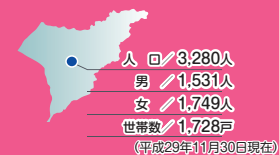


- 新年のご挨拶
- 議会だより vol.156
- お知らせ
- ヘルスメイト ほか
- 成人式開催



奈半利町ホームページ <http://www.town.nahari.kochi.jp/>



新年あけましておめでとうございませう



謹んで新年のご祝辞を 申し上げます

奈半利町長 齊藤 一孝

新年あけましておめでとうござい
ます。

町民の皆様には、健やかな新年をお
迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日ごろは町行政に対し温かい御
理解と御協力を賜り心から感謝申し上
げます。

さて、本町では、地域経済の縮小、
若者の流出、少子高齢化、それらをや
因として進行しております人口減少対
策の一環として、平成20年度から取
り組んでおります「ふるさと納税制度」
により、全国各地から本町を応援して
くださった寄附は、昨年末までの累計で
寄附件数は30万4千件、寄附額は58億
7千万円となりました。

この寄附金は寄附者の意向に沿って観
光、産業振興、教育、防災等の様々な
行政分野で活用させて頂いており、認
定こども園の授業料の無料化をはじめ
町民の皆様の生活向上に資する多くの
地域活性化施策や福祉施策等を実現す
ることができております。また、この制
度を活用しまして、主に地元の農水産
物及びその加工品を中心とした地産外
商の拡大に取り組んできた結果、新た
に6業者が起業し、約50人の雇用ができ
るなど、町全体にその経済効果が波及
しつつあり、町全体に活気が出てきたと
感じております。

そのため、本年もこの「ふるさと納税
制度」の取組を最大限に活用し、人材
の育成、産業の振興、雇用の創出、移
住の促進等の各施策を推進することに
よりまして、人口減少の負のスパイラルに
歯止めをかけ、本町の更なる発展のた

め、引き続き町民の皆様とともに子ど
もからお年寄りまで健やかに安心して暮
せる町づくり、町民全体が力を合わせ
て「ふるさと奈半利町」に誇りと愛着
が持てる町づくりを一層推進していきた
いと決意を新たにしております。

「災害に強い安全な まちづくり」につなぐ

本町では町民の皆様が安全に暮らせ
る町づくりを目指し、南海トラフ地震
対策を最重要課題として、台風などの
自然災害にも備えた防災体制を強化
し、災害に強い町づくりに取り組んでお
ります。

その中で津波浸水区域にあるために
懸念しておりました「認定こども園なは



認定こども園なはり

り」は、宮ノ岡地区の高台に移転完成
し、昨年4月から業務を開始しており
ます。本施設は、耐震、防災面でも十
分に安全が図られたもので、保護者の
皆様には安心して園児を預けていただい
ているものと考えております。

同じく、この宮ノ岡の高台には自然災
害や火災などの非常時における防災活
動の拠点としての機能を備え、防災
センターと消火活動、人命救助及び物
資の輸送または緊急患者の搬送等を行
うためのヘリポートを整備中であり、本
年2月末の完成を予定しております。

また、地震発生時にも水道水を安定
して供給するため、配水池新設工事、
配水管布設替工事等により水道施設の
耐震化を進め、ライフラインの確保にも
努めてまいります。

これらのハード事業の整備を進めると
ともに、各避難所運営マニュアルの策定
等により自主防災組織の活動を支援
し、防災センターを活用した避難訓練等
を通じて住民の防災意識や防災力を向
上させ、自助・共助を進めてまいりま
す。また、住宅の耐震化や家具転倒防
止対策の補助事業を推進し、ソフト事
業の充実も図り、町民の皆様の生命・
身体・財産を守るための各施策に取り
組んでいきたいと考えております。

「健康で安心して暮らせる まちづくり」につなぐ

本町では、すべての町民の皆様が健や
かで心豊かに自分らしい生活が送れるよ
う、一人ひとりの健康づくり、生きがい

づくりを支援する各種の取組を行っております。

県のデータによりますと、本町は生活習慣病（糖尿病、心疾患、脳血管疾患）による死亡率が県及び全国に比べて高くなっております。また、高血圧、糖尿病で治療をしている方の割合も高く、その方々の重度化予防の取組が益々重要となつてきております。

そのため、必要な方には保健指導によります食事療法や運動療法など生活習慣病の重度化予防や糖尿病などの疾患予防を実施するとともに、健康づくり婦人会の協力のもと、戸別訪問等の受診勧奨の実施などによりまして、本町の特定健診受診率は50%を超えており、生活習慣病の早期発見への効果は表れてきております。

本年も、健康まつり等のさまざまな機会をとらえ、健康サポート事業や食生活改善推進協議会によります食育授業などの事業を通して、子どもの頃からの健康的な生活習慣の定着の推進、住民の健康づくりへの普及啓発等に取り組み、予防活動の推進を図ってまいります。

また、保健福祉・医療介護のさらなる充実を図り、「あつたかふれあいセンター事業」や「地域見守りネットワーク」など様々な社会保障制度や保健福祉事業のセーフティーネットを幾重にも重ねることによって住民生活を手厚く支えていきたいと考えております。

「集落活動センター」について (なはりの郷)

農業部門の取組

昨年から引き続き、農業従事者の高齢化、人手不足対策として、県の補助事業により整備したトラクター等の農機具を活用しまして、農作業の受託作業等を行い、農業経営を支援してまいります。

また、増加しております遊休農地、不耕作地の対策として、その農地を借り受け、主にふるさと納税の返礼品としての芋類等の栽培を行い、その解消に取り組んでまいります。また、その従事者として新たな雇用にもつながっておりますので、今後も町の特産品であるイチジク等の新たな栽培作物の検討を加えながら、借り受け面積の拡大を図っていきたいと考えております。



集落活動センター(なはりの郷)

新規就農支援としては、町有レンタルハウスを借り受け、「なはりの郷」の雇用就農の形態をとりながら、担い手の育成にも取り組んでまいります。

新たに計画している取組としてしましては、町が整備を進めております旧幼稚園跡の農業研修施設を活用しまして、U・i・tアーン者を研修生として受け入れし、新規就農者の確保に取り組みでいきたいと考えております。

地産外商部門の取組

物産館「無花果」・奈半利のおかつて・加領郷魚舎により、ふるさと納税返礼品として好評を得ております地元資源を活用した特産品の開発、加工、販売の取組を進め、更なる販路開拓や外商強化、6次産業化を図ってまいります。

また、旧幼稚園跡に町が整備します地元特産品等の集出荷施設におきまして、ふるさと納税返礼品の発送業務の集約化を行い、業務の経費削減や効率化を図ることにより、収益の拡大や雇用創出につながるとともに、新たにインターネットによる通信販売事業等にも取り組んでいききたいと考えております。

観光部門の取組

町から指定管理を受けております「海辺の自然学校」の取組では、シユノーケリング等の体験型観光施設として修学旅行等の団体客の受け入れ体制を整え、昨年は大阪府の中学校5校、約300人の修学旅行の利用がありました。本年に

おきましても、日本遺産に認定された森林鉄道等の施設を活用し、また町並み散策ガイドを行っております「なはり浦の会」等の団体と連携しまして、PR活動等を積極的に展開し、観光客増に取り組んでまいります。

本町は、高知県から推薦をいただき、「自らの創意工夫により、優れた施策を実施し、地方自治の充実発展に寄与した」市町村として、昨年11月に地方自治法施行70周年記念式典におきまして総務大臣表彰を受賞しました。

このことは本町が、行政と住民との協働により国・県が推進する「ふるさと納税制度」や「地方創生施策」、「集落活動センター」等の地域活性化施策を複合的に活用し、地域経済の縮小、少子高齢化・人口減少問題に取り組む、その成果が表れつつあることが評価されたことによるものであり、この度の受賞は、町民の皆様をはじめ各団体や企業の方々の町行政に対しての御理解、御協力によるものと感謝しております。

本町には、まだ多くの課題が山積しておりますが、総合計画に基づき各施策を着実に実施することにより、「豊かで、元気で、自立できる奈半利町」に向け、そして「住民が幸せを感じられる地域づくり」に全力を尽くしたいと考えておりますので、町行政に対する皆様の温かい御支援と御協力を本年もよろしくお願い申し上げます。

結びに、皆様の益々の御健康と御多幸を祈念しまして、年頭のご挨拶いたします。

奈半利町消防団 団長 宮地 誓さん 高知県功労者表彰受賞



平成29年11月3日、災害防除において県勢の発展に顕著な功績があつたことが認められ、奈半利町消防団団長の宮地誓さんが高知県功労者表彰を受賞しました。
おめでとうございます。

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17日(日)に、環境保全向上活動として、農道・水路法面の草刈り作業及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おける、ほ場整備区域内の主要農道・用水路の法面を中心に草刈り作業を実施しました。また、奈半利港漁協前を中心に港内の漂流物の回収、港周辺のごみ拾いも実施し、40人以上のボランティアの方々に参加していただいたおかげできれいになりました。ご参加いただき、本当にありがとうございました。
今後またなはりきれいな町をつくろう会の活動が地域に即した効果的な活動になるよう、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



環境先進企業との協働の森づくり事業

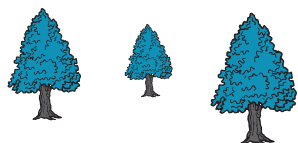
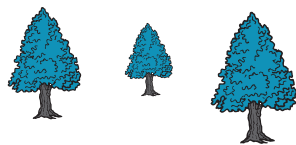
「JTの森 奈半利 2017年秋の森林保全活動」が去る11月11日(土)に行われました。

平成28年10月に、日本たばこ産業株式会社(JT)／郷分生産森林組合／奈半利町／高知県の4者はパートナーズ協定を更新し、協働で奈半利町内の約200haの森林を「JTの森 奈半利(サンゴを守る森)」と名づけ、森林保全に向けた活動に取り組んでいます。



その活動の一環として、四国4県の支店などから社員や家族50人が参加し、山での間伐活動、奈半利川の清掃・鮎の産卵場視察などを行いました。

作業終了後は、米ヶ岡で収穫されたお米で作った、おにぎりや豚汁で昼食を楽しみ、午後からは、環境学習や木工体験などを行い、山を守る大切さを学びました。



第42回 奈半利町邦楽発表会

11月11日(土)、奈半利町民会館において、奈半利町文化協会主催による第42回奈半利町邦楽発表会が開催されました。

邦楽発表会は毎年1回行われており、今年は民謡、箏、三曲、詩吟、よさこい踊りの計5団体が日頃の練習の成果を披露しました。

会場を包み込むような箏の優雅な音色や、各県の踊りの様子を思い浮かべせるような民謡などが披露され、観客は静かに耳を澄ませ見入っていました。

昨年からよさこい踊りを披露している「舞好家」は、今年は小学生を中心とした踊り子たちが出演し、小さな体ながらも、元気いつぱい大きな動きで上手に踊っていました。

箏と詩吟が始まった邦楽発表会も42回目終了となりましたが、来年度に向け、邦楽の枠にとわかれずさまざまな芸能発表を募集しています。興味のある方は、奈半利町教育委員会までお問い合わせください。



第43回奈半利町総合美術展開催

11月25日(土)～29日(水)までの5日間、奈半利町民会館2階ホールにおいて奈半利町文化協会主催の第43回奈半利町総合美術展が開催されました。

小中学生からは、図画をはじめ、硬筆や毛筆、中学校美術手芸部による草木染めなどの作品が展示されました。一般の方からも俳句や川柳、書道、写真、洋画等、多数の作品が展示され、初日から多くの方々が来場されていました。

また、開館初日から2日間、同会館2階会議室で生花展が開催されました。多くの作品が展示される中、奈半利小学校1年生から4年生11人による合作は大変美しく生け込まれており、来場者はその完成度に感心していました。

総合美術展の一角には、11月3日に行われた町民運動会の写真も展示されておりましたが、開催期間後も引き続き町民会館1階ロビーにて展示しておりますので、お近くにお立ち寄りの際にはぜひご覧ください。



奈半利町健康まつり2017

平成29年度奈半利町健康まつりが、平成29年11月19日(日)、保健センターにて多くのボランティアの協力の下、盛大に開催されました。



この健康まつりは、町民が健康で安心して暮らすことのできる奈半利町を目指して毎年開催しているもので、親子教室、生活習慣病予防を目的に運動教室、ヘルスメイトさんによる健康食の試食等を行いました。

ただき、終始笑いが絶えない時間となりました。ヘルスメイトさんのコーナーでは「野菜たっぷり減塩食」と「子どものおやつ」をテーマに試食をしていただきました。

奈半利町は、生活習慣病(糖尿病、心疾患、脳血管疾患)による死亡率が県及び全国に比べて高く、人口に占める透析患者の割合も高くなっています。子どもの頃から健康的な生活習慣の定着の推進、住民の健康づくりへの普及啓発を健康まつりや健康パスポート事業などを通じてこれからも予防活動の推進を実施していきます。



安芸・室戸パシフィックライド2017開催!!

12月3日(日)安芸・室戸パシフィックライド2017が開催されました。

このイベントは、自転車に乗った参加者が安芸市をスタートし、野根山を越えて、東洋町、室戸岬、そして奈半利町を通り、再び安芸市まで帰る全長約145kmのサイクリングイベントです。地域の自然を楽しみながら参加者の方は、自転車で走り抜けました。

奈半利駅前では、イベント参加者用のエイドステーションを設営し、キンメの炊き込みご飯おにぎり等の振る舞いを行いました。

当日は天気にも恵まれ、375人中369人の方が完走いたしました。

沿道で応援してくださった方、ご協力してくださった方ありがとうございました。



議会だより

vol.156



新年明けまして

おめでとうございます



町民の皆様には輝かしい新年を迎えられたこと心からお喜び申し上げます。

また日頃は町議会に対しご理解とご協力賜り深く感謝を申し上げます。本年も変わらぬご支援とご協力をお願いいたします。

昨年を振り返ってみますと、順調に伸張しているふるさと納税の影響などから、町内の産業に活気が生まれ、「加領郷・魚舎」、「奈半利のおかつ」の活動など、徐々にではありますが町民の方々へもふるさと納税の恩恵を感じ始められた年であったのではないかと考えております。こういった取り組みに対して、昨年11月に天皇后両陛下のご臨席を賜り、東京都で開催されました「地方自治法70周年記念大会」において、「創意工夫により地方自治の発展に寄与した町」と

して総務大臣表彰をいただくことができました。

また、集落活動センター「なはりの郷」が昨年4月に開設されました。この施設は奈半利町の産業振興を担う重要な役割をもつものであり、ふるさと納税等と連携をしながら、より豊かで暮らしよい町の創造を目指して活動していくことが期待されております。

一方、課題も山積しております。近年の地方分権の進展などにより、急速に進む少子高齢化・人口減少への対応や、近い将来必ず発生するであろう東南海地震対策など住民に身近な市町村の役割は一層重要になっており、議会とその議員が果たすべき役割及び責務の重要性は、ますます増大してきております。

町民代表機関、意思決定機関である議会といたしましては、

執行部と互いに切磋琢磨しながら、審議の場に多様な住民の意見を反映させ、審議の過程においてさまざまな意見を出し合い、課題や論点を明らかにしながら合意形成し、政策を決定していくことにより、町民の皆さんが住んでよかったと思えるまちづくりの実現に向けて、一層努力してまいりたいと考えております。

結びに、町民の皆様にとりまして、本年が実りある飛躍の年となりますよう心から祈念申し上げますとともに、今後一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年のあいさつとさせていただきます。

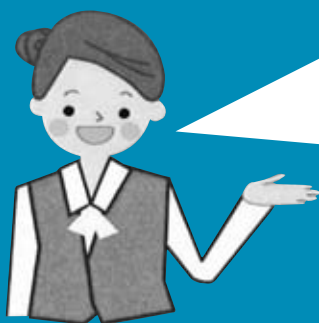
奈半利町議会 議長

岩内 博

年金相談・お手続きの際は

予約

のうえ来訪願います



ご予約すると…

- ①スムーズに相談できます！
- ②相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応します！

予約相談の実施時間帯

8:30～18:00 (月曜日)

8:30～16:00 (火～金曜日)

9:30～15:00 (第2土曜日)

*月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に18:00まで予約相談をお受けします。

予約の申し込みは「ねんきんダイヤル」へ！

0570-05-1165

- 予約相談希望日の1カ月前から前日まで受付しています。
- ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
- お近くの年金事務所でも受付しています。



日本年金機構

Japan Pension Service

よくあるご質問にお答えします

Q1

予約はいつからできますか？

A1

来訪を希望する日の 1 カ月前から前日まで受付しています。

ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。

Q2

年金事務所へ行くことが困難です。私の代わりに家族の者が年金事務所で手続きすることはできますか？

A2

ご家族の方がご本人に代わって年金の手続きをしていただくことができます。代理の方が年金の手続きをする場合には、ご本人からの委任状が必要です。

○相談窓口にお持ちいただくもの

- 本人からの委任状(本人が署名のうえ押印したもの)
- 本人の印鑑
- 代理人の本人確認ができる書類(運転免許証など)

○委任状の様式

委任状の様式はホームページに掲載していますので、ご活用ください。

なお、委任状は記載項目をみれなく記入し、必ずご本人が署名のうえ、押印してください。

※詳しくは「ねんきんダイヤル」へお問い合わせください。



◎窓口での手続きには、予約相談をご利用ください。
お申し込みは「ねんきんダイヤル」へ！

0570-05-1165

050 から始まる電話でおかけになる場合は **03-6700-1165**

月曜日 午前 8 : 30 ~ 午後 7 : 00

火 ~ 金曜日 午前 8 : 30 ~ 午後 5 : 15

第 2 土曜日 午前 9 : 30 ~ 午後 4 : 00

*月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後 7:00 まで相談をお受けします。

*祝日(第 2 土曜日を除く)、12 月 29 日 ~ 1 月 3 日はご利用いただけません。

○ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外(携帯電話等)からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

○「03-6700-1165」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

○「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いにはご注意ください。

○月曜日など休日明けや、お客様のお手元に通知書が届いた直後(5 日程度)は、電話がつながりにくくなっております。週の後半と月の後半は、比較的つながりやすくなっておりますので、どうぞご利用ください。

40歳～74歳の奈半利町国保に加入の皆さまへ

特定健診を

受診しましょう

■特定健診とは…

この健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とその予備群の人を見つけ、生活習慣病を予防するための健診です（結果に応じて特定保健指導を行い疾病予防に努めます）。

▼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52年4月1日～53年3月31日生まれの人）も対象となります。

▼必須検査項目

- ①問診
- ②身長・体重・腹囲測定
- ③血圧測定
- ④肝機能検査
- ⑤血中脂質検査
- ⑥血糖検査
- ⑦尿検査
- ⑧視診・聴診・触診

▼料金

・無料

▼持ち物

・国民健康保険証
・特定健康診査受診券（紫色）

犬（ケン） 犬（ケン）
犬（ケン） 犬（ケン）



健康づくり声かけ隊長
古江掛増代

受診券は、8月下旬に郵送しています。

※病院受診等で受診券が必要な方はご連絡ください。

▼受診方法

「集団健診」、「個別健診」のどちらかを選んで受診してください。

※人間ドックも特定健診受診券が利用できます。

■集団健診

平成29年度の集団健診は終了しました。



■個別健診

◆とき

希望する時期に受診できます。

◆ところ

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。

※詳細は役場住民福祉課までお問い合わせください。

◆持ち物

①保険証 ②受診券

★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。

お申し込み・お問い合わせ先

奈半利町役場住民福祉課

☎ (38) 8181
☎ (38) 4012

平成30年度(平成29年分所得)

町・県民税申告のご案内

町県民税申告と納税につきましては、日ごろからご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、申告相談を行います。

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(金)～ 23日(金)	午前 9 時30分 ～午後 4 時 (正午～午後 1 時は休憩)
	六本松、平、 花田、宇川、 須川、久礼岩		
	弓場、法恩寺、 宮の岡、生木、 東浜	2月26日(月)～ 3月5日(月)	
	車瀬、中里、 百石、樋ノ口、 上長田		
	下長田、平松、 東町、立町	3月6日(火)～ 13日(火)	
	横町、米ヶ岡、 池里、港町		

※ご都合がつかない方は該当日以外でも申告を受けますが、混雑防止のためできるだけ該当日にお越しください(最終受付期限日は3月14日です)。

申告の際、必要なもの

☆マイナンバーカード、または番号確認書類(通知カード・マイナンバーの記載がある住民票または住民票記載事項証明書などのうちいずれか1つ)
+身元確認書類(運転免許証・被保険者証・身体障害者手帳などのうちいずれか1つ)

☆印鑑

☆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

☆事業所得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る場合は、年金機構発行の証明書、または領収書(領収日が平成29年中のもの)が必要です。

☆医療費の支払額のわかる書類

☆所得税の還付を受ける方は、

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、町・県民税申告同様、3月14日まで所得税の確定申告を受け付けます。

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、未成年者、寡婦または寡夫で、前年の合計所得金額が125万円以下の方は、各種控除額に関係なく非課税とする措置があります。障害者、寡婦または寡夫の場合、所得控除もあります。該当される方は、所得申告の際に申し出てください。
○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。

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(☎331165)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ることはできません。

○前回の申告より、マイナンバーの記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要となっております。





所得税及び復興特別所得税・贈与税・消費税及び 地方消費税の確定申告と納付はお早めに

平成29年分所得税及び復興特別所得税、贈与税の確定申告、消費税及び地方消費税の確定申告書の作成は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

画面の案内に従って該当項目を入力することにより、所得税及び復興特別所得税、贈与税、消費税及び地方消費税の申告書や青色申告決算書などが作成できます。

作成した申告書は、直接、電子申告するか、印刷して郵送等で税務署に提出することができます。

なお、納税は便利で確実な「振替納税」をご利用ください。

振替納税をご利用になると、預貯金口座の残高を確認しておくだけで、金融機関又は税務署に出向かなくても自動的に納付ができます。

振替納税のお申込みは、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」に必要事項をご記入の上、申告期限までに税務署又は振替納税をご利用になる金融機関に提出してください。

■平成29年分の確定申告・納期限

所得税及び復興特別所得税・贈与税：平成30年3月15日（木）

個人事業者の消費税及び地方消費税：平成30年4月 2日（月）

■振替納税を利用される場合の振替日

所得税及び復興特別所得税：平成30年4月20日（金）

個人事業者の消費税及び地方消費税：平成30年4月25日（水）

税務署の確定申告会場は 平成30年2月16日（金）から

税務署の確定申告会場の開設期間は、平成30年2月16日（金）から3月15日（木）までです。

なお、税務署の確定申告会場の受付時間は、午前8時30分から午後4時です。ただし、会場の混雑状況により、午後4時前であっても受付を終了させていただく場合があります。

相続登記相談のお知らせ

高知県司法書士会では、2月を「相続登記はお済みですか」月間と定め、相続登記、法定相続情報証明制度の他、遺産分割、遺言等、相続に関するさまざまなご相談に司法書士がお答えする無料相談会を開催します。

奈半利町近隣の会場は、下記のとおりです。予約不要ですので、ぜひお気軽にご利用ください。

■日時 2月3日（土）10時～15時

■場所 安芸市総合社会福祉センター（安芸市寿町2番8号）
室戸市保健福祉センターやすらぎ（室戸市領家87番地）

■問 高知県司法書士会総合相談センター ☎088-825-3143



医療費控除が 改正になりました

平成29年分の確定申告から、医療費控除を受けられる場合には、医療費領収書の提示・提出が不要となり、代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました（平成31年分までの確定申告では、これまでどおり領収書を提出することも可能です）。

医療費控除の申告・医療費控除の明細書は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で作成できます。

マイナンバーの 記載忘れにご注意ください

平成29年分の所得税、贈与税及び消費税の確定申告書につきましては、マイナンバーの記載と本人確認書類（例1:マイナンバーカード、例2:通知カードと運転免許証など）の提示又は写しの添付が必要です（申告書等提出の都度必要ですので、前年分の申告書に記載・提示等された方も同様です）。

確定申告電話相談センターの開設について

平成30年1月18日（木）から3月15日（木）まで、「確定申告電話相談センター」で所得税及び復興特別所得税・贈与税・消費税及び地方消費税の確定申告に関するご質問やご相談にお答えします。

なお、土・日・祝日については、2月18日（日）及び2月25日（日）のみ、電話相談を行っております。

所轄の税務署にお電話いただき、自動音声案内に従い、『0』を選択してください。

確定申告以外の国税に関する一般的なご相談を希望される方は、所轄の税務署にお電話いただき、自動音声案内に従い、『1』を選択してください。「電話相談センター」へおつなぎします。

【お問い合わせ先】 安芸税務署

（電話）0887-35-3115 （所在地）〒784-0001 安芸市矢ノ丸四丁目5番地7

税務署の代表番号は、自動音声案内でお受けしています。国税に関する一般的なご質問やご相談をご希望される場合は、自動音声案内に従い「1番」を、確定申告に関するご相談は「0番」を選択してください。

e-Tax
データ送信!
又は
書類提出!

便利な 申告書の作成は 国税庁ホームページの

「確定申告書等作成コーナー」で!!

画面の案内に従って金額等を入力すれば、税額などが自動計算され、所得税及び復興特別所得税、贈与税、消費税及び地方消費税の申告書や青色申告決算書などを作成できます。

www.nta.go.jp

おうちで作成 ネットで申告

詳しくは 国税庁で 検索

高知の暮らしのこと、 仕事のこと、 なんでもご相談ください。

お知らせ

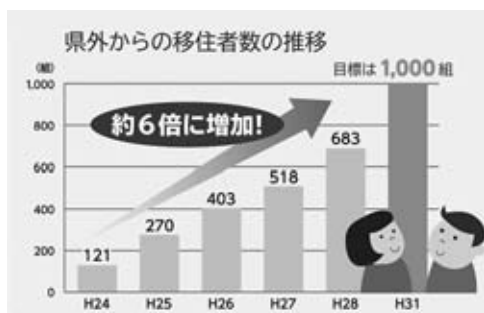
高知県移住促進・人材確保センターが始動!

高知県への年間移住者数 1,000 組をコンスタントに達成していくことと、各産業分野の担い手を確保することを目指して、「高知県移住促進・人材確保センター」が設立しました。高知県をはじめ、県内の全 34 市町村、そして農業・林業・水産業・商工業・福祉など多くの団体が参画した“オール高知”の体制で取り組んでいます。



県外で暮らすご家族、親戚、SNSでつながっているお友達など高知へのUターン・Iターンを検討している方がいらっしゃいましたら、ぜひ高知県移住促進・人材確保センターをご紹介します。専門スタッフがご希望に応じた働き方や移住プランを提案いたします。

また人材不足、後継者問題にお悩みの事業者の皆様も、当センターへご相談ください。会社に活力を与える人材探しのお手伝いをいたします。



県外から高知へ移住してくる人は、年々増えていきます。平成24年～28年を比べると約6倍に増加。

事業承継・人材確保センター(前身)の実績

企業求人との
マッチング数

年度	マッチング数
(H27)	11 件
(H28)	70 件

約 6 倍に増加!



高知暮らしのポータルサイト。
「高知家で暮らす。」WEB サイト



高知で働きたい! を応援します。
「高知求人ネット」WEB サイト

一般社団法人 高知県移住促進・人材確保センター

電話 088-855-7748 (代表)

メール office@iju-jinzai.kochi.jp

〒780-0870 高知県高知市本町 4-1-32 こうち勤労センター 5F

最低賃金改正のお知らせ

平成29年10月13日から高知県最低賃金は、**1 時間 737円** です。

■最低賃金についての問い合わせ先

高知労働局 賃金室 ☎ 088-885-6024 安芸労働基準監督署 ☎ 0887-35-2128

パソコン・英語・美術など、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？
10代～70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？

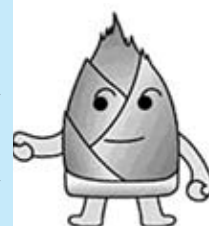
●聴講生は、自分の興味や関心がある講座を選び、その授業だけを勉強します。規定時間数以上を出席し、一定の成績を修めれば修了証をもらえます。

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くても聴講することができます。

●「社会と情報」「英語表現」「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。



■平成30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、聴講できない場合もありますのでご了承ください。

資格	15歳以上（中学生以下は不可） 学歴不問			
科目 （単位数）	国語総合(2)	現代文、古典の基礎的な内容	数学Ⅰ(2)	高校数学の基礎的な内容
	科学と人間生活(2)	自然と人間生活、科学の役割	世界史A(2)	世界史の基礎的な内容
	日本史A(2)	日本史の基礎的な内容	現代社会(2)	現代社会の基礎的な内容
	地理A(2)	世界地理の基礎的な内容	コミュニケーション英語Ⅰ(2)	高校英語の基礎的な内容
	英語表現Ⅰ(2)	高校英語の文法と会話表現	家庭総合(2)	家庭科の基礎的な内容
	子どもの発達と保育(2)	家庭科の保育に関する内容	生活産業情報(2)	パソコンを使った基礎的な実習
	社会と情報(2)	情報社会の基礎的な知識技能	情報処理(4)	情報処理の知識と技能の習得
	美術Ⅰ(2)	美術の基礎的な実習・創作	美術Ⅱ(2)	美術のやや高度な実習・創作
	書道Ⅰ(2)	書道の基礎的な実習・創作		
開講期間	平成30年4月～平成31年2月（生徒と一緒に勉強しますので、生徒と同一の時間です）			
開講時間	月～金曜日の午後5時55分～9時10分（1回の授業は40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300円）もあります。（予定）		「授業時間割」は4月10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9日(金)～3月23日(金)午後5時まで（郵送可、ただし必着）		
	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7日(水)から配布します。		
	登録・手続き	4月10日(火)午後6時00分～ 本校2階視聴覚室（印鑑必要）		
	入講式	4月10日(火)本校2階視聴覚室にて登録・手続き終了後		
	聴講開始	4月16日(月)～（予定）		

詳しくは、担当までお問い合わせください。(13時以降をお願いします。)

●問い合わせ先 高知県立中芸高等学校 夜間部 TEL 0887-38-2914(担当 野町)
〒781-6410 安芸郡田野町1203-4

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.5・6合併号～



日本遺産
Story #051

プロデューサーに赤池慎吾氏就任！

11月16日、中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会プロデューサーとして、ブランド部会長である、高知大学地域連携推進センター特任講師／地域コーディネーターの赤池慎吾氏が会長から委嘱されました。赤池プロデューサーには、協議会の事業全体の進捗管理及び調整をお願いし、事業の円滑化を図っていきます。

赤池プロデューサーを中心に、協議会一丸となって、日本遺産事業をより一層推進していきたいです。

中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会」プロデューサー就任のご挨拶

このたび、「中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会」の総意で、プロデューサーという大役を仰せつかることになりました。身に余ることとは思いますが、一生懸命、地域住民や協議会の皆様と中芸地域に関わる人々が幸せで豊かに暮らせる施設を目指し、陣頭に立とうと決意しております。

中芸地域の日本遺産は、皆様の先祖から現在まで当たり前で営まれてきた暮らしが、日本を代表する歴史的の魅力や特色のあるストーリーとして認定されたものです。中芸地域に関わる一人ひとりが「日本遺産」という劇場の主演であり、世代を超えて受け継がれていく文化・環境・景観を映し出した「暮らしの物語」といえでしょう。日本遺産は、これからも皆様が主体となって育てていくものだと考えております。

私の役割は、中芸5町村の個性を活かしつつ、住民・企業・行政等がそれぞれの立場を超えて、地域のために活用できる土台をしっかりとつくることだと考えています。そのためには、現場で汗をかき、現場の意見を聞き、一つひとつの取り組みに全力で取り組み、皆様と成功を喜び合え、更には様々な方々に勇気と自信を与える機会を一つでも多くつくることだと考えております。

日本遺産の取り組みは、今、始まったばかりです。ぜひ、一緒に中芸5町村の日本遺産を育てていきましょう。



平成29年11月吉日

赤池 慎吾

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
(安田町役場中山支所内)
Tel. 0887-39-2008

facebook





あけましておめでとうございます!



シーリー・セーラジェイン

2018 年(平成 30 年)は戌年で、動物に当てると犬になります。

～.∞.～ ----- ～.∞.～ ----- ～.∞.～

外国では他の十二支もあることを知っていますか? アストロロジカル・サイン(英語: astrological sign)は、西洋占星術などのホロスコープという天体の配置図を用いる占星術において、獣帯を黄道に沿って 30 度ずつ 12 等分したそれぞれの領域です。



～.∞.～ ----- ～.∞.～ ----- ～.∞.～



獣帯とは、天球上の黄道を中心とします。惑星(太陽・月などを含む)が運行する帯状の領域です。サインは古くは宮(きゅう)と呼ばれていました。12 のサインを合わせて十二宮や黄道十二宮と言います。

～.∞.～ ----- ～.∞.～ ----- ～.∞.～

アストロロジカル・サインは、古代バビロニア時代に設定されたと考えられています。ただし、順や名前は、現代のものとは若干異なります。バビロニアから西に伝わったものはギリシア神話の体系に組み込まれ、インドにはギリシアから紀元前後に伝えられました。古代中国にも十二次というサインと類似したものがありますが、伝播によって成立したものかは定かではありません。後に仏教経典を通じてインドから中国にサインが伝えられ、さらに日本にも伝わったそうです。

～.∞.～ ----- ～.∞.～ ----- ～.∞.～

漢字の宮名は西洋から伝来した当初に意識された占星術用語とされています。天文学が制定した星座・星座名とは異なりますが、混用されることが多いです。中国から日本に伝来した十二支ともよく似ていますが、相互の関係については詳しく分かっていないようです。



幼稚園 保育所

認定こども園なはり便り

「自分でお買い物楽しかったよ!」 11月25日(土)

11月25日(土)に、認定こども園なはりのホールにて保護者会・PTAバザーが行われました。保護者や地域の方に品物を提供していただき、子どもたちが楽しくお買い物体験ができました。年少・年中組は、保護者の方と一緒に買う物を考えたり、年長組は自分たちでお店をだし「買いに来てくださーい」などと呼びかけながらお店屋さんを楽しみ、それぞれ年齢に応じた姿が見られました。乳児部の子どもたちも、自分の欲しいおもちゃを買って嬉しそうでした。



「早く小学生になりたいな!」 11月8日(水)、11月28日(火)

11月8日(水)と11月28日(火)に、小学校との交流会を行いました。8日には、年長組と小学1・2年生でミニ運動会をして遊び、幼稚部の子もたちが、分からない時には小学生が優しく教えてくれて、しっかりリードをしてくれました。28日には、3年生が読み聞かせに来てくれ、たくさんの本を読んでもくれました。

小学生の優しさに触れ、早く小学生になりたいなと思ったことでしょう。



「ぺったんぺったん」 12月7日(木)

幼稚部全員と乳児部のぱんだ組がお餅つきを行いました。登園後、かまどの火や蒸し器から上がる湯気に興奮気味の子どもたち、自分たちの番を心待ちにしていました。重たい杵を持って、「ぺったん、ぺったん」とお餅つきを楽しみました。日本の昔からの行事を知るよい機会になったと思います。

また、今年も町の婦人会・シルバー・PTA関係、地域の方々にお手伝いをしていただき、お餅つきの餅米は、毎年竹崎稔さんから頂いています。ありがとうございました。



「ジングルベル ♪ ジングルベル ♪」

12月16日(土) 幼稚部
12月22日(金) 乳児部

子どもたちが待ちに待ったクリスマス会! 幼稚部の子どもたちは、サンタさんを見ると嬉しくて、目をキラキラさせて興味津々でした。サンタさんに「どこからきましたか?」「おとしはなんさいですか?」などと質問をして、サンタさんも答えながらとても楽しそうでした。



乳児部では、サンタさんにびっくりしている子どももいましたが、プレゼントをもらおうと緊張も和らぎ笑顔みられ楽しい一日となりました。



加 額 郷 小 学 校 便 り

みんなで考えた社会見学

4年 大西 香

社会見学に全校の5人みんなで行きました。この社会見学は全校のみんなで計画しました。さいしょに須崎市のかまぼこ工場で、かまぼこ作りの体験をしました。かまぼこのもとを竹にくるくると巻くのは難しかったです。竹の長さに合わせてきれいに巻かなくてはいけないのでなかなかうまくできなかったけど、こつを教えてもらい、きれいに竹に巻くことができました。その後、あげたての天ぷらをもらって食べました。とてもおいしかったです。それから、となりのお店に行ってなべ焼きラーメンを食べました。おいしかったです。量も多く、おなかいっぱい食べられてよかったです。



本かく的なうどん作り

4年 大西 哲平

ぼくの好きな調理実習でうどんを作りました。うどんは、こねるところから作ったことがなかったので楽しみでした。こねるのにとっても力がいってつらかったです。丸めて足でふむ時が一番大変でした。ちょっとずつ回りながらふんでいくので足が痛かったです。うどんの具にあげちくわを入れました。できあがったうどんは、とてもおいしかったです。おかわりのぶっかけは、みんながおいしそうに食べていたので、つられて食べることにしました。他でこんなにおいしいぶっかけうどんを食べたことがなかったです。うどんをこねるところから作れて楽しかったです。



こども園での読み聞かせ

5年 大西 亮

ぼくは新しくできたこども園へ読み聞かせに行きました。かわいい子どもたちがいっぱいいました。ぼくは、「トマトさん」という本を選びました。ずいぶん前から読む練習をしてきました。絵が見えるように本を持って読むのが難しかったけれど、みんながちゃんと聞いてくれたのでうれしかったです。一人ひとりが、ぼくの読んでいる本に見入ってくれていて皆かわいかったです。お礼を言ってくれたとき、読んであげてよかったなあと思いました。



おいしかった自分料理

6年 岡田 ひなた

全校5人で家庭科の授業で自分料理を作りました。わたしが作った料理は、ほうれん草のおひたしとみそ汁です。みんなに食べてもらうのがうれしくて、前の日の夜から準備をしていました。みそ汁は、かつお節と昆布のだしからとりました。おひたしは、咲那ちゃんが持ってきてくれたほうれん草で作りました。ゆでる時に火が強すぎるのではないかと不安になりました。4年生は、サケの塩焼きとサバの干物でした。おいしそうな香りがしていて、たまりませんでした。亮くんと咲那ちゃんが炊いたご飯がおいしかったです。みんな、ご飯をいっぱい食べました。自分たちで考えて作った料理をみんなで食べてとても楽しかったです。



地域の人たちと一緒に

6年 増岡 咲那

12月5日(火)にパンジーを植えました。地域の婦人会や米寿会のみなさんが来てくれました。

早速、植え始めましたが、風が吹いていて日も当たっていなかったもので、とても寒かったです。土をプランターに入れたけど、少ないと言われたので少しずつ足していきました。それから花を植えました。根っこをくずしたりして楽しかったです。

地域の人たちが手伝ってくれてとても早く終わって良かったです。卒業式のために頑張ってお世話をします。地域の人たちには感謝の気持ちでいっぱいです。



山の日を振り返って



僕は、今回の間伐体験を通して、奈半利の自然がとても豊かなことを知ることができました。間伐作業では受け口と追い口を作って木を倒します。木が倒れるときにすごい勢いで落ちていくのを見て怖くなりました。とても楽しい作業だけど、同時にとても危ない作業ということが分かりました。

お昼ご飯の時間には、おにぎり弁当と猪汁を食べました。おにぎりがとてもおいしくて、2個ぐらいおかわりました。お昼ご飯を食べ終わると、森で宝探しをしました。森の中にあるカード一枚につき図書カード500円分がもらえました。僕は1枚もとれなかったけど、とても楽しかったです。

次の工作では、鉛筆立て付き小物入れを作りました。思ったよりも簡単で、満足できる作品ができました。

最後に、班対抗で丸太切り競争をしました。僕たちの班は4班中の3位だったけど、良い体験ができたと思います。

今回の間伐体験で、森とたくさんふれあうことができて良かったです。

奈半利中学校 2年 山岡 蒼大



皿鉢料理を作って

今回、初めて皿鉢料理を作ってみて、とても大変だなと思いました。今回は、設備の整った所でみんなと協力してやったけど、これを家で作っていたらすごく時間がかかって、とても大変なんだろうなということが分かりました。

自分たちの作った皿鉢料理を食べてみて、すごくおいしかったです。特に、唐揚げと酢物がおいしかったです。そうめんもとてもおいしかったです。お腹いっぱい食べることができました。

2班を担当してくれた竹崎さんと中島さんが丁寧に教えてくれて分かりやすかったです。竹崎さんは椎茸とピンク色のようなきのこの切り方を教えてくれました。中島さんは卵の焼き方を教えてくれました。

ヘルスメイトの皆さん、今日は、いっぱいいろいろなことを教えてくださってありがとうございました。また、こんな機会があったら、その時はよろしくお願いします。

今日は、とてもおいしい皿鉢料理が食べられました。本当にありがとうございました。

奈半利中学校 1年 弘田 聖奈



文化学習発表会について

10月11日に文化活動発表会がありました。2部に分かれていて、第1部は音楽発表で第2部は学年発表でした。

音楽発表では、合唱と合奏で、3年生の合唱は「愛を込めて花束を」で、合奏は箏で「ポップメドレー」を演奏しました。合唱は難しい曲で、特にソプラノは高い音程だったけど、本番は今までよりも大きな声で、きれいな歌声でした。その団結で、金賞を取ることができ、講評でも、審査委員長からお褒めの言葉をいただきました。合奏は、箏を演奏しました。はじめは箏で音を合わせることが難しかったけれど、短期間に集中して練習し、みんなで音を合わせて曲を奏でることができました。

学年発表では、吹奏楽演奏にチャレンジしました。「がむしやら行進曲」と「夏色」を演奏しました。3年生は吹奏楽部が多いので、吹奏楽部がリーダーとなり、分かりやすく指導してくれました。「夏色」はとても難しい曲で練習時間も短く、テンポも遅くなってしまったけれど、「がむしやら行進曲」は練習時間をたくさんとり演奏にも慣れていたので、迫力のある演奏ができました。

各学年とも限られた時間の中で、それぞれクラスのよさがでていて、練習の成果が発揮されていました。私たち3年生にとっては、初めての楽器にチャレンジしたり、クラスで団結したりしながら思い出に残る文化活動発表会となりました。

奈半利中学校 3年 長谷山妃弥香



図書新聞

1月号

奈半利町民会館図書室 奈半利町乙12097-2

OPEN 9時～17時

昨年10月から、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。



冬本番ですね!どうぞ皆様、暖かくして読書を楽しんでください。ね。
本年も町民会館図書室をよろしくお願ひいたします!
さて、この時期は、本屋大賞にノミネートされる本が投票によって
決まっています。お客様の声としては、芥川賞や直木賞を受賞した
本よりも、本屋大賞の作品の方が面白い!という方が多いです。どん
な本がノミネートされるか、楽しみですね!
なお、昨年10月から、お昼休みとして、毎日12時から13時の1時間
を閉めていますのでご注意ください。

★今回のピックアップ本★



小学館
2017 / 10発売

内容よりも、作者を紹介さ
せてください。なんと14歳。中
学2年生での作家デビューで
す!小学4年生の時から3年
連続で小学館主催「12歳の
文学賞」大賞を受賞した実力
の持ち主。この本は5編からな
る連作短編集で、初受賞作も
含まれています。

12月入庫本

小説

- ジゼル / 秋吉理香子
- ホワイトラビット / 伊坂幸太郎
- 昔話法廷(Season2)
- 十二人の死にたい子どもたち / 沖方丁

- さよなら、田中さん / 鈴木るりか
- 悪い夏 / 染井為人
- 十二大戦 / 西尾維新
- 草笛物語 / 葉室麟
- オロロ畑でつかまえて / 萩原浩
- 日の名残り / カズオ・イシグロ
- 今からあなたを脅迫します / 藤石波矢
- 生きている理由 / 松岡圭祐

その他

- 俳句でみがこう言葉の力 / 小山正見
- 宝くじで1億円当たった人の末路 / 鈴木信行
- ヒトは「いじめ」をやめられない / 中野信子
- 写真でわかる釣り魚カラー図鑑 / 小林カツ代
- 永久不滅レシピ1001 / 白崎茶会

いづも

- しずくちゃん29 / しずくの森のお正月
- 胸キュンスカッと ノベライズ / 世にも奇妙な物語 - 恐怖のはじまり編
- 6年1組黒魔女さんが通る!! (2) / 12歳 (4) (5)
- 世界の音楽 / なんでも事典
- ZOOM大図鑑 / The Shelter / 綺麗で希少な貝類

2月入庫予定 (部紹介)

小説

- 大獄 西郷青風賦 / 葉室麟
- バースデイ・ガール / 村上春樹

ノーマンズランド / 菅田哲也

- 守教(上・下) / 帝木達生
- ふたご / 藤崎彩織
- 迷い家 / 山吹静叶
- 僕はロボットこの君に恋をする / 山田悠介
- ミステリークロック / 貴志祐介
- 刑事の怒り / 葉丸岳
- 屋上ミサイル(上・下) / 山下貴光
- 妻を殺してもバレない確率 / 桜川ヒロ
- さよならは明日の約束 / 西澤保彦
- 天使の眠り / 岸田るり子
- 黒涙 / 月村了衛

その他

- 孤独のすすめ / 五木寛之
- 妻に捧げた1778話 / 眉村卓
- 人生を狂わす名著50 / 三宅香帆
- 卒母のススメ / 西原理恵子
- まとめて冷凍 - 離乳食アイディアBOOK / 漫画君たちはどう生きるか
- みんなのあるあるプロ野球 / 吉野源三郎
- 東大ナゾトレ(第3巻) / こども
- かいけつゾロリのちていたん / けん62

キッズタイム実施中!

毎週木曜日、午前10時から2時間は「キッズタイム」と題して0歳から3歳までのお子さん連れを対象に図書室を開放しています。

飛び出す絵本や車の絵本などを見ながら、お子さんと一緒に楽しく過ごしませんか?ぜひお気軽にご来室ください。お待ちしております。

リクエスト受付中!

町民会館図書室では皆様のリクエストをお待ちしております。気になる本がありましたらお知らせください。優先的に入庫いたします。

廃棄本を陳列

図書室前に廃棄本を陳列しております。本は持ち帰り自由ですので、お気軽にお立ち寄りください。



カルシウムをとって 骨の貯金を



カルシウムはミネラルの一種で、牛乳や乳製品、小魚、野菜、海藻などに多く含まれる栄養素です。骨を丈夫にし、骨粗しょう症の予防に役立ちます。骨粗しょう症になるのは多くは高齢期になってからですが、若い頃の骨量が影響します。若い頃から骨を守る生活習慣と骨の「貯金」を身につけ、生涯をイキイキと暮らしましょう。

カルシウムの働き

カルシウムは骨や歯の材料で、人体のカルシウムの99%は骨や歯に含まれています。残り1%は神経の伝達や筋肉の収縮、細胞膜の物質の出入りにかかわるなど、体で大切な役割を果たしている栄養素です。血液中のカルシウムが不足すると骨からカルシウムが溶けだして濃度を一定に保とうとします。つまり、カルシウムは骨の材料ですが、骨はカルシウムの貯蔵庫でもあるのです。



骨粗しょう症とはどんな病気？

骨粗しょう症は、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。骨折は寝たきりの原因となったり、背が曲がるなどQOL(生活の質)に大きく関連します。骨をコンクリートにたとえると、鉄骨がコラーゲン、セメントがカルシウムです。骨粗しょう症は老化に伴ってカルシウムが減り、コラーゲンが衰えることで骨がスカスカになって起こります。

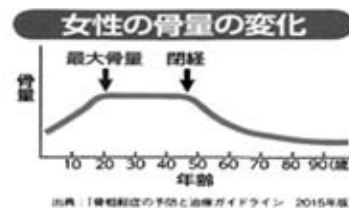
日本人の骨粗しょう症患者は自覚症状のない人や予備軍を含め2,000万人以上とも推測され、高齢者の増加に伴い、今後さらに増加するおそれがあります。予防のためには、毎日の食事でカルシウムをしっかり摂ることがまず重要です。



若い頃から骨の貯金を

私たちの骨はずっと変化がないようですが、1年間で20~30%は入れ替わっていると考えられています。また、骨量※は20代をピークに少しずつ減少し、とくに女性は閉経後急激に減少します。これは女性ホルモンが減ることで、骨が壊される量が急増してしまうためです。

※骨量とは骨の中のカルシウム量。カルシウムの量(骨密度)を高めることが丈夫な骨をつくれます。



若い頃の無理なダイエットの影響で骨量が少なかったりすると、閉経後急速に骨粗しょう症のレベルまで骨量が減ってしまうおそれがあります。

カルシウムの吸収を 助ける栄養素と生活習慣

カルシウムの吸収率は他の栄養素と組み合わせや運動などの生活習慣を取り入れることでアップします。とくに高齢期は生活習慣にも気をつけましょう。

●マグネシウム

カルシウムを骨に結びつけます。海藻や大豆食品、ナッツ類に多く含まれます。

●ビタミンD

腸管でのカルシウムの吸収率を高めます。さんまやいわしなどの魚やしいたけなどきのこ類、納豆などに多く含まれます。

●ビタミンK

骨の形成や強化に役立ちます。納豆など

の発酵食品、青菜、海藻などに多く含まれます。

●運動

骨に刺激を与えることが大切。軽いスクワット(ひざの屈伸)やウォーキングなどを。

●日光浴

体内でビタミンDが合成される。日陰で15分程度の日光浴を。

カルシウムたっぷりレシピの紹介！

切り干し大根のミルク煮

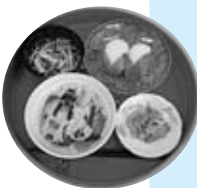
[1人分栄養量]

エネルギー 134kcal たんぱく質6.9g

脂質5.4g カルシウム171mg 食塩相当量1.1g

材料 (4人分)

切り干し大根	…40g	サラダ油	…小さじ1
にんじん	…20g	牛乳	…2カップ
しいたけ	…2個	だしの素	…小さじ1
ちくわ	…2本	しょうゆ	…小さじ1
さやいんげん	…20g		



作り方

- 1 切り干し大根はたっぷりの水でもどし、水気をきっておく。
- 2 にんじん、しいたけはせん切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、①、②を入れて炒める。
- 4 牛乳、だしの素、しょうゆを加え水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る。

平成30年度 奈半利町奨学資金奨学生募集案内

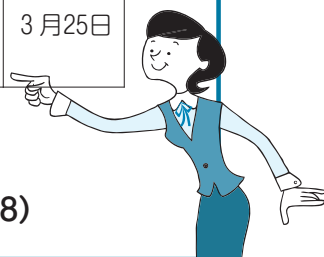
区 分	給付・貸与資格	給付・貸与額等	募集期間
奈半利町奨学資金貸与	奈半利町に引き続き1年以上居住する者の子で高等学校・専修学校・大学に在学し、学費の支弁が困難と認められる者。連帯保証人2人必要。	貸 与 高等学校 月額 15,000円以内 大 学 月額 30,000円以内 専修学校 月額 30,000円以内 ※10年以内で償還	3月1日 ～ 4月20日
奈半利町人づくり奨学基金給付	奈半利町内に居住する子弟で国立大学法人法(平成15年法律第112号)第2条に規定する国立大学に進学または在学する者。 奈半利町に引き続き1年以上居住する者の子。	給 付 授業料 年額 200,000円以内 入学金 200,000円以内 (入学した年度) ※上記給付額は予定。返還の必要はなし。	3月1日 ～ 3月25日

※給付・貸与資格要件は、上記の他にもあります。



お問い合わせ・申し込み先

奈半利町教育委員会(38-8188)



短歌

わが町の近くをすぎさる 台風の
やさいの棚を めちやくらやにする

仙頭卯市

近山も色過ぎ始め紅葉し
みじかい命寒風にまっつ

島村 昭

つゆ草

足元の物より揃え 冬支度
余波あれど 台風一週日の差しぬ
夫婦して 老いゆく日々や 柿じゆくす

セツ子
いさみ

祭餅 氏子の上に高く舞ふ
応援団子等の力や 一等賞

つね子
さち子

那波の会

奈半の奥川で身清め 弓を張る

きょうこ

ぼとぼと 虚しさ思う 水の音
亡母の杖すがつて 老いと向かい合い

昭

年齢と共にため息 重くなる
あかぎれが 爪のピンクを笑つてる

美 恵
利 房

捨てられぬ埃かむった 記念品
初孫の 三歩へ拍手 また拍手

美智子
純 子

面白い 黄門よりも 辞任劇

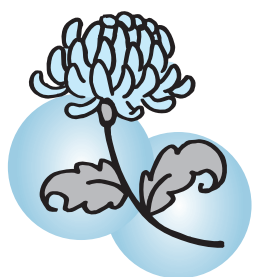
故・酔客

お悔やみ



★謹んで
お悔やみ申し上げます

氏 名	死亡年月日	性別	年齢	地区名
日向美津子	H 29・10・17	女	92	横 町
長野 朝子	H 29・10・25	女	82	樋ノ口
太田 信恵	H 29・10・26	女	106	宇 川
川島 嘉男	H 29・10・30	男	79	横 町
市川恵津子	H 29・11・8	女	95	愛光園
安岡 信枝	H 29・11・16	女	69	下長田
内原 春恵	H 29・11・16	女	97	愛光園
河田志津子	H 29・11・21	女	87	六本松
手嶋 長一	H 29・11・25	男	100	中 里
森本 和恵	H 29・11・25	女	77	樋ノ口
西岡 保	H 29・12・10	男	94	横 町



平成30年
成人式

新成人の皆さんおめでとうございます。



新成人の門出祝う



1月3日(水) 奈半利町民会館を会場に、新しく大人の仲間入りをした20人(該当者: 男性17人、女性12人)が出席し、奈半利町成人式が盛大に行われました。
高知県内では、男性3,010人、女性3,066人の方が新成人となりました。

式典では、齊藤町長の式辞をはじめ、町議会の岩内議長、高知県議会の濱田議長から激励の言葉を頂きました。新成人の皆さんも、身の引き締まる思いで肅々と聞いていました。

続いて、新成人を代表して松崎孝平さんが「奈半利町を盛り上げるために様々な行事に参加し、また立派な大人になり奈半利町に貢献していきたい」と力強く宣誓の言葉を述べました。

式後、記念撮影を行い、続いて記念行事にて恩師からのメッセージや二十歳の抱負や将来の夢を書初めを交えて語っていただきました。

平成30年、成人名簿 (式典欠席者含む)

男性

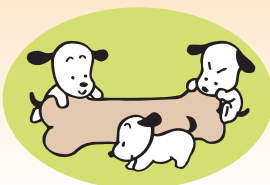
池田 瑞樹
井上 文哉
岡田 直人
川島 智文
小松 智哉
小松 裕汰
小松 純也
垂水 純也
手嶋 大輔
東野 広大
細川 凱良
前田 博哉
松崎 孝平
松村 滂斗
森口 拓弥
安岡 新志
山岸 拓弥
山中 海飛
合計 17人

女性

井上 晴香
大西 真理菜
岡村 理緒菜
五藤 葉月
眞田 寧々
谷井 茉奈
寺元 彩雅
濱田 日菜乃
久武 禎乃
細川 彩香
三好 楓
山崎友希菜
合計 12人

2018年

二十歳の抱負!! ~今年の目標を書き初め~



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まで育て、奈半利町を明るい街にと願います。



細川 彩香



垂水 純也



五藤 葉月



濱田 日菜乃



三好 楓



眞田 寧々



谷井 茉奈



池田 瑞樹



井上 晴香



松崎 孝平



久武 禎乃



山中 海飛



松村 凛斗



前田 博哉



井上 文哉



東野 広大



川島 智文



森口 拓弥



細川 凱良



小松 智哉

NO. 316

平成30年1月発行

編集／奈半利町広報編集委員会

☎0887-38-4011

所在地／〒781-6402 安芸郡奈半利町乙1-659-1
FAX 0887-38-7788
印刷／(株)高知新聞総合印刷