

# 祝 三十歳おめでとう



雲の上のまち



# けすば

令和8年 二十歳を祝う集い

2026  
〈令和8年〉

2月号  
No.812

# 令和8年二十歳を祝う集い

1月3日、ゆすはら・夢・未来館において、二十歳を祝う集いを開催しました。

平成17年4月2日から平成18年4月1日に生まれた33名が二十歳を迎え、うちインドネシア出身の2名を含む17名が出席されました。

矢野教育長より二十歳を迎えられた出席者の一人ひとりの名前が読み上げられた後、高橋町長の式辞、来賓を代表して町議会森田副議長から祝辞が贈られました。その後、高橋



謝辞を述べる 吉岡 優良さん

町長から出席者代表の山下実桜さんに、記念品が手渡されました。

次に、出席者を代表して吉岡優良さんが、「今日までの20年間、私たちは決して一人で成長してきたわけではありません。いつもそばで支えてくれた家族、親身になって導いてくださった先生方、そして町内の皆さんの温かいまなざしがあったからこそ、今の私たちがあります。これまでにいただいた数え切れないほどの優しさに、心から感謝申し上げます。」と謝辞を述べました。

第2部では、日本青年団協議会常任理事を務められ、シンガーソングライターとして活躍されている森岡千晴さんより、「皆さんへ贈るメッセージ」〜ココロウゴクホウへ〜と題し講演いただきました。

二十歳を迎えられた皆さんへ「素直な気持ちを大事にする」「なんでもチャレンジをしてみる」ことが大切」というご自身の経験をお話いただき、熱いエールと、梶原町の林業会社KIRECUBと一緒に作った「森と。」という曲等、素敵な歌声が響きました。

また、小学校から高校時代の恩師の方々よりお手紙をいただきました。



講演会の様子

その後、出席者から二十歳を迎えるの思いやふるさと梶原への思い、将来の夢などを「二十歳のメッセージ」としてお話いただきました。

その一部を抜粋したものを紹介します。

## ● 上川 咲

二十歳を迎える歳になって、責任ある立場になると同時に、自分で自由に選択ができて、行動できる立場になるので、二十歳の抱負として、積極的・自主的に行動できるようにしたい。

## ● 上川 嵩規

愛媛県の大学に通っている。梶原町は、自然豊かなところや落ち着きがあり、帰省してみても原町の温かみを感じている。健康に気を付けて過ごしていきたい。

## ● 川上 太陽

香川の大学に通っている。これからは大人として生きていくので、家族への感謝や地域の人への感謝の気持ちを忘れず素直に、過ごしていきたい。

## ● 下元 春輝

現在は、森林組合で仕事をしている。まだ実家暮らしなので、自立できるように頑張りたい。

## ● 高橋 零雅

現在は、高知の学校に通っている。

関東の方で就職が決まり、来年からは一人暮らしを始めるので、社会人として頑張っていきたい。

## ● 橘 涼太

今は高知市内でいろんなことに取り組んでいる。これからもっと色々なものを見て、色々な体験をして生活していきたい。



二十歳のメッセージの様子

● 谷本 宙才

今は高知県内で、就職している。特にやりたいことは去年のうちにやったので、今年は安定して仕事を続けていくことを頑張りたい。

● 佃 陸杜

今は県外で働いている。怪我をしないように頑張りたい。

● 中越 幸大

理学療法士の資格を取るために日々勉強を頑張っている。3年生になり、実習も控えているので、しっかり将来を見据えて生活していきたい。将来は、県外で働きたい。

● 西村 裕成

現在は、奈良の学校に通っている。マーチングバンド部に入っており、生活にも慣れてきた。来年からは、部活動の中でも上の立場に立つので、しっかりと下の学年を支えられるような責任感のある人になりたい。

● HABIL HAKRI DUBI MA

インドネシア出身で、現在は、木材の会社で働いている。今後は、5年間は、日本で働きたい。将来はお金持ちになって、いろんな経験をしたい。

● 廣瀬 拓治

岡山県でバスケットボールをしている。帰ってきて一番思うのは、親のありがたみ。将来は、お金持ちになって親孝行したい。

● 森山 結萌

現在、県外で一人暮らしをしている。一人暮らしをする中で、両親が支えてくれていた部分がたくさんあったと感じ、本当に感謝している。

4月からは就職をすることになるので、頑張って働いて生活していきたい。

● 矢野 雄大

現在は、東京に住んでいる。町民の方々がすごく温かくて、両親のありがたさもとても感じている。

これから、簿記の2級の資格などを取ろうと思っている。この先迷うこともあると思うが、自分の選んだ道を信じて、進んでいきたい。

● 山下 実桜

現在は、大阪の大学に通っている。たくさんのお会いがあって、大阪に出てよかったと思っている。

現在は、社会調査士の資格は取れそうなので、次は簿記の資格も取りたいと思っている。3回生になるので、就職活動を頑張りたい。

● 吉岡 優良

今年6月に『マッスルゲート』というフィジークの大会があるので、そこで入賞して帰ってきたいと思う。応援よろしくお願ひします。

● RAHMAT BASRI

インドネシア出身で、現在は、木材の会社で働いている。日本に来たばかりだが、将来の夢はインドネシアで、自分の会社を建てることです。



二十歳のメッセージの様子

二十歳を迎えられたみなさん、おめでとうございました。責任と自覚をもち、自分の夢に向かって焦らずに一步一步、進んでいくください。

生涯学習課

### 災害用ダンボールトイレを寄贈いただきました

この度、株式会社パック三樹（香川県）様より、段ボール簡易トイレを100セット（1000回分）の寄贈をいただきました。

今回、全国放映のニュースで梶原町が水不足に陥っていることが取り上げられたことをきっかけに、「水がなくても使用できるトイレを梶原町に」と、ご支援いただきました。

トイレは断水時には、日常生活の大きな不安要素となります。このトイレは、組み立てが簡単で、使い捨てで清潔に使用することができ、災害時や緊急時に使用が可能となり、重なりやすくなり、貴重な備えとなります。



寄贈いただいたトイレ

いただいた寄贈品は、各施設に配置し、万が一の事態に備えて活用させていただきます。

株式会社パック三樹様の温かいご支援、誠にありがとうございました。

総務課 危機管理係

### 使用済み紙おむつリサイクルの実証実験説明会開催

環境省の令和7年度使用済み紙おむつの再生利用等に関する自治体伴走支援事業を活用し、企業版ふるさと納税を通じて協力関係を築いている長瀬産業株式会社と使用済み紙おむつリサイクル実証実験に社会福祉法人カルスト会で取り組むことになりました。



説明会の様子

1月21日、役場2階会議室・複合福祉施設YURURIにて、使用済み紙おむつリサイクル技術に関する実証実験に関する説明会を開催しました。

現在、使用済み紙おむつは廃棄物として処理されて環境負荷が大きな課題となっています。今回の実証実験では、これらの紙おむつを洗浄し、再利用可能な資源とする新たな可能性を検証します。

説明会では、実験の目的や内容、リサイクルの過程や方法について専門の技術者から説明があり、参加者からは、「洗浄工程で衛生管理について」、「リサイクルできるもの処

分するごみをどのように分別するか」、「実際の実験の様子を見学したい」といった声が聞かれました。

3月上旬からカルスト会で、1ヵ月程度実証実験が進められる予定です。ごみの減量、持続可能な社会の実現に向けリサイクルする技術の開発と実用化の支援に取り組んでいきます。

紙、ペットボトル、ビン、カンなど、きちんと分別すればリサイクルできる資源になり、ごみの減量につながります。

環境への取り組みは住民のみならず、ご協力が不可欠です。引き続き正しいごみの分別・ごみ出しのマナーにご協力よろしく願います。

環境整備課 生活環境係



使用済み紙おむつリサイクル実証実験事業賞書締結

### 「梶原町脱炭素 先行地域事業」の進捗状況について(その4)

令和6年10月から着手した「梶原町脱炭素先行地域事業」における各工事につきまして、お知らせいたします。

年明けから、地域マイクログリッド構築工事により整備した専用の電線と各施設を接続させるため、引き込み工事を行う予定としていましたが、並行して行っています事業の申請手続きに時間を要しており、令和8年4月以降、順次引き込み工事を行うこととなりました。これに伴い、同じく引き込み工事を行う予定としていました木質バイオマス発電所や木質ペレット工場にて増設した設備の稼働も、工事を完了後となります。

住民のみならずにはご迷惑をおかけいたしますが、完成に向けて努めてまいりますので、引き続き、ご理解・ご協力のほど、よろしく願います。

森林づくり脱炭素推進課

# 学んで実践！ ウォーキング教室



皆さん熱心に取り組まれました

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・体力づくりへの効果が期待できる運動です。とはいえ、分かっていてもなかなか腰が上がりません。多いのではないのでしょうか。



正しい姿勢を習得!!

高知県民の平均歩数は全国最下位となっており、梶原町においても運動習慣がない人の割合が全国や県と比べても高い水準です。その背景には車中心の生活や、冬季は凍結や寒さの影響で意識しないと体を動かす機会が少なくなってしまう生活環境であることも要因だと考えられます。

そこで梶原町では、運動を始めるきっかけづくりにつながることも、また運動習慣がある方でも効果的な歩き方を知り実践することで健康増進に役立てられることを目指し、ウォーキング教室を開催しました。

教室では凝り固まった全身の筋肉をほぐすストレッチに始まり、ウォーキングの正しい姿勢や歩き方など、ダイエットだけでなく骨・関節疾患予防にもなる体の動かし方、日頃から取り入れてほしいストレッチや筋トレについてもご指導いただきました。岡田先生からは、「身体は動かなくなると筋肉が退化し、動けない身体になっていく。歳を重ねても若々しく動いて歩ける身体をつくるためにも、股関節を伸ばしたり肩甲骨をストレッチしたり、毎日体を動かしてとにかく歩いてほしい」とお話いただきました。



全身のしなやかさが大切

また、ウォーキングの歩幅の目安は身長(cm)÷100とすることで、意外と広く感じられます。この歩幅にするためにはスピードが必要で、スピードを出すためには腕の振りが重要だとおっしゃっていました。その他にも普段意識しないような歩き方のコツを、実践を交え多数教えていただきました。

参加者からは自分の歩幅が狭いことに驚きの声が上がったり、「自分では歩きゆうと思うけど、姿勢を意識したら動かす筋肉がこんなに違うがやね」と様々な気づきが生まれていました。教室を終える頃には全身が温まり、背筋が伸びて姿勢が良くなった姿が印象的でした。



スピードに乗って歩くと爽快

町ではこれからも健康づくりに関する教室やイベントを発信していく予定です。関心がある方はぜひご参加ください。

まだまだ寒さは厳しいですが、毎日の生活の中で5分からでも歩く時間を見つけて、軽やかな身体で春を迎えられる準備をしておきましょう。

保健福祉課健康増進係

## 児童手当の支給に関する重要なお知らせ 令和8年4月から 児童手当の支給日が変わります

令和8年2月支給まで  
支給日は偶数月の **6日**



令和8年4月  
支給から  
支給日は偶数月の **10日**



※支給日が金融機関休業日にあたる場合は前営業日です  
ご理解のほどよろしくお願いいたします

【問合せ先】  
保健福祉課福祉係 ☎65-1170

# 生活リズムを整え、元気に春を迎えよう！ 自律神経のバランスは良い生活リズムから



これから訪れる季節の変わり目は寒暖差により体調を崩しやすく、特に春は新生活のストレスも相まって心身ともに不調が出やすい時期でもあります。

私たちの心身のバランスを調整しているのは『自律神経』という神経システムで、生活リズムと深く関係しています。健康な身体の基本となる生活リズムを整え、来る春に向けて心と体を整えていきましょう。

## 自律神経ってなに？

● 私たちが意識しなくても、自動で体の機能を調整してくれる神経。  
● 主に体を活発に動かす時の「交感神経」と主に体を休める時の「副交感神経」が互いにバランスをとり合い、**体温・呼吸・血圧・消化**など**身体機能を調整**しています。  
朝起きてもだるさがない、やる気が出ない、集中できないという場合、副交感神経から交感神経への切り替えがうまくいかないことが考えられます。

## 自律神経の乱れを引き起こす原因

● **生活リズムの乱れ**（睡眠不足や昼夜逆転の生活で体内時計が徐々に狂う）

● **寒暖差**（体温調節を頑張るため、無理がかかってしまう）

● **ストレス**（ストレスが加わると交感神経が活発になり過ぎ、徐々に副交感神経への切り替えが難しくなる）

## 自律神経を整えるポイント

● 頑張る時と休む時のメリハリをつけることも大切です。「なんとなくだるい」「眠れない」といった不調を感じ始めたら、早目に対策をとることで大幅な乱れを防ぐことができます。

- 休日に寝だめをしない
- 身体を動かし血流をよくする
- ストレッチで筋肉をほぐす
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- 寝る前にスマホを見ない など

## 「早寝・早起き・朝食」の大切さ

私たちの身体の体内時計は、起床時には少しズレており、朝日を浴びることで親時計、



朝食をとることで子時計が整います。体内時計が狂うと自律神経も乱れ、自律神経が乱れると胃腸の働きが低下し血圧や血糖値に関係するホルモン分泌なども乱れてきます。また、情緒不安やうつなど心の健康も

崩しやすくなります。

## 睡眠をつかさどるセロトニンとメラトニン

どちらも脳内で作られ、私たちの睡眠の質に深く関係しているホルモンです。生活リズムを整えるために、この二つのホルモンの働きを知り上手に活用するのがおすすめです。

## セロトニン

別名「**幸せホルモン**」。睡眠だけでなく、**気分を穏やかに保ち感情のコントロール**とも深く関係します。

このセロトニンはトリプトファンという必須アミノ酸が材料となり、太陽光を浴びることでよりたくさん作られます。セロトニンは夜間にメラトニンへと姿を変えるため、セロトニンが不足すると寝つきが悪い、不眠、睡眠の質の低下などにつながります。



## メラトニン

セロトニンが脳内で変化してつくられます。朝食をとって約14〜16時間後に生成され、夜になると自然な眠気を促してくれる作用があります。

## セロトニンをたくさん作る方法

### 朝食の内容をひと工夫

セロトニンの材料となるトリプトファン、セロトニンを効率よく作るために必要なビタミンB6が豊富な食品を朝食にとりましょう。

## どんな食品に多い？

● たんぱく質を多く含む食品には、トリプトファンだけでなくビタミンB6も豊富です。たんぱく質は、筋肉はもちろん免疫物質の材料になるなど体づくりには欠かせない栄養素です。朝食だけでなく昼・夕食にも1品は食べるように心がけましょう。

- 肉、卵、魚、大豆・大豆からできたもの（納豆、豆腐など）、牛乳、チーズ、ヨーグルトなど



たんぱく質源ではありませんが、バナナにもトリプトファン・ビタミンB6が豊富に含まれています。

## 日光に当たる

セロトニンは、太陽光を浴びることにより活発に作られます。一日の中でも特に午前中日光に当たるのがおすすめです。寒い季節は家の中で過ごす時間が多くなるため、意識して日光に当たる時間をつくってみましょう。



春はすぐそこです。「朝ごはんはしっかり食べているか」「眠れているか」「毎日うんちは出ているか」自分の体を気にかけて、春を迎える体づくりをしましょう。

# 高知県市町村対抗駅伝競走大会に 梶原町チームが6年ぶり参加



大会に参加した選手、スタッフ一同

1月25日に宿毛市で高知県内の市町村から26チームが参加し、「2025年度高知県市町村対抗駅伝競争大会」が開催されました。当日の朝は雪がちらつく厳しい冷え込みとなりましたが、梶原町チームが6年ぶりに復活参戦し、中学・高校生から一般まで世代の垣根を越えた精鋭8名が、町の誇りを胸に一本の襷を繋ぎました。

前半の部は、1区の中越健人選手が冷静な走りで見事に区間16位の快走を見せ、チームを勢いづけます。続く3区・谷田瑛太選手、4区・森山元愛選手の両高校生も、凍える風に負けない粘り強さで襷を運び、前半を20位で折り返しました。

後半のリスタート後も、5区・中越青空選手(高校生)から、6区・山下朔弥選手(中学生)へと若い力が躍動し、終盤の藤原斗哉選手、アンカーの西村大地選手が経験を活かした力強い走りで見事に襷を繋ぎました。

今回の挑戦は、単なる順位以上に、異なる世代が一つになつて梶原町チームが復活したことによる大きな意味があります。極寒の中で襷を繋ぎきった選手たちの奮闘は、応援している方に大

きな勇気と感動を与えてくれました。今後とも選手の皆さんのご健康とご活躍をお祈りします。  
また、大会の出場に際しまして、ご寄付や応援をいただきました皆様に厚くお礼申し上げます。



スタートの様子 (1区：中越健人選手)



襷受け渡し

## ●各区分の走者

- 1区 中越 健人 (一般)
- 2区 中越 嵐 (中学生)
- 3区 谷田 瑛太 (高校生)
- 4区 森山 元愛 (高校生)
- 5区 中越 青空 (高校生)
- 6区 山下 朔弥 (中学生)
- 7区 藤原 斗哉 (一般)
- 8区 西村 大地 (一般)

## ●補欠

- 尾野 聖真 (中学生)
- 川上 丈瑠 (中学生)
- 那須 巧 (高校生)
- 大町 祐希 (一般)
- 兵頭 真弥 (一般)

## ●監督

西村 義幸



温かい声援

生涯学習課 生涯学習係

スポーツ/文化活動/ボランティア活動

## 団体活動のための補償制度

小さな掛金 大きな補償

# スポーツ安全保険

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリエーション活動などを行う4名以上のアマチュアのクラブ・サークル・グループが加入できます。



保険の詳細内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。

インターネットでかんたん加入

<https://www.sportsanzen.org>



公益財団法人スポーツ安全協会

## 令和6年度「税に関する作品」 入賞作品紹介

須崎税務署と同署管内租税教育推進協議会は、将来を担う児童・生徒の皆さんに税金への関心及び理解を深めていただくために、租税教育の一環として、税に関することをテーマとした作品を毎年募集しています。

募集のあった作品の中から、厳正な審査の結果、梶原高校の生徒の作品が入賞となりましたので、紹介いたします。

### 税に関する高校生の作文部門

#### 『須崎税務署長賞』

梶原高等学校1年

奥 瞳真さん

#### 『税と部活』

私は高校で野球部に所属しています。毎日練習に励み、仲間と一緒に勝利を目指して汗を流す時間は、とても充実しています。練習が終わったあとの達成感や、試合での一体感は、私にとって何ものにも代えがたい宝物です。そんな大好きな野球ですが、ふと立ち止まって考える

と「自分たちが思いきりプレーできるのは、いろいろな支えがあるからなんだ」と気づくことがあります。その支えの一つが、税金です。

私たちが練習しているグラウンドには、照明やベンチ、バッテリーが飛んでも安心なようにフェンスも整備されています。これらは当然のようにそこにあると思っていました。先生から「税金で整備されたんだよ」と聞いて、驚きました。税がなければ、練習環境は今のようには整っていません。税がなければ、私たちが野球を楽しめるのも、地域の人々が納めた税があつてこそだと考えると、感謝の気持ちがわいてきました。

また、プロ野球の世界を見ても、選手たちは高い年俸を得る一方で、その分しっかりと税金を納めています。華やかな舞台でプレーする姿の裏に、社会の一員としての責任を果たしているという事実があります。税を納

めることは、野球選手にとっても「チームプレー」の一部なのだと思います。

野球は一人ではできません。ピッチャーがいてキャッチャーがいて、仲間が守ってくれるからこそ成り立ちます。税も同じで、一人一人が役割を果たすことで、社会という大きなチームが動いているのだと思います。

誰かが欠けるとチームは弱くなりますが、全員が力を合わせれば、より強いチームになります。

これから大人になって税を納める立場になったとき、私は「義務だから仕方なく払う」とは思いたくありません。野球を通じて学んだチームワークのように、「自分も社会を支える一員だ」と考えて、前向きに取り組みたいです。

大好きな野球を続ける中で、税の存在を身近に感じる事ができました。これからも野球と同じように、社会の一員として役割を果たし、次の世代に安心して暮らせる環境をつなげていきたいです。

総務課 税務係

## 林野火災注意報・警報について

梶原町を含む高幡消防組合では、条例を改正し、令和8年1月1日より「林野火災注意報・林野火災警報」の運用が開始されました。

この制度は、令和7年2月に岩手県大船渡市で発生した大規模な林野火災を教訓に、林野火災の未然防止と被害軽減を目的として新たに制定されたものです。

### 林野火災注意報・警報とは

気象状況などから林野火災の発生リスクが高いと判断した場合に発令されます。

#### 【林野火災注意報】

林野火災の予防上、特に注意が必要な場合に発令されます。

#### 【林野火災警報】

林野火災の発生や拡大の危険性が高いと判断した場合に発令されます。

### 火の使用制限について

注意報発令時には、次の行為が「制限（努力義務）」となり、警報発令時には「禁止」となります。

- ・山林や原野などでの火の使用
- ・花火などの煙火の消費
- ・屋外での火遊びやたき火
- ・屋外で、引火性・爆発性物品や可燃物の近くでの喫煙
- ・山林、原野等の場所で、火災が発生するおそれが大であると認められる区域内での喫煙
- ・残火（たばこの吸い殻含む）取灰又は火粉の放置

禁止行為に違反した場合は、30万円以下の罰

# 観光協会だより



## 「検索」を「来店」に変える、 Googleマップ上級テクニック

インバウンド観光客の99%がGoogleマップを使って店を探しています。

スマホ画面越しに「行ったい」を決めてもらう3つのポイントをご紹介します。

### ① 判断は3秒文字より写真

お客様は、説明文より写真の第一印象で店を選びます。

●湯気、箸上げなど味が想像できる料理写真

●窓から見える栲原の景色、店内の雰囲気伝わる写真

「何が体験できる店か」が一目で分かることが重要です。

### ② 口コミ返信＝営業中のサイン

実はお客様は、口コミへの返信を見ています。

●返信がある店↓「ちゃんと運営されている」「安心できる」

●返信がない店↓「放置されている」

まずは最新の口コミ一件に返信するだけでOK。表示順位が上がります。効果もあります。

### ③ 営業時間の正確さが命

「行ったら閉まっていた」は、Googleの信頼を一気に失います。

特に注意したいのが

●祝日の営業

●臨時休業

営業時間が不正確だと、Googleは「信頼性が低い店舗」と判断し、表示順位を下げます。

👉祝日・イベント時は必ず「特別営業時間」を設定してください。

### まとめ

Googleマップは無料の営業マン

Googleマップは、仕込み中も、閉店後も、世界中に店を紹介してくれる無料で最強の営業マンです。ただし、情報が古いままだと働いてくれません。

●写真の追加が分からない  
●外国語メニューを載せたい  
そんな時は、観光協会までご連絡ください。



12月の利用者数	
宿泊者数	<b>679人</b> (前年比92%)
ガイドツアー 人数/組数	<b>94人/8組</b>

ゆすはら雲の上観光協会

金または勾留に処されることとなります。

### 発令の基準について

・林野火災注意報

次の①②のいずれかに該当した場合に発令されます。

- ①前3日間の合計降水量が1ミリメートル以下、かつ前30日間の合計降水量が30ミリメートル以下
- ②3日間の合計降水量が1ミリメートル以下で、かつ乾燥注意報が発表された場合

・林野火災警報

注意報の基準に加え、強風注意報が発表された場合

### 火災と紛らわしい煙又は火災を発する恐れのある行為について

従来、火災とまぎらわしい煙又は火災を発するおそれのある行為をする場合に届け出が必要ですが、今回の条例改正に伴い、「たき火」が追加されました。届け出される場合は、最寄りの消防署の窓口や高幡消防組合のホームページ内に申請様式がありますので、必要事項を記入し、消防署へ提出してください。

栲原町では、注意報や警報が発令された際に、臨時行政放送を行い、皆様へお知らせしております。また、解除された際にも放送を行っております。

乾燥や強風が続く時期は、わずかな火種が大きな火災につながるおそれがあります。町民のみなさん一人ひとりの心がけが、大切です。

林野火災を防ぐため、日頃からの火の取り扱いには十分ご注意ください。

### 【問合せ先】

高幡消防組合津野山分署 ☎40-1099



# 椿高だより

## 総探報告会

4月から、各学年各グループに分かれ、それぞれのテーマに沿って取り組んできた「総合的な探究の時間」。

その探究活動の集約として、総探報告会を12月17日に行いました。

報告会では、原稿を見ずに聴き手一人ひとりに訴えかけるようなプレゼンテーションも見られ、探究を通して培われた表現力や思考力の成長が感じられました。生徒たちにとって大きな自信につながる一日となりました。



## 球技大会

12月18日、校内球技大会が開かれました。

生徒会が企画・準備を担当し、卓球、バドミントン、バレーボールの3種目が行われました。

生徒たちはクラスごとに団結し、競技に全力で取り組みました。声援が飛び交う中、仲間を思いやりながらプレーする姿が印象的で、学校全体が一体感に包まれました。

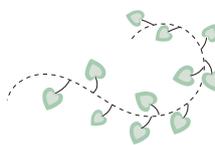


## 国内留学

国内留学（語学研修）が12月24日〜27日に行われ、生徒5名が参加しました。場所は、「北九州Global Gateway」です。

豊富なプログラムと質の高いネイティブ講師のもとで、英語漬けの研修でした。短期間とはいえ、いろいろ

るな場面設定での充実した英語研修になりました。生徒たちは、間違いを恐れず英語で意見を伝えることの大切さを学びました。



## 3学期始業式

1月9日は、本年度の最終学期の始業式でした。体育館には冬休みを終わって元気に登校した生徒たちが集まり、新しい学期の始まりを迎えました。

式では校長から「自分の未来は自分次第。粘り強く、誠実に、充実した毎日を重ねてほしい」とのお話があり、生徒たちは真剣な表情で耳を傾けていました。

3学期は学習や学校生活の総まとめとなる時期なので、生徒の皆さんにも大切に過ごしてもらいたいです。



## 大学入学共通テスト

令和8年度大学入学共通テストが1月17・18日の2日間行われました。国公立大学を受験する場合は6教科8科目を受験することが基本で、私立大学の共通テスト利用入試では1〜3教科で受験できる場合があります。本校からは17名が受験しました。受験生はお互いに声を掛け合いながら、全力を尽くしていました。





# 栲原こども園だより



1月の園の様子

お正月遊び

年明け、各年齢に合わせて絵合わせカードやカルタ、コマ回しなどのお正月遊びを楽しんでいます。



型はめパズル

絵合わせカード遊び

まわった!!

それ!



冷たいね~♪



両手でコマ回し!



乳児組は、雪をタライに入れて、部屋で雪に触ってみました。

雪遊び

雪が降ると子ども達はウキウキ、わくわく♪身支度を整えて元気に外に出て、雪遊びを楽しみました。



折り紙をちぎって、ちぎり絵制作や節分の豆まきで使う鬼のお面を作りました。



制作遊び

こども園ホームページ



ぞう組がこども園最後のお茶席で、きりん組におもてなしをしました。

お茶席おもてなし

こんな技ができるようになったよ!



コマ回し技披露会

# 雲の上の図書館だより



YUSUHARA COMMUNITY LIBRARY JOURNAL ☎0889-65-1900

## 時代劇の愉しさを学ぶ

**チャンバラ体験教室 (1/12開催)**



全国でも珍しい「チャンバラ」を研究するサークルで活動していた牛島青さんをお招きし、「チャンバラ教室」を開催しました。講師のレクチャーのもと、挨拶や刀の振り方、立ち回りの基本を楽しく学びました。最後には、参加者全員で短いシーンにも挑戦しました。切られた時のリアクションは、子どもたちがとても上手でした。時代劇の雑学話も興味深く、子どもから大人まで聞き入っていました。次回があればまた参加したいという要望もあり、大好評に終わりました。

## 身近な遊びでアートを体験

**福笑いワークショップ (1/25開催)**



地域おこし協力隊で元美術講師の井関莉奈さんを講師に迎え、ピカソで知られるキュビズムを「福笑い」で体感するワークショップを開催しました。ピカソの絵の特徴や歴史背景を分かりやすく教えて頂きました。実際に目隠しをしながら、床に並べた大きな輪郭に、眼やまゆげ、鼻や口をイメージしながら並べていきました。子どもから大人まで自分のイメージした福笑いを表現する事ができていました。

## 「元気のない人」のお悩み相談

**『お悩み相談 そんなこともアラーナ』**

著者：ヨシタケシンスケ

読者から送られてきたお悩みを、絵本作家のヨシタケシンスケさんが回答。人生をちょっと楽に生きるための「諦め方」「逃げ方」を教えてくださいます。読むとなんだか気持ちが楽になるかも。



## 不治の病と生きる

**『満月が欠けている』**

著者：穂村弘

歌人・穂村弘さんのエッセイ。子供の頃の思い出や不治の病といわれる緑内障と診断されてからのエピソード、眼科医の先生との対談、眼に関する短歌などを収録。穂村さんの生き方や病気の向き合い方などに触れられる一冊。



ご紹介した本が貸出中の場合は、予約ができます。お気軽に図書館カウンターまでお問い合わせください。

**3月の休館日**

**3日, 10日, 17日, 24日, 27日, 31日**

**図書館マメ知識** 相互貸借って何?…図書館同士で本の貸し借りができるサービスです。雲の上の図書館になくても、他の図書館から借りることができます。読みたい本が見つからない時には、図書館スタッフへお声かけください。

# 第45回 在阪栲原ふる里会総会開催

1月25日第45回在阪栲原ふる里会総会が此花会館梅花殿で開催されました。

全国的な寒波で、大阪も気温が6度と今期1番の冷え込みとなり、衆議院議員選挙公示間近の日程でもありました。

そんな中、栲原町から高橋基文町長、市川岩亀議長他職員の方々と、長山和幸商工会長、森林組合の田尾課長の他、高知県大阪事務所から辻和生所長をお迎えして全員で54名となりました。

司会の玉川副会長の開会宣言があり、続いて、この1年に逝去された会

員の竹内重幸さん、井口住雄さん、杉岡紀世子さんのご冥福を祈り、黙祷を捧げました。

隅田会長のあいさつでは、1年ぶりの再会を喜ぶとともに、昨年12月に就任された高橋町長他出席者の皆さんにお礼と、今回45回という節目に当たり、津野山神楽保存会のご協力により、13年振りにお神楽の奉納をしていただき、皆様の家内安全と繁栄、世界平和を祈願されました。

高橋町長からは、昨年12月に町長に就任してまだ1か月余り、民間からの町長は初めてと挨拶をいただき

ました。自然環境の豊かな町として、現在取り組んでいる脱炭素事業のうち、バイオマス発電所が令和8年に稼働するとの事でした。

また、今年が町制60周年に当たり、いろいろなイベントの開催を予定しており、ワクワクする希望が持てる町

を目指していく、と意気込みをお話いただきました。その後、西宮市長石井登志郎様、西宮市議会議長川村よしと様、西宮市教育長藤岡謙一様からのお祝いのメッセージが披露されました。

続いて、津野山神楽の奉納があり、おなじみの「山探し」の激しい舞と「鯛釣り」で恵比須様のユーモラスな舞では、祝儀袋の餌がよく大鯛を釣り上げ会場は盛り上がりしました。保存会の皆さんお疲れさまでした。

第2部は、市川議長の乾杯で始まり、出身6地区ごとにテーブルが設けられた会場で会話の弾む中、来賓紹介がありました。アトラクションでは、篠笛奏者佐藤和哉さんの心やすまる篠笛の演奏と、ゆすはら未来大使尾崎正敏さんが南京玉すだれをご披露頂きました。カラオケで自慢ののどを披露し、栲原音頭も飛び出し、あつという間に予定の時間となりました。

長山商工会長の挨拶と1本締めで中締めとし、最後に全員で童謡ふるさとを合唱、来年の再会を約束し閉会しました。

会員の減少、高齢化で会の運営も難しくなっております。令和10年

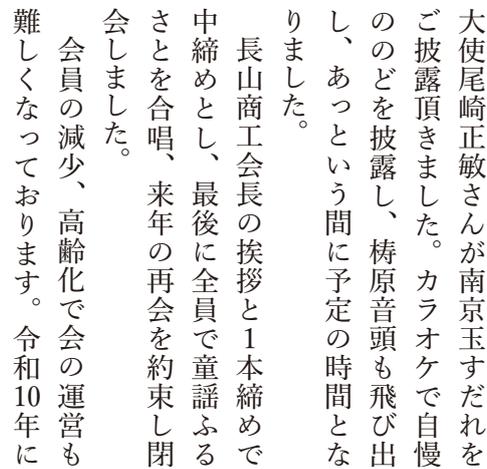
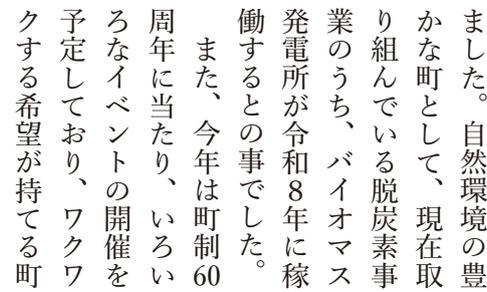
は50周年を迎えます、これを目指して役員一同頑張っていきたいと思っております。

在阪栲原ふる里会

副会長 玉川 正明

ゆすはら未来大使の尾崎正敏さんにも、ご参加いただき、南京玉すだれの披露で、会を明るく盛り上げていただきました。

高知県観光特使でもある尾崎さんは、高知放送でアナウンサー、報道記者、ディレクターを経験。高校野球にも造詣が深く、共著書に「夢の甲子園へ室戸高校野球部の挑戦」(2007)があります。また、教育者として甲子園短期大学の教授、関西大倉高校の校長も務められました。



### 3月の行事予定

※行事予定は変更となる可能性がありますが、ご了承ください。

- 1日(日) アメゴ解禁  
春の火災予防運動(7日まで)  
梶原高校卒業証書授与式・同窓会入会式
- 11日(水) 梶原学園9年生卒業証書授与式  
行政相談(9:00~12:00)
- 14日(土) 大越粗大ゴミ受入日・環境整備デー
- 16日(月) 所得申告受付終了
- 19日(木) 梶原高校修了式
- 20日(金) 梶原町交通安全の日
- 23日(月) 梶原学園6年生卒業証書授与式
- 24日(火) 梶原こども園卒園式  
梶原学園修了式
- 27日(金) 梶原高校合格者登校日

### 3月の保健福祉課行事予定

※行事予定は変更となる可能性がありますが、ご了承ください。

- 2日(月) げらげら家族会
- 3日(火) 小児健診
- 4日(水) 松原サテライトデイサービス
- 5日(木) 四万川宅老所  
健康を守る会
- 6日(金) 初瀬いきいきふれあい広場
- 12日(木) 越知面デイサービス友の会  
四万川宅老所  
東区宅老「えくぼ」
- 13日(金) 東区いきいきふれあい広場  
西区いきいきふれあい広場(広野)
- 17日(火) 献血
- 18日(水) 産後ケア事業
- 19日(木) 四万川いきいき交流会



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。)



川畑真理子心理カウンセラーの相談日(月2日)……10日(火)、11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。

故中越一長氏逝去に伴う(社会福祉へ)

【その他の(寄付(香典返し))】  
 中越 信子 様(宮野々)  
 吉田 尚人 様(六丁)(町勢発展へ)  
 松本 叶 様(六丁)(社会福祉へ)  
 【広報への(寄付)】

小谷 利江 様 永井智恵子 様  
 西村 賀予 様 宮松 智 様  
 山下 紘一 様 藪 卓也 様  
 森田 淳祐 様 森 雅也 様  
 兒玉 格言 様 郡 大介 様  
 永井 敬裕 様 田代 将馬 様  
 藤田 泰正 様 吉田雄一 様  
 大森 友真 様 河村 英和 様  
 鈴木 孝夫 様 芝 彰男 様  
 稲垣 健志 様 恒松 衛 様  
 山内 聡 様 山出 浩司 様  
 五十嵐正樹 様 吉岡 敏和 様  
 村井 永典 様 中井 義紀 様

#### 【ふるさとづくり寄付金】

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。

#### 寄付のお礼

#### ● おくやみ

住 所	死亡者名	年齢	死亡年月日
仲 洞	久光 敏夫	85	令和7年12月17日
神の山	津野 静子	87	令和7年12月22日
南 町	中越 大善	86	令和7年12月27日
島 中	吉村 清一	77	令和7年12月28日
久保谷	吉村 泰明	78	令和7年12月29日
南 町	河野 哲夫	85	令和8年1月3日
田野々	片岡 春仁	77	令和8年1月5日
東 川	佐竹久仁枝	91	令和8年1月13日
西 町	崎村 東洋	87	令和8年1月13日
宮野々	中越 一長	78	令和8年1月16日
仲 洞	下村加壽男	76	令和8年1月16日
久保谷	吉村 義雄	95	令和8年1月20日
永 野	川上 壽續	84	令和8年1月31日

#### ● おめでた

住 所	出生者氏名	出生年月日	保 護 者
飯 母	かわかみ りと 川上 莉叶	令和7年12月10日	川上 瑛司
竹の藪	おおさき さよ 大崎 桜夜	令和8年1月21日	大崎 公平

#### ● ご結婚

届出時の住所	夫婦氏名	婚 姻 日
四万十町北 町	夫 中越 奨太 妻 大下 柚香	令和8年1月19日

※個人情報につき掲載の了解をいただいた方を掲載しています。

# 文芸

## 柚子の木俳句会

匂い桜の香はほのかなり寒の土間 西村由利子

無音なる今朝の静けさ鐘氷る 西森誠子

永平寺新年の行鐘氷る 中平忠雄

もらいもの一株水仙窓際に 中越郁子

初詣満にたたえる龍王水 渡辺瑞枝

愚痴言わず笑顔を残し人の逝く 吉田敬子

七度目の午目指さんと午に明け 中越昌一

鐘氷るシリウス確かめ床に入る 広瀬卓雄

「永平寺新年の行鐘氷る」  
鐘氷るとは、万物が氷りつきそうな冬の日の大鐘の響きをいう感覚的な季語である。福井県永平寺は、固有名詞として荘厳で厳肅な雰囲気を感じており、この取り合わせにより、奥深い味わいが出ている。

## 杉の子俳句会

お一日孫ついちちに会えたし笑えたし 大崎みなと

元旦や今年もきつと生きてやる 掛橋初子

大寒の日の出ゆるゆる昇りけり 久岡智子

笹竹のパチと弾けるどんど焼き 西村幸枝

渇水や三寒四温に細る川 影浦鉄心

風花や鍛冶屋をのぞく異邦人 川田早苗

ここからが津野山郷か風冴ゆる 下元廣幸

初日の出潮風あびる故郷よ 前川 淳

強国の思うがままの初喧嘩 明神伊佐子

左義長やぐつと突き出す竿の餅 内野純子

ふるさとで生きる幸せ初日の出 氏原陽子

出しもせず貰って嬉し年賀状 西村蓉子

「お一日孫に会えたし笑えたし」  
お天気も良く穏やかな年明けでした。久しぶりに家族そろって迎えるお正月、笑顔が溢れ声が弾けている様子が伺えます。今年も幸多き年でありますように。

## 広報委員のつぶやき

新しい年を迎え、広報委員会も新体制となりました。とはいえ、委員の皆さんは全員継続してくださり、顔ぶれは変わらず、この2年間も同じメンバーで広報づくりに取り組んでいきます。

広報誌が皆さんの手元に届くまで、私たちは月に2回、広報委員会を開き、掲載内容や表現等について話し合っています。提出のあった原稿をそのまま載せるのではなく、どうすれば分かりやすく伝わるか、どんな言葉なら町の空気が想いが伝わるか。単に「伝える」だけでなく、「伝わる」広報となるよう、時には悩み、時には意見を交わしながら、一つひとつ形にしています。

さて、町内の一部地域では、渇水の影響により夜間断水が実施されてきました。日々の生活の中で、不便や不安を感じておられた方も多いことと思います。水の大切さや、限りある資源であることを、改めて実感する出来事でもあります。こうした状況に直面した今だからこそ、一人ひとりが自分事として考え、できることから向き合っていくことが大切なのではないでしょうか。

この広報誌が、町の出来事を知るきっかけとなり、少し立ち止まって考える時間につながれば嬉しく思います。

また、広報誌の表紙を彩る写真も随時募集しています。日常のふとした風景や、季節を感じる一枚など、気軽に「ご応募ください」。

これからも、よりよい広報、伝わる広報ゆすはらを目指して取り組んでまいりますので、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

# 第12回梶原町芸術祭事業 「和泉流宗家 狂言の世界」開催

第12回梶原町芸術祭事業として本物の芸術に触れる文化イベント「和泉流宗家 狂言の世界」を開催します。

ゆすはら未来大使である女性狂言師・和泉淳子さん、三宅藤九郎さんをはじめ、和泉流二十世家和泉元彌さん他和泉家の皆さんをお迎えし、ユーモラスな狂言の世界についてご公演いただきます。

入場は無料ですが、事前の申込が必要です。観覧をご希望の方は、

梶原町芸術祭実行委員会事務局(梶原町教育委員会内) ☎0889-65-1350)までご連絡ください。

●日時

令和8年3月7日(土)  
午後1時30分開演  
(開場午後1時)

●会場

ゆすはら座

●演目

- ・狂言のおはなし
- ・狂言「盆山」
- ・狂言「棒縛」
- ・トーク

梶原町芸術祭実行委員



和泉流二十世家  
和泉 元彌



十世  
三宅 藤九郎



史上初女性狂言師  
和泉 淳子

## エコキュートの修理・取替なら

梶原町の  
でんのまけショップにおまかせください!



今がチャンス!  
最大 25万円

梶原町の補助金を  
使って、おトクに  
取替ができます!!

お問い合わせ

電気給湯/エコキュート一筋50年。専門店の品質をご提案します。  
四電エネルギーサービス株式会社 認定  
**でんのまけショップ**  
四国電力グループ  
「四電エネルギーサービス(株)」の  
パートナーショップ  
**上川電気商会**  
TEL.0889-65-0480  
〒785-0610 高知県高岡郡梶原町梶原1107番地

### 「広報ゆすはら」の表紙写真を募集しています。

応募方法等の詳細は役場総務課(☎65-1111)までお問合せください。

梶原町のいろいろなサイトをご紹介します

ゆすはら散歩

奥四万十時間  
Instagram

ゆすはらキャンプ場  
Instagram

ゆすはら雲の上観光協会  
Instagram

四国カルスト広域連携推進協議会  
Instagram

ライダーズイン雲の上  
Instagram

梶原町公式ホームページ  
<https://www.town.yusuhara.lg.jp/>

#### わが町の人びとの動き

世帯数	1,652 (1月末)	1,665 (12月末)	
人口	3,000 (1月末)	3,016 (12月末)	
出生	1	死亡	10
転入等	5	転出等	11