

広報
2023年/令和5年
3月号
-No.204-

くろしお



主な内容

P. 2 特集・黒潮町マラソン大会
P. 3 まちのできごと

P. 5 くろしお子どもニュース
P. 7 健康カレンダー

P. 11 備えて安心
P. 12 役場からのお知らせ

P. 21 くろしお協力隊に聞く!
P. 22 図書館カレンダー

写真:黒潮町マラソン大会
関連記事2ページ

第17回黒潮町マラソン大会

2月5日(日)、教育委員会主催「第17回黒潮町マラソン大会」が開催され、小学生の部82名、一般の部32名の計114名が参加しました。

開会式では、畦地和教育長から「走るのは1分1秒の努力の積み重ね。ケガのないように走ってもらえれば」と激励の言葉が送られました。

参加者らは、土佐西南大規模公園をスタートし、入野漁港付近を折り返す1・5km、海のバザールで折り返す2km、ネスト前で折り返す3km、大方球場で折り返す6kmの各コースを走行。

小学校3・4年生の部で1位となった南郷小学校4年生の村上颯平さんは、「キツかったけど、最後に1位になって嬉しかった。後ろから2位の人に来ていたけど最後まで走りきれた」と話しました。

また、一般の部・男子3kmで1位となった南国市から参加の大西泰正さん(中学1年)は、「新しい風景を味わってみたいと思い参加した。景色もきれいで、海の風を感じながら楽しくのびのびと走れて良かった」と話しました。



▽小学1・2年生の部 / 1・5km

【男子】

- ①田邊駿走(5分49秒) ②川村晴琉(5分50秒) ③池田航大(6分18秒)

【女子】

- ①田中結彩(6分37秒) ②弘田侑莉(6分39秒) ③村尾沙羅(6分40秒)

▽小学3・4年生の部 / 2km

【男子】

- ①村上颯平(7分42秒) ②池田悠真(7分47秒) ③岩田吉平(8分6秒)

【女子】

- ①弘瀬妃奈乃(8分43秒) ②溝渕心日和(9分1秒) ③田中涼乃(9分3秒)

▽小学5・6年生の部 / 3km

【男子】

- ①上岡輔来(11分53秒) ②宮尾誓太(12分24秒) ③敷地郁人(12分25秒)

【女子】

- ①田邊凜心(13分16秒) ②喜多陽梨(13分36秒) ③岡崎心虹(14分8秒)

▽中学生 / 34才の部 / 3km

【男子】

- ①大西泰正(10分54秒) ②遠藤玄都(12分58秒) ③有友七海(13分19秒)

【女子】

- ①遠藤花純(13分45秒) ②金子円香(18分45秒)

▽35才 / 59才の部 / 3km

【男子】

- ①遠藤紀元(10分56秒) ②田邊有彦(11分31秒) ③松本裕嗣(11分59秒)

【女子】

- ①小島有花(15分19秒) ②大原美紀(15分28秒) ③宮地愛実(16分6秒)

▽60才以上の部 / 3km

【男子】

- ①野村則男(13分31秒) ②金子富太(14分42秒) ③濱田俊二(15分28秒)

【女子】

- ①酒井澄子(27分36秒)

▽中学生 / 34才の部 / 6km

【男子】

- ①松下泰生(23分34秒)

▽35才 / 59才 / 6km

【男子】

- ①横山隆利(28分22秒) ②岩崎智之(29分8秒)



「近海カツオ一本釣り」日本一位の 第83佐賀明神丸を町が表彰

第83佐賀明神丸が昨年の漁期において、近海カツオ一本釣りの水揚げ高が日本一位を達成したことを受け、町の水産振興に貢献したとして1月17日(火)、町から表彰状および記念品が送られました。

明神水産は11年連続の1位。また、明神学武漁労長は2年振り10回目の日本一位となりました。

明神漁労長は、「絶対に釣れるという保証がないまま毎年海に出ているため、たくさん釣れたことは素直に嬉しく思う。最近はカツオの動きに一貫性がないと感じる。動きを予測するのは難しいが、今年は去年よりたくさん釣りたい」と話しました。



明神漁労長(左)と松本町長(右)

カツオ一本釣り漁船が佐賀港を出港

今シーズンのカツオ一本釣り漁のスタートに向け、2月中旬よりカツオ一本釣り漁船が佐賀港を出港しました。

2月16日(木)には、昨シーズン、近海カツオ一本釣りの水揚げ高で日本一位を達成した第83佐賀明神丸などが出港しました。

同船の明神学武漁労長は、出港直前「今年にはカツオの動きがよく見えるので、たくさん釣りたい」と思っています。今年も日本一位をめざしていききたい」と意気込みを語りました。



出港する第83佐賀明神丸



出港を見送る人々

見送りに来た船員の家族らは、「頑張ってくださいね」など、応援の言葉を送っていました。

大方高校生徒が入野小児童へ 防災出前授業

1月24日(火)、大方高校地域創造コース2年生7名が、入野小学校5年生24名に対し、防災出前授業を行いました。

同授業は、災害時の避難意識を高め、防災を支える次の世代を育成することを目的として行われたもの。

児童らは、高校生と一緒に「みんなが安全に避難するためにできることを考えよう」をテーマに、津波が起こって避難する際に困る人はどんな人か、地震が起きた時のために今私たちができることは何かなどを考えました。

大方高校の岡田祈織さんは、「みんな意見がしっかりしていて凄いな」と思った。防災について今後もしっかり学んで役立ててほしい」と話し、また、入野小学校の山下汐稀さんは、「津波のことがよく知れて良かった。少し緊張したけど、ちゃんと話すことができた。もし災害が起きたら、高齢者などのサポートをしていきたい」と話しました。



授業の様子

大方地域の小学校で食育活動

黒潮町農業委員会が主催する食育活動の一環として、地元で収穫できる食材を知り、食文化の理解を深めることや食べ物を大事にする気持ちを育むことなどを目的に、大方地域の小学校3校で調理実習が行われました。

1月27日(金)、田ノ口小学校の回では、同小児童や農業委員、関係者ら約30人で長さ15mの長巻寿司やサラダ、茶巾絞りなどを調理しました。

同小6年生の山下真ノ輔さんと松本翔太さんは、「地域の方と会話しながら作ることができて良かった。ご飯を丸めたり、全員で寿司を巻いたりできて楽しかった」と話しました。



寿司の具材を乗せる児童ら



寿司の具材を調理する児童ら

また、2月10日(金)には三浦小学校、2月21日(火)には南郷小学校でも同活動が行われました。

冬の野鳥観察会2023

NPO 砂浜美術館主催の「冬の野鳥観察会2023」が2月4日（土）、11日（土）、18日（土）に開催されました。

同イベントは、身近な自然に生きたる野鳥の世界を感じ、楽しんでもらいたいという思いから開催され、今年で6年目。

2月4日（土）の回では、森富美男さんと森隆秀さんの案内のもと、参加者、関係者ら計25名が参加しました。



川辺で見られたオオバン

ピオスおおがたから大方球場やキャンプ場周辺を散策し、オオバンやヒヨドリなどのほか、約25種類の野鳥を見ることができました。参加した井上麻子さんは、「自



観察の様子

然が好きで、知り合いに聞き参加した。たくさんの種類の野鳥を見ることができて楽しかった」と話しました。

高知FDO2023キャンプ

高知ファイティングドッグスが2月5日（日）から8日（水）まで、大方球場を拠点に2023キャンプを行いました。

5日（日）には、松本敏郎町長など関係者による歓迎式典が行われました。



式典で挨拶する桑原キャプテン

桑原潤也キャプテンは、「今年も年間総合優勝を果たし、支えてくれている皆さんに恩返しをしたい」と話しました。

また、6日（月）には同チームの選手2名、関係者2名が町内の4つの保育所を訪問し、園児らと交流を行いました。中央保育所へは、坂本遥翔選手と尾崎由基コーチが訪れ、同園の4歳児21名と交流しました。

坂本選手は、「みんな前のめりに向き合って練習してくれて、将



ボールを打つ練習をする様子

来が楽しみに思っています。子どもたちは、「投げたり打ったりするのが楽しかった」などと話しました。

ラインメール青森FCキャンプ

1月27日（金）から2月28日（火）までの32日間、ラインメール青森FCが黒潮町でキャンプを行うことに伴い、歓迎式典が1月28日（土）に行われました。

歓迎式典では、松本敏郎町長より「1カ月という長期間の合宿となるが、怪我などないようにしっかりと調整して新しいシーズンを迎えてください」と激励の言葉が送られ、その後、文旦やポンカンなどの記念品が贈られました。



式典に参加する選手ら

同クラブの廣末陸選手は、「青森はグラウンドが見えない程雪が積もっているため、長期間良い環境で合宿できるのは嬉しい」と話し、また、齋藤

来飛選手は、「新しいシーズンでは前回を超える結果を出せるよう、この合宿で成長できるように頑張りたい」と話



トレーニングの様子

しました。

ゴルフプロ・アマ選手6名が町長を表敬訪問

2月5日（日）から7日（火）までの3日間、土佐ユートピアリゾートクラブでプロゴルフツアーによる合宿が行われることに伴い、小林伸太郎プロほか、4名のプロ選手と1名のアマチュア選手が来庁し、松本敏郎町長を表敬訪問しました。

昨年、自身の地元・群馬県で開催された「For The Players By The Players 2022」ツアー初優勝を果たした小林プロ。今回の合宿に参加する選手らは、小林プロのお声かけにより来てくれました。

表敬訪問では、松本町長から歓迎の挨拶があり、その後、選手の皆様さんからはサイン色紙、町からは土佐文旦が贈呈されました。



左から、古田幸希プロ、加藤俊英プロ、大関翔平プロ、松本町長、小林プロ、松岡利樹プロ、辻結菜選手

小林プロは、「ゴルフ場の設備の状態が良く、とても良い練習ができています。今回の合宿の成果を活かして町の皆さんに良い報告ができるように頑張りたい」と話しました。

人権参観日

1月22日に、認知症についての授業と、民生児童委員の石井一代いっよさんの講演会がありました。

最初は認知症の人の心の中を想像して、接し方を考える授業をしました。全校1名だけなので、いつもは自分と先生の2人だけの意見しかないけれど、その日は区長さん達や、石井さん、自分の親もいて、いろいろな意見を聞けました。だから、今までよりも深く考えることができました。

その後の石井さんの講演会では、部落差別が、結婚の自由もうばうなど、被差別地区以外の人も被害者にするという言葉が印象に残りました。自分の生まれたところを言うことでさえ悩まなければならぬような部落差別は、絶対にあってはいけないものだと思えて思いました。

これからも、正しい知識を身につけて、考え続けていきたいです。

(伊与喜小学校 6年 山下 旺海)



私が大事にしたい権利

1月21日に人権参観日がありました。10個の権利から自分が大切だと思う権利を考える授業でした。それらの権利は、どれも生きていくのに必要な権利ばかりだったので、選ぶときにとっても迷いました。私が一番大切だと選んだのは、「愛したり、愛されたりする権利」です。理由は、家族に愛されたり、家族を愛したりして幸せに生きていきたいと思うからです。私と同じ権利を選んだ人もいたし、違う権利を選んだ人もいました。友達の意見を聞いて、人によって大切なものは違うんだなと思いました。その後、体育館で中倉茂樹さんの講演を聞きました。最初は人権の話だから難しいのかなと思っていたけれど、話を聞いてみると面白くて、分かりやすく話してくれました。中倉さんは自分の子どもたちの体験を話してくれました。



私は、人権学習が好きなもので、もともと話を聞きたくかったです。中倉さんの話を聞いて、これからもっと人権を学習したいなと感じました。

(佐賀小学校 5年 濱内 みやび)

岐阜県の小学生との交流

12月15日、総合的な学習の時間に、リモートで周りに海がない岐阜県の小学生と交流をしました。交流では、お互いの町の魅力や総合的な学習の時間でどのような学習をしているかについて発表しました。

私たちは「防災」「海」「森林」「グルメ」のグループに分かれて、プレゼンテーションをしました。発表後の感想では、岐阜県の皆さんから「避難タワーを初めて知って驚いた」「黒潮町に旅行に行きたい」と言ってもらえました。

この交流を通して、黒潮町には海や、森林、おいしい食べ物、防災の取り組みなど他の地域にないよさがたくさんあつて改めていい町だなと思いました。

岐阜の方々は、黒潮町の良さを知ってもらったし、逆に岐阜県の良いところも知れたのでこれからの学習に活かしたいと思います。



(入野小学校 6年 防災グループ
小林 憧子・西山 晴智・布村 琥心郎・松田 暁)

■拳ノ川診療所 2月の診療予定

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|----|---|------------------------------|-----|------|-----|
| | | | 1 | 2 | 3 |
| 午前 | 「熱が出た」「風邪症状がある」方は、受診前に電話で診察時間を確認してから受診してください。感染症対策のため、ご協力をお願いします。 | | 休診 | 休診 | 診療 |
| 午後 | | | | | |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 午前 | 診療 | 出張診療 | 診療 | 休診 | 診療 |
| 午後 | 外来診療(幡多医師会) | 外来診療(15:00~17:00) | | | |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 午前 | 診療 | 診療 | 診療 | 川田先生 | 診療 |
| 午後 | 外来診療(幡多医師会) | | | | |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 午前 | 診療 | 春分の日 | 診療 | 休診 | 診療 |
| 午後 | 外来診療(幡多医師会) | | | | |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 午前 | 診療 | 診療 16:00まで (受付15:00まで) | 休診 | 休診 | 診療 |
| 午後 | 外来診療(幡多医師会) | | | | |

診療時間 午前9時～正午(受付午前11時30分まで) 午後2時～午後5時(受付午後4時まで)

<月曜日のみ> 午前9時～午前11時(受付午前10時30分まで)

午後12時30分～午後2時(受付午後1時50分まで) 午後2時30分～午後5時(受付午後4時まで)

【お問い合わせ】拳ノ川診療所 ☎55-7111

地域子育て支援センター通信

地域子育て支援センターでは、子育て中の親子が安心して地域で暮らし、子育ての喜びを分かち合える「場」や、保護者や子どもたちが交流できる「場」の提供をしています。出産や育児の悩みや日々の暮らしの相談にのり、楽しく子育てができるようにお手伝いします。大人・子ども・みんなの遊び場、支援センターにお気軽に遊びに来てください。

【活動内容】

★フリーデー

毎週月曜日～金曜日
午前9時～正午、午後1時～午後4時45分
室内遊具や絵本など親子で自由に楽しめます。

★佐賀おでかけ広場

佐賀地域へ出張します。親子で自由に楽しめます。
大方地域の地域子育て支援センターも開所しています。

★子育て相談

毎週月曜日～金曜日
午前9時～正午、午後1時～午後5時
電話相談、来所相談、家庭訪問を行います。



3月の予定

★佐賀おでかけ広場

毎週火曜日 午前9時～午前11時
○3月生まれさんの誕生会 14日(火)
場所 あったかふれあいセンターさが(旧佐賀保育所)
☎31-4807
(悪天候の日はおでかけできない場合があります。)

★にしきのおでかけ広場

午前9時～午前11時30分
3月31日(金)
※日程の都合により、春休み期間中はこの日のみの開所となります。
場所 あったかふれあいセンターにしきの広場
☎43-3630

★いっしょに遊ぼう 午前10時30分～午前11時

○ひなまつり会 3日(金)
○英語であそぼう 9日(木)
黒潮町国際交流員(CIR) クレーマ・リンストロームさん
○3月生まれさんの誕生会 16日(木)
○さちこ先生の読み聞かせ 23日(木)

★第12回「子育て講座」

17日(金) 午前10時30分～午前11時30分
「元気にニコニコ リズム体操」
講師 バランスボールインストラクター ASUKAさん
場所 あったかふれあいセンターにしきの広場
(各種事情により、急遽変更になる場合があります。お電話でご確認ください。)

【利用対象】 町内在住(もしくは祖父母が在住)で、保育所・幼稚園に通っていない就学前の乳幼児とその保護者(家族)。また、妊婦の方、里帰り中の方も利用できます。
※保育所や幼稚園に通っている人や、小・中・高校生などは利用をご遠慮いただいています。

○相談・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

健康カレンダー

3月中旬から4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

| 3月 | 内 容 | 場 所 | 時 間 |
|--------|-----------------|----------|-------------|
| 17日(金) | 早 咲 健 康 相 談 | 早咲集会所 | 10:00~11:00 |
| | 乳 児 健 診 | 保健福祉センター | 個別にお知らせ |
| 22日(水) | 御 坊 畑 健 康 相 談 | 御坊畑集会所 | 9:30~10:30 |
| 24日(金) | 上 川 口 郷 健 康 相 談 | 上川口郷集会所 | |
| 31日(金) | 出 口 健 康 相 談 | 出口集会所 | 10:00~11:00 |
| 4月 | 内 容 | 場 所 | 時 間 |
| 13日(木) | 浮 津 健 康 相 談 | 浮津集落センター | 9:30~10:30 |
| 14日(金) | 芝 健 康 相 談 | 芝集会所 | 10:00~11:00 |

佐賀地域

| 3月 | 内 容 | 場 所 | 時 間 |
|--------|---------|------------------------|-------------|
| 20日(月) | 愛 育 相 談 | あったかふれあいセンターさが(旧佐賀保育所) | 10:00~11:00 |

○お問い合わせ 本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836
佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373

■当直医療機関

| 月日(曜) | 四万十市 | 宿毛市 (0880) | 四万十町 (0880) |
|---------|--------------------|-------------------|-----------------|
| 3/19(日) | 四万十市立市民病院 ☎34-2126 | 筒井病院 ☎66-0013 | 大西病院 ☎22-1191 |
| 21(火) | 幡多クリニック ☎34-6211 | 奥谷整形外科 ☎63-1202 | くぼかわ病院 ☎22-1111 |
| 26(日) | さたけ小児科 ☎37-2255 | 大井田病院 ☎63-2101 | |
| 4/2(日) | 四万十市立市民病院 ☎34-2126 | 幡多けんみん病院 ☎66-2222 | |
| 9(日) | 竹本病院 ☎35-4151 | 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。

・高知県救急医療情報センター ☎088-825-1299

年中無休・24時間対応。救急対応の医療機関をご案内します。

・こうちこども救急ダイヤル #8000 または ☎088-873-3090

午後8時から午前1時まで。夜間にお子さんの具合が悪くなり、心配な時にご利用ください。

・高知県の救急医療電話 #7119 または ☎088-823-9922

急な病気やけがで救急車を呼ぶか、病院に行くか迷った時にご利用ください。



※新型コロナウイルス感染症の状況によっては変更となる場合があります。その場合はホームページへの掲示やマイク放送でお知らせします。

スポーツ安全保険

文化活動も
加入出来ます

対象となる事故 団体活動中の事故／往復中の事故

保 険 期 間 令和5年4月1日の午前0時から令和6年3月31日午後12時まで

4名以上の団体・グループで
ご加入ください。

スポあんネット

パソコン・スマホで
だれでも、かんたん
便利に使いやすい!



インターネット
で簡単お手続き

保険の詳細い内容、資料の請求は、ホームページを
ご覧ください。

スポーツ安全保険

検索

公益財団法人 スポーツ安全協会

フレイル予防について

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、生活動作が行いにくくなることです。フレイル予防の取組に早ずぎということはありませぬ。自分らしく元気に暮らしていくために、フレイルを予防・改善していきましょう。

フレイル予防3大要素

フレイルを予防する大切な要素は「栄養(食生活・口腔機能)」「運動(身体活動)」「社会参加」の3つです。これらはお互いに影響し合うため、いずれか1つが向上するとすべての要素が活性化していきませぬ。まずは自分に不足しがちな要素から強化していきましょう。

① 栄養(食生活・口腔機能)

バランスの良い食事とたんぱく質の摂取で「低栄養」を防ぎ、口の機能を維持するために「口の健康」にも気を配りましょう。

バランス良く食べ、低栄養を防ぎましょう

「メタボリックシンドローム対策」を心がけてきた方でも、65歳

を過ぎたら「低栄養」にならないように意識を変えていきましょう。たんぱく質の摂取が大切です

低栄養を防ぐために特に重要なのが、たんぱく質の摂取です。できれば1日に1食は肉類をとり、魚、卵、大豆製品などを含めて、しっかりとたんぱく質をとるようにしましょう。

食事をおいしく食べるためには、歯周病を防ぎ、かむ力や飲み込む力を保つなど、口の機能を維持することも大切です

口の機能の衰え(食べこぼし、むせなど)は「オーラルフレイル」と呼ばれます。早めに口のケアを心がけましょう。

【口のケアについて】

- ・かみ応えのある食品を積極的にとり、かむ力を鍛えましょう。
- ・正しいブラッシングを行い、歯周病予防をしましょう。
- ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- ・舌や頬、口周りの運動を意識して行いましょう。

② 運動(身体活動)

適度な運動を継続して、身体機能を維持していくことが大切です。無理をせず、できることからはじ

めていきましょう。ウォーキングは手軽な有酸素運動です

有酸素運動には、心肺機能を高めたり、動脈硬化を予防する効果があります。ウォーキングなら手軽にできるので、まずは今までよりも10分程度、歩く時間を増やすことから始めてみましょう。筋力トレーニングを習慣にしましょう

筋力トレーニングは、筋肉や骨などを鍛えるのに効果的で、転倒や骨折のリスクが少なくなります。ゆっくりでいいので、ややきついと感じる程度まで行うことを習慣づけましょう。

日常生活に簡単な運動を取り入れましょう

仕事や家事の合間など、ちょっとしたスキマ時間に、その場ですぐできるような運動をするのもおすすめです。

I W K T Vで運動番組を放送しています。ぜひ一度ご覧いただき、一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。

③ 社会参加

社会とのつながりを失った状態を「ソーシャルフレイル」とい

ます。これを防ぐには積極的に社会参加をしていくことを心がけましょう。

積極的に出かけましょう
食事や買い物に出かけたり、趣味の活動や地域の行事などに率先して参加しましょう。社会とのつながりを保ち続けることは、こころの健康を維持するためには大変重要です。

また、ソーシャルフレイルの状態が続くと、認知機能の低下を招き、認知症のリスクも高まります。認知症を防ぐには、家族や友達と交流を図ったり、ボランティア活動などを通して社会活動に関わっていくことが大切です。

コロナ禍では、出かける機会も減ったのではないですか。正しい感染予防対策をしたうえで、まずは身近なつながりを大切に、積極的に社会とつながる時間を持ち、生活に張りを与えましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 5517373



◆ 防ごう 高齢者虐待

高齢者の介護をひとりでまたは家族だけで頑張り過ぎていませんか。介護者の多くは、相手の行動に対する戸惑いや今後の不安を感じながら、日々介護に取り組んでいます。そのため、心にゆとりがなくなると、高齢者自身の気持ちを思いやるのが難しくなり、虐待につながってしまうことがあります。介護者が地元の住民と上手につながり、地域全体で高齢者を見守ることが大切です。

■ そもそもどんなことが虐待になるの？

体や心を傷つけることはもちろん、介護をしないことも虐待になります。

| 種類 | 内容 |
|-------|--|
| 身体的虐待 | 暴力などによって、体に傷やあざ、痛みを与えること。他者と交流させないこと。体を拘束したり、ベッドに縛りつけたりすること。リハビリを強要すること。 |
| 心理的虐待 | 威圧的な言葉や態度で接する、無視する(団らんから外す)、嫌がらせをするなど、精神的な苦痛を与えること。 |
| 介護の放棄 | 食事や水分を与えない、入浴をさせない、病院の受診や介護サービスの利用をさせないなど、生活環境や心身状態を悪化させること。 |
| 経済的虐待 | 日常生活に必要な金銭を渡さない、本人の預貯金や年金などを使い込むこと。 |
| 性的虐待 | 本人を辱める性的な行為や、わいせつな行為を強要すること。 |

■ 虐待の背景にはこんな要因が・・・

介護者の多くは、自身の介護方法で献身的に介護をしていますが、結果、虐待につながっていることがあります。虐待の原因としては、介護者の介護方法や認知症の知識不足などがあげられます。特に、介護が長期化している場合は、介護者がひとりで悩みを抱え込まないように、周りの配慮が必要です。

また、認知症高齢者は、虐待を受けていてもあまり自覚できず、自ら助けを求めることができません。介護者や周囲の人が、認知症を正しく理解することが大切です。

■ 高齢者虐待防止にみんなで取り組みましょう

「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」では、虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合、速やかに通報することが義務づけられています。

また、通報を受理した側(職員)にも、通報者や届出者を特定する情報についての守秘義務が課せられています。

日ごろの見守り・気づき・助け合いで、虐待の起こらない地域づくりをめざしましょう。

介護の悩みや、何か気になることがあれば…
〈相談窓口〉黒潮町地域包括支援センター ☎43-2240

介護保険料は大切な財源です。安心して便利な口座振替を利用して納付期限までにお納めください。

【お問い合わせ】本庁 健康福祉課 介護保険係 ☎43-2116



第三者行為(交通事故など)による届出について

■交通事故にあったとき

交通事故で第三者(加害者)から傷害を受けた場合でも、国保で治療を受けることができますが、**国保担当係の窓口で必ず届出**(第三者行為による傷病届)をしてください。法令により**届出義務があります**。

また、医療機関を受診する際は、交通事故によるものであることを伝えてください。

医療費は、国保が一時的に第三者(加害者)に代わって立て替え、あとで国保は**第三者(加害者)に請求**します。この請求のために必要となるのが、「第三者行為による傷病届」です。

第三者行為による医療費は、原則として加害者が負担すべきもので損害賠償に含まれます。

《届出に必要なもの》

- ・被保険者証(保険証)
- ・印かん
- ・交通事故証明書(事故発生場所の所轄警察署へお問い合わせください。すぐに入手できない場合は後日でも可)

※後期高齢者医療、介護保険の被保険者も、第三者行為(交通事故など)により保険証を使って治療などを受けた場合は、国保と同様に届出義務があります。

※労災保険の給付対象となる業務上または通勤による傷病の場合は、国保などの保険証は使えません。

■交通事故以外の傷病にあったとき

①交通事故以外で第三者(加害者)から傷病を受け、保険証を使う場合も、上記の「交通事故にあったとき」と同様に、**必ず届出**(第三者行為による傷病届)をしてください。

②交通事故以外の第三者(加害者)からの傷病とは、次のような行為によるものです。

- ・暴力行為を受けた
- ・他人の飼い犬に噛まれた
- ・スキー中に衝突された
- ・外食で食中毒にかかった
- ・自転車で衝突された など



■示談

第三者(加害者)から治療費を受け取ったり示談をしてしまうと、国保から第三者(加害者)に医療費を請求できなくなる場合があります。示談は、事故治療の終了または症状の固定した後に行う必要があります。示談の前に、必ずご連絡・ご相談ください。

令和5年度の国民健康保険被保険者証について

令和5年度より国民健康保険被保険者証(保険証)と70~74歳の方に交付される高齢受給者証の一体化に向けて準備を進めているため、有効期限が変わります。これまで保険証の有効期限は、4月1日から翌年3月31日までの1年間となっていたましたが、令和5年度から有効期限が8月1日から翌年7月31日までに変わります。有効期限の変更に伴い、令和4年度のみ4月1日から令和5年7月31日までの1年4カ月間となっています。令和5年3月には送付しませんので、お間違えのないようお願いします。

○お問い合わせ 本 庁 住民課 国保係

☎43-2800

佐賀支所 地域住民課 総合窓口第2係

☎55-3112

黒潮町少年消防クラブ 防火・防災啓発活動

1月15日(日)に上川口・伊田少年消防クラブ10名によるドライバーへの防火・防災啓発活動が行われました。

この活動は、防災ボランティア週間に、災害時におけるボランティア活動や自主的な防災活動について認識を深めるよう国道56号線のドライバーを対象とした防火・防災の啓発グッズの配布を平成25年より両クラブで行っています。

今回は、黒潮町でキャンプを行っていた高知ユナイテッドSCの選手10名にも参加をいただき、防火・防災の啓発活動を行っていただきました。

少年消防クラブの皆さんは、高知ユナイテッドSCの選手と一緒に元氣よく積極的に呼びかけをしていました。



記念撮影の様子



配布の様子

全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化

道路交通法の改正により、令和5年4月1日から「全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務」となります。

自転車乗用中の交通事故で亡くなられた方は、約6割が頭部に致命傷を負っています。

また、自転車乗用中の交通事故においてヘルメットを着用していなかった方の致死率は、着用していた方に比べて約2・2倍高くなっています。

このことから、交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることが重要となります。

買い物や通勤・通学など、日常生活で自転車に乗るときはヘルメットを着用して、頭部を保護しましょう。



火入れの申請などについて

火入れを行う際には、事前
に役場へ届出をしていただく
必要があります(7日前までに)。

なお、火入れの目的が、

- ① 地ごしらえ
 - ② 開墾準備
 - ③ 害虫駆除
 - ④ 焼畑
 - ⑤ 採草地改良
- のいずれかに該当する必要がある
あります。

原則として、屋外焼却は禁
止されていますが、右の①～
⑤の場合や刈り取った草を1
カ所に集めての焼却、たき火
など一部例外があります。

右①～⑤以外の場合、火入
れの申請は必要ありませんが、
火災と間違えないように消防
署へ届出をする必要があります。

ご不明点がありましたら、
役場もしくは黒潮消防署まで
お問い合わせください。

お問い合わせ

黒潮消防署

☎ 44-2600

お問い合わせ

【本庁】情報防災課 消防防災係

☎ 43-2188

【佐賀支所】地域住民課 総合窓口第1係

☎ 55-3113

ねんきん「コーナー」

¥ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障がいが残ったとき、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。国民年金は、20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、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
- ・国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の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、病気や障がい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」など）が受け取れます。

国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）は、20歳以上60歳未満までの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、保険料を納めることにより、満額に近づけることができます（国民年金の任意加入は、申し出をした日からとなります）。

なお、老齢基礎年金を受けるためには、保険料の納付済期間や保険料の免除期間などが原則として10年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます（ただし、昭和39年4月1日以前に生まれた方に限られます）。

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も国民年金に任意加入することができます。

付加保険料で年金額を増やすことができます

国民年金保険料と一緒に月額400円の付加保険料を納付すると、将来の老齢年金に付加保険料が加算されます。

付加保険料の受給額（年額）は、「200円×付加保険料納付月額」で計算されます。2年以上受給すると、納付した付加保険料以上の付加年金が受け取れることとなります。

付加保険料の納付は、申し出をした月分からとなり、定額保険料（令和4年度は、1万6千590円）を納付していただくことが条件となります。

また、国民年金基金に加入されている方や、国民年金保険料の免除該当者は、付加保険料を納付することはできません。

付加保険料の申し込み手続きは、役場または、年金事務所へお願いします。後日、年金事務所から納付書をお送りします。

○お問い合わせ

本庁住民課 住基戸籍係

☎ 4312800

佐賀支所 地域住民課
総合窓口第2係

☎ 5513701

日本年金機構 幡多年金事務所

☎ 3411616

ケーブルテレビサービス一時停止のお知らせ

ケーブルテレビ設備の老朽化に伴う更改工事のため、左記のとおり一時的に全てのテレビおよび告知放送を停止します。

ご利用の皆さんにはご不便をおかけしますがご理解いただきますようお願いいたします。

◆停止する期間・サービス

停止は2回行います。

【1回目】 3月9日(木)

午前2時～午前5時

テレビ放送・告知放送

【2回目】 3月16日(木)

午前2時～午前5時

テレビ放送

※インターネットは停止しません。

○お問い合わせ

本庁情報防災課 情報推進係

☎ 4312188

光NWサービスセンター

☎ 0800-2000-1373

マイナンバーカード受付窓口を時間延長しています

マイナンバーカードの普及促進のために、マイナンバーカードの申請、受け取り、マイナポイントの申し込みに関して、担当窓口の開庁時間を次のとおり延長していただきますので、お気軽にお越しください。

本庁

住民課住基戸籍係

佐賀支所

地域住民課総合窓口第2係
毎週水曜日
午後7時15分まで

※時間延長期間

3月29日(水)まで

※延長時間の業務内容については、マイナンバーカードの申請、受け取り、マイナポイントの申し込みに限ります。

マイナンバーカード申請サポート(無料)を行っています

◆サポート内容

- ・顔写真撮影
- ・マイナンバーカード交付申請の代行

◆お持ちいただくもの

- ・通知カード
- ・QRコード付き申請書
- ・本人確認書類(免許証や保険証など)
- のいずれか1点

マイナンバーカードの交付について

マイナンバーカードは、申請してから発行までに約4週間ほどかかります。カードは役場に届き、役場から交付についてのハガキを郵送します。

◆お持ちいただくもの

- ・通知カード
- ・交付案内のハガキ
- ・本人確認書類(左記のAの1点もしくはBの2点。有効期限があるものは有効期限内に限ります)

A

運転免許証・運転経歴証明書(平成24年4月1日以降のもの)・パスポート(旅券)・住民基本台帳カード(顔写真付)・身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・療育手帳・在留カード・特別永住者証明書・時庇護許可書・仮在留許可書

B

健康保険証・年金手帳・各種年金証書・生活保護受給者証・児童扶養手当証書・顔写真付きの学生証や、社員証など

◆注意事項

マイナンバーカードの申請、受け取りの際は、必ず申請者本人がお越しください。また、15歳未満の場合は、法定代理人(親権者)の方と一緒にお願いします。

黒潮町内の郵便局でマイナンバーカードの申請ができます(無料)

3月下旬まで、黒潮町内の郵便局でマイナンバーカードの申請サポートが実施されています。

QRコード付き交付申請書や、写真をお持ちでなくても、写真撮影も郵便局で行いますので、申請可能です。

郵便局の営業時間であれば、いつでも申請可能ですので、まだ申請をされていない方は、ぜひご利用ください。

お近くの携帯会社でマイナンバーカードの申請ができます(無料)

3月下旬まで、全国の携帯会社でマイナンバーカードの申請サポートが実施されています。

ご自身が契約している携帯会社に関わらず、土日も含め、店舗営業時間内はいつでも申請可能です。また、QRコード付き交付申請書や、スマホをお持ちでなくても手ぶらで申請可能です。

郵便局や携帯会社で申請した場合も、受け取りは役場になります。また、QRコード付きの申請書で申請すると、書き用の申請書で申請する場合よりマイナンバーカードの受け取りが早くなります。

○お問い合わせ

本庁 住民課 住基戸籍係

☎ 4312800

佐賀支所 地域住民課

総合窓口第2係

☎ 5513701

スポーツツーリズムに関する観光・宿泊施設の高付加価値化事業参加事業者を募集します

観光係では、令和5年度に、観光庁が実施する「地域一体となった観光地・観光産業の再生・高付加価値化事業」への申請を検討しています。

本事業は、地域で立案する宿泊施設の改修などを含む、観光拠点再生計画に基づき実施される取組を支援する事業です。

事業への参加を希望する事業者は、3月10日(金)までに左記へご連絡ください。

◆補助対象費用

観光拠点再生計画に基づき実施する宿泊施設や土産物店、飲食店などの改修費用

◆補助率

補助上限の範囲内で原則として2分の1を補助

◆対象事業者

スポーツツーリズム事業に関わる(予定を含む)町内事業者
○お問い合わせ

本庁産業推進室 観光係

☎ 4312113

「第11回特別弔慰金」の請求はお済みですか

令和2年4月1日時点において、「恩給法による公務扶助料」、「戦

傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方(戦没者などの妻や父母)がいない場合に次の順番による先順位のご遺族1名に特別弔慰金が支給されます。

◆**支給対象者**
※戦没者などの死亡当時のご遺族で次に該当する方
【1】令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
【2】戦没者などの子
【3】戦没者などの
①父母 ②孫 ③祖父母
④兄弟姉妹
※戦没者などの死亡当時、生計関係を有していることなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

【4】前記【1】から【3】以外の戦没者などの三親等内の親族(甥・

姪など)

※戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

◆支給内容

額面25万円、5年償還の記名国債
※毎年1回、5万円ずつ支払いを受けることができます。

◆請求期限

3月31日(金)まで

◆請求窓口

本庁健康福祉課福祉係
佐賀支所 地域住民課総合窓口第2係
○お問い合わせ
本庁健康福祉課福祉係

☎ 4312124

地域交流促進事業の受講生募集

佐賀町民館では、地域住民相互の理解と交流を促進するため、誰もが気軽に参加しやすい、身体づくりと健康をテーマにした4つの事業(教室)を開催しています。

それぞれの実業について、受講生を募集しています。皆さん、一緒に交流しましょう。

◆くろしおヨガ教室

講師・山地隆寛さん
日時・毎月第1・第3水曜日

午後7時30分～午後8時30分

会場・佐賀町民館2階

◆パワーアップ健康教室

講師・森田傑さん(ほつと接骨院)

日時・毎月第2・第4水曜日
午後7時30分～午後8時30分

会場・佐賀町民館2階

◆和太鼓教室

講師・池本 宏さん

日時・毎月第2・第4水曜日
午後7時～午後8時30分

会場・佐賀老人憩いの家

◆コーラス教室

講師・明神太郎さん

日時・毎月第2・第4火曜日
午後7時30分～午後9時

会場・佐賀町民館2階

※いずれも参加費無料で、どなたでも参加できます。また、いつでも申し込みを受け付けています。

○申し込み・お問い合わせ

佐賀支所 地域住民課 佐賀町民館係

☎ 5512108
FAX 5512200



令和5年 3月27日～

“ぴったりサービス”が 始まります！



マイナンバーカードを
使って電子申請

\\ できること //

- ① 知りたい制度・手続を、カンタン検索
- ② 申請書のオンライン入力・入力済の申請書印刷
- ③ 27の手続のオンライン申請
(子育て・介護・被災者支援に関することなど)

くわしくは
ホームページを
ご覧ください→



利用のながれ

“黒湖町”で
手続を検索



検索結果から
申請したい
手続を選ぶ



必要な情報を
入力する



添付書類を
登録する



マイナンバー
カードを
読み取る

申請データを送信する



カンタン！

中村税務署からのお知らせ 申告会場・申告相談について

中村税務署では、3月15日(水)まで、税務署内に所得税・消費税・贈与税の申告会場を設置しています(土・日曜日および祝日は除く)。入場には、入場整理券が必要です。入場整理券は、会場での当日配布またはLINEから事前発行をご利用ください。

◆入場整理券(当日発行分)発行状況

左記URLからご確認ください。
<https://www.nta.go.jp/about/organization/fakamatsu/index.htm>



◆国税庁LINE公式アカウント

下記QRコードから追加・事前発行できます。

①申告と納付は期限内にお済ませください

- 所得税および復興特別所得税・贈与税の申告・納税 3月15日(水)
- 個人事業者の消費税および地方消費税の申告・納税 3月31日(金)
- ②振替納税をご利用ください
- 口座振替日が約1カ月後になります。

金融機関や税務署の窓口に出向

かなくても納付ができます。

振替依頼書がスマホおよびパソコンからでも提出できます(一部金融機関を除く)。

※詳細は下記QRコードをご覧ください。

○お問い合わせ

中村税務署

☎ 3512135

ダイヤル後「0」を選択



2023年度「国税専門官 税のスペシャリスト」 採用試験のご案内

国税専門A区分(法文系)／国税

専門B区分(理工・デジタル系)

◆申込受付期間

3月1日(水)～20日(月)

◆第1次試験 6月4日(日)

◆国税庁ホームページ

<https://www.nta.go.jp/about/recruit>

<https://www.nta.go.jp/about/recruit>

※詳細は、下記QR

コードをご覧ください。

お問い合わせ

高松国税局総務部人事第二課

試験研修係

☎ 087-831-1111



i 献血は命をつなぐ「ボランティア」です

血液は、栄養や酸素の運搬、免疫など人間の生命を維持するために不可欠です。現在、1日約3千人・1年間で約120万人が輸血を必要としており、それを支えているのが1日約1千400人・年間約500万人の方の献血と言われます。しかし、献血協力者は年々減少しており、今後もこの傾向が続くと将来の医療に重大なリスクをおよぼす恐れがあります。安定した血液供給のために皆さんの協力が必要不可欠です。

実際に献血するだけでなく、周囲の人に「献血に行きませんか」と声をかけるのも大切な献血ボランティアです。ぜひ皆さんも、家族や友人、職場や地域の方と話題にしてみても良いでしょう。

○お問い合わせ

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373

高知県赤十字血液センター

☎ 088-833-6666

献血バスがやってきます

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 時 | 時 間 | 実施場所 |
|----------|-------------|--------------|
| 3月22日(水) | 10:00~12:30 | 保健福祉センター(大方) |
| | 13:30~16:30 | 役場(本庁舎) |



※バスでは400mL献血のみです。

i 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、地域でのめんどごと、人権侵害や行政に関する相談など、1人で悩まずお気軽にご相談ください。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(予約不要)。

◆開催日時・場所

4月4日(火)午前10時~正午
午後1時30分~午後3時30分
総合センター(佐賀支所前)

○お問い合わせ

佐賀支所地域住民課人権啓発係

☎ 55-3113



i 無料弁護士相談会の開催

黒潮町では、多様化する消費者相談、不動産、相続、離婚、地域での悩み相談に対応するため弁護士を招き、無料相談所を開設します。日ごろ、なかなか相談できないこともこの機会に相談してみませんか(要予約)。

◆開催日時・場所

3月8日(水)午後1時~午後3時
総合センター(佐賀支所前)

※相談時間は1人30分以内です。
相談日の1週間前の水曜日午前8時30分から電話または左記窓口で先着4名を受け付け、その際、相談内容を聴き取りさせていただきます。

※同じ内容の相談は、1回限りで、担当弁護士が既に相手方の相談を受けている場合は、相談を受けることができません。またキャンセルされる場合は、相談日の前週の金曜日までに左記窓口へ連絡してください。

○予約・お問い合わせ

佐賀支所地域住民課人権啓発係

☎ 55-3113

**アカスロン大会開催決定
参加者とスタッフ募集(事前周知)**

「第30回いごっそうアカスロン大会」の開催が決定しました。

本大会は、町内外から毎年多くの参加があります。

スイムでは鹿島ヶ浦を眺めながら、ランでは塩屋の浜沿いを走るため、晴れた日には綺麗な砂浜が望めます。



近年は、新型コロナウイルス感染症などの影響により、中止となつています。久しぶりの開催ができるよう、大会事務局は準備を進めています。

参加者募集並びにスタッフ募集開始については、3月下旬を予定しています。詳細は、黒潮町公式ホームページをご覧ください。

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

◆大会開催日 7月2日(日)

◆申込開始(予定) 3月下旬

○お問い合わせ

いごっそうアカスロン大会事務局
(教育委員会生涯学習係)

☎4310044

ふるさと・えいもん集マルシェ開催

3月12日(日)、高知市とさのさとにて、ふるさと・えいもん集マルシェが開催されます。

同イベントは、県内の集落活動センターのさまざまな取組を多くの方に知っていただくための特産品販売会で、県内のセンターが一堂に会するイベントです。町内からは、であいの里・蜷川・佐賀北部・北郷の3カ所が参加予定で、センターで製造している漬物、コロッケ、みそなどを販売します。

当日は、特産品以外にも、親子で楽しめるワークショップなども予定されており、ご家族で楽しめるイベントとなっております。ぜひご来場ください。

◆日時 3月12日(日)

午前9時～午後3時

◆場所 高知市とさのさと

○お問い合わせ

本庁企画調整室 地域振興係

☎4312177

「もったいないTシャツ」募集

砂浜美術館でオーガニックコットンのTシャツを使用して25年。6年前からは種からコットンを育てることと自然のつきあい方

入野松原さわさわウォーク参加者募集

土佐西南大規模公園(大方地区)のウォーキングコースは、砂浜美術館の常設作品「松原」「らっきょう畑」などをじっくり味わえるコースです。気持ちの良い芽吹き季節、クイズをしながらみんなでウォーキングを楽しみませんか。

◆開催日時

3月18日(土)午前9時受付

午前9時30分スタート

※雨天時は19日(日)に順延

◆場所

道の駅ビオスおおがた情報館横の芝生広場に集合

◆コース・定員

①ちどりコース 4km 30名

②くじらコース 6km 30名

◆参加料・申し込み方法

1人300円(保険料・参加景

品含む)。電話で「希望コース」「氏名」「住所」「連絡先」を砂浜美術館

へお申し込みください。

◆注意

小学生以下は保護者同伴で参加可

○申し込み・お問い合わせ

NPO砂浜美術館公園管理事業部

☎4314915

☎4310105

黒潮町議会・高知県議会を生中継!

| 番組 | 放送時間 |
|---|------------------------------|
| IWK TV番組 ※NEWSや役場のお知らせ、イベントの様子などをお届けします。 | 7:00 12:00 15:00 18:00 21:00 |
| 高知ケーブルテレビ Kochi on TV! | 10:00 23:00 |
| 片さんのFish! おふ | 11:15 20:15 |
| 高齢者寺子屋 | 6:00 14:00 |
| 体操番組 | 6:45 11:00 14:45 20:00 |
| 幡多サイクル紀行 | 8:35 13:35 16:35 19:35 22:35 |
| ショッピングチャンネル | 9:00 17:00 24:00~6:00 |

IWKTVの放送時間・番組などに関するお問い合わせは
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

番組内容の更新は、毎週水曜日の18:00です。

お知らせ

- ◆黒潮町議会3月定例会
3月3日(金)~3月15日(水)うち5日間、開会予定
- ◆高知県議会3月定例会
3月1日(水)~3月3日(金) 質疑並びに一般質問
3月7日(火)~3月9日(木)
質疑並びに一般質問(一問一答含む)
3月22日(水) 委員長報告、採決、閉会

◆町内中学校卒業式 (3月末放送予定)

※放送予定は変更となる場合があります。あらかじめご了承下さい。
詳しくは電子番組表でもご確認いただけます。

◆IWKTVでは、Instagram・フェイスブックで番組案内や取材の風景などを発信しています。ご利用中の方は、右記QRコードよりのそいでみてください。



Instagram フェイスブック

※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加入・放送に関する不具合などのお問い合わせは 営業時間 9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

【光ネットワークセンター】 ☎0800-200-1373

〈水道給水工事指定店 当番一覧表〉

| 月 | 日 | 水道給水工事指定店 | | |
|---|-------|---------------|---------|---------|
| 3 | 1~5 | 拳ノ川住設 | 前田電工 | 村越設備 |
| | 6~12 | クソオライフラインサービス | 平野住設 | 吉本水道工務店 |
| | 13~19 | 野村企画設備 | (株)中村住設 | 大西設備 |
| | 20~26 | 拳ノ川住設 | 前田電工 | 村越設備 |
| | 27~31 | クソオライフラインサービス | 平野住設 | 吉本水道工務店 |

●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 | |
|---------------|---------------|---------|---------------|---------|-------------|---------|---------------|
| | | 店舗 | 携帯 | | | 店舗 | 携帯 |
| クソオライフラインサービス | 入野1769 | 43-3075 | 090-1006-3985 | 平野住設 | 伊田2100 | 44-1513 | 090-3183-1279 |
| 前田電工 | 入野1574 | 43-1149 | 090-3185-4957 | 大西設備 | 浮鞭2083-2 | 31-3277 | 090-1004-2499 |
| 村越設備 | 入野2117 | 43-3033 | 080-3160-0276 | 吉本水道工務店 | 下田の0822-174 | 43-2024 | 090-3183-8535 |
| (株)中村住設 | 四万十市古津貫3443-1 | 34-3621 | 090-3184-1731 | 拳ノ川住設 | 拳ノ川224 | 55-7371 | 090-3783-7011 |
| 野村企画設備 | 田野浦1593 | 43-4665 | 090-8970-5021 | | | | |

黒潮町イベントカレンダー

2023(令和5)年3月・4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。

| 月日(曜) | 行 事 名 | 場 所 | 時 間 | お問い合わせ |
|-----------------------|--------------|--------------------|-------|----------------------------|
| 3月13日(月)・ 4月10日(月) | クレーマさんの英会話教室 | あったかふれあい センターさが | 10:00 | あったかふれあいセンターさが ☎31-4807 |

※イベントは、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から延期、中止となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

土佐西南大規模公園スポーツイベント・大会予定 3月



| 日(曜) | 行 事 名 | 場 所 |
|-------------|---|---------------------|
| 1(水)~3(金) | 合宿(岡谷湯郷Belle:社会人サッカー) | 球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場 |
| 2(木)~9(木) | 合宿(高岡法科大学:野球) | 大方球場・補助グラウンド |
| 4(土)・5(日) | Blue Wave スプリングフェスティバル in 黒潮2023(高校生サッカー) | 球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場 |
| 5(日) | 黒潮町駅伝大会 兼 四国のみち駅伝大会 | 佐賀東公園スタート・大方ゴール |
| 10(金)~17(金) | 合宿(新潟アルビレックス・ベースボール・クラブ)(社会人野球) | 大方球場・補助グラウンド |
| 11(土) | 幡多地区小学生ソフトテニス大会 | テニスコート |
| 11(土)~12(日) | 黒潮町ジュニアサッカーフェスティバル2023(小学生) | 多目的運動広場 |
| 12(日) | 黒潮町ジュニアバスケットボール大会(小学生) | 体育館 |
| 15(水)~17(金) | 合宿(高知中央高等学校:サッカー) | 球技場・多目的運動広場 |
| 18(土)・19(日) | 合宿(札幌学院大学:野球) | 大方球場・補助グラウンド |
| 18(土)~20(月) | 黒潮レディースCUP2023(中学生~大学生サッカー) | 球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場 |
| 19(日) | 土佐西南黒潮パークゴルフ協会 じいんず工房大方杯 | パークゴルフ場 |
| 21(火) | 高知県リーグ(中学生サッカー) | 球技場 |
| | 500歩サッカー(町内の小学生) | 多目的運動広場 |
| 23(木)~25(土) | SUNABIユースサッカーフェスティバル2023(高校生) | 球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場 |
| 26(日)~28(火) | 合同合宿(高校生サッカー) | 球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場 |
| 29(水)~31(金) | 土佐西南大規模公園サッカーSpringフェスティバル2023(高校生) | 球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場 |

上記行事は天候などの都合および新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から無観客開催、延期、中止する場合があります。

【場所について】 ・多目的運動広場(人工芝グラウンド) ・球技場(天然芝グラウンド)

・多目的芝生広場(陸上競技場天然芝グラウンド)

○お問い合わせ 高知県立土佐西南大規模公園体育館事務所 ☎43-0166

明治安田生命硬式野球部キャンプ歓迎式典

2月9日(木)から16日(木)までの8日間、明治安田生命硬式野球部がキャンプを行うことに伴い、歓迎式典が行われました。

キャンプには選手26名が参加し、2月10日(金)に行われた歓迎式典では、松本敏郎町長から歓迎のあいさつがあり、その後、米やイチゴなどが進呈されました。

森龍馬主将は、「今回のキャンプでより実戦的な練習を行い、チーム力をアップしていきたい。5月20日から始まる都市対抗野球大会まで時間はあるようでない。1日1球を大切に練習していきたい」と話しました。また、岡村憲二監督は、「けが人を出さないよう万全の状態出場する準備を固めている。都市対抗野球大会に出場し、1戦でも勝てるようチーム全体で戦いたい」と話しました。



式典であいさつをする森主将

黒潮町G・G愛好会 2月月例会

日時：2月6日(月)

場所：大方球場補助グラウンド(32ホール)

| 成績 | 氏名 | 打数 | H数 | 2打数 |
|-----|-------|----|----|-----|
| 優勝 | 川村由美子 | 65 | 4 | 12 |
| 準優勝 | 酒井 隆昌 | 67 | 1 | 24 |
| 3位 | 池田 章夫 | 69 | 3 | 6 |
| 4位 | 金子 広子 | 73 | 3 | 9 |
| 5位 | 宮地 優典 | 74 | 3 | 10 |
| 6位 | 井上 愛子 | 76 | 2 | 13 |
| 7位 | 矢野川良子 | 77 | 1 | 17 |
| 8位 | 出島 正勝 | 77 | 1 | 16 |
| 9位 | 山本 一男 | 77 | 1 | 15 |
| 10位 | 曾根 省子 | 78 | 1 | 15 |

技術賞：文野 雅允 80打

最多ホールインワン賞：川村 由美子 4ホール

最多2打賞：酒井 隆昌 24ホール

※成績順位決定方法 ①打数の少ない者 ②ホールインワン(H数)の多い者
③2打数の多い者 ④年齢が上の者

土佐西南黒潮PG協会 1月月例会

日時：1月15日(日)

場所：土佐西南黒潮パークゴルフ場

| 成績 | 氏名 | A-1 | B-1 | A-2 | B-2 | 小計 | HC | 総計 |
|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|
| 優勝 | 佐田幸一 | 28 | 28 | 24 | 25 | 105 | -2 | 103 |
| 準優勝 | 小橋清二 | 27 | 31 | 28 | 27 | 113 | | 113 |
| 3位 | 西森美佐 | 26 | 31 | 27 | 33 | 117 | -4 | 113 |
| 4位 | 峰岸広美 | 26 | 30 | 34 | 26 | 116 | | 116 |
| 5位 | 畝原敏男 | 27 | 33 | 26 | 31 | 117 | | 117 |
| 6位 | 鍋島正三 | 28 | 32 | 28 | 31 | 119 | -2 | 117 |
| 7位 | 茶畑すみ子 | 29 | 32 | 28 | 32 | 121 | -4 | 117 |
| 8位 | 小野みね | 29 | 33 | 26 | 34 | 122 | -4 | 118 |
| 9位 | 西地 裕 | 30 | 30 | 33 | 26 | 119 | | 119 |
| 10位 | 野中郎海 | 30 | 33 | 29 | 28 | 120 | | 120 |

ベストスコア：Aコース 24点 佐田幸一
Bコース 25点 佐田幸一

※総合計同点の場合は、カウントバック方式とする。
※カウントバックの優先順位は、合計・計・2小計・B2・A2・1小計・B1・A1とする。

くろしおっ子の学校給食

シイラのマヨネーズ焼き



材料(4人分)

| | |
|----------|------|
| シイラ切り身 | 4切れ |
| A { 酒 | 小さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| B { タマネギ | 80g |
| ニンジン | 40g |
| パセリ | 少々 |
| マヨネーズ | 大さじ3 |

シイラのマヨネーズ焼きは食べやすく、子どもたちからも人気のメニューの1つです。

シイラは、DHAやEPA、ビタミンB1、B2などを含んでおり、味はあっさりとしていて癖がないと言われています。

そして、高知県ではよく捕れる魚で有名ですね。

ぜひお試しください。

〔作り方〕

- ①Aの調味料でシイラに下味をつける。
- ②タマネギは薄くスライス、ニンジンは千切り、パセリはみじん切りにする。
- ③Bを混ぜる。
- ④アルミカップにシイラと③を乗せて、オーブンで火が通るまで焼く。

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



「メモワール」とはフランス語で「記憶/思い出」。災害がおきる前に残しておきたい大切なものを紡いでいくプロジェクトです。

Vol.1 山

山の中には、私たちが暮らすために必要なものがたくさんあります。木は二酸化炭素を吸って酸素を吐く役割があるので、地球温暖化を止めることもできると思います。



入野小学校 6年 馬場 一宇

Vol.2 松原

松原には、保育園から小学生まで楽しい思い出が詰まっています。小学校ではマラソン大会が一番の思い出です。



入野小学校 6年 亀井 虹春

くろしお協力隊に聞く



【今月の担当者】
地域おこし協力隊
（情報発信コーディネーター）
にしかわ たいご
西川 太悟

Q 着任して約8カ月が経過しますが、仕事には慣れましたか？

A 大分慣れてきて、仕事の要領も掴めてきたと感じます。最初は町を知ることから始まり、徐々に仕事の幅が広がってきました。季節に合わせた町での旅行のモデルになる「女子旅」の企画映像や、町のイベントの映像を制作したり、楽しく仕事をさせていただいています。こうした企画だけではなく、町の自然に焦点を当てた映像も今後作っていきたいですね。自然や人の優しさを感じたり、アットホームで入りやすいお店が多かったり、仕事のなかで町の魅力に気付けるのは嬉しく、やりがいにもつながっています。

Q 黒潮町の暮らしはどうですか？

A 黒潮町に移住したのは夏になる前だったので暖かったのですが、冬になると想像していたより寒くて驚きました。夏には川に遊びに行ったり、DIYが好きということもあり、サウナを作ったりもしましたね。今年の夏はサーフィンにチャレンジしたいと思っています。また、地区の集まりに参加しているうちに地域の方に顔と名前を覚えてもらえて、ご近所付き合いも心地よく、より肩の力を抜いて生活できるようになりました。少しずつ町にも馴染んできたなと感じています。

Q 協力隊の任期終了後は何か考えていますか？

A 若い人や町に興味がある人がふらっと立ち寄って、町の暮らしを体験できる場所を作りたいと思っています。使われなくなったものに付加価値を与えて再生する「アップサイクル」の循環が進むようなコミュニティ施設を作って、自然に優しく、いろんな方が交わって暮らしていける場所を作りたいです。



撮影をする西川さん

協力隊から一言！

面白い場所や良い景色のある場所など、発信してもらいたい情報などがあればぜひお寄せいただけたら嬉しいです。

Kramer's Corner クレマのコーナー



今月のテーマ テキサスの独立記念日

3月2日はテキサスの独立記念日です。テキサスは今アメリカの1州ですが、昔はそうではありませんでした。200年前はメキシコの一部でした。でも、メキシコ政府に不満を持ったテキサス人は革命の戦争を始め、1836年3月2日にテキサス共和国として独立を宣言しました。テキサスはメキシコと半年ぐらい戦い、1836年の4月にメキシコ軍を倒し独立した国になりました。テキサス共和国は9年存在し、やがてアメリカの28番目の州になりました。

テキサス独立戦争の一番有名な戦いはアラモの戦いです。そこでテキサスの兵士がメキシコ軍に負けましたが、彼らの勇気と犠牲に多くの人が感動しテキサス軍に入り、この戦いは戦争の節目となりました。戦闘の舞台となったアラモ伝道所は現在テキサスのサンアントニオ市に遺跡があり、テキサスの象徴として世界中に知られ、毎年400万人以上が訪れます。

テキサスの独立記念日は、多くのアメリカ人はいつか知らないかと思いますが、テキサスの子どもたちは必ず教わります。州の中学2年生は全員テキサス・ヒストリーという授業を受け、1年間テキサスの歴史を勉強します。

そして、たくさんのテキサス州の公務員にとって休日だから、家の庭でバーベキューなどをし、多くのテキサス人が楽しく祝う日です。



現代のアラモ

今月の使える！英語

March comes in like a lion
and goes out like a lamb.

3月のことわざ。「3月のはじめにはライオンのように荒れた天気が多いですが、終わりのほうは子羊のように穏やかな天気になる」という意味です。





うみといきる
ふくいのりょう いたうら一絵

あかつき館で文学講座と
絵本の原画展を開催します

主催：上村城文学館

第45回企画展『絵本の原画展』 絵：いたうら一
◆期間：令和5年4月2日(日)から4月16日(日)まで
◆場所：大分あかつき館 町民ギャラリー

第1回文学講座 講師：堀井てつと
◆日時：令和5年4月8日(土) 14:00-
◆場所：大分あかつき館 ショッピングホール 定員100名

第45回企画展のご案内

| 3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 | 31 | |

| 4月 | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 |

大方・佐賀図書館
休館日のお知らせ



●3月21日(火)…春分の日 ●3月31日(金)…館内整理日
※お休みの日の本の返却は、ブックポストに入れて下さい。

□ 佐賀館休み □ 大方館休み □ 両館休み

新しく入った本の紹介

- 牧野富太郎の恋 長尾 剛/著
- 風を紡ぐ針と剣 あさの あつこ/著
- 残照 田中 芳樹/著
- 霸王の轍 相場 英雄/著
- 日本史を暴く 磯田 道史/著
- 志麻さんのベストおかし タサン志麻/著
- 102歳、ひとり暮らし。 石井 哲代/著
- 障害者支援員もやもや日記 松本 孝夫/著
- おうさまのまえでみぎむけーみぎ！ 柏原 佳世子/著
- ねずみさんのパンツ Tupera tupera/著

『えほんのよみきかせ』のお知らせ

大方「とつてもにちようび」第1・2・3日 曜日10:30~11:00
佐賀「よみきかせのつどい」第1・3日 土曜日10:30~11:30
*参加は無料です。お気軽においでください。

にがおえ・イメージ・感想画コンクール 作品展示中!

【期間】3月5日(日)まで

あかつき館開館時間
【月・火・水・金】午前9時30分~午後6時
※文学館・図書館は午前10時開館
【土・日】午前9時~午後5時
※文学館・図書館は午前10時開館
★佐賀図書館は午後1時~午後2時まで閉館。

★休館日
大方(木曜日・祝日)
佐賀(日曜日・祝日)
年末年始の休館日(12月28日~1月4日)

★貸出冊数・期間
【本】1人5冊・2週間
★小説の新作は1週間です。
【雑誌】1人3冊・2週間
【CD・DVD】1人2点・1週間

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。
CD・DVDは開館時の受付窓口へ返却してください。
★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ます。
★借りた本やDVD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。
○お問い合わせ
大方図書館 ☎43-2110
佐賀図書館 ☎55-3150

<http://www.library.town.kuroshio.lg.jp/>

黒潮町公式 SNS

Instagram @kuroshotown_official

Facebook @9640town

Twitter・LINE・YouTube @kuroshio_town

Please follow us

2023年2月7日インスタグラム掲載

わがまちデータ

| | |
|-------|--------------------|
| 人 口 | 10,382人(前月比29人減) |
| 男 | 4,966人 |
| 女 | 5,416人 |
| 世 帯 数 | 5,378世帯 |
| 増 加 | 出 生 2人(女2人) |
| | 転 入 15人(男10人・女5人) |
| | その他 3人(男3人) |
| 減 少 | 死 亡 30人(男13人・女17人) |
| | 転 出 14人(男7人・女7人) |
| | その他 5人(男4人・女1人) |

2023(令和5)年1月31日現在