

仁淀川町広報

によど川

2021

10

月号



【表紙の写真】

バトンタッチ!!

(9月25日撮影 長者小学校運動会)



左から山本心春選手、十倉果歩選手、谷脇杜和選手、西田煌選手

全国大会で4選手が大健闘

仁淀中学校
柔道部

群馬県・ALSOKぐんま総合スポーツセンター ぐんまアリーナで第52回全国中学校柔道大会が行われ、仁淀中学校から谷脇杜和選手、西田煌選手、十倉果歩選手、山本心春選手の3年生4名が出場しました。

女子個人戦では、40kg級の十倉選手が初戦でポイントを奪い突破、2回戦は惜しくも敗退。52kg級の山本選手は初戦突破を果たし、2回戦のシード選手にはポイントを奪われ押さえ込まれても諦めず反撃し、押さえ込み返し逆転勝利！3回戦で敗退しましたが、見事全国ベスト16となりました。

男子個人戦では、81kg級の西田選手は善戦しましたが初戦敗退。73kg級の谷脇選手が初戦、2回戦と順調に一本勝ちで勝ち進み、3回戦ではこの大会の勝負どころとしていた選手との対戦にも開始17秒裏投げで勝利しました。準々決勝では先にポイントを奪いましたが、押さえ込まれ惜敗。しかし全国5位入賞という素晴らしい成績を取めました。

鎌倉愛美コーチのコメント

出場選手は日々の練習に加え、けが、体重の増量、減量などたくさんのプレッシャーの中、本当によく頑張りました。4人以外の選手も自分のできることを見つけ出し、選手全員で励まし合い、我慢し、この結果をつかみ取りました。

柔道部は他の部活動とは異なり学校での本格的な練習が行えず、毎日の練習も保護者の方の協力が欠かせませんでした。また夜間に練習を行うため、練習場所の近隣の方々にもご迷惑をおかけしたかもしれません。そんな中、県大会、四国大会、全国大会と出場するだけでなく、それぞれの大会で結果を残すことができ、保護者の方、地域の方々にも恩返しできたのではないかと思います。ありがとうございました。

親子で土佐和紙の照明づくり

仁淀川町交流センターで小学生の親子6組を対象に「土佐和紙の照明づくり」が行われました。当日は尾崎製紙所の片岡あかりさんを講師に招き、作り方を教えてもらいながら、親子仲良く製作に取り組みました。

この照明は膨らませた風船に和紙を貼り付けて作っていくもので、子どもたちは「この形の照明を作りたい!」と数種類の型の風船からお気に入りの物を選び、思い思いに作り上げていました。

和紙を貼り装飾を終えた作品は、2～3日乾燥させた後、中の風船を割り、各々が完成させました。



親子で一緒に和紙を貼り付けます

完成した土佐和紙の照明

古味町政 始動

任期満了に伴う町長選挙で当選を果たした古味実新町長は、大石弘秋前町長からバトンを受け取り、8月30日朝、はつらつとした表情で初登庁。古味町政を始動させました。



▲初登庁。町職員から花束を受け取る古味町長

「明るく希望が持てる 仁淀川町へ」

私は、「住んでいてよかったと思えるまちづくり」、「町民目線の行政運営」、「健全な財政運営」を大きな柱とし、明るく希望が持てる仁淀川町とするため精魂を傾ける覚悟でございます。

そのために、「子育て世代への総合的支援」、「安全安心な生活環境づくり」、「農林業の振興」、「高齢者福祉の強化」、「伝統文化や資源を生かした観光振興」を重点施策とし、取り組んでまいります。現在の最優先課題はやはり、新型コロナウイルス感染症対策であります。全国的に感染拡大しており、本町も安心できる状況ではありません。引き続き感染予防に徹底し、町民の安全を第一に予防対策を講じてまいります。

町民に信頼される行政運営を実施するため、役場職員の意識改革を進め、丁寧かつ迅速な行政を目指してまいります。今後とも町政に対しまして、格別なるご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶といたします。

古味 実

「信頼と協働で」

平成21年8月、初代藤崎町長の後を受けて仁淀川町長に就任以来3期12年間、皆さま方のお力添えにより首長を務めさせていただきました。

「信頼と協働」を基本姿勢に合併して間もない仁淀川町が一体感のある一つの町として自立し、町民だれもが安心して心豊かに暮らすことができ「自然と共生した魅力と活力のあるまちづくり」を目指してまいりました。

「行財政の健全化」「生活環境の充実」「農林業の振興を中心に地域の資源や特性を生かした地域経済の活性化」「健康福祉の充実」「子育て支援と教育環境の整備」の5つの基本方針のもと全力で取り組み、保育園舎や小中学校舎、高齢者の福祉施設、役場庁舎、交流センター（図書室、診療所）などの整備を行い、仁淀川町としての基盤づくりも着実に進め、一定の成果を上げることができました。

今、日本はコロナ禍の中にあって大変な状況下にあります。本町においてもワクチン

接種の取り組みを進めておりますが、医師をはじめ医療スタッフや関係者の皆さまのご協力をいただき、おかげさまで私の任期中に終わることができました。また、コロナ禍を通して地方にも目が向けられるようになってきておりますことは、一つの変換点でもありチャンスであります。このチャンスを機として、住民と行政が信頼関係をもつて本町の豊かな自然や先祖代々受け継がれてきた多くの伝統文化など地域の資源や特性を生かして、新しい発想をもって磨き上げれば、将来につながる魅力的な活気のある地域づくりができるものと確信し、古味町長にバトンを託します。

大石 弘秋



▲職員に見送られ退任する大石前町長

送料が無料になります

ご利用ください お買い物宅配サービス

仁淀川町商工会が実施している「お買い物宅配サービス」については、1回の利用につき440円の送料が必要ですが、下記の期間につきましては送料を無料とさせていただきます。

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、外出することに不安を感じている方も宅配サービスを利用することにより、安心して食料品や日常生活用品を購入することができますので、ぜひご利用ください。

【送料無料期間】令和3年9月11日～令和4年3月31日

■ご利用方法

①加盟店に電話 またはFAX注文

お買い上げ金額
1,000円(税込)
以上でご利用可
能です。

②ヤマト運輸から注文した 商品を受け取る

11時までのご注文なら当日夕方に配達
可能です。
※ご不在の場合は翌日以降の配達となります。
※悪天候や道路状況によりやむを得ず翌日の
配達となる場合があります。

③ヤマト運輸に商品 代金を支払う

代金引換のため、商品
の代金はドライバーに
お支払いください。
※前払い・後払いには対応し
ておりません。

■加盟店（ご利用になれるお店）

事業所名	主取扱名目	電話	F A X	地区
Aコープあがわ	食料品・酒類	35-0083	35-1970	大崎
アグリセンター仁淀川	農薬・農業資材	35-1400	35-1420	大崎
岡林米穀店	米類・たばこ	35-0037		大崎
味処おさき	弁当・惣菜	35-0309	35-0309	大崎
吉村商店	衣料品・化粧品	35-0329	35-0329	大崎
大原商店吾川スポーツ	日用品・スポーツ用品	35-0305	35-0318	大崎
岡林商店	ガス関連品・肥料・農薬	35-0200	35-0200	大崎
クックマミー	弁当	35-0516		田村
川村商店	食料品・雑貨	36-0303		下名野川
越後屋商店	ガス関連品・たばこ	36-0111	36-0212	名野川
橋本ストアー	食料品・米・雑貨	32-1000	32-2777	森
かけみず百貨店	金物・日用雑貨	32-1003	32-1061	森
高木旅館	弁当・たばこ	32-1715	32-1696	長者
Aコープいけがわ	食料品	34-2318	34-2278	土居甲
馬詰米穀店	米類	34-2038	34-2038	土居甲
堀本衣料品店	衣料品・寝具	34-2423	34-2423	土居甲
三浦酒店	酒類	34-2045		土居甲
村の家商店	日用雑貨	34-2228	34-2228	土居甲
百花堂	くすり・化粧品	20-2301	20-2301	土居甲

■問い合わせ 仁淀川町商工会 ☎35-0202

持っていますか？高知家健康パスポート

「高知家健康パスポート」とは、20歳以上の高知県民を対象に、県内のスポーツ施設や飲食店、ドラッグストア、スーパーなどで提示するだけで特典が受けられるお得なパスポートです。皆さんも「高知家健康パスポート」を取得して、楽しく健康な生活を始めましょう。

健康パスポートの利用について

高知家健康パスポートは、シールを集める冊子タイプとアプリポイントを集めるアプリタイプがあります。

どちらも利用には2種類以上計3枚のヘルシーポイント（またはシール）が必要です。



冊子タイプ



アプリタイプ

Android版 iPhone版



無料

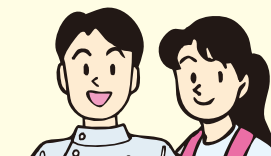
アプリのダウンロードはこちらから。

※冊子タイプの有効期限は令和4年3月31日までです。今から、アプリへの切り替えの準備をお願いします。アプリのダウンロード、冊子タイプからアプリへの引き継ぎなど、操作のお困りごとや、シールからアプリポイントへの変換をご希望する際は、下記へご相談ください。

かんたんスマホ教室開催予定

あったかふれあいセンター（仁淀川町交流センター内）で、スマホ教室を行います。スマホの操作やアプリのダウンロードの方法などについて教えてもらえます。

詳しくは、あったかふれあいセンターの毎月のチラシをご覧ください。



こんにちは！
保健師です

ヘルシーポイントを集めよう

ヘルシーポイント（またはシール）は健康づくりイベントに参加したり、日々健康づくりの取り組みをすることで集めることができます。ポイントを集めると、県のプレゼント企画に応募したり、パスポートのランクアップをすることができます。ポイントには次の3種類があります。



健診を受ける

特定健診や、がん検診、乳幼児健診など各種健（検）診の受診



楽しく動く

指定の運動イベントや運動教室への参加、運動施設の利用、アプリや仁淀川町健康チャレンジでの歩数計測など



知る・参加する

指定イベントや教室への参加、献血協力、アプリや仁淀川町健康チャレンジでの血圧や体重計測など

特典を受けよう

健康パスポートを参加施設に提示すると、①おいしく食べる②楽しく動く③ゆったり癒やす④健診を受ける⑤その他の分野で割引やプレゼントなどの特典が受けられます。

また、パスポートのランク（Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ・マイスター）によってよりお得な特典に取り組んでいる施設もあります。

■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

令和4年度からの国保税の増税について



5月号から数回に分けて、国保の現状を被保険者の皆さまへお知らせしましたとおり、財政運営がさらに厳しくなることが予想されますので、増税することを決定しました。被保険者の皆さまには、ご負担をお願いすることになります。が、国保制度を持続可能とするためにも、ご理解とご協力をお願いします。

(増税に至った主な理由)

- ①高知県全体では医療費が減っているにもかかわらず、仁淀川町においては令和2年度に医療費(特に入院)が増えていること。また、令和3年度も現時点では減っておらず、一時的な増加と判断できないこと。(令和4年度以降の高知県へ納付する事業費納付金が増となる可能性が非常に高いこと)
- ②国保の財政調整基金が早ければ令和5年度に無くなる見込みで、無くなってからでは対応が間に合わないこと。
- ③被保険者の減少傾向により、税収入が少なくなっていること。(支える人数が減っていること)

(増税の内容)

新型コロナウイルス感染症の影響で所得が減る方が多いと想定できる中、所得に対しての増税はせず、被保険者一人当たりにかかる均等割額のみ、増税することとしました。

具体的には、令和4年度(令和4年4月からの計算※)から、一人当たり年間最大で8,000円の増税となります。(高知県が示す標準保険税率並み)

※令和4年7月に通知する納税通知書から改正後の税率で通知します。

		標準保険税率 (県の示す適正な税率)	令和3年度現行税率 【A】	令和4年度改正税率 【B】	差引増減 【B-A】
医療分	所得割	6.86%	5.80%	5.80%	0.00%
	均等割	28,192円	23,200円	28,000円	4,800円
	平等割	19,352円	16,000円	16,000円	0円
後期分	所得割	2.55%	2.14%	2.14%	0.00%
	均等割	10,243円	8,800円	10,000円	1,200円
	平等割	7,031円	6,100円	6,100円	0円
介護分	所得割	2.45%	1.77%	1.77%	0.00%
	均等割	12,403円	9,200円	11,200円	2,000円
	平等割	6,264円	4,200円	4,200円	0円
所得割計		11.86%	9.71%	9.71%	0.00%
均等割計		50,838円	41,200円	49,200円	8,000円
平等割計		32,647円	26,300円	26,300円	0円

なお、国保税には所得等に応じた軽減制度などがありますので、詳細については次号でお知らせします。

【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

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

今月も、国保に関する情報を被保険者の皆さまへお届けします。

5回目となる今月号では、意外と知られていない他市町村との違いをご紹介します。

多くの方は、どの市町村でも国保は同じだと思っているのではないのでしょうか?

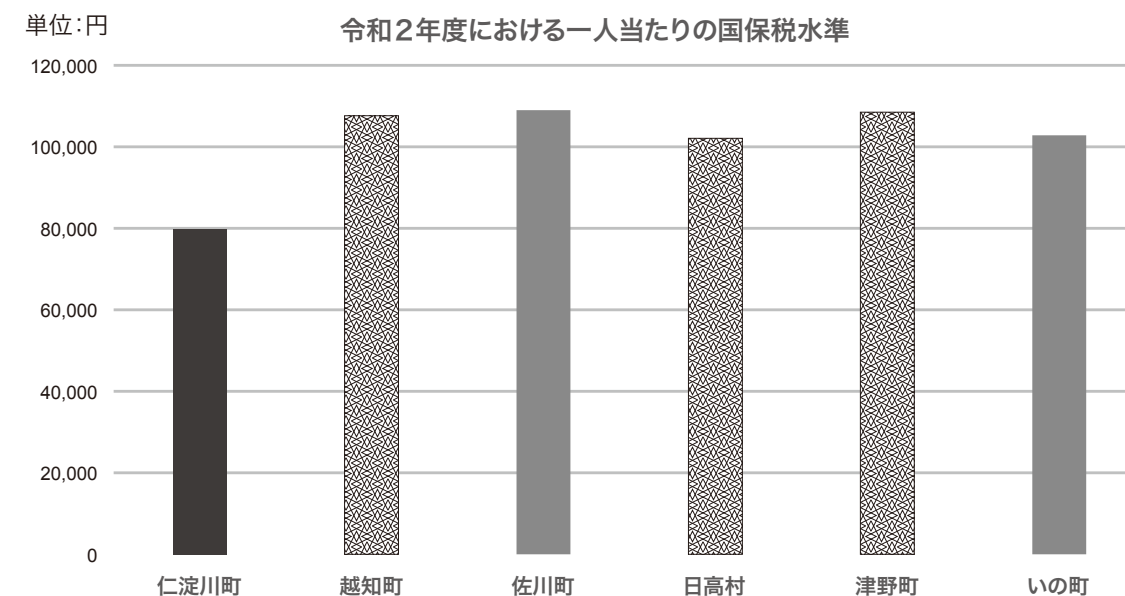
実は、平成30年度までは各市町村単位で財政運営などをしてきたため、国保制度の大きな部分は同じでも、各市町村の条例や規則などで制定している細かな部分は、市町村ごとに違いがあります。

他の市町村との違い



「高額療養費申請の必要書類」、「葬祭費の支給要件」、「国保税の減免要件」、「国保税率」など、市町村によって違いがあります。

例えば、国保税については、以下の通り違いがあります。



※は仁淀川町と被保険者数がほぼ同じ町村。
※グラフが示す数値は、速報値であることに留意。

仁淀川町は、国保の財政調整基金を活用して財政運営をしていることと、今までは医療費が低かったため、他の市町村と比べると税率は低い水準となっています。(県内で2番目に低い)

県単位での統一化に向けて



国の指導のもと、高知県では都道府県が財政運営の一部を担うことになって3年が経過し、国保税については県内のどこに住んでいても、「同じ所得、同じ世帯構成であれば同じ国保税」になるよう、税率の統一に向けての議論が行われ、将来的には県単位での税率の統一が行われる予定となっています。また、国保税率だけではなく給付や手続き、保健事業(健診など)も統一されていく方向で調整がされています。

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

新たに年金生活者支援給付金制度の対象となる方には、日本年金機構より8月下旬ごろから請求のお知らせが送付されています。お知らせが届いた方は内容を確認のうえ、同封されているはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し、お早めに提出してください。令和4年1月4日までに請求手続きが完了しますと、令和3年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

なお、新たに年金を受給しはじめる方は、年金の請求手続きとあわせて高知西年金事務所または仁淀川町役場で請求手続きをしてください。

対象となる方

- 老齢基礎年金を受給している方**
以下の要件をすべて満たしている必要があります
 - ・65歳以上である
 - ・世帯員全員の市町村民税が非課税となっている
 - ・年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下である
- 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方**
以下の要件を満たしている必要があります
 - ・前年の所得額が約472万円以下である

■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

★年金生活者支援給付金のご請求でお困りのときは、下記までお問い合わせください。

『給付金専用ダイヤル』
☎0570-05-4092
(ナビダイヤル)

※日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください※

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。



マイナンバーカード 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 10月24日(日)
午前9時から正午まで

■場 所 仁淀川町役場 町民課

■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

■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。
- 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歳未満の方や、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。同一世帯の親などは不要)
- 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者は、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。申込期限は12月30日です。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

コロナワクチン接種にご協力いただきありがとうございました。これからの季節はさまざまな感染症への感染予防も大切となります。その一つのインフルエンザ予防接種は、流行前に受けることで、感染予防や、症状を軽減する効果が期待できます。

高齢者とお子さんを対象に、公費負担で予防接種を受けることができます。

予防接種の効果は、接種約2週間後から約5カ月間とされていますので、流行前に早めに受けておくことがより効果的です。

	小 児	高齢者
対象者	○生後6カ月から中学3年生までの方 ○18歳以下の方で、高等学校、特別支援学校、高等専門学校および専修学校に在籍している方 (保護者が町内に住民登録がある方)	○65歳以上の方 ○60歳から64歳までの方で、心臓、腎臓、呼吸器などに重い障害がある方 (町内に住民登録がある方)
接種期間	令和3年10月1日から令和4年1月31日	令和3年10月1日から12月31日
接種料金	無 料 ※医療機関が町外の場合は償還払いとなります。	1,100円 (生活保護受給者の方は無料)
実施場所	高知県内の委託医療機関	

なお、上記以外の方でも、有料で接種を受けることができますので、接種を希望する医療機関にお問い合わせください。

接種開始時期につきましては、各医療機関に直接お問い合わせください。

■問い合わせ先

仁淀川町役場保健福祉課 ☎35-0888
池川総合支所住民福祉課 ☎34-2321
仁淀総合支所住民福祉課 ☎32-1132

国民健康保険の被保険者と後期高齢者医療の被保険者の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症の影響による 傷病手当金の適用期間が更に延長となりました

傷病手当金は、国民健康保険の被保険者か、後期高齢者医療の被保険者が、新型コロナウイルス感染症に感染し、または発熱などの症状があり感染が疑われることにより会社などを休み、事業主から十分な給与などが受けられない場合に支給されます。

※新型コロナウイルス感染防止の観点から、郵送での申請にご協力ください。申請書様式や申請方法の詳細は、町のホームページに掲載しております。ホームページを見ることができない方は右記までご連絡をお願いします。

適 用 期 間

令和2年1月1日～令和3年12月30日の間
(入院が継続する場合などは、最長1年6月まで)で療養のため労務を服することができない期間
なお、今後の新型コロナウイルス感染状況などにより、再度延長となる可能性があります。

■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
高知県後期高齢者医療広域連合 ☎088-821-4896



後期高齢者医療制度の 無料歯科健診を受けましょう

後期高齢者医療制度の被保険者の方を対象に、歯・歯肉の状態や口腔内の衛生状態などをチェックし、口腔機能の維持・向上、全身疾患の予防などにつなげるため、無料で歯科健康診査を実施します。

対象者

高知県後期高齢者医療の被保険者の方

※ただし、長期入院中の方、施設へ入所中の方はすでに健康状態が把握され、医師や施設管理者などの指導を受けていると考えられることから、歯科健診の対象となりません。

受診方法

事前に、受診を希望する歯科医院を予約して、保険証・受診券・問診票・お薬手帳を持って受診してください。

※前年度75歳年齢到達者（昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの方）と前年度後期高齢者医療の歯科健診受診者には、9月下旬に受診券・問診票を送付しています。

※上記以外の方で受診を希望される場合は、下記までご連絡ください。受診券・問診票を送付します。

実施期間

令和3年10月1日～令和4年2月28日

健診費用

実施期間内に1回のみ無料

※ただし治療が必要な場合の治療費は自己負担となります。

実施機関

町内：大崎診療所・中内歯科診療所

町外：県内の実施機関一覧表は受診券とあわせて送付します。

受診券発送前などの実施機関の確認は、下記までお問い合わせください。

健診項目

- ①歯の状態 ②咬合の状態 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

健診結果

健診当日、受診した歯科医院で結果説明が行われます。

その他

健診結果は保健指導などに活用させていただきますのでご了承ください。

■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

特殊詐欺にご注意ください

高齢者などを狙って、電話をかけるなどして対面することなく信頼させ、指定した預貯金口座への振り込みその他の方法により、不特定多数の者から現金などをだまし取る犯罪を特殊詐欺といいます。

警察官や役場職員、銀行員が、キャッシュカードや通帳を預かったり、ATMの操作をお願いすることは絶対

にありません。不審な電話や訪問、郵便物などを受けた場合、お近くの警察署か下記までご相談ください

■相談窓口

高知県立消費生活センター	☎088-824-0999
消費者ホットライン	☎188

・・INFORMATION・・

お知らせ コーナー

若者サポートステーションをご存じですか？ 出張相談会へ

若者サポートステーションでは、修学支援・就労支援を行っています。働くことに不安を感じ、一歩が踏み出せず戸惑っているおむね15歳から49歳までの方、およびそのご家族を対象とした「こうち若者サポートステーション」による出張相談会の開催についてお知らせします。

「働きたいけど、できるかな」「自分に合った仕事があるかない」「履歴書の書き方や面接の仕方を教えてほしい」「今まで働いたことがなく自信がない」「高卒資格

を取得したい」など、お気軽にご相談ください。

■日時

11月16日（火）

午前10時から正午まで

■場所

仁淀川町役場本庁

1階会議室（1B1C）

正面玄関入って左奥です。

■その他

申込不要、無料

■問い合わせ

こうち若者サポートステーション
☎0888-844-3411

※午前10時から午後5時まで

（日、月、祝日は休み）

自動車の利用実態に関する調査への協力をお願いします

国土交通省では、都道府県、高速道路会社などと連携して、9月から11月までの間、全国で自動車の使われ方などを調べる全国道路・街路交通情勢調査を実施しています。この調査のうち、自動車起終点調査については、無作為に選定した自動車を

保有する人・事業者の皆さまに對して、自動車の利用実態をお答えいただく調査となっております。

調査結果は、道路の計画や管理などの基礎となる重要な資料となるものです。調査の主旨をご理解いただき、調査への協力をお願いいたします。

■問い合わせ

サポートセンター
☎0120-888-517

※午前9時から午後6時まで
（日、祝日を除く）

自賠責切れていませんか？

令和2年の交通事故発生件数は約31万件、死傷者数は約37万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。自賠責保険・共済は、すべてのクルマ・バイク1台ごとに加入が義務づけられており、加害者の賠償責任を担

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、

10月25日（月）です。

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

最低賃金改正のお知らせ

高知労働局では、県内すべての労働者に適用される「高知県最低賃金」を改正し、令和3年10月2日から施行することとしました。

この決定により、令和3年10月2日以降分として労働者に支払う賃金は、1時間820円以上としなければなりません。

■問い合わせ

高知労働局 賃金室
☎0888-885-6024
高知労働基準監督署
☎0888-885-6031

高知県で働くすべての方へ。

意識したことありますか？

最低賃金

高知県 これまでの最低賃金

792 円

820 円

時間額

地域安全アドバイザー

高吾北地区地域安全協会事務局（佐川警察署 刑事生活安全課内） ☎22-0560

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

～薬物乱用の無い明るい地域作りの為に～

令和2年中、全国では8,471人が覚醒剤等の薬物事犯で検挙されています。
 その中でも大麻で検挙された人が5,034人と、大麻事犯で検挙される件数が年々増加しています。
 家族全員で話し合い、大麻等の薬物乱用による危険性を理解しましょう。

薬物を乱用するとどうなるの？

～薬物乱用による精神・身体への影響～

精神への有害性

意識障害のほか、薬物の効き目が切れると脱力感や疲労感などに襲われ、幻覚、妄想といった症状が引き起こされたり、精神疾患に罹患することもあります。

身体への有害性

血圧上昇や脳血管疾患、心疾患、肝機能障害などの発症リスクがあります。



依存性・耐性



脳などの中枢神経系に作用することから、薬物の効果が切れたときの苦痛から逃れるため「依存性」が形成されます。
 また、繰り返し使用することで「耐性」が生じ、使用する量や回数が増えるという悪循環に陥ります。

広告

●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）※（埋葬業務派遣）
 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



「光明会」は入会費5,000円で世帯単位の会員登録。
 会員特典：祭壇セット使用料10%割引など
 くわしくは光明会館へどうぞ。

会員になりませんか？



交通安全協会からのお知らせ



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。ご協力よろしくお願いします。

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♪♪



EURISKO
 ユリスコ美容室

～トリートメント10%引き～
 佐川町中組63-3
 ☎22-7900

セーフティフラッグ

電動車イス（シニアカー）用



電動車イス（シニアカー）用の旗を差し上げます。



車高が低いので、旗を着着してドライバーから早く発見してもらいましょう。
 ※数に限りがあります。

これから
 夕暮れ時・夜間は特に

昼間の交通事故に比べて、重大事故になる確率が高い!!

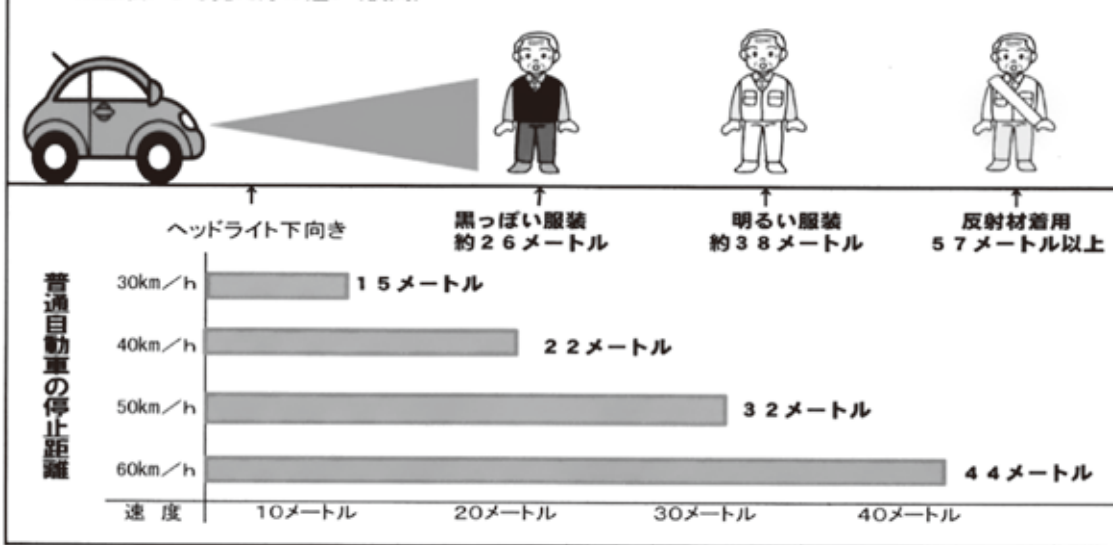
危険



☆ドライバーのみなさん

- ライトは早めに点灯しましょう。
- スピードは控え、車間距離を十分取りましょう。

※服装による見え方の違い（夜間）



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♪

♥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

第11回 仁淀川一斉清掃

- 日時：10月23日（土）
■時間：午前8時から午前9時
■場所：北浦ふれあい公園
■備考：小雨決行。
動きやすい服装でお越しください。
■問い合わせ：仁淀川町役場 町民課
☎35－1088
- ※新型コロナウイルス感染症対策のため、事前申し込みが必要。申し込み方法については、高知県自然共生課のホームページをご覧ください。
URL：https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/030701/niyodogawa/seisou2.html



QRコード

シルバー人材センターからお知らせ

刈払機取扱講習を開催します

今年も高齢者活躍人材確保育成事業（高知県シルバー人材センター連合会委託事業）を活用して下記日程で「刈払機取扱講習」を開催します。基本操作から学べます。初心者の方も大歓迎です。ぜひご参加ください。

- 開催日 11月9日（火）
午前9時から午後5時
- 講習内容 ・開講式、オリエンテーション
・刈払機に関する知識【講義】
・刈払機取扱【実技】
- 対象者 60歳以上の方どなたでも参加できます。性別は問いません。
- 受講料 無料
- ※刈払機をお持ちの方は持参してください。
※新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、中止または延期になる場合があります。
- 参加希望者は、10月25日（月）までに事務局に申し込んでください。
- 問い合わせ・申し込み
仁淀川町シルバー人材センター事務局
☎35－0020



第67回 四国八十八ヶ所霊場お砂踏法会

広告

－ 注意事項 －

新型コロナウイルス感染防止対策の為、堂内への参拝は中止とさせていただきます
納め札に関しましては例年通りお預かりいたします

お砂踏み法会は僧侶のみで10月24日に執り行いますが、納札のお預かりは受け付けております。
お預かりしたお札は、来春四国八十八ヶ所霊場、並びに高野山へ皆様に代わり納めてまいります。

仁淀川町名野川
真言宗御室派 子安大師 法輪寺
お問い合わせ先
0889-36-0128

< 納め札について >

- ・納め札代 … 2千円
- ・事前にお申込みいただき、
納札にご記入の上、御持参、
もしくはお寺までお送り下さい。
- ・納め札受付期間 10月24日午後3時まで



高 吾 北 消 防 本 部 か ら の お 知 ら せ

秋に注意すること

秋は寒暖の差が激しい季節です。季節の変わり目には体調を崩しやすくなりますが、秋にはどんなことに注意が必要でしょうか。これから寒くなる季節だからこそ、体調に注意して快適な秋を過ごしましょう！

秋に体調を崩しやすくなるのはなぜ？

夏に受けた「冷え」による疲れの影響

夏はとても暑く過ごしにくい日が多いです。日々の暮らしに冷房は欠かせません。人工的な冷気にさらされていると、体の不調を覚える人も少なくありません。夏の間、この人工的な冷気に長く当たり続けていると秋になっても継続的に体調の不調を感じる人も多いようです。

急な温度変化

秋の朝晩は気温が低く冷える感じる一方で、昼になれば気温も上がりますのでまだまだ暑い日もあります。

このような寒暖差は肉体的な不調、頭痛やめまい、肩こりなどの症状を引き起こす原因になることがあります。

空気の乾燥

秋は空気が冷たく乾燥してくる季節です。そのため、ぜんそく症状が出やすく、場合によっては肺炎などを引き起こす可能性があります。

空気が乾燥してくると汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、水分を失っていることに気付かず、水分補給がおろそかになり、脱水症状を引き起こす原因にもなります。

季節の変わり目を乗り切るために！

体を冷やさないこと

体を冷やさないようにしましょう。できるだけ温かい飲み物や食べ物を食べるようにし、お風呂も37～39度のお湯でゆっくりと入浴し体を温めることを意識しましょう。

食事ではショウガなど体を温める物を積極的に選ぶのもおすすめです。

水分を積極的に摂る

秋は喉の渴きを感じにくくなります。そのぶん積極的に水分補給することがとても大切です。

水分を摂る時は常温の水や白湯を飲むことでお腹を冷やさずに水分を摂ることができるのでおすすめです。

規則正しい生活を送る

毎日、早寝早起きをして食事にも気を配り、規則正しい生活リズムをつくっていきましょう。

■問い合わせ

高吾北消防本部(署) ☎26－2111

健康テレホンサービス ☎088－832－5266 (通話料がかかります)

10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 新型コロナと歯科検診 | ▶火曜日 おねしょと子どもの自立 |
| ▶水曜日 介護を充実させ個人にあったサービスを | ▶木曜日 B型肝炎のはなし |
| ▶金曜日 苦しむ人に接するヒント | ▶土・日曜日 乳房外パジェット病とは |

観光 Sightseeing

ラッタウット・
ラープチャルーンサップ
古屋美登里 訳
早川書房



長崎在住の友人が、私が絶対に読んでいない本を選びたいとの思いで、本屋の店長に相談し、贈ってくれた本が、ラッタウット・ラープチャルーンサップの「観光」だ。普段、翻訳本はあまり読まないのに、自力ではこの本にはたどり着けなかったらう。

この本はタイ系アメリカ人による、観光をテーマとする短編集だ。タイを訪れる観光客とそれを相手にする現地人の交流を通じて、タイ人の生き様や社会背景、家族の絆、価値観、土地の風を感じさせられる一冊だ。ネオンに光る街と現地の人の劇的な態度の陰に潜む貧困、暴力、差別や偏見などの暗部も明らかに、裏事情を知っている観光客の目線で物語を追っていた。日常と非日常の境目の場面が面白く、同じアジアなのに遠く感じた一方、違和感なく入り込めた。観光の意味ではなく、タイを知ることができたと感じた。

この本に描かれている、観光客と住民の関係性やお互いに対する思いや期待など、観光客を迎える立場にいる仁淀川町と重ねて読んでいる自分がいて、観光地はどのような場所でも客がどう影響するのかわかえ直すきっかけとなった。また、観光と言った概念が整理され、言葉の意味も再定義された。その土地で生きている人が日々感じている、経験していることを直接的に受け止めることがその土地の「光」を「観」ることであり、本当の意味での「観光」だと私は改めて思った。

図書室について

- 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 交流センター4階
- 連絡先 ☎20-9922

第6回 スポーツクラブ探訪記

仁淀スポーツクラブ スマイルマンデー

高知県発祥の生涯スポーツで「いつでも・どこでも・誰でも」をキャッチフレーズにできたのがスカッシュバレーです。そんなスカッシュバレーを仁淀地区でもしています。名前のとおり取材中もスマイルの絶えないチームの歴史は古く、誕生はなんと約30年前だそうです！チームの歌もあり聞かせていただきました。現在の目標は健康的に長く続けることだそうです。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：毎週月・木曜日 19:30~21:00 (祝日は休み)
- 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所 大原 ☎32-1041

令和4年 仁淀川町成人式のご案内

成人を迎えられる皆さま、おめでとうございます。

下記の通り「仁淀川町成人式」を行いますので、ご案内申し上げます。

- 日 時 令和4年1月2日(日)
午後1時から午後2時(予定)まで
- 受付 正午から
- 会場 池川コミュニティセンター4階大ホール
(仁淀川町土居甲916-3)



昨年の様子

- 対象者 平成13年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方
住民票が仁淀川町内にある方、町内の小中学校卒業生には、直接案内状をお送りします。
*上記以外で成人式に参加を希望される方は、11月末までに右記までご連絡ください。

※なお、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、式典の中止または内容が変更となる場合があります。どうぞご了承ください。

- 問い合わせ 仁淀川町教育委員会 ☎35-0019

仁淀川町にお住まいの皆さまへ
“によどマッシュルーム”の株式会社ヒロセオールから感謝を込めて

第2回ヒロセオール収穫祭を開催します！！

- 日 時：令和3年10月15日(金) 11:00~17:30
- 場 所：株式会社ヒロセオール 仁淀川事務所 (仁淀川町大崎128番地1)
- *コロナ禍のため、日頃の感謝を込めたお弁当をお配りします。
*お弁当は手作りのため、数に限りがあります。お早めにお越しください！！

どなたでも
お気軽に
お越しください！！



広告

第2回選書会のご案内

仁淀川町交流センター図書室に 欲しい本を選んでみませんか？

図書室では、町民の皆さまのご希望をお聞きしながら、書籍の充実を図っていきたいと思っています。下記の日程で選書会を行いますので、興味のある方はぜひお越しください。

- 日 時 10月11日(月)~10月15日(金)
午前の部 10:00~12:00
午後の部 14:00~17:00
- 場 所 池川コミュニティセンター 3階会議室
- 問い合わせ 教育委員会 社会教育係 ☎35-0019



選書会の様子

※新型コロナウイルス感染予防のためマスクを着用してお越しください。
※第3回は吾川地区で開催予定です。開催前には広報にてお知らせいたします。

生活リズムを整え 元気でいきいき仁淀川町っ子! Vol.6

～子どもの眼精疲労に注意!～

新型コロナウイルスの影響で、家で過ごす時間が増え、大人も子どももデジタル機器を利用する時間が長くなっているのではないのでしょうか?学校でも、ICTを活用した学習が進んでおり、子どもたちにとって、今後より身近で、欠かせないツールになってきます。一方で、デジタル機器を正しく使用しなければ、子どもでも眼精疲労を引き起こし、目や体に症状が出てきます。大切なお子さまの目を守るために、メディアの使用時間、使用方法を見直してみませんか?

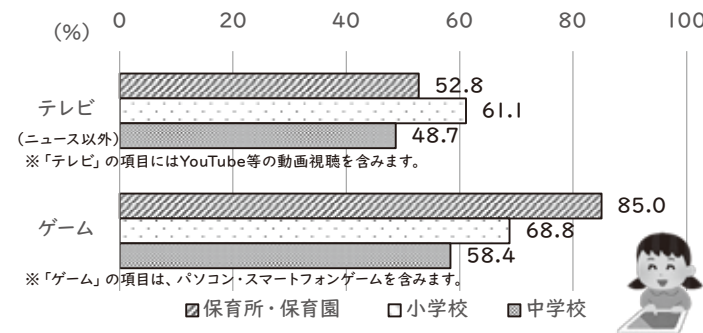
仁淀川町の子どものメディアの利用状況

～5月の生活リズムチャレンジウィークより～

デジタル機器が急速に普及し、就学前の子どもも日常的にTVやタブレットなどを使って動画を見たり、ゲームをする機会が増えています。特にゲームは、年齢が上がるにつれて、利用頻度・時間が長くなっています。

テレビ	見なかった◎、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×

仁淀川町の子どものノーメディア達成率



こんな症状が出ていたら要注意!

目の症状

- ・目が重い、しょぼしょぼする
- ・目が痛い、充血する
- ・焦点が合いづらい
- ・目が乾く
- ・普段よりまぶしさを感じる



体の症状

- ・頭痛がある
- ・肩こり
- ・吐き気がする
- ・めまいがする



子どもの目を守るためにできること

- ① タブレットやゲームを使う時は姿勢をよくしましょう。

目から30cm以上
はなしましょう



- ③ 30分に1回は画面から目を離しましょう。

20秒以上遠くを
見ましょう



- ② デジタル機器は、寝る1時間前から使わないようにしましょう。



まばたきを意識的に
してみましょう

目を温めることも大切!

筋肉の緊張がほぐれ、血流を良くします。

〈蒸しタオルの作り方〉

- ① タオルを水に濡らし、しっかりしぼる。
 - ② ①をラップでくるむ。
 - ③ 電子レンジ(500～600W)で30～60秒加熱する。
- ※やけどにご注意ください。



■ 問い合わせ 教育委員会 ☎35-0019

仁淀川流域を満喫するプログラムが盛りだくさん

「仁淀ブルー体験博」開催のお知らせ



仁淀ブルー体験博2021

2021.10.22 fri → 11.30 tue

今秋初開催の仁淀川流域6市町村(土佐市、いの町、仁淀川町、佐川町、越知町、日高村)が一体となり、33個のプログラムからなる体験博。ここでは体験できないプログラムで仁淀川流域の魅力を伝えるイベントです。仁淀ブルーを体感したり、景色を見渡しながらかものづくり、こだわりの食、歴史文化など、期間限定で楽しむことができる体験が盛りだくさん。まだ知らなかった仁淀川エリアの魅力に、きっと出会えるはずです。仁淀川町の皆さ

まもぜひご参加ください。

「私もやってみたい」「こんなことができそう」という方が一歩前に踏み出すきっかけになるイベントです。小さな体験プログラムが少しずつ増えることで、仁淀川町がさらに魅力ある町になっていくことを期待しています。来年は私もプログラム作りしたい!とお考えの方は、仁淀川町観光協会(☎35-1333)までお問い合わせください。

仁淀川町から4つのプログラムが誕生!

No.3



闇夜のブルーに会いに行く
ナイトクリスタルカヤックツアー

No.6



青い四国山脈が眼下に広がる
“てっぺんテラス”で贅沢ステイ

No.13



仁淀川を見守る寺社で深呼吸。
歴史を感じる旧池川町散策

No.25



土佐清帳紙に手の優しさを感じる消しゴムハンコで彩る、スケジュール帳作り

その他のプログラムについては、HPをご覧ください。

【申し込みについて】

各プログラムにより開催日時や、場所、定員、料金、申し込み方法、締切期限は異なります。

詳しくは公式ウェブサイトをご覧ください。新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、プログラムが中止となることがあります。

仁淀ブルー体験博

検索



QRコード

【問い合わせ】

一般社団法人仁淀ブルー観光協議会
☎20-9511

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。町内の妊娠中の方、未就園児の親子、子育て中の方、気軽に遊びに来てください。

10月19日(火) 音楽コンサート 10:00~ 大崎地域集会所2階和室

延期になっていた県内で活躍中のアンサンブルグループ「モレッラ・ルブラ」による音楽コンサートです。知っている曲や話題の曲を演奏してくれます。

この日は大崎保育所のお友達も一緒に楽しい時間を過ごす予定です。

参加できる方は連絡をお願いします。(新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、中止や延期・場所の変更などがある場合は連絡します)

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。

10月

月	火	水	木	金
				1 ひまわり広場 ひまわり広場
4 ひまわり広場 ひまわり広場	5 ひまわり広場 ひまわり広場	6 ままっち(母乳相談) ひまわり広場	7 ひまわり広場 ひまわり広場	8 小児科医と語ろう 個別相談
11 ゆっくりタイム ゆっくりタイム	12 ひまわり広場 ひまわり広場	13 ヨガタイム ひまわり広場	14 ひまわり広場 ひまわり広場	15 ひまわり広場 ひまわり広場
18 ひまわり広場 ひまわり広場	19 音楽コンサート ひまわり広場	20 ひまわり広場 ひまわり広場	21 お誕生会 ひまわり広場	22 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	26 ひまわり広場 ひまわり広場	27 ままっち(母乳相談) ひまわり広場	28 ひまわり広場 ひまわり広場	29 育児相談 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、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。

※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)

仁淀川町ファミリーサポートセンター 援助会員募集!



仁淀川町ファミリーサポートセンターでは、子育て中の保護者の皆さんをサポートして下さる「援助会員」さんを募集しております。自分の急用時には子どもを預かってもらい、時間があるときは子どもを預かることができる方は「両方会員」としての登録もできます。

本年度より通常預かりのできる援助会員さん(基礎講習12時間を受講)に加え、病児・病後児預かりもできる援助会員さん(基礎講習12時間+実務講習12時間を受講)も募集しております。

基礎講習は下記のとおりです。実務講習は11月19日・25日に予定しております。研修スケジュールの詳細はホームページをご覧ください。

基礎講習

1日目 令和3年10月27日(水)午前9時から午後5時まで

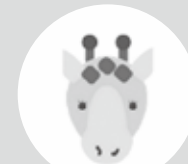
2日目 令和3年10月28日(木)午前9時から午後4時半まで

場 所 仁淀川町交流センター 3階大会議室(旧中央公民館)

託 児 あり(無料。事前予約が必要。)

申込期限 令和3年10月20日(水)

講習内容 子どもの障害、子どもの病気、保育の心と遊び、
子どもの栄養、小児看護の基礎、救急救命、その他



ファミサポの援助活動として送迎や一時預かりを行うと、センターの補償保険が適用されます。普段、お知り合い同士で協力し合っている皆さま、ぜひファミサポをご活用ください。

ファミサポとは!?

「子育てを助けてほしい人(依頼会員)」と「子どもを預かる人(援助会員)」が会員となって地域で子育てを助け合う会員制の有償ボランティア組織です。

援助会員

- 仁淀川町内に居住している方
- 20歳以上で心身ともに健康で活動に意欲のある方
- 県または市町村の実施する研修を修了した方

依頼会員

- 仁淀川町内に住民登録がある方
- 仁淀川町内に勤務している方
- 生後2カ月~高校3年生以下の子どもを持つ方

こんなときにご利用できます



保育園などの送迎



放課後に預かる



習い事などへの送迎



保護者の病気など緊急時に預かる



子育てから離れてリフレッシュしたい

講習のお申し込み・お問い合わせは、センター(080-2988-3655)までお気軽にご連絡ください。

詳しくは、『仁淀川町ファミリーサポートセンター』ホームページへ。 URL: <https://niyodogawa-fsc.town>

お気軽にファミサポ事務所(高吾北消防署仁淀川分署東隣)へお立ち寄りください♪



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先月号で作った塩麴ゆで豚を使用した「ゆで豚回鍋肉」と「ごろごろ野菜の塩麴スープ」をご紹介します。ぜひご家庭で作ってみてください。

ゆで豚 ホイコーロー 回鍋肉



<作り方>

- ①塩麴ゆで豚は4mmの厚さの薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しょうがとにんにくを香りが出るまで炒める。
- ③塩麴ゆで豚をさっと焼いて白ねぎ・ピーマンとパプリカ・キャベツの順に加える。
- ④水少々(一人分につき大さじ1/2程度)を加えて中火で炒め全体につやがでれば合わせた④を加えて手早く絡める。仕上げにごま油をまわしかける。

回鍋肉は元々ゆで豚を再度炒めた四川省のお料理です。野菜はしゃきっと仕上がるように、水蒸気を利用して手早く仕上げましょう。

材料(2人分)

塩麴ゆで豚(先月号参照)	200g分
キャベツ(5cm角切り)	160g
ピーマン(乱切り)	30g
パプリカまたは赤ピーマン(乱切り)	20g
白ねぎ(1.5cm幅斜め切り)	30g
しょうが(千切り)	10g
にんにく(薄切り)	1かけ
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1
豆板醤 小さじ1/3・赤味噌 大さじ1	
砂糖 大さじ1・しょう油 小さじ2	
酒 小さじ2	

栄養成分表 (1人分当たり)	
エネルギー	653 kcal
たんぱく質	32.2 g
脂質	17.4 g
炭水化物	15.5 g
食塩相当量	2.3 g

ごろごろ野菜の 塩麴スープ



<作り方>

- ①塩麴ゆで豚のスープにしめじとかぶらを入れて火にかける。
- ②煮立てば残りの野菜を入れ、火が通れば④で味を調える。(かぶらの葉は塩ゆでして小口切りにし、仕上げに散らしても良い)

ゆで豚の旨味たっぷりのスープを利用します。追加する野菜は火の通りが早いものを使うと短い時間で作れます。芋類は電子レンジ加熱したものを加えると良いでしょう。季節によりブロッコリー・キャベツ・白菜・ズッキーニなど旬を取り入れて楽しめます。

材料(2人分)

塩麴ゆで豚のスープ(先月号参照)	300cc
スープのにんじん・たまねぎ	適量
スナップエンドウ(筋を取り除く)	6本
しめじ(石突を取り粗くほぐす)	40g
かぶら(皮をむいてくし形切り)	1個
塩	少々
こしょう	少々

栄養成分表 (1人分当たり)	
エネルギー	55 kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	0.2 g
炭水化物	12.1 g
食塩相当量	0.7 g

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)

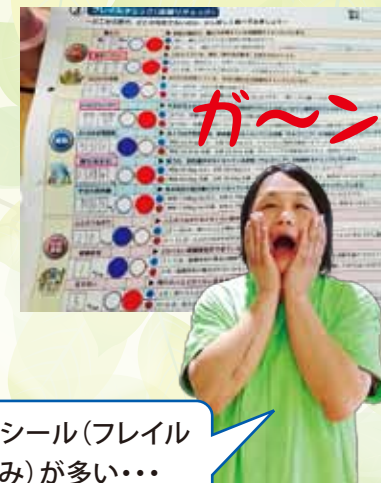


シリーズ11 ハツラツでストップフレイル!

「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。

こんにちは。フレイルサポーターの氏原です。

今回ご紹介するのは、フレイルサポーターが今、一番力を入れている運動プログラム「ハツラツ」です。これは、3カ月間、週に2回、集中的に決まった運動を行い、ADL(日常生活動作)の向上を図るプログラムです(健康の講話もあります)。フレイルチェックの項目の「滑舌」「片足立ち上がり」「握力」「手足の筋肉量」「もの忘れ」のいずれか1つ以上で赤シール(フレイルぎみ)に該当する方で生活不活発な方、運動を行うことのリスクが低い方、3カ月間継続して参加したいという希望があるフレイルサポーターが対象です。今後は、住民の皆さまでもハツラツに参加できるよう計画しています。



赤シール(フレイルぎみ)が多い...

Let's ハツラツ !!

①タオルを使った下半身を中心としたストレッチ



ケガをしないように体をほぐします

②各種体力測定



握力



片足立ち



3m歩行
など

③下肢3点セットで足の筋肉を鍛えます



楽々ふみふみ



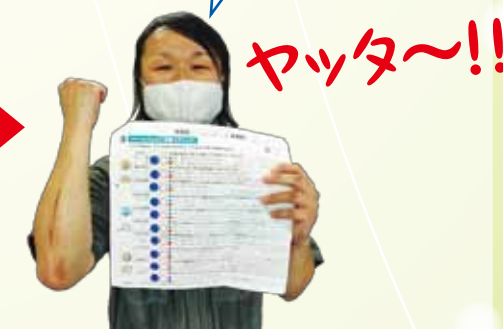
楽々のびのび



楽々のりおり

その後、ダンベルを使い整理体操をします。

青シールが増えました!



だいたい3時間ほどのプログラムで、高齢の方は息があがるかもしれませんが、「も一度元気になろう」を目標に仲間と共に励まし合い、冗談を言い笑って楽しく行っています。

同じ目標に向かっていくフレイルサポーターの皆さんは地域・年齢・性別を超えてつながっているように見えます。皆さんも無理のない程度に体を動かしてください。STOP フレイル!

参加者が5人以上集まれば「どこでもフレイルチェック」をさせていただきますので、お問い合わせください。

■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

藪柑子句会

一休み憩ふ木蔭や油蟬
鎌倉 いちいち
余生とは生きる事なり花木権
片岡 代美子

投稿（俳句）

片蔭の跳び跳び歩く背広組
片岡 光彦
炎天下歩幅短くなりけり
渡邊 美津子

草刈機止めれば遠く蛸啼く
片岡 藤美
畑に座しトマトの気持ち考える
杉本 彰
日焼け子に白さ際立つ犬歯あり
岡辺 初代
海洋館見上げるエイの優雅さよ
藤原 多津子

仁淀俳壇

肥之松という松を焚き盆供養
吉田 豊之祐
大根蒔くまだかまだかの畝多し
古味 幸子
川澄まず陽を見ず十日秋微雨
田村 大陸
カンタン服今日も昭和を
身にまとふ
松岡 豊子
仙人草刈り止めてたぐり寄す
片岡 稔和

渾身の技あり一本雲の峰

虹立ちて何処かに人の声のする
小崎 千恵
ひまわりを咲かせ卒寿の元氣ぶり
井上 美智
産声待つチャイルドシート風薫る
高橋 幸恵
人類の終末覚ゆこの極暑
高橋 房子

呼びかけに我呼ぶ母や梅雨晴間
片岡 とくぞう
日焼け子に白さ際立つ犬歯あり
隅田 邦子

海洋館見上げるエイの優雅さよ
藤原 多津子

畑に座しトマトの気持ち考える
杉本 彰

草刈機止めれば遠く蛸啼く
片岡 藤美

文芸作品の投稿について

※お一人様、一作品の掲載とさせていただきます。
投稿の際は、校正などの連絡が必要となるため、
住所・氏名・電話番号の記載をお願いいたします。

〒781-1592

仁淀川町役場 文芸係まで

✉kikaku@town.niyodogawa.lg.jp

投稿（短歌）

千キロを駆けて帰れし我を早や
千重 弘子
ヒヨドリ一羽踊り迎える
中川 弘子
胸底に熱き里恋い抱きつつ
八十路となりて尋ね術なく
高野 貴美代

ガチャガチャと草むらの怪獣
クツワムシ
鳴き声にセツシヨン鈴虫の音
山里的風情ありさん

地域おこし協力隊がゆく

おくの だいぢ
～今月は奥野大地隊員です～

残り任期1年となりました

お久しぶりです、おっくんです。

2019年の10月に着任しまして、早いもので2年が経ちました。着任1年目で「やまのうえのカフェ 山茶」を開業させていただき、自分の行いたかった「地域の人が集う“コミュニティカフェ”」をたくさん地域のの人に支えていただきながら、これまで続けられています。

プライベートでも、大きな息子「ペス（雄犬）」が突然家族になり、役場の皆さまをはじめ、地域の皆さまをお騒がせすることの多かった2年間は、感謝でいっぱいの2年間です。ペスとの散歩中には「おっくん」と呼ばれることは減ったものの「ペスー!」と呼んでいただけて、一緒におしゃべりしたりと（もう脱走はしないと信じています（笑））感謝で頭が上がりません。

▶仁淀中の生徒さんが
授業の一環でこ来店
されました。



◀ペスは抱っこされながら
朝日を浴びるのが好
きなようです。

移転に向けて準備中

さて、残り1年となった任期ですが、現在お店を移転オープンさせるための準備に取り掛かっています。お店のある「仁淀川町移住交流拠点施設 山茶小屋」は、多くの町民の皆さまに足を運んでいただけたのですが、この場所は、僕のようにカフェやレストランなどの自分のお店を持つために、チャレンジがしやすく、基盤づくりを行うことができる施設です。いろんな活用ができる場所なので、山茶小屋のお店は次にチャレンジしたい方のためにお譲りし、もっと地域の方が来やすい場所で営業できれば、と思い、移転することになりました。現在はまだ詳しいことはお話しできませんが、これまで「やまのうえのカフェ 山茶」へ来てくださった人も、行きたいと思っていたけど車が無いからなかなか行けなかった、という人も来やすい場所での移転オープンの準備中です。協力隊の任期中は、できるだけ山茶小屋内で継続しますので、営業日には遊びにいらしてくださいね。

また、「こんなことがしたい!」「ここで〇〇できんやろか?」など、山茶小屋施設内の建物で使いたい物・コなどもございましたらお気軽にご相談ください。

残り1年、また皆さまにはご迷惑おかけするとは思いますが、定住目指して頑張りますので、どうぞ今後ともよろしくお願いいたします!



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
防衛大学校	一般	高卒（見込含） 21歳未満	10月27日まで	・学芸高校 ・土佐塾高校	11月6日・7日
第5回 自衛官候補生		18歳以上 33歳未満	11月12日まで	高知駐屯地	11月13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

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
各1枚 300円
9月22日(水)2種類同時発売!
発売期間 9/22(水)～10/22(金)
公益財団法人高知縣市町村振興協会

ご寄付のお礼
◇広報寄付金
西森 和友 様(広島県)
浅野 淳子 様(高知市)
林 健二 様(田村)
匿名希望 様
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

..... 仁淀川町行事カレンダー(10月・11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
7	木		秋の総合健診（旧吾川中学校体育館 7：30～10：00 13：00～14：00）		
8	金			配食	下名野川 相ノ谷
11	月	選書会（池川コミュニティセンター 3階会議室 10:00～17:00 15日 （金）まで）		配食	
12	火				森
13	水			配食・給食	
15	金	行政・人権・心配ごと相談 （仁淀多目的研修集会施設 9：00～ 12：00）	健康相談（坂本集会所 10：30～）	配食	坂本
18	月		健康相談（岩柄集会所 10：30～）	配食	上名野川 岩柄
20	水	行政・人権・心配ごと相談 （池川コミュニティセンター3階会議 室 9：00～12：00）		配食・給食	
21	木				高瀬
22	金			配食	寺村
23	土	第11回 仁淀川一斉清掃（北浦ふれ あい公園 8：00～9：00）			
24	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）			
25	月			配食	
26	火		健康相談（高齢者生きがい発揮施設 10：30～、 中宮集会所 10：30～）		中宮・用居
27	水			配食・給食	
29	金		健康相談（潰溜農林共同館 10：30～）	配食	潰溜
1	月			配食	大板
2	火		健康相談 （大野地区コミュニティセンター 10：30～）		大野
4	木		乳幼児健診（仁淀川町役場）	配食・給食	
5	金		健康相談（あったかふれあいセンター 10：30～、 池川コミュニティセンター 10：30～）	配食	中村・鹿森 池上池下
8	月			配食	谷山
9	火				宗津
10	水			配食・給食	

※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
南 方 篤	79	8月5日	上土居第一
岡本 美千子	88	8月6日	檜 谷
西森 佐代子	86	8月17日	宮 ヌ 坪
林 美 花 枝	101	8月19日	あがわ荘(田村)
藤 原 徳 幸	90	8月22日	引 地
田 中 正 宏	94	8月24日	もみじ荘(越知町)

氏 名	年齢	死亡月日	地区名
久 原 スミヨ	71	8月24日	湯 ノ 川 下
岡 林 梅 壽	100	8月25日	あがわ荘(大屋)
藤 原 富美榮	93	9月6日	遅 越
赤 堀 道 夫	94	9月7日	竹 ノ 谷
古 味 節 子	86	9月8日	中 ノ 瀬 上
尾 崎 瑞 捲	88	9月9日	大 崎

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

第26回

によど川クイズ

応募
締切

10月15日(金)必着

Q1 (○に入る言葉をお答えください)

皆さんも、「高知家〇〇パスポート」を取得して、お
得な特典を受けましょう。

Q2 (○に入る数字をお答えください)

10月2日から高知県の最低賃金が〇〇〇円に
なりました。

◆9月号の答え Q1「45」 Q2「認知症」

応募者：14人／正解者：14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

株式会社ツボイ「ごちそう金平きくらげ 100g」 2袋セットを10名様に !!

仁淀川町産の黒きくらげ、白きくらげを100%使用。クセになる肉厚でコリ
コリとしたオンリーワン食感。きくらげ農家を作る「農家メシ」を形に！戻し方、
味の入れ方にこだわりました。香ばしいゴマの香りと、きくらげの食感が、
熱々のご飯によく合います。お酒のアテ、おにぎり具材としてもオススメです。



仁淀川町の恵みで育つきくらげを届けたい



仁淀川源流の湧き水だけを使用

水にとことんこだわった仁淀川町産きくらげ

清流仁淀川の恵みと、寒暖差の厳しい標高750Mの栽培地仁淀川町ツ
ボイで育つ仁淀川きくらげは、肉厚でプリプリとした食感が特徴です。私たち
同様、きくらげにとっても「命の水」が地元仁淀川町の湧水です。



安心安全なきくらげを子どもたちが食べる学校給食へ

きくらげは古くから「食べる漢方薬」とも呼ばれるほど、健康維持に必要な
栄養素が詰まった食材の王様です。また子どもの成長には欠かせない栄養
素が含まれており、県内の子どもたちに食べてもらいたいとの思いから2018
年に起業しました。

高知県内では約95%の小中学校の給食施設で当社のきくらげが使用さ
れています。

株式会社 ツボイ

仁淀川町竹ノ谷887-1
☎088-824-1576
FAX088-824-1580

商品の注文はこちらから

○HP:仁淀川きくらげショッピングサイト
(http://tsuboi.shop-pro.jp/)
○電話注文:☎088-824-1576





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。

○朝夕少し涼しくなってきました。コロナは先が見えない日々です。安居溪谷紅葉はきれいだろうと色々思い浮かべています。気がねなく往来できる日を待ちたいと思います。(鹿児島県)

○運動不足で最近ウォーキング、ジョギングを始めました。体が一番なのでこれから続けていきたいと思っています。それぞれ〇〇の秋を楽しみましょう。(森)

○9月には二百十日、二百二十日といって大きい台風が発生すると子どものころよく父母から聞かされて台風が来そうになると腹痛。襲来しそうなところだった思い出があります。災害が起きないようにと台風の進路が気になります。(土居甲)

○コロナのせいで遠出もできず旅行もできず夏が終わりました。早く海外旅行にも行きたーい(‘ω’)ベトナム語勉強しておきまーす ♪♡(田村)

○いつも広報誌を送っていただき、ありがとうございます。仁淀川町に45人もの外国人が在住していることに驚きましたが、お互いの文化などを理解し合うことにより国際交流が進み、次世代の人々につなげていければと思います。(高知市)

○8月新町長ができ期待しています。古味町長おめでとう。(高瀬)

○仁淀川流域の歴史と文化展が開催され、「おもかげの昭和へ」の写真集も展示されているとのこと、執筆者の小林勝利先生からも連絡をいただきましたが、このコロナ禍行けなくて残念です。先だって私の生家の村を訪ねていただいて、その変わりようをお聞きし、やはりそうであったかと故郷を離れてからの歳月を改めて深くかみしめています。これからも1年1年いや1日1日、森にとけ込んでしまおう村の静かな眠りを想像し、別れを告げるように思わず手を合わせました。(鳥取県)

○ホームページで閲覧も可能ですが、私も世代はやはりペーパーはしっくりきます。両親が池川、大崎の出身で子どもの頃の夏、冬休みのほとんどを過ごした仁淀川町は、高知市育ちの私にとってもふるさとです。町の様子がわかることや、少子化と言われながらもかわいいお子さんの写真がたくさん載っていることなども嬉しく、次の号が届くまで保管して楽しんでいます。(高知市)

○夏休みに中津溪谷に孫が泳ぎにきました。青いきれいな水でとってもよろこんで泳ぎました。毎年来たいと言っていたので、来年も楽しみです。(大崎)

○今年も米刈りが近づきました。ここ数年雨が多く米が倒れ苦労してます。今年こそはと思っていますが、台風が心配です!!(長者丁)

町の人口・世帯数

令和3年9月1日現在

人口 5,018人(-10)

男 2,414人

女 2,604人

世帯数 2,859世帯(-13)

8月中の届出

転入 16人 転出 17人

出生 3人 死亡 12人

()内は前月比

広報によど川

令和3年10月1日発行(No.195)

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。