



互助会報

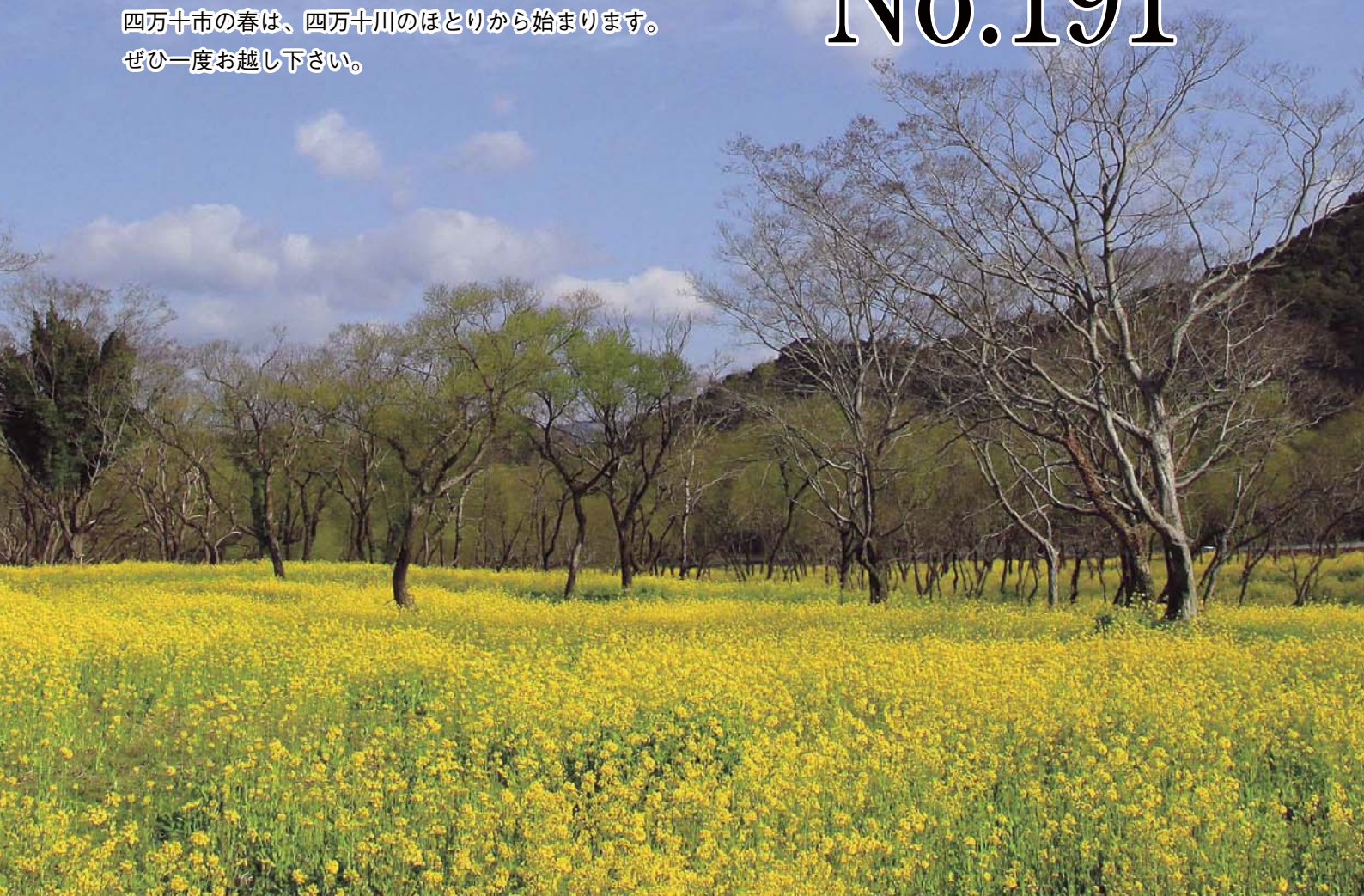
1 平成26年
月 号

No.191

【四万十川 1000万本の菜の花の森（入田ヤナギ林）】

四万十川沿いに続く約2kmのヤナギの自然林。その足元を菜の花が一面に咲き誇ります。四万十川の青、ヤナギの新緑、菜の花の黄色、その風景はまさに春爛漫。今年は、3月21日の夜に菜の花の小径(こみち)がキャンドルによってライトアップされます。

四万十市の春は、四万十川のほとりから始まります。
ぜひ一度お越し下さい。



☆新年の挨拶

☆第38回駅伝大会参加チーム

☆退職福祉部事業

☆団体定期保険事業

☆障害者施設等の商品紹介

☆皆さんからのお便り・クイズコーナー

☆会員のひろば(四万十市役所 山脇史哉さん)

☆市町村紹介「四万十市」

発行 一般財団法人高知縣市町村職員互助会
高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内
TEL 088-824-1306(直) TEL 088-823-3213(代)
FAX 088-823-5270
<http://www.kochi-kyosai.jp/gojyokai/index.html>

遅咲きのヒマワリ ロケ地マップ [観光案内マップ]

～ボクの人生、リニューアル～

●撮影ポイント

週末は四万十川へ
ドラマの舞台をめぐる旅にでかけよう！



新年明けましておめでとうございます



理事長
板 原 啓 文

新しい年を迎え、会員並びにご家族の皆様におかれましては、平成26年の新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年は平成20年12月1日に施行された公益法人制度改革による一般財団法人への移行も無事終了し、新たな組織体制が確立いたしました。今まで評議員の方が理事・監事を兼任しておりましたが、今後は執行機関である理事会、議決機関である評議員会として、それぞれの役割が明確にされております。また、監事については外部から専門知識を持つ監事の選任を行いました。

年々厳しい状況が続いておりますが、日々職務に精励されている会員の皆様の生活を安定したものにするため、今後も組織の健全化を図ってまいりますので、本年も互助会の運営に格段のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。会員またご家族の皆様のご健勝とご活躍を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

理 事 長	副 理 事 長	理 事	〃	〃	〃	業務執行理事	評 議 員	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	監 事	〃
板 原 啓 文（土佐市長）	橋 詰 壽 人（南国市長）	清 藤 真 司（香南市長）	水 田 正 孝（いの町）	筒 井 敬 二（土佐町）	中 川 達 生（土佐市）	中 山 昭 彦（事務局長）	今 西 芳 彦（本山町長）	松 延 宏 幸（東洋町長）	塩 田 始（いの町長）	戸 梶 眞 幸（日高村長）	中 平 正 広（四万十市長）	大 西 勝 也（黒潮町長）	久 川 陽 安（芸市）	濱 田 亮 士（室戸市）	北 村 浩 司（香南市）	濱 崎 守 央（須崎市）	二 宮 英 雄（四万十市）	竹 池 亮（土佐清水市）	三 谷 美 雄（学識経験者）	吉 田 平 八 郎（会計事務所）

第38回足摺半島一周駅伝大会

本年度の足摺半島一周駅伝大会は、平成26年2月23日（日）に開催いたします。

今大回は、次の87チームの参加予定となっております。この駅伝大会開催にあたり、土佐清水市役所をはじめ、各関係団体の方々にはご協力を賜りますようお願いいたします。当日、足摺岬で会員の皆様をはじめ、ご家族の方々の応援をお待ちしております。

なお、チームの参加予定は、1月7日現在となっております。

チーム名	ゼッケン	チーム名	ゼッケン
高 知 市 A	1-A	宿 毛 市 C	8-C
高 知 市 B	1-B	土 佐 清 水 市 A	9-A
高 知 市 C	1-C	土 佐 清 水 市 E	9-E 女子
高 知 市 D	1-D	東 洋 町 A	12-A
高 知 市 E	1-E 女子	奈 半 利 町 A	13-A
安 芸 市 A	2-A	田 野 町 A	14-A
安 芸 市 B	2-B	安 田 町 A	15-A
室 戸 市 A	3-A	馬 路 村 A	17-A
室 戸 市 B	3-B	芸 西 村 A	18-A
南 国 市 A	4-A	香南香美老人A	33-A
南 国 市 B	4-B	本 山 町 A	35-A
南 国 市 C	4-C	本 山 町 B	35-B
須 崎 市 A	5-A	本 山 町 C	35-C 女子
須 崎 市 B	5-B	大 豊 町 A	38-A
須 崎 市 C	5-C	大 豊 町 B	38-B
土 佐 市 A	6-A	土 佐 町 A	44-A
土 佐 市 B	6-B	土 佐 町 B	44-B
四 万 十 市 A	7-A	い の 町 A	48-A
四 万 十 市 B	7-B	い の 町 B	48-B
四 万 十 市 C	7-C	い の 町 C	48-C
四 万 十 市 D	7-D	佐 川 町 A	54-A
四 万 十 市 E	7-E 女子	佐 川 町 B	54-B
四 万 十 市 F	7-F	越 知 町 A	55-A
宿 毛 市 A	8-A	越 知 町 B	55-B
宿 毛 市 B	8-B	中 土 佐 町 A	56-A

チーム名	ゼッケン	チーム名	ゼッケン
日 高 村 A	6 2 -A	香 美 市 B	1 2 2 -B
日 高 村 B	6 2 -B	香 美 市 C	1 2 2 -C
津 野 町 A	6 3 -A	香 美 市 E	1 2 2 -E 女子
津 野 町 B	6 3 -B	四 万 十 町 A	1 2 3 -A
高 吾 北 広 域 A	6 7 -A	四 万 十 町 B	1 2 3 -B
高 吾 北 広 域 B	6 7 -B	四 万 十 町 C	1 2 3 -C
大 月 町 A	7 1 -A	四 万 十 町 D	1 2 3 -D
大 月 町 B	7 1 -B	黒 潮 町 A	1 2 4 -A
高 幡 消 防 須 崎 A	7 8 -A	黒 潮 町 B	1 2 4 -B
高 幡 消 防 四 万 十 B	7 8 -B	黒 潮 町 C	1 2 4 -C
土 佐 市 民 病 院 A	9 2 -A	黒 潮 町 D	1 2 4 -D
土 佐 市 民 病 院 B	9 2 -B	黒 潮 町 E	1 2 4 -E 女子
仁 淀 消 防 A	9 8 -A	安 芸 市 消 防 A	2 0 0 -A
幡 多 中 央 消 防 A	1 0 0 -A	土 佐 清 水 市 消 防 A	2 0 1 -A
幡 多 西 部 消 防 A	1 0 5 -A	香 南 市 消 防 A	2 0 2 -A
中 芸 消 防 A	1 1 6 -A	香 美 市 消 防 A	2 0 3 -A
仁 淀 川 町 A	1 2 0 -A	高 知 市 消 防 A	2 0 4 -A
仁 淀 川 町 B	1 2 0 -B	国 保 連 合 会 A	5 0 1 -A
香 美 市 A	1 2 2 -A		

◆前大会の総合成績

10チームをご紹介します◆

昨年優勝チームの連覇か、下剋上か、今から楽しみです！

選手の皆さん、当日はいつもの力走でがんばってください。



順位	チーム名	総合記録	順位	チーム名	総合記録
1	高幡消防四万十B	1 : 4 6 : 3 7	6	香 美 市 A	1 : 5 1 : 5 1
2	高 知 市 A	1 : 4 7 : 1 0	7	高幡消防須崎A	1 : 5 2 : 4 9
3	高 吾 北 広 域 A	1 : 4 7 : 2 7	8	香 南 市 消 防 A	1 : 5 3 : 0 3
4	高 知 市 消 防 A	1 : 4 8 : 3 6	9	南 国 市 A	1 : 5 3 : 4 3
5	土 佐 清 水 消 防 A	1 : 5 1 : 1 9	10	中 芸 消 防 A	1 : 5 6 : 2 5

退職福祉部事業

…平成26年度現職会員資格取得について…

退職福祉部では、会員とその配偶者の退職後の福祉の増進と生活の安定向上を図るため、現職中に掛金を納入していただき、退職後、医療費補助金等の給付を目的とした事業を行っています。

ご加入につきましては、平成26年1月上旬に所属所経由で、ご案内をさせていただいておりますので、退職後にこの制度の適用を受けるためにも、是非「退職福祉部」へのご加入をお勧めいたします。（この制度は任意加入となっております。）

平成26年4月1日からの加入資格該当者

- ①昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれの会員とその配偶者
- ②平成25年4月1日採用の35歳以上の方で、昨年度加入の有無につき確認ができていない方及び平成25年4月2日～平成25年11月末日までの採用の方につきましては、本年度ご案内させていただきます。
- ◆上記①・②の該当の方については、互助会事務担当者の方に加入の書類を送付しております。
- ③平成25年12月1日～平成26年4月1日付の採用者、及び上記②の該当者の方で、一覧表に未記載の35歳以上の会員とその配偶者
- ◆上記③に該当される方は、所属所の互助会事務担当者の方に、ご報告をいただく書類のご案内をしておりますので、ご確認ください。

提出書類

- ① 加入を希望する場合・・・「現職会員(配偶者現職会員)資格取得届」・「現職会員・配偶者現職会員資格確認届」
 - ② 加入を希望しない場合・・・「現職会員・配偶者現職会員資格確認届」
- ※該当者の方で加入を希望しない場合も、「現職会員・配偶者現職会員資格確認届」は必ずご提出ください。

配偶者現職会員の資格取得について

配偶者現職会員として
加入を希望する場合

- ①配偶者の方は、年齢に関わらず会員と同時にご加入いただけます。
- ②配偶者の方が、市町村職員（本人）の方については、本人と配偶者現職会員での重複加入、また類似制度等がある公立学校職員（本人）の方は重複加入にご注意ください。
- ③現職会員が加入日（平成26年4月1日）以降に婚姻をされた場合、その月から加入資格ができますので、所属所の互助会事務担当者にご連絡ください。

※③の提出書類…「現職会員(配偶者現職会員)資格取得届」・「現職会員・配偶者現職会員資格確認届」

未加入配偶者の資格取得について

- 現在、現職会員のみの加入者の方で、配偶者の加入を希望される方は遡及加入もできますので、所属所の互助会事務担当者にご連絡ください。
- 配偶者の方が農協職員の場合で、現在未加入となっている配偶者につきましては、農協の類似制度が廃止（平成23年度）され、退職後の適用がなくなっております。遡及加入を希望される方は、所属所の互助会事務担当者にご連絡ください。

現職中の配偶者の資格喪失について

- 加入日以降に配偶者を失った（離婚・死亡）場合は、次の書類を提出してください。
※提出書類・・・「現職会員(配偶者現職会員)資格喪失届・返還一時金請求書」・「配偶者現職会員資格取得・喪失届証明書」
- ▶ 納入いただいた掛金相当額を返還一時金としてお返しいたします。
- ▶ 事由発生から2年以内に届け出がない場合は、返還一時金の請求はできませんのでご注意ください。
喪失の場合は、すみやかに所属所の互助会事務担当者にご連絡ください。

資格喪失以外の返還一時金について

- 現職会員及び配偶者現職会員が、退職までの間に身体障害者等の医療の適用を受けることになったため、資格を喪失することを希望したとき
※提出書類・・・「現職会員(配偶者現職会員)資格喪失届・返還一時金請求書」

掛金について

現 職 会 員	給 料 月 額 × 4 / 1000 × 300 回
配偶者現職会員	給 料 月 額 × 2 / 1000 × 300 回

◆ 配偶者の資格を取得された月から、2/1000を加算して掛金を納めていただくことになります。

※ 現職会員及び配偶者現職会員の資格取得は、現職中が条件となります。

加入時に未加入の届出を選択された方で、退職時に加入を希望したいというご意見をいただきますが、掛金の基礎となる給料月額、その届出の月の給料月額で遡及掛金として一括入金をいただくことになりますので、この機会に加入をご検討ください。

●●●退職会員資格取得について●●●

退職をする現職会員の皆さまへ

退職会員の資格を取得する方は、現職中に現職会員の資格を取得した会員に限ります。

§ 退職による退職会員への移行 §

現職会員が45歳以上で退職（死亡退職を含む）し、退職会員（配偶者退職会員）へ移行する場合、退職時に掛金を300回納入いただくことが条件となっております。300回に達していない方につきましては、残回数の掛金を退職後1ヶ月以内に納入いただくことになります。

◆ 提出書類 「退職会員資格取得届」又は「配偶者退職会員資格取得届」

§ 残回数掛金について §

現職会員のみ加入の場合	最終掛金基礎給料月額×4/1000×残回数
配偶者現職会員として加入の場合	(最終掛金基礎給料月額×4/1000×残回数)＋ (最終掛金基礎給料月額×2/1000×残回数)

◇ 死亡退職された会員の配偶者として掛金を納め、引き続きこの事業の適用を希望する配偶者の方。

※ 最終掛金基礎給料月額×2/1000×残回数

◇ 残回数………300回－納入回数（本人、配偶者それぞれの回数）

◇ 残回数掛金がある場合の「一括納入額」及び「振込用紙」については、所属所の互助会事務担当者にお問い合わせください。

◇ 退職後、残回数掛金の一括納入を確認後、本会より、「退職会員証」・「退職会員届」・「退職福祉部のしおり」をご自宅宛に送付いたします。「退職会員届」については必要事項をご記入の上、本会まで返送ください。この「退職会員届」の提出により退職後の事業が適用となります。未提出の間は事業が中断となります。「退職会員届」は事業の適用に最も重要な書類です。

§ 退職による資格の喪失 §

1. 現職会員が45歳未満で退職したとき

2. 現職会員が45歳以上で死亡退職し、配偶者現職会員が退職後この事業の適用を希望しないとき
以上の場合は、現職会員が納入した掛金相当額を返還いたします。

※提出書類	「現職会員（配偶者現職会員）資格喪失届・返還一時金請求書」
-------	-------------------------------

◆現職会員が45歳以上で退職し、退職後この事業の適用を希望しない場合は、納入されました掛金は掛け捨てとなります。資格喪失届欄のみご記入ください。

※提出書類	「現職会員（配偶者現職会員）資格喪失届・返還一時金請求書」
-------	-------------------------------

退職後の福利厚生事業について

退職会員及び配偶者退職会員に移行されましたら、次の補助金及び助成金が支給されます。

◇ 病院にかかったとき… [医療費補助金]・[配偶者医療費補助金]

- 退職会員が1ヶ月に1つの医療機関等で治療費を支払ったとき、自己負担額72,300円までの額につき、5,000円を控除した額を給付します。(最低給付額500円)
- 配偶者退職会員については、6,000円を控除した額となります。(最低給付額500円)
※72,300円は退職福祉部における自己負担額の上限額（高額療養費とは異なります。）となります。給付金額は、100円未満切捨てです。
※住民税の課税状況によって、自己負担額の上限額は異なっています。

◇ 短期人間ドックを受診されるとき…「短期人間ドック利用助成」

- 受診を希望される場合は、事前に退職福祉部に申込みをしてください。

退職会員	15,000円
配偶者退職会員	7,000円

の助成があります。

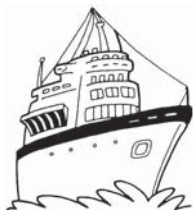


◇ 保養施設に宿泊されたとき…「施設利用助成金」

- 本会が指定する保養宿泊施設を利用したとき、退職会員、配偶者退職会員それぞれに1泊につき2,000円を助成いたします。

◇ 旅行に行かれたとき…「国内外研修旅行助成金」

- 4日以上旅行(自己負担額60,000円以上)をされたとき、3年度に1回、助成を受けられます。



退職会員	10,000円
配偶者退職会員	5,000円

の助成があります。

◇ 不幸があったとき…「弔慰金」

- 退職会員が死亡したとき、退職会員となられて

1年以内の死亡	100,000円
2年以内の死亡	50,000円
2年を超えての死亡	30,000円

を給付します。

- 配偶者退職会員が死亡したとき、20,000円を給付します。

グループ共済退職後継続の開始について

平成26年4月1日より、退職後のグループ共済保険事業の取扱いとして、現職制度の継続を可能といたしました。

●概要

次表制度の継続が可能となります。ただし、退職日時点グループ共済に加入いただいてない方は加入できません。

対象者・・・「本人・配偶者」

制度名称	継続可能保険年齢
グループ共済【生命保険部分】	75歳
グループ共済【損害保険部分】	75歳
医療プラン	69歳
重病克服制度	69歳
入院保障制度	69歳

※ 25年度退職者については、入院保障制度の取扱いはありません。

※ 退職の取扱い後は、通常の保険料に300円が加算されます。

※ 事務取扱いにつきましては、本会が契約をしております、(株)日本共同システムが代行いたします。

●グループ共済【生命保険部分】の取扱い

年齢に関係なく保険金額一律500万円となります。現職中の保険金額が500万円未満の場合は、その額での継続となります。また、配偶者の方は200万円又は400万円の選択性となりますが、現職中の額の増額及び会員本人の保険金額を上回る額での加入はできません。

●更新について…1年更新となります。

現職の募集期間と同時期に次年度の募集をいたします。2年目からは、個人宛に加入申込書をご自宅に送付いたします。

●保険料の徴収…口座振替にて徴収します。

当初申込の際に、「口座振替依頼書」の提出をしていただきます。

●保険期間…4月1日から1年

(重病克服制度と入院保障制度は5月1日から1年)

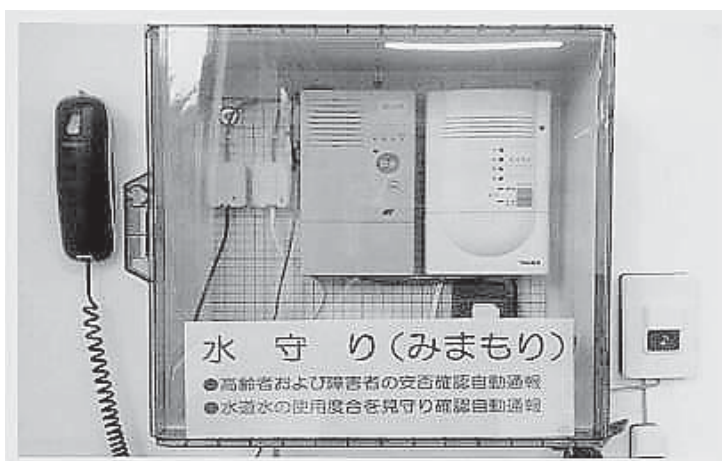
【中途退職者の取扱い】

年度末(3月31日)時点の加入が条件となりますので、年度途中で退職し、退職後の継続を希望される場合は、互助会までご連絡をお願いします。

県内の障害者施設等の商品紹介⑩

緊急通報装置水守り（みまもり）

～就労支援センターコーケン（南国市）～



【機種】

水守りセンサー（MND10/20）JWWA認証品

【基本料金（月額）】

3,000 円（口座振替）

【初期料金（設置工事費）】

15,000 円（水道、電気、電話工事）

【サービス内容】

緊急事態発生（一定時間、水道メーターが回らない）時、登録先の電話番号（3 件まで）に自動通報します。

【通信方式】

電話回線（NTT回線ほか）使用

【製造・販売】

就労支援センターコーケン

南国市久礼田368

電話：088-862-3886

（担当：前田）

～デモ機～

南国市役所 1 階に、デモ機を置かせていただいています。

また、見本は当事業所にありますので、お気軽にお問い合わせください。

はじめまして。

南国市の道の駅南国 風良里 の近くで水道メーターの製造・検査などを行っている「コーケン」です。

県内外の水道局さんからご家庭の水道メーターの製造、分解点検等の仕事をお請けしています。

暮らしに必要不可欠な水道、もっとお役に立ちたいという思いから開発したものが、緊急通報装置、その名も「水守り（みまもり）」システムです。



「水守り（みまもり）」システムって？

今回、ご紹介させていただくのは、①生活用水の使用状況パターンに何か異常があったとき（一定時間水道水を使っていない（メーターが回っていない））とき、②緊急ボタンが押されたときに、ご家族やご友人など、あらかじめ登録している方（3 か所）に、自動的に電話がかかり、異常を知らせる装置（システム）です。

また、オプションとして「人の動きトイレセンサー」の増設も可能です。

離れて暮らすご家族の見守りなどにいかがですか。

～皆さんからののお便りコーナー～

☆“清水サバ”食べたことがありません。

サバの質がちがうのですか？

室戸でとれるサバとどうちがうかな味？

室戸市役所 佐藤 まやさん

★土佐清水はおいしい食べ物がいっぱいありますね。足摺駅伝でいっぱい食べて飲みたいです。

南国市役所 橋本 大志さん

☆来年のあしずりマラソンも出場しようと思えます！！楽しく走りきれるように、体力作り、ガンバルぞ！！

南国市役所 植村 佳代子さん

★そろそろ当ててもらわないと何回も応募できません。ぜひこの辺で当選させて下さい。お願いします。

須崎市役所 坂本 茂生さん

☆初めての応募です。娘が「清水サバを食べてみたい」と言っていたので応募しました。新鮮な清水サバ食べたいな～♡♡

当たりますように…。

四万十市役所 井上 皆さん

★猛暑の後、台風が本土接近で猛威を振るえば、最近はめっきり冷え込んできました。晩秋の底冷えは、清水さばで熱燗、体も心もほっかほか。

馬路村役場 五藤 寿史さん

☆昨年土佐清水に行きました。

ちょうど産業祭の日で大きなブリを買って帰り、脂ノリノリの旬の味を美味しくいただきました。

今年は室戸に行って来ま～す。

嶺北広域行政事務組合 中根 千歳さん

★生魚は苦手なのですが、「さばの漬け丼」にトライしてみたいです。

いの町役場 浜田 美和さん

☆清水さばの漬けセット、とってもおいしそう！ぜひ、子供にも食べさせてあげたいです。当たりますように…。

いの町役場 中西 恵美さん

★さばは、「あたると怖い」というのがあって、あまり生では食べません。いえ、食べたことがないかも…。

中土佐町役場 河添 久美さん

☆初めて応募します。

清水さば大好きなので、当たったら家族みんなで食べたいです。

清水さばの漬けは食べたことがないので楽しみです。

当たりますように♡♡♡

高吾北広域町村事務組合 刈谷 麻美さん

★今年最後の応募になります！！

終わりよければすべて良しになりますように…。

そして、また来年もよろしくお願いします♡

大月町役場 斉藤 美紀さん

☆秋と言えば、「読書の秋」「食欲の秋」ですが…。

今年は「台風の秋」？というくらい秋になって台風が多いです。

暑さが続き、水不足だったのが、うそのようです。

四万十町役場 左脇 美枝さん

【事務局】

本年も皆様の応募とお便りお待ちしております。

第147回ごじょかいほー Ultra Quiz

クロスワード・パズル

【問題】全部できたら二重ワクの8文字をA B C 順に読んでください。そのことが答えです。

タテのカギ

- ①何も履きません。
- ②我慢強さが必要です。
- ③むだにしてしまったりするのが惜しい様子。
- ④言ってる事がいい加減な事。
- ⑤地震、雷、火事、○○○。
- ⑥根・葉と共に植物に必要です。
- ⑦米・麦・粟（あわ）の類。
- ⑧睡眠不足が続くと出てきます。
- ⑨夕食の○○○が気になります。
- ⑩プラチナ○○○となった人気歌手のコンサート。
- ⑪日本○○○者には日本のパスポートが発行されます。
- ⑫家族の○○○のように迎えられます。
- ⑬首都はバンコクです。
- ⑭気持ちを引き締める時に正します。
- ⑮赤い花は情熱を表します。

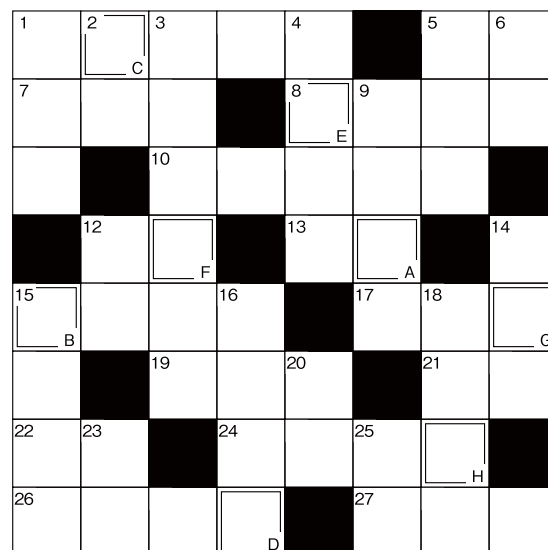
ヨコのカギ

- ①ことしはどこでお参りましたか？
- ②こうなったら○○の手を出そう。
- ③野球で3割ならスター選手です。
- ④大阪と言えはこの食べ物思い浮かべます。
- ⑤大晦日。当たりましたか？
- ⑥出る○○は打たれる。
- ⑦忘れないように書き留めましょう。
- ⑧他のすべてを忘れて一つの事に熱中すること。
- ⑨食べたりないので注文します。
- ⑩○○○の困難を乗り越えてゴールする。
- ⑪目的地に行く為に使います。
- ⑫歩行の助けとして使います。
- ⑬お互いさまです。ケンカ両○○○○。
- ⑭通称「兜町」と呼ばれる東京証券○○○所。
- ⑮擦ると魔神が現われます。魔法の○○○。

今月のプレゼント



クイズ当選者5名の方に、四万十市のうまいもん詰め合わせ「40010かりんとう、ふしゅかんボン酢、ゆず甘酢、ゆず塩だれ、四万十シロップ」をお送りします。



～前回クイズの解答～

「アシズリミサキ」

応募者50通、全員の方が正解でした。5名の方に、「土佐の清水さば漁師漬けセット」をお送りしました。おめでとうございます。

室戸市役所	田中	圭一さん
四万十市役所	井上	皆さん
いの町役場	浜田	美和さん
日高村役場	戸梶	泰彰さん
土佐市民病院	中井	貴志さん

◆◆◆応募方法◆◆◆

- *ハガキに答えを書いて応募してください。(1人1通に限ります)
- *所属所名・組合員証番号・氏名を明記してください。
- *平成26年2月25日(火)必着分で締切とさせていただきます。
- *応募宛先は、
〒780-0870高知市本町5丁目3-20
(一財) 高知県市町村職員互助会
1月号クイズ係 まで

会員のひろば

「自然と酒、そして人」

四万十市役所観光課 山脇 史哉さん

皆さん、日々の業務おつかれさまです。私は四万十市役所観光課の山脇史哉と申します。入庁して2年目、フレッシュで前向きな気持ちを忘れたくない26歳の観光係職員です。



四万十市はドラマ「遅咲きのヒマワリ」や、国内最高気温41度を記録した場所として一躍有名になりました。私が所属している観光課は、「日本最後の清流」と言われる四万十川を中心に、山川海其自然や、第一次産業を活かした様々な体験ゾーンの充実を図っています。かくゆう私も今年度初めてカヌー体験をしましたが、川面から広がる景色は四万十川の雄大さを肌で感じさせてくれました。

そんな私も一度は都会の生活に憧れ、大学時代は神戸（といっても比較的田舎の方）で過ごしました。何でも手に入り、おしゃれで、美味しいものがすぐそこにある生活は、田舎者の私にとって輝かしい世界でした。しかし、星空も見えない都会の中で、いつも心にあるのは地元・四万十市の景色でした。家のそばに四万十川が流れていて、満天の星空が広がる夜空、嫌というほど食べた皿鉢料理もどこか恋しい……。そう思い、卒業後は甘い誘惑（！？）もすべて振り切って、地元である四万十市に帰ってきました。

一度県外へ出て、帰って来ると見方が変わったように思えます。お酒の場所の楽しさを知ったこと、各地を巡って自分の活動範囲を広げることの楽しさ、など様々ありますが、私は「人」も魅力のひとつだと思うようになりました。特に高知県は他の都道府県から比べても面白い県民性ですね。入庁して様々な方と出会うことができましたが、「人」と「人」を繋ぐ、「地域」と「地域」を繋ぐことも自治体職員の役割です。繋がりを大切に、高知県が、幡多地域が、四万十市がより良くなるようにこれから頑張りたいと思います。

高速道路が四万十町まで延伸しても、四万十市まではまだまだ遠い道程ですが、四万十市、もしくは幡多地域にぜひ遊びにお越しください！自然を満喫するのもよし、四万十川の流れのように、ゆっくり時間に身をまかせるのも良いかもしれません。遠い所までわざわざ来る魅力がきっと見つかるはずです！

◎◎ いのち輝く トンボ自然公園 ◎◎



↑春からトンボの飛翔が楽しめます

世界最初のトンボ保護区として有名なトンボ自然公園。1985 年から始まった整備は現在でもナショナル・トラストによる保護区として続けられます。併設している「四万十川学遊館（あきついお）」は世界のトンボと国内外の淡水・汽水魚を集めており、自然保護への想いや、命の大切さを小さな生物から教えてくれます。

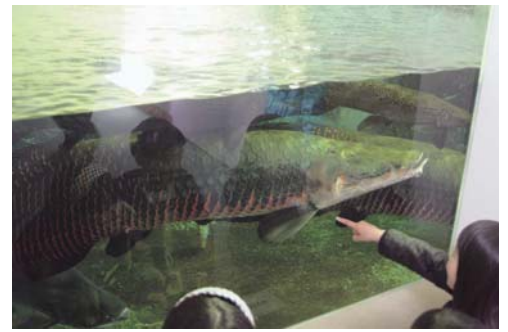
四万十川学遊館（あきついお）
住所：四万十市具同 8055-5
電話：0880-37-4110
<http://www.gakuyukan.com/>



↑園内には季節折々の花が咲きます



↑磨くと光る“蛇紋岩”
磨きに挑戦しませんか



↑間近で見るピラルクは迫力満点！

☆☆☆☆☆寒い冬は温泉で温まりませんか？ 四万十の温泉☆☆☆☆☆



温泉は新安並温泉と漢方の薬湯、遠赤外線のサウナ風呂、太平洋から汲み上げた海水を使用した露天風呂があります。

【四万十いやしの里】

四万十川が太平洋へ躍り出す河口を見下ろす丘の上に位置する「四万十いやしの里」は、温泉やレストラン、宿泊施設が隣接し、「気」のエネルギーを生かした空間が広がっています。



住所：四万十市下田 3363
電話：0880-31-5111
<http://www.shimanto-iyashinosato.com>

【ホテル星羅四万十】

四万十市西土佐地域にあり、四万十川を眺めながら入浴できるホテル。豊かな自然に囲まれながらいただく四万十の恵みはまた格別です。夜は満点の星空をお楽しみいただけます。また、近くに天体ドームがあり、ガイドつきの天体観測（有料）もできます。

お食事は、四万十の幸を中心にした料理を心ゆくまでご堪能ください。



住所：四万十市西土佐用井 1100
電話：0880-52-2225
<http://www.seirashimannto.com/>

四万十川のうまいもの 大 集 合 !

～お問い合わせ先～

(社) 四万十市観光協会

TEL : 0880-35-4171

FAX : 0880-34-1144

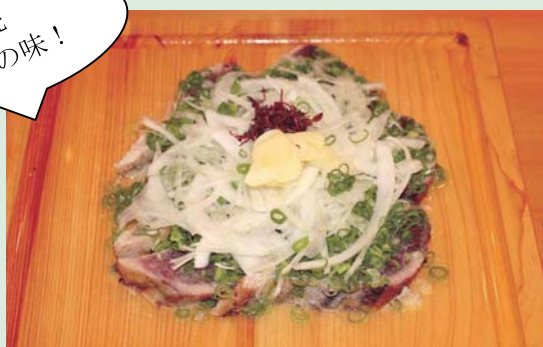


中村でしか食べ
れんけん食べに
来てや!!

天然うなぎ

四万十川を代表する味と言っても過言ではない天然うなぎ。今でも川漁師が昔から伝わる漁法で獲る天然物は絶品。

中村伝統
自慢の味!



塩たたき

高知県の美味しいもの、と言われて一番に浮かぶのが鰻のたたき。なかでも塩たたきは中村が発祥と言われており、さっぱりとした味わいは中村でしか食べられない伝統の味です。

川えび

四万十川の川えびとはテナガエビのことです。立派なはさみを持っており、そのプリプリとした食感や、香ばしさはまさに四万十川の恵みです。唐揚げや塩ゆでで味わえます。



川えびをキュウリやナスと一緒に醤油だしで煮ても美味しいよ!



ごり

ハゼ科のチチブの幼魚を「ごり」と呼び、水がぬるむ3月より、ごり漁が始まります。四万十川に春を告げる旬の味として卵とじや、佃煮などで食されます。

日本最後の清流
といわれる四万
十川で育った「天
然鮎」



天然鮎

鮎の味は育つ川で違うと言われますが、四万十川で育った鮎は「香魚」と呼ばれる程香り高いのが特徴です。食べるとほんのり豊かな川の香りを楽しむことができます。

青さのり

四万十川の河口の淡水と海水が混ざり合う汽水域で採れる青さのりは、香り豊かでみずみずしさが自慢です。天ぷらにすると外はサクサク、中はふんわりとして、不思議な食感となります。



青さのりの佃煮
は有名です!

