



# くるしお

## 主な内容

P.2 まちのできごと

P.3 くるしお子どもニュース

P.4 健康カレンダー

P.10 介護保険ガイド

P.12 備えて安心

P.13 役場からのお知らせ

P.23 渚~NAGISA~

P.24 図書館カレンダー



訓練を行う子どもたち

## 保小中高合同避難訓練

5月22日(金)、大方中央保育所・入野小学校・大方中学校・大方高校による「保小中高合同避難訓練」が行われました。午前9時40分に巨大地震が発生した想定で、園児・児童・生徒ら約570人が避難場所の錦野児童公園をめざしました。今年は高校生らの提案により、避難経路の一部を通行止めにするなど、より実践的な内容で実施しました。避難後には、高校生による講評や防災交流会あおいも行われました。

大方高校2年生の山崎蒼唯さんは、「保育所の子どもたちは一人では逃げられないので、どう安全に避難できるか考えた。車が横を通るのは怖かったが、地域の方も含めてみんなで助け合って避難できた」と話しました。



入野駅を清掃する参加者

## 入野駅・佐賀駅を綺麗に 黒潮町婦人会らが清掃活動

6月6日(土)、黒潮町婦人会の主催による土佐入野駅・土佐佐賀駅の清掃活動が行われました。この取組は以前より、ボランティア活動として毎年同時期に行われており、駅周辺の美化や地域住民同士の交流を目的に開催されています。土佐入野駅と土佐佐賀駅にそれぞれ集合をし、町婦人会のメンバーを中心に、駅で店舗を経営する事業者など、合計30名ほどが清掃活動に参加しました。

同会会長の酒井恵子さんは、「駅は町の玄関口、町の顔のような場所。皆さんで清掃をして綺麗にすることで、地域の人たち同士もひとつの輪ができる。これからも続けていきたい」と話しました。また、ボランティアで参加した小学4年生の横内海都かいとさんは、「思っていたより広い範囲だったけど、人もいっぱいいたので楽しかった」と感想を話しました。



体験の様子

## なかよし太鼓で園児ら交流 太鼓の魅力子どもたちへ

6月8日(月)、大方中央保育所で、太鼓屋松浦商店による太鼓の演奏が行われました。今回の演奏は、太鼓の魅力子どもたちに伝えようと、「なかよし太鼓」の取組として以前から開催されており、その一環として行われたとのこと。

当日は、大方中央保育所、南部保育所、大方くじら保育所、佐賀保育所の4園から年長の5歳児約40人が参加しました。子どもたちは「楽しい」と話しながら、太鼓を間近で見たり、力強い音や演奏に興味津々の様子でした。また、園児たちは、7月の夕涼み会に向けて練習している太鼓の演奏も披露し、元気いっぱい叩きました。太鼓屋松浦商店の松浦充長みつながさんは、「子どもたちに太鼓をもっと身近に感じ、楽しさを知ってほしい。子どもたちの演奏にも感動した」と話しました。



見学後の記念撮影

## セレッソ大阪が大方高校女子サッカー部の部活見学

5月15日(金)、一般社団法人セレッソ大阪スポーツクラブが来町し、大方高校女子サッカー部の部活を見学しました。交流人口の拡大や地域の活性化を目的としたスポーツ振興事業の一環として、同クラブから6年前より指導者を派遣いただいております。

当日は、部員たちが活気あふれる雰囲気の中で練習に取り組む様子を見学されました。同社専務理事の新村誠しんむらまことさんは、「以前から関わりがあったが、実際に見学するのは初めて。インスタグラムで部員が増えたことを知り、ぜひ見に行こうと思った。とてもいい練習環境だと思う。選手の皆さんには、楽しみながら活動してほしい」と話しました。

## 楽しかった運動会

3年生で初めての運動会だったけど、すごく楽しかったです。

台風の日では、練習の時はずっと白が負けていたけれど、本番では、白が勝ってすごくうれしくてたまりませんでした。100m走では、横が気になりすぎてしつかりと走れなかったのですが、来年は、横も見ずにしつかりと前を見て一生けんめいがんばりたいです。つな引きは、もう一回やりたすぎます。という気持ちは今もまだ残っています。応援合戦では、ニコニコしながら踊れたので大満足です。みんな力を合わせてできたので良かったですと思います。しかも、10年ぶりに白が7点差で勝つてめちゃくちゃ嬉しい気持ちで心の中がいっぱいであふれ出そうでした。来年は、もっともつとみんなで力を合わせてやり切りたいです。運動会楽しかったな。



(入野小学校 3年 中村 来生)

## 運動会の目標を達成した

5月23日(土)に、佐賀中学校で初めての小中合同運動会がありました。私が特に緊張したことは応援合戦です。中学生は全員が協力しながら盛り上げ行動していたので、私も見習って全体を引っ張っていきたいと思いました。でも、初めて団長になったので、うまくいくか心配でした。

もともと声が小さくて大きな声が出せなかったのですが、家族と一緒に練習をしました。練習を重ねるごとに自信がついて、本番では、はずかしがらず思いっきり声を出せてダンスができました。総練習では赤組が応援賞だったけど、本番では白組が勝ちました。うれしさがあふれてすぐに家族に伝えたら、うれしそうに拍手をしてくれました。

練習でうまくいかなかったけど、最後まであきらめない気持ちが大変なことが分かりました。ここまで支えてくれたのは家族や応援団の仲間のおかげです。目標が達成できて、最高の思い出になりました。



(佐賀小学校 6年 植野 心春)

## 最後で最初の運動会

5月の終わり、佐賀中学校のグラウンドで初めての小中合同運動会が行われました。私にとっては中学校生活最後の運動会でもあり、優勝を目指して紅組のみならず練習に励みました。合同練習では、初めてのことがばかりで戸惑う場面もありましたが、中学生が小学生をしつかりまとめる友達の姿に頼もしさを感じ自信につながりました。

本番で特に心に残ったのは、紅白それぞれの応援です。敵同士であっても互いに励まし合い、全力で戦う姿がとても印象的でした。

結果は紅組の優勝でしたが、みんなが全力で取り組んでいたの、私にとって全員がMVPでした。



(佐賀中学校 3年 喜多 ひなた)

# 健康カレンダー

7月・8月の健康に関する行事予定です。  
変更に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、受付時間です。

7月	内 容	場 所	時 間
18日(土)	特 定 健 診	保健福祉センター	※ 8:30~10:00
			※ 13:00~13:30
	胸 部 検 診		個別にお知らせ
	胃 が ん 検 診		※ 8:00~ 9:30
	大腸がん検診(容器配布)		※ 8:00~10:00
19日(日)	特 定 健 診	保健福祉センター	※ 8:30~ 9:30
			個別にお知らせ
	胸 部 検 診		※ 8:00~ 9:30
	胃 が ん 検 診		※ 8:00~ 9:30
23日(木)	大腸がん検診(容器回収)	7/18・19配布時にお知らせします	個別にお知らせ
24日(金)	北 郷 健 康 相 談	集落活動センター北郷	10:00~11:00
28日(火)	伊 田 健 康 相 談	あったかふれあいセンター白田川	9:00~10:00
29日(水)	鞭 健 康 相 談	鞭集会所	10:00~11:00
8月	内 容	場 所	時 間
13日(木)	芝 健 康 相 談	芝集会所	10:00~11:00

## 佐賀地域

7月	内 容	場 所	時 間
27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
8月	内 容	場 所	時 間
12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

## ■当直医療機関

月日(曜)	四万十市	宿毛市 (0880)	四万十町 (0880)
7/19(日)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	奥谷整形外科 ☎63-1202	くぼかわ病院 ☎22-1111
20(月)	さくらクリニック ☎35-2555	幡多けんみん病院 ☎66-2222	
26(日)	木俵病院 ☎34-1211	聖ヶ丘病院 ☎63-2146	
8/2(日)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	国保大月病院 ☎73-1300	
9(日)	正木整形外科 ☎34-5252	筒井病院 ☎66-0013	
11(火)	四万十びよこどもクリニック ☎34-8831	川村内科クリニック ☎66-2911	

※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、告知放送などでお知らせします。

## 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・育児の悩み、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 2日(木) 午前10時30分～午前11時30分
- 英語であそぼう 9日(木) 講師：教育研究所 横内 悠さん
- 7月生まれさんの誕生会 30日(木)

#### ★第4回「子育て講座」 23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】

地域子育て支援センターを利用していただける方は、子育て家庭の保護者および乳幼児、また、子育て支援に携わっている方です。

#### ★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 7日(火)
- 7月生まれさんの誕生会 28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)

○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
午前			伊与喜出張診療 (10:00～12:00)	診療(9:30～12:00)	診療 (15:00まで)※
午後			診療(14:00～17:00)	診療(13:00～14:30)	
	6	7	8	9	10
午前	診療	診療	鈴出張診療 (10:00～12:00)	診療(9:30～12:00)	診療 (15:00まで)※
午後		白田川巡回診療 (14:00～16:00)	診療(15:00～17:00)	診療(13:00～14:30)	
	13	14	15	16	17
午前	診療	診療	伊与喜出張診療 (10:00～12:00)	診療(9:30～12:00)	診療(9:30～12:00)
午後			診療(14:00～17:00)	休診	
	20	21	22	23	24
午前	祝日	診療	診療	休診	診療 (15:00まで)※
午後		白田川巡回診療 (14:00～16:00)		診療(13:00～14:30)	
	27	28	29	30	31
午前	診療	診療(9:30～11:00)	診療(9:30～12:00)	休診	診療 (15:00まで)※
午後		休診	休診	診療(13:00～16:30)	

【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30分まで)

■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。

■曜日によっては診療時間が変更になる場合がございます。

○お問い合わせ 拳ノ川診療所 ☎55-7111

# 健康知恵袋 高血圧について知ろう

血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管の内側の壁を押すときの圧力のことをいいます。

血圧が高い状態が続く病気を高血圧症といい、血管に負担がかかり続けることで、徐々に血管の壁の柔軟性がなくなったり、内側の壁が狭くなったりする動脈硬化が進行し、血管の老化を早めます。

血圧が高い状態でも自覚症状がないことがほとんどです。しかし「サイレント・キラー」といわれるように、高血圧による動脈硬化は無症状でも少しずつ進行していきます。そしてある日突然、命に危険が及ぶ合併症を引き起こします。

## 高血圧による合併症

- 脳 脳卒中(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血)、認知症
- 心臓 狭心症、心筋梗塞、心不全
- 腎臓 腎硬化症、腎不全
- その他 大動脈瘤、閉鎖性動脈硬化、眼底出血



高血圧は、生活習慣病に大きく影響し、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足などが組み合わさって起こると考えられています。そのため、高血圧の予防・改善には生活習慣の見直しが重要です。

日常的に測って、血圧130mmHgを超えたらお医者さんに相談してみてください。

## 高血圧の原因 あてはまるものにチェックしてみましょう。あてはまる項目が原因の1つかもしれません

- 過剰な塩分摂取
- 肥満
- 運動不足
- 喫煙
- 多量飲酒
- 精神的ストレス



## さあ、今日から生活改善 自分にできそうなことからチャレンジしましょう

- ラーメンの汁は残す
- しょうゆ、ソースは、かけないでつける
- 料理は薄味に(ハーブや香辛料、レモンやしょうがなどで味付けを)
- 野菜を食べる(カリウムがナトリウムを排出してくれます)
- 1日3食、規則正しい食生活を(ゆっくり、よくかんで食べましょう)
- 間食の回数、量を減らす
- 揚げ物、外食の回数を減らす
- 体を動かす(家事をこまめにする、ウォーキングをするなど)
- たばこをやめる(禁煙外来を利用すると、比較的楽に、確実に禁煙をスタートできます)
- お酒を飲みすぎない
- ストレスをためない(その日のストレスは、その日に解消を)



## 〇お問い合わせ

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

# みんなでささえる 国保会計



## ～ 国民健康保険と後期高齢者医療保険の違いについて ～

「後期高齢者医療保険」は、平成20年4月から開始された制度です。「国民健康保険」と同じ医療保険ですが、仕組みが異なります。制度の主な違いについて以下の表で説明します。

### 【制度の主な違い】

	国民健康保険	後期高齢者医療保険
被保険者	<ul style="list-style-type: none"> <li>75歳未満で、他の健康保険に加入されていない方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>75歳以上の方</li> <li>65歳以上75歳未満で、障害認定の申請により加入した方</li> </ul>
保険料 ※国保は保険税	世帯単位で計算し、世帯主に課税されます。	被保険者個人ごとに計算します。
保険料の納め方	<b>特別徴収</b> （年金天引き） 以下の条件が揃っている世帯主が対象です。 <ul style="list-style-type: none"> <li>世帯の国保加入者が全員65歳以上</li> <li>年金が年18万円以上</li> <li>特別徴収されている介護保険料と国保税が年金の1/2を超えない場合</li> </ul> <b>普通徴収</b> （年金天引きとならない場合） <ol style="list-style-type: none"> <li>金融機関などの窓口で納付</li> <li>口座振替</li> </ol>	<b>特別徴収</b> （年金天引き） 年金が年18万円以上で、介護保険料と後期高齢者医療保険料が年金の1/2を超えない方が対象です。  <b>普通徴収</b> （年金天引きとならない場合） <ol style="list-style-type: none"> <li>金融機関などの窓口で納付</li> <li>口座振替 ※1</li> </ol>
手続き	<b>加入</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>他の市町村から転入</li> <li>他の健康保険が切れた時</li> <li>出生した時</li> <li>生活保護を受けなくなった時</li> </ul> <b>脱退</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>他の市町村へ転出</li> <li>他の健康保険に加入した時</li> <li>生活保護を受け始めた時</li> </ul>	75歳の誕生日から自動的に被保険者になり、届出は不要です。  手続きが必要な時 <ul style="list-style-type: none"> <li>他の市町村から転入</li> <li>他の市町村へ転出</li> <li>生活保護を受け始めた時</li> <li>生活保護を受けなくなった時</li> <li>75歳未満で障害認定による加入を希望する時</li> </ul>
自己負担額	年齢や所得に応じて2割または3割※2	所得に応じて1割または2割または3割

※1 国民健康保険の時に口座振替をしていますが、後期高齢者医療保険に加入後は再度の口座振替の手続きが必要です。

※2 70歳以上75歳未満は、同じ年齢でも所得や収入に応じて負担割合が異なります。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。

## ～ 国保税・後期高齢者医療保険料の口座振替について ～

口座振替制度とは、国保税や後期高齢者保険料などをお届けいただいた口座から引き落としするものです。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。

### ◆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

# 国民健康保険税率(額)の改正についてのお知らせ

令和8年度より、下記のとおり国民健康保険税率(額)の改正を行いました。

1. 高知県内保険料(税)水準の統一を見据えた賦課方式の改正(資産割の廃止など)  
高知県では、加入者の公平性と国保運営の安定性を確保しながら、医療費の上昇を抑制することを目的として、県内市町村の保険料(税)水準を令和12年度に統一する取組を進めており、本町では資産割の廃止など県内保険料(税)水準の統一を見据えた賦課方式に改正しました。
2. 子ども子育て支援納付金の新設  
令和8年度から始まる子ども・子育て支援金制度は、子育て世帯への給付拡充の財源を全世代や企業の皆さんから拠出していただくことで、子どもや子育て世帯を社会全体で支援する仕組みです。
3. 負担割合の調整  
令和12年度までの間において被保険者の負担軽減を図るため、賦課割合の調整を行いました。  
令和8年度の国民健康保険税率(額)は次のとおりです。

項 目		現 行	改 正 後	比 較
医療分	所得割	7.10%	6.40%	▲0.70%
	資産割	26.00%	廃止	▲26.00%
	均等割	20,600円	20,200円	▲400円
	平等割	21,600円	22,000円	+400円
後期分	所得割	2.75%	2.60%	▲0.15%
	資産割	11.00%	廃止	▲11.00%
	均等割	7,800円	8,600円	+800円
	平等割	8,400円	8,500円	+100円
介護分	所得割	2.60%	2.10%	▲0.50%
	資産割	8.00%	廃止	▲8.00%
	均等割	9,300円	17,400円	+8,100円
	平等割	7,000円	廃止	▲7,000円
子ども・子育て分	所得割	—	0.30%	+0.30%
	均等割(内18歳以上均等割)	—	2,000円(100円)	+2,000円(100円)

保険税は、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、各世帯の具体的な保険税額につきましては、7月中旬頃に納税通知書にてお知らせします。

○お問い合わせ 本庁 住民課 住民税係 ☎43-2816

## 後期高齢者医療制度の令和8・9年度の保険料率が決まりました

### 令和8年度から子ども・子育て支援金が始まります

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渡って安定した制度運営を行うために、令和8・9年度の保険料率については、令和6・7年度の保険料率(被保険者均等割額 56,000円・所得割率 10.78%)から以下のとおりとなりました。

また、令和8年度から始まる子ども・子育て支援金制度は、全ての世代や企業から拠出された支援金を、子育て施策の拡充に充てるもので、子どもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。

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、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。

区 分	被保険者均等割額	所得割率	
①基礎賦課分	60,400円	10.31%	令和8・9年度共通
②子ども・子育て支援納付金分(新設)	1,393円	0.24%	令和8年度

1人あたりの年間保険料 = ①基礎賦課分 + ②子ども・子育て支援納付金分

## 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。また、基礎賦課分および子ども・子育て支援納付金分それぞれの被保険者均等割額で軽減が適用されます。

### ◆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7年度)	改正後(令和8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+10万円×(給与・年金所得者数-1) +(30.5万円×被保険者数)以下	43万円+10万円×(給与・年金所得者数-1) +(31万円×被保険者数)以下
2割	43万円+10万円×(給与・年金所得者数-1) +(56万円×被保険者数)以下	43万円+10万円×(給与・年金所得者数-1) +(57万円×被保険者数)以下

※令和8・9年度の基礎賦課分に係る7割軽減対象者に対しては、更に0.2割の軽減を行います。

## 資格確認書・資格情報のお知らせを送付します

現在有効の後期高齢者医療資格確認書をお持ちの方の有効期限は、令和8年7月31日までとなっています。8月1日以降使用していただくものとして7月中に資格確認書または、資格情報のお知らせを送付します。送付するものや、8月1日以降の医療機関などへの受診については、以下のとおりとなります。

### ◆85歳以上の方全員

これまでどおり、手続きなしで新たな資格確認書を送付します。届いた資格確認書または、マイナ保険証で受診をお願いします。

### ◆84歳以下で、マイナ保険証を普段からご利用されていない方(※1)

(マイナ保険証をお持ちでない方も含みます)

これまでどおり、手続きなしで新たな資格確認書を送付します。届いた資格確認書または、マイナ保険証で受診をお願いします。

### ◆84歳以下で、マイナ保険証を普段からご利用されている方(※2)

マイナ保険証が利用できない医療機関などの窓口で、マイナ保険証と一緒に提示していただけるように、資格情報のお知らせを送付します(資格情報のお知らせだけでは受診することはできません)。

マイナ保険証で受診をお願いします。マイナ保険証での受診が難しくなった場合は、役場で手続きを行うことで資格確認書を交付することができます。

※1 マイナ保険証を普段からご利用されていない方は、以下の※2に該当しない方です。

※2 マイナ保険証を普段からご利用されている方は、以下の条件をともに満たす方です。

①過去1年間で6回以上マイナ保険証を利用されている方

②おおむね直近3カ月以内にマイナ保険証を利用されている方

(マイナ保険証の利用状況は、資格確認書・資格情報のお知らせを作成する時点の情報となります)

上記の年齢は、令和8年8月1日時点における年齢を基準としています。

○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



# 介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ 243 ●

令和8年度 介護保険料について

## ◆ 令和8年度の介護保険料について

令和8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。

※令和8年度は、令和7年度税制改正により特例が設けられていますので、ご了承ください。

	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82万6千5百円以下	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82万6千5百円超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82万6千5百円以下	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82万6千5百円超	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7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	<ul style="list-style-type: none"> <li>年金の受給額が年額18万円未満の方</li> <li>令和8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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>納付書</li> <li>口座振替</li> </ul>	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》

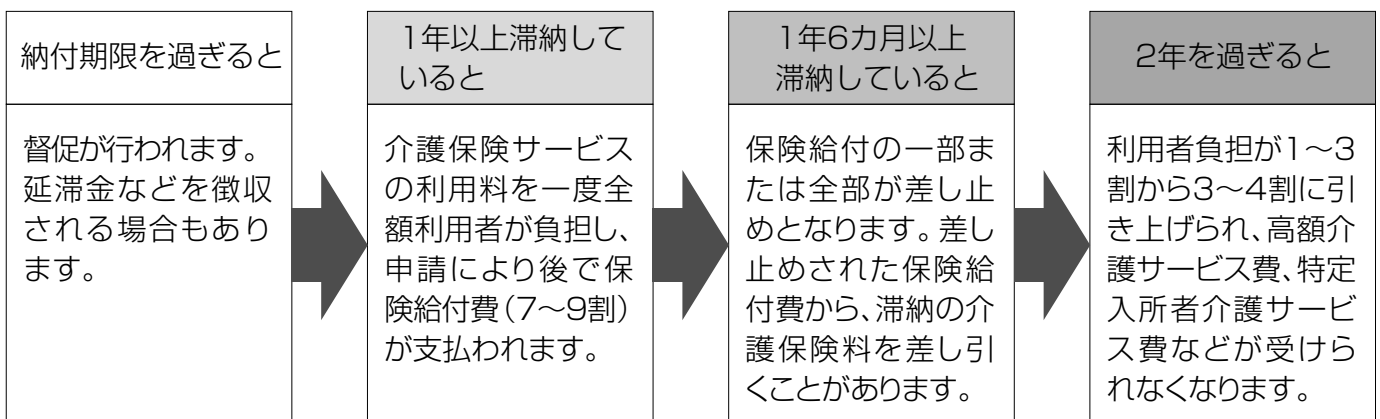
- 預金通帳
- 金融機関へのお届け印
- 納付義務者のわかるもの(介護保険料納付通知書など)

## ◆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。一人ひとりの介護保険料は大切な財源です。皆様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。



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

## 女性防火クラブが団体・個人のダブル受賞

4月24日(金)、新来島高知重工ホール(高知県立県民文化ホール)で令和8年度高知県消防大会が開催されました。

長年にわたり防火クラブ一丸となって防火防災に取り組み、地域への多大な貢献による功績が認められ、優良団体として伊田さくら女性防火クラブが、優良個人として浜町女性防火クラブ明神里寿さんが、日本消防協会長表彰を受賞しました。



## 令和8年度 自衛官等採用案内

種目	受験資格	受付期間	試験期日	初任給(月額) 各種手当
一般曹候補生	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)	【第2回】 7月1日(水)～9月1日(火)	【第2回】 9月16日(水)～27日(日)	高卒:239,500円 大卒:257,200円 ・年2回(6月・12月)期末手当 ・指定場所生活調整金(入隊後6年間、毎年間20万円支給) ・宿舍費無料、寝具、制服など、食事(月額3万円相当)支給または貸与 ・業務、訓練などにより該当者に手当を支給
		【第3回】 9月15日(火)～11月20日(金)	【第3回】 11月28日(土)～12月6日(日) ※期間中いずれか1日  詳細は、受験案内時にお知らせします。	
2等陸・海・空士 (任期制自衛官)		年間を通じて受付していません。	詳細は、受験案内時にお知らせします。	高卒:239,500円 大卒:257,200円 ・特例退職手当 ・陸上自衛隊 1任期2年89万円 ・海・空自衛隊 1任期3年136万円 ・年2回(6月・12月)期末手当 ・その他、指定場所生活調整金、各種手当有

○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

## 防災監の「缶詰アレンジレシピ③」

今回は、梅雨時期にも温かく食べられるレシピを公開します。

材料(1人分)

- ブロッコリー…適量
- トマト …1個
- カツオと筍のアヒージョ…1缶

※お好みで鷹の爪、ブラックペッパーを適量

- ① ブロッコリーを下ゆでし、トマトを乱切りにする
- ② 缶詰と混ぜ合わせて、スキレットで加熱(電子レンジも可)



○お問い合わせ 本庁 情報防災課 ☎43-2188 佐賀支所 地域住民課 ☎55-3111

## ねんきんコーナー

### 「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17,920円(令和8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8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9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。

#### ◆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。

- 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

### 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なわれる公共施設整備や、住民福祉向上のために行なう事業に対して交付されています。

町では「黒潮町創生基本計画」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7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

## ④ 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っています。ただし、以下①～⑥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
- ⑤18歳年度末を経過した後22歳年度末までの学生以外の子が第3子加算の算定対象となっている方
- ⑥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、手当を受給できない場合があります。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へ申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。誕生日・前住所地を転出した際の転出予定日の翌日から、原則15日以内に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

## ⑤ 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一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 ※事前申込で1食315円で提供可能

◆送迎 保護者の方のご対応でお願いします。

○申し込み・お問い合わせ 本庁 健康福祉課 福祉係 ☎43-2124

## ❶ 黒潮町こども家庭センター

令和8年度より本庁健康福祉課内に「黒潮町こども家庭センター」を設置しました。

### ◆こども家庭センターとは

子育て世帯包括支援センター(母子保健)と、子ども家庭総合支援拠点(児童福祉)を一体化した、妊娠期から子育て期における子育て支援の総合窓口です。

これまで以上に、すべての妊産婦・子育て家庭・子どもを対象に、切れ目のない相談・支援を提供します。

ひとりで悩まず、気軽に相談してください。子育てについて、一緒に考えていきましょう。

### ◆こんなときはぜひ「黒潮町こども家庭センター」へご相談ください

こども家庭センターでは、妊娠・出産・子育て期に関するさまざまなご相談を受け付けています。(例えばこのような相談)

- 初めての妊娠、出産で不安
- 出産後気持ちが落ち込んでしまう
- 育児で心配なことがある
- 発達が遅いような気がする
- 近くに相談できる人がいない
- 赤ちゃんを迎える準備が分からない
- 子育てが楽しく負担を感じる
- 子育てにイライラしてつい子どもにきつくあたってしまう
- 子育てに疲れた、助けてもらいたい

◆相談方法 電話、来所などによりご相談を受け付けています。来所される場合は担当者が不在の場合もありますので、できるだけ事前にご連絡ください。相談には、保健師や子ども家庭支援員などが応じ、必要な場合には地域の専門機関と連携しながら支援を行います。

◆相談受付 月曜日～金曜日(祝日、年末年始はのぞく) 午前8時30分～午後5時15分

- お問い合わせ 本庁 健康福祉課 保健衛生係(母子保健に関する相談) ☎43-2836
- 健康福祉課 福祉係 (児童福祉に関する相談) ☎43-2124

## ❶ 地域高齢者訪問事業のご案内

### ◆訪問者(委託先 NPO法人しいのみ)

町内にお住まいの高齢者の暮らしや地域での困りごとを把握し、生活支援・介護予防・今後のサービスなどに活かしていくために、生活支援コーディネーターによる訪問を実施します。

○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

### 生活支援コーディネーター



宮地 泉  
(リーダー)



三浦 伴哉  
(理学療法士)



片山 千晴  
(作業療法士)

## ❶ あったかふれあいセンターのご案内

あったかふれあいセンターは、住民の自発的で自主的な活動の拠点となる施設であり、住民活動を支援する「場所」です。地域に必要な基本機能のほか、拡充機能を活用し、住民の身近な施設として地域の活動にも積極的に協力し、地域づくりや地域の活性化を図ります。

あったかふれあいセンターは、拠点やサテライトに集まって活動する「集い」の機能だけでなく、「訪問」「学ぶ」「つなぎ」などの機能もあり、利用者から出た意見などを基に活動しております。筋力低下予防体操やいよ飯作り体験、スマホ教室、防災講和、カラオケ、男の料理教室、子ども食堂、デマンドバス説明会、長期休み子どもの居場所づくり、介護予防、地域食堂、親子苔玉教室など拠点ごとに、特色ある取組を実施しております。

○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 住民票の閲覧状況を公表します**

町における令和7年4月1日から令和8年3月31日までの間の住民基本台帳法に基づいた閲覧状況を公表します。なお、閲覧できる場合は次の事項に限られています。

1. 国または地方公共団体の機関が法令で定める業務を遂行するために必要な場合
2. 次の①～③の活動を行うために閲覧することが必要である旨の申出があり、市町村長がその申出を認めた場合

- ①統計調査、世論調査、学術研究その他の調査研究のうち、公益性が高いと認めるもの。
- ②公共的な団体が行う地域住民の福祉の向上に寄与する活動のうち、公益性が高いと認めるもの。
- ③営利以外の目的で行う居住関係の確認のうち、訴訟の提起その他特別の事情による居住関係の確認として市町村長が定めるもの。

**黒潮町住民基本台帳の閲覧状況（令和7年4月1日～令和8年3月31日）**

住民基本台帳の閲覧状況には、住民基本台帳法において、毎年少なくとも1回は公表することと定められています。

請求をした機関の名称 (または申出人の氏名)	請求の事由の概要 (利用目的の概要)	閲覧の年月日	閲覧に係る 住民の範囲
高知県幡多福祉保健所 所長 三浦 裕司	健康増進法(平成14年法律第103号)第10条の規定による「令和7年国民健康・栄養調査」に係る、調査(世帯指定用)名簿および被調査者名簿作成のため	令和7年 9月16日	上川口地区の住民

○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 皆さん「事業承継」の準備は進んでいますか**

事業承継は、後継者の育成を含めると5年から10年かかるといわれており、早期かつ計画的な取組が必要です。このため、経営者の皆さんは60歳を過ぎたら準備をはじめましょう。

まずは、高知県事業承継・引継ぎ支援センターや取引金融機関、顧問税理士などにご相談ください。専門家のサポートを受けながら、補助金や融資制度などの支援制度を活用し、徐々に事業を引き継いでいくことをお勧めします。

- お問い合わせ 高知県事業承継・引継ぎ支援センター ☎088-802-6002  
〒780-0870 高知市本町1丁目6-24(高知商工会館5階)  
高知県商工労働部経営支援課 事業承継担当 ☎088-823-9697  
✉150401@ken.pref.kochi.lg.jp



高知県  
ホームページ

**③ 身近な脱炭素「デコ活」に取り組みましょう**

環境省では、2050年のカーボンニュートラル、2030年度の二酸化炭素削減目標の実現に向けて、環境に優しいライフスタイルの変革を後押しするための新しい国民運動「デコ活」を展開中です。町としても同様の取組を進めており、以下を参考にして、皆さんも身近にできる取組のご協力をお願いします。

**◆無駄な電気・エネルギーを抑える「デコ活」(電気代やガソリン代も下がってお得)**

- 電灯をLEDにしたり、省エネ家電に買い替える
- 住宅の断熱化
- 高効率の給湯器、節水機器を選ぶ
- 地元産の食材を選ぶ
- できるだけ公共交通・自転車・徒歩で移動
- 宅配便は宅配ボックスなどを利用し、一度で受け取る

**◆再生可能エネルギーなど、地球に優しいエネルギーを取り入れた「デコ活」**

- 太陽光発電など、再生可能エネルギーを取り入れる
- 環境に優しい次世代自動車を選ぶ

**◆ゴミを減らし、資源を守る「デコ活」**

- 食品を食べ切る、食材を使い切る
- ごみを資源として分別・再利用する
- はかり売りを利用するなど、好きなものを必要な分だけ買う

- お問い合わせ 本庁 環境政策室 環境政策係 ☎43-2119



黒潮町公式  
ホームページ

**① 消費生活相談員の登録者募集**

県では、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。



高知県  
ホームページ

詳しくは高知県県民生活課ホームページをご覧ください。直接お問い合わせください。

○お問い合わせ 高知県文化生活部 県民生活課 ☎088-823-9653 ☎088-823-9879  
✉141601@ken.pref.kochi.lg.jp 〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2番20号

**① 幡多広域消費生活センター便り令和7年度 消費生活相談概要**

**◆令和7年度における相談概要**

幡多広域消費生活センターへ寄せられた相談件数は、前年度より6件増の339件でした。

相談者の年代別構成をみると、50歳代が20.7%、60歳代が21.8%、70歳代以上が22.1%と50歳代以上からの相談が多くなっています。販売購入形態別でみると通信販売のトラブルが125件と最も多く、令和6年度と同様トップとなりました。

**① 受付件数の推移**

年 度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
受付件数	239	299	289	333	339

**② 市町村別相談件数**

市町村名	令和7年	令和6年	増 減
四万十市	126	150	△24
宿毛市	76	66	10
土佐清水市	38	48	△10
黒潮町	63	36	27
大月町	11	12	△1
三原村	5	9	△4
その他	20	12	8
合計	339	333	6

**③ 相談者年代別(契約当事者)**

年代別	件数	構成(%)
20歳代未満	0	0.0
20歳代	11	3.3
30歳代	17	5.0
40歳代	39	11.5
50歳代	70	20.7
60歳代	74	21.8
70歳代以上	75	22.1
その他	53	15.6
合計	339	100

**◆相談事例**

- 健康食品や化粧品を“お試し価格”で注文したところ定期購入になっていた。
- インターネット通販で購入した商品が粗悪品だった。
- 大手通信事業者からの電話だと思いネット回線乗り換えの契約をしたが、全く別の業者だった。
- 音声ガイダンスが流れる不審な電話がかかってきた。

依然として通信販売取引の相談が多くなっています。特にSNSなどで流れてきた広告からの契約が多くを占めています。通信販売はクーリング・オフ適用外であることから、注文前に販売事業者情報および規約・条件などを確認することが重要です。消費者自らが積極的な情報収集能力を高めることが重要です。

※幡多広域消費生活センターでは、出前講座(無料)による啓発活動を実施しています。お気軽にお問い合わせください。

○お問い合わせ 幡多広域消費生活センター ☎34-8805 ☎34-8809 消費者ホットライン188  
(相談受付)月曜日～金曜日(祝日および年末年始を除く)午前9時～正午、午後1時～午後5時  
〒787-0012 四万十市右山五月町8番13号(アピアさつき2階駐車場西側)

**人権・行政相談所の開設**

人権擁護委員、行政相談委員などによる無料相談所【要予約】

◆**内容** 人権侵害、行政手続きなどに関する相談

◆**日時・場所**

● 8月4日(火)

午前10時～正午、午後1時30分～午後3時30分  
総合センター(佐賀支所前)

● 8月7日(金)

午前10時～正午 下田の口コミュニティセンター  
午後1時30分～午後3時30分 社会福祉協議会(本所)

※キャンセルする場合は2日前まで。

※各相談日の2日前までに予約がない場合は中止。

※2日前の日が、土曜日・日曜日となる場合は、その前の金曜日まで。

○予約・お問い合わせ

教育委員会 人権係 ☎55-3117

**7月は「社会を明るくする運動」強調月間です**

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。7月は強調月間として、全国各地でさまざまなイベントが展開されます。町でも幡東保護区保護司会の皆さんを中心に街頭活動を行います。

◆**街頭活動・挨拶運動** 7月1日(水)午前中  
(町内各地にて)

○お問い合わせ

教育委員会 人権係 ☎55-3117

**「司法書士の日記念無料法律相談会」開催のお知らせ**

8月3日の司法書士の日を記念し、無料法律相談会を開催します。申請義務化による不動産の相続登記や売買などによる名義変更登記、会社の設立・解散や役員変更に関する登記、借金に関すること、遺言や成年後見に関することなど、さまざまな相談に司法書士がお答えします。

お気軽にご相談ください(予約不要)。

◆**日時** 8月1日(土)午前10時～午後1時

◆**会場** ● 四万十市社会福祉センター  
(四万十市右山五月町8-3)  
● 四万十町役場東庁舎  
(高岡郡四万十町琴平町16-17)

○お問い合わせ

高知県司法書士会 ☎088-825-3143

**第53回「部落差別をなくす運動」強調旬間in黒潮町**

◎**記念講演**

◆**講師** 川口泰司さん

(山口県人権啓発センター事務局長)

◆**演題** 「差別っていったいなんやねん？」

～私と部落問題～

◆**日時** 7月15日(水)午後7時～午後8時30分

◆**場所** 大方あかつき館 レクチャーホール

※入場無料・手話通訳あり

◎**特別展示** ～リバティ～

今昔写真展・人権啓発パネルの展示など

◆**日時** 7月10日(金)～7月21日(火)

午前10時～午後5時15分

◆**場所** 大方あかつき館エントランス

総合センター 1階玄関ホール

※施設がお休みの日は展示もお休みします。

○予約・お問い合わせ

教育委員会 人権係 ☎55-3117

**第21回黒潮町人権教育研究大会**

(黒潮町人権教育・啓発講演会)のご案内

「差別の現実から深く学び、生活を高め、未来を保障する教育を確立しよう!」を大会スローガンに掲げ、下記のとおり第21回黒潮町人権教育研究大会を開催します。どなたでも参加でき、手話通訳者の方がつきます。ぜひ、多くの方々にご参加いただきたくご案内します。

◆**日時** 8月2日(日)午前9時～開会式

◆**場所** ふるさと総合センター、役場本庁、保健福祉センター

◆**記念講演(午前9時30分～午前11時15分)**

● 講師 久保敬さん

(NPO法人School Voice Project理事)

● 演題 「大切なことは子どもが教えてくれた  
～教育の原点は人権～」

◆**分科会(午後1時～午後4時)**

4つの分科会に分かれて、実践報告・研究討議が行われます。

○お問い合わせ

教育委員会 人権係 ☎55-3117



**① 佐賀診療所「10周年記念講演会」**

地域における精神科医療の役割～子供から高齢者まで住み慣れた地域で健やかに暮らすために～  
佐賀診療所は、医療法人祥星会が運営を開始してから10年が経ちました。地域の皆さんに支えられて10年。感謝を込めて、記念講演会を開催します。

- ◆日時 7月11日(土) 午後2時～午後4時
  - ◆会場 総合センター
  - ◆講師 幡多けんみん病院精神保健指定医 吉本康高先生
  - ◆座長 聖ヶ丘病院精神保健指定医 佐野昇先生
  - ◆後援 黒潮町、佐賀薬局
- 参加費無料、申込不要です。もち投げもあります。ぜひご参加ください。  
○お問い合わせ 佐賀診療所 ☎55-2037

**① 幡多の魅力を伝える絵画&デザイン展**

(一財)土佐幡多の会が毎年実施している、幡多7市町村(四万十町含む)の小学4・5年生、中学1・2年生を対象に「幡多の魅力を表現し伝える絵画&デザイン」の募集について、今回は、応募いただいた全作品382点を下記の要領で展示会を開催します。

- ◆日程 7月24日(金)～27日(月)※入場料無料
  - ◆時間 午前10時～午後7時(最終日は午後5時まで)
  - ◆場所 四万十市総合文化センター「しまんとぴあ」展示スペース(四万十市右山五月町7-7)
- お問い合わせ 一般財団法人土佐幡多の会 事務局 ☎090-2306-7538(担当：橋本)  
✉office@kochi-hata.com

**① 2026年度海上保安官募集**

事件、事故、災害、海のそばにはいつも人の暮らしがある。だからこの仕事は、責任があり、誇りがある。人の命を第一に考える、それが海上保安官の仕事です。海上保安官になるための採用試験は7月から申し込みが開始します。受験案内など、採用試験に関する詳細は右記のQRコードからご確認ください。詳しく知りたい方は、下記電話番号からお気軽にお問い合わせください。



海上保安官  
採用サイト

海上保安庁  
業務紹介動画

**海上保安学校学生採用試験(令和9年4月採用)**

- 申込期間 7月10日(金)～7月23日(木)
- 1次試験 9月27日(日)

**海上保安大学校学生採用試験(令和9年4月採用)**

- 申込期間 8月20日(木)～9月7日(月)
- 1次試験 10月24日(土)・10月25日(日)

○お問い合わせ 土佐清水海上保安署 ☎0880-82-0464

**① 令和8年度幡多中央消防組合職員採用資格試験(令和9年度採用)**

試験区分	採用予定人員	受 験 資 格 等
消防士	2名程度	消 防 士：平成11年4月2日～平成21年4月1日までに生まれた者 救急救命士：平成8年4月2日以降に生まれた者で、救急救命士国家試験において資格を取得した者、または令和8年度実施の救急救命士国家試験において資格を取得できる見込みの者
救急救命士		共 通：準中型自動車運転免許を有する者、または取得見込みの者 採用後は、幡多中央消防組合管内に居住し通勤可能な者

- ◆第一次試験 ●日時 8月23日(日) 午前8時40分集合(時間厳守)
- 会場 四万十市立中村小学校(四万十市中村新町3丁目20)

◆受付期間 7月6日(月)～8月7日(金) 午前8時30分～午後5時15分  
(土曜日・日曜日・祝日を除く。郵送時8月7日(金)午後5時15分必着)

◆受験申込書は次のところに置いています(各消防署では土曜日、日曜日、祝日でも受け取り可能です)。

幡多中央消防組合消防本部・四万十消防署・黒潮消防署・四万十消防署西土佐分署・四万十市役所(本庁・西土佐総合支所)・黒潮町役場(本庁・佐賀支所)に置いています。なお、郵送による申込書請求の場合は、封筒の表に「受験申込用紙請求」と朱書き、あて先を明記した返信用封筒(A4サイズの角2封筒に140円切手貼付)を同封して幡多中央消防組合消防本部総務課総務係まで請求してください。

幡多中央消防組合公式ホームページからダウンロードすることもできます。

○申し込み・お問い合わせ

幡多中央消防組合消防本部総務課総務係 ☎34-5881 〒787-0015 四万十市右山750-1



幡多中央消防組合  
公式ホームページ

**① 充電式電池(リチウムイオン電池など)・モバイルバッテリーの回収について**

近年、モバイルバッテリーやスマートフォンなどに内蔵された「充電式電池」を家庭ごみに混ぜて出したことによる、ごみ収集車や処理施設での火災事故が全国的に急増しています。町では安全なごみ処理のため、充電式電池の分別回収を始めました。

対象はリサイクルマークのある充電式電池です。回収ボックスへ入れる際は、火災防止のため、端子部分をビニールテープで覆う「絶縁処理」を必ず行ってください。絶縁用のテープは回収ボックスに備え付けています。なお、普通の乾電池は絶縁不要で、これまで通り家庭ごみとして出せます。

回収場所は、本庁、佐賀支所、社会福祉協議会大方本所、佐賀交流センターみらいの4カ所です(平日の午前8時30分～午後5時15分)。リサイクルマークのない電池や膨張したものは、ボックスに入れず職員へお声がけください。皆様のご協力をお願いします。

○お問い合わせ 本庁 環境政策室 環境政策係 ☎43-2119

**② 道路の健全な通行について**

**◆道路上にはみ出している樹木の伐採のお願い**

道路上に鉢植えなどが置かれている箇所や私有地から道路や歩道に樹木や枝がはみ出して、歩行者や自転車および自動車などの通行の支障となっている箇所があります。

箇所によっては歩行者や通行車両の事故につながる恐れがありますので、事故を未然に防ぐために土地所有者による事前の伐採および危険物の撤去などの対応をお願いします。また、建築限界を守り、はみ出している樹木の伐採や鉢植えなどの移動にご協力をお願いします。

**◆枯れ木の伐採のお願い**

道路に隣接している私有地の山林などから枯れた樹木が倒壊し、道路に危険な状況を及ぼすと予測される場合にも伐採などの適切な管理をお願いします。

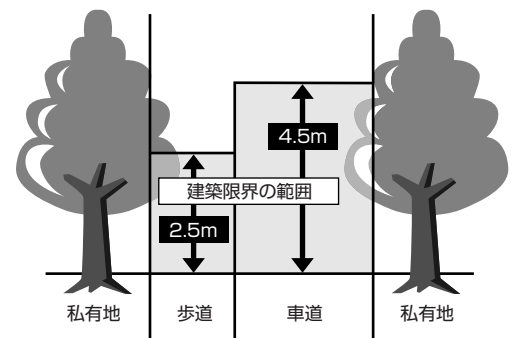
**◆建築限界**

道路法第30条および道路構造令第12条では道路を安全に通行するため、車道の上空4.5m、歩道の上空2.5mの範囲に、通行の障害になる物(樹木・看板など)は置いてはならないと規定されています。

**◆ご注意**

私有地生垣・庭木・法面からの倒木や落石、道路上に張り出した枝の落下などにより、通行中の歩行者や車両などが損傷する事故が発生した場合には、樹木の所有者が賠償を問われる場合があります。

※道路交通に支障となるような状態が認められる場合は、道路管理者(町)において剪定または伐採し、道路の交通安全確保を行いますのでご理解をお願いします。



○お問い合わせ

本庁 まちづくり課 土木係 ☎43-2115 佐賀支所 建設課 土木係 ☎55-3700

**● 水道給水工事指定店一覧表**

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
村越設備	入野2117	43-3033	080-3160-0276	大西設備	浮鞭2083-2	31-3277	090-1004-2499
(株)中村住設	四万十市古津筑3443-1	34-3621	090-3184-1731	吉本水道工務店	下田の口822-174	43-2024	090-3183-8535
野村企画設備	田野浦1593	43-4665	090-8970-5021	拳ノ川住設	拳ノ川224	55-7371	090-3783-7011

# 黒潮町イベントカレンダー

2026(令和8)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12日(日)	浮津海水浴場海びらきイベント	浮津海水浴場	10:00	観光係 ☎43-2113
7月19日(日)	入野海水浴場海びらきイベント	入野海水浴場	10:00	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
4(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U-13リーグサザンクロス2026(中学生サッカー)	多目的運動広場
	四国女子リーグ(中学生・高校生サッカー)	多目的運動広場
5(日)	四国リーグ(社会人サッカー)	多目的運動広場
	県リーグ(社会人サッカー)	多目的運動広場
	四国女子リーグ(中学生以上サッカー)	多目的運動広場
11(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
	県リーグ西部ブロック(小学生サッカー)	多目的運動広場
	高知県女子サッカー県リーグ	多目的運動広場
	四国女子リーグ(中学生・高校生サッカー)	多目的運動広場
11(土)・12(日)	合宿(高知中学校:サッカー)	多目的運動広場
12(日)	四国リーグ(社会人サッカー)	多目的運動広場
	四国女子リーグ(中学生以上サッカー)	多目的運動広場
18(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
18(土)~20(月)	第80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
19(日)	黒潮町子ども会球技大会(ドッジボール)(小学生)	体育館
	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
21(火)~23(木)	Blue Wave サマーカップ U-18 IN 黒潮 2026(高校生サッカー)	球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場
24(金)~26(日)	Blue Wave BATTLE OF 黒潮 2026(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(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(日)	県リーグ西部ブロック(小学生サッカー)	多目的運動広場
	西部地区ガールズスクール(サッカー)	多目的運動広場
27(月)~30(木)	合宿(宇治FC:中学生サッカー)	球技場
28(火)~30(木)	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)	多目的運動広場
31(金)	クラブユースキャンプ in 黒潮 2026(中学生・高校生サッカー)	球技場・多目的芝生広場・多目的運動広場

◆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 宮川公園parkrun



## 黒潮町G・G愛好会 6月月例会

日時：6月8日(月)

場所：大方球場補助グラウンド(24ホール)

成績	氏名	打数	H数	2打数
優勝	酒井 隆昌	46	3	12
準優勝	曾根 省子	49	3	10
3位	佐竹 令子	51	2	12
4位	池田 章夫	52	1	15
5位	宮地 優典	53	2	9
6位	出島 正勝	55	2	9
7位	水野 一弘	55	1	12
8位	金子 広子	58	0	15
9位	川村由美子	59	1	12
10位	三保木一意	59	1	10

技術賞：金子 広子 58打

最多ホールインワン賞：酒井 隆昌 3ホール(※④による)

最多2打賞：池田 章夫 15ホール(※④による)

※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 第5回 オーナー杯

日時：5月17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	小野 みね	102
準優勝	宮下 隆夫	105
3位	橋田 香苗	105
4位	小野 真人	107
5位	井上 梅香	107
6位	野村 民子	108
7位	尾崎 進	110
8位	西森 美佐	110
9位	岡村 知	111
10位	植野 忠美	111

ベストスコア Aコース 23点 小野みね 宮崎安男  
Bコース 23点 小野真人

ホールインワン A-2 宮崎安男 橋田香苗 A-8 酒井隆昌 B-5 小野真人  
ホールインワン B-9 野村民子 岡村知 井原健夫  
ベストグロス 105点 宮下 隆夫

※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位の合計点数が同点の場合はA8～A9でプレイオフとする。

## くろしおっ子の学校給良

### スタミナ丼



材料(4人分)

お米	2合
豚肉	200g
玉ねぎ	240g
ニンジン	60g
ニラ	40g
しめじ	40g
ニンニク	4g
ごま	5g
酒	大さじ1
砂糖	大さじ2と1/3
A 濃口しょうゆ	大さじ2と1/2
薄口しょうゆ	大さじ2と1/2
ごま油	小さじ1

ニラは黒潮町の特産物ですね。ビタミンA・ビタミンCがたっぷり、にょいの素「アリシン」には、滋養強壮や疲労回復の効果があります。暑い日が長く、体力が落ちやすい時こそしっかり食べて元気に過ごしてください。ぜひ、お試しください。

【作り方】

- ①米を炊く。
- ②玉ねぎはくし切り、ニンジンは短冊切り、ニラは2cm幅程度に切り、しめじは子房に分けておく。
- ③熱したフライパンにごま油をひき、豚肉と刻んだニンニクを炒める。
- ④肉の色が変わったらニンジン、玉ねぎを加えてよく炒める。
- ⑤全体がしんなりしたら、しめじとAの調味料を加えてよくなじませる。
- ⑥ニラとごまを加えてひと混ぜする。
- ⑦炊き上がったごはんの上にのせる。

○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

## 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12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)  
宝船(小学生以上・小学生低学年は保護者同伴)
- ◆入野海水浴場 7月19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)

### 浮津海水浴場

- 開設期間 7月12日(日)～8月31日(月)
- 遊泳時間 午前9時～午後5時

### 入野海水浴場

- 開設期間 7月19日(日)～8月31日(月)
- 遊泳時間 午前9時～午後5時

※海びらき当日の遊泳時間は、両海水浴場とも午前11時～午後5時です。

※天候などの影響により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。

○お問い合わせ

本庁 産業推進室 観光係 ☎43-2113



# ～NAGISA～



No.11 (大方高校通信)

5月23日(土)、高知市春野総合運動公園球技場において、大方高校女子サッカー部が県高等学校体育大会1回戦で高知商業高校と対戦しました。

2020年の創部当初は数名でのスタートでしたが、今年度は18名のチームとなり、そのうち14名が県内外から寄宿舎に入居し、仲間とともに日々練習に励んでいます。また、一般社団法人セレッソ大阪スポーツクラブから指導者の派遣を受け、充実した環境のもとで活動しています。

試合では、選手たちが果敢にボールを追いかけ、球際でも粘り強く戦う姿が印象的でした。苦しい展開の中、前半に先制点を挙げ、集中したプレーで試合を進めましたが、その後同点に追いつかれ、試合終了間際のセットプレーで失点。惜しくも逆転負けとなりました。

それでも、雨の中で最後まで全力を尽くして戦い抜いた選手たちに、応援に駆け付けた保護者や関係者から温かい拍手が送られていました。試合後に流した涙は、今後のさらなる成長と活躍につながっていくことでしょう。

女子サッカー部は、西南大規模公園人工芝グラウンドを拠点に練習を行うほか、地域でのボランティア活動にも積極的に取り組んでいます。

今後とも温かいご声援をよろしくお願い致します。



○お問い合わせ 本庁 企画調整室 企画振興係 ☎43-2177



## 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
ケーブルテレビ交流番組	11:15
ぷっといってぷっと釣る	11:30
高齢者寺子屋	6:00 14:00
体操番組	6:45 11:00 14:45 20:00
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108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。  
※雨天順延等の場合あり。  
※野球中継に関して、詳しくは電子番組表をご確認ください

※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。詳しく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**



### 上林暁文学館からのお知らせ

## 第59回企画展 『夏葉社展』

会期 8月1日(土)～8月26日(水)

どこかで待つ誰かのために...

2025年、夏より“焚き火のように”公開

### 映画「ジュンについて」

上映：8月21日(金)～26日(水)  
★主演の島田潤一郎の舞台挨拶  
8月23日(日)午後5時頃を予定

### 『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 午前10時30分～午前11時

佐賀「よみきかせのつどい」  
第1・3土曜日 午前10時30分～午前11時30分  
\*参加は無料です。お気軽においでください。

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	8/1
8月						
日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8

### 図書館カレンダー

大方・佐賀図書館  
休館日のお知らせ

●7月20日(月)…海の日 ●7月31日(金)…館内整理日  
お休みの日の本の返却は、ブックポストにお願いいたします。

□ 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

- 多類婚姻譚 凧良 ゆう/著
- 走れ、無印の馬 谷川 直子/著
- テロル 月村 了衛/著
- 猫鳴く森で謎解きを 楠谷 佑/著
- 心がまあるくなる ゆるふで ふでこ/著
- 和食上手になる食材事典 野崎 洋光/著
- 日本のむかしばなし 中脇 初枝/文・監修
- イチからつくる蚊とり線香 赤池 佳江子/絵
- おねんねしましょ おやすみなさ～い うらつかりようま/え
- おなかをみせて! 島津 和子/ぶん

### 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

### 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

2026年6月5日Instagram掲載

### わがまちデータ

人口	9,580人(前月比16人減)
男	4,628人
女	4,952人
世帯数	5,242世帯
増加	出生 3人(男1人・女2人)
	転入 8人(男2人・女6人)
	その他 0人
減少	死亡 11人(男5人・女6人)
	転出 34人(男12人・女22人)
	その他 0人

2026(令和8)年5月31日現在