

新中土佐町役場・新久礼保育所
新中土佐分署での業務が始まりました
（2～7ページに関連記事）

広報 なかとさ

2021
1
No. 181



安心安全の『守りの庁舎』

新 中土佐町役場が完成しました

ごあいさつ



中土佐町長
池田　洋光

この度、南海トラフ地震対策の中核施設として建設を進めてきました新中土佐町役場が、町の玄関口である国道56号と県道が交わる交差点前に完成しました。新庁舎は機構改革や有事の際を想定して、鉄筋コンクリート造の6階建で、延べ床面積は約4200㎡となっており、昭和46年建築の旧庁舎の3倍の広さがあります。執務室は、津波対策のため国道面から数えて3階から上に4フロア構成となっており、忠霊塔横の2階正面玄関を入ると町民環境課と税務課、健康福祉課および会計課、町を一望できる展望デッキやロビーがあり、町指定金融機関である高知信用金庫のATMが2台整備されています。

議会が入る最上階は、トップライトを持つ二面ガラス張りの議場と、外に展望デッキが設けられるなど開放感あふれる造りとなっています。

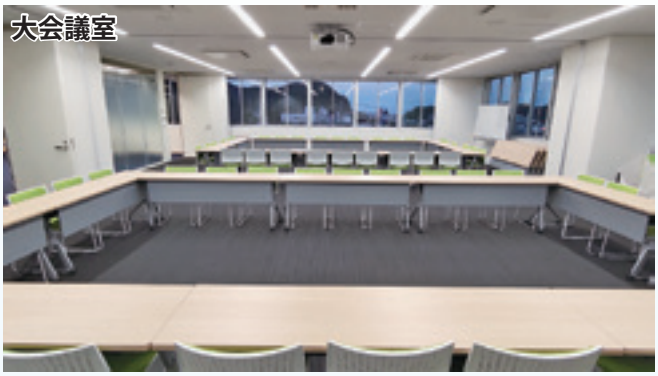
新庁舎は、ダイナミックな大階段や太い丸柱、大きく羽を広げたような軒天井に加え、常に光が灯されているシースルーの階段が、航路を照らす灯台のような存在となり、タウンゲートに相応しい象徴的な建物となっています。

結びに、庁舎建設にあたりまして、貴重な土地を提供いただきました地権者の皆様、ご理解を賜りました近隣住民の皆様、建設工事に携わられました全ての皆様に心からの御礼を申し上げますとともに、新庁舎が町民の皆様に愛され暮らしを支える拠り所となりますよう、職員一丸となって取り組んでまいります。

1 階

教育委員会事務局、教育研究所、町民環境課（生活環境）、まちづくり課、農林水産課、建設課が入るフロアです。
70 人規模での会議を行える大会議室、入札関連資料などの閲覧コーナー、そして相談室があります。




大会議室


1 階と 2 階をつなぐ吹抜階段

2 階

町民環境課、税務課、健康福祉課、会計課が入るフロアです。
海を一望できるみはらしデッキ、そして町民ホールがあります。自家用車やバスなどでお越しの際には、このフロアが玄関口となります。壁や天井に四万十ヒノキを活用した柔らかな空間になっています。




2 階フロア



高知信用金庫 ATM


町民ホール


みはらしデッキ

3 階

町長室、副町長室、総務課、そして危機管理室が入るフロアです。
防災対策室や防災放送室など、いざという時の指令機能を担っています。
少人数での会議用の小会議室も備えられています。





4 階

議場、委員会室、議会事務局・監査委員事務局が入るフロアです。
議場傍聴席に入らずに、ガラス越しに議会の様子をご覧いただくこともできます。



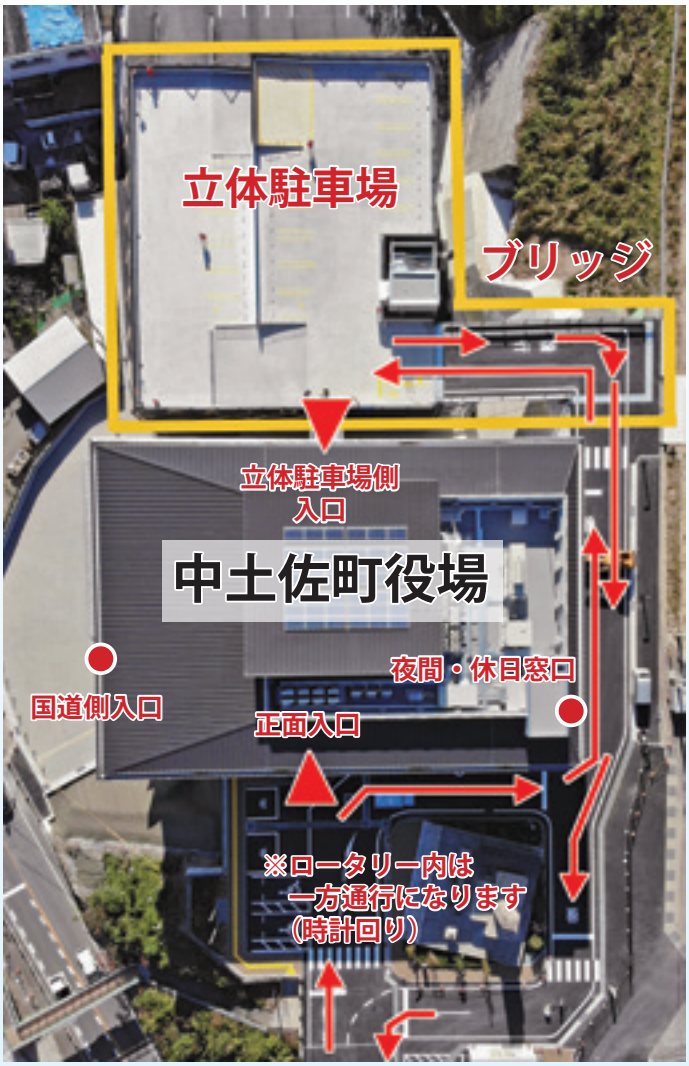


新庁舎の特徴

●地山を活用した直接基礎に加え、地震・津波に耐える杭基礎を併用しています。
●執務室を津波浸水高さ以上に設置し災害時に備えるとともに、国道前からも来庁できるようエレベーターを設置しています。
●１週間分の電力を確保する自家発電装置、燃料の備蓄を兼ねた自家用給油所を整備しています。
●雨水を日常の雑用水、災害用水源として利用できる雨水貯留槽を備えています。
●セキュリティを確保しつつ、開放的で自由度の高い執務室です。
●吹き抜けで海に開けた町民ホールとウッドデッキのみはらしデッキを構えました。
●内装材や家具に四万十ヒノキを活用した温もりのある柔らかな空間をつくりました。

アクセスご案内





国道側入口について

歩行者または自転車の方のみ入ることができます。

ブリッジ・立体駐車場について

重量 2.5 トン、高さ 2.1 メートルまでの
車両が入れます。
※大型車両は進入できませんのでご注意ください。

新庁舎移転に伴い、次のとおり、名称の変更および課の再編を行いました。それに伴い、一部の課において、電話番号が変わっています。

再編前		→	再編後	
中土佐庁舎			中土佐町役場	
企画課	住宅係		総務課	住宅係
	電算情報係			電算情報係
	広報係			広報係
	総合企画係		まちづくり課	総合企画係
総務課	統計係			統計係
水産商工課	観光係			観光係
	商工係			商工係
	水産係		農林水産課	水産係
農林課	農政係			農政係
	林政係			林政係
大野見庁舎			大野見振興局	
地域課			地域振興課	

電話番号の変更

まちづくり課	☎ 52-2365
町民環境課（生活環境）	☎ 52-2215
農林水産課	☎ 52-2471
教育委員会事務局	☎ 52-2661

上記以外の課につきましては、以前と電話番号の変更はありません。

町を守る防災・救急の砦

中土佐分署

消防団活動を後押しする屯所施設



消防団中央分団屯所


中央分団出動準備室

【問い合わせ先】
高幡消防組合中土佐分署　☎ 52-2319
総務課　危機管理室　☎ 52-2211

高幡消防組合

迅速な消防・救急活動を可能にする設備


出動準備室


受付指令室

日々の研鑽をサポートする訓練設備


トレーニングルーム


訓練設備


訓練設備

年
いさつ申し上げます



新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様には輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年はコロナに始まりコロナに終わるといったまさに非常事態の連続でした。コロナ禍によって経済は停滞、これまで当たり前であったことがそうでなくなったり、考えもしなかったことが新たな生活様式となるなど、私たちを取り巻く社会情勢は極めて厳しいものとなりました。その一方で、私たちは衣食住共に都会では望むべくもない環境を享受しており、改めて田舎の良さ、ありがたさに気づかされた一年でもありました。

さて、東日本大震災以降、町行政の最重要課題として取り組んでまいりました防災行政のうち、中核施設である中土佐町役場庁舎、高幡消防組合中土佐分署、久礼保育所が町の玄関口の高台に移転し新年早々より業務を開始しました。これらの施設は、南海トラフ地震をはじめとする自然災害の際に町民の皆様の命と暮らしを守っていくための砦や司令塔であり、これまで整備してまいりました津波避難タワーや避難路、避難施設や備蓄倉庫、大北支援物資集積倉庫などと共に、町民の皆様の安全・安心をしっかりと確保してまいる所存です。合併以来、町内各地に様々な施設整備を行ってまいりましたが、今年は、昨年の上ノ加江公民館に引き続き、大野見地域において北地区の防災拠点となる体育館の大規模改修や、大野見保育所の大規模改修を行ってまいります。

その他のハード事業では、旧笹場小学校跡を活用し、社会福祉協議会様の運営によるデイサービスセンターと小規模多機能型居宅介護事業所を建設する予定となっています。また、本町の重要施策であります子育て支援対策では、旧久礼保育所を改修し、子どもと子育てを総括的に支援するための仮称「子どもセンター」の開設を進めてまいります。更には、少子化及び人口減対策として久礼日ノ川地区に民間の力を活用した町営住宅8棟を建設するとともに、分譲宅地も10区画整備いたします。

中土佐町には、素晴らしい自然と新鮮で美味しい食べ物、高速道路や国道、県道、鉄道、航路などの社会資本、ゆったりとした時間や人情味あふれる人々など大きな魅力があふれています。

私は、今こそこうした田舎の宝物を全国に発信するとともに、町民の皆様と一体となってこれまで取り組んでまいりましたコロナ対策をはじめ各種事業をさらに深化させ、町の活性化を図ってまいらなければならないと決意を新たにしております。

これからも町民の皆様と共に「誇りの持てる町づくり」の実現に向け、精進してまいることをお誓いいたしますとともに、この一年が皆様にとりまして幸多からんことを心からお祈り申し上げ新年のご挨拶といたします。

中土佐町長　池田　洋光

2021
謹んで新年のごあ



新年あけましておめでとうございます。町議会を代表いたしまして、新春のごあいさつを申し上げます。皆さま方には、平素より議会に対し、格段のご支援・ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

昨年から、世界的に新型コロナウイルス感染症の嵐が吹き荒れ、様々なイベントの中止や自粛、学校の休校、経済活動の縮小、「新しい生活様式」が叫ばれ、かつて経験したことのない事態に、私たちの価値観も大きく変わったように感じます。

また、ここ数年、「観測史上初」や「数十年に一度」と言われる異常気象や大規模災害も発生しています。昨年6月には土佐湾を震源とする地震が発生し、本町で震度4を観測しました。近いうちに発生するかもしれないと言われている南海トラフ地震への備え、異常気象・豪雨や台風等への備えも一層強化する必要性を痛感いたします。

そのような中、新上ノ加江公民館、新久礼保育所、新消防庁舎、新役場庁舎が落成し、新しい庁舎での業務も始まりました。新たな施設が皆さま方の安心と安全を守る拠点として、「本当にできてよかった！」と親しんでいただけますよう、適切な管理運営を期待いたしております。

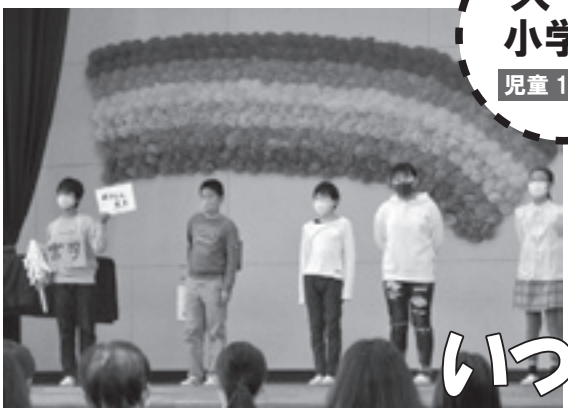
二元代表制の一翼を担う議会といたしましても、議会改革調査特別委員会を設置し、山積する町の行政課題の解決に向けて、鋭意協議を重ねております。より開かれた議会を目指し、インターネット中継や議員出張懇談会など、創意工夫を重ね、皆さま方の声を政策に反映できるよう、力を注いでまいります。

結びになりましたが、本年が皆さまにとりまして素晴らしい一年となりますことをご祈念申し上げ、新春のごあいさつといたします。

中土佐町議会議長　中城　重則

こども情報局

久礼小学校
児童 169 人



いつもとちがった学習発表会

11 月 28 日（土）学習発表会がありました。生活科や総合的な学習で学んだことを各学年が工夫して発表しました。１年生は、『わたしたちの１日おしえちゃおう！』というテーマで学校ではどんな１日を過ごしているのか、劇で紹介していました。鍵盤ハーモニカが１年生なのにとても上手でした。２年生は、『すてき発見！みんなの町のたんけんたい』で、久礼と笹場の探検を通して発見したことや学んだこと、感じたことを元気な声で発表していました。３年生は、『ふれあい・たからばこ』で、のじぎく荘や双名園を訪問して、おじいちゃん、おばあちゃんとの交流を通して学んだことなどを発表していました。３年生が作った新型コロナウイルス感染症予防のための動画もよくできているなと思いました。４年生は、『ハートフル中土佐』で、ストックヤードでの体験学習を通して、障害について知り、調べたことや考えたことを発表していました。ストックヤードに行った時のことが劇にして再現されていて、学習したことがわかりやすかったです。６年生は、『コロナに負けない修学旅行！～五十六の瞳～』でした。修学旅行に行けるか心配したそうですが、小豆島での様子や学んだことを劇などで紹介していました。いろいろな工夫があって、見ていて楽しかったです。「Lemon」の合奏は、さすが６年生だと思いました。私たち５年生は『久礼ってどんな町？』というテーマで発表しました。私たちは、総合的な学習の時間に、久礼の町を海・町・山に分け、それぞれの産業について学習しています。夏休みを利用して聞き取りに行き、まとめたことを発表しました。トップバッターで緊張しました。

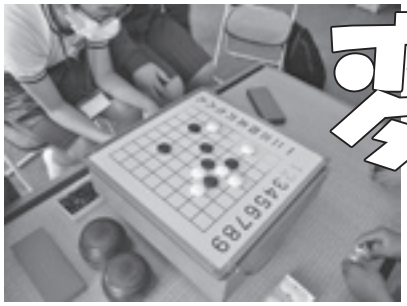
私は、八幡様グループでした。みんなが大きな声で発表したので、お客さんにも伝わったと思います。調べてわかったことを自分たちでまとめて発表できて楽しかったです。マスクをつけて発表するのは初めてだったけど、ちゃんとできてよかったです。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、他の学年の発表はズームを使って教室で見ました。来年は今年よりもわかりやすく、６年生みたいにはっきり発表したいです。

（５年：濵﨑　葵（あおい）・小松　千乃（ちの）・中野　莉杏（りあ））

久礼中学校
生徒 86 人

変化





中学校生活がスタートして半年以上が過ぎた。自分自身、小学生の頃とはずいぶん変わったと思うことが多くなった。

小学校の頃は、今と比べてずいぶん活発だった。専門委員会の委員長や班長なども積極的にしてきた。しかし、今はそういうことに立候補することも減ってきていた。前と比べて、冷静になってきたのかもしれない。しかしそれは、挑戦することに及び腰になってきているのかもしれない。

そんな中、総合的な学習の時間で、地域の人と触れ合う「ふれあい体験学習」があった。ここで挑戦してみよう、と思い、グループリーダーに立候補した。体験先では囲碁について学んだが、講師の先生に様々なことを教えてもらい、とても有意義な時間になった。

また、生徒会役員選挙も行われた。最初は立候補することにためらいがあったが、「挑戦する」という気持ちのもと、一念発起し、生徒会役員に立候補した。結果はまだ出ていないが、役員になったときは以前のように活発に活動したい。

中学生になって変わった部分もあるが、小学生の頃の「挑戦」する気持ちも常に持っておきたいと、改めて思った。

（1年　緑　亮人（あきと））

≪防災訓練を行いました≫



昨年 11 月末、文化館は美術館と共同で防災訓練を行いました。高幡消防組合中土佐分署さんにご指導いただき、文化館・美術館で火災発生時の通報や消火活動・避難誘導の段取りを確認しました。 また、地震発生時の避難についても想定を踏まえたお話をいただきました。

みなさまが文化館にいらっしゃるときに被災した場合の避難場所は『城山住宅団地（海抜 34.3m）』です。職員一同、もしものときの心構えを新たに、みなさまが安心して図書室をご利用いただけるよう努めてまいります。

≪リサイクル本コーナーを設置しました≫



文化館入口（自動ドア入って右側）に、保存期間の過ぎた雑誌や図書室に複数冊ある本、寄贈いただいたけれど所蔵できない本などを置く棚を設置しました。お好みの本がありましたら、どうぞお持ち帰りください。

なお、リサイクルコーナーから一度持ち出した本を返却することはご遠慮ください。

図書室では寄贈いただく本の状態を確認して、日焼けや書き込み、破損のある資料は寄贈された方にお返ししています。本の寄贈を申し出られる際は必ず、お電話等で冊数やご持参いただく日時を図書室職員にお伝えいただけますようお願いいたします。

【問い合わせ先】文化館図書室　☎ 52-2277

まちの話題

昔懐かしい集いの場を
～大野見みんなの文化展～



12 月 4 日から 6 日の 3 日間、大野見体育館にて「大野見みんなの文化展」が開催されました。これは大野見地域ふくし活動推進委員会が中心となり、昔あった文化祭を復活させたいという思いから、誰もが一緒に集まれる場所として、住民の方のご協力により作品展示が実現できました。会場に入って、「昔確かにあったよね、この雰囲気。懐かしい」と感じられた方もいらっしゃったでしょうか？

子どもさん達の生き生きとした作品、一文字ずつ思いがこもった書道、丁寧に作られ人の温かみを感じられる手芸やどれだけ時間を費やして製作したのだろう？と感じた絵画や工芸、自然の物を活かし季節感を出した作品、立ち止まってじっくり見てしまう写真、仲間と一緒に楽しんだ地域活動の記録など一枚の写真などでは収まらないどれも力作の数々でした。

時は流れて行くものですが、いろんな人の触れ合いを通して感動する心を持ち続け、みんなの集える機会がまたあればいいなと感じました。

（編集委員　秋本 みゆき）

まちの話題

大野見中バレー部 おめでとうございます!!



11月21日、22日に行われた高吾支部中学校バレーボール新人大会　女子の部で、窪川・大野見中学校が、予選リーグと決勝戦を勝ち進み、見事２位になりました。おめでとうございます。合同チームで、大野見中学校２年生５人、窪川中学校２年生１人・１年生６人の合計12人のメンバーです。平日は、各学校での練習、休みの日には、それぞれの学校を行き来しながら合同練習を一生懸命に頑張り、時には和気あいあいとしながらやっています。今年は大会中止になることが多く、もう少しみんなと頑張りたかったという先輩の思いを引き継ぎ、今回の新人大会に挑みました。

とても笑顔が素敵なバレー部の皆さんでした。今後のご活躍を楽しみにしております。　（編集委員　秋本 みゆき）

部員の皆さんからのコメント

市川　せりさん（キャプテン　レフト担当）

「順調に勝ち進み、佐川中とは接戦して勝ったが、朝ヶ丘中に負けたのは、悔しかった」

矢野　智瀬（ちとせ）さん（副キャプテン　センター担当）

「前回は、三位。今回は、二位。次は、一位目指そうと思った」

金子　陽香（はるか）さん（ライト担当）

「今回は、前の試合より、順位が上がった。二位は、嬉しかった」

古谷　日向（ひなた）さん（センター担当）

「あまり試合していないけど、順位が上がって嬉しかった」

古谷　日和（ひより）さん（センター担当）

「私は、センターで交代しながら出たけど、接触しないようポジション確認しながら頑張った。応援する時は、声を大きく上げた」

最後にみんなで一言

「県新人トーナメントで、ベスト８目指すぞ！応援よろしくお願いします！」

……バレー部顧問・福中先生より……

「優勝する力を持っているので、次の県新人大会（１月16日）で、どこまで勝ち上がれるかを楽しみにしています」

中土佐町戦没者追悼式が挙行されました



11月13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40人の出席のもと、令和2年度中土佐町戦没者追悼式が挙行されました。

今年は新型コロナウィルスの影響により規模を縮小せざるをえませんでしたが、感染対策を取ることで式典を執り行うことができました。

『戦後75年という歳月が流れ、遺族の高齢化が進み、戦争を知らない世代が八割を超える時代となってきました。先の大戦の記憶も遠いものになり、人々から忘れさられようとしていますが、あの忌まわしい戦争を再び起こさないよう、次世代へ戦争と平和について語り継ぐことを心よりお誓いします。（追悼の言葉＝一部抜粋＝）』

（町民環境課）


▲町田淳一郎社長

菱高精機株式会社が「はばたく中小企業・小規模事業者 300 社」に選ばれました！

菱高精機株式会社（上ノ加江）が 2020 年版の「はばたく中小企業・小規模事業者 300 社」に高知県下で唯一選定を受けました。これは、「生産向上」「需要獲得」「担い手確保」の 3 分野を軸に、事業継承・働き方改革・IT 利活用などに取り組み、将来の飛躍が期待できる中小企業等を経済産業省中小企業庁が全国から選定するものです。

菱高精機株式会社ってどんな会社？



【設立】1968（昭和 43）年 3 月
【本社・工場】中土佐町上ノ加江 2085-2
【従業員数】52 人（うち半数程度が中土佐町在住）

高知県が過疎化対策として工業誘致を行なった第 1 号の切削工具メーカー。さまざまな切削工具はもちろん、工作機械周辺機も製作しています。

切削工具とは？

金属を切ったり、削ったりしていくための道具のことです。菱高精機株式会社では主に製造機械に使われる切削工具を製作しています。





切削工具は自動車、建設、航空機、船舶などほとんどの分野で使用されています。菱高精機株式会社で製造している商品数はなんと 10 万点以上！お客様のニーズに合わせて、ミリ単位、厳しいものでは 1000 分の 1 ミリ単位の精度で製作。材料の仕入から、製造、出荷まですべて行なっています。

菱高精機株式会社・中原さんにインタビューに答えていただきました！

今回、事業のどういった点が評価されたと思いますか？

機械を導入したことにより、これまで職人の感覚で行なっていた細かな部分が数値化され、加工データとして蓄積・比較をすることができるようになりました。このことにより、限られた人だけではなく誰もが数値として評価でき、生産性の向上や技術の継承につなげていけるようになったことが評価されたのではと思います。



今回の選定を踏まえて展望をお聞かせください。

今後の情勢の見通しが難しい状況ですが、新しく機械やソフトを導入したので、2 年に 1 度くらいのペースで新製品を出して、会社としても売上増加を目指していければと考えています。

（事務局・編集委員　田口 瑠美）

行政報告



12月4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、次のように報告しました。

●新庁舎移転に伴う機構再編

1月12日役場新庁舎の開庁に合わせ、合併以降最大となる町の行政組織機構の再編を実施する。企画課をまちづくり課に改め、情報システム・町営住宅・広報などの事務を総務課に移し、新たに商工業・観光部門を水産商工課から移す。農林課と水産商工課の水産部門を統合して農林水産課を設置し、地域課を地域振興課に改め、大野見振興局では職員計15人体制とする。職員がより業務に専念できるよう人員を配置し、組織間の情報共有や連携強化に取り組む。課の名称や事務分掌が変わり、町民の皆様にご迷惑をおかけすることの無いよう、庁舎内の案内看板を充実させ、職員の積極的な声掛けを励行していく。

●令和3年度予算編成方針

令和3年度の予算編成方針の概要は、徹底した事務・事業の見直し、歳出抑制に継続して取り組み、新型コロナウイルス感染症への対応を踏まえ、少子高齢化・人口減少問題や南海トラフ地震対策、地場産業の振興など各分野における喫緊の関係事業を優先して推進する。

重点施策は第2次中土佐町総合振興計画の5項目を柱に、まず「安心安全なまちの基盤の整備」は、自主防災組織育成などソフト面の対策に重点を置き、移住・定住対策や道路等インフラ整備の推進などに取り組む。次に「活気ある地場産業の振興」は、地場産品PRやイベント開催等に注力し、地域ブランド形成や農林漁業等の後継者育成などにも継続して取り組む。三つ目の「健やかでぬくもりのあるまちづくり」では子育て支援充実や高齢者福祉の充実、地域福祉の推進といった第2期地域福祉計画を軸にした施策を充実させたい。四つ目の「輝く人材と文化を育むまちづくり」は防災教育や英語教育、中土佐検定による基礎学力向上など次世代を担う人材育成を継続し、五つ目の「協働のまちづくりと健全な行財政運営」では、自主防災組織との協働や地域防災力の育成・強化を図り、集落活動センターを拠点に地域活動の推進に取り組む。

●公共施設移転等事業

12月15日に消防分署の竣工式を開催、同月20日には消防、保育所の一般見学会を予定。続いて同24日に児童・生徒を対象とした見学会を行い、年末の27日に新庁舎の竣工式及び一般見学会を実施する。

仕事始めの1月4日に久礼保育所、同月7日に消防分署、そして同12日に役場庁舎が新たな施設で業務を開始する。

●日ノ川団地整備事業

日ノ川団地整備事業は11月30日に安全祈願祭、12月から建設工事が開始される。木造2階建て、延べ床面積約90㎡の一戸建てを計8棟建設し、基本的に子育て世代を対象とした住宅とし、令和3年7月頃の供用開始を予定。分譲宅地は令和3年度中の分譲開始を目指す。合計18世帯が入居可能となり、子育て世代の増加と新たな人口増による町の活性化を期待する。

●防災対策（地震・津波対応初動訓練など）

11月8日、全職員を対象とした地震津波対応初動訓練を実施。災害対策本部や医療救護所の開設及び運営ほか初動体勢を確認し、想定以上に通信トラブルや人員不足などの問題が発生した。参加職員の意見も踏まえ、繰り返し訓練を行い、基本的な動きからしっかり定着させ、組織の防災対応力を高めていきたい。住宅耐震化など地震揺れ対策は、本年度各事業の申込が木造住宅耐震工事34件、ブロック塀除却21件、老朽住宅除却31件、うち津波避難重点路線沿いの除却件数は5件となった。

●令和3年成人式の予定

1月2日開催予定の成人式は、新型コロナウイルス感染防止対策のうえ実施することとし新成人の皆さまに来場の際のマスク着用や関係者の入場制限などを周知した。来賓は10人程度に制限し、ご家族など関係者も入場をご遠慮願うこととした。他に感染対策として、式典開催時間の短縮、場内の換気や密を避ける会場設営を準備していく。

令和３年度　町県民税等の申告について

今年度は以下の予定で申告相談を開催します。

申告した内容は、町県民税や国民健康保険税の課税資料となるほか、各種保険料の算定や軽減判定・行政サービスの基礎資料となります。須崎税務署やeLTAXで申告をしない方は、以下の日程をご確認の上、会場にお越しください。

申告が必要であるか分からない場合や申告日に来ることができないなど、不明な点等ありましたら、税務課までお問い合わせ下さい。

収入０円、障害年金、遺族年金のみの方でも町への申告が必要です。

１．申告が必要になる方

令和３年１月１日に中土佐町に住所（住民登録）がある方です。

ただし、次の方は原則申告の必要はありません。

・給与収入のみで年末調整が済んでいる方

・年金のみ（400万円以下）で、それ以外の収入がない方

２．申告会場に持っていく物（1月末に全戸配布で資料の詳細をご紹介します）



・印鑑、身元確認書類（運転免許証など）

・マイナンバー（個人番号）カード又は通知カード

・各種控除（医療費・生命保険・介護保険など）に必要な証明書又は領収書など

・給与、公的年金などの源泉徴収票

・事業所得などのある方は、収支の分かる帳簿・領収書など

・所得税の還付申告をされる方は、振込先の口座番号などがわかるもの

・確定申告される方は税務署等で取得できる「利用者識別番号がわかるもの」

（昨年、町の申告相談にお越しいただいた方で、確定申告をした方にはお渡ししていますので、ご持参ください）

３．開催期間と会場

期　　間：令和３年２月16日（火）～３月15日（月）

開場時間：各会場とも　**９時30分～15時30分**

注　　意：上記期間中は、中土佐町役場税務課での申告相談はお受けできませんので、ご注意ください。
新型コロナウイルス感染症対策のため、会場へはマスクを着用してお越しいただきますようお願いします。また、咳や発熱等により体調がすぐれない方は、ご来場を控えていただきますようお願いします。
※矢井賀・上ノ加江地区の相談会場が変更となっていますので、ご注意ください。

相談日	会場	主な対象地区
2月16日（火）	**上ノ加江公民館　研修室** ※昨年と会場変更しています	矢井賀
2月17日（水）		上ノ加江
2月18日（木）		
2月19日（金）		
2月21日（日）	大野見保健福祉センター 研修室	大野見全域
2月22日（月）		大野見北
2月24日（水）		大野見中央
2月25日（木）		大野見南
2月26日（金）		大野見全域
3月1日（月）	町民交流会館　多目的ホール	笹場・押岡
3月2日（火）		久礼　上和田・的場・鎌田・小鎌田・築港・大野
3月3日（水）		久礼　大新改・道の川・大棚・萩原・大北・常賢寺
3月4日（木）		久礼　長沢・奥の谷・大坂
3月5日（金）		久礼　町・浜
3月7日（日）		町内全域
3月8日（月）		久礼　町・浜
3月9日（火） ～ 3月12日（金）	町民交流会館　多目的ホール 大野見振興局　地域振興課	町内全域
3月15日（月）		

給与所得や年金所得のみの方の還付申告（医療費控除等）につきましては、2月8日から2月15日まで税務課・地域振興課で早期受付しています。

【問い合わせ先】税務課　☎52-2214

須崎税務署からのおしらせ

税務署の確定申告会場にお越しになる方へ　～感染リスク軽減のための対応～

新型コロナウイルス感染症の感染リスクを軽減するため、ご自宅から申告できる e-Tax をぜひご利用ください。詳しくは国税庁 HP の「確定申告書等作成コーナー」をご覧ください。

確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です

令和２年分確定申告については、確定申告会場の混雑緩和を図るため、確定申告会場への入場には、入場できる時間枠が指定された「入場整理券」が必要となります。

「入場整理券」は、会場で当日配布又はオンラインで事前発行します。

なお、当日配布の「入場整理券」については、配布状況に応じて、後日の来場をお願いする場合もあります。受付終了時刻よりも前に配布が終了した場合は、国税庁 HP でお知らせします。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

オンラインで**事前発行**の場合
LINE アプリで国税庁公式アカウントを友だち追加してください。

申告会場の開設は２月 16 日（火）からです！

所得税及び復興特別所得税・贈与税の申告と納税は
３月 15 日（月）まで

個人事業者の消費税及び地方消費税の申告と納税は
３月 31 日（水）まで

確定申告会場における感染防止対策について

～確定申告会場にお越しになる方へのお願い～

●入場時の検温の実施

確定申告会場への入場時に検温を実施します。37.5 度以上の発熱がある場合等は、入場をお断りさせていただきます。

発熱等の症状がある方や体調のすぐれない方は、無理をせずに、後日あらためて来場していただくようよろしくお願いします。

●マスクの着用、手指消毒のお願い

会場ではマスクを常時着用していただき、会場入口等で手指消毒をお願いします。

●少人数での来場

会場には申告される方おひとりでお越しください。介助を要する等の理由で複数名でお越しになる場合においても、必要最小限の人数でお越しください。

～税務署での対策のご紹介～

●ソーシャル・ディスタンスを確保した会場レイアウトを採用します。

●こまめな換気・消毒を実施し、会場内には手指消毒液を設置します。

●職員は、マスク・フェイスシールドを着用して対応し、日々の体調管理を徹底します。

【問い合わせ先】須崎税務署　☎ 42-2355（代表）

国税庁および各関係団体では、将来を担う児童・生徒の皆さんに税金への関心及び理解を深めてもらうため、租税教育の一環として、「税に関する作品」を毎年募集しています。

令和２年度「税に関する作品」での、中土佐町における入賞者は次のとおりです。

●中学生の「税についての作文」

公益社団法人須崎法人会会長賞　白瀧　優衣（ゆい）（大野見中学校３年）『私達の暮らしを支える税』

須崎税務署長賞　分島　優（ゆう）（大野見中学校３年）『「あたりまえ」を保っていくために』

税金の納期限内納付をお願いします！

町が行っている様々なサービスは、納税者の皆様に納めていただいた税金などの貴重な財源によって提供されています。

毎年、５月～７月にかけて、固定資産税、軽自動車税、町県民税、国民健康保険税の納付書をそれぞれ送付しています。その年度の１年分の納付書を一括で送付していますので、納期限が複数回あるものは特に納め忘れに注意して、納期限までに納めてください。

また、令和２年度よりコンビニエンスストアでの納付が可能になりました。コンビニエンスストアでは納付期限を過ぎると納付ができませんので、ご注意ください。

もし町税を滞納してしまうと…
～ 納税は国民の義務です ～

納期限までに完納されない場合は滞納となります。町税を滞納することは、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ことになり、また住民サービスに支障をきたすことにもなります。町は滞納をなくすべく強い姿勢で「**滞納処分（財産差押）**」に取り組んでいます。

滞納処分に関するよくある　Q＆A

Q1：事前に連絡もなく、預金を差押されました。いつ差押するか連絡はもらえないのですか？

A1：税金は納期限内に納付いただくのが原則です。納期限を過ぎても納付がない人には督促状を発送します。督促状発送日から 10 日を経過したら滞納処分（財産差押）をさせていただきます。よって「いつ差押を執行します」と連絡することはありません。

Q2：勤務先に給与照会がきて、勤務先に滞納があることが知られてしまいました。プライバシー侵害ではないですか？

A2：税金を滞納している人に対しては、町は法律に基づいて、すべての財産について調査する権限を持っています。調査を受けた勤務先・金融機関などは、その調査に協力しなければならず、個人情報保護法に触れることはありません。

Q3：納期限日を過ぎて納付したため、延滞金の納付書が届きました。納付しなければなりませんか？

A3：税金は納期限内納付が原則であり、納付期限内に納付している人との公平性を保つため、延滞金を徴収します。なお、延滞金を納付いただけない場合も、滞納処分（財産差押）の対象となります。

その他町税に関するよくある　Q＆A

Q1：２月に中土佐町から転出しましたが、中土佐町から町県民税の納税通知書が届きました。なぜですか？

A1：町県民税は、１月１日に中土佐町に住所を有する人に、中土佐町で１年分の町県民税が課税されます。その年中に転出をされても、その１年は中土佐町で町県民税の納付をお願いします。

Q2：３月に中土佐町の土地を購入しましたが、中土佐町から固定資産税の納税通知書が届きません。なぜですか？

A2：固定資産税は、１月１日の土地・家屋の所有者（登記名義人）に、その１年分の固定資産税が課税されます。この場合は、来年度から固定資産税が課税されます。

Q3：５月に軽自動車を廃車しましたが、中土佐町から軽自動車の納税通知書が届きました。なぜですか？

A3：軽自動車税は、４月１日に所有している人に、その１年分の軽自動車税が課税されます。よって、５月に廃車をされても、その年の軽自動車税は納付をお願いします。

納税が困難な人は、一人で悩まず放置せず、早めに相談を

災害や盗難、本人や家族の病気、事業の休廃止、失業などのやむを得ない事情など町税の納期ごとの納付が困難な場合は、一人で悩まず、放置せずに早めにご相談下さい。一括納付が難しい場合には、分割納付に応ずることもできます。まずは、納付出来ない理由をお聞かせ下さい。

【問い合わせ先】税務課　☎ 52-2214



ご存知ですか？？ 就学援助制度

就学援助制度は、経済的な理由でお困りの保護者の方に対して学用品費や給食費などの援助をおこなうことにより、義務教育の円滑な実施を目的とするものです。

援助を受けることのできる方

①生活保護を受けている方
②生活保護を受けている方に準ずる程度に
困窮していると教育委員会が認める方
- 町県民税の非課税または減免の扱いを受けている方
- 母子家庭などに支給される児童扶養手当を受けている方
- 世帯の所得額の合計が生活保護基準の 1.3 倍までの方
- 就業が不安定で、援助が必要と認められる方　など

援助の内容

①学用品費など　②新入学学用品費など
③学校給食費　④修学旅行費　⑤校外活動費

援助を希望される方

申請書などは、学校にありますので、学校に申し出て必要事項を記入し、学校へ提出してください。なお、援助を受けられるかどうかは、調査のうえ、学校を通じてお知らせします。

この制度に関しての問い合わせは、それぞれの学校または教育委員会までお願いします。

【問い合わせ先】教育委員会事務局　☎ 52-2661

▶対象となる所得の目安

家族数	家族構成（例）	所得金額（基準額）
2 人	父または母 (30 才) 子 (小学生)	162 万円程度
3 人	父 (35 才)・母 (30 才) 子 (小学生)	219 万円程度
4 人	父 (42 才)・母 (38 才) 子 (中学生) 子 (小学生)	286 万程度
5 人	父 (42 才)・母 (38 才) 子 (高校生) 子 (中学生) 子 (小学生)	339 万程度

※所得額とは、給与（年金）収入の場合、給与（年金）所得控除（収入額により異なります）後の金額です。また、社会保険料控除・生命保険料控除・地震保険料控除がある場合は、さらにそれらを差し引いた金額になります。
※生計を同じとしている方の所得は全て合算します。
※上記の所得は家族構成や年齢等諸条件により違いがあります。

令和 3 年度（2021 年度）中土佐町奨学生の募集について

1　奨学生申し込み資格

〇本町に住所を有し、令和 3 年 4 月に高校・大学等に進学する者及び現在在学中の者。
〇経済的理由により修学が困難な者
※ただし、中土佐町の事務及び事業における暴力団排除に関する規則（平成 24 年中土佐町規則第 26 号）第 2 条第 2 項第 5 号に規定する排除措置対象者を除く。

2　貸与額及び募集人員

大学	30,000 円	若干名
短期大学・専門学校 国立高等専門学校	20,000 円	
高等学校	15,000 円	

3　提出書類

〇奨学金（貸与）願書・推薦書…奨学金（貸与）願書は 2 人の保証人の署名、捺印が必要です。推薦書は現在在学している学校長の証明が必要です。願書は中土佐町教育委員会事務局にあります。
〇成績証明書…現在、在学している学校のものを提出してください。
〇所得証明書…令和 2 年度課税分で世帯全員の証明が必要です。

4　奨学金の返還

修業期間満了後 1 年を経過した月から毎月、その貸与月額と同額を最短修業期間に相当する期間内に返還してください。また、全額又は数箇月分を一括して返還することもできます。無利息とします。
（例）
令和 3 年 4 月から令和 6 年 3 月まで高校に修学し、毎月 15,000 円の奨学資金の貸与を受けた場合は、令和 7 年 4 月から令和 10 年 3 月まで毎月 15,000 円の返還となります。

5 提出期限

令和 3 年 2 月 26 日（金）

6 提出場所

中土佐町教育委員会事務局



【問い合わせ先】教育委員会事務局　☎ 52-2661

国保・後期高齢者医療に加入されている皆様へ

医療費が高額になったとき

病院等で支払った１ヶ月の医療費が高額になった場合、年齢と所得に応じて払い戻し（高額療養費）制度があります。

（１）国保

診療月から２ヶ月後に払い戻しに該当している旨をお知らせします。払い戻しの手続きには領収書が必要になりますので、破棄しないようにご注意ください。

（２）後期高齢者医療

対象者に通常、診療月から３ヶ月後に払い戻しに該当した旨の通知が送られます。窓口での手続きは初回のみで領収書は不要です。２回目以降は払い戻しが生じても手続きの必要はありません。後日、指定の金融機関の口座に振り込まれます。

医療費の 10 割を支払った場合

病院等で被保険者証を提示できなかった場合などにより、保険を使わず全額自己負担で診療等を受けた場合は、その診療月内であれば、病院等に再度、被保険者証を提示することで、保険者負担分相当の金額が戻ってきます。もし、診療月の翌月になった場合は、役場で返還の手続きができます。「被保険者証」「印鑑」「領収書」「診療（調剤）報酬明細書（領収書と一緒に添付されてくる診療明細書ではなく、レセプトが必要になります）」をお持ちの上、町民環境課で手続きをお願いします。（返還には３ヶ月程度かかります）

交通事故などで治療を受けるとき

交通事故やけんかなど、第三者の行為によって治療を受けるとき、本来、治療には保険がつかえません。しかし、被保険者の医療を受ける権利を保障するため一時立て替え払いとして、あとから第三者（加害者）に請求します。治療をうけるときに被保険者証を使用する際は、必ず町民環境課で手続きをお願いします。

特定疾病について

人工透析を実施している慢性腎不全や血友病などの長期間にわたり治療が必要な特定の疾病の被保険者に対して、病院等での自己負担額を月額上限１～２万円にする「特定疾病療養受療証」の発行を受け付けています。この受療証がなければ、特定疾病についての自己負担の軽減が受けられませんので、必ず町民環境課で手続きをお願いします。

【問い合わせ先】町民環境課　☎ 52-2213

障害福祉だより

精神科や心療内科等に通院して治療を受ける場合、自分に合った薬の調整等で長期にわたることもあり、経済的な負担がかかります。今月号では通院医療費の負担軽減を図る制度「自立支援医療（精神通院医療）」についてご説明いたします。

多くの場合は、健康保険制度による医療費の自己負担は３割ですが、「自立支援医療受給者証」を通院先の窓口で提示することで、自己負担が１割となります。世帯の所得水準等に応じて１ヶ月当たりの自己負担上限額も設けられているため、月の途中で上限額に達した場合、その月はそれ以上の自己負担はありません。

対象者は統合失調症、うつ病、てんかん等精神疾患により継続的に通院が必要な方です。疾患や状態によって対象になるかどうかが決まりますので、まずは主治医にご相談ください。

申請窓口は、町の健康福祉課障害福祉係です。通院先の病院が手続きをお手伝いしてくださる場合もありますので、通院先の受付や医療相談室にご相談ください。

今年度は、新型コロナウイルスの感染状況を考慮し、すでに自立支援医療（精神通院）の受給者証をお持ちの方について、受給者証に記載されている有効期間の１年延長措置がありましたが、有効期間（期限）が令和３年３月１日以降の方は通常どおり手続きが必要です。郵送での申請も受け付けておりますので、詳しくは左記までお問い合わせください。



緑色の受給者証です。
有効期間は１年で
更新手続きが必要です。

■ご不明な点等あれば左記までお問い合わせください。

【相談先】
・健康福祉課　☎52-2662
・障害者生活支援センター「結」☎52-4820
【受付時間】月～金曜日（祝祭日は休みです）　8時30分～17時15分

環境ひとくちメモ

不燃物処理場で受け入れできない物について

不燃物処理場（七浦・椙ノ川）では、木製の粗大ゴミや布団は受け入れできません。木製品は金具を除き１ｍ程に壊して高幡東部清掃組合に持ち込みをお願いします。

布団は、晴れの日に不燃物の定期収集へ出していただくか、大量の場合は、高幡東部清掃組合へ持ち込みをお願いいたします。

【問い合わせ先】町民環境課　☎ 52-2215

久礼郵便局で住民票と印鑑証明書が発行できるようになりました

住民票については請求者本人のみ、もしくは請求者の世帯全部なら発行できます。印鑑証明書は印鑑登録証と認めの印があれば発行できます。

郵便局の窓口に置いてある専用の申請書でご請求ください。住民票が必要な方は必ず本人確認書類（運転免許証等）をお持ちください。

取扱時間：９時から 16 時まで
手 数 料：住民票　　１通 200 円
　　印鑑証明書　１通 200 円

【問い合わせ先】
町民環境課　総合窓口係　☎ 52-2213

☆からだにえいよぉ～☆
～栄養知っトク情報～

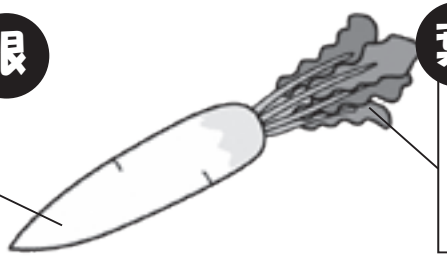


正司（しょうじ）　大（はじめ）　管理栄養士

今回のテーマは冬が旬の『大根』です。根と葉では含まれる栄養素が異なります。スーパーなどでは葉が切り落とされた状態で売られていることが多いですが、葉にはとても豊富な栄養素が含まれています。ぜひ葉付きのものを選んで、根と葉の両方から体によい栄養を摂ってみてください。

根

アミラーゼやジアスターゼなどの消化酵素が含まれているため、胃腸の働きを助けて消化を促進、胸やけや胃酸過多にも有効です。



葉

抗酸化作用のあるβ－カロテンを含み免疫力を高めてくれるほか、カルシウムや女性に不足しがちな鉄分も含んでいます。

簡単レシピ！『大根もち』

＜材料＞
- 大根…1/2 本
- 大根葉…30g
- ベーコン…2 枚
- 青しそ…2 ～ 3 枚
- ピザ用チーズ…適量
- 片栗粉…大さじ 5
- 黒コショウ…少々
- ごま油…大さじ 1

＜作り方＞
①大根はすりおろし、軽く水気を切っておく。大根葉は小さくみじん切りにする。ベーコンは細切り、青しそは千切りにする。
②ボウルに①を入れ、ピザ用チーズと片栗粉、黒コショウを加えて全体を混ぜ合わせる。
③スプーンですくって丸く成型し、ごま油を敷いて中火に熱したフライパンで片面９ずつ焼く。中まで火が通ったら出来上がり。お好みでポン酢をつけて食べてみてください。

Point　**しっかりと焼き色がつくまで焼きましょう！**
もちもち食感がやみつき♪



広告



発熱外来を行なっています！

新型コロナウイルスやインフルエンザ感染拡大予防対策として、発熱、咳、のどの痛み、体のだるさ等風邪症状のある患者様は、診察時間を月、火、水、金の 15 時から 17 時までに調整させていただきます。

まずは、当院に電話連絡をお願いいたします！

コロナ禍だからこそ健康管理をしっかりと！
受診控えはやめましょう
特定健診・胃・大腸内視鏡検査を行なっております。
お気軽に当院にご相談ください。



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

町長の手帳

11/16～12/15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。

11月	16	月	高知県市町村振興協会臨時理事会
			高知県スポーツ振興県民会議
	17	火	中土佐町総合教育会議
			12月補正予算 町長査定
			自衛隊募集相談員委嘱式
	18	水	令和2年第5回中土佐町議会臨時会
			三重県町村議会議長会行政視察対応
	19	木	全国治水砂防促進大会
			総務省要望活動
	20	金	全国過疎地域自立促進連盟定期総会・総決起大会
	21	土	高野光二郎国政報告会
	24	火	高幡消防組合協議
			日ノ川団地住民説明会
	25	水	全国町村会 正副会長会・理事会
	26	木	全国町村長大会
	27	金	全国山村振興連盟通常総会
			高知県東京事務所訪問
	29	日	山本有二国政報告会
	30	月	地域おこし協力隊退任挨拶
			日ノ川団地整備事業 安全祈願祭
			道路整備促進期成同盟会高知県地方協議会理事会

12月	1	火	庁議
			高幡東部清掃組合・高幡消防組合議会定例会
			大野見しんまいフェスタ実行委員会
	2	水	須崎地区森林組合来庁
			STNet来庁
	3	木	須崎土木事務所来庁
	4	金	12月中土佐町議会定例会開会
			消防ポンプ付積載車入魂式
	7	月	12月中土佐町議会定例会 一般質問①
	8	火	12月中土佐町議会定例会 一般質問②
			高知県総合事務組合来庁
	10	木	12月中土佐町議会定例会 議案審議
			高知信用金庫来庁
	11	金	新任外国語指導助手あいさつ
	14	月	清掃組合協議
			高知県パークゴルフ協会来庁
			大型鰹船結願祭
	15	火	新高幡消防組合中土佐分署竣工式
			よさこいケーブルネット取材

◆年　金◆

20歳になったら『国民年金』

20歳以上60歳未満の日本国内にお住いの方は、国民年金に加入することになっています。国民年金には、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金があります。

これは、国民年金が、年をとったとき、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みだからです。

20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう！

国民年金のポイント

★将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任を持って運営するため、安定していますし、年金給付は生涯にわたって保障されます。

★老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気やケガで障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

★学生納付特例制度

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制度です。

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）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

★納付猶予制度

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

▼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

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
IH割 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

『宅飲み』でも、健康を保ってお酒を楽しむには

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、お酒との付き合い方にも変化が見られています。外での飲み会が減り、飲酒量が減ったという人がいる反面、これまでのように外で飲むよりも自宅での晩酌などお酒を楽しむ**『宅飲み』**が増えています。自宅で飲む機会やオンライン飲み会等が増えることで、ついつい飲みすぎてしまう等新たな問題も出てきています。飲酒量の増加によるアルコール依存症の増加も心配です。『宅飲み』でも下の６箇条に注意し、健康を保ちながらお酒を楽しみましょう。



『宅飲み』注意点　６箇条

❶ **最初に飲む時間を決め、長時間飲み続けない** 	飲み始める前に、飲み終える時間を決めておきましょう。
❷ **あらかじめおつまみを用意し、早めに食べる** 	空腹時にいきなりお酒を飲み始めるのは体への負担が大きいので、先におつまみを用意し食べてからお酒を飲みましょう。
❸ **飲む量を最初に大体決めておく** 	日本人が１時間で分解できる純アルコール量：体重 50kg の人で５g（ビール中瓶の約 1/4）と決して多くありません。惰性で飲み続けることは避けましょう。
❹ **その日に飲む種類の酒のストックは絞っておく**	アルコール度数が異なる酒をあれこれ飲むのは避け、「今日はここまで」と決めておきましょう。
❺ **合い間に、水やノンアルコールドリンクを飲む** 	意識して水やノンアルコールドリンクを飲むようにしましょう。
❻ **翌日に残らないか注意する** 	残るということは自分の適量を超えているということです。その日の体調と相談しながら、ゆっくり飲みましょう。

みんなでやるぞね、中土佐町の子育て(128)

～　脳を鍛え、心と体を育む生活習慣　～

本町では「確かな学力を身につけた　たくましく　心ゆたかな子どもの育成」を教育目標とし、保育所・小学校・中学校をつなぐ取り組みの視点として「脳科学に基づく学力【知】と心の教育【徳】」と「運動と食育による健やかな体づくり【体】」の２つを大きな柱にしています。

今回はこの２つの柱のおおもととなる、脳の役割、脳の発達と生活習慣の関係についての川島隆太教授の講演会を紹介します。

脳を鍛え、夢と希望をかなえよう！

川島隆太教授 教育講演会



11月28日（土）久礼小学校にて、町内小学校の5～6年生（83人）と保護者を対象に、川島隆太教授（東北大学　加齢医学研究所所長　脳機能開発研究分野教授）による、教育講演会が開催されました。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、久礼小学校の6年生は、別室からのリモート参加となりましたが、活発な質問も飛び出し、脳科学と生活習慣の関係について、学びを深めることができました。

川島先生講演より

今日はみなさんにとても大切なお話をします。

脳の中でも人が特に発達している場所は、前頭前野と言います。

ここは、「こころの脳」でもあり、「思考の脳」であることがわかっています。

脳の「前頭前野」は、

・人の気持ちを思いやること
・がんばること
・がまんすること

などの役割を持っています。

これはすべて、みなさんの夢と希望をかなえるために、大切な力です。

「前頭前野」を育てるためには、

・早寝・早起き
・朝ご飯（おかずが2品以上）
・人とのコミュニケーション

が大切です。特に、朝ご飯は、パンだけ、ご飯だけの主食のみでは不十分で、食べていないのと同じくらいの効果しかありません。副食、すなわちおかずをいっしょに食べることが大切です。前の日の晩ごはんのおかずを多めに作るなどの工夫をして、ぜひ、パンやごはんに、2品以上のおかずを組み合わせてください。

みなさんが、夢と希望をかなえ、素晴らしい人生をおくることを、心から願っています。







←当日は、文化館図書室の、川島先生の著書の貸出も行われました。
　みなさんも、ぜひ、図書室でふれてみてください。

中土佐町教育委員会　☎52-2661

なかとさカレンダー　1月15日～2月15日



1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	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
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		椿原病院
25	月		高陵病院
26	火		須崎くろしお病院
27	水		くぼかわ病院
28	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」）10:00～11:30 1月定例教育委員会（中土佐町役場1階大会議室1）13:30～　※	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		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　☎52-2661

2月

1	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
2	火		須崎くろしお病院
3	水	ひだまり（大野見保健福祉センター）10:00～11:30	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		須崎くろしお病院
8	月		高陵病院
9	火		須崎くろしお病院
10	水		くぼかわ病院
11	木	**建国記念の日**	くぼかわ病院
12	金		須崎くろしお病院
13	土		くぼかわ病院
14	日		椿原病院
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
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
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
地域振興課（代表）　57-2021
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▲

FP（ファイナンシャル・プランナー）による無料家計相談会

令和３年２月20日（土）に須崎市立市民文化会館において、日本FP協会高知支部主催の家計の無料相談会が開催されます。

家計や保険、今後のライフプランなど、お金に関するお悩み事を、高知の現役のFP（ファイナンシャル・プランナー）が無料で相談に乗ってくれます。



時間帯は10時～11時、11時15分～12時15分、14時～15時、15時15分～16時15分で、各時間帯２組（1組60分）。事前予約制の先着順となります。

日本FP協会ホームページまたは電話（フリーダイヤル0120-874-009）にてお申し込みください。なお、同相談会は、須崎市の他、令和３年１月24日（日）に高知県立県民文化ホール、同２月13日（土）に安芸市民会館、同２月21日（日）に四万十市立文化センターでも開催されます。

【問い合わせ先】NPO法人　日本FP協会　高知支部　☎088-800-1101

編集委員のひとり言

私の年末年始

最近サブスクリプションっていう言葉、よく聞きませんか？英語で書くとsubscription。サブスクと言ったりもします。元々は「定期購読」という意味もありますが、要するに定額（たいてい月額）を払えば期間中好きなだけそのサービスを利用できるシステムのことです。

私は動画のサブスクを利用しています。実家に帰ることも今年はなしだし、年末年始はこのサービス一択です。この号が出てる頃は年末年始も終わっていますが。

Netflix（ネットフリックス）とamazonprime（アマゾンプライム）を利用していますが、もう本当に時間が足りないっ！っていうぐらい面白い映画やドラマがたくさんあります。

新年明けてからの楽しみは「コブラ会」のシリーズ3が始まることです。「コブラ会」はNetflixで見ることができますが、映画「ベストキット」のその後をあの頃の俳優がそのままの役で演じています。「ベストキット」は、1984年のアメリカ映画で、ざっと言うと、いじめられっ子のダニエルが日本人の宮城に空手を習い、いじめっ子ジョニーに挑む！のような話ですが、そのジョニーも空手を習っていて、彼が通っていた道場がコブラ会でした。今回のドラマの「コブラ会」は35年後のジョニーが主役！もうね、面白すぎて、一気見しちゃいましたよ。寝不足になりながら。。

今年一気見したサブスクドラマをもう一つ。「Game of Thrones（ゲーム オブ スローンズ）」！これは本当に長いので、覚悟を必要とします。amazonで見ました。ドラマというか、もはやめちゃくちゃ長い映画！規模、出来、かかっているお金！基本はファンタジーでしょうか？竜とか出てくるので。でも、内容が少し大人向けなので閲覧注意です。登場人物もたくさんいるし、設定も複雑です。最初は誰が主人公なのかもよくわからない。伏線伏線の数々や、え??っとなる展開が最後につながって大きな流れで最終話に一見ながら「わーーーー!!!」とか「マジか?!」とか思わず声が出てしまいます。これもだいぶ寝不足にさせてくれました。

さて、年末年始、ステイホームという大きな理由を掲げて、寝不足の日々（笑）

（五藤　夢）

広告

＊ 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おります。

・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。



Neo Resort

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

「障害者週間の集い」知事表彰を受賞されました！
～上ノ加江　長山 太一さん～



長山太一さん（上ノ加江）は、画家として精力的に作家活動に取り組み、県展の入選等高い評価を得ています。また、ボランティアとしての抽象画教室の開催などの活動が、地域の交流へ貢献し、地域の障害者福祉の向上に寄与したとして「障害者週間の集い」知事表彰を受賞されました。

この表彰は、身体障害、知的障害、精神障害（発達障害を含む）その他の心身機能の障害がある方が、自らの望む地域生活が送れるよう、その社会参加への取り組みが他の障害者の模範となると認められた方に贈られるものです。　（健康福祉課）

新しいALT（外国語指導助手）が着任しました！



中土佐町の皆さん、こんにちは。キーフと申しまして、シンガポールから参りました。中土佐町のALTとして、色々な学校で英語を教えることをお手伝いします。日本へ観光をしに来たことがありますが、高知県は今回が初めてです。中土佐町に着く前に、中土佐町はどんな町かよく心配していました。中土佐町は、きれいな景色が見えて、皆さんも熱心にお迎えになって、食べ物もおいしいので、私は来たばかりなのですが、中土佐町にとても住みたいと思っております。教育委員会によると、私は中土佐町の最初のシンガポール人のALTだそうです。前のALTさんより、違う文化と風俗を紹介したくて、新鮮な感じをさし上げようと思います。何かシンガポールか私かについて質問がございましたら、ぜひいつでもお聞きください！

以前、シンガポールで中学生に化学を教えていたことがあり、子どもたちと対応することが好きになりました。それに、中学生の頃から日本に興味があるので、日本に住むALTは私にとって最適な仕事だと思います。日本語を勉強したことがありますから、外国語を習うことの難しさが十分わかります。外国人にわかりやすくなるために、一番大切なのは英語で自然に話せるようになることだと思います。「子どもたちが英語で自然に話せるようになる」というゴールを面白く、楽しく達成しようと思っております。

では、中土佐町のどこかで皆さんと会えることを、楽しんで待っております。これからどうぞよろしくお願いいたします！

リー・キーフ

プロファイル

年齢：2020年10月17日に32歳になりました
好きな食べ物：寿司、刺身、焼き肉、ラーメン
趣味：料理、万年筆、ファイナルファンタジー14、柔道

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 須崎市浦ノ内西分1079-9　☎0889-49-0007 / FAX 0889-49-0367
横浪交通 須崎営業所　☎0889-58-1012　0120-526-007

趣味の文芸

俳句

トンネルを抜けて夕日に枯芒　田村　慶子（上ノ加江）
木々の間に彩り映へる櫨紅葉　野村　性孝（上ノ加江）
三ヶ日港はためく大漁旗　木村　和世（上ノ加江）
黒潮に石蕗咲くや双名島　池田　房雄（久　礼）
下校子も暮色の一つ柿紅葉　濱田満智子（久　礼）
菊刈りて庭閑散と冬に入る　大西　良子（大野見）
蛇行する流れも細き冬の川　田上　信子（大野見）
寡黙なるマスクの児らの下校かな　西岡　和久（大野見）
渋柿の重なり合ふて熟しけり　下元　秀美（大野見）
寒鯉の深みへ寄りて動かざり　西岡　春香（大野見）
葉の落ちし梢に赤き木守柿　西岡　得美（大野見）
冷え込みし朝のわが庭薄紅葉　下元　三和（大野見）
釣り船の行き交ふ浦の小春かな　戸田　和慧（矢井賀）
水仙の香り漂ふ大広間　中沢　孝子（矢井賀）
焼酎派日本酒派かと年忘れ　井上　恭子（矢井賀）
観音堂笹子の声に立ち止る　中村小富美（矢井賀）
風が掃き風が集める落葉かな　木村　幸（矢井賀）
山肌に群れ咲く菊の白さかな　中沢　光子（矢井賀）
山一つ向こうの里の雪化粧　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

１１月の人口

男　3,008（－110）
女　3,476（－111）
合計　6,484（－221）
世帯　3,437（－　44）

令和２年１月からの出生届出数 19 人

※この数字は令和２年 11 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 12 月調べ

順位	タイトル	作者	出版社	価格（税込み）
１位	ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人	東野 圭吾	光文社	1,980 円
２位	百田尚樹の日本国憲法	百田 尚樹	祥伝社	968 円
３位	ゴミ人間	西野 亮廣	KADOKAWA	1,540 円
４位	鬼滅の刃　無限列車編	吾峠 呼世晴　原作	集英社	770 円
５位	なぜ僕らは働くのか	池上 彰	Gakken	1,650 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

ヘルスメイトだより
～こんにゃく作り体験～



私たち食生活改善推進員（通称：ヘルスメイト）は、食を通じた健康づくりをすすめるボランティアとして、地域の中でさまざまな食育活動に取り組んでいます。



今年の活動「食物繊維たっぷり講習会」の一環として、また「伝統料理を学ぶ」という二つの目的で、12月2日大野見保健福祉センターで大野見の達人にこんにゃく作りを教わりました。講師は朝比奈初意さん、南部桂さんのお二人。長年の経験をもとに指導してくださいました。

まずは、こんにゃく芋を洗ってコトコト煮ること3時間（この工程はヘルスメイトの西岡会長が担当しました）、箸が通るくらいに軟らかくなったら芋の皮を剥き、ミキサーでつぶします。次に炭酸ナトリウムを混ぜ合わせるのですが、「もっとしっかりとこねんといかん」と助言をもらいました。この工程は結構力のいる作業で、交代しながら続けると、だんだんこんにゃくになってきます。ぬるま湯を足しながら硬さを調整していくと、少しずつ軟らかくなると共に量も増えてきます。「こればぁでえいろう」と、硬さの見極めを達人にしてもらうと次は両手で握れるくらいの量に丸める作業です。これがまた意外と難しく、手にくっついて表面が滑らかにならないのです。なんとか丸くなったこんにゃくを大なべの湯の中に入れて茹でていきます。大きさの違うもの、また表面が滑らかなものからデコボコしているものもあり、鍋の中のこんにゃくは変化に富んでいます。中まで火が通っているか確認すると出来上がりです。



こんにゃく芋が煮えてからの作業は約1時間で、思っていたよりも簡単にできた印象でした。もちろん、達人の指導があったからこそ出来たのです。そして持ち帰ったこんにゃくをその日のうちに生で食べてみると、なんと美味しいこと。この味は手作りでないと味わえないと実感しました。



こんにゃくは食物繊維が多く、便秘予防やダイエットに効果があるといいます。こんにゃく芋が手に入れば、次は自分たちで作ってみたいと思います。

朝比奈さん、南部さん、お忙しい中ご指導いただきありがとうございました。



中土佐町食生活改善推進協議会

【問い合わせ先】健康福祉課　☎52-2662

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
TEL 0889-52-2211　Fax 52-4511　https://www.town.nakatosa.lg.jp