

くろしお



主な内容

P. 2 まちのできごと

P. 5 くろしお子どもニュース

P. 6 健康カレンダー

P. 8 健康知恵袋

P. 10 備えて安心

P. 12 役場からのお知らせ

P. 27 くろしお協力隊に聞く!

P. 28 図書館カレンダー

写真: 全国大会出場時のFC KUROSHIO 84の皆さん
関連記事 2 ページ

第8回黒潮町地区防災計画シンポジウム

11月5日(土)、総合センターで「第8回黒潮町地区防災計画シンポジウム」が開催されました。

シンポジウムでは、三浦小学校や市野々川地区、奥湊川地区からの活動報告が行われました。また、平成30年の7月豪雨災害で被災地支援を行った「愛媛県女性と防災の会」の小國恵子会長から、避難所での女性や高齢者、障がい者への支援について話がありました。

パネルディスカッションでは、「多様な視点から地区防災を考える」をテーマに5名が登壇し、地区防災計画についてや、災害時の地域間連携について議論しました。被災地からの報告およびパネルをを務めた小國さんは、「たくさんの方がシンポジウムに来てい



パネルディスカッションの様子

て、町の方の防災意識が高いというところが実感できました。とても刺激を受けた1日だった」と話しました。

FC KUROSHIO 84が全国大会準優勝

FC KUROSHIO 84が、10月29日(土)～11月1日(火)にかけて三重県で開催された「第29回全国クラブチームサッカー選手権大会」で準優勝を果たしました。

高知県のチームが全国大会で入賞するのは平成12年以来、22年振り。11月10日(木)には、同チームの久保田聖也監督、キャプテンの宮本敬太さんが町長らへ報告に訪れ、試合の様子やチームの今後についてなどを語りました。

松本敏郎町長は、「全国に出ること自体すごいことだが、そのなかで準優勝するのもなかなかできないこと。これからもサッカーを続けて、町民を勇気づけていってほしい」と話しました。



左から、松本町長、宮本さん、久保田監督、西村副町長

宮本さんは、「1試合1試合を全員で全力で戦った結果。チームの力を感じられる大会だった」と話しました。

まほろば Vol.20 くるしお

「まほろば」とは、素晴らしい場所・住みやすい場所という意味。まほろばな黒潮町で頑張る人や団体にスポットを当て、紹介するコーナーです(隔月掲載予定)。



FC KUROSHIO 84 監督 久保田 聖也さん

今年10月29日(土)～11月1日(火)の4日間、三重県で開催された「第29回全国クラブチームサッカー選手権大会」で準優勝を果たしたFC KUROSHIO 84。現在チームには町内外から計31人、19歳から50歳まで幅広い年代の選手が所属しています。「楽しくやる」をモットーに活動する同チームの監督・久保田さんに話を聞きました。

全国大会を振り返ってみての感想は?

準優勝という結果で終われたことは素直に嬉しかったです。まさか決勝戦まで進むとは思っておらず驚きました。選手みんなは本当によく戦ってくれたと思います。県大会、四国大会、全国大会と進むなかで、PK戦(※サッカーで規定の試合時間を終了して決着がつかなかった際に行うもの)で勝利できたことが何度かあり、運も味方してくれたと感じますね。

監督として大事にしていることやこだわりは?

やっぱり「楽しむこと」。人から強制されてやるのではなく、楽しいから自然とやってみよう。そういうチームにしたいし、そういう選手が増えたいと思っています。あとは、プレイの内容も強制しないようにしています。選手を持っているイメージがあるなら潰したくない、のびのびとプレイしてもらいたいと思っています。



練習の様子

今後の目標は?

年間を通してしっかり戦える組織作りをしながら、現在の高知県リーグより1ランク上の四国リーグに挑戦してみたいですね。黒潮町はサッカーに適した環境が整っています。今後、昔のようにまたサッカーの町として盛り上がってほしいです。



全国大会準優勝時のFC KUROSHIO 84の皆さん

子どもの命を守り生きる力を 育む黒潮町民会議

子どもを取り巻くあらゆる事象から子どもの命を守り、子どもの成長に地域総力がかりで関わり、ふるさとへの貢献意識を育てることを目的に10月28日(金)、「子どもの命を守り生きる力を育む黒潮町民会議」がふるさと総合センターで開催され、町内各団体などから約70人が参加しました。



講演を行う高田香さん
実践報告では、南郷小学校の坂本恭美子校長より「セーフティプロモーションスクール(PPS)の認定について」と題した報告がありました。実践報告を行った坂本校長は、「PPSがどういふものかをお知らせすることができた。学校の1つの事例として報告するだけでなく、町全体で広げていければ」と話しました。

くろしおサッカーデー

11月6日(日)、土佐西南大規模公園でFC KUROSHIO 84、大方高校女子サッカー部、大方FC、ArcoRacoon S.Cの4団体が共催し「くろしおサッカーデー」が開催されました。

同イベントは、町内におけるサッカーの普及を目的に開催され、保育園児、小学校低学年、小学校中学年、中学生の4グループで約90人が参加し、約30人の指導者とともに1時間程度のサッカースクールを行いました。



学校の様子
良い経験に
なりました。楽しかった」と話しました。

黒潮町陸上マスタース・交流大会

11月6日(日)、土佐西南大規模公園で「黒潮町陸上マスタース・交流大会」が開催され、約70人が参加しました。

50m走、100m走、走り幅跳びなどの陸上競技や、子どもから大人までが参加できるボール投げやわなげ、綱引きなどの親睦競技が行われました。



陸上競技の様子
人も多く集まってきた。自分も出場して、思った以上に成果が出た。来年もぜひ開催できれば」と話しました。



親睦競技の様子

ボランティアや、親睦競技に出場した大方中学校元気会の小谷杏留さんは、「久しぶりに元気会の活動ができた。みんなと交流できて良かったし、いろいろな競技にも出られて楽しかった」と話しました。

また、同大会の実行委員長を務めた芝久義さんは、「天気も良く、

大方高校防災デー

11月18日(金)、大方高校で「防災デー」が開催されました。

同イベントは、被災体験を聞くことから震災時の恐怖や困難を疑似体験し、今後の防災活動や被災時の避難所運営について考え、実践することで災害に備える意識を育むことを目的として開催されました。



消防訓練を行う生徒
イベントでわかったことをさらに改善し、今後の活動に活かしていきたい」と話しました。

岩手県釜石東中学校OBの紺野堅太さんを講師に迎え、講演会が行われました。その後、全校生徒を17班にわけ、避難訓練および各班に用意された、消火訓練やけが人の応急処置、避難所情報の張り出しなど、さまざまなミッションも行われました。

同イベントで運営を担当した地域創造コース3年生の佐野元気さんは、「思っていたより忙しかったが、なんとか自分たちで対処できた。今回の

イスに座って海を見る日

11月3日(木)、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」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。町内外から50組が参加しました。

今年には砂浜に町長室やカフェが設置され、多くの人が楽しめました。

同館の塩崎草太さんは、「町の誇りの1つである砂浜をより魅力的なものに見せ、皆さんに楽しんでもらうことが大切。イベントを通して砂浜を思い思いに楽しんでもらえれば」と話しました。また、高知市から参加した池田正明ただあきさんは、「昨年もこのイベントに来ていて、ホームページを見ていたら今年もやるということで来た。イスに座ってゆっくりしながら風の音や波の音、匂いを感じたりでき



イスに座り海を見る池田さん
て、良い時間をも
らった。
来年も来
たい」と
話しまし
た。

「150年後の国宝展」入選を町長らへ報告

11月2日(水)〜令和5年1月29日(日)まで東京国立博物館で開催される「150年後の国宝展」に、大方高校2年生・入野由妃ゆいさんの作品「姿が変わる美術館の写真」が入選し、松本敏郎町長やNPO砂浜美術館へ報告しました。



受賞した作品

同展は、同博物館初の公募型展覧会であり、個人や企業から集められた自分にとつての宝物を「150年後の国宝候補」として展示するもの。入野さんは、「自分にとつての宝物は何だろうと考えた時、生まれた時から当たり前にある砂浜美術館が浮かんだ。自然が作り上げたものの形はその時にしかないもの。150年後を生きている人に、今の砂浜美術館はこんな場所だったと伝えたい」と話しました。



入野さん(右)と松本町長(左)
入野さんの
作品は、同展
期間中、博物
館で展示され
ることです。

入野小学校でかまどベンチ贈呈式

中村地区建設協同組合よりかまどベンチの寄贈があり、10月11日(火)、入野小学校で贈呈式が行われました。

同組合は、「建設業Ⅱ地域防災力」を地域の方に知ってもらい、子どもたちに建設業に親しみをもちてもらいたいという思いから、町内外の小・中学校や高等学校にかまどベンチを寄贈しています。

今回寄贈されたかまどベンチは、通常時は「ベンチ」として、災害時には「かまど」として活用することができま



贈呈式の様子

などでも
児童や保
護者の方
と使用す
る体験が
できれば」
と話しま
した。

大方の秋まつり・黒潮町まるごと産業祭

「第60回大方の秋まつり」が11月12日(土)・13日(日)、「第10回黒潮町まるごと産業祭」が11月13日(日)にふるさと総合センターで開催されました。

秋まつりでは、書道や絵画、保小中生の作品など、文化作品の展示があり、産業祭では、飲食や雑貨の販売などの出店がありました。



秋まつりの展示を観る来場者

高知市から産業祭へ来場した白石千絵さんご家族は、「チラシを見て来た。地元密着型のイベントで楽しかった」と話しました。



産業祭の出店で買い物をする来場者

また、秋まつりにボランティアスタッフとして参加した大方中学校元気会の田中百花ももかさん、楠目羽楽ななさんは、「イベントが楽しそうに参加した。多くの人が見に来てくれて嬉しい」と話しました。

黒潮町8校連合修学旅行

私たちは10月に、黒潮町の小学6年生みんなで広島へ修学旅行に行ってきました。町内の8校で修学旅行へ行くのは今回が初めてでした。1日目はバスでの移動が多く、上川口小学校の友だちと仲良くなれました。2日目は、広島平和記念資料館で戦争の恐ろしさを知りました。たくさんの方が犠牲になったことも学びました。ロシアとウクライナの戦争では広島と長崎のようになってほしくないと思います。3日目はレオマワールドで他の学校の人たちと一緒に回りました。楽しかったけど、おぼけやしきへ行けなかったのは残念でした。修学旅行の3日間で、たくさんの人と仲良くなれました。私は班長だったけど、班の人が、「先に並んでおこう」「先生に言った」などと声をかけてくれて、班の人とも仲良くできました。コロナの中だったけど、修学旅行へ行けて本当に良かったです。



(南郷小学校 6年 小杉 葵)

集まれ！グリーンレモン料理

私たちは1学期から、黒潮町で生産されているグリーンレモンをもっと広めたいと思い学習に取り組んでいます。そこで、PR作戦として12月11日(日)に、田ノ口小学校の体育館で、グリーンレモンを使ったお料理や飲み物、スイーツなどを持ち寄って紹介し合うイベントを企画しました。

ここでは、持ち寄った料理のグリーンレモンの生かし方をみんなで楽しみたいのです。そして、もともともっとグリーンレモンをたくさんの人に「知ってもらおう、買ってもらう、作ってもらおう、食べてもらう」をしてもらい、生産者の方たちが願う「黒潮町と言えばグリーンレモン」と知られる町づくりに貢献したいです。皆さん、ぜひお料理を持ち寄って参加してください。販売もありますので、地域の方々の参加をお待ちしています。



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため観点から中止となる場合があります。ご了承ください。

(田ノ口小学校 6年 山中心優・森岡美結)

文化祭について

10月14日に文化祭を行いました。まず、英語のスピーチでは、各学年で代表者数名が英語のみを使って全校生徒の前でスピーチを行います。ジャスチャーを使ってユーモアのあるものや、誰もがひかれるようなクオリテイの高い発表ばかりでした。次に、各学級から選ばれた代表の班がステージに上がり、制限時間内にお題の画像から俳句を考える「俳句バトル」を行いました。季語の想像が難しいお題で、各班が想像力をふくらませて俳句を考えていました。合唱コンクールでは、1学期から練習を重ね、この日のために全力で力を合わせることでできました。本番では全員が主役のように輝いており、体育館全体が最高の舞台に仕上がっていました。

コロナ感染拡大防止のため午後のみの文化祭となりましたが、例年に負けないような思い出に残る文化祭となりました。



(大方中学校 2年 松本 大和)

健康カレンダー

12月中旬から1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。

12月	内 容	場 所	時 間
16日(金)	早 咲 健 康 相 談	早咲集会所	10:00~11:00
20日(火)	田 野 浦 健 康 相 談	田野浦集会所	13:15~14:15
21日(水)	3 歳 児 健 診	保健福祉センター	個別にお知らせ
23日(金)	入 野 本 村 健 康 相 談	入野本村集会所	10:00~11:00
1月	内 容	場 所	時 間
12日(木)	大 方 橘 川 健 康 相 談	大方橘川集会所	10:00~11:00
13日(金)	馬 荷 健 康 相 談	集落活動センターかきせ	9:30~10:30

佐賀地域

12月	内 容	場 所	時 間
16日(金)	乳 児 健 診	総合センター	※個別にお知らせ
19日(月)	愛 育 相 談	あったかふれあいセンターさが(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)
12/18(日)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	筒井病院 ☎66-0013	大西病院 ☎22-1191
25(日)	さたけ小児科 ☎37-2255	いなげ胃腸科内科 ☎62-1113	くぼかわ病院 ☎22-1111
31(土)	中村病院 ☎34-3177	大井田病院 ☎63-2101	
1/1(日)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	幡多けんみん病院 ☎66-2222	
2(月)	佐々木整形外科 ☎34-7177	川村内科クリニック ☎66-2911	
3(火)	木俵病院 ☎34-1211	聖ヶ丘病院 ☎63-2146	
8(日)	小原外科胃腸科 ☎35-0108	田村内科クリニック ☎63-1668	
9(月)	さくらクリニック ☎35-2555	筒井病院 ☎66-0013	大西病院 ☎22-1191
15(日)	四万十市立市民病院 ☎34-2126	奥谷整形外科 ☎63-1202	

※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。

※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。

■拳ノ川診療所 12月の診療予定 【診療時間】午前9時30分～正午、午後2時～午後5時(記載がある場合はその時間まで)
月曜日のみ診療時間が午後0時30分から午後2時(受付は午後1時50分まで)

	日	月	火	水	木	金	土
午前					1	2	3
午後					外来診療(川田先生)	外来診療(矢野先生) ※予定変更の可能性あり	
午前	4	5	6	7	8	9	10
午後		外来診療(幡多医師会) 12:30~14:00(受付13:50まで)	外来診療(澤田先生) (伊与喜出張診療所) 9:45~10:30 (鈴出張診療所) 11:10~12:30 外来診療(澤田先生) 15:00~	外来診療(吉村先生)		外来診療(矢野先生) ※予定変更の可能性あり	
午前	11	12	13	14	15	16	17
午後		外来診療(幡多医師会) 12:30~14:00(受付13:50まで)	外来診療(澤田先生)		外来診療(池田先生)	外来診療(矢野先生) ※予定変更の可能性あり	
午前	18	19	20	21	22	23	24
午後		外来診療(幡多医師会) 12:30~14:00(受付13:50まで)		外来診療(吉村先生)	外来診療(川田先生)	外来診療(矢野先生) ※予定変更の可能性あり	
午前	25	26	27	28	29	30	31
午後		外来診療(幡多医師会) 12:30~14:00(受付13:50まで)	外来診療(澤田先生)				

「熱が出た」「風邪症状がある」方は、受診前に電話で診察時間を確認してから受診してください。感染症対策のため、ご協力をお願いします。

※当診療所は予約制となっています。初診の方や予約のない方はあらかじめ電話連絡をお願いします。 【お問い合わせ】拳ノ川診療所
当日の予約受付もできますので、どうぞご利用ください。 ☎55-7111
※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ありますので、あらかじめご了承ください。
※特定健診(個別健診)、若者健診を随時受付しています。どうぞご利用ください。

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】

★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。



12月の予定

★佐賀おでかけ広場
毎週火曜日 午前9時～午前11時
○12月生まれさんの誕生会 13日(火)
○クリスマス会 20日(火) 申込み:12月9日(金)まで
○お正月飾り作り 27日(火)
場所 あったかふれあいセンターさが(旧佐賀保育所)
☎31-4807(悪天候の日はおでかけできない場合があります。)

★にしきのおでかけ広場
学校の休み期間中の金曜日 午前9時～午前11時30分
冬休み期間中は12月23日(金)、1月6日(金)に実施します。
場所 あったかふれあいセンターにしきの広場
☎43-3630

★いっしょに遊ぼう 午前10時30分～午前11時
○英語であそぼう 8日(木)
黒潮町国際交流員(CIR) クレーマ・リンストロームさん
○12月生まれさんの誕生会 15日(木)
○クリスマス会 22日(木) 申込み:12月9日(金)まで

★第9回「子育て講座」
1日(木)午前10時30分～午前11時30分
「親子の絆教室」
講師 高知県警 中村警察署 生活安全課
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。

○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

糖尿病は身近な病気です

糖尿病は、国民の5〜6人に1人が発症するとされる深刻な国民病の1つです。過食や運動不足、肥満、ストレスなどに心当たりのある人は特に注意が必要です。

◆黒潮町の統計データについて

黒潮町の統計データを見てみると、令和3年度の特定健診(40〜74歳の方)において、糖尿病で服薬中の方は10・3%、糖尿病の有見者(異常なし以外)は、67・6%と高くなっています。また、「2021高知県国保のすがた」を見ると、医療機関にかかる件数が多い疾病の男女総計の第3位が「糖尿病」となっています。

◆糖尿病とは

糖尿病とは、血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値の高い状態が慢性的に続く状態をいいます。糖尿病は、初期は自覚症状がなく進行していき、一度発症したら、一生治療が必要な病

気です。

◆糖尿病の診断について

血液検査で血糖値もしくはHbA1c(ヘモグロビンエーワンシ)を確認し、慢性的な高血糖の状態が認められると、糖尿病と診断されます。

◆診断基準

空腹時血糖値 126mg/dl以上
 随時血糖値 200mg/dl以上
 HbA1c 6・5%以上
 (HbA1cとは、血液中の余分な糖が、赤血球のたんぱく質の1つであるヘモグロビンに結合したもので、過去1〜2カ月の血糖の状態を示します)

◆糖尿病の症状について

- ・のどが渇く
 - ・水をたくさん飲む
 - ・尿が多量に出る
 - ・体重が減少する
 - ・皮膚が乾燥してかゆい
 - ・疲れやすくなる
- 右記のような症状が複数ある場合は、すでに糖尿病が進んでいる可能性があります。

◆糖尿病の三大合併症について

- ①糖尿病性網膜症
目の毛細血管が傷つくことで眼底出血を起こし、網膜剥離などに至る病気です。症状が進むと失明することもあります。
- ②糖尿病性腎症
腎臓の血管が傷つき、ろ過機能が低下してしまう病気です。重症化すると、人工透析が必要になります。人工透析に至る原因で、最も多いのは糖尿病性腎症と言われています。
- ③糖尿病性神経障害
末梢の神経細胞が障害され、足先にしびれをきたしたり、痛みなどに対する感覚が鈍くなります。そうすると、傷を負っても気づかず重症化して壊疽(えきそ)が起こり、切断に至ることもあります。

◆糖尿病にならないための食生活

- ①朝・昼・夜、1日3食しっかり食べる
- ②ゆっくりよく噛んで食べる
- ③食物繊維を多く含むもの(野菜・海藻・きのこなど)を食べる
- ④腹8分目でストップする
- ⑤寝る前に食べない
- ⑥野菜↓汁物↓主菜↓ご飯の順番

でバランスよく食べる
 ※糖の吸収を緩やかにし、食べ過ぎを防いでくれます。
 これらの中で、自分にできそうなことからチャレンジしましょう。

◆糖尿病性腎症重症化予防プログラムについて

高知県では、糖尿病の重症化予防、人工透析の導入を減少させることを目的に、「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を策定し、取り組んでいます。黒潮町においても、現在、県のプログラムに基づき、糖尿病ハイリスク者への受診勧奨や、糖尿病治療中で重症化リスクの高い方に、かかりつけ医と連携しながら6カ月間の生活指導に取り組んでいます。

プログラム対象者に関わらず、糖尿病について気になることや相談したいことがあれば、左記までご連絡ください。

○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



～ 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	・ 75歳未満で、ほかの健康保険に加入されていない方	・ 75歳以上の方 ・ 65歳以上75歳未満で、障害認定の申請により加入した方
保険証の期限	令和4年4月1日～令和5年7月31日※1	令和4年8月1日～令和5年7月31日
保険料 ※国保は保険税	平等割＋均等割＋所得割＋資産割を世帯単位で計算し、世帯主に課税されます。	被保険者個人ごとに、均等割＋所得割を計算します。
保険料の納め方	<p>特別徴収（年金天引き） 以下の条件が揃っている世帯主が対象です。 ・ 世帯の国保加入者が全員65歳以上 ・ 年金が年18万円以上 ・ 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</p> <p>普通徴収（年金天引きとならない場合） ①金融機関などの窓口で納付 ②口座振替</p>	<p>特別徴収（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。</p> <p>普通徴収（年金天引きとならない場合） ①金融機関などの窓口で納付 ②口座振替 ※2</p>
手続き	<p>加入 ・ ほかの市町村から転入した時 ・ ほかの健康保険が切れた時 ・ 出生した時 ・ 生活保護を受けなくなった時</p> <p>脱退 ・ ほかの市町村へ転出した時 ・ ほかの健康保険に加入した時 ・ 生活保護を受け始めた時</p>	<p>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。</p> <p>手続きが必要な時 ・ ほかの市町村から転入 ・ ほかの市町村へ転出 ・ 生活保護を受け始めた時 ・ 生活保護を受けなくなった時 ・ 75歳未満で障害認定による加入を希望する時</p>
自己負担額	年齢や所得に応じて2割または3割	所得に応じて1割または2割または3割
限度額認定証の期限	8月1日～翌年7月31日 年ごとに申請が必要です。	8月1日～翌年7月31日 年ごとの申請が省略される場合があります。

※1 令和5年度からの保険証と70～74歳の方に交付される高齢受給者証の一体化に向けて準備を進めているため、令和4年度の保険証の有効期間は、令和4年4月1日から令和5年7月31日となっています。

※2 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。

このほか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

住宅防火

いのちを守る10のポイント

4つの習慣

- ① 寝たばこは絶対にしない、させない
- ② ストープの周りに燃えやすいものを置かない
- ③ コンロを使うときは火のそばを離れない
- ④ コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く

6つの対策

- ① 火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロなどは安全装置の付いた機器を使用する
 (地震の際、自動で電気を遮断する感震ブレーカーについては、「家具転倒防止等対策費補助金」の対象となりますので、家具転倒防止対策と併せてご活用ください。)

※補助金のご活用の際は、一度、情報防災課までご連絡ください。

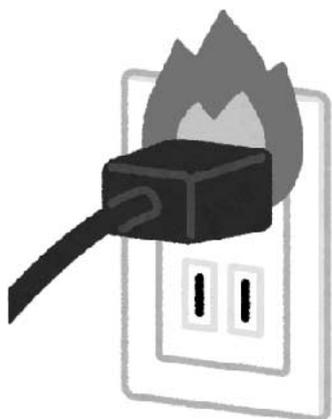
お問い合わせ

【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

☎ 55-3113



- ② 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ③ 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防炎品を使用する
- ④ 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく
- ⑤ 高齢者や身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- ⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

消防団員募集



◆消防団の活動って？

消防団は、消防本部や消防署と同じく、消防組織法に基づき、それぞれの市町村に設置される消防機関です。消防団の活動は消火ではありません。地域における防災のリーダーとして、平常時・非常時を問わずその地域に密着し、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担っています。

近年は女性の消防団への参加も増加しており、特に一人暮らしの高齢者宅への防火訪問や応急手当の普及指導などにおいて活躍しています。

◆消防団の位置づけ

火災や大規模火災発生時に現場へ駆けつけ、その地域での経験を生かした消火活動・救助活動をおこなう非常勤特別職の地方公務員です。

◆消防団に入るには

黒潮町には14の分団があります。町内に在住の方、または職場が町内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、または本庁 情報防災課 消防防災係(☎ 43-2188)までご相談ください。



介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ 200 ●

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	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	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。
	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

傷病によりおおむね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(医師の発行する「おむつ使用証明書」が必要です)。また、この控除を受けるのが2年目以降で、要介護認定などを受けている方は、黒潮町の交付する「確認書」で代用できます。「確認書」については介護保険係へお問い合わせください。

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・身体障がい者に準ず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。安心で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

役場からのお知らせ

※締切日は、検診日の2週間前まで。ただし、定員に達した場合

◆受付時間
午前8時30分～午後5時
(土日・祝日は除く)

◆申込み開始日
令和5年1月10日(火)

◆検診実施機関

公益財団法人高知県総合保健協会
がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診

◆内容

肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診
※その他の日程・会場は高知県健康対策課ホームページ(がん検診広域実施事業に関するページ)をご覧ください。

◆日時・会場

令和5年3月11日(土)

高知県では、令和4年度のがん検診未受診者を対象に、居住市町村に関係なく受診できるがん検診広域実施事業を実施します。
検診の自己負担金は、町での集団検診と同じ金額で受診できます。



はその時点で受付を終了します。
○申し込み・お問い合わせ
高知県総合保健協会
☎088-831-4351

幡多クリーンセンター
日曜日のごみの特別受入れについて

9月から12月までの間、従前の平日に加え、試験的に第2日曜日にごみの特別受入れを実施します。ぜひご利用ください。

◆ごみの受入れ日時

12月11日(日)

午前9時～正午

午後1時～午後4時30分

※終了時間内には、施設を出られるよう時間に余裕を持ってお越しください。

※受入件数が少ない場合は12月をもって受入終了とします。

○お問い合わせ
幡多クリーンセンター

☎31-2600

ねんきん「コーナー」

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左記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

そのほか、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、もしくは下記の

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、ユーザーIDが発行され、登録完了となります。このユーザー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、ユーザーID・パスワードを入力することなく、マイナンバー経由でログイン可能となっています(マイナンバー利用の際には、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(☎0570-058155)」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

☎ 4312800

佐賀支所 地域住民課 総合窓口第2係

☎ 5513701

日本年金機構 幡多年金事務所

☎ 3411616



QRコード

スマートフォン教室
「マイナンバーカード編」
参加者募集

令和4年度デジタル活用支援事業を活用したスマートフォンによるマイナンバーカードの申請講座とスマートフォンの相談受付を開催します。マイナンバーカードは今後、保険証や運転免許証など行政、民間さまざまなサービス利用に活用されることが見込まれています。

まだマイナンバーカードを持っていない方は、手軽なスマートフォンでのカード申請方法をはじめ、スマートフォンの活用方法について相談できますのでぜひご参加ください。

◆日時

令和5年2月8日(水)
午後2時～午後4時15分

◆場所

本庁3階大会議室

◆講師

ドコモショップ 四万十東店
スタッフ

※申込は左記QRコードから。

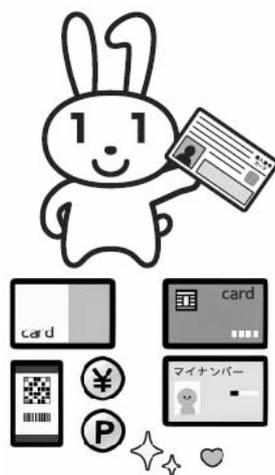
○申し込み・お問い合わせ
本庁企画調整室 デジタル推進係

☎ 4312177



QRコード

お急ぎください
マイナポイント第2弾の対象は、
12月までに申請をした方です



現在実施中のマイナポイント第2弾の対象者は、令和4年12月未だまでに申請をした方となります。

①マイナンバーカード新規取得者（第1弾でまだ申し込みをされていない方を含む）

②健康保険証の利用申し込みをされた方（すでに申込済みの方を含む）

③公金受取口座登録をされた方

◆マイナポイントの申込みに必要なもの

1. マイナンバーカード
2. マイナンバーカードに設定した4桁の暗証番号
3. 決済サービスのカードなど
4. 公金受取口座登録を希望する方は預金通帳など

マイナンバーカード受付窓口を時間延長しています

マイナンバーカードの普及促進のために、マイナンバーカードの申請、受取り、マイナポイントの申込みに関して、担当窓口の開庁時間を延長しています。お気軽にお越しください。

本庁 住民課 住基戸籍係
 毎週水曜日 午後7時15分まで

佐賀支所 地域住民課総合窓口第2係
 第2、4水曜日 午後7時15分まで

※時間延長期間

令和5年1月25日(水)まで

※延長時間の業務内容は、マイナンバーカードの申請、受取り、マイナポイントの申込みに限ります。

マイナンバーカード申請サポート(無料)を行っています

◆サポート内容

- ・顔写真撮影
- ・マイナンバーカード交付申請の代行

◆お持ちいただくもの

- 通知カード
- QRコード付き申請書
- 本人確認書類(免許証や保険証などのいずれか1点)

マイナンバーカードの交付について

マイナンバーカードは、申請してから発行までに約3週間ほどかかります。カードは役場に届き、役場から交付についてのハガキを郵送します。

◆お持ちいただくもの

1. 通知カード
2. 交付案内のハガキ
3. 本人確認書類(左記のAの1点もしくはBの2点。有効期限内があるものは有効期限内に限りません)

A 運転免許証・運転経歴証明証(平成24年4月1日以降のもの)・パスポート(旅券)・住民基本台帳カード(顔写真付)・身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・療育手帳・在留カード・特別永住者証明書・一時庇護許可書・仮在留許可書

B 健康保険証・年金手帳・各種年金証書・生活保護受給者証・児童扶養手当証書・顔写真付きの学生証や、社員証など

◆注意事項

マイナンバーカードの申請、受け取りの際は、必ず申請者本人がお越しください。また、15歳未満の場合は、法定代理人(親権者)の方と一緒にお願いします。

お近くの携帯会社でマイナンバーカードの申請ができます(無料)

令和5年3月下旬まで、全国の携帯会社でマイナンバーカードの申請サポートが実施されています。ご自身が契約している携帯会社に関わらず、土日も含め、店舗営業時間内はいつでも申請可能です。また、QRコード付き交付申請書や、スマホをお持ちでなくても手ぶらで申請可能です。(ただし、マイナンバーカードの受取りは役場になります。)

※QRコード付きの申請書で申請をすると、QRコード付きの申請書で申請を行わない場合よりマイナンバーカードの受取りが早くなります。

○お問い合わせ

本庁 住民課 住基戸籍係

☎ 4312800

佐賀支所 地域住民課総合窓口第2係

☎ 5513701

i
車検時における軽自動車税
(種別割)の納税証明書の
提示が原則不要になります

令和5年1月より、軽自動車(軽三輪・四輪に限る)に係る軽自動車税(種別割)の納付情報について、軽自動車検査協会で、オンラインのシステム(軽JNKS)により確認ができるようになります。

そのため、車検の際に継続検査窓口で、納税証明書を提示することとが原則不要になります(二輪の小型自動車(250CC超)については、従来どおり納税証明書の提示が必要です)。

ただし、次のような場合は、納税証明書が必要となりますので、役場窓口で引き続き納税証明書を交付します。

◆納税証明書が必要な場合

- ・納付直後で、オンラインシステムに納付情報が反映されていない場合(金融機関やコンビニ納付の納付情報は、システムに反映されるまでに日数を要します)。
- ・中古車の購入直後の場合
- ・他の市区町村に引越した直後の場合
- ・過去の軽自動車税(種別割)に未

納がある場合

◆軽自動車の新車購入時の手続きがオンライン上でできるようになります

令和5年1月より、軽自動車の新車購入をした場合に、パソコンから24時間いつでも検査の申請、各種手数料の納付、軽自動車税(環境性能割)の申告納付などの手続きができるようになります。

◆注意

- ・オンライン手続きが可能になるのは、「新車購入時」のみです。
- ・二輪・原付・小型特殊については、対象外です。
- ・スマートフォンやタブレットからの申請はできません。

○お問い合わせ

本庁住民課住民税係

☎43-2816



i
令和4年度 アデイクション・
フォーラム高知「アデイク
ションとその回復について」

アルコールや薬物、ギャンブル、ゲーム、インターネットなどの依存問題に関する啓発フォーラムを開催します。県内での依存症サポートに関する情報発信や個別相談ブースも設けます。依存・アデイクション関連問題に関心のある方はどなたでも参加できますので、皆さんのご参加をお待ちしています。



◆日時

12月10日(土)
午後1時～午後4時20分

◆内容

①基調講演

「依存症ってどんな病気?回復ってどういうこと?」

講師:さいがた医療センター

佐久間 寛之 先生

②トークセッション

「依存症のこれって気になるQ & A」

※皆さんより申込時に募集した疑

問・質問にお答えするトークセッション
登壇:講師の佐久間先生・県内依存症関係自助グループ・支援機関など

◆会場

南国市地域交流センター「みあれ」(南国市大そね甲2-1-17番地)

※ハイブリッド開催(会場開催をオンラインでも配信します)

◆事前申込

電話またはQRコード、ホームページの申込みフォーム
※会場の空席状況により当日参加も可

○お問い合わせ

令和4年度アデイクションフォーラム実行委員会(事務局 高知県立精神保健福祉センター)

☎088-821-4966





令和4年度高知県いい歯の表彰

高知県では、毎年健康な歯を維持している方に対して「いい歯の表彰」を実施しています。令和4年度の高知県いい歯の表彰(熟年者の部)では、黒潮町から2名が受賞しました。

(財)8020推進財団理事長表彰
野並 出豆男さん(上田の口)

優良賞

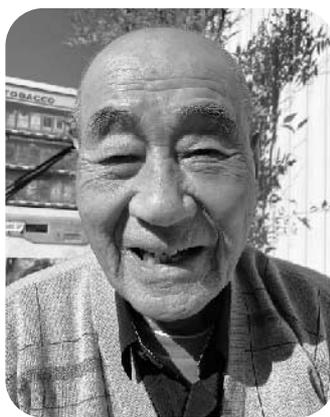
兼松 芳枝さん(緑野)

受賞者2名に自分の歯を保つ秘訣について話を聞きました。

野並さんは、「1日5回の歯みがきが日課。自分の歯でおいしいものが食べられることと、みんなで集い話をして笑い合うことが元気の秘訣です」と笑顔を見せてくれました。

兼松さんは、「元気な歯を保つために、6カ月に1回の歯科受診と毎日の歯肉マッサージを欠かしません。良いことは何でも取り入れることを心がけています」と話してくれました。

歯と口の健康と全身の健康は切り離せません。いつまでも自分の歯でおいしく食べて、明るく話して、笑えるように「80歳になっても自分の歯を20本以上残す」を目標に頑張りましょう。



野並 出豆男さん



兼松 芳枝さん

○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



地球温暖化対策実行計画のパブリックコメントを考える会

本年度策定中の「地球温暖化対策実行計画」に対して、多くの方から貴重なご意見をいただきありがとうございます。現在、黒潮町公式ホームページに同計画案を公開するとともに、住民の皆さんから広くご意見をいただき、その結果などを公表するパブリックコメントを募集しています。

そこで、この計画案の説明会を兼ねて、皆さんで話し合い、ご意見をいただく場として「パブリックコメントを考える会」を開催します。

個人ではなかなか思いつかないことも、話し合いながら考えることで新しい視点に気づくこともあります。

左記の内容で開催しますので、ぜひ、お気軽にご参加ください。

◆パブリックコメントを考える会

日時 12月13日(火)

①午後1時30分～午後3時

②午後6時～午後7時30分

(①②どちらかお選びください)

場所 本庁くろしおホール
○申し込み・お問い合わせ

うみのこども(※要予約)
☎ 080-6280-31883(村上)
✉ uninkodomo.kochi@gmail.com

「プラチナ大賞」特別優秀賞受賞

10月24日(月)、プラチナ大賞運営委員会と(一社)プラチナ構想ネットワークが主催する「第10回プラチナ大賞」の表彰式が行われ、黒潮町が特別優秀賞を受賞しました。プラチナ大賞は、新産業の創出やアイデアあふれる方策により、地域や社会の課題を解決している自治体や企業などの取組を表彰するものです。

黒潮町は、NPO 砂浜美術館・

(一社)黒潮町観光ネットワークと共同で『本物の自然を学ぶ「黒潮町の自然体験型教育旅行プログラム』について応募。防災ツアーや、自然の恵みと脅威の二面性を学ぶ

体験など、津波想定を逆手に取った取り組みが高く評価され、特別

優秀賞に選ばれました。





保育所入所申し込みの受け付けを開始します

令和5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5年4月1日から
令和6年3月31日まで

◆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いるとともに各保育所および教育委員会に置いています。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5年1月4日(水)～31日(火)

◆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

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

☎43-0044



**森林浴を楽しもう
入野松原に休憩ベンチが完成**

一般社団法人森林林業振興会の助成事業により、入野松原(町有林内)散歩道沿いにベンチ2基が設置されました。

この助成事業は、森林・林業および森林愛護の普及啓発となる入野松原保存会の日ごろの活動が認められたものです。入野松原保存会は、名勝「入野松原」を保存し後世に引き継ぐ活動を定期的に行うボランティア団体です。

入野松原の散歩道では、地元住民や観光客の皆さんが日々、森林浴やウォーキングを楽しむ姿が見受けられ、松原内は非常に広く、休憩場所が少ないのが問題でした。



設置されたベンチ

今回の助成により、訪れた入込客などの休息の場として活用され、地域活性化に役立つものとして期待されます。

○お問い合わせ

佐賀支所海洋森林課林業振興係

☎55-3115



**山林に立ち入る皆さんへ
豚熱ウイルス拡散防止の協力をお願いします**

豚熱は、豚やイノシシに感染する伝染病で、県内の野生イノシシにおいても感染が確認されています。人には感染しませんが、イノシシの間で感染が広がるとウイルスを山林から持ち帰り、病気を広げる可能性があります。

高知県内の養豚場を守るため、次のことにご協力をお願いします。

- 1 下山時に靴底やタイヤの泥をよく落とす
- 2 イノシシの餌となるゴミは持ち帰る
- 3 養豚場には近寄らない
- 4 イノシシの死体を発見した場合は、高知県西部家畜保健衛生所まで連絡してください

○お問い合わせ

西部家畜保健衛生所

☎37-2148

☎090-8978-6474

(夜間・休日)

本庁農業振興課農業振興係

☎43-1888

幡東都市計画および中村都市計画公園の都市計画原案について 縦覧、説明会、公聴会のお知らせ

高知県では、幡東都市計画公園（土佐西南大規模公園（大方地区・佐賀地区）および中村都市計画公園（土佐西南大規模公園（中村地区））の都市計画の変更について、都市計画原案の縦覧、説明会および公聴会を開催しますのでお知らせします。

〈都市計画（原案）の縦覧〉

◆縦覧期間

令和5年1月5日（木）～20日（金）
午前8時30分～午後5時

※土日・祝日を除く

◆縦覧場所

本庁まちづくり課

〈説明会〉

◆大方地区

・日時 令和5年1月10日（火）
午後7時から1時間程度

・場所 本庁3階中会議室

◆佐賀地区

・日時 令和5年1月11日（水）
午後7時から1時間程度

・場所 佐賀支所3階大会議室

〈公聴会〉

◆大方地区

・日時 令和5年1月30日（月）
午前11時から1時間程度

・場所 本庁3階中会議室

◆佐賀地区

・日時 令和5年1月30日（月）
午後7時から1時間程度

・場所 佐賀支所3階大会議室

※公聴会に出席して意見を述べようとする方（当該公聴会縦覧案件に係る内容に限ります）は、令和5年1月20日（金）までに、意見の要旨とその理由、住所、氏名を記載した書面（公述申出書）を高知県知事あてに提出してください。郵送の場合は、当日必着とさせていただきます。

※公聴会で意見を述べようとする方がいないときは、公聴会は中止します。公聴会を中止する場合は、県都市計画課ホームページでお知らせします。

○提出・お問い合わせ

高知県土木部都市計画課計画担当
☎088-823-9846
〒780-8570
高知市丸ノ内1-2-20

幡多広域消費生活センターより

ウェブサイトを閲覧中、偽の警告表示慌てて事業者に連絡しないで

◆事例

パソコンでインターネットを使用していたら、突然大きな警告音が鳴り、画面にウイルス感染の表示が出た。驚いて表示されている電話番号に連絡すると、「ウイルスに感染している。3年間のサポート契約が必要」と片言の日本語で言われ、約5万円をカード決済した。遠隔操作で何か作業されたが、不審な気がしたので解約したいとメールで連絡したが、返信がない。

【ひとこと助言】

・警告画面が表示されても、慌てて事業者に連絡したり、セキュリティソフトやサポートなどの契約をしたりしないようにしましょう。

・事例のような警告画面は偽の表示である可能性が高いと考えられています。表示された警告画面が偽の表示と考えられる場合は画面を閉じましょう。

・「警告画面が偽かどうかの判断

がつかない」「セキュリティソフトなどを契約しインストールしてしまった」「警告画面が消えない」などの対処方法については、独立行政法人情報処理推進機構（IPA）のホームページを参考にしたり、情報セキュリティ安心相談窓口にご相談したりしましょう。

・解約しようとしても、手続きがスムーズに進まないケースも見られます。困ったときは、お早めにお住まいの自治体の消費生活センターなどにご相談ください（消費者ホットライン188）。（独立行政法人国民生活センター見守り新鮮情報第340号より）

※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～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

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金のご案内

**対象世帯では
ありませんか？**

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、住民の皆さんの生活を支援する取組の一つとして、住民税非課税世帯に対し、**1世帯5万円**の給付を行っています。

※令和3年度・4年度の住民税非課税世帯給付(10万円)を受給した世帯も対象となります。

支給対象となる世帯

令和4年9月30日時点で黒潮町に住民登録がある方で次のいずれかにあてはまる世帯

世帯全員の
「住民税均等割が非課税」の世帯

令和4年1月以降の収入が減少し
「住民税非課税相当」の収入となった世帯
(家計急変世帯)

対象となる世帯には、給付内容や確認事項が書かれた「**確認書**」を11月11日付で送付しています。

記載内容を確認し返送ください

※ただし、令和4年1月2日以降に転入した方がいる世帯は申請が必要です。

申請が必要です

申請期限：令和5年1月31日(火)

【申請書配布先】本 庁 健康福祉課
佐賀支所 地域住民課

その他、世帯要件などについて不明な点につきましては、下記までお問い合わせください。

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

**第17回黒潮町マラソン大会
参加者募集**

◆開催日 令和5年2月5日(日)

◆場所 土佐西南大規模公園(大分)

◆部門

・小学生の部

(1・2年生) 1.5キロメートル

(3・4年生) 2キロメートル

(5・6年生) 3キロメートル

・一般の部

(中学生) 34歳

男・女 3キロメートル

男 6キロメートル

(35歳~59歳)

男・女 3キロメートル

男 6キロメートル

(60歳以上)

男・女 3キロメートル

◆参加資格 健康な方

◆申込方法

「大会開催チラシ」の参加申込書にて11月11日(水)までにお申込みください。

○お問い合わせ

教育委員会生涯学習係

☎ 43-0044



くろしお杯球技大会(ソフトボールの部)

10月22日(土)、土佐西南大規模公園園佐賀東公園グラウンドで、「くろしお杯球技大会(ソフトボールの部)」が開催されました。

当日は晴天に恵まれ、県内6チーム、登録選手82名が参加し各選手が一生懸命白球を追いかけ、日ごろの練習の成果を発揮しました。地元の黒潮スポーツ少年団は惜しくも入賞できませんでしたが、各チームが熱戦を繰り広げました。

◆試合結果

- 優勝 田野々スポーツ少年団
- 準優勝 東津野スポーツ少年団
- 第3位 宿毛スポーツ少年団
- 第3位 仁井田米コメツ



試合の様子

○お問い合わせ

教育委員会生涯学習係

☎ 4310044



第20回黒潮カップ少年サッカー大会

10月22日(土)・23日(日)、土佐西南大規模公園園大方人工芝グラウンドで、「第20回黒潮カップ少年サッカー大会」が開催されました。

22日(土)の4年生以下の部、23日(日)の6年生以下の部ともに18チームが参加し、両日とも熱戦が繰り広げられました。大方フットボールクラブは、4年生以下の部、1位グループにおいて優勝、6年生以下の部、1位グループでは第3位に輝きました。

◆試合結果

- ・4年生以下の部(1位グループ)
- 優勝 大方フットボールクラブA
- 準優勝 ソレアード高知
- 第3位 四万十ジュニアフットボールクラブ

- ・6年生以下の部(1位グループ)
- 優勝 エストレーラス高知
- 準優勝 ソレアード高知
- 第3位 大方フットボールクラブA



4年生以下の部



6年生以下の部

○お問い合わせ

本庁健康福祉課福祉係

☎ 4312124



寄贈された車いすと杖置き

広報くろしお11月号で、黒潮町民ゴルフ大会の様子を紹介しましたが、同大会のチャリティーにより福祉用品を町に寄贈いただきました。寄贈いただいたのは、「車いす4台」と「杖置き3台」です。役場本庁、あったかふれあいセンター、社会福祉協議会に配置し、新型コロナウイルス接種会場などでも活用させていただきます。



第7回黒潮町民ゴルフ大会での寄贈福祉用品について



朝日生命保険相互会社より車いす寄贈

10月31日(月)、朝日生命保険相互会社高知支社より「車いす」1台を町に寄贈いただきました。

朝日生命は創業135周年にともなう「サンクスプロジェクト」を実施しており、その中で車いすの寄贈事業が展開されています。その一環として、今回、当町に寄贈していただけることになりました。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課福祉係

☎ 4312124



町長と朝日生命保険の皆さん

すの必要な方にご利用いただくほか、ワクチン接種会場などでも活用させていただきます。

高知支社の渡辺俊也支社長から、「介護をされる皆さん、介護を必要とされる皆さんなど、互いの介護負担の軽減に少しでもつながりますよう、ご活用いただければ幸いです」と話がありました。寄贈された車いすは、役場本庁で車い

12月10日は「人権デー」

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

1948(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。12月10日は、世界のいろいろなところでも「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。皆さんも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、もう一度考えてみてください。

黒潮町人権作品展

黒潮町では、あらゆる差別をなくすための取組のひとつとして、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1日(木)～5日(月)

午前8時30分～午後5時15分

※5日(月)は正午まで

佐賀交流センターみらい(旧佐賀保育所)

・12月7日(水)～12日(月)

午前8時30分～午後5時15分

※12日(月)は正午まで

本庁(くろしおホール)



昨年度の人権作品展

○お問い合わせ

佐賀支所地域住民課 人権啓発係

☎5513113

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

◎12月14日(水)

午後1時～午後3時

保健福祉センター(旧本庁前)

※相談時間は1人30分以内です。

相談日の1週間前の水曜日午前

8時30分から電話または左記窓口

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、相談日の前週の金曜日までに左記窓口へ連絡してください。

○お問い合わせ・ご予約

佐賀支所地域住民課 人権啓発係

☎5513113

黒潮町立佐賀児童館指定管理者の公募について

児童の健全な保育(学習)と健康の増進を図るとともに、地域に根差した子ども会・保護者会などの地域組織活動の育成のため、佐賀児童館の指定管理者を公募します。

施設の名称・所在地

名称:黒潮町立佐賀児童館

所在地:佐賀2995番地40

募集要件・提出書類など

「黒潮町立佐賀児童館指定管理者公募要項」および「黒潮町立佐賀児童館の管理業務基準書(仕様書)」(ホームページに掲載)をご覧ください。

◆募集要項公表および配布・申請受付期間

12月8日(木)から28日(水)まで

(土曜日、日曜日を除く)午前8時

30分から午後5時15分(正午から午後1時を除く)まで

○提出・お問い合わせ

佐賀支所地域住民課 佐賀町民館係

☎5512108

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
農用地区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。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。



農業経営基盤強化促進法(利用権
設定等促進事業)による貸し借り

農業経営基盤強化促進法による
農地の貸借について、町が「農業
経営基盤強化の促進に関する基本
的な構想」に基づいて作成し、公
告する農用地利用集積計画により、
農地の利用権が設定され、農地の
貸借ができます。

手続きが簡単で、安心して農地
の貸借ができるため、農地の有効
利用に役立っています。

◆貸したい方のメリット

- ・農地法の許可が不要です。
- ・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

- ・農地法の許可が不要です。
- ・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」であればだ
れでも加入できます。

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て保険料を
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

災害時の外国人支援とやさしい日本語セミナー in 黒潮町

災害時、多くの外国人は、言葉や習慣の違いから重要な情報が入手できなかったり、避難所での生活で困ったりすることがあります。災害時に外国人住民を取り残さず、ともに災害を乗り越えるため、私たちができることを考えてみませんか。

**参加費
無料**

**日時
場所**

2023年1月22日(日) 午後1時～午後4時30分
本庁3階 大会議室

定員 40名

内容

■ **講演** 「災害時、私たちができる外国人支援と外国人に伝わりやすい「やさしい日本語」」
講師 NPO法人多文化共生マネージャー全国協議会 代表理事 土井 佳彦さん

■ **ワークショップ**
参加型アクティビティ「多文化版クロスロードゲーム」

申込

下記URLまたはQRコードからお申込みください。

<https://forms.gle/mE6hbU5npSEzJaQq9>

(Google formsを使用しています)

※下記へお電話いただくか、本庁2階企画調整室窓口に設置する申込書からの申込も可能です。



**申込
締切**

2023年1月6日(金) **主催** 公益財団法人高知県国際交流協会・黒潮町

○お問い合わせ 本庁 企画調整室 企画振興係 ☎43-2177

黒潮町「ふるさと・キャリア教育」プロジェクト

第4回 黒潮町まるごと教育祭

～かたろう！つくろう！とどけよう！わが町の良さ～

黒潮町ケーブルテレビWK放送
令和5年2月15日(水)～3月上旬

▽▽▽▽▽▽▽ 発表団体 ▽▽▽▽▽▽▽
大方中央保育所・入野小学校・南郷小学校・田ノ口小学校・大方中学校・大方高等学校

▽▽▽▽▽▽▽ 地域団体 ▽▽▽▽▽▽▽
カツオマイスター育成プログラム・おはなし玉手箱・未来へのメモワール運営委員会・集落活動センターであいの里蜷川

主催：保・小・中・高連絡会
(大方中央保育所・入野小学校・大方中学校・高知県立大方高等学校)

共催：黒潮町・黒潮町教育委員会

○お問い合わせ 2022事務局/大方高等学校 ☎43-1079



黒潮町イベントカレンダー 2022(令和4)年12月・2023(令和5)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。

日(曜)	行 事 名	場 所	時 間	お問い合わせ
12/12(月)	クレーマさんの英会話教室	あったかふれあいセンターさが	10:00	あったかふれあいセンターさが ☎31-4807
1/3(火)	黒潮町成人式	ふるさと総合センター	12:30 (受付)	生涯学習係 ☎43-0044
8(日)	消防出初式	黒潮消防署→町内巡回→佐賀支所 雨天：幡多青少年の家体育館	8:30 (式典)	黒潮消防署 ☎44-2600

※イベントは、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から延期、中止となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

土佐西南大規模公園(大方地区)スポーツイベント・大会予定 12月



日(曜)	行 事 名	場 所
3(土)	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
3(土)・4(日)	高知県春季中学校選抜野球大会(幡多地区予選会)	大方球場
	第9回国際チャレンジ杯 IN 高知(小学生サッカー)	多目的運動広場
4(日)	黒潮町少年剣道大会(小学生)	体育館
	高知県リーグ(社会人サッカー)	球技場
10(土)・11(日)	高知県春季中学校選抜野球大会(幡多地区予選会)	大方球場
	Blue Wave Winter League 2023(高校生サッカー)	球技場・多目的運動広場
11(日)	らっきょう大会(一般・硬式テニス)	テニスコート
17(土)・18(日)	フリーダムカップ2022 車いすラグビー大会・イベント	体育館
18(日)	土佐西南黒潮パークゴルフ協会 月例会	パークゴルフ場
18(日)~24(土)	合宿(米子北高等学校：サッカー)	球技場・多目的運動広場
24(土)~27(火)	交流戦(2022高知りょうまフェスタ・冬)(中学生サッカー)	球技場・多目的運動広場
28(水)~30(金)	合同合宿(WILD FLOWERS/シーガルFC/FCソレアード高知)(中学生サッカー)	球技場・多目的運動広場

上記行事は天候などの都合および新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から無観客開催、延期、中止する場合があります。

【場所について】 ・多目的運動広場(人工芝グラウンド) ・球技場(天然芝グラウンド)

・多目的芝生広場(陸上競技場天然芝グラウンド)

○お問い合わせ 高知県立土佐西南大規模公園体育館事務所 ☎43-0166

広報くろしお11月号2ページ掲載「南海トラフを想定した避難誘導訓練」の記事につきまして、氏名に誤りがありましたので、以下の通り訂正いたします。ご迷惑をおかけしましたことをここに詫言申し上げます。

Ⓔ 荒井郁柔さん

Ⓕ 荒井文也さん

犯罪被害に関する出張法律相談のお知らせ

こうち被害者支援センターでは、傷害や性暴力などの事件・事故にあわれた方を対象に弁護士と犯罪被害相談員による無料の出張法律相談を実施しています。奇数月は四万十市で行っています。事前申し込みは下記連絡先までお願いします。

日時 令和5年1月17日(火)
午後1時30分~午後3時30分

場所 幡多総合庁舎 2階会議室(四万十市中村山手通り19)

共催 認定特定非営利活動法人こうち被害者支援センター、法テラス高知、高知県

○お問い合わせ

認定特定非営利活動法人こうち被害者支援センター

☎088-854-7511(平日午前9時~午後5時)

番組内容の更新は、毎週水曜日の18:00です。

番組	放送時間
IWKTV番組 ※NEWSや役場のお知らせ、イベントの様子などをお届けします。	7:00 12:00 15:00 18:00 21:00
高知ケーブルテレビ Kochi on TV!	10:00 23:00
片さんのFish! おふ	11:15 20:15
高齢者寺子屋	6:00 14:00
体操番組	6:45 11:00 14:45 20:00
幡多サイクル紀行	8:35 13:35 16:35 19:35 22:35
ショッピングチャンネル	9:00 17:00 24:00~6:00

お知らせ

- ◆**令和4年12月 黒潮町議会定例会**
期間：12月9日(金)~12月19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4年12月 高知県議会定例会**
期間：12月6日(火)~12月21日(水)
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。2023年も変わりなく、IWKTVをよろしく願い致します。 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。



※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		
12	1~4	野村企画設備	(株)中村住設	大西設備
	5~11	拳ノ川住設	前田電工	村越設備
	12~18	クロシオライフラインサービス	平野住設	吉本水道工務店
	19~25	野村企画設備	(株)中村住設	大西設備
	26~28	拳ノ川住設	前田電工	村越設備
	29	クロシオ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
1	31	拳ノ川住設	前田電工	村越設備
	1	クロシオ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
	4~8	クロシオライフラインサービス	平野住設	吉本水道工務店
	9~15	野村企画設備	(株)中村住設	大西設備
	16~22	拳ノ川住設	前田電工	村越設備
	23~29	クロシオライフラインサービス	平野住設	吉本水道工務店
30~31	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G・G愛好会 11月月例会

日時：11月7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	水野 一弘	66	4	11
準優勝	池田 章夫	69	3	13
3位	酒井 隆昌	72	1	19
4位	岡村 知	75	2	12
5位	矢野 昭子	77	1	14
6位	金子 広子	78	2	10
7位	宮地 優典	79	1	14
8位	山本 一男	81	2	10
9位	文野 雅允※4	81	1	12
10位	矢野 良子	81	1	12

技術賞：野村 民子 83打

最多ホールインワン賞：水野 一弘 4ホール

最多2打賞：酒井 隆昌 19ホール

※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 10月月例会

日時：10月16日(日)

場所：土佐西南黒潮パークゴルフ場

成績	氏名	A-1	B-1	A-2	B-2	小計	HC	総計
優勝	尾崎良二	27	25	25	26	103		103
準優勝	植野忠美	26	29	25	28	108	1	109
3位	小橋清二	27	31	25	26	109		109
4位	畝原敏男	27	28	25	29	109		109
5位	峰岸広美	27	28	25	27	107	3	110
6位	武内晴美	26	30	27	33	106	-6	110
7位	西地 裕	28	32	26	25	111		111
8位	佐田幸一	26	24	29	27	106	6	112
9位	茶畑すみ子	26	25	30	32	113	-1	112
10位	宮崎安男	26	27	29	26	108	5	113

ホールインワン：Aコース 2番 峰岸広美
ベストスコア：Aコース 25点 尾崎良二 植野忠美 小橋清二
畝原敏男 峰岸広美
Bコース 27点 佐田幸一
ベストグロス：103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。

くろしおっ子の学校給良

豚肉の生姜焼き



材料(4人分)

豚もも肉 360g
タマネギ 200g(中1個)
ニンジン 60g(1/3本)
ピーマン 60g(2個)
キャベツ 60g(大1枚)
ネギ 10g
ショウガ 10g
酒 小さじ1
砂糖 大さじ1と1/2
みりん 小さじ1
薄口しょうゆ 大さじ2
サラダ油 小さじ1/2

ショウガは、肉料理に使うと肉を柔らかくしてくれたり、魚料理に使うと生臭さを消してくれたりします。そのほか、だ液の分泌もよくして食欲増進効果もあります。さらに殺菌効果もあり体を温めたりします。寒い季節になりましたので、ぜひお家でもお試しください寒さに負けない体を作ってください。

【作り方】

- ①タマネギ(くし形切り)、ニンジン(短冊切り)、ネギ(小口切り)、ピーマン・キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②ショウガはすりおろす。
- ③熱したフライパンに油を引き、豚もも肉を炒める。さらに酒とショウガを加えて炒める。
- ④Aの野菜を加え、しんなりしてきたら、Bの調味料を加え、炒め煮る。
- ⑤最後にネギをちらして、軽く火を通す。

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



集落活動センター通信 No.9 : 北郷

今回で5回目の開催となる北郷(Go)ウォーキング。コロナ禍により3年振りの開催となりましたが、天候にも恵まれ43名にご参加いただきました。参加者最高齢は92歳、健脚の持ち主で急な山行中も小枝や石を道脇に退けながら歩く姿には、感服しました。海が見下ろせる、大近山頂でみんなでいただく手作りのお弁当も、吸い込む空気も、景色も格別に美味しい1日となりました。



参加者の皆さん

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)
小田 良和

Q 最近の仕事の様子を教えてください。

A 着任から1年が過ぎ、農業公社の動きがわかってきました。最近では農業公社のホームページで新規就農希望の研修生の様子をブログ形式で投稿するほか、高知県の新規就農相談センターのホームページでも投稿をしています。また、今年の4月ごろから農業公社のInstagram、Twitterも本格始動して、研修生の様子やキュウリの栽培の様子を日々発信しています。7月下旬には東京で行われた農業のフェアに参加し、15組の方々とキュウリ栽培の年間サイクルについてや、移住者から見た黒潮町の話などをしました。11月の下旬にも大阪で開催されるフェアに参加するので、1組でも黒潮町を見に来てくれる人がいれば良いと思います。あとは、キュウリの栽培をしているところなどを撮影して、研修生やキュウリの生育の様子をさらにわかりやすく伝えることができる動画を作りたいです。私も農業を知らずに黒潮町に来て、「そうなんだ」という発見があったので、動画を作る際にはそういうところも見せたいと思います。

Q 黒潮町に来る前と今とではどのような変化がありましたか？

A 来たばかりのころに比べたら行動範囲も増えて、どこかに出かけて黒潮町に戻る時に「帰って来た」と感じるようになり、やっと町に居るのが当たり前になってきました。あと大きな変化と言えば、野菜の消費量が増えたことですね。野菜が新鮮で瑞々しいし美味しくて、地元で採れた時と比べると食生活はすごく変わったと感じます。今年は日取りと天気が合わずマリンスポーツができなかったので、来年こそはマリンスポーツをやりたいです。



定植したキュウリ

協力隊から一言!

住めば住むほどこの町が好きになっていくので、移住とセットで農業をしたいという方のサポートをしていきたいです。

Kramer's Corner クレーマのコーナー



今月のテーマ

サンクスギビング

先月の24日にアメリカ全国の人々が実家に帰り、家族や友達と一緒に大きな祝宴を楽しみました。なぜかと言うと、アメリカでは毎年11月の第4木曜日がサンクスギビングだからです。サンクスギビングは、直訳すると「感謝すること」という意味があり、日本語で感謝祭とも呼ばれ、歴史が長い祝日です。初めてのサンクスギビングは、1621年にピルグリムという移住民が最初の収穫を記念するために行った祝いだと言われています。ピルグリムはイギリスから海を渡り、1620年に現在のアメリカのマサチューセッツ州に到着し、植民地を作りました。しかし、その年の冬は大変厳しく、大勢のピルグリムが亡くなりました。ピルグリムは全滅寸前でしたが、翌年近くに住んでいた先住民のアメリカインディアンに助けられ、トウモロコシなどの新大陸の作物の栽培の仕方を教わり、幸い生き残れました。1621年の秋、収穫が非常に良かったため、ピルグリムとアメリカインディアンが神様の恵みに感謝する祝宴を開きました。それは初めてのサンクスギビングだったそうです。

現代のサンクスギビングは、食べ物や家族などの恵みに感謝しながら親戚や友人が集まる大きな食事会です。マッシュポテトやパンプキンパイなどのいろいろな伝統的な料理がありますが、メインは七面鳥の丸焼きです。焼き肉のたれみたいなグレイビーソースと一緒に食べ、とても美味しいです。それに加え、大きなパレードやアメリカンフットボールの試合もあり、サンクスギビングは楽しく愛されている日です。

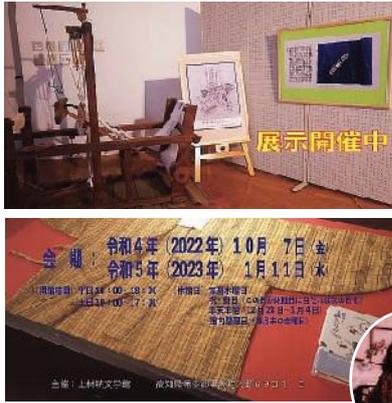
今月の使える! 英語

There's no place like home for the holidays.
ホリデー(祝日)には我が家が一番だ。

サンクスギビングやクリスマスなどの祝日にはアメリカ人にとって家族と一緒に家で過ごすべきだから、この時期によく使われることわざです。



クレーマの親戚と七面鳥の丸焼き



展示開催中です

『手織の着物』 徳廣睦子さん 追悼二周年に寄せて

第43回企画展

★年末年始、貸出冊数・期間が変わります 【期間:12月14日(水)~27日(火)】

- 本...10冊 ● 雑誌...3冊 3週間 ● CD・DVD...2点

にがおいえ・イメージ・感想画コンクール作品募集

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

募集期間 12月5日(月)~令和5年1月23日(月) 表彰式 令和5年2月26日(日) 予定 展示期 令和5年2月13日(月)~3月5日(日) *応募用紙は図書館にあります。 *絵と応募用紙は図書館に持ってきてください。 *詳しくは別途チラシをご覧ください。(各図書館にあり)

12月 calendar table with days of the week and dates.

大方・佐賀図書館 (○)の日は休日です。

図書館カレンダー

1月 calendar table with days of the week and dates.



※12月1日(金)...館内整理日 ※12月23日(金)は開館します ※12月28日(水)~1月4日(水)...年末年始休み

- 佐賀館休み □ 大方館休み □ 両館休み

新しく入った本の紹介

- 京都四条月岡サヨの板前茶屋 柏井 壽/著
● 機械仕掛けの太陽 知念 実希人/著
● しろがねの葉 千早 茜/著
● 薔薇色に染まる頃 吉永 南央/著
● ほんとあの定年後 坂本 貴志/著
● スマホ脳の処方箋 奥村 歩/著
● 限りある時間の使い方 オリバー・パークマン/著
● 70歳からのおしゃれ生活 中山 庸子/著
● 橋の上で 湯本 香樹実/文
● かみはこんなにくちゃくちゃだけど ヨシタケ・シンスケ/著

Library hours and loan rules section including opening times, loan periods, and return instructions.

http://www.library.town.kuroshio.lg.jp/

黒潮町公式 SNS section with QR codes for Facebook, Twitter, LINE, and Instagram.

わがまちデータ table showing population statistics for 2022 (October 31).