

子どもの生活リズム向上「食べて動いてよく寝よう！」 その⑪

子どもの生活実態調査結果をもとに、中学校では、自分たちで健康づくりを考える授業をしています。子どもたちに朝の体の状態を訊いてみると、①眠い、②充分寝れていない、③起きれない、④横になりたい、⑤だるい、⑥ボーッとする、⑦朝ご飯が食べれない、⑧朝から頭痛や腹痛があるといった答えが返ってきました。これは「十分に睡眠がとれておらず、時差ぼけ状態で登校し授業を受けている」状態と言えるでしょう。

ご家庭でも子どもからのサインに早めに気づいて、生活リズムを見直してみましょう。生活の中で一つでも改善しようと気をつけると、生活リズムが好転します。



家族で生活リズムを見直そう

生活リズム実践のヒケツ！

①「寝る子は育つ」

寝ることで体や脳・心が休まり、明日の活動のための準備が始まります。「睡眠」を大切にして生活することで、ホルモン分泌が良くなり、活発に活動できます。

②「起きる時間」から決めてみよう

夜寝られない時は、朝10～15分早めに起きることで、夜早く寝られるようになります。また、朝、自分で起きることは、自分で一日の準備や見通しが持てることにつながります。

③わが家のルールを親子で話し合い、確認して取り組んでみよう

入園入所、入学・進級時がチャンスです。親子で生活リズムのルールを確認して取り組んでみましょう。

☎ 佐川町教育研究所（子どもの生活リズム向上プロジェクト推進委員会） 電話 0889-22-1150

下のQRコードで、詳しい情報をお読みください。



マイナンバーカードの休日窓口を開設します！

マイナンバーカードを作りたいけどまだ申請をしていない方、申請をしてハガキが届いたけれど平日は忙しくてカードを受けとっていない方！ぜひ、この機会にお越しください。

また、電子証明書の更新もできますので、マイナンバーカードと暗証番号（6～16桁の英数字と4桁の数字）がわかるものをお持ちください。

暗証番号を忘れた場合は再設定もできますので、マイナンバーカードとは別に本人確認書類をお持ちください。

休日窓口開設日時

3月29日（日）、4月25日（土） 9時～12時

5月以降につきましては、日程が確定次第ホームページと町公式LINEでお知らせいたします。

※希望日の前開庁日までに予約（0889-22-7707）をお願いします。予約の受付は平日8時30分～12時、13時～17時15分です。

※予約の方がいない場合は休日窓口を開設しませんのでご了承ください。

平日の時間外（17時15分以降）もカードのお受け取りができますのでぜひご相談ください。

☎ 住民課 戸籍係 電話 0889-22-7707

名野川駐在所の閉所について

皆様には、日頃から警察活動に対するご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

この度、名野川駐在所は、令和8年3月31日をもって閉所し、4月1日から大崎駐在所と統合することとなりました。

大崎駐在所が名野川駐在所管内を受け持ち、これまでと同様にパトロール等の地域活動を継続し、地域の安全・安心の確保に努めて参ります。



なお、事件・事故などの緊急時には、110番通報をしていただき、4月1日以降、各種相談や届け出につきましては

大崎駐在所 (0889-35-0054)

までご連絡ください。



皆様には、ご不便をおかけすることもあるかと存じますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

長きにわたり、名野川駐在所を支えていただきありがとうございました。



令和8年度佐川町奨学生募集案内

町では、優良な学生・生徒で経済的理由のため就学が困難な者に学資を貸し付けし、社会に貢献できる人材を育成することを目的として、奨学生を募集します。

1 出願資格

- ①入学の前に佐川町の住民であって、かつ本町に3年以上居住した学生・生徒で、学力優秀、心身ともに健全で経済的理由により学資の支払いが困難であると認められる者
- ②申請者の両親の所得合計が600万円未満であること

2 貸付期間

令和8年4月から在学する学校の最短修業年限の終期まで

3 願書の配布・受付期間

令和8年3月13日(金)～令和8年4月10日(金)まで

午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日を除く)

※平日の昼休み時間帯に提出される場合は事前に電話連絡をお願いします。

※年度途中で家計が急変した方は受付期間後も随時受け付けます。

4 出願書類の配布場所

佐川町役場会計課、佐川町総合文化センター(教育委員会)、ふれあいセンター遊学館事務所、健康福祉センターかわせみ

5 願書の提出先

佐川町教育委員会 学校教育係

☎ 佐川町教育委員会 学校教育係 電話 0889-22-1110

高吾北衛生センターからのお知らせ

高吾北衛生センターのし尿処理手数料が改定されます。

高吾北衛生センターでは、住民の皆様のご家庭等から収集されるし尿を処理していますが、し尿の収集運搬に要する経費や物価の高騰などの社会情勢の変動が続いており、し尿処理を安定的に継続していくために手数料を改定させていただくことになりました。

今後とも、さらに業務の効率化等経費削減に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

【手数料改定の実施日】

令和8年4月1日から

【改定の内容】

	改定後	改定前
基本料金 180リットル以下のし尿	1,700円	1,400円
180リットルを超えるし尿 (180リットルを超え90リットル増すごとに加算)	850円	700円

※ただし、90リットルに満たない量は90リットルとみなす。

☎ 高吾北衛生センター 電話 0889-26-0305

「第72回文化財防火デー」消火訓練を実施しました!

文化財防火デーである1月26日(月)、国指定有形文化財(木造薬師如来坐像及び両脇侍立像)を所有している、佐川地区の「大乘院」にて、大乘院付近からの出火を想定し、消火訓練を実施しました。当日は地元住民の方にもご参加いただき、消火器の取扱指導なども行いました。

今回の消火訓練を通じて、佐川町の文化財保護にも関心を持っていただければと思います。



【佐川町消防団佐川分団による放水訓練】

広告

(株)大野建築

代表:大野 純也(二級建築士)

高岡郡佐川町加茂1411

☎090-6288-5448

リフォーム、耐震工事、キッチン・お風呂などの水回りなど建築全般について、お気軽にご相談ください!



コンビニ交付 便利です

マイナンバーカード（個人番号カード）を利用して、日本全国のコンビニエンスストア等の店舗内に設置されている多機能端末機（マルチコピー機）から、各種証明書の交付が受けられます。

■利用時間

6:30 ~ 23:00

■取得できる証明書

証明書の種類	手数料	取得できる者
印鑑登録証明書	200円 (役場窓口300円)	本人
住民票の写し		本人・同一世帯員
所得証明書		
課税所得証明書		
戸籍の附票の写し	450円	本人・同一戸籍の者 (佐川町に戸籍がある者に限る)
戸籍証明書 (全部(個人)事項証明書)		

■取得方法

コンビニに設置してあるコピー機端末を利用して、タッチパネルを操作。



証明書の取得方法



画面から以下の手順で発行されます

- ① 行政サービス ボタン
- ② 証明書の交付 ボタン
- ③ マイナンバーカード読み取り
- ④ 市町村選択
- ⑤ 暗証番号(4桁)入力
- ⑥ 証明書の種類を選ぶ
- ⑦ 料金支払い
- ⑧ 証明書発行

オンラインで転出届ができます

- ① マイナポータルへアクセス
- ② 届出情報等を入力
- ③ 電子署名&送信

転入届は転入先の役所で手続きが必要です。マイナポータル引越し

(注) 転出前に学校・保育・各種手当など住所変更以外の手続きが必要な場合があります。



便利なマイナンバーカードをぜひ利用してみましょう



広告

小児科・内科・整形外科

社会医療法人 仁生会 日高クリニック

診療科目	受付	月	火	水	木	金	土	日
小児科・内科	午前	○	○	休診	○	○	○	休診
	午後	○	○	休診	○	○	○	休診
整形外科 (薄達土曜)	午前	--	--	休診	--	--	○	休診
	午後	--	--	休診	--	--	○	休診

診療時間：午前9時～12時30分
午後2時～17時30分
(休診日：日曜・水曜・祝祭日・年末年始)

健診・各種検査
予防接種など
ご相談下さい！

細木病院グループ

詳しくはホームページへ↓



日高クリニック 院長
松本 和博 (小児科・内科)
日本小児科学会小児科専門医



地域の皆様に安心していただける小児科・内科医療を提供します。なんでもお気軽にご相談ください！

外来受付 ☎ 0889-24-7785

日高村 日下小学校東どなり 日高村本郷滝ノ前7

上水道や農業集落排水(下水道)をご使用の方へ

次のような場合は届出が必要ですので、下記までご連絡ください。

- (1) 水道・農業集落排水(下水道)の使用を開始するとき
- (2) 水道・農業集落排水(下水道)の使用を停止するとき
- (3) 水道・農業集落排水(下水道)の用途を変更するとき(家庭用のみに使用→営業用に使用等)
- (4) 引っ越しするとき(転入・転出・転居等)
- (5) 死亡や転出により使用者名を変更するとき
- (6) 通知書等の送付先を変更するとき
- (7) 農業集落排水(下水道)の使用者・人数に変更があるとき(出生・進学等)

注意事項

- ・土曜日・日曜日・祝日・年末年始の届出受理及び水道の開栓・休栓に係る作業は行っておりません。なお、業務時間は8時30分～12時、13時～17時15分です。
- ・3月、4月は受付及び開閉栓業務が大変込み合いますので、希望日の2～3日前までに届出をお願いします。
- ・使用停止の届出がない場合、ご使用がなくても基本料金等がかかりますのでご注意ください。

☎ 建設課 水道係 電話 0889-22-7713

さかわぐるぐるバス路線再編を行います!

さかわぐるぐるバスは令和8年3月16日(月)より運行経路、ダイヤが変わります。

○「道の駅佐川線」の名称が「中心部ぐるぐる線」に変わり、

運行回数が6.5便から4便(左回り4便、右回り4便)に変わります

道の駅佐川線は、現在の上下線から令和7年3月14日まで運行していた循環線に変更し、名称も「中心部ぐるぐる線」となります。また、便数も6.5便から4便(左回り4便、右回り4便)に変わります。

○郊外線の運行経路、ダイヤも変わります

新しく乗り入れる箇所や、乗り入れを休止する箇所があります。詳細は、さかわぐるぐるバスの時刻表冊子やHPでご確認ください。冊子は完成し次第、役場、医療機関、量販店等で配布します。

☎ 佐川町役場まちづくり推進課 電話 0889-22-7740

広告

住まいのこと、暮らしのこと

こんなお悩みありませんか？

- ◎ トイレをもっと快適に直したい。
- ◎ 重い引戸を楽に開け閉めできるようにしたい。
- ◎ 障子、襖の張替え
- ◎ さし掛け屋根ポリカ波板貼替え
- ◎ 階段、廊下への手すりの取付



代表者 西森太一

網戸1枚からトイレ、お風呂まで
尾川工務店は住まいの110番
困ったときは、私に何でも相談
してください！

見積り・相談無料 今すぐお電話を！

☎ 0889-20-9322

尾川工務店(株) 佐川町甲1104-9

猫捕獲器の貸出を開始しました

地域での猫の不必要な繁殖及び飼い主のいない猫の増加を抑え、人と動物の調和のとれた共生社会の実現に向けて、不妊・去勢手術等を実施するための猫捕獲器の貸出を開始しました。ぜひご利用ください。

貸出目的 猫の不妊・去勢手術実施のため
※その他の理由が必要な場合はご相談ください。

貸出期間 原則 14 日以内

申請方法 申請書兼誓約書を住民課へ提出

注意事項 (1) 目的外での使用はしないでください。
(2) 捕獲器の設置に当たっては、土地所有者等の承諾を得てください。
(3) 捕獲器の譲渡、転貸は禁止です。
(4) 捕獲器の紛失や破損等があった場合は、使用者の責任において修理・弁償をお願いします。
(5) 捕獲器に起因する苦情、怪我、事故等は、使用者が責任を負うこととなります。
(6) 必ず洗浄して返却してください。



☎ 住民課 生活環境係 電話 0889-22-7706

令和8年 4月1日から使用料・手数料を改定します

佐川町における公共施設使用料及び諸証明発行に係る手数料は、一部を除き長年にわたり据え置きとなっておりますが、社会経済情勢の変化や受益者負担の適正化の観点から、改定を行います。改定を行う使用料・手数料については、佐川町 HP をご確認ください。改定時期は、令和8年4月1日からとなります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

☎ 総務課 財政係 電話 0889-22-7700

毎月第2日曜日は、さかわ家族防災会議の日

今月のテーマ 情報収集手段を確認しよう！

災害時、町では防災行政無線をはじめ、佐川町公式 LINE などの手段で情報を提供します。テレビ、ラジオなどからの情報も含め、少しでも早く正確な最新情報を得られるようにしておきましょう。

☎ 総務課 危機管理対策室 電話 0889-22-7700 防災行政無線確認ダイヤル 0120-331-259

広告

循環器内科・外科・整形外科

高血圧、不整脈などはもちろん、生活習慣病など幅広く診察します

田村カルディオクリニック (旧田村外科)いの町波川 R33 沿い

循環器専門医 ☎088-893-5712 水曜午後外科休診 金曜午後循環器内科休診

田村親史郎 茅ヶ崎徳洲会病院 聖路加国際病院ハートセンター 高知大学医学部附属病院等で研鑽を積み実家医院に戻りました。病気を抱えながらも、安心して健やかな日々を過ごせるようお手伝い致します。

「佐川町省エネ家電買替キャンペーン」の購入・設置期間及び申請受付期間を延長しました!

「佐川町省エネ家電買替キャンペーン」について、好評につき、購入・設置期間及び申請受付期間を延長しました。この機会に、ぜひ買い替えをご検討ください。

購入・設置期間及び申請受付期間

令和8年2月27日 → 令和8年3月31日

※対象家電の購入、設置、補助申請を令和8年3月31日までにを行う必要があります。

補助対象者

町内の店舗及び事業所で家電製品を買替により購入し、佐川町に居住する方

対象家電製品

(1)	エアコン	統一省エネラベル星2以上
(2)	電気冷蔵庫	統一省エネラベル星2以上
(3)	テレビ	(19 v 型以上 38 v 型以内)
		(39 v 型以上)
		統一省エネラベル星3.5以上
		統一省エネラベル星2以上

補助要件

下記の要件等を全て満たす必要があります。

- (1) 町内の店舗で購入していること
- (2) 申請者が佐川町の住民基本台帳に登録され、居住していること
- (3) 佐川町税を滞納していないこと
- (4) 新品（未使用）であること
- (5) 他の補助金等を受けて購入していないもの

申請に必要な書類

- (1) 補助金交付申請書
- (2) 購入に係る領収書又はレシートの写し
- (3) 製造者が発行した対象家電製品の保証書の写し
- (4) 買い替え前の家電製品の家電リサイクル券の写し
- (5) 佐川町税に滞納がないことを証明する完納証明書

補助金額

購入金額（補助対象経費）の3分の1を補助します。

ただし、対象家電製品1台の上限額は5万円（千円未満切捨て）となります。

留意事項

- (1) 1世帯につき1回限りの申請で、対象家電製品2台までとなります。
- (2) 1世帯で複数回にわたって購入した場合でも、まとめて申請してください。
- (3) 補助金の振込先は、申請者ご本人名義の通帳となります。
- (4) 予算が上限に達し次第、予定より早く終了する場合があります。



詳しい内容、申請については、下記までお問い合わせください。

☎ 住民課 生活環境係 電話 0889-22-7706

高知城歴史博物館 催しのお知らせ

企画展

さんごをまとう —あこがれの帯留・かんざし—

高知の特産品・さんご。県民が知っておきたい基礎知識も織り交ぜながら、あこがれのアクセサリーをたっぷりご覧いただきます。

開催期間：3月20日（金・祝）～5月24日（日）

観覧料：800円

高校生以下無料、県内65歳以上の方無料



石榴形帯留（個人蔵）



波乗り兎形帯留（個人蔵）

問：高知県立高知城歴史博物館 電話 088-871-1600 / FAX 088-871-1619

HP：<https://www.kochi-johaku.jp/>

佐川町物価高騰対策商品券事業について

エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けている町民や事業者を支援するため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、下記のとおり商品券の配布を行います。

配布対象	令和8年2月1日現在、佐川町の住民基本台帳に登録されている方
商品券金額	1人につき1万2千円分
配布時期	2月下旬から世帯主宛に順次発送しています。

【商品券取扱加盟店募集中】

商品券が利用できる町内店舗、事業者を随時募集しています。詳しくは、産業振興課までお問い合わせください。

問 まちづくり推進課 企画政策係 電話 0889-22-7740

産業振興課 商工振興係 電話 0889-22-7724

小樽港防波堤施設が国の重要文化財に指定されました

国の文化審議会が令和7年10月24日、小樽港防波堤施設（北防波堤・南防波堤・島防波堤）を国の重要文化財に指定することを答申し、令和8年1月15日の官報告示を経て、国の重要文化財となりました。

小樽港防波堤施設建設には、佐川町出身で近代土木の先駆者と称されている広井勇博士が関わっており、その優れた技術力と歴史的価値の高さが評価されました。

防波堤施設は、3つの防波堤で構成されていますが、このうち博士が設計をした北防波堤は110年以上が経過した現在でも、博士が設計した構造の原形を保ちながら小樽港を守り続けています。