豊かな自然と心に出会えるまち

広報









令和5年成人式

いの町の人口 令和4年12月末現在

総人口 21,502 (21,864) 男 性 10,269 (10,423) 女 性 11,233 (11,441) 世帯数 10,358 (10,431)

()内は前年同月末日 ※住民基本台帳人口による

いの町防災行政無線の 放送内容確認

☎ 893-1213

28 893-1214

いの町防災・行政アプリ(防災、行政情報をプッシュ通知)

GooglePlayで

「ライフビジョン (スマホ版)」検索 Android用のQRコード →



AppStoreで

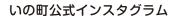
「ライフビジョン」 検索 iPhone用のQRコード →



いの町公式ホームページ

https://www.town.ino.kochi.jp/









https://www.instagram.com/ino_town/

成人おめてし

1月3日、新型コロナウイルス感染対策を行い、すこやルス感染対策を行い、すこやにされ、156名が20歳を迎んました。式典に参加されたえました。式典に参加されたの方々は、久しぶりの再会に互いの近況を話しあったり、記念写真を撮ったりかち合成人となった喜びを分かち合成人となった喜びを分かち合っていました。



新成人の主

20歳の私

安部 義亮



本日は私たちのために、このような素晴らしい成人式を伸していただき、心より感謝催していただき、心より感謝で無事に成人という大きな節の無事に成人という大きな節を迎えることができ、大変増を迎えることができ、大変

というでは感謝してもしきれい。 20年間、たくさんの愛情を が、切磋琢磨し支え合った地域 がさった先生方、陰ながら がださった先生方、陰ながら ですえてくださった地域 の方々には感謝してもしきれ

私は今、建築学を勉強するとのでありがため親元を離れて一人暮らしため親元を離れて一人でするよど家事をすべて一人でするよど家事をすべて一人でするよがましさを実感するとともに、ちまで当たり前だと思っていた間りの方々の存在、自分がた過ごしてきた環境のありがた

謝辞

2万冊もの本が美しく配架さ るエリアは、約8メートルの 4階にある本棚劇場と呼ばれ 風貌、中に入ると5つのフロ を受けました。外観は隕石を その建物の見せ方に強く感銘 れる博物館を見学した時に、 武蔵野ミュージアム」と呼ば た埼玉県所沢市にある「角川 でもインターンを兼ねて訪れ ます。行動を起こす事で新し き時間を利用して、その場所 あたかも本の内容が表紙の外 ロジェクションマッピングの れており、その広大なスペー 巨大な本棚に囲まれた空間に、 アに分かれています。中でも 彷彿させるかのような圧倒的 い発見も沢山ありました。中 に足を運び、知識を深めてい な建物を自ら調べ、休日や空

> **しました。** いが躍る思いが いが躍る思いが

今、この情報化社会の中で 度々図書館に足を運び、本を 借りることは少なくなってき ているでしょう。しかし、プ ロジェクションマッピングを 使うという見せ方の工夫をす ることで集客を図る。発想の ることで集客を図る。発想の れた建築物を創りあげていく。 そのためには、建築物に限ら そして、柔軟な発想が大切な そして、柔軟な発想が大切な のだと実感しました。

自ら計画し行動し挑戦する。 その過程でいくつも失敗をしてきました。車で県外へ行ったとき、後輪タイヤがパンクして、初めてJAFに電話をかけ対応してもらったこと、がにって食中毒になったこと、など、数えきれない失敗が、大きな経験となっています。

うとして遅くなるより少しくたことはないが、巧みにやろ意味は下手よりは上手にこしはこのことわざが好きです。「巧遅は拙速に如かず」私

野力してまいります。 はうがよいということです。 まずはとりあえずやってみる。失敗を恐れずそれをバネる。失敗を恐れずそれをバネにつけ、目標に向かってひたにつけ、目標に向かってひたいきに精進する。私はこのことを心掛け、これからも日々、とを心掛け、これからも日々、とを心掛け、これからも日々、 らいまずくても、早くやった

げます。 ただきますようお願い申し上 温かい目でご指導ご鞭撻をい 間に、地域に、社会に恩返し 不足です。どうかこれからも 熟です。しかし、今の学びを たが、社会人としてはまだ力 という大きな節目を迎えまし っていきたいと考えています。 頑張りきることで、いつか仲 に比べると、私はまだまだ未 いると思います。そんな仲間 立派に子育てをしている人も て働いていたり、親になり、 し貢献できるような自分にな 私たちは年齢では「二十歳」 中には、すでに社会人とし 今日の成人式を迎えた仲間

として人生という大きな道をなった私たちはこれから大人

歩んでいきます。壁にぶつかったり、自信をなくし周りが 見えなくなったりすることも あるでしょう。しかし、その 都度考え、決断し道を進んで いきます。努力し結果を出す のみにとどまらず、大人とし て模範となれるような人間性 と決断力を兼ね備え、前向き に生きることを誓い、新成人 代表の主張とさせていただき ます。











表彰状及び感謝状贈呈

12月21日、多年にわたり明るい柳野を創る会 の会長を務めるなど柳野地区での地域貢献に尽く されたとして、松本和美氏に表彰状の贈呈を行い ました。

長年のご尽力に心から感謝申し上げます。



12月15日、多数の美術作品の寄贈が町の文化 振興に貢献したとして、島田瞳氏に感謝状の贈呈 を行いました。

寄贈された作品は本庁、各総合支所で展示して います。 総務課



てママ・パパのサポートを目指し "母子保健推進員養成講座"が修

10月から開催しました『母子保健推進員養成講座』 を8名の方が受講され、12月に全過程を修了しまし た。来年4月から母子保健推進員(通称:母推さん) として、乳幼児健診、おやこっこたいむ(育児相談) 等で活動する予定です。

これから、子育て中の親子を地域で支えてくれる身 近なサポーターとして、活躍が楽しみです。

※「子どもが大好き!」「地域で子育てのお手伝いを したい!」という方は、ほけん福祉課までお気軽に お問い合わせください。



鎚山系に登られ と思います。石 と思います。石 いれ間 または U の豊かな自然を表しい石鎚山系 らも多くの出逢 【山の案内所】 した案内所にしてしました。来年度子供向けワークシ いを大切に

いきたいです。またこれ、個人的にもスキルアッ 子供向けワークショップ、移り変わる季節の情報た。主に訪れたお客様の 年が過ぎようとして がら本川の生活をに囲まれ地域の人 一度はもっ て、 移住



新 名 桜 (しんみょう

内科・呼吸器内科 院長 髙岡 誠人

(日本呼吸器学会呼吸器専門医、日本内科学会総合内科専門医)

いの町新町86 ☎088-892-0296 https://www.takaokanaika.com

(医)慶誠会



砂原吋间			小	\\\\	並	
9:00~12:30	•	•	*		•	
14:00~18:00			•			

※木曜・土曜の午後、日曜祝日休診

【医師】 ● 髙岡 誠人 髙岡和子

★ 髙岡 和子(内科のみ)

発熱や風邪症状のある方は、予めお電話でお知らせください

取り組みを紹介します。 町内の公立小中学校等の

)吾北小学校

マラソン大会

神谷発表 19**天**

神谷小中学校

顔輝く神谷魂~」をスローガ

一心団結~笑

神谷発表会を行いまし

2~」が、波川公園で開催され シェ〜によど銀橋音楽祭202

12月には、「さんさんマル

ました。

認定こども る肌寒い日でしたが、隣接の 12月1日、冬到来を思わせ

園ごほくと 行いました。 合同でマラ ノン大会を 10月から

今回は文化

ン集会とし 会をマラソ つけてきま て、走力を 朝の体育集 月、火曜の

ンに、 委員会が実行

た。

伝ラーメン体操」をしてきまし

「ぷっくりハート体操」と「秘

町内の3~5歳児と一緒に、

ました。オー 進行を担当し 準備や当日の 委員となり、 ノニングでは、

がありました。小学生は、 生と5、6年生に分かれて合 神谷保育園児のかわいい発表 奏を披露しました。 校児童による劇と、1~4年 全

した。体育の授業では、自分

レゼンと全校合奏を披露しま 中学生は、各学年の劇やプ 最後は、有志による演奏に

会場が一体となり、 大盛況の

を決め、ピッタリ賞も目指し ムをもとに自分の予想タイム を走る試走を行い、そのタイ ました。11月後半にはコース 達は一生懸命練習に取り組み り切ることを目標に、子ども のペースを守って最後まで走

笑顔あふれ ました。み 中幕を閉じ う目的を果 る発表会に の心に残る、 た「団結し んなで決め する」とい みんな

に応援し地域の方 ていただ

当日は、

たくさんの保護者

ることが に走り切

問い合わせ

教育委員会事務局

893-1922

おまけ 雨除けするぷっくり ハートちゃん

ぷっくりハートちゃんがゆく **-ぷっくリハートになるために**

本川

中学校

作文コンテストで

学校賞受賞

を育んでいます。 も達のぷっくりハート あらゆる場面で、子ど 町内の園や学校では、



福祉政策部 本川中学校は、高知県子ども

スター・作文コンテスト の「第13回こうち介護の日」 学校賞を受賞しました。 選一名と多数の入賞があり入賞 会長賞)一名、優秀賞二名、 知県介護支援専門員連絡協議会 知県知事賞)一名、特別賞(高 校・作文の部で、最優秀賞(高 作品が多かった学校に贈られる 中学 ポ

が沸いています。 ちの五名を占める受賞に学校中 数は合計で六名であり、そのう 中学校・作文の部の総入賞者

楽しい体操ができました。

たくさんの子ども達といの町商

雨が降る寒いなかでしたが、

工会の方々と、心も体も温まる

おして自らと高齢者との関わり について考えたもので、そこ で実施した高齢者疑似体験をと 会福祉協議会本川支所のご協力 入賞作品はいずれもいの町社

の「ぷっくり りや、いの町 方々との関わ する気持ちは、 大きいと深く まれたものが 組によって育 本川の地域の さしさや共感 に共通するや ート」の取

診療時間 月 火 水 木 金

循環器内科·消化器内科 内科・ 诱析



長寿社会課主催

Moriki Hospital

いの町3674 -893-001

土 8:30~12:30 14:00

北村 院長 嘉男





新任のご挨拶と生活リハの紹介



建康・福祉 情報

仁淀病院 理学療法士 大黒

【ご挨拶】

いの町の皆さん、はじめまして。仁淀病院理学療法士の大黒章弘と申します。私は、 この自然豊かで温もりのあるいの町で生まれ育ち、高知リハビリテーション学院を卒 業後、高知市内の病院で約10年勤め、令和4年4月より仁淀病院リハビリ室の一員と して勤務しています。この度、大好きなふるさとで理学療法士として地域の皆さんと 関わっていけることを大変嬉しく感じています。



【生活リハとは】

私たちが日々行っているリハビリテーションは、細かく分けるといくつもの分野に分かれます。急性期リハ、 回復期リハ、生活期リハなどの怪我や病気をしたあとの病期別分類があり、さらには整形外科、脳神経外科、 心臓、呼吸器分野など多種多様に存在します。その中で、今回は全ての分野で必要となる「生活リハ」につい て簡単にご紹介いたします。

生活リハという言葉に聞きなれない方もいると思いますが、基本的な考え方としてはトイレや着替え、入浴 や食事などの日常生活動作そのものをリハビリとして捉え、自立した生活のサポートを行うこととされていま す。入院中、あるいはご自宅で過ごされている方を問わず、自分でできることは自分で行っていただく事がポ イントになります。介助や手伝いが行き過ぎてしまうと、せっかく自分でできる力があるのにその力を使わな くなっていってしまいます。そうなると身体機能の低下を招いてしまい、本人やご家族、介助者の負担が増加、 さらには自分でやってやるぞ!といったモチベーションも低下してしまいます。これに対し、自分で実践する ことで「自信がついたぞ」→「これもできるかも、やってみよう!」というモチベーションアップにつながる ことで家族の負担軽減、身体機能改善といった好循環の創出こそが「生活リハ」なのです。

生活リハの対象となる方が「自分でできる喜び」を感じていただけるようにスタッフ一同努めてまいります。 (尚、個別リハビリテーション対象は医師が必要と判断した方に限ります。)

元気でいきいき暮らしたい~の No.106 ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) **☎** 893−3811

メタボ (メタボリックシンドローム) とは??

メタボとは、内臓脂肪の蓄積(内臓脂肪型肥満)に加え、高血圧・高血糖・脂質異常の2つ以上が起きてい る状態です。放置すれば「生活習慣病」を引き起こし、重症化すると命にかかわる危険性が高まります。メタ ボを防ぐことが、生活習慣病のリスクから体を守る大きな一歩です。

を記結果を活かして健康づくり!

1) 特定健診の結果を確認 (ポイントは3つ)

高血圧 最大血圧 最小血圧

高血糖 尿糖 ヘモグロビンA1c

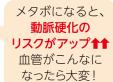
中性脂肪



コレステロールなどがたまって狭くなった血管

脂質異常

HDL/LDLコレステロール



2) 生活習慣の見直し

食事

- ・1日3食バランス よく!腹八分目
- ・野菜から食べ始め
- ・週に2日は休肝日 を設ける
- *特定健診は国が定めた 年に一度の健康診断です。ご自身の今の健康 状態を把握するために 受診しましょう。





運動

- ・歩くチャンスを作る 例えば…買いだめをせず、 毎日歩いて買い物 上り2階、下り3階は階段 を利用する
- あと10分体を動かす習 慣を「 例えば…庭や花壇の手入れ、 座るときは背筋を伸ばして
- ・筋力トレーニングも適度 に行う

地域に密着した介護サービスを展開しています 社会福祉法人伊野福祉会



- ケアハウスいの
- 法人本部
- いの町波川560-2
- ☎892-4976



- デイサービス駅前ゆとりあ
- グループホームゆとりの里
- 小規模多機能型介護事業所壽幸園サテライトいの
- ヘルパーステーションいの・居宅ぼっちり



小規模多機能型介護事業所えだがわ



- 小規模多機能型介護事業所壽幸園
- デイサービス壽幸園
- グループホーム壽幸園



※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。

▶子育でサービス <乳幼児健診は個別に通知します。>

, , , , , ,	• •	וט ככפיט נ	エロン			
内容	E	3 程		場所	受付時間	
	2月	7⊟	火	枝川コミュニティセンター	0.30 0.50	
おやこっこたいむ	2月	21⊟	火	※総合健康センター(ぐりぐらひろば)	9:30~9:50 ※ぐりぐらひろばのみ	
(育児相談)	3月	7⊟	火	天王コミュニティセンター	※くりくらしろはいみ 予約制です	
	3月	14⊟	火	※総合健康センター(ぐりぐらひろば)	השהאיר 6	
4 か月児健診	2月	2⊟	木			
7か月児健診	3月	2⊟	木	 すこやかセンター伊野	13:00~	
1歳6か月児健診	2月	16⊟	木		13.00~	
3 歳 児 健 診	3月	23⊟	木			
吾北·本川乳幼児健診	3月	9⊟	木	吾北中央公民館	13:30~	
たまごっこたいむ	2月	3⊟	金	│ │※総合健康センター(ぐりぐらひろば)	13:15~13:25	
(マタニティ教室)	2月	18⊟	土	※応口健康ピンター(ぐりぐらじつは)	9:45~ 9:55	
離乳食講習会※	2月	10⊟	金	すこやかセンター伊野	9:50~10:00	



※おやこっこたいむ(ぐ りぐらひろば)、たま ごっこたいむ、離乳食 講習会に参加希望の方 は、ほけん福祉課(すこ やかセンター伊野内) (2 893-3811)ま でお申し込みください。

▶広域がん検診 ■申込み先 高知県総合保健協会 ☎831-4351 平日8:30~17:00 毎年、2月頃に高知県全域を対象とした広域がん検診を実施しています。

今年度、がん検診を受けていない、又は受けられなかった方は次の日程での受診をご検討ください。

日 程			会場(高知市)	がん検診の種類	費用	申し込み受付期間	
2日	19⊟		総合保健協会中央健診センター	肺・胃・大腸	無料	各検診日の2週間前まで	
	25⊟	土	高知市保健福祉センター	乳・子宮頸	無科	※定員に達した場合、受付終了	

【対象となる方】

肺・胃・大腸がん検診 → 令和4年4月1日以降に左記の検診を受診していない40歳以上男女 乳がん検診 → 令和3年4月1日以降に左記の検診を受診していない40歳以上女性 子宮頸がん検診

→ 令和3年4月1日以降に左記の検診を受診していない20歳以上女性

▶特定健診の個別受診について

40~74歳の市町村国保の方と75歳以上の後期高齢の方は1年に1度、特定健診を受診することになっています。 今年度、特定健診の受診が終わっていない方は**3月31日(金)までに**病院へ電話予約のうえ、受診をしてください。 ※特定健診の受診には、昨年5月上旬にお送りしております受診券が必要になります。

受診券がお手元にない方は、ほけん福祉課(☎893-3811)までご連絡ください。

町内実施医療機関一覧

-31 37 (300 - 301)/01/01/01					
病院名 電話番号		病 院 名	電話番号	病院名	電話番号
仁淀病院 893-1551		WESTほね関節クリニック	850-8811	天王診療所	891-6678
大国町内科クリニック	802-8278	西村整形外科医院	893-2455	高岩診療所	867-2518
高岡内科	892-0296	山内内科	893-3111	長沢診療所	869-2211
森木病院	893-0014	田村カルディオクリニック	893-5712		
とんぼクリニック	879-0222	さくら病院	893-5111		

	5	(⊟)	高岡内科	892-0296
_			仁淀病院	893-1551
2	1 2	(⊟)	さくら病院	893-5111
月	19	(⊟)	仁淀病院	893-1551
, ,	2 3	(木)	さくら病院	893-5111
	26	(日)	仁淀病院	893-1551

	5	(⊟)	さくら病院		893-5111
3	12	(⊟)	町田整形外科		891-6565
	19	(⊟)	仁淀病院		893-1551
月	2 1	(火)	とんぼクリニック		879-0222
	26	(日)	さくら病院	2	893-5111

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。

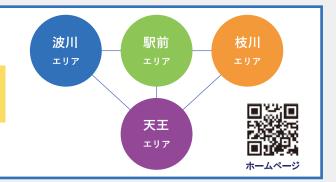
★ 社会福祉法人 伊野福祉会

介護のことなら何でもご相談下さい

ぼっちい 居宅介護支援事業所 いの町駅前 14 ☎891-6616

ご本人・ご家族様にとってぼっちりな暮らしができる 介護プランを作成します

高知市・土佐市・日高村・佐川町の方も支援できます



火災発生等のサイレン吹鳴について

消防署からのサイレン吹鳴は、火災や災害発生に 伴い消防職員や消防団員を招集するために使用され ているほか、付近住民への注意喚起や避難の呼びか けなど、被害を最小限に食い止めるために使用され ています。

また、火災発生以外でも、捜索や訓練等で消防団 員を招集するためサイレン吹鳴を行うことがあり、 事案によってサイレンの吹鳴パターンが異なってい ます。

時間帯を問わず、突然サイレンが鳴り響き驚く場 合もあることと存じますが、ご理解いただきますよ うお願いします。

事案名	吹鳴時間	休止時間	吹鳴回数
建物火災	5秒	2秒	90
山林火災	10秒	2秒	50
招集サイレン (車両・その他火災、 水難事故、行方不明、 訓練)	15秒	6秒	30
鎮火	30秒	_	10

■問い合わせ

総務課危機管理室

8 8 9 3 - 1 1 1 3 **2** 8 6 7 - 2 3 0 0

吾北 住民福祉課 本川 住民福祉課

2 869-2112

バス・電車の乗り方教室を 開催しました

公共交通の役割を学び、利用促進を図ることを目 的に、11月21日伊野小学校放課後児童クラブの児 童を対象に、総合政策課がバス・電車の乗り方教室 を開催しました。

参加した児童は、今回の 教室にご協力いただいた、 とさでん交通㈱と㈱県交北 部交通の担当者の説明を真

剣に聞きながら、実際にバスの乗降体験を行いました。 参加児童からは、「ICカードですかをピッとす るのが楽しかった」「また乗りたい」などの感想が



ありました。

犯罪はゆるサンタ!

いの地区地域安全協会・土佐警察署

12月2日にサニーマー ト伊野店で、年末年始に 向け防犯活動の一環とし て「地域安全・花いっぱ いキャンペーン!」を実 施しました。



伊野幼稚園児8名が一足早いサンタクロースにふ ん装し、クリスマスソングを歌った後、「犯罪はゆ るサンタ!」のかけ声を合図に、ボランティアと一 緒に「特殊詐欺に遭わないでください」と呼びかけ ながら、来客者に花苗と防犯啓発物の配布を行いま した。

この活動は平成30年から実施しており、今後も 継続して実施する予定です。



「救急普及啓発広報車」の寄贈

仁淀消防組合消防本部では、12月に一般財団法 人 救急振興財団(以下、「救急振興財団」とい う。) から「救急普及啓発広報車」が寄贈されました。 今回の車両の寄贈は、「救急振興財団」が一般財 団法人 日本宝くじ協会 からの助成を受けて、応急 手当の普及啓発促進を目的に行っている事業による ものです。

車両外部に大型モニターが取り付けられるように なっており、DVDなどの映像を映し出すことがで きます。さらに、心肺蘇生法のトレーニングができ る人形、AEDの使い方が学べるAEDトレーナー、

119番通報の訓練ができる装置などが装備されて います。

応急手当の普及啓発だけでなく、地域の防災力を 高めて行けるように、様々な用途で有効活用してい きたいと考えております。







外科•整形 田村 章



循環器•内科 田村親史郎

田村カルディオクリニック (田村外科)

いの町波川 R33 沿い ☎088-893-5712(電話予約は前日まで) 水曜午後外科休診 金曜午後循環器内科休診

聖路加国際病院、高知大学附属病院等で研鑽後、実家医院に戻りました。 循環器専門医としての知識と経験を活かし、不整脈、心臓弁膜症、狭心 症、高血圧症、その他生活習慣病の診療を行っています。



消防出初式が実施されました

1月15日に高知県消防学校で、いの町消防出初式が開催され、各種表彰が行われました。 受賞されました皆様並びに配偶者功労者、退団者の皆様におかれましては、これまでの消防・防災へのご 尽力とご協力に対しまして心から感謝申し上げます。【敬称略】

○町長表彰(勤続20年以上) 伊野方面隊

枝川分団

班 長 中山 晶登 南分団

班 長 池上 憲昭

班 長 藤岡 昌英 団 員 尾﨑 多鶴

三瀬分団

班 長 宮地 利光

吾北方面隊

清水分団

班 長 伊東 敬之 団 員 松丸 博 小川分団

団 員 岡林 洋

団 員 藤田 保志 団 員 小西 健悟

○団長表彰(勤続10年以上) 伊野方面隊

伊野分団

班 長 大原 直樹 団 員 池田 怜司

団 員 深見 成克

班 長 坂本 開世

南分団

団 員 山本 泰久

神谷分団

団 員 中島 直人

吾北方面隊

上八川分団

団 員 小西 誠

団 員 塩見 武尊 団 員 田岡 佐奈

団 員 和田 真弥

小川分団

団 員 伊藤 秀樹 班 長 筒井 信

下八川分団

団 員 曽我 幸司

○感謝状(勤続10年以上) (階級は在団時の最高階級) 元伊野方面隊

枝川分団

団員 谷 修平 南分団

分団長 故 池上 和俊 副分団長 井上 和仁

川内分団

分団長 故 森本 高彦

団員 矢野 健二

神谷分団

団 員 尾﨑 正良

団員 町田 憲彦

元吾北方面隊

上八川分団

班 長 和田 光正 団員 川村 幸誠

下八川分団

団員 藤田昌志

北川 雄一 団員

清水分団

団 員 川村 仁士

○配偶者功労者表彰

中山 清子(枝川分団 班長

中山 晶登の妻)

池上 样(南分団 班長

池上 憲昭の妻)

尾﨑 洋一(南分団 団員

尾﨑 多鶴の夫)

宮地 純代 (三瀬分団 班長 宮地 利光の妻)

伊東 順子(清水分団 班長

伊東 敬之の妻)

松丸 香奈(清水分団 団員 松丸 博の妻)

岡林 晶子 (小川分団 団員

岡林 洋の妻)

藤田 孝子(小川分団 団員

藤田 保志の妻)

小西 陽子(小川分団 団員

小西 健悟の妻)







2月の消防団行事予定

2月5日(日) 初午行事 2月下旬 本部会



Jアラートによる全国一斉の緊急情報の伝達訓練について

地震・津波や武力攻撃などの有事の際に、全国瞬時警報システム(Jアラート)により 送られてくる国からの緊急情報が、自動的に防災行政無線を通じて放送されます。

全国一斉情報伝達訓練が、以下の日時で実施されますのでお知らせします。

(訓練実施日) 2月15日(水) 午前11時

(放送内容) 「これは、Jアラートのテストです」×3回 「こちらは、いの町役場です」

■問い合わせ 総務課危機管理室 ☎ 893-1113







町県民税申告受付

■問い合わせ 町民課 ☎ 893-1117 / 吾北 住民福祉課 ☎ 867-2300 / 本川 住民福祉課 ☎ 869-2112

令和4年中(令和4年1月1日から令和4年12月31日)の所得の申告が始まります。

この申告は、令和5年度の町県民税の課税や国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の算定 をするための資料となる大切なものです。

また、申告をしていない場合、保険料(税)の軽減制度や福祉制度、医療費助成制度なども受けることが できなくなる可能性がありますので、申告書は期間内に提出してください。

○新型コロナウイルス感染症対策についてのお願い

- ①郵送申告のお願い…新型コロナウイルス感染症感染防止の観点から、可能な限り郵送での申告を推奨して います。ご協力のほどよろしくお願いします。
- ②**入場時の検温の実施**…37.5度以上の発熱がある場合、咳などの風邪の症状がある場合、検温にご協力い ただけない場合などは感染防止の観点から入場をお断りさせていただきます。発熱等の症状がある方、体 調のすぐれない方は無理をせず後日改めて来庁していただくようお願いします。
- ③マスクの着用、手指消毒のお願い…会場ではマスクを常時着用し、会場入□で手指消毒をお願いします。
- ④少人数での来庁…「三密」回避のため、会場には必要最小限の人数でお越しください。また、県内の感染 状況やお客様のご来場状況により入場規制をさせていただく場合がございます。

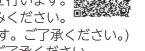
○申告受付期間

2月16日(木)から3月15日(水)まで(土・日・祝日を除く)

予約用QRコード (いの町ホームページ 電子申請サービス)

午後の部 13:00~15:00 午前の部 9:00~11:00

※ただし、**2月26日(日)は、事前予約の上、本庁舎2階町民課前ロビー**で申告受付を行います。 予約は、2月17日(金)までにいの町ホームページの電子申請サービスにてお申込みください。 (予約状況次第では、期日よりも早めに予約を締め切らせていただく場合があります。ご了承ください。) なお、土地や建物、株式の譲渡所得や配当所得がある方は、受付できませんのでご了承ください。



- ○申告会場 本庁舎 2 階 町民課前ロビー、吾北総合支所住民福祉課、本川総合支所住民福祉課
- ※申告書については、今年は、**昨年住民税申告をした方にのみ**送付しておりますが、町民課、各総合支所住 民福祉課、出張所にも備え付けていますのでご利用ください。

○申告が必要な方

令和5年1月1日時点でいの町に在住している方 で下記に該当する方は、申告をしてください。

- ①給与所得以外に所得のある方
- ②公的年金等収入以外に所得がある方
- ③営業等・不動産・農業所得がある方
- ④生命保険契約の解約や満期による一時金や個人年 金による所得がある方
- ⑤医療費控除や生命保険料控除等の各種控除を申告 する方
- ⑥所得課税証明書が必要な方、保険料(税)の軽減 制度や福祉制度等を受ける方 など

○申告が不要な方

- ①所得税の確定申告をされる方
- ②給与収入のみの方で、勤務先で年末調整が済んで いる方
- ※複数の会社から給与をもらっている場合を除く
- ③公的年金等収入のみの方で、次に該当する場合 65歳以上で公的年金収入が148万円以下の方 65歳未満で公的年金収入が98万円以下の方
 - ※所得税の還付申告をする方や遺族年金及び障害 年金等の方を除く

○申告に必要な物

- (1) マイナンバーの確認できる書類(どれか1点)
 - ①マイナンバーカード
 - ②マイナンバー通知カード(記載事項が住民基本台帳と一致している場合のみ)
 - ③マイナンバー記載の住民票
 - ※控除対象配偶者や扶養親族のマイナンバーについては申告前にナンバーを確認してください。
- (2) 身分を確認できる下記の書類(どれか1点)
 - ①マイナンバーカード ②運転免許証 ③障害者手帳 ④保険証 など
- (3) 所得の算出の基礎となる書類、帳簿、領収書、源泉徴収票など
- (4) 生命保険や地震保険の控除証明書、医療費控除の明細書など ※郵送申告の方は、上記の(1)と(2)のコピーを、(3)と(4)は原本を同封してください。

○注意事項

- 証明書等の必要な書類が添付されていない場合 は、各種控除が受けられません。
- ※社会保険料控除のうち、いの町に納付された国 民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保 険料については添付を省略できます。ただし、 納付義務者と控除を申告する方が異なる場合は 領収書等の確認をする場合があります。
- 2 医療費控除を受けられる方は、1年間に支払っ た医療費の額を、「医療を受けた方」や「医療機関 及び薬局等の支払先」ごとに分けて、事前に集計 し、「医療費控除の明細書」を作成してください。 作成していない場合は順番が前後したり受付がで きなかったりする場合があります。なお、領収書

は自宅で5年間保管してください。

- 営業等・農業・不動産所得がある方は、事前に 必要経費や収入金額の集計を済ませてください。 作成していない場合は順番が前後したり受付がで きなかったりする場合があります。なお、領収書 は自宅で5年間保管してください。
- 土地や建物、株式の譲渡所得や配当所得がある 方は、次の期間に伊野税務署でご相談ください。
 - ·伊野税務署 3月1日(水)~3月15日(水)
 - ※今年も**2月16日(木)から3月7日(火)**の期間に本 庁舎2階にて税理士相談コーナーを設けますが、 土地や建物、株式の譲渡所得や配当所得がある 方は受け付けることができなくなりましたので、 税務署での申告をお願いします。



伊野税務署からのお知らせ

確定申告会場開設期間 受付時間等 8:30~16:00 (相談開始は9:00~) 2月16日(木)~3月15日(水) ※入場整理券の配付状況により、16時前であっても受付を終了 (土・日・祝日を除く) させていただく場合があります。

- ●会場内の混雑緩和のため確定申告書会場への 入場には、「**入場整理券**」が必要です。 ※作成済申告書の提出のみであれば不要です。
- ●入場整理券は会場で当日配付しますが、 LINEを通じたオンライン事前発行も可能です。 入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場 をお願いする場合がありますので、この機会 にe-Taxをご利用ください。
- スマートフォンで国税庁ホームページにアク セスすれば、画面の案内に従って入力するだ けで申告書が作成できます。

作成した申告書はそのままe-Taxを利用して 送信できるほか、印刷して郵送等で税務署に 提出することもできます。

- ●e-Taxをご利用になる場合は、マイナンバー カードかID・パスワードが必要となります。
- ●マイナンバーカードを使ってe-Taxをする場 合は、スマートフォンがマイナンバーカード の読み取りに対応している必要があります。
- ●ID・パスワードは、税務署で職員による本人 確認を行った後に発行します(申告されるご 本人が運転免許証などの本人確認書類をお持 ちの上、お近くの税務署にお越しください。)。 なお、ID・パスワード方式は暫定的な対応で すので、お早めにマイナンバーカードの取得 をお願いします。



国税庁LINE

回数回

■問い合わせ

伊野税務署

2 0 8 8 - 8 9 3 - 1 1 2 1 (音声案内で「2」を選択)

読取対応 端末の一覧



国民健康保険・後期高齢者 医療制度加入・介護保険の被保険者の皆様へ

~交通事故などに遭ったとき~

▶早めに届出を

交通事故やけんかなど、本人以外の第三者(以降 「第三者」)の行為によってケガをした場合や飲食店で の食中毒や購入した食品などが原因の疾病の治療を する場合にも、保険証を使って治療していただけます。

そのときは、すみやかに医療機関への窓口へ申し 出るとともに、国保・後期高齢者医療の係へも届出 をすることが義務付けられています。

届出がない場合、医療機関からの診療報酬明細書 の確認を行い、その結果、第三者による負傷・疾病 の可能性がある場合には、世帯主の方に「負傷・疾 病原因届」の提出を依頼しています。その際にはご 協力をいただきますようお願いします。

▶国保・後期高齢者医療は一時立替払い

交通事故等でケガをし、その原因が第三者にある 場合、これらに伴う治療費は本来、第三者が支払わ なければなりません。しかし、国保・後期高齢者医 療では「被保険者の治療を受ける権利」を保障する ということから、一時立替払いの形とし、後から第 三者に請求することになります。ただし、第三者か

ら治療費を受け取っている場合は、国保・後期高齢 者医療の立替はできません。

▶示談をする前に

国保・後期高齢者医療の係に届出をする前に示談 が成立してしまうと、国保・後期高齢者医療が第三 者に請求できなくなり、被保険者へ不当利得返還請 求をする場合があります。示談をする前に必ずご相 談ください。

なお、届出に必要なものについては、ご相談くだ さい。

介護サービスを受けるとき

交通事故などで要介護状態になった場合や、介護 の状態が悪化した場合は、ほけん福祉課の窓口へ届 出をお願いします。

■問い合わせ

国保・後期高齢者医療

町民課 国民健康保険係 後期高齢者医療係

2 8 9 3 - 1 1 1 7

介護保険

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内)

2 893-3810

学校施設開放利用団体登録申請書の 受付

「いの町立学校施設の開放に関する規則」 に基づ いて、令和5年度学校施設開放利用団体登録申請書 を受け付けます。

申請書類は2月1日(水)から配布します。昨年度 登録していた団体も新たに登録が必要です。

- ▶提出期限 3月10日(金)
- ■配布・受付・問い合わせ

教育委員会事務局 ☎893-1922

吾北 教育事務所 ☎867-2312

本Ⅲ 教育事務所 ☎869-2331

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者 の傷病手当金の対象期間が延長されました

新型コロナウイルス感染症に感染、又は感染が疑 われる方の、傷病手当金の対象期間が3月31日(金) までに延長されました。

詳細については、国民健康保険係、後期高齢者医 療係まで、電話でご相談ください。

■問い合わせ 町民課 ☎ 893-1117

こどもエコすまい支援事業

こどもエコすまい支援事業は、子育て世帯・若者 夫婦世帯による高い省エネ性能(ZEHレベル)を 有する新築住宅の取得や、住宅の省エネ改修等に 対して補助を行い、省エネ化への支援強化により 2050年カーボンニュートラルの実現を図ることを 目的とした事業です。詳細については国土交通省 HPをご覧ください。

■問い合わせ

2 03-6704-5537

受付時間 9:00~17:00 (土日祝含む)

プレミアム付商品券(生活応援券も含 む)は2月28日までにお使いください

現在皆さまのお手元にある「令和4年度いの町プ レミアム付商品券」の有効期限は、令和5年2月 28日(火)となっております。

有効期限を過ぎた商品券は無効となり、使用でき ません。また、払い戻しもいたしませんので、必ず 期限内にご使用ください。

■問い合わせ

産業経済課 ☎893-1115

いの町公の施設の指定管理者

令和4年第4回いの町議会定例会において、いの町公の施設の指定管理者が下記のとおり決定されました。

管理を行わせる施設	管理を行わせる団体及び指定期間			
名 称	所在地	名 称	指定期間	
土佐和紙工芸村産地形成促進施設・農林 漁業体験実習館(農産加工実習館)	いの町鹿敷1226番	西川建設株式会社 代表取締役 西川 健二	令和5年4月1日~ 令和10年3月31日	

乳幼児・児童医療費、重度心身障害児・者 医療費、ひとり親家庭医療費の助成制度

【このような変更があった場合は手続きが必要です】

- ・加入している健康保険に変更があったとき
- ・住所や氏名に変更があったとき
- ・保護者の変更があったとき
- ▶手続きに必要なもの
- ・受給者証
- ・健康保険証

【助成(給付)の対象とならないもの】

- ・健康保険が適用されないもの(予防接種、健康診 断、薬の容器代、差額ベッド代など)
- ・保育園・幼稚園・小中学校管理下での負傷又は疾 病で、独立行政法人日本スポーツ振興センターの 災害共済給付の対象となるもの

詳細は下記までご連絡ください。

■問い合わせ 町民課 ☎893-1117

令和5年度河川愛護モニター (仁淀川)募集

国土交通省高知河川国道事務所では、仁淀川を管 理するうえで欠かせない地域の方々との連携を深め るため、令和5年度河川愛護モニター(仁淀川)を 募集します。

▶活動内容

- ・仁淀川 (指定の区間) を機会あるごとに見る
- ・河川の状況について気がついたことを連絡する
- ・河川愛護モニター連絡会議に出席する
- ▶モニター期間 令和5年4月1日~令和6年3月31日
- ▶**モニター謝金** 月額 2,800円

応募資格

①川に接する機会が多く、河川愛護に関心がある方

②仁淀川の近隣に住んでいる方

③満20歳以上の方

▶応募方法

Eメール(skr-kouchi52@mlit.go.jp)、郵送又はFAX ※応募要綱はホームページ(http://www.skr.mlit. go.jp/kochi/)からダウンロードしていただくか、電 。 話またはFAXでご連絡いただければ郵送します。

▶**募集期間** 令和5年2月28日(火) まで

■問い合わせ

高知河川国道事務所

(住 所) 〒780-8023 高知市六泉寺町96-7

(TEL) 088-833-6904

(FAX) 088-831-8570

(メールアドレス) skr-kouchi52@mlit.go.jp

(住 所) 〒781-0301 高知市春野町弘岡上1992

(TEL) 088-894-2044

(FAX) 088-894-2144

皆様からのご応募をお待ちしております。



民生委員・児童委員・主任児童委員が決まりました

12月1日に民生委員・児童委員及び主任児童委員の改選があり、次の皆様が厚生労働大臣及び高知県知 事から委嘱されました。(任期:令和4年12月1日~令和7年11月30日)

いの町民生委員・児童委員名簿

工 夕		主女只也待	프 챠 C 챠
氏名	受持区域	氏名	受持区域
角田清明	1(谷)·柿奈路·2(羽根)·25-1(東加田)	小森章宏	成山本村・北成山
河 本 弘 市	3 (大国町)・5 (公園町)	片 岡 孝 雄	中追東・中追西
森 沢 智 恵	4-1 (西町)・4-2 (西地)	大 原 正 宏	楠瀬・柳瀬本村
大川 妙子	6 (幸町)	片 岡 覚	石見・柏原・出来地
矢 野 雅 子	7 (元町)・8 (旭町)	濵 田 千 枝	西ノ谷・北谷
濵 田 千 鶴	9 (本町)・10 (大和町)	演田千枝中岡美加	弘瀬・込谷・長原比上・長原比下
宮脇雅子	11 (加茂)	楠本光春	天王南1・天王南2・天王南3
武 林 学	12 (柳町)・14 (菊楽)	市川静夫	天王南4·天王南5
武 林学鍋 島 亨 子	13-1 (内野) ·13-3 (内野)	吉 村 志保子	天王南6・天王南8
土居茂之	13-2 (内野)	藤木栄子	天王南7・天王南9
岡田正博	15 (東町)・16 (新町)	竹田孝子	天王北1·天王北2·天王北3
平井雅章	17 (天神1) ·18 (天神2) ·19 (天神3)	花 田 奈緒子	天王北4
髙 野 博 康	20-1 (天神4) ·20-2 (天神4)	井 上 美佐子	主任児童委員 (伊野地区)
吉良征世	20-3 (天神4)・20-5 (沖田)・ウェルネス	宮田幸子	主任児童委員 (伊野地区)
山本啓	20-4 (駅南町)・特老	藤岡紀美子	主任児童委員(伊野地区)
森木静男	21-1 (音竹)・21-2 (音竹)	尾中直美	主任児童委員 (伊野地区)
土居裕佳	22 (北山)		大野・西川・成川
畑山光盛	23-1 (北内)		日比原・馬路・槙川
杉本寛子	23-1 (礼内) 23-2 (奥名是友) ·23-3 (是友第2)		松ノ木・川窪・伊守川南
水 木 始 ##		川 州 孝 士 山 中 美和子	
森本敏雄	24 (槇)		程野・敷槙
黒田稔男	25-2(蔭) ·25-3(横藪)	細川照代	清水土居・伊守川北
吉岡和子	26-1(駅前町)・26-2(駅前町)	川村啓	木ノ瀬・上八川土居
刈 谷 信 子	27 (駅東町)	門脇康明	大久保·本郷
楠木紀子	八⊞1・八⊞2	筒井幸一	寺野
(調整中)	八田3・八田4・八田5	山 内 高	津賀谷・古江
川村豊作	東浦1・東浦3	高橋正代	柿藪・連行・小申田
尾崎三枝子	東浦2 (県住R1~R4) (任期:R5.1.1~)	曾我惠美	枝川
髙橋博子	東浦2 (県住R5~R8)	川村友子	南越・致川
(調整中)	西浦1・西浦7	筒 井 恵	高岩
川崎眞知子	西浦2·西浦4-1	玉川弘惠	松尾·西津賀才
島崎博之	西浦3-1・西浦3-2	細川萬里子	新別上
岡 林 敬 介	西浦3-3・西浦6	(調整中)	新別下
(調整中)	西浦4-2		川原田・柳野本村
田上曉光	西浦5	藤 田 明 美 渡 邊 圭 三	柳野上
羽方則行	西浦9	藤田榮子	妙見・中峯・高樽
片 岡 幸 子	泉ノ本・藤ヶ瀬	岡林 豊	川又・仏堂・奥大野
永田秀子	北浦1	自我部 明 美	広瀬・横野・柿奈呂・打木
北添歩	北浦2	曽我部 明 美 北 川 宏 之	漉地·下八川土居
	八代1		長引・十田
	八代2		
竹本範雄			大野内
上田隆司	山石・柿谷・向流・肩抜	筒井英夫	主任児童委員(吾北地区)
(調整中)	新道東1・新道中・新道西・宮の前・宮の東	曽 我 修	主任児童委員 (吾北地区)
吉良昌幸	新道東2·尾山·簡保	松本健市	寺川
坂本美加	波川北・和田・金剛寺・保井谷・茂地	和田教予	越裏門
寺田和代	六部・西山・茶屋ケ鼻・木戸・奥の谷・農大	山中都夫	長沢1区
北川明功	大鎌田・小鎌田	川村久美	長沢2区・戸中
溝 渕 美紀子	大八十・小八十・高野ケ谷	川村節子	大森
(調整中)	中の中・中の西・南の東・南の中・南の西・甫岐	中野内 早 苗	高薮
中島美千代	加田	川村良一	脇ノ山
勝賀瀬 美矢子	奈呂・毛田	古田好輝	桑瀬・中野川
尾﨑早苗	保木・野久保	(調整中)	足谷・葛原
演田久市	鹿敷	増 井 千 明	主任児童委員 (本川地区)
植田江里子	小野	3 /1 / /3	[敬称略]
	・地域の方クが安全に安心して生活できる地域 ・	i たヘノスギニンニ	

「民生委員」とは … 地域の方々が安全に安心して生活できる地域をつくるボランティアです。地域の方から困りごとや 心配ごとをきいて、助けてくれる人や場所を紹介する「つなぎ役」の方です。

「主任児童委員」とは … 民生委員のなかで、特に子どもたちの子育ての相談などを専門にする役割の方です。

■問い合わせ ほけん福祉課 ☎ 893-3810 (吾北) 住民福祉課 ☎ 867-2300 (本川) 住民福祉課 ☎ 869-2112



『農業委員』および『農地利用最適化推進委員』を募集します

現在の農業委員会委員の任期満了(令和5年7月19日迄)に伴い、令和5年7月20日からの農業委員及 び農地利用最適化推進委員を次のとおり募集します。

0 110	ででいった。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・							
項		農業委員	農地利用最適化推進委員					
要件		農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化に関する 事項、その他農業委員会の所掌に属する事項に関しその職 務を適切に行うことができる者	農地等の利用の最適化(担い手への農地の集積、遊休農 地の発生防止・解消、新規参入の促進)の推進に熱意と 見識を有し、その職務を適切に行うことができる者					
資	格	選任予定日において、次のすべてに該当すること (1) 町内に住所を有する者 (2) 農業委員会法第8条4項(次の①・②)に該当しないこと ①破産手続き開始の決定を受けて復権を得ない者 ②禁固以上の刑に処せられ、その執行を終えるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者 (3) 町税等の滞納がないこと						
職	務	農地等の利用の最適化推進に関する事項 農業委員会の所掌に属する事項 毎月1回の定例会への出席、必要に応じて現地確認、人・農	区域内の農地等の利用の最適化推進活動 (活動日数等の目標値が設定されます) 地プラン原談会への参加					
草隹	方法	個人や法人・団体からの推薦及び一般募集						
	を	14人	13人					
	方法	推薦者は町の定める推薦書を、応募者は町の定める応募申込書を農業委員会事務局へ届出してください(推薦書・応 募申込書は農業委員会事務局にて配布する他、ホームページからもダウンロードできます)。						
募集	期間	令和5年2月1日(水)~令和5年2月28日(火)						
任	期	令和5年7月20日~令和8年7月19日						
卡姆姆	(日額)	会長 8,900円 委員 8,500円 (会議等の時間が3時	間以下の場合は0.7を乗じた額とする)					
選任	方法	受付期間終了後に候補者の審査を行い、議会の同意を得て 町長が任命します。	受付期間終了後に農業委員会で候補者の審査を行い、委 嘱します。					
		(1) 農業委員と農地利用最適化推進委員との兼務はできません(同時に推薦・応募することは可能です)。 (2) 申込書等の内容は、住所・電話番号・農業所得を除きホームページで公表します。 (3) 身分は非常勤の特別公務員となり、業務には守秘義務が生じます。						
そ(の他	農業委員の定数の過半は認定農業者等でなければならないとされています。 ※認定農業者等とは、認定農業者、認定農業者の家族でその事業に従事している者、認定就農者などのことです	委嘱の際は、各推進委員が担当する区域を定めます。					

■問い合わせ いの町農業委員会事務局 ☎ 893-1115



女性の健康講座

「正しく知れば大丈夫」不安から身体や心を守りたい

- 3月12日(日) 14:00~16:00 ▶開催日
- ▶講 師 毛山薫 (医療法人薫風会 毛山病院産婦人科医) 思春期から性成熟期・更年期を経て老年期までそ れぞれの年代に大きく影響し健康に深く関わる女性 ホルモン。そのホルモンの乱れによる不調や月経困 難・妊娠・出産などのデリケートな性の心配事につ いて分かりやすく話していただきます。女性が自身 の身体や心の状態を安全に保ち自分で選択して健康 に生きることを考える講座です。
- ▶会場 こうち男女共同参画センター「ソーレ」 5階 視聴覚室

- **対象**女性
- ▶定員 20名(先着順)
- ▶参加費 無料
- ▶**託児サービス**:あり・予約制 6ヵ月~未就学児:無料

小学生(3年生まで): 1家族 500円

- ▶申込方法 2月6日(月) 9時~電話またはHPにて
- ■問い合わせ こうち男女共同参画センター「ソーレ」 **2** 088-873-9100 FAX 088-873-9292 https://www.sole-kochi.or.jp



高知家の女性しごと応援室からイベントのお知らせ

高知家の女性しごと応援室は、働きたいすべての 女性を応援する相談窓口として、高知県が開設した 施設です。このたび、「女性のための再就職支援イ ベント」を開催することになりました。お気軽にご 参加ください。

女性のための再就職支援イベント 『事務職で働きたい女性のためのお仕事フェア』 ~企業の本音を聞いてみよう~

▶日時 2月21日(火)

13時30分~16時30分(受付13:00~)

▶場所 こうち男女共同参画センター「ソーレ」 3階 大会議室

トイベント内容

- ・トークイベント「採用担当者が語る事務職の募 集と採用の本音し
- ・企業の採用の方と一緒に座談会・質疑応答
- **▶参加費** 無料
- ▶ 定 員 30名
- ▶申込み 要(ホームページ、電話から)
- ■問い合わせ 高知家の女性しごと応援室 **2** 0 8 8 - 8 7 3 - 4 5 1 0

https://www.kochijyosei.jp/

受付時間:月9~17時 火・木9~18時 土 10~17時

あなたの知らないITの世界

初心者向けです。 知っていたらごめんなさい。



スマホ・タブレット・パソコンの知っているようで知らない便利な使い方をお伝えします。 あなたの新しいITの世界が広がります。だれも教えてくれないお得な情報をお届けします。

▶開催日時

3月18日(土) 10:00~12:00 あなたの知らないスマホ・タブレットの世界

~高齢者だけではない!デジタル終活~

スマホやタブレット、パソコンを利用している方なら、誰もが考えておく必要があるデジタルデータの生前整理について学びます。 スマホの中には大事な写真、LINEのやり取りなど他人には見られたくない個人情報や、相続などに必要なネット銀行や電子マネーなどの情報が盛りだくさん!

あなたに何かあったら…家族が困らないためにも、どう準備して いれば良いのかお伝えします。

▶持参する物 スマホまたはタブレット

3月25日(土) 10:00~12:00

あなたの知らないExcelの世界 〜関数ってなぁに?基本のキ2〜

生年月日から年齢を計算する方法など、知っておけばちょっと便利な関数を学びます。

難しくない関数に挑戦!

▶ 持参する物 Excelが入ったパソコンまたはタブレット

3月19日(日) 10:00~12:00

あなたの知らないWordの世界

~役立つ機能~

文章を作成するだけではもったいない! 写真の背景を消してみよう!など役立つ機 能をお伝えします。

▶持参する物

Wordの入ったパソコンまたは タブレット

3月26日(日) 10:00~12:00

あなたの知らないPowerPointの世界 ~PowerPointアニメーション機能の学習~ 図形や文字の動かし方などの基本を学び ます。お仕事に活かしてみませんか?

▶持参する物

PowerPointが使えるパソコン

- ▶**開催場所** 伊野公民館2階 第3会議室 **▶受講料** 各 500円 **▶講師** 森 清仁
- ▶定員 各10名(3名以上で開催)※町内にお住まいの方、町内に勤務している方対象
- ▶申込締切日 2月24日(金) 17時 ■申込受付 教育委員会事務局 ☎ 893-1922 (月~金 8:30~17:15)

募

自衛官等募集案内

募集種目	待 遇 等	資 格	受付期間	試験期日	合格発表
自衛官候補生	特別職国家公務員(自衛隊員) 自衛官候補生手当 月額 142,100円 2士初任給 月額 179,200円 (高卒) 月額 198,100円 (大卒) 特例退職手当 1任期 陸 579,130円 海·空 951,236円 2任期 陸1,453,333円 海·空1,508,667円	18歳以上 33歳未満	4月採用試験 締切 2月15日(水)	WEB試験 2月18日(土)~20日(月) 面接·身体検査 2月23日(木) (詳しくはお問い合わせ 下さい)	試験時に お知らせ します
予備自衛官補 (一般)	非常勤の特別職国家公務員 教育訓練召集手当 日額8,500円 教育訓練召集旅費支給	一般社会人等(会社 員·大学生·主婦等) 18歳以上34歳未満		4月8日(土)~23日(日) の内、いずれかの1日を	
予備自衛官補 (技能)	訓練中の食事・宿泊費等無料支給 教育訓練日数 (一般)3年以内に50日間 (技能)2年以内に10日間 教育訓練修了翌日に予備自衛官に任官	中の食事・宿泊費等無料支給 医療従事者、語学、		指定されます (詳しくはお問い合わせ 下さい)	5月31日 (水)

※ 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。 〒780-0061 高知市栄田町2-2-10 よさこい咲都合同庁舎8階 自衛隊高知募集案内所 ☎ 088-823-2006



■ 高知地本 ■ ホームページ

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	0	0	0	○ ~13:00	0	0
午後 2:00~5:30	0	手術	0	×	0	•

▲第2、4土曜日 午後1:30~4:00

▲第1、3、5土曜日 午後休診

×木曜午後、日曜祝日休診

やまおか眼科

院長山岡昭宏

いの町新町20-1

- ◆ 日帰り白内障手術
- ◆ OCT(光干渉断層計)

TEL 088-893-5161





高齢者肺炎球菌ワクチン接種助成の期限が迫っています

▶今年度対象の方が **助成を使えるのは3月31日(金) まで!!**

町では高齢者肺炎球菌予防接種費用の一部を助成しています。

令和4年度の対象者は次の方で、対象の方には令和4年4月上旬に個別通知をお送りしています。接種を希望 される方は、説明文書を必ず読んだうえで、同封の予診票(びわ色の用紙)を使用して接種してください。 予診票を失くされた方は再発行ができますので、お問い合わせください。

- ▶令和4年度対象者 以下の要件をすべて満たす方
 - ・高齢者肺炎球菌ワクチン(23価)の接種歴が無い方
 - ・令和5年3月31日までに以下の年齢に到達する方

65歳相当の方(昭和32年4月2日~昭和33年4月1日生)

70歳相当の方 (昭和27年4月2日~昭和28年4月1日生)

75歳相当の方(昭和22年4月2日~昭和23年4月1日生)

80歳相当の方 (昭和17年4月2日~昭和18年4月1日生)

85歳相当の方(昭和12年4月2日~昭和13年4月1日生)

90歳相当の方(昭和 7年4月2日~昭和 8年4月1日生)

95歳相当の方(昭和 2年4月2日~昭和 3年4月1日生)

100歳相当の方(大正11年4月2日~大正12年4月1日生)

▶自己負担額

2,000円(生活保護受給者は、接種前 の申請で無料になります)

※接種時点に60歳から64歳で、身体障 害者手帳1級の方も対象となる場合が あります。事前にお問い合わせください。

- ※助成を利用できるのは「対象の年度に 1回のみ」です。
- ■問い合わせ ほけん福祉課 ☎ 893-3811 / 吾北 住民福祉課 ☎ 867-2300 / 本川 住民福祉課 ☎ 869-2112

このような通知が届いていませんか?

皆様が加入されている医療保険者より、服薬されているお薬について大事なお知らせをしています。必ず 開封し、医師や薬剤師に相談してください。

①ジェネリック医薬品の差額に関するお知らせ

現在お使いの医薬品をジェネリック医薬品に変更した場合の差額をお知らせします。

☆ジェネリック医薬品とは・・・

先発医薬品 (以下、「新薬」) の特許が切れた後に発売される医薬品で、新薬と同等の有効成分、効能・効果 を持った安価な医薬品です。医療機関で処方される薬についてジェネリック医薬品に変更することで医療 費の負担を少しでも軽減できる場合があります。病気の種類によっては、新薬での治療を必要とするもの やジェネリック医薬品がない場合もあります。

②お薬の種類が多い方へのお知らせ

同じ効果の医薬品が重複していることなどをお知らせします。

2つ以上の病院からそれぞれお薬が出ていると、同じ成分のお薬があったり、お薬の飲み合わせが悪いな どの問題が起こることがあります。

- ★ジェネリック医薬品の使用促進や適正な服薬によって医療費の軽減につながります。
 - ○医薬品による副作用の防止
 - ○飲み忘れなどの防止による残薬の解消
 - ○医療費(薬剤費)の抑制
 - ○医療の質を落とさず自己負担額を軽減
 - ○被保険者や事業者の保険料の負担軽減

通知が届いたら 医師や薬剤師に 相談しましょう

グ小児科・内科 ・整形外科

社会医療法人 仁生会 日 高 クリニック

診療科目	受付	月	火	水	木	金	土	日
小児科·内科	午前 午後	•	•	休			•	休鈴
整形外科 (隔週土曜)	午前 午後			診日			休診	診日

診療時間:午前9時~12時30分 午後2時~17時30分 (休診日:日曜·水曜·祝祭日·年末年始) 健診・各種検査 予防接種など ご相談下さい!

細木病院グループ



日高クリニック 院 長 松本 和博 (小児科・内科) 日本小児科学会小児科専門医



詳しくは

地域の皆様に安心していただける小児科・内科医療を 提供します。なんでもお気軽にご相談ください!

外来受付 🏗 0889-24-7785 日高村 日下小学校東どなり 日高村本郷滝ノ前7

はじめてさんの【ファミサポ体験会】

ع 🌘 2月28日(火) 10:00~12:00 き

●ところ 地域子育て支援センターぐりぐらひろば(いの町1510-1)

ファミサポに登録している会員のうち、まだ一度も利用されたことのない方、 校・ または、これから「おねがい会員」として登録しようと考えている方

●募集人員 1組(先着順) ※2月10日(金) までにお電話でお申し込みください。

●利用料 **無料**(通常 平日 7:00~19:00、1人あたり1時間 600円)

※お子さまは、生後6か月から小学6年生までが対象です。

※まかせて会員には、通常の報酬をお支払いします。

※体験は、会員お一人につき一回限りです。 (初めての方に限ります)

※「おねがい会員」として登録をご希望の方は、当日、登録手続きをお願いします。 ※お預かりする前に10~15分程度の『事前打ち合わせ(顔合わせ)』をします。



いの 🖈 ファミリー・サポート・センター

すこやかセンター伊野内 いの町ほけん福祉課

TEL: 893-3810

TEL: 080-2982-8108 (ファミサポ専用)

Mail: famisapo@town.ino.lg.jp

かりや司法書士事務所



司法書士 刈 谷 裕 治 いの町1700番地19-2F TEL (088) 881-2919

定休日 土曜・日曜・祝日 事前予約により無料相談受付中

相続・公正証書遺言・不動産売買による登記・会社登記

(いの町役場前)



案内です! (次回は5月以降に

ご案内予定 です)



成年後見制度をご存知ですか?

そもそも … 成年後見制度って何?

認知症や知的障害、精神障害等で判断能力が不十分な方々の権利を守る制度です。

財産の管理や契約などの法律行為を自分で行うことが難しい方や、悪徳商法などの被害にあう恐れがある 方々の権利を守り、支援するのが成年後見制度です。

▶成年後見制度利用の流れ

本人または4親等以内の親族等が申立を行い、家 庭裁判所が本人にとって最も適任だと思われる方を 後見人等に選任します。後見人は、本人の希望など を聞いて契約に必要な手続きや財産管理等を行いま す。

▶制度を利用する場合の自己負担が必要?

- ・申立費用
- ・後見人への報酬(専門職が後見人に選任された場合) 上記の費用が必要です。詳しくは成年後見セン ターまでお問い合わせください。

▶成年後見制度の相談はどこにすればいいの?

町では成年後見制度の利用を必要とする方や家族、 関係機関からの相談を成年後見センターで受付して います。

成年後見制度について知りたい、将来に備えて相 談したい等、まずはご連絡ください。

▶相談先 いの町成年後見センター

地域包括支援センター(すこやかセンター伊野内)

2 8 9 3 - 0 2 3 1

基幹相談支援センター(すこやかセンター伊野内)

2 8 9 3 - 3 8 1 0

人権擁護委員無料相談のご案内

■ご相談等に関する問い合わせ

開催場 所

地区||今月の相談日| 相談時間 伊野 | 2月15日(水) | 13:30~16:30 | すこやかセンター伊野小会議室

法務局相談窓口・問い合わせ

祝休日を除く月曜日から金曜日まで 受付8:30~17:15

高知地方法務局人権擁護課	☎ 088-822-3503
みんなの人権110番	☎ 0 5 7 0-0 0 3-1 1 0
女性の人権ホットライン	☎ 0570-070-810
子どもの人権110番	5 0 1 2 0 - 0 0 7 - 1 1 0

行政相談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15日(水)	13:30~16:30	すこやかセンター		一伊里	孙会議室

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3810

人権擁護委員

敬介 井上 岡林 晃 坂本 美加 山本 周児 亨子 高橋美智子 孝志 鍋島 (敬称略)



(敬称略) 行政相談委員 土居 晃 高橋 惠助 ■ご相談等に関する問い合わせ

2 893-1113 総務課

吾北 住民福祉課 ☎ 867-2300 本Ⅲ 住民福祉課 ☎ 869-2112

いの町上水道水質検査結果(毎月検査) 令和4年12月分

	基準値	公園町水系	鎌田水系	伊野南	上八川	長 沢
一般細菌	100個/mL以下	1未満	1未満	1未満	0	1未満
大腸菌	検出されないこと	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず
塩化物イオン	200mg/L以下	2.8	4.6	4.4	2.3	3.3
有機物	3mg/L以下	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.3未満	0.2
рН	5.8以上8.6以下	7.4	6.9	6.8	8.1	7.1
味	異常でないこと	異常なし	異常なし	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	異常なし	異常なし
色度	5度以下	1未満	1未満	1未満	1未満	1未満
濁度	2度以下	0.05未満	0.05未満	0.05未満	0.1未満	0.05未満

※検査機関によって結果の表記に違いがありますが、すべての地点で水質基準を満たしています。 ※水質検査は法令により「毎日検査3項目」「毎月検査9項目」「3か月検査21項目」「年1回検査51項目」「年1回原水検査39項目」「指標菌検査1項目」を実 施しています。すべての検査結果は、町公式ホームページに掲載しています。



休日相談

借金等、生活上の困りごとについてご相談ください(予約制)

- **▶日 時** 2月26日(日) 9時~16時
- ▶場 所 いの町役場(債権管理課) 2階15番窓口

▶対象となる方

町内に住所を有する個人又は事務所、支店等を 有する事業者の方。

生活全般

▶相談内容

町税、町の各種使用料(給食費・住宅使用料等)・ 民間金融機関への返済等今後の生活に不安をお 持ちの方。その他就労問題・福祉に関すること等。 専門部署へ繋ぎ、解決へのサポートを行います。

- ▶相談時間 10人まで(お1人30分程度)
- ▶申し込み

プライバシー保護と新型コロナウイルス感染防 止対策のため事前予約としますので、開催日の5 日前までにお申し込みください。

- ■事前予約申し込み・問い合わせ 債権管理課 ☎ 8 9 3 - 1 1 1 8
 - 一人で悩まず、勇気を持って。 ご連絡お待ちしています。

相談内容等が外部に漏れることはありません。 お気軽に。



「いやっし~土佐」教室のご案内

いやっし~土佐では、一年を通して健康に関する 様々な教室を開催しています。健康づくりや仲間作 りに、教室に参加してみませんか?なお、教室は各 月ごとに募集しています。

大人の水泳教室

- ▶**開催日時** 毎週火·金曜日(10時30分~11時30分)
- ▶定員 30名程度
- ▶講師 火曜日 吉村 加奈、久保 睦(水泳指導員) 金曜日 久保 睦、西本 ひとみ(水泳指導員)

キレイになるヨガ

- ▶開催日時 毎週火曜日(18時15分~19時15分)
- ▶定員 15名程度
- ▶講師 松岡 真優(インターナショナルヨガセンター IYC)

肩こり腰痛予防体操

- ▶開催日時 毎週水曜日(14時~15時)
- ▶定員 15名程度
- ▶講師 松岡 大介(AFAA公認インストラクター)

水中ウォーキング

- ▶開催日時 毎週水曜日(10時30分~11時30分)
- **定員** 50名程度
- ▶講師 市川 実 (財)日本フィットネス協会公認

アクアビクス

- ▶開催日時 毎週木曜日(10時30分~11時30分)
- ▶定員 35名程度
- 講師 吉村 加奈(フィットネスインストラクター)

美姿勢骨盤ワーク

- ▶開催日時 毎週金曜日(11時~12時)
- ▶定員 15名程度
- ▶講師 川島 亜弓インストラクター

健康かんたん体操

- ▶開催日時 毎週土曜日(16時~17時)
- ▶定員 15名程度
- ▶講師 市川 実(財)日本フィットネス協会公認

ZUMBA

- ▶開催日時 毎週土曜日(10時~11時)
- ▶定員 15名程度
- ▶講師 秋山 みさお(JWI認定ZUMBAインストラクター)

大人の水泳教室

- ▶開催日時 毎週土曜日(18時15分~19時15分)
- ▶定員 15名程度
- ▶講師 火曜日 吉村 加奈(水泳指導員) ※一回体験することができる「体験コース」(700円)も
 - ございます。興味がある方、詳細等は、左記までお 問い合わせください。(二回目は、千円となります。)
- ▶開催不可の取扱い 受講希望者が少数の場合は本 教室を開催しないこととします。
- ▶参加資格 医師などから運動の中止又は制限を受 けていない18歳以上の方。
- ▶申込方法 申込用紙に必要事項を記入し、「いやっし ~土佐1の受付に受講料金と一緒に持参してください。
- ■申込・問い合わせ いやっし~土佐 ☎ 852-7618

1コ不動産

ホームページ



いの町・高知市 土佐市など 部屋・家・土地 リフォーム 是非ご相談下さい



070-3208-2946 否

フォーム

お問い合わせ

高知市神田385-3-1階5号



『秋麗』

今野 敏/著

かつて特殊詐欺の出し子だった戸沢の遺体が発見 された。遺体が見つかる前日に彼と一緒にいた釣 り仲間の猪狩と和久田に安積警部補が話を聞きに 行くと、ふたりとも何かに怯えた様子で…。 『ランティエ』掲載を加筆訂正し書籍化。



『成熟スイッチ』

林 真理子/著

人は年をとると外見だけではなく内面も変化して いく。よい方に変わっていくと、精神や人間性が 成熟へと向かう。自身の成熟の現在地を明かしな がら、「人間関係の心得」「世間を渡る作法」など 4つの成熟のテーマについて語る。



『<メンタルモンスター>になる。』 長友 佑都/著

重圧をエネルギーに変えれば、人生が変わる! 4 度目のW杯を目指す長友佑都が、激動のサッカー 人生を振り返りながら、ネガティブをポジティブ に変換するメンタルタフネスの極意を綴る。

▲▽ おはなし会 **▲**▽

▶ 0 ~ 2歳児と保護者対象

Peek a boo

あかちゃんと楽しむ絵本とわらべうたの時間

2月25日(土) 10:30~10:50

定員親子5組

図書館だより



休館日:月曜·祝日·館内整理日

Tel: 850-4360 休館日:月曜・水曜・金曜・日曜・祝日

Tel: 850-4350



■新着図書

枝川分室

○グッドナイト

○黒石

○息をつめて

○連鎖

○タングル

○私のことだま漂流記

○個独という生き方

○身辺整理わたしのやり方

○老害の壁

○「よくむせる」「せき込む」人のお助けBOOK

○85歳、「好きなこと」を続けるごきげん暮らし

○死ぬまでに観たい映画1001本

在昌

折原

大沢

真山

ШШ

下重

曽野

和田

大谷

桂 望実

黒川 博行

仁

詠美

暁子

綾子

秀樹

義夫













■ 9:30~15:00 Mon~Fri 2 088-892-3151 いの町1510-1

↑ 「ぐりぐらつうしん」で毎月の 講座や集いの詳細を発信中!

※ 要予約 は事前にお申し込みください。 ※新型コロナウイルス感染症の感染状況によって、 延期・中止する場合があります。



~ ベビーブランケットについて ~

いの町在住の、妊婦さんから産後 6カ月(満7カ月の前日)までの方に、 100%コットン素材のベビーブラン ケットをお引き換えしています♪ 詳しくはぐりぐらひろばまで!



要予約(7組程度)

ぷっくりハートちゃんinぐりぐらひろば

時 間:10:30~11:00 みんなでぷっくりハート体操をしたり. 写真を撮ったりします。会いにきてね⊌



いいにも おすすめ!



要予約(6組程度)

小児科医との座談会

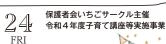
間:10:00~11:30 象:妊婦さん~就園前の親子 持ち物:母子手帳・バスタオル



要予約(6組程度)

産前産後ヨガ

間:10:00~11:30 象:妊婦さん~産後6か月までの親子 持ち物:母子手帳・バスタオル



要予約(8組程度)

いちごの日④~だるまさん抱っこの集い~

時 間:10:30~11:15

P★シアターさんをお招きして、1.2.3月 生まれのお友だちをみんなでお祝いします。

3/2THU

たいにも おすすめ



要予約(6組程度)

育児学級~赤ちゃんの発達と遊び方~

時 間:10:00~11:30 対 象:妊婦さん~産後6か月までの親子 持ち物:母子手帳・バスタオル











EXHIBITION 特別展

ミズカ個展-ほころぶ-開催中~2.19回

草木染めの紙とオリジナルキャラク

ターのイラ スト、約30 点を展示し ます。



源太の紙、世界へ-明治期に輸出され た印刷用紙- 開催中~3.21®

世界から需要のあった 伊野の紙を、吉井源太 と海外の双方の視点か ら紹介します。



WORKSHOP 要事前申込

3/19 カーボンコラグラフ 日 体験

時 間: ① 9:30~ ② 13:30~

内 容:台紙に素材 を張り付け

てコラージュ し、カーボン 紙で刷る版 画技法を体 験できます。



対 象: 小学生以上

(小学生は保護者同伴)

定員:各回8名

参加費: 1,000円 (入館料込)

予約受付開始日: 2月1日(水)

9:00~

土佐の伝統をつなぐー伊野の和紙・安芸の 書道・三原の硯ー 開催中~2.19回

3市町村が連携交流 し、高知の伝統的な 工芸品・文化を紹介 します。



■関連ワークショップ

①自分で漉いた和紙に書こう! 童謡の書!

2月 5日(日) 10:00~12:00

②MY硯作り体験

2月18日(土) 10:00~12:00

③古代文字で今年の抱負を書こう! 2月18日(土) 14:00~16:00

④スマホ硯を使って書道体験

2月19日(日) 10:00~12:00 ※詳細は紙の博物館ホームページをご確認ください。

山野草展 2.22®~2.26®

山野草など約150点を展示します。



第16回全国土佐和紙はがき絵展 2.25年~3.31金

全国から募集した土佐和紙のはがき

絵作品を すべて展 示します。



企画展「源太の紙、世界へー明治期に輸出された印刷用紙ー」



「吉井源太日記」

(聴講無料·要事前予約) 2月11日(土) 13時30分~ 2月2日(土) 13時30分~

がない、 術史 謄写 地となっ 外に 紙 発 したコ 内容となってい を交えながら紹介しま にも 和 版 8 0 世 ŧ 高 通 町 界でど たれ、 作 盛 6 発 の過去と未来を 11 和展し^せ 出 現代に生き続け んに か、伊野 価 り版) 0 ます。 を得 野 吉 ようなど 海 が ます で 原 れ 外 8 ま 大産 0 国 紙 展紙 技 た

開館時間 | 9:00-17:00

*販売コーナーは入場無料

休 館 日 | 月曜日 (ただし、祝日は開館し翌日休館)

入館料 | 大人500円 / 小中高生100円 / 65歳以上250円 28

3 893-0886



https://kamihaku.com/

第12回展まで

第4回 土佐和紙賞 「What's your connection with all around? II」 川北 博子(日本)

高知国際版画トリエンナーレ展のあゆみ

3年に一度いの町紙の博物館で開催される「高知国際版画トリエンナーレ展」――。 土佐和紙の産地である高知県において、和紙文化と版画文化の発展を目的に企画されました。 1990年に第1回展が開かれ、今では日本で最も歴史のある国際公募の版画展となっています。 第12回展の開催に向けて、今号から連載記事で過去受賞作品を振り返ります。数ある賞の中でも、土佐和紙を用いた作品のみに贈られる「土佐和紙賞(第4回より新設)」作品を左記にてご紹介します。

第12回展 作品募集中!

*展示・ワークショップの詳細はHPで

詳細はホームページ https://kamihaku.com/ をご覧ください 第12回高知国際版画トリエンナーレ展
THE KOCHI INTERNATIONAL TRIENNIAL EXHIBITION OF PRINTS
2023年10月7日(土) ▶ 12月3日(日)
いの町紙の博物館 作品募集: 2023年4月1日(土) ▶ 30日(日)

いの町には星の数ほどネタがある? いの市街から吾北、本川地区まで4こま漫画でかけめぐる!

るんるん若ガエル体操









【るんるん若ガエル体操グルー プ】…いの町内には、住民主 体の体操グループが 60 カ所以 上あり、るんるん若ガエル体操 をしている。

参加ご希望の方は、いの町 地域包括支援センターまで (TEL 088-893-0231)。

ファイト! 吾北駅伝









【吾北駅伝大会】…毎年2月頃 に実施しており、今年は3年ぶ りの開催予定。

5 区間総距離 11.3km(一般男 子は 16.5km) を国道 194 号に 沿って、美しい川や山、いっぱ いの自然の中を走る。

休日に…







みなさんはご存知ですか? 休日相談会」

いの町役場に寄ったのです実はコンサートの前に、

【休日相談会】…休日に役場を開 庁して生活上の困りごとについ て相談会を開催しており、相談内 容から役場等の様々な専門部署 へ繋ぎ、問題解決へのサポート を行っている。詳しくは 19 ペー ジ参照。

村岡マサヒロ……1976年いの町生まれ。2000年漫画家デビュー。2004年から高知新聞にて **4 こま漫画「きんこん土佐日記」を連載中。いの町観光大使。**