました。

本協定には、両校の教員と学生がオンライン授業を通じて互いの言語や文化について理解を深めることや、相互訪問を通じて国際的に活躍できる人材育成を目的とした国際交流プログラムの実施などが記載されています。

協定期間の2年間、対面での交流によるさらなる友好関係の構築が期待されます。



ジョウロを使った初めての水やり体験

「人権の花運動」で保育所へ花を配布

「人権の花運動」は、人権啓発運動の一環として毎年実施しています。子どもたちが花を協力して育てることで命の尊さを実感し、その中で豊かな心を育み、優しさや思いやりのある心を体得していくことを目的としています。

本年度は、窪川高校の生徒が種をまいて育てたパンジーの花を、町内12か所の保育所などへ配付し、花のお世話を園児たちに引き継ぎました。

早速、園児たちはジョウロを使ってきれいに咲くパンジーの花に水やりをしていました。



将来を担う児童・生徒の皆さんに税金への理解・関心を深めてもらうため、須崎税務署管内租税教育推進協議会では「税に関する作品」の募集を毎年行っています。

町内の小中学校の皆さんの入賞作品をご紹介します。

四万十町立窪川中学校 三年 多賀 萌々音

私たちは、毎日たくさん税と関わりながら生きています。税金は大人だけが納めるものだと思っていました。子供でも消費税を納めます。前に消費税率が八パーセントから十パーセントまで引き上げられました。私は別に増やさなくて良いのと思い、その理由を調べてみました。これからの日本は、少子高齢化が進んでいきます。そのため働いて税金を納める人は少ないのに、年金や介護に必要なお金がかかる高齢者が多くなります。今の税の仕組みでは私たちの将来が大変なのです。だから、増税をしてこの課題に対応するための資金を確保しているそうです。税は私たちが日常生活を送る中で重要な存在です。税金がなければ政府は公共サービスを提供するための資金が得られず、警察や消防など安全保障に関わるサービスが無くなります。教育や医療、社会福祉といった基本的な生活支援も税金によって支えられているため、私たちが安心して生活するために欠かせないサービスであり、税金を通じてその恩恵を受けているのです。つまり税金がなければ私たちの生活は成り立たないといっても過言ではありません。

税金には社会の格差を是正する役割もありました。所得税の累進課税制度は、収入の多い人ほど高い税率が適用される仕組みであり、これにより所得格差の拡大を防ぐことができました。税金を通じて、社会の公平性を維持し、全ての国民が平等な機会を得られるようにすることは、持続可能な社会を築くために不可欠です。だから税金はとても大切なものだし、良い社会を目指していくには脱税は駄目だと思います。また税金に対する不満や批判も多くあります。特に税金の使い道や徴収方法に対して不信感が多いそうです。税金は国民の財産から強制的に徴収されるものだから、その使い道が不透明だったり、無駄遣いがあると国民の不満は避けられないと思います。私も大人になって税金を今より納めているときに、皆が必要としないものに税金が使われると不満が溜まると思います。そのため政府や地方自治体は、税金の使い道を明確にし、効率的で無駄のないよう心掛けることが求められることが分かりました。

私たち中学生も将来、社会に出ることを考えると税金に対する理解を深める必要があると思います。税金は私たちの生活に不可欠なものであり、社会全体の福祉を実現するために重要な役割を果たしています。税金によって支えられている公共サービスのほかで安心安全な生活もおくれています。この使い道によって社会が変わることを理解して、正しく税金を納めることは国民としての責任であります。これからも良い社会を築いていくためには、税金を通じて国民と政府が協力することも大切だし、私たちが積極的に社会貢献をしていきたいと思っています。

四万十町立大正中学校 三年 真城 結衣

「おはよう」と笑顔で学校生活をおくれていることはなぜなのだろうか。

それは、国が私たち学生のために教科書の無償や、教育費を補助してくれているからこそ、私たちは教育をうけることができます。

そんな中、みなさんは「消費税」という言葉を知っていると思います。そして、ほとんどの人が一度でも払ったことがあると思います。とても身近にある消費税ですが、消費税があることでお金を元の商品の値段より多く支払わないといけないようになってほしいと思う人もいます。そんな消費税ですが、実は私たちの暮らしのためによく使われていることをご存じでしょうか。使い道としては主に社会保障費に使われていることが多いらしいです。医療、年金、介護など、私たちの生活を守るために欠かせないものばかりです。その他にも、地域の警察や消防、地方自治体への交付、町や道路の整備、科学技術等、私たちの暮らしをよりよくするために税金は使われています。

そして最近では、「スマホ決済」というものを使用している人が増加しています。スマホ決済には「キャッシュレス・ポイント還元サービス」というものがあります。これは、普段消費税の負担により、世の中の消費が冷え込まないように行っているものらしいです。スマホ決済を使うことで、消費税のことを少しでも楽に思えると思います。

私たちが普段払っている消費税には、この暮らしをよりよくするために大切なことばかりで、サービスもあるため、消費税と関わりますが、考えずに買い物ができます。これらのことから私たちは税金があることで良い暮らしができるようになっていきます。学生の人も、教育費の補助や教科書の無償などをしてくれて学校生活をおくれているため感謝しなければなりません。さらに良い生活をおくるには、自分が何をすればよいか、どんなことならできるかを考えて今後の生活をよりよくしていきます。

須崎税務署管内青色申告会
連合会 会長賞



窪川小学校 6 年
八木 歩澄

四万十町立十川中学校 三年 久保 営奈

皆さんは世界には変わった税金があることを知っていますか？

中の3つを紹介します。

一つ目は、イギリスの「渋滞税」と「デジタル税」です。

渋滞税は、イギリスのロンドンで導入されている税金です。渋滞の緩和や大気汚染の解消などを目的に、二〇〇三年から導入されています。その内容は、区域と時間を決め、決められた時間に決められた区域を走行する車に対して、税金を課すというものです。

導入した翌年には、渋滞が30%も減少するなど、一定の効果を得る税金と なっています。

デジタルサービス税は、二〇二〇年からイギリスで導入された新しい税金です。内容は、イギリスのユーザーのデジタルサービスの利用により得た収益に対して、サービスを提供している企業に税金を課すというものです。ソーシャルメディアサービスや検索エンジンなどのサービスを提供する企業のうち、一定金額以上の収益をあげている企業が課税の対象になります。イギリスのユーザーから得た収益のうち、二千五百万ポンドを超えた場合、超えた収益に二％の税金が課されます。

二つ目は、中国の「月餅税」です。月餅税は、中国で導入されている税金です。月餅とは、中国でよく食べられている月に見立てたお菓子です。中国では9月の中秋節の日に家族で月餅を食べたり、親しい人やお世話になっている人に月餅を送ったりするのが習慣となっています。また、会社が従業員に福利厚生として月餅を渡す習慣もあります。

月餅税とは、月餅を受け取った人に税金をかけるというものです。もちろん反対意見も多く、月餅税が導入された二〇十一年には、中国で大きな議論となりました。

三つ目は、アメリカの「ソーダ税」です。

ソーダ税は、アメリカの各州で導入されている税金です。肥満対策を目的とし、ソーダなどの清涼飲料水に税金をかけるといふものです。ソーダ税の効果があるのかどうかは、各州で意見が分かれており、導入を検討する州もあれば、廃止をする州もあります。

私は世界の変った税金について調べてみて、それぞれの税金の内容や背景を知ることで、各国のさまざまな事情を垣間見ることができるということや海外に旅行に行くときなどはこれらの税金に接することもあると思うので、その国の役割や導入された背景などを調べることで、その国を理解することができると分かりました。

田
青色
申告
野小六年市
原伶那

田野々小学校 6 年
市原 怜那

3月は「自殺対策強化月間」です

ひとりで悩みを抱え込まずに、相談してみませんか？

3月は、進学や就職、転勤などによって、生活環境が大きく変動することが多い時期です。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いるかもしれません。そんな時は、ひとりで悩みを抱え込まずに、家族や友人、職場の同僚など、身近な人に一言相談してみませんか。もし、身近な人には相談しづらい、あるいは相談できる人が周りにいないというときは、下記の相談先などにあなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。

身近な相談先

- 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
- 地域包括支援センター ☎22-3385
- 地域包括支援センター大正支所 ☎27-1212
- 地域包括支援センター十和支所 ☎28-5518
- しまんと健康ホットライン ☎0120-788-410
- 高知県須崎福祉保健所 ☎0889-42-1875
- 高知県立精神保健福祉センター ☎088-821-4966
- 高知いのちの電話 ☎088-824-6300



厚生労働省
「まもろうよ ところ」
SNS相談窓口



「高知県メンタル
ヘルスサポートナビ」
情報サイト

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

その目薬の期限、大丈夫？

ドライアイ、緑内障、アレルギーなど、日常的に目薬を使用している方は多いのではないのでしょうか。普段使っているその目薬、期限は大丈夫ですか？

一般的に開封後は市販薬が1～3か月、病院からの処方薬は1か月程度となります。期限を過ぎた古いものは劣化、使用中のものは雑菌や異物が混入して汚染されているかもしれません。汚染されている目薬を使用すると、角膜障がいなどの異常を引き起こす恐れがあります。もったいないと思うかもしれませんが、古くなった目薬は使用せずに廃棄しましょう。

また目薬を使用する際は手を洗い、容器の先端はまつ毛や皮膚が触れないように注意することも大切です。



3月の無料健康相談日

16日(日)、30日(日)です。
どうぞ、気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター 田中 大夢
☎22-1000

子育て通信

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
3歳6か月児健診	3月19日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
赤ちゃん相談	4月9日(水)	10:00～12:00	窪川地域子育て支援センター	



医



からだに
いいはなし

認知症になりやすい人の特徴

3/5



今回は、前回に引き続き、認知症になりやすい方に見られる生活習慣について、お話しいたします。

- ① 栄養バランスの良い食事がとれていない
- ② 身体を動かす頻度が少ない
- ③ 睡眠時間を確保できていない
- ④ スマートフォンを手放せない
- ⑤ アルコールの摂取をやめられない

筆者（大川）もドキッとしますが、このような生活を送っている方はできるところから見直していきましょうね。今回は、④の「スマートフォンを手放せない」についてお話しします。

特徴④スマートフォン（以下スマホ）を手放せない

スマホの使い過ぎは、脳が疲労する原因となります。

スマホは、仕事の連絡に使うだけでなく、YouTubeや知人とのSNSを楽しむなど、今や生活を送るうえで欠かせないものの一つなので、お持ちの方も多くなっていると思います。しかし、スマホを頻繁に使用していると、そこから入ってきた膨大な量の情報を脳が処理できなくなり、パンク状態に陥り、脳が疲れてしまいます。脳が疲労すると脳の司令塔である前頭前野の機能が停止し、記憶力や集中力の低下、言語障がい、めまいなどの症状を引き起こす恐れがあるといわれています。

これは「スマホ認知症」とも呼ばれ、20～50代の若い世代でも発症しているようです。若年性認知症を誘発することもあり、症状が顕著に現れるまでは自覚症状がない場合もあるようです。

スマホでスケジュールやクレジットカード・金融機関の情報などを管理されている方で、スマホが無いと全く覚えていない方は要注意です。便利な反面、スマホがないと何もできないという方は注意してください。

私たちの生活において必要不可欠なスマホは、タバコやアルコールなどと同様に「依存性」があります。スマホ依存が、結果として認知症を引き起こす原因ともなるようですので、日々の使い方を見直すことが大切だと思います。

私もスマホは連絡やSNSを楽しむことに使い、金銭面の管理などは少し面倒ですが、工夫してスマホがなくても管理はできる状態にしています。また、NOスマホ時間をつくって、自分や大切な人たちとの時間を過ごすことも必要ですね。

四万十町国保大正診療所 徳橋理紗・岩本啓寛・大川剛史

水道使用に関する手続きについて



3月、4月は引っ越しシーズンです。
水道の使用開始や中止の手続きを忘れずにお願いします。



手続方法

電話連絡か窓口にて手続きをお願いします。
口座振替でのお支払いを希望される方以外は、特に記入していただく申請書類などはありません。
※引っ越しの1週間前までにご連絡ください。

使用を中止するときに、お知らせしていただく項目

- (1) 使用者番号(「水道等使用水量のお知らせ」や「納入通知書」に記載しています)
- (2) 住所(アパート名や部屋番号まで) (3) 氏名(水道使用者名)
- (4) 電話番号 (5) 引越日(使用を中止する日) (6) 引越先の住所

支払方法

- 納付書払い 毎月郵送します。お近くのコンビニ、金融機関、スマホアプリ(LINE Pay・PayPay・楽天銀行アプリ・PayB・auPAY・ファミペイ)にてお支払いいただけます。
- 口座振替 引落日は、毎月25日(土・日・祝日の場合は翌営業日)です。
納付に行く手間や納付忘れもなくなり、おすすめです。

口座振替の
申込方法

四万十町内の取扱金融機関に備え付けている申込書に
必要事項を記入し、金融機関窓口へ提出

必要なもの

口座番号が確認できるもの(預貯金通帳など)、銀行のお届出印

取扱金融機関

四国銀行・高知銀行・高知信用金庫・高知県農業協同組合・ゆうちょ銀行

※クレジットカードによるお支払いはできませんので、ご了承ください。

【お問い合わせ先】 環境水道課 ☎22-3119

腎臓機能障害者通院費助成について^①

腎臓機能の障がいの有する方に対し、透析医療機関までの通院費を助成します。

助成対象者	下記の①から③のいずれにも該当する方 ① 町内に住所を有する方 ② 腎臓機能の障がいにより身体障害者手帳の交付を受けている方 ③ 人工透析療法のために医療機関へ通院する方 ※医療機関による無料の送迎を利用して、通院している場合は対象外となります。
助成金の額	片道 2km以上10km未満：月額1,000円 片道10km以上30km未満：月額3,000円 片道30km以上：月額5,000円
申請方法	助成金交付申請書と医療機関で証明してもらった通院証明書を下記期日までに提出してください。 ● 4月から9月までの通院に関わるもの………当該年度の10月末日まで ● 10月から翌年3月までの通院に関わるもの………翌年度の4月末日まで ※助成を希望される方は、下記お問い合わせまでご連絡をお願いします。

【提出・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

○休日在宅当番医

月 日	医院名	電話番号
3月 16(日)	くぼかわ病院	☎22-1111
20(木)		
23(日)		
30(日)		
4月 6(日)		

❗ 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

○休日水道修理当番

月 日	業者名	電話番号
3月 15(土)	桑原水道	☎22-1163
16(日)	横山水道設備	☎22-3608
20(木)	岩本商店	☎22-2716
22(土)	日化住宅機器	☎22-0407
23(日)	宮脇水道	☎22-1581
29(土)	高橋設備	☎22-0662
30(日)	桑原水道	☎22-1163
4月 5(土)	横山水道設備	☎22-3608
6(日)	岩本商店	☎22-2716



○無料相談(秘密厳守です。)

月 日	時 間	地 域	場 所	電話番号
3月 13(木)	10:00~15:00	大正	大正地域振興局 2階 小会議室	大正町民生活課 ☎27-0112
4月 2(水)	10:00~15:00	窪川	農村環境改善センター 2階 第1会議室	町民課 ☎22-3117
4月 2(水)	10:00~15:00	十和	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 【窪川】行政相談員 森 英真【大正・十和】行政相談員 山本 安弘

4月 8(火)	10:00~15:00	窪川	農村環境改善センター 2階 第1会議室	総務課 ☎22-3111
4月 10(木)	10:00~12:00	大正	大正地域振興局 2階 小会議室	大正地域振興課 ☎27-0111
4月 10(木)	13:00~15:00	十和	十和地域振興局 2階 第2会議室	十和地域振興課 ☎28-5111

令和6年度 入札結果(令和7年1月実施分)について

入札結果は、町ホームページにて
確認することができます。
また、右のQRコードから
読み込むことも可能です。



農林業センサスのお礼

「2025年農林業センサス」にご協力いただき、誠にありがとうございます。
引き続き、統計業務へのご理解、
ご協力をよろしくお願い致します。



クールチョイス

脱炭素社会の実現のため、一人一人のライフスタイルの転換が重要です。宅配サービスは日時指定・置き配・コンビニ受取りなどを活用し、できるだけ1回で受け取りCO₂削減につなげましょう！

【お問い合わせ先】 環境水道課 ☎22-3119

受け取る国民年金額を増やしませんか！

【付加保険料制度について】

国民年金第1号被保険者や任意加入被保険者は定額保険料に上乗せして**月額400円**の付加保険料を納付することで、将来の老齢基礎年金の額を増やすことができます。付加保険料の納付は申出月からの開始となります。
※国民年金保険料の納付を免除されている方は加入できません。

【保険料の後払い(追納)制度について】

保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。

しかし、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間の保険料についても、後から納付(追納)することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。また、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されます。
※追納ができるのは、追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られ、原則古い期間の分から納付していただくことになります。

【任意加入制度について】

60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合などで年金額の増額を希望するときは、60歳以降でも国民年金に任意加入をすることができます。

●任意加入する条件

次の①～④の全ての条件を満たす方

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月(40年)未満の方
- ④厚生年金保険、共済組合などに加入していない方

上記の方に加え、次の方も加入できます。

- ・年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方
- ・外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方



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

『Sマーク<標準営業約款制度>』をご存知ですか！

お知らせ

高知県では、理容・美容・クリーニングの3業種で、厚生労働大臣の認めたルールに従って、安心・安全・清潔のサービスを提供しているお店を、標準営業約款登録店舗として、「Sマーク」の表示でお知らせしています。



お問い合わせ先 (公財)高知県生活衛生営業指導センター ☎088-855-5100



障がい者に関する手当のお知らせ

日常生活に常時特別の介護を必要とする障がい者(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

著しい重度の障がい有するため、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

- ①身体障害者手帳1級または2級程度の障がい重複しており、条件を満たしている方
- ②特に重度の身体機能の障がいがあるため、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
- ③内部障がいがあり、安静度が絶対安静の方
- ④精神または知的障がい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

- ①障害者支援施設、特別養護老人ホームなどへの入所や医療機関に3か月を超えて入院中の場合
- ②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29,590円(令和7年4月時点)

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

- ①身体障害者手帳1級程度の障がいがある方および2級程度の障がいがある一部の方
- ②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
- ③精神の障がいであって、上記と同等程度以上と認められた方

支給制限

- ①児童福祉施設などに入所している場合
- ②障がいを事由とする年金を受給している場合
- ③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16,100円(令和7年4月時点)

特別児童扶養手当

対象者

障がいのある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

- ①身体障害者手帳1～3級程度の障がいがある方または4級程度の障がいがある一部の方
- ②療育手帳A1(最重度)、A2(重度)の障がいがある方
- ③精神の障がい(発達障がいを含む)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、精神の障がい(発達障がいを含む)がある場合は対象となることがあります

支給制限

- ①施設などに入所している場合
- ②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: 56,800円/2級: 37,830円
(令和7年4月時点)

高知県 重度心身障害児療育手当

対象者

障がいのある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級相当の障がいがある方

支給制限

- ①障害児福祉手当の受給資格者
- ②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7年4月時点)

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115

高知大学
土佐フードビジネスクリエーター

募 集

「食品産業」の担い手育成講座

令和7年度の高知大学土佐フードビジネスクリエーター人材創出事業(土佐FBC)の受講生(18期生)を募集します。詳しくは土佐FBCホームページをご覧ください。

- 募集期間 3月15日(土)～4月18日(金)
午後5時必着



申込・お問い合わせ先

高知大学物部キャンパス内土佐FBCIV企画運営室
☎088-864-5158(平日9:00～17:00)
Mail tosa-fbc@kochi-u.ac.jp

町営住宅入居者募集

募 集

- 募集住宅

団地名	間取り	募集戸数
江師第1団地(公営)	3DK	1戸
- 申込期限 3月31日(月)必着
- 必要書類 入居申込書・住民票・完納証明・納付状況調査同意書・所得を証明する書類など
- 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

防災連載企画 No.12

能登半島地震からの警告! 最終回: 避難所生活のリアルな話!

能登半島地震では、学校の体育館などが避難所となり、目隠しとなる「パーテーション」などもないような状態で、避難者が横になるという状況が見られました。プライバシー確保も含め、東日本大震災から10年以上が経過しても、いまだ避難所の環境面での課題は多く、「災害関連死」も発生しています。今回は、四万十町ではどのような避難所対策を行っているのかをご紹介します。



約10年後



- ☑避難所内の環境がよくない
- ☑避難生活が長くなってしまう
- ☑水分や栄養不足によって体力が低下

慣れない避難所生活が負担となり命を落とす

「災害関連死」(病気の発症/持病の悪化)

避難所を良い環境に保つことが重要! ⇒ 四万十町での避難所対策をご紹介します!!

屋内用テント

大空間でもプライバシーを確保!



自動ラップ式トイレ

発災直後でも使用できるトイレを確保!



段ボールベッド

高さのある衛生的な簡易ベッドを確保!



これまで、「能登半島地震」を教訓にさまざまな「地震対策」をご紹介してきました。

「南海トラフ地震」はいつ発生してもおかしくない状況です。

地震対策で重要なのは、皆さまの「備え」になりますので、引き続き家庭での対策をお願いします。

【お問い合わせ先】 危機管理課 ☎22-3280

町所有のフォークリフトを売却します

募 集

町所有のフォークリフトを、入札により売却します。詳しくは町のホームページで入札要領をご確認ください。なお、入札要領は生涯学習課でも配布しています。

- 申込資格 四万十町内に住所を有する個人または法人
- 対象車両
 - メーカー名: コマツ
 - 型式: FD25C-11 フォークリフト
 - 取得年月: 平成4年5月
 - アワーメーター: 10,145(令和7年1月8日現在)
 - 特定自主検査実施年月日: 令和6年9月3日
- 入札期間 3月14日(金)～3月31日(月)
※土・日・祝日を除く8:30～17:00(最終日は15:00まで)
- 車両公開期間 3月14日(金)～3月28日(金)
火曜日～金曜日の9:00～17:00



※見学の際は、事前に生涯学習課までご連絡ください。

お問い合わせ先 生涯学習課 ☎22-3576

令和7年度福祉タクシー・バス券配布について

お知らせ

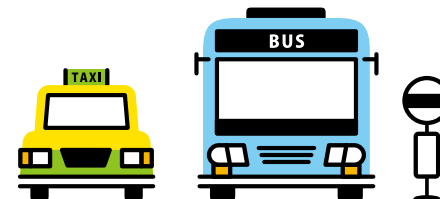
四万十町では、高齢者および障がい者の社会活動の範囲を広め、福祉の増進を図ることを目的として、福祉タクシー・バス券を配布しています。

令和7年4月1日よりご利用いただける券については、3月末ごろから配布を予定しており、配布対象者は、次のとおりです。

- 対象者 ①～⑤のいずれかに該当する方
 - ① 四万十町に住民登録があり、昭和21年3月31日までに出生の方 ※申請不要
 - ② 身体障害者手帳の等級が1級または2級の方
 - ③ 療育手帳の判定がA1またはA2の方
 - ④ 精神障害者保健福祉手帳の等級が1級または2級の方
※②～④: 手帳を持参しての申請が初回のみ必要
 - ⑤ 65歳以上の運転免許証返納者
※運転免許証の取消し通知書または運転経歴証明書を
持参しての申請が初回のみ必要



▲黄色い封筒で発送。R7年度は紫色のタクシー・バス券



お問い合わせ先 高齢者支援課 ☎22-3900

四万十町うまいもんフェス～肉まつり～

イベント



四万十町の美味しい「お肉」をご紹介!四万十町を代表するブランド肉「四万十麦酒牛(しまんとびーるぎゅう)」、「四万十ポーク(芋豚・米豚・麦豚)」がひろめ市場に集合し、炭火焼での大試食&生産者による直売イベントを開催します。この機会にぜひ食べ比べをしていただき、美味しさの再発見をしてみませんか!?

- 日 時 3月30日(日) 11:00～15:00
- 開催場所 ひろめ市場 よさこい広場
- 参加費 無料

お問い合わせ先

(一社)四万十町観光協会
☎29-6004

す

く

す

く

しんじょう きお

新城 稀大さん

令和6年4月29日生まれ

すくすく元気に大きくなってね!

(研斗・彩より)

数神

四万十町通信 すくすくコーナー募集

【お問い合わせ先】
企画課 ☎22-3124

四万十町出会い応援センターてとと

【相談受付】毎週金曜日 10:00～18:00
■要予約/45分 ※夜間・土日希望の場合はご相談ください。

四万十町榑山町3-7 四万十町農村環境改善センター内
☎090-5405-1010 (平日/10:00～18:00)
✉tetoteto@shimanto.tv
[担当] 特定非営利活動法人 LIFE:井上義之

出会いをサポート!

[登録について] ▶対象者/18歳以上独身 ▶必要書類/身分証明書等・独身証明書等(戸籍抄本)・写真1～4枚(証明写真不可)

てととと LINE@ 友だち 募集!!

てととと ホームページ

LIFE

狂犬病予防集合注射のご案内

お知らせ

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、併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。
※令和4年6月1日以降にマイクロチップ装着犬を購入した方は、環境省の登録サイトで所有者変更登録手続きをお願いします。

【注射料金】1頭につき3,500円(注射済票および標識シール交付手数料550円含む)

- 日 時 窪川:4月22日(火)～25日(金)
大正:4月10日(木)
十和:4月11日(金)
- ※日程・場所などの詳細については、登録の飼い主様へ個別通知します。また、お問い合わせにつきましては、飼い主様の住所地の担当課までお願いいたします。



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

「点字カレンダー」の無料配布

お知らせ

目の不自由な方で、日頃点字を利用されている方や点字に関心がある方に、2025年の「点字カレンダー」を無料配布します。
数に限りはありますが、ご希望の方は下記窓口までお問い合わせください。

お問い合わせ先

健康福祉課
☎22-3115
高知県視覚障害者協会事務局
☎088-875-5247(受付日時:平日13:30～16:30)

献血車がやってくる!

お知らせ

◇輸血用献血へのご協力をお願いします。
今月、四万十町役場に献血車がやってきます。献血へのご協力をお願いします。

献血日

- 日 程 3月21日(金)
- 時 間 10:00～12:00 / 13:15～16:00
- 場 所 四万十町役場 東庁舎1F多目的大ホール
- 採血量 400ml
- 対象者 年齢…男性(17歳～69歳) 女性(18歳～69歳)
体重…50kg以上の方

お願い

- 本人確認…安全な献血をお願いするため、献血受付時に身分証明の掲示をお願いしています。
- 1点で可能…免許証・マイナンバーカード・写真付公的免許証など写真付きのもの
 - 2点必要…保険証・クレジットカード・写真なし職員証など写真なしのもの



お問い合わせ先 健康福祉課 ☎22-3115





山脇 孝子さん
(ケーキ店経営)



※撮影時のみマスクを外しています。

お客さんの笑顔がやりがい

毎週土曜の午後にのみオープンする「菓子工房 Sugarらふ」は、西川角地区の民家の一室にある。のれんをくぐると、ショーケースに並んだケーキが出迎えてくれた。

この日のメニューは、イチゴのタルトにショートケーキ、ガトーショコラなどの9種類。「メニューは毎週変えるようにこだわってます。毎回違う方がお客さんも楽しいだろうなって思うので」と店主の山脇孝子さん。オープンして3年。「甘すぎず食べやすい」と好評で、町内はもちろん、高知市などからも人が訪れるという。

山脇さんは四万十町出身で、40代半ばまでの24年間は看護師として働いていた。入院患者と向き合い、夜勤もこなす忙しい日々。働き始めた当初から、「ストレス発散」の趣味がケーキ作りだった。暇さえあれば新しいレシピに挑戦し、子どもに食べさせたり、職場に差し入れしたり。「食べてもらって、みんなが喜んでくれるのがすごく楽しかった」。

3人の子育てが一段落する頃、「以前から挑戦してみたかった自分の店を」と思い切って退職。夫が営む工務店の

事務所スペースを改装し、念願の菓子工房を開くことに。「飲食業の経験がない私にできるだろうか」。そんな不安を振り払うように準備を進めた。インスタグラムで宣伝し、緊張して迎えたオープン初日は、開店前から十数人の行列ができて驚いたという。

土曜の営業以外にも、火曜から金曜にはバースデーケーキの注文を受け付けている。受け取りに来た親子には、箱からケーキを出して見せる。「その瞬間、お子さんがすごい笑顔になるんですね。」

『かわいい、おいしそう』『イチゴがいっぱい乗っちゃう！』って。もうその笑顔がやりがいですね。ほんとに」。

一度だけ、体調を崩して注文のケーキを作れず、断りの電話を入れた時は涙が止まらなかった。お客さんと自分自身に正直な人柄で、注文の絶えないケーキ店だ。



町にはこんな waza も
ちょい waza!! 仲間と空手に励む! 伊藤 いぶきさん(写真右) 昭和小学校5年

小学2年生から「拳心会」に所属し、仲間と一緒に空手の稽古に励む。順調に昇級し、現在は初段の腕前。「新しい友達ができるし、昇級していくのが楽しい。体力もちょっとついたと思う」。次の審査に向け、週2回の練習で技を磨く。

こだわりの「技」できらりと光る四万十町の人々を紹介します。
ちょいwaza!!は随時募集中!▶



四万十高校の魅力



四万十高校公式Instagram
@shimantokoukou
ぜひフォローしてください!!

学校行事紹介【修学旅行（1年生・2月上旬）】

2月4日（火）大雪の中大正駅を出発しました。行きも帰りも飛行機は揺れました。東京周辺はいいお天気で、病気やけがをする生徒もおらず、4日間充実した研修をすることができました。

1日目 日産横浜工場・横浜中華街 2日目 コクヨ・都内自主研修
3日目 東京ディズニーランド 4日目 水の科学館・お台場

生徒の感想（一部抜粋）

- ・常に友達と一緒に行動するのが不思議な感覚がした。普段は見れない友達の一面が見られて親睦を深めることができたと思う。
- ・ずっと集団行動だったので不便なこともありましたが、社会に出た時にある程度必要になることだと思ったので良い体験だったと思いました。
- ・譲り合いの心を学びました。5分前の行動ができるようになりました。
- ・自分1人だと悩まないことも、考えが違う人だと悩むことがあって、今まではそれに寄り添えなかったけど、考えを少しはくめるようになった。



じゅうく。

地域で挑戦する、高校生たち



「じゅうく。」での生徒の過ごし方はさまざまです。仲間同士で問題の解き方を教え合ったり、卒業生と在校生が交流したり、自分の進路相談をしたり。授業以外の時間でも、自分の「居場所」として利用してくれています。生徒それぞれが、充実した時間を過ごしてもらえると嬉しいです!

【お問い合わせ先】 町営塾「じゅうく。」 ☎050-5482-3339
人材育成推進センター ☎22-3163

広瀬の歴史は、 その河川形態にあり



「縄文広瀬人」も川と共に生きていた

「道の駅とおわ」から西へ。川平トンネルの手前を左に入ると広瀬である。蛇行する四万十川が囲んだ半島型の地区。対岸の井崎地区とを結ぶ広井大橋が半島の中ほどに架かる。その少し下流の対岸(井崎側)に「下津才」という飛び地がある。

広瀬は文字通り「川の瀬が広がっている所」である。この地形が広瀬地区と対岸の井崎地区の歴史を作ってきた。

まずは広瀬遺跡。現在は田畑となっている。この遺跡からは、縄文時代前期～後期の土器や狩猟道具、装飾品などが発見された。中でも注目されるのは石錘^{せきすい}が大量に見つかったこと。これは、漁網につけていたとされている石の錘^{おもり}で、すでにその時代から網を使って魚を獲っていたことを示している。網のことについては次回の「井崎」で触れたい。

川の瀬が広いだけでなく、対岸から複数の谷川が注ぎ込んでいることも、太古の昔から広瀬を良い漁場たらしめた理由であった。

四万十川の河川形態がここから変わる

時代を一気に進める。近代になってからも広瀬は川と共にある。鮎漁が盛んに行われたことは言うまでもないが、特筆すべきは、明治時代後半から始まった営林局による木炭生産事業に伴う河川舟運である。当時、十和村内で生産された木炭のほとんどが舟で四万十川を下り下田港へと運ばれた。この時、広瀬までは「センビ」と呼ばれる小型の舟が用いられ、広瀬でより大型の「高瀬舟」に積み替えたという。積み替え地が広瀬

だったのは、ここから先は川幅も広がり、大きめの舟の運行が可能だったからである。一部、小野にも高瀬舟があったというが、広瀬が西土佐の江川崎での乗り換えがメインだった。また、筏を組んでの木材出荷においても要の地で、川幅狭く難所が多い上流から下ってきた筏をここで組み替えた。

あの瀬にもこの岩にも名前がついている

さて、広井大橋ができる前は沈下橋があった。沈下橋ができる前は渡し舟。この舟の渡場があったところに「ロクセンバイ」という名の岩がある。大水が出てこの岩が隠れると、通常は五銭の渡舟賃が六銭になったことからその名がついたのだそう。これだけではない。前述の筏の組み替え場所は「イカダノバ」など、広瀬と井崎に挟まれた区間の四万十川の瀬や岩には「もれなく」と言えるほど名がつけられていることに驚く。この地の人たちが「川の人」であり続けてきたことがよくわかるのである。



約20年前に作られた
広井地区紹介パンフレット

町のうごき

(1月31日)	人	口	前月比	出生	死亡	転入	転出
男	7,191	-15		男 0	14	10	11
女	7,724	-15		女 1	19	11	8
計	14,915	-30		計 1	33	21	19
世帯数	7,930	-12		(1月中の届出)			
窪川地域 10,638人		大正地域 2,043人		十和地域 2,234人			