

雲の上のまち



広報

ゆすばら

2026
〈令和8年〉
6月号

No.816

川井橋から望む

高知県総合防災訓練開催

この訓練は、実際の災害を想定し、高知県、市町村及び各防災関係機関による実践的な応急対策とそれぞれが連携した活動について訓練を実施することにより、総合的な防災体制の確立を図ることを目的として開催されています。梶原町ではサテライト会場として2つの訓練を実施しました。

① 孤立地域対策訓練

孤立地域対策訓練として、梶原町の指定避難所である鷹取の家にて、初瀬区自主防災組織及び消防団並びに岩井建設㈱に参加いただき、土砂災害等により、集落が孤立したことを想定し、避難者情報のヘリサインを作成し、その視認性や有効性を上空のヘリコプターから確認する訓練を行いました。

また併せて、アマチュア無線を使用し、情報伝達訓練も実施しました。

② 避難所開設訓練及び支援物資輸送訓練

避難所開設訓練は梶原町指定避難所である地域活力センター「ゆすはら・夢・未来館」にて、東区自主防災組織、社会福祉協議会、消防団に参加いただき、備蓄倉庫から必要物品を取り出し、実際に準備を行い、避難所を開設する訓練を行いました。

梶原ヘリポートでは支援物資輸送訓練として物資の受け渡しを行い、訓練で開設した避難所へ輸送しました。当日は陸上自衛隊のヘリが梶原ヘリポートへ降り立ち、支援物資に見立てた段ボールが陸上自衛隊から消防団に引き継がれ、無事に避難所へ送り届けることができました。

訓練に参加いただきました皆さんに熱心に取り組んでいただき、大変充実した訓練となりました。ありがとうございました。

なお、6月2日に実施予定だったメイン会場での訓練については、台風6号の接近のため、中止となりました。

総務課危機管理係



避難所開設訓練



支援物資輸送訓練



孤立地域対策訓練（ヘリサイン作成）

青山 豊久氏を ゆすはら未来大使として任命

5月18日、前林野庁長官で東京海上日動火災保険株式会社との顧問である青山豊久氏をゆすはら未来大使として委嘱を行い、午後には、夢・未来館において「木造ビルの時代」をテーマにお話いただきました。各世代別の教育で森林の役割への認識が変化していること、近年人工林の高齢化による二酸化炭素の吸収量低下、「伐って」「使って」「植えて」「育てる」サイクルが重要なこと、「使う」際、建築物としての街中に木造ビルが建てられる時代が来るという内容の講演となりました。

青山氏は1990年から2年間、林野庁からの出向として、梶原町役場で若者定住対策基本条例づくり等にご尽力いただきました。

また農林水産省に戻られた後も梶原とのつながりを保ち、森林づくり基本条例等各種新規施策の立ち上げなどにも多くのアドバイスをいただきました。

まちづくり産業推進課



協働の森づくり事業 「栲原令和の森林づくり」

4月29日に、協働の森づくり事業「栲原令和の森林づくり」として、三嶋地区（大蔵谷）において広葉樹の植樹を行いました。

本町と協働の森づくりパートナーズ協定あるいは連携協定を締結いただいている矢崎総業株式会社、日本道路株式会社、一般社団法人四国クリエイト協会、株式会社建設マネジメント四国、大日本ダイヤモンドコンサルタント株式会社から、また林野庁、高知県、国立研究開発法人森林研究・整備機構森林整備センターや町民の皆様にご参加いただき、総勢133名の方が植樹を行っていただきました。

前身の森林ボランティアから栲原令和の森林づくりに変わって早6年。

昨年に引き続き天候に恵まれ、今年も快晴の下でのイベント開催となりました。

今年にはハンノキ、ブナ、ヤマザクラ、ヤマモミジ、クヌギ、コナラ、ウリハダカエデ、ミズメの8種類、計606本の苗木を植樹しました。これらの広葉樹の苗木は、栲原こども園の園児が集めたドングリなど、栲原町内で採取した種から、きりかぶ苗木園にて育てたものとなります。木を伐って、使って、また町内で育った木を植えて、育てることで、これまで以上に栲原の自然を守り、後世へ受け継いでいく取組となりました。



これからも本イベントをはじめ、森林・林業の発展や、町内外の活発な交流に繋がるよう、森林づくりの取組を続けてまいります。

最後に、本活動にご尽力いただきました皆様並びに当日サポートしていただいた栲原町森林組合、栲原建設協会をはじめ地域の皆様には感謝申し上げます。

栲原町森林づくり会議
森林づくり脱炭素推進課



神在居千枚田
石積みワークショップ
開催

国選定重要文化的景観「四万十川流域の文化的景観 上流域の山村と棚田」の重要な構成要素である「神在居の千枚田」の石積み保全に向けて、5月15日・16日に石積みワークショップを開催しました。

このワークショップは、神在居集落の営農環境整備に向けた試験施工と四万十川流域の文化的景観の普及啓発を目的とし、昨年に引き続き、石積み技術の継承をしながら、日本各地の石積み修復している一般社団法人石積み学校の金子玲大氏を講師に迎え、実施しました。

2日間にわたり、町内外から延べ30名が参加し、金子講師から石積みの仕組みや石の積み方などを教わった後、実際に崩れかけている石積み高さ1メートル余り、総延長30メートル程の石積み作業を行いました。

参加者からは、「石の形が不規則で積むのが難しいけど、思ったように積めたときは気持ちよかった」「実際に自分の農地も石積みが崩れている箇所があるので、さっそく直していきたい」「改めて昔の方々の技術のすごさを感じた」など様々な感想をいただきました。

傾斜が多い地で、先人たちが石を積み農地を確保してきたこの棚田の整備について、今後も、関係者と協議をしながら整備していきます。

生涯学習課



完成した石積み



作業の様子

『社会を
明るくする運動』
強化月間

毎年7月は『社会を明るくする運動』強化月間です。

『社会を明るくする運動』（犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ）は、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、安全で明るい地域社会を築こうとする全国的な運動で、今回で76回目を迎えます。

安全で安心な暮らしはすべての人の望みです。しかし、急速に変化する社会の中で孤独・孤立などの問題が生じており、犯罪や非行の背景としてそのような「生きづらさ」を抱えていることが少なくありません。

犯罪や非行をする人を生み出さない家庭や地域づくり、そして罪を犯した人が立ち直ろうと決意したときに地域や社会で受け入れていくことはとても大切なことです。そのためには一部の人たちだけでなく、地域ぐるみで関わる必要があります。

この運動では立ち直り支援の輪を広げ、犯罪や非行のない地域をつくるために、一人ひとりが考え参加するきっかけをつくることを目指していますので、皆様のご理解ご協力をよろしくお願いたします。

梶原町保護司会

利用者負担軽減申請・負担限度額認定要件等について

令和7年度の「介護保険負担限度額認定証」、「在宅介護サービス利用者負担軽減認定証」、「社会福祉法人等利用者負担軽減確認証」の3つの認定証の有効期限が、令和8年7月31日をもって終了します。

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

また、新たにサービスを利用し始めた方や、前年度まで住民税が課税されていた方、却下された方でも、基準を満たしていれば認定証の発行が可能となりますので、必要なものをお持ちの上ご相談ください。

【申請に必要なもの】

- 介護保険負担限度額
 - ・ 印鑑（申請者及び代理人）
 - ・ 申請者及び配偶者の全ての通帳の写し（2ヶ月以内の記帳があるもの）
- 在宅介護サービス利用者負担軽減
 - ・ 印鑑（申請者）
 - ・ 社会福祉法人等利用者負担軽減
 - ・ 印鑑（申請者）
 - ・ 申請者及び世帯全員の全ての通帳の写し（2ヶ月以内の記帳があるもの）

【申請及びお問合せ】

保健福祉課介護保険係
☎ 65・1170

介護保険負担限度額認定証(桃色)



介護保険施設及びショートステイを利用されている人の内、低所得の人について、食費・居住費（滞在費）の負担限度額を設定し、負担限度額を超えた費用について介護保険から給付をします。
※本人・配偶者の所得（世帯分離をしていても対象）及び預貯金等が勘案されます。また、非課税年金も収入として計算されます。

在宅介護サービス利用者負担軽減認定証(黄色)



社会福祉法人等以外の事業所が行う訪問介護、訪問入浴、通所介護を利用するとき、低所得の人に対し介護保険の利用者負担の軽減を図ります。対象者は、住民税非課税世帯であって、住民税が課税されている親族等に健康保険上扶養されていないこと、また介護保険料を滞納していないことなどです。

社会福祉法人等利用者負担軽減確認証(桃色)



社会福祉法人等が行うデイサービス・ショートステイ・特別養護老人ホームを利用するとき、低所得の人が負担困難とならないよう利用者負担の軽減を図るものです。対象者は、世帯の年間収入150万円以下（世帯員1人当たり50万円加算）及び預貯金等の額350万円以下（世帯員1人当たり100万円加算）であって、負担能力のある親族等に扶養されていないこと、また介護保険料を滞納していないことなどです。

【介護保険負担限度額認定要件】

利用者負担段階	対 象 者	
第1段階	老齢福祉年金又は生活保護受給者	
第2段階	世帯の全員※が町民税 非課税 （※世帯を分離している配偶者を含む）	(1)課税年金収入 (2)その他の合計所得金額 (3)非課税年金収入 合計が 82.65万円以下
第3段階①		(1)課税年金収入 (2)その他の合計所得金額 (3)非課税年金収入 合計が 82.65万円超120万円以下
第3段階②		(1)課税年金収入 (2)その他の合計所得金額 (3)非課税年金収入 合計が 120万円超
第4段階(却下)	世帯の中に町民税 課税 の 世帯員 がいる（※世帯を分離している配偶者を含む）	上記以外

〈特例減額措置〉 課税世帯でも1～6の全てに該当する方は、特例で負担軽減を受けることができます。

1. **2人以上**の世帯（世帯分離している配偶者も含む）
2. 介護保険施設等に入所・入院し、利用者負担段階**第4段階**の**食費・居住費（滞在費）**を負担している
3. 世帯員及び配偶者の年間収入から施設の利用者負担の年間見込み額を引いた額が **82.65万円以下**
4. 預貯金等の資産が **450万円以下**
5. 生活に必要な資産以外に、利用できる**資産を所有していない**
6. **介護保険料を滞納していない**

後期高齢者医療制度 令和8年8月以降の医療機関等へのかかり方 についてのお知らせ

◆お手元の資格確認書の有効期限は、
令和8年7月31日です。

令和6年12月2日以降、国から示されたマイナンバーカードと健康保険証の原則一本化の方針に基づき、マイナンバーカードに紐づけした健康保険証（以下、「マイナ保険証」）の利用を基本とする仕組に移行しています。

これまで後期高齢者医療では暫定的な運用として、マイナ保険証の保有の有無に関わらず、全員一律で資格確認書の交付を行っていました。

令和8年の年次更新時は、マイナ保険証の登録・利用状況によって「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を郵送いたします。世帯のなかでも、マイナ保険証へ登録の有無や、利用状況によって郵送される内容が異なる場合がありますので、ご注意ください。

▼85歳以上の方全員

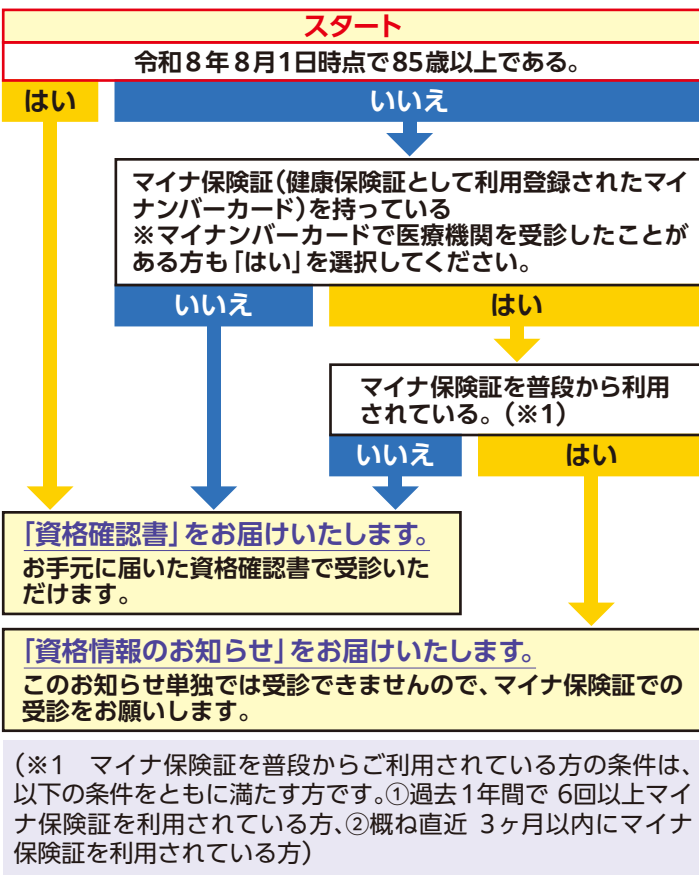
▼84歳以下で、マイナ保険証をお持ちでない方、またはマイナ保険証を持っていないが普段から利用されていない方

これまでどおり、手続きなしで新たな「資格確認書」を7月中にお届けします。お手元に届いた資格確認書で受診いただけます。

▼84歳以下でマイナ保険証を普段からご利用されている方（※1）

「資格情報のお知らせ」をお届けできませんので、マイナ保険証での受診をお願いします。
マイナ保険証での受診が難しくなった場合は、申請手続きにより資格確認書を交付します。

あなたに届くのは「資格確認書」・「資格情報のお知らせ」？ どちらか分かるフローチャート



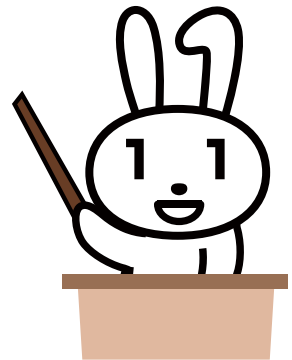
【問合せ】

保健福祉課 医療保険係

☎ 65・1170

高知県後期高齢者医療広域連合

☎ 088・821・4526



国民年金保険料 免除・納付猶予申請書に ついて

保険料を納め忘れた状態で、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けとれない場合があります。

収入の減少や失業等により、保険料の納付が困難な場合は、保険料の納付が「免除」または「猶予」となる制度があります。マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルを利用した電子申請も可能です。なお、申請書は総務課住民係にありますのでお気軽にお越しください。

令和8年度の免除等の受付は令和8年7月から開始され、令和8年7月から令和9年6月分までの期間を対象として審査をおこないます。

また、申請ができる過去期間については、申請書が受理された月から2年1カ月前までになります。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間がある方はぜひ一度、年金事務所または総務課住民係へご相談ください。

【問合せ】高知西年金事務所

☎ 088・875・1717

総務課住民係

☎ 65・1111

各種手当のご案内

特別児童扶養手当

【対象者】精神、知的又は身体に一定以上の障害のある20歳未満の児童を在宅で養育している保護者

【支給月額】 一級 58,450円
二級 38,930円

障害児福祉手当

【対象者】精神又は身体に重度の障害があるため、日常生活において常時の介護を必要とする、在宅の20歳未満の方

【支給月額】 16,500円

特別障害者手当

【対象者】精神又は身体に著しく障害があるため、日常生活において常時の介護を必要とする、在宅の20歳以上の方

【支給月額】 30,450円

高知県重度心身障害児療育手当

【対象者】障害児福祉手当を受けていない18歳未満の重度心身障害児を監護する保護者

【支給月額】 7,300円

児童扶養手当

【対象者】「父又は母の離婚・死亡などによって父又は母と生計を同じくしていない18歳未満の児童、一定以上の障害を持つ20歳未満の者」を養育している父又は母、もしくは養育者。

別居していても、定期的な訪問があり、かつ、生計費の援助を受けている場合は、事実婚が成立しているものとしてみなされず。

※事実婚が発生した時点で申し出をしないと、返還金が発生しますのでご注意ください。

また、毎年8月に現況届の提出が必要です。

【支給月額】

・児童1人の場合
11,340円、48,050円
・第2子以降加算
5,680円、11,350円

※令和6年11月より、第3子の加算額も第2子の加算額と同額に引き上げられています。

※すべての手当において所得制限があり、全額または一部支給停止になる場合があります。

【問合せ】 保健福祉課福祉係

☎65・1170

ひとり親家庭等医療費助成制度について

【制度の目的】

ひとり親家庭等に対して、医療費を助成することにより、その生活の安定と自立を支援し、ひとり親家庭等の福祉の増進を図ることを目的としています。

【対象となる方】

ひとり親家庭の父または母と児童。または、両親の死亡などにより、児童を監護し、生計を維持している養育者（父母以外）と児童。

◆要件

- 18歳になって最初の3月31日を迎えるまでの児童を扶養または監護していること
 - 生活保護を受けていないこと
 - 町内に住所を有すること
 - 児童福祉施設等に入所していないこと（一部除外あり）
 - 同一世帯に所得税の課税対象者がいないこと
- *同一世帯とは、住民基本台帳上は別世帯であっても、同一住宅に住んでいる場合や、住宅が別であっても風呂やトイレなど、生活上必要な部分で共有しているものがあれば、別世帯とは認められません。

【助成の内容】

- ・父母又は養育者
↓ 保険適用分の医療費
- ・児童
↓ 保険適用分の医療費

入院時の医療費は、18歳に達する日以後の最初の3月末までの児童に限り、対象となります。

【更新について】

毎年6月に更新の申請書を提出していただきます。新年度の課税状況などを調査の上、再認定します。

【お知らせ】

昨年度課税世帯であり、対象外となられた方でも、所得の減少や扶養人数の増加などによって新年度に非課税世帯となった場合、申請の翌月から受給対象となります。心当たりのある方は、申請が必要ですので、保健福祉課まで、ご連絡ください。

所得税は平成24年7月から当分の間、年少扶養控除等廃止前の規定を適用する経過措置を設けています。所得税の判定は控除廃止前の規定によって再計算されるため、源泉徴収票等で課税状態である方も該当する場合があります。

【問合せ】 保健福祉課福祉係

☎65・1170

高知県消防大会

4月24日高知県立県民文化ホールにて、令和8年度高知県消防大会が開催され、山本副団長と受章者が出席しました。

大会に先立ち、国内で活動中に犠牲となった消防団員及び職員の方々に對し黙祷を捧げ、その後、県知事の挨拶、各消防団体や個人への表彰が行われました。高知県知事消防団員配偶者功労感謝状では、県下の各消防団員で長年勤続の消防団員の配偶者の方々へ知事が感謝状を手渡し、労をねぎらいました。梶原消防団では3名の方々が受賞されました。梶原消防団関係の表彰及び感謝状は次のとおりです。伝達披露につきましては、7月開催の梶原消防団連合演習で行われます。

消防庁長官表彰

永年勤続功労章

第3分団分団長 西村 信明

日本消防協会会長表彰

精績章

第4分団団員 久岡 健市

勤続章

第1分団副分団長 西添 岳大

高知県知事表彰

永年勤続功労章

- 第5分団副分団長 西森 誠
- 第5分団班長 明神 章
- 第1分団団員 山下 正
- 第1分団団員 山崎 洋
- 第2分団団員 谷川 徹
- 第2分団団員 渡辺 隆
- 第2分団団員 神道 将
- 第2分団団員 立道 興
- 第3分団団員 市川 雅也
- 第4分団団員 市川 剛
- 第5分団団員 中越 芳彦
- 第5分団団員 川上 政志

竿頭綬

梶原消防団

消防団員配偶者功労感謝状

- 中岡 清香 様
- (第2分団 中岡万平 夫人)
- 佐竹 美佐 様
- (第2分団 佐竹紀章 夫人)
- 氏原 陽子 様
- (第4分団 氏原昇佐 夫人)

高知県消防協会会長表彰

勤続章

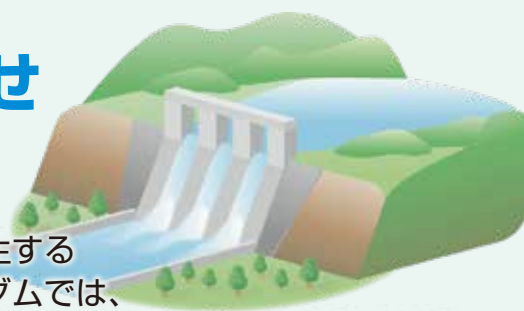
- 第2分団班長 中越 繁浩
- 第1分団団員 中越 哲臣
- 第1分団団員 前田 誠
- 第1分団団員 白石 準一

高幡消防津野山分署



四国電力からのお知らせ

【ダムの放流について】



今年も出水期に入り、集中豪雨や台風の発生するシーズンとなりました。四万十川上流の初瀬ダムでは、これらの出水に備え、ダム管理設備の点検・整備を行い、事故の未然防止に努めています。

ダムから放流する際、警報車、防災無線放送およびサイレンでお知らせしていますので、放送などを聞いた時は、

- 特にお子様や川へ行っていませんか
- 舟や荷物などは大丈夫か



今一度確認を行って、水による事故や災害の防止に十分ご留意ください。

また、沈下橋は、特に安全を確認してからご通行ください。

周知および警報は、次のように行っています。

1 警報車による周知

ダムからの放流を開始する約30分前にダムを出て、下流に向かって順次お知らせします。

2 町の防災無線放送による周知

ダムからの放流開始前に、町内防災行政無線放送を通じてダム下流地域（一部の地域除く）にお知らせします。

3 サイレンによる警報

- ① ダムからの放流を開始する15分前に、一号サイレンの吹鳴を始め、以下順次吹鳴します。
- ② ダムへの流入量が毎秒「110トン」および「1945トン」になった時もサイレンを吹鳴します。
- ③ ダムからの放流量が著しく増加すると予想された時もサイレンを吹鳴します。

サイレンの吹鳴方法



なお、初瀬ダムは無人のため、情報は津賀ダムで提供いたします。

健康文化の里づくり推進員 15期生委嘱式開催

5月1日に、「健康文化の里づくり推進員委嘱式」を開催し、69名の方に健康文化の里づくり推進員15期生の委嘱を行いました。

健康文化の里づくり推進員制度も昭和52年から始まった保健衛生推進員制度から数えて、49年目を迎えました。時代とともに名前や活動内容は、少しずつ変化してきましたが、「自分たちの健康は自分たちで守る」とする健康を基本とした地域づくりをするという目的は変わらず実施しています。

委嘱式後は、会長や副会長、班長を決定し、各地区の今年度の活動計画を話し合いました。会長の西川陽子さん（西町）は「2年間楽しく活動をしましょう」と挨拶をされました。

15期生の活動も今までの活動を引き継ぎ、「自分たちの健康は自分たちで守る」を言葉に、「絆」を大切にしながら、活動をしていくことになりました。町民の皆様も推進員さんと一緒にお互いの健康づくりに取り組んでいただきます。また、推進員活動にもご協力をよろしくお願いたします。

保健福祉課 健康増進係



海上自衛隊対潜哨戒機 墜落事故殉職者慰霊祭

5月13日、海上自衛隊岩国航空基地第31航空群・大久保群司令以下22名及び遺族の二瓶様並びに、久岡松原区長、西村副町長、市川町議会議長、町内外の自衛隊関係者が参加し、松原区久保谷の慰霊碑前で慰霊祭が行われました。

この事故は、昭和53年5月に海上自衛隊岩国基地所属の対潜哨戒機PS-1飛行艇が、土佐沖の国籍不明潜水艦探査に向かう途中で久保谷の一の谷山に墜落し、機長（故小笠原三佐）以下13名の搭乗員総員が殉職したものです。

慰霊祭が行われる前には、実際に墜落した一の谷山山頂の現場に赴き、慰霊や、周辺の清掃が行われました。

慰霊祭当日には、慰霊碑前で大久保群司令から墜落事故直後の献身的な救出活動や長年の慰霊碑の清掃など、地元松原区を中心とした町民の心温まる支援への感謝の言葉の後、殉職者13名の御霊へ参列者全員が献花を行い、慰霊祭を終了しました。

48年前の悲惨な事故を風化させることなく、日本の安全保障環境の創出のため、日夜厳しい任務に当たっていただいている自衛隊員の皆様の安全と発展を祈念いたします。

総務課 危機管理係



朝食で夏バテに強いからだに！

～毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」～

梅雨の時期を迎え、暑さや湿気で体調を崩していませんか？

今年の夏は平年より気温が高く、6月から厳しい暑さが予想されています。ここ数年の暑さのピークは10月頃まで長引いており、夏バテによる長期の体調不良は出来るだけ避けたいものですね。体が暑さに慣れていない今、早期からの夏バテ・熱中症対策が大切です！



●「夏バテ」は夏の疲労の蓄積

夏の激しい気温差や高い湿度は体温調節が上手くいかず、自律神経が乱れやすくなり、夏バテと呼ばれる様々な体調不良が増える時期です。

- ・体がだるい
- ・食欲がない
- ・疲れが取れない



これらの症状が主にあげられます。

【朝食は夏バテに効果的！】

みなさん朝食は食べていますか？
猛暑を乗り切るには日々の食事が大切です。中でも朝食が1番の要となります。

●朝食が夏バテ予防になる理由3選

1 脳と体へエネルギー補給

私たちの体は寝ている間にも、たくさんエネルギーを消耗します。つまり朝は、脳や体がエネルギー不足の状態ということです。朝食を食べることで、エネルギーが補給され、だるさや疲れを未然に防いでくれます。



2 水分・ミネラル補給

寝ている間は、汗などによって、水分やミネラルが失われています。水分やミネラルが不足すると汗をうまくかけず体に熱がこもりやすく、疲れやすさや倦怠感に繋がります。朝食で十分に補給することで汗による体温調節がスムーズになります。



3 胃腸を動かす

朝食を食べ、胃に食べ物を送り刺激を与えることで消化器が動き、胃腸が活発に動き始めます。腸が動くこと排便がスムーズになり腸内環境も良くなります。胃腸が動くことは食欲低下を防ぐことにも繋がります。



【バランスの良い朝食のために】

3つの色のグループの食材を組み合わせた食事は、体調管理の土台作りになります。ぜひ毎日の朝食の参考にしてみてください。

（黄）ご飯、パン

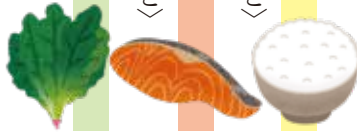
〈脳や体のエネルギーのもと〉

（赤）肉、魚卵、豆類

〈筋肉、血液、骨を作るもと〉

（緑）野菜、海藻、キノコ類

〈体の調子を整える〉



●みそ汁は夏最強メニュー

実は夏こそみそ汁がおススメ！

☆簡単おススメの具材

- ・わかめ
- ・豆腐
- ・油揚げ
- ・キャベツ
- ・カット野菜
- ・ねぎ
- ・しめじ
- ・えのき
- ・レタス

☆夏おススメの組み合わせ

- ・オクラ+油揚げ+豆腐
- ・ナス+玉ねぎ+豚肉
- ・みょうが+豆腐+わかめ



みそ汁には水分・塩が含まれており、豆腐や肉類、魚類、野菜などは、たんぱく質やミネラルを含みます。

朝食にみそ汁を取り入れることで、不足しがちな栄養素も1品で補給できます。



●朝食を食べていない方

【まずは簡単な食べ物から】

- ・冷凍おにぎり
- ・野菜ジュース
- ・パン
- ・チーズ
- ・ヨーグルト
- ・フルーツ
- ・インスタントスープ
- ・グラノーラ

朝食を食べない！という方も簡単に用意できるもので、朝食の習慣をはじめてみてはいかがでしょうか。

【睡眠をしっかりとる】

睡眠不足は、体温調節機能の低下により、熱がこもりやすくなったり、逆に冷えやすくなったりします。ぐっすり眠るためには就寝90分前の入浴、ぬるま湯につかるのがおススメです。

【うんちの形を見よう】

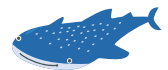
うんちは体からのおたよりです。硬くて出にくかったり、べちゃべちゃだったり、色々な形で体の状況を教えてくれます。ぜひ毎日確認して体の状況を教えてもらいましょう。



食生活をはじめ、生活の中で気になることや困ったことがあれば保健福祉課の方までお気軽にご相談ください。

保健福祉課健康増進係

だ 梶 よ 原 り 学 園



今回は修学旅行を紹介します。
9年生が5月6日～5月9日、
6年生が5月20日～5月22日、修
学旅行へ行ってきました。

事前学習で学んだことを、実際
に見て、沢山のことを学ぶことが
できましたし、仲間と協力して楽
しい思い出をつくることができました
修学旅行になったようです。

この体験が、小・中学校最高学
年として、大きな成長につながる
ことを期待しています。

9年生修学旅行

9年生

実施期日:
5月6日～5月9日

- 《1日目》人と防災未来センター
海遊館
- 《2日目》京都班別自主研修
- 《3日目》ユニバーサルスタジオ・ジャパン
- 《4日目》なにわ商人体験



なにわ商人体験では、大阪の
商店街を舞台にして、町の特産
品を販売しました。たくさん
の人が足を止めて、商品を手にし
てくれました。



USJでは、たくさんのアト
ラクションを楽しみました。
京都の自主研では地元の交通
手段を駆使し、下調べした目
的地にたどり着けました。



海遊館では大迫力の水槽と
ジンベエザメに興奮しまし
た。防災未来センターでは体
験型の教材に挑戦、災害時の
行動について考えました。



平和学習で広島を
訪れました。原爆の
落とされた地で平和
を誓った6年生です。
身近なところから争
いの種をなくしてい
きたいと思います。



6年生

実施期日:
5月20日～5月22日

- 《1日目》厳島神社
宮島水族館
- 《2日目》広島平和記念資料館
原爆ドーム
JFEスチール(株)
- 《3日目》レオマワールド

6年生修学旅行



世界遺産・厳
島神社の参拝、
製鉄工場、宮島
水族館など、た
くさん学び、た
くさんの思い出
を作りました。



一部の記事はホーム
ページでも見ることが
できます。
<http://www.yusuharagakuen.jp>



梶原学園7・8月の主な行事予定

- 7月1日 愛校作業
- 6日 防犯教室(4年～6年)
- 9日 防犯教室(1年～3年)
- 14日～16日 学期末面談
- 17日 1学期終業式
- 21日～22日 3・4年生イングリッシュデイキャンプ
- 22日～24日 5年生体験合宿
- 23日～24日 6年生イングリッシュデイキャンプ
- 8月14日 高原祭前夜祭
- 15日 高原祭り、平和の礎に感謝する集い
- 27日 2学期始業式
- 31日～9月1日 8年生イングリッシュデイキャンプ



栲高だより

新入生歓迎遠足



5月1日、新入生と2・3年生との交流を通して全校生徒の親睦を深めること、また2・3年生が後輩への声かけや支援を行うことで、責任感やリーダー性を養うことを目的として、新入生歓迎遠足を実施しました。当日は天候不良のため、太郎川公園への遠足は中止となりましたが、校内で縦割り班によるクイズ大会や、バドミントン、卓球、カードゲームなどのレクリエーション活動を行いました。学年を越えて協力し合う姿や、上級生が積極的に1年生をサポートする様子が見られ、交流を深める有意義な時間となりました。生徒たちは互いを知り、仲間意識や思いやりの心を育む機会となりました。



PTA総会

5月9日、参観授業ならびに寄宿舎後援会総会、PTA総会を開催し、県内外から31の家庭にご参加いただきました。参観授業では、保護者の皆様に、普段なかなか見ることのできない生徒たちの学校生活や授業の様子をご覧いただきました。生徒たちも、少し緊張しながらも、どこか嬉しそうな表情で授業に取り組んでいる様子が印象的でした。また、各総会では、決算報告や事業報告、予算案、新役員の承認などについて協議・決議が行われました。学校や寄宿舎の運営について、保護者の皆様と情報を共有しながら、今後の活動について確認する貴重な機会となりました。

交通安全教室



5月14日に行われた交通安全教室では、須崎警察署交通課の美馬課長を講師としてお迎えし交通安全講話をしていただきました。講話の中では、「命を守る、命を奪われない」という言葉を通して、交通事故の恐ろしさや、一人ひとりが安全意識を持つことの大切さについてお話がありました。原付通学時の注意点や、夜間・交差点での危険性などについて具体的に学びました。その後、原動機付バイク通学生は実技講習を行い、その他の生徒は体育館で自転車の安全運転や、今年度から始まった青切符制度についての映像を視聴しました。生徒たちは、日頃の通学を振り返りながら交通ルールやマナーの大切さを再確認し、安全意識を高める機会となりました。



キャリア教育講演会

5月19日津野山地域中高一貫教育事業の一環として、中学3年生と合同でキャリア教育講演会を実施しました。

本講演会は、自らの進路や将来の生き方について考え、より良い学校生活につなげることを目的として行われています。講師として、ひまわり乳業株式会社常務取締役坂井稔幸様をお招きし、「ひまわり乳業の仕事と考え方」という演題で講演していただきました。社会で求められる姿勢や仕事への向き合い方について具体的なお話をいただき、生徒たちは『今できることを積み重ねることの大切さ』や『挑戦する気持ち』について学びました。



高知県高等学校体育大会



5月23日～25日に第79回高知県高等学校体育大会が開催され、本校からは86名が参加しました。参加種目は、陸上競技、バスケットボール、剣道、硬式テニス、アーチェリー、硬式野球です。出場した生徒たちは、日頃の練習成果を発揮しようと、それぞれの競技に全力で臨みました。大会では、各部活動が健闘し、これまで積み重ねてきた努力の成果を発揮する姿が見られました。大会を通して、生徒たちは努力を継続することの大切さや仲間と支え合うことの意義を学び、大きく成長する機会となりました。

なお、大会結果については、高知県高等学校体育連盟のホームページをご覧ください。

Yusuhara Sunshine Times (第6部)

『感謝を込めて』

梶原学園 外国語指導助手(ALT)：カーター・フロスト

残念ながら、私は今月で梶原を離れることになりました。家族に急な事情ができ、予想していたよりもずっと早く日本を離れることになってしまいました。この「梶原サンシャイン・タイムズ」の第6回、そして最終回となる記事で、皆さんに感謝の気持ちを伝えたいと思います。

まず、梶原町そのものに感謝します。私の日本での新生活を支えてくださった皆さん、特に教育委員会の皆さんに感謝します。教育委員会の皆さんは銀行口座の開設や公共料金の手続き、車の購入など、必要なことすべてを助けてくれました。絶え間ないサポートと気遣いに心から感謝しています。委員会の皆さん、多くの町民の方々のおかげで、私は日本、そして梶原に心から歓迎されていると感じることができました。

次に、梶原学園の先生方や職員の皆さんに感謝します。校長先生、教頭先生、諸先生方、そして事務職員の皆さん、新しく学校の一員となった私を温かく迎え入れてくださり、ありがとうございました。特に、一緒に授業を行い、教えるお手伝いをさせてくれた英語科の先生方には大変感謝しています。アメリカで教師をしていた私の目から見ても、梶原学園の先生方は最も勤勉で有能です。皆さんと一緒に働けたことは、本当に光栄でした。

そして第3に、3月に卒業した中学生の皆さんも含め、梶原学園のすべての生徒の皆さんに感謝をささげます。小学生の皆さんの溢れんばかりのエネルギーと好奇心のおかげで、どの授業も楽しく、やりがいのあるものになりました。そして中学生の皆さん、皆さんの勤勉さ、礼儀正しさ、創造性、そして時折見せてくれるひょうきんな姿が大好きでしたし、心から尊敬しています。本当に楽しい日々でした。いつか生徒の皆さんが日本を飛び出して、より広い世界を体験することを願っています。そして、学校で学んだ英語を使ってみてくださいね！

これほど早く去らなければならないのは、本当に残念です。もっと長く滞在したいと思っていました。昨年初めに外国語指導助手(ALT)に応募した際、5月になるまで梶原町に配属されるとは知りませんでした。正直なところ、日本の地方で暮らすことに少し不安もありましたが、この10カ月を過ごした今、他の場所でなくて本当に良かったと思っています。梶原に来られた私は、本当に幸運です。

アメリカに帰るにあたり、これが最後のメッセージです。

「皆さん、本当にありがとうございました!!」

— 梶原学園 外国語指導助手(ALT) カーター・フロスト



高知県立坂本龍馬記念館で撮った写真です。梶原の人々も、坂本龍馬と同じような不屈の精神と独創性を備えていると私は信じています。



(日本語訳：町ALT 杉原ゆかり)

昨年8月からアメリカより梶原町へお越しいただき、梶原学園やこども園で英語を教えていただきましたカーター・フロストさんが5月末で退任され帰国されました。カーター先生は、日本文化に対し大変興味があり、真面目で責任感が強い人柄で、子どもたちとも丁寧にコミュニケーションをとられ、信頼のある先生でした。梶原町のことを大変気に入っていたようで、引き続き梶原学園で勤務されたいというお気持ちでしたが、ご家庭の事情があり、10ヶ月という短い任期で退任されることとなりました。梶原町を離れましても、第2の故郷として思い出していただけだと思います。本当にありがとうございました。今後のさらなるご活躍をお祈りします。

梶原町教育委員会

さよならならそして
ありがとう!!
梶原学園ALT
カーター・
フロストさん

雲の上の図書館だより



YUSUHARA COMMUNITY LIBRARY JOURNAL ☎0889-65-1900



おかげさまで、雲の上の図書館は開館8周年を迎えました。日頃の感謝を込めて雲の上の図書館が毎年開催している周年フェスティバル。今年も地域の皆様のご協力のもと、様々な演目で賑わいました。お茶席やうまいもん市、しまんと新聞ばっぐの体験会など開始と同時にお客さんが足を運んでいました。ステージイベントでは、フラダンス naniゆすはら、絵本の小部屋、ゆすはらオカリナ倶楽部、ゆすはらコーラス、そしてスペシャルゲストの「こもればばんど」によるライブ演奏では、心地よい演奏に会場のお客さんも引き込まれていました。これからも町の皆様に愛される図書館を目指して、職員一同頑張っていきます。

武将たちが出会った新世界の味覚

『戦国めし、南蛮メシ』

監修：伊川健二、著者：遠藤雅司

戦国武将の食生活と、南蛮渡来の新食材・料理が日本にもたらした変化を、史料と再現料理を通して読み解く一冊です。乱世の食卓から歴史と文化の交差を描き出す内容になっています。



2026年北中米サッカーW杯、開幕!!

『ワールドカップ』

著者：後藤健生

6/12に開幕したサッカーW杯。日本は8大会連続出場します。史上最強と呼ばれる彼らはどこまで上げられるのか？ W杯の歴史・戦術・社会的意義を多角的に解説し、大会の魅力と変遷を読み解く一冊です。



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。

7月の休館日

7日, 14日, 21日, 28日, 31日

図書館マメ知識 館内でDVDやCDを観たり聴いたりすることもできます。専用のポータブルデッキをお貸ししますので、お気軽にカウンターまでお声掛けください。

観光協会だより



令和8年度高知県観光説明会(東京)参加報告

4月22日、東京にて開催された高知県観光説明会に参加してきました。

今回は空港トラブルの影響により開始時間が遅れ、個別商談会における各社との商談の持ち時間が5分と限られる中で、約15社の旅行会社に対し、梶原町の魅力や取組についてPRを行うことができました。



その後の観光説明会では濱田知事も出席され、「どっぴり高知旅

キャンペーン」のプロモーションや新たな観光素材の紹介が行われ、旅行会社の皆様へ高知県の魅力を幅広く発信する機会となりました。

また、本説明会の前後には、奥四万十高知事務局長の挨拶ポイントにより旅行会社6社への訪問セールスも実施し、より具体的な商品造成に向けた働きかけを行いました。

インバウンド向けの商品から教育旅行、団体・個人向けと旅行会社によって求める商品は異なります。梶原が提供出来る商品には限りがありますが、各担当者のこうしたつながりによって、梶原を広く売り込んでいきたいと思えます。



ゆすはら雲の上観光協会 インスタグラム



@YUSUHARA.KUMONOU.E.KANKO

4月の利用者数

宿泊者数

1,035人
(前年比96.5%)

ガイドツアー

人数/組数
265人/20組

ゆすはら雲の上観光協会

第1回は「梶原の天気」について

今ほど気象学や情報の伝達手段が発達していなかった頃、先人たちは、自然の変化から天気を読み取っていました。

梶原では烏帽子山(えぼしやま/役場右奥の山)に霧や霧がかかると「雨が降る」と言われ、空や山の様子が「天気予報」の役割をしていたそうです。

みなさんも、烏帽子山に霧がかかった日はぜひ空模様注目してみてください。



今月から、梶原にまつわるちょっとした豆知識を不定期でご紹介していきます。

寄付金の使途についてのご報告

	目的	件数(件)	寄付金額(円)	使途内容	充当金額(円)
ふるさとづくり寄付金	① 栲原町に住みたい、住み続けたいと希求するまちづくりを未来にわたり実現していくための事業	※296	5,168,000	奨学金貸付事業	1,283,249
	② 青少年の健全育成及び教育環境整備に関する事業	138	2,322,000	青少年の育成事業、教育環境整備事業	576,569
	③ 人材育成のための国内外の研修及び交流事業	24	479,000	農業体験・校外学習等研修事業	118,939
	④ 文化財の保存及び文化振興のための事業	48	762,000	文化財保存活用事業	189,209
	⑤ 四万十川流域清流保全事業	293	4,207,000	河川環境保全事業	1,044,626
	⑥ 協働の森づくりに資する事業	61	801,000	協働の森づくり事業	198,893
	⑦ 健康文化意識の醸成と健康づくり、住民の共助・協働組織活動、地域福祉の向上、高齢者福祉及び在宅介護の充実に資する事業並びにこれらの活動及び事業を支える保健福祉施設の整備に関する事業	62	1,584,000	健康増進事業	393,317
	⑧ 町長が認めるふるさとおこし事業	278	4,261,000	観光開発事業	1,058,035
				ふるさと納税返礼品等	9,721,163
			ふるさと応援基金へ積立て	5,000,000	
	合計	1,200	19,584,000	合計	19,584,000
企業版ふるさとづくり寄付金	① 栲原町にしごとをつくり安心して働けるようにする事業	0	0	0	0
	② 栲原町への新しい人の流れをつくる事業	2	2,500,000	新エネルギー等施設導入補助金 協働の森看板修繕 森林生態系調査研究委託料(バイオーム) 木煉原材料収集・運搬業務 地域林業総合支援事業費補助金 ※右記充当額については、ふるさと応援基金へ過年度に積立てた分も含めて充当します。	7,600,000
	③ 結婚・出産・子育ての希望を叶える事業	0	0		0
	④ 道の駅ゆすはらを拠点として6つの小さな拠点と連携し、生きる仕組みをつくる事業	0	0		0
	合計	0	2,500,000	合計	7,600,000
香典返し	社会福祉		1,080,000	民生委員協議会活動補助金	1,080,000
	町勢発展		300,000	小中一貫教育推進事業	300,000
	危機管理		100,000	消防団演習活動助成金	100,000
	土木行政		40,000	登記測量委託	40,000
	高齢者福祉		100,000	敬老の日記念事業	100,000
	合計		1,620,000	合計	1,620,000

※栲原町ふるさと寄附条例第4条第2項の規定により使途を指定しない場合を含む

種別	金額(円)
ふるさとづくり寄付金	19,584,000
企業版ふるさとづくり寄付金	2,500,000
香典返し	1,620,000
総額	23,704,000

令和7年度も多くの皆様からご寄付をいただきましたので、その使途についてご報告するとともに、町政に深くご理解をいただき、ご寄付いただいた多くの皆様の善意に深く感謝申し上げます。

総務課

寄付のお礼

このほど、次の方々からご寄付をいただきました。町ではその趣旨を十分に尊重し、有効に活用させていただきます。

紙面をもってお礼とご報告申し上げます。

「ふるさとづくり寄付金」

中宇 祐裕也 様

杉本 俊之 様

他匿名希望の方 20名

「その他の」寄付(香典返し)」

沖田 佳久 様(田野々)

故沖田久壽美氏逝去に伴う
(子育て支援へ)

栲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 1,656 (5月末) / 1,664 (4月末)

人口 2,970 (5月末) / 2,981 (4月末)

出生 1 死亡 5 転入等 4 転出等 11

7月の行事予定

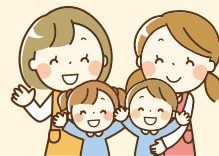
- 5日(日) 栲原消防団連合演習
- 8日(水) 行政相談(9:00~12:00)
- 11日(土) 大越粗大ゴミ受入日・環境整備デー
- 17日(金) 栲原学園1学期終業式
栲原高校1学期終業式
- 20日(月) 栲原町交通安全の日
- 22日(水) 栲原学園5年生体験合宿(24日まで)
- 26日(日) 河川清掃

※行事予定は変更となる可能性があります、ご了承ください。

7月の保健福祉課行事予定

- 1日(水) 松原サテライトデイサービス
- 2日(木) 四万川宅老所
- 3日(金) 初瀬いきいきふれあい広場
- 6日(月) げらげら家族会
- 7日(火) 小児健診
- 8日(水) 東区宅老「えくぼ」
- 9日(木) 越知面デイサービス友の会
- 10日(金) 西区いきいきふれあい広場(下西の川)
- 15日(水) 献血
- 16日(木) 四万川宅老所
- 17日(金) 東区いきいきふれあい広場
- 23日(木) 四万川いきいきふれあい広場

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)…… 21日(火)、22日(水)
 ※相談希望の方は、子育て世代包括支援センター ☎65-1170までお願いします。

※行事予定は変更となる可能性がありますのでご了承ください。

● おくやみ

※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。

住 所	死亡者名	年齢	死亡年月日	住 所	死亡者名	年齢	死亡年月日
富 永	廣瀬 榮八	84	令和8年5月12日	後別当	西村 寛行	93	令和8年5月22日
田野々	沖田久壽美	88	令和8年5月19日	田野々	川上 原弘	97	令和8年5月22日

〒785-0501 高岡郡津野町力石2878番地
津野町西庁舎前 四国銀行様隣り

谷口司法書士事務所

司法書士/行政書士 たにぐち もとのり

相続 不動産登記
会社法人登記 成年後見
裁判業務 法律相談 ほか

お客様の信頼にお応えします

TEL:0889-62-3220
Mobile:070-8560-2787



文芸

柚子の木俳句会

庭の隅梅花うつぎの枝垂れ咲き

西村由利子

サンダルで大きな一歩竹落ち葉

西森誠子

永らえる命ささえる夏落葉

中平忠雄

モコモコと活動開始す椎の山

中越郁子

ここにしようか番い燕の巣ごしらえ

渡辺瑞枝

腰かがめ田苗植え足す風光る

吉田敬子

やあ燕高知の空ぞ楽に飛べ

中越昌一

ネズミ取る幼なげな背燃やす夏

広瀬卓雄

「サンダルで大きな一歩竹落ち葉」
竹は若竹の伸びる頃、新しい葉を出し古い葉を落とす。竹林に風が渡りかすかな音を立てて落ちる様は趣がある。堰を切ったようにそこにあったサンダルで踏み出せば、大きな成果につながる一歩となるだろう。

杉の子俳句会

お茶摘みや昭和の演歌聞きながら

西村幸枝

閉店のレジに並ぶ夏帽子

掛橋初子

どの皿も野山の恵み春の膳

下元廣幸

老いて尚あまごの気配合わす技

影浦鉄心

春雷に敗けずに眠る母平和

石丸寛治

カプセルのカマキリ生まる行進だ

明神伊佐子

今は昔家並の空の鯉のぼり

内野純子

早朝に働くもぐら畑掘り

大崎みなと

奥山に卯の花咲けり雨の午後

久岡智子

採るほどに無口となりし蕨わらびがり

氏原陽子

田水張る一本杉と父の影

川田早苗

休み明け動き始める耕運機

西村蓉子

「お茶摘みや昭和の演歌聞きながら」
演歌の全盛時代と言えばやはり昭和でしょうか。ラジオから流れてくる歌は大人も子供もみんな聞いて口々に歌っていました。厳しくても楽しく心豊かな時代だったように思われます。

店舗改装に伴う休業のお知らせ

平素より当店をご利用いただき、誠にありがとうございます。
このたび冷蔵設備等更新工事のため、下記の期間を休業とさせていただきます。

6月24日(水)～6月30日(火)

より快適なお買い物環境づくりのための工事です。再開後も変わらぬご愛顧をお願い申し上げます。

大変ご迷惑をおかけしますが
計画的なお買い物にご協力ください。 **サニーマートFC スーパー丸味**

絵画 須田剋太氏作品の寄贈

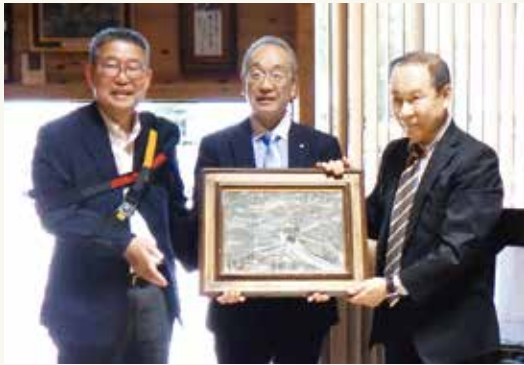
兵庫県神戸市の久利計一氏より、このほど、画家の須田剋太氏が神在居の千枚田を描いた作品1点を椿原町に寄贈いただきました。久利氏は昨年12月よりゆすはら未来大使に就任いただいております。

須田氏は作家の司馬遼太郎氏の紀行文「街道をゆく」の挿絵を描かれた画家として知られており、寄贈された絵には「1986」の数字が書かれています。この数字は制作年と思われるですが、司馬氏が町を訪れたのが1985年10月ですので、その翌年に完成したものと思われます。

5月10日、絵画の贈呈式を町長室にて行いました。久利氏が会長・理事長を務められているKOBEBE三宮・ひと街創り協議会及び三宮センター街2丁目商店街振興組合の両会の役員の皆様、神戸サンセンタープラザの取締役様等、計10名の方にも表敬訪問いただきました。

この度寄贈いただきました絵画は図書館にて展示を行っております。また、町長室には、平成18年に下西の川の杉本裕恵氏より寄贈いただいた同画家の絵画も飾られています。

まちづくり産業推進課



写真左から
吉田前町長、高橋町長、久利計一氏



広報委員のつぶやき

断捨離とは、いらぬ物を捨て、物への執着から離れることで身軽になることです。中々捨てられないという気持ちの中には、もったいないという部分と、思い出というところがあるように思います。今、子どもの世界ではシール集めが流行っているようですが、一生を過ごしていく中でその時の興味や必要に応じて色々な物を手に入れ、或いはもらったりしています。

子どもの頃のことを言えば、シールもそうだけれども、通信簿や校内大会の表彰状、大人になってからも消防や職場関係からの顕彰など受けてきました。また今まで国家資格や免許を取り、実際に長く使い役に立ってきたのは車の運転免許だけのような気がします。一時の興味本位に取得した免許や資格なんか、ほぼ無用の物となりました。子どもの頃から趣味的に集めたコレクションも他人にとっては特別欲しい物ではないでしょう。写真だって自分にかかわりのある物だけを集めているけれど、自分が持っているから大切なものであって、他人はいらないでしょう。

自分が記念館でも建てられるような、例えば人間国宝のような偉人であればまだしも、私の持っている物はほとんど他者には不要で、無用の物です。

自分だけが知っている思い出、それを捨てていくことに対する抵抗、断捨離のタイミングも難しいですね。

椿原のみなさん、お待ちしております!

7月1日水曜日 **改装 OPEN**

サニーマートFC スーパー丸味

広報 ゆすはら 6月号 No.816

発行所／高知県高岡郡椿原町役場
☎0889-65-1111
編集／椿原町広報編集委員会 印刷所／海中島出版