



中里地区のアジサイが満開でした

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、来場者数約1500人と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。今年みられなかった方も来年はぜひ足を運んでみてください。

- 町のニュース
- なはりの郷通信
- 国際交流員

- 議会だより Vol.175
- お知らせ
- ヘルスメイト ほか



人口 / 3,084 人

男 / 1,447 人 女 / 1,637 人 世帯数 / 1,680 戸

令和3年5月31日現在

令和3年春の叙勲 瑞宝単光章を受章

元奈半利町消防団副団長
齊藤 正二郎氏



令和3年春の叙勲において、前奈半利町消防団副団長齊藤正二郎氏が瑞宝単光章を受章されました。

齊藤氏は、昭和49年2月に奈半利町消防団に入団以来、令和元年12月までの間45年余りの長きにわたり、温厚誠実にして終始私事を顧みることなく、奉仕と郷土愛の理念に立つて積極献身的に消防防災活動にあたり、地域の安全と消防の発展に尽くされました。

長年にわたり、積み重ねられた功績が高く評価され今回の受章となりました。

この度の受章の栄誉を心からお喜び申し上げますとともに、今後のますますのご活躍をご祈念申し上げます。

～夏と言えば海！

今年の夏は海浜センターで遊ぼう！～



※体験には2日前までに予約が必要です。

小学3年生までは保護者の方の同乗が必要です。高校生以下の方が体験される場合は、保護者の方の同意書が必要です。

団体様(15人以上)のご利用も可能です。団体様の場合は7日前までにご予約ください。団体割引応相談。

TEL 0887-38-5127

営業時間 9:00～17:00



なはりの郷通信

なはりの郷が指定管理を受けている奈半利町海浜センターは、様々なマリンスポーツが体験できる施設です。シーカヤック、シュノーケリングやサップ、県内では珍しい水中スクーター等豊富なメニューがあります。着替えとタオルさえあればOK！体験に必要なウェットスーツやマリ

シューズなどは全て貸し出します。ガイドさんが親切に教えてくれるので初心者の方も安心。シャワーも完備しております。

この夏は大自然と一体となり、サンゴの見える海で感動体験！新たな発見があるかも！ぜひ一度ご利用ください！！

Vol.56 中学校だより



20年ぶりの優勝

女子バスケット部が安芸地区体育大会で優勝することができました。

優勝して嬉しかったし、みんなとつらい練習に一生懸命取り組んできた成果が出たなと思いました。

室戸中学校戦では前半は負けていて本当にハラハラしたけれど、後半から得点が入りだし、追いあげることができました。

みんなで意識して練習してきたディフェンスも、試合で発揮することもできました。

20年ぶりに郡体で優勝して、今まで達成できなかった目標を私たちが達成することができて本当に嬉しかったです。

プレッシャーとかもすごかったけれど、それを乗り越えてみんながよく頑張ったと思います。

奈半利中学校 3年 松本帆七海



米ヶ岡での田植え



6月12日金曜日、私たち奈半利中学校1年生は米ヶ岡に田植えに行きました。

田植えは小学校5年生の時も行ったので今回で2回目です。

田植えは泥に足をとられ、とても動きにくく何度もこけかけました。

5年生の時は、転んでドロドロになってしまいましたが、今年は1回も転ばず、そんなに汚れなくて良かったです。

5年生の時転んでいた男子は、今回も転び、大笑いしてしまいました。

しかもその時、泥が跳ね、なるべく汚れないようにしていたのにあっけなく汚れてもらってしまいました。

今回は2回目の田植えでしたが、1回目と同じくらい楽しく、疲れもありましたが、1回目よりかは苗をまっすぐ植えられたと思います。次は稲刈りがあります。とても楽しみです。

奈半利中学校 1年 吉田 未来



6月12日金曜日、僕たち1年生は田植えをしに米ヶ岡に行きました。

そこで僕はなぜか、サンダルと帽子を忘れてしまいました。

田植えを始めて数分で、僕がこけてしまうという最先の悪いスタートを切れました。

その後も、みんな僕につられてどんどんこけていきました。みんな服や顔を泥だらけにしながらも丁寧に稲を植えていました。

泥だらけになったけれど、それとともに、自分たちが食べているお米が、こんなにも手の込んだものだったのかと思いました。

奈半利中学校 1年 松本 拓也

2年生 ▶ 米ヶ岡生活体験学校

6月21日、奈半利小学校2年生が芋の苗植えをしに、米ヶ岡生活体験学校に行ってきました。なかなか雨が上がりず、当初の予定日から延期をしておいたのですが、21日は太陽も出て、少し暑すぎるくらいのお天気でした。元気いっぱい18人と先生4人が芋の苗植えを体験させていただきました。

「スコップで土を深く掘って、苗のおしりを埋めてください」と委員会の方が教えてくれましたが、小さな体の2年生は、土を深く掘るのに苦戦していました。中には、苗のおしりとあたまを逆にして植えたりする児童も見られました。それでも一生懸命にみんなが植え、無事に用意してくれていた芋の苗を植えることができました。水やりも積極的に「やりたい!」と言って、協力して苗に水をあげることができたと思います。

実際に土に触れて体験することで、食べ物を作っている人の大変さを少しでも感じてくれたら食に携わる者としては嬉しいです。私も実際に土に触れる機会があまりなかったのも、とても良い体験をさせていただきました。私も2年生も、収穫するのがとても楽しみです。



6月21日、米ヶ岡生活体験学校で2年生がサツマイモの苗を植えました。行く途中で、ダチョウやヤギの姿も見られました。子どもたちは、日頃の元気を十分に発揮していてとても楽しそうでした。

国語の学習「サツマイモのそだて方」で出てきた“よい苗”の3つの条件を「頭文字をとると『こはく』になるね」と新良太くんが言っていたことを思い出して、「コは、濃い色の葉、ハは葉が分厚い、クはくきが長い」などと言いながら作業をしている子もいました。

毎日のふとした瞬間が子どもたちの胸には残っているのだなと感じました。

(2年担任 藤井)

6年生 ▶ 交通安全学習

私は6月3日の交通安全学習で、自転車の乗り方や事故が起きてしまったらどうなるかなどを今までよりくわしく知れたので良かったです。

交通安全のビデオでは、飛び出しの事など身近に起こりそうな事故が日本ではたくさん起こっていることも分かりました。自分のちょっとした不注意で、大きな事故になったり、相手に多額のお金を払わなければいけないことになったりすると知り、事故はすごく怖いということを改めて思いました。ビデオで見たとおり、飛び出さない、左側通行、「止まれ」の看板の時はしっかり止まるなどというルールを守り、事故にあわないように気を付けたいです。それに自転車で道を通っているときに物かげや車のかげから人が出てきてぶつかる自転車の方がわざとじゃなくても悪くなってしまう。だから、どんな時でも気を抜かず、注意深く周りを見て行動をしていきたいなと思いました。

その後にやった自転車に乗る前の点検では、私が今まであまりやったことのないようなこともいろいろやりました。私は、今まで自転車に乗る前は、タイヤに空気があるかどうかやライトがつくかどうかぐらいしか点検をしていませんでした。でも、今回の学習では、それ以外にもブレーキを見たり、ハンドルの確認をしたりしました。正直私はそこまで意識をしていなかったのも、そんな感じをするんだなと驚きました。もし、点検をしてなくてブレーキがきかないということがあると、ビデオで見たように事故になってしまうので、そう考えると点検はものすごく大事なもののなんだなと思いました。点検がないと、事故になってしまうかもしれないと思うとすごく怖いので、これからは、今までにやっていた点検はもちろん、交通安全学習で習ったこともしっかりやっていきたいです。

今回の学習をして、今まで分かっていたようなことも改めて見直せました。これからもしっかり交通ルールを守って、事故を起こさないようにしたいです。

自転車の点検は、今まで以上にしっかりとしたいです。これら全部が自分自身を守ることだし、家族に迷わくをかけないためにも自転車に乗るときは気をつけたいです。

(6年 安岡 百音)



4年生▶人権の花植え

6月22日(火)に、4年生のみんなで人権の花植えを行いました。担当の方が丁寧に説明をしてくださり、子どもたちも真剣に説明を聞いていました。いざ、花植えを始めると、どの花を植えようかと、楽しそうに花を眺めている姿が見られました。子どもたちが植えた花は、奈半利駅に飾られます。ぜひ、いろいろどりの花を見に行ってみてください。



5年生▶田植え



田植えでのハプニング

ぼくたち5年生は、6月8日の火曜日に田植えをしに行きました。ぼくは、出発したとき、すごく楽しみでした。理由は、3年生ぐらいのときに田植えをすると知ったときから、ずっと待っていたからです。

ですが、田植えをしていると、途中で足を切ってしまいました。そのせいで、みんなが「もち米」を植えているときに見学することになってしまいました。2つのなえを植えたかったぼくは、すごくやしかったです。でも、もう切ってしまったものなので、くやしがっても意味がありません。だから、ぼくは足をあらって見学をしました。

しょう来は「農家」になりたいので、この「田植え」はとても良い思い出になりました。

田植えがこんなにも楽しいのだったら、いねかりも楽しいはずなので、楽しみに待っています。

(5年 瀧渦 湊太)

田植え

ぼくが、田植えで一番楽しかったことは、みんなでなえを植えたことです。

最初は、田んぼの中に入るのがいやで、みんなからおくれてしまって、なえを植えてもびしょと立たなく、教えてもらったりして、初めのほうは、あんまりやりたくない気持ちだったけど、途中でコツをつかんで、最後のほうだったけれど、4番くらいになれたし、なえも最初の時よりうまく立てられたからです。

あと、2回目で田植えをする時、周りの人とくらべると、けっこう差がついていて、半分以上なえを植えることができたからです。

そして、ぼくが田植えの中で一番分かったことは、ぼくは田植えなんか、かんたんにとっても思っていたけれど、やってみれば、とってもむずかしいことが分かりました。

今後は、いねかりがある予定です。いねかりは、米ヶ岡で一度はるまくんやそうしくんとやったことがあるので、楽しみです。

(5年 吉良 祐也)





ナバロ・アラン・ブライス

☆ 奈半利に来てからの2年間 ☆

皆さんこんにちは。あっという間に夏がきて、しばらくはこの暑い日々が続いていくのだろうね。この暑さの中でも元気で豊かな生活が送れることを祈っています。実は今回の広報が私の最後の執筆になります。7月末で奈半利での仕事を終え、別の仕事で東京へと引っ越すことになりました。今回が最後のため、奈半利に着いた時からの2年間の思い出、私の故郷のオースティンで送ってきた生活と奈半利で送ってきた生活の違いを、いくつか皆とシェアしたいと思います。

一つ目は環境の違いです。周りにある豊かな自然や綺麗な風景のことです。オースティンは大都会なので、奈半利ほど自然が豊かではありません。なので奈半利に来たからこそ、自然がいつもすぐそばにあるという暮らしを味わうことができました。帰る途中や、近くにある故郷海岸、野根山街道の美しさに何度も目を奪われました。奈半利から離れたらきっと恋しくなるだろうと思います。

二つ目は食生活の違いです。前の広報にも書きましたが、私は野菜、果物、穀物等の植物以外は食べません。オースティンでも奈半利でもほぼ毎日自炊してきていたのですが、高知県で栽培された野菜は本当においしかったです。アメリカでは地元でとれた野菜や果物をあまり食べませんでした。

しかし奈半利に来てから、スーパーやあいあい広場で買った、または知り合いや友人からもらった地元産の柑橘類や季節の野菜の新鮮さとおいしさにビックリしました。

三つ目は、言うまでもないことかもしれませんが、言語の違いです。やはり、自分の母国語以外の言語で生活するというのは、まさに異文化の真ただ中にいるということです。実際日本に来たら、地元の人々が話してる言葉が大学で習ってきた日本語と異なり、最初は自分の気持ちや思っていることはおろか、相手が言っていることを理解することすらできませんでした。

しかし年月がたつにつれ、新しい環境にもどんどん慣れて、新しい経験を積むことで視界が徐々に広まるのを感じました。最初に全部がうまくいってなくてもいい、最も大事なものは向上心ということを前よりも強く感じました。

奈半利で過ごした時間は一生忘れないと思います。この2年間で経験したことを糧に、これからも頑張っていきたいと思います。今まで本当にお世話になりました。ありがとうございました。



野根山街道の宿屋杉

第57回奈半利町港まつり開催中止のお知らせ

令和3年8月16日に予定していました「第57回奈半利町港まつり」は、県内の新型コロナウイルス感染状況及びお客様や関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、中止せざるを得ないという判断に至りました。

心待ちにしていたおりました多くの方々をはじめ、関係者の皆さまには何とぞご理解を賜りますようお願いいたします。

末筆ではございますが、貴職の益々のご繁栄を心よりお祈り申し上げますとともに、今後ともご支援ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

令和3年第1回臨時会が5月11日に開催され、執行部提出案件は承認案件5件、人事案件2件、予算案件1件を原案通り承認・可決し、その後、議会組織の改変が行われた。

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。

新議長となった竹内哲夫議長は就任のあいさつで、

『町を取り巻く諸問題に対し、執行部とも切磋琢磨しながら、住民から信頼されるよう努力し、町の発展に尽力していきたい』との決意を表明した。

新組織の構成は、次のとおり。

◆議長 竹内 哲夫氏



◆副議長 寺村 真吾氏



◆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】

○小笠原良 ○安岡 健

岩内 博 竹内哲夫 山中茂

【地域振興常任委員会】

○森岡昌敏 ○木下 清

寺村真吾 安岡規雄 大西洋三

◆議会運営委員会

(○委員長○副委員長)

○木下 清 ○小笠原良

安岡 健 寺村真吾 森岡昌敏

◆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

安岡 健 岩内 博 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】

○安岡規雄 ○岩内 博

寺村真吾 安岡 健 大西洋三

◆中芸広域連合議員

竹内哲夫 寺村真吾 小笠原良

議 事

◆承認

○令和2年度奈半利町簡易水道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)

既定の歳入歳出予算の総額から140万円を減額し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ1億5,563万円と定めるもの。

歳入の主なものは、町債230万円を追加し、繰入金369万円を減額するもので、歳出の主なものは、衛生費130万円を減額するもの。

○令和2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
(賛成者全員・承認)

既定の歳入歳出予算の総額から320万円を減額し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ6,047万円と定めるもの。

歳入の主なものは、後期高齢者医療保険料295万円を減額するもので、歳出の主なものは、後期高齢者医療広域連合納付金267万円を減額するもの。

○令和2年度奈半利町国民健康保険事業特別会計補正予算第5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)

既定の歳入歳出予算の総額から1,137万円を減額し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ5億2,689万円と定めるもの。

歳入の主なものは、国民健康保険税55万円を追加し、県支出金780万円、繰入金225万円を減額するもので、歳出の主なものは、保険給付費936万円、保健事業費152万円を減額するもの。

○令和2年度奈半利町一般会計補正予算第9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)

既定の歳入歳出予算の総額から320万円を減額し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ6,047万円と定めるもの。

歳入の主なものは、後期高齢者医療保険料295万円を減額するもので、歳出の主なものは、後期高齢者医療広域連合納付金267万円を減額するもの。

○令和2年度奈半利町一般会計補正予算第9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)

既定の歳入歳出予算の総額から2、796万円を減額し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ38億3、180万円と定めるもの。

歳入の主なものは、使用料及び手数料261万円、諸収入926万円を追加し、国庫支出金1、258万円、繰入金1、292万円を減額するもので、歳出の主なものは、諸支出金4、212万円を追加し、総務費1、798万円、農林水産業費1、245万円を減額するもの。

○奈半利町税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

(賛成者全員・承認)

電子申告等に関する利便性の向上、固定資産税について新型コロナウイルス感染症の拡大に配慮した税負担の軽減、軽自動車税に係る環境性能割の臨時的軽減の延長、住宅ローン控除の見直し等に関する改正を行うもの。

人 事

○副町長の選任につき議会の同意を求めることについて

(同意・賛成者全員)

副町長の選任同意を求める議案が提出され、太田達也氏が選任された。

住所 奈半利町乙1898番地

1

氏名 太田 達也

昭和35年10月8日生

○教育長の任命につき議会の同意を求めることについて

(同意・賛成者全員)

教育長へ選任の同意を求める議案が提出され、濱内恵一氏が任命された。

住所 奈半利町乙670番地1

氏名 濱内 恵一

昭和37年7月10日

予 算

○令和3年度奈半利町一般会計補正予算第1号

(賛成者多数・可決)

既定の歳入歳出予算の総額に、800万円を追加し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ28億4、800万円と定めるもの。
歳入においては、繰入金800万円を追加するもので、歳出の主なものは、総務費107万円、教育費681万円を追加するもの。

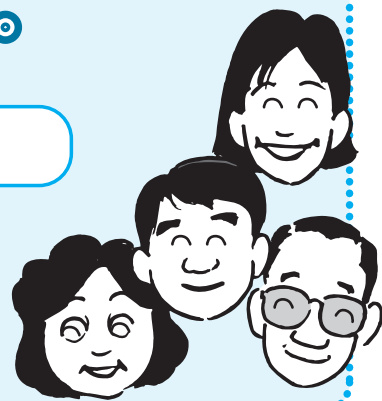
議会を傍聴してみませんか！

どのように会議を行っているのか、直接その様子を見たり、聞いたりできます。
ぜひ傍聴に足をお運びください。

場所は、役場3階です

詳しくは、議会事務局：

☎ 38-8183まで





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: 奈半利町役場 住民福祉課 ☎ 0887-38-4012
e-mail: jyuuminhukushi@town.nahari.kochi.jp



子育て世帯生活支援特別給付金 のご案内

- 子育て世帯生活支援特別給付金(児童1人当たり5万円)は、低所得の子育て世帯を支援する新たな給付金です。
- 高校生分の子育て給付金を受給するには、**申請が必要な場合**があります。
- 以下のフローチャートを参考に、該当する方は、お住まいの市区町村に申請手続きをしてください。

① 高校生の他に、中学生以下のお子さんを養育していますか？
(令和3年4月分の児童手当を受給していますか？)

YES

NO

② 高校生のお子さんについて、
令和3年4月分の児童扶養手当や
特別児童扶養手当を受給していますか？

YES

NO

支給要件を満たす場合、
申請は不要です！

- ※ 児童手当又は特別児童扶養手当の口座に振り込まれます。
- ※ 児童扶養手当を受給している方は、既に給付金を支給済みです。(一部、申請が必要な方を除く。)

支給要件を満たす場合、
奈半利町役場にて、
申請を行ってください！！

詳しくは左面参照

■ 厚生労働省 コールセンター

0120-811-166

(受付時間：平日9:00～18:00)

■ 奈半利町役場
住民福祉課

0887-38-4012

(受付時間：平日08:30～17:15)

※ 支給手続や支給要件の詳細は、左面をご確認ください。

1. 支給手続

- ▶ 申請書に振込先口座などを記入して、必要書類とともに、奈半利町役場の窓口へ直接、または郵送でご提出ください。
- ▶ 給付金の支給要件に該当する方に対して、申請内容を確認のうえ、指定口座に振り込みます。
- ▶ 申請期間は、令和3年7月26日～令和4年2月28日です。

2. 支給額

児童1人当たり 一律 **5万円**

3. 支給対象者

①②の両方に当てはまる方

令和3年3月31日時点で

- ① **18歳未満の児童**(障害児の場合、**20歳未満**)
を養育する父母等
(※ 令和4年2月末までに生まれた新生児等も対象になります。)

②

- 令和3年度**住民税(均等割)**が**非課税**の方
または
■ 令和3年1月1日以降の収入が急変し、
住民税非課税相当の収入となった方

※ 児童扶養手当を受給されている方は、既に給付金を支給済みです。(一部、申請が必要な方を除く。)



「子育て世帯生活支援特別給付金」の “振り込め詐欺”や“個人情報の詐取”にご注意ください。

ご自宅や職場などに都道府県・市区町村や厚生労働省(の職員)などをかたった不審な電話や郵便があった場合は、奈半利町役場や最寄りの警察署(または警察相談専用電話(#9110))にご連絡ください。



介護保険のお知らせ

中芸広域連合 高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画を策定しました

～2040年を見据えた地域包括ケアシステムへの取り組み～

『高齢者がいつまでも健康を維持し、
住み慣れた地域で、安心して生活できる豊かな福祉のまちづくり』
を目指し、下記の5つの基本目標に基づき様々な事業を展開していきます。

基本目標 1

支え合い・助け合って 暮らせる地域づくり

地域の医療・介護の関係団体が連携して、包括的かつ継続的な在宅医療と介護を一体的に提供するための体制の強化に取り組みます。どのような状態になっても人権等が侵されることなく、高齢者本人が尊重されるよう、権利擁護に取り組みます。

住み慣れた地域で、
元気にいきいきと!



基本目標 2

福祉・介護サービスの 充実強化

介護職等の担い手(専門職)だけではなく、生活援助の担い手拡大として、関係機関等と連携し、人材の確保等に取り組みます。介護者の負担や不安を少しでも取り除くために、家族介護者の身体的・精神的・経済的負担の軽減に努めます。

基本目標 3

介護予防・健康づくり 施策の推進

いきいき百歳体操をはじめとする地域の主体的な集いの場のさらなる展開等を進めていくことで、高齢者の健康寿命の延伸を図ります。また、高齢者が地域社会の中で役割を持っていきたいと過ごすことができる環境づくりに取り組みます。

基本目標 4

認知症になっても 安心して暮らせる 地域づくり

認知症の人やその家族の意見も踏まえ、認知症になっても不自由や不便を感じることが少ない生活環境を整えることで、家族等の介護離職防止にもつながることを期待し、「認知症バリアフリー」のまちを目指します。

基本目標 5

構成町村との連携強化

地域共生社会の実現に向けては、中芸広域連合と構成町村との連携を今まで以上に強化していく必要があります。構成町村との定期的な情報交換や他部署連携を充実していくことで、高齢者の複雑化・複合化した課題に対する取り組みを推進していきます。

介護保険制度が変わります

1. 介護報酬などが改定されました 【令和3年4月～】

3年に1回見直される「介護報酬」ですが、今回の改定率はプラス0.65%（ただし、令和3年9月末までは新型コロナウイルス感染症対応のための特例として、プラス0.7%）となっています。

当介護報酬の改定に合わせて、「介護予防・日常生活支援総合事業」のサービス単価や加算も変更となり、これらの改定により、サービスを利用したときの利用者負担額も若干の変更となっています。

2. 介護認定期間が延長されました 【令和3年4月～】

今まで、介護認定期間は基本6カ月で最大36カ月（更新認定の場合）まで延長されていました。

この度の見直しにより、更新認定で、かつ、更新前の要介護（要支援）状態区分から変更がない場合は、最大48カ月まで延長されます。

3. 介護施設を利用した時の食費や負担限度額が一部変わります 【令和3年8月～】

施設を利用したサービスで支払う居住費等、食費には、基準になる額（基準費用額）が定められていますが、8月からは食費の基準費用額が下記のとおり変更されます。

内 容	令和3年7月まで	令和3年8月から
食費（1日あたり）	1,392 円	1,455 円

また、低所得の方については、施設利用が困難とならないよう、一定の受給要件を満たす場合、申請により、居住費等・食費は負担限度額までの負担となっていますが、在宅で介護を受ける方や助成を受けていない施設入所者との公平性の観点から、8月より、受給要件の見直し（預貯金額の細分化）、食費の見直し、第3段階の区分の細分化が行われます。

4. 利用者負担の上限額が一部変わります 【令和3年8月～】

※下表の所得区分以外には変更ありません。

所得区分が細分化され、下表のとおり上限額が一部変更になります。

内 容	上限額（世帯合計）	
	令和3年7月まで	令和3年8月から
年収 約 1,160 万円以上	44,400 円	140,100 円
年収 約 770 万円～約 1,160 万円未満		93,000 円

素敵なお相手探しを高知県がサポート

高知で恋しよ!! マッチング

7月～9月

こうち出会いサポートセンターでは、
「高知で恋しよ!!マッチング」を幅広くご利用いただくため、
出張形式での登録閲覧会を開催しています。
この機会にぜひご利用ください。

参加者
募集

スタッフや
サポーターの方々が
お相手探しから交際後まで
“丁寧に支援”してくれます。
迷っている方、
“ぜひおすすめ
します”。

「高知で恋しよ!!マッチング」で
成婚された方からのメッセージです。

「高知で恋しよ!!マッチング」とは・・・

高知県が運営する出会いへの支援を望む
独身の方の1対1の出会いをサポートする
会員制のお引合せシステムです。



【出張登録閲覧会】

	日程	場所	時間
1	令和3年7月7日(水)	土佐清水市立中央公民館	16:00～19:00
2	令和3年7月8日(木)	土佐清水市立中央公民館	16:00～19:00
3	令和3年7月15日(木)	香美市立中央公民館	17:30～19:30
4	令和3年8月19日(木)	香美市立中央公民館	17:30～19:30
5	令和3年9月16日(木)	香美市立中央公民館	17:30～19:30

【スペシャル登録会】

	日程	場所	時間
1	令和3年7月25日(日)	こうち出会いサポートセンター	10:00～17:00
2	令和3年8月28日(土)	南国市サザンシティホテル	10:00～17:00
3	令和3年9月8日(水)	こうち出会いサポートセンター	13:00～20:00
4	令和3年9月12日(日)	こうち出会いサポートセンター	10:00～17:00

これまでに県のサポートによりご成婚された方は298組(令和3年4月末現在)



入会登録料の
助成があります

土佐清水市、宿毛市
四万十町、佐川町、
越知町、仁淀川町、
芸西村、馬路村



こうち出会いサポートセンター
Kochi Encounter Support Center

高知で恋しよ!!マッチング

GO

社団法人 高知県法人会連合会

お問い合わせ
お申し込み先

こうち出会いサポートセンター

高知市駅前町5-5 大同生命高知ビル2階 TEL/088・821・8081
(日・月/10:00～17:00、火～木/13:00～20:00、金・土・祝/休み)

※センターの運営は高知県から委託を受けた一般社団法人高知県法人会連合会が行っています。

高知県は、ひとりひとりの生き方を尊重しながら、それぞれの希望に応じて「自分らしく」活躍することを応援しています。「結婚」などは、個人の自由であり、その他にも様々な生き方があるものと私たちは考えています。高知県は、それぞれの意思に基づいた生き方を応援するとともに、その一環として「出会い」や「結婚」への支援を希望する方々の応援をしています。

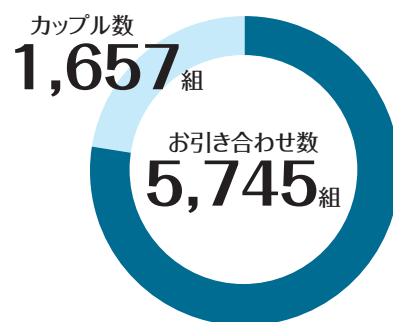
みなさんの出会いをお世話します！

婚活サポーター

地域の
お世話焼きさんが
あなたをサポート



婚活サポーターの活動状況



※平成22年11月～令和3年3月末現在

相談の流れ



① 連絡

「高知で恋しよ!! 応援サイト」の婚活サポーターページから相談したい《婚活サポーター》を1人だけ選び、連絡します。



② 面会

相談者本人が《婚活サポーター》と直接面会し、結婚への意志と希望するサポート内容を確認します。



③ 申込

申込書類を提出すると、サポート活動がスタートします。申し込みには本人確認書類と独身証明書が必要です。



④ 活動開始!

相談者のご希望をもとにお相手探しをします。《婚活サポーター》と連絡を取りながら、積極的に取り組んでください。

サポーターの一覧はサイトをご覧ください

高知で恋しよ!! 応援サイト



<http://www.koishiyo.pref.kochi.lg.jp/>



高知県少子対策課
出会い・結婚支援担当

〒780-8570 高知市丸ノ内1-2-20
TEL/088・823・9717 FAX/088・823・9658
E-mail: 060501@ken.pref.kochi.lg.jp

退職金で、会社にも従業員にも活力！



中 小企業

会社に有利

掛金は全額非課税なので
節税につながります。
手数料も必要ありません。

安心・確実

国が掛金の一部を
助成します。

退 職金

パートさんも
加入OK

パートさんのための
特例掛金月額を
ご用意しています。

カンタン管理

外部積立で管理もカンタン。
納付状況や試算額も
定期的にお知らせします。

共 済制度



中小企業のための退職金制度「中退共」は
1959年の設立以来、100万社以上が活用してきた国の制度です。

*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。

中退共制度のしくみ

① 加入申込

お近くの金融機関等の窓口でお申込みください。
事業主が中退共と「退職金共済契約」を結び共済手帳が送付されます。

② 掛金納付

毎月の掛金は全額事業主負担で、口座振替で金融機関に納付します。

③ 支払い

退職した従業員の請求に基づき、中退共から退職金が直接支払われます。

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

〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1
TEL (03) 6907-1234 FAX (03) 5955-8211



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 被保険者等に係る国民健康保険税の減免について

この減免では下記の①または②の条件に該当する世帯のみ、減免申請が可能です。

■減免の要件

- ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯
⇒ **全額免除**
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入の減少が見込まれ、次の**アからウまで全てに該当する世帯** ⇒ **保険税の一部を減額**
 - ア 世帯の主たる生計維持者の事業収入等のいずれかの減少額が前年(令和2年)に比べて30%以上減少する見込みであること。
 - イ 世帯の主たる生計維持者の前年の合計所得が1,000万円以下であること。
 - ウ 減少することが見込まれる世帯に主たる生計維持者の事業収入等に係る所得以外の前年合計所得が400万円以下であること。

■減免の対象となる国民健康保険税

減免の対象となる国民健康保険税は令和2年度分及び令和3年度分の保険税であり、令和3年4月1日から令和4年3月31日までの間に普通徴収の納期限(特別徴収の場合にあっては特別徴収対象年金給付の支払日)が設定されているものです。

●詳しくは総務課(☎:0887-38-4011)へご連絡ください。

～不妊に悩むご夫婦へ～

奈半利町不妊治療費等助成事業について

奈半利町では、不妊に悩むご夫婦が、不妊治療を受けた時の経済的負担の軽減と少子化対策の推進をはかるため、不妊治療に要する費用の一部を助成します。

■助成の主な内容

- 一般不妊治療(人工授精など)
 - ・1夫婦、1年度につき6万円を限度として助成します。
 - ・高知県やその他の団体が実施する不妊治療支援事業等の助成額を控除した金額について助成します。
 - ・助成できる期間は、初回申請から通算5年です。
 - ・病院からの受診証明書等の確認書類が必要となります。
- 特定不妊治療(体外受精・顕微鏡受精)
 - ・1回につき15万円を限度として助成します。
 - ・高知県やその他の団体が実施する不妊治療支援事業等の助成額を控除した金額について助成します。
 - ・1夫婦につき通算6回の申請が可能です。

■助成の対象者

1. 法律上婚姻関係にある夫婦関係にあって、妊娠を希望しているにもかかわらず妊娠にいたることができない状態と医師が判断し、不妊治療を受けた方。(原則、法律婚を対象としているが、生まれてくる子の福祉に配慮しながら、事実婚関係にある者も対象とする：事実婚関係に関する申立て書が必要)
2. 夫婦の両方またはいずれか一方が奈半利町に住所を有し、かつ、居住していること。
3. 夫婦が医療保険法の規定に基づく被保険者、組合員または被扶養者であること。
4. 夫婦のいずれもが町税等(国民健康保険税等を含む)の滞納がないこと。

●お問合わせ先:

奈半利町住民福祉課 奈半利町乙1569番地1
☎0887-38-4012

法律相談

- ◆と き 8月26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
- ◆相談受付 安芸ひまわり基金法律事務所 ☎ 0887-35-8200

令和3年度奈半利町地域振興券について

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている町内の事業者の皆様への経済対策及び町民の皆様への生活支援を目的とした奈半利町地域振興券事業を本年度も行います。

対象者	令和3年6月1日現在において住民基本台帳に記載されている方(申請の必要はありません)
発行額	1人につき20,000円(500円券×40枚) ※再発行はできませんので、紛失されないようご注意ください。
使用可能期間	令和3年8月1日(日)から令和4年2月28日(月)
発送時期	7月下旬
発送方法	ゆうパック
使用可能店舗	7月下旬発送時の同封文書でご案内いたします。

※7月13日(火)までに登録された店舗の一覧につきましては、発送時の同封文書でお知らせいたします。その後に登録された店舗につきましては、町ホームページ及び町広報誌にて随時お知らせいたします。

※不在で受け取れなかった場合

ゆうパックは配達員からの手渡しとなります。不在で受け取れなかった場合は、ポストに投函される不在票をご覧ください。不在票に記載された方法で郵便局へご連絡をお願いいたします。

なお、1週間保管された後も連絡がなければ役場で保管しますので、本人確認書類と認印をお持ちのうえ、地域振興課までお越しください(世帯主または同世帯の世帯員の方がお越しください。他世帯の方が受取をご希望の場合は地域振興課までご相談ください)。

■地域振興券取扱店募集について

地域振興券を利用できる町内の店舗・事業所を令和3年12月28日(火)まで募集しています。募集要項につきましては、地域振興課にお問い合わせください(町ホームページからもダウンロードできます)。

●お問い合わせ先：地域振興課 ☎0887-38-8182

防火・防災訓練用資機材を整備—宝くじ助成事業—



財団法人 自治総合センターでは「宝くじの社会貢献広報事業」として、地域の防火防災組織等の育成強化を目的とした助成事業を行っています。

消防本部ではこの助成を受け、消火体験装置一式・訓練用消火器(8本)・を整備しました。これらの資機材により地域の防災訓練や事業所及び学校等で、火災に対する初期消火の重要性が体験できると思います。

今後も地域、事業所及び学校等と連携した訓練、啓発活動を女性防火クラブとともに計画、実施していきます。

中芸町村民の皆様には、「火災予防の大切さ」を知ってもらい、中芸地区から火災件数0を目標として、これらを用い火災予防の活動をしてまいります。



●お問い合わせ先：
中芸広域連合消防本部
予防係
☎0887-38-2648



台風対策のお願い～四国電力送配電からのお願い～

■台風接近前の飛来物予防のお願い

- ・強風により看板やトタン屋根、畑の表面を覆うマルチシートなどが飛ばされ**電線に引っ掛かり停電となる事例が発生**しています。
- ・台風シーズン前には飛ばされるものは固定し、古くなった屋根は修理するなど、事前の対策をお願いします。



■台風通過後の事故防止のお願い

- ・切れて垂れ下がった電線に触れると、**感電などの恐れがあり大変危険**です。
- ・また、電柱や電線に巻き付いたシートやトタンに触れても**感電などの恐れがあり大変危険**です。
- ・絶対に近づかないで四国電力送配電へご連絡ください。



四国電力送配電株式会社 ●連絡先：高知県内 ☎0120-410-286

LINEで停電情報をお知らせします



四国電力送配電
LINE公式アカウントの
友だちになる

LINEで友だちになると、設定した
エリアの停電情報を自動でお知らせ！

4
四国エリア
全所まで

状況が変化すると自動でお知らせします。



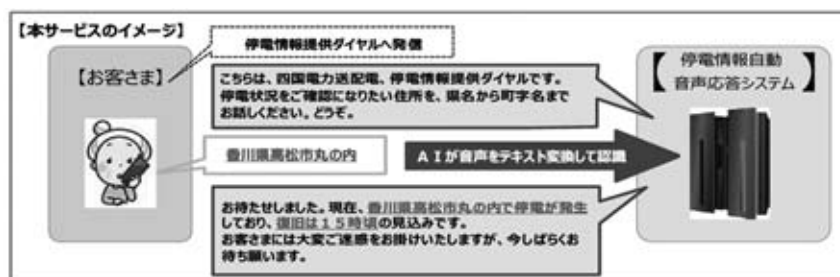
四国電力送配電では、停電情報をタイムリーにお届けするためのLINE公式アカウントを活用したサービスを配信しています。登録・利用は無料※ですので、万に備えてぜひ、登録してください。 ※データ通信料はお客様負担となります。

https://www.yonden.co.jp/nw/cnt_line-notice/index.html

【停電情報自動音声サービスを開始】

本サービスは、お客様が発話された住所をAIが音声認識し、その地域の停電状況や復旧見通しを自動音声でお答えするもので、これにより、ボタン操作に不慣れな方でも簡単に停電状況を確認いただくことが可能になります。

停電情報を確認したい場合は、下記、停電情報提供ダイヤルへお問い合わせください。



◆停電情報提供ダイヤル (24時間受付)
高知県:0120-459-271



四国電力送配電株式会社

介護・福祉 就職面談会in東部

※新型コロナウイルス感染症の状況等により、中止または個別相談となる場合があります。

下記の日程で、就職面談会を開催します。

田野町、奈半利町、室戸市の介護・福祉事業所が参加予定です。

介護・福祉の仕事に関心のある方はぜひご参加ください。面談会といっても堅苦しいものではありません。仕事内容や資格取得について聞いてみたい方など、お気軽にご参加ください。

■日 時 令和3年9月16日(木) 13:30~15:00

■場 所 安田町文化センター 1F 多目的ホール

●お問い合わせ先 安芸福祉人材バンク(安芸市社会福祉協議会内) TEL 0887-35-2915
ハローワーク安芸(安芸公共職業安定所) TEL 0887-34-2111



令和3年度 自衛官等採用案内

資料請求



- ★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6日 1次試験 9月18日	部隊の中核を担う「曹」を養成するコース 初年度収入：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18日 口述等 9月23日 ～25日 (いずれか1日)	任期制隊員コース 任期終了後、民間企業への就職や継続して「曹」へ進むことも可能です。 初年度収入：約260万円～

※自衛官候補生の試験は、上記のほか、7月及び10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	海自 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9日 1次試験 9月20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。
	航自 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10日 試験 9月25日・26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。
	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10日 1次試験 9月25日	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。
	一般 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27日 1次試験 11月6日・7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13日 1次試験 10月23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	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6日 1次試験 10月16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ください。
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。

TEL 0887-35-2749 E-mail kochi.pco.aki@rct.gsdf.mod.go.jp

令和3年度 放課後児童支援員及び補助員募集のお知らせ

奈半利町教育委員会では、放課後児童クラブみんなのおうち(学童保育)を運営する児童支援員及び補助員を以下のとおり募集しています。

■ 募集内容

職名	放課後児童支援員	補助員
募集人数	1名	3名程度
期間	任用の日から令和4年3月31日まで(勤務成績等により翌年度更新の場合有)	
勤務日	月曜日～土曜日の週28時間程度の勤務 ※土曜日はシフトにより不定期勤務	月曜日～土曜日の週1～2日程度 ※シフトにより不定期勤務
勤務時間	午前8時～午後6時30分のうち、4時間～7時間30分程度 (7時間30分勤務の場合は休憩時間有)	午前8時～午後6時30分のうち、4時間～7時間30分程度
勤務場所	奈半利町子育て支援拠点施設「みんなのおうち」	
職務内容	学童保育業務 ※具体的には、子どもたちの活動(学習・遊び・行事など)の計画運営、安全管理などを、他の支援員と協力して実施	左記の学童保育業務の補助業務
報酬・報償費	資格有：時給951円～ 資格無：時給897円～ ※資格は、放課後児童支援員の資格となります。また、経験年数により金額は異なります。	資格有：時給951円 資格無：時給897円 ※資格は放課後児童支援員の資格となります。
手当	通勤費：自宅から片道2km以上 2,000円～ 期末手当：6月1日、12月1日現在引き続き3月以上勤務した者	—
保障	健康保険、厚生年金、雇用保険	—
その他特記事項	基本的な勤務条件は上のとおりとなりますが、 勤務時間は調整できます 。ただし、勤務時間数によっては、手当の支給及び保障加入の対象とならない場合があります。	基本的な勤務条件は上のとおりとなりますが、 月に数日程度の勤務も可能です 。
申込先	奈半利町役場総務課	奈半利町教育委員会事務局

※放課後児童支援員は、奈半利町における会計年度任用職員の身分となります。

■ 募集期間 定員に達するまで、または令和4年3月31日まで

●お問い合わせ先 TEL 0887-38-8188

1冊・計帳実売先まで

サマー7億円ジャンボ

1冊・計帳実売先まで

ミニ5,000万円

1万円以上の
当せん本数は
50万本以上

2種類同時発売!

7/13(火)～8/13(金)

1冊300円

みずほ銀行

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。



「利用者の方へお知らせ」



この度、町民会館図書室では、貸し出しの際に利用できる、個人ナンバの発行を始めました。ご利用の皆様には、本についている貸出カードに、氏名を記入していただいておりますが、これを6ケタの数字(個人ナンバー)でも対応します。希望される方は、図書室の受付、または教育委員会にお申し出ください。

7月入庫予定本

小説(単行本)

- 仮面1 / 伊岡瞬
- スモールワールズ / 一穂ミチ
- 海辺の金魚 / 小川紗良
- 薔薇のなかの蛇 / 恩田陸
- ひきなみ / 千早茜
- 琥珀の夏 / 辻村深月
- 小説8050 / 林真理子
- 本心 / 平野啓一郎
- 雷神 / 道尾秀介
- 月下のサクラ / 柚月裕子

小説(文庫本)

- 自画像 / 朝比奈あすか
- ゴーストハント⑥⑦ / 小野不由美
- 駕籠屋春 秋 / 岡本さとる
- 照降町四季①②③ / 佐伯泰英
- すみれ荘ファミリア / 風良ゆう
- 下流の宴 / 林真理子
- 竜とそばかすの姫 / 細田守
- いのちの停車場 / 南杏子

悪人

吉田修一
などなど

50歳になりました

光浦靖子
などなど

〜ごども〜

春原さんのリコーダー

東直子

生贄探し

中野 信子 / ヤマザキマリ
どうしても頑張れない人たち
1日1話、読めば心が熱くなる
多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。
ひとりぼっちが怖かった

朝日新聞社会部
樋口恵子
きらきら鉢物菓子作り方
ハラペコラボ

車中泊で巡るオススメ道の
駅ガイド(2021)
猫ピッチャー12
そにしけんじ

みにくいマルコゝえんと
つ町に咲いた花
ぼくのお父さん
矢部太郎

〜その他〜

にじいろフェアリーしずくちゃん4
絶叫学級③ 赤い断末魔
絶望鬼ごっこ①⑥凍てつく
地獄花火大会
絶滅世界ーブラックイートモンスターズ

本当はこわい話⑤⑥⑦
ハイキュー!! ショーセツ
バン!!⑬
動画でかんたん! おもしろ手品

最強工作クラフトウォーズ小学生
かんたん! かわいい女の子の手芸&工作BOOK
ますますさんねないきもの事典
考える読書(第65回・第66回)

アーヤと魔女(徳間アニメ絵本)
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。





スポーツ栄養

～スポーツをがんばる子どもたちへ～

試合の本番はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、食事をしっかりとることが大切です。ケガ予防にもつながりますので、食事の内容にも気を配りましょう！

～ 食事のポイント ～

①「1日3食」が食事の基本！

朝食ぬきはダメ！ 回数が減れば、栄養素も不足します。

②主食で糖質をしっかりとる！

極端に糖質をカットするとパフォーマンスが低下します。

③たんぱく質を毎食欠かさずに！

筋肉・骨・血液の材料になる重要な栄養素。運動後や成長期にはこまめな補給が必要。

④野菜・果物を毎日とろう！

糖質やたんぱく質の代謝に必要なビタミン、ミネラルが豊富。

⑤牛乳・乳製品でカルシウムを補給

牛乳、乳製品は骨の材料になるカルシウムが豊富。成長期やスポーツ選手には欠かせません。



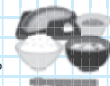
⑥納豆を積極的に食べよう

カルシウムが骨に沈着するのを助けてくれるビタミンKが豊富。



⑦レバーは鉄の供給源

鉄が不足すると貧血になって、実力が発揮できなくなることも。貧血予防にレバーがおすすめ。



⑧主食・主菜・副菜をそろえよう

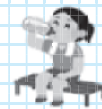
重要なのは、栄養素をバランスよくとること。

⑨おやつでなく「補食」を活用

3食でとりきれない栄養素を補うのが「補食」の役割。適切な補食でパフォーマンスも向上します。

⑩適切な水分補給も必要

運動すると大量の汗をかき、水分が失われますので、こまめに水分補給を。



～ 試合の日の食事のポイント ～

試合前

タイミングよく栄養補給して、エネルギー不足を防ぐ

糖質を多めにとってエネルギーを蓄えます。試合が始まるまでに食べ物が胃に残らないように食事は試合開始の3～4時間前までにすませましょう。試合に備えて、充分に水分補給をし、試合1～2時間前に約500mlの水分をとるようにします。



試合中 など

試合時間が長い場合は試合中にも栄養補給をする

ハーフタイムがあるスポーツは糖質を補給。果汁100%ジュース、バナナなどがおすすめ。のどの渇きを感じる前に、こまめな水分摂取を。

同日に次の試合がある場合はすぐに糖質を補給

1試合終わることに、次の試合に備えて補給しましょう。



試合後

試合後30分以内に糖質・たんぱく質をとる

運動後30分以内に糖質とたんぱく質をとると、筋肉が効率よく修復されます。筋肉の材料となるたんぱく質とエネルギー不足から筋肉が減らないように糖質を補給することが重要です。また、スポーツドリンクなどで、運動で失われた水分とミネラルを補いましょう。



簡単 勝負めしレシピ 豚しゃぶの冷製パスタ

材料(1人分)

スパゲティ—————100g
豚ももスライス————80g
レタス—————2枚
トマト—————1/2個
めんつゆ(3倍濃縮)——大さじ1
ごまドレッシング——大さじ1



筋力アップ・疲労回復

たんぱく質・炭水化物・ビタミンB1

作り方

- 1 レタス、トマト、豚肉は一口大に切る。スパゲティは表示時間でゆでる。豚肉は別の鍋でゆでる。
- 2 めんつゆ、ごまドレッシングを混ぜ合わせておく。
- 3 器にスパゲティを盛り、①のレタス、トマト、豚肉を盛り、②のタレを回しかけたら出来上がり。

エネルギー:576kcal たんぱく質32.4g
脂質9.8g 食物繊維4.9g 塩分1.1g

「高知県集落調査」のお知らせ

高知県では、県内の中山間地域の概ね50世帯未満の集落を対象に、6月から12月頃までの期間、「高知県集落調査」を行います。(奈半利町での実施時期は調整中です)。この調査では、集落の代表者の方に調査員がお伺いし、集落の課題や住民の皆さまのニーズ等に関して、対面形式での聞き取り調査を実施します。

集落活動や生活環境、産業振興など、地域の実情や住民の皆さまの思いを、今後の中山間対策の政策づくりに反映させていただきますので、皆さまのご協力をよろしくお願いします。

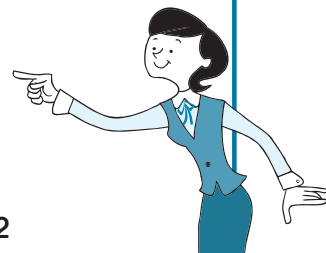
※調査員は県が交付した「身分証明書」を携帯しています。

※聞き取り調査を実施した一部の集落の住民の方を対象に、別途アンケート調査を行う予定です。



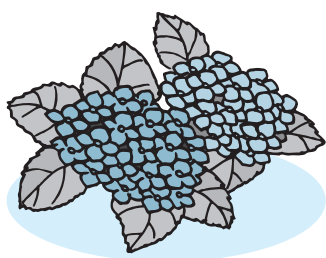
お問い合わせ先

高知県中山間地域対策課 TEL 088-823-9602



つゆ草

雨上る	古五六寺跡	おそぎくら	セツ子
尼寺の	山菜つくし	春御膳	つね子
雲流れ	風の音する	立夏かな	さち子
初夏の中	聖火祝して	海光る	ちえ
巻き蔓の	もう伸び始めて	胡瓜苗	いさみ
漁船の	音も軽やか	若葉潮	セツ子
青梅や	流しの水に	クルクルと	つね子
山よりの	風にのりくる	早苗月	さち子
五月晴れ	光のなかに	蝶の舞う	ちえ
解禁の	鮎つやつやと	掌にすべる	いさみ
日常を	束の間忘れ	堂狩り	いくよ



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
安岡 信義	R3・3・24	男	88	上長田
能勢 幸夫	R3・4・9	男	81	二区
中島 慶美	R3・4・22	女	88	樋ノ口
鈴木 米子	R3・4・29	女	72	樋ノ口
高松 曠介	R3・5・20	男	75	平
磯部喜代子	R3・6・6	女	80	平松

遠足楽しかったよ!

5月14日(金)に子どもたちと、こども園周りでスタンプラリーをしながら遠足に行ってきました。今回の遠足では、園外へ出た時のルールとして「友達と手をつなぐ」「車がきたら止まる」「人に会ったら挨拶をする」ことを約束してスタートしました。

工事をしている人に会うと大きな声で「こんにちはー」と言ったり、車がくると「止まらないかんで」と声をかけたりする姿が見られ、約束を聞いて守ろうとする姿が見られました。スタンプラリーでは風船やぬいぐるみを見つけると「やったー」と駆け寄って行く姿もあり、目当てをもって楽しんでいました。

みんなとお弁当やお菓子を食べ、楽しい時間を過ごしました。



大きくな〜れ!!

5月25日(火)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。



じゃがいも、おいしかったよ

6月2日(水)に竹崎穂さんの畑でじゃがいも掘りをしました。畑につくと、じゃがいもを提供していただいた竹崎さんに挨拶をして早速、掘り始めました。

大小様々な大きさのじゃがいもがあり、大きなじゃがいもを手にとって「これすごいでー」と興奮しながらみせてくれました。袋にたくさん詰め「重たい〜」と言いながらも、嬉しそうな表情が見られました。

途中、トラクターで掘り起こす作業も見せてもらい、興味津々な子どもたちでした。



「交通安全教室」 みんなで気を付けよう！

5月28日(金)に安芸警察署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。



乳児部の遊び

自分の好きな物を持って遊ぶことが楽しいです！



友達と遊ぶことも好きになってきました！



友達と同じ遊びをすることが楽しいです！

