

仁淀川町広報

によど川

2021

9

月号

特集 ベトナム文化に理解を深めよう!



【表紙の写真】

仁淀川町在住のベトナム人との交流会イベントが行われました。

(7月27日撮影)

INTERVIEW 「仁淀川町は今まで見た中で1番美しい町」 実習後は日本語教師になりたいと勉強中のツーさん

ベトナムでの暮らし

私はベトナムの中南部にあるフーエン県で生まれました。町の近くには青い海、白い砂浜があり、とてもきれいでよく遊びに行きました。

ベトナムの自慢は料理がおいしいこと。特に好きな料理はパクチーの入った「バインミー」という料理です。

残念なところは、交通事故と渋滞が多いこと。町は排気ガスで空気が汚れています。

アニメが好きで日本に憧れ

子どもの頃から日本のアニメが好きで「日本の美しい景色を見たい」と思っていました。大学を卒業して就職をしていましたが、日本のことが忘れられず「送り出し機関」へ応募。平成30年に来日し、技能実習生として株式会社フードプランへ勤めています。

仁淀川町は空気が澄んでいて、川がとてもきれいです。旅行が好

きでいろんな所へ行きましたが、今まで見た中で1番美しい町です。

将来は日本語教師に

日本語と土佐弁が難しく、仕事でも言葉が理解できないこともあり、とても苦労しています。

実習後は日本語の教師になりたいと思っています。私と同じように日本語で苦労しているベトナム人の助けになりたいので、現在日本語を勉強中です。

多文化共生で大切なこと

私は高知市内の着物教室に通っています。外国人の部で大会にも出場するなど、日本の着物文化を通じていろんな人と出会い、交流を深めています。その国の文化を経験すること、人と会うことは、多文化共生で大切なことです。

皆さんも機会がありましたら、ベトナムの文化に触れてみてください。ベトナム料理もぜひ食べてみてくださいね。



グエン・ビッチ・ツーさん(29)
1992年6月6日生まれ。
ベトナムフーエン県出身。
趣味は旅行。
好きな日本料理は「寿司」。

特集 ベトナム文化に理解を深めよう！ ～仁淀川町で多文化共生を目指して～



仁淀川町には、45人の外国人が在住しています(令和3年7月末現在)。そのうちベトナム人が32人と、約70%を占めています。今回は、ベトナム文化について理解を深めていただくために、ベトナムについてご紹介します。



※多文化共生とは、国籍や民族などの異なる人々が、互いの文化的違いを認め合い、対等な関係を築こうとしながら、地域社会の構成員として共に生きていくこと。

～ベトナムを通して多文化共生を考える～in 仁淀川町が開催

7/27 仁淀川町交流センターで多文化共生講座(公益財団法人高知県国際交流協会・独立行政法人国際協力機構(JICA)四国センター主催)が開催されました。

この講座は、町内在住の外国人と地域住民がお互いの国や文化を知り、交流を図ることを目的としたもので、会場には町内から20人が参加、また町外からも10人がオンラインで参加し多文化共生社会について理解を深めました。

株式会社フードプラン(一ノ谷)の技能実習生であるベトナム人グエン・ビッチ・ツーさんとグエン・タイン・ドゥッ

クさんが講師となり、ベトナムの文化や仁淀川町での暮らしなどについて話をしました。

また、元JICA海外協力隊として3年間ガーナに派遣されていた塹江まほさん(南国市)も講師としてご自身の経験を話しました。

その後、参加者同士で、自国の紹介やお互いの文化の違いなどを話し合い、異文化について理解を深めるとともに、親睦を深めていました。

- ① 左からドゥックさんと、ベトナムの民族衣装アオザイを着たツーさん
- ② 塹江まほさん
- ③ グループに分かれての交流



ベトナムってどんな国？

- 国名: ベトナム社会主義共和国
- 首都: ハノイ
- 面積: 329,241km²
- 人口: 約9,762万人 (2020年統計)



東南アジアのインドシナ半島東部に位置する国です。北は中国、西はラオスとカンボジアと接しています。

ベトナム料理

野菜中心でとってもヘルシーなベトナム料理。パクチーやミントなどの香草類をお好みに合わせてトッピングして、いろんな味を楽しむことができます。



- フォー**
ベトナムの麺料理。ライスヌードル(米粉麺)を使用したラーメンのような料理。
- 生春巻き**
エビやハーブなどをライスペーパーで巻いた料理。日本でもなじみ深い。
- バインミー**
フランスパンを使ったサンドイッチ。野菜や肉などをはさんでおり、手軽に食べられる。

ベトナム語

ベトナム語であいさつをしてみよう！



仁淀川町に住む外国人 (令和3年7月末現在)

国名	人数
ベトナム	32人
米国	4人
フィリピン	3人
中国	2人
タイ	1人
カナダ	1人
スリランカ	1人
イギリス	1人
合計	45人

仁淀柔道スポーツ少年団が活躍！ 岸本楓生選手(別府小)が個人戦3位！



活躍した選手たち
下段中央岸本楓生選手

7/4 高知県立武道館(高知市)で「第50回高知県少年柔道錬成大会」が行われました。仁淀柔道スポーツ少年団は、高知県に緊急事態宣言が発令され、対外試合が中止されて以来約1年4か月ぶりの試合となりました。

個人戦は6年生の男女別の3階級別で行われ、男子-65kg級の岸本楓生選手が3位に入りました。

団体戦では初戦で敗れましたが、攻める姿勢が出ていたので今後の成長が楽しみです。

監督からのコメント
「これからの試合も、中止や延期などまだまだあると思いますが、感染対策や状況確認して、頑張っていきたいと思いますので応援よろしくお祈りします。仁淀柔道の団員も少なくなっていますが、みんなで頑張っていきたいです(令和3年7月1日現在の仁淀柔道団員は小学2年生1人、4年生2人、6年生3人の6人)。団員募集中です」

仁淀中学校柔道部が活躍！ 4人が優勝 全国大会へ



上段左から谷脇選手、山下選手、西田選手
下段左から十倉選手、山本選手

7/24・7/25 第75回高知県中学校総合体育大会が行われ、仁淀中学校柔道部からは5人が男女団体戦・個人戦に挑みました。

女子個人戦では十倉果歩選手、山本心春選手が優勝し、四国大会・全国大会への出場権を手に入れました。また、男子個人戦では山下日南太選手が準優勝で、四国大会の出場権を獲得。谷脇杜和選手、西田煌選手が優勝を果たし、四国大会・全国大会への出場権を獲得しました。

監督からのコメント
「人数が限られている中、一人一人が自身の課題をクリアしていきながらの練習の日々でした。そんな中、出場した5人のうち、全員が四国大会出場、4人が全国大会へ出場が決まる活躍をし、底力を見せつけてくれました。次の四国大会、そして1か月後の全国大会まで集中を切らさず、持てる力を発揮し笑顔で終われる大会にしたいです。」

池川中学校が土居川を満喫 ～鮎の友釣り漁とSUPを体験～

7/28 池川中学校では、生徒たちに地元の川に親しんでもらおうと、土居川で課外活動を行っています。

鮎の友釣り体験では仁淀川漁協、友釣り愛好家、仁淀川の“緑と清流”を再生する会の皆さんが、生徒に釣り方を指南。釣れるたびに拍手が起こりました。SUP(スタンドアップパドルボード)体験では仁淀川アウトドアセンターが生徒に乗り方を丁寧に指導。生徒は川に落ちることも恐れず、難しい技にも果敢に挑戦し、見る見るうちに上達。27人の生徒は土居川をたっぷりと満喫していました。



鮎の友釣り体験

SUP体験

宇宙に滞在したミツマタの種 無事に帰還

7/27 仁淀川町で採種されたミツマタの種が、宇宙旅行を終えて帰ってきました。

7月27日に仁淀川町役場で帰還セレモニーが行われ、一般社団法人ワンアース顧問の大野敏光氏からミツマタの種と、宇宙フライト証明書が大石弘秋町長と竹本雅浩教育長にそれぞれ手渡されました。

このミツマタの種は、東北復興の姿と支援への感謝の気持ちを全世界に伝えるための宇宙ミッション「東北復興宇宙ミッション2021」の一環として、6月4日(日本時間)にNASAケネディ宇宙センターから宇宙へ打ち上げられました。国際宇宙ステーション日本実験棟「きぼう」に保管され宇宙を旅した後、7月10日に無事に地上に帰還し、7月19日に仁淀川町に帰

郷しました。このミツマタの種は町内で大切に育成し、今後の活用方法について計画していく予定です。



左から大野氏、大石町長、竹本教育長

長者小学校の宇宙アサガオの花が開花しました

長者小学校で児童が育てていた宇宙アサガオがきれいに開花しました。

この宇宙アサガオは、「株式会社宙だよりスタジオ」が取り組む“NAOKO☆宇宙アサガオの種をつなぐリレー(2010年に山崎直子宇宙飛行士と共に宇宙を旅したアサガオの種の子孫にあたる種を全国各地の小学校で植え、種を採取し、次の小学校へリレーしていく取り組み)”として、4月28日に香川県小豆島町立星城小学校から種が届いていました。

その後、長者小学校では5月中旬に全校生徒23人で種まきが行われ、大事に育てており、7月20日ごろから開花が始まりました。

今後、児童たちによって種の採種が行われ、山形県の小学校に寄贈される予定です。2025年には大

阪万博で展示予定になっており、2030年のフライト20周年に合わせて宇宙アサガオの故郷である鹿児島種子島地区に種が帰郷する予定です。



開花した宇宙アサガオ

イベント中止のお知らせ

令和3年度の以下のイベント・お祭りは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。

- ・池川大運動会
- ・星ヶ窪まつり

認知症の予防 ～運動編～

近年、適度な運動は体と脳神経の機能を改善し、認知症予防に役立つことがわかってきました。今回は、認知症と運動の効果をご紹介します。



なぜ運動が認知症予防になるの？

運動をすると、脳の神経を成長させるBDNF（脳由来神経栄養因子）というタンパク質が海馬（記憶をつかさどる部分）で多く分泌され、海馬の機能維持や肥大に効果があると考えられています。体を動かすと、脳から出た指令を神経が介して筋肉が動き、同時に筋肉から出た信号が脳に伝わって脳を活性化する、つまり脳と筋肉は、相互に刺激し合う重要な関係性なのです。

また、脳が正しく働くためには、絶えず十分な血液が流れている必要があります。高齢者やアルツハイマー型認知症患者の脳では、海馬などで脳血流の低下が見られており、この血流を改善するためにも、運動をして体を動かすことが効果的だと考えられています。

認知症の危険因子「生活習慣病」対策としても、運動は効果的

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、脳血管性認知症の危険因子と考えられています。糖尿病患者では2倍、高血圧患者では3倍もアルツハイマー型認知症の発症率が上がることがわかっています。

これらの生活習慣病予防に欠かせないのが食事の見直しと運動の習慣化になりますので、運動をして生活習慣病対策をすることが、結果として認知症予防にもつながることが期待できるのです。

認知症を予防するにはどれくらいの運動が必要？

認知症予防に適した運動は、散歩やウォーキングなどの有酸素運動です。有酸素運動は全身の血流を改善し、脳の細胞を活性化する効果が期待できます。

歩く強度は「息がほとんど弾まない程度」とされています。まずは週に3回以上、1日30分以上歩くことから始めてみましょう。

さらに予防効果を高めたい場合は、歩きながら「会話をする」、「簡単な計算をする」、「しりとりをする」など、2つのことを同時に行う運動法（コグニサイズ）に挑戦してみましょう。



■問い合わせ 仁淀川町役場 保健福祉課 ☎35-0888
仁淀川町地域包括支援センター ☎35-0880

健康テレホンサービス ☎088-832-5266 (通話料がかかります)

9月は下記の内容で朝9時から翌朝9時まで、24時間同じテーマを流しています。

- ▶月曜日 ストレスが原因の歯の病気
- ▶火曜日 子宮頸がんワクチンについて
- ▶水曜日 皮膚の扁平苔癬
- ▶木曜日 建物解体によるアスベスト
- ▶金曜日 朝のこわばり
- ▶土・日曜日 新型コロナウイルスワクチン

仁淀川町長選挙開票結果

任期満了に伴う仁淀川町長選挙が、8月3日に告示され、8日に町内の26カ所で投票が行われました。午後8時から仁淀川町役場で即日開票され、以下の結果となりました(敬称略)。

* 当選 1,785票 古味 実 (57) 無所属・新人			
1,662票 片岡 廣秋(62) 無所属・新人			
◆当日有権者数	4,547人	◆投票者数	3,467票
◆有効投票数	3,447票	◆無効投票数	19票
◆投票率	76.25%	◆持ち帰りその他	1票



8月12日に当選証書付与式が行われ、仁淀川町選挙管理委員会加藤亀生委員長から古味実氏(写真右)に当選証書が付与されました。

イベント情報 秘仏 聖観音菩薩 御開帳祈禱法会

国指定重要文化財 1年に、1日だけの御開帳 土佐最古の木造仏

■日 時 10月1日(金)10:00~15:00

■場 所 養花院(仁淀川町竹ノ谷)

【臨時駐車場】 仁淀川町池川山村広場

開門9:30/閉門15:30(当山まで徒歩約10分)

※養花院⇄臨時駐車場間の無料送迎タクシーを運行します。

■問い合わせ 『養花院』 ☎34-3075

【注意事項】

- ・仏像を含め、堂内写真撮影はご遠慮ください。
- ・周辺住民の迷惑となりますので、当山周辺の路上駐車はご遠慮ください。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。



マイナンバーカードの休日窓口のご案内

平日に役場へお越しいただけない方のために、マイナンバーカードの申請などを受け付けます。

■日 時 9月26日(日) 9時~正午

■場 所 仁淀川町役場 町民課

- 内 容
- ①申請サポート
申請書の記入補助、写真撮影を行います。本人確認書類が必要です。
 - ②マイナンバーカードの受け取り
「交付通知書(はがき)」の裏に記載されている必要書類をお持ちください。
(15歳未満の方または成年被後見人の場合は、その法定代理人が同行し、戸籍謄本や登記

事項証明書が必要です。ただし同一世帯の親などは不要です。)

③電子証明書の新規発行、更新
マイナンバーカードをお持ちください。各種電子証明書の暗証番号も必要です。

④マイナポイント、健康保険証利用の申し込み
マイナポイントの対象となる方は、令和3年4月30日までにマイナンバーカードの申請をされた方です。利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁)が必要です。マイナポイントの申込期限は12月30日です。

■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 ☎34-2111
仁淀総合支所 住民福祉課 ☎32-1111

国民健康保険（国保）加入者の皆さまへ 知ってほしい 国保のおはなし

国保に関する情報を被保険者の皆さまへお届けします。
4回目となる今月号では、国保が負担している「保険給付費」について、「国保・医療費のお知らせ」を例にご紹介します。

保険給付費とその重要性

「国保・医療費のお知らせ」は、年6回に分けて病気やけがの治療を受けたときにかかった医療費を国保世帯の皆さまにお知らせしています。（下のようなお知らせをお送りしています）
この「国保・医療費のお知らせ」に記載されている医療費総額から患者負担額を差し引いた額を「保険給付費」といい、国保が負担しています。

国保・医療費のお知らせ						
このお知らせは、被保険者の皆さまに医療機関等に受診した医療費の額をお知らせすることによって、健康管理と国保制度に対する関心を深めていただくことを目的としております。						
受診年月	受診者氏名	医療機関等の名称	区分	日数 (回数)	① 医療費総額	② 患者負担額
R02.03	仁淀川 太郎	〇〇病院	外来	5	20,000	6,000
R02.04	仁淀川 花子	□□病院	入院	30	2,500,000	57,600

①医療費総額
国保などの保険制度がもしなかったら、この金額を全額自己負担することになります。

②患者負担額
医療費総額の3割または2割に相当します。ただし、高額な医療費がかかった場合など、所得などに応じた限度額があり、この限りではありません。

上の世帯の例で計算をすると、「保険給付費」として太郎さんの医療費では14,000円を、花子さんの医療費では2,442,400円を国保が負担しています。
国民健康保険制度は私たちが毎日を安心して暮らしていくための大切な社会保障制度です。
この保険制度を持続させるためにも、保険給付費の財源である国保税の納付について、さらなるご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

■問い合わせ 仁淀川町役場 町民課 国保年金係 ☎35-1088
税務課 住民国保税係 ☎35-1080

仁淀川町 24時間健康安心ダイヤル

24時間、365日の安心・お気軽・無料ダイヤル
経験豊かなスタッフが、育児・健康・医療・介護などの相談にアドバイスいたします。
仁淀川町にお住まいの国民健康保険の方と後期高齢者医療保険の方がご利用いただけます。

- ・国民健康保険の方はこちら 0120-771-746
- ・後期高齢者医療保険の方はこちら 0120-771-347

※携帯からも無料です

■問い合わせ 保健福祉課 ☎35-0888

新型コロナワクチン接種について～令和3年8月19日時点～

町民の3,936人(78%)の2回目接種が終わりました

町民の皆さまには、新型コロナウイルス感染予防にご協力いただきありがとうございます。

ワクチン接種は本人の意思による“任意接種”です。さまざまな事情により、接種ができない方や希望されない方もいますので、受けていないからと心ない言動や差別的な対応をすることは絶対にやめてください。

■変異株について

ウイルスは、外側をたんぱく質、内部に遺伝子(DNA/RNA)を持つだけの構造となっています。ウイルス単独では生存することも、増殖することもできないので、他の生物を利用し、複製(コピー)することで増殖します。増殖・流行を繰り返す中で、少しずつ変異していくものであり、新型コロナウイルスも約2週間に1カ所程度の速さで変異していると考えられます。現在、新たな変異株が世界各地、日本国内で確認されており、新たな変異株に対して警戒を強めていく必要があります。

新型コロナウイルスは今までにない新しいウイルスであり、免疫や抗体がありません。そのことにより、体内に侵入→発症→飛沫・接触→体内に侵入→発症を繰り返して、感染を広げてきました。もともと抗体がないウイルスの上に、変異を続けることで、感染力を強め感染が広がっています。

■9月・10月の随時接種日について

9月・10月に、随時接種日を設けています。接種をお考えの方は、接種日の前週金曜日までに予約専用ダイヤル☎0800-200-8899(平日9:00~16:00)にお電話で予約をお願いします。定員に達し次第受付終了となります。

随時接種日	場所	予定人数	接種受付時間
毎月第1火曜日	大崎診療所	12名	14:00～19:00(夜間接種)
毎月第2,3,4火曜日		6名	14:00～16:30

※大崎診療所は建替工事のため、駐車場がありません。旧吾川中学校グラウンドをご利用ください。

■8月の実施状況

4月から始まったワクチン接種は、7月から、12歳～64歳の方への接種が始まりました。7月末からは新しくなった大崎診療所で行いました。工事中のため大変ご迷惑をおかけしましたが、希望する方、接種機会を逃した方、町内で勤務されている方まで対象を広げて実施することができました。若い世代の方や家族連れの姿もあり、ワクチン接種へのご理解に感謝申し上げます。



ワクチン接種の様子(大崎診療所)

■新しい生活様式について

今年の夏も、暑い中で、マスクを着けて過ごす日常がありました。しかし、その効果は冬のインフルエンザ感染を大幅に減少させ、集団感染を封じ込めました。マスク着用の不自由さは誰もが感じたことではないでしょうか。

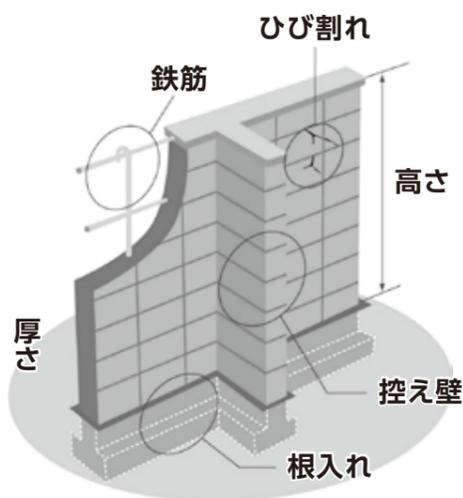
そして、また、2度目の秋冬を迎えます。マスクなしでの会話や大人数・長時間におよぶ飲食などといった場面に感染が起きやすく注意が必要です。今後もウイルスを持ち帰らない、持ち込まないための生活様式を続けましょう。

■問い合わせ 仁淀川町役場 保健福祉課 ☎35-0888
池川総合支所 住民福祉課 ☎34-2112
仁淀総合支所 住民福祉課 ☎32-1132

ブロック塀の安全点検をしましょう

平成30年6月18日に発生した大阪府北部の地震では、ブロック塀の倒壊による死亡事故がありました。国土交通省において、ブロック塀の安全対策のためのチェックポイントを作成しましたので、塀の所有者の方はこれを参考に、ブロック塀の安全点検をお願いします。

ブロック塀の点検のチェックポイント



以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。

- ① 塀の高さは地盤から2.2m以下か。
- ② 塀の厚さは10cm以上か。
(①が2m以上の場合は15cm以上)
- ③ 塀の長さ3.4m以下ごとに、①の1/5以上の長さの控え壁があるか。
- ④ コンクリートの基礎があるか。
- ⑤ 塀に傾きやひび割れはないか。
- ⑥ 塀に鉄筋が入っているか。

出典：パンフレット「地震からわが家を守ろう」 日本建築防災協会 2013. 1 より一部改変

ブロック塀の撤去、それに代わる安全な塀への建て替えに補助があります

仁淀川町ブロック塀等耐震対策推進事業費補助金

【補助の概要】

■対象者

町内のブロック塀などの所有者で町税や県税などを滞納していない人

■補助対象物件

避難路の沿道に位置する危険度の高いコンクリートブロック塀など

■補助対象経費

ブロック塀などの撤去およびそれに代わる安全な塀への設置に要する経費

■補助額

限度額：205,000円

■申請・問い合わせ

仁淀川町役場 総務課 ☎35-0111



(事業前) ブロック塀が・・・



(事業後) 安全な塀に！

国民年金保険料の追納制度をご存じですか？

老齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて将来の年金額が少なくなります(納付猶予や学生納付特例の期間は年金の受給資格期間として計算されますが、年金額には反映されません)。

追納制度は、これらの期間の国民年金保険料を後から納付することができる制度で、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

申請書は役場窓口にも備え付けてあります。

制度について詳しく知りたい方やお手続きを希望される方は高知西年金事務所または仁淀川町役場までお問い合わせください。

※追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除期間に限られています。それ以前の免除期間の保険料については追納することができませんのでご注意ください。

※免除もしくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せされますので、追納を希望される場合にはお早めの手続きをお勧めします。

※保険料を追納した場合、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減される場合があります。

■問い合わせ

高知西年金事務所	☎088-875-1717	仁淀川町役場 町民課	☎35-1088
池川総合支所 住民福祉課	☎34-2111	仁淀総合支所 住民福祉課	☎32-1111

高吾北清掃センターからのお知らせ



乾電池や水銀を含むものは絶対に可燃ごみとして出さないでください!!

広報7月号に水銀を含むごみの分別について掲載していましたが、高吾北清掃センターのバグフィルタ(焼却炉でゴミを燃やした際に発生する煙から有害物質を除去する装置)から排出される、ばいじん(焼却飛灰)の水銀濃度が基準値を超過しました。水銀を含んだ可燃ごみを焼却したことによるものです。

バグフィルタから排出されるばいじんは、薬剤処理を行い重金属などが溶け出さないように固形化していますが、バグフィルタで処理しきれず大気中に放出された煙の水銀濃度が基準値を超過した場合、数値によっては焼却炉を停止しなければいけません。

長期間焼却炉を停止した場合、ごみの収集にも多大な影響が出るため、水銀を含むごみの分別を徹底してください。

【主な水銀を含むもの】

乾電池、ボタン電池、水銀体温計、水銀柱血圧計、蛍光管、水銀ランプ など

※水銀が含まれているかわからない場合には、高吾北清掃センターにお問い合わせください。

水銀を含むごみについては、不燃ごみで出してください。

※蛍光管は割らずに出してください。

※ボタン電池は販売店に引き取ってもらってください。

また、役場に「乾電池」と「水銀を含むもの(体温計、血圧計、温度計など)」の2種類の回収用コンテナを設置していますので利用してください。

■問い合わせ

高吾北清掃センター	☎22-3111	仁淀川町役場 町民課	☎35-1088
-----------	----------	------------	----------

お知らせ コーナー

無料合同労働相談会を開催します

「突然解雇された」、「職場でパワハラを受けている」、「残業代が支払われない」といった職場のさまざまな問題でお悩みの方を対象に、国や県などの労働相談機関などが合同で無料相談会を開催します。

当日は、弁護士、司法書士、社会保険労務士や行政機関の労働相談員といった専門家が面談または電話で相談に対応しますので、ワンストップで解決に向けたアドバイスを受けることができます。事業主の方の相談もお受けしますので、お気軽にご相談ください。

■相談日時
10月29日(金)10時～17時

■面談場所
高知県庁北庁舎
(高知市丸ノ内2-4-1)

※受付は4階、高知県労働委員会事務局で行います。

○相談は事前予約優先、先着順です。

■予約申込み・問い合わせ

高知県労働委員会事務局
☎0888-821-4645

■予約受付期間

10月26日(火)17時まで

■当日相談専用ダイヤル

☎0888-821-4661

この他、高知県労働委員会事務局では、随時ご相談をお受けしています。

※この相談会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今後の状況により、変更や中止になる場合があります。最新情報や詳細については、予約受付電話番号にお問い合わせください。ご理解とご協力のほど、お願いいたします。

夜間中学の生徒を募集します！

令和3年4月に高知県立高知国際中学校夜間学級(夜間中学)が開設されました。

中学校の卒業資格がほしい方、もう一度中学校の学習を学び直したい方のため、高知県初の公立中学校夜間学級です。

学校の場所は、JR高知駅から徒歩約8分(高知市新本町)の所です。

10月1日から、令和4年4月に入学する生徒の募集を開始します。

■対象

高知県内にお住まいの義務教育の年齢を超えた方で、国籍にかかわらず、3年間続けて通学できる方のうち

- ・小学校や中学校を卒業していない方
- ・中学校を卒業した方のうち、不登校や病気などの理由で十分学校に通えなかった方

■募集期間

令和3年10月1日(金)～令和3年12月3日(金)

■募集案内配布場所

- ・仁淀川町教育委員会
 - ・高知県教育委員会事務局 局高等学校課
 - ・高知国際中学校夜間学級
- ※高知県教育委員会のホームページからもダウンロードできます。

「高知県 夜間中学」で検索



高知県教育委員会HP

■入学希望申請書提出方法

募集案内配布場所に持参または郵送

■問い合わせ

高知県教育委員会事務局 高等学校課
☎0888-821-4907
✉311701@ken.pref.kochi.lg.jp
〒780-0850
高知市丸ノ内1-7-52

農産物の加工品や水産製品、そうざい半製品などを製造し、販売している方、食料品(弁当、野菜、お米など)を販売している方へ

食品衛生法が改正され、令和3年6月1日から、新たな「営業許可制度」と「営業届出制度」が始まりました。令和3年5月以前から、以下のような食品を製造、販売している方は、手続き(許可の申請または届け出)をしてください。また、食品を販売のみしている方は、届け出をしてください。

なお、令和3年6月以降に製造を始める方は、事前に手続きが必要となりますのでご注意ください。

〈許可が必要な食品の例〉

漬物、水産製品(干物やしらす干し、酒盗など)、液卵、そうざい半製品、食品の小分け

取得期限:令和6年5月31日

〈届け出が必要な食品の例〉

ゆで野菜(とうもろこしやたけのこ、わらびなど)、干し野菜(しいたけや大根)、ジャム、こんにやく、はちみつ、お茶、穀粉・精米

届出期限:令和3年11月30日

※農家が自ら生産した農産物を原材料として「干し野菜」を製造し、消費者に販売する場合には、届け出が不要な場合もあります。

■手続き方法・問い合わせ

厚生労働省「食品衛生等申請システム」または中央西福祉保健所のホームページをご確認いただくか、保健所へ電話でお問い合わせください。

- 食品衛生等申請システム:<https://ifas.mhlw.go.jp/faspte/page/login.jsp>
- 中央西福祉保健所HP:<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/130115/>
- 中央西福祉保健所 担当者:富田 比菜 ☎22-2588

不動産に関する無料相談会を佐川町で開催します

高知県宅建協会では一般消費者を対象として、不動産(土地・住まい)に関する問題などについて当会の専門の相談員がお答えする「不動産に関する無料相談」を毎週火曜日と金曜日に当会で開催しております。その定期相談とは別に、高知県内を巡回する同様の無料相談会も開催しており、今回は左記により佐川町にて開催します。

■日時

10月6日(水)
13時～16時

■場所

佐川町商工会
佐川町甲1650-2

■問い合わせ

公益社団法人高知県宅地建物取引業協会
高知市上町1丁目9番1号
高知県不動産会館
☎0888-823-2001

放送大学 入学生募集のお知らせ

放送大学は、10月入学生を募集しています。10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。

テレビで授業を行っているだけでなく、学生はその授業をインターネットで好きなときに受講することもできます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

卒業すれば学士の学位を取得できます。

放送授業1科目の授業料は1万1千円(入学金は別)。半年ごとに学ぶ科目数だけの授業料を払うシステムです。

半年だけ在学することも可能です。

全国にミニキャンパスと見える学習センター・サテライ

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、

9月27日(月)です。

※上記の日引き落としができない場合は、再度口座振替日は、10月11日(月)となります。



放送大学HP

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、皆さまの会費で運営されています。ご協力よろしくお祈いします。

秋の全国交通安全運動

実施期間
9月21日(火)～9月30日(木)

- 一斉街頭指導日…9月21日・30日
 - 交通事故死ゼロを目指す日…9月30日
- 運動期間中は交通指導員やボランティアの方々が街頭指導等をしてくれます。皆さまのご協力とご理解よろしくお祈いします。



交通安全ポスターデザイン 年間スローガン募集

令和4年使用のポスターデザイン・スローガン(標語)の募集をしています。問い合わせは下記へ。

毎日企画サービス内「ポスター・スローガン」事務局
☎03-6265-6815 平日午前10時～午後5時

今月の『年間500円(×有効年)』で会員へ! 「加盟店」ピックアップ紹介!

交通安全協会の会員になったら
ちょっと得する♪♪



近沢ストア

～コスモポイント
2倍サービス～

越知町越知甲2056
☎0889-26-1011

※店舗で免許証と会員証を提示してください。

お仏壇の手配



(会員割引10%)

光明会館では仏壇も取り扱っております。カタログでの御手配になりますので、御入用の方は、お気軽にご連絡を下されば、カタログを持ってご自宅へお伺い致します。お気軽にご連絡ください。

〒781-1521 吾川郡仁淀川町本村63
フリーダイヤル:0120-823-868

TEL:20-2060

ふるさとを想う心で
(株)大一林組
葬祭部

光明会館

24時間受付(冷暖房完備・宿泊施設有)

高吾北消防本部からのお知らせ

台風の被害に備えましょう

7月から10月にかけて、台風の発生・接近・上陸が多くなります。今回は、いつやってくるかわからない台風に向けて、自分でできる災害対策についてご紹介します。災害はいつくるか分かりません。いつきても対応できるよう普段から対策をしておきましょう。



台風時の自分で行う災害対策

1. 家の外の備え(※)

- ・窓や雨戸はしっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強する。
- ・側溝や排水溝は掃除をして水はけを良くする。
- ・風で飛ばされそうな物は、固定したり家の中に収納する。

2. 家の中の備え

- ・非常用品の確認をする。(懐中電灯、ラジオ、乾電池、非常食品、衣類など)
- ・室内からの安全対策をする。
- ・水の確保をする。

3. 避難場所の確認

- ・学校や公民館など、避難場所として指定されている場所への避難経路を確認する。
- ・普段から家族で避難場所や連絡方法などを話し合う。
- ・避難時は、持ち物を最小限にして両手が使えるようにする。

(※)大雨が降る前、風が強くなる前に行いましょう

(参考)報道される台風の大きさと強さの目安

大きさ	強風域(風速15m/s以上)の半径	強さ	最大風速
超大型(非常に大きい)	800km以上	猛烈な	54m/s以上
大型(大きい)	500km以上800km未満	非常に強い	44m/s以上54m/s未満
		強い	33m/s以上44m/s未満

■問い合わせ 高吾北消防本部(署) ☎26-2111



令和3年度 自衛官採用試験のご案内

募集種目	応募資格	受付期間	試験会場	試験期日など
防衛医科大学校	医学科	10月13日まで	合同庁舎	10月23日
	看護学科	10月6日まで		10月16日
防衛大学校	一般	10月27日まで	学芸高校など(県内2会場)	11月6日・7日
第3回 自衛官候補生	18歳以上 33歳未満	9月17日まで	合同庁舎など(県内5会場)	9月18日

※状況により延期や中止になる場合がございますので、試験内容など含めて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
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
各種イベント情報・パンフレットなどございますので、お気軽にお問い合わせください。



スマートフォン
サイト



第5回 スポーツクラブ探訪記

清流クラブ池川 池川子ども会(ソフトボール部)

池川子ども会は、池川小学校の児童で活動するソフトボールクラブです。

県の大会や町外での大会などにも出場するなど1年を通じて活動しています。

選手たちは、日ごろから懸命に白球を追いかけて、元気いっぱいにプレーしています。今後とも、地域の皆さまの応援をよろしくお願いいたします。

また、選手は募集中ですので興味のある方は、一度見学に来てみてください。



- 活動場所：池川山村広場
- 日 時：毎週火・木曜日 17:00~19:30
毎週日曜日 9:00~12:00
- 連絡先：池川子ども会 代表 山中隆志
☎090-9771-5447

仁淀スポーツクラブ いきり隊

5年前の仁淀川町PTA連合会スポーツ交流会にて結成をしてソフトバレー大会に挑みましたが結果は惨敗。これではいけないと思い、正式に団体を結成し毎週練習に励んでいます。現在はPTA関係なくソフトバレーの練習や大会を楽しんでいます。

新規メンバーも募集していますので興味を持たれた方は下記までご連絡ください。



- 活動場所：別府小学校体育館
- 日 時：毎週水・金曜日 19:00~21:00
- 連絡先：仁淀総合支所 仁淀教育事務所内
仁淀スポーツクラブ事務局 大原 ☎32-1041

第2回 もっと知りたい文化協会

仁淀文化協会 仁淀俳句会

俳句は世界で一番短い詩といわれています。仁淀地区でも5・7・5の美しい日本語が飛び交っております。仁淀俳句会では毎月の定例会までに10句を作成して当日発表し、お互いの俳句について感じたことや疑問を話し合います。取材中も活発にお互いの俳句について語り合っていました。そんな仁淀俳句会は現在会員を募集しております。

興味を持たれた方は下記の連絡先までご連絡ください。



- 活動場所：仁淀多目的研修集会施設2階洋会議室
- 日 時：毎月5日 13:00~15:00
- 連絡先：仁淀総合支所 仁淀教育事務所内
仁淀文化協会事務局 大原 ☎32-1041

高知県立高知城歴史博物館 催し物のお知らせ

●企画展「廃藩置県150年 藩が消えた日～四国の廃藩置県～」

開催期間：9月17日(金)～11月29日(月)

四国を舞台に、廃藩置県とその後の府県統廃合の歴史をふり返り、廃藩置県が実施された要因や藩が消えた日前後の社会の変化についてご紹介します。

- 会場 高知城歴史博物館
- 時間 9時～18時 日曜のみ8時～18時
- 観覧料 700円

(常設展含む。高知城とのセット券900円)、
※高校生以下と県内65歳以上の方は無料

●廃藩置県150年 連続講演会

・第1回「維新政府と廃藩置県—廃藩置県はどのように行われたのか—」

日時：10月2日(土) 14時～15時30分

・第2回「廃藩置県後の法制度と佐佐木高行」

日時：10月3日(日)14時～15時30分

●城博講座 歴史講座

日時：10月9日(土)10時～11時30分

- 各講座定員 40人(要事前申込/先着順)
- 会場 高知城歴史博物館 1階ホール
- 参加費 無料
- 申込 9月1日(水)より受付。電話・FAXにて参加者の氏名、住所、電話番号をお知らせください。

- 問い合わせ 高知県立高知城歴史博物館 〒780-0842 高知市追手筋2-7-5
☎088-871-1600 FAX 088-871-1619

docomo 伊野店 佐川店 **スマホ教室毎月開催中!** お問い合わせはこちら♪

♥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♥

伊野店 0120-877-052
佐川店 0120-787-025

『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!

広告



生活リズムを整え 元気でいきいき仁淀川町っ子! Vol.5

仁淀川町の子どもの育ちの土台となる、基本的な生活習慣の確立に向け、町内の保育所・保育園、小学校、中学校で統一した「生活チャレンジウィーク」を実施しました。保護者の皆さま、ご協力ありがとうございました。今月号は、調査の結果とそれによって分かった課題について発信します。

生活リズムチャレンジウィークの実施結果

早起き(7時まで)		朝食を食べた		☆運動・スポーツ	
保育	84%	保育	98%	保育	91%
小学校	90%	小学校	99%	小学校	86%
中学校	84%	中学校	97%	中学校	63%
☆お手伝い・家庭学習		☆テレビ		☆ゲーム	
保育	62%	保育	53%	保育	85%
小学校	84%	小学校	61%	小学校	69%
中学校	77%	中学校	49%	中学校	58%
歯みがき(朝)		歯みがき(夜)		☆早寝	
保育	78%	保育	95%	保育	57%
小学校	90%	小学校	95%	小学校	72%
中学校	96%	中学校	99%	中学校	62%

☆が付いている項目の補足です。

	保育	小学校	中学校
運動・スポーツ	30分以上○	1~3年30分、4~6年1時間以上○	1時間以上◎、30分以上○、しなかった×
お手伝い・家庭学習	できた○	1・2年40分、3・4年50分、5・6年60分○	2時間以上◎、1時間以上○、1時間未満△、しなかった×
テレビ	みなかった◎、1時間まで○、1時間以上×		
ゲーム	しなかった◎、30分まで○、1時間まで△、1時間以上×		
早寝	9時まで○	1~3年9時、4~6年10時○	11時まで○

【◎が7日で100%、○が7日で67%、△が7日で34%、×が7日で0%】で計算しています。

今回の調査で分かった3つの課題

朝の歯みがき

夜の歯みがきはすべて95%を超えています。朝の歯みがきは保育が78%、小学校が90%でした。

早寝

保育が57%、小学校が72%、中学校が62%と低い結果になりました。

メディア

テレビは他の項目と比べても1番低い結果となりました。ゲームも小学校、中学校ともに低い結果となりました。

来月号からは、今回の課題が与える影響などを詳しく発信していきます。
第2回の「生活リズムチャレンジウィーク」は9月頃実施予定です。
今回挙げた3つの課題を改善できるよう、頑張ってください!

■問い合わせ 教育委員会 ☎35-0019

地域おこし協力隊のエルドリッチ愛未です。
今月から私が最近読んだ本を紹介します。
みなさまがおすすめする本があればぜひ教えてください。



『銀河鉄道の夜』 宮沢賢治 作

今年の七夕は雲が分厚く夜空に広がり、玲瓏たる天の川銀河の輝きの邪魔をしていた。小学三年生の時の担任に頂いて以来、敬遠して読まずにいた「銀河鉄道の夜」をふと思い出した。銀河はきっとこの本でみえるだろう、あらすじも知らず読み始めた。

主人公のジョバンニは学校を続けつつ、家庭を支える為仕事に励んでいた。かつての級友から貧しい環境で育っている事を侮辱されるが、友人のカムパネルラだけは気の毒そうにジョバンニをいつも見守っていた。

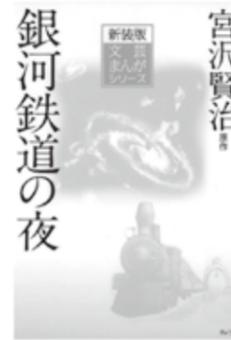
ある日、仕事からの帰宅後、病気の母親のために配達忘れの牛乳を受け取りに行った。待ち時間に丘で寝転んで待っていたら、

あたりが暗くなり、気付けば銀河を走る列車に乗り込んでいた。その列車にカムパネルラも乗車していて、二人は不思議な人と物事に巡り合い、生きる意味と本当の幸せについて発掘してく物語だ。

物語が始まった瞬間から夜の静寂に包まれ、五感に訴える繊細な描写が美しく響きわたっていた。想像より難解だったが、学生の時に読んでおけばよかったと強く後悔した。図書室には純粋な心理描写を漫画で捕捉している本もあるので、ぜひおすすめしたい。どの年齢層でも楽しめる、再読するべき童話であると感じた。また数年後に読もうと思う。その時はどのような感想を抱くだろうか。

地域おこし協力隊 エルドリッチ愛未

とよしゅうの本



新装版
文芸まんがシリーズ

心理描写を映像(漫画)で補足しています。小・中学生でも理解しやすいです。



講談社
影絵と文・藤城清治

不思議な絵はこの世界観にぴったりです。大人も楽しめる、子供への読み聞かせができておすすめです。

とよしゅうについて

図書室の中は、広々としたくつろげる空間となっております。書籍をはじめ、絵本、雑誌、漫画もあります。みなさんも図書室をご利用ください。
貸出冊数 10冊以内
貸出期間 14日以内
※貸出の際、利用者登録(無料)が必要になります。

- 開室時間 10:00~18:00
- 休室日 水曜日、祝日、年末年始、毎月第4金曜日
- 場所 仁淀川町交流センター4階
- 連絡先 ☎20-9922

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。

9月14日(火)

10:00~ 助産師さんと学ぼう

テーマ「乳幼児期から伝えるいのちのお話」

ヨガタイムでお世話になっている藤原恵助産師さんによる講座です。

「日常の子どもとの関わりがいのちの教育につながることを丁寧に教えてください。」

9月15日(水)

13:30~ 教えて!助産師さん

今月のテーマ「スキンケアと母乳について」

妊娠中や子育て中の悩みや不安はありませんか?助産師さんが気持ちに寄り添いながらお話ししてくれます。お話の後ベビーマッサージがありますので、バスタオルを持ってきてください。

ひまわり広場の場所は、大崎保育所ホール横の部屋です。

開所時間 9:30~12:00 13:30~16:00

※講座や行事に参加できる方は、前日までに連絡をお願いします。

※講座や行事がある場合は、始まる時間までにお集まりくださいね。



9月

月	火	水	木	金
		1 ひまわり広場 ひまわり広場	2 乳幼児健診 乳幼児健診	3 ひまわり広場 ひまわり広場
6 ゆっくりタイム ゆっくりタイム	7 ひまわり広場 ひまわり広場	8 ヨガタイム ひまわり広場	9 ひまわり広場 ひまわり広場	10 敬老の日のプレゼント作り ひまわり広場
13 ひまわり広場 ひまわり広場	14 助産師さんと学ぼう ひまわり広場	15 ままっち(母乳相談) 教えて!助産師さん	16 ひまわり広場 ひまわり広場	17 小児科医と語ろう 個別相談
20 敬老の日	21 お誕生会 ひまわり広場	22 ひまわり広場 ひまわり広場	23 秋分の日	24 ひまわり広場 ひまわり広場
27 ひまわり広場 ひまわり広場	28 ひまわり広場 ひまわり広場	29 ままっち(母乳相談) ひまわり広場	30 ひまわり広場 ひまわり広場	

※上の段は午前・下の段は午後の開設広場です。

※詳しくは、仁淀川町役場保健福祉課や池川総合支所・仁淀総合支所・長者出張所においてある今月のお便りにあります。

※分からないことなどあれば、気軽に電話連絡をしてください。(仁淀川町地域子育て支援センター ☎35-0433)



仁淀川町結婚支援事業 『縁結びの家 によどがわ』

サポート会員になって「出会い」をお手伝いしませんか?



8月20日に開所式が行われました。

この事業は、高知県の婚活サポーター制度を活用し、出会いや結婚を希望される町内外の独身者を婚活サポーターがサポートするものです。

『縁結びの家 によどがわ』では、会員(婚活サポーター、サブサポーター、婚活応援団員)を募集し、会員の活動支援や地域間交流、出会いや結婚の相談窓口としてきめ細やかな対応ができる家を目指しています。

高知県 少子対策課 高知で恋しよ!!応援サイト

「縁結びの家 によどがわ」 事業説明会開催

会場・日時

- 【森 会場】 令和3年9月22日(水) 10:30~12:00
仁淀川町森2571番地2 仁淀多目的研修集会施設3階多目的ホール
- 【長者 会場】 令和3年9月24日(金) 10:30~12:00
仁淀川町長者乙2502番地4 仁淀川役場長者出張所2階大集会室
- 【名野川 会場】 令和3年9月29日(水) 10:30~12:00
仁淀川町名野川424番地 名野川自然環境活用センター2階大広間
- 【池川 会場】 令和3年10月1日(金) 10:30~12:00
仁淀川町土居甲916番地3 池川コミュニティーセンター4階ホール
- 【大崎 会場】 令和3年10月6日(水) 10:30~12:00
仁淀川町大崎460番地1 仁淀川町交流センター3階大会議室

お気軽にご参加ください!



実施主体 仁淀川町
受託事業者

合同会社
防災ネットワークによどがわ

事務局長 石本 和則
アドバイザー 神原 志織

■住所 〒781-1501 高知県吾川郡仁淀川町大崎490番地3
TEL 0889-20-9590 FAX 0889-20-9591
■E-mail info@bousai-nn.co.jp
■ホームページ https://bousai-nn.co.jp

『縁結びの家 によどがわ』
■相談窓口 平日 8:30~17:15
【土・日・祝・年末年始(12月29日~1月3日) 休み】

フレイル予防 カムカムレシピ

今月もたんぱく質UP&カムカムメニューの中から「塩麴ゆで豚」と「塩麴ゆで豚の香味だれ」をご紹介します。豚肉に多く含まれるビタミンB1は糖質の代謝を助けたり、精神を安定させたり、疲労回復の働きがあります。夏の暑さで疲れた体に摂り入れたい栄養素の一つです。ぜひご家庭で作ってみてください。

塩麴ゆで豚

栄養成分表 (1人分当たり)	
エネルギー	319 kcal
たんぱく質	9.6 g
脂質	8.4 g
炭水化物	52.8 g
食塩相当量	0.1 g

材料(4人分)

豚もも肉ブロック	400g	直径6cm程度の棒状に切る
塩麴	40g	
水	800cc	
酒	大さじ1	
① たまねぎ	小1個	根元をつなげたまま4等分
にんじん	小1本	縦半分斜め切り(大きめに)
生姜薄切り	2枚	

<作り方>

- ①ビニール袋に豚肉と塩麴を入れてもみこみ、冷蔵庫で2時間以上漬け込む。(2日間保存可)
- ②鍋に①を入れて中火にかけフタをする。煮立てば①を漬け汁ごと加える。
- ③再び煮立てばアクを取り除き、火を弱めてフタをし10分加熱する。
- ④火を止めて約1時間置き、余熱で火を入れる。その後急冷し冷蔵庫で保存する。

- ・火を通し過ぎるとパサつく赤身のもも肉も塩麴に漬けてゆっくり火を入れることでしっとり仕上がります。
- ・おいしいスープは季節の野菜を足して具たくさんのおスープにどうぞ。
- ・冷蔵庫で3~4日保存できます。

塩麴ゆで豚の香味だれ



栄養成分表 (1人分当たり)	
エネルギー	269 kcal
たんぱく質	30.6 g
脂質	10.2 g
炭水化物	10.2 g
食塩相当量	1.4g

材料(2人分)

塩麴ゆで豚	200g分	
水菜	40g	5cm長さになる
赤パプリカ	30g	薄切り
きゅうり	1/2本	千切り
① 大葉	4枚	みじん切り
みょうが	1個	みじん切り
白ねぎ	10g	みじん切り
生姜	6g	みじん切り
しょう油	大さじ1	
酢	大さじ1	
② みりん	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
ごま油	小さじ1	

<作り方>

- ①塩麴ゆで豚は4mmの厚さの薄切りにする。
- ②水菜・赤パプリカ・きゅうりを和える。
- ③①と②を混ぜ合わせ、皿に盛り付けた①と②にかける。

- ・あっさりとしたゆで豚を食欲の増す香味野菜たっぷりのタレでいただきます。
- ・シャキシャキとした歯触りの野菜と一緒にすることでかむ回数も増えます。

考案者：高知をこよなく愛する料理・フランス菓子研究科 今井美和子(兵庫県在住)



シリーズ10

仁淀川町フレイル予防2025の取り組みについて

「フレイル」とは、加齢にともない、筋力や心身の活力が低下し、要介護状態になる可能性が高い状態のことをいいます。

皆さん、こんにちは。フレイルサポーターの氏原です。町内のフレイルサポーターは50人を超え、認知度も上がっていると思いますが、まだ実際の活動内容を知らない方も多いのではないのでしょうか。今回はフレイルサポーターがどんな活動をしているか紹介します。



■フレイルチェック

地域の方が集まる場所に出向いて、簡単な体力測定や質問をしていきます。そして、フレイルに近づいてないかを各々が確認するというものです。フレイルチェックは半年に1回行うのが理想です。



■フレイルサポーター養成講座

2日間にわたって行います。1日目の午前中は座学、午後からは実技で自分のフレイルチェックを体験します。2日目は実際に地区に出向き、住民の方々に対し、フレイルチェックを行います。先輩フレイルサポーターと共にフレイルチェックを行うので初めての人でも安心です。



7月26・27日の講座では新たに8人が仲間入り!

■ハツラツツ

「も一度元気になろう」を合言葉に、加齢によって手足など体の力が弱くなってしまった人に3カ月間・週2回のプログラムを受けていただき、力の維持・向上を目指していくというものです。現在はフレイルサポーターがこのプログラムを受けており、その効果が実証されたら一般の方向けに始めていく予定です。健康に関するいろいろなことも勉強しています。



毎週月・木曜日に大崎地域集会所で行っています。

■フレイルサポーター養成研修サポート

これは町外にフレイルサポーター・フレイル予防活動を広めていこうという活動です。現在、高知県でフレイル予防活動をしている市町村は仁淀川町だけです。これから新しく活動を始めようとしている市町村のフレイルサポーター養成研修に出向きサポートをしています。



フレイルサポーターはこの仁淀川町で元気で笑って暮らしたいという気持ちと、同じ気持ちを持っている人にも元気で笑って暮らしてもらいたいという思いで活動しています。同じ気持ちを持っている人はフレイルサポーターになって一緒に活動しましょう!

みんなで力を合わせて、STOPフレイル!

■問い合わせ 仁淀川町役場 保健福祉課 ☎35-0888

文芸

投稿をお待ちしています

菽柑子句会

上り鮎仁淀ブルーに染まりけり

澤田 泰彦

難聴の脳裏に微かほととぎす

鎌倉 いちいち

夏至夕べ独りの米を研ぎにけり

片岡 代美子

うらおもて無き生き方を

文字摺草

小崎 千恵

花合歓やひねもす雨の煙るかな

井上 美智

時鳥留守電続く友のこと

高橋 幸恵

遠い日を探しに夫と夏木立

高橋 房子

人影のなき仁淀川鮎走る

片岡 とくぞう

夏霧や様子知りたき母想う

隅田 邦子

笹飾る子らと会える日願いつつ

藤原 多津子

墓こそろこそろと吐く弱音

岡辺 初代

「愛と汗」と居間に掲げし

友天寿

杉本 彰

夏草を夫と刈りたる日の遠き

片岡 藤美

仁淀俳壇

コロナ禍や曾孫スマホで水遊び

吉田 豊之祐

花臭木地の境なることを知り

古味 幸子

昭和何故か団扇を好みけり

田村 大陸

ここも宙守裏にカンナの花盛ん

松岡 豊子

岩煙草溪谷道にひそと咲き

片岡 稔和

夕焼けの生きとし生きるもの

染めて

姥百合は残しておりぬ宮掃除

堀部 貞子

母の背につかまり泳ぐ遠き夏

山野 一草

橋本 浩一

熊蟬の声の中行く選挙カー

田村 千草

投稿（俳句）

ガラス戸に飛びつく影や雨蛙

渡邊 美津子

バス降りて峠越ゆれば鮎の里

片岡 光彦

投稿（短歌）

姉の解く祖父の着物は早々と

我の胸当てズボンとなりぬ

中川 弘子

密を避け外出少ない夏休み

近場で密のトンボ採る

昆虫大好きさん

早起きてたわわに実る幾十の

野菜も我に微笑みかけり

S・M

姪っ子の菜園場猿害苦闘する

敵を憎まず優しさを見る

佃 富吉

地域おこし協力隊がゆく

～今月はポビー・オキナ力隊員です～

堆肥で環境保全!! あなたも堆肥を作りませんか?

堆肥を知っていますか?

堆肥とは、生ごみなどの植物系の有機物を微生物によって分解した肥料のことです。英語では「コンポスト」と言います。これを土の中に混ぜると土壌の水はけや通気性、保水性を良くしてくれます。

では、あなたは自宅で堆肥を作っていますか?恐らくほとんどの人が「NO」と答えるでしょう。なぜなら時間がかかるし、場所もないからです。また、匂いが臭いというイメージがあるからではないでしょうか。しかし、正しく堆肥化できているのであれば、心地良い土の香りがし、虫も寄って来ません。

堆肥化のメリットについては下のとおりです。

世界で広がる堆肥への関心

アメリカの多くの地方自治体では、各家庭で出た生ごみを集め、住民で堆肥を作るプログラムを開設しています。

これにより、ごみの量を減らし、作った堆肥は各家庭や、公園、学校などで使用し、経費を抑えることができています。

イギリスでは、学校で食品廃棄物の堆肥化を始めています。彼らは無駄をなくすことを学び、自分自身で健康的な果物や野菜を育てるという経験もできます。

もし、あなたが地球温暖化を問題視するならば、世界中の人々と共に堆肥化について見直す時期に来ていると思います。

私たちにできること

私たちは子どもたちに土の化学と食の安全性について教えるため、低コストで堆肥化の設備を作ることができます。ここ仁淀川町は豊富な木々や植物に恵まれています。私たちはこれらの天然資源を利用して有機堆肥を作り、それを都市で販売することもできます。

堆肥を使って土壌の質を改善し、子どもたちに安全な未来を確保できるということを他の地域の人々に示すことができます。

もしあなたがご自身の堆肥化設備を作りたいとお考えであれば、私に連絡してください。部屋の中でも簡単にできる段ボールを使用した方法などもあります。

Let's protect the global environment !!

みんなで地球環境を守りましょう!

堆肥化のメリット

1 ごみの量を減らすことができる

アメリカで収集されるごみの30%は食品廃棄物と庭ごみです。食品廃棄物を堆肥化することで、ごみの削減と、ごみの埋め立てによるメタンガスの発生も抑えることができます。

3 気候変動を抑えることができる

植物は空気中から二酸化炭素を取り込み、土壌に保管します。実際には空気中よりも土壌の中に多くの二酸化炭素が存在します。

2 土壌と水に有益

植物の成長を助け、栄養価の高い果物や野菜を育んでくれます。そして化学肥料の使用量を減らします。また水も削減し、侵食を防ぎ、水質汚染を削減することにつながります。

4 免疫力が強くなる

健康な土壌は私たちの免疫システムを強化してくれる多くのバクテリアを含んでいます。ここ最近多くの子どもたちがアレルギー疾患や自己免疫疾患で苦しんでいます。免疫系が弱くなっているのも理由の一つと考えられます。



ポビー隊員自作の堆肥

■問い合わせ
企画課 ☎35-1082

電化住宅をご検討の方へ

「でんかeプラン」

田舎の電気料金とエコポイントを設定すると

10%割引

毎月の電気料金を
5%割引 + エコポイント
5%割引

毎月の電気料金が
おトクになります



「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!

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

従量電灯Aに比べ割安な料金設定

広告

..... 仁淀川町行事カレンダー(9月・10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
1	水			配食・給食	
2	木				川口
3	金		健康相談(池川コミュニティセンター 10:30~)	配食	池上池下鹿森
6	月		健康相談(狩山地区多目的集会所 10:30~)	配食	狩山
7	火		健康相談(折合地区集会所 10:00~)		宗津・織合
8	水			配食・給食	
9	木				安居・谷山
10	金		健康相談(森山集会所 10:30~)	配食	森山
13	月		健康相談(大板集会所 10:30~)	配食	大板
14	火				大野・宮首
15	水			配食・給食	
16	木		健康相談(西谷地区集会所 10:30~)		瓜生野・高瀬
17	金		健康相談(川渡コミュニティセンター 10:00~)(中村集会所 10:30~)	配食	中村・川渡
21	火			配食	森
22	水			配食・給食	
24	金			配食	
26	日	マイナンバーカード休日窓口(仁淀川町役場町民課 9:00~12:00)			
27	月		健康相談(長者出張所2階 10:00~)	配食	長者
28	火		健康相談(田村集会所 10:30~)		田村・中宮
29	水		新規パワーリハビリ教室(大崎地域集会所 13:15~)	配食・給食	
30	木		健康相談(大屋集会所 10:30~)		大屋・遅越
1	金			配食	北川・谷山
4	月			配食	名野川
5	火				大西・宮首
6	水			配食・給食	
7	木		秋の総合健診(旧吾川中学校体育館)		
8	金			配食	相ノ谷下名野川

※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
西森 満子	91	7月4日	百川内
下元 美代	93	7月9日	岩丸
伊藤 民子	89	7月12日	竹ノ谷
中川 末美	94	7月16日	下名野川(向)
藤原 清盛	83	7月26日	寺村

氏名	年齢	死亡月日	地区名
福田 クスエ	98	7月26日	森山
品原 桂子	75	7月26日	名野川
川村 敏比	91	7月30日	下名野川(向)
片岡 今朝美	86	7月30日	寺村
川村 隆大	77	8月2日	岩丸

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

第25回

仁淀川クイズ

応募締切

9月15日(水)必着

Q1 (○に入る言葉をお答えください)
仁淀川町には、○○人の外国人が在住しています(令和3年7月末現在)。

Q2 (○に入る言葉をお答えください)
適度な運動は体と脳神経の機能を改善し、○○予防に役立つことがわかってきました。

◆8月号の答え Q1「水分」 Q2「ブドウ」

応募者：18人／正解者：18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。

■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おたより
- を記入し、ハガキまたはメールでご応募ください。
- ※⑥は「お便りコーナー」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

中津溪谷ゆの森 レストランポンテ「お食事券1,000円」を5名様に!

今月の賞品は「中津溪谷ゆの森」のレストランポンテで使える1,000円のお食事券です。「中津溪谷ゆの森」では温泉を楽しんでいただけるだけでなく、レストランでお食事も楽しめます。オムライスや、パスタ料理など多彩なメニューと、人気No.1メニューのゆの森弁当や田舎定食などの地元で採れた食材を生かした四季折々の料理をぜひご堪能ください。

高知県GoTo Eat
キャンペーン食事券
仁淀川町地域共通商品券
使えます

ゆの森 テイクアウトメニュー
お店の味をご家庭でどうぞ!

- 親子丼 854円
- ステーキ丼(オーストラリア) 1,699円
- かつ丼 1,060円
- ステーキ丼(和牛) 2,621円
- チビオムライス 599円
- 土佐ジロー卵と地鶏卵のオムライス 982円
- からあげ 717円
- たっぷり野菜の和風ハンバーグ 1,149円
- ロースカツ 1,099円
- ハンバーグステーキ 1,257円
- 海老フライ 1,198円
- 豆板醤と牛肉のピリ辛麻婆豆腐 1,257円
- シーフードピザ 982円
- 海老とふんわり卵のチリソース炒め 1,257円
- ライス 177円
- サーロインステーキ(オーストラリア) 1,699円
- ライス大盛 235円
- サーロインステーキ(和牛) 2,621円
- 野菜サラダ 687円
- フルーツマトと生ハムのサラダ 785円
- 大根とチリメンジャコのサラダ 785円



お電話にてご注文ください。配達はありません。

中津溪谷 ゆの森

仁淀川町名野川258-1 ☎0889-36-0680

- 営業時間 11:30~14:00・17:00~19:30
- 休業日 毎週火曜日(祝日の場合翌日)、水曜日2回休業日あり、元旦



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。

- 広報によど川6月号で紹介された岡崎春喜様の『路傍の土』。私ども昭和生まれの者の、身に降りかかった色々とおもしろかったこと悲しかったこと本当に良く書かれていました。何度読み返してもうなずけます。昭和の時代を知らない若者にも読んでもらいたいです。ありがとうございました。(高知市)
- はるか75年も昔のことです。小学校に上がる時は、戦後間もなくでしたので、ランドセルはおろか服の生地さえも手に入りづらく、10歳上の姉が夜なべに、祖父がくれた着物を解いて入学式に着る胸当てズボンを縫ってくれました。若くして病で逝った姉のその時の手さばきと、黒地に白の細い縦縞の柄が昨日のこのように思い出されます。(P25に短歌を掲載)(埼玉県)
- 暑すぎて食欲もありませんが、食べて夏を乗り切りたいと思います。水分もこまめに飲むように心がけ熱中症にならないようにしたいと思います。(大崎)
- 名野川磐門神楽はじめ池川神楽、安居神楽と高知県内で国の重要無形民俗文化財に指定されている9つの神楽のうち3つが仁淀川町で伝承されていることを誇りに思うとともに、関係者のご努力に感謝いたします。(高知市)
- 医療従事者としてコロナワクチンの接種に携わりました。ほんと早くコロナが終息するようにと願っています(´ω´) (田村)
- 毎月広報を楽しく拝見しています。仁淀川町には、桜を見に何度か訪れたことがあり、来年の春にはまた桜を見に行きたいと思っております。(高知市)
- 以前、若かりし頃、旧友(若くして亡くなった)のおばあさんが住んでいた長者村に夏の夜にドライブ途中に立ち寄って、ひと息ついた思い出がよみがえっています。ぐるぐるくねった山道の途中にポツンと一軒の平屋の古民家がありました。うす暗くひんやりと冷たい家の中は、夏の夜の昭和のなつかしい思い出の一コマです。今思えば別天地の異次元の世界に迷い込んだようでした。(高知市)
- 畑の草むしり、屋外作業。「さあ水分補給」とポカリ。キャップが回せない。力がうまく使えない。小さなエアコンのボタン押し間違い。初老の始まり。後期老人になったらポカリも飲めないのか?ペットボトルのふたを、ロボットが開けてくれる時代になるのか☆(長者丙)
- 今年のお盆には孫たちに会えるかと楽しみにしていましたが、コロナが収束するまでは無理のようです。ワクチン接種が進み一人一人が自覚を持って感染防止を心がけ楽しい交流ができる日が来ることを祈ります。(土居甲)
- 7月下旬、久しぶりに高知に行ってきました。先祖の墓参りして、手箱山をながめ、昔歩いた道を歩いてきました。高知城歴史博物館で仁淀川流域の歴史と文化、小林勝利さんの「おもかげの昭和へ」を拝見させていただきました。コロナ禍の中、久しぶりの遠出でした。(鹿児島県)
- 暦の上では秋ですが、まだまだ暑さが厳しいです。体調を崩すことなく毎日元気に過ごしたいですね。(森)

町の人口・世帯数

令和3年8月1日現在
 人口 5,028人(-9)
 男 2,418人
 女 2,610人
 世帯数 2,872世帯(-5)
 7月中の届出
 転入 12人 転出 12人
 出生 0人 死亡 9人
 ()内は前月比

広報によど川

令和3年9月1日発行(No.194)

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。