

広報
2024年/令和6年
3月号
-No.216-

くろしお

主な内容

P.2 特集・黒潮町マリン大会 P.6 くろしお子どもコース
P.3 まちのできごと P.8 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 くろしお協会の隊に聞か!
P.22 図書館カレンダー

写真8時5分@swaiwai☆park
関連記事3ページ

第18回黒潮町マラソン大会

2月4日(日)、教育委員会主催「第18回黒潮町マラソン大会」が開催され、小学生の部78名、一般の部44名の計122名が参加しました。

参加者らは、土佐西南大規模公園をスタートし、入野漁港付近で折り返す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1・2年生の部で同率1位となった村上稜太^{りょうた}さんは、「最初はみんな早くて追い抜かれたけど、次に走る時は最初からずっと同じペースで走りたい。1位になれて嬉しい」と話しました。

また、中村JACの子どもたちは、「キツかったけど楽しかった」、「目標タイムには届かなかったけど、出し切れて良かった」、「コースを走っていたら、景色が変わって楽しかった」などと話しました。



▽小学1・2年生の部／1・5km

【男子】※同率1位

- ①村上稜太(5分57秒) ①池田航大(5分57秒) ③佐々木南旺(6分15秒)

【女子】

- ①大西美尋(6分57秒) ②井上涼華(7分) ③田渕ひまり(7分4秒)

▽小学3・4年生の部／2km

【男子】

- ①田邊駿走(7分43秒) ②大島遙(8分15秒) ③宮尾圭哉(8分41秒)

【女子】

- ①佐々木結子(8分42秒) ②松田愛空(8分43秒) ③田中結彩(8分46秒)

▽小学5・6年生の部／3km

【男子】

- ①山下大空(11分37秒) ②田中蓮杜(11分50秒) ③宮地陸翔(13分27秒)

【女子】

- ①大島あかり(13分9秒) ②田邊凜心(13分18秒) ③久保心日和(13分21秒)

▽中学生〜34才の部／3km

【男子】

- ①上岡輔来(10分43秒) ②有友七海(11分57秒) ③敷地未咲(12分)

【女子】

- ①遠藤花純(13分23秒) ②喜多絆(14分52秒) ③濱口祈乃(15分29秒)

▽35才〜59才の部／3km

【男子】

- ①遠藤紀元(10分58秒) ②松田康平(14分40秒) ③弘瀬伸一(15分19秒)

【女子】

- ①上岡麻里(13分30秒) ②大島照子(13分35秒) ③大原美紀(14分57秒)

▽60才以上の部／3km

【男子】

- ①前田祥雅(12分51秒) ②中村和廣(13分21秒) ③野村則男(14分25秒)

【女子】

- ①石井一代(18分10秒) ②岡村正子(23分22秒) ③酒井澄子(27分25秒)

▽35才〜59才の部／6km

【男子】

- ①松下泰生(23分36秒) ②岩崎智之(28分52秒) ③富山隆将(29分33秒)





中山社長(左)と松本町長(右)

め、少しでも良い環境で過ごせるように活用してもらえれば」と話しました。

同社代表取締役の中山政幸社長は、「もし災害が発生した場合には、高齢者や子どもなどが命を守るた

た。1月1日(月)に発生した「令和6年能登半島地震」を受け、いつか起こると言われている南海トラフ地震が人ごとではない、普段からレクリエーション事業などで協力している黒潮町に少しでも役に立てれば、との思いから寄贈されました。

(株)CCTV高知が防災用品寄贈 2月8日(木)、(株)CCTV高知から防災用品セット100個が寄贈され、役場本庁で防災用品贈呈式が行われました。防災用品セットには、ランタンや簡易トイレなど、20種類の用品が入っています。

1月1日(月)に発生した「令和6年能登半島地震」を受け、いつか起こると言われている南海トラフ地震が人ごとではない、普段からレクリエーション事業などで協力している黒潮町に少しでも役に立てれば、との思いから寄贈されました。

大谷翔平選手寄贈グローブ 町内小学校へ到着

メジャーリーガー大谷翔平選手からのグローブが1月17日(水)に町教育委員会へ到着し、同日、町内全ての小学校へ届けられました。1校につき、右利き用が2個、左利き用が1個、計3個ずつのグローブが届けられています。



グローブを使い野球をする児童

「野球しようぜ」などのメッセージが添えられていました。

大谷選手からの手紙には、「このグローブが、私たちの次の世代に夢を与え、勇気づけるためのシンボルとなることを望んでいます」

みんなで大事に使っていききたい」と話しました。



お披露目の様子

入野小学校では、1月23日(火)に児童らへグ

シーサイドギャラリー冬 きらめくwaiwai☆park

1月26日(金)から28日(日)までの3日間、「シーサイドギャラリー冬 きらめくwaiwai☆park」が開催され、期間中には約4千100人が来場しました。

同イベント

は、土佐西南

大規模公園40

年記念事業として開催され、

ふるさと総合

センターや入

野の浜周辺に、

光の切り絵作

家・酒井敦美さんと、灯工房ひよ

こさんによる光の作品が展示されました。

来場した溝渕絢音さんと尾崎朱里さんは、「カラフルな世界が広がっていて、神秘的、幻想的で楽しかった」と話しました。



宮川公園での作品展示



松原での作品展示

冬の野鳥観察会2024

2月10日(土)、17日(土)に、NPO 砂浜美術館主催の「冬の野鳥観察会2024」が開催されました。

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7回目。

2月10日(土)

の回では、森

富美男さんと

森隆秀さんの

案内で、ビオ

スおおがたか

ら松原、入野

の浜周辺を散策。メジロやジョウビタキ、ダイサギなど、22種類の野鳥を見ることができました。

参加した野口咲希さんは、「初めて野鳥観察会に参加した。ルリビタキが一番好き。直接見られなくて残念だったが、楽しかった。また参加したい」と話しました。



木に止まる野鳥を観察

初めて野鳥観察会に参加した。ルリビタキが一番好き。直接見られなくて残念だったが、楽しかった。また参加したい」と話しました。



ジョウビタキ

カツオ一本釣りの漁船が佐賀港を出港

今シーズンのカツオ一本釣りの漁のスタートに向け、2月14日(水)よりカツオ一本釣りの漁船の第一陣が佐賀港を出港しました。

同日出港したのは、昨シーズン、カツオ一本釣りの水揚げ高で日本2位となった明神学武漁労長が率いる第83佐賀明神丸と、同じく日本3位となった森下靖漁労長が率いる第88佐賀明神丸を含む計3隻。

第83佐賀明神丸の明神漁労長は、「安全第一に、できる範囲内で釣れる魚は釣っていきたい。今年は若い船員が4名、学校卒業後に4月から合流する。新しい若い人材にいろいろなことを伝えていければ」と話しました。

見送りに来た船員の家族らは、「どっさり釣って来てね」「頑張っ」など、応援の言葉を送っていました。



出港の様子

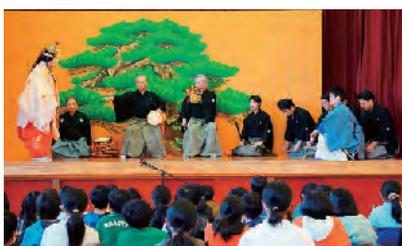
南郷小児童ら「能楽」鑑賞

1月25日(木)、「公財」山本能楽堂」が南郷小学校を訪れ、能楽公演を行いました。

「能楽」とは、室町時代から600年以上続く日本の伝統芸能。「能」と「狂言」を合わせて「能楽」と呼ばれ、ユネスコの無形文化遺産にも登録されています。

今回、舞台芸術等総合支援事業(学校巡回公演)の一環として実施された同事業は、公演のほか、公演に関するワークショップも行われ、能で使われる楽器の説明や、狂言の言葉の発し方などの練習を行いました。

同小6年生の植田めいさんは、「面白かった。能で使われる楽器の音を初めて聴いて、笛が



能「羽衣」の講演の様子

高い音を出したと話をしました。



狂言の練習をする様子

佐賀中で魚の調理実習

1月31日(水)、佐賀中学校で魚料理の調理実習を行いました。食生活改善推進員(食改)に教わりながら、魚を三枚おろしにし、アジフライを調理しました。魚を捌いたことがない生徒も多く、初めて行う作業に困惑もありましたが、1人1匹、捌くことができました。アジフライのほか、捌いた魚のあらからとただしで作ったすまし汁、カボチャのサラダを、みんなで分担して調理していました。

調理後、生徒たちは、「捌くときに魚の身をとりにすぎたので、難しくなった。少しコツがわかったので、今後活用していきたい。みんな協力しながら、楽しくおいしく作れた」と話しました。

食改さんは、「大変な調理だったが、みんなが手際よくやってくれたおかげで、無事に作る事が



調理実習をする生徒

できた。魚の栄養を学んで、食べて、体も元気がなると話しました。

市野々川で「こんにやく作り」

1月20日(土)、市野々川地区で「小さな集落活性化事業」の一環として「こんにやく作りと星を見る会」が開催され、地区外より親子20名が参加しました。市野々川釣りクラブと婦人部など約20人の地区住民が協力し、にぎやかな交流が生まれました。

地域のこんにやく名人に習い、ゆでたこんにやく芋と水をミキサーにかけ、どろどろになったものをみんなの手でぐるぐると混ぜて、木型で形を作り薪がまで30分ゆでると、プルプルのこんにやくができ上がり。「今まで食べたこんにやくで一番おいしい」と、子どもも大人も大満足の味でした。婦人部が前日から準備したおでんとおにぎりなどの会食、悪天候でできなかった星観察の代わりに、天体アプリを活用した星博士のお話も



参加者の皆さんと

あり充実した1日となりました。参加者は「とても楽しかった。地域を子どもに受け継ぐことの大切さも感じたと話しました。」

黒潮町スポーツ合宿

1月中旬から3月中旬にかけて、スポーツ合宿が行われています。それぞれのチームの監督や選手からコメントをいただきました。

◆高知ユナイテッドスポーツクラブ 1月16日(火)～23日(火)

井上聖也選手「地元で1週間キャンプができるのは嬉しい。J3昇格のため、1週間の間に技術面、メンタル面ともに鍛えていきたい」

吉本岳史監督「昨年は過去最高の7位。キャンプから積み上げてきたものが繋がっている。J3昇格をめざして技術・戦略を鍛えていきたい」



◆プロゴルファー 小林プログループ 2月3日(土)～6日(火)

高山プログループ 2月3日(土)～9日(金)

小林伸太郎プロ「温暖な気候のなかでゴルフができることに本当に感謝している。今回の合宿で調整して、良いスタートがきれるように頑張る」

高山佳小里プロ「無理なお願いにも対応していただき、練習できる環境を作ってくださいありがたい。合宿で課題を練習して頑張りたい」



Topic 町長への表敬訪問が行われた2月5日(月)、女子ゴルファーが地元民との交流やチャリティーとして2月3日(土)に開催したゴルフコンペで集まった協力金も寄附されました。高山プロは「町の発展、青少年の育成のために使ってほしい」と話しました。



◆高知ファイティングドッグス 2月4日(日)～7日(水)

サンフォ・ラシナキャプテン「このキャンプで弾みをつけて、優勝めざして頑張りたい」

定岡智秋監督「このキャンプで選手たちを鍛え、前・後期優勝して、日本一をめざしたい」



Topic 2月6日(火)に同チームの選手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。中央保育所を訪問した富田綱希選手と尾崎由基コーチは「無邪気で可愛かった。反応もよくてありがたい。普段から外でたくさん遊び、野球もやってもらえれば」と話しました。



◆ラインメール青森フットボールクラブ 1月26日(金)～2月26日(月)

岸田翔平選手「リーグ戦をしっかりと戦える体づくりをしたい。1カ月の合宿でチームの形を作って開幕戦に臨み、リーグ戦優勝、J3昇格をめざしたい」

柴田峯監督「気候も暖かく、整備された芝を使えてありがたい。選手同士のコミュニケーションがしっかりとれるキャンプにしたい」



Topic 2月19日(月)、同チームの選手4名、関係者4名がくじら保育所と南部保育所を訪問し、園児らと交流しました。くじら保育所を訪問した、アルトゥール・ベッサ・ドス・サントス選手とマルコス・ヴィニシウス・シルバ・クペルティーノ選手は、「子どもたちの笑顔が見られて良い時間になった。一緒に交流できて良かった」と話しました。



たこをつくらったよ！

3じかん目に、わたしのおじいちゃんたちがきました。たこのつくりかたをおしえにきてくれました。3じかん目がはじまって、たこをつくりはじめました。さいしよは、竹をけずりました。かたなで手をきりそうでちよつとこわかったです。「足にかたなをおいて、竹をうごかすといいよ」とおしえてくれました。つぎに、ビニールぶくろをきりました。はさみでせんの上をきりました。まつすぐきるのがむずかしかったです。きつたぶくろに竹をテープではりました。バランスをあわせるのがむずかかったけど、うまくはれました。それで、竹をちよつとまげました。おれそうでこわかったです。そして、ひもをつけました。つけるとき、ほそくてとりにくかったです。さいごに、かがみもちやこまなどのお正月のえをかきました。かわいくかけてうれしかったです。とばすのがたのしみです。



(南郷小学校 1年 武政 美空)

みんなで育てたよ

私たち2、4年生は、今年からサトウキビを植えて育てることに挑戦しました。3月の中頃に植えて、4月の終わり頃、芽が出てきてサトウキビだとわかるようになりました。その後、草引きなどをしながら、6月にはだいぶ大きくなりました。7月、サトウキビを栽培している秋田さんの畑を訪問しました。お話を聞く中で、サトウキビを育てるには「肥料と水」がとても大切だということがわかりました。

9月になると、サトウキビはぐうんと大きくなっていました。12月になっていよいよ収穫、サトウキビを切って食べてみました。皮をはぐのは難しかったけれど、食べてみると甘くておいしかったです。私たちは、来年も育てたいと思います。サトウキビを切ったあとの切り株に土をかぶせて守っています。



(田ノ口小学校 4年 深木 遥真・松本 貫汰・有友 日葵)

避難所運営シミュレーション

地域創造コースの3年生は、12月15日に実施した防災デーで避難所運営の体験を行いました。入野小学校や地域の方にも参加していただき、避難路検証や避難所の運営訓練を行ったのですが、避難してきた人と運営の人数が圧倒的に違い、みんな自分の役割に精一杯になり、情報共有などが滞ってしまいました。

来年度は、私達の反省をいかし、少数でも情報共有を上手く行い、スムーズに運営できる方法を考えることが大切だと思いました。



(大方高校 3年 高橋 七海)

■拳ノ川診療所 3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
午前					診療 (15:00まで※)
午後					
	4	5	6	7	8
午前	診療	診療	診療	休診	伊与喜出張診療(10:00~12:00)
午後	診療(幡多医師会)				診療(14:00~15:00※)
	11	12	13	14	15
午前	診療	診療	鈴木出張診療(10:00~12:00)	宮本先生(9:30~12:00)	診療 (15:00まで※)
午後	診療(幡多医師会)		診療(15:00~17:00)	川田先生	
	18	19	20	21	22
午前	診療	診療 (15:00まで)	春分の日	休診	伊与喜出張診療(10:00~12:00)
午後	診療(幡多医師会)				診療(14:00~15:00※)
	25	26	27	28	29
午前	診療	休診	休診	宮本先生(9:30~12:00)	診療 (15:00まで※)
午後	診療(幡多医師会)			川田先生	

「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)
 ※金曜日の診療時間は、午後3時までとなっております。午後5時までの場合もありますので、お問い合わせください。
 <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】

3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

- ひなまつり 1日(金)
- 英語であそぼう 14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 21日(木)
- さちこ先生の絵本の読み聞かせ 28日(木)

★第12回「子育て講座」

7日(木)午前10時30分～午前11時30分
「子どもたちに届けたい 絵本の魅力」
講師 佐川よみっこ応援団 会長 田村 裕子さん
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
○3月生まれさんの誕生会 26日(火)
午前10時～午前11時
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

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

注)表中の※印は、受付時間となります。

3月	内 容	場 所	時 間
18日(月)	愛 育 相 談	地域子育て支援センター	※ 9:30~10:30
19日(火)	早 咲 健 康 相 談	早咲集会所	10:00~11:00
21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
22日(金)	有 井 川 健 康 相 談	あったかふれあいセンター白田川	
	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
27日(水)	御 坊 畑 健 康 相 談	御坊畑集会所	9:30~10:30
4月	内 容	場 所	時 間
8日(月)	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
10日(水)	乳 児 健 診	保健福祉センター	個別にお知らせ
	新 町 健 康 相 談	新町集会所	10:00~11:00
11日(木)	芝 健 康 相 談	芝集会所	
15日(月)	愛 育 相 談	地域子育て支援センター	※ 9:30~10:30

佐賀地域

3月	内 容	場 所	時 間
25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)
3/17(日)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	聖ヶ丘病院 ☎63-2146	大西病院 ☎22-1191
20(水)	中村クリニック ☎34-5100	川村内科クリニック ☎66-2911	くぼかわ病院 ☎22-1111
24(日)	吉井クリニック ☎34-5005	筒井病院 ☎66-0013	
31(日)	さくらクリニック ☎35-2555	奥谷整形外科 ☎63-1202	
4/7(日)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	大井田病院 ☎63-2101	未 定
14(日)	木俵病院 ☎34-1211	幡多けんみん病院 ☎66-2222	

※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。





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せんが、**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、国保の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。

このほかにも不明な点などがありましたら、お気軽に下記までお問い合わせください。

○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



介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ ⑮ ●

成年後見制度について

◆ 成年後見制度

成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどによって判断能力が不十分な方が経済的な不利益を受けないようにしたり、生活上の不自由さを解消するために、「成年後見人」などの支援者が法律行為を支援する制度です。成年後見人は、本人の預貯金などを適切に管理する「財産管理」と、介護・福祉サービス利用の手続きなどを行う「身上監護」を本人に代わって行います。

成年後見制度は「任意後見制度」と「法定後見制度」の2種類あります。

■ 任意後見制度・・・将来の不安に備えたい方

判断能力が十分にある方が、認知症などで判断能力が不十分になったときに備えて、あらかじめサポートしてもらおう代理人(任意後見人)と、サポートしてもらおう内容を決めておく制度です。任意後見制度を利用するには、公証役場で公正証書による契約が必要になります。

■ 法定後見制度・・・今すぐにでも支援が必要な方

判断能力が不十分な方に対する制度です。判断能力の程度により、「後見」「保佐」「補助」の3つに区分されています。法定後見制度を利用するには、家庭裁判所への申し立て手続きが必要になります。申し立てに必要な書類と鑑定料で6万円から12万円程度の費用がかかります。申し立てをした日から4カ月以内に家庭裁判所が後見人と支援内容を決定します。

区 分	後 見	保 佐	補 助
対象者	日常生活で判断能力がほとんどない人	日常生活で判断能力が著しく不十分な人	日常生活で判断能力が不十分な人
支援者	成年後見人	保佐人	補助人
支援者が できること	すべての法律行為を行えます	基本的に法律上に定められた重要な行為の同意権が付与されます	申し立ての範囲内で、家庭裁判所が定める法律行為を行えます

◆ その他の支援事業

■ 日常生活自立支援事業(福祉サービス利用援助事業)

日常生活自立支援事業は、判断能力が不十分な方(認知症高齢者・知的障がい者・精神障がい者など)であっても福祉サービスの利用が適切にできるように援助を行い、それに伴う日常的な金銭管理などを併せて行うことで、地域の中での自立した生活を支援する事業です。

成年後見制度のお問い合わせ

本庁 健康福祉課 地域包括支援センター ☎43-2240 健康福祉課 福祉係 ☎43-2124
黒潮町権利擁護センター(黒潮町社会福祉協議会) ☎43-2835

※黒潮町権利擁護センターとは、認知症や障がいがあっても、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らすことができるよう支援する専門機関です。

令和5年度の介護保険料に納め忘れはありませんか？納期限内にお納めください。

○お問い合わせ 本庁 健康福祉課 介護保険係 ☎43-2116

睡眠と健康

睡眠は、子ども、成人、高齢者の健康増進・維持に必要な不可欠な休養活動です。良い睡眠は、心身の疲労回復をもたらすとともに、記憶を定着させる、免疫機能を強化する、精神健康の増進・維持といった役割をもつています。健やかな睡眠を保つことは、活力ある日常生活につながります。

しかし、令和元年の調査によると、日本人の1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合は、男性37.5%、女性40.6%であり、特に20歳以上60歳未満の成人世代では睡眠時間6時間未満の方が増加傾向となっています。背景には、人口の高齢化、ライフスタイルの多様化、24時間社会における生活リズムの乱れなどがあるのかもしれない。

睡眠障害とは

睡眠に関連した多様な病気を、まとめて「睡眠障害」と呼びます。睡眠障害のなかで最も多いのが、「不眠症」です。不眠の原因は、かゆみ・痛み・発熱など身体的な原

因によるもの、不規則な生活によるもの、ストレスや精神疾患によるもの、薬の副作用など、さまざまにあり、原因に応じた対処が必要になってきます。また睡眠障害には、日中に過剰な眠気がおきる「過眠症」や、悪夢、寝言、無意識の状態で歩き回る、叫び声をあげて飛び起きるなど、睡眠時の異常な行動を伴う「睡眠時随伴症状」があげられます。

サイン・症状

◆ 自覚できる症状

- 不眠(寝つきが悪い、夜間に目覚めてその後眠れない、朝早くに目覚めてしまう、熟睡できない)
- 過眠(昼間の強い眠気、居眠り、眠気の持続)
- 就寝時の異常感覚(足がむずむずする、火照るなどにより、よく眠れない)
- 覚醒リズムの問題(適切な時刻に入眠できず、希望する時刻に起床することができない)

◆ 周りから指摘される症状

- 睡眠中の強いいびき
- 無呼吸(睡眠中に繰り返し息が止まる)
- 睡眠中の異常行動(無意識の状態ですぐ、寝言、睡眠中の大声など)

治療について

睡眠障害は疾患によって治療法が異なります。症状やサイン、診察や検査結果から、その原因となる疾患が適切に診断され、原因に応じた治療を受けることが重要です。

睡眠薬を服薬するとかえって悪化させる場合がありますので、自己判断せずに、医師に診察してもらうことが大切です。

睡眠薬の治療が必要な方について

睡眠薬の治療の場合は、寝つきが悪い、途中で起きてしまう、早く目が覚めてしまうなど、不眠症状に応じた睡眠薬が使用されます。医師に指示された用法、用量を守り、正しく使用しましょう。

睡眠薬は絶対にお酒と一緒に飲むではいけません。睡眠薬を服用したらなるべく30分以内には寢床につきましましょう。

睡眠衛生について

よくない睡眠環境や誤った睡眠習慣が、睡眠を妨げているかもしれません。睡眠衛生をチェックしてみてください。

◆ 睡眠習慣

- 床に入る時刻、床から出る時刻
- 実際に眠りに入る時刻、実際に起きる時刻
- 寝るときに習慣的にすること(パソコン、携帯画面を見るなど)、昼寝
- 飲酒・喫煙
- コーヒーなどカフェイン類

睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛、不安やイライラ、自信喪失などといった症状も出てきます。また、注意力や判断力、集中力の低下により、大きな事故を招く場合もあります。最近では、睡眠不足が生活習慣病の発症リスクを高めることもわかってきました。こうしたことから、睡眠障害に適切に対処し、良質な睡眠確保に向けた環境、生活習慣の見直し

が重要と考えられています。睡眠障害の症状に心当たりがある方、気になる方は一度、医療機関を受診されることをお勧めします。

○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

黒潮町少年消防クラブ 防火・防災啓発活動

1月20日(土)に上川口・伊田少年消防クラブ9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きています。

この活動が防火・防災を考えるきっかけになったと思います。少年消防クラブのみんなは、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

火入れの申請などについて

火入れを行う際には、7日前までに、事前に役場へ届出をさせていただく必要があります。

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やたき火など一部例外があります。

右の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

本庁 情報防災課 消防防災係

☎ 43-2188

○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

消防団員募集

黒潮町には14の分団があります。町内またはその近郊に居住の方、もしくは職場が町内またはその近郊にある方が入団可能です。詳しくはお住まいや職場を管轄する分団、または黒潮町役場 情報防災課 消防防災係(☎43-2188)までご相談ください。

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」)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40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

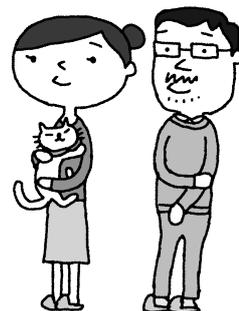
国民年金保険料と一緒に月額400円の付加保険料を納付すると、将来の老齢年金に付加保険料が加算されます。

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になります。

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5年度は、16,520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 ☎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



**戸籍証明書の請求が便利になりました(戸籍証明書の広域交付について)**

令和6年3月1日から、戸籍法の一部を改正する法律が施行され、本籍地以外の市区町村でも戸籍証明書などを請求できるようになりました。

本籍地が遠くにある方でも、最寄りの市区町村の窓口で請求できます。

本人確認のため、顔写真付きの本人確認書類など(マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど)をお持ちください。

◆請求できる方 ●本人 ●配偶者 ●父母や祖父母の直系尊属 ●子や孫の直系卑属

※委任状や法定代理人による申請、郵送による申請は、広域交付対象外となります。これまでどおり本籍地の市区町村に請求してください。

**住民異動の届出はお済みですか**

春は引越しの季節です。住所を変更された場合は、次のものを添えて、役場窓口へ届け出てください。それ以外にも、市町村から発行を受けている証書などがあれば、お持ちください。なお、届出には本人確認のための運転免許証、健康保険証などが必要です。

本人または本人と同一世帯以外の方が届出をする場合には、委任状が必要です。

◆転出 黒潮町からほかの市町村に住所を移すときは、引越するまでに届出をしてください。

【届出に必要なもの】

●転出予定日 ●転出先の住所

【次のものをお持ちの方は忘れずお持ちください】

●印鑑登録証 ●国民健康保険被保険者証 ●介護保険被保険者証 ●後期高齢者被保険者証
●マイナンバーカード など

◆転入 ほかの市町村から黒潮町に住所を移すときは、住み始めてから14日以内に届出をしてください。

【届出に必要なもの】

●前住所地の市区町村役所が発行した転出証明書
(マイナンバーカードによる特例転出の場合は、マイナンバーカード)

【次のものをお持ちの方は忘れずお持ちください】

●介護保険受給資格証明書 ●障害者手帳 ●マイナンバーカード など

◆転居 町内で住所を移すときは、引越しをしてから14日以内に届出をしてください。

【次のものをお持ちの方は忘れずお持ちください】

●印鑑登録証 ●国民健康保険被保険者証 ●介護保険被保険者証 ●後期高齢者被保険者証
●障害者手帳 ●マイナンバーカード など

**マイナポータルからオンラインで転出届を提出できます**

令和5年2月6日から、「転出届」について、マイナポータルを通じたオンラインでの届出が可能になっています。電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引越しをする方がご利用いただけます。ご自身単身での引越しのほか、ご自身と同一世帯の方、ご自身以外の同一世帯の方の引越しでも利用可能です。詳しくは、デジタル庁ホームページをご覧ください。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、転入先市町村の窓口で転入届などの手続きが必要です。また、転出届を提出する市町村での手続きが別途必要な場合もあります(水道や、保険証などの手続き)。



○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

デジタル庁
ホームページ



令和6年4月1日から私債権に対する遅延損害金を徴収

町では、黒潮町債権管理条例を改正し、私債権に対する「遅延損害金」を徴収することになりました。令和6年4月1日以降に支払い期限が到来する私債権については、期限までにお支払いいただかないと、「遅延損害金」を徴収することになります。ただし、他の法令や条例などにより特別の定めがある場合や、契約などで特段の定めがある場合を除きます。

◆**私債権とは** 水道料金、学校給食費、町営住宅使用料などのように町民の皆さんと町が対等の立場で結んだ契約や申し込みにより発生する費用を、「私債権」といいます。また、介護保険料や保育料(利用者負担額)のように行政サービスの対価としての使用料などを「公債権」といいます。

どちらも、町がより良いサービスを提供していくために、必要で大事な債権です。

◆**支払われない場合** 使用料などが支払い期限までに支払われない場合は、督促状を発送します。それでも支払われないと、裁判所を通じて強制執行の手続きをとる場合があります。

◆**支払いが困難な人** やむを得ない事情などにより、期限内の支払いが困難な人は、各債権の担当課へ早めにご相談ください。

◆**遅延損害金の計算方法** 黒潮町債権管理条例による掲載

使用料(※1)×年3%(※2)×日数(※3)÷365日＝遅延損害金

(※1) 2,000円以上を対象とし、1,000円未満の端数を切り捨て

(※2) 民法第404条に規定する割合(率は3年に1度見直しされます)

(※3) 支払い期限の翌日から支払った日までの日数

◆**算出した遅延損害金の端数処理** 算出額が1,000円未満の場合は全額切り捨て

算出額が1,000円以上の場合は100円未満の端数を切り捨て

◆**計算例** 使用料：100,500円 支払い期限：令和6年4月30日 支払い日：令和6年10月28日
 $100,000円 \times 3\% \times 181日 \div 365 = 1,487円 \rightarrow 1,400円$

○お問い合わせ 本庁 総務課 総務係 ☎43-2111



光ネットワークサービスの一時停止のお知らせ

インターネット設備の設定作業およびケーブルテレビ設備の老朽化に伴う更改工事のため、下記のとおり一時的に光ネットワークサービスを停止いたします。

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。

◆**インターネットサービス停止期間** 3月19日(火) 午前1時～午前5時

◆**ケーブルテレビ・告知放送サービス停止期間** 3月6日(水)～13日(水) 午前1時～午前5時

※ケーブルテレビ・告知放送サービス停止については、停止期間のうち、契約者さんごとに停止日が異なります。そのため、ケーブルテレビのご契約者さんには停止日の詳細を個別に郵送します。

○お問い合わせ 本庁 情報防災課 情報推進係 ☎43-2188

光ネットワークサービスセンター ☎0800-200-1373



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** 4月10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人30分以内ですので、4月3日(水) 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、4月5日(金)までに下記窓口へ連絡してください。

○お問い合わせ 佐賀支所 地域住民課 人権啓発係 ☎55-3113

i 町営墓地の利用者募集を行います

黒潮町営墓地について、下記のとおり利用者の募集を行います。ご希望の方は申込書に必要事項を記入のうえ、下記提出先への提出をお願いします。希望者が多数の場合は抽選により、利用者を決定しますので、ご了承ください。

なお、永代使用料については、墓地ごとに異なりますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

また、永代使用料とは別に各墓地管理組合への管理費・組合費・利用協力金の支払いも必要になります。

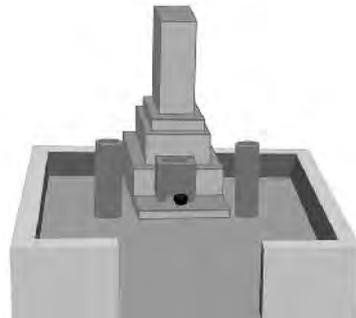
◆募集墓地

●六地藏共同墓地 募集区画数：9区画

●錦野共同墓地 募集区画数：1区画

◆募集期間 3月1日(金)から15日(金)まで

○お問い合わせ 本庁 住民課 環境保全係 ☎43-2800



人 献血バスがやってきます!

次の日程で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。

日付	時間	実施場所
3月21日(木)	10:00~12:00	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。

献血は命をつなぐボランティアです

「献血」とは、病気やけがで輸血や血漿分画製剤を必要とする患者さんのために、自分の血液を自発的かつ無償で提供することです。皆さんの善意により提供される血液は、1日約3,000人の患者さんに届けられています。医療技術の進歩した現代でも、血液は人工的に造ることができず長期保存もできないため、皆さんの継続的な献血のご協力が必要なのです。

採血基準に満たない方、事情があって献血できない方も多くいらっしゃいます。実際に献血をするだけでなく、家族や友だちと献血について話したり、SNSに拡散したり、呼びかけを行うことも大切な献血ボランティアです。だれかを救うきっかけになる、そんな気持ちで始めてみませんか。

○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

有料広告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

**B型肝炎
給付金について**

無料個別相談会

日程・会場	内容
3/28(木)	八幡浜市文化会館「ゆめみかん」 研修室1 八幡浜市保内町宮内1番耕地118
3/29(金)	宇和島市総合福祉センター 会議室2 宇和島市住吉町1丁目6番16号
3/30(土)	四万十市社会福祉センター 小会議室 四万十市右山五月町8番3号

対象者 昭和16年7月2日~
昭和63年1月27日生まれ
※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金 50万円~
3,600万円
※病態に応じて給付金等の内容が異なります

完全予約制 ☎
0120-013-621
(ご予約受付時間)
平日 9:00~18:00
個別相談なので、他の方と顔を
合わすことはございません。

着手金・相談料 無料
成功報酬制
※訴訟実費別途
弁護士費用

弁護士法人 弁護士 梶原 一「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029
プレシャス総合法律会計事務所

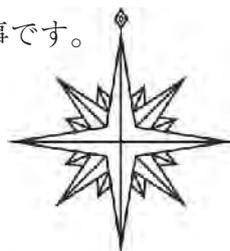
東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】 平日 9:00~18:00
☎TEL 03-5363-6333 ☐E-mail: info@precious-law.jp
☐FAX 03-5363-6334 ☐http://precious-law.jp/

無料電話相談
同時受付中! お気軽にお電話ください

i 海上保安官になりませんか

海上保安庁は海上の警察と消防などさまざまな役割を担っています。
受験案内など、詳しくはQRコードからご確認ください。女性も活躍できる仕事です。

- ◆海上保安官採用試験 [大卒程度・令和7年4月採用]
 - 申し込み期限 3月25日(月)まで
 - 1次試験 5月26日(日)
- ◆海上保安学校学生採用試験(特別) [高卒程度・令和6年10月採用]
 - 申し込み期限 3月11日(月)まで
 - 1次試験 5月12日(日)



海上保安官採用ページ



海上保安官紹介動画



○お問い合わせ 高知海上保安部管理課 ☎088-832-7113

¥ 物価高騰対策給付金(「均等割世帯」および「こども加算」)のお知らせ

◆支給対象世帯

- 世帯向け給付金について(①②両方に当てはまる方)
- ①令和5年12月1日に黒潮町に住民登録のある世帯
 - ②令和5年度住民税均等割のみ課税世帯または住民税非課税世帯
(複数世帯の場合は全員が非課税もしくは均等割のみ課税であること)
- 児童向け給付について
- ③①②に当てはまる世帯のうち、18歳以下の児童を養育する世帯
(平成17年4月2日～令和6年3月31日生まれの児童)

◆支給額

- 【均等割世帯】(7万円の追加給付を受給した世帯は除く)
- 1世帯 8万円(※2万円給付を受け取った世帯)
 - 10万円(※新たに該当になった世帯)
- 【こども加算】児童1人あたり 5万円

◆支給の手続き

- 対象世帯には随時「お知らせ」「支給要件確認書」を発送します。内容を確認し、必要事項を記入して下記担当者までご返送ください。
(※令和5年1月2日以降に転入された世帯は別途申請が必要です。)

○お問い合わせ 佐賀支所 地域住民課 ☎55-3112 本庁 健康福祉課 ☎43-2124

物価高騰の影響により特に負担が増大している低所得世帯の方々の生活を支援するため給付金を給付しています。今回は、均等割世帯・子育て世帯への給付のお知らせです。

有料広告

団体活動のための 小さな掛金 大きな補償

スポーツ安全保険

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリエーション活動などを行う4名以上のアマチュアのクラブ・サークル・グループが加入できます。



保険の詳細内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。

インターネットでかんたん加入
<https://www.sportsanzen.org>

公益財団法人スポーツ安全協会



黒潮町ケーブルテレビ 3月番組予定表

黒潮町議会・高知県議会を生中継!

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

◆黒潮町議会3月定例会

3月8日(金)~3月19日(火)
うち5日間、開会予定

◆高知県議会3月定例会

3月1日(金) 質疑並びに一般質問
3月5日(火)~3月8日(金)
質疑並びに一般質問(一問一答含む)
3月21日(木) 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。あらかじめご了承ください。
※詳しい放送時間などは電子番組表でもご確認頂けます。

◆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	1~3	拳ノ川住設	前田電工	村越設備
	4~10	クシオライフラインサービス	平野住設	吉本水道工務店
	11~17	野村企画設備	(株)中村住設	大西設備
	18~24	拳ノ川住設	前田電工	村越設備
	25~31	クシ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

2024(令和6)年3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
9日(土) ・10日(日)	2024四国西南・無限大ライド ※黒潮町内の走行は、10日(日)午前中予定。	宿毛市総合運動公園 (スタート・ゴール地点)	8:00	大会事務局 ☎79-0622

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(金)	合宿(同志社大学:野球)	大方球場・補助グラウンド
2(土)	宮川公園parkrun(午前8時~宮川公園スタート:5kmのウォーク・ラン)	土佐西南大規模公園大方地区
2(土)・3(日)	Blue WaveスプリングフェスティバルIN黒潮2024	球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場
2(土)~8(金)	合宿(高岡法科大学:野球)	大方球場・補助グラウンド
9(土)	宮川公園parkrun(午前8時~宮川公園スタート:5kmのウォーク・ラン)	土佐西南大規模公園大方地区
	高知県リーグ(中学生サッカー)	多目的運動広場
9(土)~19(火)	合宿(札幌学院大学:野球)	大方球場・補助グラウンド
10(日)	黒潮町ジュニアバスケットボール大会(小学生)	体育館
	令和6年度天皇杯県予選会(大学生・社会人:サッカー)	球技場
16(土)	宮川公園parkrun(午前8時~宮川公園スタート:5kmのウォーク・ラン)	土佐西南大規模公園大方地区
16(土)~19(火)	黒潮レディースCUP2024(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
17(日)	土佐西南黒潮パークゴルフ協会 オーナー杯	パークゴルフ場
20(水)~27(水)	合宿(春日部共栄高等学校:野球)	大方球場・補助グラウンド
22(金)~24(日)	SUNABIユースサッカーフェスティバル2024(高校生)	球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場
23(土)	宮川公園parkrun(午前8時~宮川公園スタート:5kmのウォーク・ラン)	土佐西南大規模公園大方地区
26(火)~28(木)	合同合宿(高校生サッカー)	多目的芝生広場・多目的運動広場
29(金)~31(日)	土佐西南大規模公園サッカーSpringフェスティバル2024(高校生)	球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場
30(土)	宮川公園parkrun(午前8時~宮川公園スタート:5kmのウォーク・ラン)	土佐西南大規模公園大方地区

◆宮川公園parkrun 毎週土曜日午前8時、宮川公園をスタートし、5kmのウォーク・ランをしています。

参加無料。どなたでもお気軽にお越しください。 <https://www.parkrun.jp/miyagawakoen/>

上記行事は天候などの影響により延期、中止となる場合があります。

【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



教育委員会が移転します(3月25日)

教育委員会が移転し、3月25日(月)から総合センター1階(佐賀支所前)で執務を行います。

◆移転先の住所・電話番号など

場所: 総合センター1階 住所: 〒789-1720 佐賀1080番地1 ☎55-3117 FAX55-3119

◆移転する係など

- 教育長室 ●教育次長 ●就学前教育係 ●学校教育係 ●人権教育係 ●生涯学習係
- 黒潮町教育研究所

○お問い合わせ

教育委員会 ☎43-0044

※旧電話番号となる(☎43-0044)は、4月1日(月)以降はご利用いただけません。ご注意ください。

グラウンド・ゴルフ協会表彰

(公社)グラウンド・ゴルフ協会から、昨年12月11日(月)、浜の宮地区の中山次男さんが表彰されました。

同表彰は、同協会の創立40周年を記念して実施され、長年にわたり充実発展に従事しており、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。約20年、黒潮町や幡多地区のグラウンド・ゴルフの発展に尽力してきたことが評価されました。

中山さんは、「まさか賞をもらえるとは思っていなかったの、とても嬉しい。祖母の「人のために一生懸命頑張る」という教えは間違っていないと感じている。みんなと楽しくやって、多くの人に知り合えるのが良い。これからもみんなと一緒に楽しく元気でやっていきたい」と話しました。



中山さん(右)と松本敏郎町長(左)

黒潮町G・G愛好会 2月月例会

日時：令和6年2月6日(火)

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	酒井 隆昌	62	2	24
準優勝	浜田 衛	65	3	17
3位	中山 次男	69	3	15
4位	池田 章夫	71	2	16
5位	松本美弥子	73	2	14
6位	水野 一弘	76	2	12
7位	佐竹 令子(※④)	76	1	16
8位	岡村 知	76	1	16
9位	宮地 春樹	77	1	16
10位	金子 照代	77	1	15

技術賞：宮川 依行 77打

最多ホールインワン賞：浜田 衛 3ホール(※④)

最多2打賞：酒井 隆昌 24ホール

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

くろしおっ子の学校給食

ちくわサラダ



材料(4人分)

ちくわ	50g(1/3本)
キャベツ	160g(葉2枚)
キュウリ	120g(中1本)
ニンジン	20g(中1/10本)
酢	16g(大さじ1)
薄口しょうゆ	6.8g(小さじ1強)
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	4g(小さじ1)
サラダ油	4g(小さじ1)

サッパリとした風味のドレッシングサラダで、野菜が苦手な子にもおいしいと好評の一品です。

マヨネーズで和えるよりもカロリーも抑えられるため、大人でもおいしくいただけます。

ぜひ作ってみてください。

【作り方】

①ちくわ・キュウリは薄切り、キャベツはざく切り、ニンジンは千切りにする(食べやすい大きさにする)。すべてサッと湯通し、水気をきる。

②Aの調味料を合わせて混ぜ、最後にサラダ油を加えて混ぜる。

③①と②を合わせてできあがり。

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

土佐西南黒潮PG協会 黒潮町議会 議長杯

日時：令和6年1月21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	98
準優勝	篠田 重義	100
3位	橋田 香苗	102
4位	井上 梅香	105
5位	茶畑すみ子	107
6位	野中 郎海	108
7位	植野 忠美	108
8位	小野 真人	108
9位	山崎 利恵	108
10位	三槻 次男	109

ホールインワン：

Aコース 4番 篠田重義、井上梅香 2番 植野忠美

8番 三槻次男、西森美佐、筒井康夫、由本美代

Bコース 6番 井上梅香

ベストスコア：1ABコース 46点 篠田重義 2ABコース 48点 尾崎良二

※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 協力隊の任期も半分を過ぎました。最近のお仕事はありますか？

A YouTube担当に新たに協力隊の仲間が加わり、切磋琢磨しあえる良い関係で、楽しく、協力しながら情報発信ができています。現在(2月13日インタビュー時点)、460人以上の方にYouTubeを登録いただいている、少しずつ町の魅力や四季折々の景色をお届けできているのではないかと考えています。私は今、1カ月に1回、1つの地域や季節の出来事に焦点を当てた「Imagine Kuroshio」や、「それいけ!くろしお隊」という、地域おこし協力隊を通して町の魅力を発信するコーナーを主に作成しています。安心して見られる映像作りを心掛けており、伝わりやすく、わかりやすい表現で発信できるように試行錯誤しています。さらに、海外の方にも見つけて楽しんでもらえるように、国際交流員のクレーマ・リンストロームさんに協力いただきながら、英語字幕もつけています。皆さんにアドバイスをいただきながら、楽しく仕事をしています。

Q 任期終了後は町の暮らしを体験できる場所を作りたいということでしたが、準備は進んでいますか？

A 築130年の古民家を地域の方や協力隊仲間に手伝ってもらいながら改修中で、少しずつ開放しています。「みんなで創る みんなの居場所」をコンセプトに年齢や立場など関係なく、誰もがフラットにゆる〜く繋がる公園のような居場所づくりをめざしています。月1回読書会や、ご飯会などを開催していて、週末はコーヒーを飲んでゆったり自由に過ごしてもらえる開放日も用意しています。また、学習塾や集まりごとなどのレンタルスペースとしても使ってもらっています。今後は旅行者の方、お遍路さんや海外の方にも気軽に黒潮町に滞在してもらえるように宿泊できるスペースも作っていきたくと考えています。小さいお子さんからご年配の方まで、お気軽にふらっとお立ち寄りください。



改修中の古民家の様子

協力隊から一言!

面白い場所や季節感を感じられる場所など、これからも町の魅力をYouTubeで伝えていきたいと思います。

Kramer's Corner クレーマのコーナー



今月のテーマ スプリングブレイク

早いものでもう3月です。日本の学生たちは学年末を心待ちにし、4月の新学期をワクワクした気持ちで迎えていることでしょう。アメリカでは、学校年度は夏休み明けの秋に始まり翌年の初夏に終わるため、アメリカ人の学生が今月楽しみにしているのは学年末ではなく、スプリングブレイクです。スプリングブレイクは春休みという意味で、3月または4月にある1週間程度の休みです。日本の春休みと違って学期中に行われ、学年度終了前の最後の長期休暇となります。

スプリングブレイクの過ごし方は人それぞれですが、部活で遠足する人が多いです。一般的にアメリカの学校は日本のように学年全員で行く修学旅行がなく、代わりに部活を通じて修学旅行を行います。僕の場合はオーケストラ部でビオラを弾いたので、スプリングブレイクにオーケストラ部のメンバーと一緒にカリフォルニア州のディズニーランドに行き、そこで演奏しパークを満喫しました。

しかし、アメリカ文化においてスプリングブレイクの最も多くあるイメージは、友達と一緒にビーチに行き、大騒ぎしパーティーをすることです。スプリングブレイクの間、カリフォルニア、フロリダ、メキシコなどにある人気のビーチは、高校生や大学生で驚くほど混雑し、砂浜でコンサートやダンスパーティーが開かれます。浜辺の街にとって商売には絶好の時期だが、毎年手に負えないほどらんちき騒ぎになるパーティーがいくつかあり、地元の警察にとってはかなり大変な時期でもあります。



今月の使える! 英語

スプリング ブレイカー
Spring breaker

スプリングブレイクの間、ビーチを楽しむ人はspring(スプリング) breaker(ブレイカー)と言います。今年黒潮町のビーチにも来るのかな…。





令和6年度 上林院文学講座 第1回

伝わる言葉

5人まんの土佐

聞きに来たわ



令和6年4月20日(土)
13:30 開場 14:00 開演
大方あかつき館レクチャーホール
(入場無料)

講師 西村 雄正
NHK福岡テレビ小説『5人まん』で土佐のどばの指導を担当。

どばめぐりが「どばまん」の先生です。

佐賀の語り部を聞いても「伝わる言葉」が伝わる。

おこし、見物と合わせて、ぜひお楽しみください。





『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。

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	2	3	4	5	6

大方・佐賀図書館
休館日のお知らせ



図書館カレンダー

●3月20日(水)…春分の日 ●3月29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

●一般書 ●児童書

- 立春大吉 浅尾 大輔/著
- 秘密の花園 朝井 まかて/著
- 江戸咎人逃亡伝 伊東 潤/著
- 彷徨う者たち 中山 七里/著
- 夫がわたしを忘れる日まで 吉田 いらこ/著
- コーダきこえない親の通訳を担う子どもたち 中津 真美/著
- なるようになる 養老 孟司/著
- 大ピンチずかん2 鈴木 のりたけ/著
- おふろのいえで 新井 洋行/著
- くいしんぼおぼけ 村田 さち子/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】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

X(旧Twitter)・LINE・YouTube @kuroshio_town

Please follow us

2024年2月2日インスタグラム掲載



わがまちデータ

人口	10,094人(前月比15人減)
男	4,827人
女	5,267人
世帯数	5,317世帯
出生	1人(女1人)
転入	16人(男12人・女4人)
その他	0人
死亡	21人(男9人・女12人)
転出	11人(男4人・女7人)
その他	0人

2024(令和6)年1月31日現在