



互助会報

1

令和5年
1月号

No.227

Contents

特集：市町村のご紹介「土佐清水市」	… 表紙・2・17・18
新年のご挨拶	… 3
理事長の退任について	… 3
理事長・副理事長の就任について	… 3
退職福祉部事業について	… 4～7
第45回足摺半島一周駅伝大会	… 8～10
駅伝参加チームからのコメント紹介	… 11
厚生事業について	… 12
「互助会報」の記事募集について	… 13
会員のひろば	… 14
障害者施設の商品紹介	… 15
お便りコーナー	… 16
クイズコーナー	… 16



snow peak
outdoor lifestyle creator since 1958

人生に、野遊びを

「スノーピーク土佐清水キャンプフィールド」は日本で初めて海中
国定公園に指定された竜串海域公園内に位置し、亜熱帯性の海洋生
物やサンゴの群集をはじめとする豊かな自然に囲まれ、海を感じな
がらキャンプを楽しめる、スノーピーク初の海に面したキャンプ
フィールドです。

スノーピーク土佐清水キャンプフィールド



四国最南端の豊かな自然と海を感じるキャンプフィールド

気候は一年中温暖で、冬でも日中は暖かくお過ごしいただけます。キャンプフィールド横にはいつ
でも足を運べる海が広がり、春夏秋はシュノーケリングやサップ、冬は磯釣りなど、年間を通じてマ
リンレジャーをお楽しみいただけます。またキャンプフィールド内では、お刺身盛りのデリバリーや
土佐名物「カツオの薫焼き体験」など、土佐清水の海の恵みを堪能することもできます。



【場所】高知県土佐清水市三崎字エジリ 4145 番 1

【電話番号】0880-87-9789

【営業時間】10:00 ~ 18:00 (水曜定休日)

<https://www.snowpeak.co.jp/locations/tosashimizu/>

退職福祉部事業

●●令和5年度現職会員資格取得について●●

退職福祉部では、会員の退職後の福祉の増進と生活の安定向上を図るため、現職中に掛金を納入していただき、退職後、医療費補助金等の給付を目的とした事業（給付・助成事業の内容については7ページに記載）を行っています。

ご加入につきましては令和5年1月上旬に所属所経由でご案内させていただいております。現職中の給付に替わる制度は退職福祉部事業しかありませんので、退職後にこの制度の適用を受けるためにも、ぜひ「退職福祉部」へのご加入をご検討ください。

今後、退職福祉部への加入資格の年齢に達する方も、この制度内容をご覧いただき、加入のご案内の際には、是非ご加入いただければ幸いです。

詳細につきましては、次のとおりです。



令和5年4月1日からの加入資格該当者

- ①昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生まれの会員とその配偶者
- ②令和4年4月1日採用の35歳以上の方で、昨年度加入の有無について確認ができていない方、及び令和4年4月2日～令和4年11月末日までの採用の方とその配偶者
☆上記①・②に該当される方については、所属所の互助会事務担当者の方に加入の書類を送付しております。
- ③令和4年12月1日～令和5年4月1日付の採用の方、及び上記②の該当者の方で、一覧表に未記載の35歳以上の会員とその配偶者
☆上記③に該当される方については、所属所の互助会事務担当者の方に、ご提出をいただく書類のご案内をしておりますのでご確認ください。

* 提出書類

- ・加入を希望する場合…「現職会員（配偶者現職会員）資格取得届」、「現職会員・配偶者現職会員資格確認届」
- ・加入を希望しない場合…「現職会員・配偶者現職会員資格確認届」

※加入を希望しない場合も、「現職会員・配偶者現職会員資格確認届」を必ずご提出ください。

配偶者現職会員の資格取得について

- ① 配偶者の方は、年齢にかかわらず会員と同時に加入いただけます。
- ② 配偶者の方が市町村職員の方は重複加入にご注意ください。また、公立学校職員の教職員互助会に加入されている方は、類似制度がありますので、加入の有無をご確認ください。
- ③ 現職会員が加入日以降に婚姻された場合、その月から配偶者現職会員として加入できます。また、未加入配偶者の方で、婚姻月（現職会員の福祉部加入月以前の場合は、その加入月）に遡っての遡及加入を希望される場合は、所属所の互助会事務担当者さまにお知らせください。遡及掛金（遡及月から加入の届出月まで）の一括納入が必要となります。遡及掛金については、次の提出書類の届出後、ご案内いたします。

* 提出書類…「現職会員（配偶者現職会員）資格取得届」（第1号様式）

「現職会員・配偶者現職会員資格確認届」

「配偶者現職会員資格取得・喪失届証明書」（証明様式4号）

* 遡及掛金の計算…届出月の標準報酬月額×2/1000×（婚姻月から加入の届出月までの月数）。

ただし、届出月以降に給与控除が間に合わない場合は、給与控除の可能になった月の前月まで遡及計算いたします。

※上記③の遡及加入を希望される場合は、互助会退職福祉部までご連絡をお願いします。

配偶者現職会員の資格喪失について

- ① 加入日以降に配偶者を失った（離婚・死亡）場合は、納入いただいた掛金相当額を返還一時金としてお返しいたしますので次の書類を提出してください。

* 提出書類…「現職会員（配偶者現職会員）資格喪失届・返還一時金請求書」（第4号様式）

「配偶者現職会員資格取得・喪失届証明書」（証明様式4号）

- ② 喪失事由のない脱退については、返還一時金は該当となりません。納入いただいた掛金は掛け捨てとなります。

※事由発生から2年以内にお届けがない場合は、時効により返還一時金の請求はできませんのでご注意ください。

掛金について

現職会員・・・標準報酬月額×4/1000×300月

配偶者現職会員・・・標準報酬月額×2/1000×300月

加入いただいた場合は、令和5年4月より、上記の掛金を給与から控除いただくこととなります。

●●退職会員資格取得について●●

退職福祉部の現職会員の資格を取得されている方が、退職をするときは次の手続きが必要となります。退職福祉部への加入の有無につきましては、所属所事務担当者さまにご確認ください。

退職会員への移行について

現職会員が45歳以上で退職（死亡退職を含む）し、退職会員へ移行する場合で、退職時に掛金納入月数300月に達していないときは、未納掛金を1ヶ月以内に納入してください。

また、現職会員が一般職から特別職（退職後、常勤再任用職員となる場合も含む。）になる場合も退職会員への手続きが必要となります。

* 提出書類…「退職会員資格取得届」

* 現職会員が45歳以上で死亡し、その配偶者現職会員が配偶者退職会員への移行を希望する場合は「配偶者退職会員資格取得届」を提出ください。

～未納掛金の計算方法～

◎現職会員…最終の掛金の基礎となる標準報酬月額×4 / 1000 ×未納月数

◎配偶者現職会員…最終の掛金の基礎となる標準報酬月額×2 / 1000 ×未納月数

※未納月数があるときの「一括納入額」及び「振込方法」については、各所属所担当者さまにお問い合わせください。

※「退職会員資格取得届」を提出いただきましたら、掛金満了者の方は随時、また未納掛金のある方は掛金入金確認後、「退職会員証」及び「退職会員届」等を送付いたします。必要事項をご記入の上、当会までご返送ください。なお、「退職会員届」は事業の適用を受けるために必要な書類となっておりますので、新しい保険証がお手元に届き次第送付くださいますようお願いいたします。「退職会員届」の提出によって、退職会員としての登録を行ないます。お届けがない場合は、その間、退職福祉部事業の適用は中断されます。

現職会員の資格喪失について

●現職会員が45歳未満で退職したとき

●現職会員が45歳以上で死亡退職し、配偶者現職会員が退職後の適用を希望しないとき

●現職会員または配偶者現職会員が退職までの間に、身体障害者等の医療の適用を受けるため、資格喪失を希望したとき

以上の場合は、納入した掛金相当額を返還いたします。

* 提出書類…「現職会員（配偶者現職会員）資格喪失届・返還一時金請求書」

●現職会員が45歳以上で退職し、退職後に退職会員への移行を希望しない場合は、脱退となり、返還一時金の該当にはなりません。納入された掛金は掛け捨てとなります。配偶者の方が加入の場合も同様に脱退となります。

* 提出書類…「現職会員（配偶者現職会員）資格喪失届」

●●退職後の福利厚生事業について●●

退職会員及び配偶者退職会員に移行されましたら、次の事業が適用されます。

1. 医療機関等で健康保険適用の治療を受けたとき「医療費補助金」・「配偶者医療費補助金」

退職会員が1ヶ月に1つの医療機関で5,500円以上支払ったとき、自己負担額72,300円までの額につき、**5,000円**を控除した額を給付します。(最低給付額500円) 配偶者退職会員については**6,000円**(6,500円以上支払ったとき)を控除した額を給付します。(最低給付額500円)

※72,300円は退職福祉部における自己負担額の上限額(税区分により、異なります。)となっており、高額療養費とは異なります。また、給付金額は100円未満切捨てです。

2. 短期人間ドックを受診するとき「短期人間ドック利用助成金」

退職会員、配偶者退職会員が当会の指定する受診施設を利用するとき助成を行います。受診を希望される場合は、事前に退職福祉部を經由してお申込みください。受診後、窓口でお支払いいただく金額が助成後の金額です。

退職会員……**15,000円**

配偶者退職会員…… **7,000円**



3. 保養施設に宿泊されたとき「施設利用助成金」

退職会員及び配偶者退職会員が、当会の指定する保養施設に宿泊されたとき、1人1泊につき**2,000円**を助成します。但し、1旅行につき7泊を限度とします。



4. 旅行されたとき「国内外研修旅行助成金」

4日以上のご旅行で費用が1人60,000円以上するとき、3年度に1回の助成が受けられます。

退職会員……**10,000円**

配偶者退職会員…… **5,000円**

5. 不幸があったとき「弔慰金」

退職会員が亡くなられたとき、退職会員となって、

1年以内の死亡…**100,000円**・2年以内の死亡…**50,000円**

2年を超えての死亡…**30,000円**

を給付します。

配偶者退職会員が亡くなられたとき、**20,000円**を給付します。

給付の中断について

*退職会員の資格を取得した退職会員及び配偶者退職会員が、その日以降再び市町村等の職員(特別職、常勤再任用職員を含む)又は公共企業体等の職員が加入する共済組合の組合員となられた場合は、退職するまでの間は給付を受ける権利は中断となります。(弔慰金は除く)

第45回足摺半島一周駅伝大会

本年度の足摺半島一周駅伝大会を、令和5年2月26日(日)に開催いたします。

足摺半島一周駅伝大会は4年振りとなります。今回は新型コロナウイルス感染症の対策としまして、チーム数を制限させていただきましたが、会員の皆様のご協力のもと開催に向けて準備を進めております。

また、運営では土佐清水市役所の皆さま、宿泊では土佐清水市旅館組合の宿泊施設の皆さまより、ご理解とご協力をいただきまして、心から感謝しております。

参加予定チーム(47チーム)			
※Eチームは女子チーム			
高知市 A	宿毛市 A	土佐町 A	幡多西部消防 A
高知市 E	土佐清水市 A	いの町 A	中芸消防 A
高知市消防 A	土佐清水市 E	佐川町 A	仁淀川町 A
安芸市 A	土佐清水市消防 A	越知町 A	香南市 A
室戸市 A	東洋町 A	日高村 A	香南市消防 A
南国市 A	安田町 A	津野町 A	香美市 A
南国市 E	北川村 A	高吾北広域 A	香美市 E
南国市消防 A	馬路村 A	大月町 A	香美市消防 A
須崎市 A	芸西村 A	三原村 A	四万十町 A
土佐市 A	本山町 A	高幡消防 A	黒潮町 A
四万十市 A	大豊町 A	仁淀消防 A	国保連合会 A
四万十市 E	嶺北消防 A	幡多中央消防 A	

駅伝参加チームからのコメントを一部紹介

参加チームから、チーム紹介として抱負などのコメントをいただきました。その中から、いくつかのチームコメントを掲載させていただきます。思わず微笑んでしまうコメントなど、どのチームも工夫されて紹介文を作っていただいています。今大会に参加することを大切に思っていることが伝わってきます。本当にありがとうございます。



佐川町 A チーム

4月から始まるNHKの朝ドラは、我が町出身の牧野富太郎博士が主人公のモデルとなっています。タイトルは「らんまん」。「雑草という草は無い」という信念のもと、94歳の生涯を植物学者として多大な功績を残した博士に見倣い、我がチームも「RUN(らん)で満(まん)足のできる結果」を残します。

土佐町 A チーム

龍馬を駆け抜けた私たちは、数年ぶりの練習および日頃の練習不足により筋肉痛に襲われ、湿布、パック、PIP! で耐える日々…。

筋肉痛には負けても、己の自信に負ける私たちではない。大会さえあれば気分と体調次第で完走までは頑張る命知らず。大会本番、ジョギングペースで駆け抜ける、それが土佐町役場チーム!

土佐市 A チーム

待ちに待った足摺駅伝！久しぶりの開催に、チーム一同意気込んでいます！

前回の駅伝から4年が経ち、体の節々に老化を感じる中、それぞれが4年前の自分に打ち克つ思いで走ります。新たに加わったフレッシュな走者たちの軽快な走りにもご期待ください。

チームとしても前回越えを目指して、新しい風とともに、足摺一周を走り抜けます。応援よろしくをお願いします。

香美市 E チーム

今年は香美市女子チームの出場10回目の記念すべき大会となります！ここまで出場を続けられるなんて、だれが想像できたでしょう。この年月の間、確実に年齢と経験を重ね、平均年齢が10歳ほど大人の女性になったわがチームですが、節目の10回目の大会で、新たな歴史の1ページが開かれるかも!? 進化し続ける香美市Eチームから、今年も目が離せません!!

高幡消防組合 A チーム

今年は初の高幡消防組合混合チームで参加します。新しいメンバーで選手も若返り、強い絆でバトンを繋ぎ、ゴール目指して全力で走ります。皆様の温かい応援よろしくをお願いします。

四万十市 A チーム

久しぶりの足摺半島一周駅伝の開催!! 4年ぶりの駅伝…。この間、自主練に自主練を重ね、選手たちはきつものすごい走りをする…はず!?

大会運営に携わる皆さま、開催に向けてご尽力いただき、誠にありがとうございます!!

四万十市 E チーム

参加することに意義がある!! どうかこうにかランナー集めて出場すれば、結果は問いません。足摺半島7区間、楽しんでタスキを繋ぎます～

温かい応援よろしくをお願いします!

幡多中央消防 A チーム

足摺半島を走れる幸せを感じて風になりたい

幡多西部消防 A チーム

エース不在ですがチームは若返りました。打倒池本監督で練習に励み、目標達成します。チームでタスキを繋いで「足摺の風」になります。

日高村 A チーム

2月末は釣りに行くはずだった私に突如降りかかったドラフト6位指名。

最後の駅伝から今日まで蓄積したのは疲労と煙草の本数のみ。目指せ足摺の地を駆け抜ける自毛のアイドル? いいえ、ここにいるのは白髪の初老です。ジョギングすらままなりません。「いや、自分もう走れへんやろ?」と厳しいご意見のすっぱいファミリー。もうあかん。

それはさておき、我々日高村職員一同は努力未来 A Beautiful Star でがんばります。知らんけど。

安芸市 A チーム

久々の足摺駅伝、この数年間で安芸市チームの状況や走るメンバーが色々変わりましたが、安芸市の伊尾木洞は変わらずにシダが生えております。県下の仲間に会えることを楽しみにしつつ、関係各位の開催のための尽力に感謝しつつ、足摺駅伝では頑張ってます。

仁淀川町 A チーム

4年ぶりの足摺ということで、呑みも走りも精鋭が揃いました。悲願の2時間切りと、大会終了後の焼肉目指して頑張ります。



高吾北広域 A チーム

令和の時代と同時に始まったコロナ渦により、我々のチームでもどんどんランニング熱が冷めつつあります。その中においてアツアツの30代組合が中心となり、今回出場するに至りました。前日にしっかり補給したアルコールをイ汗とともに流し、地元でガッツリと美味しいアルコールが飲めるように頑張ります。

国保連合会 A チーム

第42回大会に出場して以来、なんと5年ぶりの参加となります。毎年、参加人数ギリギリでの参加となりますが、

初参加のメンバーを含めベテラン勢とともに、過去の栄光(?)を取り戻すべく、足摺の地に赴きたいと思います。

チーム一丸となって楽しみながら参加したいと思いますので応援よろしくをお願いします。

東洋町 A チーム

今年も5時間をかけて足摺まで行かせていただきます。各区約20分走るために、5時間かけていきます。足摺の素晴らしい景色と、監督のおごりの焼肉とビールで疲れた体を癒すためです。

嶺北消防 A チーム

昨年発足の「TEAM大生」!! 会長不在、エース不在、応援団不在の中、目標タイム(2:00:00)を目指し頑張ります。

本山町 A チーム

例年2チームだったのが1チームになったことにより、いつもと違ったハイブリット編成となりそうです。若手とベテランのケミストリー走法で、上位チームを追随したいと思います。

また今年も長年チームを最前線で引っ張ってきた泉選手のラストランとなります。1秒でもタイムを削り出し、全身全霊で感謝のタスキを繋ぎます。

土佐清水市 A チーム

有望な若手を中心に若干の中年層も加えた最強の布陣で臨みます。作戦会議と選手のモチベーションアップのため、前日はあえて地元足摺岬へ宿泊し、温泉で体調を整えつつ、ゴール目指して懸命に駆け抜けるつもりです。

土佐清水市消防 A チーム

やる、やらないかは己次第。勝つ、勝てない、走れないかは想い次第。

新チームで一丸となり上位目指して全力で走ります。

馬路村 A チーム

足摺駅伝、空白の3年。目標を失ったメンバーは走ることから目を背け、体力温存に徹した結果、衰えを感じるには十分すぎる期間となってしまいました。しかし、この間に足摺駅伝未経験の若手が増えました。若手にポジションを奪われまいと、ベテラン勢にも焦りが生じ、メンバー争いは熾烈を極めて…いればよかったんですが…。

ということで、今年も「気が付けば当日になり、練習不足を後悔しながら走るメンバーの姿」をお届けします!

中芸消防 A チーム

今年も4年ぶりの参加となります。メンバーも初参加が5名、内新人が4名というフレッシュな構成となりました。結果よりもこれまでに取り組んだ過程や親睦交流に重きを置いて、翌年の足摺駅伝や仕事での糧になればと考えております。

いの町 A チーム

龍馬マラソンでボロボロの体をひきずりながら走ります。もう何年ぶりかわからなくなってきた足摺駅伝、楽しみにしています!!

・・・厚生事業に対する助成のご案内・・・

「構成団体の厚生事業関係担当部署や職員組合等」（以下、「構成団体等」といいます。）が、①「職員を対象とした研修会等の実施」、②「スポーツ大会や文化事業等の健康増進・地域振興等を目的とした事業の実施」、③「市町村が主催する夏季大学を会員が受講」した場合に助成する事業です。請求手続きについては所属所において取りまとめた申請となります。

③については、今年度の申請受付は終了しましたが、①、②について、該当のある構成団体等は、今年度中に申請くださいますようお願いいたします。

①【職員研修会等の実施に対する助成】・・・助成額：30,000円

「構成団体等」が職員を対象とした研修会等を実施したときに助成します。

年度内で複数回実施の場合は取りまとめて年度1回の申請となります。（業務視察・研修旅行・親睦旅行等は除く。）毎年4月に各構成団体あてにご案内しております。

●実施後に様式第1号「厚生事業助成金交付申請書①」で申請してください。

※添付書類は、開催要項（職員への回覧等も可。ただし、開催日・開催内容が記載されたもので、複数回実施の場合は、すべて添付ください。）

【実施例】

メンタルヘルス研修会、初任者等職員向け研修、課長級・採用2・3年目職員合同研修、接遇研修、人間力向上研修 等

②【スポーツ大会等の実施に対する助成】・・・助成額：参加会員1人当たり1,500円

「構成団体等」が会員の福利厚生を目的としてスポーツ大会や文化・教養事業等の職員の意識向上・健康増進・地域振興等の事業等を実施したときに助成します。

年度内で複数回実施した場合は、取りまとめて申請してください（重複参加者は1名として申請）。一部事務組合等で近隣の構成団体との合同開催についても認めますが、申請は所属所ごとに行なってください。単独で（会員数7名未満の団体）開催した場合は交付額を10,000円とします。毎年4月に各構成団体あてにご案内しております。

●実施後に様式第1号「厚生事業助成金交付申請書①」で申請してください。

※添付書類は、開催要項（職員への回覧等も可。ただし、開催日・開催内容が記載されたもので、複数回実施の場合は、それぞれ添付）・参加者名簿（組合員証記号番号が記載された名簿。複数回実施の場合は重複者に注意。）

【実施例】

〇〇郡町村職員対抗運動会、新入組合員歓迎ソフトバレー大会・ボウリング大会、女性部学習会レクリエーション、ゴルフ大会、ソフトボール大会、釣り大会、スキーツアー等



③【夏季大学受講料に対する助成】・・・助成額：受講会員1人につき1,500円の範囲内

会員が各市町村の主催する夏季大学を受講した場合に受講料を助成。

毎年7月に各構成団体あてに、ご案内しておりますので、詳細についてはご確認ください。

構成団体…当会に加入されている市町村役場等の地方自治体、一部事務組合、高知県国民健康保険団体連合会（国保連合会）、（一財）高知縣市町村職員互助会、高知縣市町村職員共済組合。

～「互助会報」の記事募集について～

日頃は当会の事業運営につきまして、格別のご指導、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。
互助会報（年4回：1月、4月、7月、10月発行）にて記事を提供して下さる所属所を募集します。紙面内容につきましては、おおむね下記のとおりです。ご検討の程よろしく申し上げます。

記

1. 紙面 …所属所または市町村の紹介

表紙、表紙裏、裏表紙（最終頁）、裏表紙の裏 … 4頁ともフルカラー

- ・表紙用の写真および掲載記事等について、貴所属所または貴市町村より作成いただいた内容で記事を掲載いたします。
- ・内容については自由です。貴所属所または貴市町村の見どころや職場紹介などを自由に作成してください。
- ・貴所属所または貴市町村の原稿及びご指定の写真やパンフレットがありましたら、互助会でレイアウトをさせていただきます。

※【共済組合のホームページ】→【互助会について】→【互助会報バックナンバー】で過去に発行しました会報を閲覧できます。

2. 「会員のひろば」…ご希望があればお願いします

1頁（2色）紙面文字は原稿用紙2枚（800字以内）

- ・ご寄稿いただける職員の方をご紹介します。
- ・寄稿内容は貴所属所または貴市町村のイベント等の紹介や職員の方の仕事等に関する思いなど、何でもかまいません。
- ・原稿内容に関する写真がありましたら、1～3枚程度ご提供をお願いいたします。
- ・職員の方の紹介写真を掲載しております。良い写真がありましたら併せてご提供ください。

※会員のひろばにご寄稿いただいた方にクオカード（3,000円）を贈呈させていただきます。

3. クイズの景品

貴所属所または貴市町村の特産品などをクイズの景品とさせていただきますので、ご紹介をお願いいたします。景品の写真がありましたら併せてご提供ください。

予算は送料込み2万円程度です。代金は直接、当会より業者へお支払いいたします。

（例・5,000円相当でしたら4名、4,000円相当でしたら5名。）

クイズの景品の発送予定の時期

互助会報発行月の2か月後を予定しておりますので、その時期に発送可能な景品をお願いします。

4. 記事等の提供方法

USB等の媒体またはメールにてお願いします。

記事データの作成についてはワード、エクセルにてお願いします。（ラベルマイティは読み込みできませんのでご了承ください。）

写真やパンフレットについてもデータでのご提供をお願いします。

5. 原稿締切日

原稿は互助会報発行月の前月10日頃を目途にご提供をお願いします。

※会報の作成についてのお問い合わせは、下記「お問い合わせ先」までお願いします。

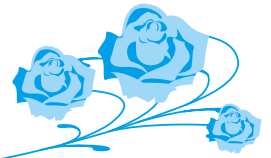


お問い合わせ先

(一財) 高知県市町村職員互助会
Tel 088 - 824 - 1306 (直通)
E-mail : gojo@kochi-cs.jp

会員のひろば

多岐の交流



「尊敬の念」

土佐清水市役所 観光商工課 サーディナ ジェyson Sardinha Jason さん



土佐清水市では、ジョン万次郎の縁で「アメリカ合衆国マサチューセッツ州フェアヘーブンとニューベットフォード」の2都市と姉妹都市盟約を締結し、国際交流に取り組んでいます。私は、アメリカのマサチューセッツ州出身ということもあり、ジョン万次郎と強い親近感を感じ、とても尊敬しています。

ジョン万次郎とは

約180年前、日本人として初めてアメリカに渡り、測量や航海術などを学んだ後、鎖国時代の日本に帰国し、日本の夜明けや国際交流に多大な功績を遺したジョン万次郎という人物が、にわかに注目を浴びるようになりました。

民主主義や外国での生活・考え方など、坂本龍馬の開眼も万次郎の体験によることは明らかで、ほかにも板垣退助、中江兆民、岩崎弥太郎などに多大な影響を与え、後に中浜万次郎と名乗った彼は、1827年、現在の土佐清水市中浜に漁師の子として生まれました。

幕末の世、土佐の中浜村に生まれたジョン万次郎の一生は、まさにこの雄大な黒潮そのものといえるでしょう。その数奇な運命と独自の才覚によって、近代日本の夜明けともいえる時代に日米の架け橋となる幾多の業績を残しました。



14才の時、出漁中に漂流し、アメリカの捕鯨船に救助され、やがて船長にその才能を認められた万次郎は、船長の故郷マサチューセッツ州フェアヘーブンで英語、数学、測量、航海術、造船技術などを学びます。やがて日本に帰国し、それらの貴重な知識や技術、体験は幕末から明治にかけての日本の夜明けに、日米の友好をはじめとする国際交流の礎に多大の影響を与えています。

四国最南端の小さな漁村から、最初の国際人として語られることになるドラマチックな生涯と、彼を育んだ人々の優しさに満ちた心に触れ、日米をはじめとする国際交流の原点を感じとっていただければ幸いです。

県内の障害者施設の商品紹介④

～ 南国にしがわ農園

(南国市)



こんにちは！南国市にある「南国にしがわ農園」です。南国にしがわ農園は、約 10 年前に耕作放棄地でグアバ栽培を始め、障害のある人と一緒にグアバを活用した様々な製品を自社工場で加工、販売しています！



農薬や肥料を一切使わず、自分たちで土づくりから種選び等にこだわり、グアバの木 1 本 1 本に名前を付けて声をかけながら丁寧に栽培した南国にしがわ農園のグアバ関連商品は、健康や SDG s に関心のある方々にも好評です！



南国にしがわ農園の主力商品の紹介

土佐國グアバ茶



渋みや苦みのない上品な味の健康美肌茶。糖質と脂質の吸収を抑制。ノンカフェイン。

有機グアバ農園の完熟フルーツソース



有機グアバ果実と広島県産自然栽培レモンの無添加フルーツソース。天然のピンク色は女性に人気です。

有機グアバ農園のグルテンフリークッキー



低糖質、グルテンフリー、脂質吸収抑制の世界初のグアバ種子入りひとくちスナック。種子の食物繊維はゴボウの 12 倍！焼き芋の約 20 倍！

他の商品の紹介や商品の購入、商品取り扱い店舗の確認はこの QR コードから行えます！



【お問い合わせ先】

一般社団法人エンジェルガーデン南国
南国にしがわ農園
南国市亀岩 1008 番地
TEL：088-802-8801/FAX：088-802-8802



みなさんからの 「おたより」紹介コーナー



☆ 10月から会員になり会報をいただいて、さっそくクロスワードパズルに挑戦しました。楽しくとかせてもらいました。空が高く感じるこの頃です。

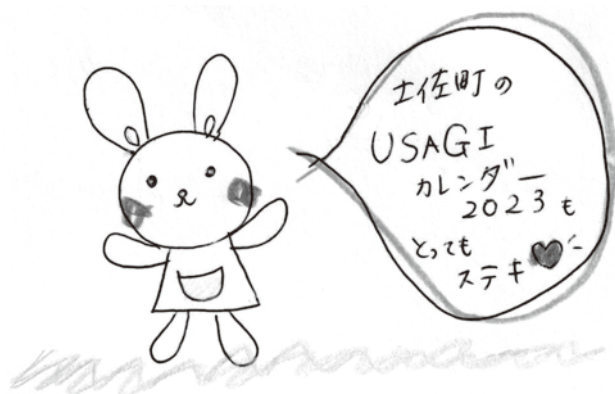
四万十市役所 堤 万亀子さん

★息子雅治は防災行政無線で流れる「夕やけ小やけ」の曲がとても気に入っており、夕方5時前になると窓辺で曲が流れるのをじっと待っています。我が家のありふれた光景です。

香美市役所 高橋 理さん

★秋の空、とってもキレイですね。息子は空を見上げては、飛行機やひこうき雲、お月様やお星様を見つけて喜んでます。

いの町役場 藤田 夏巳さん



いの町役場 岩崎 万里さん

☆いつも楽しみにしています。クロスワードパズルはもう少し難しくてもいいかもしれません😊頭の体操に…でも難しすぎたら怒ります(笑)

土佐市民病院 関 能美さん

→来年度、少し難易度を上げてみましょうか。怒られない程度に(笑)

★久しぶりにお便りします。再任用で働いております。宿毛のダルマ夕日も見においでくださいませ♡

宿毛市役所 中村 真美さん

☆土佐町で開催された第38回さめうらの郷湖畔マラソンに参加しました。あいにくの雨天でしたが、楽しく走ることができました。ダム工事の為、次回は令和10年とのこと。楽しみにまっています。

香美市役所 山中 崇義さん



宿毛市役所 中平 杏さん

☆応募宛先、「7月号クイズ係」までとありますが、11月号ではないでしょうか？

→数名の方よりコメントいただきました…。こちらの誤りで、正しくは「11月号」でした。ご指摘ありがとうございます。宛先を「7月号」とされている方も無効にはなっていませんのでご安心ください。(事務局)

Ultra Quiz

ごじょかいほー ウルトラクイズ

ヨコのカギ

- ① 犯人が〇〇〇〇工作をする。
- ④ 亀が勝ちます。〇〇〇と亀。
- ⑥ 心無い言葉に〇〇をひそめる。
- ⑦ それは〇〇〇〇の空論だ。
- ⑨ 世界の人口は毎年〇〇〇〇している。
- ⑪ 着物の〇〇をからげる。
- ⑬ クイズで連続〇〇〇〇する。
- ⑯ 海水浴に来たら膨らませます。
- ⑰ アイドルが5大ドーム〇〇〇〇を行う。
- ⑲ 地味⇄〇〇
- ⑳ 馬肉料理、からしレンコンが有名です。
- ㉒ 電気コード先端の差し込み。
- ㉓ 国語・算数・〇〇・社会。
- ㉕ 〇〇〇〇売りの少女。
- ㉖ 個人情報が〇〇〇〇し謝罪する。

- ## タテのカギ
- ① 流域面積世界一、南米を流れる〇〇〇〇川。
 - ② 風邪を〇〇〇〇に学校を休む。
 - ③ 二人の〇〇〇〇がびったりと合う。
 - ④ 〇〇〇〇曲折を経て解決する。
 - ⑤ 南を英語で言うと？
 - ⑧ 耳が痛いので〇〇〇〇へ受診する。
 - ⑩ シーラカンスは生きた〇〇〇〇と呼ばれています。
 - ⑫ ウォークマンを世に出した日本の企業。
 - ⑭ 公家、政治家。〇〇〇〇〇〇具視。
 - ⑮ 普通の場合。彼は〇〇〇〇笑っている。
 - ⑯ こは〇〇〇〇の見せ所だ。
 - ⑰ 画家・彫刻家などの仕事場。
 - ⑲ 紋付き〇〇〇〇を着て撮影する。
 - ㉑ 初競りで高値になる、大間のクロ〇〇〇〇。
 - ㉒ 〇〇〇〇家出・〇〇トマト・〇〇〇整形。
 - ㉔ あさり・ハマグリ・アワビなど。

【問題】全部できたら二重ワクの8文字をA B C 順に読んでください。そのことが答えです。

クロスワード・パズル

今月のプレゼント

クイズ正解者の中から厳正なる抽選により、当会より土佐清水市の特産品の詰合せを5名様にお送りします。中身の詳細は届いてからのお楽しみ☆

～前回クイズの解答～

「キレイナユウヤケ (きれいな夕焼け)」

応募の際には、クイズの答えと会員番号をご記入いただきますようお願いいたします。

クイズ正解者の中から厳正なる抽選により、下記の5名様に当会よりいしはらの里の「土佐町の特産品の詰合せ」をお送りしました。おめでとうございます。

- | | | | |
|------|----|----|----|
| 南国市 | 武市 | 博明 | さん |
| 四万十市 | 横山 | 智紗 | さん |
| 宿毛市 | 岩田 | 華 | さん |
| いの町 | 北岡 | 亜希 | さん |
| 四万十町 | 土居 | 由美 | さん |

1	2		3		4	5	
6			7	8		A	
9			10				11
			13	14		15	
							D
	16					17	18
19				20	21		
25							

◆◆◆応募方法◆◆◆

- * ハガキに答えを書いて応募してください。(1人1通に限ります)
- * 所属所名・会員番号・氏名を明記してください。
- * 令和5年2月28日(火)必着分で締切とさせていただきます。
- * 応募宛先は、
〒780-0870 高知市本町5丁目3-20
(一財) 高知県市町村職員互助会
1月号クイズ係 まで



第16回 高知県ウォーキング協会
四国マーキングリーグ加盟大会

花へんろ足摺温泉

ジョン万ウォーク

2023年

2/18(土)・19(日) 開催 2/17(金)は電串海城公園にて「ぐるっと電串ジオウォーク」を開催



土佐清水ジオパークを



みんなで歩いて、
一緒に、楽しく、
健康づくり。

参加者大募集

【申込締め切り】2023 1/27(金)まで
※当日申込はありません。



スタート・ゴール	足摺岬市営駐車場
コース	2月18日(土) ● [6km] 締めぐり[ショート]コース ● [17km] 締めぐり[ロング]コース ● [30km] 足摺半島一周長縦コース 2月19日(日) ● [7.5km] アコウコース ● [15km] パワースポットコース ● [22km] ジョン万萬瀬コース
参加費(事前申込み)	一般2,000円、中・高校生1,000円
お申し込み	お申し込み、大会の詳細情報はQRコードからWEBサイトにアクセスしてください。
お問い合わせ	花へんろ足摺温泉ツーデーマーチ実行委員会 TEL:0880-82-1212(平日8:30~17:15)



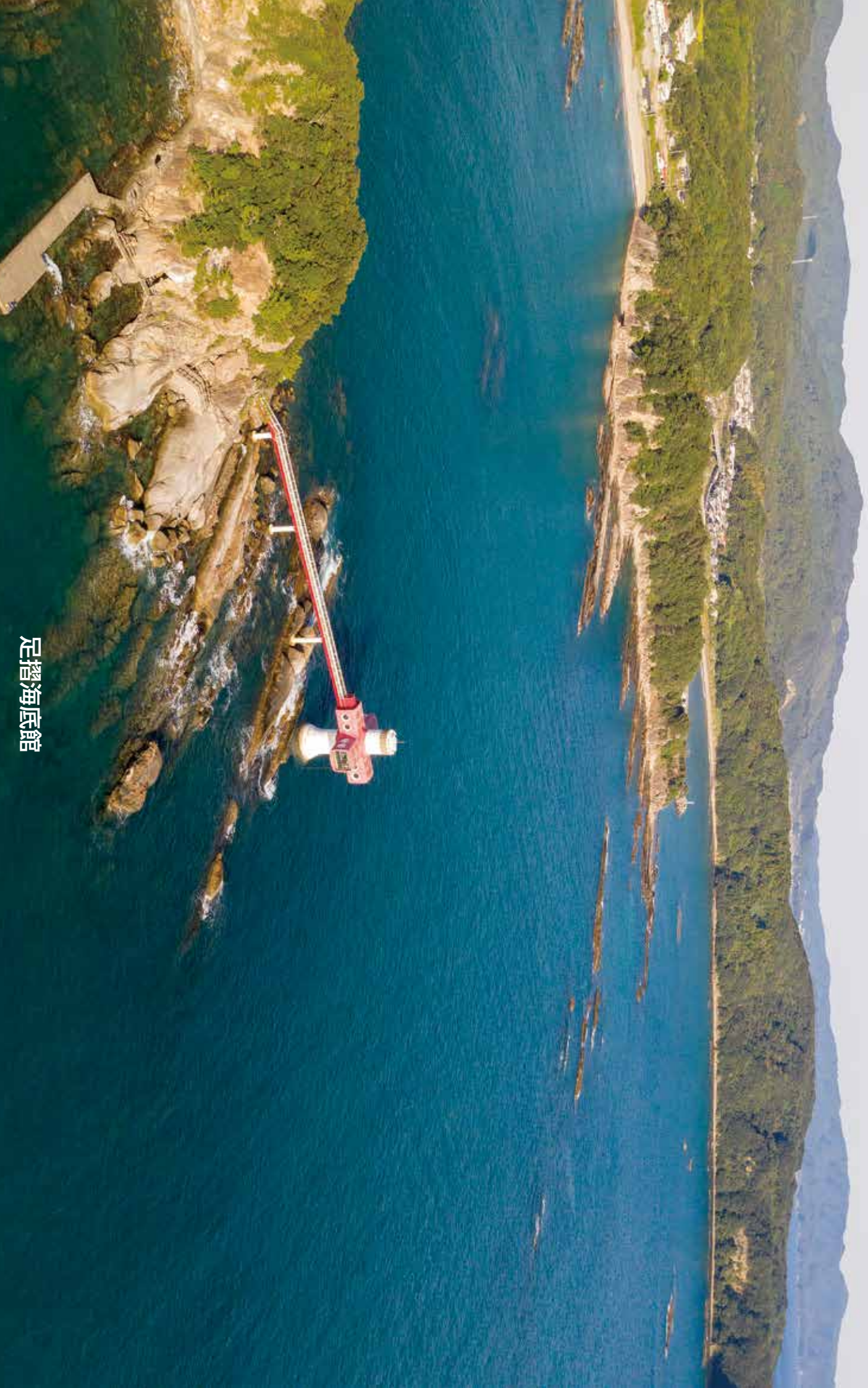
参加定員 ぐるっと電串ジオウォーク 17(金) 50名
ジョン万ウォーク 18(土)・19(日) 各日 200名

●コロナ対策について
新型コロナウイルス感染症の感染状況などにより、開催を中止する場合があります。開催にあたっては、感染症予防対策を講じ、皆様にとって安心・安全な大会を目指します。参加される際には最新のコロナウイルス感染予防対策にご協力ください。

●国体市民スポーツ大会 ●日本ウォーキング協会認定大会
●オールジャパンウォーキングカップ高知県認定大会 ●[美しい日本の歩きたくなる道500選]公式大会
●四国マーキングリーグ加盟大会

主催:花へんろ足摺温泉ツーデーマーチ実行委員会
共催:一社|日本ウォーキング協会|高知県ウォーキング協会 後援:土佐清水観光観光コンベンション協会





足摺海底館

発行

一般財団法人高知県市町村職員互助会 高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内
TEL 088 - 823 - 3213 (代) TEL 088 - 824 - 1306 (直) FAX 088 - 823 - 5270
<http://www.kochi-kyosai.jp/gojyokai/index.html>