



なはり

2010 SEPTEMBER

9

NO.272

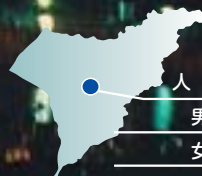
奈半利町ホームページ <http://www.town.nahari.kochi.jp/>

第47回

奈半利町港まつり

話題

- 奈半利町港まつり
- 町のニュース
- イベント
- 国際交流員
- 中学校だより ほか



人口 3,670 人

男 1,678 人

女 1,992 人

世帯数 1,796 戸

平成22年8月31日現在



8

16
MON

第47回奈半利町港まつりが盛大に開催されました



毎年恒例の「第47回奈半利町港まつり」が8月16日に開催されました。
今年は天候にも恵まれ、数多くの来場者の皆様をお迎えして、大盛況のうちに終了することができました。

大会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。

来年も、皆様に港まつりを楽しんでもいただけるように、より一層の創意工夫をこらしますので、またのご来場をよろしくお願いいたします。



今年も、「港まつりイカダ競争大会」を実施しました



5度目の開催となり、港まつりの関連イベントとして定着した「イカダ競争大会」が町内外8チームの参加を得て開催されました。

常連チームは、年を追うごとに操船技術に磨きをかけ、予選から激しいバトルが展開されました。

快晴の天気のもと、各チームのかけ声や、応援する方の声が会場の奈半利港に響きわたるなか、大会は無事に終了しました。

今年の順位は、以下のとおりです。

優勝 なはり旅づくり塾検討委員会
第2位 ハーネストグリーン「点」
第3位 少年野球保護者会



8

17
TUE

翌日の清掃お疲れ様でした



港まつりから一夜明けた17日の早朝5時から、奈半利町婦人会・グラウンドゴルフ部・青年会を中心としたボランティアの方々約40人が、会場となった奈半利港緑地公園周辺の清掃活動に取り組みました。

参加者の方々が、暑い中一生懸命作業をしてくださったおかげで、港まつりの開催前よりもきれいになりました。

ご協力、ありがとうございました。

副町長が選任されました！

副町長の任期満了に伴い、廣末秀明前副町長が勇退し、新しい副町長に高橋勝前議会事務局長（55）が選任されました。

昭和49年から奈半利町役場に採用、平成16年から平成22年7月まで奈半利町議会事務局長。
任期は7月24日から4年間。奈半利町中里。



キャッチ・フィッシュ2010!!

8月24日（火）奈半利川淡水漁協が主催の「アメゴ、アユのつかみ取り」を行いました。奈半利小学校2年生児童を対象としたこのイベントは、夏休みの登校日に開催されました。

奈半利川の浅瀬に網で簡易の池を作り、その池に魚を放流し、縦横無尽に泳ぐ魚を、児童が必死に追っていました。

今回生きた魚に初めて触れた児童も多く、初めは緊張していましたが、時間が経つにつれ持ってきたビニール袋にたくさんの魚を捕まえていました。



平成22年度 奈半利町 町民運動会 11月7日(日)に決定!!

今年も、町民の皆さんの体力と健康の保持増進、そして町内のふれあいの場として町民運動会を開催します。先日、各地区代表者が意見を出し合い、今年の町民運動会の日時を決定しました。

気軽に参加できるプログラムを予定しておりますので、皆さんの参加をお待ちしております。

●日時：11月7日(日)午前9時から

※雨天の場合は、翌週11月14日(日)午前9時からに順延します。

●会場：奈半利小学校



高知ファイティングドッグスが奈半利へやってきた!!



7月18日、19日に四国アイランドリーグの球団である高知ファイティングドッグスが来町され、奈半利ふるさと海岸の清掃、野球教室、チアリーダー教室が行われました。

この取り組みは、高知ファイティングドッグスと地域の交流を深めることを目的に開かれ、子どもたちにプロのアスリートから野球の技術を一人一人丁寧に指導をしてもらい、野球を通じてスポーツのすばらしさや厳しさ、夢を持つことの意味を教わりました。



小学校体育館では、チアリーダー教室を行いました。

先生は、同年代の女の子、高知ファイティングドッグスの一員として活動している女の子たちで、とても教え方も上手で、教室に来た女の子も楽しく学びました。



奈半利町長杯ソフトボール大会開催



8月1日(日)、真夏の奈半利緑地公園にて奈半利町長杯ソフトボールが開催されました。

6チームで争われた今大会は、若い選手を中心とした優勝候補のスーパーポストマン(郵便局)をどのチームが阻止するのかというところに焦点が集まり、予選から激しい試合の中、スーパーポストマン、田野町役場、奈半利町役場、東町の4チームが決勝トーナメントの出場権を手に入れました。



準決勝では、優勝候補のスーパーポストマンが、奈半利町役場に敗れるという大波乱が起き、決勝は奈半利町役場対東町チームの対戦となりました。

予選では奈半利町役場が勝っていたこの組み合わせ、リベンジに燃えた東町チームは後半、打撃が噛み合い奈半利町役場の勢いを抑え見事栄冠をつかみました。

今大会は、炎天下の中で暑さとの闘いが続きましたが、選手の暑さに負けない熱いプレーが印象的でした。

皆さんお疲れさまでした。



大会の結果は、次のとおりです。

- ★優勝 東町
- ★準優勝 奈半利町役場
- ★第3位 スーパーポストマン(ジャンケン決定戦)

町民会館図書室・おうち文庫（みんなのおうち）・ 小学校図書室スタンプラリー！！



国民読書年である今年の4月から、子どもの読書活動支援員をさせていただくことになりました、松岡典代です。小・中学校では図書室で仕事をするので、子ども達には「図書さん」と呼んでもらっています！



この夏休みには、小学生を対象に、図書室スタンプラリーを開催しました！

町民会館、みんなのおうち、奈半利小学校の各図書室で、30分以上読書をする、スタンプを押して、3カ所すべてのスタンプを集めると賞品がもらえるというイベントです。

奈半利小学校では、夏休みの宿題の取り組みとして読書感想文が、スタンプラリーかを選べるようにした学年もあり、77人が挑戦しました！初めての試みでしたが、たくさんの子どもが、すすんで本を手にとってくれ、とてもうれしく思いました。

みんなのおうち（おうち文庫）は、読み聞かせボランティアさんが貸し出しをしてくれます。9月からは新しく、3人の方が協力してくださることになり、計10人での活動となります。

どちらにも、ぜひ一度、足を運んでみてください！懐かしい本や、新しい本とともにお待ちしています。

町民会館図書室

月～金曜日

午前 8：30 ～

午後 5：00

おうち文庫

土曜日

午後 2：00 ～

5：00

なはり健康ウォーク 2010

テーマ:「みんなでつくろう! 健康な町なはり!」

完歩にチャレンジ!!

ウォーキング参加者大募集!! お楽しみヘルシー試食付

参加費
無料

近ごろ、運動不足対策や健康管理目的として、ウォーキングを始める方が増えています。

子どもからご年配の方まで、誰でもが自分のペースで取り組むことができます。

奈半利町のふるさと海岸をみんなで楽しく歩き、汗を流しましょう。(奈半利町健康ウォーキング案内地図 コース⑦)

☆申し込み方法

10月22日(金)までに保健センターへご連絡ください。

☎ 38-3451

☆参加対象者 奈半利町民(小学生以上)

☆先着 100人!!

☆雨天時は、室内でできる運動を行います。

ヘルスマイト健康食事コーナー

「脱メタボ!

一日の必要な野菜の量を知ろう!!」

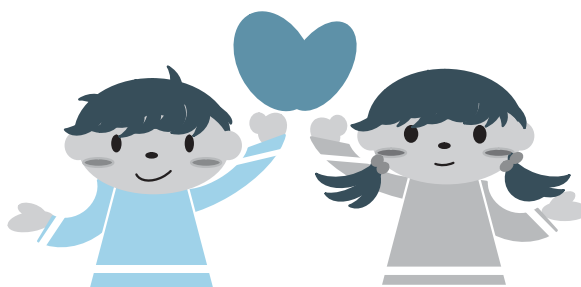
自分の適量を知り、日ごろの食事量と比べてみませんか?

ウォーキング後は、ヘルシー食をぜひ試食してみてください!

メタボを脱出するぞ~!!



参加して景品を
もらおう!!



必ず予約が必要です。
保健センターまでご連絡をお願いします。

と き

平成22年10月31日(日)
9時半~12時半

ところ

奈半利町保健センター

主 催: 奈半利町・奈半利町国民健康保険

後 援: 奈半利町食生活改善推進協議会・奈半利町健康づくり婦人会
安芸地区勤労者健康づくり推進協議会



なはりごちゃん
©2010 NAHARI

公務災害ゼロを目指して危険予知訓練を行う



中芸広域連合消防団（安田町・田野町・奈半利町・北川村・馬路村）では、8月8日（日）午後1時から、田野町「ふれあいセンター」で約3時間のS-KYT（消防団危険予知訓練）研修を行いました。

この訓練は、消防団員公務災害防止対策事業として、消防団員等公務災害補償等共済基金の指導員を招いて、消防団活動時における危険を予知するとともに、危険に適切に対応できる能力を養成するため、危険予知に対する基礎知識等習得することを目的とした研修です。



中芸5カ町村の消防団では初めての研修で、各団より幹部の団員約70人が参加しました。

研修内容は、大きな声を出しての指差し呼称など、今までやったことのないようなことや、チームでイラスト・シートを使い、どんな危険が潜んでいるのかを探りあてる実技など、初めてのことで最初はみんなとまどっていましたが、しだいに声も大きくなり、少ない時間でしたが、有意義な研修になりました。

全国では1年間に約1,300人の団員が公務による負傷等を受け、中芸管内では過去5年間に3人が訓練中に負傷しています。この研修を契機に、消防活動時における「公務災害ゼロ」を目指して活動をしていきます。



「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます

～～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～～

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、支払ったことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、平成22年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が本年10月下旬から11月上旬に日本年金機構本部から送付され

ますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（または領収証書）を添付してください。

また、10月1日から12月31日までの間に今年をはじめ国民年金保険料を納付された方については、来年の1月下旬に送付されます。なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されている年金事務所へお問い合わせください。

年金受給者の皆様へ『扶養親族等申告書』は期限までに提出しましょう！

老齢や退職を支給事由とする年金は、雑所得として所得税の課税対象とされています。（障害年金・遺族年金は課税されません。）

課税対象となる受給者の方には、毎年11月上旬までに日本年金機構から扶養親族等申告書が送付されますので、12月1日の提出期限までに必ず提出してください。この申告により、翌年中に受けられる年金にかかる所得税の源泉徴収税額が決まります。もし提出を

忘れると各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収税額が多くなる場合がありますのでご注意ください。なお、年金以外に収入がある方は確定申告が必要です。

平成23年分「扶養親族等申告書」が送付される方		
年 齢	65歳未満	年金額が108万円以上
	65歳以上	年金額が158万円以上



10月1日は、国勢調査



国勢調査

日本に住むすべての人・世帯を対象にした5年に一度の調査です。調査の結果は、町民の皆さまの暮らしに役立てられる大切なデータとなります。

10月1日の皆さまの状況を調査票に記入し、ご提出ください。

■国勢調査員が伺います

9月下旬から、皆さまのお宅に調査票と提出用封筒を配布します。

お届けするのは、総務大臣が任命し、守秘義務が課せられた調査員です。

■個人情報の保護は万全です

調査票に記入していただいた内容は、統計の目的以外に使用することはありません。

調査票は、外部にもれないように厳重に管理し、集計が完了した後は完全に溶かし、再生紙として生まれ変わります。

■調査票の提出方法が選べます

記入していただいた調査票は、

- ①封をして国勢調査員に渡す
- ②町に郵送する

のどちらかご希望の方法で提出できます。

■調査員を装った詐欺にご注意を!!

国勢調査を装った「かたり調査」にご注意ください。国勢調査員は「国勢調査員証」と「腕章」を身につけています。不審に思われた場合には町の国勢調査担当までお問い合わせください。

■国勢調査コールセンター

TEL 0570-01-2010 (ナビダイヤル)

TEL 03-6738-6677 (IP電話・PHSの場合)

■設置期間

9月11日(土)～10月31日(日)

■受付時間

8時～21時(土・日・祝日も利用できます。)



●問い合わせ先 奈半利町役場 総務課 国勢調査係 ☎ 38-4011



戦没者等のご遺族の皆様へ

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金(第9回特別弔慰金)が支給されます

■主な支給対象者

平成17年4月1日から平成21年3月31日の間において、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等)が亡くなるなどしたことにより、平成21年4月1日において前記年金給付の受給権者がいない場合、次の順番による先順位のご遺族お一人に特別弔慰金が支給されます。

- 1、平成21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
※戦没者等と生計関係を有していた方のうち平成21年4月1日において婚姻していたとして

も氏が変わっていない方または同日において遺族以外の方と養子縁組をしていない方に限ります。

- 4、上記3以外の戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
※戦没者等と生計関係を有していない方や戦没者等と生計関係を有していたが上記3に該当しない方。
- 5、上記1から4以外の戦没者等の三親等内の親族
※戦没者等の死亡まで引き続く1年以上の生計関係を有していた方に限られます。

■支給内容 額面24万円、6年償還の記名国債

■請求期間 平成24年4月2日まで

●問い合わせ先 奈半利町役場 住民福祉課 ☎ 38-4012



内閣総理大臣名の書状を贈呈します

請求期限

平成23年3月31日まで

先の大戦において、外地等(事変地の区域または戦地の区域)に派遣され、戦時衛生勤務に従事された旧日本赤十字社救護看護婦および旧陸海軍従軍看護婦の方(慰労給付金受給者は除く)に対して、そのご苦勞に報いるため内閣総理大臣名の書状を贈呈しております。

ご本人またはご家族の方からのご連絡をお待ちしております。

●問い合わせ 東京都千代田区霞が関2-1-2

総務省大臣官房管理室 業務担当 ☎ 03-5253-5182(直通) FAX 03-5253-5190



ご存じですか? 公証制度

10月1日(金)から10月7日(木)は、「公証週間」です。「公証制度」とは、皆さんが不動産の売買・金銭の貸し借りなどの重要な契約を交わしたり遺言をされたりする際、法務大臣の任命する「公証人」に依頼して、法的に特別の証拠力が認められている文書(公正証書)を作成することにより、後日のトラブル防止と取引や財産の安全の確保を図る制度です。公証週間中は、土曜日でも無料相談を行います。

■無料公証相談

①高知会場

日時 10月2日(土) 10時～12時までおよび13時～16時まで

場所 高知合同公証役場(電話相談もできます)

高知市本町1丁目1番3号朝日生命高知本町ビル3階
(中央公園西堀詰電停北)

☎ 088-823-8601・088-824-8427・088-872-4764

②四万十会場

日時 10月2日(土) 10時～12時までおよび13時～16時まで

場所 中村公証役場(事前予約制です。電話による相談はできません)

四万十市大橋通6丁目3番7号第1とらやビル4階

☎ 0880-34-1728



四国一斉「法務局くらしの相談所」の開設

高知地方法務局では、四国一斉で、法務局の業務に関する、一日無料相談所を県内5カ所で開設いたします。当日は、法務局職員による土地、建物や会社の登記手続き、相続や遺言等に関する困りごと相談のほか、「法の日週間」および「公証週間」にちなんで、公証人によるさまざまな契約や遺言などの公正証書に関する相談、また、「土地家屋調査士制度60周年」「表示登記制度50周年」の記念事業の一環として、高知県土地家屋調査士会の会員が参加して、土地の境界のトラブル等の相談にも応じますので、お気軽にお越しください。

■日 時 10月3日(日) 10時～15時(予約不要)

■相談内容 登記・供託・戸籍・国籍・人権擁護等に関する相談、公正証書に関する相談、土地の境界に関する相談等

■開設場所

①イオンモール高知内イオンホール 高知市秦南町1-4-8

②高知地方法務局香美支局 香美市土佐山田町旭町1-4-10 土佐山田地方合同庁舎

③高知地方法務局須崎支局 須崎市青木町1-4 須崎第2地方合同庁舎

④高知地方法務局安芸支局 安芸市矢ノ丸2-1-6 安芸地方合同庁舎

⑤高知地方法務局四万十支局 四万十市右山五月町3-12 中村地方合同庁舎

※公証人は、イオンモール高知と四万十支局のみ出席します。

●問い合わせ先 高知地方法務局 総務課 ☎ 088-822-3331



土地に関する無料相談会

土地の価格や取引、税(固定資産税を除く)、境界、登記など、土地に関する相談をお受けします。申し込みは不要です。当日会場へ直接お越しください。

■相談員 不動産鑑定士協会、税務署・法務局担当者、宅地建物取引業協会、司法書士会、土地家屋調査士会の方々

■日 時 10月20日(水) 10時～16時

■場 所 高知会館(高知市本町)

●問い合わせ先 県庁用地対策課 ☎ 088-823-9820

🌐 <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/170301>



『ジョブカフェこうち』若者のための、「高知県就職支援センター」

■就職相談(予約制) キャリアコンサルタントが就職活動全般について、個別に相談に応じます。履歴書、面接などのアドバイスも行います。

■しごと体験講習を活用してみませんか 短期間の就労体験で就職を応援します。

■その他 就活セミナーや職業適性検査も行います。



●問い合わせ先 ジョブカフェこうち 高知市帯屋町2丁目1-35片岡ビル

10:00～19:00(年末年始の休日を除く) ☎ 088-802-2025



知っていますか？ 建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

加入できる事業主：建設業を営む方

対象となる労働者：建設業の現場で働く人

掛金：日額310円

★特長

- ◎国の制度なので安全、確実、申し込み手続きは簡単です。
- ◎経営事項審査で加点評価の対象となります。
- ◎掛金の一部を国が助成します。
- ◎掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個

人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。

◎事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

★建退共から事業主の皆さんへのお願い

- ・共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼付してください。
 - ・「建設業退職金共済手帳」を所持している労働者が、建設業界を退職するときは、忘れずに退職金を請求するようにしてください。
- ホームページ「建退共」に、制度説明用動画、Q & Aなど建退共制度の知りたい情報が記載されています。ぜひ、アクセスしてご覧ください。

建退共

検索

※詳しいことは、もよりの建退共支部へお問い合わせください。

●問い合わせ先 建退共支部 ☎ 088-822-6181



ドメスティック・バイオレンス (DV) とは？

ドメスティック・バイオレンスとは、配偶者や内縁関係等にある人に対して振られる暴力のことです。暴力には、殴る、蹴る等の身体的暴力に限らず、「バカ、アホ」など人格を否定するような暴言を吐く等の精神的暴力や、避妊に協力しない等の性的暴力、外出を禁止するなどの社会的暴力、また生活費を渡さないなどの経済的暴力などがあり、これらの暴力は明らかな犯罪行為を含む人権侵害です。こうした暴力は繰り返され、エスカレートしていき、この暴力を見て育つ子どもの心にも大きな影響を与えます。

また、DVは大人だけの問題ではなく、恋人同士の

若者の間で起こるDV(デートDV)もあります。

暴力から逃れたい、心理的な不安を聞いてもらいたいなど、もしあなたや周りの人が暴力で悩んでいたら、ひとりで悩まず勇気を持って高知県女性相談支援センターにご相談ください。緊急の場合は最寄りの警察へ。

電話相談時間 月～金 9:00～22:00
土日・祝日 9:00～20:00
面談相談（予約制） 月～金 9:00～17:15

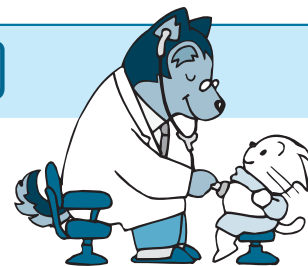
●問い合わせ先 高知県女性相談支援センター ☎ 088-833-0783

おなやみ



第7回「動物愛護のつどいin安芸」

- 日 時 10月31日(日)
- 時 間 8時30分～12時(譲渡犬の持ち込みは9時30分まで)
- 場 所 安芸総合庁舎(安芸市矢ノ丸1-4-36)
- 注意点 下痢等の病気の子犬は持ち込みをご遠慮ください。
- 催 し 開業医による犬の無料相談(飼い犬同伴)、簡単な犬のしつけ方(小動物管理センター) 狂犬病のはなし(保健所)、犬の譲渡会 成犬含む(小動物管理センター・保健所)



※「豆電球」無料ミニライブあり

●問い合わせ先 安芸福祉保健所衛生環境課 ☎ 34-3173

国際交流員



Gee, it's been bleemin hot lately!
Make sure you drink lots of fluids!

最近すごく暑いね。みんな、
飲み物をいっぱい取るようにしてよ。



マッキンタイア・
ジャラ



はじめまして。

ピーターさんの後を引き継いで7月28日から新しい国際交流員になったマッキンタイア・ジャラと申します。最初の投稿ですので、自分について、そして国際交流員という仕事について話させていただきます。



私は、オーストラリアのニューサウスウェールズ州出身で、ユラデュラ（地元の人にはアラダラと発音する）という、シドニーから4時間くらい離れた町で育ちました。ユラデュラは人口が約1万人で、主な産業は漁業、森林業、観光業、及び建設業です。海に近いので、温度の変動がそれほどなく、夏は気温が35度を超えることがほとんどなく、冬には10度以下になることも少ないのです。また町自体が海と山の間に挟まっており、雨量が多いため、自然が豊かなことでも知られています。よく考えてみると、奈半利とよく似ているのです。



私が初めて日本に来たのは2004年の夏休みでした。夏休みといっても、12月だったので日本では冬でした。6週間のホームステイを行い、岐阜県と三重県に泊まりました。オーストラリアに帰国して高校を卒業してから、オーストラリア国立大学に入学し、4回生のときに留学生として関西大学に勉強しに行きました。その後、一度オーストラリアに帰国して大学を卒業し、この8月から国際交流員として奈半利で働くことになりました。



国際交流員といわれても、どういう仕事なのかを具体的にイメージできない人が多いかもしれません。1980年代に日本の国際化を支えるために、文部省や財務省が連携して「語学指導等を行う外国青年招致事業」（略：CLAIR）を設立して、日本で活躍できる外国人を募集し始めました。募集したのは、外国語指導助手（略：ALT）と国際交流員（略：CIR）の2種類です。外国語指導助手というのは公立学校で働いて外国語（主に英語）教育を援助します。国際交流員というのは日本語能力をもつことを前提に採用されていて、地域自治体に所属してその地域のニーズに沿ってさまざまな分野に活躍するのです。



私の場合、奈半利町の教育委員会に勤めており、奈半利幼稚園、小学校、中学校、加領郷小学校の英語教育を援助しております。奈半利町の子供の英語教育を援助するために頑張っていきたいです。

どうぞよろしくお願いいたします。



よくかんで健康に

口の中で、食べ物をよくかんで味わうことを「咀嚼（くじやく）」といいます。現代の食生活は、気を付けないと咀嚼の運動不足（かまない、かめない、かむ意欲がない）になりやすいものです。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

☆よくかむことの効果

●虫歯の予防

よくかむことで、唾液をたくさん出し、口の中をきれいにします。

●脳の活性化

よくかむと顔の筋肉を動かすため、血行が促進され脳が活発に働くようになります。また、かむことで発生する振動も脳を活性化させ、精神の安定をもたらします。

●肥満の予防

よくかんで食べると満腹になったことを脳に伝え、食べ過ぎを防ぎます。また、よくかんだ場合の熱エネルギーは、よくかまないで飲み込んだ場合の3倍も発散されます。

☆よくかんで食べるコツ ～早食い改善10か条～

1. ほお張らないで、少しずつ口に入れる（スプーンよりはしを使う）
2. はしやスプーンは、はし置きや皿に置いて、ゆっくりかむ
3. 「飲み込もう」と思ってから、さらに5回かむ
4. 口に入っているものを飲み込んでから、次の食べ物を口に入れる
5. 汁物やお茶などの水分と一緒に、流し込まない
6. 食物繊維の多い野菜や海藻などをたくさん食べる
7. カレーなどの柔らかいメニューには、かみごたえのある食材（きのこ、肉、シーフードなど）を加える
8. 外食時には、品数の多いメニューを選ぶ
9. そばやラーメンは、太めのものや硬ゆでにして、ゆっくりかむ
10. ゆったりとした気分で、会話を楽しみながら食べる

★繊維たっぷりの野菜を使った副菜を食べるとかむ力を養うことができます。

ちりめんじゃこのサラダ

材料（4人分）

レタス	1個
ちりめんじゃこ	40g
トマト	1個
季節の緑野菜	適量
きざみのり	少々
＜ドレッシング＞	
玉ねぎ	30g
にんにく	3g
しょうが	3g
濃口醤油	30cc
ゆの酢	25cc
醸造酢	25cc
料理酒	30cc
サラダ油	50cc
オリーブ油	30cc
砂糖	小1/2

作り方

- ①レタスは一握サイズに切っておく。
トマトは小さい角切りにしておく。
- ②＜ドレッシング＞玉ねぎ・にんにく・しょうが・醤油・酒・砂糖を入れ、ミキサーにかける。
- ③ペットボトルに②を入れ、残りの調味料を加えて、混ぜ合わせておく。
- ④器にレタスを盛り、ちりめんじゃこ・トマトも盛りあわせ、仕上げにきざみのりを天高く散らしていく。
- ⑤ドレッシングをかけていただく。

ドレッシングは作りおきしておくとし便利！
冷蔵庫で1週間ほど保存できます。

耕作放棄地の再生作業への支援 ～荒れた農地をよみがえらせるチャンスです！～

耕作放棄地は、病虫害や鳥獣による被害を発生・拡大させるほか、ゴミが不法投棄されるなど、周辺農地にも悪影響を与えます。

新たな担い手の方が、耕作放棄地の解消に取り組む場合に一定の要件を満たせば国・県の支援が受けられます。

<支援内容>

○10アール当たりの再生工事の費用が、6万円を超える場合、再生工事費の全部または一部が助成されます。

- ・事業実施主体…奈半利町地域担い手育成総合支援協議会
- ・取り組み主体…農業者、または農業者が組織する団体等



お問い合わせ

- ・県庁 農地・担い手対策課
- ・奈半利町地域振興課

☎088-821-4512
☎0887-38-8182



短歌

おこたりし庭の剪定ひととせに
木々はのびたり責めるごとくに
モーザルト レコード形見に大空へ
飛びたちし人 追憶の夏
故郷の空うめつくすB29
六十五年忘る事なし
島村 昭

那波の会

満月もゆだんが出来ぬ朝の雨
廃屋の主の素顔が目につかぶ
散歩道今夜のおかず匂つて
若者を両手広げて過疎が呼ぶ
パトカーを見たらアクセル緩む癖
サロンバス匂う夫と侍女の旅
煩惱の影を踏みふみ行く通路
鮎釣りの不満言いつ今朝も四時
散歩するチビ太も後期高齢者
利 昭
集 房
美 恵
美 与
玲
美智子
純 子
酔 客

つゆ草

ややありて谷のとどろく揚花火
一団のバッチ漁船岬の秋
縫針を髪くぐらせる部屋の秋
一息に飲んでビールの旨い夏
日ぐらしや今日の仕事はまだ半ば
原爆忌十才の吾の悪夢かな
陽光のつばさに光る稲穂かな
セツ子
いさみ
いくよ
れ い
つね子
とし子
さち子

およろこび

☆おめでとうござります

氏 名	生年月日	性別	父	母	地区名
松岡 実希	H22・6・27	女	昌志	あや	平松
谷 勇空	H22・7・12	男	利也	あずさ	二区
利岡 怜	H22・7・14	男	篤史	渚	港町
安岡 佑真	H22・8・12	男	祐貴	乃藝恵	樋ノ口
竹崎 健人	H22・8・19	男	武志	志保	平松

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 洋平	H22・4・15	男	31	加領郷
東田 勝	H22・7・1	男	71	七区
松岡 茂	H22・7・6	男	82	平松
中村 四郎	H22・7・8	男	95	愛光園
久保 末花	H22・7・18	女	90	愛光園
丸田 重徳	H22・7・29	男	62	一区
岡 武好	H22・7・29	男	85	横町
濱渦千恵子	H22・8・7	女	88	上長田
面岡 豊治	H22・8・16	男	88	愛光園
小松 房子	H22・8・20	女	93	池里
小松千代子	H22・8・23	女	82	上長田
中村富士子	H22・8・26	女	73	三区
高松 藤美	H22・8・27	女	77	下長田

Vol.3 中学校 だより

8
4
WED

奈半利中学校学園祭 『夏の陣』大成功!



生徒自ら、企画運営を行い、普段なれない屋台での料理の練習、ステージでの踊りの練習など生徒みんな力を合わせ取り組んできました。今年のスローガンは「志・魂・絆」を基に、みんなの絆を深め、地域の方に楽しんで交流をしました。



ステージ発表では、老人クラブ民謡愛好会や婦人会の皆さんにご協力いただきありがとうございました。中学生も負けずと、日ごろ『夏の陣』に向けて練習してきたステージを披露し、ご来場のお客さんも楽しんでいただけたと思います。今後も先輩たちが培ってきた『夏の陣』が、後輩たちに受け継がれ、より一層奈半利中学校が目されるよう頑張っていきたいです。

ご来場していただいたお客さん、関係者、先生方たくさん思い出をありがとうございました。

8
14
SAT

奈半利中学校野球部

第61回中学校野球選手権大会出場!!



8月14日(土)春野球場にて第61回中学校野球選手権大会が行われ、奈半利中学校野球部は土佐南中学校と対戦し4-9で惜しくも敗れました。この選手権大会は3年生の和田侑晟さんと谷岡隆汰さんの2人にとって中学生生活最後の大会となりました。

野球部の3年生は、2人と少なく部員不足で試合を組めず、大会にも出場することができない時もありましたが、陸上部の協力などにより春季選抜大会にも出場し、部員不足の大変さや仲間と協力する大切さを学ぶことができました。多くの苦労の中、3年間積み重ねてきた経験を生かして、次は自らの希望の進路に向かって進み、野球部の後輩のために力を注いでください。本当にご苦労さまでした!



コメント

和田 侑晟くん

ぼくは、ピッチャーとしていろいろな経験をさせてもらい、チームのみんなに感謝をしています。2年生には、試合中いろいろな場面で後ろから声をかけてもらい、プレーでは助けられ、何度も投げる気力をもらいました。先生たちにも感謝しています。弘田先生と森田先生はどんなに調子が悪い時でも自分を信頼して先発をまかせてくれました。最後の試合は、力を出せなかったけど、このチームで野球ができてよかったと思います。今までありがとうございました。



コメント

谷岡 隆汰くん

選手権大会は、4対9で負けてしまったけど、全力プレーで楽しくできました。1年間キャプテンを任せられ、部員不足などいろいろな問題があり本当に大変でした。でも、そんな大変な事も、部員のみんなと解決し、お互いを支え合っていたので辛い事も笑顔で楽しくできました。

また、先生や、保護者の方々、地域の方の協力があったのでここまでやれたのだと思います。負けてしまったけどこのチームで試合できてよかったです。応援ありがとうございました。

8月7日 SAT
8月8日 SUN

四国中学総合体育大会(陸上競技)が 開催されました

8月7日(土)～8日(日)にかけて、香川県立丸亀競技場で四国中学総合体育大会(陸上競技)が開催され、高知県予選を見事突破し、高知代表として奈半利中学校から谷岡千春さん(3年)砲丸投げ、小松伶君(3年)走り幅跳び、田中尚人君(2年)800・1,500mへ出場しました。四国県内から選ばれたレベルの高い大会であり、その中で子供たちは、今の自分の力をすべて出しきったいい大会となりました。

その中、谷岡千春さん(砲丸投げ)が12m71で四国2位となりました。



バスケットボール部

8月21日 SAT 安芸市体育祭が 開催されました

8月21日(土)に安芸市体育祭が開催され、奈半利中学校バスケット部が参加しました。キャプテンをはじめ、多くのけが人を抱えるベストでないチーム状態の中、チーム一丸となって臨んだ大会は、どの試合も気持ちでは負けていませんでしたが、ここぞという所でのシュートミスが続き、2敗1分という結果となりました。

結果

- ・対吉良川中 17-21
- ・対室戸中 17-28
- ・対清水ヶ丘中 33-33



8月28日 SAT 県秋季大会へ 出場しました

安芸市体育祭出場から1週間後、県秋季大会へ出場しました。

今大会でも、けが人が完治しない状態での参加となり、自分たちの実力が出し切れず負けてしまいました。

結果

- ・対鏡野中 25-51



2つの大会を通じて、けがをしないことの大切さ、そのけががチームに及ぼす影響についてみんなで考え、気持ちを新たに、12月の新人戦に向けて、2つの大会で得た経験・反省・課題を生かし、選手がベストの状態で作戦できるようにこれからも練習に取り組んでいきます。

また、今後も奈半利中学校バスケットボール部の応援をよろしく願います。大会で応援して頂いた保護者、関係者の方々どうもありがとうございました。