

中土佐町公式

LINE



中土佐町の広報も掲載中！



Kochi
ebooks



令和7年
祝 中土佐町二十歳を祝う会



広報

なかとさ

2025

2

No. 230

主な内容 2 - 3 令和7年 中土佐町二十歳を祝う会
Pickup 6 - 12 2025 年体育はじめ ほか



令和7年 中土佐町 二十歳を祝う会

1月2日、二十歳の門出を祝う「中土佐町二十歳を祝う会」が開催されました。

二十歳を祝う会には、今年度に二十歳を迎える28人（平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ：対象52人／町外在住含む）が出席。色鮮やかな振り袖や真新しいスーツに身を包んだ出席者たちは、二十歳になった喜びと懐かしい友人たちとの再会に明るい笑顔を浮かべながら、人生の節目となる大切な日を喜び合っていました。



お父さんみたいになって
実家を継ぎたいです！！
みんな距離感が近い所が好き。

横矢
陸さん



ゲームを作りたい！！
遊びやすい環境がある所が好き。

吉本
颯さん



「ビッグ」な存在になる！！
人間性がいい。
みんな優しい中土佐町が大好き。

中山
真也さん



二十歳を祝う会の参加者に、「将来の夢」「中土佐町の好きなところ」についてインタビューしました。

二十歳の声



謝辞

本日はお忙しい中、私たちのために、お集まりいただき誠にありがとうございます。中土佐町町長をはじめ、御臨席を賜りました皆様、そして二十歳を祝う会の開催に向けてご尽力いただいたすべての皆様に心より感謝申し上げます。

思い返せばこの二十年間、沢山の思い出で溢れています。自然豊かな川や海、たわいもない会話をした休み時間、本気で取り組んだ学校行事と部活動。沢山の楽しいこと、辛いこと、本当に色々ありました。私が強く思い出に残っているのは、楽しいことではなく、辛いことを乗り越えたときです。

私は、中学でサッカーをはじめ、高校で空手に転身しました。最初は、慣れないことや、初めての事ばかりで、悩みに悩む日々でした。うまくいかなくて立ち止まってしまいうこともありました。それでも、諦めずに、先生方の話を素直に聞き、仲間たちとぶつかり合い、励ましあうことで、自分の目標を達成し、後悔のない学生生活を送ることができました。そのおかげで、目標に向かってひたむきに努力をすることが、辛いことを仲間たちと乗り越えたときの達成感、チームワークの大切さを学ぶことができた。悩み、努力した日々が、私にとってのかけがえのない宝物です。高校を卒業し、夢に向かって進んでいる人、夢や目標を見つめるために様々なことに挑戦している人。みんながそれぞれの道に進んでいることを、とても誇らしく思います。私も自分で進むべき道を自らの手で切り開き歩んでいかなくてはならないと強く思いました。

それぞれが決めた道を進む中で、立ち止まっても振り返ってしまいうこともあると思いますが、私達には、帰る場所、故郷の中土佐町があります。



自然豊かで、温かい人々が集まっているこの場所がずっと支えてくれるでしょう。とこうして今、晴れの日を無事に迎えることができたのは、わが子のように優しく時に厳しく教え導いてくださった先生方や、私たちの成長を見守ってくださった地域の方々、苦楽を共にし、一緒に歩んだ仲間たち。そして、沢山の愛情を注ぎ、いつも私たちの背中を押してくれる家族のおかげであることを深く感謝し、心よりお礼申し上げます。まだまだ未熟な私たちですが、今まで支えてくださった方々への感謝の気持ちを忘れず、皆様に頼もしい姿をお見せできるよう精進してまいります。

これから皆様からの温かいご指導、応援をお願い申し上げます。お礼の言葉とさせていただきます。本日は誠にありがとうございます。

令和七年一月二日

出席者代表 崎山 力

公務員になりたい!!
地元愛が溢れている所が好き。みんな優しい。

トリマーになりたい!!
星が見える所が大好き!感動します。



山中 結加さん

岩本 夏帆さん

政岡 ほのかさん

沖縄で仕事をしているので、田舎の良さを沢山アピールしたい!!
自然豊かな所が好き。魚美味しい!

どんぐり沢山あったよ！

こども情報局

12月11日、どんぐり探しの散歩へ行きました。これまでも何度か、どんぐりを探しにでかけたものの、ほとんど落ちておらず、子どもたちも「どんぐりないね・・・」と、とても落ち込んでいました。そして、「今日こそはみつけるぞ!!」と意気込んで散歩へ出発。前回の散歩で探した場所へもう一度行くと

たくさんのだんぐりが落ちていて子どもたちは大喜び。「せんせい、あった!!」「ここにもある!」と次々どんぐりを拾って楽しみました。帰り道には「これでどんぐりケーキ作る!」と、次の遊びを考える子どもたちでした。

これには子どもたちに内緒の裏話があり、実はこのどんぐりは、散歩へでかけた時にどんぐりがなく、しょんぼりする子どもたちを見かねて、職員が高知市や須崎市などから集めてきたどんぐりでした。そのどんぐりを、散歩の道中にこっそり落とし、前回の散歩の時にはなかった場所のだんぐりがたくさんあるのを見つけて子どもたちは大騒ぎ。「いろんなどんぐりがある!」と、どんぐりを見つけたときの子どもの笑顔はとても輝いていました。

(保育士 鍋嶋 芳菜)

大野見保育所

園児 21人

▼特製どんぐりケーキ



地域のひと

門松作り

大野見小学校

児童 17人

12月20日に5・6年生が、地域の元元さん、戸田さん、古谷さん、吉岡さんに教えてもらって、門松を作りました。

地域の人たちは私達が分からないところがあつたら、やさしく教えてくれました。戸田さんは「才能あり!」などと笑わせてくれました。

した。地域の人たちのおかげで楽しく門松作りができました。

地域の人たちから教わったことの中で植物の意味が心に残りました。ユズリハは葉がとれたらまた新しい葉が生えるから子孫繁栄の意味があり、ナンテンは「難を転ずる」という意味で縁起がいいことを知りました。これまでは門松を見ても何も思わなかったけれど、植物の意味を知ったら、興味がもてるようになりました。

昔から大切に受けつがれてきた門松作りを、これからも日本の伝統文化として受けついでいきたいなと思いました。

5年 下村 花生
6年 西岡 茉優
6年 吉岡 凜





外国語指導助手（ALT）のヤスミンが、中土佐町での日々や日本とアメリカの文化の違いについて紹介するコーナーです。

クリスマス

皆さん、こんにちは。皆さんはクリスマスを楽しみ、元気に新年を迎えられたことと思います！今年は私にとっては初めての一人きりのクリスマスでした。私は毎年クリスマスを家族と過ごしています。でも、冬休みは楽しまずにはいられませんでした。

初めに、ニュージーランドから来た友人と計画を立てて祖谷溪の「かずら橋」に行きました。寒いなかでも楽しめました。次に、四万十町を訪れ、「ゲストハウス40010」に泊まりました。とても親切で、穏やかで、リラックスできました。三つ目は、「四万十ふれあい動物村プレーメン」に行き、いろいろな動物に会いました。私のお気に入りの動物はブタでした。四つ目は「太陽の眼」で、美味しいカレーとチャイティーをいただき、音楽を聴きました。店員さんはとても親切で、新しい音楽と一緒に探してくれました。冬休みはとても楽しかったです。

それでは、私が普段どのようにクリスマス休暇を家族と過ごしているかについてお話ししましょう。アメリカではクリスマスは一大イベントです。クリスマス・パレード、クリスマス・イルミネーション、サンタさ

んに願いを聞いてもらうなど、さまざまなイベントがあります。私の好きなクリスマスの伝統行事は、家族と一緒に家中にクリスマスのオーナメントを飾ることです。また、クリスマスの日にプレゼントを開けるのも好きです。でも、クリスマスで一番好きなのは、家族と一緒にクリスマスディナーを食べること。いつも自分たちで料理を作って、母の家に持っていきます。ハム、マカロニ・アンド・チーズ、インゲン豆のキャセロール、スタッフィング、ライス、ヤムイモの砂糖漬け、コラード・グリーンなどを食べて過ごします。一年で一番素晴らしい時間です！

クリスマスが終わったら、家族と一緒に新年を迎えるのが好きです。ニューイヤーズ・イブのイベントに出かけるか、家にいてニュースチャンネルでボールドロップを見るか。そして新年の抱負を書いたり、ブラック・アイド・ピースを食べたりして、新年をポジティブに迎えたいです。

全体的に、今年のクリスマスはいつもと少し変わっていたけれど、とても楽しかったです。

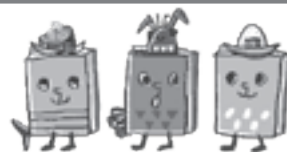
ヤスミン

文化情報～図書室便り 本棚の旅

【問い合わせ先】上ノ加江公民館 ☎ 59-0567

今年度のテーマのふいかえい

— 上ノ加江公民館図書室掲示コーナー —



4月『本屋大賞』



8月『新紙幣の人物』



1月『直木賞・芥川賞』

上ノ加江公民館では今年度から図書室の一角に掲示コーナーを設けています。毎月テーマを決めており、4月は4月10日に発表になった『本屋大賞』について、8月は新札が発行されたことをうけて『新紙幣の人物』について、1月は1月15日に発表になった『芥川賞・直木賞』についてなどを掲示しました。できるだけわかりやすく、地域の皆さんが本に興味を持つきっかけづくりとなるような掲示を心がけています。

ちょっとした知識や気になる本が見つかるかも知れません。ぜひご来館ください。

一年の健康を願って…

2025 年体育はじめ

1 月 2 日、町内 4 地区で恒例の体育はじめが行われました。

全地区 237 人（久礼 84 人、上ノ加江 62 人、矢井賀 21 人、大野見 70 人）が参加し、寒風の中、各地区町内コースを笑顔で爽やかに駆け抜けました。
来年もたくさんのご参加をお待ちしています。

（教育委員会事務局）



久礼地区



上ノ加江地区



大野見地区



矢井賀地区



2025 年初夢くじ当選番号（引き換え場所）

久礼地区 29・30・59・61・65・69・76（役場 1 階 教育委員会事務局）

上ノ加江地区 7・13・19・48・58（上ノ加江公民館）

矢井賀地区 15・20（上ノ加江公民館）

大野見地区 3・7・9・19・23・41（大野見振興局）

※景品は図書カード（500 円分）です。

※当選者は、抽選くじを持って各引き換え場所で引き換えてください。

※引き換え期間は、**2025 年 3 月末日まで**とさせていただきます。

※抽選くじを紛失されても、再発行は致しませんのでご注意ください。

災害時の協力について協定を締結しました

昨年の3月、4月、6月と、立て続けに高幡東部清掃組合のごみ及びし尿処理施設へのアクセス道である県道久礼須崎線において土砂崩れが発生し、施設にごみ・し尿の搬入ができない状況でしたが、幸い道路の復旧が早く、短時間で搬入が再開されました。しかし、これを機に南海トラフ地震への備え、また台風や近年増加している線状降水帯の発生などの自然災害及び施設故障による緊急停止への備えが必要との機運が高まり、近隣自治体や事務組合とお互いに協力要請できる協定の締結について検討してまいりました。

検討の結果、11月1日に土佐市役所で、土佐市の高知中央西部焼却処理事務組合北原クリーンセンター及び仁淀川下流衛生事務組合衛生センター（構成市町村：土佐市・いの町・日高村）と高幡東部清掃組合（構成市町：須崎市・中土佐町・津野町・梶原町）で調印式を実施しました。また、四万十町のクリーンセンター銀河及び若井グリーンセンターとも同様の協定を結び、12月24日に調印式を須崎市にて行いました。これにより、災害や故障により支援が必要となった場合に、お互いの施設の処理能力を超えない範囲での相互協力体制が構築されました。今後もできる限り広域の関連施設と相互の協力体制を構築・構築し、いざというときの備えを強化してまいります。

（町民環境課）



▲ 11/1 土佐市役所での調印式



▲ 12/24 須崎市役所での調印式



優良自主防災組織
表彰を受けました

11月29日に開催された自治体消防75周年記念式典にて、上ノ加江地区自主防災会が「優良自主防災組織」として一般財団法人日本防火・防災協会会長表彰を受けました。

地域が主体となって防災体制を構築し、地域住民を守る仕組みづくりにより、地区全体の防災力の向上に大きく貢献していることに加え、現在多くの自治体において課題となっている自主防災組織の自主性を高めるという点においても、他の規範となるとして評価され、受賞に至りました。今年は初めて「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が発表されました。日頃からの備えはもちろん、地域での訓練や呼びかけなど、自主防災会の活動による自助・共助が大変重要であると考えます。

危機管理室では、自主防災会のみなさんの訓練計画や活動のサポートも行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】危機管理室 ☎ 52-2211

協定を締結しました



1月15日付けで、高幡圏域内市町（須崎市、中土佐町、梶原町、津野町、四万十町）と一般社団法人日本ムービングハウス協会が「災害時における応急仮設住宅（移動式木造住宅）の建設に関する協定」を締結しました。本協定は、高幡圏域内に大規模な災害が発生した場合に、市町の枠組みを超えた協力を実現させ、応急仮設住宅の建設による被災者の安全安心な生活を確保することを目的とし必要な事項について定めています。（危機管理室）

中土佐町窓口手数料ジモッペイ納付 が始まりました

まちの話題

令和7年1月8日（水）、中土佐町役場2階町民ホールにて、中土佐町窓口手数料ジモッペイ納付開始にともない、記者発表を行いました。



▲高知信用金庫 山崎理事長より、「ジモッペイ」の仕組みを説明しました。



▲池田町長がジモッペイで支払う様子

中土佐町の「手数料」及び「使用料」につきまして、「ジモッペイ」を利用したキャッシュレス決済が出来るようになりました。

今までは、役場庁舎内であれば2階の会計課窓口での「現金払い」のみでしたが、各課にて「ジモッペイ」により支払うことができます。

また、上ノ加江支所、上ノ加江公民館、久礼保育所、大野見振興局、大野見青年の家など役場庁舎外の場所でも利用できます。「手数料」、「使用料」を支払う際には、ぜひご利用下さい。

■役場各階、役場外庁舎などでの「手数料」及び「使用料」一覧です。
（詳しくは、各課等窓口にてお問い合わせください。）

施設・階	担当課	項目	施設	項目
役場庁舎 1 階	教育委員会	夜間照明使用料（久礼分校他）	久礼保育所	一時保育
		公民館使用料など	人権啓発センター	人権啓発センター使用料
	建設課	土木費証明手数料	大野見青年の家	大野見青年の家使用料
		複写・閲覧手数料		大野見体育館使用料
	町民環境課	犬登録手数料	美術館	美術館入館料
		狂犬病予防注射済票交付手数料など		美術館ポストカード
	農林水産課	非農地証明事務手数料	上ノ加江公民館	公民館使用料
		耕作証明書事務手数料など		スポーツ文化センター使用料など
	まちづくり課	複写・閲覧手数料		
役場庁舎 2 階	町民環境課	戸籍関係手数料	上ノ加江支所	公民館使用料
		住民票関係手数料など		スポーツ文化センター使用料
	健康福祉課	保健衛生証明手数料	大野見振興局	戸籍関係手数料など
		保健福祉センター使用料など		大野見青年の家使用料
	税務課	税務証明手数料		大野見体育館使用料
		臨時運行許可申請手数料など		戸籍関係手数料
	会計課	複写・閲覧手数料		住民票関係手数料
				印鑑等諸証明手数料
役場庁舎 3 階	総務課	複写・閲覧手数料		犬登録手数料
		テレホンカード		狂犬病予防注射済票交付手数料
役場庁舎 4 階	議会事務局	複写・閲覧手数料		複写・閲覧手数料など

※「ジモッペイ」でのお支払いの場合は、後日、当町に振り込まれますので、領収書へ領収印が押印できません。
領収書が必要な方は現金でのお支払いをお願いいたします。

【問い合わせ先】会計課 ☎ 52-2212

中土佐で働く、中土佐で暮らす

まちづくり課では「若い世代への新たな働き方の提案」として今年度から「デジタル人材育成事業」に取り組んでいます。今回は、半年間の集中カリキュラムでWebデザイナーを育成するという取り組みについて、現在受講している5人の方にお話を伺いました。



▶ デジタル人材育成事業に応募したきっかけを教えてください。



将来的に女性は妊娠とか子育てで仕事を中断せないかん時期があるって思うところがあって、時間とか場所に縛られずに働けるWebデザインに興味を持ったのがきっかけです。でも、どんな講座をどう選べばいいかわからなかった…。そんな中で事業の説明会があって、町の事業なら信頼できると思いました。



私は結婚を機に移住したけど、職種が少ないし、転職活動が難しくてね。元々、在宅で勤務できるWebデザイナーに興味があったのは大きかったかな。

▶ 受講前、webデザインで起業するというのにどのようなイメージを持っていましたか？



最初の説明会で、起業するならweb関連の知識だけでなく、法律や契約に関することでも理解せないかんって聞いて、難しそうと思った。



起業って言葉に不安もあったけど、仲間と一緒に地元で新しい事にチャレンジ出来る事に、今はワクワクの方が勝ってますね。

▶ 月1回の対面ワークショップ以外は、自宅での学習でしたが「〇〇があるからがんばれた」「こんなことが大変だった」という話がありますか？



子どもと生活しながらの課題はなかなか思うように進まなかった、苦戦したかな。でも課題が終わった時の解放感は何とも言えんねー。



自分以外にも頑張りゆう4人の仲間がおるき、「自分も頑張ろう」という気持ちになれたかな。お互いに支え合いながら取り組める環境があることが、大きな励みになったでね。

▶ 長期でほぼ毎日の学習になったと思いますが、モチベーションを上げるためにやったことはありますか？



講師の先生が不定期でやりゆうオンラインのミーティングがあって、他の地方の生徒さんたちの課題内容を見たりしてモチベーションを上げたよね。



ちょっと良い椅子を買って、やる気アップ(笑)
座り心地が良くて、パソコンをせんときでも座りたくなって。自然と学習時間が増えたように感じたね。

▶ 今、この事業を受講して思うことはありますか？



周りのサポートがとても大事。私は出産直後という事もあって不安もあったけど、夫が育休を取ったり、両親のサポートもあって勉強の時間を確保出来たね。



受講したことが形として町に残るように、自分ができることは積極的に活動していきたいでね。

▶ 今後「中土佐町に住んで働きたい」と考えている人に伝えたいことはありますか？



中土佐町は自然やおいしい物があるステキな場所。好きな場所で仕事ができるのは本当に素晴らしいことなので、その見本になれるよう頑張りたいね。



子育て環境も整っちゃうし、今回みたいな事業が続いてくれたら、生活する上での選択肢が増えて、より充実した暮らしにつながるイメージも持てるかな。

みなさんそれぞれの環境の中で、支え合いながら、また家族や友人など周りのサポートがあったことも楽しそうに話してくれました。彼女たちは今後、町内はもちろん、町外や県外からもデザインの仕事を受注する体制を整えていきます。

また「デジタル人材育成事業」では、令和7年度には新たに「事務系デジタル人材育成」として全6回各3時間(計18時間)のカリキュラムで15人の育成を予定しています。町内での就職・起業・副業を目指す方でこの事業に興味のある方は、ぜひ中土佐町役場まちづくり課までお問合せください。

スピーチコンテスト まちの話題

1月19日（日）、中土佐町人権啓発センターにて、第2回中土佐町英語スピーチコンテストが開催されました。

この大会は、中土佐町の児童生徒の英語によるコミュニケーション能力の向上を図り、発表の機会を設けることを目的として開催されたものです。

当日は、「小学生の部（小学5～6年生）」、「中学生スピーチの部」の、2つの部門に、45人の小中学生が参加しました。

～審査員の方々～

審査委員長	高知県教育委員会	中部教育事務所	中島夢翔	指導主事
審査員	四万十町ALT	ソフィー フィッツコリンズ先生	(アメリカ出身)	
審査員	四万十町ALT	チャーリー マック先生	(イギリス出身)	



最優秀賞

大野見小学校	6年生	中内 琉愛
	6年生	宮本 河音
	6年生	西岡 茉優

優秀賞

久礼小学校	5年生	門田 彩羽
	5年生	木下 心結
	5年生	寺内 心結
	5年生	松本 葉奈
	5年生	森岡 虹
大野見小学校	6年生	吉岡 奏翔
	6年生	吉岡 凜

特別賞

上ノ加江小学校	5年生	岩田 愛菜
	5年生	政岡 桃加
	5年生	中内 凰雅

優良賞

大野見小学校	5年生	下村 花生
	5年生	谷脇 衣織
久礼小学校	6年生	池田 奏愛
	6年生	松下 依桜里
	6年生	濱田 啓ノ介
	6年生	本井 桜李
上ノ加江小学校	6年生	政岡 明里
	6年生	若木 悠都

(敬称略、優秀賞・優良賞は発表順)

第2回中土佐町英語

中学生スピーチの部



▲優秀賞 服部 ひなたさん



▲優秀賞 中内 集琉さん



▲最優秀賞 中平 暖乃さん



最優秀賞

久礼中学校 3年生 中平 暖乃

優秀賞

久礼中学校 2年生 服部 ひなた

大野見中学校 3年生 中内 集琉

特別賞

久礼中学校 1年生 中平 千友

優良賞

大野見中学校 1年生 池田 大翔

久礼中学校 1年生 奥代 桜都

大野見中学校 1年生 金子 そのか

大野見中学校 1年生 下元 里桜

久礼中学校 1年生 西岡 里桜

大野見中学校 1年生 平岡 叶望

久礼中学校 1年生 林 まりの

大野見中学校 1年生 福永 成珠

久礼中学校 1年生 日林 優月

大野見中学校 2年生 田上 慶奈

優良賞

久礼中学校 2年生 池田 結愛

大野見中学校 2年生 平岡 希望

久礼中学校 2年生 三浦 奈桜

大野見中学校 2年生 正岡 龍

大野見中学校 2年生 宮本 悠河

久礼中学校 3年生 藏下 禾蓮

大野見中学校 2年生 吉岡 鷹汰

大野見中学校 3年生 竹田 明未

久礼中学校 3年生 濱崎 葵

大野見中学校 3年生 福永 有紗

自主防災会の活動報告



1月11日(土)、栄町自主防災会と上町、旭町、横町、仲の町自主防災会が合同で避難訓練を行いました。

参加者は37人で、初めての参加となる車いす利用者の方、また、今年100歳になる方の参加もあり、南海トラフ地震に備えるための自助・共助となる防災力を高める1日となりました。

まずは、自主防災会より災害時は落下物等により避難時間がかかることや、家具転倒防止対策の必要性及び補助金制度について話し、その後避難所となる久礼小学校まで避難しました。

上町、旭町、横町、仲の町自主防災会の坂井貞嗣会長は、南海トラフ地震臨時情報も発表されたこともあり、「各世帯への直接的な声掛け」、「実際に体験してもらうこと」の必要性など、日ごろの備えと継続した訓練の重要性を改めて感じたとのことでした。

次回の訓練は、秋ごろに簡易トイレの使用等方法等、防災資機材活用をメインとした体験を実施予定とのことで、地区住民みんなで取り組みを進めていきたいとのことでした。

また、この訓練は映像として取りまとめているので、ご興味のある方は、危機管理室までご相談ください。

【問い合わせ先】危機管理室 ☎ 52-2211



町有地売り払いのお知らせ

町有地を一般競争入札により売り払いますので、希望者は入札の申込を行ってください。

対象物件

中土佐町久礼字三反切 6465 番 2 (旧消防施設跡地)
宅地 843.47㎡

【予定価格(最低売却価格)】18,510,000 円

申込方法

一般競争入札参加申込書に必要事項を記載し、添付書類を添えた上で、持参または郵送で申込をしてください。(ただし、公益性を有する目的のため使用する法人に限る)

申込書配布・申込先

総務課、大野見振興局 地域振興課、上ノ加江支所

受付期間

2月10日(月)～3月7日(金) 土・日・祝日除く
8時30分～17時15分 ※郵送の場合、当日必着

入札日時

3月19日(水) 9時30分～
中土佐町役場3階 防災対策室

詳細は、中土佐町ホームページ又は、総務課にお問い合わせください。

【問い合わせ先】総務課 財産管理係 ☎ 52-2211

ボランティア活動に対する 感謝状が授与されました



久礼旭町の下元馨さんは、平成18年から美化清掃活動を中心としたボランティア団体の活動に携わってこられました。92歳になった現在も、ほぼ毎日久礼八幡宮境内や海岸沿いの清掃が続けられています。それらの功績が認められ、1月22日に高知県庁にて厚生労働大臣からの感謝状伝達式が行われました。(健康福祉課)



編集委員の ひとり言

試験勉強

とある資格取得のために、勉強に多くの時間を費やしていること最近なのですが、偶然にもこの記事の執筆日が大学入試共通テスト（以前でいつ、センター試験）の日だったので、試験勉強について思うことを書きます。

10年前の2015年1月、僕も受験生としてセンター試験を受けに行きました。1年間浪人していたので2度目の大学受験でした。浪人中は、週6日、1日あたり10〜12時間ほど予備校にいました。これほど勉強漬けでいたら、勉強時間がある一定程度に達してくると、言葉だけでは絶対に人には伝えられない、勉強に関する様々な感覚やイメージのようなものを得るようになりました。同じ経験がある人は共感できるかもしれません。

感覚の1つとして、頭の中で科目ごとの宇宙が出来上がりまします。あくまでもイメージです。そこにはたくさんの銀河系があり、恒星があり、その周りを回る惑星、衛星があります。ある銀河系と別の銀河系、ある星と別の星が交流することもあります。つまり、頭の中に、紙に書き表すことのできない膨大な知識の分類体系が、異なる分類ごとの関連も含めて、宇宙のように出てくるのです。「頭の引き出し」と言われることもあります。より複雑で重層的なので、僕はこの感覚を宇宙と表現しています。

他の感覚として、科目全体の統一理論という統一法則みたいなものに、なんとなく気付き始めます。僕の実体験ですが、あることに気付いてから、苦手だった数学がマシになりました。それは、「数学は概念上の話（対比として、算数は実世界の話）」

ということ。例えば、「ゼロの概念」なんて言われますが、実世界では「ペンが1本ある」と表現する一方で、「ペンが0本ある」とは表現せず、「ペンがない」と表現しますよね。ゼロの正体は、数学という概念上の話をわかりやすくするために、無限に続く一直線上のある1つの点を、人間が任意に始発点と定めて、それにゼロと名付けた、という感じでしょうか。その後、「この始発点より手前にある点はマイナス、後ろにある点はプラスと名付けましょう」みたいな感じかなと、想像しました。「マイナス×マイナス＝プラス」の謎も、僕はこの気づきをもとに、腑に落ちました。更に、高3の数学で登場した「虚数i」で、この気づきは、ほぼ確信に変わりました。文字通りの虚構の数です。実世界の感覚で問題を解けるはずがありません。と、映画のマトリックスのように…まではいきませんが、こんなことになんとか気付いていると、初見の問題でも解けたりします。因みに、この考えが正しいか否かは全くわかりません。自分の中で筋が通っていて、正しく問題を解けるなら、とりあえずOKという感じでした。

これらは、僕が大学受験の勉強で得た感覚の一部ではありますが、いましている資格取得のための勉強も、こういった感覚を得られなければ、合格はできないと思います。果たして、あとどれくらいの勉強を積み重ねれば、この感覚を得られるのか全くわかりませんが、過去の成功体験をもとに自分を信じて黙々と勉強せねば、という最近の所感です。

さて、この広報が回るのも受験シーズンの大詰めの時期かと思えますので（もう終わってますかね？）、最後に受験生のみなさんへ一言。
平常心。

（坂本 創二）

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



令和 7 年度 中土佐町 会計年度任用職員募集（障害者）

中土佐町では「会計年度任用職員登録」により、各年度で町の行政事務等を補佐していただく方を選考・登録し、会計年度任用職員を任用する必要が生じたときに雇用するものとします。必ずしも雇用をお約束できるものではありませんが、令和 7 年 4 月 1 日から会計年度任用職員として働くことを希望する障害者の方は、次の要綱によりお申し込みください。

【問い合わせ先】総務課 ☎ 52-2211

令和 7 年度 中土佐町会計年度任用職員（障害者）登録者募集実施要綱

1. 採用日、任期、任用根拠

採用日	令和 7 年 4 月 1 日（火）以降
任期	採用の日から同年度末日までの最長 1 年。ただし、勤務状況等により再度の任用あり。
任用根拠	地方公務員法第 22 条の 2 第 1 号

2. 応募手続き

応募期間	令和 7 年 2 月 5 日（水）から令和 7 年 2 月 28 日（金）まで （土日、祝祭日、閉庁日を除き、8 時 30 分から 17 時 15 分まで受付）
応募方法	中土佐町会計年度任用職員登録申込書兼履歴書（ホームページにも掲載）に写真を貼付し、自己 PR・本人希望記入欄に「総務課事務補助」を明記のうえ、下記まで提出又は郵送してください。身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの手帳の写しが必要です。また、郵送提出の場合は「登録申込・履歴書在中」と朱書きのうえ、送付してください。（※履歴書での特技・免許・資格、本人希望欄等はできるだけ詳しく記入してください。）
履歴書等提出先	〒 789-1301 中土佐町久礼 6663-1 中土佐町役場 総務課 人事給与係
注意事項	※地方公務員法第 16 条の欠格条項に該当する方は、応募できません。 ・禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの人 ・中土佐町職員として懲戒免職の処分を受け、その処分の日から 2 年を経過しない人 ・日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した人 ※提出書類は返却しません。また、登録申込書兼履歴書に記載された個人情報については、中土佐町会計年度任用職員に係る採用選考及び任用の手続きに必要な範囲内で利用します。

3. 応募後の登録選考の面接日程等

面接日程及び会場	令和 7 年 3 月頃、中土佐町役場を予定（詳細は、後日本人宛に連絡します。）
面接内容	採用予定の所属課の担当者による面接により、主として職務適性、コミュニケーション能力等の評価を行います。
登録から採用まで	選考の結果、合格者は令和 8 年 3 月 31 日までを登録期間とする会計年度任用職員候補者名簿に登録され、各所属課等で会計年度任用職員を採用する必要が生じたときに、適任者を選び採用します。

4. 募集職種、募集人数、応募資格免許等

※諸手当など詳細については、町ホームページに掲載の募集要項をご覧ください。

職種	人数	勤務場所	勤務時間等	報酬	応募資格免許等
事務補助（総務課）	1 名	中土佐町役場	月～金（週 5 日） 午前 9 時～午後 4 時のうち 6 時間	日額 6,764 円 ～ 6,930 円	自動車運転免許証 あれば尚可

※登録有効期限は、登録された日から令和 8 年 3 月 31 日までの間とします。

※採用までに関係条例、規則等の改正が行われた場合は、その定めるところにより変更します。

地域猫 まんが あいこき ちいちゃん 第十話

猫の保護って?!



※中土佐町は地域猫活動をサポートしています。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎ 52-2215

令和 7 年度

交通災害共済 加入者募集

万一の事故に備え、
ご家族で加入を!

現在加入している方は、本年 3 月末で共済期間が満了となります。次の共済期間（令和 7 年 4 月 1 日～翌年 3 月 31 日）へ更新の手続きをお忘れなく。

申込受付 令和 7 年 2 月 1 日から開始（土・日・祝日除く）

※ 4 月 1 日以降に申込した場合、申込日翌日からの共済期間となります。

年掛け金 1 人 500 円

申込先

中土佐町役場総務課・大野見振興局地域振興課・上ノ加江支所へ掛金を添えてお申し込みください。

加入資格

中土佐町内に居住し、住民基本台帳に記載されている方、または外国人登録している方なら年齢に関係なく加入できます。

等級	傷害の程度	見舞金
1	死亡（事故当日から 180 日以内の死亡）	100 万円
2	身体障害者福祉法に規定する 1 級障害	50 万円
3 12	入院または通院した日が 3 日以上 （各等級ごと）	2～12 万円

以下の書類の原本を提出すると 見舞金へ右の金額が加算されます	加算金
交通事故証明（自動車安全運転センター事務所長の発行するもの）	600 円
規則で定める様式による医師の診断書または 柔道整復師等の施術証明書	5,000 円

※見舞金の請求は 事故発生の日から 2 年以内 です。

【問い合わせ先】総務課 ☎ 52-2211

広告

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

医療法人 千博会
ネオリゾート

ちひろ病院

〒 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

こどもインフルエンザ予防接種費用の助成 申請期限が迫っています！

子育て家庭への支援として、今年度からはじまったインフルエンザ予防接種費用の一部助成の申請期限は、**令和7年3月31日（月）**です。まだ、申請をされていない方は、お忘れのないよう手続きをお願いします。

●対象者

接種日時時点で、**生後6か月から中学3年生までの町民**

●接種期間

令和6年10月1日～令和7年1月31日

※この期間外に接種したものは助成の対象外となります。

●助成額

接種1回につき 2,000円（上限2回）

●申請期限

令和7年**3月31日（月）**

※申請期限を過ぎたものは、
受付できませんのでご注意ください。



【問い合わせ先】 こどもセンター ☎ 52-2533

環境ひとくちメモ

ボランティア清掃のお礼とご案内

昨年末に、笹場の浜で地元のボランティアの方がごみ拾いを行ってくれました。

笹場の浜は、周辺の住民さんが初日の出と初詣に多数訪れています。新年を迎えるにあたり、きれいな浜で初日の出を見ていただきたいと、海岸に打ち上げられた漂流物を軽トラ約4台分も集めてくれました。環境美化にご協力いただき、誠にありがとうございました。

また、日頃より清掃活動を行われている皆様に心よりお礼申し上げます。

役場では、地域で清掃を行う方にゴミ袋を配布しています。集めたゴミの回収も行いますので、清掃を検討されている方は、役場町民環境課までご連絡ください。

【問い合わせ先】 町民環境課 ☎ 52-2215

小規模修繕業務

令和7年度 契約希望者の 登録を受け付けます

町内事業者の受注機会の拡大を図るため、建設業の許可を受けていない等の理由により入札参加資格申請をすることが出来ない方を対象に、小規模修繕業務の契約希望者の登録を受け付けます。

小規模修繕業務

- 町が発注する 130 万円以下の修復工事
- 町が発注する 50 万円以下の原状回復を
目的とする修繕業務又は維持補修業務

登録要件

町内に主たる事業所を有し、中土佐町一般競争（指名競争）入札参加資格の登録をされていない個人又は法人 ※建設業の許可や建設業法に基づく経営事項審査については必要ありません。

受付期間

令和7年**2月3日（月）～3月31日（月）**
（土・日曜日、祝日を除く、
8時30分～17時15分まで）

有効期間

令和7年4月1日～令和8年3月31日まで

▶申請書類は、総務課で配布または町ホームページよりダウンロードできます。

【問い合わせ先】 総務課 ☎ 52-2211

最低賃金改正のお知らせ

令和6年10月9日から高知県の最低賃金は、

1 時間 952 円

☆ 最低賃金についての問い合わせ先
高知労働局 賃金室 / 須崎労働基準監督署
☎ 088-885-6024 / ☎ 0889-42-1866

広告

黒潮本陣 職員を募集しています！

黒潮工房係（正職員）

【業務内容】 調理、料理の提供、片付け、レジ、電話対応

【年齢】 40 歳くらいまで 【月給】 164,000 円～

【勤務時間】 8 時～17 時（うち 7 時間 30 分）【休日】 月 7 日

【その他】 社会保険あり・退職金制度あり・制服貸与

洗い場スタッフ（アルバイト）

【業務内容】 黒潮本陣厨房での食器等の洗浄・片付け他

【年齢】 70 歳くらいまで 【時給】 1,000 円～1,100 円

【勤務時間】 9 時～14 時、18 時～21 時の間で 7 時間程度（相談に応じます）

【その他】 制服貸与



【問い合わせ先】（株）中土佐町地域振興公社 担当：山岡 ☎ 52-3500

中土佐町不妊治療費助成事業について

中土佐町では、不妊治療を受けたご夫婦の治療に要した費用の一部を助成しています。
昨年4月以降に治療を受けられた方で助成金申請がまだの方は、早急に申請書の提出をお願いします。

【対象者】 次の条件をすべて満たすご夫婦が対象となります。

1. 婚姻関係にある夫婦（事実婚を含む）
2. 夫婦の両方または、いずれか一方が中土佐町に住所を有し、かつ居住している。
3. 夫婦が医療保険各法の規定による被保険者、組合員または被扶養家族である。
4. 町税等の滞納がない。
5. 特定不妊治療の助成を受ける場合、高知県の特定不妊治療支援事業の助成金を受けている。

【助成内容】

区分	助成対象経費	助成額	通算助成期間・回数
一般不妊治療	年齢制限なし タイミング法、排卵誘発法、人工授精に要する費用	治療に要する費用のうち、県やその他の団体が実施する不妊治療支援事業等の助成額を控除した額について、1年度につき3万円を限度に助成。	夫婦1組に対し、連続する2年まで
特定不妊治療	治療開始時点で妻の年齢が40歳未満	治療に要する費用のうち、県やその他の団体が実施する不妊治療支援事業等の助成額を控除した額について、3万円/回を限度に助成。	1子につき6回まで
	治療開始時点で妻の年齢が40歳以上43歳未満		1子につき3回まで
	治療開始時点で妻の年齢が43歳以上	治療に要する費用のうち、県やその他の団体が実施する不妊治療支援事業等の助成額を控除した額について、10万円/回を限度に助成。	1子につき3回まで

申請は随時行うことも、まとめて行うことも可能です。まとめて申請する場合は、その間の不妊治療に要した費用の領収書をすべて添えて申請してください。

令和6年度内に終了した治療の申請期限は、令和7年3月31日です。

★申請書類等については中土佐町ホームページに掲載しています。

URL: <http://www.town.nakatosa.lg.jp>



【申請書の提出先及び問い合わせ】 中土佐町こどもセンター ☎ 52-2533

広告

中土佐町の介護福祉タクシーすまいる

お出かけのお手伝い

病院への送迎・受診介助

買い物の代行・同行

美容院などへの外出支援

ご家族様も一緒に乗車できます！

中土佐町タクシー券使用可。

障害者割引もあります。

ご利用の仕方や料金のご相談など、お気軽にお問い合わせください！

☎ 070-7624-9146

受付時間：平日 8:00～17:00

中土佐町久礼2124-6 池田 千恵子（介護福祉士）



中土佐町
地域子育て支援センター はぐ
はぐのおたより



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

「はぐ」のおもちゃ紹介♪

「はぐ」には、手作りおもちゃがたくさんあります。既製品とは違う温もりや、子どもたちの興味がわくような工夫を取り入れています。材料がある時には、一緒に作ることもできるので職員に声を掛けて下さい。

また、中土佐町でプレゼントされている「木のおもちゃ」も、ほとんどの種類が置いてあります。選ぶことを迷っているご家庭は、手に取って遊んでみてから決めるのもいいかもしれませんね。



ままごとコーナーの
ジュースは大人気♪



Information

お気軽にお越しください♪

- 2/19(水)…午後は職員の研修参加のため閉所します。
- 2/22(土)…休日開所 (8時30分～12時)
- 2/26(水)…カレンダー作り (9時～10時30分) **前日までに要予約**
絵本おはなし会 (10時30分～11時)
- 3/2(日)…休日開所 (8時30分～12時)
あいあいくらぶの人形劇 (10時30分～11時) **予約不要**

●不要になったチャイルドシートやジュニアシートはありませんか？はぐに提供いただける方を探しています。部品がない、壊れているものは受け取れませんがぜひ提供をお願いします!!

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

12/16～1/15の池田町長の動向を報告します。

※庁舎内での用務等は、紙面の都合で割愛しています。

12月	16	月	令和6年12月中土佐町議会定例会 一般質問①
	17	火	令和6年12月中土佐町議会定例会 一般質問②
	18	水	高知信金地域みらい財団理事会(高知市) 光世株式会社来庁
	19	木	令和5年12月中土佐町議会定例会 議案審議
	20	金	法務局須崎支局長来庁 全日空高知支店長来庁
	23	月	高原荘例月出納検査(津野町)
	24	火	高幡事務組合・高幡消防組合定例議会(須崎市) ごみ処理及びし尿、浄化槽汚泥処理の協力に 関する協定調印式
	25	水	須崎土木事務所来庁
	26	木	高知県水産業振興課来庁
	27	金	二十歳を祝う会 リハーサル 仕事納め式

1月	1	水	久礼八幡宮歳旦祭
	2	木	新年体育はじめ
	5	日	令和7年二十歳を祝う会
	6	月	須崎消防出初式(須崎市) 仕事始め式
	7	火	庁議 近隣自治体等年始あいさつ
	8	水	高知県庁等 新年あいさつ回り(高知市) JAグループ高知「農政推進の集い」
	11	土	中土佐町窓口手数料ジモッペイ納付の記者発表会
	12	日	足立敏之参議院議員葬儀(東京)
	14	火	令和7年中土佐消防団出初式
	15	水	地域おこし協力隊面接試験
			日本ムービングハウス協会・災害時応急 仮設住宅建設協定締結式

◆年金◆

納めた国民年金保険料は
全額が社会保険料控除の
対象です！

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・町民税等の社会保険料控除の対象となります。生命保険会社等から送付される控除証明書と同様に、一年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、日本年金機構本部から**昨年11月上旬**に送付されています。

「社会保険料(国民年金保険

料)控除証明書」に関する概要、よくある質問(Q&A)等については、日本年金機構ホームページ(<http://www.nenkin.go.jp>)に掲載されています。

また、同ホームページに、お客様からの照会に対してチャットの形式で自動的に応答するチャットボット(相談チャット総合窓口)も開設されていますのでご利用ください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に関するご相談については、次のダイヤルでもお受けしています。

☆お問い合わせ先の名称
ねんきん加入者ダイヤル

☆電話番号

(ナビダイヤル)

☎0570・003・004

050から始まる電話の場合は、(東京) ☎03・6630

・2525

〈受付時間〉

・月～金曜日 8時30分～19時

・第2土曜日 9時30分～16時

・祝日(第2土曜日を除く)

12月29日から1月3日はご利用できません。

e-Taxでの確定申告等が簡単に利用できるように、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の電子送付サービスを開始しました

確定申告・年末調整に必要な日本年金機構からの通知書の電子データを、マイナポータルの「お知らせ」で受け取れる電子送付サービスを開始しました。受け取った電子データを国税庁の提供するe-Tax等に取り込むことができ、簡単に確定申告や年末調整ができます。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

▼問い合わせ先

高知西年金事務所

☎088・875・1717

※お問い合わせの際は、お手元に基礎年金番号のわかる、年金手帳や年金証書をご用意ください。

町民環境課 ☎52・2213

みんなでやるぞね、中土佐町の子育て ①75

～ 久礼中学校区の「保・小・中連携」の取り組み ～

中土佐町では、「確かな学力を身につけたたくましく心豊かな子どもの育成」を目指し、脳科学の研究に基づいた「学力の定着と向上（知）」、「心の教育（徳）」、運動や食育を中心とした「健やかな体づくり（体）」を柱とし、保小中で連携して取り組んでいます。

今回は、本年度の久礼中学校区保小中連携教育の「保・小」「保・中」「小・小」「小・中」「保・小・中」の取り組みについてご紹介します。

1. 「保・小」「小・小」「保・中」の取り組みより

(1) 久礼保育所と久礼小学校・上ノ加江小学校の交流

久礼保育所と久礼小学校・上ノ加江小学校では、保育所職員が小学校1年生の授業を参観したり、小学校の教員が園児の様子を参観したりし、子どもたちの育ちについて協議し、交流を深めています。このほか、年長児1日体験入学での交流も行っています。

今年度は、6月に久礼保育所年長児が、上ノ加江小学校を訪問し、授業を参観したり参加したり、全校児童と休み時間に体育館で一緒に遊ぶなどの交流活動も実施しました。

年長児と2年生との交流



(2) 久礼小学校・上ノ加江小学校の交流活動

久礼小学校と上ノ加江小学校では、行事や授業を通して定期的な交流活動を行っています。主なものとして、5・6年生の水泳記録会・陸上記録会、宿泊訓練（5年）や修学旅行（6年）を通して交流も行っています。2月には2～4年生でも交流授業・活動を予定しています。今後、中学校進学までに有意義な交流を行い、仲間づくりを進めていく予定です。

5年生合同集団宿泊訓練



6年生合同修学旅行



2. 小・中の取り組み

(1) 久礼中学校体験入学

久礼中学校では、小学校6年生に中学校の授業や部活動を体験してもらうことによって、中学校入学への不安を解消し、期待感や心構え、自覚を持ってもらうことを目的に体験入学を行っています。本年度は、1月21日(火)に実施しました。全体会では、学校行事や生徒会の取り組みなどを中学生が紹介したり、部活動を各々が体験したりして、中学校の様子を知るとともに中学生と交流ができ、有意義な体験となりました。

久礼中学校区の久礼小学校・上ノ加江小学校の6年生が、この体験入学を通してたくさんの期待を持って4月の入学式を迎えることを望んでいます。

(2) 中学校トライワーク

久礼中学校2年生の学習で、1学期にいろいろな事業所や学校等で職場体験学習を実施しています。今年度は4月24日～26日にトライワーク期間が設定され、久礼小学校や上ノ加江小学校にも、卒業生を中心に、職場体験が行われました。

小学生から見ると、中学生は憧れのお兄さん・お姉さん。中学生が学習や掃除のお手伝いをしてくれたり、休み時間に一緒に活動してくれたりすることで、小学生の心の中にも「こうなりたい」「あんなふうになりたい」といった気持ちが芽生えているように感じます。



3. 「保・小・中」交流活動

(1) 久礼中学校吹奏楽部によるふれあいコンサート

久礼中学校吹奏楽部主催で、保育所・小学校の子どもたちを招待し、ふれあいコンサートを開催しています。中学生にとっては、日頃の成果を披露し自己肯定感を高める活動の場として、また小学生や園児にとっては、中学生が集中して取り組んでいる姿を見て、憧れの気持ちを抱いたり音楽の楽しさを感じたりするよい機会となっています。

(2) 公開保育・公開授業

久礼中学校区では、保小中連絡会を年間5回開催し、保育実践や教育実践をお互いに公開するとともに、子どもたちの課題の解決方法や心身の成長を支援する方法について、教師と保育士と一緒に研修したり協議したりしています。今年度は、8月に久礼保育所で公開保育を、5月に久礼中学校、11月に久礼小学校、1月に上ノ加江小学校で公開授業を実施しました。11月の公開授業後は、保小中連携教育アンケートの結果をもとに「自己肯定感を高めるために」という課題設定のもと、全員で研究協議を行い、今後連携して行う取り組みの確認を行いました。

また、小・中学校教員は、町内各校の研究授業に参加し、授業力向上を目指しています。このような、連絡会や研修会を通して、全員で子どもたちの様子や課題を共有しながら研修することで、発達段階に応じた系統的・継続的な教育の取り組みを推進しています。



なかとさカレンダー

2月15日～3月15日



▼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▲

2月

情報セキュリティ月間
22日 世界友情の日・国際友愛の日

日付	行事（場所）時間	時間外診療 受入病院
15 土		くぼかわ病院
16 日		梶原病院
17 月		高陵病院
18 火	あったカフェ（あったかふれあいセンター「まんまる」） 10:00～11:00	須崎くろしお病院
19 水		くぼかわ病院
20 木		須崎くろしお病院
21 金		須崎くろしお病院
22 土		須崎くろしお病院
23 日	天皇誕生日	くぼかわ病院
24 月	振替休日	くぼかわ病院
25 火		須崎くろしお病院
26 水	【はぐ】カレンダー作り 9:00～ ※18ページ参照 【はぐ】絵本おはなし会 10:30～ ※18ページ参照	くぼかわ病院
27 木		須崎くろしお病院
28 金		須崎くろしお病院

☎ 市外局番 0889

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
くぼかわ病院 0880-22-1111
梶原病院 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
基幹相談支援センター 52-4820
地域包括支援センター 52-3352
人権啓発センター 52-3939
文化館図書室 52-2277
上ノ加江支所 59-0566
上ノ加江公民館 59-0567

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

3月

1日～8日 女性の健康週間
8日 国際女性デー
10日 いのちの電話フリーダイヤルの日
10日 農村漁村女性の日

1 土		くぼかわ病院
2 日	【はぐ】あいあいくらの人形劇 10:30～ ※18ページ参照	くぼかわ病院
3 月		高陵病院
4 火		須崎くろしお病院
5 水		くぼかわ病院
6 木		須崎くろしお病院
7 金		須崎くろしお病院
8 土		須崎くろしお病院
9 日		梶原病院
10 月		高陵病院
11 火	行政相談（役場3階小会議室）9:00～12:00 行政相談（大野見振興局1階会議室）9:00～12:00	須崎くろしお病院
12 水	町内中学校卒業式	くぼかわ病院
13 木		須崎くろしお病院
14 金		須崎くろしお病院
15 土		くぼかわ病院

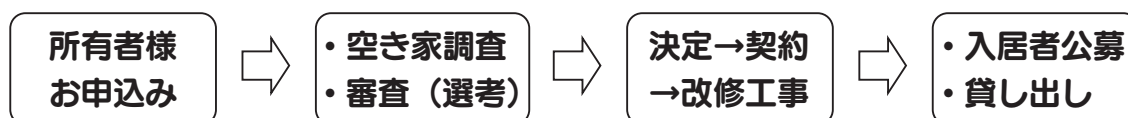
眠っている空き家を活用しませんか？

■**中間管理住宅とは**…町が個人所有の空き家をお借りし、耐震化や水回り等の改修を行った後、**13年間町営住宅として貸し出しする事業です。**改修費用の個人負担はありません。住宅をお貸しいただく間、町から所有者様に対し固定資産税相当額の賃借料をお支払いし、**13年経過した後、所有者様にお返しします。**

【改修例】中間管理住宅久礼 24号



【事業の流れ】随時募集中



中間管理住宅事業以外にも、貸したい・売りたい方と借りたい・買いたい方をお引き合わせする「空き家バンク事業」があります。

「何も決まっていないけど、どんな事業や補助があるのか聞いてみたい」「将来の参考にしたい」など気になることがあれば、お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】 まちづくり課 ☎ 52-2365

広告



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



しょうじ はじめ
正司 大 管理栄養士

☆からだにえいよお～☆

～栄養知っつく情報～

昔から“畑の肉”といわれる大豆には、栄養が豊富に含まれています。今回はその大豆を使った加工品「大豆ミート」がテーマです。種類によっては保存が効くので、災害に備えてローリングストック※の食品に加えてみませんか？

※少し多めに購入した食品を定期的に使いながら新しいものを補充する方法で、賞味期限切れや劣化の心配が少なくなります。

“大豆ミート（大豆たんぱく）”ってな～に??

大豆を圧搾して油分を取り除いて加工した食品で、肉のような見た目や食感があります。

健康志向の高まりからニーズが増えつつあり、通販以外でもスーパーなどで購入することができます。



☆☆大豆ミートの特徴☆☆

その1

低カロリー・高タンパク質・低脂質でコレステロールを含まないため、筋肉づくりやダイエットに向いている食品です。

その2

良質な植物性たんぱく質に加え、食物繊維やカルシウム、鉄、大豆イソフラボンなど、ミネラルやビタミンが含まれています。

その3

種類によっては、保存期間が長く、非常食として活用できます。

参考：日本食品標準成分表 2015

☆☆大豆ミートの種類☆☆

●ミンチタイプ

ひき肉のような形状で、ハンバーグや麻婆豆腐、パスタソースなどに使えます。

●ブロックタイプ

角切りの形状で、から揚げや煮物などに使えます。

●スライスタイプ

薄切りの形状で、生姜焼きや野菜いためなどに使えます。

☆☆ 大豆ミートを使った レシピ ☆☆

大豆ミートのキーマカレー

<材料（2人分）>

- ・大豆ミート（ミンチタイプ）…1袋
- ・人参…1/2本
- ・玉ねぎ…1個
- ・ピーマン…1個
- ・生姜（チューブ）…5cm
- ・水…50ml
- ・カレールー …2かけら



<作り方>

- ①大豆ミートをお湯で戻してしっかりと水気を切る。
- ②人参・玉ねぎ・ピーマンはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を敷き、みじん切りにした②の野菜と生姜を入れて、火が通るまで炒める。
- ④水、カレールーを入れて、ルーが溶けるまで炒めて完成。

<補足>

大豆特有のにおい・味が気になる場合は、薬味や香味野菜を使いしっかりと下味をつけるのがポイント！

また、加熱処理がされているので、調理時間自体は短くてもOK！



趣味の文芸

短歌

降霜の師走の村に日が差して天を仰げば白い弦月

土佐兵の戦さを今に伝えんと戸次の人のこころ嬉しき

健やかに九十三歳むかえたり小さな望みたのしみ生きん

丹精の大根白菜全滅す高値つづくにくやしき猪

海に向ふ神社のどけし厄年の平穩祈願し御札おふだいただく

この冬ものりきれそうな思い湧く黄の柚子ひとつ浮かべし風呂に

元旦に使い初めし手造りのちやわん両手につつまぬくば温し

来るたびに背中あわせで背くらべつぎつぎわれを抜きゆく孫ら

年の瀬をいつものところで鳴くすずめ二人して聴く午後の縁側

この冬も柚子ジャムづくりに精を出すところと濃くなるまで

日本中の元旦風景映しつづ忘れてならぬと能登の被災地

池田 房雄

(久礼)

佐竹 敏彦

(上ノ加江)

高橋 糸美

(大野見)

下元 秀美

(大野見)

岡村 宝美

(大野見)

下元 三和

(大野見)

古谷 芳子

(大野見)

南部 昌己

(大野見)

黒岩 得意

(大野見)

結城 淑代

(大野見)

黒岩やよえ

(大野見)

文芸コーナーでは、俳句、短歌、絵手紙など、皆さんの心温ま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でご記入ください。

【問い合わせ先】 広報編集委員会事務局

☎ 52-2211



町のベストセラー5

宮脇書店 新中土佐店 1月調べ

順位	タイトル	作者	出版社	価格(税込み)
1位	和田式 老けないテレビの見方、ポケない新聞の読み方	和田 秀樹	白秋社	1,540 円
2位	3 か月でマスターする 江戸時代	NHK 出版編集	NHK 出版	1,760 円
3位	70 歳からのスマホの使いこなし術	増田 由紀	アスコム	1,650 円
4位	改訂版 本当の自由を手に入れる お金の大学	岡@リベ大学長	朝日新聞出版	1,650 円
5位	謎の香りはパン屋から	土屋 うさぎ	宝島社	1,650 円

12月の人口

男 2,710 (ー 80)

女 3,064 (ー 83)

合計 5,774 (ー 170)

世帯 3,250 (ー 38)

令和6年1月からの出生届出数 13人

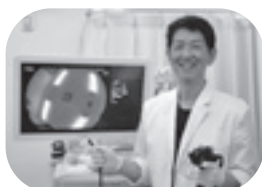
※この数字は令和6年12月末現在の住民基本台帳によるものです。

○ 内は前年同月比

広告

◆当院は訪問診療を行っております！

来院されるのが困難な患者様対象に、当院は訪問診療を行っております。お気軽にご相談ください。



内視鏡検査の電話予約を受け付けております。苦痛の少ない内視鏡検査は当院にお任せください！

内科・消化器内科

クリニック土佐久礼

☎ 52-2800



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					

開催中～3月30日

「二館合同特別展」 ―そして続いていく―

ここ数年、急激に絵を描く作家が少なくなりました。人口減や高齢化の問題は、当然のことながら地域の芸術文化にも影響してきます。県下最大の芸術の祭典である県展も、30年ほど前は700点以上の出品数があった洋画部門が昨年は288点、日本画部門も130点ほどあったものが59点まで減少しました。当館大賞展でも一番頑張っている世代が70代というのも複雑な思いがあります。入れ替わってほしい若い人が少ないということが芸術分野でも問題となっています。

今の70代が若いころには表現の最前線が芸術だったように思われますが、現代はSNSやAIなのでしょう。連綿と人類が続けてきた造形活動はどうなっていくのだろうと悩ましくなりますが、人間の感性の発露である芸術表現の可能性は否定したくありません。言葉では整理できない感情や思いを、より普遍的な形に昇華させた表現が芸術作品であり、時空を超えてもなお見る人の心に届くものが本物の芸術だと思います。私も作家のひとりとして、あわただし時流に振り回されず本質を追求した制作を心掛けたいものですが、現実はなかなか・・・。



▲中平さやか「道」



▲大場真美「波の轍」

3月30日まで開催の「二館合同特別展」―そして続いていく―は、そんな現代でも、地道に自分と向き合って創作活動続ける若手作家が高知にもいることを改めて確認することができる企画展です。日本画、洋画、立体、写真等、表現スタイルも様々な16名の作家が香美市立美術館と当館それぞれに意欲作を発表しています。個々の感性を生かして創作するおもしろさを、これからの世代も含めた見る人に感じてほしい展覧会です。3月30日14時から出品作家によるギャラリートークも予定しています。

(館長 市川雅彦)

「久礼大正町市場」のカツオの取り組みが、 「ディスカバー農山漁村(むら)の宝アワード」を受賞！



この度、「久礼大正町市場」を運営する大正町市場協同組合の『「NO KATSUO NO LIFE」な鰹乃國』をテーマにしたカツオの取り組みが、「ディスカバー農山漁村(むら)の宝アワード」(第11回選定)で、全国の優良事例30地区に選定されました。さらに、審査員特別賞もダブルで受賞しました！

このアワードは、農林水産省と内閣官房が主催し、「強い農林水産業」と「美しく活力ある農山漁村」の実現を目指して全国から優れた地域活性化事例を選定し発信するものです。

12月17日に三田共用会議所(東京)で行われた選定証授与式では、受賞を喜ぶ関係者が「NO KATSUO NO LIFE」Tシャツを揃って着用し、晴れやかな表情を見せました。また、今年1月7日には首相官邸(東京)で交流会が開かれ、久礼のゴシを活用した商品を石破茂首相が試食し、関心を集めました。

大正町市場協同組合の田中隆博代表理事は、「みんなでカツオの町を守ってきたことを、このような形で認められたことは大変ありがたいです。今後は、次世代にこのカツオの食文化を継承していくことにも力を注いでいきたい」とコメント。今回の受賞を機に、さらにカツオの魅力を全国に発信していきます！(シン・鰹乃國プロジェクト事務局長 久竹 庸代)

