

雲の上のまます



広報

くろべ



梼原学園8年生職業体験(津野山畜産公社)

梼原令和の森林づくりを開催しました(P2)

交通安全指導員勤続20年 中越浩一氏 感謝状受賞(P3)

集落活動センター四万川 キジ加工施設が完成(P3)

チーム梼原第70回よさこい祭り参加(P6)

etc...

6
月号
2023
(令和5年)
No.780

- 世帯数／1,734 (4月末)
1,728 (5月末)
- 人 口／3,233 (4月末)
3,221 (5月末)
- 出生… 0 ○死亡… 8
- 転入等… 4 ○転出等… 8



椿原令和の森林づくりを開催しました

4月29日（土）、本町と協働の森づくりパートナーズ協定を締結している矢崎総業株式会社・株式会社建設マネジメント四国・一般社団法人四国クリエイト協会・日本道路株式会社の4団体と協賛企業である長瀬産業株式会社等を迎えて、町民の皆様と総勢90名で、「協働の森づくり事業「椿原令和の森林づくり」として、広葉樹の植樹を行いました。

開会式に先立ち、本町の森づくりに尽力いただいた故・矢崎信二様、故・坂本龍一様に黙祷を捧げました。主催者の土釜会長の開催の挨拶の後、ご来賓者を代表し、高知県林業振興・環境部林業環境政策課課長・竹崎誠様からご挨拶をいただき、椿原町地域林政アドバイザーの松山榮喜さんから植樹の手順を手ほどきいた後、植樹会場（椿原町田野々）に移動しました。

今年は約0・4haの土地にトチノキやカエデ等の広葉樹を506本植樹。立場の違いを超えて皆が森づくりのために苗木を植える様子はまさに「協働」を体現していました。また、昨年よりも参加企業も増え、着々と森づくりの輪が広がっています。



植樹した広葉樹：トチノキ90本、イタヤカエデ150本、カツラ130本、ヤマザクラ133本、ウメ3本

椿原町森林づくり会議
森林の文化創造推進課

るよう、今後ともしっかりと森づくりの取り組みを続けてまいりたいと思います。
最後に、本活動に参加いただき、尽力いたきました皆様及びサポートしていただいた地域の皆様をはじめ椿原町森林組合や椿原建設協会に厚く感謝申し上げます。



交通安全指導員勤続20年 中越浩一氏感謝状受賞

5月19日（金）、高知市の高知会館において令和5年度高知県交通安全指導員協議会通常総会が開催され、中越浩一氏が交通安全指導員勤続20年の高知県知事感謝状を受賞されました。

中越氏は、平成15年4月に高知県交通安全指導員に委嘱され、四万川がキジ肉の加工・販売事業を引き継ぎ、事業に取り組んでいます。

総務課



受賞した中越浩一氏
前から2列目右から2番目

集落活動センター四万川 キジ加工施設が完成

令和3年10月より、梼原町雉生組合から集落活動センター四万川がキジ肉の加工・販売事業を引き継ぎ、事業に取り組んでいます。

しかし、旧加工施設は創業當時のままで老朽化が激しく、衛生的な動線の確保が困難な状況であったため、高知県産業振興

令和5年3月キジ加工施設が旧四万川小学校プール跡地に無事完成しました。

新施設の整備内容は、加工施設の新築（処理室や加工室、荷造室）、プレハブ冷凍庫や真空包

装機を導入しています。今後の展望として、常温でも保存可能なレトルト食品開発に磨きをかけ、町が実施しているふるさと納税への新たな返礼品登録や、インターネットを活用した販売手法を強化し、全国へ梼原町のキジを発信し、販路拡大を目指していきます。

売り上げを伸ばし、生産者の所得向上、地域の雇用の場の継続・発展を図り、地域の活性化につなげていきますので、町民の皆さま、キジ肉の消費拡大にご支援、ご協力よろしくお願いします。

集落活動センター四万川



キジ加工施設



加工室の様子



海上自衛隊対潜哨戒機 墜落事故殉職者慰靈祭

5月17日（水）、海上自衛隊岩国航空基地第31航空群・平木群司令以下15名、吉田町長、土釜町議会議長、松山松原区長、町内外の自衛隊関係者が参加し、松原区久保谷の慰靈碑前で慰靈祭が行われました。



久保谷
慰靈碑前にて
令和3年度当時の山
村海上幕僚長ご本人
より感謝状贈呈

この事故は、昭和53年5月に海上自衛隊岩国基地所属の対潜哨戒機P-3Cが、土佐沖の国籍不明潜水艦探査に向かう途中で久保谷の一の谷山に墜落し、機長（故小笠原三海佐）以下13名の搭乗員総員が殉職したものです。

4月26日(水)、高知県庁正庁ホールにて、令和5年度高知県消防大会が新型コロナウイルス感染拡大を考慮し、昨年同様、規模を縮小して開催され、森田団長と受章者が出席しました。県下各消防本部及び各消防団幹部に対し、濱田省司知事による観閲が行われました。

高知県消防大会

今年は、事故から45年の節目の年でもあり、また、前・海上幕僚長の山村浩様も来町され、慰靈祭の前日に関係者との懇親会が設けられました。懇親会の場では、隊友会津野山支部に対し謝状及び令和3年度海上幕僚長感謝状が披露され、長年の活動に対する敬意が表されました。

牲となつた消防団員及び職員の方々に対し黙祷を捧げ、その後、知事の挨拶、各消防団体や個人への表彰が行われました。高知県知事消防団員配偶者功労感謝状では、県下の各消防団員で長年勤続の消防団員の配偶者の方々へ知事が感謝状を直接手渡し、労を考いたしました。梼原消防団では、2名の方々が受章されました。

梼原消防団関係の表彰及び感謝状は次のとおりです。伝達披露につきましては、7月開催の梼原消防団・女性消防隊連合演習で行われます。

【高知県消防協会長表彰】

〔高知県知事消防団員配偶者功劳感謝状〕

【高知県知事表彰】

勤続章	本部	副團長	川上博中
第1分團副分團長	中平孝二		
第3分團副分團長	森山久藏		
第5分團部長	坂本光宣		

【日本消防協会長表彰】

方針実行委員会
第4分団 団員 吉村清一

第35回町長杯争奪ゲートボール大会開催

5月14日（日）、大越グラウンドで第35回町長杯争奪ゲートボール大会を開催しました。

当団は町内8チーム39名に参加いただき、天気にも恵まれ、絶好のゲートボール日和となりました。

熱戦を繰り広げて優勝したのは、中央衛星会でした。

なお、大会の結果と参加チームは次の通りです。

【優勝】 中央衛星会 【準優勝】 親和会 【第三位】 四万川
その他の参加チーム
・上松長寿会
・川西路
・まつばら
・民協
・椿原町社協



ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

生涯学習課



優勝された中央衛星会の皆さん



試合の様子



寄付金についてのご報告

令和4年度多くの皆様からご寄付をいただきましたので、その使途についてご報告するとともに、町政に深くご理解をいただき、ご寄付いただいた多くの皆様の善意に深く感謝申しあげます。 【企画財政課】

	目的	寄付額 (円)	使途内容	充当金額 (円)
香典返し	社会福祉	2,720,000	民生委員協議会活動補助金、敬老の日行事運営補助金	2,720,000
	町勢発展	750,000	小中一貫教育推進事業	750,000
	農業振興	30,000	遊休ハウス再利用補助金	30,000
ふるさとづくり寄付金	(1) 椿原町に住みたい、住み続けたいと希求するまちづくりを未来にわたり実現していくための事業	1,939,000	奨学生貸付事業	955,579
	(2) 青少年の健全育成及び教育環境整備に関する事業	1,408,000	青少年の育成事業、教育環境整備事業	693,891
	(3) 人材育成のための国内外の研修及び交流事業	38,000	農業体験・校外学習等研修事業	18,727
	(4) 文化財の保存及び文化振興のための事業	192,000	文化財保存事業、文化振興事業	94,622
	(5) 四万川源流域清流保全事業	1,231,000	河川環境保全事業	606,662
	(6) 協働の森づくりに資する事業	408,000	協働の森づくり事業	201,071
	健康文化意識の醸成と健康づくり、住民の共助・協働組織活動、地域福祉の向上、高齢者福祉及び在宅介護の充実に資する事業並びにこれらの活動及び事業を支える保健福祉施設の整備に関する事業	281,000	健康増進事業、健康文化の里づくり推進事業	138,483
	(7) 町長が認めるふるさとおこし事業	2,541,000	観光開発事業	1,252,256
	合 計	8,038,000	ふるさとづくり寄付金返礼品等	4,076,709
寄付金 企業版 ふるさとづくり	① 椿原町にしごとをつくり安心して働くようにする事業 ② 椿原町への新しい人の流れをつくる事業 ③ 結婚・出産・子育ての希望を叶える事業 ④ 道の駅ゆすはらを拠点として6つの小さな拠点と連携し、生きる仕組みをつくる事業	48,000,000	高知大学連携事業、新エネルギー等施設導入補助金、森林づくり推進交付金 充当残額 37,100,000円については、まち・ひと・しごと創生基金に積立てし、令和5年度以降において左記目的の事業に充当予定	10,900,000

種 別	金額 (円)
香 典 返 し	3,500,000
ふるさとづくり寄付金	8,038,000
企業版ふるさとづくり寄付金	48,000,000
総 額	59,538,000





写真：令和元年出場時



チーム樋原 お陰様で21周年 第70回よさこい祭り参加

わたしたちチーム樋原は、樋原の子どもたちや若者、そして樋原で暮らすすべての皆様と心を一つにし、樋原の宝を町内外の皆様にお届けしたいとの思いから発足いたしました。よさこい祭り第50回の記念すべき年に初参加を果たして以来21年の歳月が経とうとしています。

そして、この間、町内のさまざまなイベントを始め、高知県内各地で演舞をさせていただきなど、地域内外の皆様と交流する機会をいただきました。

よさこい祭りへの参加を通して、町内外の皆様との出会いに学び、視野を広げ、ふるさとを慈しむことの大切さを伝えていきたいと考えております。そして、この樋原にある美しい宝を絶やすことなく受け継いでいる人づくりに繋げていきたいと考えております。

今年のテーマ 「四天」

ご承知のとおり「四天」は、津野山神楽全18節の最後の舞であり、こうして無事に今日のお神楽を終わりましたと願い事を解くための舞です。

隅に着座した天津祝詞を奏します。剣を抜き放して4人で舞う解願の舞は、気高く莊重です。諸人のあふれるお祈りを花米に籠め、感激のうちに四天を解き、津野山神楽の全部を終了します。

練習について

6月11日から樋原町と、高知市の2会場で練習を開始しています。樋原の元気を町内外の皆様にお伝えするべく、チーム一丸となり、練習に取り組んでまいりたいと思います。ぜひ、お気軽にお見学にいらしてください。お待ちしております。

また、練習会場の近隣にお住まいの皆様には、練習期間中は、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

ふるさと樋原を愛する人づくりを掲げ、町内外の皆様との出会いに学び、そして、ご支援をいただいて今日があります。これまでの21年に感謝の思いを捧げるとともに、来るべき未来に向けての「いのり」を体現いたします。

桙原学園



今回は、ゴールデンウィーク明けに行われた、7年生～9年生の取り組みについてご紹介します。

7年おもてなし学習



5月10日に吉田町長と西村妙さんに学校に来ていただき、桙原町のおもてなし文化について講話をしていただきました。かくて、桙原は脱藩の道など、多くの方々が通り、疲れを癒す文

化が根付きました。それを今は伝える史跡も残つており、12日には、講話の内容に沿つて、掛橋和泉邸などをまわるフィールドワークを行いました。その途中、太郎川公園の茶堂では、講話をしてくれました。ださつた西村さんらが、実際におもてなしをしてくれました。長い距離を歩いた7年生は、ほっとした表情で腰かけ、お茶に癒されました。

8年職業体験



5月9日～12日に、19名の8年生が町内外の事業所で実際に仕事を体験する職業体験が行われました。義務教育修了が近づき、1年後には進路選択をする生徒たちにとって、社会のしくみを知る貴重な体験となりました。町



内で協力いただいた事業所は、こども園、役場、図書館、津野山畜産公社、シェ・ムワ、スーザー丸味、桙原病院、JA桙原給油所、安井建築、ヤマザキYショップ桙原店、桙原町森林組合です。生徒たちは、体験したこと振り返り、将来に生かすまとめを制作しており、7月7日には、事業所や保護者向けの発表会を予定しています。

大人への階段を上り始めた生徒たちにとって、仲間との絆や達成感など、大切なものを得た修学旅行となりました。

「すごい」などと歓声が上がつていました。4日間ずっと晴れが続いた修学旅行。帰校しバスから降りる生徒たちは皆、日焼けしていました。

地を回りました。その途中で、各グループから、学校にいる6、7年生向けに、iPadを使ったライブ中継を行いました。金閣寺などの前で英語を交えて説明してくれる9年生に対して7年生からは、「すごい」と歓声が上がつていました。4日間ずっと晴れが続いた修学旅行。帰校しバスから降りる生徒たちは皆、日焼けしていました。

9年修学旅行

5月9日～12日に、震災学習や京都自主研修などが組み込まれた修学旅行を行いました。京都では、事前学習で調べたお寺や神社などを、生徒数名が協力して路線バスなどに乗り、目的





4月7日（金）は、令和5年度の入学式でした。式は、吉田町長、津野町の久寿教育長、本校PTAの川上会長、熊田同窓会長、魅力ある梼原高等学校を創る会の久保会長のご臨席のもと、梼原学園と東津野中学校から計22名、県外生7名を含めた他地域から20名、合計42名の新入生及び保護者、教職員が参加して執り行いました。

また、入学式終了後に梼原町生涯学習交流センターで入寮式がありました。入寮者一人ひとりに入寮証が手渡され、新しい寮生活が始まりました。その後入寮者は、寮の施設や生活について、先輩か

生徒支援オリエンテーション

4月12日（水）と13日（木）は、生徒支援オリエンテーションを学年ごとに実施しました。

今西スクールカウンセラー、山下スクールソーシャルワーカーの紹介の後、言葉についての考えを深めるワークショップを行いました。生徒たちは、伝えることの難



4月11日（火）、野球部、剣道部、陸上部、テニス部、アーチェリー部、バスケットボール部、音楽部、美術部の上級生が、1年生を対象に部活動紹介を行いました。各部とも、1年生の興味・関心を引こうと、工夫を凝らした紹介をしていました。

丁寧に教えてもらいました。
1年生の今後の成長に期待します。

部活動紹介



図書館オリエンテーション

4月19日（水）、1年生を対象に、雲の上の図書館オリエンテーションを行いました。

しさと言葉の重みを実感しているようでした。



4月27日（木）～28日（金）、1泊2日の日程で、仲間づくりを主目的とした1年生宿泊研修を行いました。

場所は、愛媛県大洲市にある大洲青少年交流の家。研修内容は、ウォーキング、キャンプファイヤー、クラス旗作り、野外炊飯などです。1年生はこの宿泊研修の活動を通してコミュニケーションが進み、互いの理解が深まる貴重な時間となりました。

1年生宿泊研修

司書の方からの説明の後、それが貸出カードを作成しました。設備のデザインのすばらしさを感じながら、図書館の空間を楽しんでいました。

雲の上の図書館だより

YUSUHARA COMMUNITY LIBRARY JOURNAL ☎ 0889-65-1900

職業体験を通して将来を描く

梼原学園8年生が参加してくれました



将来は翻訳の仕事に携わりたい、という城山愛(しろやままな)さんが、海外からの来館者も多い図書館の職業体験に参加してくれました。お客様の目には触れない事務室での細かい作業や本を選ぶ作業を始め、町民の皆さんの中前で本を紹介したり、会話を通して要望を聞き取る広域活動など、忙しい4日間を過ごしました。今後はカナダでのホームステイの予定があるという愛さん。今回の体験を活かして、これからも夢に向かって邁進してください。

本や映画から生まれる交流

ブック&ムービートークを開催しました



心を動かされた本や映画を参加者が順番に紹介することで、自分では知り得なかった作品を知ったり、新たな交友関係を築く一助になれば、というこの企画。第1回目の今回は5名の参加があり、各自が自分なりの観点からお気に入りの作品を持ち寄りました。職業や趣味が異なる参加者から聞く話はそれぞれがとても興味深く、作品のみならず紹介者の人となりにも話題が及びました。今後も継続して開催する予定ですので、ぜひ情報をお待ちください。

図書館は何処でも出張します！

きつつき学習館でのイベントに参加しました

持続可能な社会を目指して、今改めて問い直される森林の価値。「もう一度、一緒に森林にはいよう」と題して太郎川公園をフル活用して開催されたこのイベント。図書館からは今回の趣旨に合わせてスタッフが厳選した本を配置し、訪れた方に手に取っていただきました。この日は快晴に恵まれ多くの来場者が訪れました。常設のカフェを中心に様々なワークショップや販売ブースが並び、ステージの演目を楽しみながら思い思いに過ごす様子が見られました。



7月の休館日

4、11、18、25、28

閑さや 岩にしみいる 蝉の声／松尾芭蕉

岩にしみいるように蝉の声が響いています。今わたしの心はこの目の前にひろがる風景に非常に深い静けさを感じています

令和5年度から集合税に新しい納付方法が始まりました

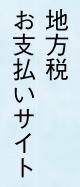
令和5年度から、地方税統一QRコードを活用して電子納付ができるようになりました。スマートフォンやパソコンを使って、自宅から24時間納付が可能です。

●スマートフォン決済

納付書に印刷されたQRコード（e-QR）の読み取りに対応したスマートフォン決済アプリから直接支払えます。

●クレジットカード決済

地方税お支払いサイトにて印字されたe番号を利用して納付手続きができます。
※詳細については地方税お支払いサイトでご確認ください。



●取扱い金融機関の拡大

QRコードが印刷された納付書は、全国の地方税統一QRコード対応金融機関で納付が可能となりました。金融機関一覧はこちらに掲載されています。
※「QRコード」は（株）デンソーウエーブの登録商標です。

督促手数料の廃止について

令和5年度から賦課される樋原町へのお支払い（町税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、樋原あんしん光ネット使用料など）について、督促手数料を廃止しました。

納期限内に納付がなく督促状を発した場合、これまで100円の手数料を徴収していましたが、この手数料を廃止しました。ただし、手数料廃止後も督促状は発し、督促状を発した日から起算して10日を経過しますと滞納処分（差押え）の対象となるため、納期内納付をお願いします。

【問合せ先】

総務課 税務係

65-11111

6月は土砂災害防止月間です 「みんなで防ごう土砂災害」



毎年6月は国土交通省主催の土砂災害防止月間です。近年、各地で土石流、地すべり、がけ崩れ等の激甚な土砂災害が頻発し、人命、財産に甚大な被害が発生しています。これから梅雨や台風など、大雨に注意が必要な季節になります。日頃からハザードマップを確認するなど身の周りの危険な場所を把握し、避難経路の確認や非常持ち出し袋の準備など、防災意識を高めていきましょう。

町では、防災アドバイザーがハザードマップを活用し、ご近所さん同士で危険箇所の確認をするなど各地域で防災学習会を実施しております。また、高知県の職員又は高知県砂防ボランティア協会の会員による「土砂災害学習会」の開催もできます。

開催もできますので、興味のある方は役場総務課危機管理係までお問合せください。

ご存じですか!? 高知県防災アプリ

「高知県防災アプリ」は県が開発し、運用しています。気象情報や避難情報、土砂災害の危険度など避難の判断に必要な情報を自動的にプッシュ通知でお知らせします。また、グループ機能で家族や近所の方を登録しておけば、自分の安全を知らせたり、SOSを発信したりすることができます。子どもから高齢の方まで幅広く使用できるよう、各年代に合わせた「一般モード」「ジュニア（こども）モード」「シニア（高齢者）モード」の3つのモードに切り替えることができます。スマートフォンをお持ちの方は、ぜひご利用ください。

総務課危機管理係



インストールは
こちらから



利用者負担軽減申請・負担限度額認定要件等の変更について

令和 4 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、令和 5 年 7 月 31 日をもって終了します。

それに伴い、8 月以降の認定証の更新申請を受付けています。更新申請がまだの方は保健福祉課で手続きをお願いします。

また、新たにサービスを利用し始めた方や、前年度まで住民登録の更新申請を受付けています。

● 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。
※本人・配偶者の所得（世帯分離をしていても対象）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デイサービス・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。対象者は、世帯の年間収入 150 万円以下（世帯員 1 人当たり 50 万円加算）及び預貯金等の額 350 万円以下（世帯員 1 人当たり 100 万円加算）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。

税が課税されていた方、却下された方でも、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のうえご相談ください。

【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全ての通帳の写し（2ヶ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

（介護保険負担限度額 認定要件）

利用者負担段階	対象者		
	老齢福祉年金又は生活保護受給者		
第 1 段階			
第 2 段階		(1) 課税年金収入(2) その他の合計所得金額(3) 非課税年金収入合計が 80 万円以下	かつ、預貯金等の合計額が 650 万円 (夫婦は 1,650 万円)以下
第 3 段階①	世帯の全員※が市町村民税 非課税 （※世帯を分離している配偶者を含む）	(1) 課税年金収入(2) その他の合計所得金額(3) 非課税年金収入合計が 80 万円超 120 万円以下	かつ、預貯金等の合計額が 550 万円 (夫婦は 1,550 万円)以下
第 3 段階②		(1) 課税年金収入(2) その他の合計所得金額(3) 非課税年金収入合計が 120 万円超	かつ、預貯金等の合計額が 500 万円 (夫婦は 1,500 万円)以下
第 4 段階 (却下)	世帯の中に町民税 課税の世帯員 がいる。 (※世帯を分離している配偶者を含む)		上記以外

・ 申請者及び世帯全員の全ての通帳の写し（2ヶ月以内の記帳があるもの）

【申請及びお問合せ】

保健福祉課介護保険係

☎ 65-1170

毎年 7 月は『社会を明るくする運動』
強化月間です

『社会を明るくする運動』（犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ）は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全な地域社会を築こうとする全国的な運動で、今回で 73 回目を迎えます。

一人ではどうにもならない「生きづらさ」があります。犯罪や非行の背景として「生きづらさ」を抱えていることが少なくありません。自らの過去と向き合い、生きづらさを抱えながらも生きていく人たちを受け入れる地域の「チカラ」が必要です。立ち直ろうとする人のそばにいて寄り添うこと、立ち直りを支援する人たちの活動を応援すること、そして立ち直り直りを支援する人の生きづらさに思いを寄せるなど、一人ひとりに寄り添うとする人が生きづらさに思いを立てる事が重なり合えば支援の輪を広め、犯罪や非行のない地域をつくるために、一人ひとりが考えるミーティングが大きく広まります。この運動では立ち直り支援の輪を広め、犯罪や非行のない地域をつくるために、一人ひとりが考え解ご協力をよろしくお願いします。

朝食を味方につけて元気に過ごそう！ 「毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』」

「朝食は一日の元気の源」と言われるほど大切な食事ですが、近年朝食をとらない人が増えています。朝食には様々な効果・役割があるので、毎日しっかりと食べることを習慣づけましょう。

①体を目覚めさせる

朝食をとることで胃や腸などの臓器が動き始め、就寝中に下がった体温を上昇させます。

②脳にエネルギーを補給する

朝食をすることで体は熱を作り出しエネルギーにします。このエネルギーを作り出し消費するのには、3食のうち朝食後が最も活発になります。逆に夕食後はエネルギーを溜め込みやすくなります。

③基礎代謝を向上させる

朝食を抜くと空腹のストレスで血压が上昇したり、昼食・夕食の食べ過ぎにつながり肥満のリスクが高まります。

⑤腸を刺激し、排便を促す

腸は朝が最も活発に働きます。朝食を食べると、腸のぜん動運動が活発になり排便が促されます。

⑥自律神経やホルモンの働き

毎日朝食をとることで体内時計が整い、自律神経も整ってきます。朝食を抜くと自律神経やホルモンの働きが乱れ、情緒の不安定、不眠やうつなどを招く恐れがあります。

朝から元気！ 栄養バランスのよい朝食で

ただお腹を満たすだけが朝食の役割ではありません。朝食の効果を十分得るためにも、簡単でも必要な栄養素をとるようにしましょう。

朝から元気！ 栄養バランスのよい朝食で

朝食は体内でブドウ糖になりまします。朝から元気に活動できるように、しっかりととりましょう。

朝から元気！ 栄養バランスのよい朝食で

ごはん、パン、いも、麺、もちなど



たんぱく質や乳製品を加える

朝食に欠かせません。またたんぱく質は筋肉や骨の材料になりますが、体にためられないので毎食欠かさずとることが大切です。

●肉（ハムなど）、魚、卵、豆腐、チーズ、ヨーグルトなど



朝食習慣をつけるためのひと工夫

朝はコーヒーだけ、食べるとお腹の調子が悪くなるという方も、今まで何か一口でも食べる習慣づくりから始めてみましょう。

●食べる習慣・時間がない！

- ・職場に着いてから食べるなど、自分の朝時間のうちに食べやすいタイミングを見つけてみましょう。
- ・バナナ、ヨーグルト、おにぎり、パン、ゆで卵など、簡単に食べられるものを用意しておくのもおすすめです。

●食欲がない！

- ・体が食べ物を受け入れる準備が完了するのは、起床後約30分。今までより少し早めに起きてみませんか？
- ・朝の空腹感を生むために、寝る2～3時間前には食事をすませましょう。

体の調子を整えるビタミン・ミネラル 腸内環境をよくする食物繊維

ビタミンやミネラルは体の機能を整えるほか、体内で糖質や脂質をエネルギーに変える大切な役割をもっています。食物繊維は腸内環境を整えるほか、腸内環境を工の分解や血糖値の上昇を抑えるなどの効果があります。

●野菜、海藻、きのこ、果物、雑穀類など



第9期高齢者福祉計画・介護保険事業計画 ニーズ調査を実施中です!

平成12年度に介護保険制度が始まり、3年に1度、すべての市町村で「高齢者福祉計画・介護保険事業計画」を策定することなっています。被保険者数や認定者数、必要なサービスの見込み量や費用等を推計し、3年間の第1号被保険者の介護保険料が設定されます。

本年度は第9期計画策定の年となつており、要介護状態となる前の高齢者のリスクや社会参加状況を把握することで、地域の抱える課題を分析し、新しい介護予防事業等につないでいるよう、左記に記載する調査を実施しております。

6月～7月の予定で、橋原町会福祉協議会の職員が調査、回収に伺いますので、ご協力をお願いいたします。



【お問い合わせ】
保健福祉課 介護保険係

☎ 65-1111

新型コロナウイルス感染症 5類引き下げに

新型コロナウイルス感染症が5月8日から感染法上の5類に引き下げとなりました。それを受け新型コロナウイルス感染症対策本部についても同日付で解散となりました。町民の皆様には3年間に渡り、様々な面でご協力いただきありがとうございました。

5類引き下げまでは、町の管理する施設の利用時間に制限を設けたり、場合によつては休館等を余儀なくされることもありました。またパーテーションを設置することで声が聞こえづらかつたり、書類を書いたりする作業台が狭くなつたりと様々な場面でご不便をおかけしました。

他にも3密を回避したりマスクをすることで、人と人との関りが薄くなり、コミュニケーションが取りにくくなるなど橋原の良さを生かしにくい日常が続きました。

今後は、行政が様々な要請・関与をしていく仕組みから、個人の選択を尊重し、住民の皆さんとの自主的な判断が基本となります。

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円含む)
サマージャンボミニ3千万円
(1等2千万円・前後賞各5百万円含む)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
各1枚 300円
7月4日(火)2種類同時発売!
発売期間 7/4(火)～8/4(金)
公益財団法人高知県市町村振興協会

5類に引き下げられてもウイルス自体がなくなつたわけではありません。手洗い等の手指衛生や部屋の換気は、基本的な感染対策に有効とされております。また、マスクの着用については、医療機関や高齢者施設などを訪問する時など、重症化リスクの高い方々に感染を広げないため注意が必要な場面があります。

最近は、本町を訪れる観光客も増え、町内の各種商店もにぎわいを取り戻しつつあるようになります。感染症の再度の流行とならないよう、場面場面での適切な行動を心がけましょう。

総務課危機管理係

5月1日(月)上川電気商会の上川建夫さんが、「3月25日の電気の日に、日本電気協会から電寿のお祝いの感謝状と記念品をいただいたので、町長にお知らせをと少し恥ずかし気に町長室にお越しになりました。上川さんは「受賞されたのは四国で3人、親子3代で電気事業に携わっていることを評価していただいた。昭和45年に橋原で開業し、皆さんに支えていたおかげながらこれまでやってくることが出来た」と感謝の言葉を述べられていました。この明るい話題に私も心が温かくなりました。これからもお身体にお気をつけで活躍されることをお祈りいたします。

町長の部屋

吉田尚人(町長)



吉田尚人(町長)

高知県立高知城歴史博物館

催し物のお知らせ

当館では年間をとおして、県民の皆さまにご参加いただける展示会や講座、行事等を開催しております。夏休みに楽しめる催しも盛りだくさんです。是非お越しください。

今年はうさぎ年！大やまびょんまつり

開催期間：【前期】令和 5 年 6 月 23 日（金）～9 月 4 日（月）【会場】高知県立高知城歴史博物館

夏休み子ども向け企画展。城博（ジョーハク）のキャラクター「やまびょん」が、藩主の一日や昔の道具、展示の楽しみ方をご案内します。bingo ラリー クイズラリーなどとあわせてお楽しみください。

夏休みこども向け行事

①わくわく探検！高知城

おとのさまがすんでいた、お城をたんけんしよう！ふだん見られない所にも入れるよ。

【日 時】7 月 23 日（日）9 時～11 時 30 分

【定 員】小学生 15 人まで（要申込）

【参加費】無料（※同伴の保護者で高知城懐徳館に入館される方は利用料（420 円）が必要です。）

②自由研究おうえんきかく 寺子屋じょうはく

みんなの「知りたい」をおうえん！

歴史のしつもんに、学芸員（はかせの次くらいにくわしい人）がこたえます。

【日 時】7 月 29 日（土）、8 月 6 日（日）

各日 9 時～12 時、13 時～16 時

【参加費】無料（※事前申込みは不要ですが、事前にご連絡いただけますとスムーズです。）

問い合わせ 高知県立高知城歴史博物館 TEL: 088-871-1600 FAX: 088-871-1619

③夏休み工作教室「型染（かたぞめ）」でオリジナルバッグをつくってみよう！

むかしの着物をそめるのにつかわれていた「型染」という方法をつかって、自分だけのバッグをつくってみよう！

【日 時】8 月 5 日（土）10 時～11 時 30 分

【参加費】800 円

【人 数】小学生 12 人まで（要申込）

④わくわく！体験コーナー！

刀やかぶと、ほかにもいろんな昔の道具がもりだくさん！かぶって、持って、おとのさまになりきろう！

【日 時】7 月 29 日（土）／8 月 6 日（日）／8 月 20 日（日）

各日 9 時～12 時／13 時～16 時

★①と③は要事前申込

【申込方法】受付または電話・FAX・ハガキで住所・氏名・電話番号をお知らせください。整理券をお送りします。（希望者多数の場合は抽選となります。）

【申込〆切】①7 月 17 日（月）、③7 月 29 日（土）

無料で見られる 高知大学オンライン版 出前公開講座

高知大学が行っている出前公開講座がユーチューブでどなたでも好きな時間に無料で視聴可能になりました。

普段の対面の講座（出前公開講座）に忙しくて行けない、色々な講師の話を聞いてみたいという方へおすすめです。スマホやパソコンを使っておうちで自由にご覧いただけます。

テーマは教育、自然、文化、歴史、健康など豊富なラインナップがあります。

1 本 1 時間の講座となっており、下記の二次元コードからすぐにご覧いただけます。

※要申込の動画はオンラインで登録後無料で視聴可能となります。この機会にぜひ高知大学の先生達の公開講座を体験してみてください。



6月は不正改造車排除強化月間です

我が国の自動車保有台数は 8 千万台を超えており、自動車が国民生活に欠かせない移動手段となっている一方、交通事故の発生状況は依然として厳しく、また交通量の多い地域における自動車の排出ガス、騒音等による環境の悪化が深刻です。

特に、窓ガラスへの着色フィルムの貼付、誤認を招くクリアレンズの装着・使用等による灯光色の変更、土砂等を運搬するダンプのリアバンパーの切断・取り外し、騒音の増大を招くマフラーの切断・取り外し及び基準不適合マフラーの装着等の不正改造を施された車両は、国民生活の安全を脅かし、他人に迷惑をかけてしまいます。

是非この機会に、不正改造の防止について理解を深めていただき、その排除にご協力ください。



情報提供・相談
問合せ先

不正改造 110 番
(四国運輸局 高知運輸支局検査整備保安部門)

TEL. (088) 866-7313

令和5年度自衛官等採用案内

募集種目		資格	受付期間	試験期日	合格発表
一般曹候補生	一般的な自衛官	18歳以上33歳未満の者(32歳未満の者は採用予定月の末日現在33歳に達していない者)	7月1日(土)~9月5日(火) 9月6日(水)~11月30日(木)	1次:9月17日(日) 2次:10月14日(土)・15日(日)の内1日 1次:12月9日(土) 2次:令和6年1月7日(日)	1次:10月5日(木) 最終:11月24日(木) 1次:12月22日(金) 最終:令和6年1月29日(月)
		年間を通して受付を行っております。 (定員になり次第受付を終了致します)	9月23日(土)~25日(月)内1日 11月3日(金)、12月10日(日) <small>令和6年1月7日(日)、1月27日(土)、2月23日(金)</small> ※上記試験前にwebにて学科試験を実施	9月23日(土)~25日(月)内1日 11月3日(金)、12月10日(日) <small>令和6年1月7日(日)、1月27日(土)、2月23日(金)</small> ※上記試験前にwebにて学科試験を実施	後日、改めてお知らせします。 (合格発表日)
防衛大学校学生	一般	18歳以上21歳未満の者 高卒者(見込含)	7月1日(土)~10月18日(水)	1次:10月28日(土) 2次:11月28日(火)~12月2日(土)の内1日	1次:11月17日(金) 最終:12月28日(木)
防衛医科大学校 医学科学生	推薦	18歳以上21歳未満の者 高卒者(見込含)	9月5日(火)~9月8日(金)	9月16日(土)・17日(日)	10月27日(金)
防衛医科大学校 看護学科学生	総合選抜	又は高専3年次修了者(見込含)	7月1日(土)~10月11日(水)	1次:9月16日(土) 2次:10月21日(土)・22日(日)	1次:10月10日(火) 最終:11月17日(金)
航空学生 ※海空自衛隊のパイロットを養成		海:18歳以上23歳未満の者高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含) 空:18歳以上21歳未満の者高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)	7月1日(土)~9月7日(木)	1次:9月18日(月) 2次:10月14日(土)~19日(木)の内1日 3次:(海)11月17日(金)~12月13日(水) (空)11月11日(土)~12月14日(木)	1次:10月6日(金) 2次:(海)11月8日(水) (空)11月2日(木) 最終:令和6年1月16日(火)

※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。

〒785-0041 自衛隊高知地方協力本部須崎地域事務所 須崎市西崎町325-2 ☎ 0889-42-7186

7月の行事予定

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| 2日(日) 植原消防団・女性消防隊連合演習 | 19日(水) 行政相談(9:00~12:00) |
| 3日(月) 社会を明るくする運動パレード | 20日(木) 植原学園1学期終業式
植原町交通安全の日 |
| 4日(火) 小児健診 | |
| 8日(土) 大越粗大ゴミ受入日・環境整備デイ | 23日(日) 河川清掃 |
| 17日(月) 海の日 | 26日(水) 植原学園5年生体験合宿(28日まで) |
| 19日(水) 植原高校1学期終業式 | |

7月の保健福祉課行事予定

- | | |
|--|----------------------------------|
| 3日(月) 社会を明るくする運動パレード
松原サテライトデイサービス
げらげら家族会 | 13日(木) 東区宅老「えくぼ」
越知面デイサービス友の会 |
| 4日(火) 小児健診 | 18日(火) 献血 |
| 6日(木) 四万川宅老所 | 20日(木) 四万川宅老所 |
| 7日(金) 初瀬いきいきふれあい広場 | 21日(金) 東区いきいきふれあい広場 |
| 12日(水) あゆみの会 | 24日(月) 西区いきいきふれあい広場(上成) |
| | 27日(木) 四万川いきいきふれあい広場 |

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。お待ちしています。

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)

※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 11日(火)、18日(火)、25日(火)

川畠真理子心理カウンセラーの相談日(月2日) 18日(火)、19日(水)

※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。

※行事予定は変更となる可能性がありますのでご了承ください。



寄附のお礼

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。

川上 壽雄様(横貝) 故・川上福恵氏逝去に伴う香典返し(社会福祉へ)

川上 浩二様(下西の川) 故・川上久仁江氏逝去に伴う香典返し(社会福祉へ)

立道 正清様(川井) 故・立道 菊美氏逝去に伴う香典返し(社会福祉へ)

【ふるさとづくり寄付金】

矢野 洋一様(西予市)、二瓶 豊様(東京都)、二瓶 章様(埼玉県)
他匿名希望の方 21名

