

広報

なかとさ

2025

8

No.236

中土佐町公式

LINE



中土佐町の広報も掲載中！



Kochi
ebooks



2P - 3P 暑い夏でも涼しく！楽しく！美味しく！
6P - 8P まちの話題～野球体験教室を行いました ほか～

6月30日 久礼八幡宮 輪抜け様

暑い夏でも

涼しく！楽しく！美味しく！

夏も本番を迎えましたが、皆さんは暑さ対策をしっかりと行っていますか？

昨年のこの時期には、連日の猛暑により多くの方が熱中症に見舞われてしまいました。そこで今回は、「熱中症になりたくない」「暑くても夏を思いきり楽しみたい！」という皆さんに向けて、安心して夏を過ごすためのポイントや工夫をご紹介します。

熱中症対策ができているかチェックしてみよう

☐ 水分補給・塩分をとる

のどが渇いてからは遅いです!!
こまめに取りましょう。

☐ エアコン・扇風機を使用する



帰宅した時に室内が高温になっている場合は、**冷房のスイッチを入れるだけでなく、窓を開けて換気もしましょう!!**

☐ 遮光カーテンやすだれを利用

☐ 室内温度をこまめに確認

☐ 十分な睡眠時間

☐ バランスのよい食事

☐ 体を暑さに慣れさせる

体が暑さに慣れていない状態での急な暑さは熱中症になりやすくなります。適度な運動や、湯船につかって入浴をすることで、体を暑さに慣れさせましょう。運動時や入浴時は前後に水分補給・塩分補給をすることも忘れないようにしてください!!

楽

クールシェアスポットをご紹介します!!

■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町民の皆さんに開放します。

地区	施設名	利用可能日	時間	解放期間
久礼	中土佐町民交流会館	月～金曜 (祝日以外)	10:00 ～ 16:00	令和7年 9月30日まで
久礼	あったかふれあいセンターまんまる			
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			

食

体の中から冷やそう!! レシピをご紹介します♪

ミックス野菜の茶わん蒸し

<材料> 2人分

- ・卵…2 個
- ・ミックスベジタブル…大さじ 2
- ・ツナ缶水煮…1 缶
- ・白だし…小さじ 1
- ・水…300ml

<作り方>

- ①ボウルに卵を溶き、白だし、水と混ぜ合わせる（茶こしなどでこすと◎）。
- ②マグカップなどの耐熱容器に、ツナとミックスベジタブルを入れて①の卵液を注ぎ、器全体にふんわりとラップをする。
- ③電子レンジに②を入れて、500W1 分 30 秒加熱する。表面が固まってくるまで、10 秒ずつ追加加熱をする。出来上がりに刻み葱やかいわれ菜をのせてもよいです。

★ポイント★

ツナ缶以外では、鶏肉やカニ風味かまぼこなどを入れてもOK。加熱した白菜やほうれん草などの野菜を入れても野菜が取れます。レンジは加熱しすぎると“す”が立つので、状況をみながら追加加熱をしてください。

冷や汁

<材料> 2人分

- ・サバみそ煮缶…1 缶
- ・木綿豆腐…150 g (1 パック)
- ・きゅうり…1 本
- ・みょうが…1 個
- ・青しそ…3～4 枚
- ・水またはだし汁…300ml
- ・みそ…大さじ 1
- ・すりごま…大さじ 2

※お好みで砕いた氷を混ぜます

<作り方>

- ①きゅうり：薄くスライスして、塩もみをして少し置き、水にさらして水気をしぼる。
みょうが：縦半分に切り、細切りにする。
青しそ：千切りにする。
サバみそ煮缶：ボウルに出して身をほぐす。
- ②①のサバみそ煮缶に、分量の水またはだし汁で溶いたみそを入れ、きゅうり・みょうが・手で崩した木綿豆腐・すりごまを加えて混ぜ合わせ食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- ③器に適量のごはんを盛り、その上に②をかけて、青しそをのせたら完成。

★ポイント★

味が物足りない場合は、白だしを足してもよいです。



こども情報局

外国の方々と交流したよ



7月8日（火）、久礼中学校へJICAの方とともに、ギニアビサウ、ジャマイカ、モリタニア、モロッコ、ナウル、セネガル、東ティモール出身の9人の方がやってきて、2・3年生と交流授業を行いました。

授業では最初に、3年生としゃんけんピラミッドや伝言ゲームで親睦を深め、その後2年生も合流して、モロッコとジャマイカの方の「国紹介」を聞きました。

そしてグループに分かれ、英語の授業でずっと準備してきた「中土佐町のイベントや魅力の紹介」（2年生）と「海の豊かさを守るう（SDGs目標14 Life below water）」（3年生）について英語でプレゼンを行いました。

昨年の自分と比べて大きい声でアイコンタクトを意識して話した



り、何を話しているのか理解しようという聞き取りすることができました。英語を聞き取る力が付いたと思います。

また、昨年はあまり積極的に国や文化について自分たちから聞きに行けなかったけれど、今年は休憩時間に話しかけに行くことができました。皆さん身振り手振りで分かりやすく会話をしてくれて、日本との違いを比べることもできました。Have you...?等を使って話しかけたらすごくフレンドリーに接してくれて楽しかったしうれしかったです。

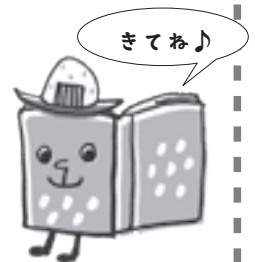
これからも海外の方と関わる機会があれば今回の経験を活かしてたくさん話したいです。そのためにももっと聞く力話す力を身に付けていきたいです。

（小林 花緒・坂上 月乃・政岡 舞楽）

大野見青年の家 図書室からのお知らせ

いつの間にかセミの大合唱が聞こえてくるようになりました。真夏のピークをむかえています。そんな暑い日には、涼しい部屋で読書しませんか。

大野見青年の家図書室では、2つの展示をしています。

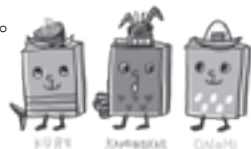


町内図書室の本の展示

文化館図書室と上ノ加江公民館図書室の本を、毎月5冊、展示・貸出をしています。

展示コーナーには、本と一緒に各図書室の「図書室だより」や「新刊お知らせ」のファイルも置いてありますので、読みたい本があれば取り寄せることができます。

ぜひ、ご利用ください。



高知の自然

8月27日（水）まで

オーテピア高知図書館より「高知の自然」に関する本の展示です。

四万十川の魚や昆虫、四国の山歩きの本や日本の絶景&秘境の本など、多様な本が揃っています。貸出もしていますのでぜひ、ご覧ください。

【問い合わせ先】大野見青年の家図書室 ☎ 57-2151

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。



Summer Time !

Hello, everyone! Summer is finally here! I am still amazed at how humid Japan's summer is. However, this time around I have prepared for the summer's heat by buying a portable fan. This will be very helpful when I attend the Yosakoi festival in Kochi.

In South Carolina, the summer is much like Nakatosa's, which means I like to spend the majority of my time inside with the air conditioning on. However, that doesn't last because summer is also the time to attend festivals. The summer months are June, July, and August. Students do not attend school in these months. They have those months to relax and enjoy their summer break. In summer, I like to go to Freddy's, a restaurant that sells custard ice cream. My favorite is the dirt-n-worm. It is vanilla custard with oreo crumble topping with gummy worms on top. I enjoy it the most. I also like to buy a large iced matcha latte from Starbucks. Also, I like to go to the Soda City Market in downtown Columbia with my family. At the market there are many vendors that sell food, body care, produce, and clothing. They even have a vendor for dogs! They sell dog treats, dog clothes, and dog collars. You must see!

Anyways, I am happy to spend another summer here in Japan! I hope to enjoy it as much as I did last year!

皆さん、こんにちは！ついに夏がやってきました！それにしても日本の夏の湿度の高さには驚かされます。でも、今回は携帯用の扇風機を買って、夏の暑さに備えました。高知で行われるよさこい祭りに参加するときに、とても役に立ちそうです。

サウスカロライナ州の夏は中土佐の気候とよく似ています。私はたいていエアコンの効いた室内で過ごすのが好きですが、夏は祭りの季節でもあるのでずっと家の中にいるわけにはいきません。アメリカでは、6月、7月、8月が夏休みで、学生たちはこの期間、学校には行きません。夏休みを楽しみながらリラックスして過ごします。夏になると、私はカスタード・アイスクリームを売っているレストラン、フレディーズに行くのが好きです。私のお気に入りにはダートン・ワーム。バニラカスタードにオレオクランブルがトッピングされていて、その上にグミワームがのっています。これが一番おいしい。スターバックスで大きなアイス抹茶ラテを買うのも好きです。また、コロンビアのダウントウンにあるソーダ・シティ・マーケットに家族と行くのも好きです。マーケットには、食品、ボディケア、農産物、衣料品など多くのベンダーが出店しています。犬のためのベンダーもあります！おやつや服、首輪なども売っています。必見です！

とにかく、今年も日本で夏を過ごせることをうれしく思います！去年と同じように楽しみたいです！

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

【問い合わせ先】（株）中土佐町地域振興公社 担当：山岡 ☎ 52-3500

高知ファイティングドッグス球団の スクールコーチと現役選手らの

野球体験教室を行いました

6月23日に高知ファイティングドッグス球団のスクールコーチと現役選手が昨年度に引き続き、野球体験教室を行ってくれました。久礼保育所の年長さんは球団からプレゼントしていただいたファイティングドッグスのオリジナルTシャツに着替えて、ウキウキ・ワクワクでしたが、教室となると、しっかりとコーチのお話を聞いていました。準備体操の次にボールを投げる練習、三角コーンの上に置いたボールを打つバッティング練習を行いました。

そして2組に分かれて、どちらが遠くに打つかを競い合いました。とても楽しい野球体験教室で、終わった後も、もう1回やりたい！とコーチにおねだりしていました。最後には、球団からバットとボールのプレゼントもあり、大喜びの園児たちでした。

野球を楽しむ機会と、たくさんのプレゼントをいただき、本当にありがとうございました。(教育委員会)



ファーストスプーン づくりをしました



中土佐町在住の妊婦や乳幼児の保護者などを対象に6月18日に子育て支援センターはぐでファーストスプーンづくりを開催しました。スプーンの元となる樹種を選ぶお母さんの目は真剣そのもの。スプーンづくりの作業に集中しながらも、木育インストラクターの木育や子育ての話に耳を傾けていました。

こうして愛情込めて作ったスプーンは世界にたった一つの贈り物。離乳食の時期に活躍してくれるでしょう。講座を通して木材の利活用や木育に取り組むきっかけになってほしいです。(農林水産課)

※ファーストスプーンとは…産まれた子どもにスプーンを贈ると「一生に食べ物に困らない」、使うと「幸せになれる」というヨーロッパの風習で「おいしい初め」と同じ願いが込められています。

※このイベントには緑の募金及び森林環境譲与税が使われています。

技術と知識を深める農業勉強会

～実践に役立つ最新情報を学ぶ～



6月17日、JA土佐くろしお久礼支所会議室で農業勉強会が開かれ、施設園芸農家を中心に約45人が参加しました。近年の夏の高温が作物の生育に影響を及ぼすため、施設園芸農家では温室の温度管理や作業中の熱中症対策がますます重要になっています。勉強会では、農薬・園芸資材メーカーから、作物の健全な生育を支える微生物資材や微生物農薬、遮熱資材などの紹介が行われました。あわせて須崎農業振興センターからは、高温対策事業の紹介や今年6月から義務化された熱中症予防の説明に加え、高知県が開発した営農支援サービス（SAWACHI）のデータ活用方法も紹介されました。

参加者は積極的に質問し、資材の活用や安全な作業環境づくりへの意欲を高める有意義な会となりました。

（農林水産課）

中土佐分署に消防車両を 寄贈いただきました



左：高知信用金庫 沖本専務理事 右：池田町長

6月20日、高知信用金庫様より、地域住民の身体・生命・財産を守るための社会貢献活動として、最新式の消防車両を寄贈いただきました。

本車両は、日常消防業務での使用はもとより、救急重複事案等において傷病者への早期救急対応処置を考慮し、予備救急資機材を積載して簡易的な傷病者搬送も可能な仕様となっております。

高知信用金庫様には、消防行政への深いご理解とご尽力をいただき、誠にありがとうございました。（中土佐分署）

住まいの終活、はじめの一步 「家じまい」 セミナー開催



6月に久礼・上ノ加江・矢井賀・大野見の4か所で『ちょっとの準備でラクになる「家じまい」』と題したセミナーが、町内の不動産屋である合同会社なかとさ LIFE によって開催され、延べ16人の方にご参加いただきました。

セミナー前半では、空き家にまつわるクイズから始まり、「住まいの終活ノート」に書き込みながら、相続人や持ち家のことを確認しました。後半は、家じまいの流れや、よくあるつまづきポイントについて、質疑を交え楽しく学べる内容でした。

町では同じ内容のセミナーを、下記の日程でさらに4回開催します。司法書士から相続や遺言についてのお話を聞ける回（★）も予定しています。この機会にぜひご参加ください。（まちづくり課）

《開催予定》

- ・8/31（日） 集落活動センターみなみ
- ・★9/6（土） 町民交流会館2階 集団指導室
- ・★9/7（日） 上ノ加江公民館2階
- ・★9/23（火・祝） 大野見保健福祉センター

【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



株式会社 JECC 様から 企業版ふるさと納税をいただきました



高知県・中土佐町は、この度、IT 機器リース業を営む株式会社 JECC(本社:東京都千代田区)様より、「シン・鯉乃國プロジェクト」が進めるカツオの取り組みに対して、企業版ふるさと納税制度を活用した寄付をいただきました。

本寄付金は、2025 年 4 月より推進協議会が発足して本格始動した「シン・鯉乃國プロジェクト」の活動に活用させていただきます。

今回頂いた寄付を活用し、今後もプロジェクトを着実に推進していきます。(まちづくり課)

※企業版ふるさと納税は、地方自治体が行う地方創生の取組である「企業版ふるさと納税活用事業」に対して、企業が寄付という形で応援する制度です。

地域おこし協力隊が増えました

ながい りんたろう
永井 倫太郎 (熊岡製材所の事業継承)

出身 埼玉県 **年齢** 42 歳



はじめまして、7 月から熊岡製材所(大野見)の事業継承の地域おこし協力隊に着任した永井倫太郎です。

海に近い暮らしをたく移住を検討していたところ、東京であった高知移住イベントにて中土佐町のことを初めて知り、地域おこし協力隊の募集をしていたので、前職(家具・建具の製作)の経験も生かせると思い、応募させていただきました。今後は、四万十ヒノキの魅力を多くの人に広めたいと考えております。

過去にアウトドアやスポーツサイクルブランドのメーカーにいた経験もあって多趣味だったりしますが海に関する趣味(釣りやサーフィンを)をしたいと思います。あと高知では美味しいご飯やスイーツがたくさんあるので地元の方より詳しくなりたいと思います。

見かけた際は気軽にお声掛けください。これから、よろしくお願いします。

たかはし けんたろう
高橋 謙太郎 (ど久礼もんでのかつおに関すること)

出身 神奈川県 **年齢** 52 歳



こんにちは、中土佐町久礼、ど久礼もんで地域おこし協力隊に着任した高橋謙太郎です。

中土佐町を選んだきっかけは、東京で昨年移住フェアがあってそこで一際目立っていた金のカツオのぼりですね!! 夫婦揃ってのお魚好き、かつお大好きということもあり、お試し移住に来てみたら衝撃的に美味し〜眩しすぎるかつおに一本釣りされました。また、かつおだけでなく出会う人達が皆、この町のことがとても大好きで、素敵な暖かい町だな〜ということもあり、中土佐町に決めました。

今までずっと食に携わる仕事をしてきているのでいつか何かしらの形でこの町に貢献できればいいな〜と思っています。皆さま、よろしくお願いします。

移住担当者の 奮闘記

vol.5

▶中土佐町ブース、移住フェアで大盛況！

6月28日の土曜日に大阪 OMM ホール、翌29日の日曜日に東京交通会館で開催された「高知暮らしフェア 2025 夏」に参加しました。

実はこの2日前、他の事業と連携した地域おこし協力隊募集の記事発信や、かつお祭を体験するショート動画の公開もあって、会場には「動画を見ました」「協力隊について聞きたい」など、大阪では11組14人、東京では20組29の方が中土佐ブースに来てくれました。（昨年より3割くらい多い実績！）

中には、すでに移住体験住宅の利用が決まっている方や、協力隊で移住したいと考えている方、初めて中土佐町という名前を聞いたけどその場で7月26日に開催されたファンイベントに申し込んでくれた方など、今後のつながりが楽しみになっています！

▶地域移住サポーター、激増！

以前、広報でもお願いした移住してきた方を町のみんなで支える取り組みの「地域移住サポーター」さんが、今年度から23人増えて31人になりました！（高知県で一番多くなりました！）

6月15日の日曜日には移住者交流会も開催。新人サポーターさんもたくさん参加してくれて、移住者のみなさんにも喜んでいただけました。

今後も、サポーターさんの増員を進めていきます！

▶地域おこし協力隊、続々着任！

4月から、なかとさ観光協会さん、西岡酒造店さんに計3人の地域おこし協力隊が着任したことは、広報でもお知らせしたところですが、7月から、ど久礼もん企業組合さん、熊岡製材所さんにもそれぞれ1人、8月にはど久礼もん企業組合さんにさらに1人が着任しました。（春から合計6人！）

今後も町での仕事づくりと地域の活性化につなげるため、さらに募集枠を拡大していきます！



▲移住フェアの様子



▲地域おこし協力隊 歓迎会の様子

＜地域おこし協力隊制度活用説明会＞

8月28日（木）10：00～ 大野見振興局

8月28日（木）13：30～ 上ノ加江公民館

8月29日（金）13：30～ 中土佐町役場

現在活動している協力隊の活動内容や、協力隊の活用事例、今後の活用に向けた進め方などを説明いたします。

地域の企業・団体のみなさんで、事業拡大や事業承継、地域振興に興味のある方は、ぜひご参加ください。事前予約は不要です。

【問い合わせ先】まちづくり課 ☎ 52-2365

広告

なかとさ病院・介護医療院なかとさ

4月より診療時間に変更になりました。

スタッフ募集

介護職員（パート可）

詳細は事務長 岡まで

診療日	月	火	水	木	金	土
午前	辻 / 濱田	辻 / 濱田	辻 / 濱田	辻 / 濱田	辻 / 濱田	辻
午後	辻 / 濱田	辻 / 濱田		濱田 / ※香川	辻 / 濱田	

※香川（リウマチ科 第2・第4木曜日のみ）

血液透析・内視鏡検査（胃カメラ）・訪問診療もご相談ください。

中土佐町久礼 6614

☎ 0889-52-2040

期なかとさ俳句賞

ご応募ありがとうございました。

～令和7年5月30日)

特選 一般の部

中土佐町では、町民の文化的素養を育むため、春と秋の年2回「なかとさ俳句賞」を開催しています。
俳句を詠むことを通して、彩り豊かな日本語の魅力を身近に感じてみませんか？
初心者の方もベテランの方も、お気軽に俳句づくりにチャレンジしてみてください！

次回、秋の部は9月1日から10月31日まで。

五月晴世界の人と今日は

木村 幸
うつつしい雨季が終った、季語「五月晴」に爽快感がある。五月晴の美しい地球、その地球に住んでいる世界の人々に、作者は今日はと言う「もう残酷な戦争はすぐやめて下さい！人種が違ってても皆で仲良く暮らしましょう」。作者の深い祈りがこめられている「今日は」である。

目覚ましを待ため目覚めや夏来たる

山岡 佐也
作者は、いつも目覚し時計のベルに目覚めているのに、今朝はその時間を待たずに目が覚めた。昨夜はぐっすり眠って誠に心地よい朝である。「目覚ましを待ため目覚めや」という表現が巧みである。陽暦五月五日、立夏。新緑、若葉の美しい活気ある夏のはじまり。今日から又頑張らねば！そして俳句も作って下さい。

今日刈れば今日より伸びるつまじや

下元 秀美
苜蓿は、クローバーともいう。初夏に黄色の蝶形の花をつける、三つ葉のクローバーの中で時たま見掛ける四つ葉のクローバーは幸福のしるしとされている。苜蓿は田畑に植えられ、肥料や家畜の餌になる。「今日刈れば今日より伸びる」という表現に作者の詩心を感じる。苜蓿のたくましい生命力に感動しての句である。

佳作 一般の部

- | | |
|-----------------|-----------|
| やはらかき陽の一处節分草 | (下元 三和) |
| 螢火の行きつ戻りつ高樋橋 | (田中 美沙) |
| 春うらら初めて義母に会う旅よ | (崎山 愛香) |
| ペン置くや帰り支度の冬夕焼 | (小野川 あきよ) |
| 今年又我が家に戻るつばめかな | (浜田 好美) |
| 愛犬といたどりさがす散歩道 | (武田 ちづる) |
| 三代の田畑を守り春田打つ | (中平 里恵子) |
| 老木の枝枝垂れし実梅かな | (木村 和世) |
| 白鷺の緑の中にただ一羽 | (田村 慶子) |
| 卯の花や退職者会ひと日旅 | (野村 性孝) |
| 白南風や出船入船水尾を引く | (井上 恭子) |
| 移り住み二十年巡る山の春 | (白瀧 紀子) |
| 甲冑の武者行列や散る桜 | (西岡 和久) |
| 神事終へ献穀田の田植かな | (高橋 糸美) |
| 日々青む植田の風の渡りけり | (古谷 芳子) |
| 木苺を口いっぱい懐かしむ | (南部 昌己) |
| 家の前花火をしたらお祭りだ | (吉岡 沙央里) |
| 鯉のぼりいろとりどりに空に舞う | (山脇 智恵) |
| 雨上がり蝉の鳴き出す矢井賀かな | (学徒 宙史) |
| 時鳥昨夜も聴きし今朝も啼く | (高野 和仁) |
| 萌ゆる山電波届かずデトックス | |



※亀井先生による添削を加えているものがあります

【結果発表】第10

素敵な俳句が集まりました。皆さんの

(応募期間 令和7年4月7日)

特選 小中学生の部

さくらさくしのしゅんかんが最高です

久礼小学校 6年 竹本 ひろと

さくらの花が好きな竹本くん。さくらが咲いた「このしゅんかん」が上手いです。心のたかぶり、大人ではこはいえない表現です。自分なりの感じ方が最高です。

子供の日あつという間におわっている

久礼小学校 6年 西村 とま

待ちに待った子供の日には楽しいことがいっぱいあった。その楽しい日があつという間に終ってしまつて、少し淋しい気もする。小学生の素直な気持ちが伝つてくる「子供の日」です。

春の朝一起きてまたねよう

久礼小学校 6年 濱崎 匠

「春眠暁を覚えず」という詩があるように春の眠りはことのほか気持ちよいものです。目が覚めたけれど、又ふとんに入つてうとうととしてしまふ。その心地よさ、わかる、わかる。

あじさいが雨にもまけずさいている

上ノ加江小学校 5年 出来 彩音

あじさいの咲く頃は雨が多い。ひよつとしたら、あじさいは雨が大好きなのかも知れない。雨の中で凛と咲いているあじさい「雨にもまけずさいている」に作者の詩心を感じる。

サングラスまぶしくないぞらくちんだ

上ノ加江小学校 4年 吉原 あやな

お母さんのかけていたサングラスをちよつと貸りてかけてみた。お日さまはまぶしくないし、景色がとても楽に見えた。「らくちんだ」といったところが個性的です。

かき氷たべると頭ずきずきだ

上ノ加江小学校 3年 岩田 竜輝

かき氷を食べると歯がずきずきしておまけに頭までずきずきしてくる。それでも暑い夏に食べるかき氷は最高です。「ずきずきだ」に実感があります。

虫たちがたくさん出てきたこんにちわ

大野見小学校 4年 西村 羽生

春になって冬ごもりしていた虫たちが沢山出てきた。その虫たちにこんにちわとあいさつ。「こんにちわ」には作者の愛情がこめられています。

大野見の学問坂の桜散る

大野見中学校 3年 平岡 希望

大野見に学問坂があることをはじめて知った。さすが中学三年生の句、学問坂に着目したところがいい。「桜散る」という季語の斡旋も確かです。

佳作 小中学生の部

たけのこをさがしてほつてりよう理する(谷脇 仁)

草原をかえるがピョンピョンはねている(能津 一花)

桜舞う窓から差しこむ光ふる (吉岡 凜)

熱帯夜窓開け星をながめるの (中内 琉愛)

すいかわりぼうでたたいて二こわつた(政岡 佳希)

春の風花粉とともにまい上がる (木下 心結)

なつまつりとてもたのしいイベントだ(中山 海斗)

春の星潤むようにね見えるんだ (門田 彩羽)

夏祭り屋台たくさん楽しそう (岸本 青煙)

雨上がり春のひざしに虹かかる (森岡 虹)

春一番元気いっぱいになびくかみ (松本 栞奈)

こどもの日かぶとかざりがかつこいいな(土居 結萌奈)

桜ちるこのしゅんかんははかないね (澤田 和俊)

テントウムシ晴れの日の時葉にとまる(武内 生和)

桜散り新たな日々が始まった (土居 華)

選者 亀井 稚子男

1946年中土佐町久礼出身。1963年「鶴」入会、石田波郷に師事。風切賞、鶴賞、第25回俳壇賞、高知県出版文化賞受賞。高知県出版文化賞受賞。俳人協会評議員。2018年俳句誌「四万十」創刊。2025年第17回文學の森賞大賞受賞。

【問い合わせ先】教育委員会 ☎ 52・2661

※亀井先生による添削を加えているものがあります

中土佐町定額減税補足給付金（不足額給付）を実施しています

今回の給付金の種類や要件は下表のとおりです。詳しい内容は中土佐町ホームページをご確認ください。

給付金の種類	給付金対象要件	給付額
不足額給付① （定額減税補足給付金）	令和6年分所得税（令和6年所得）と 令和6年度住民税所得割（令和5年所得）から定額減税しきれなかった額がある方のうち、それらの合計金額が令和6年度に実施した定額減税補足給付金（調整給付）を上回る方	定額減税しきれなかった額が 定額減税補足給付金（調整給付） を上回る額
不足額給付② （非課税世帯等給付金および定額減税の対象とならなかった方への給付金）	次の全てを満たす方 ・令和6年分所得税及び令和6年度個人住民税所得割ともに定額減税前税額が0円である ・税制度上、「扶養親族」から外れてしまう青色事業専従者、事業専従者（白色）や合計所得が48万円超である ・低所得世帯向け給付（R5 非課税・均等割のみ課税給付等、R6 非課税・均等割のみ課税化給付等）対象世帯の世帯主・世帯員に該当していない	基本 4 万円 ※次の場合は支給金額が変更になります。 ・令和6年1月1日時点で国外居住者であった場合 ・令和5年所得、令和6年所得いずれかで、税の扶養親族であった場合等

給付対象であると見込まれる方には次のいずれかの通知を順次送付していますのでご確認ください。

○支給のお知らせ（7月中旬） 原則手続不要です。発送しているお知らせ文書に記載している支給方法により振込をしていますので、ご確認ください。

○支給要件確認書・申請書（7月下旬） 確認書または申請書に記載している提出期限までに振込口座が確認できる書類の写し等の返送が必要です。

返送期限：令和7年10月31日（金・必着）

※給付対象要件に当てはまると思われる方で、8月末までに上記の文書が届かない場合は下記へお問い合わせください。

【問い合わせ・提出先】税務課 給付金係 ☎ 52-2214



給付金をかたった詐欺にご注意ください



中土佐町からは、下記の4つをお願いすることは絶対にありません!!

- ① ATM（現金自動預払機）の操作をお願いすること
- ② 支給のための手数料の振込を求めること
- ③ クレジットカードや預金通帳をお預かりすること
- ④ 暗証番号を教えてほしいということ



また、「内閣府ホームページ」を送信元とし、マイナポータルを騙った偽サイトに誘導する詐欺的メールが配信されているとの情報が寄せられています。内閣府からはそのようなメールは送信されていません。

給付金を騙った不審な電話や郵便物・メール等を受け取った場合は、警察署や警察相談専用電話（#9110）にご相談ください。



今年度、最後の集団健診です

自分の健康状態を把握することで、生活習慣が原因で起こる疾患を予防・改善することができます。年に一度は健康チェックのため健診を受診しましょう。

日時 令和7年 **10月3日（金） 8時～11時、13時～14時30分**
 （※若者けんしんは午前中のみ実施します）

会場 中土佐町民交流会館

＼ 定員が限られています。早めのご予約を！ ／

	検査項目	対象者	料金
けんしん若者	胸部X線検査、血液検査、身体測定（身長・体重）、尿検査、血圧測定、診察	勤務先等で健診を受ける機会のない20～39歳の方	無料
特定健診 後期高齢者健診	血液検査、尿検査、血圧測定、身体測定（身長・体重・腹囲）、診察 ※医師が必要と判断した場合、心電図検査・眼底検査・貧血検査等実施	40歳以上 国保加入者 後期高齢者医療加入者	無料
		社会保険で被扶養者の方	加入している医療保険者にお問い合わせください。

同日にがん検診（肺・胃・大腸・前立腺）等も実施します。健診・がん検診を希望される方は、お早めに健康福祉課までご連絡ください。

注意 特定健診を受診する際は、受診券と問診票が必要になります。

※国保・後期高齢者医療加入者の方で、2月に提出していただいた希望調査票にて集団健診を予約している場合は、町民環境課でお預かりしています。

※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。

高齢者肺炎球菌感染症予防接種のお知らせ

今年度、肺炎球菌の定期予防接種を以下の通り実施します。

接種を希望する方は、機会を逸することがないようにご注意ください。

令和7年度の対象者	中土佐町に住民登録または外国人登録があり、下記の①又は②に該当する方。 ① 65歳の方 ※誕生月の翌月初旬までに順次予診票を送付します。 ※定期接種の期間は 65歳の誕生日の前日～66歳の誕生日の前日まで です。 ② 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方。 ※過去に肺炎球菌ワクチン（商品名：ニューモバックスNP）を接種したことがある方は定期接種の対象外です。予診票が届いた場合は健康福祉課までご連絡ください。	
医療機関実施	なかとさ病院・クリニック土佐久礼・上ノ加江クリニック・上ノ加江診療所・大野見診療所・県内の受諾医療機関	
接種方法	実施医療機関へお申し込みの上、接種時には予診票をご持参ください。	
自己負担	2,000円	※対象者①で生活保護受給者の方は、お手続きにより費用を免除することができますので下記窓口へ申し出てください。

【問い合わせ先】健康福祉課 ☎52-2662

令和7年度 自衛官等採用案内

募集種目		資格	受付期間	試験期日
一般曹候補生		18歳以上 33歳未満の者 (32歳の者は採用 予定月の末日時 点で33歳に達し ていない者)	7/1 (火) ～ 9/2 (火)	1次: 9/16 (火)・18日 (木) 2次: 10/12 (日)・13日 (月) の内1日
			9/16 (火) ～ 11/21 (金)	1次: 11/29 (土) ～ 12月1日 (月) 2次: 令和8年1月12日 (月)
自衛官候補生	一般的 自衛官		年間を通じて 行っています ※定員になり 次第受付終了	10/4 (土) ～ 5 (日) の内1日、11/30 (日) 令和8年1月25日 (日) 令和8年2月22日 (日) ※上記試験前に Web にて学科試験を実施
防衛大学校学生	一般 推薦 総合 選抜	18歳以上21歳未満の者 高卒者 (見込含) 又は 高専3年次修了者 (見込含)	7/1 (火) ～ 10/16 (木)	1次: 11/1 (土) 2次: 11/29 (土) ～ 12/3 (水) の内1日
			9/5 (金) ～ 9/9 (火)	9/20 (土)・21日 (日) 1次: 9/20 (土) 2次: 10/25 (土)・26日 (日)
防衛医科大学校 医学科学生			7/1 (火) ～ 10/8 (水)	1次: 10/25 (土) 2次: 12/17 (水) ～ 19日 (金) の内1日
防衛医科大学校 看護学科学生			7/1 (火) ～ 10/3 (金)	1次: 10/18 (土) 2次: 12/6 (土)・7日 (日) の内1日
航空学生 ※海空自衛隊の パイロットを養成		海: 18歳以上23歳未満の者 (高卒者 (見込含) 又は高専3年次修了者 (見込含)) 空: 18歳以上24歳未満の者 (高卒者 (見込含) 又は高専3年次修了者 (見込含))	7/1 (火) ～ 8/29 (金)	1次: 9/20 (土) 2次: 10/16 (木) ～ 23日 (木) の内1日 3次: (海) 11/21 (金) ～ 12/17 (水) (空) 11/15 (土) ～ 12/18 (木)

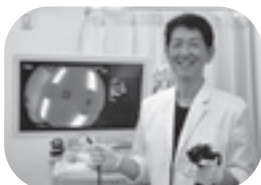
※ お問い合わせは下記問い合わせ先へお気軽にどうぞ。パンフレット等もございます。

【問い合わせ先】自衛隊須崎地域事務所 ☎ 42-7186

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					

ご存知ですか？ 被災建築物応急危険度判定

被災建築物応急危険度判定とは、地震で被災した建物について、国や地方公共団体、建築関係団体などが連携し、被災地域に判定士を派遣し、余震で倒壊するなどの危険性があるかどうかを判定して表示を行うものです。

大きな地震によりダメージを受けた建物は、倒壊は免れていても耐震性が低下するなどの影響を受けている可能性があり、その後の余震によって倒壊したり部材が落下したりして人的被害を起こしかねません。このため、被災者がそのまま家にいていいのか、避難所に避難した方がいいのかなどを判断するために、できるだけ速やかに応急危険度判定を行う必要があります。

その他の地震発生後の建物に関する判定として次のようなものがあります。これらは判定の目的や基準がそれぞれ異なります。

判定結果は3種類のステッカーを現地の見えやすい場所に貼り付けて表示します。
ステッカーはそれぞれA3サイズです。

(赤)



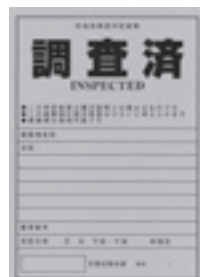
この建物に立ち入ることは危険です

(黄)



この建物に立ち入る場合は十分に注意してください

(緑)



この建物は使用可能です

■住家被害認定…「^り罹災証明書」を発行する目的で被害程度を認定するもの

■被災度区分判定…建物の復旧対策を検討する目的で応急危険度判定後に建物の被災度を詳細に判定するもの

また、造成された宅地に対しても災害時の応急対策として危険度を判定する制度があります。

■被災宅地危険度判定…詳細は下記に記載しています。それぞれの目的をご理解いただき、判定のための調査の際にはご協力くださいますようお願いいたします。

ご存知ですか？ 被災宅地危険度判定

被災宅地危険度判定とは、大規模な地震や大雨などで、宅地が大規模かつ広範囲に被災を受けた場合に、宅地の被害状況を迅速かつ的確に把握したうえで危険度を判定し表示をすることで、住民の皆様へ情報提供を行い、二次被害の軽減・防止を図るものです。

判定結果の表示により、当該宅地の使用者・居住者だけでなく、宅地の付近を通行する歩行者に対しても安全であるかどうかを識別できるようにします。

ステッカーには、判定結果に基づく対処方法についての簡単な説明や二次災害防止のための処置についても明示します。また、問い合わせ先も表示しています。

なお、判定は造成された宅地について擁壁や斜面等の確認を行うもので、罹災証明に係る調査や、建築物について確認を行う被災建築物応急危険度判定とは異なります。

目的をご理解いただき、判定のための調査の際にはご協力くださいますようお願いいたします。

判定結果は3種類のステッカーを見えやすい場所に貼り付けて表示します。

ステッカーはそれぞれA3サイズです。

(赤)



この宅地に入ると危険です

(黄)



この宅地に入ると十分注意してください

(青)



この宅地の被災度は小さいと考えられます

【問い合わせ先】総務課 危機管理室 ☎ 52-2211

児童扶養手当 ・ 特別児童扶養手当

8月 は、現況届の提出月です

児童扶養手当

児童扶養手当の受給資格者は、毎年8月に現況届の提出が必要です。対象の方に書類をお送りしていますので、**8月20日（水）**までに提出してください。

※今年度から郵送での提出が可能となりました。例年どおり窓口での提出も可能ですので、記入方法がわからない方などはご利用ください。

※受給者本人や扶養義務者の前年（令和6年中）の所得に応じて、11月以降分の手当額が決定します。所得が一定額を超えて受給対象外となった場合でも、現況届の提出は必要となりますのでご了承ください。

【問い合わせ先】
こどもセンター ☎ 52-2533

特別児童扶養手当

受給資格を有している方は、現況届を**8月20日（水）**までに提出してください。

〇対象となる方

心身に一定以上の障害のある20歳未満の子どもを養育している保護者。ただし、子どもが施設に入所している場合や、所得制限にかかる場合は受給できません。

【問い合わせ先】
健康福祉課 ☎ 52-2662



町の功労者を推薦してください

地方自治の発展、生活と文化の向上及び公共の福祉に特に功労があったものの事績を表彰し、町の自治の振興を促進することを目的に、令和7年度の町民賞表彰候補者を募集します。

対象者

次の事項に該当し、その功績が顕著な方（過去に受賞されている方は対象外）

- ①地域活動・災害対策等、地方自治の発展に関するもの
- ②福祉・環境等の生活の安定と環境に関するもの
- ③教育・文化等、教育の振興と文化の向上に関するもの
- ④産業振興・町づくり等、産業及び技術の発達に関するもの
- ⑤徳行に関するもの

推薦の方法

所定の用紙（総務課・地域振興課にあります）に必要事項を記入のうえ、9月末までに総務課または地域振興課に提出してください。なお、選考は中土佐町表彰審査会が審査し、推薦者及び受賞者にご連絡します。

【問い合わせ先】総務課 ☎ 52-2211

大野見歯科診療所を

受診される方へ

現在、大野見歯科診療所では、マイナ保険証のみを使用し受診することはできません。受診される場合は、左記の持参をお願いいたします。

【持参するもの】★①～④いずれかが必須となります。

- ★①保険証 ②マイナンバーカード＋資格情報のお知らせ
- ③資格確認書 ④医療券
- ・被保険者資格証明書
- ・限度額適用認定証／限度額適用・標準負担額減額認定証
- ・特定疾病療養受療証 等

その他の書類等につきましても保険証で受診していた同様、忘れず持参ください。

※右記の情報は令和7年7月時点のものとなります。今後、マイナ保険証が使用できるようになりましたら、回覧・広報等で周知させていただきます。

【問い合わせ先】健康福祉課 ☎ 52-2662

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



地域猫 まんが あいささ ちいちゃん 第十六話

保護ねこ大作戦！Part4



次回「保護ねこ大作戦！part5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



編集委員の

ひとり言

5年ぶりの海外旅行

ちょっと前のことですが、インドネシアのバリとジョグジャカルタへ旅行に行きました。5年半ぶりの海外旅行でした。行きたいスポットには行けて、「こんなところだったよ」という土産話は写真とともにできま

すが、現地の人との会話も特に印象的だったので、それについて書きま

す。

バリは、バイクの交通量がとても多いのですが、「バリではバイクのデザインの流行り廃りが早く、ローン組んで3年くらい乗って、また新しいバイク買って...という感じで、平均月収はいくらだから大変だよ？」とか、「日本製のバイクの話になって」カワサキのニンジャは

カッコいいよね？」といった話をタクシー運転手としてました。

ジョグジャカルタはインドネシアの古都で、日本でいう京都のような都市です。ジョグジャカルタはジャワ島にあり、多くの人がイスラム教を信仰しています（因みにバリはヒンドゥーがメインです）。そのタクシー運転手がこんなことを教えてくれました。「ジョグジャカルタにはスルトンがいる。選挙はせず、スルトンが世襲でジョグジャカルタの市政を担うんだ。」と。スルトンとはイスラム教の君主や指導者のことです。インドネシアは大統領制なので、地方自治も民主的に行われているものかと思っていたので驚きでした。ジョグジャカルタが古都であるがゆえ、伝統を重んじている証拠な

のかなと思います。

ほかにも、ジャワ島北部の都市が洪水被害を受けやすい理由、インドネシアの私立の中学校では第二外国語の選択肢に日本語があることが多いので、日本語を少しわかるインドネシア人が多いこと（街でカタコトの日本語で話しかけられることが多いので、理由を聞いてみました、など、このタクシー運転手に限らず、現地の人に、現地ネタをいろいろ教えてもらいました。

旅先でどこに行くのかに加えて、誰と出会う話なのか、というのも旅の醍醐味であることを、久々に思い出した5年半ぶりの海外旅行でした。

(坂本 創一)

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

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

プール開きをしたよ

7月から「はぐ」ではプール遊びが始まりました。今年は小さい子どもさんが多いので、一人ずつ入れるプールを用意してゆっくりと遊べるようにしています。初めて水遊びをするお友だちもバケツやジョウロの水を触って少しずつ慣れてくると、最後には自分で水面をたたいて水が飛び散るのを面白がったり、魚やアヒルのおもちゃを浮かべて気持ちよさそうに遊んでいます。また、室内でもゆっくり過ごせるのでお気軽にお越しくださいね。



Information

お気軽にお越しください♪

- 8/27 (水) カレンダー作り (9時～10時30分) **前日までに要予約**

えほんおはなし会 (11時～11時30分)

- 9/7 (日) 休日開所 (8時30分～12時)

子育て講座 (10時～11時)

ボランティアの消防職員による『子どもを守る応急の手当て』

町内在住の親子 締切 8/22 までに要予約



※8月の平日(午前中)はプール遊びをしています。
タオルと替えのおむつやパンツを持って来てください。

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)



町長の手帳

6/16～7/15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。

6月	16	月	美術館運営委員会
	17	火	令和7年6月中土佐町議会定例会 議案審議 ANA 高知支店長来庁
	18	水	土地改良連合会 農業農村整備の集い(東京)
	19	木	高知県農村整備推進協及び集落排水事業 推進協要請活動
	20	金	高知県漁港漁場協会令和6年度監査会 高知県水産業振興課来庁 中土佐分署査察車贈呈式・入魂式
	22	日	四万十消防団総合演習大会(四万十町)
	23	月	全国土地改良事業団体連合会監事会・監査(東京)
	25	水	高南地域営農協議会総会(四万十町) 県道窪川中土佐線(吉野工区)地元説明会
	26	木	JA土佐くろしお総代会(須崎市) 高知県河川魚族保護会第74回通常総会(高知市)
	27	金	地域公共交通会議 高陵地区交通安全指導員総会あいさつ
7月	30	月	町村会理事会・地域振興総合協議会臨時総会(高知市) 令和7年度高知県町村会第1回定例会
	1	火	清掃組合協議 社会を明るくする運動 総理大臣メッ セージ伝達 庁議
	2	水	高知信金地域みらい財団理事会(高知市) 四万十ヒノキブランド化推進協議会総会 (四万十町)
	3	木	JA土佐くろしお新役員挨拶
	6	日	令和7年度梶原消防団連合演習(梶原町)
	7	月	高幡消防本部来庁
	8	火	JICA研修生表敬訪問 高知県土木部長来庁
	9	水	企業版ふるさと納税感謝状贈呈式
	10	木	高幡広域市町村圏事務組合議会(津野町)
	11	金	高知県市町村道整備促進協議会要望活動(高知市)
	12	土	松澤氏叙勲受章祝賀会
	13	日	須崎消防団総合演習(須崎市)
	14	月	高知県市町村道整備促進協議会要望活動(高松市)
	15	火	農業委員会高岡郡協議会あいさつ

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、1m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)

黒い袋に入れたものは持ち込めません。そのまま中身が分かるように、透明・半透明の袋を用いてください。

※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

◆年金◆

退職(失業)による特例
免除制度をご利用ください

厚生年金に加入していた方が退職(失業)されると、役場で国民年金の加入手続きを行い、保険料を納めることになります。ただし、保険料を納めることが経済的に困難な方には、申請によって保険料の納付を免除される制度があります。

特例免除制度は、退職(失業)した年度及び翌年度に限り、利用することができず。通常、保険料が免除されるためには、申請者本人・配偶者・世帯主の方が所得

基準の範囲内である必要がありますが、特例免除では、審査の対象となる申請者本人の所得を除外して審査を行います。

特例免除を申請される場合は、

雇用保険受給資格者証や雇用保険

被保険者離職票等の公的機関の証

明書の写しを添付して、役場国民

年金担当窓口へ提出してください。

なお、学生の方で国民年金保険料を納付することが困難な場合は、学生納付特例制度をご利用ください。

▼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、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。

町民環境課 ☎ 52・2213

会社を退職したときは
年金の切替手続きが必要です

20歳以上60歳未満の方が会社を退職され、農業者・自営業者・学生・フリーター・無職等になった場合には、国民年金第1号被保険者(又は第3号被保険者)への切替手続きが必要です。

お住まいの市区役所・町村

役場の国民年金担当窓口でお早めに手続きをお願いします。

年金について知りたいことが
すぐに探せる「年金ポータル」
をご利用ください!

年金ポータルは、年金に関する情報をインターネット上で容易に見つけられるために、厚生労働省が作成したポータルサイトです。

このポータルサイトでは自分の日常生活の中のシーンに合わせたテーマや、年金制度の基本的な仕組みについて、様々な関係機関のホームページ

から情報を探すことができます。

専門用語をできるだけ使わずに、図やイラストによる解説でシンプルに説明しており、年金について知りたいことがすぐに探せる「入り口」としてご利用いただけます。



年金ポータルのホームページ
アドレスは、次のとおりです。

【アドレス】

www.mhlw.go.jp/nenkin
portal/



しょうじ はじめ
正司 大 管理栄養士

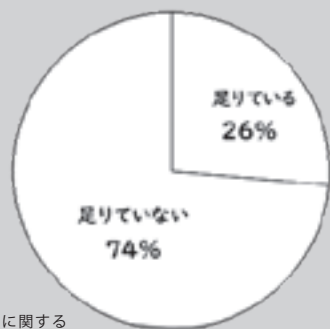
☆からだにえいよお～☆

～栄養知っつく情報～

8月31日は『野菜の日』。日本人の野菜摂取は、一日あと一皿分（約80g）が不足していると言われています。まちの食のボランティア団体“ヘルスメイトさん”たちが町内で行う『野菜摂取の啓発イベント』において野菜摂取に関するアンケート調査を行った際には、「食事で野菜は足りていない」と回答される方がとても多いです。

野菜は、夏バテ予防にも繋がる栄養素を多く含んでいます。暑い夏で弱ったからだに「もう一皿！」を意識して摂るようにしましょう。

野菜は足りていると思いますか？



(参考)
R6年野菜摂取に関する
アンケート調査より

約 **7割** の人が「野菜は足りていない」と回答しました。

～電子レンジを活用する～

面倒な下茹でなども、電子レンジを使えば、時間も短く簡単です。

耐熱容器を使って加熱しましょう。

<方法その1>

丸ごとラップで包んで加熱する

<方法その2>

一口大にカットして、耐熱容器に入れて加熱する

※ 500W 短時間で加熱し、具合を見て追加加熱をします



★野菜をじょうずに食べるコツ★

～野菜のおかず1日5皿を目標に～

- ☑ **加熱をして“かさ”を減らして量を食べる（汁もの・和え物など）**

（例）みそ汁、葉物野菜のお浸しなど

- ☑ **乾燥野菜（フリーズドライ）を活用する**

特殊加工で乾燥させた野菜で、お湯や水を加えるだけで元の状態にもどり、そのまま食べることができます。

常温で長期保存が可能のため、防災食の備えとしても最適です。



- ☑ **冷凍野菜を活用する**

下処理が終わり食べやすくカットされた野菜が冷凍されているので、そのまま使用することができます。ほうれん草、かぼちゃ、ミックスベジタブルなど

- ☑ **高齢者に不足しがちな栄養素であるたんぱく質を含む食品と一緒に食べる**

副菜に、魚や肉、卵、豆腐などを入れて食べると、野菜とたんぱく質が効率よく摂取できます。

（例）肉入り野菜炒め、豚汁、鍋料理、白和えなど



あなたも『ヘルスメイト』になりませんか？

食べることは健康づくりの第一歩です。あなたも「食」について学んで、自分や家族の健康を見つめなおすと共に、まちの食育推進をお手伝いするボランティアをしてみませんか？

【対象者】18歳以上で中土佐町在住の方。必要な講座を受講後、ボランティア活動に参加できる方（参加できる時だけでもOK！）

【場所】須崎市保健福祉センター

【内容】座学と調理実習 全5回（R7.9月～R8.2月）

【参加費】テキスト代 500円

※希望される方は、8/29までにご連絡ください。

【問い合わせ先】健康福祉課 52-2662（担当：正司）

★野菜の日イベント

来店された方に、1日推奨量の350gの野菜の紹介や、野菜たっぷりレシピの配布などを行います。

【日時】8月31日⑩10:00～

【場所】マルナカカ礼店 入口

先着50名に野菜水煮のプレゼントもあります♪

みんなでやるぞね、中土佐町の子育て ①81

中土佐町教育講演会～脳を鍛え、夢と希望をかなえよう！～



6月20日（金）、町内の中学生に向けて、東北大学加齢医学研究所の松崎泰 助教による教育講演会が開催されました。

この教育講演会は、脳の前頭前野を鍛え生活リズムを整えることで、心が育ち学力も向上することを子どもたちに伝え、生活習慣を整える力が身に着くように毎年開催しているものです。

脳の発達と生活との関係について、小学生たちは、熱心に説明を聞き、質問の時間には、自分たちの人生を左右する脳の活動について、活発な意見が交わされました。

学生の感想



読書・睡眠・ご飯（特に朝食）が大事だとわかりました。中学生になって睡眠や読書の時間が減っていたので、スマホの時間を読書の時間に置き換えてみると、もう一度生活習慣を見直してこれから気をつけて生活してみようと思います。

2時間勉強しても4時間スマホを使うと30分勉強した人とテストの点が同じということを知りました。これからスマホやゲームの使用時間を見直していきたいと思います。



松崎^{ゆたか}泰先生のプロフィール

- ・東北大学加齢医学研究所認知機能発達寄附研究部門助教
- ・教育学博士 ・公認心理士
- ・仙台市学習意欲の科学研究に関するプロジェクト委員

【著書】

『子どもたちに大切なことを脳科学が明かしました』

（川島隆太・松崎泰（編著））



中土佐町教育委員会 ☎ 52-2661



▼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▲

8月 15日 終戦の日
23日 奴隷貿易とその廃止を記念する国際デー

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	空き家相談会（町民交流会館）9：00～15：00	須崎くろしお病院
17	日		梶原病院
18	月		高陵病院
19	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
20	水		くぼかわ病院
21	木		須崎くろしお病院
22	金	育児相談・母乳相談（大野見保育所） 9：00～12：00/13：00～15：00	須崎くろしお病院
23	土	サマーフェスティバル（町民交流会館前 ライオン公園） 17：00～20：30	くぼかわ病院
24	日		くぼかわ病院
25	月		高陵病院
26	火		須崎くろしお病院
27	水	カレンダー作り 9：00～10：30 ※18ページ参照 えほんおはなし会 11：00～11：30 ※18ページ参照	くぼかわ病院
28	木		須崎くろしお病院
29	金		須崎くろしお病院
30	土	がん検診（町民交流会館） ※受付時間は、申込者宛に送付している受診票でご確認ください。	須崎くろしお病院
31	日	空き家セミナー（集落活動センターみなみ） 10：00～11：00	くぼかわ病院

9月 10日 いのちの電話フリーダイヤルの日
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

1	月		高陵病院
2	火	空き家セミナー（中土佐町交流会館前）10：00～11：00	須崎くろしお病院
3	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
4	木		須崎くろしお病院
5	金	人権相談（大野見青年の家 / 人権啓発センター1階会議室） 10:00～15:00	須崎くろしお病院
6	土	空き家セミナー（中土佐町交流会館前）10：00～11：00 ファミサポのまかせて会員講習会①（こどもセンター） 9：00～17：00	須崎くろしお病院
7	日	空き家セミナー（上ノ加江公民館）10：00～11：00 休日開所 8：30～12：00 ※18ページ参照 子育て講座 10：00～11：00 ※18ページ参照	梶原病院
8	月		高陵病院
9	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
10	水		くぼかわ病院
11	木	がん検診（町民交流会館） ※受付時間は、申込者宛に送付している受診票でご確認ください。	須崎くろしお病院
12	金		須崎くろしお病院
13	土		くぼかわ病院
14	日		くぼかわ病院
15	月	敬老の日	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

中土佐町まなびの日月間

町民のみなさんが意欲的に文化・芸術に触れ、学ぶことができる機会を充実する期間を「中土佐町まなびの日月間」と位置づけ、まなびの日音楽会・町展・文化発表会など、文化・芸術に関する行事を実施しています。この期間には町内で様々な文化活動等が行われる予定です。

ご家族・ご友人とお誘いあわせのうえ、「中土佐町まなびの日月間」には町内のイベント等にご参加ください。

文化発表会 出演者募集



文化発表会の出演者を募集します。参加を希望される団体の方は**8月29日(金)**までに、お申し込みください。出演団体が多数の場合は選考する場合があります。

開催日時：11月9日(日) 13時～

場 所：町民交流会館 多目的ホール

要 件：①中土佐町に住所を有する方又は通勤されている方を主体とした団体

②営利目的の団体でないこと

出演内容：踊り、歌、楽器演奏等

出演時間：1 団体 10 分程度

まなびの日音楽会

ザ・チェンバープラス～NHK 交響楽団金管奏者たち～による音楽会を行います！

三井住友海上文化財団の助成により、日本最高峰の演奏を特別料金で鑑賞できます。

日 時：10月26日(日) 12:30 開場

13:00 開演

場 所：久礼中学校 体育館

参加費：一般 1,000円 高校生以下無料(要チケット)

定 員：300 人程度

チケット販売：町民先行 8月19日(火)

一般 8月26日(火)

販売場所：教育委員会・文化館図書室・なかとさ美術館・上ノ加江公民館・大野見青年の家・大野見振興局

第63回 町展 作品募集 中土佐町総合文化展

開催日時：10月**24**日(金)～**26**日(日)
10時～17時(最終日16時まで)

場 所：なかとさ美術館

募集部門：**書道 写真 工芸 絵画**

※審査を希望しないチャレンジ部門もあります

搬入期間：10月17日(金)～20日(月)

搬入場所：なかとさ美術館(月曜休館)・上ノ加江公民館(日曜休館)・大野見振興局(土日閉庁)

対象者：町内在住・出身者、または通勤している方

【注意】会場と搬入出場所が例年と異なりますので
ご注意ください。

くわしくは教育委員会までお問い合わせください。

【問い合わせ・申込先】教育委員会 ☎ 52-2661

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

大野見「お楽しみ演芸会」が 大盛り上がり！

まちの話題



6月28日（土）に、昨年に引き続き「お楽しみ演芸会」が、大野見体育館で開催されました。

大野見の「仲良し会」による華やかな手作り衣装での踊りをはじめ、大正琴グループ「蘭」の演奏、トランペットの演奏、ギターサークル「コンパニョ」の各メンバーによるギターの弾き語り、「おおのみむらバンド」の迫力あるバンド演奏が披露されました。演奏が終わるたびに、会場は温かな拍手に包まれました。

会場では、たこ焼き、カレーライス、おはぎ、かき氷、ビールなども販売され、来場者は飲食も楽しみながら、ステージを堪能していました。そしてフィナーレは、出演者、来場者、みんなでマツケンサンバ！

地域住民の交流の場としても、大いに盛り上がった一日となりました。

（編集委員 坂本創一）

第5回
心がつながるアート展
～うまれるアート、つながる心～
12月3日（水）から12月9日（火）

作品募集

募集部門 絵画・工芸・立体作品・陶芸・書道・写真・詩・短歌・俳句・漫画
※1人合計3点まで（共同作品も可）

募集期間 令和7年8月15日（金）から
10月15日（水）

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。

この作品展では、障害のある方の作品を紹介し、アートを通して地域の方とのつながりを生み出すことを目的としています。

今回のテーマは、「うまれるアート、つながる心」あなたの想いや日常から生まれたアートを、ぜひ届けてみませんか。

お申込みに関しては、問い合わせ先へご連絡、または社協ホームページで申し込み書をダウンロードできます。

【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つどい処） ☎52-2880

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

趣味の文芸

短歌

我が家去る子らの車の後ろ灯が遠くに沈み闇また迫る

かにかくに蛙の声はにぎにぎし夜の水田にオレンジの月

朝々に花におはようと声をかけはじまる一日を幸せとする

「戦争はいかなるものか」朝ドラのやなせ兄弟の迫真の科白

外出のたびに気になりいそいそと帰れば猫はいつも寝ている

夏ばてを防ぐ梅干しと亡き母に習いし日付けが瓶に残れる

梅雨入りが来たと思えばはや明けて今年の夏は老にきびしい

「月の石」見るため並んだ三時間二十五歳の万国博で

看護師がリズムよく予定伝えるを聞きいるのみの一泊の病室

花の色やさしく咲くはねじれ花ただに待つがにたたずみており

「天神様に仲間がキャンプリに来るけ」愉しかりしよなりき子の青春期

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 電話 52-2211

佐竹 敏彦

(上ノ加江)

池田 房雄

(久 礼)

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

(久 礼)

黒岩やよえ

(大野見)

町のベストセラー5

宮脇書店 新中土佐店7月調べ

順位	タイトル	作者	出版社	価格(税込み)
1位	国宝 上・下	吉田 修一	朝日新聞出版	各 880 円
2位	8 番出口	川村 元気	水鈴社	977 円
3位	マスカレード・ライフ	東野 圭吾	集英社	2,200 円
4位	怖い間取り	松原 タニシ	二見書房	1,540 円
5位	汝、星のごとく	風良ゆう	講談社	990 円

6月の人口

男 2,684 (－ 65)
女 3,019 (－ 73)
合計 5,703 (－ 138)
世帯 3,239 (－ 24)

令和7年1月からの出生届出数5人

※この数字は令和7年6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



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

美術館のひととき

なかとさ美術館
☎ 52-4444

▲カフェスペース〔のじ菊〕

2009年の夏にニューヨークの近代美術館(MOMA)を訪れた時、思いがけず出会ったのが子どものころから好きだったフィンセント・ファン・ゴッホの名作「星月夜」でした。うれしい驚きとともにじっくりとゴッホの世界に浸ることができました。周りに展示されていた同年代の画家たちの作品がなぜか色あせて見えるほどで、鮮やかな色彩が力強くそして切なく渦を巻き、ゴッホの行き場のない感情が永遠にそこにとどまっているかのようでもあり、筆を運ぶ息遣いまでも感じさせる不思議な満足感を覚えました。

余韻の中、カフェテリアでビールを飲みました。まさに至福のひとつときでした。そして再度展示室に上がり「星月夜」になごりを惜しんだことを思い出します。展覧会でお目当ての作品を見て安らいた気持ちだが、カフェでお茶を楽しむことでさらに増幅される体験は、たぶん美術館巡りが好きな多くの人に共通することではないでしょうか。

なかとさ美術館にゴッホはありませんが、多くの方から要望のあったカフェスペースが新設されました。ささやかな空間ですが、美術書にも囲まれ、土佐湾を眼下に天気の良いときは遠く室戸岬まで望むことができる開放的なスペースとなっています。芸術鑑賞と自然、そしてコーヒーやお茶でほっと安らぐ、非日常の美空間に心を遊ばせるひとときを新美術館でお楽しみください。(館長 市川雅彦)



▲コーヒーとお茶 6種類各 200 円

なかとさ美術館
開催予定の展覧会

～8月17日	プレオープンⅠ 「館長と学芸員の日本画展」
8月22日 ～9月15日	プレオープンⅡ 「なかとさに集う展」 プレオープン期間中は無料
9月20日	グランドオープン 「町田コレクション展」
9月20日以降	
一般：400円 学生・満18歳未満および町民：無料(特別展は別料金) ※免許証等現住所の明記されたものをお持ちください。	



久礼八幡宮秋季大祭

10月5日(日)～6日(月)

4日 深夜～5日未明 御神穀祭

〈頭屋〉川崎在家

5日 20時～ 花火大会(約20分)

6日 14時30分～(予定) 御神幸

16時頃～(入殿後) 祝い餅

【問い合わせ先】まちづくり課 ☎ 52-2365

