

ボクたち初鯉、

まるまるしています

中土佐町公式
LINE



中土佐町の広報も掲載中！



Kochi
ebooks



主な内容
Pickup

2 - 3 町内で働く技能実習生取材しました！！
5 - 9 まちの話題～ 3 × 3 バスケットボール大会 他～

町内で働く外国人の若者たち取材しました!

この町で働くインドネシアの技能実習生・特定技能実習生5人。慣れない環境の中で、日々仕事に向き合いながら生活しています。

言葉や文化の違いに戸惑うこともある中で、少しずつ地域に溶け込み、笑顔で過ごす姿が印象的でした。今回は、そんな5人に日本に来た時の気持ちや、日々の暮らしについてお話を聞きました。



※技能実習生…日本で習得した技術を母国に持ち帰って広めてもらうという、国際貢献のための制度。(④リズさん・⑤デンニスさんが該当)

※特定技能実習生…日本の人手不足を補うための制度。(①ワンさん・②ヨチャさん・③バグスさんが該当)

インタビュー

写真右から ①ワンさん ②ヨチャさん
③バグスさん ④リズさん ⑤デンニスさん

日本に来る前から 日本語を勉強していましたか?

日本に来る前に5ヶ月間日本語を勉強して、日本に来てからも室戸市の青少年自然の家で2ヶ月間勉強しました。

日本に来るときどんな気持ちでしたか?

日本語が上手に喋れるか不安でした。

日本に来て驚いたことは どんなことですか?

冬が寒い!!

日本ではルールが沢山あります。 どうやって学びましたか?

船頭が色々教えてくれました。学んだことを守っています。

中土佐町に来て働いてみてどうですか?

最初は中土佐町の漁師の人たちの言葉が強く感じて怖かったけど、慣れてきました。あと、土佐弁むずい。(笑)

船酔いはしますか?

①②「1週間くらいした」③「しなかった」
④「1ヶ月くらい」⑤「ずっと船酔いしてる」



一番釣るのが上手な人はだれですか?

②~⑤「[[「ワン」]]」
①「デンニス (⑤)だよ!! (笑)」

休みの日はなにをしていますか?

他の船の友達とライオン公園でサッカーをしたり、5人で高知市内に行ったりしています。

魚は食べますか?

インドネシアでも、カツオやマグロが釣れるので、食べていましたが、大体『イカン・バカール (焼き魚)』でした。でも、中土佐町にきてから毎日のように刺身を食べるようになりました。捌くこともできるよ。

冷蔵庫の中身を見せてもらいました!!



▲香辛料を紹介してくれたデンニスさん

キッチンに沢山の調味料が置かれているのを見て、「すごい量ですね!!」と言うと、「冷蔵庫のなかにもあるよ」と言い、大きな唐辛子や、その他にも初めて見る香辛料を色々紹介してくれました!!



また、これも美味しいよと、『Sariraya Tempe (大豆をテンペ菌で発酵させたブロック状の健康食品)』もオススメしてくれました。

追加インタビュー

日本の食べ物で一番好きなものは?

- ①「鍋 (サンバルかけると美味しいよ)」
 ②「カレー」 ③「焼肉」 ④「肉」 ⑤「刺身」
 ※お肉は鶏肉を食べるそう

ご飯は誰が作っているんですか?

- ①~③「リズ (④)とデンニス (⑤)」

得意料理はなんですか?

- ①ミーゴレン (焼そば) ②料理苦手
 ③野菜と肉を辛いソースで炒める
 ④ナシゴレン (焼きめし)
 ⑤イカン・バカール (焼き魚)



取材中の一コマ

「漁師歴を教えてください」

とお願いすると、ワンさん (①)が1人ずつ紹介してくれたのですが、最後のデンニスさん (⑤)を紹介するところで、



ワンさん

(貴族のあるデンニスさんを見て)
 この人は、『9年目』。

『2年目ですよ!! (笑)』



デンニスさん

というやり取りがありました (笑)。「そんなワケないじゃん!!」とツッコミ、周りの皆も大笑いしました。普段から冗談を言いあっているようで、仲の良さが伝わる楽しいひとコマでした。

最初は日本語がうまく伝わらないのでは。と心配していましたが、とても日本語がお上手で、話してすごく楽しかったです。

今回は、西川水産様にご協力いただき、繁丸 (カツオ船)に技能実習生・特定技能実習生として働いている5人をご紹介させていただきました。今後、紹介コーナーを作って、他の方々もご紹介していきたいと思います!!取材をして分かったことは、「意外と日本語伝わる!!」でした。5人を見かけたらぜひ声をかけてみてください。取材にご協力いただいた西川さんと、5人の方々、本当にありがとうございました!!



2月27日に、上ノ加江農業構造改善センターで「第11回地域ふくしバザー」が行われました。

私たち上ノ加江小学校の5・6年生は、そこで、昨年に引き続き、「こども防災会議」の発表を行いました。発表したことは、『上ノ加江小学校防災倉庫の様子』『学校が避難所になった時の様子』『避難所で私たちができること』『家でできる防災対策』『楽しく学ぼう防災〇×クイズ』『私たちの願い』『四年生の感想』でした。

地域のみなさんの前で発表するのはドキドキしました。でも、うなずきながら聞いてくださったので、うれしくなりました。しっかり聞いてもらえるよう、ゆっくりと話すことに気をつけました。〇×クイズでは、防災のことを楽しんで参加してもらえてうれしかったです。何よりうれしかったのは、私たちがいちばん伝えたかった、「あきらめたらいかん、にげたらきっと助かるき」という言葉に込めた思いを分かってもらったことです。

昨年度の「ふれあい訪問」の時、高齢者の人たちは、地震が起きて津波が来ても、直ぐにはにげることができないから、あきらめているという声を聞きました。私たちは、あきらめずに生きてほしいと思いました。そのことを5・6年で話し合い、ポスターを作り、高齢者のみなさんに呼びかけることにしました。「こども防災会議」で、この思いを伝え、地域の人たちが受け取ってくれたので、とてもうれしかったです。そして、これから上ノ加江のみなさんと「命を守る」ことについて考えていきたいと思っています。

発表後のバザーでは、今年もお手伝いをさせていただきました。去年よりも商品が多くてびっくりしました。レジをやったり、商品を袋に入れたりしました。「買ってください。」と声がけをすると、たくさんの方が買ってくれました。声がけて大切なんだと思いました。

今年度の防災学習を振り返りながら、4月からまた、新5・6年生で話し合っ、上ノ加江の防災学習を進めていきたいです。

6年：岩田^{あいな}愛菜・中内^{おうが}鳳雅・政岡^{ももか}桃加
5年：片山^{あおい}愛葵・出未^{でき}彩音・藤田^{あやね}凌空

※バザーとは…地域の方々が、食品や日用物品などを販売することです。

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 070-2301-5730 (担当：鈴木)

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。



First solo trip

Hello, again! How are your 2026 goals coming along? I have started on mine. I did it! I finally went to Ehime! It was my first solo trip. I had a really good time there. The trip to Ehime was long but worth it. I enjoyed taking the highway bus. Even though I was very nervous at first, the people along the way were very friendly and helpful. On my first day, I walked around Matsuyama. For lunch, I went to a burger spot. The burger was very big and delicious. For dinner, I ate at a local mexican restaurant. I ate a fried quesadilla and it was really delicious. On the second day, I went to Matsuyama Castle with a friend. The walk to the castle was very tiring. My friend and I also went to a market where there were many vendors selling goods. Overall, I enjoyed my time in Matsuyama. Hopefully, I can go again!

皆さん、こんにちは。皆さんの2026年の目標は、その後いかがでしょうか。私も自分の目標に向けて、すでに取組を始めています。

ついに愛媛県を訪れることができました。初めての一人旅です。とても楽しい時間を過ごすことができました。愛媛までの道のりは長かったものの、とても実りのある旅となりました。高速バスでの移動も楽しむことができました。最初はとても緊張していましたが、道中で出会った皆さんがとても親切で、温かく助けてくださいました。初日は松山市内を散策しました。昼食には、ハンバーガーのお店に行きました。ハンバーガーはとても大きくおいしかったです。夕食には地元のメキシコ料理をたべました。ライドクサディーヤをいただきましたが、とても美味しかったです。2日目は友達と一緒に松山城を訪れました。お城までの道のりは、とても疲れしました。友人と一緒に、多くの出店が並ぶ市場も訪れました。松山での時間を大いに楽しむことができました。また訪れることができればと思います。

ヤスミン

テニス・バスケットボールコート改修記念！ 3×3バスケットボール大会



3月1日、改修を終えたテニス・バスケットボールコート（中土佐町民ふれあい広場（通称：ライオン公園））にて、「3×3バスケットボール大会」を開催しました。

当日は天候にも恵まれ、選手・観客ともに気持ちよく大会を楽しむことができました。

新しいコートのお披露目を兼ねた本大会には、地元を中心とした全8チームが出場し、会場は白熱したプレーと応援の声で大いに盛り上がりました。決勝戦では熱戦の末、monolith(モノリス)が見事優勝を飾りました。

入賞された皆さま、おめでとうございます。

ご参加・ご来場いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。

(教育委員会)

- 優勝** monolith(モノリス)
- 準優勝** アラフォーウォリアーズ
- 第三位** 窪川OBC

四万十街道ひなまつり 2026

四万十街道ひなまつりは、四万十川流域の歴史や文化を守り、地域活性化を図るため、2005年からはじまり、今年で19回目となります。中土佐町では、『岩本富美子邸（上ノ加江）』『上ノ加江公民館』『大野見青年の家』の3会場で、あでやかなおひなさまが飾られました。

岩本富美子邸

上ノ加江トンネルを抜けてすぐ右手、岩本さんのご自宅には、豪華な打掛や色とりどりのひな人形がずらりと並び、ひと足踏み入ると春の華やぎに包まれます。中には江戸時代のものもあり、明治・大正・昭和と、時代ごとの面影を今に伝える人形たちが大切に飾られています。

始まりは、ご自身のひな人形を久しぶりに飾ったことがきっかけでした。やがて知人から、大切にしてきた人形を託されることも増え、手作りの品も加わり、気づけばその数は年々増えていきました。

これだけの数をなんと一日で一気に飾り付けるそうで、出したり仕舞ったりする時間こそが、岩本さんにとって何より楽しいのだそうです。大切に手入れされた人形たちは、訪れる人の笑顔に囲まれながら、今年も静かに春を告げています。(編集委員 結城 知里)



大野見青年の家

大野見青年の家では、地域の方々等から寄贈されたおひなさまがたくさん飾られました。地元の大野見保育所の園児さんが作った可愛い折り紙のおひなさまや手芸サークルの皆さんの作品である羽子板も会場を華やかに彩りました。

3月6日の夕方にはそのおひなさまが見守る中、ひなまつりコンサートが開かれました。日頃、青年の家を拠点として練習や活動をする、「大正琴サークルRan」「ギター仲間コンパニョ」「ふるふる」「お～のみむらバンド」の演奏が続き、最後は「Oh!No!!Me!!!」のスティールパン演奏で大いに盛り上がりました。当日は地元の名産品や軽食とドリンクの販売もあり、おひなさまと、菜の花や桃の花、梅の花のよい香りに包まれながら、地域の皆さんと一緒に音楽を楽しむ一日となりました。

(編集委員 高橋 圭子)



上ノ加江公民館

ひな祭り実行委員会の約23人が中心となり、上ノ加江公民館でひな祭りの飾り付け展示が行われました。会場に一步入ると、ずらりと並ぶおひなさまたちが目に入ってきて、「きれい…」と声が漏れるほどでした。どの作品も委員の皆さんの手作りや、地域の方から寄付されたもので、見ているだけでほっこりとした気持ちになります。展示だけではなく、販売もしていましたが、開始日から数日でかなり売れるほど人気だそうで、にぎわっている様子でした。

この活動の始まりは約14年前。当時の公民館長がヤクルトの容器でおひなさまを作って展示したことがきっかけでした。そこから花が咲き、今では立派な恒例行事になっています。

委員の皆さんは、このひな祭りのために視察に出かけたり、本を見て勉強したり、時には買って来た飾りを分解して作り方を研究したりすることもあるそう。寄付された着物は飾りやカバンに生まれ変わります。実行委員の濱松寿美子さんは、「家にいるより、皆で意見言ったり喋ったりするほうが楽しい。『元気にしゅうろうか』とかお互いを気にかけるそんな見守りの場にもなっています」と語ってくれました。大変な準備も、楽しいから続くと教えてくれた皆さん。笑顔とぬくもりの詰まったひな祭りとなりました。(事務局)

竹林呉服店 ひな祭り ギャラリー

初鯉で賑わいが始まった久礼大正町市場にほど近い竹林呉服店さんの特設会場に伺いました。

「春を彩るちりめんの手仕事」と題された展示は、大正町市場で呉服店を営む竹林良江さんが60年をかけて、集めたお人形たちです。そのはじまりは息子さんが産まれる前、女の子が産まれると思って用意した雛人形だったそうです。息子さんも還暦を迎え、その間に、地元の旅行仲間と全国各地の雛人形をみて周り、気に入ってお土産に持ち帰ったもの、知人や人形作りの先生が作ったもの、自らが作ったものなど、たくさんの雛人形が集まりました。

その美しくて可愛らしい雛人形を皆様にもみていただこうと、特設ギャラリーを開催されたそうです。

暖かくなった春の風と陽射しに誘われ、地元の方だけではなく、初鯉があがったというニュースを聞いて、県外から鯉を食べに来られた方など、たくさんのお客様が会場いっぱいに飾られたおひなさまを見学されていました。

「このうさぎさんかわいい」「このおひなさまのお衣裳が素敵」と、見学に来られた方々はお気に入りをスマホで撮影しながら話が弾んでいました。(編集委員 高橋圭子)

観光列車のお手振りに感謝！ 卓球クラブの皆さんのご協力



旧久礼分校前から観光列車で、いつも元気に手を振ってくださっている町内の卓球クラブの皆さん。「みんなで町を盛り上げようや!!」ということから、卓球クラブのみんなで話し合って活動を始めたお手振りですが、観光列車が通る一部の区間では、木々が茂っていて、お手振りが見えにくいことがありました。

この度、1月に木々の伐採を行ったことで、今では観光列車に乗っている皆さんが卓球クラブの皆さんのお手振りを長い時間楽しめるようになりました。この取り組みを通じて、地域の温かさや笑顔を多くの観光列車に乗っている方々に感じてもらいたいと思っています。これからも卓球クラブの皆さんのご協力をいただきながら、中土佐町の観光・地域の魅力をより一層発信していきます。また、観光列車のお手振りは、土佐久礼駅でも行っていますので、興味のある方はまちづくり課までお問合せください。

(まちづくり課)

大盛況！

空き家マッチングツアーを 開催しました



2月28日(土)に、移住を考えている人や家を探している人を募って、一日かけてバスで町内をめぐり、中古物件を紹介する「空き家マッチングツアー」を、町の空き家等管理活用支援法人である合同会社なかとさ LIFE の企画運営のもと、開催しました。

当日は県内外、さらには海外から、11組24人もの参加者が中土佐町を訪れ、大野見2軒、久礼2軒、上ノ加江1軒の中古の売り物件を内見しました。

場所によっては、地元の方による地域の歴史についての紹介や、所有者の方から家の思い出をお話ししていただくなど、とても賑やかなツアーとなりました。

町では、多くの方から『家があれば中土佐町に移住したいのに…』とのお声や、町内在住で家を探している方からの相談をたくさん受けておりますが、紹介できるお家が非常に少ないために心苦しい状態が続いています。

活用していない物件やご近所の物件情報をお持ちの方は、まちづくり課までご連絡ください。

【問い合わせ先】まちづくり課 ☎ 52-2365

中土佐分署に最新式の救急車を 配備しました



中土佐分署に新しい救急車が配備されました。

旧救急車においては、平成30年12月より運用を開始し、令和8年3月11日までの約7年3カ月の間、延べ出動件数は3,342件、総走行距離は約23万kmまでに達し、日々救急活動を行ってまいりました。

令和8年3月12日より運用開始する新救急車においても、地域住民の身体生命を守るため、中土佐分署職員一丸となって本救急車を十二分に活用し一人でも多くの傷病者を救うために、今後も精進してまいります。

これからも、消防行政への深いご理解とご尽力をお願いいたします。(高幡消防組合中土佐分署)

かつお祭に合わせたスペシャル企画！

カツオアート展にオリジナルカツオを飾ってみませんか？

カツオの形の板に絵を描いたりデコレーションしたりして、あなたのオリジナルカツオアートを作ってみませんか？

作ったカツオは5月11日(月)～7月31日(金)まで久礼の駅舎で、その後は美術館のキッズスペースでも展示予定(10月下旬～11月下旬頃を予定)です。

子どもから大人まで(親子で共同制作もOK!)ぜひご参加ください！

※カツオアートとは…静岡県焼津市の焼津駅前通り商店街でおこなっている、「カツオアート」の中土佐町バージョン!カツオ板には大野見の四万十ヒノキを使っています。この事業は、森林環境譲与税を活用し開催します。

制作方法

①カツオ板を受け取る

4月17日(金)～4月26日(日)10時～17時の間に美術館の受付まで取りに来てください。
カツオ板は先着25人です。予定枚数に達し次第終了となります。(※4月20日(月)休館)

②持ち帰って制作

5月6日(水)までに、完成したカツオを美術館までお持ちください。(※4月27日(月)休館)

【注意】

使用する画材、素材等は自由ですが、触れると付着したりすることのないようしっかりと板に定着させてください。

※腐敗・大きな破損の可能性、動植物や害虫などが発生する恐れのある素材の使用はご遠慮ください。

対象者

▶中土佐町民

参加費

▶無料

主催・問い合わせ先

▶中土佐町役場 農林水産課 ☎52-2471

▶美術館 ☎52-4444 (カツオ板の在庫についてのお問い合わせはこちら)



▲前回のカツオアート展の様子

「シン・鯉乃國プロジェクト」の活動をご紹介します!!

人口が減少している中土佐町で、「かつお」を軸に、世界で唯一無二の「かつおの町」づくりを目指す取組です。2025年4月に、「シン・鯉乃國プロジェクト」推進協議会が発足し、活動しています!

「シン・鯉乃國プロジェクト」推進協議会 メンバー

・【プロジェクト責任者】中土佐町 池田洋光町長 ・【幹事長】中土佐町商工会 田中隆博会長
・久礼漁業協同組合 ・中土佐町商工会 ・なかとさ観光協会 ・町有加工施設運営事業者(ど久礼もん) ・中土佐町役場

2025年度の活動実績の一部をご紹介します!!

町内かつお商品の販路開拓&PR

東京・大阪で土佐久礼のかつおフェア出店!

初かつおシーズンには、大阪・阪神梅田本店での高知フェアに出店し、久礼のかつおに特化した食堂と物販ブースを展開。関西の食にこだわるお客様に、タタキを中心に堪能頂きました。

また秋には、東京・銀座の高知県アンテナショップと連携し「戻りがつおフェア」を開催。かつおと地酒を気軽に味わえる立ち飲みイベントも行い、多くの来場者でにぎわい、東京でも久礼のかつおの人気の高さを実感しました。

かつお食文化の継続&次世代のかつお愛を育成!

「英才かつお食育」を、町内の全小・中学校で実施

教育委員会・給食センターと連携し、町内の全小・中学校で「英才かつお食育」を実施。田中鮮魚店さんを講師に迎え、中学生は一本のかつおをさばき、味の分析・発表に挑戦!小学生はゴシと正常なかつおの食べ比べや、久礼のかつおに関するSDGsの取組を学びました。かつおの町ならではの授業に、子どもたちも興味深く取り組んでくれています!



◀かつおのSDGsのテーマでは、元小学校長の吉井さんも講師に加わり活躍!



2026年度の活動予定ピックアップ

久礼のかつお商品・料理開発を支援

「かつおの町産業応援事業」がスタート!

町内の加工販売・飲食店の事業者もしくは起業する事業者を対象に、久礼漁協で水揚げされたかつおを使用した商品の開発・販促、料理のメニュー開発を支援する補助金をはじめます。「かつおの町」の魅力を一緒に高めていきましょう!

久礼のかつおの魅力を最大化させる新たな挑戦を応援します!

多くのかつお関係者(事業者)の方々が、この補助金を活用し久礼のかつおを使った商材で世の中へ挑戦をしてほしいという思いを込めているつもりです!結果、地域経済の活性化・「土佐久礼のかつお」の認知度の向上につながればと思います!

●かつお商品の開発・販促活動の補助金

- ・上限額:500千円(補助率2/3)
- ・条件等:かつお商材の企画開発・販路拡大に係る費用

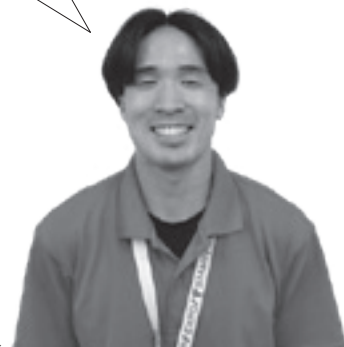
●かつお料理の開発補助金

- ・上限額:50千円(補助率2/3)
- ・条件等:かつお又はかつお商材を活用し、新たな料理メニューの開発に係る費用

※詳細は中土佐町WEBサイトまで

【問合わせ先】中土佐町役場まちづくり課 ☎52-2365

担当:まちづくり課 高橋 柊人



2026年度の活動予定ピックアップ

久礼のかつお漁業の振興や課題解決に取り組む！

水産振興推進事業の分科会、開設へ

令和8年度は、久礼のかつお漁業の振興を目的とした新たな事業を開始します。

この事業では、漁師や漁協、行政のメンバーによる分科会を設置予定で、今、久礼の一本釣り漁業が抱える課題の抽出から具体策の検討までを初年度は行う予定です。



久礼の一本釣り漁業の未来を皆さんと考える場にしたいです。

担当：企画・ど久礼もん企業組合 清岡晃司さん

▲競りのカツオ

全国4万5000人への調査でわかった！ 久礼が、日本一の“かつお愛”の町！

「シン・鯉乃國プロジェクト」では、久礼地区の住民386人と全国47都道府県の4万4982人から「かつおへの愛とかつお食文化」に関するアンケート調査に回答を得ました。

その結果、かつおへの愛着度、かつおを食べる頻度の割合で、久礼が全国トップになり、「かつお愛日本一の町」であることが明らかになりました！そのアンケート結果の一部をご紹介します！

Q1. 「かつお」を食べるのは好きですか？

久礼で「とても好き＋好き」と答えた人は合計81.3%で、愛着度の高い高知県全体(76.1%)を上回り、47都道府県平均(59.1%)と比べてダントツトップに！

エリア	とても好き	好き	どちらとも いえない	嫌い	とても嫌い
土佐久礼	25.4	54.9	15.3	1.0	0.3
47都道府県 平均	19.3	39.8	32.2	4.7	3.9

(%)

Q2. 普段、どのくらいの頻度で「かつお」を食べますか？

「毎日＋週1回程度」が、高知県全体が19.6%で47都道府県平均5.4%と比べて非常に高いですが、久礼ではさらに高く39.9%に！

また、久礼では「半年に一回未満」4.1%と非常に少なく、「食べたことがない」人にいたっては0.8%でほぼ存在せず、かつおが町の皆さんの生活の基盤食材になっていることも数字でも証明されました。やはり、かつおは無くってはならないものですね！

エリア	毎日～ 週に1回程度	月に 1回程度	3ヶ月に 1回程度	半年に 1回程度	半年に 1回未満	カツオを食べた ことがない	わからない
土佐久礼	39.9	33.4	10.9	6.5	4.1	0.8	1.8
47都道府県 平均	5.4	16.1	17.9	14.9	30.2	3.9	11.8

(%)

この結果により、久礼の方々がかつお愛に溢れていることは証明されましたが、県外では、『くれ』と聞くと、『広島呉(くれ)』を思い浮かべる方がまだまだ多いです。そこで今後は、『高知の久礼』をより多くの方に認知してもらえるよう、『かつおの町 土佐久礼』とPRしていきます!!

町長 池田 洋光

副町長 平田 政人

議事事務局・監査委員事務局
局長 山岡 友也

選挙管理委員会事務局
書記長 山崎 正明
事務局長 宗石美智子
黒石 陽介
永石 吏
松本 有希

健康福祉課
課長 津野 誠

こどもセンター

センター長 平松 順二
次長 河添 久美

子育て支援センター
母子保健 市川 貴子
川上 一恵
児童福祉 野口 彩乃
谷内 堅也
政岡 愛紗
玉野 有澄
榎本めぐみ

地域包括支援センター

古谷 尚史
西岡かすみ
奥代 美和
中山 順子
沖屋 亜希
池田 朋宏
弘瀬 香絵

介護保険

矢野 愛
中内 伸也
日林 千枝
谷口 将太
林 美月

障害福祉

戸田菜乃華
吉岡 美紀
小谷 真由
木村さなみ
中山 莉那

福祉推進

岩瀬 瞳
黒川 遥暉
野口 岳宏
中川 美佳
泉 涼子
政岡ちさと

健康増進

正司 大
橋田 真実派
中川 美佳
泉 涼子
政岡ちさと

農林水産課
課長 黒岩 陽介

水産林政

結城 知里
山口 薫
石川 湧也
中城 敦紀

施設整備

山野上裕士
濱田 浩太
吉本 一稀
南部 陽生

農政

窪田 広明
濱田 浩太
前田 容子
米川 裕也
南部 陽生

国土調査室

山口 正人
菅岡 和人

庶務

宮崎 直子
塩田 幸佑
中山 理

施設管理

下元 史温
塩田 幸佑
中山 理

施設整備

戸村 敏隆
池田 龍二
山本慧仁朗

出納

寺内 知佳
佐竹 和代
菅岡 優

教育委員会

教育長 岡村 光幸

教育次長 中平 圭祐

人権啓発センター

センター長 福原 幸子
長井亜理佐

文化館図書室

木村 京子
加茂 由紀

美術館

館長 市川 雅彦
嶋 史子
細川 京子
石見 陽奈

上ノ加江公民館

館長 山本 眞紀
吉野 晃生

大野見青年の家

大石富美子
野瀬 豊美

学校給食センター

センター長 中平 圭祐
山地 裕佳

上ノ加江保育所(休園中)

久礼保育所
所長 藤原 味佐
保育士 池田 祐子
津田 薫
川内野奈穂
山中 有菜
黒原 未知
松浦 真子
杉野 由美
中川 由美

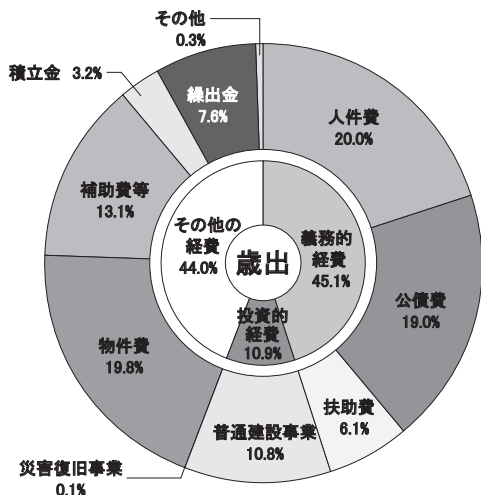
大野見保育所
所長 森下 智子
保育士 岩崎 泰世
井上あかね
柴田 唯
調理員 松本 恵美

町の予算を のぞいてみよう！

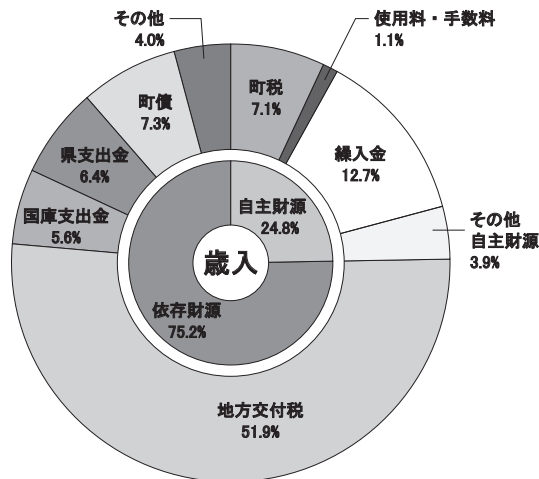


令和8年度中土佐町当初予算が3月議会定例会で決定されました。

歳出



歳入



区分		予算額 (千円)	構成比 (%)
義務的経費	人件費	1,429,243	20.0
	公債費	1,363,290	19.0
	扶助費	439,002	6.1
投資的経費	普通建設事業	771,182	10.8
	災害復旧事業	5,012	0.1
その他の経費	物件費	1,421,325	19.8
	補助費等	937,656	13.1
	積立金	228,591	3.2
	繰出金	544,770	7.6
	その他	23,993	0.3
歳出合計		7,164,064	100.0

区分		予算額 (千円)	構成比 (%)	
自主財源	町税	508,968	7.1	
	使用料・手数料	75,370	1.1	
	繰入金	909,506	12.7	
	その他	分担金・負担金	22,204	0.3
		財産収入	30,372	0.4
		寄付金	156,001	2.2
		繰越金	1	0.0
諸収入	71,287	1.0		
依存財源	地方交付税	3,721,000	51.9	
	国庫支出金	400,221	5.6	
	県支出金	455,303	6.4	
	町債	519,400	7.3	
	その他	294,431	4.0	
	歳入合計	7,164,064	100.0	

予算に関する
お問い合わせ・
ご質問は、
総務課財政係
☎ 52-2211 まで！
予算書の閲覧も
できます。

令和8年度の一般会計当初予算の総額は、歳入歳出それぞれ71億6,406万4千円で、前年度当初予算と比較すると、1億3,433万9千円（+1.5%）の増加となりました。

本年度は、『こどもの成長応援金支給事業』や『屋内遊戯施設整備事業』といった子育て支援に係る新規事業の計上および既存事業の拡充を行っており、中土佐町で安心して子どもを産み育てることができるよう環境を整えます。また、南海トラフ地震対策、移住・定住促進、地場産業の振興、教育・福祉施策の充実など町政発展のため重要な行政課題に引き続き取り組む予算を計上しております。

予算の編成にあたっては、国・県支出金、過疎債等の有利な地方債や未来・夢基金、ふるさと応援基金等の特定目的基金を積極的に活用しつつ、減債基金、財政調整基金の取り崩しにより財源を確保しています。

本年度当初予算成立後の基金総額（貯金）の見込みは約35億円で、地方債残高（借金）の見込みは約117億円となっています。ただし、この借金のうち約7割は国から返ってくるため、実質的な借金は約35億円となります。

一般会計当初予算の概要

令和8年度当初予算における

重点施策について

※事業の詳しい説明やお問い合わせは各担当課まで。

1 安全で快適な暮らしを築く、住み続けられるまち ～社会基盤・環境～

＜全事業＞ **3億144万8千円**

〔継〕揺れ対策事業 1億1,539万3千円

住宅の耐震診断・改修、ブロック塀の解体・改修、家具の転倒防止器具取付けや感震ブレーカーの設置、老朽住宅等の除却など、地震の揺れによる被害の防止対策を行います。(担当課：総務課)

〔継〕事前復興まちづくり計画策定事業 1,414万円

南海トラフ地震による災害が発生した場合の復旧・復興を早期に実現し、災害に強いまちづくりに取り組むための計画を策定します。(担当課：総務課)

〔新〕空き家流動化促進事業 7,500万円

賃貸を目的とした空き家購入費用に対する一部補助を行うことで、空き家の賃貸化を促進し、官民が連携した移住者等の受入体制を強化します。(担当課：まちづくり課)

2 価値の創造と発展の仕組みを築く、 稼ぎ続けられるまち～産業・交流～

＜全事業＞ **3億3,867万5千円**

〔新〕町産材利用促進事業 300万円

中土佐町産材を活用して住宅を建築した方を対象に一部補助を行うことで、町産材の利用促進を図り、林業の持続的な発展を目指します。(担当課：農林水産課)

〔継〕シン・鯉乃國プロジェクト 2,738万2千円

かつお関連産業の規模拡大・高付加価値化・持続可能な成長を目指し、全国への情報発信・PRを行い、「かつおの町」ブランド化を推進します。(担当課：まちづくり課)

〔新〕コワーキングスペース整備事業 589万9千円

コワーキングスペース(共有型オフィス)を整備し、個人・事業者が利用しやすい業務環境を提供することで、利用者同士の交流を通じたビジネス創出や地域活性化を推進します。(担当課：まちづくり課)

3 幸せな暮らしを地域一体で築く、支え合えるまち ～健康・福祉～

＜全事業＞ **2億8,906万3千円**

〔新〕こどもの成長応援金支給事業 2,570万円

町内に在住する0歳から18歳に達する年度までのこどもを対象に成長応援金を支給することで、学びや育ちを切れ目なくサポートし、地域全体で子育て世代と次代を担うこどもたちを応援します。(担当課：町民環境課)

〔新〕屋内遊戯施設整備事業 1億7,499万円

子育て世代のニーズが高い屋内遊戯施設を整備することで、安心してこどもを遊ばせられる環境を提供し、子育て支援の充実を図ります。(担当課：まちづくり課)

〔継〕こどもセンター運営事業 3,792万9千円

妊娠期から18歳に至るまでのすべてのこどもの健やかな成長を切れ目なく包括的に支援するため、「こどもセンター」を運営します。令和8年度は「オムツ券」の増額を行い、子育てグッズをプレゼントする「赤ちゃんはぐくみ事業」等についても継続で行います。(担当課：健康福祉課)

4 時代を繋ぎ次世代を築く、 学び育ち続けられるまち～教育・文化～

＜全事業＞ **7,645万7千円**

〔新〕文化館改修事業 1,443万1千円

文化館の図書機能の充実及び旧美術館の利活用を図り、文化振興・読書活動推進の拠点として各世代にとって居心地の良い場所となる図書館の実現を目指します。(担当課：教育委員会)

〔継〕小中学校体育館空調設備整備事業 534万6千円

子どもたちの学習・生活の場であるとともに、災害時には避難所として活用される久礼小学校体育館に空調設備の整備を行うことで、避難所機能を強化し、耐災害性の向上を図ります(工事費は補正予算計上予定)。(担当課：教育委員会)

〔新〕奨学金返還支援事業 300万円

町内に在住し就労する方に対して、奨学金等の返還に要する費用を補助することで、経済的負担を軽減し、若年者の中土佐町への定住を促進します。(担当課：まちづくり課)

各会計当初予算額

会計名		令和8年度	令和7年度	増減額	
特別会計	一般会計	71億6,406万4千円	70億6,062万5千円	1億343万9千円	
	国民健康保険	9億5,298万2千円	10億4,302万7千円	△9,004万5千円	
	介護保険	12億2,655万円	12億1,949万4千円	705万6千円	
	後期高齢者医療	1億6,285万9千円	1億4,932万2千円	1,353万7千円	
	合計	23億4,239万1千円	24億1,184万3千円	△6,945万2千円	
公営企業会計	簡易水道事業	収益的支出	1億4,016万3千円	1億4,404万6千円	△388万3千円
		資本的支出	2億5,982万8千円	2億6,000万円	△17万2千円
		計	3億9,999万1千円	4億404万6千円	△405万5千円
	農業集落排水事業	収益的支出	5,030万8千円	5,502万1千円	△471万3千円
		資本的支出	2,155万8千円	1,986万7千円	169万1千円
計	7,186万6千円	7,488万8千円	△302万2千円		
総額		99億7,831万2千円	99億5,140万2千円	2,691万円	
重複額(※)		4億3,499万円	4億4,801万2千円	△1,302万2千円	
全会計		95億4,332万2千円	95億339万円	3,993万2千円	

※ 重複額は一般会計から特別会計への繰出金など、会計相互間での収入支出額です。

行政報告



3月6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、次のように述べました。

●6期目の町政運営の

基本方針について

これまでの20年間、南海トラフ地震対策で様々な防災インフラの整備等を進め当面の用途がいた一方、少子高齢化から人口減少への流れは着実に進行している。

中土佐町で安心して子育てができる環境を整えるため、子育て世帯に対する支援をはじめ関連事業の推進を最優先し、最大限の予算と努力を傾注したい。新規事業で「こどもの成長応援金」の実施やオムツ券の増額も予定。天候に左右されずに、子どもたちが屋内で遊べる仮称「キッズパーク」を旧のじぎく荘に整備する。

移住・定住及び関係人口の創出は、地域おこし協力隊事業で団体委託型の拡充を図り、Uターン者向けに町内居住者の住宅改修や、企業誘致活動ではサテライトオフィス用の施設提供など町内への進出を積極的に働きかける。防災対策は、令和9年度の策定を目

指す事前復興まちづくり計画の関連作業を着実に進め、自主防災組織には最新の国内災害事例の現地視察を踏まえ、地元訓練へのフィードバックを行っていききたい。

産業振興対策については、第一次産業それぞれの地域特性を生かした経営形態について担い手の皆様とともに研究、検討を行いながらブランド化の推進や情報の発信などに努め、振興を図っていく。

観光振興対策は久礼地区の賑わいを局所的なものに留めず町内の他地域へと波及させるため、来訪者が周遊しやすい環境、情報発信の在り方について検討を進め、観光消費の分散化や滞在時間延長、交流人口の拡大を図る。

福祉分野は「安心して誰もが地域で自分らしく暮らすことのできるまち」をめざし、地域主体で住民同士お互いが支えあう「地域福祉」の原点に返り、社協と行政が両輪となり包括的に支援する仕組みづくりや「こどもセンター」などの支援拠点を活用し、きめ細かな福祉行政の推進を図っていく。

教育分野の振興については、全ての子どもたちが自ら学び、学び合おうとする教育的風土づくりに向けて、重点的に4項目の施策を推進する。1つ目は保・小・中連携教育に関する取組、2つ目はふるさと教育に関する取組、3つ目は児童・生徒支援、子どもの貧困対策を含めた子育て支援に関する取組、4つ目は働き方改革など教職員・学校施設等に関する取組。

●令和8年度の地方財政見通し

並びに予算編成について

本町の令和8年度一般会計当初予算は、歳入・歳出総額が1億6406万4千円、令和7年度と比べ1億343万9千円、率にして1.5%の増加。人件費の上昇、こどもの成長応援金や屋内遊戯施設整備事業など少子化対策に積極的に取り組む。健全財政を堅持するため国・県の補助金、有利な地方債、事業に応じ未来・夢基金、ふるさと応援基金なども積極的に活用し、当初予算時点の一般財源の不足に財政調整基金を2億9107万6千円取り崩す。

●物価高騰対策について

全町民を対象に第2弾「中土佐町物価高騰対策デジタル商品券等給付事業」を実施する。水道料金の基本料金減免は令和8年2月から来年1月分までを予定。また町民税均等割非課税世帯を対象にした「低所得世帯生活支援給付金」や、「中土佐町物価高騰対策キャッシュレス決済ポイント還元事業」を実施する。さらに事業者支援として、町内高齢者施設等に社会福祉施設等物価高騰対策補助金を支給予定。このほか農林水産業、林業・木材産業事業者への燃料費補助、漁協に対するエネルギー価格高騰対策支援も実施予定。

●自主防及びジュニア消防団

視察研修について

自主防連絡協議会が2年ぶりの県外研修を実施。和歌山県みなべ町及び那

智勝浦町は東日本大震災のあった年に紀伊半島大水害で甚大な被害を受けており、自主防災組織の役割分担や訓練の規模、組織維持の広報啓発活動の在り方など貴重なご意見やご指導をいただいた。また中土佐町ジュニア消防団が京都市へ現地研修に。この研修を通じ防災・減災に対する関心を一層高め、町の将来の地域防災を担うリーダーとして成長されることを願う。

●中土佐町合併20周年

記念式典について

令和8年2月21日、久礼中学校体育館で旧中土佐町と大野見村の合併20周年を記念し盛大に式典を挙行了。衆参国会議員をはじめ高幡管内の県議や首長・議長、各種団体の代表など計79人による皆様のご臨席のもと、本町の発展に多大なるご貢献をいただいた9人の個人と1法人に町功労賞を贈呈した。本式典に際しご協力いただいた関係各位に対し、この場をお借りして深く感謝申し上げます。

●中土佐町国保における

子ども・子育て支援金について

「子ども・子育て支援金制度」が令和8年度から導入され、医療保険者は新たに「子ども・子育て支援金」を賦課・徴収する。本町では国保運営協議会の承認後に国民健康保険条例を改正する予定。今後、広報等を通じ制度の仕組みや本町での税率などを町民の皆様へ周知していく。

年金出張相談所 開催のお知らせ

高知西年金事務所による年金相談所が開催されます。年金の額、請求方法、加入期間など年金に関する疑問などをお気軽にご相談ください。

日時：5月20日（水）10時～15時

場所：中土佐町役場3階 防災対策室①

申し込み方法：5月15日までに高知西年金事務所
(☎088-875-1717) でご予約。

注意事項

※予約の方は当日の予約時間5分前には会場にお越しください。

※相談にお越しの際には、年金証書、振込通知書、年金手帳や被保険者証といった、本人であることを確認できるものがが必要です。

※本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任状とお見えになる方の本人確認ができる身分証明書（運転免許証等）が必要となります。

※共済年金単独の相談は対象外となります。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎52-2213

国民年金保険料が スマートフォンアプリで 納付できます！

国民年金保険料は、現金・口座振替・クレジットカード・Pay-easy 等による納付に加え、スマートフォンアプリを使用した電子（キャッシュレス）決済での納付ができます。

【ご利用に必要なもの】

①納付書 ②スマートフォン ③決済アプリ

【対象決済アプリ】

au PAY、d払い、PayB、PayPay

※バーコードが印字されていない納付書（30万円を超える金額の納付書等）についてはご利用いただけません。

※各決済アプリの使用方法等については、ご利用の決済事業者にお問い合わせください。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎52-2213

令和8年度 狂犬病予防接種

今年度の狂犬病予防接種を下記の日程で実施します。

当日は犬の登録も行いますので、未登録の場合は必ず登録しましょう（登録料金3,000円）。

飼犬には、一生に1回の登録と年1回の狂犬病予防接種が法律で義務付けられています。

ご案内



当日持ってくるもの

事前に送付する狂犬病予防注射の案内状（中土佐地区は4月上旬、大野見地区は4月下旬発送予定）を持参してください。

問診票に当てはまる症状があれば、記入をしておいてください。

予防接種料金 3,500円（年1回）

※予防接種は、どこの場所で受けても構いません。

※狂犬病予防注射指定獣医宅でも注射できます。

注射料金は、各病院にお問い合わせください。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎52-2215

広告

住まいのこと、暮らしのこと、すべて私たちにお任せください！

株式会社 大野建築

☎ 090-6288-5448

- ・トイレ
- ・お風呂
- ・台所
- ・水廻り全般
- ・内窓〈補助金あり〉

見積り無料！
お気軽に
ご相談ください！

2級建築士
代表：大野純也
高岡郡佐川町加茂1411

住民代表を募集します

町では、高齢者の皆様が可能な限り住み慣れた地域で、その有する能力に応じて自立した日常生活を営むことができるよう、「誰もが生きがいと役割を持ち、ともに支え合いながら健やかに自立した生活を続けられるまち」を基本理念として「中土佐町高齢者保健福祉計画並びに介護保険事業計画」を策定し、様々な事業を実施してまいりました。

本年度はこれら計画の見直し時期となっており、主役である住民代表の方をまじえて福祉・介護について検討してまいりたいと考えています。

自主的かつ積極的に計画改定に取り組む意欲のある方のご応募をお待ちしています。

《募集内容》

募集人員	3名
任期	委嘱時 令和8年7月～令和9年3月（予定）
開催数	令和8年度 全4回を予定（1回2時間程度）
応募要件	満40歳以上の方で、平日に開催される計画策定委員会に出席できる方
応募方法	電話にて氏名・住所・生年月日をお知らせください
結果通知	書面にて6月末日までに通知します
申込期限	令和8年5月29日（金）
応募先	中土佐町役場 健康福祉課介護保険係

【問い合わせ先】健康福祉課 介護保険係 ☎ 52-2662

軽自動車税の納税証明書（車検用） 送付を廃止します

令和5年1月から軽三輪・軽四輪の軽自動車は原則納税証明書の提出がなくても車検を受けられるようになっていきます。

また、令和7年4月からは二輪の小型自動車（排気量250cc超の二輪車）についても納税証明書の提示が原則不要となっています。

そのため、口座振替により納付いただいている方に納税証明書（ハガキ）を例年6月に郵送していましたが、令和8年度から送付を廃止いたします。

ただし、以下の場合には納税証明書の提示が必要となりますのでご注意ください。

《納税証明書が必要となる場合》

- ・口座振替後1週間以内に車検を受けたい場合
- ・中古車の購入直後や、他市町村へ引っ越した直後の場合
- ・対象車両に過去の未納がある場合

《納税証明書を発行できる場所》

- 中土佐町役場 税務課
- 大野見振興局 地域振興課
- 上ノ加江支所



【問い合わせ先】税務課 軽自動車税係 ☎ 52-2214

広告

（株）双名衛生社より **ゴールデンウィーク休業**のお知らせ



ゴールデンウィーク期間中の**汲み取り**及び**受付**は、
次のとおり**休業**といたします。

休業日 5/3日・4月・5火・6水

連休前は大変混み合いますのでお早めにお電話ください。

（株）双名衛生社 ☎ 0889-52-3949

行政からのお知らせ

中土佐町
地域子育て支援センター はぐ

はぐのおたより



開館：月～金曜日（祝日除く）

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

赤ちゃんの運動発達

2月25日（水）、児童発達支援センターと、さっちくらの理学療法士の熊谷匡紘くまがやくにひろさんから、赤ちゃんが本来持っている力を引き出す『育ちやすい環境』についてのお話をお聞きしました。「うちの子は首すわりが他の子より遅い気がする」「抱っこの時の反り返りが強い」「あまり動かない」など、うちの子だけ？と悩んでいるお母さん方もいるのではないのでしょうか？今回は月齢に沿った子どもの発達や動きが活発になる時期の安全な環境作り、親子のスキンシップ等家庭でできることを教えてもらいました。



参加したお母さん方からは「腹ばいで体を支える筋肉が育つ大切さを知りました」「相談ができて安心した」との感想も聞かれ、お母さん同士の話も盛り上がり、和やかな時間となりました。

子育て支援センターはぐでは、今年度もいろいろな子育て講座やイベントを予定しています。皆さんの来所をお待ちしております！

Information

お気軽にお越しください♪

- 4/17（金） 離乳食教室（10時～11時） **要予約**
- 4/18（土） 休日開所（8時30分～12時）
- 4/22（水） カレンダー作り（9時～11時）
- 4/28（火） お散歩の日・お茶会（10時～11時30分）
- 5/13（水） お散歩の日・ランチ会（11時～13時）
- 不要になったチャイルドシートはありますか？ぜひはぐに提供をお願いします。
※部品がない、壊れているものは受け取れません。



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 ☎0120-526-007
FAX 0889-42-6644

町長の手帳

2/16～3/15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。

2月	16	月	土地改良事務局来庁 3月補正予算・令和8年度当初予算町長査定
	17	火	土地改良連合会理事会・総代会（高知市） ふるさと納税中間管理事業者 プロポーザル審査会
	18	水	笹場地区会要望 高知県調理師協会新年会（高知市）
	19	木	消防広域化・県危機管理部長ヒアリング 消防広域化及び通信業務共同運用の 整備方針検討会（須崎市）
	20	金	高知県町村会定例会、町村長・議長大会（高知市）
	21	土	中土佐町合併20周年記念式典
	24	火	テレビ高知「おらんくノ海」取材 しんまいフェスタ実行委員会
	25	水	令和8年第1回国保運営協議会 水土里ネット事務局来庁
27	金	高幡広域市町村圏事務組合協議会 2月定例会（須崎市）	

3月	2	月	3月庁議 須崎警察署長退任挨拶
	3	火	車海老の現状報告・試食会 ハラスメント研修
	4	水	全国土地改良事業団体連合会 理事会（東京） 県選出国会議員等あいさつ
	5	木	黒潮本陣決算検討会
	6	金	令和8年3月中土佐町議会定例会開会 富士通 Japan 株式会社来庁
	9	月	「健康チャンス」抽選会
	10	火	マキテック社長来庁
	11	水	久礼中学校卒業式 大野見中学校卒業式 中土佐分署救急車入魂式
	12	木	町長杯グラウンド・ゴルフ大会
	13	金	町長杯パークゴルフ大会
	14	土	黒原美一氏叙勲祝賀会

◆年金◆

産前産後の
国民年金保険料が
免除になります！

産前産後期間の届出をする
と4カ月分の国民年金保険料
が免除されます。

○免除期間

出産予定日または出産日が
属する月の前月から4カ月分
の国民年金保険料が免除され
ます。

なお、多胎妊娠の場合は、出
産予定日または出産日が属す

る月の3カ月前から6カ月前
の国民年金保険料が免除され
ます。

※出産とは、妊娠85日（4カ月）
以上の出産をいいます。

（死産・流産・早産された方を
含みます。）

○届出時期

出産予定日の6カ月前から
届出可能ですので、速やかに届
出ください。

届出の用紙は、日本年金機
構のホームページ（<https://www.nankin.go.jp>）から印
刷するか、市区役所・町村役

場の窓口または年金事務所に
備え付けてあります。

会社を退職したときは
年金の切り替え手続きが
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（または第3号被
保険者）への切り替え手続きが
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
目に手続きをお願いします。

▼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

5月は
赤十字運動月間です

日本赤十字社高知県支部は、
災害発生時の医療救護活動の
ほか、平時には命を救う救急
法の普及などの人道的活動に
取り組んでいます。

これらの活動は、国や県か
らの公的資金によらず皆様か
らお寄せいただく活動資金に
よって支えられています。

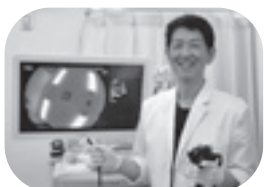
本年も、「災害からいのちを
守る赤十字」の活動にご理解
いただくとともに、赤十字活
動資金へのご協力をお願いい
たします。

健康福祉課
（日本赤十字社高知県支部中土佐町分
区）
☎52-2662

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					



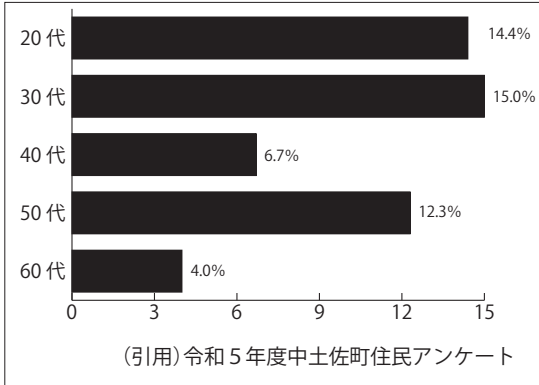
しょうじ はじめ
正司 大 管理栄養士

☆からだにえいよお～☆

～栄養知っトク情報～

4月は新学期や就職・異動など新しい生活が始まる季節です。生活リズムが変わるこの時期は、朝食を抜きがちになる人も少なくありません。朝食は、眠っていた体と脳を目覚めさせ、1日の生活リズムを整える大切な食事です。パンやおにぎり、ヨーグルトなど簡単なものでも朝食をとる習慣を心がけましょう。

年代別朝食欠食率



※若い世代ほど朝食を食べない人の割合が高い傾向にあり、特に20代・30代男性では4人に1人が欠食しています。

朝食を食べることで体によい効果

- 体温が上がり体が目覚める
- 脳のエネルギー補給になる
- 生活リズムが整う
- 午前中の集中力アップ



忙しい朝でもできる「簡単朝ごはん」の一例

- トースト+ヨーグルト+バナナ
→パンとそのまま食べられるものを組み合わせて
- 鮭おにぎり+みそ汁(即席野菜入り)
→鮭フレークでおにぎり。コンビニでもOK!
- ヨーグルト+きな粉+くだもの
→腸内環境を整える組み合わせ
- ごはん+卵かけまたは納豆
→たんぱく質もとれる組み合わせ



ポイント

夜更かしやスマホの長時間使用は、朝の食欲がわきにくく、朝食の欠食につながる可能性があります。十分な睡眠と朝食の習慣を合わせて整えましょう!



当選者が決まりました!おめでとうございます!!

町の健康づくり事業「なかとさ健康チャンス」で賞品が当たる抽選を行いました。375枚の応募があり、町長、副町長、健康づくりサポーターさんが抽選した結果、賞品は53人の方が、そしてWチャンス(ごみ袋)は80人の方が当選しました。自転車 that 当選された 田中園香(久礼)さんからお喜びの声をいただきました。

当選!



「毎日自分の健康チェックをして

自転車をゲットしました!」

常日ごろ健康には気を付けよう…と、血圧・脈拍・体温・体重など毎日記録してこまめに応募してきました。

過去にごみ袋は当たったことがありましたが、今回自転車が当たったとの連絡を受けて大喜びです!うれしいです!!

今後ますます健康に気を付けて、応募し続けようと思います。ありがとうございました。



▲協賛の久礼サイクルさんにて

町民の方であれば小学生からだれでも参加できます。みなさんも自分に合った健康づくりを行い、ふるってご応募ください。

「なかとさ健康チャンス」の詳細については、町のホームページをご覧ください。健康福祉課までお問い合わせください。



【問い合わせ先】健康福祉課 ☎ 52-2662

▲町ホームページ

みんなでやるぞね、中土佐町の子育て①⑦⑦

～「令和7年度 第2回中土佐町児童会・生徒会サミット」～



子どもたちが主体

いじめのない学校づくりを目指して

6年目の『安心・安全な学校・学級を目指して ～明日も行きたい学校づくり～』に向けて



2月10日、令和7年度第2回中土佐町児童会生徒会サミットが開催され、役場の大会議室と各校教室からのリモートにより、総勢200人の児童生徒が参加しました。

明日も行きたい学校づくりのために、「いじめを許さない学校づくり」や「ルールが守られ、みんなが気持ちよく生活・学習できる学級」に向けて取り組んできたことを発表し合い学び合いました。

【各グループの発表】

人権集会で「いじめ撲滅スローガン」を発表しました

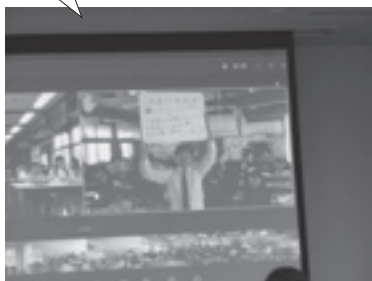
いじめをしないためのポスターを作って掲示しました

学級でいじめについて話し合いました

絆づくりの全校レクをしました

全校で「いじめゼロ宣言」をしました

中学校と合同のあいさつ運動をしました



1月27日に文部科学省で開催された「全国いじめ問題子供サミット」へ、大野見小中学校の児童会・生徒会代表3人が、高知県代表として参加しました。そして、他県の小中学校の取組を紹介するとともに、自校だけでなく、中土佐町の小中学校5校みんなで取り組めそうなことを提案してくれました。今年度第1回のサミットで、どんなことに取り組むか協議する予定です。

中土佐町では、子どもたちが互いを尊重・大切にしたい行動ができる人の育成を目指し、これからも「安心・安全な学校・学級づくり」に向けた取組を進めていきます。今年度も保護者や地域の方々のご理解とご協力をお願いします。

中土佐町教育委員会 ☎ 52-2661

なかとさカレンダー

4月15日～5月15日



4月

2日 世界自閉症啓発デー 2～8日 発達障害啓発週間
10～16日 女性週間
中旬～下旬 在日朝鮮人歴史・人権週間前期

☎ 市外局番 0889

日付	行事(場所) 時間	時間外診療 受入病院
15 水	がん検診(大野見保健福祉センター)※	くぼかわ病院
16 木		須崎くろしお病院
17 金	離乳食教室※ 20ページ参照 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
18 土	休日開所※ 20ページ参照	須崎くろしお病院
19 日		須崎くろしお病院
20 月		高陵病院
21 火	がん検診(中土佐町民交流会館)※	須崎くろしお病院
22 水	カレンダー作り※ 20ページ参照 がん検診(中土佐町民交流会館)※	くぼかわ病院
23 木		須崎くろしお病院
24 金		須崎くろしお病院
25 土		くぼかわ病院
26 日		栲原病院
27 月		高陵病院
28 火	お散歩の日・お茶会※ 20ページ参照	須崎くろしお病院
29 水	昭和の日	くぼかわ病院
30 木		須崎くろしお病院

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

栲原病院 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

※がん検診の内容・受付時間は申込者に送付している受診票でご確認ください。

5月

10日 いのちの電話フリーダイヤルの日
5～11日 児童福祉週間
12～18日 民生委員・児童委員の活動強化週間

1 金		須崎くろしお病院
2 土		須崎くろしお病院
3 日	憲法記念日	須崎くろしお病院
4 月	みどりの日	くぼかわ病院
5 火	こどもの日	栲原病院
6 水	振替休日	くぼかわ病院
7 木		須崎くろしお病院
8 金	育児相談・母乳相談(こどもセンター) 9:00～12:00/13:00～15:00	須崎くろしお病院
9 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ーセンター) 8:00～12:00	くぼかわ病院
10 日		くぼかわ病院
11 月		高陵病院
12 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
13 水	お散歩の日・ランチ会※ 20ページ参照	くぼかわ病院
14 木		須崎くろしお病院
15 金		須崎くろしお病院

▼毎月20日は県民交通安全の日▲

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

障害者手当はなにがある？ 知っておきたい各種手当



特別障害者手当

対象者	著しい重度の障害を有するために、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の20歳以上の方
障害程度	<ul style="list-style-type: none"> 身体障害者手帳1級又は2級程度の障害が重複しており、条件を満たしている方 特に重度の身体機能の障害があるため日常生活動作能力の評価が極めて重度であると認められる方 内部障害があり、安静度が絶対安静の方 精神又は知的障害で日常生活能力の評価が極めて重度であると認められる方
手当額	(月額) 30,450円 ※令和8年4月時点

障害児福祉手当

対象者	日常生活において常時介護を必要とする在宅の20歳未満の方
障害程度	<ul style="list-style-type: none"> 身体障害者手帳1級程度の障害がある方及び2級程度の障害がある一部の方 療育手帳A1(最重度)又はA2(重度)の方のうち、条件を満たしている方 精神の障害であって、上記と同程度以上と認められる方
手当額	(月額) 16,560円 ※令和8年4月時点

特別児童扶養手当

対象者	障害のある20歳未満の児童を自宅で養育している保護者
障害程度	<ul style="list-style-type: none"> 身体障害者手帳1～3級程度の障害がある方または4級程度の障害がある一部の方 療育手帳A1(最重度)、A2(重度)の障害がある方 精神の障害(発達障害を含む。)であって、上記と同程度以上と認められる方
手当額	(月額) 1級： 58,450円 2級： 38,930円 ※令和8年4月時点

高知県重度心身障害児療育手当

対象者	障害のある18歳未満の児童を自宅で養育している保護者
障害程度	特別児童扶養手当の1級相当の障害のある方
手当額	(月額) 7,300円 ※令和8年4月時点

※障害児の手当については、併用して受給できる場合があります。

【問い合わせ先】健康福祉課 ☎52-2662

障害者相談員の紹介

令和8年4月1日より、2年間の任期で次の2人の方が障害者相談員に任命されました。

お困り事や悩み事がありましたら、お気軽にご相談ください。秘密は厳守いたします。

【問い合わせ先】健康福祉課 ☎52-2662



竹田 千賀(久礼)
知的障害者相談員
☎52-3936



矢野 樹夫(久礼)
身体障害者相談員
☎090-8280-3680

65 歳以上の高齢者の補聴器の 購入費を補助します



～中土佐町高齢者補聴器購入費助成事業～

耳が聞こえにくくなり日常生活に支障がある高齢者に対して補聴器の購入費の一部を助成します

対象者

- ・町内に住所を有し、満 65 歳以上の方（申請時）
- ・町税等の滞納のない方
- ・耳鼻咽喉科の医師により補聴器の使用の必要性を認められた方
- ・聴覚障害による身体障害者手帳の交付の対象とならない方
- ・片耳の聴力が 40 デシベル以上 70 デシベル未満の方
- ・過去に本事業の補助を受けていない方

補助金額

補聴器本体の購入に係る費用の 1/2(上限 5 万円)

- * 前年分の住民税が非課税世帯の方…上限 5 万円
- 前年分の住民税が課税世帯の方…上限 3 万円
- * その他詳細につきましては健康福祉課までお問い合わせください。

【問い合わせ先】健康福祉課 ☎ 52-2662

編集委員の ひとり言



友人について

先日、友人が亡くなった。享年 57 歳。若すぎる死だ。以前から闘病中であったことは知っていたが、一ヶ月前に彼からかかってきた、なんてことない電話が最後になるうとは、思いも寄らなかった。

かつて東京で音楽関係の仕事をしていた友人。テクノ音楽の DJ として人気ユニットのサポートをするなど、第一線で活躍してきた。10 年ほど前に生まれ故郷である高知に戻り、私とは共通の知人を介して知り合ったのが始まりであった。クールでスタイリッシュな風貌に積み重ねてきたキャリアが相まって、しゃべり辛そうな人かな？と始めは思っていたが、「○○やけ」と地域を表すような訛りに、一気に親近感を覚えた。彼は田舎の山奥に暮らす私たち家族に興味を持ち、よく泊りで遊びに来るようになった。客間に布団を敷いてもてなすも、「ここにはキャンブシに来たつもりでおるけ」と、リビングで雑魚寝するのがお決まりだった。他人んちをキャンブ場だとは、本当に失礼な奴だ。

音楽を生業としていただけあって、その感覚というかセンスが特別であった。スティールパンを演奏する私にも、的確なアドバイスを時々くれるのが、本当に心強かった。バンドの「Oh! No!! Me!!!」という名前も、彼が命名したものだ。元々は「家族でバンドを組んだら、この名前だ」ともらったものだったが、残念ながらその予定がなかったため、スティールパンバンドに付けさせてもらった。めちゃくちゃカッコ良くてウィットに富んだ名前、さすがである。

葬儀からの帰り道、彼が育った町は桜の花でピンク色に染まっていた。崇拜する坂本龍一のアナログレコードを抱いて眠る友人は、とても穏やかで優しく、リビングで横になっているいつもの寝顔であった。自身の命日が、坂本龍一の命日と同じ日になったことを、今頃きっと喜んでいることだろう。友よ、どうぞ安らかに。また会おう。

(下村 由佳子)

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）

趣味の文芸

短歌

年老いて只一つの楽しみは週に一度の友等との雑談

カラオケに行くも昔の様な声は出ずしわがれ声に拍手する

雪積もる凍てつく朝の青深み白き山々凛々しくも立つ

空の碧海の藍とが溶け合って雨水の海はナイルブルー

寒に耐えきれいに咲いてありがとう庭のさざんかピンクも咲いて

野兎に小豆畑を荒らされて収穫なきとの悔しき話題

三寒四温くりかえしつつ春は来て梅に賑わううぐいすの声

かつて観て心にのこりし「しじみ蝶」ふたたび今日の絵画展に観つ

待ちかねし恵みの雨に紅梅がいきおいづきて満開となる

高知市を一望できる高台の義父の墓前に里の櫛を

総菜を買うたび残る包装のとりどり溜りゴミとなりたり

「どうしても」の曲にのりつつあらわれしりくりゆうペアにあふるる涙

震災の後に逝きたる友の名も載せて母校の「お便り」届く

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 052-22211

松本登紀代	松本登紀代	(久)	礼
佐竹 敏彦	松本登紀代	(久)	礼
池田 房雄	佐竹 敏彦	(上ノ加江)	
高橋 糸美	池田 房雄	(久)	礼
岡村 宝美	高橋 糸美	(大野見)	
下元 秀美	岡村 宝美	(大野見)	
下元 三和	下元 秀美	(大野見)	
古谷 芳子	下元 三和	(大野見)	
南部 昌己	古谷 芳子	(大野見)	
黒岩 得意	南部 昌己	(大野見)	
結城 淑代	黒岩 得意	(大野見)	
黒岩やよえ	結城 淑代	(大野見)	

町のベストセラー5

宮脇書店 新中土佐店 3月調べ

順位	タイトル	作者	出版社	価格(税込み)
1位	大河の一滴 最終章	五木 寛之	幻冬舎	1,980円
2位	北極星 僕たちはどう働くか	西野 亮廣	幻冬舎	1,980円
3位	わたしの幸せな結婚 十	顎木 あくみ	KADOKAWA	880円
4位	科学的に証明されたすごい習慣大百科	堀田 秀吾	SB Creative	1,760円
5位	青天	若林 正恭	文藝春秋	1,980円

2月の人口

男	2,648 (- 57)
女	2,972 (- 72)
合計	5,620 (- 129)
世帯	3,194 (- 51)

令和8年1月からの出生届出数1人

※この数字は令和8年2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



日本では古くから季節の移ろいをただ観察するだけでなく、心で受け止める文化が育まれてきました。四季の美しい風物は作家たちの創作の源泉となり、絵画や文学の中に豊かに息づいています。

今回ご紹介する日本画家・中島敬朝^{なかじまけいちょう}は、明治31年、幡多郡下田村(現・四万十市下田)に生まれました。幼い頃から好きだった絵を描くことへの情熱を抑えきれず、親の反対を押し切って京都へ出ます。花鳥画家として京都画壇で活躍しますが、太平洋戦争の激化により故郷の下田へ疎開し、そこで終戦を迎えました。その後胃潰瘍で生死の境をさまよひ、一命は取りとめたものの京都へ戻ることを断念。拠点を高知に定め、身近な自然を描きながら日本画の普及と後進の育成に力を注ぎます。

60歳を過ぎた頃には「土佐の自然に対する時、あのもの柔らかい京都の自然とはあまりにも対照的に、自分をかきたてるような、それは恐ろしく苛酷で強烈なものであることを知った。重厚で線の太い郷土土佐は、自分を引きつけ、とらえて離さないものがある。」と語っています。

敬朝は膨大なスケッチを残しており、そこには四季折々の自然が繰り返し描かれ、中にはとても荒々しく豪快なものも。なかでも石鎚山は繰り返し描いた題材で、当館には敬朝が最後に描いた石鎚山が所蔵されています。龍のようにうねる雲が秋の石鎚を包む力強い作品で、84歳で亡くなる直前まで制作に没頭した敬朝の姿が思い浮かび、胸が熱くなります。

飾らない人柄とその作風で多くの作家に慕われた敬朝。教子や親交のあった画家たちの作品も合わせてご紹介します。

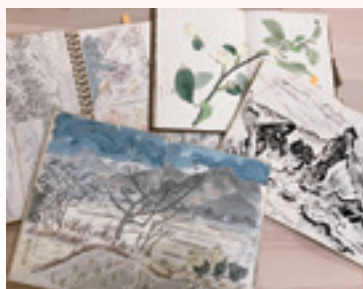
(学芸員 石見陽奈)



▲「菜の花」



▲「雲流」(最後に描いた石鎚)



▲敬朝が残したスケッチ

美術館のひととき

文化情報・美術館便り

中土佐町立美術館
052-4444



▲福富榮「山椿」

レンタルアート展のお知らせ

中土佐町出身の画家・福富榮の油絵をお家に飾ってみませんか。美術館に寄贈された福富作品の中から貸し出し可能な小作品を選び展示会を行います。気に入った作品があれば、3ヵ月無料(延長1ヵ月につき1,000円)で貸し出します。※初回の申し込みは中土佐町民に限らせていただきます。

日程 5月21日～31日 **場所** アートスペース「なかとさ」

所得向上推進企業等総合支援事業費補助金

持続的な賃上げを可能にする高付加価値型経営への転換に挑戦する県内事業者の取り組みを総合的に支援します！

公募期間(1次募集)

令和8年4月20日(月)～5月20日(水)
17時必着

※申請書類は補助金事務局まで(4月20日開設)

補助対象者

賃金・給与を支払っている従業員がいる
・県内中堅企業・中小企業
・個人事業主(農林水産業者、医療法人、社会福祉法人等も対象)

補助対象事業

高付加価値化・生産能力の向上・販路拡大・経営組織の変革・人材育成・働き方改革

補助率・補助上限額 ※100億企業登録上乘せあり

横展開枠：2/3以内、1,000万円
先進枠：2/3以内、5,000万円

補助要件

- ①賃上げ・付加価値向上(年平均成長率2%・5%以上)の事業計画(3年)策定
- ②「こうち男性育休推進企業」への登録
- ③後年度における事業効果報告、取組事例の調査・公表への同意
- ④【100億企業枠】「高知県100億企業登録制度」への登録

オンライン説明会

アーカイブをホームページに掲載予定です。

詳細はQRコードからご確認ください。



【問い合わせ先】高知県産業振興推進部産業政策課

☎088-823-9049