広報
なはり
2020 JULY
7
NO.331
奈半利町ホームページ　http://www.town.nahari.kochi.jp/

満開のアジサイ
―中里地区―

- 町のニュース
- お知らせ
- 中学校だより
- 国際交流員
- ヘルスメイト ほか

人　口／3,111 人
男　／1,453 人　女　／1,658 人　世帯数／1,667 戸
令和2年5月31日現在

ふるさと納税について

町民の皆様には、日頃は、町政に対しご協力を賜り心から感謝申し上げます。

さて、この度、当町は、総務省からふるさと納税の対象となる地方団体の指定の取り消し処分を受けることとなりました。

非常に残念な結果となりましたことにつきまして、一連のふるさと納税の不祥事と合わせまして、町民の皆様及びご寄附を頂いた方々並びに関係者の皆様に、お詫びを申し上げます。

今回の処分の内容につきましては、まず、取り消し期間は、令和2年7月23日から令和4年7月22日までの2年間、取り消し理由は、令和元年10月1日から令和2年3月5日までの間に、返礼割合が3割超または、地場産品以外の返礼品の基準違反があったためであります。

このことによって、この制度による寄附は最短でも2年間は受付ができなくなりました。また、町内の返礼品取扱業者、生産者の皆さんには、返礼品の取扱業務がなくなることにより返礼品の買取ができなくなります。ただし、令和2年5月17日までに頂きました寄附者の方々に対応するため、一部令和2年度に返礼品発送業務が残ることになります。

また、これまでにふるさと納税制度により頂いた寄附を財源に子育て支援等様々な事業を実施しておりますこれらの事業につきましては、ふるさと応援基金等を有効に活用しながら実施してまいりたいと考えております。

これまでのふるさと納税の取り組みについて、第三者委員会や議会からも様々な課題が指摘されております。これらのことについて議員の皆様と共に協議を重ねながら今後の取り組みに生かしてまいりたいと考えております。

最後になりますが、この度のことで、町民の皆様及びにご寄附を頂いた方々並びに関係者の皆様に混乱とご心配をおかけし申し訳なく思うとともに町政を預かる者として責任を痛感しているところであります。今後におきましては、説明責任を果たし、町民の皆様の行政への信頼回復に向け職員一丸となって全力で取り組んでまいりますので何卒ご理解を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

奈半利町長　竹﨑　和伸

更生保護女性会から奈半利町にマスクを寄贈

令和2年6月8日（月）に、奈半利町更生保護女性会から奈半利町にマスクを寄贈していただきました。

今回頂いたマスクは、交通安全等安心安全な町づくりに役立てたらという会員の方たちの思いが込められた黄色いマスクです。今後、朝の街頭指導や各種安全活動の際に活用させていただきます。ありがとうございました。

地域担当集落支援員のご紹介

令和2年4月1日から奈半利町役場地域振興課に移住担当の集落支援員として着任しました前田と申します。

近年では、都会の暮らしに疲れ田舎に住みたい・仕事を済ませ、趣味を堪能できる場所で暮らしたい・故郷で暮らしたいと考えている方が増えてきました。こんな意思を持った方たちを迎え入れることで、地域の活気が生まれると思います。

奈半利町は鉄道・病院（救急指定病院も近く）・スーパー等充実しており、とても便利さ・住みやすさを感じました。仕事の面でも通勤圏内に多くの求人もあります。移住・Uターンの方たちには理想的な面を持っています。これらの方に当町の情報を伝え、来てもらうことが私の仕事です。これからの生活に掛かる情報を提供する、責任が重い業務なため、慎重に対応していきたいと考えています。

アジサイがキレイです

6月上旬に奈半利町中里地区にてアジサイが満開となり、多くの観光客が足を運びました。このアジサイは中里地区にお住まいの山田さんご夫婦が栽培しているもので、ひとつひとつが丁寧に育てられています。今年見られなかった方も来年はぜひ足を運んでみてください。

空き家バンクの開設

空き家バンクとは、人が住める状態で現在使われていない空き家を「貸しても売っても良い」という家を、「奈半利町に移住したい」「独立して新居に住みたい」と考えている方たちに紹介するシステムです。仲介には県の指定した業者が入りますので、法律的にしっかりとした契約が交わせます。

就任から現在まで、空き家の登録数は2軒とまだまだ少ない状況です。そのため町内を回り空き家を探すことが多いと思います。見かけたときは、お声掛けください。皆様方に情報を頂きながら頑張りたいと思います。

移住相談

県外に住んでいる移住希望者に対して、空き家・仕事・生活情報の提供を行い、移住者の誘致に努めます。

広報活動

都市部での移住相談会に参加して、奈半利町の魅力等の情報を提供、フェイスブック、インスタグラムを活用し広報活動をしていきます。

移住・定住の方を増やして「地域が仲良く元気に!」を目標に頑張っていきますので、よろしくお願いいたします。

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.36・37～

日本遺産
第3号認定
登録番号51

お弓祭り（北川村）

立岡二号桟道（田野町）

旧市川医院（安田町）

【開催延期のお知らせ】

『第27回ハーブサミットin中芸・中芸ハーブフェスティバル2020』

さて、令和2年10月31日(土)～11月3日(祝/火)の開催に向けて準備を進めておりました「第27回全国ハーブサミットin中芸」「中芸ハーブフェスティバル2020」については、新型コロナウイルスの感染状況を踏まえて協議を重ねた結果、開催時期を1年間延期することとしましたのでご報告いたします。

つきましては、来場者および関係者ならびに地域住民の安全確保、また、さらなる感染拡大を防止することを最優先に考えての判断となりましたこと、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【ご報告】

中芸の日本遺産「第1回幹事会」を実施
中芸の日本遺産「第1回総会」を書面決議にて承認

中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会第1回幹事会が5月26日（火）に実施され、協議第1号「令和元年度中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会事業実績（案）について」と協議第2号「令和元年度中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会収支決算（案）について」原案どおり承認されました。

また、中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会総会を書面決議にて議案第1号「令和元年度中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会事業実績について」、議案第2号「令和元年度中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会収支決算について」原案どおり承認されました。

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
（中芸広域体育館内）　Tel. 0887−30−1865
Mail:yuzurintetsu@mk.pikara.ne.jp
ホームページ：http://yuzuroad.jp/　「ゆずとりんてつ」で検索

「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」のご案内（第11回特別弔慰金）

請求期間　令和2年4月1日から
令和5年3月31日まで

■制度の概要

今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意をすため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金を支給します。

支給内容

額面25万円、5年償還の記名国債

請求期間

令和2年4月1日から
令和5年3月31日まで

（この期間を過ぎると請求できなくなりますので、ご注意ください。）

請求窓口

お住まいの市区町村の援護担当課

留意事項

特別弔慰金は、ご遺族を代表するお一人が受け取るものです。ご遺族間の調整は、記名国債を受け取った方が責任を持って行うことになります。

詳しくは、お住まいの都道府県・市区町村の援護担当課にお問い合わせください。

支給対象者

令和2年4月1日（基準日）時点で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方（戦没者等の妻や父母）がいない場合に、**次の順番による先順位のご遺族お一人に支給**します。

戦没者等の死亡当時のご遺族で

1 令和２年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方

2 戦没者等の子

3 戦没者等の ①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係を有している等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

4 上記1～3以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪等）

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

都道府県お問い合わせ先一覧

都道府県	電話番号	都道府県	電話番号
北海道	011-204-5269	滋賀県	077-528-3514
青森県	017-734-9278	京都府	075-414-4616
岩手県	019-629-5481	大阪府	06-6944-6662
宮城県	022-211-2582	兵庫県	078-341-7711
秋田県	018-860-1318	奈良県	0742-27-8509
山形県	023-630-2243	和歌山県	073-441-2476
福島県	024-521-7923	鳥取県	0857-26-7145
茨城県	029-301-3337	島根県	0852-22-5240
栃木県	028-623-3054	岡山県	086-226-7320
群馬県	027-226-2681	広島県	082-513-3036
埼玉県	048-830-3286	山口県	083-933-2800
千葉県	043-223-2337	徳島県	088-621-2170
東京都	03-5320-4077	香川県	087-832-3277
神奈川県	045-210-4917	愛媛県	089-912-2434
新潟県	025-280-5180	高知県	088-823-9662
富山県	076-444-3199	福岡県	092-643-3301
石川県	076-225-1411	佐賀県	0952-25-7058
福井県	0776-20-0566	長崎県	095-895-2427
山梨県	055-223-1454	熊本県	096-333-2187
長野県	026-235-7094	大分県	097-506-2688
岐阜県	058-272-8349	宮崎県	0985-26-7061
静岡県	054-221-3625	鹿児島県	099-286-2830
愛知県	052-954-6632	沖縄県	098-866-2175
三重県	059-224-3092		

請求手続きの簡素化のため「同意書」を廃止しました

同順位の方が複数いる場合は、お話し合いのうえ、代表して請求する方を決めていただくようお願いいたします。

国債の償還について

国債の償還金は、令和3年から毎年1回償還日（4月15日）以降に、年5万円ずつ支払いを受けることができます。
償還金の支払いを受ける場所は、請求手続きの際に、ご希望の郵便局等を指定していただきます。

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。
http://www.mhlw.go.jp/

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

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

国民年金保険料の免除申請が可能です！

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や売り上げの減少など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、国民年金保険料免除申請が可能となりました。

対象となる方

受付開始日：令和2年5月1日

以下のいずれにも該当する方が対象になります。

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（※1）が、**国民年金保険料免除基準相当**（※２）（※３）**になることが見込まれる方** (次頁の**免除承認の所得基準**をご確認ください)

※1 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。
※2 当年中の所得見込額が全額免除基準相当（例：単身世帯の場合は５７万円以下）や一部免除基準相当に該当する場合に、それぞれの基準に該当する免除が適用になります。
※3 免除等の判定においては、世帯主及び配偶者（納付猶予は配偶者のみ）も審査の対象となります。また、申請者本人のほか、世帯主や配偶者が①と②に該当するときにも、この簡易な手続による申請ができます。

申請の対象となる期間

令和２年２月分から６月分まで　※令和2年7月分以降は、改めて申請が必要です。

申請に必要なもの

1．**国民年金保険料免除・納付猶予申請書**
　※「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。

申請方法

●国民年金保険料免除・納付猶予申請書、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

2005 1016 022

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7.5万円）で給与収入のみの方（世帯主本人）・配偶者なしの場合の例です。）

［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　令和元年度分（令和２年２月分以降）　※令和元年度分は令和２年６月分までが対象となります。

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 収入が減少した者の氏名をご記入ください。
※新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方のみ記載してください。
記載のない方の分については、前年度の所得に基づき審査します。

被保険者（申請者）氏名	配偶者（夫または妻）氏名	世帯主氏名
フリガナ ネンキン タロウ 年金　太郎	フリガナ なし	フリガナ 本人

※配偶者や世帯主がいない場合や、配偶者や世帯主に②の収入減少がない場合は「なし」と記載

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）

被保険者（申請者）の所得見込額	配偶者（夫または妻）の所得見込額	世帯主の所得見込額
250000円	なし円※	円※

※配偶者や世帯主がいない場合や、配偶者や世帯主に②の収入減少がない場合は「なし」と記載

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○年○月○日　提出
住所○○市○○町○○１－２－３
被保険者氏名　年金　太郎（印）
※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「令和２年２月～６月分」となります。令和２年７月分以降は改めて申請が必要です。

②チェックをしてください。

③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）
被保険者、配偶者や世帯主のうち※、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方のみ記入してください。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。
※配偶者や世帯主がいない場合や、配偶者や世帯主に減収がない場合には、「**なし**」と記入してください。
※申請者が世帯主本人の場合には、世帯主氏名の欄に「**本人**」と記入してください。

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）	配偶者（夫または妻）	世帯主
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＿月 750000円	令和２年＿月 なし円	令和２年＿月 円
B　収入見込額（A × 12か月）	9000000円	円	円
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	円	円
給与収入、公的年金等収入を有する方 D　Bの収入のうち、給与収入、公的年金等収入に係る給与所得控除、公的年金等控除の見込額（12か月分）	650000円	円	円
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	250000円	円	円

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。

免除承認の所得基準

それぞれの免除区分について、所得（E欄）が以下の計算式で計算した金額以下であることが必要です。

全額免除	（扶養親族等の数＋1）×35万円＋22万円	例：単身世帯の場合は57万円 夫婦世帯の場合は92万円
4分の3免除	78万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額等	
半額免除	118万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額等	
4分の1免除	158万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額等	

（注）全額免除に該当しない場合でも納付猶予や一部免除に該当する場合があります。すべての免除区分の審査を希望する場合には、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」の「⑨免除等区分」欄の記入は不要です。

注意事項

- 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、免除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は、この所得の申立書がなくても免除申請ができます（詳しくは「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」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

2005 1016 022

マイナンバーカードをお持ちの方へ

オトクなマイナポイントを手に入れよう!

※マイナポイントの予約者数が予算の上限に達した場合には、
マイナポイントの予約を締め切る可能性があります。

マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

スマートフォンで簡単お手続!

STEP1 マイナンバーカードを申請

STEP2 マイナポイントの予約
(詳細は次ページ)

STEP3 マイナポイントの申込・取得
(2020年7月～)
(詳細は次ページ)

キャッシュレスでチャージ
または買い物をすると
(2020年9月～)

マイナポイント25%もらえる!

キャッシュレスで2万円のチャージまたは買い物をすると

1人あたり上限5,000円分のマイナポイントがもらえる

詳しくはこちら

マイナポイント

たとえば4人家族なら・・・・

5,000ポイント ＋ 5,000ポイント ＋ 5,000ポイント ＋ 5,000ポイント ＝ 最大20,000円分のマイナポイントに!

マイナポイントの予約方法

スマホで簡単3つの手順

㊟公的個人認証サービス対応のスマートフォン
㊟カードリーダーがあればパソコンでも設定できます

手順1
マイナポイントアプリをダウンロード

手順2
アプリの指示に従ってマイナンバーカードを読み取り

手順3
マイナンバーカード申請時or取得時に設定した4桁のパスワード※を入力

これでマイナポイント予約完了!

※パスワードを3回連続で間違えてしまうと、発行を受けた市区町村窓口で再設定を行う必要がありますので、ご注意ください。
㊟Android端末の場合、手順2と手順3の作業が逆になります

App StoreもしくはGoogle Playで「マイナポイント」を検索!

㊟マイナポイントの予約によりマイキーIDが設定されます(既にマイキーIDを設定した方はマイナポイント予約済みです)
㊟マイナポイントの予約者数が予算の上限に達した場合には、マイナポイントの予約を締め切る可能性があります

マイナポイントの申込・取得方法(2020年7月~)

申込みもスマホで簡単

手順1
マイナポイントアプリを起動し、「マイナポイントの申込み」をタップ。お好きなキャッシュレス決済サービスを選んでください。

手順2
選択したキャッシュレス決済サービスでチャージorお買い物。

2020年9月~
選択したキャッシュレス決済サービスのポイントとしてマイナポイントが付与されます

㊟上記以外にも以下の手法でマイナポイント申込手続・取得ができる場合等があります。
・各決済サービスのアプリ上の申込み。
・店頭で前払い式ICカード等を購入後、決済事業者側にて申込手続の補助。

よくある質問

マイナポイントはどこで使えるの?
選択したキャッシュレス決済サービスに対応しているお店で使えます。

マイナンバーカードは買い物の際に必要なの?
買い物の際には必要ありません。マイナポイントをもらう手続きにのみ必要です。

マイナポイントを申込む際になりすましはされないの?
マイナンバーカードの「電子証明書」を使うので、なりすましなどの悪用は極めて困難です。

何を買ったか国に監視されない?
国が買い物履歴を収集・保有することはできません。

〔お問い合わせ〕
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178(マイナンバー)(音声ガイダンスに従って「5番」を選択してください。)
平日:9時30分~20時00分/土日祝:9時30分~17時30分

総務省 内閣府

元気なうちから始めよう！自宅でできるフレイル予防！！

No.1

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、公共施設の閉館や地域での活動（通いの場）が中止となったり、外出の自粛によって家に閉じこもりがちになり、人と話す機会が減ったり、活動量の低下による体力の衰えなどが心配されています。

動かないこと（生活不活発）で身体や頭の働きが低下し、「フレイル」や「認知症」が進行しやすくなり、介護状態が悪化する恐れがあります。

動かない時間を減らし、自宅でもできる運動など**「元気なうちから、フレイル予防」**に取り組んでいきましょう！

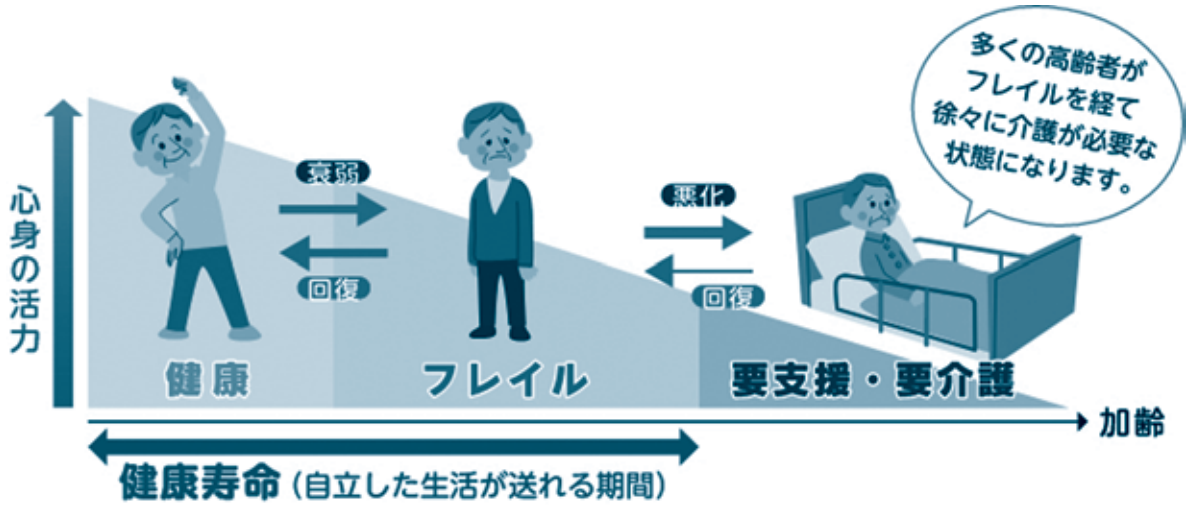
フレイルとは

「このごろなんだか疲れやすい・・・」、「最近ちょっと痩せたかも・・・」、「外出するのがおっくうになってきた・・・」そんなふうに感じることはありませんか？

それは「フレイル（虚弱）」の危険サインかもしれません！

フレイルとは、医学用語である「frailty（フレイルティー）」の日本語訳で、病気ではないけれど、年齢を重ねるとともに心と体の活力が衰えた状態をいいます。

「健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階」にあたり、健康な人よりも要介護になるリスクが高いとされています。



フレイルは、要介護に移行するリスクが高い一方、早期に気づき、悪化を予防したり、日常生活を見直すなどの対処をすれば、進行を抑制したり、健康な状態に戻ることが可能な段階ともいわれています。

まずは「チェック！」　こんなことありませんか？

- □ 何もつかまらずに椅子から立ち上がれない
- □ 立ったまま靴下が履けない
- □ 体力がひどく落ちたと感じる

この項目が当てはまる方は、
「①運動すること」を確認！

- □ 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

この項目が当てはまる方は、
「②栄養の良い食事をとること」
「③しっかり噛むこと」を確認！

- □ 説明書を読むのが面倒くさい
- □ 人と話す機会が減った
- □ 人と会うのがおっくうに感じる

この項目が当てはまる方は、
「④社会参加をすること」を確認！

上記の「チェック項目」は、いずれも年齢を重ねていくことで誰にでも起こりうる現象ですが、これらの項目に多く当てはまる方はそのまま放っておくと「介護が必要な状態」になりかねません。

要介護にならないためには元気なうちから「フレイル」を意識して予防することが大切です。またこれらのチェック項目に当てはまらなかった方も、今後は定期的に自分の状態をチェックするようにしていきましょう！

次号からも中芸広域管内の現状と「フレイル予防と対策」について、詳しくご紹介していきます!!

奈半利町国保にご加入の40～74歳の方で、まだ健診をお申し込みでない皆さまへ！

受けてみんかよ？特定健診

集団健診（保健センターで受ける場合）

日　時	受付時間	
	午　前	午　後
11月29日（日曜日）	8時30分～11時	

※健診中は各自マスクを着用してください。
※前立腺がん検診：50歳以上男性全員無料
※肺がん検診：40歳以上無料
　　65歳以上の方は結核予防の目的もあります。

■場　所
奈半利町保健センター

・・・・特定健診・特定保健指導について・・・・

生活習慣病（心筋梗塞・脳梗塞・高血圧・糖尿病等）は、正しい食生活、運動習慣により防ぐことができます。１年に一度は特定健診を受診し、早期発見・早期治療につなげていきましょう。今年は尿検査で、１日の推定塩分摂取量測定も無料で行うことができます。

特定保健指導の対象になった方は、健康維持のため必ず受けましょう。

■申込先
住民福祉課　☎38－8181（代）

個別健診（病院で受ける場合）

■場所
指定医療機関
■持参するもの
①保険証
②受診券（紫色）
③問診票
■申込先
各医療機関へお申し込みください

受診券と問診票は、まだ送付していません。
（８月の中旬に送付予定）
病院で受診する方は役場へご連絡ください。

※本通知が届いた方で、国保以外の医療保険に加入されている方は、国保の資格喪失手続きをお願いします。

健診の費用は無料

中芸地区の健診会場（町外）でも受診可能

お問い合わせ先
住民福祉課　☎38－8181
（保健センター　☎38－3451）

奈半利町住民福祉課

お知らせ

令和2年度 自衛官等採用案内

★多様な職種は、陸上・海上・航空自衛隊で約96種類
★休日・休暇は、年間あわせて約120日
★食事・光熱水費無料、基地・駐屯地内の医務室等での医療費無料
★年１回の昇給、ボーナスは年間２回

募集種目	資格	受付期間･試験日	備考
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10日 １次試験　９月19日	部隊の中核を担う「曹」を養成するコース 初年度所得：約270万円～
自衛官候補生	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 学科試験　９月19日 口述等　９月25日～27日 （いずれか１日）	任期制隊員コース 任期終了後、民間企業へ就職、または、継続して「曹」へ進むことも可能です。 初年度所得：約260万円～

※自衛官候補生の試験は、上記のほか、７月及び11月～３月の各月１回実施予定です。

募集種目		資格	受付期間･試験日	備考
航空学生	海上	18歳以上23歳未満の者 高卒者（見込含）または高専３年次修了者（見込含）	７月１日～９月10日 １次試験　９月22日	航空自衛隊・海上自衛隊のパイロット等を養成するコース。 高校卒業後、最も早く機長として活躍できます。
	航空	18歳以上21歳未満の者 高卒者（見込含）または高専３年次修了者（見込含）		
防衛大学校学生	推薦	18歳以上21歳未満の者 高卒者（見込含）または高専３年次修了者（見込含）で成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	９月５日～９月11日 試験　９月26日･27日	自衛隊のリーダーとなる幹部自衛官を養成します。 一般大学と同様に４年間の教育を受け、学士の学位を取得可能です。 学生手当:月額117,000円支給 入学金・授業料の納入はありません。
	総合選抜	18歳以上21歳未満の者 高卒者（見込含）または高専３年次修了者（見込含）	９月５日～９月11日 １次試験　９月26日	
	一般		７月１日～10月22日 １次試験　11月７日･８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（見込含）または高専３年次修了者（見込含）	７月１日～10月７日 １次試験　10月24日･25日	６年間で医師の幹部自衛官を養成するコース 学生手当:月額117,000円支給 入学金･授業料の納入なし
防衛医科大学校看護学科学生			７月１日～10月１日 １次試験　10月17日	４年間で看護師・保健師を養成するコース 学生手当:月額117,000円支給 入学金･授業料の納入なし

☆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ください。

安芸市本町3丁目11－5(すまいるあき前)　TEL　35－2749
E-mail　kochi.pco.aki@rct.gsdf.mod.go.jp

「確かな未来」が会社を変える。

中退共 CHU-TAI-KYO で退職金。

「中退共」は中小企業が加入しやすい国の退職金制度です。

❶国の制度だから**安全・安心**！
さらに掛金の一部を国が助成します。
❷社外積立で**ラクラク管理**！
管理や運用の手間がかかりません。
❸掛金は**全額非課税**でオトク！
節税に加え、手数料もかかりません。

● パートタイマーさんもご加入いただけます。
● 他の退職金・企業年金制度等とのポータビリティも可能です。

詳しくはホームページをご覧ください
中退共 検索
http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部　TEL(03)6907-1234　FAX(03)5955-8211

幼稚園 保育所

こども園だより

「英語で遊ぼう」　英語って楽しいな!

幼稚部では、年中ひまわり組・年長さくら組が隔週水曜日に、国際交流員の方の指導で英語に親しむ時間をもっています。今回は、年中児の色遊びの様子を紹介します。

好きな色はなに？を活動の目当てとして、色を英語で繰り返し言ってみることで、できる楽しさを感じることができています。自信にもつながり積極的に参加をしている様子が見られました。

「歯科指導」　虫歯にまけないぞ!

6月17日（水）に幼稚部で歯科衛生士の吉村さんに来ていただいて歯科指導がありました。歯形を使っての歯磨き体験をした後でブラッシングをして、どの子どもも上手に歯磨きをしていました。

「物作り参観日・愛園作業」　運動会が楽しみだな!

6月13日（土）の参観日に、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)を親子で作りました。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、愛園作業にたくさんの方が参加をしてくださり園庭やプールがとてもきれいになりました。ご協力ありがとうございました。

「交通安全教室」　みんなで気を付けよう♪

6月19日（金）に安芸警察署と奈半利駐在所のお巡りさんと一緒に、こども園で交通安全教室を行いました。横断歩道の渡り方を教えてもらい、全クラスで実際に手をあげて「右見て、左見て、もう一度右を見て」、横断歩道を渡っていきました。これからも、交通ルールを守りましょう。

奈半利小学校便り　6月

田植え体験

6月2日に、5年生は、米ケ岡生活体験学校で田植えを行いました。この日は天気に恵まれ、空気も澄んでいてとても気持ちよかったです。7畝ほどの水田には、子どもたちの元気な声が飛び交い、泥だらけになりながらも一生懸命苗を植えていき、1時間ほどで作業は終了しました。

「食物を大切にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝の気持ちをもって食べる」ことは、生産・流通・消費の流れを知るところから始まります。

今回の田植えでは、実際に給食にも使用されているお米（ヒノヒカリ）の生産に関わることで、食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるということや、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることを身をもって知ることができ、とても良い機会になったと思います。

給食についても、4時間目が終わると廊下に給食の入ったコンテナが届いている、ということを当たり前だと思ってほしくありません。食材の生産者の方や調理員さん、用務員さん、配送車の運転手さんなど様々な人の思いや努力があって毎日時間通りに届いているということをきちんと理解したうえで、おいしく給食を食べてもらいたいと思います。

私も、子どもたちが「食」を通して自らの心と身体の健康を維持する能力を身に付けたり、人との関わりを広げていくなど多様な学びができるよう取り組んでいきたいと思います。（栄養教諭）

苗を植える時、根っこを引きちぎり、5本くらい取って、深すぎでもなく、浅すぎでもないぐらいに植えます。ぼくたちは「ヒノヒカリ」と「もち米」を植えました。

苗が倒れたりしないようにていねいに置きます。かんかくもあけないとだめです。とても気を付けないと米はりっぱに育たないでのでしっかり話を聞いて植えないといけません。いつもなにげなく食べている米も育てるのは一苦労なのです。

苗を植えている時、どろに足をとられ邪魔です。それにちぎるのもかたくとてもつかれます。かんかくをあけるなどと気を付けないといけません。一息つくひまもないほど大変な作業です。そして全て植え終わったと思ったら、植え忘れがあります。でも、本当に終わると達成感で包まれます。今、こうして終わってみるとあっという間でした。秋になったら、ぼくたちの好きな米やもちになると思います。（中川　葵）

ぼくは、今日、米ケ岡で田植えをしました。ぼくたちは、ヒノヒカリともち米を植えました。

植え方は、5本ずつひきちぎって土の中に入れます。根っこが土の中に入るように植えます。一人が、横に3つか4つずつ植えていきます。田んぼの広さは、一辺が20mの正方形です。線のまじわった所に植えます。

できた米は、給食で全校のみんなに食べてもらいます。（門脇颯太）

田植え体験では、苗の植え方や、やりやすい方法などを体験しました。稲は5本くらいを植えるとか前向きに進んだらいいなどを指導してもらいながら体験をしました。

田植え体験で植えたお米の種類は、ヒノヒカリともち米です。

五味さんが、田植えの注意を教えてくれました。注意は、苗を踏まないようにするです。このことを注意しながらしたらいいです。

今日の田植えは、こけることもあったけど楽しかったです。かえるもいっぱいいたし、赤くて小さい虫もたまごもいました。少しきもち悪かったです。

水田が広かったので、何回も水田を行ったり来たりしていたのでつかれました。

家でも手伝いなどもしていたので、少し楽でした。時々、場所がぐちゃぐちゃになったりしていたので、おもしろかったです。稲刈りの時が楽しみです。（弘田　凜）

ぼくたちは、今日、田植えへ行きました。その時に、五味さんにアドバイスをもらいました。そのアドバイスは、植える時は、5本ずつ植える。理由は、多すぎると、苗が病気になり、そだたなくなるから。少なすぎると、水をあたえる時、取れるから。二つ目のアドバイスは、前進しながら植えるです。理由は、バックしながらやると、他の人の植えた苗をふんでしまうからです。しかも、前進しながらやると、どこに植えたか分かりやすいからです。この二つのアドバイスをもらいました。

植えた米は、ヒノヒカリともち米です。植える時、ぐにゃぐにゃの土の中に入るけど、足がうまって、ぬけにくい時もありました。今日は、太陽が出ていて、あつかったです。でも、みんな、すごくがんばってなんとか全部植えれました。また、田植えをいっぱいしたいです。（森田龍我）

中学校だより Vol.52

新入生歓迎遠足

鶴和　恭介

5月28日に新入生歓迎遠足がありました。新型コロナウイルスや雨の影響で延期が続いていましたが、この日はいつにも増して暑い日でした。執行部である僕は、自転車で行動していました。生徒のみんなと出会うとジャンケンをしてポイントを上げていました。地域の人に会って挨拶をすると全員が挨拶を返してくれ、気持ちが良かったです。

帰りは、全校のみんなの顔が笑顔であふれていたので良かったです。

西岡　楓花

4月から延期になっていた新入生歓迎遠足をやっと実施することができました。今年は実行委員なので、昨年までとは違う立場で参加することになりました。

初めは楽しんでもらうことができるか不安だったけれど、話しかけてくれる人もいて、すごくうれしかったし、お弁当も他の学年のみんなと食べることができ、すごく楽しかったです。

最後の閉会式で1年生が楽しかったと言ってくれたのでうれしかったです。

田植え

松本亜里沙

私は、6月3日に1年生みんなで田植えを体験しました。田植えは小学校の時に一度体験したことがありましたが、改めて今日田植えをやってみて、たくさんのことを学びました。

まず、田植えの大変さです。やる前は簡単だろうと思っていましたが、実際にやってみると苗の量や植える場所などがとても難しくて、なかなか前に進むことができませんでした。

次に準備の大切さです。　自分たちは田植えしかしていませんが、教えてくれた人たちは、私たちが田植えをすることができるような状態まで準備をしてくれていました。おかげで私たちは楽しく、友達と話をしたりしながら苗を植えることができたと思いました。

谷　悠太

田植えで苦労したことは、泥に足を取られて抜けにくかったことです。苗を植えるところが分からなくなっていたときもありました。早く稲刈りをして、何か作ってみたいです。

田植えをして大切だと思ったことは、一つ一つ丁寧に苗を植えることです。そうしないと、なかなか育たないと思いました。そして、人の手で苗を植え、稲刈りをしていた昔の農家さんの苦労が分かりました。

腰も痛くなるし、泥だらけになるし、とても大変だと思いました。

国際交流員

☆ 磁石釣りの紹介☆

ナバロ・アラン・ブライス

私が奈半利町の町民の人たちと会話をしていく中で、本当に釣り好きな人がたくさんいることに気付きました。そこで今回は、皆にアメリカで人気が少しずつ高まっている新しい釣り方を紹介したいと思います。その新しい釣りは磁石釣り（マグネット・フィッシング）です！磁石釣りというのは海や川の水中に眠る金属系ゴミを縄にくっつけた磁石で釣ることです。

奈半利町のような水のきれいな町と違い、大きい街では違法に捨てられた金属系、プラスチック系のごみに汚されている川や海が割と多いと思います。発見できる金属系ごみは数多く、硬貨、ナイフ、椅子、自転車、なんと捨てられた銃が釣れた人もいます。捨てられた物を拾うという考え方で宝物探しを楽しみながら海や川の浄化もできるのが磁石釣りの魅力でしょう。

磁石釣りに必要となる道具は、縄とネオジム磁石だけです！つまり割と低価格で誰でも釣りが始められます。実はネットで「磁石釣り」を検索して見たら、日本人が作った動画や記事が表れました！興味のある方のためにその記事の一つにリンクされる QR コードを載せておきます！

外国語指導助手

Black Lives Matter運動

エイムス・メロディ・リサ

In the world today, there are many protests following the murder of a black innocent man, George Floyd by the police in the United States. These protests for the Black Lives Matter movement, calls for change against racism towards Black people. Black people face violent attacks by the police, little chance for upward mobility and institutionalized racism, all due to the color of their skin. Black children are taught to fear the police because even if they are just going on a run or shopping, people will think they are a criminal.
While most of the protests are abroad, I have seen and heard about racism in Japan, too. Have you ever felt worried when you saw a black person? Racism, while it may not be spoken out loud in Japan, exists. Let's try to rethink the way we see black people and become more educated on the Black Lives Matter movement! Even in the inaka we can make a difference in the treatment of Black people. You can: learn and gain knowledge about racism (Netflix movie: 13TH), share what you learn on SNS, and donate!

今日の世界では、アメリカの警察により無実であるにもかかわらず殺害された黒人“ジョージフロイド“の殺害事件をきっかけに多くの抗議（Ｂｌａｃｋ Lives Matter運動）が行われており、これらの運動は黒人への人種差別の撤廃を呼び掛けています。黒人の人たちはお散歩に行くときも買い物に行くときも周りから犯罪者のように扱われ、警察官も意味もなく暴力を振るったり逮捕したりするため、黒人の子どもたちは警察を恐れて育ちます。

あなたは黒人の人を悪者としてみたことはありますか？黒人に対する差別はアメリカだけの問題ではなく日本を含めた世界共通の問題です。黒人の見方を考え直し、Black Lives Matter運動についてもっと学びましょう！田舎においても黒人への認識を変えることができます。人種差別について学び知識を得たり（例えばNetflixなどで13THという映画を見るなど）、SNSで学んだことを共有したり、黒人の人が働いているお店やレストランで買い物したり、お金を寄付したりすることができます。私ももっとこの問題について学び差別がない世の中に向けて活動をしていきたいです。

図書新聞

7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。

暑さが厳しくなってきましたね。今年の夏の図書館も、お部屋を涼しくして皆様をお待ちしたいところではありますが、コロナ禍により、窓を開けて換気をしております。また、マスク着用でのご利用をお願いしております。健康のため、徒歩や自転車で来られる方はくれぐれも、歩行中などはマスクを外し、酸欠や熱中症にならないよう、気を付けていらしてくださいね！室内は飲食禁止ですので、水分補給もしっかりとってからおいでください。

さて、子どもたちも夏休みが短くなり、学校のプール開放や、様々な行事、イベントなどが中止になる中、今までとは違った夏の過ごし方を求められています。ゲームばかりしていたら怒られるし…という人も、家族でこんなゲームはどうでしょう？時間をかけて、じっくり勝負！してみませんか？

7月入庫予定本

～小説（単行本）～

- 発注いただきました！／朝井リョウ
- 逆ソクラテス／伊坂幸太郎
- 雲を紡ぐ／伊吹有喜
- 任侠シネマ／今野敏
- 黙示／今野敏
- 水を縫う／寺地はるな

～小説（文庫本）～

- わたしの美しい庭／凪良ゆう
- 人類最強のsweetheart／西尾維新
- あしたの華姫／畠中恵
- 縄紋／真梨幸子
- カケラ／湊かなえ
- きたきた捕物帖／宮部みゆきなどなど
- 警視庁殺人分析班シリーズ／麻見和史
- 刑事・鳴沢了シリーズ／堂場瞬一
- 三四郎・それから・門／夏目漱石などなど

～その他～

- バカの国／百田尚樹
- あなたは酢ダコが好きか嫌いか／佐藤愛子・小島慶子
- 記憶喪失になったぼくが見た世界／坪倉優介
- 智の涙―獄窓から生まれた思想／矢島一夫
- ふりまわされない自分をつくる「わがまま」の練習／谷地森久美子
- ワイルドサイドをほっつき歩け／ブレイディみかこ
- ア・ピース・オブ・警句／小田嶋隆
- 空気を読む脳／中野信子
- ぼけますから、よろしくお願いします。／信友直子
- 「育ちがいい人」だけが知っていること／諏内えみ
- 人は、なぜ他人を許せないのか？／中野信子
- ハンドメイドのかんたん子ども服〈2020夏〉
- syunkonカフェごはん〈7〉
- 21世紀落語史／広瀬和生
- 東大ナゾトレ〈第8・9・10巻〉などなど

～こども～

- さらにざんねんないきもの事典
- ゴミの島のサバイバル
- ピラミッドのサバイバル1
- ピアノ最新&新定番ソング〈2020〉
- かいけつゾロリのまいにちなぞなぞ1年分
- かいけつゾロリのレッドダイヤをさがせ!!
- 絶叫学級28むしばまれた家
- 絶望鬼ごっこ14　開かれし鬼の門
- にじいろフェアリーしずくちゃん(2)
- グリムどうわ―母と子のおやすみまえの小さな絵本
- 小学生なら知っておきたい教養366
- あおいアヒル／リリア
- おたすけこびととおべんとうなどなど

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。

夏休み期間中の学校プール開放中止のお知らせ

毎年行っております夏休み期間中のプール開放につきまして、新型コロナウイルス感染症予防の観点から今年度の開放を中止することにいたしましたのでお知らせします。

皆様方のご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

つゆ草

揚げひばり　野に復元の　弥生土器
セツ子

戸を出でて　風なき午後の　五月鯉
いさみ

春の宵　夢の女に出会うよな
いくよ

竹の皮　脱ぎつつ高く　昨日今日
つね子

草餅の　きなこふっと吹き　香を口に
さち子

◇　◇

献穀田　大きく祓ひ　田植式
セツ子

咲きそめて　グラジオラスの　大高し
いさみ

薬味添え　皮付きのまま　初鰹
いくよ

点滴の　早さ数えて　夏の午後
つね子

半夏生　茶室の床に　ひっそりと
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
中村　真彩	R2・4・13	女	亮太	真紀子	三　区
畠中　丹稀	R2・4・30	女	快	茜里	加領郷
中屋　海音	R2・5・8	女	順治	萌衣奈	下長田

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
山本伊勢美	R2・4・24	女	79	加領郷
中村　憲一	R2・4・25	男	69	三　区
上原世美子	R2・4・27	女	93	愛光園
畠中　郷弘	R2・5・12	男	77	加領郷
仙頭　定美	R2・5・17	女	102	愛光園
伊吹　公夫	R2・5・20	男	76	愛光園
細川　役實	R2・5・23	男	90	久礼岩
安岡　孝春	R2・5・23	男	75	加領郷
西山利三左ヱ門	R2・5・24	男	93	上長田

新しい生活様式とともに過ごす夏の熱中症予防

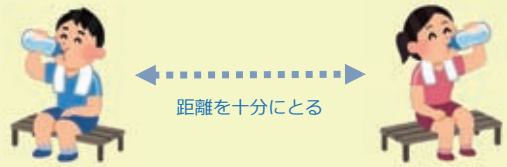
「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の３つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「３密（密集、密接、密閉）」を避ける等の**「新しい生活様式」が求められています**。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1　暑さを避けましょう

・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
・暑い日や時間帯は無理をしない
・涼しい服装にする
・急に暑くなった日等は特に注意する

2　適宜マスクをはずしましょう



・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
・屋外で人と十分な距離（２メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3　こまめに水分補給しましょう

・のどが渇く前に水分補給
・1日あたり１.２リットルを目安に
・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4　日頃から健康管理をしましょう

・日頃から体温測定、健康チェック
・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5　暑さに備えた体作りをしましょう

・暑くなり始めの時期から適度に運動を
・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。３密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

環境省　厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：https://www.wbgt.env.go.jp/

お手軽レシピ
夏野菜をとって暑い夏をのり越えよう！

トマトときくらげの卵炒め

フライパン１枚で、簡単にできます。とろっとした卵とふわふわ卵、きくらげの食感がおいしい一品です！

材料（２人分）

トマト……中２個
乾燥きくらげ……４g
卵……２個
サラダ油……小さじ１
鶏がらスープの素……小さじ1/3強
オイスターソース……大さじ2/3
塩……少々
ごま油……小さじ1/2

作り方

1. トマトはくし形切りにします。きくらげはたっぷりの水で戻し、食べやすい大きさに切ります。卵と鶏がらスープの素を合わせておきます。
2. フライパンに半量のサラダ油を中火で熱し、①の卵を流し入れ、半熟になったら一度取り出します。
3. フライパンをペーパータオルでさっと拭き、残りのサラダ油を中火で熱したらトマトときくらげを炒めます。
4. トマトの形が崩れてきたら、オイスターソースと塩、卵を戻し入れ炒め合わせます。
5. ごま油を回しかけ、さっと炒め合わせたら出来上がりです。

エネルギー：141kcal　たんぱく質：8.5g　食塩相当量：1.2g　食物繊維：1.9g

なはり広報
NO. 331
令和2年7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1659—1
FAX 0887—38—7788
印刷／㈱高知新聞総合印刷

すくすく 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していただいています。

溝渕　友唯ちゃん
令和元年12月2日生まれ
父:豊　　母:めぐみ

♥元気にすくすく育ってね

畠中　大和くん
令和元年12月14日生まれ
父:大治　　母:雅

♥これからも、すくすく大きくなっていってね

吉本　栞菜ちゃん
令和2年1月27日生まれ
父:篤史　　母:明菜

♥病気もけがも無くすくすくと育ってください。
お姉ちゃんと仲良くね！

中川　稜都くん
令和2年1月20日生まれ
父:海　　母:真実

♥健康で皆に愛される子になってね♡

細川　零翔くん
令和2年2月6日生まれ
父:和晃　　母:麗杏

♥たくましく元気な子に育ってね。