



15年目のなかとさんもん

2日間で16会場を回舞!

(写真提供:なかとさんもん)

広報

なかとさん

No.213

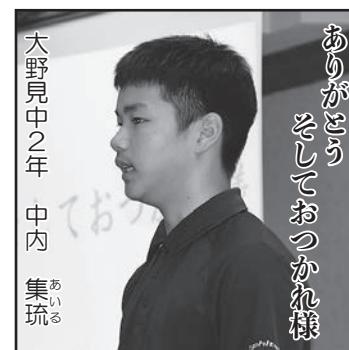
2023



第40回 中土佐町小中学生弁論大会

「思い」を「言葉」に

7月29日（土）、人権啓発センターで「第40回中土佐町小中学生弁論大会」が開催されました。大会には、町内の小中学校5校から選ばれた11人が参加。自身の体験から感じたことや気づいたことなどを自らの言葉で語ってくれました。



「うざい」「死ね」「殺すぞ」これは私が最近、教室での会話でよく聞くようになった言葉だ。この言葉を聞いて貴方は何を思つただろうか？私はこの言葉を聞いて、特に何も思わなかつた。なぜなら、その言葉は決して自分に言われているわけではないし、私には関係ないことだと思っていたからだ。一応聞こえているけど、自分には関係ないや！と、聞こえていないふりをしていた私が、なぜ急にこの言葉を聞いて、違和感を覚えたのか、それには二つの理由がある。

一つ目は、今年の一月に開催された、全国いじめ問題子供サミットに参加したことだ。そのサミットに参加していた。協議をしている中で、暴言を吐く人は誰一人いなかつたし、私や他の人が言うことを否定する人もいなかつた。そこで「うざい」や「死ね」など、ふざけながら飛び交つてゐるその言葉、そしてそれを許してしまつて

いる自分やクラスに違和感を覚えた。なぜ、全国の小・中学生は暴言を止めることができるのに、今の私はできていないのだろう、と疑問に感じた。

そして、二つ目のきっかけは、ふざけながら「葵つて猿みたいできもい。」という言葉を言われたことだ。その時は、「どうせふざけていることだから、気にすることはないか…」と自分に言い聞かせていた。しかし、本当は、「そんなこと、言わないで…」と思つていた。今更だが、あの時、「言わないで！」と自分の気持ちを伝えるべきだつたな…と後悔している。

この二つが私の気持ちを動かすきっかけになつた。そこで、いじめとは何か、調べてみるとじめは法律で禁止されている「いじめ防止対策推進法」の中に「第四条児童等はいじめをしてはならない」という法律が書かれていた。いじめは法律で禁止されているのに、なぜ減らないのか、それは、いじめは「している人」と「されている人」だけの問題だと考えている人が多くいるからだと思う。しかし、いじめには、「している人」



中学生の部 最優秀賞 その言葉、本当に大丈夫ですか？

久礼中学校 2年 濱崎 あおい 葵

人」と「されている人」だけの問題だと考えている人が多くいるからだと思う。しかし、いじめには、「している人」の問題だと考えている人には、他人から注目を集めたいという、一方的な思いや考えを持つているものがあるようだ。その間違った考えを、そのままにしておくのではなく、一歩踏み出す勇気をもつて、注意するなど、行動に移すことが大切なのではないだろうか。そして、私が、現在傍観者で勇気を出すことが出来ていない人に一番伝えたいことは、「見て見ぬふりをしないで！」ということである。私は冒頭で言つた通り、ふざけながら言つてゐる暴言を、聞いていないふりをしていた。その暴言が、もしかしたら大きないじめにつながつていたかもしれない。だから、日常生活の中の何気ない、小さなことでも、「今の発言おかしくないかな？」と感じたら、絶対に見て見ぬふりをしないでほしいと思う。また、いじめは言われた人がイヤな気持ちになるとそれは「うざい」「死ね」「殺すぞ」の言葉ではないだろう。いじめをする人の理由には、他人からくるからだと思う。しかし、いじめには、「している人」の問題だと考えている人には、他人から注目を集めたいという、一方的な思いや考えを持つているものがあるようだ。その間違った考えを、そのままにしておくのではなく、一歩踏み出す勇気をもつて、注意するなど、行動に移すことが大切なのではないだろうか。そして、私が、現在傍観者で勇気を出すことが出来ていない人に一番伝えたいことは、「見て見ぬふりをしないで！」ということである。私は冒頭で言つた通り、ふざけながら言つてゐる暴言を、聞いていないふりをしていた。その暴言が、もしかしたら大きないじめにつながつていたかもしれない。だから、日常生活の中の何気ない、小さなことでも、「今の発言おかしくないかな？」と感じたら、絶対に見て見ぬふりをしないでほしいと思う。また、いじめは言われた人がイヤな気持ちになるとそれは「うざい」「死ね」「殺すぞ」の言葉ではないだろう。いじめをする人の理由には、他人からくるからだと思う。しかし、いじめには、「している人」の問題だと考えている人には、他人から注目を集めたいという、一方的な思いや考えを持つているものがあるようだ。その間違った考え方を、そのままにしておくのではなく、一歩踏み出す勇気をもつて、注意するなど、行動に移すことが大切なのではないだろうか。そして、私が、現在傍観者で勇気を出すことが出来ていない人に一番伝えたいことは、「見て見ぬふりをしないで！」ということである。私は冒頭で言つた通り、ふざけながら言つてゐる暴言を、聞いていないふりをしていた。その暴言が、もしかしたら大きないじめにつながつていたかもしれない。だから、日常生活の中の何気ない、小さなことでも、「今の発言おかしくないかな？」と感じたら、絶対に見て見ぬふりをしないでほしいと思う。また、いじめは言われた人がイヤな気持ちになるとそれは「うざい」「死ね」「殺すぞ」の言葉ではないだろう。いじめをする人の理由には、他人からくるからだと思う。しかし、いじめには、「している人」の問題だと考えている人には、他人から注目を集めたいという、一方的な思いや考えを持つているものがあるようだ。その間違った考え方を、そのままにしておくのではなく、一歩踏み出す勇気をもつて、注意するなど、行動に移すことが大切なのではないだろうか。

私たちちは、4月の学級会で今年、一年間の学級目標を考えました。3月の終わりには、こんな姿になっていたいとう願いを込めて、10人それぞれが考えました。話し合いの中で、みんなに共通していた「誇らしい」をキーワードに、「誇らしい高学年」という目標に決定しました。そこで、誇らしいとは何か、という事について考えました。私はその時、誇らしい高学年とは下級生を助けることができたり、何でもこなしていくことができたりする頼りになる人だと考えていました。しかし、今までの3ヶ月間で「誇らしい高学年」とは何かが、私の中で少し分かってきました。

1つ目は、「大野見小学校の代表」ということです。私は、児童会長になり、大野見小学校の代表として、様々な事を任されるようになりました。行事の進行をしたり、企画を考えたりすることもありました。今年は新しい取り組みとして、児童会が劇をしました。

大野見小学校の課題をいくつか挙げ、みんなにルールを守つてもらるように、「どんな方法で伝えたらいいのか考えました。児童会の三人で話し合った、様々な方法の中から「劇」で伝えることにしました。廊下を走らない・階段を飛ばして降りない、学習用具を忘れず持つてくる、の3つのルールを1年生にも分かりやすく、全校のみんなに楽しく覚えてもらうために劇の内容も考えました。「守ってください」と呼びかけることは簡単ですが、伝える方法をアレンジすることでも、みんなにも印象に残つてもらえるのではないかと思いました。そして、大野見小学校の人数は少ないけれど児童会の取り組みで、「楽しい学校」なんだということが少しでも伝わってくれたらしいな

1つ目は、「大野見小学校の代表」ということです。私は、児童会長になり、大野見小学校の代表として、様々な事を任されるようになりました。行事の進行をしたり、企画を考えたりすることもありました。今年は新しい取り組みとして、児童会が劇をしました。



小学生の部 最優秀賞

「誇らしい」とは

大野見小学校 6年 下元 里桜

の意識を変えることができたと思います。このことから「誇らしい」とは自分たちが大野見小学校をリードしていくことをではないかと思いました。

本であるということです。先生は、「自分たちは、周りの色々な人から期待されているんだよ」と言っていました。その期待にわたしたちが応えられるように頑張らないといけないなと思いました。自分たちの行動が、下級生を動かしてしまった・自分たちが悪い事をしていたら、下級生も真似してしまってもしかれない。それから、自分たちの行動には一つ一つ気をつけるようになります。下級生にとって「誇らしい」そんな自慢したいと思つてもらえるような自分たちでありたいと思います。自分たちの行動に責任を持つことが大切だと気づくことができました。

1学期が終わろうとする今、私たちができるようになつたことは、自分で考え、行動することだと思います。クラスの人たちも自分も、先生に言われる前に動いたり、係や委員会の仕事をしたりすることが、出来ていてると思います。一方、私たちに足りないこと

は、意識だと思います。1学期には、授業と休み時間のメリハリがつくれず、チャイムがなつてもダラダラと動いていたりすることがありました。しかし、先生に言われて直すようになりました。しかし、先生に言われて直すようになります。2学期には、誇らしい高学年だと周りの人にも思つてもらえるようになります。卒業まで様々な活動をしたりすることで、誇らしいとは、何かがもつと分かってくると思います。誇らしい高学年だと周りの人にも思つてもらえるようになります。卒業まで様々な活動をしたりすることで、誇らしいとは、何かがもつと分かってきます。

2つ目は、「責任を持つ」ことです。最高学年の立場になつたということは、全校のお手

町内小学生 水泳記録会

7月27日、町内3小学校が参加する水泳記録会が久礼小のプールで行われました。各校、日頃の練習の成果を存分に發揮して、熱い戦いを繰り広げました。結果は、次のとおりです。

▶個人種目

50m 自由形 (男)	1位	藤原 陸人	上ノ加江	45"4
	2位	岸本 琉煌	久 礼	45"5
	3位	崎山 鳩太	久 礼	47"0

50m 自由形 (女)	1位	金子 慶楽	久 礼	47"6
	2位	山本 莉歩	久 礼	55"7
	3位	金子そのか	大 野 見	55"8
	3位	政岡 明里	上ノ加江	55"8

50m 平泳ぎ (男)	1位	藤原 陸人	上ノ加江	1'3"0
	2位	池田 大翔	大 野 見	1'4"1
	3位	小松 八紘	久 礼	1'8"2

50m 平泳ぎ (女)	1位	中平 千友	久 礼	59"4
	2位	木村 結咲	久 礼	1'4"0
	3位	平岡 叶望	大 野 見	1'5"9

25m 自由形 (男)	1位	藏下 立夏	久 礼	20"0
	2位	崎山 鳩太	久 礼	21"6
	3位	小松 八紘	久 礼	22"2

25m 自由形 (女)	1位	林 まりの	久 礼	22"2
	2位	政岡 明里	上ノ加江	22"7
	3位	奥代 桜都	久 礼	24"0

25m 平泳ぎ (男)	1位	岸本 琉煌	久 礼	27"0
	2位	池田 大翔	大 野 見	31"9
	3位	加茂 陽向	久 礼	32"9

25m 平泳ぎ (女)	1位	中平 千友	久 礼	26"7
	2位	金子 慶楽	久 礼	30"9
	3位	平岡 叶望	大 野 見	31"1

25m 背泳ぎ (男)	1位	下村 海哩	久 礼	29"4
-------------	----	-------	-----	------

25m 背泳ぎ (女)	1位	山本 莉歩	久 礼	28"5
-------------	----	-------	-----	------

25m ビート板 (混)	1位	山中 新大	久 礼	23"3
	2位	中川 彩葉	久 礼	24"4
	3位	東出 莉緒	久 礼	40"7

25m ビート板 (女)	1位	中平 千友	久 礼	26"7
	2位	金子 慶楽	久 礼	30"9
	3位	平岡 叶望	大 野 見	31"1

▶団体種目

100m リレー (男)	1位	久礼 A	1'24"7	藏下 立夏	・	崎山 鳩太	・	小松 八紘	・	岸本 琉煌
	2位	久礼 B	1'38"2	下村 海哩	・	小松 郁巳	・	門田 歩音	・	加茂 陽向
	3位	上ノ加江	1'42"6	藤原 陸人	・	若木 悠都	・	政岡 明里	・	出末 琴音

100m リレー (女)	1位	久礼 A	1'31"8	中平 千友	・	日林 優月	・	林 まりの	・	金子 慶楽
	2位	大野見	1'38"5	西岡 茉優	・	平岡 叶望	・	金子そのか	・	下元 里桜
	3位	久礼 B	1'40"0	木村 結咲	・	山中江梨佳	・	奥代 桜都	・	佐野菜々美

久礼中学校

生徒 102 人



こども情報局

1 学期の振り返り

私は1学期を振り返って、新しいものを得ることができた中学校生活だったと感じました。例えば、生徒会では普段の集会にレク（王様じゃんけん、先生のクイズ等）を取り入れて、みんなが少しでも学校生活を楽しいと思えるよう工夫しました。その結果、全校で交流する機会ができ、生徒同士の仲が深まっただし、集会が楽しかったと言ってくれる人が増えました。また7月にはビーチウォークに参加して全校生徒で久礼の海岸の掃除をしました。プラスチックやガラスなどいろいろなゴミがありました。みんなでゴミ拾いをして私たちの大切な久礼の海がきれいになって達成感を感じました。

2学期には、体育祭や文化発表会などの大きな行事もあるので、全校で団結していけたら良いなと思います。

（3年 佐伯 真魚）

はじめのよさこいを経験した末娘。チームには同じ年代の子どもたちも全国からたくさん来歩いて、すぐに仲良くなつた様子であった。親の知らぬ間にみんなでプリクラを撮つていたのにはびっくりしたが、そんな所でまたひとつ成長させてもらつてているのだなと感心した。来年もまた一緒に踊ることを約束して別れる場面では、祭りあと切なさを感じて大人もほろとおセンチになつたりした。

暑かつたし、土砂降りでずぶ濡れになつたし、疲れは抜けないし、お金もかかつたけれど、家族一緒にかけがえのない時間を過ごせたと思える、熱い夏になつた。

（下村 由佳子）



編集委員の

ひとり言

15年ぶりに「よさこい祭り」に参加した。2代の頃は友人のチームで踊つたり、運営を手伝つたりしていたが、大野見に移住したこともあってしばらく祭りとは疎遠になつていて。小学生の娘から、「よさこい踊りたい」とせがまれていたものの、「知り合いのチームじゃないとよう入っちゃれんき」と、大人の勝手な都合で断り続けていた。

そんな折友人から、チームを立ち上げると連絡が入り、あれよあれよという間に家族で参加することになった。念願の踊り子になれるとなつて、娘は大喜びだ。加えて県外に暮らす長女や妹夫婦も参加することになり、実家は親戚が勢ぞろいするお盆のようになつた。切り盛りする母は、あの仏具屋のCMのように、目が回る忙しさであつただのつ。

天気がずっと心配であったが、久しぶりの祭りはやっぱり楽しかつた。踊る人も見る人もみんな笑顔だ。私は踊りではなく、曲を演奏するバンドメンバーとして地方車のすぐ後ろを練り歩いていたのだが、まだかまだかと身を乗り出して待ち構える観覧客の姿がとても印象的であつた。曲に合わせて手を振つたり、うちわを揺らしたり。沿道のお客さんの熱気が、暑さで滅入つてゐるはずのチームのみんなを奮立てた。

夏の思い出

木工教室に参加したよ！



8月21日と24日、久礼と大野見で小学生を対象に夏の『わくわく木工教室』が開催されました。

この教室は今年度から始まり、木に直に触れてもらうことで、木のぬくもりやモノづくりの楽しさを知つてもらうことを目的としています。講師は上ノ加江の山口建築さん。子どもたちは4種類の作品の中から事前に選んだものを製作します。

子ども達は、トンカチやのこぎりなど、慣れない道具を一生懸命に使いながら、器用に製作しました。同じ作品でも、色を塗る、木の実や板を付け足すなどの工夫を凝らしたことで個性ある作品になりました。

子ども達は、「難しかったけど楽しかった！」「この貯金箱で5万円貯める！」と言いながら大切に持つて帰っていました。

※夏のわくわく木工教室は森林環境譲与税を活用し実施しています。

(農林水産課)

90歳の作品展

みんなの学校『いろいろチャレンジ』教室では苔玉、布草履、新聞ちぎり絵、消しゴムはんこなど、いろいろな作品づくりにとりくんできました。

月2回の教室だけでは覚えられないからと、家で必ずおさらいをするという最年長の古谷芳子さん、お家にはたくさんの作品が並びました。

そこで、90歳を迎えた記念に作品展を催すことにしました。この日はちょうど夏休みということで、大野見小学校いちごくらぶ（放課後子ども教室）の子どもたちが「みんなの学校」に参加してくれました。テーマは広告紙のクルクル棒を使ってのカゴ作り。難しかったけど、とてもステキなカゴができました。

(大野見青年の家)



ジユニア消防団訓練中！

連日の暑さが報道されていた7月下旬、大野見天満宮前キャンプ場で、中土佐ジユニア消防団の水難対応訓練が行われました。この日集まつたのは、ジユニア団員の保護者やさよつだいなど、約40人。講師は、高幡消防組合中土佐分署の中野智基消防士です。

まず、溺れた子どもを助けるのは大人でも難しいこと、助けるための道具が無い状態では助ける人も危険にさらされることを学びました。

そして、実際に普段の服装で川に入ると動きが止まることを確認し、ペットボトルやクーラーボックスを使用した救助の訓練、救助用のロープを投げる体験をしました。

今回は、少しでも多くの人に学んでもらいたいと考え、ジユニア団員の家族も含めての訓練となりました。子どもたちの体験を通じて、保護者の方にも水難や防火・防災に対する知識を持つていただけるよう今後も訓練などの活動を続けていきます。

（総務課 危機管理室）



夏のなかとさもん 夏祭りが帰ってきた



久礼のサマーフェスティバル、大野見と上ノ加江の夏祭り。コロナ前の賑わいが戻つてきただよに感じました。むしろ、コロナ前よりも多くの人が集まつて、大事な時間をみんなで共有していくよつた雰囲気がありました。

その余場で踊らせてもらつたことができて、おひる嬉しかった夏でした。

「中土佐町のよさこいチーム」と名乗り、高知のよさこい祭りはわかるよ、県外にまで遠征をする

ことが当たり前のようになつてい
（なかとさもん 岩瀬）

く中で、この3年という休止期間は、チームのあり方を考えるのに十分な時間となりました。町のたくさん的人に後押しや励ましの声をいただいて踊るというじと、中土佐町が好きでこの町をもっと元気にしたいという想いを表現すれど、活動の軸足はやっぱり町から外れちゃいけないということ、大事なことをたくさん確認する時間でした。

上ノ加江の夏祭り、「あんたら

が踊つてくれるさ、夏祭りが盛り上がつた！」と喜んでくれる方がいました。僕らは逆に「夏祭りを構えてくれる人がいるから、僕らが踊れるんだよ」って思つていました。

いつも、いろんな形で応援していただきて、ありがとうございます。これからもまた」と「中土佐町のよさこいチーム」と思いました。引き続き、応援よろしくお願いします。

（なかとさもん 岩瀬）

地域おこし協力隊、卒業しました！



令和2年8月から矢井賀地区の地域おこし協力隊として着任していた水田 政徳（みずた まさのり）さんが令和5年7月で退任されました。そこで、矢井賀地区でさまざまな活動をしてくださった水田さんを取材しました。

・どんなことがきっかけで矢井賀の地域おこし協力隊になりましたか？

ダイビングができる環境を前提に移住先を探していたところ、2007年にダイビングで訪れた事がある矢井賀で協力隊の募集がある事を知り応募しました。



・矢井賀に住んで前の居住地とどんな違いがありましたか？

協力隊になる前は、30年間以上、東京と神奈川に住んでおり180度環境が違うと感じました。物を売っているのが自動販売機2台とかはありえない世界でした。

また、限界集落というのを肌で感じましたが、田舎ならではの色んな物の物々交換や自給自足で生きていけるのではないかと思える環境は素晴らしいと思いました。



・どんなことを協力隊でしていましたか？

主に、地域住民のお困りごとサポートや地区行事への参加、数年前から実施されていないお祭りの踊りの復活活動。地元漁協のお手伝い（ウニ駆除や害魚駆除、観光釣り筏など）および、SNSなどによる矢井賀地域の情報発信をしていました。

矢井賀ダイビングサービス再開に向けた活動および矢井賀の海中調査。また、一度だけでしたが、お酒を海中に沈める海中熟成酒作りというのを実験的に行い新聞の取材などを受けました。



・協力隊を通してなにか発見はありましたか？

発見というか、今年還暦を迎えた自分などは、都会ではお年寄りの部類になりますが、高齢者地域ではまだまだ若手的な存在である事を認識させてもらいました。

自治体の求める移住者は、どちらかと言うと若い人を考えている場合が多いが高齢者が多い地域では60歳の自分でもまだまだ若手的な存在です。第二の人生を過ごせるような移住促進として協力隊を活用できる方向で自治体が動いてくれれば、移住者ももっと増えると思いました。

・協力隊卒業後について教えてください。

矢井賀地区に自宅を購入しましたので、このまま矢井賀で生活しながらクローズされているダイビングサービスの再開を目指して行きたいと考えています。

また、漁業権を取得してダイビングサービス再開ができるまでは、漁業関係の仕事をしながら交流人口などを拡大させる事を企画して行きたいと思っています。

取材を通して、水田さんの矢井賀への熱い思いが伝わってきました。中土佐町へこのまま居住いただけるとのことで、嬉しい限りです。これからも益々のご活躍をお祈り申し上げます。

（事務局）

マイナンバーカードは安全です！

マイナンバーカードを失くしたら個人情報が流出しそうで不安・・・



マイナンバーカードのICチップには、健康・医療情報や税情報・年金情報などプライバシー性の高い情報は入っていません！

マイナンバーカードを失くした場合、どうすれば良いかわからない・・・



万が一紛失しても、コールセンター【0120-95-0178：24時間365日受付】に電話することで、カードの利用を一時停止できるので安心です！

マイナンバーを他人に悪用されそうで怖い・・・



第三者にマイナンバーを見られても、あなたになりすまして手続きを行ったり、あなたの個人情報を調べたりすることはできません！

2024（令和6）年秋以降は新規の保険証の発行を取りやめ、マイナンバーカードと一本化する方向で、検討が進められています

マイナンバーカードをなくしたり、手元にない場合は？

- 2024（令和6）年秋以降は、マイナンバーカードを紛失・更新中の方やお手元にカードがない方などは、ご加入の医療保険の保険者に申請いただくことで、ご本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書」を無償交付する方向で、検討が進められています。
- 「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

健康保険証はいつまで使えますか？

- 2024（令和6）年秋の時点でお手元にある有効な保険証は、その時点から最長1年間（有効期限が2025（令和7）年秋より前に切れる場合はその有効期限まで）使用することができる方向で、検討が進められています。



マイナンバーカードはこちらのポスター・ステッカーを貼っている医療機関・薬局でご利用可能です！



※厚生労働省HPでもご利用可能な医療機関・薬局を公開しております。

もっと詳しく知りたい方はフリーダイヤルにお問い合わせください
マイナンバー総合フリーダイヤル TEL：0120-95-0178



「マイナンバーカード」を 健康保険証としてぜひお使いください！

1 データに基づく最適な医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され(※)、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。

※ マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。

2 転職や転居等による保険証の切り替えや更新が不要

今後、転職や転居などで必要だった保険証の切り替えや更新が不要になります。
(※なお、新しい保険者への加入手続及び脱退手続は必要です。)

3 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが確実に免除されます。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの
写真証明機からの申請



STEP2.

マイナンバーカードを 健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 「マイナポータル」から行う
- ② セブン銀行ATMから行う
- ③ 医療機関・薬局の受付で行う



マイナポイント第2弾 マイナポイント申込期限延長！



マイナポイントの申請期限は2023年9月末です。

2023年2月末までに申請されたマイナンバーカードが対象です。

行政からのお知らせ

まだ間に合う！



若者けんしんのご案内

若者けんしんって知っちゃう？

職場等で健診を受ける機会のない20歳から39歳の町民の方を対象に実施している健診のことです。

自分の健康状態を把握することで、生活習慣病や、生活習慣病が原因で起こる疾患を予防することができます。

一年に一度は健康チェックをして、生活習慣病と一緒に防ぎませんか？

若いころから継続して健康状態を知ることが大切です。

友達や家族などと一緒にぜひご予約ください。お待ちしております！

先着10人！

日時	場所	検診内容	対象者	料金	受診間隔
若者けんしん 10/5 (木) 8時～11時	中土佐町民交流会館	自分の健康状態を知り、生活習慣病を予防・改善するための健診 【検査項目】 胸部X線検査、血液検査、身体測定(身長、体重)、診察、検尿、血圧測定	20～39歳の方 ※令和6年3月31日までにこの年齢に達する方 町内在住で勤務先等で健康診査を受ける機会のない方	無料	1年に1回

集団特定健診のご案内

健康診査も忘れたらいかんで！

「通院しゆうき大丈夫！」と思っていませんか？

実は、通院中の方も特定健診の対象者になります！！

一年に一度、健康チェックをして、生活習慣病と一緒に防ぎませんか？

生活習慣病を予防することで、生活習慣病が原因で起こる疾患を防ぐことができます。

かかりつけ医にご相談のうえ、是非受診をご検討ください。

集団特定健診
まだ受けれるかや!!



日時	場所	検診内容	対象者	自己負担(検診実費)	受診間隔
特定健診・後期高齢者健診 10/5 (木) 8時～11時 13時～14時30分	中土佐町民交流会館	メタボを早い段階で発見することで生活習慣病を予防・改善するための健診 【検査項目】 身体測定(身長・体重・腹囲)・血圧測定・診察・検尿・血液検査 ※医師が必要と判断した場合には、心電図検査・眼底検査・貧血検査等実施	40歳以上 中土佐町国保加入者・後期高齢者医療加入者 社会保険で被扶養者の方	無料 加入している医療保険者にお問い合わせください	1年に1回

同じ日に、がん検診（胸部・大腸・胃・乳）も実施します。若者けんしん・

集団特定健診・がん検診を希望される方は、健康福祉課までご連絡ください。

健康福祉課 52-2662

【注意事項】

特定健診を受診の際には、必ず受診券と問診票が必要になります。

※国保・後期高齢者医療制度の加入者の方で、2月に提出していただいた希望調査票にて予約をしている場合は、町民環境課で預かっています。

※協会けんぽ加入者の被扶養者の方の受診券の発行は、協会けんぽ高知支部（☎ 088-820-6020）にお問い合わせください。

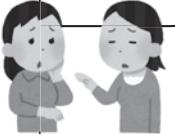
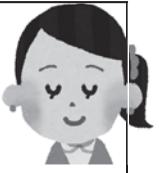
行政からのお知らせ

9月10日～9月16日は、「自殺予防週間」です

本町では、令和4年度に「いのち支える自殺対策行動計画」を改訂し、計画に基づき生きづらさのある人を支えるネットワークの強化や自殺予防に向けた普及啓発等に取り組んでいます。

あなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか。

かけがえのない大切な命を守るために、あなたにもできことがあります。

気づき 「しんどい」のサインにきづく 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける	傾聴 本人の気持ちを尊重 (あるがまま受け入れる)し、耳を傾ける
 声かけ 大切な人が悩んでいることに気づいたら、 「どうしたの？」と、一步勇気を出して声をかけ	 つなぎ 早めに専門家に相談するように促す

【身近な相談窓口】

こころの健康に関する相談 中土佐町基幹相談支援センター 結

☎ 0889-52-4820

こころの悩みに関する相談【心のテレ相談】(高知県立精神保健福祉センター)

☎ 088-823-0600

いのちの電話(高知いのちの電話協会)

☎ 088-824-6300 (フリーダイヤル) ☎ 0120-738-556

「確かな未来」が会社を変える。

中退共
CHU-TAI-KYO で退職金。

「中退共」は中小企業のための
国の退職金制度です。

① 国の退職金制度!

掛金の一部を国が助成します。

② 外部積立型でラクラク管理!

管理や運用の手間がかかりません。

③ 掛金は全額非課税でオトク!

節税に加え、手数料もかかりません。

● パートタイマーさんも
ご加入いただけます。

● 他の退職金・企業年金制度等
との資産移換も可能です。

詳しくは
ホームページをご覧ください

中退共 **検索** 

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211

広告

単独・合併浄化槽の維持管理を行っています！



故障に迅速に対応いたします。

見積りだけでも結構です。

お気軽にご相談ください！



(株) 双名衛生社 ☎ 0889-52-3949

行政相談週間

10月16日（月）～22日（日）

～困つたら一人で悩まず行政相談！～

国の仕事や手続き、サービスについて、困っていることがありましたら、総務省の行政相談をご利用ください。

総務省では、多くの皆さんに行政相談を利用していくだけのよう、毎年10月に「行政相談週間」を設け、各種の行事を行っています。

中土佐町においても、次のとおり、総務大臣の委嘱を受けた行政相談委員が「一日行政相談所」（無料・秘密厳守）を開設します。事前予約なしで相談ができますので、お気軽に来庁ください。

●日時：10月17日（火）9時～12時

●場所：中土佐町役場3階 小会議室

大野見振興局1階 会議室

●行政相談委員：山本 真紀（中土佐町役場）

萩野 正二（大野見振興局）

国の仕事や手続、サービスについて困っていることはありませんか？

医療保険・年金



医療保険や年金のことについて教えてほしい。

道 路



国道の危険箇所を改修してほしい。

相談窓口



手続や申請をどこにしたらよいのか、教えてほしい。

【問い合わせ先】

高知行政監視行政相談センター ☎ 088-824-4100

環境ひとつくちメモ

生ごみ処理器具購入補助について

『生ごみ処理機』または『コンポスト』を町内の店で購入する場合、補助金があります。補助額は、消費税を除いた購入費用の2分の1以内（千円未満切り捨て）、限度額は4万円です。購入を検討されている方は、器具を購入する前に、町民環境課までお問い合わせください。なお、補助金には限りがありますので、お早めにご連絡ください。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎ 52-2215

9月は乳幼児医療費受給者証の更新時期です

現在お持ちの受給者証の有効期限は9月末までとなっています。助成を受けている方には申請書を送っていますので、早めの更新手続きをお願いします。

申請に必要なもの

●認印

●子どもの健康保険証（写し可）

申請場所

●中土佐町役場 健康福祉課

●上ノ加江支所

●大野見振興局 地域振興課



※受給者証は、更新手続きの翌月から有効となりますので、必ず9月中に手続きをしてください。

※加入医療保険・住所等に変更のある方は、変更申請の手続きをしてください。

※転出する場合は、資格喪失届と児童医療費受給者証の返還をお願いします。

※子ども医療費（乳幼児、児童）助成及び、ひとり親家庭医療費助成とは保険診療分の一部負担金を町が助成している制度です。ただし、学校・保育所でのケガで他の制度で医療費が出る場合は、そちらが優先となりますので、乳幼児・児童・ひとり親家庭医療費の受給者証は利用しないでください。

※入院など高額療養費に該当する場合は必ず限度額適用認定証を国保・社会保険に申請を行ってください。

【問い合わせ先】健康福祉課 ☎ 52-2662

広告

Move Dog Café
犬と心の専門家がいるキッチンカー
*ご近所様との団園に
*従業員様の休息時に
*施設等のイベントに
お庭や駐車スペースをお持ちでしたら
中土佐町は無料出張致します！
イベントの出店要請も受け付けています。

ご用命は下記までご連絡ください。

☎ 090-9116-3237
スギタニ

～お小遣い稼ぎをしませんか？～
月10日ほどお借りできる
出店可能な土地を探しています！



行政からのお知らせ

無料合同労働相談会 を開催します

「職場でパワハラを受けている」、「退職させてもらえない」、「突然解雇された」といった職場の様々な問題でお悩みの方を対象に、国や県などの労働相談機関等が合同で無料相談会を開催します。

当日は、弁護士・司法書士・社会保険労務士や行政機関の労働相談員といった専門家が面談又は電話により相談に対応しますので、お悩みの解決に向けたアドバイスを受けることができます。事業主の方の相談もお受けしますので、お気軽にご相談ください。

相談日時：令和5年10月27日（金）10時～17時
面談場所：高知県庁北庁舎（高知市丸ノ内2-4-1）

※受付は4階 高知県労働委員会事務局で行います。

当日専用相談ダイヤル：088-821-4661

※相談は事前予約優先、先着順です。

予約受付期間：9月1日（金）9時～10月24日（火）17時

この他、高知県労働委員会事務局では、随時ご相談をお受けしています。

【予約申込・問い合わせ】

高知県労働委員会事務局 ☎ 088-821-4645

【送付先・問い合わせ先】

〒789-1301
高知県高岡郡中土佐町久礼6663-1
中土佐町役場 教育委員会 保育担当
☎ 521-2661

【郵送希望者の方】

住所を記入したA4サイズの返信用封筒と
350円分返信用切手を同封し、送付先まで
お送りください。

- 【配布方法】
①来庁のうえ、お受け取り
②郵送でのお受け取り

1世帯（卒園者のいる世帯）につき1冊
※数に限りがありますので、お早めに受け
取りをお願いいたします。

【配布対象者・冊数】

中土佐町教育委員会・上ノ加江公民館

【配布開始】

令和5年9月19日（火）から

上ノ加江保育所の記念誌について無料配
布が可能となりました。
ご卒園された方で、ご希望の方は下記の
とおり、お受け取りをお願いいたします。

配布について

上ノ加江保育所記念誌

地籍調査に ご協力をお願いします

令和5年度の地籍調査は**笠場・大矢井賀地区**で**実施**いたします。笠場地区の調査対象は山林・耕地部となります。大矢井賀地区の調査対象は市街地部となり矢井賀5区地区周辺となります。

現地調査は山林・耕地部を先行して9月より順次行いますが、境界の確認や測量のため町から委託を受け名札を付けた調査員が土地へ立入ることができますので、ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

何かお気づきの点やご不明な点等がありましたら下記の問い合わせ先までお気軽にご連絡下さい。

※地籍調査とは…土地登記簿及び登記所の地図をもとに、一筆ごとの土地について、土地所有者等の立会を得て境界を調査するものです。地籍調査が完了していると、土地の境界トラブルを未然に防止し、地震や土砂崩れなどの災害が発生した際に元の位置を現地に復元することもでき、災害復旧を円滑に行うことができるようになります。

【問い合わせ先】

建設課 国土調査室 ☎ 52-2472



* 専門医師の診察のお知らせ *

当院では次の専門医師が診察をしております。

- ・日本呼吸器内科専門医
- ・日本循環器内科専門医
- ・総合内科専門医
- ・消化器内視鏡専門医
- ・消化器病専門医
- ・肝臓専門医

早めの受診で病気の早期発見と早期治療に努め
ましょう。診察のお問い合わせは、右の電話番
号にてお尋ねください。

内科・消化器内科・循環器内科

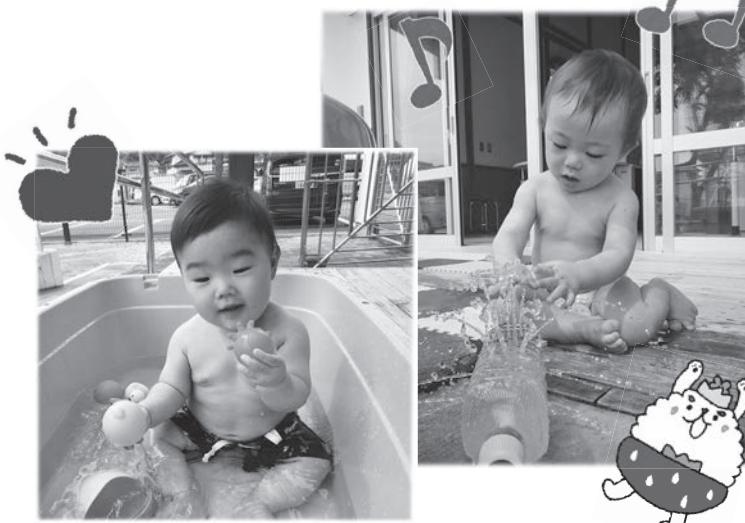
呼吸器内科・リハビリテーション科

人間ドック

医療法人 千博会 ネオリゾート ちひろ病院

院長 矢野 修一
〒785-0008 須崎市中町1-6-25
TEL 42-2530 FAX 42-2532
〔併設施設〕介護医療院ちひろ
南国厚生病院

行政からのお知らせ



中土佐町
地域子育て支援センター はぐ

はぐのおたより



7・8月の「はぐ」では、プール遊びをたくさんしました。赤ちゃんには一人ずつ入れるプールを、大きいお友達にはおもちゃでおもいきり遊べるような大きいプールを用意しました。初めて水遊びをするお友だちもバケツやシャワーの水を触って少しづつ慣れてくると、最後には、自分で水面をたたいて水を散らして楽しそうに遊ぶ姿が見られました。

「気持ちよかったです～」と声をかけてもらいうながらお母さんにプールから出されると、まだ入っていたそうな表情の子どもたちがなんともかわいらしかったです。

お気軽にお越しください♪

Information

- 10/19 (木) 子育て講座「お花のブーケ作りワークショップ」10時～ 5人限定 要予約
- 10/25 (水) おたのしみ会「はぐのミニうんどうかい」10時～
- 10/31 (火) カレンダー作り 10時～
- 11/12 (日) 休日開所

開館：月～金曜日

8時30分～11時30分、13時30分～15時30分

場所：中土佐町久礼 6551-1 中土佐町こどもセンター内

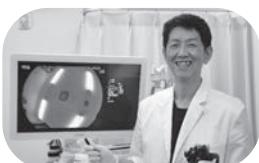
問い合わせ先：☎ 52-2533

◆健康管理をしっかりと！

市町村健診や特定健診はお済ですか？

健康に関するお悩みは当院にお気軽にご相談ください。

重症化予防を目的に、コロナワクチンを積極的に受けましょう！



消化器病専門医として特定疾患
(潰瘍性大腸炎、クロール病など)
の診療も行なっております。
お気軽にご相談ください。

内科・消化器内科

クリニック土佐久礼

☎ 52-2800

広告



診療日	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●		上ノ 加江	●
午後	●	●	●	休診	●	休診
発熱外来	発熱など風邪症状のある方は 事前に電話連絡をお願いします					

町長の手帳

7/16～8/15の池田町長の動向を報告します。
※府舎内での用務等は、紙面の都合で割愛しています。

7月	16	日	須崎消防団総合演習（須崎市）
	19	水	全国高速道路建設協議会第59回総会（東京）
	20	木	道全協事務局・国土交通省あいさつ回り
	25	火	高知美食学プロジェクト・美食100選町長インタビュー撮影
	26	水	令和5年7月26日再開議会 令和5年度かつおの国の花火大会実行委員会
	28	金	高知県漁港漁場協会通常総会（高知市）
	29	土	第40回小中学生弁論大会（人権啓発センター）
	31	月	四国横断自動車道高知県建設促進期成会要望活動（高松市）

8月	1	火	府議 高知新聞販売促進部長来庁
	2	水	高知県市町村道整備促進協議会要望活動（東京）
	3	木	道全協事務局あいさつ KUTVテレビ高知・高知新聞東京支社あいさつ
	4	金	土地改良理事会協議 JA高知県高西地区四万十野菜集出荷場竣工式（四万十町）
	7	月	矢井賀地域おこし協力隊退任挨拶 須崎地区森林組合来庁 清掃組合協議
	8	火	高知県土地改良事業団体連合会 第1回理事会（高知市）
	9	水	四国横断自動車道高知県建設促進期成会要望活動（東京）
	10	木	道全協こうち本省要望活動
	13	日	ほのぼの大野見夏祭り大会
	15	火	奥四万十高知事務局来庁 上ノ加江納涼盆踊り

◆年金◆

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

スマートフォンアプリを使用した電子決済

ご利用に必要なもの

- （1）納付書
- （2）スマートフォン
- （3）決済アプリ
- （4）au PAY
- （5）Papay

令和5年4月分から令和6年3月分までの国民年金保険料は、月額16,520円です。保険料の納付方法について

は、現金・口座振替・クレジットカード・Pay-easyなどによる納付に加え、令和5年2月20日から新たにスマートフォンアプリを使用した電子（キャッシュレス）決済での納付が利用できるようになりました。

（1）決済アプリを起動
（2）納付書に記載されているバーコードを読み取
（3）決済内容を確認
（4）パスワードを入力
（5）決済完了

・d払い（R）
・PayB（金融機関などが提供するアプリを含む）
・PayPay
■納付方法

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内をおこなっています。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけではなく、納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度がありますので、市区役所・町村役場の国民年金窓口へご相談ください。

高知西年金事務所
☎ 0880-875-1717

令和5年4月分から令和6年3月分までの国民年金保険料は、月額16,520円です。保険料の納付方法について

は、現金・口座振替・クレジットカード・Pay-easyなどによる納付に加え、令和5年2月20日から新たにスマートフォンアプリを使用した電子（キャッシュレス）決済での納付が利用できるようになりました。

（1）決済アプリを起動
（2）納付書に記載されているバーコードを読み取
（3）決済内容を確認
（4）パスワードを入力
（5）決済完了

・d払い（R）
・PayB（金融機関などが提供するアプリを含む）
・PayPay
■納付方法

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内をおこなっています。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけではなく、納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度がありますので、市区役所・町村役場の国民年金窓口へご相談ください。

高知西年金事務所
☎ 0880-875-1717

広告 社会福祉法人かど福祉会『看護・介護スタッフ』募集

「特別養護老人ホーム望海の郷」

◎ 看護職員（正職員）

・夜勤可能な方尚良し

◎ 介護福祉士（臨時職員）

・夜勤可能な方

・経験者優遇

・正職員登用の可能性あり

●高知県介護認証事業所

●休日 月10日

●福利厚生充実

●資格取得、各種研修のバックアップあり

●福祉用具・機器を導入し腰痛予防、

介護負担軽減に努めています

（※施設の詳細はホームページをご覧ください）



〒789-1302

中土佐町上ノ加江 277-10

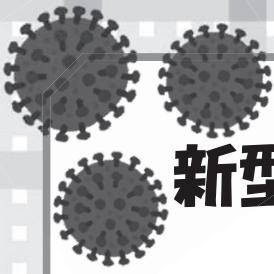
☎ 40-2200

FAX: 40-2220

8:30～17:30 月曜～金曜

<事務局 清岡>

※詳しくは、お電話にてお問い合わせください。



新型コロナワクチンについてお知らせします

令和5年秋開始接種について

令和5年9月20日以降、初回接種を完了したすべての方を対象に、新型コロナのオミクロン株(XBB1.5)に対応した1価ワクチンの接種を行います。接種券は、前回接種日を基準に9月中旬から順次発送しますので、しばらくお待ちください。なお、これまでにお送りした接種券を未使用の方には、新たな接種券の発送は行いません。お手元にある未使用の接種券で接種予約・接種が可能です。接種券が無く、再発行する場合は申請が必要です。

以下のいずれかのお手続きをお願いします。

【窓口申請】健康福祉課、上ノ加江支所、地域振興課で申請が可能です。

【電子申請】9月19日より、コロナワクチンナビ（厚生労働省HP：<https://v-sys.mhlw.go.jp/>）または、QRコードからインターネット申請が行えます。



令和5年春開始接種について

現在、下記の方を対象に、ワクチンの追加接種を行っています。

終了期間が令和5年9月19日までとなりましたので、接種をご希望の方はお早めにご予約ください。

【対象者】

初回接種（1・2回目）を完了し、次のいずれかに該当する方

- ① 65歳以上の方
- ② 5歳～64歳で基礎疾患をお持ちの方
- ③ 医療従事者等

初回接種について

使用するファイザー社のワクチンが次のとおり変更となります。

【8月7日以降】 オミクロン株対応 2価ワクチン

【9月20日以降】 オミクロン株 XBB.1.5 対応 1価ワクチン（予定）

【問い合わせ先】健康福祉課 ☎ 52-2662

知っていますか？建退共制度



建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙または退職金ポイントを積み立て、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

電子申請方式の活用で、手続きが便利になっております。

★特長

- ◎国の制度なので安全、確実、申し込み手続きは簡単です。
- ◎経営事項審査で加点評価の対象となります。
- ◎掛金の一部を国が助成します。
- ◎掛金は事業主負担となります、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上金額非課税となります。
- ◎掛金は、インターネットを利用した電子申請での納付も可能です。
- ◎事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

★電子申請方式で共済証紙にかかる事務負担が軽減します

- ・金融機関での共済証紙の購入が不要となり、社内のPCで退職金ポイントを購入できます。
- ・共済証紙の共済手帳への貼付・消印や下請への交付・確認が不要となり、購入した退職金ポイントから自社や下請の被共済者に掛金として充当されます。
- ・退職金ポイント購入額や掛金充当額等がサイト上で自動管理されるので、残高管理の負担が軽減します。
- ・電子申請方式で発行する掛金収納書等は、公共工事における工事関係書類の電子化に対応しています。

★建退共から事業主の皆様へお願い

- ・共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼付して下さい。
- 電子申請方式の場合は、労働者の就労日数に応じて退職金ポイントを適正に充当して下さい。
- ・「建設業退職金共済手帳」を所持している労働者が、建設業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するように指導して下さい。

ホームページ「建退共」に、制度説明用動画、Q&Aなど建退共制度の知りたい情報が記載されています。

※地震等により災害救助法が適用された皆様に対し、各種手続の特例措置を実施しております。

※詳しいことは、最寄りの建退共支部へお問い合わせください。

【問い合わせ先】高知県建設会館内 建退共高知県支部 ☎ 088-822-6181

広告

シルバーパートナーメンバーセンター会員募集

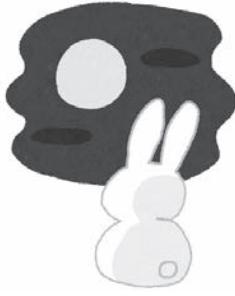
60歳以上で、須崎市または中土佐町にお住まいの方、一緒に働いてみませんか？
出会い、健康維持、社会貢献、追加収入など、働くことのメリットがたくさんあります。
まずはお気軽にお問い合わせください。

●須崎市・中土佐町シルバーパートナーメンバーセンター 須崎市土崎町2-27 TEL 0889-42-1818
●中土佐地区センター 中土佐町久礼6551-3 TEL 0889-52-4566

主な仕事
草刈り・清掃・検針・農作業など

なかとさカレンダー

9月15日～10月15日



9月

1～30日 障害者雇用月間・発達障害福祉月間・知的障害福祉月間
24～30日 結核予防週間

日付		行事（場所）時間	時間外診療 受入病院
15	金		須崎くろしお病院
16	土		須崎くろしお病院
17	日		大西病院
18	月	敬老の日	須崎くろしお病院
19	火	あつたかフェ（あつたかふれあいセンターまんまる） 10:00～11:30	須崎くろしお病院
20	水		くばかわ病院
21	木		須崎くろしお病院
22	金		須崎くろしお病院
23	土	秋分の日	くばかわ病院
24	日		くばかわ病院
25	月		高陵病院
26	火		須崎くろしお病院
27	水		くばかわ病院
28	木	にこにこぼちぼちカフェ（上ノ加江老人憩いの家）10:00～11:30 久礼八幡宮秋季大祭	須崎くろしお病院
29	金	久礼八幡宮秋季大祭	須崎くろしお病院
30	土		須崎くろしお病院

10月

1～31日 高齢者雇用促進月間・仕事と家庭を考える月間
10日 メンタルヘルスデー
11日 安心・安全なまちづくりの日

1	日		橋原病院
2	月		高陵病院
3	火		須崎くろしお病院
4	水	ひだまりカフェ（大野見保健福祉センター） 10:00～11:30	くばかわ病院
5	木	がん検診・特定健診・若者けんしん（町民交流会館） ※検(健)診の内容・受付時間は申込者に送付している受診票をご確認ください。	須崎くろしお病院
6	金		須崎くろしお病院
7	土		くばかわ病院
8	日		くばかわ病院
9	月	スポーツの日	須崎くろしお病院
10	火		須崎くろしお病院
11	水		くばかわ病院
12	木		須崎くろしお病院
13	金		須崎くろしお病院
14	土		須崎くろしお病院
15	日		大西病院

▼毎月20日は県民交通安全の日▲

▼毎月10日、20日は「公共のりものデー」です。バスや汽車を利用しましょう▲

市外局番 0889

消防 中土佐分署 52-2319

警察 久礼駐在所 52-2310
上ノ加江駐在所 54-0032
大野見駐在所 57-2132

病院・当番医連絡先 上ノ加江診療所 54-1111
大野見診療所 57-2127
須崎くろしお病院 43-2121
高陵病院 42-2485
くばかわ病院 0880-22-1111
橋原病院 0889-65-1151
大西病院 0880-22-1191

役場：中土佐地区 総務課（代表） 52-2211
まちづくり課 52-2365
会計課 52-2212
町民環境課 戸籍・年金・保険 52-2213
生活環境 52-2215
税務課 52-2214
議会事務局 52-2410
農林水産課 52-2471
建設課 52-2472
教育委員会 52-2661
健康福祉課 52-2662
こどもセンター 52-2533
文化館図書室 52-2277
上ノ加江支所 54-0311
上ノ加江公民館 54-0950
障害者生活支援センター 52-4820
地域包括支援センター 52-3352
人権啓発センター 52-3939

役場：大野見地区 地域振興課（代表） 57-2021
大野見青年の家 57-2129

その他 社会福祉協議会 52-2058
" 大野見支所 57-2217
シルバー人材センター 52-4566
高幡東部清掃組合 52-3538

町内イベントのご案内

ピラティス PILATES 参加者募集

【日 時】令和5年10月10日～12月19日（全10回）
19時～20時

【会 場】人権啓発センター2階ホール

【対象者】18歳以上で町内に住所を有する方

【定 員】先着20人

※定員に達し次第締め切らせていただきます

【参加費】無料

【申込期間】令和5年9月20日（水）から受付開始
(8時30分～17時)

※申込は、ご本人様が直接お願ひします。

※上半期で受講された方の申込はご遠慮ください。

※受講者の方には、後日、決定通知書とスケジュールを送付いたします。

※お子様連れ歓迎！児童館を開放します。（ただし、事前申込が必要）

※詳細につきましては、回覧でもご案内いたしますのでご確認ください。

【問い合わせ・申込先】人権啓発センター ☎ 52-3939

27日深夜～28日未明 御神穀祭
28日 20時～ 花火大会（約20分程度）
29日 午前中 御神幸

【問い合わせ先】まちづくり課 ☎ 52-2365

※今年の花火は、打ち上げ場所である堤防の幅を活かした花火を打ち上げる予定です。正面（ふるさと海岸付近）から観覧することを前提とした内容になっています。



久礼八幡宮秋季大祭

作品募集！

第4回 心がつながるアート展 ～ボクらのアートとボクらのくらし～

12月に中土佐町内の障害のある方が創作された芸術作品の展示会を開催します。

私たちの日々のくらしの中には、働いていたり、スポーツしていたり、時には悩んだり、大笑いしたり、色々な活動や出来事、感情が存在します。それらはアートにつながっていたり、いなかったり？

今回のアート展はそんな日々のくらしとアートを地域の皆様に感じてもらう機会としてくらしの写真とアートと一緒に展示するアート展を「ボクらのアートとボクらのくらし」と名づけて開催します。

あなたの大事なくらしの1コマをアートと展示してみませんか？もちろんアートのみの出展でもかまいません。

皆様のご参加を心よりお待ちしています。

【問い合わせ先】「心がつながるアート展」実行委員会事務局（地域活動支援センターワークス）☎ 52-2880



中土佐町福祉タクシー
チケットが使えます。

株 横浪交通の介護タクシーをご利用ください
病院・施設などへの送迎、お墓参り、親戚・友人宅への訪問などにご利用ください。
お買い物・診察券の提出代行も行います。

車いすは1～2台に対応

ストレッチャーも完備

株式会社 須崎市浦ノ内西分 1079-9 ☎ 0889-49-0007 / FAX 0889-49-0367
横浪交通 須崎営業所 ☎ 0889-58-1012
FAX 0889-42-6644

0120-526-007

高知城歴史博物館 催しのお知らせ



高知城

未来へ伝えた
地域の宝

見
高知城

●石垣散策会 「高知城の石垣 その魅力を探る」

◎開催日時
11月18日(土) 10時～11時30分

※追手門前集合
11月24日(日)・10月22日(日)

◎講師：吉成承三氏（高知県立埋蔵文化財センター 調査課長）

◎定員：30人

◎参加費：無料

◎申込締切：10月28日(土)

※応募者多数の場合は抽選

●展示解説

◎開催日時
9月24日(日)・10月22日(日)

各日11時～(約60分)

※展示室への入場料が必要です

●企画展 「高知公園150年高知城 ～未来へ伝えたい地域の宝～」

山内一豊による高知城の築城から、江戸時代半ばの焼失・再建、そして明治維新による廃城と公園化、さらには戦後の解体修理工事まで、高知城の歴史を一望する、驚きと再発見に満ちた高知城展をお楽しみください。

●高知城と博物館の連携企画 「追手門と詰門の特別見学会」

通常非公開の場所を特別に見学します。

◎開催日時
10月1日(日) 10時～11時、14時～15時

※追手門前集合

◎定員：各20人

◎参加費：無料

◎申込締切：9月17日(日)

※応募者多数の場合は抽選

※雨天の場合は10月8日(日)に延期開催
帳をお持ちの方は無料

●記念講演会 「高知城の天守・御殿 と櫓・城門」

◎開催日時
10月28日(土)

10時～11時30分

◎講師：三浦正幸氏（広島大学名誉教授）

◎定員：60人

◎参加費：無料

◎申込締切：10月7日(土)

※応募者多数の場合は抽選

【問い合わせ先】

高知県立高知城歴史博物館

☎ 088-871-1600

草刈りなら
おまかせください！

草木が生い茂るこの季節

伸び放題の草にお困りの方はいませんか？

そんなときは、ぜひご相談ください！



※作業には草刈り機を使用します
(ヤギは参りません)

例)ご家庭のお庭や空き地(50m²)で¥5,000程度
※場所や状態・後処理等によって異なります

見積無料！

お気軽にお問い合わせください

-Oonomi- まちだ農園 (受付時間 8:00～17:00)

Tel: 090-7786-1568
Email: sdkfz.kt@gmail.com



URL: <https://machidafarm.com/>

広告

趣味の文芸

俳句

雷鳴やへそを隠した頃ありし
日章旗はためく彼方雲の峰
繰り言の上がり框へ冰水
それぞれに色を極めし立葵
窓越しの景色も見えぬ男梅雨
走り茶や宿の女将のおもてなし
慎ましく老ひを生きたし半夏生
亡弟の掛けしままなる夏帽子
沿道の人疎らなる大暑かな
捩花や故郷の小道いま如何に
梅雨晴間大豆五合をまき終える
らんまんを見て反省す除草剤
男衆波の絵柄の団扇かな
打水もかなわぬ今年の猛暑かな
葉ざくらの淡墨桜に迎えらる
すくすくと日日に膨らむ稻田かな
雑草の中にとびとび野萱草
夕闇や二声づつの青葉木菟

文芸コーナーでは、俳句、短歌、絵手紙など、皆さんのがんばる作品を募集しております。掲載を希望される方は、封書またはファックスにて役場総務課内広報編集委員会事務局までお送りください。なお、希望多数の場合、掲載をお待ちいただく場合もございますので、ご了承ください。また、手書きの場合は誤字を防ぐため、ふりがなを添えた楷書をご記入ください。

【問い合わせ先】広報編集委員会事務局

☎ 52-2211

木村	和世	(上ノ加江)
野村	性孝	(上ノ加江)
田村	慶子	(上ノ加江)
木村	真知子	(矢井賀)
井上	恭子	(矢井賀)
中沢	孝子	(矢井賀)
木村	幸	(矢井賀)
井上	恭子	(矢井賀)
田上	信子	(久礼)
濱田	萬智子	(久礼)
田上	信子	(大野見)
小野川	あきよ	(大野見)
古谷	芳子	(大野見)
南部	昌己	(大野見)
西岡	和久	(大野見)
大西	良子	(大野見)
下元	三和	(大野見)
高橋	糸美	(大野見)
下元	秀美	(大野見)
濱田	敬子	(大野見)

7月の人口

男	2,827	(- 69)
女	3,195	(- 109)
合計	6,022	(- 178)
世帯	3,315	(- 48)

令和5年1月からの出生届出数11人

※この数字は令和5年7月末現在の住民基本台帳によるものです。

○ 内は前年同月比



町のベストセラー5

宮脇書店 新中土佐店8月調べ

順位	タイトル	作者	出版社	価格(税込み)
1位	らんまん Part2	NHKドラマ制作班	NHK出版	1,210円
2位	ハンチバック	市川 沙央	文藝春秋	1,430円
3位	大ピンチずかん	鈴木 のりたけ	小学館	1,650円
4位	木挽町のあだ討ち	永井 紗耶子	新潮社	1,870円
5位	青瓜不動	宮部 みゆき	角川書店	2,090円

広告

中土佐町の便利屋 なんでもやプラス 中土佐店

ゴミ廃棄物撤去 (タンス、机、ソファーなど家具類、ガラス、陶器、プラスチック、金属類など)

液体や生ごみ以外なんでも処分いたします。

各種リフォーム (網戸、襖、畳、床、壁紙張替、外壁・屋根塗装、温水便座取付けなど)

シロアリ駆除、引っ越し、墓地掃除、ソーラー温水器撤去、家屋解体

なんでもご相談ください！ お見積り無料！！

お問い合わせ (株) PLUS (政岡) ☎ 0889-52-3220





こんにちは 赤ちゃん

上ノ加江 9区
小川 結菜ちゃん
5月12日生まれ
父:太朗 母:亜由美



ふるさとの夏祭り

8月中旬、町内各地域で夏祭りが開催されました。町内だけでなく、町外から多くの方が参加し、みんなで夏の一夜を楽しみました。



ほのぼのおおのみ夏祭り大会

お祭り開始直後から抽選会の応募で長蛇の列が…皆さん、当たりますようにとお願いしながら抽選券を入れていました。

お祭りに参加している方の中には、誕生日会をしているグループも！
大野見源流こども太鼓や大野見保育園児のお遊戯など町内の方々のパフォーマンスでさらに会場を盛り上げました。



上ノ加江納涼盆踊り

地域の方々のご協力で沢山の出店が揃い、お客様も大賑わいででした！

よさこいを見に行けなかった方はなかとさもんの踊りを見て喜んでいる様子でした。

