



中土佐町公式

LINE



中土佐町の広報も掲載中！



Koichi
ebooks



広報

なかいとさ

2026

1

No.241

12月2日に大野見保育所で行われた干し柿作りの様子

南海トラフ地震への備えは 十分にできていますか？

今後30年以内に60%～90%の確率で発生すると言われている南海トラフ地震は、いつ来てもおかしくありません。もし今、この町で南海トラフ地震が発生したら一。沿岸部では“秒単位の判断”が命を守り、山間部では、“孤立への備え”が生死を分けます。

発災の瞬間から避難所の生活まで、地域によって求められる行動は違います。そして、生き残る確率を高めるのは“日頃からの備え”となる「自助」が重要となります。

令和7年4月から、地域おこし協力隊としてなかとさ観光協会で勤務している石山佳那さんは、中土佐町に来るまで福島県の浪江町で東日本大震災に関わるガイドをしていました。その経験を活かし、現在は中土佐町の避難タワーの視察対応をしてくれています。今回はその石山さんが、皆さんに取るべき対策を沿岸部と山間部に分けて紹介します。

「自助」とは…災害や緊急事態において、自分自身や家族の命と財産を守るために、日頃から備え、行動することを指します。

「揺れたら」「緊急地震速報がでたら」

地震発生



- 頭上に物が無い 倒れてくるものがない 安全な場所で 頭を守る
 - 身近にある物 や 手 で 頭を守る
 - エレベーター内 では、全ての階のボタンを押し 最初に停止した階 で 速やかに降りる
 - 車内 では、無理に 車を降りず 安全な場所に 停車して車内で待機 する
- ※停車出来ないときは、急ブレーキは避け、ハザードランプを点滅させながら徐々にスピードを落として交差点を避けた安全な場所で左側に停車する

避難開始



- 海の近く にいたら、『遠くに逃げる』ではなく 近くていいから高い場所に逃げる !!
 - 車と鍵は置いて 貴重品と車検証 を持って高い場所へ逃げる
- ※鍵を置いていく理由は、車が通行の邪魔になっていても鍵がないと移動できないから
- 近所の人 へ、恥ずかしがらずに 大きい声で「避難しよう !!」と 呼びかけ する

海から離れた場所でも津波の心配はないと言い切れません !!

東日本大震災では、場所によっては津波が河川を約50kmほどさかのぼり(遡上)、内陸深くまで到達し甚大な被害をもたらしました。(50kmは、久礼IC～高知ICの距離と同じくらいです。)

また、山間部は土砂崩れや河道閉塞(土砂ダム)が起こる可能性がありますので、少しでも危険を感じたら、避難所に行って情報収集しましょう。



見知らぬ土地で地震が起こったらどこに逃げたらいいの？

そんな時に使えるのが『高知県防災アプリ』!!
自分の位置情報をオンにすれば、近くの避難所までのルートを確認できたり、ハザードマップを確認できます。それ以外にも色々な機能がついています。
ジュニア(子ども向け)モード、シニア(高齢者向け)モードと、画面を設定して見やすく替えることもでき誰でも簡単に使えるアプリです。
この機会にぜひアプリをダウンロードしてください!!

高知県防災アプリ

インストールはQRもしくは、URLから!!



<https://kochiap.dmacs.jp/data/html/install/index.html>

大地震を経験した人が備えているモノ・オススの対策

石山さんの失敗談



昔から福島県では地震が多く発生していましたが、当時の私は懐中電灯や救急用品など一般的な備えしかしておらず、家具の固定も行っていませんでした。

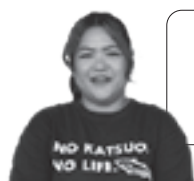


その結果…

冷蔵庫や棚が転倒し、冷蔵庫に入れていた牛乳や卵などが散乱しました…



脱衣所も同様に、洗面台の棚に入れていた洗剤が外に散らばっていました。また、湯舟のお湯や、トイレの水が飛び散り、廊下まで水浸しになりました。



大きな地震を経験したことで、必要なものや事前しておくべき対策がよく分かりました。中土佐町に引っ越してからは、その経験を生かし、地震への備えをしっかりと整えるようにしています。皆さんもぜひ下記のものを備えてください。

- 突っ張り棒やL字金具（揺れに備えて家具を固定しましょう）
- 冷蔵庫や棚のドアロック（商品によっては、揺れを感知すると自動でロックがかかるものもあります）
- ガラスを割るためのハンマー（車に置いておくものは、シートベルトを切るためのカッター付きがオススメです）
- 耐震粘着マット（固定していないと、電子レンジでも飛んでいきます）
- テレビの粘着ベルト（倒れると画面が割れて、発火する可能性があります）
- 家具転倒防止プレート（前に倒れにくくなるため、避難経路の遮断を防ぐことができます）
- 洗面台にガラスピンの物は置かない（地震で落下し、洗面台に穴が開いた人もいました）
- 靴と懐中電灯を寝室に置いておく（玄関に向かうまでに怪我をする可能性があるため、置いておきましょう）
- 防災グッズ、非常持出袋を用意（防災グッズは家と車のどちらにも用意しておくとう便利です）
- 耐震工事をする（建物が倒壊すると、逃げる事が出来なくなります）
- 水・食料は1週間分は用意してほしい（津波警報が解除されれば取りに帰れる可能性もある）
- 簡易トイレも用意しておけば便利（水洗トイレは流せなくなるため、感染症のリスクが高まります）

石山さんが皆さんに伝えたいこと

近年、全国各地で大きな自然災害が相次ぎ、私たちの暮らしは常に危険と隣り合わせです。中土佐町でも、大地震が発生すれば道路が崩落し、地域が分断され、救助や物資がすぐには届かない可能性があります。その時、備えがなければ命を守ることはできません。水や食料、常備薬はもちろん、現金や乾電池式・手回し式の充電器を用意しておくことが大事です。

避難経路や家族との待ち合わせ場所、連絡方法も「後で決めよう」では遅すぎます。東日本大震災では、避難していない家族を迎えに行った際に津波に襲われたり、帰宅の指示を受けて自宅に戻った結果、命を落としたなどの事例が数多くありました。災害はいつ・どこで・何をしているときに起こるか分かりません。沿岸部に住んでいなくても、旅行や出張中、通学中などに突然地震が起きるかもしれません。

「まだ大丈夫、後でいいや」その油断が大きな危険に繋がるかもしれません。水や食料を備えること、避難経路を確認すること、家族と話し合っておくこと、どれも今すぐ始められることです。災害は突然起こり、予告なく多くの命が一瞬にして失われます。だからこそ、今日、今この瞬間からできる備えを始めてください。

ふれあい収穫祭

11月8日に、大野見小学校では『ふれあい収穫祭』を行いました。今年も地域の方と協力して作ったもち米を使って、もちつきをしました。4月のもみまきからはじまり、10月の稲刈りまでと、約半年間地域の方の力を借りて作った自信のあるもち米です。今年は去年と比べて豊作でした。地域の方が、「今年はようとした！」と言ってくれたときは、いつも田んぼのお世話をしてくれていたおかげだなと思いました。この日はお世話になった地域の方も招かし、朝早くから一緒にもちつきを楽しみました。たくさんの方が来てくれ、一緒におもちをつくことができました。朝から、もち米を蒸してくれたり、もちつきのコツを教えてください、おもちを丸めるのも上手で、ここでもたくさん協力してくれました。恥ずかしくて、自分からあまり話しかけることができなかったけど、いつも優しくしてくれるので、今度は、自分から声をかけたいです。

杵はやっぱり重たかったけど、

今年は力いっぱいつくことができました。地域の方が餅をつく姿は、とても速くて、ペタンペタンといい音が響いていま



下村 花生・中内 皇良

した。僕たちと違い、かつこよかったです。今年のお餅は、僕が高学年となり、全てのことをやって大変だったことも思い出し、今までの中で一番美味しかったし、今までは違う思いもあったから更に美味しく感じました。午後からは、大野見中学校の文化発表会を見に行きました。発表や劇、合奏はどれもすくなくて、集中して見ているとあつという間でした。来年は、中学生として自分たちがあの場にいるのかと考えると、とても緊張します。でも、小学生のお手本にもなれるよう頑張りたいなと思いました。

大野見小学校児童会役員…

文化発表会

大野見小学校の『ふれあい収穫祭』と同じ日の午後、中学校では文化発表会がありました。午前中、全校で最後の練習をしているときに、小学生が私たちにお餅を持ってきてくれました。「頑張ってください。」と渡されたのは手作り感満載のお餅でした。美味しいお餅でエネルギーをチャージでき、とても勇気をもらいました。

文化発表会ではじめに行ったのは、花取り踊りです。私たちは、地域文化の継承を目的とし、天満宮での奉納をするために今まで練習をしてきました。生徒だけの練習では苦戦しましたが、地域の方に踊りを教えてもらい、本番はやり切ることができました。

その他にも、弁論発表や総合的な学習の時間の発表などがありました。最後には、全校音楽の発表をしました。ヴォイスアンサンブルでは「くいしんぼうのラップ」、合奏では「怪獣」を披露しました。1年生と2・3年生では授業が分かれているので、全校で合わせる機会がなく練習に苦労しましたが、放課後の時間を使って、3年生が中心となり心を一つに頑張りました。当日は盛り上がり、ア



吉岡 鷹汰・正岡 下元

里桜

龍

ンコールまでもらえたので、精一杯やってきて良かったと思います。みんなが達成感のあふれる日になりました。

大野見中学校生徒会執行部…

避難

訓練

をしました



11月22日(土)に中土佐町立納骨堂で避難訓練を開催しました。

当日は、地域の小学生12人が参加。巨大地震を想定して地域の避難所となっている納骨堂で各部屋の確認や過ごし方、安全確保の方法等を学びました。避難中に地震の発生を想定し、子どもたちは屋外へ避難。点呼をとりお互いの安全を確認。その後、敷地内にある防災倉庫などの説明を受けて解散しました。

今回の避難訓練では実際の体験を通して意識を高めることができ、日ごろの訓練や備えることの大切さを学ぶことができました。(町民環境課)

上ノ加江総合美術展覧会

11月19日から27日まで、上ノ加江公民館総合美術展覧会が開催されました。町展に出展された上ノ加江小学校児童16人の作品をはじめ、絵画・写真・絵手紙等地域のみなさんの力作、パッチワークサークル「堇クラブ」のみなさんの作品、人形劇サークル「あいあいくらぶ」のみなさんが作成した人形が展示されました。また、地域の懐かしい昔の写真の展示もありました。

来場された方から、「丁寧につくっちゃうねえ。」「素敵なお品やねえ」「人数は少なくなったけど小学生もがんばっちゃうねえ」「この写真、懐かしいねえ」等の感想が聞かれました。(上ノ加江公民館)



大野見みんなの文化祭



11月27日～29日にかけて、大野見体育館にて「大野見みんなの文化祭」が開催されました。会場には、絵画、写真、工芸品、毛筆作品など、町内で創作活動・芸術活動をする方々の傑作が展示され、多くの来場者が作品鑑賞を楽しんでいました。

最終日にはステージ発表もあり、大正琴・トランペット・ハーモニカ・スティールパンバンド・大野見源流太鼓・久礼中学校吹奏楽部による演奏や、ギターの弾き語り、フラダンス、日本舞踊など、町内で活動するグループが練習の成果を披露しました。また、地域の活動団体や商店による飲食販売も行われ、来場者は飲食も楽しみながら、ステージ発表を堪能していました。大いに盛り上がる文化祭となりました。

(編集委員 坂本創一)

みんなで元気になる大会

令和7年11月30日に、町民交流会館と町民ふれあい広場で、『第3回 みんなで元気になる大会』が開催されました。

このイベントは、『食べて健康』『学んで健康』『うごいて元気』をテーマに、会場内のさまざまな体験エリアに参加することで、心身ともに元気になってもらうことを目的として開催されています。今回は、町制20周年記念に合わせて、パリ五輪女子レスリング金メダリストの櫻井つぐみ選手と高知ファイティングドッグスの選手2人が来町し、学ぶエリアと動くエリアを一層盛り上げました。

学ぶエリアでは、櫻井選手のトークショーが行われました。オリンピックへの道のりを紹介する映像に涙ぐむ人や貴重な話に真剣に耳を傾ける人の姿が見られました。その後は、しっぽ取りゲームを実施しました。櫻井選手が1本、参加者は3本のしっぽを付けて取り合う形式で、櫻井選手のあまりの強さに、「すごい!!」「手加減してくれているのに全然勝てなかった!!」と驚いている様子でした。

うごくエリアでは、ファイティングドッグスの選手と一緒に野球を体験するコーナーがあり、的に向かってボールを投げるストラックアウトでは、選手に横からアドバイスをしてもらいながら、参加者は楽しそうに挑戦していました。

さらに、食べるエリアでは、町内外から多数の店が並び、午前中に売り切れのお店も多く大盛況でした。また、ヘルスメイトさんの豆乳豚汁も大人気で、何度もおかわりをする参加者も見られました。

今回は、これまでよりもさらに多くの方が来場し、今年も大盛況のもと終了しました。(事務局)



▲櫻井選手としっぽ取りゲーム



▲ファイティングドッグスの選手とストラックアウト



▲みんなで新聞巻きゲーム

久礼中×美術館×高知大 ポスターデザインプロジェクト



美術館と高知大学との協働プロジェクトも3年目を迎え、集大成となりました。今年は「へて、めぐって、つながって」と題し、久礼中学校3年生とコラボしました。

中学生が修学旅行で訪れた万博で得た視点を活かしながら再発見した『まちの魅力』を、大学生が数回のやり取りをへてポスターに仕上げました。

班ごとに「久礼のグルメ」や「久礼八幡宮と猫」といったテーマを考え、約3ヶ月かけて9作品が完成。作品の集約版は9月に万博会場にも展示されました。

12月23日には美術館で公開プレゼンが行われ、大学生から作品紹介や見どころを聞くことができました。

ポスターは、高知大学での展示の他、久礼中学校の玄関ホールにも展示中ですので、ぜひ機会があればご覧になってみてください! (教育委員会)



冬の久礼を彩るキャンドルナイト



12月6日(土)に「第11回 命の道を照らすキャンドルナイト」が開催されました。このイベントは旧ビコット横の久礼小学校に上がる避難道で毎年行われていて、地域の大人も子どもも来場し、ちょっと早めのクリスマス気分を味わえます。

本場通り盛り上げ隊の「防災意識を高めながら、地域を盛り上げたい」という思いから始まり、中土佐町商工会女性部や高知県立大学生の手を借り、焼きそばや綿菓子、輪投げなどの屋台も楽しめました。

避難道の階段をキャンドルで彩った素敵なステージでは、大野見むらバンドが丘巻の永ちゃんやジュリー、聖子ちゃんのカバー曲に大喝采。さらに春から踊り続けメンバーみんなが最高域に達しているなかとさものの踊りにうっとりし、中土佐音楽団の老若男女で繰り広げられる金管中心のビッグバンドジャズでクリスマス気分に入り、キッズエアロ A-ステップの一生懸命な可愛さにほっこりさせてもらいました。人と人の距離がグッと近い中土佐町ならではの心温まるイベントでした。(編集委員 五藤夢)

地域おこし協力隊に着任しました!!

たけだ
竹田

よしひで
吉秀(シン鯉乃國プロジェクト)

出身 高知市

年齢 43歳



今年1月から中土佐町役場まちづくり課に着任した竹田吉秀です。地域おこし協力隊員として『シン鯉乃國プロジェクト』を担当させていただきます。

高知市で生まれ育ち、釣りを趣味にしているので、これまでも中土佐町は自分にとって大変馴染みのある町でした。中土佐町は鯉をはじめとし、四万十川の源流から太平洋まで素晴らしい水資源を有しています。プロジェクトを通じて、この素晴らしい水資源を日本に、そして世界中に発信していきたいと考えています。

前職は高知市や四万十市の下水処理場で水質管理の担当をしていました。この度のまちづくり課での仕事は、これまで経験のない新しいチャレンジでもありますので、大変新鮮な気持ちで臨んでおります。まずは中土佐町の皆さんに顔を覚えていただき、私自身も一日も早く皆様のお顔を覚えていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

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10月31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、春の部は4月1日から5月31日まで。

火祭の燃え止しの松拾ひけり

中平 里恵子

久礼八幡宮大祭で「御神穀祭」という火祭の神事が行われる。大松明は集落の「頭屋」を出発し、町中を通り、八幡宮の神殿に入り新米を奉納する。新米奉納のあと大松明は境内に投げ出され、大勢の人がその燃え残りを奪う合図。作者も無病息災、家内安全などの御利益がある松明の燃え止しを拾う。この句には、火祭の臨場感があり作者の祈りがある。

秋天や神の使ひの天狗舞ふ

山岡 佐也

天狗は神様の使いとして災いを取り除いたり、幸福をもたらしたりすると言われていた。久礼八幡宮大祭のおなばれに、鼻高の真つ赤な天狗の面を付けた若者が舞っている姿を詠う。秋の空は高く澄みわたって美しい。天狗は神通力を備え、空を自由自在に飛び回ることが出来ると言われている。そのおなばれの天狗の舞に作者は感動したのである。

夫の句を掛替へ一人月を待つ

下元 秀美

旧暦八月十五日の中秋の名月。毎年その夜は、夫と二人で月見をしていたのだが、今年の月見は一人となってしまった。作者と共に夫も俳句を作られていた仲睦まじい夫婦であった。今宵はその夫の詠った月の句の色紙に掛け替え、苦楽を共にしてきたありし日の夫を偲びながら、作者は名月の出を待つ。さりげない表現だが、亡夫への深い情愛がこめられている句である。

佳作 一般の部

猫犬の脚に数多のあのこづち望の月稜線清く照らしけり
(崎山 愛香)
黒雲のにはかに湧きし夏の空(小野川 あきよ)
畑掘る園児の列や芋の数
(井上 恭子)
社へと続く急礫石路の花
(西岡 和久)
大雨の止み間の宵や虫すたく
(中沢 孝子)
秋祭花取児童フルメンバー
(下元 三和)
美術館憩ふ人らや秋深し
(田村 慶子)
よさこいの余韻高知の夏は近く
(木村 和世)
木枯しが吹くとお鍋が恋しくて
(戸田 和慧)
小豆もぐ背に一ぱいの日を受けて
(坂本 和恵)
(古谷 芳子)

～令和8年度 募集のお知らせ～



【応募資格】

中土佐町在住、または在勤の方、
中土佐町出身の方

【募集部門】

①一般の部 ②小中高校生の部

【募集期間】

第12期

令和8年4月1日～令和8年5月31日

第13期

令和8年9月1日～令和8年10月31日

【投句方法・投句箱設置場所】

所定の用紙に俳句を記載し、投函箱に投函してください。

①中土佐町立文化館図書室 ②上ノ加江公民館図書室

③大野見青年の家図書室 ④矢井賀コミュニティセンター

※投句用紙は各図書室または中土佐町ホームページからダウンロードできます。ご応募お待ちしております。

【結果発表】第11

素敵な俳句が集まりました。皆さんの

(応募期間 令和7年9月1日)

特選 小中学生の部

冬寒いコタツにこもるコタツムリ

久礼小学校 6年 土居 ゆあな

コタツムリとは面白い表現です。カタツムリではなくコタツムリとなって、じつとコタツの中にいる作者の姿が想像できてユーモラスな句です。

クリスマス不法侵入サンタさん

久礼小学校 6年 濱田 梨湖

サンタさんは煙突から入ってくるといわれているが、このサンタさんはどこから入ってきたのであろうか。不法侵入という表現が個性的です。六年生とは思えないユニークな発想です。

運動会やりぬく力ここにあり

久礼小学校 6年 加茂 葉奈

ひよっとしたら葉奈さんは運動が苦手かも知れない。それでも自分には苦手なことでもやりぬく力がある。「やりぬく力ここにあり」とは、何と頼もしいことか。頑張れ！

秋の月ずつみてるとおおきく

久礼小学校 6年 濱崎 匠

澄みきった夜空にこうこうと輝く、秋の月をしばらく見ている匠さん。秋の月が匠さんの好物の何かに見えたのであろうか。おいしそうという気持ちに素直な感性があります。

天の川空に輝く宝物

大野見中学校 1年 吉岡 凜

よく晴れた秋の夜空に銀の砂をまいたように輝く無数の星の集まり。その天の川を宝物だと実感した作者の個性が素晴らしい。詠み方が的確です。

アブラゼミ七日の命短い

大野見小学校 4年 能津 一花

セミは成虫になるまで地中に七年ほどおり、地上に出てから七日の命といわれている。七日の命を声のかぎりに鳴くアブラゼミ。「短いな」に一花さんの愛情がこめられている。

要注意ぎんなんふむとくなくなる

大野見小学校 4年 谷脇 仁

最初に注意をもつてくるところ中のもので。雨上がりに落ちているぎんなんの実をふむと、何ともいえない匂いで思はず鼻をつまみなくなる。だれもが感じる事をさりと詠んだ句です。

かき氷たくさんあるよどれにする

大野見小学校 3年 大西 じゅんや

みぞれ、いちごミルク、ミルク金時、かき氷には沢山の種類がある。あれも食べたい、これも食べたい。ほんとうにまよってしまうよね。大西くんの素直な気持ちが出ています。

佳作 小中学生の部

せんぷう機自分に風がすずしいな

運動会勝つか負けるかドッキドキ

冬の朝布団と勝負二度寝だな

手袋で雪玉作り投げ合いだ

運動会気合いをいれて勝ちほこる

冬の風冬をかんじる冬がきた

雪だるまあたたくくなってとけていく

秋時雨とつぜん通って去っていく

秋のあさ目がさめたらきれいな葉

白い雪踊ってるみたい楽しそう

秋が来たやるときだぞ！大学芋

風がふき秋の始まり伝えるの

夕暮れに歌を奏でる秋の虫

窓の外いろとりどりの紅葉が

半額の焼き芋見ては手を伸ばす

(西村 羽生)

(門田 彩羽)

(木下 心結)

(岸本 青煌)

(笹岡 湊音)

(杉本 汐宇)

(竹本 裕音)

(寺内 心結)

(藤本 桃愛)

(松本 栞奈)

(森岡 虹)

(中内 琉愛)

(吉岡 奏翔)

(平岡 叶望)

(田上 慶奈)

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。俳人協会評議員。2018年俳句誌「四万十」創刊。2025年第17回文学の森賞大賞受賞。

【問い合わせ先】教育委員会 052・2661

※亀井先生による添削を加えているものがあります

行政報告



12月12日開会の中土佐町議会定例会で、池田町長は、当面の町の重要課題等について、次のように報告しました。

●令和8年度の予算編成方針について

第3次中土佐町総合振興計画に掲げる「目指すまちの姿」の実現に向け、「社会基盤と環境」、「産業と交流」、「健康と福祉」、「教育と文化」の政策分野の施策に沿い積極的に取り組む。最大の行政課題は人口減少問題で、特に若年人口の減少率は県内ワーストクラスに位置し、各産業の担い手不足や地域コミュニティの希薄化といった諸課題は年々深刻化しつつある。本町が町内外の多くの人々に選ばれ、次世代に繋がる持続可能なまちとなるためには、同規模自治体との比較や分析を通して既存事業をブラッシュアップし、思い切った施策の実行に舵を切っていかなければならない。

●高知県消防広域化構想について

高知県内の消防機関を1つの組織に統合し、人材確保や機材設備の利

用・整備で各市町村の負担を軽減するなど、県全体で消防力を維持できるよう検討されている高知県消防広域化構想は、県からスケジュールを従来より約1年延期すると示された。組織の意識統一など多くの課題や不安を払しょくできるまでにはまだ相当の真剣な議論が必要。現計画では県下を6つの方面本部によって運営し、全体の長は自治体の長となっているが、組織を安定的に維持していくためには高知県庁がリーダーシップをとるべきだと思う。各団体が我が事として真剣に捉え誤りない結論に達せられるよう、しっかりと時間をかけて議論していくことを強く望む。

●基幹業務システムの標準化について

各自治体の基幹業務システムは、国が示す標準仕様書に準拠した新システムへ今年度末までに移行するよう義務づけられ、本町は12月22日から標準準拠システムの運用を開始する予定。ガバメントクラウドは相当の財政的負担が予想され、本町はペンダーの地域データセンターを活用し、費用負担の最小化が図れるよう鋭意調整を進めている。デジタル庁がメリットを示しているが、実際は日進月歩で状況が変化し、引き続き国や県など関係機関から情報収集を行い、新たな標準化システムの円滑

な運用を図っていく。

●第3回みんなで元気になる大会について

「みんなで元気になる大会」第3回目は中土佐町合併20周年の節目で記念大会と銘打ち、11月30日に町民交流会館及び町民ふれあい広場で開催した。スペシャルゲストに高知県勢として92年ぶりの金メダリスト、レスリングの櫻井つぐみ選手を招き、他にも「食べて健康」「学んで健康」「動いて元気」と、三つのゾーンごとにテーマを決めた催しを行い、食生活改善推進員によるおいしい減塩食のふるまいや高知ファイティングドックスの選手による野球体験などが行われた。このイベントを通じ、健康意識の向上及び啓発を進めるために今後も継続していきたい。

●移住及び関係人口の創出について

地域おこし協力隊員は総勢10人の体制となり、団体委託型は令和8年4月以降の着任で7団体から計8人の受入計画が提出されている。今年度開催の高知県主催の移住フェアや本町のファンイベント等の参加者からお問い合わせをいただき、移住促進に向けた通年のプロモーション戦略に手ごたえを感じている。新たな全国公募事業として、本町を訪れ町

の魅力をSNSを活用して広報する「遊ぶ広報」事業を立ち上げた。SNSを通じた観光PRの取り組みにより、非常にレベルの高い動画が公開されるなど、当初の想定以上の盛り上がりや口コミによる副次的効果が生まれていると感じている。

●四万十水産増養殖センターにおける車エビの試験養殖について

大野見奈路の旧四万十あゆ種苗センターは名称を四万十水産増養殖センターに改め、4月から県内民間事業者による車エビの試験飼育が始まった。約7ヶ月が経過した時点でエビの生育状況は、一部が出荷サイズまで成長し、程なく収穫作業を経て県内の飲食店等に試験販売として出荷予定。同事業者より安定生産に向けた態勢を整えていきたいとの意気込みを伺っており、町の新たな特産品として地域活性化に大きく貢献できると期待されるため、来年度も引き続き当施設を貸付けて本事業を支援したい。

税の申告相談会が始まります

令和7年中の所得の申告時期が近づいてきました。申告した内容は、令和8年度の町県民税や国民健康保険税の課税資料となるほか、各種保険料の算定や軽減判定など行政サービスの基礎資料となります。税務署やe-Taxで申告をしない方は、下記の日程をご確認の上、会場にお越しください。

申告が必要か分からない場合や申告日に行くことができないなど不明な点がございましたら、税務課までお問い合わせ下さい。
【問い合わせ先】税務課 ☎ 52-2214

申告が必要な方は？

令和8年1月1日に中土佐町に住所がある方です。収入0円、障害年金や遺族年金のみの方も町への申告が必要です。

ただし、次の方は原則申告の必要はありません。（各種控除の追加などがある方は、申告が必要です。）

- ・給与収入のみで年末調整が済んでいる方
- ・年金収入のみ（400万円以下）で、ほかに収入がない方

申告に持参するものは？

- マイナンバーカード
- 本人確認書類（運転免許証など）
- ※マイナンバーカードを持参される方は必要ありません
- 給与、公的年金などの源泉徴収票
- 事業所得などのある方は、収支の分かる帳簿、領収書など
- 各種控除（医療費・生命保険・介護保険など）に必要な証明書又は領収書など
- 所得税の還付申告をされる方は、振込先の口座番号がわかるもの
- 税務署からの「確定申告のお知らせ」ハガキ

日程

令和8年2月9日（月）～3月16日（月） 各会場とも **9時30分～15時**
※3月16日（月）のみ9時30分～正午まで



相談日	会場	主な対象地区
2月9日（月）	上ノ加江公民館 集会室	矢井賀
2月10日（火）		上ノ加江
2月12日（木）		上ノ加江・矢井賀
2月13日（金）		
2月15日（日）	大野見振興局 1階フロア	大野見全域
2月16日（月）		大野見北
2月17日（火）		大野見中央
2月18日（水）		大野見南
2月19日（木）		大野見全域
2月24日（火）	町民交流会館 多目的ホール	笹場・押岡
2月25日（水）		久礼 上和田・的場・鎌田・小鎌田・築港・大野
2月26日（木）		久礼 大新改・道の川・大榎・萩原・大北・常賢寺
2月27日（金）		
3月1日（日）		町内全域
3月2日（月）		久礼 長沢・奥の谷・大坂
3月3日（火）		久礼 町・浜
3月4日（水）		
3月5日（木） ～ 3月16日（月） ※土日除く	町民交流会館 多目的ホール 大野見振興局 地域振興課	町内全域 ※3月16日（月）の受付は 正午まで ですので、ご注意ください。

給与所得や年金所得のみの方の還付申告（医療費控除等）につきましては、**2月4日（水）から2月6日（金）まで税務課・大野見振興局で早期受付**しています。

※上記期間中は、中土佐町役場税務課での申告相談はお受けできませんので、ご注意ください。

※申告会場は大変混雑します。事前に収支などの資料を整理して、スムーズな申告にご協力をお願いします。

資料の整理がされていない場合は、ご自身で仕分けや計算をしていただくことになります。

なお、収支内訳書、医療費控除の明細書等の様式は、国税庁のホームページよりダウンロードしていただくか、役場税務課、上ノ加江支所、大野見振興局にありますのでご利用ください。

※日曜日の申告会場は特に混雑が予想されます。可能な限りお住いの地区の日程が平日にご来場いただきますよう、ご協力をお願いします。

※株や住宅の譲渡所得、仮想通貨、住宅借入金特別控除1年目など、申告の内容により税務署へご案内する場合がございます。ご了承ください。

※インボイス発行事業者の登録を受けた方は消費税の申告が必要となります。中土佐町では消費税の申告受付を行っていませんので、税務署で申告をしていただきますようお願いします。

須崎税務署からのお知らせ

税務署から確定申告会場についてのお知らせ

【開設期間】

- 令和8年2月16日（月）から3月16日（月）まで（土・日・祝日を除く。）

※上記の期間より前は、確定申告会場を設置しておりませんのでご注意ください。ただし、作成済みの申告書等の提出は受け付けております。

なお、贈与税や土地などの譲渡所得について申告相談を希望される方は、担当職員が従事している、3月2日（月）以降にお越しください。

【受付時間】

- 8時30分から16時まで（相談開始は9時から）

【事前予約】

- 確定申告会場において当日受付も行っておりますが、当日の相談枠に限りがありますので、ぜひ、LINEによるオンライン事前予約をご利用ください。

また、当日相談枠の状況により、16時前であっても受付を終了する場合がありますので、ご了承ください。



▲国税庁 LINE 公式アカウントはこちら

【持参していただきたいもの】

- 確定申告会場では、原則、ご自身のスマートフォンを操作し、申告書を作成していただきますので、次のものをご持参ください。

- ① 申告書の作成に必要な書類
- ② スマートフォン
- ③ マイナンバーカード
- ④ マイナンバーカードのパスワード2種類
 - i 利用者証明用電子証明書（数字4桁）
 - ii 署名用電子証明書（英数字6～16文字）



◀パスワードを忘れた場合やロックされた場合はこちら！

確定申告書は、e-Tax で便利に作成できます

- 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、申告書や青色申告決算書・収支内訳書の作成・e-Tax による送信ができます。

※ e-Tax のご利用には、マイナンバーカード及び以下の2つのパスワードが必要です。

- ①利用者証明用電子証明書のパスワード（数字4桁）
- ②署名用電子証明書のパスワード（英数字6～16文字）

なお、マイナンバーカード及び電子証明書には、それぞれに有効期限があります。

・マイナンバーカードの有効期限

- ①カード発行時に18歳以上の場合：カード発行から10回目の誕生日まで
- ②カード発行時に18歳未満の場合：カード発行から5回目の誕生日まで

・電子証明書の有効期限

年齢に関わらず、電子証明書の発行から5回目の誕生日まで

※マイナンバーカードを取得されていない方は、お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。



◀確定申告書等作成コーナーはこちら！



◀マイナンバーカードのオンライン申請方法はこちら！



◀パスワードを忘れた場合やロックされた場合はこちら！

【問い合わせ先】須崎税務署 ☎42-2355（代表）



ご存知ですか??

就学援助制度

就学援助制度は、経済的な理由でお困りの保護者の方に対して学用品費や給食費などの援助をおこなうことにより、義務教育の円滑な実施を目的とするものです。

援助を受けることのできる方

- ①生活保護を受けている方
- ②生活保護を受けている方に準ずる程度に
困窮していると教育委員会が認める方
 - ・町県民税の非課税または減免の扱いを受けている方
 - ・母子家庭などに支給される児童扶養手当を受けている方
 - ・世帯の所得額の合計が生活保護基準の1.3倍までの方
 - ・就業が不安定で、援助が必要と認められる方 など

援助の内容

- ①学用品費など ②新入学学用品費など
- ③学校給食費（中土佐町では、給食費は無償化されています）
- ④修学旅行費 ⑤校外活動費

援助を希望される方

申請書などは、学校にありますので、学校に申し出て必要事項を記入し、学校へ提出してください。なお、援助を受けられるかどうかは、調査のうえ、学校を通じてお知らせします。

この制度に関する問い合わせは、それぞれの学校または教育委員会までお願いします。

【問い合わせ先】教育委員会事務局 ☎ 52-2661

▶対象となる所得の目安

家族数	家族構成（例）	所得金額（基準額）
2人	父または母（30才） 子（小学生）	162万円程度
3人	父（35才）・母（30才） 子（小学生）	219万円程度
4人	父（42才）・母（38才） 子（中学生） 子（小学生）	286万円程度
5人	父（42才）・母（41才） 子（高校生） 子（中学生） 子（小学生）	339万円程度

※所得額とは、給与（年金）収入の場合、給与（年金）所得控除（収入額により異なります）後の金額です。また、社会保険料控除・生命保険料控除・地震保険料控除がある場合は、さらにそれらを差し引いた金額になります。

※生計を同じとしてしている方の所得は全て合算します。

※上記の所得は家族構成や年齢等諸条件により違いがあります。

令和8年度 中土佐町奨学生の募集について

1 奨学生申し込み資格

○本町に保護者が住所を有し、令和8年4月に高校・大学等に進学する者及び現在在学中の者。

○経済的理由により修学が困難な者

※ただし、中土佐町の事務及び事業における暴力団排除に関する規則（平成24年中土佐町規則第26号）第2条第2項第5号に規定する排除措置対象者を除く。

2 貸与額及び募集人員

大学	30,000円/月	若干名
短期大学・専門学校 国立高等専門学校	20,000円/月	
高等学校	15,000円/月	

3 提出書類

○奨学金（貸与）願書・推薦書…奨学金（貸与）願書は2人の保証人の署名、捺印が必要です。推薦書は現在在学している学校長の証明が必要です。願書は中土佐町教育委員会事務局にてお渡しします。

○成績証明書…現在、在学している学校のものを提出してください。

○所得証明書…令和7年度課税分で世帯全員の証明が必要です。

4 奨学金の返還

修業期間満了後1年を経過した月から毎月、その貸与月額と同額を最短修業期間に相当する期間内に返還してください。また、全額又は数箇月分を一括して返還することもできます。無利息とします。

（例）

令和8年4月から令和11年3月まで高校に修学し、毎月15,000円の奨学資金の貸与を受けた場合は、令和12年4月から令和15年3月まで毎月15,000円の返還となります。

5 提出期限

令和8年2月27日（金）

6 提出場所

中土佐町教育委員会事務局



【問い合わせ先】教育委員会 ☎ 52-2661

国保・後期高齢者医療に加入されている皆様へ

いずれかに該当する場合は、必ず町民環境課まで手続きをお願いします。

医療費が高額になったとき

病院等で支払った1ヶ月の医療費が高額になった場合、限度額を超える部分の払い戻しを受ける高額療養費制度があります。

(1) 国保(0～74歳)

払い戻しに該当している場合は、診療月からおおむね2カ月後にお知らせします。**領収書は不要**です。

(2) 後期高齢者医療(75歳以上)

払い戻しに該当している場合は、診療月から3カ月後にお知らせします。初回のみ窓口での手続きが必要となりますが、領収書は不要です。2回目以降は手続きも不要で、後日、指定の金融機関に振り込まれます。

※国保・後期高齢者医療の高額療養費の限度額については、毎年、被保険者の方に『制度のしおり』を送付しています。詳しくは町民環境課までお問い合わせください。

特定疾病について

人工透析を実施している腎臓病や血友病などの長期間にわたり治療が必要な特定の疾病の被保険者に対して、病院等での自己負担額を月額上限1～2万円に軽減する制度があります。対象の方は「特定疾病療養受療証」の発行手続きがありますので、町民環境課で手続きをお願いします。

医療費の10割を支払った場合

病院等でマイナンバーカードを提示できなかった場合など、保険を使わず全額自己負担で診療等を受けた場合は、その診療月内であれば、病院等に再度、マイナンバーカードを提示することで保険者が負担する金額が戻ってきます。もし、診療月の翌月になった場合には、返還の手続きが必要ですので、「**資格確認書又は資格情報のお知らせ**」「印鑑」「領収書」「診療(調剤)報酬明細書」をお持ちの上、町民環境課で手続きをお願いします。
※返還には3ヶ月程度かかります。

事故などで治療を受けるとき

交通事故やけんかなど、責任を負うべき第三者(加害者)の行為によって治療を受けるときは、本来、保険がつかえません。しかし、被保険者の医療を受ける権利を保障するために保険から一時立て替えをする制度があります。その医療費はあとから第三者(加害者)に請求されます。そのためには必ず町民環境課で手続きをお願いします。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎ 52-2213

お詫びと訂正

広報12月号にて誤りがありましたので、お詫びするとともに次の通り訂正させていただきます。

12月号17ページ 令和8年度 中土佐町会計年度任用職員登録募集 2. 応募手続き 応募期間 欄

【誤】令和7年12月22日(月)～令和8年2月14日(金)

【正】令和7年12月22日(月)～令和8年2月13日(金)

総務課

広告

黒潮本陣 職員を募集しています！

洗い場スタッフ(パート・アルバイト可)

【業務内容】黒潮本陣厨房での食器等の洗浄・片付け

【年齢】65歳くらいまで 【時給】1,100円～1,200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、社会保険あり

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】当社規程による

【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

【問い合わせ先】(株)中土佐町地域振興公社 担当：山岡 ☎ 52-3500

地域猫 まんだ あいこさ ちいちゃん 第二十一話

初めの一步



※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

環境ひとくちメモ



『紙類の資源ゴミの出し方について』

紙類の資源ゴミは、ストックヤード施設で種類ごとに手作業で分別しています。作業を適正かつ円滑に行うために、『新聞・チラシ』『雑誌類』『ダンボール』の3種類に分けてヒモで十字に縛ってください。皆様のご協力をお願いします。

『ビン・カン類の資源ゴミの出し方について』

よく洗浄してから出すようにご協力をお願いします。中にゴミなどは絶対に入れないで空の状態にしてください。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎ 52-2215

矢井賀観光釣りイカダ 今年も始まっています!



人気の釣りスポットが今年も11月から始まりました。今年も県内はもちろん岡山、徳島、愛媛、香川などからたくさんのお客さまに来ていただいています。水温が低くなって、グレのシーズンがスタート! 高級魚クエやイサキ、シマアジ、石鯛、石垣鯛、鯛、ネイリ、などなども釣れています。予約は3日前から受け付けます。出港は日の出後すぐなので、日の出30分前には来て、受付をお済ませください。今年もお待ちしています。4月いっぱいまで営業します。

【料金】大人1人4,000円

【予約・問い合わせ先】矢井賀観光釣りイカダ ☎ 54-1723(午後3時位まで)

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

JR 四国日中時間帯の集中工事実施に伴う 列車の運転休止について



JR 四国 H P

JR 四国では、2026 年 2 月 9 日（月）、10 日（火）、12 日（木）、16 日（月）、17 日（火）の平日 5 日間において、日中時間帯に集中的に保守工事を行います。この工事に伴い、10 時半から 15 時半頃にかけて高知駅～窪川駅間の一部の列車を運休し、バスによる代行輸送を行います。

所定の列車へ乗換ができない場合がございます。あらかじめご了承ください。

詳しくは、JR 四国ホームページをご確認ください。

【問い合わせ先】JR 四国電話案内センター ☎ 0570-00-4592

【土讃線 運休情報】※高知～須崎間は運転

	列車	運休区間	備考
下り	あしずり 1 号※	須崎 (10:29 発) ～ 窪川 (10:55 着)	バス [須崎発～ (土佐久礼のみ停車) ～ 窪川行] ※普通列車に対するバス代行輸送は行いません
	あしずり 3 号※	須崎 (12:30 発) ～ 窪川 (12:57 着)	
	普通列車	須崎 (13:32 発) ～ 窪川 (14:12 着)	
	あしずり 5 号	高知 (13:49 発) ～ 窪川 (14:57 着)	バス [高知発～ (須崎・土佐久礼のみ停車) ～ 窪川行]
上り	あしずり 6 号	窪川 (10:04 発) ～ 高知 (11:05 着)	バス [窪川発～ (土佐久礼・須崎のみ停車) ～ 高知行]
	あしずり 8 号※	窪川 (11:56 発) ～ 須崎 (12:20 着)	バス [窪川発～ (土佐久礼のみ停車) ～ 須崎行] ※普通列車に対するバス代行輸送は行いません
	普通列車	窪川 (12:33 発) ～ 須崎 (13:15 着)	
	あしずり 10 号※	窪川 (13:56 発) ～ 須崎 (14:21 着)	

【バス代行時刻表】

下り (窪川方面) 代行バス		下り 1 便	下り 2 便	下り 3 便
乗換列車 (須崎着時刻)		あしずり 1 号 (10:28)	あしずり 3 号 (12:29)	
高知駅	発			13:50
須崎駅	発	10:40	12:40	14:45
土佐久礼駅	発	11:05	13:05	15:10
窪川駅	着	11:35	13:35	15:40

上り (高知方面) 代行バス		下り 1 便	下り 2 便	下り 3 便
乗継列車 (窪川着時刻)		あしずり 6 号 (10:02)	あしずり 8 号 (11:53)	あしずり 10 号 (13:52)
窪川駅	発	10:10	12:05	14:05
土佐久礼駅	発	10:40	12:35	14:35
須崎駅	発	11:05	13:00	15:00
高知駅	着	12:00		

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
ご家族様と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！

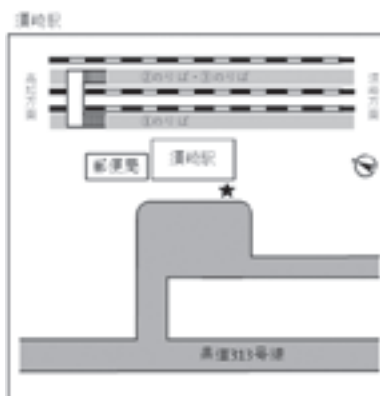
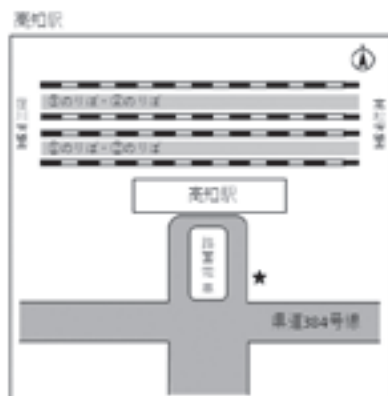
☎ 070-7624-9146

受付時間：平日 8:00～17:00

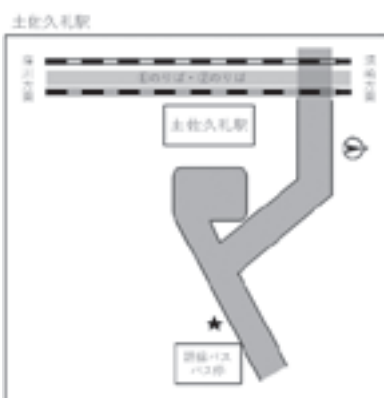
中土佐町久礼 2124-6 池田 千恵子（介護福祉士）



【土讃線 高知駅～窪川駅間 代行バスのりばについて】※ 16 ページの続き



★：代行バスのりば



編集委員の ひとり言

文化発表会

11月9日に中土佐町文化発表会がありました。中土佐音楽団に知り合いが出ると聞いたので見に行ってみました。

中土佐音楽団は少しだけですが親子で参加していたので、昔を思い出しながら楽しみにしていました。今回の発表会では初めてステージ上で演奏する子がいまして、小学3年生でサクソフーンを吹くとのことでした。

昔の娘もソロ曲でステージに立つたことがあり、それを思い出してドキドキしながら観てました。演奏するだけでも難しい楽器で、さらに振り付きで演奏していき驚きました。きつといっぱい練習をしてきたんだろうなと思います。

そのあと、ギターの演奏やフォークダンス、子どものダンスなどを色々と観ていると、あっという間に時間が過ぎていきました。

今回、すごく印象に残っていたのは、ハーモニカの演奏でした。懐かしい曲を演奏しているとどこからともなく皆さんが口ずさんでおり、私も小さい頃によく歌っていたなあと懐かしさを覚えました。歌を聞くとその当時の事を思い出すことがよくありますが、小さい頃の歌を今でも歌えるのはいいですね。きつといつまでも残る曲なんだろうと思いつつ聞いていた演奏でした。

来年も是非、聞きに行きたいと思いました。

(林 良子)

広告

中土佐町の便利屋 なんでもやプラス 中土佐店

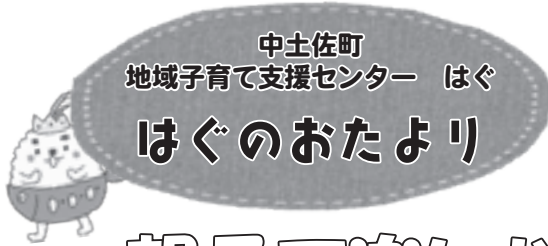
ゴミ廃棄物撤去 (タンス、机、ソファなど家具類、ガラス、陶器、プラスチック、金属類など) 液体や生ごみ以外なんでも処分いたします。

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

親子で楽しむ うんどうあそび開催 !!

12月7日（日）、理学療法士の橋本貴紘^{たかひろ}さんを講師に迎え、「親子でたのしむ うんどうあそび」を開催しました。

10組の親子が参加し、体幹や運動感覚を育てる遊びを教えてもらいました。身近にあるタオルを使ってキャッチしたりジャンプしたり……。（このような動きが縄跳びの練習や反射神経を鍛えることにもつながるそうです。）お父さんやお母さん達は久々に体を動かして「ふう～」と声が漏れつつも、子どもたちの「もういっかい！」の声に嬉しそうに答えてくれていました。

最後に、両手を広げるおうちの方の胸の中に飛び込んで『ぎゅっ』と抱きしめてもらった子どもたちの笑顔はとても可愛らしかったです。「身近なタオルでいろいろ楽しみながらできるんですね」「お父さんにも教えてやってもらいます！」という声も聞かれました。

来年度も開催予定ですので、興味ある方は次回ぜひお越しください。



お気軽にお越しください♪

Information

- 1/17(土) 休日開所（8時30分～12時）
- 2/3(火) おにのお面作り／豆まき（10時～）
- 2/7(土) 休日開所（8時30分～12時）
- 不要になったチャイルドシートはありませんか？ぜひはぐに提供をお願いします。
※部品がない、壊れているもの、汚れているものは受け取れません。

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

町長の手帳

11/16～12/15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。

11月	18 火	県選出国会議員と町村長との意見交換会（東京）
	19 水	全国町村長大会（東京）
	20 木	日本航空高知支店長来庁
	21 金	12月補正予算町長査定
	25 火	農業農村整備の集い・要請活動（東京）
	27 木	四国銀行須崎支店長来庁 高知新聞本社報道部取材
	28 金	須崎消防団長・消防署長来庁

12月	1 月	12月庁議
	2 火	「濱田が参りました」意見交換会
	3 水	シルバー人材センター理事長・事務局長来庁 商工会青年部OB会
	5 金	須崎森林組合長来庁
	8 月	全日空高知支店長来庁
	9 火	地域みらい財団理事会（高知市） 高知県町村会訪問
	12 金	令和7年12月中土佐町議会定例会開会
	13 土	矢井賀モーニングあいさつ
	15 月	日本航空高知支店長来庁

◆年金◆

20歳になったら

『国民年金』

公的年金制度は、老後の暮らしをはじめ、病気やけがで障害が残ったときや一家の働き手が亡くなったときに、皆で暮らしを支え合うという社会保険の考え方で作られた仕組みで、国民年金には『老齢基礎年金』『障害基礎年金』『遺族基礎年金』の3つの基礎年金があります。

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の方は、国民年金の被保険者（加入者）となります。

20歳になった方には、日本年金機構から国民年金（第1号被保険者）に加入したことが

のお知らせが届きます。

国民年金のポイント

★将来の大きな支えになります
国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任を持って運営するため、安定していますし、年金給付は生涯にわたって保障されます。

★老後のため

だけのものではありません
国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気やケガで障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた

遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

国民年金制度の内容やメリットなどに関する動画はこちら↓

【アドレス】

<http://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>



「学生納付特例制度」と

「納付猶予制度」

★学生納付特例制度
学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教

育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

★納付猶予制度

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

▼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

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



健康だからこそ受けよう！！


令和8年度 検(健)診のお知らせ

みなさんは、がん検診・特定健診・健康診査、若者けんしんを定期的に受診していますか？

がんは、早期発見・早期治療により、治る確率は高くなり、死亡率は減少します。症状がないうちから定期的に受診しましょう。

特定健診・健康診査、若者けんしんは、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を早期に発見する健診です。脳血管疾患や心臓病、腎臓病など重大な疾患の予防に年に一度の健康チェックとしてご活用ください。

※内容は令和7年12月2日時点のものです。後日届く希望調査票の内容は異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

	検診の種類	対象者	自己負担金	受診間隔
町で実施する集団検（健）診	肺がん・結核検診	40 歳以上男女	<div>無料</div> 	1 年に 1 回
	胃がん検診（胃部 X 線）			
	大腸がん検診			
	前立腺がん検診	40 歳以上男性		2 年に 1 回
	子宮頸がん検診	20 歳以上女性		
	乳がん検診	40 歳以上女性		生涯に 1 回
	肝炎ウイルス検査	40・45・50・55・60・65・70 歳の男女		1 年に 1 回
	特定健診・健康診査	40 歳以上男女		
	若者けんしん	20 歳～ 39 歳男女		
病院で受ける個別検（健）診	胃がん検診（胃内視鏡）	50 歳以上男女	3,000 円	2 年に 1 回
	子宮頸がん検診	20 歳以上女性	無料	
	乳がん検診	40 歳以上女性		1 年に 1 回
	特定健診・健康診査	40 歳以上男女		



検(健)診の申込み方法

集団検(健)診

- ①2月頃までに、「日程表」と「希望調査票」をご自宅へ郵送します。
- ②希望調査票に、受診希望日を記入して、同封してある返信用封筒で返送をお願いします。

個別がん検診

- ①健康福祉課へ電話にて申込みをお願いします。
- ②必要書類(受診券・受診票等)と実施医療機関一覧を送付します。
- ③一覧から受診したい医療機関を選び、直接医療機関に電話予約をお願いします。

個別特定健診・健康診査

- ①5月上旬頃、特定健診・健康診査の受診券を送付します。
- ②受診したい医療機関に直接予約をお願いします。
- ③受診券を持って受診してください。

みんなでやるぞね、中土佐町の子育て ①74

～ 中土佐町におけるタブレット端末の更新と活用について ～

今回の「やるぞね」では中土佐町の ICT 教育についてご紹介します！

今年度、中土佐町内の全小中学校において、学習用情報機器（タブレット）の全台更新を実施しました。これにより、子どもたちに 1 人 1 台のタブレット端末が整備され、国の「GIGA スクール構想」に基づいた学びの環境が整いました。

現在、授業の現場では、教科書のデジタル化や、クラウドを活用した意見交換や発表、動画視聴など、デジタル技術を駆使した学びが進んでいます。これにより、学習の幅が広がり、より柔軟で多様な教育が実現しています。



今年度更新したタブレット端末
すべての児童生徒に一台ずつ整備しました。



中学校でのタブレットによる学習の様子。
プログラミングの初歩から学習しています。

さらに、中土佐町独自の取り組みとして、LTE 回線（無線通信）対応の端末を整備しました。これにより、都市部との通信格差を縮小しつつ、通信料を町が負担することで、どこでもいつでもだれでもが、最新の教育を受けられる環境が提供できるようになりました。

また、タブレットの使用時間については、各ご家庭でルールを決めていただくようご協力をお願いしています。家庭での適切な利用が、子どもたちの健全な学びをサポートします。



タブレットを活用した授業風景。
教科書との併用も新しい学習の形です。



英語のスピーキングテストの様子。
音声入力により採点されます。

今後、生成 AI やプログラミング、ICT を活用した教育がますます重要となる時代が待っています。中土佐町では、これらのスキルを早期に学び、情報社会で活躍できる子どもたちを育成するための環境を整えていきます。



みんなでやるぞね！
中土佐町の子育て

中土佐町教育委員会 ☎ 52-2661

なかとさカレンダー

1月15日～2月15日

1月 15～21日 防災とボランティアの週間
17日 防災とボランティアの日
1月の最終日曜日 世界ハンセン病デー

日付	行事（場所）時間	時間外診療 受入病院
15 木		須崎くろしお病院
16 金		須崎くろしお病院
17 土	はぐ休日開所 8：30～12：00 ※18ページ参照	くぼかわ病院
18 日		須崎くろしお病院
19 月		高陵病院
20 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 中土佐町長・町議会議員選挙告示日	須崎くろしお病院
21 水	中土佐町長・町議会議員選挙期日前投票期間	くぼかわ病院
22 木	中土佐町長・町議会議員選挙期日前投票期間	須崎くろしお病院
23 金	中土佐町長・町議会議員選挙期日前投票期間	須崎くろしお病院
24 土	中土佐町長・町議会議員選挙期日前投票期間	須崎くろしお病院
25 日	中土佐町長・町議会議員選挙投票開票日	梶原病院
26 月		高陵病院
27 火		須崎くろしお病院
28 水		くぼかわ病院
29 木		須崎くろしお病院
30 金		須崎くろしお病院
31 土		くぼかわ病院

2月 情報セキュリティー月間

1 日		須崎くろしお病院
2 月		高陵病院
3 火	おにのお面作り / 豆まき 10：00～ ※18ページ参照	須崎くろしお病院
4 水		くぼかわ病院
5 木	人権相談（大野見青年の家）10：00～15：00	須崎くろしお病院
6 金		須崎くろしお病院
7 土	はぐ休日開所 8：30～12：00 ※18ページ参照	くぼかわ病院
8 日		くぼかわ病院
9 月		高陵病院
10 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
11 水	建国記念の日	梶原病院
12 木		須崎くろしお病院
13 金		須崎くろしお病院
14 土	矢井賀をよくなる会モーニング （矢井賀高齢者コミュニティーセンター）8：00～12：00	須崎くろしお病院
15 日		梶原病院

☎ 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
なかとさ美術館 52-4444
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。バスや汽車を利用しましょう▲



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 0120-526-007
FAX 0889-42-6644

趣味の文芸

俳句

糶田や又も稲かりできそうな
 桐一葉百年の屋根修理
 一年の句集再続年歩む
 夕暮れのふるさと想ふ柿暖簾
 打ち水の白き蒸気の温さかな
 川面より霧湧き上る峽の里
 県境を越ゆるも同じ柿豊年
 色のなき世界に一つの木守柿
 縁側に日向ぼこする猫二匹
 琴を弾く小さな町の文化祭
 文化祭クラリネットの孫の顔
 天高し望郷の空鳶の声
 晩秋や終日雨の健診日

木村 和世 (上ノ加江)
 田村 慶子 (上ノ加江)
 西岡 和久 (大野見)
 大西 良子 (大野見)
 高橋 糸美 (大野見)
 古谷 芳子 (大野見)
 下元 秀美 (大野見)
 白瀧 紀子 (大野見)
 吉岡 美智 (大野見)
 吉岡 和 (大野見)
 南部 昌巳 (大野見)
 小野川あきよ (大野見)
 下元 三和 (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 12月調べ

順位	タイトル	作者	出版社	価格(税込み)
1位	NHK 大河ドラマ・ガイド 豊臣兄弟! 前編	NHKドラマ制作班 監修	NHK 出版	1,540 円
2位	変な地図	雨穴	双葉社	1,760 円
3位	人間標本	湊かなえ	KADOKAWA	924 円
4位	小泉八雲とその妻セツ	青山誠	KADOKAWA	924 円
5位	飼い犬に腹を噛まれる	彬子女王	PHP 研究所	1,485 円

11月の人口

男 2,656 (－ 66)
 女 3,007 (－ 60)
 合計 5,663 (－ 126)
 世帯 3,221 (－ 38)

令和7年1月からの出生届出数 11人

※この数字は令和7年11月末現在の住民基本台帳によるものです。

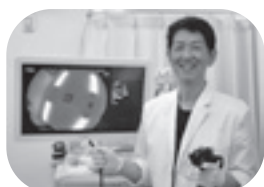
○ 内は前年同月比

広告

◆内視鏡検査の電話予約を開始しました！

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や、苦痛の少ない内視鏡検査は当院にお気軽にご相談ください。



消化器病専門医として特定疾患
 (潰瘍性大腸炎、クローン病な
 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



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					



こんにちは赤ちゃん

久礼 西町

政岡 ^{しゅうか} 柊花 ちゃん

11月19日生まれ

保護者：頼我さん・恵莉果さん

わが家のペット自慢

《飼い主さんからのひとこと》

家族が帰宅すると必ず玄関に来て、「おかえり♡」と言って出迎えてくれます。とっても可愛いです。(応募者：かのこさん)



矢井賀に灯るやさしい明かり

～人を想い、地域を照らし続ける「矢井賀をよくする会」～



▲矢井賀漁村センター前に灯るイルミネーション

街灯が少なく、夜になると真っ暗な矢井賀地区。そんな矢井賀に、今年もやさしいイルミネーションの明かりが灯りました。

このイルミネーションを飾っているのは、地域住民14人で構成される「矢井賀をよくする会」の皆さん。

「何もない、真っ暗な矢井賀に、少しでもあかりを灯したい」、そんな思いから始まり、今年で約14年目を迎えました。設置には、地域の方々も協力し、みんなで作りあげられました。

点灯している場所は、漁民センター前の住宅。「多くの人の目に触れる場所だから」と選ばれたこの場所は、矢井賀釣りイカダで働く人たちが出勤する早朝の時間帯も、辺りを明るく照らしています。

今年は、例年以上に力を入れたそうで、理由は近年、矢井賀在住の方々が15人ほど一気に亡くなったこと。「亡くなった方々にも、この明かりを届けたい」というそんな思いが、このイルミネーションには込められています。点灯は1月中旬までの予定です。

「矢井賀をよくする会」は、今年で結成20年。月に1回のモーニングの提供をはじめ、お惣菜の販売など、支え合いの場を作ってきました。「若さの秘訣は若いという気持ち」そう語る皆さんが灯す明かりは、今も地域の心を温かく照らしています。

(事務局)



▲取材に応じてくれた、矢井賀をよくする会の5人の方々
(左上：山崎和子さん、中上：井上恭子さん、右上：木村幸さん、右下：辰ノ早知さん、左下：中沢孝子さん)