



SHIMANTO しまんと

令和 8 年
5 月号
MAY

四万十市社協 🔍



PICK UP!

福祉健康講座開催!

(関連記事 2 ページ)

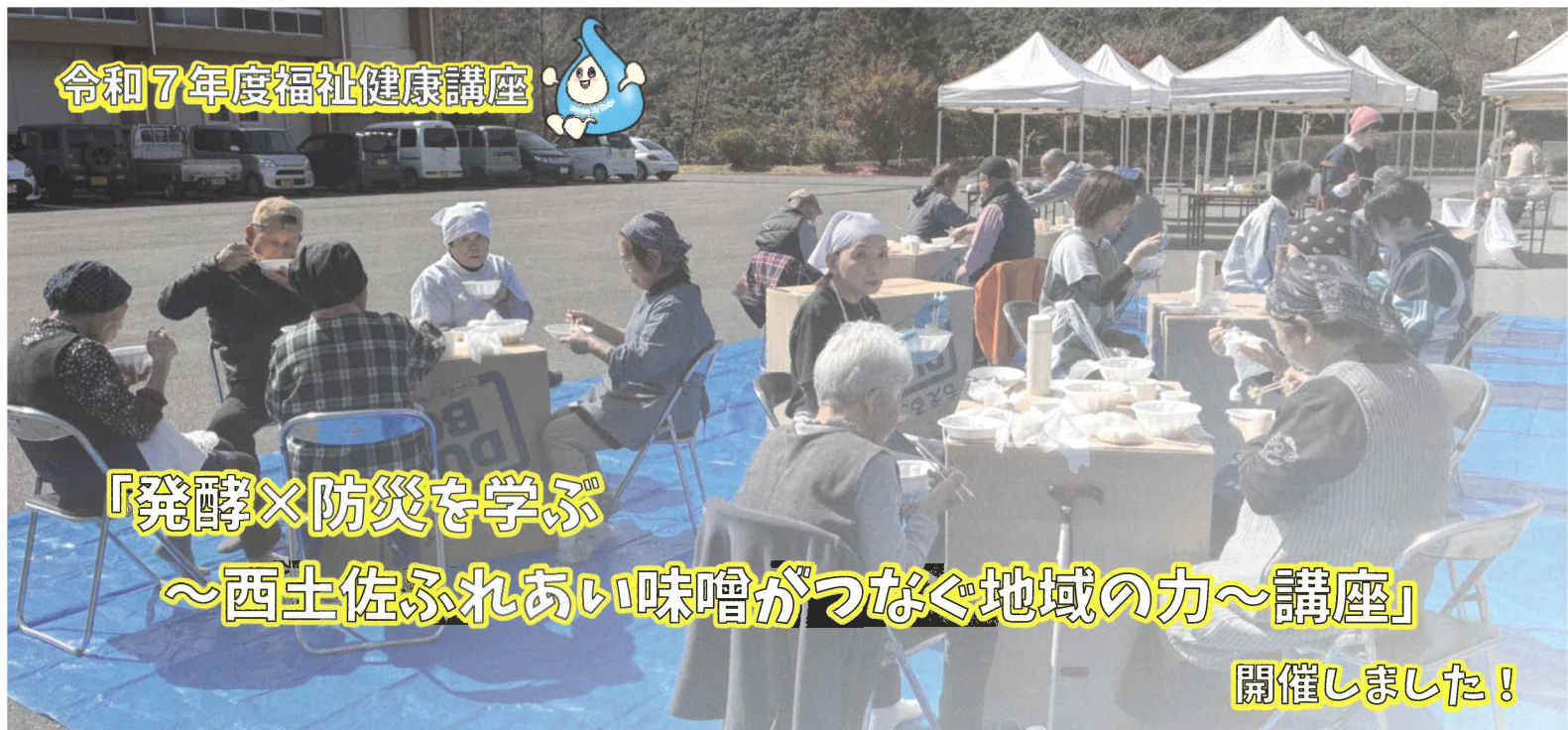
「発酵×防災を学ぶ

～西土佐ふれあい味噌がつなぐ地域の力～講座」

Contents (主な内容)



2 ページ	特 集	【令和 7 年度福祉健康講座開催報告】 「発酵×防災を学ぶ ～西土佐ふれあい味噌がつなぐ地域の力～講座」
3 ページ	紹介コーナー	赤十字活動資金へのご協力をお願いします！ 民生委員児童委員へご相談ください！ 老人クラブ連合会 健康麻雀はじめます！
4 ページ	地域活動紹介	地域活動ひろば 横瀬地区健康福祉委員会 毎年恒例お花見の会 間崎地区健康福祉委員会が市イベントに協力
5 ページ	//	地域のいきいき活動【オール後川で盛り上げる学習発表会】
6 ページ	活動報告ページ	令和 8 年度四万十市社会福祉協議会事業計画
7 ページ	//	令和 8 年度四万十市社会福祉協議会予算 新入職員紹介
8 ページ	お知らせ& ありがとうコーナー	無料法律相談の案内 / 日本赤十字社活動資金・赤い羽根共同募金実績報告 / 社会福祉センター休館日の案内 / 寄付のお礼



「発酵×防災を学ぶ

～西土佐ふれあい味噌がつなぐ地域の力～講座」

開催しました！



西土佐中学校
がまどベンチ



大鍋での豚汁♪



みんなで準備！



災害時に栄養が大切なお話

3月1日（日）、西土佐地域座談会が地域交流の活性化に向けた起爆剤として製作した『西土佐ふれあい味噌』を活用し、福祉健康講座を開催しました。当日は生駒亜実さん・茶谷真理子さんを講師に迎え、防災をテーマに実施。西土佐中学校の協力のもと、『かまどベンチ』を活用した実践的な内容となりました。講座では、有事の際に重要となる栄養と食の視点から、発酵食品と防災についての講話が行われました。その後、大鍋を使った豚汁づくりや、パッククッキングによる炊飯・副菜調理、味噌玉づくりを体験しました。天候にも恵まれ、参加者同士が楽しく交流しながら、防災への理解を深める貴重な機会となりました。



パッククッキング



味噌玉づくり

災害からいのちを守る赤十字活動



今年度も 赤十字救急法基礎講習・赤十字救急員養成講習会を開催します！ぜひご参加ください！



赤十字の活動にご理解いただくとともに、

赤十字活動資金へのご協力をお願いいたします。赤十字の人道的活動は、皆様からお寄せいただく活動資金によって支えられています。

日赤高知県支部四万十市地区事務局 ☎ 35-3011

日本赤十字社高知県支部は「災害からいのちを守る赤十字」として、災害発生時の医療救護活動や救援物資の配布、平時には南海トラフ地震や豪雨災害等に備えた訓練や命を救う救急法等の講習会及び防災・減災活動の普及、赤十字ボランティアの育成など人道的活動に取り組んでいます。

赤十字活動資金への
ご協力をお願いします！



地域を見守り、地域住民の身近な相談相手、専門機関へのつなぎ役である

民生委員児童委員へご相談ください！

民生委員ってどんな人？

- ☑ 地域の高齢者・障害がある方・子どもたちが安心して暮らせるように、見守りや安否確認、相談・支援を行っています。
- ☑ 自らも地域住民の一員として活動しており、みなさんの立場で相談にのります。
- ☑ 厚生労働大臣から委嘱されていますので、活動上知り得た情報について、**守秘義務**が課せられており、安心して相談ができます。
- ☑ どんな制度やサービスがあるかを紹介し、必要なサービスが受けられるよう、関係機関との「つなぎ役」としての役割を担っています。

5月12日は
民生委員の日

自分自身のこと、
近所で困っている人がいる等
ひとりで悩まずに
相談してください

事務局 四万十市社会福祉協議会内

中村地区民生委員児童委員協議会 ☎ 35-3011

西土佐地区民生委員児童委員協議会 ☎ 31-6111

体験会のようす



健康麻雀交流教室(仮)の案内は、各単位老人クラブ会長へご案内しますので、興味のある方はぜひ老人クラブへ加入して、健康麻雀で介護予防に取り組みましょう！

四万十市老人クラブ連合会では、会員増強のためにも新たな取り組みを模索しています。「こんなことがしたい！」などありましたら、意見を聞かせください、そして、老人クラブにご加入ください、老人クラブは60歳から加入することができます！

老人クラブ連合会

健康麻雀始めます！

2月に日本健康麻雀協会徳島支部の内村さんを講師に迎え、健康麻雀体験会を実施しました。参加者は大いに盛り上がり、「楽しかった、次はいつ?」、「早く練習しないと忘れてしまう」などの声を多くいただきましたので、総合福祉センター(社協西土佐支所)にて、定期的に健康麻雀で交流ができる取り組みを検討しています。

地域福祉活動

ひろば



横瀬地区健康福祉委員会

毎年恒例お花見の会



3月25日(水)に横瀬地区健康福祉委員会でお花見を行いました。当日はあいにくの天気で満開とはいきませんでした。が、「5輪は咲いている」ということで横瀬地区の開花宣言となりました。

室内には参加者の準備してくれた桃の花が咲いており、女性陣が作ってくれたあたたかな味噌汁や、参加者の持ってきてくれた奈良漬、美味しいご飯を囲み、様々な話が飛び交いました。食事の後には介護予防の活動も行いました。難しいお題に間違えながらも楽しんで取り組んでいました。来年も桜の下で楽しいお花見をしましょう



ソメイヨシノ 「400度の法則」

聞いたことはありますか？
2月1日からの一日の平均気温を足していき、「合計が約400度になるころに開花する」と言うものです。来年のお花見の予定を立てる際に思い出してみてください♡

間崎地区健康福祉委員会が

八束地域ウォーキングイベントに参加！

3月8日(日)に四万十川野鳥自然公園(間崎)で、四万十市によるウォーキングイベントがあり、未就学の子どもから80歳代の方まで、幅広い世代の50人が参加しました。健康運動指導士の筒井由夏先生による正しい歩き方や準備運動の講話があり、約3.4kmのコースをそれぞれのペースで楽しく歩きました。当日は、菜の花がきれいに咲き、春を感じる気持ちのよい一日となりました。

歩き終わったあと、間崎地区健康福祉委員会とヘルスメイトによる手作りの豚汁とおにぎりのふるまいがあり、参加者全員で楽しく健康に向けて取り組みました。充実した生活には「運動・食事・社会参加」が欠かせませんが、仲間と一緒に時間を共有し、効果的に実践することができました。

四万十市健康推進課では、「体を動かすことや健康づくりを意識するきっかけづくり」を行っています。「うちの地区でも開催してほしい！」と希望がありましたら、健康推進課(☎34-1115)までお問合せください。



運動の大切さを
実感しました！

大変楽しく
歩くことができました！

運動したあとの
豚汁がしみる！

日々のウォーキングでした、
継続しようと思います！



地域の支えあい活動や介護予防活動を発信

地域のいきいき活動



後川地域住民・幡多ちんどんクラブ Vol.109 オール後川で盛り上げる学習発表会

ひろがり続ける地域の輪♪

地域住民が作り上げる「後川地域交流祭」の開催でおなじみ後川地域では「子どもたちの声を聞くとパワーをもらえる」との思いから、利岡小学校との連携を推進しています。2月7日(土)に行われた小学校の学習発表会には、全校児童10人に対し、なんと約60人の地域住民が来校され児童の発表を楽しみました。

日頃から小学校との関わりが強い地域住民や読み聞かせグループ「わかたけ」などが中心となり、広く参加を呼び掛けたことで賑わいを見せた学習発表会ですが、日頃から取り組んでいる手芸や工作の展示、マジックショー、炭坑節などで、児童と一緒に発表にも挑戦し、子どもたちから大歓声があがりました。

また、後川在住の方が座長を務めている「幡多ちんどんクラブ」も会場に駆けつけ、「マツケンサンバII」で会場が1つになり大いに盛りあげられました。

開会式前から「〇〇さん来て

くれたが!」と児童の声があがって、「え、日ごろからつながりがあることが垣間見えた発表会。世代を超えた地域全体のつながりづくりがまた一歩前進しました。」



一緒にせんかね〜?♪

「チンドン」は、楽器を演奏しながら練り歩くパフォーマンスです。鉦の「チン」と胴太鼓の「ドン」という音が名前の由来とされています。

幡多ちんどんクラブは、平成23年に結成され、市民祭でデビューしました。施設訪問やイベントなどでは、見る人をたちまち笑いの渦に巻き込んでいます♪



地域のお宝(地域の取り組み)の情報を教えてください。

問合せ先

地域福祉係 **でんわ** 35-3011
生活支援コーディネーター 遠山・永山

地域共生社会の実現に向けて！ 令和8年度四万十市社会福祉協議会事業計画

基本理念

「誰もが住み慣れた地域で、
安心して生活ができるまちづくり」

超少子高齢社会を迎え、人口減少、過疎化などにより地域格差も広がり、社会全体の労働力不足が常態化しています。このような社会背景の中、国は身寄りのない高齢者等への支援にかかる「新たな事業」をはじめとして、社会福祉法改正に向けて議論が進められ、社会福祉協議会に大きな役割を果たすことが期待されております。

昨年も、全国各地で自然災害等が発生しており、南海トラフ地震の確率も30年以内に80%程度となり一層日々の備えが必要となります。

四万十市でも少子高齢化に歯止めがかからず、令和7年の出生数は平成17年の市村合併時の半分以下となり、人口減少、高齢者人口の増加、困窮世帯の増加等複合的な課題を抱えた世帯が増加傾向にあり、基本理念の実現に近づけるため、各種事業を確実に進める必要があります。

また、市と協働して策定した第4期四万十市地域福祉計画が、2年目を迎えており計画実行のため、地域住民や関係機関の協力を得て進めていきます。

依然として経営状況の厳しさはあるものの、公共性の高い社会福祉法人として、法令順守をしながら、住民に頼られる社会福祉協議会を目指すため、次の重点目標に取り組めます。

重点目標 1 地域福祉の推進と ボランティア活動の充実

予算額 61,423 千円

地域内での困りごとや複合的な課題等の解決、高齢者の閉じこもりを予防する事業、生活支援コーディネーター（SC）や多機関協働事業に係る職員を配置し、関係機関の協力を得ながら、個別支援・地域支援を行い安心して暮らせる地域づくりを目指します。

また、独居高齢者や重度障害者の安否確認、介護予防、健康づくり事業を行う他、ボランティアセンター（災害ボランティアセンター）の充実や福祉教育等各種事業に取り組めます。

重点目標 2 総合的な相談・援助活動 及び権利擁護の推進

予算額 36,950 千円

様々な悩みを抱える市民の相談を受ける他、低所得等の世帯に資金の貸付を行います。また、高齢や障害により判断能力が低下した方の、権利擁護に係る各種事業を行う他、福祉施設等の人材確保のため、福祉の無料職業紹介、求職者のニーズに合わせた職場開拓と就労・定着の支援を行います。



重点目標 3 在宅福祉サービスの充実

予算額 42,975 千円

多目的デイ・ケアセンター「一条の里」で、高齢者の介護予防・生きがいを目的としたはつらつデイサービスや運動機能向上により要介護状態を防止するための通所型デイサービス、旧町内の居場所づくりのためのサロン事業に取り組めます。また、障害のある方が安心して生活が送れるように、相談活動を通して支援等を行う他、居宅介護支援事業所でのプラン作成や訪問調査・訪問入浴サービスを行います。

重点目標 4 法人運営と地域福祉計画の推進

予算額 20,776 千円

社会福祉協議会の事業や活動等を住民に理解をいただき、社協会員の加入促進や中立公平な社会福祉法人として運営するための理事会等を開催します。

市と協働し策定した第4期地域福祉計画が2年目となり、計画の実現に向けて取り組めます。また、四万十市をはじめ、関係機関や団体との連携を図り、住み慣れた地域で市民が安心して生活ができるまちづくりを目指します。



令和8年度 四万十市社会福祉協議会予算（社会福祉事業拠点区分）

単位：千円

収入の部	予算額	支出の部	予算額
会費収入	698	法人運営区分	22,977
寄付金収入	100	地域福祉活動事業区分	35,602
経常経費補助金収入	29,907	ボランティア活動事業区分	5,919
受託金収入	91,767	共同募金事業区分	4,022
共同募金配分金収入	1,600	貸付事業区分	15,747
介護保険収入	7,677	介護保険事業区分	11,482
障害福祉サービス事業収入	2,617	障害福祉事業区分	7,667
事業収入	6,594	はつらつデイ事業区分	19,793
その他収入	1,649	福祉サービス利用援助区分	9,307
受取利息配当金収入	5	福祉人材バンク事業区分	11,512
長期貸付金回収収入	2,000	指定管理施設区分	3,979
サービス区分間繰入収入	1,336	福祉基金運営事業区分	103
前期末支払資金残高	2,160		
収入合計	148,110	支出合計	148,110

令和8年度 社会福祉センター予算（公益事業拠点区分）

単位：千円

収入の部	予算額	支出の部	予算額
経常経費補助金収入	12,367	人件費支出	3,766
事業収入	1,296	事務費支出	10,098
受取利息配当金収入	1	積立資産支出	100
その他収入	300	予備費	50
前期末支払資金残高	50		
収入合計	14,014	支出合計	14,014

新入職員紹介

社協に新たな職員が加わりました。
皆さまと一緒に地域福祉の推進に努めてまいりますので、よろしくお願いします。

みなさん
はじめまして！



担当業務 生活支援コーディネーター

地域に住む高齢者の皆さんが住み慣れた地域で長く住み続けることができるように、居場所づくりや見守り活動を行っています。また、地域住民の皆さんと専門機関を繋ぐ調整役としても活動します。

自己PR

- 〈出身〉四万十市西土佐
- 〈好きな動物〉ネコ
- 〈好きな音楽〉あいみょん、マカロニえんぴつ
- 〈趣味〉バレーボール
- 〈好きな食べ物〉シチュー
- 〈好きな色〉黄色、水色

意気込み

地元でもある四万十市で働くことができ、とても嬉しいです。
”四万十の広瀬すず“になれるように、フレッシュに！ポップに！！キューティーに！！
を合言葉に、たくさんの人を笑顔にします！！
これからも地域の皆さんと明るく楽しく活動できれば嬉しいです^^ よろしくお願ひします！

おしらせコーナー

弁護士による無料法律相談(※予約制)

日時 5/7(木)・5/18(月)・6/1(月)・6/15(月) 13:30~15:30
(相談時間は、1人あたり30分になります)

場所 四万十市社会福祉センター

対象 原則、四万十市在住の方が対象になります。

その他 予約受付時に相談内容の簡単な聞き取りを行います。

申し込み・問合せ 四万十市社会福祉協議会 ☎35-3011

当日受付は行っていません。必ず事前に申し込みのご連絡をおねがいします。

相談無料
秘密厳守



社会福祉センターの休館日について

社会福祉センターの運営につきまして、諸事情により4月から第2・第4日曜日を全館休館日とさせていただきます。皆様にお伝えすることが遅くなりご迷惑をおかけしておりますがどうぞよろしくお願いいたします。

問合せ 四万十市社会福祉協議会 ☎35-3011

ありがとうコーナー

社協の活動にご理解・ご協力いただき
誠にありがとうございます♪

社協会員(自治会)のお礼 敬称略

(自治会会員) 深木

日本赤十字社活動資金お礼と報告

令和7年度資金額 2,675,950円

(内訳)

一般活動資金(各地区より) 2,340,950円
法人活動資金(奉仕団活動分) 107,000円
法人活動資金(振込み等) 228,000円

市民の皆様の温かいご支援をいただきましたことをお礼申し上げます。いただいた資金は災害時の救護・防災活動をはじめ、防災・減災につなげるための各種講習会の実施等、地域のために活用させていただきます。

ご協力ありがとうございました。

日本赤十字社高知県支部四万十市地区
(事務局: 四万十市社会福祉協議会)



赤い羽根共同募金お礼と報告

令和7年度資金額 2,919,825円

(内訳)

戸別募金 2,128,117円
特別募金(法人・企業) 374,525円
学校募金 128,067円
街頭募金 194,874円
その他募金 94,242円

市民の皆さまからたくさんのご支援・ご協力をいただき誠にありがとうございました。お寄せいただきました大切な募金は、四万十市内における地域福祉活動等、有効に活用させていただきます。

四万十市共同募金委員会
(事務局: 四万十市社会福祉協議会)



食料品(フードバンク・おもいやり市)のお礼 敬称略

フジ中村店 フジグラン四万十店 マルナカ四万十店 いなかパイプ 旭食品(株)高知支店宿毛営業所
小笠原 榎 尾崎 由美 江口 裕明 白石 延弘 遠山 一紀 脇 忠義 <他匿名>

古切手・プルタブ等のお礼 敬称略

(個人)

上岡 末美	坂本 好	矢野川良子	松岡 和代	安岡ひとみ	遠近 心虹	北川 永子
山沖美枝子	西川満壽代	井口 加洋	有友 大	今城千代春	吉田美代子	下村 順子
遠地るり子	岡本 万智	篠原 俊子	松岡 和代	黒原富美代	江口 裕明	江口 佳代
山崎 節子	山本 洋子	平野 和男	平野 絹子	谷口ミヨシ	柳谷 悦子	山本 晴子
山本ケイコ	佐田美穂子	山中夕エ子	畦地 亨	山内 福美	沖本 ちよ	山口キヨ子
田辺 五月	中平 嘉子	<他匿名>				

(企業・団体)

一条通南京会・大英環境機構(有)・バル化粧品店・不破八幡宮・西部グリーン・しまとなかまの会・
日本生命 四万十営業部・四国日東エース(株)・豚座建設(株)・治優園・サイバラ建設(株)・Café リノ・
磯ノ川健康福祉委員会・喫茶オーレ・すまいる不動産・伊才原健康福祉委員会・四万十ライオンズクラブ・
盛丸・たこ焼 EIGHT HOUSE・いろは館・(株)川添工務店・高知県西部地区郵便局長夫人会・あゆみ共同作業所・
平野地区健康福祉委員会・鈴ハイヤー・水戸地区なかよし会 <他匿名>

古切手等は高知県社会福祉協議会を通じて各収集团体へ送り、活動資金等に充てられています。

又、食料品等は四万十市内等の方で食料を必要としている方に提供させていただきます。皆さまの温かい善意が社会福祉に役立てられています。ご協力ありがとうございました。(2/1~3/31 受付分)

しまんと
SHIMANTO

四万十市社協だより
令和8年5月

246号

号

四万十市社会福祉協議会
本所 787-0012 四万十市石山五月町8番3号
西土佐支所 787-1603 四万十市西土佐用井110-31
一条の里 787-0023 四万十市中村東町2丁目4番13号

TEL35-3011
TEL31-6111
TEL34-3636

FAX35-5241
FAX31-6112
FAX34-3859

Follow us

Facebook



youtube



LINE

