



広報

なかとさ

2024

2

No. 218

祝 令和6年 中土佐町二十歳を祝う会



さざれ石の
いれおとなりて
こけのむすまで

中土佐ライオンズクラブ

主な内容
Pickup

- 2 - 3 令和6年 二十歳を祝う会
- 8 - 9 第1回中土佐町英語スピーチコンテスト



令和6年 中土佐町 二十歳を祝う会

1月2日、二十歳の門出を祝う「中土佐町二十歳を祝う会」が開催されました。

二十歳を祝う会には、今年度に二十歳を迎える44人（平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ：対象62人／町外在住含む）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出席者たちは、二十歳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。



※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、二十歳を祝う会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 ☎ 52-2661



謝 辞

本日はお忙しい中、私たちの為に、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「二十歳を祝う会」の開催に向けてご尽力いただいた全ての皆様に心より感謝申し上げます。

思い返せば二十年の月日がたつのは本当にあつという間でした。その中で改めて振り返ってみますと、この町で積み重ねてきた、沢山の思い出が、次々と蘇ります。自然豊かな海や川で友達と遊んだこと、力を注いだ和太鼓では、コンクールに向けて夜遅くまでメンバーと練習に励んだ事。目標を成し遂げる事の達成感や皆で協力し、努力する事の楽しさをたくさん学びました。

その中でも特に私が鮮明に覚えている事は、久礼八幡宮秋季例大祭に巫女さんとして携わらせていただいた事です。秋季例大祭期間中は学校行事や体育祭などと重なり、体力的にとっても大変でしたが、支えてくれる両親や、励ましてくれる友達、また、サポートしてくれた先生方のおかげで、五年間無事に勤め上げる事ができました。舞を奉納し、御神穀祭では、松明と共に久礼の町内を練り歩きました。その中でお祭りに対する地域の人々の熱い思いや、伝統・文化を継承する事の大切さ、そして、世代を越えて受け継がれてきた事を守る大変さを、身をもって感じる事ができました。

沢山の人の出逢い、沢山の人の想いを肌で感じる事ができたこの経験は、私にとって中土佐町で過ごした大切な思い出の一つです。

私は今、

県外の大学に進学し、多様な価値観を有する今日の社会で異文化に対する理解や多様性を学んでいます。また、学生自治会に所属しており、委員会のメンバーと助け合いながら、日々精進しております。

こうして今、晴れの日を無事に迎える事ができたのは、ひとえに、今まで支えてくださった皆様のお陰です。苦楽を共にし一緒に歩んできた友達。幼い頃から見守り、支えてくださった先生方や地域の皆様。そして、たくさんの愛情を注ぎ、いつも私の背中を押してくれる両親のお陰である事を深く感謝し、心より御礼申し上げます。

これからは、この気持ちを思いやりの心に変え、一社会人として、自覚と責任を持ち、社会に貢献できる様、努めて参りたいと思います。まだまだ未熟な私たちですが、今後変わらぬ皆様の暖かいご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。お礼の言葉とさせていただきます。本日は誠にありがとうございました。



令和六年一月二日
出席者代表 中原 想

二十歳の抱負や大切な方へ伝えたいこと

国家試験頑張って親孝行する！

お母さんのような保育士になる！



国家試験に向けて頑張る！

仕事を頑張って親孝行する！

就職活動頑張る！



沢山わがママを聞いてもらった。
好きなようにさせてくれてありがとう。

大学のゼミがんばるぞ！

オンライン飲み会やる！

仕事頑張る！



20年間支えてくれてとにかく感謝してます



元気に咲いてね

久礼
中学校

生徒 102 人

こども情報局



12月4日の終学活の時に先生が「人権の花運動」について話してくれました。初めは何となく「時間ももあるし、ちょっとやってみようかな。」という感じで参加することを決めましたが、グラウンドに出てみると想像したより多くの人がいたので少し驚きました。実際に作業をしてみると、プラントナーの中に同じような色の三つの花を均等に植えることや、一度根っここの部分をほぐすこと、土を多めに入れたりすること等、気を付けることが多く大変だなと感じました。

今回植えた花は自分たちの卒業式や、新入生を迎える入学式で飾られるから、みんなで協力して一人一人が気持ちを込めて植えることができたと思います。この活動で学べたことは「自分たちのため、人のために活動することの意義、自然との関わり」「地域や関係してくださる人たちのおかげで充実した卒業式ができるんだ」ということです。今までの卒業式や入学式では「人権の花運動」や花植えボランティアについて考えることがありませんでしたが、今年は活動に参加したので、自分たちが植えた花が元気に咲いて自分たちの式で飾られるところをしっかりと見たいと思いました。

卒業式や入学式まで花の管理をしてくださる用務員の小林さんにも感謝します。また、もっと「人権の花運動」に参加する人が増えると嬉しく思います。この体験を通して学ぶことが多かったので、似たような活動があれば積極的に取り組みたいと思いました。貴重な体験をさせていただき、ありがとうございます。

(1年 薦田もこ・浪上翠玲
2年 竹田心菜・林瑠音
3年 西村海咲・渡部凛)

生徒会役員
変わりました

大野見
中学校

生徒 14 人



1月から生徒会役員が変わり、生徒会長は中内集琉、副会長は竹田明未、宮本悠河になりました。私達の目標は、生活面では、当たり前のことを当たり前にできるようにすることです。具体的には、①授業と休み時間のメリハリをつける。②授業にきちんとした態度で臨む。③誰に対しても自分たちから挨拶をする。この3点に加えて、今年よりも他学年との関わりを増やしていきたい、みんなが仲のいい学校を目指していきます。

1月13日にスピーチコンテストのあと小中合同のレクをして、各学年の担任の先生に関するクイズやチーム対抗でリレーを行いました。チーム内で協力し、クイズの答えやリレーの走順を考えていました。私達にとって初めてのレクで準備や進行、時間配分などうまくできないところがあり、思っていたものとはなりませんでした、なんとかみんなが楽しいと思えるようなレクにすることができました。次も、小学生と中学生が仲良くなっていけるようなレクを企画・実施します。

(生徒会執行部
中内集琉・竹田明未・宮本悠河)

令和5年度 生徒会スローガン

一徳一心





No. 16

外国語指導助手（ALT）のキーフが、中土佐町での日々や日本とシンガポールの文化の違いについて紹介するコーナーです。

冬休みとスピーチコンテスト！

遅くなってすみませんが、あけましておめでとうございます！冬休みは楽しく過ごしましたか？自分は前に言ったとおりにビザを申請するため、関西（大阪と神戸）に行きました。手続は無事でしたが、残念ながら旅の2日目に味覚をだいぶ失って、体調もしんどくなりました。「タイミングが悪すぎだったのじゃないか？！」と思いました。せっかくの旅行なのに、食べたい食べ物がおいしく食べられなくて、悔しかったです。この体験で、自分は eat to live（生きるために食べる）より、live to eat（食べるために生きる）と確かめました。

高知に帰ってから検査を受けて、やはりコロナにかかっていた。初めてかかったのが不安や心配なところがいっぱいありました。ワクチンを受けていたので症状がそんなにひどくなかったですが、一人暮らしで何でも自分でやらないといけないので大変だと思いました。よかったのは学校が始まる前に、陰性の検査結果が出て、回復したことです。

1月13日（土）に大規模な英語スピーチコンテストを行いました。今年度、小学校の部も開催しました。小学生にとって演劇は難しいですが、みんな一生懸命練習して、素晴らしい発表ができました。中学生も忙しくても、練習の時間を作っ

てくれました。発表を見て、みんなをととても誇らしく思いました。来年度も、みんなどれくらい成長したかを見たいですが、教育委員会に配信を頼むことができるかどうか聞いてみようと思います！

他に皆さんにお知らせしたいことですが、私が中土佐町にいる最終日は4月30日と決まっています。この記事を書く日（1月11日）からその日まで、約110日しか残っていません。皆さんが記事を読むころは、100日以下になっているでしょう。もうすぐ生活が大きく変わるので緊張や不安を感じていますが、同時に3年ぶりにシンガポールに帰る予定でワクワクしています。

退職する前に、スピーチコンテストの反省や気づいたところから改善点を取って、来年度に向けて提案をしたいと思います。自分がいなくても、みんなは英語を学び続けてほしいです！

リー・キーフ



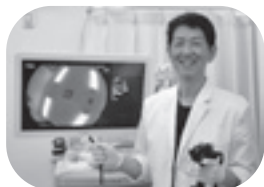
広告

◆健康管理をしっかりと！

市町村健診や特定健診はお済ですか？

健康に関するお悩みは当院にお気軽にご相談ください。

重症化予防を目的に、コロナワクチンを積極的に受けましょう！



消化器病専門医として特定疾患（潰瘍性大腸炎、クローン病など）の診療も行なっております。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	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	上ノ加江	●	●
午後	●	●	●	休診	●	休診
発熱外来	発熱など風邪症状のある方は事前に電話連絡をお願いします					



Dinosaurs

Robert Sabuda & Matthew Reinhart.
Candlewick Press



*** 展示期間 ***

2/10～3/16

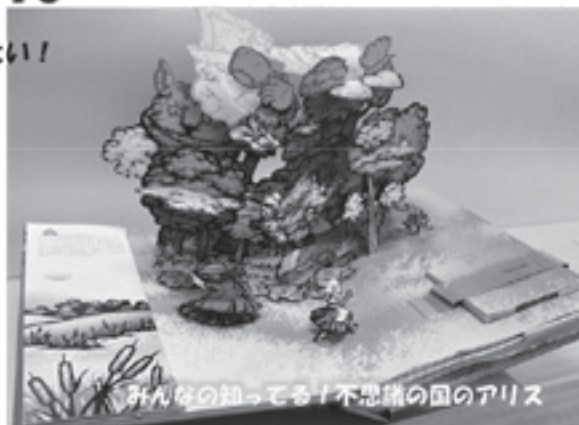


Alice's adventures in Wonderland

Robert Sabuda & Matthew Reinhart.
Little Simon



ぜひ見に来てください！



みんなの知ってる！不思議の国のアリス

等級	傷害の程度	見舞金
1	死亡（事故当日から 180 日以内の死亡）	100 万円
2	身体障害者福祉法に規定する 1 級障害	50 万円
3 12	入院または通院した日が 3 日以上 （各等級ごと）	2～12 万円
以下の書類の原本を提出すると 見舞金へ右の金額が加算されます		加算金
交通事故証明（自動車安全運転センター事務 所長の発行するもの）		600 円
規則で定める様式による医師の診断書または 柔道整復師等の施術証明書		5,000 円

※見舞金の請求は事故発生の日から 2 年以内です。
【問い合わせ先】総務課 ☎ 52-2211

中土佐町内に居住し、住民基本台帳に記載されている
方、または外国人登録している方なら年齢に関係なく加
入できます。

加入資格

中土佐町役場総務課・大野見振興局地域振興課・上ノ
加江支所へ掛金を添えてお申し込みください。

申込先

年掛け金 1 人 500 円

※4月1日以降に申込した場合、申込日翌日からの共済期間となります。

申込受付 令和 6 年 2 月 1 日から開始

現在加入している方は、本年 3 月末日で共済期間が満了
となります。次の共済期間（令和 6 年 4 月 1 日～翌年 3
月 31 日）へ更新の手続きをお忘れなく。

万一の事故に備え、
ご家族で加入を！

交通災害共済 加入者募集

広告

令和 6 年度

中土佐町の介護福祉タクシーすまいる

お出かけのお手伝い

病院への送迎・受診介助
買い物の代行・同行
美容院などへの外出支援
ご家族様も一緒に乗車できます！

中土佐町タクシー券使用可。

障害者割引もあります。

ご利用の仕方や料金のご相談など、お気軽に
お問い合わせください！

☎ 070-7624-9145

受付時間：平日 8：00～17：00

中土佐町久礼 2124-6 池田 千恵子（介護福祉士）



一年の健康を願って…

2024 年体育はじめ

1月2日、町内4地区で恒例の体育はじめが行われました。

全地区212人（久礼68人、上ノ加江66人、矢井賀16人、大野見62人）が参加し、寒風の中、各地区町内コースを笑顔で爽やかに駆け抜けました。

来年もたくさんのご参加をお待ちしています。

（教育委員会事務局）



矢井賀地区



大野見地区



上ノ加江地区



久礼地区



2024 年初夢くじ当選番号（引き換え場所）

久礼地区 001・019・026・035・043・061（役場1階 教育委員会事務局）

上ノ加江地区 018・021・033・056・073・074（上ノ加江公民館）

矢井賀地区 003・014（上ノ加江公民館）

大野見地区 005・018・024・035・047・057（大野見振興局）

※景品は図書カード（500円分）です。

※当選者は、抽選くじを持って各引き換え場所で引き換えてください。

※引き換え期間は、**2024年3月末日まで**とさせていただきます。

※抽選くじを紛失されても、再発行は致しませんのでご注意ください。

スピーチコンテスト まちの話題

1月13日（土）、中土佐町人権啓発センターにて、第1回中土佐町英語スピーチコンテストが開催されました。

この大会は、中土佐町の子どもたちが、英語での主体的なコミュニケーション能力を身に付けるため、英語による自己表現の楽しさを体験できる場を提供し、英語学習を推進する機運を醸成することを目的として開催されたものです。

当日は、「小学生の部（5～6年生）」、「中学生朗読の部（1年生）」、「中学生スピーチの部（2～3年生）」の、3つの部門に、42人の小中学生が参加しました。（教育委員会事務局）

小学生の部



最優秀賞

大野見小学校 5年生 吉岡 凜
6年生 下元 里桜

優秀賞

久礼小学校 6年生 竹本 志音
6年生 林 まりの
大野見小学校 5年生 吉岡 奏翔
6年生 平岡 叶望

特別賞

上ノ加江小学校 5年生 政岡 明里
5年生 若木 悠都

優良賞

大野見小学校 5年生 宮本 河音
6年生 福永 成珠
大野見小学校 5年生 中内 琉愛
6年生 池田 大翔
久礼小学校 5年生 池田 奏愛
5年生 本井 絵李
5年生 松下 依桜里
5年生 濱田 啓ノ介
大野見小学校 5年生 西岡 茉優
6年生 金子 そのか

（敬称略、優良賞は発表順、以下同じ）



▲最優秀賞 吉岡 凜さん
下元 里桜さん



審査委員長：江渕由紀 指導主事（高知県教育委員会 小中学校課）
審査員：町ALT リー・キーフ（シンガポール出身）
審査員：町ALT 大森 テレサ（イギリス出身）
審査員：町ALT ホルギン・ヴァン・フランシス（アメリカ出身）

第1回中土佐町英語

中学生朗読の部



▲最優秀賞 田上 慶奈さん



最優秀賞

大野見中学校 1年生 田上 慶奈

優秀賞

久礼中学校 1年生 服部 ひなた

久礼中学校 1年生 大村 莉愛

優良賞

久礼中学校 1年生 池田 結愛

大野見中学校 1年生 平岡 希望

大野見中学校 1年生 吉岡 鷹汰

大野見中学校 1年生 正岡 龍

大野見中学校 1年生 宮本 悠河

中学生スピーチの部



最優秀賞

大野見中学校 3年生 分島 遙希

優秀賞

大野見中学校 2年生 中内 集琉

優秀賞

大野見中学校 2年生 福永 有紗

優良賞

久礼中学校 2年生 藏下 禾蓮

大野見中学校 2年生 竹田 明未

久礼中学校 2年生 中平 暖乃

久礼中学校 2年生 濱崎 葵

優良賞

久礼中学校 3年生 佐伯 真魚

大野見中学校 3年生 岡村 心寧

久礼中学校 3年生 西村 海咲

大野見中学校 3年生 金子 莓佳

久礼中学校 3年生 林 優樹菜

大野見中学校 3年生 下元 富賀

久礼中学校 3年生 本井 柚羽

大野見中学校 3年生 田上 蒼空

久礼中学校 3年生 若木 朔太郎



▲最優秀賞 分島 遙希さん

中土佐町国民健康保険の現状③

医療費の適正化 (保健事業)

生活習慣病を予防するには、まずは「自分の身体の状態を知る」、
そして、「健康な状態を保つ努力」が必要です。

1. 特定健診を受けましょう (40 才からの健康習慣)

特定健診は、内臓脂肪の蓄積を把握することにより、糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病の予防を図ることを目的としています。特定健診を受診している方の健康意識の高さにより、重症化が予防され、医療費を低く抑えることができます。

中土佐町の特定健診受診率は表のとおり、毎年約半数の方が受診しています。生活習慣病の多くは自覚症状がなく、重症化してから症状が現れます。しかし、年に一度チェックすれば、早期発見・早期治療をすることができます。

中土佐町特定健診の現状

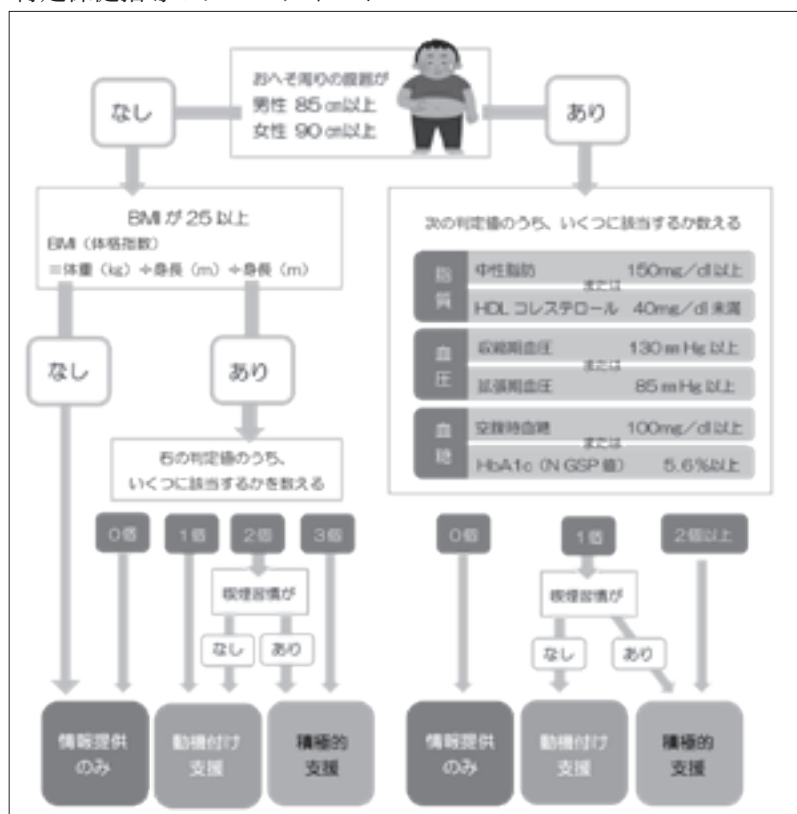
	令和2年度	令和3年度	令和4年度
対象者 (40～74歳)	1,399人	1,376人	1,294人
受診者	561人	568人	578人
受診率	40.1%	41.3%	44.7%

2. 特定保健指導を受けましょう (生活習慣を見直しましょう)

特定健診の受診結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、予防効果が多く期待できる方に対し、生活習慣を見直すサポートとして特定保健指導を行っています。保健指導は健診数値等から動機付け支援※1と積極的支援※2のいずれかに該当した方が対象となります。指導対象者の方の体質や仕事の内容、生活環境・生活リズムを教えてください、保健師等が面談のなかで一緒に改善策を考えていきます。

中土佐町特定保健指導の現状

特定保健指導のフローチャート



	R2 年度	R3 年度	R4 年度
動機づけ支援対象者	57人	59人	58人
積極的支援対象者	14人	17人	21人
保健指導該当率	12.6%	13.3%	13.6%



	R2 年度	R3 年度	R4 年度
動機づけ支援実施者	12人	30人	58人
積極的支援実施者	3人	12人	9人

受診された方は、生活習慣を見直す
きっかけとなっています。

※1 動機付け支援

初回面談(対面)・最終評価(3ヵ月後)計2回

※2 積極的支援

初回面談(対面)・中間(対面・TEL)

最終評価(3～6ヵ月後)計3回

3. 運動教室に参加しましょう！

適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化することはもちろん、運動により消費エネルギーが増えるので、余分な体脂肪が減り、肥満の予防・改善につながります。

中土佐町では、月2回の運動指導士による運動教室を実施しています。教室は町民の方なら誰でも参加でき、習ったことはご自宅等でも継続してできるプログラムとなっています。参加希望の方は、町民環境課までお問い合わせください。

参加者の声

- ・この運動教室をきっかけに自宅でも運動するようになりました。
- ・もっと回数を増やしてほしい。
- ・今後も参加し続けたいと思います。

令和5年度運動教室日程

日程	時間	場所
2月22日(木)	14:00～15:30	町民交流会館 (機能訓練室)
3月14日(木)		上ノ加江 スポーツ文化 センター
3月28日(木)		町民交流会館 (機能訓練室)

次年度の予定

令和6年度の運動教室では、ウォーキングを中心とした教室を開催予定です。

～ウォーキングの効果～

習慣的なウォーキングは身体にとって良い効果がたくさんあります。

1. 心肺機能・骨の強化
2. 高血圧・糖尿病の改善
3. 肥満の解消
4. 脂質異常症・動脈硬化の改善
5. リラックス効果
6. 肝機能の改善 など

◎正しい姿勢で行うことが高い効果を発揮するポイントです。



4. 重複受診、頻回受診、多剤投与対策について

- ①重複受診とは・・・同一月に同一診療科目で3カ所以上の医療機関を受診し、かつ3カ月以上継続している。
- ②頻回受診とは・・・同一月に1つの医療機関への通院が15日以上あり、かつ3カ月以上継続している。
- ③多剤投与とは・・・同一月に3以上の医療機関から同一の薬剤投与があり、かつ3カ月以上継続している。

これらの条件は、医療機関ごとに**新たな検査が必要・肝心の疾患を長引かせる・重複した薬剤を投与する**など、**副作用が身体に重い負担になり得る**として医療機関などへの適正な受診を促す目安となっています。

中土佐町では、一定の期間(3～6カ月)の受診や服薬状況を調査し、該当者に対して保健指導を行っています。対象者の中には、違う疾患でも処方された調剤が同一となり、重ねて処方されていたりして、家の中に薬が余っている方もいます。

医療費や調剤費などは、国保の被保険者の方が納付される国保税や自己負担などでまかなわれています。**そのため重複受診などによる医療費の増加は、国保財政を圧迫し税額の引上げを引き起こします。**

～重複受診、頻回受診、多剤投与を防ぐためのお願い～

- ①かかりつけ医を持ちましょう。相談する身近なお医者さんとなります。
- ②自己判断で服薬量を変えたり、飲むのをやめたり、通院をやめたりせず、医師の指示を守りましょう。
- ③医療機関を変更する必要がある場合は、まずはかかりつけ医に相談し、専門医を紹介してもらい、紹介状を持って受診しましょう。
- ④気になることは、医師に説明を受けましょう。
- ⑤医療費通知や領収書を見ましょう。

医療機関の窓口で支払うのは、医療費の一部です。医療費通知や領収書を見ると、実際の医療費総額が分かります。医療費への意識が高まることで受診状況を見直すきっかけにしましょう。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎ 52-2213

行政からのお知らせ

小型船舶操縦士免許証 更新講習を開催します

【日 時】令和6年4月15日(月)

受付開始：12時30分～

講習開始：13時～



【開催場所】高知県漁協上ノ加江支所会議室

【対象者】有効期限が令和6年4月15日～令和7年3月末までの方

【申込】3月11日(月)～4月1日(月)まで
下記のものを高知県漁協上ノ加江支所に持参してください

1. 小型船舶操縦士免許証(写)2枚(漁協でもコピー出来ます)
2. 写真2枚(縦4.5cm×横3.5cm)
3. 費用…更新 (有効期限内) 11,000円
失効再交付(有効期限切れ) 19,500円

※講習当日は、操縦士免許証を持参してください。

※住所変更等で記載事項に変更のある方は住民票が必要です。

※操縦免許証を紛失された方は自動車運転免許証のコピーが必要です。

※申し込みに必要なものが確認でき次第、受付を行います。

【問い合わせ先】高知県漁協上ノ加江支所 ☎ 54-0111

農林水産課 ☎ 52-2471

環境ひとくちメモ

野焼きはやめましょう！

ごみの野焼きは一部の例外を除いて法律で禁止されています。野焼きは、悪臭や煙による近隣住民とのトラブルや、有害物質の発生による健康被害の原因となります。ゴミは燃やさずに、分別して、指定された日に収集場所へ出してください。

また、農業・林業・漁業でやむを得ず行う場合などの例外的に認められる場合でも、煙の量や臭い、風向きなどには十分に注意し、他人に迷惑をかけることがないようにしてください。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎ 52-2215

小規模修繕業務

令和6年度 契約希望者の

登録を受け付けます

町内事業者の受注機会の拡大を図るため、建設業の許可を受けていない等の理由により入札参加資格申請をすることが出来ない方を対象に、小規模修繕業務の契約希望者の登録を受け付けます。

小規模修繕業務

- 町が発注する130万円以下の修復工事
- 町が発注する50万円以下の原状回復を目的とする修繕業務又は維持補修業務

登録要件

町内に主たる事業所を有し、中土佐町一般競争(指名競争)入札参加資格の登録をされていない個人又は法人 ※建設業の許可や建設業法に基づく経営事項審査については必要ありません。

受付期間

令和6年2月1日(木)～3月29日(金)

(土・日曜日、祝日を除く、
8時30分～17時15分まで)

有効期間

令和6年4月1日～令和7年3月31日まで

▶申請書類は、総務課で配布または町ホームページよりダウンロードできます。

【問い合わせ先】総務課 ☎ 52-2211

人材の定着につながります！

中退共

CHU-TAI-KYO

中小企業退職金共済事業本部

- 国の退職金制度 ●掛金は全額非課税
- 外部積立型で管理が簡単 ●パートさんの加入もOK
- 掛金の一部を国が助成

詳しくはホームページをご覧ください。 [中退共](#) [検索](#)

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL (03) 6907-1234 FAX (03) 5955-6211

広告

黒潮本陣 職員を募集しています！

清掃スタッフ

【業務内容】客室・大浴場ほか館内の清掃

【年齢】65歳くらいまで 【時給】1000円

【勤務時間】9時～15時(うち60分休憩)

【休日】月6日 【その他】社会保険あり・制服貸与



ホールスタッフ(アルバイト)

【業務内容】レストラン・宴会場での食事提供

【年齢】60歳くらいまで 【時給】1,000円

【勤務時間】7時～9時30分、11時～14時、

17時30分～20時のいずれか



【問い合わせ先】(株)中土佐町地域振興公社 担当：山岡 ☎ 52-3500

行政からのお知らせ



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～

毎年2月は『全国生活習慣病予防月間』です！

生活習慣病とは、食生活の乱れ、運動不足、喫煙習慣などの悪習慣が原因で発症する病気の総称で、がんや糖尿病、高血圧症、心臓病、脳卒中などが挙げられます。

中土佐町では、医療費の中で生活習慣病（がん含む）が占める割合が4割と高く、その中でも糖尿病や高血圧症などの血管病が半数以上を占めています。

私の健康チャレンジ6か条

その1. 栄養バランスを考えて食べる

「からだを作るもの」…魚、肉、豆腐、卵など
「からだを動かす材料になるもの」…ごはん、パン、麺類など
「からだの調子をととのえるもの」…野菜、くだもの、海藻、きのこなど
※毎食3つの種類の食品を食べることでバランスのとれた食事となります。

その2. 主食（ごはん）より副菜（おかず）を多く

からだを作る“たんぱく質”やからだの調子をととのえる“食物繊維”をしっかりと食べる。特に野菜やきのこ類など

その3. 「うす味」を心がける

味の濃い食べ物は食べすぎの原因に。血圧をあげる原因にも
「かけるよ！つける」「汁を飲むのは少量」「辛味・酸味を活かす」

その4. 「洋」より「和」を

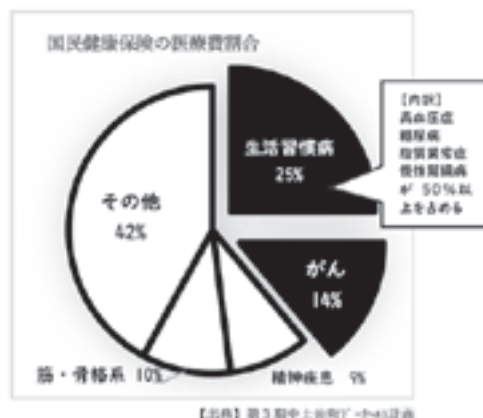
脂肪のおおい「洋食」より、ヘルシーな「和食」の選択を。

その5. 寝る2時間まえ以降は食べない

寝る前にたべると、脂肪として体に蓄えることになるので要注意！

その6. 食べたあとは、しっかりと体を使う

食べる制限ばかり気にせずに、体を使ってエネルギー消費を。
“有酸素運動”を意識して。



生活習慣病を予防し、健康的に過ごすために、「健康チャレンジ6箇条」に取り組んでみませんか。

なかとさ健康チャンス



賞品が

変わりました！！



参加者が増えてご好評をいただいている町の健康づくり事業『なかとさ健康チャンス』の抽選で当たる賞品を、令和5年12月26日より一部変更しました。

電気で簡単に料理ができる「電気圧力鍋」や、高校生以下のみが応募することができる“限定”賞品を複数追加しました。

以前のチラシの賞品へは応募できませんのでご注意ください。

詳しくは、町のホームページまたは下記の窓口で配布するチラシをご確認ください。

【中土佐町ホームページ】

<https://www.town.nakatosa.lg.jp>

【チラシ配布窓口】

中土佐町役場健康福祉課、上ノ加江支所、大野見振興局

【問い合わせ先】

健康福祉課 ☎ 52-2662

行政からのお知らせ

中土佐町
地域子育て支援センター はぐ

はぐのおたより



開館：月～金曜日

8時30分～11時30分、13時30分～15時30分

場所：中土佐町久礼 6551-1 中土佐町こどもセンター内

問い合わせ先：☎ 52-2533

♪ 親子でふれあい遊び ♪

1月17日（水）のおたのしみ会では、体操やふれあい遊びをして、親子で遊びました。

お母さんにぎゅーっと抱きしめられたり、ちょちょちょ～！！とくすぐられると、笑ったり、喜んで「もういっぱい！」とおねだりする子どもたち。それを見て、保護者も嬉しくなる様子が見えて、ほんわかした時間となりました。



Information

申込は不要です！お気軽にお越しください♪

- 3 / 4（月） 育児相談にて助産師による子育て講座（10時半～11時）
「おかあさんの健康管理～乳がん・子宮がんについて知っておこう～」
- 3 / 10（日） 休日開所（9時～12時）

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。



内科・消化器内科・循環器内科
呼吸器内科・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 矢野 修一

〒785-0008 須崎市市中町1-6-25
TEL 42-2530 FAX 42-2532

〔併設施設〕 介護医療院ちひろ
南国厚生病院

12/16～1/15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。

12月	18 月	しんまいフェスタ実行委員会
	21 木	高原荘出納検査（津野町）
	22 金	高幡事務組合・高幡消防組合定例議会（須崎市） 土佐国道事務所長来庁
	25 月	高幡地域本部令和6年度人口減少対策交付金説明
	26 火	JAL 高知支店年末あいさつ
	27 水	中村河川国道事務所長来庁
	28 木	二十歳を祝う会りハーサル 仕事納め式

1月	1 月	久礼八幡宮歳旦祭
	2 火	新年体育はじめ 令和六年二十歳を祝う会
	4 木	仕事始め式 庁議 近隣自治体等年始あいさつ
	5 金	高知県庁等 新年あいさつ回り（高知市） JA グループ高知「農政推進の集い」
	7 日	須崎消防出初式（須崎市）
	11 木	知事室新年あいさつ（知事室 13:00）
	12 金	高幡消防組合決裁
	13 土	英語スピーチコンテスト（人権啓発センター）
	14 日	令和6年中土佐消防団出初式
	15 月	中土佐町防災会議

◆年金◆

納めた国民年金保険料は
全額が社会保険料控除の
対象です！

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・町民税等の社会保険料控除の対象となります。生命保険会社等から送付される控除証明書と同様に、一年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、日本年金機構本部から**昨年11月上旬**に送付されています。

「社会保険料（国民年金保険

料）控除証明書」に関する概要、よくある質問（Q&A）等については、日本年金機構ホームページ（<http://www.nenkin.go.jp>）に掲載されています。

また、同ホームページに、お客様からの照会に対してチャットの形式で自動的に応答するチャットボット（相談チャット総合窓口）も開設されていますのでご利用ください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するご相談については、次のダイヤルでもお受けしています。

☆お問い合わせ先の名称
ねんきん加入者ダイヤル

☆電話番号

（ナビダイヤル）

☎0570・003・004

050から始まる電話の場合は、（東京）☎03・6630

・2525

〈受付時間〉

・月～金曜日 8時30分～19時

・第2土曜日 9時30分～16時

・祝日（第2土曜日を除く）

12月29日から1月3日はご利用できません。

e-Taxでの確定申告等が簡単に利用できるように、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の電子送付サービスを開始しました

令和5年1月から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の電子データを、マイポータルの「お知らせ」で受け取れる電子送付サービスを開始しました。受け取った電子データを国税庁の提供できるe-Tax等に取り込むことができ、簡単に確定申告や年末調整ができます。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

▼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

単独・合併浄化槽の維持管理を行っています！



故障に迅速に対応いたします。
見積りだけでも結構です。
お気軽にご相談ください！



（株）双名衛生社 ☎0889-52-3949

みんなでやるぞね、中土佐町の子育て ①63

～ 久礼中学校区の「保・小」「保・中」「小・小」「小・中」の取り組み ～

中土佐町では、「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」を目指し、保育所から小学校・中学校卒業までの15年間を連携して、脳科学の研究に基づいた「学力の定着と向上（知）」、「心の教育（徳）」と、運動や食育を中心とした「健やかな体づくり（体）」を柱として取り組んでいます。今回は、本年度の久礼中学校区保小中連携教育の「保・小」「小・小」「小・中」の取組についてご紹介します。



取組について教職員で協議し改善をめざしています

1. 小・中の取り組み

(1) 久礼中学校体験入学

久礼中学校では、中学校の授業や部活動の体験によって、中学入学への不安を解消し期待感を持ってもらうことや、久礼中学校に入学する心構えと自覚を持ってもらうことを目的に体験入学を行っています。

本年度は、体験授業を英語・数学・理科の3つの教科で行いました。全体会では、学校行事や生徒会の取組の紹介などを中学生が説明し、部活動体験では5つの部活動を各々が体験するなど、中学校の様子や中学生との交流ができ、有意義な体験となりました。

久礼中学校区の久礼小学校・上ノ加江小学校の6年生が、この体験入学を通してたくさんの期待を持って4月の入学式を迎えられることを望んでいます。

(2) 久礼小中合同マラソン大会

12月13日（水）久礼小学校・久礼中学校が長沢方面で合同マラソン大会を行いました。昨年度につづき2回目の合同開催で久礼保育所の年長児も応援に駆けつけてくれました。保護者や地域の方々の声援も励みとなり、児童生徒が頑張って走り抜いた大会となりました。



2. 「保・小」「保・中」「小・小」の取組

(1) 久礼保育所と久礼小学校の交流

久礼保育所と久礼小学校は、年間に5回の保小連絡会を実施しています。保育所職員が小学校1年生の授業を参観したり、小学校の教員が園児の様子を参観したりしています。また、その際には子どもたちの育ちについて協議したり、小学校教員が年長児対象に出前授業をしたりして、交流を深めています。

このほか、年長児1日体験入学や、縄跳び集会での交流も行っています。



(2) 久礼保育所と久礼中学校の交流

久礼中学校に年長児を招待し、サッカー部の生徒が指導者になって、サッカーに親しむことで、スポーツや運動に興味を持ってもらおうとこの取組を行っています。



(3) 上ノ加江小学校と久礼小学校の交流活動

今年度は低学年から、行事や授業を通して定期的な交流活動を行っています。主なものとして、合同授業や、5・6年生は水泳記録会・陸上記録会への参加、宿泊訓練（5年）や修学旅行（6年）での交流も行っています。今後も、中学校進学までに有意義な交流を行い、仲間づくりを進めていく予定です。



3. 保小中掲示板

今年度から、保育所と各学校のことをさらに知ってもらおうと、行事や様子をまとめた1枚の模造紙を各学校に巡回させ掲示する取組を始めました。子どもたちや教職員がそれぞれの行事や取組の様子を知ることができ、好評です。





▼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▲

2月 情報セキュリティ月間
22日 世界友情の日・国際友愛の日

日付	行事（場所）時間	時間外診療 受入病院
15 木		須崎くろしお病院
16 金		須崎くろしお病院
17 土	中土佐町みんなで元気になる大会（中土佐町民交流会館） 10:00～15:00	くぼかわ病院
18 日		大西病院
19 月		高陵病院
20 火	あったカフェ（あったかふれあいセンター「まんまる」） 10:00～11:30	須崎くろしお病院
21 水		くぼかわ病院
22 木	人権相談（大野見青年の家）10:00～15:00 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
23 金	天皇誕生日	くぼかわ病院
24 土		須崎くろしお病院
25 日		くぼかわ病院
26 月		高陵病院
27 火		須崎くろしお病院
28 水		くぼかわ病院
29 木		須崎くろしお病院

※2月17日（土）中土佐町みんなで元気になる大会についての詳細は、
健康福祉課（☎ 52-2662）へ問い合わせください。

3月 1日～8日 女性の健康週間
8日 国際女性デー
10日 いのちの電話フリーダイヤルの日
10日 農村漁村女性の日

1 金		須崎くろしお病院
2 土		須崎くろしお病院
3 日		くぼかわ病院
4 月		高陵病院
5 火		須崎くろしお病院
6 水	ひだまりカフェ（大野見保健福祉センター）10:00～11:30	くぼかわ病院
7 木	人権相談（人権啓発センター 1階会議室）10:00～15:00	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		梶原病院
11 月		高陵病院
12 火	行政相談（役場 3階小会議室）9:00～12:00 行政相談（大野見振興局 1階会議室）9:00～12:00	須崎くろしお病院
13 水	町内中学校卒業式	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
こどもセンター 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

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

広告

Move Dog Café

犬と心の専門家がいるキッチンカー

- ※ご近所様とのご挨拶に
- ※従業員様の休憩時に
- ※施設等のイベントに

お庭や駐車スペースをお持ちでしたら
中土佐町は無料出張します！
イベントの出店費も受け付けています。

ご用命は下記までご連絡ください。
☎ 090-9116-3237
スギタニ

～お小遣い稼ぎもしませんか？～
おはねばりお取りできる
お返し金も手付金も付きます！

編集委員の ひとり言

帰省中に目にした光景

地域おこし協力隊に就任して早2年半が経ち、初めて年末年始を実家で過ごすためだけに、1週間ほど大宮（埼玉県さいたま市）に帰りました。4年ぶりに祖父母に会い、前職の同僚、学生時代の友人、高校時代の友人、地元の同級生に会い、いろんな人と会うことができた年末年始でした。

今回は、帰省中に目にした、埼玉県のある街が、ものすごく盛り上がったことについての話です。

帰省中、人に会うこと以外にしたことといえば、高校ラグビーの「花園」と「全国大学ラグビー選手権」を見て、父とラグビー観戦に行くなど、振り返ればラグビーばかり見ていました。埼玉県には現在、熊谷をホームとするプロラグビーチームがあり、そのホーム試合を見に行きました。

熊谷は、僕が高校3年間を過ごし、ラグビーと出会った場所です。過去にラグビー日本代表監督や代表選手を輩出したこともあり、当時から「ラグビータウン」と自称していましたが、当時の実態は「うーん、それほど」といった感じでした。駅から少し離れると関東平野の田んぼがのっぺりと広がっており、県内で比較するとだいぶ田舎です。少なくとも、大宮の民が見向きすることは、ほぼありません。

そんな熊谷ですが、いざ行ってみると、熊谷駅には、ラグビー場へのシャトルバスを待つ約200mの長蛇の列……しかも、バスは3分に1本のハイペース……しかも、まだキックオフの2時間も前……ふたを開ければ、その日の観戦来場者

数は約2万人とのこと。以前に増して、女性や子どもの観戦者がたくさんいたことも目に留まりました。お父さんと一緒に来た小学生、2〜3人組の女性の姿など……。W杯2019日本大会の効果でしょうか。さらに、試合後、帰りのバスの長い列に並びたくない来場者が、ラグビー場から熊谷駅まで約4キロの道のりを、大人数でぞろぞろと歩いて帰ります。その道沿いにあるいくつかの店は、集客のために何かしらを配布していました。例えば、和菓子屋さんは、看板商品の和菓子を配っており、実際に入店する人もけっこういました。そして、この道は、「ラグビーロード」の愛称で呼ばれているそうです。

前述のとおり、熊谷は県内では田舎なほうで、取り柄は「アツいぞ、熊谷」くらいしかないはずでした。十数年前の静かな熊谷のイメージしかなかった僕にとつて、この盛り上がり方は、元々のイメージとのギャップが大きすぎて、終始某テーマパークにいるようなフワフワした感覚でした。以前から「ラグビータウン」を自称していた熊谷ですが、誰がどう見ても納得の「ラグビータウン」化した熊谷に生まれ変わっていました。

スポーツで街を盛り上げようという話はよく聞くとはいいますが、どこか他人事でしたが、いざ自分がその盛り上がりを目にする、「こういうことか!」となります。スポーツ観戦それぞれ自体はTVや配信の方が見やすいですが、生観戦に行くと、現場の高揚感や街の盛り上がり方など、競技以外のことも含めて、より広い視野でスポーツを見るのができた年末年始の帰省でした。（坂本 創一）



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

FAX 0889-42-6644

0120-526-007

中土佐町福祉タクシー
チケットが使えます。

双名島の鬼伝説

『海に沈んだ鬼』がアニメになりました！

2/25
上映会！

土佐十景に名を連ねる久礼の双名島にまつわる鬼伝説が、アニメ『海に沈んだ鬼』として生まれかわりました！

このアニメは日本財団『海と日本プロジェクト』の一環として、「海との関わり」と「地域の誇り」を子どもたちに伝え語り継ぐことを目的とした『海ノ民話のまちプロジェクト』によりつくられました。1月29日には今回のアニメを手掛けられた沼田心之介監督が来町され、中土佐町を『海ノ民話のまち』として認定いただき、完成したアニメが披露されました。監督をはじめとするスタッフの皆さんは、これまでに『まんが日本昔ばなし』など、数多くのアニメを制作してこられたベテラン揃いです。今回のアニメはオリジナルストーリーとして5分間にまとめられ、『海ノ民話のまちプロジェクト』公式サイトやYouTubeで、1月30日から公開となりました。

今後は、町内各所での上映や、描かれたキャラクターを使用した商品パッケージの開発なども検討していきます。「町内のイベントで上映したい」「アニメに合わせた商品をつくりたい」など、ご要望がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

双名島の鬼伝説は様々に形を変えながら、この中土佐町に語り継がれてきた物語です。

『海ノ民話のまち』として認定を受け、制作されたこのアニメをぜひ多くの方にご覧いただき、改めて『海』との関わりを考える機会にしていいただければ幸いです。



■完成上映会を行います！

日時：2月25日（日）10：00～12：00

場所：中土佐町人権啓発センター 2階ホール

内容：アニメ上映のほか、パネルや絵本の展示、
双名島の散策（希望者のみ）など

どなたでも参加できますので、ぜひお越しください！



画像提供：日本財団 海と日本プロジェクト／日本昔ばなし協会



【問い合わせ先】

●アニメについて

教育委員会 ☎ 52-2661

●商品化について

まちづくり課 ☎ 52-2365

広告

社会福祉法人かど福祉会『看護・介護スタッフ』募集

「特別養護老人ホーム望海の郷」

◎看護職員

日勤のみ（オンコールなし）

◎介護福祉士

夜勤を含む勤務が可能な方

◎介護福祉士（パート）

勤務時間：6時30分～12時30分
12時30分～18時30分

●高知県介護認証事業所

●休日 月10日

●福利厚生充実

●資格取得、各種研修のバックアップあり

●福祉用具・機器を導入し腰痛予防、介護
負担軽減に努めています
(※施設の詳細はホームページをご覧ください)



〒789-1302

中土佐町上ノ加江 277-10

☎ 40-2200

FAX：40-2220

8：30～17：30 月曜～金曜

<事務局 清岡>

※詳しくは、お電話にて
お問い合わせください。

趣味の文芸

短歌

かぎりなく青がひろがるどこまでも土佐の潮に石路が咲く

鈴の音に神の声聞く八幡の御神穀様の実り豊けく

五十年声も聞かねば顔も見ぬ賀状のみなる友は逝きたり

目と心癒してくれたる菊の花また咲いてねとお礼肥をす

あとかたもなく壊されぬまた一戸更地となりて風の吹き過ぐ

牧野公園にあさまりんどう咲きはじむめぐりの家並静かなりけり

収穫が遅ければ甘くなるという庭の古木に成る渋き柿

今年もがんばってねとわれに言うスニーカー履き一歩踏み出す

八十八ヶ所の霊場めぐりは結願し二年あまりの旅を終えたり

風風ぎぬ門松づくりと花植えを終えて仲間と囲むテーブル

親を連れ診察を待つ同世代に思い出さるる介護の日々が

装いが会話が街のいろどりが甦りくるふるさとめぐり

あと何度この初雪を見らるか睦月の空は雪たえまなく

池田 房雄	佐竹 敏彦	谷口 益恵	高橋 糸美	下元 秀美	下元 三和	岡村 宝美	古谷 芳子	南部 昌己	黒岩 得意	結城 淑代	黒岩やよえ	戸田 友子
(久礼)	(上ノ加江)	(上ノ加江)	(大野見)	(大野見)	(大野見)	(大野見)	(大野見)	(大野見)	(大野見)	(大野見)	(大野見)	(大野見)

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 ☎ 52-2211



町のベストセラー5

宮脇書店 新中土佐店 1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・ショーマンと覚醒する女たち	東野 圭吾	光文社	1,980 円
2位	ともぐい	河崎 秋子	新潮社	1,925 円
3位	八月の御所グラウンド	万城目 学	文藝春秋	1,760 円
4位	隠蔽捜査 10 一夜	今野 敏	新潮社	1,925 円
5位	続 窓ぎわのトットちゃん	黒柳 徹子	講談社	1,650 円

12月の人口

男	2,794 (- 61)
女	3,147 (- 104)
合計	5,941 (- 165)
世帯	3,287 (- 33)

令和5年1月からの出生届出数 18人

※この数字は令和5年12月末現在の住民基本台帳によるものです。

○内は前年同月比

広告

中土佐町の便利屋 なんでもやプラス 中土佐店

ゴミ廃棄物撤去 (タンス、机、ソファなど家具類、ガラス、陶器、プラスチック、金属類など) 液体や生ごみ以外なんでも処分いたします。

各種リフォーム (網戸、襖、畳、床、壁紙張替、外壁・屋根塗装、温水便座取付けなど)

シロアリ駆除、引っ越し、墓地掃除、ソーラー温水器撤去、家屋解体

なんでもご相談ください！ お見積り無料！！

お問い合わせ (株) PLUS (政岡) ☎ 0889-52-3220



開催中～2月25日

「あなたが作る物語」展



まだ育ち切っていない大根を収穫した帰り道、私は明日のことを母に言おうか迷っていた。
だつて、母はとても忙しい。夕陽も落ち、家の前まで来た時、母が下を向く私の頭をそっと撫せた。
「明日、運動会だつてね。大根の味噌炒めの入ったおむすび持つてくから。リレー、がんばれ」
私の身体を、この上ない喜びが駆け抜けた。(直子)

作者の手を離れた作品は見る人の無限の解釈に開かれています。一枚の絵を前にしたとき、人は何を感じ、何を想像するのでしょうか。しかし残念なことに、そこに生まれる想像がどんなに面白くても、それを人に伝えることがなければ幻のまま消え去るだけです。

そこで、普段は見えない人の心に浮かぶ想像の世界をのぞかせてもらって、絵と一緒に楽しませてもらうという、一枚の絵で二重にも三重にも楽しめる展覧会を作りました。100人いれば100通りの物語が生まれます。そして、一人の人でも時が違えば全く違った物語が浮かぶかもしれません。無限に生まれる物語の入口がここにあります。

そんな心の世界を豊かにしてくれる絵との出会いをごゆっくりお楽しみください。よろしければ、「あなたが作る物語」を少しだけでもお聞かせください。

3月2日～31日

第6回中土佐町立美術館大賞展



最低でも5回は、と思っていた公募展も第6回を迎え、美術館大賞展は新たなステージへと入ってきました。今回の審査は第4回展と同じ日本画家の浅野均先生にお願いし、新年早々から応募要項の受付を開始しました。さて、「芸術は土佐の海浜より」現美術館では最後となる大賞展、中土佐に集った作品がどんなメッセージを発信してくれるのでしょうか。

(館長 市川雅彦)

まちづくり課
52-2365これ一冊でわかる！
「空き家のトリセツ」

空き家相談員：西川 蘭

まちづくり課では空き家問題でお悩みの方に「空き家のトリセツ（取扱説明書）」（高知県作成）を窓口でお配りしています。

この冊子は、【知る・備える・管理する・有効活用する・手放す・相談する】の項目で構成され、空き家になる前から、なった後まで、「空き家問題を考え始めた方」「何から手を付けてよいかわからない方」に役立つ内容が満載です。

現在、空き家のことでお悩みの方や、今から空き家のことを考え始める方、まちづくり課空き家相談員までお気軽にご相談ください。