



11/3  
THU

奈半利町制100周年記念  
スポーツの祭典  
「町民運動会」

開  
催



- 奈半利町町民運動会
- 町のニュース
- 議会だより Vol.149
- ヘルスメイト
- 中学校だより ほか



● 人口 / 3,374 人  
男 / 1,561 人  
女 / 1,813 人  
世帯数 / 1,750 戸

平成28年9月30日現在



# 奈半利町制100周年記念 奈半利町町民運動会開催!



11月3日(木)朝夕は少し肌寒い秋空の下、奈半利町のスポーツの祭典「町民運動会」が奈半利小学校グラウンドで開催されました。今年には奈半利町制100周年の記念大会として、ハッピーくじや各地区MVP表彰、優勝地区に記念トロフィーの授与などのイベントも開催しました。

天候が心配されていましたが、当日は快晴となり、多数の町民の方が参加されました。

かわいいうち幼稚園児のかけっこや、人生競争、競輪選手といった種目では、珍プレーや抜きつ抜かれつの競争に会場は沸き立ち、綱引きや年輪リレーの地区対抗種目では、代表選手の力強い姿や、ランナーの快走にグラウンドは歓声に包まれました。

午前の競技終了後の集計では、平松・弓場地区がトップ、1点差で食らいつく法恩寺地区、続いて東町地区の順でした。午後の競技でも平松・弓場地区と法恩寺地区の接戦は続き、最終種目の年輪リレーまでもつれ込んだ優勝争いは、午前の1点差を守り抜いた平松・弓場地区が6年ぶりの総合優勝を果たしました。

閉会式では、平松・弓場地区を優勝へ導く原動力となった濱田忠さんと、800m走で他を圧倒する走りを見せた百石地区の門田篤幸さんがMVP賞に選ばれました。また、今年には奈半利町制100周年記念大会イベントの一環として、各地区の優秀選手を選出していただき、それぞれの地区のMVP賞として記念品を贈呈いたしました。受賞された皆様、おめでとうございます。

総合順位や受賞者は下記のとおりです。

町民運動会は、お年寄りから子どもまでみんなが集まり、健康増進や地域間、世代間の交流を促進することを目的としており、真剣に競技することで和を深め、スポーツの秋を楽しむことを目標に開催しております。来年も皆様の元気な姿が町民運動会で拝見できることを楽しみにしております。

最後になりましたが、町民運動会及び記念イベントの運営にあたり、各地区の世話人様、役員の皆様にはご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。



## MVP受賞者

最優秀選手賞 濱田 忠さん(平松・弓場)  
優秀選手賞 門田 篤幸さん(百石)

## 地区優秀選手賞

車	瀬川 勢智子さん
中	里 吉村 唯菜さん
百	石 田中 富子さん
樋ノ口	安岡 祥子さん
上長田	濱渦 武良さん
下長田	高松 充子さん
立町	坂本 年男さん
東町	吉田 文江さん
横町	島岡 秀行さん
平松・弓場	竹崎 岩男さん
法恩寺	岡松 一幸さん
東 浜	宮地 亜希子さん
六本松以東	安部 武志さん

## 総合順位

優勝	平松・弓場	41点	8位	下長田	28点
準優勝	法恩寺	40点	9位	立町	24点
3位	東町	36点	10位	横中	24点
4位	六本松以東	33点	11位	樋ノ口	21点
5位	百石	32点	12位	樋ノ口	20点
6位	東 浜	29点	13位	上長田	2点
7位	車	29点			

※同点の場合は、町民運動会規則により上位入賞が多い地区が上位となっています。

## 応援合戦の部

第1位	横町	46点
第2位	東町	45点
第3位	樋ノ口	43点

## 平成28年度敬老会を開催しました

長寿をお祝いしようと、9月19日の敬老の日に奈半利小学校体育館において敬老会が行われました。

敬老会の対象となる75歳以上の方は806人となり、当日は、約120人が出席されました。

午前9時から式典が始まり、町長の式辞、祝100歳(山下元次さん)祝99歳(白寿)(下村長八さん、尾谷清子さん、清岡ミタネさん)のご紹介、模範老人(磯部政美さん)

濱内早苗さん、竹崎佐代恵さん、弘田幸子さん)の表彰、金婚を迎えられたご夫婦(山田稔さん・国世さん、齋藤尚孝さん・周美さん)への祝辞の後、来賓の方々よりお祝いのご言葉をいただきました。

町内の小学生からも心のこ

もった作文の発表をしていただき、最後は出席者を代表して濱中俊子さんよりお礼のご挨拶が述べられました。

演芸では、奈半利幼稚園、奈半利小学校や加領郷小学校児童による歌や踊りの後、奈半利町大正琴愛好会、奈半利町青年会、奈半利町老人クラブの方々にも趣向を凝らした出し物でのご協力をいただき、出席された皆さんは、楽しいひとときを過ごされていました。



## 平成28年度奈半利町表彰式開催

10月29日(土)、奈半利町保健センターにおいて、平成28年度奈半利町表彰式が執り行われました。

町表彰は、奈半利町の教育、文化、産業、経済及び社会福祉その他公益事業に功労が顕著であるなど、長きにわたり

本町のために貢献された個人や団体の活動をたたえ表彰するものです。



本年度表彰を受けたのは、個人では、奈半利町の教育において、奈半利町教育委員会委員として教育及び学力向上に携わってくださった1人の方が受賞され、また団体では、心豊かな青少年の育成と共に支え合う明るい社会づくりのため活動にご尽力されました1団体が受賞されました。

また、奈半利町の教育振興のため多額の寄付をしてくださった1人の方に感謝状を贈りました。

表彰を受けられた方々(左より山崎十四子様、奈半利地区更生保護女性会様)

## ふるさと納税中四国サミット

9月29日、30日と2日間にわたって、ふるさと納税中四国サミットが奈半利町で開催されました。ふるさと納税サミットは、毎年全国各地で力所で行われており、今回は初の四国での開催となりました。



当日は、県内外から約90人の自治体関係者、事業者の方のご参加がありました。初日は奈半利小学校6年生による新たな特産品セットの提案や、先進的な取り組みを行っている自治体の事例発表等を行いました。また、サミット終了後は



加領郷漁港において試食会を行い、奈半利町の特産品のPRを行いました。2日目は、ふるさと納税を活用して建設された、「奈半利のおかつて」、「加領郷魚舎」を視察していただきました。今回のサミット開催は、奈半利町を知ってもらう良い機会になりました。

## ふるさと納税使い道について

これから年末にかけて、ふるさと納税の申し込みが増えてまいります。昨年度は、約13億4千万円の寄付をいただきました。

平成20年度から昨年度までにいただいたふるさと納税の総額は、約16億5千万で、うち約4億5千万円をさまざまな事業に活用させていただいております。主なものについて、ご紹介させていただきます。

### 1、観光で賑わうまちづくり事業

約1,500万円

- 海浜センター駐車場整備
- 港まつり補助金
- ちびっこトライアスロン補助金

### 2、活力のあるまちづくり事業

約4億1,200万円

- 新規漁業就業者支援事業補助金
- 稚魚放流事業
- 農業振興/事業修繕料(農業用水路、レンタルハウス等)

### 3、元気な人づくり事業

約245万円

- 図書購入費(小学校、図書室)

### 4、その他、より良いふるさとづくりのために必要な事業

約2,400万円

- 認定こども園無料化(第2子以降)
- 出産祝い金
- 米ヶ岡地区集落維持活性化事業補助金
- 町制100周年記念事業補助金

## 教育委員会行事予定

11月19日～23日

奈半利町総合美術展

平成29年

1月3日

奈半利町成人式

1月29日

高知県市町村対抗駅伝競走大会



## 第12回 文庫まつり開催

10月15日(土)、毎年恒例となった文庫まつりがおうち文庫で開催されました。

0歳児から小学生までの子どもを対象に、本の読み聞かせや紙芝居、手遊び、工作など子どもたちに本を読んでもらうことを目的に行っているお祭りです。

あるお祭りとなりました。読み聞かせでみんな集中して聞き入っている姿や、コマ作りではそれぞれが色をつけたカラフルなコマを作っていました。



## 認知症があっても支え合える地域づくり!

奈半利町住民福祉課と中芸地域包括支援センターでは、認知症に対する理解を深めてもらうため、いろいろな啓発活動を実施しています。今回は、9月3日奈半利小学校6年生を対象に「キッズ認知症サポーター養成講座」を実施しました。

認知症が高齢者にとって身近で誰でも起こる脳の病気であること、声掛けの仕方や関わり方で症状が変わることがあり、

相手の気持ちを考えることが大切だということなどを勉強しました。さらに、キャラバンメイトにより「ごほんまだ?」という寸劇を実施し、認知症の方への関わり方を学んでもらいました。子どもたちにとっても、認知症は身近なことだと感じており、関わりをもったことがある生徒も多く、短い時間でしたがたくさん意見交換ができました。子どもたちが地域で見守り活動をしていけるよう、授業終了後、認知症サポーターの証であるオレンジリングと終了証を渡しています。

(住民福祉課)



認知症啓発劇「ごほんまだ?」



認知症の勉強中



認知症サポーターの証オレンジリング!

## お遍路さんのお接待

10月19日(水)、奈半利小学校3・4年生と奈半利町婦人会の連携事業として、お遍路さんのお接待を室戸市の金剛頂寺で行いました。

事前学習として10月11日(火)には、極楽寺の中島泰顕さんによる、お遍路さんや金剛頂寺の言い伝えなどの説明を受けたあと、当日お遍路さんに渡す飴などを入れた巾着を作りました。

19日のお接待では、訪れたお遍路さんに緊張しながらも巾着袋を渡すなど、一生懸命おもてなしをする子どもたちの姿がみられました。



## 第11回 奈半利町お宝を描こう展開催

9月17日(土)～10月16日(日)まで奈半利町民会館において、奈半利町お宝を描こう展が開催されました。奈半利町浦の会が主催の、奈半利の歴史ある建物を小学生に描いてもらい、毎年展示・表彰している催しになります。

初日の9月17日には表彰式も行われ、本年度は奈半利町制100周年にあたることから、100周年記念大賞として、石堀の素晴らしい表現が評価された奈半利小学校4年廣瀬桃佳さんの作品が選ばれました。

また、集落活動支援センターでは、過去10回分の優秀作品を展示した特別展も同時開催され、好評を博しました。



## 災害時の応急活動協定

去る7月21日、奈半利町と侑式地林業は、地震、津波、台風などによる災害が町内で発生した場合、侑式地林業の協力を得て、応急対策活動を行うことにより、速やかに復旧を図ることを目的とした「災害時の応急対策活動協力に関する協定書」の締結式を行いました。

支援活動の内容は、災害の復旧、災害廃棄物の除去、資機材や物資の搬送など、町の要請に対して実施可能な作業を行うこととなります。

今回の締結により、一層町民の安全・安心を守ることができると考えます。



## 平成28年度 米ヶ岡農業体験日記

小学5年生

稲刈り・牛との触れ合いを通じていのちの大切さと農業を学ぶ



今年も、米ヶ岡の農業体験による収穫の時期が来ました。10月3日(月)に奈半利小学校5年生と加領郷小学校5・6年生が、畜産体験を行いました。土佐あかうしとの触れ合いを通じていのちの大切さと地元農業を学んでもらおうとJA土佐あき肉用牛部会奈半利支部と県畜産振興課等と一緒にバーベキューや土佐あかうしと触れ合う体験を行いました。お昼ごはんは土佐あかうしのバーベキューを行い、そのあと竹崎稔さんの飼育している子



牛のやわらかい毛に触れたり、心臓の音を聞いたりといういろいろな体験を行いました。小学生・中学生が植えた「米ヶ岡米」の稲刈りは天候の影響もあり、日程の調整が合わずに実施できませんでしたが、職員や関係者の協力ですべて無事収穫することができました。小学生・中学生が植え収穫した愛情いっぱい「米ヶ岡米」は給食センターへ届けられます。みんなおいしいご飯を一粒も残さず食べることでしょ。地域の方、関わっていただいた関係者の方々に協力感謝いたします。

## 元気いっぱい 小学2年生・幼稚園児芋掘り



10月13日(木)に小学2年生、10月21日(金)に幼稚園児が米ヶ岡で芋掘りの体験をしました。小学2年生、幼稚園児ともにお芋を傷つけないよう一つ一つ丁寧に掘っていました。児童たちは大きいお芋を掘ると興奮した様子で先生に嬉しそうに報告していました。みんなたくさんのお芋が掘れて、袋いっぱいのお芋を引き取りながらも頑張って持ち帰りました。自分で掘ったお芋はおいしかったかな？

# 「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.2.3合併号～

## ☆「日本遺産」申請の目的

私たちの住む中芸地区には、「魚梁瀬森林鉄道」遺産をはじめとした有形、無形文化財がたくさんちりばめられています。今回「日本遺産(Japan Heritage)」に申請することにより、地域の方々に、観光資源の再発見をしてもらい、興味を持ってもらい、そして活用してもらうことを目的としています。

## ☆連続講演会のお知らせ

「日本遺産へ！中芸は一つのストーリー～魚梁瀬森林鉄道遺産を通じた私たちの地域再発見、そして地域資源の活用をめざして～」と題した連続講演会を中芸5町村で開催しています。興味のある方は、住所地の講演会だけでなく、他の町村の講演会にもぜひお越しください。(受講料無料)

第1回(馬路村)  
10月2日(日)



田中康成氏

「日本遺産(Japan Heritage)について」

第2回(安田町)  
10月21日(金)



松田陽氏

「文化財と文化遺産との関係」

第3回(田野町)  
11月13日(日)



山本清龍氏

「地域の遺産を生きた遺産とするために一国内の他の観光地の事例に学ぶ」

第4回(北川村)  
12月19日(月)



丁野朗氏

「日本遺産の可能性と期待」

第5回(奈半利町)  
1月14日(土)



神崎宣武氏

「文化と観光—地域住民が気づかない地域の魅力」

既に終了している講演会がございます。ご了承ください。

(講演会の資料をご希望される方は、お気軽に事務局までご連絡ください。)

## 文化庁訪問!!

8月30日(火)、10月3日(月)、ストーリー部会長、活性化策部会長、安田町にシェアオフィスがある(株)東京映画社社長、県文化財課や東京事務所、事務局等で、中芸地区の歴史的魅力や特色を通じた文化・伝統を語るストーリーを手文化庁へ行き、たくさんの方の指摘事項や質問を受けました。

文化庁が認定する「日本遺産(Japan Heritage)」は、とてもたやすいことではなく、ハードルが高いですが、関係者一同、全力で認定に向けて取り組んでいますので、皆様の応援、よろしくお願ひします。

## 第2回合同部会の開催

9月7日(水)、安田町文化センターで、第2回合同部会を開催し、文化庁訪問の報告及び活性化策を検討するワークショップを行いました。

まず、ストーリー部会長から、中芸5町村の魅力を織り交ぜ、「ここに行きたい!」と思わせるストーリーの作成が必要だと文化庁からアドバイスを受けたことの報告がありました。

次に、活性化策部会長から、中芸地区森林鉄道遺産を保存・活用する会のこれまでの取り組みについての説明があり、「いかに魅力的でも、知名度が低いと人は来てくれない」と感じたことを教えてくれました。



## 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



# 平成27年度の決算を認定

## 一般会計歳出総額

# 47億2,850万円

(前年度比33.4%増)

## 特別会計の歳出総額

国民健康保険事業 **6億6,487万円**

簡易水道事業 **1億2,009万円**

漁業集落排水事業 **947円**

後期高齢者医療 **5,498万円**

議会だより

VOL.149

### 平成27年度各会計の決算の状況

会計名	平成27年度 (歳入)	平成27年度 (歳出)	平成26年度 (歳出)	前年度対比 (歳出)	採決結果
一般会計	52億7,144万円	47億2,850万円	35億4,492万円	133.4%	賛成者全員
特別会計					
国保会計	6億9,710万円	6億6,487万円	5億7,953万円	114.7%	賛成者全員
簡易水道	1億2,562万円	1億2,009万円	1億3,561万円	88.6%	賛成者全員
漁業集落排水	1,128万円	947万円	1,102万円	85.9%	賛成者全員
後期高齢者医療	5,618万円	5,498万円	5,736万円	95.9%	賛成者全員
計	61億6,162万円	55億7,791万円	43億2,844万円	128.9%	

### 平成28年度 補正予算

一般会計 消防費、公債費などに2億4,750万円を追加。

### 平成28年度各会計予算

会計名	既定予算額	追加予算額	予算総額	採決結果
一般会計	46億8,626万円	2億4,750万円	49億3,377万円	賛成者全員
特別会計				
国保会計	6億6,515万円	3,080万円	6億9,596万円	賛成者全員
簡易水道	1億3,846万円	542万円	1億4,389万円	賛成者全員
漁業集落排水	1,096万円	170万円	1,266万円	賛成者全員
後期高齢者医療	5,973万円	109万円	6,083万円	賛成者全員
計	55億6,056万円	2億8,651万円	58億4,711万円	

9月定例会は9月13日に開会、町長からの行政報告の後、報告案件1件、人事案件5件、条例案件1件、指定管理2件、予算案件5件、決算認定5件、その他の案件2件を原案通り認定、可決、16日に閉会した。

一般質問には4人が登壇し、芝崎農道の計画、町道水門線の改良、町営住宅の連帯保証人、18歳までの医療費無料化などについて執行部の考えを質した。

# 主な行政報告（要旨）

## ○財政健全化法による各指標及び財政運営

平成27年度決算における財政健全化法に定められている各指標については、実質公債費比率（3力年平均）は、平成25年度8.0%、平成26年度4.4%、平成27年度決算では、対前年度3.8ポイント減の0.6%と年々改善されてきており、起債を発行する際に許可を必要とする基準の18%を大きく下回っている。また、実質赤字比率及び連結実質赤字比率については、当町は赤字決算団体ではなく、将来負担比率についても、将来負担額よりも基金残高等の充当可能財源が多いため、これらの指標に基づく評価を必要とせず、当町の財政は改善傾向にある。

しかしながら、今後、認定子ども園高台移転や防災拠点施設建設等の南海トラフ地震対策事業、産業振興のための基盤整備や雇用創出事業、定住・移住促進事業、少子高齢化に伴う医療

費等の社会保障費の増加、また総合戦略に基づく集落活動センター関連事業など、多大な財政負担を必要とする課題が山積している。

そのため、町税、使用料等の滞納対策を強化し財源の確保を図り、また総合計画を基本とした中長期的な見通しを立て、事業の実効性や費用対効果、優先順位を検証し、これまで以上に国、県の動向を注視し、積極的な情報収集に努め、有利な補助事業を導入するなどし、行財政経費の削減に取り組み、限られた財源を有効に活用して、各課題に的確に対応し、財政の健全化を図りながら、地域の活性化や住民の福祉向上に努めていく。

## ○加領郷漁港壁画の修復

去る7月18日海の日に、18年前に町内の小学生が制作した加領郷漁港の壁画を奈半利中学校生徒会の呼びかけにより、町内の学校、住民など約200人の

参加を得て、修復作業を行った。

この壁画には「未来まで加領郷の町美しく」と標語が書かれており、環境美化を訴えてきたが、経年劣化により色落ちしてきたため、奈半利中学校生徒会からの壁画の塗り直しの提案を受け、町制百周年記念事業として修復作業を実施したもので、当日は梅雨明けの晴天の中、約2時間の作業で鮮やかな壁画が復活した。

今後環境美化の大切さを周知するとともに、小中学生等による町づくりのための自主的、



主体的な活動や取り組みを支援していきたい。

## ○米ヶ岡集落維持・活性化事業

この事業は、平成26年度から「山霧の里 なはりのてっぺん 米ヶ岡 米作り体験」と題しまして、小学生までの子どもがいる家族を対象とした農作業及び自然体験事業であり、日ごろ農業と親しむ機会の少ない子どもたちに、自然豊かな米ヶ岡地区での米作り、野菜作り体験を通じて、「農業」や「食」の大切さ、ひいては「自然を守る」とこの大切さを再認識してもらうことを目的に、米ヶ岡の地域住民主導のもと開催している。

去る7月30日に本年度3回目の体験事業を開催し、参加者数は6家族21人で遠く県外からの参加もあり、夏野菜の収穫や昆虫採集などを行い、米ヶ岡の自然を満喫していただいたと考えている。

今後の事業内容としては、「稲刈り体験」や「収穫祭」等を予定しているが、都市部の住民を対象に当町の豊かな自然と安全でおいしい食材を提供する

農林漁業の体験型イベントを企画し、当町の魅力をPRすることにより交流人口の拡大と集落の活性化を図っていく。

### ○合同奈半利会について

去る8月15日に奈半利町において、東京奈半利会、関西奈半利会、高知奈半利会による合同奈半利会を開催した。

本年度は町制百周年の節目の年でもあることから、多くの会員が帰郷する港まつりの時期にあわせて開催したもので、当日は約80人の参加があった。参加



者からは、ふるさと奈半利町に対して心温まる応援をいただくなど、良い交流の機会となった。

### ○第53回港まつり

去る8月16日に多くの住民ホランテアの協力のもと「第53回港まつり」を開催した。

本年度は町制百周年記念イベントの一環として開催したこともあり、シーカヤック競争大会・船舶パレード等に加え、記念うちわ・ハッピーくじの配布、踊り大会での青年会と奈半利町婦人会合同による「なほり小唄」の披露、また、あいにくの雨天となつたが花火大会も打ち上げ花火数を増発して行ったことなどにより、例年以上に盛り上がりを見せた祭りとなった。

町民はもろろんのごと多くの観光客に楽しんでいただけたイベントになり、各行事とも高知県東部、ごめん・なはり線沿線等の住民を含めた多くの観光客の参加があり、町民との交流も図ることができたと考えている。今後も交流人口の拡大に努めるとともに「港まつり」を県東

部を代表するイベントとして積極的に情報発信を行い、観光振興を推進していく。

### ○地籍調査について

平成28年度地籍調査については、本年7月に委託業務を発注し、1年目工程は字立花・奥宮地区、2年目工程は字野口山、若杉地区について現在調査中であり、平成29年3月末完了予定となっている。

町全体の進捗率は約90%であり、補助金配分の状況にもよるが平成29年度には町内全域の測量が完了し、平成30年度には登記事務が完了する見込みである。

### ○町営工事の進捗状況

海浜センター駐車場整備工事（As舗装 A1270.0㎡）が、平成28年4月末工事完成となっている。この工事は、奈半利町海浜センターへのアクセス性向上と観光バス用駐車場を整備したものである。

防災安全交付金事業の町道大原西ノ平線道路改良工事（現道

である。

このほか中芸広域連合の取り組みについての報告が行われた。

## 議案

### ◆報告

○有限会社なはり観光文化協会の経営状況について

経営の状況については、収入合計2億1、653万円、売上総利益3、730万円、販売費1、663万円となり、当期純利益は1、416万円となる。

### ◆人事

○教育委員会委員の任命同意

山崎十四子氏、谷岡史乃氏両氏の任命に同意。

教育委員会委員の任期満了に伴い、両氏を教育委員に任命することの同意を求める議案が提

出され、無記名投票の結果、両氏とも賛成者全員で同意された。

住所 奈半利町乙  
生年月日 昭和14年9月22日



山崎十四子氏

住所 奈半利町甲  
生年月日 昭和32年11月12日



谷岡 史乃氏

○固定資産評価審査委員会委員の任命同意

宮崎氏、宮地氏、上村氏の3氏を選任

固定資産評価審査委員会委員の任期満了に伴い、3氏を審査

委員会委員へ選任の同意を求め議案が提出され、3氏とも賛成者全員で同意された。

住所 奈半利町乙1359番地3  
生年月日 昭和11年9月16日

氏名 宮崎 恒吉氏

住所 奈半利町乙265番地1  
生年月日 昭和24年11月10日

氏名 宮地 誓氏

住所 奈半利町乙1389番地3  
生年月日 昭和30年7月18日

氏名 上村 孝文氏

◆条例

○奈半利町住宅新築資金等貸付金償還条例

奈半利町住宅新築資金等貸付事業により、住宅の新築や改修、住宅の用に供する土地の取得をしようとする者へ貸付を行った資金の償還事務を円滑に推進し、経理の適正を図るため制定するもの。

賛成者全員 (可決)

◆その他

○奈半利町集落活動センターの指定管理者の指定について

奈半利町集落活動センターの指定管理者として、平成28年10月1日から3年間、一般社団法人なはりの郷を指定するため、議会の議決を求めるもの。

賛成者全員 (可決)

○奈半利町特産品加工販売施設の指定管理者の指定について

奈半利町特産品加工販売施設「奈半利のおかこて」及び「加領郷 魚舎(なや)」の指定管理者として、平成28年10月1日から3年間、一般社団法人なはりの郷を指定するため、議会の議決を求めるもの。

賛成者全員 (可決)

○中芸広域連合の処理する事務の変更及び中芸広域連合規約の変更に関する協議について

中芸広域連合の共同処理する事務として、構成町村の「広域的な観光振興に関する事務」を行ってきたが、平成27年度に実施された高知県東部地域博覧会

を契機に設立された一般社団法人高知県東部観光協議会に本業務を移管することで、より大きな枠組みの中で観光業務に取り組むこととし、本業務を広域連合の共同処理する事務から削除し、これに伴い当該連合規約を変更するため、地方自治法の規定により議会の議決を求めるもの。

賛成者全員 (可決)

○高知県市町村総合事務組合規約の変更について

新庁舎移転により高知県市町村総合事務組合の事務所的位置が平成28年10月1日から変更することに伴い、当該事務組合規約の事務所的位置に係る規約を変更するため、地方自治法の規定により議会の議決を求めるもの。

賛成者全員 (可決)

◆予算

○平成28年度奈半利町漁業集落排水事業特別会計補正予算第1号

既定の歳入歳出予算の総額に170万円を追加し、歳入歳出予算をそれぞれ1、266万円と定めるものです。  
歳入は、繰越金170万円を追加し、歳出は、漁業集落排水事業費170万円を追加するもの。

賛成者全員 (可決)

○平成28年度奈半利町簡易水道事業特別会計補正予算第1号

既定の歳入歳出予算の総額に542万円を追加し、歳入歳出予算をそれぞれ1億4、389万円と定めるものです。  
歳入は、繰越金542万円を追加し、歳出は、衛生費542万1、000円を追加するもの。

賛成者全員 (可決)

○平成28年度奈半利町後期高齢者医療特別会計補正予算第1号

既定の歳入歳出予算の総額に109万円を追加し、歳入歳出予算をそれぞれ6、083万円と定めるものです。

歳入は、繰越金109万円を追加し、歳出は、総務費109万円を追加するもの。

賛成者全員（可決）

○平成28年度奈半利町国民健康

保険事業特別会計補正予算第

2号

既定の歳入歳出予算の総額に3、080万円を追加し、歳入歳出予算をそれぞれ6億9、596万円と定めるものです。

歳入の主なものは、繰越金2、723万円を追加するもので、歳出の主なものは、諸支出金3、053万円を追加するもの。

賛成者全員（可決）

○平成28年度奈半利町一般会計

補正予算第2号

既定の歳入歳出予算の総額に2億4、750万円を追加し、歳入歳出予算をそれぞれ49億3、377万円と定めるものです。

歳入の主なものは、地方交付税1億7、006万円、繰越金4、157万円を追加し、歳出

の主なものは、総務費1億5、217万円、公債費5、968万円を追加し、農林水産業費1、155万円を減額するもの。

問 観光拠点整備事業の内容は。

答 県の補助事業で、観光用看板の架け替え及びガイドマップ等の作成をする。

問 ヘリポートの整備費が減額になっている理由は。

答 現在設計中である防災拠点施設と一体的に整備することとしたため、経済的に有利になった。

問 福祉避難所指定促進等事業の内容は。

答 災害時の福祉避難所として協定を締結している施設に、発災時に必要な資材を整備する事業。

賛成者全員（可決）

# 委員会調査活動報告

## 総務民生常任委員会

○1、2号津波避難タワーの改修について  
(7月13日)

1、2号津波避難タワー改築へ向けての現状と今後の計画について調査を行った。本年11月ごろには改築の可否が判明するとの調査結果であった。



○租税債権管理機構への業務の移管状況等について

町内の対象者72人に移管予告をし、うち10人が納付・分納を行った。債権管理機構への移管者は55人（未納額約2、200万円）であり、年度中の徴収を目指していくとの調査結果であった。

○平成27年度地域活性化・地域住民生活等緊急支援交付金事業の成果について

特産品開発事業や山村留学事業などに活用し、一定の成果を上げているが、今後、移住促進や観光施設の整備などにも活用するよう、要望を行った。

○町内にある公園等の除草管理について

当面は、定期的に除草作業で対応をする。状況によっては、舗装等で対応する必要がある場合も考えられるが、公園として

の機能も考慮しながら、検討課題としていくとの調査結果であった。

## ダム公害対策特別委員会

○奈半利川水利権更新に係る要望事項の状況について  
(6月24日)

水利権更新期に向けた要望活動に対して示された回答について協議を行った。要望活動は一定の成果を上げることができたが、今後も調査を継続し、河川環境の改善を図っていくことの確認を行った。

## 議会運営委員会

○平成28年第3回定例会の会期について  
(9月8日)

第3回定例会会期について、総務課長より提出議案についての説明を受け、協議を行った。執行部提出案件21件、一般質問通告4件、これらの審議等を行うための会期を9月13日から16日と決した。



# 緑地公園グラウンドの表土改修計画は？

改修計画を検討している／地域振興課長



## 緑地公園グラウンドの表土の改修計画について

**問** 緑地公園グラウンドにおいては、当初建設が、平成4年くらい、現在の形状が平成14年くらいであり、約13年程度経過し、日々の整備においては個人に委託し、大変苦労しておるところであるが、やはり風化等が進み、使用者から苦情が出ている。この施設は高知県の施設であり、管理運営・維持修繕は奈半利町というシステムになっているが、高知県と協議し、表土改修計画をする考えはないか。

## 有意に利活用できるよう改修計画を検討

**答** 濱内地域振興課長

当公園は建設から多年を経て、ところどころ表土の流出に伴い地盤の採石が露出してきた箇所が見られるようである。

このことは利用者からの声もあり一定把握しており、安芸土木事務所の担当者に相談をし、予算確保等対応策を検討していたところ

であるが、当緑地公園のもう一つの設置目的として災害時の物資の集積地であることやヘリコプターの離発着場としての利用を想定したうえで整備されたものであるとの意見もあり、単に表土の補充のみでなく、そういったことに配慮、対応し、日常的にヘリコプターの離発着場として利用できる整備が必要ではないかという協議もなされている。

多目的に整備された「奈半利港緑地公園」が有意に利活用できるよう改修計画を検討している。



## 水門線西詰、県道との交差点の改修計画について

**問** 役場前線郵便局東詰の町道交差点の民家においては、長年の行政の交渉により、9月補正予算に解体費用が計上され、避難道として一定のめどがついたが、奈半利駅南側量販店より県道への出入りが時間帯によって大変混雑するが、津波襲来時の避難道としての役割が果たせるか危惧するところである。この交差点を拡幅する考えはないか。

## 道路拡幅改良に向け、検討する

**答** 濱内地域振興課長

県道臨港線と町道水門1号線の交差点付近及び町道役場前線は、量販店の進出に伴い、時間帯によっては周辺の交通量が増加し、混雑している状況である。

交通緩和対策として、平成26年度（H27へ繰越）社会資本整備総合交付金事業を活用し、町道役場前線の側溝蓋掛け、町道水門1号線は約80mの区間、南側へ1m拡

幅し、部分的な改良を実施している。

質問にある交差点については、用地確保や周辺の構造物の配置等の問題、また、駅前ロータリーの問題、また、隣接しているため動線の確保が複雑であるなどの理由から、改良拡幅に至っていない状態で現在にいたっている。

道路管理上、また、通行する方の利便性向上のために整備は必要と考えており、今後、県道管理者・バス駐車場管理者・量販店等と協議を進め、道路拡幅改良に向け、検討していく。



# 奈半利町営住宅の連帯保証人に関する規則を緩和すべきでは？

要件などを考慮し施行規則の内容について検討を進めていく／住民福祉課長



## 奈半利町営住宅の連帯保証人の規則を緩和すべきでは？

**問** 奈半利町営住宅の連帯保証人が、年数の経過などの事情により、亡くなって一人に至ったケースが近年多く見受けられる。当然連帯保証人の補充を行政から求められる訳ですが、なかなか補充に至っていない世帯が多くある。

連帯保証人の補充がスムーズに履行されていない要因として町民の高齢化に伴い収入がない世帯、連帯保証人という性質上他人に頼み難いといったことが補充に至っていない要因ではないか。

現実には、収入があっても町営住宅に入居しているために連帯保証人になれなかった事例もある。このような現状を重く受け止めていただき、これは、提案型の質問になるのかと思うが、当町の奈半利町営住宅の設置及び管理に関する条例施行規則（連帯保証人）第7条3町営住宅の入居者は、連帯保証人となることはできない、と規定されているが、奈半利町営住宅入居者募集要項で定められた連帯保証人の条件を適用したうえで、

町営住宅の入居者であっても連帯保証人になれるように規則を緩和することによって連帯保証人の選択肢が広くなり、行政・入居者にとって利益があるものと判断するが施行規則を緩和する考えはないか、執行部の見解を伺う？

## 募集要項とともに施行規則の内容について検討していく

**答** 井上住民福祉課長

奈半利町営住宅の設置及び管理に関する条例と、奈半利町営住宅入居者募集要項の連帯保証人の要件の整合性ということについては、連帯保証人は、町営住宅の入居者が家賃を滞納した場合に、入居者への納付指導をしたり、入居者にかわり債務支払い等の役割を担っていたりすることにもなるので、一定の所得要件が必要であると考えている。

そこで、町営住宅の入居者を募集する際の要項に連帯保証人の要件として、「おおむね150万円以上の所得が必要である」と定め募集を行っているところである。  
町条例においては、第12条第1項第1号の規定により「入居決定者と同程度以上の収入を有する

者」とされており、これには、生活をしながら家賃を納付できる程度以上の収入がある者という意味合いが含まれているものと考えているが、町条例中に具体的な金額は定められていないところである。

今後、町条例と募集要項との間において、連帯保証人の資格要件、所得要件などについて、町営住宅入居者の方にも分かりやすい形に整理を進めていきたいと考えている。



# 18歳までの医療費無料化の実現を！

## 情報を収集し検討していく／住民福祉課長



### 18歳までの医療費無料化と奨学金制度の充実を

**問** 高校生を持つ世帯は教育費や部活などの費用をはじめ負担が大きくなる。低所得者にとっては中学生まであった就学援助もなくなり、家計負担が一気に増えるときでもある。18歳まで医療費の無料化は子育て世帯の負担軽減・子どもの貧困対策の面からも重要な施策と考えるが、実施の考えはないか。

**答** また、教育費負担軽減について、大学支援機構の奨学金は学生の4割が借り、しかも有利子のものが7割を占めていると言われている。「奨学金」とは名ばかりの「学生ローン」で多くの人が苦しんでいる。奨学金制度の充実をどのように考えているか。見解は。

### 情報収集を行い、要件や取り扱いなどを検討していく

**答** 井上住民福祉課長  
奈半利町では、乳幼児医療費の助成について、現在、義務教育までの医療費について助成をいたして

おり、平成27年度では、就学前受給者数は116人で660万円、小学生、中学生の受給者数は162人で588万円の決算額となっている。高校生相当の人口(77人)から単純に計算をすると、270万円程度と推計される。すでに18歳までの医療費無料化を実施している3町村に確認をしたが、18歳までの対象者についての取り扱いにそれぞれ違いがあり、引き続き情報収集を行い、年齢やその他の要件等、取り扱いや医療費の推計など、検討課題としていく。

### 全国知事会が国に要請をしている 当町でも今後検討していく

**答** 田中教育次長  
無利子奨学金の拡充と、奨学金給付制度の創設については、全国知事会の次世代育成支援対策プロジェクトチームリーダーである尾崎高知県知事が、本年5月に文部科学大臣にあてた、「少子化対策の抜本強化に向けた緊急提言」の中で充実・強化を要請している。当町としては、国の奨学金給付制度の創設を期待しつつ、現行の給付制度「一人づくり奨学金」を継続し、無利子の奨学金貸与の

拡充については、今後検討していきたいと考えている。

### 高齢者医療と介護保険の制度改悪は許せない

**問** 高齢者が安心して老後を暮らせるよう誰もが願っている。現在、後期高齢者医療制度で特例軽減が2017年度に廃止され、保険料が大幅に引き上げになると言われている。前期高齢者は2018年度から窓口負担は2割になり、後期高齢者の医療費も1割負担から2割負担に引き上げをねらっている。これでは高齢者にとって金の切れ目が命の切れ目となってしまふ。高齢者医療制度の歴史から見ても大改悪となるものである。その上、介護保険制度では、2018年度から要支援1、2を保険適用から外し、それに加え要介護1、2の人が使う訪問介護の「生活援助」を保険給付から外すことや、要介護2以下の福祉用具レンタルを原則自己負担とし、その上、2号被保険者加入年齢を20歳に引き下げる方向など、大改悪は許しがたいことである。

具体的にとどのように取り組み、対応する考えか。

### 国の動向に注意し、対応できるように情報収集をしていく

**答** 井上住民福祉課長  
後期高齢者制度の特例軽減措置の廃止については、現時点では国から詳細が示されておらず、明確なことは分かっていないが、負担増については、国の制度において、何らかの経過措置や緩和措置ができるものでないかと考えている。

介護保険事業の総合事業については、これまでの利用者が同程度の利用者負担で同じサービスを継続して受けられるように配慮されている。今後の介護保険制度改革の要介護2以下の福祉用具について、ポータブルトイレやシャワイスなどの給付を行っている。

また、第2号被保険者加入年齢引き下げについては、介護保険制度だけで考慮すべき問題でなく、広く社会保障制度全体を視野に入れ論議することが必要であり、国・県・保険者・介護保険事業者及び介護従事者にも関与する問題でもあるので、今後の国・県の動向に注意しながら、中芸広域連合と情報交換を行い対応していきたい。

# 視察研修会の報告

去る8月3日から8月5日の3日間、北海道で行政視察を行ってきました。3日は栗山町で「議会改革」、4日は上士幌町で「ふるさと納税」、5日は千歳市の「防災センター」でそれぞれ研修をしてきました。

## 栗山町の議会改革

(8月3日)

栗山町は、人口約1万2、000人余りの町で当町の約4倍です。議員定数は11人で人口の割合で考えれば少ないように感じました。何よりも議会改革に取り組み、全国的にも注目されている議会です。特に議会基本条例を作成し、町民に対して透明性を確保するためにさまざまなことを実施しています。一般質問については一問一答式を導入し、執行部に対しても反問権を与え、議員の資質向上に努めていると感じました。また議員として政務活動費など権限を与えると同時に議会基本条例に



よって責任も負わせています。他方で町民・各種団体等からパ

ブリックコメントを反映させるシステムも構築し、議会運営に活かしています。

また、地区単位での議会報告会や意見交換会などを実施し、町民の意見を積極的に取り入れることもなされていましたが、住民は、首長が行う行政報告会

### ▲栗山町役場で研修を受けました

や地区懇談会との区別ができていないようにも感じました。当町議会におきましてはまだまだ栗山町のようには運営ができておりません。今回の研修内容には奈半利町議会にそぐわないような事例も見受けられました。議会改革という観点から学べることは多くありましたので、

今後当町議会でも「開かれた議会」を目指す中で「ふるさと納税」を改革すべきと改めて実感しました。

## 上士幌町のふるさと納税

(8月4日)

上士幌町長竹中貢氏より上士幌町ふるさと納税、及び税の活用等の説明を受けました。

上士幌町は面積約695km<sup>2</sup>で、人口は平成28年7月現在4,925人で、2015年のふるさと納税寄付金額が15億3,654万円に達しています。その内、使途指定がない一般寄付の一部を基金に積み立てた「町ふるさと納税・子育て少子化対策基



### ▲上士幌町役場。当日の気温は30℃

金」を設置しています。その中で町認定ごとも園の利用料を16年度から10年間無料、高校卒業までの医療費を無料、給食費を無料とするなど、さまざまな子育て支援をしていました。この取り組みによって移住定住者も増え、平成27年12月と比べ、28年7月現在では39人増となっています。

ふるさと納税の返礼品の取り扱いはNPO法人を立ち上げ対

応しており、特にいろいろな商  
品を開発し企業化した人が多数  
いて、多くの雇用にもつながっ  
ています。

上土幌町のふるさと納税の特  
徴としては、

- ① Tを徹底的に活用
  - ② 寄付者を上土幌町ファンにするためのコミュニケーション
  - ③ 子ども、教育、少子化対策に特化、明確な使い道
- などが挙げられます。

今後、奈半利町でも、ふるさと納税の用途を人口増加（交流人口の増加↓移住）につなげるため、上土幌町のNPO法人が果たしているような役割を担うことが期待されている、本年度設置された奈半利町活性化センターの役割は大変重要であると感じました。

### 千歳市防災学習交流施設 防災センターの視察

(8月5日)

視察研修最終日は千歳市にある防災学習センター「そなえ」を視察してきました。この施設は有事の際に災害対策本部を設置する役割を持っています。大規模な災害体験設備も有



▲地震の揺れを体験する設備

しており、日ごろから各種団体や市民が利用をしています。  
本町も防災拠点施設、ヘリポートなどを建設の予定ですが、中芸5力町村が連携を持つなどし、大規模な防災学習センターを建設するべきだと感じました。

町が個々で作れば、小規模な施設しかできないと思います。市町村合同で臨めば、いろいろな防災施設、大規模な防災学習センターが建設可能になり、地震の揺れや救助用資器材などの使い方を体験でき、万一の備えに役立つであろうと感じました。

## 議会を傍聴してみませんか？

# あなたの傍聴が議会を活性化します

次の議会定例会は12月中旬開会予定です

議会事務局: ☎38-8183



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）



隊長かけ声づくり健康  
代増掛江古

受診券は、集団健診終了後の8月下旬に郵送しています。  
※受診券を紛失した方は住民福祉課までお問い合わせください。

## ▼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、健康力シッターをご確認ください。  
※事前に申し込みをお願ひします。

## ■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

将来のために知ってほしい

# 国民年金保険料の免除・納付猶予制度

年金制度は、日本を支えている皆さんの生活を守る大切な制度です。日本の社会や経済が変化しても制度がきちんと保たれるように、様々な仕組みがあります。

その中の一つに、経済的に納付が困難である場合など一定条件を満たす方々への救済措置として、国民年金保険料の「全額免除」「一部免除」「納付猶予」「学生納付特例」があります。

これらの制度は、適用される制度によって違いがありますが、審査の際には、本人・配偶者・世帯主の前年所得が審査の対象となります。

申請し、審査が通った場合に適用されます。



## 全額免除 一部免除

所得などの条件により保険料の納付が免除される制度です。

免除額は①全額免除、②一部免除（4分の3、半額、4分の1）があり、審査により1カ月単位で免除されます。

免除期間は年金受給資格期間に反映されますが、②の場合は減額された保険料を納付されない限り、『未納』扱いとなり、年金受給資格期間には算入されません。



## 納付猶予 学生納付特例

50歳未満の方※平成28年6月までは30歳未満の方（納付猶予）または学生の方（学生納付特例）は、審査により保険料の納付が1年ごとに猶予されます。猶予期間中は年金受給資格期間に算入されませんが、年金額の計算上は含まれません。



### <失業した場合の特例>

失業した場合に保険料免除・納付猶予制度の申請を行う際は、失業した方の前年所得をゼロとみなして審査します。この特例は原則、失業した年またはその翌年に申請された場合に適用されます。

## 「未納」より、こんなに良い制度です!

- ①「未納」だと遡って2年前までしか納められないところ、「追納」として遡って10年前の分まで納めることができます。（納めると老齢基礎年金額が増えます）
- ②「未納」だと障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることができない場合がありますが、免除・納付猶予制度の場合（一部免除において減額された保険料を納付していない場合を除く）は受け取る条件に含まれます。

免除・納付猶予制度について、詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。お近くの年金事務所へお問い合わせください。

各制度には申請が必要です。まずはご相談ください。



日本年金機構

検索

<http://www.nenkin.go.jp/>



日本年金機構

Japan Pension Service

1607 1031 040

詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット 検索



スマホでアクセス

# ねんきんネット ネットで確認!



年金記録や  
年金見込み額を  
簡単確認!



24時間  
確認OK!

11月30日は  
年金の日!



高度なセキュリティで  
安心!



いみらん  
11月30日は  
年金の日



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare



日本年金機構  
Japan Pension Service

**\*高齢者日常生活圏域ニーズ調査にご協力をお願いいたします\***

中芸広域連合介護サービス課では、平成29年度に策定する「第7期介護保険事業計画」の基礎資料となる、「高齢者日常生活圏域ニーズ調査」を実施いたします。

実施対象者・実施時期・実施方法は以下の通りです。記入に支援が必要な方や、ご不明な点などある方は、中芸広域連合介護サービス課 (32) 1165 まで、お問い合わせください。ご理解・ご協力をお願いいたします。



**<高齢者日常生活圏域ニーズ調査実施内容>**

■対象者

中芸地区に住所を有する要介護認定を受けていない65歳以上の方  
\*ただし、要支援認定者は対象になります。

■実施時期

12月上旬に郵送にて配布

■実施方法

郵送にて配布した調査票を返信用封筒にて返信

\*返信のない方については、訪問などで連絡させていただく場合があります。



【介護保険事業計画とは】

地方自治体が策定する、介護保険の保険給付を円滑に実施するための計画です。高齢者の実態把握や現行サービスの利用状況を調査し、介護保険サービス等の見込み量や介護保険料等を定めます。

**認知症の人とその家族を地域で支える**

**「妻の病ーレビー小体型認知症ー」上映会開催**

10月1日(土)、田野町ふれあいセンターイベントホールにおきまして、映画「妻の病ーレビー小体型認知症ー」の上映会を行いました。今回の上映会は「平成28年度中芸認知症勉強会」「第2回ちゅうげい多職種合同勉強会」として昼と夜の2回開催され、中芸地区の住民・専門職など約260人が参加しました。



上映後には、映画の出演者である、あけぼのクリニック院長石本浩市先生から、家族で抱え込まずに介護サービスを利用することの大切さ、介護の当事者同士が交流できる場の大切さなど、先生自身の経験を通じた、貴重なお話を聞かせていただきました。



# なはりの郷 農作業受託事業について

なはりの郷では、平成29年から「農作業受託事業」として農作業の請け負いを始めます。作業の効率化や農地保全等にご利用ください。

また並行して、作業をしていただけるオペレーターの方も随時募集します。

## ■農作業受託の内容

なはりの郷が、「耕耘・畦塗り・田植え・刈り取り・運搬・休耕田畑の再生」の農作業を受託し、登録オペレーターが実施します。

農作業について、次の条件を満たす場合に受託します。

- 圃場が奈半利町内にある
- トラクター等の機械が容易に入れる場所である
- 水稻の苗について、田植えの日までに自ら確保できること
- 特筆すべき事項がある場合事前に説明していただける



## ■登録制農業機械オペレーターの内容

前述の受託作業を行っていただける、専業もしくは兼業を問わず現在農業をされている方を募集します。

必要な資格等は次のとおりです。

- 農業機械(トラクター、畦塗り機、ハロー、ハウスクローター、田植え機、コンバイン)を操作できる(トラクターのみ操作できる場合も可能です)
  - 普通自動車運転免許証(AT車限定は不可)を有する
- また、自己の所有する農業機械を使用可能な場合は、お申し出ください。

両募集についても、詳細はなはりの郷が定める農作業受託規約によるものとします。

詳しくは、折り込みの広告をご覧ください。

●お問い合わせ先 一般社団法人 なはりの郷

(業務時間:午前8時30分~午後5時15分、事務局の休業日:土・日・祝日)

住所 〒781-6402 奈半利町乙1670-2 TEL 30-1816



# 野焼きは法律で禁止されています!

## ■野焼きの具体例は?

野焼きに該当するのは、地面で直接焼却する場合ではありません。

ドラム缶・ブロック囲い・素掘りの穴・法で定められた基準を満たしていない焼却炉での焼却行為なども含まれます。

※一般家庭から出るごみの焼却は、野焼きに該当します。

## ■野焼きに罰則はあるの?

野焼きをした人には5年以下の懲役、1,000万円以下の罰金のいずれか、または両方が科せられます。(廃掃法第25条)

## ■野焼きはなぜいけないの?

野焼きは、その煙が悪臭や大気汚染(PM2.5など)の原因となるため、周辺住民の大変な迷惑となります。また、燃やす物によっては、ダイオキシン類などの有害物質を発生させる恐れもあり、人の健康や環境に悪影響を及ぼしかねません。

## ■野焼きへの苦情が寄せられています

家庭ごみ等を焼却しているという連絡が役場にあります。「煙の臭いが家の中まで入ってくる」「洗濯物が干せない」「煙でのどが痛い」といった内容です。燃やす人は、「面倒くさい」「昔から燃やしてきたから」「自分一人くらいなら影響ないだろう」など、簡単に考えてしまうことが多いようです。

下記で示した「例外的に認められる場合」であっても、周囲への配慮(風向き・時間帯・量など)として最低限のマナーが必要です。また、家庭ごみを一緒に燃やす行為は違反行為となります。近隣住民に事前に周知した後で、できるだけ乾燥した物を少量ずつ焼却してください。

## ◆◆焼却が例外的に認められる場合◆◆ (廃掃法第16条の2第3号、同施行令第14条)

- 国や地方自治体が施設管理を行うために必要な場合例)河川・道路管理上で必要となる草木等の焼却 など
- 災害の予防・応急対策・復旧のために必要な場合例)災害などの応急対策、火災予防訓練 など
- 風俗習慣上・宗教上の行事を行うために必要な場合例)どんど焼き、不要となったしめ縄・門松などを焚く行事 など
- 農業・林業・漁業でやむを得ず行われる廃棄物の焼却例)稲わら、焼き畑、畔の草、下枝、剪定枝の焼却 など
- たき火その他日常生活で通常行われる場合で軽微なもの例)暖をとるためのたき火、キャンプファイア など





全国一斉

## 「女性の人権ホットライン」強化週間の実施について

高知地方法務局と高知県人権擁護委員連合会では、女性の人権問題解消に向け、下記のとおり電話相談の強化週間を実施します。期間中は、土・日曜日にも相談をお受けします。また、平日は時間を延長し、午後7時まで相談をお受けします。

### ■実施機関

11月14日(月)から20日(日)までの7日間

### ■時間

午前8時30分から午後7時まで  
ただし、土曜日・日曜日は午前10時から午後5時まで

### ■電話番号

0570(070)810(全国共通ナビダイヤル)  
※電話は高知県地方法務局人権擁護課へつながります。  
※一部のIP電話からはご利用できない場合があります。

### ■取扱内容

ドメスティック・バイオレンス、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー、離婚問題、暮らしの悩みごとなど女性をめぐる人権問題



### ■その他

相談は無料、秘密は厳守します。

※以上の記事に関するお問い合わせは、下記までお願いします。

●お問い合わせ先 高知県地方法務局 人権擁護課 TEL 088-822-3503



## 水道料金の口座振替の推進について

現在、当町の水道料金の支払い方法におきましては、「窓口払い」「集金」「口座振替」の3種類の方法で行っており、「窓口払い」と「集金」でのお支払いの方に「口座振替」へのお支払い方法の変更を勧めております。

口座振替は、金融機関が水道料金を自動的に払い込んでくれるシステムです。その都度、役場の出納窓口や銀行窓口まで行く必要がなく、支払日を忘れることもありません。また、集金でのお支払いの方は、集金員さんと会えずお支払いできないこともなくなります。お留守の多いご家庭やお忙しい方にご利用をお勧めしております。

口座振替に変更する場合は、次のとおり手続きを行ってください。

### ■手続き場所

高知銀行、四国銀行、高知信用金庫、JA土佐あき農協、ゆうちょ銀行

③使用者番号(領収書や水道使用水量お知らせ票)  
※口座振替日は毎月25日です。(25日が金融機関の休業日の場合は翌営業日となる)

### ■手続きに必要なもの

①口座番号の分かるもの(預金通帳など)  
②通帳の届け印

### ■取扱金融機関

高知銀行、四国銀行、高知信用金庫、JA土佐あき農協、ゆうちょ銀行



### ◆口座振替の注意事項◆

手続きされた日よりまして、口座振替が間に合わない場合があります。納付書が届きましたら、手続き中ですので、納付書でお支払いをお願いいたします。

口座振替の手続きが完了しますと、検針した翌月の25日(25日が金融機関の休業日の場合は翌営業日)に手続きしていただいた預貯金口座から水道料金が自動的に支払われます。

ただし、振替日に預貯金残高が不足しておりますと、引き落としができませんのでご注意ください。

もし、引き落としができなかった場合は、振替日の翌月に督促納付書を発送いたしますので、納期限までにお支払いをお願いいたします。



幼稚園 保育所

# 認定こども園なはり便り

## ～敬老会～ 「おじいちゃん・おばあちゃんいつまでもお元気で！」

愛光園の敬老会に年少たんぽぽ組・年長さくら組が、町の敬老会には年長さくら組が参加をしました。それぞれ歌や踊りを披露し年長組は太鼓演奏を披露しました。お年寄りの皆さんから、踊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。

愛光園では、かわいい歌や踊りを披露しました!!



年長児の太鼓の演奏はかっこよかったです!



## ～栃煌山関訪問～ 「お相撲さん大きかったよ～!!」

9月30日(金)に、栃煌山関が奈半利幼稚園に来てくれました!実際に見ると「大きい〜!」と驚いた様子でした。みんなで年齢や好きな食べ物など質問をしたり、手を比べたりして栃煌山関との触れ合いを楽しみました。最後に写真をとって「頑張ってるね!!」とエールを送りお別れしました。



全然動かない!  
力強いな〜!

来場所も頑張ってください!!  
また幼稚園にきてね♪



## ～防犯教室～ 「知らない人には気をつけよう！」

10月17日(月)に幼稚園で、安芸警察署の地域安全協会の協力をいただき、防犯教室を行いました。ビデオやロールプレイなどで誘拐などから身を守ることを学びました。年齢の低い子どもたちは危険も多いと思われる。災害の時と同じように、「自分の命は自分で守る」ということについて、お家でも防犯についてお話をしてみてください。



## ～芋掘り～ 「大きなお芋がいっぱいとれたよ!!」

10月21日(金)に、米ヶ岡へ毎年恒例の芋掘りに行ってきました。道中のバスの中で「大きいお芋できちゅうかな!？」と楽しみにしている様子が見られました。実際に掘ってみると大きなお芋がたくさんあり「見て～! おおきなお芋～!」と言って嬉しそうでした。



## ～小学校との交流～ 「6年生と楽しく遊びました！」

10月19日(水)に小学校との交流で6年生と一緒にしっぽ取り、転がしドッジなどをして遊びました。遊んだ後は、絵本の読み聞かせをしてもらい、真剣に聞いていた子どもたちでした。これからも、小学校との交流を続けていく予定です。

6年生との真剣勝負、楽しかったよ(へへ)



遊び方など優しく教えてくれました!





9  
17  
SAT

## 思い出の体育大会

奈半利中学校 2年 中村 武留



9月17日に体育大会がありました。全校で、一致団結して体育大会は盛り上がり、大成功でした。

3年生の100メートル走で、競技がスタートしました。3年生は、最後の体育大会だったので、「力」いっぱい走っていました。全力で走る姿、かっこよかったです。僕も、3年生みたいに全力で走ろう!と思いました。

次の種目は、障害物リレーでした。僕は、障害物リレーに出るのは初めてで不安でした。だけど練習のおかげで1回も失敗せずにゴールすることができました。次の人にバトンタッチした時は、ほっとしました。初めての「リム回し」は、少しつまずいてしまったけど、うまく走りゴールすることができました。



障害物リレーの次は、僕たち2年生の親子競技でした。2人で、1本のバドミントンのラケットを持って、手をつなぎ、ラケットの上のボールを落とさずコーンを回るゲームです。僕たち2年生は、ほとんどの人が上手にボールを運ぶことができました。

印象に残っているのは、3年生の親子競技です。3年生は、親子で手をつなぎ、小麦粉の中にあるあめ玉を、口で探すゲームでした。あめを見つけるまでには、お父さんやお母さんも3年生も、みんな顔が真っ白になっていましたが、3年生も、見てい

る僕たちも、笑顔があふれていました。

この体育大会で、僕が一番感動したのは、3年生の全力で走っていた100メートル走と、親子競技です。僕たちも、3年生となる来年、「中学校生活」最後の体育大会を、今年の3年生のように、全力を出し切り、笑顔で終わりたい、見ている人にも、笑顔を贈れたらいいなあと思いました。



10  
15  
SAT

## 「もしも」に備えて、 炊き出し訓練

奈半利中学校 1年 山岡 蒼大



僕たちは、10月15日土曜日に、「炊き出し訓練」をしました。

この訓練で僕が、一番感じたことは、「普段から地域の人と、あいさつなどの会話をして、絆を深めておくこと」の大切さです。



例えば、普段仲良く遊んでいる友達と、そうでない友達とでは、自分が困っている時に、「助けて」と言いやすいのはもちろん普段よく遊んでいる友達です。それは、災害時でも同じだと思います。だから、僕は普段から、地域の方々と交流を深めておくことが重要だと思いました。

この訓練をする前は、「土曜日がまた学校や!」と少し面倒くさく思っていたのですが、訓練が終わった時は、「やって良かった」と思っていました。なぜなら、地域の人や、仲間と協力して、作業ができたからです。また、地域の人や、2、3年生と話す機会になったからです。

今回の炊き出しメニューは、カレーライスでした。みんな、積極的に作業に参加していました。普段何気なく使っている水を使わずに調理することの大変さを感じましたが、みんなで作ると楽しかったです。

3年生は、テーブルを準備するときも、僕たちをリードしてくれて、「さすが、3年生だな」と感じました。

炊き出し訓練を通して僕は、地域の人々は、とても優しく親切に



僕たちを見守ってくれていることを感じることができました。

カレー作りでも、困ったな、と思うとすぐに手伝ってくれたり、アドバイスしてくれたりしました。

炊き出し訓練は、大成功に終わりました。それは、奈半利中学校の生徒や先生方、そして地域の人たちみんなが、団結して取り組んだ成果だと思います。みんなで食べたカレーライスは、本当においしかったです。



# 図書新聞

11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

「秋の夜長」には読書がぴったりですね。とはいえ、本の世界に入り込みすぎて、寝不足にならないようご注意ください。これからの時期は、ちよつとした生活習慣の変化でも、風邪な

どひきやすくなります。おうちの中でできる体操や健康に関する本、体を温める料理の本なども、皆様の健康維持に役立ってくれると思います！ぜひご利用ください。



## 11月購入予定本

### 小説(単行本)

- ツバキ文具店 / 小川糸
- 継続捜査ゼミ / 今野敏
- 望み / 栗井脩介
- まことの華姫 / 島中恵
- 恋のゴンドラ / 東野圭吾
- 鴨川ホルモー / 万城目学
- アマノリ水鏡推理 / 松岡圭祐
- ラヴィアンローズ / 村山由佳
- 明日の食卓 / 柳月美智子

### ラストナイト

- 落語小説集 芝浜 / 山本一力 など

### 小説(文庫本)

- オリソニックの身代金 / 奥田英朗
- 君を愛したひとりの僕へ 僕が愛したすべての君へ / 乙野 四方字
- アフティブメジャーズ / 今野敏

### その他

- 夜葬 / 最東対地
- 横道世之介 / 吉田修一 など
- 鋼のメンタル / 百田尚樹
- ヤバイ心理学 / 神岡真司
- 「学力」の経済学 / 中室牧子
- 人間は9タイプ / 坪田信貴
- やめてみた。 / わたなべぼん
- 腰の痛みがたった10分で9割消える！
- どんなに体がかたい人でもベターと開脚できるようになるすごい方法

### 子ども

- 学校へ行けない僕と9人の先生
- 北欧女子オーサが見つけた日本の不思議
- 世界一かんたんに作れるぐるぐるパンちぎりパン など
- 猫ピッチャー(5)
- カゲロウデイズ (7)
- ハイキュー！ ショーセツパン！ (7)
- お願いフェアリー(17) 11歳のホワイトトラブ
- しずくちゃん27 アルバイ トものがたり
- 水不足のサバイバル
- 鎌倉時代のサバイバル
- 江戸時代のサバイバル
- ルッキオとフリフリ はじめのクリスマス
- 天女銭湯 / ベクヒナ・長谷川義史 など

### 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。

### 廃棄本

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。

### 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。優先的に在庫いたします。



## Things I learned from Horses

私が馬から教えてもらったこと



シーリー・セーラジェイン

私の趣味は乗馬です。私が馬に乗り始めたきっかけは、馬との運命的な出会いでした。ある日、家族で大きな農場を冒険中に馬を発見しました。馬が私のことをジロジロ見てきたため、私も馬のことを見返し見つめ合いました。当時10歳だった私は、その馬に愛着を感じました。その時から、馬に乗ったり育てたりと、馬を愛する生活が始まりました。今回は私が馬から教えてもらったことを書いてみようと思います。

### 1) コミュニケーション

馬は言葉を話せません。もちろん言葉を理解することもできません。

では、どうやって私の意思を伝えればいいでしょうか? どうすれば馬は私の伝えたいことを理解できるでしょうか? 答えは単純で、言葉ではなく、身振り手振り、体の動作で意思疎通をすることです。

馬は利口な動物ですが、人間のように表情が読めません。聞くことよりも体の動作で気持ちを感じ取る傾向があります。何度馬に怒鳴っても、言葉が分からないため馬は困惑するだけです。歩け、走れ、止まれなどの指示はゆっくりと教えなければなりません。馬にも知能があり、そのことを理解し、馬を支える人は素晴らしいと思います。



私のレニー! 今はもう引退して、余生をのんびり過ごしています。

### 2) 「頑張ること」の価値



私と私の愛馬のレニーです。かわいいでしょう?

15歳の時に馬場馬術(ドレッサーージュ)を真面目に練習し始めました。オリンピックの競技にもなりました。馬場馬術の演技は、障害の無い馬場で、1騎ずつ行われます。定められた経路、例えば「A点からB点でパッセージ(特殊な歩行の形)、C点からD点で横運動、E点で再度パッセージ」といったように、定められた歩行の形、歩幅、運動課題で図形を描いていくのです。

馬場馬術では身のこなしと、足の強さが大切です。私は何回も失敗を繰り返し、自分の乗っている馬の能力を疑ったこともあります。でも、まだ頑張ってみよう、馬をもっと信じてみようという決心をし、練習を重ねるうちに以前できなかった馬術もできるようになりました。そのときに「頑張ること」と「馬を信じること」の大切さを知りました。

### 3) 失敗を恐れない

10年間、毎日毎日乗馬を練習しました。今までに、馬から落ちた回数は数え切れません。父と母はいつも「100回以上馬から落ちない限り、上手にはなれない。落ちる度に上達してくるよ」と言われました。子どもの時、練習中や大会で馬場馬術がうまくいかなかった時や、障害馬術で障害を飛び越せなかった時には、悔しくてすぐに泣いていました。

月日が経ち、失敗することで学ぶことができると気がきました。昔のように、泣かないようになりました。日常の笑顔も増えました。そのおかげで、失敗を恐れることがなくなりました。

### 4) 忍耐力

私は子どもの頃、忍耐の重要さが分かっていませんでした。私も子どもの時には早く大人になりたいと思っていました。とても待ちきれませんでした。他にもいろいろありますが、今思えば、忍耐力が足りなかったですね。

しかし、馬のことを理解するために「忍耐」を学ぶのは、馬と良い関係を作るには大切だと思います。人間のように馬も性格はさまざまで、私と仲が良い馬も、私のことが嫌いな馬もいます。しかし馬は忍耐強く、能力や毛色、年齢、体格、性格が違うさまざまな馬とも仲良くなれるよう努力をします。

人間関係についても、忍耐力がなければ誰とでも仲良くなれないと思います。馬もそう信じているはずで、忍耐力を身につけることで、人間も馬も良い仲が継続し、生涯の友人になれると思います。



馬術大会での出番を待っています。

他にもたくさん教えてもらったことはありますが、今回はこれで終わりにしたいと思います。Thank you!

# イチジクを栽培しませんか？

奈半利町の特産品であるイチジクを栽培してみませんか？  
奈半利町では従前より、イチジクを転作の助成対象果樹とし、その振興に努めています。『特産品「イチジク」による地域の活性化』を掲げ、以下の条件でイチジク苗を無料配布し、新規栽培者を募集します。

- イチジクを10本以上作付けすること
- 適切な栽培管理をすること
- 町が開催する栽培研修会に参加すること
- 将来的に出荷する意欲のある者



## お問い合わせ先

イチジクを栽培してみたいとお考えの方は、

奈半利町役場 地域振興課(38-8182)までご連絡ください。

## 短歌

窓開けて 草野にすだく 虫の声  
聞きつつ我は 涙ぐみあり 手嶋和子  
つ啼ける 百舌の音響きて はたすみに  
この二十日間 雨なきままに 仙頭卯市  
いざな事 人には云えず むねにひめ  
笑顔で話す 人の悲しき 島村 昭

## つゆ草

爽やかや 鞍に幣立て 祭馬 セツ子  
取り入れの 段取り狂う 秋つりり いさみ  
朝霧に 沈み鐘の音 ひろがらず いくよ  
十三夜 女の席の 賑わいで つね子  
夕散歩 すす虫の音 追ふて行く とし子  
薄明り ほんのり見ゆる 十三夜 さち子

## 那波の会

空青く 流れる雲や 秋の里 きようこ  
廃屋に 夏草茂る 草もみぢ 昭  
山も谷も 歩いた一人 半世紀 利房  
田舎にも 独身寮が 建つと言つ 美恵  
神様は きつと見ている 影ぼつし 美与  
空気汚染 しばらく虹を 見ていない 玲  
秋風に 去る恋もあり 来る恋も 美智子  
検診の 結算で増える 薬代 純子  
蟹工船 多喜一もびつり この人気故集  
局地的 猛暑に豪雨 大地震 故・酔客

## おぼろいび

☆おぼろいびのじふごまか

氏名	生年月日	性別	父	母	地区名
松本 空真	H 28・9・1	男	崇人	明美	樋ノ口
近森 亮志	H 28・9・2	男	啓志	愛	宮ノ岡
松村 絢	H 28・9・3	女	剛	沙稀奈	三区

## 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
中川 隼	H 28・8・14	男	4	立町
矢田 千枝	H 28・8・25	女	80	樋ノ口
徳永 弘子	H 28・9・2	女	80	加領郷
木下 嘉彦	H 28・9・6	男	77	立町
西岡 三子	H 28・9・7	女	93	横町
山岡 初子	H 28・9・8	女	91	四区
齊藤 政子	H 28・9・10	女	78	七区
嘉陽 重夫	H 28・9・10	男	60	生木
松崎 敏子	H 28・9・19	女	90	法恩寺
平山 晶久	H 28・9・22	男	73	生木
安岡 千恵	H 28・9・22	女	87	樋ノ口
益岡 一郎	H 28・9・24	男	94	加領郷
有澤 正浩	H 28・9・24	男	86	横町
竹崎 富祐	H 28・9・25	女	91	平松
岩内 久實	H 28・9・26	男	92	六区
畠中 稔一	H 28・10・1	男	90	加領郷
竹崎 俊夫	H 28・10・9	男	73	車瀬



こんにちは  
**ヘルスマイト**です

## 食事で予防・脂質異常症

脂質異常症は、食生活と深い関わりがあります。特に軽度の場合は、普段の食生活を見直すだけで数値が改善されることも少なくありません。脂質異常症の予防は、まず肥満を改善すること、そして脂質の質と量を把握することが大切です。



### 1 適量を知ろう

食べ過ぎて消費されないエネルギーは、肥満の原因となります。特に脂質は内臓肥満として蓄積されやすいので注意が必要です。余分な脂肪をため込まないためには、自分の標準体重を知り、少しでも近づけることが大切です。

#### 適正体重をチェック

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

#### 適正エネルギー量をチェック

適正エネルギー量(kcal) = 適正体重(kg) × 活動量

#### 活動量の目安(kcal/kg)

1日の大半を座って過ごしたり、室内の事務作業が多い	25~30
座ったり立ったり体を動かす機会があり、外出勤務が多い	30~35
日頃、運動の習慣があったり、勤務が重労働	35~40

#### あなたの適正体重は

(m) × (m) × 22 = (kg)

#### 適正エネルギー量をチェック

(kg) × = (kcal)

身長170cmで、デスクワーク中心の人の場合

適正体重は…1.70m × 1.70m × 22 = 63.58

適正体重は約64kgとなります。

適正エネルギー量は…64kg × 25 = 1600

適正エネルギー量は1600kcal/日となります。

### 2 量と質が大切

脂肪を構成する脂肪酸は、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられます。前者は肉類や乳製品、菓子類などに多く含まれ、後者は植物油や魚油などに含まれます。特に飽和脂肪酸は、血清脂質を上昇させますので摂り過ぎには注意が必要です。

#### 動物性脂肪に偏らず、植物性や魚からもバランスよく摂りましょう

脂肪の種類	主な脂肪酸	血中脂質	主な食品
動物性	飽和脂肪酸	↑	肉類の脂部分、卵黄、牛乳、乳製品、洋菓子など
植物性	不飽和脂肪酸	↓	オリーブ油、なたね油、紅花油、大豆油、ごま油、マーガリンなど ※紅花油や大豆油、ごま油、マーガリンなどのリノール酸を多く含む植物油は、摂りすぎるとHDLコレステロールも減少させてしまいます。
魚	不飽和脂肪酸	↓	さば、さんま、いわしなどの青背の魚

肉はレンジ加熱で余分な脂をカットしてから調理

肉料理は「蒸す、ゆでる、網焼き」などで、脂をカット

魚料理は「ホイル焼き、ムニエル、煮物」などで脂を逃がさない

植物油や魚油は酸化しやすいので長期保存は避ける

今日からはじめよう  
賢い調理法



### 3 野菜をとろう

野菜には体調を整えるビタミン類の他にも、余分なコレステロールを排出する働きのある食物繊維が含まれています。食物繊維は野菜以外にも、海藻類やきのこ類などの低エネルギー食品にも含まれますので、積極的に摂りましょう。

#### 食物繊維は生活習慣病予防の強い味方

余分なコレステロールや胆汁酸を吸収・排泄する	…	血中脂質の減少
ナトリウム吸収を防ぐ	…	血圧上昇を予防
糖質の消化・吸収を遅らせる	…	血糖上昇を予防
低エネルギー食品で、満腹感を得られる	…	肥満の予防
腸内の有害物質を吸収・排泄する	…	大腸がんの予防
便の量が増えて、大腸を刺激する	…	便秘解消



食物繊維は1日20gが目標！  
野菜の場合、両手一杯を目安に！

食物繊維を多く含む主な食品  
(1食あたりの含有量)



(五訂食品標準成分表をもとに作成)

## 簡単料理の紹介 食物繊維たっぷり、高脂血症予防！

### おからのしっとり煮

#### 材料 (4人分)

- おから…120g
- ごぼう…1/3本
- こんにゃく…1/2枚
- 油揚げ…8g
- 青ネギ(小口切り)…大さじ1/2
- <A>
- 干し椎茸…5枚
- にんじん…1/3本
- ちくわ…28g
- ごま油…6g
- だし汁…大さじ4
- 砂糖…小さじ3弱
- みりん…大さじ2/3
- 酒…大さじ2弱
- しょうゆ…小さじ1強
- 塩…少々



#### 作り方

- 1 水に戻した椎茸は千切りに、にんじんも千切りに、ごぼうはさががきにします。
- 2 こんにゃくは横半分に厚みを半分にしてから千切りにします。ちくわは輪切りに、油揚げは横半分に切ってから千切りにします。
- 3 深めの鍋にごま油を熱し、青ねぎ以外の野菜とこんにゃくを炒めます。
- 4 野菜がしんなりしたらちくわと油揚げも加えてさらに炒めます。
- 5 全体に油が回ったら、おからを入れて、椎茸の戻し汁とAも加えて、混ぜながら煮ます。
- 6 全体がしっとりしてきたら、青ねぎを加えて混ぜてできあがりです。

エネルギー: 106kcal たんぱく質: 4.2g 脂質: 3.5g 食物繊維: 5.8g 食塩相当量: 0.6g

Baseball

奈半利スポーツ少年団

高知県小学生野球越知新人大会に出場 公式戦初勝利

**10/15** (土)に、越知町グラウンドにて高知県小学生野球越知新人大会に出場しました。開会式では、始球式に岡松大和君がキャッチャーとして、選ばれました。

新チームとなり初めての公式戦で子どもたちも緊張している様子でしたが、朝倉スワローズと対戦し11対9でスポーツ少年団復活後、公式戦初勝利を挙げることができ、初めて校歌を歌うことができました!!奈半利スポーツ少年団は、昨年度からさまざまな大会に出場する中で、チームとして成長してきた結果だと思います。現在、6年生1人・5年生7人・3年生2人・2年生1人・計11人で活動しています。練習日は【水曜日16:00~】【土曜日14:00~】で小学校のグラウンドで行っています。どの学年の子どもさんでも大歓迎ですので、興味のある方は気軽にお越しください。



奈半利町体育会野球部

四国王座杯軟式野球高知県大会準優勝!!

奈半利町体育会野球部が、10月8日(土)9日(日)に行われた四国王座杯軟式野球高知県大会に出場しました。安芸予選を勝ち抜き、県大会では強敵マンボライオンズに勝利し、初の決勝進出を果たしました。決勝戦では七宝野球クラブに敗戦し、準優勝となりましたが今後の活動において良い経験となりました。

