

仁淀川町広報

によど川

2020

12

月号

集落活動センター「山村自然楽校しもなの郷」開所式
年末年始の業務のお知らせ
令和3年度保育所(園)入所のご案内

【表紙の写真】

美しく色づいた木々(安居溪谷)

山村自然楽校しもなの郷ってどんなところ？

山村自然楽校しもなの郷は、宿泊施設であると同時に、地域のコミュニティ活動の場、県内外から訪れる観光客と地域の方々との文化交流の場としても利用されています。

地域の方々が主体となったイベントの開催（あめご釣り大会、山のなんでも市（フリーマーケット）、水の滝鑑賞ツアーなど）や体験メニューの実施（こんにゃくづくり、そば打ちなど）、季節に応じた地元の田舎料理や農産物、加工品などの販売もしており、地域資源を活かしたさまざまな取り組みを行っています。



集落活動センター「山村自然楽校しもなの郷」



6月に開催される山のなんでも市
毎年多くの人が集まります



教室を改装した客室



いろいろを囲んで食事が楽しめます



田舎料理を堪能

他にもこんな見どころが！

金子直吉資料館



「財界のナポレオン」とも称された鈴木商店の大番頭・金子直吉は、下名野川で生まれました。しもなの郷では金子直吉に関する資料を展示しています。

木星電波吾川観測所



しもなの郷では木星の発する電波を観測しています。ここはV字型の深い谷にあり、不要な電波を受けにくく、空が東西に開けているため、木星の電波を捉えるのに適しているのです。

夢の森公園キャンプ場



森と川に囲まれた夢の森公園は、ファミリーキャンプに最適。森を散策できる遊歩道や、河原では水遊びや溪流釣りが楽しめます。野外調理場、トイレも完備しています。

ムカイクラフトブルーイング クラフトビール醸造施設



しもなの郷の対岸にクラフトビール醸造所がオープンしました！仁淀川町産の茶葉やショウガや山椒などを使ったビールが楽しめます。



集落活動センター「山村自然楽校しもなの郷」の運営協議会と来賓の皆さん

10/31

集落活動センター「山村自然楽校しもなの郷」の開所式が行われました。

しもなの郷は平成16年4月に廃校となった旧下名野川小学校の施設を活用し、平成17年から地域の住民が中心となって、簡易宿泊施設「山村自然楽校しもなの郷」の運営を開始。今回、集落活動センターとなったことにより、しもなの郷周辺の「夢の森公園キャンプ場」や、今年11月にオープンしたクラフトビール醸造施設「ムカイクラフトブルーイング」と一体となり、観光客の増加や地域の活性化につながる取り組みを行っています。

式典には濱田省司知事や大石弘秋町長、地元住民ら約80人が出席しました。



式典であいさつする中西会長

センター運営協議会の中西二三会長は、「今まで取り組んできた活動が実を結び、集落活動センターとして新たな一歩を踏み出せることを会員一同感謝している次第です。今後は会員の高齢化と後継者問題などがありますが、ムカイクラフトブルーイング株式会社との連携によるクラフトビール製造、販売を起爆剤とし、宿泊事業および夢の森公園キャンプ場の運営の三本柱を基本

集落活動センター 山村自然楽校 しもなの郷開所式

集落活動センターとして新たな一歩

にして、私たちの宝である、中津川の保全と夢の森公園の整備に努め、さらなる地域の活性化と観光地としての発展に頑張っています」とあいさつしました。

その後、クラフトビール醸造施設の内覧会と試飲会が行われ、出席者は数種のビールの香りと味わいを堪能していました。また、運動場では餅まきが行われ、集落活動センターとして「山村自然楽校しもなの郷」の誕生を盛大に祝いました。



除幕式（左から竹本議長、横山県議、上田県議、大石町長、濱田知事、中西会長）

「集落活動センター」って？

集落活動センターとは、高知県が行う事業です。地域が抱える課題を解決するため、廃校や集会所などを活動の拠点として、旧小学校区程度のエリアの複数集落が連携し、生活、福祉、産業、防災といったさまざまな活動に総合的に取り組む仕組みづくりを目指しています。

高知県は、集落活動センターを設置する市町村に対し、センターの取り組みに必要な経費や、センターの活動や立ち上げ準備に従事するスタッフの人件費および活動経費などを支援します。

「山村自然楽校しもなの郷」は、町内では長者地域の「だんだんの里」に次いで、2カ所目のセンターであり、県内では49番目の設置となります。

夢をつなぐ「宇宙桜(きぼうの桜)」 大分県竹田市に寄贈



左から首藤市長、
(一財)ワンアース松林顧問、大石町長

10/20

大分県竹田市の首藤勝次市長と宇宙桜プロジェクトを運営する一般財団法人ワンアース松林眞弘顧問が来庁されました。

竹田市は、平成24年7月発生の九州北部豪雨や平成28年4月に発生した熊本地震など度重なる災害に見舞われてきました。

平成24年には文化の殿堂であった竹田市文化会館が被災し、取り壊しを余儀なくされましたが、平成30年度に竹田市総合文化ホール「グランツたけた」としてよみがえりました。この施設の復活は、災害復興に向けた市民の希望と復興のシンボルでもあり、城下町再生計画に基づく中心市街地の街並み景観や拠点施設の整備とともに未来への希望となっています。

こうした復興と再生に向けた取り組みの中で、九州全域の復興や復活を願い、「きぼうの桜」を竹田市に寄贈いただきたいと来庁されました。「きぼうの桜」は令和3年2月に譲渡を予定しています。

「宇宙桜(きぼうの桜)」って？

桜地区のひょうたん桜の種約200粒が、平成20年11月にスペースシャトルエンデバー号で宇宙へ旅立ちました。国際宇宙ステーション内にある日本の実験棟「きぼう」内で、約8カ月間宇宙に滞在した後、地球へ帰還し仁淀川町に返還され、4本が発芽し現在も大切に育成されています。奇跡的な生命力を持つことから復興のシンボル「きぼうの桜」とも言われ、2012年以来、東北被災地をはじめ全国各地に寄贈されて、本町との交流の輪が広がっています。



開花した宇宙桜(気仙沼市大島中学校)

桜地区のひょうたん桜が高知県版年賀はがきに

10/29

来年の年賀はがきの販売が、10月29日から全国一斉に始まりました。

今回の年賀はがきの高知県版には仁淀川町の桜地区の樹齢500年のひょうたん桜(県の天然記念物)がデザインされており、このたび大崎郵便局大倉愛八郎局長から片岡廣秋副町長へ年賀はがきの贈呈式が行われました。

この年賀はがきは高知県内の郵便局およびネットショップなどで販売されています。(1枚68円)



大倉局長(右)から年賀はがきを
受け取る片岡副町長(左)



上にひょうたん桜、下に仁淀川がデザインされた
高知県版年賀はがき

山里でみやびな舞 「都の太鼓踊り」奉納

10/8

都地区で、都の太鼓踊り(都踊り)が奉納されました。この踊りは、安徳帝をしのび毎年旧暦の8月22日に皇陵塚で奉納されていますが、この日はあいにくの雨だったため、白王八幡宮で奉納されました。

今年も町内外から踊り手11人が集まり、太鼓の響きと歌に合わせて、扇子がひらひらと舞う風流な光景に約20人の見物客から拍手が送られていました。

規模は小さくても、守っていくべき伝統行事の伝承は、人と人との絆で結ばれ、次の世代へと確実に引き継がれています。



白王八幡宮内での都の太鼓踊り

当日の様子をYouTubeに投稿しました。
右記のQRコードから、ぜひご覧ください。



四国電力(株)から街路灯が寄贈されました



戸田所長(左)から寄付目録を
受け取った大石町長(右)

10/14

仁淀川町役場で防犯街路灯1基の寄贈式が行われ、四国電力株式会社須崎営業所の戸田幹也所長から、大石町長に寄付目録が手渡されました。

この活動は四国電力株式会社が社会貢献活動の一環として実施している「よんでんグループふれあい月間」行事の一つで、寄贈された街路灯は平成4年から開始して累計168基となりました。

今回寄贈していただいた街路灯は、津江地区に設置される予定です。

長きにわたり町教育行政に尽力

～若藤仁氏(森)が地方教育行政功労者表彰を受賞～

10/29

元教育委員の若藤仁氏が、令和2年度地方教育行政功労者表彰を受賞しました。この表彰は地方教育行政において、その功労が特に顕著な教育委員会の委員を文部科学大臣が表彰し、その功に報いるとともに、地方教育行政の発展に資することを目的としています。

若藤氏は18年の長きにわたり教育委員を務め、そのうち9年10カ月間は教育委員長として仁淀川町の教育行政に尽力されました。

例年なら東京で文部科学大臣より授与されますが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で表彰式が中止となり、大石町長から表彰状が手渡されました。



左から大石町長、若藤仁氏、竹本教育長

ソフトボール「池川子ども会」が準優勝 第7回 山・川・海 四万十小学生ソフトボール交流大会



池川子ども会の選手の皆さん

10/18

四万十町窪川運動場多目的グラウンドにて、「第7回 山・川・海 四万十小学生ソフトボール交流大会」が開催され、「池川子ども会」が準優勝に輝きました。

予選リーグを2勝の成績で決勝トーナメントへ進んだ「池川子ども会」は、準決勝の「十川スポーツ少年団」戦を5対3の逆転勝利で勝ち上がり決勝に進出。

決勝では「田野々スポーツ少年団」と対戦し、投打が噛み合わず2対10で敗れましたが全4試合をチーム一丸となって戦い抜き、9月に行われた県夏季大会に続き好成績を収めました。

【予選リーグ】

1回戦 池川子ども会 7 - 1 高南・土佐SBC
2回戦 池川子ども会 17 - 0 黒潮スポーツ少年団

【決勝トーナメント】

準決勝 池川子ども会 5 - 3 十川スポーツ少年団
決 勝 池川子ども会 2 - 10 田野々スポーツ少年団

カローリングで交流 吾川地区スポーツフェスティバル

10/25

総合型地域スポーツクラブ「さくらクラブ吾川（大原哲夫会長）」主催の第9回吾川地区スポーツフェスティバルが旧吾川中学校体育館で開催され、6チーム約20人がカローリングで心地よい汗を流しました。

体力や年齢差を気にせず、気軽に楽しめるのがカローリングの魅力。初めは、ポイントゾーンに入らず苦戦するも、回を重ねるごとにポイントゾーンに集まるようになり、熱気に包まれる会場。なかには敵のローラーを弾き飛ばすなど、戦略も加わり、参加者から大きな歓声があがっていました。



大人も子どもも真剣勝負

さくらクラブ吾川 秋季ソフトボール大会 「名野川エラーズ」が優勝

9/8~10/15

さくらクラブ吾川主催「秋季ソフトボール大会」が9月8日に開幕し、約1カ月にわたるリーグ戦が繰り広げられました。結果は下記のとおりです。

☆成績	チーム名	勝敗
優 勝	名野川エラーズ	4勝2敗
準優勝	清流クラブ池川	3勝2敗1分
第3位	テキーラ	2勝3敗1分
第4位	役 場	2勝4敗

清流クラブ池川 ファミリーフィッシングコンペ開催！

11/1

晴天の穏やかな天気の中、「清流クラブ池川（藤原元彦会長）」主催で「第3回ファミリーフィッシングコンペ」が須崎市浦ノ内湾の筏で開催されました。

参加者はサビキ釣りでグレやチヌ、イワシなどを釣り、家族で楽しい一日を過ごしました。



10/17

一般社団法人仁淀川町シルバー人材センターからのお知らせ シルバーボランティアの日



ボランティア参加者の皆さん



活動の様子

“生きがい求めて”
あなたも仁淀川町シルバー人材センターへ入会しませんか！！

会員募集中

■問い合わせ

（一社）仁淀川町シルバー人材センター ☎35-0020

11/8

あの災害を忘れない 土居川の豪雨災害～45年前の台風5号～

仁淀川町役場池川総合支所3階会議室で、「仁淀川の“緑と清流”を再生する会（奥田英雄会長）」19周年記念企画展「土居川の豪雨災害～45年前の台風5号～」が開催されました。

昭和50年8月17日に襲来した台風5号は、旧池川町に甚大な被害をもたらしました。この企画展では、その当時の写真と被災者による証言ビデオの上映があり、約40人が訪れました。当時を思い出し涙ぐむ方や、旧池川町の町が浸水している写真を見て言葉を失った様子の方など、災害の恐ろしさを改めて痛感していました。

会事務局の園山幹雄さんは、「この昭和50年の災害の当時を知らない世代が多くなってきている今、記憶を風化させないために展示会を企画しました。今回、多くの方の協力を得て当時の貴重な写真や被災者の証言を集めることができました。近年、全国各地で想定外の災害が起こっています。災害はどこでも起こりうるという防災意識を持って、多くのことを学んでいただきたいです」と話していました。



展示写真を見る来場者



当時の写真（旧池川町）

大きな白いものができました！

10/29

明戸岩の山中こうめさんが、「みんなに見てほしい」と3本の大きな白いものを池川総合支所に持ってきてくれました。

一番大きなものは重さが約2キロ！ 長さは約50cm。

採れたのは大野の畑で、傷つけないよう30分かけて手掘りで掘りだしたそうです。



感染症に負けない体づくり ～免疫力を高めよう～

皆さんにとって2020年はどんな年でしたか？

新型コロナウイルスという未知の感染症が世界中で流行し、当たり前だった日々の生活が制限されているかと思います。

これからの時季は、新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやノロウイルスなどによる感染症にも気をつけなければいけません。

手洗い・うがい、マスクの着用、3密を避けるなどの感染症対策に今まで以上に気をつけていただくことはもちろんですが、自分自身の免疫力も高めて感染しにくい体を作っていきましょう。



○免疫とは

体内に侵入したウイルスや細菌の病原体などから自分自身を守る体の防御機能のことで、病原体が侵入したときに抗体物質をたくさん作り撃退してくれます。

しかし、生活習慣の乱れなどの原因によりこの機能が低下すると、病気になりやすくなりますので体調管理に注意をしてください。

○免疫力を高めるためには

バランスのよい食事

一汁三菜を基本に、主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスよく食べることを心がけましょう。

	食品例	効果
主食	ごはん、パン、麺類など	体を動かす
主菜	肉、魚、卵、大豆製品など	体を作る
副菜	野菜、いも、きのこ、海藻、豆類(大豆を除く)など	体の調子を整える

適度な運動

血行がよくなり、全身に栄養などが行き届きます。

毎食後に歯磨きをする

口の中をきれいに保つことで、外からのウイルスなどが入ってこない環境づくりをします。

十分な睡眠

体や脳を休めて、蓄積した疲れを取りましょう。

笑う

リラックスすることで、内臓機能を高め、免疫機能を正常にする作用があります。

生活リズムを整える

自律神経のバランスが整い、免疫機能を保ちます。

～免疫力を高めて、元気に新しい年を迎えてくださいね。～

■問い合わせ 保健福祉課 ☎35-0888

仁淀川町移住交流拠点施設 一般社団法人山茶小屋

山茶小屋 施設開放イベント

ー移住者と地域の人たちとの交流イベントー

日時：12月19日(土) 10:00～16:00

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止になる場合があります。



いけ花体験 / 10:00～

クリスマスリースやお正月飾り製作予定。
参加費：200円



カラオケ / 11:00～

どなたでも参加OK!



ヨガ体験 / 14:00～

参加費：1,000円

ー「やまのうえのカフェ山茶」11:00 開店ー

＊マスク着用・手指のアルコール消毒・3密(密集・密接・密閉)を避けるよう努め皆さまをお迎えいたします。

■お問い合わせ
仁淀川町移住交流拠点施設
一般社団法人 山茶小屋
仁淀川町竹ノ谷612
☎080-4999-3712
✉yamacha@yamachagoya.jp
【NIYODOADVENTURE 共催】

歳末福引大売出し抽選会のご案内



■抽選日時

令和3年1月9日(土)
9:00～13:00

■抽選券売出期間

1月9日(土)まで

■抽選会場

仁淀多目的研修集会施設

■問い合わせ

仁淀福引会
☎32-1064



■抽選日時

令和3年1月10日(日)
9:00～13:00

■抽選券売出期間

12月31日(木)まで

■抽選会場

仁淀川町役場本庁舎
1階多目的ホール

■問い合わせ

吾川地区歳末大売出し実行委員会
☎35-0202



■抽選内容

今回は新型コロナウイルス感染症対策により、福引きを行わず、応募による抽選となります。
※抽選結果は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

■抽選券売出期間

12月31日(木)まで

■問い合わせ

池川福引実行委員会
☎34-2525

新春スポーツはじめは中止です

例年、1月2日に開催をしていました新春スポーツはじめは、新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、今年度(令和3年1月2日)の開催を中止することとなりました。
ご理解のほど、よろしくお願いします。

佐川警察署からお知らせ

県内において「利用料金が未納となっています」「パソコンがウイルスに感染しています」などの嘘のメールが携帯電話やパソコンに送られてきて、現金をだまし取られる被害が相次いでいます。不審なメールが来ても、そのメールの相手方に連絡しないでください。また、不審な電話が来ても、相手方に個人情報などを教えたりせず、すぐに家族や警察に相談してください。

マイナンバーカードを申請しませんか?夜間窓口を開設します

マイナンバーカード申請に必要な写真撮影や申請書の記入のサポートをします。またマイナンバーカードの受け取り(個人番号カード交付・電子証明書発行通知書 兼 照会書が届いている方のみ)もできます。9月1日から始まったマイナポイントの申し込みも、マイナンバーカード交付後に行うことができますので、ぜひご来庁ください。

■場 所：仁淀川町役場 町民課

■日 時：12月16日(水) 午後7時まで

■必要な物

①本人確認書類

A 書類1点 免許証、住基カード、パスポートなど

B 書類2点 健康保険証、介護保険証、医療受給者証、年金手帳など

②通知カード

③印鑑

④住基カード(お持ちの方のみ)

⑤右の写真の通知はがき
(マイナンバーカードを受け取る方のみ)

■問い合わせ

町民課 ☎35-1088 池川住民福祉課 ☎34-2111 仁淀住民福祉課 ☎32-1111

.....

離婚時の年金分割について

夫婦が離婚した場合、お二人の婚姻期間中の厚生年金を分割して、それぞれ自分の年金とすることができます。
離婚後2年以内(※1)に手続きを行っていただく必要があるので、お早めに、お近くの年金事務所までご相談ください。

～分割方法には次の2種類があります～

①合意分割

•お二人からの請求により、年金を分割できます。

•年金分割の割合は、お二人の合意、または、裁判手続きによって決定されます。

②3号分割

•サラリーマンの妻である専業主婦の方など、国民年金第3号被保険者(※2)であった方からの請求により、年金を分割できます。

•年金分割の割合は、2分の1ずつとなります。

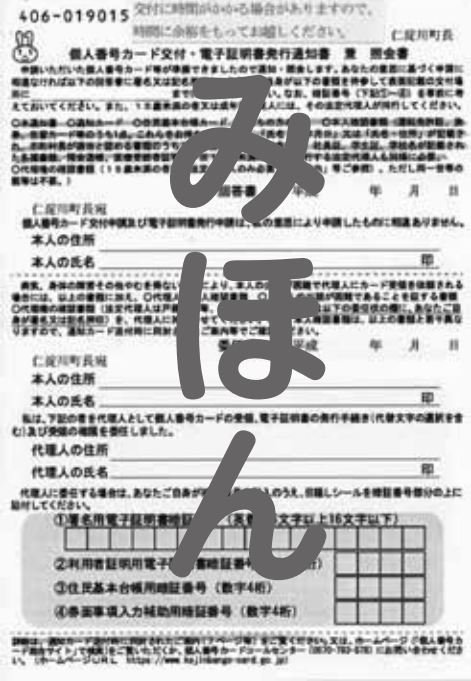
•平成20年4月以降の第3号被保険者期間中の報酬額が分割の対象になります。

(※2)厚生年金保険の被保険者または共済組合の組合員の被扶養配偶者で、20歳以上60歳未満の方

詳しい手続き方法などにつきましては高知西年金事務所までお問い合わせください。

■問い合わせ

高知西年金事務所 ☎088-875-1717



※通知はがきの受取場所が池川総合支所、仁淀総合支所になっている方は、15日(火)正午までに下記までご連絡ください。

個人番号カード交付・電子証明書発行通知書 兼 照会書

【年末年始の業務のお知らせ】			
役場窓口	12月29日から1月3日までは休みになります。 ※戸籍に関する各種届け出は受け付けします。		
ごみ収集	12月31日から1月3日までは収集しません。 ※詳細については「ごみ収集日程表」でご確認ください。		
バス運行	◆町内定期路線 全便 12月31日～3日運休 ※織合橋大崎線のみ12月31日運行します。 ◆コミュニティバス 全便 12月29日～1月3日運休 ◆黒岩観光バス 全便 1月1日運休		
大崎診療所	12月29日から1月3日までは休診。 ※急患は診療します。		
清掃センター	12月31日の受付時間は12:00まで。1月1日・2日・3日は休み		
衛生センター	し尿の汲み取りは、12月29日で終了し、1月4日より開始します。		
高 吾 苑	火葬業務：1月1日から1月3日までは休み 受付業務：休みなし		
■問い合わせ	仁淀川町役場町民課 ☎35-1088 池川総合支所住民福祉課 ☎34-2112 仁淀総合支所住民福祉課 ☎32-1110	清掃センター ☎22-3111 衛生センター ☎26-0305	

高吾北衛生センターからのお願い

家庭より収集運搬された、し尿、浄化槽汚泥に、「紙おむつ・水溶性でないペーパー・生理用品・ビニール・ブラシ・布類など」が混入されていることがあり、収集時ホースに詰まり業務が中断したり、高吾北衛生センターの処理工程でポンプに詰まり、業務に支障が出る場合があります。
上記の紙おむつなどは、可燃ごみとして指定ごみ袋に入れて収集日に出していただき、便槽内には入れないようにお願いします。

清掃センターからのお願い

毎年12月末は、大変混み合いますので、清掃センターへ直接搬入される方のごみについては、分別した状態で早めに持ち込んでください。

.....

マイナポイントの取得はお済みですか？

9月1日から令和3年3月31日までの期間中に、「QRコード決済等による買い物」や「ICカード型電子マネーへの前払い(チャージ)」をされた方などに対し、支払い分などの25%分、最大5千円分のマイナポイントが国から付与されます。取得したポイントは決済サービスのポイントなどとして買い物で利用することができます。

- マイナポイント取得までの流れ
- ①マイナンバーカードの申請・取得

②利用者証明用電子証明書の発行と暗証番号の設定

③マイナポイントの予約・申し込み

④マイナポイントの取得開始

- 問い合わせ先
- ・マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178 音声ガイダンスに従い「5番」を選択してください。

・役場窓口

予約・申込は次の方法で！

マイナポイントアプリ

 スマートフォン用のアプリで予約・申込ができます。アプリ検索画面から「マイナポイント」で検索！

マイナポイント手続スポット

 対応するスマートフォンやパソコン・ICカードリーダーをお持ちでない方は、市区町村窓口や郵便局、コンビニ、携帯ショップなどのマイナポイント手続スポットで予約・申込ができます。

令和3年度保育所(園)入所のご案内



令和3年4月から、新たに保育所（園）へ入所を希望者される方は、次の要領で申し込みを受け付けます。受付期間内に申込書を提出してください。

※保育施設に入所するためには、保護者が【入所基準】に該当していなければなりません。

配布・受付期間	令和2年12月4日(金)～令和2年12月25日(金)
申込書類など配布場所	仁淀川町教育委員会　・　池川総合支所　・　仁淀総合支所　・ 長者出張所　・　名野川出張所
書類受付場所	仁淀川町教育委員会(仁淀川町役場2階)
受付時に持参する物	○ 教育・保育給付認定申請書兼利用申込書および添付書類 （就労証明書など） ○ 印鑑
入所基準	①就労中または就労予定 ②妊娠・出産（産前産後2カ月間） ③疾病、障害を有している ④同居の親族（長期入院中などの親族を含む）を常時介護、看護している ⑤災害（震災、風水害など）の復旧に当たっている ⑥求職活動（起業の準備を含む）をしている ⑦就学中、または職業訓練を受けている ⑧社会的事由 ⑨育児休業中の継続利用
利用決定通知	令和3年3月上旬に保護者あてに文書で通知します。
令和3年5月以降の入所の申し込み	入所希望月の前月15日までにお申し込みください。 ※保育内容などにつきましては、直接保育所にお問い合わせください。 ※広域入所（他の市町村にある保育所への入所）については、相手方市町村との協議が必要となりますので、お早めに申請書の提出をお願いいたします。（市町村の状況によっては、ご希望に添えない場合もあります。）
■ 問い合わせ	仁淀川町教育委員会　☎35-0019
■保育所の連絡先	大崎保育所　☎35-0152 ふたば保育所　☎32-1021 長者保育所　☎32-1756 池川保育園　☎34-2427

滞納処分による不動産を公売(期間入札)します

- 期間入札日程
- ・入札期間／12月1日(火)から12月14日(月)まで
 - ・入札場所／仁淀川町役場　税務課
 - ※希望者は、必ず事前に連絡先までお知らせください。
入札書類を送付します。
 - ・開札日時／12月16日(水) 午前9時
 - ・開札場所／仁淀川町役場　1階会議室1BC



■公売物件等

所在地	地目・種類	地積	見積価額	保証金額	権利など	収入印紙予定
大植3327	山林	26,167㎡	259,000円	無	抵当権	10,300円

※地目・地積・権利などは、登記簿による表示です。

- 入札について
- ・入札は、入札期間内に、入札書を含む関係書類を持参または郵送により提出してください。
 - ※滞納者が完納した場合など、公売を中止することがあります。

- 落札後の注意事項
- 落札者は、開札の翌日から12月23日(水) 午前10時までの間に、落札額を現金持参または口座振り込みで納付してください。
 - 所有権移転登記、抵当権などの抹消登記は役場が行います。落札者は、落札額のほかに収入印紙、住所などを証する書類の提出が必要です。

「滞納処分」とは、国税徴収法により、税金を滞納した者の財産を差し押さえ、公売し、その売上金から徴収する行政処分をいいます。なお、差し押さえする財産は、給与、預貯金、生命保険、自動車、不動産などが対象となります。

「公売」とは、滞納税に充てるために差し押さえをした財産を市町村などが売却することです。具体的には、見積価額以上の金額を、入札していただき、最高価の入札者(落札者)に売却することで、裁判所の競売に類したものです。

「期間入札」とは、一定期間内に買受希望者からの入札を募る入札方法です。

- 連絡先・問い合わせ
- 税務課　☎35-1080
- ※仁淀川町のホームページに入札情報を掲載しています。

～税金や保険料は、納期限内に納付するようお願いします～

NTT docomo

伊野店 佐川店

スマホ教室毎月開催中!

お問合せはこちら♪

伊野店 0120-877-052

佐川店 0120-787-025

広告

♥来店予約で優先的にご案内いたします♥

♥ドコモ以外をお使いの方も大歓迎♥

『プラン見直し』
あなたにピッタリの
プランをご提案!

『あんしんケータイ点検』
『スマホ無料クリーニング』
始めました!

お知らせ コーナー

AIを活用した停電情報自動音声応答サービスの開始について

四国電力送配電(株)は、停電状況に関するお客さまからの電話のお問い合わせにお答えする「停電情報提供ダイヤル」において、AIを活用した停電情報自動音声応答サービスの開始しました。

本サービスは、お客さまが発話された住所をAIが音声認識し、その地域の停電状況や復旧見通しを自動音声でお答えするもので、ボタン操作に不慣れな方でも簡単に停電状況を確認することが可能になります。

また、本サービスの導入に

伊野税務署から便利な手続きのご案内

★はじめよう！スマートフォンで確定申告

○スマートフォンで国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」にアクセスすれば、「画面の案内に従って入力するだけで申告書が作成できます。



作成コーナーはこちら！

○作成した申告書はそのままe-Taxを利用して送信できるほか、印刷して郵送等で税務署に提出することもできます。

※1 e-Taxをい利用になる場合は、マイナンバーカードかID・パスワードが必要となります。

※2 マイナンバーカードを使つてe-Taxをする場合は、スマートフォンがマイナンバーカードの読み取りに対応している必要があります。

合わせて、より多くの同時通話が可能となるよう、通信回線を増設しました。

当社といたしましては、今後とも、本サービスをはじめ、ホームページやSNSなどを活用した停電時の迅速な情報発信に努めてまいります。

◆停電情報提供ダイヤル

高知(24時間受付)
☎0120・459・271

★LINEで停電情報をお知らせします。

お客さまが事前に指定されたエリアで停電が発生した場合、「停電発生」と「停電復旧」のタイミングで停電情報をお知らせします。登録・利用は無料ですので、万一来ててぜひ、ご登録ください。



友だち追加はこちらから！



読取対応端末の一覧はこちら！

※3 ID・パスワードは、税務署で即日発行します(申告されるご本人が運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください)。

○「スマホ専用画面」をご利用いただける方は、申告する所得が、給与所得、雑所得(年金など)、一時所得(保険金など)のみの方です。

○申告できる所得控除についての制限はありませんので、医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除も申告できます。

★医療費控除を受けるためには「医療費控除の明細書」の添付が必要です！

平成29年分の確定申告から、医療費控除を受けられる場合には、医療費領収書の提示・提出が不要となり、代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となり

テレビ視聴に関する重要なお知らせ

2021年1月21日(予定)に携帯電話で利用する新しい電波の試験発射を行います。

新しい電波利用開始にともない、テレビ映像に影響が出る恐れのある一部地域のご家庭にチラシを配布(必要により訪問)する予定です。

2021年1月21日(予定)以降に影響が出た場合は、(社)700MHz利用推進協会が無償で回復作業を行いますので、左記コールセンターまでご連絡をお願いします。

■問い合わせ

700MHz受信障害対策コールセンター
(受付時間：9時～22時)
☎0120・700・012
右記にない場合
☎050・3786・0700
(有料)

ました。

※1 令和元年分の確定申告までは、これまでどおり医療費の領収書を提出することもできましたが、令和2年分からは、必ず「医療費控除の明細書」の添付が必要となります。

※2 医療費領収書は自宅で5年間保存し、税務署から求められたときは、提示または提出しなければなりません。

■問い合わせ

伊野税務署
☎088・893・1121
※音声案内で「2」を選択してください

口座振替日のお知らせ

町に納める収納金の今月の口座振替日は、

12月25日(金)です。

※上記の日に引き落としができない場合の再度口座振替日は、1月12日(火)となります。

高知県公立学校臨時教員を募集します

高知県教育委員会では、令和3年度の常勤講師(期限付講師)・非常勤講師(時間講師)を募集しています。

■応募方法

志願書・申告書などを、高知県教育委員会事務局教職員・福利課に提出してください。

志願書・募集要項などの応募書類の様式は、仁淀川町教育委員会か、左記のホームページからダウンロードできます。

■提出期間

令和3年4月当初の採用を希望する場合は、令和3年1月29日までに提出してください。年度途中採用については、随時応募を受け付けています。

■問い合わせ

高知県教育委員会事務局
教職員・福利課
人事企画担当
☎088・821・4903

HP:<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310601/>

林業退職金共済制度(林退共)について

林退共は昭和57年に発足した林業界で働く人のために国が作った退職金制度です。この制度は、事業主の方々が、従事者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従業者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという、いわば林業界全体の退職金制度です。

○掛金は、税法上について、法人では損金、個人企業では必要経費となります。

○掛金の一部を国が免除します。

○雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ

独立行政法人勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部
☎03・6731・2889

広告

お墓のこと、大丈夫ですか。

年間の清掃契約から納骨堂・墓地の造成など、お墓に関するご相談を承ります。

●ご自宅葬の費用で、充実の会館葬をご提供いたします

【ご葬儀・ご葬祭】
お通夜・ご葬儀(会館葬・自宅葬)※(埋葬労務派遣)病院からの寝台車手配
法事・法要 ご会食

【講演会などに】
ホール(50～100席)
和室(20畳)ロビー(30席)※バリアフリー対応

【お墓のご相談(説明会も開催します)】
墓地の設計・施工・造成工事
墓石・石材の販売 お墓のお掃除(回数ご相談)

ふるさとを想う心で

光明会館

24時間受付・四国陸運局認可

☎0120-823-868

〒781-1521高知県吾川郡仁淀川町本村63
TEL0889-20-2060 FAX0889-35-1811

使用期間は
今月末まで

がんばろう仁淀川町！ 仁淀川町 地域流通商品券情報（令和2年11月25日 現在）

新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け、仁淀川町独自の生活支援事業として、全町民の皆さまへ、6月に送付した仁淀川町商工会が発行する地域流通商品券（以下、「商品券」という。）の取扱い加盟店の情報です。

○使用可能期間 令和2年7月1日(水)から12月31日(木)まで(6カ月間)

○問い合わせ 仁淀川町商工会 ☎35-0202

- ※ご注意ください
- ・この商品券は、下記取り扱い加盟店以外では使用できません。
 - ・商品券のみでお買い物をする際は、おつりがもらえません。
 - ・使用可能期間を過ぎた商品券で、お買い物はできません。

今年10月に「子育て世帯」へ
送付した商品券は
令和3年1月31日(日)まで

仁淀川町地域流通商品券取り扱い加盟店（生活支援事業地域流通商品券）

大崎

岡林石油店(ガソリンスタンド)
大原商店吾川スポーツ
(日用雑貨、スポーツ用品他)
岡林米穀店(米穀・たばこ)
岡林商店(LPガス・肥料)
尾崎建材店(建材・日用雑貨)
クボカメラ(カメラ・DPE)
吉村商店(衣料品・化粧品)
味処おさき(飲食・仕出し)
土佐料理きたはら(仕出し・飲食)
ビューティあい(美容)
みやお料理店(飲食)
西森理容所(理容)
JAエナジー仁淀川給油所
(ガソリンスタンド)
Aコープあがわ(食料品・酒類・他)
JAアグリセンター仁淀川
(肥料・農業資材他)
(有)吾川葬祭・大中商店
(葬祭・食料品・仕出し)
中島商店(たばこ・行政書士)
四季彩菜 夢や(居酒屋・スナック)
(有)吾川タクシー(タクシー)
北川整備(自動車・重機整備)
行政書士 石本和則事務所
(行政書士)

川口、引地

(有)鎌倉自動車(自動車整備)
藤原たばこ店(たばこ)
古味美容室(美容)
(株)吾川興産(生コンクリート)
ぽんじゃらす(タイ古式マッサージ)
土曜市クラブ(食料品、野菜)
ドライブイン引地橋(飲食)
森山、名野川、下名野川、上名野川
(株)掛水自動車整備工場
(自動車整備・販売)
中津深谷ゆの森(温泉・飲食・宿泊)
笑美寿茶屋(飲食・地産品販売)
大原酒店(酒類)
越後屋商店(米穀・たばこ)
えちごやカフェ(飲食)
(有)ヒウラ(木工・サッシ)
Niyodo Adventure
(体験・キャニオニング他)
川村商店(食料品・米穀・たばこ)
山村自然楽校 しもなの郷
(飲食・宿泊)
ムカイ クラフト ブルーイング
(クラフトビール)
片岡商店(食料品、雑貨)
田村、本村
田舎のコンビニおしおか
(食料品・弁当・たばこ)
(有)藤崎石油店(ガソリンスタンド)
クックマミー(弁当・惣菜)
Hair lime(美容)
光明会館(葬祭)

向口、葛原、寺村

吾川自動車(自動車整備)
喫茶 五番館(喫茶・飲食・弁当)
岡林義人ガス店(LPガス・酒類他)
富士美屋(酒類・食料品)
荒木衣料品店(衣料品・雑貨)
土居甲
(株)池川茶園(飲食・菓子・製茶販売)
池川林材(株)(製材)
池川木材工業(有)(木製品)
Aコープ池川(食料品・酒類)
押岡釣具店(釣具)
橋本ガス店(LPガス・ガス器具)
三浦酒店(食料品・酒類)
酒井医院(病院)
馬詰米穀店(米穀類)
青木理容所(理容)
池川電機商会(家電・電気工事)
堀本衣料品店(衣料品)
居酒屋 乾ちゃん(居酒屋)
西川理容室(理容)
青そら接骨院(接骨)
さくらま百貨店(靴・文具・日用雑貨)
高知新聞池川販売所(新聞)
大久保商店(食料品)
池田海産物店(海産物)
池畠教科書販売所(新聞・雑誌)
大 関(飲食)
百花堂(薬局・薬店)
村の家商店(荒物・金物)
オートショップ今井
(バイク・自転車販売修理)

お料理 民宿 いち川

(飲食・仕出し・民宿)
池川交通ハイヤー(ハイヤー)
ミネ美容室(美容)
岡部商店(醤油・たばこ)
池川農機(農機具販売・修理)
竹ノ谷、岩丸、北浦
山茶小屋(宿泊・飲食)
やまのうえのカフェ山茶(飲食)
サンファミリーきりやま
(食料品・パン・雑貨)
安部病院(病院)
甫木元自動車(自動車整備)
池川439交流館
(飲食・地産品販売)
樹 林(飲食)
美容室くにちゃん(美容)

川内谷、見ノ越

池畠商店(食料品・たばこ)
池川西森自動車(自動車整備)
井上自動車(自動車整備)
安居、寄合、大屋
ノエビア安居代理店(化粧品)
てっぺんテラス(飲食)
宝来荘(飲食・宿泊)

大植、長者乙、長者丙

坂本商店
(食料品・日用雑貨・酒類)
(有)山崎商店長者給油所
(ガソリンスタンド)
高木旅館(旅館・仕出し)
JA高知県長者出張所
(各種購買品)
斉藤ストアー(酒類)
岡村自動車(自動車整備)
だんだんの里(飲食・レストラン)
理容B-B-カース(理容)
長者自動車(自動車整備)
長者スーパー(食料品、日用雑貨)
高木ハイヤー(ハイヤー)

川渡

掛水板金(自動車整備)
農本商店(酒類・衣料品)
堀部食料品店(食料品、日用雑貨)
森
JA高知県仁淀支所(各種購買品)
片岡文具店(文房具)
西森秀香商店(LPガス、器具販売)
旅館合田(飲食・旅館)
掛水百貨店(日用雑貨)
ニヨドデンキ(家電・電気工事)
橋本ストアー(食料品、日用雑貨)
市吉屋呉服店(衣料品)
パピヨン(スナック)
松岡商店(衣料品)
理容たにわき(理容)
高知新聞別府販売所(新聞)

井上旅館(旅館・仕出し)
浪漫亭(居酒屋)
中川時計店(時計・メガネ)
ぱーまはうす りか(美容)
かすみ(飲食・スナック)
丸豊西森自動車(有)
(ガソリンスタンド・自動車整備)
神岡酒店(酒類)
まるか衣料品店(衣料品)
理容わかふじ(理容)
掛水衣料品店(衣料品)
理容まあと(理容)
大野製茶工場(製茶)
山添商店(酒類)
(有)割烹幸楽(飲食・仕出し)
呑み喰い処 ゆみ(飲食・スナック)
サロンみち(美容)
西村医院(病院)
別枝、高瀬、鷺ノ巣
三谷製茶(製茶)
(株)ビバ沢渡(製茶・お茶製品)
茶農家の店 あすなろ(飲食)
JA高知県別枝事業所
(各種購買品)
秋葉の宿(飲食・宿泊)

仁淀川町役場本庁図書コーナーに新しい本が来ました!!

11月初旬に本庁の図書コーナーに新しい本が届きました。
本庁1階および2階に展示しています。貸し出しもしておりますので、興味がある本をぜひ探しにきてみてください。



書籍名	著者名	出版社
しあわせのバケツ	キャロル・マックラウド他	TOブックス
あやちゃんのひばくたいけん	西 純子	竹林館
漱石先生	寺田 寅彦	中公文庫
欲が出ました	ヨシタケ シンスケ	新潮社
たいていのことは100日あれば、うまくいく	長田 英知	PHP研究所
ようかい川柳	石崎 なおこ	教育画劇
はっぱにいのちありますか	澤村 はるな	大盛堂書房
テロリストの家	中山 七里	双葉社
一人称単数	村上 春樹	文藝春秋
陽眠る	上田 秀人	角川春樹事務所
武田勝頼 土佐に生く	岡林 照壽	
おもかげの昭和へ	小林 勝利	

仁淀川町役場本庁に漫画コーナーを開設!!

最近、ちまたでうわさの「鬼滅の刃」。アニメや映画は観たけど、漫画も読んでみたい…。
役場本庁に用事があるけど、子どもと行くと役場本庁に何も無いから子どもがすぐに飽きて、用事がなかなかできない…。
そんな悩みを解決するべく、本庁1階図書コーナーに新しくマンガコーナーを開設しております。
まだまだ冊数は少ないですが、町民の皆様役に役立てればと思います。
なお、マンガは貸し出しを行っていませんので、持ち帰らないでください。



書籍名	著者名	出版社
鬼滅の刃 1～19巻	吾峠 呼世晴	集英社
ONE PIECE 1～20巻	尾田 栄一郎	集英社

.....

令和2年度 自衛官採用試験のご案内

募集種目		資 格	受付期間
陸上自衛隊高等工科学校	一 般	中卒(見込含) 17歳未満男子	令和3年1月6日(水) まで
第5回 自衛官候補生		18歳以上33歳未満 ※32歳の者にあつては、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達しない者	令和2年12月11日(金) まで
第6回 自衛官候補生			令和3年1月15日(金) まで
一般曹候補生(陸上自衛隊 男・女)		18歳以上33歳未満 ※32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者	令和3年1月8日(金) まで

※状況により延期や中止になる場合がございます。
細部はお問い合わせください。

所在地：〒780-0061 高知市栄田町2-2-10
高知よさこい咲都合同庁舎8階 自衛隊高知地方協力本部 高知募集案内所
☎(088)823-2006

Instagram



交通安全協会からののお知らせ

交通安全協会佐川支部・佐川警察署 ☎22-0110
交通安全協会は、皆様の会費で運営されています。ご協力よろしくお願いします。

年末年始の交通安全運動

実施期間 令和2年12月7日(月)～12月16日(水)
令和3年 1月8日(金)～ 1月17日(日)

年末年始は、飲酒の機会が多くなり、交通量も増加します。
県民一人ひとりが交通安全に対する意識を高め、交通ルールをしっかりと守り、安全で安心な人にやさしい交通環境をつくることにより、交通事故を防止することを目的とします。

『年間500円(×有効年)』で会員へ!
今月の「加盟店」ピックアップ紹介!

安居溪谷 宝来荘

～食後に
コーヒーサービス～
『宝来荘』仁淀川町大屋1627-4
☎0889-34-3719

年末年始の更新手続きについて

年末年始は更新窓口が大変混み合います。
有効期限ギリギリになって慌てないように余裕を持って更新手続きを行ってください。
特に、免許センターは混雑が予想されます。
更新手続きはぜひ、佐川警察署にお越しください。

高 吾 北 消 防 本 部 か ら の お 知 ら せ

年末年始の大掃除で火災を防ごう

今年も残りわずかとなり、新年に向けて多くの方が大掃除をされるのではないのでしょうか。年末の大掃除は家をきれいにするだけではなく、「火災」を予防することにもつながります。大掃除のついでに「火災危険」も一掃して、良い年末年始を過ごしましょう。

○コンセント

コンセントとプラグのすき間にホコリが溜まっていると**トラッキング現象**により出火することがあります。ふだん手が届かない所も含めて、汚れをチェックし、ホコリがあれば掃除しましょう。
※**トラッキング現象**とは?
トラッキング現象とは、コンセントとプラグの隙間にホコリが溜まり、そのホコリが空気中の湿気を吸収することで、漏電し発火する現象のことを言います。発火の程度や状況によってコンセントの周りが焦げ付く状態になったり、規模が大きいと火災を引き起こす危険性があります。冷蔵庫やテレビ、洗濯機など電源プラグをコンセントに差し込んだまま長年使い続けている家電製品では、ホコリが溜まりやすくなりトラッキング現象を引き起こす危険性があります。

○こんろ

グリル、換気扇、こんろまわりの油汚れを放置したまま使用していると、油汚れに着火して火災になる危険性があります。こんろまわりは日頃から清掃と整理整頓を心がけ火災を未然に防ぎましょう。

○住宅用火災警報器

万が一火災が起きた時に、火災の発生を知らせてくれる「住宅用火災警報器」ですが、汚れやホコリが付着していると火災を検知しにくくなったり、故障の原因になります。
大掃除に合わせて清掃と点検をお願いします。

■問い合わせ

高吾北広域町村事務組合消防本部 ☎26-2111

来てね!

仁淀川町地域子育て支援センター

親同士の出会いや交流の場であり、子どもたちが自由に遊びかかわり合うことのできる場として仁淀川町地域子育て支援センターを設置しています。興味のある方は気軽に遊びに来てください。

12月18日(金)クリスマス会

10:30～ 場所 ひまわり広場

毎年恒例のクリスマス会を計画しました。皆で楽しい時間を過ごしましょう!

※準備の都合上、参加できる方は12月11日までに連絡をお願いします。



12月

月	火	水	木	金
	1 ひまわり広場 ひまわり広場	2 ままちっち(母乳相談) ひまわり広場	3 ひまわり広場 ひまわり広場	4 離乳食講習会 ひまわり広場
7 ひまわり広場 ひまわり広場	8 ひまわり広場 助産師さんと学ぼう	9 お誕生会 ひまわり広場	10 ひまわり広場 ひまわり広場	11 小児科医と語ろう 個別相談
14 ゆっくりタイム ゆっくりタイム	15 ひまわり広場 ひまわり広場	16 ままちっち(母乳相談) ひまわり広場	17 ひまわり広場 ヨガタイム	18 クリスマス会 ひまわり広場
21 ひまわり広場 ひまわり広場	22 ひまわり広場 ひまわり広場	23 ひまわり広場 ひまわり広場	24 ひまわり広場 ひまわり広場	25 ひまわり広場 ひまわり広場
28 ひまわり広場 年末掃除	29	30	31	

2021年は1月5日(火)からひまわり広場です。

(※上の段は午前・下の段は午後の開設広場です。
※詳しくは、保健福祉課や池川支所・仁淀支所・長者出張所においてある今月のお便りにあります。)

★ 広場のお知らせ ★

- ・ひまわり広場(大崎保育所ホール横) 9:30~12:00、13:30~16:00
- ・長者広場(長者保育所)
- ・ふたば広場(ふたば保育所)
- ・池川広場(池川コミュニティセンター)

今月はお休みです

※講座や行事に参加できる方は、事前に連絡をお願いします。
(中止になった場合、参加連絡があった方に電話連絡いたします) (仁淀川町地域子育て支援センター ☎35-0433)

お便りコーナー

みなさまからお寄せいただいたお便りをご紹介します。今月もたくさんのお便りありがとうございました。

- 毎回懐かしく拝読してます。旧池川町を後にして随分たちます。故郷はいいものです。(広島市)
- 11月号の表紙、素晴らしいですね。綱引きの生徒さんの表情と全体から若さが私にも伝わってきて嬉しくなりました。真善美を感じました。ナイスショットですね!(土居甲)
- 各学校の運動会の様子が紹介されていて、いつものように元気のよい子どもたちを見られてうれしかったです。(大崎)
- 50を過ぎ健康診断で悪い所がだんだんと出始めています。プラス・テンの記事を見て歩く時間を10分増やすことに、今日から挑戦することにしました。いつまで続くか分かりませんが、帰宅してから近所を歩こうと思います。(高知市)
- 日々の暮らしに+10(プラス・テン)。本当に心がけて実行しなければと思います。忙しくて座る時間も、花を愛でることも、空模様さえ見る時間も、動きまわっていた時は心身共に充実して健康に感謝した日々だったと思います。今でも年相応に身体を動かさなくてはと思う毎日です。(土居甲)
- レシピの紹介写真きれいでわかりやすくて、骨つこめし作りました。私はマッシュルームを炒めて入れ足して、ゴボウも入れおいしかったです。(名野川)
- レシピの紹介、ありがたかったです!自分では思いつかないレシピだったので早速作ってみました(*^ω^*)詳しく教えていただいているので優しい気持ちで伝わりました。次も何かアップされることを楽しみにしています。(長者丙)
- マッシュルーム応援します。(森)

- 今回のレシピ紹介もとても良いと思いました。特産のマッシュルームの復活がうれしいです。これからどんどん仁淀川町産としてアピールしていってみたいです。(田村)
- 移住前に仁淀川町の冊子を見て、マッシュルーム食べてみたいねと話していたのですが、こちらに来てみたら休業していると聞き、とてもガックリしました。でも事業が引き継ぎされたと聞き、とても楽しみにしていました。町内でマッシュルームを見かけることがないので、今回のクイズでマッシュルームが当たると書いてあり応募しなきゃと慌てて応募しました。ぜひ食べてみたいです!(名野川)
- 仁淀川町出身で、毎月送っていただく広報誌をいつも楽しみにしております。先日、テレビの特集で「によどマッシュルーム」を拝見しました。小さい頃に対岸(旧仁淀村)から見た旧長渚小学校の現在の姿を見て、過ぎ去った時間をしみじみと感じたことでした。(高知市)
- 仁淀の情報を広報から得ています。マッシュルームは新聞のニュースで見えていました。「仁淀はこれだ」というものができたらいいですね。頑張ってください。(高知市)
- はじめましての赤ちゃん可愛くてたくさん載るといいな。名前も最近はおしゃれな読み方があり楽しみです。(森)
- 毎月とても楽しみにしています。最後の“はじめまして…”が楽しみの1つです。赤ちゃん、可愛いですね。また来月の広報も楽しみにしています。(長者丙)
- 「おもかげの昭和へ」を読んでいて思います。人生いろいろ。自分でみそ汁を作る95歳の市川さん。すごいですね。(用居乙)

電化住宅をご検討の方へ

「でんかeプラン」

IHクッキングヒーターとエコキュートを設置すると

10%割引

毎月の電気料金を
IH割 5%割引 + エコキュート割 5%割引

毎月の電気料金が
おトクになります!



電化住宅以外にお住まいの方へ

「おトクeプラン」

への切り替えで3つのおトクをGET!!

おトクな料金プラン + ありがとう割引 + 料金運動ポイント

「よんでんコンシェルジュ」に登録すると、
毎月の電気料金で「よんでんポイント」がたまる!

従量電灯Aに比べ割安な料金設定

YONDEN 四国電力株式会社

お問合せ：四国電力株式会社 須崎営業所 〒785-0021 須崎市池ノ内1315番8号 TEL0889-42-8917

材料(2人分) 調理時間 15分

・ごはん	300g	
・牛肉(切り落とし)	140g	
・ごぼう	1/3本	
・にんじん	1/3本	
・たまねぎ	1/4個	
・サラダ油	大さじ1/2	
④	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
・白ごま	小さじ1/2	
・青ねぎ	1/2本	

<作り方>

- ①ごぼう、にんじんはせん切り、たまねぎは薄切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに油を弱めの中火で熱し、牛肉とごぼう、にんじん、たまねぎを入れて肉の色が変わり、野菜がしんなりするまで炒める。
- ③弱火にして②に④を入れて炒め合わせる。
- ④器にごはんを盛り、③をのせる。白ごまをふり青ねぎをちらす。

きんぴら牛丼



栄養成分表	(1人分当たり)
エネルギー	542 kcal
炭水化物	76.7 g
たんぱく質	18.2 g
食塩相当量	1.4 g
脂質	16.1 g
野菜摂取量	86 g

レンコンやしいたけなどの野菜をプラスしたり、温玉をのせたりしてもおいしくいただけます。作り置き常備菜としてもお使いいただけます。

材料(2人分) 調理時間 10分

・木綿豆腐	1/2丁
・キムチ	50g
・ニラ	1/2束
・えのき	1/2袋
・長ねぎ	1/3本
・水	400ml
・鶏ガラスープの素	小さじ1
・糸唐辛子	適量

<作り方>

- ①えのきは石づきを切り3等分、ニラはざく切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。木綿豆腐は一口大に切る。
- ②鍋に水、長ねぎ、えのき、キムチ、鶏がらスープの素を入れて煮立たせる。
- ③②に木綿豆腐を入れて2～3分煮て、ニラを入れて火を止める。器に盛り、お好みで糸唐辛子をのせる。

キムチと豆腐のスープ



栄養成分表	(1人分当たり)
エネルギー	90 kcal
炭水化物	8.3 g
たんぱく質	7.5 g
食塩相当量	1.2 g
脂質	4.0 g
野菜摂取量	90 g

辛味が苦手な方はキムチの量を減らしてください。白菜やきのこ類をプラスしたり、ぎょうざや春雨を入れたりしてもおいしくいただけます。

参考:一般財団法人 日本食生活協会発行 働き世代のための生活習慣予防

仁淀川町食生活改善推進協議会より

レシピの紹介



こんにちは。ヘルスメイトです。私たちは毎年12月上旬に働き世代の方を集めて、生活習慣病予防の料理教室を行っています。今年は新型コロナウイルス感染症拡大により中止となりました。

そこで今回は教材テキストの中から、「野菜を食べよう」とメタボ予防のためのレシピ「**きんぴら牛丼**」と野菜不足のためのレシピ「**キムチと豆腐のスープ**」をご紹介します。

<野菜を1日350g食べよう>

野菜に含まれるカリウム、ビタミンC、食物繊維といった栄養素が体内で十分に働くためには1日350g必要だといわれています。生活習慣病予防や免疫力アップのためにも、積極的に野菜を摂りましょう。

〇どの年代も野菜摂取量が足りない

健康日本21(第2次)(※)が提唱している野菜摂取目標量は1日あたり350g。しかし、実際の摂取量は、男女とも足りていません。特に若い世代で不足しているのが現状です。

野菜からビタミンCや食物繊維を摂ることで免疫力もアップします。健康な生活の維持、生活習慣病予防のために野菜を意識して食べましょう。

※ 健康日本21(第2次)とは「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」の「趣旨」、「基本的な方向」、「目標」、「地域における運動の推進」などについて、その概要を説明するとともに各分野の数値目標を掲載しているものです。

〇1日に5皿分の野菜を目標に

1人1日あたり350gの野菜を食べましょうといわれても、ピンとこない人も多いでしょう。これは野菜料理(1皿分約70g)を5皿食べる量のことで、野菜炒めなどの大皿料理は2皿分に数えて、1日5皿を目標にして食べましょう。



〇野菜の上手な摂り方

■ 外食でも野菜の多いメニューを選ぶ

外食では野菜が不足しがちになります。ラーメンなら五目ラーメン、お弁当なら幕の内弁当、丼ものより定食を選ぶなどの工夫で野菜を増やしましょう。

■ 調理の工夫でたくさんの野菜を

野菜は生で食べるより、ゆでたり煮たり炒めたりと火を通すとかさが減ってたくさん食べやすくなります。いろいろな料理に少しずつプラスして、野菜不足を補いましょう。

■ 朝食や昼食であと1皿補う

夕食は比較的野菜を食べる機会がありますが、朝食や昼食は1品料理になりやすく野菜が不足しがちです。その朝食や昼食に野菜をプラスすると、不足分の70gが補えます。

〇野菜を食べると免疫力アップ!

野菜に多く含まれる食物繊維は、腸内環境を整えることで、免疫力を高めます。

また、緑黄色野菜や根菜などに含まれるビタミンA・C・Eなどのビタミン類には、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があるため、免疫力アップにつながります。

文 芸

投稿をお待ちしています

仁淀俳壇

来客の為に里辛早掘りす

吉田 豊之祐

つわの花優しき言葉真似もして

古味 幸子

色褪せてゆれるコスモス廃校碑

田村 大陸

落鮎や砥石のへこみ父の恩

堀部 貞子

柿熟れて快気一年空青し

片岡 稔和

何げない幸せの日々冬立ちぬ

松岡 豊子

さかあがり児童が挑む秋の空

大野 直孝

天空に光入る峰青き秋

橋本 浩一

野菊咲く峡の児童の通学路

田村 千草

藪柑子句会

大夕焼背に夏草を仕舞いけり

澤田 泰彦

遠き日の面影偲ぶ秋彼岸

鎌倉 いちいち

歳時記の両手に重し子規忌かな

片岡 代美子

指折りて作句たのしみ虫の夜

小崎 千恵

夕端居思ふは遠き人ばかり

尾崎 マチエ

父母ありて昼餉懐かし米の秋

井上 美智

価値観を変えるほかなし

秋刀魚の値

月の出を匿う雲のほの明かり

高橋 房子

白菊や遺影の母の笑みこぼる

片岡 とくぞう

敬老の日笑顔の母はVサイン

隅田 邦子

鯉の孵化ながめる二人秋茜

藤原 多津子

無花果の重み程度の悩み持つ

岡辺 初代

彼岸花墓に刻みし母の文

杉本 彰

高僧の紫紺の衣や野牡丹咲く

片岡 藤美

投稿（俳句）

長き夜や和歌に見惚れる包み紙

渡邊 美津子

マドンナの声艶やかや冬日和

片岡 光彦

投稿（短歌）

此の滝と出逢えた事に手を合わす

掛水 春子

木々も色すき秋は深まる

中川 弘子

愛情とう砂糖たつぷり降りかけて

野母冷やし母は吾子待つ

中川 弘子

故郷に同じ日生まれの子友と

佃 富吉

お祝い電話次回も約す

竹本 宗雄

遠き日に頂上めざす石槌の

竹本 宗雄

ご寄付のお礼

◇広報寄付金

神原 一心 様(高知市)
掛水 裕生 様(京都府)
西森 重忠 様(東京都)
故 黒川武志氏 様(ご遺族様(大崎)
傘寿の会有志
藤原 生一 様(高知市)
日之裏 義広 様(高知市)
尾崎 祐介 様(高知市)
井上 忠雄 様(大阪府)
黒川 忠教 様(大阪府)
隅田 正美 様(兵庫県)
片岡 富士雄 様(愛知県)
尾崎 順一 様(神奈川県)
尾崎 憲三 様(神奈川県)
井上 量博 様(福岡県)
山崎 廣 様(佐川町)
石原 信雄 様(東京都)
林 昭彦 様(高知市)
山内 富子 様(兵庫県)
片岡 芙美 様(佐川町)
寺尾 照 様(三重県)
畠中 千佳子 様(高知市)
森川 千恵子 様(千葉県)

ご芳志をありがたくお受けし、
広報発行に有意義に活用させていただきます。
ありがとうございます。

仁淀川町役場

地域おこし協力隊がゆく

なかのうち まみ
～今月中ノ内真美隊員です～

和紙で2021年カレンダーを作りました

仁淀中学校の授業のひとつに、仁淀川学というものがあります。生徒は仁淀川町の自然や特産物、福祉や文化などを、事業者や地元の方たちに教わりながら、将来に生かすための第一歩の学びをしています。その中のテーマのひとつに和紙があり、今年は中学生4人と写真家の野澤さん、尾崎製紙所の片岡さんと私で、2021年カレンダーを作ることになりました。片岡さんがすいた土佐清帳紙を使い、野澤さんは和紙に写真を印刷してくださいました。

完成にたどりつくまでには、2カ月かかりました。型紙(これも和紙)に日付となる数字を書いて、カッターで切ります。それが終わってから、ハケで絵の具をベタ塗りにしましたが、紙ににじんでしまい失敗。次に、スプレーでカレンダーに吹き付けていましたが、文字がぼやけてうまくいかず。最後に、筆で絵の具を叩くように塗る方法を試したとき、この方法がいい、と手

ごたえを感じました。

中学生たちは慣れないカッターで文字を切るのに苦勞していましたが、頑張りもあり文化発表会までにはカレンダーが完成しました。本当によかったです。今回、写真は自分たちが撮ったものではなかったのですが、皆、思い思いの文字を使い、個性がでて面白いカレンダーになりました。カレンダーの写真やデザインを変えること、大きさを自分で決めることができるので、楽しかったです。この経験を、私の今後の活動にも生かしたいです。



完成したカレンダー

仁淀川町観光協会通信

vol.4

〔仁淀川町観光協会〕
仁淀川町大崎 146-2 (仮設コンテナで営業中)
☎0889-35-1333 ◆水曜定休日 (祝日の場合翌日)

「仁淀川町スマイルフォトコン」入賞作品

たくさんのご応募をいただきありがとうございました。鮮やかな色彩と笑顔あふれる仁淀川町の思い出の一コマをご覧ください。次回もフォトコンテストの開催を検討しておりますので、その際はぜひご参加ください。



●●●●●●●● 仁淀川町行事カレンダー（12月・1月） ●●●●●●●●

日	曜日	主な行事	保健衛生	社会福祉協議会	
				配食・給食	ミニデイ
4	金			配食	相ノ谷 寺村・谷山
7	月			配食	名野川
8	火			配食	大西・宮首
9	水			配食・給食	
10	木		健康相談（下名野川地域集会所 10：30～）	配食	下名野川
11	金			配食	
14	月	行政・心配ごと相談（大崎地域集会所2階会議室 9：00～12：00）	健康相談（岩柄集会所 10：30～） 健康相談（上名野川集会所 10：30～）	配食	岩柄・ 上名野川
15	火		新規パワーリハビリ教室 （大崎地域集会所 13：15～） 健康相談（よって家さくらま 10：00～）	配食	森
16	水	マイナンバーカード夜間窓口 （役場本庁舎 町民課 ～19：00）		配食・給食	
17	木		健康相談（大屋集会所 10：30～）	配食	大屋
18	金		健康相談（北川集会所 10：30～）	配食	北川
19	土	山茶小屋施設開放イベント （山茶小屋 いけ花体験 10：00～ カラオケ 11：00～ ソフトヨガ体験14：00～）			
21	月	行政・人権・心配ごと相談（池川保健福祉センター 9：00～12：00）		配食	潰溜
22	火			配食	用居・中宮
23	水			配食・給食	
24	木			配食	高瀬
25	金		健康相談（坂本地区多目的集会所 10：30～）	配食	坂本
28	月	官庁仕事納め		配食	
31	木	年越しキャンドルナイト（大崎八幡宮参道階段口 21：30点灯式） 池川神楽（池川神社 23：30頃～1：00頃）		配食	
2	土	成人式（旧吾川中学校体育館 13：00～14：30予定）			
4	月	官庁仕事始め		配食	
5	火			配食	宗津
6	水			配食・給食	
7	木		健康相談（谷山集会所 10：30～）	配食	谷山
8	金		健康相談（宮首集会所 10：30～）	配食	池上池下 鹿森・宮首

※新型コロナウイルスの感染状況により、変更する場合があります。

ごめい福をお祈りいたします

氏名	年齢	死亡月日	地区名
黒川 秋義	75	10月15日	大崎
氏原 嘉一	85	10月15日	大崎
下脇 佐智	38	10月21日	大内

氏名	年齢	死亡月日	地区名
井上 きよえ	61	11月1日	岩戸
山崎 健	90	11月2日	森山
藤原 政子	85	11月7日	田村

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

第17回

によど川クイズ

応募
締切

12月17日(木) 必着

Q1 (○に入る言葉をお答えください)

山村自然楽校しもの郷は○○○○センターとして生まれ変わりました。

Q2 (○に入る数字をお答えください)

健康日本21が提唱している野菜の摂取目標量は○○○g。しっかり野菜を食べましょう。

■応募方法

- ①クイズの答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥ひとことメッセージを記入し、ハガキまたはメールでご応募ください。 ※⑥は「おたよりコーナー」で紹介させていただく場合があります。

■あて先

〒781-1592
仁淀川町役場 広報クイズ係まで
✉kikaku@town.niyodogawa.lg.jp

◆11月号の答え Q1「10」 Q2「792」

応募者：26人／正解者：26人

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

クラフトビール醸造所ムカイクラフトブルーイングから
クラフトビール試飲グラス4種セットの
ドリンク引換券を5名様に!!

今月は11月にオープンしたムカイクラフトブルーイングさんの、クラフトビール試飲グラス4種セットのドリンク引換券をプレゼント!あなたはどの味がお好きですか?大自然の中で味わう香り豊かなクラフトビールをぜひご堪能ください。



仁淀川町の皆さん初めまして、ケン・ムカイです。
「仁淀川のきれいな水でビールを作りたい」と思い、昨年2月に仁淀川町にアメリカから移住してきました。
ぜひ仁淀川の水、地元の農産物で作ったクラフトビールを飲みに来てください。



醸造所&タッブルーム BLUE BREW

営業時間：10：30～16：00

(金、土曜日は21：00まで)

休業日：水、木曜日

住 所：仁淀川町下名野川1131-4

☎ 050-3701-9091

✉ mukaibrewinfo@gmail.com

クラフトビールメニュー

- ・2410 ニヨド 600円
- ・17 600円
- ・マチュピチュ 700円
- ・サンタモニカ 700円
- ・439 ヨサク 700円



※値段は全てハーフポイント(236ml)で表示しています
(ソフトドリンクやおつまみも用意しております)

はじめまして…



福岡 ^{ひろき} 寛基くん(日鉄宮ヶ坪)



「たくさん遊ぼう!健やかに大きくなってね。」

令和2年4月30日生
保護者／雅敏・早智

川手 ^{たいが} 大虎くん(大崎)



「産まれてきてくれて本当にありがとう。
大きな虎のように、たくましく元気に育ってね。ガオー!!!」

令和2年5月19日生
保護者／功司・晴乃

町の人口・世帯数

令和2年11月1日現在
人 口 5,132人(-1)
男 2,458人
女 2,674人
世帯数 2,910世帯(+7)
10月中の届出
転入 18人 転出 11人
出生 0人 死亡 8人
()内は前月比

広報によど川

令和2年12月1日発行(No.185)

編集 仁淀川町広報編集委員会

発行 仁淀川町

〒781-1592

高知県吾川郡仁淀川町大崎200

☎0889-35-0111

<http://www.town.niyodogawa.lg.jp/>

印刷 株式会社高知新聞総合印刷

本紙は再生紙を使用しています。