

広報

なかとさ

2021

9

No. 189



大野見・竹原のひまわり



第 38 回 中土佐町小中学生弁論大会

「思い」を「言葉」に

7月31日（土）、人権啓発センターで「第38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を自らの言葉で語ってくれました。



私は中学生になって、三年振りに髪の毛を切りました。どうしてそんなに長い間髪の毛を伸ばしていたかというと、ヘアドネーションをするためでした。ヘアドネーションをして、髪の毛が無い人の力になりました。髪が長い人の子がいました。私が、

「すごい髪の毛長いね。」とその子に聞くと、

「うん。この髪の毛、寄付する。」と言っていました。髪の毛を寄付する、私はそのような取組があるのは知っていました。でも、まだ小学一年生なのに髪の毛の無い人に協力しようとしている、ということに驚きました。私はそこで、心を動かされたのです。

「私もそんな人の力になりたい。」

こう思いました。そこで私は決心をし、母に相談しました。すると母は、

「いいやん。でも、髪質とか良くせないかんし、三十一センチ以上いるがで。」

と言いました。それでも私は、髪の毛のことで苦しんでいる人々の力になりたかったのです。だから、髪の毛をサラサラにするために、毎日丁寧にブラッシングをしてプールのときも長い髪が帽子に入りづらいのも我慢しました。伸ばしている間、何度も、

「切りたいなあ。」

と思いました。でも、私以上に苦しんでいる人のことを思うと、こんなことで落ち込んだらいかん!と思えたのです。これは自分で始めたことなのだから、ここで諦めたら意味

がないのです。途中から、勉強や委員会で忙しく、髪の毛を乾かさずに寝てしまう日もありました。そんな日が続いたからか、枝毛が酷くなり始めました。そんな私を見た母は、色々なオイルやクリームを買ってきてくれて、髪の毛を綺麗にすることに協力してくれました。そのお陰か、少しずつ元の髪質に戻ってきました。

そして、そんな私も中学生になりました。ある日、母が、「ちょっと測ってみる?」

と言ったので、測ってもらいました。そして、三十一センチを超えていて、寄付できることが決定しました。その

中学生の部 最優秀賞

髪の毛で心を繋ぐ

久礼中学校1年 林 琴音^{と音}



と言われているけれど、「どうかな。」

と言って秘密にしていました。私は美容院も人生初でした。

美容師さんは、

「わあ、すごい長いね。綺麗。」

と褒めてくれました。そのときに来ていたお客さんも、

「えーそんなときから社会貢献しているの。すばらしい!」

と言ってくれました。そして、髪の毛を少しずつ束ねて、切る準備ができました。美容師さんが、

「切っていい?」
と言ったので、
「はい……。」
と言いました。

ジャリ、ジャリ。
切った音が耳元で聞こえました。順調に切り終え、私も三年振りのボブヘアになりました。とても軽くて、飛んできそうでした。その髪の毛は自宅に持ち帰りました。家族は私を見て、

「いいやん。良かったね。」
と言ってくれました。学校でも友達や先生が、
「バツサリ切ったね。」
「素敵やん。」

「おー懐かしい!」

と言ってくれました。少し照れ臭かったけれど、うれしかったです。

その髪の毛の送り先は二パターンのあり、

「十五センチ以上のつな髪」

「三十一センチ以上の医療用ウィッグ」

でした。私は医療用ウィッグにしました。その後、母と、NPO法人HEROという送り先に送ることを決めました。

今、日本で髪の毛を必要としている子どもは本当にたくさんいます。もちろん、子どもに限らず、大人の方でもあります。私は、そんな人達が普段じろじろ見られたり、違和感を抱いたりしない社会になってほしいです。でもそれは、一人の力ですぐにできることではありません。一人でできるのはヘアドネーションをするだけです。みんなが誰か一人のためだけにでも生きる社会になって、そのつながりが広がってほしいです。そして、私はまた、これからも髪の毛を伸ばし、社会貢献できるよう、頑張りたいです。

私は、企画委員会（児童会）の委員長です。

企画委員長として、学校全体を動かして責任とやりがいを感じています。

こんな私ですが、三年生ごろから、朝学校に行けない日が続いていました。どうしてかという、宿題ができていなかったり、朝早く起きれなかったりしたからです。お母さんと学校の前まで来るのですが、なかなか校舎に入れなかったのです。今思うと、仕事に行かなければならないお母さんを困らせていました。

そんな私が、今、弁論大会に出ています。そして、元気に学校へ行けるようになりました。そのきっかけは二つあります。

一つ目のきっかけは、やはり、企画委員長になった事です。企画委員会に入ろうと思ったきっかけは、運動会で

学校のリーダー役になってみたいと思ったからです。それと、学校全体を良くするため

の活動をしたかったからです。その活動をしていくには、みんなの前に立つて話をしていくという力が必要になってきます。私は、どちらかというと、人前で話すのは苦手でした。でも、集会の司会をしたり、校長先生の話をまとめた

り、時には自分の考えを付け加えることもあります。この経験で、人の話を聞くことの大切さを学ぶことができています。

それと、一学期は、私たちはこんなことを考えました。『いじめをなくすスローガン』をみんなで考えて、久礼小学校をもっと楽しい学校にしていこうという提案をしたのです。まずは、全校で『いじめ』についての勉強をしました。そして、各クラスから

スローガンを発表しました。そのスローガンをもとに、企画委員会で話し合い、久礼小

小学生の部 最優秀賞

三人の私

久礼小学校6年 林 瑠音^{るのん}



なさん、ぜひ見てください。

二つ目のきっかけは、六年生になって、ある、動画をみました。バングラディッシュに住む、モスミちゃんの動画です。モスミちゃんは、ゴミ山ではだして働いています。学校に行きたいけど、モスミちゃんが働かないと、その日のご飯代が稼げないのです。モスミちゃんが高齢のおばあさんと二人の生活です。

こんな子供が世界中にたくさんいることを知り、学校に通えることを感謝しないといけないんだと思うようになりました。自分のわがままで休んではいけないんだと...自分の過去を振り返ることができました。

学校のスローガンを作りました。

そのスローガンは、もうすぐ、校舎に掲げられます。み

化が進んでいきます。だから、

医療で高齢者を元気にしたいのです。いろいろな困難な場面にも出会うことでしょう。でも一生懸命勉強して、経験を積んで、久礼に戻ってきて、人の役に立つ人間になりたいです。そして、久礼の町をもっともっと元気な町にしていきたいです。

みなさん、その時はよろしくお願いします。

教育委員会では、中土佐

町の子どもたちが思考力や表現力を育むことを目的に弁論大会を開催しています。子どもたちの真摯に弁論する姿を見たり、子どもたちの率直な考えを聴いたりすることで、家族や地域の方たちが社会問題や自身の役割などについて一緒に考え、子どもたちの健やかな成長を願うことができるよう、今後も開催を続けていきます。

地域おこし協力隊が

地域で見聞きした珍しい風習

第4回

矢井賀の
奉納芝居

地域おこし協力隊の鈴木里美が中土佐町で見聞きした珍しい風習を紹介するコーナーです。



▲昭和初期の矢井賀青年団員

矢井賀の奉納芝居とは、神社の祭礼にて神に奉納する歌舞伎芝居です。

昭和10年代頃、矢井賀では秋祭りが盛大に行われ、地元の青年団や子どもたちが芝居をしていたそうです。

当時、子どもが3歳頃になると初舞台といって、顔見せとして登壇し、青年男女は「朝顔日記宿屋の段」という恋物語の演者となり、三味線の音に合わせ、役者はかつらをつけ羽織袴に刀をさし、芝居は本格的だったそうです。芝居で使用された、かつら、衣装などたくさんの小道具は、神社の倉庫に保管され、梅雨明けには青年男女

が虫干しをして、その日は皆で食事を作り、男女交流の場にもなっていたといします。

そんな矢井賀奉納芝居ですが、資料によると子どもの初舞台は昭和31年が最後とされ、奉納芝居はいつしか行われなくなりました。

矢井賀の秋祭りでは、町指定無形文化財に登録されている松尾神社の、「練り」が奉納され継承されてきましたが、ここ数年行われていないそうです。

しかし今年10月は、松尾神社の秋祭りで「練り」が復活します。

宮総代、振付師、地域おこし協力隊水田さんをはじめ地域の方々、高知青年団が力を合わせ、祭りに向けて準備をしています。

今回、矢井賀の満90歳になられる方の話を通して、戦中戦後を生きた方々の地域の想いや、大切に残してきたものを、現代を生きる私達はどのように次世代につないでいくことができるのか、祭礼の歴史を伺いながら、改めて考えさせられました。

(参考資料：昭和の矢井賀)

矢井賀松尾神社秋祭りは毎年10月18日前後に行われてきましたが、お越しの際は日程のご確認をお願い致します。

【矢井賀松尾神社秋祭りに関する問い合わせ先】

矢井賀コミュニティーセンター（水曜以外の平日9時～17時まで） ☎ 54-0246

ぜよびあにて、ガラスの浮き球や船舶灯に電球を入れ加工した、ライトアップ展示をしています。

ぜひこちらをご覧ください。

(教育委員会地域おこし協力隊 鈴木 里美)

こども情報局

ふれあい訪問に

6月30日（水）に、ふれあい訪問がありました。最初に、上ノ加江公民館で中土佐町社会ふくしきようぎ会の方からいろいろな話をしてもらいました。そこでは、ふくしきようぎ会の方が高い者役になって、困っている時のお助けの仕方をしょうかいしてくれました。

そして、いよいよ地いきのおじいちゃん、おばあちゃんの家に行きました。私たちのチームは、3人のおばあちゃんの家に行きました。一人目のおばあちゃんは84才で、北海道から来たそうですが、上ノ加江の魚



上ノ加江
小学校

児童 23 人

行きました



（5年 政岡 舞^{まい}楽^ら）

平和学習から学んだこと！



▲とてもお元気な、講師の正岡節子さん

8月6日の登校日に、平和学習がありました。

お話をしてくれたのは、地域の方で89歳の正岡節子さんです。正岡さんは、もんぺ姿で草履

を履き、名前などを書いた名札を縫い付けたシャツを着て、防空頭巾を持って登場しました。それは、戦争の時に着ていた服でした。

80年くらい前の戦争の時、小学生だった正岡さんは、自分で編んだ草履を履いて学校に行きました。学校で使う紙は質が良くないので、鉛筆を強く押し付けると破れたり、鉛筆が小さくなったら書けるまで工夫して使ったりしたそうです。また、食べ物も少ないので、昆虫の

バッタを捕まえて炒^いって食べたそうです。話を聞いてビックリしたけど、貴重なタンパク質だったと言われたので、なるほどと思いました。結構好き嫌いがあった正岡さんでしたが、「食べるものがないので、何でも食べられるようになった」と言われていました。わたしは正岡さんの話を聞いて、鉛筆を最後まで大切に使おう、苦手な食べ物にチャレンジしようと思いました。

戦争では、たくさんの人の命が奪^{うば}われました。人の命が奪われる戦争が起こらないように、普段から家族で仲良くしたり、友達や先生と話をしたり遊んだりすることが大事だと思います。もし、もめごとが起こっても、みんなで話し合っ^あって決めていきたいです。

わたしには、戦争に行っていた曾祖父（ひいじいさん）がいます。「無事に帰って来てくれたので、命がつながって茉優ちゃんがいるんだよ」と、お母さんが話してくれました。

（3年 西岡 茉^ま優^ゆ）



▲質問をしたり感想を伝えたりしました

《たくさんの本をお譲りいただきました》

この7月、文化館図書室にたくさんの本が入りました。

高知県立図書館から譲渡を受けた資料 227 点、今回は全て一般書です。そのうちの数冊をご紹介します。



○『明日戦争が始まる 宮尾節子アンソロジー』

宮尾 節子（著 / 文） 集英社インターナショナル

○『疾風ロンド』東野 圭吾（著）実業之日本社

○『老いの入舞い 麴町常楽庵月並の記』松井 今朝子（著 / 文） 文藝春秋

○『ペコロスの母の贈り物』岡野雄一（著 / 文） 朝日新聞出版 など

どんな本が入ったのか知りたい方のために目録を作成しました。ご覧になりたい方はカウンターにお声がけください。探していた一冊、お気に入りになる一冊が見つかりますように。

《トイレの改修工事が完了しました》

6月から行っていたトイレの改修工事が完了しました。個室はすべて洋式となり、多機能トイレにはオムツ交換台を設置しています。気軽にご利用ください。



【問い合わせ先】文化館図書室 ☎ 52-2277

高知城歴史博物館 催しのお知らせ

●企画展「廃藩置県 150 年 藩が消えた日～四国の廃藩置県～」

開催期間：令和 3 年 9 月 17 日（金）～ 11 月 29 日（月）

四国を舞台に、廃藩置県とその後の府県統廃合の歴史をふり振り返り、廃藩置県が実施された要因や藩が消えた日前後の社会の変化についてご紹介します。

会 場：高知城歴史博物館

時 間：9 時～ 18 時 日曜のみ 8 時～ 18 時

※展示室への入室は閉館 30 分前まで

観覧料：700 円（常設展含む。高知城とのセット券 900 円）

※高校生以下と県内 65 歳以上の方は無料



●廃藩置県 150 年 連続講演会

企画展「廃藩置県 150 年 藩が消えた日～四国の廃藩置県～」の関連行事として、連続講演会を開催します。

第 1 回目「維新政府と廃藩置県一廃藩置県はどのようにして行われたのか」

開催日時：令和 3 年 10 月 2 日（土）14 時～ 15 時 30 分 講師：勝田政治 氏（国士舘大学教授）

第 2 回目「廃藩置県後の法制度と佐佐木高行」

開催日時：令和 3 年 10 月 3 日（日）14 時～ 15 時 30 分 講師：大庭裕介 氏（国士舘大学講師）

【連続講演会の共通事項】

定員：40 人（要事前申込 / 先着順） 会場：高知城歴史博物館 1 階ホール 参加費：無料

申込：9 月 1 日（水）より受付。電話・FAX にて参加者の氏名、住所、電話番号をお知らせください。

※新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては中止となる場合があります。

【問い合わせ先】高知県立高知城歴史博物館 ☎ 088-871-1600

手作り人形劇で 楽しんで♪

まちの話題



8月1日（日）、中土佐町立文化館で人形劇がおこなわれました。この人形劇は、中土佐町読書活動推進事業の一環で、小さなお子さんと保護者に楽しんでもらうイベントとして開催されました。演目は、人気の絵本から「だるまちゃん

んとてんぐちゃん」、中土佐町の昔ばなし集から「エンコウと相撲」の2本が上演されました。絵本の中から出てきたようなキャラクターの人形がまるで生きているように舞台の上で動き回り、子どもたちは釘付け。2本目の「エンコウと相撲」では、終盤に実物（？）のエンコウ（河童）とおんちゃんが相撲をとりながら舞台袖から飛び出し、会場内は驚く声・笑い声、それと子どもの泣き声で溢れました。

人形劇を演じてくれたのは中土佐町内の元保育職員が中心となって活動している人形劇サークル「あいあいくらぶ」。人形や小道具・音響にいたるまですべて手作りで舞台を作り上げてくれました。コロナ禍によって1年半ぶりの公演でしたが、演者のみなさんは「久しぶりの人形劇に熱くなり、気力が湧いてきました」と話してくれました。

中土佐町では、乳幼児親子を主な対象として、読書の大切さや絵本の世界の楽しさなどを伝えていく機会をつくっていかようとしています。今後の取組にもぜひご注目ください。（教育委員会）

ゼロ密を目指そう！

～一つの密でも避けましょう～

感染力が強い
「変異株」に
ご注意ください!!



人と会うときは



- ・人と十分な距離を保つ！
- ・混雑している場所や時間を避ける！
- ・オンラインの利用や時差出勤を！
- ・屋外でも密接、密集を避ける！

飲食するときは



- ・少人数・短時間で、大声は避けて！
- ・ガイドラインを守ったお店で！
(アクリル板の設置、消毒、換気の徹底など)
- ・テイクアウトやデリバリーも！

ポイント

会話時はマスクを着用

※体調不良時の出勤・登校などはお控えください。



行政からのお知らせ

新型コロナワクチン接種

9月からは医療機関で予約を受け付けます

新型コロナワクチンの接種を希望される方は、9月1日（水）より医療機関に直接申し込んでいただくようになりました。

▶接種日と申し込み先

	接種日時	医療機関	予約電話番号
久 礼	10/2（土） 14時～17時	クリニック 土佐久礼	☎ 52-2800 月～水・金・土（祝日除く） 13時30分～16時30分
	10/9（土） 9時～12時	なかとさ病院	☎ 52-2040 月～金 9時～17時 土 9時～12時（祝日除く）
大 野 見	10/14（木） 13時～15時	大野見診療所	☎ 57-2127 月・火・木（祝日除く） 9時～16時30分

（上記は1回目の接種日です。2回目の接種日は医療機関にお問い合わせください。）

10月以降は接種日が限られてきます。接種をご希望の方は、早めの予約にご協力をお願いいたします。

上記の日程でどうしても受けることができない方は、健康福祉課までご相談ください。

引き続き、 感染防止対策 を！

ワクチンを接種し、免疫がついても発症予防効果は100%ではありません。接種後でも新型コロナウイルスに感染する可能性がありますので、引き続き、感染防止対策を徹底しましょう。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時



【問い合わせ先】健康福祉課 ☎ 52-2662

行政からのお知らせ

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

- 中土佐町役場 健康福祉課
- 上ノ加江支所
- 大野見振興局 地域振興課

※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、662,550円の赤十字活動資金が町内の皆様より集まりました。

令和2年7月には大雨災害で被災した熊本県で高知赤十字病院のDMAT（災害派遣医療チーム）が医療救護活動を行っており、皆様からの活動資金は災害時の救護活動のための資機材整備や訓練、平時の救急法等の普及などに活用させていただいております。

今年度も赤十字活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございました。

引き続きあたたかいご支援をよろしくお願いします。



【問い合わせ先】

日本赤十字社中土佐町分区（健康福祉課内）

☎ 52-2662

環境ひとくちメモ

家庭から排出される燃えるごみの約40%は生ごみです。暑い時期、生ごみを放置してしまうと、コバエやウジなどの虫が発生します。

虫は湿気と餌がある場所を好むため、生ごみを処分する際には、水を切り、なるべく放置せずに出しましょう。

また、生ごみには約80%の水分が含まれているため、水切りをすることで臭い防止やごみ減量に役立ち、ごみ処理費用の削減にもつながります。住民の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎ 52-2215

高知保険医協会 088 (832) 5266
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 ストレスが原因の歯の病気
- 火 子宮頸がんワクチンについて
- 水 皮膚の扁平苔癬 へんぺいたいせん
- 木 建物解体によるアスベスト
- 金 朝のこわばり
- 土・日 新型コロナウイルスワクチン

電化住宅をご検討の方へ

「でんかeプラン」

100W省エネ家電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1円お安く
お1円お安く



「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

行政からのお知らせ

無料合同労働相談会を開催します

パワハラ、退職、解雇といった職場の問題でお悩みの方を対象に、国や県などの労働相談機関等が合同で無料相談会を開催します。

当日は、弁護士・司法書士・社会保険労務士といった専門家が面談または電話により相談をお受けします。事業主の方も相談できますのでお気軽にご相談ください。

【相談日時】

令和3年10月29日（金）10時～17時

【面談場所】

高知県庁北庁舎（高知市丸ノ内2-4-1）

※受付は4階、高知県労働委員会事務局で行います。

【当日専用相談ダイヤル】

☎088-821-4661

※相談は事前予約優先、先着順です。

【予約申込・問い合わせ先】

高知県労働委員会事務局

☎088-821-4645

【予約受付期間】

令和3年9月1日（水）9時～同10月26日（火）17時

この他、高知県労働委員会事務局では随時ご相談をお受けしています。

※この相談会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今後の状況により、変更又は中止になる場合があります。最新情報や詳細については、予約申込電話番号にお問い合わせください。（ご理解と協力のほど、お願いいたします。）



障害福祉だより

日常生活用具の給付制度をご存知ですか

日常生活用具とは、在宅で生活している障害のある方が、日常生活を容易にするために使用する用具です。障害の種別や程度、年齢、世帯の状況によって給付できる用具が異なります。補装具の制度と違い、修理は対象ではありません。また、介護保険を利用中の方は介護が優先になりますが、介護保険で利用できない用具については給付の対象になります。

原則日常生活用具価格（基準額）の1割が自己負担になりますが、本人と配偶者の所得に応じて、負担なし（全額公費）になる場合もあります。助成を受けるには、事前に役場へ申請が必要です。

給付できる用具は市町村で異なり、中土佐町は46種目あります。詳しくは下記へお問い合わせください。

給付種目一部

種別	種目
介護・訓練支援	特殊寝台、入浴担架、体位変換器、訓練いす等
自立生活支援	入浴補助器具、T字状・棒状のつえ、★視覚障害者用防災ベスト等
在宅療養等支援	電気式たん吸引器、★盲人用血圧計、盲人用体温計、パルスオキシメーター等
情報・意思疎通支援	視覚障害者用ポータブルレコーダー、視覚障害者用拡大読書器、盲人用時計、聴覚障害者用通信装置等
排泄管理支援	ストマ装具、★紙おむつ等、収尿器
居宅生活動作補助	住宅改修費

★…令和2年以降、追加または対象を見直した種目

■気になることや心配ごと…ご相談ください

【相談先】健康福祉課 ☎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

町内の高知信用金庫 ATM で 公金納付ができるようになりました

公金バーコード収納システム・指定金公金管理システムが8月5日開始され、当日は、新システム発足記者会見が中土佐町役場1階会議室で行われました。

公金納付の方法は、口座振替や役場・金融機関の窓口納付に加え、昨年度からコンビニでも納付等ができるようになっています。今回、**町内に設置している4箇所の高知信用金庫 ATM** で税金や水道料などの納付ができるようになりました。

バーコードの付された納付書で納付期限内かつ30万円以内のものに限りませんが、納付できる方法が増えました。ぜひ、ご利用ください。なお、引き続き、会計課窓口での収納も行なっています。

◆ ATM で納付可能な納付書

下記の①～③すべてを満たす納付書は、ATM で納付することができます。

- ①バーコードが付されている
- ②納付期限内である
- ③金額が30万円以内である

◆納付可能な公金

- ・町県民税
- ・固定資産税
- ・軽自動車税
- ・国民健康保険税
- ・介護保険料
- ・後期高齢者医療保険料
- ・保育料
- ・住宅使用料
- ・給食費
- ・水道料



ATM 設置場所	キャッシュカード納付	現金納付
中土佐庁舎出張所	○ 8 時～ 18 時（平日のみ）	○ 8 時 30 分～ 17 時 30 分 （平日のみ）
高知信用金庫 久礼支店	○ 8 時～ 21 時	
旧役場出張所		×
上ノ加江出張所 （上ノ加江公民館）		



お願い

バーコードでの納付が済みましたら、**納付明細票**が出てきますので
納付書とともに保管をお願いします。

ATM 公金収納による納付方法につきましては、
お気軽に高知信用金庫久礼支店の職員に
お声がけください。



【問い合わせ先】会計課 ☎ 52-2212

行政からのお知らせ

農業振興地域整備計画【農振計画】の全体見直しについて

現在、中土佐町では平成24年4月に制定された農振計画の見直しを行っています。今年度から基礎調査に取り掛かり、令和5年3月末までに計画の変更（全体見直し）を行います。

令和4年度に農用地区域内の土地を農地以外の目的に利用しようとする場合は、通常より早めの手続きが必要となります。

農振計画の全体見直しを以下の通り予定しています。

令和3年度	令和4年度
基礎調査・計画（案）作成 【実施中】	関係機関との協議等 決定
農振除外申出 令和3年11月15日まで 通常より早くなっています。注意してください。	農振除外の申出受付を一時中断します。

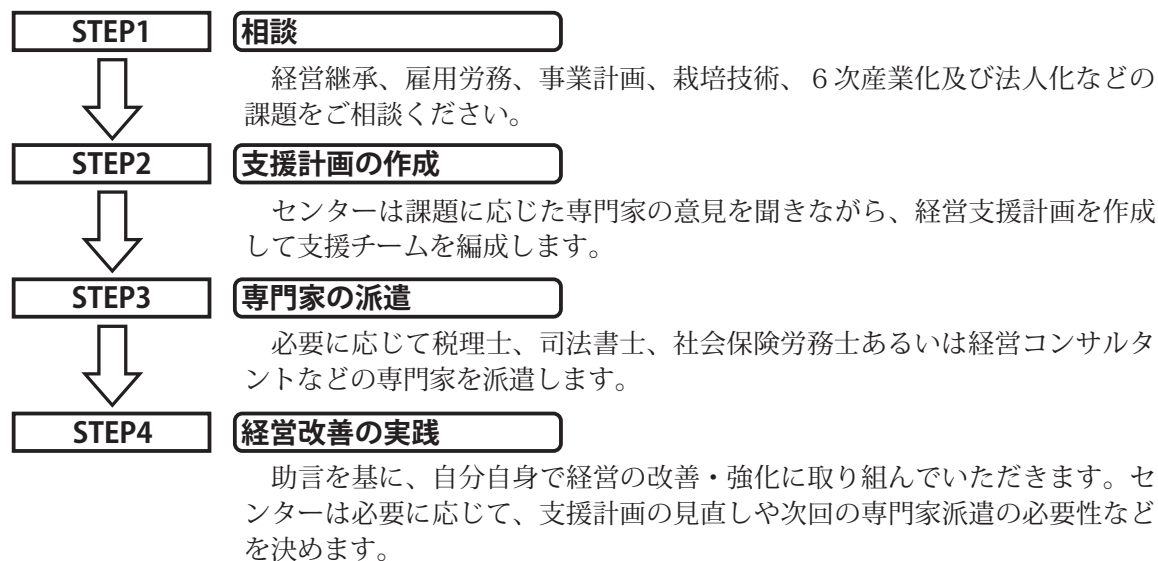
令和5年6月から従来通りの申し出を受け付けます。

【問い合わせ先】農林水産課 ☎ 52-2471

農業の悩みを無料で相談できます！

～高知県農業経営相談センターのご案内～

高知県農業経営相談センターは、農業版のよろず支援拠点として、農家の皆様が課題への自助努力されている取組に対して、専門的見地から診断や助言を行っている経営相談所です。以下のような流れで支援しております。規模拡大に向けた集積や補助事業の相談なども受け付けております。相談は無料ですので、気軽にお問い合わせください。



【申込・問い合わせ先】高知県農業経営相談センター（一般社団法人高知県農業会議内） ☎ 088-824-8555

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。



医療法人 千博会
ネオリゾート

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

ちひろ病院

院長 矢野 修一

〒785-0008 須崎市中町1-6-25

TEL 42-2530 FAX 42-2532

〔併設施設〕介護医療院ちひろ

居宅介護支援事業所 ちひろ

無料でキャリアアップ 介護入門的研修

家族の介護が必要になってきたが、どのように取り組めばよいのかわからない、そんな声が多くなっています。介護労働安定センター高知支部では、介護の基本（介護の基礎知識・認知症の理解等）を楽しく学び、学んだ知識を日常や、大切な人のために活かせるよう無料講座を予定しています。この機会に、ご自身のキャリアアップを目指しませんか？

【日程】

令和3年10月12日（火）、13日（水）、21日（木）、22日（金）の4日間

【時間】

9時～16時、4日目のみ14時30分まで

【場所】

四万十町地域交流センター（四万十町琴平町16-17）

【申し込み・問い合わせ先】

公益財団法人介護労働安定センター

☎088-871-6234

※本講座の受講修了者には高知県知事より修了証明書が交付されますが、国家資格が得られるものではありません。



☆からだにえいよお～☆ ～栄養知っトク情報～



しょうじ はじめ
正司 大 管理栄養士

「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？加齢に伴い、段々と体の力が弱くなり、外出する機会も減り、心と体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル（虚弱）」と呼びます。

フレイルの予防には①「**食事**（栄養）」②「**身体活動**（運動や社会活動など）」③「**社会参加**（趣味や地域のボランティア活動など）」の3つの要素を意識することが大切です。今回は、その中のひとつ「食事」についてのポイントを紹介します。

フレイル かも？



- ・体重が減ってきた
- ・筋力が落ちた
- ・疲れやすくなった
- ・外出するのがおっくうになった
- ・食欲が落ちた、食事の量が減った など

フレイル予防のための食事のポイント

✓1日3食をしっかりと食べましょう

✓主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう

※筋肉を増やすために主菜（魚・肉・卵・豆腐）はしっかりと

✓いろいろな食品を食べましょう

※10の食品群〔魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・芋・卵・大豆・果物〕のうち、毎日7つ以上食べることを目標に

主菜

副菜

主食

副菜



こんな 時は…

●食欲がないときは…

→ごはんよりおかずから先に食べるようにしましょう

●食欲不振が続いて体重が減っているときは…

→栄養補助食品の利用も考えましょう



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	16	金	清掃組合協議
	19	月	令和3年7月19日再開議会
			かど福祉会理事長来庁
	20	火	須崎税務署長着任あいさつ
			高知県林業振興・環境部長来庁
	21	水	ビーチウォーク&クリーンアップ大作戦 (ふるさと海岸清掃)
			中土佐町日ノ川団地竣工式
			高知県河川魚族保護会通常総会
			須崎地区森林組合役員あいさつ
	22	木	ジュニア消防団結団式
	26	月	奥四万十観光協議会事前説明
	27	火	高知広告センター取材
	28	水	笹場地区要望対応
			高知県漁港漁場協会通常総会

8月	2	月	高幡広域市町村園事務組合議会定例会
			旧笹場小学校改修工事安全祈願祭
	3	火	高知県土地改良事業団体連合会理事会
	4	水	庁議
	5	木	高知信金新システム・ATM稼働記者会見
	6	金	SEAプロジェクト協議
	11	水	乳幼児医療制度協議
	12	木	おおのみPR動画協議
			エコサイクル高知来庁
	13	金	8月補正予算町長査定

◆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3年4月分から令和4年3月分までの国民年金保険料は、月額16,610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。

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、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主）の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度があります。

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）の決定を行っています。

古い期間の記録の調査においては、会社が倒産している、会社給与台帳が残っていない、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

広告

◆9月より、コロナワクチン接種の予約受付を当院で行います！

コロナワクチン未接種の方、予防できる疾患は積極的なワクチン接種をおすすめします！9月より当院にて予約受付を開始しますので、どうぞお早めにご連絡ください。

◆10月よりインフルエンザ予防接種を開始します！

10月よりインフルエンザの予防接種を開始します。（コロナワクチン2回目接種から2週間経過していれば接種可能です）

◆胃、大腸内視鏡検査を行っています。
お腹の健康は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	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	上ノ加江	●	●
午後	●	●	●	休診	●	ワクチン
発熱外来 15～17時	●	●	●		●	



こころの健康だより

～大切な人のためにできること～

こころの病気は、誰もがかかりうる病気です。

心配事があるときに、例えば眠れない、食欲がない（反対に過眠や過食の場合も）などといった、最初は誰でも経験するような軽い症状から始まり、それが進行するとうつ病や統合失調症などのこころの病気にまで発展することもあります。しかし、こころの病気にかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活ができるようになります。体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。

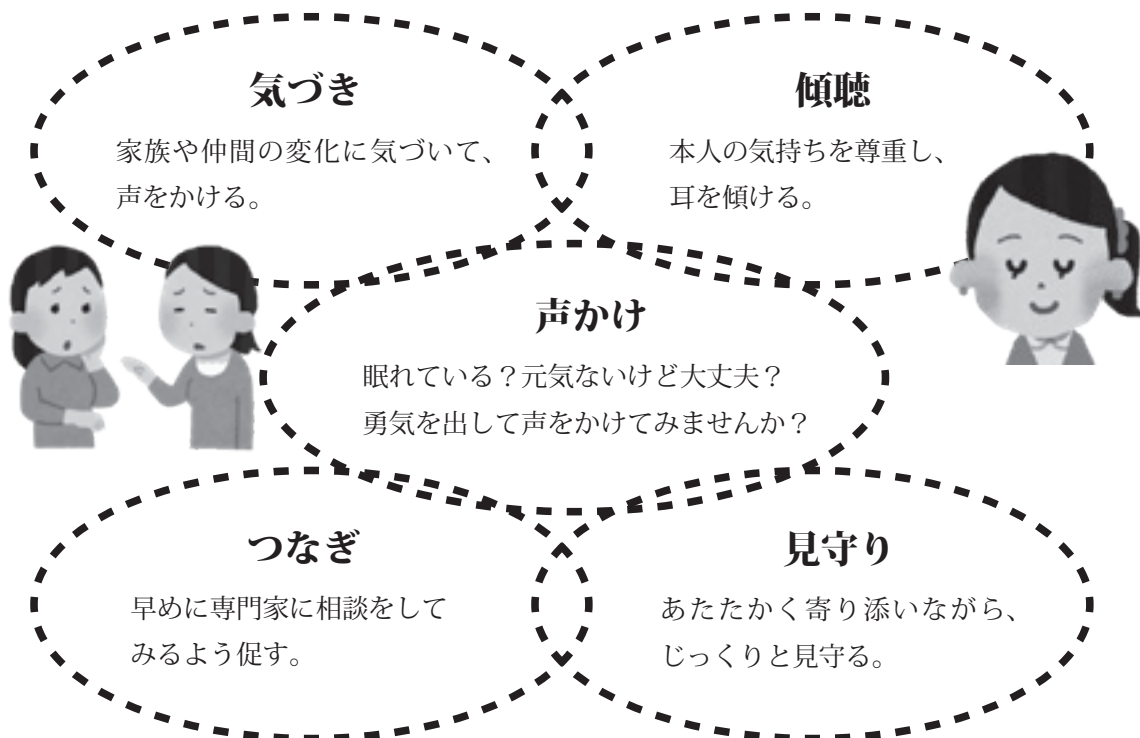
こころの病気は、本人が苦しんでいても周囲からはわかりにくい。

私たちは病気やけがをした人には「無理はしないでね」と、自然に声をかけることができます。こころの病気の場合は、気づかないうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、症状を悪化させているかもしれません。

みんながこころの病気を正しく理解することはとても大切です。

9月10日～9月16日は自殺予防週間です。

あなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか。かけがえのない大切な命を守るために、あなたにもできることがあります。



身近な相談窓口

【こころの健康に関する相談】

中土佐町障害者生活支援センター結（健康福祉課内） ☎ 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

【こころの悩みに関する相談（心のテレ相談）】

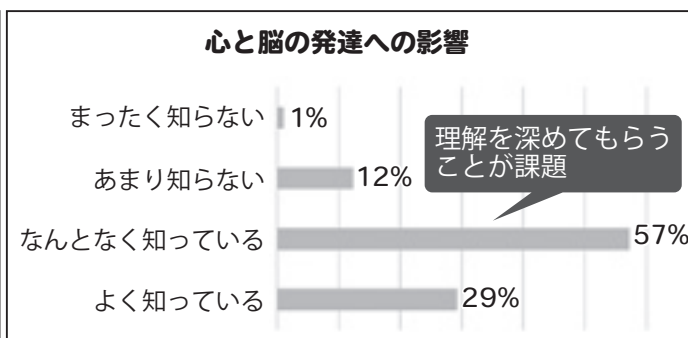
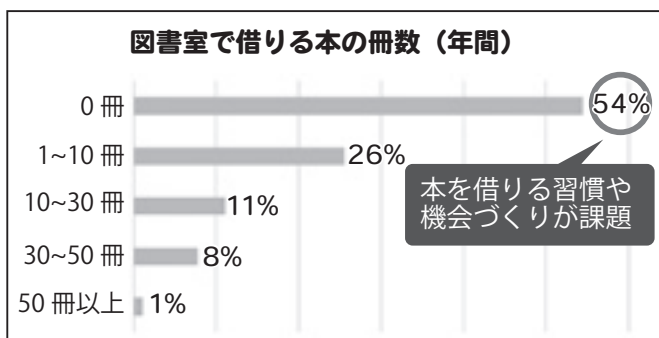
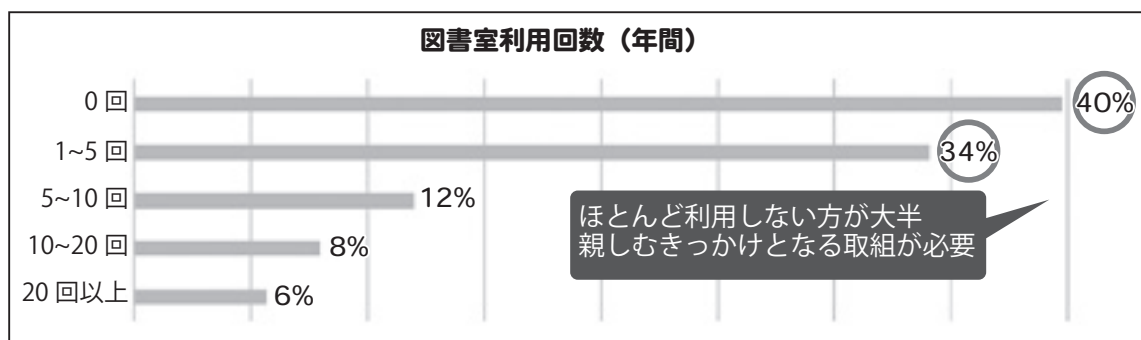
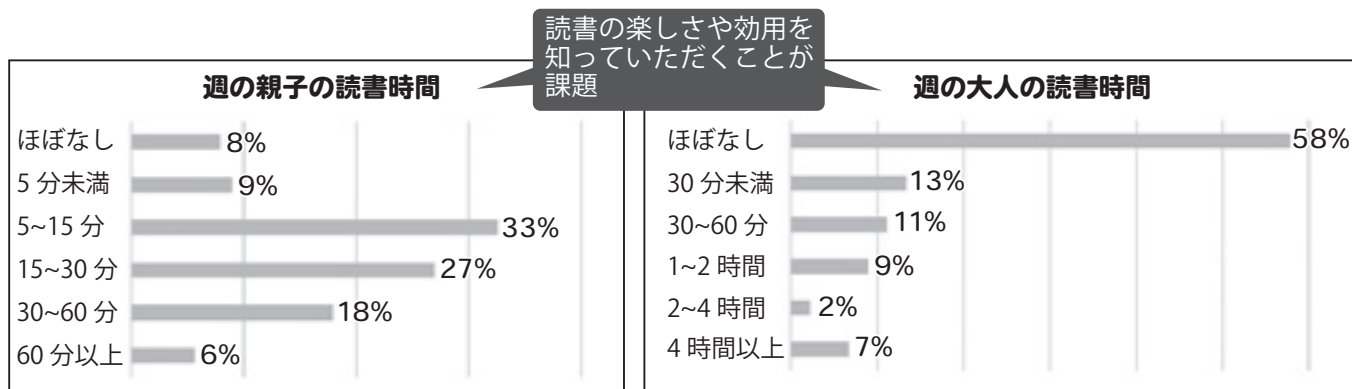
高知県立精神保健福祉センター ☎ 088-823-0600

*受付時間 13時～15時（土・日、祝日・年末年始は除く）

みんなでやるぞね、中土佐町の子育て 136

～ 乳幼児を持つ家庭への読書習慣づくりについての取組 ～

教育委員会では、乳幼児を持つ家庭を対象に、読書の大切さについて理解を深めてもらおうと、「読書活動推進計画」を策定し、取り組みを進めています。計画の評価に生かすために今年度実施した「乳幼児を持つ家庭における読書に関するアンケート」の結果（回答数：90 家庭）と、そこから得られた課題についてお知らせします。



教育委員会では、中土佐町の子どもたちに読書の時間を通じて豊かな心を育んでもらうために、以下のような取組をおこなっています。アンケート結果も踏まえ、より読書に親しんでいただける取組を充実させていきます。

①読書環境整備

- ・各図書室の本の購入、充実
- ・図書室内のキッズスペースの整備
- ・文化館のトイレの洋式化、おむつ交換台の設置

②読書の大切さの理解の啓発

- ・ブックスタート事業（乳幼児への絵本のプレゼント）
- ・子育て支援センターでのおはなし会の実施
- ・おはなし会、人形劇などの親子向けイベントの開催

③よみきかせボランティアの育成

- ・ボランティア交流会の開催
- ・ボランティア養成講座の開催

保護者・祖父母・地域の方へ
皆さんの参加できるチャンネルを
増やしていきますので
ぜひご参加ください



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 水		くぼかわ病院
16 木		須崎くろしお病院
17 金		須崎くろしお病院
18 土		須崎くろしお病院
19 日		大西病院
20 月	敬老の日	くぼかわ病院
21 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
22 水		くぼかわ病院
23 木	秋分の日	須崎くろしお病院
24 金		須崎くろしお病院
25 土		くぼかわ病院
26 日		くぼかわ病院
27 月		高陵病院
28 火	9月定例教育委員会（役場1階大会議室①）13:30～ ※	須崎くろしお病院
29 水		くぼかわ病院
30 木	にこにこぼちぼちカフェ（上ノ加江老人憩いの家）10:00～11:30	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



10月

1 金		須崎くろしお病院
2 土		須崎くろしお病院
3 日		梶原病院
4 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
5 火		須崎くろしお病院
6 水	ひだまり（大野見青年の家）10:00～11:30 ノルディックウォーキング講習会（文化館2階） 10:00～12:00	くぼかわ病院
7 木		須崎くろしお病院
8 金		須崎くろしお病院
9 土		くぼかわ病院
10 日		くぼかわ病院
11 月		高陵病院
12 火		須崎くろしお病院
13 水		くぼかわ病院
14 木		須崎くろしお病院
15 金		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
梶原病院 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▲

**** 移住体験住宅 稼働中！ ****



中土佐町久礼にある、風工房の店舗として長年愛されてきた建物が、昨年より「移住体験住宅」として新たな役割を担っています。

コロナの逆風を受けながらも、ルールを設けたうえで移住希望者の受入れや、相談を行っています。

詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、QRコードで情報ページをご覧ください。

【問い合わせ先】

一般社団法人なかとさ観光協会

移住相談課 マネージャー 田口

☎ 0889-59-1688

E-mail: iju@nakatosa.info



定休日：水・土曜日（事前予約者のみ対応可能です）

行政相談週間

（10月18日（月）～24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るよう、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19日（火）9時～12時
※コロナの影響により中止となる場合があります
- 場 所：中土佐町役場3階 小会議室
大野見振興局1階 会議室
- 行政相談委員：山本 真紀（中土佐町役場）
萩野 正二（大野見振興局）

国の仕事や手続、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ほしい。

道路



国道の危険箇所を改修してほしい。

相談窓



手続や申請をどこにしたらよいのか、教えてほしい。

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ほしい。

【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



こういった悩みはありませんか？
是非私達に何でも
お任せください！



『中土佐町お助け隊』

いらぬ物を捨てたい…
草を刈りたい… 人手が足りない…
片付け、掃除したい…



若さが1番の武器！それが
私達「中土佐町お助け隊」

1時間1人/～2000円 代表 崎山 修羅
相談無料！
まずはお電話を！ 090-6289-5034



編集委員の ひとり言



彼女から学んだこと

この夏急遽、5人ほどの来客を10日間、家に迎えることになった。これまでもしばしば泊まり客は受け入れてきたものの、この人数と期間は初めてで、きちんとおもてなしができるか不安があった。

高校生と小学生の子ども達はうちの末娘とすぐ仲良くなり、初日から川遊びに繰り出した。しかし連日の雨で川は増水し、2日目からプールに切り替え。終いにはナイトプールまで始め、酔った大人も飛び込むアトラクションと化した。

私が一番不安だったのが食事。得意分野ではないし、せっかく遊びに来ているのに美味しいご飯が提供できなければ、お客さんに楽しんでももらえない。「飯が美味けりゃ、全て良し」なのに、情けない。しかしその心配は初日の晩、一瞬で吹き飛んだ。来客である友人のひとりが、ご飯作りは得意だからとその役を買って出たのだ。初めはお客さんに炊事をさせる申し訳なさでいっぱいであったが、その手際の良さと献立の豪華さに皆がうなり、そのうち台所仕事は彼女に任せるようになっていった。

特に美味しかったのが「喫茶店のナポリタン」。子どもの頃に食べたかのように、皆がパスタを次々とかわりした。またジャ

マイカに住んでいたこともある彼女は、「ジャークチキン」と「ライアンドピース（通称：ライピー）」「フェスティバル」というジャマイカ料理も作ってくれた。「ジャークチキン」はタイムやバジルなどのスパイスに漬け込んだ鶏肉をグリルしたもの。「ライピー」は豆とニンニク、タイムを加えた米をコナツツミルクで炊いた炊き込みご飯で、「フェスティバル」はとうもろこし粉を揚げて作ったほんのり甘い揚げパン。どれも初めての味で、まるでジャマイカを旅行しているような気分にもなった。

10日間という時間はあっという間に過ぎた。料理を作り終えた彼女は、必ず鍋や調理道具を先に洗い、最後にテーブルに着く。子ども達が「最高〜！」と旨そうに食べる姿を、ビール片手に笑って見ている私とは大違いだ。私は、他人に作ってもらったご飯の有難さだけでなく、「食事で人を喜ばせる愉しさ」を彼女から学んだ。「家族のために食事を作る」ことが家事仕事である私には、まだまだ修行が必要だ。この夏、大人数の仲間と一緒に食卓を囲むことが、こんなに楽しくて、尊い時間になるとは。

（下村 由佳子）

広告

（株）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



中土佐町福祉タクシー
チケットが使えます。

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
FAX 0889-42-6644

☎ 0120-526-007

趣味の文芸

俳句

夏木立かつてこの道バスの道
 炎天や作業人らの家壊し
 禅寺へ青田の径の行き止り
 サンドルの砂をかえして海を後
 刈り残す百合に優しき人思ふ
 吟行の思ひ出道や蟬時雨
 切り株になりし大樹へ夏の雨
 守り来し不戦の誓ひ蟬時雨
 まだ細きコスモス揺らす通り雨
 桑畑の荒れて久しや葛覆ふ
 神苑に仰ぐ一木山法師
 船頭の粋な舵とり納涼船
 友来るいつも無花果熟れるころ
 睡蓮の紅一茎も雨の中
 かのこゆり雑草の中の白さかな

田村 慶子 (上ノ加江)
 野村 性孝 (上ノ加江)
 木村 和世 (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)
 下元 三和 (大野見)
 西岡 得美 (大野見)
 中沢 孝子 (矢井賀)
 井上 恭子 (矢井賀)
 井上真知子 (矢井賀)
 木村 幸 (矢井賀)
 中沢 光子 (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総務課内広報編集委員会事務局までお送りく
 ださい。なお、希望多数の場合、掲載をお待ちいただく場合もございますので、ご了承ください。
 また、手書きの場合は誤字を防ぐため、ふりがなを添えた楷書で記入ください。

【問い合わせ先】 広報編集委員会事務局

☎ 52・2211



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	九十八歳。戦いやまず日は暮れず	佐藤 愛子	小学館	1,320円
2位	老いの福袋	樋口 恵子	中央公論新社	1,540円
3位	殺人邸	今村 昌弘	東京創元社	1,870円
4位	能面検事の奮迅	中山 七里	光文社	1,760円
5位	星落ちて、なお	澤田 瞳子	文藝春秋	1,925円

7月の人口

男 2,936 (－115)
 女 3,392 (－110)
 合計 6,328 (－225)
 世帯 3,394 (－69)

令和3年1月からの出生届出数9人

※この数字は令和3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 中島東表
きづき
佐竹 希月ちゃん

令和2年9月21日生まれ

父：夏貴 母：美詠



久礼 長沢中下
しき
植田 詩生くん

8月6日生まれ

父：恭平 母：美恵



じいちゃん
ばあちゃん

元気の秘訣を教えてください！



▲愛猫ふくちゃんをご自宅にて。
首輪は馬場さんのお手製です。

元気な高齢者の「元気の秘訣」をご紹介します。5人目は久礼地区の馬場須磨子さんです。

馬場さんは、いきいき百歳体操を行う貯筋クラブの「最高齢のお世話役さん」です。毎週、集会所の力ギや窓を開けて、みんなが快適に体操できるように環境を整えてくれています。また、月2回参加されている元気塾では元看護師の経験を生かして、血圧測定をしています。「人のお世話をすることが好きで、人に優しくするのが性分」とおっしゃられます。

馬場さんの生きがいは、「仲間と過ごす元気塾」と「ひ孫と一緒に遊ぶこと」。8月で94歳になられた馬場さん、誕生日当日は「娘やひ孫たちにサプライズで祝ってもらった」と嬉しそうにお話される笑顔が印象的です。

馬場さんの元気の秘訣は、3食欠かさず食べる食事、夕方の娘さんとの散歩、軽く楽しめるワイン。「好きなことをして、大切な人に囲まれて、人を愛でること」のようです。

【問い合わせ先】中土佐町地域包括支援センター ☎ 52-3352

