

- 年頭のご挨拶
- 町のニュース
- 議会だより vol.178
- お知らせ ほか
- 成人式開催



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

祝

成

人



新年あけましておめで"とうござ"います



## 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ようござい  
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。

当町におきましては、ふるさと納  
税に関する様々な事案、その他職  
員の不祥事があり、住民の皆様、関  
係各位に多大なご迷惑とご心配を  
掛け、心からお詫び申し上げます。

現在、再発防止策に基づき、人  
事の適正化、研修体制の見直し、  
チェック機能の強化・透明化等に職  
員一丸となつて取り組んでおるとこ  
ろであり、町政に対する信頼の回  
復に努めてまいります。

昨年は、新型コロナウイルス感染  
症が猛威を振るい、高知県内にお  
きましても感染者の急増や病床の  
逼迫が見られ、町行事等の中止や

縮小、日常生活では営業時間の短  
縮要請や様々な活動自粛、行動制  
限などによる社会経済への影響も  
大きなものとなりました。

本町におきましては、中芸広域  
連合や協力医療機関との連携によ  
りワクチンの計画的な接種を行うと  
ともに、感染予防対策や経済対策  
等にも取り組んでまいりました。こ  
れら感染症対策にあたりましては、  
町民の皆様のご協力とワクチン接種  
に従事していただいた皆様をはじめ  
、さまざまな感染症対策にご協  
力ご支援を頂きました皆様に、改  
めて感謝申し上げます。

感染者の状況につきましては、新  
たな変異株の発生等により、これ  
までにない速さで急拡大しておりま  
す。町民の皆様におかれましては、  
マスクの着用、うがい、手洗いは、手  
指消毒、換気といった基本的な感  
染防止対策を徹底していただきま  
すようお願いいたします。

さて、当町では、令和3年3月  
に「人が生き生き輝き、美しく魅  
力あふれるまちなはり」を将来像  
とした、第6次奈半利町総合計画  
を策定いたしました。この計画は、  
本町のまちづくりの方針を住民の  
皆様と共有するためのものであり、  
私たちの暮らしをつくっていく基本  
的な考え方として、

- ① みんなが安心して暮らせるまち  
づくり
- ② みんなが生き生きと活躍してい  
るまちづくり
- ③ みんなが健やかに成長してい  
るまちづくり
- ④ みんなで進める協働のまちづ  
くり

の4つの基本理念を掲げておりま  
す。

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  
要因として進行しております人口  
減少などの課題が山積しており、

町民の皆様と行政との協働による  
まちづくりを推進し、課題解決に取  
り組んでいかなければならないと考  
えております。

### 安心安全なまちづくりの推進

南海トラフ地震対策をはじめとし  
た防災対策や健康づくりを推進し、  
心身ともに健やかで安心安全に暮  
らせるまちづくりを推進いたします。

地震・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  
るとともに、町事業による水門の設  
置にも取り組んでまいります。ま  
た、建物の倒壊等による被害から命  
を救うため、住宅の耐震改修事業  
等にも取り組んでまいります。

風水害対策では、加領郷地区の



百石地区消火・応急手当訓練

国道55号対策として、国の事業で消波ブロックの設置、加領郷漁港の護岸については、県事業として、護岸の嵩上げ、消波ブロックの設置工事が進んでおるところです。

ソフト面としては、防災意識の向上に努めなければならないと考えております。

「自助、共助、公助」の中でも「自助、共助」の大切さを再認識し、地域や職域での防災啓発と、学校における防災教育を通じた保護者への情報発信など、多方面から防災意識の向上に取り組んでまいります。

そして、健康づくりにおいては、住民の皆様が健康で生活できることが大切であります。引き続き、健康診断の受診率向上に努めるとともに、生活習慣病予防として、食生活改善推進協議会による食育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。

### 産業振興の推進

集落活動センター「なはりの郷」を拠点とした取り組みや一次産業の振興、観光振興、雇用の確保等に努め、豊かな町を目指します。

ふるさと納税制度につきましては、令和4年10月の復帰に向け準備を進めているところでありますが、産業振興では、引き続き一次

産業を中心として、ハード・ソフトを含めた産業基盤整備に取り組み、確かな産業の振興を図っていかねばなりません。

特に、農業・漁業分野におきましては、所得の向上と担い手の確保や育成を行い、後継者、担い手の皆様の負担の軽減策などに取り組んでまいります。

また、観光振興では、令和2年度に策定した観光基本計画に基づき、当町の自然・歴史・文化・食等の資源を活用した商品の磨き上げと新たな開発と、関係各機関の連携等による誘客促進、受け入れ環境・受け入れ体制の整備に努めてまいります。

### 教育・福祉の充実

町づくりは人づくりです。子育て支援から高齢者まで各年齢層に適応した教育・福祉の充実を図ってまいります。

子育て支援につきましては、学校支援・教育アドバイザーの配置、認定こども園及び給食費の無料化、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「みんなの家」などの子育て支援、小学校、中学校、高等学校など次の段階へ進む節目節目において子育て支援金制度を行っており、引き続き、幼児教育、学校教育の充実、子育て支援に努めてまいります。



健康診断

また、高齢者施策については、保健事業、介護保険事業、後期高齢者医療事業などの既存事業の安定的かつ持続可能な運用を図るとともに、今日的課題として高齢者の移動手段の確保・外出支援施策についての協議を行うなど、今後におきましても、高齢者福祉をはじめとして、その他の社会福祉においても、現状の事業・制度に満足することなく、常に検証しつつ、新たな方向を模索していかなければならないと考えております。

### 町政の透明化の推進

公平・公正で透明性の高い町政を推進してまいりたいと考えております。

行政の取り組みを、町広報、ホームページ等を活用し、積極的に情報発信を行うとともに、来庁時の対応など、親切・丁寧な行政サービスの提供により、町民の皆様にとつて、身近な役場、行政を目指してまいります。

### 人口減対策の推進

令和2年の国勢調査では、奈半利町の人口は3,034人となり、前回の平成27年調査の3,326人から292人の減少となりました。

令和2年度には第2期の「奈半利町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定し、かせぐ(第一次産業・地産外商部門)、にぎわう(観光・移住部門)、かなえる(若者支援部門)、ささえる(社会福祉部門)の4部門において地域活性化施策を推進し、人口減少に向けた取り組みを推進していかねばならないと考えております。

多くの課題に向かい、奈半利町のまちづくりを推進するため、まずは、町政への信頼回復に努めながら、各施策を実施していかねばならないと考えておりますので、町民の皆様のご理解、ご協力を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。

## ふるさと応援寄附金返礼品選定委員会について

昨年11月11日(木)に、「奈半利町ふるさと応援寄附金返礼品選定委員会」が開催されました。

この委員会は、ふるさと納税の返礼品選定に関する諮問機関として設置されており、第1回の今回は、国で定められた返礼品基準を基にして、当町としての返礼品選定基準を協議しました。(内容は当町のHPで公開中)

12月23日(木)には、返礼品事業に参加を希望される事業者の方を対象に説明会を開催し、返礼品の基準や登録方法等について説明させていただきました。

現在、登録申請を随時受け付けていますので、参加を希望される事業者の方は、事前に「地方創生課」までご連絡をお願いします。



## なはりきれいな町をつくろう会 活動報告について



当日はシテイノ岡ノ樋ノ口における、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に流れ着いたゴミの回収・草刈り作業も実施し、たくさん

なはりきれいな町をつくろう会では、12月12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。

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。今後もの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。



## 第47回奈半利町総合美術展が開催されました

11月27日(土)～12月1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47回奈半利町総合美術展が開催されました。



小学生から図画をはじめ硬筆や毛筆、小学校からは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100点を超える作品が出展され、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。また、総合美術展と並行して、同会館2階会議室で生花展も開催されました。様々な流派の美しい作品が展示される中、生花体験教室に参加した奈半利小学校児童の作品も披露され、来場者はその完成度に感心していました。



# 奈半利スポーツ少年団 公式戦初勝利!!



10月9日(土)に、奈半利緑地公園にて野球大会があり奈半利スポーツ少年団が出場しました。江陽スポーツ少年団と対戦をして5-4のサヨナラ勝ちで、公式戦初勝利をしました。様々な大会に出場する中で、チームとして成長していき、練習の成果を十分に発揮していた子どもたちです。

これで6年生は引退となりますが、次のステージでも頑張ってもらいたいと思います。




**6**年生  
竹崎 陽哉くん  
なげさき はるや

キャプテンとしてチームをひっぱり、後輩にも優しく野球を教えてくださいました。4番バッターとして誰よりも遠くにボールを飛ばします。



**6**年生  
黒川 綾斗くん  
くろかわ あやと

鋭いストレートを投げるチームのエース! 打つ方でも快速を飛ばし盗塁をしたりチャンスメークをしたりと大活躍です!



**6**年生  
安岡 祐貴くん  
やすおか ゆうき

サードの守備では、ガッツあふれるプレーで何度もチームのピンチを救ってきました。バンドもうまい頼れる2番バッターです!



**5**年生  
谷 勇空くん  
たに ゆうだい



**4**年生  
吉田 光希くん  
よしだ こうき



**4**年生  
内川 大嘉くん  
うちがわ たいが



**4**年生  
竹田 颯華さん  
たけだ そよか

現在、新チームで5年生1人・4年生6人・3年生2人・計9人で活動しています。

練習日は【月・水曜日 17:00~】【土曜日13:00~】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ので、興味のある方は気軽にお越しください。よろしくお祈りします。




**4**年生  
濱吉 陽音くん  
はまよし はると



**4**年生  
堀川 夏希くん  
ほりかわ なつき



**4**年生  
利岡 湊一郎くん  
としおか そういちろう



**3**年生  
松本 悠希くん  
まつもと はるき



**3**年生  
松尾 敦貴くん  
まつお あつき

## みんなのおうち文庫イベント開催

平松地区にあるみんなのおうちには、文庫があり「おうち文庫」として親しまれています。  
 おうち文庫では文庫ボランティアの方々が、このほり作りのや七夕まつりなど四季に合わせた体験イベントを実施しており、10月、12月にイベントが開催されました。

### 第16回文庫まつり

10月30日（土）、文庫まつりが開催され、幼児・小学生とその保護者を合わせ25人の参加がありました。

文庫まつりは、昔遊びや折り紙など、現代の遊びとは違う楽しさを子どもたちに知ってもらうとともに、絵本の読み聞かせなどから本に親しんでもらおうと、おうち文庫の開設当初から行われている催しです。

昨年度は新型コロナウイルス感染者の拡大状況に鑑み中止されましたが、今年度は感染者数が落ち着きを見せていることから、マスクの着用や手指消毒、検温など感染対策をとりながらの実施となりました。

プログラムの1番目は、恒例の歌に合わせて手遊び「ピッピとチッチ」や、参加者も一緒に歌って歌う童謡の合唱からスタートし、オープニングから笑いあふれ、会場が盛り



オープニングのピッピとチッチ

り上がりしました。

その後、紙芝居や絵本の読み聞かせ、パネルシアターが行われ、物語の次の展開をワクワク想像しながら子どもたちは最後まで見入っていました。

次のプログラムの準備時間には歌を交えた手遊びを行うなど、子どもたちが飽きないような工夫もされており、読み聞かせボランティアの方々も年々レベルアップしているように感じられました。

このほか、近年盛り上がりを見せ定番となった「なぞなぞゲーム」が行われました。最後まで勝ち抜いた優勝者には「保護者が抱っこする」というご褒美が与えられ、その光景に他の保護者からは思わず笑みがこぼれていました。



絵本の読み聞かせ



紙芝居



なぞなぞゲーム



パネルシアター



みんな真剣に見ています



なぞなぞゲーム優勝者には抱っこです

今年は、密になるといことから工作は実施されませんでした。参加した子どもたちと保護者にとって、有意義なおまつりになったことと思います。

クリスマスリース作り

12月4日(土)、「クリスマスリース作り」が行われ、24人の参加がありました。

本の読み聞かせにより子どもの健全育成を助けている団体ということで、最初は絵本の読み聞かせから始まり、その後、リース作りが行われました。

小さなお子様でも簡単に作



れるようにと、クリスマスリースセットが準備されており、雪に見立てた綿やベル、リボンや長靴などをポンドで飾り付けたり完成となります。それぞれが工夫を凝らし、楽しみながら賑やかなクリスマスリースを作ることができました。

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。

おうち文庫は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、小さなお子様連れでも利用しやすいような、落ち着いたあたたかい空間となっておりますので、ぜひ足をお運びください。

### ▶ ぴったりタイムレース

— 予想に近いタイムでゴールする子ども続出  
毎日の練習の成果が表れた大会になりました —



子どもたちは、11月から毎日5分間運動場のトラックを走り、カードに記録している「カードマラソン」に取り組むとともに、実際のコースを試走して、自分が調子よく走れるペースをつかみ、当日の大会に臨みました。

◇ ◇ ◇

12月11日(土)当日は、天気にも恵まれ発走時刻になると気温も上がってきました。3・4年生を皮切りにあらかじめたてた予想タイムぴったりを目指して走り、保護者や地域の方の声援を受けながら全員が完走しました。中には、声援を受け、張り切りすぎて目標よりかなり早く到着してしまった子どもたちもいましたが、109人中、19人が目標タイムと10秒以内の極めて目標に近いタイムで走りきりました。



#### 【ぴったり賞】( )内は目標タイムと実際のタイムとの差

##### [1年生]

- ①松本そうすけ (0秒)
- ②松尾あやね (6秒)
- ③太田りほな (7秒)

##### [2年生]

- ①齊藤あらた (2秒)
- ②高橋ななと (4秒)
- ③小松じょう (9秒)
- ③濱吉とあ (9秒)
- ③林はるま (9秒)

##### [3年生]

- ①太田はるひと (2秒)
- ②小野そうし (3秒)
- ②松尾あつき (3秒)
- ③中川みずき (15秒)

##### [4年生]

- ①安岡あすみ (2秒)
- ②利岡ゆずき (3秒)
- ③米田ともあき (5秒)

##### [5年生]

- ①吉良ゆうや (22秒)
- ②西内はると (24秒)
- ②矢田ことせ (24秒)
- ③松村ゆきな (50秒)

##### [6年生]

- ①山下まほろ (6秒)
- ②中川あおい (17秒)
- ③門脇そうた (19秒)
- ③町田まお (19秒)



## 5年生 ▶ 餅つき



12月20日（月）に5年生は餅つきをしました。餅米は今年度5年生が植えて、収穫したものです。当日は、社会福祉協議会、婦人会、老人クラブの方など、たくさんの人に手伝っていただきました。本当にありがとうございました。

子どもたちは、慣れない作業に戸惑いながらも一生懸命に餅をついたり、丸めたりしていました。慣れてくると、上手にきねを振り下ろし「パチン」という餅をつく音が響くようになりました。

できあがった餅を頬張った子どもたちからは、「つきたてはやっぱ違うな」「頑張っていねかりして良かったな」という声が聞こえてきました。子どもたちの一人一人が収穫した喜びを実感しているようでした。

### ○もちつきをしたこと

12月20日月曜日、校庭でもちつきをしました。

まず、道具の準備をしました。家庭科室を行き来したりして、大変でした。また、あんこなどが入ったふくろがとても重くてつかれました。

次にあんこを丸めました。なかなか丸くて均等な大きさにできなくて、とても苦戦しました。

そして、大本命のもちつきをしました。もちの真ん中にきねをふりおろすのがむずかしくて、最初はうすをたたいていたけど、だんだん慣れてきて正確に命中させることができるようになりました。

最後にもちを作ったり、食べたりしました。おいしかったし、味付けも楽しかったです。

また、もちをつく機会があれば、もちをつきたいと思いました。（5年 小野 暖真）



## 二分の一成人式

11月26日（金）に、二分の一成人式を行いました。

これまで、総合の学習の時間を通して、家族や友達、先生、地域の人との関わりによって、今の自分がいるということについて考えてきました。そして、二分の一成人式では、これまでに関わってくれた人々に感謝の気持ちを伝える「10歳の主張」を発表しました。お家の方々も子どもたちも、10年間の様々な出来事がよみがえり、いろんな思いを巡らせているようでした。また、1カ月以上も練習を重ねてきた「いつだって!」の合唱や「茶色の小びん」の合奏も発表しました。

これからもたくさんの人と関わり、そして関わってくれる人々に感謝しながら過ごすことができるといいなと思います。



# 中学校だより



## 山の日(間伐体験)

今日は初めての間伐体験で分からないことが多かったですが、一つ一つ丁寧に教えてくださったので、実際に伐採するとスムーズに切り倒すことができました。

技術の授業でノコギリを使う場面があったけど、うまく切れませんでした。それが「水平に切っていない」、「引く時に力を入れていない」などの原因があったことが分かりました。木が倒れる瞬間は爽快感半端なかったです。

昼食もたくさん用意してくださりありがとうございました。お弁当、お汁、焼き肉全ておいしかったです。畜産農家さんたちが提供してくれたお肉が一番おいしかったです。

午後は泉谷さんと楽器で演奏したり、宝探し、丸太切り競争等とても楽しかったです。後半、体調を崩した人がいて、最後まで全員で終われなかったですが、とても良い経験ができたと思います。ありがとうございました。

(2年 長谷山 稀曖)



## 2021年度 手話教室(2学期)まとめ

### 生徒の振り返りから

- \* 手話の必要性がどんどん高まっていく中で、日本がみんなを平等と思える考えが広がっていているんだと嬉しいような気持ちになりました。
- \* 障がいがあっても人は人なので、自分はみんな平等に接したい。
- \* 手話通訳や字幕などのニュースが増えることを願っています。
- \* 手話が使えなくても、ジェスチャーなどで伝えることも大切だと思いました。
- \* これからは、英語が当たり前なのと同じ感じで手話も当たり前になるんだと思いました。
- \* 一番納得したのはテレビなどの字幕です。今まであまり意識したことがなかったけど、障がい者は字幕で理解していると聞いて、自分たちができていることをできないので、たくさん苦勞しているんだと感じました。
- \* 不自由な人だから、障がい者だから差別していいわけではありません。なので僕たちが工夫を加えていき、より良い社会にしていく必要があると思いました。



- \* 次に手話をするときは、耳の聞こえない方たちと話すときに仕える手話を覚えたいです。
- \* 次に手話を習うときは、災害などの手話を学びたい。災害のサイレンが鳴っても分からないと逃げ遅れてしまうから。



11月10日(水)、上村由子さんを講師にお迎えして手話教室が開催されました。久しぶりの手話学習で、手話を覚えているか不安に思っていた生徒も少しいましたが、いざ始まってみると全員が挨拶や自己紹介を手話で表現できました。また、手話をめぐる新しい状況や将来に生かせるコミュニケーションについての講話をお聞きして、各自が手話や聴覚障がい者について考えることができました。

# 国際交流員



マッケンジー・ベネット・ギル

☆ 初めまして、マックと申します! ☆

10月にアメリカから奈半利町の新しい国際交流員として働き始めました、マッケンジー・ベネット・ギルと申します。アメリカのウィスコンシン州で生まれ育ちましたが、日本に来る前の5年間はアイオワ州に住んでいて、大学院で図書館学と文学の翻訳について勉強していました。

ウィスコンシン州とアイオワ州はアメリカの中西部にあり、夏はすごく暑くて、冬はすごく寒い、季節地獄みたいところですよ。中西部なので山も海もありませんが、五大湖のひとつであるミシガン湖という海みたいな湖が近くにあります。また、地理的特徴としては平野と深い森が多く、地域産業は特に牧場や農業などが主流です。アメリカに住んでいた時、勉強以外の時間はよく外で過ごしていました。

ハイキングやキャンプをすることが好きなので、高知県のいいハイキング場所を見つけたいと思っています。また読書や刺繍、ゲームをしたり、水彩画を描いたり、インドアな趣味もあります。最近、刺繍で使うパターンを買ったので、刺繍をするのがとても楽しいです。読書についていろんなジャンルの本が好きですが、一番好きなものはミステリーや探偵小説で、特に東野圭吾の探偵ガリレオシリーズが好きです。

大学1年生の時に源氏物語の英語訳を読んで、日本の文学や文化に興味を持つようになり、将来は翻訳者として働きたいと思っています。最近では、昔話を現代風にアレンジした話や、旅行に関する話に興味があります。奈半利町の地方の昔話を聞きたいので、ぜひ教えてください!!色々なことを体験してみたいので、これからの奈半利町での生活を楽しみにしています!



私の猫



ハイキング

# お・知・ら・せ

令和4年度(令和3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(水)～ 24日(木)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(金)～ 3月4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7日(月)～ 15日(火)まで	
	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15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)
- ☆所得額に分かる資料  
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(領収日が令和3年中的のもの)が必要です。
- ☆医療費の支払額わかる書類。
- ☆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15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、所得控除もありません。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ください。

# 議会だより

VOL.178



## 謹賀新年

本年もよろしく  
お願い申し上げます

令和四年一月

議長

竹内 哲夫

副議長

寺村 真吾

議員

安岡 健

岩内 博

小笠原 良

森岡 昌敏

安岡 規雄

木下 清

大西 洋三

山中 茂

(議席順)

新年明けまして  
おめでと〜ございませす

あけましておめでと〜ございませす。

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。日頃は、町政に対し、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、一昨年以上に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、緊急事態宣言が発令される事態となりました。町民の皆様にとりましても、日々の生活に様々な制約をしいられ、終わりの見えない不安の中、我慢の一年であったと存じます。議会としても町執行部と協議し、ワクチン接種の推進や経済的援助などの施策を講じ、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。

本年も引き続き新型コロナウイルスへの対策が重要な課題となっております。12月末現在、国内の

感染状況は小康状態にあるとはいえ、新たな変異株も確認されており、まだまだ警戒をすべき状況であります。本年も国・県・町と協議しながら、皆様を不安を取り除けるよう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。奈半利町でも地方創生に関する総合戦略などを作成し、年次目標を立て、様々な事業を展開して取り組んでおりますが、思うような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、町執行部と議論を重ね、意見を戦わせながら、より良いまちづくりの実現に向け、議員一同全力を挙げて取り組んでまいりたいと考えております。

結びに、町民の皆様のご健康とご活躍を心からご祈念申し上げますとともに、今後とも一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。

奈半利町議会 議長

竹内 哲夫

利用申込受付開始！

# マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できるようになります！

2021年3月(予定)から利用開始

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局については、今後、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。



## 医療機関や薬局の受付で マイナンバーカードを 顔認証付きカードリーダーに かざすだけ！

カードの顔写真を機器で確認します。  
※顔写真は機器に保存されません。



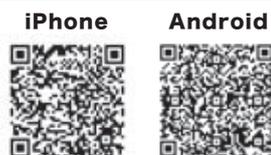
### 利用申込はカンタン！

今すぐ申込可能

☑ まずは必要なものをチェック！



- ① 申込者本人のマイナンバーカード  
+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はPC+ICカードリーダー)
- ③ 「マイナポータルAP」のインストール



STEP1

● ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。  
※「マイナポータルAP」は閉じてください。

STEP2

● 「健康保険証利用の申込」の「利用を申し込む」をクリックする。

STEP3

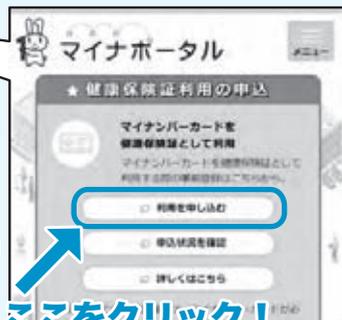
● 利用規約等を確認して、同意する。  
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4

● マイナンバーカードを読み取る。  
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!

スマホからのアクセスはこちら！



マイナンバーPRキャラクター  
マイナちゃん



## どんないいことがあるの？

就職・転職・引越をしても  
健康保険証として  
ずっと使える！

※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。



あなたが同意をすれば、  
初めての医療機関等でも、  
今までに使った正確な薬の  
情報が医師等と共有できる！



マイナポータルで  
自身の特定健診情報や  
薬剤情報・医療費情報が  
見られる！



マイナポータルを通じた  
医療費情報の自動入力で、  
確定申告の医療費控除が  
カンタンに！



限度額適用認定証がなくても  
高額療養費制度における  
限度額以上の支払が免除される！



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。  
※現在の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。



## いつから使えるの？

### ● 現在

- マイナポータルで、利用申込受付中！

### ● 2021年3月 (予定) から

- 医療機関・薬局などで、順次マイナンバーカードの健康保険証利用が可能に
- マイナポータルで、順次特定健診情報の閲覧が可能に

### ● 2021年10月 (予定) から

- マイナポータルで、薬剤情報・医療費情報の閲覧が可能に

### ● 2021年分所得税の確定申告 (予定) から

- 確定申告における医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費情報を自動入力することが可能に



マイナンバーカードの  
申請はお早めに！



申込方法は  
特設ページでも  
確認できます！



[https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou\\_top.html](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)

## 健康保険証利用申込のお問い合わせ



マイナンバー総合  
フリーダイヤル

0120-95-0178

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間 (年末年始を除く) 平日：9時30分～18時30分

# 国民年金保険料の納付は 口座振替での前納・早割が便利でお得です！

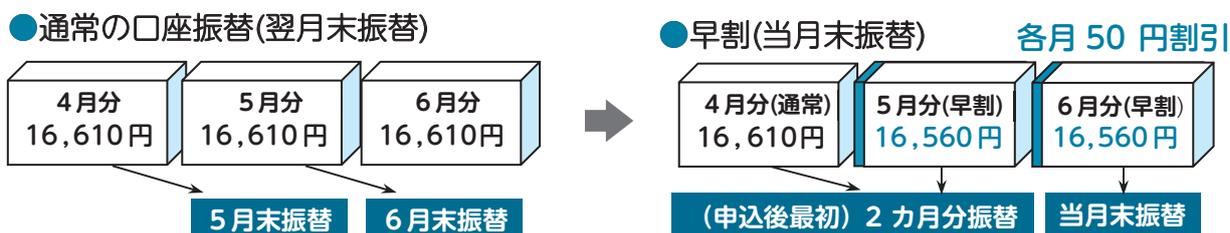
口座振替の前納・早割を利用すると、国民年金保険料が割引されます。

\* 保険料は毎年度変わります。記載の国民年金保険料は令和3年度のものです。

## 早割は月 50 円（年間 600 円）お得！

国民年金保険料の納付期限は翌月末ですが、当月末に口座振替する方法のことを「早割」といいます。また、現金納付の場合は、当月末までに納付していただいても割引はありません。

[例：5月分から早割適用の場合]

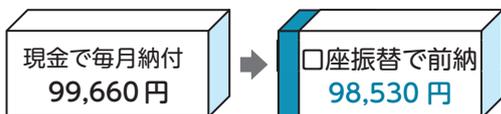


\* 早割申込後の最初の口座振替は、前月分(割引なし)と当月分(50円割引)の2カ月分となり、その後は当月分(50円割引)の1カ月分となります。

## 6カ月分、1年分、2年分をまとめて前納はさらにお得！

### ● 6カ月前納

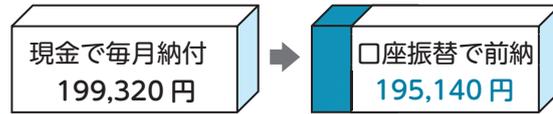
1,130円割引



- \* 4月～9月分は4月末、10月～翌年3月分は10月末に一括口座振替します。
- \* 3月分(または9月分)が納付されていない場合、初回の口座振替は、3月分(または9月分)と6カ月前納分の7カ月となります。

### ● 1年前納

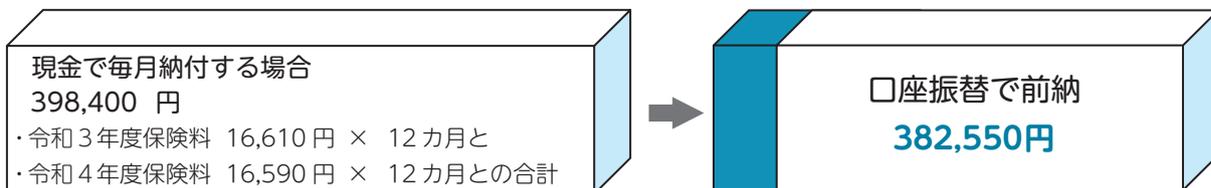
4,180円割引



- \* 4月～翌年3月分を4月末に一括口座振替します。
- \* 3月分が納付されていない場合、初回の口座振替は3月分と1年前納分の13カ月となります。

### ● 2年前納

15,850円割引



- \* 4月～翌々年3月分を4月末に一括口座振替します。
- \* 3月分が納付されていない場合、初回の口座振替は、3月分と2年前納分の25カ月となります。

### ご注意ください

- \* 6カ月前納・1年前納・2年前納は、現金納付もできますが、口座振替の方が割引額も多くなります。
- \* 前納による納付済期間中に、会社等へ勤務し、厚生年金保険に加入された場合は、未経過期間の国民年金保険料は還付されます。
- \* 年度の途中で60歳になる方の前納期間は、60歳到達日(誕生日の前日)の属する月の前月分までです。(例：8月1日に60歳の誕生日を迎える場合は、6月分まで)
- \* お申し込みの際は、申込期限にご注意ください。

## お申し込みは簡単！

「口座振替申出書<sup>\*</sup>」に必要な事項を記入・押印(金融機関への届出印)し、お近くの年金事務所へ郵送、または、年金事務所や口座振替を行う口座のある金融機関の窓口へ提出してください。

※「口座振替申出書」は年金事務所の窓口、日本年金機構ホームページにあります。

お申し込み前に、必ず提出期限をご確認ください。また、郵送の場合は提出期限内に届くように、余裕を持って投函してください。

なお、早割は随時受付しています。

前納種類	前納期間	提出期限	口座振替日
6カ月	4月～9月	2月末	4月末
	10月～翌年3月	8月末	10月末
1年	4月～翌年3月	2月末	4月末
2年	4月～翌々年3月	2月末	4月末

口座振替日が土・日・祝日の場合は、翌営業日に引き落としとなります。

## 「口座振替」と「現金納付」の比較

	割引額		備考
	口座振替	現金納付	
通常の納付(翌月末振替・納付)	0円	0円	
早割(当月末振替)	50円	—	口座振替のみで現金納付にはありません
6カ月前納	1,130円	810円	口座振替は現金納付より320円お得
1年前納	4,180円	3,540円	口座振替は現金納付より640円お得
2年前納	15,850円	14,590円	口座振替は現金納付より1,260円お得

その他、クレジットカードによる納付方法があります。お近くの年金事務所にご相談ください。

「口座振替」に関する詳しい内容は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

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

# 新婚生活を応援します

**事業実施期間**

令和3年4月1日から令和4年3月31日まで

**費用対象期間**

令和3年1月1日から令和4年3月31日まで

**補助対象世帯**

新婚世帯(令和3年1月1日から令和4年3月31日までに婚姻届を提出し、受理された夫婦)で、次の全ての要件を満たす場合。

1. 世帯の所得が400万円未満であること。(※注)
2. 夫婦ともに婚姻日における年齢が39歳以下であること。
3. 費用対象期間に取得または賃借した奈半利町内の住居に夫婦ともに居住し、この居住先が住民基本台帳に記録されていること。
4. 他の公的制度による家賃補助等を受けていないこと。
5. 夫婦ともに県税及び町税等を滞納していないこと。
6. 夫婦ともに奈半利町暴力団排除条例(平成22年奈半利町条例第16号)第2条第2号に規定する暴力団員等でないこと。
7. 過去にこの要綱に基づく補助を受けた者がいないこと。

(※注)前年または前々年の所得による(申請時に取得できる最新の所得証明書)

ただし、次の場合はそれぞれの計算方法により算出した金額とします。

- (1) 婚姻に伴い夫婦の双方または一方が離職または転職した場合は、最後に離職または転職した月の翌月における夫婦の収入の合算に12を乗じた額により算出した所得額。
- (2) 貸与型奨学金(公的団体または民間団体より、学生の修学または生活のために貸与された資金をいう。)の返済を現に行っている場合は、算出した世帯の所得から貸与型奨学金の年間返済額を控除した金額。



**同居・近居加算**

補助対象世帯において次の全ての要件を満たす場合

1. 以下のいずれかに該当する世帯
  - ア 親世帯と同居する世帯  
(夫婦の一方が結婚前から親と同居しており、結婚を機に配偶者が当該住宅に入居する世帯を含む)
  - イ 親世帯の居住地と近居となる世帯  
(夫婦と親世帯の双方が、奈半利町内の住居に居住し、その居住先が住民基本台帳に記録されていること)
2. 補助対象経費の全額が、1世帯当たりの補助上限額を超える世帯

**補助対象経費**

1. 結婚を機に新たに住宅を取得する際に要した費用  
※駐車場代、土地代、光熱費、旧住宅の解体撤去費、設備購入費等は対象外
2. 結婚を機に新たに住宅を賃借する際に要した費用で、賃料、敷金、礼金(保証金などこれに類する費用を含む。)、共益費、仲介手数料が対象  
※勤務先から住宅手当が支給されている場合は、住宅手当分については補助対象外
3. 結婚に伴う新居への引っ越しの費用(引っ越し業者、運送業者へ支払った実費が対象)  
※不用品の処分費用や、引っ越し業者でない者に支払った費用は対象外  
※費用対象期間内に行われた引っ越しであること。  
※費用対象期間内に支払済であること。(領収書が必要です)

**補助金額  
(補助件数)**

1世帯あたり30万円まで(町予算額:5世帯分)

同居・近居加算のある場合は1世帯あたり45万円まで(町予算額:3世帯分)

●お問い合わせ先(申請先): 奈半利町役場 住民福祉課 ☎ 0887-38-4012  
e-mail: jyuminhukushi@town.nahari.kochi.jp

# 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(水)から3月15日(火)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>

## 申告書の作成・送信は スマートフォンから！ 自宅で

令和4年1月から、給与所得、雑所得(年金など)及び一時所得(保険金など)の申告に加え**特定口座年間取引報告書(上場株式等の譲渡所得等・配当所得等)**、**上場株式等の譲渡損失額(前年繰越分)**及び**外国税額控除の申告**がスマートフォンから可能となります！



←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。)

●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。)

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？  
20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？

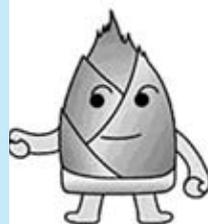
●聴講生は、自分の興味や関心がある講座を選び、その授業だけを勉強します。規定時間数以上を出席し、一定の成績を修めれば修了証をもらえます。

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。



■令和4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・現代の国語(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
	歴史総合(2)	近現代の世界の歴史	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	英語コミュニケーション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	情報Ⅰ(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	英語表現Ⅰ(2)	高校英語の文法と会話表現
	開講期間	令和4年4月～令和5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(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7日(月)～3月23日(水)午後5時まで(郵送可、ただし必着) ※3月22日(火)は入試のため、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。(印鑑必要) 「聴講願書」は、本校で3月7日(月)から配布します。		
	登録・手続き	4月8日(金)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(金)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(金)～(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 中井)  
〒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？



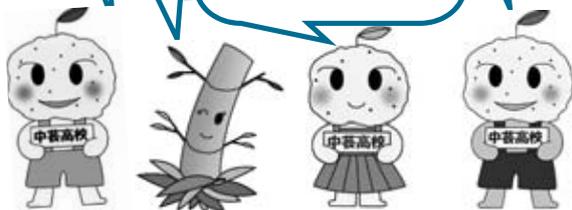
# 成人特別選抜・C日程募集

夜間部って  
どんな所かな？

成人特別選抜って  
聞いたことないけど  
何だろう？

単位制って  
いったい何??

働いているんだけど、  
制服や食事は  
どうしたらいいの？



●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時をお願いします)

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年で卒業することもできます。(午後4時55分からの授業があります)

## 〈令和4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14日(月)～	3月15日(火)～16日(水) (3月16日午後5時必着)	3月22日(火) 午前9時～ 作文、面接	3月25日(金) 午前9時
C日程募集	3月25日(金)～	3月28日(月)～29日(火) (3月29日午後5時必着)	3月30日(水) 午前9時～ 国・数・英の基礎学力検査、 作文及び面接	3月30日(水) 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(水)午後4時から行う予定です。

## 新型コロナウイルス感染症対策事業費補助金のお知らせ



お知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響下において、「新しい生活様式」の定着に配慮し、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を行う事業者に対し、予算の範囲内において補助金を交付します。

- **補助対象者** (1) 奈半利町内に事業所、店舗等を有する事業者。  
(2) 必要な許認可（飲食事業者の場合、必要とする食品関係許可）を取得し、関係法令を遵守していること。
- **補助対象経費** 令和3年4月1日から令和4年3月31日までの間に、新型コロナウイルス感染症の感染予防対策のために、機器、備品、消耗品の導入に要するまたは要した経費（消費税及び地方消費税に相当する額を除きます）。  
※他の補助金を活用した場合は、その補助残額または下表の補助上限額のいずれか低い額となります。

区 分		補 助 対 象 経 費
感染対策に資するもの	機器及び備品	空気清浄機、自動水洗手洗器への改修、自動水洗トイレへの改修、自動扉への改修、IT活用に伴うパソコンやタブレット端末の購入、アクリル板等によるパーティション、非接触型検温器、自動手指消毒器など
	消耗品	マスク、アルコール消毒液、フェイスシールド、ビニール手袋、テイクアウト容器（テイクアウトを主体とする事業所を除く）など

区 分	補 助 上 限 額
飲食サービス業	10万円
飲食サービス業以外	5万円

### ●申請手続き

#### ■令和4年1月4日以降に機器、備品、消耗品を導入する場合

導入前に、以下の必要書類を令和4年3月15日までに地域振興課へ提出してください。

- 【必要なもの】
- ・奈半利町新型コロナウイルス感染症対策事業費補助金交付申請書（※地域振興課窓口にて備え付けてあります）
  - ・見積書

#### ■令和3年4月1日から令和4年1月3日までに機器、備品、消耗品を導入済みの場合

以下の必要書類を令和4年3月15日までに地域振興課へ提出してください。

- 【必要なもの】
- ・奈半利町新型コロナウイルス感染症対策事業費補助金交付申請書兼実績報告書（※地域振興課窓口にて備え付けてあります）
  - ・機器、備品、消耗品の領収書
  - ・機器、備品については設置後の写真

※当該事業につき他の補助金の交付を受けた場合は、当該交付額が分かる書類も必要です。

●お問い合わせ先 地域振興課 ☎0887-38-8182



## 令和3年度高知県広域がん検診のお知らせ

高知県では、県内に住所のある方を対象に、住所地以外でがん検診の受診ができる「広域がん検診」を実施しています。

令和3年4月1日以降に受診していないものがあれば、ぜひ受診してください。

検診の結果、再検査が必要と診断された方には、1カ月以内に連絡があります。連絡がない場合は「異常なし」です。

### ◆令和3年度がん検診広域実施日程表 受付9:00～10:30(子宮がん検診は9:00～10:00)

検診日	会場	会場所在地
2月20日(日)	総合保健協会中央健診センター	高知市
2月23日(水・祝)	南国市保健福祉センター	南国市
2月27日(日)	総合保健協会中央健診センター	高知市
3月6日(日)	総合保健協会中央健診センター	高知市

### ◆実施される検診名と対象年齢、料金等について

検診名	肺がん	胃がん	大腸がん	子宮がん	乳がん
対象年齢	40歳以上	40歳以上	40歳以上	20歳以上女性	40歳以上女性
料金	無料	900円	300円	600円	600円
定員	各日200名	各日120名	上限なし	各日100名	各日72名

中芸では4人に1人ががんで亡くなってるよ。  
早期発見・早期治療で90%以上が治るそうだから、自覚がないうちからがん検診、ぜひ受けてね。



**申し込み先**：公益社団法人高知県総合保健協会

**受付期間**：各検診日の2週間前まで(定員に達した場合は受付終了いたします)

**受付時間**：平日の午前8時30分～午後5時

**電話番号**：088-831-4351

●お問い合わせ先 中芸広域連合保健福祉課 ☎38-8212

## 法律相談

◆とき 令和4年2月24日(木)13時～15時

◆ところ 奈半利町福祉センター

\*相談無料 1人30分で予約制(事前予約が必要です)

◆相談受付 安芸ひまわり基金法律事務所 ☎0887-35-8200

## 奈半利町地域振興券についてのお知らせ

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4年2月28日(月)** 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、配達時に不在だった方の地域振興券が役場に返戻されています。まだお手元に届いていない方は、地域振興課までご連絡ください。



### 取扱事業者の皆さまへ

地域振興券の換金請求期限は、**令和4年3月14日(月)**です。

#### ●お問い合わせ先

奈半利町役場地域振興課 ☎0887-38-8182

## 「奈半利町暮らしの便利帳」を作成します

役場窓口における各種手続きや生活に役立つ行政情報を掲載した、町の行政情報誌「奈半利町暮らしの便利帳」を作成します。

現在、株式会社サイネックスとの協働事業により、令和4年7月の発行に向けて準備を進めています。

発行に係る費用は紙面に掲載させていただく広告料で賄います。

広告を募集するため、株式会社サイネックスの担当者が町内の事業所や店舗を訪問します。

広告掲載を希望される場合は、同社にお問い合わせください。



▲暮らしの便利帳(案)

#### ●お問い合わせ先

株式会社サイネックス 徳島支店 ☎088-623-0530

### 自分でお買い物楽しかったよ!



11月27日(土)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。今年はコロナウイルス感染予防を行いながら、保護者の方と一緒に買い物することができました。お家から持ってきた10円玉10枚を使い上手にお買い物する姿や、年長組は、今年も自分たちでお買い物ごっこに出す品物を作り、「いらっしやいませー」と大きな声で呼び込んでいました。



### サンタさんに会えたクリスマス会



12月18日(土)に、クリスマス会を行いました。子どもたちは、この日のために練習してきた歌やダンス、劇の発表を行い、その姿をサンタクロースにも見てもらいました。最後には、プレゼントももらい楽しいクリスマス会になりました。



# 図書新聞

1月号

奈半利町民会館図書室 奈半利町乙1-2097-2  
 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！

新年にあたり、皆さんは何か目標などを決めましたか？私  
 は毎年、「1年間に100冊読む！」と決めているのですが、まだ達  
 成できていません。昨年は約80冊ほどでした。利用者さんの  
 中には、余裕で100冊を超えていると思われる方が何人もいま  
 す。システム化の図書館では、読書通帳なるものもできていた  
 りしますが、私は個人的に、読んだ本を記録・管理できるアプ  
 リを利用しています。便利です！。本屋大賞2022のノミ  
 ネット作から始めて、今年こそ100冊達成したいと思います！  
 みなさんの目標も叶う年となりますように！



「海をあげる」上間 陽子

ノンフィクション本大賞に選ば  
 れたこの本は、ベストセラー『裸足  
 で逃げる 沖縄の夜の街の少女  
 たち』から3年、身体に残った言  
 葉を聞きとるようにして書かれ  
 た初めてのエッセイ集です。実話  
 というのは読むのにも覚悟が要  
 りますが、だからこそ、読んだ人  
 の心を揺さぶるのでしょね。

## 1月購入予定本

### 小説(単行本)

赤と青とエスキース  
 青山美智子

だから殺せなかった  
 一本木透  
 毒警官  
 佐野晶

それでも君は医者になるの  
 か 中山祐次郎

母親からの小包はなぜこん  
 なにダサイのか 原田ひ香

山亭ミアキス 古内一絵  
 フェイクフィクション 菅田哲也

星を掬う 町田そのこ  
 一九六一東京ハウス 真梨幸子

残照の頂続・山女日記 湊かなえ  
 などなど

### 小説(文庫本)

天空の鏡 警視庁殺人分析  
 班 麻見和史

あちらにいる鬼 井上荒野  
 亡命者 ザ・ジョーカー 大沢昌昌

わが名はオズヌ 今野敏  
 スクエア みなとみらい

異変ありや 空也十番勝負 今野敏  
 ⑥ 佐伯泰英

私はいったい、何と闘って  
 いるのか つぶやきシロー

チェンジ・警視庁犯罪被害  
 者支援課 ⑧ 堂場瞬一

ヒポクラテスの誓い・憂鬱  
 中山七里

風の向こうへ 駆け抜ける  
 ①② 古内一絵

アルサーヌ・ルパン対明智  
 小五郎 松岡圭祐

コンビニ兄弟 ①② 町田そのこ  
 破滅・警視庁分室刑事 南英男

破滅・警視庁分室刑事 南英男  
 などなど

### その他

愛子の格言(新装版) 佐藤愛子  
 ママがもうこの世界にいな  
 くて 遠藤和

談志の日記1953 17歳  
 の青春 立川談志

作家の値うち 令和の超ブ  
 ックガイド 小川榮太郎

ぼくにはこれしかなかった。  
 早坂大輔

教養としての世界の名言365  
 60年前と現在の世界地図 斎藤幸平

人新世の「資本論」 斎藤幸平  
 離婚約、してみました。 のちくらら

カリスマ保育士てい先生の  
 子育てOX図鑑

### こども

タヌキとキツネ ⑦

山火事のサバイバルへ②  
 地下鉄のサバイバルへ①

ほねほねザウルス ⑤ ティラ  
 ノ・ベビー、うちゅうにいく!?

こびと大図鑑 なたとしたか  
 ポケモン大図鑑(上・下)

かいけつゾロリ70きょうふ  
 のダンジョン

にじいるフェアリーしずく  
 ちゃん ⑤

本当はこわい話 ⑧ 黄色のパ  
 スワード

霧島くんは普通じゃない ④  
 クリコ シゲタサヤカ

パンどるぼうとなぞのフラ  
 ンスパン 柴田ケイコ  
 などなど



## 生活習慣病の5つのリスクは、 「塩分過多」「野菜不足」「運動不足」「アルコール」「タバコ」!

「生活習慣を大きく変えるのはちょっと…」そんな方でも、いつもの暮らしに無理なく取り入れられる小さな「健康チャレンジ」始めてみませんか?

### 減 塩

推奨される1日の塩分摂取量は…

男性7.5g未満・女性6.5g未満

高知県の現状は…

男性9.3g・女性8.4g

出典：平成28年高知県健康・栄養調査※20歳以上

まずはここから!

**減塩**  
1日の塩分摂取  
**マイナス1g**  
たったこれだけ!!

味を確認せず、習慣的に調味料をかけていませんか?そのまま食べられる料理は、まず何もつけずに食べてみて、味が足りない時だけ調味料に頼りましょう。その際は、「かける」ではなく「つける」ことを意識してみてください。

えっ! これでも  
**スイングヤ!**  
#高知家健康チャレンジ

あれもこれもは無理だけど、  
自分にできることから始めてみませんか?

### 野菜摂取

1日の野菜摂取量の平均値(目標:350g以上)

全国男性284g・全国女性270g

高知県男性310g 全国10位

高知県女性296g 全国7位

出典：平成28年国民健康・栄養調査/  
厚生労働省(平成28年度)

まずはここから!

**野菜摂取**  
野菜、もう**1皿**  
(70g)  
たったこれだけ!!

高知県民の1日の野菜摂取量は、目標まであと少し!理想的な食生活を目指して「ほうれん草のおひたし1皿」や「きゅうりの酢の物1皿」など、野菜料理を1日あと1品摂ることを心がけてみてください。

### 運 動

1日の歩数の平均値(目標:8000歩、女性6500歩)

全国男性7779歩 男女とも全国最下位

高知県男性5647歩

高知県女性5840歩

出典：平成28年国民健康・栄養調査/  
厚生労働省(平成28年度)

まずはここから!

**運動**  
(約1500歩)  
あと**15分歩こう**  
たったこれだけ!!

高知県の平均歩数は全国最下位!いわば「日本一歩かない県」なのです。車ですぐの距離は歩く、積極的に階段を使うなど、日常生活に体を動かす機会をなるべく取り入れてみましょう。

### 節 酒

ほぼ毎日飲酒している者の割合

全国男性39.9% 高知県男性47.9%

全国女性13.1% 高知県女性15.8%

1日3合以上飲酒している者の割合

全国男性6.4% 高知県男性11.0%

全国女性1.3% 高知県女性1.7%

出典：FDCのデータ(40歳以上75歳未満)

まずはここから!

**節酒**  
週**2日休肝日**  
たったこれだけ!!

お酒をおいしく楽しく飲んで健康的な生活を送るには、「適正飲酒」を心がける必要があります。お酒は「適量」を「週に5日まで」。週に2日はお酒を飲まない日にして、肝臓や胃腸を休めるようにしてください。

### 禁 煙

喫煙率

男性 **28.6%**

女性 **7.4%**

成人男性の約3割が喫煙!!

出典：平成28年国民健康・栄養調査※20歳以上

まずはここから!

**禁煙**  
**始めよう**  
まずは禁煙外来へ!

禁煙治療は、「ニコチン依存症」という病気に対する治療と位置づけられており、健康保険の適用対象になっています。禁煙は、「意志」ではなく「医師」に頼る時代。まずは気軽に禁煙外来を訪ねてみませんか?

## 季節のおすすめレシピ

### 主菜 サクサクれんこんつくね

材料(4人分)

エネルギー:370kcal

塩分1.0g

れんこん …………… 200g

豚ひき肉 …………… 400g

④小麦粉 …………… 大さじ2

塩 …………… 少々

みりん …………… 大さじ4

みそ …………… 大さじ1

⑥豆板醤 …………… 小さじ1/2

水 …………… カップ1/2

サラダ油 …………… 大さじ1

サニーレタス …………… 適宜

ひき肉ダネに混ぜる角切り  
れんこんは、サクサクとした  
歯ごたえ!



ピリ辛みそ  
味で、体も  
ポカポカし  
てくれる1品  
です!

## 作り方

- れんこんは皮をむき、半量はすりおろす。残りは5mm角に切り、さらに軽く刻む。
- ボウルに④と角切りしたれんこんを入れてよく練り混ぜる。12等分にして楕円状に丸める。
- フライパンに**サラダ油**を中火で熱し、②を並べ入れる。4分程焼いたら返し、さらに火が通るまで4~5分程焼いて取り出す。
- フライパンをサッと拭き、⑥とれんこんのすりおろしを入れて混ぜる。中火で1~2分間煮立てたら、③をもどして煮からめる。

# 糖尿病市民公開講座「知って得する!糖尿病講座(仮)」

**日時** 令和4年3月6日(日) 12:30~開場・血糖値測定、14:00~開演

**場所** 安芸市民会館(住所:安芸市矢ノ丸3-12)

**内容** 血糖値測定・寸劇・講演

講師:高知大学医学部

内分泌代謝・腎臓内科 天野 絵梨 氏

**主催・共催等** 安芸福祉保健所・安芸市・CDE高知東部地区(予定)

\*新型コロナウイルス感染症等の状況により内容が変更になる場合があります。



## お問い合わせ先

安芸福祉保健所 健康障害課 健康増進担当

〒784-0001 高知県安芸市矢ノ丸1丁目4-36

TEL 0887-34-3177 FAX 0887-34-3170



## つゆ草

小鳥来る 学校よりの ピアノ曲  
セツ子

十人の 僧の声とす 秋御堂  
つね子

盛りとて 木の根を囲う 水引車  
さち子

お社に 光まぶしく 秋祭り  
ちえ

刈り残す 土手の野菊 咲き続く  
いさみ

遠き峰 徐々に薄れて 里の秋  
いくよ

まづ無事に 踊り終えての 熱きお茶  
つね子

田舎道 車通りて 落ち葉舞う  
ちえ

枝打ちて 庭の草木も 匂ひけり  
さち子

馴れしとて 独居淋しや 玉子酒  
いさみ

又一つ 店閉ざされて 冬ごころる  
いくよ

## おぼろいび

☆おめいじゆん(おぼろ)

氏名	生年月日	性別	父	母	地区名
久保 来花	R 3・11・3	女	智史	綾香	生木
安岡 すず	R 3・11・11	女	一也	麻衣	平松
野村 壮平	R 3・11・15	男	光平	保奈美	樋ノ口
村田 捺要	R 3・12・1	男	佳汰	蘭	大原
池田 治英	R 3・10・9	男			樋ノ口
弘瀬智津子	R 3・10・20	女			立町
村田 勝彦	R 3・11・1	男			車瀬

## お悔やみ

★謹んで  
お悔やみ申し上げます



# 祝

## 令和4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(月)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19人(該当者…男性9人、女性10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、町議会の竹内議長や恩師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、新成人を代表して大寺さんが「奈半利町の、見慣れた自然豊かな景色の数々と仲間との再会は、私の心を落ち着かせてくれました。故郷の良さに気付きてそれらを大切に守り続けたいと感じました」と力強く宣誓の言葉を述べました。

### 令和4年 成人名簿 (式典欠席者含む)

【男性】

【女性】

- |        |        |
|--------|--------|
| 岩内 啓斗  | 井上 葵   |
| 大寺 陸斗  | 木下夏音子  |
| 川島 真文  | 小松 由季  |
| 川田 憶澄  | 竹崎 綾乃  |
| 小松 愛夢  | 松下明優華  |
| 小松 永遠  | 濱下 環   |
| 五味蒼一朗  | 濱内まなつ  |
| 竹村 天寿  | 半山奈菜瑛  |
| 谷口 青大  | 細川 華花  |
| 田淵 巧翔  | 桃田 萌   |
| 鳥海 勇成  | 森本 礼愛  |
| 林 京介   | 吉村 唯菜  |
| 福永 匠弥  | 和田亜津紗  |
| 森 大地   |        |
| 横山明希人  |        |
| 合計 15名 | 合計 13名 |



# 新成人の門出を祝う!!

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。

祝成人



岩内 啓斗



大寺 陸斗



川島 真文



小松 愛夢



五味蒼一朗



谷口 青大



林 京介



福永 匠弥



森 大地



井上 葵



木下夏音子



竹崎 綾乃



松下明優華



濱内まなつ



細川 華花



桃田 萌



森本 礼愛



吉村 唯菜



和田亜津紗