

くろしお



主な内容

P.2 まちのできごと

P.4 くろしお子どもニュース

P.5 学校だより

P.8 健康カレンダー

P.13 備えて安心

P.14 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:第30回いごっそうアスロン大会
関連記事2ページ

第30回いづつアクスロン大会

7月2日(日)、「第30回いづつアクスロン大会」が佐賀地区で開催されました。

アクスロンは、水泳と長距離走を続けて行う競技で、ジュニア、ビギナー、一般、団体リレーの部に分かれ、9歳から75歳までの総勢127名が出場し、熱い戦いを繰り広げました。

参加者らは、ジュニアの部はスイム100m・ラン2km、ビギナーの部はスイム200m・ラン4km、一般・団体リレーの部はスイム1・5km・ラン10kmの各コースに挑みました。

団体リレーの部で1位となった、チーム「マグロとカメ」の高須賀健太さんと亀田行康さんは、「最高の一言に尽きる。スイムでは泳ぎづらいところもあったが、楽しかった。スイムで1位になってくれたため、抜かれてはいけな」と



ランはカメのようにねばった」と話しました。

【ジュニアの部】

女子 ①稲井悠華 ②田中心

【ビギナーの部・新子】

男子 ①小松聖史 ②清水健次

③酒井虎徹

女子 ①竹澤美咲 ②青葉実優

【ビギナーの部・メジカ】

男子 ①山本英明 ②成岡久弥

③公文一也

女子 ①西川麻衣 ②渡辺照美

③小松喜世子

【一般の部・初カッオ】

男子 ①藤井嵩大 ②大西卓哉

③北川良

【一般の部・こぎカッオ】

男子 ①福吉雄樹 ②濱田耕太郎

③古茂田修一

女子 ①仁木麻衣 ②吉原尚子

③西宮初江

【一般の部・戻りカッオ】

男子 ①開健太 ②実重誠吾

③友永恵大

女子 ①徳満加奈子 ②渡部香

③山内朋子

【一般の部・トロカッオ】

男子 ①筒井洋一 ②池田厚

③新開勉

女子 ①宮谷富士子 ②前田邦子

【団体リレーの部】

①マグロとカメ ②マッスル海賊団

③闇営業チーム





披露式の様子

言葉を入れることで地域の皆さまが広場に来てくれるかもしれないという想いが詰まった名前となっています。

この名前の由来は、「初めて広場に来た際に、印象に残っていたのが桜で、その桜が春には満開に咲くこと」から。また、「桜という

今回、大方高校の授業の一環として、広場の愛称を付けることとなり「桜咲広場」という愛称を考えてくれました。

役場本庁下にある広場は、これまで大方高校生が休憩所や避難先として利用しやすいようベンチの設置を提案し、また町内建設業者のご厚意により桜の木も植樹された親しみやすい広場となり、現在に至ります。

役場本庁下広場の愛称披露式
6月26日(月)、役場本庁下にある広場の愛称の披露式が行われました。



宝さがしをする子どもたち

宝さがしをする子どもたちは、宝さがしで、たくさん見つけれられて良かった。川は冷たかったけど、海は温かった」と話しました。

宝さがしでは、合図とともに一斉に砂浜に駆け上った子どもたちが、砂浜に隠された木の札を次々と探し出し、花火やかき氷、ジュースなどの景品と交換をしていました。

浮津海水浴場で行われた同イベントでは、多くの家族連れが訪れました。



海の安全祈願

両海水浴場では、はじめに神事が行われ安全を祈願し、その後は「宝うばい・宝さがし」が行われました。

入野海水浴場で7月2日(日)、浮津海水浴場で7月9日(日)に海びらきのイベントが行われました。同イベントは、新型コロナウイルス感染症の影響で中止が続く、4年振りの開催となりました。

入野・浮津海水浴場海びらき

まほろばくろしお

Vol. 24

「まほろば」とは、素晴らしい場所・住みやすい場所という意味。まほろばな黒潮町で頑張る人や団体にスポットを当て、紹介するコーナーです(隔月掲載予定)。



おはなし玉手箱

坂本 あやさん

結成されて今年で22年目を迎えるボランティア団体、「おはなし玉手箱」。ボランティアの1人の「玉手箱っていいんじゃない?」の一言が名付けのきっかけとのこと。「玉手箱のように、開けばすてきなものが出てくると感じてもらえたら」と思いを込めて、年間約10回、町内外で紙芝居を上演するなど、6名のメンバーで活動を続けている。

「おはなし玉手箱」結成のきっかけは?

元々は、図書の大事さを意識してもらったため、図書を寄贈したり、読み聞かせをしたりと個人でボランティアを行っていた人たちの集まりでした。



あったかふれあいセンター白田川でのお披露目の様子

紙芝居の題材の決め方は?

町にある昔ながらの物や文学、町史などから探して決定しています。今年は、黒潮町出身の文学者、タカクラテルさんを題材に新作を作っているのに、完成をお楽しみに。

そのほかにも、今の町の様子が伝えられる紙芝居を作ることにも新しく始めました。

過去から学び、発見することができると、当時のことを先人が残

してくれたからです。だから、私たちも先人に倣い、「今」を将来に残すことが大事だと考えています。今後、地震や津波などの災害のほか、今何かに取り組んでいる人の様子も残していけるよう作品を作っていきたいと思っています。

活動を通して感じる楽しさややりがいとは?

町内の中学・高校の美術部や地元の方に絵を描いてもらったり、地域の皆さんの力を借りて1つの作品が出来上がった時は、最高に嬉しく思います。

また、過去の出来事や言い伝えが「お話し」としてみんなに伝わり、町の新たな資料として残していけるといいところにもやりがいを感じますね。

今後もみんなで頑張っていけます。



上演前のあいさつを行う坂本さん(写真右)

みんなでより良い学校に

6月23日に児童総会がありました。児童総会は、学期に1回、全校みんながより良い学校にするために話し合う会です。今回は「サンサンの実」についてです。「サンサンの実」は、友だちの良いところを書く実のことで、それを児童会が児童朝会で発表してから、掲示板に貼ります。しかし最近はその数が減ってきているので、どうしたら増えるかを話し合いました。私たちが思っていたよりも、たくさん意見が出ました。児童総会が初めての1年生も手を挙げていて、真剣に考えてくれているんだなと思ううれしかったです。「みんなの良いところを見つけるために、みんなとたくさん遊んだらよい」という素敵な意見も出ました。話し合いの結果、1週間に1回は良い行いを見つけ「サンサンの実」に書くことに決まりました。みんなで決めたことなので、私も守れるようにしたいです。これからも「より良い学校」を目指して頑張りたいです。

(南郷小学校 5年 大島 あかり)



グリーンレモンハウス見学

7月2日に浮鞭でグリーンレモンを栽培している金子俊博さんのビニールハウスに、グリーンレモンをPRするための情報を集めるために5・6年生7名で訪ねました。

見学をしていると、ハウス内には何百個ものグリーンレモンがなっていて、1人で管理しているすごいなと思いました。葉っぱには、アゲハ蝶の幼虫や、ハモグリガ、スリップスなどがいて、苦労や対策をしていると知り、大変そうだなと思いました。ぼくは、金子さんが苦労して作ったグリーンレモンを、地域の人々に知ってほしいなと思いました。それに、金子さんがくれたグリーンレモンをジュースにしてみました。おいしかったので、どんどん広めていきたいなと思いました。



(田ノ口小学校 6年 松本 悠生)

職場体験を通して学んだこと

僕は、職場体験学習で佐賀の養鶏場に行きました。行っていたことは、ニワトリの健康管理や、弱っていないかどうかの確認、えさと水の高さの調整、空調と気温の管理等です。仕事をしてみて、大変だと感じるのが沢山ありました。例えば、ふんの臭いや死んだにわたりの処理をすること、風がなくて鶏舎の中が暑いこと等です。たったの2日間だけでしたが、これが続いている生産者の方は本当にすごいと思いました。

生産者の苦労があつて食べ物を食べられたり、何かを作る人がいて僕たちの生活が豊かになったりしていると気づくことができ、これまで当たり前前に食べていた毎日の食事に対する意識が大きく変わったように感じます。

これからの生活の中で、「食べる」ときは動物の命と生産者に「いただきます」「ごちそうさま」を言いたいです。

2日間という短い間でしたが、将来の進路を考えるにあたって、とても貴重な体験をさせていただきました。



(大方中学校 3年 小室 拓海)

「いつも笑顔で元気です」

日常の何気ない会話や自然の変化など、素直な感性で見たこと・感じたことを文に綴ることを大切に行っています。普段の会話や行動からは伺い知れない子ども

生活の中は、作文の種であふれています。

2年前からインガメの「みどりちゃん」を学校で育てています。小さな命を慈しみ、自他の命を大切にできる人になって欲しいと願う

令和3年度から、本校のクラブ活動は外部の専門家に指導をお願いしています。

「エコクラブ」「ダンスクラブ」「囲碁クラブ」の3つのクラブです。4年生以上が参加し、挑戦するのが楽しくなる学習内容です。「囲碁、めっちゃ楽しい！上達したい！」（囲碁クラブの子どもたちの声）、「キレッキレのダンスがかっこいい（ダンスクラブを見学した下級生の

今年3月、国の長寿命化計画に伴う校舎の外壁や屋根などの改修工事が終了し、平成2年の新校舎改築時当時の面影が今に蘇りました。瓦屋根のオレンジ色は当時の色の復元です。建築デザインと屋根や壁面の配色は、海からの潮風を受け、ヨーロッパの港町に見られる建物を彷彿とさせます。

3月4日(土)は、家庭・

地域の皆さんや式典（餅投げ）に際して寄付を賜った皆さんを招待して校舎改修を祝う餅投げを開催しました。スチールパン演奏が式典を華やかに盛り上げてくれました。

「南郷最高！」くす玉を割ったPTA会長の言葉です。

学校での学びの1つに
社会の一員としての自覚と
責任を育てることがありま
す。自分さえよければいい
という考えではなく、誰も
が安心できる学校生活にし
ていくために、友だちと協
力すること、意見が衝突し
ても折り合いをつけること
等を集団の中で学びます。(ど
うしたらいいか) 自分で解
を見つけることが大切です。
上級生は、登校すると真っ
先に委員会の仕事をします。
児童会は「あいさつ運動」に
取り組んでいます。

55人の子どもたちと15人の教職員がいることで、学校に笑顔の花が咲きます。



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る」

校長 宮崎 宏治

◆はじめに

本年度は校区の拳ノ川小より1名、佐賀小より17名計18名の新入生を迎え、全校生徒52名、教職員18名で2023年度の教育活動がスタートしました。

◆本校の学校教育目標

本校では長年に渡り「『人間を大事に』『自他ともに大切にすることができ』『学校教育目標に掲げ、人権・同和教育を基本に据えながら、さまざまな教育活動に取り組んできました。また、2012年に内閣府が公表した南海トラフ地震の被害想定で全国最大級の34・4mの津波高が示されてからは、防災教育にも力を入れて取り組んでいます。』

◆本校のめざす生徒像

本校では、育成をめざす生徒像を次のように設定しています。

○自他の違いを認め、自他ともに大切にできる生徒

○学ぶ意欲を持ち、自ら考へ行動できる生徒

○ふるさとを愛し、ふるさとを誇りに思い、ふるさとに貢献する生徒

○困難に負けず、最後までやり抜く生徒

◆佐賀中作法「時を守り 場を清め 礼を尽くす」

時間を守る、身の周りの整理整頓・後片付けをする、誰に対しても誠実な接し方をする。こうした習慣は、学校生活だけでなく、将来の社会生活においても大切に、中学生の段階でぜひ身に付けて欲しいものです。昨年度から、学校生活のさまざまな場面で、この「時を守り 場を清め 礼を尽くす」を意識して行動できるように、生徒会や学級委員会が朝礼などで全校生徒に声掛けを行ってくれています。

◆本校の取組の紹介

1、地域との連携の推進

令和3年度から、隣接する佐賀小学校と合同で学校運営協議会を立ち上げ、子どもたちの健やかな成長をめざし、学校、地域が一体となって子どもたちの成長を支援する取組を進めています。

ます。5月30日(火)に1回目の学校運営協議会を開催し、今年度は、「挨拶」「防災」「つながり」を柱に取組を進めて行くことを確認しました。

2、保小中の連携

本校は、長年に渡り校区にある佐賀保育所、伊与喜小学校、拳ノ川小学校、佐賀小学校と連携した取組を行ってきました。具体的には、管理職がお互いに保育所や学校を訪問し、保育や授業の現場を参観し意見交換を行ったり、8月に全教職員による合同研修会を開催したりしています。

また、中学生が家庭科の保育の授業の一環として佐賀保育所の子どもたちと交流したり、佐賀小学校への絵本の読み聞かせを行ったしています。今年度からは、拳ノ川小学校にもICT機器を活用した遠隔での読み聞かせを予定しています。

3、中学校教員による小学校での授業

これまでも隣接する佐賀小学校の授業を中学校教員が参観したり、道徳の授業などを年に数回行ったりしています。

ていましたが、今年度からは3、4年生の外国語活動、5、6年生の英語と体育を通年で教えに行くようになりました。

通年で授業を行うことで、

小学校での指導内容と中学校での指導内容のつながりがより一層明確に理解できるようにになりましたし、小学生と直に触れ合うことで、児童の発達段階についての理解も深めることができています。この経験を来年度、拳ノ川小、佐賀小からの新入生の学習指導・生活指導に活かして行きたいと思っています。

4、防災お年寄り訪問

新型コロナウイルスの感染拡大のため2019年を最後に実施を見合わせていた「防災お年寄り訪問」ですが、6月27日(火)に4年ぶりに実施しました。全校生徒が2、3名のグループにわかれ、佐賀地区の約60人のお年寄り宅を訪問しました。

地震・津波などへの備えについて



てお年寄りからお話を伺ったり、「逃げトレ」というアプリを使って、ご自宅までの津波到達時間をお伝えしたり、9月の黒潮町総合防災訓練への参加を呼びかけるなどの活動を行いました。

もし、実際に震災が発生した場合、中学生がお年寄りの家まで助けに行くことはできません。当日お渡しした津波到達時間を書き込んだボードには「あきらめずに逃げて、生きて避難所で会いましょう」とのメッセージを添えています。

5、カツオマイスター

豊かな自然に恵まれた黒潮町で、「カツオ」は佐賀地区を代表する食材のひとつです。「佐賀で育つ子どもたちが、カツオ料理に親しみ、自分でカツオを捌いてタタキが作れるようになって欲しい」との願いから、黒潮町教育委員会の主催で6年前から始まりました。本校3年生の希望者が黒潮一番館さんの指導のもと薫焼きタタキを作ります。今年度は9名の生徒が参加し、6月から8月にかけて研修を受け、9月に実技披露会を行う予定です。

■拳ノ川診療所 8月の診療予定

所長 澤田 努

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1	2	3	4
午前		診療	診療	休診	診療
午後					
	7	8	9	10	11
午前	診療	診療	鈴木出張診療(10:00~12:00)	診療(9:30~12:00)	山の日
午後	診療(幡多医師会)		診療(15:00~17:00)	川田先生	
	14	15	16	17	18
午前	診療	診療	診療	休診	休診
午後					診療(14:00~16:30)
	21	22	23	24	25
午前	診療	休診	休診	診療(9:30~12:00)	伊与喜出張診療(10:00~12:00)
午後	診療(幡多医師会)			川田先生	診療(14:00~17:00)
	28	29	30	31	
午前	診療	診療	診療	休診	
午後	診療(幡多医師会)				

「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。

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。



【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。
 これからママ・パパになる人も気軽に遊びに来てください。外出を控えている方が多いと思いますが、電話での相談も行っていますので、気軽にお電話ください。

8月の予定

★妊婦の集い 2日(水)午前10時~午前11時

★いっしょに遊ぼう 午前10時30分~午前11時

- 英語であそぼう 3日(木)
黒潮町国際交流員(CIR) クレーマ・リンストロームさん
- 作ってあそぼう 手作りおもちゃ 10日(木)
 - 午前9時~午前11時30分
 - 午後1時~午後4時
- 8月生まれさんの誕生会 24日(木)

★第5回「子育て講座」

17日(木)午前10時30分~午前11時30分
 「さちこ先生の絵本の読み聞かせ」
 講師 伊尾木 祥子
 場所 地域子育て支援センター
 (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。)

★佐賀おでかけ広場

毎週火曜日 午前9時~午前11時
 ○手作りおもちゃ 15日(火)
 ○8月生まれさんの誕生会 22日(火)
 場所 交流センターみらい(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。)

○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

8月・9月上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

注)表中の※印は、受付時間となります。

8月	内 容	場 所	時 間
18日(金)	乳児・1歳6カ月児健診	保健福祉センター	個別にお知らせ
21日(月)	愛 育 相 談	地域子育て支援センター	※ 9:30~10:30
	浜 の 宮 健 康 相 談	浜の宮集会所	10:00~11:00
22日(火)	伊 田 健 康 相 談	あったかふれあいセンター白田川	9:00~10:00
	浮 津 健 康 相 談	浮津集落センター	9:30~10:30
	田 野 浦 健 康 相 談	田野浦避難集会所	13:00~14:00
23日(水)	田 村 健 康 相 談	田村集会所	9:30~10:30
25日(金)	特 定 健 診	保健福祉センター	※14:00~15:00
	入 野 本 村 健 康 相 談	入野本村集会所	10:00~11:00
9月	内 容	場 所	時 間
8日(金)	馬 荷 健 康 相 談	集落活動センターかきせ	10:00~11:00
11日(月)	愛 育 相 談	地域子育て支援センター	※ 9:30~10:30
14日(木)	下 田 の 口 健 康 相 談	下田の口コミュニティセンター	9:30~10:30

佐賀地域

8月	内 容	場 所	時 間
19日(土)	乳 が ん 検 診	支援センターこぶし	※個別にお知らせ
20日(日)	乳 が ん 検 診	総合センター	※個別にお知らせ
28日(月)	愛 育 相 談	交流センターみらい(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)
8/20(日)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	筒井病院 ☎66-0013	大西病院 ☎22-1191
27(日)	中村クリニック ☎34-5100	いなげ胃腸科内科 ☎62-1113	くぼかわ病院 ☎22-1111
9/3(日)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	大井田病院 ☎63-2101	
10(日)	正木整形外科 ☎34-5252	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。



「食べる力」は「生きる力」

「食育の環」を広げよう

「食育」とは、さまざまな経験から「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食育することは生涯にわたって続く営みです。子どもはもちろん、大人になつてからも「食育」は重要です。健康的な食のあり方を考えるとともに、調理や食べ物の収穫体験、旬の食べ物や郷土料理を味わうなど、食育の環を広げましょう。

◆なぜ「食育」が大事なの？

近年、食に関連したさまざまな課題が浮上しているからです。例えば、栄養の偏りや不規則な食事が招く生活習慣病の増加、若い世代を中心にみられる過度なダイエット志向、高齢者の低栄養傾向などの健康面での問題も指摘されています。また、食の安全や信頼に関わる問題など、食を取り巻く環境も大きく変化しています。

こうしたなかで、食に関する正しい知識を身に付け、健康的な食生活

を実践することにより、心と体の健康を維持し、いきいきと暮らすために食育を通じて生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっています。

◆食育で育てたい「食べる力」

- ①心と体の健康を維持できる
- ②食事の重要性や楽しさを理解する
- ③食べ物の選択や食事づくりができる
- ④一緒に食べたい人がいる
- ⑤日本の食文化を理解し伝えることができる

⑥食べ物やつくる人への感謝の心をもつことができる

これらは、子どものころから家庭や学校、地域など、さまざまな場所で学び、身に付けていくものです。そして、大人になつてからも実践し育み続けていくもので、さらに、大人には食の知識・経験や食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。

◆健全な食生活を実践するには？

【朝ごはんをきちんと食べる】

朝ごはんは1日のパワーの源です。生活リズムの整った健康的な生活習慣にもつながるので、朝ごはんを元気に1日のスタートを切りましょう。

【栄養バランスを考える】

食事を作ったり、食材を選ぶときに主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

【だれかと一緒に食べる】

みんなで一緒に食事をとることを「共食」といいます。共に食べることで、食事のマナーや栄養バランスを考えて食べる習慣、食文化を大切にす

る気持ちや育む機会にもなります。このほかにも食べ物には、生産加工・流通などのさまざまな過程があり、たくさんの人によつて支えられています。食べ物を取り巻く事柄について、知識や理解を深めることや体験することで食べ物の大切さを考えることも健全な食生活の実践に重要です。

◆黒潮町の食育推進の取組

黒潮町では、「このまちですつと暮らせる」を実現するため、「第2次黒潮町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画」を策定し、計画に基づいて食育推進に取り組んでいます。

主な取組としては、「健康に気をつけた食事をとる」ために生活習慣病発症予防のための周知・啓発、子どもたちからの望ましい食習慣の定着と食育の推進、食生活改善推

進協議会や関係機関と連携した食の理解と食文化の継承の推進、高齢期の特徴を踏まえた食育推進と低栄養予防を実施・推進しています。

また、黒潮町には食を通して健康づくりのボランティアとして食生活改善推進員が37名います。地域では、「食改さん」や「ヘルスメイト」の愛称で親しまれ、地域食育推進事業などで活躍してくれており、黒潮町ケーブルテレビ（IWKT V）や黒潮町公式ホームページでは、野菜を使ったレシピや郷土料理を紹介しています。食生活改善推進員になるための研修を随時開催していますので、自身や家族の健康について学んでみたい方や食に関するボランティア活動に興味がある方は、健康福祉課保健衛生係へお問い合わせください。

食育を実践するのは、皆さん1人ひとりです。できることから食育をはじめましょう。

○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



町公式ホームページ



介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ 208 ●
短期集中運動機能向上サービス

◆ 通所型短期集中運動機能向上サービス（通所C型）のお知らせ ◆

「通所型短期集中運動機能向上サービス（通所C型）」は、黒潮町介護予防・日常生活支援事業の第1号事業として実施し、サービスを利用した方の多くに運動機能や生活機能の改善が見られています。

【概要】 1クール（3カ月間）、週2回、専門職が運動機能向上プログラムを実施することで、介護予防、介護状態の軽減・悪化の防止を図ります。

【目的】 運動機能の向上だけでなく、セルフケア（自己管理）に向けた学習を行うことで、サービスの終了後においても、各自が継続的に生活機能を維持していく意識の向上をめざします。

■ サービス提供事業所

- デイサービスセンター浮鞭（浮鞭3954-1）
- 黒潮町社会福祉協議会 通所介護事業所こぶし（拳ノ川17-3）

■ 対象者

- 要介護認定において「要支援1」または「要支援2」と認定された方
- 基本チェックリスト（左ページ）で支援が必要と判断された方（「事業対象者」と呼びます）

以下のような症状がある方は、地域包括支援センターか、お近くのあったかふれあいセンターへご相談ください。

- ✓ 入院中あるいは自宅静養中に筋力が弱って歩行状態が悪くなった。
- ✓ 以前は歩いて行けたスーパーまでしんどくて行けなくなった。
- ✓ お風呂に入るのに足が上がりなくて浴槽をまたげない。



※専門職などによる検討会で適当と認められた方のみ利用できます。

■ 参加申込について

次のクールに参加希望の場合は、申込締切日までに「地域包括支援センター」にご相談ください。

サービス提供事業所	次回のクール期間	申込締切
デイサービスセンター浮鞭	12月～令和6年2月（火・金）	10月20日（金）
通所介護事業所こぶし	10月～12月（月・木）	8月18日（金）

※相談は随時お受けしていますが、希望の期間にならないことがありますのでご了承ください。

■ サービス内容

ストレッチ体操、器具を用いた下肢筋力向上運体力測定、セルフケアに向けた学習、訪問指導

■ 利用者の声

掃除、洗濯、ゴミ捨てなど、家事が楽にできるようになった。

気持ちが明るくなり、趣味やボランティアが楽しめるようになった。

転倒しなくなり、買い物に行けるようになった。



介護保険料は大切な財源です。安心で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 地域包括支援センター ☎43-2240・介護保険係 ☎43-2116
 あったかふれあいセンター こぶし ☎55-7350・にしきの広場 ☎43-3630
 さが ☎31-4807・白田川 ☎090-4138-0004
 北郷 ☎43-1595・みうら ☎080-2998-0003

「基本チェックリスト」をご活用ください

現在の身体状況を知るために、下記の質問表に回答して、自己チェックをしてみましょう。

65歳以上の方で、質問番号6～10のうち★印が3つ以上になった方は、右ページの「通所型短期集中運動機能向上サービス（通所C型）」の候補者です。

◆介護予防のための基本チェックリスト

（記入日： 年 月 日）

質問番号	質問項目	回答 (いずれかに○)		★が多かった方は お読みください。
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ★	【生活機能全般】生活が不活発になっている可能性があります。その結果、心身がより早く衰える危険があるかもしれません。
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ★	
3	預貯金のおし入れをしていますか	はい	いいえ★	
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ★	
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ★	
6	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか	はい	いいえ★	【運動器の機能】筋力が衰えていることから、活動が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招くことがあります。 ⇒右ページのサービスの候補者です。
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ★	
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ★	
9	この1年間に転んだことがありますか	はい★	いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい★	いいえ	
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい★	いいえ	【栄養状態】低栄養になると、筋力が衰えたり、病気にかかりやすくなります。
12	身長 cm、体重 kg (BMI =) (注)	はい★	いいえ	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい★	いいえ	【口腔機能】口腔機能が低下すると、低栄養や肺炎など、全身の健康状態が悪化します。
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	はい★	いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	はい★	いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ★	【閉じこもり】全身の衰弱や認知症、うつなどを招きやすくなります。
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい★	いいえ	
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい★	いいえ	【認知症】初期の認知症の可能性があります。認知症は予防と早期発見・早期対応が重要です。
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ★	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい★	いいえ	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい★	いいえ	【うつ】うつになると、活動量が減って心身が衰えるだけでなく、自殺などの危険もあります。
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい★	いいえ	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい★	いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい★	いいえ	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい★	いいえ	

(注) BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m)) が 18.5 未満の場合に該当（「はい」）とする。

みんなでささえる 国保会計



～ 8月は限度額認定証の更新時期です ～

1カ月間で医療機関などに支払う自己負担額が高額になる場合、限度額適用認定証を提示することにより、1つの医療機関などでの支払いを自己負担限度額までにすることができます。

ただし、入院した時の食事代や保険適用外の差額ベッド料などは対象外です。

限度額適用認定証には、所得区分の確認のため有効期限が設定されています。限度額適用認定証を交付されている方で、8月1日以降も減額額の適用を受けたい方は再度申請が必要です。

●月ごとの自己負担の限度額は、年齢やその所得区分によって異なります。

【69歳以下の方の場合】

所得区分	区分	自己負担限度額	4回目以降
901万円超	ア	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1%	140,100円
600万円超～901万円以下	イ	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1%	93,000円
210万円超～600万円以下	ウ	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1%	44,400円
210万円以下	エ	57,600円	44,400円
住民税非課税世帯	オ	35,400円	24,600円

※過去12カ月間に、1つの世帯で高額療養費の支給が3回以上あった場合は、4回目以降は表中の「4回目以降」の限度額を適用します。

※同じ人が、1つの医療機関(入院・外来・歯科は別計算)で支払った自己負担額が21,000円に満たない場合は、高額療養費の算出対象になりません。

※未申告者のいる世帯は901万円超の世帯(区分ア)とみなされることがあります。

【70歳以上75歳未満の方の場合】

所得区分	区分	外来(個人単位)①	外来+入院(世帯単位)②	4回目以降
課税所得690万円以上	現役並みⅢ	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%		140,100円
課税所得380万円以上 690万円未満	現役並みⅡ	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%		93,000円
課税所得145万円以上 380万円未満	現役並みⅠ	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%		44,400円
上記以外の住民税課税世帯	一般	18,000円 (年間の上限144,000円)	57,600円	44,400円
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	8,000円	24,600円	
	区分Ⅰ		15,000円	

※過去12カ月間に、1つの世帯で高額療養費の支給が3回以上あった場合は、4回目以降は表中の「4回目以降」の限度額を適用します。

●限度額適用認定証の申請に必要なもの

- 保険証、マイナンバーのわかるもの、来庁される方の身分証明書
- 90日以上入院期間を証明するもの(長期入院該当者で、区分オ・区分Ⅱのみ)
- 成年後見人の方は、登記事項証明書(写)

●保険証の利用登録をしたマイナンバーカードをお持ちの方は、オンライン資格確認を導入している医療機関を受診し、カードリーダー(読み取り機)でご本人の情報提供に同意いただいた場合、限度額認定証などとしてもご利用いただけます。この場合、限度額適用認定証などの申請は必要ありません。ただし、以下の方は交付が必要ですのでお手続きをお願いします。

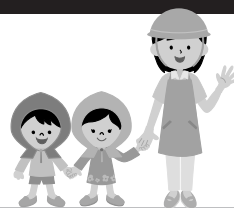
- 1) オンライン資格確認が導入されていない医療機関などにかかる場合
- 2) 長期入院該当の方
- 3) 国民健康保険税の滞納がある世帯の場合

○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

9月3日(日)は 黒潮町総合防災訓練です

備えて安心 206
～南海トラフ地震などあらゆる災害への備え～

今年度も南海トラフ地震を想定した黒潮町総合防災訓練を実施します。
町全体の防災訓練は年に1回です。ぜひこの機会に参加しましょう。
訓練参加者には、黒潮町のバリエーション豊かな缶詰をお配りします。



訓練の内容

訓練日時：9月3日(日) 午前8時30分～

大雨、洪水などの気象警報発表時や災害が予想される時は中止します。
(中止の場合は、午前7時30分にFM告知放送にて周知します)

午前8時30分頃

サイレンおよび緊急放送を行いますので、お住まいの避難場所に避難してください。

避難訓練終了後

避難終了後は、各地区で計画された訓練を実施します。
※各地区の避難場所や訓練内容など、不明な点がございましたら、
下記までお問い合わせください。



役場からのお願い

阪神・淡路大震災では、生き埋めや倒壊家屋で閉じ込められた人のうち生存して救出された方の約95%は自力または家族や隣人などに助けられました(自助・共助)。

町内の広い範囲で甚大な被害が発生し、公的な救助活動が被災地全域に行き渡らないことも想定されるため、**地域で助け合って救助活動を行うことが重要となります。**



1 地域の防災活動への参加

黒潮町内では61地区の自主防災組織があります。いざ、災害が発生した場合において自主防災組織も被災者ですから、**住民の皆さん一人ひとりの備えと協力が必要**です。

◆**そのためにはまず“避難訓練に参加しましょう”。**

年に1度の訓練です。地域での助け合いの気持ちを忘れずにできることから始めましょう。

2 家族で話し合おう

◆家族の情報をあらかじめ整理しておくことは、地震の揺れや津波の被害を受けたあとに役立ちます。生年月日、血液型、連絡先、常備薬、アレルギーなどの情報をあらかじめ整理しておきましょう。

◆発災時の連絡方法や津波避難場所、避難所をあらかじめ決めておきましょう。

地震はいつ起こるか分かりません。家族バラバラに避難しても全員が助かるために家族の防災ルールを確認しておきましょう。

津波避難場所は、地震のあとすぐに逃げる場所、避難所は避難生活を送る場所です。

○お問い合わせ

本庁 情報防災課 ☎43-2188

佐賀支所 地域住民課 ☎55-3111

ねんきん「コーナー」



お得で便利な保険料の口座振替納付・クレジットカードによる納付の案内

口座振替(預貯金口座からの引き落とし)やクレジットカードによる納付は、納付書による納付に比べて、金融機関などへ行く手間が省け、納め忘れが防げるため大変便利です。

◆保険料の納付は口座振替による納付が一番お得です。

口座振替などで前納制度を利用して、保険料をまとめて納付すると、毎月納付書で納付するより最大1万6千100円割引され大変お得です。

また、前納制度を利用した場合、口座振替による納付は、納付書、クレジットカードによる納付よりもさらに割引されます(クレジットカードによる前納、納付書による前納の割引は同額となります)。

●6カ月前納(4月～9月分、10月～翌年3月分)の場合

口座振替は、1千130円の割引
クレジットカード・納付書前納は、8

10円の割引

●1年前納の場合

口座振替は、4千150円の割引
クレジットカード・納付書前納は、3千520円の割引

●2年前納の場合

口座振替は、1万6千100円の割引
クレジットカード・納付書前納は、1万4千830円の割引

となります。(令和5年度額)

さらに、口座振替の場合、当月末振替で1カ月ごとの納付でも、50円割引されます。

この機会にぜひ「口座振替・クレジットカードによる納付」または「納付書前納制度を利用したまとめ払い」をされることをお勧めします。

ご希望の方には申込用紙を送付しますので、幡多年金事務所までご相談ください(☎34-1616 音声案内2↓2押下)。

◆前納(2年・1年)の申し込みを希望される方へ

令和5年度の申し込みはすでに終了しています。

令和6年2月末日までに6カ月前納(4月～9月分)、1年前納(4

月～翌年3月分)、2年前納(4月～翌々年3月)をお申し込みいただくと、令和6年4月末日からの前納が可能です。

それまでの間は定額保険料が引き落としされますので、毎月の保険料の納め忘れがなく便利です。(注:すでに納付書により令和6年3月分までの保険料を納付済みの方は、令和6年4月末から引き落としが開始されます。)

納付書でのまとめ払いによる割引はいつでも申し込みができます(割引額は口座振替納付の場合と異なります)。

○お問い合わせ

本庁住民課住基戸籍係

☎43-2800

佐賀支所地域住民課総合窓口第2係

☎55-3701

日本年金機構幡多年金事務所

☎34-1616

2023年度第2回ヒューマン遊学を開催します

2023年度第2回ヒューマン遊学を開催します。

講師には、第1回に引き続き、
蔣潔程さんをお迎えします。

参加費は無料。ぜひご参加ください。

◆日時 9月8日(金)

午後6時30分～午後8時

◆会場 佐賀老人憩いの家

◆演題 「中国の食文化 中国の料理体験」

◆講師 蔣 潔程さん

(四万十市国際交流員)

◆参加人数 先着10名

○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

☎55-2108

おやこの食育教室のお知らせ

おやこの食育教室を開催します。

保育園年長から小学生低学年のお子さんがいる親子が対象です。食生活改善推進委員と一緒に、かんとんにおいて作れる料理を教えてくださいませんか。

◆日時 8月21日(月)

午前10時～午後1時30分

◆場所 保健福祉センター2階調理室

◆募集期限 8月15日(火)

※定員10組(20名)に達した時点で締め切ります。

○申し込み・お問い合わせ

本庁健康福祉課 保健衛生係

☎43-2836

人権啓発係からの お知らせ



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
ごと、人権侵害や行政に関する相
談など、ひとりで悩まずお気軽に
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(原則要予約)。

◆開催日時・場所

●9月8日(金) 午前10時～正午、
上田の口集会所

午後1時30分～午後3時30分
錦野団地集会所(錦野老人憩い
の家)

○お問い合わせ

佐賀支所地域住民課人権啓発係

☎55-3113



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。

◆開催日時・場所

●8月23日(水)

午後1時～午後3時

本庁1階相談室1-3

※相談時間は1名30分以内です。

8月16日(水)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



「社会を明るくする運動」
強調月間活動

すべての国民が、犯罪や非行の
防止と罪を犯した人たちの更生に
ついて理解を深め、それぞれの立
場において力を合わせ、犯罪や非
行のない安全・安心な地域社会を
築くため、黒潮町においても幡東
保護司会から黒潮町在住の保護司
が7月3日(月)に「佐賀中学校」
前と「大方中学校」前で強調月間
活動を行いました。

その後、役場本庁で浦田分区長
から町長に「内閣総理大臣メッセ
ージ」の伝達を行い、懇談会を実
施しました。



※保護司とは、保護司法に基づき、

法務大臣から委嘱された非常勤
の国家公務員で更生保護、地域
住民への犯罪予防活動を行って
います。

○お問い合わせ

佐賀支所地域住民課人権啓発係

☎55-3113



インターネット上の人権侵害
に関する無料相談窓口の開設

高知県では、インターネットに
よる人権侵害の防止と救済に取り
組んでいます。

4月から、インターネット上に
おいて人権侵害を受けられた方な
どを対象に、弁護士による無料相
談窓口を開設しています。相談窓
口では、弁護士が法的な視点から、
インターネット上の差別的投稿や
誹謗中傷などに関するアドバイスを
対面で行います。インターネット
上で、ご自身やご家族などの人
権が侵害されたと思われる方は、
1人で悩まず高知県人権・男女共
同参画課までお申し込みください。

◆相談窓口

●日時 毎月第3火曜日

午前9時30分～午前11時
30分

●場所 高知県人権啓発センター

4階研修室

●対象 18歳以上の方

●定員 3名

(要予約 1名40分以内)

○申し込み・お問い合わせ

高知県人権・男女共同参画課

☎088-823-9805



町内で新たにお店を開きたい方へ

毎月、第2月曜日（祝日であれば翌火曜日）に創業希望者向けの相談会を開催します。

開業するにあたり「事前に知りたいこと」や、「手助けが必要なこと」などお困りごとをぜひご相談ください。

また、開催日に都合がつかない場合でも対応できるよう、日程調整も行いますので、お気軽にお問い合わせください。

◆場所

黒潮町商工会（入野1936-1）

○お問い合わせ

本庁産業推進室商工係

☎43-2113



町公式ホームページ



省エネにご協力お願いします

暑い夏は、エネルギー使用が増える時期。ますます省エネや節電が大切になります。家庭や事業所で、節電・省エネに取り組みましょう。

例えば

◆照明

● 不要な照明を消す。

● 可能な範囲で明るさを下げる。

◆エアコン

● 室内の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で温度を上げる。

※熱中症にご注意ください。

● 日中はカーテンやブラインド、すだれなどで窓からの日差しを和らげる。

● フィルターを清掃する。

◆冷蔵庫

● 冷蔵庫の冷やしすぎを避け（強↓中へ）、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎない。

◆テレビ・PCなど

● リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切り、長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。

● テレビは省エネモードに設定し、画面の輝度を下げる。

◆温水洗浄便座

● 温水のオフ機能、タイマー節約機能を利用する。機能がない場合、使わないときはコンセントからプラグを抜く。

◆自動車

● 自動車を運転する際は、エコドライブ10のすすめを実践する。ふんわりアクセル・減速時は早めにアクセルを離すなど。

○お問い合わせ

本庁住民課環境保全係

☎43-2800

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金のご案内

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、生活を支援する取組の一つとして、住民税非課税世帯や家計急変世帯を対象に、今年も給付金を支給します。

1世帯あたり 3万円

◆支給対象者 令和5年6月1日時点で黒潮町に住民登録のある方で

①世帯全員の令和5年度「住民税均等割額が非課税」の世帯（住民税非課税世帯）

※ただし、住民税が課税されている方の扶養親族のみの世帯は対象となりません。

②令和5年1月以降の収入が減少し「住民税非課税相当」の収入となった世帯（家計急変世帯）

◆受付開始 ①7月19日（水）～

②8月15日（火）～

◆締切 11月30日（木）※必着

○申請・お問い合わせ 佐賀支所 地域住民課 総合窓口第2係 ☎55-3112

本庁 健康福祉課 福祉係 ☎43-2124

令和5年度幡多中央消防組合職員採用資格試験（令和6年度採用）

◆募集内容 消防士・救急救命士 3名程度

◆受付期限 8月16日（水） 午後5時15分まで（土日祝日を除く。郵送時必着。）

◆第一次試験 日時 8月27日（日） 午前8時40分集合（時間厳守）

会場 四万十市立中村中学校（四万十市中村東町2丁目1-30）

◆受験申込書設置場所（各消防署では土日祝日も受け取り可能）

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）・四万十消防署・四万十消防署西土佐分署・四万十市役所（本庁・西土佐総合支所）

※詳細は、幡多中央消防組合公式ホームページ（<http://ffa-hata.main.jp>）をご確認ください。

○申し込み・お問い合わせ 幡多中央消防組合 消防本部 総務課 総務係

☎34-5881（担当：鳥谷、山崎、稲戸） 〒787-0015 四万十市右山750-1

令和5年度黒潮町職員採用資格試験のお知らせ

試験職種	受験資格	採用予定人数
行政事務Ⅰ	平成5年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人	5～6人程度
行政事務Ⅱ (民間企業等職務経験者)	昭和53年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた人で、民間企業等における職務経験が令和5年4月1日現在で5年以上ある人	若干名
行政事務職Ⅲ (デジタル)	昭和53年4月2日以降に生まれた人で、民間企業等における情報系の職務経験が令和5年4月1日現在で5年以上ある人	若干名
土木技術職	平成5年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人	若干名
保健師	平成5年4月2日以降に生まれた人で、保健師の資格を有する人または令和6年3月31日までに資格取得見込みの人	若干名
保育士	平成5年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を有する人または令和6年3月31日までに資格取得見込みの人	若干名

※職務試験の取扱いには、条件があります。詳しくは、試験案内をご確認ください。

◆第一次試験日

9月17日(日)

◆試験案内・申込書などの配布について

- ①本庁 総務課 行政人事係(本庁2階)
- ②佐賀支所 地域住民課 総合窓口第2係(佐賀支所1階)
- ③町公式ホームページからダウンロード
- ④試験案内、申込書を郵送で請求する場合は、封筒の表に「受験申込書請求」と朱書きして、受験希望職種、連絡先(電話番号)を明記した書面、および返信用封筒(角形2号封筒に120円分の切手を貼付し、宛先を明記)を同封のうえ、総務課行政人事係まで送付してください。

◆受付期限・時間

8月17日(木)まで 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日除く。郵送時必着。)

◆注意事項

この試験は、令和6年度中の採用資格を獲得するための試験です。試験に合格しても、採用されないことがあります。

○申し込み・お問い合わせ 本庁 総務課 行政人事係 ☎43-2112

シーサイドギャラリー2023・夏

○日時 8月15日(火) ※雨天順延

○場所 入野の浜(砂浜美術館)

◆盆踊り大会 午後7時～午後7時50分(予定)

・団体参加(1チーム10人以上、要事前申し込み)

・個人参加(申し込み不要)

※太鼓のたたき手も募集しています。

◆花火大会 午後8時～午後8時30分

◆各種プログラム

キス釣り大会・砂浜ヨガ・砂浜ステージ(予定)

○お問い合わせ

NPO砂浜美術館事務局 ☎43-4915

土佐西南大規模公園40年記念
Instagramフォトコンテスト

◆応募期限 11月30日(木)

◆応募方法

1. インスタグラム公式アカウント「@kuroshio_waiwai_park」をフォローする
2. 撮影した写真にハッシュタグ「#土佐西南大規模公園40th フォトコン」をつけて投稿する

○お問い合わせ

NPO砂浜美術館公園管理事業部 ☎43-0105



@KUROSHIO_WAIWAI_PARK
Instagram

番 組	放送時間
IWKTV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

◆シーサイドギャラリー2023・夏 花火大会

波の音をBGMに、砂浜を美しく彩るこの町ならではの花火大会!

今年も入野の浜から生中継でお届けします!

日程: 8月15日(火) ※雨天順延

※放送日程は変更となる場合があります。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		
8	1~6	拳 ノ 川 住 設	前 田 電 工	村 越 設 備
	7~13	クロシオライフラインサービス	平 野 住 設	吉 本 水 道 工 務 店
	14~20	野 村 企 画 設 備	(株) 中 村 住 設	大 西 設 備
	21~27	拳 ノ 川 住 設	前 田 電 工	村 越 設 備
	28~31	クロシオライフラインサービス	平 野 住 設	吉 本 水 道 工 務 店
9	1~3	クロシオライフラインサービス	平 野 住 設	吉 本 水 道 工 務 店
	4~10	野 村 企 画 設 備	(株) 中 村 住 設	大 西 設 備
	11~17	拳 ノ 川 住 設	前 田 電 工	村 越 設 備
	18~24	クロシオライフラインサービス	平 野 住 設	吉 本 水 道 工 務 店
	25~30	野 村 企 画 設 備	(株) 中 村 住 設	大 西 設 備

● 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
クロシ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	下田の口822-174	43-2024	090-3183-8535
(株) 中 村 住 設	四万十市古津賀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8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
8月14日(月)・15日(火)	KUROSHIO音FES	ふるさと総合センター	10:00 開場	黒フェス実行委員会 ☎090-1673-4565
15日(火)	シーサイドギャラリー2023・夏	入野の浜	15:00 開場	NPO砂浜美術館 ☎43-4915

土佐西南大規模公園スポーツイベント・大会予定 8月



日(曜)	行 事 名	場 所
1(火)~3(木)	合宿(奈良大学附属高等学校：ハンドボール)	体育館
	合宿(奈良大学附属高等学校：サッカー)	多目的芝生広場・多目的運動広場
	合宿(宇治FC：中学生サッカー)	球技場
	合宿(兵庫県立夢野台高等学校：サッカー)	多目的芝生広場・多目的運動広場
2(水)・3(木)	合宿(中央高等学院：サッカー)	多目的運動広場
4(金)~6(日)	クラブユースキャンプin黒潮2023(中学生・高校生サッカー)	球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場
7(月)・8(火)	第1回黒潮オーシャンフェスティバル2023(中学生・高校生女子サッカー)	多目的運動広場
7(月)~10(木)	合宿(WILD FLOWERS：中学生サッカー)	球技場・多目的芝生広場
9(水)~10(木)	県中学トレセン(中学生サッカー)	多目的運動広場
11(金)~16(水)	交流戦(2023高知りょうまフェスタ・夏)(小学生・中学生・高校生サッカー)	球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場
17(木)~20(日)	高知県高等学校 硬式ソフトテニス大会	テニスコート
18(金)~20(日)	Blue Waveステップアップシリーズ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
20(日)・21(月)	合宿(岡山学芸館高等学校：女子サッカー)	佐賀東地区多目的広場・多目的芝生広場
21(月)・22(火)	合宿(高知学芸中学校：サッカー)	多目的運動広場
22(火)	高知県高等学校夏季大会(ソフトテニス)	テニスコート
22(火)~25(金)	合宿(愛知県立三好高等学校：サッカー)	球技場・多目的運動広場
26(土)	中学校バレーボール秋季大会	体育館
26(土)・27(日)	高知県リーグ(高校生サッカー)	多目的運動広場
27(日)	幡多杯 ソフトテニス大会	テニスコート
	高知県リーグ(小学生サッカー)	多目的運動広場
28(月)~30(水)	合宿(高知中央高等学校：サッカー)	球技場・多目的運動広場

上記行事は天候などの影響により、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

黒潮町G・G愛好会 7月月例会

日時：7月6日(木)

場所：大方球場補助グラウンド(24ホール)

成績	氏名	打数	H数	2打数
優勝	酒井 隆昌	45	3	14
準優勝	宮川 依行	46	3	13
3位	池田 章夫	50	2	13
4位	宮地 春樹	53	1	15
5位	中山 次男	53	1	14
6位	佐竹 令子(※④)	54	2	10
7位	出島 正勝	54	2	10
8位	矢野 良子	55	1	13
9位	宮地 洋子	57	1	11
10位	宮地千津美	58	1	10

技術賞：岡村 知 58打

最多ホールインワン賞：酒井 隆昌 3ホール(※④)

最多2打賞：宮地 春樹 15ホール

ダイヤモンド賞：宮川 依行

パーフェクト賞：酒井 隆昌

※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 西地塗装杯

日時：6月18日(日)

場所：土佐西南黒潮パークゴルフ場

成績	氏名	総計
優勝	植野 忠美	104
準優勝	宮崎 安男	105
3位	尾崎 良二	107
4位	小橋 清二	107
5位	橋田 香苗	108
6位	安藤 孝	108
7位	畝原 敏男	109
8位	宮下 隆夫	110
9位	峰岸 広美	111
10位	尾崎 進	112

ホールインワン：Aコース 4番 植野 忠美、畝原 敏男

8番 宮下 隆夫、橋田 香苗

Bコース 3番 渡辺 富美枝

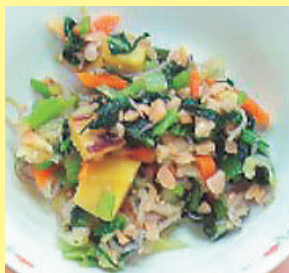
5番 車 都子

※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

まごわやさしいサラダ



(ま)め、(ご)ま、(わ)かめ、
(や)さい、(さ)かな、(し)
いたけなどキノコ類、(い)
もといった和食の伝統的な
食材を使ったサラダです。

給食では、食べやすいひきわり大豆や、エノキタケ、かちりな
どを使用していますが、いろいろな食材でアレンジが可能な
メニューです。ぜひ、お試しください。

【作り方】

- ①ひきわり大豆はそのまま、かちりは蒸し、そのほかの食材は
食べやすい大きさに切ってゆでておく。
- ②Aを作り、混ぜておく。
- ③水気を切った①に②を混ぜ合わせる。

材料(4人分)

ひきわり大豆	20g
サツマイモ	20g
カットわかめ	小さじ1
小松菜	60g
エノキタケ	15g
キャベツ	60g
ニンジン	15g
かちり	6g
酢	小さじ1/4
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
すりごま	小さじ1/4

A



集落活動センター通信 No.13：であいの里蜷川

6月18日(日)に、早咲地区集会所・消防屯所の
落成式でお弁当を提供し、依頼者さんからも高評
価をいただきました。イベント会場へのお弁当提供
も可能です。ぜひお問い合わせください。また、今
夏から校庭に「芝」を植え、校庭のサクラやイチヨウ
の季節にピクニックなども楽しむことができます。

なお、第1、3日曜日には午前8時から「モーニ
ング喫茶」を営業しており、なかでも「蜷川コロケ」
は絶品です。明るい地元スタッフが皆さんをお出迎
えします。これからも、多くの方に当施設を知って
いただき、活用してい
ただけるよう頑張っ
ていきます。



お弁当と校庭の様子



であいの里蜷川
ホームページ

○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

くろしお協力隊に聞く



【今月の担当者】
地域おこし協力隊
(ふるさと納税業務担当)
むくの みるき
棕埜 未咲

Q 協力隊の任期もあと少し。どう活動していく予定ですか？

A 仕事の方は、じわじわと引き継ぎ書やマニュアルの整理を進めているところです。繁忙期に入る直前に任期が終わるということで、卒業後ふるさと納税を担当していく皆さんに、自分のわかる範囲のことは伝えていきたいと思います。また、任期終了後は、ハンドメイドの仕事をしながら、ほかにもいくつか掛け持ちをしていこうと思っています。今年の春から、自分でもハンドメイドの仕事やイベントでの出店を始めていて、日曜市や幡多県内のイベントにも積極的に参加しています。洋服や雑貨、編み物など、手広く作っています。

Q 来た当初と今で感じる黒潮町の印象の違いは？

A 当初は「黒潮町＝海」というイメージが強かったのですが、山間部の方にも入っていく機会があり、今まで見ていなかった山や川の魅力も見えて来たと、「意外とこの町って広いんだな」と思いました。山側のことも今後もっと知ってみたいと思います。

Q 3年間を振り返ってみてどうですか？

A 来た当初は、3年後どうやって暮らしていこうかと思っていました。周りの方が気にかけてくれて、手芸という分野を求めてくれる方がいて、それで頑張っていこうという気持ちになり、良い意味で背中を押してもらいました。何も考えずに来たけど、この町に来たことで、将来に続くきっかけをたくさんもらいましたね。言葉や態度で示してくれる人がたくさんいて、良い人に出会えたから協力隊の任務もここまで続けられたし、この町にいたいと思えたのだと感じます。



海辺の日曜市での出店の様子

協力隊から一言！

10月には卒業をひかえています、引き続き町内で暮らしていく予定です。よりディープな黒潮町の魅力に出会えることを楽しみにしています。

Kramer's Corner クレームのコーナー



今月のテーマ 夜空にいる熊たち

僕は昔から夜空に魅了されています。星を見上げる度にもっと見えるように街の明かりを全て消したいなと思いました。そして自分の目で天の川がずっと見たかったです。先月その夢を追いかけて星空を邪魔する明かりから遠く離れている四国カルストに行き、「星ふるヴィレッジTENGU」というホテルに泊まりました。昼間は曇りでしたが、夜中に空が晴れ、無数の星とぼんやり光っている天の川が目の前に広がりました。やっと夢が叶いました。それに、そのホテルで星座の話聞き、僕の星への興味がさらに深まってきました。その話の1つは夜空にいる熊の親子の大熊座と小熊座の話でした。大熊座は名前の通り大きく、見つけやすい星座です。ひしゃくの形をする明るく輝く北斗七星が見つかれば、熊の尻尾と胴体が見つかりました。小熊座の方が薄暗く見つけにくいですが、お母さんの近くにいます。北極星を探せば、それが小熊の尻尾の先です。

そして全ての星座には面白い神話があります。熊たちの場合は、大熊は元々ギリシャ神話の神々の王ゼウスとの間に子供をもうけたカリストという美しい女の人でした。それを知ったゼウスの妻ヘラは怒りに燃え、カリストを熊に変えました。ある日、狩りに出かけたカリストの息子は、それが母親だと知らずに大きな熊を見て弓で狙いました。ゼウスは2人を救うために空に投げました。そこで2人が星に変わり、大熊座と小熊座になりました。ちょっと悲しい物語ですが、最後に親子は夜空で永遠に一緒にいられるようになりました。



星空



四国カルスト

今月の使える！英語

Let's go stargazing! 星を見に行きましょう!

Stargazingはスターゲイジングと発音し、星空観賞という意味です。黒潮町の星空もとてもきれいですから、ぜひ夜空の熊の親子を探してみてください。





第17回 上林曉忌俳句大会

- ◆日時 8月27日(日) 午前9時30分
- ◆会場 大方あかつき館 2階会議室
- ◆選者 岡林 知世子さん【ホトトギス同人】
- ◆投句 当季雑詠4句(曉忌俳句を含む)
 - 締め切り 午前11時30分
 - 句会開始 午後1時
- ◆参加料 1,000円
(当日受付にてお支払いください。)
- ◆連絡先 上林曉頭彰会事務局
☎43-2110〔担当：武政〕

新しく入った本の紹介

- 縁切り上等! 新川 帆立/著
- 脈動 今野 敏/著
- ロールキャベツ 森沢 明夫/著
- 雫の街 乃南 アサ/著
- 裁判官の爆笑お言葉集 長嶺 超輝/著
- 小さな「農(みのり)」のある暮らし
- する、しない 伊藤 まさこ/著
- 草木とみた夢 牧野富太郎ものがたり 谷本 雄治/著
- 差別ってなんだろう? ①～③
- すいとうのひとやすみ 村上 しいこ/著

- 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

8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		

9月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2

●8月11日(金)…山の日 ●8月25日(金)…館内整理日

■ 佐賀館休み ■ 大方館休み ■ 両館休み

大方・佐賀図書館
休館日のお知らせ



大方あかつき館からのお知らせ

図書館・文学館・町民ギャラリーのエアコンが故障しています。復旧までの間、利用者のみみなさまにはご不便、ご迷惑をおかけしていますことを、深くお詫び申し上げます。なお、図書館内での読書が難しいため、2F会議室の利用が可能なのは、会議室を解放していますので、ご利用ください。

8月会議室利用可能日 *木曜日・祝日は休館日

8月1日(火)～4日(金)・7日(月)・9日(水)～16日(水)
21日(月)～23日(水)・28日(月)～30日(水)
〔時間〕平日10:30～17:30/土日10:30～16:30
*なお、町民ギャラリーは10月まで休館させていただきます。

<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7月7日Instagram掲載

わがまちデータ

人	口	10,285人(前月比31人減)
男		4,947人
女		5,338人
世帯数		5,401世帯
増	出生	3人(男1人・女2人)
加	転入	10人(男2人・女8人)
	その他	1人(男1人)
減	死亡	16人(男6人・女10人)
少	転出	28人(男17人・女11人)
	その他	0人

2023(令和5)年6月30日現在