

互助会報

☆新年のごあいさつ
☆退職福祉部事業
☆公益法人制度改革検討委員会報告
☆駅伝参加チーム紹介
☆障害者施設等の商品紹介
☆会員のひろば(奈半利町役場 西野貴仁さん)
☆皆さんからのお便り・クイズコーナー
☆市町村紹介「奈半利町」

1 平成24年
月 号

No.183

奈半利町ふるさと納税特産品セットのご紹介



奈半利町では平成20年度よりふるさと納税の振興を進めています。

12月から、キンメダイ1本や奈半利産の豚肉などと合わせて、ご寄付頂いた方が自由に4品まで選べるオリジナルセットを追加し、現在は合計22品目がございます。

おかげさまで、12月現在で累計280名の方からお申込みを頂いております。

奈半利町のいちじくをそのままジャムにしてみました。
やさしい甘さと不思議な食感、くせになる味です。

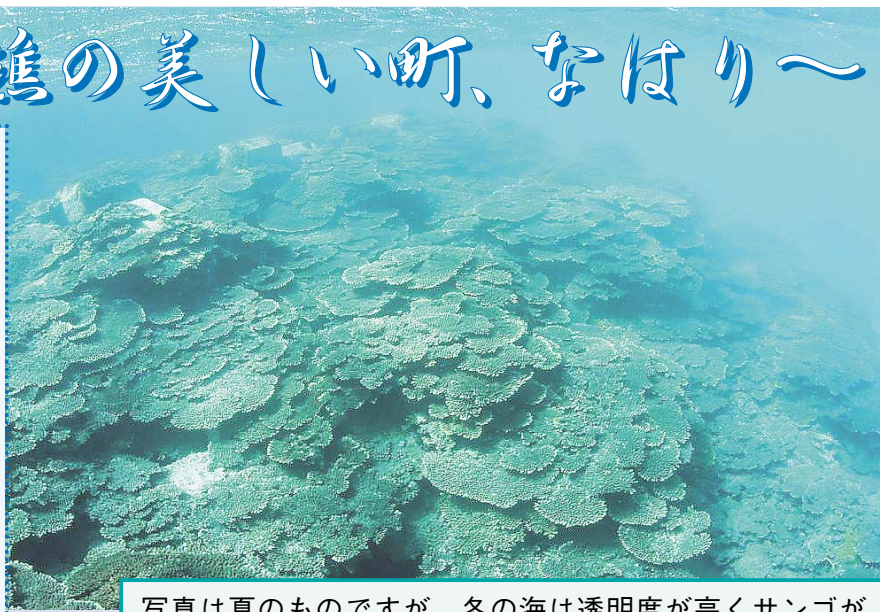
発行 (財) 高知縣市町村職員互助会
高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内
TEL 088-824-1306(直)
TEL 088-823-3213(代)
FAX 088-823-5270
<http://www.kochi-kyosai.jp/gojyokai/index.html>

～サンゴ礁の美しい町、なはり～

奈半利町のふるさと海岸沿岸には、70種類以上のサンゴが生息しています。全国的に見ても、種類の豊富さと規模ともに良質とされ、町の宝とも言える貴重な資源です。

サンゴは奈半利町ふるさと海岸の沖合、約200メートルに設置した離岸堤に付着する形で生息しています。20数年前から設置された離岸堤の設置時期の違いが、サンゴの生息年数の違いとなっています。

これによって、長期にわたるサンゴの定点観測と同様の研究が可能になるなど、学術的に見ても貴重な地域の資源と言えます。



写真は夏のものですが、冬の手は透視度が高くサンゴがより輝いて見えます。でも寒いのが難点…。



きれいに整備されたふるさと海岸。左に見える離岸堤周辺にサンゴが群生しています。

干潮時には水面から1～2メートルほどの間近で見えるサンゴ。

このサンゴを多くの人々に見てもらいたいという思いから、「サンゴウォッチング」と題して、グラスボートに乗ってサンゴの観察ができる定期遊覧船を運航しております。

ぜひご利用ください！



～お問い合わせは奈半利駅案内所まで～

TEL: 0887-38-6500

定員: 12名 遊覧所要時間: 約40分程度

運航日: 平日 10:00、12:30

土日祝 10:00、12:30、13:30

(火曜日は定休日となります)

料金: 大人800円、小学生500円

小学生未満は無料です

写真提供: 目崎拓真、他

新年のごあいさつ



(財) 高知縣市町村職員互助会
理事長 板原 啓文

新年あけましておめでとうございます。

会員並びにご家族の皆様におかれましては、平成24年の新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

平素より、会員の皆様におかれましては、互助会の事業運営につきご意見、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

平成20年12月1日に施行された公益法人制度につきましては、移行申請期限が平成25年11月30日までとなっていることに伴い、本会では一般財団法人移行に向けて現在、「公益法人制度改革検討委員会」で事業内容・組織体制・財政等のあり方全般について議論をすすめているところでございます。

経済の低迷が続き、年々厳しい状況が続いておりますが、日々職務に精励されている会員の皆様の生活を安定のあるものにするため、今後も組織の健全化を図ってまいりますので、本年も互助会の運営に格段のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

会員またご家族の皆様のご健勝とご活躍を祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。

評議員	監事	理事	代表理事	理事	副理事長	理事長
〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
小松 幹侍 (室戸市長)	金子 伸 (黒潮町)	今西 芳彦 (本山町)	中川 達生 (土佐市)	山本 正志 (香南市)	水田 正孝 (いのちの村長)	杉本 嘉宏 (三原市長)
橋詰 壽人 (南国市長)	板原 啓文 (土佐市長)					
大石 弘秋 (仁淀川町)	門脇 榎夫 (香美市長)	高瀬 満伸 (四万十町)	沖本 男 (宿毛市長)	久川 陽安 (芸市)	大西 亨 (室戸市)	筒井 敬二 (土佐町)
中西 英雄 (四万十市)						

退職福祉部事業

…平成24年度現職会員資格取得について…

退職福祉部では、会員とその配偶者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いただき、退職後の医療費補助金等の給付を目的とした事業を行っています。

現職中は、医療費等の給付事業、短期人間ドックや宿泊施設利用などの助成を行なっておりますが、退職後はそれらの助成事業の適用がなくなります。

この制度は任意加入となっており、加入につきましては、[平成24年1月上旬](#)に所属所経由で、ご案内をさせていただいておりますので、退職後のこれらの適用を受けるためにも、是非「退職福祉部」へのご加入をお勧めいたします。

平成24年4月1日からの加入資格該当者

- ①昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれの会員とその配偶者
- ②平成23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き確認ができていない方及び平成23年4月2日～平成23年11月までの採用の方につきましては、本年度ご案内をさせていただいております。
※上記①・②の該当者の方については、一覧表を送付しております。
- ③平成23年12月1日～平成24年4月1日の採用者、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の該当の方は、所属所よりご報告をいただきますので、互助会事務担当者にご確認ください。

提出書類

- 加入を希望する場合・・・「現職会員（配偶者）資格取得届」「会員・配偶者資格確認届」
 - 加入を希望しない場合・・・「会員・配偶者資格確認届」
- ※該当者の方で加入を希望しない場合も、「[会員・配偶者資格確認届](#)」は必ずご提出ください。

・配偶者の資格取得について

○配偶者加入を希望する場合

- ①配偶者の方は、年齢に関わらず会員と同時に加入いただけます。
- ②配偶者の方が、市町村職員の方については、本人と配偶者での重複加入、また類似制度等がある公立学校職員の方は重複加入にご注意ください。
- ③加入日（平成24年4月1日）以降に婚姻をされた場合、その月から加入資格ができますので、互助会事務担当者にご連絡ください。

※③の提出書類…「配偶者資格取得・喪失届」・（証明様式4号）

・未加入配偶者の資格取得について

- 現在会員本人のみの加入者の方で、配偶者の加入を希望される方は遡及加入の制度もありますので、互助会事務担当者経由で退職福祉部までご連絡ください。
- 配偶者の方が農協職員の場合で、現在未加入となっている配偶者の方につきましては、農協の類似制度が廃止（平成23年度中）され、退職後の適用がなくなります。遡及加入を希望される方は、互助会事務担当者経由で退職福祉部までご連絡ください。

・現職中の配偶者の資格喪失について

加入日以降に配偶者を失った場合は、次の書類を提出してください。

※提出書類・・・「現職会員（配偶者）資格喪失届・返還一時金請求書」

※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。

※事由発生から2年以内に届け出がない場合は、返還一時金の請求はできませんのでご注意ください。喪失の場合は、速やかにご連絡をお願いします。

資格喪失以外の返還一時金について

現職会員及び配偶者加入の会員が、退職までの間に身体障害者等の医療の適用を受けることになったため、資格を喪失することを希望したとき

※提出書類……「現職会員(配偶者)資格喪失届・返還一時金請求書」

※事由発生から2年以内に届け出がない場合は、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

会員（給料月額×4／1000×300回）・配偶者（給料月額×2／1000×300回）

※ 配偶者の資格を取得された月から、2／1000を加算して掛金を納めていただくことになります。

・・・事務局から・・・

現職会員及び配偶者の資格取得は、現職中が条件となります。加入時に未加入の届出を選択された方で、退職時に加入を希望したいというご意見を多くいただきますが、掛金の基礎となる給料月額は、その届出の月の給料月額で遡及掛金として一括入金をいただくことになります。

年々、給料額も厳しくなりますが、退職後の医療費負担や余暇対策費の一部に少しでもお役に立てることを目的としておりますので、この機会に加入をご検討いただきたいと思います。

・・・退職会員資格取得について・・・ 本年度退職をする現職会員の皆様へ

退職会員の資格を取得する方は、現職中に現職会員の資格を取得した会員に限ります。

■退職時の手続き

退職会員の資格を取得するためには、次の手続きが必要となります。

●●●●退職による退職会員への移行 ●●●●●

現職会員が45歳以上で退職（死亡退職を含む）し、退職会員（配偶者特別会員）へ移行する場合、退職時に掛金納入回数が300回に達していないときは、未納掛金を退職後1ヶ月以内に納入してください。

※提出書類・・・「退職会員資格取得届」又は「配偶者特別会員資格取得届」

■未納掛金について

◎単身加入の場合・・・最終掛金基礎給料×4/1000×未納回数

◎配偶者加入の場合・・・（最終掛金基礎給料×4/1000×未納回数）＋

（最終掛金基礎給料×2/1000×未納回数）

◎配偶者特別会員の場合・・・最終掛金基礎給料×2/1000×未納回数

※ 配偶者特別会員・・・死亡退職をされた会員の配偶者として掛金を納め、退職後この事業の適用を希望する配偶者の方。

※ 未納回数＝300回－納入回数（本人、配偶者それぞれの回数）

※ 未納回数があるときの「一括納入額」及び「振込用紙」については、各所属担当者にお問い合わせください。

※ 退職後、未納掛金の一括納入を確認後、「退職会員証」及び「退職会員届」等をご自宅宛てに送付いたしますので、必要事項をご記入の上、本会まで返送ください。この「退職会員届」の提出により退職後の事業が適用となります。未提出の間は事業が中断となります。「退職会員届」は事業の適用に最も重要な書類です。

●●●●退職による資格の喪失 ●●●●●

1. 現職会員が45歳未満で退職したとき

2. 45歳以上で死亡退職し、加入配偶者が退職後の適用を希望しないとき

以上の場合は、会員が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)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、退職後この事業の適用を希望しない場合は、納入されました掛金は掛け捨てとなります。

※提出書類・・・「現職会員(配偶者)資格喪失届」

退職後の福利厚生事業について

退職会員に移行された会員及び配偶者会員については、次の事業が適用となります。

1. 病院にかかったとき

「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つの医療機関で治療費等を支払ったとき、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)

配偶者会員については、**6,000円**を控除した額となります。(最低給付額500円)

※ 72,300円は自己負担額の上限額となります。給付額は、100円未満切捨てです。

※住民税の課税状況によって、自己負担額の上限額は変更されます。

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」

受診を希望される場合は、事前に退職福祉部を経由して申込みいただきます。

退職会員…**15,000円** 配偶者会員…**7,000円** の助成があります。

3. 保養施設に宿泊されたとき 「施設利用助成金」

互助会が指定する保養施設に宿泊したとき、退職会員及び配偶者会員それぞれに1泊につき、**2,000円**を助成いたします。

4. 旅行に行かれたとき 「国内外研修旅行助成金」

4日以上の旅（自己負担額60,000円以上）をするとき、3年度に1回の助成を受けられます。

退職会員…**10,000円** 配偶者会員…**5,000円**

5. 不幸があったとき「弔慰金」

退職会員が死亡したとき、退職会員となられて、

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。

配偶者会員が死亡したとき…**20,000円**を給付します。

公益法人制度改革検討委員会報告④

第5回検討委員会を昨年11月10日（木）に開催し、次の事項について協議いたしましたので報告いたします。なお、この事項については、今後開催する理事会、評議員会において提案し検討いただきます。

◆事務局からの報告事項

認可特定保険業者への移行については、現在行っている給付事業及び退職福祉部事業を継続実施するための移行であり、認可特定保険業者へ移行しない場合は、一事由につき10万円を超える給付金については、10万円以下に見直しをしなければなりません。特に、退職福祉部については、一生涯の福利厚生として行っている事業であり、現在10万円以上の医療費等の該当者も多く、この制度を廃止することは困難であると考え、保険業者としての認可申請をすることで準備を進めています。

1. 役員（理事・監事）及び評議員の選出方法について

これまで行ってきた選出方法について再度協議し、最終的に共済組合との業務連携等の関連を考え、共済組合組合会議員選挙の結果を反映させる方向で進めていくことになりました。この方法につきましては、平成24年2月及び3月に開催する理事会、評議員会に提案し協議いただくことになります。

2. 役員（理事・監事）及び評議員の移行後の定数について

複数の定数案を提出し協議いたしましたが、現行の組織体制とは異なる部分も多く、再度検討いただくことになり、次回の検討委員会において一定の方向性を決めることにいたしました。

3. 最初の評議員の選任方法について

平成25年4月に予定をしている、一般財団法人時における最初の評議員については、評議員会が組織の決議機関となることもあり、事前に「最初の評議員の選任方法について」監督官庁に認可を受けることになっています。

この評議員については、現行の理事会において決定することになり、その方法として理事会に提案する前の段階で「評議員選考委員会」を設置し、候補者を選考することを提案しております。

監督官庁への認可申請につきましては、評議員会、理事会で承認、議決をいただきましたら、直ちに行うことといたします。

第36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は、平成24年2月26日（日）に開催いたします。

出場予定チームより抱負・PRが寄せられましたのでご紹介します。当日は、会員の皆様をはじめご家族の方々の応援を足摺岬でお待ちしております。

高知市 A 1-A

- ① 前方を走るチーム
- ② 1:46:54
- ③ 1:46:54 (2位)
- ④ 近年は優勝から遠ざかり、大きなことは言えませんが少しでも前方を走るチームに迫り、優勝争いができるよう頑張ります。

高知市 B 1-B

- ① 昨年のBチーム
- ② 1:55:16
- ③ 1:55:16 (9位)
- ④ 今年はチームを永年支えていただいた、澤田 卓さんが卒業を迎えることになり、A・Bチーム共に有終を飾るにふさわしい走りができるよう頑張ります。

チーム名・ゼッケン番号

- ① 目標チーム
- ② 目標タイム
- ③ 35回大会の記録
- ④ PR・抱負

高知市 C 1-C

- ① なし
- ② 2:00:00
- ③ 2:10:37 (26位)
- ④ 旧鏡村での参加者メンバーの精鋭を中心にチームを編成し、足摺半島にやってきました。今年も、足摺半島をみんなで走れることを楽しみに参加します。
今回ラストランを飾る徳広さん、重チン川村さん、ダブルエースの佐々木くん、友也くんの走りに特に期待をしています。

高知市 D 1-D

- ① 昨年の高知市D
- ② 2:30:00
- ③ 2:16:55 (オープン)
- ④ 旧鏡村・土佐山村・春野町での参加者メンバーを中心に今年も、足摺半島にやってきました。
足摺半島を走ることができる喜び、楽しみ（もちろん夜のお客も♪）をもって参加します。

高知市 E 1-E (女子チーム)

- ① 全チーム
- ② 2:22:52
- ③ 2:22:52 (41位)
- ④ 年々、チーム編成が厳しくなりながらも何とか今年も出場できるよう頑張っています。皆さんとともに足摺を満喫したいと思いますので、よろしくお願いいたします。

安芸市 A 2-A

- ① 安芸消防
- ② 1:59:59
- ③ 2:00:41 (16位)
- ④ 昨年は、目標タイムの2:00:00に41秒届かず、目標チームにも当然のことながら破れ残念な結果でした。
今年は、夜のエース、ドラッカーに期待(?)のルーキー達を加え、日夜、酒を酌み交わした中で築き上げた絆、心でタスキをつなぎ今年こそは、2:00:00切り目指してがんばります。
ただ、師走の夜は寒くて走れないので、練習不足感是否めませんが、ぶっつけ本番!
安芸市Aチーム行きます!!

安芸市 B 2-B

- ① -
- ② 2:30:00
- ③ 2:36:44 (65位)
- ④ 安芸市はナスの出荷量日本一の市です。
今年から、ナスの加工品として、ナス入り肉まんをイベントで売り出しています。正式名称、「なすの國あき、田舎風肉まんすっこ」。手づくりなのに価格はなんと130円です。味も「ピリ辛みそ味」と「かきソース味」の2種類あり、なんと2個セットで購入すると250円になります。
ぜひ、イベントがある時には食べに来て下さい。

室戸市 A 3-A

- ① なし
- ② 2:30:00
- ③ 2:33:59 (62位)
- ④ メンバーの高齢化と練習不足、さらには2年間で体重が14kg増となったH氏を筆頭に皆が着実に脂肪を蓄えている状況で、とても好タイムは期待できませんが、無事にタスキをつないでゴールしたいです。

室戸市 B 3-B

- ① 室戸市A
- ② 2:35:00
- ③ 2:48:10 (71位)
- ④ 毎年のようにメンバー集めに苦労していますが、スーパールーキーが現れるのを期待して、室戸市Aを上回ることができる様がんばります。

南国市 A 4-A

- ① 高知市B
- ② 1:55:00
- ③ 1:58:27 (12位)
- ④ 若手の投入で、「古豪」南国市の復活を目指します。
足摺の経験は浅いですが、勢いだけで勝負します。

南国市 B 4-B

- ① 四万十市A
- ② 2:05:00
- ③ 2:04:52 (21位)
- ④ 足摺のコースを知り尽くした経験豊富なメンバーで、ひそかに上位?を狙っています。
前日のアルコール調整が勝負の鍵です。

南国市 C 4-C (女子チーム)

- ① 前を走るチーム
- ② 2:50:00
- ③ 2:43:10 (70位)
- ④ 昨年は、メンバー不足で、女子チームでの参加を断念しましたが、今年は女子チームとして参加します（参加したいです）。
本番まで練習そっちのけで、選手探しに駆け回ります。

須崎市 A 5-A

- ① なでしこ JAPAN
- ② 2 時間±15 分
- ③ 2 : 10 : 27 (25 位)
- ④ 痛風・神経痛・ギックリ腰。
高齢化した選手たちを襲う病魔の数々。
まさに満身創痍で練習もままならない
選手たちの激走は観衆のみなさんに
なでしこ以上の感動を与えることでしょう。

須崎市 B 5-B

- ① 薫と友樹、たまにムック
- ② 3 時間以内
- ③ 2 : 31 : 26 (55 位)
- ④ 去年は、まぼろしに終わったCチームの影に怯えたBチーム。
今年はかなり楽チン気分。
愛菜ちゃんにも劣らない笑顔をふりまきながら、マル・マル・モリ・モリしあわせ元気で、テク・テク・トコ・トコ前に進みます。

土佐市 A 6-A

- ① 土佐市 B
- ② 2 : 25 : 00
- ③ 2 : 29 : 22 (50 位)
- ④ 土佐市役所最速の男を加え、さらなる好タイムに向けて今年も全力で走り抜く土佐市Aチーム。昨年の2時間29分22秒の壁をどこまで縮めていくことができるのか？期待の新人も加えて、過去最高記録へ挑戦します！
前日の飲みすぎに気をつけながら、それでも力尽きる
ことなくがんばりたいと思いますので、ご声援よろしく
お願いします。

土佐市 B 6-B

- ① 土佐市 A
- ② 2 : 42 : 00
- ③ 2 : 31 : 51 (58 位)
- ④ 今年も早いもので足摺半島一周駅伝の季節が近づいてきました。昨年度からは数名のメンバーチェンジを行い、若返ったチームで目標タイム達成を狙います。
今のところ夢のままで終わっていますが、上位チームに少しでも近づけるよう一致団結して頑張りたいと思います。

宿毛市 A 8-A

- ① 強かった時の宿毛チーム
- ② 2 : 19 : 59
- ③ 2 : 31 : 29 (57 位)
- ④ 昨年まで宿毛のエースだった、豊島さんが退職されたことで戦力ダウンとなってしまいましたが、それを補う
為の練習を皆がしてきた(?)と思います。宿毛は昔、
総合で上位に食い込んでいたチームと聞いています。
古豪復活を目指し、新しくなった宿毛チームの活躍を
見て下さい。
また、3月には宿毛市で、第4回宿毛花へんろマラソン
が行われます。今回は、地元出身、間寛平さんが、ラン
ナーとして来てくれます。寛平さんの走りに負けないよ
う頑張ります。

宿毛市 B 8-B

- ① 宿毛市 A
- ② 2 : 29 : 59
- ③ 2 : 30 : 41 (52 位)
- ④ なんと昨年は、宿毛市Aチームに勝ってしまいました。
今年も!!といきたい所ですが、今年は、宿毛市Cチームが、ご
覧のチーム編成で参加します。
何としても、Cチームには、負けるわけに
はいきません。
そして、今年も、Aチームに勝って、おい
しいお酒を飲むぞ!!

東洋町 A 12-A

- ① 全チーム
- ② 2 : 20 : 00
- ③ 2 : 23 : 59 (44 位)
- ④ 今年もついにこのシーズンがやってきました。みんな、
やる気満々、飲む気満々そして走る気は…ということで、
酒を飲まない小池監督は戦力の計算ができなくて頭を抱
えています。監督は、みんなに箱根駅伝を見てイメトレ
をするようにとのことですがその効果は謎です。T君は、
今回は絶対歩かないと豪語してその走りには期待が!!
そして最後に、5年前私たち駅伝部に衝撃の走りを魅
せてくれた山の神O君(国保担当)は今のはただのメタボ
なおじさんへ変身してしまいました。

宿毛市 C 8-C

- ① ありません
- ② 3 : 10 : 00
- ③ 2 : 52 : 41 (第33回 69 位)
- ④ 今年入厄の昭和47年生まれで結成
しました神7です。
30代最後の年ということもあり、みんなで心を一つに
して厄を払い、楽しい40代を迎えたいと思います。
ライバルチーム?とにかくタスキが繋がれば…。
目標は“無病息災”
県下の同世代のみなさん、ともに頑張りましょう!

奈半利町 A 13-A

- ① 馬路村
- ② 2 : 00 : 00
- ③ 2 : 21 : 13 (36 位)
- ④ 今年は昨年よりも早くに練習を始め、1つでも順位を
上げることを目標に頑張っています。
当駅伝大会を通じて、職員間の絆を深め、奈半利町の
元気に繋げていきたいと思います。
皆様の暖かいご声援をよろしくお願いします。

土佐清水市 A 9-A

- ① 昨年の土佐清水市 A
- ② 2 : 16 : 58
- ③ 2 : 16 : 58 (31 位)
- ④ 期待の新人投入!

土佐清水市 B 9-B

- ① 昨年の土佐清水市 B
- ② 2 : 36 : 00
- ③ 2 : 36 : 00 (64 位)
- ④ 期待の新人投入!

安田町 A 15-A

- ① 東洋町 A
- ② 2 : 25 : 00
- ③ 2 : 28 : 42 (49 位)
- ④ 昨年は目標タイム 2 : 30 : 00 を切ることが出来ました
ので、今年は、2 : 25 : 00 をクリア出来るようがんばり
ます。

北川村 A 16-A

- ① なし
- ② なし
- ③ 2:36:51 (第33回 62位)
- ④ 昨年はメンバー不足のため、お休みさせていただきましたが、今年こそは、メンバーを揃えて足摺岬を目指したいと思います。

芸西村 A 18-A

- ① 安芸市 A
- ② 2:05:00
- ③ 2:05:29 (23位)
- ④ 第32回大会の総合13位を最高に、毎年20位くらいの我がチーム。今年は練習不足とメンバーのケガなど、いままでにないくらいの最悪な状態。これからの練習でどこまで上げられるか疑問ですが、当日は全力で走りますので、みなさんご声援よろしくお願いします。

本山市 B 35-B

- ① 輝いていたあのころの我がチーム
- ② 記録表の1枚目に復帰する
- ③ 2:21:34 (39位)
- ④ 昨年は、素晴らしいチームワークと群を抜く酒量で29回大会以来の30位台と記録表の2枚目復帰を成し遂げたBチーム。
年齢も体脂肪率も尿酸値も不整脈も俺たちには無関係だ！とばかりにますます気合いが入るばかり。
今回は、記録表の1枚目掲載復帰という大それた目標を目指し、練習→焼き肉→練習→しゃぶしゃぶ→練習→すき焼きのローテーションで鍛えあげていきます。

本山市 C 35-C (女子チーム)

- ① うちのBチーム
- ② 女子の部の制覇
- ③ 2:37:29 (66位)
- ④ 「なでしこジャパン」との合同合宿に誘われたとも噂される？本山市Cチーム。
しかしながら、「なでしこジャパン」がかすんでしまっただけで、残念ながら参加は辞退したようです。
その快足美脚ぶりは、もはやワールドクラスと言っても過言ではないレベルにまで到達してまいりました。
Cチーム結成から11回目、女子単独参加で8回目の今回は、女子の部の制覇を目指してがんばります！

土佐町 A 44-A

- ① 土佐町 B
- ② -
- ③ 2:31:25 (54位)
- ④ 土佐町期待の新人、身長190cm、体重0.1tの巨漢の○田健太が初参戦。体重増加によるヒザの痛みが不安が残るものの、人より歩幅が大きいのが有利か。
全員、全力で走りぬきます。

越知町 A 55-A

- ① 3年前の越知町 A
- ② 2:32:29
- ③ 2:32:29 (第33回 52位)
- ④ 昨年参加できませんでした、その間に有望な新人が入ったので、3年前の越知町Aの記録をうわまわるタイムが目標です。

馬路村 A 17-A

- ① 奈半利町 A
- ② 2:20:00
- ③ 2:27:34 (47位)
- ④ まだ大丈夫！！ まだまだ日がある！！ と言って、練習を先延ばししてきた若手。
日々コツコツと練習を重ねてきた代表。
柚子採りで体を仕上げてきたベテラン。
各々、大会への意気込みは違えど、精一杯タスキを繋ぎます。
目標は、2枚目の上段！！

本山市 A 35-A

- ① 29回大会の我がチーム
- ② 10位以内復活
- ③ 2:02:28 (19位)
- ④ 高齢化率がどんどんと更新されていくAチーム。
少しずつ若いしも採用されているが、Aチームにふさわしい走力を身につけるにはまだまだ時間がかかりそうな感じ。
昨年採用になったエース級の選手もなぜか相撲大会の横綱を目指し、日夜体重の増強に努めている有様…。
相変わらずの不動のメンバーで退職まで走ってもらえないのか？
それでも気持ちだけは10位以内を目指したい！

大豊町 A 38-A

- ① 昨年の大豊町
- ② 昨年の大豊町
- ③ 2:33:19 (60位)
- ④ 新採の若者の力を借りて、底辺脱出を狙う！というか新採はすんなり走ってくれるのか!? はじき出される(予定)の中堅達はすんなり宴会役のみに徹することができるのか!? Bチーム結成か!? 先行き不透明さは相変わらずだが、皆の奮起を期待したい!!

土佐町 B 44-B

- ① 土佐町 A
- ② -
- ③ 2:33:53 (61位)
- ④ 土佐町の期待の新人“役場のボルト”こと、田○健太が初参戦。スタートと加速には自信があるが、長距離は少し不安か。何となく走れそうなオーラがあるので、雰囲気ですべてを潰したい。
日頃の練習の成果を出します！

津野町 A 63-A

- ① -
- ② 2:30:00
- ③ 2:30:53 (53位)
- ④ 今年は新採職員も加わりまして、昨年以上の結果を残せるように一生懸命頑張りたいと思います。

高吾北広域 A 67-A

- ① ー
- ② 1:48:00
- ③ 1:51:53 (5位)
- ④ 古豪選手から新鋭戦力への時代の流れはありますが、我が高吾北広域の古豪選手は衰える事はありません。むしろ進化している気が… その名はT弘Kー！！なんと今回は20回出場なんです。ターミネーターのような人です。走っている時はカッコイイんです。ただお酒を飲むと…
そんなこんなで今年の高吾北広域も要注意ですよ。T弘選手、さらに有望な新人も加入してます。一つ心残りは自称エースK原選手の不調かな！？(笑)

大月町 A 71-A

- ① なし
- ② 前回の大月町 A
- ③ 2:22:55 (42位)
- ④ また、この季節がやってきました。
とはいっても、特に大会に向けて練習するわけでもなく、ほとんどの選手が本番一発勝負になると思われます。
Bチームには負けないように、なんとかタスキを最後まででつないで完走したいと思います。
がんばります！

高幡消防須崎 A 78-A

- ① 四万十清流消防署
- ② 1:50:30
- ③ 1:55:49 (10位)
- ④ 昨年は須崎消防初の入賞となりましたが、まだまだ上位にいくつもりで練習して来ましたが、公務員ランナーの川内さんの様な粘り強い走り、上位を目指したいです。今年結果ができれば来年は高幡消防四万十Bと合併できればいいなあ……。

土佐市民病院 A 92-A

- ① 高知市消防 A
- ② 1:46:00
- ③ 2:12:14 (27位)
- ④ 今年のAチームは最高で最強のメンバーをそろえました。もちろん狙うは上位入賞、好タイム！！去年のAチームの記録をあっさり抜くこと間違いなし。今回のメンバーは走るの大好き、マラソンバカばかり(笑)足摺駅伝のため、色々なマラソン大会に出場し練習はバッチリで挑みます。
今年の土佐市民Aチームは、一味も二味も違うところを見せちゃるきね！！

土佐市民病院 B 92-B

- ① 土佐市民病院 A
- ② 1:46:00
- ③ 2:38:38 (67位)
- ④ 去年念願のBチーム出場ができ、今年もニューフェイスを加えての2度目の参加です。
目標は去年のBチームをこえること！！否、やっぱりライバルAチームに勝つことにしよう(笑)。土佐市民の駅伝の主役がAチームなんて言わせない！今年是我がBチームが伝説をつくっちゃるきね！！

高吾北広域 B 67-B

- ① 高吾北広域 A
- ② 1:51:53
- ③ 2:28:49 (第23回 59位)
- ④ 周りの方々の御協力により、13大会ぶりにBチームが出場できるようになりました。
戦力的にはAチームと遜色無く、むしろ練習量では上回っています。
Aチームの皆さん、Bチームに足を拘わられて入賞を逃がす、なんてことがないようにお願いします。
自称エースのK原さんは、選手になれるかなあ…？

大月町 B 71-B

- ① 大月町 A
- ② 前回の大月町 B
- ③ 2:45:52 (オープン)
- ④ やる気満々の人
渋々参加する人
無理やり連れて行かれる人…。
今年も人のかき集め、2チーム目を送り込みます！
打倒Aチーム！？ポチポチがんばります！

高幡消防四万十 B 78-B

- ① 目の前を走るチーム
- ② 1:52:00
- ③ 1:49:43 (4位)
- ④ 毎年練習不足といっていますが、今年も同様練習不足です。しかし、目標高知市消防局に勝てるように前日から気持を高め、本番に挑みます。今年もチーム一丸となって足摺半島を力走します。

仁淀消防 A 98-A

- ① 他の消防チーム
- ② 1:54:00
- ③ 2:02:30 (20位)
- ④ 今年は、新人が多く入り、いろんな意味で期待度大のチームとなりました。
個々にベストを尽し、少しでも好タイムが狙える様、力を合わせて頑張ります。

幡多中央消防 A 100-A

- ① 各消防チーム
- ② 1:58:00
- ③ 1:59:03 (13位)
- ④ 津波さえ
なければいいと
願っても
海と共存
ジョン万魂

幡多西部消防 A 105-A

- ① 中芸消防
- ② 1:55:00
- ③ 1:56:08 (11位)
- ④ 自分を信じ、仲間を信じ！
そして全力をつくす！

中芸消防 A 116-A

- ① 馬路村役場
- ② 1:50:00
- ③ 1:55:15 (8位)
- ④ 今回の参加で15年連続出場となりました。これもひとえに関係者や皆様方のおかげだと思っています。
しかし！しかし我がエースであり、歴年のランナーN山さんが15回連続を目前に今大会を棄権しなければならなくなりました！これは我がチームでも事件であり、大変悲しい思いをしています。（本人が一番辛いのでは）しかし、この思いと悔しさを胸に全員で力走したいです。今年は選手不足で、メンバー変更もあり、また々順位を落としてしまうと思われます。
しかし、寒ブリのような脂肪と、フォアグラの肝臓を持った、挑戦者として参加したいと思っています。

香美市 A 122-A

- ① 高知市消防・高知市・香美市消防
- ② 1時間54分ぐらい
- ③ 1:47:31 (3位)
- ④ 今のところオーダーは未定ですが、調子の良い選手からどんどん継ぎこんでいて、元気よくタスキをつないで『香美市らしい』走りをするので、応援よろしくお願いします。
また大会を盛り上げれるように、しっかりと調整をして強豪チームに挑みたいです。
最後に足摺駅伝に携わる、多くの方に感謝します。
今回もよろしくお願いします。

香美市 C 122-C

- ① …強いて言うなら俺ら？
- ② 5合/時
- ③ 2:17:14 (32位)
- ④ …困った。足摺に向けて練習しすぎだよ。見てくれこの腹。足摺の海のように波打っておる！
「足摺駅伝前日対策は既に完璧である。」と香美市Cチーム報道官は言った。
シンガリは我々が勤める！後方の守りは完璧や！A、Bチームは心おきなく前線に突入するべし！

香美市 E 122-E (女子チーム)

- ① 高知市女子チーム
- ② 2:29:00
- ③ 2:29:39 (51位)
- ④ 去年は、女子チームとして念願の初出場を果たし2位となりました。
それがねえ。女子チームの結成も2位になるのも、ぜ～んぶ夢で見たがよ。
今年は、優勝する夢を絶対！見るきね～。応援をよろしくお願いします。

四万十町 B 123-B

- ① 四万十町 A
- ② 2:00:00
- ③ 2:07:08 (24位)
- ④ Aチームに負けず劣らず強力メンバーをそろえるもののここ数年遅れをとる旧窪川町ことBチーム。
酒量では、Aチームを大きく引き離すも、例年のごとく、今年も鍵を握るのは中堅どころの踏ん張り。今年が最後とばかりに一念発起りベンジとなるか？

仁淀川町 A 120-A

- ① 昨年の仁淀川町 A
- ② 2:15:00
- ③ 2:16:34 (30位)
- ④ バツグン？…のチームワークと粘りの走りです上位を目指すことができるのか？？。前夜の誘惑に負けないよう頑張りたいと思います。今年も足摺のみなさんよろしくお祈いします。

仁淀川町 B 120-B

- ① -
- ② 2:25:00
- ③ 2:34:21 (63位)
- ④ 去年は、新戦力の活躍もあり、例年よりは良い走りができたと思います。今年はそれ以上を目指し頑張ります。土佐清水市の皆さん、今年もお世話になります。

香美市 B 122-B

- ① 男は外に出れば7人の敵が居るという。7人も居ては大変だなあ。
- ② 秘密にしたいです、というか良く解らないのです。
- ③ 2:01:46 (18位)
- ④ 前大会後に東日本で起きた未曾有の大災害は香美市Bチームにとっても非常に大きな衝撃であり、自然災害の非情さに脱力感を感じておりました。
しかし、震災の影響が少なかった我々は元気に走れるというありがたさも同時に感じることもできたことも事実。
ぜひとも足摺では奇跡のBチームといわれた香美市Bチームの底力を見せつけてやりたいです（具体的には入賞を争いたい！）。
復興にむけてという大げさな事は言えませんが、「がんばろう日本！…と香美市B」のスローガンのもと「やる気」を伝染、まずは高知の足摺岬のスタート時点から。

四万十町 A 123-A

- ① 昨年の上位チーム全て
- ② 2:00:00
- ③ 2:01:27 (17位)
- ④ 今年も練習熱心なメンバーがそろう旧大正町ことAチーム。
今年は、有力な新戦力も加わり、戦力、気力ともに充実。ひとつでも上を目指し、「足摺の風」のごとく駆け抜けるよう頑張ります。

四万十町 C 123-C

- ① 四万十町 B
- ② 2:10:00
- ③ 2:15:27 (29位)
- ④ 旧十和村で構成するCチーム。
ウルトラマラソン、サハラマラソン経験者を擁し、酒量、馬力は、どこにも負けません。
今年も昼夜を問わず、足摺でひと暴れをもちろみます。

四万十町 D 123-D

- ① 足摺の風
- ② 救護車の前は走らない
- ③ 2:33:11 (59位)
- ④ 早春の足摺を感じながら楽しく走ります！
目標は、迷惑をかけないこと。最後までタスキをつなぎ、打ち上げの美味しいお酒を目指します。

黒潮町 A 124-A

- ① 高知市消防
- ② 1:55:00
- ③ 1:59:44 (15位)
- ④ たぶん、高知市消防のエースの田辺くんにはぶっつきられるだろうが、新戦力の活躍にも期待をしながら上位でのゴールを目指し、前夜においては、黒潮町の選手たちの頑張りの後押しとなるように、上位に食い込みそうな各チームとの交流を無理にでも深めてくれる、サポート部隊にも期待したい。

黒潮町 B 124-B

- ① 仁淀川町 A
- ② 2:15:00
- ③ 2:18:35 (35位)
- ④ 若手に席を譲ろうとするベテランと、上位に食い込むプレッシャーに開放されたい中堅職員が絶妙のバランスで前回大会よりも記録を縮めてくれると期待しています。

安芸市消防 A 200-A

- ① 去年の安芸消防
- ② 1:59:10
- ③ 1:59:11 (14位)
- ④ 今年はW川谷を欠き、チームの総合力低下は止むを得ないと思われます。しかしその分、他の者が個々の力を上げ、例年以上の成績を狙えるように…頑張りナス!!

香南市消防 A 202-A

- ① 他の消防署チーム
- ② 1:51:00
- ③ 1:52:19 (6位)
- ④ 前大会では入賞とチーム記録の更新という目標を達成しましたが、選手達は若干1名を除き、まだまだ満足していない様子でした。
今大会に向けて夏場にロング走を取り入れるなど、例年以上の練習を重ねています。今大会の目標は、昨年以上の順位での入賞と、チーム記録を1分以上更新することです。
どうぞよろしくお願いいたします。

国保連合会 A 501-A

- ① 大月町 A
- ② 2:25:00
- ③ 2:22:57 (43位)
- ④ 昨年の雪辱(?)を果たすため、今年も2チーム参加…の予定でしたが、今年度は、業務の繁忙や調整不足により1チームでの参加となります。また、今年はエースが欠場ということもあり、上位争い(?)へ食い込めるか難しいですが、チーム一丸となり、事務局にご迷惑をかけないよう頑張ります。

黒潮町 C 124-C

- ① 黒潮町 B
- ② 2:30:00
- ③ 2:42:24 (69位)
- ④ 黒潮町で毎年開催される「はだしマラソン全国大会」「いごっそうアクアスロンEKIDEN大会」を、間近で見守ってきた選手達。
トップランナー達から目を見て学んだ長年の成果を、今、足摺の地で存分に発揮します！

黒潮町 D 124-D

- ① 黒潮町 C
- ② 2:40:00
- ③ 2:54:56 (第33回オープン)
- ④ I'll be back.
前は欠場となっていた黒潮町Dチームですが、戻ってきました。
土佐さがもどりガツオのように「匂」な走りをお見せします。

黒潮町 E 124-E (女子チーム)

- ① 本山町 C
- ② 2:40:00
- ③ 初参加
- ④ 念願の女子チームを何とか出場させたいという取り組みが、本当に叶うのか…。
乞うご期待を！

土佐清水市消防 A 201-A

- ① 県下消防チーム
- ② 1:53:00
- ③ 1:54:31 (7位)
- ④ 我が清水消防駅伝部にもやっと黄金時代が到来しました。目標はやっぱり6位以内入賞でしょう。ベストメンバーでどこまでいけるか勝負の年にします。
ただし、スーパーエースのMビッチ君のやる気にかかっています。

香美市消防 A 203-A

- ① 香南消防署
- ② 1:47:00
- ③ 2:03:38 (第33回 21位)
- ④ 香美市消防署、久しぶりのヤル気満々チームで挑みたいと思います。これぞエースという選手はいませんが、1人1人が全力でタスキをつなげて、これぞ駅伝!!これぞ消防士!!という走りを見せたいと思います。
香美消防の魂の走り、消防士の絆をご観下さい。

高知市消防 A 204-A

- ① 全チーム
- ② 1:45:00
- ③ 1:46:01 (1位)
- ④ 昨年は優勝することが出来ましたが、今年も超大型新人が加わりましたので狙っていきます。
土佐清水でのみなさんとの交流を楽しみにしていますのでよろしくお願いいたします。



この外、15チームが参加予定です。参加予定の皆さん、体調管理には十分気を付けて、ベストコンディションでお越しください。



県内福祉施設へ クリスマスプレゼント

公益事業の一環として、本年度も県内福祉施設への寄贈を、高知県地域福祉部「障害保健福祉課・児童家庭課」のご協力により、実施いたしました。

県下65施設3,762名の入所者及び通所者の皆様を対象に、「クリスマスチョコ」や「ジュースのセット」を贈り、クリスマスイベントのひとつに利用していただきました。

寄贈先の施設より、お礼のお手紙をいただいておりますので、会員の皆様に一部をご紹介します。

寒冷の候、貴職におかれましては益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、本年も当施設の利用者にチョコレートを頂き誠にありがとうございます。

クリスマス会の際に利用者の方々に渡します。クリスマスプレゼントとして、皆喜ぶと思います。

今後ともよろしくお引き立ての程お願い申し上げますとともに、貴会のますますのご活躍とご健勝をお祈り申し上げます。

まずは略儀ながら、書中をもちましてお礼申し上げます。

昭 光 園 さま

チョコレート2つも下さってありがとうございました。

サンタさんとトナカイさんが、めちゃかわかったです。

今、私は四万十市役所の清掃にいて頑張っています。仕事も一生懸命頑張っています。

朝晩寒くなってくるので体調、風邪には気を付けて仕事頑張ってください。

ごり工房・四万十工房の方より

たくさんのプレゼントをありがとうございました。とてもうれしかったです。

いつも、勉強に部活にと毎日が小学校とちがう日々を送りながら、クリスマスを楽しみにしていました。..すると!!こうやって、皆へのプレゼントをもらい皆、すごくよかったです。

代表としてお礼を申し上げます。

若草園 子供代表さんより

師走の候、皆様におかれましては、ますますご活躍のこととお喜び申し上げます。

さて、貴互助会より本日クリスマスプレゼントをいただきました。

大変にありがとうございました。利用者にはクリスマスの日に手渡したいと思っております。

可愛らしいスイーツサンタやドリームサンタのプレゼントにご利用者の喜ぶ顔が今から浮かんできます。

寒さも一段と厳しくなってきました。皆様のご健勝とご多幸をご祈念し御礼の挨拶とさせていただきます。

敬 具

知的障害者授産施設せせらぎ園 さま

県内の障害者施設等の商品紹介②

前号（平成23年10月号）から引き続き、高知県地域福祉部障害保健福祉課のご協力を得て、施設の商品を紹介いたします。今回はNPO法人ら・ら・ら会の「たこ焼き、移動販売」とホップあき（安芸市）の「自然派クッキー」の商品をご紹介しますので、心をこめて作られた商品を味わってみてください。

♪ たこ焼き ♪ 移動販売 ～ら・ら・ら会（いの町）～



たこ焼きの移動販売をしています。

お子さんのおやつに少しでも栄養のあるものを、カロリーが気になる方に少しでもカロリーが低いものを・・・お母さんが家族を想う気持ちを込めて、いの町産のねぎや生姜、仁淀川の水など地産地消にこだわった、外はカリッと中はトロッと優しいお味の“たこ焼き”と、“ららちゃんのコロコロ鰹焼き（たこの代わりに鰹を使用）”ができました。

定番のソース、マヨネーズに加え、あっさりポン酢とネギがあります。寒い冬の日、ららちゃん号を見かけたら、ちょっと大きめのコロコロとした“ららちゃん”のふんわりほわほわ、ヌクヌクで体の中まで、心まであったかくなってみませんか。



この職を見かけたら、ぜひ、どうぞ！

【ららちゃん号 移動販売スケジュール・・・だいたい・・・】

ららちゃんはお客さんが大好き♪

なので、イベントがあると、高知市でも南国市でも馳せ参じます。

・・・というわけで、ららちゃん号の定番の販売場所をご紹介します。

いの町：サニーアクシスいの店 だいたい水曜日・土曜日 10：00～18：00

サンプラザ天王店 ちょくちょく日曜日 10：00～17：00

楽しいイベントへのお誘い、心からお待ちしております♪

<お問い合わせ先> NPO法人ら・ら・ら会 TEL：088-893-6411

自然派クッキー ～ホップあき(安芸市)～

安芸市で、素材にこだわったスイーツ（クッキー、スフレチーズケーキ、八朔チョコケーキなど）をはじめ、ホップ畑のニンニクや唐辛子を使った焼肉のタレ、農薬を使ってない梅や八朔、柚子を使ったジャム、濃縮ジュースは、余計なものを入れずに自然の味を大切に、無添加、無着色、厳選素材、環境への配慮を信条に、コツコツ作っています。

包材の紙に、牛乳パックのリサイクル紙を使い、「美味しくなあれ」の気持ちがこもったホップの商品は、リピーター多数。



参考売価：300円

ゴマのサクサククッキー



今回は、「お土産シリーズ」として少し、パッケージもおめかししたホップの人気クッキーから3アイテムのご紹介です。

「ゴマのサクサククッキー」は、ゴマのサクサクと粗糖のコラボがたまらない煎餅のような薄手のチュイルクッキーのような仕上がり。

「スノーボールクッキー」は、アーモンドやクルミの粉末をぜいたくに使って卵を使っていない雪のような白さとまあるいころころ一口サイズクッキー。

スノーボールクッキー



そして、安芸市が誇る地酒「玉川」の酒粕の風味と梅のほどよい酸味とのバランスが驚きの大人のクッキー「安芸地酒玉川の酒粕クッキー」は、もはやワインのおともにも抜群♪

手作りでなければ、そして、素材へのこだわりがなければ出せないホップの「自然派クッキー」、ついに高知市にも登場です。

また、安芸市にお越しの際は、お徳用タイプの通常品もお試しください。

＜安芸市内での取扱い店舗＞

参考売価：300円

直販所「弥っ太郎市」(安芸市本町3丁目5-2)

【取扱い店舗】 高知共済会館1階「フェスタ・フェスタ」で販売予定
高知共済会館（高知市）
安芸観光情報センター（安芸市矢ノ丸1丁目4-32）
安芸駅ちばさん市場（ごめん・なはり線安芸駅構内）

【製造・お問い合わせ先】

共同作業所ホップあき TEL：0887-34-1438

会員のひろば

「駅伝の練習始めました」

奈半利町役場 西野貴仁さん

私は、中学生時代に駅伝を始めました。しかし、中学校を卒業してからは走っても少なくなり、段々と体力が低下し、走ることが辛くなっていきました。

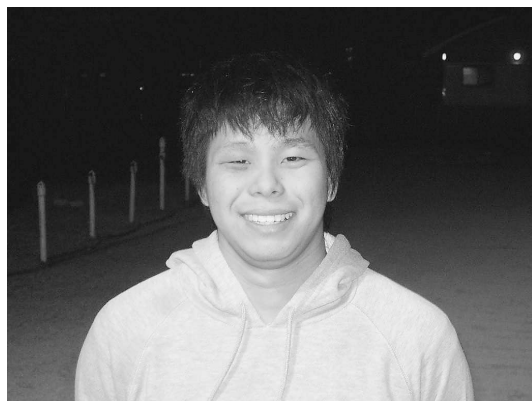
しかし、私は奈半利町役場に昨年の春に新職員として採用され、バレーや野球、ソフトボールなど様々なスポーツを行うようになりました。それらのスポーツを現在でも続けている先輩方もたくさんいます。

私は今回、2月26日に開催される「足摺半島駅伝大会」に参加することになりました。毎年この大会に参加している先輩に話を聞くと、やはり練習をしておかないと足摺半島駅伝は辛い、という話を聞き、練習を始めようと考えました。



も練習に参加し、練習を続け体力を付けることができたと思います。

そして練習の成果を十分に発揮し、今年は昨年より1つでも良い順位を取れるように頑張りたいと思います。また、足摺半島駅伝には、多くの市町村が参加していると聞きます。その中で、職員同士の親睦を深めることができれば良いなと思っています。



今まで全く練習をしていなかったもので、最初の走り始めは、もの凄く辛かったです。1周400m程のグラウンドを何周も走り続けようとしても、なかなか続かないものでした。一緒に練習をしている先輩は、どんどん走り込み、練習を行っています。しかし、私は仕事上の関係で練習に行けない日も多く、まだまだ練習不足です。少しで



～皆さんからの便りコーナー～

☆前回は応募しようと職場で話していたのに、気が
つけばメ切後でした…残念。

今回は早目に出して、当たりますように！！

宿毛市役所 大西 香代子さん

★11月末は次女の誕生日です。魚ど
ころに生まれたせいか、大の魚好き。
土佐清水発、だしが良くでる「宗田
節」は中でも、大大好物です。

でも、この鯛づくしも欲しいで～す！

土佐清水市役所 和田 すみれさん

☆12月から育休が明け、仕事復帰します。

子どもが病気にならないことを祈っています…

南国市役所 須藤 千佳さん

★クロスワードは、リフレッシュになります！！

当るまでチャレンジするぞ～！！

大月町役場 森下 理恵さん

☆食欲の秋で、美味しい食べ物がたくさんできる季
節ですね。つい食べ過ぎてしまうのが悩みです。

「食べたい」気持ちを上手にコントロールして、
食欲の秋を楽しみたいです。

四万十町役場 左脇 美枝さん

★毎日食べたいお魚

鯛が食べられたらすっごい幸せです！

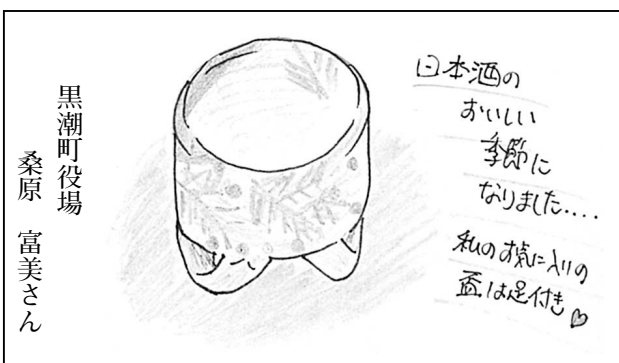
幸せをください！！

室戸市役所 坂部 なぎささん

☆「鯛づくしセット」当たりますように！

よろしくお願いします！

四万十町役場 池田 康人さん



★子どもが1才になり、これまで何でも食べていた
のに、急に野菜（緑のもの）を嫌がるようになりました。困った…。

南国市役所 須藤 知成さん

☆ここ数年、健康にいいからと大方生華園のグアバ茶
を愛飲しています。一枚一枚の葉っぱが手作業で製
品化されているのがよくわかります。大方から遠く
離れた嶺北にもファンがおりますので、これからも
がんばって作って下さいね。グアバジュースはネク
ターのようななつかしいおいしさですね。

嶺北広域行政事務組合 中根 千歳さん

★今、保育所はどこもお店ごっこ

の準備に大忙しです。

初めて応募です。

あたりますように。

大阪の息子に送ってあげたいです。

よろしく。

安芸市役所 小松 順子さん

☆初めて応募します。

須崎市出身の妻が、当たるのを楽しみにしていま
す。よろしくお願いします。

大豊町役場 吉田 雄造さん

★11月にしてはあたたかい日が続いています。で、例年
のようにきれいな紅葉が見れず残念です。やっぱり秋は
秋らしく、冬は冬らしく、私は私らしくが一番ですよえ！
今年は石鎚山と黒尊溪谷へ行ってきました。色どりは、
いまいちでしたが、友達とガヤガヤ語らいながら、楽しい
ひとときを過ごせました。

鯛セット魅力的です。魚大好きな私、当たったら嬉しい
なあ。

高吾北広域町村事務組合 藤本 しのぶさん

☆県外に出向いて行った時には、なるべく「道の駅」や
「直産市場」などに寄るようにしていますが、他県に比べ
て高知県は食べ物豊富だし、美味しい物が沢山ある
から自慢出来るな～と思うのは私だけでしょうか。特に
お魚の種類や新鮮さには自信をもって県外の人にPR
したいですね。先日、県外の方と接することがあり、高
知の“おいしいもん”を精一杯PRしてきました。

（事務局某職員）

第139回ごじょかいほー Ultra Quiz

クロスワード・パズル

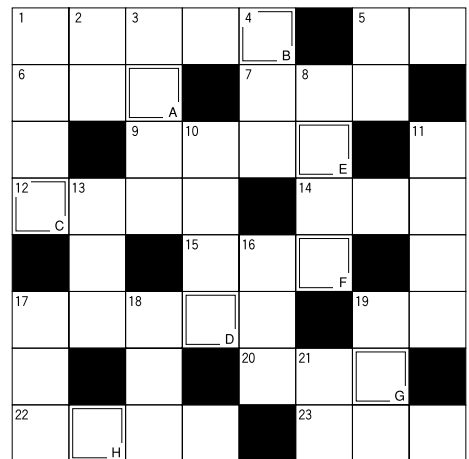
【問題】 全部できたら二重ワクの8文字をA B C
順に読んでください。そのことが答えです。

ヨコのカギ

- ①「祇園精舎の鐘の声」で始まる平家——。
- ⑤パンの原材料です。
- ⑥9から10になるとこれが上がります。
- ⑦仕事を終えて真っ直ぐ——する。
- ⑨3つ——の弟がいる。
- ⑫東京ドームを本拠地とする——ジャイアンツ。
- ⑭申告漏れを指摘され追徴——を受ける。
- ⑮——周到な計画。
- ⑰大石内蔵助らが浅野内匠頭の——をした。
- ⑲円周率を表す記号。 π 。
- ⑳冬になると——するタイプ。
- ㉒買い物をする——が貯まるシステム。
- ㉔遭難後、5日目にして——で生還する。

- ①お経を読む時に叩きます。
- ②犬・猫・仕事。
- ③駅前で演説をする立候補者。
- ④相撲取りのことです。
- ⑤純粹——な子供。
- ⑧織田信長が今川義元を破った桶狭間の——。
- ⑩打ち合わせの——を作成する。
- ⑪国際法に違反した国などに対し、経済——を実施する。
- ⑬正義の——月光仮面。
- ⑯おとなしく、気が弱い性格。
- ⑰高知県には、吾川郡の町にあります。——の宿。
- ⑱——に従って忠実に行う。
- ⑲スーパのトッピングや飾りにも使われる食材です。
- ㉒ビッグクラブの不甲斐なさにファンから——が飛ぶ。

タテのカギ



今月のプレゼント

クイズの当選者5名の方に、「奈半利町特産品詰め合わせ（特産味噌・無花果ドレッシング・ジャム・焼肉のたれ・しょいの実）」をお送りします。



～前回クイズの解答～ 「さいしゅうよせん」

応募者38通、正解者38通の中から、1名の方に、みなみ丸の「鯛づくしセット」、3名の方に「須崎名産まっことうまいものセット」をお送りしました。おめでとうございます。

「鯛づくしセット」

大月町役場 森下 理恵さん
「須崎名産まっことうまいものセット」
安芸市役所 小松 順子さん
宿毛市役所 野口 郁さん
土佐市民病院 岡本由美子さん

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・組合員証番号・氏名を明記してください。
- * 平成24年2月24日(金)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
(財) 高知県市町村職員互助会
1月号クイズ係 まで

今回ご協力いただきました奈半利町には、土佐くろしお鉄道「ごめん・なはり線」でお伺いしました。普通列車でのゆったりミニ旅行には、この沿線は快適な時間となること間違いなしです。帰りはオープンデッキのある列車でしたが、今の時期は少し寒いかな？春から秋の暖かい時期なら、オープンデッキに出て、太平洋を眺めながらの旅を満喫できます。

また、奈半利駅からは北川村「モネの庭」行きのバスも定期的に出ています。たまには公共の乗り物で、県内を旅することも良いのではないのでしょうか。

風格と趣のある、なはりの町並み

奈半利町ではいたる所で風格と趣のある伝統的な建造物を目にすることができます。町を散策していると、まるで在郷町として栄えていた当時にタイムスリップしたかのような雰囲気を楽しむことができます。

六段重ねの水切瓦や石積みの塀に見られる巧みなバリエーション、どの家も意匠のなかに風格をたたえ、変化に富んだ味わいのある町並みです。



国の近代化産業遺産である、藤村製絲株式会社の繭蔵。特徴的な水切瓦と土佐漆喰のコントラストが重厚さを感じさせる。



明治後期に造られた石塀。
浜石の半割りと、丸石のままの練り塀で、
県下でも他に類を見ない造りである。

これらのガイドをしているのが「なはり浦の会」です



ガイド風景の様子。

1団体（10名以上）2000円

少人数の場合、ご相談に応じます。

※なはり浦の会はボランティア団体ですが、会の運営のため、ガイド料を頂いております。



なはり浦の会。
町の文化財保護
のため、日々がんばっております。

浦の会が参加する、今年で第七回を迎えます「土佐の町屋雛祭り」
子どもころに戻ったように、雛祭りを楽しんでみませんか？



土佐の町屋雛祭りは2月25日から
3月5日まで開催します。

なはり特産品販売所、物産館「無花果^{いちじく}」

ごめんなはり線開通とともに奈半利駅1Fにオープンした物産館「無花果（いちじく）」地元でとれた野菜や魚介類、奈半利限定のお土産などを販売しております。



奈半利町ではいちじくによる産業振興を目指しており、その第一歩としてドレッシングとジャムを販売しております。

いちじくの甘さとツブツブの食感が、パンにもサラダにも意外と合います。まさに絶妙の仕上がりです。

奈半利町のなんでも市加工グループが、30年ほど前から自分達の家で食べるために作り続けてきた味噌を、さらにこだわって作った味噌です。

地元奈半利産の米を使った田舎味噌は、お味噌汁はもちろん野菜炒めに入れてもおいしいのですが、奈半利の新鮮な野菜を使ったみそちゃんこ鍋で温まってはいかがですか？



奈半利味噌とニンニクを使った自家製のタレ。濃厚です。



なんでも市加工グループが作った「しよの実」です。すこ〜し辛いかもしれませんが、ご飯のお供にはばっちりです。



なはりテレワーククラブという団体が制作した繭小物シリーズ。製絲業が盛んだった奈半利町にちなんだ商品です。とてもかわいくできてます。

奈半利駅3Fにあるイタリア食堂「トンノ」奈半利産の食材を使ったピザやパスタ、豊富なお酒が魅力の隠れ家的レストランです。



2時間飲み放題のコースもご用意しております。
詳しくはお電話でお問合わせください。

TEL: 0887-38-5569

営業時間: 11:00~22:00 (月曜日定休)