

雲の上のまち



た報

ゆすばら



初瀬本村 宮本邸 梅の花

梶原消防団幹部・女性消防隊幹部 熊本で被災地研修 〈P2～3〉

ゆすはら
地域おこし協力隊 「山暮らしの知恵・森づくりの技を学ぶ！」 〈P4〉

大越体育館 施設利用再開について 〈P5〉

大人も子どもも、バナナうんちは元気な証拠！ 〈P6〉

俺だってできる！ 男性の料理教室 in 四万川区 〈P16〉

...

etc...

3 月号
2023
〈令和5年〉
No.777

●世帯数／1,717 (1月末)
1,722 (2月末)
●人口／3,228 (1月末)
3,232 (2月末)
○出生… 0 ○死亡… 3
○転入等… 13 ○転出等… 7

梶原消防団・女性消防隊出初式

2月12日(日)、快晴の中、令和5年梶原消防団・女性消防隊出初式を、3年ぶりに大越グラウンドにて開催しました。

当日は、消防団員182名、女性消防隊9名が集結し、吉田町長をはじめ市川町議会議長他町議会議員、村上高知県危機管理部消防政策課消防指導監、山崎高知県消防協会事務局長、兵頭須崎警察署長を迎え盛大に執り行いました。

森田団長から「昨年町内で発生した行方不明事案については、未だ手掛かりや進展もなく、発見に至っていないのは非常に残念であり、1日も早く、発見に至って欲しいと心より願うばかりであります。消防団員の日々の訓練によって、住民が安心して暮らせる梶原町を目指すようにしたいと激励し、また今年1年が災害の無い年であるように願うとともに消防団員の安全を祈念する」と訓示がありました。

その後、表彰伝達および表彰披露が行われ、令和4年度退団者の内4名に消防庁長官退団者賞状、

6名に高幡消防組合長退団者感謝状が授与されました。続いて、7名に高幡消防組合功労章が贈られました。

その後、町長挨拶、市川議長、村上消防指導監、山崎局長、兵頭署長から祝辞をいただきました。式典終了後は、各分団の機械器具の点検、消火栓、防火水槽、消防道等の点検、高齢者の住宅を訪問し、災害への備えや火気取扱場所等の安全確認を行いました。

併せて初午行事や、火鎮祭の神事で1年間の無事故無火災を祈願しました。

表彰者披露

消防庁長官 賞状(退団者)

(元階級 勤続年数順)

本 部	副団長	玉川 義照
第4分団	班長	久岡 一
第4分団	団員	吉村 勝
本 部	班長	中越 裕司

高幡消防組合長感謝状(退団者)

(元階級 勤続年数順)

本 部	副団長	玉川 義照
第4分団	班長	久岡 一
第4分団	団員	吉村 勝
本 部	班長	中越 裕司

高幡消防組合長(功労章)

第1分団	班長	中越 峰彦
第1分団	班長	松山 祐弥
本 部	班長	中越 泰三
第1分団	団員	山本 和正
第2分団	団員	中越 晃典
第3分団	団員	高橋 宗一郎
第4分団	団員	西村 孝一
第5分団	団員	松岡 護
		隅田 雄策



団長挨拶(写真左) 梯子教練(写真右)



消防団 熊本で被災地研修

豪雨災害や地震災害等の被災、避難、救助、復旧の各状況について、貴重な体験談を聞き、今後の消防団活動や後方支援に役立てる事を目的に、2月16日から3日間、梶原消防団幹部9名、女性消防隊幹部4名が被災地研修に参加しました。

16日(木)、熊本県南阿蘇村で、平成28年熊本地震の被災状況から復旧状況について現地確認を行いました。

この災害は、熊本県を中心に4月14日から16日の間に震度7から震度6弱にかけての地震が7回発生し、熊本県内では死者50名、住宅の全壊が8千673棟、半壊が3万4千726棟の被害をもたらした。南阿蘇村では山頂付近から大規模な斜面崩壊が発生。熊本市街と南阿蘇村を繋ぐ国道57号や豊肥本線を飲み込み、阿蘇大橋も崩壊し、1名の尊い命が犠牲となりました。

4年半の歳月をかけて斜面、国道、鉄道の被災復旧工事が完了し、新阿蘇大橋が新設されています。南阿蘇村においては、今でも崩壊した阿蘇大橋台の一部が、偶然にも立野峡谷中腹の岩盤に安定する形で引っ掛かって残っているのが

確認でき、被災の状況を物語っていました。

17日(金)、令和2年7月西九州豪雨災害で被災した熊本県人吉市の日本最南端国宝建造物である青井阿蘇神社の視察を行い、豪雨災害により鳥居や電柱が浸かった実績浸水深3・8mの痕跡を確認することができました。

青井阿蘇神社視察後は、熊本県球磨郡球磨村役場へ移動し、令和2年7月西九州豪雨災害の被害及び活動状況を球磨村役場総務課地域防災マネージャー・防災管理官、中渡徹様から説明を受けました。

球磨村では、7月3日から6日の間に線状降水帯が形成され、時間雨量30mmを超える激しい雨が降り続き総雨量が534mmに達し、球磨川流域において増水・氾濫及び主要道路の崩壊等により、孤立集落や孤立者が多数発生し、亡くなられた25名の方々は溺死と推測される災害でした。

球磨村は、山間の地形や川の流れ等、梶原町と酷似しており、台風や前線の活動に伴う線状降水帯の降雨により、梶原町でも同様の被害が発生する可能性が大であると痛感しました。

18日(土)、研修最終日には、平成28年熊本地震の被災状況から復旧作業が続いている熊本城の視察を行いました。

6年経過した現在でも倒壊した

石垣は大型のクレーンでの復旧作業が行われており、完全復旧は基本2037年度とされておりましたが、大規模な石垣の復旧は国内に前例がなく、工法の検討に時間がかかっていることなどから、完全復旧には当初の計画よりも15年遅れの2052年度になる見通しとのことでした。

4箇所の被災地研修を終えて

……〈参加者の感想〉……

● 降雨量と土石流発生を十分に認識し、行政・地域とも早めに対応する事が重要。「今まで大丈夫だった」「想定外だった」は許されない。

● 行政・地区・消防団の連絡網を再度検討。

● テレビ、インターネット、スマホ等で天気・雨量を予測収集し早期の避難判断。避難する場合は、近隣で声を掛け合い、早期に一緒に皆で避難し、玄関等に避難場所を記載。

● 大雨の場合、地震の場合、日中や夜間等を含め、避難場所を再検討する。

● 訓練の為の訓練ではなく、住民自ら被災想定し避難ルートや避難場所を考え、実際に歩いて確認する。

● 避難袋を準備し、普段から必要な物を入れておく。通帳や貴重

品等、袋に入れる物をメモ書きしておく。

● 服用している薬等がある場合『お薬手帳』を入れておく。

● 救助者が怪我や病気である事を考慮し、応急処置等ができるよう団員及び隊員へ救命講習受講の徹底。各事業所や地区住民の方々へも、救命講習を受講してもらうようにする。

津野山分署

JA 共済連・JA 高知県から消防車両等の寄贈 ～地域の防災・防火に大きな期待！

高幡消防組合では、この度JA共済連高知県本部とJA高知県から最新鋭の水難救助車1台と水難救助資機材を寄贈していただきました。

津野山分署では令和3年度から潜水隊の発足に向け潜水士の育成を行っており、現在は2名の職員が潜水士の資格を取得し日々訓練を行っています。今回寄贈いただいた水難救助車は水難事故に対応するための資機材を収納し、潜水士が活動の準備をできるような作りになっています。また、寄贈された資機材には救助ボート等があり、不測の水難事故や自然災害に備え、地域住民の安心・安全を守るための役割に大きく期待できるものです。2月13日に配置先の津野山分署にて寄贈式典が行われました。大切に使用させていただきます。誠にありがとうございます。

津野山分署



ゆすはら地域おこし協力隊 「山暮らしの知恵・森づくりの技を学ぶ！」

ゆすはら地域おこし協力隊として、梶原に移住してきた荒木俊充さん。
林業の技術を学びながら、家族と一緒に、新しい生活・山の暮らしを楽しんでいます！



ゆすはら地域おこし協力隊
あら き とし みつ
荒木 俊充さん

梶原の自然・町・人に惹かれて

私は昨年10月に愛知県から移住してきました。梶原は、自然が豊かで、空気や水がとても美味しく、町の中心部はもちろん、少し離れた場所も綺麗で明るい雰囲気があり、そして、町で暮らす方々が親切で活き活きとしています。私はそのようなところに惹かれ、移住を決めました。裸足でのびのび過ごせる雲の上の図書館も魅力的で、息子達のお気に入りの場所です。

山を知り、山の魅力を発信したい！

現在、地域おこし協力隊として、林業技術の習得に励んでいます。今年1月にチェンソーの特別講習を受講し、2月から、林家の方の指導を受けながら、本格的な現場研修を



基礎はしっかり学ぶ！



先輩協力隊員の山口さん（左）と一緒に炭焼きに挑戦！

始めています。伐木、搬出といった林業の基本技術はしっかりと身につけていきたいと思っています。また合わせて、炭焼き、椎茸栽培等、山暮らしに関わること、竹細工、ツリーハウスづくり等、森林体験につながるこの知識・技術も身につけていきたいと考えています。やりたいことはたくさんありますが、焦らず少しずつできることを学んでいきたいです。

昨年11月には、協力隊メンバーと一緒に町内の山の魅力を再発見する活動「ゆすはらトレイルマッププロジェクト」を立ち上げました。協力隊の現場研修等を通して歩いた梶原の山々のすばらしさを、町内の多くの方々にも知っていただきたいと思っています。

季節の変化を感じながら暮らしたい

梶原に移住して、自然豊かな場所での生活に大変満足しています。家の前の畑では野菜を育て、自然の恵みをおいしくいただいています。最近、ヤギを2頭飼い始めました。とても可愛く、毎日癒されています。

将来は、林業に関わる活動をしながらか、山の暮らしの知恵や技術を活かして、土の上で季節の変化を感じながら暮らしていきたいです。間伐等、山の手入れをし、炭を焼き、椎茸を栽培し、田畑で米や野菜を育て、ヤギを飼い、暮らしの道具も自分で作り、少しずつできることにチャレンジしていきたいです。さらには、子どもたちを始め、海外からのお客様まで、多種多様な方々に、山の暮らしや森林づくりを体験してもらい、森林への関わり方や森林に関わる人々を知っていただけるような学びの場を梶原につくっていきたいと考えています。

森林の文化創造推進課



梶原町健康増進センター 施設利用再開について

大越にある体育館「梶原町健康増進センター」は、老朽化のためスポーツ振興くじの助成（助成金2千565万6000円）を受け、大規模改修工事を行っておりましたが、この度完成し、令和5年4月より施設利用を再開いたします。

主な改修箇所は、照明器具のLED化、木製床フローリングから長尺弾性塩ビシート（タラフレックス）への張替、バスケットゴールの改修です。

照明器具をLEDにすることで明るくなり、夜間の使用でも使いやすくなりました。

また、新しい床は、世界中のスポーツ施設で採用されている素材で、高い安全性と競技性を兼ね備えています。

使用の際は、下記問い合わせ先までご連絡ください。



【住所】

高知県高岡郡梶原町広野637番地

【利用可能時間】

8時30分～22時

【利用料】※消費税別

大アリーナ（1階）1時間190円

小アリーナ（2階）1時間95円

【問合せ先】

梶原町教育委員会事務局

生涯学習課 生涯学習係

☎ 65・1350



介護保険料を特別徴収 （年金から天引き）されている方へ

介護保険料を特別徴収（年金からの天引き）で納付いただいている方について、以前は「介護保険仮徴収のお知らせ」を送付しておりましたが、令和3年度からお知らせの送付を廃止しております。

令和5年度につきましても、所得の更正等による保険料の変更がない場合は、保険料確定後の6月のみの通知となりますのでよろしくをお願いします。

なお、令和5年4月・6月・8月の保険料につきましては、令和5年2月の保険料と同額が年金から天引きされます。

10月以降の保険料については、例年どおり6月中旬に「介護保険料納入通知書兼特別徴収開始（停止）通知書」にて通知させていただきますので、ご確認をお願いします。

【問合せ先】

保健福祉課 介護保険係

☎ 65・1170

六丁茶堂の葺替え



令和5年2月、町保護有形文化財「六丁茶堂」（梶原町六丁452番地）の茅葺き屋根の葺替え作業が完了しました。

劣化が進んでいた茅葺き屋根がきれいに生まれ変わりましたので、皆様ぜひお立ち寄りください。

各地域で修繕したい文化財（令和6年度分）がある場合は、令和5年9月までに、各区の文化財審議委員までご相談ください。

生涯学習課



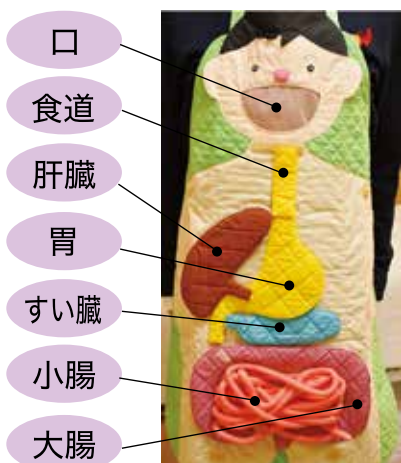
六丁茶堂

大人も子どもも、バナナうんちは元気な証拠！ 「健康づくりは自分の体を知ることから」

私達の体は、毎日食べるものによってつくられています。健康な体の状態を保つためにはバランスの良い食事が大切です。

また、食事をはじめとする生活の様子が反映される大便「うんち」は、病気の早期発見にも活用されるなど健康のバロメーターになるとても優秀なものです。一方で、うんちは「汚いもの」「口に出して言うてはいけないもの」と教えられた方も多いかもしれません。普段から自分のうんちの状態を気にかけておくことは、体調の変化に気づいたり食生活を振り返ることにもつながるため、健康管理にも役立ちます。

**私たちの口に入った食べ物が
うんちになるまでの道のり**



口 食べ物が入ると舌が動きまわります。歯で細かく噛んで、唾液と混ぜ合わせて飲み込みます。

食道 食べ物を胃に送るところです。のどに力を入れてゴクンと飲み込むと下に送られていきます。

胃 胃では消化液「胃液」を出し、食べたものをドロドロに溶かし合せて腸に送り出します。

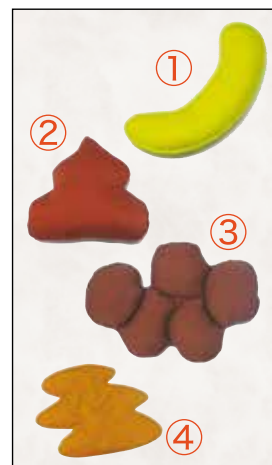
肝臓 食べたものに混ざっている体によくないものを安全な形に変えてくれます。また、小腸から送られてきた栄養を体に必要な形にかえ全身に送り出します。

すい臓 ここからも食べ物を消化するための消化液「すい液」が出て腸に送られていく食べ物にかけ、さらにドロドロに溶かしていきます。

小腸 子どもで5〜6m、大人で6〜7mもあります。小腸ではドロドロになった食べ物に含まれている栄養分と水分を吸収します。

大腸 小腸で栄養分を吸収した残りが送られさらに水分を吸収し、これが尿になります。さらに大腸では便の形成をします。便の主成分は食物繊維ですが、ビフィズス菌や乳酸菌などが増えると大腸の大掃除ができます。

うんちで分かる体の状態



① **バナナうんち**(形はバナナ、色は茶色) 理想的な一番元気なうんち。毎日のうんちが出るようにしたいものです。

② **くさくさ・モワモワうんち**

もう少しでバナナうんち。食物繊維が少し足りません。肉が多いサインかも。

③ **コロコロうんち**

食物繊維が足りません。運動不足や水分不足も考えられます。

④ **ビチョビチョうんち**

食事だけでなく体調が悪い時、おなかをこわした時のうんちです。

毎日元気なバナナうんちが出るために必要なこと

① **バランスよく食べる**

食べ物は主な働きによって3つの仲間に分けられます。朝・昼・夕の毎食、次の3つのグループがそろった食事を目指したいですね。

黄色のグループ

*主に体を動かすものになるもの
ごはん、パン、めん、いも、油脂など

赤のグループ

*主に体をつくるものになるもの
肉、魚、卵、豆腐・大豆からできたもの、牛乳・ヨーグルトなど

緑のグループ

*主に体の調子を整えるもの
野菜、海藻、きのこ、こんにゃく、果物など

特に緑のグループの食べ物には、うんちの主な材料である食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は体に吸収されませんが、バナナうんちが出るためには欠かせないものです。

② **水分を十分とる**

水分が不足すると便が硬くなり過ぎ、排便に苦労します。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分をとるようにしましょう。



椿原こども園での食育



幼い頃から自分の体に興味をもち、好ましい食習慣を身につけていくことは将来自分の健康を自分で守ることにつながります。子どもたちにうんちの話をすると大変にぎやかになります。子どもたちにもうんちを通して、自分の元気な体の状態を感じてほしいと思います。

保健福祉課

健康増進係

子どもたちの成長の 節目となる学校行事



学校には、節目節目に様々な「学校行事」があります。

遠足、修学旅行、運動会、学習発表会、卒業式…。子どもたちの成長にとって、学校行事は大きな意味を持ちます。行事を得ることで、子どもの心の中にも、いわば「節目」がつくられるからです。大きな行事をやり遂げた充実感や満足感（これが「節目」を手にし、そこから来し方を振り返った時にはじめて、自分の努力の過程や学んだことを改めて価値づけることができると思うからです。今年度も残りわずかとなりましたが、3月には、「卒業式」という大きな行事が控えています。子どもたちだけでなく、保護者の皆様、そして私たち教職員にとっても大切な節目となるよう取り組んでいるところです。

さて、「卒業式」と同様に、子どもたちの成長の節目となる行事「二分の一成入式」「立志式」を2月に行いましたので、紹介します。

4年生（10歳）での「二分の一成入式」、7年生（14歳）での「立志式」は、学園でも恒例行事であり、子どもたちが自分自身のこれまでを振り返り親に感謝すると共に、将来に向けての目標や夢を再確認して発表する機会・大切な学びの場となっています。



梶原学園 4 年生 『二分の一成入式』 in 梶原学園 多目的ホール

たぐさんの保護者を前に緊張と感動で涙する子どももいました。①将来の夢②頑張ること③家族へのメッセージをしっかりと発表する事ができました。



4年生



立志式



7年生

2月24日（金）、4年生24名が「二分の一成入式」を行いました。30年以上前に兵庫県で発祥されたという「二分の一成入式」。梶原学園では、文字通り、20歳の半分となる10歳の門出（節目）を祝うことを目的に、親子でこれまでの歩みを振り返り、子どもたちが将来について考えるきっかけとなるように取り組んできました。

本番当日は、



梶原学園 7 年生 『立志式』 in ゆすはら・夢・未来館

①今の思いを漢字一文字で
②自分の課題を克服する為に
③将来の夢・目指す道を、巨大スクリーンで示しながら発表しました。ポジティブでワクワクする未来志向の工夫や演出もあり、中学生としての成長を感じました。



2月17日（金）、7年生19名が「立志式」を行いました。

「立志式」とは、数え年で15歳を迎える中学生が、日本で古くから行われていた「元服」にあたる儀式を行う学校行事です。梶原学園では、例年7年生が行っており、文字通り「志」を立て、将来の夢や目標を発表し、誓いを立てる決意表明の場として取り組んでいます。

保護者の声より

節目節目で子どもの心の育ちを実感する行事があることは親にとって幸せなことです。わが子が堂々と自分の意見を発表したり、具体的な将来の夢を持っていたり、そんな姿を目の当たりにすると「立派に育ってくれてありがとう」と言いたくなります。子育てに追われる毎日は大変ですが、こんな瞬間があるから報われるのかもしれない。10歳、15歳それぞれの夢が大切に育まれ、やがて大きく羽ばたいてほしいと願わずにはいられません。



一部の記事はホームページでも見ることができます。
<http://www.yusuharagakuin.jp/>



桒高だより

ゆすゆす(寮) 3 年生送別会

1 月 25 日 (水)、桒高の寄宿舎ゆすゆす(桒原町生涯学習交流センター)で、3 年生の家庭学習期間を前に送別会が行われました。送られる 3 年生は 15 人。一人ひとりに記念品が送られ、最後は 1、2 年の寮生と舎監・教員に見送られました。この週の末には、3 年生ほぼ全員が退寮しました。

デートDV 人権学習会

2 月 2 日 (木)、人権擁護委員会をお招きしてデートDV 学習会を開催しました。対象は 1 年生です。暴力を伴わない人間関係をどのよ



うに構築するか、相談を受けた時にどうするかなどについて学ぶとともに、動画を活用して実際のデートDV をイメージし、予防策について考えました。

進路体験発表会

本校 3 年生が、1、2 年生及び中学生に向けて、どのように進路を決定していったかを発表する進路体験発表会が、2 月 8 日 (水) に開催されました。発表者は、桒原高校会場では、高知大学に進学する生徒ほか 3 名ならびに高知県立大学に通う卒業生、桒原学園会場では、徳島文理大学に進学する生徒ほか 1 名、東津野中学校会場では、高知工科大学に進学する生徒ほか 2 名。進路決定に至る取り組みや苦労、失敗や成果などを発表しました。発表を聞いた中学 2、

A 日程締め切り

2 月 10 日 (金)、県立高校入試の A 日程の志願変更が締め切られ、A 日程の出願が確定しました。桒原高校には、特別選抜、A 日程とも 22 名ずつ、計 44 名が出願しました。学力検査は 3 月 6 日 (月)、面接は 3 月 7 日 (火) です。受験生の皆さんの健闘を祈ります。

卒業式

3 月 1 日 (水)、令和 4 年度卒業証書授与式が多くの方の来賓、保護者が参列するなか挙行され、39 名の卒業生が桒原高校を巣立っていきましました。式では、まず国歌・校歌斉唱の

後、卒業証書が一人ずつ校長から授与されました。式辞、祝辞、記念品贈呈の後は、在校生代表の生徒会長森本春奈さんによる送辞、そして卒業生代表の豊原琢朗さんによる答辞と続きます。答辞では、高校生活の思い出やお世話になった人への感謝、卒業に際しての決意などが述べられました。式歌「螢の光」斉唱を最後に閉式となり、卒業生は、拍手で見送られて式場を後にしました。

なお、この日は、卒業式前に同窓会入会式が、卒業式後には生徒会が企画した「卒業生を送る会」が行われました。3 年間、行動制限を受けながら高校生活を過ごした卒業生ですが、立派に卒業していきましました。卒業生の前途に栄えあらんことを祈念します。

雲の上の図書館だより

YUSUHARA COMMUNITY LIBRARY JOURNAL ☎0889-65-1900

ゆっくり自分を見つめる時間

やってみよう！初めてのヨガ



ヨガと聞くと、体が硬い自分には無理かも？ウェアやマットなど、揃える物が大変では？と思われる方も多いのではないのでしょうか。今回講座をお願いした田代菜月(なづき)さんの教室は、準備いらずで初めての方でも存分にヨガの気持ちよさが味わえる緩やかなレッスンです。参加者からは大好評を頂き、予定していた募集枠を大きく広げて開催しました。令和5年度の講座も計画していますので、未体験の方は是非情報をお待ちください。

初対面でも楽しく遊べる♪

ボードゲームの魅力を体験



愛媛県城川町でボードゲームカフェを経営する小泉英一郎さんをお招きし、誰でもすぐに楽しめる世界のゲームを紹介していただきました。当日は小さなお子さんから大人まで、多くの参加者で賑わいました。古典ゲームの「バックギャモン」。隠し事を見破る「インサイダー」。身振り手振りで情報を伝える「チーム3」など、初めて会った参加者同士とは思えないほど意気投合して遊ぶ様子が見られました。図書館ではいつでも遊べるゲームを用意しています。

小春日和に、本格ミステリー

『オメガ城の惨劇』

著:森博嗣

孤島に聳(そび)えるオメガ城への招待に応じた6人の天才と1人の雑誌記者。彼らが城へやってきた理由は、ただ一つ。招待状に記された「マガタ・シキ」の名前だった。そして、惨劇の幕が上がる…。



ご紹介した本が貸出中の際は、ご予約を承ります。お気軽に図書館カウンターまでお問い合わせください。

4月の休館日

4、11、18、25、28

本を持って出かけよう

『ネイチャー・フィックス』

著:フローレンス・ウィリアムズ

「森林浴は気持ちがいい」。それは単に気分が変わるからではなく、実際に自然がストレスを激減させ、脳機能を高めるためであることを科学的に解明。日本他、各国の最新の研究とその取り組みを紹介する。



花の雲 鐘は上野か 浅草か / 松尾芭蕉

桜の花が雲のように見渡せる日、鐘の音が聞こえてくるのは、上野の寛永寺からだろうか。それとも、浅草寺からであろうか

桃源だより

No.34

よさこいクラブ 梶原
(梶原町老人クラブ連合会)

よさこいクラブ 梶原（梶原町老人クラブ連合会）では、1年を通して様々な活動を行っております。

令和 4 年度高知県老人クラブ連合会表彰

昨年 11 月 22 日県立福祉交流プラザにおいて、次の会員の方々が表彰されました。

役員功績者表彰

山中 照亜氏
伊藤 孝江氏
古屋 幸美氏
下井 民江氏

会員功績者表彰

正岡 栄氏

今後ますますのご健勝と、ご活躍をご祈念いたします。

そして今年度、梶原町老人クラブ連合会が優良市町村老人クラブ連合会に選ばれ表彰をいただきました。この表彰を励みに今後も会員増に力を入れて、誰もが参加できる事業を展開してまいります。

梶原町老人クラブ連合会長表彰式及び老人大学開催

1月11日地域活力センター夢・未来館において、老人大学を開催しました。

今年度より、老人クラブの育成発展に功績のあった方及び老人クラブ活動に積極的に協力した方に対し、梶原町老人クラブ連合会会長が表彰することとなり、同日表彰も行いました。受賞者は次の方です。

役員功績者表彰

村田 弘栄氏

今年度の老人大学の講座は【高齢期知つとく講座 笑いヨガ】「こころ」と「からだ」を健康に

笑うことの大切さとリラックスで自律神経を整えて健康を保つコツを学びました。



女性部の活動



毎週火・金 東区集落活動センターにぜひお越しください
みんなの居場所になればいいな。「にこにこ喫茶」



こども園のきりん組さんと交流

よさこいクラブ 梶原で一緒に活動してみませんか？

令和 5 年度よりよさこいクラブ 梶原「若手部」誕生 !!!

40代で心構え、50代でいざ加入、60代でとにかく参加
70代はバリバリと、80代はゆるやかに、
90代はゆったりと、100歳代まで元気で長生き

お問い合わせ先

梶原町老人クラブ連合会事務局
梶原町社会福祉協議会

☎ 65-1235 まで



昨年 9 月以降、梶原町老人クラブ連合会事業を下記の通り開催することができました。
ご協力ありがとうございました。来年度も会員、会員外の方も是非ご参加ください。

日 程	名 称	主催	会 場
9 月 22 日	ブロック別市町村老連 会長・事務局会	高幡	四万十町
-	高幡地区交流交歓会（中止）	高幡	梶原町
-	第 45 回高幡地区老人体育大会（中止）	高幡	梶原町
10 月 6 日	第 2 回 町老連役員会	町	支援センター
10 月 13 日	梶原町老人クラブ連合会 グラウンドゴルフ大会	町	越知面旧小学校グラウンド
10/22.10/23	梶原町芸術祭	町	夢・未来館
11 月 1 日	女性部定例会 こども園交流事業 万華鏡づくり	町	集落活動センター 東
11 月 7 日	介護予防活動 津野町ツアー	町	津野町
11 月 10 日	集え！競おう！ろうれんピック 2022	県	高知市
-	第 30 回 高幡地区老人芸能大会（中止）	高幡	四万十町
11 月 22 日	第 62 回高知県老人クラブ大会	県	ふくし交流プラザ
11 月 24 日	高幡グラウンドゴルフ・ポッチャ大会	高幡	四万十町
12 月 1 日	介護予防活動 芸能大会 DVD 撮影	町	夢・未来館
12 月 8 日	第 11 回元気ハツラツ&はちきん大会	県	高知市
12 月 19 日	町老連 表彰審査会	町	梶原町社協
1 月 11 日	新年会・老人大学	町	夢・未来館
2 月 28 日	介護予防活動 体力測定	町	夢・未来館
3 月 17 日	会員パワーアップ研修会	県	四万十町



10月13日 グラウンドゴルフ



11月7日 津野町ツアー



11月10日 ろうれんピック



11月22日 老人クラブ大会



11月24日 高幡グラウンドゴルフ大会



12月1日 芸能大会

「梶原町」ごみの出し方・分け方マニュアル」が 新しくなります！



水色の表紙が目印です

「梶原町ごみの出し方・分け方マニュアル」が新しくなります！新しいマニュアルは、4月に発行予定ですが、その中で一部変更になるところがありますので、ご注意ください。

①ガラスくず（割れていないコップなど）ビンごみで収集していましたが、収集時に袋が破れたり、けがをする恐れがあるため、粗大ごみでの収集に変更します。

②し尿の汲み取り

町許可業者の減少に伴い、汲み取りの日程を原則火・水・木曜日としました。汲み取りを依頼する際には、日程に余裕をもつて連絡をしましょう。

また粗大ごみ収集の際に、無料で収集してありました小型家電については、他の粗大ごみと同様に

ここが変更になります

ガラスコップ
ガラスくず

粗大ごみ

※割れた状態でごみに出す時は、危なくないように袋に分けるなどしてください。

し尿の汲み取り 原則 火・水・木曜日に

毎週	火曜日	水曜日	木曜日
	中越公衛社	マルナカ興業	中越公衛社

有料収集となりますのでご了承ください。

これから、ごみを適正に処理し、リサイクルを促進していくため、分別やごみ出しのマナーを守るようにしましょう。

梶原町環境美化推進組合

梶原町廃棄物減量等推進員連絡協議会

環境整備課

高知県議会議員選挙 梶原町議会議員選挙が行われます

高知県議会議員選挙

【告示日】 3月31日（金）

【投票日】 4月 9日（日）

梶原町議会議員選挙

【告示日】 4月18日（火）

【投票日】 4月23日（日）

今回の高知県議会議員選挙から投票所入場券の様式が変わります。

新しい入場券は、裏面に期日前投票宣誓書が記載されています。期日前投票を行われる際には、事前に裏面の期日前投票宣誓書をご記入ください。

期日前投票所は、告示日の翌日から投票日の前日の午前8時30分から午後8時まで、梶原町総合庁舎アトリウムにて開設しています。

※無投票の場合は郵送しない場合があります。

問合せ先

梶原町選挙管理委員会 ☎65-1111



投票所入場券（表）



投票所入場券（裏）

入学・就職・転勤等による引越して、住所を移動される方は、
窓口での「**正確な住所の届出**」が必要です！

- 住民票の住所の異動届（転出届・転入届・転居届など）は、国民健康保険及び国民年金の資格の確認や、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。
- 本人確認書類となる「マイナンバーカード」の「住所」等は、最新のものにする必要があります。



（おもて面）

- なお、令和 5 年 2 月 6 日から、「転出届」については、マイナンバーカードを使用して、マイナポータル等を通じて、提出できるようになりました。

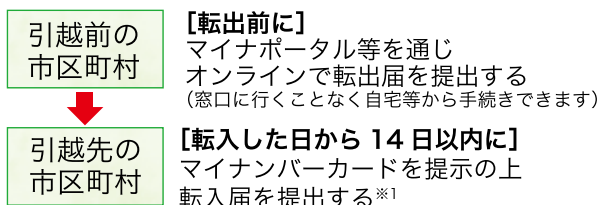


（正当な理由がなく住民票の移動の届出をしない場合、5 万円以下の過料に処されることがあります。）

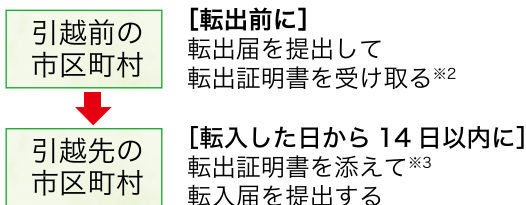
住民票の異動届（転出届、転入届、転居届等）の手続き方法

● 他の市区町村に転出・転入する場合

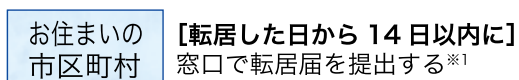
〈オンラインでの届出〉



〈窓口での届出〉



● 同一の市区町村内で転居する場合



- ※1 マイナポータル等を通じて、転入（転居）届の提出のために来庁予定の連絡ができます。
- ※2 マイナンバーカードをお持ちの方は、転出証明書の受取りはありません。
- ※3 マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーカードを提示してください。

詳しくは、総務課住民係へお問い合わせください。

雲の上のいきいきチケットについて

令和 5 年度

令和 5 年 4 月～令和 6 年 3 月



タクシーを利用する際に
初乗運賃分を助成するチケットです。



対象者について

梶原町に住所があり、自動車運転免許証を持っていない、下記のいずれかに該当する方が対象となります。

- 満 75 歳以上の方
- 身体障害者手帳 1 級、2 級、3 級の方
- 療育手帳もしくは精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

※免許を持っていても、今後運転しないことを誓約した書類を提出することにより、対象となります。

チケットの交付を受けるには、
申請が必要です。

詳しくは、保健福祉課福祉係に
お問い合わせください。

☎ 65-1170

梶原町学資貸与返還金の返済期間の延長について

3 月議会で、梶原町学資貸与条例が一部改正され、現在の返済期間の最大「貸与を受けた期間の 2 倍」から「貸与を受けた期間の 4 倍」まで選択ができるようになりました。今回の改正により、毎月の返済額の期間の選択肢が増え、卒業後の所得に応じて無理のない返済が可能となります。

対象は、令和 5 年 4 月 1 日からの返済開始の貸与者となりますが、現在返済中の貸与者につきましても今回に限り返済期間の延長が可能です。

町内在住の方については、返済額が半額免除となりますので Uターンを検討する機会になればと思います。現在、返済中の貸与者については、ご本人・ご家族へお知らせを郵送しております。記載された受付期間終了日までにご連絡ください。

【問合せ先】 梶原町教育委員会学校教育係 ☎65-1350

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

国民年金は 20 歳以上であれば、学生も加入、国民年金保険料を納付しなければなりません。

しかし、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限 1 年以上である課程）、一部の海外の日本分校に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】 128 万円 + (扶養親族等の数 × 38 万円)

ただし、学生納付特例の期間は年金額に反映されないことから、将来受け取る年金額を増額するためにも、後から納付（追納）することをお勧めします。

申請手続きは申請書、在学中であることを証明する書類のこ

ピー、年金番号（またはマイナンバー）が必要です。また、マイナンバーカードを使ってマイナポータルから電子申請することも可能になりました。

学生納付特例の承認期間は 4 月から翌年 3 月までの 1 年間となりますので、数年通学される場合でも、申請書を毎年提出いただく必要があります。

承認を受けた次の年度も引き続き在学予定である場合は、4 月初めに再申請の用紙または年金番号が印字されたハガキが届きます。

引き続き、学生納付特例制度の申請を希望される場合は、必要事項を記入の上、返送してください。（ハガキ形式の場合は、在学中であることを証明する書類の提出は不要です。）

なお、令和 5 年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の場合は納付書を作成して送付します。お近くの年金事務所までお問い合わせください。



【問合せ先】 高知西年金事務所

☎088-875-1717

4 月の行事予定

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 2 日(日) 梶原消防団入団式 | 15 日(土) 区長代表者会 |
| 7 日(金) 梶原こども園入園式 | 16 日(日) 四万十川流域一斉清掃 |
| 梶原学園始業式・入学式 | 20 日(木) 梶原町交通安全の日 |
| 梶原高校始業式・入学式・入寮式 | 22 日(土) 梶原学園参観日・PTA 総会 |
| 8 日(土) 大越粗大ゴミ受入日・環境整備デー | 23 日(日) 梶原町議会議員選挙 |
| 9 日(日) 高知県議会議員選挙 | 26 日(水) 第 25 回梶原町雲の上杯ゲートボール大会 |
| 10 日(月) 人権相談・行政相談 | 29 日(土) 梶原令和の森林づくり |

4 月の保健福祉課行事予定

- | | |
|-----------------|----------------------------|
| 3 日(月) げらげら家族会 | 14 日(金) 初瀬いきいき、西区いきいき(西の川) |
| 6 日(木) 四万川宅老 | 20 日(木) 四万川宅老 |
| 10 日(月) 松原サテライト | 21 日(金) 東区いきいき |
| 13 日(木) 越知面デイ | 27 日(木) 四万川いきいき |



毎 週 月 曜 日 育児サークル(図書館内カンガルーのおなか) 午前 10 時～

※子育て中に限らず、どなたでも参加できます。お待ちしております。

毎 週 水 曜 日 予防接種(四種混合、麻疹・風疹【MR】、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)

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)

※妊娠や子育てに関する相談がありましたら、気軽においでください。

(電話でも構いません。☎65-1170 までお願いします。)

ゆすっこ相談センター相談日 4 日(火)、11 日(火)、18 日(火)、25 日(火)

川畑真理子心理カウンセラーの相談日(月 2 日) 17 日(月)、18 日(火)

※相談希望の方は、子育て世代包括支援センター ☎65-1170 までお願いします。



※行事予定は新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、今後変更となる可能性がありますのでご了承ください。

文芸

杉の子俳句会

鉄・火・水綾なす技や鍛冶始
 影浦 鉄心
 ずずなりの蕾間引くや寒椿
 明神伊佐子
 山の神祠に赤い落椿
 川田 早苗
 散りてなほ彩り放つ落椿
 西村 幸枝
 冴え返る手振り足振りもどる猫
 大崎みなと
 喰うて寝て喰うて寝ただけ早二月
 下元 廣幸
 春灯や一句に脳の空転す
 内野 純子
 朝食のパンを片手の初音かな
 久岡 智子
 初蝶に頼みごとあり伝言板
 掛橋 初子
 ばちばちと生きて行こうか寒雀
 渡辺 瀑
 けふも又身の置きどころなき寒さ
 氏原 陽子
 寒椿また一人逝く過疎の町
 西村 蓉子
 八十路かな我にも小さき春ありぬ
 野中 胤雄

柚子の木俳句会

雪嶺に友の平癒を祈りけり

西村由利子

取り出したスカーフ二枚余寒あり

西森 誠子

街中に行き交う人や二月来る

中平 忠雄

待ちよったよいつもの所で福寿草

中越 郁子

ゆすはらの花の開花をスクロール

渡辺 瑞枝

人吉の秘密基地父も居たりか

吉田 敬子

梅咲くや生きてある身の明くる日に

中越 昌一

「ラ」を吸って確かめる音春の朝

広瀬 卓雄

狂歌

どんなことでも云うてくれとは云うた

解決すとは云うてないヨ

(ギレン)

どう見てもわが町故郷あり地獄

河野 哲夫

見ても聞いても言わないだけよ

二宮 近雄

寄付のお礼

このほど、次の方々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。

【広報へのご寄付】

安田 文明 様(佐川町)

【ふるさとづくり寄付金】

他匿名希望の方 13名

【その他のご寄付】

上田 政志 様(宮野々)

故・上田 玉子氏逝去に伴う香典返し(社会福祉へ)

中山 博行 様(中町)

故・中山 重子氏逝去に伴う香典返し(社会福祉へ)

西岡 泰子 様(中平)

故・市川 喜代子氏逝去に伴う香典返し(社会福祉へ)

白石 義彦 様(太田戸)

故・白石 繁美氏逝去に伴う香典返し(町勢発展へ)

那須 富子 様(鬼北町)

故・溝添 定盛氏逝去に伴う香典返し(社会福祉へ)

●おくやみ

住 所	死亡者名	性別	死亡年月日	年齢	世帯主	
宮野々	古井 辰雄	男	R5.2.7	94	本	人
宮野々	古井 靖	男	R5.2.16	68	本	人
川西路	市川喜代子	女	R5.2.19	102	本	人

※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



俺だっでできる！

男性の料理教室 in 四万川区



みなさん「エプロン会」という団体をご存じでしょうか？エプロン会という名前は梶原町での愛称で、正式には「食生活改善推進協議会（ヘルスメイト）」という全国に協議会をもつボランティア団体です。子どもから高齢者を対象に、食を通じた健康づくりを行い、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に元気に活動しています。本町の会員数は現在43名、そんなエプロン会の活動の一部を紹介したいと思います。

2月3日（金）、四万川交流センターで「男性の料理教室」を実施し、四万川区に住む5名の男性に参加いただきました。

生活習慣病予防のため、減塩や野菜摂取についての講話と、簡単に作れて野菜がたっぷり摂れるレシピを参考に調理実習を行いました。

調理を行う前は、「普段は味噌とじゃこがあったらいい」「料理が面倒くさい、普段あまり料理しないのでき上がったときのイメージがわからない」というお話も聞こえま

したが、いざ調理を始めると皆さん終始笑顔で段取り良く調理が進み、普段料理に慣れたエプロン会の方もその手際の良さに驚いていました。

終了後はみなさんいきいきとした表情で「1人で食べるよりみんなで作って食べるおいしい、楽しい！」「これなら家でもやれるかもしれない、また参加したい」という嬉しい声が聞こえました。

会場では、自分の好きな濃さでみそ汁をつくり、その塩分濃度を測ってみました。

日ごろから薄味に慣れておくことの大切さを知ることができました。

今回ご紹介した取り組みは一部ですが、これから各地区で活動を広めていきたいと思っていますので、ぜひ参加をお待ちしています。



あなたもヘルスメイトになりませんか？



ヘルスメイトとして活動するためには、須崎地区で2年に1回開催される全5回の養成教室を受講していただきます。令和5年度は養成教室開催の年となっており、本町でも一緒に活動してくださる方を募集します。

会員となったのちも、町の管理栄養士が実施する年に3回の研修や、世代ごとの食育事業など健康づくり・栄養について知識を深められる機会もあります。みんなで楽しく学びながら、自分の健康づくりにも役立つ活動となっています。興味がある方はお近くのエプロン会会員または保健福祉課健康増進係までご連絡お待ちしています！

梶原町食生活改善推進協議会（エプロン会）

【問合せ先】事務局 保健福祉課健康増進係 ☎65-1170

編集後記

人はそれぞれ人間関係の中で生きています。一人で生まれたその日から、まずは両親、家族、親族、そして周りの社会の中に徐々に入っていく、他者からの影響を受け合って、やっていくこと悪いこと、社会性を身につけながら成長していきます。その過程においては心の乱れや体の不調が付きまといてきます。だからこそ周りの気の休まる人に話を聞いてもらい、自分で抱え込まないようにすることが大切です。

そうした中にもどうしても忘れられない出来事があります。いつのことだったか「私〇〇しようと思っていました」と神妙に打ち明けられたとき、傾聴者としての準備ができていなかった私は何も言わず（言えず）、またその人も「反応がないからこれ以上言っても…」と思ったのか次の言葉がなくて、そのまま終わってしまいました。もう少し話をしたかったんじゃないか、助けてほしかったんじゃないかと後になって思ったことでした。そして聞き手としての学習も必要だなと思いました。

3月は自殺対策強化月間です。昨年1年間の児童生徒の年間自殺者数は過去最多の512人だったそうです。生きたくても生きられない人がいる中で、自分の意志で終止符をうつたなければならぬなんて悲しすぎます。

（広報編集委員会）