



広報

ふれ愛ネットワーク NO.693

ひだり



もくじ

- 国民年金保険料の育兒免除制度について..... 4
- 《空き家活用》荷物整理補助金について..... 8
- 日高村生活応援券の利用期限が近づいています..... 9
- 令和8年度粗大ごみの受け入れ(後期)について..... 10
- 学校だより(日高中学校) 15
- アダムスのニューズレター..... 19

にんにん日高Supported by 芋屋金次郎 よさこい祭り 出場

6/5 金

エンディングノートの書き方講座を開催しました

日高村保健センターで、日高村が作成したエンディングノート『日高村わたしの未来ノート』をもとにエンディングノートの書き方講座を開催しました。また、これから先の生き方を考える1つの視点として、人生会議(ACP)についても学び、自分らしいこれからや、自分自身や家族のためにできることは何かについて考えました。

講座の後は、お茶やコーヒーを飲みながら、日ごろのちょっとした疑問などを保健師に相談する、『ほっと相談会』を実施しました。参加者からは、「気楽に書けるところから書いてみようと思った」「エンディングノートを暗いイメージではなく明るい気持ちで考えられると思った」「自分に何かあったときに大切な人が困らないようにすることを改めて考えた」などの感想が聞かれました。

エンディングノート『日高村わたしの未来ノート』は、役場健康福祉課の窓口で無料配布しています。(部数制限あり)また、日高村HPからもダウンロードすることができます。

希望に応じて、エンディングノートの書き方講座を開催することができます。興味がある人は、日高村地域包括支援センターまで問い合わせてください。

来月号からエンディングノート『日高村わたしの未来ノート』をもとに、エンディングノートの書き方のポイントについて、全3回で紹介します。



講座の様子



お茶会の様子

エンディングノートを書いてみよう

エンディングノートとは

エンディングノートとは、これまでの人生を振り返ること、これからの人生の指針を明確にしておくこと、命に関わる病気や介護が必要な状態となったときに対応すべきこと、大切な人たちに伝えておきたいことを書くノートです。人生の終末期だけでなく、日ごろの健康管理や緊急時の備えにも役立ちます。

〈エンディングノートを書く利点〉

- ・自分自身の思いを示すことで、安心してこれからの人生を過ごすことができます。
- ・大切な人と今後のことについて話し合うきっかけになります。
- ・家族の心的負担を軽減することができます。(延命治療の有無や葬儀、お墓のことなどで家族が迷うことが少なくなります)

人生会議(ACP: Advance Care Planning)とは

人生会議(ACP)とは、将来病気や事故等で自分で意思表示ができなくなる事態に備え、自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有する取り組みのことです。

7/1 水

「社会を明るくする運動」啓発パレードを実施しました

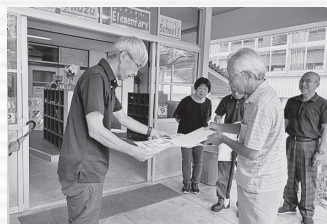
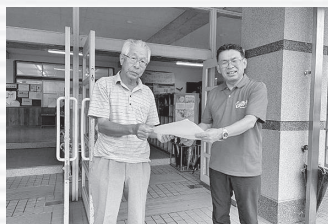
犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築くための全国的な取り組み「社会を明るくする運動」に伴い、村内での啓発パレードを実施しました。

当日は、出発前に役場で「内閣総理大臣メッセージ」の伝達式を執り行いました。その後、パトカー先導のもと、保護司、民生委員、人権擁護委員をはじめとする関係団体の参加メンバーが、村内の小中学校5カ所を巡回しました。

各学校へは、運動の啓発ポスターの配布や未来を担う子どもたちを対象とした「作文コンテスト」の作品募集を行いました。



伝達式



村内小中学校巡回



7/22^水

猫の避妊去勢手術の実施について

下分ふれあいプラザ駐車場で、2回目の野良猫15匹(村外猫7匹含む)のTNRを行いました。野良猫生息地の住民や、前回の手術に携わってくれた人、新たにボランティアとして参加してくれた人々の協力の輪が広がり、無事に手術を終えることができました。

野良猫対策を地域ぐるみで行う自治会には、手術代の全額助成制度を設けていて、野良猫を捕獲し手術する人には、捕獲機の貸し出しも行っていますので、気軽に相談してください。(予算および台数に限りがあります)

TNRとは

T・・・トラップ(捕まえる)

N・・・ニューター(不妊去勢手術)

R・・・リターン(元の場所に戻る)

手術後の野良猫は、オス猫は右耳・メス猫は左耳にVカットの印があるので、猫を見かけた人は、耳に注目してみてください。



オス猫



メス猫

8/5^水

防犯灯を寄贈してもらいました

LED防犯灯5灯を高知県中央電気工事事業組合から地域防犯活動振興のため寄贈してもらいました。

前年度寄贈してもらった防犯灯は、落雷により故障した場所や蛍光灯からの交換に活用しています。

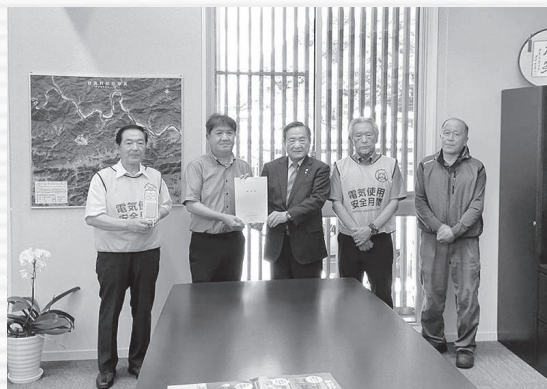
今年度も、地域の要望や担当部署のパトロールなどをもとに、必要と思われる場所を検討し、有効に活用させてもらいます。



村内で活用している防犯灯



防犯灯寄贈の様子



株式会社

ハウスクリーニング日高

有料広告

住所：日高村下分27-2

TEL 0889-39-1732

☆エアコン、換気扇、お風呂の掃除 ☆登録電気工事事業者

店長は、大手ハウスクリーニングチェーンのオーナー経験を生かして、地元にも貢献したいという思いから法人を設立。電気工事士の資格を生かしてエアコンの販売、取り付け、クリーニング業務を実施。エアコンクリーニングキャンペーン実施中(^^) ※お見積もりは無料

紹介動画
二次元コード



～住民課より～

マイナンバーカードの手続きについて

Info01

受付時間 平日 8:30～12:00、13:00～17:15まで

予 約 不要

必要な持ち物 申請時：運転免許証等の本人確認書類 更新時：青い封筒・マイナンバーカード

所要時間 15分程度(待ち時間は含まない)

役場でできる手続き 申請・交付・更新 等

※更新は有効期限の3カ月前から手続きが可能です。自宅に青い封筒が届くので、内容物を確認の上、手続きをしてください。更新にはカード交付時に設定した暗証番号の入力が必要ですので、準備の上、来庁してください。

お知らせ

- 保険証との紐付けは住民課窓口でも手続きが可能です。(数字4桁の暗証番号が必要)
- マイナンバーカードを持っている人は、コンビニで住民票・印鑑登録証明書を取得できます。(数字4桁の暗証番号が必要)
- マイナンバーカード交付通知書(ハガキ)を紛失した場合でも、カードの受け取りが可能です。早期に受け取りに来てください。

休日開庁について ※予約がない場合、休日開庁は実施しませんので、注意してください。

平日の来庁が難しい人のために、月に一度、予約制で休日開庁を行っています。

開 庁 日 9月27日(日)、10月25日(日)※事情により変更する場合があります。各月の広報等で確認してください。

時 間 9:00～12:00の間で予約可能

予約期限 開庁日の5日前まで

【連絡先】住民課 ☎24-5001

国民年金保険料の育児免除制度について

Info02

令和8年10月から国民年金保険料の育児免除制度が始まります！

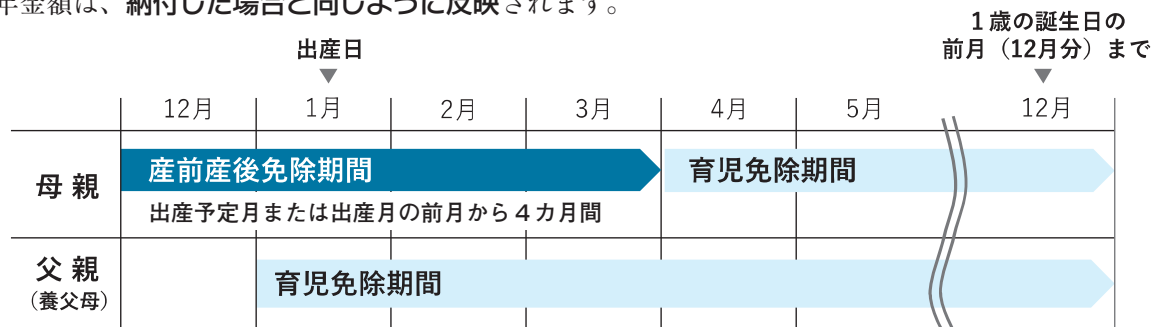
実子、養子を育てている人は、育児のための免除制度を利用できます。

国民年金第1号被保険者(自営業者・農業者・アルバイト・無職など)も **育児で保険料が免除される制度**が始まります。

子ども(実子・養子)を育てている人(父母・養父母)は、申請することで、月額17,920円(令和8年度)の**保険料が免除**されます。

対象期間は、子ども(実子・養子)が**1歳になる誕生日の前月まで**です。

将来の年金額は、納付した場合と同じように反映されます。



<育児免除イメージ図>

申請はスマホでOK！ 電子申請が簡単便利

基本的に、書類を添える必要はありません。

※届書(紙)による手続きの場合には、「産前産後免除該当届／育児免除該当届・終了届」「マイナンバーカード」の写し等が必要となります。

スマホで24時間365日、電子申請できます。

※居住地の市(区)役所または町村役場の国民年金担当窓口や郵送でも手続きできます。

制度や手続きの詳細はこちら



日本年金機構特設ページ
<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/ikujimenjo.html>



マイナポータル(電子申請)はこちら
<https://myna.go.jp>



【問い合わせ先】 高知西年金事務所 ☎088-875-1717 住民課 国民年金係 ☎24-5001



～総務課より～

行政相談月間(9月～10月)

困ったら一人で悩まず行政相談！

国の仕事や手続き、サービスについて、困っていることがあれば、総務省の行政相談を利用してください。

総務省では、多くの皆さんに行政相談を利用してもらえよう9月～10月を「行政相談月間」と位置付け、各種の行事を行っています。

日高村においても、次のとおり、総務大臣の委嘱を受けた行政相談委員が「一日行政相談所」(無料・秘密厳守)を開設するので、気軽に相談してください。

日 時 10月9日(金) 10:00～12:00

場 所 日高村社会福祉センター

行政相談委員 前田巳千子 氏

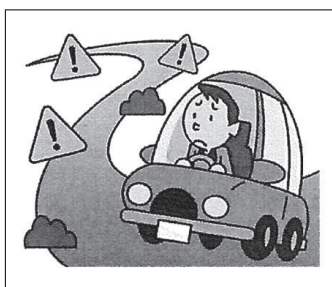
国の仕事や手続き、サービスについて困っていることはありませんか？

医療保険・年金



医療保険や年金のことに
ついて教えてほしい

道 路



国道の危険箇所を改修して
ほしい

相談窓口



手続きや申請をどこにした
らよいのか、教えてほしい

【問い合わせ先】 総務課 ☎24-5113 高知行政監視行政相談センター ☎088-824-4100

～建設課より～

水道メーター交換協力をお願い

INFO01

水道メーターは、計量法により有効期限(8年)が定められているため、村が依頼した業者が交換を行っています。

- ・交換業者は、身分証明証となる「水道メーター交換業者証」を常に携帯しています。
- ・設置場所によっては敷地内に立ち入り、作業を行います。
- ・立ち会いは不要ですが、留守の場合でも交換可能な場所は交換させていただきます。
- ・留守などで交換できなかった場合、郵便ポストに「水道メーター交換日程調整のお願い」を入れていますので、利用者が直接交換業者に連絡し、交換の依頼をしてください。
- ・交換が完了した住宅、事業所には、郵便ポスト(郵便ポストが見つけれなかった場合、目に付く所)に「水道メーター交換完了のお知らせ」を入れていますので、「水道を使用する前に、お確かめください。」を十分読み使用をお願いします。

水道メーターの交換にかかる費用は無料です。水道メーター交換時に料金を徴収することはありません。不審に思われた場合、下記の問い合わせ先まで連絡してください。

交換の際20分程度(メーター口径40mmまでの場合)断水となります。事業所等水道メーターの大きい(50mm以上)場所については、それ以上の断水時間となりますので、交換業者と打ち合わせの上交換をしてください。

メーターの交換については、万全を期していますが、空気を含んだ白っぽい水やにごりが出ることがあります。

水道メーター交換予定 9月20日(日)～12月18日(金)

水道メーター交換業者証

業者名：〇〇〇〇 有限会社

所在地：日高村〇〇〇〇〇〇〇〇

有効期限：令和〇年〇月〇日まで

上記の者は、令和〇年度日高村の水道メーター交換業者であることを証明する。

日高村長 松岡 一宏 印

【問い合わせ先】 建設課 水道係 ☎24-5114

募集する村営住宅

村営住宅の名称	国岡団地 A棟	国岡団地 B棟
所在地	日高村下分3092番地 2	日高村下分3092番地 2
構造	鉄筋コンクリート造 3階建 3DK	鉄筋コンクリート造 3階建 3DK
募集戸数	1戸（2階 10号室）	1戸（2階 29号室）

入居予定日 10月上旬

募集期間 9月1日(火)～11日(金)

住宅使用料

毎年見直しで、入居者家族全員の所得に応じて決定します。

村営住宅入居者募集要項（入居許可申請書等関係書類）配布場所

高知県住宅供給公社 (☎088-883-0344)

建設課 (☎0889-24-5114)

能津出張所 (☎0889-24-5141)

下分ふれあいプラザ (☎0889-24-5440)

本郷ふれあいプラザ (☎0889-24-4136)

入居申し込み資格

- ①入居しようとする人全員(申し込み家族)の月収額の合計額(認定収入月額)が158,000円(裁量世帯※であれば214,000円)以下。
- ②現に住宅に困窮していることが明らかな人。
- ③これまでに、滞納等の理由により村営住宅の明け渡しを請求されたことがない人。
- ④既居住地の市町村に対する公租公課を完納している人。
- ⑤日高村の公租公課を滞納していない人。
- ⑥その人または同居者が暴力団員、暴力団関係者でないこと。

※裁量世帯：特に居住の安定を図る必要があると認められる世帯(子育て世帯等)。

受付場所

高知県住宅供給公社・役場建設課

村営住宅入居者募集要項に記載する、入居申し込み必要書類他を直接本人が受付場所へ持参し、申し込みをしてください。郵送による受け付けは行っていません。

なお、入居決定後において自治会共益費の負担が必要です。

〔住宅使用料(家賃)他詳細については、募集要項を参照願います。〕

【問い合わせ先】 高知県住宅供給公社 管理課 ☎088-883-0344
建設課 ☎24-5114

有料広告



外科・整形
田村 章



循環器・内科
田村親史郎

田村カルディオクリニック（田村外科）

いの町波川 R33 沿い ☎088-893-5712(電話予約は前日まで)

水曜午後外科休診 金曜午後循環器内科休診

聖路加国際病院、高知大学附属病院等で研鑽後、実家医院に戻りました。
 循環器専門医としての知識と経験を活かし、不整脈、心臓弁膜症、狭心症、高血圧症、その他生活習慣病の診療を行っています。



～健康福祉課より～

9月は認知症月間です～誰もが安心して暮らせる村を目指して～ INFO01

9月21日は「世界アルツハイマーデー」、9月は「認知症月間」です。認知症に関する正しい知識と理解を深めるための啓発活動が全国各地で行われています。高齢化が進む今、認知症は特別な人だけになるものではなく、誰もが関わる可能性のある身近な病気です。

「新しい認知症観」とは

- 認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがある
- 認知症になっても、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる

認知症施策推進基本計画(令和6年12月)前文より

「認知症になると、何も分からなくなってしまう」と誤解していませんか？

今、社会全体で認知症に対する見方を新しくすることが求められています。

認知症になっても感情やできることは豊かに残っています。できないことを周囲がすべてやってしまうのではなく、本人の「できること」や「意思」を尊重し、地域で「共に生きる」社会を一緒につくっていきましょう。



気軽に相談してください

「最近、もの忘れが増えたかも…」「家族の様子が少しおかしい」と心配になったときは、決して一人で抱え込まないでください。早期に相談することで、進行を遅らせる薬を使えたり、これからの生活の準備をすることができます。

認知症に関する相談は、「日高村地域包括支援センター」で受け付けています。どうぞ気軽に相談してください。

【問い合わせ先・相談窓口】 日高村地域包括支援センター(健康福祉課内) ☎24-5197

栄養教室開催のお知らせ

INFO02

健康的な食事や生活について学ぶ機会として、栄養教室を開催します。自身や家族の健康づくりにぜひ活用してください。

日時 9月15日(火) 10:00～11:00

場所 日高村保健センター

講師 管理栄養士・長崎佐知氏

(高知県在宅保健活動者なでしこの会)

テーマ バランスのとれた食事について

対象 日高村民

参加費 無料



【申込先】 健康福祉課 ☎24-5197

健康運動教室開催のお知らせ

INFO03

運動の専門家のもと、ストレッチや筋トレ等を屋内で実施します。皆さんの健康づくりにぜひ活用してください。

日時 9月30日(水) 10:00～11:30

場所 日高村保健センター

講師 健康運動指導士・岡田万葉実氏

対象者 日高村民

参加費 無料



【申込先】 健康福祉課 ☎24-5197

高知赤十字病院 医療公開講座

Program I ▶13:40～14:10

■せぼねの病気と骨粗しょう症

整形外科部長

合田 有一郎

Program II ▶14:20～14:50

■乳癌検診の大切さと
乳癌の治療について

第三外科部長

南喜本 憲弘

■ブレストアウェアネスって何？

がん看護専門看護師

今井 ユミ

9月13日(日)

佐川町立 桜座

高知家健康バスポートポイント付与対象事業

13:30～15:00

(開場 13:00)

参加無料 / 事前申し込み

申し込み締め切り

9月11日(金)17:00

高知赤十字病院
医療事業・広報課

☎088-822-1201
(平日 8:30～17:00)

申し込み用
二次元コード→



■ 駐車場あります

後期高齢者無料歯科健診について

Info04

後期高齢者医療の被保険者は、実施期間中に1回無料で歯科健診が受診できます。

皆さんの歯・歯肉の状態や口腔清掃状態等をチェックし、誤嚥性肺炎等につながる口腔機能低下を予防するため、後期高齢者の特性に合わせた歯科健診を実施しています。この機会にぜひ受診しましょう。

実施期間 8月1日～令和9年2月28日

対象者 高知県後期高齢者医療の被保険者

※ただし、長期入院中の人、施設等へ入所中の人は対象外

※今年度に76歳・77歳・78歳・79歳になる人(昭和22年4月1日～昭和26年3月31日生まれの人)と、過去5年間の歯科健診受診者には、受診券を事前送付しています。

検査項目 ①歯の状態 ②咬合(かみ合わせ)の状態 ③咀嚼機能 ④舌、口唇機能 ⑤嚥下機能
⑥口腔乾燥 ⑦粘膜の異常 ⑧口腔衛生状況 ⑨歯周組織の状況 ⑩問診による状況確認

受診方法

- ①実施期間中に高知県後期高齢者医療広域連合または役場健康福祉課へ申し込みし、受診券を受け取る。(すでに受診券を持っている人は、この申し込みは必要ありません)
- ②希望する歯科医院へ電話予約をする。
- ③資格確認書またはマイナ保険証・受診券・問診票・入れ歯・お薬手帳を持参して、予約した歯科医院で受診。

注意事項

- ・申し込み後、受診券が手元に届くまでに数日かかります。
- ・歯科健診は、実施期間内に1回のみ無料です。重複受診が判明した場合は、全額自己負担になります。

【問い合わせ先】 高知県後期高齢者医療広域連合 ☎088-821-4677
健康福祉課 ☎24-5197

～企画課より～

《空き家活用》荷物整理補助金について

Info01

個人が所有する空き家を移住のために活用する際、一般廃棄物処理許可業者に依頼して行う荷物整理(既存の荷物整理、運搬及び処分)に要する経費に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

補助限度額 20万円/戸

※下記の経費は、補助の対象となりません。

- ・補助対象経費の額が1万円未満の場合
- ・家電リサイクル料金並びに、神棚及び仏壇の供養費
- ・所有者及び所有者の3親等内の親族が居住するための空き家活用の荷物整理

※必ず事業実施前に問い合わせてください。



【問い合わせ先】 企画課 ☎24-5126 ✉ kikaku@vill.hidaka.lg.jp

移動販売9月の予定(買い物支援サービス)

Info02

販売場所 日高村役場前駐車場

事業者	月	火	水	木	金
とくし丸	×	12:00～	×	×	×
ハッピーライナー	×	×	×	×	10:30～11:00
セブンイレブン	11:40～12:15	×	11:40～12:15	×	×

※木・土・日・祝は休みです。 ※事業者の都合で日程が変更となる場合があります。

【問い合わせ先】 企画課 ☎24-5126 ✉ kikaku@vill.hidaka.lg.jp



～産業環境課より～

日高村生活応援券の利用期限が近づいています INFO01

期限を過ぎると、応援券は使えません。手元に応援券があったら、期限内にぜひ利用してください。利用できる店舗は、下記取り扱い事業所一覧を確認してください。

利用期限 9月30日(水)まで

日高村生活応援券取り扱い事業所一覧

下 分	ARUMO410	秋本自動車整備	尾崎自動車	カラオケはうす
	(株)エスエス	(株)ハウスクリーニング 日高	スナック喫茶 モナミ	西部設備
	鎮西美容室	錦山カントリークラブ	葉あべすと	日高清掃
	ベーカリー・フリーダム	前川青果	マンマ亭	森下自動車整備工場
	(有)秋本石油	(有)ウエスト	(有)森下電気	ローソン高岡日高村店
本 郷	BRAVE & BRAW ブリューパブ	N P O 法人日高わのわ会 (喫茶わのわ)	N P O 法人日高わのわ会 (とまとすたんど)	J A 高知県サングリーン コスモス ふれあい市
	J A 高知県サングリーン コスモス	Vegefulport	居酒屋 ほのか	芋屋金次郎(株)
	植村商会給油所	(株)J A エナジーこうち 日高給油所	(株)村の駅 ひだか	クッチーナ・かねしん
	サンフラワーレスト	しまさきハイヤー 日高営業所	大衆食堂 えみ	竹田剛一税理士事務所
	ツルハドラッグ日高店	花ハウスまつおか	日高モータース	みどり屋 松岡酒店
	ムラカフェ ひだか	やきとり うえ屋	矢野鮮魚店	龍鳳
岩目地	あきちゃんから揚げ	オレンジベア・ダムール 加茂	介護タクシー 優花ひだか	きたぞえ美容室
	ケアタクシー楽	里親募集型保護猫カフェ にゃんこメリー	たこ焼き コロコロ	忍者もへいの隠れ家
	花茂	坂東商店	正岡石油店	めだか池ギャラリー
	屋根の上のガチョウ	レストラン高知	ローソン日高総合運動公園 前店	
能 津	(株)霧山茶園	グリーンフィール ゴルフ倶楽部	能津集落活動センター ミライエ	仁淀川清流ステーション
	能津マート			
沖 名	hajimaru	村の小さな台所 おきな		

【問い合わせ先】 産業環境課 生活応援券担当 ☎24-4647

かりや司法書士事務所



司法書士 刈谷 裕 治

いの町1700番地19-2F

TEL(088)881-2919

定休日 土曜・日曜・祝日

事前予約により無料相談受付中

相続・公正証書遺言・不動産売買による登記・会社登記

(いの町役場前) 有料広告



秋の「緑の募金」に協力を！



Info02

9月1日から10月31日は、秋の「緑の募金強化期間」です。

皆さんから寄せられた寄付金は、公益社団法人高知県森と緑の会を通じ、県内の森林の整備、緑化の推進、子どもたちが木や森に触れ合う機会の提供、公募による森林ボランティアや市町村の緑化活動への助成等、生活の身近なところで活用されています。

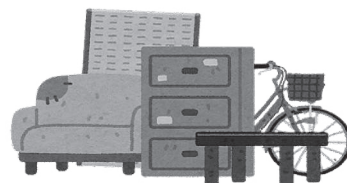
募金箱を役場産業環境課、住民課、下分ふれあいプラザに設置しているので、ぜひ募金に協力してください。

【問い合わせ先】 産業環境課 ☎24-4647

令和8年度粗大ごみの受け入れ(後期)について Info03

詳しくは広報ひだか9月号チラシを確認してください。注意事項は必ず守りましょう。

実施日	9月26日(土)、9月27日(日)	10月3日(土)、10月4日(日)
対象地区	沖名・下分地区	本郷・加茂・能津地区



受け入れ時間 8:00～17:00まで(12:00～13:00の間は受け入れできません)
受け入れ場所 (有)錦山通商(日高村下分江尻)

【問い合わせ先】 産業環境課 ☎24-4647

令和8年度粗大ごみ福祉収集運搬(後期)実施について Info04

日高村では、下記対象者に対し、無料で粗大ごみの福祉収集運搬を行い、生活環境に支障が生じないように支援しています。(ただし、通常に収集できるごみは、日高村指定ごみ袋に入れて各収集日にごみステーションに出してください)※事前申請が必要です。注意してください。

福祉収集運搬実施日(今年度最後の実施日となります)

1回目 9月28日(月)～10月2日(金)

2回目 10月5日(月)～9日(金)

対象者 日高村内に居住し、次のいずれかに該当する人のうち自己による搬出、運搬が困難であり、かつ身近な人の協力を得ることが困難と認められる世帯に属する人。

- (1) 要介護認定者等で支援が必要と認める人
- (2) 障害者
 - ア 身体障害者手帳を所持している人
 - イ 療育手帳を所持している人
 - ウ 精神障害者保健福祉手帳を所持している人
- (3) 75歳以上の介護保険料区分額が第1段階で自動車運転免許証のない人
- (4) その他特に村長が必要と認める人

申請方法 産業環境課の窓口に来るか、下記の問い合わせ先まで連絡してください

申請期間 9月7日(月)～17日(木) 9:00～17:00

※申請期間を過ぎると受け付けができません。

※予算に限りがありますので、受け付け順となります。申込者多数の場合は、対応できない場合もあります。

【問い合わせ先】 産業環境課 ☎24-4647



病院や施設の送迎、車椅子でのお出かけに！

ケアタクシー 楽らく
☎ 090-8978-5379

- ・要介護・要支援の認定を受けている人、障害者手帳の交付を受けている人
- ・病気や怪我、体調不良により自立歩行で交通機関のご利用が困難な人

□ 営業所：日高村岩目地970-132 □ 代表：西川 壮(介護職員初任者研修修了)

有料広告

料金等の詳細は、HPまで！



村外・団体 インフォメーション

自衛官等募集案内

募集種目	資 格	受付期間	試験期日	合格発表
2等陸・海・空士 (任期制自衛官) (第3回)	18歳以上 33歳未満 (注1)	～9月23日 (水・祝)	WEB試験 9月26日(土)～28日(月) 面接及び身体検査 10月3日(土)・4日(日)	試験時に お知らせします
一般曹候補生 (第3回)		～11月20日(金)	WEB試験 11月28日(土)～30日(月) 2次：令和9年1月11日(月・祝)	1次：12月17日(木) 最終：令和9年2月8日(月)

注1 32歳の人は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない人

※問い合わせは下記へお願いします。パンフレット等もあります。



高知地本HP



X



Instagram



高知地本公式キャラ
さとみん

【問い合わせ先】 ☎780-0061 高知市栄田町2-2-10

よさこい咲都合同庁舎8階 自衛隊高知募集案内所 ☎088-823-2006

令和8年度がん検診広域実施事業(夜間がん検診)について

夜間にがん検診を受診できる日を設けています。令和8年度にがん検診を受診していない人はぜひ活用してください。

検診の実施スケジュール及び内容 ※受付時間 18:00～20:00

実施日	実施場所	定員(名)			
		肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
10月27日(火)	総合保健協会中央健診センター	100	100	48	70
11月9日(月)	総合保健協会中央健診センター	100	100	48	70
11月27日(金)	総合保健協会中央健診センター	100	100	48	70

検診対象者

高知県内に住所を有する各がん検診の対象者(対象年齢及び受診間隔は各市町村が定めるとおりとする)であり、かつ令和8年度にがん検診を受診していない人。

検診実施機関 公益財団法人高知県総合保健協会

申し込み

- ・申込開始 9月1日(火)
- ・申込締切 各検診の4週間前(ただし、定員に達した場合は受付終了)
- ・申込方法 高知県電子申請サービス

https://apply.e-tumo.jp/pref-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=21139



申し込み受け付け用
二次元バーコード

【検診に関する問い合わせ先】 高知県総合保健協会 ☎088-832-9691

平 日 8:30～11:30 12:30～16:30

土曜日 8:30～12:30

南海トラフ地震による被害想定を見直しました

高知県では、令和8年3月に高知県版の「南海トラフ地震による最大クラスの被害想定」を見直しました。

被害をイメージできるシナリオや、被害を減らすための取り組みと併せて、県のHPに公表しています。

県民の皆さんには、被害想定を正しく理解してもらい、これまで以上に、事前の備えに取り組んでください。

高知県被害想定公表HP → <https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2026030300345/>

【問い合わせ先】 高知県危機管理部 南海トラフ地震対策課 地域支援 ☎088-823-9317

事前復興室 ☎088-823-9386

仁淀ブルー体験博2026が開催されます!

美しい仁淀ブルーを満喫できるアクティビティから、アウトドア、旬を味わう食、ものづくりまで、地域の魅力が詰まった、この時期だけの体験プログラムを楽しんでください。

期 間 9月26日(土)～11月29日(日)

予約開始日時

8月28日(金)12:00からWebサイトで受け付け開始、電話での受け付けは8月29日(土)10:00から開始します。

そ の 他

詳しくは仁淀ブルー体験博公式サイトを確認してください。

<https://niyodoblue.club/> →



【問い合わせ先】 (一社)仁淀ブルー観光協議会 ☎0889-20-9511

犯罪被害者の皆さんへ

一人で悩まず、まずは相談ください

誰もが突然、犯罪に巻き込まれ、命を落したり、けがを負ってしまう可能性があります。犯罪によって心や体が傷つくだけでなく、周囲の無理解な言動やいわれない誹謗中傷等による二次被害など、被害者やその家族・遺族は、その後の生活の中でも、さまざまな精神的、経済的な困難に直面します。

国、地方公共団体、民間支援団体等では犯罪の被害に遭われた人々が平穏な暮らしを取り戻せるよう、各機関が連携し、切れ目のない支援に取り組んでいます。各機関の相談窓口では、被害状況等を聞き、必要な支援を提供できる機関の情報提供などを行っていますので、まずは相談してください。

相談先

日高村では、総務課に総合的対応窓口(☎24-5113)を設置しています。(その他相談先一覧は下記参照)

また、警察や県のHPでも、犯罪被害者等支援に関するさまざまな情報を発信していますので、参考にしてください。



県警HP



県HP

	相談窓口(機関名)	連絡先・相談時間
市町村窓口	役場総務課	☎24-5113 (月～金 8:30～12:00、13:00～17:15 祝日・年末年始を除く)
犯罪被害全般	警察 警察総合相談電話	☎088-823-9110 #9110 (24時間対応)
	警察 犯罪被害者ホットライン	☎088-871-3110 (24時間対応)
	高知県 犯罪被害者等支援相談窓口	☎088-823-9340 ※面接相談は要予約 (月～金 9:00～12:00、13:00～16:00 祝日・年末年始を除く)
	こうち被害者支援センター	☎088-854-7867 ※面接相談は要予約 (月～金 10:00～16:00 祝日・年末年始を除く)
性犯罪被害	警察 性犯罪被害相談電話	#8103 (ハートさん) (24時間対応)
	警察 性犯罪被害相談電話	☎088-873-0110 (24時間対応)
	性暴力被害者サポートセンターこうち	#8891 (通話料無料) ☎0120-835-350 (月～土 9:00～17:00 祝日・年末年始を除く) ※上記以外の時間は夜間休日コールセンターにつながります。

相続・売買の登記や遺言など

鎮西事務所

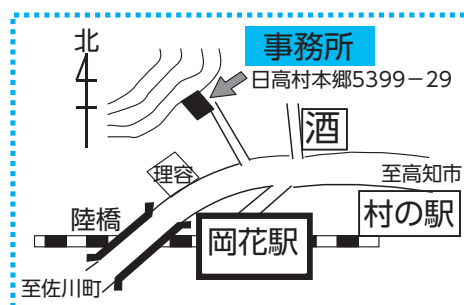
無料の出張 好評です

簡裁代理資格 司法書士 & 土地家屋調査士

TEL 0889-24-7365 (年中無休!!)

国有地払下げ・分筆・建物の登記・時効や境界問題・名義変更
測量・地目ほか ぜんぶ対応 ワンストップ! 相談無料

有料広告



下分・本郷ふれあいプラザだより

ふれあいプラザでは、地域の開かれたコミュニティーセンターとして、各種相談事業、地域福祉事業、地域内外の交流推進等を目的とした地域交流事業などを行っています。

今回は地域交流事業として7月10日(金)・17日(金)に開催した村外研修を紹介します。

香川県丸亀市にある中津万象園・丸亀うちわミュージアムへ行き、丸亀うちわミュージアムではうちわの製作体験をしました。伝統工芸士の人などから工程ごとに教えてもらい、苦戦する場面もありつつ皆さん楽しそうに工程を進め、世界に1つだけ、自分だけのうちわがそれぞれ完成しました。

中津万象園では日差しが強い中、それぞれのペースで散策し、名松百選になっている千代の傘松などを鑑賞していました。

地域交流事業は創作教室や体操教室など毎月実施しています。下分・本郷地区の広報でチラシを配布していますが、ふれあいプラザ・役場1階ロビーにもチラシを置いています。興味のある人は問い合わせの上、申し込んでください。



熱心にうちわ製作しています



松寿関(別名：長生きの門)で



千代の傘松(大笠松)



竹骨をたたき鎌で型切りします



下分村外研修(7月10日)



本郷村外研修(7月17日)

地域交流促進事業(下分・本郷ふれあいプラザ)

- ・体操教室 3B体操・太極拳など
- ・創作教室 生花・陶芸・布花など
- ・村外研修

学習教室(下分ふれあいプラザ)

対象 村内小・中学生

講師 大学生(高知大学在学中)

日時 水・金 17:00~21:00

※テスト期間中は毎日

17:00~21:00(土日祝除く)

(日高中学校テスト予定に合わせて日程を組みます)



【問い合わせ先】 下分ふれあいプラザ ☎24-5440 住所 日高村下分1666-8
本郷ふれあいプラザ ☎24-4136 住所 日高村本郷3492-3

企画課より

協力隊と一緒に活動することで、日高村を盛り上げたいという意欲のある事業者を募集しています。興味のある場合は、日高村役場企画課まで連絡してください。

☎0889-24-5126



地域おこし協力隊とは？

都市地域から移住して、「地域協力活動」を行いながら、その地域への定住・定着を図る取り組みです。

日高村の取り組み状況は？

活動中の協力隊員：6名

OB、OG：32名(内定住者19名) ※R8.8.1現在

協力隊紹介： 松島多実子 まつしま たみこ
最長任期：R5.9.19～R8.9.18(予定)

活動中



私が日高村で暮らし続けたい理由

神奈川県から日高村に移住してきました。

現在は地域おこし協力隊とし「NPO法人わのわ会」で働きながら、「仁淀ブルーのお土産を作る」という夢をカタチにするために活動しています！

以前は都会で、子どもをおんぶに抱っこ、ベビーカーと大荷物を抱え、渋谷のスクランブル交差点を必死に渡るような日々を送っていました。

日高村に移住してまず実感したのは、車社会の圧倒的な暮らしやすさです。ペーパードライバーで不安でしたが、混み合わない「ほどよい田舎」の道路環境のおかげで、今では安心して運転できています。

地域おこし協力隊として「わのわ会」で活動する中では、体調を崩したこともありました。遠く離れた家族を頼れず心細かった私を、職場の仲間や地域の皆さんが本当の家族のように気にかけて、支えてくれました。「高知県はひとつの大家族やき 高知家」という言葉が、心から実感できた出来事でした。

都会でも田舎でも、本当の豊かさは人とのつながりだと感じます。気の合う友人と食卓を囲み、笑い合える時間が、私にとって何よりの幸せです。

そんな温かい人とのつながりがあり、心にゆとりを持って暮らせる日高村は、これからも家族とともに暮らし続けたい大切な居場所です。



土産店へ納品



仁淀川大好き部での活動



神奈川の友人とにこ淵へ



小村神社で七五三参り



日高中学校

地域とともに笑顔広がる！ 日高中学校

7月30日(木)、日高中学校の生徒と教職員、地域の人々が力を合わせ、「日高村清掃大計画2026」を実施しました。これは生徒会執行部が企画して全校生徒に参加を呼び掛け、さらに地域の人にもお願いして実現しました。

当日は、村立図書館ほしのおか、日下保育園、JR日下駅、日高村社会福祉センター、日高中学校の5カ所に分かれ、約30分間草引きや窓ガラス拭きなどの清掃活動に汗を流しました。

作業中には地域の人から「きれいにしてくれてありがとう」「見違えるほど明るくなったね」といった、温かい感謝の声をたくさんいただきました。短時間ではありましたが、作業を通して地域の皆さんと笑顔で言葉を交わし、心のつながりを深める貴重な時間となりました。活動に協力いただいた地域の皆さん、本当にありがとうございました。

私たち日高中学校は、これからも「愛校作業」などの行事を通じて地域との結びつきを大切にし、みんなで暮らす日高村を美しく保つ活動を続けていきます。

* 生徒の感想を紹介します

- 最初は大変そうだったけど、地域の人に「ありがとう」と声をかけてもらえてすごくうれしかったです。
- 窓ガラスを拭くと、どんどんきれいになっていったので、やりがいがありました。
- あっという間に時間が過ぎ、終了しました。もっと多くの場所をきれいにしたかったです。
- 誰かのためになる活動ができました。やってよかったです。
- 暑さも気にならないくらい集中して清掃ができました。これからもボランティアに参加したいです。

今回は、生徒会執行部の呼びかけに多くの生徒が応え、自発的に清掃活動を行うことができました。地元の人や他のボランティアと協力して地域の美化活動を行うことで、地域コミュニティのつながりを強くすることにも貢献できたのではないかと思います。

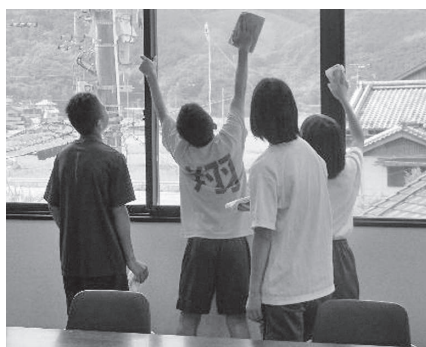
これからもさまざまな活動を通じて地域の人々との交流を大切にしていきます。



清掃ボランティア全員集合



草引き隊 頑張りました！



もっと上まで拭きたいな



テーブルの跡もきれいにしよう



心を込めて駅の看板磨き



一拭きごとに透明度がアップ



清掃後の生徒たち 充実感でいっぱいです

9月 日高村立図書館 通信

第327号

7月の来館者数 947人

シルバーウィークの休館について

ほしのおかでは、下記の4日間を休館日とします。

9月21日(月・祝)・22日(火・休)

23日(水・祝)・24日(木)

休館中の返却は、ほしのおかの本のみをポスト返却で受け付けています。

CDなどのオーディオ資料や遠隔地返却、その他の図書館から相互貸借している本については、開館日の25日(金)からカウンターで返却できます。



「ほしのおか」のできごと

開館10周年イベントとして、7月25日(土)14:00～16:00の時間帯で「ほしのおかまつり」を開催しました！

多目的ホールで夏にぴったりの風鈴ワークショップを開催。それぞれすてきな作品が完成していました。



高校生たちによる伴奏あり、問いかけありの読み聞かせに大人も子どもも楽しそうな声が館内に響いていました。

絵本コーナーで行った折り紙教室では高校生たちによるセミヤカニ、スイカなど季節のものを中心にたくさん折っていました！館内の装飾として活用しますので探してみてください。



イベントの最後を締めくくったのは、朗読クラブによる発表！約30名の前で元気な声を響かせていました。

佐川高校地域マネジメント部の皆さん協力の下、無事にイベントを行うことができました。

また当日は、暑い中たくさんの来館ありがとうございました。

★展示コーナー

(一般書)「自分の身を守ろう」

(児童書)「おいしいあき」

★新着図書

一覧は「図書館回覧板」、折り込みチラシで

「無音 忌み語を紡ぐ町」 櫛木 理宇／著

「はじまりのスープ、夏ゼリー」 瀬尾まいこ／著

「鋼鉄のレガシー」 堂場 瞬一／著

「殺し屋の出世術」 野宮 有／著

「おにがわらう」 畠中 恵／著

「盾と矛」 方丈 貴恵／著 ほか



9月の予定

★マークの英語でおはなし会

「STORY TIME」

9月6日(日) 13:30～14:30

※時間が変わってます！

★館内資料整理に伴う休館日

9月24日(木)

★県立図書館バス巡回日

お休みです



HOSHINOOKA_HIDAKA

日高中学校 清掃ボランティア

7月30日(木)、日高中学校の1・2年生4名と教職員の皆さんが清掃に来てくれました。

雑巾で窓ガラスや階段の手すりをピカピカに拭いてくださり、見違えるようにきれいになりました。

暑期中、ありがとうございました！



◆日高村立図書館利用案内◆

◎開館時間 10:00～18:00

◎休館日 月曜・祝日・毎月最終木曜日・日曜日
年末年始・特別資料整理期間

◎貸し出し ひとり10冊まで、2週間

当面の間、貸出冊数が倍に増えています。

※予約が入っていなければ、最新刊を除き一回に限り延長ができます。

◎公衆無線LAN あり

◎他館資料検索用 パソコンあり

村内無料電話 ☎720-1533

☎20-1533 FAX39-1775



図書館HP



日の長さが少しずつ短くなり季節は秋に向かっていきます。日中はまだまだ暑い日が続きますので、体調管理に気を配りながら、子どもたちと一緒に、秋ならではの自然や行事を楽しんでいきましょう。

子育てアプリ「ひだかっこ」の
ダウンロードはこちらから



9月の「すくすくひろば」

○おはなし会「ベビーイングリッシュ☆はじめてのえいご」

日 時 9月3日(木) 10:30~11:00

場 所 役場1F Kids Roomもへい

※おはなし会の予約は不要です。お気軽に参加してください。

○「子育てセミナー☆子育ては、親子の育ち合いっこ」講師 藤原 恵 助産師(はくあす)

日 時 9月29日(火) 10:00~11:30

場 所 役場3F 大会議室

参加申込締切日 9月28日(月)

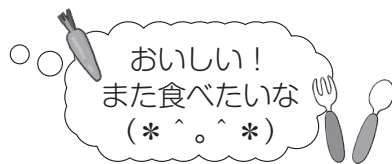
予 約 先 子ども家庭課 ☎24-5140

※すくすくひろばのイベント参加希望者は、子育てアプリ「ひだかっこ」または電話で予約をしてください。

7月の「すくすくひろば」のようす

管理栄養士の南千恵氏を招いて「かんたん☆離乳食教室」を開催しました。

離乳食の基本から、アレンジレシピまで、月齢に応じた離乳食を紹介し、試食も行いました。「前は、離乳食を始めたばかりで、試食がおかゆのみでした。今回はいろいろな種類の物が食べられると思い、楽しみに参加した」「おいしかったので、家でも作りたいです」などの話が聞けました。



最寄駅 日下駅から0.3km 徒歩5分

【問い合わせ先】

日高村地域子育て支援センター(Kids Roomもへい)

開設時間 9:00~12:00 13:00~15:00

※地域子育て支援センター(Kids Roomもへい)は役場1Fにあります。

子ども家庭課 ☎24-5140

受付時間 8:30~12:00 13:00~17:15

(イベントの開催は、日高村立図書館ほしのおか等を使用します。)



日高村観光協会

☎0889-24-5888 日高村本郷1478-9(村の案内所ひだか内)
営業時間 9:00~17:00 連絡先 ☎050-3204-1996(転送専用)

むらたび通信 第78号

仁淀川こども祭&日高めだかフェスティバル2026

2012年から毎年、コロナ禍で一時中断はありましたが、日高村総合運動公園の野外劇場と日下川調整池を活用して、秋分の日前後に開催しているイベントです。

イベントの継続を目指して、数年前からアメゴつかみ取りの有料化などを行っていますが、今年
はアメゴつかみ取りから、アユつかみ取りへ変更します。

アユつかみは事前予約販売(オンライン決済)、カヌー体験は事前予約(当日現金決済)となります
ので注意してください。

シダ飛行機飛ばし大会などのほか、楽しいステージでは近隣の市町村からキャラクターも登場し
てイベントを盛り上げてくれる予定です。

もちろん仁淀川流域のおいしい物の販売に加え、昔遊びや自然素材を使った工作体験など、環境
を考え、家族で楽しめる一日になるよう準備を進めています。

詳しくは日高村観光協会のHPトップからイベント情報を確認してください。

日 時 9月23日(水・祝) 10:00~15:00(小雨決行・荒天中止)

場 所 日高村総合運動公園 野外劇場周辺

昨年開催時の様子



キャラクターイベント



アメゴのつかみ取り

幸せを呼ぶ青いハチブルービー

高知県でナミルリモンハナバチ(通称ブルービー)が見られるのは、北川村のモネの庭が有名で
すが、日高村の錦山公園でも見られます。8月から10月ごろにかけて、アキノタムラソウやアザミ、
キツネノマゴの花に飛来してきます。

めったに出会えない希少性、童話『青い鳥』などでも青が幸運のシンボルとされること、観光地や
メディアで紹介されたことなどで、「幸せを呼ぶハチ」となったようです。

青と黒のしま模様がかわいいハチですが、意外な習性を持っています。それは自ら巣作りをしたり、
子育てのために蜜や花粉を集めたりしません。同じミツバチ科の仲間の巣に自分の卵を産み付けま
す。孵化した幼虫は、宿主の卵や幼虫を追出し、用意された蜜などを食べて成長します。野鳥のカッ
コウが^{ふが}托卵をするのと似ています。ハチの世界も生き抜く知恵が必要なようです。

出会えたらラッキーなブルービー、お宝の山、錦山公園に探しに来ませんか。意外とあなたの身
近にいるかもしれませんよ。

〈メダカさん家 日高村本郷2646〉

開館日時 月、水、金、土日祝 9:00~16:00 (入場無料、臨時休館あり) 火、木休館日

問い合わせ先 ☎0889-39-1728 ✉hidakamst@gmail.com

ご冥福をお祈りいたします

氏名 享年(満) 自治会
大川内房子 91歳 馬越



※家族の同意がある人のみ掲載しています。

交通 事故

	7月	累計
発生件数	0件	3件
傷 者	0名	3名
死 者	0名	0名

令和8年7月末現在



アキノタムラソウに来たブルービー



兼題 「網戸・半夏生」
はんげしょう

うたた寝を誘う網戸の目を数ふ
踏切の音の長々半夏生

川田 達子

網戸せし明治の電車走りけり
庭石に添うて吹かるる半夏生

刈谷 美和

回覧と云へば応へる網戸かな
大沼を賜はりし邑半夏生

須内 寿男

古網戸昔の風の抜けてをり
訪ひし家に声あり網戸越し

島田 瞳

アトリエの網戸を替へば風遊ぶ
雨露を宿して風の半夏生

中村 梅子

大声を戒められてゐる網戸
網戸して闇に安堵を得し眠り

中山 信枝

黎明に頬撫づ風の網戸越し
草刈に村の総出や半夏生

駒木 基克

猫跳ぶや網戸の虫の高さまで
網戸して油断の臂を晒したり

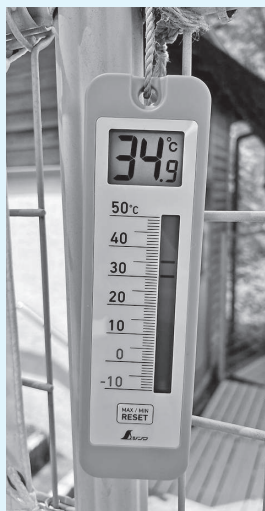
アダムのニュースレター



Escaping Japanese summer !

For a little while after the rainy season, I thought the weather was quite comfortable. But that changed very quickly... Maybe I'm overreacting but this summer feels like the hottest I've experienced since living in Japan. Even in the heat, the students at Hidaka Junior High School are toughening it out to do their club activities. All I can do is praise their toughness for handling the heat.

I, on the other hand, am not so tough. I'm going back to Canada for a few weeks to escape the Japanese summer heat. In Toronto, it will often be around 28° during the day but will go down to 20° or lower at night. I'm looking forward to relaxing back home for a bit.



学校のプールにある7月の温度計

暑い日本の夏から逃げます！

梅雨が明けてしばらくの間は、とても過ごしやすい気候だなと思っていました。でも、それもあっという間でした…。少し大げさかもしれませんが、日本に住み始めてから今年の夏が一番暑いような気がします。そんな暑さの中でも、日高中学校の生徒たちは一生懸命部活動に取り組んでいます。この暑さに負けず頑張っている姿には、本当に感心します。

一方の私は、そこまで暑さに強くありません。日本の夏の暑さから少し逃れるために、数週間カナダへ帰省する予定です。トロントでは、日中は28℃くらいまで気温が上がりますが、夜になると20℃以下まで下がることがよくあります。久しぶりに実家でゆっくり過ごせるのを楽しみにしています。



くらしの情報 Information お問い合わせはこちらまで

住民課 24-5001
出納室 24-5250
健康福祉課 24-5197
保健センター 24-5197
地域包括支援センター 24-5197
総務課 24-5113

建設課 24-5114
企画課 24-5126
産業環境課 24-4647
教育委員会 24-5115
子ども家庭課 24-5140
議会事務局 24-7777

下分ふれあいプラザ 24-5440
本郷ふれあいプラザ 24-4136
能津出張所 24-5141

☎ 村内無料電話
「24」の前に「7」をつけて発信してください。
ただし、利用するには、IP告知端末と電話機の接続が必要です。



ひだか カレンダー

日高村 の現況

令和8年7月末現在

世帯数 2,374戸
(前月比-2戸)

人口 4,577人
(前月比+2人)

男 2,151人
(前月比+1人)

女 2,426人
(前月比+1人)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 すくすくひろば 「おはなし会」 ベビーイングリッシュ ☆はじめてのえいご 10:30~11:00 もへい	4	5
6 マークの英語でおはなし会 「STORY TIME」 13:30~14:30 図書館	7	8	9	10	11 行政相談日 10:00~12:00 社協	12
13	14	15	16	17	18 3歳児健診 12:00~ 保セ	19 グラウンドワーク作業 8:00~10:00 メダカ
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26 粗大ごみ受け入れ (沖名・下分地区) 8:00~17:00
27 グラウンドワーク作業 8:00~10:00 メダカ 消防団秋季演習 8:30~12:00 日高中 粗大ごみ受け入れ (沖名・下分地区) 8:00~17:00	28	29 すくすくひろば 「子育てセミナー☆ 子育ては、親子の育ち 合っこ」 10:00~11:30 役場	30 村税等納期限 国保税 固定資産税 後期保険料 介護保険料	もへい Kids Roomもへい 図書館 日高村立図書館「ほしのおか」 社協 社会福祉センター 保セ 保健センター メダカ メダカさん家前 日高中 日高中学校 役場 役場3F大会議室		

ひだかのたからもの



ひいろ
川村 陽彩ちゃん (女の子)
令和8年6月21日生まれ
保護者：紀文・奈々子
自治会：西田二班

りおん
植村 凜音ちゃん (女の子)
令和8年7月24日生まれ
保護者：彩花
自治会：今宮団地



広報紙への感想・ご意見をお待ちしています。

〒781-2194 日高村本郷61-1 日高村役場 総務課 広報担当者
☎ 24-5113 E-mail: soumu@vill.hidaka.lg.jp

