

回覧送付書

令和8年7月15日

文 書 名	回覧	各戸配布	全域	地区指定	発送課名
広報なかとさ 7月号		○	○		総務課
こうち県議会だより 109号		○	○		総務課
《令和8年度会費納入のお願いについて》	○		○		中土佐町 社会福祉協議会
お家のこと、相談してみませんか？	○		○		まちづくり課
がん検診の申込みはお済みですか？	○		○		健康福祉課
第2回四万十川ラバーズ共同葦刈(大野見地区のみ)	○			○	まちづくり課
警察広報上ノ加江 令和8年7月号 (上ノ加江・押岡・笹場・矢井賀地区のみ)	○			○	上ノ加江駐在所
令和8年7月公民館だより (上ノ加江・矢井賀地区のみ)	○			○	教育委員会
上ノ加江公民館 令和8年7月号 図書室だより (上ノ加江・矢井賀地区のみ)	○			○	教育委員会
大野見青年の家 図書室:2026年7月号 図書室だより(大野見地区のみ)	○			○	教育委員会
上記の中で掲載していないもの					
文書名	発行元		備考		
広報なかとさ 7月号	総務課		ホームページで ご覧ください。		
こうち県議会だより 109号	高知県		発行元のホームページで ご覧ください。		

回 覧

令和8年7月15日

地 区 委 員 様

社会福祉法人中土佐町社会福祉協議会

会 長 坂井 貞嗣
(公印省略)

《 令和8年度会費納入のお願いについて 》

平素より本会事業にご協力いただきましてありがとうございます。

さて、令和8年度社協会費納入袋を添付いたしますので、お構いのない範囲で会費の納入をお願いいたします。

地区委員の皆さまには、大変お手数をおかけいたしますが、納入にご協力くださいますようお願い申し上げます。

★納入場所★……中土佐町社会福祉協議会

本所（中土佐町民交流会館内）

大野見支所（大野見保健福祉センター内）

中土佐町役場 上ノ加江支所

★納入期限★……令和8年8月31日（月）

社協会費は、福祉用具貸出事業や広報誌の作成等、地域福祉を推進するための費用として幅広い福祉活動の貴重な財源となります。皆さまのご賛同をよろしくお願いいたします。



なかとさ町社会福祉協議会

【会員の種類と金額】

■個人会員・・・・・・・・・・1口 300円

（個人の方や世帯でご賛同いただける方）

■賛助会員・・・・・・・・・・1口 1,000円

（理事、評議員、民生児童委員、老人クラブ等でご賛同いただける方）

■特別会員・・・・・・・・・・1口 5,000円

（会社や事業所、ボランティア・福祉団体等でご賛同いただける方）

相談
受付中

お家のこと、 相談してみませんか？

回覧

管理できない
手放したい

実家が将来
空き家になるかも

荷物が残っている

借りたり買ったりする
人いるのかな？



直さないと貸せない

どんな補助があるの

無料相談会のご案内

住んでいないお家や土地を所有・管理されている方、将来のために聞いてみたいことがある方を対象に相談会を開催します。

※空き家担当職員、不動産会社、司法書士などがお答えします。

※予約なしでも相談可能ですが予約された方が優先となります。

日 時：令和8年8月16日（日）10時00分～16時00分

場 所：中土佐町民交流会館1階（中土佐町久礼6584番地）

持ち物：固定資産税の通知書や物件の情報がわかるもの

空き家への支援一覧

- ◇ 中間管理住宅事業（町に13年間貸す）
- ◇ 空き家バンク事業（賃貸・売買で希望者を探す）
- ◇ 荷物整理補助金（貸すために荷物の片づけをする）
- ◇ 空き家改修補助金（貸すためにリフォームする）

ご相談や相談予約を電話またはメールで受付中

【問い合わせ先】 中土佐町役場まちづくり課（担当：市川、西川）

☎ 0889-52-2365 / ✉ iju@town.nakatosa.lg.jp



がん検診の申込みは お済みですか？



令和8年度のがん検診が始まっています。

がん検診には町が実施する「集団検診」と、医療機関で受診する「個別検診」があります。随時申し込みを受け付けていますので、ご希望の方はお早めに健康福祉課までご連絡ください。

【集団検診】 検診費用は無料です

日 程	検診内容						会 場
	肺	胃	大腸	乳	子宮	前立腺	
8月2日(日)	●	●	●	-	-	●	町民交流 会館
8月29日(土)	●	●	●	-	-	-	
10月2日(金)	●	○※	●	-	-	●	

●＝予約可

※予約可能ですが、定員まであと少しです。ご予約の際は、ご注意ください。

【個別検診】

検診内容	対象者	自己負担金	受診期限
胃がん検診（胃内視鏡）	50歳以上・男女	3,000円	令和9年 2月28日
乳がん検診	40歳以上・女性	無料	
子宮頸がん検診	20歳以上・女性	無料	

【受診方法】① 申込者に、必要書類と受診可能な医療機関の一覧を送付します。

② 一覧から、希望する医療機関を選び、電話予約をしてください。

③ 必要書類と健康保険証等、検査費用を持参して受診します。

【注意事項】健康福祉課へ申し込まずに直接医療機関で受診した場合や、期限切れの受診券を使用した場合は町の検診扱いにならず、全額自己負担となります。

～乳がん検診・子宮頸がん検診・胃内視鏡での胃がん検診の受診間隔は2年に1回です～

【申込・問合せ先】 役場 健康福祉課 ☎52-2662

第2回

四万十川ラバーズ 共同葎刈

2026.7.24 金

9:00~10:00 (小雨決行・雨天延期)

予備日: 7.31 (金) 9:00~10:00

清掃場所

中土佐町大野見

天満宮前キャンプ場沿いの四万十川の河原

持ち物

軍手(滑り止め付) / 葎を刈れるもの(鎌・草刈り鉋等)

タオル / 水分

※熱い中での葎刈になりますので

各自熱中症対策をお願いいたします。

草刈機などの機械類はご遠慮ください。



R7.4.17に第1回四万十川ラバーズ共同葎刈を行い、約90名のラバーズの方に参加していただきました。約3か月たった現在、少しずつ葎が生え、河原に降りる所に草が生え広がっています。

夏本番の夏休みに多くの方が来られる前に、景観の改善はもちろん、ラバーズ同士の親密度の向上、関係人口の増加のためにも、今一度ラバーズの皆様にご協力・参加の程よろしくをお願いいたします。



▲第1回四万十川ラバーズ共同葎刈の様子

主催

中土佐町役場まちづくり課(高橋)

0889-52-2365

E-mail:machi@town.nakatosa.lg.jp

申込
切

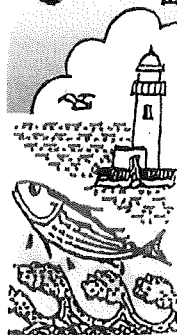
2026.7.21 (火)

電話またはメールにて事前申し込みをお願いいたします。



よしかわ

かつおの町中土佐町



編集・発行
須崎警察署
☎0889-842-0110
上/加江駐在所
☎0889-54-0032
野村 亮志

家族・友人の絆で防ごう特殊詐欺!

県内では特殊詐欺の被害が後を絶ちません。

「高額当選の受け取り」、「給付金の受け取り」、「コンピュータウイルスの除去手数料」等を名目として、コンビニなどに誘導して電子マネーを買わせる手口が増えています。

また、サイトで副業を検索した人がその副業の開始手数料として、指定された口座に振り込まされたものや、架空の投資話で、その費用として指定された銀行口座に振り込んだという被害も発生しています。

特殊詐欺被害から身を守るためには、日ごろから家族・友人間でコミュニケーションを取り、その絆を深めることが大切です。

家族等で話し合って抵抗力をつけよう

新聞やテレビのニュース等で流れる特殊詐欺について関心を持っていたいただき、家族・知人・近隣間で詐欺の手口等を話し合っておきましょう。

こまめに連絡を取り合いまししょう

被害に遭った方は被害に気づかなかつたり、被害に遭った自分を責めて相談しないことがあります。常日頃から相談ができる環境を作るためにこまめに連絡を取り、家族・友人間で相談しやすい関係を作りましょう。

電話機対策をしましょう

留守番電話設定や、ナンバーディスプレイ・自動通話録音機能は、特殊詐欺被害を防ぐために有効な手段です。機械に弱い方には家族・友人の方で利用できる状況にしてあげてください。



警察官B採用 (高卒)

受験年齢を拡げ39歳まで受験可能

●第1次試験日

10月18日(日)

●第1次試験会場

高知会場・四万十会場

●申し込み受付期間

令和7年7月1日(水曜日)～

令和7年9月11日(金曜日)

県警ホームページから申し込めます。

●受験年齢等 昭和62年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた者。

ただし、学校教育法による4年制の大学等を卒業した者(令和9年3月までに卒業見込みの者を含む)を除く。

(当署警務係0889-42-0110でも質問・相談を受け付けております。)



熱中症に注意!!

- こまめに水分補給する
- エアコン・扇風機を上手に使用する
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 部屋の温度を計る
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装にする。
- 外出時には日傘帽子を着用する
- 涼しい場所・施設を利用する



汗で失った塩分を効果的に摂取するために、経口補水液がオススメです。

～夏期における水難防止期間～

7月は「夏期における水難防止期間」として、子どもを水の事故から守る活動を行います。子どもを痛ましい水の事故から守るため、次の点に注意してください。

- ◎水の怖さの再確認を!
- ◎子どもだけの水遊びには要注意!
- ◎ライフジャケットの着用を!

危険な水遊び等を見かけた際には警察官等にご連絡ください。地域の皆さんのご協力をお願いします。

令和 8年 7月 公民館だより

発

行: 令和 8年 7月 15日
上ノ加江公民館 TEL: 59-0567

人口・世帯数(令和 8年 6月末日現在)

	男	女	計	世帯数
中土佐町	2,646	2,944	5,590	3,198
上ノ加江	409	435	844	501
矢井賀	75	90	165	118

矢井賀高齢学級 シニアの救急講座を受講しました。 6月18日(木)



6月18日(木)矢井賀高齢者学級は、矢井賀高齢者コミュニティーセンターで「シニアの救急講座」を受講しました。高幡消防組合中土佐分署の結城さんと松下さんから、○高齢者が気を付ける病気やけがについて ○どんな時に救急車を呼ぶ? ○救急車を呼んだときに伝えること ○救急車呼んだときに用意しておくもの ○簡単な救急法(止血法等) など、日頃の生活に直結したお話を聞くことができました。「一人暮らしなので、具合が悪くなったら救急車を呼ぶときが不安だった、今日のお話で安心した。」との感想が聞かれました。7月13日(月)には、上ノ加江高齢者学級も受講予定です。

グロリオサ 満開です!

公民館の玄関横に、岩本富美子さんがグロリオサの鉢植えを持って来てくれました。夏らしい目を引く素敵な赤い花です。



ひまわりが芽を出しました。



公民館前花壇に大野見南地区のみなさんから、分けていただいたひまわりの種を蒔きました。大雨にも負けず可愛い芽を出しました。花が咲くのが楽しみです。

公民館職員紹介

7月1日より、松本若美が着任しました。土曜日のみの勤務です。図書の貸出業務とスポーツ文化センターの利用業務を担当します。よろしくお願いいたします。



松本若美

第22回 上ノ加江納涼盆踊り 開催決定!

日時: 8月15日(土) 17:30~20:30

※お楽しみ抽選券配布は17:00から

場所: スポーツ文化センター前広場

イベント

大野見源流子ども太鼓・なかとさもん
上ノ加江小学校児童よさこい
夜店・花火等 お楽しみに!



— エッセイを読んでみませんか —

エッセイとは、自分が体験したことや見聞きしたことをもとに、感じたこと、考えたことを自由な形式で綴る短い文章のことです。日本語では「随筆」とほぼ同じ意味で使われます。作者の「その人らしさ」や「正直な視点」が魅力のエッセイ。すてきな作品に出合ってください。



父の詫び状

向田 邦子(著)
文藝春秋(刊)

宴会帰りの父の赤い顔、母に威張り散らす父の高声、朝の食卓で広げた新聞。だれの胸の中にもある父のいる懐かしい家庭の息遣いをユーモアを交えて見事に描き出し、「真打ち」と絶賛されたエッセイの最高傑作。



日日是好日

「お茶」が教えてくれた
15のしあわせ
森下 典子(著) 新潮社(刊)

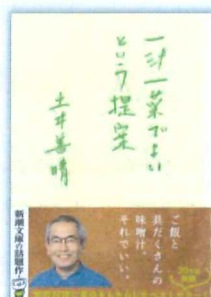
「人生のバイブル！」
多くの読者を救ったベストセラー・エッセイ
お茶を習い始めて二十五年。就職につまずき、いつも不安で自分の居場所を探し続けた日々。失恋、父の死という悲しみのなかで、気がつけば、そばに「お茶」があった。



私の台所

沢村 貞子(著)
暮しの手帖社(刊)

人生を楽しみ、暮らしを大事にする。「上等な生活」って、こういうことだったんだ！！時代を超えて、日本人の心に響く名エッセイ。胸の中にしみこんでくる、気付きと慈愛の言葉。こんな時代を、明るく楽しく生きるための知恵袋です。



一汁一菜でよいという提案

土井 善晴(著)
新潮社(刊)

日常の食事は、ご飯と具だくさんの味噌汁で充分。あれば漬物を添えましょう。無理のない生活のリズムを作り、心身ともに健康であるために「一汁一菜」という生き方ははじめてみませんか——。



くもをさがす

西 加奈子(著)
河出書房新社(刊)

作家・西加奈子のがんと診断され、治療・回復に向き合った日々を綴るエッセイ。病と向き合う戸惑いや葛藤だけでなく、生活の中にあるささやかな喜び、文学や音楽から得た支えを軽やかに誠実な筆致で描く。



祖母姫、ロンドンへ行く！

榎野 道流(著) 小学館(刊)

「お姫様のような旅行がしたい」という80歳超えの祖母の願いを叶えるため家族はロンドンへ！祖母の夢を叶えるために奮闘する家族の姿が温かさや笑いに満ちた筆致で描かれる。読んでいだけで優雅な旅行気分がひたれる1冊。

新刊紹介

○ 一般図書



タイトル	著者	出版社
多類婚姻譚	凧良 ゆう	講談社
悩みの本 あなたが本気で生きている証	高橋 佳子	三宝出版
タイム・アフター・タイム	吉田 修一	幻冬舎
ぼけていく私	佐藤 愛子 杉山 桃子 杉山 響子	文藝春秋
空き家と移住	垣谷 美雨	朝日新聞出版
カフェ保健室	吉野 万理子	徳間書店
ブティック	池井戸 潤	ダイヤモンド社
日日は好日「お茶」が教えてくれた15のしあわせ	森下 典子	新潮社
父の詫び状	向田 邦子	文藝春秋
もものかんづめ	さくら ももこ	集英社
のっけから失礼します	三浦 しをん	集英社
祖母姫、ロンドンへ行く！	榎野 道流	小学館
一汁一菜でよいという提案	土井 善晴	新潮社
木曜日にはココアを	青山 美智子	宝島社

【一般図書】新刊 Pick Up!!

『多類婚姻譚』 凧良 ゆう(著) 講談社(刊)

第175回 直木賞候補作



一番近くにいる他人ーこいびとー。どうして結婚はこんなに難しくなってしまったのだろう。『流浪の月』『汝、星のごとく』で二度の本屋大賞を受賞した著者が描く、今そこにある愛のかたち。

『タイム・アフター・タイム』 吉田 修一(著) 幻冬舎(刊)



『国宝』の著者、待望の最新作にして、作家デビュー30周年記念作品！

建設会社に勤める尾崎颯は、土砂降りの雨のなか、高校の同級生だった久遠愛と再会する。二人は同じプロジェクトの担当者として再び言葉を交わすようになるが、建築家のデザイン盗用疑惑によって計画は暗転。さらに尾崎の家庭にはスキャンダルが迫り、久遠もまた、癒えない心の傷を抱えていた。

今月の オススメ!



カツオ人間写真集

チームカツオ人間(編)
KADOKAWA(刊)

ー カツオ人間プロフィール ー

[生年月日]	酒は飲める歳	カツオ人間が高知のあちこちに行った写真集。
[出身地]	土佐沖	
[使用言語]	土佐弁	高知の景色とうまいもんがいっぱいです。
[性格]	いごっそう、気まぐれ	
[趣味]	サーフィン、一本釣り	



図書室だより



【 7月・8月の展示 】

一般 : 『 大人の健康づくり (頭の体操編) 』

児童 : 『 さわって楽しむ絵本 』



【 今月のおすすめ 】

【 新しく入る本のご案内 】

『 急に具合が悪くなる 』 宮野 真生子 / 著 磯野 真穂 / 著 晶文社

がんの転移を経験しながら生き抜く哲学者と、臨床現場の調査を積み重ねた人類学者が、死と生、別れと出会い、そして出会いを新たな始まりに変えることを巡り、人生を賭けて交わした20通の往復書簡。

* 濱口竜介監督最新作 映画『急に具合が悪くなる』の原作本です。

『 ファイア・ドーム (上・下) 』 辻村深月 / 著 小学館

25年前、平穏だったはずの地方都市は、百貨店受付嬢誘拐殺人事件の発生、その報道により揺り動かされ、「噂」という大量の炎が、加害者のみならず被害者にも降り注ぎ…。

* 辻村深月デビュー22周年記念刊行作品 渾身の本格的現代長編ミステリー！執筆開始から7年、ついに完成！

『 のせるだけ・はさむだけひらめきパンアレンジ 』

パンメモ / 著 手紙社



街のパン屋で出会ったパンを、もっとおいしく、もっと楽しく。パンをこよなく愛するパンメモによる、ひらめきあふれるパンアレンジを集めたアイデアブック。食パン、バゲット、ベーグル、コッペパンなどの定番のパンに、身近な食材や調味料をプラス。

「のせるだけ」「はさむだけ」で完成する、手軽で自由なアレンジを170種類ご紹介しています。難しい工程は一切なく、気軽に試して楽しみ、眺めるだけでも心が躍る。パン好きの毎日に寄り添う一冊です。

タイトル	著者
ファイア・ドーム (上)	辻村深月 / 著
ファイア・ドーム (下)	辻村深月 / 著
多類婚姻譚	皿良ゆう / 著
横浜共同租界	佐々木譲 / 著
こころげそう	畠中恵 / 著
テミスの不確かな法廷	直島翔 / 著
テミスの不確かな法廷 ②	直島翔 / 著
本屋さんのある街で	皿良ゆう / 著 他
ラスト・ワルツ	小手鞠るい / 著
タイム・アフター・タイム	吉田修一 / 著
あなたが正しくいられたとき	芦沢央 / 著
急に具合が悪くなる	宮野真生子 / 著 磯野真穂 / 著
世界一やさしい！アロマ図鑑	林真一郎 / 監修 松本麻希 / イラスト
わたしはこれでやせました	MEGUMI / 著 道下将太郎 / 監修
のせるだけ・はさむだけひらめきパンアレンジ	パンメモ / 著



【あたらしい絵本・児童書】

タイトル	著者
ノンタンおしっこしーしー	キヨノサチコ／作・絵
ノンタンはみがきはーみー	キヨノサチコ／作・絵
まきさんのソフトクリーム	くどうれいん／作 柴田ケイコ／絵
ねこのはなびや	渡辺有一／作
ショベルカーごあんぜんに！	はっとりひろき／作
しばわんこのたなばたまつり 季節の行事絵本	川浦良枝／作
じごく小学校 ⑥	有田奈央／作 安楽雅志／絵
ぼくは鬼がこわいと思いました。 主人公自ら語る童話集	クゲウウジ／文 岡村優 太／絵 柴田ケイコ／絵 ニシワキタダシ／絵
鉄道の科学図鑑 所さんの目がテン！×学研の図鑑LIVE	Gakken
夏の暑さを吹き飛ばせ！ひんやり工作大集合	工学社

7月の『おはなし会』

*開催日時：7月8日(水)

*場所：大野見青年の家図書室

*小学生の部 16:00～16:20

*乳幼児の部 16:30～16:50

☆読み聞かせボランティアさんによる、楽しいおはなし会です。ぜひ遊びに来てください！

9月の『おはなし会』

*開催日時：9月9日(水)

*場所：大野見青年の家図書室

*小学生の部 16:00～16:20

*乳幼児の部 16:30～16:50

8月のおはなし会
はありません。

7月・8月の絵本コーナー

『夏のおすすめ絵本』

「夏」と言えば、海・スイカ・キャンプ・虫捕り・花火などなど…、
楽しいことがいっぱい！今年の夏は何して遊ぶ？わくわくする
夏に読みたい絵本を集めてみました。

おすすめの絵本

『ねこのはなびや』 渡辺有一／作 フレーベル館

今日は、海の花火大会。猫の花火師にとって一年に一度の晴れ舞台。
白猫組、黒猫組、トラ猫組にわかれて競い合い、小玉、中玉、大玉が
景気よくあがる、あがる…。
夜空に打ちあがる花火の数々を迫力満点に描いた、この季節にぴった
りな絵本です。

【図書室 利用案内】

貸 出 : ひとり10冊、2週間

開館時間 : 9:00～17:00

休館日 : 土・日・祝日

年末年始

他、特別に休館と定めた日

【お問い合わせ先】

大野見青年の家図書室

TEL: 0889-57-2151

FAX: 0889-57-2753