

広報

なかとさ

2026

10

No.250



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
6 - 10

遊ぶ広報特集
まちの話題～100歳おめでとう
ございます！ ほか～

外から来た人の目には
私たちの町はどう映る？

あなたの「いつも」が、 誰かの「特別」。

ー 遊ぶ広報がつなぐ、中土佐町の新しい魅力 ー

いつもの道。見慣れた景色。いつものお店。

私たちにとっては何気ない日常も、町の外から来た人には
「意外とおもしろい」「素敵」と映るかもしれません。

そんな外からの目線で町の魅力を見つけ、SNS で広く発信
してもらう取組が「遊ぶ広報」です。

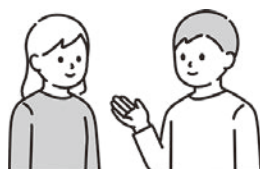
「遊ぶ広報」ってどんな取組？

1 県外から 中土佐町へ



県外から参加する人
が中土佐町に訪れます。

2 移住者と まちを巡る



中土佐町に移住した
方が1日ガイドとなり、
実際に暮らして感じた
魅力を紹介します。

3 町で自由に 過ごしてみる



気になる場所を歩い
たり、お店に立ち寄っ
たり、ひとりでぶらぶ
らす時間も大切です。

4 町の魅力を SNS で発信！



見つけた町の魅力
を、参加者自身の言葉
や写真で SNS を通して
発信します。



滞在期間は 13泊14日

観光地を巡るだけではなく、実際に町で時間を過ごし
ながら、暮らすように過ごす
ことで、町の魅力を深く感じ
てもらいます。

案内するのは、 かつて県外に住んでいた人

1日ガイド役を務めるのは、実際
にこの中土佐町へ移住してきた人。
自分が移住するときに「いいな」
と思った場所や人、景色など、「中土
佐町のここが好き！」を紹介します。

この事業は、 国の交付金を活用しています

参加者には活動費7万円の補助が
出ますが、お金は国の交付金を活用
して実施しています。

町で「遊ぶ広報」に出会ったら…

ぜひ、あたたかく声をかけてください！



町を歩いているときや、お店に立ち寄ったときに、遊ぶ広報で来ている方から声をかけられることがあるかもしれません。

町の魅力を見つけるために、写真の撮影や、お話を聞くことがありますので、その際はぜひご協力をお願いします！

遊ぶ広報で
来てくれた人に
聞きました！

遊ぶ広報が見つけた 中土佐町の「ここが好き！」

参加者が見つけた、町の「いいな」をご紹介します。



長渕ゆかりさん (30代・女性)

出身：大阪府

職業：日本語講師

印象に残ったこと

アテンドツアーに参加させてもらった時に、地域おこし協力隊の方と地元の方に、家庭菜園で育てられているハブ茶を頂きながら、中土佐の歴史や文化などなど、上辺だけの旅行では知り得なかった興味深い話をお伺いできたことが印象的でした。

例えば、昔は漁が好調すぎる際は、山に白旗(大量すぎて手に負えなくて降参！の意味)が上がり、学生は漁のお手伝いに駆り出されたんだとか。

中土佐町の魅力は

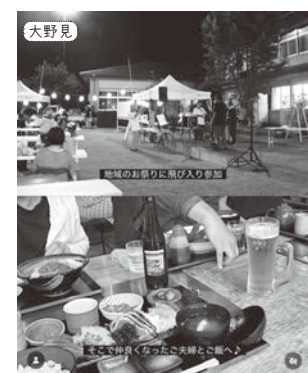
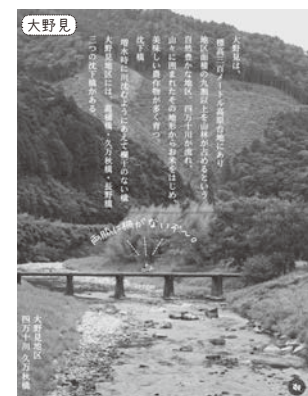
中土佐の好きな景色は何と云っても海です！！

滞在先からは海が見えて、海岸までは数歩！朝昼晩と全然違う顔を見せてくれる海の景色が大好きです。

また、薫焼きされた香ばしいカツオのタタキに薬味と塩。シンプルだからこそ素材の味が活きていて、本当に絶品！8月から数ヶ月間しか食べられない幻のお魚メジカの新子も絶品です。

各SNSで、「#遊ぶ広報」と検索すると、参加者の投稿を見ることができます！
来てくれた方がハマった中土佐町をぜひ確認してみてください♪

SNSで紹介されていた風景



数字で見る「遊ぶ広報」

※令和7年度の実績・令和8年度（現時点）での状況です。

参加者の年代



3分の2が女性！

参加者の半分以上が40歳以下。

参加者の職業



学生さんから、テレワークが可能なフリーランスの方や、絵本作家、小説家も！

何人くらい 来ているの？



年間50人の方が参加しています！

昨年度は上限の50人！今年度も上限に達しそうです。(9月末現在)

町への影響



何度も再訪してくれる人もいます！

遊ぶ広報があることで、移住を検討中の方が町に来やすくなっています。

中土佐町の「いいな」を、世界へ



参加者が撮影した写真や体験談は、InstagramなどのSNSで発信され、中土佐町の魅力が町の外、そして世界へと広がっていきます。

町の何気ない風景や日常のひとコマが、誰かにとっては「行ってみたい！」「素敵なまち！」と思うきっかけになるかもしれません。



こども情報局

プロジェクト始動！



※う～みさん…北海道函館市出身で高知県在住のシンガーソングライター。

ぼくたちは、今、う～みさんとあるプロジェクトを始動しています。それは、大野見小中学校の第二校歌を作ることです。先日、このプロジェクトも気付けば第四弾になりました。う～みさんが来る日は毎回、わくわくします。う～みさんが登場すると、みんなが「わ～！！」と喜びます。ぼくもうれしくて、つい笑顔になります。う～みさんは、ぼくたちには難しいことも一人で成し遂げることができます。今回は、ぼくたちが絶対に入りたい言葉や思いを使って歌詞を作り、その歌詞にメロディをいれて校歌を作ってきてくれました。とても明るい気持ちになっていつのまにか体がリズムにのっていました。曲が終わると、みんなが「お～！」と歓声をあげました。ぼくも「すごい」と感謝と驚きもありました。何度かみんなで練習しているうちに、歌詞も全部覚えて、体全体を使って歌い、踊っていました。大野見小中学校とう～みさんとみんなが一つになっていました。みんなで楽しい時間はあっという間でした。ついに、大野見小中学校の第二校歌が完成しました。これからみんなで練習をして、10月のしんまいフェスタで初披露します。

ぜひ、みなさんにも聞いてもらいたいです。そして、そのときは、みんなと一緒に歌って踊ってほしいです。う～みさんも来てくれるそうなので、また楽しみがあります。

大野見小学校 5年生 谷脇 仁・6年生 大西 悠登



「友だちや周りの人を大切にする集会」

in 久礼小学校

6月20日(土)の参観日に、人権集会が行われました。この人権集会では、いじめをなくすスローガンの発表や、須崎警察署の西川さんにスマートフォンやSNSの使い方について講話をしていただきました。保護者の方も講話を聞いていただき、家庭でのルールを決めることの大切さを学ぶことができました。

《児童の感想》

- 人権集会では各学年がいじめをなくすために、スローガンをつくりました。私たち6年生は「やめましょう。いじめは時間のむだです。」というスローガンを発表しました。いじめをしている人をみかけたら、みんなで止めることができるような学校にしていきたいです。

(薦田 コモモ)

- 人権集会では、スマートフォンの使い方について、西川さんに話を聞きました。スマートフォンの使い方、注意しないといけないこと、自分の身を守るための話をしてくれました。インターネットやSNSの正しい使い方ができる学校にしていきたいです。(西岡 なのは)

- 毎年、人権集会でいじめをなくすスローガンを発表したり、西川さんにSNSについての話を聞いたりして、自分で考えて行動することが大切だと思います。スマートフォンを持っている人が多いので、使う時間や決まりについて家で話し合い、安全にSNS等を使っていきましょう。

(山川 空葉)





外国語指導助手（ALT）のアディソンが、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。

自己紹介

Nice to meet you, residents of Nakatoso Town! My name is Arwen Addison, the new ALT. How about a self-introduction?

I am a 22-year-old from the United States of America. In May, I graduated from a university called UTSA. There, I studied art and Japanese. My hometown is Austin, Texas. Have you ever heard of it? It's the capital city of Texas.

My hobbies include cooking, watching anime, and watching sports. For example, I often watch figure skating competitions on TV.

The scenery in Kochi Prefecture is so beautiful. There are so many types of places that I want to go to. For example, I want to visit the art museums in Shikoku. I have already eaten seared bonito for the first time, and it was delicious. I hope that I can do many fun things while in Nakatoso Town. I am in your care.

Sincerely,

中土佐町の皆さん、初めまして。私はアーウェン・アディソンと言う新しいALTです。自己紹介をしましょう。22歳のアメリカ人です。5月にUTSAという大学から卒業しました。あそこで美術と日本語を勉強しました。私の出身はテキサスのオースティンです。聞いたことがありますか。あそこはテキサスの首都です。私の趣味は料理をすることか、アニメを見るとか、スポーツを見るのです。例えば、テレビでよくフィギュアスケATINGの競技を見ます。

高知県にはとってもきれいな景色がありますね。色々な所に行きたいです。例えば、四国の美術館に行きたいです。もうカツオのタタキを初めて食べました。おいしかったです。中土佐町でたくさん楽しいことをするのは私の望みです。よろしくお願いします。（アディソンさん本人訳）

「中土佐町わたしの未来ノート」を作成しました

この度中土佐町では、町内の商店・事業所の協力をいただき、「中土佐町わたしの未来ノート」を作成しました。10月下旬に回覧と一緒に各戸配布の予定です。中土佐町役場健康福祉課の窓口でも配布いたしますのでお問い合わせください。

「中土佐町わたしの未来ノート」は、これまでの人生を振り返り、これからの人生を明確にして、もしものことがあったときに対応すべきこと、大切な人たちに伝えておきたいことなどを書き記すことで、これからの人生を見つめ直す大切なきっかけにしてほしいと作成しました。

高齢の方だけでなく、どの世代の方でも活用していただけます。

家族でご覧いただき、人生会議（ACP）、人生の最期をどう迎えたいか、医療や介護について等、もしもの時の話をさせていただくことで、将来の漠然とした不安の軽減につながると思います。

いつでも、どこからでも、何度でも書き直して構いません。まずは1ページ始めませんか？

書き方や内容で不明なことがありましたら、地域包括支援センターまでご連絡ください。

【問い合わせ先】中土佐町地域包括支援センター（中山） ☎52-3352



100歳 おめでとうございます！

今年度、町内で百歳を迎えられる方は11人です。



浦中 富恵さん



結城 徳子さん



川田 花枝さん



戸田 正美さん



山崎三代子さん



中島 和美さん



山本 初子さん



梶原 竹美さん



川添 昭子さん



結城 貞子さん



黒原 杉子さん

お名前	行政区名	お名前	行政区名
浦中 富恵	矢井賀1区	山本 初子	大野見大野見荘
結城 徳子	久礼黒石野	梶原 竹美	上ノ加江望海の郷
川田 花枝	久礼大野	川添 昭子	久礼永久町
戸田 正美	大野見大股	結城 貞子	久礼曙町
山崎三代子	上ノ加江望海の郷	黒原 杉子	上ノ加江望海の郷
中島 和美	上ノ加江望海の郷		

※順不同・敬称略

一世紀を生き抜いてこられた皆様、本当におめでとうございます。11人の方には、内閣総理大臣からお祝い状と記念品が贈られ、池田洋光町長から手渡されました。

令和8年9月現在、町内には百歳を超える方が19人おいでます。最長寿は106歳の鎌倉雪美さんです。これからもお元気で、健やかに過ごしてください。(健康福祉課)



▲「いけー！進めー！」と声を掛け合いながら大松明を運ぶ様子



▲池田親助さん(左)が御神穀を運ぶ様子

伝統をつなぐ国の重要無形民俗文化財 久礼八幡宮の「御神穀祭」 おみこくさん

「おりゃ、おーりゃ、やりやんせー」。威勢のいい掛け声と太鼓の音が響く中、約6メートル、600キログラムの松明が闇夜を進みました。

今年3月、国の重要無形民俗文化財に指定された、「久礼八幡宮の御神穀祭」。五穀豊穡を祈る伝統行事で、9月24日未明、松の川地区の頭屋・池田剛一さん宅を出発しました。30～40人の男衆が燃え盛る大松明を担ぎ、約2キロ先の久礼八幡宮を目指しました。頭屋を務められる家は年々減っているそうで、池田剛一さんの父、親助さんは、「無形文化財にもなったき、なんとかせんと」と大役を引き受けました。午前3時頃に神社へ到着し、燃えて1メートル足らなくなった大松明を3人ほどで持ち、午前3時半頃入殿しました。

25日昼には、「御神幸」おなほれが行われ、神様の浜遊びのため、青年たちが「竹練り」を舞いながら力士や神職、神輿などがふるさと海岸へ続く参道を進みました。(事務局)

久礼ジュニアーズが 50 周年を迎えました



▲久礼ジュニアーズの子どもたち



▲練習風景

現在、チームを率いる谷脇監督も、久礼ジュニアーズの卒団生で、監督歴は約 15 年。「最強ではなく、最高のチーム」と掲げ、勝つことだけでなく、仲間と楽しく成長することを大切にしています。「当たり前のことを当たり前のように」と、プレー以上に礼儀作法を大切にしているそうです。

選手たちに、チームの好きなところを聞くと、「失敗してもみんなで支え合えるところ!」と元気よく答えてくれました。キャプテンは、「50 年も続いていることはすごいと思います。これからも続いていってほしいです!」と嬉しそうに話してくれました。

野球の楽しさと感謝を胸に久礼ジュニアーズは進んでいきます。これからも頑張ってください! 応援しています。

(事務局)

中土佐町久礼の少年野球チーム「久礼ジュニアーズ」が今年、結成 50 周年を迎えました。

始まりは約 50 年前。現代表の清岡章浩さんが当時小学 3 年生だった頃、久礼小学校のグラウンドで同級生と野球をしていたところ、初代監督の國澤辰男さんが野球を教えてくれたことがきっかけでした。その後、上級生も加わってチームへと発展。校庭だけでなく、公園や砂浜など、スペースを見つけては野球を楽しんでいたそうです。

当時の久礼は野球熱が高かったそうですが、現在は外でボール遊びをする子どもがほとんどいなくなり、時代の変化を感じると現監督の谷脇明信さんが語ってくれました。

ただ、時代が変わっても、大切にしてきたことは変わらずあるそうで、挨拶や道具を大切にすること、そして周囲への感謝をすること。グラウンド周辺を掃除し、「野球ができるのは当たり前前ではない」という気持ちを受け継いでいるそうです。

保護者による遠征の送迎や審判、地域の人からの「頑張りゆうねえ」「勝ったかえ?」という声にも支えられ、半世紀にわたり活動を続けてきました。

初代キャプテンと現キャプテン▼



試合の様子



▲ 9/12 に行われた祝賀会

広告

黒潮本陣 アルバイト職員を募集しています!

清掃アルバイト

【業務内容】 客室の清掃 【年齢】 18 歳以上 **高校生可**

【時給】 1,100 円 【勤務】 週 3 日程度

【勤務時間】 9 時～15 時(うち 60 分休憩) 相談に応じます。



【問い合わせ先】 (株) 中土佐町地域振興公社 担当: 山岡 ☎ 52-3500

地域で守り続ける歴史

時は戦国時代、雲井城というお城を築き、上ノ加江地区を治めた平田氏という豪族がいました。しかし平田氏は久礼の豪族に倒されてしまいます。そして今、その平田氏を弔うお寺「海雲寺」の跡地に、一つの観音堂が建っています。

この観音堂、昭和初期に建立されてから今まで、台風やシロアリ、竹林が床を破ってくる等、様々な被害を受けてきました。しかし同地区網代部落の有志の方々により修繕が繰り返され、(今年の4月にも実施)今でもしっかりと残っています。

しかし町の流れをみると、昭和期、まだ同地区の漁獲量も今より多く、映画館(利岡座)や公衆浴場もあり栄えた頃に比べ、人口減少や高齢化により、部落の活動力や財力は年々下がっています。この観音堂も、昔は誰かを悼む場所として人が集まり、お遍路さんが泊まったりもしましたが、今訪れる人は滅多にいないそうです。

そんな中この観音堂の修繕に携わる竹綱順さんは「この地に古くからあるものは、自分のルーツの一つ。だから知りたいし、残したい」と話してくださり、一方で、「下の世代に無理強いはいできない」とも。

話を伺う中で、文化はただ古いから「残る」のではなく、誰かが常に「残す」ことで成り立っている。そしてそれは決して容易ではないのだと、深く感じました。

(地域おこし協力隊 君島 序)

※「海雲寺」の跡地というのは伝承です。



▲上ノ加江網代地区の海雲寺跡地にある観音堂
網代部落の方々によって残されている



▲観音堂について話してくれる竹綱さん

カツオアート in 東京都港区



このイベントは、港区と高知県中土佐町が締結している「間伐を始めとした国産材の活用促進に関する協定」に基づく取り組みの一環です。カツオの姿をした町産ヒノキ材に、思い思いの絵を描いて、世界に一つだけのカツオアートに仕上げてもらいます。港区においては環境学習及び木育の推進を、中土佐町においては、カツオと四万十ヒノキのPRを主な目的として企画しました。

当日は午前・午後の二部構成で開催し、親子連れを中心に計30人の方にご参加いただきました。参加者からは、「木に直接絵を描くという貴重な体験ができた」、「作品が展示される期間中に、ぜひ子どもと中土佐町へ行き、本場のカツオを味わいたい」といった、嬉しい感想をいただきました。

今回制作された作品は、町民の皆様による作品とともに、10月24日から11月23日まで、なかとさ美術館で展示されます。

ぜひ、皆さんも見に来てください!! (農林水産課)

※本イベントは森林環境譲与税を活用して実施しています。



▲天井まで届きそうな紙コップ



中土佐町で進む宇宙への挑戦

一般社団法人スペースポート高知によるアルミ缶ロケット制作体験が8月27日・31日に、久礼中学校・大野見小中学校で行われました。中土佐町では、令和9年1月に高知工科大学が制作した、約1.6mのロケット打ち上げが予定されており、今回のイベントは、子どもたちに科学やものづくりの楽しさ、町で進む宇宙への挑戦を知ってもらおうと開催されました。

初めに行われた講演では、「宇宙とはどこから?」「地球と宇宙は何が違う?」などの身近な質問から、人工衛星やロケットの仕組み、なぜ高知県でスペースポートの建設を目指しているのかについて学びました。

その後、お楽しみのアルミ缶と紙コップを使ったロケット作り。アルミ缶の中に少量のエタノールを吹きかけて温め、穴から火をつけると、「ポン!」という音とともに、紙コップが勢いよく飛び上がります。

高く飛ばすため、子どもたちは「温める時間を長くしてみたら?」「穴を増やしてみよう」「紙コップの形を変えたら?」と相談しながら何度も挑戦。最後には班別で高さを競い、久礼中では、体育館の天井に届きそうなほど高く飛ばす班も現れ、大きな歓声が上がりました。

身近なアルミ缶から始まった宇宙への挑戦。自分で考え、試し、仲間と工夫する体験が、子どもたちにとって宇宙や科学、そして未来を感じてもらえるきっかけとなりました。(事務局)

※スペースポート高知…高知にアジア最大のスペースポートをつくることを目指している団体。
スペースポートとはさまざまなロケット、将来の宇宙民間輸送機の発着場である宇宙との往來を叶える宇宙玄関口のこと。



▲西森副知事(左)・高橋さん(右)

故 高橋 利直さんに 死亡叙位「従五位」

元大野見村長の故 高橋利直さんに対する叙位伝達式が令和8年9月17日に高知県庁で行われ、西森副知事から高橋さんのご遺族に位記が手渡されました。高橋さんは、昭和54年から平成5年までの約14年間大野見村議会議員として在職し、平成5年から平成17年までの12年間大野見村長を務めるなど、地方自治の発展にご尽力されました。

こうした多年にわたる功績が認められ、平成22年4月に旭日小綬章を受賞、さらに今回「従五位」に叙されました。高橋さんの多大な功績に敬意を表し感謝申し上げますとともに、心からのご冥福をお祈りいたします。(総務課)

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

上ノ加江集学校「光の文化祭」の 作品づくり始動！



▲アニメーション制作ワークショップ風景



▲ペットボトルランタン



▲ InstagramQR



▲ LINEQR

12月12日（土）に上ノ加江集学校（旧上ノ加江中学校）にて「光の文化祭」が開催されます。イベントの目玉は、校舎を彩るプロジェクションマッピング。町民参加型のイベントとして企画・準備が進行中です。

アニメーション制作にチャレンジアニメーション制作のワークショップとして「中土佐アニメーションらぼ」が始動しました。

現在、小学生から大人までの15人のメンバーが参加中で、コマ撮りという手法を用いて映像作品を作っています。作品はプロジェクションマッピングの中でお披露目となります。

11月23日（月・祝）開催の、ランタン制作ワークショップ「光の文化祭」では、町民の方に作っていただいた「ペットボトルランタン」での会場ライトアップを計画しています。

集まった光は校舎への「道しるべ」として「光の道」になる予定です。

イベントの詳細は、LINE や Instagram よりご案内予定です。
（地域おこし協力隊 橋爪 郁美）

ライダーズイン中土佐指定管理者の募集について

中土佐町バイクライダー交流宿泊施設（ライダーズイン中土佐）では、令和9年3月末で現在の指定管理の期間が終了することに伴い、指定管理者をプロポーザル方式で募集いたします。

【施設の名称】 ライダーズイン中土佐（中土佐町矢井賀乙 472 番地）

【申請の資格】 (1) 町内在住の法人、その他団体であること。

(2) 飲食店営業を現在営んでいる者、若しくは令和9年3月31日までに営業許可を取得できる者

【申請書受付期間】 **令和8年10月5日（月）から令和8年11月13日（金）（必着）**

【プロポーザル審査会】 令和8年11月20日（金）13時30分～ 中土佐町役場1階大会議室①

【選定の基準】

選定委員会において、選定基準に照らし最も適当と認める団体を指定管理者の候補者として選定した後、中土佐町議会の議決を経て決定（指定）されます。

☆その他募集に関する必要事項は、募集要項に定めています。

募集要項及び申請書は、下記にて配布または町ホームページからもダウンロードできます。

【問い合わせ先】

〒789-1301 高知県高岡郡中土佐町久礼 6663-1

まちづくり課 ☎52-2365 / FAX：52-2013 / ホームページ：<http://www.town.nakatosa.lg.jp>

地域おこし 協力隊の活動

このまちの
これからを、いっしょに。



はしがみ ともこ
橋上 智子さん

着任 令和 8 年 4 月
所属 合同会社なかとさ LIFE
主な活動 宿泊施設の運営・空き家の
利活用に関する業務

現在は、宿にする物件の改装に向けての大工さんとのやり取り、補助金の申請や、保健所の届け出等、予算との兼ね合いや、こういった宿にしたいのかなどを、社内で話し合い、教えてもらいながらすすめています。ホームページ制作等も始めました。

宿づくりは初めての仕事の分野で、不慣れな部分が多いですが、まずは無事に開業を迎える事が目標です。その他にも、なかとさ LIFE の不動産事業も会社のメンバーと一緒にを行っています。

移住して半年が経ち、毎日家の窓から海が見えるこの町に来てよかったなと日々感じています。この町に訪れる方が、泊まってゆっくりと過ごしていただく事で、土地の魅力を更に知っていただけることが楽しみです。

地域の皆様にご協力いただく事もあると思いますので、何かお気づきのことがありましたら、是非お声がけください！



宿になる空き家を現地で確認中！

「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！

そろそろやらかね？！
家のこと

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

こんな方、ぜひお話ししたい！
●家の将来なんて、考えたこともない
●実家の将来が気になってる
●今は困っていないが、少し不安がある
●使っていない家を持っていて、家じまいについて知りたい

【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
家のごとで困ったときの相談先をご紹介します
個別相談 OK！

予約不要 参加無料
中土佐町内で計 8 回開催！
お席は有限です！

主催 中土佐町まちづくり課 共催 合同会社なかとさ LIFE (中土佐町空家等管理活用支援法人)
会場 高知県高知市中土佐町入丸 3360 TEL 0889-59-1800

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。

【開催日時・場所】

大野見		
10/25(日)	10:00~11:00	大野見青年の家 1 階 食堂
上ノ加江		
11/3(火・祝)	10:00~11:00	上ノ加江公民館 2 階
久礼		
11/8(日)	10:00~11:00	交流会館 1 階 多目的ホール

【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

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 ※ご夫婦・ご紹介の男性はご相談ください

【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

【営業時間】 完全予約制 月・火・木・金 10:00~16:00

LINE QRコード
@ULU_TRAINING.PILATES.KANA

行政報告



9月9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。

●令和7年度決算の状況と

今後の財政見通しについて

令和7年度決算の状況は、健全化判断比率のうち実質公債費比率が令和6年度算定値からマイナス0・5ポイントの13・5%。公債費負担の大きい時期が数年続く予定だが、当面は地方債残高の大幅な増加はなく、実質公債費比率は引き続き減少方向で、今後も健全な財政運営が続けられる見通し。人件費増加、物価高騰など町財政を取り巻く状況は厳しさを増しているが、人口減少対策の推進には積極的な財政支出を行っていく必要がある。

●防災対策について（避難訓練、防災フェスタ）

近年、全国各地で相次ぐ大規模な自然災害により甚大な被害が出ている。

今年度の町内一斉避難訓練は10月25日（日）を予定、基本的に自主防災会の皆様による計画・立案・準備のもと訓練を実施する予定。訓練を通じて防災知識や行動力を育成し、不測の災害にも対処できるような危機管理体制の強化を図っていく。合わせて開催の「なかとさ防災フェスタ」はテーマを「教育×地域振興」と定め、パネル展示及び避難所運営ワークショップや地震車体験などを計画し、幅広い世代に参加していただけるよう準備を進めていく。

●高知県消防広域化に関する現状について

消防組織の将来を展望する時、県の方針に総論として反対しないが、現在示される計画案では拙速なスケジュールで進められる懸念を抱いている。まず足元の高幡消防組合の統一化を目指した後、緩やかに県一消防に参加する考え方で各首長と話し合ってきたが、8月下旬の新聞報道のとおり、県の推奨案に参加の是非は各市町の判断に委ねることになった。今後、県下の状況を注視しながら誤りのない判断をしたい。

●「シン・鯉乃國プロジェクト」の取組について

「シン・鯉乃國プロジェクト」を将来にわたって継続的に展開するため、中土佐町の取組を象徴し、より一層お客様の心に刻み込まれるよう「かつおの

町土佐久礼」の名称そのものをブランドとして位置づけたい。令和7年度にプロジェクトのロゴを作成、今年7月26日に特許庁に商標登録の出願を行った。当ブランドを活用する町内事業者等の商品やサービスが、「中土佐町のかつおを核とした地域全体の取組」という理念に基づき発信されていく。また11月、東京の「まるごと高知」で「かつお祭 in TOKYO」を開催する予定。中土佐のかつおを応援してくれるファンを獲得し、継続的な購入をはじめ食を通じた関係人口の創出につなげていく。

●宇宙産業による上ノ加江地区の振興について

宇宙産業のきつかけは「一般社団法人スペースポート高知」の説明会に参加し、賛助会員への申込を行ったのが発端。同法人の構想は高知県内の沿岸域に陸上もしくは洋上発射施設の開設を検討するもので、今年に入り「株式会社BUNJIGATE」よりロケットエンジン燃焼試験場の整備条件に適した場所として本町の上ノ加江・押岡地区について提案を受け、実現可能性の調整を図ることとした。まず8月18日に上ノ加江・押岡地区の地区長向け説明会を、8月30日に住民向け説明会を実施した。両地区は住民の皆様から「地区存亡の危機」という声がかかるような状況にあり、地域の停滞を一気に好転できる特効

薬ではないものの、観光とは別に新たな方向から経済的波及効果が期待される。

●まなびの日演芸会について

今年度は町民の皆様が良質な伝統芸能と触れ合える機会として演芸会を行う。9月27日、大野見体育館で開催の「まなびの日演芸会」は、さんりつていまん四万十町出身、現在二ツ目で活躍中の三遊亭萬都氏の落語をはじめ、バラエティに富んだ演目となっており、気軽に楽しく演芸を堪能できる貴重な機会として、ぜひ多くの方に足をお運びいただきたい。

●よさこい高知文化祭2026

特別公募展について

中土佐町立美術館大賞展は今回7回目を迎え、高知県で行われる国民文化祭「よさこい高知文化祭2026」の地域文化発信事業としての開催も兼ね、10月24日から11月23日までの展示を予定。移転後、はじめての大賞展となり、作品テーマを「海」として、9府県から100人の作家による108点の力作が寄せられた。審査は9月中旬、10月23日に表彰式を執り行い、翌日から展覧会を開催する予定。美術館はグランドオープンして約1年が経過したが、引き続き芸術を身近に感じられる魅力的な企画展の開催や、快適な鑑賞環境の充実に努めていく。

罹災証明書の申請で重要となる 「被害写真」の撮り方

近年、大雨や台風など自然災害が多発しています。災害で住まいが被害を受けたときは、突然のことで何から手を付けたらいいか分からなくなるかもしれません。被災者の方々が一日も早く日常の生活を取り戻せるように、行政も様々な支援に動き出します。

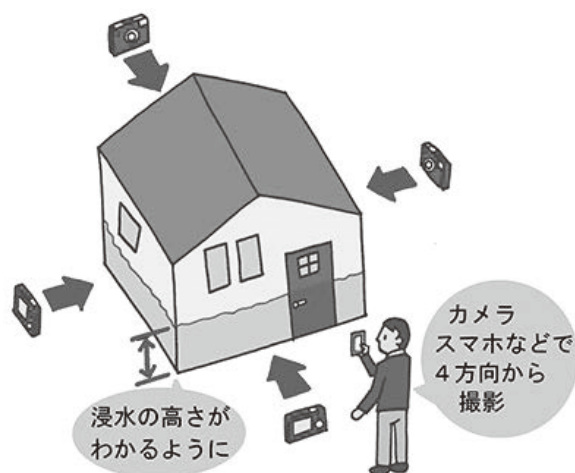
各種支援制度を受けるために必要となる罹災証明書は、被災者の方々から申請を受けてから現地調査を行います。調査に伺うまでに時間を要する場合があります。調査前に被害箇所の片付けや修理される場合は、あらかじめ被害状況を写真で撮り、保存しておくようにお願いします。被害状況が確認できない場合には、罹災証明書の発行ができないことがありますのでお気を付けください。

★撮影のポイント

- ・住家の「外」と「中」を撮影する。
- ・被害箇所は漏れなく撮影する。
- ・片付けや修理の前に撮影する。
- ・安全が確認できてから無理のない範囲で撮影する。

★住家の「外」の写真の撮り方

- ・建物全体を撮影する。
 - ・可能な限り建物の4方向から撮影する。
 - ・浸水した場合は浸水の深さがわかるように撮影する。
- ※メジャーなどをあてて「引き」と「寄り」を撮影すると、被害状況が良くわかります。



★住家の「中」の写真の撮り方

- ・被害を受けた部屋・箇所は全て撮影する。
- ①被災した部屋ごとの全景写真（天井、壁、床）
- ②被害箇所の「寄り」の写真



★住家以外の写真の撮り方

- ・被災を受けたものの全体を撮影する。
- ・可能な限り4方向から撮影する。

出典：政府広報オンラインを加工して作成

政府広報オンラインページ▶



【問い合わせ先】 税務課 ☎52-2214

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）



中土佐町の子育て家庭を応援！

こどものインフルエンザ予防接種 費用の一部を助成します！

子育て家庭への支援として、お子さんのインフルエンザ予防接種にかかる費用の一部を町が助成する事業です。



助成対象	接種日時点で、生後 6 か月から中学 3 年生までの町民。
接種期間	令和 8 年 10 月 1 日～令和 9 年 2 月 28 日 ※この期間外に接種したものは、助成対象外となります。
助成額	接種 1 回につき 2,000 円 (2 回まで) ※助成の申請ができるのは、中土佐町に住民票のある助成対象者の保護者となります。
助成方法	医療機関に接種料金を全額支払った後、次のものを添えて申請書を提出してください。 後日、申請者の口座に振り込みます。 ○ 予防接種費用の額がわかる領収書 (インフルエンザ予防接種と明記しているもの) ○ 予防接種の接種年月日が確認できる書類 (母子健康手帳可)
申請書類	【保育園児、小・中学生】 保育所・学校を通じて申請書類を配布しています。 【上記以外の対象者】 こどもセンターや中土佐町ホームページにて申請書類を取得できます。
申請方法	こどもセンター窓口に申請書と添付書類を提出
申請期限	令和 9 年 3 月 31 日 (水) ※予算額に達した場合、予告なく終了することがあります。

※町外の医療機関で接種した場合も助成の対象となります。

※フルミスト (経鼻インフルエンザ生ワクチン) の接種も補助対象となります。

【問い合わせ】こどもセンター ☎52-2533

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス 定期予防接種について



令和 8 年度も下記の内容で高齢者インフルエンザ及び新型コロナウイルスの定期予防接種を行います。
接種を希望する方は、実施期間内に接種をお願いします。

対象者	中土佐町に住民登録があり、①または②を満たし、本人が接種を希望する者 ① 65 歳以上の者 ② 60 歳以上 65 歳未満のものであって、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する者及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者
実施期間	【インフルエンザ】令和 8 年 10 月 1 日から令和 8 年 12 月 31 日まで 【新型コロナウイルス】令和 8 年 10 月 1 日から令和 9 年 3 月 31 日まで ※医療機関の休診日を除く。 ※実施期間を過ぎると全額自費になります。ご注意ください。
接種回数	各年 1 回
接種費用 (税込)	【インフルエンザ：1,500 円】 【新型コロナウイルス：5,100 円】 ※対象者①で「生活保護受給者」の方は、免除証明書を持参すれば自己負担が免除となります。免除対象者の方は、健康福祉課までお問い合わせください。
接種方法	健康保険証等を持参し、受託医療機関に接種を申し出てください。

【問い合わせ】健康福祉課 ☎52-2662

地域猫 まんが あいさき ちいちゃん 第三十話

ストップ！捨て猫 part1



次回もお楽しみに！

※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

小型船舶操縦士免許証 更新講習を開催します

【日 時】令和8年12月5日(土)

【受付開始】13:00～【講習開始】13:30～

【開催場所】久礼浦分コミュニティセンター

【対象者】有効期限が令和10年2月末までの方

【申込】令和8年11月13日(金)まで

下記のことを久礼漁協に持参してください

【申し込み時に必要なもの】

1. 小型船舶操縦士免許証(写)
2. 写真2枚(縦4.5cm×横3.5cm)
3. 費用…更新 (有効期限内) 11,500円
失効再交付(有効期限切れ) 20,000円

下記の書類は該当者のみ必要

4. 住民票(住所変更等で記載事項に変更のある方)
5. 自動車運転免許証のコピー(操縦免許証を紛失された方)

【問い合わせ先】久礼漁協 ☎52-2111

農林水産課 ☎52-2471



環境ひとくちメモ

注意！

不燃物の出し方について

不燃物の収集および処理場への持込において、ビンやカン等に中身が残ったままの物や、たばこの吸い殻などの可燃ゴミが混入している事例が散見されます。中身の液体が漏れて輸送車の故障や交通事故を引き起こす原因となります。可燃性のごみは発火して火災を発生させる恐れもあります。また、作業員がケガをする可能性もありとても危険です。不燃ごみを出す前に、今一度、中身が空になっているか確認をするよう協力をお願いいたします。

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

♪リトミック教室♪

8月29日（土）、子育て支援センターにて「親子で楽しむリトミック教室」を開催し、20組の家族が参加しました。

ピアノの音色に合わせて手拍子をしたり、スカーフを使って風を表現したりと、会場は笑顔でいっぱい。音楽を通して全身で表現する楽しさを味わい、親子のスキンシップを深める心地よい時間となりました。参加者からは「子どもの楽しそうな笑顔が見られて嬉しかった」との声も。今後も親子で楽しめるイベントを開催予定です。ぜひご参加ください！

※リトミック教室とは…音楽と身体の動きを組み合わせる子どもの感性や表現力を養う教育法。



Information

お気軽にお越しください♪

- 10/24（土） 休日開所（8時30分～12時）
- 10/28（水） カレンダー作り（10時～11時30分）
- 10/30（金） ハロウィン交流（10時30分～）
- 11/8（日） はぐまるまつり（10時～14時）

※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



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

町長の手帳

8/16～9/15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。

8月	17	月	四国横断自動車道中央要望（東京）
	18	火	市町村道整備促進協議会・中央要望
	19	水	道全協こうち提言活動
	20	木	9月補正予算町長査定
	21	金	第10期介護保険事業計画策定委員会 令和8年度四万十川総合保全機構総会
	24	月	かつお愛日本一取材（朝日新聞）
	25	火	市町村道整備促進協議会・高知県土木部要望 （高知市）
	26	水	3首長・JA土佐くろしおトップ会談 （津野町）
	27	木	日本弁護士会調査研究取材 愛媛大学 若林教授表敬訪問 高幡町村議会議長会研修祝辞など （大野見青年の家）
	31	月	令和8年第2回国保運営協議会 県道窪川中土佐線・窪川船戸線 改良促進期成同盟会

9月	1	火	9月庁議
	2	水	令和9年度道路関係予算概算要求概要説明会 （東京）
	3	木	大野見しんまいフェスタ実行委員会
	4	金	社会福祉協議会会長来庁 清掃清掃組合・住友大阪セメント協定調印式 （須崎市）
	5	土	高知県人会近畿連合会「ふるさと土佐交流会」 （大阪市）
	7	月	県道窪川中土佐線協議
	8	火	高知県農業基盤課長来庁
	9	水	令和8年9月中土佐町議会定例会開会 秋の中土佐町交通安全町民会議
	10	木	全国土地改良事業団体連合会 専務講演会 （高知市）
	11	金	全国土地改良事業団体連合会 専務視察（土佐市など）
	12	土	久礼ジュニアーズ50周年記念祝賀会
	15	火	令和8年9月中土佐町議会定例会 一般質問①

◆年金◆

「社会保険料（国民年金保険料）
控除証明書」が発行されます
～年末調整・確定申告まで
大切に保管を！～

国民年金保険料は、所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、令和8年1月1日から令和8年12月31日までに納められた保険料の全額です。過去の年度分の保険料や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけでなく、ご家族（配偶者やお

子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、令和8年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、令和8年1月1日から令和8年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、10月下旬から11月上旬にかけて日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られる予定です。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。

また、令和8年10月1日か

ら令和8年12月31日までの間に、国民年金保険料を納められた方には、翌年の2月上旬に送られる予定です。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関する概要、よくあるご質問（Q&A）等については、日本年金機構ホームページ（<https://www.nenkin.go.jp>）に掲載されています。令和8年分への更新は令和8年10月上旬の予定ですので、ぜひご利用ください。

また、同ホームページには、お客様からの照会に対してチャットの形式で自動的に応答する「ねんきんチャットボット」（控除証明書相談チャット）も開設されています。令和8年分への更新は令和8年10月上旬の予定ですので、こちらもご利用ください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するご相談については、次のダイヤルでもお受けしています。

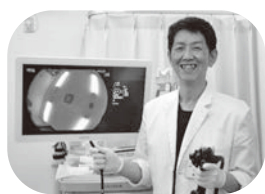
【問い合わせ先名称】
ねんきん加入者ダイヤル
【電話番号】
0570・003・004
050から始まる電話の場合は、（東京）
03・6630・2525
【受付時間】
月～金曜日 8時30分～19時
第2土曜日 9時30分～16時
休日・祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れないようきちんと納めましょう。

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

【問い合わせ先】

健康福祉課 ☎52-2662

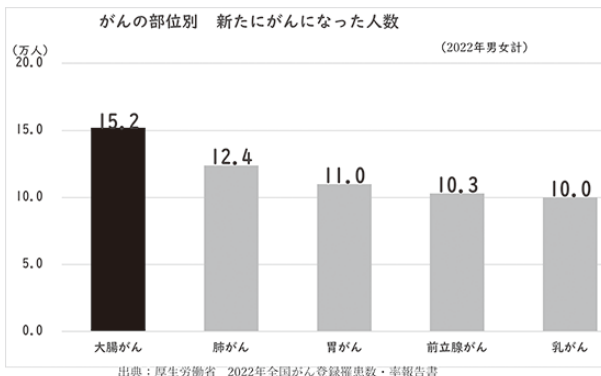
☆からだにえいよお～☆

～栄養知っつく情報～

毎日の食事でできる大腸がん予防

大腸がんは、日本で増えているがんのひとつで、食事や生活習慣が深く関係しています。毎日の食事を少し工夫することで、そのリスクを下げるすることができます。今回は、「大腸がんを予防する食事のポイント」をご紹介します。

日本で増えている大腸がん



大腸がんは、男女合わせて最も多いがんです。厚生労働省の調べでは、1年間に5万人以上の方が大腸がんで亡くなっています。

大腸がんを予防する食事4つのポイント

その① 加工肉はできるだけ少なく

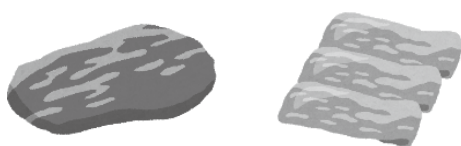
ハム・ベーコン・ウインナーなどの加工肉は、食べる量により大腸がんのリスクを高めることがわかっています。



毎日の定番にせずに、食べる量や頻度に注意しましょう。

その② 赤肉の摂りすぎに注意

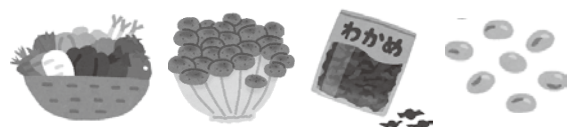
牛肉・豚肉などの赤肉も、とりすぎるとリスクが高まります。



肉ばかりにかたやらないように、魚や大豆製品も食べるようにしましょう。

その③ 食物繊維をしっかりとる

食物繊維は、腸内環境を整え、大腸がんのリスクを下げるのが期待されています。



毎日野菜やきのこ・海藻類、豆類などを意識して食べるようにしましょう。

その④ 乳製品をとる

牛乳・ヨーグルトなどの乳製品に含まれるカルシウムは、大腸がんのリスクを下げる可能性があることが報告されています。



乳製品が苦手な方は、小魚や緑黄色野菜、大豆製品でもとることができます。

その他生活習慣で注意するポイント

- ✓ 肥満を予防する
- ✓ よく噛んでゆっくり食べる
- ✓ 適度にからを動かす
- ✓ お酒は飲みすぎない
- ✓ たばこを吸わない

できることから、無理なく続けてみませんか？

検診で毎年確認しましょう！

『大腸がん検診』は、2日分の便を少量採取して提出するだけの簡単な検査です。今年まだ受けていない方は健康福祉課までご連絡ください。

無料で受けることができます。

みんなでやるぞね、中土佐町の子育て 183

～ 幕別町との小学生交流研修事業 ～

中土佐町と北海道幕別町は平成 25 年に災害時連携協定を締結しています。平成 27 年から相互に小学生の派遣と受入れを行い、大きく異なる風土気候や歴史、生活、文化等を体験し、将来に向けて両町の関係の継続を図るために、小学生交流研修事業を行っています。

今年度は、幕別町の小学 5・6 年生が中土佐町に来てくれました。

ようこそ中土佐町へ！

8月6日（木）から8日（土）の日程で幕別町の小学生 5・6 年生 20 人と幕別町教育委員会の引率者 3 人が本町を訪れました。



▲よさこい体験



▲水生生物学習



▲カヌー体験

1 日目は、大野見体育館で町内の小学生、四万十源流こども太鼓、なかとさもんと対面式を行い、交流を深めることができました。

2 日目は、午前に天満宮前キャンプ場で水生生物調査やカヌー体験を行いました。昼食は「陣や」で薫焼き体験を行い、午後からは津波避難タワーにて中土佐町の防災に関する取組の紹介や施設の見学を行いました。その後、道の駅なかとさで買い物を満喫し、なかとさ美術館の見学をしました。

3 日目は、桂浜にて坂本龍馬像を前に記念撮影をして、辺りを散策した後、高知龍馬空港へと向かい帰路につきました。



▲「陣や」の薫焼き体験



▲防災学習



▲美術館

事業が始まる前は、台風 13 号の影響が心配されていましたが、2 日目以外は激しい雨に見舞われることなく、全日程を無事に終えることができました。3 日間の交流と体験を通じて、中土佐町の魅力を知ってもらえたと思います。

小学生交流研修事業を通して将来に向けて幕別町との協力関係を継続させるとともに、町内の小学生が改めて中土佐町の良さに気づき、生まれ育った町を誇りに思うきっかけとなるような交流を今後も続けていきたいと思っています。

中土佐町教育委員会 ☎52-2661

広告

単独・合併浄化槽の維持管理を行っています！



故障等には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

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 世界メンタルヘルスデー・いのちの電話フリーダイヤルの日
11日 安心・安全なまちづくりの日

日付	行事（場所）時間	時間外診療 受入病院
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	須崎くろしお病院
16 金		須崎くろしお病院
17 土		くぼかわ病院
18 日	第21回大野見しんまいフェスタ	須崎くろしお病院
19 月		高陵病院
20 火		須崎くろしお病院
21 水		くぼかわ病院
22 木		須崎くろしお病院
23 金	町展（中土佐町役場 1F 大会議室） 町展（中土佐町役場 1F 大会議室）	須崎くろしお病院
24 土	休日開所 ※16ページ参照 第7回なかとさ美術館大賞展（11/23まで）	須崎くろしお病院
25 日	町展（中土佐町役場 1F 大会議室） 家じまいセミナー（大野見）※11ページ参照 一斉避難訓練▶防災フェスタ（中土佐町民交流会館）	くぼかわ病院
26 月		高陵病院
27 火		須崎くろしお病院
28 水	カレンダー作り ※16ページ参照	くぼかわ病院
29 木		須崎くろしお病院
30 金	ハロウィン交流 ※16ページ参照	須崎くろしお病院
31 土		くぼかわ病院

11月 1～30日 秋のこどもまんなか月間
12～25日 女性に対する暴力をなくす運動
25日～12月1日 犯罪被害者週間

1 日	久礼中学校吹奏楽部定期演奏会（久礼中学校体育館）	須崎くろしお病院
2 月		高陵病院
3 火	文化の日 家じまいセミナー（上ノ加江）※11ページ参照	梶原病院
4 水	育児相談・母乳相談（こどもセンター）9:00～12:00/13:00～15:00	くぼかわ病院
5 木		須崎くろしお病院
6 金		須崎くろしお病院
7 土	ふれあい作品展 ※21ページ参照 大野見中学校文化発表会（大野見中学校体育館） 2026年度中土佐ー現代美術プログラム～11/29まで （カフェ pocket、大野見庁舎）	くぼかわ病院
8 日	はぐまるまつり ※21ページ参照 家じまいセミナー（久礼）※11ページ参照 ふれあい作品展 ※21ページ参照	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		くぼかわ病院
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	須崎くろしお病院
15 日	中土佐町文化発表会（中土佐町民交流会館）	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▲

イベントのお知らせ



はぐまるまつり



《こどもセンターとあったかふれあいセンターまんまる合同イベント》

中土佐町こどもセンターでは、「あったかふれあいセンターまんまる」とコラボしてはぐまるまつりを開催します！今年はシャボン玉パフォーマンスやキッズダンス、美味しいものなど、音楽やイベントも盛りだくさん！スタンプラリーではプレゼントもあります。お気軽に遊びに来てくださいね！

日時 令和8年 **11月8日(日)** 10時～14時

場所 中土佐町こどもセンター

イベント内容

- あいあいくらぶの人形劇
演目：「三匹のヤギのがらがらどん」
- シャボン玉パフォーマンス『Bubboo (バブー)』
- スティールパン演奏『Oh!No!!Me!!!』
- キッズダンス『90 キッズダンス A-STEP』
- ゲームコーナー (フォトブース・魚釣りなど)
- フォトフレームづくり
- シェアはぐ

他にもいろいろなブースがあるよ！



シャボン玉
パフォーマンス！！



園庭には
美味しいものが
いっぱい♪♪



【問い合わせ先】こどもセンター ☎52-2533

同日開催!!



ふれあい作品展



参加者が楽しみながら交流し、世代を超えた地域のつながりができることを目的に行います。町内で、ものづくりを楽しまれている方の作品を展示・販売します。手作りでぬくもりのある作品を楽しんでください。

日時 令和8年 **11月7日(土)** 10時～16時

11月8日(日) 10時～14時

場所 あったかふれあいセンターまんまる

イベント内容

- 手作り作品の展示・販売
- ものづくり体験教室
- 最終日ははぐまるまつりでは、会場内スタンプラリーを開催！！



【問い合わせ先】あったかふれあいセンターまんまる ☎52-2258

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



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。毎年11月30日(いいみらい)は、お一人おひとり、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日として、「年金の日」とされております。これを機に年金の額、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：11月18日(水) 10時～15時(お一人様30分以内)(12:00～13:00は除く)

場所：中土佐町役場 1階 大会議室①

申し込み方法

11月13日(金)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、基礎年金番号が確認できるもの(年金証書、振込通知書、年金手帳など)のほか、相談者本人であることが確認できるもの(運転免許証、マイナンバーカードなど)を必ずお持ちください。

※代理の方が相談される場合には、委任状と代理人の身分証明書(運転免許証、マイナンバーカードなど)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

編集委員の ひとり言

懐かしい味

産直市で、しば餅を見つけて買って食べてみたら、懐かしい祖母の味に似ていて嬉しかった。祖母のと同じく山帰来サンキライの葉っぱで餅を包んで蒸してあって、甘い餡にちよっぴり塩味が効いて絶妙だった。私が子どもの頃は、祖母も餅米、小豆とかもたくさん育てて、縁側で小豆を選別していたり、ざるに入れて干して作業する姿をよく見かけた。裏庭では、七輪を使ってじっくりと時間をかけてコトコトと小豆を煮ていた。餡が仕上がる頃には、フツフツと音がしてくるのが面白くてちよっとお箸でつついてみたら、餡が手に飛んできて火傷しそうになった事もあった。餅ができるまでに、いろんな工程があって時間もかかっていた。今思えば、貴重な手作りをたくさん私は食べていた。黙々と作業していたり、人の姿が見えるとよく笑って話をしていた祖母の顔を覚えている。

祖母は、餅だけでなく、一年のうち何も特別な事がないのに、巻き寿司、赤飯、おはぎなど作る回数が多かった。80代後半になってからは、長時間台所に立つのがさすがにしんどくなっていたが、それまではたくさん作っては、身内だけでなく近所さんまで「食べるかよ?」と配っていたのが当たり前だった。見た目も美しく、味も最高に美味しかった。

年末になると、県外の親戚、知人の分の餅をついて送っていた。流れ作業を手伝いながら、「ここは餅屋なのか?」とよく思った。もろぶたにたくさん餅が並んでずっしりと重たかった。今でも叔父の代になっても、この餅つきは続いている。餡は手軽な市販の物になり、芋餅の材料である干し芋もよそで買ってきているけれど、祖母が手作りにしていた時の味になっていた。「こっぴどいっていつまでできるのうね?」と言いつつ、わいわいと身内が集まってやるのも毎年の楽しみになっている。写真や映像もレシビもない、味覚にも自信がないけれど、思い出を共有できる人が元気になるうちに、祖母がよく作っていた懐かしい料理の一つだけでも、再現してみたい。何度も繰り返し作って、いつか少しでも近づけますように。

(秋本みゆき)

趣味の文芸

短歌

猛暑にもめげず農家ががんばりて豊作予報高新に載る

「癌ですか」「そうです」いとも簡単に検査了えたる医師即答す

歌会でもらしい生姜二株を夫はさつそく畑に植えたり

幼き日夏の星座を楽しみし大野見の宙^{そら}今も忘れず

堤防より釣糸垂れる初体験アジ三匹をゲットし嬉し

この夏もエアコン^い要らずで終ります山家は風と扇風機なり

公報の表紙の写真の資源ゴミ日々の暮らしが脳裏^{よき}過りぬ

わが孫に似る踊り子を目に追いてよさこいまつりの中継飽かぬ

震災から十五年経るふるさとの踊り子隊が帯屋町練る

人なれば時には違う事もあれ仕草変わらぬ猫と親しむ

原爆忌白百合の花咲いているまたふたたびの祈りのように

仔猫サリーのやんちゃに夫がほぐれてしゃべりかけたり笑いかけたり

高橋 糸美

下元 秀美

岡村 宝美

下元 三和

古谷 芳子

南部 昌巳

黒岩 得意

黒岩 やよえ

黒岩 やよえ

佐竹 敏彦

池田 房雄

結城 淑代

(大野見)

(大野見)

(大野見)

(大野見)

(大野見)

(大野見)

(大野見)

(大野見)

(大野見)

(上ノ加江)

(久 礼)

(久 礼)

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 9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	パンドロぼうとさすらいラーメン	柴田ケイコ	KADOKAWA	1,650円
4位	80代になるとだいていボケるか死ぬ。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
5位	俺たちの箱根駅伝 上・下	池井戸 潤	文藝春秋	各 880円

8月の人口

男 2,635 (ー 40)

女 2,932 (ー 87)

合計 5,567 (ー 127)

世帯 3,185 (ー 58)

令和8年1月からの出生届出数9人

※この数字は令和8年8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

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)

第7回なかとさ美術館大賞展

10月24日(土)～11月23日(月)

当館が2年に一度開催をしている絵画の全国公募展「大賞展」も、今回で7回目となります。美術館が高台移転してから初となる今回は、「よさこい高知文化祭 2026」に合わせて時期も変更し、「海」というテーマを設けました。9府県から108点の海を描いた力作が搬入され、その中から63点が展示されます。審査は第5回展の時と同じ洋画家の堀研先生にお願いをしました。

前回の第6回展では久礼在住の小川智子さんが大賞を受賞し、私たち主催者も嬉しく思ったことがまだ記憶に新しいですが、なんと今回も久礼の方が大賞に輝きました。

大賞を受賞したのは、久保美壽子さん「海への祈り」。夜潮さんを題材にした作品で、審査員の堀先生は「緻密な描写と深い絵画空間を感じると同時に、海風が現実の風を越えて『祈りの風』になったように感じました」と評価していました。

また、町内からは大崎博子さん(久礼)と、長山太一さん(上ノ加江)が入選されました。みなさま本当におめでとうございます！

堀先生はとても丁寧に審査をしてくださった後、中土佐町の自然や食を堪能されて「人間の心を育む自然の宝庫だね」と言ってくださり、そんな町に美術館があることを心から喜んでくださいました。

前回よりも8点入選数が増え、更にレベルも上がり、「芸術は土佐の海浜より」を元に集まったそれぞれが思う海のかたちを是非お楽しみください。

なかとさ美術館大賞展の入館料は、一般600円、中土佐町民・大学生300円、高校生・18歳未満は無料です。

更に2階のキッズスペースでは、町内の幼児から大人まで、そして東京都港区から集まった「カツオアート」を同時期に展示しますので、こちらもぜひ合わせてご覧ください。(学芸員 石見陽奈)



▲大賞:久保美壽子さん「海への祈り」



▲作品を審査する堀先生



▲前回のカツオアートの様子

文化情報／美術館便り
美術館のひとときなかとさ美術館
52444

令和8年10月から

「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【第2弾】」がスタートしました！

中土佐町では、令和8年10月から「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【第2弾】」を開始しました。詳細はホームページを確認ください。

◆目的

物価高騰の影響を受けている町内店舗での消費喚起を図ること及び町外からキャッシュレス決済利用者を呼び込むことにより、地域消費の拡大を図ることを目的とします。

◆事業概要

「地域通貨ジモッペイ」加盟店でジモッコインによる支払いをすると、30%相当のポイント還元をします。

◆ポイント還元及び利用可能店舗(①及び②に該当する店舗)

①中土佐町内にて営業実態のある店舗及び町内にて販売実績のある移動販売車

②「地域通貨ジモッペイ」加盟店

※還元ポイントの利用は町内対象店舗に限ります。

◆還元率

ジモッペイ加盟全店舗 → 30%

◆還元期間

令和8年10月1日(木)～令和8年12月31日(木)

※ただし、予算額に達した場合、期間途中であっても終了となる場合があります。

◆ポイント利用期限

令和9年1月31日(日)まで

【問い合わせ先】まちづくり課 ☎52-2365