

仁淀川町広報

によど川

2022

4

月号

特集 2022卒業式

新型コロナウイルス感染症地域経済応援支援金
75歳以上の方に地域タクシー券を交付します



【表紙の写真】

ライトアップされた高森の桜
(3月24日撮影 森)



3/12 池川中学校(11人)



卒業

母校の思い出胸に 晴れやかな旅立ち

春の陽気に包まれる中、町内で卒業式・卒園式が行われました。卒業生たちは、たくさんの思い出と希望を胸に、恩師や友と過ごした学びやを巣立っていきました。

※写真の人数は卒業生・卒園児の人数

2022



3/23 池川小学校(15人)



3/12 仁淀中学校(12人)



3/23 別府小学校(10人)



3/12 大崎保育所(5人)



3/12 ふたば保育所(6人)



3/27 長者保育所(11人)



3/19 池川保育園(5人)



3/23 長者小学校(5人)



別府小学校で塗装体験学習会が行われました



集中して作業をする児童たち

2/15・2/21

別府小学校5年生5人と6年生10人が、有限会社西森土建(別枝下)・株式会社IHIインフラ建設四国支店(徳島市)・株式会社尾崎塗装工業(高知市)の方々の指導の下、サッカーゴールや朝礼台、屋外の手洗い場の塗装体験をしました。保護服を着た生徒たちは、「宇宙服みたい」と口にしな



塗装を終えきれいに なった手洗い場

が、マスクと帽子、手袋を着用し、刷毛やローラーで一生懸命、塗装作業をしていました。恐る恐る塗装する手つきも次第に慣れていき、膜厚測定(塗装の厚さを測ること)をして作業を終えました。生徒たちは「きれいになった」「楽しかった」と満足そうな表情を浮かべていました。

～木育推進事業～

乳幼児に木のおもちゃをプレゼント

3/3 仁淀川町役場で、乳幼児健診に集まった乳幼児に木のおもちゃがプレゼントされました。

この事業は高知県木の香るまちづくり事業(木育推進事業)を活用しており、幼少期から木に触れ、木の良さを体感することで、木や森林への興味を持ってもらうことを目的としています。この日贈られた木のおもちゃは町内の森林整備(間伐)によって搬出されたヒノキを使用し、有限会社池川木材工業が製造したものです。

おもちゃを受け取った保護者からは、「ヒノキの匂がいい」「自然の物なので口に入れても安心」などの声も聞かれました。



古味町長と記念撮影



おもちゃで遊ぶ親子



木のおもちゃ

吾川地区歳末大売出し実行委員会が大崎保育所へお菓子の寄付



0・1歳児 もも組



2・3歳児 ちゅうりっぷ組・ばら組



4・5歳児 ひまわり組

1/25 吾川地区歳末大売出し実行委員会(大原哲夫委員長)が、1月10日(日)に行われた抽選会の賞品としていたお菓子を大崎保育所へ寄付しました。

大原委員長は「このコロナ禍で何かと元気がない世の中ですが、子どもたちに元気になってほしいと思い保育所へ寄付をさせていただきました。喜んでもらえてよかったです」とうれしそうに話していました。

「によどがわサンド」メニューレシピコンテスト 開催

町内の中学生を対象にした「によどがわサンド」メニューレシピコンテスト(主催:ホテル日航高知旭ロイヤル 協賛:株式会社フードブラン、仁淀川町教育委員会、仁淀中学校、池川中学校)が開催されました。

これは、地元食材を使用したサンドイッチのレシピを考案するコンテストで、仁淀中学校と池川中学校の生徒59人から応募がありました。その中から「によどマッシュルームのホットサンド」と「てりやきこんにゃくサンド」がグランプリ賞、「仁淀鮎のフライサンド」が総支配人特別賞を受賞しました。

3月8日に旭ロイヤルのキッチンカーが両校を訪れ、ホテルのシェフが作ったグランプリ賞メニューが全校生徒に振る舞われました。

グランプリ賞の2品は、ホテル日航高知旭ロイヤル正面玄関のキッチンカーで販売されます。(毎月第1、第4日曜日の午前11時から)



◆グランプリ賞◆

によどマッシュルームのホットサンド

仁淀中学校3年 古味輪 英樹さん



町内産のマッシュルームと、玉ねぎやチーズを使用。味付けは塩こしょうのみでマッシュルーム本来の味を楽しめます。

てりやきこんにゃくサンド

池川中学校1年 筒井 優貴さん



お肉の代わりにこんにゃくを使用して、カロリー控えめ。こんにゃくにはソースが染み込み、しっかりとした味わいです。

◆総支配人特別賞◆

仁淀鮎のフライサンド

仁淀中学校1年 濱端 和誇さん



この他にも、仁淀川町のホームページで、応募のあったレシピの中から、ご家庭でも簡単に作れるメニューを公開しています。ぜひご覧ください。



おめでとうございます 仁淀中柔道部の3人が表彰

仁淀中学校柔道部の3年生3人が、高知県児童生徒表彰(スポーツ部門)を受賞しました。この表彰は、四国レベル以上の大会で優秀な成績を収めた児童生徒の努力と成果をたたえるものです。



左から山本選手、谷脇選手、西田選手

	第59回四国中学柔道大会		第52回全国中学校柔道大会
	高知県大会	四国大会	
谷脇とわ選手	優勝	準優勝	5位入賞
西田てる煌選手	優勝	3位入賞	出場
山本こはる心選手	優勝	3位入賞	出場

3 勤務時間その他勤務条件

(1) 勤務時間

一般的な職員の勤務時間は、次のとおりです。

1週間の正規の勤務時間	38時間45分
開始時刻	午前8時30分
終了時刻	午後5時15分
休憩時間	午後0時から午後1時
週休日	日曜日、土曜日
休日	国民の祝日に関する法律に規定する休日および12月29日～1月3日

(2) 休暇の種類

休暇には、年次有給休暇、病気休暇、特別休暇、介護休暇などがあります。

休暇の種類	事由	期間	備考
年次有給休暇	1年ごとに付与する休暇	年20日	
病気休暇	負傷または疾病のため療養する必要がある場合	私傷病の場合 引き続き90日以内	
特別休暇 (主なもの)	選挙権その他公民としての権利を行使する場合	必要と認める期間	
	裁判員、証人、鑑定人、参考人などとして国会、裁判所、議会その他官公署へ出頭する場合	必要と認める期間	
	結婚する場合で、結婚式、旅行などの行事	連続する5日の範囲内	
	6週間以内に出産する予定である女子職員	申し出た期間	
	女子職員が出産した場合	出産の日の翌日から8週間を経過するまでの期間	
	親族が死亡した場合で、葬儀、服喪その他の行事など	親族に応じて別に定める日数の範囲内	配偶者、父母7日、子5日 など
	夏季における盆などの諸行事など	3日の範囲内	5～10月の期間
災害により出勤することが困難な場合	必要と認める期間		
介護休暇	配偶者、父母、子、配偶者の父母などで、負傷、疾病または老齢により日常生活を営むのに支障があるものを介護する場合	2週間以上 6カ月以内の期間	
育児休業	職員の3歳に満たない子を養育する場合	養育する子が3歳に達する日までの期間	

令和3年度 「高知県電源立地地域対策交付金」の使い道

仁淀川町には、水力発電所7施設の立地に伴い「電源立地地域対策交付金」が交付されており、仁淀川町国民健康保険大崎診療所職員の人件費の一部として活用しています。

仁淀川町国民健康保険大崎診療所運営事業

● 事業費：13,647,000円 ● 交付金充当額：12,512,000円

■ 問い合わせ／仁淀川町役場企画課 ☎35-1082

人事行政の運営などの状況

毎年、前年度における人事行政の運営の状況を公表することとなっています。今年度は令和2年度の状況を公表します。

人事行政の運営などの状況とは、
 ・職員の任免・職員数に関する状況
 ・職員の給与の状況
 ・職員の勤務時間その他の勤務条件の状況
 などのことをいいます。

1 職員数の状況(各年4月1日現在)

部門	職員数		対前年増減数
	令和2年	令和3年	
一般行政部門	102	101	△1
特別行政部門	14	14	0
公営企業等会計部門	25	25	0
合計	141	140	△1

(注)1 職員数は、一般職に属する職員で、教育長を含んでいます。

2 「特別行政部門」とは、教育関係、「公営企業等会計部門」とは、診療所、水道、介護などの関係のことです。

2 給与の状況

(1) 人件費の状況(普通会計決算)

区分	住民基本台帳人口 (2年度末)	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	(参考) 元年度の 人件費率
2年度	5,060人	7,769,078千円	366,414千円	1,129,542千円	14.5%	19.0%

(2) 職員給与費の状況(普通会計決算)

区分	職員数 (A)	給与費				一人当たり給与費 (B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
2年度	128人	470,755千円	46,937千円	192,733千円	710,425千円	5,550千円

(注) 職員数は、普通会計決算ベースで人件費の対象となった職員数をいいます。

(3) 一般行政職の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額の状況(3年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額(国ベース)
仁淀川町	43.3歳	312,500円	331,591円
国	43.0歳	325,827円	407,153円

(4) 主な手当の状況(3年4月1日現在)

手当名	内容	国の制度との異同	国の制度と異なる内容	支給実績(2年度決算)
扶養手当	扶養親族のある職員に支給	同	—	18,992千円
住居手当	住宅を借り受け、家賃を支払っている職員に支給	同	—	5,630千円
通勤手当	片道2km以上で、車などにより通勤している職員に支給	異	距離区分 20kmが上限 (国は60km)	9,095千円

池川総合支所

住民福祉課 ☎34-2111 ☎34-2112	
課長(兼務)	(大原 正人)
課長補佐	谷平 幸道
総務係長	竹本 美代
福祉係長	岡林 智也
生活・環境係長	金尾 純
健康推進係長	竹内 栄子
主幹	鎌倉 勇弥
主査	高橋 清嘉
主査	栗田めぐみ
再任用(更新)	安部 富美

支所長	大原 正人
-----	-------

地域振興課 ☎34-2114 ☎34-2115	
課長	大原 成彦
課長補佐	山口健一郎
建設係長	三本 大地
産業振興係長	和家 雅治
主幹	高橋 恭平
主査	中野 広大
主事	農本 真也

池川教育事務所 ☎34-2480	
所長(兼務)	(大野 幸二)
主幹	林 亮介

池川小学校 ☎34-3025	
用務員(再任用)	山中 里喜

仁淀総合支所

住民福祉課 ☎32-1111 ☎32-1132	
課長	大野 真智
課長補佐	片岡 永吾
総務係長	本澤 伸也
福祉係長	小野 尊央
健康推進係長	大原久美子
生活・環境係長	西森 明
主幹	高木 雄司
主事	高橋 知輝
主事	吉村 好泰
再任用(更新)	片岡 明德
長者出張所 ☎32-1708	
所長(兼務)	(本澤 伸也)
再任用(更新)	味本 光代

支所長	神岡 孝司
-----	-------

地域振興課 ☎32-1112 ☎32-1113	
課長(兼務)	(神岡 孝司)
課長補佐	片岡 龍也
建設係長	掛水 宏昭
産業振興係長	宮本 嘉彦
主査	井上 朱里
主査	西森 哲也
主事	片岡 咲良

仁淀教育事務所 ☎32-1041	
所長(兼務)	(大野 幸二)
主幹	大原 彰斗

仁淀中学校 ☎32-1012	
用務員	掛水 清香

仁淀診療所 ☎32-1125	
所長(医師)(新採)	西村 浩介
事務長(兼務)	(片岡 永吾)
技師(新採)	掛水 鈴子
技師(新採)	若藤 美恵
技師(新採)	岩本 初美



本庁

議会事務局 ☎35-1081	
事務局長	日浦 嘉平
庶務兼議事調査係長	安井 都

総務課 ☎35-0111	
課長	大石 浩平
課長補佐(総括)	吉川 毅
課長補佐(防災・コロナ対策担当)	西森 秀成
総務係長	佃 美由希
消防防災係長	大田 剛
財政係長	吉永 陽一
財産管理係長	池島 徹
入札契約係長	中西 基
主幹	西森 栄作
主幹	杉本あかね
主幹	西田 千春
主査	矢野 順哉
主事	片岡 宜久
再任用(更新)	吉村 文隆
再任用(更新)	掛水 善意
再任用(更新)	坪内 武則
再任用	下久保幹夫

企画課 ☎35-1082	
課長	古味 仁志
課長補佐	片岡 邦子
まちづくり係長	中田 光一
企画係長	川村 強
主幹	小野 麻生
主査	岡林 翼

産業建設課 ☎35-1083 ☎35-1085	
課長	荒木 紀和
課長補佐(総括)	鎌倉 和幸
課長補佐(産業振興)	奥田 誠
建設係長	合田 真也
産業振興係長	西村 真悟
主幹	田村 沙織
主幹	藤原 太一
主幹	森木あゆみ
主査	大原 佑弘
主査	大黒 文寛
主事	高橋 滉也
再任用	西森 晶

町民課 ☎35-1088	
課長	井上 竜一
課長補佐	片岡 浩二
公営企業担当係長	西森 一章
生活・環境係長	酒井 義郎
国保年金係長	藤田 幸司
戸籍係長	谷口有紀子
主幹	中山 佑一
主査	大西 詩野
主査	西森 大起
主事	高井 李奈
主事	掛水 満帆
再任用(更新)	藤村 信介
名野川出張所 ☎36-0020	
所長(兼務)	(谷口有紀子)
再任用	農本 美和

税務課 ☎35-1080	
課長	田代 秀喜
課長補佐	猪野 裕清
徴収係長	瀧本 紘平
住民・国保税係長	井上 奈々
固定資産税係長	大野 裕典
主幹	川村 典正
主査	鎌倉 将
主査	片岡 慎
主査	山本 舞
再任用(更新)	津野 彰

出納室 ☎35-1087	
会計管理者	片岡 博
出納係長	山諸 彩
出納係(兼務)	(杉本あかね)

教育委員会 ☎35-0019	
教育次長	井上 健一
教育次長補佐	大野 幸二
総務係長	伊藤 和美
学校教育係長	西岡 貴子
子育て支援係長	西村 美智
社会教育係長	櫻間 有美
主幹	片岡智絵美
主幹	若藤 裕子
主事(新採)	野村 輝也

地域子育て支援センター ☎35-0433	
主幹	鎌倉 千越
主事	川村緋美乃

町職員配置
4月1日付の人事異動で、職員が配置が次の通りとなりました。
は今回の異動者

大崎診療所 ☎35-0211	
所長(医師)(新採)	東山 祐士
事務長	福原 和美
事務係長	若藤 聡
主任	岡 ゆい
技師	渡邊富美子
技師	大野 由美
技師	横畠 愛来
理学療法士	北村真由美
理学療法士	三國 沙布
歯科医師	森 仁志
歯科技工師	古味 伸彦
技師	瀧本 百美
技師	川上 恵
技師(新採)	片山 元美

保健福祉課 ☎35-0888	
課長	谷脇 昭仁
課長補佐(総括)	片岡 信博
課長補佐(健康推進)	日浦けさお
副参事(兼務)	(福原 和美)
健康推進係長(総括)	石本 まき
健康推進係長(母子)	奥田 恵美
介護保険係長	大原 三鈴
福祉係長	黒川 陽子
主幹	岡田 弥恵
主幹	大崎 美保
主幹	中野 佑美
主査	柳生 理好
主査	大原 海愛
主査	大野明希子
主査	大野 茜
主査	中川 希穂
主事(新採)	松本 夕

地域包括支援センター ☎35-0880	
係長(総括)	北川 正治
係長(介護予防)	掛水 房美
主幹	西森 孝生
再任用(更新)	岡崎 千恵
再任用(更新)	安井 千恵

令和4年4月1日から「西村医院」が「仁淀川町国民健康保険仁淀診療所」になりました。

- 所在地 仁淀川町森2577番地3
- 連絡先 ☎32-1125
- 診療科目 内科、整形外科
リハビリテーション科
- 診療時間 月曜～金曜
8:30～17:15
- 休診日 土曜、日曜、祝日、
年末年始



※土曜日が休診となります。ご注意ください。

- 派遣職員
高知県中央西福祉保健所
西森 充代
- 退職者
橋元 幸星
(大崎診療所所長)
下久保 幹夫
(会計管理者兼出納室長)
農本 美和
(町民課主任兼名野川出張所)
片岡 伸二
(産業建設課課長)
西森 晶
(産業建設課長補佐(産業振興))

仁淀川町新型コロナウイルス感染症地域経済応援支援金

下記の要件を満たす事業者に支援金を支給します。

- ・令和4年1月から3月までの売上額が平成31年1月から3月までの売上額と比較して減少していること
- ・1月から3月の各月において売上額の減少率が**30%未満**であること
- ※減少率が30%以上の事業者については、高知県から給付金があります。また、国からの支援金もありますので、下記をご覧ください。

【対象事業者】

- 下記の要件を全て満たす法人または個人事業主
- ・町内に本社を置く法人または町内に住所を有する個人事業主
 - ・法人においては、平成31年1月から3月までを含む決算期、個人事業主においては令和元年の総売上額が100万円以上であること
 - ・事業所得に係る確定申告または町民税申告をしていること

【支援金の計算例】

売上額	平成31年	令和4年	減少率
1月	250,000円	234,000円	6%
2月	250,000円	200,000円	20%
3月	270,000円	191,700円	29%
合計	① 770,000円	② 625,700円	

※減少率は小数点以下切り捨て

①-② 770,000円-625,700円=144,300円
(令和元年総売上額 3,500,000円)

支援金額 144,000円 (1,000円未満は切り捨て)

【支援金の限度額】 下限額は1万円

令和元年の総売上額(※)	支援金
100万円以上 300万円未満	10万円
300万円以上 500万円未満	20万円
500万円以上 700万円未満	30万円
700万円以上1,000万円未満	40万円
1,000万円以上	50万円

(※)法人の場合は、平成31年1月~3月を含む決算期の総売上額

【提出書類など】

- 支援金申請書・誓約書
- 平成31年と令和4年の1月から3月までの月ごとの売上額が分かる書類
- 令和元年(法人においては平成31年1月から3月までを含む決算期)の総売上額が分かる書類
- ※申請書・誓約書は役場企画課、各総合支所地域振興課にあります。提出先も同じです。
- 申請期限:令和4年6月30日(木)

■問い合わせ 仁淀川町役場企画課 ☎35-1082

減少率30%以上の事業所の方はこちら

○事業復活支援金(国)

令和3年11月から令和4年3月のいずれかの月の売上高が、平成30年11月から令和3年3月までの間の同月の売上高と比較して**50%以上**または**30%以上50%未満**減少していること。

詳細は経済産業省ホームページでご確認ください。

【相談窓口】

事業復活支援金事務局 ☎0120-789-140

○高知県新型コロナウイルス感染症対策臨時給付金

令和4年1月から3月のうち、いずれか1カ月を対象期間として、対象期間の事業収入(売上)が、平成31年、令和2年または令和3年のいずれかの年の同月比で**30%以上減少**していること。

詳細は高知県庁ホームページでご確認ください。(申請書類は仁淀川町役場企画課、各総合支所地域振興課、仁淀川町商工会にもあります)

【相談窓口】

高知県新型コロナウイルス感染症対策臨時給付金申請手続相談窓口 ☎088-803-6620

「いきいきセカンドライフ知っく講座」をご紹介します

“いきいきセカンドライフ知っく講座”は、“65あんしん講座”から名称を改め、平成30年度から毎年さまざまな講師の方々を迎え、年に数回講演会を実施しています。セカンドライフを迎えられた方やこれから迎えられる方へ、今後の人生をより良く生きていくための学びの場として活用していただきたいと企画しています。

昨年度は第1弾を昨年11月29日に池川コミュニティセンターで、第2弾を12月17日に仁淀川町交流センター3階で実施しました。

今回は第1弾の内容を一部ご紹介します。



こんにちは!
保健師です



テーマ: 「歩く」にかわる「生活行為」～体を動かすことの大切さ～ 講師: 作業療法士 杉本徹氏 (すこやかな杜 リハビリテーション科科长)

日常生活において身体活動量を増やす具体的な手段は、“歩行を中心とした身体活動を増加させるように心掛けること”といわれていますが、歩かなければ健康が損なわれるわけではありません。

1日を通して**目標歩数相当の身体活動量**が得られることが重要です。

65歳以上の方なら7000歩、75歳以上の方なら5000歩を目標に歩いてみましょう。散歩が習慣化しにくい方、膝や腰の痛み、下肢の筋力低下があって外出が難しい、そんな方は家での役割を見つけてみましょう。右の表のように、毎日の行動も歩数に換算することができ、歩行に代わる身体活動として効果があります。

毎日安静にして1週間過ごすと、20%の体力が、2週間過ごすと40%もの体力が減少するといわれています。この40%は、加齢にともない失う7年間分の筋肉量に匹敵します。

体を動かすことを意識して日々の生活を大切に、健康で長生きを目指しましょう。

年代別の目標歩数

- ・40～59歳: 8000～10000歩
- ・60～64歳: 8000歩
- ・65～74歳: 7000歩
- ・75歳以上: 5000歩

日常生活を歩数に換算すると...

行動(10分)	歩数換算
畑仕事	1500歩
買い物	1200歩
掃除機かけ	1000歩
入浴	1000歩
洗濯物干し・取り込み	1000歩
食事作りと後片付け	900歩
身支度 (手洗い・歯みがきなど)	600歩

～仁淀川町健康チャレンジ事業終了のお知らせ～

高知家健康パスポート事業にあわせて、仁淀川町健康チャレンジ事業として、歩数や血圧、体重の記録の提出によるヘルシーポイントシールの交付や、地域流通商品券の交付を行ってきました。このたび、高知家健康パスポートのアプリへの移行に伴い、仁淀川町健康チャレンジ事業は令和4年3月末をもちまして終了しました。

お手元に残っているヘルシーポイントシールはアプリへのポイントに移行もできますので、窓口までご持参ください。延べ415人の方に、健康チャレンジに取り組んでいただきました。今後も、健康づくりの取り組みをぜひ続けていってください。

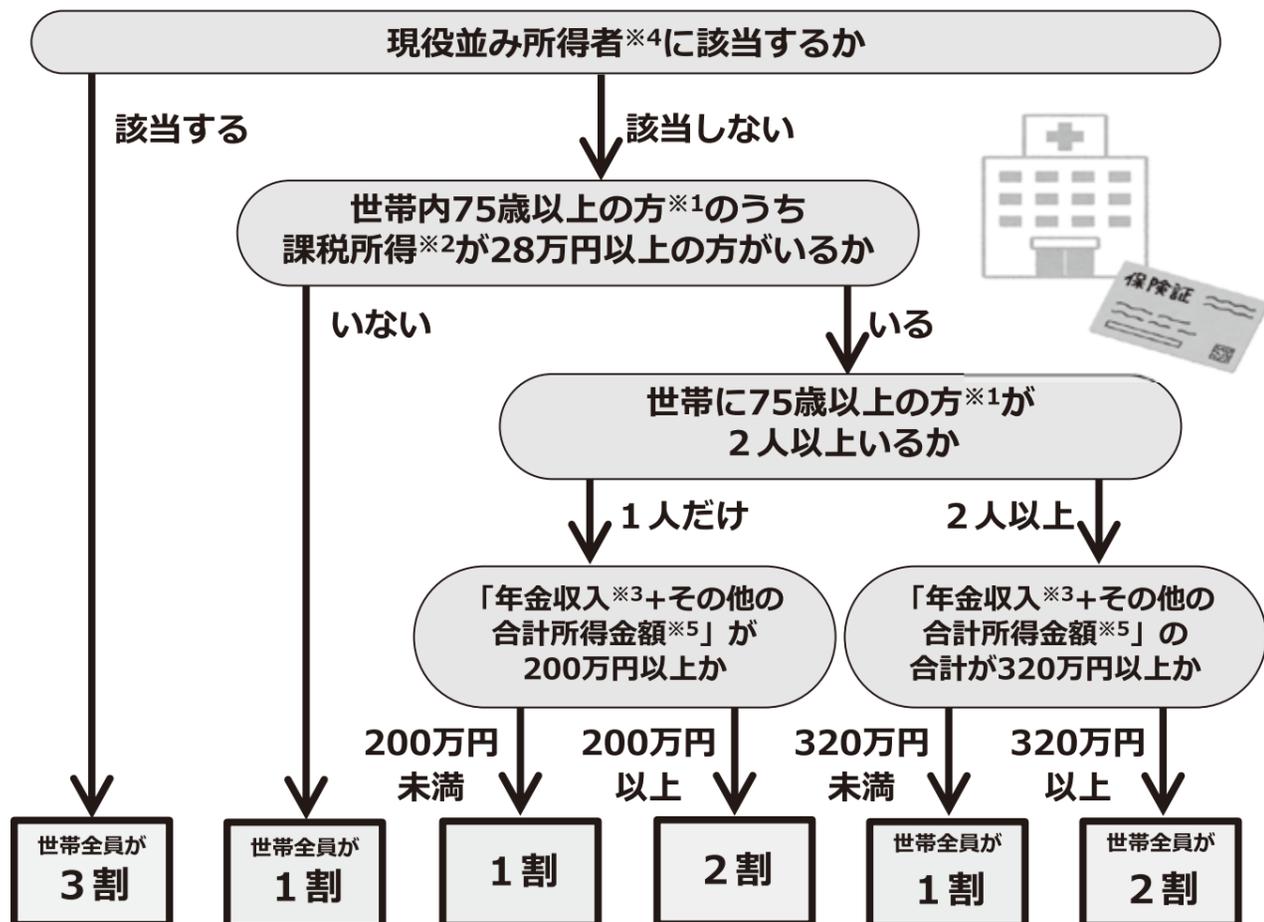


■問い合わせ 仁淀川町役場保健福祉課 ☎35-0888

窓口負担割合 2割の対象となるかどうかは 主に以下の流れで判定します

世帯の窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、75歳以上の方※1の課税所得※2や年金収入※3をもとに、世帯単位で判定します。

※令和3年中の所得などをもちに7月以降に再判定を行い、9月下旬に改めて保険証をお送りします。(令和4年度の保険証は通常の7月下旬発送と合わせて計2回発送となります。)



- ※1 後期高齢者医療の被保険者とは
75歳以上の方(65~74歳で一定の障害の状態にあると広域連合から認定を受けた方を含む)
- ※2 「課税所得」とは
住民税納税通知書の「課税標準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除(基礎控除や社会保険料控除等)を差し引いた後の金額)です。
- ※3 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含みません。
- ※4 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方。
- ※5 「その他の合計所得金額」とは
事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額のことです。

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
高知県後期高齢者医療広域連合 ☎088-821-4526
今回の制度改正の見直しの背景などに関するご質問などは、厚生労働省コールセンター(☎0120-002-719)にお問い合わせください。

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

一定以上の所得のある方の医療費の窓口負担割合が変わります

少子高齢化が進展し、いわゆる団塊の世代が75歳以上になり始める中で、現役世代の負担上昇を抑え、国民皆保険を未来につないでいくため、令和3年度通常国会において後期高齢者医療における窓口負担割合の見直しなどを内容とする改正法案が可決されました。

このことにより、令和4年10月1日から一定以上の所得のある方は、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。

※住民税非課税世帯の方は基本的に1割負担です。

令和4年9月30日まで		令和4年10月1日から	
区分	医療費負担割合	区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割	現役並み所得者	3割
一般所得者等	1割	一定以上所得のある方 (被保険者全体の約20%)	2割
		一般所得者等	1割

後期高齢者の医療費の財源内訳「令和4年度国の予算案(総額18.4兆円)」

窓口負担 1.5兆円	保険料 1.5兆円	現役世代からの支援金 6.9兆円	公費(税金) 8.0兆円
その他 約0.5兆円			

窓口負担割合が2割となる方には負担を抑える配慮措置があります

令和4年10月1日の施行後3年間(令和7年9月30日まで)は、2割負担となる方について、1カ月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます。1カ月の負担増加額が3,000円を超えた場合には、後日、高額療養費として事前に登録されている高額療養費の口座へ自動的に振込みします。

※入院の医療費は対象外です。

※2割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方には、10月頃に高知県後期高齢者医療広域連合から申請書が郵送されますので、お手元に届いたら、申請書の記載内容に沿って、手続きをお願いします。

ご注意ください!

- 広域連合や役場職員が、訪問してキャッシュカード、通帳などをお預かりすることや、ATMの操作をお願いすることは **絶対にありません**。
- 不審な電話があったときは、最寄りの警察署や警察相談専用電話(#9110)、または消費生活センター(188)にご相談ください。



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6月30日の間(※)で療養のため労務に服することができない期間
※申請(請求行為)が可能なのは、労務ができなくなった日ごとにその翌日から2年となります。

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取ることができるものに対しては、これを受け取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、その受け取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。

- ★今後の新型コロナウイルス感染状況などにより、適用期間が再度延長となる可能性があります。
- ★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ご連絡をお願いします。

■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

地域タクシー券を交付します

令和4年4月から使える地域タクシー券の交付を希望される方は、下記内容をご確認のうえ役場にて申請してください。



■対象者

仁淀川町に住所を有し、かつ居住する75歳以上の方(令和4年度中に75歳とされる方も対象です。昭和23年3月31日までに生まれた方は、75歳の誕生日前でも申請を受け付けます。)

■対象とならない方

- ・仁淀川町福祉タクシー・自動車燃料費助成事業の対象者の方
- ・病院や施設などに入院・入所している方(町内のグループホームに入所の方は除く)
- ・町外の家族宅などで生活をされている方

■利用期間

・交付の日から令和5年3月31日まで

■その他

- ・交付は年間1冊 7,500円分(500円券×15枚つづり)
- ・紛失の場合、再発行はできません。
- ・本人のみが使用でき、他人への譲渡はできません。

■申請・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

国民健康保険被保険者の皆さまへ

■4月から新しい被保険者証に切り替わりました

新しい被保険者証は **茶色** です。



3月末にピンク色の封筒で世帯主宛に送付しています。有効期限の切れた被保険者証(黄色)は、ご自分で確実に処分していただくか、お構いなしに役場までお返しください。

■申請・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

■被保険者証の有効期限を変更しています

令和5年8月から、被保険者証と高齢受給者証(70歳以上の方の証)を一体化するため、今回お送りしました被保険者証の有効期限が令和5年3月31日ではなく、**令和5年7月31日まで**となっています。
来年からは被保険者証の切り替え時期が変わりますので、ご注意ください。

■学生特例(丸学)の更新について

親元を離れてほかの市町村で修学している学生は、親と同一世帯に属するものとして、親元の市町村の国民健康保険に加入ができます。
就学のため新たに転出される方は、新規申請手続きが必要です。
また、以前手続きされている方で4月以降も就学中の方は更新手続きが必要です。

■手続きに必要な物

在学証明書または学生証、手続きされる方の本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証)

申請が必要です!

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金(家計急変世帯)について

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、さまざまな困難に直面した方々に対し、速やかに生活・暮らしの支援を行う観点から、非課税世帯に対して、1世帯あたり10万円を支給します。
令和4年2月18日から、対象となる世帯へ確認書を順次お送りしております。令和3年1月以降に新型コロナウイルスの影響で家計急変のあった住民税非課税相当の世帯の方は、申請が必要となりますので、該当すると思われる世帯の方は、担当窓口までお問い合わせください。

■支給金額

1世帯あたり10万円

■申請先

申請時点の住民票を登録している市町村

■申請期限

令和4年9月30日

■申請方法

申請書の記入と収入額が確認できる書類、本人確認書類、通帳のコピーが必要となります。
※令和3年1月以降の任意の1か月に収入の減少があれば申請が可能です。

■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

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

20歳以上の方であれば、学生の方も国民年金に加入し保険料を納付しなければなりません。しかし、国民年金にはご本人の前年所得が基準以下の学生を対象とした、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。保険料が納められないときは、未納のまま放置せず学生納付特例を申請しましょう。

○対象となる方

学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【計算式】 128万円(令和2年度以前は118万円)+扶養親族等の数×38万円+社会保険料控除額等

○申請について

申請の際は、在学証明書または学生証の写しの添付が必要です。

猶予の承認を受けた次の年度も在学予定である方には、4月初めに再申請のハガキが届きます。

引き続き学生納付特例の申請をご希望の場合は、届いたハガキに必要事項を記入して返送していただくことにより、次の年度の申請ができます。(この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です。)

なお、次の年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の場合は、高知西年金事務所までお問い合わせください。

○追納制度について

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ときに比べて将来受け取る年金額が少なくなります。

将来受け取る年金額を補うために、10年以内であれば保険料をさかのぼって納めることができます。(承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。)

ご相談・手続きについては、下記までお問い合わせください。

※保険料を未納のまま放置すると、万一、病気やけがで一定の障害が残ったときに障害基礎年金が受け取れなくなる可能性があります。

■申し込み・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

児童医療費助成事業の新規・更新申請をお願いします

仁淀川町では、子育て世帯の医療費負担を軽減し健康増進を図るため、児童医療費助成事業の対象年齢を18歳まで(18歳に達した日以後の最初の3月31日まで)としています。

令和4年4月から新たに児童医療の対象になる方と、更新が必要な方の申請を令和4年3月から受け付けています。

対象となる方には申請書を送付していますので、まだ受付を済ませていない方は手続きをお願いします。また、申請書が届いていない方は担当までご連絡ください。

令和4年4月から		生 年 月 日	
小学1年(新規申請)		平成27年4月2日 ~ 平成28年4月1日	
高等学校(高専含む)に通う児童または保護者の医療保険に加入している児童	新規申請	平成18年4月2日 ~ 平成19年4月1日	
	更新申請	平成17年4月2日 ~ 平成18年4月1日	
		平成16年4月2日 ~ 平成17年4月1日	

【対象となる要件】

- 児童の住民票が仁淀川町にあること。
- 町外への転出の場合は対象となりませんが、学校寮入寮のため寮所在地への転出が必要な場合は対象。下宿、アパートなどへの転出は対象なりません。
- 学校教育法による就学をしていなくても、保護者の医療保険加入者であれば対象です。

【申請に必要なもの】

- ①児童医療費受給資格認定・更新申請書(対象の方に送付します)
- ②対象児童の健康保険証

■問い合わせ

仁淀川町役場保健福祉課 児童医療担当 ☎35-0888
池川総合支所住民福祉課 児童医療担当 ☎34-2112
仁淀総合支所住民福祉課 児童医療担当 ☎32-1132

仁淀ブルー体験博2022のパートナーを募集します

仁淀ブルー体験博とは？

前回初開催を好評のうちに終えた体験型イベント。2年目の開催となる今回はよりパワーアップします。ここならではの自然やアクティビティ、食べ物、歴史文化などの魅力を、仁淀川エリアが一体となってPRしていきましょう！

パートナーとは？

体験プログラムを企画提供して、体験博を盛り上げていただく仕掛け人です。

開催予定

2022年9月末~11月初旬 約40日間
*主催：(一社)仁淀ブルー観光協議会

こんな方をお待ちしています

- 仁淀エリアの様々な魅力・文化・伝統を伝えたい！
 - 新たな事業で好きなことの楽しさを共有したい！
 - 本業の新たな可能性に挑戦したい！ etc
- *ワークショップ(4月~全5回予定)へご参加をお願いします

■問い合わせ 仁淀川町観光協会 ☎35-1333

マイナンバーカード 休日窓口のお知らせ



平日に役場へお越しただけでない方のために、マイナンバーカードの申請、受け取りなどができます。マイナポイントの申し込みや健康保険証利用登録のサポートも行いますので、ぜひお越しください。(平日も午前8時30分から午後5時15分まで受け付けておりますので、お越しの際には担当窓口までお声掛けください。)

■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

■日 時 4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

■必要書類

- ①通知カード
- ②本人確認書類
 - A 書類(いずれか1点) 免許証、身体障害者手帳、パスポートなど
 - B 書類(いずれか2点) 健康保険証、介護保険証、年金手帳など
- ③通知はがき(マイナンバーカードを受け取る方のみ)
- ④住基カード(お持ちの方のみ)

※15歳未満の方または成年被後見人の方は、法定代理人が同行し、代理権の確認書類(戸籍謄本や登記事項証明書)と、本人と法定代理人の本人確認書類が必要(同一世帯の親などは不要)。

多重債務でお悩みの方に

四国財務局には、借金を抱え悩んでおられる方々のための「相談窓口」がございます。一人で悩まず、ご相談ください。必要に応じて、弁護士・司法書士などの法律専門家への引き継ぎも行っております。

■相談方法：相談は無料です。まずお電話ください。
こちらから電話をかけ直しいたします。

■連絡先：四国財務局 多重債務者相談窓口
☎087-811-7780 FAX:087-823-2025
高松市サンポート3番33号
高松サンポート合同庁舎(南館)

■受付時間：9:00～12:00、13:00～17:00
※土日、祝日および12月29日から1月3日までを除く



令和4年度 自衛官等採用試験のご案内

募集種目	応募資格	受付期間
一般曹候補生(春)1次	18歳以上33歳未満	5月10日(火)まで
自衛官候補生		お問い合わせください
予備自衛官補	一般公募(第1回)	4月8日(金)まで
	一般公募(第2回)	9月16日(金)まで
	技能公募	4月8日(金)まで
一般幹部候補生(第1回)	22歳以上26歳未満	4月14日(木)まで
一般幹部候補生(第2回)※一般要員のみ		6月16日(木)まで

※細部内容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。

光明会に入会しませんか？

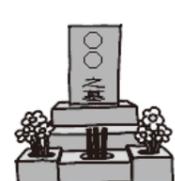
光明会に入会しますと会員特典(△10%)があります。



※葬儀祭壇



※葬儀返礼品



※お墓・納骨堂



※盆提灯



※仏壇

〒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)

仁淀川町就学支援給付金について

この給付金は大学・専門学校および、高等学校などへ就学するための費用を支援することで、保護者の経済的な負担を軽減し、子育て支援と就学機会の確保を目的とするものです。

対象者	<p>次の要件に該当する方です。</p> <ol style="list-style-type: none"> 仁淀川町に住所を有している方の子。(※学生の住所は問いません) 以下の学校に籍を置く者(ただし、休学中の者は除く) <ul style="list-style-type: none"> (1)高等学校など……学校教育法第1条に規定する高等学校 中等教育学校(後期課程に限る) 特別支援学校(高等部に限る) 高等専門学校(第1学年から第3学年まで) ※ただし、4月1日現在18歳未満の者 (2)大学・専門学校など……国内の大学(専攻科、別科および大学院含む) 短期大学(専攻科、別科含む) 高等専門学校(第4学年第5学年および専攻科に限る) 専門学校など(高等課程除く) ※ただし、4月1日現在26歳未満の者 町民税などの滞納がないこと。
支援金額	<p>(1)高等学校などの方、年額3万円 (2)大学・専門学校などの方、年額5万円</p>
提出物	<ul style="list-style-type: none"> 仁淀川町就学支援給付金支給申請書兼請求書(様式第1号) 在学証明書 振込先口座を確認できる書類の写し
申請期限	<p>原則として毎年6月末日。ただし、住民票の異動など特別の事情がある場合はその都度申請できます。</p>

■問い合わせ 仁淀川町教育委員会 ☎35-0019

高吾北消防署から大切なお知らせ

NTT西日本交換機更新工事に伴い令和4年4月13日(水)午前2時37分から午前2時40分の間の3分間、高吾北消防署への119番通報や電話でのお問い合わせが一切つながらなくなります。火災や事故、救急の要請の場合は消防署につながるまで繰り返し電話をかけ続けるようにしてください。

■問い合わせ 高吾北消防本部(署) ☎26-2111

仁淀川町がテレビで情報発信!

さんさんテレビ 8チャンネル+dボタン

緊急時・災害時の情報がわかる!

※画面はイメージです。



4 「市町村広報」は
こちら!
仁淀川町の
最新情報が
確認できます。

3 「市町村設定」は
こちら!

町のイベント情報がテレビで!

2022年4月
スタート!

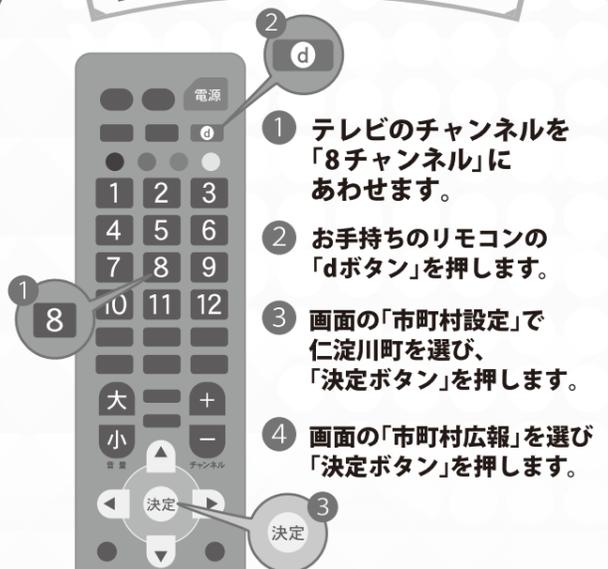
いつでも「らくらく」仁淀川町の最新情報

dボタンを
押してみよう!

dボタン

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種情報や、災害発生時の避難情報など、
大切な情報がリアルタイムで更新されます。そのほか、暮らしに役立つ情報も随時発信!

使い方はかんたん!



※お使いのリモコンによりボタンの位置は異なります。

情報いっぱい!

災害時

- 避難所の開設情報
- 道路の通行止め情報
- 公共交通機関の運休情報 など

新型コロナ対策情報

- 感染予防対策

暮らしに役立つ情報

- イベントの開催・休止
- ごみ回収に関するお知らせ

※情報は自治体によって異なります。

■問い合わせ 仁淀川町役場 総務課 ☎35-0111

仁淀川町防災係からのお知らせ

災害時の警戒レベルについて

災害時の警戒レベルの避難情報などの表示が令和3年5月20日から変更されており、町からの災害情報もこれに準じた形となっています。

警戒レベルとは、集中豪雨や台風などによって土砂崩れなどの災害が発生するおそれがあるとき、とるべき避難行動を住民の皆さまが直感的に理解し的確な避難行動を行えるよう、避難に関する情報や、防災気象情報などの災害情報を5段階の「警戒レベル」で表したものです。

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	災害発生 又は切迫 緊急安全確保 ※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~		
4	災害の おそれ高い <b>避難指示</b> ※2	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	災害の おそれあり <b>高齢者等避難</b> ※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者など以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

### 仁淀川町LINE公式アカウントについて

町から地域の皆さまに災害や感染症などの情報を可視化し、迅速かつ正確な情報を届けるため、LINE公式アカウントを作成しています。

プッシュ通知で即座に取得する機能のほか、仁淀川町のホームページに掲載した記事や、気象情報、道路通行止め情報、停電情報などさまざまな情報をスマートフォンやタブレットにより確認することができます。

外出の際にも町の情報が取得できますので、ぜひ登録しご活用ください。

#### 登録手順

LINEアプリを取得後、右記の追加QRコードを読み取り、友だち追加を行ってください。

※LINEアプリの取得については、LINE公式ホームページをご覧ください。

LINE公式HP : <https://line.me/ja/>



友だち追加はこちらから



情報確認画面

■問い合わせ 仁淀川町役場総務課 ☎35-0111

## こどもの読書週間標語

「ひとみキラキラ 本にどきどき」

4月23日(土)～5月12日(木)は

こどもの読書週間です!

また、4月2日は「国際子どもの本の日」、4月23日は「子ども読書の日」と「サン・ジョルディの日」です。このように4月は本に関する記念日がたくさんあります。サン・ジョルディの日とは、スペイン・カタルーニャ地方の伝統的な祝祭日で、親しい人に本と花を贈る風習があります。あなたも日頃の感謝を込めてお世話になっている方に本を贈ってみませんか?



## 今月の展示

- ・大人にも読んでほしい絵本たち
- ・せかいのおはなし絵本



## 今月のPick up



『おひさまえんのさくらのき』  
(あまんきみこ)

入学や入園の不安な気持ちを優しく後おしする絵本

『文豪が泊まった温泉宿50』  
(週刊朝日編集部)

四国からは高浜虚子の泊まった道後温泉のふなやさんが紹介されています。



『未来へ伝えたい日本の伝統料理』  
(後藤真樹)

高知県からは「いたどり」と黒竹のおすし」が紹介されています。



## イベント案内

★おはなし会開催(各回20分程度)

4月23日 午前11:00～ 午後2:30～

交流センター図書室キッズスペースで行います。

★手作りしおりの配布

4月23日、24日に図書室に来て本を借りてくれた方にしおりを差し上げます。なくなり次第終了となります。

ギリシアのコイモンとフィンティアス「古伝説を題材にして書かれた、太宰治の『走れメロス』を読んだ。王様が現れる話というのはどこかで聞いたことがあり、同じく代表作である『人間失格』を読んだことがあって、それを元に自分なりのイメージを描いていた。ところが以前読んだ作品とは対極で、同じ作者が書いたと思えないほど『走れメロス』は暑苦しくまっすぐな情が込められ、明るく、正義の空気が流れていた。そして、どこか懐かしい寓話的なストーリーリだった。

## 走れメロス

太宰 治



この物語は戯曲的で、文章もリズムカルなので絵本のように読めて、メロスと走っているような疾走感を持たせてくれる。短くて読みやすい作品なので、一度自分の誠実さを確かめるために『走れメロス』に触れてほしい。また、読んだことのある人は成長した自分を確かめるために読んでみては。

## 四月号 本の紹介

地域おこし協力隊 エルドリッヂ愛未

太宰がなぜこの命令口調の題名にしたのかが気になっていて、理由がわかる場面にとどりに着いたときは、なんて主人公らしくて、ピッタリな題名を付けるのだろうと感心した。正義、真実、愛の詰まった題名で、いつまでも私に響く。短い作品だけど、メッセージの強い物語で、各シーンに名言がある。私はこの文章が気に入った。『人の心を疑うのは、最も恥ずべき悪徳だ』。私もメロスのように真実や正義を追う人になりたいとより強く思った。

# 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

## 還付金詐欺に注意!

### 還付金詐欺の手口として

市町村や社会保険事務所の職員をかたり、「医療費や保険料の払い戻しが受けられる、ATMで手続きを」とだまして被害者をATMへ誘い出し、電話でATMを操作させてお金をだまし取る詐欺です。

ATMで「還付金の受け取り」はできません!

～こんな言葉に注意してください～

- 金融機関のATMで受け取りの手続きをする。
- コロナの関係で、窓口ではなくATMで対応している。
- ATMの前に着いたら、電話をしてほしい。

## 「払戻金があるから携帯電話をもってATMへ」は詐欺!!

家族や最寄りの警察署または警察総合相談電話#9110へ相談しましょう。



## 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。ご協力よろしくお祈いします。

## 全日本交通安全協会 優良交通安全協会会長表彰受賞

交通安全活動を積極的に推進し、交通事故防止に顕著な成績を挙げた交通安全協会に送られる、全日本交通安全協会会長表彰の優良交通安全協会に、令和3年度は、佐川支部が選ばれました。

本来なら例年、東京にて皇族の御臨席を仰ぎ開催される交通安全国民運動中央大会において表彰を受けていますが、昨年同様、新型コロナウイルス感染予防のため中止となりました。



春の全国交通安全運動

実施期間 4月6日(水)～4月15日(金)

期間中、指導員・ボランティアの方が街頭指導してくれます。皆さまのご協力よろしくお祈いします!!

「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!

お店で免許証と会員証を提示してください!

牧野富太郎 ふるさと館

～入館の方に 絵はがきプレゼント～

佐川町甲1485 ☎0889-20-9800

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。



## 母子支援事業(小児科医と語ろう・ふれあいタイム・教えて!助産師さん)

小児科医と語ろう… 小児科医澤田敬先生による座談会です。温かい雰囲気の中、親子や妊娠期の心の状態などのお話を聞くことができます。

ふれあいタイム… 助産師藤原恵先生が立ち上げている「いのち育みサポートはぐあす」のメンバーが、親子のふれあいを教えてくれます。

教えて!助産師さん… 助産師森本雅子先生が毎回、テーマに沿ったお話をしてくれます。お話のあとベビーマッサージがあります。

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。

※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。

4月



※上の段は午前・下の段は午後の開設広場です。

月	火	水	木	金
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 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	8 ひまわり広場 ひまわり広場
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 ひまわり広場 ままっち(母乳相談)	14 ひまわり広場 ふれあいタイム	15 小児科医と語ろう 個別相談
18 ひまわり広場 ひまわり広場	19 こいのぼり製作 ひまわり広場	20 ひまわり広場 ひまわり広場	21 離乳食講習会 ひまわり広場	22 お誕生会 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 ひまわり広場 ままっち(母乳相談)	28 乳幼児健診 ひまわり広場	29 昭和の日

※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.12



### 入園・入学・進級おめでとうございます!

桜の花が咲き始めるとともに、新しい一年が始まりました。わたしたちは、仁淀川町養護部会(町内5校の養護教諭で構成)です。養護部会だよりのページでは、町内の子どもたちが「元気でいきいき」とした一年を過ごせるよう、心や体の健康に関する情報をお届けしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



## よい生活リズムを身につけよう

入園・入学・進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ家族みんなて実践してみてください。

### ①早寝早起きを心がけましょう!

夜は9時頃までには寝るようにし、朝は7時頃には起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをいやす」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



### ②朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。朝ごはんを食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんでしっかり食べましょう。



### ③スッキリうんちでゴー!

朝はどうしても慌ただしくなりがちですが、十分なトイレタイムを取れるよう、家族全員で朝の生活を見直してみましょう。うんちを出して、心も体もスッキリした状態で出発できるといいですね。



### 今年度も生活リズムチャレンジウィークを実施します!

家族みんなて声をかけ合い、生活を見直す機会にさせていただきますようご協力よろしくお願いいたします。

■問い合わせ 仁淀川町教育委員会 ☎35-0019

# レシピの紹介

こんにちは。ヘルスメイトです。吾川支部、池川支部では先日、フレイルサポーターを対象に「男性のための料理教室」を実施いたしました。調理実習はできませんでしたが、ミールキットの状態でお渡しし、ご家庭で調理していただきました。

今回はその「切り干し大根と牛肉の炒め物」をご紹介します。ぜひご家庭で挑戦してみてください。



## 切り干し大根と牛肉の炒め物



### 栄養成分表(1人分当たり)

エネルギー	442 kcal	たんぱく質	8.6g
脂質	39.3g	炭水化物	11.4g
食塩相当量	1.5g		

### 材料(2人分)

切り干し大根	20g
(水に戻して食べやすい大きさに切る)	
牛カルビ肉(大きめに切る)	100g
たけのこ(大きめに切る)	60g
にんじん(細切り)	10g
ピーマン(細切り)	1個
青ねぎ(小口切り)	5本分
顆粒中華だし	小さじ1
オイスターソース	小さじ2
サラダ油	大さじ2
ごま油	小さじ1/2

### <作り方>

- ① フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒め色が変わってきたらたけのこ、にんじん、ピーマン、切り干し大根、顆粒中華だしを加えてさらに炒める。
- ② 青ねぎを加えてオイスターソースで味付けする。
- ③ 仕上げにごま油を回しかける。

### <切り干し大根の戻し方>

- 切り干し大根を水に漬けて吸水させ、水気を切る。
- 乾燥重量の5%の塩を加えてよく揉む。(切り干し大根100gに塩5g)
- 水でよく揉み洗いし、塩気がなくなれば水気を絞って料理に使う。



## シリーズ17 NPO法人を立ち上げました

「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。  
だんだんとぬくくなってきて春の訪れを感じています。  
さて、3月3日にフレイルサポーターがNPO法人を立ち上げました。  
名前は「NPO法人フレイルサポート仁淀川」です。  
フレイルサポーターがNPO法人を立ち上げるのは高知県では初めてのことで。



### NPO法人とは

「特定非営利活動法人」と呼ばれ、株式会社や合同会社と同じ法人団体の一種。  
しかし、株式会社や合同会社とは異なり、利益を目的にしない法人団体。

### NPO法人の目的

フレイルチェック活動などを通じて、フレイル予防3本柱(社会参加・栄養・運動)の普及啓発と実践を図り、大好きなこの町で楽しく健幸(「健やかに幸せに」という意味を含めた造語)に暮らし、長生きを喜び合えるまちづくりの推進に寄与する。



この写真は2月28日に理事の皆さんが高知県知事を訪問した際の写真です。

3月19日にNPO法人フレイルサポート仁淀川が主催で行ったシンポジウムで県の現状を説明していただくお願いに行ってきました。

### フレイルサポーター紹介

#### 1期生 山中あやさん

NPO法人フレイルサポート仁淀川の理事で元看護師。ハツラツでは、看護師の経験を活かし運動後のフレイルサポーターの脈拍などを測ったりしてくれています。ハツラツに看護師資格を持っているあやさんがいることで参加しているフレイルサポーターは安心してます。ハツラツでの姿を見ていると看護師時代には患者さんに寄り添い看護していたのではないかと思います。

#### 山中あやさんから広報の読者の方々に一言

フレイルサポーターになって、いつまでも自立した生活をするために運動・栄養・社会参加が大切だと学びました。皆さんもこの3つ(特に下肢筋力とお口)を大事にしてください。



■問い合わせ 仁淀川町役場 保健福祉課 ☎35-0888

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

# 文 芸

投稿をお待ちしています

## 仁淀俳句会

福寿草まわり清めて咲くを待つ

吉田豊之祐

木の芽立^{あやか}肖りてをり余生かな

古味 幸子

陽に舞ふて積もる気のなし春の雪

田村 大陸

菜の花に会ってきますと

ペダル踏む 堀部 貞子

路のとう母が自慢の鉄火味噌

片岡 稔和

手紙出す為だけ外出余寒なほ

山野 一草

洗われる心茶室や春の風

橋本 浩一

咲き初めし梅に思わず声かける

田村 千草

## 藪柑子俳句

大相撲御嶽優勝福達磨

鎌倉いちいち

大半を昭和に生きて梅ひらく

片岡代美子

忠霊塔の言はず語らず冬桜

小崎 千恵

なるようになるも佳かりし冬童

尾崎マチエ

金柑をひとつ頬張るウオーキング

井上 美智

寒鴉静もる里の御旅所に

高橋 幸恵

にわたりの啼いたあの日の椿蒸し

高橋 房子

聞こへしや君の耳への冬ボレロ

片岡とくぞう

菜の花や老いに争いハツラツ

隅田 邦子

豆撒きてつつがなき日を唯願う

藤原多津子

胡麻竹の茶笥の艶や光悦忌

岡辺 初代

大寒や図書館の中暖かし

杉本 彰

送迎車杖とマスクとニット帽

片岡 藤美

忍び込む冬の寒さに毛布足す

エルドリツヂ愛未

## 投稿(俳句)

春來たる鳴くよウグイス

ホーホケキョ

集まれずどこか気楽なお正月

春一番さん

かさかさ泣いていますね落葉さん

渡邊美津子

耳奥には友等と競うピンポンで

片岡 光彦

## 投稿(短歌)

球追う声の弾けて聞こゆ

貴美代

あの味は出せぬと思ふ夕食に

中川 弘子

祖父の作りし小芋の御付け

中川 弘子

# 地域おこし協力隊がゆく

～今月は ^{あみ}エルドリツヂ愛未隊員です～

## これまでの活動

仕事を通してこの土地に一生懸命貢献することを自分と約束して、昨年7月に仁淀川町に移住してきました。引っ越してから、4月で10カ月になり、これまで皆さまにお仕事や行事のお誘いを受け、おかげさまでたくさん学べて、成長することができました。ありがとうございます。まだまだ成果に満足していないところですが、仕事や活動に誇りを持って働いてきました。

私の今の仕事の活動は、大きく3つに分かれています。広報の本の紹介コーナー、「口伝」インタビュー事業、そして秋葉生活改善グループの食の販売です。

## 本の紹介コーナー

主に文学作品を紹介する本の紹介コラムを毎月書かせていただいています。紹介文の感想のお声も届いていて、楽しんで読んでもらえているのがまだ信じられないです。先月からは仁淀川町の図書室と協力する機会ができて、自分にあった面白い本に触れあえる環境を提供したいと考えています。

## 「口伝」インタビュー事業

去年の9月に同じ協力隊のポビーさんとこの町の歴史を残し、活性化につなぐために「口伝」というインタビューを始めました。主に町民の方にイン

タビューをして仁淀川町の昔の風景や、昔話を集めています。毎回インタビューから得ることが多く、もちろん勉強にもなりますが、何よりもこの町のことが好きになります。夏にこのインタビューの展示会を行う予定で、それに向けてポビーさんと取り組んでいます。

## 秋葉生活改善グループでの活動

別枝地域の秋葉生活改善グループの食の販売のお手伝いをさせていただいております。今では仁淀川町のいりもちちは兵庫県、大阪府、東京都、沖縄県、さまざまな場所で売られています。県内でも広めることができ、満足しています。いりもちの他にきんつばやこんにゃくの商品開発も行って、販売を始めました。これからはきんつばやこんにゃくの販売路を作っていきたいと思っています。



エルドリツヂ隊員(右)の口伝インタビューの様子

これからもどうぞよろしくお願いします。

## こんな“けし”を見つけたら 福祉保健所まで連絡を!

けしの仲間には、通常4月から6月にかけて美しい大きな花を咲かせますが、その一部には、法律で栽培が禁止されているものがあり、誤って庭先などに植えられていることがあります。

自生しているところを見かけたり、お心当たりのある方は、勝手に抜かず、下記までご連絡をお願いします。

高知県庁HP:「大麻・けしの見分け方」リーフレット  
<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/131901/husei-taima.html>

### ■連絡先

中央西福祉保健所 衛生環境課 ☎22-1286



## 不正けしの特徴

- ①花びらは一重のものや、八重のものなどさまざまあり、色は赤、薄紫、白、桃など
- ②葉は互い違いに茎につき、茎を抱き込むような形
- ③葉や茎にほとんど毛がない

## ご寄付のお礼

### ◇社会福祉協議会

仁淀川町老人クラブ大崎寿会

旧役員 様(大崎)

52,884円

若藤 浩 様(下土居)

ご芳志をありがとうございます、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した。

仁淀川町社会福祉協議会

## 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、

**4月25日**(月)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、**5月10日(火)**となります。

# 仁淀川町行事カレンダー(4月・5月)

日	曜日	主な行事	保健衛生	社会福祉協議会		図書室
				配食・給食	ミニデイ	
7	木	池上・池下地域懇談会 (池川コミュニティセンター 18:30～)			大屋	
8	金			配食	下名野川	
11	月	狩山地域懇談会 (狩山地区多目的集会施設 18:30～)	健康相談(潰溜農林共同館 10:30～/長者出張所2階 10:00～)	配食	潰溜	
12	火		健康相談(大西集会所 10:30～/宮首集会所 10:30～)		宮首・大西	
13	水	大野・椿山地域懇談会 (大野地区コミュニティセンター 18:30～)		配食・給食		休室
14	木		吾川地区総合健診(旧吾川中学校体育館 8:00～10:00 13:00～14:00 / 13:00～15:00 乳がん検診)		高瀬	
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) 坂本地区懇談会(坂本地区多目的集会施設 18:30～)	吾川地区総合健診(旧吾川中学校体育館 8:00～10:00 13:00～14:00 / 13:00～15:00 乳がん検診)	配食	坂本	
18	月			配食	上名野川	
19	火	安居地域懇談会(安居地区多目的集会施設 18:30～)	健康相談(高齢者生きがい発揮施設 10:30～)		川渡・中宮用居	
20	水	行政・人権・心配ごと相談 (池川コミュニティセンター 9:00～12:00)		配食・給食		休室
21	木	大西地域懇談会 (大西地区多目的集会施設 18:30～)				
22	金		健康相談(北川集会所 10:30～/よって家さくらま(旧桜間写真館) 10:30～)	配食	北川・森	
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	谷山・岩柄	
27	水			配食・給食		
28	木			配食		
29	金	昭和の日				休室
2	月			配食		
3	火	憲法記念日				休室
4	水	みどりの日				休室
5	木	こどもの日				休室
6	金		健康相談(池川コミュニティセンター 10:30～)	配食	中村・池上池下	
9	月	行政・人権・心配ごと相談 (大崎地域集会所 9:00～12:00) 寺村地域懇談会(寺村地域集会所 18:30～)		配食		
10	火				宗津・宮首	
11	水	大崎地域懇談会(仁淀川町交流センター 18:30～)		配食・給食		休室
12	木		池川地区総合健診(池川体育館 8:00～10:00 13:00～14:00 / 13:00～15:00 乳がん検診)		高瀬・遅越	
13	金	田村地域懇談会(田村集会所 18:30～)	池川地区総合健診(池川体育館 8:00～10:00 13:00～14:00 / 13:00～15:00 乳がん検診)	配食	鹿森	

※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
若藤 典子	93	2月2日	下土居
伊藤 福生	93	2月2日	坪井川
鎌倉 光隆	87	2月3日	名野川
久原 千恵子	95	2月6日	大崎
植本 重清	83	2月8日	正ノ石
倉橋 秀香	91	2月10日	石井野
山本 謙次郎	89	2月10日	正ノ石
市川 理新	98	2月14日	岩屋

氏名	年齢	死亡月日	地区名
梶原 時恵	89	2月18日	東村下
川内 登美子	93	2月18日	大見槍
北原 麻尾	99	2月18日	寺村西浦
高木 孝明	60	2月22日	東古城山
山田 順造	63	2月23日	大渡
岡部 石司	86	2月26日	上土居第一
藤原 善行	83	2月28日	寺村西浦

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

第30回

## 仁淀川クイズ

応募  
締切

4月18日(月)必着

### Q1 (○に入る言葉をお答えください)

4月1日から「西村医院」が「仁淀川町○○○○○  
○仁淀診療所」になりました。

### Q2 (○に入る言葉をお答えください)

仁淀川町のフレイルサポーターが高知県で初めてとなるNPO法人を立ち上げました。その名も「NPO法人フレイルサポート○○○」。

※当選者の発表は、厳正なる抽選の上、賞品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

### ◆3月号クロスワードの答え

1	カ	イ	ラ	ン	イ	ワ	E
6	ド	カ	ン	ク	リ	ヤ	
デ		ド	チ	ラ	モ		
	イ	セ		イ	チ	ク	
12	メ	タ	ル	セ	ン		レ
14	モ	リ		ン		ト	ヨ
	ア	キ	バ	マ	ツ	リ	

デ

ア

イ

ト

ワ

カ

レ

応募者 93人 / 正解者 93人



抽選を行う古味町長

たくさんのご応募ありがとうございました!

今月の賞品は **図書カード「1,000円分」** を1名様に。

## 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。

○いつも楽しく拝見させていただいております。最近では忙しくクイズに参加できていなかったのですが、200回記念とのことで参加させていただきました。クイズがあることで、広報の内容全てを読んでクイズの答えを探したりするのも楽しいですね。クイズに正解し、初めて家にプレゼントが届いた時は本当にうれしかったです!広報のおかげで当たった地元の特産物を試しに食べることができ、味が知れて自分でも買いに行こう!となったり、こんなに

おいしいものが仁淀川町にあるんだー!と知れることも本当に素晴らしいことだと改めて思います。料理レシピも野菜を作っている方の情報を入れつつ、ちょっと変わった地元ならではの!みたいな料理も見たいです。これからも楽しみにしております。(長者丙)

○コロナ禍が少し落ち着いてきましたが、一刻も早くロシアとウクライナの人びとに安らぎを。そして世界平和を祈ります。(大阪府)



掛水 ^{なの} 楠花ちゃん(下川渡下)



「元気にすくすく育ってね」

令和3年9月27日生  
保護者／一輝・明徳

## 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。

○コロナ禍で故郷仁淀川町へ3年ほど帰省できていません。広報「によど川」を拝読させていただき、青い空、澄んだ清流、四季折々の山、親切な人びとを思い浮かべています。いつもありがとうございます。(大阪府)

○3月号の「本の紹介」で紹介されていた「仁淀川」は、昨年亡くなった母が好きだった宮尾登美子さんの小説です。母とはもう話せませんが、母の読んでいた本を読んで母の心に寄り添ってみたいと感じました。思い出させてくれてありがとうございます。(川口)

○いつもフレイル予防のレシピ楽しみにしています。郷土料理なんかも載せていただけたらうれしいです。田舎のおばあちゃんたちの作る料理はおいしいですし、地元の食材をいろいろと使って子どもたちに伝えていきたいです。(土居乙)

○2月の広報の表紙の楮剥ぎの写真を見て子どもの時の思い出がよみがえりました。楮の上にさつまいもを置いて蒸したり、かまどの灰で焼いたりしておばさんたちの賑やかな声、忙しい仕事の間にもいろいろ楽しいことがいっぱいありました。懐かしい写真ありがとうございました。(大阪府)

○今月の「秋葉まつりの歴史と由来」を読んで、平家由来の祭りだったことや、伝統ある祭りと再確認し、次の世代に大切に伝えていくことは、町や私たちの大事な役目だと感じました。(森山)

○いつも広報誌を楽しみにしています。記事の内容や写真を親子で話すきっかけにし、昔を振り返りながら盛り上がっています。知り合いの方を写真に見つけると、母はうれしそうに話し始めます。(長者丁)

○花の季節になりました。桜、桃、花を眺めて心も体も元気になれる。(長者丙)

○秋葉まつりは200年以上の長い間、多くの方々の思いをつなぎ、伝えられてきたと知り、昔の人びとの信仰深さを感じることができました。来年こそは盛大に行われますように!(用居甲)

### 町の人口・世帯数

令和4年3月1日現在  
人口 4,932人(-15)  
男 2,378人  
女 2,554人  
世帯数 2,803世帯(-5)  
2月中の届出  
転入 9人 転出 8人  
出生 0人 死亡 16人

( )内は前月比

### 広報によど川

令和4年4月1日発行(No.201)

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。