

雲の上のまち



た報

# けすばら



## 栲原高校野球部激励会

第99回全国高校野球高知大会に向けて(集落活動センターおちめんにて)

栲原ならではの健康づくりを考える <P2>

影野地集落で土砂災害避難訓練実施 <P3>

西宮市鍼灸師会来町 <P4>

夏場のお弁当作りを乗り切るために! <P6>

利用者負担軽減申請の更新について <P7>

etc...

**7** **2017**  
〈平成29年〉  
No.709  
**月号**

- 世帯数/1,827 (5月末)  
1,823 (6月末)
- 人口/3,636 (5月末)  
3,627 (6月末)
- 出生… 0 ○死亡… 7
- 転入… 2 ○転出等… 4

# 梶原ならではの健康づくりを考える 予防型社会を目指した健康づくり



福島靖正厚生労働省健康局長

6月24日(土) ゆすはら・夢・未来館で「梶原町福祉のまちづくり宣言」の柱の一つである『健康な身体をつくること』を基本に、「梶原ならではの保健・医療・福祉が充実した社会」を目指した、予防型社会のスタートの年として、約230名の町民の皆様が集まり、健康づくりのスペシャリスト、厚生労働省健康局長福島靖正氏の講演会と各種団体によるパネルディスカッションが開催されました。



パネルディスカッション  
(家保コーディネーターと福島局長)

「という目標のために健康づくりを進めていく事が重要であり、そのためには、本人だけではなく、家族や地域、関係機関がつながりを持って取り組むことが大切であるとお話いただきました。

パネルディスカッションでは高知県健康福祉部副部長の家保英隆氏がコーディネーターになり、市町村の取り組みとして、損保ジャパン日本興和(株)顧問、前全国町村会行政部長久保雅氏。県の取り組みとして、高知県健康政策部健康長寿政策課企画監谷聡子氏にそれぞれの立場から健康づくりにつ



パネルディスカッション

いて発表していただきました。  
また、梶原町から、梶原病院の取り組みとして梶原病院理学療法士片岡亨介理学療法士が包括支援センターと協力しながら地域に向き高齢者が元気に過ごせるように取り組んでいくことについて発表しました。  
その他に、各種団体の代表から健康文化の里づくり推進員の取り組みとして健康文化の里づくり推進員10期生会長高橋正知氏、エプロン会の取り組みとして、エプロン会会長中越雅子氏に日ごろの活動について発表していただきました。



熱心に話を聞かれる町民の皆さん

たが、「住民の方が主役であり、行政は活動しやすい環境を整える」ことが大事であり、本町においても、健康文化の里づくり推進員、エプロン会をはじめ、沢山の団体の皆様に支えられています。まさに今回の講演会は本町の目指す予防型社会のスタートの会であったのではないのでしょうか。  
今後予防型社会を目指し、住民の皆様と共に梶原ならではの健康づくりに取り組んでいきたいと思えます。  
また、皆様の生活の中で困りの事がありましたら、梶原病院・保健福祉支援センターへお気軽に相談ください。  
今回の講演会を開催するに当たり、町民の皆様や各種団体の皆様にご協力いただき梶原町の住民力の強さと絆を感じる1日となりました。ありがとうございました。  
保健福祉支援センター

# 土砂災害防止月間にあわせて影野地集落で

## 土砂災害避難訓練実施

梶原町は台風や大雨などの気象条件によっては、土砂災害が発生しやすい地形です。これから台風の時期を迎えるため、土砂災害に対する避難勧告の発令や災害時の情報連絡体制、地域で防災意識の向上を図ろうと、6月4日（日）影野地集落で土砂災害避難訓練を実施しました。

大雨が降り続き、大雨・洪水警報の発表の可能性が高まったとの想定で、午前8時30分に「避難準備情報・高齢者等避難開始」を防災行政無線で発表、地域で決めている安全な場所へ隣近所で声を掛け合って非常持出袋を持って避難を開始し、安否確認を行い、役場へ衛星携帯電話を使用し避難状況を報告しました。



地域で決めた集集場所で安否確認

これからの季節、大雨等による避難準備情報等の発表が予想されます。避難するときは、隣近所に声掛けをして近所の人の安否確認を行い、協力して避難しましょう。

# 国際協力機構(JICA)

## 草の根技術協力事業

### ネパール連邦民主共和国から5名来町

昨年7月、梶原町と高知大学でJICAから草の根技術協力事業を受託し、「蛇籠（金属製の籠に石を詰め斜面に敷き詰め補強する工法）」の技術を生かし、「昨年発生したネパール地震の復興を支援するため、ネパール郊外のダディン郡で、今後三年間で復旧と防災に取り組むことになりました。」

ネパール地震では、生活道路の多くが斜面崩壊し、復興対策が遅れ、住民の生活に影響が出たままです。ネパールでも道路斜面に蛇籠を使っていますが、技術的問題のため変形・崩壊しており、被災箇所が取り残されるなど危険な状態のままです。

6月23日から24日まで、この事業の一環で、ネパールから関係者5名が蛇籠の技術を学ぶため来町し、蛇籠の設置場所などを視察しました。梶原町からも5月には町職員や技術者が現地で、施工方法や施工手順などの技術指導を行いました。

23日には、役場で歓迎式を行い、町からこの事業推進のために測量機材を贈呈し、使用方法について説明しました。



測量機材の使用方法について説明



ネパール 蛇籠崩壊箇所

今後は、事業のプロジェクトマネージャーである高知大学原教授とともに町職員・土木技術者と現地技術者との相互訪問により、改良型蛇籠の設置、実地指導を行い、ネパールに適した防災蛇籠の設計・施工ガイドラインの作成を目指していきます。

# 高知県障害者スポーツ大会

5月28日(日) 県立春野総合運動公園で、第19回高知県障害者スポーツ大会が開催され、梶原町を代表して5名の選手が競技に参加されました。

当日は天気も良く、高知県全域から1100名余りが出場されました。五月晴れの汗ばむ陽気の中での開催となりましたが、選手の方々は暑さをもとめせず、会場に応援にいられた方からの大きな声援を浴びながら、日ごろの練習の成果を存分に発揮し、楽しみながらも素晴らしい結果を残されました。結果は次のとおりです。

名前	種目	順位
おおちたかみつ 大地高光	ソフトボール投げ	6位
ながのたかし 永野孝志	100m	5位
はしおかときお 橋岡時雄	ソフトボール投げ(車いす)	1位
まえだなおや 前田尚也	チャレンジスラローム	1位
みやもともかず 宮本友和	立ち幅跳び	1位



跳躍する、宮本友和さん



一生懸命走る、永野孝志さん



みどりの家からの参加者  
左より大地高光さん、橋岡時雄さん、  
前田尚也さん、永野孝志さん

# 西宮市鍼灸師会来町

本町と友好交流協定を結んでおります兵庫県西宮市より、今年も鍼灸師の方々にお越しいただき、整体・鍼・灸療法の無料ボランティア活動を行っていただきました。

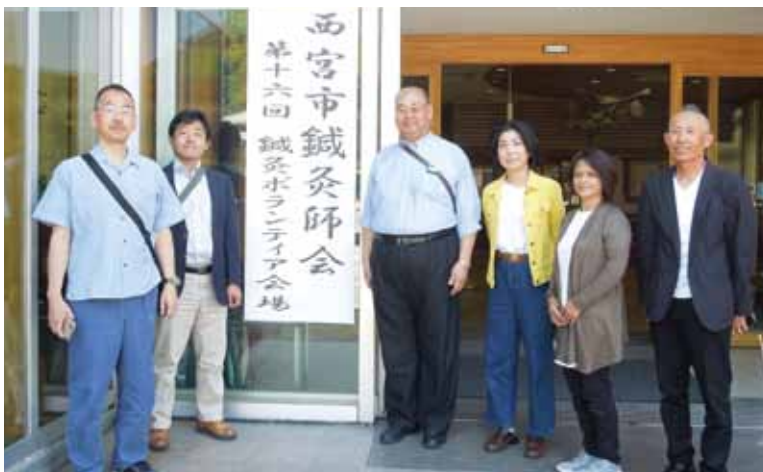
この活動は、今年で16年目となり、西宮市鍼灸師会より、昨年も来町されました淵岡会長、赤峰先生、木田先生、永田先生と、今年初めて来町の石川先生、宮崎先生の6名にお越しいただきました。

5月28日(日)はゆすはら・夢・未来館で町民の方々を対象に施術を行っていただき、46名の方が受けられました。

毎年施術を楽しみにされている常連の方は、「毎年施術を受けているけれど、来ていただいて本当にありがたい」と大変喜ばれていました。また、今回初めて施術を受けた方は、「鍼や灸は痛そうだという印象だったけれど、実際に施術を受けてみたら痛くもなく気持ちいが良かった。」と笑顔で帰られました。

西宮市鍼灸師会の先生方、ありがとうございました。

保健福祉支援センター 福祉係



写真左より、木田先生、淵岡会長、赤峰先生、宮崎先生、永田先生、石川先生

### 高野連「育成功労賞」 梶原高校 横川監督受賞

この度、梶原高校野球部監督の横川恒雄氏に日本高等学校野球連盟（高野連）から第99回全国高校野球選手権大会「育成功労賞」が贈られました。

「育成功労賞」は20年以上にわたって高校野球の育成と発展に貢献した指導者に対して高野連と朝日新聞社から贈られる賞です。

横川監督は本町田野々出身で法政大学を卒業後、高校教諭として教壇に立ちながら野球の指導をされ、平成19年の春のセンバツ大会では室戸高校を率いてベスト8入りを果たし、平成25年4月からは梶原高校野球部の監督として指導をされています。今回の受賞を契機にされ、益々のご活躍を町民の皆様とともにご期待します。



受賞された横川恒雄監督

## 高知大学病院医療情報 糖尿病薬と低血糖

日本における糖尿病の患者数は、食習慣や生活環境の変化も伴って、年々増加の一途をたどっています。糖尿病の恐さは、重症化するまでほとんど自覚症状がなく、気付いたときには合併症が進行している点にあります。細い血管がある部位、眼・腎臓・末梢神経に起こる障害は糖尿病の三大合併症とされています。さらに、大きな血管にも影響を与え、心臓や脳の病気に繋がります。

糖尿病の治療は、血糖値を正常に保ち、合併症と進展させないことにあります。2型糖尿病の療養の基本は、食事療法と運動療法ですが、それだけでは不十分な時に薬物療法を始めます。薬物療法を行ううえで、注意すべきことに低血糖があります。一般に低血糖とは、血糖値が70mg/dL未満のことをいいます。低血糖では、脳はエネルギーが足りなくなり、活動が低下します。しかし、低血糖症状を理解し、適切な対応をすれば怖いものではありません。

患者さん一人ひとりにあった薬が使われますが、薬の中でも低血糖を起こしやすいものと比較的起こりにくいものがあります。例えば、スルホニル尿素剤と呼ばれる飲み薬は、低血糖に注意が必要です。また、インスリンの注射を行っている場合も同様のことがいえま。さらに、低血糖が起こりにくい薬であっても、薬を2種類以上併用している場合では薬同士の作用により起こりやすくなることもあります。

おくことが重要です。

また、どうして起こったかを振り返ることも大切です。薬の量やタイミングを間違ってしまった、食事の時間が遅くなった、量が少なかった、運動の量が多かったなど、自分がどんな時に起こりやすいのか理解することで、次に低血糖が起こることを予防できるようになります。薬物療法を行っている糖尿病の患者さんは、自分の薬の特徴を知りましょう。そして、低血糖を過度に恐れず、自身の低血糖症状を知って、適切な対処ができるよう準備をしておきましょう。



氏名／小松 仁美  
所属／高知大学医学部  
附属病院 薬剤部

現在、糖尿病の薬は様々な種類があります。薬には特徴があり、

けんこうふれあいコーナー

夏場のお弁当作りを乗り切るために！



これからの時期は、暑さと湿度でカビや雑菌の繁殖が活発になるので、1年の中でも食中毒が多発する季節です。普段当たり前にしていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。こんな時期はお弁当作りも一苦労ですね…。

夏場のお弁当の敵は水分です ●夏場のお弁当は調理前から注意が必要

- ① お弁当のおかずは新鮮な食材で作ります。
② お弁当箱を殺菌しましょう。
\* 熱湯を回しかける、薄めた塩素系の漂白剤に浸け置きする、薄めた酢でふくなどの方法があります。
③ お弁当箱の保管場所は、シンクの下など湿気が多い場所は避けましょう。

●調理する時注意したいこと

- ① おにぎりは素手ではなく、ラップなどで握りましょう。
② ごはんにお酢をプラス！
\* お酢は強い抗菌作用をもっています。お米三合に対してお酢小さじ一で炊くとツンとするにおいもなく、十分効果を発揮します。
③ 味付けは濃い目に！
\* 塩には殺菌・抗菌作用があります。塩を入れすぎると塩分過多になってしまいますので、あくまでも濃い目を心がけましょう。

- ④ 食材の水気を切りましょう。
\* おひたしの場合、かつお節をかけて水分を吸収させる。煮物は水気を飛ばしましょう。片栗粉でとろみをつけるのもよいでしょう。
\* 生野菜などの水分を多く含むものは避けた方がよいでしょう。
\* プチトマトは傷みやすいのでヘタを取り、水気をしっかりと拭き取りましょう。

●詰める時に注意したいこと

- ① ごはんは必ず冷めます！
\* ごはんの熱は取りづらいため、いったんお皿に広げることをおすすめします。
② お弁当箱のフタにわさびを塗る。(わさびのアリルイソチオシアネートという辛み成分が、抗菌効果を持っています)
③ 素手で食べ物に触れない
\* 菜箸などを使いましょう。
④ 食材と食材の間を仕切る
\* 夏場、レタスなどで仕切ると傷みやすいのでアルミカップやバラシ、大葉などを活用しましょう。

- ⑤ 便利グッズを使用する！
\* 抗菌シート(お弁当を食べるまで長時間かかる場合におすすめです)
\* 保冷剤(お弁当の底とふたに置いて、保冷剤でお弁当を挟むと効果的です)
\* 自然解凍可能な冷凍食品(真ん中に配置して冷却効果を上げましょう)

\* 冷凍したカップゼリーをおかずとともに詰める。

●夏場要注意のお弁当の食材

- ① チャーハンや混ぜご飯などの具入りのご飯
② マヨネーズ系のサラダ
\* 和えることで食材から水分を引き出してしまいます。どうしても使用したいなら、別容器に用意しましょう。
③ 卵
\* サルモネラ菌によって食中毒が起りやすい食材として有名です。夏場はなるべく避けた方が良いでしょう。入れる場合は完全に火を通しましょう。
④ 練り物(ちくわやかまぼこ)や、食肉加工食品(ハムなど)を入れる時は、必ず加熱しましょう。

●おすすめ食材

- \* 梅干し
\* カレー粉
\* 大葉
\* しょうが
\* お酢
これらの食材は防腐・殺菌効果がある食材です。調味料に加えて、傷みやすい食材と合わせて、ぜひ活用しましょう！
\* 皆さん一人ひとりの心がけで食中毒を防ぎ、元気に楽しく夏を過ごしましょう。

# 利用者負担軽減申請の更新について

平成28年度の「介護保険負担限度額認定証」、「在宅介護サービス利用者負担軽減認定証」、「社会福祉法人等利用者負担軽減確認証」の3つの認定証の有効期限が、平成29年7月31日をもって終了します。

それに伴って、8月以降の認定証の更新申請を受け付けています。更新申請がまだの方は保健福祉支援センターにて手続きをお願いいたします。

また、前年度まで住民税が課税されていた方や、預貯金の額等で申請が却下された方でも、今年度基準を満たしていれば認定証の発行が可能となりますので、必要なものをお持ちください。

## 申請に必要なもの

- **介護保険負担限度額**
  - ・ 印鑑（申請者及び代理人）
  - ・ 申請者及び配偶者の通帳の写し（2カ月以内の記帳があるもの）
- **在宅介護サービス利用者負担軽減**
  - ・ 印鑑（申請者）
- **社会福祉法人等利用者負担軽減**
  - ・ 印鑑（申請者）
  - ・ 申請者及び世帯全員の通帳の写し（2カ月以内の記帳があるもの）

### 介護保険負担限度額認定証(桃色)

介護保険施設及びショートステイを利用されている人の内、低所得の人について、食費・居住費（滞在費）の負担限度額を設定し、負担限度額を超えた費用について介護保険から給付をします。

※配偶者の所得（世帯分離をしても対象及び預貯金等が勘案されます。また、非課税年金も収入として計算されます。



### 在宅介護サービス利用者負担軽減認定証(黄色)

社会福祉法人等以外の事業所が行う訪問介護、訪問入浴、通所介護を利用するとき、低所得の人に対し介護保険の利用者負担の軽減を図ります。

対象者は、住民税非課税世帯であって、住民税が課税されている親族等に健康保険上扶養されていないこと、また介護保険料を滞納していないことなどです。



### 社会福祉法人等利用者負担軽減確認証(桃色)

社会福祉法人等が行うサービス・ショートステイ、特別養護老人ホームを利用するとき、低所得の人が負担困難とならないよう利用者負担の軽減を図るものです。

対象者は、世帯の年間収入150万円以下（加算・世帯員1人当たり50万円）及び預貯金等の額350万円以下（加算・世帯員1人当たり100万円）であって、負担能力のある親族等に扶養されていないこと、また介護保険料を滞納していないことなどです。



### 【申請及び問合せ】

保健福祉支援センター介護保険係  
☎0889-165-11170

# 高額介護サービス費の一般世帯の自己負担上限額が変わります！

介護保険サービスを利用したときの一カ月の自己負担が高額となり、一定額を超えた場合、申請により超えた分を高額介護サービス費として支給しています。

平成29年8月より、世代間・世代内の公平性を確保しつつ、制度の持続可能性を高める観点から、一般世帯の自己負担上限額について、これまでの37,200円から44,400円、400円に見直しが行われます。

### 【問合せ】

保健福祉支援センター 介護保険係  
☎0889-165-11170



対象者	上限額	
	世帯	個人
現役並み所得相当の世帯の人	44,400円	15,000円
一般世帯（住民税課税世帯）	37,200円 ※44,400円 (平成29年8月より)	
・世帯全員が市町村民税非課税 ・利用者負担を24,600円に減額することで、生活保護の対象とならない場合	24,600円	15,000円
本人の公的年金等収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人		
老齢福祉年金受給者	15,000円	15,000円
・生活保護を受給している人 ・利用者負担を15,000円に減額することで、生活保護の対象とならない場合		

# 梶原学園だより VOL 61

## 腰塚先生が来てくれた

6月7日(水) 梶原学園に腰塚勇人先生が来てくれました。腰塚先生は中学校の体育の先生でしたが、スキー中に首の骨を折る大事故を起こしてしまつて、寝たきりになつてしまいました。その後、周りの支えやもう一度教壇に立つという思いで、必死のリハビリを行い、自分で歩行するまでに回復し、教壇に戻るといふ奇跡的経験をした人です。

腰塚先生は、2月に梶原町保幼小中高PTA連合会主催の講演会で梶原町の保護者・教職員に話をしてもらつて、大変好評で、是非梶原の子どもたちに聞かせたいという声で講演会が実現しました。

当日、午前中は小学1年生から6年生、午後は中学生と梶原高校生に「命の授業」といふ講演をしていただきました。小学生には小学生にもわかるように、いろいろ体を動かしたり、声をかけたり、拍手をしたりと楽しく聞く中で、やさしい心、感じたら行動してほしいこと等を伝えていただきました。



小学生に講演中

午後の講演では、じっくりと中高生に感じるように思いを伝えたり、大切な言葉を一緒に声を出して読んだりしながら、一人ひとりの生徒に命の大切さ、「ドリー夢メーカー」を増やし、「ドリー夢ある「ドリー夢キラー」と向き合いなながら、感じ行動してこうと訴えてくれました。そして、真剣に思つてくれる大人を信じてくださいといふ言葉で締めくくりました。本当に命の大切さ、前向きに生きる生き方について教えていただき、ありがとうございました。

## 高吾地区体育大会の報告

6月10日(土)～12日(月)の三日間、第71回高吾地区総合体育大会が行われました。本校は男女バスケットボール、軟式野球、女子バレーボール、男女剣道の4種目に参加しました。みんな全力で大会に挑みました。前半勝つていて、逆転されても再逆転したり、自分たちより実力が上の相手にもひるむことなく、あわや勝利するのではというところまでいった



女子バスケ部作戦会議

チームもありました。みんな成長の跡が見られて良い大会でした。

その結果、7月22日(土)から高知県中学校体育大会に女子バスケットボール部と剣道部が出場することが決まりました。出場する部活動の全員は、少しでも勝ち上がるよう練習に励んでいきます。残念ながら出場できなかった部活も、今後の大会へ向けて心身共に成長できるよう頑張っていきます。



メン！！



### えんどう豆の さをむきました

1年生が給食に使用するえんどう豆のさをむき体験をしました。全校のみんなに食べてもらおう食材であることを知り、コロコロ転がっていく豆を「もったいない」と1粒も無駄にしないように大切に扱っていました。

この日の給食の残食は、ほとんどありませんでした。

直接食材に触れたり、誰かの協力があって食べられるものであることを子どもたち自身で学び、嫌いなものも頑張って食べようという気持ちが養われた体験となりました。



いっぱい入ってます！

## 可燃ごみを出す前に！

最近、可燃ごみに、金属類やライターなどの不適物が混ざっていることがあり、大変困っております。：というようなお知らせを、皆様も何度か耳にしたことがあるかと思います。でも、どうして可燃ごみに金属類などを入れてはいけないのでしょうか？

オレンジ色の指定袋で出している可燃ごみ、『可燃』というだけあって、焼却処分していると思われる方も多いのではないのでしょうか。実は、梶原町では、ごみは燃やしていません。可燃ごみはクリーンセンター四十万という施設で、機械で粉々にすりつぶしたあと、乾燥し、小さくクレヨン状にしています（固形燃料化）。

そのため、金属類のような硬いものが混ざっていると、すりつぶす過程で機械にひっかかり、最悪の場合機械が壊れてしまいます。ライターが入っていると、爆発することがあります。機械が壊れると、ごみの処理ができなくなり、修理にもたくさん



混入していた金属類

お金がかかります（およそ1回800万円！）。

梶原町廃棄物減量等推進員連絡協議会では、ごみの減量と分別の推進を呼びかけています。4月には梶原学園の朝礼で時間をいただき、会長の西川陽子と、副会長の上田知子のごみの分別等についてお話をさせていただきました。

ごみを食べ物、クリーンセンター四十万を口に例え、「食べ物に硬いものが入っていたら、お口の中を怪我しますよね。危ないものは入れてはいけません。」と話す、生徒の皆さんも領きながら真剣に聞いてくれました。



梶原学園でごみの分別について講話



ごみの見回りもしています

私たち大人も、子どもたちの手本となるよう、今一度ごみの出し方に気を付けましょう。

梶原町廃棄物減量等

推進員連絡協議会

無料調停相談会の開催について

調停は裁判所で行われ、民事や家事の紛争で困った時に、手軽に、早く、安く活用できる制度です。話し合いによる解決を基本とし、公開ではなくプライバシーが守られ、しかも調停が成立すれば裁判による判決と同一の効力があります。この調停に関する無料相談会が次の日程で開催されますので、ご興味のある方はご利用ください。

【問合せ】

毎週月・水・金の  
午前9時～午後4時  
高知調停協会連合会事務局  
(高知家庭裁判所内)

☎ FAX 088-872-7884

各種手当のご案内

児童扶養手当

対象者

「父又は母の離婚・死亡などによつて、父又は母と生計を同じくしていない18歳未満の児童、一定以上の障害を持つ20歳未満の者」を養育している父又は母、もしくは養育者。

別居していても、頻繁に定期的な訪問があり、かつ、生計費の援助を受けている場合は、事実婚が成立しているものとしてみなされます。

※事実婚が発生した時点で申し出をしないと、返還金が発生しますのでご注意ください。

また、毎年8月中に現況届の提出が必要です。

支給月額

▼児童1人の場合

9,980～42,290円

加算額

▼第2子

5,000～9,990円

▼第3子以降

3,000～5,990円

特別児童扶養手当

対象者

身体、又は精神に一定以上の障害のある20歳未満の児童を在宅で養育している保護者。

支給月額

1級 51,450円

2級 34,270円

障害児福祉手当

対象者

身体、又は精神に重度の障害があるため、日常生活において常時の介護を必要とする、在宅で生活されている20歳未満の方。

支給月額

14,580円

特別障害者手当

対象者

身体、又は精神に重度の永続する著しい障害があるため、日常生活において常時の介護を必要とする、在宅で生活されている20歳以上の方。

支給月額

26,810円

※すべての手当において所得制限があり、全額または一部支給停止になる場合がありますのでご注意ください。

【問合せ】

梶原町保健福祉支援センター福祉係  
☎ 0889-65-1170

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成29年4月分から平成30年3月分までの国民年金保険料は、月額16,490円です。保険料は、日本年金機構から送られてくる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内を行っております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによつて督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだ

**場所**  
高知県民文化ホール  
**相談担当者**  
民事・家事調停委員（弁護士調停委員含む）  
**主催**  
高知調停協会連合会、高知地区調停協会

**日時**  
○9月8日（金）  
午前9時30分～午後3時30分  
○9月29日（金）  
午後1時～午後4時  
（受付は30分前まで）

また、毎年8月中に現況届の提出が必要です。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内を行っております。

けではなく、納付義務のある方(※)の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

経済的な理由など保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度がありますので、総務課住民係へご相談ください。

※納付義務のある方とは被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主です。

### 国民年金保険料免除・納付猶予申請書について

保険料が納め忘れの状態で、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けとれない場合があります。

経済的な理由など保険料の納付が困難な場合は、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「保険料納付猶予制度(平成28年6月までは30歳未満、平成28年7月以降は50歳未満が対象)」があり、手続きが必要となります。なお、申請書は総務課住民係にありますのでお気軽にお越しください。

平成29年度の免除等の受付は平成29年7月1日から開始され、平

成29年7月分から平成30年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、申請ができる過去期間については、申請書を提出した日から2年1カ月前までになります。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間がある方はぜひ一度、総務課住民係または年金事務所へご相談ください。

### 年金請求書の手続漏れがありませんか？

老齢基礎年金を受け取るのに必要な期間(支給資格期間)が、「25年」から「10年」に短縮されることになりました。

制度の開始は、平成29年8月1日で最も早い年金のお支払いは平成29年10月です。

日本年金機構から、対象となる方に順次、黄色の封筒(A4サイズ)で請求書をお届けしています。

### 【問合せ】

ねんきんダイヤル

☎0570-0511165

高知西年金事務所

☎088-87511717

梶原町役場 総務課 住民係

☎0889-6511111

### 県からのお願い

高知県では、産業振興計画の推進により、「各産業の担い手の確保・定着」に全力で取り組んでいます。

一人でも多くの若者が地元で働くことが出来るよう、来春の新規高等学校卒業予定者の求人につきまして、ハローワークへの求人票の早期提出(6月1日から受付開始)をお願いします。

また、新規高等学校卒業予定者に、より多くの県内企業を知ってもらい、県内で働くことの魅力を伝えるための取り組みなどにご協力いただくとともに、若年人材の確保・定着のための労働環境整備につきますように取り組んでいただきますようお願いいたします。

### 【問合せ】

高知県商工労働部商工政策課

事業推進担当

☎088-82319692

### ご存知ですか 公証制度

10月1日(日)から10月7日(土)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。

### 無料公証相談

公証期間中は、土曜日でも無料相談を行います。

①高知会場(電話相談もできます。)

### 日時

9月30日(土)

午前10時から午後0時まで

および午後1時から午後4時まで

### 場所

高知合同公証役場

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・掘詰電停北)

☎088-82318601

☎088-82418427

☎088-87214764

②四万十会場(事前予約制。電話相談はできません。)

### 日時

9月30日(土)・10月1日(日)

午前10時から午後0時まで

および午後1時から午後4時まで

### 場所

中村公証役場

四万十市中村大橋通6丁目3番7号

☎0880-3411728

FAX 0880-3419766



# 平成29年度 自衛官等募集案内

募集種目		資格	受付期間
自衛官 一般的な	一般曹候補生	18歳以上 27歳未満	7月1日～9月8日
	自衛官候補生(女子)		
	自衛官候補生(男子)		年間を通じて ただし9月16日の試験は9月15日まで
防衛大学校学生	一般	高卒(見込含) 21歳未満	〈前期〉 9月5日～9月29日
	推薦		〈後期〉 2018年1月20日～1月26日
	総合		9月5日～9月7日
防衛医科大学校 医学科学生			9月5日～9月29日
防衛医科大学校 看護学科学生 (自衛官コース)			
航空学生 ※海空自衛隊のパイロットを養成		【海】18歳以上 23歳未満 【空】18歳以上 21歳未満	7月1日～9月8日

※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

## 8月の行事予定

- |   |  |
|---|--|
| 1日(火) あゆ解禁(とあみ、なげあみ、しゃくり等)<br>矢崎サマーキャンプ(4日まで) | 15日(火) 第50回梶原町高原まつり<br>第22回平和の礎に感謝する集い |
| 12日(土) 環境整備デイ                                 | 20日(日) 梶原町交通安全の日                       |
| 14日(月) 高原まつり前夜祭                               | 30日(水) 高知県南海トラフ<br>地震対策推進週間(9月5日まで)    |

## 8月の保健福祉支援センター行事予定

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| 2日(水) 松原サテライト          | 23日(水) あゆみの会・西区いきいき(合同) |
| 4日(金) 初瀬いきいき           | 24日(木) 四万川いきいき          |
| 10日(木) 越知面デイ友の会・四万川宅老所 | 29日(火) 総合健診(東区・初瀬区)     |
| 16日(水) 人権・行政相談(梶原病院3階) | 30日(水) 総合健診(東区)         |
| 18日(金) 東区いきいき          | 31日(木) 総合健診(西区)         |
| 22日(火) 愛育相談            |                         |

○毎週水曜日…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)

23日(水) カレンダー作り

※子育て中に限らず、どなたでも参加できます。お母さんだけでもOK。是非参加してください。お待ちしております。

○月曜日～金曜日…子育て世代包括支援センター(支援センター1階)

※育児や子育てなど、相談がありましたら気軽においでください。

(TELでも構いません。☎65-1170までお願いします)

○川畑 真理子 心理カウンセラー相談日…29日(火)、30日(水) ※月2回になりました。

※相談希望の方は、健康増進係または子育て世代包括支援センター(☎65-1170)までお願いします。

○ゆすっ子相談センター相談日…1日(火)午後、8日(火)午後、29日(火)終日

# 文芸



## えぼし俳句会

川風に動く人影螢の夜

宇都宮由利子

一病を語るに新緑優しかり

中越 律子

螢狩内緒のこゑの太きこと

瀬戸口登貴恵

びわ百円潮風通る商店街

西村 智子

歳時記に知識授かるさくらんぼ

温地あゆみ

草取りの立ちて屈みて野鳩啼く

千光寺昭子

桑の実や無邪気な頃の影ばかり

岩元 美美

幼子の手出し足出し夏布団

古野 節子

起されし雀の産声峡の里

下村 弘花

入梅や花壇の支柱立て直す

下元 澄子

桑の実の紫甘く声弾む

ヒネ・バンビ

夕螢官舎の跡は野菜畑

宮崎真由子

青大将衣脱ぎ捨てて去りにけり

岩井 章子

## 杉の子俳句会

草原の牛呼ぶ男阿蘇の初夏

下元 廣幸

音もなくあつという間の若葉かな

野中たねお

おとり鮎多めに流す寛水

影浦 鉄心

釜煎りの新茶の香りむしろ干

西村 蓉子

母の日やこの世に命ありがとう

氏原 陽子

郭公の声よくひびく昼下がり

西村 幸枝

梅雨寒や饅飩に踊る花かつお

内野 純子

筵より香り弾けて新茶揉む

大崎みなと

少年の快進撃やつばめの子

久岡 智子

## 柚子の木俳句会

更衣さばさば家事をこなしけり

広瀬 みえ

オカリナのビオラと和して夏空へ

西村由利子

雨を待ち目高孵化待ちシユロの皮

西森 誠子

どくだみの花が静かに水車小屋

中平 忠雄

待ち人や斑入りどくだみ活けてみる

中越 郁子

改札を北へ消えゆく黒掲羽

渡辺 瑞枝

紫陽花の額縁のなか真花あり

中越 秋子

雑草をひいて見つけしほたるぶくろ

吉田 敬子

どくだみやさえぎる言葉後苦し

広瀬 卓雄

## 学校応援団俳句教室

さくらんぼ一つに二こでなかよしだ

三年 明神 旬

トラクターあらつていたら川トンボ

二年 西村 日汰

シヤトルランのきろくのびたよなつの空

二年 糸井 華子

なつやすみひいじいちゃんちのおちやおいしい

一年 大谷 成穂

ちよつとだけだいぶーるでねもぐれたよ

一年 上田 心結

## 川柳

農相は似たような友達に助けられ

エライ人どこに投げてでもストライク

インフォームドしすぎしらせし初デート

(インフォームド・コンセント) 説明と同意

ゆす原人々

## 狂歌

監査役何の咎をもなき会計

開けてはならぬパンドラの箱

パラサイトいつの間にやら五十歳

我より先に逝くな父母

ゆす原人々

## 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。紙面をもっ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

出浦 聡様 (千葉県若葉区)

島元 玲爾様 (土佐市)

宮川 佑紀様 (高知市)

高石 健二様 (東京都豊島区)

堀 博明様 (岐阜県関市)

### その他のご寄付

井口 住雄様 (大阪府門真市)

故・井口義樹氏逝去に伴う香典

返しとして社会福祉へ

沖田 裕次様 (下本村)

故・沖田定子氏逝去に伴う香典

返しとして社会教育へ

## おくやみ

住所	氏名	性別	死亡年月日	年齢	世帯主
下本村	沖田定子	女	H29.6.6	84	沖田留晴
坂本川	廣瀬 幸	女	H29.6.7	79	本人
東川	神明さちゑ	女	H29.6.16	66	神明貞男
上成	森山里美	女	H29.6.17	87	森山健二
田野々	鈴木八重亀	女	H29.6.26	77	鈴木貴子

# 梶原こども園だより

## 参観日

6月21日(水)に幼児組の参観日がありました。それぞれのクラスでお家の人と一緒に七夕飾りを作ったりいつもしている遊びを楽しみました。お家の人と話しながら協力してかわいい飾りがたくさん出来上がりました。普段子どもたちが園でどう過ごしているのか、どんな遊びをしているのかなども少し見てもらうことができたのではないかと思います。

その後、山中千枝子先生をお招きして《SNSの扱い方から出てくる子どもへの悪影響について》のお話をいただきました。今では当たり前のように身近にあつて便利なスマートフォンですが、世界中の誰とでもつながることができる危険なものでもあるということ、子どもにとって依存症となりやすいものであるということなどを教えていただきました。特に、前頭葉(自分の行動や感情をコントロールする脳の部分)の発育に悪影響を及ぼすそうです。

メディアに頼りすぎず、子どもと会話をしたり触れ合ったりする時間を大切にしていきたいですね。



ぱんだ組(3歳児)



山中千枝子先生の講話



そう組(5歳児)



きりん組(4歳児)

## 編集後記

今年の梅雨はというと、梅雨入りはしたものの前半は晴天の日が続き農家の方々は水不足の心配もされていきました。しかし7月に入り九州地方では記録的な集中豪雨により、またしても住民の方々の尊い生命や財産が奪われたり、家屋が流される等の被害で多くの方が避難生活を余儀なくされています。

この記録的な豪雨は「線状降水帯」と呼ばれるものが原因で、梅雨前線に暖かく湿った空気が流れ込み、積乱雲が次々と発生し、数時間にわたり狭い範囲に猛烈な雨を降らせ続ける現象だそうです。記憶に新しい一昨年の東日本豪雨や平成26年の広島土砂災害なども線状降水帯が原因だそうです。

このような自然の猛威の前に私達人間はどうすることもできませんが、災害はいつ起こるか分かりませんが、他人事ではなく自分自身がいつもその危機感を持つて備え、行動しなければいけないことを痛感させられました。

梅雨が明けると、梶原もこれからが夏本番。子どもたちは待ちに待った長い夏休みを迎えますね。皆さん熱中症に気を付けて元気で安全に、楽しい夏休みを過ごしてください。

広報編集委員会