



なはり

2016 SEPTEMBER

9

NO.308

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

話題

- 施行100周年記念事業合同奈半利会
- 町のニュース
- お知らせ
- 国際交流員
- ヘルスメイト ほか



□ 3,375 人

男 / 1,562 人

女 / 1,813 人

世帯数 / 1,750 戸

平成28年7月31日現在

奈半利町制 施行100周年記念事業 合同奈半利会 (東京・関西・高知)



齊藤一孝町長



東京奈半利会会長 徳永裕司 様



関西奈半利会会長 松田徹吉 様



高知奈半利会 山本 彰 様



奈半利町議会 安岡規雄 議長

平成28年8月15日にホテルなはりにて、奈半利町制施行100周年記念事業(東京・関西・高知)合同奈半利会を開催しました。

オープニングイベントとして、奈半利中学校生徒による「浦安の舞」や奈半利ふるさと合唱団によるコーラスから始まり、会場に花を添えました。

今回の奈半利会には、町外に出られております、奈半利町出身の多くの方々が帰省され、参加していただきました。

現在、別々の地域に住んでいらっしゃる方々が故郷である奈半利町に集まり、昔話など懐かしい思い出を話しておりました。



奈半利ふるさと合唱団



浦安の舞

平成28年度



式典では、参列者一同黙祷を
ささげ、齊藤一孝町長の式辞を
はじめ、高知県知事、高知県議
会濱田英宏議員、奈半利町議
会安岡規雄議長、奈半利町遺
族会濱中俊子会長に追悼の辞
をいたした後、参列者全員で
御英霊に対し献花を行いました。

終戦から71年の年を迎え、戦争の悲惨さを胸に刻み、恒久平和への誓いを新たにしました。

集落活動センターとは、住民が主体となって、地域の課題やニーズに応じ、生活、福祉、産業、防災といったさまざまな活動に総合的に取り組む仕組みです。

この「一般社団法人はりの郷」は、地域住民の方が主役となり地域が抱える課題を解決したり、地域でお金が回る仕組み



右から
集落支援員 濱渦佳織さん、事務局長 中山晃生さん、
事務員 寺村智子さん、地域おこし協力隊 下阪将彦さん

一般社団法人なはりの地域住民の方が主役とが抱える課題を解決し、域でお金が回る仕組みづくりを目指すもので、6月30日をもって解散した「なはり観光文化協会」の業務であった、観光イベントの企画、実行や物産館「無花果」の運営、ふるさと納税返礼品の発送の業務についてもその役割を担っています。

国の登録有形文化財である旧弘瀬家住宅を事務局として、7月から活動を始めます。

事務局には、事務局長として中山晃生さんが就任し、現在は事務員が1人、ほ

かに役場から地域おこし協力隊の下阪将彦さん、集落支援員として濱渦佳織さんがサポートしています。

集落活動センターなはりの郷の開所時間は、年末年始以外の午前8時半から午後5時までです。土日祝日の管理は、なはり浦の会に委託しています。

事務局の開所に合わせ7、8月には奈半利の町家切り絵展を実施しました。

また、なはりの郷では奈半利駅舎や奈半利町海浜センターの指定管理も行つことになりました。

今後は町と連動し、「かせぐ、にぎわう、ささえる、かなえる」といった活動を、住民が主体的に行うことのできる環境づくりや、町内の資源をとりまとめる拠点を整備し、ふるさと納税の波及効果を活かす仕組みづくりを通して、奈半利を売り出し、町民への還元を目指し、皆様の協力を得ながら地域振興のための事業を展開していきたいと考えています。

平成28年7月より地域おこし協力隊として地域振興課に配属された柴原直美さんをご紹介します。



柴原さんは、以前東京都にて大手出版社、物流関連企業に勤務されておりました。そういったご自身の経験を地域の活性化に活かしたいという強い熱意から、当町へ移住され、現在地域おこし協力隊としての業務を行っていたいております。

ふるさと納税関連業務をはじめ、特産品販路開拓、移住施策等の分野の業務を行っています。

今後も地域おこし協力隊として、幅広く活動していただく予定ですので、町内でお見かけの際はぜひとも応援をよろしくお願いたします。

第7回奈半利町ちびっこトライアスロン開催!!

7月24日(日)に、みなと未来会議の主催、奈半利町の共催で「第7回奈半利町ちびっこトライアスロン」が開催されました。



このイベントは、交流人口の拡大や観光振興を図ることを目的として「みなとオアシス奈半利」の関連事業として、平成22年度から毎年実施しています。

回を重ねるごとに知名度もあがり、今年も高知県内の小学生だけではなく、県外からの参加もあり、過去最高の総勢155人が競技に取り組みました。

また今年度は初めての取り組みとして、中学生の部プレ競技も実施し、トライアスロン参加者を対象にサンゴ遊覧船の運航も行いました。

スタートと同時に子どもたちは奈半利の澄んだ海を泳ぎ、自転車で疾走し、最終のマラソンでは、降り注ぐ日差しの中、美しい海の見えるふるさと海岸を走り抜け、ゴールした子どもたちの顔は達成感に満ちあふれていました。

参加した子どもの中には、「入賞できなくて悔しかったので、来年も参加したい」という



声や、保護者からは、「すばらしいイベントなので、子どもたちのために今後も続けてほしい」などのうれしい声をいただきました。



第53回港まつり

8月16日(火)、多くの住民ボランティア協力のもと、祈願祭・シーカヤック競争大会・船舶パレード・ハッピーくじ抽選・もち投げ・踊り大会・花火大会を行いました。踊り大会は、青年会を中心としたよさこい踊りが披露され、また花火大会も昨年を上回る約5,000発の花火を打ち上げ、例年以上に盛り上がりを見せた祭りとなりました。

途中雨が降りましたが、町民の方はもちろんのこと多くの観光客の皆さんに楽しんでいただけたと考えております。祭りを支えていただきました関係者の方々、ご協賛をい

ただきました各社、会場周辺の住民の皆様のご理解ご協力に感謝いたします。



短期山村留学を実施

7月31日(日)～8月6日

(土)の6泊7日間、米ヶ岡の生活体験学校を拠点とした短期山村留学を実施しました。高知市の小学校4年生～6年生の男女15人が参加し、奈半利町の町並みや野根山街道の散策、シーカヤック体験といった活動をしながら、自分たちで料理をしたり新で風呂を焚くといった生活体験をしました。

初日の歓迎会には、多くの保護者の方も出席し、地域とのふれあいを通じて、奈半利のよさ・米ヶ岡のよさを満喫

していただきました。

ほとんどの児童がお互いに初対面で、初日こそ戸惑いもあったようですが、すぐに仲良くなり、全員が協力して毎日の活動をしていました。

自分のことだけでなく、常に友達のことを気遣い、助け合いながらの生活で子どもたちにとっては大変だったと思いますが、最終日には笑顔で「また次も来たい」と早くも心待ちにしている子がほとんどでした。

7日間、学生スタッフとして高知大学の大学生5人が参

加してくださった他、米ヶ岡・池里地区の方々や奈半利町婦人会、安芸森林管理署など、本場に多くの方々いろいろな場面でサポートしていただき、無事、短期山村留学を終えることができました。本当にありがとうございました。

この短期山村留学を通して、奈半利町・米ヶ岡のよさを多くの方に知っていただく機会とするために、来年度以降も継続していきたいと考えております。その中で子どもたちにとって、貴重な体験や交流ができるように努力していきますので、ご協力をお願いいたします。

米ヶ岡地区集落維持・活性化事業について

平成26年度より「山霧の里なはりのてっぺん米ヶ岡米作り体験」と題して、小学生までの子どもがいる家族をターゲットとした農作業及び自然体験事業を毎年行っています。平成28年7月30日には第3回目の体験事業が開催され、夏野菜の収穫や、昆虫採集を行い、米ヶ岡地区の方々が準備をしてくれた竹の流しそうめん台で、流しそうめんをして、米ヶ岡の自然を満喫していただきました。

今後の日程としましては、10月15日に「稲刈り体験と里山のくらし体験、石釜焼きピザ作り体験」、11月5日に「収穫祭とサツマイモ収穫体験とあかつしとのふれあい教室」を予定しています。



中芸広域連合消防大会

7月24日、平成28年度中芸広域連合消防大会が開催されました。

毎年恒例の本大会では、消防ポンプ車の操法でのタイムが競われ、消防団員の皆さんが、日ごろの訓練で培った体力と技術を競う大会です。きびきびとした消防団員の皆さんの動きを見ると、とても頼もしく感じました。

日ごろの練習、また当日は大雨の中ご参加いただきました皆さん、本当にお疲れさまでした。



88クリーンウォーク

— 国道の清掃活動 —

毎年8月8日の早朝に、四国内の道路を歩きながら一斉に清掃活動を実施しようと、「四国の道」の新たな取り組みとして平成15年より始めました。

「88クリーンウォーク四国」は、四国霊場88力所にちなみ、また、「四国8の字ハイウェイ」の早期実現を目指して名付けられたものであります。奈半利町でも多くの人が早朝から参加し、国道55号線沿いを清掃しました。



奈半利スポーツ少年団 葉山センダン杯に出場

8月6日(土)に、葉山総合グラウンドにて葉山センダン杯に出場しました。

6年生の試合は残りわずかとなりましたが、この試合で唯一の6年生の淡路龍翔くんがランニングホームランを打つなどして大活躍!! 試合には敗れましたが、後輩たちに大きな足跡を残してくれたと思います。

奈半利スポーツ少年団は、去年度からさまざまな大会に出場する中で、個々の技術も上達しながら、チームとしてもまとまりが出てきて大きく成長してきたと思います。

今後も、いい報告ができるように練習を重ねていきますので、ご協力よろしく願っています。



教育委員会行事予定

9月17日
奈半利中学校体育大会
9月25日
加領郷小学校・地区運動会
10月8日
認定こども園なはり運動会

ひとり親のご家庭へ、大切なお知らせ

「児童扶養手当」の加算額が変わります

平成28年8月1日から「児童扶養手当法」の一部が改正され、
児童扶養手当の第2子の加算額および第3子以降の加算額が変更されます。

平成28年8月から
加算額が、増額されます。

【第2子】月額5千円 → 最大で月額1万円の
【第3子以降】月額3千円 → 最大で月額6千円に

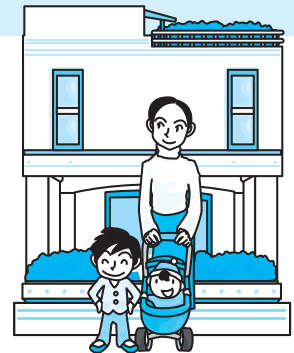
平成29年4月から
物価スライド制を導入します。

物価の上下に合わせて支給額が変わる
「物価スライド制」を、児童扶養手当の
加算額にも導入します。

加算額の増額の目的と内容（平成28年8月から）

▶ひとり親のご家庭は、子育てと生計を1人で担わなければならない、生活上のさまざまな困難を抱えています。特に子どもが2人以上いるひとり親のご家庭は、より経済的に厳しい状況にあるため、第2子の加算額と第3子以降の加算額を**増額することにした**。

▶また、今回は特に経済的に厳しい状況にあるひとり親のご家庭に重点を置いた改善を目的としているため、**それぞれのご家庭の所得に応じて加算額が決定されます**。



児童扶養手当 の月額 (平成28年8月から)

子どもが1人の場合 全部支給：42,330円
一部支給：42,320円～9,990円
(所得に応じて決定されます)

子ども2人目の加算額
定額5,000円 → 全部支給：10,000円
一部支給：9,990円～5,000円
(所得に応じて決定されます)

子ども3人目以降の加算額（1人につき）
定額3,000円 → 全部支給：6,000円
一部支給：5,990円～3,000円
(所得に応じて決定されます)

増額の支払月

平成28年8月分から加算額が増額されますが、平成28年8月から同年11月分は、4カ月分の児童扶養手当の支給月である**平成28年12月に支払われます**。

物価スライド制の導入（平成29年4月から）

▶物価スライド制とは、物の価格の上がり下がりを表した「全国消費者物価指数」に合わせて、支給する額を変える仕組みです。子どもが1人の場合の手当額には、すでにこの物価スライド制を導入していますが、子どもが2人以上の場合の加算額にも平成29年4月から導入します。

「魚梁瀬森林鉄道」日本遺産への道

～地域観光資源再発見便りvol.1～

☆「日本遺産」とは

「日本遺産 (Japan Heritage)」は、地域の歴史的魅力や特色を通じて我が国の文化・伝統を語るストーリーを「日本遺産 (Japan Heritage)」として、文化庁が認定するものです。

ストーリーを語る上で欠かせない魅力溢れる有形や無形の様々な文化群を、地域が主体となって総合的に整備・活用し、国内だけでなく海外へも戦略的に発信することにより、地域の活性化を図ることを目的としています。 —文化庁ホームページより—

「魚梁瀬森林鉄道」日本遺産推進協議会設立

8月5日(金)、中芸広域体育館で、「魚梁瀬森林鉄道」日本遺産推進協議会設立総会を開催し、中芸5町村の首長及び中芸地区内外の関係団体が集まり、「魚梁瀬森林鉄道」の日本遺産認定に向けて協議し、黒岩之浩安田町長が会長、齊藤一孝奈半利町長、安岡雅徳田野町長、上村誠北川村長、上治堂司馬路村長の4人が副会長となりました。

中芸が一体となって、平成29年度の日本遺産認定に向けて取り組むことになりましたので、皆様、応援やご協力をよろしくお願いします。



第1回運営委員会及び第1回合同部会開催

8月15日(月)、中芸広域体育館で、「魚梁瀬森林鉄道」日本遺産推進協議会第1回運営委員会及び第1回合同部会を開催しました。

運営委員会では、副運営委員長に清岡博基氏(中芸地区森林鉄道遺産を保存・活用する会)が、ストーリー部会長に赤池慎吾氏(高知大学)、活性化策部会長に依光香代子氏(一般社団法人高知県東部観光協議会)が、それぞれ運営委員長から指名されました。

その後のストーリー部会と活性化策部会の合同部会では、部会員によるワークショップを開催し、各町村にある構成文化財の拾いあげを行い、活発な意見がたくさんでました。



お問い合わせ

「魚梁瀬森林鉄道」日本遺産推進協議会事務局
(安田町役場経済建設課)

Tel. 0887-38-6715

facebook





ご存じですか。平成28年度の間伐事業等の支援制度

施業を集約化し、間伐等を行う場合の補助事業

●造林事業（国庫事業） 下表以外の作業種…再造林、鳥獣害防止施設、下刈り、森林作業道等

区分	作業種	対象林齢	作業内容	事業規模	伐採率	補助要件等	補助率
森林環境保全直接支援事業	除伐	～25年生 (除伐)	不用木の除去、不良木の淘汰	0.1ha以上／施行地	規定無	下記の①、②、③のいずれかに該当していること。 ①森林経営計画の認定を受けた者。 ②森林施業計画の認定を受けた者。 ③特措法に基づく特定間伐促進計画の事業主体に位置付けられた者。 ・②については、残計画期間に限る。	68%
	保育間伐	A：～35年生 (保育間伐A) B：林齢制限なし (保育間伐B)	A：不用木の除去、不良木の淘汰 B：伐採木の平均胸高直径が18cm未満の不用木の除去、不良木の淘汰	0.1ha以上／施行地	30%		
	搬出間伐	～60年生 ※森林経営計画に基づく場合は標準伐期齢の2倍以下の林齢	不用木の除去、不良木の淘汰、搬出集積	0.1ha以上／施行地			
	更新伐	～90年生	不用木の除去、不良木の淘汰、支障木やあばれ木等の伐倒、搬出集積	①森林経営計画に基づく場合 森林経営計画ごとに間伐・更新伐の施行地面積の合計が5ha以上で平均搬出材積が10m ³ 以上 ②森林施業計画または特定間伐等促進計画に基づく場合 集約化実施計画ごとに間伐・更新伐のそれぞれにおいて施行地面積の合計が5ha以上で平均搬出材積が10m ³ /ha以上			
環境林整備事業	間伐	C：～60年生 (保育間伐C)	不用木の除去、不良木の淘汰	0.1ha以上／施行地		下記の①、②のいずれかに該当していること。 ①県・市町村（ただし、事業主体が自ら所有する森林以外で森林所有者と締結した場合、または寄付や分収契約解除等により公有林化した森林で実施した場合に限る。） ②森林整備法人、森林組合、森林法施行令第11条に定める特定非営利活動法人等（ただし、事業主体が自ら所有する森林で実施することを除くこととし、地方公共団体及び森林所有者と協定を締結した場合に限る。）	保安林または市町村森林整備計画に規定する公益的機能が高い森林（72%） その他（36%）



●木材安定供給推進事業支援事業（国庫事業） 下表以外の作業種…路網整備

作業種	対象林齢	事業名	事業規模	伐採率	補助要件等	補助率
間伐材生産	～60年生	不良木の除去、不良木の淘汰、支障木やあばれ木等、の伐倒造材、集材、搬出集積、積込	0.1ha以上／施行地	30%	①県及び地域協議会の構成員のうち、市町村、森林所有者、森林組合等、森林法施行令第11条に定める特定非営利活動法人等、森林経営計画認定者等、特定間伐促進計画の事業主体に位置付けられた者並びに知事が認める者 ②同一林班または区域内に森林経営計画が作成されている場合は、翌年度末までに本事業での施行箇所を経営計画対象森林とすること。	定額 350千円／ha +間接費以内

●みどりの環境整備支援交付金（県事業）…造林事業への高上げ（造林事業と合計で概ね90%相当）

作業種	対象林齢	事業内容	補助要件等	補助率
除伐	11～25年生	除伐：不用木の除去（森林環境保全直接支援事業）	造林事業で採択された除伐及び保育間伐（A・B・C）とする。	定額 35,000円／ha
保育間伐	11～35年生	保育間伐A：不用木の除去、不良木の淘汰（森林環境保全直接支援事業）		定額 35,000円／ha
	11～45年生	保育間伐B：伐採木の平均胸高直径が18cm未満の不用木の除去、不良木の淘汰（森林環境保全直接支援事業）		定額 30,000円／ha
	11～45年生	保育間伐C：不用木の除去、不良木の淘汰（環境林整備事業）		定額 23,000円／ha

自分で自分の山を手入れをする場合の補助事業（自伐林家等を含む。）

●緊急間伐総合支援事業（県事業） 下表以外の作業種…路網整備（500～1,500円／m）など

作業種	対象林齢	事業名	事業規模	伐採率	補助要件等	補助率
間伐	11～60年生	公益林保全整備事業（保育間伐）	0.1ha以上／施行地	30%	保安林または市町村森林整備計画に規定する公益的機能が高い森林で集約化が困難な森林	定額 80,000円／ha
	31～60年生	森林整備支援事業（搬出間伐）		30%	国庫補助事業の対象とならない森林	定額 183,000円／ha
				20%		 定額 122,000円／ha

再造林及び被害防護施設等に対する支援制度

※20%の間伐は、高知県小規模林業事業推進協議会の会員に限りです。

●森林資源再生支援事業（県事業）…造林事業への高上げ

作業種	補助要件等	補助率
再造林 シカ被害防護施設 下刈り（隔年）	造林補助事業で採択された人工造林及び附帯施設等整備（鳥獣害防止施設等整備）、下刈り（隔年）とする。ただし、シカ被害防護施設については、再造林と一体的に実施するものとする。	22%以内 （造林補助率68%の場合は、合わせて90%となる）

注意！：上記の事業を実施した場合には転用制限期間（5年または10年）がありますので、山林を開発、転売、皆伐などを計画する場合は、必ず下記の問い合わせ先へ連絡してください。

お問い合わせ先

高知県 林業振興・環境部 木材増産推進課（間伐担当） ☎088-821-4602
 安芸林業事務所 ☎0887-34-1181 中央東林業事務所 ☎0887-53-0655
 嶺北林業振興事務所 ☎0887-82-0162 中央西林業事務所 ☎088-893-3612
 須崎林業事務所 ☎0889-42-2371 幡多林業事務所 ☎0880-35-5977

■もしくは、お近くの市町村、森林組合までお問い合わせください。



みどりの環境整備支援交付金と公益林保全整備事業には、みなさまからお預かりした森林環境税が活用されています。

40歳～74歳の奈半利町国保に加入の皆さまへ

特定健診を

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）に入っている40～74歳の人
※本年度中に40歳に到達する人（昭和51年4月1日～昭和52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）



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月下旬に郵送します。

※病院受診等で受診券が必要な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

12月4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、健康力レシ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



9月1日スタート 高知家 健康パスポート

使うほど 元気になれる 健康へのパスポート

高知家健康パスポートは、提示するだけで運動施設や飲食店などの特典が受けられるおトクなパスポートです。楽しみながら健康になれる高知家健康パスポートで、健康な生活をはじめましょう。

健康パスポートの取得方法

日々の健康づくりに取り組んでポイントを集めましょう。

■ 健診を受ける

特定健診、がん検診、人間ドック、生活習慣病予防健診などを受診するとポイントがもらえます。

■ 知る・参加する

お住まいの市町村で開催される健康まつりやウォーキング大会への参加、献血への協力、特定保健指導の利用などでポイントがもらえます。

■ 楽しく動く

お住まいの市町村のプールやスポーツジム、体育館等の利用、ゴルフ場、テニス場、ボウリング場の利用などでポイントがもらえます。

3ポイントを集めて申請

(3種類の申請方法があります)

◎郵送による申請 ◎市町村や福祉保健所等の窓口での申請 ◎インターネットによる申請

郵送や市町村等の窓口でパスポートが交付されます



〈有効期限〉
2016年9月1日～
2019年3月31日
〈対象〉
20歳以上の高知県民

健康パスポートを取得すると「おトク」がいっぱい

①参加施設で料金割引やプレゼントなどの特典

- ・スーパーなど量販店でのお買い物ポイント付与
- ・飲食店でのヘルシーな食事の提供や割引
- ・温泉の入浴料金の割引
- ・スポーツジムでのお試し体験無料
- ・ゴルフ場の売店での割引
- ・マッサージ料金の割引 など

②抽選で健康的な賞品が当たるキャンペーン開催

第1弾 9月1日～平成29年2月28日

③市町村等が実施する事業での特典

公式ホームページは8月1日オープン(パスポートの申請は9月1日以降)
〈公式ホームページアドレス〉<http://www.health-pass.pref.kochi.lg.jp/>

高知家健康パスポート 検索

●お問い合わせ先 高知県健康長寿政策課 TEL 088-823-9675



事務所移転のお知らせ

高知県後期高齢者医療広域連合は、主に75歳以上の方々を被保険者とする後期高齢者医療制度を運営する特別地方公共団体です。現在広域連合の事務所がある、高知県保健衛生総合庁舎の建て替えに伴い、事務所を移転します。皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いします。

(旧住所) 高知県高知市丸ノ内2丁目4-1 高知県保健衛生総合庁舎5階
TEL 088-821-4525 FAX 088-821-4518



(新住所) 高知県高知市本町4丁目1-32 こうち勤労センター4階

新事務所での業務開始日は、平成28年11月1日の予定です。
なお、移転による電話・FAX番号の変更はありません。



臨時福祉給付金に関するお知らせ

	平成28年度臨時福祉給付金	障害・遺族年金受給者向け給付金
支給対象者	平成28年度分の住民税が課税されない方 ※ただし、住民税において課税者の扶養親族になっている方や、生活保護の受給者である方などは除きます。 ※「高齢者向け給付金」（3万円）の支給対象者も受給できます。	平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、平成28年5月分の障害基礎年金や遺族基礎年金等を受給している方 ※「高齢者向け給付金」（3万円）を受給した方は除きます。
支給額	支給対象者1人につき3千円です。	支給対象者1人につき3万円です。

※支給はどちらの給付金も1回です。 ※両方の支給対象者に該当する方は、2つの給付金を受給できます。

■申請方法等

申請先 ⇒ 平成28年1月1日時点で住民登録のある市町村

申請開始日 ⇒ 平成28年9月下旬予定

申請方法 ⇒ 対象となる可能性がある方に給付金の案内及び申請書を送付します。申請書が届いたら必要事項の記入と必要書類を添付して、郵送または住民福祉課窓口まで提出してください。



■配偶者からの暴力を理由に避難している方へ

一定の要件を満たすことで、住民登録のない避難先でも給付金の申請を行うことができます。

「臨時福祉給付金」や「障害・遺族年金受給者向け給付金」をよそおった「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。

市町村や厚生労働省（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、お住まいの市町村や警察署（または警察相談専用電話（#9110））にご連絡ください。

●お問い合わせ先 住民福祉課 TEL 38-4012



こんにちは ひとり親家庭等就業・自立支援センターです

当センターは高知県及び高知市より委託を受け、特定非営利活動法人大地の会が運営しております。

■就業相談■

高知県内のひとり親家庭等の就業のための相談や求人情報の収集と提供、各種資格や技能を取得する支援制度等についてのアドバイスなどを行っています。

—— ひとり親家庭等就業・自立支援センター ——

高知市旭町3丁目115番地

こうち男女共同参画センター（ソーレ2F）

TEL 088-875-2500

<http://kochi-boshi.net/>

【開所時間】 月 曜 8:30～17:00

火曜～金曜 8:30～17:15

土 曜 9:00～17:00

【休 日】 日曜・祝日・年末年始

■専門相談■

専門家によるひとり親の抱えている問題についての専門相談も無料で実施しております。（予約制）



秋の全国交通安全運動の実施

重点目標

- ①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ②後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③飲酒運転の根絶

■実施期間

平成28年9月21日（水）～平成28年9月30日（金）

■ドライバーの皆さん！

子どもと高齢者には、特に思いやりのある運転を！
体調管理にも気を付けて無理な運転はしないで！

■子どものいる家族の皆さん！

道路でも飛び出しなどには注意を！

■高齢者の皆さん！

無理な横断はやめて！道路では必ず左右の確認を！
目立つ服装の着用や、反射材・ライトの利用を！





国民年金

あなたの年金記録の確認はお済みですか？

ねんきん定期便などにより自身の年金記録を確認いただき、少しでも心配がございましたら、「ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル」へお電話いただくか、思い当たる状況をメモしていただき、お近くの年金事務所にご相談ください。

■お早めにご相談ください！（四国厚生支局からのお願い）

年金記録が間違っていると思われる方は、厚生労働省四国厚生支局に年金記録の訂正を請求することができます（提出窓口はお近くの年金事務所です）。四国厚生支局では、さまざまな調査を行い、中国四国地方年金記録訂正審議会（公平公正な判断を行うために設置された専門家による会議）の審議結果に基づき訂正（不訂正）の決定を行っています。

古い期間の記録の調査においては、会社が倒産している、会社に給与台帳が残っていない、所得証明がとれないなど、証拠となる資料の収集が困難となり、記録訂正に結びつかない場合もあります。

ご自身の年金記録に少しでも心配がございましたら、お早めに年金事務所にご相談ください。



●お問い合わせ先

お近くの年金事務所または

「ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル」

TEL 0570-058-555

※TEL 03-6700-1144（お客様の電話番号が050で始まる場合）



地方税の申告は

エルタックス
eLTAX

で

eLTAXは、地方税における手続きを、インターネットを利用して電子的に行うシステムです。

手続きは自宅や
オフィスから

複数の地方公共団体へ
まとめて一度に送信

eLTAXのサービスは
無料

平成29年1月から、国と地方にそれぞれ提出する義務のある源泉徴収票・給与支払報告書の電子的提出の一元化が始まります。

これにより、PCdeskで給与支払報告と源泉徴収票の統一様式に1回入力いただくだけで、給与支払報告書と源泉徴収票のそれぞれのデータが作成され、給与支払報告書のデータが市区町村に、源泉徴収票のデータが国税庁に、届けられることになります。



イメージキャラクター：エルレンジャー

eLTAXに関する、詳しい情報は
ホームページをご覧ください



<http://www.eltax.jp/>

ヘルプデスクへのお問い合わせ



0570-081459

eLTAXをご利用できる時間



8:30~24:00
（土日祝、年末年始は除く）

一般社団法人 地方税電子化協議会



ご存じですか？ 被災建築物応急危険度判定

地震で被災した建物について、余震で倒壊するなどの危険性があるかどうかを判定して表示を行うものです。国や地方公共団体、建築関係団体などが連携し、被災地域に判定士を派遣して行います。

大きな地震が起きると建物は少なからずダメージを受け、倒壊は免れていても地震に対する強さが弱まっている可能性があります。大きな地震の後には数回の余震が予想されますが、弱くなった建物は、余震によって倒壊したり部材が落下したりして人的被害を起こしかねません。このため、被災者がそのまま家にいていいのか、避難所に避難した方がいいのかなどを判断するために、救命・救急・消防活動と並行してできるだけ速やかに応急危険度判定を行う必要があります。

なお、地震発生後の建物の判定には次のようなものもあります。これらは判定の目的や基準がそれぞれ異なります。

■被災度区分判定…建物の復旧対策を検討する目的で応急危険度判定後に建物の被災度を詳細に判定するもの

■住家被害認定…「り災証明書」を発行する目的で被害程度を認定するもの

また、建物と同様に、造成された宅地に対しても災害時の応急対策として危険度を判定する制度があります。

■被災宅地危険度判定…地震や降雨等による宅地災害が広範囲に発生した後に、2次災害を防ぐ目的で被害の状況を把握して宅地の危険度を判定するもの

※降雨災害にも対応するところが建物の応急危険度判定と違います。

それぞれの目的をご理解いただき、判定のための調査の際にはご協力くださいますようよろしくお願いします。

判定結果は3種類のステッカーを建物の出入口などに貼り付けて表示します。ステッカーはそれぞれA3サイズです。



緑
この建物は
使用可能です



黄
この建物に
立ち入る場
合は十分に
注意してく
ださい



赤
この建物に
立ち入るこ
とは危険で
す



不法投棄は犯罪です！

決められた処分方法に従わずにごみを捨てる「不法投棄」は周囲の景観を損なうほか、重金属などの有害物質による土壌や地下水の汚染の原因にもなるなど、環境衛生に悪影響を及ぼします。

町内の山林やため池への投棄などは、近隣に住む方にとって大変な迷惑となります。

不法投棄は犯罪です。不法投棄をした人は、

5年以下の懲役もしくは

1,000万円以下の罰金(または併科)

となります(未遂も処罰の対象です)。

不法投棄が行われている、あるいはしようとして

いるところを見かけたら、警察にご通報ください。

その際、発見した日時、場所、不法投棄された物の種類や量・特徴、不法投棄に使われたトラックなどの車両の色やナンバーなど、分かる範囲の情報をお知らせください。

不法投棄された物を発見した場合は、住民福祉課 **TEL 38-4012** へご連絡ください。

その際、不法投棄に関する情報(発見日時、具体的な場所(町名、番地、目印となる建物など)、不法投棄された物の種類や量・特徴や周囲の状況など)をお知らせください。



ごみ出しのルールを守りましょう！

燃やせるごみや燃やせないごみの中に、資源ごみが混入しているものや、一般ごみについては、奈半利町の指定ごみ袋へ入れずに出しているものが見られます。ごみは収集日当日の午前7時30分までに、決められた収集日、収集場所に正しく出してください。前日の夜や収集後には出さないようにしてください。

また、最近はマナーの悪いステーションが見受け

られます。

近隣の住民の皆様迷惑をかける行為です。今後は厳しく対処していくと考えていきます。



●お問い合わせ先

住民福祉課

TEL 38-4012



平成28年度

冬期狩猟免許試験及び狩猟免許臨時試験を実施します

受験希望の方は県鳥獣対策課または、最寄りの各地区猟友会までお申し込みください。

県が実施する狩猟免許臨時試験

日 時	会 場	試験を行う 免許の種類
平成28年10月16日(日) 午後1時から	三原村農業構造改善センター (幡多郡三原村大字宮ノ川1130)	わな猟
平成28年11月27日(日) 午後1時から	室戸市保健福祉センターやすらぎ (室戸市領家87)	わな猟
平成28年12月5日(月) 午後1時から	のいちふれあいセンター (香南市野市町西野534-1)	わな猟

猟友会が実施する講習会

日 時	会 場	実施する 講習
平成28年10月9日(日) 午前9時から	三原村農業構造改善センター (幡多郡三原村大字宮ノ川1130)	わな猟
平成28年11月20日(日) 午前9時から	室戸市保健福祉センターやすらぎ (室戸市領家87)	わな猟
平成28年11月28日(月) 午前9時から	のいちふれあいセンター (香南市野市町西野534-1)	わな猟

県が実施する狩猟免許臨時試験

日 時	会 場	試験を行う 免許の種類
平成28年12月10日(土) 午前10時から	四万十市立中央公民館 (四万十市右山五月町8-22)	第一種銃猟 第二種銃猟
平成28年12月11日(日) 午前10時から		わな猟
平成29年1月14日(土) 午前10時から	高知県立大学(池キャンパス) (高知市池2751-1)	第一種銃猟 第二種銃猟
平成29年1月15日(日) 午前10時から		わな猟

申請手数料5,200円(一部免除者は、3,900円)
※各試験日の10日前までに県または県猟友会に必着するよう申請してください

猟友会が実施する講習会

日 時	会 場	実施する 講習
平成28年12月4日(日) 午前9時から	四万十市立中央公民館 (四万十市右山五月町8-22)	第一種銃猟 第二種銃猟 わな猟
平成29年1月8日(日) 午前9時から	高知県立大学(池キャンパス) (高知市池2751-1)	第一種銃猟 第二種銃猟 わな猟

受講料7,000円
※定員になり次第締め切ります

高知県 鳥獣対策課

☎ 088-823-9042 高知県 猟友会

☎ 088-856-6641



平成28年度

『防衛大学校、防衛医科大学校学生募集』案内

防衛大学校では、陸・海・空各自衛隊のリーダーとなる幹部自衛官を、防衛医科大学校では、医師、保健師・看護師である幹部自衛官を養成します。

募 集 種 目		資 格	受 付 期 間	試 験 日	
防衛大学校 学 生	一般前期	高卒(見込み含む)21歳未満 の者	9月5日～9月30日	1次	11月5・6日
	一般後期		29年1月20日～1月29日	1次	29年2月18日
防衛医科大学校 医学学科学生		高卒(見込み含む)21歳未満 の者	9月5日～9月30日	1次	10月29・30日
防衛医科大学校 看護学科学生 (自衛官候補看護学生)		高卒(見込み含む)21歳未満 の者	9月5日～9月30日	1次	10月15日

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2F) ☎ 0887-35-2749

URL <http://www.mod.go.jp/pco/kochi/>携帯サイト <http://www.mod.go.jp/pco/kochi/itop.htm>**全国地域安全運動 10月11日(火)～10月20日(木)**

今年も、全国一斉に地域安全運動が実施されます！

期間中、安芸地区地域安全協会と安芸警察署では、
地域安全推進員をはじめとする自主防犯組織のタウ
ンポリスなど、地域の防犯団体と連携して

「みんなで つくろう 安心の街」

をスローガンに、地域安全運動を推進するため各種行

事を予定しています。

皆さんもこの期間に、
地域の安全や家庭の防
犯について確認しあい、
事件・事故のない安心安全な街づくり・家庭づくりに
取り組みましょう。



安芸地区地域安全協会・安芸警察署

図書新聞

9月号

奈半利町民会館図書室 奈半利町乙12097-2

OPEN 9時～17時

月曜日と木曜日は12時～13時も開けますので、お昼休みにご利用ください！
月・木以外はお昼の1時間が閉まっていますのでご注意ください。

秋の夜長に

連日の猛暑やオリンピックなど、今年もいろいろとアツかった夏が終わり、「読書の秋」がやってきました！町民会館図書室では、様々な年代の方に

対応できるよう、ご利用の皆様からのリクエストや、好まれるジャンルをお聞きしておおよそ2カ月ごとに本の購入をしています。今月は第155回直木賞・芥川賞を受賞した作品を購入入します。まだ読まれてない方

は、ぜひご一読ください。

また、9月は「がん征圧月間」となっており、パンフレットなどとともに関連本をまとめて約1カ月間展示いたしますので、併せてぜひご来室ください。

9月購入予定本

小説（単行本）

- コンビニ人間／村田沙耶香 芥川賞
- 海の見える理髪店／萩原浩 直木賞
- 陸王／池井戸潤
- 去就（隠蔽捜査6）／今野敏
- 掟上今日子の家計簿／西尾維新
- 危険なビーナス／東野圭吾
- おおたけ（やばいシリーズ）／畠中恵
- スタッフ／道尾秀介
- ずんずん！／山本一力 などなど
- 小説（文庫本）
- 北の街物語／内田康夫

十字架の女王

／大沢在昌

● あきない世傳 金と銀／高田郁

● ON 猟奇犯罪捜査班／内藤了

● 俠飯（おとこめし）／福沢徹三 などなど

その他

- 九〇歳。何がめでたい／佐藤愛子
- 昇りつきの超カラダ塾塾長／夏井いつき
- 戦地の図書館／モリー・G・マニング
- 歴史戦はオナナの戦い／河添恵子
- みんなの台所ごと／エクスマレッジ
- 大人の北欧インテリアライフ／yuki
- ぼくたちにもモノは無い。／佐々木典士

旅をする木

● 樹木と木材の図鑑／西川栄明
／星野道夫 などなど

君の名は

● 青空エール

● おそ松さん

● 水族館ガール

● 五年霊組こわいもの係⑧

● 絶望鬼ごっこ⑤

● ルドルフとイッパイアッテナ

● ざんねんないきもの事典

● きんこん土佐日記9

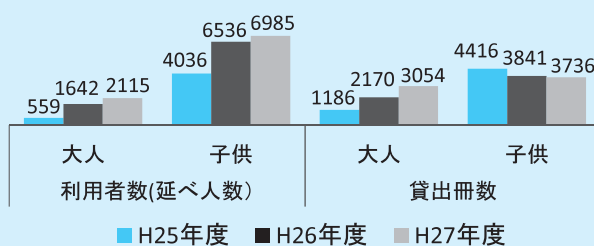
● ママのスマホになりたい／のぶみ

● いちにちごんちゅう／ふくべあきひろ

他



過去3年間の利用者数と貸出冊数



過去3年間の利用者数と貸出冊数です。利用者数はおかげさまで、年々増えています。貸出冊数も、大人の方が増えたおかげで、子供の貸出数に追いついてきました！今年度もあと半年！大人の皆様、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

キッズタイム実施中！

毎週木曜日、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。

国際交流員



シーリー・セーラジェイン



奈半利町の皆様、はじめまして。

シャグン・レナーさんの後を引き続き、奈半利町教育委員会で国際交流員としてお仕事をさせていただくことになりましたシーリー・セーラジェインです。「セーラ」と呼んでいただければ嬉しいです。まだ、奈半利町の方々にお会いできていないので、自己紹介をさせていただきたいと思います。

～ .∞. ～ ----- ～ .∞. ～ ----- ～ .∞. ～ ----- ～ .∞. ～

私はオーストラリアのクイーンズランド州にあるブリスベンから来ました。クイーンズランド州は雨が少ない気候で、晴れることが多く、「サンシャイン・ステート」とよくいわれています。また、海がきれいなことで有名です。私の家族は15,000haの農場で、綿を育てています。この農場はおじいさんが開墾したもので中国、ベトナム、インド、日本に綿を輸出しております。収穫は冬にしている、私が子どもの時から綿摘みの前には辺りが雪で覆われていました。夏はとても暑く、冬はとても寒い気候です。

～ .∞. ～ ----- ～ .∞. ～ ----- ～ .∞. ～ ----- ～ .∞. ～

私の趣味は読書、写真、旅行です。ビジネスやモチベーション、自伝の本がお気に入り、アレクス・マリ、ワレン・バフェット、ティム・ロメロの作家さんの本をよく読みます。また、乗馬も趣味で、オーストラリアで馬を1頭飼っています。名前はレニーといいます。10年間で5頭の馬を育て乗馬してきました。乗馬している時間は何よりも一番幸せな時間です。

～ .∞. ～ ----- ～ .∞. ～ ----- ～ .∞. ～ ----- ～ .∞. ～

私はたくさん趣味があり、日本語を勉強することも趣味の一つです。英語国以外の人と話をしたいという気持ちが強くなり、日本語が好きだったので挑戦してみようと思い、日本語を勉強する道を歩き始めました。大学で日本語と国際ビジネスを勉強して日本に留学をし日本で生活するのは今回で2回目です。留学では2014年の1年間、広島大学で勉強させていただき、そこで広島に原爆が落とされたことを知り、他にも日本の文化や様々なことを学び、日本で住みたい、働きたいと思いJETプログラムに応募しました。5年間ぐらい日本語を勉強していて、私の今の目標は土佐弁をしゃべれるようになることと2020年の東京オリンピックのボランティアをすることです。

～ .∞. ～ ----- ～ .∞. ～ ----- ～ .∞. ～ ----- ～ .∞. ～

私が奈半利町に来てからもうすぐ1カ月が経ちます。近くに山や海がある自然がたくさんあるこの町で住めることを嬉しく思います。イベント企画や英語教師の手助けをしながら、一日でも早く子どもたちや皆様に信頼していただける国際交流員になれるよう努力しますので、今度ともどうぞ

Vol.33 中学校だより

7
3
SUN

町内美化活動

奈半利中学校 環境衛生委員会長 林 京介

7月3日(日)に、地域の人たちと奈半利中学校の生徒で、町内美化活動をしました。下見をした結果、清掃場所を、鮎の瀬公園、国道沿い、奈半利駅、石の公園、グリーンの公園に決定し、班ごとに分かれて清掃を行いました。

僕の班は、鮎の瀬公園を担当しました。鮎の瀬公園には、背丈くらいもある草が一面に生えていました。地域の人たちがその草を刈って、僕たちがその草を集めました。暑い中でしたが、終わった後は、草もなくなりきれいになってすっきりしました。

それぞれの場所で、地域の人たちと協力することができ、ごみや草もなくなり、駅にあったガムもきれいにとれました。

この町内美化活動を通し、奈半利町がきれいになったとともに、地域の人たちと交流ができました。このような機会は大事なと実感しました。



鮎の瀬公園



国道沿いの歩道

7
10
SUN

夏の陣 大プロジェクト

奈半利中学校 文化放送委員会 天野 恵太

7月10日(日)、僕たちが待ちに待った夏の陣がやって来ました。

夏の陣とは奈半利中学校の風物詩ともいえる生徒会主催のイベントで、今年の生徒会のスローガンは「仲間と共に一歩前進」です。

僕たち2年生は、から揚げとフランクフルトと焼きそばを売ることになりました。朝から野菜を切ったり揚げ物をしたり、とても忙しかったです。陣のオープニングイベントが始まる頃にはお客さんも、どんどん来てくれて、たくさん売れると喜びがこみあげてきました。

ステージでは4組の発表がありました。僕は吹奏楽部で一番に演奏しました。演奏するまでは緊張していましたがお客さんも手拍子をくれてすごく嬉しかったです。

夏の陣を通して、僕たちは目標どおり、一歩前進できたと思いました。

今後も、何事にも陣の時のように一生懸命やり、皆と共にさらに一歩前進したいと思います。



7
18
MON

加領郷壁画復活プロジェクト

奈半利中学校 生徒会執行部 大寺 陸斗・細川 華花・森 大地・木下 夏音子

7月18日の海の日に、1学期のしめくくりの行事となる加領郷壁画復活プロジェクトを行いました。

18年前に、加領郷の町をきれいにしたい、そのためにどんなことができるかを加領郷小学校の子どもたちと地域の方が考え、一緒に漁港に大きな絵を描きました。それが色あせてきていたので、新しく塗り直そうという取り組みが、今回の加領郷壁画復活プロジェクトです。奈半利町制100周年の記念行事の一つとしても行いました。

暑い中、当日は200人弱の人数が集まりました。2時間くらいで作業は終わり、加領郷の壁画は新しく生まれ変わりました。

また、新しく加領郷の特産物である金目鯛を、参加者の手形でつくりました。

私たちだけでなく、奈半利町みんなの想いが込められたいい作品となりました。今後も奈半利町がずっときれいな町であってほしいと思います。



最上段



手形で金目鯛を描く



猛暑の中での作業



きれいに復活した壁画

県民の皆さまへ 小動物管理センターからのお知らせ

犬や猫を飼いたいと思ったら、ぜひ小動物管理センターまでご連絡ください。

高知市と四万十市にある小動物管理センターでは、引き取られた犬や猫の譲渡をしています。小動物管理センターホームページに譲渡動物を掲載していますので、飼ってみたいと思われた方は、小動物管理センターに動物たちを見に来てください。

また、新たな飼い主探しにご協力いただけるボランティアの方々を募集しています。引き取られた犬や猫を預かっていただき、新たな飼い主に譲渡していただくボランティアです。関心がある方は、食品・衛生課までお問い合わせください。



お問い合わせ先

県庁食品・衛生課 ☎ 088-823-9673 FAX 088-823-9264

<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/131901/>

中央小動物管理センター ☎ 088-831-7939

中村小動物管理センター ☎ 0880-34-6252



短歌

花火消え 我が人生も 終わりにかと
夜空、いばいの 星を眺める

手嶋和子

妻ゆきて 初盆となる 夏の夜を
花火を見ており 雨降るなかに

仙頭卯市

夏草を ふみわけ歩く へんろ旅
同行二人 汗にぬれつ

島村 昭

つゆ草

梅雨空や一家総出のオクラ取り セツ子
あざやかな彩ひろげゆく水中花 いさみ
美しく咲けども寂し水中花 いくよ
糠漬けにさし込む胡瓜とげ痛し つね子
西瓜這ふ小さき玉の縞模様 つね子
夏野菜香味を添えるレシピかな さち子

那波の会

なつかしい亡夫と眺めた 花火かな きょうこ
日照りにも 負けずに 芋のつる 利 房
すずめ追う 声も聞こえぬ 稲の秋 昭
若者が 住めない町に したくない 美 恵
蛍飛び 娘も熱い 夢を抱く 玲
甘い水に 惹かれ全てを捨てて行く 美智子
幸せと 思える日々の 忙しさ 純 子
肩を寄せ 夫婦で渡る 虹の橋故集
点滅の はやい螢の ラブコール故・酔客

おもひじぶ

☆おもひじぶにようこそ

氏名	生年月日	性別	父	母	地区名
小笠原悠真	H 28・7・4	男	直也	優美子	樋ノ口
仙頭 哲翔	H 28・7・17	男	龍三	歩加	生 木
安岡 賢伸	H 28・7・30	男	健志	知美	樋ノ口
笹岡 詩織	H 28・7・30	女	亜樹雄	文	立 町
佐川ほのか	H 28・8・10	女	章彦	桂子	横 町

お悔やみ

★謹んで
お悔やみ申し上げます

氏名	死亡年月日	性別	年齢	地区名
大北 忠正	H 28・7・2	男	63	久礼岩
吉本 正信	H 28・7・5	男	89	樋ノ口
山本 静雄	H 28・7・8	男	87	愛光園
中島 昭一	H 28・7・12	男	88	樋ノ口
濱田 喜男	H 28・7・17	男	83	横 町
岩佐戸 勇	H 28・7・17	男	93	八 区
下村 隼雄	H 28・7・18	男	83	車 瀬
谷岡 孝子	H 28・7・25	女	89	加領郷

〔お詫びと訂正〕

広報なはり7月号32ページに掲載いたしましたつゆ草のつね子様の俳句に誤りがございました。慎んでお詫び申し上げますとともに、訂正して今月号にて再掲載させていただきます。

(正) 西瓜這ふ小さき玉の縞模様



塩分を減らす工夫を！

「日本人の食事摂取基準」2015年版では、女性で1日7.0g未満、男性で8.0g未満が塩分の目標量です。高血圧の人は血圧を下げるために、男女とも1日6g未満が目標です。

濃い味が好きな人は、
できることから減塩を
始めましょう！



一汁二菜の和食。減塩のポイントは？

一見健康に良さそうな和風の食事の問題点は、高塩分になりがちなことです。徐々に減塩していくと舌が慣れて、低塩分の食事がおいしく感じられるようになります。

副菜

- 和え物やサラダは、食べる直前にあえる
- しょうゆは、だしや柑橘類のしぼり汁などで割る

主食

- 塩分ゼロ&適量がベスト
- 味つけごはんは回数を控えめに
- かけるならごまや青のりなど塩分ゼロのものがベター

汁物1杯で1.2~1.5gと高塩分

- 1日1杯が適量
- お椀を小さめに
- 野菜を多くして具だくさんに
- 味つけ(みその量など)は徐々に薄くする



主菜

焼き物・揚げ物

- 塩やしょうゆを控え、レモンやゆずのしぼり汁をかける
- 表面に味をからめる照り焼きやあんかけに
- しょうゆはだし、ソースやケチャップは酢で割り、少なめにつけて食べる

刺身

- しょうゆは小皿に少なめに。ねたの端につける

煮物

- 塩、しょうゆは最後に加え、長時間煮含めない
- つくったら早めに食べる

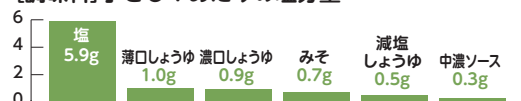
減塩に役立つ4つのヒント

1 減らす

調味料、漬物、加工食品

塩分の多くはしょうゆやみそなどの調味料や漬物からとっています。調味料をむやみにかけるのはやめましょう。

【調味料】小さじ1あたりの塩分量



【漬物・加工食品】1回量あたりの塩分量



2 増やす

カリウムの多い食品

体内に余分なナトリウムを排出するはたらきがあるカリウムの多い野菜、海藻はたっぷり。芋類、果物は適度にとりましょう。



3 生かす

香り、風味、コクなど

香りや風味のある食材を使うとうす味でも満足感が高まります。



食材の持ち味

- 旬のもの
- 新鮮な食材



酸味

- ゆず、かぼすなど柑橘類の汁
- 黒酢など各種の酢



油のコク

- ごま油、オリーブ油など



風味

- ハーブ、しょうが、にんにく、しそ、ごま、カレー粉など

4 残す

塩分の多い料理を食べる機会が多い人は上手に残す工夫も必要です。

外食が多い人は…

外食は1日2食までに。漬物や調味料は残す

めん類をよく食べる人は…

ラーメン、うどん、そばなどの汁を全部残せば、2~3gの減塩に



汁まで
全部飲むと
塩分量
5~7g

減塩料理のご紹介！！

さばのミルクみそ煮

材料 (2人分)

- さば…2切れ
- <A>
みそ…大さじ1 酒…大さじ2 砂糖…大さじ1
赤唐辛子…1本(半分にして種を除く)
- 牛乳…100ml

作り方

- 鍋に<A>とさばを入れ、牛乳を注ぐ。
- 火にかけ、ふつふつとしてきたら、落とし蓋をして中火よりやや弱火で約10~15分煮て、そのまま冷ます。



塩分量

さばのみそ煮
(2.4g)

さばのミルクみそ煮
(1.4g)

塩分量1g減

エネルギー:229Kcal たんぱく質:18.4g 脂質:11.6g カルシウム:71mg 塩分量:1.4g

ミルクの効果で魚の臭みがぬけて、少量のみそで減塩に！いつものさばのみそ煮より作り方はとっても簡単！



「英語を教えてくださいありがとうございます!」

7月13日(水)にシャグン先生とのお別れ会を行いました。毎週水曜日にさくら組・ひまわり組が「英語で遊ぼう」ということで、ゲームなどの遊びを通じて英語に親しみをもつようになってきました。シャグン先生には2年間お世話になり、今までの感謝の気持ちを込めて、手紙や似顔絵をプレゼントしました。歌もうたい、シャグン先生もよさこい踊りの中に入り楽しみました。シャグン先生2年間ありがとうございました。



「お祭り楽しかったよ!」

7月16日(土)に認定こども園なはりで夕涼み会を行いました。よさこい踊りなどを披露し親子で買い物を楽しみました。五目寿司やアイスクリームなどおいしそうに食べていた子どもたちでした。今年度は、保護者会も初めての参加で金魚すくいが復活しました。PTAの方には早朝からの準備・あと片付け等にご協力いただき、ありがとうございました。



「あめごをつかむのはむずかしかったよ!」

8月1日(月)に、奈半利町淡水漁協の協力のもと、お魚との触れ合い体験(あめごのつかみどり)を行いました。プールにあめごが入ると、喜ぶ子どもや戸惑っている子どももいましたが、慣れてくると両手でつかんだりして、一生懸命な姿が見られ楽しそうでした。後日、おいしく食べたことを子どもたちが嬉しそうに話していました。

