

仁淀川町広報

にやどが川

2022
1

月号

新型コロナウイルス3回目接種について
令和4年秋葉まつり 内容の縮小について
新春クロスワードパズル

【表紙の写真】
中津明神山の日の出

秋の叙勲 受章おめでとうございます 瑞宝単光章 消防功労 片岡幸太郎さん(73歳・大崎)

11/3 令和3年秋の叙勲の受章者が発令され、仁淀川町では、片岡幸太郎さんが「瑞宝単光章」を受章されました。

片岡さんは、昭和53年8月30日吾川村消防団に入団以来、37年余の長きにわたり、消防活動の重要性を深く自覚し、規律厳正、消防技能と教養の練達に励み、町民の生命と財産を守るという消防使命を遂行されました。

平成24年4月に仁淀川町消防団分団長として幹部の要職に就任し、豊富な消防知識と経験をもとに、日ごろから消防技能等について団員への指導に努め、団結を図るとともに、常に住民の安全を考え、時機に即した状況判断と決断を持って任務遂行にあたるなど、消防行政の発展に寄与されました。



伝達式で濱田省司高知県知事(左)より、表彰を受け、記念撮影

昭和53年 8月	吾川村消防団 入団
平成 8年 6月	吾川村消防団 班長
平成17年 8月	仁淀川町消防団 班長
平成18年 4月	仁淀川町消防団 副分団長
平成24年 4月	仁淀川町消防団 分団長
平成28年 3月	仁淀川町消防団 退団

仁淀川町シルバー人材センター 刈払機取扱講習開催

11/9 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)技能講習「刈払機取扱講習」が開催されました。

午前、開講式・オリエンテーションに続き、刈払機の基本的な知識を学び、午後からは現場での草刈りの実技を行いました。

参加者7人のほとんどがチップソーでの草刈りが初めてで少し緊張気味でしたが、時間がたつにつれ、コツをつかんだようで、刈払機を使いこなしていました。関係者は「この講習会で学んだことを生かし、シルバー人材センターでも活躍していただきたい」と話していました。



草刈りの実技に挑む参加者たち

絵本を通してSDGs学ぶ 「絵本でSDGs!!!」開催

11/14 仁淀川町交流センターで、SDGsの環境問題に関連したイベント「絵本でSDGs!!!」が開催され、親子3組が参加しました。

当日はSDGsに関連した絵本の読み聞かせを行った後、不要になった絵本カバーを再利用してトートバッグを作成したりと、親子で交流をしながらSDGsについて学びを深めました。



絵本カバーでトートバッグ作り

「SDGs」って?

SDGsとは、「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称。2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟国193カ国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた17の目標。

寅年に聞いた 今年の抱負!



昭和49年
生まれ



谷脇 崇さん

日々感謝。1日1日大切に過ごしていきたいです。燃えるぜえ!

昭和25年
生まれ



中島 道雄さん

山茶小屋の庭園を仕上げる。

謹賀新年

仁淀ブルージュニア

平成22年
生まれ



昭和49年
生まれ



西森 一章さん

ゴルフ一筋。マスターズ優勝!!

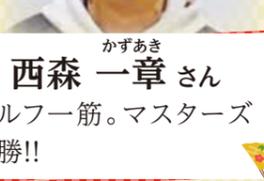
昭和61年
生まれ



古味 雄也さん

たくさんの人と出会いたいです。

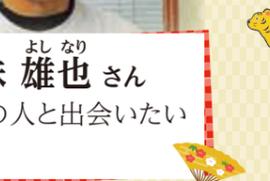
平成10年
生まれ



掛水 満帆さん

家族みんなが健康な年がありますように。

平成22年
生まれ



池川子ども会

池川子ども会

平成22年
生まれ

平成10年
生まれ



掛水 満帆さん

家族みんなが健康な年がありますように。

平成22年
生まれ

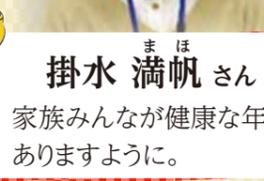


池川子ども会

池川子ども会

平成22年
生まれ

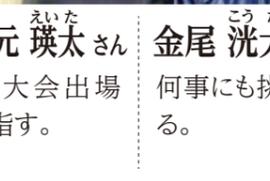
平成10年
生まれ



掛水 満帆さん

家族みんなが健康な年がありますように。

平成22年
生まれ



池川子ども会

池川子ども会

平成22年
生まれ

迫力満点! 下名野川に「とら」が登場

下名野川地域集会所前に、口を大きく開き、今にも飛びかかってきそうな「とら」が誕生しました。

このとらは、「干支作り寄ろよる倶楽部(上岡正憲代表)」が作成したもので、全長およそ2メートル。胴体はヒノキを使用し、首からはノミで彫っています。

10月上旬から材料を集め、メンバー4人で完成させました。

メンバーからは「威嚇のポーズを再現し、迫力のあるとらができました。毎年みんなで世間話をしながら楽しく活動しています。興味のある方は参加をお待ちしております」と話していました。



仁淀川町スポーツ少年団交流運動会

11/21 仁淀川町スポーツ少年団交流運動会が池川体育館で開催され、町内のスポーツ少年団に所属している小学生39人(4団体)が交流を深めました。

新型コロナウイルス対策としてパン食い競争はパン取り競争に変更し、空中でパンをキャッチする子どもたちが会場をにぎわせました。その他にぐるぐるバット、ドッジボールを行い、最後のリレーでは急きょ保護者チームを作り、子どもたちに負けないよう頑張って走っていました。



パン取り競争 ドッジボール リレー

仁淀柔道スポーツ少年団が活躍 **岸本楓生選手が2位**

11/28 高知県立ライオンズクラブ杯第16回高知県少年柔道大会が高知県立武道館(高知市)で開催されました。

仁淀柔道スポーツ少年団からは、6年生3人・4年生2人が出場しました。団体戦では残念ながら初戦敗退となりました。個人戦では6年男子50kg超級の岸本楓生選手(別府小)が2位となりました。

他の選手も、久しぶりの試合でしたが攻めて頑張りました。監督は、「これからも練習や試合などを重ね、いろいろなことを経験し成長してもらいたいと思います。応援よろしくお祈りします」と話していました。



活躍した選手たち。上段中央が岸本選手

人権の花運動

町内の各小学校で、人権の花運動が行われました。この運動は、主に小学生を対象とした人権啓発運動で、各学校に配布した花の苗を子どもたちが協力し育てることによって、命の大切さを実感し、その中で豊かな心を育み、優しさと思いやりの心を育てることを目的としたものとなっています。

当日は、各地区の人権擁護委員から子どもたちへの苗の引き渡し式が行われた後、慎重に苗ポットからプランターへ植え替えをし、水を与えました。

この花は今後学校周辺に飾ったり、来年の春に行われる卒業式や入学式での飾り付けにも役立てられる予定となっています。



別府小学校



長者小学校



池川小学校

中学生がフランス料理でテーブルマナーを学ぶ

11/11 町内中学校の1年生が、フランス料理のフルコースでテーブルマナーを勉強しました。

これは教育委員会の食育事業の一環で、株式会社フードプランの協力により毎年行われています。

例年は町内の株式会社フードプランで行っていましたが、昨年に引き続きコロナウイルス感染症対策として十分な間隔を保つため、ホテル日航高知旭ロイヤルで行われました。

同ホテルのシェフが作る料理を、生徒たちはナイフとフォークを使い、緊張しながら口へ運んでいました。

ピアノとフルートの生演奏が流れる中で、町内産のキクラゲやお茶やチャーテ、県内産の肉や野菜を使った料理の数々を食べながら、テーブルマナーを勉強することができ、生徒たちにとって貴重な一日となりました。

生徒たちは、「ナイフとフォークの使い方が難しかったけど、やさしく教えてくださったので、だいたい使えるようになりました」「今日学んだことを、大人になってから役立てたいです」と感想を述べました。



ナイフとフォークを使い食事をする中学生

第31回 カルスト高原杯ソフトボール大会 「池川子ども会」優勝

11/13 津野町東津野B&G海洋センターで、「第31回 カルスト高原杯ソフトボール大会」が開催され、「池川子ども会」が優勝しました。

予選リーグを1勝1敗(抽選で勝利)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「高南・土佐SBC」戦を5対4で、接戦を制し決勝に進出。決勝では、しっかりと投打がかみ合い「田野々スポーツ少年団」に6対0で勝利し優勝に輝きました。

新チームになってからは、なかなか試合で結果が出ませんでした。6年生は出場できる最後の大会で優勝という最高の形で締めくくることができました。



活躍した選手たち

- 【予選リーグ】 1回戦 10対 9 東津野スポーツ少年団
- 2回戦 5対10 東津野スポーツ少年団
- ※当日1チーム棄権により同チームと2試合
- 【決勝トーナメント】 準決勝 5対4 高南・土佐SBC
- 決勝 6対0 田野々スポーツ少年団

秋の味覚を堪能 中津溪谷 紅葉まつり

11/14 中津溪谷ゆの森、笑美寿茶屋周辺で恒例の紅葉まつりが行われました。

当日は暖かい日差しの中、しし汁やつがに汁、手打ちそば、アメゴの塩焼き、田楽など、地元の食材を使った品が販売され、多くの観光客や地元の方で賑わいました。



冬は高血圧に注意しましょう

寒い冬になると血圧が高くなるといわれています。寒くなると体温を逃がさないように血管が収縮するため血圧が上がりやすくなります。高血圧とは家庭で測定する血圧が135/85mmHg、診察室で測定する血圧が140/90mmHg以上のことをいいます。血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、「脳出血・脳梗塞」「うっ血性心不全」「心筋梗塞・狭心症」「腎不全」などを引き起こしやすくなります。



☆日常生活の注意点

①温度の急激な変化を避ける

- ・室内だけではなく、トイレや脱衣所も暖める
- ・お風呂は41℃以下のぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ・屋外に出る時は防寒対策をとる
- ・散歩や運動は朝の時間帯を避けて、暖かい日中に行う



②食習慣を見直す

- ・塩分の摂り過ぎに注意する
- ・食べ過ぎて体重を増やさないようにする
- ・アルコールは適量にする



③適度な運動

- ・こまめに体を動かすようにする



④その他生活習慣の改善

- ・喫煙には血管を収縮させ血圧を上げる作用があるため、たばこを吸う人は禁煙にチャレンジしてみましょう
- ・睡眠時間が短いと高血圧や動脈硬化などのリスクが高くなるため、6時間以上の睡眠を心がけましょう



家庭血圧を測ってみましょう!



☆家庭血圧について

病院での血圧測定は緊張して本来の数値よりも高くなってしまいがちです。家庭で血圧を測ってもらうことによって、リラックスした状態で正しい数値の測定を行うことができます。安静を保ち、必ず座って同じ時間に測り、毎日の変化を記録してみましょう。

～始めませんか?高知家健康チャレンジ!!～

高知県では健康寿命の延伸に向け、県民全体の健康増進を図る活動に取り組んでいます。健康寿命の延伸には、高知県における死亡原因の過半数を占めている生活習慣病の発症リスクを高めている肥満や血糖値上昇を改善するため、「減塩」、「野菜摂取」、「運動」、「節酒」、「禁煙」に向けて自分ができることから取り組んでいく必要があります。

「これでもえいがや!」をキャッチコピーとした高知家健康チャレンジのチラシを12月に配布いたしました。これには、いつもの暮らしに無理なく取り入れられる生活の工夫を紹介してあげています。まずは何か1つ、毎日の生活で取り入れられる「わたしの健康チャレンジ」を始めませんか?



■問い合わせ 仁淀川町役場 保健福祉課 ☎35-0888

宇宙アサガオの種をつなぐリレー 長者小学校から飯豊第一小学校(山形県)へ種子つなぐ



田中氏(左)に宇宙アサガオの種を手渡す児童

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。

今後全国の小学校をリレーしていき、2025年には大阪万博で出展予定になっており、ゴールは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県種子島地区に種が帰郷する予定。

11/15

宇宙文化、宇宙の夢を青少年のもとに届ける活動をしている(株)宙だよりスタジオ(大阪府)が計画した“NAOKO☆宇宙アサガオの種をつなぐリレー”で第2区に選ばれた長者小学校で、種子をつなぐリレー式が執り行われました。

この日、計画を行った宙だよりスタジオの田中利明氏に、児童がアサガオの種子2610粒と次のリレー校である山形県飯豊町立飯豊第一小学校へのメッセージを手渡し、田中氏からは宇宙アサガオの種子の預かり証と宇宙アサガオの記念の押し花が贈られました。

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、7月21日に開花が確認されました。その後きれいな花を咲かせ、9月24日に児童の手によって、種の採取を行いました。



開花した宇宙アサガオ



種の採取

あなたのまちの車やさん 広告
車検のことならおまかせ下さい!
一度は電話下さい。待ってます!



吾川自動車

電話 35-0778

営業時間 8:30~18:00

定休日 土・日曜日、祝祭日

仁淀川町向口 代表者 宮崎照夫

四運証 第80-1115号 コンピューターシステム診断店

トヨタ検定一級技能整備士 自動車検査員

自動車整備業賠償共済保険加入事業場

ユーザー車検の方、サポートします。

大崎地域集会所 清掃活動が行われました

12/5

大崎地域集会所に、大崎地区住民や地域集会所を利用している各団体合わせて約50人が集まり、清掃活動に汗を流しました。

大崎地区の吉村裕司区長は「多くの方に参加していただき、地域集会所がとてもきれいになりました。今後も大切に使用していきたいです」と話していました。



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

要件

次の3つをすべて満たす方が対象となります。

- ①勤務先から給与の支払いを受けている方
- ②新型コロナウイルス感染症に感染または発熱などの症状があり感染が疑われる場合において、その療養のために労務に服することができなかった期間がある方
- ③上記②の就労ができなかった期間について、給与の全部または一部が支給されない方

適用期間

令和2年1月1日～令和4年3月31日の間(※)
で療養のため労務に服することができない期間
※入院が継続する場合などは、最長1年6月まで

支給期間

労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から労務に服することができない期間

支給額

(直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額 ÷ 就労日数) × 2/3 × 日数

ただし、給与収入の全部または一部を受けることができるものに対しては、これを受けることができる期間は、傷病手当金の支給はありません。

なお、その受けることができる給与収入の額が、上記の方法で算定される傷病手当金の額より少ないときは、その差額を支給します。

問い合わせ

仁淀川町役場 町民課	☎35-1088
仁淀総合支所 住民福祉課	☎32-1111
池川総合支所 住民福祉課	☎34-2111
高知県後期高齢者医療広域連合	☎088-821-4896

選挙に関する「寄附」に注意してください

町の議会の議員の選挙に関して、町と請負の関係にある者は、当該選挙に関し、寄附をしてはいけません。また、何人も、選挙に関し、町と請負の関係にある者から寄附を受けてはいけません。
(公職選挙法第179条、第199条、第200条)

この場合の「寄附」とは、金銭、物品その他の財産上の利益の供与などをいいます。例えば、債務免除、事務所の無償貸与、労務の無償提供などが該当します。

町と請負の関係にある者としては、建設業代表者、委託業代表者、区長などが該当します。(地域長および区長は、地方公務員法の改正により、令和2年度から委託契約者となっていますのでご注意ください。)



■問い合わせ 仁淀川町選挙管理委員会 ☎35-0111

新型コロナワクチン3回目接種について(令和3年12月17日時点)

新型コロナウイルス感染症予防にご協力いただきありがとうございます。

新型コロナウイルスワクチンを2回接種した場合であっても、時間がたつと感染予防効果が低下すること、高齢者の場合は重症化予防効果についても低下する可能性が示されました。そこで、感染拡大と重症化予防を目的に、2回目接種完了者のうち、18歳以上の方に追加接種を行うことが決まりました。仁淀川町での3回目接種について12月17日時点での状況をお知らせします。



■対象者

2回目接種完了した18歳以上

■接種時期

2回目接種日から8カ月目の同じ日(同じ日がない場合は翌月1日)から接種できます。

6月13日の場合→2月13日から接種できます

8月31日の場合→5月1日から接種できます

■接種券の送付

接種時期が近づきましたら、「接種券一体型予診票」「接種済み証」を送付し、接種日、受付時間、場所をお知らせします。

■接種方法

3地区(旧吾川中体育館、池川体育館、仁淀中体育館)で集団接種を行います。原則として、居住地区での接種となります。

使用するワクチンは、ファイザー製とモデルナ製です。

■次の方は、接種券交付にあたり申請が必要となりますので、下記までご連絡をお願いします。

- 1 住所が仁淀川町以外の方(里帰り出産、単身赴任、下宿など)
- 2 他市町村で2回接種をした後に転入してきた方
- 3 予診のみで追加接種用の接種券一体型予診票を使用した方
- 4 以下の方法で2回接種した方
 - ・海外在留邦人向け新型コロナワクチン接種事業
 - ・在日米軍従業員接種
 - ・製薬メーカーの治験
 - ・海外での接種

■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

「出張年金相談所」の開設について

高知西年金事務所による「出張年金相談所」を右記の日程で開設いたしますので、お気軽にご利用ください。

相談にお越しの際には、年金証書・振込通知書・年金手帳や被保険者証といった、本人であることが確認できるものを必ずお持ちください。

本人以外の方が代理で相談される場合には、本人からの委任状と代理人の本人確認ができる身分証明書(運転免許証など)が必要となります。

なお、待ち時間の短縮および混雑の解消を図るため、**事前予約制**とさせていただきますので、相談を希望される方はできるだけお早めのご予約をお願いします。

年金のこと、なんでも
お気軽にご相談ください。

■日 時:令和4年2月2日(水)
10:00~15:00
(12:00~13:00を除く)

■会 場:仁淀川町役場
1階会議室1B・1C

■事前予約先:
仁淀川町役場 町民課
国保年金係 ☎35-1088

スマホでかんたん!確定申告

【スマートフォンで申告可能】

- スマートフォンで国税庁ホームページにアクセスすれば、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、印刷して郵送などで税務署に提出することもできます。
 - ※1 e-Taxをご利用になる場合は、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って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。
 - ※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)。
- なお、ID・パスワード方式は暫定的な対応ですので、お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。

【「スマホ専用画面」がより便利に】

- スマートフォンで申告される場合は、入力しやすい「スマホ専用画面」をご利用いただけます。
- 令和4年1月から「スマホ専用画面」において、次のことが可能となります。
 - ①スマホのカメラ機能を使った源泉徴収票の自動入力が可能となります。
 - ②「スマホ専用画面」の対象範囲が拡大し、これまで可能であった給与所得、雑所得(年金など)および一時所得(保険金など)の申告に加え特定口座年間取引報告書(上場株式等の譲渡所得等・配当所得等)、上場株式等の譲渡損失額(前年繰越分)および外国税額控除の申告が可能となります。
- 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。



国税庁ホームページはこちら!



読取対応端末の一覧はこちら!

■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。

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、受け取りなどができます。
※平日は午前8時30分から午後5時15分まで受け付けております。

- 日 時 1月30日(日)
午前9時から正午まで
- 場 所 仁淀川町役場 町民課
- 内 容
 - ①申請サポート
 - ②マイナンバーカードの受け取り
 - ③電子証明書の新規発行、更新
 - ④健康保険証利用の申し込み

■必要書類

- ・通知カード
- ・本人確認書類
 - A書類1点 免許証、身体障害者手帳、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
- ・「個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書」の通知はがき
- ・住基カード(お持ちの方のみ)
- ・代理権の確認書類(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。ただし同一世帯の親などは不要。)

■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

相続登記無料相談会のご案内

高知県司法書士会では2月を「相続登記はお済みですか月間」として、相続登記に係る無料相談会を開催します。相続登記、法定相続情報証明、遺言、遺産分割協議、空き家問題等につきましてお気軽にご相談ください。
※コロナの感染状況により中止になる場合もあります。相談を希望される方は、1月25日以降に当会への電話や当会のホームページで相談会開催状況の確認をお願いします。なお、期間中は各会員事務所でも無料で相続登記に関する相談をお受けします。

- 相談日時 2月5日(土)
10時から13時まで
- 相談会場 枝川コミュニティセンター
(いの町枝川2462)
- 問い合わせ ☎088-825-3143
<https://www.kochi0888253131.com/>
(高知県司法書士会HP)

口座振替のお知らせ

町に納める収納金の今月の口座振替日は、

1月25日(火)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、2月10日(木)となります。

四国経済産業局からのお知らせ

冬季の省エネルギーの取り組みにご協力ください

- 暖房について
 - ・適切な室温管理(暖房の場合は室温20度を目安)
 - ・エアコンのフィルターは適切に清掃
- 照明について
 - ・不要な照明はこまめに消灯
- 調理について
 - ・炊飯器は、タイマーを上手に使用して、なるべく保温時間を短く

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
陸上自衛隊 高等工科学校	一般	中卒(見込含) 17歳未満	よさこい合同庁舎	1月22日(1次)
第7回 自衛官候補生	18歳以上 33歳未満	1月14日まで	高知駐屯地	1月16日
第8回 自衛官候補生		2月 4日まで		2月 5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
TEL:(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



広告

*どんど焼き・案内

正月飾り神札などを、お祓いして焼きあげます。
※コロナ禍、事前に持ち込みもできます。

- 日 時: 令和4年2月13日(日) 午後2時から
- 場 所: 仁淀川町大崎33「長生教本院協会境内」
- 問い合わせ: ホヘトの会 中島 ☎20-2003



仁淀川町観光協会通信

vol.14

【仁淀川町観光協会】

仁淀川町大崎 460-1 (交流センター2階)

☎0889-35-1333 ◆水曜定休日 (祝日の場合翌日)



町内の観光地や施設が 1枚のマップに! 「仁淀川町おでかけマップ」

「仁淀川町おでかけマップ」が完成

昨年の秋に仁淀川町を北部(旧池川町)・中部(旧吾川村)・南部(旧仁淀村)の3つのエリアに分けて、大きく表示した「仁淀川町おでかけマップ」が完成しました。

以前より、町内でお店をされている方々から「町外の方に、観光地や飲食店を説明できる1枚のマップが欲しい!」という声が数多くありました。

その実現に向けて、お客さまに道を聞かれた際に、お待たせせず、分かりやすくご案内するのに必要な情報は何か考え、各方面からご意見をいただきました。

「時間はどれくらいかかる?」「道はどれくらい狭い?」「駐車場も明記してほしい」「分岐が説明しにくい」「仁淀川町のガイドブックより手軽なものが欲しい」

これらを解決するためにはどのような形にすべきかと試行錯誤を重ねた結果できあがったマップです。

これから年度ごとに見直してリニューアルを行い、さらに使いやすく、手に取りたくなるマップに進化させていこうと考えております。

皆さまにもぜひ使っていただきたく、ご感想やご提案をいただけるとうれしいです。



おでかけマップ

秋葉まつり 内容の縮小について

毎年2月11日に開催されている「秋葉まつり」は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、今年も下記のとおり内容を大幅に縮小することといたしました。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



- ・鳥毛ひねり、太刀踊り、練り行列など奉納行事は全て中止いたします。
- ・神事のみ執り行います。(神輿でのご神幸はありません)
- ・駐車場の設置、送迎バスの運行、仮設トイレの設置、屋台・出店なども中止します。

■問い合わせ 秋葉神社祭礼練り保存会 会長 片岡和彦 ☎080-3138-7976

仁淀川町役場に秋葉まつりの特大パネルを展示しています!

高知城歴史博物館が作成した、秋葉まつり紹介特大パネルを1枚展示しています。ぜひご覧ください。

■展示期間：令和4年1月31日(月)まで
8:30~17:15

■場所：仁淀川町役場1階 情報ギャラリー

高吾北消防本部からのお知らせ

急性アルコール中毒について

新年明けましておめでとうございます。昨年は、コロナ禍ということで飲み会などの機会が少なかったと思いますが、宅飲みでお酒を多く飲まれる時もあるかと思います。今回は急な飲酒に伴う急性アルコール中毒についてお知らせします。



急性アルコール中毒とは

皆さんは、急性アルコール中毒と聞くとどのような状態をイメージするでしょうか?友達や職場での飲み会で一気に飲みをしたり、無理にお酒を飲まされ救急搬送される姿が思い浮かぶ人もいないでしょうか?急性アルコール中毒というのは、アルコールを含む飲料を摂取して、一時的に意識障害を起こすことをいいます。第三者から見ると、「酔いつぶれている」ように見えます。

急性アルコール中毒になる方の割合は20歳代の若者が多数を占めます。しかし、女性や高齢者、少量のお酒を飲んだだけでも顔が赤くなる人など、アルコールの分解に時間がかかる人も急性アルコール中毒のリスクが高いのです。「自分は若者のように一気に飲みやむちゃな飲み方ではないから関係ない」と思っていると危険です。

急性アルコール中毒の症状

- 自力で立てない
- 声をかけたり、顔をたたいても反応が鈍い
- 酔いつぶれて嘔吐している
- 飲み始めから短時間(1時間程度)で酔いつぶれる

急性アルコール中毒には、意識レベルの低下、嘔吐、呼吸数や血圧の低下などの症状があります。泥酔状態で嘔吐すると、嘔吐物で窒息する危険があります。さらに血中アルコール濃度が高まり、昏睡状態になるような場合、呼吸や循環機能を司る中枢神経が抑制され最悪死亡することもあります。

楽しく程よく飲み急性アルコール中毒には十分に注意をしましょう!!

■問い合わせ 高吾北消防本部(署) ☎26-2111

がん検診
受診しましたか?

広域がん検診のお知らせ

町外で受けられる、広域がん検診を実施することになりました。今年度まだ受診されていない方は、この機会にぜひお申し込みください。

【実施内容】 肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮がん検診

【検診費用】 無料

【申込期間】 1月11日(火)から受付を開始
※定員になり次第、締め切らせていただきます

【申込方法】 申込先:高知県総合保健協会
☎088-831-4351(申込専用ダイヤル)
受付時間:平日 8:30~17:00

実施日	実施場所
2月20日(日)	高知市 総合保健協会中央健診センター
2月23日(水)	南国市 保健福祉センター
2月26日(土)	宿毛市 総合保健協会幡多健診センター
2月27日(日)	高知市 総合保健協会中央健診センター
3月6日(日)	高知市 総合保健協会中央健診センター

※広域検診で「乳がん検診」「子宮がん検診」を受けた方は令和4年度の受診はできませんのでご注意ください

地域安全アドバイス

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

1月10日は「110番の日」

110番は、あなたの生命、身体、財産を守る電話です。
事件や事故が発生した際、**緊急の場合**は、ためらわずに110番してください。



110番の仕組み

110番に電話をかけると、警察本部通信指令課の警察官につながります(お近くの警察署や駐在所などにはつながりません)。

通信指令課へつながると、事件や事故の内容についていろいろお聞きします。中には「いろいろ聞かんと早く来てほしい」という声もありますが、通信指令課では電話を受けながら無線で管轄の警察署やパトロール中のパトカーに指示して、現場に向かわせていますので安心してください。

110番するときのポイント

- 「何が」……まず何があったかをお話してください。
- 「いつ」……今から〇分前など具体的に。
- 「どこで」…町名、目印になる建物など。
- 「ケガは」…ケガの状態、救急車の手配など。
- 「犯人は」…何人、人相、性別、服装など。
- 「何で」……逃走した際の手段や方向など。
- 「あなた」…通報者の氏名、連絡先。

ご葬儀・お墓の事ならお任せ下さい

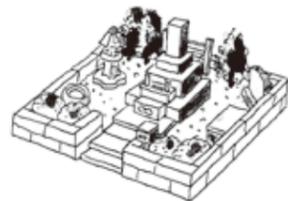
光明会館では広々としたホールで、ゆったりとしたご葬儀が行えます。



〒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

光明会館では、墓地の造成、清掃、墓石の販売、先祖墓への統合なども行っております。



お気軽にご相談下さい。

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)

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。ご協力よろしくお願いします。

～年始の免許業務について～

新年の佐川署の運転免許証関係のお手続きは、令和4年1月4日(火)からです。

運転免許証の更新は誕生日の1カ月前から誕生日の1カ月後の2カ月間あります。(コロナ延長されている方は免許証裏面の有効日まで)

年始は特に窓口が混み合いますので、有効期間に余裕のある方は時期をずらして来られると混雑を避けられます。

本年も免許証のお手続きなどは、お近くの佐川警察署でぜひ行ってください!

佐川町の花園保育園の年長さんが、勤労感謝の日に合わせて、佐川署に来てくれました。
きれいな花かごと、手作りのウエルカムボードをありがとうございました。



1月7日(金)～1月16日(日) 年始の交通安全運動期間です



今年も事故のない1年でありますように

『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!



大正軒

～お食事代、50円引き～

佐川町甲1543 ☎22-0031

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

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!

お問合せはこちら♪

電化住宅をご検討の方へ 「でんかeプラン」
おトクな料金プラン

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!!

10% 割引 ← 5% 割引 + 5% 割引

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!

YONDEN 四国電力株式会社 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

明けましておめでとうございます。今年は寅年ですね。江戸時代にはコレラから身を守る神農の虎というお守りがあったそうです。以前のような日常が戻ってくると良いですね。本との新しい出会い、良い出会いがありますように。

今月の展示

- 冬、雪の本
- 起業、創業はじめての一步

新刊紹介

- 『護られなかった者たちへ』(中山 七里/著)
- 『藤川家のごはん』(藤川 英子/著)
- 『ゾンビハムスターねずこ』(原田たけし/著)
- 『パパのしごとはわるものです』(板橋 雅弘/著)
- 『七転びなのになら起きできるわけ』(浅暮 三文/著)
- 『もういちど』(畠中 恵/著)
- 『100万回生きたきみ』(七月 隆文/著)

紹介したのは一部です。他にもたくさん入っています。

今月のPick up



『御朱印でめぐる四国の神社』
(地球の歩き方編集室)

新しい年に四国内の神社めぐりはどうでしょうか？

『十二支えほん』

(谷山 彩子/著)



干支について書かれた楽しい絵本。



『人生を前に進める名言集』
(定政敬子/文・モドロカ/絵)

学校や家族という社会の中にいる子どもたちの日々の悩みにそっと寄り添う言葉を集めた本。

■問い合わせ

交流センター図書室 ☎ 20-9922
FAX 20-9411

当てもなく書店を歩いていたら、村上春樹の仕切り板が目に止まった。それと同時に学生時代に『羊をめぐる冒険』を読んだ記憶もよみがえってきた。正直、内容に疲れて、面白さが伝わらなかった。それ以来、村上作品に苦手意識を抱いてしまった。世間には「ハルキスト」と言葉があるほど多くのファンがいて、世界的に認められている作家の魅力を感じることができない自分に悔しさを感じ、克服することを決心した。特に理由もなく選んだのは上下巻に分かれている『海辺のカフカ』だ。この本はエディプス王の神話や『源氏物語』などの古典を下敷きとした長編小説で、読む前に内容を大まかに理解すれば、一層楽しむことができると思う。



海辺のカフカ
村上 春樹 新潮文庫

一月本の紹介

地域おこし協力隊
エルドリツヂ愛未

父親の呪いから逃れるために東京から高松に家出した15歳の田村カフカ「僕」と猫と会話ができる60歳のナカタさん、両者の話が交互に進行してゆく作品だ。推理小説のように読み進めていくうちに謎の全容が定かになりながら、目の前で展開していく不思議なストーリーに浸っていた。驚きが多く、読者は飽きないだろう。

特に面白く感じたところはカフカの話は一人称および二人称現在形で書かれており、ナカタさんは三人称過去形で書かれていることだ。少年と中年の主人公、人称、現在形と過去形以外に村上には遠い、もしくは反対にある言葉やコンセプトをくっつけて、本に投げ込む。そのくくりが新鮮だった。文体は非常に読みやすく、予想以上に楽しめた。村上春樹の初心者はこの作品から読んだら、村上ワールドと言われる彼の独特な世界観に入り込めると思う。次は『ノルウェイの森』に挑戦したい。

紹介した本は、交流センター図書室に置いてありませんが、オーテピアから取り寄せが可能です。

第4回 もっと知りたい文化協会

▶ 吾川文化協会 マーダル・サンガ大崎組

マーダルはネパールの楽器、サンガは仲間を意味します。マーダルは本場ネパールでは庶民に愛用されている太鼓型の民族楽器で、単調な音楽を演奏するスタイルが基本ですが、今回ご紹介するマーダル・サンガ大崎組では、演奏する楽曲に合わせてギターやピアノなどの多種多様な楽器を組み合わせたり、さらには歌も交えるなど自由な演奏をしています。

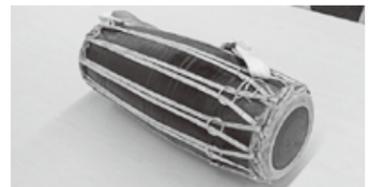


演奏方法はマーダルを膝の上に固定し、左右の叩く場所により高音、低音を叩き分ける、左右を同時に叩くことにより響いた音を瞬時に止める、胴体部分を叩いて違った音色を出すなど、大変奥深い楽器となっています。



・マーダル・サンガ大崎組よりメッセージ

「この教室では演奏技術を追求するのではなく、みんなで楽しく演奏することを目的に練習をしています。貸し出し用のマーダルも準備していますので、ちょっとお試しの軽い気持ちでぜひお越しください。女性ばかりのグループ

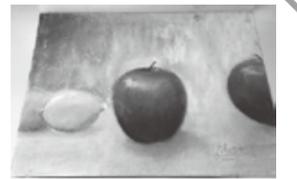


ですが、男性の方も大歓迎です」
入会希望もしくは興味を持たれた方は、右記までご連絡ください。

- 活動場所：交流センター3階ホール
- 活動日時：第1、2、3木曜 18:00~20:00(変更の場合あり)
- 連絡先：仁淀川町 教育委員会 社会教育係
片岡 ☎35-0019

▶ 池川文化協会 パステル教室

パステル教室では90色のソフトパステルを使って作品を作っています。パステルとは、乾燥した顔料を粉末状にし粘着剤で固めた画材です。



始まった頃は体験教室でしたが、参加者の要望で現在の教室が始まりました。皆さん楽しそうに談笑しながら作品を描いていたのが印象的でした。パステルは準備と片付けが楽で、初心者の方も取り組みやすくなっています。



体験教室も随時行っていますのでぜひ一度参加してみませんか？
詳細は右記までお問い合わせください。

- 活動場所：池川総合支所3階 会議室
- 活動日時：第2、4木曜 13:00~
- 連絡先：仁淀川町 教育委員会 池川教育事務所
林 ☎34-2480

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。



1月11日(火) 10:30～ 場所：ひまわり広場

「あのね!保健師さん」

保健師さんを囲んで座談会を開催します。さまざまな悩みや疑問など、みんなでトークをしながら解消しましょう。妊婦さんの参加も大歓迎です。

聞きたいことがあれば事前に連絡をお願いします。

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。(☎35-0433)

※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。

1月

月	火	水	木	金
3 2022年は1月5日(水) ひまわり広場から始まります。	4	5 ひまわり広場 ままっち(母乳相談)	6 ひまわり広場 ひまわり広場	7 ひまわり広場 ひまわり広場
10 成人の日	11 あのね!保健師さん ひまわり広場	12 ヨガタイム ひまわり広場	13 ひまわり広場 ひまわり広場	14 小児科医と語ろう 個別相談
17 ひまわり広場 ひまわり広場	18 ゆっくりタイム ゆっくりタイム	19 ひまわり広場 ままっち(母乳相談)	20 ひまわり広場 ひまわり広場	21 お誕生会 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	26 ひまわり広場 ひまわり広場	27 乳幼児健診 ひまわり広場	28 ひまわり広場 ひまわり広場
31 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、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ね。(仁淀川町地域子育て支援センター☎35-0433)

仁淀川町教育研究会 養護部会だより



生活リズムを整え 元気でいきいき仁淀川町っ子! Vol.9

第2回「生活リズムチャレンジウィーク」を9月に実施しました。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、調査の結果を5月の結果と比較しながら、お知らせします。

【生活リズムチャレンジウィークの実施結果 実施期間:9月6日～12日】

早起き(7時まで)			朝食を食べた			☆運動・スポーツ		
	5月	9月		5月	9月		5月	9月
保育	84%	74%	保育	98%	91%	保育	91%	86%
小学校	90%	89%	小学校	99%	98%	小学校	86%	89%
中学校	84%	92%	中学校	97%	98%	中学校	63%	70%

☆お手伝い・家庭学習			☆テレビ			☆ゲーム		
	5月	9月		5月	9月		5月	9月
保育	62%	59%	保育	53%	40%	保育	85%	81%
小学校	84%	88%	小学校	61%	55%	小学校	69%	64%
中学校	77%	68%	中学校	49%	41%	中学校	58%	46%

歯みがき(朝)			歯みがき(夜)			☆早寝		
	5月	9月		5月	9月		5月	9月
保育	78%	70%	保育	95%	90%	保育	57%	63%
小学校	90%	94%	小学校	95%	94%	小学校	72%	81%
中学校	96%	98%	中学校	99%	98%	中学校	62%	63%

	保育	小学校	中学校
運動・スポーツ	30分以上	1～3年30分以上、 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	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×		
早寝	9時まで○	1～3年9時、4～6年10時○	11時まで○

【前回分かった3つの課題の比較】

<p>朝の歯みがき</p> <p>小学校で4%、中学校で2%上がっています。1日3回“食べたらみがく”習慣をつけましょう。夜の歯みがきは90%を超えています。これからも続けてくださいね。</p>	<p>早寝</p> <p>保育で6%、小学校で9%上がっています。素晴らしいです!!早く寝ることは、からだにいい影響を与えます。年齢に合った就寝時刻を目標にしましょう。</p>	<p>メディア(テレビ・ゲーム)</p> <p>前回より低い結果となり残念です。特にゲームや動画視聴の時間が気になります。長時間の使用は、脳の機能低下につながりかねません!時間を決めるなどのルール作りを!</p>
--	---	---

■問い合わせ 仁淀川町教育委員会 ☎35-0019

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寒い季節にぴったりのダシいらずアレンジ自在の「ミンチスープ」とそのアレンジ例を紹介いたします。ぜひご家庭で作ってみてください。

基本のミンチスープ



<作り方>

- ① 鍋にミンチ肉を入れ、Aを加えて菜箸でほぐしながら混ぜる。
- ② ①に少しずつ水を加え、ミンチの塊が無くなるよう混ぜる。
- ③ 鍋を中火にかけ、煮立てば上に浮いたアクを取り除く。

★ミンチ肉は水から火にかけるとふっくらとした食感に仕上がります。

アクは煮立って中心に集まってから取りましょう。キッチンペーパーを使うと簡単です。

たくさん作れば冷蔵で約3日、冷凍で約1カ月日持ちがします。

材料(2人分)

鶏ミンチまたは豚ミンチ (脂の少ないものが良い)	160g
A	
おろし生姜	小さじ1
濃口醤油	小さじ2
酒	大さじ2
水	500cc

栄養成分表(1人分あたり)※鶏ミンチの場合			
エネルギー	154kcal	たんぱく質	17.2g
脂質	6.7g	炭水化物	1.6g
食塩相当量	1.1g		

～基本のミンチスープ アレンジレシピ～

カムカム野菜鍋

材料(2人分)

基本のミンチスープ	2人分
A	
塩	小さじ1/2
こしょう	大さじ2
トマト水煮またはトマト	160g (1cm角に切る)

お好みの具材(ブロッコリー・れんこん・たまねぎ・キャベツ・しめじ・にんじんなどを大きめに切る)

お好みのしめ(ごはん・ショートパスタなどにチーズを加えるなど)

ミンチで寄せ鍋

材料(2人分)

基本のミンチスープ	2人分
A	
塩	小さじ1/2
みりん	大さじ2

お好みの具材(白菜・白ねぎ・えのき・春菊・豆腐・ちくわなどを食べやすい大きさに切る)
お好みの柑橘・薬味(すだち、七味、柚子ごま、いりごまなど)
お好みのしめ(ごはんやうどんなど)

味噌チゲ鍋風

材料(2人分)

基本のミンチスープ	2人分
A	
味噌	大さじ2
みりん	大さじ2

お好みの具材(じゃがいも・たまねぎ・しいたけ・もやし・豆腐・にらなどを食べやすい大きさに切る)

お好みの柑橘・薬味(コチュジャン・ラー油・練りごま・いりごまなど)

お好みのしめ(ごはん・ラーメンなど)

<作り方>

- ① 鍋にミンチスープと調味料Aを入れて煮立て、すべての材料を加えふたをする。
- ② 再度煮立てば火を弱め、火が通れば火から下ろす。残ったスープでリゾットまたはパスタなどにする。

★大きめに野菜をカットすることでしっかり噛んで口内フレイル予防に。

寄せ鍋やチゲ鍋はお好みの薬味を加えてどうぞ。

カムカム野菜鍋はカレーを加えてリメイクもおすすです。

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



シリーズ14

お口を動かしてストップオーラルフレイル!

「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。前回の広報でハツラツツは体を動かすだけでなく、健康に関する勉強などもしていますという話をしました。今回は、その中で勉強している「オーラルフレイル」について紹介します。



オーラルフレイルって?

皆さん、オーラルフレイルという言葉に耳にしたことがありますか?オーラルは「お口」でフレイルは「虚弱」を表す言葉です。ですから、オーラルフレイルは「お口が虚弱」という意味です。分かりやすく言うと、噛んだり、飲み込んだり、話をしたりするためのお口の働きが衰えること。これを放置してしまうと食べる機能の障害を引き起こしたり、全身の衰えにつながるため、ささいな変化に早く気づき対応することが大切です。3カ月に1回ほど、歯科医院で診てもらうのが理想です。

お口の状態を確認できるものをご紹介します

滑舌チェック

パタカを一文字ずつ連続で発音して1秒間に6回以上言えたら良好。パパパパパパ…。タタタタタタ…。カカカカカカ…。

空ブクブクうがい

順番に左右のほっぺたに空気をためます。その際、空気が十分入っていれば良好。

だ液ごっくんテスト

喉ぼとけを人差し指と中指で挟み(人差し指が上)だ液を飲み込みます。その際、上の指を喉ぼとけが越えると1回。30秒間に3回以上で良好。



良好な方も良好ではなかった方も口を動かすこと(歌を歌う・おしゃべりする・だ液腺マッサージ・早口言葉・お口の体操・歯磨き・食事)などで予防できます。オーラルフレイルをそのままにせず、対策を! 自分のペースでSTOP オーラルフレイル!!



フレイルサポーター紹介

高知県中央西福祉保健所地域包括ケアのひとみ小松仁視さん

仁淀川町のフレイル活動は令和元年7月から始まり、2年半を迎えました。町民の皆さまにもすっかり「フレイル」という言葉が定着したことと思います。このフレイル活動は、高知県中央西福祉保健所の小松さんが紹介して下さったところから始まりました。小松さんがいなければ、仁淀川町にフレイルサポーターは存在していなかったでしょう。

現在も仁淀川町のフレイル活動に協力していただいております。主にフレイルサポーターと専門職の方々をつないでくれています。ハツラツツで運動する際には正しく筋力向上できるように作業療法士さんを、健康的な食事を学ぶ際には料理の先生を紹介していただくなど、仁淀川町フレイル活動においてなくてはならない存在です。



小松仁視さん

■問い合わせ 仁淀川町役場 保健福祉課 ☎35-0888

地域おこし協力隊がゆく

つじさわめぐみ
～今月は辻澤恵隊員です～

☆着任から1年、ありがとうございます☆

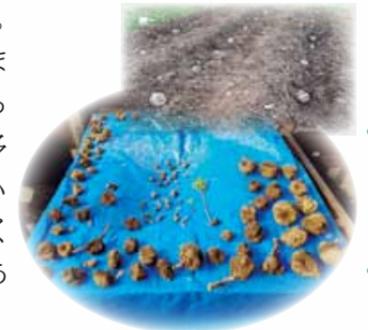
こんにちは、「つんつん」こと辻澤です。
昨年2月の着任から1年、さまざまな方々と、さまざまな時間を過ごさせていただきました。



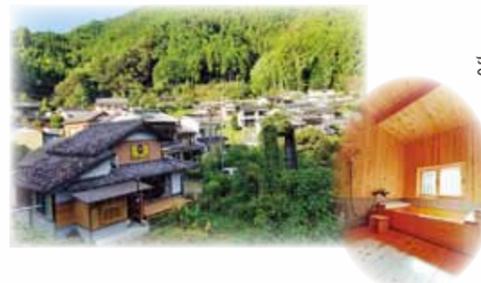
～山のめぐみ舎～

こんにゃくの製造や発送、カフェの改装など、さまざまな角度から携わらせていただいています。大好きな池川こんにゃくを、自分が生み出す側にもなり、驚きと喜びが入り交じっている日々です。

昨年5月に山茶小屋で植えたこんにゃくいもは、9月末に収穫しました。ところが…160個ほど植えたはずのおいもは、大きくなるどころか、多くが姿を消してしまうという衝撃の事態…! 今年の夏は雨も多かったため、おいもはあまり多く見込めないかもしれない…という心配をよそに、町内各所の方々からは、立派なおいもを買わせていただくことができました。育てることの大変さを思い知った後なので、そのありがたみは一段と身に染みます。



さまざまな方々の手間と想いを、こんにゃく一つ一つにまあるく包んでお届けし続けたいと思います。



山のめぐみ舎
仁淀川町岩丸7
HP
<https://www.yamanomegumi-ikegawa.net/>



～しずく堂～

仁淀川町に息づく[素晴らしい食文化]をつなぐ試みをしています。その一歩として、いりもちの販売をスタート。大きな一歩を一緒に踏み出させていただきました。

さまざまな方々の想いが息づく仁淀川町で、さまざまな想いを感じ、温めながら、[素晴らしい食文化]をつないでいきたいと思っています。



しずく堂
仁淀川町土居甲1004-11
※販売方法などについては、
Instagramをご参照ください。
Instagram「shizukudou」⇒



～Kaji-House～



岩戸地区で、代々紙づくりを続けられている尾崎製紙所。そのアンテナショップ【Kaji-House】(寺村地区)では、和紙を使ったさまざまな加工品の作成を行っています。

針や糸を使って和紙を縫ったり、ちぎった和紙を貼り合わせて形を作り出したり、「紙」という概念を大きく超えた幅広い活用法は驚きの連続で、とても興味深いものでした。そして、その一つ一つにどれほどの手間がかけられているかを痛感。

県内各地で開催されるワークショップでは、和紙をさまざまな形に変身させていく過程を体験することができ、子どもから大人まで多くの方に和紙の面白さを知ってもらい、よいきっかけになると感じました。



昨年末には、協力隊メンバー全員で、和紙カレンダーの作成に取り組みました。

町内外の皆さまに、尾崎製紙所の和紙の味わいを堪能していただけたらいいなと思います。



Kaji-House
仁淀川町寺村990-1
Instagram「kajihouse611」⇒



すべての活動に共通して感じるのは、一つ一つにかけられる手間と想いの大きさです。たくさんの数量を同じように作り出すことができる機械での生産に比べ、時間や手間のかかる作業が多く、その分、一つ一つにたくさんの想いが詰まり、それぞれの味が出てきます。手づくりのものには、さまざまな想いや味を運ぶ大きな力があることを改めて感じました。

私は、今月末をもって、地域おこし協力隊を卒業いたします。仁淀川町に来る前から受け取っていたであろうさまざまな想いを、この1年を通して、再発見させていただきました。これからもこの仁淀川町で、さまざまな想いと出会い、私自身もさまざまな想いを届けていくのを楽しみにしています。

☆どうぞよろしくお願ひいたします☆



仁淀川町行事カレンダー(1月・2月)

日	曜日	主な行事	社会福祉協議会		図書室
			配食・給食	ミニデイ	
7	金		健康相談(池川コミュニティセンター 10:30～) 健康相談(中村集会所 10:30～)	配食 中村 池上池下	
10	月				休室
11	火			配食 宗津	
12	水			配食・給食	休室
13	木		健康相談(安居地区多目的集会所 10:30～) 健康相談(西谷集会所 10:30～)		高瀬・安居
14	金	行政・人権・心配ごと相談 (長者出張所 9:00～12:00)	健康相談(森山集会所 10:30～)	配食 森山	
17	月	行政・人権・心配ごと相談 (大崎地域集会所 9:00～12:00)	健康相談(森 よって家さくらま 10:30～)	配食 森	
18	火	町議会議員選挙 告示日	健康相談(田村集会所 10:30～) 第3回いきいきセカンドライブ知った講座 (仁淀川町交流センター3階大会議室 13:30～)		田村・大野
19	水			配食・給食	休室
20	木	行政・心配ごと相談(池川コミュニティセン ター 9:00～12:00)			遅越・瓜生野
21	金			配食 鹿森・宮首	
23	日	町議会議員選挙 投票日			
24	月		健康相談(大板集会所 13:00～) 健康相談(長者出張所 13:00～)	配食 大板・長者	
25	火				中宮
26	水		乳幼児健診(仁淀川町役場)	配食・給食	休室
27	木		健康相談(大屋集会所 10:30～) 乳幼児健診(仁淀川町役場)		川口・大屋
28	金		献血(仁淀川町役場 10:30～12:30) 献血(池川総合支所 14:30～16:15)	配食 谷山	休室
30	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)			
31	月		健康相談(狩山地区多目的集会所 10:30～)	配食 狩山	
1	火		健康相談(宮首集会所 13:30～)		宮首
2	水			配食・給食	休室
4	金		健康相談(相ノ谷集会所 13:00～) 健康相談(寺村集会所 10:30～)	配食 寺村・相ノ谷	
7	月		健康相談(名野川自然環境活用センター 10:30～)	配食 名野川	
8	火				用居
9	水			配食・給食	休室

※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
岡田 繁子	94	11月12日	あがわ荘(蔵谷)
鎌倉 正光	95	11月13日	北 川
大野 ミツコ	97	11月15日	上土居第一
山本 秋子	82	11月15日	下 土 居
片岡 ミヨコ	92	11月18日	下 組
井上 君子	94	11月21日	峯 岩 戸
片岡 求	72	11月21日	大 蔵
前岡 加壽尾	94	11月25日	寺 村

氏名	年齢	死亡月日	地区名
藤堂 典香	93	11月29日	大 西
堀部 カナ子	91	11月29日	下川渡下
山中 多恵子	90	11月30日	上土居第一
山中 誠好	93	11月30日	田 村
安井 伊勢子	96	11月30日	大 植
大野 次恵	93	12月 3日	もみじ荘(形部)
片岡 峯子	81	12月12日	久 喜
藤原 幸夫	69	12月15日	田 村

仁淀川町社会福祉協議会

文 芸

投稿をお待ちしています

菽柑子句会

秋深し幼帝慰もる揚羽蝶
澤田 泰彦
移ろいて釣瓶落しの日暮かな
鎌倉いちいち
赤飯に胡麻塩ふるや白秋忌
片岡代美子
吾亦紅揺るるは風のいたづらか
小崎 千恵
父母に讃仏捧ぐ秋灯し
尾崎マチエ
水札と通草一房置かれをり
井上 美智
前山にチエンソーの音鶴来る
高橋 幸恵
物運ぶ蟻踏むまじや暮の秋
高橋 房子
一人来て落葉ふみしむ里の道
片岡とくぞう
菊の香に埋もれし母の野辺送り
隅田 邦子
「椿山」の想い出たどる紅葉坂
藤原多津子

鳴る草履びつぴびつぴと七五三
岡辺 初代
チャイム鳴る秋の夕焼け山深々
杉本 彰
鳶紅葉せめて廃屋飾りおり
片岡 藤美
渡り蝶故郷の思い飛んでくる
エルドリツヂ愛未

仁淀俳壇

大根切る当分晴れの予報見て
吉田豊之祐
からす瓜切り落したり電工夫
古味 幸子
初氷朝の散歩の潦
田村 大陸
願掛けの願い叶わず冬の虹
松岡 豊子
あの猿は冬籠もりらし畑静か
片岡 稔和
爽涼や脱藩の道歩きをり
山野 一草
蓮根掘り畦に足跡残しけり
堀部 貞子

投稿(俳句)

愛玩の父の残せし瓢かな
渡邊美津子
冬晴の叙歎ことほぐ同志連
片岡 光彦
冬到来潜むカメムシ部屋を飛ぶ
ガムテープで包む派さん

投稿(短歌)

子等の夢託せし種子の朝顔は
宙より見来し色して咲けり
貴美代
譲る人数多あれども義妹の
我に頂く晴れ着麗し
中川 弘子

ご寄付のお礼

◇広報寄付金

岡崎 正 様(神奈川県)
岡崎 建男 様(神奈川県)
西森 重忠 様(東京都)
竹森 浩彦 様(佐川町)
西森 静尾 様(神奈川県)
藤崎 綾子 様(田村)
梶原 公一 様(三重県)

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した。ありがとうございます。

仁淀川町役場

◇社会福祉協議会

丸岡 住江 様(寺村)

ご芳志をありがたくお受けし、社会福祉事業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。

仁淀川町社会福祉協議会

クロスワードパズル賞品

池川茶園「贅沢レアショコラ かぶせ茶&ほうじ茶セット」を3名様に!

今月の賞品は、昨年開業10周年を迎えた池川茶園の新商品「贅沢レアショコラ」です。ふわふわのスポンジケーキでしっとり濃厚なお茶風味の生チョコを挟んだ一品です。ぜひ温かいお茶とともにご堪能ください。



池川茶園から賞品を発送いたします。

池川茶園は10周年を迎えました

池川茶園は、茶農家の女性たちが「おいしいお茶を生かしたお茶スイーツを作って、気軽に味わってもらおう!」と立ち上がり、平成23年に設立されました。

おかげさまで昨年で10周年。これからも多くの人に地元のお茶を味わっていただくために、活動してまいりますので、よろしくお願いいたします。



池川茶園

〒781-1606
高知県吾川郡仁淀川町土居甲695-4
営業時間 10時~18時(不定休)
☎34-3100 ☎34-3320
ホームページ
<http://ikegawachaen.jp/>

今年も仁淀川町のお茶が多数受賞
高知県茶品評会表彰式

11/19 土佐茶振興協議会主催の第57回高知県茶品評会表彰式が、JA高知ビルで開催されました。

県内の茶生産者から35点のお茶が出品され、お茶の外観や味、香り、水色について審査が行われました。その結果、仁淀川町から出品されたお茶が、7つの賞のうち5つを受賞しました。

満点で最優秀賞を受賞した池川茶業組合の品原伸組合長は「十分に肥料を与え、早めに摘み取るなど工夫し、とてもおいしいお茶ができました。今後も、良いお茶をつくらしていきたいです」と話していました。



最優秀賞	
高知県知事賞	池川茶業研究会 池川茶業組合
優秀賞	
高知県農業協同組合中央会長賞	池川茶業研究会 池川茶業組合 山中忠一
高知県農業協同組合長賞	JA高知県 仁淀川地区 吾川支所 吾川茶工場
優良賞	
高知県茶業振興会長賞	JA高知県 高西地区 津野山茶生産組合 野村益運
	池川茶業研究会 池川茶業組合 山中隆志
	池川茶業研究会 渡辺製茶 渡辺忠志
	JA高知県 仁淀川地区 佐川支所 茶生産部会

新春クロスワードパズル

応募締切: 1月17日(月)必着

たて・よこのカギをヒントにマス目を埋めてください。
□に入る文字をアルファベット順に並べかえると答えが出てきます。

答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

◆12月号の答え

Q1「林業振興」 Q2「乾燥」

応募者: 5人 / 正解者: 5人

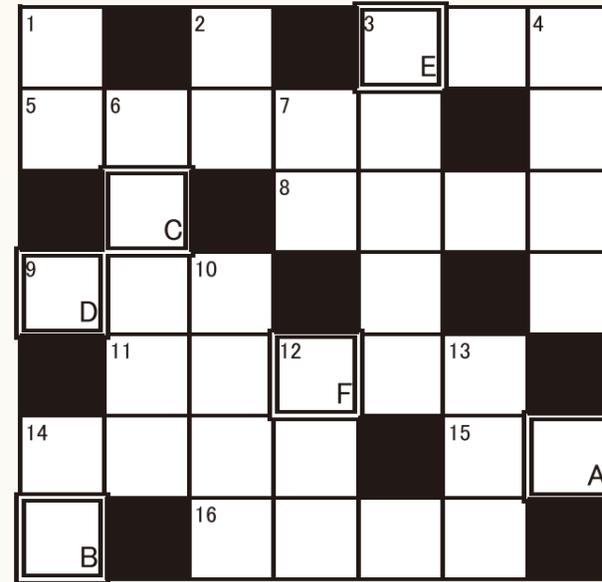
※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

■応募方法

- ①答え ②住所 ③氏名 ④年齢
- ⑤電話番号 ⑥広報誌への感想・ご意見を記入し、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きます。

■あて先

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



- ☆たてのカギ
- 1 バフン○○。ムラサキ○○。
 - 2 寿司のネタなどとして使われるマグロの部位。大○○。中○○。
 - 3 令和3年5月に仁淀川町交流センター4階にオープンした施設。
 - 4 令和3年5月20日から町内で始まった65歳以上の新型コロナウイルス○○○接種。
 - 6 和紙の原材料である楮を「こしき」で蒸し、皮を剥ぐ作業。
 - 7 にぎり寿司などの添え物の一種で、甘酢シヨウガのこと。
 - 10 和紙の原材料。令和3年7月に仁淀川町で採種された○○○○の種が、東北復興

- 16 15 交互に盤上に石を置いていく競技。ベトナム文化について理解を深めてもらうため、令和3年7月に仁淀川町交流センターで○○○○共生講座が行われました。
- 14 島根県津和野町で主に八坂信仰の神社にて奉納される、鷲に仮装して舞う伝統舞踊。
- 11 フレイルサポーターが力を入れている運動プログラム。3カ月間、週に2回、集中的に決まった運動を行います。
- 9 東京から博多間で運行している新幹線の愛称。
- 8 領有している土地。所有し支配する土地。東京から博多間で運行している新幹線の愛称。
- 5 里芋などを転がしながら、煮汁がなくなるまで煮詰めた料理。
- 3 手塚治虫、藤子不二雄、石ノ森章太郎、赤塚不二夫ら著名な漫画家が居住していたアパート。○○○荘。
- ☆よこのカギ
- 14 魚を釣るときに使う道具。ロッド。
- 13 あとで更に加えること。注文を○○○する。
- 12 ラジオ・テレビなどの録音・録画でない放送のこと。生放送。
- 宇宙ミッション2021の一環で宇宙旅行を終えて帰ってきました。



大原 ^{ななか} 菜々華ちゃん(東村下)



(左) 菜々華ちゃん (右) 蒼斗くん
「お兄ちゃんと仲良くな。」

令和3年6月22日生
保護者/佑弘・優

刈谷 ^{そうた} 颯汰くん(下土居)



「たくさん笑って、たくさん食べて
元気にすくすく育ってね!」

令和3年8月10日生
保護者/有斗・芙由加



お便りコーナー



皆さまから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。

- 新年おめでとうございます。新型コロナ終わってほしいですね。今年も元気で過ごしましょう!(大崎)
- 新型コロナが少し落ち着きつつある時、あちこちで地震が報じられ、また先日はアメリカで竜巻が発生。世界的な異常気象が心配です。(土居甲)

- 12月といえばクリスマス。私の近くの家には、イルミネーションがきれいに飾られています。今年はコロナも終息してもとの生活に戻りたいものですね。(森)
- この前、いりもちのレシピが出ていたので作ってみたらこねすぎて固くなってしまいました。奥が深いですね。(津野町)

町の人口・世帯数

令和3年12月1日現在
 人口 4,980人(-8)
 男 2,406人
 女 2,574人
 世帯数 2,834世帯(-4)
 11月中の届出
 転入 10人 転出 6人
 出生 2人 死亡 14人
 ()内は前月比

広報によど川

令和4年1月1日発行(No.198)

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。