広報
なかとさ
2020
3
No. 171

大野見出身のゴルファー
岡田晃平くんが
大野見小中学校の後輩を訪問しました
（2 ページに関連記事）

佐町スポーツ

大野見出身 ゴルファー 岡田晃平選手 凱旋帰郷！

2020年1月22日、大野見出身でゴルフ選手として活躍している、明徳義塾高等学校３年の岡田晃平選手が大野見小学校、大野見中学校の後輩たちに向けて話をしに来てくれました。

岡田選手は、昨年開催された男子プロゴルフツアー「第39回カシオワールドオープン」に初出場。これまでもアマチュアの大会での優勝や上位入賞を重ね、アマチュアゴルフ界で台頭する存在になり、注目の若手選手として活躍が期待され、今年の春からゴルフの強豪校「東北福祉大学」に進学が決まっています。そんな岡田選手がシーズンオフに合わせて、出身校である大野見小学校で講話を行いました。

当日は全校生徒の前でこれまでの実績やゴルフのこと、大野見での思い出、今後の目標を語ってくれました。

目標は「世界一のプロゴルファー」と澄み切った表情で話してくれたことが印象的でした。岡田選手は丁寧な話し方で、言葉を選びながら話を進めていき、とても礼儀正しい姿が頼もしく、高校生とは思えない風格を感じました。

講話の最後には、後輩たちへのメッセージとして「信頼できる友達を作ること」「挨拶や人とのコミュニケーションを大切にすること」「諦めずに自分を信じて続けること」という３つの言葉を送ってくれました。

また、大野見という場所は「自分にとって原点」であり、大学進学後も機会を見つけて帰ってきたいと話していました。「まだ今年開催される東京オリンピックへの出場も諦めてはいないが、自分としては2024年のパリオリンピックを目指している」と力強い言葉もありました。

生涯学習フォーラム×スポーツ

2月23日、中土佐町生涯学習フォーラムが開催されました。

今年は「スポーツで人とつながろう、健康になろう」というテーマでした。

フォーラム前半の講演では「ペップトーク」というアメリカのスポーツ現場で使われる激励のスピーチ方法についてお話を伺い、後半はフライングディスク、ボッチャ、車いすスポーツ体験、ノルディックウォーキング、パークゴルフなど様々なスポーツに触れ、子どもから大人までスポーツについて考える1日になりました。

生涯学習フォーラムの詳しい開催レポートについては来月の広報をお楽しみに！

今年も「日体大」が中土佐町に！

中土×スポ

2020年2月12日～13日の2日間、東京の日本体育大学（日体大）から2人の選手を町内小学校で開催する特別陸上教室のゲスト講師としてお招きしました。

この陸上教室は、あらゆるスポーツに共通する「走る」ということをテーマに、楽しく・速く・美しく走るコツを日体大の現役陸上競技選手から教わることを目的に開催されました。

12日は上ノ加江小学校、13日は大野見小学校、久礼小学校と町内3校で開催。各学校ではゲーム形式で楽しく走る方法やラダーと呼ばれる道具を使用して、足の運び方や腕の振り方などひとつひとつを丁寧に教わりました。

そして、この教室での見せ場は、やはり現役選手の「生の走り」です。ハンデをつけて勝負をしたり、リレーを行いトップアスリートの走りを肌で感じる機会となりました。子どもたちは今まで目にしたことのない速くて美しい走りに、歓声を上げながら目を奪われていました。「実際に見て学ぶ」ということが今後の子どもたちにとって良い影響になることを感じた1日でした。

※中土佐町は平成30年度に学校法人日本体育大学と「体育・スポーツ振興に関する協定」を締結。今回はその事業の一環として開催されました。

（編集委員　松下 昇平）

こども情報局

大野見保育所

園児 20 人

今年も鬼がやってきた！

２月３日は節分。今年も保育所に鬼がやってきて豆まきをしました。

保育所では、節分の集会で心の中にいる鬼を退治しようと話をして豆まきをします。

「心の中にいる悪い鬼はなあに？」と聞くと、「よわむし鬼」「いじわる鬼」「おこり鬼」「病気鬼」「好き嫌い鬼」など、子どもの声が聞かれました。

鬼の登場に泣き出す子どももいましたが、鬼を追い出し強い子になれるよう、「鬼は外！福は内！」と一生懸命豆を投げていました。最後は「元気でいい子になります」と鬼と約束をして鬼は帰って行きました。みんな元気に育ってくれることでしょう！

（保育士　谷脇 恵子）

将来について

久礼中学校

生徒 95 人

先日、私達はキャリア講演会で、結城さん（久礼中学校ＯＢ）という方からお話をお聞きしました。また、その翌週には、３年生になったら行われるトライワーク（職業体験学習）についての個別の面接も行われました。それらを通して、自分がこれから進む道について、考えてみました。

結城さんの話では、自分がこれから成長していくために、失敗を恐れずに挑戦していくことが大切だと学びました。これから私達は、高校受験などたくさんのことに挑戦していかなくてはなりません。そのとき、自分の力が出し切れるように、今から様々なことを学び、挑戦していきたいです。

学びと挑戦が今の私には必要だ、そう自覚した翌週のトライワークに向けた面接では、私の予想していなかった質問にしどろもどろしてしまいました。しかし、失敗を恐れないことを意識することで、自分の意見をしっかりと伝えられました。それは、講演での「学び」が私の「挑戦」する心を育んだのだと思います。

私は今まで、進学したい学校や、将来の仕事について、あまり真剣に考えたことがありませんでした。しかし、今回の講演やその後の経験を通して、自分の進路についてしっかりと考えていこうと、思えるようになりました。どのような進路を選ぶかはまだ分かりませんが、後悔だけはしないように、そして、失敗を恐れずに前へと進んでいきたいです。

（2年　浪上 希望（のぞみ））

まちの話題

春の訪れを感じて……

今年も町内各所で「四万十街道ひなまつり」が開催され、豪華な雛壇から素朴な手作りのものまで、多種多様なおひなさまが並びました。まだまだ寒い日もありますが、おひなさまの優しい色合いの中に春の訪れを感じることができました。

（事務局）

旧矢井賀小学校に おひなさまが勢揃い！

「四万十街道ひなまつり」にあわせて２月 19 日から３月 10 日まで、旧矢井賀小学校にたくさんのおひなさまが飾られました。地域から提供された七段飾りや古雛、市松人形、羽子板、稚児の着物などなど、色鮮やか！矢井賀をよくする会のひなまつり実行委員会が実施。昨年は 100 人程が来場したそうです。今年もたくさんの方の目を楽しませてくれそうです。

（編集委員　五藤 夢）

まちの話題

地域のくらしと事業に貢献を

～ふるさとの未来貢献パートナー協定締結～

中土佐町と高知信用金庫は、地域社会の持続的発展を推進するため、「ふるさとの未来貢献パートナー協定」を締結しました。

本協定は、中土佐町と高知信用金庫が、相互に業務の連携および協力をすることにより相乗効果を発揮し、地域社会の持続的発展に寄与、地域のくらしと事業に貢献することを目的としています。（企画課）

【連携・協力事項】

(1)「まち・ひと・しごと創生総合戦略」に関する事項

(2) 防災に関する事項

(3) 指定金融機関業務の効率化に関する事項

(4) その他、地方創生に関する事項

▶山﨑久留美 高知信用金庫理事長（写真左）と池田町長

文化情報～図書室便り 本棚の旅

文化館図書室利用者カードが新しくなりました！

文化館図書室では、図書システムが新しく導入され、利用者カードが新しくなりました。

旧カードをお持ちの方は、文化館図書室で新カードをお渡しいたしますので、カウンターまでお越しください。

また、新規カードのお申し込みもお待ちしております。

今月の展示

＊お弁当特集

新生活の準備に、お弁当作りの本はいかがでしょうか。

時短でできるお弁当、健康を考えたお弁当、丼弁などのユニークな本まで展示しています。

＊春の絵本・児童本

春を感じるような、わくわくする本が揃っています。是非、ご利用ください。

【問い合わせ先】文化館図書室☎52-2277

ご存じですか？
被災建築物応急危険度判定

地震で被災した建物について、余震で倒壊するなどの危険性があるかどうかを判定して表示を行うものです。国や地方公共団体、建築関係団体などが連携し、被災地域に判定士を派遣して行います。

大きな地震が起きると建物は少なからずダメージを受け、倒壊は免れていても地震に対する強さが弱まっている可能性があります。大きな地震の後には数回の余震が予想されますが、弱くなった建物は、余震によって倒壊したり部材が落下したりして人的被害を起こしかねません。このため、被災者がそのまま家にいていいのか、避難所に避難した方がいいのかなどを判断するために、救命・救急・消防活動と並行してできるだけ速やかに応急危険度判定を行う必要があります。

判定結果は３種類のステッカーを建物の見えやすい場所に貼り付けて表示します。
ステッカーはそれぞれ A3 サイズです。

青	黄	赤
この建物は使用可能です	この建物に立ち入る場合は 十分に注意してください	この建物に立ち入ることは 危険です

なお、地震発生後の建物の判定には次のようなものもあります。これらは判定の目的や基準がそれぞれ異なります。

■被災度区分判定……建物の復旧対策を検討する目的で応急危険度判定後に建物の被災度を詳細に判定するもの

■住家被害認定……「り災証明書」を発行する目的で被害程度を認定するもの

また、建物と同様に、造成された宅地に対しても災害時の応急対策として危険度を判定する制度があります。

■被災宅地危険度判定……地震や降雨等による宅地災害が広範囲に発生した後に、二次災害を防ぐ目的で被害の状況を把握して宅地の危険度を判定するもの
※降雨災害にも対応するところが建物の応急危険度判定と違います。

それぞれの目的をご理解いただき、判定のための調査の際にはご協力くださいますようよろしくお願いします。

【問い合わせ先】総務課・危機管理室　☎ 52-2211

コンビニ納付が始まります

町の税金や各種保険料・料金等について、令和2年度4月よりコンビニエンスストア（以下「コンビニ」）やスマートフォンを使用して納付が可能になります。納付書裏面に記載されているコンビニであれば全国どこでも曜日や時間を気にすることなく納付することができますので是非ご利用ください。

コンビニ等で納付できる町税・保険料・料金等

- ●固定資産税
- ●軽自動車税
- ●個人住民税（普通徴収）
- ●国民健康保険税（普通徴収）
- ●介護保険料（普通徴収）
- ●後期高齢者医療保険（普通徴収）
- ●町営住宅等使用料
- ●保育所利用料
- ●給食費
- ●水道料金等

納付書が１枚ずつになります

コンビニ納付に対応するため、納期が複数ある税目等については、これまでホッチキス留めでまとめて綴じていましたが、令和２年度から納付書をホッチキス留めせずに送付しますのでご了承ください。

納付の際には、納付書に記載されている納期と納期限をお確かめのうえ納付をお願いします。

コンビニ納付できない納付書

＊次の納付書ではコンビニ納付ができませんので、金融機関等で納付してください。

- ●納付期限を過ぎているもの
- ●１枚あたりの金額が 30 万円を超える納付書
- ●納付書の金額が訂正されているもの
- ●バーコードが印字されていないもの（コンビニ収納以前に発行した納付書等）
- ●バーコード部分が汚損や破損により読み取れないもの

納付できるコンビニ

MMK 設置店・くらしハウス・コミュニティストア・スリーエイト・生活彩家・セイコーマート・セブン−イレブン・タイエー・デイリーヤマザキ・ニューヤマザキデイリーストア・ハセガワストア・ハマナスクラブ・ファミリーマート・ポプラ・ミニストップ・ヤマザキスペシャルパートナーショップ・ヤマザキデイリーストアー・ローソン・ローソンストア 100

スマートフォンを利用した納付

スマートフォンを使用して Pay Pay・LINE Pay 請求書払いでも納付ができるようになります。詳しくは町ホームページをご覧ください。

PayPay　LINE Pay

問い合わせ先

税金について……税務課　☎ 52-2214
介護保険料について……健康福祉課　☎ 52-2662
後期高齢者医療保険料・水道料金等について……町民環境課　☎ 52-2213
保育所利用料について……教育委員会分室　☎ 52-2661
給食費について……教育委員会　☎ 57-2023
町営住宅等使用料について……企画課　☎ 52-2365

水道料金改定のお知らせ

令和２年４月検針分より、水道料金を改定いたします。

○施設更新計画と財政

本町の水道事業は、昭和 20 ～ 30 年代に給水開始した久礼・上ノ加江・矢井賀簡易水道をはじめ、全体の普及率は、98%に達しています。これまでに整備した水道管路の総延長は約 133 ｋｍであり、このうち、耐震性能を有するものは約２㎞にすぎません。これに対し、30 年以上経過した老朽管は約 61%に相当する約 81 ㎞に達しており、漏水事故リスクが高く、地震等への備えも十分でない状況にあります。これらの老朽施設の更新には膨大な費用を必要とし、さらに施設の経年劣化も進むため、一層多額の更新・耐震化費用が必要となる見通しです。しかしながら、人口減少等に伴う料金収入の減少により、経営環境が厳しさを増す予測となっています。

更新投資額（計画）	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度
	１億 7,100 万円	１億 3,000 万円	１億 3,000 万円	１億 5,700 万円

○企業債残高と経営健全化の取り組み

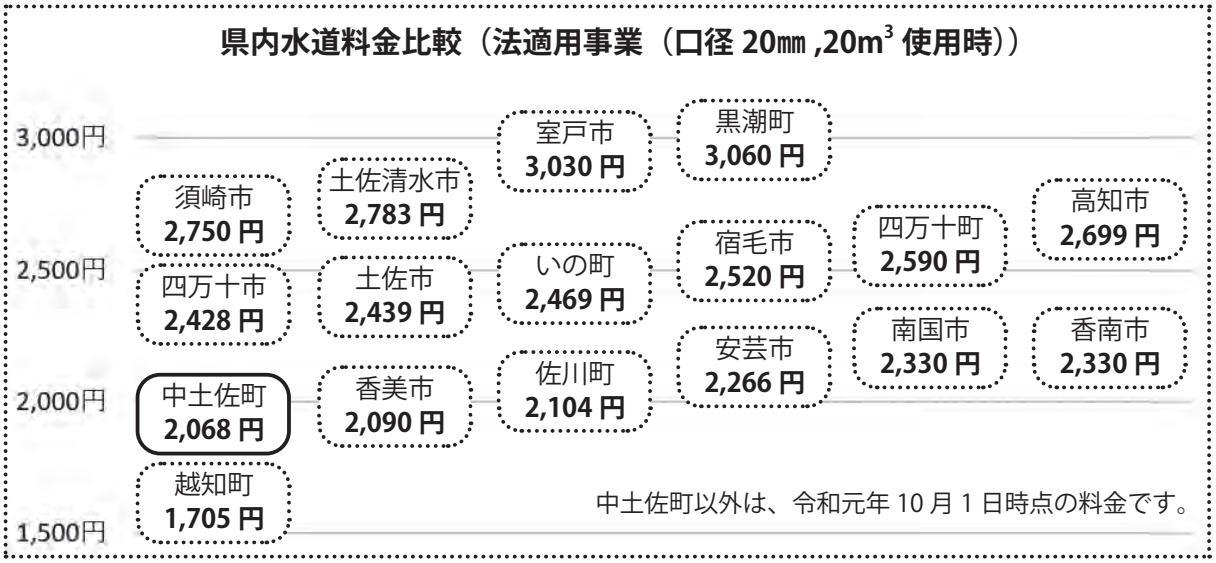
水道事業の企業債残高（借金）は、収入（前期決算７千８百万円）に対して高い水準となっています。経営健全化のため、滞納整理による徴収率の向上（直近５ヵ年平均 99.8%）に取り組んでおります。

また、水道施設の統廃合や広域連携による経営効率化について検討を進めております。

企業債残高	平成 30 年度	令和元年度（予測）	令和２年度（予測）	令和３年度（予測）
	６億 800 万円	７億 3,800 万円	８億 6,100 万円	９億 3,700 万円

○水道料金水準比較

現行の水道料金は、「使用水量 20m^3/ 月、口径 20 ㎜」でみた場合、1,848 円となり、県内市町村の水道料金の平均 2,215 円と比較して低くなっています。また、同規模自治体の全国平均では、3,402 円（「人口５千人～１万人、水源区分：その他、使用水量 20m^3/ 月」の場合）となっており、中土佐町の水道料金は、安価な料金水準となっています。料金改定後は、県内市町村の水道料金においては、下位 30%の料金水準となります。



今後も引き続き経営努力を行ってまいりますが、水道の安定供給、老朽化施設の耐震化等の取り組みを進めるために必要な改定となりますので、皆様のご理解をお願いいたします。

【問い合わせ先】町民環境課　☎ 52-2213

農林課通信 vol.85

『中土佐町土づくり補助金』の申請について（お知らせ）

中土佐町では町内の方で**【おおのみ有機】**を4千円以上購入された方（散布代及び消費税は除く）に予算の範囲内で補助金を交付しております。

補助対象は平成31年4月1日から令和2年2月29日の間に購入した堆肥となります。

●申請手続き●

申請期間：令和2年3月9日（月）～31日（火）

申請場所：農林課・農林課分室・上ノ加江支所

必要なもの：印鑑・通帳（初めて申請される方のみ）

※JA高知県 大野見支所において、**【現金で袋入り堆肥を購入】**された方で補助金の交付対象となる方は**【領収書を持参】**してください。

【問い合わせ先】農林課分室　☎52-2471

環境ひとくちメモ

生ごみのカラス対策について

カラスは嗅覚ではなく、優れた視覚で餌を探します。燃えるゴミを出す時に、生ゴミを新聞等で包んで入れたり、収集所のゴミ袋をブルーシートで覆うなど、ゴミ袋の中の食べ物がカラスの目に触れないように工夫して出すことで被害を防ぐことができます。

ゴミの散乱防止のために、皆様のご協力をよろしくお願いします。

【問い合わせ】町民環境課　☎52-2213

24時間健康テレホンサービス

☎☎☎☎☎

088(832)5266

高知保険医協会

朝9時から翌朝9時まで24時間同じテーマが流れます。日・祝日は前日と同じです。

☎☎☎☎☎

3月のテーマ

月	糖尿病と歯周病の関係について
火	ジェネリック医薬品（後薬品）の話
水	目のかゆみの対策と目薬の使い方
木	禁煙のススメ
金	足首の捻挫
土・日	めまい、ふらつきはなぜ起こるの？どうすればいいの

パッチワークサークル初心者コース新メンバー2人募集!!

パッチワークサークルは、年齢問わず、町内在住の方ならどなたでも応募可能です。

趣味を楽しみながら、色々な世代が交流し、地域活動ができる場になっています。また、特技を活かし地域で困っている方のお手伝いをしています。（ほころびお直し隊活動）

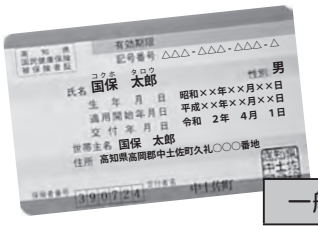
ぜひお気軽にご応募ください。

但し、募集人数を超える場合は抽選となりますので、ご了承ください。

募集期間	令和2年3月12日（木）～3月25日（水）
募集対象	初心者で中土佐町内在住の方ならどなたでも
申込方法	お電話または、まんまるにてお申し込みください。 受付時間⇒平日　8時30分～17時
期　間	約2年
活動日	毎月第1・3水曜日　13時30分～15時30分
内　容	タペストリー/小バッグ/大バッグ/ショルダー等
費　用	材料費は作品により異なります。

【問い合わせ先】あったかふれあいセンターまんまる　☎52-2258

国民健康保険の被保険者証の色が変わります



	いままで (R 元年度)		これから (R2 年度)
一般	紫色	➡	青色

４月１日から使用する国保の被保険者証の色がかわります。４月以降、病院にかかられる際は、新しい保険者証をご利用ください。発送は３月下旬に区内特別郵便を活用しますので、被保険者様の知人等と到着日が若干異なることがあります。４月になっても保険証がお手元に届かない場合は、必ずお問い合わせください。

※ 70 ～ 74 歳の方は、被保険者証 (青色) と高齢受給者証 (さくら色) をご利用いただくことになります。高齢受給者証の有効期限は７月末となっておりますので、お手元にある証を引き続きご利用いただくことになります。
※後期高齢者医療の方は、お手元の被保険者証 (黄色) の有効期限は７月末になっておりますので、今回、被保険者証は送付されません。

【問い合わせ先】町民環境課　☎ 52-2213

国保に加入のお子様が修学のために他の市町村に転出する場合

通常、転出した場合は転出先の市町村の国保に加入することになりますが、お子様が修学のために転出する場合、引き続き中土佐町の国保に加入することができます。詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】町民環境課　☎ 52-2213

多重債務でお悩みの方に

四国財務局には、借金を抱え悩んでおられる方々の「相談窓口」がございます。一人で悩まず、ご相談ください。必要に応じて、弁護士・司法書士などの法律専門家への引継ぎも行っております。

【相談方法】相談は無料です。まずお電話ください。
こちらから電話をかけ直しいたします。
【連絡先】四国財務局　多重債務者相談窓口
☎ 087-811-7801（直通）
【受付時間】月～金曜日　9 ～ 12 時、13 ～ 17 時
※祝日および年末年始を除く

正司（しょうじ）　大（はじめ）　管理栄養士

☆からだにえいよぉ～☆
～栄養知っトク情報～

花粉が飛び交う季節になりました。鼻がムズムズ、涙がポロポロ、目が充血…、それは菌や花粉などの異物から身を守る「免疫（めんえき）」という機能が働いているからです。そんな体の反応を和らげるとされる食品があります。

そこで今回のテーマは、「花粉症を和らげる食品」です。

★☆花粉症を和らげる栄養素と含んでいる食品☆★

＊ DHA、EPA…免疫力の働きを正常にして、症状を抑える
（食品）サバ、アジ、イワシといった青魚など

＊αリノレン酸…体内で DHA や EPA に変わり、アレルギー症状を抑える
（食品）しその葉、ごま油、くるみなど

＊ポリフェノール…くしゃみ、鼻水を抑える。鼻アレルギーに有効
（食品）緑茶、レンコン、りんごなど

上記以外にも発酵食品やきのこ類などを摂取すると腸内の環境が良くなり、その結果免疫力を高めることにも繋がります。それらの食品を上手に取り入れながら、つらい花粉症の時期を乗り切りましょう。

高知県食品表示ウォッチャー を募集しています

高知県食品表示ウォッチャーは、県内の食品販売店等における食品表示について、消費者の方に日常の買物の機会などを活用して食品表示のモニタリングを行っていただき、不適正な食品表示に関する情報収集等を通じて、食品表示の適正化を図ることを目的としています。

【活動内容】

・食品表示状況のモニター及び報告
・不適正な食品表示に関する情報提供

【応募資格】

・県内に居住している満 20 歳以上の方
・食品製造業または食品販売業のいずれにも従事していないこと
・原則として、県が行う食品表示に関する研修を受けることが可能なこと。
・暴力団員等でないこと

【募集期間】

令和２年３月２日（月）～ 27 日（金）
当日消印有効

【応募方法】

申込書に必要事項を記入のうえ、高知県・農産物マーケティング戦略課に提出してください。

＊申込書配布場所
県・農産物マーケティング戦略課またはそのホームページ、県庁県民室募集要項コーナー

【応募先および問い合わせ先】

高知県・農産物マーケティング戦略課
表示・市場担当チーム　☎ 088-821-4541
ホームページ
http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/160701/

こころの相談室 ～子どものこころもメンテナンスを～

これまで、子どものストレスや子どもへの関わり方について掲載をしてきました。
今月号は子ども自身が自分を大切にし、自分で自分を見つめられるように「子どもの自立」について掲載します。

★「やってあげる」のではなく「やり方を教えてあげる」ことが大事

子どもが一人で何かをしようとすると、時間がかかるため、つい先回りをして「やってあげる」こともあるのではないでしょうか。子どもが自分から何かに挑戦をしたいと思い行動した時は、うまくできないことがあっても様子を見守ってあげると、どうすればうまくいくのか、子ども自身が考えることができます。子どもは考え失敗しながら、また考えるという繰り返しでいい方法を見つけていきます。この繰り返しが子どもの自立につながっていきます。

大人でも、家族や身の回りの人など、さまざまな人たちに助けられ、支えられて今の自分があります。

子どものうちに「たくさんの経験」を重ねることで、自分が困った時に困っていることをきちんと伝え、助けてもらったら「ありがとう」と伝えられるようになることが大事なことの１つです。

■気になることや心配ごと…ご相談ください

【相談先】
・中土佐町役場健康福祉課（保健センター内）　☎（0889）52-2662
【受付時間】月～金曜日（祝祭日は休みです）　午前８時 30 分～午後５時 15 分

町長の手帳

1/16～2/15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。

1月	16	木	高知県町村会事務局来庁
			美術館運営委員会
	17	金	高幡東部清掃組合現地報告等
	20	月	チャリティーゴルフ大会寄附金贈呈式
			美術館基本構想答申
			高知県運輸政策課来庁
	21	火	高知新聞取材
	22	水	四国港湾協議会要望活動（東京）
	23	木	全国自治協会 評議員会他
	24	金	道全協事務局・高知県東京事務所訪問等訪問
	25	土	一般国道三十三号橘中津トンネル開通式（愛媛県久万高原町）
	27	月	自衛隊高知本部防衛白書説明
	28	火	津野町訪問
	29	水	かつお祭実行委員会
			大型鰹船出漁祈願祭
	30	木	令和２年度 当初予算町長査定

2月	1	土	「四国の新幹線を考える in 高知」（高知市）
			南国土佐観光びらき 2020
	2	日	職員採用（再募集）二次試験
	3	月	庁議
	4	火	全国町村会政務調査会行政委員会（静岡県東伊豆町）
	6	木	清掃組合協議
			後期高齢者医療広域連合議会事前説明
			（カツオ船）鳳丸出港式
	7	金	三重県議会・高知県議会視察対応
			三原村長来庁
			高知信金調印式協議
			日の川定住団地地元説明会
	10	月	令和２年第１回中土佐町議会臨時会
			まち・ひと・しごと創生推進本部会議
			（カツオ船）順洋丸出港式
			奥四万十観光協議会に係る市町長協議（須崎市）
	12	水	高知県土地改良政治連盟総代会（高知市）
			高知県町村会政務調査会等
	13	木	令和２年度 当初予算町長査定
	14	金	地域農業再生協議会臨時総会
			南海トラフ地震対策行動計画における個別計画モデル事業説明会

◆年　金◆

令和2年度の年金保険料は月額16，540円

令和2年度の国民年金保険料は1ヶ月16，540円です。納めた保険料は社会保険料控除として全額控除対象となり、税金の負担が軽減されます。

また、保険料は前払いにすると割引があります。納付方法は口座振替・現金納付・クレジットカード納付があります。最長2年分の前納ができるようになっていますので、ぜひ、口座振替での納付をお申し出ください。

支払方法		1回に支払う保険料額	毎月納付と比較した割引額
毎月納付（納付書払、翌月末に口座振替）		16,540	0
早割納付（当月末に口座振替）		16,490	50
6カ月前納（4月～9月分、10月～翌年3月分）	納付書払	98,430	810
	口座振替	98,110	1,130
1年前納（4月～翌年3月分）	納付書払	194,960	3,520
	口座振替	194,320	4,160
2年前納（4月～翌々年3月分）	納付書払	383,210	14,590
	口座振替	381,960	15,840

付加保険料制度について

付加保険料制度は、国民年金の一般保険料に加えて付加保険料（月々400円）を納めることにより、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされる制度です。

付加保険料を納めるためには、申し込みが必要であり、申し込みをした月分から付加保険料を納めることになります。

お手続きをご希望の方は、市区役所及び町村役場またはお近くの年金事務所へ速やかにお申し出ください。

出産前後の国民年金保険料が免除になります

○免除期間

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

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6ヵ月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産された方を含みます。）

○対象者

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方

○届出時期

出産予定日の6か月前から届出可能ですので、速やかに届出ください。

届出の用紙は、日本年金機構のホームページ（https://www.nenkin.go.jp）から印刷をするか、市区役所・町村役場の窓口または年金事務所に備え付けてあります。

▼問い合わせ先

高知西年金事務所

☎088-875-1717

※お問い合わせの際は、お手元に基礎年金番号のわかる、年金手帳や年金証書をご用意ください。

町民環境課 ☎52-2213

高血圧の管理に重要！

「家庭血圧」を測定、記録しよう

なぜ血圧が高いといけないの？

高血圧は、自覚症状なしにじわじわと血管をむしばむ病気です。血圧はよく噴水の高さに例えられますが、収縮期血圧 140 ㎜ Hg だと、押しあがる水の高さは約 1m90cm になり、これは自宅の玄関の高さに吹き上がる噴水くらいの勢いです。それと同じくらいの圧力が、常に血管にかかっていることになります。その状態が長い間続くと、血管の壁はしだいにボロボロになり、詰まったり破れたりする原因になります。

血圧管理の第一歩は自分の平均血圧を知ることから

年に１回の健診だけでは、血圧のことは分かりません。毎日家庭で血圧測定を行い、記録する習慣をつけましょう。そうすることで、自分の血圧の傾向や変化がしっかり分かり、より適切な診断や治療につながります。中土佐町では、１か月間血圧を記録するとお得なシールがもらえる**「健康チャンス」**の取り組みを行っています。まずは１か月記録をつけてみて、自分の血圧をみてみましょう。

●仮面高血圧：病院での血圧は正常でも、家庭血圧は高い状態。早朝だけ・夜だけ血圧が高い方もおられます。あなたの血圧の特徴はどうでしょうか。
●白衣高血圧：家庭血圧は正常でも、病院での血圧が高い状態。油断せず、毎日の変化をみていくことが大切です。

家庭血圧の正しい測り方

●朝：起床後トイレを済ませ、１～２分安静にして測定します。

●寝る前：夕食後１時間後、入浴前もしくは入浴１時間後、安静にしたあとに測定しましょう。
毎日朝と夜の２回、できるだけ決まった時間に測定することが望ましいです。

締め付けの強い服や厚手の服は正確に測れないので、締め付けすぎない服装で測りましょう。

上腕に腕帯（カフ）を巻き、心臓と同じ高さになるように机に手を置きましょう。

測定中はおしゃべりはせずに深呼吸をしながら測りましょう。

背もたれのある椅子に足を組まずに座りましょう。

みんなでやるぞね、中土佐町の子育て(118)

～　学校生活を楽しく過ごすために大切にしたいこと　～

令和２年度、中土佐町では久礼小学校 28 人、上ノ加江小学校３人、大野見小学校６人、計 37 人の子どもたちが入学予定です。これまで、ご家庭や保育所で育ててきた力をよりいっそう伸ばし、小学校生活につなげていくために、家庭で大切にしてほしいことをご紹介します。入学までにしっかり身につけておきましょう！

集中力とやる気を引き出す「朝ごはん」をたべましょう！

朝からしっかりと、脳を働かせるためには、朝ごはんが必要です。**朝ごはんは、ただ食べたらよいのではなく、おかずをしっかり食べることも大切です。おかず（主菜・副菜）には「やる気」の素が含まれています。**「菓子パンやドーナツ類、お菓子だけ食べて登校する」ということがないように、バランスのとれた朝食をとりましょう。

生活リズムを作りましょう！（早寝、早起き）

５・６歳児に必要な睡眠時間は、10 時間程度といわれています。寝ている間に成長に必要なホルモンが多く出されます。学力定着にも関係があるので、家庭でしっかり取り組みましょう！

あいさつをしましょう！

おはよう、こんにちは、さようなら、ありがとう等……。**コミュニケーションの第一歩はあいさつです。**

あいさつができることは、これからたくさんの人と関わって生きていくうえで、大きな力となります。しっかり、あいさつができる習慣をつけましょう。

自分のことは、自分でしましょう！

「自分でできた」という喜びや自信が次への意欲につながります。

後片付けや着替えなど、**根気よく見守り、できたことを認め、習慣化するように少しずつ積み重ねていきましょう。**

聞きましょう　話しましょう！

「先生の指示をしっかり聞ける」ことは、学習の基本です。周りの大人が普段から子どもの話を聞いて答えていると、自分の話を聞いてもらう喜びを感じます。

聞く力を育てるためには、まず周りの大人が子どもの話を聞きましょう。そして、いろいろな話題について話しましょう。

教育委員会では、脳科学に基づく「知（学力）」「徳（心の教育）」と食育と運動による「体づくり」を進めています。毎年講演にお越し頂いている東北大学の川島隆太教授の「夢と希望をかなえる脳科学 Short Seminar」（YouTube 小野市チャンネル）でも脳科学やバランスの良い食事、メディアとの付き合い方等のお話を聞くことができます。ぜひ、一度ご覧ください。

QR コードはこちら➡

中土佐町教育委員会　☎ 57-2023

なかとさカレンダー　3月15日～4月15日

3月

日付		行事（場所）時間	時間外診療受入病院
15	日		大西病院
16	月		高陵病院
17	火		須崎くろしお病院
18	水		くぼかわ病院
19	木		須崎くろしお病院
20	金	**春分の日** **上ノ加江小学校卒業式**	須崎くろしお病院
21	土	**上ノ加江保育所卒園式** **大野見保育所卒園式** ふれあい広場（大野見地区モーニング / 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	**久礼小学校卒業式**	高陵病院
24	火	**大野見小学校卒業式**	須崎くろしお病院
25	水		くぼかわ病院
26	木	にこにこぼちぼちカフェ（あったかふれあいセンター「寄り家」）9:30～11:30	須崎くろしお病院
27	金	3月定例教育委員会（文化館2階）15時30分～　※	須崎くろしお病院
28	土	**久礼保育所卒園式** 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
29	日		くぼかわ病院
30	月		高陵病院
31	火		須崎くろしお病院

※傍聴をご希望の方は、教育委員会事務局までお問い合わせください。
【問い合わせ先】教育委員会事務局　☎57-2023

4月

1	水	ひだまり（大野見保健福祉センター）9:30～11:30	くぼかわ病院
2	木		須崎くろしお病院
3	金		須崎くろしお病院
4	土		須崎くろしお病院
5	日		須崎くろしお病院
6	月		高陵病院
7	火		須崎くろしお病院
8	水		くぼかわ病院
9	木		須崎くろしお病院
10	金	育児相談・母乳相談（久礼保育所）9:00～12:00、13:00～15:00	須崎くろしお病院
11	土	矢井賀をよくする会モーニング （矢井賀高齢者コミュニティーセンター）8:00～12:00	くぼかわ病院
12	日	ふれあい喫茶（北地区モーニング / 旧北小学校）8:00～11:00	くぼかわ病院
13	月		高陵病院
14	火	がん検診（大野見体育館）※	須崎くろしお病院
15	水	がん検診（大野見体育館 / 町民交流会館）※	くぼかわ病院

※検（健）診の内容・受付時間は各申込者へ配布している受診票でご確認ください。

☎ 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
企　画　課　52-2365
会　計　課　52-2212
町民環境課　52-2213
税　務　課　52-2214
議会事務局　52-2410
農林課分室　52-2471
建　設　課　52-2472
水産商工課　52-2473
教育委員会分室　52-2661
（補導センター）　〃
健康福祉課　52-2662
保健センター　〃
要保護児童窓口　〃
教育相談室　52-2533
文化館図書室　52-2277
上ノ加江支所　54-0311
上ノ加江公民館　54-0950
障害者生活支援センター　52-4820
地域包括支援センター　52-3352
人権啓発センター　52-3939

役場：大野見地区
地　域　課（代表）　57-2021
農　林　課　57-2022
農業委員会　〃
教育委員会　57-2023
大野見青年の家　57-2129
大野見保健福祉センター　57-2290
地域包括支援センター　57-2290

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▲

国家公務員採用試験

人事院は、２０２０年度中に次の採用試験を行う予定です。

【院卒者試験・大卒程度試験】
総合職（院卒者／大卒）、一般職（大卒）、皇宮護衛官、法務省（人間科学）、財務専門官、国税専門官、食品衛生監視員、労働基準監督官、海上保安官、経験者

【高卒程度試験】
一般職（高卒／社会人経験（係員級））、皇宮護衛官（高卒）、刑務官、入国警備官、税務職員、航空保安大学校学生、気象大学校学生、海上保安大学校学生、海上保安大学校学生（特別）、海上保安学校学生

【採用試験の情報】
人事院ホームページの「国家公務員試験採用情報ＮＡＶＩ」（http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html）でご確認ください。

【申込方法】
各試験の申込は、インターネットにより行ってください。（http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html）

【問い合わせ先】
◆一般職、総合職、税務職員試験
人事院四国事務局　☎０８７-８８０-７４４２
◆その他試験
人事院ホームページの「国家公務員試験採用情報ＮＡＶＩ」でご確認ください。

編集委員のひとり言

２０２０年

いよいよオリンピックの年がやってきた。東京での開催がアナウンスされたとき、「その年は私らぁにとっても、変化の年やね～」と家族で話して、あっという間に早７年。当時「毎月コツコツ、オリンピック貯金しようや～」なんてことを言っていたが、もちろん１銭も貯まっているはずはなく……。まもなく我が家はうれしく、寂しく、忙しい春を迎える。

３月は子どもたち３人の卒業・卒園式がそれぞれ１回ずつ。「毎回同じワンピースを着るのもあれやきよ～、……」と正当ぶった理由を見つけて夫に新しいスーツをおねだりしようと企んでいるが、未だ切り出せてはいない。それより子どもの就職先に提出する書類やら、引っ越しの段取りやらでバタバタしていると、もう３月は目の前に来てしまっていた。40歳を過ぎると、時間が経つのが本当に早く感じて嫌になる。

就職超氷河期と言われた私の時代とは違って、現在は就職売り手市場なのだという。学生はじっくり企業を選ぶことができ、説明会や試験を受ける時から旅費が支給されることも珍しくない。その反面、企業側は優秀な人材確保に苦戦を強いられている。今やスタッフ募集のポスターを貼っていない店舗はないくらい、人手不足を実感する社会である。

ありがたいことに我が家の長女・長男も雇ってくれる会社が決まり、それぞれ関西・関東へと旅立っていく。（どうせなら同じ地域で就職してくれたら何かと楽だが、そんなところで親の都合は言ってられないよなあ。）当たり前のことながら、仕事にしたいことの糸口を自分で見つけ旅立っていく子たちには、若い時こその楽しさや苦労をたくさん経験してもらいたいと思う。そして今年２０２０年に、とは言わないが、いつか自分に納得がいく毎日を過ごせるようになった時には、それぞれが胸に金メダルを下げて帰省してもらいたいと、親として切に願う。

（下村　由佳子）

広告

＊「介護医療院ちひろ」開設のお知らせ（令和2年4月1日予定）＊

介護療養病床35床について、令和２年４月に介護医療院に転換予定です。介護医療院とは「医療の必要な要介護者の方々の長期療養・生活施設」です。

今後とも地域の皆様のご期待に応えられるよう、サービスの質の向上にさらなる努力を続けてまいります。

Neo Resort CHIHIRO HOSPITAL

内科・消化器内科・循環器内科
呼吸器内科・外科・肛門外科
リハビリテーション科・人間ドック

医療法人 千博会
ネオリゾート
ちひろ病院
院長　浜口　潔
〒785-0008　須崎市中町1-6-25
TEL 42-2530　FAX 42-2532
〔併設施設〕居宅介護支援事業所 ちひろ

令和３年　歌会始のお題及び詠進歌の詠進要領

▶令和３年歌会始のお題

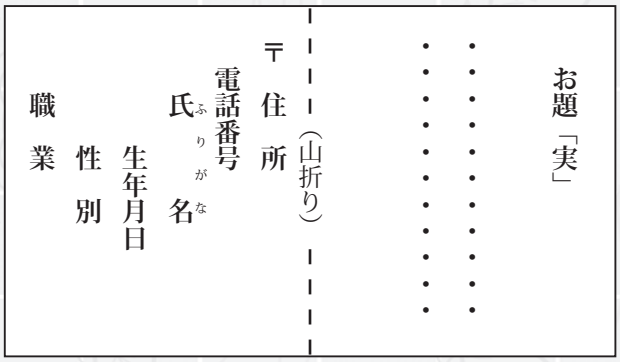
「実」と定められました。

※お題は「実（じつ）」ですが、歌に詠む場合は「実」の文字が詠み込まれていればよく、「実験」、「果実」のような熟語にしても、また、「実る」のように訓読しても差し支えありません。

▶詠進歌の詠進要領

①詠進歌は、お題を詠み込んだ自作の短歌で一人一首とし、未発表のものに限ります。

②書式は、半紙（習字用の半紙）を横長に用い、右半分にお題と短歌、左半分に郵便番号、住所、電話番号、氏名（本名、ふりがなつき）、生年月日、性別及び職業（なるべく具体的に）を縦書きで書いてください。（右図参照）



③用紙は、半紙とし、記載事項は全て毛筆で自書してください。ただし、海外から詠進する場合は、用紙は随意（但、半紙サイズ 24cm × 33cm の横長）とし、毛筆でなくても差し支えありません。

④病気又は身体障害のため毛筆にて自書することができない場合は次のいずれかによることができます。

- 代筆（墨書）による。代筆の理由、代筆者の住所及び氏名を別紙に書いて詠進歌に添えてください。
- 本人がワープロやパソコンなどを使用して印字する。この場合、これらの機器を使用した理由を別紙に書いて詠進歌に添えてください。
- 視覚障害の方は、点字で詠進しても差し支えありません。

▶詠進の期間

お題発表の日から９月 30 日までとし、郵送の場合は、消印が９月 30 日までのものを有効とします。

▶郵便の宛先

「〒 100-8111　宮内庁」とし、封筒に「詠進歌」と書き添えてください。詠進歌は、小さく折って封入しても差し支えありません。

▶その他

疑問がある場合には、直接、宮内庁式部職あてに、郵便番号、住所、氏名を書き、返信用切手を貼った封筒を添えて、９月 20 日までに問い合わせてください。

また、注意事項などの詳細は、宮内庁ホームページ（http://www.kunaicho.go.jp）をご参照ください。

【問い合わせ先】
〒 100-8111　東京都千代田区千代田 1-1　宮内庁式部職儀式第二係

広告
電化住宅をご検討の方へ
「でんかeプラン」
IHクッキングヒーターとエコキュートを設置すると
毎月の電気料金を
10%割引
IH割 5%割引 ＋ エコキュート割 5%割引
毎月の電気料金がおトクになります！
「よんでんコンシェルジュ」に登録すると、毎月の電気料金で「よんでんポイント」がたまる！
電化住宅以外にお住まいの方へ
「おトクeプラン」
への切り替えで3つのおトクをGET!!
おトクな料金プラン ＋ ありがとう割引 ＋ 料金連動ポイント
従量電灯Aに比べ割安な料金設定
YONDEN 四国電力株式会社
お問合せ：四国電力株式会社 須崎営業所 〒785-0021 須崎市池ノ内1315番8号 TEL0889-42-8917

趣味の文芸

俳句

狛犬の首へかけられ注連飾（しめかざり）　田村　慶子（上ノ加江）
菜花咲く散歩日和に恵まれし　木村　和世（上ノ加江）
令和へと穏やかなりし三ヶ日　野村　性孝（上ノ加江）
初日の出詣でてたのむ弥幸な年を　池田　豊惠（久　礼）
源流の湯宿横文字四葩（よひら）咲く　濱田満智子（久　礼）
賀状絶えさびしき春の令和生く　大西　良子（大野見）
無人市たらの芽立ちや蕗の薹　田上　信子（大野見）
店頭の太鼓の音の初荷かな　西岡　和久（大野見）
街路樹の蜜柑色づく城下町　下元　秀美（大野見）
山茶花（さざんか）の散りしく傍を通りけり　西岡　春香（大野見）
どこからも見えて裸の大銀杏（いちょう）　西岡　得美（大野見）
百幹を唸らす東風の夜もすがら　戸田　和慧（矢井賀）
迸る水の勢い春近し　中沢　孝子（矢井賀）
一湾の荒磯に散るや波の花　井上　恭子（矢井賀）
大床に活けし白梅二、三輪　中村小富美（矢井賀）
重箱を開き楽しきお正月　木村　幸（矢井賀）
健やかに齢重ねて初詣　井上真知子（矢井賀）

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企画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　☎52-2365

1月の人口

男	3,103（－ 76）
女	3,568（－ 103）
合計	6,671（－ 179）
世帯	3,471（－ 35）

令和２年１月からの出生届出数２人

※この数字は令和２年１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２月調べ

順位	タイトル	作者	出版社	価格（税込み）
１位	はじめてのやせ筋トレ	とがわ 愛	KADOKAWA	1,320円
２位	イマジン？	有川 ひろ	幻冬舎	1,760円
３位	おかあさんライフ。	たかぎ なおこ	KADOKAWA	1,210円
４位	こども六法	山崎 聡一郎	弘文堂	1,320円
５位	反日種族主義	李栄薫	文藝春秋	1,760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

大野見　奈路
西村　太臣（たお）くん
令和元年 10 月 21 日生まれ
父：拓也　母：玲佳

久礼　長沢中下
西田　侑叶（ゆうと）くん
令和元年 12 月 18 日生まれ
父：昌平　母：伴

久礼　大新改
松本　桃佳（とうか）くん
1 月 11 日生まれ
父：竜太朗　母：萌

久礼　住吉西
玉井　悠斗（はると）くん
1 月 15 日生まれ
父：優樹　母：佳乃子

出動 044　空き家改修費補助金のお知らせの巻

（報告書　浪上隊員）

空き家の改修に要する経費を対象に**上限 182.4 万円**の補助を行っています。

※補助対象物件となる条件および入居対象者の条件等がありますので、詳しくは空き家担当までお問い合わせください。

まずは相談

所有者：紹介事業への登録
・耐震性の確保
・業者へ見積依頼　等

空き家改修補助金申込
交付決定後、改修工事開始

希望者へ紹介

2018 年度：2 件
2 件：所有者活用　入居者決定
2019 年度：3 件
1 件：購入者活用
2 件：所有者活用　入居者決定

【問い合わせ先】
企画課・空き家担当 ☎ 52-2365

【移住相談データ】（対象期間：1 月 16 日～ 2 月 15 日）
●家探し・移住相談…9 件（うち町外 4 件）　●空き家・補助金活用相談…6 件　●空き家バンク登録件数…11 件

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 6602-2
TEL 0889-52-2365　Fax 52-4511　http://www.town.nakatosa.lg.jp