



くろしお

主な内容

P.2 まちのできごと

P.3 くろしお子どもニュース

P.5 健康カレンダー

P.9 備えて安心

P.12 役場からのお知らせ

P.19 イベントカレンダー

P.21 くろしお協力隊に聞く!

P.22 図書館カレンダー

写真:文殊堂のアジサイ



訓練を行う子どもたち

保小中高合同避難訓練

5月23日(木)、中央保育所、入野小学校、大方中学校および大方高校の全児童・生徒らが避難訓練を行いました。

同訓練は、午前9時40分に地震が発生するという想定で実施され、錦野児童公園まで避難した後、小学生から高校生の児童・生徒らで「SOS」の人文字を作りました。

訓練後、大方中学校3年生の谷心花さんは、「良い体験になった。いざ災害が起きた時に活かしたい」と話し、また、大方高校3年生の宮地陽菜梨さんと山本彩叶さんは、「人文字を作る時、みんなが指示に従ってくれて、20分くらいでできて良かった。道路にひび割れや溝などがあり、夜間の避難時などは危ないと思った」と話しました。



清掃の様子

小川地区子ども会がカーブミラー清掃

小川地区子ども会の子どもたちが、6月2日(日)に地区内のカーブミラーの清掃を行いました。

地区内に9基あるカーブミラーの内、清掃したのは汚れが目立っていた7基。男女2チームにわかれて清掃を行いました。脚立に乗り、手分けして鏡面の汚れを洗剤で磨き、スポンジや雑巾で拭き取り。カーブミラーだけでなく、支柱に取り付けられた看板も清掃しました。

同会の植田めいさんと石橋愛海さんは、「友だちと一緒に、楽しみながら掃除ができて良かった。カーブミラーも看板もキレイにできた」と話しました。



交流会で登壇する山下監督

地域おこし協力隊が映画上映・交流会実施

6月8日(土)、町の地域おこし協力隊が、「地域おこし協力隊」、「自治体の担当職員」、「地域住民」などの立場を超えて交流を深めることを目的に、映画「ひとしずく」の上映・交流会を大方あかつき館で開催しました。

上映会には町内外から122名が訪れ、上映後開催された交流会には、映画を製作した、鹿児島県南大隅町の地域おこし協力隊OBでもある山下大裕監督が登壇し、来場者と交流しました。

山下監督は、「四国では初の上映。協力隊の皆さんのおかげで高知で上映できたことに感謝している。上映後の交流会というのも初めてのことで、有意義な時間だった」と話しました。

浮津・入野海水浴場 海びらき

今年も海びらきイベントを行います。ぜひお越しください。

海びらきイベント

- | | | | |
|---------|----------|-----------|------------------|
| ◆浮津海水浴場 | 7月14日(日) | 午前10時～ | 開会行事 |
| | | 午前10時30分～ | 宝うばい・宝さがし(小学生以下) |
| ◆入野海水浴場 | 7月21日(日) | 午前11時～ | 開会行事 |
| | | 午前11時30分～ | 宝うばい・宝さがし(小学生以下) |

- | | | | | |
|--------|-------|-------------------|-------|-----------|
| 浮津海水浴場 | ●開設期間 | 7月14日(日)～8月31日(土) | ●遊泳時間 | 午前9時～午後5時 |
| 入野海水浴場 | ●開設期間 | 7月21日(日)～8月31日(土) | ●遊泳時間 | 午前9時～午後5時 |

○お問い合わせ 本庁 産業推進室 観光係 ☎43-2113



協力パワーのおかげ

今週1週間はラッキーなことが続いている。下校が早かったり、給食がおいしかったり。そして、金曜日は待ちに待った遠足。主に児童会が中心で行われる。

去年は遊ぶだけだったけど、今年は考える側だから先輩たちの大変さを知った。

お昼の時点では、ちよっとタイムオーバーだったらしい。

今のままでも十分忙しいのに、これ以上

短縮できるのかと焦った。レクをするのに準備が必要。予想通り、とても焦った。

児童会じゃ時間が足りないと思うっていら、ふわりちゃんが助けてくれた。「バケツ取りに来て」って言ったら取りに来てくれたし、下級生に「静かにして」って注意もしてくれた

し、6年生の仲間にたくさん助けられた。

1年生も「楽しい」って言ってくれたのは、私たちの友情パワーのお・か・げ・か・な！



(南郷小学校 6年 武政 優花)

1年生との運動会

田ノ口小学校は、1年生が2人、5年生3人、6年生が4人で、毎日みんな仲良く過ごしています。2年ぶりの新入生ということもあって、とてもうれしく思いました。

5月に行われた運動会に向けて、全員で一緒に一輪車やダンスの練習を頑張りました。休み時間には、上級生たちが1年生に教えながら練習をして、どんどん上手になっていきました。本番では、1年生も5・6年生も練習した成果をはっきりすることができたので達成感がありました。

これからも、ぼくたちが今まで学んできたことを1年生にやさしく教えながら、休み時間には、全校みんなでドッジボールやサッカーをして仲良く過ごしていきたいと思います。



(田ノ口小学校 6年 松本 蒼也)

なりたい私に近づく一歩

私達大方中学校三年生は、5月14日、15日に職場体験をしました。私は、西部総建に行かせてもらい、1日目に現場の見学や測量体験、重機体験を、2日目には、ドローンでの測量体験や三次元設計などを行いました。その中で一番心に残ったことは、重機体験です。私は、覚えることが苦手なので、重機の操作は難しいものだと感じていました。しかし、職員の方々が丁寧に教えてくださったため、なんとか操縦することができました。

私は、この職場体験を通して、三次元設計を作る時には、パソコンの様々な機能を駆使する必要があることや、作る時の配置を間違えると全てダメになるという仕事の大変さ、苦勞して設計した建造物が完璧に完成したときの嬉しさややりがいを知ることができました。また、私たちに對する職員の方々のたくさん思いやりと優しさは、今でも心に残っています。私は、活動を通して、この仕事に興味を持つとともに、大人になったらこの人たちのように人に優しく関わる人になりたいと思いました。



(大方中学校 3年 村越 藍)

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。

7月の予定

★いっしょに遊ぼう 午前10時30分～午前11時

- 作ってあそぼう(七夕飾り作り) 4日(木) 午前9時～午前11時30分、午後1時～午後4時
- 英語であそぼう 11日(木) 講師：黒潮町国際交流員(CIR) クレーマ・リンストロームさん
- 7月生まれさんの誕生会 25日(木)



★第4回「子育て講座」 18日(木) 午前10時30分～午前11時30分

「もしもの時に知っておきたい 応急処置について」

講師：黒潮消防署員 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。)

【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未就学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。

★佐賀おでかけ広場 毎週火曜日・金曜日 午前9時～午前11時

- 作ってあそぼう(七夕飾り作り) 5日(金)
 - 7月生まれさんの誕生会 23日(火) 午前10時30分～午前11時
- 場所 佐賀交流センターみらい(旧佐賀保育所) ☎31-4807
(悪天候の日は開設できない場合があります)

※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

■拳ノ川診療所 7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	診療	診療	診療	休診	診療 (15:00まで)※
午後	診療(幡多医師会)				
	8	9	10	11	12
午前	診療	診療	鈴木出張診療(10:00～12:00)	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)		診療(15:00～17:00)	診療	外来診療(14:00～15:00)※
	15	16	17	18	19
午前	海の日	診療	診療	休診	診療 (15:00まで)※
午後					
	22	23	24	25	26
午前	診療	診療	診療	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)			診療	外来診療(14:00～15:00)※
	29	30	31		
午前	診療	休診	休診		
午後	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)

※金曜日の診療時間は、午後3時までとなっています。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)

※金曜日の診療時間は、15時までとなっておりますが、変更となる場合がありますので、必ずお問い合わせください。

■当診療所は予約制となっております。初診の方や予約のない方は事前に電話連絡をお願いします。

■医師の都合により、診療日および診療時間が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

■月曜日の午後12時30分～午後2時(受付午後1時50分まで)は幡多医師会医師の診療となります。

■患者様の靴はき替えの手間を省き、スリッパでの転倒を防止するため令和6年5月13日より拳ノ川診療所内は、^{はきもの}履物をはいたまま(土足で)お入りいただくことになりました。

【お問い合わせ】拳ノ川診療所 ☎55-7111

大方地域

7月	内 容	場 所	時 間
16日(火)	田 野 浦 健 康 相 談	田野浦避難集会所	10:00～11:00
17日(水)	御 坊 畑 健 康 相 談	御坊畑集会所	9:30～10:30
19日(金)	北 郷 健 康 相 談	あったかふれあいセンター北郷	10:00～11:00
26日(金)	灘・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
31日(水)	鞭 健 康 相 談	鞭集会所	10:00～11:00
	3 歳 児 健 診	保健福祉センター	個別にお知らせ
8月	内 容	場 所	時 間
2日(金)	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
9日(金)	馬 荷 健 康 相 談	集落活動センターかきせ	
14日(水)	乳 児 健 診	保健福祉センター	個別にお知らせ

佐賀地域

注)表中の※印は、受付時間となります。

7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
25日(木)	三 世 代 ふ れ あ い 健 診 (要予約)	総合センター	※① 9:30～10:00
			※② 10:00～10:30
			※③ 13:30～14:00
			※④ 14:00～14:30

○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
7月・8月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)
7/21(日)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	国保大月病院 ☎73-1300	くぼかわ病院 ☎22-1111
28(日)	中村クリニック ☎34-5100	筒井病院 ☎66-0013	
8/4(日)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	奥谷整形外科 ☎63-1202	
11(日)	正木整形外科 ☎34-5252	大井田病院 ☎63-2101	
12(月)	温クリニック四万十 ☎34-8280	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。

●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。



※中止や延期などの際は案内文書の送付やホームページへの掲示、マイク放送でお知らせします。



介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ 219 ●

令和6年度 介護保険料について

◆ 令和6年度の介護保険料について

令和6年度の65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料は、下表をもとに、毎年6月に決定される所得段階によって決まります。対象となる皆さんには、7月中にお知らせと、普通徴収の方には納付書を同封し、お送りしますので、ご確認ください。

	対 象 者	保険料率	保険料（年額）
第1段階 （軽減あり）	●生活保護被保護者 ●世帯全員が町民税非課税の老齢福祉年金受給者 ●世帯全員が町民税非課税かつ本人年金収入など80万円以下	基準額×0.455× 12カ月 ※1	32,200円 ※1
第2段階 （軽減あり）	●世帯全員が町民税非課税かつ 本人年金収入など80万円超120万円以下	基準額×0.685× 12カ月 ※2	48,500円 ※2
第3段階 （軽減あり）	●世帯全員が町民税非課税かつ本人年金収入など120万円超	基準額×0.69× 12カ月 ※3	48,900円 ※3
第4段階	●本人が町民税非課税（世帯に課税者がいる） かつ本人年金収入など80万円以下	基準額×0.9× 12カ月	63,700円
第5段階 （基準額）	●本人が町民税非課税（世帯に課税者がいる） かつ本人年金収入など80万円超	基準額×1.0× 12カ月	70,800円
第6段階	●町民税課税かつ合計所得金額120万円未満	基準額×1.2× 12カ月	85,000円
第7段階	●町民税課税かつ合計所得金額120万円以上210万円未満	基準額×1.3× 12カ月	92,000円
第8段階	●町民税課税かつ合計所得金額210万円以上320万円未満	基準額×1.5× 12カ月	106,200円
第9段階	●町民税課税かつ合計所得金額320万円以上 420万円未満	基準額×1.7× 12カ月	120,400円
第10段階	●町民税課税かつ合計所得金額420万円以上 520万円未満	基準額×1.9× 12カ月	134,500円
第11段階	●町民税課税かつ合計所得金額520万円以上 620万円未満	基準額×2.1× 12カ月	148,700円
第12段階	●町民税課税かつ合計所得金額620万円以上 720万円未満	基準額×2.3× 12カ月	162,800円
第13段階	●町民税課税かつ合計所得金額720万円以上	基準額×2.4× 12カ月	169,900円

※第1段階から第3段階について、介護保険料の軽減強化が図られ、実際には※1 第1段階は基準額×0.285×12カ月＝20,200円、※2 第2段階は基準額×0.485×12カ月＝34,300円、※3 第3段階は基準額×0.685×12カ月＝48,500円となります。

※介護保険料基準額は（月額）5,900円

◆ 介護保険料の決め方

【第1号被保険者（65歳以上）】

3年ごとに見直される「介護保険事業計画」において決定されます。
上表のように町民税の課税状況や所得により介護保険料が決まります。



【第2号被保険者（40歳～64歳）】

●国民健康保険（国保）の方

所得などに応じて世帯ごとに決まり、医療分と介護分をあわせて国保税として世帯主が納めます。

●職場の医療保険などの方

加入している医療保険ごとの介護保険料率と給与・賞与に応じて決まり、医療保険の保険料と介護保険料があわせて給与・賞与から差し引かれます。

◆保険料の納め方には、特別徴収と普通徴収の2種類があります

種 類	対 象 者	納め方	納 期
特別徴収	老齢年金（退職）・障害年金・遺族年金の受給額が、年額18万円（月額15,000円）以上の方 （令和5年度途中で65歳になった方や他市町村から転入した方は普通徴収になる場合があります）	年金天引	年金の支払月 （年6回・偶数月）
普通徴収	●年金の受給額が年額18万円未満の方 ●令和6年度途中で65歳になる方、他市町村から転入した方、年金受給者になった方など	●納付書 ●口座振替	7月～翌年3月 （年9回・毎月）

※普通徴収から特別徴収への切り替えは、徴収開始より約半年から1年後となります。

※普通徴収の方には、安心して便利な口座振替をおすすめしています。申し込みは振替を希望する金融機関の窓口にて行ってください。

《申込手続に必要なもの》

- 預金通帳
- 金融機関へのお届け印
- 納付義務者のわかるもの（介護保険料納付通知書など）



◆介護保険料はどうして納めるの？

介護保険は、すべての被保険者が納める介護保険料と公費（税金）を財源として、介護や支援が必要となった被保険者に介護サービスを提供することで、被保険者自身とその家族を支援する仕組みです。

1人ひとりの介護保険料は大切な財源です。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

◆介護保険料を納めないでいるとどうなるの？

特別な事情がないのに、介護保険料の滞納が続く場合、未納期間に応じて保険給付が一時差し止めになったり、利用者負担が3割になったりする給付制限の措置がとられます。介護保険料は必ず納めてください。

納付期限を過ぎると	1年以上滞納している	1年6カ月以上滞納していると	2年を過ぎると
督促が行われます。延滞金などを徴収される場合もあります。	介護保険サービスの利用料を一度全額利用者が負担し、申請により後で保険給付費（7～9割）が支払われます。	保険給付の一部または全部が差し止めとなります。差し止めされた保険給付費から、滞納の介護保険料を差し引くことがあります。	利用者負担が1～3割から3～4割に引き上げられ、高額介護サービス費、特定入所者介護サービス費などが受けられなくなります。

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

知らない！怖い脂質異常症

以前は「高脂血症」と呼ばれていた脂質異常症は、自覚症状がないままに、全身に動脈硬化を引き起こす疾患です。食生活の変化により増加している病気の1つで、患者数はおよそ220万人（平成29年患者調査の概況より）いると言われています。男女別では、男性は約63万人に対し、女性は約156万人と2.5倍の多さです。

令和5年度、黒潮町の特定健康診査受診者（集団健診）の脂質判定においても有所見（経過観察→要医療）が70.1%となっています。男女別で見ると、男性の有所見が45.7%、女性の有所見が54.3%となっています。

◆脂質異常症とは

中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常が発生している状態のことを言います。

中性脂肪やコレステロールは健康に悪いというイメージがありますが、前者は体内のエネルギーを貯蔵する役割を担い、後者は細胞

膜やホルモン、胆汁酸などを作る材料となることから、本来はどちらも人間の体に欠かせないものです。

そのため、どちらも多すぎず少なすぎず、正常値をキープすることが理想とされています。

◆脂質異常症は動脈硬化を引き起こします

食べ過ぎや運動不足により、血中の悪玉コレステロールや中性脂肪が増えた状態が続くと、脂質が血管の内壁に沈着していき、やがて動脈硬化を引き起こしてしまいます。動脈硬化が進むと、動脈の

柔軟性が失われ、血液の流れに合わせてスムーズに動脈が伸縮できなくなり、高血圧の原因になるほか、場合によっては、血栓ができ血管が詰まったり、血流に耐え切れず動脈が破裂したりする場合があります。

◆できることから始めよう

①標準体重をめざしましょう
肥満傾向にある場合は、標準体重を目標に減量しましょう。1カ月間で現在の体重の5%程度の減量からはじめるのが体重維持のポイントです。

※標準体重の計算方法
身長(m)×身長(m)×22

②食生活を見直しましょう

現代の日本人は、食生活の欧米化を受け高脂質のものを摂取しすぎている傾向にあります。肉類など脂っこいものが多い食事に加え、間食でクリームなど脂肪分の高いスイーツを食べると、中性脂肪やコレステロールがどんどん高くなってしまいます。脂身の多い肉やバター、マーガリン、クリームといった脂質の多い食事はなるべく控えるようにしましょう。

③運動の習慣をつける

食事から摂取した糖質や脂質は、中性脂肪としていったん体内に貯蔵されます。体を動かすエネルギー源の糖質が足りないときに、蓄えられていた中性脂肪で補助しますが、使い切れなかった中性脂肪が増えすぎると動脈硬化の原因につながります。そのため、日常の運動量を増やし、脂肪の代謝を促す必要があります。

1日1万歩、歩くことが理想ですが、まずは今よりプラス1千歩を目標に取り組んでみましょう。

健康な体であり続けるには、生活習慣を見直すことが必要です。何気に過ごしている生活が、あなたの健康を脅かす要因になっているかもしれません。

まずは、ご自身の健康状態を知ることが大切です。年に1回の健康診断を受けることから始めてみませんか。

○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

黒潮町で災害対策DXシンポジウムが開催されました

5月24日(金)、ふるさと総合センターで(株)大塚商会の主催により災害対策DXシンポジウムが開かれ、官民連携に関する取組の報告や防災資機材の展示などが行われました。このシンポジウムは昨年度、(株)大塚商会と愛媛県・高知県の12市町村が災害時連携協定を締結し、地方創生応援税制(企業版ふるさと納税)により(株)大塚商会から防災資機材の寄贈を受けたことに伴って開催されたもので、当日は30を超える国の機関や地方自治体、民間企業などが参加しました。

●参加者からのコメント

主催した(株)大塚商会の渡邊さんは「顔が見える状態での関係づくりにこうしたシンポジウムは重要。来年度も企画して、継続的に情報共有することで災害対策の一助になれば」と話しました。



また、内閣官房国土強靱化推進室の森山さんは、「黒潮町が民間資金を活用して進めている国土強靱化の取組について知ることができた。前日の現地視察では、かかりがましの会の皆さんに佐賀地区津波避難タワーを案内していただき、2日間を通して最大34mという津波想定に対し、町民の皆さんと役場、民間事業者が協力して防災に取り組んでいる様子がよくわかった」と感想を述べました。

令和6年度 自衛官等採用案内

種目	受験資格	受付期間(締切日必着)	試験期日	初任給(月額)各種手当
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者(32歳未満の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	年間を通じて行っています。	受付時または自衛隊高知地方協力本部四万十地域事務所へお問い合わせください。	高卒:198,800円 大卒:209,500円 (入隊から3カ月は月額157,100円) 自衛官一任任用金:221,000円 (2士任官時の翌月に支給)
一般書候補生	18歳以上33歳未満の者(32歳未満の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	①7月1日～9月3日 ②10月1日～11月28日	①1次:9月14日～22日 2次:10月12日～27日 ②1次:12月7日～12日 2次:令和7年1月6日～13日 ※いずれか1日を指定されます。	高卒:198,800円 大卒:209,500円
航空学生	海:18歳以上23歳未満の者(高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)) 空:18歳以上24歳未満の者(高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含))	7月1日～9月5日	1次:9月16日 2次:10月12日～17日 3次:(海)11月15日～12月11日 (空)11月9日～12月12日	高卒:198,800円 大卒:209,500円
看護科学生 看護大学校 看護専門学校	18歳以上21歳未満の者 高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)	7月1日～10月2日	1次:10月12日 2次:11月23日・24日 ※いずれか1日を指定されます。	学生手当(月額):131,300円

○お問い合わせ 自衛隊高知地方協力本部四万十地域事務所 ☎35-3096

○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

みんなでささえる 国保会計



～ よくあるお問い合わせについて ～

皆さんから寄せられるさまざまなお問い合わせの中でも特に多い質問で、「保険証」についてお答えします。

■ほかの健康保険に加入したのですが、国保は自動的に喪失しますか？

新しく入った健康保険から、保険を変更した連絡は国保係には来ません。本人の届出がなければ国保は喪失されずにそのまま継続され、国保税もかかったままになります。

ほかの保険になってから国保の保険証で医療機関を受診すると、かかった医療費を全額国保に返していただく場合もありますのでご注意ください。

ほかの健康保険に加入した場合は、国保の保険証と新しい職場の健康保険証、マイナンバーがわかるものをお持ちのうえ、14日以内に本庁または佐賀支所の担当窓口へ届け出てください。

■切り替え時期になっても保険証が届かないのですが、どうしてですか？

国保は8月1日に保険証が切り替わるので、8月からの受診に間に合うように7月下旬に新しい保険証を発送します。

以下の理由で保険証が届かない場合がありますので、ご確認ください。

- 役場の住民票の住所と郵便局に登録している住所が違っている。
- 今住んでいる所は、住民票の住所ではない。

また、保険証は宛先が記入されている23cm×10cmの長方形の台紙から切り離して使用する形になっていますので、保険証と思わず処分したという事例もありますのでご注意ください。

※令和6年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります。

- 令和6年12月1日時点でお手元にある有効な保険証は令和6年12月2日以降も有効期限(最長令和7年7月31日)までは利用できます。
- 令和6年12月2日以降、有効な保険証やマイナ保険証を保有していない方には、「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます(有効な保険証やマイナ保険証を紛失などした場合は、保険者に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます)。

～ 国保税の口座振替について ～

口座振替制度とは、国保税などをお届けいただいた口座から振替するものです。納付のたびに金融機関の窓口などに出向く必要がなくなり、便利で確実な納付方法です。

口座振替の手続きは、黒潮町および四万十市内のJA高知県、郵便局、各銀行、西日本信漁連などの窓口にて口座振替依頼書を備え付けてありますので、上記の窓口で申し込みをしてください。

■お申し込みに必要なもの

- 預金通帳
- 通帳のお届け印
- 納税通知書など納税義務者のわかるもの

※この他にも不明な点などがありましたら、お気軽に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
○口座振替についてのお問い合わせ 本庁 住民課 収納係 ☎43-2816

後期高齢者医療保険 被保険者(※1)の皆さんへ



(※1) 65歳以上75歳未満で障害認定を受け、後期高齢者医療保険に加入した方を含みます。

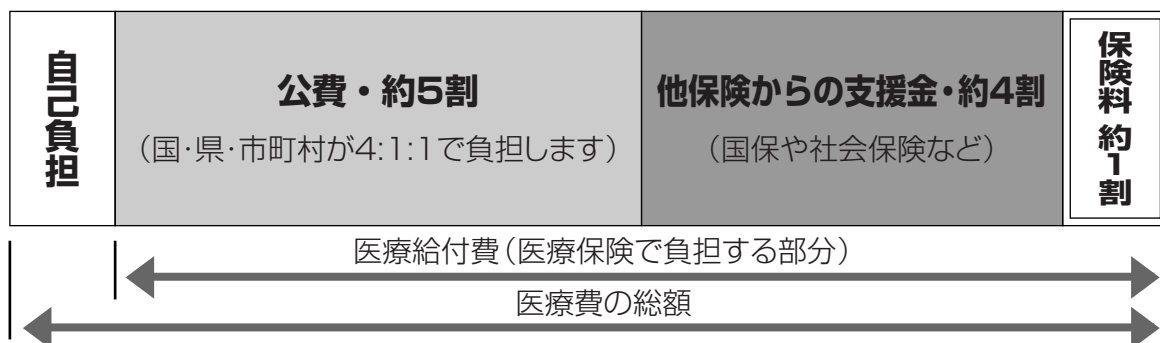
後期高齢者医療制度の令和6・7年度の保険料率が決まりました

被保険者均等割額	所得割率
56,000円	10.78%

後期高齢者医療制度では、利用者負担を除いた後期高齢者の医療費の支払いなどに必要な費用の約5割を国・県・市町村の公費が負担し、約4割を現役世代の方が加入する医療保険からの支援金が負担しており、被保険者の皆さんに負担していただく保険料は、全体の約1割となっています。

高知県の後期高齢者の医療費は毎年増加しているため、医療保険が負担する費用も増加しています。基金を活用しながら将来にわたって安定した制度運営を行っていくために、令和6・7年度の保険料率については、令和4・5年度の保険料率(被保険者均等割額 55,500円・所得割率10.50%)から引き上げることになりました。保険料は、皆さんに安心して医療を受けていただくための大切な財源ですので、ご理解とご協力をお願いします。

なお、令和6年度の個々の保険料額につきましては、前年中の所得が確定した後、7月初旬に決定する予定です。



制度改正に伴い令和6年度は激変緩和措置があります

■後期高齢者医療保険料について

後期高齢者医療保険料は、以下の2つで構成されています。

- ①均等割…全員に納めていただく定額部分(1人当たり56,000円)
- ②所得割…所得に応じて納めていただく部分(賦課のもととなる所得金額(※)×10.78%)
(※賦課のもととなる所得金額 = 令和5年中の総所得金額等 - 基礎控除額(43万円))

①所得割率の激変緩和措置

賦課のもととなる所得金額が58万円以下の方は、所得割率が以下のとおりとなります。

	改正前(令和5年度)		改正後(令和6年度)		改正後(令和7年度)
所得割率	10.50%		10.01%		10.78%

②年間保険料の上限の激変緩和措置

令和6年度の1人当たりの年間保険料の上限は80万円です。

ただし、令和6年3月31日以前に75歳になられた方および、障害認定により後期高齢者医療制度の被保険者となられた方は、上限額が以下のとおりとなります。

年間保険料 上限額	改正前(令和5年度)		改正後(令和6年度)		改正後(令和7年度)
	66万円		73万円		80万円

後期高齢者医療保険料 均等割額軽減に係る基準額が変わります

所得の低い方については、世帯の所得に応じて被保険者均等割額が軽減される制度があります。高齢者の医療の確保に関する法律施行令の一部改正に伴い、被保険者均等割額の5割軽減および2割軽減の対象世帯の所得要件が変更になります。

■均等割額の軽減措置

均等割額 軽減割合	対象者の所得要件(世帯主と世帯の被保険者全員の軽減判定所得の合計額)	
	現行(令和5年度)	改正後(令和6年度以降)
7割	43万円+10万円 ×(給与・年金所得者の数-1)以下	改正なし(左記と同じ)
5割	43万円+(被保険者数×29万円) +10万円×(給与・年金所得者の数-1)以下	43万円+(被保険者数×29.5万円) +10万円×(給与・年金所得者の数-1)以下
2割	43万円+(被保険者数×53.5万円) +10万円×(給与・年金所得者の数-1)以下	43万円+(被保険者数×54.5万円) +10万円×(給与・年金所得者の数-1)以下

※令和6年度以降分の保険料について適用。令和5年度以前分の保険料については、従前の基準となります。

○お問い合わせ 高知県後期高齢者医療広域連合 088-821-4526
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

役場からのお知らせ

ねんきんコーナー

①「国民年金保険料免除制度」について

国民年金の保険料は、月額16,980円(令和6年度)です。

20歳から満60歳までの40年間、全期間保険料を納付された方は、65歳から満額の老齢基礎年金が支給されます。老齢基礎年金を受給するためには、保険料を納めた期間や保険料を免除された期間などが、原則10年(120月)あることが必要です。

経済的な理由などで保険料を納付することが困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・猶予される制度があります。

保険料の免除や猶予を受けず保険料が納め忘れの状態、万が一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

この制度は、本人・配偶者・世帯主の前年の所得が一定の基準額以下の場合に、「全額免除」や「一部納付(一部免除)」が承認されます。

これらの保険料免除期間(一部納付を含む)は、年金受給に必要な期間に算入されますが、保険料を全額納付したときに比べ、将来の老齢基礎年金の額が少なくなります。免除された保険料は10年以内であれば、後から納めることができます。ただし、3年目からは加算額がつきます。

◆免除などの申請期間

免除申請を希望する場合は、年金事務所や役場国民年金担当窓口で、基礎年金番号通知書または年金手帳をお持ちになり、手続きをしてください。

令和6年度の免除などの受付は7月1日から開始され、7月～令和7年6月までの期間を対象として審査します。なお、申請は原則として毎年度必要です。

◆退職(失業)による「特例免除制度」

退職(失業)した年度および翌年度に限り、「特例免除制度」を利用することができます。通常、保険料が免除されるためには、本人・配偶者・世帯主の所得基準の範囲内である必要がありますが、特例免除では、審査の対象となる本人の所得を除外して審査を行います。

特例免除を申請される場合は、「雇用保険受給資格者証」や「雇用保険被保険者離職票」などの公的機関の証明書の写しが必要です。

◆若年者納付猶予制度

50歳未満の方については、保険料の納付が猶予される若年者納付猶予制度があります。

この場合、世帯主の所得は審査の対象外となり、本人・配偶者の前年の所得で審査することになります。

◆学生納付特例制度

学生の場合は、一般の免除申請はできず、「学生納付特例」の申請となります。在学証明もしくは学生証(両面の写し)の添付が必要です。

免除の対象期間は、申請日が1月～4月の場合は、前年の4月からその年の3月までの期間となり、4月以降の場合は、その年の4月から翌年3月までとなります(4月は両期間申請が可能)。

また、平成26年4月から、(申請時点より)過去2年1カ月分の免除申請ができるようになりました。詳しくは、役場国民年金担当窓口または、年金事務所へお問い合わせください。

🏠 「国民年金手続きの電子申請開始」について

令和4年5月より、マイナポータルから国民年金手続きの電子申請ができるようになりました。対象手続きは下記(1)～(3)のとおりです。

(1) 国民年金第1号被保険者加入の届出(退職後の厚生年金からの変更など)

(2) 国民年金保険料免除・納付猶予の申請 (3) 国民年金保険料学生納付特例の申請

※「マイナポータル」とは、行政手続きのオンライン窓口です。オンライン申請、行政機関などからのお知らせ通知の受信などのサービスを提供しています。

※電子申請を行うには、マイナポータルの「利用者登録」が必要です。「利用者登録」には、マイナンバーカードとその受け取り時に設定したパスワードが必要となります。

手続きの方法については、黒潮町公式ホームページの国民年金ページもしくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

🏠 新型コロナウイルス感染症の影響による、減収を事由とする国民年金保険料免除等の臨時特例措置が、令和4年度分の申請をもって終了します

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などにより、所得が相当程度まで下がった場合の臨時特例措置による国民年金保険料免除・納付猶予および学生納付特例申請手続きが、令和4年度分の申請をもって終了します。

なお、以下の期間の保険料については、引き続き臨時特例措置による申請手続きが可能です。

- 学生納付特例制度は、申請する月の2年1カ月前の月分から、令和6年3月分までの保険料
- 保険料免除・納付猶予制度は、申請する月の2年1カ月前の月分から、令和6年6月分までの保険料

詳しくは、役場国民年金担当窓口または、年金事務所へお問い合わせください。

「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、運転免許証などの顔写真付きの身分証明書が必要となります。また、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 7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



児童手当現況届の提出について

令和4年度から児童の養育状況が変わっていなければ、現況届の提出が原則不要となります。

ただし、以下(1)～(5)の方は、現況届の提出が必要です。

- (1) 配偶者からの暴力などにより、住民票の住所地が黒潮町と異なる方
- (2) 支給要件児童の戸籍がない方
- (3) 離婚協議中で配偶者と別居されている方
- (4) 法人である未成年後見人、施設などの受給者の方
- (5) その他、黒潮町から提出の案内があった方

この「現況届」は、毎年6月1日における状況を記載していただき、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうか、確認するためのものです。「現況届」の提出がないと、6月分以降の手当が受けられなくなります。6月初旬に、提出が必要な方には現況届を郵送していますので、必ずご提出をお願いします。

◆児童手当の目的

父母そのほかの保護者が、子育てについての第一義的責任を有するという基本的認識のもとに、児童を養育している者に手当を支給することで、家庭などにおける生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな成長を支援することを目的としています。

◆寄附について

児童手当などの全部または一部を、町の子育て支援の事業に活かすために寄附することができます。寄附をご希望の方は、手当支給月の前月の20日までに役場児童手当担当窓口に出し出をしてください。

◆出生や転入などの場合は手続きが必要

出生や転入により、新たに受給資格が生じた場合や、児童手当の対象人数が変わった場合は、役場児童手当担当窓口(公務員の方は勤務先)での申請手続きが必要です。手続きは、出生日・前住所を転出した際の転出予定日の翌日から、原則15日以内。手続きが行われなかった場合は、手当を受給できない月が発生する場合があります。また、受給者が公務員になった場合や、公務員を辞めた場合も手続きが必要です。

※必要書類については、児童手当担当窓口までお問い合わせください。

○お問い合わせ 本庁 健康福祉課 福祉係 ☎43-2124
佐賀支所 地域住民課 総合窓口第2係 ☎55-3701

① 町内事業者さんへ～黒潮町物価高騰対策商品券(地域商品券)換金の有効期限が近づいています～

町内事業者さんが受け取った黒潮町地域商品券の換金期限は、7月31日(水)までとなっています。期限を過ぎた商品券の換金はいけませんので、お早めに町内の幡多信用金庫窓口までお願いします。

○お問い合わせ 本庁 産業推進室 商工係 ☎43-2113

① 第51回「部落差別をなくする運動」強調旬間 in黒潮町

◎記念講演

演題「差別問題理解の基礎基本
～黒潮町人権問題意識調査を踏まえて～」
講師 奥田 均さん（近畿大学名誉教授）

◆日時・場所

7月10日（水）午後6時30分（開場）
午後7時～午後8時30分
あかつき館 レクチャーホール

◎特別展示 ～Liberty（リバティ）（※）～
解放子ども会の活動紹介、人権パネル、人権作品の展示を行います。
※Libertyとは、「自由」「解放」の意味です。

◆日時・場所

7月9日（火）～7月19日（金）
午前8時30分～午後5時15分
本庁1階 くろしおホール

○お問い合わせ

教育委員会 人権係 ☎55-3117

② 心配ごと・困りごと、人権・行政相談所の開設

人権擁護委員、行政相談員などによる無料相談所【要予約】

◆内容 家庭での心配ごと、地域でのめめごと、
人権侵害、行政に関する相談

◆日時・場所

- 8月2日（金）午前10時～正午
下田の口コミュニティセンター
- 8月2日（金）午後1時30分～午後3時30分
錦野団地集会所
- 8月6日（火）午前10時～正午
総合センター（佐賀支所前）
- 8月6日（火）午後1時30分～午後3時30分
総合センター（佐賀支所前）

◆申込 各相談日1週間前の午前8時30分から
※土日祝日を除く。
※キャンセルする場合は、各相談日の2日前までにご連絡ください。

○予約・お問い合わせ

教育委員会 人権係 ☎55-3117

③ ～私にできること、見つけよう～ 「黒潮町人権教育推進講座」を開催します

「人権文化豊かなまちづくり」を推進するため「黒潮町人権教育推進講座」を開催します。
人と人とのつながりを大切に、受講生自らが「学び」「気づき」「考え」「行動する」ことを目的としています。

多くのご参加をお待ちしています。詳細は、黒潮町公式ホームページをご確認ください。

◆定員 30名

◆対象 18歳以上の町民または町内に勤務している方で、全日程に参加可能な方

◆申込 7月22日（月）までに電話・FAX・メールにてお申し込みください。受講料は無料です。

◆会場 本庁3階 大会議室

◆時間 午後1時30分～午後4時45分
【第1講座】8月23日（金）「気づき合う」
【第2講座】10月11日（金）「知る・学ぶ」
【第3講座】11月15日（金）「共有する」

○申し込み・お問い合わせ

教育委員会 人権係 ☎55-3117 FAX55-3119
✉20010040@town.kuroshio.lg.jp

④ 障がい児長期休暇支援事業

町では、障がい児支援の取組の1つとして障がい児長期休暇支援事業を実施しています。

夏休みなど長期休暇時に見守りが必要な子どもを対象に療育支援やレクリエーション、外出など、一人ひとりの状態に応じた支援を行います。

◆開催場所 大方誠心園

◆対象者

- 特別支援学級および特別支援学校在学中の方
- 在宅で生活している18歳以下の身体障害者手帳か療育手帳をお持ちの方
- 18歳以下の発達障害（自閉症、アスペルガー症候群、学習障害、注意欠如・多動性障害など）の方

◆利用料金 1日600円（1人当たり）

◆期間 春・夏・冬休み期間中
（土日祝、年末年始を除く）

◆時間 午前8時30分～午後5時

◆持参するもの 昼食

※事前申し込みで1食315円で提供可能。

◆送迎 保護者の方のご対応をお願いします。

○申し込み・お問い合わせ

本庁 健康福祉課 福祉係 ☎43-2124

令和6年度物価高騰対策給付金のお知らせ

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、今年度、新たに住民税均等割のみ課税もしくは非課税世帯となった世帯の方への給付のお知らせです。

◆支給対象世帯 世帯向け給付について(①②両方に当てはまる方)

- ①令和6年6月1日に黒潮町に住民登録のある方
- ②令和6年度新たに住民税均等割のみ課税(定額減税前)または住民税非課税(定額減税前)となった世帯(世帯の全員が非課税もしくは均等割のみ課税であること)
- ③こども加算 ①②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18年4月2日～令和6年10月31日生まれの児童)

◆支給額 【均等割世帯・非課税世帯】 1世帯 10万円
【こども加算】 児童1人当たり 5万円
※令和5年度に家計急変世帯として受給した世帯については1世帯7万円

◆支給の手続き ●対象世帯には順次「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6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。)
詳しい内容については、準備が整い次第チラシやホームページなどでお知らせします。

○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

初めてスマートフォンを購入される方へ

町では、世の中のさまざまなデジタルサービスを便利に利用してもらうために、初めてスマートフォンを所有して町が指定するアプリを利用する方を対象に購入費用の一部を補助します。

ご家族・ご友人で購入をお悩みの方がいらっしゃればぜひご紹介ください。

◆主な条件

- 黒潮町に住民票のある方
- 初めてスマートフォンを持つ方
- 町の指定するアプリを使っていただけの方
上記の方にスマートフォン本体の購入代金のうち1/10(上限1万円)を補助します。



○お問い合わせ 黒潮町公式ホームページ
本庁 企画調整室 デジタル推進係 ☎43-2177 ✉10211030@town.kuroshio.lg.jp

電源立地地域対策交付金事業は子育て支援環境の充実に活用されています

電源立地地域対策交付金は、水力発電施設の設置の円滑化を図ることを目的とし、発電施設のある佐賀地域で行われる公共施設整備や、住民福祉向上のために行う事業に対して交付されています。

町では「黒潮町まち・ひと・しごと創生総合戦略」に基づき、主要政策として人口減少問題の取組を推進しており、子育てをしながら働く家庭が安心して働き続けられる環境を整備しています。

令和5年度は、佐賀保育所運営事業に対して交付され、子育て世代の多種多様なニーズに対応した家庭支援環境の充実などに活用されました。

○お問い合わせ 本庁 環境政策室 環境政策係 ☎43-2119

ラッキョウ耕作者募集のお知らせ

町では、松原周辺の砂浜をラッキョウ耕作地として貸し出しています。

その中で現在、未貸し出し地が1区画ありますので、下記の期間で耕作者を募集します。

◆募集期間 7月1日(月)～7月17日(水)

○申し込み・お問い合わせ 本庁 総務課 総務係 ☎43-2112

① 四国アイランドリーグplus公式戦

高知ファイティングドッグス VS 徳島インディゴソックス

◆日時 7月14日(日) 午後2時～試合開始

◆場所 大方球場(入野83番地2)

◆駐車場 大方球場補助グラウンド

※入場無料。

※当日は、町特産品が当たる抽選会を実施します。

○お問い合わせ

本庁 産業推進室 観光係 ☎43-2113



幡多広域ふるさと市町村圏基金活用事業費補助金

◆**事業概要** 幡多地域の地産外商を促進することを目的とした物産展、展示会、見本市などへの出展、リモートによる商談やWEB上での地域産品などの販売促進や広告などに対して、限度額の範囲で対象とする経費の全額を補助する事業です。

◆**補助対象者** 四万十市・宿毛市・土佐清水市・黒潮町・大月町・三原村に本社または主たる事業所を有する中小企業者などで次の要件を満たすもの。

①中小企業基本法(昭和38年法律第154号)第2条第1項に規定する中小企業者および同条第5項に規定する小規模企業者(個人事業者を含む。)

②①で組織する団体(任意団体を含む。)

補助対象事業

事業内容	補助対象経費	補助率	補助限度額
(1) 物産展、展示会、見本市などへの出展(※出展期間中、集客が見込めるイベントなどであること)	出展料、小間装飾費、輸送費、広報物製作費、備品借上料、交通費、高速道路等使用料など	10/10	- 近畿、中国、四国、九州地方:50千円 - 北海道、東北、関東、中部、沖縄地方:100千円 (日本国内に限る)
(2) リモートによる商談、WEB上での地域産品などの販売促進、広告など	WEBサイト作成費(デザイン料含む)など		100千円

※市町村補助金、負担金、県などの公的機関から補助金などの助成がある場合および収入が生じた場合、事業に要した経費から当該金額を差し引いた額を補助対象経費とする。

※消費税仕入控除税額などを減額して申請すること。

※(1)、(2)は当該年度1事業者、1回限り。また、前年度に補助金の交付を受けていないこと。

◆**補助期間** 交付決定日から令和7年2月28日(金)までに実施されるもの

◆**募集期間** 12月27日(金) ※募集件数に達ししだい、締め切ります。

申請書類

- ・幡多広域市町村圏事務組合のホームページからダウンロードできます。
- ・幡多広域市町村圏事務組合事務局の窓口、または各市町村の担当窓口でも配布しています。

○申し込み・お問い合わせ 幡多広域市町村圏事務組合事務局(幡多クリーンセンター内)

☎31-2600 FAX31-2626 ✉zityou@hata-kouiki.jp

〒787-0776 四万十市上ノ土居1544番地

高知県消費生活相談員人材バンクへの登録について

県では、「消費生活相談員」として、県内の消費生活センターや消費生活相談窓口での就業を希望する方の情報の登録や、採用を希望する県内各自治体への情報提供を行う「消費生活相談員人材バンク」を設置し、登録者を募集しています。

登録できる方

県内の消費生活センターや消費生活相談窓口への就業を希望する方で、下記のいずれかに該当する方

- ・消費生活相談員資格を保有する方
 - ・(独)国民生活センターが付与する消費生活専門相談員の資格を保有する方
 - ・(一財)日本産業協会が付与する消費生活アドバイザーの資格を保有する方
 - ・(一財)日本消費者協会が付与する消費生活コンサルタントの資格を保有する方
 - ・前述のいずれの資格も保有していないものの、将来的にいずれかの資格取得をめざす方
- 詳細はQRコードよりご確認ください。



黒潮町公式
ホームページ

○お問い合わせ 高知県文化生活部 県民生活課 ☎088-823-9653



黒潮町ケーブルテレビ 7月番組予定表

全国高校野球選手権高知大会を生中継!

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

◆第106回 全国高校野球選手権 高知大会

今年も高校球児達の熱い戦いの様子を放送します!

日程: 7月13日(土) ~ 7月25日(木)

場所: 高知県立春野球場(高知市野球場での試合の放送はありません)

※雨天順延等の場合あり。(期間中には休養日も設定されています)

※放送日程及び中継放送の日時は変更となる場合があります。

※野球中継に関して、詳しくは電子番組表でご確認ください。

◆町内散策番組「こっち行ってみよう」を現在収録中です。

併せて撮影にご協力いただける地区を募集しています!

※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、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。ご利用の方は、右記QRコードよりのぞいてみてください。



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

2024(令和6)年7月・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	
7月14日(日)~ 8月31日(土)	浮津海水浴場開設	浮津海水浴場	9:00	観光係	☎43-2113
7月21日(日)~ 8月31日(土)	入野海水浴場開設	入野海水浴場	9:00	観光係	☎43-2113

土佐西南大規模公園スポーツイベント・大会予定 7月



日(曜)	行 事 名	場 所
6(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
	四国ルーキーリーグ(高校生サッカー)	多目的運動広場
6(土)・7(日)	合宿(高知中学校:サッカー)	多目的運動広場
7(日)	四国リーグ(社会人サッカー)	多目的運動広場
	高知県リーグ(社会人サッカー)	多目的運動広場
13(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
13(土)~15(月)	黒潮カツオCUP2024(小学生サッカー)	多目的運動広場
14(日)	四国アイランドリーグplus(高知ファイティングドッグスvs徳島インディゴソックス)	大方球場
20(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
20(土)・21(日)	第78回高知県中学校総合体育大会(サッカー)	球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場
21(日)	高知県リーグ(高校生サッカー)	多目的芝生広場・多目的運動広場
	高知県リーグ(社会人サッカー)	多目的運動広場
	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
22(月)~24(水)	ミズノサマーカップU-18 IN黒潮2024(高校生サッカー)	球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場
25(木)~27(土)	Blue WaveユースカップBATTLE OF 黒潮2024(高校生サッカー)	球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場
27(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
27(土)~31(水)	合宿(岐阜ワイルドベアーズ:中学生軟式野球)	大方球場
28(日)	高知県バスケットボール 県リーグ戦(社会人)	体育館
29(月)~31(水)	合宿(宇治FC:中学生サッカー)	球技場
30(火)・31(水)	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(WILD FLOWERS:中学生サッカー)	多目的芝生広場・多目的運動広場

◆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



黒潮町G・G愛好会 6月月例会

日時：6月3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	池田 章夫	67	2	19
準優勝	宮地 優典	68	3	14
3位	出島 正勝	72	2	14
4位	金子 照代	75	1	19
5位	矢野 良子	76	3	12
6位	酒井 隆昌	76	1	16
7位	宮川 依行	76	0	21
8位	中山 次男(※④)	77	1	16
9位	岡村 知	77	1	16
10位	金子 広子	78	1	14

技術賞：宮川 依行 76打

最多ホールインワン賞：宮地 優典 3ホール(※④)

最多2打賞：宮川 依行 21ホール

パーフェクト賞：出島 正勝

※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 5月月例会

日時：5月26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	101
準優勝	小橋 清二	104
3位	宮下 隆夫	105
4位	佐田 幸一	105
5位	峰岸 広美	107
6位	岡村 知	107
7位	植野 忠美	109
8位	井上 梅香	110
9位	野中 郎海	111
10位	三槻 次男	111

ホールインワン：Bコース 5番 福鹿二郎

9番 山本秀昭 宮下隆夫

ベストスコア：Aコース 23点 西地 裕

Bコース 24点 尾崎良二 宮下隆夫

ベストグロス：101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。

くろしおっ子の学校給食

ニラときさいかのナムル



材料(4人分)

ニラ	120g
モヤシ	120g
ささいか	20g
いりごま	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

ニラは黒潮町でもたくさん生産されている野菜の1つです。給食でも1年を通して黒潮町産のニラを使用することができています。ニラは免疫機能の維持に役立つビタミンAやビタミンCだけでなく、スタミナアップが期待できるアリシンという栄養素も豊富に含まれています。

暑さが増してくるこれからの季節にピッタリのメニューです。

【作り方】

- ①ニラは3cm程度に切る。ささいかは食べやすい大きさにほぐす。
- ②薄口しょうゆ、砂糖、ごま油は合わせておく。
- ③鍋にお湯を沸かし、モヤシ、ニラの順に軽くゆでる。
- ④③を冷水に浸した後、しっかり水分をしぼる。
- ⑤④、ささいか、ごまを②の調味料で和えて、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



「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.9 お母さんからもらった手紙

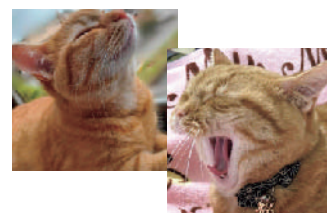


中学校1年生から3年生まで、誕生日にももらった手紙。高校生活や、これからするであろう進学、就職活動など、親孝行なども大切にしながら、親の期待に応えていきたい。

高橋 季吹さん

Vol.10 家族、猫の思い出

自分の親とペットの思い出を残したい。いつもお世話になっていて、どんな時も支えてくれた。猫を飼って命の大切さ、猫の愛しさなど、たくさんのかたちを学ぶことができた。



和泉 凜音さん

くろしお協力隊に聞く



【今月の担当者】
地域おこし協力隊
(農業公社支援)
おだ よしかず
小田 良和

㊤ 協力隊の任期もあと少し。どう活動していく予定ですか？

㊤ 卒業に向けて私が行っている業務の手順書を作成したり、ホームページやSNSの更新は変わらず続けていきます。現在、8月末に東京都で開催される「新・農業人フェア」への出席を検討していて、1人でも2人でも、来年再来年の農業研修生を呼び込むことができればと思っています。また、卒業後はリモートの仕事などを行いながら、ゆくゆくは地域に根付いた活動ができればと思っています。中高生に家や学校とは別に第3の居場所を提供したいと考えているので、協力隊の仲間が築130年の古民家を改修して作ったレンタルスペースを利用して何かできないかなとタイミングをうかがっています。

㊤ 3年間を振り返ってみてどうですか？

㊤ あっという間に過ぎましたね。残りの任期もあっという間に過ぎるんだろうなと思います。着任当初は新型コロナウイルス感染症が流行している真っ最中で、思うように活動できない時期が1年半ほど続いて、仕事以外の時間は家からほとんど出ることがなく、「ここで暮らしていけるかな」と不安に思っていました。しかし、新型コロナウイルス感染症が落ち着いて迎えた3年目は、協力隊の仲間と一緒に計画を立てて活動することが増え、知り合いも増えてきて、高知の生活になじんで落ち着いてきたように思います。3年目は一番充実した時間を過ごせていますね。念願だった柏島のダイビングにも、今年のゴールデンウィークにようやく行くことができました。協力隊卒業後も焦らず無理せず、腰を据えて黒潮町で暮らしていきたいです。



柏島でダイビング

協力隊から一言！

協力隊は卒業しますが、これからも黒潮町で暮らしていきますので、皆さんよろしくお願いします。

Kramer's Corner クレマのコーナー



今月のテーマ

松原と海辺を走る
パークラン
parkrun

土曜日の朝、入野海岸の辺を散歩すれば、浜辺に立てられた旗や松原を楽しく走る人々を見かけるかもしれません。実は、その人たちは黒潮町の宮川公園で毎週開催されるparkrunというイベントに参加しています。parkrunとは、毎週土曜日朝8時に公園などで5kmをランニングやウォーキングする、またはボランティアをする無料のコミュニティイベントです。ちょうど20年前にイギリスで発祥し、今では23カ国に広がり世界中で500万人以上のパークランナーが登録しています。

黒潮町のparkrunは南アフリカ出身のALTのティモニークさんの「母国でも参加していたparkrunが、黒潮町でできたらいいな」という思いから始まりました。そのアイデアをきっかけに、黒潮町の「宮川公園parkrun」が生まれ、ボランティアとランナーの皆さんのおかげで今年の6月で1周年を迎えることができました。

宮川公園parkrunは名前の通り宮川公園(入野の浜への入り口の辺)でスタートし、入野松原のサイクリングロードに沿って道の駅ピオスおおがたの手前まで続きます。松の木陰に吹く優しい潮風と青く広がる海の眺めは素晴らしく、間違いなく世界で最も美しいparkrunコースの1つだと思います。走ってもいいし、のんびり歩いてもいいし、参加はいつも無料。また、コースガイドやタイムキーパーなど、さまざまな役割のボランティアもできます。それにほかの参加者と交流することができ、友だちを作る絶好の機会でもあります。僕もよくボランティアとして出ますので、興味のある方はぜひ土曜日の朝宮川公園に寄ってみてください！



1周年記念のparkrunに参加した皆さん

今月の使える！英語

ハッピー アニバーサリー
Happy anniversary!

「記念日おめでとう！」という意味で、結婚記念日や開業記念日など、いろいろな記念日に使える便利なフレーズ。





第50回記念企画展
太宰治展
日時 7月20日(土)～8月28日(水)
場所/大方あかつき館2階
◆上林暁のことは知らないけれど、太宰治なら知っている。
◆と、よく言われる。

あかつきシアター・映画案内

7月19日(金)～29日(月)

【上映作品】

『RIDE ON』

『長岡大花火 打ち上げ、開始でございます』

夏やすみ映画上映会

日時：8月2日(金)・3日(土)

午前の部・午後の部で1作品ずつ上映予定です。

※タイトルなどの詳細は別途チラシやHPにてお知らせいたします。

7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			

8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3

●7月15日(月)…海の日 ●7月26日(金)…館内整理日

□ 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

- ドクター・デスの再臨 中山 七里/著
- 告白撃 住野 よる/著
- 詐欺師と詐欺師 川瀬 七緒/著
- 笑う森 荻原 浩/著
- 料理のあいうえお 有元 葉子/著
- 3歳からの子育て歳時記 青木 裕子/著
- ふしぎ駄菓子屋銭天堂 吉凶通り1 廣嶋 玲子/著
- 星座のようせい 12星座 小手鞠 るい/著
- はるなつあきふゆおいしいおてつだい あおき ひろえ/著
- わがしやパンダ 香桃 もこ/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 ☎43-21110
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6月4日インスタグラム掲載

わがまちデータ

人	口	10,005人(前月比10人減)
男		4,807人
女		5,198人
世帯数		5,319世帯
出生		3人(男2人・女1人)
転入		21人(男12人・女9人)
その他		0人
死亡		15人(男9人・女6人)
転出		19人(男7人・女12人)
その他		0人

2024(令和6)年5月31日現在