

広報

# たなかとさ

2022

1

No. 193



主役内容  
Pickup

2 - 3 令和4年中土佐町成人式

令和4年  
中土佐町

1月2日、新成人の門出を祝う「中土佐町成人式」が開催されました。

今年の成人式には、町外在住者を含む新成人35人（平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ：対象63人）が出席。色鮮やかな振り袖や真新しいスーツに身を包んだ新成人たちは、大人になった喜びと懐かしい友人たちとの再会に明るい笑顔を浮かべながら、人生の節目となる大切な日を喜び合っていました。

成

人

式



今年の成人式は、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、来賓や式典会場への入場者を制限しての開催となりました。

式典では、新成人を代表して、後藤愛花さん（上ノ加江）・下村裕馬さん（大野見）が記念品を受け取り、富田莉帆さん（久礼）が謝辞を述べました。

成人の日を迎えられた皆さんの、和やかな雰囲気や晴れやかな笑顔が印象的でした。これからの活躍を期待しています。

## 謝辞

本日はお忙しい中、私たちのためにお集まりいただき、誠にありがとうございます。中土佐町長様をはじめ御臨席を賜りました皆様、そして、新型コロナウイルスの影響により様々な変化が訪れた中、成人式の開催に向けてご尽力いただいた全ての皆様に感謝申し上げます。

思い返せば、二十年の月日が経つのは本当にあつという間でした。中土佐町の町並みを歩けば、この町で積み重ねてきた皆さんの思い出が次々に蘇ります。学校行事などでお世話になった地域の方々との思い出、部活動で一緒に汗を流し、他愛もないことを延々と話し合った友達との思い出、いつも力になってくれた家族との思い出。過ぎた日々を振り返ると、どれも今の私にとってかけがえのない時間であったことに気づくことができます。

私は中学生の頃、バスケットボール部に所属していました。今では考えられないほど毎日走り回り、チームメイトと共に練習を重ねていました。その練習の一環として、みんなで双名島まで走りに行つたことがあります。そこで初めて双名島から中土佐町の町並みを見渡したとき、私は、中土佐町がとても小さく見えたことに衝撃を受けました。この町から出て、もっと広い世界を見てみたい。そう思い、県外の大学に進学しました。大学のある秋田県での生活は、中土佐町での生活とは全く違います。全国各地、世界から来た様々なバックグラウンドを持つ人々の中で、初めて高知県出身者というマイノリティを経験しました。ですが、いつも不思議と思いつくのは、豪快な中土佐町の風土でした。私以外に土佐弁を話す人は誰もいない環境で、出身地について話すことを通し、外から見た高知県、中土佐町の魅力が徐々に見えてきました。もしかしたら、中学生の頃の

私のように、中土佐町を出て、もっと広い環境で活躍したいと考えている人がたくさんいるかもしれません。若者の田舎離れや地方の人手不足も深刻化していると叫ばれています。しかし、こんなにも海も山も川も、おいしい食材もたくさんあって、人情味のある人々に溢れている町は、なかなか無いのではないのでしょうか。例え、これからどんな道を選ぼうとも、中土佐町は私たちのルーツとして、私たちの中にあり続けていくと思います。

こうして晴れの日を無事に迎えることができたのは、家族や友だち、地域の皆様のおかげです。これまでは家族に支えられ、周りの方々に助けられながら成長してきましたが、これからは、私たちが家族を支え、皆様に頼もしい姿をお見せできる人間になりたいと思います。私たちを育ててくれた故郷に少しでも恩返しができるよう、目標に向かって精進して参ります。まだまだ未熟な私たちですが、どうか見守っていただけますと幸いです。

毎日の暮らしに感謝すると共に、これからも暖かい応援をお願い申し上げます。本日は誠にありがとうございます。

令和四年一月二日

新成人代表 富田 莉帆



※当日撮影した集合写真は、町からの記念品として進呈いたします。2月以降に、成人式の案内をお送りしたご自宅の住所宛に郵送いたします。

【問い合わせ先】

教育委員会事務局 ☎ 52-2661



# こども情報局

## がんばった学習発表会



おばあちゃんとおじいちゃんに対する気持ちが伝わってきて感動しました。

1・2年生の発表は、音読げき「おとつとねずみチロ」でした。1年生は初めての学習発表会なのに、セリフを思い出しながら発表してすごいなと思いました。私たち3・4年生は、パラリンピックについて発表しました。私は、車いすラグビーについて発表しました。えらんだ理由は、高知県出身の池選手が出演していて、何回もニュースで見ただからです。地元の人だったのですごくおうえんしていました。発表では、練習の時よりもゆっくり、はっきりと言うことができました。すごくきんちようしていただき、終わってほっとしました。5・6年生の発表では英語で発表していてすごいなと思いました。

最後の全校えんそうでは、今までの中で一番よくできました。アンコールがあってとてもうれしかったです。

心を合わせた、心に残る発表会にすることができたとおもいます。

(4年 後藤まなか)

12月4日土曜日に学習発表会がありました。

私が心に残った場面は、陽太くと仁くんの見学発表です。仁くんの発表は、永太くと明里ちゃんに対するやさしい気持ちが伝わってきました。陽太くんの発表は、

### 3年生

## 最後の文化発表会

11月6日(土曜日)に大野見中学校の体育館で文化発表会が行われ

ました。今年は午前文化発表会を開催し、午後からは大野見みんなの文化展を行いました。

今年の文化発表会は去年できなかった各学年の発表を行うことができました。1年生は四万十川の水質調査の結果などについて、2年生は大野見のこれからについて発表していました。私たち3年生は修学旅行について発表しました。どの学年も自分たちで工夫して発表していました。

花取り踊りは、今年は3年生が中心となって1年生に踊りを教えていきました。本番では、皆で合わせてよい踊りを行うことができました。

合奏・合唱では、練習の最初はバラバラで本番まで

に皆で合わせることができると不安だったけど、たくさん練習をして、合唱は皆が大きな声でハーモニーを響かせることができ、合奏では楽器の音を皆でそろえることができました。

2年生(1人)と3年生(2人)の代表者による弁論発表では、3人とも堂々と発表していてとてもよい発表でした。

今年の文化発表会は去年できなかったことができたり、地域の人もたくさん見に来てくれたりして本当に嬉しかったです。私たち3年生にとって最後の文化発表会で、皆が力を合わせて絆を深めることができ良かったです。

(生徒会 3年 矢野 智瀬)



2022年、みなさま新しい年をどのようにお迎えになりましたか？  
文化館図書室での最初の企画展示はこちらです。

『寅年おめでとうございます』 展示期間：1/6（木）～1/30（日）

図書室恒例になりつつある干支シリーズ。昨年も「うし」が出てくる絵本や小説、「うし」を飼うあの球団の話などご好評をいただきました。今年もたくさんの「とら」が出てくる本などをご用意して、みなさまのご来館をお待ちしております。



『みてきて さわってみませんか？バリアフリー図書』

展示期間：1/6（木）～3/31（木）

「本を読むのが楽しみだったけど、最近文字を読むのがしんどくなってきた」…図書室でもよくおうかがいするお困りごとのひとつです。耳で聞く読書、を始めてみませんか？今回は図書室で録音図書と再生機器を展示します。実際に機器に触れて、操作方法や聞こえ方をお試し体験していただくことができます。本のタイトルも小説から雑誌、医療関係の本までさまざまにご用意をさせていただきました。ご家族の方のご来館、ご相談も随時お預かりいたします。どうぞお気軽に、職員にお声がけください。

（機器協力：オーテピア高知 声と点字の図書館）



◀エンヴォイ・コネクト



◀プレクストーク

## 2年ぶりの煌めき

### ～ 命の道を照らすキャンドルナイト ～

12月4日、久礼小学校に続く学問坂で『命の道を照らすキャンドルナイト』が開催されました。

主催は「本場通りもりあげ隊・キャンドルナイト実行委員会」のみなさん。小学生の通学路であり、また津波被害が予想される災害時には避難路となるこの坂が、数多くのキャンドルで照らされて、とても幻想的でした。「90 キッズエアロ A-STEP」の子どもたちのダンスと、大野見のスティールパンバンド「Oh! No!! Me!!!」の演奏が会場を盛り上げ、来場の方々は一足早いクリスマス気分を楽しんでいました。

（編集委員 下村 由佳子）



▲ 「90 キッズエアロ A-STEP」

◀ 「Oh! No!! Me!!!」

# ジュニア消防団、 活動中！

# まちの話題

12月4日の土曜日、中土佐ジュニア消防団のメンバーが高知龍馬空港に所属する「消防防災航空隊」の見学ツアーに参加しました。

新型コロナウイルスの影響で、令和2年4月の発足後ほとんどの行事が中止になっていました。今回のツアーが実施されることが決定すると、メンバー全員が首を長くしてこの日を待っていました。

当日は、航空隊の任務や活動についての説明や実際の訓練の見学の後、ヘリコプターについての安全講習を受け、いよいよ実際の機体に乗せてもらうことができました。隊員さんからの装備や機能についての説明を、真剣な表情で聞き入っている姿に引率の消防団員も関心していました。

普段から航空機などに興味を持っていた窪田好志くん（久礼小5年）は、家に帰ってからもご家族に当日の説明やヘリコプターの詳細を話してくれたそうです。「来年はもっと友達を誘ったりして、活発に活動したい」と言ってくれた窪田くん。ジュニア消防団の今後の活動にもますます期待できそうです。

（総務課 危機管理室）



## 矢井賀の海は宝箱

皆さん、海底に沈んだ沈没船からお酒が引き上げられ、開封してみると美味しく熟成が進んでいたという話を聞いたことありませんか？

海の中は、波のとても細かい振動があるので、蔵の中よりも約10倍の速度で熟成が進むと言われており、香りも味もぐっとまろやかになると言われています。また、フジツボ等が付着した瓶は海の神秘を感じられてロマンチック。

実験的に6月末から11月末まで矢井賀の海中に地元「西岡酒造」さんの日本酒「久礼」をメインに海中熟成酒造りを行いました。二カ所のポイントに沈めたのですが、残念なことに10月の矢井賀沖を通過した低気圧により一カ所のお酒は全て流されるという結果となってしまいました。

その中でも流されずに残った数本の海中熟成酒で試飲会を実施したいと思います。試飲ですので、お一人が飲める量はわずかになりますが、矢井賀の海中で熟成されたお酒をぜひ味わいにきてください。お待ちしております。

なお、お酒の試飲会となりますので車を運転される方の来場はご遠慮をお願いします。

【開催日時】令和4年1月30日（日）13時～16時（無くなり次第終了）

【開催場所】矢井賀高齢者コミュニティセンター

【問い合わせ先】矢井賀地区地域おこし協力隊 水田政徳

☎0889・59・1713

※新型コロナウイルス感染状況により、中止となる場合があります。



# 大野見中学校がボランティア表彰されました



大野見中学校では、平成 21 年度より福祉学習の一環として、住民と協力し地域の清掃に取り組んだのがきっかけで清掃活動が始まりました。平成 30 年度からは、中学校周辺の 4 施設の清掃活動を通して、地域を大切にする心を育み、また PTA や地域のボランティア団体と一緒に活動しています。

生徒・地域・保護者・教員が連携し、交流を図ることを目的に、地域住民とともに行う清掃活動を 12 年間継続しており、その功績が認められ、ボランティア功労者として高知県知事より表彰されました。  
(健康福祉課)

## 中土佐町スポーツ文化センターについて

台風 14 号による浸水のため、利用を中止していた中土佐町スポーツ文化センターですが、この度、施設の復旧工事及び清掃が完了いたしました。

施設の利用が可能になりましたので、教育委員会又は上ノ加江公民館で申請いただき、施設をご活用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

### 【2階ホールの利用料金及び使用方法の変更について】

中土佐町スポーツ文化センターの2階ホールに空調設備及び器具を整備しました。それに伴い、施設の利用方法及び利用料金について、次の通り改定を行いました。

- ・利用料金は、1人1時間当たり100円(町内)とします。
- ・施設利用者を、15歳以上(中学生を除く)で、利用許可申請書を提出後、器具の使用についてのオリエンテーションを受講し、利用許可証の交付を受けた方に限定します。
- ・定員を10人とし、施設管理のため監視カメラを設置しました。



利用許可申請書はオリエンテーション当日に会場で記載いただけます。※事前提出可  
施設利用及びオリエンテーションについては、教育委員会事務局までお問い合わせください。

利用料金	1人1時間当たり100円(町内)
導入器具	エアロバイク3台(アップライトバイク2台、ワットバイク1台)、ランニングマシン(トレッドミル)2台、レッグプレス&カーフエクステンション1台、チェストプレス1台、バランスボール他
オリエンテーション実施日時 ※10分程度で受講は無料です。 開催時間内にお越しく下さい。	月曜(18:30~19:30):1月24日・31日、2月7日・14日・21日・28日 土曜・日曜(10:00~11:00):2月19日(土)・27日(日) ※実施日時での受講が難しい場合及び3月以降は、役場の開庁時間内であればオリエンテーションを受講することができます。(要予約)

【問い合わせ先】教育委員会事務局 ☎ 52-2661

# 行政報告



12月9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。

## ●令和4年度予算編成方針

令和4年度の予算編成方針は、徹底した事務・事業の見直しや歳出抑制を継続し、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、各分野での喫緊の課題解決に向け関係事業を優先して推進する。

策定中の第3次中土佐町総合振興計画における「目指すまちの姿」実現のため、次の4つの政策分野の施策に取り組む。

①「安全で快適な暮らしを築く、住み続けられるまち」

揺れ対策や自主防災組織の育成などソフト面の対策に重点を置き、空き家を活用した移住・定住対策や道路等インフラ整備の推進などに取り組む。

組む。

②「経済と環境を両立させた豊かさを築く、稼ぎ続けられるまち」

「道の駅なかとさ」を核に、観光施設の魅力向上や地域ブランドの形成、農林漁業等の新規就業者及び後継者育成など、まちの特性を生かした地場産業の振興策に継続して取り組む。

③「幸せな暮らしを地域一帯で築く、支え合えるまち」

4月開所予定の中土佐版ネウボラ「こどもセンター」を拠点に子育て世帯に切れ目なく充実した支援を展開する。高齢者福祉の充実、地域福祉を推進する第3期地域福祉計画を軸に「豊かな自然とあたたかさに包まれ、暮らし続けたいまち なかとさ」を目指し、町民と関係者が協働して地域課題の解決に向けた取り組みを充実させる。

④「時代を繋ぎ次世代を築く、学び育ち続けられるまち」

防災教育及び英語教育の充実、中土佐検定による基礎学力向上など次世代を担う人材の育成を継続し、住民自治組織との協働によるまちづくりを一層推進させ、集落活動センターなどを拠点とする地域活動の活性化にも取り組んでいく。

## ●新型コロナウイルス感染防止対策

新型コロナウイルスワクチンの3回目追加接種の予定として、本町で約5300人が接種対象となる見込み。接種開始時期は来年2月から集団接種と個別接種を併用する計画で、前回のファイザー社製ワクチンに新たに武田モデルナ社製が加わり、接種希望者はこれら2種類のどちらかを選べるようになる。5歳から11歳の児童を対象としたワクチン接種は年明けを目的に実施方法を示したい。

## ●台風14号災害復旧工事

台風14号災害の復旧状況は、生活に密接する道路や排水路といった公共施設の応急復旧はほぼ完了し、被害規模の大きな河川災害復旧工事は3カ所、がけ崩れ住家防災対策工事は2カ所、順次国や県の補助を頂き復旧を進める。この他の箇所は、工期や農作物の作付け等の関係から、新年度に復旧工事に着手したい。農林業関係の復旧状況については、園芸用ハウスの4棟が浸水、うち13棟で設備への被害が発生し、当該ハウス設備には現在復旧にむけた支援を実施している。その他の圃場や用排水路など農業用施設や林道にも順

次、復旧工事を発注している。引き続き状況把握に努めながら、関係者一丸となって取組みを進めていく。

## ●黒潮本陣開業25周年

「黒潮本陣」は12月1日で開業25周年を迎え、開業から先月末までの25年間の宿泊者は累計で31万3784人、その他お食事や日帰り入浴でも多くの皆様にご利用いただき、平成から令和に渡り県内屈指の人気宿泊施設として本町の観光振興をはじめ地域経済の発展に寄与してきた。ご愛顧いただいた皆様はこの場をお借りして厚く御礼を申し上げ、営業を支えてきたスタッフ各位のご尽力ご労苦に衷心からの敬意と感謝を申し上げます。一昨年から新型コロナウイルス感染症拡大の影響により厳しい経営を強いられたものの、今年後半は来客者数も徐々に回復の兆しが見え、記念日となる12月1日に25周年記念イベントを開催した。内容として、ペア宿泊券や食事券などが当たる抽選企画や、12月1日から同5日まで日帰り入浴料金の割引等を実施した。

# 令和4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4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）

- 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（雑損・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」

（令和元年分以降の確定申告を町の申告相談で行っ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4年2月15日（火）～3月15日（火）

開場時間：各会場とも **9時30分～15時**

※終了時刻及び大野見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15日（火）	上ノ加江公民館 集会室	矢井賀	
2月16日（水）		大野見全域	
2月17日（木）			上ノ加江
2月18日（金）			大野見北
2月20日（日）	大野見中央		
2月21日（月）	大野見振興局 1階フロア ※昨年と会場変更しています	大野見南	
2月22日（火）		大野見全域	
2月24日（木）		笹場・押岡	
2月25日（金）		久礼 上和田・的場・鎌田・小鎌田・築港・大野	
2月28日（月）	町民交流会館 多目的ホール	久礼 大新改・道の川・大柵・萩原・大北・常賢寺	
3月1日（火）		久礼 長沢・奥の谷・大坂	
3月2日（水）		久礼 町・浜	
3月3日（木）		町内全域	
3月4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	久礼 町・浜	
3月6日（日）		町内全域	
3月7日（月）			町内全域
3月8日（火）			
～			
3月15日（火）			
※土日除く			

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7日から2月14日まで税務課・地域振興課で早期受付しています。

※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。

※台風14号により住宅や車などに被害を受け、取り壊しや原状回復にかかった費用は、雑損控除の対象となる場合がありますので、り災証明書や領収書などをお持ちください。

国保などの保険料を口座振替している方は、口座振替後その都度送付していた「口座振替済通知書」が、経費節減のため令和3年度より年1回（令和3年度分は令和4年4月送付）になりました。申告に保険料納付額が必要な方は、役場で納付確認書を無料で発行しますので、窓口にてご請求ください。

【問い合わせ先】 税務課 ☎ 52-2214

# 須崎税務署からの確定申告会場についてのお知らせ

## 【開設期間】

令和4年2月16日（水）から3月15日（火）まで（土・日・祝日を除く。）

※上記の期間より前は、確定申告会場を設置しておりませんのでご注意ください。

ただし、作成済みの申告書等の提出は受け付けております。

## 【受付時間等】

8時30分から16時まで（相談開始は9時から）

※ただし、入場整理券の配付状況により、16時前であっても受付を終了させていただく場合があります。

## 【感染症対策のお知らせ】

○会場内の混雑緩和のため確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要です。

（作成済申告書の提出のみであれば不要です。）

○入場整理券は各会場で当日配付しますが、LINE を通じたオンライン事前発行も可能です。

オンライン事前発行の方法は、

- ① LINE アプリから国税庁 LINE 公式アカウントを友だち追加
- ② 「トーク」画面から「相談を申し込む」を選択
- ③ 税務署や来場希望日時を選択
- ④ 内容を確認して「申込」をタップして完了、入場時に申込完了画面を提示すれば入場できます。



←国税庁 LINE  
公式アカウントは  
こちら！

○入場時の検温を実施しています。37.5 度以上の発熱がある場合、咳などの風邪の症状がある場合、検温にご協力いただけない場合など、感染防止の観点から適切でないと判断したとき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、後日あらためてご来場ください。

○会場ではマスクを常時着用していただき、会場入口等での手指消毒をお願いします。

○会場には、申告される方おひとりでお越しく下さい。介助を要する等の理由により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下さい。

○**会場では、ご自身のスマートフォンを使用した申告を推奨しています。**

○翌年以降、会場にお越しいただくことなく申告を行っていただけるよう、会場内でのパソコン等の操作はご自身で行っていただいております。

## 【スマホでかんたん！確定申告】

【スマートフォンで申告可能】

○スマートフォンで国税庁ホームページにアクセスすれば、画面の案内に従って入力するだけで申告書が作成できます。

○作成した申告書はそのまま e-Tax を利用して送信できるほか、印刷して郵送等で税務署に提出することもできます。

- ※1 e-Tax をご利用になる場合は、マイナンバーカードか ID・パスワードが必要となります。
- ※2 マイナンバーカードを使って e-Tax をする場合は、スマートフォンがマイナンバーカードの読み取りに対応している必要があります。
- ※3 ID・パスワードは、税務署で即日発行します。

（申告されるご本人が運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しく下さい。）  
なお、ID・パスワード方式は暫定的な対応ですので、お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。



←国税庁 HP は  
こちら！

【問い合わせ先】須崎税務署 ☎ 42-2355（代表）

# 行政からのお知らせ

## ご存知ですか？固定資産税に係る償却資産は申告が必要です！

固定資産税は、土地・家屋・償却資産に課税されます。土地や家屋には登記制度があり、課税対象を把握することができますが、償却資産には登記制度がないため、所有者による毎年の申告が法律によって義務付けられています。事業で使う償却資産は、土地や家屋と同様に固定資産税の課税対象です。

令和4年1月1日時点で町内に償却資産を所有している人は、個人・法人に関わらず償却資産申告書を提出してください。**申告期限は令和4年1月31日（月）です。**

### 償却資産とは

会社や個人が事業のために所有している土地・家屋以外の資産のことであり、農林漁業・営業も対象となります。具体的には、構築物、機械・装置、船舶、航空機、車両・運搬具、工具・器具・備品などがあります。軽自動車税の対象となるものは、償却資産の課税対象ではありません。

### 申告書類

申告の必要な方は役場税務課窓口までお越しいただくか、下記連絡先までお問い合わせください。また、前年度に申告されている人には申告書類を送付いたします。

【問い合わせ先】税務課 ☎ 52-2214



## ～道路と地震対策～

町では地震による避難路確保のために、ブロック塀の撤去、アルミフェンス等への建替えに必要な工事費用を補助しています。  
道路の安全性向上のため、対策をお願いします。

**道路に物（プランターや植木鉢、自転車など）を置くと、いざという時に通れなくなります。**

たとえば……

- ①**緊急車両（消防車・救急車など）の到着が遅れる**
- ②**災害時、自分が避難できなくなるだけでなく、他人を傷つけることもある**

など、道路に物を置くことが、**人命の危険**につながります！！

【問い合わせ先】総務課 危機管理室 ☎ 52-2211

### 広告

#### ◆インフルエンザの予防接種を受けましょう！

高齢者は接種費用の一部が補助されます。今年度は助成期間が**令和4年1月31日まで**延期されました。新型コロナワクチンとの接種間隔は2週間必要ですので、まだ接種を受けていない方は、3回目の新型コロナワクチンが開始される前に受けておきましょう。



#### ◆風邪症状のある方へのお願い

当院は院内でPCR検査ができる体制にしております。風邪症状のある方が受診される際は、診察時間を調整しますので**必ず電話連絡をお願い致します。**

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	●	休診
発熱外来 15～17時	●	●	●		●	

## 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。

この制度に関する問い合わせは、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)	286万円程度
5人	父(42才)・母(38才)子(高校生)子(中学生)子(小学生)	339万円程度

※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4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

- 本町に保護者が住所を有し、令和4年4月に高校・大学等に進学する者及び現在在学中の者。
- 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/月	若干名
短期大学・専門学校 国立高等専門学校	20,000円/月	
高等学校	15,000円/月	

### 3 提出書類

- 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。
- 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。
- 所得証明書…令和3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4年4月から令和7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8年4月から令和11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4年2月28日(月)

### 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。治療を受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

『家族に会いたい』 ～約40年間の入院生活～

精神疾患は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性がある病気です。

多くの場合は治療により回復し、地域の中で安定した生活をおくることができるようになりますが、精神症状が重度であったり、日常生活の自立に課題を抱えている、退院に向けて社会資源が整っていない等様々な理由で、中には1年以上の長期入院となる方もいます。

高知県内で精神科病院に入院している方は、約2900人おり、年齢別では、65歳以上の方が7割以上を占めています。また、入院期間では、1年以上入院している方が約6割近くを占めています（令和2年6月末現在）。

長期入院となられている方を、※地域移行につなげるためには、医療・福祉・介護・住まい・地域の助け合い・教育等が、一体的な取り組みをしていくことが重要です。

中土佐町では、平成30年に社会福祉協議会相談支援事業所と協力し、精神科病院へ6か月以上入院している方の現状把握を行ったところ、1年以上入院している方が7人おり（平均年齢60歳）、入院期間は、最短で3年、中には約40年入院生活を送っている方もおりました。また、両親の高齢化等様々な事情により、入院期間中に、ご家族との面会もできていない方もいました。

※地域移行とは…住まいを病院や施設から、自ら選んだ住まいで安心して自分らしい暮らしを実現すること

\*次号では、町での啓発の取り組み等について掲載します。

■気になることや心配ごと…相談ください

【相談先】健康福祉課 ☎ 52-26662

【受付時間】月～金曜日（祝祭日は休みです） 8時30分～17時15分

## 在宅介護支援金について

町では、自宅で要介護状態にある高齢者を介護している方の、経済的負担の軽減と在宅福祉の向上を図るため、「在宅介護支援金給付制度」を実施しています。

### 支給対象者

中土佐町に住所を有する、要介護4・5もしくは、それに相当する方を在宅で介護している人

### 支給金額

要介護者1人につき、月額1万円

### 支給要件全て該当

- ① 1カ月のうち15日以上、3カ月連続で在宅で介護を行っていること。
- ② 要介護者及び介護者の属する世帯に町税、介護保険料・水道料金等の滞納がないこと
- ③ 支給該当月終了後2カ月以内に申請が必要

### 【問い合わせ先】

健康福祉課 52・2662



## ☆からだにえいよお～☆

### ～栄養知っトク情報～



しょうじ しょうじ 大 管理栄養士

寒い季節には、からだを温めてくれる飲み物が飲みたくなりますよね。「ココア」には生活習慣病の予防に効果があるとされるポリフェノールやビタミン・ミネラルなどの栄養素も豊富に含まれている他に、飲んだ後に指先足先の体温上昇の維持効果が長いという調査報告もあります。甘味が気になる方は、“純ココア”を使うのもひとつ。外出前や就寝前に飲んで温まるのもいいですね。

## ぽかぽかジンジャーココア



### <材料>

- ・純ココア…小さじ2
- ・黒糖（砂糖でも可）…小さじ1
- ・牛乳…150ml
- ・すりおろし生姜（チューブ可）…小さじ1

### <作り方>

- ①カップにココア・黒糖・生姜を入れて牛乳を1/3入れて軽く混ぜ、レンジ（600W）で30秒チンしてよく混ぜる。
- ②残りの牛乳を加えて、レンジ（600W）でお好みの温度まで温めて、よくかき混ぜて完成♪

生姜の成分「ショウガオール」は加熱することで体温を上げる温活効果があります

### 広告



こういったお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

# 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 火	土地改良「農業農村整備の集い」要請活動(東京) 「安全・安心の道づくりを求める全国大会」
	17 水	道全協こうち・道路利用者会議との合同提言(東京) 全国町村長大会
	18 木	全国山村振興連盟通常総会(東京) 全国治水砂防促進大会・県選出国会議員要望活動
	19 金	第66回簡易水道整備促進全国大会(東京) 中谷首相補佐官訪問 高知県東京事務所訪問
	22 月	おのおのみ米等PR動画試写 高幡圏域一部事務組合・高幡消防組合議会 高幡広域の観光事業協議
	24 水	12月補正予算 町長査定
	26 金	清掃組合協議 11月29日再開議会
	29 月	議会全員協議会 中土佐町国保運営協議会
		総合教育会議
	30 火	高知信金「地域未来こども研究所」挨拶 明治安田生命 寄付贈呈式

12月	1 水	黒潮本陣25周年 職員訓示 庁議
	2 木	上ノ加江分団 消防ポンプ自動車入魂式 四国地方整備局来庁
	3 金	シルバー人材センター理事長来庁
		上ノ加江豪雨災害要望署名対応 一般質問検討会
	4 土	国道33号高知西バイパス全線開通式典
	6 月	災害に強いまちづくりシンポジウム
	7 火	かど福祉会理事長来庁
	8 水	高知財務事務所来庁
	9 木	12月中土佐町議会定例会開会
	10 金	清掃組合協議
		土地改良連合会協議
	13 月	12月中土佐町議会定例会 一般質問①
	14 火	12月中土佐町議会定例会 一般質問②
		越井木材社長来庁
	15 水	高知ミットヨ社長協議
八千代エンジニアリング来庁 県内農業関係4団体代表者懇談会		

## ◆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きます。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。

国民年金は、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です。20歳になると、日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

### 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、安定していきなり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。

国民年金制度の内容やメリットなどに関する動画はこちら



【アドレス】

<http://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>

▼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



毎月の電気料金が  
おトクになります!



「よんでんコンシェルジュ」に登録すると、  
毎月の電気料金で「よんでんポイント」がたまる!

電化住宅以外にお住まいの方へ

## 「おトクeプラン」

への切り替えで3つのおトクをGET!!



従量電灯Aに比べ割安な料金設定

YONEDEN 四国電力株式会社

お問い合わせ：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

# スマホの使用による健康への影響

通話以外にもインターネットを身近に使えるなど「便利で楽しい道具」として、使用する人も年々増加傾向にあるスマートフォン。でも、使い方が悪ければ、健康に悪影響を及ぼすことになります。

私たちの生活に役立つ道具だからこそ、スマホと上手に付き合う方法を考えていくことが大切です。



## 視力への影響

スマホの画面は小さいため、文字などに焦点を合わせようとすると、目に負担がかかり遠くにピントが合わせづらくなったり、目の筋肉の疲労から、視力の低下につながります。

文部科学省が令和2年度に行った「学校保健統計調査」において、高知県内の裸眼視力 1.0 未満の子どもの割合は、小学生で 35.9%、中学生で 55.7%、高校生で 62.8%であり、全国的にも年々増加する傾向にあります。

視力の低下以外にも、ドライアイや頭痛、肩こり、イライラなどの症状も現れます。また、「近くがぼやけてみえる」「目がかすむ」といった老眼と同じような症状の「スマホ老眼」が子どもでも起こることがあります。



## 姿勢による影響

普段、ゴロンと寝転がってスマホを見ていませんか？寝転んで画面を見ていると、右目と左目で画面までの距離に差が出来てしまうことで、どちらか片方の目に疲れが溜まってしまう原因になります。

また、スマホを操作するときにあごをひいて下を向くと、首が真っすぐになり、「ストレートネック」という状態になります。この状態で長時間使用すると、頭痛やめまい、吐き気や手のしびれなどの症状が出る場合があります。

ストレートネック

正常な首のカーブ



## 生活リズムの乱れ

スマホの画面からは「ブルーライト」という太陽光とよく似た光が出ています。寝る前に長時間その光を浴びると、ホルモンの働きにより夜でも脳が活性化して、安眠の妨げになります。

また、ついつい長時間使用してしまうことにより、不眠または浅い眠りが続くことで、体内時計の「睡眠」と「覚醒」のリズムが乱れ、朝起きられなくなったり、食欲がなく朝食の欠食につながったり、日中の集中力が続かなくなったりします。

生活リズムの乱れは、肥満や生活習慣病などを引き起こす原因にもなります。



### スマホと上手に付き合うには

- 画面から距離をあげて姿勢よく
- 20分見たら20秒遠くを見る
- 寝る1～2時間前には使用をやめる
- 画面を見ている時は意識してまばたきをする
- 使う時間を決める。  
暇つぶしにダラダラ使わない
- 首回り、肩甲骨ストレッチをする

# 新型コロナワクチン 追加（3回目）接種 がはじまりました



新型コロナワクチンは、接種後の時間の経過とともに、ワクチンの有効性や免疫原性が低下することから、2回接種を終了した方のうち、原則、8か月以上経過した方を対象に追加（3回目）接種を行います。

## 対象者

新型コロナワクチン2回目の接種日から原則8か月が経過した方で、3回目接種を希望される18歳以上の方。（12～17歳の方への3回目接種については、国において検討中です。）

## 接種回数・接種費用

接種回数は1回、費用は無料です。

## 接種券の発送時期

2回目の接種日より**原則8か月が経過する方から順番に**

3回目の接種券を発送します。

※2回目の接種日によって、接種券の到着日が異なります。

## 接種方法

2月より「集団接種」と、医療機関で行う「個別接種」を実施予定です。

日程は接種券をお送りする際に同封しますので、必ず予約をお願いします。

## 予約について

接種券が届いた方は、**2月2日（水）より**接種の予約が可能です。

予約方法は、電話予約もしくはインターネット予約となります。 ※2月2日より前に予約はできません。

## 転入された方ご注意ください！

他市町村で2回目の接種を受けて、その後中土佐町へ転入された方は、過去の接種履歴を確認できないため、接種券の発行申請が必要です。発行申請をしないと接種券が送付されません。

3回目接種を希望する方で、お心当たりのある場合は、健康福祉課までお問い合わせください。

※3回目接種については、今後、国の方針やワクチンの供給状況等により内容が変更になる場合があります。

## ワクチンの「接種証明書」をスマートフォンアプリで発行できます



申請には、**マイナンバーカードによる本人確認が必要**です

ワクチンの接種証明書がデジタル化され、スマートフォンで取得できるようになりました。日本政府公式の新型コロナワクチン接種証明書アプリをインストールして、国内用、海外用の二次元コード付き証明書を発行することができます。

アプリの情報については、  
デジタル庁のウェブサイトでご案内しています  
<https://www.digital.go.jp/policies/posts/vaccinecert>



※マイナンバーカードをお持ちでない方は紙媒体で申請・交付することが可能ですが、ワクチン接種の事実を示すものとして、国内では引き続き「接種済証」等が利用できます。

【問い合わせ先】健康福祉課 ☎ 52-2662

# なかとさカレンダー 1月15日～2月15日



**1月** 15～21日 防災とボランティアの週間  
17日 防災とボランティアの日

日付	行事(場所) 時間	時間外診療 受入病院
15 土		くぼかわ病院
16 日		大西病院
17 月		高陵病院
18 火		須崎くろしお病院
19 水		くぼかわ病院
20 木		須崎くろしお病院
21 金		須崎くろしお病院
22 土		須崎くろしお病院
23 日		栲原病院
24 月		高陵病院
25 火		須崎くろしお病院
26 水	ノルディックウォーキング講習会(上ノ加江公民館) 10:00～11:30	くぼかわ病院
27 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
28 金		須崎くろしお病院
29 土		くぼかわ病院
30 日		くぼかわ病院
31 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  
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

**2月** 情報セキュリティ月間

1 火		須崎くろしお病院
2 水	ひだまり(大野見保健福祉センター) 10:00～11:30 ノルディックウォーキング講習会(文化館2階) 13:30～15:30	くぼかわ病院
3 木		須崎くろしお病院
4 金		須崎くろしお病院
5 土		くぼかわ病院
6 日		須崎くろしお病院
7 月		高陵病院
8 火		須崎くろしお病院
9 水	ノルディックウォーキング講習会(旧北小ホール) 10:00～11:30	くぼかわ病院
10 木		須崎くろしお病院
11 金	建国記念の日	くぼかわ病院
12 土		須崎くろしお病院
13 日		栲原病院
14 月		高陵病院
15 火		須崎くろしお病院

▼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▲

# 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

製造業を営むための事務所・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

## 編集委員の ひとり言

### 成人式の思い出

まずは、新成人の皆さま、ご成人おめでとうございます！  
1月といえば成人式。今年は私の友人の娘さんも成人式を迎えました。初めてあの子に会ったときは小学6年生。自作の人情劇を披露してくれたりして、本当に可愛かったな。その子に「今年の夏頃「夢ちゃんは成人式どうした？」と聞かれました。二十数年前のこと、すぐには思い出せず、「うーん、どうだったかな？」と曖昧に答えました。それから数ヶ月少しづつ思い出してきました。ここからは私の成人式の思い出。

着物は確か、おばあちゃんの親戚のオシャレなおばあちゃんが貸してくれたコシノジュンコかなんかのブランドもの。なかなか蝶が舞っていたような……。あー、思い出してきた。

着付けはおばあちゃんの行きつけの美容室に行くことになっていました。ところが、成人式1週間前に何を思ったか髪をショートに切ってしまった、すごく怒られました。短い髪の毛にカラーを巻いたり整髪剤をつけたり無理やり髪飾りをつけたり、美容師のおばさまはとも苦勞されていた覚えが。そしてメイクしてもらって鏡を見て、そこにいたのはまるで瀬川瑛子さん。両親やおばあちゃんが微妙な顔で「あら、素敵」と言ったのを覚えています（笑）準備をしてくれたおばあちゃんの手前、予約していたこれまたおばあちゃん家の近所の写真館で写真だけは撮り、その後の成人式には洋服で行きましたね。成人式では中学の同級生に久しぶりに会いました。当時憧れていた笑顔がかわいくてちょっとヤンチャだった男の子がただのチンピラ風になっていたり、教室の隅で目立たなかった女の子がとっても素敵な女性になっていたり。みんなそれぞれ変わっていて面白かったな。今私は地元を遠く離れてしまったけど、みんなどうしているのかな？元氣だといいな。

皆さんの成人式はどんなでしたか？周りの人に聞いてみると色々面白い話が聞けそうですね。年代で違いもありそうで興味深いです。

（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。



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

# 生理用品を配布しています

新型コロナウイルス感染症の長期化の影響を受け、経済的理由等により生理用品を十分に入手できない「生理の貧困」の問題が注目されています。

この問題に関し、困難や不安を抱える女性を支援につなげるきっかけとするため、町内関係機関において生理用品の配布を行っています。お困りの方は一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

## 配布窓口

役場 健康福祉課	月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 8時30分～17時15分
社会福祉協議会 本所 (町民交流会館)	
各あったかふれあいセンター	

※在庫がなくなり次第終了となります。  
※お一人につき1パックとさせていただきます。



## 受取方法

配布窓口に設置している「生理用品交換カード」(下記)を提示していただくか、カードのQRコードから保存した画像を提示してお受け取りください。



声に出して  
いただかなくても  
受け取りができます。

【問い合わせ先】健康福祉課 ☎ 52-2662

## クロスボウの所持が 原則禁止になります

銃刀法が改正され、令和4年3月15日以降、クロスボウの所持が原則禁止・許可制になります。改正法の施行後、不法に所持した場合は罪に問われます。

### ※クロスボウの廃棄回収

警察署でクロスボウの引き取りを行っています。(令和4年9月14日まで)身分確認の上、クロスボウを引き取りますので、須崎警察署の生活安全係までお問い合わせください。

なお、交番や駐在所、警察本部では引き取りができませんので注意してください。

詳しい改正の内容については、警察庁ホームページをごらんください。

警察庁 HP : <https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/hoan/crossbow/index.html>

【問い合わせ先】須崎警察署 ☎ 42-0110

## 高知城歴史博物館 催しのお知らせ

### ●企画展 おいしい土佐藩

開催期間

令和4年1月1日(土・祝)～3月7日(月)

高知を代表する食文化といえば鰹と皿鉢、そしてお酒。しかし、そのルーツ



▲鰹型蓋付皿

や発展の歴史には、未知の部分も多くあります。

そこで、本展では和食文化が花開く江戸時代の資料を出発点に、土佐の食の歴史と文化をひもときます。

【問い合わせ先】

高知県立高知城歴史博物館 ☎ 088-871-1600

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

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

中土佐町福祉タクシーチケットが使えます。

# 趣味の文芸

## 俳句

西の風吹きし土佐湾冬隣  
 晩秋の句碑立つ里の一会かな  
 飾られし茶店の通草笑いけり  
 たわいない話の切れぬ足湯かな  
 忘れ得ぬ不戦の誓ひ八十年  
 柿吊すいつもお見立て風の頃  
 血圧を計る朝増え冬に入る  
 行き止る石路の坂道一軒家  
 秋天を二つに分けし飛行雲  
 濯ぎ物多きひと日や石路日和  
 ゆく秋やダム湖に映る杉美林  
 軒に吊る干し柿の色日々増せり  
 薄日差す部屋の片隅冬支度  
 中庭へこぼれる日差し冬隣  
 すすしろを少し多めに七日粥

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)  
 西岡 得美 (大野見)  
 下元 三和 (大野見)  
 中沢 孝子 (矢井賀)  
 井上 恭子 (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ご記入ください。

【問い合わせ先】 広報編集委員会事務局 052-22211



## 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	鎌倉殿の13人	NHK大河ドラマ編集部	NHK出版	1,210円
2位	寂聴 九十七歳の遺言	瀬戸内 寂聴	朝日新聞出版	825円
3位	愛に始まり、愛に終わる	瀬戸内 寂聴	宝島社	1,540円
4位	残照の頂	湊 かなえ	幻冬舎	1,650円
5位	同志少女よ、敵を撃て	逢坂 冬馬	成美堂出版	1,100円

## 11月の人口

男 2,923 (- 85)  
 女 3,368 (- 108)  
 合計 6,291 (- 193)  
 世帯 3,385 (- 52)

令和3年1月からの出生届出数17人  
 ※この数字は令和3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

### 広告

## 中土佐町の便利屋 なんでももやプラス 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



# こんにちは 赤ちゃん

久礼 住吉西  
玉井 湊大くん  
令和3年8月2日生まれ  
父：優樹 母：佳乃子



じいちゃん  
ばあちゃん

## 元気の秘訣を教えてください！



高齢者の「元気の秘訣」をご紹介します。7人目は笹場地区の中山虎猪さんです。中山さんは道路を造る仕事をしながら、休みの日には妻の農業の手伝いをしてきました。また、運転は無事故・無違反で、昨年ゴールド免許を自ら返納されました。「家族と相談して決めた。けど同世代の人に返納は言えん。それぞれの家庭の事情がある。返納はとても勇気がいった」と中山さん。3年前の免許更新時に、自分より年上のドライバーを見て、自分で区切りを決められたそうです。現在は、新しい相棒のセニアカーに乗り、近くの友達に会いに行き話すことが日課です。また、免許返納後から歩くことも日課になりました。毎日30分ほど歩かれます。

中山さんは、人とお話をすることが大好きです。「時代はどんどん変わっている。昔のことを強制することはできません。若いものに昔話をしすぎたらいかん」と、相手に合わせて話をされます。「正直に伝えることが大切」とおっしゃいますが、ユーモアを交えながらの会話はとても弾みます。

きれいにお手入れをされた庭には、生き生きとしたタマリユウで「心」とあります。人と人とのふれあい、心と心のふれあいが中山さんの元気の秘訣です。

【問い合わせ先】中土佐町地域包括支援センター ☎ 52-3352

## 犬のしつけ方教室のご案内

あなたの愛犬は、南海トラフ地震等の災害が発生したとき一緒に避難することができますか？あなたやあなたの大事な愛犬を守るために、いま、できることから始めてみませんか？

日時：令和4年1月23日（日）13時30分～15時30分

場所：高知ペットビジネス専門学校（須崎市赤崎町46）

内容：専門家による座学&しつけ方の実技

講師：（公社）高知県愛玩動物協会 齊藤 喜美子

定員：ヒト 20人、犬 5頭（いずれも先着順）

※狂犬病予防注射・ワクチン接種済み及び

最低限社会化された犬に限ります。

参加費：無料



- 準備の都合上、事前に申込が必要です。
- 参加の際は、マスク着用・手指消毒等のご協力をお願いします。
- 実技に参加しない犬の同伴はご遠慮ください。
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります。

【問い合わせ・申込先】  
高知県須崎福祉保健所 衛生環境課 ☎ 42-1999