

広報

# なかとさ

2020

9

No.177



主な内容  
Pickup

2 - 3 新 上ノ加江公民館が完成しました  
4 - 6 第 37 回中土佐町小中学生弁論大会

大野見・竹原のひまわり

かねてより、上ノ加江地域の皆さんの願いであった公民館が、8月23日（日）に落成を迎えました。落成式には、上ノ加江地区の常会長をはじめ関係者約70人が参列し、新施設の完成を祝い合いました。

# 新上ノ加江公民館が完成しました



## 1階



## 2階



## 高知信用金庫 ATM が設置されました



高知信用金庫様のご厚意により、公民館駐車場内に車椅子でも利用可能な、ゆとりあるATMブースを新築移転していただきました。

### 上ノ加江公民館

中土佐町上ノ加江 2767 番地 2

☎ 54-0950 FAX : 59-0542

【開館】

月～土曜日 9時～17時  
(12時～13時は昼休み)

### 上ノ加江支所

☎ 54-0311 FAX : 54-0312

【開所】

月～金曜日 8時30分～17時15分

# 施設紹介

支所窓口も併せて移転しました。図書室は以前より広く、見やすく生まれ変わりました。



公民館事務室



支所窓口



図書室

子どもからお年寄りまで全世代での利用しやすさを重視したバリアフリー設計です。



多目的トイレ



エレベーター



玄関ホール

水害等の避難場所となることを想定し、必要な機能を備えました。



防災倉庫



和室



シャワー室

女性学級・高齢者学級、各種サークルなどの活動拠点として、生涯学習の事務局として、地域の活動を支えます。



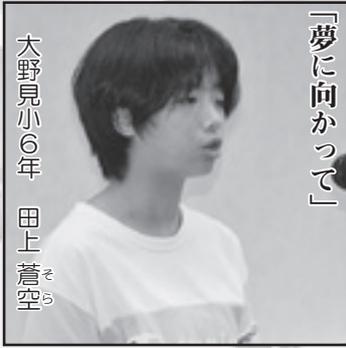
集会室



調理室



コミュニティサークル室



# 第37回 中土佐町小中学生弁論大会 「思い」を「言葉」に

8月1日(土)、人権啓発センターで「第37回中土佐町小中学生弁論大会」が開催されました。大会には、町内の小中学校6校から選ばれた12人が参加。自身の体験から感じたことや気づいたことなど、文字にしたための自らの思いを語ってくれました。



私は、昨年から久礼八幡宮のみこをしています。私の姉も私が保育園の年中の年に、小学五年生から、みこをやっています。私は姉が昔から受け継がれてきているお祭りに、参加してうらやましいなあと思っていました。めったに着ることのない衣装で、誰でも参加できないお祭りに参加しているのを、あこがれをもって見ていました。また、姉たちみこさんがおどっているのを見ていて大変そうだけどももしろかったし、宮司さんがどんなことを言っているのかすごく興味もあり、神事を見るのが大好きでした。それなので、保育園から家に帰る時、よくお父さんに、「今日は、八幡様に行って、お姉ちゃんを見んが？」と言っていたのをよく覚えています。そんな姉も中学三年生になって、みこをやめました。すると、宮司さんに、「まだ、小学四年やけど、みこをやってみますか？」

と、聞かれました。私は、「ドキッ」としました。姉の姿を見て憧れていた私だったけど言われてみると、責任重大ですごく不安でした。それから、お父さんとお母さんで話し合いをしました。私の気持ちは、不安だけど、地域の伝統行事に参加してみたいという気持ちと、姉の様なみこをやってみたいという気持ちが強く、「やってみる」と言いました。するとお父さんもお母さんも賛成してくれました。

実際にやってみると、見ているのとは、全然違ってました。すごいきん張で、心臓がバクバク、体がカチンコチンに固まったような感じでした。

たいまつ、おなげ、花火の日は、特にきん張しました。たいまつでは、早朝にたくさんの方が見ている前で、「三三九度」をしたり、ずずず持って回ったりしました。ずっと同じ姿勢でいたりしなければ

た。それに、お祭りに関わる地域の人たちと話をしたり、笑ったりしたこともとても楽しかったです。

## 小学生の部 最優秀賞

### 八幡様のお祭りに参加して

久礼小学校5年 濱崎 あおい 葵



でも、私が一番うれしく思うことは、今まで受けつがれてきた、伝統あるお祭りを受けついでいくための一人になったことです。

今まで、受けつがれてきたお祭りをこれからも、自分たちが受けついで、次の人たちにつなげていくことが大切だと思います。それにそれができないことは、八幡様の神様にとっても、今までに祭りをつなげてきてくれた人たちにとっても失礼なことだと思います。

私は、自分と同じようにお祭りを見に来てくれることで、八幡様のお祭りの魅力を感じてほしいと思います。

その理由は、二つあります。一つは、たくさんの人に見てもらって、久礼八ならではの

魅力を感じてもらいたいことです。そしてもう一つは、八幡様の祭りを見て、私と同じように、「このお祭りに参加したい」「このお祭りを残したい」と思ってくれる人が、増えて欲しいと思います。そして、これからもずっと続いていく八幡様のお祭りになりたいです。そんな思いを持って今年もがんばります。



皆さんは自分のことが好きですか。私は今まで、自分のことが好きではありませんでした。その大きな理由が、自分の性格です。私はとても負けず嫌いな性格で、勉強でも部活でも、友達に負けてしまふことがとても嫌でした。もちろん、負けず嫌いなおかげで努力できたこともありました。しかし、それとは違う嫌な考え方がいつも私の頭の中にありました。

勉強では、苦手な教科の分らないところを友達に聞くと、相手のできているところを分かっていないのだという劣等感を感じてしまい、次第に、「絶対に聞きたくない」と考えるようになりました。また、部活では、私の所属しているバレーボール部で、プレーの上手な友達と比べてしまう自分がいました。そのせいで、自分のプレーが上手くいかずに嫌になり、もうやりたくないという後ろ向きな気持ちや、

レシーブやトスが悪いせいだという友達のせいにするような考え方になってしまいました。そんな気持ちで練習したバレーが上達するはずがなく、上達していく友達と上手にならない私に、次第にストレスがたまっていくようになりました。

私自身も、そんな考え方がしたくてしているわけではないので、なんでこんなにマイナスな考え方しかできないのだろうと悩むようになりました。友達を頼ることができない自分の考え方が嫌で、自分のことが嫌いになっていきました。

そんなある日、バレー部の部活動中に、きれいなスパイクが打てました。自分でも「イスパイクが打てた」と思っている、同じバレー部の友達に、「ナイス」と声をかけてくれました。私は、とても驚きました。私が言えなかった「ナイス」という言葉が、言

## 中学生の部 最優秀賞

### 「自分が好きだ」ということ

大野見中学校3年 白瀧 優衣



われるとこんなにも嬉しい言葉だったのだと気付きました。「ナイス」と言われたとき、劣等感など全く感じず、「自分の

思ってくれたので「ナイス」と言ってくれたのです。そのことに気づき、私は急に今までの自分のひねくれた考え方が恥ずかしくなりました。それと同時に、私も友達のスラスラしいところを素直に褒められる人になりたいと思いました。

その日から、私は自分の考え方を変えられるよう努力をしました。勉強で分からないところも積極的に教えてもらうようにすると、友達からも「この問題教えて」と言ってももらえるようになりました。そこで他人に教えることで自分の力も付き、解ける問題がどんどん増えていきました。バレーでは「ナイス」という声かけができるようになり、次第に笑顔が増えていきました。そして、仲間とのコミュニケーションが多くなったことで、チームの団結力も高まりました。また、「私もあんなプレーがしたい」と思うようになり、練習にも前向きな気持ちで取り組むことができ、バレーがどんどん上達していきました。今回のことで、私は、自分のことが好きでいられるようになった。そして、「自分が好きだ」ということがどれほど大切か、知ることができました。自分に嫌いなところがあると、全てに後ろ向きになってしまいます。けれど、性格自体を直すことはできません。そこで大事なことが、自分自身の気持ちや行動だと思います。こんな性格はもう嫌だと投げ出してしまわず、自分の性格を受け入れる気持ちと、今回の「ナイス」のよるもどんどん変えていけるのではないのでしょうか。これからも、自分のことがもつと好きになれるよう、自分を見つめ、前向きに努力をしていきたいです。

その

# 空き家どうする？物語

もし、人に貸したら？  
大家さんAの場合 編



久礼に空き家を1軒持っていました。誰も住む予定がなく、取り壊す予定でした。でも、、取り壊しの費用がかなりかかるため悩んでいました。相談して空き家バンクに登録してみました。

※町には取り壊しのための補助金もあります。



家がきれいに保たれて、毎週窓を開けに行っていたような管理がなくなりました。固定資産税の支払いも楽になり、人が増えて地域が明るくなったと近所の人喜んでくれました！



地元に戻ってきた若者のTさんに安価で貸すことに



空き家の相談はこちらにどうぞ！

一般社団法人なかとさ観光協会 meets 中土佐

【空き家・移住】相談窓口 担当：田口瑠美

電話 **0889-59-1688**

〒789-1301 高岡郡中土佐町久礼 6368

営業時間・朝9時から17時 定休日・水、木（事前予約で対応可能） [iju@nakatosa.info](mailto:iju@nakatosa.info)



# スイカ割りを したよ!

# こども情報局



夏の朝、子ども達よりひと足先にプールに浮かんだスイカ。地域の方からのいただきもの。登園してきた子ども達を見つけ、「なんか浮かんじゅう!」「スイカや!」「どうするが?」と大騒ぎ。

全員がいつもより早めに水着に着替え、廊下に座る。棒を持って目隠しをして、年長さんからスイカ割りをスタート。座った子ども達は、「右!右!」「曲がりゆう!」「そっちやない!」と興奮しながら道案内。スイカをかする子どももいれば、床をたたく子ども、スイカを行き過ぎてしまう子どももいて大笑い。

「バシッ!!」年長さんが当ててヒビは入ったがまだ割れず、引き続き順番にスイカ割り。やっと割れたスイカをすだれの日陰でおいしそうに食べる子ども達。なんとも幸せな夏の風景♪  
(保育士 森下 智子)

私は今の学校生活が一年生のときと比べてとても不便になったと感じています。まず私が不便だと思ったことは、マスクです。一年生のときにはつける必要がなかったマスクが、今は毎日つけていなくてはいけません。また、なくなったら買いに行かなくてはいけないこともとても不便に感じられます。

次に、給食についてです。今までは給食の時間といえばみんなで話をして楽しめる時間だったけれど、二年生に入ってから、パックに包まれていたり、話さないようにして無言で食べたりと、楽しかった時間がとても味気ない時間になってしまいました。



久礼  
中学校  
生徒 86人

## コロナ禍での 学校生活の変化



他にも、吹奏楽部の活動は少人数で離れてするので、合奏ができなかったり、少人数でも今までのように音を合わす機会がありませんので自分の音が合っているか不安になったりと、不便で困ってしまうことが多々あります。

このように一年生のときと比べると、今の生活習慣はとても変わりました。これからも、この生活が続くのは正直、辛いです。早く、新型コロナウイルスに対応できる薬が開発されて、前までの生活に戻ってほしいです。それまで、今の生活を受け止めて、自分ができることを積極的に実践していきたいです。まずは、手洗いうがいから!

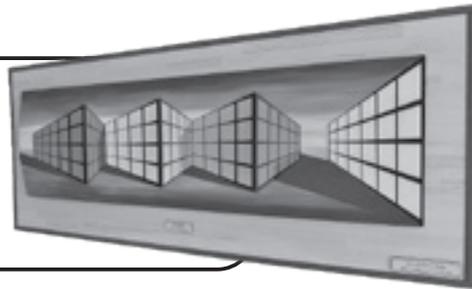
(2年 中城愛唯)

中土佐町に『**高知みらい科学館モバイルミュージアム**』がやってきます！

高知市にある高知みらい科学館が所蔵する標本や科学体験展示を、10月17日(土)から1月11日(月・祝)にかけて町内3か所の図書室で公開します。

### 追いかけてくる絵

目の錯覚を利用して、動くはずのない絵が、見ている人の動きに合わせて動いているように見える作品。(文化館図書室)



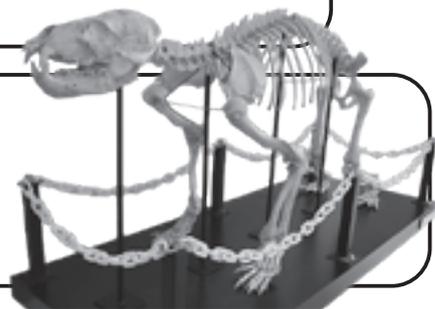
### 化石にさわろう(二枚貝のなかま)

香美市物部の山中で採集された中生代の化石標本。触ることができます。(大野見青年の家図書室)

### ツキノワグマ骨格標本

高知県では「絶滅のおそれがある地域個体群」として環境省レッドデータブック2014に記載されているツキノワグマの骨格標本。

(上ノ加江公民館図書室)



だまし絵、化石、絶滅危惧種など、展示に関連する内容の本もあわせてご紹介する予定です。みなさまのご来室、お待ちしております。

【問い合わせ先】

文化館図書室 ☎ 52-2277 / 上ノ加江公民館図書室 ☎ 54-0950 / 大野見青年の家図書室 ☎ 57-2129

## 新たに地域おこし協力隊が着任しました

矢井賀地区  
地域おこし支援業務  
(矢井賀地区)

みずた まさのり  
**水田 政徳**



【出身地】高知市

【年齢】57歳

【趣味】スキューバダイビング、ラテンダンス、ドローン

【性格】マイペース

中土佐の自然に惹かれ、夫婦で関東から移住することを決めました。

地域の良さを大切にしつつ、矢井賀地区を含む中土佐町を元気に楽しく盛り上げていければと思います。夫婦そろってよろしくお願いたします。

文化財保護支援業務  
(全地区)

すずき さとみ  
**鈴木 里美**



【出身地】青森県津軽地方

【年齢】36歳

【趣味】バスケットボール

【性格】溫柔敦厚

中土佐町の文化財を守るためにも、まずは町民の皆様と関わりを通して、馴染んでいければと思います。また、今を繋ぐ貴重な文化財を残していけるよう、町民の皆様にも興味を抱いていただけるようなアプローチをしていくことが目標です。これからよろしくお願いたします。

濱口 恭輔さん（高知市出身）に  
インタビュー！

# まちの話題

## 地域おこし協力隊、 卒業しました！

### Q1、何がきっかけで上ノ加江の地域おこし協力隊になったんですか？

元々釣りが大好きでした。いつもたくさん釣れた時に魚をあげる先に困り、これを売れないかな？と考えていたら、釣りの師匠が漁師になることを勧めてくれました。また、サラリーマン時代に水産加工会社の社長さんとの出会いがあり、そこからも勧められました。一念発起した当時、漁師を目指す協力隊の募集をしているのは中土佐町だけでした。縁があったと思います。



### Q2、上ノ加江に実際に住むようになり、何か違いがありましたか？

はい。上ノ加江の家からは徒歩1分で港に着き、20分船を漕げばポイントに着きます。最短30分で魚が取れる場所にたどりつきます。高知市ではこうはいきません。

また、釣りとは違う、ということもわかりましたし、同時に、この地域で行われている一本釣りは1匹1匹を大事にする、というところは釣りと共通していました。

### Q3、どんなことを協力隊でしていましたか？

私の活動は漁業体験のサポートスタッフが主なミッションでした。この中で漁師とのコミュニケーションを積極的に図り、漁師になりたい夢を理解してもらい、認めてもらうことが第一と考え活動していました。

一般的に漁師は「気難しい・怖い」というイメージがあり、最初、私もそのように想像していました（笑）しかし、上ノ加江の漁師さん達は温かく迎えてくれ、一人の漁師さんは自由に使って良い船を貸してくれました。ポイント調査も行えるようになり、皆さんにいろいろ教えていただけました。本当に感謝しています。

### Q4、協力隊を通して何か発見はありましたか？

現在の上ノ加江の漁業は季節ごとに漁法を変え、獲る魚も変えます。それは素晴らしく、私にも合っていると思いました。ポイント調査の過程で、魚と自然を相手に悩み、考え、実践し、答えを出し狙った魚が獲れたとき、漁師さん達に「どこで、どうやって釣ったで？」と聞かれば誇らしく思いました。しかし、漁師さん達が当たり前前のことのようにゴミを海に捨てていることには驚きました。「将来の僕の為に、ゴミを捨てるのは辞めて！」と言うと、多くの漁師さんは捨てなくなりました（笑）海の恩恵を受けているのですから、海を大切にしたいものですね。

### Q5、協力隊卒業後について教えてください。

8月から県の漁業研修に入っており、研修終了後、漁師として本格的に始動します。

こんなことを言ったらカツオ好きの高知県民に怒られるかもしれませんが（笑）、高知県にはカツオ以外にも美味しい魚があることを広めて行きたいと思っています。季節ごとに美味しい魚があり、釣ってすぐ食べる食べ方以外にも寝かせて熟成させた方が美味しい魚があります。そういうことを知ってもらいたい。

将来的には、若い世代の漁師達と連携し、伝統漁法を守りながら水産業の新しいシステム構築の一役を担っていければと思っています。

インタビューをしてみて、濱口さんの海と魚への熱い思いが伝わってきました。これからを担う若い漁師を応援したいと思いました。がんばれー！！

（編集委員 五藤 夢）

# 行政からのお知らせ

## 令和2年 国勢調査を実施します



国勢調査  
2020



- 国勢調査は、2020年（令和2年）10月1日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。
- 9月中旬から、調査員がみなさまのお宅を訪問し、調査書類をお配りします。
- 回答はぜひ、かんたん便利なスマホやパソコンによるインターネット回答をお願いします。  
（郵送または調査員への手渡しも可能です。）
- 国勢調査の結果は、高齢者の介護・医療、雇用対策、児童福祉、地域の活性化、防災対策など、私たちの暮らしのさまざまな分野で役立てられる基礎データになります。
- 新型コロナウイルス感染症の発生と感染拡大を防止し、みなさまと調査員の安心・安全を確保するため、調査員はマスク着用のうえ、調査書類の配布や調査票の受け取りを、一定の距離を保ちつつ簡潔に行わせていただきます。みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【お問い合わせ先】総務課 統計係 ☎52-2211

### インターネット回答期間

9/14(月) ~ 10/7(水)

### 調査票（紙）での回答期間

10/1(木) ~ 10/7(水)

※国勢調査をよそおった詐欺や不審な調査にご注意ください。

※調査員は、その身分を証明する「国勢調査員証」を携帯しています。

国勢調査については、「国勢調査2020総合サイト」をご覧ください。

<https://www.kokusei2020.go.jp/>



総務省・高知県・中土佐町

## 9月は乳幼児医療費受給者証の更新時期です

現在お持ちの受給者証の有効期限は9月末までとなっています。助成を受けている方には申請書を送っていますので、早めの更新手続きをお願いします。

### 申請に必要なもの

- 認印
- 子どもの健康保険証（写し可）



### 申請場所

- 中土佐庁舎 健康福祉課
- 上ノ加江支所
- 大野見庁舎 地域課

※受給者証は、更新手続きの翌月から有効となりますので、必ず9月中に手続きをして下さい。

※加入医療保険・住所等に変更のある方は、変更申請の手続きをして下さい。  
 ※転出する場合は、資格喪失届と児童医療費受給者証の返還をお願いします。

【問い合わせ先】健康福祉課 ☎ 52-2662

## 日本赤十字の活動にご協力ありがとうございます

今年の4月から6月までに、850,650円の赤十字活動資金が町内の皆様より集まりました。

活動資金については、毎年、災害救援活動や物資の備蓄、救急法等各種講習の普及、ボランティア活動の推進といった様々な活動に使われています。

引き続き温かいご支援をよろしく申し上げます。



【問い合わせ先】健康福祉課 ☎ 52-2662

## 第35回

今年も募集スタート!

## 高知県地場産業大賞

高知県内で製造または加工された優れた地場産品（概ね過去2年以内に製品化されたもの）、地場産業に貢献のあった活動（過去おおむね2年以内に実施されたもの）を募集します。

応募の中から、地場産業大賞はじめ、産業振興計画賞、地場産業賞、地場産業奨励賞、高校生を対象とした高知県次世代賞の各賞を選定し、記念品の他、副賞として賞金などを授与します。また今年度限りの取り組みとして、新型コロナウイルス感染症対策に取り組む事業者を応援することとし、各賞の中からコロナ感染症対策への取り組み1案件を特別賞として選出します（該当案件がある場合のみ）。皆さまのご応募をお待ちしております。

### 【募集期間】

9月1日（火）～10月30日（金）

高校生対象の「次世代賞」は12月11日（金）まで

### 【申請用紙入手方法】

高知県産業振興センターホームページからダウンロード「ちばさん大賞」で検索→「<公式>高知県地場産業大賞」をクリック



### 【応募・問い合わせ先】

〒781-5101 高知市布師田 3992-2

（公財）高知県産業振興センター

☎ 088-845-6600 FAX 088-846-2556

メール：kigyousinkou@joho-kochi.or.jp

## \* 専門医師の診察のお知らせ \*

当院では次の専門医師が診察をしています。

- ・日本呼吸器内科専門医
- ・日本循環器内科専門医
- ・総合内科専門医
- ・消化器内視鏡専門医
- ・消化器病専門医
- ・肝臓専門医

早めの受診で病気の早期発見と早期治療に努めましょう。診察のお問い合わせは、右の電話番号にてお尋ねください。



広告

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

# 行政からのお知らせ

毎年10月1日は

## 「浄化槽の日」です



「浄化槽の日」は、浄化槽の設置や管理方法等について定めている浄化槽法が昭和60年10月1日に全面施行されたことを記念して制定されました。

合併処理浄化槽はトイレの水洗化で快適な生活が楽しめるだけでなく、きれいな水を川などの自然に帰し、美しく豊かな自然を守ります。

平成13年4月からは、単独処理浄化槽の新設が原則禁止され、地球にやさしい合併処理浄化槽の設置が進んでいます。浄化槽は下水道と同程度の汚水処理性能を持つものですが、正しい使い方と適正な維持管理がなされないと、本来の機能を十分に発揮することができません。

合併処理浄化槽の普及促進を図り、保守点検・清掃・法定検査をきちんと行って、高知県の美しい自然をみんなで守っていきましょう。

- 保守点検は定期的に行うことが義務付けられています。専門知識を持つ資格のある業者に委託すことをお勧めします。
- 清掃は年1回以上の実施が義務付けられています。市町村長の許可を受けた業者に頼みましょう。
- 法定検査は、浄化槽の機能が十分発揮されているか確認する大変重要な検査です。年1回必ず指定検査機関で受けることが義務付けられています。

【問い合わせ先】

指定検査機関…高知県環境検査センター

☎0888-8600-2400

浄化槽に関するお問い合わせは、町民環境課

☎52-2213

8月号で障害福祉サービスの利用の流れを掲載しましたが、今月号からはサービスの種類について掲載します。

### ●訪問系サービスについて

	サービス名	サービス内容
自宅での暮らしを支援	居宅介護 (ホームヘルプ)	自宅で入浴や排せつ、食事などの介護や部屋の掃除、洗濯などをおこないます。また、通院時の付き添いもします。
	重度訪問介護	常に介護が必要な重い障害がある人に、自宅で入浴や排せつ、食事などの介護をおこないます。
	重度障害者等包括支援	常に介護が必要な方で、介護の必要の度合いがとても高い方に、居宅介護などの複数の障害福祉サービスを組み合わせ支援をします。
外出の支援	同行援護	視覚障害があり、一人での移動が難しい人のために、外出するときに同行して移動の支援をします。また、外出先での代筆や代読も行います。
	行動援護	知的障害や精神障害で、一人での行動が難しい人に、危険を避けるために必要な行動の手助けや外出するときの移動の支援を行います。
家族などの支援	短期入所 (ショートステイ)	自宅で介護をしている家族などが病気になったときや、心身の休息が必要になった時などに、短期間で宿泊し、食事や入浴の支援をします。

次号は、日中活動系サービスについてです。

### ■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） 8時30分～17時15分



# 障害福祉だより



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～

夏の暑さによってからだは弱り、食欲不振や倦怠感など体調を崩しやすい時期です。それに加え今年は新型コロナウイルスに対する予防も大切です。「手洗い・うがい」や「適度な運動」、「十分な睡眠」をとることに加え、「毎日の食事」にも注意を向けて、ウイルスなどの外敵から体を守る“免疫力”を高めていきましょう。

## 免疫力をアップする食事!!

### その① バランスのよい 食事を食べる

「主食」「主菜」「副菜」のそろったバランスのとれた食事をこころがけましょう。



### その② たんぱくしつ 良質な蛋白質をとる

体内で免疫細胞を作る材料となる

蛋白質（魚・肉・卵・大豆・乳製品など）を毎食食べるようにしましょう。



### その③ 食物繊維や乳酸菌で “善玉菌”を増やす

腸内の善玉菌を増やし免疫細胞の働きをたすけましょう

（例）きのこ類、海藻、納豆、バナナ、ヨーグルト、チーズなど



### その④ ビタミンAやビタミンCをとる

皮膚や粘膜のバリア機能を高める為、抗酸化作用のある栄養素が豊富な、緑黄色野菜（色の濃い野菜）や果物を積極的にとりましょう。（例）人参、かぼちゃ、ほうれん草、ピーマン、キウイなど



### その⑤ 体を温める食事をとる

体を温めてくれる効果のある根菜類（人参、ごぼうなど）や生姜、にんにくなどを使ったスープや鍋、温野菜料理をとりいれてみましょう。



## インフルエンザの予防接種の受付を

9月より開始します。

予防できる病気は

早めの対策を取りましょう!



胃・大腸内視鏡検査を行っております。  
お気軽にご相談ください。

内科・消化器内科

クリニック土佐久礼 ☎ 52-2800

【診療日】月～水・金～土曜日

午後の診療（13時30分～17時）も行なっています!

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	上ノ加江	●	●
午後	●	●	●	休診	●	休診

広告

# 町長の手帳

7/16～8/15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。

7月	17	金	住友大阪セメントあいさつ NHK 高知放送局長来庁
	18	土	かど福祉会住民説明会
	20	月	県民交通安全の日街頭指導
	22	水	外国語指導助手退任あいさつ 高知県河川魚族保護会第69回通常総会
	27	木	8月補正予算町長査定 四国四県町村会長・事務局長会議
	28	金	第72回高知県漁港漁場協会通常総会
	29	土	日ノ川団地PFIプロポーザル審査 高知県医療審議会医療法人部会
	30	日	要保護児童対策地域協議会代表者会議あいさつ いじめ防止対策連絡協議会あいさつ 令和2年度高知県道路利用者会議定期総会 第1回なかとさdo外商連絡協議会
	31	月	土地改良連合会理事会 国保連合会7月通常総会

8月	1	土	中土佐町小中学生弁論大会
	3	月	高知県商工労働部副部長来庁 大野見しんまいフェスタ実行委員会 庁議
	4	火	津野町森林組合訪問 新庁舎総合定例会
	5	水	清掃組合協議 高知信用金庫来庁 時事通信社8月支部懇談会
	6	木	高知県南海トラフ地震対策課来庁 高知高陵交通株式会社来庁 高知県中小企業基本対策審議会
	7	金	令和2年 第3回中土佐町議会臨時会
	11	火	久礼小学校6年生町長インタビュー
	12	水	須崎沖沿岸漁業協会来庁
	14	金	知事と町村長との意見交換会・懇談会事前協議



**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。



**24時間健康テレホンサービス**

**9月のテーマ**

- 月 歯周病はいつから？
- 火 子どもの発達障害
- 水 若い人の薄毛
- 木 変形性膝関節症
- 金 多くの緑内障は隠れ緑内障
- 土・日 強迫性障害とは

## ◆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2年4月分から令和3年3月分までの国民年金保険料は、月額16,540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、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用しての納付、そして便利でお得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、面談により早期に納めていただくよう案内をおこなっております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけではなく、納付義務のある方（被保険者本人、連帯者及び世帯主）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る

りますので、市区役所・町村役場の国民年金窓口へご相談するようお願いいたします。

**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（不訂正）の決定を行っております。

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残っているなど、所得証明がとれないなど、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ございましたら、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。

▼問い合わせ先

高知西年金事務所

☎088-875-1717

※ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。

町民環境課 ☎52-2213

# 個別がん検診・特定健診等のご案内

今年の集団で実施するがん検診・特定健診は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、4・5月の実施分が、6・8月に変更して実施となりました。

検診会場では、「総合受付」にて検温の実施やマスクの着用・手指消毒のお願いのほか、多くの人の接触をさけるため受付時間の指定、人数制限、会場内での定期的な換気の実施等、感染防止対策を実施しております。

## <感染防止の3つの基本>

- ① 距離を確保する
- ② マスクを着用する
- ③ 手洗い・手指消毒の徹底



## <3密の回避>

『密集』『密接』『密閉』



今後の集団検診は、新型コロナウイルス感染症等により、日程の変更または中止する場合も考えられます。町が実施するがん検診や特定健診は、集団検診と指定医療機関で行う個別検診があります。

是非ご利用ください。

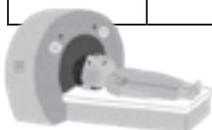
## 個別がん検診・特定健診

受診場所	検診の種類	対象者	自己負担額	受診間隔
指定医療機関	胃がん（内視鏡）検診	50歳以上の男女	3,000円	2年に1回
	乳がん検診	40歳以上の女性	無料	
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性		
	特定健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・40歳以上の国民健康保険加入者</li> <li>・75歳以上の後期高齢者医療保険加入者など</li> </ul>	1年に1回	

また、町では国保の被保険者・後期高齢者制度被保険者に、人間ドック・脳ドックの助成も実施しています。助成をご希望の方は事前に申し込みが必要です。「印かん」「保険証」を持参の上、中土佐町役場町民環境課・大野見庁舎地域課・上ノ加江支所のいずれかの窓口でお申込みください。

## 人間ドック・脳ドック

受診場所	検診の種類	対象者	助成金額	助成条件
医療機関	人間ドック 脳ドック	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 受診日に満40歳以上74歳以下の国保の被保険者の方</li> <li>② 75歳以上の後期高齢者医療の被保険者の方</li> </ul>	上限 15,000円	年度内に特定健診（健康診査）を受診する



<がん検診・特定健診等のお申し込み・お問い合わせ>  
<人間ドック・脳ドックに関するお問い合わせ>

健康福祉課 ☎ 52-2662  
町民環境課 ☎ 52-2213



# みんなでやるぞね、中土佐町の子育て(124)

～ 食育 「0歳から始めるおかずのある朝ごはん」 ～

高知県では毎日欠かさず朝ごはんを食べる子どもが少しずつ減少しています。特に小学生の頃にはきちんと毎日食べていたはずなのに、中学生になると時々食べなくなる子どもが増えてきます。特に中学生の女子が、朝ごはんを食べなくなる傾向が出ています。それはなぜでしょう。

アンケートの結果より、「毎日食べる」「食べる方が多い」「食べない方が多い」「食べない」と答えた子どもの中から「食べる方が多い」「食べない方が多い」と答えた人の理由を見てみましょう。

〈朝ごはんを食べない理由〉※高知県学校栄養士会 R1年調査

### 「食べる日が多い」

- 1位 土日は食べない(43)
- 1位 食欲がない(43)
- 3位 時間がない(40)
- 4位 朝昼一緒(10)

### 「食べない日が多い」

- 1位 食欲がない(31)
- 1位 時間がない(31)
- 3位 土日は食べない(12)
- 4位 太りたくない(10)

(近隣9市町村の小5・中2 回答 重複回答あり)

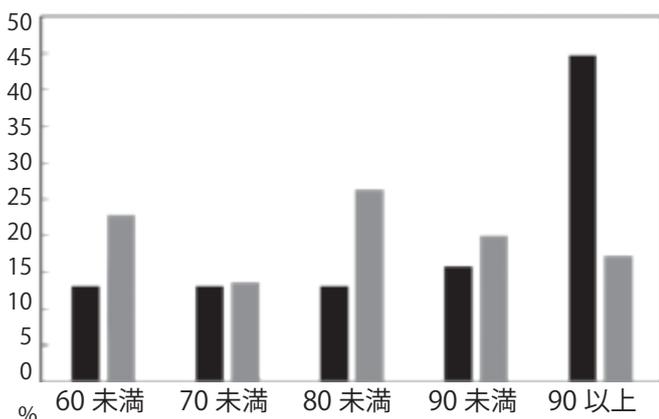
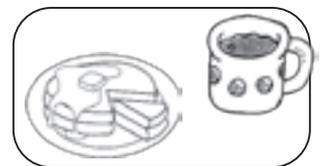


朝ごはんは体や心のバランスを整える働きがあるので、学校が休みでも必ず毎日欠かさず食べましょう。朝ごはんを抜くと、一日がんばることができなくなるだけでなく、体がエネルギーを蓄えようとして、かえって太りやすくなります。

〈要注意！！低年齢の「おかずのない朝ごはん」が増えています〉

## 県内A小 朝食内容とテストの関係

高知大学 原田哲夫教授より

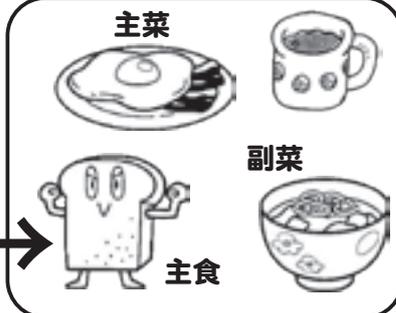


朝食で主食・主菜・副菜を全て摂る頻度

- ほぼ毎日
- それ以外



おかずのある朝ごはん



上のグラフを見ると、朝ごはんでは主食（ご飯やパン）、主菜（肉・魚・卵などのおかず）、副菜（野菜のおかず）をほぼ毎日食べている人の国語の得点が高いことが分かります。さらに算数やスポーツにおいても同じ結果が出ています。しかし、急におかずをたくさん食べることは体が受けつけない場合もあります。そこで、できるだけ低年齢のうちに、0歳から「おかずのある朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう。**朝ごはんは子どもたちが夢へと近づくための第一歩です。**

中土佐町教育委員会 ☎ 57-2023

# なかとさカレンダー

9月15日～10月15日

## 9月

日付	行事(場所) 時間	時間外診療 受入病院
15 火		須崎くろしお病院
16 水		くぼかわ病院
17 木		須崎くろしお病院
18 金		須崎くろしお病院
19 土	<b>大野見小中学校運動会</b> 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
20 日		大西病院
21 月	<b>敬老の日</b>	くぼかわ病院
22 火	<b>秋分の日</b>	須崎くろしお病院
23 水		くぼかわ病院
24 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
25 金		須崎くろしお病院
26 土	<b>上ノ加江小中学校運動会</b> 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
27 日		くぼかわ病院
28 月		高陵病院
29 火	9月定例教育委員会(文化館2階) 13:30～ ※ 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
30 水		くぼかわ病院

※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

## 10月

1 木		須崎くろしお病院
2 金		須崎くろしお病院
3 土		くぼかわ病院
4 日		栲原病院
5 月	育児相談・母乳相談(町民交流会館) 9:00～12:00、13:00～15:00	高陵病院
6 火		須崎くろしお病院
7 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
8 木		須崎くろしお病院
9 金		須崎くろしお病院
10 土	矢井賀をよくする会モーニング (矢井賀高齢者コミュニティーセンター) 8:00～12:00	須崎くろしお病院
11 日		くぼかわ病院
12 月		高陵病院
13 火	行政相談(中土佐庁舎2階会議室) 9:00～12:00	須崎くろしお病院
14 水		くぼかわ病院
15 木		須崎くろしお病院



☎ 市外局番 0889

**消防**  
中土佐分署 52-2319

**警察**  
久礼駐在所 52-2310  
上ノ加江駐在所 54-0032  
大野見駐在所 57-2132

**病院・当番医連絡先**  
上ノ加江診療所 54-1111  
大野見診療所 57-2127  
須崎くろしお病院 43-2121  
高陵病院 42-2485  
くぼかわ病院 0880-22-1111  
栲原病院 0889-65-1151  
大西病院 0880-22-1191

**役場：中土佐地区**  
総務課(代表) 52-2211  
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) //  
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▲

# 町内イベントのご案内

## 今年の 大野見しんまいフェスタは ラジオで開催予定！

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、通常開催は中止となりましたが、イベントを楽しみにしていた人達の期待に音でこたえます。

詳細は後日発表！



日時：令和2年10月17日（土）11時～

場所：エフエム高知 ラジオ内

※視聴にはスマートフォンアプリ「radiko」のダウンロードが必要です。

【問い合わせ先】農林課 ☎ 57-2022

## ～あなたの就職応援します～

### 高知県立地企業合同企業説明会

【日時】10月16日（金）13～16時

（受付開始 12:30～）

【場所】土佐市文化複合施設つな一で

【内容】来場型とオンライン参加を併用した合同企業説明会を開催します。なお、会場は新型コロナウイルス感染症対策として、消毒液や飛沫防止間仕切りの設置などを行います。

【申し込み】参加申込不要

（オンライン参加には事前申込が必要）

【参加費】無料

【その他】履歴書不要、入退場自由、服装自由、無料駐車場有

参加企業の情報やその他詳細については、高知県庁企業立地課ホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】

県・企業立地課 担当：萩野・毛利

☎ 088-823-9881

## 行政相談週間

（10月19日（月）～25日（日））

～困ったら一人で悩まず行政相談！～

国の仕事や手続き、サービスについて、困っていることがありましたら、総務省の行政相談をご利用ください。

総務省では、多くの皆さんに行政相談を利用していただけよう、毎年10月に「行政相談週間」を設け、各種の行事を行っています。

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

●日 時：10月20日（火）9時～12時

●場 所：大野見庁舎1階 会議室

●行政相談委員：萩野 正二

## 国の仕事や手続き、サービスについて 困っていることはありませんか？

医療保険・年金



医療保険や年金のことについて教えてください。

道路



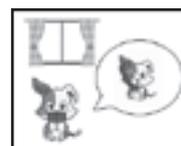
国道の危険箇所を改修してほしい。

相談窓



手続きや申請をどこにしたらよいのか、教えてください。

コロナ相談窓



新型コロナウイルス感染症について、どこに相談したらよいのか教えてください。

【問い合わせ先】

高知行政監視行政相談センター ☎ 088-824-4100

### 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 + エコキュート割 5%割引



「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

「おトケ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 + 料金変動ポイント

従量電灯Aに比べ割安な料金設定

WONDER 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



# 「新規市場開拓支援事業」に参加していただける 生産者・事業者の方を募集しています！

中土佐町では、町内で生産される1次産品や加工品を生産者・事業者から町が買取り、町外の飲食店に無償提供する事業を行っています。

この事業は、新型コロナウイルス感染症により影響を受けた町内の生産者・事業者および町外の飲食店を支援することにより、中土佐町産品のPRや販路の拡大を目的としています。

この事業目的に共感いただき、野菜や魚、加工品などを町外飲食店へ売ってみたい方を募集しています。ご興味のある方は、事務局として事業の運営管理を行なっている下記問い合わせ先までご連絡ください。

※なお、この事業は令和2年度限りとなる予定です。

【問い合わせ先】企画・ど久礼もん企業組合

〒789-1301 中土佐町久礼 6530

☎52-3822 メール：kiyooka@dokuremon.com



## 編集委員の ひとり言

戦後75年

へいわってどんなことか してる？

2014年4月5日の高知新聞「方丈の記」のページに、私の「引き揚げ体験」を掲載していただきました。その後、数校から平和学習の一環として体験を話してほしいという依頼がありました。飢えと疲労と恐怖の体験を子どもたちに話しました。

数日後、どの学校からも、子どもたちの感想が届きました。いくつか紹介したいと思います。子どもたちがとらえた「戦争」「平和」を私だけでなく、「ひとり言」を読んでくださる方にもお伝えしたいと思うからです。話した甲斐があったと思っっているからです。平和な日本を支えていくだろう子どもたちに会えたからです。

「せんそうのことをなにもしらなかつたけれど、おはなしをきいてよくわかりました。おとこのせんせいせんそうにいかされたこと、はじめてしりました。(略)ほんにかえれてよかつたですね。もうぜつたいにせんそうをしないためにぼくはべんきょうしてせんそうがなにかわかるようになります。」(1年生)

「ぼくはすききらいをせず、ごはんをのこさずたべます。ともだちとけんかをせずなかよくします。」(1年生)

「へいわってどんなことかしてる。へいわってたのしくらすことがへいわだよ。へいわってしてるよ。へいわってずっとなかよくくらすことだよ。」(1年生)

「せんそうは大人だけじゃなく子どもまでまきこまれるってしりませんでした。たべものがなくなったり、きがえられなくなったり、おふろに入れなくなったり大へんだなと思いました。いま日本は平和な国だと思います。これからきゅうしよくものこさず、おふろにもきちんと入って、平和なこの本当を大切にしたいです。」(3年生)

「戦争はこわいということは分かっていたけれど、それよりもっとこわいということが分かりました。ご飯を食べること、お風呂に入ること、服をきかえることなど私はあたりまえだと思っていました。でも、お話聞いてあたりまえだと思っっていることが、あたりまえではないということが分かりました。みんなが平和な世の中になれるようになっしてほしいです。」(6年生)

(堅田 美穂)

広告

## 大正町市場「市場のめし屋浜ちゃん」店長候補大募集！！

明るく  
元気な方！



\*初めての方もしっかりサポートいたします！

- ◆募集内容：正社員（店長候補）調理・ホール・業務全般
- ◆勤務時間：8：30～16：30（休憩60分）※時間外月平均：10時間
- ◆条件待遇：月額18万円～（昇給・賞与あり）◆福利厚生：各種保険完備

※パートタイマー・学生アルバイトも募集中です。1日3時間～OK！時給900円～



大正町市場公式LINEで  
カンタン問い合わせ。

お問い合わせ☎0889-59-1688 担当：田口

巢立ち待つ七月尽のつばくらめ

ぐずつきし梅雨のようやく明けにけり

蝶々に物干竿をしばし貸し

夕端居窓ごしに見るゆりの花

吟行の思ひ出道や合歡の花

下校する児らのスキップ夏の夕

終息の見えぬ阿修羅や日の永し

や、日陰好み咲きたる秋海棠

よくのびしほっこり姫という南瓜

滔滔と水無し川を秋出水

男郎花隣り村まで続く道

和太鼓の響に呼応し蟬時雨

齡には叶はぬ草を引き励む

こぼれ初めどつとこぼるる夏の萩

風の径食事処の夏暖簾

高知発観光列車や夏本番

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記入してください。

【問い合わせ先】 広報編集委員会事務局

☎ 52-2365

田村 慶子 (上ノ加江)	野村 性孝 (上ノ加江)	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)	井上真知子 (矢井賀)	中村小富美 (矢井賀)	木村 幸 (矢井賀)	中沢 光子 (矢井賀)
--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------



## 町のベストセラー5

宮脇書店 新中土佐店8月調べ

順位	タイトル	作者	出版社	価格(税込み)
1位	少年と犬	馳 星周	文藝春秋	1,760円
2位	コロナ後の世界	シムラト・ダクワ他	文藝春秋	880円
3位	疫病	門田 隆将	産経新聞出版	1,760円
4位	一人称単数	村上 春樹	文藝春秋	1,650円
5位	還暦からの底力	出口 治明	講談社	946円

## 7月の人口

男	3,051 (-105)
女	3,502 (-107)
合計	6,553 (-212)
世帯	3,463 (-47)

令和2年1月からの出生届出数12人

※この数字は令和2年7月末現在の住民基本台帳によるものです。

○内は前年同月比

【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!!

お問い合わせ (株) PLUS (政岡) ☎ 0889-52-3220



# こんにちは 赤ちゃん

久礼 中島浦  
酒井 伯くん  
2月5日生まれ  
父：宏典 母：詩野



久礼 西町  
岡村 禅くん  
5月31日生まれ  
父：風思郎 母：亜希



じいちゃん  
ばあちゃん

## 元気の秘訣を教えてください！



第2回目は、小矢井賀地区の小松好美さん（87歳）をご紹介します。

「小矢井賀のスーパーマンゆうて呼びよったがよ」と教えてくれたのは、地区担当の民生委員三宮安子さん。60代でバイク免許を取得し、集荷場から畑へ、地域へとバイクで駆け回り、よく働いていた姿を見て、地域の皆さんがつけたそうです。

小松さんの1日は、田んぼの見回りから始まります。日課は畑の野菜の手入れ。「猿との競争よね」と小松さん。今でも、頼まれると地域の方の畑の手伝いに行くこともあ

ります。収穫した野菜や手作りのおかずを友達にお裾分けするのも、小松さんの楽しみの一つであります。まだまだ「小矢井賀のスーパーマン」の片鱗が見え隠れしていますね。

小松さんには、子どもさんが2人、お孫さんが3人、曾孫さんが6人おいでます。もう一つの日課は、近くに住んでいる曾孫さんと遊ぶこと。バイクの代わりにシルバーカーが曾孫さんたちのお気に入り、シルバーカーに曾孫さんを座らせて小松さんが押すこともあるそうで、「毎日散歩しゆうし、坂の上がり降りて足腰は丈夫で」と笑顔で話してくれました。週末の三世代そろってのバーベキューを楽しみにしている小松さんです。

小松さんに元気の秘訣を伺うと、「友達に野菜やおかずを喜んでもらえること」「孫や曾孫たちと過ごすこと」と笑顔で答えてくれました。

いくつになっても、「ありがとう」と言ってもらえることは、大きな元気の秘訣ですね。



【問い合わせ先】中土佐町地域包括支援センター ☎ 52-3352