

# 雲の上のウォーキング

— 参加者募集! —

【開催日】 令和4年10月16日(日)  
 【コース】 四国カルスト(姫鶴~天狗高原)  
 【集合場所】 梶原町役場庁舎「アトリウム」  
 【募集人数】 先着20名(バス小型2台)  
 【日程等】  
 9:30~ 梶原町役場庁舎「アトリウム」で受付  
 10:00~ 役場出発(バス2台で向かいます)  
 10:30~ 開会行事  
 11:00~ 昼食まで姫鶴荘周辺を探索  
 ★★ 昼食 ★★ 姫鶴荘で絶景を見ながら食べるバーベキュー  
 13:30~ 天狗高原セラピーロードでウォーキング開始  
 15:30~ 天狗高原出発  
 16:00~ 役場着(解散)



【参加料】 2,500円(昼食代、保険料他)、小学生以下2,000円  
 【持ち物】 お茶、タオル、歩きやすい服装・靴で参加してください。  
 (天気によっては、雨具の用意をしてください。)  
 ※お弁当はいりません。

※当日の事故、けが等については、主催者側で応急処置は行いますが、それ以降については、全て本人の責任において対処してください。

※雨天の場合は、屋内でできる内容に変更して行います。

【申込み先】 各区衛生委員長または保健福祉課(健康増進係)  
 10月3日(月)までにお願ひします。

【主催】 梶原町衛生組織連合会  
 ※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止します。中止をする場合は、参加希望の方に、電話でお知らせします。



問い合わせ先(裏面添付)

第19回

須崎市・四万十町・中土佐町・津野町・梶原町

# KOBAN

## 婚活パーティー in 中土佐町

フラワーアレンジメント婚活パーティー

2022.10.22(土)



中土佐町へ素敵な出会いを見つけにきませんか?  
 一緒にフラワーアレンジメントを作った後は、  
 地元「風工房」のスイーツを美味しくいただきます。  
 食べて恋して、秋と人生を満喫しましょう。



講師:奥田二美  
 (「ff.mellow」代表)

二人の素敵な出会いに文字通り「花を添えられる」ことを嬉しく思います。  
 リースは時間が経つにつれその色合いも変わっていき、長い年月、生活空間に彩りや癒しを与えてくれます。お二人の仲もそのリースのように、年々「味」が出て、未永く続いていくことを願いながらお手伝いさせていただきます。

時間 10:30~15:20(受付10:00~)

参加対象 25歳~40歳の男女

場所 中土佐町民交流会館  
 中土佐町久礼6584

男性:高幡地域関係者(在住者・出身者・勤務地・その他)  
 女性:高知県在住者、将来的に高知県へ移住希望の方

●高幡地域とは須崎市、四万十町、中土佐町、津野町、梶原町の5市町です。●学生は不可とさせていただきます。

定員 男性20名・女性20名 合計40名

参加費 男女とも3,500円

●応募者多数の場合は抽選で参加者を決定します。  
 ●同時に同性2名までグループ応募可  
 ※男女の混合グループは不可

(前払い/飲食・体験料含む)

申し込みはWEBで

高知で恋しよ!! 9/26(月)締切  
 応援サイト

高知で恋しよ 検索

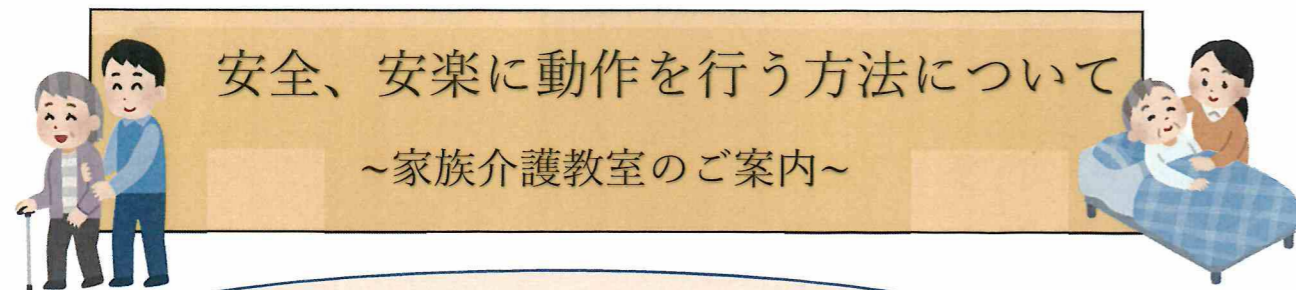
●パーティーについてのお問い合わせ先  
**高幡婚活パーティー開催事務局**  
 〒780-0870 高知市本町3-1-1 4階東  
 機高知広告センター内  
 tel.088-856-6280 fax.088-856-6292  
 e-mail. koban@kochikc.co.jp

電話受付時間  
 月~金 10:00~17:30

●「高知で恋しよ!!応援サイト」ユーザー登録についてのお問い合わせ先  
**高知県子育て支援課**  
 〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号  
 tel.088-823-9717 e-mail. koishiyo-01@ken.pref.kochi.lg.jp

電話受付時間/月~金 9:00~17:00





安全、安楽に動作を行う方法について

～家族介護教室のご案内～

何とか動けるけど、起き上がりや立ち上がり、車の乗り降りが行いづらい！



今は大丈夫だけど今後、自分や家族が動きづらくなった時が心配

介助する側もされる側も、安全で楽に起き上がりや立ち上がり、移動等が行えるようにするための動作の方法について動作の実践も交えて学べる機会です！多くの方のご参加をお待ちしております。

日時：令和4年9月30日(金) 13:30～(1時間程度)

※13:00～受付開始

場所：栲原病院3階 リハビリ室

内容：起き上がり方法、ベッドから車椅子への移乗の仕方、車椅子での移動の仕方、杖の使い方 等

講師：栲原病院理学療法士

定員：6名

※当日、実際に動いて行う内容がありますので動きやすい服装でお越しください。

参加を希望される方は、9月26日(月)までに、保健福祉課までご連絡をお願いします。



【問い合わせ先】栲原町保健福祉課

担当：池田

TEL：65-1170

# 健康イベント 健康パスポートアプリ教室

## 開催します！！

〈概要〉

栲原町民の健康意識向上を図るとともにシニア層を含む幅広い年齢層を対象とした「スマホ教室」を実施します。

開催日：令和4年9月30日(金)

場所：雲の上の図書館 多目的ホール

対象：スマホをお持ちの方

健康づくりに興味のある方ならどなたでも参加OK!!健パスアプリに興味のある方大歓迎

【お申込みいただいた先着20名様】

アプリを使いこなして健康づくりをもっと手軽に！！



※紙の健康パスポートをお持ちでアプリ版に移行されていない方は紙の健康パスポートもお持ちください。アプリ版への移行は9月30日までとなっています。この機会にぜひ移行をすすめてみてください。

### 当日スケジュール

◇9:00～ 受付

◇9:30～ 保健師からのミニ講話

「栲原町の健康状態について」

測定(脳年齢・握力・血圧・筋肉量)

◇10:20～ スマホレクチャー

◇10:40～ 個別対応

当日ご参加いただいた方全員にヘルシーポイントがもらえます！！

ゲーム感覚で楽しく簡単に脳年齢(脳の元気度、すばやさ、有効活用度)を測れます。  
ぜひご参加ください！！

—問い合わせ先—

◆予約について

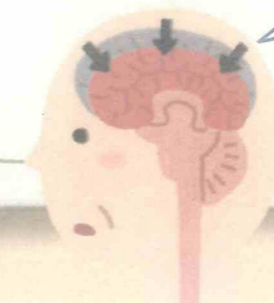
保健福祉課 健康増進係(正岡)

(電話) 65-1170

◆スマホ教室について

高知家健康パスポートコンタクトセンター

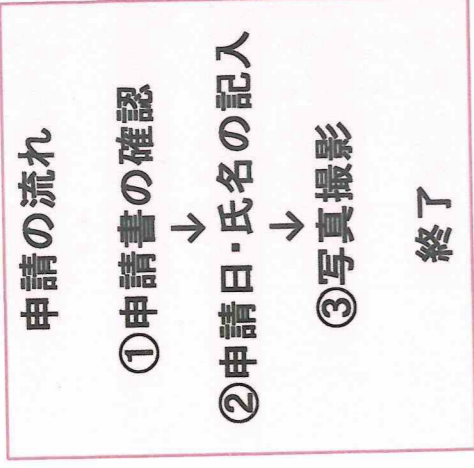
(電話) 0120-360-075



# マイナバーカードの休日受付について

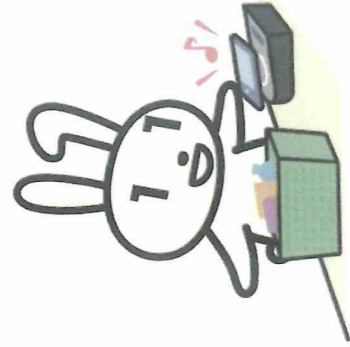
申請がまだの方、受取がまだの方、健康保険証利用やマイナポイント、ワクチン接種証明、公金受取口座登録など、お気軽にご相談ください。本人確認のできるものをご持参のうえ、ぜひお越しください。

**申請はとってモカンタン! → → →**



※おひとり約5～10分程度

平日	いつでも	8:30～18:00
※9月末まで時間延長		
休日	9月25日(日)	9:00～16:00
	10月2日(日)	9:00～16:00
	10月23日(日)	9:00～16:00



**マイナポイントをもらうには、9月末までにマイナンバーカードの交付申請が必要です**  
※マイナポイントはEdyなどのキャッシュレス決済で利用するものです(現金ではありません)

- ※申請書・通知カードをお持ちの方はご持参いただくと手続きがスムーズです。(無くても申請はできます)
- ※マイナポイントの申込には、パスワードの入力が必要です。

★出張申請受付中★

職場や地域の集まりなど、新規申請希望者5名以上でお伺いします。ぜひ、ご相談ください。

写真のあるもの	写真のないもの
1点	2点
免許証	健康保険証
パスポート	療養費受給証
各種手帳	介護保険証
在留カード	負担割合証
...	学生証
...	年金手帳
...	住民票
...	...

【お問い合わせ】

**梶原町役場**

総務課住民係

電話：0889-65-1111  
町内IP：\*65-1111

# 梶原あんしん光ネット D-ONUの線の入れ替えについて（予告）

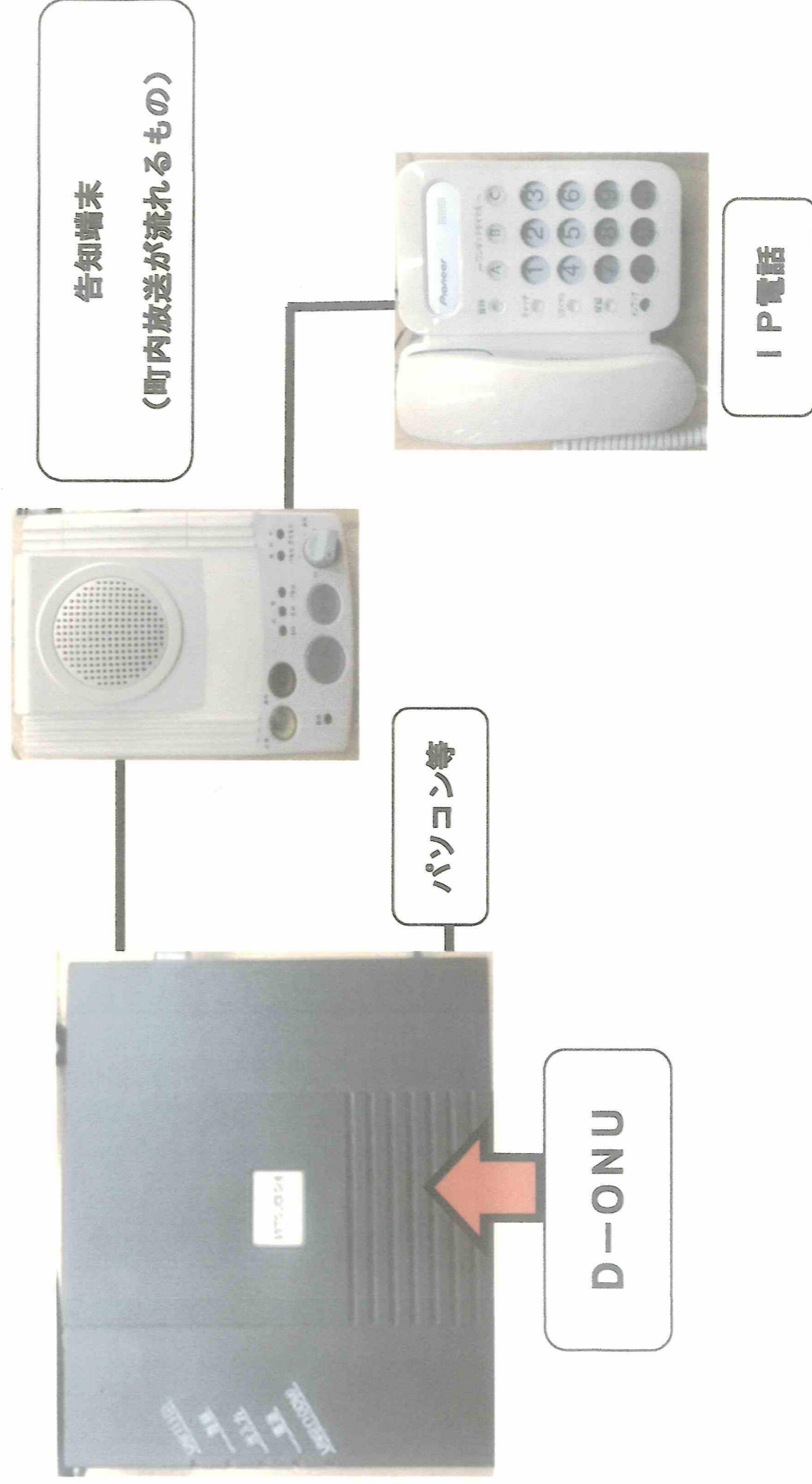
今年の12月から、梶原あんしん光ネットのセンター設備の更新及びサービスの変更に伴い、町内のインターネットの通信速度が現状の100Mから1Gへと変更になります。

それに伴い、梶原あんしん光ネットを契約されている方の宅内に設置しているD-ONU（黒い機械）に繋がっている線を繋ぎかえる必要があります。（繋ぎかえを行わないと、町内放送が聞こえなくなったり、インターネットのサービスが利用できなくなります。）

この作業は、梶原あんしん光ネットを契約している全ての方が行う必要があるため、別添資料に必要な作業の手順を紹介しています。その説明を見ても作業に不安がある方は、個別に対応を行いますので、別添の名簿に氏名、住所、連絡先をご記入ください。

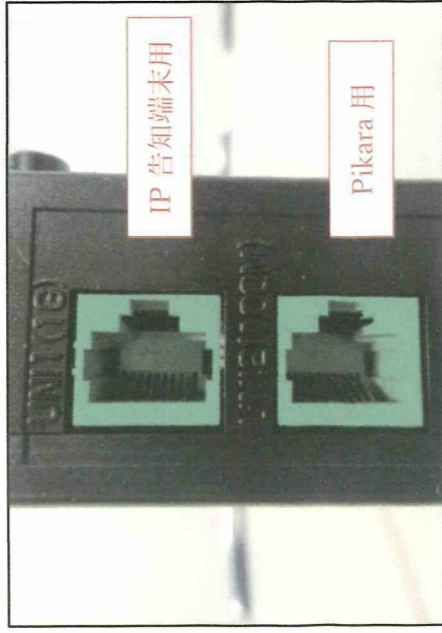
作業日が決まりましたら、改めて手順等の周知を行います。（※このお知らせを見ている時点では、繋ぎかえの必要はありません）ご不明な点等がありましたら、梶原町役場総務課総務危機管理係（☎65-1111）までご連絡をお願いします。

D-ONUってどんなもの？



# 作業手順

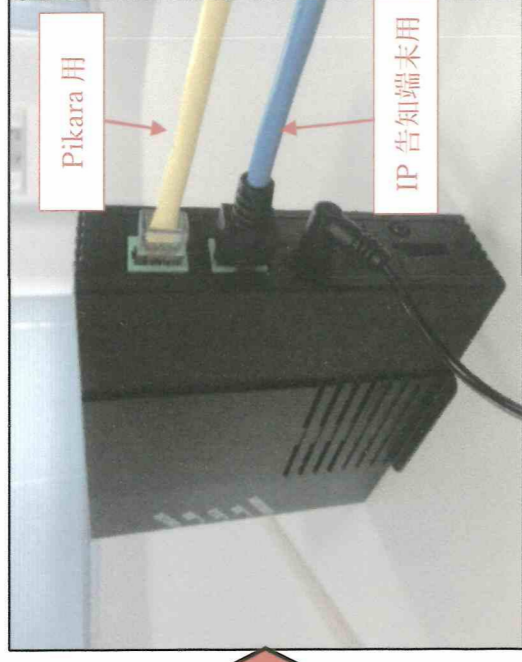
インターネット接続あり



現状の D-ONU



変更前

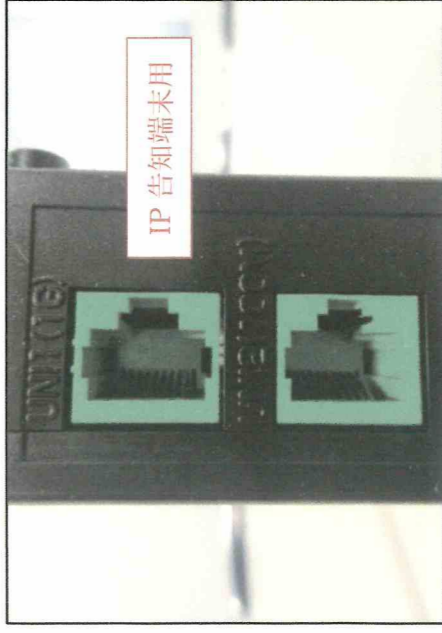


変更後

【作業内容】  
インターネット接続用 LAN ケーブル（100M）と、告知端末接続用 LAN ケーブル（1G）を繋ぎかえる。

# 作業手順

インターネット接続なし



現状の D-ONU



変更前



変更後

【作業内容】  
告知端末接続用 LAN ケーブルを、（100M）の差込口に繋ぎかえる。

# 名 簿

部落

氏 名	住 所	連 絡 先

※別添の資料の説明を読んで、作業に不安がある方は  
こちらに氏名、住所、連絡先をご記入ください。