

広報

なかとさ

2026

9

No.249

中土佐町公式

LINE



中土佐町の広報も掲載中！



Kochi
ebooks



表紙：ほのぼの大野見夏祭り大会の打ち上げ花火

※当日打ち上げた花火を組み合わせています。

主な内容
Pickup

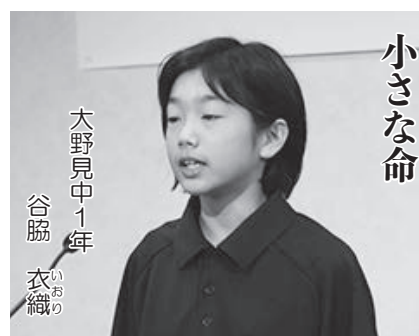
2P - 4P
6P - 11P

第43回 中土佐町小中学生弁論大会
まちの話題～竹本嵐舞さん契約を獲得 ほか～



第43回 中土佐町小中学生弁論大会 「思い」を「言葉」に

8月1日(土)、人権啓発センターで「第43回中土佐町小中学生弁論大会」が開催されました。大会には、町内の小中学校5校から選ばれた12人が参加。自身の体験から感じたことや気づいたことなどを自らの言葉で語ってくれました。



小学生の部 最優秀賞

両親の自慢の生姜

大野見小学校 5年 西村 羽生^{うい}



わたしには、絶対にあきらめたくない将来の夢があります。それは、生姜農家になることです。少し前までは、学校の先生や保育園の先生になりたいと思っていました。先生にあげられていたからです。けれども今はちがいます。生姜農家は、おじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さんへと、代々受け継がれてきた大切な仕事です。だから次は、わたしが受け継ぎたいと思うようになります。両親がここ大野見で作っている生姜は、わたしの自慢です。理由は三つあります。

一つ目は、たくさんの手間と努力がまつまわっていることです。わたしは、休みの日や忙しい時期には、生姜畑でくきを切る作業を手伝います。「ちよつとくきを残すぐらい」とお母さんに言われたので、やっていたのですが、切りすぎてだめ、残りすぎてもだめなので、一つ一つの作業がとても緊張します。畑にはたくさんの人がいて、みんなていねいに、しかも

速く作業をしていました。となりで作業していたお母さんは、速くてきれいで、迷いもなく、まるで名人のようでした。わたしもまねしてみましたが、切りすぎたり、くきが残りすぎたりして、思うようにできませんでした。秋なのにとても暑くて、わたしは午後の三時間だけでもへとへとでした。だから、一日中働くみなさんは本当にすごいと思いました。

二つ目は、たくさんの人においしいと言ってもらえることです。中土佐町の学校給食では、わたしの家の生姜がよく使われています。お昼の放送で、「今日は、ういさんの家の生姜を使っています」と言われたとき、わたしはびっくりしましたが、うれしい気持ちになりました。クラスでも、「生姜の味がしておいしい」「ういちゃん家の生姜は、ちゃんと味がする」「味が強くて、香りがいい」と、言ってもらえて、さらにうれしくなりました。お父さんとお母さんが作っている生姜をみんなに褒めてもらえて、誇らしい気持ちになりました。家族が今まで受けつぎ、心をこめて作ってきたからこそ、こんなふうに言ってもらえるのだと思います。中土佐町だけでなく、高知県のお店や大阪府など県外のお店でも売られていることも、自慢です。

三つ目は、自然にやさしい生姜作りをしていることです。生姜は、予冷庫という倉庫で大切に保存されます。そして出荷するときには、店でもらったダンボールや、ほかの農家さんが使ったダンボールを集めて、もう一度使っています。こ

うしてリサイクルすることで、むだをへらし、自然を守ることもつながっています。おいしいだけではなく、地球にもやさしい生姜なのです。

お父さんは、「生姜は、作業の手間は多くなってしまうけど、こだわりの肥料を使って、土壌をよくして元気な土で作ることによっておいしい生姜ができる。それを心がけよう。」と言っていました。大野見でつくる生姜は、昼と夜の気温の寒暖差や大野見の四万十川を流れるきれいな水を使うことで、他の生姜とちがってよりおいしさがアップするので

す。お母さんはよく料理に、我が家の生姜をつかいます。特にからあげの下味に生姜をいれると、揚げたてのからあげを口に入れた瞬間に生姜の味が口に広がり、鼻からぬける生姜のにおいがくせになり、何個でも食べたくなります。

このように両親が作る生姜は、手間ひまと努力、そして自然へのやさしさがつまった、わが家の自慢のおいしい生姜です。わたしは、どんなことがあっても、生姜農家になる夢をあきらめません。大変な仕事でも、人のためになり、自然のためにもなる生姜農家が、わたしは大好きです。いつかこの生姜を受けついで、大野見、中土佐町、高知県、日本、そして世界中の人に、「この生姜、おいしいね」と言ってもらえるような生姜を、家族といっしょに作っていききたいです。

教育委員会では、中土佐町の子どもたちが思考力や表現力を育むことを目的に弁論大会を開催しています。子どもたちの真摯に弁論する姿を見たり、子どもたちの率直な考えを聴いたりすること、家族や地域の方たちが社会問題や自身の役割などについて一緒に考え、子どもたちの健やかな成長を願うことができるよう、今後も開催を続けて行きます。(教育委員会)



中学生の部 最優秀賞

「違う」ことはいけないの？

久礼中学校3年 日林 優月^{ゆづき}



皆さんは「トランスジェンダー」という言葉を聞いたことがありますか。トランスジェンダーとは、生まれたときに割り当てられた性別と、自身が認識している心の性別が一致していない人のことです。もし身近にそのような人がいたら皆さんはどのように接するでしょうか。私は最近、ある出来事をきっかけにこの問題について深く考えるようになりました。

私には以前から応援している動画配信クリエイターがいます。その方をきっかけに私はトランスジェンダーについて考えるようになりました。その方は数年前にインターネット上で「トランスジェンダー」であることを公表しました。私はその時特別な驚きはありませんでした。なぜならその人がどのような性別であっても動画の面白さや人柄が変わるわけではないと思っただけからです。しかし、その方がトランスジェンダーだと公表したときから、

たまにコメント欄で「結局は女でしょ」「気持ち悪いんだよ、障害者」等といった誹謗中傷を見かけることがありました。私はそのコメントを見て「なんで自分らしく生きようと勇気を出した人が、ここまで傷つけられないかんがやろう」と言う疑問と、言いようのない悲しさを感じました。このような「トランスジェンダー」による差別や偏見は今もなお、少なくはありません。この方のように誹謗中傷を受けたり、いじめの標的になることだってあるのです。少し、他人と好みが違うだけでいじめられ、最終的には自殺に追い込まれてしまう人もいます。ただ自分が人と違うだけで嫌な思いをして、生きづらくなり、命を絶つ。それが本当に誰もが幸せに暮らせる社会と言えるでしょうか。私は絶対にそれは違うと思います。誰もが自分らしく生きる権利を持っているはずなのにその「違い」を受け入れられない周囲の偏見や無理解が、一人の尊い命を追い詰めてしまう。これほど理不尽で、悲しいことはありません。

ではなぜ、このような差別や偏見が生まれてきてしまうのでしょうか。私はインターネットで調べてみました。すると「男女二元論」という言葉が出てきました。男女二元論とは人間を、男性と女性の2つの性別に明確に分類し、それが絶対的・自然であるのみならず考え方です。原因の一つとして考えられるのは「男女二元論」という固定概念が今もまだ社会に残っているからではないでしょうか。「みんな違ってみんないい」という言葉もありますが、人は無意識に少数派の人々を偏見の目で見てしまうことがあります。また中には、自分

の都合のためにトランスジェンダーであるかのように振る舞う人もいるかもしれません。例えば、「心は女性だから」と言って、「女子トイレを利用しようとしている人がいた。」という話をSNSで見ました。しかし、その人は、トイレが目的ではなく、犯罪が目的だった。という事件を知りました。そのような「男女二元論」の考え方や、犯罪に利用するような行動はトランスジェンダーの人々に対する差別や誹謗中傷につながっているのではないかと私は思います。

私達の身の回りにも自分らしく生きること悩んでいる人や、周囲の偏見によって傷ついている人がいるのかも知れません。トランスジェンダーの人々も私達のように一人の人間として自分らしく生きたいと願っています。世の中にはトランスジェンダーを利用して悪用する人もいます。しかし、そのような一部の人のだけを見て、すべてのトランスジェンダーの人を同じように考えるべきではないと思います。大切なのは、その人がどのような性別なのかではなく、その人自身を理解しようとするのではないでしょうか。これから先、私はたくさんの人に出会うことでしよう。自分と違う人に出会ったときも「自分と違うから」という考え方で判断するのではなく、その人自身と向き合い、誰もが自分らしく生きることのできる社会について考えていきたいです。

大野見
保育所

園児 13 人

泡遊び楽しかったね!



今年も元気にプール遊びを楽しんでいる大野見保育所の子どもたち。「ワニ泳ぎできた!」「顔つけた!」と日々成長が見られ、のびのびとプール遊びを楽しんでいます。

先日全園児でプール遊びの前に泡遊びをしました。以前幼児組が泡遊びをしていて乳児組の子どもたちも「やりたい!」と楽しみにしていました。自由に色つきの石鹸を選び、スポンジや泡だて器で泡を一生懸命作る子どもたち。クレヨン紙や食紅を使って色を付けたりもしていました。色水を作りその上に泡をのせて「クリームソーダができた」「お父さんが飲むビール!」など、できたものを見て楽しむ子どもや、泡を腕や体につけて「気持ちいい」「ふわふわや!」と感触を楽しむ子どもたちなど様々でした。どうやったら泡がたくさんできるか考え、ストローで吹いてみる子どももいました。家ではお風呂や手洗いなどでしか触れることがない泡を、思う存分作り触って楽しむことができました。これからも普段できない楽しめる体験をしていきたいです。(保育士 柴田 唯)

「ちょっとの確認で安心! 家じまいセミナー」を今年も開催します!

実際にあった事例をもとに、家の名義や相続、家族との話し合い方など、お家のこれからについて考えてみませんか? 「自分にはまだ早いかも」と思っている方にもおすすめの内容です! 予約不要・参加無料ですので、ご都合の合う日程・場所で、お気軽にご参加ください。

そろそろやらんかね?!

家のこと

(左) なかさとさ LIFE 代表 佐藤 由紀子
(右) なかさとさ LIFE 代表 佐藤 由紀子

ちょっとの確認で安心!

家じまいセミナー

実際にあった事例から考える、わが家と実家のこれから

- ◎ 家じまいについて知りたい
- ◎ 使っていない家を持っていない
- ◎ 今ほつていないが、少し不安がある
- ◎ 実家の将来が気になっていない
- ◎ 家の将来なんて、考えたことない
- ◎ せひお越しくたさい

予約不要 参加無料

中土佐町内で計8回開催! 日程は裏面へ!

【こんなことをします!】

「自分の家だと思っていたら親名義だった」など、実際の事例をご紹介
家の将来について家族との上手な話し合い方のヒントをお伝え
もしもの時に備えて、今できることを考えます
家のことで困ったときの相談先をご紹介します
個別相談 OK!

主催 中土佐町まちづくり課
企画 合同会社なかとさ LIFE (中土佐町空家等管理活用支援法人)
高知県高岡郡中土佐町久礼 6368 TEL 0889-59-1800

【開催日時・場所】

久礼		
9/18(金)	10:30~11:30	交流会館 2 階 集団指導室
11/8(日)	10:00~11:00	交流会館 1 階 多目的ホール
上ノ加江		
9/7(月)	10:00~11:00	上ノ加江老人憩いの家
11/3(火・祝)	10:00~11:00	上ノ加江公民館 2 階
矢井賀		
10/8(木)	10:00~11:00	矢井賀コミュニティセンター
大野見		
9/28(月)	13:30~14:30	大野見保健福祉センター
10/5(月)	10:00~11:00	旧大野見北小学校ホール
10/25(日)	10:00~11:00	大野見青年の家 1 階 食堂

【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

中土佐町から世界へ！竹本嵐舞さん、 「ONE championship」との契約を獲得



▲ TEPPENGYM (ジム) で練習する嵐舞さん

久礼出身のプロキックボクサー・竹本嵐舞さん(22歳)が、5月22日の試合で勝利し、世界を舞台に戦う「ONE Championship」との契約を勝ち取りました。

「ONE Championship」とは、世界各国のトップ選手が集まり、キックボクシングやムエタイ、総合格闘技などの試合が行われる世界最大級の格闘技団体の一つ。世界中から強豪選手が集まるため、契約を勝ち取ること自体が狭き門です。

以前、表敬訪問に来てくれた際には、泣き虫だった自分を変えたいとキックボクシングを始め、世界を目指して上京したことを話してくれた嵐舞さん。あれからさらに経験を重ね、ついに世界への切符をつかみました。

今回は、そんな嵐舞さんの今を知るため、池田町長と千葉県にあるジムへ表敬訪問しました。練習で大切にしているのは、得意な技を伸ばすことより「苦手なことをなくして、何でもできるようになること」。苦手な部分を繰り返し磨いていることで、以前は試合中に攻撃を迷うこともありましたが、今では自分で判断し、迷わず技を出せるようになったと語ってくれました。ジムの代表代理も、「以前と試合に対する姿勢や熱量が全然違う」と話してくれました。以前は練習とアルバイトを両立する毎日でしたが、契約後は余裕が出てきて練習に、より集中できる環境も整ってきたそうです。

そんな嵐舞さんの試合前に必ず食べているものはなんと「カツオ」！知り合いから「カツオは『勝つ男』で縁起がいい」と聞いて以来、試合前に食べるようになったそうです。

「ONE Championship」との契約をつかんでも、目指す場所はまだまだ先だそうで、「次はONEのベルトを獲得したい！！」と話してくれました。嵐舞さんの夢への挑戦は、これからさらに続いていきます。竹本さん、頑張ってください！(事務局)



▲町長が嵐舞さんの練習風景をみて驚嘆している様子

ファーストスプーンづくり♪

中土佐町在住の妊婦や乳幼児の保護者などを対象に7月15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お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)

※木育とは…木育とは、木と触れ合い、木から学び、木と共に生きることを通じて、子どもから大人までの感性や社会性を育む教育・文化活動です。

※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、その子は一生食べ物に困らない、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。



えりか 山中江梨佳さん（久礼）が柔道で全国大会へ出場！



◀試合の様子



高知学園中学3年生の山中江梨佳さんが柔道女子40kg級の県大会、四国大会を勝ち抜き、全国大会への出場を果たしました。

柔道を始めたのは、小学2年生の時。お父さんが弟に柔道を習わせようと道場へ連れて行った際、一緒について行き、「楽しそう！自分もやりたい」と思ったことがきっかけでした。

中学1・2年生のころは、なかなか試合で勝てず、同級生のライバルにも負ける日々でしたが、厳しい練習を重ね、中学3年生で得意の「寝技」を身につけると、そこから結果が出るようになりました。

成長したのは技だけではありませんでした。試合前には帯を締め直し、学んだ呼吸法で心を落ち着かせるなど、戦う前のモチベーションを維持する方法も学び、自分なりの戦い方を身につけたそうです。また、柔道を始めてから礼儀が身につく、精神面でも成長できたと語ってくれました。

念願の全国大会では、2回戦で得意の寝技に持ち込む場面もありましたが、僅差で敗れました。全国の選手と戦い、技術だけでなく体づくりや試合への準備など、そのレベルの高さを実感したと語ってくれました。しかし、全国の舞台を経験したことにより、視野が広がったそうで、高校生になってからも頑張ると言ってくれました。

「気持ちでは負けない」。家族や監督への感謝を胸に、全国で得た経験を力に変え、山中さんは次の目標に向かいます。

これからの活躍を応援しています！（事務局）



子育ての輪を広げよう！

ファミサポまかせて会員講習会

中土佐町
ファミサポ公式キャラクター

つながん



中土佐町ファミリーサポートセンターでは、地域の子育てを助け合う仲間を増やすため、6月20日、7月18日の2日間、こどもセンターにて「まかせて会員講習会」を開催しました。講習会では、子どもの心身の発達・遊び、事故防止、救命講習など、安全・安心なサポートに欠かせない多彩なカリキュラムを実技を交えながら真剣に、かつ和気あいあいとした雰囲気の中で学びを深めました。受講者からは「実生活にもすぐに活かせる内容で、とても有意義な時間でした。」「中土佐町の支え合いの輪に参加できることが楽しみです。」といった感想が寄せられ、大変充実した時間となりました。



ファミサポの最新情報や、日々の活動の様子をInstagramで発信中です。
まかせて会員・おねがい会員の体験レポートなども紹介しています。

@nakatosa.famisapo



ファミリーサポートセンターでは、子育ての手助けをしてほしい方（おねがい会員）と、手助けをしたい方（まかせて会員）を随時募集しています。「少しでも手助けをしてほしい」「自分の空いている時間で地域の子育てを応援したい」という方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ】中土佐町ファミリーサポートセンター ☎080-6444-8965

笑顔が集まる ほのぼの大野見夏祭り大会

8月13日、大野見小学校で今年も「ほのぼの大野見夏祭り大会」が開催されました。

会場には、地元の集落活動センターをはじめ、町内外からたくさんのお店が並び、どこも行列。年々参加者が増えているようで、地元のお祭りとは思えないほどの賑わいでした。

ステージイベントも盛りだくさんで、会場は終始笑顔いっぱい。そして最後は、みんなで正調よさこい。たくさん用意していた鳴子が足りなくなるほど多くの人が踊りの輪に加わりました。鳴子がなくてもみんな楽しそうに踊って大盛り上がりでした。

そして祭りの最後には、夜空を彩る打ち上げ花火。今年はいつもにもまして迫力満点。次々と打ち上がる花火に歓声上がり、皆さんうっとりしている様子でした！（事務局）



久礼の夜を照らす、サマーフェスティバル！

7月25日、久礼地区町民ふれあい広場にて、商工会青年部主催によるサマーフェスティバルが開催されました。

かき氷や焼きそばなどの定番に加え、ちらし寿司や冷やしおでん、うなぎ釣りなど多くの屋台に会場は囲まれて、日暮れ前から既に子どもたちを中心に賑わっていました。

舞台ステージではスチールパン演奏、ギター弾き語り演奏、キッズダンス、よさこい踊り、バンド演奏等が披露され、会場はさらに熱気を帯びました。また、お酒の購入でのみ抽選券が手に入る目玉イベント「お楽しみ抽選会」では、高知らしい飲んべえ文化も大いに感じられました。

友人に会いに同窓会感覚で訪れた方や、子どもや孫の晴れ舞台を見守る方など、老若男女それぞれの形で盛り上がった会場は、今年も久礼の夜を優しく照らしていました。（地域おこし協力隊 君島 序）



みんなで作るおおのみ運動会

7月26日、大野見体育館にて第1回おおのみ運動会が開催されました。

この運動会は、戦前からの歴史を持つ前身の地区民運動会がコロナ禍により中止となったため、新しく大野見スポーツイベント実行委員会によりリニューアルされたイベントです。（誰でも参加可、申し込み不要、景品もあり！）

競技前半は、定番のかけっこから始まり、地区民運動会時代からある「アメゴ釣りな祭？」や、競技時間を長く設定し過ぎてカゴ役が疲れ果て、球が全てカゴに入ってしまうという珍事件が起きた「カゴが動く玉入れ」などで大いに盛り上がりました。

後半では、色んな長さの紐を結んでチームごとにゴールまで競争する「早く長くなあれ」や沢山繫いだ新聞紙を足で一気に手繰り寄せる「新聞紙を足でたくるやつ」などのオリジナル競技も目立ち、普通の運動会では見られない光景が広がりました。

開催1回目という事で、実際に競技を行い参加者の反応を見ながらルールを変えたり、景品や競技道具の作成を参加者の方々がしてくださっていたりと、運営側と参加者の全員で少しずつ、一緒に作っていくイベントとなりました。

開閉会式やラジオ体操も含め、最初から最後まで普段の暮らしの延長のような、肩肘張らずに楽しめる運動会で、来年や再来年の開催が今から楽しみです。

（地域おこし協力隊 君島 序）



▲「カゴが動く玉入れ」の様子
▼「アメゴ釣りな祭？」の様子



上ノ加江納涼盆踊り大会が開催されました

8月15日、スポーツ文化センターで「上ノ加江納涼盆踊り大会」が開催されました。

会場には地域の子どもから大人まで多くの方が集まり、浴衣姿の子もたちも見られるなど、夏祭りらしい風景が広がりました。地元の方々によるご飯や飲み物の出店も並び、祭りに彩りを添えていました。

大野見源流こども太鼓を皮切りに、なかとさもんのパフォーマンス、お楽しみ抽選会など、会場は大いに盛り上がりました。

終盤には、鳴子を手に正調よさこいを参加者みんなで踊りました。振付を知っている方の後ろについて、見様見真似で円を描く姿も。世代を越えて一緒に踊る中で、地域のつながりを感じられる、夏のひとときとなりました。(地域おこし協力隊 橋爪 郁美)



▼久礼



▼大野見



木工教室をしました

7月27日と28日、久礼と大野見で小学生を対象に木工教室が開催されました。

この教室は、木に直接触れてもらうことで、木のぬくもりやモノづくりの楽しさを知ってもらうことを目的としています。講師は上ノ加江の山口建築さん。親子で参加してくれた方もおり、みんなで楽しく作品を作っていました。

昨年から参加している児童も多く、慣れた様子でトンカチなどを使って作品作りをしている児童も見られました。

子どもたちに何を作っているか質問すると、「シール帳を飾るための棚を作ってる!」「パチンコを作ってる!」といった作品を作っていました。中には自分の好きなゲームのキャラクターを描いている子どももいて、それぞれの個性あふれる作品に仕上がっていました。

仕上がった作品を見て、ほかの子が、「パチンコやらせて!」や、「すごいね～」と見せあいっこしていました。

子どもたちからは「シール帳でこの棚を埋めたい!」という感想もあり、作品を大切に活かしてくれるんだろうなと思いほっこりしました。(事務局)

※夏のわくわく木工教室は森林環境譲与税を活用し実施しています。

広告

シルバー人材センター会員募集

60歳以上で、須崎市・中土佐町および津野町にお住まいの方、一緒に働いてみませんか？
出会い、健康維持、社会貢献、追加収入など、働くことのメリットがたくさんあります。
まずはお気軽にお問い合わせください。

- 須崎市事務所 須崎市土崎町2-27 TEL 0889-42-1818
- 中土佐町地区センター 中土佐町久礼6551-3 TEL 0889-52-4566
- 津野町地区センター 津野町姫野々433-2かわうそ館内 TEL 0889-43-9560

主な仕事
草刈り・清掃・検計
農作業など



「あきた総文 2026」に

あいら 松山藍楽さんが出場しました！

「全国高等学校総合文化祭（総文）」に、上ノ加江の松山藍楽さん（高3）が写真部門で出場しました！

7月26日から30日まで行われた写真部門の大会では、秋田県立美術館等、3会場で全国の優秀作品約300点が展示される中で、松山さんの作品『虹』が展示されました。

作品について松山さんは、「虹の写真は上ノ加江の灯台のところに現れた大きな大きな虹を写しました。全体を写すのではなく、虹の一部と灯台を切り取ることで、虹の大きさをイメージさせる点、上ノ加江の海の力強さと白い灯台と虹の儚さ美しさのバランスがいいとのことを選んでいただきました。」と語ってくれました。松山さんは、高知県高等学校写真展で1年の時に奨励賞、2年の時に優秀賞に選ばれ、今年の総文に高知県代表5人のうちの1人として出場しました。

「秋田では全国の高校生の写真を見て、刺激を受けました。カメラの性能を活かし技術を駆使した写真、人間味あふれる写真、瞬間的な場面を切り取った写真などがあり自分の好み以外の素敵な写真をたくさん見えました。」「おじいちゃんには昔カメラ屋さんで、いろいろ教えてもらったり、カメラをもらったりもしました。お母さんも写真が好きで、撮る姿を見ていたので、小さい頃から身近に写真があったように思います。今は携帯で手軽に写真を残せるので、まだまだこれからも撮っていきたいです。」と語る松山さん。高校生ならではの瑞々しい感性で、次はどんな景色を見せてくれるのか今から楽しみです。（教育委員会）



▲「あきた総文」選出作品『虹』



▲ 2024 県展新人賞『のぞく』



◀ 2025 県展入賞
『上ノ加江スーパー
60数年の歴史最後の
店休日』



◀おじいちゃんにカメラを習う

広告

肩こり・腰痛・猫背のお悩みに！大野見エリア出張費無料！

☆女性限定☆ 出張ピラティス みちて

※ご自宅・公民館・集会所へ伺います！

石川 加奈

・PHI認定ピラティス
インストラクター
・高知市の「Ulu」にて
インストラクター活動

☑ 肩こり・腰痛がづらい

☑ ダイエットしたい

※ご夫婦・ご紹介の男性はご相談ください

☑ 姿勢を改善したい

☑ 運動不足を解消したい

【料金】50分

- パーソナル 5,000円
- ペア 3,000円/人
- 3名以上 2,000円/人

※中土佐町・四万十町・須崎対応
大野見エリア以外は出張費別途

運動が苦手な方や初心者歓迎！

【ご予約・お問合せ】

Instagram DMやLINEまたはお電話

080-3164-1105

パーソナル初回限定

75分 3,000円

(カウンセリング25分、レッスン50分)

グループ初回限定

50分 1,500円/人

LINE

Instagram

①【営業時間】完全予約制 月・火・木・金 10:00～16:00



第2回四万十川ラバーズ あしかり 共同草刈

7月24日に、大野見天満宮キャンプ場沿いの河原で、「第2回四万十川ラバーズ共同草刈」を行いました。暑い時期にも関わらず約80の方に参加いただき、眺望が開けて、キャンプ場に來た方も安心して河原で遊べるような場所にできました。また、町内だけでなく、町外の方も含め多くの方々に参加いただき、地元愛のさらなる向上にもつながったと考えております。草の生育状況にもよりますが、第3回を行う際にもぜひご協力をお願いします。(まちづくり課)

【今回協力いただいた企業・団体の皆さん】

株式会社マキテックサービス・菱高精機株式会社
有限会社田中建設・合同会社フォレストアーツ
旭食品株式会社・旭フードサービス株式会社
高知県須崎土木事務所・須崎地区森林組合
公益財団法人四万十川財団・四万十ナイスリバープロジェクト

地域おこし 協力隊の活動

ともよ
野近 知世さん



大正町市場の事務局業務をはじめ、SNSでの情報発信、店舗への取材対応や、問い合わせ対応などの活動に取り組んできました。特に5月からX(旧twitter)で市場や周辺の様子を発信し、返信などを通して人と人の繋がりを大切にしています。運用開始からフォロワーが約400人増え、情報を届けるだけでなく、地域に興味を持ってくださる方との交流に繋がることを実感しました。

2時間、3時間待ったお客様から「待った甲斐がありました」「遠方から来た甲斐がありました」「また絶対きます」と声をかけていただいた事も嬉しかったです。

店舗の方と遠方から来た方が楽しそうに会話している姿を見ると、人と人の交流もこの町の魅力の一つだと感じます。

今後は住んでいる方、働いている方の声に耳を傾けながら、地域を支えていけるよう必要な知識やスキルを身につけ、この地域だからこそできることを探していきたいと思います。



▲事務所での事務作業



▲SNS投稿用の写真撮影

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)





地域おこし協力隊を卒業しました

令和5年9月1日から中土佐町で地域おこし協力隊として活動していた金丸慎平さんが、令和8年8月31日をもって卒業しました。
退任される金丸さんからメッセージをいただきました。（事務局）

地域おこし協力隊に

なったきっかけ

大学時代の友人に日本体育大学の先輩であり、地域おこし協力隊の卒業生である松下昇平さんを紹介してもらったことがきっかけです。

それまでは中土佐町はおろか高知県にきたこともなかったのですが、地域おこし協力隊のミッションについてお話を聞き、一度中土佐町に訪れ移住することを決断しました。

地域おこし協力隊の

活動内容

ミッションの内容は運動機会向上支援というものです。

地域の方と交流を行い、運動や健康の面から町民の皆様の健康の一助となるべく活動を行うことです。

日本体育大学在学中に学んだスポーツ現場でのトレーナースキルや地域おこし協力隊任期中に取得した健康運動指導士やヨガの資格などの知識を活かすことができましたと感じています。

具体的な内容は通年で行っているもので、週に一度各小学校



◀カヌー体験イベント



◀体育はじめに参加する金丸さん

の放課後に小学生とスポーツを行うシーズンスポーツクラブ、木曜日の18時30分から20時の時間にスポーツ文化センターの2階で町民さんと運動を行うカラダ作り計画などがあります。その他には運動のイベントの開催、お手伝いを行いました。

3年間を通して

近くに友人や知り合いのいない環境への移住で、不安がなかったわけではないですが、この3年間は町民さん含め、仕事でお世話になった役場の職員さんや学校の先生方などに恵まれても良くしていただき、楽しく過ごしました。

過去に地域の方との交流を持つことが少ない環境で育ってきたので、町の温かさや町民さんとの関わりの多さに驚きました。が、新鮮で勉強になることがたくさんありました。

お世話になった皆様に与えていただいたもののほど僕から還元できていないことを悔しく思っています。

たくさん成長できた3年間だったと思います。

今後について

今後の進路については中土佐町を離れ、フィリピンに語学留学に行き、その後カナダにワーキングホリデーに行こうと考えています。

兼ねてより海外へ行き生活を



上ノ加江小シーズンスポーツクラブ集合写真

ることや働くことに憧れがあり、ワーキングホリデービザ取得の年齢制限に近づいてきたこともあり、このタイミングで行くことにしました。
離れるにあたってたくさんの方に声をかけていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。
何ができるかはまだわかりませんが、今後も中土佐町に何かしらの関わり方ができれば嬉しいと思っています。
中土佐町で学んだことを活かして自分らしく成長していけるよう頑張ります。3年間、本当にありがとうございました。

町内小学生

水泳記録会

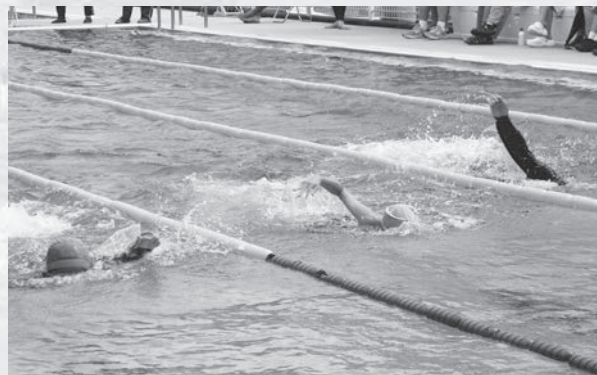
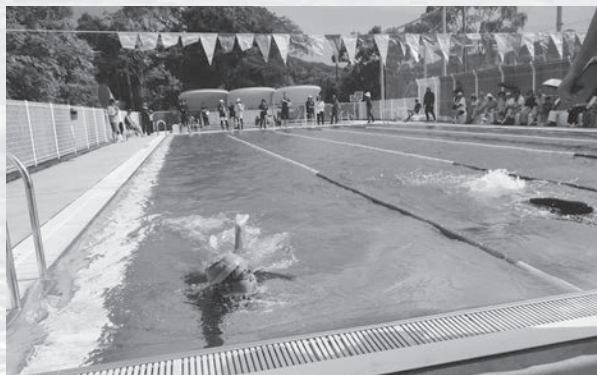
7月29日、町内3小学校が参加する水泳記録会が久礼小のプールで行われました。
各校、安全配慮を十分に行いながら児童の泳力を伸ばす水泳授業を行っています。
当日は応援と歓声の中、日頃の練習の成果を存分に発揮して記録更新を目指しました。
入賞者は以下のとおりです。

▶個人種目

50m 自由形 (男)	1 位	政岡 博丈	久 礼	51"4	50m 自由形 (女)	1 位	片山 陽莉	上ノ加江	48"9
	2 位	岩本 紬	久 礼	56"0		2 位	日林 ゆあ	久 礼	49"9
	3 位	堀田 瑛太	久 礼	56"5		3 位	田井希々叶	久 礼	57"1
50m 平泳ぎ (男)	1 位	松山 拓叶	久 礼	1'10"0	50m 平泳ぎ (女)	1 位	山本小真梨	久 礼	48"1
	2 位	宮本 祐希	久 礼	1'13"6		2 位	薦田コモモ	久 礼	57"5
	3 位	東出 桃和	久 礼	1'15"3		3 位	吉岡 栞夏	大野見	1'54"5
25m 自由形 (男)	1 位	笹岡 春仁	久 礼	20"1	25m 自由形 (女)	1 位	崎山 結菜	久 礼	20"2
	2 位	大西 悠登	大野見	22"4		2 位	今橋那ノ葉	久 礼	20"4
	3 位	政岡 博丈	久 礼	22"5		3 位	下村 一叶	久 礼	21"6
25m 平泳ぎ (男)	1 位	笹岡 春仁	久 礼	28"8	25m 平泳ぎ (女)	1 位	薦田コモモ	久 礼	26"8
	2 位	松山 拓叶	久 礼	31"3		2 位	崎山 結菜	久 礼	28"6
	3 位	鈴木 海叶	久 礼	34"2		3 位	下村 一叶	久 礼	30"9
25m 背泳ぎ (男)	1 位	中内 皇良	大野見	33"6	25m 背泳ぎ (女)	1 位	山本小真梨	久 礼	20"0
	2 位	東出 桃和	久 礼	34"2		2 位	日林 ゆあ	久 礼	29"0
						3 位	西村 羽生	大野見	30"6

▶団体種目

100m リレー (男)	1 位	久礼 B	1'42"9	笹岡 春仁	・	池田 皐	・	山口 昂	・	政岡 博丈
	2 位	久礼 A	1'43"0	堀田 瑛太	・	崎山 孝護	・	松山 拓叶	・	岩本 紬
100m リレー (女)	1 位	久礼 A	1'18"5	薦田コモモ	・	今橋那ノ葉	・	崎山 結菜	・	山本小真梨
	2 位	久礼 B	1'40"8	藏下 夏愛	・	松山 愛凜	・	田井希々叶	・	日林 ゆあ



令和8年（2026年）10月から

国民年金保険料の 育児免除制度が始まります！

実子、養子を育てている方は、
育児のための免除制度を利用できます。



- 国民年金第1号被保険者（自営業者・農業者・アルバイト・無職など）も育児で保険料が免除される制度が始まります。
- お子さま（実子・養子）を育てている方（父母・養父母）は、申請することで、月額17,920円（令和8年度）の保険料が免除されます。
- 対象期間は、お子さま（実子・養子）が1歳になる誕生日の前月までです。
- 将来の年金額は、納付した場合と同じように反映されます。

<育児免除イメージ図>



申請はスマホでOK！電子申請がかんたん便利

基本的に、書類を添える必要はありません。

※ 届書（紙）による手続きの場合には、「産前産後免除該当届／育児免除該当届・終了届」
「マイナンバーカード」の写し等が必要となります。

スマホで24時間365日、電子申請できます。

※ お住まいの市（区）役所または町村役場の国民年金担当窓口や郵送でも手続きできます。

制度や手続きの
詳細はこちら

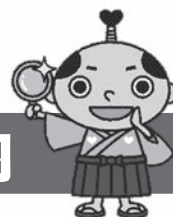


日本年金機構特設ページ
<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/ikujiimenjo.html>



マイナポータル（電子申請）はこちら
<https://myna.go.jp>

今年度のがん検診を受けていない方へ



広域がん検診（夜間）のご案内

今年度のがん検診未受診者を対象に、下記の日程で広域がん検診を実施します。夜間検診となっていますので、「日中は難しいが、仕事終わりの時間なら受診が可能！」等、普段仕事で来れない方などご利用ください。検診費用は**無料**です。

【検診のスケジュール及び内容】 **当日の受付時間は 18:00～20:00 を予定**

実施場所		検診日	検診の種類と対象者
高知市	総合保健協会 中央健診センター	10月27日（火）	令和8年度に中土佐町が実施するがん検診を受診していない方で、下記の年齢に該当する方。 ◆肺がん } 40歳以上の方 ◆大腸がん } ◆乳がん・・・ 40歳以上の女性 ◆子宮頸がん・・・ 20歳以上の女性
		11月9日（月）	
		11月27日（金）	

（注）乳がん・子宮頸がん検診は2年に1回しか受診することができません。子宮頸がん検診については受付終了時間30分前までに受付が必要です。

【申込方法】 検査実施機関は公益財団法人高知県総合保健協会となります。

申込開始日	令和8年9月1日（火）
申込締切	各検診日の4週間前まで ※定員に達し次第、締め切りとなります。お早めにお申込み下さい。
申込方法	高知県電子申請サービスから申込してください。 こちらからご確認ください⇒ 
お問い合わせ先	【検診に関する問い合わせ】 高知県総合保健協会（088-832-9691） 平日：8:30～11:30 12:30～16:30/ 土曜日：8:30～12:30 【電子申請サービスの操作に関する問い合わせ】 コールセンター ・固定電話（0120-464-119・フリーダイヤル） ・携帯電話（0570-041-001・有料） 平日：9:00～17:00

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 FAX 0889-49-0367

横浪交通 須崎営業所 ☎ 0889-49-0007
FAX 0889-42-6644

 0120-526-007

9月「乳幼児医療費受給者証」の更新月です

以下の対象者の方は、医療の助成を受けるための受給者証の有効期限が9月末までとなっています。申請書をお送りしておりますので、期限内に更新手続きをお願いいたします。

対象者

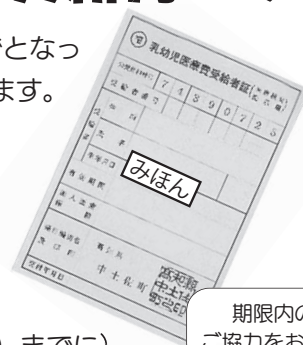
1歳～就学前までの乳幼児医療費助成制度の対象者

手続の手順

- ・更新の手続きのための申請書を保護者宛にお送りします。(9月上旬)
- ・申請書に必要事項をご記入のうえ、返信用封筒にて返送ください。(9/18(金)までに)
- ・資格の審査をおこない、あたらしい受給者証を9月中に郵送します。

注意事項

- ・現在お持ちの受給者証の**有効期限は令和8年9月30日**です。かならず有効期限内に手続きをおこなってください。
- ・加入している健康保険や住所等に変更のある方は、かならず変更後の情報をご記入のうえ申請してください。
- ・あたらしい受給者証の有効期限は10月1日～翌年9月末となります。古い受給者証はそれ以降に各自にて廃棄をお願いします。
- ・申請書を郵送ではなく直接提出される場合は、【中土佐町こどもセンター】にお越しください。



期限内の提出にご協力をお願いします



【問い合わせ先】中土佐町こどもセンター ☎52-2533

道の駅なかとさ「パン屋棟」事業者を募集します！

令和9年3月末をもって道の駅なかとさの「パン屋棟」の事業者が退去するため、4月以降に施設を活用していただける飲食の事業者をプロポーザル方式で公募します。

募集施設 道の駅なかとさ「パン屋棟」
(久礼 8645-2)

募集締切日 令和8年10月5日(月) 正午必着

募集内容や必要書類など詳細はホームページ(<https://www.town.nakatoso.lg.jp/>)をご覧ください。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(商工係) ☎52-2365

環境ひとくちメモ

ビン・缶・ペットボトルの出し方について

ビン・缶・ペットボトルは必ず内容物(飲み残し・たばこ等)を取り除き、中を水洗いしてペットボトルはキャップとラベルを取り除いてから資源ごみの日(収集日となっている木曜日)に出すようにご協力をお願いします。洗っても汚れが取れない物は不燃物として出してください。

限りある資源としてリサイクルできるように引き続きみなさまのご協力をお願いします。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎52-2215

広告

お家の事ならなんでもお任せ / 無料見積もり・無料相談いたします！

住宅・店舗等の**新築**及び**改修**から**木造耐震工事**
キッチン・お風呂・トイレ・塗装等の**リフォーム**
子育て支援補助・窓リノベ補助等**各種補助金工事**

令和7年度の木造耐震工事10件施工！
地元へ根付いた工務店を目指します！

マイト建築 株式会社 代表取締役 谷山誠仁
〒789-1301 中土佐町久礼 6755-16

他社からの見積もりで耐震工事を諦めた方も
無料見積もり・相談受け付けます！

携帯：090-4508-4765
電話：0889-59-2064

地域猫 まんが あいささ ちいちゃん 第二十九話

猫も暑いにや



次回もおたのしみに!

※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

「よさこい、 一緒に踊らない?」

高知に来てからそう聞かれるたびに、「う、うん、私、ちょっと踊るの苦手で……」と目を泳がせながら、お茶を濁し続けてはや5年。もはや誰も誘ってくれなくなりました。少し寂しい反面、「よさこい踊らない人認定」をされてホッとしている自分もいて、複雑な気持ちです。

今年の夏、移住5年目にして初めてよさこい祭りを見ました。街中に踊り子が溢れ、商店街や道路がステージに変わる日。そこを埋め尽くす観客と踊り子の距離はほぼゼロメートル。夜の部では、観客が踊り出したりのりで、ステージと観客席の境目は限りなく薄い。

鳴子を持てば誰もが踊り子になれるよさこいには、全てをかつさう「スター」がいません。「ステージを見上げて誰かに楽しませてもらうのを待つよりも、自分が踊り出して楽しんでしまえばいい」という、エンタメすら自給自足してしまう姿勢が、この祭りには息づいている。そんな高知のパンクな熱気が、私はとても好きです。

次、よさこいに誘われた時は、またきつと「え、あ、踊るのを撮ってる方が好きでね……」とか言って、答えを取り繕ってしまうだろうけど、よさこい祭りで感じた「与えられるのを待つのではなく、楽しみは自分の手で作り出す」という精神は、自分の血肉にしていきたいと思う。そう感じた高知の夏でした。

(鈴木 弥也子)

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



開所：月～金曜日

9時～12時、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
「子育て支援センター はぐ」はどなたでもご自由に無料でご利用できます！ぜひお越しください♪

問い合わせ先：☎52-2533

遊びに来ませんか？

子育て支援センターは、涼しい室内で子どもたちが安心して遊べる場所です。日常の利用はもちろん、普段お仕事で忙しいパパや里帰りで町内に滞在中のお孫さん（未就学児）・ご家族のご利用も大歓迎です！

「涼しいところで遊ばせたい」「久しぶりの地元で、子育ての情報を知りたい」「おじいちゃん・おばあちゃんとお孫さんの触れ合いの場にしたい」など、予約不要でどなたでもお立ち寄りいただけます。

おもちゃや絵本をたくさん用意して、皆さんのご来所をお待ちしています！



Information

- 9/16（水） 先輩ママのお料理教室 **要予約**
- 9/25（金） お散歩の日『天狗さんに会いに行こう！』 13時30分出発
- 10/2（金） えほんおはなし会（11時～11時30分）
- 10/6（火） お楽しみ会（10時～） **要予約**
- 10/15（木） はぐのミニうんどうかい（10時30分～） **要予約**

お気軽にお越しください♪

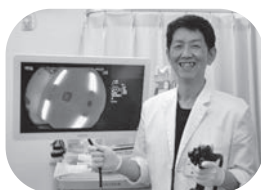


※不要になったチャイルドシートはありませんか？はぐに提供いただける方を探しています。
ぜひ提供をお願いします！（部品が無い、壊れているものは受け取れません。）

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！

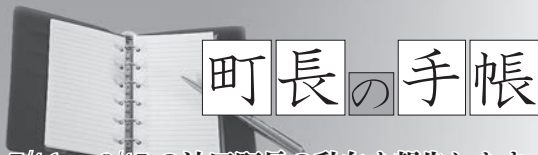
内科・消化器内科

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					



7/16～8/15の池田町長の動向を報告します。
※庁舎内での勤務等は、紙面の都合で割愛しています。

7月	16	木	竹本嵐舞氏取材
	19	日	道の駅なかとさ9周年あいさつ
	21	火	市町村道・四国横断自動車道 四国地方整備局要望（高松市）
	22	水	上ノ加江志和地地区 地元説明会
	23	木	JICA表敬訪問
	24	金	第2回四万十川ラバーズ共同筆川
	26	日	濱田知事県政報告会（高知市）
	27	月	スペースポート高知来庁 四国銀行懇話会（土佐市）
	28	火	高知県漁港漁場協会通常総会（高知市） 地域おこし協力隊意見交換会
	29	水	高幡広域市町村圏事務組合議会（須崎市）
	30	木	高幡地区町村会定期総会（四万十町）
	31	金	土佐機工本社訪問など（大阪市）

8月	1	土	中土佐町ファンイベント in OSAKA(大阪市)
	3	月	マキテックサービス訪問（愛知県弥富市）
	4	火	2026人権サミット in 高吾開会あいさつ(人権啓発センター)
	5	水	8月庁議
	6	木	高知県危機管理部長来庁 高知県農業基盤課長来庁 知事と町長との意見交換会・懇談会（高知市）
	7	金	幕別町小学生来庁 第2回シン・鯉乃國プロジェクト推進協議会
	10	月	土地改良事務局来庁
	12	水	高原荘例月出納検査（津野町）
	13	木	奥四万十俳句大会開催挨拶 消防広域化及び通信業務共同 運用整備方針検討会議（須崎市） ほのぼの大野見夏祭り大会
	14	金	土地改良連合会理事会（高知市）
	15	土	上ノ加江納涼盆踊り

◆年金◆

国民年金保険料は納付期限
までに納めましょう

令和8年4月分から令和9年3月分までの国民年金保険料は、月額17,920円です。保険料の納付方法については、現金・口座振替・クレジットカード・Pay・easyなどによる納付に加え、スマートフォンアプリを使用した電子（キャッシュレス）決済での納付が利用できます。

スマートフォンアプリを使用した電子決済

■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

■対象の決済アプリ

- ・AEON Pay
- ・au PAY
- ・d払い
- ・PayB（金融機関などが提供するアプリを含む）
- ・PayPay
- ・楽天ペイ

■納付方法

- (1) 決済アプリを起動

(2) 納付書に記載されているバーコードを読み取る

(3) 決済内容を確認

(4) パスワードを入力

(5) 決済完了

※バーコードが印字されない納付書（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などについては、ご利用の決済事業者様にお問い合わせください。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期

に納めていただくよう案内をおこなっております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけではなく、納付義務のある方（被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主）の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度がありますので、役場の国民年金窓口へご相談ください。

▼お問い合わせ先

高知西年金事務所

0889-8875-1717

※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、基礎年金番号通知書等をご用意ください。

町民環境課

52-2213

広告

（株）双名衛生社よりお知らせ

令和8年7月1日より、汲み取り料金を値上げしております。

事前のお知らせが出来ず申し訳ございません。
心苦しいお願いで誠に恐縮でございますが、何卒、皆様にはご理解いただければと存じます。

旧料金

7円_{/ℓ} → 9円_{/ℓ}

新料金

（株）双名衛生社 ☎ 0889-52-3949

9月21日は「認知症の日」、9月は「認知症月間」です

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで開催された第10回国際アルツハイマー病協会国際会議において、この日を「世界アルツハイマーデー」とすることが宣言されました。アルツハイマー病をはじめとする認知症についての理解を深め、世界中の認知症の方や家族を支援し、希望をもって暮らせる社会を目指すことを目的としています。

認知症になっても、周囲の人による見守りや声かけ、早めの医療機関への相談、介護サービスの利用などによって、その人らしい生活を続けることができます。

また近年では、「認知症基本法」や「新しい認知症観」など、認知症の方の思いや希望を大切にする取組が進められています。

2024年1月、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。この法律で、9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。さらに、2024年12月には「認知症施策推進基本計画」が閣議決定されました。基本計画では、認知症の方の目線に立った施策が進められており、その中でも「新しい認知症観」が示されています。

～「新しい認知症観」とは～

「認知症になったら何もできなくなる」のではなく、認知症になってからも、一人ひとりにできることや、やりたいことがあり、住み慣れた地域で周囲の人とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方です。



本人の声を大切に

- ☑ 認知症の方を含め、誰もがこの「新しい認知症観」に立ち、認知症の方本人が自らの意思に基づいて、多様な人や地域のさまざまな主体とともに日常生活や社会生活を営むことができる共生社会をつくっていくことが大切です。
- ☑ 認知症は、誰にとっても身近なものになり得ます。正しい知識を持つことは、認知症の方やその家族を地域で支える第一歩です。

私たちにできること

- ☑ 9月21日の「認知症の日」、そして9月の「認知症月間」を機会に、認知症について知り、考え、地域で支え合うことについて一緒に考えてみましょう。
- ☑ 「優しい声かけ」「見守り」「つながり」—その一つひとつが、認知症の方や家族の安心につながります。

【問い合わせ先】

中土佐町地域包括支援センター ☎ 52-3352

広告

訪問リハビリマッサージ(訪問鍼灸)のご案内

通院が困難な方のもとへお伺いし、はり・きゅう・マッサージを行います。

☑ 通院が困難な方

☑ 自宅で施術を受けたい方

☑ 日常生活での動作に不安がある方

☑ 退院後の身体のケアをしたい方



健康保険
適用の場合

自己負担割合(1割～3割)に応じたご負担となります。

※ 医師の同意書が必要です。
※ 施術内容や訪問距離により異なります。
※ 医療保険の対象とならない場合は、
自費でのご案内となります。



ご自宅で
安心のケアを
お届けします。

あすなろ鍼灸接骨院

鍼灸師・柔道整復師 今泉 加奈
高岡郡中土佐町久礼6209-2



090-4334-4210

sffcb420@yahoo.co.jp

みんなでやるぞね、中土佐町の子育て ①82

久礼中学校体育館に空調設備を導入しました！！

久礼中学校（体育館棟）に空調機を完備しました！

令和7年10月から実施していた「久礼中学校（体育館棟）空調機設置工事」が令和8年2月に完成しました。

また、体育館棟は非常時の避難場所になるため、同時に自家発電設備も完備しました。

文部科学省の公表資料では、高知県での公立小中学校体育館の空調設置率は全国を下回っている状況になっています。中土佐町としても避難場所にもなっている学校体育館への空調機設置は急務の課題となっており、各小中学校体育館への空調機の導入を順次進めていきます。

【体育館への空調設備導入のメリット】

・熱中症対策

夏の授業や部活動、学校行事での暑さ負担を減らし、生徒の体調不良や熱中症のリスク軽減など安全確保につながります。

・避難所機能が高まる

学校体育館は災害時の避難所として使われることになっています。空調があることで、避難者の負担軽減や生活環境の改善に役立ちます。

・授業や部活動の質が上がる

室温が安定すると、授業や部活動に集中しやすくなり、運動時の体調管理もしやすくなります。実際に設置後は授業や部活動中に快適な室温が保たれています。

・学校行事にも使いやすい

冷暖房を設置することで集会や入学式、卒業式などで生徒だけでなく教職員や保護者も過ごしやすくなり、季節を問わず活用しやすくなります。

空調機全7台設置



大空間でも温度ムラを抑える役割もあります



体育棟空調用自家発電設備

みんなでやるぞね！
中土佐町の子育て



教育委員会 ☎52-2661

なかとさカレンダー

9月15日～10月15日

9月 1～30日 障害者雇用支援月間・発達障害福祉月間・知的障害福祉月間
24～30日 結核予防週間

日付	行事（場所）時間	時間外診療 受入病院
15 火		須崎くろしお病院
16 水	先輩ママのお料理教室 ※18ページ参照	くぼかわ病院
17 木	あったカフェ（あったかふれあいセンターまんまる） 10:30～11:30	須崎くろしお病院
18 金	育児相談・母乳相談（大野見保育所）9:30～11:30 家じまいセミナー（久礼） ※5ページ参照	須崎くろしお病院
19 土		くぼかわ病院
20 日		くぼかわ病院
21 月	敬老の日	須崎くろしお病院
22 火	国民の休日	くぼかわ病院
23 水	秋分の日	くぼかわ病院
24 木	久礼八幡宮秋季大祭	須崎くろしお病院
25 金	久礼八幡宮秋季大祭 お散歩の日『天狗さんに会いに行こう！』 ※18ページ参照	須崎くろしお病院
26 土		須崎くろしお病院
27 日		くぼかわ病院
28 月	家じまいセミナー（大野見） ※5ページ参照	高陵病院
29 火		須崎くろしお病院
30 水		くぼかわ病院

10月 1～31日 高齢者雇用促進月間・仕事と家庭を考える月間
10日 いのちの電話フリーダイヤル・メンタルヘルスデー
11日 安心・安全なまちづくりの日

1 木		須崎くろしお病院
2 金	えほんおはなし会 ※18ページ参照 育児相談・母乳相談（こどもセンター） 9:00～12:00/13:00～15:00 がん検診・肝炎ウイルス検査、特定健診、若者けんしん （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
3 土		くぼかわ病院
4 日		栲原病院
5 月	家じまいセミナー（大野見） ※5ページ参照	高陵病院
6 火	お楽しみ会 ※18ページ参照	須崎くろしお病院
7 水		くぼかわ病院
8 木	家じまいセミナー（矢井賀） ※5ページ参照	須崎くろしお病院
9 金	育児相談・母乳相談（大野見保育所）9:30～11:30	須崎くろしお病院
10 土	矢井賀をよくする会モーニング （矢井賀高齢者コミュニティセンター）8:00～12:00	須崎くろしお病院
11 日		くぼかわ病院
12 月	スポーツの日	須崎くろしお病院
13 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
14 水		くぼかわ病院
15 木	あったカフェ（あったかふれあいセンターまんまる） 10:30～11:30 はぐのミニうどんどうかい ※18ページ参照	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

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

▼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▲

9月・10月は行政相談週間です ～ 困ったら一人で悩まず行政相談！ ～

国の仕事や手続き、サービスについて、困っていることがありましたら、総務省の行政相談をご利用ください。
総務省では、多くの皆さんに行政相談を利用していただけるよう、9月・10月に「行政相談週間」を設け、各種の行事を行っています。

中土佐町においても、次のとおり、総務大臣の委嘱を受けた行政相談委員が「一日行政相談所」（無料・秘密厳守）を開設しますので、お気軽にご相談ください。

- 日時：10月13日（火）9時～12時
- 場所：中土佐町役場3階 小会議室 / 大野見振興局1階 会議室
- 行政相談委員：山本 眞紀（中土佐町役場） / 萩野 正二（大野見振興局）

国の仕事や手続、サービスについて困っていることはありませんか？



医療保険・年金

医療保険や年金のことについて
教えてほしい。



道 路

国道の危険箇所を
改修してほしい。



相談窓口

手続や申請をどこにしたら
よいのか、教えてほしい。

【問い合わせ先】高知行政監視行政相談センター ☎088-824-4100

無料合同労働相談会を開催します

パワハラ、退職、解雇といった職場の問題でお悩みの方を対象に、国や県などの労働相談機関等が合同で無料相談会を開催します。

当日は、弁護士、司法書士、社会保険労務士といった専門家が面談又は電話により相談をお受けします。事業主の方も相談できますのでお気軽にご相談ください。

相談日時：令和8年10月30日（金）10時～17時
面談場所：高知県庁北庁舎（高知市丸ノ内2-4-1）
受付場所：4階、高知県労働委員会事務局で行います。
※当日の受付は16時30分まで。
※相談は事前予約優先、先着順です。
予約受付期間：9月1日（火）9時～10月27日（火）17時

当日専用相談ダイヤル：☎088-821-4661

●その他、高知県労働委員会事務局では、随時ご相談をお受けしています。

【予約申込み・問い合わせ先】
高知県労働委員会事務局 ☎088-821-4645

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



令和 8 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		一般的な 自衛官	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)	9/15 (火) ～ 11/20 (金)	1 次:11/28 (土)～ 11/30 (月) (Web 試験) 2 次：2027/1/11 (月)
2 等陸・海・空士 (任期制自衛官)				【各試験締切日】 11/18 (水) 2027/1/13 (水) 2027/2/10 (水)	Web 試験 (基準) : 口述試験・身体検査 11/21 (土)～ 11/23 (月) 11/29 (日) 1/16 (土)～ 1/18 (月) 1/24 (日) 2/13 (土)～ 2/15 (月) 2/21 (日) (定員になり次第受付終了)
防衛大学校学生	一 般	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 (水) ～ 10/15 (木)	1 次：10/31 (土) 2 次：11/27 (金)～ 12/2 (水) の内 1 日
防衛医科大学校 医学科学生				7/1 (水) ～ 10/8 (木)	1 次：10/24 (土) 2 次：12/16 (水)～ 18 日 (金) の内 1 日
防衛医科大学校 看護学科学生				7/1 (水) ～ 10/2 (金)	1 次：10/17 (土) 2 次：12/5 (土)・6 日 (日) の内 1 日

※ 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】自衛隊高知地方協力本部須崎地域事務所 ☎42-7186

お詫びと訂正

広報 8 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。

- 8 月号 27 ページ 趣味の文芸 短歌
【誤】 在りし日の父無口になり終戦日朝から戦友の教養するなり
【正】 在りし日の父無口なり終戦日朝から戦友の供養するなり
- 8 月号 19 ページ 編集委員のひとり言
【誤】 私達がこの先もずっと「戦前の人」であり続けられますようにと祈る 8 月が、また来た。
【正】 私達がこの先もずっと「戦後の人」であり続けられますようにと祈る 8 月が、また来た。

事務局

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)

趣味の文芸

俳句

病院へ行く人ばかりでにぎわうバスの中

ひたすらに生きし八十路やカンナ萌ゆ

初蛭青田の中にただひとつ

螢火の川面を渡り向う岸

老鷺に呼ばるるやうにふり返る

一枚の今年も暑中見舞かな

四万十に添ひて植田の広ごりぬ

たたかいもなくてのどかや春霞

小綬鶏の親子峽庭に遊びおり

子燕の泣き声可愛い風に乗り

思い出も話も尽きず盆迎ふ

林道に迷いバイクや夏休み

緑陰や散歩の犬の休憩所

背戸からの涼風妣の声聞こゆ

風呂上がり独り占めする星月夜

通りゆく通園バスや稲の風

クーラーの室外機影うなりたり

鹿の子百合他国で咲くと聞きおりぬ

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

7月の人口

男 2,642 (ー 36)

女 2,938 (ー 80)

合計 5,580 (ー 116)

世帯 3,194 (ー 47)

令和8年1月からの出生届出数8人

※この数字は令和8年7月末現在の住民基本台帳によるものです。

○内は前年同月比



町のベストセラー5

宮脇書店 新中土佐店8月調べ

順位	タイトル	作者	出版社	価格(税込み)
1位	永遠の記憶	東野 圭吾	文藝春秋	2,310円
2位	ハヤブサ消防団 森へつづく道	池井戸 潤	集英社	2,200円
3位	80代になるとたいていポケるか 死ぬ。70代は神様から与えられた特別な時間	林 真理子	幻冬舎	1,034円
4位	あなたが誰かを殺した	東野 圭吾	講談社	1,023円
5位	ゾンビ回収婦	小砂川 チト	講談社	1,980円

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〉 など

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

こんにちは赤ちゃん



岡 ^{りの} 璃乃 さん(久礼)

6月30日生まれの男の子

保護者：星太さん・久瑠実さん



野島 ^{せおん} 世音 さん

7月7日生まれの男の子

保護者：龍紀さん・美輝さん



津野 ^{がく} 楽 さん

8月6日生まれの男の子

保護者：幹大さん・千裕さん



わがやの ペット自慢



Ua(うあ) ♂ 0歳7カ月

《飼い主さんからのひとこと》

食いしん坊でわんぱくに育っています♡
(応募者：匿名さん)



桔平(きっぺい) ♂ 8歳

《飼い主さんからのひとこと》

普段は遠くに住んでいてきっちゃんと中々会うことができないけど、帰ってきたら飛んで喜んでくれるきっちゃんと家族で幸せです。いつまでも元気でいてね。(応募者：めばえさん)



ふうちゃん ♂ 12歳

《飼い主さんからのひとこと》

こんなに(20kg)になりました(;;)

(応募者：せつちゃんさん)



ハチ(左) ♂・しろ(右) ♂

《飼い主さんからのひとこと》

二匹とも元ノラちゃん。先に来たしろが嫌がっていたけど、今はすっかり仲良く遊びゆきにああ。(応募者：猫議員さん)