広報
NO.334

なはり

話題 2021 JANUARY 1

- 年頭のご挨拶
- 町のニュース
- 議会だより vol.172
- お知らせ ほか
- 成人式開催

人口／3,121人
男／1,465人
女／1,656人
世帯数／1,683戸
（令和2年11月30日現在）

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す

令和3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　竹﨑　和伸

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様には、健やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

また、日ごろは町政に対し温かいご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

とはいえ、昨年におきましては、ふるさと納税に関する様々な事案により町民の皆様をはじめとした関係各位には、ご迷惑とご心配を掛け、心からお詫び申し上げます。

今後におきましては、再発防止に向けて、人事の適正化に始まり、研修体制の見直し、チェック機能の強化・透明化等あらゆる方面での改善が必要と考えており、議会の特別委員会及び第三者委員会からの指摘事項、ならびに皆様からのご意見を踏まえ、議会とも協議をしながら、令和3年3月をめどに再発防止策の策定を行い、二度とこのような不祥事が生じないように、また、失った信頼を取り戻せるように職員が一丸となって取り組んでまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

また、昨年来のコロナウイルス感染症の拡大に伴い、不自由な生活を強いられている皆様、影響により打撃を受けている事業者様には、心からお見舞い申し上げますとともに、できる限りの支援策を講じていく所存でございます。

さて、当町では、平成23（2011）年を初年度とする第5次総合計画を策定し、町政の総合的、効率的運営の指針として諸政策を推進してきました。

また、人口減少社会に対応するために、国、県が推進するまち・ひと・しごと創生総合計画に合わせて、平成27（2015）年度から平成31（2019）年度を計画期間とする「奈半利町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定し、実施してきました。

そして令和2（2020）年度から令和6（2025）年度を計画期間とする「第2期奈半利町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定し、「第6次奈半利町総合計画」の策定作業を進めていると

ころでございます。

新たな「第6次奈半利町総合計画」は、令和3（2021）年度から令和11（2029）年度を計画期間とするこれから前期4年間、後期5年間の合計9年間※のまちづくりの基本となる方向と指標を示す、いわば「道標（みちしるべ）」として策定します。

※計画期間について

本計画と第2期総合戦略を一体として推進するために計画期間を9年間とします。

◎「まちの将来像」について

― 人が生き生き輝き、美しく魅力あふれるまち　なはり ―

本町の10年後、20年後を担う中学生たちが思い描くまちのイメージは、"豊かな自然との共生"、"生き生きと輝く人たち"、"楽しく多様な交流"です。彼らが担い手となって活躍しているこのまちの将来像を、次のように定めます。

奈半利町が町政をしいて104年、とても小さいまちですが、奈半利川には鮎が遡上し、太平洋には美しいサンゴ群がみられる豊かな自然があります。ごめんなはり線と新たにつながる高規格道路により、人やモノが元気に交流することが期待されます。ここに暮らすみんなが、それぞれの役割をもって生き生きと活躍し、訪れる人も元気になれる奈半利町を目指します。

◎「まちづくりの基本理念」について

①みんなが安心して暮らせるまちづくり

本町は海、山、川で構成された豊かな自然を誇りとしています。自然の恵みの中でいつまでも住み続けられる生活基盤と、発生が予測されている南海トラフ地震や豪雨・台風災害にも対応できる防災体制を整えることで、安心して暮らせるまちづくりを進めます。

②みんなが生き生きと活躍しているまちづくり

未来を夢見る子どもたち、その子どもたちを育て経済をけん引する現役世代、経験と知識を地域に役立てている熟年世代、みんなが生き生きと活躍しているまちには元気があふれています。町民一人一人が幸せを実感するのは、それぞれが役割を持って活躍することで地域に貢献しているときではないでしょうか。みんなが生きがいを持って活動する、町民総活躍のまちづくりを進めます。

③みんなが健やかに成長しているまちづくり

本町に生まれた子どもたちが健やかに成長し、次代を担ってくれることが持続的なまちづくりにつながります。そして、すべての世代が様々な立場で教育の機会をとらえ、成長することでそれぞれの役割を果たせるようになります。町民みんなが成長するまちづくりを進めます。

④みんなで進める協働のまちづくり

わたしたちの社会を構成しているのは、町民・地域コミュニティ・事業者・団体・町といった多様な主体です。相互に助け合いながら協力し合う「協働」をさらに進め、新たなまちの魅力や地域の価値を高め、生き生きと輝くまちの未来を一緒に目指していく協働のまちづくりを進めます。

このほかに、「基本目標」を定め、それに基づく「基本施策」を設定し、さらに具体的な実施計画を定め、各施策を着実に実施することに全力を尽くしたいと考えておりますので、町政に対する皆様の温かいご支援・ご協力を本年もよろしくお願い申し上げます。

結びに、皆様のますますのご健康とご多幸を祈念しまして、年頭のご挨拶といたします。

細川　八代さん、大寺　秀人さん、高田　たか子さん 高知県社会福祉大会にて受賞

令和2年11月25日、第71回高知県社会福祉大会にて、民生委員･児童委員活動における長年の顕著な功績が認められ、細川八代さんが高知県社会福祉大会会長表彰、大寺秀人さん、高田たか子さんが高知県社会福祉大会会長感謝状を受賞されました。

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6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周辺のゴミ拾い・草刈り作業も実施し、多く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。

今後も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。

「人権を大切にする心を風船の便りで結ぶ集い」「人権メッセージ伝達式」を行いました

12月4日（金）、奈半利小学校で第39回「人権を大切にする心を風船の便りで結ぶ集い」を行いました。これは高知地方法務局安芸支局と安芸人権擁護委員協議会の主催で毎年行われている行事で、奈半利町で行うのは15年ぶりです。

式典の後、児童が作った人権標語の短冊がついた風船を、大空に放ちました。

また、奈半利町のゆるキャラのきんめにゃんも来てくれ、児童と一緒に風船を飛ばしました。

午後からは、奈半利町役場で「人権メッセージ伝達式」を行い、人権擁護委員から町長宛てに人権メッセージを手渡しました。

奈半利小学校3年西山くるみさんのメッセージが書かれた風船は、風に運ばれて和歌山県白浜町まで飛んでいき、拾ってくださった喫茶店を営んでいる方から奈半利小学校に温かい手紙が届きました。

松ぼっくりを使ったクリスマスツリー作りが行われました

12月5日（土）みんなのおうち内にある「おうち文庫」において、読み聞かせボランティア主催による「松ぼっくりを使ったクリスマスツリー作り」が行われました。

今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、多くの子どもたちが集まる「七夕まつり」と「文庫まつり」は中止されましたが、ボランティアさんの「何か子どもたちのためにできないか」という想いから、感染症対策を行いながら少人数で行われたものです。

大きな松ぼっくりにボンドでボールや星などのアクセサリーを付け、ベルやモールを飾り付けて完成です。子どもたちそれぞれが工夫を凝らし、賑やかなクリスマスツリーが出来上がりました。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況にもよりますが、次回はお雛さま作りを予定しているようです。参加者が大人数にならないようチラシ配布はせず、小学校・認定こども園・町民会館などへポスター掲示のお願いをしますので、気になった方はチェックしてみてください。

おうち文庫は、木造のあたたかい雰囲気の中で、絵本を中心とした文庫となっており、毎週土曜日午後2時から開設しております。また、絵本の読み聞かせや折り紙なども行っておりますので、ぜひご利用してみてはいかがでしょうか。

☆町のニュース

第46回奈半利町総合美術展が開催されました

11月21日(土)～25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46回奈半利町総合美術展が、同会館2階会議室で生花展が開催されました。

小中学生から図画をはじめ硬筆や毛筆、小学校からは流木を使った工作などの作品が出展されました。また、一般の方からも俳句や川柳、書道、写真、工芸等多数の作品が出展され、多くの方々が来場されていました。

小中学生の優秀作品には、後日、努力賞として表彰状が授与されます。

浜田翠苑遺墨展開催

11月21日(土)から12月6日(日)までの期間で、なはり浦の会主催の浜田翠苑遺墨展が開催されました。展示は集落活動センター奈半利の郷及び高田屋にて行われ、多くの来客が作品と触れ合っていました。

イベントの中止について

新型コロナウイルス感染症による状況を踏まえ、当初開催が予定されていた左記のイベントは、来場者の皆さまの安全を最優先し、中止することとなりました。

参加を予定されていた皆さまには、大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

イベント名	当初開催日	場所
町内駅伝	令和3年2月7日(日)	奈半利町内
生涯学習推進大会	令和3年2月20日(土)	奈半利町民会館

～防犯教室～　「知らない人には気をつけよう!」

11月2日（月）に、安芸警察署の地域安全協会の協力をいただき、防犯教室を行いました。誘拐から身を守る5つのキーポイント「い･か･の･お･す･し」についての話では、以前に紙芝居や、絵本で知っている子も多く「**いか**は、**行かない**」「**の**は、**乗らない**」「**お**は、**大声で叫ぶ**」「**す**は、**すぐ逃げる**」「**し**は、**知らせる**」と、元気に答えることができました。「**嫌って言うがよ、助けてって大きい声で言うて逃げるがよ**」と確認後、年長児の代表数人がロールプレイを行い「マルナカに行きたいけど道が分からん、一緒に行ってくれん。お菓子買うちゃうき」等と言葉巧みに誘う犯人役を前に、小さな声で「嫌!」と言えた子どもや、その場で何も言えない子どももいました。年齢の低い子どもたちは危険も多いと思われます。地域のみんなで子どもたちを守っていきたいですね。

「自分でお買い物楽しかったよ!」

11月27日（金）に、認定こども園なはりのホールにて、お買い物ごっこを行いました。子どもたちは楽しくお買い物体験ができました。年少･年中組は、グループで行動しながら一緒に買う物を考えたり、年長組は自分たちでお店を出し「買いに来てくださーい」などと呼びかけたりして、それぞれの年齢に応じてお店屋さんを楽しむ姿が見られました。乳児部の子どもたちも、輪投げやボールなげなどのゲームを楽しみました。

奈半利小学校便り

12月

最後のぴったりタイムレース　　松本　拓也

１２月１２日にぴったりタイムレースがありました。

前日は、「予想タイムの１０分３０秒に絶対近づくぞ」と思う気持ちで寝ました。そして、当日の朝、ぼくは最後まで走りぬくためにいつもより多めの朝ごはんを食べました。

ぼくたち高学年は、走る順番が最後だったので、下級生の応援をしました。そして、迎えた高学年の番、５年生が走り出した1分後に走るのですが、緊張してるのか試走のときより1分が短く感じました。

ぼくは、１０分３０秒に近づくために最初の方からとばして走りました。ぼくは瑞紀さんの背中につき、走っていると、ヤシの木の近くでお父さんが立っていました。お父さんは、「拓也がんばれ」と応援してくれました。ぼくは、その声を聞いて、少しだけスピードを上げました。そして、折り返し地点で、またスピードを上げ、瑞紀さんをヤシの木の近くでぬかしました。その後、少しバテながらも５年生をぬかしました。そしてラストのカーブ、ぼくは叶希さんの背中につくために残った力をふりしぼってゴールまで走りました。しかし、叶希さんをぬくことはできませんでした。でも、自分では悔いのない走りができたと思います。

中学校では、走る距離がもっと長くなるので、努力しようと思いました。

ぴったりタイムレース　　森田　恵伍

ぼくは、12月12日にぴったりタイムレースに参加しました。

地域の人たちがいて、応援してくれたのでうれしかったです。ぼくの予想タイムは16分59秒、実際に走ったタイムは14分52秒でした。小学校で最後のぴったりタイムレースだったので、できるだけ予想タイムに近づけたかったけど、地域の人たちの応援のおかげで試走のときより2分くらい速くなっていました。応援の力ってすごいなと思いました。

とてもつかれたけど、小学校で最後のぴったりタイムレースは、とても思い出に残りました。

栄養教諭より▶給食を「毎日の楽しみ」に

新学期を明るい気持ちで迎えてほしい！という思いを込めて、３学期初日の給食はお正月を意識した献立にしました。

ふと思い返してみると、私は小学生の頃、給食の献立表を持ち帰ったら、好きなメニューを丸で囲むのがお決まりでした。デザートがある日なんかは色ペンを使って派手に囲んでいたような気がします。だから、我が家の冷蔵庫にはいつも丸のいっぱいついたにぎやかな献立表が貼られていました。毎晩、次の日の給食が何かチェックして、好きなものがあれば、楽しみができたおかげで学校へ行くモチベーションがグッと上がり、苦手なものがあれば朝から少し憂鬱だったのを覚えています。

奈半利小学校でも、休み時間や帰り際に「明日の給食なに？」と、献立表をのぞきに来てくれる子どもがいます。そこで、小さくガッツポーズをしていたり、肩を落としているのを見ると、給食が学校での楽しみの一つになっていたり、モチベーションになっている子どもたちがいることを感じさせられるとともに、一人でも多くの子どもにとって、給食がそういったものであってほしいという思いが強くなります。

「食べることは生きること」と言われますが、それは単に栄養補給という意味だけでなく、心の健康を維持することも含めてそう言うのだと考え、今学期も心身ともに子どもたちのエネルギーとなる給食が届けられるよう努めたいと思います。

6年生▶ぴったりタイムレース

小学校生活最後のぴったりタイムレース

黒川　愛梨

12月12日、小学校生活最後のぴったりタイムレースがありました。私は5年のときにリタイアしてしまったので、今年は絶対リタイアしないことを目標にして練習に取り組みました。私は、初日にふるさと海岸を走るときに5年の時のことがトラウマで、走れるか不安でした。けど、練習をどんどんしていくことでタイムが上がっていき、5年の時の自分に差をつけていきました。私はこのタイムをもっと上げるために5分間走などでも愛美さんや稀乃果さんにコツを教わり、アドバイスをしてもらって走りました。

そして本番当日、他の学年が走り終えるごとに緊張感が増してきました。そして、自分たちの走る順番がきた時、緊張感はさらに大きくなりました。けど、稀乃果さんが「頑張ろう」といってくれたので、少し緊張がほぐれました。

スタートするとたくさんの人が応援してくれていました。折り返しの所では、お母さんと弟が一緒に応援してくれたので、今までの緊張がどこかへ消えて行きました。私は、折り返したらペースが落ちていましたが、今日は楽に走れたし、ペースが上がって走れました。そして、リタイアせずにゴールまで走りきることができました。

結果は、予想タイムより33秒も速くなっていました。目標も達成できたので嬉しかったです。

中学生になったら、小学校の倍の距離を走るので、練習にも目標を持って走りたいです。

みつめること、ほほえむこと、話しかけること

放課後、職員室で仕事をしていた時のことです。

児童玄関から、「また明日ねー！」「オッケー！また明日ねー！」「オッケー！」というやりとりを何度もしている、明るい声が響いてきました。あまりにも楽しそうだったので見に行くと、1年生の女の子たちが驚いたように、こちらを見てきました。「楽しそうだねえ。友達に、『オッケー！また明日ねー！』って言ってもらったらうれしいよねえ。私も言ってほしいなあ。」と言ってみたところ、1年生の女の子は照れながら、「また明日ね」と言ってくれました。もちろん、すぐさま、「オッケー！！！」と言いました。そして、「また明日ね！」と続けると、女の子は「オッケー！」とにっこりしながら言ってくれました。年がいもなく、両手を胸の前で合わせ、「うれしい！」と喜んでしまいました。何気ないやりとりですが、心の中が温かいものでいっぱいになりました。

倉敷市立短期大学の平山諭教授は、「最新の脳科学からみた子どもの行動」と題した講演の中で、子どもの育ちには、「みつめること、ほほえむこと、話しかけることが必須である」とおっしゃっています。また、「イメージや映像では、脳が育たない。脳は使えば使うほど成長する」ともおっしゃっています。

人にみつめられ、ほほえみかけられ、話しかけられた子どもは、人にも同じことができるのだと思います。おそらく、その時の1年生の女の子たちは、お家の方や周りの大人たちから、みつめられ、ほほえみかけられ、話しかけられて育ってきたのでしょう。こんなにも、相手の心を温かいものでいっぱいにできる子どもに育っているのですから。

これからも大人たちは、子どもたちに、「みつめること、ほほえむこと、話しかけること」を意識して行っていきたいものです。

Vol.54 中学校だより

初めての文化活動発表会

奈半利中学校1年　大西　香

ぼくにとって初めての文化活動発表会でした。すごく緊張して体育大会ぶりに緊張しました。当日までの仕事をがんばってしてきて、3年生も最後の文化活動発表会だったので、盛り上げていきたいなと思っていました。期末テストの勉強時間もかぶっていて、いそがしくてなかなか放送の練習ができませんでした。練習時間もあまりなく、歌や学年発表も完ぺきではなかったので心配でした。

発表会当日になり、1年生からだったのでとても緊張して、スポットライトが熱くてたくさん汗をかきました。歌が終わると、まだ1個しか終わってないのになぜかホッとしました。中学校に入って初めてだったので、あまりわかりませんでした。ぼくの放送の番がきたのでがんばろうと思いました。緊張して手あせがいっぱいでました。それと緊張して早口になり、かんだりしてあまりハキハキとは言えなくて残念でした。

学年発表はちゃんとできて良かったです。3年生の歌や2年生の学年発表を見るとすごいなあと思いました。3年生は英語劇で場を盛り上げられていて、本当にすごいと思いました。来年ぼくたちと3年生でがんばって引き上げていきたいと思いました。ハキハキきちんと言って盛り上げられたらいいなと思いました。

「山の日」（間伐体験）を通して

奈半利中学校2年　長谷山　蒼要

11月6日に間伐体験を行いました。間伐や枝打ち丸太切り競争と腕がぱんぱんで疲れましたが、太い木を鋸で切り倒したり、足場を作り木に登ったりと楽しく体験することができました。午後からは木で作った楽器の演奏や丸太切り競争を行いました丸太切り競争では、勝利することができうれしかったです。

この体験を通して、自然を大切にしなければいけないことや、その自然を守るために間伐が必要なことが分かりました。

奈半利中学校2年　大西　亮

11月6日の間伐体験では、最初は不安でしたが、1本目の木を切り倒したときにはすごく楽しく感じました。何本か間伐する間に鋸の使い方にも慣れ、うまく倒すことができるようになりました。

間伐を指導してくれた人から、「何事にもなめたらいかん」と言われ、生活する中で落ち着いて何事にも取り組もうと思いました。

本年度は事前学習で奈半利町と関係の深い中芸地区の森林鉄道について、NPO法人地域文化計画の中村茂生さんを講師に招き、明治44年の軌道敷設から平成28年の日本遺産認定までの歴史を学びました。

日本遺産
ゆずとりんてつ
奈半利町・田野町・安田町・北川村・馬路村

※奈半利町は、日本遺産「森林鉄道から日本一のゆずロードへ」の構成団体です。

国際交流員

☆ 世界の年末年始の習慣☆

ナバロ・アラン・ブライス

皆さんこんにちは！今、新型コロナウイルスの感染拡大が非常に心配されていますが、クリスマスや年末年始を穏やかに迎えることができるように願っています。さて、日本の年末年始と言えば、やはり忘年会やお節料理等が浮かんできます。そしてアメリカの年末と言えば、ニューヨークのタイムズスクエアのカウントダウンを思い浮かべる人が多いでしょう。しかし年末年始を祝う習慣は国々によって千差万別です。今回は、世界のいくつかの年末年始の習慣を皆さんに紹介したいと思います。

12個の緑色のぶどう

まずは、ブラジルの習慣を取り上げたいと思います。ブラジルでは、年始に自分が履いているパンツの色がとても大事だそうです。なぜかというと、パンツの色によって自分の運に影響をもたらすからです。人気のある色は赤色と黄色です。赤いパンツを履けば恋愛運が訪れ、黄色だったら金運に恵まれるといわれています。

次は、スペインの習慣について紹介します。スペインでは、年越しまでの最後の12 秒の間に 12 個の緑色のぶどうを食べられたら、幸運に恵まれるといわれています。バルセロナやマドリッド等の大都市では、街中で集まって一緒に 12 個のぶどうを食べようとする人が多いそうです。

パナマの藁人形

最後にパナマの習慣を紹介したいと思います。パナマでは、今年 1 年の恨みや罪を消すために、等身大の藁人形を作って燃やします。あるいは、今年 1 年で自分を傷つけた人たちの名前のリストを作ってそれを燃やします。この習慣により、新年を恨む気持ちがなく迎えられるようになります。

新型コロナウイルスの影響で、日本だけではなく、世界中の年末年始の習慣や行事がいつもより控えめに行われることになっていますが、できる限り気を落とさず、安全に新年を迎えたいものです。

外国語指導助手

記念日の食事

エイムス・メロディ・リサ

勤労感謝の日はアメリカでも祝日となっています。今年は残念ながらアメリカに帰ることができなかったので、家族が送ってくれる写真を通してお祝いをしました。私の家族はアメリカと日本の血が混ざっていることから、両方の文化を取り入れています。今年の勤労感謝の日の食事は、1日目はアメリカの伝統的なローストターキーやポテト、グリーンビーンズなどを食べたそうです。次の日はロブスターやシーフードを食べていました。私はうらやましいと思いました。

私の家ではよく、記念日にはこういったさまざま料理を食べました。ローストハムやステーキがあると思えば、お刺身やお寿司も一緒に出てきていました。理由は記念日をお祝いしに来てくれる家族やお友達は、日本食を好む人もいれば、生の魚を食べないアメリカの伝統的な食事を好む人もいたからです。私と私の弟は両方好きなので大喜びでした。

中学校の図書室で、世界中の食事の様子が載っている本を読みました。その本には、私が今まで見たことのないいろいろな料理や材料が載っていました。その本を見て、この人たちは、記念日に、どういう料理を食べているのだろうと思いました。私の家みたいにいろいろな国の料理を一緒に食べているのでしょうか。

議会だより

VOL.172

謹賀新年

本年もよろしくお願い申し上げます

令和三年一月

議長　岩内　博
副議長　安岡　健
議員　寺村　真吾
〃　小笠原　良
〃　森岡　昌敏
〃　安岡　規雄
〃　竹内　哲夫
〃　木下　清
〃　大西　洋三
〃　山中　茂
（議席順）

新年明けましておめでとうございます

あけましておめでとうございます。

町民の皆様方におかれましては、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。

皆様方におかれましては、日頃より、町政に対する温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、奈半利町にとって大変不名誉な1年となりました。ふるさと納税に関する職員の不正により、幹部職員が逮捕されたことや、国に対して虚偽の申請を行ったことなどから、ふるさと納税制度への参加が2年間停止されるなど、住民の皆様にも大変なご迷惑とご心配をおかけしました。

また、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、高知県でも感染が拡大し、特別警戒が発令されました。議会としましても町と協議し、住民の健康と生活を守るため様々な対策をしてきましたが、まだまだ十分だとは言えません。本年も国・県・町と協議しながら、皆様の不安を取り除けるよう議員一同努力してまいりたいと考えております。

また、地方が慢性的にかかえている課題として、少子高齢化、人口減少があります。奈半利町でも移住促進や子育て支援事業等を展開して取り組んでおりますが、目立った成果を上げることができておりません。今後も最重要課題として、町執行部と意見を戦わせながら、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、今後も一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げまして、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

学生のみなさま

新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難な方へ

国民年金保険料の特例申請が可能です！

今般の新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失等が生じて所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料学生納付特例申請が可能となりました。

対象となる学生

受付開始日：令和2年5月1日

以下、いずれにも該当する方が対象となります。

①新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少	令和２年２月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により業務が失われた等により収入が減少したこと。
②所得が相当程度まで下がった場合	令和２年２月以降の所得の状況からみて、当年中の所得見込額（※）が、**学生納付特例基準相当になることが見込まれる方** (裏面の**承認の所得基準**をご確認ください)

※ 令和２年２月以降の任意の月（収入が最も低い月など）における所得額を12か月分に換算し、見込みの経費等を控除し算出します。

申請の対象となる期間

令和元年度分として **令和２年2月分から令和２年3月分まで**

令和２年度分として **令和2年4月分から令和３年3月分まで**

申請に必要なもの

1．**国民年金保険料学生納付特例申請書**

※「⑫特例認定区分」欄の「３．その他」に○をし、「臨時特例」と記入してください。

2．**所得の申立書（簡易な所得見込額の申立書（臨時特例用））**

※所得の申立書については、裏面の記入例を参照してください。

3．**学生証のコピー**

※ 令和元年度分と令和２年度分の２年度分の申請を希望される場合は、同時に申請ができます。（申請書が二枚必要となります）

なお、すでに令和元年度分を申請され承認を受けている方につきましては令和２年度分のみを申請してください。

申請方法

●国民年金保険料学生納付特例申請書、所得の申立書は、日本年金機構ホームページからダウンロードができます。

●申請書の提出先は、住所地の市区役所・町村役場の国民年金担当窓口、または年金事務所です。

＊新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から、郵送での提出を是非ご活用ください。

日本年金機構ホームページはこちら▶

お問い合わせ先

●お問い合わせ等ありましたら、ねんきん加入者ダイヤルまたは年金事務所におかけください。

ねんきん加入者ダイヤル：TEL　**0570－003－004**

月～金曜日　8：30～19：00　第2土曜日　9：30～16：00

ひと、くらし、みらいのために 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

日本年金機構 Japan Pension Service

簡易な所得見込額の申立書（記入例）

〔 この記入例は、令和２年４月に収入が減少した場合（4月給与3.5万円）で給与収入のみの学生の方の例です。 〕

［表面］ 申立書の②～④欄、左下の署名欄（提出日、住所、氏名）は必ず記入してください。

① 申請対象期間　令和２年度分（令和２年４月分以降）

※ 令和２年度分は令和３年３月分までとなります。

② 下記にチェック（☑）してください。

☑ 新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が減少しました。

③ 収入が減少した方の氏名をご記入ください。
※被保険者（申請者）の収入減少であることが必要です。

被保険者（申請者）氏名
フリガナ　ネンキン　タロウ
年金　太郎

④ 収入が減少した後の所得見込額（簡易な所得見込額）をご記入ください。
（裏面E欄の各控除等の控除後の所得見込額をご参考にご記入ください）

円 0

上記の申立の内容に相違ありません。
日本年金機構理事長あて
令和〇年〇月〇日　提出
住所〇〇市〇〇町〇〇１－２－３
被保険者氏名　年金　太郎　（在印省略）
※被保険者が自署した場合は、押印不要です。

①申請対象期間

この所得の申立書（臨時特例用）による申請対象期間は、

①令和元年度分（令和2年2月分～3月分）

②令和2年度分（令和2年4月分～令和3年3月分）

となりますので、上記①と②の年度ごとに「学生納付特例申請書」及び「所得の申立書」が必要となります。なお、令和２年１月以前分を申請する場合は、「所得の申立書」は添付せず申請してください。

②チェックをしてください。

③学生で収入が減少した方の氏名

④減少後の所得見込額（控除後所得）

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した申請者（学生の方）の氏名を記入してください。所得見込額の計算方法は、申立書の［裏面］をご活用ください。

左下の署名欄をご記入ください。被保険者が自署した場合は押印は不要です。

［裏面］ 所得見込額計算シートは、④欄「所得見込額」を計算する際にご活用ください。なお、この面は記入されていなくても構いません。

被保険者（申請者）

A　令和２年２月以降の任意の１か月分の収入額（※1）
令和２年 4 月
円 3500 0

B　収入見込額（A × １２か月）
円 42000 0

控除等（※2）

事業収入、不動産収入を有する方
C　Bの収入のうち、事業収入、不動産収入に係る必要経費の見込額（１２か月分）
円

給与収入を有する方
D　Bの収入のうち、給与収入に係る控除の見込額（１２か月分）
円 65000 0

E　各控除等の控除後の所得見込額　B －（C ＋ D）　→ 表面の④に記載
円 0

A　令和２年２月以降から申請月のうち収入が減少した任意の月と、その月の収入額（減収後の額が最も低い金額など）を記入してください。

C　事業収入や不動産収入を有しない場合は記入の必要はありません。

D　給与収入のみの方の場合の例
・Ｂ欄の金額×40%
※上記式で計算した額が65万円に満たない場合は「65万円」

E　給与収入のみの方の場合の例
・給与収入が65万円以下の場合　：０円
・給与収入が65万円を超える場合：Ｂ欄の額－Ｄ欄の額

このE欄の結果を表面の④欄の「簡易な所得見込額」に記入してください。

承認の所得基準

所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であることが必要です。（申請者本人のみ）

118万円＋扶養親族等の数×38万円＋社会保険料控除額等

注意事項

- 海外留学（おおむね1年）している期間は、強制加入の対象でないため学生納付特例の申請ができません。
- 任意加入被保険者の方はご利用できません。
- 付加年金、国民年金基金に加入している方は、学生納付特例が承認されるとご利用できなくなりますので、ご注意ください。
- 失業や退職、事業の休廃止により保険料の納付が困難な場合、この所得の申立書がなくても申請ができます（詳しくは「国民年金保険料学生納付特例申請書」の裏面をご覧ください）。

日本年金機構ホームページ　https://www.nenkin.go.jp/　日本年金機構　検索

元気なうちから始めよう！自宅でできるフレイル予防！！

No.3

広報誌(333号)において、「フレイル」評価(チェック)を行った結果、当てはまる項目が１つくらいはあったと思いますが、フレイル予防のためには、フレイルの危険サインに早く気づき、元気なうちから予防と対策に取り組むことが大切です。

フレイル予防と対策　② 栄養の良い食事をとること

広報誌(333号)の「フレイル」評価(チェック)で下記の項目に当てはまる方は特に重要な予防・対策になります。

- □ 硬いものを食べなくなった
- □ むせることが増えた
- □ 同じものばかり食べる

フレイル予防のポイントは、年齢に応じて栄養のとり方を切り替えることです。中年期までは、メタボにならないように食事に気をつけることが重要ですが、高齢になると逆に痩せている人のほうが病気になるリスクが高いことが統計的にも明らかになっています。

年齢を重ねるごとに食事量も減りがちですが、肉、魚、大豆製品など、筋肉の材料になるタンパク質を含む食品を積極的にとり、フレイル予防に努めましょう。

令和元年度に中芸管内において実施しました「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」において、「食べることについて」の調査を行いました。

■栄養改善のリスク　⇒　身長・体重から算出されるBMIにより検証

調査の結果、栄養改善のリスク該当者は全体で5.8%でした。

単位：%

		母数(n)	栄養改善のリスク 該当	栄養改善のリスク 非該当
全体		2,961	5.8	94.2
性別・年齢	男性　前期高齢者	603	4.1	95.9
	後期高齢者	638	3.4	96.6
	女性　前期高齢者	692	8.2	91.8
	後期高齢者	1,028	6.7	93.3
地区	奈半利町	836	6.3	93.7
	安田町	764	5.8	94.2
	田野町	681	5.3	94.7
	北川村	413	6.8	93.2
	馬路村	267	4.5	95.5
認定該当状況	一般高齢者	2,868	6.0	94.0
	要支援１	59	1.7	98.3
	要支援２	34	2.9	97.1

■低栄養のリスク　⇒　身長・体重から算出されるBMIに加えて体重減少により検証

調査の結果、低栄養状態にある該当者は全体で1.2%でした。

単位：%

		母数(n)	低栄養のリスク 該当	低栄養のリスク 非該当
全体		2,961	1.2	98.8
性別・年齢	男性　前期高齢者	603	0.5	99.5
	後期高齢者	638	1.4	98.6
	女性　前期高齢者	692	1.0	99.0
	後期高齢者	1,028	1.6	98.4
地区	奈半利町	836	0.8	99.2
	安田町	764	1.7	98.3
	田野町	681	1.0	99.0
	北川村	413	1.5	98.5
	馬路村	267	0.7	99.3
認定該当状況	一般高齢者	2,868	1.2	98.8
	要支援１	59	0.0	100.0
	要支援２	34	2.9	97.1

今回のニーズ調査の結果からは、「栄養改善のリスク」と「低栄養のリスク」について、悪化している数値ではありませんでしたが、新型コロナウイルス感染症防止等のため、自宅で過ごす機会が増えると、食事が偏ったり、食べる量が減ることで「低栄養」になりやすくなりますので、この機会に食事のバランスについて見直してみましょう！

■１日３食しっかり食べましょう！

栄養が不足すると免疫力の低下にもつながりますので、しっかり食べましょう。一度にたくさん食べられない場合は、間食で補うようにしましょう。

■10品目を目標にしましょう！

食事のバランスをよくするためには、10品目をまんべんなく食べることが大切です。筋肉や骨のもととなる「たんぱく質」を中心に意識してみましょう。

食べよう！いろいろな食材

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく※」

- さかな
- あぶら
- にく
- ぎゅにゅう
- やさい
- かいそう
- いも
- たまご
- だいずせいひん
- くだもの

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

お・知・ら・せ

令和3年度（令和2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(火)～24日(水)まで	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25日(木)～3月4日(木)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5日(金)～12日(金)まで	
	横町、米ケ岡、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付けますが、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12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
☆所得額の分かる資料
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分かる書類
☆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（領収日が令和2年中のもの）が必要です。
☆医療費の支払額の分かる書類
☆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分かるもの。

所得税の確定申告は…

○役場では、町・県民税申告同様、3月12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、寡婦またはひとり親で、前年の合計所得金額が135万円以下の方は、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、寡婦またはひとり親の場合、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（☎(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ることはできません。

○新型コロナウイルス感染症対策として、申告相談にお越しの方は、マスクの着用、手指の消毒をお願いいたします。
また、事業をされている方は、経費の計算、医療費の支払いをしている方は、医療費の計算をしてお越しください。

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

新型コロナウイルス感染症の感染リスク軽減のため以下の取り組みを行っておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

●入場整理券が必要です！

確定申告会場の混雑緩和のため、確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要です。
入場整理券の配布方法は、次の２通りあります。

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。

または

オンラインで**事前発行**
LINEアプリで国税庁公式アカウントを友だち追加してください。

●感染症対策のお願い

来場の際は、**マスク**を着用していただき、入場の際の**検温**の実施にご協力をお願いいたします。
37.5度以上の発熱が認められる場合等は、入場をお断りさせていただきます。
なお、確定申告会場内の混雑を回避するため、待合スペースを最小限とさせていただきます。

確定申告会場の開設期間等について

開設期間　２月16日（火）から３月15日（月）までの平日
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。
相談開始　午前９時から

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！ 自宅で

給与所得、雑所得（年金など）、一時所得（保険金など）のみの方は、**スマートフォンでの所得税の確定申告書作成・送信が便利です！**

←スマホでの確定申告書の**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**か**ＩＤパスワード**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。）。
3　**ＩＤパスワード**は、税務署で即日発行します（**申告されるご本人**が**運転免許証**などの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください。**所要時間約10分**）

●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。）

高知県立中芸高等学校　夜間部　聴講生募集

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ぁ

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」「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。

■2021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など、聴講できない場合もありますのでご了承ください。

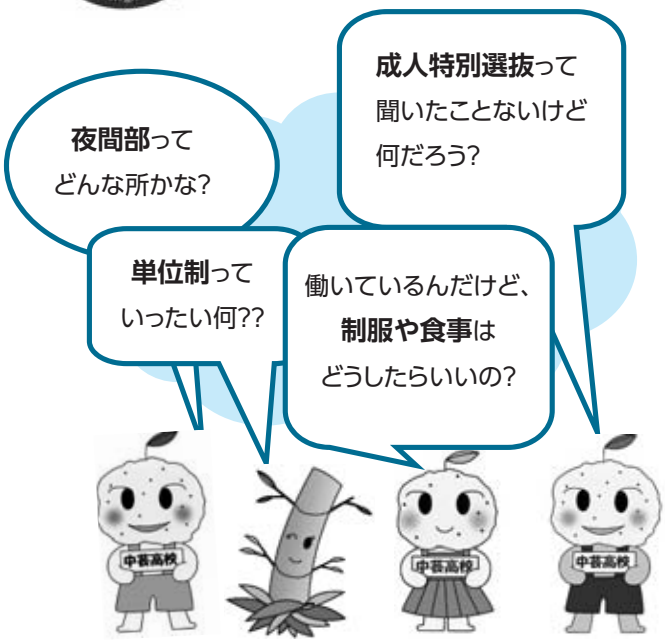
資格	15歳以上（中学生以下は不可）　学歴不問			
科目（単位数）	国語総合（2）	現代文、古典の基礎的な内容	現代文Ｂ（4）	現代文の基礎的な内容
	世界史Ａ（2）	世界史の基礎的な内容	現代社会（2）	現代社会の基礎的な内容
	日本史Ａ（2）	日本史の基礎的な内容	科学と人間生活（2）	自然と人間生活、科学の役割
	生物基礎（2）	生物の基礎的な内容	化学基礎（2）	化学の基礎的な内容
	数学Ⅰ（2）	高校数学の基礎的な内容	家庭総合（2）	家庭科の基礎的な内容
	生活産業情報（2）	パソコンを使った基礎的な実習	コミュニケーション英語Ⅰ（2）	高校英語の基礎的な内容
	情報処理（4）	情報処理の知識と技能の習得	社会と情報（2）	情報社会の基礎的な知識技能
	書道Ⅰ（2）	書道の基礎的な実習･創作	書道Ⅱ（2）	書道のやや高度な実習・創作
	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
開講期間	2021年４月～2022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～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(金)～3月23日(火)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5日(金)から配布します。		
	登録･手続き	4月８日(木)午後6時30分～　本校2階視聴覚室（印鑑必要）		
	入講式	4月８日(木)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(木)～　（予定）		

詳しくは、担当までお問い合わせください。(13時以降にお願いします。)

●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　戸田)
〒781−6410　安芸郡田野町1203−4

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



●**夜間部の授業**は午後5時55分～9時10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、20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。**(１３時～１７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　西岡)

〒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時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300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年で卒業する事もできます。(午後4時55分からの授業があります)

〈令和3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(本校で発表)
成人特別選抜	2月15日(月)～	3月16日(火)～17日(水) (3月17日午後5時必着)	3月22日(月)午前9時～ 作文、面接	3月25日(木) 午前9時
C日程募集	3月25日(木)～	3月26日(金)～29日(月) (3月29日午後5時必着)	3月30日(火)午前9時～ 国・数・英の基礎学力検査、作文及び面接	3月30日(火) 午後2時(予定)

※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30日(火)午後4時から行う予定です。

農業者の皆さまへ
コロナ感染症対策に係る支援制度のお知らせです

●奈半利町振興作物推進事業交付金

新型コロナウイルス感染症の発生によって、先の見えない不安定な状況のなか、経営に不安を抱きながら農業経営に取り組む生産者の皆さまに対して、交付金を支給します。

◆対象となる生産者及び対象作物

町内に住所を有し、町内の農地において対象作物（奈半利町振興作物・米穀等）を栽培しており、昨年より売り上げが減少している方

※申請時には、令和元年及び令和２年の売上額の状況が確認できる書類が必要です。

※借地の場合は、利用権等の賃借が確認できる書類が必要です。

◆交付単価

10アールあたり１万円

◆申請期限

令和３年２月28日

●問い合わせ先　　奈半利町役場地域振興課　☎0887−38−8182

奈半利町地域振興券についてのお知らせ

本年度、新型コロナウイルス感染症により落ち込んだ地域内消費を喚起するために奈半利町地域振興券を発行しております。

使用期限は、**令和３年２月28日（日）**　です。

期限を過ぎた後はご使用いただけませんので、ご注意ください。

なお、郵便局の配達員が10月下旬に訪問した際にご不在で配達されていない方の分が役場に返戻されてきています。まだお手元に届いていない方は、地域振興課までお問い合わせください。

登録店舗の皆さまへ

地域振興券の換金請求期限は、**令和３年３月15日（月）**です。

●問い合わせ先　　奈半利町役場地域振興課　☎0887−38−8182

※取扱店舗一覧は町ホームページに掲載しております。

県民座談会『濵田が参りました』傍聴者募集

高知県知事が、県内の市町村をめぐり、地域の活動内容や今後の課題などについて意見交換を行う、県民座談会が開催されます。

つきましては、傍聴を希望される方を募集しますので、事前に申し込みをお願いします。

なお、会場の都合上、定員を10人とさせていただきます。

開催日時：令和３年２月24日（水）　午後２時～４時
開催場所：奈半利町民会館　２階ホール
申 込 先：奈半利町役場　総務課　電話３８－４０１１
申込方法：申込先へ電話でお申し込みください。
申込締切：令和３年２月12日（金）午後５時

※希望者多数の場合は、抽選とし、傍聴入場券の発送をもって当選の連絡とさせていただきます。

第6次奈半利町総合計画（案）に関する意見募集（パブリックコメント募集）について

奈半利町では、令和3年度から令和11年度までの9年間の計画を策定します。つきましては、町民の皆様からのご意見をお伺いするため、次のとおり意見募集（パブリックコメント募集）を行います。

1．募集期間　令和３年１月15日（金）から令和３年２月12日（金）まで
2．意見の提出方法　意見書の様式は自由です
3．提出手段　郵便・ＦＡＸ・電子メール・役場への持ち込み
※電話による意見の受け付けはいたしかねますので、ご了承ください。

4．宛　　先　住所　〒781-6402　安芸郡奈半利町乙1659番地１
奈半利町役場地方創生課
ＦＡＸ　0887-38-7788
電子メール　chihousousei@town.nahari.kochi.jp
※電子メールでの提出の場合は、判別のため、件名は【第６次奈半利町総合計画（案）への意見】としてください。
5．資料の閲覧場所　奈半利町のホームページもしくは奈半利町役場地方創生課内
6．意見へのご対応
①いただいた御意見は、第６次奈半利町総合計画の策定に向けて参考とさせていただきます。
②ご意見に対して個別には回答いたしかねますので、あらかじめご了承願います。
③ご意見については、氏名、住所を除いて公表されることがあります。

図書新聞

1月号

奈半利町民会館図書室　奈半利町乙1297−2
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、奈半利町民会館図書室をどうぞよろしくお願いいたします！

さて、『ノンフィクション本大賞』が決定しています。ノミネート6作品の中から、大賞に輝いたのは、「エンド・オブ・ライフ」（佐々涼子さん）でした！

さらに、『本屋大賞2021』の審査が始まっています。図書室としましては、昨年中に購入した本の中に、ノミネート作品が何冊含まれているか？という密かな勝負をしておりまして、毎回ワクワクしています。もちろん、選ばれた本や作家さんにも興味津々！利用者様の、「この本良かったわー」という声にも興味津々ですよ！

1月購入予定本

小説（単行本）

- とわの庭／小川糸
- 今夜／小野寺史宜
- 家族じまい／桜木紫乃
- 雪に撃つ／佐々木譲
- 完全犯罪の恋／田中慎弥
- 白日／月村了衛
- 火喰鳥を、喰う／原浩
- ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人／東野圭吾
- 聖女か悪女／真梨幸子

などなど

小説（文庫本）

- 凪の残響－警視庁殺人分析班／麻見和史
- 145gの孤独／伊岡瞬
- 赤い砂／伊岡瞬
- 本性／伊岡瞬
- ラストライン／堂場瞬一
- 空白の家族－警視庁犯罪被害者支援課7／堂場瞬一
- 刑事・鳴沢了シリーズ／堂場瞬一
- 剣客春秋シリーズ／鳥羽亮
- 白馬山荘殺人事件（新装版）他／東野圭吾
- 橋廻り同心・平七郎控シリーズ／藤原緋沙子
- 夫の骨／矢樹純

などなど

その他

- 何がおかしい（新装版）／佐藤愛子
- ゴミ人間／西野亮廣
- 未亡人26年生が教える心地よいひとり暮らし／りっつん
- エンド・オブ・ライフ／佐々涼子
- 日本製／三浦春馬
- 人は話し方が9割／永松茂久
- カリスマ保育士てぃ先生の子育てで困ったら、これやってみ！
- 心を病んだらいけないの？
- 1日7秒手を伸ばしなさい
- DNA再起動　人生を変える最高の食事法
- 最後のダ・ヴィンチの真実
- 柴ばあと豆柴太〈2〉
- ケモミミキャライラストメイキング
- 脳がひっくりかえるまちがいさがし

などなど

こども

- おしりたんてい⑩おしりたんていのこい!?
- かいけつゾロリきょうふのエイリアン
- にじいろフェアリーしずくちゃん3
- ふしぎ駄菓子屋　銭天堂シリーズ
- 絶叫学級　繰りかえすコドモタチ編
- 絶望鬼ごっこ　うらぎりの地獄美術館
- 猫町ふしぎ事件簿－猫神さまはお怒りです
- ムーンヒルズ魔法宝石店4
- 徳間アニメ絵本　ハウルの動く城
- 角川アニメ絵本　塔の上のラプンツェル
- とじこめられた！／のぶみ・こうたみ
- なまえのないねこ／町田尚子

などなど

※入庫本については、まだ注文が確定していないので、変更するおそれがあります。

キッズタイム実施中！

毎週水曜日、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。

免疫力アップで冬の感染症に負けないカラダづくり～食事編～

新型コロナウイルスが世界的に大流行となっていますが、冬の寒い季節はインフルエンザや風邪など、コロナウイルス以外の感染症も心配されます。手洗いやうがい、マスクの着用を基本とした新しい生活様式に加えて、自分自身の免疫力を下げない工夫を取り入れ、ウイルスに負けないからだづくりをしましょう。

免疫とは、さまざまな外敵から身体を守る仕組み(身体の安全装置)です。近年の研究から、私たちに備わっている免疫システムは多くの種類の食品成分や栄養素が関わっていることが分かってきました。ある特定の食品や栄養素だけを摂ってもよいということではありません。

栄養バランスの良い食事の中で、特に押さえておきたいポイントをまとめてみましたので、日常の生活で参考にしてみてください。

① たんぱく質を摂る

たんぱく質は筋肉や臓器などを構成するだけでなく、免疫細胞の主要な成分です。たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少し、抵抗力の低下につながります。魚、肉、大豆、大豆製品などたんぱく質を豊富に含む食事を偏りなく適量を食べることが大切です。

目安量：1回の食事で手のひらの大きさ

② ミネラルやビタミンを摂る

ミネラルやビタミンは、疲労回復や体調を整える働きがあります。亜鉛やセレンなどのミネラル、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは、細胞を傷つける「活性酸素」の働きを抑え、免疫細胞を守る働きがあります。また、ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くする働きもあります。

そのため、ミネラルやビタミンが豊富に含まれている野菜や果物を積極的に摂りましょう。中でも野菜は、葉物類(レタス・ほうれん草など)と根菜類(にんじん・大根など)、緑黄色野菜(ブロッコリー・かぼちゃなど)とその他の野菜(キャベツ・もやしなど)から偏りなく摂りましょう。

目安量：野菜は1回の食事で両手に山盛り1杯分

③ 食物繊維を摂る

食物繊維は、腸のぜん動運動を活発にし、便通を良くしてくれる働きがあります。また、腸内の善玉菌を優位にし、腸内環境を整えてくれます。腸内環境を整えることで、免疫細胞が活性化され免疫力を高めてくれます。豆類やきのこ類、海藻類、野菜や果物に多く含まれています。

④ 発酵食品を摂る

腸は全身の免疫システムの重要拠点です。納豆、ヨーグルト、キムチ、みそなどの発酵食品は腸内の善玉菌を効率的に増やし、腸内環境を良好に保ち、免疫力の低下を防ぎます。

⑤ 身体を温めるものを摂る

身体を温め、血流を良くすると免疫細胞が全身に行き渡り活発に活動してくれます。体温が1度下がると、免疫力が30%下がるといわれています。生姜、ねぎ、にんにく、唐辛子などには体温を上げてくれる成分が含まれています。

⑥ 定期的に水分を摂る

常に外気と触れ合っている鼻と喉は、細菌やウイルスが侵入しやすい状態に。また、水分量が不足すると血流も悪くなり、免疫力も低下します。こまめに水分補給をしましょう。

免疫力アップの簡単レシピ
具だくさん塩麹の豚汁

材料（2人分）

豚こま切れ肉	100g
大根	3㎝
にんじん	1/4本
ごぼう	1/2本
油揚げ	1枚
だし汁	600ml
塩麹	大さじ2
ねぎ(刻み)	大さじ1強

塩麹を使った豚汁で、優しい味わいの具だくさん汁です！

作り方

1. **豚肉**は大きければ、ひと口大に切る。**大根、にんじん**は皮をむき、厚さ5㎜のイチョウ切りにする。**ごぼう**はたわしで水洗いし、斜め切りにして水に放って水気をきる。**油揚げ**は油ぬきをして、2㎝の短冊切り。
2. 鍋に**分量外のサラダ油**をひき、中火で**豚肉**を炒める。半分ほど火が通ったら、**大根、にんじん、ごぼう**を加え、サッと炒める。
3. ①にだし汁を加え、野菜に火が通るまで中火で煮て、**油揚げ**も加える。途中、アクを取り、**塩麹**を加え、1～2分ほど煮る。器に注ぎ、**ねぎ**をのせる。

令和2年度　自衛官等採用案内

自衛官候補生　任期制自衛官のコースで、任期終了後は民間企業へ就職、または、継続して選抜試験に合格すれば昇任して「曹」に進むことも可能です。

【資　　格】 採用予定月の１日現在18歳以上33歳未満の者
32歳の者は、採用予定月の１日から起算して３月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない者
【受付期間・試験日】 受　付：年間を通じて実施
【身　　分】 特別職国家公務員(自衛隊員)
【宿　　舎】 無料、食事：支給（無料）、週休2日制、祝日、各種休暇あり
【初年度所得】 約２６０万円～
【任期満了時】 特例退職手当支給

☆状況により、試験日が変更される場合があります。
☆詳しくは、自衛隊高知地方協力本部のホームページをご覧いただくか、自衛隊高知地方協力本部安芸地域事務所までご連絡下さい。

お問い合わせ先　自衛隊高知地方協力本部 安芸地域事務所　TEL　0887－25－2749
E-メール　kochi.pco.aki@rct.gsdf.mod.go.jp

つゆ草

からからと　吹かれて風の　枯芙蓉　　セツ子

気がつけば　既に出ており　後の月　　いさみ

郷愁を　引き寄せゆるる　吊し柿　　いくよ

舞ひあがり　舞ひ散りゆくや　谷紅葉　　つね子

四季咲きの　薔薇一輪に　風通る　　さち子

およろこび

☆おめでとうございます

氏名	生年月日	性別	父	母	地区名
西岡　瑛翔	R2・10・29	男	良祐	唯	立町
木下　心陽	R2・11・4	女	雄平	伴子	生木
山本　新	R2・11・7	男	聖也	菜々子	横町

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
田所ゆう子	R2・8・11	女	67	横町
安岡　昭廣	R2・9・20	男	81	上長田
林　敏子	R2・9・21	女	93	池里
畠中　敏明	R2・11・7	男	67	二区
齊藤　鉄男	R2・11・9	男	85	樋ノ口
五味　教弘	R2・11・11	男	81	横町
内川　清弘	R2・11・26	男	68	下長田
内川　裕好	R2・11・29	女	62	下長田
西尾　壽公	R2・12・3	男	81	横町

令和3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(日)奈半利小学校体育館を会場に、新しく大人の仲間入りをした18人(該当者：男性19人、女性13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、竹﨑町長の式辞をはじめ、町議会の岩内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粛々と聞いていました。

続いて、新成人を代表して山田さんが「私たち若い世代が、積極的に行事などに参加し、さらに奈半利町を盛り上げていきたい。そして、この自然豊かな故郷の良さをいつまでも大切に守り続けていきたい」と力強く宣誓の言葉をのべました。

令和3年　成人名簿（式典欠席者含む）

【男性】

井上　大起
岩本　龍樹
大津　海渡
大西　覚
岳本　幸星
尾城　興択
門田　龍幸
川﨑功太郎
黒岩　秀太
竹﨑　汐飛
畠中　祐弥
濱口　伊織
東野　泰芽
藤田　飛翔
前田　智則
三好　生輝
安岡　心
山田　雅央
和田　竜也

合計　19名

【女性】

齊藤　碧
柴田　舞
柴原　未来
島﨑　有香
谷岡二千夏
林　乃亜
西岡　美波
野川ののか
林　歩美
松岡　真代
松﨑　萌恵
山中　愛梨
山田　有紗

合計　13名

なはり広報
NO. 334
令和3年1月発行

新成人の門出を祝う!! 2021年

祝成人

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。

山田　雅央

山田　有紗

岩本　龍樹

松崎　萌恵

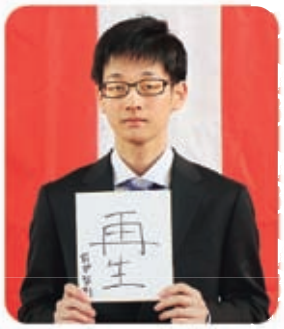
門田　龍幸

山中　愛梨

林　歩美

大西　覚

西岡　美波



前田　智則

東野　泰芽

谷岡二千夏

竹崎　汐飛

柴原　未来

柴田　舞

畠中　祐弥

島崎　有香

三好　生輝

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1659—1
FAX 0887—38—7788
印刷／㈱高知新聞総合印刷