

中土佐町公式
LINE



中土佐町の広報も掲載中！



**Kochi
ebooks**



広報

な か と さ

2025

6

No.234

かつお祭に合わせて開催されたかつおワークショップで
自分だけのかつおを作る子どもたち（詳細は6ページ）



かつお祭



5月18日(日)に、第34回かつお祭(本祭)が久礼の新港で開催されました。県内外から200人が訪れ、かつお丼やかつお飯、タタキやハランボなど、旬の美味しいカツオを求めて来場し、カツオ三昧の祭りを満喫しました。

予約開始から半日ほどでチケットが売り切れるなど、ファンが多いかつお祭ですが、食品衛生法改正の影響で、大規模での料理提供が難しくなっており、今年も規模を縮小しての開催になりました。このような状況から、かつお祭(本祭)へ参加出来なかった方にも楽しんでもらおうと、大正町・町中でもかつお祭を開催することになりました。

約170キロのカツオに200人が舌鼓!!

会場では、毎年恒例のところてん早食い競争が行われ、司会者の土佐かつおさん・渡辺さおりさんの煽りにより、会場は大熱狂で白熱した戦いが繰り広げられました。かつおクイズでは、純金鰹レプリカの設置場所や、大正町市場のアーケードの長さなどについての問題が出題されましたが、中土佐ファンの参加者たちは難なく正解してゆき、問題が足りなくなるなどのハプニングもありました。最後まで残った方には、黒潮本陣のペアチケットが渡されて優勝者は大喜び。また、脱落した方も自分のことのように喜び、みんなで楽しんでいる様子でした。

かつお祭で振舞われた料理について、参加者からは「県外から食へにきた甲斐があった」「ガヤガヤしているお祭りも楽しいけど、かつお祭のように座ってゆったりとお酒とカツオを楽しめるお祭りもいいなと思った」など嬉しい言葉をもらえました。



▲ニュースでかつお祭の様子を見て、楽しそうと思い徳島県から参加しました!! さすが本場!って感じてとても美味しい。



▲昨年もきてかつお祭を楽しみました!! 今年もところてん早食い競争に出場するので頑張ります!! (写真左前)



▲カツオがもちもちしていてすごく美味しかった。最後まで楽しめます!!

かつお祭の参加者たち



今回のかつお祭は町内の事業者様にご協力のもと、5月16日～6月1日の期間で、大正町市場と久礼地区（まちなか）の17店舗の飲食店で期間限定の特別かつおメニューの提供や、お得な特典・割引サービスなどを行いました。

この期間は普段にも増して来客があり、町内外のお客様に楽しんでいただきました。

ページの都合上、2店舗のみのご紹介になります。何卒ご理解いただけますようお願いいたします。



知人の紹介で南国市から家族で来ました。

風工房には何度かデザートを食べに来たことがありましたが、今だけランチをしていると聞いて駆けつけました!!

スパイスが入っていると聞いていたので辛いかと思いきやまったく辛くなく、かつおとても合っていて美味しかったです。子どもも食べられる料理だったのでまた連れてきて食べたいです。

東京からかつお祭に参加してくれたご夫婦。大正町かつお祭でも高知屋のところ天を堪能!! 感想もいただきました。

ほどよくざらりと食感のあるところてんと、かつお出汁の相性が最高で美味しかったです!! ところてん突きでちゅるんとお皿に盛られる瞬間を見れたのも嬉しかったです。ゆったりと涼やかな時間をありがとうございました。



ところてん早食い競争結果発表

優勝と準優勝には、景品として約5kgと、約2kgのカツオが贈呈されました。



▲写真左：富永さん 右：吉永さん

女性の部

- | | | |
|----|---------------|-------|
| 1位 | 富永 福美さん (愛媛県) | 51秒54 |
| 2位 | 吉永 真弓さん (高知県) | 52秒44 |



▲写真左：東條さん 右：岩永さん

男性の部

- | | | |
|----|--------------|-------|
| 1位 | 東條 勝さん (香川県) | 25秒50 |
| 2位 | 岩永 章さん (高知県) | 38秒42 |

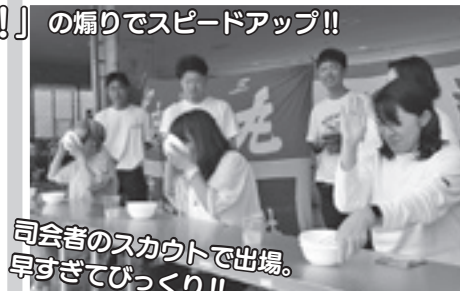
ルールは、ところてんをいかに早く食べきれるかのタイムアタックレースです。ところてんは1袋あたり150gで、女性は3袋、男性は5袋食べ終えるまでに要する時間で順位を決定します。

かつお祭は多くのボランティアスタッフによって支えられています。実行委員会のメンバー以外にも、鯉船や郵便局・四国銀行須崎支店久礼担当・高知大学の方など多くの団体の方にご支援いただきました。おかげさまで多くの来場者に中土佐町の初鯉や料理を満喫いただきました。



「味わいよったらいかにで!!」

の煽りでスピードアップ!!



司会者のスカウトで出場。早速びっくり!!

▲ところてん早食い競争の様子▲

こども情報局

大野見
小学校

児童 14 人

大野見
中学校

生徒 14 人



小中合同新入生歓迎遠足

4月18日金曜日に、高知市の弥右衛門公園で小中合同新入生歓迎遠足を行いました。今回は、大野見初の小中合同での歓迎遠足で、新入生を歓迎するため、児童会と生徒会役員が中心となって、企画から運営まで頑張りました。準備期間が短く大変でしたが、3つの遊びで新入生達を歓迎しました。

最初に「星人鬼ごっこ」をしました。星人鬼ごっこは3つの星人「あたま」「おなか」「おしり」に分かれて、その星人ごとで自分の頭やお腹、お尻を片手で触りながら行う鬼ごっこです。みんな仲間と協力し、自分と同じ星人を増やそうと必死ながらも楽しんでいました。

次に「新入生〇×クイズ」をしました。「新入生〇×クイズ」では、児童会・生徒会役員が小学1年生、中学1年生に関するクイズを考えて出題しました。季節についてのクイズや、教科に関するクイズなど、色々なクイズをみんなで楽しみました。「自分の同級生だから!」や「前に言ってた!」などと言っていた人が間違ったり、問題に出ている人の兄弟だからとついていき、不正解と言われたりと、みんなで笑って楽しむことができました。

最後に「瞬間移動ゲーム」をしました。瞬間移動ゲームは、新聞紙で作られた棒を立て、同時に手を放したタイミングで隣の棒が倒れる前にその棒を取る遊びです。小学生と中学生の息を合わせることが重要なゲームでしたが、最後まで残って他のチームと競い合う小学生や、新入生や下級生が楽しめるように、棒を取りやすいように工夫し、手助けをしてみんな協力し合っていました。3回目には児童と生徒が全員で円を作り、最後の3人が決まるまでドキドキしながらも楽しむことができました。

その後のお昼の時間では、小学生と中学生が混ざり合って、みんなと楽しく話しながらご飯を食べ、お菓子の交換などもし、遊び以外でも仲を深めることが出来ました。ご飯を食べ終わり、持ってきた遊び道具や、公園の遊具を使って2時間ほど遊びました。

中学生と小学生が関わり合える行事を通し、レクリエーションなどの交流をすることができて、新入生や小学生と中学生の仲を深めることが出来ました。

(大野見小中児童会生徒会役員

吉岡 鷹汰・下元 里桜・正岡 龍・谷脇 衣織・大西 悠登)



▲児童会・生徒会役員が協力し合い、遠足の企画運営をしている様子



▲瞬間移動ゲームでは小・中学生の息ぴったり!!

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。



My Golden Week in Japan

Hello, everyone! I hope everyone has had a great Golden Week. I will share mine, but first I would like to wish everyone a Happy Father's Day! Father's Day is June 15th. It is a day where fathers and father figures are celebrated. I usually celebrate Father's Day in America by taking my dad out to eat. He usually likes to go to Longhorn Steakhouse or IHOP. I enjoy both. With that being said, I hope you all have a wonderful Father's Day! Now, I would like to talk about my Golden week. I spent my Golden Week in the Kansai area. I went to Osaka, Nara, and Kyoto. I was not prepared for the large number of people who were in Osaka. There were many foreigners as well exploring the cities for the holiday. In Osaka, I explored Dotonbori which was very crowded. I ate tacos and I ate a whipped-cream filled apple waffle. Both were very delicious. I also went to an art museum and saw many wonderful paintings and sculptures. In Nara, I went to Nara Park to see the deer and Todaiji Temple. Even Though, I was afraid to feed the deer, I took many pictures with them. In Kyoto, I went to the Ramen Museum and the Manga Museum. Both were really interesting. The atmosphere was very lively. Overall, I had a great time! I am enjoying my travels in Japan and getting to know the culture! I am looking forward to sharing more about American culture as well!

皆さん、こんにちは！素晴らしいゴールデンウィークを過ごされたことと思います。私のゴールデンウィークをシェアする前に、まず父の日が素敵な日であるように願っています。父の日は6月15日で、日ごろの感謝を伝える日です。アメリカの父の日は、よく父を食事に連れて行って祝います。父はロングホーン・ステーキハウスやIHOP（アメリカのファミリーレストラン）に行くのが好きで、私はどちらも楽しんでいます。皆さんが素晴らしい父の日を過ごされることを願っています！

では、私のゴールデンウィークについてお話したいと思います。ゴールデンウィークは関西で過ごしました。大阪、奈良、京都に行きました。大阪の人の多さは予想外でした。外国人もたくさんいて、大阪では道頓堀を観光しましたが、とても混んでいました。タコスを食べ、生クリームたっぷりのアップルワッフルを食べましたが、どちらもとてもおいしかったです。美術館にも行き、たくさんの素晴らしい絵画や彫刻を鑑賞しました。奈良では奈良公園で鹿を見たり東大寺にも行ったりしました。鹿に餌をあげるのは怖かったけれど、鹿と一緒にたくさん写真を撮りました。京都ではラーメンミュージアムとマンガミュージアムに行きました。どちらも本当に面白かったです。関西は全体的に活気があって、とても楽しかったです！日本での旅行や日本の文化を知ることとはとても楽しいです！アメリカの文化についてももっとシェアしたいと思っています！



サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月11日金 2種類同時発売!

発売期間 7/11金～8/11日

抽せん日 8/21金

公益財団法人 高知県市町村振興協会

各1枚 300円

あなたのカツオは どんなカツオ？

かつお祭に合わせて、町内保育所でカツオアートワークショップが行われました。

このワークショップは、地元で採れるカツオと四万十ヒノキに親しみを持ってもらおうと企画されたワークショップで、久礼保育所では4月18日、大野見保育所では23日に実施されました。

まず、子どもたちはカツオの板が配られると「すべすべ」「いいにおい～」とカツオの板を触ったり嗅いだりして楽しんでいました。その後、各自用意された流木や布の端切れを使い、自分だけのカツオを作っていました。子どもたちは、素早く素材を選びに行き、「これかっこいい!!」「これを目に使う!!」と迷いなく決め席に戻ると、クレヨンで絵を書いたり、端切れを貼ったりして楽しく制作に取り組んでいました。

制作中、隣のお友達の作品を見て、「すごい!!」と褒

めたり、笑いあったりしている様子も見られました。

子どもたちに、「これはどんなカツオ?」と聞くと、「海で見つからないように黒いカツオにした。名前は宝の魚」「ラブリーなカツオにした!!可愛くできた♪」と嬉しそうに自分の作品を見せてくれました。

久礼保育所の子どもたちは、カツオが身近にあることから見本やカツオの写真を見せずに制作してもらいましたが、大野見保育所では「カツオがどんな模様か分らない」という声があり、イメージしやすいように見本を見せて作ってもらいました。どの作品も個性豊かな作品でとても素敵でした。

今回制作されたカツオは、かつお祭に合わせたイベントで、町民の皆さんが制作した18匹のカツオと土佐久礼駅でなぶらとなって7月31日まで泳いでいます。ぜひ皆さんも見に来てくださいね。(事務局)



▲大野見保育所



▲久礼保育所

集合写真は26ページに掲載しています♪

中土佐ライオンズクラブと中土佐町社会福祉協議会が 協定を締結しました



令和7年4月30日付けで、中土佐ライオンズクラブと社会福祉法人中土佐町社会福祉協議会との、「災害時における災害ボランティアセンター活動支援に関する協定」を締結しました。

本協定は災害時における災害ボランティアセンターの活動を通じて、被災者支援を円滑に進め、復旧・復興に向けた一助となります。地域に根付いた二つの団体の強みを最大限に活かし、スピード感を持った運営ができますこと大変ありがたく心強いものであります。

想定外とはならない為にも、広域的な相互支援体制を増やしつつ、行政と一体となり被災者支援に務めて参ります。(社会福祉協議会会長 坂井)

大野見に新しい憩いの場 「喫茶kita」がオープン

喫茶 kita 開店

毎週（金）

8時半～16時まで

ほっと一息



ゆったり時間。



「SCAFF」
高橋弘三内務

- モーニング
- 珈琲
- 学まぐれ軽食

●旧大野見北小学校ホール
〒780-1415
高知県高岡郡中土佐町大野見寺野109

この度、大野見北地区に新しい喫茶店「喫茶kita」がオープンしました。

地域おこし協力隊の高橋さんと、大野見に移住された江内田さんが、旧大野見北小学校のホールを活用し、地域の皆様が気軽に集える憩いの場として始められたものです。

コーヒーを飲みながらおしゃべりを楽しんだり、打ち合わせをしたり、あるいはお一人で静かに本を読んだり、思い思いの喫茶時間をお過ごしいただけます。心も体もホッとできるひとときをお届けします。

毎週金曜日は、ぜひ「喫茶kita」へお気軽にお立ち寄りください。
(地域振興課)

【営業日・時間】 毎週金曜日 8時30分～16時00分

【場所】 中土佐町大野見寺野109 (旧大野見北小学校ホール内)

【主なメニュー】

- ・モーニング（終日提供）
- ・珈琲（茶菓子付き）
- ・豆乳ミルクティー
- ・豆乳カフェオレ
- ・季まぐれ軽食

『ちょっとの準備でラクになる「家じまい」』開催！

どうせ、いつかはやらなきゃいけないこと、いま楽しく知ってラクしちゃいませんか？

ふだん、なかなかお話を聞くことができない宅建士・司法書士・税理士から、お家のことについて専門的なお話を聞くこともできます。会が終わったら、宅建士に個別相談できます！

合計8回、町内各地に出向いて開催します。予約は不要ですので、ご都合の合う日程・場所で、お気軽にご参加ください。もちろん複数回の参加も大歓迎です！

そろそろやらんかね?!

家のこと



佐々木 美穂
100-0001 札幌市東区



佐々木 孝一
100-0001 札幌市東区

ちょっとの準備で ラクになる「家じまい」

一緒に作ろう! 住まいの持活ノート

予約
不要

参加
無料

申込期間内です
計 **8回開催!**

開催中! 申込受付中!

【こんなことをします!】

- ①「住まいの持活ノート」を一緒に作成! (無料配布)
作成した「住まいの持活ノート」は、お家に持って帰って、お家の中やお子
さんとお家の周りの景色や出来事について、おしゃべりしながら書き加けていきましょう!
- ② 一緒に読める、読める「住み手資料」は?
使わなくなった車の売却額 (売る・買す・管理する・捨てる) とその過程について、
ご説明します。
- ③ 経済生活から「環境・健康・住まい」家につながる資金・について聞ける!
環境・健康・住まい・お金のあらゆる分野で活動できる、サマータのある会社・は明
後・よりよい社会に貢献することができます。(内容は事前に公表、参加の申込み可!)
- ④ 個別相談 OK!
すべての内容で、会の終了後、宅地建物取引士となるスタッフが個別に対応いたします。

申込期間まちづくり課

4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

会場は会社なかとさび区役所4階404号室(札幌市東区南一条1丁目1番1号)

※参加費は無料です

TEL 011-834-7111

【開催日時・場所】 ※すべて午前10時～11時の開催です

久礼	
6/5 (木)	交流会館2階 集団指導室 (税理士が来ます！)
9/6 (土)	交流会館2階 集団指導室 (司法書士が来ます！)
上ノ加江	
6/12 (木)	上ノ加江公民館2階
9/7 (日)	上ノ加江公民館2階 (司法書士が来ます！)
矢井賀	
6/19 (木)	矢井賀コミュニティセンター
大野見	
6/26 (木)	旧大野見北小学校ホール
8/31 (日)	集落活動センターみなみ
9/23 (火祝)	大野見保健福祉センター (司法書士が来ます！)

【問い合わせ先】

合同会社なかとさLIFE（中土佐町空家等管理活用支援法人） ☎59-1800

職員採用資格試験実施案内

1. 職種及び採用予定人数

【初級事務】 若干名 【土木技術職】 若干名

2. 受験資格・要件

【初級事務】

- (ア) 平成 2 年 4 月 2 日から平成 20 年 4 月 1 日までに生まれた人で、学校教育法に基づく高等学校卒業者又は同等の学力を有する人（令和 8 年 3 月 31 日までに卒業見込み可）
- (イ) 平成 2 年 4 月 2 日から平成 20 年 4 月 1 日までに生まれた人で、下記のいずれにも該当する人
障害者手帳の交付を受けている方（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳など）で活字印刷文による出題及び口頭による試験（面接）に対応できる人

【土木技術職】

昭和 60 年 4 月 2 日から平成 14 年 4 月 1 日までに生まれた人で、令和 7 年 3 月末日現在において土木工事の設計、積算、施工管理、監督の実務経験を 5 年以上有する者【注】

【注】実務経験について

- ・「実務経験」には、会社員等、自営業者、アルバイト、パートタイマーとして土木技師に関する業務に、週当たり 30 時間以上の勤務を 6 ヶ月以上継続して就業した期間が該当します。また、休業期間（育児休業、介護休業等）は、実務経験に含めることはできません。
- ・実務経験が複数の場合には、通算することができます。ただし、同一期間内に複数の職務に従事した場合は、いずれか一方のみの職歴に限りです。
- ・最終合格発表後、実務経験期間の確認のため、職歴証明書等を提出していただきます。職歴等に虚偽の記載があった場合は、合格を取り消します。

【共 通】

中土佐町に居住しているか又は採用後、町内に居住できる人（ただし、特別の事情がある場合を除く）

※次のいずれかに該当する人は受験できません。

- ①日本国籍を有しない人
- ②地方公務員法第 16 条に規定する欠格条項に該当する人
- ・拘禁刑以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの人
- ・日本国憲法又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、又はこれに加入した人

3.1 次試験

【日程及び試験会場】

《初級事務》 令和 7 年 9 月 21 日（日） 9 時開始（8 時 30 分集合）
《土木技術職》 令和 7 年 9 月 21 日（日） 13 時 30 分開始（13 時集合）

} 試験会場：中土佐町役場

【試験内容】

初級事務

①	教養試験	択一式 40 題	2 時間	時事、社会・人文に関する一般知識及び文章理解、判断・数的推理、資料解釈に関する能力をみるもの
②	事務適性検査	択一式 100 題	10 分	事務職員としての適応性を、正確さ・迅速さ等の作業能力の面からみるもの
③	性格特性検査	択一式 150 題	20 分	公務員に求められる資質について、性格特性をみるもの

土木技術職

①	専門試験（土木）	択一式 30 題	1 時間 30 分	数学・物理・情報、土木構造設計（構造力学、構造設計）土木基盤力学（水理学、土質力学）、測量、社会基盤工学、土木施工を問うもの
②	性格特性検査	択一式 150 題	20 分	公務員に求められる資質について、性格特性をみるもの

令和 7 年度 中土佐町

【合格通知】

- (ア) 中土佐町ホームページ (<http://www.town.nakatosa.lg.jp/>) へ掲載
- (イ) 中土佐町役場掲示板への掲示
- (ウ) 合格者への合格通知書の送付

4.2 次試験

令和 7 年 10 月 13 日 (月) 予定

場所等、詳細については 1 次試験合格通知書にて連絡します。

5. 受験の手続

【受験申込期間】

令和 7 年 6 月 2 日 (月) から令和 7 年 8 月 20 日 (水) 17 時 15 分まで

【申込方法】

下記提出先まで持参または郵送。締切日時必着

【申込書の受付及び提出書類】

受付場所	中土佐町役場（高知県高岡郡中土佐町久礼 6663-1）3 階 総務課 （土日及び祝祭日を除き、8 時 30 分から 17 時 15 分まで受付）
提出書類 ①②③ →全員 ④⑤ →該当者	① 受験申込書及び履歴書（証明写真貼付） ※町指定の様式です。中土佐町ホームページよりダウンロードしてご記入ください。 ② 履歴書に貼付したものと同一証明写真 1 枚（受験票貼付用） ※証明写真は 6 ヶ月以内に撮影したものに限り、裏面に氏名・撮影年月日を記入のこと ③ 最終学校の卒業証明書（卒業証書の写しでも可）又は卒業見込証明書 ④ 土木施工管理技士の資格を有する人は資格証明書 ⑤ 障害者手帳の交付を受けている場合は、当該障害者手帳の写し

※実施要領・受験申込書・履歴書は、中土佐町役場総務課、大野見振興局地域振興課及び上ノ加江支所にあります。

また、中土佐町ホームページ (<http://www.town.nakatosa.lg.jp/>) にも掲載しています。

※試験日の 2 週間前までに受験票が届いていない場合は、下記までお問い合わせください。

※受験手続等に関する問合せは、下記までご連絡ください。

6. 任用等

採用予定日は、原則令和 8 年 4 月 1 日です。

給与については、中土佐町一般職の職員の給与に関する条例等の規定により支給されます。

7. 申込書提出・問い合わせ先

中土佐町役場 総務課 人事給与係

〒 789-1301 高知県高岡郡中土佐町久礼 6663-1

☎ 52-2211 FAX : 52-4511

国民健康保険と後期高齢者医療保険に加入している方へ

お手元にある「従来の保険証」の有効期限は 令和7年7月31日まで!!

【問い合わせ先】町民環境課 保険・年金係 ☎52-2213

令和7年8月の一斉更新から、「従来の保険証」に替わり「資格確認書」又は「資格情報のお知らせ」が交付されます。令和7年8月1日から使用する「資格確認書」又は「資格情報のお知らせ」は、「従来の保険証」と同じように申請不要で、7月中にお手元に届くように郵送します。マイナ保険証の保有状況や健康保険の種類によって届くものが変わりますので、本紙にてご案内します。

※マイナ保険証とは、保険証の利用登録がされたマイナンバーカードのことです。

◇資格確認書とは？

マイナ保険証を持っていない方に交付される「被保険者の資格情報等が記載されたカード」のことで、医療機関等に提示することで「従来の保険証」と同じように受診できます。

※マイナ保険証を持っている方でも、申請により「資格確認書」を取得できる場合があります。

(11ページ『要配慮者への資格確認書の交付について』参照)

◇資格情報のお知らせとは？

マイナ保険証を持っている方に交付される「自身の健康保険の資格情報等を簡易に確認できる書面」のことで、マイナ保険証が利用できない医療機関等でもマイナンバーカードと一緒に提示することで受診できます。ただし、「資格情報のお知らせ」だけでは医療機関等を受診できませんのでご注意ください。

※行政手続きで提示を求められる場合がありますので、必ず大切に保管してください。

国民健康保険の方

マイナ保険証を持っている方には「資格情報のお知らせ」を、持っていない方には「資格確認書」を交付します。

《マイナ保険証を持っている方》

資格情報のお知らせ

・白色普通紙（A4サイズ）

《マイナ保険証を持っていない方》

資格確認書

・緑色（予定）のカード

後期高齢者医療保険の方

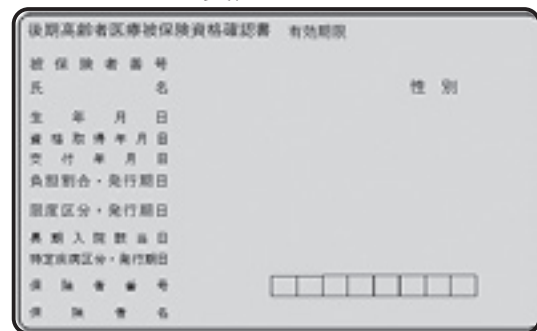
マイナ保険証の保有状況に関わらず、「資格確認書」を交付します。

暫定措置について

後期高齢者医療保険の方（75歳以上）は、令和8年8月の更新までの暫定措置として、マイナ保険証を持っていても「資格確認書」が交付されます。

※暫定措置は令和7年7月末までとされていましたが、延長されました。

資格確認書



・うす紫色（予定）のカード

要配慮者への資格確認書の交付について

マイナ保険証を持っている方は、原則、「資格確認書」は交付されませんが、**マイナ保険証での受診が困難な要配慮者の方は、申請することで「資格確認書」の交付を受けることができます。**

〔要配慮者とは〕

高齢や障害等の理由で、介助者等の第三者が本人に同行して資格確認の補助をする必要があるなど、マイナ保険証での受診が困難な方

不明な点は、中土佐町役場町民環境課 保険・年金係までお問い合わせください。

令和7年度 国民健康保険税の課税限度額等の改正について

【問い合わせ先】税務課 国保税係 ☎52-2214

○課税限度額の改正について

法令の改正に伴い、課税限度額を次のとおり改正しました。

	基礎課税分 (医療分)	後期高齢者支援金等分 (後期分)	介護納付金分 (介護分)	合計
令和6年度	65万円	24万円	17万円	106万円
令和7年度	66万円	26万円	17万円	109万円
比較	+1万円	+2万円		+3万円

○均等割・平等割軽減の所得判定基準の改正について

法令の改正に伴い、均等割・平等割軽減の所得判定基準を次のとおり改正しました。

	7割軽減	5割軽減	2割軽減
令和6年度	43万円+（給与所得者等の数-1）×10万円 以下	43万円+（給与所得者等の数-1）×10万円+29.5万円 ×被保険者数 以下	43万円+（給与所得者等の数-1）×10万円+54.5万円 ×被保険者数 以下
令和7年度	43万円+（給与所得者等の数-1）×10万円 以下	43万円+（給与所得者等の数-1）×10万円+ 30.5万円 ×被保険者数 以下	43万円+（給与所得者等の数-1）×10万円+ 56万円 ×被保険者数 以下
比較		被保険者に乗ずる金額に +1万円	被保険者に乗ずる金額に +1.5万円

※世帯主が国保に加入していない場合でも、世帯主の所得を合計して判定します。

皆さん「事業承継」の準備は進んでいますか？

経営者の皆さん、60歳になったら準備を!!

事業承継の取組は、後継者の育成も含めると5年から10年かかると言われており、早期かつ計画的な取り組みが必要です。経営者の皆さん、60歳を過ぎたら準備をはじめましょう。

まずは、事業承継に関する公的な無料相談窓口である高知県事業承継・引継ぎ支援センターやお取引金融機関、顧問税理士等にご相談ください。

事業の拡大を目指す経営者の皆さん、起業・創業を希望される皆さんへ!!

中山間地域で経済や雇用を支えている、地域に必要な事業を引き継いでみませんか？

高知県では中山間地域の事業を引き継ぐ方に対して、事業の買収費用、事業承継後の取組にかかる経費、事業を引き継ぐための研修中の生活費の補助など、様々な支援策で事業承継を応援しています。

また、中山間地域で事業引継ぎを行った買い手に対して給付金を支給することで、事業承継を後押ししています。まずは、高知県事業承継・引継ぎ支援センター又は高知県経営支援課へご相談ください。

高知県では下記の支援策を用意しております。ぜひご活用ください！

令和7年度 高知県事業承継奨励給付金		
中山間地域で事業引継ぎを行った買い手に対して給付金を支給します。	県内枠	50万円
	県外枠	100万円

令和7年度 高知県事業承継等推進事業費補助金	
▶事業承継計画策定委託 親族承継・従業員承継における事業承継計画の策定に係る経費の一部を補助します。	補助率1/2以内 補助上限額100万円
▶M&A仲介委託 第三者承継の仲介委託に係る経費の一部を補助します。	補助率1/2以内 補助上限額100万円
▶M&A企業評価作成委託 小規模事業者に向けて、M&Aの前段階に行う企業評価や企業概要書の作成委託に係る経費の一部を補助します。	補助率2/3以内 補助上限額30万円
▶既存事業の買収 中山間地域で、地域に必要と認められる事業をM&Aで引き継ぐ買い手の方に向けて、既存事業の買収に係る経費の一部を補助します。	補助率1/5以内（県1/10・市町村1/10） 補助上限額200万円（県100万円・市町村100万円）
▶承継後の取組 中山間地域で、地域に必要と認められる事業をM&Aで引き継いだ買い手の方に向けて、承継後の取組に係る経費の一部を補助します。	機械設備費：補助率1/5以内（県1/10・市町村1/10） 広報費、委託料等：補助率1/2以内（県1/4・市町村1/4） 補助上限額100万円（県50万円・市町村50万円）
▶継業準備支援 中山間地域で、地域に必要と認められる事業を引き継ぐ買い手に対し、研修中の生活費を支援します。	補助額：月額15万円（3ヶ月以内） （県月額7万5千円・市町村月額7万5千円）

【その他の支援メニュー】高知県事業承継特別保証制度融資(事業承継Ⅱ)

○当補助金、奨励給付金及び融資制度の詳細はQRもしくはURLからご覧ください。

【高知県経営支援課ホームページ】

<https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2024030100132/>



【問い合わせ先】

事業承継に関する無料相談窓口：高知県事業承継・引継ぎ支援センター ☎088-802-6002

補助金・奨励給付金及び融資制度についてのお問合せ：高知県商工労働部経営支援課（事業承継担当）

☎088-823-9697 メール：150401@ken.pref.kochi.lg.jp

『中土佐町物価高騰対策デジタル商品券等給付事業』が 7月からスタートします

中土佐町では物価高騰に対する生活支援を目的に、商品券を7月1日(火)から配布します。

対象世帯には、6月中旬以降を目途に、順次、案内文書を発送いたします。

案内文書が届きましたら、受取開始日まで大切に保管ください。

◆商品券概要

【世帯給付分】

・対象世帯：下記①及び②へ該当する世帯

①令和7年5月1日時点で中土佐町住民基本台帳に登録のある世帯(※1)

②令和6年度中土佐町低所得世帯支援給付金(住民税非課税世帯・子ども加算追加給付)対象世帯を除く世帯

・受取方法：下記2種類の内どちらか

方法	給付金額(1世帯当たり)
デジタル商品券(※2)	20,000円
現金給付(※3)	15,000円

受取方法について説明会を実施します。

日程：令和7年7月1日(火)

詳細な場所及び時間については、6月中旬以降に発送予定の案内文書、または、中土佐町HPをご確認ください。

【子ども加算分】

・対象者：上記①へ該当し、かつ、平成18年4月2日以降に生まれた者が構成員に含まれる世帯

・受取方法(※4)

方法	給付金額(子ども1人当たり)
デジタル商品券(※2)	5,000円

(※1)令和6年12月14日～令和7年5月1日の期間中、本町へ転入された方には別途、案内文書を送付しております。内容を確認の上、申請書の提出をお願いします。詳細につきましては、6月中旬以降に発送予定の案内文書をご確認ください。

(※2)デジタル商品券の受取には高知信用金庫が運営する『ジモッペイ』への登録が必要です。

(※3)現金給付をご希望の場合は、令和7年7月31日(木)までに、申請書の提出が必要です。詳細につきましては、6月中旬以降に発送予定の案内文書をご確認ください。

(※4)子ども加算につきましては、原則デジタル商品券での給付となりますが、諸般の事情により受取が困難な場合は、令和7年7月31日(木)までにまちづくり課へお問合せください。

◆商品券受取・利用期間

令和7年7月1日(火)～令和7年11月30日(日)

利用可能店舗につきましては、中土佐町HPをご確認ください。

【問い合わせ先】まちづくり課 ☎52-2365

広告

黒潮本陣 職員を募集しています！

黒潮工房係（正職員・パート事務）

【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）相談に応じます
【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

20歳未満のお子様をお持ちの
ひとり親家庭のみなさま

6月は医療費助成の 更新時期です

助成対象者

母子・父子家庭の母または父と子ども、
父母の居ない子どもなど

資格要件

- 町内に住所がある
- 健康保険に加入している
- 同じ家に住んでいる全員の所得税がそれぞれ3万円未満



助成の範囲

保険診療分の自己負担額
(入院時の食事については、1/2助成
または全額助成)

申請に必要なもの

- 対象者全員分の健康保険証（または資格情報のお知らせ）
- 印鑑
- 学生の場合は学生証（写し可）等

※毎年6月はひとり親家庭医療費受給者証の更新時期です。現在、助成を受けている方には、直接申請書を送付しています。6月30日で資格が切れますので、早めに更新手続きをしてください。

【問い合わせ先】

こどもセンター ☎ 52-2533

令和6年度 選挙人名簿 閲覧状況を公表します

公職選挙法第28条の4第7項の規定により、令和6年度中の選挙人名簿の抄本の閲覧状況を公表します。

申請者	利用目的
株式会社 クリケット	高知県が実施する「令和6年度れんけいこうち生涯学習に関する住民意識調査」の対象者を無作為抽出するため
株式会社 サーベイリサーチセンター	高知県が実施する「地震・津波県民意識調査」の対象者を無作為抽出するため
株式会社 HITOTO Corporation	高知県が実施する「食品ロス削減に関する県民意識調査委託」にかかる、標本抽出のため
株式会社 トミーコーポレー ション	高知県が実施する「令和6年度高知県県民世論調査業務」にかかる、標本抽出のため
株式会社 サーベイリサーチセンター	高知県が実施する「令和6年度男女共同参画社会に関する県民意識調査業務」にかかる、標本抽出のため
株式会社 西日本科学技術研究所	高知県が実施する「令和6年度少子化に関する県民意識調査」にかかる、標本抽出のため
株式会社 サーベイリサーチセンター	高知県が実施する「メンタルヘルスに関する県民意識調査業務」にかかる、標本抽出のため

【問い合わせ先】選挙管理委員会事務局 ☎ 52-2211

守ろう！貴重な

水産資源



磯等の水産動植物の採捕については、繁殖保護を図るために「採捕禁止期間」、「体長などの制限」及び「採捕する漁具・漁法の制限」などが高知県漁業調整規則に定められています。

これに違反して採捕した場合及び違反して採捕した漁獲物やその製品を所持・販売した場合には、同規則により懲役や罰金などの罰則が科せられますのでご注意ください。

採捕期間などが定められている水産動植物

名 称	禁 止 期 間	期間を問わず採捕が禁止されている大きさ
いせえび	5月1日～9月15日	体長13cm以下
とこぶし あなごう	9月1日～翌年3月31日	殻長3cm以下
あわび	9月1日～翌年3月31日	殻長9cm以下
さざえ	9月1日～翌年3月31日	—
てんぐさ類	9月1日～翌年2月末日	—
ふのり	10月1日～翌年2月末日	—
あらめ	10月1日～翌年6月30日	—

※期間を問わず、漁業協同組合員でない場合は採捕できません。

【問い合わせ先】農林水産課 ☎ 52-2471

広告

シルバー人材センター会員募集

60歳以上で、須崎市・中土佐町および津野町にお住まいの方、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。

- 須崎市事務所 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
- 津野町地区センター 津野町姫野々431-1里案内 TEL 0889-43-9560

主な仕事
草刈り・清掃・検計
農作業など



地域猫 まんが あいこさ ちいちゃん 第十四話

保護ねこ大作戦！Part2



次回「保護ねこ大作戦！part3」につづく！

※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

小型船舶操縦士免許証 更新講習を開催します

【日 時】令和 7 年 7 月 15 日（火）

【受付開始】 13:30 ～ 【講習開始】 14:00 ～

【開催場所】高知県漁協上ノ加江支所会議室

【対 象 者】有効期限が令和 8 年 7 月末までの方

【申 込】令和 7 年 7 月 4 日（金）まで

下記のものを高知県漁協上ノ加江支所に持参してください

【申し込み時に必要なもの】

1. 小型船舶操縦士免許証（写）
2. 写真 2 枚（縦 4.5 cm×横 3.5 cm）
3. 費用…更新 （有効期限内） 11,000 円
失効再交付（有効期限切れ） 19,500 円



下記の書類は該当者のみ必要

4. 住民票（住所変更等で記載事項に変更のある方）
5. 自動車運転免許証のコピー（操縦免許証を紛失された方）

【問い合わせ先】 上ノ加江漁協 ☎ 54-0111

農林水産課 ☎ 52-2471

環境ひとくちメモ

木製品（家具等）の処分について

タンス・棚等の木製品は、高幡東部清掃組合（久礼ヒソ）で持ち込み処分ができます。

処分する際は、金具やガラス等不燃物を取り除き、1 m以内に分解してから持ち込みをお願いします。（料金 10kg/150 円）

※不燃物処理場への木製品の持ち込みはできません。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎ 52-2215

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

クールシェア始めます

■クールシェアとは？

暑い日に家で一人一台エアコンを使うのではなく、涼しいところに集まって皆で涼しさを共有（シェア）することで、節電につなげていくという取組です。

涼しさを共有できる場所を、中土佐町ではクールシェアスポットとして開放します。

冷房設備を有する以下の施設をクールシェアスポットとして、夏季の間、町民の皆様には開放します。

暑い日の休憩などに是非ご利用ください。

■開放期間 令和7年7月1日(火)から令和7年9月30日(火)

地区	施設名	利用可能日	時間
久礼	中土佐町民交流会館	月～金曜 (祝日以外)	10:00～16:00
久礼	あったかふれあいセンターまんまる		
久礼	中土佐町人権啓発センター		
上ノ加江	あったかふれあいセンター寄り家		
上ノ加江	上ノ加江公民館		
大野見	あったかふれあいセンターほのぼの大野見		
矢井賀	矢井賀高齢者コミュニティセンター		

※各施設の使用に関しましてはそれぞれの施設の決まりを守り利用してください。

※部屋の使用状況によっては、利用できない場合があります。

※周りの方や他の利用者の迷惑にならないようにご利用をお願いします。

※上記の利用可能日及び時間につきましては、予告なく変更になる場合があります。



中土佐町危険木伐採等事業費補助金について

★事業対象となる危険木について

倒木すると建築物や公道に危害を及ぼす恐れがある範囲の立木が対象。但し、庭木や公道に生えている木は対象になりません。（※交付対象となる立木の基準：胸高直径 20 cm かつ樹高 5 m 以上）

★補助対象者

①立木の所有者

②立木が倒れることにより直接被害を受ける恐れのある住宅所有者（管理者・居住者を含む）

※②の場合、危険木の所有者の承諾書が必要となります。

★事業実施時における業者選定について

依頼できる業者は以下の条件を必要としますのでご注意ください。

- ・中土佐町に事業所を有する林業事業体もしくは町内に住所を有し高知県小規模林業推進協議会に加入している者

※須崎地区森林組合や町内土木業者へ依頼することはできません。

★補助金額

- ・補助対象経費の 2 分の 1 以内（上限 30 万円）

※伐採した木を売却した場合は、対象経費から売却金額を引いた金額が対象経費となります。

【問い合わせ先】農林水産課 ☎ 52-2471

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）



児童手当制度の各種届出のお願い

児童手当制度の現況届・変更届提出についてのお知らせ

児童手当について

0歳～高校生年代の児童（18歳到達後最初の3月31日までの間にある児童）を養育している方に以下の月額が支給されます。

	3歳未満	3～18歳
第1・2子	15,000円	10,000円
第3子以降	30,000円	30,000円

※第3子以降の算定対象は22歳到達後の最初の年度末まで

現況届について

次に該当する方は現況届の提出が必要です。

- ・配偶者からの暴力等により、住民票の住所地が実態と異なる方
- ・児童と住民票上別居されている方
- ・町内に児童または配偶者の戸籍や住民票がない方
- ・離婚協議中で配偶者と別居されている方
- ・法人である未成年後見人、施設等の受給者の方
- ・その他、町から提出の案内があった方

現在町が把握している該当者の方には現況届提出についてのお知らせをお送りしています。

令和7年6月30日（月）までに下記宛にご提出をお願いします。

変更届の提出について

次の変更事項があった方はこどもセンターに届け出をお願いします。

- ・児童を養育しなくなったことなどにより、支給対象となる児童がいなくなったとき
- ・受給者や配偶者、児童の住所が変わったとき（他の市町村や海外への転出を含む）
- ・受給者や配偶者、児童の氏名が変わったとき
- ・一緒に児童を養育する配偶者を有するに至ったとき、または児童を養育していた配偶者がいなくなったとき
- ・受給者の加入する年金が変わったとき（受給者が公務員になったときを含む）
- ・離婚協議中の受給者が離婚をしたとき
- ・国内で児童を養育している者として、海外に住んでいる父母から「父母指定者」の指定を受けるとき

公務員について

公務員の場合は、勤務先から児童手当が支給されます。届出や申請などについては、勤務先にお問い合わせください。

【問い合わせ先】こどもセンター 児童手当係 ☎ 52-2533

広告

ご自宅の耐震工事は、ぜひやまき建設にご依頼ください！



耐震診断から耐震設計・耐震工事まで、一貫して承っております。
大地震から命を守るために、まずはご自宅の耐震性を高めましょう。
その他、各種リフォーム（住宅・外構）についても、お気軽にご相談ください。

お見積り無料！



株式会社 やまき建設

〒789-1301 中土佐町久礼 7016-4

TEL 52-2925

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

子育て情報をゲットしよう !!

こどもセンターでは、毎月「育児相談」を行っています。赤ちゃんの身体測定や母乳・ミルクの飲ませ方、お世話の仕方など、保健師、助産師、栄養士、保育士が対応しています。5月は町の栄養士から赤ちゃん防災プロジェクトについて、災害時に乳幼児を守るための母乳やミルクの飲ませ方などのいろいろなお話を聞きました。また、お母さん方からの要望でお子さんの離乳食教室も行いました。

親子同士の交流の場にもなっており、様々な子育て情報もGET! できます。お気軽に遊びに来てくださいね♪

次回の育児相談日…*久礼地区：7/ 2（水）こどもセンター

*大野見地区：7/11（金）大野見保育所



畑のスナップエンドウを収穫したよ!

Information

お気軽にお越しください♪

- 6/18（水） 森と緑の会主催の木育講座「ファーストスプーン作り」
- 6/25（水） カレンダー作り（10時～11時半）/ 絵本の読み聞かせ
- 7/1（火） プール開き・・・タオルと替えのおむつを持ってくる（午前中のみ）
- 7/27（日） 休日開所（8時30分～12時）
あいあいクラブによる人形劇（11時～）



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

4/16～5/15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。

4月	17	木	前田工織株式会社来庁 全国水土里ネット専務・高知県知事面談（高知市）
	18	金	三井住友海上文化財団下見同行 土佐新酒の会（高知市）
	20	日	令和7年度地区長会
	21	月	かつお祭実行委員会
	22	火	道全協理事会（東京）
	23	水	都道府県土連会長・会員土地改良区理事長・事務責任者会議
	24	木	全国町村会・港区役所表敬訪問
	25	金	高原荘決算審査（津野町） 新嘗祭第1回実行委員会
	27	日	大野見北地区振興会通常総会
	30	水	令和7年4月30日再開議会

5月	1	木	庁議 四万十消防団長辞令交付 第1回シン鯉乃國プロジェクト推進協議会
	2	金	清掃組合協議
	7	水	高知市町村道整備促進協議会 令和6年度監査 農政局高知県拠点来庁 中土佐町食生活改善推進協議会総会
	8	木	新嘗祭第2回実行委員会
	9	金	大阪万博「こんにちは北京」観光PR会招待（大阪市） 高知県大阪事務所訪問
	10	土	尼崎高知県人会総会
	12	月	道全協こうち通常総会、道路整備促進高知県大会（高知市）
	13	火	笹場川改修にかかる説明会（笹場集会所）
	14	水	第46回通常総会・命と暮らしを守る道づくり全国大会（東京）
	15	木	高幡議長会定期総会開催地あいさつ

◆年 金◆

国民年金保険料 免除等の申請について

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「保険料納付猶予制度（50歳未満）」があります。保険料の免除や猶予を受けず保険料が納め忘れの状態ですと、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

免除は保険料納付の全額又は一部（4分の3、2分の1、4分の1）が免除されます。本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下であれば承認されます。手続きは、住民登録をしている市区役所・町村役場の国民年金担当窓口へ申請することになります。申請書は、高知西年金事務所又は役場町民環境課に備え付けてあります。

令和7年度の免除等の受付は令和7年7月1日から開始され、令和7年7月から令和8年6月までの期間を対象として審査します。また、申請は原則として毎年度必要です。

免除等の申請は、申請時点より起算して2年1カ月前の分まで申請できるように拡大されています。令和7年7月に申請する場合は、令和5年6月から令和7年6月分まで申請することができます。過去の免除等も申請される場合は、窓口にて申し出ていただきますようお願い申し上げます。

ご存知ですか？ 国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）は、20歳～60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取る

ことができます。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付期間が40年間に満たない場合は、60歳～65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。（国民年金の任意加入は、申し出した日からとなります。）

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済み期間や保険料の免除期間等が原則として10年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。（ただし、昭和

40年4月1日以前に生まれた方に限られます。

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も国民年金に任意加入することができます。

▼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

☆からだにえいよお～☆

～栄養知っトク情報～



しょうじ はじめ
正司 大 管理栄養士

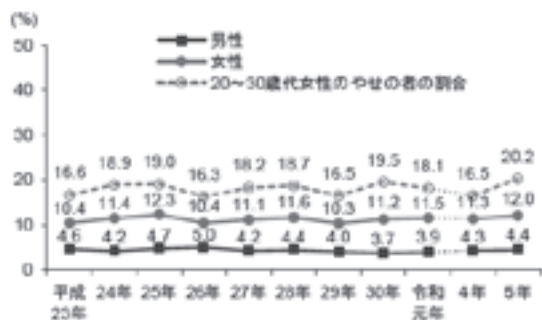
厚生労働省が実施した「国民健康・栄養調査（令和5年）」によると、20歳から30歳代女性の5人に1人が「痩せ（やせ）」という報告があります。SNSの情報や「痩せている＝美しい」という美容意識の偏りが、極端なダイエットに向かわせるという社会的背景があります。極端な痩せは様々な健康障害に繋がります。心身ともに健康なからだを維持するために、健康的な食生活で、標準体重を維持するように心がけましょう。

痩せの人（BMI＜18.5kg/m²）の割合の年次推移

BMIとは、体重と身長から肥満度を表した指標です。

《算出方法》

BMI＝体重（kg）÷〔身長（m）×身長（m）〕
（判定）やせ：＜18.5、標準：18.5≤～＜25、肥満：25≤



20歳以上の女性のうち「痩せ（BMI＜18.5kg/m²）」と分類される人の割合は12.0%で、そのうち20～30歳代女性の割合は20.2%と高い傾向にあります。

痩せすぎによる健康障害

栄養不良

貧血、骨粗鬆症、
味覚障害、肌荒れ
など

血液の異常

（徐脈、低血圧など）

性ホルモンの異常

（月経不順や無月経※）

精神・神経異常

・抑うつ
・集中力低下
・認知機能低下
・全身倦怠感
・睡眠障害
・冷え性など

耐糖能異常

（糖尿病）

※「機能性視床下部性無月経」と呼ばれ、将来の不妊にもつながります。無月経が続くとエストロゲンというホルモンが減少することで、骨密度が低下し、若くして骨粗鬆症になります。

健康的な食生活のポイント



適切なエネルギーを摂る

成人女性の場合、1日1,800～2,200kcalを目標に摂取しましょう。

※急に増やすと内臓（主に消化器）に負担がかかるので、段階的に増やしましょう。



栄養バランスを意識する

1回の食事に●の食品が最低でも1つ揃うようにしましょう。

- 炭水化物：ごはん、パン、麺類、イモ類など
- たんぱく質：肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など
- 脂 質：サラダ油、ナッツ類、バターなど
- ビタミン・ミネラル：野菜、果物、海藻など
- カルシウム：牛乳、ヨーグルト、チーズなど



食事は1日3回食べる

ある程度決まった時間に、1日3回の食事を摂るようにしましょう。量が食べられないときは少量を数回に分けて食べてみるのもよいでしょう。

また、牛乳やスムージー、ココアなどの液体で栄養補給するのもOK！

これは



- ①太るからと炭水化物を食べない
- ②サプリメントだけで済ます
- ③食事の代わりにお菓子を食べる

厚生労働省 令和5年「国民健康・栄養調査報告」はこちらのQRコードからご覧になれます。



【問い合わせ先】健康福祉課 ☎52-2662

みんなでやるぞね、中土佐町の子育て①79

～ 鉄筋コンクリートから木質化へ！安らぎと温もりのある校舎に変身！！ ～

令和 5 年 11 月から実施していた『久礼小学校
長寿命化改修工事』が完成しました。

改修後は新築ではないかと思えるほどきれいになっています。

久礼小学校の子どもたちも「明るくきれいになった
新しい校舎で、しっかり勉強したいです。」と意気込
みを語ってくれました！

①木質化された普通教室▶



改修前の校舎は、昭和 54 年度に建てられており、建築後 45 年以上が経過し老朽化が進行していま
した。今回の長寿命化改修工事では、子どもたちに木の温もりを感じてもらえるように普通教室の木質化(写
真①)や旧給食棟を改修してスクールプラザ(多目的室)(写真②)を設置するなど、快適な学習環境づ
くりを行っています。



▲②多目的な利用が可能なスクールプラザ

また、空き教室を活用して久礼地区学童保育(写真③)を
校舎内に複合化しています。その他、災害時に防災拠点や避難
所として活用できるよう、防災の部屋(写真④)を設けるなど
防災機能の強化も行っています。このように地域等の利用が可
能な学校施設を目指して長寿命化改修を実施しています。

今回の改修工事により今後も長期間使用できる校舎となっ
ています。これからも子どもたちの元気な声が聞こえる久礼
小学校であってほしいと思っています。

長寿命化改修工事とは？

建物の構造体はそのまま活用し、老朽化に伴う危険個所の改修や現代の生活様式に見合った施設(ト
イレの洋式化やバリアフリー対策など)へ改修を行うこと。



▲③久礼地区学童保育



▲④災害時のための防災の部屋

中土佐町教育委員会 ☎ 52-2661



なかとさカレンダー

6月15日～7月15日



6月

1～30日 男女雇用均等月間 / 外国人労働者問題啓発月間
23～29日 男女共同参画週間
25日を含む週の日曜から土曜日 ハンセン病を正しく理解する週間

日付	行事（場所）時間	時間外診療 受入病院
15 日		くぼかわ病院
16 月		高陵病院
17 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
18 水	木育講座「ファーストスプーン作り」※18ページ参照	くぼかわ病院
19 木	ちょっとした準備でラクになる「家じまい」※7ページ参照	須崎くろしお病院
20 金		須崎くろしお病院
21 土		くぼかわ病院
22 日		須崎くろしお病院
23 月		高陵病院
24 火		須崎くろしお病院
25 水	はぐのカレンダー作り 10:00～11:30 ※18ページ参照	くぼかわ病院
26 木	ちょっとした準備でラクになる「家じまい」※7ページ参照	須崎くろしお病院
27 金		須崎くろしお病院
28 土		須崎くろしお病院
29 日	中土佐町立美術館閉館	くぼかわ病院
30 月		高陵病院

7月

1～31日 青少年の非行・被害防止全国協調月間
社会を明るくする運動強調
10日 いのちの電話フリーダイヤルの日
10～20日 部落差別を無くする運動強調旬間

1 火	はぐのプール開き（午前中のみ）※18ページ参照	須崎くろしお病院
2 水	育児相談・母乳相談（こどもセンター） 9:00～12:00/13:00～15:00	くぼかわ病院
3 木		須崎くろしお病院
4 金		須崎くろしお病院
5 土		くぼかわ病院
6 日		くぼかわ病院
7 月		高陵病院
8 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
9 水		くぼかわ病院
10 木		須崎くろしお病院
11 金	育児相談・母乳相談（大野見保育所）9:30～11:30	須崎くろしお病院
12 土	矢井賀をよくする会モーニング （矢井賀高齢者コミュニティセンター）8:00～12:00	須崎くろしお病院
13 日		須崎くろしお病院
14 月		高陵病院
15 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

☎ 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

▼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。バスや汽车を利用しましょう▲

楽しい子育てのための ペアレント・プログラム



子育てについて
もっと知りたい

子どもの行動に
困っている

うちの子だけが
大変なのかな...

ほめるコツを
知りたい

「ペアレント・プログラム」は、お子さんの「行動」の理解の仕方を学びながら、日常の子育ての困りごとを解消し、楽しく子育てできることを目指した全6回の子育て講座です。

一緒に子育てのヒントを見つけていきましょう。

他市町村でもキャンセル待ちが出るほど **人気のプログラム** です。
今回かぎりの実施となる可能性もあります。気になる方はぜひお申込みください。



- ◆ 対象：中土佐町内の保育所に通うお子さんをお持ちの保護者の方（町内在住の方）
- ◆ 定員：8人まで
- ◆ 場所：こどもセンター みんなの広場
- ◆ 日時：10：00～11：30（90分程度）
- ◆ 講師：高知県立療育福祉センター
発達障害者支援センター スタッフ
- ◆ 託児：できます（事前にお申込みください）
- ◆ 申込：下記までお問い合わせください

第1回	7月5日（土）	「現状把握表を書いてみよう」
第2回	7月19日（土）	「行動で考えよう」
第3回	8月2日（土）	「行動のカテゴリーをみつけよう」
第4回	8月16日（土）	「ギリギリセーフ！をみつけよう」
第5回	8月30日（土）	「ギリギリセーフ！をきわめよう」
第6回	9月13日（土）	「ペアプロでみつけたことを確認しよう」

★全6回すべてを受講できる方にかぎり申込みできます。

※申込状況によってはお断りすることがあります。
あらかじめご了承ください。

【主催・問い合わせ先】
中土佐町こどもセンター ☎52-2533

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

編集委員の ひとり言



ストレッチは大事



皆さんは運動する前にストレッチをしていますか？運動する時は必ずストレッチをすることが大事だと、小学生の頃から教えられてきましたが、私はまあ大丈夫だろうというもストレッチをせずに運動していました。

現在20代の私ですが、今回はその怠慢により、痛い目にあったことについて話そうと思います。

私は週に1回、職場の仲よしグループで上ノ加江のスポーツ文化センターに行き、地域おこし協力隊の金丸さんに筋トレや、ダイエットに向いている運動を教わっています。とても親身になって丁寧な教えてくれます。

ある日、いつものように教えてもらおうと、運動が出来るAさんと、運動が苦手なBさん、運動が全くできない私で行きました。すると、「筋トレ前後に有酸素運動をする」と効くよ」と聞いたので、筋トレ前にバドミントンをすることになりました。グループ分けは運動が出来るAさん対私とBさんになりました。最初は楽しく続けられるようにとやっていたのですが、途中から金丸さんが参戦することに

なり、ここから雲行きが怪しくなります。

Aさんが突然、「よし、負けた方が腹筋50回をしてもらいます」と言ってきました。（これは私達にダイエットをさせるための優しさです。多分。）私とBさんは、まずい、これでは完全に不利である。そう思いながらとりあえずやってみます。やってみるとびつくり、やはり人間、本当に危機感（絶対にやりたくない気持ち）を感じると本気の中の本気を出せるみたいです。途中まではかなり点差がひらいており、Aさんと金丸さんに腹筋50回してもらえ。しめしめなんて思っていました。しかし、結果、腹筋50回をしたのは、私とBさんでした。しつかりと負けていました。

運動が終わり、運動気持ちよかったなあと思いながら帰宅し、いつものようにストレッチをせず寝て次の日を迎えたところ、起床した瞬間から足に痛みを感じました。昨日のバドミントンでいつのまにか足をくじいたのかな。先週に高知城を駆けのぼったからなのかとか、色々考えながら我慢し、その日を終え、また次の日起床すると、とてつもない激痛に変わっていました。ベッドから起き上がることも困難な程で、これはやばいと思い病院に行ったところ、アキレス腱炎と診断されました。私は軽い方だったみたいですが、お医者さんに、「10代とは違いますよ」と言われたり、しばらく松葉杖を使用して足を浮かした生活をしてくださいと言われたりで、暫く痛いし恥ずかしい思いをしました。

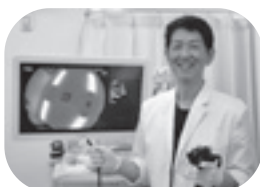
こんなことがあったため、今は必ずストレッチをしています。この経験から皆さんには、運動前後のストレッチは必ずしてほしいです。そして私も、ストレッチをすること、おしせまる年齢に抗う熱い気持ちを持つことだけは大切にしていきたいです。

（事務局 岡田）

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					

趣味の文芸

短歌

七十余年を父が打ちいし鰻^{うばし}箸に挑戦したいと若者ら来る
アンパンマンのビデオを守に育ちたる孫のこどもがアンパンマン抱く
今までは関心なかった大リーグ打って走るを夫と声援
子や孫と芍薬園をめぐりいてはじめての色黄や白も見つ
うぐいすのこなれし声がとどきくる今年の茶摘みしまいつくころ
記憶力たしかめみんと県の名を西から順に指を折りいる
初夏の花咲きそめて庭に立ちほほえみのみをあなたに返す
くれないに咲きほこるバラとほこらしげに世話した夫をスマホに撮りぬ
何をねがうお遍路さんか早苗田に汗拭いている外国の女性
一面の桜の下に公のため戦に逝きし御魂慰む
春の雲絮のの如くと子規はいうおちこちの峰積雲ぞ湧く

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 昌巳	(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)
佐竹 敏彦	(上ノ加江)
池田 房雄	(久 礼)

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記入ください。

【問い合わせ先】 広報編集委員会事務局 52・2211

4月の人口

男 2,700 (ー 61)
女 3,024 (ー 78)
合計 5,724 (ー 139)
世帯 3,236 (ー 32)

令和7年1月からの出生届出数4人

※この数字は令和7年4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 5月調べ

順位	タイトル	作者	出版社	価格(税込み)
1位	大阪・関西万博びあ	びあ 編集	ぴあ	1,200円
2位	カフネ	阿部 暁子	講談社	1,870円
3位	NHK 大河ドラマガイド べらぼう〜薦重栄華乃夢断〜 後編	NHKドラマ 制作班	NHK 出版	1,430円
4位	NHK連続テレビ小説 あんぱん 上	中園 ミホ	NHK 出版	1,815円
5位	きんこん土佐日記 15	村岡 マサヒロ	高知新聞社	1,485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



開催中～6月29日

フィナーレ展

もう60年も昔のことです。なにかのお客の席だったと思いますが「久礼というところは」と、大人たちが話している中に「文化の育たん町」という言葉がありました。子どもにとってはさほど不自由を感じない町ではありましたが、よそから来た人のカルチャーショックは大きかったかもしれません。しかし、これは久礼だけのことでなく幾度も津波に洗われてきた土佐の沿岸部に共通するもの、よりどころとなる文化遺産が残っていないことに起因した印象のようにも思われます。

そんな町の中へ一粒の文化の種を蒔いたのが町出身の実業家であった町田菊一氏です。以来36年が過ぎ、その種は果たしてどのくらい育ったのでしょうか。たとえば、小々草の丘の上に種が飛ばせるくらい花が咲いていた、ということはできないでしょうか。少なくとも、そこに暮らす人々の心に何か^はが育まれていなければ実現できていない美術館の高台移転であると思われます。かつての“文化果つる町”から“文化発する町”へ、再度新芽を出そうとしている「なかとさ美術館」ですが、新たな地でしっかりと根付け、地域の皆様とともにさらに大きく育てていきたいと希望を膨らませています。



▲新美術館



▲さよならコンサート（5月25日の二胡演奏会）

6月29日までの現美術館でのフィナーレ展の後、いよいよ7月19日から新美術館プレオープンとなります。土蔵造りの建物からレンガタイルが印象的な新美術館へ900点あまりの作品たちも順次移動していきます。新たな出会いが期待される新なかとさ美術館を引き続きよろしくお願いたします。（館長 市川雅彦）

文化情報／美術館便り
美術館のひととき
中土佐町立美術館
52-4444

新美術館の愛称を募集します!!

応募期間 7月19日～8月31日

美術館備え付けの応募用紙でご応募ください。
採用された方には5万円分の副賞とともに開館セレモニーで表彰します。（候補者多数の場合抽選となります）

6ページに掲載したカツオアートをカラーで紹介!!



発行・編集 中土佐町／中土佐町広報編集委員会
〒789-1301 高知県高岡郡中土佐町久礼 6663-1
TEL 0889-52-2211 Fax 52-4511 <http://www.town.nakatosa.lg.jp>