

# くろしお



夏といえばやっぱり花火ですね。皆さんは何回見ましたか？黒潮町、その周辺でも毎週末、花火が"上が"っていましたね。写真はシーサイドギャラリーの花火です。黒潮町でのイベント、お祭りの様子は2ページ(表紙裏)をご覧ください。

## 9月の納税

- 固定資産税
- 国保税・介護保険料
- 後期高齢者医療保険料
- 第3期

安心・便利な口座振替をご利用ください。

### 主な内容

- P.2 まちのできごと
- P.4 健康カレンダー
- P.11 介護保険ガイド
- P.13 役場からのお知らせ
- P.19 くろしお協力がゆく！IWKTV番組予定表
- P.20 まちの掲示板
- P.22 イベントカレンダー
- P.24 くろしおっ子をご紹介します！



## わがまちデータ 2015(平成27)年7月31日現在

- 人口 11,980人(前月比27人減)  
【男5,678人 女6,302人】
- 世帯数 5,642世帯
- 15歳未満の年少人口 1,061人(比率8.86%)  
【男561人 女500人】
- 65歳以上の高齢人口 4,770人(比率39.82%)  
【男1,971人 女2,799人】
- 人口のうごき
 

増加 29人	出生3人 【男2人 女1人】	転入26人 【男12人 女14人】
減少 56人	死亡26人 【男13人 女13人】	転出29人 【男11人 女18人】
		職権1人 【女1人】



## 第14回 あつまれ魂拓人

8月1日、佐賀の黒潮一番館前で「第14回 あつまれ魂拓人」が開催されました。

気温34度を超える炎天下の中、和太鼓「SIN-NABURA」による演奏でスタート。「ルアナと楽しい仲間たち」によるフラダンス、スタッフも一緒に参加した人権ウルトラクイズ、恒例のリンボーダンスと楽しい企画が続き、スタート時は少しまばらだった観客も気付けば会場いっぱいになっ

ていました。

その後、総勢30人の「幡多舞人」によるよさこい踊り。関西から参加した和太鼓ユニット「絆」による演奏では、会場全体が迫力ある太鼓の音に聞き入っていました。そして、抽選会で少しゆっくりにした時間の後、イベント主催者でもある森秀一さんのライブ。長年バンド活動を続けてきたキャリアの演奏と歌声に観客は魅了されました。最後は花火が上がって、大盛況の中終了しました。



イベントを主催した森秀一さん。「先祖が今まで残してきたいろいろな差別や偏見を、自分たちが責任を持って無くしていくことを目標としてはじめた魂拓人。これからも佐賀の一大イベントとして続けていきたいです。」



写真上 リンボーダンスに地元の若者が大接戦。応援にも熱が入っていました。

写真下 和太鼓ユニット「絆」による迫力の演奏。

## シーサイドギャラリー2015

8月になると毎週末、どこかでお祭りがありますね。15日は入野の浜で「シーサイドギャラリー」を開催。黒潮町では一番大きな花火大会とあって、屋台もたくさん並び、町内外から、たくさんの方が来られていました。

シーサイドギャラリーは少し涼しくなり始める夕方6時から始まりました。はじめは講師・山元彩乃さんによる砂浜ヨガ。砂浜でするヨガは潮風や波の音で自然と一体になれ、とても気持ち良さそうでした。



その後は、「あつまれ魂拓人」でもフラダンスを披露してくれた「ルアナと楽しい仲間たち」が海をバックにフラダンスを踊り、少し暗くなり始めてから恒例の盆踊り大会。最初は踊り子など数人の人だ



ったのが、暗くなるにつれやぐらの周りに人が集まり、最後には100人を超える大きな円ができあがっていました。踊りの途中で、高知県防災キャラクターのゆうどうくん、じしんまんなど4体のキャラクターも加わり、子どもたちは大喜びでした。

お祭りの最後の花火は例年より40分ほど早い8時から始まりました。約500発30分の花火と聞くと小規模な印象ですが、会場から見える花火は迫力があり、夏の夜空に輝いていました。



## 第12回上林暁忌短歌大会 全国からの応募作品93首

7月24日、上林暁顕彰会、上林暁文学館、大方短歌会主催の短歌大会が行われ、約60人が参加。

産経新聞などの歌選者も務める

歌人の小島ゆかり先生が「歌を樂しむ」と題して講演。その後、幡多郡を中心に寄せられた93首の中から特選3首、植田馨賞1首、秀作5首を選び、表彰しました。秀作以上は左記のとおり。

### ◆入賞作品(選者・小島ゆかり先生)

#### 【特選】

梅雨雲の広がるけふの一人旅(世界は一冊の本)をポケットに入れて 高知市 入交 芳子

考えても考えても子よ変わらぬぞほっとけほっとけほととぎす鳴く 黒潮町 藤近 容子

草の穂は草の穂としてそよぎをり 国民のためといふことば嘘 黒潮町 小橋美沙世

#### 【植田馨賞】

死ぬことを忘れちゃったと囁いて媼百歳ふふふと笑う 香南市 竹村 廣子

#### 【秀作】

おばあちゃん助けてと言ふ乾燥機まああんだかね丸まりてあき 香美市 町 耿子

うぶすなの森の落葉のかさこそと命のうごくく赤手蟹うごく 土佐清水市 福富奈加子

シャガールの空飛ぶ男と女にはとぼほどの理きつとあるべし 高知市 柿内 光彦

白き指きゆきゆつと鳴らし渚ゆく青春の日のまばゆき中を 南国市 前川 竜女

七色に変はる車軸の観覧車月を従へ夕日見送る 香美市 古川 安子



## 第9回黒潮町小学生俳句大会

7月29日大方あかつき館にて、うたの道づくりの会による、小学校俳句大会の表彰式が行われました。本大会は平成21年から始まり、今回が最後となります。初夏をテーマとした作品を町内の上川口小学校、田ノ口小学校、佐賀小学校で募集し、65人の児童から149句の俳句が集まりました。表彰式に来た子どもたちは、会長の宮川昭男さんから、一人ひとり俳句の評価やアドバイスを受けた後、表彰式を行いました。

宮川会長は「この大会は黒潮町の子どもの感性が豊かに育つてほしいという願いから始まった。9回続けたことで、たくさんの方からいい句を聞くことができて良かった」と話していました。



参加者は、友だちや他の学校の人の俳句に興味津々に聞いていました。

## 災害時は船で救援物資を輸送 海難救済会などが海上訓練

入野漁港で、7月28日、大規模災害時の救援物資輸送訓練と、海難救助訓練を開催。高知県、高知県水難救済会幡東救難所、大方遊漁船主会、黒潮町、四万十市、中村警察署、黒潮消防署、土佐清水海上保安署が参加しました。



沖に停泊した海上保安署の巡視船から、毛布や水などのダンボールを受け取る漁船。

救援物資輸送訓練では、南海トラフを震源とする巨大地震と津波により、県沿岸の交通経路が寸断された想定。沖合の巡視船から漁船に物資を積み込みました。

海難救助訓練では、ホエールウオッチング船が浮遊物に接触し、衝撃で乗客3人が海へ転落したと想定。別の漁船で漂流者を救助し、港から救急車で搬送しました。

# 健康カレンダー

9月中旬から10月中旬までの健康に関する行事予定です。変更となる場合がありますので、担当係にご確認ください。

## 大方地域

9月	内 容	場 所	時 間
16日(水)	乳 児 健 診	大方中央保育所	(受付)13:00~13:30
17日(木)	上川口浦ふれあいサロン	上川口浦集会所	10:30~13:00
18日(金)	下田の口ふれあいサロン	下田の口コミュニティセンター	9:30~12:00
24日(木)	芝ふれあいサロン	芝集会所	10:00~12:00
25日(金)	田野浦ふれあいサロン	田野浦集会所	10:00~12:00
28日(月)	伊田ふれあいサロン	伊田浦老人憩の家	9:30~12:00
29日(火)	鞭ふれあいサロン	鞭老人憩の家	9:30~12:00
10月	内 容	場 所	時 間
1日(木)	浮津ふれあいサロン	浮津集落センター	9:30~12:00
	灘 健 康 相 談	灘集会所	10:00~11:00
5日(月)	奥 湊 川 健 康 相 談	奥湊川老人憩の家	10:00~12:00
	出口ふれあいサロン	出口集会所	10:00~12:00
13日(火)	錦野ふれあいサロン	錦野集会所	10:00~12:00
14日(水)	蜷川ふれあいサロン	蜷川健康支援センター	9:30~12:00
15日(木)	早咲ふれあいサロン	早咲集会所	10:00~12:00

## 佐賀地域

9月	内 容	場 所	時 間
17日(木)	漁民ふれあいサロン	漁民センター	9:30~11:00
18日(金)	マンモグラフィ検診・子宮頸がん	総合センター	※随時
24日(木)	伊与喜ふれあいサロン	伊与喜集会所	10:00~13:00
28日(月)	愛 育 相 談	佐賀保育所	9:30~11:00
30日(水)	坂折ふれあいサロン	坂折集会所	9:30~11:00
10月	内 容	場 所	時 間
5日(月)	市野々川ふれあいサロン	市野々川集会所	9:30~13:00
8日(木)	上分ふれあいサロン	上分集会所	9:30~13:00
	市 野 瀬 健 康 相 談	市野瀬集会所	13:30~14:30
14日(水)	乳 児 ・ 3 歳 児 健 診	総合センター	(受付)13:00~13:30
15日(木)	佐賀ふれあいサロン	総合センター	9:30~13:00

※マンモグラフィ検診・子宮頸がん検診の受付時間は個別にお知らせします。

### ○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係  
佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 43-2836 (直通)  
☎ 55-7373 (直通)

### 乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン対象者の皆さんへ

黒潮町では、8月から乳がん・子宮頸がん検診(集団検診)が始まっています。

平成27年度の乳がん・子宮頸がん検診無料クーポンの対象者には、クーポン券などを発送しています。が、もう検診はお済みですか？

「平日に仕事の都合がつかない」などで受診をあきらめていた方も、土日に個別検診が受けられる医療機関がありますので、ご都合のよい日程で受診してください。

また、受診に際してはクーポン券と受診票が必要です。受診できる医療機関名は、5ページをご覧ください。

※個別検診は、クーポン対象者以外は受診できません。

### ○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係  
☎ 43-2836 (直通)  
佐賀支所 地域住民課 保健センター  
☎ 55-7373 (直通)

無料クーポン券・市町村受診券が届いた女性の方必見

# 土・日にも検診が受けられます!

高知県には、土・日に子宮頸がん検診や乳がん検診を受けることができる医療機関がたくさんあります。  
「平日は仕事の都合がつかない」等で受診をあきらめていた方、ぜひご都合のよい日程で、申込のお電話を!

	医療機関名	所在地	TEL	受付方法(受付時間等)	土日検診実施状況	
					土	日
子宮頸がん検診	新松田会愛宕病院	高知市愛宕町	088-823-3301	随時(予約不要)	9:00-11:30	
	竹下病院	高知市本町	088-822-2371	予約不要	9:00-11:00	
	レディースクリニックコスモス	高知市追手筋 ※8月から高知市杉井流	088-820-6700 ※8月から 088-861-6700	要予約	9:30-12:30 15:00-17:00	
	田村産婦人科	高知市鷹匠町	088-823-1110	要予約	9:00-17:00	
	国見産婦人科	高知市本町	088-822-5954	随時(予約不要) 診療日の15:00-16:00のみ予約可	9:00-13:00 15:00-17:15	
	クリニックグリーンハウス	高知市上町	088-871-1711	要予約	10:00-11:30 13:30-15:00	
	内田産婦人科	高知市南久万	088-873-0010	随時(予約不要)	9:00-12:00	
	小林レディースクリニック	高知市竹島町	088-805-1777	随時(予約不要)	9:30-12:30 15:30-16:30	
	藤井クリニック	高知市朝倉	088-844-7070	随時(予約不要)	9:00-12:00 14:00-17:00	
	梅原産科婦人科	高知市瀬戸南町	088-842-0700	随時 (当日、来院前に要電話連絡)	9:00-12:30 14:30-17:30	9:00-11:30
	はまだ産婦人科	高知市高須	088-882-0777	随時(予約不要)	9:00-16:00	
	高須どい産婦人科	高知市高須	088-882-1228	随時(予約不要)	9:00-12:00 14:00-15:30	
	浅井産婦人科・内科	高知市一宮	088-846-3131	随時(予約不要)	9:00-15:00	
	にこにこレディースクリニック	高知市大谷公園町	088-840-2525	随時(予約優先)	9:00-13:00 15:00-17:00	
	なんごく産婦人科	南国市大桶	088-864-2910	随時(予約不要)	9:00-12:00	
	高橋クリニック	土佐市高岡町	088-852-6555	随時(予約不要)	9:00-12:00	
	菊地産婦人科医院	四万十市中村	0880-34-3351	随時(予約不要)	9:00-11:30	
	山本産婦人科小児科	四万十市具同	0880-37-5566	随時(予約不要)	9:00-12:00	
	北村産婦人科	香南市野市町	0887-56-1013	要予約	9:00-12:00 14:30-17:00	
	佐川町立高北病院	高岡郡佐川町甲	0889-22-1166	随時(予約不要)	(第2,4) 8:30-11:30	
若槻産婦人科クリニック	高岡郡越知町越知甲	0889-26-1132	随時(予約不要)	9:00-12:00		
くほかわ病院 無料クーポン券のみ受診可(市町村受診券での受診不可)	高岡郡四万十町見付	0880-22-1111	要予約	(第1,3) 9:00-11:00		
乳がん検診	いすみの病院	高知市薊野北町	088-826-5511	要予約	(第1,3,4) 9:00-11:00	
	クリニックグリーンハウス	高知市上町	088-871-1711	要予約	10:00-11:30 13:30-15:00	
	高知生協病院	高知市口細山	088-843-0051	要予約	(第1,2) 9:00~(午前のみ)	
	伊藤外科乳腺クリニック	高知市札幌	088-883-6868	要予約 (診察時間帯に電話してください)	8:30-10:00 ※混雑のため要相談	

さらに、9月のがん征圧月間、10月の乳がん月間等に合わせ、下記の医療機関に、いつもは実施していない土曜日・日曜日の検診日を設けていただきました。

※ 事前の予約が必要です。

9/27(日)	9時～12時	子宮頸がん検診	レディースクリニックコスモス	088-861-6700
10/25(日)	9時～12時	子宮頸がん検診	内田産婦人科	088-873-0010
9/27(日)	9時～12時	乳がん検診	いの町立仁淀病院	088-893-1551
10/4(日)	9時～12時	乳がん検診	伊藤外科乳腺クリニック	088-883-6868
11/28(土)	9時～11時半	乳がん検診	細木病院	088-822-7211

受診には、市町村が発行するクーポン券と受診表が必要です。  
詳しくは4ページ下の記事をご確認ください。

佐賀中学校

『人間を大事に』  
『自他ともに  
大切にすることができよう』

校長 谷 範浩



◆はじめに

本校は『人間を大事に』を学校教育目標とし、「人権・同和」教育を根底に据え、いじめや差別を許さない人としての生き方を大事にしなが、全校生徒81人で、日々の授業や部活動、さらに生徒会活動や学校行事にと、全校を挙げて取り組んでいます。

今年、『佐中祭』が始まって15周年になります。すっかり地域の行事として定着し、毎年、多くの皆さんが楽しんで

にしてくれています。今年も昨年同様、雨の中でしたが、6月27日に開催しました。生徒一人ひとりが、役割を担い、3年生を中心として、それぞれの店舗で活躍している姿が印象的でした。また、部活動や地域の皆さんの店舗やキッズダンス・和太鼓・バトントワリングなどのステージもあり、佐中祭をさまざまな形で盛り上げてくれました。

◆「基礎学力の定着と充実」

◆「授業改善と家庭学習」

本校では、昨年度から特別支援教育を柱にした学校づくり指定事業を受け、校内研究テーマを『自ら学ぶ力』を育てる指導方法の研究、考え、かわり、つながり、高まるユニバーサルデザインに基づいた授業づくりを通して、『充実』および「仲間づくり」を推進するために、「学力向上プロジェクト」・「仲間づくりプロジェクト」の2部会を中心に校内研修を充実させながら取り組んでいます。

下の表は、本年度実施した標準学力調査における佐賀中学校の学力の状況です。3年生は、全国学力学習状況調査

標準学力調査結果 (全国を1とする)

	国語	社会	数学	理科	英語
1年	1.11	1.19	1.27	0.93	
2年	1.03	0.88	1.18	0.94	1.02
3年		0.99			1.09

を実施した関係で、英語と社会のみ実施しています。1年生は、理科が全国平均を下回ったものの、各教科とも全国平均を上回っています。2年生は、国語・数学・英語が全国平均を上回り、社会と理科が下回る結果となっています。1・2年生とも数学の伸びが顕著に見られました。3年生は、英語が全国平均を上回ったものの社会科はわずかに下回っています。

学年や教科によって、それぞれ課題がありますが、基礎学力の定着を図り、学力を向

上させるためには、日々の授業の充実と家庭学習を定着させることが基本となります。今年度は、形成テスト(授業始めの5分間テスト)を導入した授業づくりのスタンダードの取り組みや、ICTの充実を図るとともに、ライズ(パソコン教材)の活用や、ホワイトボードを全生徒に配布し、授業で活用しながら、だれもが「わかる、できる」授業づくりを目指しています。

◆「仲間づくり」

◆「生徒会活動や学校行事を通して」

本校では、授業だけでなく生徒会活動・部活動や学校行事を通して、仲間づくりを進めています。その中でも本校の3大行事といえるのが、「佐中祭」「運動会」「人権集会」になります。

生徒会執行部や3年生を中心にさまざまな活動に積極的に取り組みながら、『自他ともに大切にすることができよう』と頑張っています。



◆「防災教育」

本年度も、地震・津波から命を守る防災教育を積極的に推進し、自らの命を守るために「主体的に行動し、正しく判断できる力」を育てる取り組みをしています。

防災教育の目標を「人間を大事にする」とし、防災学習を深めているところです。参観日に保護者と一緒に避難訓練を実施したり、保育所・小学校と連携しながら、今後とも学校と家庭・地域とともに、命と生活を自ら守るための防災教育の充実を、より一層図っていききたいと思います。

## 伊与喜小学校

『心豊かに学び合い高め合う  
児童の育成』をめざして

校長 濱田 俊二

### ◆はじめに

本年度は、3人の新入生を迎え、全児童数16人、完全複式の3学級編成でスタートしました。

本校は、三方山や伊与木川などの自然に囲まれた6地区からなり、保護者や地域の方々はとても温かく、学校を支えてくれます。地域の協力のもとに、多くの学校活動が行われています。まさに、学校、保護者、地域が三位一体となつて進んでいる学校です。

### ◆学校経営理念

昨年度から、3年間を見通した「学校経営計画」を作成しています。その中で、本校は複式・小規模校の特色を最大限に生かし、学校教育目標「心豊かに学び合い、高め合う児童の育成」を柱に、知・徳・体のバランスのとれた児童の育成を目指しています。「子どもが主人公」を常に念頭に置き、児童の実態に即したきめ細かい指導を行い、

一人ひとりに力を付けていきます。具体的な実践の柱となるのが校内研修です。

### ◆校内研修の取り組み

研究主題を「主体的に学び、共に高め合う児童をめざして」ユニバーサルデザインの授業づくりを通して」と設定し、校内研修を実施して、私たち教職員の指導力と子どもたちの学力の向上に努めています。

### 1、複式教育の充実

本校の特色である複式学級では、2つの学年が同じ教室で同時に学習を行うために、教師が片方の学年からもう片方の学年へ移動するという「わたり」を使って指導をしています。教師が直接子どもとかわる「直接指導」と、教師が片方の学年と関わっているときに自分たちで学び合う「間接指導」があります。この時大事なのが、子どもたちが自分たちだけで、あるいは1人できちんと学習できると



1・2年生の授業

いうことです。そこで、ポイントとなるのが、間接指導の時の子ども同士の主体的な学び合いです。話し合いや練習合い、まとめなど、学習リーダーを中心に意見を発表し合っている、思考を深めています。また、昨年度から「ユニバーサルデザイン」を取り入れた授業作りも進めています。学習環境、学習形態、支援のあり方を工夫していくことで、すべての子どもたちが「わかる」「できる」ようにさせたいと思っています。

### 2、基礎学力の定着と学力の向上

「読み・書き・計算」の力は、学校教育の中で、必ず身につけなければならぬ基礎的・基本的な力です。本校でも漢字の定着、音読、計算練習を、授業の中、家庭学習、チャレンジ学習の中に位置づけ、繰り返し学習することとしています。

次の表は、4月に行われた標準学力テスト(2・5年の全体的な結果です。このデータの中から子どもたちの課題が多く見えてきました。計算力の不確かさ、問題文も含めた文章読解力の弱さなど。子どもたちの学力はデータ

### 標準学力調査結果 (全国を1とする)

国語	算数	理科
0.99	0.91	0.93

で表せるものだけではありません。算数が、少しでも課題を解決できるように努力していきます。

今年度の特徴として、「放課後学習」があります。

学習支援員が週4日、帰りの会終了後から下校まで復習を中心に指導しています。算数を中心にその日習ったことは確実に、その日のうちに理解定着できるように取り組んでいます。



放課後教室授業風景

また、読書活動にも力を入れています。朝読書、昼読書、読書量の設定、家庭読書の充実、読書環境の整備を行っています。今年度は、校長室(第2図書館)やランチルーム隣(第3図書館)を整備し、子どもたちが今まで以上に読書に親しんでくれることを期待しています。

### 3、心の教育の充実

授業の中で、共に認め合い支え合える場を設定し、子どもたちの自尊感情を高めるようにしています。また、あいさつや返事の徹底、「ありがとう」や「ごめんなさい」が素直に言えるような子どもを目指しています。

### ◆伊与喜家の子どもたち

伊与喜家(伊与喜の住民)の子どもたちの朝は早く、7時半ごろにはもうみんな学校に来ています。「おはようございます」「〇〇先生、さようなら」と、子どもたちは毎日、学校に来た時帰る時、職員室の前で礼儀正しくあいさつしてくれます。少ない人数ですが、掃除や作業も一生懸命にやります。上級生が下級生にとっても優しくしています。「先生あのね」と、よく話しかけてきます。そんなかわいい伊与喜家の子どもたちです。



第2図書館の様子

## ご存じですか？

### 被災建築物応急危険度判定

「被災建築物応急危険度判定」は、地震で被災した建物について、余震で倒壊するなどの危険性があるかどうかを判定して表示を行うものです。

国や地方公共団体、建築関係団体などが連携し、被災地域に判定士を派遣して行います。

大きな地震が起きると建物は少なからずダメージを受け、倒壊は免れていても地震に対する強さが弱まっている可能性があります。大きな地震の後には数回の余震が予想されますが、弱くなった建物は、余震によって倒壊したり部材が落下したりして人的被害を起こしかねません。このため、被災者がそのまま家にいていいのか、避難所に避難した方がいいのかなどを判断するために、救命・救急・消防活動と並行してできるだけ速く応急危険度判定を行う必要があります。

ります。

なお、地震発生後の建物の判定には次のようなものもあります。これらは判定の目的や基準がそれぞれ異なります。

#### ■被災度区分判定

建物の復旧対策を検討する目的で、応急危険度判定後に建物の被災度を詳細に判定するもの。

#### ■住家被害認定

「り災証明書」を発行する目的で被害程度を認定するもの。

また、建物と同様に、造成された宅地に対しても災害時の応急対策として危険度を判定する制度があります。

#### ■被災宅地危険度判定



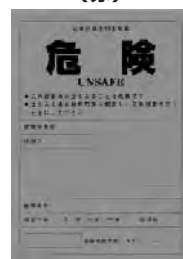
地震や降雨などによる宅地災害が広範囲に発生した後に、二次災害を防ぐ目的で被害の状況を把握して宅地の危険度を判定するもの。  
※降雨災害にも対応するところが建物の応急危険度判定と違います。

それぞれの目的をご理解いただき、判定のための調査の際には、ご協力をお願いします。



### ↓被災建築物応急危険度判定の例

判定結果は3種類のステッカーを建物の出入口などに貼り付けて表示します。ステッカーはそれぞれA3サイズです。

(緑)	(黄)	(赤)
		
この建物は使用可能です。	この建物に立ち入る場合は十分に注意してください。	この建物に立ち入ることは危険です。

お問い合わせ

【本庁】情報防災課 消防防災係

☎43-21888(課直通)

【佐賀支所】地域住民課 総合窓口第1係

☎55-3113(直通)



# 健康知恵袋

## あなたの「気づき」を待っている人がいます。

9月10日～16日は、「自殺予防週間」です。

高知県は、人口10万人あたりの自殺死亡率が全国平均よりも高く、厳しい状況が続いています。自分には関係ないと思いがちですが、皆さん一人ひとりが自殺予防の主役です。自殺を考えるほど追いつめられている人に気づき、支え合うことが自殺を防ぐ第1歩となります。

### 心と体が発する危険なサイン

#### 【心の不調のサイン】

○うつ症状が見られる

感情面

- 気分が沈む・涙もろくなる
  - 不安・自分を責める
  - 死にたくなる
- 意欲面
- やる気がでない・集中力、行動力、決断力、記憶力の低下
  - 趣味、関心がなくなる

#### 【体の不調のサイン】

○原因不明の身体の不調が長引く

(うつ病の身体症状)

- 不眠・食欲不振・体重減少
  - 全身の倦怠感・頭痛・耳鳴り
  - めまい・吐き気・味覚異常
  - 腹痛・便秘・下痢・性欲減退
- 重い病気にかかる
- 自分や家族の病気のために生活が大きな影響を受ける。

#### 【アルコール依存症のサイン】

○酒量が増す

眠れないと言つて酒量が増える。

#### 【死につながるサイン】

○自殺を口にする

「自分がいると迷惑をかける」「死にたい」などともたす。

○自殺未遂に及ぶ

#### 【社会生活上のサイン】

○生活の安全や心身の健康を保てなくなる

- 失業、離婚、いじめ、暴力、虐待などでストレスが蓄積している。
- 自己管理の放棄(生命維持に関わるような治療を自己判断で勝手にやめる)
- 危険な行為や自暴自棄な行動をとる。

○仕事の負担が過重である、または仕事で失敗をよくする。

- 遅刻や早退、休みが多くなる。
- 仕事の能率が低下し、ミスが多くなる。

● 休職中、ため息ばかりつく。

○職場や家庭でサポートが得られない

- 職場や家庭に居場所がない。
  - 生活上の困難が増した。
- 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- 身近な人が亡くなる。
  - 大切なものを失う体験をした。

### 心の悩みを抱えている人への対応

#### ◆子ども・青少年

子どもの心は思春期を迎えると大きく揺れ動きます。自分の心をうまく表現できなくなり、その結果、不登校やひきこもりを起すこともあります。そういった時は子どもの心に共感・理解し、子どもの意向を受け止めるよう努めましょう。また、危険なサインがあらわれた時は家庭内で問題を抱え込まず早めに学校や相談機関に相談するようにしましょう。

#### ◆中・壮年者

近年の経済不況に伴うリストラ・経営苦から中・壮年者の自殺は増加傾向にあります。

真面目な人や、仕事に対し熱心な人ほどちょっとしたきっかけでうつ病などの精神的な病に陥りやすいと言われています。そのようなサインがあらわれた時は、休息を取ることの必要性を伝えましょう。また周囲の人は仕事や家事の負担を軽くしてあげるよう努めましょう。

#### ◆高齢者

加齢による体力の低下や、身近な方との死別により、家族や社会との交流が減少しがちです。そのため、社会からの孤立を感じやすく、それがきっかけでうつ病などの精神的な病になることも多くあります。気になる高齢者がいたら相談機関へ連絡するなどして地域全体でサポートするよう心がけましょう。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 55-7373 (直通)

# みんなでささえる 国保会計



## ～ 国保の届出はお済みですか？ ～

■ 次のようなときは、14日以内に必ず役場に届け出てください。

	こんなとき	必要なもの
国保に加入している方	1 他の市区町村から転入してきたとき	他の市区町村の転出証明書、印かん
	2 他の市区町村に転出するとき	保険証、印かん
	3 職場の健康保険などに入ったとき	国保と職場の健康保険の両方の保険証(後者が未交付のときは加入したことを証明するもの)、印かん
	4 職場の健康保険などの被扶養者になったとき	
	5 子どもが生まれたとき	保険証、母子健康手帳、印かん
	6 死亡したとき	保険証、死亡を証明するもの、印かん
	7 生活保護を開始するとき	保険証、保護開始決定通知書、印かん
	8 一定以上の障がいにより後期高齢者医療保険に加入したとき	障害者手帳、印かん
	9 町内で住所が変わったとき	保険証、印かん
	10 世帯主や氏名が変わったとき	
	11 世帯を分けたり、一緒にしたとき	
	12 保険証をなくしたときや、汚れて使えなくなったとき	本人であることを証明するもの(使えなくなった保険証や運転免許証)、印かん
	13 修学のため、他の市区町村に転出するとき	保険証、在学証明書など、印かん
他の健康保険に加入している方	1 職場の健康保険などが切れたとき	職場の健康保険でなくなった証明書、印かん
	2 職場の健康保険などの被扶養者からはずれたとき	被扶養者でなくなった証明書、印かん
その他	1 生活保護を終了し、国保に加入するとき	保護廃止決定通知書、印かん
	2 退職後他の市区町村から転入し、国保に加入するとき	他の市区町村の転出証明書、印かん
	3 外国籍の人が国保に加入するとき	在留カード
	4 外国籍の人が国保を脱退するとき	在留カード、保険証

①国保の資格喪失後に黒潮町国保の保険証を使って医療機関で受診した場合は、保険分の医療費を町に返還する必要があります。返還後は、次に加入した保険者に申請すればかかった医療費を請求できます。

②75歳の誕生日を迎え、新たに後期高齢者医療の対象となった方は届出の必要はありません。

③トラブルを防ぐためにも、上記にあてはまる時は、早めの手続きをお願いします。



○お問い合わせ・届出【本 庁】住民課 国保係

☎43-2800(課直通)

【佐賀支所】地域住民課 総合窓口第2係

☎55-3112(課直通)



# 介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ ⑪⑫ ●

住宅改修費の支給について

## ■ 住宅改修費の支給は、自宅でのよりよい暮らしのための制度です

要介護(要支援)の認定を受けた方が、住まいの環境を整備することにより、暮らしの安全性を高め、体への負担を軽減するとともに、「できない」ことが「できる」ようになり、心身の状態が改善されるよう促すことを目的としています。自宅内への手すりの取り付けや、段差解消など、小規模な改修(上限20万円)を行ったとき、改修費用(上限20万円)の9割(8割)を支給する制度です。(事前申請が必要です。)

【例】10万円の改修を行った場合、9万円(8万円)は介護保険から支給、1万円(2万円)は自己負担です。

## ● 住宅改修費の支給対象となる改修

	工 事 の 種 類	内 容 の 例
①	手すりの取り付け	● 廊下、階段、便所、浴室、玄関、玄関から道路までの通路などへの手すりの取り付け
②	段差の解消	● 廊下、便所、浴室、玄関など各室間の床の段差の解消 ● 玄関から道路までの通路などの段差や傾斜の解消
③	床材や通路面の変更	● 畳から板製床材、ビニール床材などへの変更 ● 浴室床材を滑りにくい床材へ変更 ● 通路面を滑りにくい舗装材へ変更
④	扉の取り替え	● 開き戸を引き戸・折戸・アコーディオンカーテンなどに取り替え ● 扉の撤去・ドアノブの変更・戸車の設置など
⑤	便器の取り替え	● 和式便器を洋式便器へ取り替え
⑥	その他①～⑤の改修に伴って必要となる工事	● 手すり取り付けのための壁の下地補強工事 ● 便器の取り替えに伴う給排水設備工事(水洗化への工事は除く)など

※上記以外の住宅改修や新築などは対象外です。

※改修できる住宅は介護保険証の住所地に限られます。

## ● 住宅改修は『事前申請』が必要です

支給を受ける場合、ケアマネジャーに相談し、住宅改修の工事をする前に理由書・見積書・見取り図・写真などの必要書類を添付して町に申請し、改修内容の審査を受ける必要があります。

町が要介護(要支援)認定者の心身の状況や住宅の状況などから、改修が必要と認めた場合に限り、住宅改修費を支給します。

## ● 一定の所得がある方の自己負担割合は2割になります

平成27年8月より一定の所得がある方について、介護サービス利用時の自己負担割合が2割となっております。住宅改修においても同様の負担割合となりますのでご注意ください。自己負担割合は、お手持の自己負担割合証(薄紫色・はがきサイズ)をご確認ください。

介護保険料は大切な財源です。納付期限までにお納めを ～安心で便利な口座振替を!～

【お問い合わせ】 本庁 健康福祉課 介護保険係 ☎43-2116(課直通)



マイナンバーキャラクター  
マイナちゃん

# 10月5日 マイナンバー制度スタート!

マイナンバーは、「社会保障」「税」「防災」などの行政手続きに必要な、国民1人ひとりに割り当てられる12桁の番号です。

○平成27年10月以降、国民の皆さん1人ひとりの住民票の住所へ「通知カード」により、マイナンバー（個人番号）が通知されます。

【通知カード】①の12桁の番号（個人番号）が「マイナンバー」です。  
通知カードは、10月以降、②の住民票の住所に送ります。

表面

裏面

通知カード

① 個人番号 0123 4567 8901  
氏名番号 花子

② 住所 ○○県△△市□□町○丁目△番地1-1-1

平成5年3月31日生 性別 女  
発行日 平成27年10月00日

△△市長  
A123456789

（キリトリ）

個人番号カード交付申請書  
兼 電子証明書発行申請書

△△市長宛  
（地方公共団体情報システム機構 宛）

申請書ID	1234 5678 9012 3456 7890 123		
* 番号	花子		
* 氏名	○○県△△市□□町○丁目△番地1-1-1		
* 住所	○○県△△市□□町○丁目△番地1-1-1		
生年月日*	平成5年3月31日	性別*	女
[代替文字情報]			
電話番号		外国人住民の区分	
在留期間等満了日の有無	-	在留期間等満了日	-
右欄の赤字表記を希望する ※最大11文字まで（濁点等は1文字）	<input type="checkbox"/>	バンゴウ	ハナコ

※上に入力されている情報は、平成00年00月00日現在のものです。  
左のQRコードを読み取るとスマートフォン等から交付の申請ができます。

（キリトリ）

申請書ID 1234 5678 9012 3456 7890 123

右のQRコードは製造管理用です→

視覚障がい者用  
音声コード  
10000019 01/01  
3190110000019#

マイナンバー

●法律で認められた者以外の者が個人番号をコピーすることは、法律で禁止されています。また記載事項を改ざんした者は、法律により罰せられます。  
●この通知カードを所持された方は、お手紙ですが、下記連絡先までご連絡ください。  
●《連絡先》個人番号カードコールセンター：0570-783-573  
●この通知カードは、個人番号カードの交付を受けると場合は市町村に返納しなければなりません。

（キリトリ）

表面の内容に誤りのないことを確認しましたので、個人番号カードの交付及び電子証明書の発行を申請します。

顔写真貼付欄

サイズ  
（縦4.5cm × 横3.5cm）

申請日 年 月 日

申請者氏名（自署）

印

●以下の電子証明書の詳細については、同封の「ご案内」をご覧ください。

発行を希望しない電子証明書がある場合、下の口を黒く塗りつぶしてください。

署名用電子証明書※ 不要 ※15歳未満の方、成年被後見人の方には原則発行されません。  
 利用者証明用電子証明書 不要

【ご注意】電子証明書は、e-Tax等の電子申請、マイポータルへのログイン、コンビニ交付サービスなど多様なサービスを提供するためのものです。口を黒く塗りつぶす場合は、電子証明書の機能が利用されません。

ふりがな		本人との関係	
代理人 氏名 (自署)		印	
代理人 住所			(電話番号: )

（キリトリ）

●15歳未満の方、成年被後見人の方が申請を行う場合は、法定代理人の方が以上の「代理人記載欄」にご記入ください。  
●申請の際は、同封の「ご案内」をご覧ください。  
●表面の記載事項のうち、\*印の付いた項目に誤りや変更がある場合、申請は受付できませんので、本申請書は送付せず、お住まいの市町村窓口にお問合せください。  
●切り取った本紙は、お問合せの際に必要となりますので、通知カードと併せて大切に保管してください。

**東日本大震災による被災者、ドメスティック・バイオレンス(DV)、ストーカー行為、児童虐待などの被害者の方などで、住民票を残して別の場所にお住まいの方や、長期の入院・入所が見込まれる方へ**

**転入、居所登録、交付申請などの手続きをすれば、現在お住まいの場所(居所)で通知カードが受け取れます。**

○上記に該当する方は、住民票の住所では通知カードを受け取れなかったり、DVなどの加害者に受け取られてしまうことが想定されます。

○10月5日(番号法施行日)までに、現在お住まいの場所(居所)の市区町村に「転入」の届出をすれば、届け出た住所に通知カードを送付しますので、ご検討をお願いします。

※DVなどの被害者の方は、転入した市区町村に対して「DV等支援措置」を申し出てください。申し出により「DV等支援対象者」となった場合には、ご自身の転入先の新しい住所について、加害者が「住民票の写し」や「戸籍の附票の写し」の請求によって知ろうとしても、この請求を制限する措置が講じられます。

○やむを得ない理由により、現在の住民票の住所で通知カードを受け取れない場合や、現在お住まいの居所のある市区町村に転入できない場合は、現在お住まいの場所(居所)を登録し、そこに通知カードを送付することも可能です。

○東日本大震災の被災者やDVなどの被害者の方は、今お住まいの市区町村で個人番号カードの交付申請をすれば、住民票のある市区町村から個人番号カードを受け取れます。

### 現在お住まいの場所(居所)を登録する方法

9月1日～30日(必着)に、申請書を住民票のある市区町村に郵送または提出してください。

申請書には、以下の書類を添付してください。

- 申請者の本人確認書類のコピー
- 居所に居住することを証する書類のコピー  
例：郵便物、賃貸借契約書など
- 代理人の代理権を証明する書類のコピー(代理人が申請する場合)  
例：戸籍謄本、委任状
- 代理人の本人確認書類のコピー(代理人が申請する場合)

【お問い合わせ】本庁 住民課 住基戸籍係 ☎43-2800(課直通)

ねんきんコーナー



国民年金保険料「10年の後納制度」は9月30日まで

過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することで、将来の年金額を増やすことができる「10年の後納制度」は、9月30日をもって終了します。

後納制度を利用するには、申し込みが必要ですが、詳しくは「国民年金保険料専用ダイヤル」(☎0570-011-050)またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

○お問い合わせ

本庁住民課住基戸籍係

☎ 43-2800 (課直通)

佐賀支所地域住民課

総合窓口第2係

☎ 55-3701 (直通)

日本年金機構 幡多年金事務所

☎ 34-1616

国民年金保険料専用ダイヤル

☎ 0570-011-050

高知海区漁業調整委員会委員選挙の選挙人名簿登録申請

海区漁業調整委員会委員選挙に係る選挙人名簿登録申請の時期になりました。

◆申請できる方

平成7年12月5日までに生まれた方で、次の要件を満たす方。

- ① 漁業者または漁業従事者の方。
- ② 黒潮町に住所または事業場のある方。
- ③ 1年に90日以上、漁船を使用する漁業を営み(漁業者)、または漁業者のために漁船を使用して行う水産動植物の採捕もしくは養殖に従事する方。

◆申請期限 9月4日(金)  
この名簿登録申請は、平成27年9月1日現在の状況により行います。他の選挙時に登録される選挙人名簿と違い、今回の登録申請によつてのみ選挙人名簿を作成し、今年12月5日に確定し、来年12月4日までこの名簿をもとに選挙を実施します。

追加登録はできませんので、該当する方は忘れずに申請してください。

◆申請手続き

町内各漁協に申請書を提出してください。申請書は、各漁協、本庁選挙管理委員会、佐賀支所地域住民課に用意しています。

詳しくは、黒潮町選挙管理委員会までお問い合わせください。

○お問い合わせ

黒潮町選挙管理委員会

☎ 43-2825 (直通)

平成28年度幡多中央消防組合職員採用資格試験

幡多中央消防組合では、平成28年度採用予定の職員採用資格試験を行います。

◆職種 消防職1人程度

◆受験資格 昭和63年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方。普通自動車運転免許を有する方、または取得見込みの方。採用後は、幡多中央消防組合管内に居住し、通勤可能な方

◆第1次試験

日時 10月18日(日)

午前8時40分集合

会場 四万十市立中村中学校

◆受付期限 9月24日(木)必着

◆受付時間 午前8時30分〜午後

5時15分(土、日、祝日を除く)

◆受験申込書設置場所

幡多中央消防組合消防本部・黒潮消防署・黒潮町役場(本庁・佐賀支所)など(土、日、祝日も受け取り可能)

※郵送による申込書請求の場合は、封筒の表に「受験申込用紙請求」と朱書きし、宛先を明記した返信用封筒(A4サイズの角2封筒に120円切手貼付のこと)を同封して左記まで請求してください。

※幡多中央消防組合公式ホームページ (<http://hata-fa.jp/>) からダウンロードすることもできます。

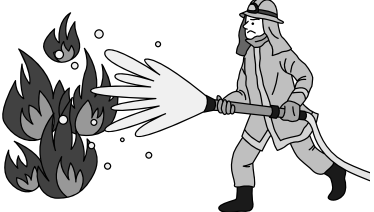
○お問い合わせ

幡多中央消防組合消防本部

総務課総務係(中平、山崎)

(☎787-0015 四万十市右山750-1)

☎ 34-5881



狩猟免許試験のご案内

平成27年度狩猟免許試験(冬期)を実施します。シカやイノシシなどの鳥獣害にお困りの農林業の皆さんの受験をお待ちしています。

◆狩猟免許の種類

【第1種銃猟免許】

装薬銃を使用する猟法(空気銃を使用する猟法もできます)

【第2種銃猟免許】

空気銃を使用する猟法

【わな猟免許】

わなを使用する猟法

◆試験の日時・会場

【第1種・第2種銃猟】

●12月12日(土)午前10時

四万十市立中央公民館

(四万十市右山五月町8-22)

【わな猟】

●9月27日(日)午後1時

四万十町農村環境改善センター

(四万十町榊山町3-7)

●10月4日(日)午後1時

宿毛市立中央公民館

(宿毛市中央2-7-14)

●12月13日(日)午前10時

四万十市立中央公民館

◆受験料

①現在、有効な狩猟免許を持って

いない方

5200円

②一部免除者

3900円

◆申請書配布場所

高知県鳥獣対策課、中村地区猟友会、黒潮町役場

◆申請方法

四万十市で受験希望の方は、申請書類を、12月2日(水)までに、高知県猟友会・中村地区猟友会または、高知県産業振興推進部鳥獣対策課へ提出してください。それ以外の方は左記までお問い合わせください。

○お問い合わせ

高知県産業振興推進部鳥獣対策課

☎088-823-9042

中村地区猟友会(月、木のみ)

☎34-2160

黒潮町役場佐賀支所 海洋森林課

林業振興係

☎55-3115(課直通)

◆参考

高知県猟友会では、猟友会員と猟友会への加入希望者を対象に予備講習会を試験日の1週間前(有料・補助あり)に実施します。申込方法など詳しくは、高知県猟友会(☎088-856-6641)または中村地区猟友会まで。

黒潮町長寿褒章のお知らせ

黒潮町では、長寿をお祝いする目的で、町内に1年以上在住されている、平成26年9月2日から平成27年9月1日までに満88歳になられた方と、平成27年9月1日現在で満99歳以上の方に長寿褒章を支給しています。

給付対象の方には既に申請書を送付しますので、手続きがお済みでない方は、お早目に手続きをお願いします。

○手続き・お問い合わせ

本庁 健康福祉課 福祉係

☎43-2116(課直通)

佐賀支所 地域住民課

総合窓口第2係

☎55-3112(直通)



動物は愛情と責任をもって、最後まで飼いましょー!

飼い主が責任をもって終生飼育することを義務付けた改正動物愛護管理法(平成25年9月1日付)が施行されてから2年が経ちました。しかしながら依然として動物を捨てる人があとを絶ちません。

飼い猫や飼い犬を最後まで愛情と責任をもって飼育することは、飼い主の重要な責務です。

不妊手術や去勢手術、また次の飼い主を見つけるなどの方法もあります。

捨て猫、捨て犬をださないためにも責任をもって、終生飼うようにしましょう。

○お問い合わせ

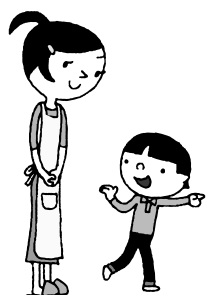
本庁 住民課 環境保全係

☎43-2800(課直通)

佐賀支所 地域住民課

総合窓口第1係

☎55-3113(直通)



認知症予防講演会

85歳で約50%の方に何らかの認知症状がみられると言われる今日、認知症は誰でも起こりうる身近なものとなつていきます。しかし、日々の生活の仕方での改善や予防ができること、また上手な接し方で症状が軽減することなどが分かってきました。

多くの改善事例に関わり、全国的にも活躍されている講師をお招きして講演会を開催します。

◆日時 9月19日(土)

午後1時30分～4時30分まで

◆場所 大方あかつき館

レクチャーホール

◆講演①『認知症は予防できる！改善できる！』まずは普段の体調管理から！

改善できる！

段の体調管理から！

講師 森本外科・脳神経外科副院長・看護部長 金田弘子さん

◆講演②『健康長寿と介護されるための自己点検』

手の準備～上手に老いるための自己点検～

講師 (財)長寿社会開発センター

審議役 石黒秀喜さん

○お問い合わせ

地域包括支援センター

☎ 43-2240(直通)

認知症の人を抱える家族の座談会

家族の座談会は、認知症の方を介護している家族が集まり、日々の介護の戸惑い、悩み、喜びなど、互いの思いを分かち合う集いです。介護をしている方の思いや体験談などを語り合い、交流しませんか。

◆日時 9月16日(水)

午前10時～11時30分

◆場所 保健福祉センター(本庁前)

2階 健康研修室

○お問い合わせ

地域包括支援センター

☎ 43-2240(直通)

第27回

幡多ふれあい医療公開講座

◆日時 9月13日(日)

午後1時開場、1時30分開始

◆場所 大方あかつき館

レクチャーホール

◆参加費 無料、どなたでも参加できます

◆内容

・「低栄養について」

～家庭で出来る予防～

幡多福祉保健所管内栄養士ネットワーク会議

トワーク会議

竹本病院管理栄養士吉井智美さん  
特別養護老人ホームシーサイドホーム  
管理栄養士 谷口智子さん

・「うつ病について」

聖ヶ丘病院 医師 三浦星治さん

◆主催 幡多けんみん病院

◆後援 四万十市・宿毛市・土佐

清水市・黒潮町・大月町・三原村・幡多福祉保健所・幡多医師会

○お問い合わせ

幡多けんみん病院経営企画課

☎ 0880-66-2222

黒潮町役場本庁健康福祉課

保健衛生係

☎ 43-2836(直通)

佐賀支所 地域住民課

保健センター

☎ 55-7373(直通)

心配ごと・困りごと、  
人権・行政相談所の開催

皆さんの相談を社会福祉協議会相談員、人権擁護委員、行政相談委員などが受ける相談所を開きます。皆さんの心の負担が少しでも軽くなればと考えています。家庭での心配ごと、地域でのめんど、人権侵害や行政に関する相談など、

ひとりでも悩まず気軽ににご相談ください。相談の秘密は必ず守り、料金は無料です。安心してお越しください。

◆開催日時・場所

● 9月18日(金) 午前10時～正午

上田の口集会所

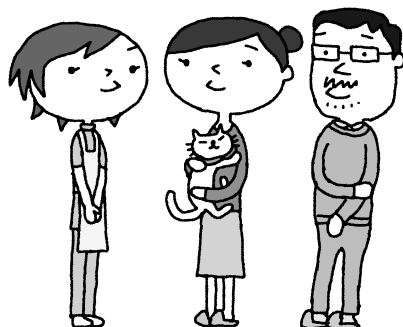
● 9月18日(金) 午後1時～3時

下田の口コミュニティセンター

○お問い合わせ

本庁住民課人権啓発係

☎ 43-2800(課直通)





「相続と遺言について(講話)」  
と「個別相談」を開催します  
(出前法律相談)

弁護士による「相続と遺言について」の講話と個別相談(無料)を開催します。

亡くなった後の相続は誰になるのか、遺言はどんな役割を果たすのかなどの基本的な話から、将来的な不安や心配ごとなどの個別相談を無料(予約制)で行います。

個別相談は、相続関係に限らず、家族問題、財産問題など、弁護士からの専門的なアドバイスを求める方を対象にしています。

これからのことを考える良い機会になりますので、ぜひご参加ください。

◆日時 10月28日(水)午後1時～4時(予定)

◆場所 保健福祉センター(本庁前)大ホール

◆講師 鶴田雅彦さん(弁護士)

○お申し込み・お問い合わせ

地域包括支援センター

☎ 43-2240(直通)

※お申し込みの際に、講話のみの参加か、個別相談も希望するかをお伝えください。

水産動植物の採捕について  
(海面漁業・内水面漁業)

水産動植物の資源保護を図るため、漁業者が漁業を営む場合および、漁業従事者が漁業者のために従事して行う場合、水産研究を行う場合を除いては、「漁具・漁法の制限」また「採捕期間」「体長制限」が高知県漁業調整規則により定められています。

禁止期間外であっても漁業協同組合員以外の方は無断で採捕することはできませんので、注意してください。

また、違反対象の水産物の所持・販売をすると同規則により懲役や罰金が科せられますので、注意してください。

○お問い合わせ

佐賀支所海洋森林課 水産振興係

☎ 55-3115(課直通)

高知県漁業振興課

☎ 088-821-4606

海面漁業

名称	禁止期間	体長などの制限
いせえび	5月1日～9月15日	殻長13cm以下
とこぶし・あなご	9月1日～翌年3月31日	殻長3cm以下
あわび	9月1日～翌年3月31日	殻長9cm以下
さざえ	9月1日～翌年3月31日	
てんぐさ類	9月1日～翌年2月末日	
ふのり	10月1日～翌年2月末日	
あらめ	10月1日～翌年6月30日	

内水面漁業

名称	禁止期間	体長などの制限
あゆ	10月15日～12月1日	全長10cm以下
	12月31日～翌年5月15日	
ます類(あまご・いわなを含む)	8月1日～10月15日	全長10cm以下
うなぎ	10月1日～翌年3月1日	全長21cm以下
こい	通年	全長15cm以下

献血バスがやってきました！

次の日程で献血バスがやってきました。  
気軽にできるボランティアとして、献血にご協力をお願いします。

日にち	時間	実施場所
10月1日(木)	10:00~12:00	保健福祉センター(本庁前)
	13:00~16:30	
10月2日(金)	9:00~10:30	総合センター(佐賀支所前)
	11:15~12:15	JA高知はた佐賀支所前

※バスでは400ml  
献血のみです。



献血Q&A

Q1 薬を服用していると献血できませんか？

ビタミン剤やごく一般的な胃腸薬などについては、内服していても支障ありません。血圧の薬については、内服していても当日の血圧がよければ献血できます。病気や薬の種類によって、献血できない場合がありますので、一度お問い合わせください。

Q2 なぜ400ml献血を勧められるのですか？

輸血を受ける患者さんにとって、副作用(発熱、発疹など)の発生が大幅に減少し、安全性が向上するからです。(例えば800mlの輸血を行う場合、200ml献血では4人分必要ですが、400ml献血では2人分で済むため。)医療機関からの需要も400mlの需要が年々増えています。

○お問い合わせ

佐賀支所地域住民課保健センター  
☎55-7373(直通)  
高知県赤十字血液センター  
☎088-8333-6666

『脱！メタボ教室(栄養編)』  
始めます！

8月号では、脱！メタボ教室(運動編)について募集しましたが、今回は栄養編のお知らせです。運動に引き続き、興味のある方は、ぜひお申し込みください。

◆対象者

● 特定健診の結果、特定保健指導となった方

● 栄養について関心のある方

● 食生活を改善したいがどうしたらいいか悩んでいる方 など

◆内容

● 栄養士による栄養指導

● 食生活改善推進委員による昼食バイキング

◆時間

午前10時~午後1時

◆参加費 無料

◆申込方法

参加希望日の10日前までに、各担当係へご連絡ください。

\* 申込多数の場合は、早めに受付終了とすることがありますのでご了承ください。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係  
☎43-2836(直通)

『脱！メタボ教室(栄養編)』の日程

日にち	時間	場所	講師	内容
10月16日(金)	10:00~13:00	総合センター(佐賀支所前)	濱田 佐恵 (栄養士)	食事バランスガイド 太らない調理方法 昼食バイキングなど
11月2日(月)		保健福祉センター(本庁前)		
平成28年2月5日(金)		保健福祉センター(本庁前)		

佐賀支所地域住民課保健センター  
☎55-7373(直通)

# くろしお協力隊がゆく!



【今月の担当者】  
土肥 創

1年以上続けていた「ぐっち隊員がゆく!」のコーナーですが、このたび協力隊が3人に増えたことで、コーナー名を「くろしお協力隊員がゆく!」に改め、3人で交代に書くことになりました。

1回目はこの「広報くろしお」を担当している私、土肥がどんな仕事をしているのかなど少しお伝えします。僕の仕事は、広報に載せる記事の取材と、毎月1日に広報が配れるように編集をしたりしています。よく「地域おこし協力隊」って、外に出て地域の人の手伝いをしたりしているイメージがあるみたいですが、僕の場合、取材以外はデスクワークです。実はデスクワークは人生初めてで、天気がいい日は外に出るのが好きなので、取材の依頼がありましたら喜んで伺います。先日は知り合いの方がマグロ漁船で1年間海に出るとのことと、取材も兼ねて見送りに行ってきました。はじめて見るマグロ漁船に見送りの雰囲気もとても新鮮で、いい経験ができました。そして海の男はやっぱりカッコいいなと思いました。仕事はまだ分からないことばかりですが、取材などで見かけたら気軽に声をかけてください。

取材依頼は総務課企画振興係 ☎43-2177 (直通) にお願います。まだ暑い日が続きますが、体調には気を付けてください。



上川口港から出航するマグロ漁船

## IWK TV 黒潮町ケーブルテレビ 9月番組予定表

IT'S WONDERFUL KUROSHIO TOWN

### 黒潮町議会・高知県議会を生中継!!

番組	放送時間
番組案内	6:00 10:30 15:00 19:30
IWK NEWS	6:05 10:35 15:05 19:35
おしえて食改さん	6:20 10:50 15:20 19:50
黒潮町版健康体操～ロココ体操～	6:30 11:00 15:30 20:00
行政チャンネル	6:45 11:15 15:45 20:15
防災チャンネル	6:55 11:25 15:55 20:25
えいちゃ! 知っ得! くろしお町	7:05 11:35 16:05 20:35
耳をすまして	7:15 11:45 16:15 20:45
図書館どうでしょう	7:30 12:00 16:30 21:00
ザ☆黒潮人	7:35 12:05 16:35 21:05
お話玉手箱	7:50 12:20 16:50 21:20
くろしお☆チルドレン	8:05 12:35 17:05 21:35
JCC三人娘が行く	8:15 12:45 17:15 21:45
サイエンスチャンネル	8:25 12:55 17:25 21:55
Kochi on TV!	8:40 13:10 17:40 22:10
片さんのFish!おふ	9:40 14:10 18:40 23:10
ショッピングチャンネル	24:00~6:00

IWKTV加入についてのお問い合わせは  
光ネットワークサービスセンター まで  
営業時間 9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

**0800-200-1373**

番組内容の更新は、毎週水曜日の15:00です。

### お知らせ

#### ◆黒潮町議会 9月定例会

議会日程 9月7日(月)~18日(金) ※予定  
放送時間 9:00~議会終了まで  
再放送 ①中継翌日 19:00~  
②9月21日(日)~26日(土)  
9:00~・19:00~

※議会運営委員会の結果により、日程は変更となる場合があります。

#### ◆高知県議会 9月定例会

放送日 9月25日(金)・10月1日(木)・  
2日(金)・5日(月)・6日(火)・  
15日(木)  
放送時間 10:00~議会終了まで

※高知県議会の再放送は行いません。

注) 放送内容などは予告なく変更する場合があります。「電子番組表」で正確な内容が確認できます。

IWKTVの放送時間・番組などに関するお問い合わせは 黒潮町役場 本庁 情報防災課 情報推進係 または IWKTV制作室まで

**【情報推進係】 ☎43-2188 | 【IWKTV制作室】 ☎43-0500**  
(課直通)

おしらせ

守ろう！ニホンウナギ

全国的に漁獲量の減少が続いているニホンウナギを平成26年に国際自然保護連合が絶滅危惧種に指定しました。

ニホンウナギを保護するため、昨年に引き続き県内のすべての河川や湖などの内水面で、10月から翌年3月までの間、ニホンウナギを採ることが禁止されます。

なお、全長21cm以下のウナギは、これまで通り周年にわたり採ることが禁止されています。また、悪質な違反は罰せられることがありますので、ご注意ください。

ニホンウナギの資源回復に向け、ご協力をお願いします。

問 高知県漁業管理課

☎088-821-4608

相談

ご存じですか 公証制度

10月1日～7日は「公証週間」

です。「公証制度」とは、皆さんが不動産の売買・金銭の貸し借りなどの重要な契約を交わしたり、遺言をされたりする際、法務大臣の任命する「公証人」に依頼して、法的に特別の証拠力が認められている文書(公正証書)を作成することにより、後日のトラブル防止と、取引や財産の安全確保を図る制度です。公証週間中は、土曜日でも無料相談を行います。

【無料公証相談 四万十会場】

日時 10月3日(土)

午前10時～正午・午後1時～4時

場所 中村公証役場

(四万十市大橋通6丁目3-7

第1とらやビル4階)

※事前予約制。電話による相談はできません。

申問 中村公証役場

☎34-1728

募集

親子運動遊び教室

高知大学医学部の講師・野田智洋さんを招き、親子運動遊び教室を開催します。

平成27年度県立中村高等技術学校  
住宅リフォーム科  
後期訓練生の募集



募集訓練科名	住宅リフォーム科(後期)
応募資格	中学卒業以上、65歳以下の方(平成27年4月1日現在)
訓練機関	6カ月 (10月19日～平成28年3月18日)

願書受付期限：9月24日(木)

試験日：10月2日(金)

試験科目：適性検査、面接

合格発表：10月7日(水)

※遠隔地の方は、寮(男性)もあります。

詳しくは下記までお問い合わせください。

問 〒787-0019 四万十市具同5179

高知県立中村高等技術学校

☎37-2723

HP：http://www.pref.lg.jp/soshiki/151305

親子で楽しく運動遊びをするなかで、多様な動きを身に付けることを目指します。教室を通して体の動かし方を身に付けませんか？どうぞ、お気軽に参加ください。

日時 11月15日(日)

午前10時～11時

(9時45分受付)

場所 四万十町窪川B&G海洋センター体育館

対象 幼児(3歳～小学校入学前)とその保護者 ※先着30組

親子で行う活動ですので、お子さんお1人につき保護者1人の参加をお願いします。

申込方法 参加申込書に必要事項

をご記入のうえ、郵送、FAX、電子メールでお申し込みください(電話によるお申し込みも可)。申込用紙はスポーツ健康教育課ホームページからダウンロードできます。

申込期限 10月30日(金)

http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310501/aiiku.html

問 高知県教育委員会事務局スポーツ健康教育課(川上)

☎088-821-4929

FAX 088-821-4849

くろしおスポーツ!



濱町明太郎さん序ノ口優勝!



先月の広報に掲載した、黒潮町佐賀出身の力士・濱町明太郎さんが7月24日、名古屋場所を7戦全勝し見事に序ノ口優勝を飾りました。

最後の取り組みでは、尊敬する佐ノ山親方(元・大関 千代大海)譲りの突き2発で、東序二段94枚目・美浜海を土俵の外に突き飛ばしました。

持ち味の前に前にでる突き押し相撲がよく見られ、初のタイトルを獲得した濱町力士。取組後のインタビューで、目標は2年で十両に上がることだと掲げました。

次回9月、東京、両国国技館で行われる秋場所では、さらなる健闘が見られるように皆さんぜひ、応援してください。

日清食品カップ・第31回全国小学生陸上交流大会高知県選考会

7月12日、春野陸上競技場にて「日清食品カップ・第31回全国小学生陸上交流大会高知県選考会」が開催され、県下から男女約650人の選手が参加しました。

黒潮町からも大方JAC(18人)が参加し、惜しくも全国大会への切符は逃しましたが、好成績を収めました。

【6年男子100m】

田邊永遠(上川口小)

2位・記録13秒33

【5・6年女子走高跳】

山崎未怜(入野小)

3位・記録1m20



中村フットボールクラブ少年サッカースクール開催

中村フットボールクラブが、8月2日、中村南小学校でサッカー教室を開催。幡多地域のサッカークラブに所属する小学校3・4年生約50人が参加しました。

中村クラブは、四万十市や黒潮町など幡多地域在住・出身の選手が中心の社会人チームで、昨年四国リーグ入り。ホーム戦でエスコートキッズを務める子どもたちにお返ししたいと、サッカー教室を企画。パスやドリブルを使ったゲームや試合形式の練習で楽しく体を動かしました。

参加した児童は「選手に周りを見ることを教わった。他のチームと一緒にプレーして楽しかった」と話していました。



9月20日と10月4日は、中村クラブが土佐西南大規模公園・大方球技場で対戦します。ぜひ会場で応援をお願いします。

災害時にはバイクで被災地へスポーツレスキュー2015

南海トラフ地震などの発生時に、機動性の高いオートバイなどを利用すると想定し、モータースポーツ愛好者らと連携した防災イベント「スポーツレスキュー」が、7月19日に高知県で行われました。

広島、岡山、神奈川、福島、鹿児島などから11人がオートバイや車で参加。時折激しく雨が降る中、高知市と須崎市のチェックポイントを通過し、午後2時までに全員がゴール地点のふるさと総合センターへ到着しました。セレモニーでは、主催した一般社団法人BE RT INTERNATIONALの片山敬済理事長が、参加者に完走賞を授与しました。



雨の中、全国各地からオートバイや車で到着した参加者たち。イベント終了後は、地元の関係者と交流会を行いました。

# 黒潮町イベントカレンダー

2015(平成27)年9月

変更となる場合がありますので、詳しくは担当係にお問い合わせください。(青字=町外で開催される行事)

月日(曜)	行 事 名	場 所	時 間	お問い合わせ
9/1(火)	無料弁護士相談会	総合センター	13:00	人権啓発係 ☎43-2800 商工観光係 ☎43-2113
7(月)	黒潮町議会 9月定例会(～18日)	役場本庁3階議事堂	9:00	議会事務局 ☎43-2831
11(金)	黒潮町職員採用資格試験申込受付期限	役場本庁2階	17:15	行政人事係 ☎43-2112
	ふれあい人権・同和教育学習会①	佐賀町民館	19:30	佐賀町民館 ☎55-2108
13(日)	幡多・マーケット「海辺の日曜日」	土佐西南大規模公園(大方)	9:00	まちづくりマーケットプロジェクト ☎090-2786-3702
18(金)	心配ごと・困りごと、人権・行政相談所	上田の口集会所	10:00	人権啓発係 ☎43-2800
		下田の口コミュニティーセンター	13:00	
10/3(土)	第10回黒潮町民大学 ①山田正人さん	大方あかつき館	19:00	生涯学習係 ☎55-3190
10(土)	黒潮カップ少年サッカー大会(～11日)	西南大規模公園(東公園)	9:30	生涯学習係 ☎55-3190

## ■当直医療機関

月日(曜)	四万十市	宿毛市 (0880)	四万十町 (0880)
9/20(日)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	幡多けんみん病院 ☎66-2222	大西病院 ☎22-1191
21(月)	佐々木整形外科 ☎34-7177	聖ヶ丘病院 ☎63-2146	くぼかわ病院 ☎22-1111
22(火)	幡多病院 ☎34-6211	川村内科クリニック ☎66-2911	
23(水)	さたけ小児科 ☎37-2255	筒井病院 ☎66-0013	
27(日)	小原外科胃腸科 ☎35-0108	奥谷整形外科 ☎63-1202	
10/4(日)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	大井田病院 ☎63-2101	
11(日)	山下整形外科 ☎34-0511	幡多けんみん病院 ☎63-2222	
12(月)	大野内科 ☎37-5281	聖ヶ丘病院 ☎63-2146	

※当直医は、変更になる場合がありますので、あらかじめ確認してから受診してください。

※平日夜間(午後6時～9時)は、夜間初期救急対応(内科)・四万十市急患センター(四万十市立市民病院西棟) ☎34-2399へ電話相談または受診してください。

## くろしおっ子の学校給良

○お問い合わせ  
大方学校給食センター ☎31-3201(直通)  
佐賀学校給食センター ☎55-2166(直通)

### ひじきごはん



9月15日はひじきの日です。ひじきは普段不足しがちなカルシウム・鉄分・食物繊維がたっぷり含まれています。

#### ●材料(4人分)●

米	2合
濃口しょうゆ	大さじ2/3
鶏ミンチ	50g
にんじん	45g
乾燥ひじき	9g
サラダ油	小さじ1/2

A { 酒 小さじ1  
砂糖 大さじ1  
濃口しょうゆ 大さじ1



#### 【作り方】

- ①米を洗う。
- ②炊飯器に洗ったお米と水、濃口しょうゆを加えて炊飯する。
- ③乾燥ひじきは水で戻して、ザルで水けを切っておく。にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏ミンチ・にんじん・ひじきを入れて炒め、Aの調味料で味を付ける。
- ⑤炊き上がったごはんに、④で味付けした具を加えて混ぜ合わせる。



**特別企画展**  
『あつよしの夏』  
～ 四万十川の作家・笹山久三～  
期間 9月30日(水)まで  
会場 上林院文学館  
(大方あかつき館2階)

★文学館は9月21日(月)・22日(火)は開館します。

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3

大方・佐賀図書館  
(この日が休館日です。)



**第1回文学講座**  
『うずもれた名作をとどけて』  
講師 島田潤一郎さん(夏葉社)  
日時 10月17日(土) 2時30分～5時  
会場 大方あかつき館



**同時開催**  
本田祐造写真展  
『四万十の四季』  
期間 9月30日(水)まで

**あたらしくはいった本紹介**

- まったなし 畠中 恵/著
- ゆらやみ あさのあつこ/著
- 啓火心 日明 恩/著
- まずは、からだを整える
- 100%得をするふるさと納税生活 金森 重樹/著
- ディズニーに行く前に知っておくと得する66の知恵 みっこ/著
- 薬いらずで愛犬の病気は治る 宿南 章/著
- 魔法の豆腐クリームレシピ 井出 杏海/著
- おじいちゃんが孫に語る戦争 田原総一郎/著
- これはなんのようちゅうかな

**開館時間**

- 【月・火・水・金】  
午前10時～午後6時
- 【土・日】  
午前10時～午後5時
- ★佐賀図書館は午後1時～2時まで閉館。
- ★木曜日は休館日です。

**貸出冊数・期間**

- 【本】  
1人5冊・2週間
- 【雑誌】  
1人3冊・2週間
- 【ビデオ・CD・DVD】  
1人2点・1週間

★本の新刊は1週間です。  
★返却期限をお守りください。  
返却期限を過ぎると督促を行い、その後貸出停止の処理を行います。

★借りた本やビデオなどを紛失や破損した場合は、弁償していただく場合があります。

**返却するとき**

- 佐賀・大方どちらの図書館でも返却ができます。
- 休館日に返却する時は各図書館にあるブックポストに入れてください。
- ビデオ・CD・DVDは開館時の受付窓口へ返却してください。

**お問い合わせ**

大方図書館 ☎43-2110(直通)  
佐賀図書館 ☎55-3150(直通)

<http://akatsuki.town.kuroshio.lg.jp/akatsuki>

**<水道給水工事指定店 当番一覧表>**

月	日	大方地域		佐賀地域		
		事務所	自宅	店名	住所	電話番号
9	14~20	前田電工	平野住設	(株)土居建設	谷口水道	
	21~27	大方設備センター	クロスライフラインサービス	(有)弘瀬建設		
	28~30	吉本水道	野村企画設備	山本建設(株)	拳ノ川住設	
10	1~4	吉本水道	野村企画設備	山本建設(株)	拳ノ川住設	
	5~11	中村住設大方営業所		(株)土居建設	谷口水道	
	11~18	前田電工	平野住設	(有)弘瀬建設		

● 当番店の連絡先・所在地 ※当番日以外でも要請があった場合には対応します。

店名	住所	電話番号		店名	住所	電話番号	
		事務所	自宅			事務所	自宅
大方設備センター	入野769	43-1420	43-1483	吉本水道	下田の0822-174	43-2024	
クロスライフラインサービス	入野1769	43-3075		拳ノ川住設	拳ノ川1781	55-7371	55-7114
中村住設大方営業所	出口372-2	34-3621	43-2061	谷口水道	佐賀2773	55-2316	
野村企画設備	田野浦1593	43-4665		(株)土居建設	伊与喜43-5	55-2133	55-2363
平野住設	伊田2100	44-1513	44-1117	(有)弘瀬建設	佐賀1990	55-2121	
前田電工	入野1574	43-1149	43-1546	山本建設(株)	佐賀2988	55-3141	55-2076

○お問い合わせ 本庁 まちづくり課 水道係 ☎43-2114(直通)

くろしおっ子を紹介します！

町内在住の子どもたちを、お家の方からのメッセージといっしょに紹介します。



明智 子明くん  
 〈平成26年9月10日生まれ〉  
 元気にすくすくそだって  
 ね!!  
 〈お父さん・お母さんより〉



尾崎 碧空くん  
 〈平成26年11月28日生まれ〉  
 お姉ちゃんたちと仲良く  
 すくすく育ててね。  
 〈父さん・母さんより〉



浜田 暖くん  
 〈平成26年7月28日生まれ〉  
 元気に大きく育ててくださ  
 い。  
 〈ママ・パパより〉



岡本 虹琥くん  
 〈平成26年12月9日生まれ〉  
 兄弟仲良くな。  
 〈お母さんより〉



宮川 乃庵くん  
 〈平成24年6月16日生まれ〉  
 元気でやさしい男の子に  
 なってください。  
 〈祖母より〉



【写真募集中！】子どもたちの成長の記念に写真を掲載してみませんか？  
 左記まで写真（デジタルカメラの場合はデータ）とメッセージをお寄せください。  
 ○お問い合わせ 本庁総務課企画振興係

☎43-2177（直通）  
 ✉somu@town.kuroshio.lg.jp

地域子育て支援センター通信

だんだん空も高くなり、秋を感じる季節になりました。でも日中は残暑も厳しく、朝夕との気温差もあり体調を崩しやすいです。夏の疲れも出る時期です。体調管理には十分気を付けましょう。

9月の予定

★佐賀おでかけ広場

午前9時30分～11時30分

●1日（火）シャボン玉・水遊び

●8日（火）作って遊ぼう

●15日（火）お庭で遊ぼう

●29日（火）お庭で遊ぼう

場所 佐賀保育所一時保育室

★いっしょに遊ぼう

午前9時30分～11時30分

●3日（木）シャボン玉・水遊び

●10日（木）作って遊ぼう

●24日（木）誕生会

場所 地域子育て支援センター

★第6回「子育て講座」

●17日（木）午前10時～11時30分

場所 地域子育て支援センター

内容 「子どもを守る防災第1歩」

講師 伊藤創平先生

（太平洋学園高等学校講師）

○お問い合わせ

地域子育て支援センター

（大方中央保育所内）

☎43-0512（直通）



貸したい! 売りたい! 空き家を紹介してください

黒潮町は幡多でくらし隊の協力を得て、賃貸・売買希望の空き家を探しています。空き家情報の一部を黒潮町のHPで紹介し、移住を希望している方など空き家を探している方に空き家情報を提供しています。家を貸したり、売ってもよいという方はぜひご相談ください。

【お問い合わせ】

幡多でくらし隊(担当・石川公英)  
 本庁 総務課 企画振興係

☎44-1211

☎43-2177(直通)

