

雲の上のまち



た報

# けすばら

祝 成人おめでとう



平成29年 梶原町成人式 (平成29年1月3日)

平成29年 成人式 <P2~>

第65回高知縣市町村対抗駅伝競走に参加 <P5>

第39回在阪梶原ふる里会総会開催 <P7>

成人用肺炎球菌の予防接種について <P11>

けんこうふれあいコーナー <P12> etc...

**2017**  
 <平成29年>  
 No.704

**2**月号

- 世帯数/1,807 (12月末)  
1,805 (1月末)
- 人 口/3,639 (12月末)  
3,631 (1月末)
- 出生… 0 ○死亡… 5
- 転入… 7 ○転出等… 10

## 平成二十九年

## 祝 成人式

1月3日(日)、地域活力センター「ゆすはら・夢・未来館」で成人式を開催しました。

今年成人を迎えたのは、平成8年4月2日から9年4月1日に生まれた39名(男20名、女19名)で、うち33名(男18名、女15名)が出席しました。

式には、町執行部や教育委員会をはじめ、町議会、各区長、選挙管理委員長、婦人会長、連合青年団長と、多くの来賓が出席し、新



中平紗帆さん

成人の門出を祝福しました。

正午から行われた式典では、新成人一人ひとりの名前が読み上げられた後、久保栄八教育長の式辞、矢野富夫町長の挨拶があり、来賓を代表して土釜清議会議長から祝辞が贈られました。

その後、矢野町長から新成人代表の中平紗帆さんに記念品のマナーブックが手渡されました。

最後に、新成人を代表して、矢野克磨さんが、

『本日は私たちの成人の日にあたり、かくも盛大な式典を開催していただき、門出をお祝いしてくださいますありがとうございます。新成人一同を代表して、心よりお礼申し上げます。』

また、矢野町長をはじめ来賓の皆様から温かいお祝いとお励みの言葉をいただき、新成人としての喜びをかみしめると同時に、今後の責任の重大さを感じます。私どものなかには、すでに実社会入りして働いている者もございまして、学業を継続中の者もござい

しかし、置かれた状況の違いはあれ、今日から社会人一年生として、皆様方のお仲間入りをさせていただきますことになりました。

皆様からいただいた意義深い教訓を胸に刻み、社会という大海に胸を張って船出していききたいと思っています。

私たちの多くは、中学の最終学年の時、小中一貫校榑原学園の生徒として新しくスタートしました。

小学一年生から中学三年生までが力を合わせた運動会や、ウェルカムコンサート、そして榑原学園となつて初めての卒業生が私たちでした。

私もその年、生徒会長をやらせていただき、はじめは何をやるにも「最初」という言葉がついてまわり、不安と希望が渦巻いていたのを今でも覚えています。

しかし、辛いこと嬉しいことをやるにも、このみんなが周りにいました。

そしてみんながいたからこそ今の私があると考えると、この榑原という地で出会えたことに、言葉で表せないものを感じます。

これからの人生で大きな壁にぶつかるかもしれません。その時は周りにいる人たちや、この仲間たちと手を取り合つて乗り越えればいいのです。そうすれば明るい未来が見えてくると私は信じています。

そして、今日まで私たちを育て支えてくれた両親や家族には心から「ありがとう」の言葉を贈りたいと思います。

これからは少しでも恩返しができるように頑張っていきます。

榑原町は町制施行五十周年を迎えました。その節目であるこの年に成人式を迎えた私どもは、後輩



矢野克磨さん



たちの模範となり、これからの梶原町を守り、支えていく一員として頑張っていきたいと考えています。

本日の感謝を胸に、私どもは等しく成人としての自覚を新たに、大人社会の一員としてベストを尽くす所存ですので、よろしくお願ひいたします。と申ししても私どもはまだまだ未熟者です。どうか、今後も皆様方のご指導とご鞭撻をお願い申し上げます。簡単ではございますが、皆様方のご多幸とこの誇れる梶原のさらなる発展をお祈りして成人を代表し、謝辞とさせていただけます。本日はありがとうございました。』と謝辞を述べました。

式典終了後は、「私らしく生きる」と題しまして、梶原町出身の現在高知ハビリテールینگセンター長上田真弓さんよりお話をいただきました。自身の体験談をもとに、ふるさと梶原への思いや、両親を始めとした周りの方への感謝の気持ちの大切さを伝えていただきました。

2部では、始めに小学校6年生の時に担任だった先生方からのビデオメッセージと、新成人の幼少時から中学校卒業時までの写真を上映しました。



懐かしいビデオメッセージの上映

その後、新成人一人ひとりから、二十歳を迎えての思いやふるさと梶原への思い、将来の夢などを「二十歳のメッセージ」として簡単なスピーチ方式でお話いただきました。皆さんのスピーチをご紹介します。

◆矢野 克磨

今日はありがとうございます。一番は両親に長い間育ててくれてありがとうございますと言いたいです。これから恩返ししていきたいです。

♥前田 梨佳

今県外にいます。梶原に帰ってきたら、落ち着きます。みんなとまた会えるように頑張りたいです。

◆寺元 航基

大学の4年間で梶原に貢献できる様に成長して帰って来たいです。

♥西森 早梨

福祉専門学校に通っています。親には迷惑をかけたけど感謝しています。卒業したら就職で梶原に帰って来たいです。

◆杉本 力久

いろいろありましたが、切り替えて頑張っていきたいです。

♥中越 果梨

今は、看護学校の最終学年です。看護師として働きたいと思っています。

◆戸梶 大地

今は高知工科大学に通っています。あと2年大学があります。梶原に貢献できるようにしたいです。母には感謝しています。

♥来米 真子

2年前に帰ってきて役場で働いています。梶原の地域の皆さんに育ててもらったと思います。これからも精一杯頑張ります。

◆寺元 敬太

これから成人としての自覚を持って頑張っていきたいです。

♥中平 紗帆

岡山で理学療法士の勉強をしています。国家試験に受かって親孝行したいと思っています。

◆梶原 佐和良

自分らしく生きていきたいです！



乾杯の発声です

♡川田 明日香

高知市で保育士の勉強をしています。あと1年あります。親に感謝しながら頑張っていきたいです。

♠️中岡 千弥

今は京都にいます。二十歳になったので、仕事にも責任を持ってがんばりたいです。

♡市山 海

大学をやめて今は美容室の受け付けをやっています。よかったら皆さん、きてください。これから親孝行したいと思います。

♠️西村 魁

スポーツ医療の勉強をしています。身体がなまったら、僕に連絡をしてください。

♡下村 優果

東京で韓国語の勉強をしています。親孝行したいと思います。

♠️二宮 友朗

松山の自動車専門学校に通っています。あと2年あります。国家試験を頑張りたいです。楽しい人生にしていきたいです。お父さん、お母さんには感謝しています。

♡松本 はるか

結婚して松本になりました。今は梶原町の社会福祉協議会で働いています。私が1番先に結婚するとは思いませんでした。またみんなに子どもの話をしたいです。

♠️鍋島 静也

南国ミロクで働いています。これからもよろしくお願いします。

♡熊岡 綾

今私は、CMをしている美作大学で社会福祉士になる勉強をしています。梶原の福祉を地域全体で興していける人材になりたいと思います。

♠️西村 拓

今は、香川で働いています。親父にがたが来ているので親孝行したいです。

♠️光増 陽一朗

松山の調理師学校に通っています。まだ就職がきまっています。早く決めて親を安心させたいです。

♠️竹崎 幹久

ミロクで働いています。梶原には20年間住んでいます。これからも住み続けたいと思います。

♡森山 真凜

高校を出てからバレエをしています。バレエをさせてくれる両親・環境に感謝しています。これまで育ててくれた両親に感謝しています。梶原にも感謝しています。

♠️氏原 幸太郎

柔道整復師の勉強をしています。国家試験に合格出来るように頑張りたいと思います。

♡川上 綾菜

現在大学2年生で、下関に住んでいます。来年から2年間地方創生を研究します。梶原の役に立てたらと思っています。

♡松田 彩乃

兵庫の大学に通っています。2年後に親を楽させられるように頑張りたいです。

♡中越 星詩留

高知市内で専門学校に通っています。今年の3月に卒業します。4月には梶原に帰ってきて、楽しく仕事が出来たらと思います。

♠️小野川 流星

みんながわかるようにわざとリバウンドしてきました。進路先は陸上自衛隊です。女手一つで育ててくれたお母さんには感謝しています。



♥川村 美玖

岡山で子ども教育について学んでいます。将来は子どもと関わる仕事がしたいと思っています。あと結婚したいです。これからよろしくお願ひします。

♠徳弘 雄彦

今は大学2年です。福祉を勉強しています。将来は椿原に貢献したいと思ひます。

♠市川 凌汰

町内で就職しています。お世話になった人に恩返しをしていきたいです。

♠中越 有基

去年の4月に帰ってきてミロクで働いています。椿原に帰ってこられて幸せです。今まで育ててくれたお父さん、お母さんありがとうございます！

新成人のみなさん、おめでとうございました。成人として、責任と自覚を持ち、自分の夢に向かって焦らず、一步一步、歩んでいくてください。

第65回 高知県市町村対抗 駅伝競走に参加

駅伝競走に参加



1月29日(日)、県内26市町村から41チームが参加して、安芸郡市体育会の主催の「第65回高知県市町村対抗駅伝競争」が開催されました。椿原町からは、中学生・高校生・一般(先生他)を含む男子選手が参加し、室戸市から安芸市までの8区間46.5kmのコースを完走しました。結果は総合で32位でした。



今回参加した皆さん

大会当日は、晴れ間が見え、春のような陽射しの中での大会となりました。選手たちは、全員健康状態は良く、いいコンディションで大会に臨むことができました。前半は、中岡君、山田君、中越寛陽君、高野先生と襷を繋ぎました。山田君が区間16位の成績を収めました。全般的に他の市町村の選手が良い走りをするなど前半を32位の後位につけて折り返しました。

後半は、西村大地さん、中越蒼空君、橋田先生、中越健人君のメンバーで、前半のチームの成績を上回るかのような頑張りを見せましたが、順位を一つ落とし33位でゴールし、待っていた全員が、笑顔と拍手で迎えました。チーム全員が晴れやかな表情で会場を後にすることができました。

また、ご寄付や応援をいただきました皆様には厚くお礼申し上げます。選手の皆さんの今後のご健闘をお祈りします。

●各区間の走者

- 1区 中岡 響平
- 2区 山田 貴大
- 3区 中越 寛陽
- 4区 高野 真則
- 5区 西村 大地
- 6区 中越 蒼空
- 7区 橋田 和樹
- 8区 中越 健人

●補欠

- 中山 洸希・北川 泰成
- 田岡 大典・藤井 嵐司
- 松本 嗣音



ふるさとランナーで参加の西村大地さん(手前)



ゴールする中越健人君

# 影野地・大野地地区

## 防災学習会を実施

12月21日(水) 鷹取の家で防災学習会を実施しました。NPO高知市民会議理事 山崎水紀夫氏を講師に招き、「中山間地域の孤立を考えるワーク」と題して、災害により避難した避難所の、トイレが使用できない場合や暖房が使用できない冬の避難等様々な状況を想定し、平常時からどのような備えが必要か考えました。

また、医療・福祉サービスが受けられない状況になったときに何が問題になるか話し合いました。地域で持病がある人や介護サービスを日常利用している人を知っておくことが、もしものとき命をつなぐために重要であると学びました。

梶原町では地震だけでなく、大雨による土砂災害等でも孤立する恐れがあります。普段から家族や地域で話し合い、防災力の向上を図りましょう。



ワークショップの様子

# 高幡5市町で

## バス4社と協定

## 災害時の輸送手段確保

1月23日(月)、須崎市総合福祉センターで高幡圏域5市町(須崎市・四万十町・中土佐町・津野町・梶原町)と圏域のバス事業者4社(四万十交通、高知高陵交通、須崎観光、さくら観光)が「災害時等におけるバスによる緊急輸送等に関する協定書」を締結しました。

南海トラフ地震、土砂崩れ、大規模火災、原子力災害等の大規模な災害時に、各市町の要請に応じ、避難者の輸送や、物資、災害対応に向かう人員や資機材の輸送を行います。調印式に立ち会った酒井浩一高知県危機管理部長は「協定はゴールではなくスタート。一緒に訓練を定期的に行い、災害発生に備えて欲しい」と話されました。高知県で圏域単位の複数の市町が一度に、民間事業者と協定を結ぶのは初めてのことです。



協定調印式の様子



# 第39回 在阪栲原ふる里会総会開催

1月29日(日) 第39回在阪栲原ふる里会総会を開催しました。

当日は、数日間の寒波も緩み穏やかな日となり、会員の出席もよく、栲原町からは矢野富夫町長、土釜清議長他4名、商工会から長山和幸会長、高知栲原会から玉川歳倍事務局長、また、高知県大阪事務所から吉森卓也商工課長のご出席のもと会員共で65名になりました。

司会の神谷企画副部長が開会宣言をし、昨年、会員の又川忠志さんが亡くなられており、全員で黙祷を捧げました。その後隅田会長の挨拶では、ご来賓の方々や出席者にお礼と感謝の意を表されました。また、昨年実施された、栲原町町制施行50周年記念式典のお祝いにみんなで里帰りしようと呼び掛けたところ、22名が集まり、11月2日から4日にかけて7年ぶりに実現しました。大変厳しい行程であったが、参加者には大変喜んでいただきました。栲原町をはじめ関係者のご協力、おもてなしに感謝したいとお礼の言葉がありました。

28年度の事業報告並びに会計報告があり承認されました。今回は役員改選(会長選任)時であり、会場での立候補者がなく、会則第10条により役員会において選出されていった隅田会長の留任で承認されました。隅田会長の挨拶では会員、役員とも高齢化している、役員も減少しており、一緒にお世話していただける方の協力を呼び掛けました。

来賓祝辞に入り、矢野町長から今年度は越知面の三嶋五社神社の越年神楽で新年を迎えた、本年もよろしくと新年のご挨拶がありました。その後、栲原町の現況についての話があり、歴代町長が継続して取り組んでいる命の道の整備状況で栲原からの松原線はトンネル工事にも着手した、5年後には開通し、40分のところ20分に短縮できる。また、高野から神在居の2kmも5年後には完成する。また、四万川や越知面道の整備状況など。教育面では小中一貫教育を充実・発展させています。移住・定住対策として空き家改修を3年間で34戸完成した。他、ゆすはら丸

ごと図書館、複合福祉施設、ゆすはら子育て包括支援センター、24時間体制の在宅介護支援など、安全、安心な町づくりについて、栲原町の現況と町制施行100年に向けた取り組みをお話いただき、元気な栲原町を伺うことができました。



来賓紹介で長山商工会長から「ふる里納税はぜひ栲原町へ」と呼びかけた後、土釜議長の乾杯のご発声で懇親会が始まりました。久しぶりに会う顔、1年ぶりに会う顔が各テーブルで和やかな会話と笑いが聞こえる中、恒例のジャンケンゲームが始まり、各テーブルの勝者が壇上にあがり、ジャンケンで1等のふる里棚田米10kgは初瀬区出身の河野かずえさんが獲得しました。2等には栲原町特産品詰め合わせ、3等には棚田米5kg贈られました。

そのあとは、歓談する人、カラオケで自慢の喉を披露する人、楽しい時間もあつという間に過ぎ予定の時間となり長山商工会長の1本締めで閉会しました。

来年は40回目の総会になります。みんな一緒に楽しくお祝いしましょう。

在阪栲原ふる里会

総務副部長 松山 久 記

# 梶原学園 だより VOL 56

## 幼小連携行事 笑顔あふれるなわとび大会

1月19日(木)、子ども園のぞう組さん(24名)を本校に招いてなわとび大会を実施しました。一緒になわとびをしたのは、小学校1年生です。まずは、短縄を使って行いました。1分間続けて跳んだり、片足で跳んだりしました。ぞう組さんの子どもたちも実に上手に跳んでおり、1年生の子どもたちからも「すごい!すごい!」と歓声が上がりました。最後は、大縄です。気持ちを一つにして一斉に跳ばないと全員が縄を越せませ

短縄に挑戦するぞう組さん



心をあわせて大ジャンプ

ん。何度か失敗の後、みんなの「せーの!」のかけ声で連続で何回も跳べました。跳べたぞう組さんの子どもたちも1年生の子どもたちも笑顔、笑顔でした。心通わせ笑顔あふれるなわとび大会になりました。

## 紙すき体験(卒業証書制作)

梶原町に在住のロギール・アウテンボーガルトさん(オランダ出身)に紙すきについて教えていただきました。教えてもらったのは、小学校6年生です。まず、1時間は、「梶原和紙について」の講義。どのようにして梶原和紙ができるのか、大変分かりやすく詳しい説明をしていただきました。ロギールさんが、紙の原料であるこうぞやみつまたを持って来てくださったので、子どもたちは、興味深そうに見ていました。

講義の後は、いよいよ紙すき体験です。全員で一斉にできないので、4人ずつグループに分かれて体験しました。最初は、慣れない手つきの子どもたちでしたが、ロギールさんの的確なアドバイスのもと、見違え

るように上手になりました。子どもたちも満足そうに自分たちが書いた和紙を見ていました。手すきに使う水が、想像以上に冷たく、身を切るような冷たさでしたが、子どもたちは最後までよくがんばりました。この日すいた和紙は、6年生・9年生の卒業証書になります。卒業式場で、卒業証書を手にした時に、この日の体験がよみがえり、感慨にふけることと思います。ロギールさんのおかげで貴重な体験ができました。



紙すき体験をする児童(6年生)



ロギールさんによる梶原和紙の授業

## 人権参観日

1月29日(日)、1年生から9年生の全クラスで人権・同和教育に視点をあてた授業を公開し、保護者の方々に本校人権教育の一端を見ていただきました。子どもたちや保護者の方々と一緒に人権について考える機会として、毎年この時期の参観日に行っているもので、当日は多くの保護者の方に来訪していただきました。

学習内容は、それぞれの学年の発達段階に応じて、仲間意識を高めるものから、周りにいる人に温かい思いやりの大切さを考えたり、偏見について考えたりと様々でした。差別や人権侵害を許さないと梶原学園を目指し、子どもたちと一緒に人権意識を高めていけるようにしています。



「わかり合えるって、いいね!」の授業(3年)



# 梶原こども園だより

## おもちつき

1月17日(火)に、商工会青年部・婦人部の方によるおもちつきがありました。幼児組は自前のエプロンと三角巾を身に付け、「よいしょー!よいしょー!」と掛け声を掛けながら一人ずつおもちをつきました。ついたおもちを「ふわふわ」「おいしい」と食べていました。乳児組もお兄ちゃん、お姉ちゃんがおもちをつけている様子を見たり、小さくしてもらったおもちを食べたりしました。家庭



では、白や杵でつくことは、なかなかないので貴重な経験となりました。

地域の方や保護者の方もお手伝いに来ていただきました。このおもちつきは40年以上も続いているようで、本当にありがたいですね。

## こま回し大会

1月18日(水)、保護者や地域の皆さんにも応援に来ていただき、幼児組がこま回し大会を行いました。

ばんだ組(3歳児)は糸引きごま、きりん組(4歳児)・ぞう組(5歳児)は昔ながらのこま回しに全員が挑戦しました。各年齢や個人の発達段階に合わせ、こまに糸を巻き引く・投げる、また、上手くこまが回せるようになると、こまの散歩や綱渡り、的に向かって投げ入れたりなどの技にも練習してきました。

当日は、やっとひもが巻けるようになりこまは回せなかった子、初めて回せた子、緊張して技が成功しなかった子、成功した子と様々でしたが、大会後も引き続きこま回しに挑戦し、今ではうまく回せる子が増えてき

ました。「ねえ、先生見に来て、まわった!」と嬉しそうなお声が聞こえています。1月いっぱいには、こま回しなどのお正月遊びにみんなが親しみたいと思います。



## 幼小連携活動

1月19日(木)、ぞう組の子どもたちが、小学校1年生の体育の授業と一緒にわたとび遊びをさせていただきました。

この日とても楽しみにしていた子どもたちは、小学校までの道のりも笑顔で、足取りも軽く元気いっぱいでした。いざ校舎に入ると、ちよっぴり緊張した様子でしたが、体育館の入り口に1年生を見つけてまた笑顔に…。

体験の始めには、1年生の

担任・笹岡先生から、いつもなら先生が来る前に、1年生だけでランニングをすませていることや、これからするこなどなどを聞きました。少し緊張気味な子、真剣に聞いている子、嬉しそうに友だちと顔を見合わせたりしている子がいました。体操の隊形に開くことやなわとびの連続跳びなど、難しいこともありましたが、みんな1年生のようにやってみようと、一生懸命に取り組んでいましたよ。

帰り道、「簡単やった」「1年生かっこよかった」「おもしろかった」「もうランドセルこうちゅうで」などのおしゃべりが聞かれました。小学校を身近に感じ、1年生になるのがより楽しみになったようです。



# 子どもを「携帯・スマホ・ゲーム」の

## 長時間使用から守りましょう

大切なお子さん・お孫さんたちの日頃の子育て、大変だと思いがすが、やりがいを感じながら取り組んでおられることと思います。

世の中の移り変わりとともに子どもへの新しい問題が次々と生じています。子どものテレビやビデオの長時間視聴と体力・視力の低下の関係がいわれて久しいですが、最近では携帯・スマホ・タブレット・ゲーム機（以降テレビ・ビデオとあわせてこれらを「映像メディア」と書きます）などの長時間使用が子どもの心身の発達によく影響を及ぼすことが問題になっています。

厚生労働省の調査では中高生の8%、12人に1人がインターネット・ゲーム依存の可能性があると公表されています（平成25年）。梶原学園での最近の調査でも携帯・スマホやゲームを1日3時間以上する中学生の割合は約7%で全国と近い状況が伺われました。映像メディアの長時間使用が子どもの心身に及ぼす研究が進んでいますが、主な問題を挙げると

① 子どもは人と顔を合わせて触れ合い、双方向のやり取りをしながら人との絆を形成していきますが、映像メディアに長時間接しても人の気持ちを感じる力や自分の気持ちを伝える力は育ちません。

② 五感を生かしながら体を使って遊び、実体験を積む時間が減り、体力・知力が育ちにくく、現実の生活に取り組む気力が失われやすいと言われています。

③ 子どもはまだ真つ白で何でも取り入れる脳なので、映像メディアの非現実世界と現実との混同が起こりやすく、残酷で暴力的なシーンに慣れてしまう危険があります。

④ 長時間使用の子どもは学力が低い傾向があります。

⑤ 生活リズムの乱れや食欲低下が起こりやすくなり、疲れやすい傾向があります。

⑥ インターネット上に一たび発信してしまうと自他を傷つけて

しまい、取り返しのつかない事態を招きかねません。

### 子どもをメディア漬け

#### から守るには？

① 子どもが小さいころほど、親が制限することは容易です。映像メディアの行き過ぎた使用に陥らないように子どもと話し合い、家庭でルールを決めましょう。

② 子どもに制限するだけではなく、大人自身が映像メディア漬けにならないようにして良いモデルを示しましょう。

③ 子どもに家族と一緒の楽しい実体験や五感を働かせて仲間と遊んだり活動する体験をさせましょう。

④ お子さんの映像メディアの長時間使用などでお困りの場合は、学校や支援センター内ゆすつこ相談センターにお気軽にご相談ください。

## ～メディア漬けの予防は乳幼児から!～

### 5つの提言

- ① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

### 【問合せ】

ゆすつこ相談センターの相談電話

☎080-11999-12058

相談メールアドレス

yusukko@docomo.ne.jp



# 成人用肺炎球菌の

## 予防接種について

平成26年10月1日から成人肺炎球菌ワクチンが定期接種となり、対象年度内に、65歳から5歳さまでの年齢にあたる方へ、公費負担を受けられる機会が設けられています。

今年度対象の方には、平成28年4月に案内文書と予診票をお送りしていますが、接種をされましたでしょうか。(この内過去5年以内の接種歴が確認できた方にはお送りしていません)

### 平成28年度の対象者

|     |                             |      |                             |
|-----|-----------------------------|------|-----------------------------|
| 65歳 | 昭和26年4月2日生～<br>昭和27年4月1日生の方 | 85歳  | 昭和6年4月2日生～<br>昭和7年4月1日生の方   |
| 70歳 | 昭和21年4月2日生～<br>昭和22年4月1日生の方 | 90歳  | 大正15年4月2日生～<br>昭和2年4月1日生の方  |
| 75歳 | 昭和16年4月2日生～<br>昭和17年4月1日生の方 | 95歳  | 大正10年4月2日生～<br>大正11年4月1日生の方 |
| 80歳 | 昭和11年4月2日生～<br>昭和12年4月1日生の方 | 100歳 | 大正5年4月2日生～<br>大正6年4月1日生の方   |

#### 接種期間

平成28年4月1日～  
平成29年3月31日まで

#### 接種場所

町内の医療機関及び、町外の委託医療機関

#### 接種金額

8506円の内、自己負担額は2000円です。

#### 肺炎球菌ワクチン接種までの流れ

① 予約  
ワクチン接種を受けたい病院に電話等で予約を取ってください。

#### 〈町内〉

榊原病院 (☎65-11151)  
四万川診療所 (☎67-10314)  
松原診療所 (☎66-10031)

#### 〈町外〉

高知県内の委託契約医療機関で接種することができます。病院へ事前に、接種が可能かどうかご確認ください。

#### ② 接種当日

予防接種を受ける前に体温を測り予診票に記入し、自己負担金2000円を支払います。

#### 肺炎球菌ワクチンとは

肺炎球菌性の肺炎は、成人肺炎の25～40%を占め、特に高齢者での重篤化が問題になっています。今回のワクチンはすべての種類の肺炎を予防するものではありませんが、接種をすることで、重症化防止などの効果は期待されます。

#### 注意・お知らせ事項

※接種後に、接種した部位が赤くなったり、腫れたり、熱を持ったり、痛むことがあります。通常3～4日で治まります。

※すべての肺炎が予防できるわけではないため、うがい、手洗い、マスクなど日常生活での感染予防も大切です。

※このワクチンは、毎年接種するインフルエンザワクチンとは異なり、再接種には、約5年以上の十分な間隔を空ける必要があります。過去に接種をしたことのある方は、医師にご相談ください。

※接種をご希望で予診票をなくされた方、生活保護を受給されている方(無料になる免除制度があります)は、榊原町保健福祉支援センターまでご連絡ください。(☎65-11170)

## 3月の保健福祉支援センター行事予定

- 2日(木) 松原サテライト
- 3日(金) 初瀬いきいき
- 4日(土) 健康文化の里づくり推進員(全体会)
- 8日(水) 西区いきいき(上成)
- 9日(木) 越知面デイ友の会
- 10日(金) 東区いきいき
- 14日(火) 四万川いきいき
- 15日(水) あゆみの会
- 16日(木) 小児健診
- 17日(金) 献血
- 23日(木) 西区いきいき(広野)・四万川託老所

○毎週月曜日…予防接種 (四種混合、麻疹・風疹、BCG、日本脳炎、子宮頸がん、ヒブ、小児肺炎球菌ワクチン、水ぼうそう、B型肝炎)

○毎週水曜日…育児サークル(支援センター4F 講義室) ○川畑 真理子 心理カウンセラー相談日…28日(火)

○ゆすっ子相談センター相談日…14日(火)午後、21日(火)午後、28日(火)終日

# けんこうふれあいコーナー

## お酒はほどほどに楽しく飲もう

これから2〜4月にかけて、歓送迎会などお酒の席が多くなる時期になります。お酒による健康障害、二日酔いを無くすためにもお酒を飲む時は、マナーを守り、お酒と上手に付き合いたしましょう。

### (1) お酒による健康障害って？

- ①臓器障害：肝硬変や膵炎、胃潰瘍、脳出血など
- ②生活習慣病：メタボリックシンドローム、高血圧、糖尿病など
- ③がん：特に口・のど・食道・肝臓・乳がんのリスクが上がります
- ④こころの健康：依存症、うつ、睡眠障害、自殺、認知症など

### (2) アルコールの分解

日本酒1合を処理するのに3時間かかります（飲むスピード、量、濃度から吸収速度は変わってきます）。

一般男性（60kg）の場合、日本酒1合または中ジョッキビールを体から消失するのに3時間かかります。夜遅くまで飲んだ時など、翌日アルコールが体内から検出されるのはアルコール量と代謝時間が関係するためです。代謝時間を

考えて飲むようにしましょう。通常のアルコール代謝機能を持った日本人の適量は、1日平均純アルコールで約20gほどとされています。女性や高齢の方になると代謝時間も変わるため、半分ぐらい（日本酒1合程度）が適量といわれています。また、日本人の約45%はアルコールが弱い体質といわれていますので、その人なりのマイペースで飲むようにしましょう。

### (3) 上手なお酒の飲み方

- ①ほろ酔い期が切り上げ時です  
お酒の量と体調によって酔いの状態も変わってきます。お酒を飲む時には、体調を考えて飲む事ももちろんですが、酔いの状態を見て、お酒の切り上げ時を考えましょう。
- ②お酒に美味しい料理はかかせません！  
お酒は空腹時に飲むと急激に酔いがまわるだけでなく、胃の粘膜も傷つけます。食事をしながら飲む習慣を身につけましょう。

### ・肝機能アップ

肉、魚、玉子、豆腐などのたんぱく質

・アルコールの分解のパワーに

・チョコレート、果物

・アルコール分解の途中に使われるビタミン、ミネラル補給に  
サラダ、野菜スティック、野菜の煮物

### ③二日酔いになってしまったら…

お酒は飲みすぎないのが一番ですが、二日酔いの経験は誰にでもあるものです。いくつか二日酔い対策をあげていますので参考にしてみてくださいいかがでしょうか。

### ▼水分補給

お茶やコーヒーなどのカフェインは肝臓や腎臓の働きを活性化にし、アルコールの分解を促進します。また、スポーツドリンクやオレンジジュースなどもお勧めです。

### ▼甘いもの、ビタミン（特にビタミンC）の補給

オレンジジュースや果物、緑黄色野菜、乳製品などがお勧めです。

### ▼横になる

肝臓の血流をよくし、分解を速める

### ▼シャワーを浴びる






熱いお風呂やサウナは厳禁！



お風呂に入るならぬるめのお風呂に入りましょう。

※それでも治らない場合は…  
アルコールが分解されるのをひたすら待ちましょう。

お酒の適量（純アルコール量20g）

| ビール   | 清酒  | ワイン   | ウイスキー   | 焼酎  |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| 大瓶1本<br>(633 ml)  | 1合<br>(180 ml)  | 1/3本<br>(240 ml)  | シングル2杯<br>(60 ml)   | 0.6合<br>(110 ml)  |



平成29年1月1日から  
育児・介護休業法が変わりました

▼育児関連制度の改正点

- (1) パートや契約社員の方でも育児休業が取りやすくなる。
- (2) 子の看護休暇が半日単位で取れる。

▼介護関連制度の改正点

- (1) 介護休業が3回まで分けて取れる。
- (2) 介護休暇が半日単位で取れる。
- (3) 残業の免除が請求できる。など

【問合せ】

高知労働局雇用環境・均等室  
☎0888-88516041

献血をよろしくお願いします

献血は、健康な血液を患者さんに提供する大切な取り組みです。

バス献血で採取された血液は、有効期限が21日間と短く、日々、手術や治療などで使用されている為、近年は、常に血液が不足している状態です。

梶原町では年3回、町民の皆様のご協力のもと献血を実施しています。前回（11月18日実施）の献血も多くの方にご協力いただきました。

次回は、3月を予定していますので、皆様のご協力をお願いします。

献血実施予定

3月17日（金） 9時～13時

場所

役場庁舎前

平成28年11月15日献血実績

受付者数 69名  
内、400ml献血者数 64名

【問合せ】

保健福祉支援センター  
健康増進係 ☎6511170

四島（しま）の未来

心かよわせ 返還へ

北方領土の一日も早い解決には、国民一人ひとりの理解と返還への強い活動が大切です。

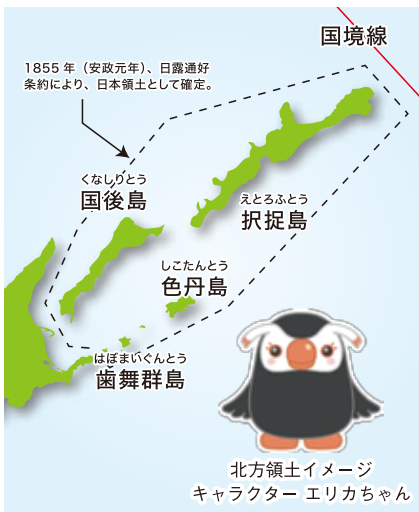
【問合せ】

北方領土返還要求運動高知県民会議  
高知市本町1-6-24

高知商工会議所内

☎0888-8751170

E-mail: eoumu@cciweb.or.jp



「三ない運動」川柳教室

有権者にも政治家にも、守って欲しい3つのルールがあります。

贈らない！  
花輪、香典  
寄附になる



政治家は有権者に寄附を贈らない！

求めない！  
お歳暮、中元  
お断り



有権者は政治家に寄附を求めない！

受け取らない！  
お見舞い、差し入れ  
気をつけて



政治家から有権者への寄附は受け取らない！



寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

# 1,000万人のガンバリサポート スポーツ安全保険<sup>®</sup>



## 対象となる事故

団体活動中の事故/  
往復中の事故



## 保険期間

平成29年4月1日午前0時から  
平成30年3月31日午後12時まで



公益財団法人 **スポーツ安全協会 高知県支部** (公財)高知県  
体育協会内)

〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52 高知県庁西庁舎1階

TEL **088-820-1755** 電話受付時間 午前8時30分～午後5時15分(土、日、祝日を除く。)



保険の詳しい内容、資料の請求は、  
ホームページをご覧ください。  
※インターネットからも加入受付をおこなっております。

スポーツ安全協会

検索

この広告はスポーツ安全保険(スポーツ安全保険特約書に基づく傷害保険(スポーツ安全協会傷害保険特約・スポーツ安全協会傷害保険特約(学校管理下外担保)・突然死葬祭費用担保特約付帯普通傷害保険)、賠償責任保険(スポーツ安全協会賠償責任保険特約等付帯施設賠償責任保険及びスポーツ安全協会傷害保険特約(学校管理下外担保)付帯普通傷害保険賠償責任担保条項))の概要についてご紹介したものです。ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」および「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款および特約書によりますが、ご不明の点がございましたら(公財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険(株)までお問い合わせください。

### 〈引受幹事保険会社〉

東京海上日動火災保険株式会社  
担当課 公務第2部 文教公務室  
TEL **03-3515-4346** (平日9:00～17:00)

### 〈共同引受保険会社(平成29年4月)〉

あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン日本興亜  
大同火災 東京海上日動 日新火災 富士火災 三井住友海上

平成28年12月作成 16-T20746



## 平成29年度 自衛官等募集案内

| 募集種目   |        | 資格  | 受付期間  | 試験期日等  |
|--|--------|---|---|--|
| 一般幹部候補生  | 大卒程度試験 | 平成29年4月1日現在、22歳以上26歳未満の者。(院修士課程修了者は28歳未満)<br>飛行要員は、海上・航空自衛隊のみ。  | 3月1日(水)<br>↓<br>5月5日(金)                     | <b>1次試験:5月13日(土)</b><br>※飛行要員希望者は、14日(日)も適性検査があります。<br>○1次試験会場は、高知県内です。<br>○大卒程度試験と院卒者試験は、併願が可能です。 |
|  | 院卒者試験  |   |   |  |
|  | 一般要員   | 平成29年4月1日現在、修士課程修了者(見込み含む)で20歳以上28歳未満の者。<br>飛行要員は航空自衛隊のみ。   |   |  |
|  | 飛行要員   |   |   |  |
| 予備自衛官補<br>お仕事をされながら社会に貢献できる制度です。<br>(各種学生の方も受験可) | 一般公募   | 平成29年7月1日現在、18歳以上34歳未満の者。   | 平成28年<br>12月22日(木)<br>↓<br>平成29年<br>4月7日(金) | <b>試験日:4月14日(金)<br/>～4月18日(火)</b><br>のいずれか1日<br>○試験会場は高知県内です。                                      |
|  | 技能公募   | 衛生、語学、整備、情報処理、通信、電気、建設、放射線管理、法務関連、船舶等のいずれかを保有する者で、平成29年7月1日現在、53、54、55歳未満の者(保有資格及び経験年数により差異あり)。該当する資格内容についてはお問い合わせください。 |   | <b>試験日:4月14日(金)<br/>～4月18日(火)</b><br>のいずれか1日<br>○試験会場は別途お知らせします。                                   |

※お問い合わせは市町村窓口、または下記へお気軽にどうぞ。パンフレット等もございます。

※試験日程等は予定であり、変更することがございます。

〒785-0041 須崎市西崎町325-2自衛隊須崎地域事務所 ☎0889-42-7186



# 寄付のお礼

このほど、次の方からご寄付をいただきました。町ではその趣旨を十分に尊重し、有効に活用させていただきます。

紙面をもつてお礼とご報告申し上げます。

## ふるさとづくり寄付金として

- 梶谷 豊典様 (奈良県野迫川村)
- 砂田 博昭様 (愛媛県今治市)
- 仁尾 功様 (兵庫県三田市)
- 中平 忠雄様 (東京都品川区)
- 山田 敬二様 (高松市)
- 江藤 京子様 (大阪府大阪市)
- 長谷川浩一様 (京都市)
- 黒川 秀亮様 (静岡県袋井市)
- 松田 貴史様 (静岡県浜松市)
- 永瀬 裕様 (埼玉県川口市)
- 八島 亮子様 (神奈川県葉山町)
- 渡邊 利子様 (神奈川県横浜)
- 渡邊 大二様 (神奈川県横浜)
- 長谷川建太様 (神奈川県相模原市)
- 魚田 明男様 (千葉県船橋市)
- 隈 研吾様 (東京都新宿区)
- 田辺 美幸様 (大阪府大阪市)
- 増田 博憲様 (千葉県松戸市)
- 赤堀真意子様 (神奈川県藤沢市)
- 本間 泰延様 (東京都清瀬市)

- 川上 利次様 (高知市)
- 中平 愛様 (東京都墨田区)
- 小鹿 竜大様 (埼玉県朝霞市)

## その他のご寄付

前田 春吉様 (飯母)  
 故・前田清恵氏逝去に伴う香典返しとして社会福祉へ

中越 平様 (川西路)  
 故・中越巖氏逝去に伴う香典返しとして社会福祉へ

## お詫びと訂正

12月号掲載の「ふるさとづくり寄付金として」の「濱田久美子様」は「濱口久美子様」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

新年号掲載の「文芸」の中で、「えぼし俳句会」の温地あゆみ様作品の「銀色（しろがね）」は「銀色（しろがねいろ）」に、また、千光寺昭子様の作品「岩沖」は「若沖」の間違いでした。お詫びして訂正いたします。

# 3月の行事予定

- 1日(水) 春の火災予防運動(7日まで)  
 梶原高校卒業式・アメゴ解禁
- 11日(土) 環境整備ディ・中学校卒業式
- 15日(水) 所得申告受付終了  
 行政相談(10:00~12:00)
- 16日(木) 小児健診
- 17日(金) 梶原高校修了式
- 20日(月) 梶原町交通安全の日
- 22日(水) 小学校卒業証書授与式
- 24日(金) こども園卒園式・梶原学園修了式

## 編集後記

二十四節気の立春、雨水という語句を目にするようになると、春の足音が聞こえ始めます。梅、桃、桜などの木々は、冬の寒さを耐え抜き、一番美しい姿を見て貰うために、蕾は春の光を浴びるようになります。

この時期私は、今年の農業の青写真を描き昨年反省を生かし、少しでも自分の納得できる栽培計画を立てているところです。

農業は収穫時に結果が必ず出ます。不可抗力的な自然災害による影響もありますが、殆どの原因は経験不足のことばかりです。集落には農業の得意な方が沢山います。その人達は長年培った経験と知識で栽培計画が頭の中に入っていて、予測通りの結果を出しています。

農作物の栽培は、いつ、何をどのようにして植え、適切な時期に肥料を施し、目的とする農作物を収穫する営みであり、子育てと共通していると思います。

子育ては社会の一員として役目を果たす人間を育てることであり、私は、子育てと同じ気持ちで農作物を作っています。

子育てをする環境は重要であり、社会全体で子どもを育てる体制を充実することも大切ですが、子どもの個性を伸ばし、本人が生き生きと充実した人生を歩むことができよう親が環境を整えることが最も大切だと思います。

私自身の子育てを振り返ってみると、子育ては、少しの時間でも真剣に子どもと向き合うことが大切だと思います。分かっているでも実行しにくいことも経験済みです。しかし、結論的に言えば、子どもは瞬く間に親から自立するので子育て中の方は全力で関わり楽しんでください。

広報編集委員

# 文芸



## 杉の子俳句会

初磯や神つてる釣翁磯に舞 影浦 鉄心

棚田にも神に捧げる重ね餅 野中たねお

棲みつきし馴染みの三羽寒鴉 下元 廣幸

山の神走る箱根路息白し 氏原 陽子

神在りて故郷在りて年明くる 西村 蓉子

居眠りや柚子湯の中の至福かな 大崎みなと

東雲の空厳かや初日の出 西村 幸枝

難問は神に預けて冬の虹 内野 純子

父母の恋しき朝やお正月 久岡 智子

## えぼし俳句会

年賀状受けて息災たしかむる 古野 節子

若沖の酉年生きいき初便り 下村 弘花

百歳の母の音頭で屠蘇を酌む 下元 澄子

陽射し受け読み返しみる賀状かな ヒネ バンビ

水仙のゆらゆら小さきわが母校 宮崎真由子

燈台はあくまで白く野水仙 宇都宮由利子

飼い猫に賀状届きぬ猫語かな 中越 律子

代つてはやれぬ苦のあり野水仙 瀬戸口登貴恵

初茜山頂までを急ぎけり 西村 智子

佳き日かな癒えたる友の賀状来る 温地あゆみ

枯れし丘阿蘇外輪の澄み渡る 千光寺昭子

幸せの余韻に浸る賀状有り 岩元 美美

雄鶏の羽撃いてくる年賀状 岩井 章子

## 柚子の木俳句会

新雪や龍馬の書状文字美しき 広瀬 みえ

若水やコーヒーを点て夫の膳 佐竹 重子

温もりしオカリナの音や初凌 西村由利子

大寒や母を案ずる荷物かな 西森 誠子

川柳も俳句も老いた歳に触れ 中平 忠雄

初鴉恵方を向いて深呼吸 中越 郁子

早咲きの水仙の上雪ぼうし 中越 緑

高々と息つまるまで初笑

陽だまりに早くも咲いたやぶ椿

年末に袖子の木句誌や五百号

## 川柳

五十年心も身体も反省期

強風下飛火せぬかと糸魚川

ワン・ニャンも羽織袴で七・五・三  
ゆす原人々

## ●おくやみ

| 住所     | 氏名 | 性別 | 死亡年月日     | 年齢  | 世帯主 |
|--------|----|----|-----------|-----|-----|
| 飯 母 前田 | 清恵 | 女  | H28.12.19 | 68  | 本 人 |
| 横 貝 川上 | 繁美 | 女  | H28.12.22 | 90  | 本 人 |
| 永 野 山下 | サキ | 女  | H28.12.23 | 106 | 本 人 |
| 富 永 廣瀬 | 文子 | 女  | H28.12.26 | 104 | 本 人 |
| 本も谷 松浦 | 貞尾 | 女  | H28.12.28 | 92  | 本 人 |
| 松 原 久岡 | 福鶴 | 男  | H28.12.30 | 92  | 本 人 |
| 上 組 中越 | 巖  | 男  | H28.12.30 | 94  | 本 人 |
| 松 原 清水 | 旻  | 男  | H29.1.8   | 82  | 本 人 |
| 六 丁 大川 | 静恵 | 女  | H29.1.9   | 94  | 本 人 |
| 下本村 梶原 | 義晴 | 男  | H29.1.11  | 86  | 本 人 |
| 飯 母 森山 | 福德 | 男  | H29.1.23  | 73  | 本 人 |

## ●ご結婚

| 届出時の住所 | 夫婦氏名    | 婚姻日       |
|--------|---------|-----------|
| 坪野田    | 夫 今城 壮樹 | H28.12.20 |
| 坪野田    | 妻 近澤 瑠衣 |           |

## ●おめでた

| 住所     | 氏名     | 性別 | 出生年月日     | 保護者   |
|--------|--------|----|-----------|-------|
| 南 町 北村 | けいと 慧人 | 男  | H28.12.15 | 北村 亘  |
| 井の谷    | そよご 冬青 | 女  | H28.12.18 | 山口 貴史 |
| 川 井 中越 | とわ 斗翔  | 男  | H28.12.21 | 中越 洋佑 |

※出生・死亡・婚姻については個人情報につき掲載の了解をいただいた方を掲載しています。

た 報 ゆ す は ら 2月号 No.704

発行所／高知県高岡郡橋原町役場  
☎0889-65-1111  
URL http://www.town.yusuhara.kochi.jp/  
発行 兼 編集／橋原町役場 印刷所／中島出版印刷