

梶選第 122 号
令和7年9月10日

各部落代表者 様

梶原町選挙管理委員会
委員長 中 岡 倫

梶原町長選挙の執行及び立候補届出の説明会について

令和7年12月20日に任期満了となります梶原町長の選挙を12月7日に執行いたします。
つきましては、梶原町長選挙の立候補届出の際の書類等についての説明会を下記の日程で開催いたしますので、貴部落内の皆さまにお知らせいただきますようお願いいたします。

記

1. 選挙の期日等
- | | |
|-------|--------------|
| 告 示 日 | 令和7年12月2日（火） |
| 投 票 日 | 令和7年12月7日（日） |
2. 梶原町長立候補届出説明会
- | | |
|-----|-----------------------|
| 日 時 | 令和7年10月20日（月）午後1時30分～ |
| 場 所 | ゆすはら・夢・未来館 1階 会議室1 |

急 募

梶原町環境美化推進組合

従業員（ドライバー）募集

- 梶原町内の可燃ゴミを収集する仕事です。
- | | |
|---------|---------------------------------------|
| 職 種 | 塵介車（パッカー）運転手1名 |
| 業 務 内 容 | 運転手、可燃ゴミの収集業務 |
| 勤 務 時 間 | 8:00 ～ 16:00 迄
月、火、木、金、第2土曜日粗大ゴミ収集 |
| 給 与 手 当 | 月 給 150,000円 |
| 応 募 条 件 | 70歳迄（普通、中型免許要） |
| 待 遇 | 制服支給、労災保険、交通傷害保険有り |
| そ の 他 | 面接時に詳しい説明を致します。 |

応 募 方 法 下記までお電話ください。
梶原町環境美化推進組合

TEL. (0889)－65－0388（組合長 川村）
(0889)－65－0588（田所）



ゆすはらで、おなか一杯!

Yusuhara Gourmet Festival

ゆすはら グルメまつり

高知市、松山市から車で1時間30分!



日時

2025

10/4 (土) 10/5 (日)
10:00~15:00



会場

梶原町
総合庁舎
駐車場



主催: 梶原町グルメまつり実行委員会
後援: 高知県、愛媛県、高知新聞社、
NHK高知放送局、RKC高知放送、
KUTVテレビ高知、KSSさんさんテレビ、
愛媛新聞社、南海放送、あいテレビ、
テレビ愛媛、愛媛朝日テレビ



ゆすはら
グルメ
まつり

会場



シャトルバス
乗降場

大越農村
広場
(約700台)

梶原学園
(約400台)
※ベイト同伴の方は、
梶原学園駐車場を
お使いください。

シャトルバス
乗降場

ゆすはら・夢・未来館
ゆすはら雲の上観光協会

※シャトルバス運行時間: 9:00~16:00

至宇和島

至地味峠松山

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

至宇和島

ゆすはら まち歩き スポット

町中心部には歩いて行けるおすすめのスポットがいくつもあります。
まち歩きをしてお腹が空いたら、新たなグルメを堪能してください!

01 ゆすはら座 02 雲の上の図書館



高知県下では唯一の木造の芝居小屋で、建築家の隈研吾さんが保存活動に携わり、「自分の原点」だと話されています。



隈研吾さんの設計した図書館で、木材が突き出ているような天井など一見の価値があり、まち歩きの休憩にもおすすめです。

03 神幸橋



一千余年の歴史を引き継ぐ津野山神楽が舞い継がれる、三嶋神社へかけられた歩道橋。梶原町産の木材をふんだんに使用しています。

04 維新の門



梶原町は幕末に数多くの志士が脱藩した場所でした。地元ゆかりの志士や坂本龍馬ら、8人の志士を迫力ある銅像にしました。

森の空中あそび場 ファンモック 誕生!!

ファンモックは森の天然木などに張り巡らされたネットの中で自由に遊ぶ施設です。ハンモックのようにユラユラ・ふわふわ、寝転んだり、ジャンプしたり、自由な発想で大人も子どもも遊ぶことができます。

※利用人数上限と使用できない日があるので、予約がおすすめです。



予約など
詳細はこちらから!



お問い合わせ先

梶原町グルメまつり実行委員会(梶原町まちづくり産業推進課)
TEL:0889-65-1250 〒785-0695 高知県高岡郡梶原町梶原1444-1



YUSUHARA
梼原
AREA

梼原町 **豚キムチ**



鷹取キムチを使用したうま味たっぷりの豚キムチ。
マシッソヨー！韓国風お好み焼きもあり～す！

梼原町 **桜花爛漫のプリン3種類**



地元桜と酪農家さんこだわりのお米を使って、ピュアルと美味しさを追求したプリンです。

梼原町 **クッキーシュークリーム**



甘さ控えめの自家製カスタードを詰めたクッキーシュークリームです。

梼原町 **も〜たまらん！ゆすはら牛のスパイシーハヤシカレー**



グルメまつりに来てよかった！ゆすはら牛の旨みがギュウ。激うまカレー。食べると後悔するで。子どもバクバク大喜びのバターチキンカレーもあります。

梼原町 **四国カルスト高原ビーフシチュー**



四国カルスト・雲の上の牧場で大切に育てた、大きめのお肉がしっかり入ったゆすはら牛の旨み溢れ込むビーフシチューです。

梼原町 **八百とどろ(どぶろく)**



※5日のみ

松原の清らかで激しい川の流れをその名に冠した辛口のどぶろく。

梼原町 **土佐あかうし牛串**



四国カルストの麓で育てた、高知県特産品種土佐あかうしの牛串。赤身の美味しさと大人気の和牛串です。

梼原町 **土佐黒牛牛串**



土佐が誇るブランド牛「土佐黒牛」の絶品串焼き！コク深い旨みを味わってください！

ゆすはらグルメまつり

高知と愛媛のグルメが「梼原町」に集結!!

KOCHI
高知
AREA

出店グルメのご案内

Yusuhara Gourmet Festival

田野町 **塩姫シャーベット**



実生ズと田野町の完全天日塩二郎さんの塩を含ませた塩シャーベットです。口溶けに爽やかなユズの香りと程よい塩味が口いっぱい広がります。

高知市 **幻のわらび餅**



いま巷で噂の「幻のわらび餅」。口の中でとろける驚きの食感をご堪能ください。

越知町 **豆乳ドーナツ**



全国豆腐品評会で特別賞を受賞した豆乳で作る、豆乳ドーナツと豆乳アメリカンドック。

津野町 **かぶせ茶パウダーのからあげ**



一度食べたらずみつきに!? イベント出店のみで、問い合わせ殺到のからあげ屋さん。ここでしか食べられないからあげをぜひ！

四万十市 **びっ栗饅頭**



四万十の栗がたっぷり入った甘さ控えめの、びっ栗饅頭です。

香南市 **香南ニラ塩焼きそば**



生産量日本一の高知県香南市産ニラがたっぷり入った焼きそば。オリジナル塩だれとの相性バツグン！

日高村 **土佐はちきん地鶏の手羽元チューリップ**



自社の特製タレを200回揉みこんだのはちきん地鶏の手羽元チューリップは、噛めば噛むほど旨味を感じます。

須崎市 **鍋焼きラーメン**



須崎名物「鍋焼きラーメン」。熱々の土鍋で味わう親鳥のスープに魚介出汁香る一杯です。

四万十町 **牛ハラミ串**



販売累計28万本！ 匠の牛ハラミと、やみつきチーズスティックをぜひどうぞ！

四万十市 **四万十肉巻きおにぎり**



四万十米を豚肉で包み、自家製だれをつながりじっくりと炭火焼きして仕上げました。

南国市 **メロン生ジュース**



西島園芸団地で育てた美味しいフルーツをお楽しみください。

佐川町 **四万十鶏もも焼鳥**



余分な脂や鶏独特の臭みを抑えた、甘みを感じる四万十鶏を、自慢の特製タレの焼き鳥でご賞味ください！

中土佐町 **土佐久礼かつおの薬焼きタタキ**



かつお一本釣りの漁師町から直送！瞬間冷却技術で釣りたて鮮度をそのままにお届けします。

四万十町 **高知県四万十町産香り米おにぎり**



四万十の香り米でにぎる、具材も厳選したこだわりのおにぎり。

三原村 **土佐三原どぶろく**



米どころとして名高い三原村にてどぶろくを造り続けて20年。香るだけでぐくりとどが鳴る、匠の技を結集した新商品3種を是非ご賞味ください。

内子町 **賀沢かき氷**



県内産のフルーツで作った自家製シロップを使用、果実感あふれる賀沢かき氷です。

宇和島市 **太刀魚巻き**



国産の太刀魚を三枚におろし、竹に巻いて炭火で焼いて秘伝のタレで照り焼きにしています。宇和島の郷土料理です。

宇和島市 **Apple Candy**



りんごが美味しいカットりんご飴、鬼北町あかまつ農園のいちごたっぷりいちごスモージー、momocafeタンブル氷ドリンクをどうぞ！

大洲市 **油そば**



国産小麦100%のもちもち自家製麺と、可能な限り地元産の安心食材を使った油そばです！150年続く大洲市徳田商店の醤油タレ使用。

今治市 **今治焼豚玉子飯**



半熟の目玉焼き・焼豚・ごはんのゴールデン trio。愛媛を代表するご当地グルメ。

EHIME
愛媛
AREA

西予市 **ポークチャップバーガー**



自家製ケチャップで味付けしたポークチャップと、遊子川産トマトのスタミナ満点バーガーです。

愛南町 **かわはぎの串揚げ**



店主自ら獲ってきた「かわはぎ」をカラッと揚げています。なかなか味わうことのできない逸品！

宇和島市 **宇和島じゃこ天**



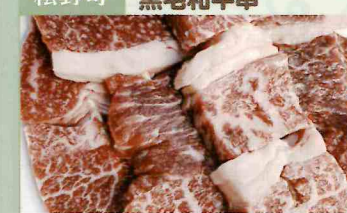
代々続く伝統工芸士の店が作る伝承の味。

鬼北町 **鬼北熟成さじ串焼き**



熟成させた深みのある「鬼北熟成さじ」をご堪能ください。

松野町 **黒毛和牛串**



愛媛県産ブランド肉の肉専門店セキモトです。肉質の優れたA5ランクの牛肉と、柔らかく上質な味の豚肉をぜひご賞味ください。

今治市 **今治鉄板焼鳥(鳥皮焼)**



鳥皮を鉄板でパリッと焼き上げ、甘いタレで食べる唯一無二の今治流焼き鳥。

久万高原町 **カルスト牛乳アイス**



鮮度にこだわった愛媛産の牛乳をたっぷり使った濃厚なアイスです。ひとくち食べれば澄み渡る牧場の風景が広がります。

内子町 **平飼い鶏の炭火焼ハーブソーセージ**



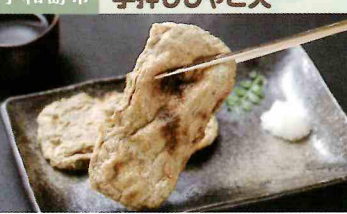
防腐剤・発色剤、不使用の平飼い鶏のハーブソーセージを炭火で焼き上げます。絶品です。

愛南町 **和牛バーベキュー**



自家牧場で飼育した牛肉です。

宇和島市 **手押しじゃこ天**



揚げたての「じゃこ天」を3種類をご用意しておりますので、皆様のご来店をお待ちしております。

大洲市 **志ぐれ**



北海道産小豆使用、小豆の風味と香りが口いっぱいに広がります。程よい甘さのもっちりとした志ぐれです。

松野町 **地栗モンブランタルト**



愛媛県産の栗を使った地栗モンブラン。サクサクのタルトと、栗本来の味を是非ご賞味ください。

八幡浜市 **金メダルみかんジュース**



無添加で搾ったストレート果汁ジュース、3つの太陽が輝いた黄金の山からの贈り物です。

巡ってもらえるデジタルスタンプ

四国カルストリー

2025 9/13 sat — 11/24 mon

参加無料

アプリのダウンロードなしでカンタン参加

歩くたび、物語になる。

四国カルストを巡る、スタンプラリーの旅。

天狗高原

姫鶴平

小田深山溪谷

大野ヶ原

東西約 25km に広がる、日本三大カルストのひとつ「四国カルスト」。白い石灰岩と緑の草原、放牧牛がつくる絶景は、「日本のスイス」とも呼ばれています。そんな四国カルストを巡る、デジタルスタンプラリーを開催！スマートフォンでスタンプを集めて、素敵なプレゼントに応募しよう。

ココから参加

スマートフォンから誰でも参加OK！

QRコードを読み込んでスタンプラリースタート

参加方法

STEP 1 専用サイトへアクセス

右上のQRコードから専用ページへアクセスし、参加画面にアクセス。

STEP 2 スポットでスタンプ取得

対象となるスポットを検索。スポットに到着後、「スタンプを押す」でスタンプを取得。

STEP 3 特典を選んで応募する

スタンプが集まったら、「特典に応募」画面を開き、特典を選んで応募しよう。

スタンプを集めて、豪華景品をゲット！

指定スポット

- ①天狗高原（星ふるヴィレッジ TENGU）
- ②姫鶴平（姫鶴荘）
- ③小田深山溪谷（獅子越荘）
- ④大野ヶ原（源氏ヶ駄場）

スタンプ 11コ 指定スポット4コ制覇 + 好きなスポット7コ

10,000円相当の特産品 10名様

スタンプ 6コ 指定スポット2コ + 好きなスポット4コ

5,000円相当の特産品 30名様

スタンプ 1コ 好きなスポット1コ

限定ステッカー

四国カルスト特産品一例

※発送する特典はランダムとなります。

※イメージ

注意事項

※景品の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。※景品の画像はイメージです。実際の景品と異なる場合がございます。※イラストやスマートフォンの画面はイメージです。詳しい操作等はスタンプラリーのWEBサイトでご確認ください。※参加前に注意事項・利用規約をご確認ください。※二次元コードを読み取るスマートフォンでの参加をお願いします。パソコン/タブレット/フィーチャーフォン（ガラケー）には、対応していません。※キャッシュ/Cookieの削除や、プライベートモード/シークレットモードでの使用はしないでください。

お問い合わせ 津野町役場 観光推進課内 四国カルスト広域連携推進協議会 事務局 ☎0889-55-2023 四国カルストリー専用サイトはこちら ▶

図書館イベントのお知らせ

プロの指導で、安全にボルダリング入門

対象年齢：小学生以上 当日受付のみ

令和7年10月13日（月・祝）

時間 ①10:00～11:30
②12:30～14:00（最終受付13:30）

日頃から大人気のボルダリングコーナー。競技性はもちろん、フィットネス効果も抜群のボルダリングを体験してみませんか？初心者でも安全に楽しめるよう、高知市のボルダリングジム「アレ！」のインストラクターが指導してくれます。動きやすい服装＆靴下着用でお越しください。

心も身体もスッキリ！ダンスで表現してみよう

令和7年10月25日（土）

時間 ①13:00～14:00
②14:30～15:30

幼少期よりクラシックバレエに親しみ、現在は舞台アーティストとして活動している奥萌（おくめぐみ）さんをお招きしての大人気体験講座。①では親子が対象のリズム体操を、②では初めてでもダンスの楽しさを体験できるワークショップを行います。お気軽にご参加ください。

①親子リズム体操：小学1年生まで
②ダンスワークショップ：小学生以上、小1は保護者同伴

新しい出会いの予感！本と映画を語る会

令和7年10月29日（水）

時間 18:00～19:30

集まった参加者同士で本や映画を紹介し合うことで、自分だけでは知ることが出来ない作品に巡り会えます。紹介したい本やDVD（お持ちでない場合は、タイトルだけでも大丈夫です）をご持参の上、その作品に対する熱い思いをお聞かせください。聞くだけの参加も大歓迎です。

途中参加、途中退出可能です

10月27日～11月9日は読書週間

【お問合せはこちらまで】 0889-65-1900 雲の上の図書館



梶原町 雲の上の図書館 TEL0889-65-1900



雲の上の映画会 上映予定

諸事情により、上映日程や上映作品が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
PG12とは、12歳以下のお子様に見せる前に保護者が内容を確認することを推奨する作品です。

10月11日(土)

14時上映開始



グレン・ミラー物語

音楽

伝記映画

スウィング・ジャズの創始であるグレン・ミラー。彼と妻ヘレンとのラブロマンスを交え、作曲家として名声を博しながらも突然の飛行機事故で亡くなるまでを描く

10月18日(土)

14時上映開始



パプリカ PG12

書籍原作

SF

アニメ

精神医療の研究所に勤める1人の女性。患者の夢に入り込んで治療を行っていた彼女だったが、思わぬ事態から人々の夢が侵略される危機を招いてしまう

11月8日(土)

14時上映開始



羅生門

書籍原作

日本映画

都にほど近い山中で、貴族の女性と供回りの侍が山賊に襲われた。事件は役人によって吟味される事になるが、関係者たちの言い分は真っ向から対立する

11月22日(土)

14時上映開始



くまのアーネストおじさんとセレスティーナ

アニメ

ファミリー

住む世界が違う大きなくまと小さなネズミ。お互いに孤独だった彼らがある時出会い、思いがけない冒険を通して奇妙な友情を育んでいく

12月13日(土)

14時上映開始



RRR

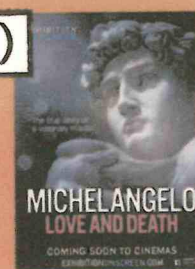
スペクタクル

ドラマ

実在の独立運動指導者2人を主人公としたミュージカル映画。歴史書に登場する以前の彼らが、イギリス領インド帝国に戦いを挑む姿をダイナミックに描く

12月20日(土)

14時上映開始



ミケランジェロ/その愛と死

ドキュメンタリー

ヨーロッパ各地の製図室を始め、バチカン、ローマ、フィレンツェの美しい教会や美術館を巡り、ミケランジェロの波乱万丈な生涯を描き出す

雲の上の図書館

本と映画を語る会

集まった参加者同士がお気に入りの本や映画を紹介しあうことで、自分だけでは知ることが出来ない作品に巡り会えます。
紹介したい本や映像作品（お持ちでない場合は、タイトルだけでも結構です）をご持参の上、その作品に対する熱い思いをお聞かせください。話を聞くだけの参加も大歓迎です。

令和7年10月29日(水) 18:00~

11月26日(水) 18:00~

12月17日(水) 18:00~

(途中参加・退出OK)

会場：雲の上の図書館交流広場

【お問合せ：0889-65-1900】

令和7年度インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザの予防接種の季節となりました。今年の接種方法をお知らせいたします。接種希望の方は、日程等を確認いただき、予約をして接種してください。

接種回数：1回（13歳未満の方は2回）
 接種料金：200円（町内に住所を有する方）
 注意事項：集団接種・個別接種ともに**事前予約が必要**です。
 13歳未満の方は保護者の同伴が必要です。
 体温は、各接種会場で測定をします。

集団接種について

予約受付時間：平日9:00～17:00（保健福祉課）

（注）下記の時間は「受付時間」です

◆小学生以上高齢者まで対象

◎保健福祉支援センター

10月 9日（木）15時～16時
 10月20日（月）14時～16時30分
 11月10日（月）14時～16時30分

◎四万川診療所

10月 9日（木）9時30分～11時
 11月10日（月）9時30分～11時

◆中学生以下対象（幼児は保健福祉支援センター以外での接種はできません。）

◎保健福祉支援センター

10月16日（木）
 11月 6日（木）
 11月13日（木）
 11月20日（木）
 } 14時30分～16時30分



※子ども一人につき保護者一人、一緒に接種することができます。

- ・今年度も夜間接種は行いません。
- ・松原診療所では集団接種を行いませんが、個別接種で接種が可能です。
- ・予約状況により、受付時間の変更についてご相談させていただく場合があります。
- ・各日程の予約締切は、実施日の4日前までとします。
 （例：10月20日（月）の予約は10月16日（木）まで）

個別接種について

梶原病院、四万川診療所、松原診療所で接種をすることができます。**事前の予約が必要です。**

梶原病院と四万川診療所で接種する場合は梶原病院に、松原診療所で接種する場合は松原診療所（月曜日、金曜日8時30分～12時）にお問合せください。

【問い合わせ先】

集団接種の問い合わせ・予約 保健福祉課 TEL65-1170
 個別接種の問い合わせ・予約 梶原病院 TEL65-1151
 松原診療所 TEL66-0031



学んで実践！

ウォーキング教室

先着順！
参加無料！

健康的なからだづくりの第一歩に！

ウォーキングは老若男女を問わず誰でも気軽に取り組むことができ、健康づくりや体力づくりへの効果が期待できる運動です。無理なく安全に続けるために、正しい知識を身につけてみませんか？この機会にぜひご参加ください！



講師 岡田 万菜実 氏

梶原町出身。高知で活躍する健康運動指導士！

日程	受付時間	開催時間	会場
10月22日（水）	13:00～	13:30～15:00	ゆすはら 夢・未来館 2階大ホール
11月22日（土）	9:00～	9:30～11:00	
12月 5日（金）			

内 容

ウォーキングに必要な身体づくり（ストレッチ、筋トレ）、正しい歩き方を学ぶ、外へ出て2km程度のウォーキングで実践
 ＊室内の運動のみの参加もOK

対象者

健康増進に関心のある高校生以上の梶原町民

持ち物

タオル、飲み物、運動シューズ
 ※動きやすい服装でお越しください。

定 員

各回20名程度（一人何回でも参加OK）

申込〆切

実施日の1週間前までに下記までお申し込みください！

高知家健康パスポート
アプリをお持ちの方は、
ブルーポイントを
進呈します！



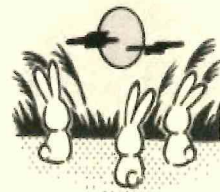
※なお、必要な方は各自で保険（スポーツ保険等）への加入をお願いいたします。

【お問い合わせ・お申し込み】

梶原町保健福祉課健康増進係 TEL65-1170



梶原町愛町スタンプ会からお知らせ



ご確認ください。

只今、お手持ちの「I(アイ)カード」について、加盟店にてお買い物の時にご利用いただいています。
が、ご利用期限がせまっています。今一度、お財布や棚の隙間に残っていないか、ご確認ください。



☆ お客様が、お手持ちになっている

I(アイ)カードの使用期限は

令和7年9月30日

までに加盟店で**お買い物に使って下さい**。満点になっていなくても、たまったポイントで計算します。

9月30日を過ぎると使えません。

※ご質問、お問い合わせは、お気軽に梶原町商工会へお願いします。

TEL 0889-65-0489

梶原駐在所発行

令和7年9月号

★9月11日は「警察相談の日」です★

警察では、9月11日を「警察相談の日」と定め、
◆犯罪等による被害の未然防止
◆その他皆様の安全と平穩に
ついでに相談
に際しては、
不急の相談が緊急通報用電話「110番」に寄せられますと、
事件事故への対応に遅れが生じ、
結果として、
人の生命、身体等の保護に支障が生じます
ので、
○警察への相談は、
性犯罪相談電話は、
又は
#9110
#8103
088(823)9110
0889(42)0110
○須崎警察署の代表電話
をご利用ください。
もしも、あなたが、
●現在犯罪の被害に遭っている
●事故を起こしてしまったり
●不審者が来て困っている
など、今まさに緊急性のある事件・事故に遭遇している場合には、ためらうことなく
110番
へ通報してください。なお110番は、全国どこでも有効ですので、旅先でも安心して通報してください。



相談窓口



広報 ゆすはら

須崎警察署
梶原駐在所
相田 浩秋
0889-65-0110

秋の全国交通安全運動 9月21日(日)～30日(火)

梶原駐在所管内でも、安全の不確認や、単純な運転操作の誤りによる事故が多く発生しており、中には一歩間違えれば重傷事故、死亡事故に発展しかねない物損事故も発生しています。

速度の出し過ぎや、シートベルト・チャイルドシートの非着用は人身事故に発展する原因になります。

期間中は県下各所で、携帯電話、シートベルト等非着用、一時停止、速度違反など各種取締りを強化する予定です。

事故ゼロ・違反ゼロを達成するためにも

○運転手の方は
安全運転・防衛運転の再徹底

○歩行者の方は
道路横断時の周辺確認
夜間における反射材の着用

といった対策をお願いします。



自宅の確実な施錠を

日々の巡回で皆さんの家を訪ねると、玄関や勝手口を開いたまま不在にしている家を見かけることがあります。

これは非常に危険であり、無用なトラブルや犯罪被害を招く可能性が上がってしまいます。

そのようなことにならないためにも、外出時は短時間の外出でも確実に戸や勝手口を施錠をして、防犯対策の徹底をお願いします。

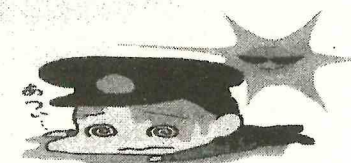


残暑における熱中症対策

9月に入り、暑さのピークは過ぎましたが、まだまだ厳しい残暑が続くことが予想されます。

先月に引き続きとはなりますが、改めて

○こまめな水分補給
○エアコン・扇風機の積極的な活用
○無理な運動、不要の外出を控える
といったことに気をつけて、健康な体で秋を迎えましょう。



よさこいクラブゆすはら 令和7年度老人大学

呼吸と喉を鍛えて、

長生き 長息しましょう。

日本の死亡原因の第4位は肺炎です。そのうち高齢者の70%以上は誤嚥性肺炎です。肺炎は老化現象ではありません。呼吸と喉を鍛えることによって、肺炎を予防することができます。この講演では、簡単にできる呼吸と喉の体操をご指導させていただきます。呼吸法でからだもここを整えて、長い息をして長生きしましょう。



令和7年

10月8日(水)

10:30~11:30(受付 10:00)

場所:ゆすはら・夢・未来館 2階大ホール

参加無料

講師紹介



高知リハビリテーション専門職大学

宮川 哲夫氏

職名 学長/教授
所属 リハビリテーション学科
理学療法学専攻

午後からも、よさこいクラブゆすはら若手部実行委員会による『モルック体験会』を予定しております。講演会后、引き続きモルック体験会にも参加頂ける方は、お弁当の注文を致します。(お弁当代540円)申し込み時に、ご注文をお願いします。

裏面にモルック体験会の案内を載せてますので、ご覧ください！

お問い合わせ/申込先

梶原町社会福祉協議会

電話：0889-65-1235

担当：畠山

※老人クラブ会員様は、所属クラブの会長までお申し付けください。

申込締切

10月1日(水)

よさこいクラブゆすはら 若手部実行委員会

—スポーツの秋！老人クラブのみんなと一緒に始めてみませんか？—

モルック体験会

参加 無料

道具の貸出もできますので、一緒に覚えて集いの場でやってみませんか？



どなたでも気軽に「参加ください！」初心者も大歓迎！

10月8日(水)13:30~15:30(予定)

(受付 13:00~)

場所:ゆすはら・夢・未来館 2階大ホール

※午前の老人大学『宮川哲夫氏の講演会』からご参加いただける方は、お弁当の注文も致しますので、申し込みの際にお伝えください。(お弁当代540円)

モルックって...?

ルールはとっても簡単♪

フィンランド発祥の老若男女問わず、楽しめると最近人気のスポーツ！！



① 木の棒を投げて、ピンを倒す！ ② 50点ぴったりを目指す！



認知症予防にも！



【お問い合わせ/申込先】 **申込締切 10月1日(水)**

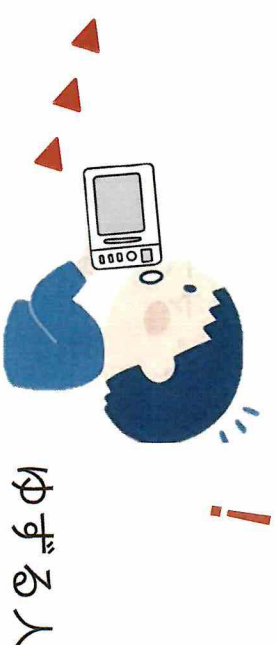
★クラブ会員様は、所属クラブの会長までお申し付けください。

梶原町社会福祉協議会(担当:畠山) ☎0889-65-1235

リユースゆすはら（休眠資源再活用事業）

『こんなものゆずってほしいな〜』 『誰か使ってくれないかな〜』 という物はありませんか？ ご家庭で眠っている貴重な

資源の新たな活躍の場所探しをお手伝いさせていただきます。どなたでも無料でご利用できます！



☎0889-65-1235

社 協



・欲しい物品はチラシ裏面の QR コードを読み取ると写真を確認できます。
または社協へ確認にお越しください。

・物品の状態確認ができ、受け取りを希望される場合は、社協へご連絡ください。希望が複数人の場合は抽選となりますのでご了承ください。

・チラシ掲載物品以外で探している物がございましたら、お気軽に社協へご連絡下さい。

・お譲りしたい物がありましたら、社協へご連絡ください。状態確認の為、写真を取りに伺います。

・最低3か月の保管をお願いします。希望者がおられましたら、随時ご連絡いたします。

※買い取りではありません。

・マッチングまでご自宅で保管をお願いします。
（社協ではお預かりできません）

探しています

健康器具

- ・血圧計・ステッパー

農機具等

- ・電気石臼・穀物選別機

家電

- ・ラジオ(持ち運びできるもの)・電気ストーブ
- ・掃除機・冷凍庫・扇風機
- ・換気扇（手動縦横34～35cm）
- ・インパクトドライバ－・石油ファンヒーター
- ・電動ポリッシャー・家庭用ミシン

家具

- ・木のテーブル・木のこたつ（80×120）・アンティーク家具
- ・ベランダ用椅子と机（ガーデン用）・ロッキングチェア

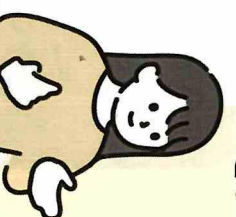
その他

- ・火鉢・土瓶・ホース・車椅子・屋外用ライト
- ・土（家庭菜園用）・プランター
- ・ラダーレール・アツプライトピアノ
- ・成人用自転車ヘルメット・ジュニアシート（3歳以上）
- ・クリスマスツリー・モチーフ編みこたつカバー
- ・犬用首輪・リード（中型・小型犬用）
- ・将棋セット（駒が全部そろっているもの）
- ・自在鉤（じざいかぎ）・シンク・押し車
- ・ビニール傘・アルミ製の大鍋、中鍋

ご自宅に眠っていましたら
ぜひご連絡ください！

ここに記載していないものでも、
『こんなものあるけど？』
というご相談もお待ちしております。

処分する前に、
リユースゆすはらを
ご利用してみませんか？



ゆずります

子供用品

- ・こいのぼり（ベランダ用）・学習机・ベビー用ハイローチェア&ベッド・子ども用布団・靴①②・長靴①②・補助便座

食器類

- ・小皿・ガラス皿等・皿4種セット・カッパセット・土鍋・お盆・おたま

衣料品

- ・靴2種（23～23.5 cm）・スワラー（チェック柄 青系）・男性用ジャケット（Lチェック柄）
- ・男性用革靴（26 cm）・革ジャン（Mサイズ・20年前購入・未使用）・レインコート（Lサイズ）

家具

- ・整理タンス・椅子（白）・木製タンス・一人用背もたれソファ・折り畳み机・食器棚

家電

- ・給湯器・照明機具・置時計・マッサージ機・フライヤー・フンダーコア・腰マッサージ機
- ・オーブンレンジ・シーリングライト・ザリル鍋

その他

- ・将棋セット（ない駒がある） ・毛布 ・壺 ・マルチカバー ・感熱紙
- ・灰皿（ガラス製×2 陶器×1） ・カクテルシェイカー（ペンギン型）・ゴルフクラブ
- ・辞書4冊（標準英和辞典・古語辞典・NEWSUNRISE・ジーニアス） ・据え置き型簡易洋式トイレ
- ・差し込み型便器・キャリーケース（①チェック②ネイビー布③ネイビー布）・アソカ①②
- ・動物用キャリー（アルミ製）・銚（モリ）・サンガラス①②③④・布袋尊の置物・犬小屋②・火鉢・タッパ①②③
- ・介護用紙おむつ・紙パッド（複数ありますので、サイズ等気になる方はご連絡ください）



折り畳み机



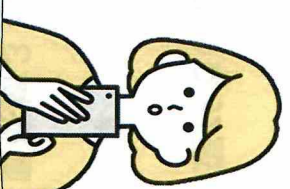
DVDプレイヤー



補助便座



ベビー用ハイローチェア



写真を QR コードで確認できる
ようになりました！

ほしい品物がありましたら、下記お問い合わせ
先にご連絡ください。**9月30日**に社協職員
が抽選を行い、翌日以降に抽選結果をご連絡い
たします。抽選日以降も受付いたします。