



広報
NO.364

1月号

話題 2026 JANUARY

- 年頭のご挨拶
 - 町のニュース
 - 議会だより vol.199
 - お知らせ (ほか)
 - 成人式開催
- 奈半利町ホームページ <https://www.town.nahari.kochi.jp/>
- 奈半利町地図
- 人口 / 2,783人
男 / 1,392人
女 / 1,491人
世帯数 / 1,613戸
(令和7年1月30日現在)
- 1

令和8年 年頭のご挨拶

謹んで新年の ご祝詞を申し上げます



奈半利町長 竹崎 和伸

新年あけましておめでとうございます。町民の皆様におかれましては、清々しく新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

日頃より町政に対し、深いご理解と温かいご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、我が国では少子高齢化と人口減少が急速に進み、生産年齢人口の減少による労働力不足や、社会保障費の増加など、地域社会を取り巻く環境は年々厳しさを増しています。加えて、物価上昇やエネルギー価格の高騰などにより、皆様の暮らしにおいても、家計への負担が大きくなっているものを感じております。

このような社会情勢の中、本町においても、人口減少への対応、南海トラフ地震をはじめとした大規模災害への備えのほか、解決すべき課題が山積しております。

令和6年4月に事業化された地域高規格道路「奈半利安芸道路（奈半利・安田間）」は、地域経済の活性化、防災機能の向上、生活の質の向上など、多岐にわたる重要な役割を担う社会資本の要となるものであり、早期開通に向け、引き続き国や県、沿線市町村、市民の皆様と緊密に連携し、円滑な事業進捗が図られるよう努めてまいります。

新しい年を迎える町民の皆様が安心して暮らせる町づくりを目指し、皆様との協働によるまちづくりを一層推進していきたいと考えております。

さて、我が国では少子高齢化と人口減少が急速に進み、生産年齢人口の減少による労働力不足や、社会保障費の増加など、地域社会を取り巻く環境は年々厳しさを増しています。加えて、物価上昇やエネルギー価格の高騰などにより、皆様の暮らしにおいても、家計への負担が大きくなっているものを感じております。

このような社会情勢の中、本町においても、人口減少への対応、南海トラフ地震をはじめとした大規模災害への備えのほか、解決すべき課題が山積しております。

令和6年4月に事業化された地域高規格道路「奈半利安芸道路（奈半利・安田間）」は、地域経済の活性化、防災機能の向上、生活の質の向上など、多岐にわたる重要な役割を担う社会資本の要となるものであり、早期開通に向け、引き続き国や県、沿線市町村、市民の皆様と緊密に連携し、円滑な事業進捗が図られるよう努めてまいります。

新年あけましておめでとうございました。町民の皆様におかれましては、清々しく新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

日頃より町政に対し、深いご理解と温かいご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、我が国では少子高齢化と人口減少が急速に進み、生産年齢人口の減少による労働力不足や、社会保障費の増加など、地域社会を取り巻く環境は年々厳しさを増しています。加えて、物価上昇やエネルギー価格の高騰などにより、皆様の暮らしにおいても、家計への負担が大きくなっているものを感じております。

このような社会情勢の中、本町においても、人口減少への対応、南海トラフ地震をはじめとした大規模災害への備えのほか、解決すべき課題が山積しております。

令和6年4月に事業化された地域高規格道路「奈半利安芸道路（奈半利・安田間）」は、地域経済の活性化、防災機能の向上、生活の質の向上など、多岐にわたる重要な役割を担う社会資本の要となるものであり、早期開通に向け、引き続き国や県、沿線市町村、市民の皆様と緊密に連携し、円滑な事業進捗が図られるよう努めてまいります。

新年あけましておめでとうございました。町民の皆様におかれましては、清々しく新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

日頃より町政に対し、深いご理解と温かいご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、我が国では少子高齢化と人口減少が急速に進み、生産年齢人口の減少による労働力不足や、社会保障費の増加など、地域社会を取り巻く環境は年々厳しさを増しています。加えて、物価上昇やエネルギー価格の高騰などにより、皆様の暮らしにおいても、家計への負担が大きくなっているものを感じております。

このような社会情勢の中、本町においても、人口減少への対応、南海トラフ地震をはじめとした大規模災害への備えのほか、解決すべき課題が山積しております。

令和6年4月に事業化された地域高規格道路「奈半利安芸道路（奈半利・安田間）」は、地域経済の活性化、防災機能の向上、生活の質の向上など、多岐にわたる重要な役割を担う社会資本の要となるものであり、早期開通に向け、引き続き国や県、沿線市町村、市民の皆様と緊密に連携し、円滑な事業進捗が図られるよう努めてまいります。

安心安全な町づくりの推進

町民の皆様が日々の暮らしの中で安心を実感できるよう、南海トラフ地震対策をはじめとした防災・減災対策と、健康づくりの取り組みを一貫的に進めています。

昨年、国の新たな地震想定が公表され、令和8年には県による被害想定が示される予定となっています。これを踏まえ、地域防災計画の見直しや事前復興まちづくり計画の策定を行い、より実効性の高い防災対策につなげています。

津波対策として、奈半利港では、国・県の予算配分をいただき、引き続き内堤防の整備を進めています。また、町事業の水門設置工事は令和7年に完了しております。これらの取り組みにより、津波被害の軽減と地域の安全性向上を図っています。

地震対策では、建物の倒壊等による被害から大切な命や財産を守るために、住宅の耐震診断や耐震改修、ブロック塀の改修、家具転倒防止器具や感震ブレーカーの設置などの補助制度を引き続き実施し、町民の皆様の命と財産を守る取り組みを進めてまいります。

防災・減災の実現には、行政の取り組みだけでなく、「自助・共助・公助」がそれぞれの役割を果たすことが重要です。昨年実施した避難訓練及び研修会には、多くの町民の皆様にご参加いただきました。今後も、地域や学校、職域などさまざまな場を通じて、防災意識の向上と日頃からの備えの大

切さを伝えてまいります。

健康づくりについては、健康診断の受診率向上に努めるとともに、食生活改善推進協議会による食育活動などを通じて、子どもの頃からの健康的な生活习惯の定着を図ります。町民一人ひとりが生涯にわたり元気に暮らせるよう、生活習慣病予防を中心とした健康づくりを推進してまいります。



産業振興の推進



地域に活力を生み出し、将来にわたって持続可能な町を目指すため、集落活動センター「なはりの郷」を拠点とした活動や、1次産業・観光の振興、雇用の確保に取り組み、活力ある町を目指します。

ふるさと納税については、返礼品基準の厳守と事務の透明性を確保し、公平・公正な制度運営に努めることで、本町の魅力発信と自主財源の確保につなげてまいります。

産業振興では、1次産業を中心として、町内産業の体质強化を図るために、デジタル化や省力化による生産性向上のほか、産業基盤整備などにも取り組んでおります。

高齢者施策については、保健・介護医療手段の確保や外出支援など、高齢者が地域で元気に暮らし続けるとともに、移動手段の確保や外出支援など、高齢者が地域で安心して子育てができる環境づくりに努めてまいります。

高齢者施策については、保健・介護医療事業の安定的な運営を図るとともに、移動手段の確保や外出支援など、高齢者が地域で元気に暮らし続けるとともに、移動手段の確保や外出支援など、高齢者が地域で安心して子育てができる環境づくりに努めてまいります。

今後も、幼児教育・学校教育の充実と、安心して子育てができる環境づくりに努めてまいります。

高齢者施策については、保健・介護医療事業の安定的な運営を図るとともに、移動手段の確保や外出支援など、高齢者が地域で元気に暮らし続けるとともに、移動手段の確保や外出支援など、高齢者が地域で安心して子育てができる環境づくりに努めてまいります。

農業分野では、ドローンを活用した農薬散布事業への支援など、省力化・生産性向上に向けた取り組みを進めております。

今後も、所得向上や担い手の確保・育成に向け、農林水産業者の皆様の状況に応じた支援を検討してまいります。

観光振興については、自然・歴史・文化・食といった本町ならではの魅力を磨き上げ、関係機関や広域での連携を図りながら、交流人口の拡大を目指します。加領郷小学校閉校跡施設の利用についても、地域の新たな交流拠点として活用し、町のにぎわい創出につなげてまいります。

教育・福祉の充実

町づくりは人づくりです。子どもから高齢者まで、すべての世代が安心して暮らしがいを持てるよう、教育・福祉施策の充実を図つてまいります。

子育て支援では、子育て支援金の拡充をはじめ、学校支援教育アドバイザーの配置、認定こども園給食費の無料化、給付型奨学金、学習支援子ども居場所づくり事業、あつたかふれあいセンター事業における子どもの見守り、学童保育としての「みんなのおうち」事業など、多角的な支援を行つてまいります。

今後も、幼児教育・学校教育の充実と、安心して子育てができる環境づくりに努めてまいります。

高齢者施策については、保健・介護医療手段の確保や外出支援など、高齢者が地域で元気に暮らし続けるとともに、移動手段の確保や外出支援など、高齢者が地域で安心して子育てができる環境づくりに努めてまいります。

町政の透明化の推進

町政運営においては、公平・公正で透明性の高い行政を基本とし、広報誌やホームページなどを通じて、分かりやすい情報発信に努めてまいります。

親切・丁寧な行政サービスの提供を中心かけ、町民の皆様にとつて、身近で相談しやすい役場づくりを目指してまいります。

人口減対策の推進

人口減少問題は、町の将来を左右する極めて重要な課題です。地域活動や産業の担い手不足を招くだけでなく、医療・福祉・商業・交通など、日常生活を支えるさまざまな機能やサービスの維持にも大きな影響を及ぼします。

本町では、「奈半利町まち・ひとしごと創生総合戦略」に基づき、「かせぐ（第1次産業・地産外商）」、「にぎわう（観光・移住）」、「かなえる（若者支援）」、「ささえ（社会福祉）」の4つを基本目標に掲げ、地域活性化を推進するとともに、人口減少対策に取り組んでおります。産業振興による雇用の創出や所得向上は、若い世代が町に住み続けるための基盤となります。また、観光振興や移住・定住施策を通じて町の魅力を広く発信し、交流人口・関係人口の拡大を図ることも重要です。

さらに、子育て支援や教育環境の充実、高齢者をはじめとする福祉施策の充実により、すべての世代が安心して暮らせる環境づくりを進めてまいります。

多くの課題に向かい、奈半利町に「住んでよかつた」「住み続けたい」と思っていただけの町づくりに全力を尽くしてまいりたいと考えておりますので、皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い申上げます。

結びに、本年が町民の皆様にとりまして、健康で実り多い一年となります。心からお祈り申し上げ、年頭のご挨拶といたします。



令和7年度 奈半利町表彰式開催



11月23日（日）、奈半利町保健センターにおいて令和7年度奈半利町表彰式が執り行われました。

町表彰は、奈半利町の教育、文化、産業、経済及び社会福祉その他公益事業に功労が顕著であるなど、長きにわたり本町のために貢献された個人や団体の活動をたたえ表彰するものです。

本年度の表彰者は、多年にわたりスポーツ推進委員を務められ、スポーツの振興と本町の発展に貢献された上村孝文さん、第47回全国中学校体育大会男子ソフトボールの部ほかの大会において優秀な成績を収められた小野暖真さん、農業委員会委員として長きにわたり当町の農業振興に貢献された近森茂さんが受賞されました。

表彰受賞者

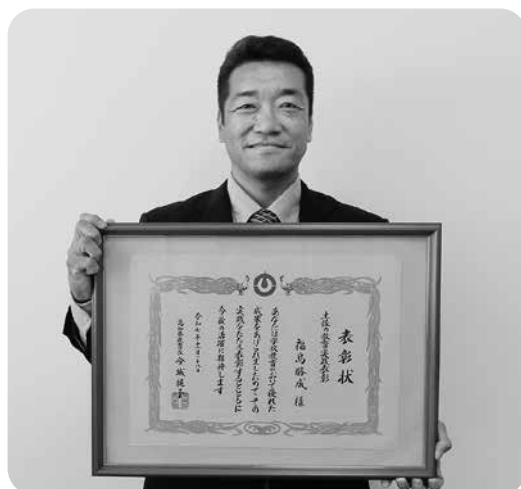
上村 孝文さん
小野 暖真さん
近森 茂さん

令和7年度 教職員等表彰授与

令和7年度高知県教職員等表彰において、奈半利中学校の福島教諭が表彰されました。

福島教諭は、短期的な教育実践において、優れた成果・教育効果を上げたことが認められ、土佐の教育実践表彰として高知県教育長より表彰状が授与されました。

福島教諭、表彰おめでとうございます。



中島二男さん 瑞宝双光章受章



令和7年秋の叙勲において、安芸保護区保護司会中芸分区長である中島二男氏が、公共に対し顕著な功績のあった方に贈られる、瑞宝双光章を受章されました。受章、誠におめでとうございます。30年の長きにわたり、更生保護に携わられたご功績に感謝申し上げますとともに、さらなる今後の活躍をご祈念いたします。

奈半利スポーツ少年団について

奈半利スポーツ少年団は、9月からは5年生を中心とした新チームで活動していますが、11月に行われたスポーツ少年団野球大会には6年生も参加をしました。6年生にとって最後の公式戦となり結果は、大会優勝の大津ジュニアーズに惜しくも負けてしまいましたが、力を出し切った6年生の姿は、とてもかっこよかったです！



公式戦の成績



スポーツ少年団野球大会

11月15日(土) 春野球場広場

奈半利スポーツ少年団 3—4 大津ジュニアーズ



かわさき とあ
川崎 音愛さん(キャプテン)

私は、2年生の頃から野球を始めて、6年生まで一生懸命練習し、試合でもいいプレーができるようになってきました。あまり、スライディングやヘッズライディングをしたりしていなかったけど、できるようになるとうれしくて何回もしました。中学校では野球をしないけど、部活動や勉強を頑張りたいです。



こまつ じょう
小松 咲くん

僕は、奈半利スポーツ少年団のエースとして、試合を頑張ってきました。中学校では、今以上に自主練習などして試合に出れるように頑張ります。最後に、監督・コーチ・保護者の方・応援してくれた方々、ありがとうございました。



6年生の紹介です！



さいとう あらた
齊藤 新良太くん

僕は、6年生から野球を始めて、早くから野球をしている人からしたら珍しいと思います。ですが僕は野球が好きなので、まだやめたくないです。中学校では、野球の技術をもっとよくして、練習に励んでいきたいです。

現在、6年生3人・5年生6人・4年生2人・3年生6人・1年生1人の計18人で活動しています。
練習日は【月曜日17:00～】【水曜日17:00～】【土曜日13:30～】で小学校のグラウンドで行っていますので、どの学年の子どもさんでも大歓迎です。

民生委員表彰状 及び感謝状受賞

令和7年11月19日に開催されました第76回高知県社会福祉大会において、本町担当の民生委員に委嘱された細川八代氏と濱内一久氏が高知県知事表彰を、土居敬佳氏が会長表彰、佐川章彦氏が会長感謝状を受賞されました。

4人は長年にわたり民生委員として地域の福祉向上に尽力されており、その顕著な活動が認められ今回の受賞となりました。

この度の受賞、誠におめでとうございました。本町の福祉行政に多大なるご協力をいただいておりますことに感謝申し上げるとともに、今後の活躍をご祈念いたします。



令和8年 消防出初め式が行われました

1月11日(日)に、中芸広域連合消防本部において、中芸消防署と中芸5町村の消防団が参集し、令和8年消防出初め式が行われました。

この消防出初め式は、消防関係者の仕事始めといわれる行事で、新しい年を迎える、火災等発生時に迅速かつ的確安全に行動ができる

よう、地域の安全を守る意識を高めるとともに、機械点検等を行うものです。

午前9時に開式し、主催者である中芸広域連合長挨拶のち、来賓祝辞、連合表彰が行われ、その後奈半利川で消防自動車による一斉放水が行われました。奈半利町消防団は一斉放水の後、多気坂本神社において火鎮祭を執り行い、防火祈願を行つたのち、町内の防火水槽と消火栓の点検を実施しました。



表彰者一覧

○永年勤続功労章

大纏 武様 竹崎 武志様

○功績章

谷岡 陽平様 細川 直人様

○功労章 黒川 優行様

なはりきれいな町をつくろう会 活動報告について

なはりきれいな町をつくろう会では、12月14日(日)、環境保全向上活動の一環として、農道・水路法面の草刈り作業および奈半利港清掃作業を実施しました。

当日は、平松～樋ノ口にかけてのほ場整備区域内において、主要な農道および用水路の法面を中心に草刈り作業を行いました。また、奈半利港では漁協前を中心に、港内に流れ着いたごみの回収や施設周辺の清掃作業を実施しました。

多くの皆様にご参加いただき、地域の環境が大変きれいになりました。ご協力いただいた皆様に、心より感謝申し上げます。



また景観形成活動として、不耕作農地を借り受けて、草刈りを行いました。これらの農地には景観作物として、コスモスの種をまく予定です。

今後も、なはりきれいな町をつくろう会では、地域に即した効果的な活動となるよう取り組んでまいります。引き続き、皆様のご理解とご協力を願っています。

外国語指導助手



☆ メキシコ料理を作りましょう！ ☆

マフラー メガン
Mahula Maegan



材料

お米	1 ½ カップ
こめ油	1/8 カップ
にんにく(みじん切り)	2片
玉ねぎ(みじん切り)	¼
トマトソース	¼ カップ
塩	小さじ¼
水	3 カップ
チキンコンソメ	2個

作り方

- 1.米がきれいになるまで洗う。
- 2.フライパンに油を入れる。中強火にかける。

- 3.油が温かくなったら、火を中火に落とし、油に米を入れる。
- 4.米が薄茶色になるまで、よく混ぜながら約10分間炊く。
- 5.チキンコンソメと水を合わせて計3カップを加えて、混ぜる。
- 6.トマトソース、にんにく、玉ねぎ、塩、水とコンソメを入れて、混ぜる。
- 7.火を強火にして、沸騰し始めるまで加熱する。
- 8.フライパンにふたをし、弱火にして水分が完全に吸収されるまで煮る(約20分)。米はフライパンにくつかないようによく混ぜる。

☆ オーストラリアのレモンスライス☆

デーリー キーラン
Daly Kieran



レモンスライスはオーストラリアで人気なデザートの一つです。冷たくて甘酸っぱいデザートなので、特に夏の暑い日によく食べられます。簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください！



作り方

スライスベース

- 1.クッキングトレイにクッキングシートを敷く。
- 2.ビスケットを手で潰して、ボウルに入れる。
- 3.おろしたレモンの皮とココナッツファインを同じボウルに入れてよく混ぜる。
- 4.バターをレンジで溶かして、レモンからジュースを搾って、コンデンスマilkと同じボウルに入れてよく混ぜる。
- 5.混ぜた生地をクッキングトレイに入れて、平らにする。
- 6.冷蔵庫に入れる。

レモンアイシング

- 7.シュガーパウダー、レモン果汁とバターを違うボウルに入れて、なめらかになると泡立て器でよく混ぜる。
- 8.冷蔵庫に入れれたベースを取り出して、アイシングを上に注いで、平らにする。
- 9.残りのココナッツファインを適量に振りかけて、冷蔵庫に入れる。3時間たら完成です！

材料

スライスベース

- ・バター
- ・加糖コンデンスマilk
- ・マリービスケット
- ・ココナッツファイン
- ・レモン

80g
250g
250g
90g
1個

レモンアイシング

- ・シュガーパウダー
- ・バター
- ・レモン果汁
- ・ココナッツファイン

360g
90g(室温)
75ml
適当

令和7年度多文化ふれあい教室 開催

令和7年12月14日(日)、奈半利町保健センター及び奈半利町民会館にて、令和7年度多文化ふれあい教室を実施しました。



当町の外国語指導助手である、キーラン先生とメagan先生を講師として、子どもたちと一緒に、アメリカやオーストラリアの伝統的な料理を作ったり、レクリエーションゲームを体験しました。

この教室を通じて、身近にはない文化を体験することで、新しい発見をすることができたと思います。



中学校だより

Vol.78

学習発表会

11月8日(土)、学習発表会を開催したところ、たくさんの保護者や地域の方が来校してください、盛大な発表会となりました。昨年度までの文化活動発表会がリニューアルされ、今回が第1回学習発表会。文化部が作成してくれた横看板の紹介、執行部の太鼓演奏で幕が開きました。

学年発表の部では、1年生は、「調査探検団、奈半利にかくされた魅力」と題して、奈半利の魅力や課題を劇で紹介しました。生き生きと演じる姿が素晴らしい、写真を劇の背景に使い臨場感を出すなど、たくさんの工夫がみられました。小道具も上手に制作されており驚かされました。2年生は、「職場体験を通して学んだこと」と題して、各事業所で実感した職場の方の温かさ、仕事をすることで得られる喜び、与えられた仕事がうまくできないもどかしさ、そして、自分の将来に向かって、今後の学校生活でやってみたいことなど、それぞれの貴重な学びからは、一人一人が頑張った3日間が伝わってくるようでした。3年生は、「劇場版ドキドキワクワクルン愉快な仲間たちと僕らの大冒険～修学旅行編～」。修学旅行の学びを、テーマごとに発表しました。観光グループは、都市と奈半利町を比較して奈半利町の課題を見付けたり、戦争グループは、今当然のように感じている生活がいかに幸せであるか、またその平和を守るために何ができるかを訴えました。相撲グループの劇では相撲の形や決まり手をやって見せてくれ、観客の興味を湧かせるものでした。

全校合唱「アイネクライネ」、全校リコーダー奏「風の通り道」も、皆で目標をもって練習を重ねた成果が出ており、心に響く素晴らしい演奏でした。難しい楽曲によく挑戦しましたね。そして、有志による1年生と2年生のダンスが始まると、会場は大変な盛り上がりを見せ、ライブ会場のようでした。それに続く吹奏楽部の演奏も、体育館いっぱいに音が響き、ずっと聴いていたくなるほどでした。その他に、教科の展示、先生による合唱、校長先生の演奏、部活動の発表としては、文化部は、写真立て、きめこみ技法を用いた作品など丁寧に制作された作品が会場を彩ってくれました。

最後になりましたが、ご多用の中、参観してくださいました保護者、地域の皆様のおかげで、感動いっぱいの発表会となりましたこと、アンケートへの回答、ありがとうございました。今後もよろしくお願ひいたします。



生徒会長　閉会あいさつより(抜粋)

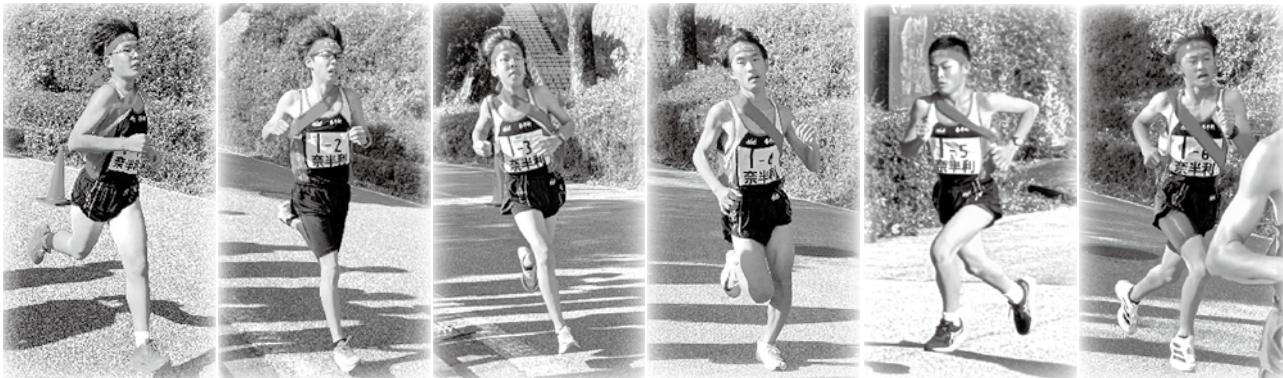
本日のプログラムの一つ一つに、奈中生徒一人ひとりが一生懸命練習してきた成果を出し切ることができ、まさしく、スローガン"Each person is a hero."を証明することができた瞬間になったと実感しています。私たちのこの思いが皆さんに届いたらうれしいです。私たちは今日の経験を生かしながら、また明日から次の目標に向けて取り組みを始めます。

アンケートより

- ⌚ 子どもたちが盛り上げ、先生方も一緒に楽しんでいる姿に奈中の底を感じました。皆が盛り上がる、盛り上げる楽しさを学んだと思います。
- ⌚ 各学年の学習成果が分かりました。
- ⌚ 生徒の一体感を感じ、よい雰囲気の発表会でした。
- ⌚ 奈中一丸となって、みんないきいきして輝いていました。

高新中学校駅伝競走大会(下の写真は、左から1区)

11月16日(日)、高新中学校駅伝競走大会が、春野運動公園周回コースで行われました。1区 吉良祐也さん(3年生)、2区 内川大嘉さん(2年生)、3区 内川琥太さん(1年生)、4区 安岡真渚さん(1年生)、5区 松尾敦貴さん(1年生)、6区 川崎陽音さん(2年生)が出場し、険しい坂を必死に走り抜き、24位(1時間10分25秒)でゴール。補欠の寺村亮哉さん・牧野胡達さん(1年生)、吉田光希さん(2年生)も夏休みから始まった練習を頑張り抜きました!全員の必死さは、コースが違うとはいえ、安芸地区大会より1分33秒縮まったタイムに歴然と現れます。原山先生から「来年は〇秒で走る」とプラス思考で考えられるようになり、成長を感じられる」と聞き、しんどいことにも向かっていった時間があったから、こういう言葉が生まれたのだなど選手を讃える気持ちが強くなりました。保護者、地域の皆様、応援ありがとうございました。



1年生 川の学習

11月11日(火)、総合的な学習の時間に奈半利町の魅力を探っている1年生が高橋勇夫さん(たかはし河川生物調査事務所)を講師に、奈半利川について学習しました。高橋さんは、日本の川に天然のアユを取り戻す仕事をされており、アユの数の推移、アユが減っている理由、増やす方法などを分かりやすくお話ししてくださいました。学校での座学の後は、長山発電所・奈半利川産卵場を見学しました。長山発電所で作られている電気は、南国市から東洋町の世帯の電気をまかなえるほどの大きな発電所であり、私たちの生活を支えてくれていることが分かりました。産卵に最適な環境を整えている産卵場では、高橋さんが川に入り、石に付いているアユの卵を見せてください、1年生は目を輝かせながら卵を見たり、釣りの質問をしたりしました。奈半利川で新しい命が生まれている一方、ダムにより魚の遡上(そじょう)や降下が妨げられ、アユが減っているという事実も知りました。高橋さんから、「奈半利町に住む者として、発電所・ダムのメリット・デメリットを考えほしい」という宿題をいただいた1年生。その後も、この難問に、友達同士であれこれ話をしたそうです。今後も、奈半利町の魅力を探り、故郷を大切に思う気持ちを育んでいくことを期待しています。



小学校6年生体験入学

11月18日(火)、体験入学に奈半利小学校6年生17人が参加してくれました。動物の分類について学習した理科の授業では、先生の質問に積極的に反応したり、自分の考えをもって友達と課題を解決したりと非常に前向きな姿が、強く印象に残っています。どの場面でも、姿勢を正して話し手を見て話を聞くことや相手の問いかけに反応することができており、日頃小学校で、最上級生としてがんばっていることが伺えました。学校説明では、生徒会執行部が6年生からの事前アンケートから不安や楽しみ等を把握したうえで、自分たちの経験をもとに、分かりやすく説明してくれました。部活動体験では、6年生は希望する部活動に参加し、いい表情で、元気に中学生と過ごしていました。



閉会行事では、代表して坂本魁人さんが「学習や部活動で難しいところもあるけれど、中学校で頑張りたい」とあいさつをしてくださいました。事後アンケートには「中学生は、難しい内容に淡々と答えていて、とてもすごかった」「体験授業ではみんなの意見を聞いて新たな考えが生まれた」「生徒会の学校説明がとても分かりやすく、中学校への不安がなくなった」「早く中学校へ行って、自分のしたい部活をしたい」などの感想を書いてくれました。4ヶ月後に、新1年生を迎えることがさらに楽しみになりました。



10月

12月

1年生▶学P行事

11月20日に、1年生の学P行事を行いました。行き先は「海洋堂スペースファクトリーなんこく」と「土佐の高知のくだもの畑」の2カ所で、子どもたちは初めての校外学習に胸をはずませながら出発しました。

最初に訪れた「海洋堂スペースファクトリーなんこく」では、パンの形のフィギュアに色をつける体験を行いました。思い思いの色を塗り重ね、夢中になって作品づくりに取り組んでいた子どもたち。完成したマグネットを手に、満足そうな笑顔があふれていました。

続いて向かった「土佐の高知のくだもの畑」では、昼食のお弁当を楽しんだ後、みかん狩りに挑戦しました。香我美町の山北みかんはどれも甘く、子どもも大人も「おいしい!」と探れたてのみかんを味わいました。園内には遊具も多く、元気いっぱいに遊ぶ子どもたちの姿も見られました。

学校を離れての初めての遠出でしたが、子どもたちは施設の使い方やマナーをしっかりと守り、のびのびと活動を楽しんでいました。今回の学P行事は、子どもたちにとって貴重な体験となり、思い出になる一日となりました。保護者の皆様、ご協力いただきありがとうございました。



2年生▶人権コンサート

11月14日(金)に人権コンサートがありました。コンサートでは、シンガーソングライターの森岡千晴さんをお迎えし、音楽と語りが組み合わさったステージで、人権の大切さが自然に心に届けられました。子どもたちはリズムに合わせて体を動かしたり、一緒に歌ったりしながらも、相手を思いやる気持ちについて考える貴重な機会になりました。

コンサート後には、「友だちが嫌がることはしない」「やさしい言葉をつかっていきたい」など前向きな感想が多く聞かれました。



3年生▶ぴったりタイムレース　—自分の目標に向かって最後まで—

3年生は11月上旬より、体育の持久走の授業や休み時間の5分間走に取り組んできました。実際のコース(ふるさと海岸)を試走して、自分が調子よく走ることができるペースをつかみ、予想(目標)タイムを設定して当日の大会に臨みました。

12月6日の土曜日、快晴の中での開催となりました。予想タイムぴったりを目指して走り、他の学年の友達、保護者や地域の方のたくさんの声援を受けながら24人が完走しました。24人中、3人が予想タイムとの誤差10秒以内(ぴったり賞)の極めて予想に近いタイムで走りました。子どもたちは「家族が応援してくれたきがんばれた!」「練習より早く走れてうれしかった」と感想を言っていました。体調が十分でなかった人や参加できなかった人もいましたが、取り組みから一人一人が目標を持ってがんばったことに意義があります。ここで学んだがんばりをこれからの学校生活に生かしていくほしいと思います。



4年生▶中芸地区小中学校音楽会

4年生は11月7日に中芸地区小中学校音楽会に参加しました。子どもたちは9月から歌とリコーダーの練習を積み重ね、間違えないように、自分たちの力が發揮できるように一生懸命取り組んできました。音楽会本番、子どもたちは真剣な表情で一生懸命歌い、美しい音色でリコーダーを吹くことができました。この体験を経て、音楽を楽しむよさを知ってくれたと思います。



ぼくは音楽会で歌とリコーダーをがんばりました。練習の成果を生かして、上手にえんそうすることができました。音楽会は4年生しかできない行事で、こういう機会は全然ないので、体験ができてとてもうれしかったです。
(谷山 雅空)

私はリコーダーの♯ファミ♯ファソが上手にふけるか心配だったけど、がんばってふくことができました。歌を歌うときも、たくさん練習したのでがんばって大きな声で歌うことできて良かったです。次はもっと上手にえんそうできるようがんばりたいです。
(森 心優)

ぼくは初めての音楽会でんちゅうしていたけれど、「世界を旅する音楽室」ではみんなが声を合わせて感動する歌にすることができました。リコーダーもまちがえずにふくことができました。次回やるなら合そうをしてみたいと思いました。
(山本 爽介)

音楽会で自分たちの番になってきんちゅうしたけど、少しずつきんちゅうがほぐれていって歌うことができました。リコーダーもまちがわざにリズムに合わせてふくことができました。他の学校の音楽をきいて、いろいろな音楽の表現があることに気付くことができました。
(吉岡 瑠璃)



5年生▶餅つき



11月14日(金)に餅つきをしました。6月に植えた稻を10月に刈り、下準備をしたもち米がやっとお餅になりました。

慣れない作業も多かったですが、子どもたちは役割分担をしながら一生懸命お餅を丸めたり、ついたりしていました。最初はできなかったこともだんだん上手にできるようになっていくことに楽しさを感じているようでした。お家の人と楽しく会話をしながら作業をしている様子が見られ、子どもたちにとって貴重な経験になったと思います。

当日は、社会福祉協議会、婦人会、老人クラブの方々など、たくさんの方々に手伝っていただきました。お世話になった皆さん本当にありがとうございました。



人生初めてのもちつき

僕は今日初めてもちつきをしました。最初に火をたきました。火をたいているときに煙が目に入ってしまって、すごく痛くて涙目になったけど、徐々に上達していく間に米が炊けました。米を炊いて、うすに入れてよいよ、もちをつきました。きねは重すぎて引き上げる時に、こけかけて皆に笑われたけど、すごく上手にできました。あとから、そうすけ君と僕たちだけでもちつきをしたけど、まだ僕たちには早すぎました。最後にもちにあんこを入れました。そのもちを食べてみると、つきたてで、しかも僕たちがついたもちだったので、ほっぺが落ちるほどおいしかったので何個も食べたかったです。

また、できる機会があったら、もちつきをして地域の人不分けてあげたいです。
(林 楓磨)

協力したもちつき大会

私は今日、学校でもちつきをしました。もちつきは班ごとにやって私達の班は火をたくことを始めました。火をたくのはまきを使ってやったけど難しかったし、周りが熱かったのでしんどかったです。あんこを丸める作業は楽しかったです。もちつきでは、もちをつくねが重くて、うすの中に入るのか心配しながらやったけど、少し練習してコツをつかめば、きれいにうすの中に入つてもちをつくことができました。でもお

母さんからは「ペッタンペッタンじゃなくてペタペタだった。」と言われました。つきたてのもちにあんこを入れて丸めるときは、おもちが固かったり、柔らかかったりして少し苦労したけど最後の方はきれいにあんこを入れて丸めることができました。私はもちとあんこが苦手だけど、自分で丸めて作ったおもちはおいしく感じました。

おもちをつくのは難しかったけど、もちを丸めるのは楽しかったので、またやりたいと思いました。
(山窪 肇央)

楽しくつかれたもちつき大会

私は、11月14日に学Pで、もちつき大会をしました。最初にもち米を蒸すためのまきを何本か入れて火をつけました。次にきねで、もちをつきました。きねは、けっこう重くて、あまり上手につくことができなくて悔しかったです。もちをついた後に、もちの中につぶあんと、こしあんを入れました。親と楽しく話しながらあんこを入れて楽しかったけど、時々きれいにあんこを入れられないことがありました。でも、ららちゃんが優しくアドバイスをしてくれてうれしかったです。自分で作ったもちの味見をして、とてもおいしくできていたれしかったです。

私は、このもちつき大会で老人クラブの人たちや友達と協力もでき、いい思い出になりました。
(手嶋 こころ)

6年生▶修学旅行

10月26～28日に修学旅行がありました。今年度は広島県と兵庫県に行きました。

初日は、広島市のお好み村で広島風お好み焼きを食べたり、平和記念公園や平和記念資料館に行って平和の大切さを学んだりしました。

2日目は、マツダミュージアムで自動車工場を見学しました。その後、新幹線に乗って姫路駅へ移動し、姫路科学館で科学のことについて学びました。

3日目は、姫路城で記念写真を撮り、その後、姫路セントラルパークに行きました。まず、サファリエリアで動物を見て、次に、遊園地で遊びました。その後、奈半利小へ帰りました。

2泊3日の修学旅行で子どもたちは、文化や平和、産業や科学のことについて学んだことで社会的な視野が広がったと思います。また、公共の場でのルールやマナーを守ることの大切さも改めて知ることができました。友達との仲も深まった良い思い出になったと思います。



いい思い出になった修学旅行

ぼくは、10月26日から28日まで修学旅行に行きました。初めての修学旅行だったけど楽しかったです。

1日目は学校で出発式をして広島に向かいました。バスの中ではみんなで歌を歌いました。

広島に着くとまず原爆ドームを見ました。思っていたより大きかったです。その後、広島記念公園に行って禎子さんの像を見ました。その後、広島記念資料館で原爆で犠牲になった人や原爆でやけど、ほうしゃ線のえいきょうを受けた人の写真や絵を見ました。原ばくのひだりが分かりました。その後、語り部さんの話を聞きました。語り部の平岡さんから当時の広島市の人口は30万人ほどで、原ばくが落ちたあと1945年12月末までに、14万人が亡くなっていると聞いておどろきました。それを聞いて、原ばくと戦争はあってはならない。平和の尊さが分かりました。

2日目はホテルで朝食を食べた後、バスでマツダミュージアムに行ってマツダの歴史を知りました。マツダは最初は車じゃなくてコルクを作っていたことにびっくりしました。最後に車に乗れました。かっこよかったです。

その後、広島駅に行き、家族や野球部のお土産を買いました。その後、新幹線に乗り兵庫県姫路市に行きました。広島から1時間で行けるのは楽だなと思いました。

その後、姫路科学館で化石・宇宙・てこなどを学びました。サイエンスショーもおもしろかったです。

3日目は、ホテルで朝食を食べた後、姫路城に行って写真を撮りました。高知城より大きかったです。

その後、姫路セントラルパークに行ってサファリに行ったり、遊園地に行ったりしました。サファリでは初めて見る動物がたくさんいました。遊園地では、ジェットコースターに乗ってぜつきょう系を楽しみました。

その後、学校に帰って帰校式をした後、家族が「おかえり」とってくれてうれしかったです。修学旅行はいい思い出になりました。
(小松 晟)

初めての修学旅行

ぼくは、10月26日～10月28日までの2泊3日で修学旅行に行きました。

1日目で思い出に残ったことは、広島平和記念資料館でひばく時の弁当箱やしんちゃんの三輪車、広島の昔の様子、いなくなつた人たちが着ていた衣服などのひばく後の遺物や当時の様子を見たことです。とても思い出に残りました。

2日目で思い出に残ったところは、マツダミュージアムです。マツダの車や歴史などを見学しました。マツダの会社は最初、コルク作りの会社でその後、三輪バイクから自動車作りまで始め、いろいろな経験を重ねてマツダというメーカーが作られたことが思い出に残りました。

また、姫路科学館では、太古の動物や科学を展示していたり、サイエンスショーもあったりして、今までに見たことのない不思議な物が見られたのですごく楽しかったです。

3日目で思い出に残ったところは、姫路セントラルパーク・サファリです。最初に行ったのはサファリで、ライオンやキリン、サイなどいろいろな動物がいて楽しかったです。遊園地では、ジェットコースターの種類が豊富でぼくは三つも乗りました。

ぼくはこの2泊3日の修学旅行が、小学校6年間の中で決して忘れられない思い出になりました。

(齊藤 新良太)



議会だより

vol.199

謹賀新年

本年もよろしく
お願い申し上げます

令和八年一月

議長

副議長

議員

瀬川

竹崎 稔

川島巧

安岡建

三

" "

八三

中川和明

※病気のため欠席
大西洋三（議席順）

令和8年の年頭に当たり、奈半利町議会を代表して、町民の皆様に謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

旧年中は奈半利町議会の運営にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。昨年を振り返つてみますと自然災害や物価高騰など、全国的に不安定な情勢が続いた1年でした。中でも、いわゆる「令和の米騒動」を安と呼ばれる米価の高騰や供給不安は、食の大切さや地域の自立を改めて考える契機となりました。

そして何よりも、日本で初めて女性の内閣総理大臣が誕生しました。高市早苗総理の就任であり、私たち地方においても、新しい発想と行動が求められる時代の幕開けを感じております。奈半利町におきましては、昨年の5月から奈半利町議会も新しい体制となり、「信頼される議会」「行動する議会」を基本理念とし、町民の皆様の声に耳を傾けながら、政策提言と監視の両面から町政を支えてまいります。

また、高知自動車道・奈半利芸道路の事業化が決定しておられます。さて、本年も様々な克服すべき課題がございます。昨

率の低下や人口の流出などによる人口急減への対策が大変重要なことであると認識しております。年より続く物価の高騰やラフ地震への対策も注力しながら、地域の先人たちは困難を乗り越え、地域の誇りを守り抜いてきました。私たちもその精神を受け継ぎ、人口減少や産業の担い手不足といった課題に、「奈半利町まちまち・ひと・しごと創生総合戦略」を中心とし、産業活性化、雇用確保、移住定住促進や結婚・出産・子育て支援など諸施策に集中的に取り組み、町執行部、町民の皆様とも力を合わせました。また、奈半利町の特徴を生かして、奈半利町の創生を目指してまいりました。議会運営につきましては、議会の活動状況を広く町民に知つていただき、議会に對する理解と関心を深めて、いよいよ議員一同、奈半利町の発展、住民福祉の向上に全力で取り組む決意であります。どうか、この1年が町民の皆さんによりまして、良い年でありますようご祈念申し上げましまして、新年のごあいさつとさせたいと思います。

和8年元旦

奈半利町議会議長

木下
清

～国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ～

国民年金保険料の追納をおすすめします！

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除※)、納付猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納めたときに比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納める(追納する)ことができます。

※障害年金を受けている期間や生活保護の生活扶助を受けている期間などは、本人からの届け出により国民年金保険料が全額免除されます。これを法定免除といいます。

令和8年3月31日までに追納する場合の保険料額

(月額)

期 間	全額免除 法定免除 納付猶予 学生納付特例	一部免除		
		3/4 免除	半額免除	1/4 免除
平成27年 4月～平成28年 3月分	15,930 円	11,950 円	7,960 円	3,990 円
平成28年 4月～平成29年 3月分	16,600 円	12,450 円	8,300 円	4,150 円
平成29年 4月～平成30年 3月分	16,820 円	12,620 円	8,400 円	4,200 円
平成30年 4月～平成31年 3月分	16,650 円	12,480 円	8,330 円	4,160 円
平成31年 4月～令和 2年 3月分	16,710 円	12,530 円	8,350 円	4,170 円
令和 2年 4月～令和 3年 3月分	16,820 円	12,610 円	8,410 円	4,200 円
令和 3年 4月～令和 4年 3月分	16,860 円	12,650 円	8,420 円	4,210 円
令和 4年 4月～令和 5年 3月分	16,740 円	12,550 円	8,360 円	4,190 円
令和 5年 4月～令和 6年 3月分	16,520 円	12,390 円	8,260 円	4,130 円
令和 6年 4月～令和 7年 3月分	16,980 円	12,730 円	8,490 円	4,240 円

・免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。なお、上記 部分の保険料には、一定の加算額が含まれています。

<追納に関する注意事項>

- ① 一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納付していない場合は、追納できません。
(例えば、3/4 免除の期間を追納する場合は、残りの 1/4 の保険料を納めている必要があります)
- ② 老齢基礎年金を受け取ることができる方は、追納できません。
- ③ 追納は、免除などを受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることになります。
- ④ 追納するためには、申し込みが必要です。

「国民年金保険料追納申込書」に必要事項を記載し、お近くの年金事務所へご提出ください。

(郵送による提出も可能です)

・「国民年金保険料追納申込書」は、日本年金機構ホームページ (<https://www.nenkin.go.jp/>) からダウンロードすることができます。

追納のご相談は、お近くの年金事務所へお問い合わせください。



2504 1016 158

～滞納ゼロへの道のり～【その3】

——早期対応と厳正措置プラス一括納付——

債権回収対策として、令和5年度からいろんな取り組みを実施してきました。その結果、6年度実績では、未収金の減少、収納率向上と一定の成果が得られているものの、いまだ道半ばです。7年度の目標達成に向けて一層の取り組みが求められています。

債権名	未収金（単位千円）		収納率（単位%）		債権名	未収金（単位千円）		収納率（単位%）	
	R6実績	R7目標	R6実績	R7目標		R6実績	R7目標	R6実績	R7目標
町 税	6,731	5,000	97.6	98	水 道	1,152	1,000	96.1	97
国 保	2,774	2,000	95.4	96	奨学資金	562	400	79.5	85
後期高齢	53	0	99.6	100	給 食	230	0	97.7	100
住 宅	5,044	4,000	89.7	91	園授業料	61	0	54.4	//

11月号でも、納付折衝の早期化と厳正措置の執行を説明していますが、さらなる回収に向けた新たな方針「全額一括納付の推進」をご説明します。

① これまで、「全額は困難、納期限に間に合わない等」の申し立てや相談があれば、ともすれば分納を広範囲に認めて来た経緯があります。

しかし、分納の抱える次のような実態や問題をこのままにして良いのでしょうか。

- ・本来、全額一括納付が原則であり分納を認める制度や根拠はない
- ・納税者との公平性からも望ましくない
- ・分納に伴う折衝、履行管理などの職員の負業務量担が大きい
- ・分納約束をしたものの多数の不履行（未払い）が発生している
- ・本来は不要である経費（人件費、用紙、通信費等）を費やしている

② 「①」の問題を解消し、分納に伴う業務を本来業務

* 数値は、現年度分と滞納繰越分の合計です。

[調査、差押、捜索]に振り替えることによって、徴収効果を高めていくことが必要です。

- ・調査の強化が、差し押さえの増加、増収につながる
- ・捜索が、徴収効果を高め、併せて、生活困窮者の免除猶予措置にも活用できる
- さらには、対象者を福祉的施策（生保、健康管理等）に誘導することにも可能

③ しかしながら、それでも必要があれば、次の条件を付して「分納」を受け入れます。

- ・「債務承認兼支払誓約書」の提出
- ・分納と並行した「督促や催告の送付、調査、差し押さえなどの滞納整理」の継続

以上の対応は、従前に比べ厳しく感じるかもしれません。が、本来の回収のあり方、基本に即したものです。税収等の収入が地域づくりに必要な財源であること、その確保は町民の皆様の協力が大切であることについて、今一度ご理解をお願いします。

会社や事務所に
お勤めのみなさま



給与所得の確定申告がさらに簡単になりました！

給与情報のマイナポータル連携とは

- ✓ 面倒な操作や手入力が不要！
- ✓ ミスなく確定申告できて安心！
- ✓ 紙の「給与所得の源泉徴収票」が不要！
- ✓ 医療費やふるさと納税もあわせて自動入力！

※ 医療費やふるさと納税のマイナポータル連携には、別途、事前準備が必要です

休日やスキマ時間で
簡単に申告できます



具体的な方法はこちらの動画
をご覧ください
(YouTube 国税庁動画チャンネル)



ご利用には事前準備が必要です

※ 給与所得の源泉徴収票を自動入力するには、マイナポータルとe-Taxで事前準備をする必要があります
※ 一度設定すれば、翌年以降の確定申告の際に、事前準備は不要です



マイナンバーカード及び電子証明書の
有効期限にご注意ください

※ 有効期限を過ぎた場合には、マイナポータルやe-Taxによる手続ができなくなります



お勤め先からe-Taxで提出された「給与所得の源泉徴収票」がマイナポータル連携の対象となります

※ お勤め先の「給与所得の源泉徴収票」の提出状況についてはお勤め先にご確認ください

国税庁 法人番号7000012050002

給与 マイナポ連携

R7.10

安芸税務署からのお知らせ

確定申告会場への来場を検討されている方へ

確定申告会場での相談はオンライン事前予約をお願いします

確定申告会場において当日券の発行も行っておりますが、当日券に限りがありますので、ぜひ、オンライン事前予約をご利用ください。



オンラインで事前発行

LINEアプリから
国税庁LINE公式アカウント
を友だち追加してください。



または

確定申告会場で当日配布

入場整理券の配布状況に応じて、
後日の来場をお願いする場合があ
りますので、ご了承ください。

確定申告書の作成は、ご自分のスマートフォン等を操作し、作成していただきます。

確定申告会場に来場される際は、確定申告書の作成に必要な書類のほか、以下のものを持参してください。

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォン
- ・マイナンバーカードのパスワード2つ
- ①利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)
- ②署名用電子証明書のパスワード(英数字6~16文字)

※ パスワードの有効期限をご確認ください。



確定申告会場の開設期間等について

開設場所 安芸税務署別館会議室

開設期間 令和8年2月16日(月)から2月26日(木)および3月2日(月)から3月16日(月)までの平日
令和8年2月27日(金)の申告相談は行いません。

受付時間 午前8時30分から午後4時まで

(注)入場整理券の配布状況に応じて、受付を早めに締め切ることがあります。

※贈与税や土地・株式などの譲渡所得についての申告相談を希望される方は、
3月2日(月)以降にお越しください。

入場整理券の配布状況に応じて、後日の来場をお願いする場合もあることから、ご自宅で申告書が作成できる国税庁ホームページ「確定申告等作成コーナー」をぜひご利用ください。

詳しくは、国税庁ホームページへ <https://www.nta.go.jp> 国税庁 検索

申告書の作成・送信は
スマートフォンから！ さあ自宅で

【確定申告書は、e-Tax で便利に作成できます】

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」は、スマートフォンやパソコンから画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、申告書や青色申告決算書・収支内訳書の作成・e-Taxによる送信ができます。



←スマートフォンでの確定申告書の
作成はこちらから!!



- 1 スマホやパソコンから送信する場合は、マイナンバーカードが必要です。
- 2 マイナンバーカードを使って送信する場合、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(対応端末は国税庁ホームページにてご確認ください。)。

●お問い合わせ先 安芸税務署 TEL 0887-35-3115
(自動音声によりご案内しておりますので、相談内容に応じて該当の番号を選択してください。)

令和8年度

町県民税申告のぞき案内

町県民税申告と納税につきましては、日記かうじ理解とご協力をいただき、ありがとうございます。本年も申告の時期がまいりましたので次のとおり、申告相談の日程をご案内します。

場所	相談区域	相談日 (土日祝日除く)	時間
奈半利町役場	加領郷、大原、西の平	2月16日(月)～25日(水)まで	午前9時30分～午後4時
	六本松、平、花田、宇川、須川、久礼岩		(正午～午後1時は休憩)
	弓場、法恩寺、宮の岡、生木、東浜	2月26日(木)～3月6日(金)まで	
	車瀬、中里、百石、樋ノ口上長田		
	下長田、平松、東町、立町	3月9日(月)～3月16日(月)まで	
	横町、米ヶ岡 池里、港町		

※ご都合がつかない方は該当日外でも申告を受付けますが、混雑防止のため出来るだけ該当日にお越しください(受付会場最終日は3月16日です)。

申告の際、必要なもの

☆マイナンバーカード（お持ちでない方は、通知カード、またはマイナンバーの記載がある住民票もしくは住民票記載事項証明書のいずれか1つ）右記のマイナンバーカード以外を持参される場合は、写真付き身分証明書等（運転免許証・パスポート・身体障害者手帳）のうちいずれか1つと一緒にお持ちください。

☆所得額のわかる資料（給与・公的年金の源泉徴収票、生命保険の満期や個人年金の支払通知など）
☆事業者の場合は所得額の計算に必要な記録簿
☆生命保険料控除証明書、地震（旧長期損害）保険料控除証明書
☆国民健康保険、介護保険料の支払額のわかる書類
☆国民年金保険料控除の適用を受けた場合は、年金機構発行の証明書、または領収書（領収日が令和7年中のもの）

☆医療費通知書もしくは病院等の領収書（領収書を持参された方は、医療受診者ごとに、前年の合計所得金額が135万円未満の方は、医療機関、薬局別で計算をしてお越しください）
☆所得税の還付を受ける場合、公金受取口座を利用されない方は、ご本人名義の金融機関の口座番号がわかるもの

所得税の確定申告は…

○役場では、3月31日まで所得税の確定申告を受け付けます。が、納税となる方は納期限3月16日までにお越しください。

所得申告にあたって

○所得税と町県民税では、各種控除において町県民税の方の控除額が少ないなど、制度上の違いがあります。このため、所得税は非課税でも町県民税が課税になる場合や、逆に町県民税は非課税で所得税が課税となる場合もありますので、控除できるものがある場合は所得申告の際にご相談ください。

○町県民税では、障害者、未年前者、寡婦またはひとり親で、前年の合計所得金額が135万円未満の方は、医療機関、薬局別で計算をしてお越しください。

○65歳以上で介護保険法に基づく要介護認定を受けている方は、身体障害者手帳の交付を受けていなくても、12月31日現在の介護度の現況によって障害者控除が適用される場合があります。

○町県民税では、障害者、未年前者、寡婦またはひとり親で、前年の合計所得金額が135万円未満の方は、医療機関、薬局別で計算をしてお越しください。

この適用を受けるためには、「障害者控除対象者認定書」が必要ですので、あらかじめ中芸広域連合介護サービス課（電話（32）1165）に申請し、交付を受けておいてください。

なお、この適用と身体障害者手帳等による障害者控除を重複して受けれるとはできません。



40歳～74歳の奈半利町国保に加入の皆さんへ

特定健診・がん検診を受診しましょう

あなたは毎年、特定健康診査（特定健診）を受けていますか。

健診の目的は、からだの異常を早期発見し早期治療することと、体の状態を知つて健康のために自分ができることを行なう、次の健診でその成果を確認することです。今回異常がなかったとしても、1年後には病気の芽が育っているかもしれませんので、定期的に健診を受診します。

現在、健診を受診されてない国保の対象者の方には受診券を送付しています。この機会に、ぜひ健診を受診して、いつまでも健康で、生き生きした生活を送りましょ。

▼対象者

- ・奈半利町国民健康保険（国保）に加入している40～74歳の人
- ※本年度中に40歳に到達する人（昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生まれの人）も対象となります。

◆持ち物

- ①資格確認書もしくは資格情報のお知らせ
- ②受診券
- ③問診票

▼受診できるところ

集団健診



令和7年度の集団健診は
終了しました。

▼特定健診実施について

11月30日に奈半利町保健センターにおいて特定健診が行われました。

受診者は101人と多くの方に受診していただきました。

令和7年度の集団健診は終了しましたが、個別健診は受診できます。まだ受診していない方は受診をして、自分の健康状態を把握しましょう。

★より多くの人に

健診を受けていただくために

特定健診を申し込みされていない人を対象に、電話や訪問によるご案内をさせていただきます。

★75歳以上の人へ

対象者の方へ、水色の封筒で後期高齢者医療制度による健康診査の受診券と案内が届きます。

★国保以外の保険に加入している人へ

特定健診・特定保健指導は、各医療保険者に義務付けられています。

受診を希望する人は、加入している医療保険者にお問い合わせください。

★国保・後期高齢者の受診者の方にはごみ袋を差し上げます。

県内の登録医療機関で受診できます。
※医療機関での受診に際しては、予約等が必要な場合があります。

国保・後期高齢者の方で令和8年3月31日までに特定健診を受診された方には、町指定のごみ袋を差し上げます。

個別健診で受診された方は、健診結果表を持って住民福祉課までお願いいたします。

乳幼児健診日程

対象の方には通知をいたします。

■乳幼児健診

受付／12：45～13：15
診察／14：00～

とき	2月4日(水)、3月4日(水)
ところ	奈半利町防災センター
対象	4カ月、6・7カ月、10カ月、12カ月



■1歳6カ月健診・3歳児健診

受付／12：45～13：00
歯科診察／13：30～14：00
小児科健診／14：00～15：30

とき	3月18日(水)
ところ	奈半利町防災センター
対象	1歳6カ月児(令和6年6月～令和6年7月生まれ) 3歳児(令和4年10月～令和4年11月生まれ)

お問い合わせ先
奈半利町役場住民福祉課
(38) 8181

ごみ出しのルールとマナーを守り「きれいなまち」にしましょう!!

◎ ごみ出しのルールやマナーについて

1. 時間を守りましょう

ごみは、種類によって収集日が異なります。利用するごみステーションに種類ごとに決められた収集日当日の午前8時までに出てください。収集日以外にごみを出すと収集できずに放置され、衛生環境や景観が悪くなります。ごみステーションを利用される皆さんが清潔で気持ちよく利用できるよう収集日を守りましょう。

2. ごみの出し方を守りましょう

ごみは、きちんと分別しましょう。分別ができるないごみは収集の妨げになります。

一般ごみ（可燃ごみ）は、必ず『指定ごみ袋』に入れて出してください。他のビニール袋やレジ袋などでは出さないでください。

資源ごみとして回収するビン、カン、ペットボトルは異物を取り除き洗浄して出してください。

カセットコンロ用ガスボンベやスプレー缶は、必ずガス抜きをして出してください。

小型充電式電池（リチウムイオン電池モバイルバッテリー等）は端子部分（電池の+極と-極）にセロハンテープ等を貼るなど絶縁状態にして出してください。**但し、自動車用及びバイク用バッテリーなどの鉛蓄電池は対象外で回収しません。**

段ボール、古紙類等は必ずひもで束ねて出してください。

指定袋や指定カゴに入らないごみを粗大ごみとして、ごみステーションに出すことができます。但し、イヤホン、バッテリー、消火器、ガスボンベのほか、家電4品目（テレビ、エアコン、洗濯機、冷蔵庫）は収集できませんので、販売店等に相談のうえ、個人の責任により適切に処理してください。

3. クリーンセンターへの持ち込み手数料無料日について

毎週水曜日は、一般ごみ、粗大ごみの持ち込み手数料が無料となっています。持ち込みを希望される場合は、事前にクリーンセンターに連絡をお願いします。（※持ち込み時間：午前8時から午後2時まで）

4. 祝日のごみ収集について

祝日は『一般ごみ（可燃ごみ）』のみ収集します。その他のごみ（粗大ごみやその他プラスチック等）の収集は行いません。

○ 2月の祝日：23日（月）

○ 3月の祝日：20日（金）



犬や猫の飼い主が守るルールとマナー

身近なペットとして親しまれている犬や猫。飼い方を誤れば不用意なざこざが生じたり、ペットを不幸な立場に陥れてしまうことにもなりかねません。

犬や猫が健康で寿命いっぱい生きられるように、責任と愛情をもって最後まで面倒を見る覚悟が必要です。

途中でいやになって捨てる事のないように、飼う前によく考えてみましょう。

☆犬の飼い方

- ・犬を飼い始めた場合『狂犬病予防法』と言う法律に基づき登録と年1回狂犬病予防注射が必要です。登録は、町が実施する集団予防注射のとき、また、動物病院で狂犬病予防注射を受けた場合に登録できます。マナーを守って、他人に迷惑をかけないように飼いましょう。
- ・放し飼いは絶対しないでください。必ずつなぎで飼い、散歩は引き綱（リード等）を付けましょう。また、朝・晩運動のために放すこともやめましょう。
- ・ふんは飼い主が責任をもつて始末しましょう。散歩のときはビニール袋などを用意しましょう。



- ・首輪に注射票・登録票を必ず付けましょう。また、マイクロチップの装着も有効です。

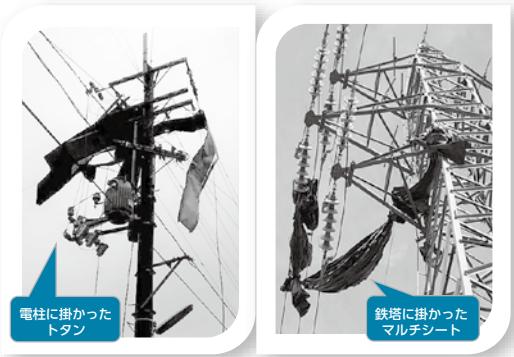
☆猫の飼い方

- ・猫には、登録の制度やつないで飼うことの義務はありませんが、好きなところに行って飼い主の知らない所で、他人に迷惑をかける場合があります。ほったらかしにせずに、責任をもって飼うようにしましょう。
- ・えさは家で十分に与えましょう。（ごみあさりを防ぐため）
- ・排便のしつけをしましょう。（近所や公共の場所を汚さないように）
- ・避妊・去勢手術をしてください。（不要な繁殖を防ぐため）
- ・首輪やリボンを付けましょう。（飼い猫であることを明確にするため）

台風対策のお願い

■台風接近前の飛来物予防のお願い

- ・強風により看板やトタン屋根、畠の表面を覆うマルチシートなどが飛ばされ電線に引っ掛けたり停電となる事例が発生しています。
- ・台風シーズン前には、飛ばされるものは固定し、古くなった屋根は修理するなど、事前の対策をお願いします。



■感電事故防止のお願い

- ・切れて垂れ下がった電線に触ると、感電などの恐れがあり大変危険です。
- ・また、電柱や電線に巻き付いたシートやトタンに触れても感電などの恐れがあり大変危険です。
- ・絶対に近づかないで四国電力送配電までご連絡ください。



四国電力送配電株式会社

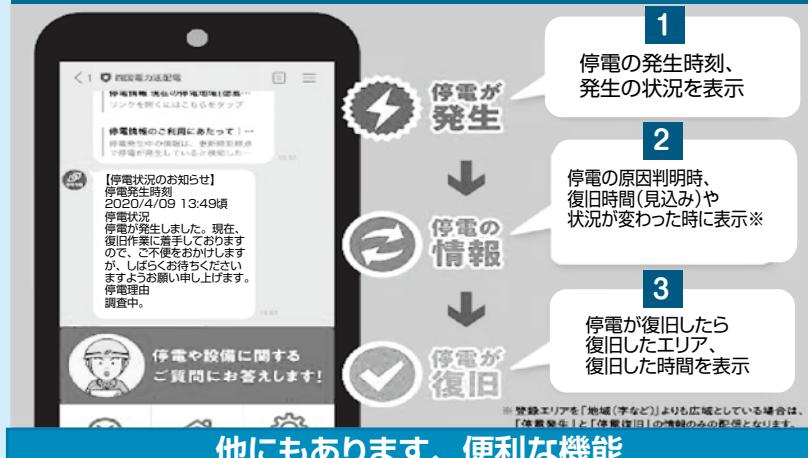
安芸事業所 ☎0120-410-381

※停電時はお電話が大変混み合います。ご迷惑をお掛けしますが、お電話がつながるまでお待ちいただかず、しばらくたってからおかけ直しください。

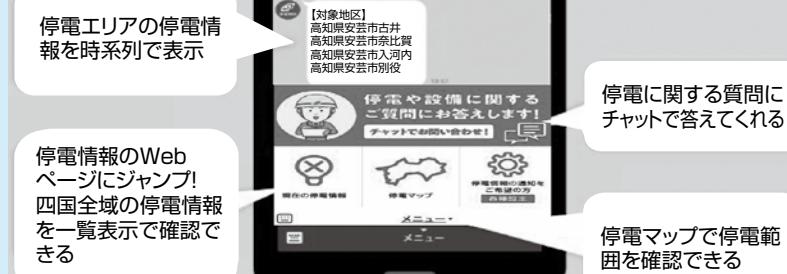
四国電力送配電LINE公式アカウント

LINEで友達になると、設定した
エリアの停電情報を自動でお知らせ!

4四国エリア
方所まで



他にもあります、便利な機能



※データ通信料はお客様負担となります。

単位制中芸高校夜間部でチャレンジしてみませんか?



成人特別選抜・C日程募集

夜間部って
どんな所かな?

単位制って
いったい何??

成人特別選抜って
聞いたことないけど
何だろう?

働いているんだけど、
制服や食事は
どうしたらしいの?



●夜間部の授業は午後5時55分～午後9時30分まで。
通常は4年間での卒業を目指しますが、定通併修制度等を活用すると最短3年で卒業することもできます。

●単位制で、入学から卒業までに決められた単位を取得すれば卒業できます。もちろん、特別活動(学校行事等)の成果も卒業の条件になります。

●成人特別選抜とは、18歳以上の人を対象とした作文と面接のみの入試制度です。

●学校指定の制服はなく、服装は自由ですが、校則はきちんと守ってもらいます。

●希望者には米飯給食があります。(予定)
また、働いている人には夜食(パンと牛乳)の無償制度もあります。



詳しくは、担当までお問い合わせください。(午後1時～午後5時にお願いします。)



高知県立中芸高等学校 夜間部 0887-38-2914 (担当 池上)

〒781-6410 高知県安芸郡田野町1203-4

夜間部の特徴

1. 入学から卒業までの間に決められた単位を取得すれば卒業できる、単位制の学校です。
※卒業には必履修科目と特別活動(学校行事等)の成果も必要です。
2. 午後5時55分(ホームルームは午後5時50分)から4时限の授業を行います。
3. 学校指定の制服はなく、自由な服装で登校できます。(校則は厳守)
4. 東部地区唯一の米飯給食(希望者のみ、1食約350円)があります。(予定)
5. 定通併修制度等を活用すれば、最短3年で卒業することもできます。(午後5時からの授業があります。(予定))

〈令和8年度入試について〉

	入学願書・受検票の配布	出願期間	入試日程・科目	合格発表
成人特別選抜	2月9日(月)～	3月13日(金)・16日(月) (3月16日午後5時必着)	3月18日(水)午前10時～ 作文、面接	3月23日(月)午前9時 (本校及び専用サイト で発表)
C日程募集	3月23日(月)～	3月24日(火)～25日(水) (3月25日午後5時必着)	3月26日(木)午前9時～ 国・数・英の基礎学力検査、 作文及び面接	3月26日(木) 午後4時30分(予定) (本校で発表)

※いずれも出願に際して、出身中学校での手続きが必要になります。

※入学者選抜についての詳細は、入学願書・受検票の配布、出願の際に連絡します。

※合格者登校日(合格者説明会、手続き)は3月27日(金)午後2時から行う予定です。

パソコン・英語・書道など、私たちと一緒に学んでみませんか？



もう一回高校の内容を
勉強してみたいなあ



それなら
中芸高校の**聴講生**は?
40代～80代までの幅広い人が
楽しく勉強しているよ



科目や受講料などは
どうなっているかな?

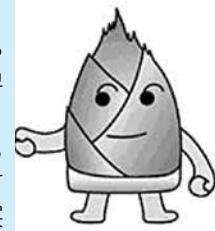
●聴講生は、自分の興味や関心がある講座を選び、その授業だけを勉強します。規定時間数以上を出席し、一定の成績を修めれば修了証をもらえます。

15歳以上(中学生以下は不可)であれば、
高校を卒業していないくても聴講することができます。

●「情報処理」「書道」「美術」など、下表に
あるとおり、いろいろな講座が開講されています。

●1単位あたり、
年間1,740円。

例えば、書道Ⅰだと2単位(週2時間)ですから、
年間3,480円になります。
ただし、教科書代や教材費、成績郵送料などは実費が必要になります。



詳しくは、担当までお問い合わせください。(午後1時以降にお願いします)

高知県立中芸高等学校 夜間部 0887-38-2914

〒781-6410 高知県安芸郡田野町1203-4

(担当 中井)

令和8年度 聴講生募集 ※科目によって、希望者が定員をこえる場合等、聴講できない場合もあります

のでご了承ください。

※原則として、ⅠⅡが付された科目には、受講に順序があります。

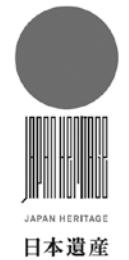
資格	15歳以上（中学生以下は不可） 学歴不問					
科目 (単位数)	現代の国語(2)	実用的な文章の分析	地学基礎(2)	地学の基礎的な内容		
	言語文化(2)	小説・古典・漢文の内容	英語コミュニケーションⅠ(2)	高校英語の基礎的な内容		
	歴史総合(2)	日本・世界(近現代)の基礎的内容	英語コミュニケーションⅡ(4)	高校英語のやや発展的な内容		
	公共(2)	政治・経済の基礎的な内容	家庭総合(2)	家庭科の基礎的な内容		
	地理総合(2)	世界の地理の基礎的な内容	生活産業情報(2)	パソコンの基礎的な知識と技能の習得		
	日本史探究(2)	日本史学習を深めた内容	情報処理(4)	情報処理の知識と技能の習得		
	政治・経済(2)	政治・経済に関してより深めた内容	美術Ⅰ(2)	美術の基礎的な実習・創作		
	数学Ⅰ(2)	高校数学の基礎的な内容	美術Ⅱ(2)	美術のやや高度な実習・創作		
	科学と人間生活(2)	理科の導入的な内容	書道Ⅰ(2)	書道の基礎的な実習・創作		
	化学基礎(2)	化学の基礎的な内容	書道Ⅱ(2)	書道のやや高度な実習・創作		
生物基礎(2)	生物の基礎的な内容					
開講期間	令和8年4月～令和9年2月 (生徒と一緒に勉強しますので、生徒と同一の時間割です。)					
開講時間	月～金曜日の午後5時55分～午後9時30分 (授業は45分) ※学校行事等により休講や時間の変更があります。 ※希望者には米飯給食(1食 約350円)もあります。(予定)		「授業時間割」は4月8日の登録時まで未確定のため、お問い合わせに応じることができません。			
費用	1単位あたり 1,740円 (これ以外に教科書代や教材費、成績郵送料などは実費)					
出願 その他	出願期間	3月5日(木)～3月17日(火) 午後4時30分まで (郵送可、ただし必着) ※3月9日(月)は代休のため、受付業務はいたしません。				
	出願方法	本校所定の「聴講願書」に必要事項を記入し、提出してください。 「聴講願書」は、本校で3月5日(木)から配布します。配布時間 9:00～16:30				
	登録・手続き	4月8日(水) 午後6時30分～ 本校2階視聴覚室				
	入講式	4月8日(水) 本校2階視聴覚室にて登録・手続き終了後				
	聴講開始	4月15日(水)～(予定)				



中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会

～中芸地域の日本遺産魅力発信便りvol.102～

日本遺産 第3号認定 登録番号51



ゆずの収穫やゆず搾りの体験を提供しました

集落活動センターなかやまと共同で、高知県内外からのお客様にゆず収穫やゆず搾りの体験を提供しました。

10月に高知県のどっぷり高知旅のツアーで訪れたお客様、11月に旅行会社の紹介で訪れたフランス・インドの個人のお客様に、ゆず搾りを体験していただきました。皆さんには、搾った瞬間から広がる香りに顔をほころばせ、搾りたてのゆのすの酸っぱさに驚いていました。搾って残ったゆずの皮や種は捨ててしまうことが多いですが、「ジャムや化粧水を作つてみたい」と皮や種を袋いっぱいに詰めて持って帰られる方もいました。



初めての搾汁に
驚く菊地美香さん



ミュージアムでの解説



搾りたてを試飲するフランスの皆さん

安田町と北川村の文化祭で写真展示を行いました

11月15日(土)開催の安田町文化祭、11月13日(木)～18日(火)開催の北川村文化祭において、写真パネルを展示しました。

それぞれの町村に所在する構成文化財の最近の写真、構成文化財やその周辺地域の昔の写真など、日本遺産ゆずとりんてつを感じられる写真を選びました。会場ではご年配の方からお子さんまで足を止めて写真など眺めている姿を見ることができました。



安田町文化祭での展示



北川村文化祭での展示

お問い合わせ：中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会事務局
(安田町役場日本遺産推進室内) ☎30-1865 FAX30-1866
E-mail yuzurintetsu@mk-pikara.ne.jp
HP <https://yuzuroad.jp/> 「ゆずとりんてつ」で検索

・HP



・Facebook



・Instagram



・ガイドコース



図書新聞

1月号

奈半利町民会館図書室 奈半利町乙120の1-2

OPEN 9時～17時

毎日、お昼の1時間(12時～13時)が閉まっていますので
ご注意ください。

本年も、多くの皆様のご利用をお待ちしています！

どうぞよろしくお願ひいたします。

さて、秋の読書週間イベント以降、ずっと読書を習慣にされている方は
どれほどいらっしゃるでしょうか？今回おすすめする本では、すべての成功
のカギは「習慣化」にある！とのことです。発売開始から5ヶ月で40万部
(電子込み)を突破する大ヒット書籍となつたこの本は、オーテピアに予約
すると200人超えの順番

待ちです！

町民会館図書室でも、
リクエスト者があるので購入しましたが、人気の本
はぜひ予約をして、順番待ちにご協力ください。
少しでも早くお手元に届くよう頑張ります。



1月入庫予定本

～小説（単行本）～

さよならジャバウォック
伊坂幸太郎

変な地図
小川哲

火星の女王
雨穴

警視庁強行犯係・樋口顯⑧
今野敏

白露
白露

暁星
暁星

～その他～

失われた貌
櫻田智也

こだま標本箱
谷瑞恵

テミスの不確かな法廷
門司港ごがね村店

ハヤディール懸記（れんき）
町田そのまま

習慣大百科
堀田秀吾

オカルト大全
リズ・ウイリアムズ

お悩み相談 そんなことも
アラーナ ヨシタケシンスケ

～こども～

パンがるぼうのせかい
かんたん子どもとつくるパ
ンレシピ

韓国ドラマ究極ベスト選
などなど

税金で買った本⑯
などなど

きれてる
えつさほいさ
たなかひかる

ずっと工事中！沢田マンシ
ヨン

食への好奇心を育てる食育
紙芝居(5巻)

などなど

成瀬は都を駆け抜ける
／宮島未奈

勝海舟と坂本龍馬
／加来耕三

ロバのクサツネと歩く日本
／高田晃太郎

泉州かん
スーパー戦隊大図鑑ハイパー
たまごっちのプチプチおみ

ふれあいサンディッシュ
／谷瑞恵

肝臓専門医が教える脂肪肝が
気になる人の魔法のスープ
自閉症の僕が、今も飛びは
ねる理由
／東田直樹

かいつけゾロリ76二セゾロ
リあらわる！
ほねほねザウルス⑩めざめ
よ！だいちをゆるがす巨大
ブラキオ！

血脉のナイトメア天久鷹央
の事件カルテ／知念実希人
コンビニ兄弟⑤テンドネス
門司港ごがね村店

更年期がラクになるセルフ
ケア
／高尾美穂

沢田マンションの冒険
／加賀谷哲朗
リュウジ式至高のレジビ③
かみやすい＆飲み込みや
い高齢者のやわらかごはん
／高尾美穂

ハヤディール懸記（れんき）
／町田そのまま

ダーウィン事変⑩
／高尾美穂

龍馬がゆく⑭
／高尾美穂

続々失踪願望。／椎名誠
科学的に証明されたすごい
習慣大百科
／堀田秀吾

リュウジ式至高のレジビ③
放課後ミステリクラブ⑧かべ
をすりぬけるサンタクロース
／高尾美穂

【閲覧注意】睨われても知り
ません
あたらしいかぞく
／きむらゆういち

オカルト大全
／リズ・ウイリアムズ

韓国ドラマ究極ベスト選
などなど

きれてる
えつさほいさ
たなかひかる

お悩み相談 そんなことも
アラーナ ヨシタケシンスケ

パンがるぼうのせかい
かんたん子どもとつくるパ
ンレシピ

などなど





お芋掘り

今年度は、雨天のため、10月22日(水)に、こども園ホールで、自分たちが植えた芋でお芋カレーを食べました。当日は、文化交通安全部の保護者の方たちに、お芋カレーを作っていただき、「おいしい～!!」と、うれしそうな表情を浮かべて、カレーをお代わりする姿が見られました。

後日、お天気にも恵まれ、米ヶ岡にお芋掘りをしに行くことができました。皆さんのご協力のおかげで楽しいお芋掘りになりました。早くも来年の芋掘りを楽しみにしている子どもたちです。



列車遠足



11月4日(火)に列車に乗って、ヤ・シィパークへ遠足に行ってきました。行く前の週から、「列車遠足まだ～?」、「列車楽しみ!」と言い、遠足を楽しみにしている子どもたちでした!当日は、列車に乗ると、外の景色を楽しみ、トンネルに入ると、興奮していました。ヤ・シィパークでは、遊具で遊んだり、好きな友達と一緒に、お弁当を食べたりしてとっても楽しそうでした。



バザー



11月15日(土)にバザーお買い物ごっこが行われました。今年も年長児が秋の自然物やかわいい教材を使って松ぼっくりツリーや写真立てなどの手作り商品を販売しました。大きな声で「いらっしゃいませ!」と声をかけながら買ってもらうと、とてもうれしそうな様子が見られました。また当日は、カフェや保護者からの野菜の販売もあり、楽しいバザーとなりました。



クリスマス会

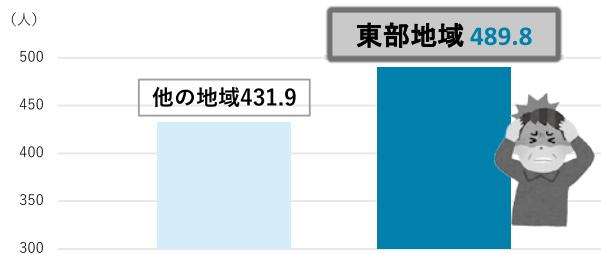


12月12日(土)に、乳児部のクリスマス会がありました。「おおきなかぶ」の劇あそびをしたり、「おもちゃのチャチャチャ」の合奏をしたりして楽しいクリスマス会となりました。また、20日(土)には、幼稚部のクリスマス会がありました。子どもたちは、毎日練習してきた劇や手話、合奏、ダンスなどをおうちの人やサンタさんに見てもらえてとても喜んでいました。



こんにちわ ヘルス メイトです

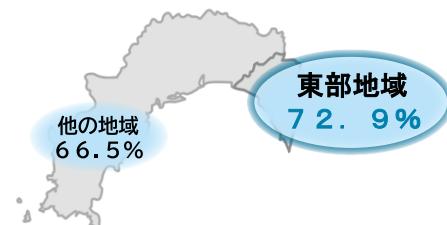
人口10万人あたりの発症者数



減塩は健康への第一歩

東部地域は他の地域に比べて
脳卒中発症者数が多くなっています。
脳卒中の発症を予防するためには、食事や運動などの生活習慣の改善が必要です。

1日8g以上塩分を摂取している人の割合
(40~64歳)



塩分を摂取しすぎていませんか？

塩分の過剰摂取は、
高血圧や糖尿病などの生活習慣病を悪化させ、
心臓や脳の病気を引き起こします。
東部地域は塩分を摂り過ぎている方が多いため、
まずは減塩から始めてみましょう。

減塩の効果

- 高血圧の改善やむくみの解消
- 動脈硬化、脳卒中、腎臓疾患等の予防
- 胃がんや骨粗しょう症の発症リスクが軽減

簡単にできる減塩ワザ！

■食塩を多く含む食品は食べる回数や量を減らす
汁物や漬物、練り物などは1日に1回。
麺類のスープは飲み干さない。

■野菜や果物でカリウムの摂取を増やす
カリウムは、食塩の主成分であるナトリウムを体外に排出します。
(注)腎臓や心臓に病気のある人はカリウム摂取に制限がある場合があります。

■だしのうま味、酢・柑橘類の酸味、香味野菜や香辛料を活用する
かつおぶし、昆布などは、塩味が少なくておいしく感じる「うまみ」ができます。
お酢、ゆず、レモンなどは、酸味で物足りなさを解消できます。
(注)味付けポン酢で醤油などが入っているものには塩分が多く含まれています。

■塩分の少ない調味料を使う
調味料を減塩タイプに置き換えるだけでも、
減塩につながります。

味の感じ方には「慣れ」があります。慣れると薄味でもおいしく食べられます。
いつもの食卓や習慣を少しずつ見直して、徐々に塩分を減らしていきましょう。

※通院中の場合は主治医の指示に従ってください。



おいしく減塩 きのことさつまいもの豆乳みそ汁

材料(2人分) エネルギー:108kcal たんぱく質:4.5g
食物繊維:3.3g 食塩相当量:1.0g

まいたけ 80g
さつまいも 80g
無調整豆乳 100ml
みそ 小さじ2
白すりごま 小さじ2
だし汁 140ml



作り方

豆乳のコクとさつまいもの甘味で塩分控えめで満足感があります！

- 1 さつまいもは5mmのいちょう切りにし、水に3分ほどさらす。まいたけは手でほぐす。
- 2 鍋にまいたけ、さつまいも、だし汁を入れて中火で煮立ったらふたをして弱火で5分ほど煮る。
- 3 さつまいもがやわらかくなったら、みそを溶き入れ、豆乳、白すりごまを加えて沸騰直前まで温めたら出来上がり。

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7年12月1日から施行することとしました。

- この決定により、令和7年12月1日以降分として労働者に支払う賃金は、

1時間1,023円以上 としなければなりません。



最低賃金についてのお問い合わせ先

高知労働局(賃金室) TEL 088-885-6024 又は、最寄りの労働基準監督署
高知労働基準監督署 TEL 088-885-6031
須崎労働基準監督署 TEL 0889-42-1866
四万十労働基準監督署 TEL 0880-35-3148
安芸労働基準監督署 TEL 0887-35-2128

桜葉の 紅に色づく 光りかな
さち子 山端に 陽ざしをうけて 石蕗の花 初 輿
さち子 いちょうのは ひとつぶたひら 黄金いろ
久美子 古家の 寒き感じて 冬紅葉
一 恵

第51回奈半利町総合美術展の期間中に皆様から募集しました俳句の優秀作品を選出させていただきました。

奈半利町文化協会
俳句体験 優秀作品

静かなる 読経の声や 山は秋 さち子
冬の星 澄みし空気に 時止まり ちえ
餅をつく リズム良しよし とも子
まり子 杵の音

七五三 衣裳もそろえ 参道に
新米の出来 等外も 味は良ちえ
茶の花を かんざしのこと 思い出も
まり子

つゆ草

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

☆和文ビューポート

A stylized blue and white illustration of a lily flower with long, flowing leaves.

令和8年成人式

祝

新成人の皆さんおめでとうございます。

2歳の門出祝う



1月3日(土)奈半利町民会館を会場に、新し
人の仲間入りをした20人(男性12人、女性8人
が出席し、奈半利町成人式が盛大に行われました。

式典では、竹崎町長の式辞をはじめ、木下町議会議長から激励の言葉をいただきました。新成人の皆さんも、身の引き締まる思いで歎々と聞いていました。続いて、新成人を代表して岡松さんが「見慣れた風景、あたたかい人々、そして仲間との再会は、私の心を落ち着かせ、故郷の素晴らしいしさを改めて感じさせてくれました。私が感じた故郷への愛情と誇



りを、これからも大切にしていきたいと思います」と宣誓し、故郷への思いと新成人としての一歩を踏み出すことに熱意の言葉を述べました。



記念行事では、奈半利中学校時
校長を務められていました大谷元
校長先生による、大人の権利や義務、
責任、幸福になるために具体的な
的な目標をもつことの大切さにつ
いての講話が行われました。また、
講話中には小中学校時代の写真が
映し出され、出席者をはじめ、来
場されていた保護者の方々や先生
方は、当時の思い出に浸り、和や
かな雰囲気に会場が包まれました。



令和8年 成人名簿
(式典欠席者含む)

〔男性〕

岡田ひなた 坂本さかもと 高浜こうはま 徳能とくのう 西園にしねん 濱洞はまづつ
水田みずた 増岡ますおか 半山穂はやま 久武美紗乃ひさだけみさな 乃碧乃へき乃
宮崎みやざき 紫雲山くもくさん 結衣ゆい 衣環南かんな 楓花ふうか 彩夏あやか
山本やまほん 咲那さな 菜奈かな 梨花りな

2026年

二十歳の抱負!!

～決意・目標を書き初め～



成人おめでとうございます。
これからは、一人の独立した人間として、社会的にも法律的にも責任が与えられます。自分を見失わず、責任と自覚をもって、この書き初めの決意を今後の糧として大きく花を咲かせてほしいと思います。

また、この小さな蕾を、家族、職場、そして地域の皆さまで育んで、奈半利町を明るい街にと願います。



高知県の情報ポータルサイト 奈半利町の広報も掲載中!

Kochi ebooks