広報

なかとさ

2026
11
No.251

中土佐町公式
LINE
中土佐町の広報も掲載中！
Kochi ebooks



中土佐町で撮影された「気嵐」（提供：吉田幸司さん）

第７回 なかとさ美術館大賞展

～芸術は土佐の海浜より～

新美術館では初となるビエンナーレ第７回なかとさ美術館大賞展を「よさこい高知文化祭２０２６」に合わせて11月23日まで開催しています。

「海」をテーマにした今回は、9府県100名から108点の応募がありました。技法別3部門に分けた1次審査から始まった審査ですが、審査員・堀研氏は1点1点時間をかけて吟味し、入選作品63点、賞候補19点、そして受賞作7点を絞った段階からもさらに悩まれ、お昼を挟んでもなお迷われて決断をためらわれていました。それでも様々な角度から考察を重ね、「これしかない」という結論が久保美壽子さんの「海への祈り」であったように思われます。

「いい絵とはどういう作品か、この展覧会を見たらわかると思います。」と堀審査員。見た目の技術だけでない実感や思いを大切にする真摯な作画姿勢は、おのずと人に伝わるものであると改めて感じたことでした。多くの作家にとって思い通りにいかないことが多い作品作りですが、続けることの大切さとともに創作の基本はそこにあると思います。

様々にイメージの広がる展示作品をお楽しみいただくとともに、余韻の中で眼下の土佐湾を眺めながらのひとときも合わせて、なかとさ美術館の「海」をご堪能いただきたいと思います。（館長　市川 雅彦）

大賞

久保（くぼ）　美壽子（みずこ）さん（中土佐町久礼）



「海への祈り」

作者のコメント

旧暦の1月14日に海の上に立てられる夜潮（よしお）さんと言われる行事です。久礼では夜潮さんと言ってますが、他の場所では潮ばかりと言うそうです。子供の頃は夜中浜に火を燃やして若い衆がフンドシ姿で立てていた姿を今でも覚えています。

夜潮さんとは…1年の豊漁、豊作を祈願する行事で、竹に風船や短冊をつけて飾り、波打ち際に杭を立てます。

入　選　大崎（おおさき）　博子（ひろこ）さん（中土佐町久礼）



『今宵は「おきゃく」だ！』

作者のコメント

生前、夫はよく漁りに行ってました。釣って来た魚は店に並んでいる魚とはまるで色が違ってきれいでした。時々、おもしろい魚をスケッチしていていつか作品にしたいと思っていました。今回の大賞展のテーマが「海」という事でいつもたくさん漁って来てた魚達をたのしく描いてみました。

入　選　長山（ながやま）　太一（たいち）さん（中土佐町上ノ加江）



「prussian snowflake（プルシアン スノーフレーク） 黒潮の中にある理（ことわり）」

作者のコメント

中土佐町に住み 53 年。黒潮と共に生きてきて、今は亡き漁師の父と支えて来た母、自分自身の光と闇、生と死の理を包み隠さず、抽象写実として表現しました。10 年目の真実がここにあります。

表彰式・展示風景

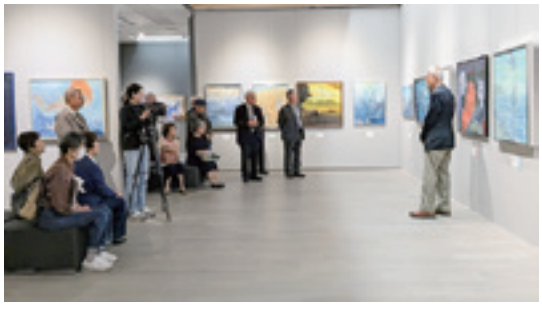
10 月 23 日、入選・入賞者の表彰式とギャラリートークを開催しました。



◀表彰式



◀展示風景



◀ギャラリートーク



◀表彰式後はカフェスペースで交流会

こども情報局

大野見中学校 生徒 11 人

大野見小学校 児童 19 人

小中合同大運動会



▲運動会終了後の集合写真



▲よさこい踊りの最後の決めポーズ



▲ビンゴ玉入れの様子（赤組）

９月 26 日（土）に大野見小中学校大運動会が行われました。前日まで雨が心配されていましたが、今年も OB・OG の皆様のサポートのもと、無事に開催することができました。

昨年度までは南中ソーランに取り組み、運動会でも披露していましたが、今年からよさこいをすることになりました。練習では、講師の田村千賀さんが来てくださり、よさこいの歴史と共に踊りを教えてもらいました。みんなが一生懸命取り組み、暑い中練習を頑張っていました。本番では、地域の皆さんが温かく見守ってくれ、みんなが元気よく、正調よさこいと鳴子華を踊り切りました。退場の際は、きらきらした笑顔がそこにありました。

今年は「ビンゴ玉入れ（50 をねらえ）」という新しい小中合同の競技を行いました。この競技は、制限時間 1 分の中で入れた玉が 50 個に近かったほうが勝ちというルールです。玉をどのくらいいれたのか正確な数が分からないため、少なすぎても多すぎでもいけない、頭を使う競技です。当日までの練習で中学生を中心に作戦を考え、練習に取り組んできました。当日は、１分という短い時間の中で一人一人が全力で取り組み、練習の成果を発揮することができました。

たくさんの保護者・地域の皆様の応援に背中を押され、30 人全員が全力を出し切ることができました。

（大野見中学校生徒会執行部　下元　里桜（りお）・平岡　叶望（かなみ）・吉岡　凛（りん））

上ノ加江小学校 児童 13 人

ひろの廣埜神社花取り踊り





今年も６月 18 日から花取り踊りの練習が始まりました。４年生は去年から花取り踊りを始めて、今年で２回目になります。山口忠幸さんが５・６年生に教えてくれて、西岡敏彦さんが４年生に教えてくれています。夏休みの初めにも練習をしたり、本番で着る衣装を合わせたりしました。

ぼくたちは今年「さかとんぼ」という踊りを教えてもらいました。「うまくできるかな？」と思っていたけれど、結構うまくできました。西岡さんからも「大体合格！」と言ってもらえたので、「やったー」と思いました。

花取り踊りには１から 10 までの踊りがあるそうです。５・６年生がやっている大太刀はむずかしそうですが、挑戦してみたいです。もっともっと上手に踊れるように、来年もがんばりたいです。

10 月８日はひろの神社で花取り踊りの本番をしました。晴れていてとても暑かったです。人がたくさんいてきんちょうしたけど、がんばろうと思いました。「いもつき」と「さかずき」のとき、大太刀とあたりそうになってとてもむずかしかったです。それに、衣しょうのそでがあたってやりづらかったけど、上手にできてとてもよかったです。

（４年　吉原 史織（しおり）　政岡 倉史（そうし）・政岡 佳希（よしき））



ぬいぐるみおとまり会・おはなし会を開催します！！

～あなたのぬいぐるみを図書室にお泊りさせませんか？～

大好きなぬいぐるみを連れて図書室で絵本の朗読を聞けます。また、そのあとはぬいぐるみだけ残ってお泊り会をします。みんなで本を読んだり、図書室の探検に出かけたり…。どきどきわくわく、とても楽しい時間を過ごせますよ。是非、ご参加お待ちしています。

日時 **12月12日（土）**

ぬいぐるみお預かり	10：00～
おはなし会	10：30～
ぬいぐるみ返却日は13日（日）	13：00～



対象 中土佐町内の3歳児～6歳児のお子様がお持ちのぬいぐるみ
定員 先着10人
申込期限 12月8日（火）まで（定員に達し次第、締め切らせていただきます。）
申込方法 お電話、またはカウンターにて

お子さんのお気に入りのぬいぐるみたちが夜の図書室でお仕事や探検、クリスマスパーティーなどをして過ごします。翌日、その様子を撮影した写真とぬいぐるみたちが選んだ絵本の貸出を行います。

一般の方もおはなし会には参加できますので、見学お待ちしております。

【問い合わせ・申込】文化館図書室（月曜日休館）☎52-2277

保育所入所児童を募集します！



新たに来年4月からお子さんを保育所へ預けたい方の入所受付を下記の日程で行います。
申込書は、中土佐町役場教育委員会、上ノ加江支所、大野見振興局、こどもセンター「はぐ」にありますので、必要事項を記入のうえ、受付日にお持ちください。

受付
12月1日（火）9時～12時
中土佐町役場　1階　大会議室②

…　各保育所の保育時間及び定員　…

入所定員	久礼保育所	大野見保育所
	120人	30人

保育時間※		短時間認定	標準時間認定
	平日	8時30分～16時30分	7時30分～18時30分
	土曜	8時30分～12時	7時30分～12時

※保育時間は保育を必要とする状況に応じて必要量（時間）を認定します。土曜保育時間の詳細は教育委員会までお問い合わせください。

【問い合わせ先】教育委員会　☎52-2661

保育を必要とする〈入所基準〉

①保護者が働いている
②保護者の妊娠・出産
③保護者の疾病、傷害、死亡、行方不明等
④同居または長期入院等している親族の介護・看護
⑤災害復旧　⑥求職活動中　⑦就学
⑧虐待やDVのおそれがあること
⑨育児休業取得中に、すでに保育を利用している子どもがいて継続利用が必要であること
⑩その他どうしても児童の保育が必要な事情がある
⑪①～⑩に該当し、かつ同居親族（祖父母等）が保育することができない

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

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・相談受付けます！

令和7年度の木造耐震工事**10件**施工！
地元に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

携帯：090-4508-4765
電話：0889-59-2064

第 21 回　大野見しんまいフェスタ

10 月 18 日、大野見青年の家前駐車場にて、第 21 回大野見しんまいフェスタが開催されました。

屋台ブースでまず目を引いたのは、大野見産の新米とそれを使用した品々です。どんな食べ物にも合わせやすい「ヒノヒカリ」、粒が大きくモチモチ感が特徴的な「にこまる」の食べ比べ、JA 女性部の方々お手製のおにぎりやおはぎなどが並びました。特に、あま〜いあんこと、粒感が程よく残り塩味も効いた餅生地が相性抜群のおはぎは、とっても美味しかったです。

そんな新米にピッタリな、しまんとターキーや鮎の塩焼きなどのグルメ屋台も大賑わい。さらには大野見米を使ったどぶろくや甘酒、大野見茶を使用したシュークリームなどのスイーツも並び、メインからデザートまで、「食」を満喫するにふさわしいお祭りでした。

ステージイベントでは、おおのみ源流子ども太鼓や、お〜のみむらバンド、スティールパン演奏「Oh!No!!Me!!!」、90 キッズダンス A-STEP、大野見なかよし会と大野見中学校によるダンス、初出場のなかとさもんなどが会場を盛り上げました。中でも大野見小中学校の皆さんとシンガーソングライターのう〜みさんによる第二校歌の初披露では、お客さんも含めての大合唱となり、年代の垣根を越えた地域の結びつきも感じられました。

また、いつもは久礼地区で走行しているトゥクトゥクが、会場と久万秋沈下橋などを巡る周遊ライドを実施。会場内でのお買い物によって 1 回乗車券をゲットでき、風を切りながら大野見の自然も満喫できる、贅沢なお祭りになりました。

祭りの最後はやはり「餅ばあし」です。約 7,200 個もの餅に、大人も子どもも我を忘れて手を伸ばし、大盛況のうちに今年の大野見しんまいフェスタは幕を閉じました。（地域おこし協力隊　君島 序）





▲大野見小中学生とう〜みさん



▲大野見小中学生の正調よさこい



▲おおのみ源流こども太鼓



▲お〜のみむらバンド



▲スティールパン演奏「Oh!No!!Me!!!」



▲大野見なかよし会



▲ 90 キッズダンス A-STEP



▲なかとさもん

黒潮本陣
開業30周年



おかげさまで黒潮本陣は、2026年12月1日をもちまして、
開業30年を迎えることとなりました。

町長からのご挨拶



黒潮本陣は、本町のみならず高知県を代表する迎賓館として高い評価をいただいてまいりました。これは偏に、太平洋を一望する素晴らしいロケーションと、本陣の名のとおり重厚な佇まい、そして新鮮な食材と匠の技が織り成すお料理や心を込めたおもてなしが一体となってお客様をお迎えしてきたからに他なりません。昨年はなかとさ美術館も敷地内に完成し、観光と芸術が同時に楽しめる、とっておきの施設としてさらに人気を高めております。

こうした評価に甘えることなく、これからも多くの皆様から愛され、選ばれる宿であり続けられますよう職員一丸となって精進してまいりますので、町民の皆様方のさらなるご指導とご愛顧を心よりお願い申し上げます。

中土佐町長　池田 洋光

支配人からのご挨拶



1996年の開業以来おかげさまで30年を迎えることができました。

これは長年にわたりご愛顧いただきましたお客様、そして開業以来支えてくださった地域の皆様と、携わっていただきました関係者の皆様のご支援の賜物と、従業員一同、心より深く感謝申し上げます。

これからも「いつ来ても変わらない、ほっとできる宿」と言ってもらえるような、中土佐町の迎賓館を目指して努力してまいります。

どうか皆様には今後とも変わらぬご愛顧、ご支援を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

支配人　山岡 正治

開業30周年セレモニーのご案内

日頃の感謝の気持ちを込めて、30周年をお祝いするセレモニーを開催します。ぜひご来場ください。

日時　令和8年12月5日（土）10：00～



先着50名様に
抽選券付き記念品を配布！
抽選で**10名様**に当日から使用できる
黒潮本陣レストラン櫂「**タタキ天ぷら定食券**」が当たります。

12月5日（土）は、
池田町長が1日支配人として皆様を
お迎えさせていただきます。

開業30周年　特別企画のご案内

❶ 日帰り温泉

12月1日（火）～
12月6日（日）

日帰り温泉入浴料
大人300円
小人100円

❷ 豪華！お食事券・宿泊券・商品券などが当たる！

レストラン櫂で定食をご注文のお客様に抽選券を配布！

12月4日（金）～
12月6日（日）

【抽選】
櫂（かい）の人気定食
- タタキ天ぷら定食　10名様
- 天ぷらタタキ定食　10名様
- かつお丼定食　10名様

- 本陣本館
  1泊2食付宿泊券（平日のみ）
  3組6名様
- 本陣・黒潮工房で使用できる
  1,000円分の商品券
  5枚組5名様

❸ 黒潮工房 12月4日（金）～12月6日（日）

定食をご注文のお客様に抽選券を配布！
- タタキ定食　10名様
- 本陣日帰り温泉入浴券　20名様

❹ 宿泊

12月1日（火）に1泊2食付きで宿泊される方の宿泊料　**3,000円割引**

※お食事券、宿泊券、商品券は抽選のうえ発送させていただきます。
※使用期限は2027年3月31日（水）です。
※12月3日（木）日帰り温泉は、18：30～20：00のみのご利用となります。

松尾神社の神祭（矢井賀）



▲しめ縄あみ



▲お祭り

毎年 10 月 18 日は矢井賀地区の氏神様をお祀りしている松尾神社のお神祭です。

今年も祭りの一週間前から準備が進められ、宮総代と区長会が中心となり、しめ縄を編み境内やお宮の掃除をし、その日を迎えました。

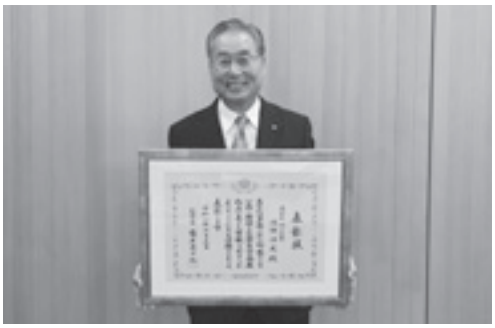
今年はあいにくの雨模様だったため、急遽御輿を御旅所まで運ぶ「おなばれ」は無くなり、お宮の中だけで神事が執り行われました。窪川から毎年来ていただいている太夫さんと住民とで終始和やかなムードで、榊を奉納する手順をみんなうろ覚えだったので（なにせ 1 年に一度しかやらない作法ですので）、太夫さん※に再度教えていただいたりしながら無事終わることができました。それぞれの家に家内安全のお札と、漁師は大漁祈願のお札をもらい、1 年間家に飾ります。

夜は直会（なおらい）という飲み会が数年前から復活し、住人や地元出身の若者が集まりました。年々人が減っていく矢井賀地区を元気にしたいということで、地元の方が絶品のおでんを用意してくれたり、美味しいお魚や皿鉢を囲んで賑やかに夜がふけていきました。

（編集委員　五藤　夢）

※高知県では、親しみを込めて神職を「太夫（たいゆう）さん」と呼ぶ習慣が残っています。

池田町長が 総務大臣表彰を受賞



池田町長が総務大臣表彰を受賞しました。旧大野見村との合併以来、20 年に渡り町長を務める中で、南海トラフ地震対策を始め諸施策に尽力するとともに、町村会ほか各種団体の会長としても組織運営に貢献するなど長期かつ広範な自治功労が評価され、今回の受賞となりました。

10 月 5 日、東京都の全国町村会館で令和 8 年度市区町村長、都道府県議会議長及び市区町村議会議長総務大臣表彰式が挙行され、総務大臣から池田町長に賞状と記念品が贈られました。（総務課）



中土佐ライオンズクラブ
前会長　山川 貴由さん

中土佐ライオンズクラブが 厚生労働大臣表彰を受賞されました

このたび、中土佐ライオンズクラブが、長年にわたる献血推進活動への功績を認められ、厚生労働大臣表彰を受賞されました。

同クラブは、献血協力者へお渡しするお礼の品の準備や袋詰めなど、献血事業を長年にわたり支えてこられました。これまでのご尽力に深く感謝するとともに、心よりお祝い申し上げます。（健康福祉課）

リバーサイド ホリデー Riverside Holiday 2026 が開催されました





9月20日、四万十源流の里において、音楽と食のイベント「Riverside Holiday 2026」が行われました。2018年に始まった同イベントは、大野見の地域団体「のらしごと舎」の主催で、今年で6回目の開催です。

地域の子どもたちによる太鼓やよさこいチーム「CANAVALAVA（カナバラバ）」の踊り、スティールパンの演奏など、様々なパフォーマンスが披露されました。ダンスで体を動かすフィットネスプログラムでは、軽快なリズムに合わせて、大人も子どもも笑顔で踊っていました。また会場内にはにらソーセージや、パスタ、ネパールカレーやスイーツ、雑貨など、たくさんの店が並び、来場者は大自然の中で過ごす休日を、思い思いに楽しんでいました。（事務局）







中土佐町戦没者追悼式

10月20日、高知県知事をはじめ、各関係機関、中土佐町、ご遺族を含む約30名のご参列のもと、中土佐町民交流会館にて、令和8年度中土佐町戦没者追悼式が挙行されました。今年も参加者全員で、黙とうを捧げるとともに、献花を行い、戦没者戦災死没者の冥福を祈りました。（町民環境課）

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。



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

だ〜るまさん♪　だ〜るまさん♪　　に〜らめっこしましょ♪
笑うと負けよ♪　アップップ♪

㊗ 敬老の日 大野見荘へ福を届けに



大野見みんなの学校 " いろいろチャレンジ教室 " では、大野見荘の皆さんのご長寿を祝って「福だるま」をお届けしました。

だるまさんとにらめっこして、怒ったり笑ったり楽しいひとときを過ごしてください。幸せいっぱいくるように。

（大野見青年の家）

まなびの日演芸会を開催しました！



9 月 27 日に大野見体育館で「まなびの日演芸会」を開催しました。

三遊亭萬都さん、マジシャン鈴木さん、前座の三遊亭歌きちさんの御三方の素晴らしい芸能の披露に、来場された方々は圧倒され、大笑いと驚きであっという間の２時間でした。

生で聞く落語は本当に面白く、目の前で登場人物が入れ替わりながら展開される臨場感、その世界に引き込まれる感覚がすごかったです。

マジックショーでは軽やかなトークとともに次々とマジックが展開され、磨き上げられた芸に驚嘆！来場者も参加するマジックは、ただただ不思議で…。

それぞれプロの腕前をたっぷり堪能した１日となり、来場者からは大変好評でした。

今回の「まなびの日演芸会」は 10 月 25 日に開幕した国民文化祭「よさこい高知文化祭 2026」の一環として実施しました。12 月 6 日までの間、県内各地で様々な文化行事が行われていますので、ぜひ興味のあるイベントに参加してみてくださいね！

（教育委員会）



▲三遊亭歌きちさん



▲三遊亭萬都（まんと）さん



▲マジシャン鈴木さん

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！

YAMAKI

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）

＼ よろしくお願いします！ ／

中土佐消防・地域おこし協力隊紹介！

中土佐町で新しくスタートを切った方々をご紹介します。
町で見かけたら、ぜひ声をかけてください！

高幡消防組合　中土佐分署



林　由斗（ゆいと）（23 歳）

中土佐町出身

●趣味　サッカー、登山

●性格　負けず嫌い

●ひとこと

僕を育ててくれたこの町を、今度は僕が守ります。



松原　竜海（たつみ）（19 歳）

高知市出身

●趣味　バイク

●性格　元気（明るい？）

●ひとこと

地域の人々が安心して暮らせるように頑張ります。

地域おこし協力隊





木村　祐平（ゆうへい）（46 歳）

小川製塩所

神奈川県横須賀市出身

●ひとこと

　完全天日塩職人になりたいという思いから、高知県で唯一受け入れのあった小川製塩所で天日塩職人になる為、小川さんの所で勉強をさせていただく為にやって参りました。

　小川製塩所がキッカケで中土佐町という町を知りました。ここで暮らしてる方々の温かさを感じ中土佐町がすぐに好きになりました。ご飯も美味しく最高です。

　また、歴史ある文化にも興味があり深く知っていきたいと思っています。

　町中で見かけましたら気軽に話を聞かせて欲しいと思っていますので、声をかけて頂けると嬉しいです。趣味はサーフィン・スケボー・釣り、映画鑑賞や音楽鑑賞、落語等が好きです。人と話す事も好きです。どうぞよろしくお願い致します。

広告



資格試験（再募集）実施案内

1. 職種及び採用予定人数

【初級事務】若干名　【社会人経験者（事務職）】若干名　【保健師】若干名

2. 受験資格・要件

【初級事務】

平成 8 年 4 月 2 日から平成 21 年 4 月 1 日までに生まれた人で、学校教育法に基づく高等学校卒業者又は同等の学力を有する人（令和 9 年 3 月 31 日までに卒業見込み可）

【社会人経験者（事務職）】

平成 3 年 4 月 2 日以降に生まれた人で、下記のいずれにも該当する人

・学校教育法に基づく高等学校卒業者又は同等の学力を有する人

・民間企業や公務員等としての職務経験（正職員・非正規職員問わず 1 週間当たりの所定労働時間が 35 時間以上従事したものに限る）を、学校卒業後通算して 5 年以上有する人

※職務経験が複数ある場合は、1 年以上勤務した職務経験年数を合算することができます。休暇、休業、休職等のため、連続して 1 月を超えて職務に従事していない期間（産前産後休暇を除く。）は、職務経験に通算することができません。

【保健師】

昭和 61 年 4 月 2 日以降に生まれた人で、保健師の資格を有している人（令和 9 年 3 月 31 日までに当該資格取得見込み可）

≪共通≫

中土佐町に居住しているか又は採用後、町内に居住できる人（ただし、特別の事情がある場合を除く）

※次のいずれかに該当する人は受験できません。

①日本国籍を有しない人

②地方公務員法第 16 条に規定する欠格条項に該当する人

・拘禁刑以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの人

・日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した人

3. 1 次試験

【日程及び試験会場】

《初級事務》令和 9 年 1 月 17 日 (日)　9 時開始（8 時 30 分集合）　中土佐町役場

初級事務

①	教養試験	択一式 40 題	2 時間	時事、社会・人文に関する一般知識及び文章理解、判断・数的推理、資料解釈に関する能力をみるもの
②	事務適性検査	択一式 100 題	10 分	事務職員としての適応性を、正確さ・迅速さ等の作業能力の面からみるもの
③	性格特性検査	択一式 150 題	20 分	公務員に求められる資質について、性格特性をみるもの

社会人経験者（事務職）

①	職務基礎力試験（BEST-A）	択一式 60 題	1 時間	論理的に思考する力、文章を正確に理解する力、統計等の資料を分析する力、国内外の社会情勢への理解等を確認するための基礎的な出題
②	性格特性検査	択一式 150 題	20 分	公務員に求められる六つの基礎的な性格特性をみるもの

【保健師】

1 次試験はありませんが、Web 方式の適正検査（30 分程度）を別途指定する期間に受験していただきます。

令和 8 年度　中土佐町職員採用

【合格通知】
(ア) 中土佐町ホームページ（http://www.town.nakatosa.lg.jp/）へ掲載
(イ) 中土佐町役場掲示板への掲示
(ウ) 合格者への合格通知書の送付

4. 2 次試験

令和 9 年 2 月 6 日 (土) 予定

場所等、詳細については 1 次試験合格通知書にて連絡します。

5. 受験の手続

【受験申込期間】

令和 8 年 11 月 10 日 (火) から令和 8 年 12 月 18 日 (金)　17 時 15 分まで

【申込方法】

下記提出先まで持参または郵送。締切日時必着

【申込書の受付及び提出書類】

受付場所	中土佐町役場　3 階　総務課　（高知県高岡郡中土佐町久礼 6663-1） （土日及び祝祭日を除き、8 時 30 分から 17 時 15 分まで受付）
提出書類 ①②③ →全員 ④⑤ →該当者 ⑥ →保健師	① 受験申込書及び履歴書（証明写真貼付） ※町指定の様式です。中土佐町ホームページよりダウンロードしてご記入ください。 ②履歴書に貼付したものと同じ証明写真 1 枚　（受験票貼付用） ※証明写真は 6 ヶ月以内に撮影したものに限る、裏面に氏名・撮影年月日を記入のこと ③ 最終学校の卒業証明書（卒業証書の写しでも可）又は卒業見込証明書 ④ 障害者手帳等の交付を受けている場合は、当該障害者手帳等の写し ⑤ 保健師の資格を有する人は資格証明書 ⑥ エントリーシート

※実施要領・受験申込書・履歴書は、中土佐町役場総務課、大野見振興局地域振興課及び上ノ加江支所にあります。
　また、中土佐町ホームページ https://www.town.nakatosa.lg.jp/ にも掲載しています。
※令和 9 年 1 月 12 日（火）時点で受験票が未着の場合は、下記までお問い合わせください。
※受験手続等に関する問合せは、下記までご連絡ください。
※最終合格発表後、職歴証明書等を提出していただく場合があります。職務経験等が証明できない場合は、採用されないことがあります。

6. 任用等

採用予定日は、原則令和 9 年 4 月 1 日です。

給与については、中土佐町一般職の職員の給与に関する条例等の規定により支給されます。

7. 申込書提出・問い合わせ先

中土佐町役場　総務課　人事給与係

〒 789-1301　高知県高岡郡中土佐町久礼 6663-1

☎52-2211　FAX：52-4511



税の滞納整理に努めています



税金は定められた納期限までに納付する義務があり、納期限までに納付されない場合は滞納となります。滞納となった税金を放置することは、納期限内に納税している多くの納税者との公平性を欠くとともに、町の財政を圧迫し、公共サービスの提供に支障をきたすことになります。町は税の滞納をなくすため、強い姿勢で「滞納処分（差し押さえ等）」に取り組んでいます。

○滞納処分までの流れ（国税徴収法・地方税法に基づく滞納処分）

【納期限内に納付がない場合】

①督促状の発送

納期限から 20 日以内に「督促状」を発送

↓

【督促状送付後も連絡や納付が確認できない場合】

②財産調査の実施

金融機関・生命保険・勤務先・取引先などへ調査を実施

↓

③差し押さえの実施

調査をもとに財産（預貯金・生命保険・給与・売掛金など）を差し押さえ

滞納状況によっては、自宅等への捜索により財産を差し押さえ



↓

④差し押さえた財産の換価および滞納税への配当・充当

差し押さえた財産については、ネット公売などへ出品を行い売却

売却により得た代金や換価不要な預貯金などを滞納税に充当

○租税債権管理機構との連携

町による滞納処分が困難な場合や納付相談の約束が履行されない場合は、租税徴収を専門的に行っている租税債権管理機構に徴収事務を委託することがあります。

税務課からのお願い

納期限内に納付が困難な場合は、放置せずに必ず税務課へご相談ください。

病気や失業等による収入の減少などやむを得ない理由で納付できない場合は、生活状況等をお伺いし解決方法を一緒に検討しますので、おひとりで悩まずに税務課まで必ずご相談ください。

【問い合わせ先・相談先】税務課　☎52-2214

＼すべてのこどもが安心して過ごせる環境を／

11月は児童虐待防止月間です



児童虐待とは？

こどもの虐待は主に下記の４つに分けられますが、これらが重複して起きていることが少なくありません。

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、つねる、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、戸外へしめ出す、意図的にこどもを病気にさせる　など

性的虐待

こどもへの性的ないたずら、夫婦の性行為を見せる、親の性器をこどもに触らせる、こどもの裸の写真を撮る、嫌がるこどもと一緒にお風呂に入る　など

ネグレクト

適切な衣食住を与えない、ひどく不衛生なままにする、こどもを家や車の中に放置する、病気・けがをしても病院に連れて行かない　など

心理的虐待

言葉による脅かし、無視、拒否的な態度をとる、こどもの前での夫婦喧嘩や暴力・暴言、きょうだい間での差別的扱い　など



しつけと体罰の関係は？

しつけとは、こどもの人格や才能を伸ばし、自分の力で社会生活を送れるよう導いていく行為のことです。こどもと向き合い、生活をしていくうえで必要なことを、しっかりと教え伝えていくことも必要です。ただし、いくら親が「こどものため」「しつけのため」と思ってしたことであっても、こどもにとって苦痛を感じるものであれば、それは適切な手段とは言えず、体罰となり得ます。

大人の都合や期待を押し付け、虐待や体罰によって力で押さえつけて、恐怖心によってこどもの行動をコントロールする行為は、こどもの自尊心や自己肯定感を下げ、自分で物事を考えたり理解したりする機会を奪ってしまいます。

SOSを発することをためらわないで



子育て中の方へ	こどものみなさんへ	地域の方へ
子育てには、誰かの助けが必要なときがあります。困ったとき、悩んだときは、家族や身近な人、こどもセンター等にSOSを出してください。「こんなことで相談していいのかな」と思うことでも大丈夫です。	困ったことやつらいことがあったり、大人からされたことでイヤな思いをしたりしているなら、信頼できる大人に話してください。こどもセンターという相談場所もあります。うまく話せなくても大丈夫です。	こどもや家庭のことが気になったときは、相談機関に知らせてください。地域での気づきが、こどもと家庭を支えるきっかけになります。



【相談先】中土佐町こどもセンター　℡52-2533　／　児童相談所虐待対応ダイヤル　℡１８９（通話料無料）

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・腰痛がつらい　☑姿勢を改善したい
☑ダイエットしたい　☑運動不足を解消したい
※ご夫婦・ご紹介の男性はご相談ください◎

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

ご予約はこちらからどうぞ！

【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



「なかとさ健康チャンス」応募締め切りが近づいています！！



応募締め切り
12 月 25 日（金）

＜応募 BOX 設置場所＞
中土佐町役場健康福祉課・上ノ加江支所・大野見振興局・中土佐町民交流会館（社協窓口）・あったかふれあいセンター
（寄り家、まんまる、ほのぼの大野見）

毎年参加する人が増えている町の健康づくり事業『なかとさ健康チャンス』の、抽選で当たる賞品の応募締め切りが近づきました。

20 ポイントたまっている方は、お持ちのカードを応募 BOX へ投函してください！（高校生以下は 10 ポイント）

※健康チャンスとは…「健診を受ける」「まち主催のイベントに参加する」「日々の健康づくりを記録する」などの健康づくりの取り組みを行い、20 ポイントをためてると、抽選で賞品がもらえる事業です。

【問い合わせ先】健康福祉課　☎52-2662

無料でノルディックポール貸し出しています！

もう少し歩く距離を伸ばしたい、より効果的なウォーキングをしたいと思っていませんか。ノルディックポールを使うと、膝や腰への負担が減り、全身の 90%の筋肉を活用するため、消費カロリーが普通のウォーキングの最大約１．５倍あるといわれています。

ノルディックウォーキングの効果

腕がよく振れる　**歩幅が広くなる**　**背筋が伸びる**　**筋肉量が UP する**



他にも、ひざの痛みが楽になったり、シェイプアップ効果もあったり !!

中土佐町地域包括支援センターではノルディックウォーキングのポールの貸し出しをしています。

【問い合わせ先】健康福祉課　地域包括支援センター　☎52-3352（奥代）

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）

地域猫 ちいちゃん

まんが みいさき

第三十一話

ストップ！捨て猫 part2



次回もおたのしみに！

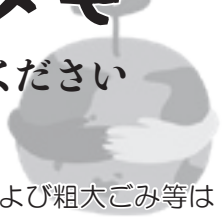
※「捨て猫」は器物にあたります。一年以下の拘禁刑または五万円以下の罰金が科されます。

※中土佐町は地域猫活動をサポートしています。

【問い合わせ先】町民環境課　☎52-2215

環境ひとくちメモ

不法投棄は絶対にしないでください



一般家庭で生じたごみは、町の定期収集および粗大ごみ等は処分場に持ち込み適正に処理をする必要があります。廃棄物を道路や河川・山林等に捨てることは法律で禁止されています。

違反すると、投棄した廃棄物（ごみ）の撤去をすることと５年以下の拘禁刑若しくは 1,000 万円以下の罰金、場合によってはこの両方が科せられます。

町民の皆さま一人ひとりのご理解とご協力によって町の景観と自然環境は守られています。例え小さなごみであっても安易な考えで無責任な行動は絶対にしないようにしてください。

【問い合わせ先】町民環境課　☎52-2215

燃料が半分になる前に満タンにしましょう！



南海トラフ地震が発生すると、揺れや津波による浸水によってガソリンスタンドが被災します。

東日本大震災では、営業していたガソリンスタンドで大渋滞が起こり、緊急車両等に影響が出ました。

高知県が行った試算では、県外からの応援が始まるまでの３日間は燃料が足りません。県民の皆様が常にガソリン残量を半分以上にすれば、災害への備えとなり、燃料の不安も少なくなります。

また、実際に災害が起こると、緊急車両などへ優先的に給油することにより、一般車両への給油は制限されます。

今からできる備えをしましょう！

【問い合わせ先】高知県危機管理部危機管理・防災課

☎088-823-9320

広告

Neo Resort

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- 2 5
TEL 4 2- 2 5 3 0　FAX 4 2- 2 5 3 2
〔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

♪先輩ママの料理教室♪

先日、支援センターはぐにて、パパ・ママ８人が参加する料理教室を開催しました。講師には、育児中の先輩ママであり、調理師免許を持つ山﨑千絵さんをお迎えし、家庭で手軽に作れる「炊飯器で簡単！塩麹（しおこうじ）カオマンガイ（茹で鶏と旨味たっぷりのご飯を一緒に味わうタイ風チキンライス）」「鶏とトマトのうまみたっぷりスープ」「きのこのマリネ」の３品に挑戦！参加者からは「とっても美味しい！さっそく家でも作ってみます」との声も聞かれました。

手軽でおいしい料理作りを通して、普段の家事や育児から少し離れ、参加者同士の交流や心地よいリフレッシュの時間となったようです。ご参加いただいたみなさん、山﨑さん、ありがとうございました！



▲「塩麹カオマンガイ」と「きのこのマリネ」





▲講師の山﨑千絵さん

Information

お気軽にお越しください♪

- 11/17（火）　子育て講座『ピラティス』（１０時３０分～１１時３０分）要予約
- 12/1（火）～ 12/11（金）リース作り
- 12/2（水）　えほんおはなし会（11 時～ 11 時 30 分）
- 12/8（火）　カレンダー作り（10 時～ 11 時 30 分）要予約
- 12/12（土）　休日開所（8 時 30 分～ 12 時）

※不要になったチャイルドシートはありませんか？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。

㈱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 **横浪交通**
須崎市浦ノ内西分 1079-9　FAX 0889-49-0367
須崎営業所　☎ 0889-49-0007
FAX 0889-42-6644
0120-526-007

町長の手帳

9/16～10/15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。

9月	16	水	令和８年９月中土佐町議会定例会 一般質問②
	17	木	100歳以上高齢者訪問・記念品贈呈
	18	金	令和８年９月中土佐町議会定例会 議案審議
			高知県危機管理部長来庁
	20	日	中谷元国政報告会（高知市）
	21	月	大野見中央地区敬老会
	24	木	久礼八幡宮 御神穀祭
			久礼八幡宮秋季例大祭（田植式）
			高知県農業基盤課来庁
	25	金	消防学校修了あいさつ
			久礼八幡宮秋季例大祭 御神幸（おなばれ）
	26	土	大野見小中学校合同運動会
			土佐牛まるかじり大会（椿原町）
	27	日	令和８年度まなびの日演芸会
	28	月	高幡東部清掃組合議会・消防組合首長会（須崎市）
			大野見小中学校長寿命化改修工事検討会

10月	1	木	地域おこし協力隊委嘱式
			10月庁議
			高知財務事務所・新所長着任あいさつ
	2	金	道路整備促進期成同盟会全国協議会理事会（東京）
			農水省農村振興局訪問
	5	月	令和８年度市区町村長等総務大臣表彰式（東京）
	6	火	港区長訪問・国会議員あいさつ回り
	7	水	第38回香川高知県人会総会（高松市）
	8	木	令和８年度四国四県町村長・議長大会（徳島市）
	10	土	県選出国会議員との意見交換会（高知市）
	15	木	総合振興計画審議会
			高知県防災砂防協会通常総会（高知市）

◆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。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、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、そして便利な口座振替もあります。

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、書面により早期に納めていただくよう案内を行っております。

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、役場国民年金担当窓口へご相談ください。

あなたの年金記録の確認はお済みですか？

年金記録が間違っていると思われる方は、厚生労働省四国厚生支局に年金記録の訂正を請求することができます（提出窓口はお近くの年金事務所です）。四国厚生支局では、様々な調査を行い、中国四国地方年金記録訂正審議会（公平公正な判断を行うために設置された専門家による会議）の審議結果に基づき訂正するかどうかの決定を行っています。

古い期間の記録の調査においては、会社が倒産している、会社に給与台帳が残っていない、所得証明が取れないなど、証拠となる資料の収集が困難となり、記録訂正に結びつかない場合もあります。

ねんきん定期便などにより自身の年金記録を確認いただき、ご自身の年金記録に少しでも心配がありましたら、思い当たる状況をメモしていただき、お近くの年金事務所にご相談ください。

年金相談・お手続きの際には、ぜひご予約を！

日本年金機構の全国の年金事務所では、年金相談や年金請求手続きについて、事前予約を行っています。お待たせ時間の少ない「予約相談」をぜひご利用ください。

ご予約方法は、全国共通の予約専用受付電話「0570-05-4890」、または、お近くの年金事務所に、電話・来訪時にお申し込みください。お申し込みの際は、基礎年金番号のわかるもの（年金手帳や年金証書、基礎年金番号通知書など）をご用意ください。

また、年金の請求に関する手続きのことに限りますが、インターネットから予約（マイナポータル、ねんきんネット、インターネット予約サイト）することもできます。

▼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分かる年金手帳や年金証書、基礎年金番号通知書等をご準備ください。
町民環境課　☎52-2213



ヘルプマークを知っていますか？

内部障害や難病の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方がいます。そうした方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得られやすくなるように作成されたマークです。



※「＋」と「♥」は白色
背景は赤色

ヘルプマークを見かけたら

災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

視覚障害者や聴覚障害者等の状況把握が難しい方、自力での避難が困難な方がいます。

バスなどの公共施設では、席をお譲りください。

外見では健康に見えても、疲れやすかったり、同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。

駅や商業施設では、声をかけるなど配慮をお願いします。

事故等の突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

【ヘルプマークの対象者】

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としている方。

【配布窓口】

〇中土佐町役場健康福祉課　〇こどもセンター　〇大野見振興局　〇上ノ加江支所
〇中土佐町社会福祉協議会（つどい処）　〇高知県庁　〇各市町村の障害福祉担当窓口　等

【お問い合わせ先】

中土佐町役場　健康福祉課　☎52-2662

【ヘルプマークについて】

高知県 子ども・福祉政策部 障害福祉課　☎088-823-9634

12月3日から9日は「障害者週間」です！

「障害者週間」は、国民が広く障害者の福祉についての関心と理解を深め、障害者が積極的に多分野の活動に参加する意欲を高めることを目的とした週間です。

「共生社会（障害の有無に関わらず誰もが人格と個性を尊重し支え合う社会）」の実現に向けて、一人ひとりが普段の生活の中で自ら実施できることに取り組んでいきましょう。

みんなでやるぞね、中土佐町の子育て⑱④

～　令和８年度全国学力・学習状況調査の結果から　～

今年度実施された全国学力・学習状況調査の結果が公表されましたのでお知らせします。今回小学校は、国語と算数を受検し、中学校では、国語・数学・英語を受検しました。英語は、タブレットを活用して CBT 方式（コンピューター型テスト）で実施されました。

【小学校・中学校教科別のようす】

小学校では、どちらの教科も県や全国の平均正答率を下回っています。

◆国語
【漢字の書き取り】正答率が低かった。
【読むこと】成果が見られた。
◆算数
【条件に合う答えを見つけること･基本的な四則の計算】成果が見られた。
【式・表・数学的用語の意味を読み取ること】課題がある。

平均正答率と比較して		
	県よりも	全国よりも
小学校国語	↓	↓
小学校算数	↓	↓
中学校国語	↑	↑
中学校数学	↑	↑
中学校英語	↑	→

中学校では、どの教科でもおおむね県や全国の平均正答率を上回っています。

◆国語
【言葉の特徴や使い方に関する事項】成果が見られた。
【情報の扱いに関する事項】課題がある。
◆数学
【基礎基本となる計算や表現が定着していること】成果が見られた。
【数学的用語や問題を正しく理解すること・数学的用語を使って説明すること】課題がある。
◆英語（公開問題（16 問））
【リーディング（読むこと)】【リスニング（聞くこと)】成果が見られた。
【ライティング（書くこと)】課題がある。

【算数・数学と中土佐検定との関連について】

中土佐検定は算数数学の基礎基本である計算力を鍛えています。今回の全国学力・学習状況調査の算数では特に、「動物園全体のカメの数を求める式と答えを書く問題」と「小数の引き算の問題」で県平均や全国平均を上回りました。

また、中学生の数学では、多くの基礎基本の問題で県平均や全国平均を上回りました。今後も、この結果を前向きに捉え、これからも基礎学力の定着を図ります。



中土佐町教育委員会　☎52-2661

なかとさカレンダー　11月15日～12月15日



11月

11月は秋の子どもまんなか月間（※子ども支援を強化する月間）
12日～25日　女性に対する暴力をなくする運動
25日～12月1日　犯罪被害者週間
10日　いのちのフリーダイヤル

日付		行事（場所）時間	時間外診療 受入病院
15	日	中土佐町文化発表会（中土佐町民交流会館）13：00～15：00 トゥクトゥク最終運行日（なかとさ観光協会HPに掲載）	椿原病院
16	月		高陵病院
17	火	上ノ加江公民館地域のちいさな文化展（上ノ加江公民館）～11/21まで はぐの子育て講座『ピラティス』　※18ページ参照	須崎くろしお病院
18	水		くぼかわ病院
19	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
20	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
21	土	大野見モーニング（大野見青年の家）8：30～11：00	くぼかわ病院
22	日		くぼかわ病院
23	月	**勤労感謝の日**	くぼかわ病院
24	火		須崎くろしお病院
25	水		くぼかわ病院
26	木	大野見みんなの文化祭（大野見体育館）	須崎くろしお病院
27	金	大野見みんなの文化祭（大野見体育館）	須崎くろしお病院
28	土	大野見みんなの文化祭（大野見体育館）	須崎くろしお病院
29	日	家じまいセミナー（中土佐町民交流会館）　※23ページ参照	くぼかわ病院
30	月		高陵病院

※大野見みんなの文化祭では、作品展示を行っております。最終日の28日は作品展示に加え、ステージ発表・飲食販売もありますのでぜひお越しください!!

12月

12月は職場のハラスメント撲滅月間
3日～　9日　障害者週間
4日～10日　人権週間
10日～16日　北朝鮮人権侵害問題啓発週間

1	火	はぐのリース作り（12/11まで）　※18ページ参照	須崎くろしお病院
2	水	育児相談・母乳相談（こどもセンター）9：00～12：00/13：00～15：00 はぐのえほんおはなし会　※18ページ参照	くぼかわ病院
3	木		須崎くろしお病院
4	金		須崎くろしお病院
5	土		くぼかわ病院
6	日	家じまいセミナー（中土佐町民交流会館）　※23ページ参照	椿原病院
7	月		高陵病院
8	火	はぐのカレンダー作り　※18ページ参照 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
9	水	人権相談（中土佐人権啓発センター1階 会議室・大野見青年の家）10:00～15:00	くぼかわ病院
10	木		須崎くろしお病院
11	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
12	土	はぐ休日開所　※18ページ参照 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
13	日	北小モーニング（大野見旧北小学校ホール）8：30～	くぼかわ病院
14	月		高陵病院
15	火		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
椿原病院　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▲

年末の大掃除を前に、
おウチの片付け・整理整頓の基本を学びませんか？





「片付けたいけれど、何から始めればいいか分からない」「捨てるのが苦手で、なかなか進まない」。そんな方におすすめの講座を開催します。

整理収納アドバイザーの西野ナミさんを講師に迎え、モノを無理に減らさなくても始められる整理整頓の考え方や、片付けが苦手な方でも続けやすい工夫を学びます。

この講座は、これからの暮らしや家のことを少しずつ考える「家じまいシリーズ」全３回の第１回です。

12月開催の第２回では、司法書士を講師に迎え、相続・家の名義・遺言についてお話いただきます。１月開催の第３回では、町内の不動産事業者である合同会社なかとさLIFEのスタッフが、家の売却・賃貸といった将来に向けた選択肢や準備についてお話します。※広報１月号で改めて掲載します。

まずは身近な「片付け」から、これからの暮らしを考えてみませんか？

参加無料・予約不要です。お気軽にお越しください。

第１回　これからの暮らしをラクにする片付け術 ～モノを減らさなくても始められる整理整頓～		
11月29日（日）10:30～11:30	中土佐町民交流会館１階ホール	整理収納アドバイザー 西野ナミさん
第２回　「もしも」の前に考えておきたい家のこと ～家族が困らないために知っておきたい 相続・名義・遺言の基礎知識～		
12月6日（日）10:30～11:30	中土佐町民交流会館１階ホール	司法書士 川村靖仁さん

【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）
☎0889-59-1800

「こうち男女共同参画プラン」概要版 リーフレットを公開しました

高知県では、「性別にかかわりなく、誰もが自分らしくいきいきと活躍できる高知県」を目指し、「こうち男女共同参画プラン（令和８年度～令和12年度）」を策定しています。

このたび、高知県の男女共同参画をめぐる現状や課題、プランが目指す姿、今後の取組などを分かりやすくまとめた概要版リーフレットを公開しました。ぜひご覧ください。

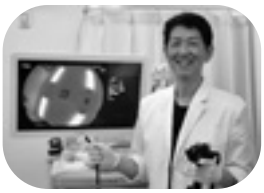
【県ホームページURL】
https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2026032200025/

【問い合わせ先】
高知県 子ども・福祉政策部 人権・男女共同参画課
☎088-823-9651

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					

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。



小坪（こつぼ） 加奈子（かなこ）さん

着任　令和８年５月
所属　上ノ加江集学校

スマホやパソコンに関する相談対応、中古パソコンの引き取り・販売などのITサポートをはじめ、地域イベントの企画・運営にも取り組んでいます。また、地域の皆さんのもとへ出向くIT出張相談も行っています。

８月には「カラオケ大会」を企画し、午前・午後の２部合わせて約50名の方にご来場いただきました。「上ノ加江に人が集まれる場所ができてよかった」「次はいつ開催するの？」といった声もいただき、活動を通して地域の皆さんに喜んでいただけることや、少しずつ地域の一員として受け入れていただいていることを嬉しく感じています。



ワークショップの様子

12月12日（土）には、プロジェクションマッピングを上映する「光の文化祭」を開催します。現在、当日上映する映像を制作するワークショップも実施しており、中土佐町の皆さんと一緒に作品づくりに取り組んでいます。当日は映像上映のほか、飲食や体験ブースも予定しています。

これからも、地域の皆さんが集い、人と人とのつながりが生まれる場所をつくっていきたいと思っていますので、ぜひ気軽に足を運んでいただけると嬉しいです。

編集委員のひとり言

老眼鏡との向き合い方

ただいま49歳、あと数ヶ月で50歳である。信じられない。まさか自分が50歳？本当なのか？50年も生きているってこと？にしては賢くなってないけど。数え間違えていないか？1人で1年3歳ぐらい数えてたりして。なんてアホなことを考えたりしているが、体は正直なのだ。目が見えない。近くのものが見えない。来た。老眼だ。

この間、スマホの文字が見えず、思わず隣にいた年下の友人に自分のスマホを見せ、「なんて書いてある？」と聞いた。私も若い頃よく母親や、年上の人に聞かれたことがあるアレだ。その時友人に「老眼鏡とかは使わないの？」と聞かれた。使っていない。私は元々ものすごい近視で、常時コンタクトだ。超近視のせいでメガネはレンズが厚くなり、鼻が痛くなるため苦手意識が強い。高校生になりコンタクトができるようになって、あんなに喜んだのに、今度は老眼かよ！と思っているので、ギリギリまで手を出していなかった。

そして3日前、家で1人でお昼ご飯、となった時ふと随分前にペヤングを買ってずっと食べていなかったことを思い出した。1人だしここはジャンクにいってやろうと背徳心でお湯を沸かし、さて何分だったっけ？となってパッケージを見たら、文字が見えない。全く見えない。

その時夫の老眼鏡が机に置いてあるのが目に入った。かけてみた。くっきり、見えた。驚くほどに。すぐに眼鏡を外し、3分後、静かに焼きそばを啜った。

買いに行くか。マイ老眼鏡を。みうらじゅんが言ってたな「老いるショック」。なんてこった。

（五藤　夢）

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

趣味の文芸

俳句

温々の焼芋貰い夜寒かな　中平　宙史（上ノ加江）
雨上り秋蝉の声　何処からか　木村　和世（上ノ加江）
ピカピカのメジカをたっぷりの氷詰め　田村　慶子（上ノ加江）
雨やどり取手に縋るキリギリス　木村　幸（矢井賀）
黒雲の湧き広がりし無月かな　井上　恭子（矢井賀）
亡き父母と群爺と酒鮎釣り師　岩﨑　悦子（大野見）
猪のお食事処となりし庭　白瀧　紀子（大野見）
二人してしきび束ねる背に西日　南部　昌巳（大野見）
天高し健診終へて深呼吸　小野川あきよ（大野見）
しろさぎの人かと見まどう稲田かな　高橋　糸美（大野見）
睡蓮の浮葉に蜻蛉来ては去る　下元　秀美（大野見）
新米の張りたしかめる掌（てのひら）に　古谷　芳子（大野見）
秋探すいつものコースウォーキング　吉岡　美智（大野見）
霧雨をすかして見える曼殊沙華　吉岡　和（大野見）
鰯雲目指す彼方の富士の山　西岡　和久（大野見）
よさこいの乱舞に老いもうちわ振る　大西　良子（大野見）
新刊の香る書店や秋日和　下元　三和（大野見）
薄紅のコスモスもまた揺れゐたり　濱田　敬子（大野見）

文芸コーナーでは、俳句、短歌、絵手紙など、皆さんの心温まる作品を募集しております。掲載を希望される方は、封書またはファックスにて役場総務課内広報編集委員会事務局までお送りください。なお、希望多数の場合、掲載をお待ちいただく場合もございますので、ご了承ください。また、手書きの場合は誤字を防ぐため、ふりがなを添えた楷書でご記入ください。

【問い合わせ先】広報編集委員会事務局　☎52-2211

9月の人口

男	2,629	（－ 34）
女	2,925	（－ 91）
合計	5,554	（－ 125）
世帯	3,182	（－ 54）

令和８年１月からの出生届出数 11 人

※この数字は令和８年９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 10 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	俺たちの箱根駅伝　上・下	池井戸　潤	文藝春秋	各 880 円
３位	フロムヴィレッジ	誉田　哲也	光文社	2,200 円
４位	80 代になるとた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	無手無冠の男	依光　隆明	リーダーズ・ノート	1,980 円

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、ソファーなど家具類、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！！
お問合わせ（株）PLUS（政岡）☎ 0889-52-3220

こんにちは 赤ちゃん



濵田 こはる さん

（久礼大新改）
９月４日生まれの女の子
保護者：修輔さん・こなみさん



竹田 莉愛（りあ） さん

（久礼）
９月16日生まれの女の子
保護者：梨菜さん

わがやのペット自慢



ハム ♀ 1歳

《飼い主さんからのひとこと》
いつもゲージをこすって遊んでアピールをしてきます。かわいいです。
（応募者：あいほのさん）

趣味の文芸

大阪より、上ノ加江に伊勢エビ漁の手伝いに来ている『にしむね』さん。
ご応募ありがとうございました！



発行・編集　中土佐町 / 中土佐町広報編集委員会
〒789-1301　高知県高岡郡中土佐町久礼 6663-1
0889-52-2211　Fax 52-4511　https://www.town.nakatosa.lg.jp