



# 互助会報

11 平成28年  
月号

No.202

実りの秋

おいしい新米ができました

## 中土佐町

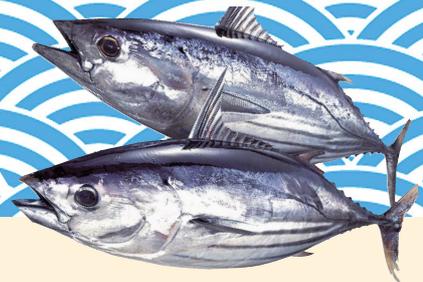
中土佐町大野見奈路平野

◆特集：市町村のご紹介「中土佐町」 … 1・2・13・14

### Contents

団体定期保険事業について … 3～6	会員のひろば … 10
互助会給付について … 7	市町村の催し「安芸市」 … 11
セミナー開催等のお知らせ … 8	クイズコーナー … 12
障害者施設等の商品紹介20 … 9	

# 食欲の秋中土佐町 旬の味覚をご紹介します!



## 秋 といえば…戻り鰹!!

春の鰹とは違い、脂がのってモチモチの戻り鰹。  
鰹の旨味と甘味が感じられ、濃厚です!!  
ぜひ、秋を食べに中土佐町へお越しください!!



## 中土佐町 農産物直販所

直販所オリジナル秋の味覚♪♪

左から、ふわふわ生地に外カリッとさつまいもをふんだんに使った「さつまいもマドレーヌ」

石焼〜きいも〜♪割ったらホクホク!!「やきいも」

濃厚な芋の風味と口どけ!!一度食べたらくせになる事間違いない!!「安納芋のなめらか羊羹」

〔中土佐町農産物直販所〕 中土佐町久礼6473-1 ☎0889-52-4037 ⑩日・祝 ⑨9:00-18:00

## ケーキショップ 風工房



風工房の秋のスイーツ♪♪

左から栗をふんだんに使った口どけまるやか「栗のシャルロット」

ゴマの風味が口に広がり、ほっくりしたお芋がのっている「白ごま黒みつプリン」

フランス栗を使用した「栗のモンブラン」、チョコがかかった野菜スイーツ「金時芋のモンブラン」

〔風工房〕 中土佐町久礼6782-1 ☎0889-52-3395 ⑩木曜日 ⑨10:00-18:00 カフェ10:00-17:00

## 芸術の秋中土佐町立美術館で 芸術に触れてみませんか?



白壁の土蔵造りが印象的な絵画美術館「中土佐町立美術館」には、山本芳翠や黒田清輝、竹久夢二ら、日本美術界を代表する芸術家の作品、約700点を収蔵しています。

【TEL】0889-52-4444

【開館時間】10:00~17:00

【定休日】月曜（月曜が祝休日の場合は翌日）12/28~1/4



龍馬バスホールの  
対象施設です

# 団体定期保険事業について

本会では、会員の皆さんの福利厚生の一環として、死亡、高度障害の保険金、また病気やケガによる入院給付金（ケガの場合は通院も該当）などの保障が受けられる、「グループ共済」「生命共済」の団体定期保険の取り扱いを行っております。

各制度の保障内容を簡単に掲載しておりますので、平成29年度の更新及び募集（平成28年12月上旬から開始）の際は、是非ご検討ください。

## 【グループ共済】

グループ共済につきましては、会員が生命保険部分へ加入いただくことが、各制度の加入条件となります。

（生命保険部分）・・・1年毎に収支計算を行い剰余金が生じた時は、配当金として返金されます。

（グループ共済）

万一の場合  
（死亡・高度障害）

死亡・高度障害の場合に保障されます。生活維持資金として年金受取も可能です。（加入資格・・・会員・配偶者・子供）  
（注）配偶者、子供のみでの加入はできません。

（グループ共済プラス）

万一の場合  
（死亡・高度障害）  
（障害年金1・2級に該当した場合）

死亡・高度障害の場合に保障されます。  
障害年金1・2級に該当した場合、公的年金制度と連動して、保険金・給付金が給付されます。生活維持資金として年金受取も可能です。（加入資格・・・会員・配偶者）  
（注）配偶者のみでの加入はできません。

（グループ共済損害保険部分）

不慮の事故の場合  
（死亡・後遺障害・入院・通院・手術）

国内外を問わず、急激かつ偶然な事故によるケガの場合に補償します。（加入資格・・・会員・配偶者・子供）  
（注）配偶者、子供のみでの加入はできません。

（入院保障制度）・・・1年毎に収支計算を行い剰余金が生じた時は、配当金として返金されます。

病気やケガにより継続して2日以上入院した場合  
（入院・手術）

病気・ケガにより、継続して2日以上入院したとき、1日目から保障します。また、それを原因とする入院期間中に所定の手術を受けたとき保障します。（加入資格・・・会員・配偶者・子供）  
（注）配偶者、子供のみでの加入はできません。

(医療プラン)

病気で継続して5日以上入院した場合  
(死亡・後遺障害・入院・手術)

病気により、継続して5日以上入院（4日免責）したとき、また所定の手術を受けたとき保障します。

(加入資格・・・会員・配偶者)

(注) 配偶者のみの加入はできません。

(重病克服制度)・・・「三大疾病」を主契約とし、「7大疾病保障特約」及び「ガン・上皮内新生物保障特約」を付加することで保障範囲が拡充できます。

(加入資格・・・会員・配偶者) (注) 配偶者のみの加入はできません。

☆ 3大疾病と診断され、所定の状態になられた場合  
☆ 特約を付加した場合で、所定の疾病を発病したとき  
(死亡・高度障害・疾病保険金)

【主契約】所定の悪性新生物（がん）と診断確定したとき、または急性心筋梗塞・脳卒中を発病して所定の状態になったとき保険金をお支払します。

【7大疾病保障特約】主契約の疾病のほか、重度の糖尿病、重度の高血圧性疾患、慢性腎不全、肝硬変を発病して所定の状態になったとき保険金をお支払します。

【がん・上皮内新生物保障特約】所定の悪性新生物（がん）・上皮内新生物と診断確定されたとき保険金をお支払します。

(療養給付制度)・・・保険金のお支払いがなかった場合は、年間保険料の20%が還付されます。

病気やケガにより就業不能になった場合（所得補償）

病気・ケガによる入院や医療の指示による自宅療養で勤務できなくなった場合に補償します。ただし、7日免責で8日から給付の対象となります。

(注) (加入資格・・・会員のみ)

保険金の支払例  
加入保険金額200万円

● 悪性新生物（がん）と診断確定された。

【例1】 保険金額（すべて加入）

- ・ 主契約（200万円）
- ・ 7大疾病保障特約付加（100万円）
- ・ がん・上皮内新生物保障特約付加（20万円）

【例2】 保険金額（7大疾病保障特約のみ付加）

- ・ 主契約（200万円）
- ・ 7大疾病保障特約付加（100万円）

● 重度の糖尿病を発病して所定の状態になった。

【例1】 保険金額（すべて加入）

- ・ 主契約（0円）
- ・ 7大疾病保障特約付加（100万円）
- ・ がん・上皮内新生物保障特約付加（0円）

【例2】 保険金額（がん・上皮内新生物保障特約のみ付加）

- ・ 主契約（0円）
- ・ がん・上皮内新生物保障特約付加（0円）

## ・退職を予定されている皆さまに、退職後継続のご案内・

「グループ共済」に退職日までご加入いただいております方は、退職後も「グループ共済」を継続（本人及び配偶者のみ）することができます。

なお、募集時期以外の中途退職者の方も移行が可能ですので、担当者さまにご連絡ください。以下は、募集時期のご案内となります。

### 1. 継続申込について

平成29年度の「加入申込書兼告知書」にてお申込ください。退職後継続に移行を希望される方は、生命保険部分の保険金額は一律500万円「グループ共済プラス」の保険金額は500万円以下となりますので、500万円（グループ共済プラスは500万円以下）のコースに変更いただき、新規制度の加入はできません。また、「療養給付制度」は脱退となります。

募集時にお配りする「加入申込書兼告知書」に記入し、退職予定欄を○で囲んで提出ください。

※ 退職後継続を希望されない方は、「加入申込書兼告知書」の加入しないの欄にを必ず入れて、押印の上、ご提出ください。

※ 退職をされる方は、退職後継続に移行又は脱退に拘らず、「加入申込書兼告知書」は必ずご提出ください。

※ 平成28年度退職者は（グループ共済プラス）への加入はできません。

### 2. 提出後の手続きについて（継続を希望する場合）

●募集締切り後（2月初旬予定）、①「退職後継続のご案内（退職後継続意思確認書）」文書と②「口座振替依頼書」をご本人宛、お届けします。

締切日を厳守して、ご提出ください。



●上記①と②の提出がありましたら、4月からの保険料は口座振替となります。ただし、退職後は保険料とは別に制度運営費308円が必要となります。

### 3. 退職後への移行制度概要

制度名称	継続可能保険年齢
グループ共済【生命保険部分】	75歳
グループ共済プラス【生命保険部分】	75歳
グループ共済【損害保険部分】	75歳
医療プラン	69歳
重病克服制度	69歳
入院保障制度	69歳

※ グループ共済・グループ共済プラス【生命保険部分】については、平成29年4月1日現在の保険年齢が61歳以上かつ加入保険金額が500万円超の方については、保険金額が500万円（「グループ共済プラス」は500万円以下）となります。配偶者の方については、本人の保険金額を超えることはできません。

※ 1年ごとの更新となります。募集につきましては、ご自宅宛にご案内いたします。

## 【生命共済】

(生命共済)

☆ 万一の場合  
☆ 病気やケガの場合  
(死亡・重度障害・後遺障害・入院・通院)

病気や不慮の事故・交通事故による死亡・重度障害・後遺障害となった場合に保障が得られます。またケガ（不慮の事故・交通事故）による入院・通院も対象となります。ただし、不慮の事故による通院のみの場合は対象となりません。

<定期タイプ>

\* 5日以上連続して入院した場合、1日目から保障の対象となります。

\* 10年ごとの更新のため、定期的な見直しができます。  
\* 満期金をつけることができます。

<終身タイプ>

\* 日帰り入院から、その前後の通院も対象になります。  
\* 加入時の掛金は一生涯上がりません。

(総合医療共済)

☆ 病気やケガの場合  
(死亡・入院・手術・通院)

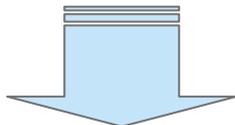
【例】野球の対外試合中にアキレス腱を切った。

(入院20日、アキレス腱縫合手術、退院後7日通院)

「入院共済金」20日分・・・5日以上入院で1日目から該当となります。

更に総合医療共済に加入されている場合は、「入院共済金」20日分+「手術共済金」+「退院後通院共済金」7日分も対象になります。

平成29年度「グループ共済」「生命共済」更新及び募集手続き



平成28年12月上旬から平成29年1月中旬を予定

更新手続き等につきましては、各担当者さま宛て、更新手続き案内及び申込書、パンフレットを送付させていただきますので、ご検討をお願いいたします。

# ●●●互助会給付について●●●

今回は、互助会事業のうち、次の給付事業につきご案内をいたします。請求書に添付いただく書類もありますので、請求種別により、ご確認くださいご提出ください。

※給付を受ける権利はその原因である事実が発生した日から生じ、満2年を以って消滅しますので、ご請求漏れがないようお気をつけください。

## 弔 慰 金

会員又は親族に死亡があったときは、次のとおり弔慰金を支給します。

- ・ 会員…250,000円（死亡した会員に、年度内に18歳に達するまでの未婚の子があるときは、子1人に付き50,000円を加算する。）
- ・ 配偶者…150,000円          ・ 父母又は子…30,000円
- ・ 被扶養者である二親等内の親族…20,000円
- ・ 死産…20,000円（妊娠第4月以後の死児の出産）

### 請求方法>>>>

「互助会給付金請求書」に「弔慰金請求証明様式（証明様式3号）」または死亡日と続柄が確認できる戸籍等を添付し、所属所のご担当者様を通じて、ご請求ください。

- ※ 父母とは、会員及び配偶者の実父母又は養父母のどちらかの請求となり、最大4名分を給付します。
- ※ 死産による請求の場合は、死産を証明する書類を添付ください。

## 医療費（本人・家族）

会員又は会員の健康保険証の被扶養者に認定されている方が負傷または病気により、医療機関等で医療費を支払った場合、25,000円までの額につき、6,000円控除後の額を給付します。（6,500円未満は最低給付額に達しないため、互助会から給付がありません。）

- ※ 共済組合員以外の会員は、健康保険証の被扶養者認定に変更（認定または取消）があった場合は、速やかにお届けをお願いいたします。お届けがないとご請求ができません。
- ※ 最低給付額500円とし、100円未満切捨てとなります。

### 請求方法>>>>

○高知縣市町村職員共済組合員及び、その組合員の被扶養者の場合  
自動払いのため、請求は不要です。

○高知縣市町村職員共済組合員以外の会員及び、その会員の被扶養者の場合

「互助会給付金請求書」に、領収書を添付し、所属所の担当者様を通じて、ご請求ください。

- ※ 医療費のご請求が必要なのは一部の所属所または会員だけですが、給付制度を知っていただくためご案内しました。

## 傷病給付金

会員が傷病のため引き続き勤務に服することができない場合、共済組合（または健康保険法）の傷病手当金の支給期間が終了したとき、傷病給付金を支給します。

- ※ 支給の対象となる月に給料の一部（共済組合掛金等の義務負担に相当するものとして支給される給与を除く）の支給があるときは該当しません。

### 請求方法>>>>

「互助会給付金請求書」に「休業証明書」または給料を支給していない旨の所属所長の証明書を添付し、所属所の担当者様を通じて、ご請求ください。

※今回の請求に必要な様式は、すべて共済組合・互助会のホームページから出力できます。

## ～第41回高知縣市町村職員足摺半島一周駅伝大会について～

当会主催の「足摺半島一周駅伝大会」も昨年度で第40回の節目を迎え、平成29年2月26日（日）に第41回大会を開催予定となっています。

参加申込につきましては、11月中旬以降のご案内を予定しております。

第39回は大雨、第40回は夏の陽気の中、力走いただきました。第41回は素晴らしい天気になる見込み？ですので、是非ご参加いただきますよう、関係者一同、お待ちしております。

## ☆互助会では、共済組合との共催により、次の事業を行なっています☆ 「女性セミナー」・「メンタルヘルスセミナー」・「文化教養講座」を開催しました!!

8月29日開催の「女性セミナー」では、午前は、栄養セミナー・カラダが喜ぶ骨格調整と題し、いつまでも健康でいるための女性向け栄養講座等の講演、午後には健康機器を使った血管年齢等の測定をし、心身の緊張を和らげる呼吸法などのリラクゼーション方法を体験して終了することができました。

また、8月30日開催の「ヘルスアップセミナー」では、午前はダイエットセミナー・食育セミナーと題し、自分で続ける3ヵ月減量術と糖質制限の講演、午後には効果的なウォーキング・格闘技エクササイズでキック・パンチの型を繰り返して究極のエクササイズ教室を実施いたしました。

また、10月8日開催の「文化教養講座」では、お口を大切に題して講演、テーブルマナー講習（洋食フルコース）では、美味しい料理とワインを堪能しながら、テーブルマナーの教養を高めていただけたと思います。次回開催時には是非ご参加いただきますようお願いいたします。

## 「球技大会」を開催しました!!

本年度は9月10日に「第34回市町村職員バレーボール大会」、9月22日が雨天中止のため、10月1日と15日の2日にわたり「第49回市町村職員ソフトボール大会」を開催いたしました。

両大会とも、県下7ブロックの予選を通過されました16チーム（ソフトボールについては3チーム棄権）により、日頃の練習の成果を存分に発揮され、暑い熱戦が繰り広げられました。

バレーボールについては、「高知市役所バレーボール部」が4年連続優勝、ソフトボールにつきましては、「高吾北広域町村事務組合」が2年連続優勝、有終の美を飾りました。

参加されました選手を始め、応援の皆様、関係者の皆様、本当にお疲れ様でした。

## ～退職予定者準備セミナーの開催について～

退職予定者準備セミナーを、共済組合との共催により開催いたします。本年度は平成28年10月26日（水）から平成29年1月25日（水）までの間、高知共済会館で5回、黒潮町と安芸市でそれぞれ1回、合計7会場で開催する予定となっております。

共済組合では退職後の医療制度及び年金制度、互助会では退職福祉部事業について説明を行い、その後、各個人ごと（28年度末までの退職者を対象）に年金相談を行います。

退職をされると、各個人の皆様に個々に手続きをいただく事も多くなります。特に退職後にはじめてご利用いただけるようになる退職福祉部については、今までのように所属所の担当様を通じず、会員の皆様と互助会と直接やり取りすることになります。既に参加申込みの締切りは終了しておりますが、申込みをされていない方は、所属所担当者にお問い合わせいただき、是非この機会に参加いただきますようお願いいたします。

# 県内の障害者施設等の商品紹介②

## きてみいや

～社会福祉法人きてみいや（南国市）～



こんにちは！  
南国市の「きてみいや」です。  
今回は、高知市仁井田にある『きてみいや農場』  
をご紹介します。



年間を通して多品目栽培を行っている農場は、高知新港の近くにあり、その広さはなんと**3,000坪!**  
土を育て、農業に頼らない農業に全員で取り組んでいます。



「きてみいや」のモットーは**全員参加!**  
みんなの得意を生かして野菜を育てています。



いらっしやいませ〜♪

**イベントでも  
販売しています!**



※きてみいやの野菜は  
高知龍馬空港2F「空飛ブ八百屋」  
南国市「なの市」  
でも販売しております。

【お問い合わせ先】

南国市元町3-1-6

電話：088-878-6399

FAX：088-863-2986



# 会員のひろば

## 受尊のΩマワ



### ◆秋の中土佐町、魅惑のイベント◆

中土佐町役場水産商工課 岩瀬和廣 さん



みなさんこんにちは。中土佐町の岩瀬です。

とにかく「中土佐は元気な町やねえ」と言われることの多い我が町ですが、今年は合併10周年を迎えて、ますますエネルギーな年になってます。今回は、11月の実りの秋ということで、中土佐町の魅惑の食材が楽しめるイベントをご紹介しますと思います。

まずは、11月20日の日曜日、中土佐ICから車で約15分の上ノ加江漁協周辺で開催される「黒潮ふれあい祭」です。知ってる方は何度も来て下さるイベント。その目玉商品は、地元産の伊勢海老が半身入って500円という乱暴な価格破壊が起きている伊勢海老汁なんです。8時30分の販売開始にはすでに長蛇の列。他にも長太郎貝の浜焼きに水揚げされたばかりの鰹のタタキ、赤モツの炊き込みご飯は数量限定！ 鮮魚の販売もやっていますんで、クーラーボックスはお忘れなく！

次に、「久礼お宮さん通り商店街門前市」です。高知県内の方には言わずと知れた大正町市場を中心に開催されます。で、こちらも同じく11月20日。伊勢海老汁、長太郎貝から大正町市場へはしごしていただければと思っています。だって、こちらはこちらで目玉商品が違って、今回はフグ！ 鍋に良し、干物に良し、ヒレ酒も良しですよ。あと、今年7月にオープンした観光拠点施設「ぜよびあ」もあるので、お食事も快適になってますよ。



大正町市場に隣接する観光拠点施設「ぜよびあ」。市場周辺で購入したものを持ち込んで、すぐに食べることができます。

最後は、合併10周年記念事業「中土佐まるごと市」です。なんと、町の10周年記念イベントなのに、高知市中央公園で開催するという企画。こちらは11月25日の金曜日を前夜祭に、11月26・27日の開催です。ステージでは、高知街ラララ音楽祭とのコラボに、高幡地域のよさこいチームの演舞、大野見地区の太鼓演奏などなど。飲食ブースは、国産七面鳥「しまんとターキー」の串焼き、四万十川の鮎に、四万十川源流域で育った大野見米、他にも…って、書ききれない！ あとは現地であなたの目でお確かめください！



# 安芸・室戸 パシフィックライド 2016

高知県東部の室戸岬を  
駆け巡るロングライド!



室戸岬の  
雄大な自然を楽しもう!



**開催日**  
2016  
**12/4**日  
スタート時間：7:00  
**スタート・ゴール場所**  
安芸市営球場前  
(安芸ドーム前)

**コース 139Km**  
(制限時間9時間30分)

安芸市=(国道55号)=北川村=  
(国道493号)=東洋町=(国道55号)=  
室戸岬=奈半利町=安芸市  
※コースについては変更になる場合があります。

**参加人数** 500名  
**先着**

**参加費** 8,000円

お問い合わせ **安芸・室戸パシフィックライド 実行委員会事務局**  
TEL 0887-34-0866 FAX 0887-34-0865

オフィシャル Webサイト **安芸・室戸パシフィックライド コース紹介・エントリー要項・新着情報**

<https://jtbsports.jp/contents/pacific/>

安芸・室戸パシフィックライド   最新情報やコース詳細を掲載中!  
Webからの参加申し込みも可能です。

**エントリー開始**  
**7/9**±

※お申し込みいただいたお客様の個人情報は本大会ご案内に関する業務以外には使用いたしません。  
お客様の個人情報をお客様の同意無しに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはありません。(法令などにより開示を求められた場合を除く)  
主催/安芸・室戸パシフィックライド実行委員会、(株)JTB中国四国高知支店  
協賛/地元企業等 協力/高知県東部地域内市町村、商工会議所、商工会、高知県サイクリング協会等

## クロスワード・パズル

【問題】 全部できたら二重ワクの8文字をABC順に読んでください。そのことばが答えです。

### タテのカギ

- ①日本の○○○○の柔道。
- ②○○にひかれて善光寺。
- ③オリックス・バファローズの合併前のチーム名は、大阪○○○  
○・バファローズ。
- ④餃子でも有名な栃木県の県庁所在地です。
- ⑤雨が止んだ後、現れる場合があります。
- ⑥予選を1位で○○する。
- ⑦果物の王様と呼ばれています。
- ⑧仮面ライダー、サイボーグ009等の作者で有名な○○○○  
章太郎氏。
- ⑨平成・昭和・大正・明治とくれば？
- ⑩急に雷が激しく鳴ること。青天の○○○○。
- ⑪ドイトツ文学と言えはこの人。作品に「ファウスト」「親和力」  
「野ばら」等があります。
- ⑫転ばぬ先の○○。
- ⑬ふぐには○○があります。

### ヨコのカギ

- ①適切な○○○○処置により、一命をとりとめた。
- ②太陽が沈む方向です。
- ③国の○○○を懸けて全力でプレーする。
- ④公園や道路の側帯によく植えられている濃いピンク色の花。オオムラサキ○○○や、ミツバ○○○などの種類があります。
- ⑤12月23日は、○○○○誕生日により祝日です。
- ⑥マイクロソフトの創立者のビル・○○○氏。
- ⑦「○○○○美人」は記念切手のデザインにもなっています。
- ⑧岩より小さく、砂より大きい鉱物質のかたまりです。
- ⑨家の中を幾つかに仕切ったもの。
- ⑩自動○○・回転○○・玄関○○。
- ⑪心配症でないこと。気楽なこと。
- ⑫麻雀で、自分が持ってきた牌である時、こう言います。
- ⑬CDやカセットテープの前はこれで音楽を聴いていました。
- ⑭かつてブームとなった「○○○○トカゲ」。
- ⑮70年代末に誕生した音楽ジャンル。電子音の特徴です。

## 今月のプレゼント



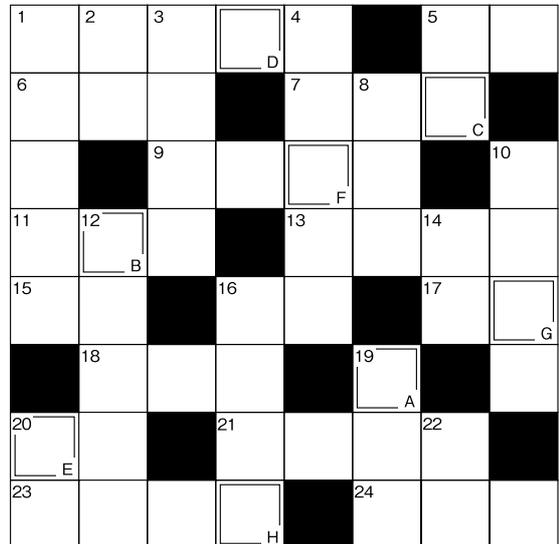
クイズの当選者の方々より抽選で4名の方に大野見米の玄米をお届けします。(ヒノヒカリ10kg×2・にこまる10kg×2) 残念ながら会報発行時には終了していますが、大野見しんまいフェスタの主役のお米です。

## ～前回クイズの解答～

### 「ビールエダマメ」※ビールと枝豆

ご応募いただいた正解者の方から抽選で下記の10名の方に「うるめMAP」掲載店でお使いいただけるお食事券(2,000円分)を、お送りいたしました。7月号で掲載した「うるめMAP」ではわかりずらかったかも知れませんが、本当に美味しいんです。当選された皆様、おめでとうございます。ぜひぜひ、ご堪能ください。

南国市	橋本	大志	さん
南国市	和田	聖子	さん
須崎市	能見	久美	さん
土佐市	塩見	芳情	さん
いの町	高橋	礼子	さん
いの町	泉	亜季	さん
高吾北広域町村事務組合	橋本	秀之	さん
土佐市民病院	中井	貴志	さん
香美市	高橋	理	さん
四万十町	左脇	美枝	さん



### ◆◆◆応募方法◆◆◆

- \* ハガキに答えを書いて応募してください。(1人1通に限ります)
- \* 所属所名・組合員証番号・氏名を明記してください。
- \* 平成28年11月30日(水)必着分で締切とさせていただきます。
- \* 応募宛先は、  
〒780-0870高知市本町5丁目3-20  
(一財) 高知県市町村職員互助会  
11月号クイズ係 まで

## みなさんからの「おたより」紹介

★特集の南風の紹介良かったです。避難タワーへつながっているとは…展望台を兼ねている日常の使い道!?にユニークだと思いました。土佐市へ行ってみようかな…  
南国市役所 和田聖子さん

★この前、久礼へ行ってきました。久礼の「たい」と「かつお」は最高でしたよ!!今年の夏は西部へ行ってみようと思います。県外もいいけれど県内がানা場かも…  
室戸市役所 佐藤まやさん

感じる秋  
中土佐町  
旬のイベントを  
ご紹介!



中土佐タッチエコトライアスロン大会  
11月6日(日)

場所/中土佐町久礼  
時間/9:30スタート  
問合せ/タッチエコトライアスロン大会事務局(株相愛)  
☎088-846-6703

上ノ加江黒潮ふれあい祭り

11月20日(日) ※雨天決行

場所/中土佐町上ノ加江漁港公園  
時間/8:30~13:00  
問合せ/上ノ加江漁業協同組合  
☎0889-54-0111

伊勢海老汁など、地物の新鮮な海の幸がずらっと並びます!!朝から賑わい、お昼時には売り切れ続出!!お早めに・・・。



久礼お宮さん通り商店街門前市

11月20日(日)

年に2回の門前市。久礼お宮さん通りに、色々お店が連なり盛り上がります!!

開催場所/久礼お宮さん通り商店街  
時間/10:00~15:00  
問合せ/市場のめし屋「浜ちゃん」  
☎0889-52-2060

中土佐まるごと市

11月25日(金)~27日(日)

場所/高知市中央公園  
時間/ 25日(金) 16:00~20:00(前夜祭)  
26日(土) 10:00~19:00  
27日(日) 10:00~17:00  
問合せ/中土佐町役場水産商工課  
☎0889-52-2473

中土佐町の美味しいものが、まるごと高知市中央公園に出現します!!  
中土佐町産木材で打楽器を作ろう♪♪



奥四万十博開催中



詳しくはこちらで検索♪♪

奥四万十博



運動の秋  
中土佐町  
旬の体験を  
ご紹介!



## 鯉のわら焼きタタキ体験

わらの炎で一気にあぶって鯉の旨みを閉じ込めます。



### 体験できるお店

※全店舗要予約制 金額はお問合せ下さい

○黒潮工房	☎0889-40-1160	☎第2木曜	人数/1~20
○田中鮮魚店	☎0889-52-2729	☎第4火曜	人数/2~10
○かつおちゃん	☎0889-52-2111		人数/10~50
○わかしや	☎0889-54-0111		人数/15~50
○ど久礼もん	☎0889-52-3822		人数/50~100

## 漁業体験

運が良ければ「伊勢海老」獲れるか…。

現役漁師さん指導のもと、漁業体験を行えます。かご漁や網漁  
様々な、プランをご用意しています。昼食は、獲れたての新鮮な  
魚にボリューム満点!!この時期は、カニに伊勢海老に…!!

○問合せ 上ノ加江漁業協同組合 ☎0889-54-0111

(受付は平日のみ)

住所/中土佐町上ノ加江2574

体験料/大人7000円 小学生5500円



龍馬パスポートの  
対象です



## 久礼のまち歩き

風情豊かな街並みをガイドと歩きます。

重要文化的景観に選ばれた、久礼の漁師町。昔ながらの風習  
や習慣が残るこの町を、地元のボランティアガイドと巡りま  
す。コースは様々で、王道のモデルコースもご用意!!

○問合せ 奥四万十博サテライトセンター ☎080-6389-9836

1週間前までに予約 料金/ガイド1人につき10人まで2000円  
所要時間/1時間から1時間半



龍馬パスポートの  
対象です

## 矢井賀釣りイカダ

海の上に浮かびながら、大物を狙えます。

大海原へ出て、釣りをしてみませんか?

この時期、ハマチやグレなど大物も狙えます。

※道具やエサは各自で用意してください。

○問合せ 高知県漁業協同組合矢井賀支所

(イカダ受付) ☎0889-54-1723

料金/大人4000円 小学生3000円

場所/中土佐町矢井賀甲139

