

広報

なかとさ

2020

5

No.173

おもしろそうに泳いでる♪
(上ノ加江)

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。手洗いやうがいなどを徹底し、マスクの着用や咳エチケットを心掛けましょう。

【飛沫感染】

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

【接触感染】

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



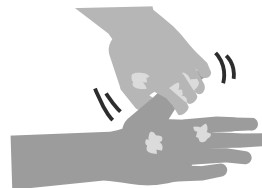
指先・爪の間を念入りにこすります。

4



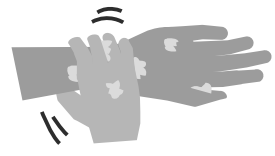
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

出典：首相官邸ホームページより

3つの「密」を避けましょう！



①換気の悪い密閉空間

②多数が集まる密集場所

③間近で会話や発声をする密接場面

※3つの「密」が重ならない場合でも、リスクを減らすため、できる限り「ゼロ密」を目指しましょう。
※屋外でも密集・密接には注意しましょう。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

【新型コロナウイルス】特別定額給付金（仮称）について

○特別定額給付金（仮称）とは

令和2年4月20日に「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」が閣議決定され、簡素な仕組みで迅速かつ的確に家計への支援を行う緊急対策の1つとして、特別定額給付金（仮称）が給付されることとなりました。
※申請時期等、給付金の詳細については、今後の「広報なかとさ」及び回覧並びに中土佐町のホームページでお知らせします。

○給付対象者

令和2年4月27日時点において、中土佐町に住民登録されている者

○受給権者

その者の属する世帯の世帯主

○給付額

給付対象者1人につき一律10万円

！ 特別定額給付金の給付を装った特殊詐欺にご注意ください

中土佐町や総務省などが「特別定額給付金」の給付のために、現金自動預払機（ATM）の操作をお願いしたり、手数料の振込みを求めることは絶対にありませんので注意してください。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎ 52-2213

感染について不安がある時は

感染の不安から適切な相談をせずに医療機関を受診すると、医療機関での受入体制が整っていなかったり、他の患者や医療従事者の方に感染させたり、他の方から感染することもあります。直接医療機関を受診するのではなく、まずは、高知県が設置している「新型コロナウイルス相談センター」に相談をしてください。

【受付時間】9時～21時（平日および土日祝日も受付）

【相談先】新型コロナウイルス相談センター ☎ 088-823-9300 FAX 088-873-9941

◆新型コロナウイルス感染症に関する高知県の情報：

高知県庁 <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/111301/info-COVIT-19.html>

◆新型コロナウイルス感染症関連全般：厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/index.html>

◆事業者向け支援情報：経済産業省 <https://www.meti.go.jp/covid-19/>

◆子どもの学習支援情報：文部科学省 <https://www.mext.go.jp/>



お花見に 行ったよ！

こども情報局



久礼保育所では、新年度が始まり1つお兄さん・お姉さんになった子どもたちが元気に園生活を送っています。

5歳児らいおん組・そう組27人は、お散歩で大坂までお花見に行きました。桜並木が見えてくると「うわぁ〜きれいやねえ！」と大喜び。散っている桜の花びらをキャッチして遊んだり、春の歌をみんなであうたいながら桜を見て、春を満喫してきました。

新型コロナウイルスの影響で園の行事も色々と延期になっていますが、朝の体操や園庭での外遊び、お散歩に出かけたりして体を動かして、元気に楽しく過ごしたいと思っています。

(保育士 黒原 未知)



4月7日、2・3年生だけの始業式を迎えました。上ノ加江中学校は、今年度で休校となります。今年度から先生が1人減り、他校から多くの先生が授業をしに来てくれます。

部活動は、今年度から卓球部と文化部のみの活動となりました。卓球部は顧問の先生が替わり、まだ少し慣れない感じがしますが、昨年度よりも大会でいい結果が残せるよう、声をかけ合いながら毎日練習に励んでいます。

文化部は、部員が増え、より一層和気あいあいと活動しています。みんなで協力して色々な作品作りに取り組みたいです。

学校では、コロナ対策のため消毒液の設置や、毎朝の検温を欠かさず実施しています。手洗い・うがいや換気などの対策をしっかりと、コロナに負けないように頑張りたいです。

今年度で休校となってしまいますが、全員が「上ノ加江中学校の生徒でよかった」と思えるような、充実した学校生活を送ることができるよう、みんなで協力し、今まで以上にいい学校づくりを目指していきます。

(生徒会 尾目 泉美・矢野 青空)

上ノ加江中学校 最後の一年



《文化館図書室からのお知らせ》

4月から開室時間に変更になりました

曜 日	開室時間
火曜～金曜日	9 時～ 11 時 30 分、12 時 30 分～ 18 時
土曜・日曜日	9 時～ 11 時 30 分、12 時 30 分～ 17 時

休室日：月曜日、祝祭日

昼休み：11 時 30 分～ 12 時 30 分



▲写真左：加茂由紀
写真右：飯嶋ひろみ

お昼休みやお仕事帰りにもお立寄りいただけるようになりました。皆さまのご来室、お待ちしております。

また、平日は私たちが皆さまの読みたい本を見つけるお手伝いをさせていただきます。どうぞお気軽に図書室カウンターまでお声がけください。

なお、コロナウイルス感染拡大防止のため、開室・休室の日や時間を変更する場合があります。お構いなければ、お越しになる前に図書室までお電話いただければ職員がご案内させていただきます（お電話は上記開室時間中をお願いいたします）。

【問い合わせ先】中土佐町立文化館図書室 ☎ 52-2277

叙勲受章 森下 佳把さん

このたび、多年地方自治に尽力されました御功績により、旭日単光章（令和 2 年 1 月 1 日発令）を受章されました。

森下さんは、中土佐町議会議員に当選以来、3 期 12 年間の長きにわたり在職し、特に平成 9 年から平成 11 年までの 2 年間は議長として、議会の円滑な運営に尽力され、これらの功績がこのたび認められたものです。また、流木をつかった作品の展示会を催したり、手作りの竹とんぼで子ども達と遊んだりするなど、地域にとっても明るい存在です。

森下さん、本当におめでとうございます。

※本人のご希望により、写真は掲載しておりません。

【問い合わせ先】総務課 ☎ 52-2211

人権擁護委員制度を知っていますか

6 月 1 日は人権擁護委員法が施行された日です。

「人権」とは、「人が幸せに生活するために必要な権利」です。

人権擁護委員は、現在、高知県内に約 180 人が配置されており、地域住民の皆さんが、人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行ったり、法務局や市役所などの公共施設、デパート等において、家庭や職場内における問題、セクハラ、DV、いじめ等の人権問題に関するあらゆる相談をお受けします。相談は無料であり、秘密厳守となっていますので、一人で悩まずお気軽に法務局又は人権擁護委員にご相談ください。

令和 2 年 6 月 1 日の「人権擁護委員の日」に合わせて、県内各地域で「全国一斉特設人権相談所」を開設します。お問い合わせは、最寄りの法務局まで、お尋ねください。

【問い合わせ先】

高知地方法務局 須崎支局 ☎ 42-0374



フレッシュさん紹介

この春、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！

①出身地 ②年齢 ③趣味 ④自分の性格を一言で言うと… ⑤メッセージ・抱負など

◆役 場◆



たにぐち しょうた
谷口 将太
総務課

- ①中土佐町久礼 ②32歳
③読書、音楽鑑賞
④几帳面
⑤出来るだけ早く仕事を覚え、中土佐町に貢献できるよう努力してまいりますのでよろしくお願いいたします。



わたなべ まこ
渡邊 真子
総務課

- ①宿毛市 ②19歳
③音楽鑑賞
④マイペース
⑤一所懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。



おかだ みちこ
岡田 美智子
税務課

- ①須崎市 ②19歳
③絵画制作
④明るい
⑤ご迷惑をおかけするかもしれませんが、一所懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。



もり かずま
森 一馬
建設課

- ①四万十町 ②18歳
③読書 ④マイペース
⑤これから職員として全力で取り組んでいきたいです。よろしくお願いいたします。



まさおか たまき
政岡 珠樹
健康福祉課

- ①中土佐町久礼 ②23歳
③体を動かすこと
④真面目
⑤早く一人前になれるように頑張ります。



くぼ じゅん
久保 潤
教育委員会事務局

- ①佐川町 ②21歳
③eスポーツ、釣り
④明るい
⑤まだまだ未熟ですが早く仕事ができるよう、しっかり頑張っていきたいと思います。



さかやま ゆい
坂山 由衣
上ノ加江保育所

- ①中土佐町久礼 ②33歳
③お菓子作り、マンガを読むこと
④マイペースでおちょこちょい
⑤地元である中土佐町で保育士として働けることがとても嬉しいです。今までの経験を活かし、一所懸命頑張ります。よろしくお願いします。



やまもと りほ
山本 莉穂
久礼保育所

- ①中土佐町久礼 ②20歳
③映画鑑賞
④おだやか
⑤真面目に一所懸命に保護者の方々やお子さんに関わりたと思います！



いちかわ たかこ
市川 貴子
久礼保育所

- ①安芸市 ②46歳
③料理 ④明るい
⑤保護者、地域の皆さまと手を取り合って中土佐町の子ども達を育てていくお手伝いをしたいと思います。よろしくお願いします。



◆保育所◆



ふじもと かずひと
藤本 和仁
上ノ加江駐在所

- ①佐川町 ②59歳
③釣り ④マイペース
⑤初めての駐在所、初めての中土佐町です。町民の方にいろいろとお世話になる事が多いと思いますのでよろしくお願いします。

◆駐在所◆



はしだ まち
橋田 真知
高知県・計画推進課

- ①高知市 ②50歳
③ガーデニング ④マイペース
⑤4月から中土佐町で勤務することになりました。早く地域の方々のお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願いします。

◆地域支援企画員◆



やまさき とらのすけ
山崎 虎之介
中土佐分署

- ①中土佐町久礼 ②21歳
③運動 ④真面目
⑤早く一人前の消防士になれるように全力で頑張ります！



なかじま たくみ
中嶋 拓海
中土佐分署

- ①土佐清水市 ②21歳
③サーフィン ④よく喋る
⑤精一杯頑張ります。



◆消防◆



行政からのお知らせ

住民基本台帳の一部の写し

閲覧者を公表します

住民基本台帳法第11条第3項及び第11条の2第12項、住民基本台帳の一部の閲覧及び住民票の写し等の交付に関する省令第3条の規定に基づき、住民基本台帳の閲覧者を下記のとおり公表します。

期間：平成31年4月1日～令和2年3月31日

閲覧件数：1件

■閲覧日 令和2年2月19日

■申出者 (株)建設環境研究所

■利用目的の概要

国土交通省 四国地方整備局 中村河川国道事務所が実施する四万十川自然再生事業に関するアンケート調査の対象者を抽出するため

■閲覧に係る住民の範囲

平成11年以前に生まれた男女6人

【問い合わせ先】町民環境課 ☎ 52-2213

毎年5月30日～6月5日は、 全国ごみ不法投棄 監視ウィーク

5月30日（ごみゼロの日）から6月5日（環境の日）までを「全国ごみ不法投棄監視ウィーク」として設定しています。不法投棄を見かけた方は、町民環境課まで通報をお願いします。

ポイ捨てや不法投棄は犯罪です。（廃棄物の処理及び清掃に関する法律で5年以下の懲役若しくは1,000万円以下の罰金、又はこの両方が科せられます。）ごみは、ルールを守って適正に排出をお願いします。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎ 52-2213

運用状況をお知らせします

情報公開制度

中土佐町情報公開条例により、令和元年度の情報公開制度の運用状況について公表します。

公文書開示請求件数	8件
（処理状況	公開 8件

【問い合わせ先】総務課 ☎ 52-2211

「全国共通人権相談ダイヤル みんなの人権110番」

全国の法務局では、下記のとおり全国統一の電話番号により人権相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

【時間】平日8時30分～17時15分

【電話番号】（ナビダイヤル）0570-003-110

※一部のIP電話からは御利用できない場合があります。

【取扱内容】差別待遇、暴行・虐待、セクハラ・パワハラ、いじめ・体罰、名誉毀損・プライバシー侵害等人権問題に関するあらゆる相談。

【その他】相談は無料。秘密は厳守します。

法務局職員又は人権擁護委員が相談に応じます。

障害者相談員に 相談してみませんか？

本年4月1日より、2年間の任期で次の2人の方が障害者相談員に任命されました。

障害者相談員とは、地域の身近な立場で、本人やそのご家族からの相談などに応じて必要な支援を行ってくれます。

何かお困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。秘密は厳守いたします。



吉岡 康雄
（大野見）

☎ 57-2062



南 絹江
（久礼）

☎ 52-2655



知的障害者相談員

身体障害者相談員

【問い合わせ先】

健康福祉課 ☎ 52-2662

行政からのお知らせ

高知県中小企業耐震診断等 支援事業費補助金のご案内

高知県では、南海トラフ地震対策として、従業員の命を守るとともに地震発生後の早期復旧につなげるため、県内中小企業者（製造業）が行う耐震診断や耐震設計などに要する費用を一部助成する補助制度を設けていますので、ご活用ください。

1 対象者

県内で製造業を営む中小企業者であって、BCPを策定しているもの

2 対象事業

- ①耐震診断
- ②耐震設計（建替設計を含む）

3 対象建築物

事務所・工場等で昭和56年5月31日以前に建築された建築物であること

4 補助率／補助限度額

- ①耐震診断：2/3以内／133.3万円
- ②耐震設計：2/3以内／200万円

5 補助要件

耐震診断及び耐震設計の内容に関し、四国耐震診断評定委員会等の評定を受け、適切と評価を受けること等

【問い合わせ先】

高知県商工労働部商工政策課 事業推進担当

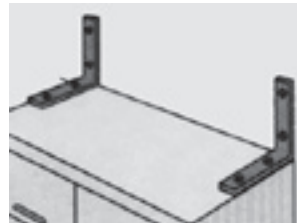
☎ 088-823-9692

やろう!!

家具転倒防止等対策事業

家庭でできる防災対策

地震が起こった時、家具の転倒は身の危険だけでなく避難や救助の妨げになります。そこで、中土佐町では地震時の被害の軽減を目指し、家具などの転倒防止ができない人を支援する家具転倒防止対策事業を実施しています。



○対象

原則として、町内に住所を有する世帯とし、その者及びその世帯員に町税及び県税等の滞納がないもの。

○取付作業に係る費用

取付業者への設置手数料は8千円まで、金具代金や取付補助材などは2千円まで町が補助を行い、超えた分は自己負担となります。

※これまで金具代金等は自己負担でしたが、今年度より町が負担することとなりました。

○その他

借家等への金具を取り付けの際は、必ず家主の承諾を受けるようお願いします。

【申込・問い合わせ先】総務課 危機管理室 ☎ 52-2211



広告

「介護医療院ちひろ」開設のお知らせ

令和2年4月から「介護医療院ちひろ」を開設しております。介護医療院は「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。

介護医療院のお問い合わせは、右の電話番号にてお尋ねください。



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



しょうじ はじめ
正司 大 管理栄養士

☆からだにえいよお～☆ ～栄養知っトク情報～

今回のテーマは、春～夏が旬の野菜『茄子』です。

スーパーなどでは1年中見られる野菜ですが、生産量が日本一の高知県では、その多くは12～6月に収穫され全国に出荷されています。色鮮やかな紫色の皮には抗酸化作用や免疫力を高めてくれる栄養を多く含んでいるため、皮と一緒に食べることをおすすめします。

ナスニン

★抗酸化作用があり、動脈硬化などの生活習慣病予防に繋がる。

カリウム

★余分な塩分を体外に排出し、血圧の上昇を抑える。

茄子の栄養



β - カロテン

★体内でビタミンAに変わり免疫力を高める。

★茄子のタタキ★

<材料> (2人分)

- 茄子・・・・・・・・3本
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/4個
- みょうが・・・・・・・・1本
- 青しそ・・・・・・・・2枚
- 小ねぎ・・・・・・・・適量
- サラダ油・・・・・・・・適量
- ☆ポン酢・・・・・・・・30cc
- ☆生姜(チューブ)・・・適量

<作り方>

- ①茄子は半分に切り、1cm幅に切る。玉ねぎとみょうがは薄くスライスする。青しそは千切りにする。小ねぎは小口切りにする。
※玉葱は水にさらすと辛味がやわらぎます。
- ②フライパンにサラダ油をやや多めにいれ、茄子を揚げ焼きにする。
- ③皿に茄子を並べ、玉葱、みょうが、青しそをのせて、混ぜ合わせた☆をかけて、小ねぎをちらしたら完成。

冷蔵庫で冷やして
食べた方が
おいしいですよ♪



社会福祉法人かど福祉会 看護・介護スタッフ募集

広告

「デイサービスセンター上ノ加江」

○ 看護職員(正職員)

○ 介護職員(パート)

- ・勤務時間 8:30～12:30(土日休)
- ・送迎、入浴介助等

●高知県介護認証事業所 ●休日 年120日 ●資格取得、各種研修のバックアップあり ●福祉用具・機器を導入し腰痛予防、介護負担軽減に努めています

※詳しくは、お電話にてお問い合わせください。

「特別養護老人ホーム望海の郷」

○ 看護職員(正職員)

○ 介護職員(臨時職員)

- ・夜勤可能であれば尚よし
- ・正職員登用の可能性あり

〒789-1302
中土佐町上ノ加江 277-10
☎ 40-2200 FAX: ☎ 40-2220
月曜日～土曜日
8時30分～17時30分
<事務局 清岡>

町長の手帳

3/16～4/15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。

3月	16	月	3月中土佐町議会定例会 一般質問①
	17	火	3月中土佐町議会定例会 一般質問②
	18	水	(株)SEAプロジェクト臨時株主総会 地域福祉計画答申書提出
	19	木	3月中土佐町議会定例会 議案審議
	20	金	上ノ加江小学校卒業式
	23	月	久礼小学校卒業式 高知県市町村振興協会来庁
	24	火	大野見小学校卒業式 須崎警察署長着任あいさつ エコサイクル高知理事会(高知市)
	25	水	土地改良通常総会(高知市)
	26	木	高知県産業振興センター定時評議員会(高知市) 高知県信用保証協会理事会
	27	金	高知県文化財団理事会(高知市) かつお祭実行委員会 高幡東部清掃組合3月定例会
	30	月	四国地方整備局令和2年度予算概要説明 春の中土佐町交通安全町民会議
	31	火	令和元年度退職者辞令交付・退庁式

4月	1	水	役場職員辞令交付式 高幡東部清掃組合辞令交付式 須崎福祉保健所長着任あいさつ
	2	木	地域コミュニティバス出発式(上ノ加江診療所前) 庁議 高知県道路課来庁
	3	金	新規採用職員研修
	6	月	高幡消防組合新消防長あいさつ
	7	火	須崎林業事務所長就任あいさつ
	8	水	四国地方整備局来庁
	9	木	JR四国新観光列車訓練運転 高知新聞新社長来庁
	13	月	「高知県町村長・町村議会議長大会」における決議事項の高知県への要望活動(高知市)
	14	火	清掃組合協議
	15	水	後期高齢者医療広域連合来庁

◆年金◆

ご存知ですか?
「学生納付特例制度」と
「納付猶予制度」

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学

校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生等で、ご本人の前年度所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】
118万円+

〔扶養親族等の数×38万円〕

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、4月初めに再申請の用紙が送られてきますので、引き続き学生であれば、必要事項を記入の上ご返送ください。

なお、今年度に大学院に進

学された方で、再申請の用紙ではなく納付書が届いている場合は、在学期間が変わったため、再度、お手続きが必要になります。

また、学生でない50歳未満の方の場合には、本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される「納付猶予制度」があります。

これらの制度の申請を行わず、保険料を未納のままにしておくと、不慮の事故などにより障害が残った場合に、障害年金を受けることができません。

なお、承認された期間は老齢基礎年金を受け取るために

必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。就職などで、収入が得られるようになった場合は、将来受け取る年金を増額するため、10年以内であれば、保険料を納めることができる「追納制度」を利用されることをお勧めします。

▼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

◆その他◆

高知県総合防災訓練・地域防災フェスティバル中止について

5月31日に須崎市での開催を予定しておりました「令和2年度高知県総合防災訓練・地域防災フェスティバル」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。

毎年1回

必ず特定健診を受けましょう!!

特定健診とは 1年に1回の生活習慣病に関する検査です。

- 生活習慣病（糖尿病、高血圧など）の早期発見につながります。
- 現在治療中の方も対象です。かかりつけ医にご相談ください。



対象者	40歳以上の国民健康保険加入者 75歳以上の後期高齢者医療保険加入者など（※1）
内容	身体測定（身長・体重・腹囲）、血液検査、尿検査など
受診期間	令和3年3月31日まで
健診料金	無料
持参するもの	保険証・問診票・受診券（国保は 紫色 、後期高齢者は オレンジ色 ）

（※1）協会けんぽやその他の医療保険加入者（一部除く）の被扶養者は、集団健診を受診することができます。詳しくは、加入している医療保険者にお問い合わせください。

◆受診方法◆ 下記の2つからお選びください。

集団健診 中土佐町保健センター （町民交流会館）	実施日	6月9日（火）8:00～11:00
		11月1日（日）8:00～11:00
		・がん検診、若者けんしん（20～39歳）も同時に実施しています。 ・2週間前までに健康福祉課にお申込みください。
個別健診		医療機関での健診となります。事前に各医療機関へ電話予約をお願いします。人間ドック等との同時受診もできます。（※2）

（※2）中土佐町国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者には、人間ドック・脳ドックの助成事業があり、人間ドックとの同時受診で費用が安くなります。

新型コロナウイルス感染症の感染状況により実施できない場合があります。個別健診を希望される方は、受診する医療機関へ事前にお問い合わせください。集団健診の日程を変更する際には別途お知らせします。

【問い合わせ先】 受診券・人間ドックに関すること
集団健診に関すること

町民環境課 ☎ 52-2213
健康福祉課 ☎ 52-2662

みんなでやるぞね、中土佐町の子育て120

～ 学力向上に取り組む 教育研究所 ～

中土佐町教育研究所は、「確かな学力を身につけた児童・生徒の育成」のために、『中土佐検定』に重点を置いた取り組みを進めています。

本年度の取り組み

- ①中土佐検定の実施
- ②家庭学習の啓発（各テキスト活用方法の研究）
- ③算数、数学、英語テキストの作成
- ④算数科・数学科においてスムーズな接続のための授業づくりの研究
- ⑤社会科副読本の編集
- ⑥その他（各種学力調査の結果分析等）



中土佐検定キャラの
イセエビちゃん

中土佐検定

中土佐検定は脳科学研究の第一人者である川島隆太教授の理論に基づく、子どもたちの脳の前頭前野を鍛える取り組みです。前頭前野を鍛えるためには「中土佐検定」のほか、「音読」などの脳トレと規則正しい生活スタイルが大切であるとされています。こうして、前頭前野が鍛えられると、基礎的な学力が定着するだけでなく、我慢する力、集中力、記憶力なども育まれます。そのために本町では児童生徒全員にテキストを配布し、学校や家庭で取り組めるようにしています。本年度はこれらのテキストの改訂も研究所で行います。



写真左3冊が数学、右3冊が英語のテキストです。検定試験の問題はこの中から出しています。

今年度の『中土佐検定』実施スケジュール（予定）

	第1回	第2回	第3回
小学校 （算数）	6月17日	11月25日	2月17日
中学校 （数・英）	6月19日	11月19日	2月4日
中学校 （漢字）	9月24日	1月21日	

新しい研究員の先生を迎えて本年度も
学力向上の取り組みを推進していきます。



所長 野村 泰子
研究員 森 将人
支援員 大西 章代・吉村 淳子

中土佐町教育委員会 ☎ 57-2023

なかとさカレンダー

5月15日～6月15日

5月

日付	行事(場所) 時間	時間外診療 受入病院
15 金		須崎くろしお病院
16 土		須崎くろしお病院
17 日		大西病院
18 月		高陵病院
19 火		須崎くろしお病院
20 水		くぼかわ病院
21 木		須崎くろしお病院
22 金		須崎くろしお病院
23 土		くぼかわ病院
24 日		くぼかわ病院
25 月		高陵病院
26 火	育児相談(大野見保健福祉センター) 14:00～16:00	須崎くろしお病院
27 水		くぼかわ病院
28 木		須崎くろしお病院
29 金		須崎くろしお病院
30 土		須崎くろしお病院
31 日		くぼかわ病院



6月

1 月		高陵病院
2 火		須崎くろしお病院
3 水		くぼかわ病院
4 木		須崎くろしお病院
5 金		須崎くろしお病院
6 土		須崎くろしお病院
7 日		くぼかわ病院
8 月	育児相談・母乳相談(久礼保育所) 9:00～12:00、13:00～15:00	高陵病院
9 火		須崎くろしお病院
10 水		くぼかわ病院
11 木		須崎くろしお病院
12 金		須崎くろしお病院
13 土		くぼかわ病院
14 日	町内一斉清掃	栲原病院
15 月		高陵病院



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
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(補導センター) 52-2661
健康福祉課 52-2662
保健センター //

役場：大野見地区
地域課(代表) 57-2021
農林課 57-2022
農業委員会 //

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▲

町内イベントのご案内

町内一斉清掃

みなさまのご協力をお願いします！

6月14日(日)

※雨天決行



- ◆大野見地区は、道路や公共施設を中心とした清掃を行います。
- ◆中土佐地区は、下排水路の泥上げをする場合、事前に中土佐庁舎町民環境課か上ノ加江支所まで「清掃届」を出してください。
- ◆泥上げは午前8時頃までに済ませておいてください。
- ◆ダンプへの積み込みのご協力をお願いいたします。
- ◆新型コロナウイルス感染拡大状況により、延期または中止となる可能性があります。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎ 52-2213

金婚夫婦をお祝します

県内5会場において、高知新聞社・RKC高知放送・高知新聞社会福祉事業団主催の「第63回金婚夫婦祝福式典」が開催されます。出席を希望されるご夫婦は、次の要領でお申込み下さい。

◆資格

昭和45年1月1日から同年12月31日までに婚姻届を出された県内在住のご夫婦（それ以前の届出でも初めて申し込む方は可）。

※事情により婚姻届届出が遅れた方はご相談下さい。

◆申し込み方法

便箋あるいは申込用紙（※）にご夫婦の①2人の氏名（ふりがな） ②生年月日 ③年齢 ④職業 ⑤郵便番号 ⑥住所（ふりがな） ⑦電話番号（携帯番号を含む） ⑧結婚記念日 ⑨氏名等の新聞掲載可否を明記し、郵送またはご持参下さい。

※申込について、詳しくは高知新聞企業ホームページをご覧ください。なお、役場町民環境課・大野見庁舎地域課・上ノ加江支所にも申込用紙をおいています。

◆締め切り

6月8日(月) 必着

◆式典日時

9月1日(火) 14時

◆式典会場

土佐市グランデール

(中土佐町から会場まで送迎あります)

◆申し込み・問い合わせ先

〒780-8666 高知市本町3-2-15
(株) 高知新聞企業 事業企画部「金婚式」係

☎ 088-825-4328



広告 ユニホームを一新



新しい職員も増えました

4月から担当医師が
高松 正宏^{まさひろ}に変わりました。
専門は内科・消化器科です。



内科・消化器内科

クリニック土佐久礼

☎ 52-2800

【診療日】月～水・金～土曜日

午後の診療も行なっています！

13時30分～17時（土曜日を除く）

ご寄付いただき、ありがとうございました

このたび、匿名にて久礼保育所に物品のご寄付を多数頂きました。大変な時期にも関わらず、「保護者を支えてくださる保育士の先生方へ感謝の気持ちを」というご厚意に心から感謝いたします。温かいご支援、本当にありがとうございました。



▲除菌用製品やペーパータオル、ビニール手袋等
合計 59 点のご寄付を頂きました。

コロナウイルス感染拡大のため、ご家庭でも大変な時期に保育所になかなか手に入りづらい除菌製品や使い捨てビニール手袋、ハンドソープなどを頂き感謝しています。品物はもちろんのこと、何より同封された手紙に書かれた温かいお言葉の数々に心を打たれ、職員一同、より一層子ども達のために頑張ろうという気持ちになりました。

頂いた品物は大切に使用させていただきたいと思います。本当にありがとうございました。

久礼保育所 所長 久保 美香



編集委員の ひとり言

蛋白質

この漢字、実は日本発祥である。読み方は「たんぱくしつ」。「たん」は卵を意味しており、「たんぱく」は卵の白身という意味。この漢字は日本ではじめて使われ、後に中国に逆輸入されたそう。とはいえ、漢字で書く人は少ない。皆さんはこの「たんぱくしつ」を書くときは平仮名派？カタカナ派？個人的にとっても興味がある。私はカタカナ派である。「タンパク質」は学術用語として、「たんぱく質」は新聞や報道機関で使われることが多いという説もある。

では、英語では？プロテイン。筋力トレーニングをする人は聞き馴染みがあるかもしれない。この「プロテイン」という言葉はギリシア語が由来である。「プロタ」、ギリシア語で「生命」として基本的な物質」という意味。

さて、このタンパク質については2018年12月の「ひとりごと」でもつづやいた。機会があれば以前の広報に遡っていただきたい。それから1年半、なぜまたタンパク質なのか。

やっぱり大切なんです、タンパク質。適切な食事と適切な運動でつくられるカラダ。今年は2020年であるが、5年に1回見直される「日本人の食事摂取基準」が新たに発表された。健康寿命、人生100年時代というキーワードが多く聞かれるようになってからの見直しということで注目度も高い。

この食事摂取基準は数多くの項目からなる報告書であり、すべてに目を通してある人は少数派だと思う。この500頁からなる報告書の最初に登場する栄養素が「たんぱく質」である。ちなみにこの報告書では平仮名で表示されている。いよいよ本題であるが、その前に許された紙幅がなくなってしまった。興味を抱かれたごく一部の皆さまは、ぜひ「日本人の食事摂取基準（2020年版）」と検索してほしい。今日からの食事に対する気持ちが変わるかもしれない。

タンパク質があふれるまち、中土佐町。タンパク質のある生活を意識してみませんか。

この広報なかとさ5月号が手元に届く頃には世の中の雰囲気は少しでも良くなっていることを願う。

（松下 昇平）

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

10%割引

毎月の電気料金を

5%割引 + 5%割引

毎月の電気料金を
おトクにしたい方へ



「よんでんコンシェルジュ」に登録すると、
毎月の電気料金が「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

WONDEN 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

牡丹のほんのり紅の膨らめり
花ふぶき ことしも見れた元氣塾
元氣塾 みんなで喜ぶ 花ふぶき
うららかに日射しやさしき海辺かな
ウグイスの初音に目ざめ多幸な日々よ
宅配の落葉を急ぐ一軒家
白蓮の空突く様に咲き誇り
満開の花を愛でつゝ句座につく
集ふ傘笑う嫗ら春の雨
何事もなきが如くに桜咲く
風車舞ふはるか山も笑ひけり
さざ波の立ちて崩れる花筏
濃く淡く一山埋める山つつじ
大潮の磯に青海苔いよ濃し
小径ゆく余花につつまる一軒家
浦里の海より明けしほととぎす
休校へ浦人の波花明り
百人を割りたる村の花あかり
暮れなずむ水平線の春の月

田村 慶子 (上ノ加江)
林 キヨ子 (上ノ加江)
中平 光子 (上ノ加江)
野村 性孝 (上ノ加江)
池田 豊恵 (久 礼)
濱田満智子 (久 礼)
大西 良子 (大野見)
田上 信子 (大野見)
西岡 和久 (大野見)
下元 秀美 (大野見)
西岡 春香 (大野見)
西岡 得美 (大野見)
戸田 和慧 (矢井賀)
中沢 孝子 (矢井賀)
井上 恭子 (矢井賀)
中村小富美 (矢井賀)
木村 幸 (矢井賀)
中沢 光子 (矢井賀)
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



町のベストセラー5

宮脇書店 新中土佐店4月調べ

順位	タイトル	作者	出版社	価格(税込み)
1位	流浪の月	凧良 ゆう	東京創元社	1,650 円
2位	クスノキの番人	東野 圭吾	実業之日本社	1,980 円
3位	流人道中記 上・下	浅田 次郎	中央公論新社	各 1,870 円
4位	暴虎の牙	柚月 裕子	角川書店	1,980 円
5位	僕はイエローでホワイトで、 ちょっとブルー	フレイディ みかこ	新潮社	1,485 円

3月の人口

男	3,086 (- 91)
女	3,541 (- 105)
合計	6,627 (- 196)
世帯	3,477 (- 40)

令和2年1月からの出生届出数5人

※この数字は令和2年3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

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



日本一のミニトマト!!



四万十川のほとりで育つ、「まちだ農園（大野見）」のミニトマトが日本最大級のふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」の返礼品トマトランキングで全国1位に!! 週別、月別のランキングで1位に輝く快挙。日本全国、数あるトマト生産の中での1位獲得は驚異的。

町内の学校給食でも提供されており、子どもたちからも大人気。ビニールハウスには町内、町外から直接買いに来る人も年々増えているそうで、この一粒のチカラで「まちだトマトファン」が急増中。

生産者の町田真之介さんは、大野見出身で3年前にUターン。前職で培ったトマト生産ノウハウを地元・大野見で発揮。寒暖差など大野見の地の利はトマトにも必ず良い影響があると就農当時からの構想が形になっており、安定供給ができていたとのこと。

今回のランキングで全国1位になったことも「とても励みになり、素直に嬉しい」と話してくれました。おめでとうございます!!

(編集委員 松下 昇平)



上ノ加江地域で コミュニティバスの 実証運行が始まりました

4月から上ノ加江地域でコミュニティバスの実証運行が開始されました。

運行初日となった4月2日(木)には、コミュニティバスの運行希望の声が多かった山内地区の集会所で出発式を開催。付近の住民ら約20人が集まりました。出発式後には、始発の便に満員となる10人が乗り込み、思い思いの場所へ出かけて行きました。

実証運行は9月末まで行われ、期間中の利用者数によって10月以降の本格運行への移行が検討されることになります。

実証運行期間中は、どこでも乗り降り自由なフリー乗降が可能で利用料も無料です。お出かけの際には是非ご利用ください。なお、上ノ加江のコミュニティバスは毎週月曜日と木曜日に5便ずつ、祝日も運行しています。

(企画課)

