



広報



2

2010
No.65

いの町ホームページ <http://www.town.ino.kochi.jp/>



本川中学校 短期山村留学

1月9～11日の3日間、本川中学校寄宿舎みどり寮で、県外からの参加者による短期山村留学体験が行われました。自然豊かな環境の中での寄宿舎生活を体験しながら、婦人会の皆さんと一緒に皿鉢づくりを楽しんだり、土佐和紙のはがきを作ったりして、中学生や地元の皆さんとふれあいを深めていました。



今月の主な内容

- 2 税務課からのお知らせ
- 4 1月3日 成人式が開催されました
- 8 「いの町太陽が育む森」パートナーズ協定を更新
- 9 仁淀病院からのお知らせ～花粉症の季節がきました～
- 21 いの町観光協会からのお知らせ

いの町の人口

()内は前年同月末日 平成21年12月末日現在

- 総人口 26,805 (27,243) 人
- 男 性 12,835 (13,030) 人
- 女 性 13,970 (14,213) 人
- 世帯数 11,124 (11,169) 世帯
(住民基本台帳人口による)



飼えなくなった
犬の引取日

2月4日(木)・23日(火)・3月23日(火)
受付時間 8:30～9:30

※処理手続きの都合上、前日16時までに
環境課又は各総合支所ほけん福祉課に
連絡をお願いします。

- 伊野地区……役場本庁
- 吾北地区……吾北総合支所
- 本川地区……本川総合支所

問い合わせ ————
環境課 電話 893-1160
吾北総合支所ほけん福祉課 電話 867-2312
本川総合支所ほけん福祉課 電話 869-2114



今月の納税

国保税・介護保険料・後期高齢者保険料8期



上下水道休日当番

いの町上下水道組合 電話 090-9555-6246



税務課からのお知らせ

新たな個人住民税における住宅借入金等特別税額控除 (住宅ローン控除)の創設に伴う変更について

平成11年～18年に入居された方に対しては「**税源移譲に伴う個人住民税の住宅ローン控除(経過措置)**」が適用されていましたが、地方税法の改正により、「**新たな個人住民税の住宅ローン控除**」が創設されました。これは、平成21年～25年に入居し、所得税の住宅ローン控除の適用を受けた方について、所得税から控除しきれなかった額を、翌年度分の個人住民税から控除する制度です。これにより、個人住民税の住宅ローン控除の適用を受けるための町への申告は不要となりました。(※下記②注意)

① 平成21年～25年に入居した方(「新たな個人住民税の住宅ローン控除」対象者)

所得税の住宅ローン控除の適用を受けた方について、所得税から控除しきれなかった住宅ローン控除額がある場合、翌年度分の個人住民税(所得割)から控除できるとした制度です。(上限97,500円) **町への申告は不要です。**

② 平成11年～18年末に入居された方(「税源移譲に伴う個人住民税の住宅ローン控除(経過措置)」対象者)

平成19年に行われた税源移譲により、所得税で控除しきれなかった住宅ローン控除額がある場合で、翌年度の個人住民税(所得割)から控除できるとした制度です。

この制度を受けるには、町への申告が必要でしたが、平成22年度分個人住民税から、**町への申告は原則として不要となります。**

※ただし、山林所得や退職所得を有する場合は、従来の申告書を提出していただくことにより、控除額が有利になる場合がありますので、その場合は毎年3月15日までに町へ申告書を提出する必要があります。

③ 平成19年及び平成20年に入居された方

所得税の住宅ローン控除を受けている方は、各年の控除率を引き下げた上で控除期間を15年に延長する特例措置が創設されており、個人住民税における住宅ローン控除はありません。

平成22年度町県民税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料 介護保険料申告受付について



平成22年度の申告が始まります。この申告は、平成22年度の町県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の課税、所得課税証明等の資料となる大切なものです。

申告をしなかった場合は、各種控除が認められず、ご本人に不利なことになりますので、申告書は期間内に提出してください。

◎ 申告受付期間

2月8日(月)～3月15日(月)(土・日・祝日を除く。)

◎ 申告受付等

申告書は、できるだけ申告期間内に郵送するか又は税務課、各総合支所住民課へ提出いただくようご協力をお願いします。

なお、「申告書」及び「申告のてびき」は郵送しますが、申告の必要な方でお手元に届いていない方は税務課、各総合支所住民課、各出張所に備え付けていますのでご利用ください。

◎ 郵送申告について

収入のない方又は申告書の書き方について相談の必要がない方は郵送での申告をお勧めします。「申告のてびき」を参考に申告書を作成し、必要書類を添付して返信用封筒(切手貼付不要)で郵送してください。なお申告の際には次の点にご注意ください。

- ①氏名・電話番号は必ず記入し、押印してください。
- ②給与収入、年金収入のある方は必ず源泉徴収票を添付してください。
- ③各種控除を受ける方は領収書や証明書を必ず添付してください。

※国民年金、国民年金基金の控除を受けられる方は、**証明書の添付が必要です。**

※寄附金にかかる税額控除を受ける方は、**領収書又は証明書を必ず添付してください。**

◎ 申告に必要なもの

- ①印鑑
- ②所得の算出の基礎となる書類、帳簿、領収書、源泉徴収票
- ③国民年金、国民年金基金、小規模企業共済等掛金、生命保険、地震保険の支払証明書、医療費等の領収書又は証明書

◎ 注 意

- ①領収書、証明書の提出がない場合は、各種控除が受けられませんので、忘れないようにご持参ください。

※社会保険料控除のうち国民年金、国民年金基金については、金額の多少に関わらず証明書の添付が必要です。

※医療費の控除を受けられる方は、領収書を計算してご持参ください。

※寄附金にかかる税額控除を受けようとする方は領収書又は証明書の添付が必要です。

- ②申告は、個人単位ですので、同一世帯内に2人以上の申告義務者がいる場合、それぞれ申告をしなければなりません。

● 問い合わせ

税 務 課
吾北総合支所住民課
本川総合支所住民課

☎ 893-1118
☎ 867-2300
☎ 869-2112

伊野税務署からのお知らせ

窓口事務が2階から1階に変わりました
所得税の確定申告と納税は、3月15日(月)までに

◎ 税務署での申告相談及び申告書の受付が始まります

平成21年分の所得税の確定申告の税務署での申告相談及び申告書の受付は、2月16日(火)～3月15日(月)です。

申告書は、郵送、税務署の時間外収受箱に投かんすることなどにより、提出することができます。

■ 消費税及び地方消費税の確定申告(個人事業者)もお忘れなく

消費税及び地方消費税の確定申告(個人事業者)は、もうお済みですか。
申告と納税は3月31日(水)までです。お早めに。

伊野税務署・伊野町・伊野町役所・伊野町民センター

3月15日(月)までに 確定申告を お忘れなく!

*国税の納期限は
申告期限と同じ日です。

所得税	2月16日(火)～3月15日(月)	申告書提出	申告書提出 4月22日(水)
贈与税	2月1日(月)～3月15日(月)	納税書提出	納税書提出 4月27日(木)
地方税	1月1日(金)～3月31日(水)	事務取扱	3月15日(月)まで

e-Taxならこんなにいいこと。

- 1 国税庁ホームページから電子申告
- 2 最高5,000円の税額控除
- 3 添付書類の提出省略
- 4 添付金ガスピーディー

使って実感! ネットで申告 e-Tax

www.nta.go.jp 確定申告

e-Taxの利用に際しては、電子証明書の取得(手数料が必要)に、ICカードリーダーの購入などの事前準備が必要です。詳しくはホームページをご覧ください。

◎ インターネットで簡単に申告書の作成ができます

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」のご利用を

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で、所得税、贈与税及び個人事業者の消費税(地方消費税を含む。)の申告書などを簡単に作成することができます。

作成した申告書はインターネットを利用して、直接電子申告するかA4サイズの普通紙に出力し、添付書類とともに申告書を税務署へ提出してください。

是非、チャレンジしてみませんか? アクセスは<http://www.nta.go.jp> 操作は簡単!! 今すぐチャレンジしてみよう!

閉庁日対応について

伊野税務署では、土・日・祝日は閉庁しておりますが、高知税務署では、2月21日(日)・28日(日)に「高知電気ビル本館7階」で閉庁日対応(申告書の配布、申告受付等)を行いますので、ご利用ください。

問い合わせ 伊野税務署 ☎893-1121 (音声ガイダンスでご案内します。)

平成21年12月分

水の町上水道 水質検査結果

※いの町ホームページにも掲載しています。

南上水水系
公園町水系

		単位	基準値	伊野南	伊野
法令9項目	一般細菌	/mL	100以下	0	1
	大腸菌	—	検出されないこと	検出せず	検出せず
	塩化物イオン	mg/L	200以下	3.6	3.0
	有機物	mg/L	3以下	0.3未満	0.3未満
	PH値	—	5.8以上8.6以下	6.9	7.4
	味	—	異常でないこと	異常なし	異常なし
	臭気	—	異常でないこと	異常なし	異常なし
	色度	度	5以下	1未満	1未満
	濁度	度	2以下	0.1未満	0.1未満

音竹水系

		単位	基準値	音竹地区	天神地区	枝川地区	枝川管末
法令9項目	一般細菌	/mL	100以下	0	0	0	—
	大腸菌	—	検出されないこと	検出せず	検出せず	検出せず	—
	塩化物イオン	mg/L	200以下	5.4	2.7	4.5	—
	有機物	mg/L	3以下	0.3未満	0.3未満	0.3未満	—
	PH値	—	5.8以上8.6以下	7.1	7.3	7.1	—
	味	—	異常でないこと	異常なし	異常なし	異常なし	—
	臭気	—	異常でないこと	異常なし	異常なし	異常なし	—
	色度	度	5以下	1未満	1未満	1未満	1未満
	濁度	度	2以下	0.2	0.1未満	0.1	0.1
法令外	鉛、化合物	mg/L	0.01以下	0.001未満	0.001未満	0.001未満	—
	鉄、化合物	mg/L	0.3以下	0.03未満	0.03未満	0.03未満	0.03未満
	マンガン	mg/L	0.05以下	0.013	0.005未満	0.007	0.008



1月3日 成人式が開催されました

❖❖❖新成人の皆さんおめでとうございます❖❖❖

1月3日、すこやかセンター伊野で成人式が開催され、20歳を迎えた259名が成人の仲間入りをしました。式典に参加された新成人の方々は、久しぶりの再会を楽しみ、お互いの近況を話したり、写真を撮ったりと成人となった喜びを分かち合っていました。

式典では、杉本泰郷さんが、「社会人としての義務と責任を自覚するとともに、夢を実現させ自己完成に努めたい。いの町・高知県の発展のため、活力ある未来をつくるため、力を尽くしたい。」と代表して石川舞香さんが受け取られました。

今年は、新成人の主張に3名（瀧石美薫さん、柿内沙弥香さん、大森優寛さん）の応募がありました。広報2月号では瀧石美薫さん、柿内沙弥香さんの主張を掲載します。



記念品受取の石川さん



祝辞を述べた杉本さん

社会教育課

私らしさという道



瀧石 美薰

まず、始めに今、私たちが今日の成人式を無事に迎えられたことに對して感謝します。20年間、見守ってくださった両親、家族、学校の先生方、友人などに深く感謝を述べたいです。

私は現在、高知県を離れ関東の大学で法律系の勉強をしています。入学当初は、法律の専門用語が理解できず、毎日「六法全書」を持って通っていました。その中で興味を持てたのが「家族法」です。まだ深くは習っていませんが、少し内容に触れただけでも、非常に関心が持てました。今では「児童虐待」や「離婚相続」などでもよく用いられる法です。その中でも特に「児童虐待」には、感情移入してし

まうほど、興味が持てまじた。私はもちろん、子どもがいるという経験をしたことがないので、理解できないところもあります。これは「人」として許せない行為だと思えます。しかし、よく新聞やテレビで報道されているように、年々児童虐待は増加しつつあります。また最近では、

幼児虐待も深刻な問題になっています。昨年の被害者数は319人と過去最多数となっています。加害者は、実母が95人と最も多く、とても信じられませんが、また、虐待とは表面化されにくく、事実が判明した時は、ほぼ死亡後だというケースがとても多いです。

私は、実際に経験したこと
もなければ、身近で起こった
こともありません。私はそこ
が、高知県という地域団体の
良さだと思っています。虐待をす
る親というのは、たいてい社
会から孤立してしまい周りの
環境に順応できず、子どもに
当たってしまうことが多いと
聞いています。それは地域の
人々の協力が欠けている証拠
だと私は思っています。結果

を外側からだけ見て、加害者が一方的に悪いと言われますが、そうさせている「社会」に問題があるのです。私は将来、そういった問題を抱えた子どもや親の悩みを聞いたり、助けたりする仕事に就いて、これからの虐待問題に取り組んでいきたいです。

また私は、過去に部活で主将を務めた経験があります。その中で、よく意見の違いで問題が起こったりする場面を目にしました。そういった場合、どちらか一方の意見を聞くのではなく、両方の意見をよく聞くことが大切だと思ひ、問題を解決してきまし。それを生かして、問題を抱えた人々を助け、その人たちと一緒に考えることのできる人になりたい、それが自分らしさを出せる道だと信じています。

今日、成人を迎えられたことは、親や家族、友人たちの助けがあったからです。今までのことを振り返ってみると、とても未熟だったと実感します。そしてこれから、自分を見つめる必要が今まで以

上にあると思います。何不自由なく育ててくれた両親に、日々感謝し努力していききたいです。

最後に、10年後、20年後の自分を想像するのはとても難しいですが、「過去」は振り返っていいと思います。今まで私が学んできたことは、過去を後悔しても戻ってこないということ。それなら私は、前を向いて、過去にあったことは自分に必要であり、正しいことだと思いつながら生きていこうと決めました。

これが私の新成人の主張であり、これから始まる新たな人生の抱負といたします。



柔道が教えてくれたもの



柿内沙弥香

私に柔道との出会いを与え

てくれたのは、「はつけよい、残った、残った」で始まる「いの町相撲大会」でした。

私は、相撲大会で勝ちたいがために柔道を始めました。そのころは稽古をすればするほど、自分が強くなっていくのを実感できました。自分より大きい相手を投げた時の、何とも言えない満足感と喜びを味わいました。のめり込むように柔道が好きになっていきました。

小学6年の柔道強化合宿で、一緒に稽古をしていた中学生が全国大会で優勝して帰って来ました。新聞やスポーツニュースのインタビューなどを見るにつけ、「私も同じ学校で柔道をやりたい」と熱望するようになっていました。両親や周囲の人を説得して、南国市の香長中へ入学させてもらいました。

入学して間もなく、私は「全国優勝」を目指すには、想像できないほどの苦しいトレーニングや稽古を積まないと成しえないことに気づかされました。憧れだけでは稽古にもついていきません。早く

も柔道を辞めたいと思っていました。また、何より周りの稽古相手と自分との実力が違い過ぎて、自分は稽古の相手にすらなれませんでした。

その上、早朝からのトレーニングのために毎朝5時起床、始発のJRに乗りながら、厳しい稽古・慣れない環境へのストレスや苦しさで、いつも泣きながら学校へ向かいました。

柔道を辞めることはいつでもできました。しかし、私のたつての希望で入学したのは、苦しいからと逃げるのではない、いつまでも成長できないと思い直しました。苦しい時ほど自分の殻を破らないといけないと、自分自身を奮いたせてぶつかりました。諦めずに我慢と努力を続けた結果、全国大会に出場でき良い成績を収められました。辞めずに続けていたからこそだと嬉しかったです。

高校では、中学校で培った精神力と忍耐力を土台に、目標としていた「全国優勝」をインターハイという最高の舞台で迎えることができました。

た。嘘のような結果に素直に大喜びしました。ひとつのこを継続していったからこそ、この結果にたどりつけたと思います。そして、私に柔道を体験させてくれた家族や応援してくださった方々に感謝の気持ちで胸がいっぱいになりました。

私を全国大会で勝てるまでご指導してくださった川崎章正先生・寛藤次男先生は、いつも私にこんな助言をしてくださいました。

「柔道ができる環境は当たり前ではない、支えてくれる人が居るからこそできる、だから周りの人に感謝する心を忘れてはいけない。」と。それに柔道以外の場でも常に感謝の心を持つことが大切だと教えてくださいました。

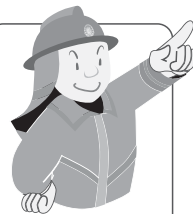
また、柔道だけを頑張るのではなく、日ごろの生活態度・学習にしても誰に見られても恥ずかしくないように、とも教えられました。後輩のお手本になると同時に、自分自身の行いを振り返ることですらに成長できるからでしょう。このようにお二人の先生か

ら、貴重なことを学びました。さらに、柔道を通し、物事を客観的に考えることができ、苦境にたつた時の感情コントロールもできるようになりました。目標を常に掲げることや何事にも意識して行動できるようにしました。

道を切り開くのは自分自身です。自ら行動を起こさないと前進できません。初めから諦めていては目標は達成できません。挑戦し続ける気持ち

が大切なのだと思います。20歳になった私の目標は、残りの大学生活を悔いすることのないように全力を出し切ることです。納得のいく卒業を迎えることです。柔道で頑張るのはもちろんですが、学業にも柔道にも精神面でも、地道な積み重ねを大事にする日々を送りたいと思います。

そして、将来は高知に帰って、保健体育の教師となり、柔道で体得してきたことを中心に生徒たちと過ごしたいと思っています。そのためにも、目の前のことを頑張り続けたいです。



消防出初式が 開催されました

1月10日、吾北中学校運動場で、いの町消防出初式が消防関係者約250名の参加のもと開催されました。

出初式では、各種の表彰や町長による服装点検が行われました。

各種の表彰では、勤続20年以上で成績優秀な団員に町長表彰が、勤続10年以上で成績優秀な団員に対し団長表彰が行われました。

そして、成績優秀な消防団員の妻として、長年にわたり内助の功を尽くされ、その功



績が顕著であると認められた方に対して、町長から内助功

労者として感謝状と記念品の贈呈、また10年以上勤続され、昨年中に消防団を退団された方々に感謝状が贈呈されました。

受賞されました方並びに内助功労者、退団者におかれましては、これまでの消防・防災へのご尽力とご協力に對しまして心から感謝申し上げます。

○定例表彰(町長表彰)

伊野方面隊

南分団団員 池上 和幸

川内分団班長 門田 利明

川内分団団員 森本 修久

三瀬分団班長 大原 正宏

三瀬分団団員 宮地 伴和

吾北方面隊

清水分団班長 深田 秀

上八川分団団員

野村 覺

下八川分団班長

津野 勇

○定例表彰(団長表彰)

伊野方面隊

伊野分団班長 栄枝 克哲

南分団団員 大崎 一民

本川方面隊

本川第一分団班長 高井 雄司

本川第三分団団員 森川 高寛

○内助功労者

池上 陽子 様

(南分団団員

池上 和幸氏の妻)

門田 幸様

(川内分団班長 門田 利明氏の妻)

森本 美加様

(川内分団団員 森本 修久氏の妻)

深田 初江様

(清水分団班長 深田 秀氏の妻)

野村 千津様

(上八川分団団員 野村 覺氏の妻)

○勤続10年以上の退団者

元伊野方面隊 伊野分団 副分団長 石川 芳和様

元伊野方面隊 神谷分団 部長 尾崎 秀樹様

元伊野方面隊 川内分団 部長 田植 敏紀様

元吾北方面隊 小川分団 副分団長 筒井 賢造様

元吾北方面隊 下八川分団 団員 北村 春之様

元吾北方面隊 下八川分団 団員 北村 春之様

元吾北方面隊 下八川分団 団員 北村 春之様

元吾北方面隊 下八川分団 団員 北村 春之様

2月の 消防団行事予定

2月19日(金)

高知県消防団長研修会

(高知県消防協会)

2月下旬 本部会



農業委員会委員選挙人名簿の縦覧について

1月1日現在の有資格者をもって調整した、いの町農業委員会委員の選挙人名簿の縦覧を次のとおり行います。

農業委員会委員選挙人名簿は、毎年選挙権のある方からの申請により調整されることから、登録には本人からの申請又は農業委員会が作成した申請書に代わる書類が必要です。

▶ 期 間 2月23日(火)～3月9日(火)

▶ 時 間 8:30～17:15

▶ 場 所 役場本庁 総務課

(ただし、土・日曜日は宿直室)

吾北総合支所 1階事務室、本川総合支所 1階事務室

▶ 登録対象 平成2年4月1日以前に生まれた方で、1月1日現在、いの町に住所を有し、10アール以上の農地につき、耕作の業務を営む方及びその方の同居の親族又は同居の親族の配偶者で、年間おおむね60日以上耕作に従事していると農業委員会が認めた方。

選挙管理委員会

☎ 893-1113

国民年金

だより

お知らせ

国民年金には 任意加入制度が あります

国民年金は、20歳～60歳の40年間保険料を納めることで、満額の老齢基礎年金（792,100円）が受けられることになっています。しかし、保険料を納められなかったり、公的年金に未加入の期間があると、満額の基礎年金は受けられません。また、保険料を納めた期間（免除や学生納付特例が認められた期間を含む）が25年以上なければ、年を取ってから年金を受けられない場合もあります。

任意加入制度は、60歳までに受給資格期間を満たさない方や、受給資格期間は満たしているが、未納や未加入期間

があるため減額となる年金を、より満額に近づけたいという方のために、60歳以降も引き続き65歳まで国民年金に加入できる制度です。

なお、昭和40年4月1日以前生まれの方は、65歳までに受給資格期間を満たせなかった場合、特例的に70歳まで延長して任意加入することができます。ただし、任意加入の方には免除制度は適用されず、必ず保険料を口座引き落としにすることが義務付けられています。

詳しい内容は、高知西社会保険事務所又は、町民課にご相談ください。

お知らせ

ねんきん定期便の 送付について

4月から現役の年金加入者に対するねんきん定期便が送られていますが、年末からは老齢年金受給者で厚生年金の加入期間がある方に対して、「標準報酬のお知らせ」が送られ始めています。届いた方は、厚生年金加入時の給料と

の確認をお願いします。

問い合わせ

高知西社会保険事務所

☎ 875-1717

町民課

☎ 893-1117

お礼

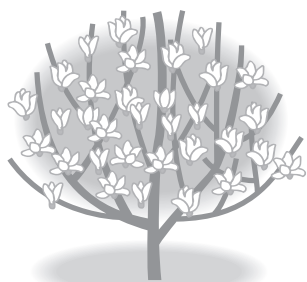
いの町天王南4丁目6番地4

山崎 史様から

教育支援センターに多額のご寄付をいただきました。ありがとうございます。

学校教育課

紙上をもちまして厚くお礼申し上げます。



こんな場合には気をつけて!～悪質リフォーム業者にご注意!～

Q どんな場合が多い?

A 突然訪問した業者が、床下や屋根などに上がり、断熱材や柱に「カビが発生している。」「漆くいや瓦が傷んでいる。」などと言って、高額な工事を契約させるなどといった事例が発生しています。

Q どんな人が狙われやすい?

A 主に、被害が多いのは、高齢者ですが、高齢の方でなくても、素人では容易に床下や屋根に上がることができません。それをいいことに、言われるまま高額な契約をしてしまうことがあります。

Q 本当に工事が必要な場合もあるのでは?

A そんな時は、①すぐに契約しないで、②家族や周りの信用のおける方などに相談しましょう。また、③その業者以外にも見積りを出してもらうなどして、金額が妥当なのか、必要な工事なのかを見極める必要があるでしょう。

Q もし契約した後で不安になったら?

A 訪問販売の場合、工事の開始後でも、クーリングオフの期間内であれば解約できます。

不安を感じたら、なるべく早く下記等に相談してください。

消費生活の被害やトラブルの相談は

●産業経済課（月～金曜日[ただし祝日を除く。] 9:00～16:00）

●高知県立消費生活センター（月～金曜日、日曜日 9:00～16:45）

☎ 893-1115

☎ 824-0999



お知らせ

「いの町

太陽が育む森」

パートナース協定を
更新

第1期協定期間（平成18年11月9日～平成21年11月8日）終了が間近に迫った10月17日、高知市の「桂浜荘」で岡豊太陽石油株式会社代表取締役社長、尾崎正直高知県知事、町長の代表者による第2期（平成21年11月9日～平成25年3月31日）パートナース協定を更新しました。

お知らせ

「協働の森づくり

間伐体験」

11月21日、グリーンパークほどの内の「いの町 太陽が育む森」で、太陽石油（株）の社員やご家族、高知県、森林組合、町など約60名が参加して協働間伐作業が開催されました。

当日は、晴天で肌寒い日となりましたが、県職員や森林組合職員の指導を受けながら、協力し合って間伐を行いました。間伐することで薄暗い林内に陽光が差し込んでくるのを確認したり、玉切り等を通じて林内整備の大切さも学びました。

昼食は、吾北地区農漁村女性グループ研究会の皆さんの創作田舎料理を堪能し、身も心も温まりました。

午後の体験学習は、竹のMY箸作りや、竹を使ったバウムクーヘン作りを行いました。MY箸作りは職人技と考えるようなものや、バウムクーヘン作りでは2人1組の協同作



業での出来上がりに、笑い声が聞こえるなど楽しい体験の1日となりました。



改正育児・介護休業法について説明会を開催します

～ 6月30日からスタートします～

少子・高齢化が進行する中、労働者が仕事と育児・介護とを両立できる雇用環境の整備を図るため、育児・介護休業法が改正されました。改正法についての説明会を開催しますので、是非ご参加ください。

内 容

- 改正育児・介護休業法について
- 就業規則への規定について 等

※説明会終了後個別相談会も開催します。

日 時

3月9日(火)
13:30～16:00

場 所

ウェルサンピア高知
(高知市高須砂地155番地)

問い合わせ

高知労働局雇用均等室

☎ 885-6041



仁淀病院からのお知らせ

～花粉症の季節がきました～



今年も花粉症の季節が近づいてきました。例年、花粉症でお悩みの方にはつらい季節ですね。花粉症の症状が現れた時には、どうしていますか？ 耳鼻科医の立場から皆さんのお役に立てればと思い、花粉症の治療方法についてご説明します。

耳鼻咽喉科 医長 関 博之

初期療法

飛散1～2週間前からの治療を

花粉症の初期療法とは、花粉の飛散予測日の1～2週間前をめどに治療を開始する方法です。今年のスギ花粉の飛散開始日は高知で2月10日とされていますので、1月の下旬～2月の初めには治療を始めることをお勧めします。飛散する前からの治療で、症状の発現が半分程度に抑えられるといわれています。

症状が軽度の方は、花粉飛散予測日又は症状が少しでも現れた時点での治療開始をお勧めします。いずれにしても、症状がひどくなる前に治療を開始することがポイントです。



薬物療法

花粉症は個人によって症状の種類や程度が違いうように、薬物療法による治療効果や副作用の発現も個人差があります。眠気を催すことがある薬では、自動車の運転を控えることや危険を伴う機械の操作には従事させないようにと注意書きがあります。花粉症の治療薬は現在何種類もありますので、病院の先生によく相談して自分に最も適した治療薬を早く見つけ出してもらいましょう。症状の強い方には、点鼻薬（鼻に直接噴霧する薬）や点眼薬（目薬）もありますので、飲み薬と一緒に使うことをお勧めします。詳しくは医療機関や薬局でご相談ください。

手術療法

症状が強く、薬物治療で症状が思ったほど改善しない場合は、手術による治療法があります。

手術には、鼻の粘膜だけを処理する方法（レーザー）と、鼻の形態（構造）を変えてしまう（外見は変わりません）方法とあります。鼻の粘膜だけの処理なら、手術を受けたその日に帰れます。症状の程度や鼻の形態をよく診察させていただき、最善の治療方法を選んでいきます。

減感作療法

従来の薬物による治療は、出てくる症状を抑える対症療法です。それに対し、減感作療法とは、花粉に反応しにくい体質に変えていく、いわゆる根治療法です。治療方法は、薄めた花粉の成分を皮下注射で投与し、毎週徐々にその濃度を上げていきます。

治療効果が出るまでに半年から1年かかりますので、今年のシーズンには間に合いません。毎週の治療が必要になるので、定期的に病院に通院できる方にお勧めです。

治療の効果は、人によってばらつきが大きいのですが、少なくとも毎年必要としていた薬物量を減らせるようにはなります。中には、ほぼ完治に近い人もいます。

予防

症状の程度は花粉飛散量に左右されます。花粉飛散情報の活用、メガネやマスクなどの花粉対策グッズの活用をお勧めします。花粉対策についてはマスコミでも取り上げられると思いますので、自分に合った予防方法を工夫していきましょう。

鼻に症状がある場合、鼻を実際に診察・治療できるのは耳鼻咽喉科です。鼻の症状が強い方や専門的な治療を希望される方は耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。

お知らせ

「低脂肪料理教室」開催のお知らせ

脂質代謝異常（高脂血症）は、動脈硬化の危険因子です。動脈硬化は加齢、食事、運動など日ごろの生活習慣に起因すると考えられています。今回は、低脂肪料理と噛むことの効用について一緒に学びませんか？

日時 2月7日（日） 9：30～13：30
受付9時～

場所 すこやかセンター伊野

内容 「噛むことの効用について

（ミニ玄米おむすびつき）」

講師 マクロビオティック コンシェルジュ 小原有賀

食事療法及び調理実習 管理栄養士 新谷美智

参加費 500円

申込先 仁淀病院総務係 ☎ 893-1551

申込締切日 2月3日（水）

主催 仁淀病院健康いきいき教室

健康宝箱

健康増進計画

キャッチフレーズ

きれいな みずとくうき こころゆたか
けんこう はぐくもう いののまち



『いの町健康増進計画』のキャッチフレーズを保健師・管理栄養士からの健康ひとくちメモを添えて、シリーズでご紹介していくコーナー健康宝箱。第3回目は「み」「ず」「と」の三文字について管理栄養士が掲載します。

みんなで

早起き 早寝
朝ごはん

生活リズムは大切です

大人も子どもも夜更かしをする人が多く見られます。睡眠時間が不足すると、体にいろいろな影響が出てきます。

- ・集中力の低下
- ・学習能力の低下
- ・運動能力の低下
- ・意欲の低下
- ・イライラしやすい

- ・精神的ストレスの蓄積
- ・肥満
- ・病気になるやすい
- ・高血圧や虚血性心疾患など

どうして早起き・早寝が
良いのか？

睡眠を十分に取ることによって、体を強くしてくれる「成長ホルモン」が十分に出来ます。

成長ホルモンは深い睡眠時、特に、夜10時～12時が一番多く出ます。成長ホルモンは「骨を伸ばす」「筋肉を強くする」「疲れを取る」などの働きがあります。

これは、子どものころだけでなく大人になっても出ています。体の疲れを取るためにも早く寝る習慣を身につけましょう。

しっかり寝て、
しっかり食べよう!! 朝ごはん!
寝ている間もエネルギーを使っています。午前中に元気に活動するためには、朝ごはんをしっかり食べましょう。



◇子どものころから、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。もちろん、大人もしっかり朝ごはんを食べるようにしましょう!!

ずっと健康
夕食 軽め

夜遅い食事は体に脂肪がつきやすく、肥満につながります。食べ過ぎや偏った食事でも肥満を起し、

とりくもう
食事のバランス
主食・主菜・副菜
をそろえよう

幼稚園と保育園の全園の年長児を対象に食育教室を開催しています。この教室の大きな目的は「子どもが卒園までに基本的な生活習慣と感性を身につけること」です。子どものころから自分の健康に関心を持ち、また、食事や食品に興味を持って、おいしく楽しくバランス良く食べることで家庭での健康づくりを実践していくことが大切です。この事業は、いの町食生活改善推進員（ヘルスメイト）と協働で開催しています。

生活習慣病の原因となります。

・夜食や間食は取り過ぎないようにしましょう。

・たっぷりの野菜で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を取りましょう。

・牛乳や乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に取しましょう。

・塩分の取り過ぎに注意しましょう。

・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。

主食…エネルギーが高く、体温保持や活動の源となる

主菜…たんぱく質が豊富で筋肉や血液を作る

副菜…ビタミンやミネラルが豊富で体の調子を良くする

食品に含まれる栄養素には、1つの栄養素で体に良い働きをするものもありますが、2つの栄養素がくっつくことでより体に吸収されやすくなったり、より体に良い働きを及ぼすものがあります。1つの食品より、いろいろな食品を組み合わせて食べることで、体が丈夫になります。

今回は「く」「う」「き」の三文字を使って「水分・排泄」について掲載します。

問い合わせ

ほけん福祉課

(すこやかセンター伊野内)

☎093-3811

水中運動のススメ



昨年度大好評いただいた吾北むささび温泉を利用した水中運動教室。今年度も7月22日～10月28日の期間、「膝痛解消筋力アップコース」「脱メタボコース」(各12回)を開催しました。



参加者からの声

- ・関節の痛みが軽くなった
- ・楽しかった
- ・友達ができて心の健康にもつながった
- ・体重、腹囲が減って嬉しい
- ・足に筋力がついた
- ・栄養の話が聞けて食事面が改善した など



水中運動はこんな方にピッタリ!!

★膝が痛くて陸上では運動できない…

★最近、足腰が弱ってきた…

★メタボリックシンドロームを解消したい!



水中では浮力が働くため、肥満体型や膝が痛い方でも関節への負担を少なくして筋力を鍛えることができます。

さらに水の抵抗・水圧・水温など陸上とは異なる環境のため、エネルギーが効率良く燃焼され、新陳代謝の活発化、血行改善など脱メタボにも有効です。

現在も火・金曜日に、吾北むささび温泉への無料送迎バスを運行しています。

※金曜日はインストラクターによる指導があります。参加希望の方は、下記までお申し込みください。

問い合わせ

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811



いの町地球温暖化対策推進実行計画の取組について

役場では、地球温暖化対策推進のため、全職員による温室効果ガスの削減に向けた取組を行っています。

この計画は、平成19年度～23年度の5か年で、平成17年度の温室効果ガス(CO₂)排出量を基準値として、それぞれの項目で3%削減することを目標としています。

平成20年度の調査結果を公表します。

項目	削減目標	平成20年度実績
ガソリン	3%削減	7.4%削減
灯油	3%削減	13.1%削減
軽油	3%削減	13.4%削減
重油	3%削減	12.0%削減
LPGガス	3%削減	3.8%削減
電気	3%削減	8.8%削減



地デジの準備はお済みですか？

2011年7月24日でアナログ放送が終了します

地デジに関する
問い合わせ

総務省地デジコールセンター ☎ 0570-07-0101

受付時間 月～金曜日9:00～21:00 土・日・祝日9:00～18:00

※IP電話など、上記番号でつながらない場合は、☎ 03-4334-1111に電話をしてください。



■人権擁護委員無料相談のご案内

地区	今月の相談日	相談時間	開催場所
伊野	2月17日(水)	10:00～15:00	伊野公民館

■法務局相談窓口・問い合わせ

(祝休日を除く月曜日～金曜日 受付8:30～17:00)

高知地方法務局いの支局(いの町1290-4) 893-0343

■人権擁護委員の連絡先

氏名	住所	電話番号
杉本 寛子	いの町6466-5	892-2513
尾崎 正敏	〃 神谷817	893-5452
横川 順子	〃 天王北4丁目12-7	891-6944
杉本 善雄	〃 枝川2881	893-3717
高瀬 科子	〃 波川610-3	892-3635
曾我 定子	〃 下八川丙644-1	867-3224
岡林 瑞子	〃 大森91-14	869-2500

利用者負担について

介護保険サービスを利用したとき、かかった費用の1割を利用者が負担します。残りの9割は、介護保険からの給付となります。

介護保険で利用できる額には上限があります。

介護保険サービスには、居宅サービス(地域密着型サービスを含む。)と施設サービスがあります。

◇居宅サービスの費用

居宅サービスは、1か月に利用できるサービスの限度額(支給限度額)が、要介護状態区分ごとに設けられており、その範囲内であれば1割の自己負担でサービスを利用することができます。

ただし、限度額を超えてサービスを利用するときは、超えた部分の全額が自己負担となります。

なお、特定施設入居者生活介護(有料老人ホームなど)、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)に入居された場合は、支給限度額の適用はされず、要介護状態区分ごとの介護報酬額の1割が自己負担となります。

《要介護状態区分ごとの支給限度額》

区分	支給限度額	自己負担限度額
要支援1	49,700円	4,970円
要支援2	104,000円	10,400円
要介護1	165,800円	16,580円
要介護2	194,800円	19,480円
要介護3	267,500円	26,750円
要介護4	306,000円	30,600円
要介護5	358,300円	35,830円

◇施設サービスの費用

特別養護老人ホームや老人保健施設などに入居された場合は、支給限度額は適用されず、要介護状態区分ごとの介護報酬額の1割が自己負担となります。

申請・問い合わせ

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎893-3810

吾北総合支所ほけん福祉課 ☎867-2312 本川総合支所ほけん福祉課 ☎869-2114

いの町地域包括支援センター(すこやかセンター伊野内) ☎892-1635

男女共同参画社会に向けて

～こんな言葉の意味を知っていますか？～

その1

男女共同参画に関わる言葉について、意味がよく分からない人も多いのではないのでしょうか？テレビや新聞などで目にする身近な言葉についてご紹介をしていきます。

1回目は、「ワーク・ライフ・バランス」についてご紹介します。男女共同参画社会に向けて一緒に考えてみませんか？

「ワーク・ライフ・バランス」－【仕事と生活の調和】

近年、共働き世帯が多くなってきており、家庭や地域などでの役割を担いながら働く人が増えてきています。こうした中、仕事をしながら自分らしい生活を送れるように、仕事(ワーク)と仕事以外の活動が調和していくことを「ワーク・ライフ・バランス」といいます。

仕事は、生活(ライフ)の大切な一部ですが、仕事と仕事以外の家族や友人との時間、趣味や健康づくりなどとの調和(バランス)を上手にとりながら毎日を過ごしていくことが、より充実した生活を送ることにもつながります。

家庭、職場、地域など、暮らしの中での調和を見直し、心と体を元気にして毎日を過ごしましょう！！



『ほねほね相談会』のご案内

今回は骨についての疑問をご紹介します。

Q) カルシウムは体の中のどの部分に多いの？

A) 体内のカルシウムの99%は骨に、残り1%は血液に含まれています。骨は体を支えたり、脳や心臓などの臓器を保護したりする働きのほか、カルシウムを貯蔵する役割を持っています。食事からのカルシウム摂取量が不足すると、骨の中のカルシウムが溶けて血液に補給されるため、骨のカルシウムが減り、体全体のカルシウムのバランスが崩れてしまうのです。

Q) 男性には骨粗しょう症の心配はない？

A) 骨粗しょう症は、確かに女性ホルモンの影響で女性に多いですが、遺伝や体質、骨の質(骨の大きさや形、骨代謝の状態など)の良し悪しも関係していると考えられます。また喫煙や過度の飲酒も危険因子です。男性は女性に比べて、骨量の減少が比較的緩やかですが、確実に加齢とともに低下していきます。また骨粗しょう症は、生活習慣(食事や運動)が大きく影響しているので、男性も無関係ではないのです。



* 現在、食生活や生活習慣で気になることはありませんか？

管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じています。今の骨の状態を知るひとつの目安として、簡単な骨密度測定を行い、食事や運動についてのアドバイスをしていますので、お気軽にご参加ください。

日 時	2月16日(火) 受付 9:30~11:00
場 所	すこやかセンター伊野
内 容	栄養相談 保健相談 骨密度測定



※事前に予約ができます。

※骨密度測定はかかとの部分で測る簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

予約・問い合わせ ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811

受けていますか
予防接種

平成9年3月生まれの方

二種混合予防接種

対象年齢 11歳以上13歳未満

13歳になる日の前々日までに受けてください。

例) 平成9年3月8日生まれ

→平成22年3月6日までに受ける

平成20年3月生まれの方

麻しん風しん混合予防接種(1期)

対象年齢 1歳以上2歳未満

2歳になる日の前々日までに受けてください。

例) 平成20年3月8日生まれ

→平成22年3月6日までに受ける

平成21年9月生まれの方

BCG: 対象年齢 6か月未満

6か月になる日の前々日までに受けてください。

例) 平成21年9月8日生まれ

→平成22年3月6日までに受ける

対象年齢を過ぎてしまいます！

まだ受けていない方は早めに受けましょう。

※転入された方、予診票をお持ちでない方は下記までご連絡ください。

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811
吾北総合支所ほけん福祉課 ☎ 867-2312
本川総合支所ほけん福祉課 ☎ 869-2114

2 月 ・ 3 月 の 催 し 物

紙の博物館

☎ 893-0886

- 第25回書き初め作品展
1月24日(日)～2月7日(日)
1月9・10日開催の第25回書き初め大会の作品を展示します。
- 高知国際版画トリエンナーレ展
海外作家作品展示・即売会
1月30日(土)～2月28日(日)
高知国際版画トリエンナーレ展の海外からの出品作品を県内の版画文化の向上につとめることを目的に、展示・即売会を開催します。
- 第3回全国土佐和紙はがき絵展
2月14日(日)～4月18日(日)
土佐和紙のすばらしさを知ってもらおうと土佐和紙に描いたはがき絵を全国から募集しました。土佐和紙の魅力と小さなはがきから広がる世界を感じる約900点近くの作品を展示します。
- 土佐模型であい博
3月7日(日)～3月28日(日)
土佐模型クラブ・フリーダムをはじめ、中・四国のクラブ等から模型が一堂に集合し、飛行機、船、キャラクター等700点以上を展示します。

ギャラリー・コパ

☎ 893-1200

- ◇第11回織り姫たちの同窓会
2月3日(水)～2月7日(日)
織物と出会い、手織りを始めて10年余りになる織り仲間10人が楽しみながら糸を染め、裂き織りや平織りなどで作ったバッグやストール、ランチョンマット、ベスト等、約200点を展示販売します。
- ◇土佐久礼グループ四人展
2月10日(水)～2月14日(日)
中土佐町久礼で物作りをしている4人の展示会です。椅子や花台等、岡村さんの木工品や池田さんの陶芸品の数々、本井さんが柿渋染めで作った籠や童話作家、武政さんの詩画絵等、合わせて約200点を展示販売します。
- ◇ハンドメイドパーティーⅧ
2月18日(木)～2月21日(日)
手作り好きな仲間が集まって、楽しく過ごす年に一度の展示会です。パッチワークの袋や動物や可愛い刺繍入りの袋、エプロン、お細工物等、約350点を展示販売します。その他、パン教室の方たちの手作りのクッキーや焼き立てのパン等もお楽しみください。

◇「伊野の漉き人たち」V

2月27日(土)～3月7日(日)
伝統ある手すき和紙の技術を習得するため、いの町で紙漉きの技術を習得中の人、習得後自立し技術を磨いている人たちの姿を紹介した企画した展示です。

◇手作り雑貨店 ハッピーブーケ

3月5日(金)～3月7日(日)
手作りの好きな仲間が作った、リネン雑貨やパッチワークの袋物、トールペイント、ビーズアクセサリなど約250点を展示販売します。

◇春の和布(わぬの)展

3月9日(火)～3月17日(水)
土佐市、浪漫堂の展示会です。久留米紬や綿、上布、和布などの素材をいかしてジャケットやワンピース、ベスト等、着心地の良い服を作りました。その他、アクセサリや和の小物、手作り材料等、合わせて約300点を展示販売します。

◇春夏ハウスウェア・工房サリュ

3月12日(金)～3月15日(月)
いの町の工房サリュの展示会です。綿を素材にしたナイトィやパジャマ、ワンピース、チュニック等、約100点を展示販売します。

「若者応援フォーラム・相談会」

就学や就職することなど、学校や社会に一步を踏み出すことに戸惑いや不安を感じる若者を応援するために、若者の現状と課題、社会的スキルが向上するような関わり方等についての講演を行います。

また、若者や家族のための相談会を無料で行い、一人でも多くの若者の自立を応援します。お気軽にご参加ください。

開催日 2月6日(土) 13:00～17:00
(受付12時30分～)

場 所 須崎市立市民文化会館
(須崎市新町2丁目7-15)

日程及び内容

講 演 13:00～14:45
演 題 「若者の輝く未来のためにできること」
講 師 株式会社シェアするココロ
代表取締役兼ソーシャル・プランナー
石井 正宏 氏

相談会 15:00～17:00

- ①「就職がうまくいかない若者のための就職相談会」
(相談員) キャリアコンサルタント
- ②「社会に出たい若者・家族のための個別相談会」
(相談員) 若者サポートステーション相談員
- ③「悩みを持つ若者のための個別相談会」
(相談員) 臨床心理士

参加費・個別相談費 無 料

主催及び共催

主 催 高知県教育委員会
共 催 須崎市教育委員会・こうち若者サポートステーション
高知黒潮若者サポートステーション・
高知黒潮若者自立塾

問い合わせ

高知県教育委員会生涯学習課
☎ 821-4629 FAX 821-4505

ぐりぐらひろば (いの町子育て支援センター) からのお知らせ

出産や子育てに不安を感じたり子育て情報や友達を求めたりしている妊婦さんやパパ、ママ、小さいお孫さんと日々奮闘していらっしゃるおじいちゃんやおばあちゃん。親子で集う遊びと語らいの広場“ぐりぐらひろば”に来てみませんか!?

教えて!

いちごサークルって
なあに??

“サークルって?”
子育て中のパパやママ、ご家族が手をつなぎ合い、輪(サークル)を広げていこうとする姿にちなんで、サークルと呼んでいます。

保護者会“いちごサークル”

子どもたちのために

と開催するフリーマーケットやバザー等を通して得た収益は、“ひろば”の備品や遊具、行事のお土産などの購入に役立てています。育児と家事に忙しい中、力を合わせて取り組む私たちの姿が、次世代を担う子どもたちに伝わればと願って、これからもガンバリます! 今後共にご協力・ご支援をよろしくお願いします。

保護者会“いちごサークル”一同



☆木の実を入れて
マラカス作り☆



☆みんなで、メリークリスマス☆

手作りの企画に
思わず身を
乗り出して♪



小さいお友達も
ころころ♪ガラガラ♪
おもしろいね!

★ 2月のてくてくひろば ★

☆各保育園や幼稚園に出向き遊んだり交流したりする“てくてくひろば”へのお誘い

2月16日(火)

伊野幼稚園(10:00~11:30)

★園庭で遊ぼう★

- *現地集合、現地解散です。帽子を着用し、水筒や着替え、ティッシュやハンカチをご持参ください。親子ともに動きやすい服装と履物でご参加ください。子どもの活動量に応じて衣服の調節ができるように配慮してあげましょう。
- *専用駐車場はありません。自家用車の方は、伊野公民館の駐車場をご利用ください。

申込締切日: 2月15日(月)

2月の行事予定

★各行事へのご参加をお待ちしています。事前にお申し込みください。

【お楽しみ会】 3日(水) 絵本の読み聞かせ・豆まき

【保護者会いちごサークル】 9日(火) お楽しみ会

【避難訓練】 19日(金) 合同避難訓練(仁淀消防指導)

3月初旬の行事予定

【ホッとママ講座】 5日(金) 子育て座談会

個別相談も可能です。

参加申込受付期間: 2月15日(月)~3月3日(水)

【お楽しみ会】 9日(火) 絵本の読み聞かせ
 (“図書館バス”も来るよ!)



*なお、ほけん福祉課・町民課・図書館・吾北総合支所・吾北教育事務所・本川総合支所・本川教育事務所をはじめ、町内各量販店(サンプラザ新鮮館天王・サンシャインラヴィーナ・サニーマート伊野店・サニーアクシスいの)に設置している“ぐりぐらつうしん”や、いの町HP ⇨ 子育て情報 ⇨ ぐりぐらひろばHP もご覧ください。

☆申込・問い合わせ

ぐりぐらひろば (いの町総合健康センター内)

☎ 892-3151

いの流水俳壇

松尾 満津於 選

兼題「古暦」(当季雑詠)

政権の交替もありて古暦

友草 水月

(評)新しく暦が配られるとこれまでの暦は古暦となるが、年の暮れるまではまだ古暦にも用がある。古暦にはいろいろと仕事のこと家族の健康、その年の町、地域の行事、必要な連絡先、電話番号等日記替りに使用されており、その年の集大成としてまとめられた古暦である。旧年中には特に日本の将来を運命づける選挙があり、政権交替が行われ必ずしも平穏な一年ではなかった。何年か先になると或いは重要な指針となる暦であるのかも知れず、軽々に始末のできない古暦。

娘の部屋に貼られしままの古暦

竹崎 光子

(評)壁に貼られたままになっている去年の暦。娘の友人の名前や、過ぎ去った一年分の行事、その他、そのときの感情の動き等、娘の子らしい書き込みがしてあるのだろう。ともすれば、親に見られたくない記事があるかも知れない。なほ蛇

足を加えるなら、過去一年の喜怒哀楽のすべて記録された古暦。

思い出すことも供養よ古暦

井上 郁子

(評)古暦の中の故人のことを思い出しているのである、それがこの句の作者と、どんな関係にあるのか判らないが「思い出すことも」と云ったところからすれば或いは、それ程近い関係にある人のようにも思えない気もする……、「思い出すよじや惚れよがうすい、思い出すより忘れずに」という俚諺があるが、この句の場合にはどのように受け留めればよいのか、或いは身内からは遠い存在では……いずれにしる故人を偲ぶという供養は人生にとって、大切であることに間違いはない。

木の葉髪愚痴云える人もう居ない

津田 久美

(評)この句には、どこか一抹の淋しさが籠っており、内容が清潔でロマンチックな密度を持っている。夫に先立たれた妻の、切実でぬぐい難い悲しみが吐露されている。いつまでも齢を加えることのない夫の遺影、私を遺して何故そんなに先を急ぐの?…。愚痴を聞いてくれる夫はもう居ない。

心急ぐ事も齢や十二月

岡本とも子

気負いても卒寿の近し落葉焚く

包女

ははを抱きちちを隠して山眠る

植田 紀子

いろ分けのメモある老の古暦

刈谷 志津

人生を二人で歩んだ古暦

森岡 照月

古暦燃やせばやなこと消えるかも

間 浩太

古暦阿修羅となりて戦後生き

大川 節弥

ひととせのあまりに早し古暦

川村 博子

からす瓜右往左往の小鳥かな

筒井 正子

忘れじとメモ書きありし古暦

弘瀬うき子

ふる里をはなれて久し冬北斗

伊藤 萩甫

一年を喜怒哀楽の古暦

竹崎たかひろ

童顔の地蔵は何歳古暦

松尾満津於

次 題 「当季雑詠」

締め切り 毎月第2月曜日

投句先

吾北教育事務所 上八川甲2010

867-2133

募集

2010年度

高知短期大学 学生募集

本科「社会科学科」(2年制・夜間)社会人学生募集(後期)

受験資格

高卒又はそれと同等と認められた方で22歳以上の方

選考方法

自己推薦書と面接

出願期間

2月12日(金)～19日(金)

11時～19時

試験日(面接)

2月28日(日) 13時～

受験料

18,000円

入試説明会

2月8日(月) 18時～

高知短期大学2階会議室

(申込不要)

問い合わせ

高知短期大学学生課

873-2159

(受付時間 14時～19時)

ホームページ

(http://www.kochi-wu.ac.jp/kic/)

図書館だより

子どもの本棚

核になる絵本19冊(No.8)

『てぶくろ』 ウクライナ民話

エウゲーニー・M・ラチョフ 作/内田莉莎子 絵
1965年発行 福音館書店



おじいさんが、もりをあるいていきました。こいぬがあとからついていきました。
おじいさんはあるいているうちに、てぶくろをかたほうおとして、そのままいってしまいました。
すると、ねずみがかけてきて、てぶくろにもぐりこんでいました。
「ここで くらすことに するわ」

個性豊かな動物が次々とやってきて、おじいさんが落としていった手袋にもぐりこみます。ぎゅうぎゅう詰めに
なった手袋は、今にもはじけそうです。やがて、手袋を落としたことに気づいたおじいさんが戻ってきて、小犬の鳴
き声に驚いた動物たちは、森のあちこちへ逃げていきました。

リズムカルな会話のくり返しで構成された、素朴なお話です。くいしんぼねずみ、ぴよんぴよんがえる、はやあし
うさぎ、おしゃれぎつね…と個性ある名前が積み重なり、言葉遊びのように楽しめます。動物が増えるにしたがっ
て、手袋に、はしご、ひさし、窓がつき、煙突からは煙が立ち上り、段々と家らしくなっていく様子を見ると、現実の
大きさや形など忘れてしまいます。

小さな手袋に、動物が7匹も一緒に住むという不思議なお話ですが、画家“ラチョフ”の優れた想像力と、そ
れを描き出す表現力が、子どもたちが絵本の世界に遊ぶことを助けてくれます。最後の7匹目となる「のっそりぐ
ま」が手袋に収まった様子は描かれていません。子どもたちは心の中に、それぞれの素敵の手袋の家を思い描く
ことでしょう。ページをめくるたびに深くなる雪、少しずつ変わる空の色、ウクライナ地方の冬の森の雰囲気や、動
物たちの温かそうな民族衣装も楽しんでください。

見開き両面で一場面になっており、絵と文の割合が合うので、グループでの読み聞かせにもおすすめです。

(読んであげるなら 3歳～ 一人で読むには 低学年～)

パネル展示

要約筆記を知っていますか？

展示期間

2月10日(水)～2月24日(水)

期間中の休館日

2月11日(木)・15日(月)・22日(月)

聞こえの不自由な方に話の内容を文字で伝える「筆記通訳」のボランティア団体、特定非営利法人「要
約筆記 高知・やまもも」の活動をパネル展示します。期間中は、紙芝居や関連図書の読み聞かせ、図書
展示も行います。ご家族で足をお運びください。

2月13日(土)

第1回 11:00～11:30

第2回 14:30～15:00

「どうぶつむらのなかまたち」～要約筆記紙芝居～

聞こえない人の中には、手話でお話しできない人たちがいます。

では、どうしたらお話しできるでしょう。

Peek a Boo

～あかちゃんとおかあさんの絵本の時間～

2月16日(火)

☆毎月第3火曜日☆

10:30～11:00

【0～3歳児・保護者対象】

くつしたのあな

幼児から小学生のための
ストーリーテリングと読み聞かせの時間

2月20日(土) 14:30

～15:30

☆毎月第3土曜日☆

*読み聞かせ

第3木曜日 勉強会*

2月18日(木)

10:00～12:00

ピアノによるBGM演奏を始めました

2月13日(土) 15時～【30分程度】 ☆毎月第2土曜日☆

1月から、毎月第2土曜日、15時から30分程度、ボランティアさんによるピアノ演奏を始めました。本や
雑誌を読みながら、ゆったりと音楽を楽しんでください。

なお、ボランティアでピアノ演奏をしてくださる方を募集しています。1曲でも構いません。ご協力く
ださる方は、図書館(☎850-4630)までご連絡ください。

臨時休館のお知らせ

3月9日(火)～15日(月)

蔵書点検作業のため、休館します。

ご迷惑をお掛けしますが、ご了承ください。

～ボランティアにより運営されています～
天王コミュニティセンター図書室

開室日 木曜日 16:30～18:30
土曜日 10:00～12:00

おはなし会 *おはなしの森*

2月13日(土) 10:30～11:00 ☆毎月第2土曜日☆

※いの町立図書館の本は返却できません。

	本 館	枝川分室
開館時間	9:30～18:00	
休 館 日	月曜日 祝日…11日(木) 館内整理日…26日(金)	月・水・金・日曜日 祝日…11日(木)
電話番号	☎ 850-4360	☎ 850-4350

「開かれた学校づくり」から発信

このコーナーでは、各園・学校の取組や様子をお知らせし、地域の学校としての情報発信をしています。地域の皆様には、様々な取組にご理解とご協力をいただいておりますが、今後とも地域ぐるみで子どもの健全育成に関わってくださいますよう、よろしくお願いします。

伊野南中学校

花文字「いのみなみ」の整備

伊野南中学校の正門を入ると真っ先に「いのみなみ」の花文字が見えます。この花文字は2年前の卒業生が卒業記念としてPTAの協力も得ながら、生徒と保護者が一緒にお多福ナンテンを植樹したものです。その後も、PTAの方々の協力で花文字周辺の整備をしていただいております。来校される方々や地域の皆様方に花文字「いのみなみ」のある学校と親しまれているところです。

今回、本校の4期卒業生である橋本有司さんが「お世話になった伊野南中学校の役に立ちたい」という思いから整備作業にボランティアで参加してくれました。ご自身の仕事場から材料や道具を大量に持ち込み、PTAと教職員に手ほどきをしつつ、レンガでの枠作りを完成していただきました。

お陰様で斜面が安定した状態になり、花文字もより一層美しさが引き立ち来校者を楽しませてくれる風景となりました。本当にお世話になりました。



地域の清掃活動

伊野南地区では清掃活動が積極的に行われています。先ほど、1年生が2週にわたって校区通学路を中心に清掃活動を行いました。天気にも恵まれ燃えるゴミをはじめ、空き缶やペットボトル、ビニール類など大変多くのゴミを収集することができました。半面、その多さにも驚かされました。この清掃活動は1年生が「自分たちが住んでいる地域をきれいにしよう」と



毎年行っています。クラス別でコース分けをしたり道具の準備、回収したゴミの分別及び後始末までみんなが積極的に参加することができました。

この他にも、生活委員会の生徒が中心になって定期的に地域及び学校内外の清掃活動を行ったり、学期に一回小中学校PTA合同で通学路の草刈りや清掃活動も行うなど、生徒や保護者、地域の方々の積極的な活動と意識の高揚とともに美しい伊野南地区へと変わっていきます。

上八川幼稚園・小学校

12月5日、きらきらデーを開催しました。毎年、幼稚園と小学校が共同で行っている行事です。この行事での目標は次のとおりで、地域の方々の参加もいただいています。

- ①研究テーマをもとに、学習の成果を発表する場とする。
- ②創り上げていく過程での体験や活動を通して、主体性、積極性、協調性などを育てる。
- ③地域のくらしや人とのかかわりを通して、地域への理解を深めるとともに地域との交流をもつ。
- ④体験や活動を通して目標を達成していく中で感性豊かな子どもを育てる。

児童会の司会で開会式が始まると、テーマソングを歌ったり、地域の皆さんと一緒にゲームを楽しんだりして、会場が盛り上がりしました。次に、「きらきらコンサート」が行われ「トリオ・デ・ママ」のクラリネット演奏に耳を傾けました。「おもちゃのチャチャチャ」では、振りを入れ、手拍子をしながら歌ったり、クリスマスソングのメドレーもあったりして、みんなで大いに楽しみました。そして、いよいよ幼稚園の音楽劇「おむすびころりん」の発表です。所作の一つ一つがかわいらしく、愛くるしい仕草に、見ているみんなの顔がほころび、劇が終わると拍手喝采でした。続いて小学校の発表です。1年生は、歌「お菓子の好きな魔法使い」と自分たちで作った説明文「いろいろなくなるま」の発表、2年生は「子ぎつね」の歌と合奏を組み合わせたオペレッタ、3年生は落語小話と「こちら葛飾区亀有公園前派出所」のダンス、4年生と5年生は、リコーダー演奏やトーンチャイムで「きらきら星」「ふるさと」の演奏、6年生は吾北民話「ねじれ松」「えんこう湊と手取」の朗読と、各学年趣向を凝らした発表を行いました。それぞれ8分間の持ち時間をいっぱいに使って、力の入った発表となりました。いろいろなジャンルの発表だったので、大変好評でした。最後は全校合唱と合奏で締めくくりました。アンコールでもう一度聴きたかったという感想が寄せられるほどでした。

きらきらデーはこれだけでは終わりません。この後、各学級のバザーの店が出され、子どもたちが育てたり作ったりした落花生、ハブ茶、さらし柿、入浴剤、お米、芋、コールラビ（キャベツカブ）などを販売しました。また、PTAの事業部や幼稚園も出店して収益を上げていました。子どもたちの収益は、毎年、ユニセフに寄付しています。準備や後片付けもPTAの強力なサポートをいただき無事終了しました。今後も園児・児童・教職員・保護者・地域の皆さんと連携しながら行事を充実させていきたいと考えています。

毎年、12月の第1土曜日に行っています。吾北体育館へ足を運んでいただき、上八川幼稚園、小学校の頑張りをみてください。お待ちしております。



くにさわ整骨院

有料広告

☎(088)893-1151

受付時間 月～金曜日 8:45～12:00 14:00～19:00 日・祝日休診
土曜日 8:45～13:00

JR伊野駅下車徒歩数秒
駅構内ロータリー・西隣 P4台完備

本格的な寒さの到来です。仕事や学校にスポーツ、何をするにも体調が良くなければ楽しむ事ができません。当院では身体のバランスを整え、痛みの発生している箇所を調整していきます。スポーツによる怪我のテーピングやコンディショニングアドバイスも行っております。お気軽にお尋ねください。なお当院は交通事故他、各種保険取り扱いを行っております。



📱こちらから

神谷小学校

楽しかったね みかん狩り

12月中旬、地域の方によるご厚意でみかん狩りが実現できました。場所は野久保地区の山の中腹、学校から歩いて30分かからないところ。たくさん取れてもいよいよしっかりとリュックサックを背負って、児童28名と引率者7名が出発です。

冬の日差しを映すきれいな仁淀川の流れを眼下に望みながら山を登り、ちらほら見えてきたみかんの色に歓声があがっていました。

しかし、7合目あたりから道が険しくなり、道の表面はザラザラ・ゴロゴロしてきました。でもそこには、前日に、男の先生たちが準備した登山ロープが張られていました。児童は「わーわー」「きゃーきゃー」と叫びながらも、めったにできない天然のフィールドアスレチックに挑んでいました。

みかん園に到着すると児童たちは、はさみを手にし、「低くくて手が届くところは低学年で。」と譲り合いながら、葉っぱの陰の一つも見逃さない意気込みで枝に取り付きました。高いところにあるみかんは先生に枝を曲げてもらいながら工夫して収穫し、リュックサックをいっぱいにしていました。



あっという間に時間が過ぎ、取れたてのみかんを口にすると、適度な酸味と予想以上の甘味が口に広がりました。みんなで満足げな笑顔を浮かべながらみかん園を後にしました。その晩は、このみかん狩りでの出来事が家庭での話題の中心となったことでしょう。

学校の近くでみかん狩りを楽しめるなんて恵まれているなあと、また一つ私たちの神谷地域のことを見直したひと時でした。



いの町奨学資金貸付制度のご案内

▶ 貸付対象者

- 平成22年度4月に高知県立高知追手前高等学校吾北分校へ入学又は在学する生徒
- 本人又は保護者が、1年以上いの町に住所を有し、かつ引き続き居住する見込みのある方
- 次のいずれかに該当する方
 - ・平成21年度において、生活保護を受けた世帯に属する方
 - ・平成21年度において、町民税の非課税を受けた世帯に属する方
 - ・平成21年度において、町民税の減免を受けた世帯に属する方
 - ・世帯の収入等が、教育委員会が定める基準以下の方

▶ 貸付金額

月額10,000円 ※無利子

▶ 貸付期間

正規の修学期間（最大3年）

▶ 償還方法

貸し付けの終了した月の翌月1日から起算して、6か月以内に償還を開始し、月額5,000円を償還していただきます。

償還期限は、貸し付けを受けた月数の倍の月数以内です。

例：36か月（3年）貸与した場合

36か月×2倍＝72か月（6年）以内に償還

▶ 申請期間

3月1日（月）～4月20日（火）

▶ 問い合わせ

吾北教育事務所

☎ 867-2133

内科

外科

小児科

循環器内科

消化器内科

リハビリテーション科

人工透析

医療法人
光生会

森木病院

院長 森木 光司

吾川郡いの町3674 TEL(088)893-0014

有料広告

いの町観光協会からのお知らせ

第23回陣ヶ森歩こう会 参加者募集

- ◆日 時 4月18日(日) ※雨天中止
9時 吾北中央公民館 集合(受付)
9時30分 陣ヶ森へ出発
- ◆距離 5.1 km
- ◆参加費 中学生以上1,000円
- ◆募集人員 100名(定員になり次第締切)
- ◆申込締切日 4月9日(金)
- ◆主催 いの町観光協会
- ◆申込・問い合わせ

いの町観光協会 ☎ 893-1211



かみの町の『ひな祭り』2010

桃の節句に合わせて、町の観光資源を町内外にPRするため開催します。
また、地域や各種団体の連携による取組を通して、町の元気につなげます。

- ◆と き 2月27日(土)・28日(日) 両日とも10:00~16:00
- ◆と ころ いの大国さま(梶本神社)~大国町・西町・幸町通り(歩行者専用区間)~紙の博物館~元町・本町・大和町

◆内容(予定)

- ・パレード(今年小学校に入学する子どもたちに、紙でできた男雛・女雛の衣装を着てもらい、いの大国さまでお祓いをし、七福神と一緒にパレードをします。)
- ・体験教室(紙漉き、絵手紙、和紙の折り染め)
- ・紙の博物館入場無料
- ・伊野の漉き人たち展(ギャラリー・コパ[入場無料])
- ・紙の服飾雑貨展示(高知女子大学協力)
- ・いの町特産品市
- ・町並みガイド
- ・消しゴムはんこスタンプラリー
- ・ミニコンサート
- ・その他

- ◆主 催 かみの町の「ひな祭り」2010実行委員会
- ◆問い合わせ

いの町観光協会(実行委員会事務局) ☎ 893-1211



連絡及び
問い合わせ
いの町観光協会事務局(ギャラリー・コパ内)
〒781-2110 いの町3626
☎ 893-1211 FAX 893-1205
ホームページ <http://inofan.jp>



吾北むさび温泉ブログ開設しました
温泉情報たっぷり!! 是非見てね♪
<http://blog.livedoor.jp/musasabionsen/>

Q 歯を失った時…あなたはどの治療法を選択しますか?

歯を失った時の治療法には、現在3つあります。①義歯②ブリッジ③インプラントです。まず、一番多い治療法が①義歯です。しかしながら、部分入れ歯を入れると、留め金をかけている歯が4年以内に93%も虫歯になっています。これは、部分入れ歯にすることによって虫歯が増えることにもなります。また総入れ歯にすると、入れ歯をつけている部分の顎の骨が1年間に0.5ミリずつ痩せていきます。つけているだけで2年間に約1ミリも骨が痩せてしまいます。その結果、入れ歯接着剤が必要となってくるのです。②ブリッジにしても、固定式で使い勝手はいいのですが、8年弱で5割が使えなくなるというデータもあります。健康な歯を削ってブリッジにしても、8年も持たないのであればもったいないですね。

さて、あなたはどの治療法を選択されますか? インプラントにして、おいしい食事をして
いる自分をぜひ想像してください。 安光歯科 院長 安光 秀人

有料広告

詳しくは www.yasumitsu.net まで
いの町天王南2-1-1
(サンプラザ西隣)

Tel. 891-6488

(医)大空会



安光歯科

インプラント・矯正歯科

インプラント専用受付電話

Tel. 891-6481

(日曜日無料相談受付中:要予約)

2月・3月 保健行事予定表

2/11～3/10

2月1日～10日の予定は広報1月号をご覧ください。
都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

< 4 か月児健診は個別に通知します。>

子育てサービス	内 容	日 程	場 所	受付時間
	おやこっこたいむ(育児相談)	2/17(水) 3/3(水) 3/10(水)	すこやかセンター伊野 枝川コミュニティセンター 天王コミュニティセンター	9:30～10:30
	4 か 月 児 健 診	2/25(木)	すこやかセンター伊野	13:00～14:15
	ベビーマッサージ	2/12(金)		9:50集合



献血	日 程	場 所	受付時間
	2/25(木)	いの町役場本庁 日本製紙パピリア(株)高知工場 石川記念病院	9:30～11:30 13:00～15:00 15:45～16:45

献血	日 程	場 所	受付時間
	3/10(水)	(有)西森自動車 高知ニュードライバー学院 仁淀病院	9:30～10:30 11:30～13:00 15:00～16:30

新型インフルエンザワクチン 接種受診券の有効期限が近づいています。



新型インフルエンザワクチン接種受診券をお持ちの方で、接種を希望される方は、受診券の有効期限が2月末日までとなっていますので、接種時期にご注意ください。

接種費用の免除対象者

- ①優先接種対象者のうち、生活保護世帯又は町民税非課税世帯の方〔全額免除〕
- ②①以外の妊婦、幼児(1歳～就学前)〔一部免除(自己負担千円/回)〕

※優先接種対象者(1月4日現在)

- ①基礎疾患を有する者
- ②妊婦
- ③1歳～小学校3年生
- ④小学校4～6年生
- ⑤1歳未満の小児の保護者等
- ⑥中学生から高校生相当年齢該当者まで
- ⑦高齢者(65歳以上)



※接種回数

接種回数は、優先接種対象者ごとに異なります。詳しくは、接種を受けようとする医療機関又は中央西福祉保健所(☎0889-22-1240 受付時間 平日8:30～17:15)までお問い合わせください。

※その他

接種費用の免除対象者のうち、受診券を使わずに接種費用を全額支払った方については、手続きをしていただきますと接種費用の全部又は一部をお返しします。

手続きには、接種者ご本人の身分証明書(保険証、運転免許証等)、領収書(コピー不可)、接種済証、本人名義(未成年の場合は、保護者名義)の金融機関の口座情報、認印などが必要です。

問い合わせ

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内)
☎893-3811
(受付 平日8:30～17:15)

休日当番医

2月			
7(日)	関 田 病 院	☎ 893-0047	
11(木)	仁 淀 病 院	☎ 893-1551	
14(日)	森 木 病 院	☎ 893-0014	
21(日)	さ く ら 病 院	☎ 893-5111	
28(日)	仁 淀 病 院	☎ 893-1551	

3月			
7(日)	関 田 病 院	☎ 893-0047	
14(日)	山 内 内 科	☎ 893-3111	
21(日)	さ く ら 病 院	☎ 893-5111	
22(月)	天 王 診 療 所	☎ 891-6678	
28(日)	仁 淀 病 院	☎ 893-1551	

※都合により当番医が変更となる場合があります。受診の前に電話でご確認ください。