

# つのちゅう

# 12月

No. 226

令和5年（2023）

**ススキ** 茶色が目立つ冬のススキですが、枯れた尾花も実は根っこが生きていて、春になると枯れた茎の間から新芽を伸ばし季節の変化を感じることができます。



# 2023 のフェス

星と大地と音楽と

11月4日(土)、四国カルスト天狗高原で、音楽を聴きながら出店や星を楽しめるイベント「つのフェス2023」星と大地と、音楽と。」が開催されました。

昨年度より、四国カルストのPR、町内事業者の連携等を目的として、つのフェスイベントを開催しています。

朝方は雲海がくつきりと見えるほどの快晴、四国カルストの11月にしては、温かい気候のなかでイベントを実施することができました。

天狗高原「音」会場では、午前11時より津野山古式神楽をはじめとした音楽ステージと、町内事業者による出店や、SDGs体験コーナーがあり、来場した方がたは思い思いに楽しんでいました。

また、星ふるヴィレッジ TENGU「星★」会場では、プラネタリウムの無料上映や講演会、天文台の見学等が行われました。

講演会では、世界的な天文家・関勉氏(高知県名誉県民)を講師に招き、プラネ

タリウムの映像とともに、世紀の大発見「池谷・関慧星」を発見したエピソードや、天狗高原の星空の素晴らしさ等、関氏の貴重なお話を聞くことができました。

午後7時30分からのスターウォッチングでは、開始時間まで雲が広がっていましたが、関氏がお話を始めると先程までの曇り空から星空に変わり、津野町が誇る満天の星空を存分に楽しんでいただけました。

来場された方には、天狗高原の自然や星、津野町の文化やおいしいもの等、津野町の魅力を感じていただくことができました。ありがとうございました。

(つのフェス2023

実行委員会)



▲関勉氏による講演会  
(プラネタリウム内)



◀SDGs体験ブース



◀にぎわう出店ブース

# 戦没者追悼式を挙る

— 恒久平和への誓い新たに —

11月17日、令和5年度津野町戦没者追悼式が、酒蔵ホールにおいて、遺族や関係者72名の参列のもと、厳粛に執り行われました。

戦没者への黙とうの後、池田町長の式辞、高知県知事（代理）須崎福祉保健所所長、西元和代議会議長・津野町戦没者遺族会高橋信夫会長の追悼の言葉に続き、参列者一人ひとりが献花を行い、英霊を追悼しました。

また、小中学生を代表して葉山小学校6年生の大崎愛笑さんには、平和へのメッセージを披露していただきました。

参列者は、悲しい歴史を二度と繰り返さないよう、わが国の恒久平和への誓いを新たにしていきました。

（町民課 中山 美紀）



## 参議院議員補欠選挙 令和5年10月22日執行 津野町開票結果

参議院徳島県及び高知県選挙区選出議員補欠選挙の投票、開票が10月22日に行われました。津野町の開票結果は次のとおりです。

【選挙区】有権者数 4,719人

- ・投票者数 2,702人
- ・投票率 57.26%
- ・有効投票 2,672票
- ・無効投票 30票

・候補者別得票数（得票順）

- 広田 一 1,381票
- 西内 けん 1,291票

（津野町選挙管理委員会）

# 津野町総合防災訓練を実施しました

11月5日（日）、津波防災の日に県内一斉避難訓練があり、津野町でも精華地区を対象に総合防災訓練を実施しました。

訓練では8時30分に地震の発生を想定し、防災行政無線で避難指示が放送される中、各避難所へ移動しました。その後、バスや徒歩にて訓練会場へ移動しました。

避難所開設運営訓練は精華小学校で行い、役場本庁舎と西庁舎では、津野町災害対策本部による災害対応の図上訓練も行われました。

今回は巨大地震を想定した訓練で、避難所開設においてすべきことや、炊き出し訓練、消火訓練、救出訓練も行い、防災意識を一層深めることができました。



▲災害対策本部訓練(本庁舎)



▲救出救護訓練



▲初期消火訓練

【お問い合わせ先】

総務課 危機管理室

☎ 55-2311  
松岡 大道

## 令和5年度 津野町文化祭開催



### 【学童展・文化展】

11月3日(金・祝)から11月5日(日)の3日間、津野町東津野B&G海洋センターにおいて、学童展・文化展が開催されました。

学童展では、こども園の共同制作や小中学生の絵や書道、硬筆など多くの力作が並び、文化展では、文化協会や一般の方がたの写真、陶芸、ちぎり絵、パッチワークなどの個性溢れる作品が展示されました。

### 【舞台発表】

11月5日(日)、津野町役場西庁舎福祉交流センターで開催された舞台発表会では、詩吟、コーラス、フォークダンス、日本舞踊、軽音楽など全12演目の発表が行われました。

発声や音響、フォーメーションの確認のため本番直前までリハーサルに励む姿が見られました。出演者の堂々としたステージに来場者の皆さんの手拍子やあたたかい拍手に会場が包まれました。素晴らしい発表会となりました。



(教育委員会 戸田 この実)

## 学力向上対策室より

### 道徳フォーラムに 藤川球児さん登場！

10月28日、東津野B&G海洋センター体育館にて「津野町道徳フォーラム」が行われました。今年、コロナ5類移行に伴い、にじいろ園、さくらんぼ園のぞう組さん(5歳児)をはじめ、町内各学校の5、6年生と中学生、教職員、保護者、地域の皆さんが参加されました。

フォーラムでは、開会行事の後、にじいろ園・さくらんぼ園のぞう組さんがそれぞれの園の名前の頭文字をメッセージにし、元気な歌声も披露してくれました。4年ぶりの「笑顔の生産者」の合唱のあと、津野つ子標語の表彰式では、入賞した8名とその作品の紹介もしました。

そしていよいよ藤川球児さんの登場。  
『高知から世界へ！世界で羽ばたくアスリートにな



持ち、目的意識をしつかり持つて過ごすことや近くでできそうな事を目標にしておき、もう一つ壮大な夢も持つこと、その夢に向かって自分に行けるか考える等々たくさんのお話を聞いていただきました。話を聞きながら熱心にメモを取っている子どもたちの姿も見られました。

未来に羽ばたく津野つ子たちをはじめ会場内の一人ひとりの心に深く響いたのではないかと思います。

(教育委員会 仙石 悦子)

るため、実践したこと』の演題で元KUTVアナウンサーの藤崎さんとの対談形式でスタート。高知商業高からドラフト1位で阪神タイガースへ入団し、多くの試合に登板し、優勝にも貢献。その後、アメリカ・カブスへ移籍もケガのため本領発揮とならず悔しい思いを持ちながらも諦めずに前向きに突き進み、そして「地元の子どもたちに夢を与えたい」との思いから高知で野球人生を再スタートさせたことなどさまざまな経験談に会場全体が引き込まれました。藤川さんからは、自分の周りの人へ感謝の気持ちを



▲藤川球児さんとの「キャッチボール教室」に町内3小学校5年生が参加！

# 防災いろは【12月号】

## 「マニュアルは簡潔に」

防災アドバイザーとして、津野町の避難所運営マニュアルに関わっています。私のアドバイザーは「シンプルイズベスト」ということです。

分厚いマニュアルは、担当者の「自己満足」と「伝えましたよ」という責任回避が目的のように思います。私が分厚く細かいマニュアルを否定する理由は2つあります。

①情報過多はゼロと同じ  
人間は情報が多すぎると見なくなるという習性があります。皆さんも何ページにも渡って細かく書かれた注意事項を見ていますか？A4サイズに大きな文字で書かれたものは読んでも、細かい情報は見ていないのでは？細かすぎる情報はゼロと同様なのです。研究者向けには情報が多くても大

丈夫ですが、地域の方にはどうでしょう。誰に向けて情報発信をするのかによって内容を考えるという工夫が必要です。

## ②細かい指示は現場の思考と判断力を奪う

かつて経済学者が「○○（企業名）化する社会」という著書の中で、細かいマニュアルでサービスを均一化している企業を社会にとって害悪だと批判しました。「彼らは思考せず、判断せずただマニュアルに従う」「人材育成にこれほど危険なものはない」というものです。細かく書かれるとそれに従うというバイアスが働きま



津野町防災アドバイザー  
山崎 水紀夫

※皆さまのお住いの地域での防災活動(自主防災組織活動)などで、困りごとや課題などが有りましたら、お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】

総務課 危機管理室

☎ 55・2311  
高橋 智哉



## 【災害への備え】家庭内備蓄のススメ

南海トラフ地震などの大規模災害により、物流やライフラインがストップした場合にも、自宅で生活が送れるように、日頃から各家庭に必要な食料品や生活用品などを備えておくことは大事なことです。

大規模災害時には、スーパーなどに物を買い求める人が長蛇の列ができ、食料品や生活用品などは、入手困難な状態になることが想定されます。

大規模災害に備え、最低3日分くらいの食料品などを自宅で「ローリングストック」しましょう！

## ※「ローリングストック」とは…

備蓄した食料品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法です。「ストック(備蓄)をローリング(回転)すること」

【お問い合わせ先】

総務課 危機管理室

☎ 55・2311  
松岡 大道



## 忘れずに使ってください！ 津野町地域応援商品券

津野町地域応援商品券の使用期限は、令和6年1月15日(月)です。登録された町内の店舗等で期限内に忘れずにお使いください。

津野町地域応援商品券は、対象者(令和5年7月1日時点で津野町に住民登録のある方)の世帯主宛てに8月上旬より「ゆうパック」でお届けしましたが、長期不在などの理由で受け取りができていない方の商品券は、役場で保管しています。

商品券の受け取りをされていない方や商品券についてご不明な点は、下記担当課へご連絡ください。



### 使用期限

令和6年1月15日(月)

※期限を過ぎると使用できません。

【お問い合わせ先】まちづくり推進課 中山 公裕 ☎55-2311



津野町ファンネットワーク「TSUNO応援団」  
会員バッジの交付を開始します！

TSUNO応援団は、町内・町外在住を問わず、津野町を応援したい方や愛着がある方が集まり、皆で津野町を応援するコミュニティです。

この度、津野町産材を使用したTSUNO応援団ロゴマーク入りの会員バッジが完成しました。木材を使用しているのも、一つ一つ違う風合いが楽しめ、世界に一つしかない会員バッジに仕上がりました。

町民の皆さまには、ぜひ会員バッジを身に付けていただき、津野町のPRにご協力くださいますようお願いいたします。

※会員バッジは、TSUNO応援団会員のうち、交付を希望された方のみお渡しいたします。

### 【会員バッジ交付方法】 新規にご入会の方

津野町ホームページの登録申込フォーム又は登録申込書からご登録時に「会員バッジの交付」を選択してください。

※登録申込書は、本庁舎まちづくり推進課及び西庁舎窓口で配付しています。

### ■会員の方

役場まちづくり推進課にお申し出いただくか、津野町ホームページの「会員バッジ交付申込フォーム」よりお申し込みください。



▲会員の方は  
こちら



▲新規ご入会は  
こちら

**TSUNO応援団**

## 新規入会キャンペーン

期間中に新規加入していただいた方の中から抽選で津野町の特産品

# 5,000円相当を3名様にプレゼント!!

期間: 2023.11.1~12.20

※新規入会者を対象に、5,000円相当の津野町の特産品が当たるキャンペーン(第3弾)を実施しています。

【お問い合わせ先】  
まちづくり推進課

☎55-2311  
西川 南

## 『#いつでも映えるまち津野町2』キャンペーン

津野町では、Instagram ハッシュタグキャンペーン「#いつでも映えるまち津野町2」を開催中です！津野町には、四万十川源流点や四国カルスト天狗高原をはじめとした雄大なビュースポットがたくさんあります。それらは季節ごとに全く違う顔を持ち、一日として同じ日はありません。知れば知るほど奥深い津野町の一瞬。あなたの思う『いつでも映えるまち津野町』を見つけてみませんか。

- 賞品…抽選で10名様に「体験チケット付き津野町特産品セット」をプレゼント。
- 募集期限…令和6年1月10日(水)まで
- 応募方法…本キャンペーン期間内に、指定ハッシュタグ「#いつでも映えるまち津野町2」をつけて、津野町に関する写真(あなたの思う『いつでも映えるまち津野町』)を投稿すること。
- 津野ぶら Instagram



【お問い合わせ先】

観光推進課 高橋 芙柚音 ☎55-2021

## ライトアップイベント☆津野町イルミナイト☆

津野町では、町民の皆さんをはじめ、里帰りや旅行で津野町を訪れる方がたへ向けたライトアップイベント「津野町イルミナイト」を開催します。

このイベントは、津野町ライトアップ補助金を活用した団体がイルミネーションを企画・準備したものです。エリアごとに違ったイルミネーションが楽しめるので津野町内でイルミネーション巡りをすることもできます。地域の皆さんが力を合わせて準備したイルミネーションをぜひたくさんの方に見ていただきたいです。

開催期間 令和5年12月21日(木)～令和6年1月7日(日)

点灯時間 午後6時～午後9時

点灯場所(住所)

- ・江島保存会(新土居バス停前、国道197号線沿い)
- ・農村交流施設「森の巣箱」(貝ノ川床鍋392-2)
- ・集落活動センターふなと(船戸1321、ふなとイベント広場)
- ・新田のにぎわいを取り戻す会(新田商店街)
- ・集落活動センター「奥四万十の郷」(芳生野乙810)

【お問い合わせ先】観光推進課 高橋 芙柚音 ☎55-2021



## ご存知ですか！『Sマーク<標準営業約款制度>』



高知県では、理容・美容・クリーニングの3業種で、厚生労働大臣の認めたルールに従って、安心・安全・清潔のサービスを提供しているお店を、標準営業約款登録店舗とし、Sマークの表示でお知らせしています。お近くの店先を探してみませんか。

【お問い合わせ先】(公財)高知県生活衛生営業指導センター ☎088-855-5100

## 津野ぶらスタンプラリー実施中！

観光施設や飲食店など津野町内を周遊し楽しんでいただくために『津野ぶらスタンプラリー』を実施します。

対象店舗で 500 円以上の支払いをすると、1 施設につき 1 スタンプが押印されます。

6 スタンプ以上集めるともれなく津野町オリジナルミニエコバックがもらえます。

さらに、抽選で 10 名様に津野町特産品 5,000 円相当が当たります。

いつもより少し足を延ばし、津野町をぶらっと散策してみませんか？

詳しくは津野町ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ先】観光推進課 高橋 芙柚音 ☎55-2021



オリジナルミニエコバック

## シルバー人材センターの会員募集中！！！！

津野町では、令和 6 年 4 月のシルバー人材センターの設立(公益社団法人 須崎市・中土佐町シルバー人材センターへの広域加入)にあたり会員募集を行っています。

シルバー人材センターでは、健康で働く意欲のある 60 歳以上の人を対象に、本人の希望やこれまでの経験を踏まえて、さまざまな仕事を紹介しています。

### ■シルバー人材センターで行っている仕事

草刈り、清掃作業、お墓掃除、農作業など

### ■入会条件

60 歳以上で、津野町に居住している人なら、どなたでも会員になることができます。

(年会費 3 千円)

随時、入会説明をさせていただきますので「話だけでも聞いてみたい」という人でも、お気軽に下記までご連絡ください。

【お問い合わせ先】まちづくり推進課 就業支援員 片岡 有紀 ☎090 - 6397 - 1832

## 地域おこし協力隊募集中！ Uターン歓迎！

地域おこし協力隊とは、総務省が実施する制度で 1～3 年間、都市部から地方へ移住し、地方自治体から「地域おこし協力隊」として委嘱を受け、地域の課題解決や活性化のための活動を行います。地方への Uターン・Iターンを目指す方にとっては、「一定の報酬・待遇を受けながら、定住に向けた準備ができ、また地域にいち早く馴染める」ことから、地方移住の手段のひとつとして、おすすめの制度です。

津野町でも現在 4 つの業務で募集をしておりますので、Uターン希望のご家族へご案内ください。

詳しくは、津野町のホームページに掲載している募集要項等をご確認ください。

【お問い合わせ先】まちづくり推進課 西村 琴美 ☎55 - 2311



## 年末年始の役場業務について

年末は令和 5 年 12 月 28 日(木)まで、年始は令和 6 年 1 月 4 日(木)から、通常どおり業務を行います。戸籍関係届出(出生・死亡・婚姻等)については、毎日受付けております。

ご不明な点がございましたら、お問合せください。

【お問い合わせ先】 本庁舎窓口(町民課) 中山 輝紀 ☎55 - 2314  
西庁舎窓口(介護福祉課) 横山 舞衣 ☎62 - 2313



## 人権週間

12/4 ~ 12/10

基本的人権及び自由を尊重し確保するために、世界の全ての人々と全ての国々などが達成すべき共通の基準として、昭和23年(1948年)12月10日の第3回国際連合総会において「世界人権宣言」が採択されました。

国際連合は、世界人権宣言採択を記念して、採択日の12月10日を「人権デー」(Human Rights Day)と定め、加盟国に対し、人権擁護活動を推進するための各種行事を実施するよう要請しています。

このことから、法務省及び全国人権擁護委員連合会は、世界人権宣言採択の翌年の昭和24年(1949年)以来、関係機関等の協力を得て「人権デー」を最終日とする1週間を「人権週間」と定め、世界人権宣言の意義を訴えるとともに人権尊重思想の普及高揚に努めてきたところ です。

そこで、本年も、12月4日

から10日までの1週間を「第75回人権週間」と定め、各種啓発活動を実施します。

高知地方法務局及び高知県人権擁護委員連合会においても、今年度の人権週間の行事のひとつとして、県内の主要箇所ですべて「特設人権相談所」を開設し、DV、セクハラ、ストーカーなどの女性に関する人権問題や、児童虐待、いじめ、体罰など子どもに関する人権問題、高齢者や障害者に対する差別や虐待、その他くらしの悩みごと等、人権に関する相談をお受けします。相談は無料で、秘密は厳守します。

お気軽に、最寄りの「相談窓口」を御利用ください。

【お問い合わせ先】

高知地方法務局人権擁護課  
☎088-822-3503

### くらしの悩みごと

#### 相談所

12月6日(水)に、高知よさこい咲都合同庁舎で「くらしの悩みごと相談所」が開催されます。同会場にお

いて、人権擁護委員が、地域住民の皆さんのさまざまな悩みごとの相談をお受けいたします。皆さま、お気軽にお越しください。

#### 【日時】

令和5年12月6日(水)  
午前10時から正午  
午後1時から午後4時まで  
(相談受付は12月5日正午まで)

#### 【会場】

高知よさこい咲都合同庁舎  
8F相談室  
(高知市栄田町2丁目2-10)

#### 【相談担当者】

弁護士資格を有する人権擁護委員

#### 【相談内容】

差別待遇、暴行・虐待、いじめ、DV等、家庭及び近隣関係等における法律・人権問題に関するあらゆる相談

#### 【その他】

事前予約制です。お問い合わせ先にてご予約ください。

相談は無料で、相談内容の秘密は厳守します。

#### 【お問い合わせ先】

高知地方法務局人権擁護課  
☎088-822-3503

## 毎年12月10日から16日までの1週間は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です

1970年代から80年代にかけて、多くの日本人が不自然な形で行方不明となりました。

平成14年9月に北朝鮮はようやく日本人拉致を認め、同年10月に5人の被害者が帰国しましたが、他の被害者については、未だ北朝鮮から納得のいく説明はありません。

拉致問題は、我が国の喫緊の国民的課題であり、この解決を始めとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処が、国際社会を挙げて取り組むべき課題とされる中、この問題についての関心と認識を深めていくことが大切です。  
(法務省人権啓発課)

## 年金だより

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書はご自宅に届いていますか？

令和5年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納められた方には、11月中旬に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されていることと思えます。この証明書は、年末調整や確定申告の際に必要となりますので、大切に保管してください。

なお、証明書に関するお問い合わせは、ねんきん加入者ダイヤルまでお願いします。紛失等された方も再発行が可能ですので、こちらのダイヤルへ直接ご連絡ください(※役場では発行できませんので、ご注意ください)。また、日本年金機構ホームページにもよくある質問(Q&A)を掲載しておりますのでご利用ください。

#### 【お問い合わせ先】

ねんきん加入者ダイヤル  
☎0570-003-004

空き家を活用しませんか？

## 津野町空き家活用荷物整理補助金のご案内

津野町の空き家の活用や流通の促進を図るため、空き家の荷物の処分に要する経費について、補助金を交付します。

【交付対象者】 町内にある空き家の所有者

【交付要件】 ①個人が所有する津野町内の空き家であること。

②所有者自身が居住するための空き家の荷物整理ではないこと。

③補助対象となる空き家が「津野町空き家バンク」に登録されていること、又は補助申請時に登録し、入居者を募集すること。

④土砂災害特別警戒区域内の空き家でないこと。

【補助対象経費】 一般廃棄物処理許可業者に依頼して行う空き家の荷物処分に要した経費。

※ただし、家電リサイクル料や他の補助金等の交付対象となる経費は対象外

【補助率・補助額】 ・補助率… 3分の2 ・補助金上限額…10万円

【お問い合わせ先】 まちづくり推進課 西川 南 ☎55 - 2311

《教育支援センターだより》  
〜今月のお悩み〜

〈つらい、苦しい〉

みなさんは極端に疲れてストレスがたまったり、どうしてしまいますか。気がなくなったり、思い通りにいかなくて腹を立てたりしますよね。誰かに助けを求め、することも大切ですが、今回は意図的な対処法（コーピング）をいくつか紹介したいと思います。

【無意味なことをする】ヘンな顔をしてみる、部屋の中で走ってみる、紙吹雪をまき散らす、一人で笑ってみる。

【どこかへ行く】神社、図書館、温泉、洗車、登山。

【発散する】枕をたたきつける、号泣する、大声で歌う、空気をパンチする。

【見る、眺める】昔のアルバム、行きたい国の写真、好きなアイドルの画像、ペットの写真。

【食べたり飲んだりする】お茶を飲む、手間のかかる料理を作る、新商品を試してみる。

【自然に触れる】花を生ける、公園の樹木に触る、石を裏返して虫を探す、雲を眺める、夕日が沈むのを見続ける、雨音を聞く。

【目を閉じてみる】周囲の音に耳を澄ます、食べ物の味を味わってみる、香りを感ずる、好きな人を思い浮かべる。

他に【ダラダラする、おしやれをする、体を動かす】等。

これらは、心理的危機対応プラン「PCOP」という無料頒布している資料から抜粋引用させて頂きました。自分に合う方法をいくつか持っていると心強いですね。

（津野町教育委員会  
スクールソーシャルワーカー  
水足 浩）

【相談室】かわうそ図書館2階（B & G 海洋センターでも相談可能）

火・木曜日の  
9時30分〜16時30分  
☎080-8635-3372

今後の「コ」ナワクチン接種について

津野町コロナワクチン集団開始接種の予定分が終了いたしました。

9月20日以降「コ」ナワクチン未接種の方で、接種をご希望の方は、個別に日程調整いたしますので、健康福祉課までご連絡ください。

接種にあたっては、かかりつけ医への相談や厚労省のお知らせ等を参考に十分ご検討、ご理解の上お決めください。

また、小児および幼児のワクチン接種時には、保護者の同意と立ち合いが必要です。

◆津野町に転入された方へ

前回の接種を終えてから、津野町に転入された方は、接種券発行申請書の提出が必要で、**発行申請をしないと接種券が発行されません**ので、対象となる方は左記までご連絡ください。

【お問い合わせ先】  
健康福祉課（里楽）

☎55 - 2151  
河上 桐也



## 予防接種はお済みですか??



予防接種の種類によって、公費で接種できる年齢が決まっています。母子手帳で接種の確認をしていただき、対象年齢の内に接種するようにお願いします。

### 【麻しん風しん混合ワクチン】

	対象年齢	接種期間
第1期	1歳以上2歳未満	満1歳の誕生日～満2歳の誕生日前日まで
第2期	平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ (就学前の1年間)	令和6年3月31日まで

### 【二種混合】 ※津野町では小学校6年生の1年間を接種期間として勧めています

	対象年齢	接種期間
第2期	11歳以上13歳未満	満11歳の誕生日～満13歳の誕生日前日まで

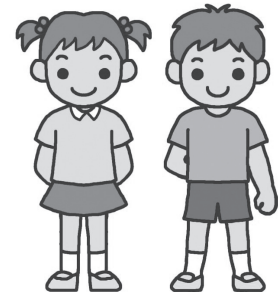
対象年齢外となると、公費(無料)では受けられなくなりますのでご注意ください。

接種済の記録をする必要があります。必ず母子手帳を持参して医療機関で記録してもらってください。町内及び近隣医療機関でも接種できます。(下記参照)

(医療機関によっては、予約が必要な場合がありますので事前に予約をお願いいたします)

### 町内・近隣の医療機関

所在地	医療機関名	電話番号
津野町	国保姫野々診療所	55-2001
	国保杉ノ川診療所	56-3333
	つのがまクリニック	62-2175
須崎市	もりはた小児科	43-2211
	須崎くろしお病院	43-2121
梶原町	国保梶原病院	65-1151



紛失等で予診票の再交付が必要な場合や、予防接種について不明な点がございましたら下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】健康福祉課(里楽) 井上 沙耶 ☎55-2151

緊急風しん対策事業  
についてのお知らせ

津野町では、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象として、令和元年度から、無料で風しんの抗体検査を実施しております。また、抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方については、無料でワクチンの定期接種を実施しております。

抗体検査を未受診の方には、3月末に予診票とクーポン券を送付させていただきました。ご確認ください。だき検査およびワクチンの接種を受けていただきますようよろしくお願いいたします。

紛失等でクーポン券の再発行が必要な場合は左記お問い合わせ先までご連絡ください。

【お問い合わせ先】  
健康福祉課(里楽)

☎55-2151  
井上 沙耶



## 「冬の健康に気を付けよう」

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。暖かい場所から急に寒さを感じると、血圧が急上昇します。

普段から血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など思わぬ事態につながることもあるので注意が必要です。



血圧の急上昇を防ぐために、お風呂に入る前に浴室をシャワーで温めたり、脱衣所を暖房で温めたりするなど、温度差が少なくなるような工夫をしましょう。また、ご自身の状態を知るために、習慣的に血圧を測定したり、年に1度、健診を受診するようにしましょう。

そして、高血圧予防のために普段の生活から健康的な取り組みをしていくことが大切です。

### ①食事

塩分を控えることを中心に、1日3食バランスのよい食事をするようにしましょう。また、水分をよく摂取することは、血圧低下を手助けする作用があります。



### ②運動

軽く汗をかく程度の有酸素運動は、血圧を下げる効果があります。

昨年度の総合健診では、左記のような結果が出ています。

●「1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上継続している」

はいと答えた人  
成人男性 32.5%  
成人女性 29.9%

(津野町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画

の目標値は男女とも36.0%

適度な運動は血圧低下だけでなく、血行促進による肩こりや冷え性の改善などさまざまなプラスの効果をもたらします。

食事や運動の他にも、十分な睡眠をとることや、趣味や娯楽などでストレスを解消することなど、心の健康を保つことで、高血圧を予防することができます。



生活習慣病で最も大切なのは予防です。思いがけない病気になる前に、普段から健康を意識した生活を実践していきましょう。

【お問い合わせ先】  
健康福祉課(里楽)

嶋崎 祐  
☎ 55・2151

## 高知県いい歯の表彰 「熟年者の部」の受賞者

高知県では毎年、11月8日(いい歯の日)に80歳以上になれる方の中から、噛むことができる残存歯数が多く、歯の状態が健康な方を選出して表彰しております。

今年度は津野町から優良者が2名選ばれましたので、ご紹介します。

市川 元春さん(永林)

山崎 政孝さん(西谷)



## 認知症と歯周病の関係

認知症のうち全体の7割はアルツハイマー型認知症ですが、これは脳に「アミロイドβ」というたんぱく質が蓄積されることによって

発症すると言われています。

通常「アミロイドβ」は分解されて排出されるのですが、何らかの理由で排出されずに蓄積してしまうと、脳の情報伝達が悪くなり、脳の機能が低下してしまうのです。進行すると「タウ」という異常なたんぱく質が溜まって、神経細胞を死滅させてしまいます。

認知症を防ぐには「アミロイドβ」の蓄積を防ぐ必要がありますが、歯周病菌がこの「アミロイドβ」の生成・蓄積を促進させることがわかっています。

日本国民の7割が歯周病にかかっているとされており、50代以上になると8割がかかっているとされる一大疾患です。

歯を守ることは認知症の予防にもつながりますので、徹底した歯周病予防を行っていきましょう。

【お問い合わせ先】  
健康福祉課(里楽)

井上 沙耶  
☎ 55・2151

# 狩猟免許 試験のための事前講習会及び狩猟免許試験のご案内

令和5年度狩猟免許試験のご案内です。

町内の有害鳥獣被害を少しでも減らすためにも狩猟に興味のある方ははじめ、たくさんの方のお申し込みをお待ちしております。

## 講習会

### 【受講料】

10,000円

### 【申請書配布場所】

津野町産業課

### 【申請受付】

高知県猟友会

### 【締め切り】

各講習日の10日前までに

必着

※定員になり次第締め切りさせていただきます。お早めにお申し込みください。

## 試験

### 【受験料】

初心者 5,200円

一部免除者 3,900円

### 【申請書配布場所】

津野町産業課

### 【申請受付】

高知県猟友会

### 【締め切り】

各試験日の10日前までに

必着

※次の条件すべてを満たす方に受講料等を町で補助させていただきます。

○町内に住所を有する方

○試験に合格し、津野町の猟友会に加入される方

○猟期以外の期間（4月1日～11月14日、3月16日～3月31日）も、町に有害鳥獣捕獲許可を申請し、有害鳥獣駆除に従事される方

○県税・町税等に滞納のない方

【お問い合わせ先】

産業課 谷脇 吉貴

高知県猟友会

☎088-856-6641

☎55-2021

	会場	日時	講習・試験を行う免許の種類
講習会	高知県立 ふくし交流プラザ	令和6年 1月13日(土) 午前9:00～	わな猟 第一種・第二種銃猟
試験		令和6年 1月20日(土) 午前10:00～	わな猟 網猟
		令和6年 1月21日(日) 午前10:00～	第一種・第二種銃猟

## ■ 年末年始における可燃ごみ収集のお知らせ

全地区において、令和5年12月29日までは通常収集を行います。令和5年12月30日～令和6年1月3日の期間、可燃ごみの処理場が休止するため、収集をお休みいたします。

	令和5年12月			令和6年1月			
	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)
町内(全域)	通常収集	← 収集しません →					通常収集

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【お問い合わせ先】 産業課 谷脇 吉貴 ☎55-2021

## ■ 年内のし尿汲み取りのお申し込み

※下記期日までにお申し込みください。

### ○葉山衛生社

年末は 12月15日(金)まで  
お問い合わせ先 ☎55-2612  
☎090-4979-3760(携帯)

### ○東津野衛生社

年末は 12月24日(日)まで  
お問い合わせ先 ☎62-2526  
☎090-5911-4809(携帯)

# 脱藩コースを55名が走破!

10月22日に「第8回龍馬脱藩トレイルレース」を開催しました。北は北海道、南は大分県から、脱藩コースに82名、源流点コースに20名の強者が北山の尾根道の続く険しいコースに挑戦しました。

選手は午前4時、満天の星空の中、四国カルスト姫鶴荘前をスタートし、不入山を越えて布施ヶ坂の道の駅へ。ここから鶴松森に登り風の里公園からの眺望を楽しんでから葉山の酒蔵に降り、龍馬脱藩の道を逆走。朽木峠を経て須崎市の吾桑小学校がゴールの超過酷なコース70kmを55名が完走しました。



▲一響館侍によるスタート直前の太鼓の演奏

この大会は、四国カルスト、四万十川、龍馬脱藩の道をコースに組み入れ、不入山、鶴松森、蟠蛇森と四国百山に名を連ねる三つの山を走破する西日本屈指の名勝と過酷なコース設定で、県外や国外の参加者のあこがれのレースとなることを目指しており、津野町の名前を全国区にするために頑張っています。

沿道で応援していただいた多くの方や、運営に協力いただきました皆さまに心より感謝を申しあげ、少しでも津野町の町おこしの役にたてるよう頑張っていますので、今後ともご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

(龍馬脱藩トレイルレース実行委員会)



▲フィニッシュ

## 【成績表】

### 【脱藩コース 四国カルスト姫鶴荘～吾桑小学校 70km】

	男子の部			女子の部		
1位	稲垣 洋	兵庫県	7時間53分48秒	矢野 淳子	東京都	9時間50分21秒
2位	三島 康生	高知県	8時間08分43秒	川口 由芽子	高知県	10時間50分01秒
3位	菅原 幸彦	千葉県	9時間01分25秒	揚田 奈穂	高知県	10時間50分03秒

### 【源流点コース 四国カルスト姫鶴荘～道の駅布施ヶ坂 35km】

	男子の部			女子の部		
1位	刈谷 博幸	高知県	3時間18分55秒	三好 智子	愛媛県	4時間33分17秒
2位	公文 将士	香川県	3時間36分32秒	水野 真弓	愛媛県	6時間00分00秒
3位	戸田 祐介	愛媛県	3時間47分03秒			

令和6年1月開催!

歩け走ろう運動

毎年恒例の新年体育始め行事「歩け走ろう運動」を開催します。新年の幕開けにご家族やご友人の皆さまと心地よい汗を流してみたいかがでしょうか。

●日時

令和6年1月2日(火)

●午前8時30分

●場所

葉山小学校校門にて

●受付(8時)

●コース

葉山小学校～山崎、

三嶋神社を折り返す

●総距離3km

●対象

元気に完走または完歩

できる方

【お問い合わせ先】

津野町教育委員会

鍋島 友弥

☎ 62-2258



## 第5回津野町少年柔道葉山大会

10月15日(日)、第5回津野町少年柔道葉山大会を高知県内外19チーム約182名の選手に参加いただき、盛大に開催することができました。葉山柔道スポーツ少年団の子どもたちも、日頃の練習の成果を発揮し熱戦を繰りひろげました。また、保護者、OB、地元の方のご協力のもと開催できたことにお礼申し上げます。

これからも地域の方がたのご協力のもと、大会を開催していきたいと考えておりますので、今後ともご支援を賜りますようお願い申し上げます。

葉山運動公園総合センター 2F 格技場にて週4回(火・水・金・土)練習を行っておりますので興味のある方はお気軽に見学に来てください。

【お問い合わせ先】 葉山柔道スポーツ少年団 高野 ☎090-7782-8989

### = 大会結果 (葉山柔道スポーツ少年団関係) =

#### 団体戦

低学年の部 3位(金堂 涼<sup>すず</sup>、青木 叶利<sup>とうり</sup>、金堂 莉李<sup>りり</sup>)  
 高学年女子の部 準優勝(大崎 愛笑<sup>まなえ</sup>、岡村 萌紗<sup>めいさ</sup>) 3位(山崎 莉世<sup>りせ</sup>、山下 陽音<sup>はるね</sup>、小野川 悠夏<sup>はるか</sup>)

#### 個人戦

1年生の部 3位: 金堂 涼<sup>すず</sup>  
 3年生の部 3位: 青木 叶利<sup>とうり</sup>  
 5年生の部 2部 3位: 山崎 莉世<sup>りせ</sup>  
 6年生の部 2部 優勝: 大崎 愛笑<sup>まなえ</sup> 準優勝: 岡村 萌紗<sup>めいさ</sup>



### 葉山空手道部の活動について



▲(左)大崎士朗さん (右)芝晃希さん

葉山空手道部は、8月27日(日)に行われました幡多空手道連盟主催スクラム杯に出場しました。

結果は、葉山小学校5年生大崎士朗選手が個人型の部で準優勝という優秀な成績を納めました!

組み手の部でも、同学年の芝晃希選手と共に奮闘し、日頃の練習の成果が見えるととても印象に残る試合をしました!

葉山空手道部は、津野町葉山運動公園総合センターにて、毎週火曜日と木曜日に19時30分~21時まで稽古を行っています。興味のある方はぜひ見学にお越しください。お待ちしております!

(葉山空手道部)



### 里楽プール 年末年始の営業について

【休館日】 12月29日(金)~1月1日(月)

【特別営業】 1月2日(火)のみ 営業時間/10時~17時まで(最終受付16時30分)

【通常営業】 1月3日(水)より 通常通り

#### 1月2日(火)限定 里楽プールで新春福引

1月2日(火)は日頃の感謝の気持ちを込めて、ご利用の方、先着100名様にプレゼントが当たる福引をご用意しています。新年の運動始めは里楽プールへぜひお越しください。



水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

津野町立図書館かわうそ館・  
虎太郎館の開館時間と休館日

開館時間 午前10時～午後6時  
休館日 毎週火曜日・第4金曜日・祝日  
年末年始・特別整理期間  
かわうそ館 ☎55-3001  
虎太郎館 ☎62-3555

1

くろしお病院

2

くろしお病院

6

ちっちクラブ  
受付：午前9時～10時30分  
ところ：総合保健福祉センター里楽

くぼかわ病院

7

くろしお病院

8

健康づくり推進団体合同研修会  
とき：午後1時30分～3時  
ところ：西庁福祉交流センター  
農業委員会12月分  
申請受付締切日

くろしお病院

9

つのちょうハート  
ウォーミングDay  
とき：午後1時30分～3時30分  
ところ：酒蔵ホール

くぼかわ病院

13

くぼかわ病院

14

くろしお病院

15

しずくちゃん広場  
(離乳食教室)  
受付：午前9時30分～10時  
ところ：西庁福祉交流センター

くろしお病院

16

くろしお病院

20

ちっちクラブ  
受付：午前9時～10時30分  
ところ：西庁福祉交流センター

くぼかわ病院

21

津野町イルミナイト  
とき：午後6時～9時  
(～ $\frac{1}{2}$ まで)

くろしお病院

22

くろしお病院

23

くぼかわ病院

27

くぼかわ病院

28

くろしお病院

29

栲原病院

30

くぼかわ病院

食改・健康ウォーキングのお知らせ

日時：令和5年12月10日(日)午前9:00～  
コース：樺ノ川  
集合場所：西谷口  
持ち物：飲み物・帽子・タオル等  
どなたでも参加できます。一緒に歩きませんか?(雨天中止)

【お問い合わせ先】津野町食生活改善推進協議会 山崎 加代子 ☎55-2552

図書館イベント  
☆おはなし会☆

とき：毎週土曜日  
午後1時30分  
～午後2時  
ところ：津野町立図書館



# 12月つのカレンダー

## 官公庁 ☎ (0889)

- 津野町役場本庁舎 55-2311  
 総務課・まちづくり推進課 55-2311  
 町民課 55-2314  
 産業課・観光推進課 55-2021  
 議会事務局 55-2038  
 津野町役場西庁舎 62-2311  
 介護福祉課 62-2313  
 建設課 62-2314  
 教育委員会 62-2258  
 総合保健福祉センター「里菜」  
 健康福祉課 55-2151  
 プール受付 55-2183  
 高幡消防組合  
 津野山分署 40-1099  
 葉山出張所 55-2330  
 須崎警察署  
 葉山駐在所 55-2110  
 東津野駐在所 62-2178  
 消防 1 1 9  
 警察 1 1 0

～～～～～

## 各種施設 ☎ (0889)

- 酒蔵ホール「葉山の蔵」  
 (総合センターで受付)55-2230  
 葉山運動公園総合センター  
 55-2230  
 東津野B & G海洋センター  
 62-3488  
 体験交流施設「承業塾」  
 56-3058  
 福祉交流センター62-2311  
 農村体験学習館「葉山の郷」  
 55-2381  
 農村交流施設床鍋  
 「森の巣箱」 40-1703  
 星ふるヴィレッジTENGU  
 62-3188  
 郷土資料館 55-3810

～～～～～

## 医療機関 ☎ (0889)

- 杉ノ川診療所 56-3333  
 姫野々診療所 55-2001  
 つのやまクリニック 62-2175  
 高橋歯科 62-2512  
 葉やまの歯いしゃさん  
 55-3005

～～～～～

## 夜間病院 ☎ (0889)

- 高陵病院 42-2485  
 くろしお病院 43-2121  
 栲原病院 65-1151  
 ☎ (0880)  
 くぼかわ病院 22-1111  
 大西病院 22-1191

日曜日

月曜日

火曜日

### すくすく広場・おひさま広場

おひさま広場 ところ：さくらんぼ園  
 と き：午前9時30分～午前11時  
 12月14日、19日、21日  
 すくすく広場 ところ：にじいろ園  
 と き：午前9時30分～午前11時  
 12月5日、19日、21日  
 行事や感染症の発生状況により変更する場合があります

可燃ごみ収集日一覧  
 (葉山地域)  
 毎週 月曜・木曜・葉山地域東部  
 毎週 火曜・金曜・葉山地域西部  
 (東津野地域)  
 毎週 月曜・木曜・東津野地域中東部  
 毎週 火曜・金曜・東津野地域北西部

3  
 第19回津野町産業祭  
 と き：午前9時～午後3時  
 ところ：葉山運動公園総合センター  
 栲原病院

4  
 高陵病院

5  
 くろしお病院

10  
 食改・健康ウォーキング  
 と き：午前9時集合  
 ところ：樺ノ川  
 不燃ごみ・粗大ごみ  
 東地区 (葉山地域)  
 と き：午前8時30分～午後5時  
 ところ：大谷収集場  
 ビン・缶・ペットボトル  
 東地区  
 くぼかわ病院

11  
 高陵病院

12  
 くろしお病院

17  
 大西病院

18  
 高陵病院

19  
 くろしお病院

24  
 不燃ごみ・粗大ごみ  
 西地区 (東津野地域)  
 と き：午前8時30分～正午  
 ところ：宮谷堆肥センター前  
 ビン・缶・ペットボトル  
 西地区  
 くろしお病院

25  
 口座振替  
 町県民税 3期  
 国民健康保険税 6期  
 高陵病院

26  
 納付期限  
 町県民税 3期  
 国民健康保険税 6期  
 くろしお病院

31  
 くぼかわ病院

新聞、雑誌、ダンボールは、役場本庁・西庁の無人回収場所で、毎日無料で受け入れています。  
 (受け入れ時間：午前8時30分～午後5時まで)  
 ※整理整頓をして置くようにしてください。

# 姉妹町からのお便り

(北海道訓子府町)



## KAPPAマスターズ水泳大会



▲訓子府水泳スポーツ少年団記録会



▲KAPPAマスターズ水泳大会

第29回KAPPA(カッパ)マスターズ水泳大会が、11月5日に町温水プール「KAPPA」で開かれました。新型コロナウイルス感染症の影響で、令和元年の開催以来、4年ぶりの開催となりました。訓子府町内をはじめ、近隣の北見市、遠くは滝川市など全道各地から98人が参加しました。競技は、男女別、年齢別の個人種目のほか、男女別や混合の自由形リレーなどの団体種目で行われ、参加者は水しぶきを上げながら力強く泳ぎ、自己記録に挑戦しました。

前日4日には同温水プールにて、第9回訓子府水泳スポーツ少年団記録会が開かれ、小学生34人が参加し、男女別、年齢別の個人種目で自己記録に挑戦しました。

両日とも、プールサイドでは競技仲間や家族が参加者に、大きな声援を送っていました。

縁のある大輔ガンバの缶バッチ  
古里は遠のくばかり虎落笛<sup>ちかりびえ</sup>



船戸 松岡 恵子  
ニツ家 森田 美智子

# いごも園だより

認定いごも園 さくららんぼ園

## 「船戸へ遠足に行ったよ」

10月19日に、3・4歳児がバスに乗って船戸へ遠足に行きました。船戸のせいらの里に到着すると、民生児童委員の松岡昌子さんと戸田恵美子さんが出迎えてくれました。

戸田さんにあげ道を案内してもらい、生き物や草花を見つけたながらみんな散歩を楽しみました。蛇の抜け殻やちようちよう、赤とんぼなどの生き物を見つけるとは立ち止まり、興味関心を向ける子どもの姿がとてかわいかったです。中には歩くことに疲れて、松岡さんにおんぶしてもらおう子どももいました。本当に、お世話になりました。

散歩の後には、船戸のサロンにお邪魔し、おじいちゃん、おばあちゃん達に運動会で踊ったダンスを披露しました。子ども達が踊る姿を見て喜んでもらった

り、いっしょに手遊びなどをしたりして、楽しい時間を過ごすことができました。

お弁当は、旧船戸小学校の跡地で食べました。青空の下、みんなでしゃべりしながら食べると、よりおいしく感じられました。また、子どもが遠足に行くことを知っていた駐在所のおまわりさんも、ようすを見に来てくれました。

毎年遠足の時には、サポートーさんや民生児童委員さんに来ていただき、地域の案内をもらうことで地域を知る機会になったり、子ども達とたくさん関わってもらったりして交流しています。

これからも、芋掘りや芋煮会などの活動を通して、地域の方とのつながりを広げていきたいと思えます。



▲ダンスをひろうしたよ



▲あげ道をお散歩中

## ＊各地でおなばれ開催

神様を乗せた御神輿の行列が地区を練り歩く祭礼は、一般には「御神幸」と言い、「おなばれ」と呼ぶのは高知独特の文化です。

今年10月29日(日)に姫野々地区で、11月16日(木)に高野地区でおなばれが開催されました。姫野々のおなばれはコロナ期間中、境内で行われていたので御旅所まで行くのは久々です。高野のおなばれは四年に一度なのでこちらも久しぶりの開催となりました。

姫野々のおなばれは三島神社より御旅所まで600mほどを巡行します。鳥毛や鉾、花取り踊り、舞姫などたくさんの人々が行列を成して

大変華やかでした。天狗のような鼻長や獅子舞を見て泣き出す小さな子どもの姿もあり、いつもと変わらぬ秋の風物詩が帰ってきたことが感じられました。

高野のおなばれは三嶋神社から平安の家前の御旅所までの巡行です。行列の先頭には牛鬼が現れます。高知県で牛鬼が見られる地域は南西部のごく一部で、大変貴重な行事です。庭祓いや御歌、神楽なども合わせて奉納され、高野の秋祭りとしても賑やかに執り行われました。

現在に受け継がれたお祭りは地域の宝です。これからも大切にしていきたいものです。

(教育委員会 阿部 学)



▲姫野々のおなばれのようす



▲高野のおなばれのようす

# はじめてのおたんじょうび

(新土居) <sup>ことこ</sup>  
島崎 瑚音子ちゃん  
令和4年12月16日生まれ  
保護者 天斗  
いつも笑顔でパワフルな  
瑚音子です！最近では伝い歩  
ぎで家の中を探索中。ごはん  
を食べるのも大好きで毎  
日いっぱい食べてます♡

(三間川) <sup>りゅうしん</sup>  
川村 龍新くん  
令和4年12月29日生まれ  
保護者 翔汰  
ボールとバトカーのオモチ  
ヤが大好きです♡  
まごの手もよく振り回して  
ます(笑)早くたくさんのお友  
達と遊びたいな♪

## みんなの作品

今月号では精華小学校・東津野中学校の児童・生徒の作品をご紹介します。



精華小1年 下元 笑々 <sup>ふふ</sup>



精華小1年 玉川 晃直 <sup>あきなお</sup>



精華小1年 森野 郁 <sup>いく</sup>



精華小1年 西川 天翔 <sup>あまと</sup>



精華小1年 村田 旦燈 <sup>あさひ</sup>



精華小1年 中山 遥風 <sup>はるか</sup>



東津野中2年 稲田 遥日 <sup>はるひ</sup>



東津野中2年 戸田 樹里 <sup>じゅり</sup>



東津野中2年 市川 夕海 <sup>ゆうみ</sup>



東津野中2年 小野 陽菜 <sup>ひな</sup>



東津野中2年 川上 結華 <sup>ゆいか</sup>



東津野中2年 齋藤 菜々美 <sup>ななみ</sup>



東津野中2年 片田 逸斗 <sup>いちと</sup>



東津野中2年 鈴木 颯太 <sup>そうた</sup>

東津野中学校の作品は  
フェイクアートで粘土による作品です。

津野町の人口  
(令和5年10月末日現在)  
総人口 5,342人(-12)  
男 2,525人(-3)  
女 2,817人(-9)  
世帯数 2,601世帯(-7)  
カッコ内は前月対比

令和5年12月1日  
編集 津野町広報編集委員会  
〒785-0201  
高知県高岡郡津野町永野471-1  
TEL 0889-55-2311  
印刷 (有) 笹岡印刷所

編集後記  
表紙の写真は、天狗高  
原のススキ。11月上旬、  
天狗高原に行ってきたま  
したが、ちょうどススキが  
フワフワしており見ごろ  
でした。夕日に照らされ  
たススキたちが広がる天  
狗高原は絶景でした。  
さて、今年も残りあと  
1ヶ月、あっとい間  
の2023年。1年を振り  
返るとまだやり残したこ  
とがたくさんあります。  
一段と冷え込み、あわ  
ただしい時期になります  
が、体調に気をつけて過  
ごしてくださいね。  
(広報事務局)