



6/10・11

米ヶ岡農業体験

奈半利小学校 田植え・芋苗植え

- 町のニュース
- 中学校だより
- 国際交流員

- 議会だより Vol.164
- お知らせ
- ヘルスメイト ほか



人口 / 3,167 人

男 / 1,475 人 女 / 1,692 人 世帯数 / 1,713 戸

令和元年5月28日現在

安芸森林管理署とドローン協定を締結

安芸森林管理署と中芸5町村、中芸消防本部は、小型無人機「ドローン」を活用した災害時連携協定を結びました。町村の要請を受けて同署がドローンを飛ばし、豪雨や台風などによる被害把握と速やかな復旧に生かすものです。



50mで 竹田颯華さん第1位!



平成31年4月29日(月)、高知県立春野運動公園陸上競技場にて、第28回高知県スポーツ少年団総合交流大会陸上競技の部が、県内16団285人のスポーツ少年団員の参加のもと開催されました。

本町からも、小学生の陸上クラブである奈半利陸上クラブの部員11人が100mや走り幅跳びなどに出場しました。

中でも、女子2年50mに出場した竹田颯華さん(奈半利小)は、予選タイム1位の9秒20を記録し、その勢いのまま、決勝では9秒15のタイムで見事第1位となりました。

次に参加する大会は7月にあるようですので、これからの活躍を期待します。



田渕洋子さん 地域安全功労者表彰受賞



令和元年5月末日に行われた安芸地区地域安全協会の総会にて、田渕洋子さんが地域安全功労者表彰を受賞しました。

田渕さんはこども食堂での食育ボランティアや交通安全の街頭指導など、日頃から子どもたちの健全育成活動に取り組んでおり、今回の受賞に至りました。

おめでとうございます。

地域おこし協力隊のご紹介



令和元年5月1日より奈半利町地域おこし協力隊に着任しました宮本祥之(みやもと よしゆき)さんの紹介をします。

宮本さんは大阪府出身で、「農業経営を軸に、地域を活性化したい」との思いで一般社団法人なはりの郷農業部門で働いています。

現場にも積極的に足を運び、町内の農地で汗をかくことも多いそうです。

今後も地域おこし協力隊として当町を盛り上げていきますので、町内でお見かけの際はぜひとも応援のほどよろしくお願いいたします。

6/11

(火)、2年生全員で、芋苗植えをしました。はじめはスコップで少し深めに土を掘って、芋の苗を植えるのではないかなと思っていましたが、委員会の方から、スコップは使わずに竹の棒で根をはさみこんで、マルチの上から畑の中へ差し込んだらいいと説明がありました。

なぜ、スコップで掘らないかも話してくれて、子どもたちも納得した様子でした。いざ、芋苗植えを始めたら、子どもたちは、戸惑いながらも次第にコツをつかんで、スイスイと植えていました。植え終わると、水やりをしました。

「上手に育ちますように」と声をかける様子も見られ、秋の収穫が待ち遠しい感じでした。

奈半利小2年生 ▶ 芋の苗植え



(2年生担任)



奈半利小5年生 ▶ 田植え

6/10

(月)、米ヶ岡生活体験学校前の田にて、5年生が田植えを行いました。委員会の方々にご協力いただき、植え方を教えていただきました。この日、植えたのは「ひのひかり」という品種のお米と、もち米の2種類の苗です。

子どもたちのほとんどが田植えは初めてだったようですが、中には家でお米を作っているという子もあり、植えるスピードには大きな差が出ました。しかし、どの子も泥にまみれながら、楽しんで植えることができました。

米ヶ岡へ行ってのお世話はできませんが、少しでも苗の成長や米作りのことを学びたいと、学校に少し苗を持って帰ってきました。そして、バケツに泥を入れ、バケツでの栽培にチャレンジしようと試んでいます。



加 領 郷 小 学 校 便 り

加領郷小学校は、児童数が少ないゆえの課題克服のために、小規模校との交流や町内の奈半利小学校との交流学习（活動）や地域との交流を積極的に行っています。今回は、奈半利小学校とのスポーツテストの交流と、地域の人にも参加していただいた救急救命法講習の様子を児童の作文を通して紹介します。

奈半利小学校とのスポーツテスト交流

6 年 大西 香

ぼくは、みんなと体育をしてすごく緊張しました。みんな運動神経がよかったです。記録更新できてうれしかったです。ボール投げは利き手ではない方で投げるのは、みんな苦戦していたと思います。6 年生になって初めて体育をいっしょにして楽しかったです。昼休みもドッジボールができてよかったです。人数が多いなあとあらためて感じました。



6 年 大西 哲平

今日は奈小に行ってスポーツテストをしました。ぼくは、あまり自信がありませんでした。ボール投げと 50 メートル走がのびました。やっぱり人がたくさんいると記録がのびるのだと思いました。給食をいっしょに食べて昼休みも遊びました。スポーツテストの記録がのびてよかったです。久しぶりの交流は楽しかったです。



救急救命法講習

6 年 大西 香

1 年のときからやっていたので、慣れているかなあと考えていたら意外に無理でした。すごく緊張しました。周りの安全を確認し、意識があるか確認します。次に呼吸があるかどうか判断します。していなかったら胸骨圧迫を始めます。押すときに力がすごくいるのでつかれました。こんなことも地域の人に知ってもらいたいと思いました。



6 年 大西 哲平

胸骨圧迫をするときは、みぞおちの少し上を圧迫することを初めて知りました。その後、AEDの使い方を教えてもらいました。毎年しているので体が覚えていたのか、消防署の人が、「上手やねえ」とほめてくれました。ぼくもいつ何があるか分からないので覚えておきたいなあと思いました。



Vol.47 中学校だより



パン作りを体験して



パンを作るのは初めての体験で、とても楽しかったです。一番楽しかったのは、パンをこねるのとトッピングです。初めはあまりうまくいかなくて、手についていたけど、だんだんとまとまってきて、とても楽しかったです。パンを6個も作ることができると知って、楽しみにしていました。カレーパンやソーセージパン・ハムチーズのパン・クリームパンとても楽しかったです。

クリームパンのカスタードを自分で作ってみたいと思ったし、本物のバニラを初めて見て、スーパーで売っているものと同じなのにも違うんだなと思いました。

カレーパンは、今回は自分たちで揚げることはしませんでした。機会があれば、自分たちで揚げてみたいと思いました。

チーズのパンは、かたまりにするのではなく、一つ一つのチーズに部屋を作るようにするというのは、確かにそうだなと思いました。私だったら全然思いつかないので、とても役に立ちました。当たり前だけど、改めて先生だなと思いました。

また、機会があればもう一度来てほしいと思いました。次は、もっと色々な種類のパンを教えてください。

奈半利中学校 1年 齊藤 萼香

田植え

今日は、田植えをしに米ヶ岡へ行ってきました。田植えは2年ぶりなので、すごく久しぶりでした。

田んぼに入ったとき、足がズボリと入って歩くのが大変でした。苗は、なかなかきれいに植えることができず苦戦していたけど、後からだんだんコツが分かってきてからは、上手に植えることができました。途中、颯君を倒して、颯君は泥まみれになりました。僕も転びそうになったけど耐えました。

その後、ピザとカレーを食べました。最高でした。おかげで充実した一日を送ることができました。

奈半利中学校 1年 別府 滉太





コスタ・アンドレア

☆ アメリカへ帰るときの逆カルチャーショック ☆

逆カルチャーショックは聞いたことがありますか。これは外国に住んでいた人が久しぶりに本国に帰るときのショックです。長い間外国に住むと、自分の国のいろいろな所を忘れてしまい、帰ると自分の国でも外国人になったように感じることです。

今まで1年間日本にいて、8月に1度アメリカに帰ります。日本のことにだいぶ慣れてきたのですが、日本とアメリカの違いが多く、私も逆カルチャーショックを感じるかもしれません。でもその違いは何でしょうか。

まず、日本では丁寧にすることがとても大事です。ウェイターやお店の人がとても丁寧に話しています。でもアメリカではお店の人はカジュアルに話していて、失礼なときもあります。それでも、アメリカ人はとてもフレンドリーで知らない人でもバスとかで話しかけることが多いです。

そして、アメリカ人は何でもはっきり言いますから、帰るときにそれもまた慣れないといけません。例えば、日本人はできないお願いをされるときに「それはちょっと…」と言うだけで、相手がこれは断りだと簡単に分かります。でもアメリカ人ははっきり「No」と言わなかったら相手が分からないことが多いです。

私は長い間アメリカにいなかったの、帰ってレストランに行ったらチップを忘れるかもしれません。日本でチップはいりませんが、アメリカではチップはとても大切でチップを出さなかったらとても失礼です。初めて日本に来たときにも、チップをあげようと思って断られてびっくりしました。

さらに、アメリカではお辞儀は全然しません。お辞儀が癖になって、アメリカ人にお辞儀をしたら変な顔で見られるかもしれません。

こういう違いが本を書けるぐらい多いです。でも、私は文化の違いに興味があって、日本の文化はいい所が多いから、日本に住めて日本のことをいろいろ学べてとても良かったと思っています。



1年を過ごして …

外国語指導助手

エイムス・メロディ・リサ

私が高知県に来てからもう1年になります。1年前私は大学生で、ロサンゼルスにしか住んだことがありませんでした。日本でALTとして働くことになったときに初めて高知県という場所を聞きました。

日本には、東京の親戚の家に遊びに行ったことがありましたが、高知県のことは知りませんでした。前から日本の田舎はネガティブなことしか聞いていなかったの、正直どうなるのかなって不安は少しありました。ですが、この1年を過ごして日本の田舎を理解することができて好きになりました。

この1年やりづらいこともありましたが、良い経験がいっぱいできました。高知、田舎の良さを知ることができました。私は明るい生徒や優しい先生たちに出会えて毎日が楽しいです。地域の人はずごく親切にしてくれて、いつも新しくおもしろい場所や体験に誘ってくれます。高知県の自然がすごくきれいで、まるでスタジオジブリの映画に住んでいるような気持ちです。

高知ではいろいろな日本の文化が経験できます。私は室戸で勇魚太鼓をしています、最近よさこいチーム祭屋に入りました。この2つの毎週の活動が楽しいです！来月に、太鼓のチームとボートレースに参加します。私はアメリカと東京ではあまり経験できない伝統や文化を、高知で体験しながら過ごすことができうれしいです。これからも高知のことと田舎の過ごし方をもっと知りたいです！



令和元年第2回臨時会が5月10日に開催され、議会の組織を行い、その後、執行部提出案件、承認案件6件、人事案件1件、議会発議案件1件を原案通り承認・可決した。

組 織

議長及び副議長の選挙に続き、各常任委員会、議会運営委員会等各委員会の委員が選任されるなど新体制が編成された。

議長となった岩内博議長は就任のあいさつで、

『議員各位の協力をいただきながら、奈半利町発展のために執行部とともに活動をしてまいりたい』との決意を表明した。

新組織の構成は、次のとおり。

◆議長 岩内 博氏



◆副議長 安岡 健氏



◆常任委員会

(◎委員長○副委員長)

(以下敬称略)

【総務民生常任委員会】

◎木下清 ○小笠原良

安岡健 大西洋三 山中茂

【地域振興常任委員会】

◎寺村真吾 ○竹内哲夫

岩内博 森岡昌敏 安岡規雄

◆議会運営委員会

(◎委員長○副委員長)

◎小笠原良 ○竹内哲夫

安岡健 寺村真吾 木下清

◆特別委員会

(◎委員長○副委員長)

【ダム公害対策特別委員会】

◎木下清 ○寺村真吾

岩内博 安岡健 小笠原良

森岡昌敏 安岡規雄 竹内哲夫

大西洋三 山中茂

【広報編集特別委員会】

◎小笠原良 ○森岡昌敏

木下清 山中茂

◆中芸広域連合議員

岩内博 安岡健 寺村真吾

議 事

◆承認

○平成30年度奈半利町漁業集落排水事業特別会計補正予算第3号の専決処分の承認を求めることについて

(賛成者全員・承認)

既決の予算額よりも減額となることが判明したことに伴い、減額補正を行ったもの。

○平成30年度奈半利町後期高齢者医療特別会計補正予算第3号の専決処分の承認を求めることについて

(賛成者多数・承認)

繰入金の追加と諸収入等の減額補正、歳出においては不用額の減額補正を行ったもの。

○平成30年度奈半利町国民健康保険事業特別会計補正予算第4号の専決処分の承認を求めることについて

(賛成者全員・承認)

翌年度への繰越金が過大にならないように調整を図ったもの。

○平成30年度奈半利町一般会計補正予算第7号の専決処分の承認を求めることについて

(賛成者全員・承認)

予算執行残による不用額の見込み等の計数整理を行い、これらの余剰金により翌年度への繰

越金が過大にならないように調整を図ったもの。

○奈半利町国民健康保険条例の一部を改正する条例の専決処分の承認を求めることについて

(賛成者多数・承認)

地方税法の一部を改正する法律が4月1日から施行されたことに伴い、国民健康保険税の課税限度額の引き上げと5割軽減・2割軽減の基準の見直しを行うもの。

○奈半利町監査委員の選任同意について

(賛成者全員・可決)

監査委員の任期満了に伴い、監査委員の選任同意を求めるもの。

氏名 大西 洋三氏



住所 奈半利町甲

生年月日 昭和21年8月16日

その他奈半利町税条例の改正に関する専決処分、奈半利町議会委員会条例の改正が提出され、それぞれ承認・可決されました。

40歳～74歳の奈半利町国保に加入の皆さまへ

特定健診・がん検診を 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54年4月1日～55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（黄色）

犬（ケン） 犬（ケン）
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、集団健診終了後の8月上旬に郵送します。
※病院受診等で受診券が必要の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

◆とき

8月5日（月）
8月6日（火）
12月1日（日）※午前のみ

◆ところ

奈半利町保健センター

◆中芸5力町村ごこの健診会場でも受診できますので、健康力レナダーをご確認ください。
※事前に申し込みをお願いします。

■ 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

プレミアム付商品券のお知らせ

消費税率の引き上げが家計に与える影響を緩和するとともに、地域の消費を下支えするためにプレミアム付商品券を発行します。

事業内容は、下記のとおりです。

● 対象者

①非課税者分（購入前に申請が必要です。8月中旬から受付開始します。）

次のすべてを満たす方が対象です。

- ・平成 31 年 1 月 1 日時点で奈半利町に住民登録されている人
- ・平成 31 年度（令和元年度）分の住民税が課税されていない人
- ・平成 31 年度（令和元年度）分の住民税が課税されている人に扶養されていない人
- ・生活保護を受けていない人

②子育て世帯分（申請は不要です。）

- ・令和元年 6 月 1 日時点で奈半利町に住民登録

があり、平成 28 年 4 月 2 日から令和元年 6 月 1 日までに生まれた子が属する世帯主の人

- ・令和元年 7 月 31 日時点で奈半利町に住民登録があり、令和元年 6 月 2 日から令和元年 7 月 31 日までに生まれた子が属する世帯主の人

- ・令和元年 9 月 30 日時点で奈半利町に住民登録があり、令和元年 8 月 1 日から令和元年 9 月 30 日までに生まれた子が属する世帯主の人

※いずれの場合も、購入引換券の交付前に亡くなった人は対象となりません。

※①と②のどちらの要件にも当てはまる人は、①と②の商品券をどちらも購入できます。

● 購入限度額

- ・住民税非課税の方（上記①）：1人あたり、最大 25,000 円分の商品券を 20,000 円で購入できます。
- ・子育て世帯主（上記②）：対象となるお子様 1 人につき、最大 25,000 円分の商品券を 20,000 円で購入できます。

※住民税非課税の方、子育て世帯主の両方の要件に該当する方は両方とも対象になります。

- ・商品券は 5 回に分けて購入できます（1 回あたり 5,000 円分の商品券を 4,000 円で購入できます）。

● 商品券購入までの手続き

次の1から6の手順となります。

1.（非課税者分）購入対象者と想定される人に、8月中旬に町が申請書を郵送します。

2.（非課税者分）購入を希望する人は、申請書に必要事項を記入して、町に提出します。

※受付期間は、令和元年 8 月中旬から令和元年 2 月 28 日までです。

3.（非課税者分）町は、提出された申請書をもとに、購入対象者かどうか審査します。

4.（非課税者・子育て世帯共通）購入対象者に町が購入引換券を郵送します。

※9 月中旬以降に送付する予定です。申請書の提出時期やお子様の生まれた時期によっては 10 月 1 日以降となる場合があります。

※購入券の再発行はできません。

5.（非課税者・子育て世帯共通）商品券は中芸地区商工会が販売します。販売時期及び場所については、非課税者分については購入対象者と想定される人に申請書を発送する際に、子育て世帯分については購入引換券を発送する際に、商品券使用可能な店舗の一覧と併せてご案内させていただく予定です。

6.（非課税者・子育て世帯共通）商品券を中芸地区内のお店（参加店舗）で利用します。

● 商品券使用可能期間

- ・令和元年 10 月 1 日から令和 2 年 3 月 31 日まで

● 注意事項

- ・商品券を使うときに、おつりは出ません。
- ・使用できるのは、参加店舗のみです。
- ・他の商品券などは購入できません。
- ・税金の支払いやたばこの購入はできません。
- ・他の人への譲渡や転売はできません。

● 商品券の販売を装った詐欺に注意してください。

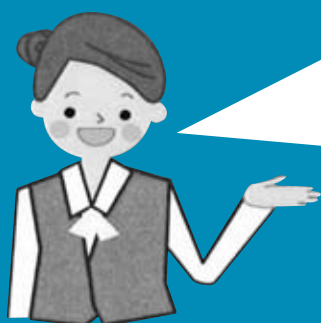
- ・町や国などがATMの操作をお願いすることはありません。
- ・商品券を販売するために、町や国の職員などが販売手数料などの振り込みを求めることはありません。

■お問い合わせ 奈半利町役場 地域振興課 TEL 0887-38-8182

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もれなく記入し、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。

年金を受給している方・これから年金を請求される方へ

マイナンバーでの手続きが可能になります

平成30年5月3日より、年金請求の手続きや諸変更等の各種手続きが基礎年金番号だけでなくマイナンバーで行うことが可能となります。

マイナンバーにより各種手続きを行う場合は、日本年金機構においてマイナンバー法による本人確認を行う必要があります。そのため、①マイナンバーが正しい番号であることの確認(番号確認)と、②マイナンバーを提出する者がマイナンバーの正しい持ち主であることの確認(身元(実存)確認)を以下の書類等で確認させていただきます。

- ①番号確認書類(マイナンバーカード、通知カード、マイナンバーが記載された住民票の写し)
- ②身元(実存)確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、旅券など)

※マイナンバーを変更した場合は、日本年金機構へ届け出をお願いいたします。

3月5日以降は氏名変更届の提出が原則不要となります

今後、住民票の氏名・住所等の変更があった際は、その情報をもとに、年金記録の氏名・住所等※1の情報を更新します。そのため、お客様からの「氏名変更届」の提出が原則として不要※2となります(詳細につきましては、日本年金機構ホームページでお知らせいたします)。

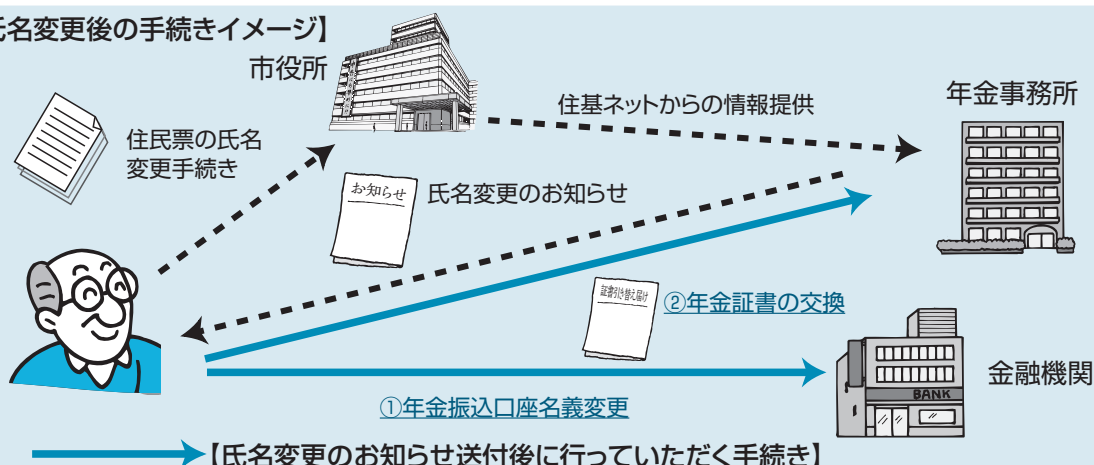
- ※1 住所変更や死亡情報については、平成23年7月から住民票の異動情報により更新を行い、すでに届け出を原則不要としています。
- ※2 日本年金機構において、マイナンバーが収録されている方に限ります。

日本年金機構において、住民票の異動情報をもとに年金記録の氏名変更を行ったときは、お客様へ「氏名変更のお知らせ」を送付します。

◆氏名の変更を行った際のお願い

- ①「氏名変更のお知らせ」送付後は、変更後のカナ氏名で年金の振り込みをいたしますので、**次回の年金支払日の前までに金融機関へ口座名義変更の手続き**をお願いします。お手続きから口座名義変更まで数日かかりますので、お早めに金融機関へご連絡ください。
- ②新しい氏名の年金証書との交換は、お知らせに同封している「年金証書引換届」をお近くの年金事務所へ提出してください(郵送でも受付いたします)。
 - ※ **共済組合等や企業年金の氏名は自動で変更されません。引き続き、共済組合等や企業年金に対して氏名変更の手続きが必要になりますので、共済組合等や企業年金へお問い合わせください。**
 - ※ **氏名変更にかかる留意事項についてはP13をご覧ください。**

【氏名変更後の手続きイメージ】



日本年金機構
Japan Pension Service

氏名変更にかかる留意事項

- 日本年金機構においてマイナンバーが未収録となっている方や、海外居住等でマイナンバーをお持ちでない方は、引き続き氏名変更届の提出が必要です。
- 受給権者の代わりに成年後見人等の口座を年金の振込先に指定している場合は、振り込みの宛名は変更されず、年金のお受け取りに影響はないため、口座名義変更の必要はありません。
- 遺族年金の受給権者の方は、氏名変更の理由が「婚姻」または「養子縁組」(※)の場合は「遺族年金失権届」を、氏名変更の理由が「婚姻」または「養子縁組」(※)以外の場合は、「遺族年金受給権者氏名変更理由届」をお近くの年金事務所へ提出してください(郵送でも受付いたします)。氏名変更のお知らせが届いてから **2週間後までに届書をご提出いただけない場合は、年金の支払いが一時止まる場合がありますので、ご注意ください。**
(※) 直系血族または直系姻族の養子となった場合は除きます。
- 年金を担保にされている方は、担保が解除されるまでの間、新しい年金証書への交換をすることができません。
- 日本年金機構での氏名変更前に、金融機関での口座名義を変更されていると、氏名不一致のため一時的に年金の振り込みができなくなる場合がございます。その場合には、変更後の氏名で再振り込みを行います。再振り込みにはおおよそ1カ月程度の期間を要しますので、恐れ入りますが振り込みまでしばらくお待ちください。
- マイナンバーの収録状況につきましては、インターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できる「ねんきんネット」で確認することができます。

年金のお問い合わせ、年金相談のご予約は、「ねんきんダイヤル」へ!



0570-05-1165

IP電話・PHS電話は(東京) 03-6700-1165

お問い合わせの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

(受付時間)

月～金曜日：午前8：30～午後5：15

ただし、月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)は午後7：00まで

第2土曜日：午前9：30～午後4：00

(祝日、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、携帯電話の場合は、通常の通話料金がかかります。
- IP電話・PHS用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。週の後半または月の後半は、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。

後期高齢者医療制度の保険料軽減が変わります



(1) 後期高齢者医療制度に加入している年金収入80万円以下の方へ

下の「◆条件」に当てはまる方について、保険料の均等割(※1)の特例が、「9割軽減」から「8割軽減」になります。

(※1) 均等割：保険料のうち、加入者全員が等しく負担する定額の部分です。ただし、特例により世帯の所得に応じて負担が軽減されます。

◆条件：①世帯主及び同じ世帯の加入者全員の前年中の総所得金額等の合計額(※2)が33万円以下、かつ

②同じ世帯の加入者全員が年金収入80万円以下でその他の所得がない。

(※2) 収入額から各種控除や必要経費を除いた所得の合計額。ただし、65歳以上の方の公的年金については、「公的年金収入－公的年金控除」からさらに特別控除15万円を引いた金額。

均等割額	平成30年度	平成31年度
本来の金額 10割：54,300円 (12カ月分)	9割軽減 納付額1割：5,400円	8割軽減 納付額2割 10,800円

保険料を年金からの引き落としで納めている場合、引き落とし額への影響は10月からです。

年金収入80万円以下の方への他制度からの支援について

- ①平成31年度の介護保険料の負担軽減が強化されます。ただし、同じ世帯に市町村民税が課税されている方がいる場合は対象外となります。
- ②今年10月から年金生活者支援給付金の制度が始まります。ただし、同じ世帯に市町村民税が課税されている方がいる場合などは支給の対象外となります。基準額は月5,000円ですが、金額は年金保険料を納めた期間等により異なります。

(2) 後期高齢者医療制度に加入する前日に、ご家族の会社の健康保険や共済組合等の被扶養者であった方へ

保険料の均等割(※1)の特例が、「5割軽減」から「後期高齢者医療制度に加入後2年経過する月分まで5割軽減」になります。ただし、世帯の所得が低い場合は、引き続き所得に応じた均等割の軽減が受けられます。所得割は引き続き賦課されません。

(例) 元被扶養者であった方で、平成31年3月以前に77歳に到達している方

均等割額	平成30年度	平成31年度
本来の金額 10割：54,300円 (12カ月分)	5割軽減 納付額5割 27,100円	31年4月時点で、 後期高齢者医療 加入後2年が経過 しているため 納付額10割 54,300円

- ・3月以前に77歳に到達している方…世帯の所得が一定程度ある場合、平成31年度から軽減は適用されません。
- ・76歳以下の方…77歳に到達する月分まで、均等割5割軽減が適用されます。77歳になった翌月分からは、世帯の所得が一定程度ある場合は、軽減は適用されません。
- ・障害認定により後期高齢者医療制度に加入している方…後期高齢者医療制度に加入して24カ月以内に到達する月分まで、均等割5割軽減が適用されます。25カ月分からは、世帯の所得が一定程度ある場合は、軽減は適用されません。

●お問い合わせ先

後期高齢者医療制度について
介護保険について
年金生活者支援給付金について

役場住民福祉課(☎38-8181)
中芸広域連合介護サービス課(☎32-1165)
ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)



令和元年度に50歳以上となる男性を対象に 前立腺特異抗原 (PSA) 検査を無料で実施します

☆対象者は以下の条件を満たす方

1. 奈半利町に住所を有し、令和元年7月1日～12月31日までにPSA検査を受検できる方
2. 奈半利町および中芸地域で実施する集団健診に受検できる方
3. 令和元年度中に50歳以上となる男性
(昭和45年4月1日以前生まれ)：このハガキが届いた方

☆実施場所

奈半利町保健センター 8月5日(月)・6日(火)・12月1日(日)

または、中芸地域の集団健診実施会場

☆検査費用 無料

わずか1mlの採血で
早期発見できます！

この機会に、ぜひとも健診
をご活用ください!! 検査
当日には、住所と生年月日
が確認できる保険証や免許
証をお持ちください。



●申し込み先 奈半利町住民福祉課 ☎38-8181

高知県における聖火ランナー公募概要について

東京2020オリンピック聖火リレー高知県実行委員会は、高知県で走行する東京2020オリンピック聖火リレーの聖火ランナーについて、以下のとおり公募を実施します。

公募主体 東京2020オリンピック聖火リレー
高知県実行委員会

公募期間 令和元年7月1日(月)～8月31日
(土)まで

公募人数 35人(市町村による選考を実施し、
高知市から2人、その他の市町村から各1
人のランナーを選出します。)

年齢要件 2008年4月1日以前に生まれた方
(2020年度において中学1年生以上となる方)

応募方法 東京2020オリンピック聖火リレー
高知県実行委員会のホームページの応募
フォームに必要事項を記入し、応募してく
ださい。または、所定の応募用紙に必要事
項を記入し、電子メールまたは郵送により
右記送付先まで送付してください。

【送付先】

〒780-8050 鴨部簡易郵便局留

(高知市鴨部1476-11-102)

東京2020オリンピック聖火リレー高知県
実行委員会

☎088-802-7372

URL <https://kochi-run.jp>

アドレス info@kochi-run.jp

当選発表 2019年12月以降、高知県実行委
員会より当選の速報をご連絡します。その
後、東京2020組織委員会から、当選者対
して正式な当選通知をお送りさせていただ
き、その通知をもって発表に代えさせてい
たきます。

※その他、詳細は募集要項でご確認ください。

米食味分析計を活用してなはり米の付加価値を上げよう

昨年より地域振興課に米食味分析計を設置しており、今後奈半利町では、奈半利米として付加価値を上げる取り組みとして、この食味分析計の活用を推奨します。

この食味分析計は、「外観」「香り」「味」「硬さ」「粘り」など参考にすることができ、JAでの等級検査プラスこの食味計を参考にし、お米の品質向上に努めることができます。

今後はこの機械を活用し、JAと連携を取りながら食味会の開催など、なはり米の品質向上に努めていきます。

ご興味のある方は、玄米2合程度ご持参いただきれば計測できますので気軽にお声をお掛けください。

また奈半利町では、土壌改良用天日塩や葉面散布用のにがりの配布なども行っており、にがり散布用動噴機の貸出しも行っていますので、町全体でなはり米の付加価値を上げましょう。



ご自宅の耐震大丈夫ですか？

高知県から公表されました南海トラフ巨大地震（最大クラスの地震と津波）発生による本町の被害想定（死者数最大ケース）では、660人の人的被害（死者数）が公表されました。

また、**町内全戸の住宅の耐震化や津波避難対策等の整備が完了した場合、人的被害は90人までに減少すること**も併せて公表されております。

当町では、南海地震対策のひとつとして住宅の「耐震診断」「耐震設計」「耐震改修工事」の事業を支援しています。

地震・津波から避難するには、まず皆さまが住んでいるご自宅の耐震化が必要ですので、お気軽にお問い合わせください。

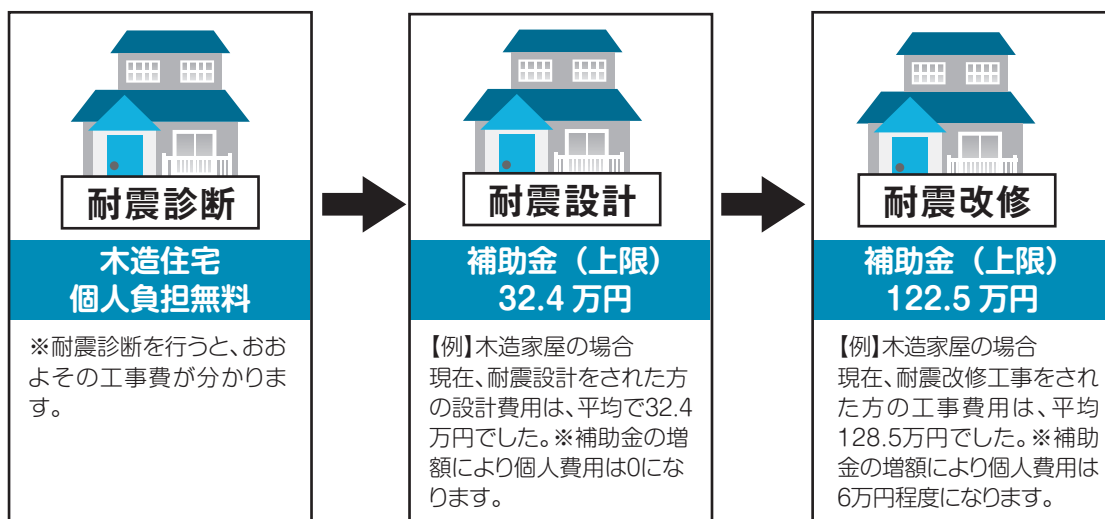


○住宅耐震改修事業について

対象 昭和56年5月31日以前に建てられた、木造・非木造家屋（居宅であること）

申請者 対象住宅の所有者

改修までの流れ



○ブロック塀等の改修事業について



**補助金（上限）
20 万円**

地震・津波等から避難する対策として避難路を確保するために、ブロック塀等の改修事業を実施しています。

地震時に倒壊の危険のあるブロック塀等の撤去や改修にかかる費用に対して補助をするものです。事業を実施するにあたっては、建築士による判定調査が必要になります。**対象は、避難路に面しているブロック塀等**（無筋・控壁、レンガ造、石積みを言います。）が対象となります。

○老朽化住宅除却事業について

倒壊や火災により周囲の住民に被害を及ぼす恐れのある老朽化住宅（建築物）の除却を行うものに対し、予算の範囲内において除却工事に要する経費の一部を補助します。

※当該住宅の取り壊し費用、廃棄物処分費用（家具の搬出、処分にかかる費用を含む）



**補助金（上限）
160 万円**

※事業費の4/5以内

お問い合わせは、奈半利町役場総務課まで（TEL 38-4011）

奈半利町 住宅リフォーム緊急支援事業補助金のお知らせ

町民の生活環境の向上を図るとともに定住促進及び地域経済の活性化を目的として、平成26年度から住宅の増改築工事やリフォーム工事を実施する者に対し、予算の範囲内において補助金を交付しています。

事業内容は、下記のとおりです。

■補助対象者

- 自己が町内に所有し、かつ、居住する住宅の増改築やリフォーム（以下「リフォーム工事」という）を行う者。
- 自己が町内に所有し、親（対象者の配偶者の親を含む）または子が居住する住宅のリフォーム工事を行う者。
- 親（対象者の配偶者の親を含む）または子が所有する住宅で、自己が居住する住宅のリフォーム工事を行う者。
- 居住を目的に町内の中古住宅を購入し、その住宅へのリフォーム完了後に当町に転入する者。

※補助金の交付対象となる者は、町税等町に対する債務を滞納していない世帯の構成員とする。

■補助対象住宅

- 一戸建て住宅（住宅用の車庫、物置は含まない）または店舗等併用住宅で住宅部分の延べ面積が、建物全体の延べ床面積の2分の1（住宅用の車庫、物置は含まない）以上であるもの。

施工業者	補助対象	重点項目	補助率
○本町に事務所等を有する個人及び法人であること。 （個人で営業を行う大工や左官など含む）	(1)住宅の増築、改築、減築、解体 (2)浴室の改修 (3)台所の改修 (4)トイレの改修 (5)給排水衛生設備工事（配管等） (6)給湯設備工事 (7)換気設備工事 (8)オール電化住宅工事 (9)屋根のふき替え、塗装、防水工事 (10)外壁の張り替え、塗装工事 (11)床、内壁、天井の張り替え等の内装工事 (12)床、内壁、天井、屋根の断熱工事 (13)ふすま、障子、たたみの張り替え工事 (14)雨どいの改修 (15)建具、窓枠、サッシの取替等、改修工事 (16)塀の改修 (17)バリアフリー改修 (18)耐震改修 (19)その他町長が認める工事 ※補助対象外 ・家電製品の購入 ・厨房製品 ・電話／インターネット等設置工事 ・車庫、物置、倉庫等の工事	○空家対策としてのリフォームであり、奈半利町空家登録に登録を行う者。 ○過去に奈半利町空家登録に登録した者。	リフォーム工事に要する費用（消費税及び地方消費税を含む額）が30万円以上であること。 補助金の額は、リフォーム工事に要する費用（消費税及び地方消費税を含む額）の10分の2に相当する額（その額に1万円未満の端数が生じたときは、その端数を切り捨てた額）を限度とする。ただし、当該補助金の額が30万円を超えるときは、30万円とする。 また、別に定める重点項目における補助金の額は、リフォーム工事に要する費用（消費税及び地方消費税を含む額）の10分の3に相当する額（その額に1万円未満の端数が生じたときは、その端数を切り捨てた額）を限度とする。ただし、当該補助金の額が40万円を超えるときは、40万円とする。 ※申請は1回のみ。

※工事着工前に申請書の提出が必要であるなど、本事業には適用のための条件等がいくつかありますので、補助金の交付を受けようとする方は、事前に奈半利町役場地域振興課までお問い合わせください。

●お問い合わせ先 奈半利町役場 地域振興課 TEL 38-8182

奈半利町結婚新生活支援事業新婚生活を応援します

事業実施期間 平成31年4月1日から令和2年3月31日

費用対象期間 平成31年1月1日から令和2年3月31日

補助対象世帯 新婚世帯(平成31年1月1日から令和2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340万円未満であること。(※注)
2. 夫婦ともに婚姻日における年齢が34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)

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い済みであること。(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)

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



感震ブレーカー購入等補助金について

奈半利町では、南海トラフ地震などの発災時における電気火災を防ぐために、【感震ブレーカー】を設置する世帯に補助を行っています。



感震ブレーカーとは?

大震災では、火災の約60%が電気による火災です。
感震ブレーカーは、地震の揺れを感知し、お家のブレーカーを自動で遮断するものです。

【補助の対象】

対象世帯: 奈半利町に住所を有する世帯
一般財団法人日本消防設備安全センター推奨物品の感震ブレーカー(簡易タイプ) 購入及び設置に要する費用に対して補助金を交付いたします。
補助金の額は、1世帯につき5,000円が上限となります。
当補助制度は、1世帯につき1回限りとし、設置数は1世帯2カ所まで

【一般財団法人日本消防設備安全センター推奨物品】

まもれーる・感震くん RDJ1000W/まもれーる・感震くんとフタしまーるくんセット RDJ12000W/スイッチ断ボールⅢ A001J/感震ブレーカーアダプター「ヤモリ」 GV-SB1/「ヤモリ・デ・セット」 GV-SET1/震太郎 X5029/ピオマ 感震ブレーカー UGU6/地震みはりロボ MT-EQS1

平成30年2月末(消防防災製品等推奨品) 情報・今後変更する場合有り



水難事故に注意!!～安芸警察署

下記の5点に注意して、楽しい夏をお過ごしください。



お知らせ

1 水の怖さの再確認を！

水難事故に注意を要するのは、子どもだけではありません。

釣りに興じる大人の方が水難事故に多数遭っております。

2 危険な場所の点検を！

流れの速い場所や急に深くなっている場所など、危険な場所がないか点検を。

3 子どもだけの水遊びには注意を！

海や川で子どもだけで水遊びをしている場

合は危険なので、声をかけましょう。

4 ライフジャケットを必ず着用！！

お亡くなりになっている方の多くはライフジャケットをしていません。

5 幼児から目を離さない！

一瞬目を離しただけで姿が見えなくなることがあります。幼児からは絶対に目を離さないでください！

年齢層別		平成30年		平成29年	
		総数	水死者(人)	総数	水死者(人)
総数		18	10	17	9
子ども	未就学児童			1	
	小学生	1		2	
	中学生				
	合計	1		3	
高校生またはこれに相当する年齢の者		2	1		
高校生卒業以上に相当する年齢以上		8	4	9	4
65歳以上の者		7	5	5	5

※過去2年間の**年齢層別**水難発生件数・水死者数（高知県内）

平成29年、30年ともに水死者の半数以上が**65歳以上の高齢者**です。

また、**安芸署管内の水難事故の多くが釣り中に発生**しています！

釣りをする際には、**ライフジャケットを必ず着用**してください！！

2019年度 自衛官等採用案内

自衛隊には陸上・海上・航空あわせて約96種類の多様な職種・職域があり、自分の興味や得意分野を活かしながら、「理想の自分」になれる環境が整っています。また、特別職国家公務員としての身分が保証され、給与・保険、休日・休暇など安定した待遇・福利厚生のもと、不安なく目標に向かって進むことができます。

募集種目		資格	受付期間	試験日
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の者 (32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	7月1日～9月6日	1次 9月21日
自衛官候補生	男子	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)	年間を通じて実施	学科 9月21日 口述等 9月26～28日 (いずれか1日)
	女子			
航空学生	海上	18歳以上23歳未満の者 高卒者（見込）または高専3年次修了者（見込）	7月1日～9月6日	1次 9月16日
	航空	18歳以上21歳未満の者 高卒者（見込）または高専3年次修了者（見込）		
防衛大学校学生	推薦	18歳以上21歳未満の者 高卒者（見込）または高専3年次修了者（見込）で成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を納め学校長が推薦できる者	9月5日～9月9日	9月28日・29日
	総合選抜	18歳以上21歳未満の者 高卒者（見込）または高専3年次修了者（見込）		1次 9月28日
	一般		9月5日～9月30日	1次 11月9日・10日
防衛医科大学校医学科学生		18歳以上21歳未満の者 高卒者（見込）または高専3年次修了者（見込）	9月5日～9月30日	1次 10月26日・27日
防衛医科大学校看護学科学生			9月5日～9月30日	1次 10月19日
陸上自衛隊 高等工科大学校生徒	推薦	男子で中卒（見込）17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を納め、学校長が推薦できる者	11月1日～11月29日	2020年1月5日・6日 (いずれか1日)
	一般	男子で中卒（見込）17歳未満の者	11月1日～2020年1月6日	1次 2020年1月18日

※自衛官候補生の試験については、10月以降も行います

●詳しくは 自衛隊高知地方協力本部 安芸地域事務所 までご連絡ください。

安芸市本町3丁目11-5(すまいるあき前) ☎35-2749(FAX兼用)

E-mail kochi.pco.aki@rct.gsdf.mod.go.jp

図書新聞

7月号

奈半利町民会館図書室 奈半利町乙12097-2

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。



暑さが厳しくなってきました。夏の図書館は、皆様がホッとできるよう、お部屋を涼しくしてお待ちしております！夏休みの子どもたちにも、宿題の参考になるよう、読書感想文の攻略本をご用意しました。工作や自由研究のヒントになる本もありますので、ぜひ、ご家族でいらしてくださいね！



7・8月入庫予定本

小説(単行本)

- 日向葵のある台所 / 秋川滝美
- もののふの国 / 天野純希
- ノーサイドゲーム / 池井戸潤
- シーソーモンスター / 伊坂幸太郎
- 鹿の王 水底の橋 / 上橋菜穂子
- 彼女たちの場合は / 江國香織
- ガラスの城壁 / 神永学
- 百花 / 川村元氣
- トリニティ / 窪美澄
- 怪物の木こり / 倉井眉介
- 祝護 / 今野敏

機捜235

- 蒼色の大地
- つみびと
- 検事の信義

- ／今野敏
- ／薬丸岳
- ／山田詠美
- ／柚月裕子
- ／など

小説(文庫本)

- これは経費で落ちません！

- 自殺予定日 / 青木祐子
- 罪の余白 / 秋吉理香子
- 給食のおにいさん / 芦沢央
- TOKAGEシリーズ / 遠藤彩見
- ／今野敏

その他

- 80歳のマザーグース / 桐島洋子

- 思わず考えちゃう / ヨシタケシンスケ

- 82年生まれ、キム・ジヨン

- 怒らないコッソリゆるせない

- 運がいい人になるための小さな習慣

- セカンド / 小橋賢児

- 選ばれた女におなりなさい

- デヴィ夫人の婚活論

- 「自己肯定感を高める子育て

- 神メンタル」心が強い人の人生は思い通り

- おいしく食べて「やせる」みそ汁

- 1日1捨「ミニマルな暮らしが続く理由

- 役所は教えてくれない定年

- 前後「お金」の裏ワザ

- とにかく盛り上がる夜ごはん

- まいんちゅずマン / 北川悠仁

- 猫ピッチャー⑨ / そにしけんじ

- ディズニーツムツムボール

- ペンイフスト

- などに

- などに

- などに

- などに

- などに

- などに

- などに

- などに

- などに

- などに

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。



熱中症を予防しましょう!

蒸し暑い季節になりましたね。日差しの強い日中に限らず、一日中起こる可能性がある熱中症。油断すると命に関わることも。あなたは対策できていますか?

こんな日は特に注意!

暑くなり始め

(7月下旬～8月上旬に多発)

暑さに体が慣れていないため起こりやすい



急に暑くなる日



梅雨明け前後、湿度が高いまま晴れる日など

熱帯夜の翌日



どんなことに気をつければいいの?



暑さを避ける

- ・日陰を選ぶ・作る（カーテンやすだれなど）
- ・日傘や帽子を利用する
- ・扇風機やエアコンの利用
- ・打ち水 など



服装を工夫する

- ・通気性の良い素材
- ・えり、そでにゆとりがある
- ※通気がよく、汗を吸って蒸発させることが大切!



暑さに負けない体をつくる

- ・日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておく
- ・朝食を食べ、十分な睡眠をとる



こまめに水分補給をする

- ・30分ごとに少しずつでも水分補給する習慣をつくる
- ・通常の水分補給には水またはお茶で
- ・大量の汗がでている時はスポーツ飲料など

運動するときの水分補給

運動時は筋肉で大量の熱が発生するため、それだけ熱中症の危険が高くなります。特に激しい運動では、それほど気温が高くない場合でも短時間で熱中症を発症します。

のどが渇いていなくても、30分ごとに休憩・水分補給を行うことを心がけましょう! 体調がすぐれないときは無理に運動しないことも大切です。

飲み物	注 意 点
水・お茶	水分補給には万能ですが、長時間または激しい運動時には電解質の補給も必要。
スポーツ飲料	電解質を補給できるため運動時には向いています。ただし、体に素早く吸収できるように5～6%の糖分が含まれています。血糖を上げやすく、エネルギーもあるため、飲みすぎに注意。
ジュース	糖分が多いので飲みすぎると肥満や夏バテの原因になります。
アルコール	利尿作用が高く、水分補給になりません。脱水にならないように注意。

夏バテ対策レシピ

オクラともやしの豚巻き ～中華風トマトデレ～

材料(2人分)

豚バラ肉	160g
オクラ	8本
もやし	200g
塩・こしょう	少々
<ソース>	
トマト(中)	2個
しょうゆ	大さじ2
A 酒	大さじ2
鶏ガラスープの素	大さじ1
ごま油	小さじ1

豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています!



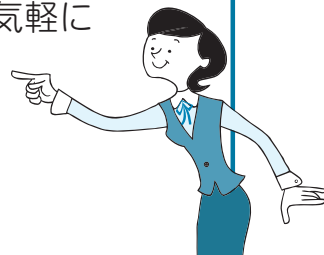
作り方

- 1 トマトはヘタをとり、1cm角のさいの目切り。
- 2 <ソースを作る>Aの調味料を耐熱容器に入れ、軽く混ぜ合わせ、ラップをかけて600Wの電子レンジで1分加熱。粗熱がとれたら、①とごま油を加えて和える。
- 3 オクラはヘタの先の先を切り落とし、固いガクの部分を剥ぐ。
- 4 豚バラ肉をひろげ、オクラともやしをのせたら、塩・こしょうをして手前から巻いていく。巻き終わりを下にして、耐熱皿に並べる。
- 5 ④にラップをして600Wのレンジで5分加熱し、ラップを外し、②のソースをかければ、完成。

インターネットショップ開設についてのお知らせ



なはりの郷では新しくインターネットショップの開設にあたり、ポータルサイトに
出店を希望される事業者様を募集してい
ます。詳しい内容につきましては、なはり
の郷にてご説明いたしますので、お気軽に
ご連絡ください。



お問い合わせ先

なはりの郷 ☎30-1220

短歌

われの喰ふナスやキュウリの トマト苗
雨降る今日を 待ちて植えたり

仙頭卯市

つゆ草

赤ん坊 抱かせて貰ふ みどりの日

セツ子

葉桜や 師の句碑見むと 来し御旅

いさみ

取りたての そら豆産毛 やわらかく

いくよ

五月晴 マラソンコースの 旗つづく

つね子

令和の日 テレビの前にも 若葉風

さち子

那波の会

※今月の那波の会は休載です

おゆづりびづ

☆おめじゆびづらもち

氏名 生年月日 性別 父 母 地区名

林 桃花 R元・5・27 女 祐 梓 立町

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

田中小枝子 H31・4・19 女 67 中里

竹崎 智 H31・4・23 男 50 三区

畠中 康博 H31・4・25 男 70 立町

山下 良子 H31・4・27 女 72 二区

坂本 桂子 R元・5・16 女 77 上長田

西尾佐賀美 R元・5・16 女 90 上長田

安岡 貴子 R元・5・27 女 78 樋ノ口

坂本 重治 R元・6・2 男 92 上長田



「大きくな〜れ!!」

5月24日(金)に、米ヶ岡で芋苗植えを行いました。苗の植え方の説明を聞き「こうやって植えるが?」「たくさんお芋できるかな!?'などとPTAの委員さんと一生懸命植えていました。「大きくな〜れ」と願いを込めて、10月の収穫を楽しみにしていました。



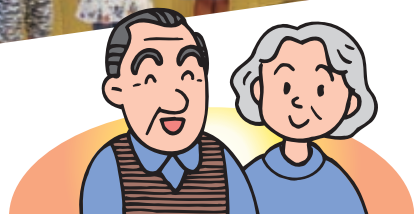
「頑張っゴールしました!」

6月1日(土)に年長組が小学校の運動会にかけっこで参加をしました。園とは違う広くて長いトラックに驚いている様子でしたが、みんなが腕をふり力いっぱい走っていました。10月の運動会では、1年生がかけっこに参加してくれます。これからも、行事などを通して小学校とも交流していきます。



「おじいちゃん・おばあちゃんいつまでもお元気で!」

6月3日(月)の愛光園の開園行事に、年中児ひまわり組・年長児さくら組が参加をし、歌を披露しました。お年寄りの皆さんから、歌っている最中にも拍手を送っていただき、子どもたちも嬉しそうでした。これからも地域のお年寄りとの交流を大切にしていきたいと思います。





ずくずく なはりっ子



(このコーナーでは、町の保健師が新生児訪問をする際に記事に掲載する写真の提供を保護者様に依頼し写真の提供をいただいています。)



大北 佳次郎くん
 平成31年4月5日生まれ
 父:英政 母:洋和

♥ 健康でたくましく
お兄ちゃんと仲良く
育ってね

こども園だより

「運動会が楽しみだな!」

6月8日(土)の参観日に、親子で運動会の競技に使う竹ぽっくり(年少児たんぽぽ組)・一本下駄(年中児ひまわり組)・竹馬(年長児さくら組)を作りました。お父さん・お母さんが手際よく作業をしながら、子どもたちもしっかりお手伝いをしていました。その後、心肺蘇生法講習会が行われ、保護者の方が熱心に取り組んでいました。

