



# くるしお

## 主な内容

P.2 年頭のぞあいせつ

P.3 まちのできごと

P.5 <るしお子どもニュース

P.7 健康カレンダー

P.12 備えて安心

P.13 役場からのお知らせ

P.21 <るしお協力隊に聞く!

P.22 図書館カレンダー

写真:入野の浜の日の出

# 年頭のごあいさつ

黒潮町長 松本敏郎



明けましておめでとうござい  
ます。

皆様におかれましては、穏やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、足かけ4年にわたり、日常生活に厳しい規制を強いられた「新型コロナウイルス感染症」が、5月にはインフルエンザ並みの「5類感染症」に移行され、夏には「土曜夜市」や「シーサイドギャラリー」、「いごっそうアクアスロン大会」、秋には「土佐さがのもどりガツオ祭」や「黒潮町まるごと産業祭」などが通常開催され、4年ぶりに中学生をニュージランドへ派遣することもできました。

町に元気が戻りつつあることは、サッカー・野球・ゴルフなどのスポーツ合宿で黒潮町に宿泊した人数が、コロナ禍前を上

回り、過去最高になったことで  
もうかがえます。

また、おはなし玉手箱が「令和5年度子供の読書活動優秀実践団体文部科学大臣表彰」を受賞し、NPO 砂浜美術館が「第39回都市公園等コンクール国土交通省都市局長賞」を受賞されたことは、長年にわたり地域に根ざした活動が全国的に高く評価されたことであり嬉しい、ニュースでした。さらに、「第74回高新中学駅伝大会」で大方中学校が32年ぶりに優勝し、全国大会に出場したことは、年末にかけての大きな話題となったことです。

一方で、寂しかったのが、150年の伝統ある伊与喜小学校が令和4年度の卒業生1名を最後に休校となったことでした。日本の人口は、平成20年をピークに減少に転じました。その後、出生数は過去最低を更新し続け、将来の「国のカタチ」を憂える大きな問題となっています。そして、黒潮町では、その時代を先取りするように少子高齢化が進んでいます。

このほか、国際社会に目を向けると、2度目の冬を迎えたロシアによるウクライナへの軍事侵攻や新たに勃発したイスラエルとハマスの紛争に巻き込まれた子どもたちの痛々しい姿を、

毎日のように目にする年でもあり  
ました。とにかく1日も早く、  
このような戦争が終わることを  
願うばかりです。

さて、令和の時代も6年目を迎えました。混沌とした国際情勢のなか、時代は百年に一度といわれる大きな変革期にあります。世界各地で戦争や地域紛争が絶えないなか、地球規模での気候変動は人間にとって不都合な方向へ進んでいます。2022年、IPCC（気候変動に関する政府間パネル）は「地球温暖化の原因が人間活動の影響であることに、疑う余地がない」と結論付けました。ネイティブ・アメリカンには「地球は先祖から譲り受けたものではない。子孫から借りているものだ」という言い伝えがありますが、脱炭素の取組は、黒潮町にとっても他人ごとではありません。

本町では、昨年3月に「黒潮町地球温暖化実行計画（区域施策編）」を策定し、4月には環境省から「脱炭素先行地域」に選定されました。

これまでの経済は、温室効果ガスの排出を増加するほどに成長しましたが、これからの経済は、温室効果ガスの排出を削減するほどに成長する方向へ転換しつつあります。

また、デジタルを利用して人々の生活をより良いものに変革するDX（デジタルトランスフォーメーション）は、少子高齢化、働き手不足、過疎化などのさまざまな課題を抱える本町にとって重要な取組となっています。新しい時代を見すえ、持続可能なまちづくりを進め、一層の住民サービスの向上をめざし取り組んでまいります。

コロナ禍を乗り越え開放感が満ちる新年、1月3日には成人式を華々しく開催いたします。今年の対象者は平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれの113名で、その内11名が海外研修生です。今年は「辰年」、天高く昇る龍のごとく、この若い人たちの未来が切り拓かれていくことを願い祝福したいと思います。

結びにあたり、住民の皆様におかれましては寒さ厳しい折、くれぐれもご自愛いただき、「ふるさと黒潮町」発展のため、より一層のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願いいたします。

今年一年が皆様にとりまして平穏で幸せな年となりますことを祈念し、新年のごあいさつとさせていただきます。

## 令和5年秋の叙勲社会福祉功勞部門で黒潮町から1名受賞

「令和5年秋の社会福祉功勞者に係る叙勲」に(福)土佐七郷会の森本孝男理事長が選ばれました。

秋の叙勲社会福祉功勞部門は、長年にわたり社会福祉事業に従事しており、その功績が特に顕著である方などを対象に贈られるもの。これまでの地域の障害者支援などの取組が評価されました。

昨年11月28日(火)には、高知市で伝達式が行われ、濱田省司知事より表彰状と勲章が授与されました。



森本理事長

森本理事長は、「県の職員の方から話をいただき、喜んで受章した。大方誠心園の移転や、通所部の開設など、いろいろなことをさせてもらった。今後も施設を整備し、利用者の皆さんがゆつくり過ごせる場所を作っていく。職員の不足の課題解消にも取り組んでいきたい」と話しました。

## 井上聖也選手が町にのぼり旗寄贈

昨年12月6日(水)、高知ユナイテッドSCの井上聖也選手が来庁し、町にのぼり旗を寄贈しました。

同のぼり旗は、昨シーズン、町やNPO砂浜美術館、大方FC、FC KUROSHIO 84などからの寄付により作成されました。

作成したのぼり旗は4枚。その内1枚は役場本庁くろしおホールに展示され、ほか3枚は寄付を行った各団体などへ寄贈され、練習や試合の際などに会場に立てられる予定です。

井上選手は、「リーグ戦は過去最高の7位、「2023燃ゆる感動かごしま国体」では高知県代表として初優勝と、良い1年になった。今年はJ3に上がれなかった。今年こそ上がりたい。応援を形にもらえて、力になっていく。応援られるように頑張っていく」と話しました。



井上選手(右)と松本町長(左)

## 上川ロマルシェ

昨年11月25日(土)、「上川ロマルシェ」が上川口小学校で開催されました。

児童が中心となり運営する同イベントは、今年で5回目を迎え、「みんなでエンジョイ」をテーマに、地域を盛り上げ、たくさんの人との交流を深めたいという思いで開催されました。

マルシェでは、一般の出店のほか同校児童による出店も行われ、低学年は野菜や果物、自作のクリスマスグッズなど、高学年は自分たちで作ったもち米のほかグリーンレモン、パンなどを販売しました。

来場した塩崎紗織さんは、「子どもたちがこの日に向けて計画し、準備して、盛り上げてくれてるのがよかった。ずっと続いてほしい」と話し、また、同小6年生の小谷葉日さんは、「たくさんのお客様が来てくれて、お金の受け渡しに混乱しただけ、楽しんだり、買ってくれたりして嬉しかった」と話しました。



商品を販売する児童

と話しました。

## 大方高校でアイデアソン

昨年12月1日(金)、「リモートを活用した黒潮町の観光を変えてしまおうサービスを考えよう」をテーマに、大方高校でアイデアソンが行われました。

アイデアソンとは、特定のテーマを決めてグループ単位でアイデアを出し合い、その結果を競うイベントのこと。同校2年生の生徒22名のほか、宿毛高校1、2年生の生徒18名や関係者ら約70人が参加しました。

イベントでは、オリエンテーションやグループワークが行われ、グループごとに考えたサービスを畦地和也教育長ほか計4名による審査の後、「町のサーフィンの聖地化」を考えた1班に、最優秀賞が贈られました。



グループワークの様子

1班で発表を行った同校の柿内柊吾さんは、「自分では出てこない意見も出てきて勉強になった。社会人の方の専門的な知識を聞きながら、自分の意見を出せて良かった」と話しました。

## 砂浜美術館・NASAと子どもたちへ夢のミッション

大方中学校で昨年11月22日(水)、NASA(アメリカ航空宇宙局)のJPL(ジェット推進研究所)ナビゲーションオペレーターチームリーダーの高橋雄宇さんが講師を務め、「北極星を見据えて」と題した講演会が行われました。

同講演は「砂浜美術館アカデミーの授業」として行われ、ナビゲーションや、現在行っているミッションの話などをしていただきました。



交流会の様子

高橋さんは、「夢をさらに遠くに置くことで、今まで遠いと思っていた星は通過点でしかなくなる。大きな夢を持ってそのために今自分が必要しなければならぬことを考えながら成長してほしい」と話し、同校生徒は、「すごく面白くて宇宙に興味が出た。この経験を活かして自分の夢にチャレンジしたい」と話しました。

また、同日、町内の全小学5・6年生を対象に講演会が行われました。

## 「ディスカバー農山漁村の宝」NPO砂浜美術館が農泊賞受賞

農林水産省では、地域の活性化や所得向上に取り組んでいる優良事例を「ディスカバー農山漁村の宝」として選定しています。昨年11月に公表された第10回選定において、NPO砂浜美術館が特別賞の「農泊賞」を受賞しました。

昨年12月8日(金)の授賞式では、どこにでもある風景を、企画と発想力で観光・交流人口の増加につなげる同NPOの手法は、他地域の参考になると評価されました。

同館の山本あやみ事務局長は、「アート、スポーツ、防災などの取組を通じて、集落活動センターでの宿泊・弁当の提供や、カツオのワラ焼きタタキづくり体験など、地域住民と連携してきたことが認められ、これからもっと頑張ろうと励みになった」と笑顔で話していました。



授賞式の様子



このバッチが目印です

### 『スマートフォン活用サポーター』に 新たに仲間入りしました！

スマホのお悩みを  
いっしょに  
解決しましょう

(株)エムセック 塩田 剛	黒潮町 社会福祉協議会 林 あゆみ	黒潮町 社会福祉協議会 西野 真麻	黒潮町 社会福祉協議会 山本 夏希	黒潮町 社会福祉協議会 田中 里美	黒潮町 社会福祉協議会 秋田 優子	高知県 地域支援企画 田島 知治
産業振興課 産業振興係 小田 良和	地域包括 支援センター 亀谷 賢汰	教育委員会 人権教育係 篠田 茶葉	総務課 財務係 筒井 大貴	産業推進室 観光係 西川 太悟	産業推進室 商工係 秋田 真	地域住民課 総合窓口第2係 山下 果歩
まちづくり課 土木係 宮地 勇吾	住民課 園保係 藤原 千華	住民課 環境保全係 植田 大輝	企画調整室 地域振興係 小橋 亜梨沙	企画調整室 地域振興係 篠田 佳子	企画調整室 地域振興係 西村 優美	建設課 土木係 吉門 恭兵

町の中で出会ったら、お気軽に声をかけてください！

所属は令和5年12月時点のものです。

## グンバイトンボだ!

「このトンボやろ」と言って校長先生が教室に入ってきました。そのトンボを見ると後ろ足の2本ずつに白いものがついていました。前足には、何もついていません。白いものがおすもうの行司さんが持っているぐんばいみたいだからグンバイトンボという名前だそうです。体には、物さしみみたいな線が入っていました。体がすごく細くてびっくりしました。わたしは、イトトンボみたいだなあ、どうしてグンバイトンボが学校に来たんだろうと思いました。先生が「きれいな水が学校の近くにあるしるしだね」といいました。そうか、学校のまわりにきれいな川があるからグンバイトンボが学校に来たんだ。わたしは、この水がきれいではなかったです。



種名: 西山  
絵: 3年

(拳ノ川小学校 3年 畦地 梨乃亜)

## 人と関わり合える上川口マルシェ

11月25日に、上川口マルシェがありました。以前上川口では、白石祭というお祭りがありました。その祭りがなくなつたので、上川口がさみしくなる、上川口を盛り上げたいという思いで、5年前から始めたのが、この上川口マルシェです。5・6年生は、2学期から本格的に準備を進めていきました。手作りのポスターやチラシを置いてもらうために、一軒お願いしにのお店を回りました。緊張したけど、ほくたちの気持ちが変わるように、顔を見て話をするようにしました。

当日は、町内外からたくさんの方が来てくれました。国道をたまたま通った県外の人も来てくれました。あいさつだけでなく、「どこから来ましたか?」といった会話もするようにならばりました。この学習を通して、人と関わる力がついたので感じます。



(上川口小学校 6年 宮地 陸翔)

## 人権講演会を聞いて

私たちは、11月12日(日)に人権集会を行いました。人権集会の中で、小國恵子さんを講師としてお招きして、人権に関する講演会(テーマ「災害から命を守る」)避難生活の人権を考える)を開きました。小國さんは、防災士という資格を持っており、被災した後の避難所生活の様子や人権を守ることにについて、お話をしてくださいました。

講演を聞いて、避難所生活での困りごとやプライバシーの問題など、たくさん困りごとがあることが分かりました。また、その困りごとのなかには女性特有のものもあるということを知りました。様々な立場の人の困りごとを事前に知っておくことは大切なことだと思います。もし地震がきたら、避難所での生活がよりよくなるように、今回学んだことを活かして、協力していきたいと思えます。



(佐賀中学校 2年 澳本 小町)

# ■拳ノ川診療所 1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	5
午前	元旦	休診	休診	診療	診療
午後					
	8	9	10	11	12
午前	成人の日	診療	鈴木出張診療(10:00~12:00)	宮本先生(9:30~12:00)	伊与喜出張診療(10:00~12:00)
午後			診療(15:00~17:00)	川田先生	診療(14:00~17:00)
	15	16	17	18	19
午前	診療	診療	診療	休診	診療
午後	診療(幡多医師会)				
	22	23	24	25	26
午前	診療	診療(10:00まで)	休診	宮本先生(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)
	29	30	31		
午前	診療	診療	診療		
午後	診療(幡多医師会)				

「熱が出た」「風邪症状がある」「インフルエンザ抗原検査・コロナPCR検査を希望する」方は、必ず、事前に電話予約をお願いします。感染症蔓延防止のため、直接の来所はご遠慮ください。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】

### 1月の予定

#### ★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。

#### ★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 11日(木)  
 黒潮町国際交流員(CIR) クレーマ・リンストロームさん  
 ○1月生まれさんの誕生会 25日(木)

#### ★第10回「子育て講座」

18日(木)午前10時30分～午前11時30分  
 「乳幼児の栄養について」  
 講師 栄養士 濱田 佐恵さん  
 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・金曜日 午前9時～午前11時  
 ○1月生まれさんの誕生会 23日(火)  
 場所 佐賀交流センターみらい  
 (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

## 大方地域

1月	内 容	場 所	時 間
17日(水)	北 郷 健 康 相 談	あったかふれあいセンター北郷	10:00~11:00
19日(金)	乳 児 健 診	保健福祉センター	個別にお知らせ
22日(月)	浜 の 宮 健 康 相 談	浜の宮集会所	10:00~11:00
	上 田 の 口 健 康 相 談	上田の口集会所	9:30~10:30
24日(水)	御 坊 畑 健 康 相 談	御坊畑集会所	
25日(木)	緑 野 健 康 相 談	緑野集会所	10:00~11:00
26日(金)	有 井 川 健 康 相 談	あったかふれあいセンター白田川	9:30~10:30
	出 口 健 康 相 談	あったかふれあいセンターみうら	10:00~11:00
30日(火)	王 迎 健 康 相 談	王迎集会所	9:30~10:30
2月	内 容	場 所	時 間
1日(木)	灘 健 康 相 談	あったかふれあいセンター白田川	10:00~11:00
5日(月)	奥 湊 川 健 康 相 談	奥湊川老人憩いの家	
6日(火)	上 川 口 浦 健 康 相 談	上川口浦集会所	10:30~11:30
7日(水)	加 持 本 村 健 康 相 談	加持本村集会所	10:00~11:00
9日(金)	芝 健 康 相 談	芝集会所	
14日(水)	浮 津 健 康 相 談	浮津集落センター	9:30~10:30
	錦 野 健 康 相 談	錦野老人憩いの家	10:00~11:00

## 佐賀地域

1月	内 容	場 所	時 間
22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

**健康カレンダー**  
1月中旬から2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。



## ■当直医療機関

月日(曜)	四万十市	宿毛市 (0880)	四万十町 (0880)
1/21(日)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	筒井病院 ☎66-0013	大西病院 ☎22-1191
28(日)	佐々木整形外科 ☎34-7177	奥谷整形外科 ☎63-1202	くぼかわ病院 ☎22-1111
2/4(月)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	大井田病院 ☎63-2101	
11(日)	木俵病院 ☎34-1211	幡多けんみん病院 ☎66-2222	
12(月)	幡多クリニック ☎34-6211	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。

※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。

●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。



# みんなでささえる 国保会計



## ～セルフメディケーションとOTC医薬品の普及について～

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。特定健診などで自分の身体の状態を定期的に把握することや、軽い体調不良には市販薬（OTC医薬品）を活用して自分自身の健康維持や病気の予防・治療にあたることもセルフメディケーションのひとつです。

## ～セルフメディケーション税制について～

健康の維持増進および疾病の予防として一定の取組（※1）を行っている方が、スイッチOTC医薬品（※2）を年間12,000円以上購入した場合に、セルフメディケーション税制の適用が受けられます。薬局やドラッグストアなどで購入したスイッチOTC医薬品の領収書には、星印（★など）と説明文が印字されています。

セルフメディケーション税制は医療費控除の特例で、通常の医療費控除との選択適用となります。いずれか一方の適用しか受けられず、適用後は変更できませんので、ご注意ください。

※1「一定の取組」とは、特定健診などの健康診査・がん検診などの受診、インフルエンザワクチンの接種など

※2「スイッチOTC医薬品」とは、医師によって処方される医薬品（医療用医薬品）から薬局やドラッグストアなどで処方箋なしで購入できる市販薬（OTC医薬品）に転用された医薬品

## ～11月・12月診療分の医療費控除について～

所得税や町県民税の申告で、医療費控除の適用を受ける場合に、必要な提出書類の簡略化が図られています。これにより「医療費通知」を申告書に添付すると、「医療費控除の明細書」の記載が不要となります。しかし、申告開始前に届く「医療費通知」には10月の医療費までしか記載されていませんので、11月・12月の医療費については、領収書をもとに「医療費控除の明細書」を別途記入する必要があります。

10月診療分までの「医療費通知」と、11月・12月診療分の「医療費控除の明細書」で医療費控除が受けられますが、医療費控除は、前年1月から12月までに実際に支払った医療費に限られますので、医療費通知と領収書の金額が異なる場合は、医療費通知の記載を訂正して申告してください。

また、マイナンバーカードに保険証を紐づけしている方は、マイナポータルで情報連携することで医療費控除の手続きが可能です。

## ～繰り返し使える「リフィル処方せん」について～

リフィル処方せんとは、一定期間・最大3回までであれば診察を受けなくても薬を受け取ることができる処方せんのことで、病状が安定し、通院を控えても大丈夫と医師が判断した場合に発行されます。高血圧や糖尿病、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎など長期にわたり同じ薬を服用されている方を対象とし、投薬量に制限のある医薬品（新薬、向精神薬など）や湿布薬はリフィル処方せんを発行できません。

### 【リフィル処方せんのメリット】

- 有効期間中は再診を受けずに薬を受け取れるため、通院にかかる時間や身体的負担のほか、医療費や交通費などの経済的負担も軽減できる
- 感染症の流行期でも通院することなく薬を受け取れるため、感染のリスクを軽減できる

リフィル処方せんを希望する場合は主治医にご相談ください。リフィル処方せんは主に症状が安定している慢性疾患の方を対象にしており、病状や服用する医薬品の種類によってリフィル処方せんを発行できない場合があります。

### ○お問い合わせ

セルフメディケーション税制・医療費控除について  
リフィル処方せんについて

本庁 住民課 住民税係 ☎43-2816  
本庁 住民課 国保係 ☎43-2800



# 健康知恵袋

## お酒と健康

### 「適正飲酒」を実践しましょう

この時期は新年会などでお酒を飲む機会が増えます。適度な飲酒は、より良いコミュニケーションや心身のリラクゼーションを促進する一方で、適正量を超えて飲み続けると、がんや肝臓などの臓器障害、脳委縮、アルコール依存症などの健康障害を起こす可能性が高くなります。

お酒との上手な付き合い方について理解し、「適正飲酒」を心がけましょう。

#### ◆アルコールとは

お酒を飲んで「酔い」などの効果をもたらします。お酒に含まれるアルコールの濃さ(強さ)はお酒の種類によって異なります。アルコールの心身への影響は、飲んだお酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となります。

#### ◆節度ある飲酒を楽しみましょう

お酒は少量であれば気持ちを取りラックスさせるなどの効果があり

ます。厚生労働省は「健康日本21」の計画のなかで、飲酒量と総死亡のリスクの関係からリスクが低くなる飲酒量を「節度ある適度な飲酒量」と定義しています。

#### ◆節度ある適度な飲酒量とは

男性は純アルコール20gまで、女性は10gまでです。ただし、個人差があります。体質的にお酒に弱い人・高齢者はこの基準よりも少なめを適量と考えましょう。

#### ◆女性と飲酒

女性は血中アルコール濃度が高くなりやすいです。また、飲酒量が多いほど乳がんや骨粗しょう症の発症リスクが高まります。

#### ◆妊娠中・授乳中の飲酒

妊娠中の飲酒は、胎児の発育の妨げになり、低体重や脳障害、流早産などを引き起こす可能性があります。また、授乳中の飲酒は、

母乳を介して子どもにアルコールが移行するため、発育を妨げる可能性があります。

妊娠中・授乳中の飲酒はやめましょう。

#### ◆未成年の飲酒

令和4年4月から成年年齢が20歳から18歳になりましたが、飲酒に関する年齢制限は20歳です。若年者の飲酒は、急性アルコール中毒やアルコール依存症などのリスクが高まります。飲酒は20歳になってから。

#### ◆お酒と睡眠

アルコールは寝付くまでの時間を短くするため、寝酒として利用する方がいます。しかし、就寝前のアルコールは睡眠の後半部分を障害するため、寝付きは良いが夜中に目覚めて再入眠しにくくなり、結果、睡眠時間が短くなり疲れが取れない悪循環となります。

#### ◆適正飲酒10箇条

おいしいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」、すなわち「適正飲酒」を実践することが大切です。

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に2日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に飲むのは危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳中は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

出典：(公社)アルコール健康医学協会

「適正飲酒」を実践することにより健康で幸せな生活を過ごしましょう。

○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  
☎ 4312836  
☎ 5517373





今回は、要介護・要支援認定の目的や内容などについてご案内します。

## 1. 要介護・要支援認定の目的は？

介護保険サービスを利用し、「介護予防」や「身体機能の維持・改善」をすることです。

- ★身体機能や心の健康を保ち、介護が必要な状態にならないようにする。
- ★突然の病気やけがで一時的に介護を必要とする状態になったり、加齢にともなう病気によって継続的に介護を必要とする状態になっても、その人が持つ機能の維持や改善によってその人らしい生活が送れるようにする。
- ★機能の改善や回復の見込みがない状態となっても、最後までその人が望むその人らしい生活が送れるようにする。

担当ケアマネジャーが、本人の機能が改善する（または保てる）ように本人や家族と話し合いながら、状態に合わせて計画（ケアプラン）を作ります。



### ① 在宅サービスの例

- ホームヘルパーによる訪問介護
- 日帰り介護（デイサービス）
- 日帰りリハビリテーション（デイケア）
- 看護師による訪問看護
- 施設や病院などへの短期間の入所（短期入所サービス） など

※在宅生活の継続に必要な「住宅の改修」や「福祉用具の購入」ができる制度もあります。  
（月あたりの支給限度額とは別に受給できます）

### ② 施設サービスの例（在宅での生活が難しい場合）

病状が安定し入院治療は必要ないものの、常時の医学的管理やリハビリ、看護や介護を必要とする方や寝たきりなど、常時の介護が必要な方

- 介護老人福祉施設
- 介護老人保健施設
- 介護医療院 など

## 2.要介護・要支援認定の区分が決まる基準や内容は？

●認定区分は、「介護にかかる手間の量」※を、介護認定審査会で審議し決定します。

※「疾患の重症度・重篤さ」から決まるものではありません。

★食事や排泄、移乗・移動、身体の清潔保持について、実際にかかる介護の量はどのくらいだろう？

★いつもそばに付き添う見守りや機能訓練をするのに必要な手間の量は、どのくらいだろう？

★介護の方法は本人の能力に合っているかな？

★認知機能が低下したことで、家族はいつも目が離せず、たくさんの手間がかかっているのではないかな？



審査会での話し合い

認定区分によって、月あたりのサービス支給限度額と利用時の費用が違います

手間量	25	32	50	70	90	110
非該当	要支援1	要支援2 要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5

少

介護の手間量・サービス利用にかかる費用・月あたりの支給限度額

多

※手間量32から49では、下記に当てはまる場合のみ「要介護1」となります。

○日常生活に支障をきたす認知症状や意志疎通の困難さがある場合

○半年以内に介護の手間が増大し、再判定の必要性が見込まれる場合

●介護認定審査会では、正確な「認定調査票」と「主治医意見書」が必要です。

### ◆認定調査票（調査員が訪問して得た情報をもとに、介護者の視点で作成）

認定調査票は重要な判定基準になります。意識して普段と違う振る舞いをしてしまったり、日常の様子がわからなければ、適切な認定結果を得られない場合があります。認定調査では、本人の様子を詳しく知る介護者や家族から、普段どおりの「介護にかかる手間」や「本人ができること・できないこと」について、できるだけ詳しくありのままを調査員に伝えてください。



### ◆主治医意見書（主治医が診察して得た情報をもとに、医学的な視点で作成）

介護保険係が、医療機関（主治医）へ依頼します。



介護を必要とする病状の経過や今後の見込み、服薬内容のほか、身体機能の維持や改善のために利用することが望ましいと考える介護保険サービスについて、できるだけ詳しい情報が必要です。日ごろの定期受診と服薬管理をお願いします。

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

## 黒潮町消防出初式について

1月7日(日)午前8時30分から黒潮消防署において黒潮町消防出初式の開会式を行います。

開会式後、国道より上田の口の蛎瀬川<sup>なまがせ</sup>まで車両パレードを行い、午前10時ころから蛎瀬川において消防車による一斉放水を行います。放水終了後、佐賀方面へ車両パレードを行い、午前11時ころからは、佐賀新港から佐賀支所グラウンド前まで分列行進を行う予定です。

当日は、午前7時30分に消防団招集サイレンが鳴り、赤色灯を回転させながら消防車両が多数往来しますが、火事・災害など間違わないようにお気をつけください。日ごろからさまざまな場面で活躍している消防団員の雄姿をぜひ見学ください。

## 幡多中央地区消防連合会 総合訓練

11月12日(日)、黒潮消防署で幡多中央地区消防連合会総合訓練が実施されました。

今回、黒潮町と四万十市の消防団が参加し、「小型ポンプの部」と「ポンプ車の部」にわかれて注水競技を行いました。

いずれの部も水利からホースを2本延ばして放水し、火点を想定したドラム缶に注水して、その早さを競うものです。

黒潮町消防団からは小型ポンプの部10分団、ポンプ車の部4分団が参加し、小型ポンプの部で蜷川分団が1位、ポンプ車の部で田野浦分団が1位、佐賀分団が2位、上川口分団が3位、となりました。この結果は、日ごろからの訓練のほか、それを支える方々のご尽力のためものです。

普段からいざという時に備えて訓練を行っている消防団員の皆さんは地域にとって、そして黒潮町にとっても頼もしい存在となっています。



小型ポンプの部で1位となった蜷川分団



ポンプ車の部で1位となった田野浦分団



ポンプ車の部で2位となった佐賀分団



ポンプ車の部で3位となった上川口分団

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

☎55-3111

ねんきんコーナー



20歳になられる方への国民年金制度や保険料の手続きについてのご案内動画について

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の方は、国民年金の被保険者(加入者)となります。日本年金機構では、初めて年金制度に加入する20歳になられた方へ、国民年金制度を理解していただくために、国民年金の大切さやメリット、手続きなどをわかりやすく表現した動画を作成しています。



ホームページ

次のURLもしくは、二次元コードから視聴できますので、ぜひご覧ください。

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



「出張年金相談」のご案内

日本年金機構幡多年金事務所では、3カ月に1度、出張年金相談を行っています。なお、相談には、基礎年金番号通知書または年金手帳(年金証書)や、本人確認のため、運転免許証やマイナンバーカードなどの顔写真付きの身分証明書が必要となります。また、事前予約が必要で、代理人の方が相談される場合は、本人からの委任状が必要となります。

◆日時 1月18日(木) 午前10時～正午、午後1時～午後3時

◆場所 佐賀支所(1階町民室)

◆予約 日本年金機構 幡多年金事務所 ☎34-1616

○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



黒潮町光ネットワークサービス(インターネット)の一時停止のお知らせ

設備改修のため、下記のとおり一時的にインターネットサービスを停止します。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 ※停止は2回行います。

【1回目】1月17日(水) 午前1時～午前5時

【2回目】1月19日(金) 午前1時～午前5時

◆停止するサービス インターネット

○お問い合わせ 本庁 情報防災課 情報推進係 ☎43-2188

光NWサービスセンター ☎0800-200-1373



「フロン類を使っている製品」の処分方法について

昨年10月に搬入された市町村回収の粗大ごみの中にウォーターサーバー(フロンあり)が混在していました。ウォーターサーバーは、水を冷却するため、フロンが内蔵されています。フロンは専門業者に処理していただくようになり、町の粗大ごみでは収集できません。

◆「フロン類・第一種特定製品」に該当するか確認

フロン類・第一種特定製品は、国が認定している「第一種特定製品廃棄等実施者」である回収業者に引き渡さなければなりません。必ず処分費用が発生する製品になりますので、ご注意ください。

処分したいものがフロン類・第一種特定製品であるかどうかは、銘板シールや取扱説明書から確認できます。「フロン回収・破壊第一種特定製品」や「R-134a」という記載がある場合は対象になります。

銘板シールや取扱説明書が不明な場合は、メーカーにお問い合わせください。

Rで始まるもの(R-12・R-134a・R-22) HRC-134a・HCFC-22

CFC-12 冷媒ガス・フロンガス・これらの標記のもの

○お問い合わせ 本庁 住民課 環境保全係 ☎43-2800



## 第18回黒潮町スポーツ賞

黒潮町体育会では、町の体育スポーツの普及振興に顕著な功績をあげた個人および団体に対して表彰を行っています。今年も次のとおり開催しますので、推薦基準を参考に推薦をお願いします。

## ◆推薦基準

- ①原則として、町に住所を有する者ならびに町出身者であって、スポーツの普及振興のための企画、または指導のために地域や職場、団体において10年以上にわたり率先して参加し、現在も熱心に指導にあたっている個人。
- ②県下競技会(新人戦は除く)において、優勝もしくは準優勝の成績をあげた中学生以上の個人、または団体。

◆締切日 2月2日(金)

◆表彰式 ※予定 日時 3月上旬(午後7時～) 会場 表彰者および関係者に通知

○お問い合わせ 教育委員会 生涯学習係 ☎43-0044



## 令和6年度黒潮町宮川奨学資金貸与奨学生を募集します

黒潮町では、教育の機会均等を図り、社会の健全な発展に寄与するとともに、有為の人材を育成することを目的に、学資の貸与を受ける黒潮町宮川奨学資金貸与奨学生を募集します。

◆申込受付期間 1月9日(火)～2月19日(月)

## ◆奨学生の資格

- ①申請者および保護者が本町に引き続き3年以上居住している方(住民基本台帳に記載されていること)
- ②優秀な学徒で高等学校以上の学校に入学ならびに在学し、修学の志を有するにもかかわらず、経済的理由により修学または入学困難と認められる方
- ③品行方正、向学心旺盛、志操堅実で在学学校長の推薦がある方

※奨学生は「黒潮町宮川奨学資金資格選考委員会」の意見をもとに教育長が決定します。

※決定後、奨学生には保護者同伴で奨学資金貸与説明会に出席していただきます。

## ◆奨学金の額

①高校またはこれと同程度の学校の奨学生 月額2万円以内

②大学またはこれと同程度の学校の奨学生 月額3万円以内

※奨学金は無利息です。

◆奨学金の貸与 4月・10月の年2回

◆貸付の期間 その学校における正規の修学期間を限度とします。

## ◆奨学金の返還

卒業の月の1年後から、奨学資金貸付年数の2倍以内の期間内に、全額を半年賦で返還してください。

## 【納付期日】

- 前期分 6月25日まで
- 後期分 12月25日まで

## ◆申請の手続き

奨学金を希望する方は、出身学校または在学学校長の推薦を受けて、下記の期間内に、次の書類を提出してください(すべての書類は1部で結構です)。

- ①奨学生願書(様式第1号)
- ②奨学生推薦調書(様式第2号)
- ③添付書類
  - 住民票(申請者・保護者)
  - 令和4年中分の所得証明書(申請者の世帯全員)
  - 令和5年度分の納税証明書(申請者の世帯全員)

## ◆願書などの交付場所

- 教育委員会(本庁)および佐賀支所
- 大方中学校および佐賀中学校

○申し込み・お問い合わせ 教育委員会 学校教育係 ☎43-0044

〒789-1992 黒潮町入野5893





## 黒潮町さが交流拠点施設なぶら土佐佐賀指定管理者の公募について

地場産業振興による雇用の場の確保と、観光振興などによる交流人口の拡大を図り、情報発信などによる地域活性化に資するため、黒潮町さが交流拠点施設なぶら土佐佐賀の指定管理者を公募します。

◆**施設の住所・名称** 佐賀字フケノ澤1350番地 黒潮町さが交流拠点施設なぶら土佐佐賀

◆**募集要件** 「黒潮町さが交流拠点施設なぶら土佐佐賀指定管理者募集要項(ホームページに掲載)」のとおり

URL:<https://www.town.kuroshio.lg.jp/pb/cont/kaiyou-osirase/14593>

◆**要項配布期限** 1月16日(火)まで ◆**募集期間** 1月19日(金)～29日(月)

○お問い合わせ 本庁 産業推進室 商工係 ☎43-2113



## 黒潮町立水産関係等共同作業場指定管理者の募集について

町の地域産品の加工販売を行い、地域との連携を図ることにより質の高いサービスを提供するとともに、安全・安心な加工品の販売促進に取り組むことを目的に、黒潮町立水産関係等共同作業場の指定管理者を公募します。

◆**施設の住所・名称** 黒潮1番地-11 黒潮町立水産関係等共同作業場

◆**募集要件** 「黒潮町立水産関係等共同作業場指定管理者募集要項(ホームページに掲載)」のとおり

URL:<https://www.town.kuroshio.lg.jp/pb/cont/kaiyou-osirase/40424>

◆**要項配布期間** 1月4日(木)～16日(火) ◆**募集期間** 1月19日(金)～31日(水)

○お問い合わせ 佐賀支所 海洋森林課 水産振興係 ☎55-3115



## 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、地域でのもめごと、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** ●2月2日(金) 午前10時～正午 蜷川生活改善センター

午後1時30分～午後3時30分 伊田浦老人憩いの家

●2月6日(火) 午前10時～正午 総合センター(佐賀支所前)

午後1時30分～午後3時30分 総合センター(佐賀支所前)

○予約・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** ●1月10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名30分以内。1月4日(木)午前8時30分から電話または下記窓口で先着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、1月5日(金)までに下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



## 最低賃金改正のお知らせ

令和5年10月8日から高知県最低賃金は、1時間897円です。

○お問い合わせ 高知労働局賃金室 ☎088-885-6024 四万十労働基準監督署 ☎35-3148



## 「第34回横浜解放まつり」IWK放送にて開催

「熱と光を未来へ！」をテーマに、昨年同様IWKの放送を通じ、同和問題をはじめ、あらゆる差別の解消をめざし、誰もが幸せに暮らせる社会の実現を願って横浜解放まつりを開催します。

同時に人権作品展と記念映画の上映を行います。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

◆放送日 1月17日(水)～23日(火)

## ◆放送内容

- 佐賀保育所の歌(手話あり)と踊り、ともだちのいいところ
- 佐賀小学校・拳ノ川小学校・佐賀中学校・黒潮町職労部落解放研究部による人権作文
- 佐賀中学校2年生による人権劇
- 和太鼓グループ「SIN～NABURA～」演奏
- コーラスグループ「Hobyе」合唱
- 横浜解放子ども会(小学部・中学部)

## 【人権作品展示】

◆期間 1月17日(水)～23日(火)

◆場所 旧横浜保育所ホール(佐賀町民館前)

## ◆内容

- 佐賀地域の保育所・小・中学校の人権に関する絵や習字・標語など
- 横浜解放子ども会(小学部・中学部)作品
- 佐賀町民館デイサービス参加者作品

※ご来場の先着100名の方に花の苗ポットをプレゼントします。

## 【記念映画上映会】

「私のはなし 部落のはなし」※入場無料・字幕あり

◆日時 ①1月21日(日) ②1月22日(月)

午後1時～午後4時41分(休憩16分をはさみます)

◆場所 ①黒潮町立佐賀町民館2階 ②黒潮町立佐賀中学校体育館

※各回とも開場は30分前です。

○お問い合わせ 佐賀支所 地域住民課 佐賀町民館係

☎55-2108 FAX55-2200 ✉10240060@town.kuroshio.lg.jp



## 2024大方人権まつり～第34回解放のまつり～

今年の方人権まつりは、「スマイル・ザッツ・コネクト～笑顔をつなぐ～」をテーマに開催されます。小・中学生を中心に、これまで同和問題をはじめ、あらゆる差別解消に向けて学び・実践してきたことの発表と展示を行います。多くの方々に思いが伝わるよう、皆様のご来場をお待ちしています。

## 【催し発表の部】

◆日時 2月3日(土)午前9時～

◆場所 ふるさと総合センター

- ◆発表
  - 大方中学校吹奏楽部演奏
  - 大方地区の小・中学生による人権作文発表
  - 浜松解放子ども会発表
  - 黒潮町職労部落解放研究部発表
  - 大方中央保育所児童発表
  - 大正琴教室参加者演奏
  - 保育所・小・中学校教職員発表

◆出店 寿司・炊き込みご飯・花の苗・鉢花・グァバ茶・たこせん・やきとり・唐揚げ・くじら焼き・コーヒー・ビビンバ井 など

◆記念講演 午後1時30分～「うまれてきてくれてありがとうトーク&コンサート」  
(ゲスト)monさん

## 【作品展示の部】

◆日時 1月27日(土)～2月4日(日) 午前8時30分～午後5時15分

◆場所 本庁くろしおホール 大方地区小・中学生作品(標語・人権作文・習字・絵・ポスター・詩など) / 大方中央保育所作品 / 大方生華園・大方誠心園活動紹介 / 大方町民館事業紹介 / 浜松解放子ども会活動紹介

○お問い合わせ 2024大方人権まつり実行委員会(事務局 大方町民館) ☎43-1204





**i 密漁は犯罪です**

貴重な水産資源をまもるため、高知県漁業調整規則により採捕禁止期間などが定められています。

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・あなごう	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	

※禁止期間外であっても漁業協同組合員でなければ採捕できません。

◆地域の皆さんにお願い

買わないことが、密漁者たちの不正行為を止めることにつながりますので、密漁品と思われるものは購入なさらず、警察に通報いただくなどのご協力をお願いします。

密漁現場を見かけたら、直ちに警察に通報してください。

違反者は、「6カ月以下の懲役」もしくは、「10万円以下の罰金」が適用されます。

高南・幡東地区漁業秩序を守る会 高知県漁協・黒潮町、そのほか関連漁協・市町

○お問い合わせ 佐賀支所 海洋森林課 水産振興係 ☎55-3115



黒潮町ケーブルテレビ  
1月番組予定表

2024年もIWKTVをよろしくお願いします。

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**

- ◆IWK NEWS SPECIAL (IWKニュース スペシャル)  
放送予定：1月3日(水)～1月10日(水)  
昨年のニュースを一挙にお届けします！  
IWKNEWSで2023年を振り返ろう！
- ◆令和5年 黒潮町成人式  
黒潮町新成人たちの晴れ姿をお届けします。(放送日未定)
- ◆横浜解放まつり 1月17日(水)～1月24日(水)  
昨年はたくさんの情報をお寄せいただきありがとうございます。今年もIWKTVでは、みなさまからの情報をおまちしております。2024年もかわりなくIWKTVをよろしく願います。  
スタッフ一同

※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。  
※詳しい放送時間などは電子番組表でもご確認ください。


◆IWKTVでは、インスタグラム・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**



**水道管の凍結、破裂にご注意ください**

寒さが厳しくなる冬場にかけて、気温がマイナス4度以下(風当たりの強いところはマイナス1度からマイナス2度)になると、水道管の凍結や破裂が予想されます。特に北側の風通しの良い場所や屋外に露出している水道管は、中の水が凍ることによって破裂する恐れがあります。このような場合には、応急措置が必要となります。いざという時に慌てず対処できるように、水道管にも冬支度をお願いします。

**◆凍結の予防策**

屋外で露出している水道管や温水器の配管、バルブに布や保温チューブなどを巻いて防寒してください。また、緊急な場合は蛇口を開け、水を流した状態にしておくことも凍結防止対策として有効です。この場合閉め忘れには注意しましょう(水道料は皆さんのご負担となります)。

長期間留守にする場合は、止水栓を閉めておくことも重要です。留守の間に水道管が破裂し、水漏れにより水道料金がかさんだ事例もあります(凍結による漏水についての水道料も皆さんのご負担となります)。

**◆凍って水が出ない場合**

水道管の水が凍って水が出なくなっても、日中気温が上昇してくれば水は出るようになります。どうしても急いで水が必要な場合は、慌てず、凍った部分にタオルなどをかぶせ、ぬるま湯をゆっくりかけて溶かしてください。この場合、熱湯を直接かけると水道管が破裂する恐れがありますので、絶対にやめてください。

**◆水道管が破裂した場合**

水道メーターより内側(家側)において、水道管が破裂した時は、必要な水を確保したうえで、止水栓を閉め、水を止めてください。水が止まらない時は、破裂した部分にタオルやビニールテープを巻き、その後、町指定の水道給水工事指定店へ修理依頼してください(修理費用は皆さんのご負担となります)。

水道メーターより外側での破裂を見つけた場合は、お手数をおかけしますが、佐賀支所建設課水道係(☎55-3700)まで連絡をお願いします。

**〈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		
1	1	クソライフラインサービス	平野住設	吉本水道工務店
	2	野村企画設備	(株)中村住設	大西設備
	3	拳ノ川住設	前田電工	村越設備
	4~7	クソライフラインサービス	平野住設	吉本水道工務店
	8~14	野村企画設備	(株)中村住設	大西設備
	15~21	拳ノ川住設	前田電工	村越設備
	22~28	クソライフラインサービス	平野住設	吉本水道工務店
	29~31	野村企画設備	(株)中村住設	大西設備
2	1~4	野村企画設備	(株)中村住設	大西設備
	5~11	拳ノ川住設	前田電工	村越設備
	12~18	クソライフラインサービス	平野住設	吉本水道工務店
	19~25	野村企画設備	(株)中村住設	大西設備
	26~29	拳ノ川住設	前田電工	村越設備

● 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
クソ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				

～高知県立土佐西南大規模公園40年記念事業～  
**Seaside Gallery 冬 きらめくwaiwai★park**

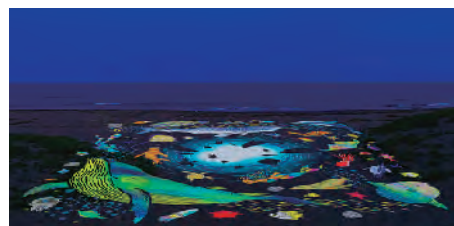
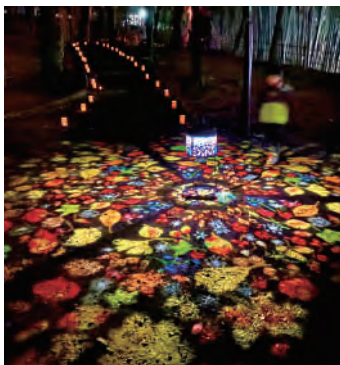
いつもの公園が冬の夜の美術館に。

4つのエリアで「光の切り絵」や大型行灯など光の作品を楽しめます。広大な屋外ミュージアムでたくさんの光がきらめく3日間。毎日先着数量限定で記念ノベルティをプレゼントします。ぜひご来場ください(入場無料)。詳細は下記QRコードをご確認ください。

◆日時 1月26日(金)～28日(日) 午後4時30分～午後8時30分

※小雨決行。雨天時は会場と内容を一部変更して実施します。

◆場所 ふるさと総合センター・宮川公園・入野松原・入野の浜



砂浜美術館ホームページ



大規模公園Instagram

○お問い合わせ NPO砂浜美術館 公園管理事業部 ☎43-0105

※同公園四万十地区・オートキャンプ場とまるっとでも、2月3日(土)・4日(日)に「Tomarotto 光と星空のマルシェ」が開催されます。ぜひこちらもご来場ください。

**黒潮町イベントカレンダー**

2024(令和6)年1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
2月4日(日)	黒潮町マラソン大会	土佐西南大規模公園	9:00 開会式	生涯学習課 ☎43-0044

**土佐西南大規模公園スポーツイベント・大会予定 1月**



日(曜)	行 事 名	場 所
6(土)・7(日)	第5回 四万十旗争奪 小学生野球大会	大方球場
13(土)	令和5年度 第7回 高知県高等学校サッカー冬季大会(新人戦)	多目的運動広場
16(火)～23(火)	合宿(高知ユナイテッドスポーツクラブ：社会人サッカー)	球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場
20(土)・21(日)	幡多地区中学校バスケットボール大会	体育館
21(日)	土佐西南黒潮パークゴルフ協会 黒潮町 議長杯	パークゴルフ場
	第47回四国サッカーリーグ・入替戦(社会人)	球技場
26(金)～31(水)	合宿(ラインメール青森FC：社会人サッカー)	球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場
27(土)	幡多地区中学校バスケットボール大会	体育館
	高知県リーグ(小学生サッカー)	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 12月月例会

日時：令和5年12月4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	宮地 優典	68	2	18
準優勝	浜田 衛	69	3	12
3位	中山 次男	69	2	17
4位	矢野 良子	74	2	14
5位	酒井 隆昌	74	1	17
6位	曾根 省子	75	1	17
7位	出島 正勝	75	1	16
8位	金子 照代	76	1	16
9位	松本美弥子	76	1	15
10位	佐竹 令子	77	2	9

技術賞：金子 広子 81打  
最多ホールインワン賞：浜田 衛 3ホール  
最多2打賞：宮地 優典 18ホール  
パーフェクト賞：宮地 優典

※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 町長杯

日時：令和5年11月19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	尾崎 良二	102
準優勝	篠田 重義	102
3位	佐田 幸一	103
4位	茶畑すみ子	103
5位	峰岸 広美	110
6位	井上 梅香	110
7位	篠田 弘己	110
8位	宮下 隆夫	111
9位	橋田 香苗	112
10位	小野 みね	113

ホールインワン：Aコース 5番 山崎 利恵  
ベストスコア：1ABコース 48点 篠田 重義  
2ABコース 51点 尾崎 良二  
篠田 弘己

※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  
※1位2位同点の場合はAコースの8番と9番でプレイオフをする。

## くろしおっ子の学校給良

### らっきょうきゅうりもみ



材料(4人分)

ラッキョウ甘酢	30g	
キュウリ	190g	
ニンジン	30g	
かちり	6.5g	
カットわかめ	1.5g	
ごま	小さじ1/2	
A	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
	塩	小さじ1/5

黒潮町の特産物であるラッキョウを使ったメニューです。ラッキョウが苦手でもみじん切りにし、じゃこと合わせることで食べやすくなっています。

じゃこの塩分によって調味料を調整してみてください。

【作り方】

- ①ラッキョウは水気を絞り、みじん切りにする。
- ②キュウリは小口切りにし、塩(分量外)をふっておき水が出たら絞る。
- ③ニンジンは千切りにしゆでる。かちりは蒸しておく。
- ④カットわかめは水に戻し、一口大に切る。
- ⑤ごまは煎る。
- ⑥材料とAを混ぜ合わせる。

〇お問い合わせ 大方学校給食センター ☎31-3201  
佐賀学校給食センター ☎55-2166

## 第36回Tシャツアート展 作品募集

毎年ゴールデンウィークに砂浜美術館で開催する「Tシャツアート展」。

第36回を迎える今年も全国各地から作品を募集し、応募作品は全てTシャツにプリントします。

お子さんの描いた絵や、お気に入りの写真、絵手紙やイラストなど、皆さんのオリジナル作品と一緒にひらひらの風景を作りませんか。

- 応募締切 3月4日(月)
- 開催日時 5月1日(水)～6日(月)
- 場所 砂浜美術館(入野の浜)

※作品をプリントしたTシャツは、Tシャツアート展終了後にお返しします。

チラシ(応募用紙)は2月上旬の区長便で各世帯に回覧します。詳細は、砂浜美術館のホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

〇お問い合わせ

NPO砂浜美術館 ☎43-4915

HP:<https://sunabi.com/>

# くろしお協力隊に聞く



Q 昨年11月から協力隊に着任した姓納さん。黒潮町を選んだきっかけは何ですか？  
また、なぜ「地域おこし協力隊」を志願しましたか？

A 50歳をすぎて、セカンドライフは高知県の海辺の町で過ごしたいと考えていました。趣味のキャンプで四国をまわっていて、浮津キャンプ場に泊まった時に「黒潮町は理想の海辺の町で、住みやすい町なのではないか」と感じたことがきっかけです。その後、調べている内に地域おこし協力隊という働き方があることを知りました。私はキャンプの様子をYouTubeで配信もしているので、そのスキルと経験が活かせるミッションをしたいと思い、応募しました。1度目は残念ながらご縁がなかったのですが、募集を再度始めることを教えていただき、念願叶って黒潮町に移住することができました。

釣りをすることも好きなので、近隣の方やほかの協力隊の方に教えてもらいながら釣りを極めていきたいです。

Q 現在、仕事ではどんなことをされていますか？

A YouTubeのショート動画を1週間に1本のペースで作成しています。長くても1分という短い時間にまとめて皆さんの印象に残るようなインパクトのある動画を作らなくてはならないので、少し難しく感じています。今後、1週間に2本のペースで投稿することをめざして頑張っていきたいと思います。また、事業者支援の面では、先日、事業所で行っているお客さんの満足度やリピート率向上のための定例会に参加させていただきました。今後、しっかりと意見を出していければと思います。



YouTubeショート動画撮影時の姓納さん

## 協力隊から一言！

YouTubeを見た人に黒潮町に来たい、住みたいと思ってもらえるように、まずは自分自身が全力で黒潮町を感じ、楽しみたいと思います。

【今月の担当者】  
地域おこし協力隊  
(観光事業者支援・情報発信担当)  
姓納 早岐

## Kramer's Corner クレマのコーナー



### 今月のテーマ 新年の目標

明けましておめでとうございます！そして、Happy New Year！本当にあっという間でしたが、もう2023年が終わりました。皆さんは年越しを楽しく過ごせたでしょうか。僕は3年ぶりにアメリカで家族と一緒に新年を迎えてとてもよかったです。

昨年のクレマのコーナーにアメリカの年越しの活動について書きましたが、今回はもう1つの新年の習慣を紹介したいと思います。それは新年の目標、英語でいうと new year's resolution<sup>ニュー イヤーズ レゾリューション</sup>です。日本にもあると思いますが、アメリカでは新年の目標を立てるのが当たり前のことで、年明けになると家族や友だち、先生などから自分の目標を聞かれます。

アメリカ人が設定する最も多い目標は何だと思いませんか。答えは「健康の改善」です。アメリカの人気雑誌の調査によると、回答者の48%が2024年の目標を「健康増進」と答えたそうです。そのため、1月になるとジムやフィットネスセンターは、新年の目標を達成しようとする人で驚くほど混雑します。毎年起こることなので、英語で名前もあります。January gym rush<sup>ジャニョアリー ジム ラッシュ</sup>(1月のジムラッシュ)。でも、混雑は1カ月ほどで収まるので、目標を立てる人がたくさんいますが、残念ながらその多くはすぐに諦めてしまいます。

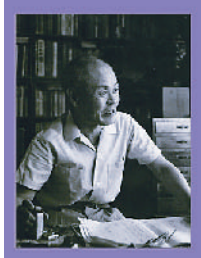
皆さんはどうですか。新年の目標を持っていますか。もしあれば、達成するように諦めずに頑張ってください。そして、今年もクレマのコーナーをよろしくお祈りします。

HAPPY NEW  
YEAR!!!

### 今月の使える！英語

What's your new year's resolution?  
あなたの新年の目標は何ですか。





【主催】上林暁文学館

◆期間 3月15日(金)まで

## 上林暁と井伏鱒二

上林と井伏、ふたりの交友から  
生まれた作品で彼らの人となり  
を見てみよう

### 第48回企画展

1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			

2月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3

大方・佐賀図書館  
休館日のお知らせ



●1月1日(月)~4日(木)…年始休み ●1月8日(月)…成人の日  
●1月26日(金)~30日(火)…特別館内整理期間  
\*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

### にがおえ・イメージ・感想画コンクール作品募集

「えほん」や「ほん」を見て、読んで、聞いて、  
“ここに残った場面”を描いてください。

【募集期間】1月17日(水)まで

【表彰式】2月25日(日)予定

【展示期間】2月10日(土)~3月2日(土)

大方あかつき館・町民ギャラリー

- \*応募された方には、参加賞(ノート)をプレゼントします。
- \*受賞された方には、「Tシャツアート展」への出展と、Tシャツをプレゼントします。(希望者)
- \*詳しくは別途チラシをご覧ください。(両館にあります。)

### 新しく入った本の紹介

●一般書 ●児童書

- 台北アセット 今野 敏/著
- 絡新婦の糸 中山 七里/著
- 戦国女刑事 横関 大/著
- 婚活食堂 10 山口 恵以子/著
- 清算 伊岡 瞬/著
- 毛糸の刺繍
- 幸せ招く縁起物 本間 美加子/著
- まっしろしろくま 柴田 ケイコ/著
- 十年屋 7 廣嶋 玲子/著
- みんなとおなじくできないよ 湯浅 正太/著

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】  
★小説の新刊は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、その後貸出停止の処理  
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



X(旧Twitter)・LINE・YouTube  
@kuroshio\_town

Please follow us



2023年12月4日インスタグラム掲載

## わがまちデータ

人 口	10,152人(前月比41人減)
男	4,859人
女	5,293人
世 帯 数	5,345世帯
増 加	出 生 2人(男1人・女1人)
	転 入 17人(男8人・女9人)
	その他 0人
減 少	死 亡 21人(男11人・女10人)
	転 出 36人(男27人・女9人)
	その他 3人(男3人)

2023(令和5)年11月30日現在