

くろしおの秋まつり

～心のふるさとを
とりもどそう～

第12回 黒潮町まるごと産業祭

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 健康カレンダー

P. 9 備えて安心

P. 10 介護保険ガイド

P. 12 役場からのお知らせ

P. 21 くろしお協力隊に聞け!

P. 22 図書館カレンダー

写真：大府の秋まつり・まるごと産業祭(関連記事：2ページ)



薫焼きカツオタタキを購入する来場者

第19回土佐さがのもどりガツオ祭

10月26日(土)、黒潮一番館で「第19回土佐さがのもどりガツオ祭」が開催されました。

会場では、300食限定の「カツオ御膳」や、薫焼きカツオタタキ、イヨめしなどが販売され、新鮮なカツオを求めて開始前から長蛇の列ができていました。また、広場では、子どもたちを対象にしたカツオの一本釣りゲームや幡多舞人によるよさこい踊り、ラムネ・ビールの早飲み大会などのイベントも行われました。

愛媛県から家族で来場した守谷妙さんは、「カツオ御膳を食べた。ハランボもついていてボリュームもあって美味しかった。カツオがおいしくて、来てよかった。また来たい」と話しました。



展示作品を見る来場者

第62回大方の秋まつり・第12回黒潮町まると産業祭

「第62回大方の秋まつり」が11月9日(土)・10日(日)に、また、「第12回黒潮町まると産業祭」が9日(土)にふるさと総合センター周辺で開催されました。

「秋まつり」では、町内の保育所・小・中学校の図画や書などの展示や、一般の方による陶器や絵画、生け花などの出展がありました。

「まると産業祭」では、多くの出店やブースが並び、ステージなどではダンスや演奏、佐賀中学校3年生によるカツオマイスターの実技披露などが行われ、多くの来場者が楽しみました。

実技披露を行った生徒は、「完璧ではなかったけど、友人と協力してさばけて、みんなに食べてもらえて良かった」と話しました。



イスに合わせ作られた砂像と佐抜さん

イスに座って海を見る日④

入野の浜でNPO砂浜美術館主催の「イスに座って海を見る日④」が開催されました。同イベントは、来場者が好きなイスを砂浜に持ってきて、イスに座って海を見るというもの。悪天候のため1日延期し、11月4日(月)に開催された同イベントには、町内外から53組が参加しました。

愛媛県から来場し、実際に乗っている車の座席を持ってきたという佐抜慎一さんは、「普段見ている浜とは一段と違った雰囲気。改めて景色を堪能するというのも良いものだなと思った」と話しました。



津波の速さ体験をする生徒・先生ら

大方高校防災デー

11月14日(木)、大方高校で防災デーが行われました。

同イベントでは、最初に芝集会所および入野駅からそれぞれ避難訓練を行った後、体育館でのテント設営や、各班に用意された、段ボールベッドの作成やトイレの組み立てなどのさまざまなミッションが行われました。また、津波の速さ体験として、時速30~40kmのスピードで走るトラックを津波に見立てて逃げる訓練も行われました。

同校1年生の川野愛莉さんは、「みんなと協力してできて良かったし、勉強になった。津波の速さ体験は怖かった。でも、実際の津波はもっと容赦がないだろうし、高い所に上がるのが一番だと思う。今後何かあった時はみんなと最後まで協力できれば」と話しました。



左から、小松孝年さん、嶋村選手、
若松選手、大西勝也町長

高知FDドラフト指名選手2名来庁

「プロ野球ドラフト会議2024」において指名を受けた高知ファイティングドッグス所属の選手2名が11月15日(金)、町を訪問しました。

若松尚輝選手(横浜DeNAベイスターズ4位)は、「呼ばれるまでは不安だったが、報われたなと思った。家族やスポンサーの方々や、大方球場での試合が決め手になったと思うため、黒潮町にも感謝している。開幕1軍を目標に頑張りたい」と話し、また、嶋村麟士朗選手(阪神タイガース育成2位)は、「育成指名された時はほっとした。遠征スタートの地が大方球場。環境も良くて、1番好きな球場。とても感謝している。1日でも早く支配下登録されるよう、バットを伸ばしつつ、主軸を打てるような選手になりたい」と話しました。



試合に臨む畦地さん(左)

全国障害者スポーツ大会で準優勝

10月26日(土)から28日(月)までの3日間、佐賀県で開催された「第23回全国障害者スポーツ大会「SAGA2024」」に出場していた、黒潮町の畦地有香さんが卓球競技で準優勝しました。

同大会は、毎年開催されている全国的な障がい者スポーツの祭典で、全国から約3,500人が参加しています。

畦地さんは、「学生時には金メダルが獲得できたが、社会に出てからは金メダルが獲得できておらず、リベンジして金メダルを獲得つもりで練習してきた。結果は銀となりリベンジには届かず、悔しかった。いい試合ができたことは嬉しかった。次の大会で選ばれた時にはリベンジして金メダルを獲りたい」と話しました。



畑に種を植える園児ら

中央保育所でコメリ緑資金ボランティア助成金活動

10月21日(月)、大方中央保育所でコメリ緑資金ボランティア助成金を活用した緑化活動が行われました。(株)コメリの従業員が参加して行う同事業は、同所の4・5歳児計47名が参加し、畑やプランターにダイコンやハウレン草、イチゴ、チューリップなどの野菜や果物の種・苗を植えました。

(株)コメリ黒潮店の青木雅宏店長は、「園児の姿に元気がもらえる。お子さんが来店される機会が少ないため、こんなにたくさん子どもが居るのだなと思った。来年度以降もほかの保育所などで実施できれば」と話し、参加した子どもたちも「楽しかった」、「小さい種を植えるのが難しかった」などと話していました。



代表者によるプレゼンの様子

大方中学校でプレゼン大会

「空想をカタチにする町」をテーマにしたプレゼン大会が10月29日(火)に大方中学校で開催されました。同大会は、生徒のICT活用、プレゼン力の育成とともに、自ら考える空想力と自らの言葉にする表現力を鍛え、探求的な学びを深める機会とすることを目的に開催され、各クラスから代表者に選ばれた8名の生徒が、地域の課題および課題を解決する方法についてプレゼンしました。

また、大会後には、役場企画調整室でCIO補佐官を務める由比良雄さんによるプレゼン力向上のための講話が行われました。

ドデカボチャコンクール

私たち3・4年生は、5月から学校の畑でドデカボチャを育ててきました。9月17日は、そのコンクールでした。私たちは4こ出品しました。一番小さな4号は、ジャックオーランタンにしました。テレビ局の人に取材されて、「これはあなたたちがくりぬいたの」と聞かれました。私は、「はい。自分たちでくりぬいて作りました」と答えました。

結果発表になりました。私たちが育てた中で一番大きいのは2号で、33キロでした。優勝したのは、西土佐のおじいさんが育てた90キロのドデカボチャでした。あの4号が高知県印賞でした。りんご1箱をもらってうれしかったです。



(拳ノ川小学校 4年)

あぜち 梨乃亜・西山 (種)

汗だくになったカレー作り

10月6日に防災参観日がありました。1時間目は防災学習をしました。その後、に青少年の家で班に分かれてカレー作りをしました。僕は火の担当でした。火の担当は、火をつけて火が消えないように薪を入れていく仕事でした。そしてご飯が炊けたら、汗だくになってカレーを煮込みました。なんとかカレーが完成しました。「いただきます」をして、みんなで「美味しいね」と言いながら食べました。

最後に災害が起きたときに役立つ豆知識を3つ習って学校に帰りました。

今日のことを災害が来た時に活かし、困っている人がいたら助けてあげたいです。



(上川口小学校 4年)

すぎもと 杉本 浩輔

貴重な体験

私は「カツオマイスター」の取り組みに参加しました。これは、佐賀中3年生が、カツオのさばき方やタタキの作り方を学ぶものです。参加した理由は、黒潮町の郷土料理についてもっと知りたいと思ったし、この体験が将来の役に立つと考えたからです。

7回の練習後、実技発表がありました。当日は、(失敗しないかなと、とても緊張しました。カツオは今までで一番大きいカツオでした。大勢の方が見ていて手が震えました。頭が固くて切り落とせなかったり、さばき方を忘れたり、身を多く切り落としてしまったりと色々失敗してしまいました。それでも、家族や先生方が「おいしい」「上手やね」と褒めてくれたので嬉しかったです。

「カツオマイスター」の取り組みは、佐賀中でしかできない貴重な体験です。今回の体験を通して様々なことを知り、感じる事ができました。さばき方を丁寧に教えてくださった地域の方にも感謝したいです。



(佐賀中学校 3年)

みやざき 唯羽

大方地域

注)表中の※印は、受付時間となります。

12月	内 容	場 所	時 間
16日(月)	愛 育 相 談	地域子育て支援センター	※ 9:30～10:30
17日(火)	浮 津 健 康 相 談	浮津集落センター	9:30～10:30
20日(金)	入 野 本 村 健 康 相 談	入野本村集会所	10:00～11:00
24日(火)	新 町 健 康 相 談	新町集会所	
	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
1月	内 容	場 所	時 間
9日(木)	大 方 橘 川 健 康 相 談	大方橘川集会所	10:00～11:00
14日(火)	王 迎 健 康 相 談	王迎集会所	9:30～10:30
15日(水)	御 坊 畑 健 康 相 談	御坊畑集会所	

佐賀地域

12月	内 容	場 所	時 間
23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(水)	3 歳 児 健 診	総合センター	個別にお知らせ
1月	内 容	場 所	時 間
8日(水)	乳 児 健 診	総合センター	個別にお知らせ

○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
12月・1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)
12/15(日)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	幡多けんみん病院 ☎66-2222	くぼかわ病院 ☎22-1111
22(日)	正木整形外科 ☎34-5252	大井田病院 ☎63-2101	
29(日)	佐々木整形外科 ☎34-7177	聖ヶ丘病院 ☎63-2146	
30(月)			
31(火)	幡多クリニック ☎34-6211	筒井病院 ☎66-0013	
1/1(水)	森下病院 ☎34-2030	いなげ胃腸科内科 ☎62-1113	
2(木)	さくらクリニック ☎35-2555	大井田病院 ☎63-2101	
3(金)	木俵病院 ☎34-1211	川村内科クリニック ☎66-2911	
5(日)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	幡多けんみん病院 ☎66-2222	
12(日)	小原外科胃腸科 ☎35-0108	聖ヶ丘病院 ☎63-2146	
13(月)	大野内科 ☎37-5281	国保大月病院 ☎73-1300	

※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。

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。

12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 4日(水) クリスマス飾り作り、11日(水) お正月飾り作り 午前9時～午前11時30分

○英語であそぼう 12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

○クリスマス会 19日(木) ○12月生まれさんの誕生会 26日(木)



★第9回「子育て講座」 5日(木) 午前10時30分～午前11時30分

「おはなし きかせて」 講師：おはなし玉手箱の皆さん 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。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 クリスマス飾り作り 10日(火)

○12月生まれさんの誕生会 24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 12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
	2	3	4	5	6
午前	診療	診療	診療	休診	診療 (15:00まで)※
午後	コロナワクチン接種 (13:30～15:30)			診療(13:00～14:30)	
	9	10	11	12	13
午前	診療	診療	鈴木出張診療・鈴木コロナワクチン接種 (10:00～12:00)	診療(9:30～12:00)	伊与喜出張診療(10:00～12:00)
午後		コロナワクチン接種 (13:30～15:30)	診療(15:00～17:00)	診療(13:00～17:00)	診療(14:00～15:00)
	16	17	18	19	20
午前	診療	診療	診療	診療(9:30～12:00)	診療 (15:00まで)※
午後		コロナワクチン接種 (13:30～15:30)		診療(13:00～14:30)	
	23	24	25	26	27
午前	診療	診療(9:00～11:00)	休診	診療(9:30～12:00)	伊与喜出張診療(10:00～12:00)
午後		休診		診療(13:00～17:00)	診療(14:00～15:00)
	30	31			
午前	休診	休診			
午後					

【診療時間】 午前9時～12時(受付11時30分まで) 午後2時～5時(受付4時30分まで)

※曜日によっては診療時間が変更となる場合がありますのでご注意ください。

■当診療所は**予約制**となっております。受診を希望される場合は事前に電話でご連絡ください。また、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。

■**インフルエンザワクチン**の受付が開始となります。**10月1日～12月27日**が実施期間になりますので、接種を希望される場合は**事前予約**をお願いします。

■**コロナワクチン接種**を希望される方は、診療予定表の「コロナワクチン接種13:30～15:30」の中から希望日を選択の上、**事前予約**をお願いします。

※ワクチンの流通状況などにより、日程を調整させていただく場合がありますのでご了承ください。

【お問い合わせ】拳ノ川診療所 ☎55-7111

知らないといけない 高血圧

血圧とは、心臓が血液を動脈に送り出す時の圧力のことです。血圧は常に変動しています。

◆高血圧とは

「血圧」とは、血液が流れる時に、血管の壁に与える圧力のことです。血管に与える圧力がかかり過ぎている症状のことを高血圧といいます。

心臓が収縮して血液を送る時、血管に加わる圧力は最大になります。このときの血圧を最大血圧または収縮期血圧といいます。心臓が拡張して、血液をためている状態の時、血管に加わる圧力は最小となります。この時の血圧を最小血圧または拡張期血圧といいます。

◆高血圧は動脈硬化を引き起こす

高血圧は自覚症状がほとんどありません。しかし、その状態を放置すると動脈硬化が進行し、やがて生命に関わる重篤な疾患を引き起こす恐れがあります。さらに高血圧は腎臓病や糖尿病を併発する

確率も高いので、症状がないからといって放っておくことは禁物です。

◆生活習慣が高血圧を加速させる

人は血管と共に老いると言われるように、加齢とともに血管が弱く、もろくなります。日本では、70歳以上の約80%が高血圧と言われているますが、それに拍車をかけるのが、若い頃からの塩分の摂りすぎや運動不足、肥満、喫煙などの生活習慣因子です。

◆生活習慣リスクをチェックしよう

左記の項目で該当数が多い方は、高血圧の危険性が高い状態です。

- ① 塩分の過剰摂取
- ② 肥満
- ③ 喫煙
- ④ 運動不足
- ⑤ ストレス
- ⑥ 過剰飲酒
- ⑦ 睡眠不足



◆高血圧解消のための生活習慣

- ① 塩分の摂取量を控えよう
汁物は1日1杯までにしましょう。麺類は、汁を残すように心がけましょう。また、漬物や佃煮など塩分の高い食品は、食べる回数

や1回に食べる量を減らしましょう。

② 肥満を解消しよう

太り気味の人は、減量することで血圧が下がります。適正体重の人も、今より体重が増えないように注意しましょう。

③ 禁煙を心がけよう

1本のたばこを吸うと、15分以上血圧の高い状態が続くといわれます。喫煙は、動脈硬化をすすめるほか、心筋梗塞や脳梗塞の危険因子でもあります。

④ 適度な運動をしましょう

運動は、ストレスの解消という点からも効果的です。高血圧で受診している人は、主治医に相談してから行いましょう。

⑤ ストレスをためないようにしよう

ストレスがあると、脳の緊張状態が続き、寝つけないといった症状がよくみられます。必要な睡眠時間は人によって違いますが、自分にとって最適な睡眠時間を確保できないと、気づかないうちに疲労やストレスがたまり、血圧が上昇することがあります。忙しい時でも十分な睡眠時間を確保することを心がけましょう。

⑥ お酒の飲みすぎに注意

お酒は、血圧を一時的に下げる

こともありますが、長い間飲み続けると血圧を上げ、高血圧の原因になります。

⑦ 野菜をしっかりと食べよう

野菜と果物に多く含まれているカリウムには、体内の余分なナトリウムを尿中に排泄し、血圧を下げる働きがあります。ただし、腎臓病のある人は、主治医に相談しましょう。

普段の血圧の状態を正確に知ることが脳や心臓、腎臓の病気の発生を防ぐことにつながります。自分の血圧値を知るのは健康への近道です。まずは、今できることとして、家庭で血圧を測定することから始めませんか。

※特定健診はすでに始まっています。身体は1年で変化します。1年に1回の特定健診で、身体の状態をチェックしましょう。

○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

みんなでささえる 国保会計



～薬を正しく使いましょう～

「必要以上の薬の投与」あるいは「不必要な薬の処方」がされている状態をポリファーマシーといい、医薬品同士が相互に影響しあい副作用を起こしたり、きちんと医薬品が飲めなくなったりする症状が現れます。

対策として「お薬手帳」を活用することで、医師や薬剤師に「普段使用している薬に関する情報」を正確に伝えることができます。そのため、「お薬手帳」は、病院や薬局ごとに分けずに1冊にまとめておきましょう。受診する際には、お薬手帳を持参し、かかりつけ薬局を利用するなど、使用している薬についての情報共有を行いましょう。お薬手帳は災害などの緊急時の備えにも有効です。

また、マイナ保険証を活用して本人が同意することで、病院や薬局は患者の過去の処方・調剤データを閲覧できるようになり重複投薬や併用禁忌を回避する効果が期待されます。



～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。

～領収書などはしばらく保管しましょう～

医療機関で発行してもらった領収書などは、しばらく保管しておくようにしましょう。

医療費の請求に間違いがあれば確認することができますし、確定申告や住民税の申告で医療費控除を受ける際にも領収書が必要な場合があります。

○お問い合わせ 本庁 住民課 国保係

☎43-2800

佐賀支所 地域住民課 総合窓口第2係

☎55-3112

防犯メモ

早いもので、今年も残すところ、あとひと月となりました。

帰省や旅行で自宅を不在にする時は、全ての出入口・窓を確実に施錠しましょう。短時間の外出時でも確実に鍵を掛けましょう。

また、窓を割って侵入し、現金や時計、指輪などの貴金属が盗まれる被害が発生しています。窓からの侵入を防ぐために防犯フィルムを貼る、窓枠に付ける鍵を増やすなどの対策をして、忙しい時こそ防犯対策を心掛けて、気持ちの良い年末年始を迎え、特殊詐欺にも十分注意するようにしましょう。

中村地区地域安全協会／中村警察署 ☎34-0110／警察相談電話 #9110

第10回黒潮町地区防災計画シンポジウムの開催

11月2日(土)、総合センターで「第10回黒潮町地区防災計画シンポジウム」が開催されました。

10回目の開催となった今回は、大方高校から「地域の皆さんと行う防災活動が私たちの成長にもつながっている」とし、先輩たちが続けてきた防災活動を今後も続けていきたいと力強い発表がありました。

その後、これまでの地区防災計画の振り返りや今後のまちづくりについてパネルディスカッション形式による意見交換が行われ、京都大学防災研究所の矢守教授をコーディネーターとした第1部では、東京大学大学院の片田特任教授、芝地区の坂本区長、浜町地区の河内区長、大西町長の5名がこれまでの取組を振り返りました。また、九州大学大学院の杉山准教授をコーディネーターとした第2部では、町自主防災会の山本会長、NPO砂浜美術館の塩崎さん、黒潮若手の会の浜村会長、大西町長の5名がこれからのまちづくりについて意見交換しました。



令和6年度幡多中央地区消防連合会総合訓練 黒潮町消防団大活躍!

11月10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。

消防技術の向上と士気高揚を図るため、四万十市と黒潮町の消防分団が一堂に会し、実践型の訓練で互いの消火技術を競い合いました。結果は、ポンプ車の部優勝【田野浦分団】、小型ポンプの部優勝【蜷川分団】で、どちらも前回大会に引き続き連覇を達成しました。

他の分団も消火技術に遜色はなく、「黒潮町消防団ここにあり」を見せつける、素晴らしい技術を披露しました。この素晴らしい消防団で活動したいと少しでも感じた方は、ぜひ一度ご連絡ください。



総合訓練 全体風景



ポンプ車の部 優勝 田野浦分団



小型ポンプの部 優勝 蜷川分団

○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



介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ 224 ●

介護保険関係の所得控除

今回は、介護保険に関係のある所得税・住民税の控除についてご紹介します。

1. 介護保険サービスの利用に係る費用 ➡ 医療費控除※

※医療費控除＝医療費控除の対象額－10万円または総所得金額などの合計の5%のいずれか少ない額

1年間に支払った医療費－保険金などで補てんされる金額

介護保険サービスごとに、医療費控除の対象となる金額が決められています。

対象となるサービスをご利用の場合、費用を支払った際に受け取る領収書に、医療費控除対象額が記載されていますのでご確認ください(1月から12月までに支払った分が対象です)。

医療費控除を受けるためには、確定申告の際に「医療費控除の明細書」の添付が必要です。

サービスの種類(介護予防を含む)			医療費控除の対象となる範囲
在宅サービス	医療系	①訪問看護 ②訪問リハビリテーション ③居宅療養管理指導	サービス費の自己負担分
		④通所リハビリテーション	サービス費の自己負担分と食費
		⑤短期入所療養介護	サービス費の自己負担分と食費、滞在費
	福祉系	⑥訪問介護(生活援助中心型を除く) ⑦訪問入浴介護 ⑧夜間対応型訪問介護 ⑨通所介護・認知症対応型通所介護 ⑩地域密着型通所介護	サービス費の自己負担分 ※①～⑤のサービスと併せて利用する場合のみ、医療費控除の対象。
		⑪小規模多機能型居宅介護 ⑫短期入所生活介護 ⑬第一号訪問事業(生活援助中心型を除く) ⑭第一号通所事業	
施設サービス	⑮介護老人保健施設 ⑯介護療養型医療施設 ⑰介護医療院		サービス費の自己負担分と食費、居住費
	⑱介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)		サービス費の自己負担分と食費、居住費のそれぞれ2分の1の額。旧措置入所者は対象外。

※高額介護サービス費の払い戻しを受けた場合は、払い戻し金額を差し引いた残りの金額が対象(⑱は高額介護サービス費の払い戻し金額を差し引いた残りの金額の2分の1)。

※①～⑤の医療系サービスは支給限度額を超えた自己負担分も対象となるが、⑥～⑭の福祉系サービスは支給限度額を超えた自己負担分は対象外。

◆ 寝たきりの場合のおむつ代の医療費控除の取り扱いの制度改正について

おおむね6カ月以上寝たきりで医師の治療を受けている場合に、おむつを使う必要があると認められれば、医療費控除の対象になります。

これまでおむつ代について医療費控除を受けるのが1年目の方は医師が発行する「おむつ使用証明書」がないと医療費控除を受けることができませんでしたが、取り扱いが改正され、令和7年の確定申告からはおむつ代について医療費控除を受けるのが1年目の方であっても2年目以降の方と同様に町が交付する「確認書」で代用が可能になりました。(「確認書」については介護保険係へお問い合わせください。)

おむつ代について医療費控除を受けるのが1年目の方

令和5年分まで	令和7年に確定申告を行う令和6年分(改正後)
医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要になります。 「おむつ使用証明書」をお持ちになって医療費控除を受けてください。	要介護・要支援認定を受けた方については、要介護認定の審査に当たり作成された主治医意見書で下記の対象条件に該当していることが確認できれば、2年目以降の方と同様に医師が発行する「おむつ使用証明書」がなくても町が交付する「確認書」での代用が可能です。 対象条件：①に該当し、かつ②または③に該当していること。 ①寝たきりの状態であること。 ②尿失禁が現在あるかまたは今後発生の可能性が高い状態であること。 ③「失禁への対応」としてカテーテルを使用していること。 ※対象条件を満たす主治医意見書に係る要介護認定の有効期間(当該年以降のものに限る)の合計が6カ月以上(有効期間が連続しているものに限る)に係るおむつ代のみ医療費控除の対象となります。

おむつ代について医療費控除を受けるのが2年目以降の方

おむつを使用した当該年に作成された主治医意見書(当該年に主治医意見書が作成されていない場合は、当該年に受けていた要介護認定(有効期間が13カ月以上のものに限る。)の審査に当たり作成された主治医意見書)において、上欄の対象条件に該当していることが確認できれば町が交付する「確認書」での代用が可能となります。

※今回の改正は令和7年に確定申告(令和6年分)を行う際から適用となりますが、対象条件に該当しない場合は確認書での代用ができませんので、医師が発行する「おむつ使用証明書」にて医療費控除を受けてください。

2.要介護認定を受けている方 ➡ 障がい者控除

65歳以上の要介護1～5の認定者で知的障がい者・身体障がい者に準すると黒潮町長が認めた場合は、障がい者控除の対象となります。この控除を受けるには、障がい者控除対象者認定が必要ですので、介護保険係へ申請してください。

3.介護保険料 ➡ 社会保険料控除

1月から12月までの1年間に納めた介護保険料は、社会保険料控除の対象になります。

納め方	社会保険料控除が受けられる方
特別徴収(年金から納めている)	被保険者本人のみ
普通徴収(納付書や口座振替で納めている)	被保険者本人、または本人の代わりに介護保険料を支払った生計を同じくする家族

○所得税の申告に関すること 中村税務署 ☎35-2135
○住民税の申告に関すること 本庁 住民課 住民税係 ☎43-2816
佐賀支所 地域住民課 総合窓口第1係 ☎55-3113

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

ねんきんコーナー

① 簡単便利なねんきんネット

「ねんきんネット」とは、インターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンから次のような情報が確認できます。

◆最新の年金加入記録を確認できます

【年金記録照会】で確認できること

- これまでの年金加入履歴
- 国民年金加入記録 ●国民年金の加入月数 ●各月の納付状況 ●納付可能な月 など
- 厚生年金加入記録 ●厚生年金の加入月数 ●資格取得・喪失年月日 など

国民年金保険料の未納や免除、学生納付特例制度または納付猶予制度の適用を受けている期間などについて、今後納付する月数や金額の確認ができます。

国民年金保険料や国民年金付加保険料が未納になっている期間や、国民年金保険料の免除、学生納付特例制度または納付猶予制度の適用を受けている期間などについて、今後納付する月数や金額を確認できます。なお、納付月数・金額を入力した後で、その条件を基に年金見込金額を試算し、納付する場合と納付しない場合との年金見込金額を比較することもできます。

◆将来受け取る年金の見込額をさまざまな条件に応じて試算できます

【年金見込額試算】で確認できること

- 現在の年金制度で60歳まで年金を納付した場合の試算ができます。
 - 今後の職業や収入を質問に答えて試算できます。 ●詳細な条件をご自身で設定して試算できます。
 - 年齢ごとの年金の見込額 ●年金受給開始の年齢 など
- その他、年金受給に関する各種通知書の確認もできます。

利用登録は、とっても簡単

パソコン・スマートフォンから「ねんきんネット」で検索、もしくは次のQRコードを読み取っていただき、ねんきんネットのページへアクセスしてください。新規登録画面から、基礎年金番号、メールアドレス、アクセスキー(ねんきん定期便などに記載されている17桁の番号)を入力することで、ユーザIDが発行され、登録完了となります。このユーザIDと設定したパスワードを使用して、「ねんきんネット」へログインすることで、利用ができます。また、マイナンバーカード利用者であれば、ユーザID・パスワードを入力することなく、マイナポータル経由でログイン可能となっています(マイナポータル利用の際には、4桁の利用者証明用電子証明書の暗証番号が必要です)。詳しくは「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル(☎0570-058-555)」へお問い合わせください。

- 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



ねんきんネット

① あなたがお持ちの空き家を定住促進住宅として活用しませんか？ 町が借り上げリフォームします！



改修前



改修後

希望された物件すべてが対象になるとは限りません。まずはお気軽にご相談ください。

- お問い合わせ
本庁 企画調整室 地域振興係
☎43-2177

① マイナンバーカードの特急発行について

12月2日から、マイナンバーカードの特急発行が可能となります。

これまで、1カ月程度要している申請からカードの受け取りまでの期間について、特に速やかな交付が必要となる場合を対象に、原則1週間以内(最短5日)に短縮できる「マイナンバーカード特急発行」が開始されます。

◆対象 乳児、国外からの転入者、紛失、追記欄満欄、破損・汚損・盗難など

注1) 住所地以外の市町村で申請書を提出した場合や、DV支援者、顔認証マイナンバーカードを希望している場合などは、1週間で受け取ることはできません。

注2) 1歳未満の乳児は、同日以降「顔写真なしのマイナンバーカード」のみの交付となるため、顔認証マイナンバーカード(暗証番号の設定をしないもの)の交付はできません。

◆特急発行申請可能期間 特に速やかな交付が必要となる事由が発生した日から起算して30日以内**◆受取方法** 申請時来庁方式(申請時に本人確認書類を提示し、暗証番号を届け出ること、暗証番号設定済みのマイナンバーカードをご自宅で受け取れる方式)**◆マイナンバー総合フリーダイヤル** ☎0120-95-0178

平日：午前9時30分～午後8時 土日祝：午前9時30分～午後5時30分

○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

② 年末・年始の家庭ごみ収集および幡多クリーンセンターへのごみの持ち込みについてのお知らせ

◆年末の家庭ごみ収集の最終日 ①月曜・木曜日の組 12月26日(木)
②火曜・金曜日の組 12月27日(金)

◆年始の家庭ごみ収集の開始日 ①月曜・木曜日の組 令和7年1月6日(月)
②火曜・金曜日の組 令和7年1月7日(火)

◆幡多クリーンセンターへのごみの持ち込み

①最終日 12月30日(月) ※土日を挟み年内最終日で、混雑の恐れがあり、お待ちいただくことがあります。
②開始日 令和7年1月6日(月)

○お問い合わせ 本庁 環境政策室 環境政策係 ☎43-2119
幡多クリーンセンター ☎31-2600

③ 告知端末機で「FMはたらんど」が聞けるようになりました

昨年12月20日に開局されたコミュニティFM「FMはたらんど」(本社スタジオ：四万十市)が12月から告知端末機でも聞けるようになりました。

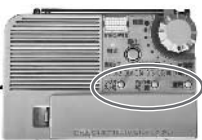
四万十市や黒潮町などの地域情報を中心に発信するFMラジオ局となっています。告知端末機を利用してぜひともご聴取ください。(FMはたらんどホームページ <https://fmhataland.jp/>)

○お問い合わせ 本庁 情報防災課 情報推進係 ☎43-2188



左下の「選局」を押すと告知放送からFM放送に変わります。また複数回押すことによりFMの放送局が変わります。

- チャンネル1 FM高知 ●チャンネル2 NHK-FM
- チャンネル3 FMはたらんど



中央にある「ラジオ入／切」を押し、「AM／FM切替」でFM放送にしてから「選局」を押すとFMの放送局が変わります。

- チャンネル1 FM高知 ●チャンネル2 NHK-FM
- チャンネル3 FMはたらんど

① 令和7年黒潮町成人式

20歳を迎えられる皆さんを心からご祝福します。

◆日時 令和7年1月3日(金)

●受付 午後12時30分～ ●式典 午後1時30分～ ●記念撮影 午後2時15分ごろ

◆場所 ふるさと総合センター 大ホール

◆対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれで次のいずれかに該当する方

①町内に住所を有する方 ②町内の小学校または中学校を卒業した方

※対象となる方には案内をお送りしています。

※成人式式典への出席および欠席のご連絡は必要ありません。

※ご住所の変更などによりご案内が届いてない場合はご連絡ください。

○お問い合わせ 教育委員会 生涯学習係 ☎55-3117

**① 保育所入所申し込みの受付を開始します**

令和7年度の町内保育所への入所申し込みの受付を開始します。なお、現在入所している児童についても入所の手続きが必要です。

保育所(4カ所) 佐賀保育所・大方くじら保育所・大方中央保育所・南部保育所

◆入所期間 令和7年4月1日(火)から令和8年3月31日(火)まで

◆入所基準・提出書類 保育所入所案内および提出書類は、黒潮町公式ホームページに掲載しており各保育所および教育委員会にも置いています。世帯の状況により、入所基準や提出いただく書類が異なりますので詳しくは入所案内をご覧ください。

◆受付期間 令和7年1月6日(月)～31日(金)

◆申込書の受付窓口 各保育所および教育委員会

*広域入所を希望される方も手続きをしてください。

*受付期間を過ぎても申し込みを受け付けますが、定員などにより希望する保育所に入所できない場合があります。

○お問い合わせ

佐賀保育所 ☎55-2117 大方くじら保育所 ☎44-1112 大方中央保育所 ☎43-0511

南部保育所 ☎43-3481 教育委員会 就学前教育係 ☎55-3117

① みんなで築こう 人権の世紀～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心～**◆12月10日は「人権デー」**

昭和23年12月10日、国際連合で「世界人権宣言」が採択されたのを記念して、国連総会で12月10日を「人権デー」と定め、全ての加盟国に実施を呼びかけました。毎年この日は、世界のいろいろなところで「人権」について考える日になっています。日本では、法務省と全国人権擁護委員連合会が12月4日～10日を「人権週間」として、全国各地で人権の大切さを学ぶ催しが行われる予定となっています。お近くの催しに参加して、「思いやりの心」や「かけがえのない命」について、考える機会にしましょう。

◆黒潮町人権作品展

町では、あらゆる差別をなくすための取組の1つとして、町内の児童・生徒から募集した人権作品(絵画・ポスター・書道・作文・詩・標語)の展示を行います。また、大方ライオンズクラブが募集した「平和ポスター」なども同時に展示します。子どもたちの思いや願いのこもった作品をぜひご覧ください。

◆開催日時・場所

●12月6日(金)～11日(水) 午前9時～午後5時 ※11日(水)は正午まで
佐賀交流センターみらい

●12月12日(木)～16日(月) 午前8時30分～午後5時15分
本庁くろしおホール

○お問い合わせ 教育委員会 人権係 ☎55-3117



昨年度の作品展の様子

① 令和6年度黒潮町職員採用資格試験（追加募集）のお知らせ

試験職種	受 験 資 格	採用予定人数
行政事務職	平成6年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた人	3～4人程度
保育士	平成6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7年3月31日までに資格取得見込みの人	若干名
保健師Ⅰ	平成6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7年3月31日までに資格取得見込みの人	若干名
保健師Ⅱ (民間企業等職務経験者)	昭和54年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた人で、保健師の資格を有し、民間企業等における保健師または看護師の資格を必要とする職務経験が令和6年4月1日現在で5年以上ある人	若干名

※職務経験の取扱いには、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 令和7年1月26日(日)
◆試験案内・申込書などの配布について



電子申請

- 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、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140円分の切手を貼付し、宛先を明記)を同封のうえ、総務課行政人事係に請求してください。

- ◆受付期間 12月9日(月)午前8時30分～令和7年1月7日(火)午後5時15分まで
午前8時30分～午後5時15分(正午～午後1時、土・日・祝日および年末年始(12月29日～1月3日)除く。郵送時必着。)

※電子申請の場合は、期間内は土日祝日および年末年始を含む24時間受付

- ◆注意事項 この試験は、令和7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

① LINEで停電情報をお知らせします

四国電力送配電のLINE公式アカウントでは、停電情報を知りたい地域を事前に登録することで、停電の発生時や復旧時に自動で情報を受信できるサービスを提供しています。登録・利用は無料ですので、万が一に備えてぜひご利用ください。

※データ通信料は個人負担となります。



四国電力送配電
ホームページ

○お問い合わせ 四国電力送配電(株) 中村支社 ☎0120-410-388

① シーサイドギャラリー・冬 松原と夜空を楽しむ冬の夜の砂浜美術館

- ◆日時 令和7年1月4日(土) ※荒天時は1月5日(日)開催。5日(日)も荒天の場合は中止。

- ◆場所 砂浜美術館(入野の浜・入野松原)

- ◆イベントスケジュール(予定) 午後6時～午後8時 星降る松原(入野松原・宮川公園)
午後8時～午後8時30分 花火大会(入野の浜)

※今回はキス釣り大会、砂浜ステージ、盆踊り大会の開催はありませんが、入野松原・宮川公園を星のあかりで飾りライトアップします。入場無料。お問い合わせしてお越しください。

●「星降る松原」星のあかりつくりワークショップ参加者募集

- ◆日時 ①12月22日(日) 午前10時～正午、②令和7年1月4日(土) 午後2時～午後4時

- ◆場所 ふるさと総合センター

- ◆定員 各回25組程度(親子・数人での参加も可) ◆参加費 1個につき3,000円

- ◆申し込み QRコードで必要事項を入力、または電話で申し込み(12月13日(金)締切)



○お問い合わせ NPO砂浜美術館 ☎43-4915

申し込みフォーム

農業委員会だより



遊休農地解消へ 農地パトロール

黒潮町農業委員会(吉尾好市会長・委員14名、推進委員7名)は、9月から10月にかけて、今年度の農地パトロールを実施しました。

今回のパトロールでは、町内の農用地域内を中心に昨年度の耕作放棄地実態調査で作成した図面をもとに、農地の利用状況調査や許可案件の履行状況の確認、違反転用・不法投棄の発見に努めました。

同委員会では、今後、調査結果を踏まえ、農地の利用集積・集約など、有効活用に取り組み、遊休農地の解消につなげていくこととしています。

また、十分に耕作に適した土地でありながら耕作放棄され、ご自身での管理や農地中間管理機構への貸付を行う意思がないなど、今後も適正な管理が見込めない農地については、固定資産税の軽減税率が適用されず、結果的に課税額が上がる場合があります(平成28年度の税制改正により平成29年度より施行)。

耕作放棄地は全国的に増加の傾向にありますが、良好な農業環境を守るため、農地の適正な管理をお願いします。



利用権設定などによる貸し借り

農地の利用権設定を行うことにより、安心して農地の賃借を行うことができ、農地の有効利用にもつながります。

◆貸したい方のメリット

- 農地法の所有権の手続きなどが不要です。
- 貸した農地は期限がくれば、離作料を支払うことなく確実に返してもらえます(利用権の再設定により継続して貸すことができます)。

◆借りたい方のメリット

- 契約期間は安心して利用でき、また、合意が整えば契約を更新することもできます。

※農業経営基盤促進法の改正により、令和7年4月1日より、利用権設定の方法が、変更となります。

お手続きの方法については、下記連絡先までお問い合わせください。

農業者年金について

【農業者年金の特徴】

- ①積立方式・確定拠出型で年金額は加入者・受給者数に左右されない、少子高齢化時代に強い制度です。
- ②「国民年金の第一号被保険者」「年間60日以上農業に従事」「20歳以上60歳未満の人」であれば誰でも加入できます。
- ③認定農業者または認定新規就農者で青色申告者などには、保険料の手厚い国庫補助があります。また、その配偶者や後継者で家族経営協定を締結している方も対象となります。
- ④月額1万円から6万7千円までライフプランに合わせ保険料を選択できます。
- ⑤保険料が全額社会保険料として控除されます。支払われる年金についても公的年金控除が適用されます。
- ⑥途中で脱退しても積み立てた保険料に応じ年金を受取ることができます。また、加入者、受給者の方が80歳までに死亡した場合には、80歳までに受取れるはずであった年金を死亡一時金として遺族の方が受給できます。

○お問い合わせ 農業委員会事務局 ☎43-1888 または、地元農業委員まで



黒潮町ケーブルテレビ
12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

◆令和6年12月 黒潮町議会定例会
期間：12月6日(金)～12月16日(月)
放送時間：午前9時～議会終了まで
※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。

◆令和6年12月 高知県議会定例会
期間：12月6日(金)～12月20日(金)
放送時間：午前10時～議会終了まで
※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。

◆放送予定：総集編
12月末に今年の出来事をまとめて放送します。
今年も、たくさんの情報をお寄せ頂きありがとうございました。
2025年も変わらず、IWKTVをよろしくお願い致します。スタッフ一同

◆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】 ☎^{FREE}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		
12	1	野村企画設備	(株)中村住設	大西設備
	2～8	拳ノ川住設	前田電工	村越設備
	9～15	クロシライフラインサービス	平野住設	吉本水道工務店
	16～22	野村企画設備	(株)中村住設	大西設備
	23～28	拳ノ川住設	前田電工	村越設備
	29	クロシライフラインサービス	平野住設	吉本水道工務店
	30	野村企画設備	(株)中村住設	大西設備
	31	拳ノ川住設	前田電工	村越設備
1	1	クロシ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
	4～5	クロシライフラインサービス	平野住設	吉本水道工務店
	6～12	野村企画設備	(株)中村住設	大西設備
	13～19	拳ノ川住設	前田電工	村越設備
	20～26	クロシライフラインサービス	平野住設	吉本水道工務店
	27～31	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12月・2025(令和7)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
1月4日(土)	シーサイドギャラリー・冬 松原と夜空を楽しむ冬の夜の砂浜美術館	入野の浜・入野松原	18:00	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 12月



日(曜)	行 事 名	場 所
1(日)	高知くろしおキッズ 選考会チャレンジ(小学生)	体育館
	合宿(高知県トレセン)(中学生サッカー)	多目的運動広場
7(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
	四国近県オープン 小学生ソフトテニス大会選考会	テニスコート
7(土)・8(日)	CLIMB四国U-16 2025 参入決定戦(高校生サッカー)	多目的運動広場
	Blue Wave winter league～熱冬～2025(高校生サッカー)	
14(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(高校生サッカー)	多目的運動広場
14(土)・15(日)	合宿(愛媛県立松山工業高等学校: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
15(日)	らっきょう大会(一般・硬式テニス)	テニスコート
	土佐西南黒潮パークゴルフ協会 月例会	パークゴルフ場
17(火)～20(金)	合宿(京都橘高等学校:サッカー)	球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場
17(火)～21(土)	合宿(米子北高等学校:サッカー)	球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場
21(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
23(月)～28(土)	合宿(香川高等専門学校:野球)	大方球場
25(水)～28(土)	合宿(WILD FLOWERS:中学生サッカー)	多目的運動広場
26(木)～29(日)	合宿(大阪偕星学園高等学校:サッカー)	球技場・多目的運動広場
28(土)・29(日)	合宿(高知県立大方高等学校:女子サッカー)	多目的運動広場
28(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



第19回 黒潮町マラソン大会 参加者募集

◆開催日 令和7年2月9日(日) ◆場所 土佐西南大規模公園(大方)

◆部門 【小学生の部】1.5km(1・2年生)、2km(3・4年生)、3km(5・6年生)

【一般の部】3km(男・女/中学生～34歳・35歳～59歳・60歳以上)

6km(男・女/中学生～34歳・35歳～59歳)

◆参加資格 健康な方

◆申込方法 参加申込書にて令和7年1月10日(金)までに教育委員会まで郵送・FAX・持参でお申し込みください。

※参加申込書の配布は、教育委員会窓口と本庁2階総務課で行っています。

○申し込み・お問い合わせ 教育委員会 生涯学習係 ☎55-3117



第22回 黒潮カップ少年サッカー大会

10月19日(土)、20日(日)に「第22回黒潮カップ少年サッカー大会」が土佐西南大規模公園大方人工芝グラウンドで行われました。町内外から20チームの参加があり、両日とも熱戦が繰り広げられました。町からは大方フットボールクラブA・Bが参加し、大方フットボールクラブAが準優勝しました。

試合結果

【くじらトーナメントの部】

優勝 ゼブラキッズ
準優勝 大方フットボールクラブA
第3位 エストレーラス高知

【かつおトーナメントの部】

優勝 明倫SS
準優勝 FC.UNO
第3位 安芸少年サッカークラブ



大方フットボールクラブA



大方フットボールクラブB

第19回 黒潮町少年剣道大会

10月5日(土)に「第19回黒潮町少年剣道大会」が大方中学校体育館で行われました。町内外から9チームの剣士たちが練習の成果を存分に発揮し、素晴らしい試合となりました。町からは黒潮町一心会が参加し、団体戦において黒潮町一心会Aが優勝しました。

試合結果

【団体戦】優勝 黒潮町一心会A
【個人戦 1・2年生の部】優勝 松本 兼苺(黒潮町一心会)
【個人戦 3年生の部】優勝 平野 千秋(黒潮町一心会)
【個人戦 4年生の部】準優勝 伊藝 希優(黒潮町一心会)
【個人戦 5・6年生男子の部】優勝 松本 貫汰(黒潮町一心会)
【個人戦 5・6年生女子の部】第3位 深木 莉緒(黒潮町一心会)
【敢闘賞】松本 兼苺(黒潮町一心会)

○お問い合わせ 教育委員会 生涯学習係 ☎55-3117



試合の様子



黒潮町一心会

令和6年度高知県いい歯の表彰

◆**熟年者の部** 県では、高知県歯科医師会の協力のもと、「8020運動」(80歳で20本の歯を保つ)事業の一環として、80歳以上で噛むことのできる自分の歯が多く残っている方を表彰しています。今年度は、町から3名の方が表彰されました。おめでとうございます。

【高知県歯科医師会長表彰】

坂本末廣さん「朝昼夕食後の歯みがきと舌の清掃を欠かさず行うことで、なんでもよく噛んで食べられる元気な口を維持しています」

【優良賞】

小橋敦子さん「特別なことは何もしていませんが、自分に合った歯ブラシや歯磨き粉を使って、食後に歯みがきをするのと、定期的に歯科受診をして歯医者で歯の清掃をしてもらっています」

篠田スエコさん「1日3回の歯みがきと3カ月ごとの定期歯科検診の受診が自分の歯を残す秘訣です。おかげで好きなものをおいしく食べることができています」

◆**親と子の部** 3歳児健康診査で、虫歯が0本だったお子さんを対象に選考審査され、親子で「いい歯」をお持ちの方が表彰されました。県内応募者4,242名から、親子15組が最終選出され、最優秀である知事賞を、町内在住の川崎陽龍さんと川崎愛さん親子が受賞しました。これからもすてきな「いい歯」でお過ごしください。

川崎さん「これからは家庭で健康な歯を保てるよう取り組みたいです」



川崎さん親子

黒潮町G・G愛好会 11月月例会

日時：11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	中山 次男	69	3	15
準優勝	酒井 隆昌	69	1	22
3位	野村 民子	70	2	16
4位	佐竹 令子	72	2	15
5位	矢野川良子	73	2	14
6位	松本美弥子	75	1	17
7位	金子 照代	76	1	20
8位	金子 広子	76	0	22
9位	渡辺 栄	77	1	15
10位	井上 愛子	80	1	14

技術賞：金子 広子 76打

最多ホールインワン賞：中山 次男 3ホール

最多2打賞：酒井 隆昌 22ホール(※④)

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 県民スポーツフェスティバル2024

日時：11月6日(水)

場所：土佐西南黒潮パークゴルフ場

成績	氏名	総計
優勝	峰岸 広美	107
準優勝	宮崎 安男	109
3位	橋田 香苗	109
4位	小野 みね	109
5位	小野 真人	110
6位	植木美和子	111
7位	山崎 利恵	112
8位	井上 梅香	112
9位	野村 民子	114
10位	尾崎 進	115

ホールインワン Aコース 4番 毛利元強

5番 橋田香苗

Bコース 9番 酒井隆昌

ベストグロス 1+2 AB 107点 峰岸広美

※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

鶏肉のBBQソース



給食ではオーブンを使用しますが、フライパンでも同様においしく作ることができます。

このBBQソースはリンゴの甘さとネギの辛さのバランスがちょうどよく、鶏肉だけでなく、魚や豚肉にもよく合います。時間に余裕があるときには是非、ソースから手作りしてみたいかがでしよう。

【作り方】

- ①ニンニク、ショウガ、リンゴはすりおろし、ネギは小口切りにする。
- ②鶏肉にAをもみこんでおく。
- ③Bの材料をフライパンに入れ、少し煮立たせてから火を止める。
- ④②を200度に余熱したオーブンで20分程度焼き、③のソースをかけたらできあがり。

材料(4人分)

鶏もも肉	300g
ショウガ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
ショウガ	小さじ1/3
ニンニク	小さじ1/2
リンゴ	24g
濃口醤油	大さじ1弱
酒	小さじ1弱
砂糖	小さじ2
レモン果汁	小さじ1弱
ネギ	16g



集落活動センター通信 No.21：蜷川

今年も蜷川地区では秋祭りが10月13日(日)に行われました。

伝統の「太刀踊り」などが披露され、神様に「感謝とお礼」をしつつ、お待ちかねの「餅投げ」で最後を締めくくりました。地区の皆さんが協力し合い、無事に秋の祭りを終えることができてとても良かったです。

季節は秋、であいの里蜷川の校庭にある2本のイチヨウも黄色く色づき始めています。

今、校庭に芝を入れて、ピクニックなどがしやすい環境づくりを進めています。

ご家族や、仲の良いお友だちと一緒に、黄色く色づいた美しいイチヨウの下でお弁当をかこんで楽しい時間を過ごしてみたいでしょうか。



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

くろしお協力隊に聞く



【今月の担当者】
地域おこし協力隊
(缶詰製作所担当)
ふくもと まゆ
福本 麻倫

Q 着任から1年が経過しました。お仕事には慣れましたか？

ハサップ

A だいぶ慣れました。大きなものとして、今年9月には「高知県版HACCP（高知県食品総合衛生管理認証制度）」の認証を受けることができました。工場内のいろいろなものごとのリセット、アップデートに貢献できたかなと思います。今後HACCPを維持するには従業員の皆さんの力が必要なので、学びの機会になればと従業員への衛生教育も始めていく予定です。また、イベントでの缶詰販売は変わらず行っています。県外では「珍しい」、「初めて見た」と言っていただくことが多く、県内では地元の方から声をかけていただいたり、企業の方からコラボのお誘いをいただいたりもします。道の駅などに納品に行くことも増えて、直接お客さんに缶詰の説明をしたり、皆さんの顔を見る機会は増えました。



マルシェで演奏する福本さん

Q 最近プライベートでどんなことをしていますか？

A 同じ協力隊の西川さんが運営する古民家をリノベーションしたゲストハウスで開催されているマルシェやご飯会などに参加しています。地元の人と移住者が関われるイベントのため、今まで出会わなかった人に出会えるし、地元の人とも話せる。そういうつながりが増えていくと、移住してきて良かったなと思います。今後、ボードゲーム会や星空観測会など、地元の人を巻き込めてかつ「遊べてしゃべれて楽しい」活動もしてみたいです。

協力隊から一言！

黒潮町でのんびり生活もエンジョイしていきます！

Kramer's Corner クレームのコーナー



今月のテーマ

みんなでアメリカのハロウィン
習慣を楽しみました！

10月26日に第3回黒潮町ハロウィン会を開催しました。そこで黒潮町の小学生と保育園児が仮装し、ハロウィンの象徴であるジャック・オ・ランタンを作りました。皆さんはジャック・オ・ランタンのことを知っていますか。ジャック・オ・ランタンとは、くり抜いたカボチャの提灯です。カボチャの上部に穴を開け、種子と中身を取り出し、顔やデザインを彫り、最後にろうそくを中に入れたら完成。そして玄関に置いたらハロウィンの夜に出てくる悪霊を追い払うと昔から言われています。今年のハロウィン会では、子どもたちが創造力を発揮し素晴らしいジャック・オ・ランタンを作りました。怖い顔のもの、かわいい笑顔のもの、耳や角のついたものまでありました。きっと彼らの家の強い魔除けと素敵なハロウィン飾りになったでしょう。

僕がアメリカに住んでいた子どもの頃、毎年のハロウィンパーティーで家族と一緒にジャック・オ・ランタンを作っていました。黒潮町に来たら、子どもの僕がいつも心待ちにしていたこの楽しいハロウィン習慣をこの人たちと分かち合いたいと思い、国際交流員としての初めての企画をハロウィン会にしました。そして皆さんのおかげでこのイベントは今年で3年目を迎えました。毎回、子どもたちのかわいい仮装やユニークなジャック・オ・ランタンを見るのが好きだし、友だちや家族と一緒に一生懸命カボチャを彫っている姿を見ると、自分のいいハロウィンの思い出が浮かんできます。このような文化交流はこの仕事の本当に好きなおところです。来年また会いましょう、第4回のハロウィン会で！



ハロウィン会

今月の使える！英語

アンダー ザ ウェザー
Under the weather

「風邪がみ」という意味で、「I'm under the weather.」または「I feel under the weather.」という風に使います。もう12月になって寒くなってきたので、この風邪が引きやすい季節の変わり目にunder the weatherにならないよう、皆さん十分体に気をつけてください。



