



Contents

特集：市町村のご紹介「三原村」 …2・16・17

新年のごあいさつ … 3

新役員のご紹介 … 4

第39回足摺半島一周駅伝大会 … 5

退職福祉部事業について … 7

グループ共済退職後継続について …10

障害者施設等の商品紹介14 …11

会員のひろば …12

お便りコーナー …13

クイズコーナー …14

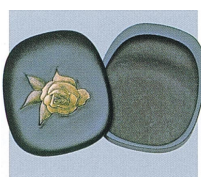
フェスタフェスタ特集案内 …15

◆自然を楽しむ「三原村」のご紹介①◆

土佐硯



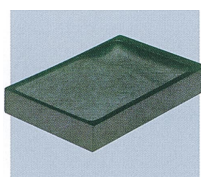
品質の良さでは全国に知られ「土佐端溪石」と呼ばれ高い人気を集めています。昭和41年、書家・新谷健吉氏が下切源谷で硯の原石を発見したことから、生産が始まりました。良質の黒色粘板岩から作られる土佐硯は、書道家より高い評価を受け中国の端溪石にも劣りません。石質は約6千万年前の中世代白亜紀須崎層の黒色粘板岩です。青黒く特殊な銅分を含んでいて、金星が見られます。鋒鉷は蜜立して磨墨に優れ、撥墨も佳良。墨の下り具合は程よくかつ速やかで細かく、美しい墨色が得られます。



石蓋付（椿浮し刻）



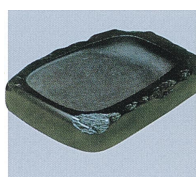
海天旭日硯



長方硯



天成硯



天然硯



楕円硯

< 硯加工体験 >

～あなただけのオリジナル「マイすずり」が作れます!!～

ゆったりとした自然環境のなかで「硯加工体験」はいかがですか？一泊二日の日程で、お気に入りの硯をあなた自身で制作することができます。

お問い合わせは…

「三原村商工会事務所」 Tel.0880-46-2437 まで



みはらのじまんや

村の特産品（お米・トマト製品・ゆず製品・お茶など）から日用品雑貨・生鮮食品などを販売しています。是非お立ち寄りください。



トマト製品



ゆず製品



お茶

新年明けましておめでとうございます



理事長
板原 啓文

新しい年を迎え、会員ならびにご家族の皆様におかれましては、新春を健やかに迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

本会におきましては、公益法人制度改革により平成25年4月1日に一般財団法人へと移行し、新たな組織体制となりまして、まもなく2年が経過するところでございます。私たち議員につきましても、兼任をいたしておりました理事・監事と評議員が、執行機関である理事会と議決機関である評議員会としてその役割が明確に区分されたことにより、それぞれ別に就任することとなり、その責任を果たすべく努めてまいりました。

そのような中、昨年12月に議員改選が行われ、新しい議員体制が確立いたしました。次頁に就任に当たっての抱負とあわせて紹介をさせていただいております。私自身は、理事長として再任することとなりましたが、新しい方々にも就任いただいておりますので、新体制の中で会員ならびにご家族の皆様のために本会がますます貢献できますよう心新たに尽力していく所存でございます。

また、本年10月には、共済年金の厚生年金との一元化に伴い、共済組合に準じて掛金算出方法が標準報酬制に移行することが決定しております。このことにより、掛金の算出基礎額に個人ごとの諸手当額が反映されることとなりますが、会員の皆様へのご負担をできるだけ軽減できるよう、現状体制の維持できる範囲で掛金率を引き下げることもあわせて決定いたしましたしております。

近年は、会員数の減少に伴う収入の減少傾向に医療費を筆頭とした支出の増加傾向が加わり、恒常的に厳しい財政状況が続いているところではありますが、会員の皆様の生活の安定のため、本会運営の健全化を最優先に努めてまいりますので、本年も本会事業につきまして格段のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

末筆ではございますが、会員ならびにご家族の皆様のますますのご健勝とご活躍を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



互助会新役員のご紹介

理事長	板原 啓文 (土佐市長)	会員やご家族の皆さんの福利増進に、事務局・理事・監事・評議員さんと邁進します。今後ともご指導ご鞭撻をお願いいたします。
副理事長	橋詰 壽人 (南国市長)	再任となりましたが、会員の皆様が安心して職務に精励できる互助会運営をめざし、これまで以上に理事長を補佐してまいります。
理事	今西 芳彦 (本山町長)	会員皆様の福利向上に向け、会務の円滑な推進に努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。
理事	山下 篤 (香南市)	会員一人ひとりのための互助会の理事として、皆様の声が少しでも互助会事業に反映されるよう努めてまいります。
理事	森本 拓也 (南国市)	会員の福利増進のため、微力ではございますが、尽くしたく存じます。何卒よろしくお願いいたします。
理事	濱崎 守央 (須崎市)	互助会理事の任にあたることとなりました。今後とも互助会員の福利厚生の向上を目指して努力していきますのでよろしくお願いします。
評議員	横山 幾夫 (安芸市長)	微力ですが福利厚生等の充実に向け、会員各位のご意見が反映されるよう務めさせていただきます。
評議員	法光院 晶一 (香美市長)	微力ですが、互助会の発展と職員福利厚生等の充実にあつてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。
評議員	大石 弘秋 (仁淀川町長)	会員の皆様と互助会の橋渡し役として、福利厚生事業等、少しでも皆様のご意見が反映できるよう努めてまいります。
評議員	矢野 富夫 (梶原町長)	皆様方から、今後様々なご意見をいただきながら、評議員の職を務めてまいりますので、よろしくお願い致します。
評議員	泥谷 光信 (土佐清水市長)	互助会会員はもとより、そのご家族の福利厚生等充実のため、任務をまっとうしてまいります。
評議員	岡田 順一 (大月町長)	会員にとって、より身近であり、福祉向上を図るために微力ながら頑張っておりますので、よろしくお願いいたします。
評議員	濱田 亮士 (室戸市)	前回より引き続き評議員になりました。みなさんの生活や福祉の向上に少しでも力になれる様、がんばります。
評議員	島崎 留美 (安芸市)	初めての任務ですが、職員とその家族の福祉向上に寄与できるよう、がんばっていききたいと思いますので、よろしくお願い致します。
評議員	岡林 優二 (いの町)	5区から選出されました、いの町の岡林です。互助会員皆さんの健康増進、福利厚生のため頑張りますので、よろしくお願い致します。
評議員	今井 明秀 (日高村)	会員の皆様のご意見を反映できるよう、精一杯努めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。
評議員	二宮 英雄 (四万十市)	前回に引き続きお世話になることとなりました。自分なりに頑張りたいと思いますのでよろしくお願い致します。
評議員	竹池 亮 (土佐清水市)	互助会会員とその家族にとって持続可能な福利厚生等事業を将来を見据えながら議論していきたいと考えています。
監事	三谷 美雄	(学識経験者)
監事	吉田 平八郎	(税理士)

第39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27年2月22日（日）に開催いたします。
今大会は、初参加の女子チームも含み、次の85チーム（申込締切時点）の参加申込みを
いただいております。

この大会には、駅伝関係者の皆様をはじめ、ご家族の方やチームの応援の皆様を含め約
1,000人の方々が足摺岬に集合いたします。年に1度、この足摺岬での再会を楽しみ
に参加をいただいている方も大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。

各市町村の皆様の親睦・交流も本会の目的の一つです。この駅伝での出会いが一つのき
っかけとなり、大きな輪を広げて頂けたら幸いです。

チーム名	ゼッケン	チーム名	ゼッケン
高 知 市 A	1-A	奈 半 利 町 A	13-A
高 知 市 B	1-B	田 野 町 A	14-A
高 知 市 E	1-E 女子	安 田 町 A	15-A
安 芸 市 A	2-A	北 川 村 A	16-A
安 芸 市 B	2-B	馬 路 村 A	17-A
室 戸 市 A	3-A	芸 西 村 A	18-A
室 戸 市 B	3-B	芸 西 村 B	18-B
南 国 市 A	4-A	香 南 香 美 老 人 A	33-A
南 国 市 B	4-B	香 南 香 美 老 人 E	33-E 女子
南 国 市 E	4-E 女子	本 山 町 A	35-A
須 崎 市 A	5-A	本 山 町 B	35-B
須 崎 市 B	5-B	本 山 町 C	35-C
土 佐 市 A	6-A	大 豊 町 A	38-A
土 佐 市 B	6-B	大 豊 町 B	38-B
四 万 十 市 A	7-A	大 豊 町 C	38-C
四 万 十 市 B	7-B	嶺 北 広 域 A	40-A
四 万 十 市 E	7-E 女子	土 佐 町 A	44-A
宿 毛 市 A	8-A	土 佐 町 B	44-B
宿 毛 市 B	8-B	土 佐 町 C	44-C
宿 毛 市 E	8-E 女子	い の 町 A	48-A
土 佐 清 水 市 A	9-A	い の 町 B	48-B
土 佐 清 水 市 B	9-B	い の 町 C	48-C
東 洋 町 A	12-A	佐 川 町 A	54-A

チーム名	ゼッケン	チーム名	ゼッケン
佐 川 町 B	5 4 -B	中 芸 消 防 A	1 1 6 -A
佐 川 町 E	5 4 -E 女子	仁 淀 川 町 A	1 2 0 -A
越 知 町 A	5 5 -A	仁 淀 川 町 B	1 2 0 -B
越 知 町 B	5 5 -B	仁 淀 川 町 C	1 2 0 -C
梶 原 町 A	5 9 -A	香 美 市 A	1 2 2 -A
日 高 村 A	6 2 -A	香 美 市 B	1 2 2 -B
日 高 村 B	6 2 -B	香 美 市 E	1 2 2 -E 女子
津 野 町 A	6 3 -A	四 万 十 町 A	1 2 3 -A
津 野 町 B	6 3 -B	四 万 十 町 B	1 2 3 -B
高 吾 北 広 域 A	6 7 -A	四 万 十 町 C	1 2 3 -C
高 吾 北 広 域 B	6 7 -B	黒 潮 町 A	1 2 4 -A
大 月 町 A	7 1 -A	黒 潮 町 B	1 2 4 -B
大 月 町 B	7 1 -B	黒 潮 町 E	1 2 4 -E 女子
高 幡 消 防 須 崎 A	7 8 -A	安 芸 市 消 防 A	2 0 0 -A
高 幡 消 防 四 万 十 B	7 8 -B	土 佐 清 水 市 消 防 A	2 0 1 -A
土 佐 市 民 病 院 A	9 2 -A	香 南 市 消 防 A	2 0 2 -A
土 佐 市 民 病 院 B	9 2 -B	香 美 市 消 防 A	2 0 3 -A
仁 淀 消 防 A	9 8 -A	高 知 市 消 防 A	2 0 4 -A
幡 多 中 央 消 防 A	1 0 0 -A	南 国 市 消 防 A	2 0 5 -A
幡 多 西 部 消 防 A	1 0 5 -A	国 保 連 合 会 A	5 0 1 -A

～38回大会の総合成績上位10チームをご紹介します～

順位	チーム名	総合記録	順位	チーム名	総合記録
1	高 知 市 消 防 A	1 : 44 : 29	6	高 吾 北 広 域 B	1 : 51 : 51
2	高 幡 消 防 四 万 十 B	1 : 45 : 56	7	香 美 市 A	1 : 52 : 13
3	高 吾 北 広 域 A	1 : 46 : 22	8	幡 多 中 央 消 防 A	1 : 53 : 42
4	高 知 市 A	1 : 48 : 35	9	高 幡 消 防 須 崎 A	1 : 53 : 46
5	土 佐 清 水 市 消 防 A	1 : 49 : 05	10	本 山 町 A	1 : 55 : 10

参加予定者の皆さん、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。



退職福祉部事業

●●●平成27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を行っています。

ご加入につきましては平成27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ものは退職福祉部事業しかございませんので、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。

平成27年4月1日からの加入資格該当者

- ①昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれの方とその配偶者
- ②平成26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、及び平成26年4月2日～平成26年11月末日までの採用で35歳以上の方とその配偶者
☆上記①・②に該当される方については、互助会事務担当者の方へ加入の書類を送付しております。
- ③平成26年12月1日～平成27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、互助会事務担当者の方へ、ご報告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

- ① 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」
- ② 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・喪失について

- ①配偶者の方は、年齢にかかわらず会員と同時にご加入いただけます。
- ②配偶者の方が市町村職員、または類似制度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現職会員が加入日以降に結婚された場合、その月から加入できます。また、現在、現職会員のみの加入の方で配偶者の加入を希望される方は、遡及加入もできますので所属所担当者様までご連絡ください。
*提出書類・・・「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」、「配偶者現職会員資格取得・喪失届証明書」（証明様式4号）
- ④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」、「配偶者現職会員資格取得・喪失届証明書」（証明様式4号）
※但し、事由発生から2年以内にお届けがない場合は、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

現 職 会 員	給 料 月 額 × 4 / 1000 × 300 回
配偶者現職会員	給 料 月 額 × 2 / 1000 × 300 回

●●●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、退職をするときには次の手続きが必要となります。

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、退職会員及び配偶者退職会員へ移行する場合、退職時に掛金納入回数300回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になられたときも退職会員へ移行となりますので手続きをお願いいたします。

～未納掛金の計算方法～

◎ 現職会員…最終掛金基礎給料月額×4／1000×未納回数

◎ 配偶者現職会員…最終掛金基礎給料月額×2／1000×未納回数

※ 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、各所属所担当者様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」等を送付いたしますので、必要事項をご記入の上、本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。

現職会員の資格喪失について

1. 現職会員が45歳未満で退職したとき
2. 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
3. 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ことになったため、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、退職後この事業の適用を希望しない場合は、納入された掛金は掛け捨てとなり返還一時金の該当となりません。

* 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、配偶者退職会員が本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、退職福祉部を経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、本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、連泊については7泊を限度とします。



4. 旅行に行かれたとき「国内外研修旅行助成金」

3泊4日以上で旅行で費用が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会員が、その日以降再び市町村等の職員（特別職含む）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、退職会員及びその配偶者退職会員とも中断となります。（弔慰金は除く）

グループ共済退職後継続について

昨年度より、グループ共済保険事業の取扱いとして、退職後のグループ共済保険の継続加入が可能となりました。ただし、退職日時点でグループ共済の継続を希望される制度にご加入いただいている方が対象となります。

●加入制度の概要

対象者・・・本人・配偶者

制度名称	継続可能保険年齢	保険金額
グループ共済【生命保険部分】	75歳	500万円一律
グループ共済【損害保険部分】	75歳	現職中保険金額以下
医療プラン	69歳	現職中保険金額以下
重病克服制度	69歳	現職中保険金額以下
入院保障制度	69歳	現職中保険金額以下

- ※ 生命保険金部分において、配偶者の方は200万円又は400万円の選択性となります。保険金額の増額はできません。
- ※ 事務取扱いにつきましては、本会が契約をしております、(株)日本共同システムが代行いたします。
- ※ 手続き終了後は、毎月22日頃、指定口座からの引き落とし（事務手数料として308円が加算されます。）となります。
- ※ 1年ごとの更新となります。制度内容の変更は毎年12月から1月にご自宅宛申込書を送付いたします。

【本年度の加入手続きについて】

- 退職予定者で「加入申込書兼告知書」を提出し、継続を希望された場合。
 1. 「退職後継続のご案内について」・「退職後継続意思確認書」を送付。（2月上旬）
 2. 継続の意思確認後、退職後継続加入にかかる必要書類を送付。（2月中旬）
 - 退職予定者で「加入申込書兼告知書」のご提出のなかった方については、自動継続の取扱いとなっております。上記1. により、継続を希望される方は、現職中の制度（療養給付制度は脱退となります。）で移行されます。次年度の更新により変更いただきます。
- ※更新年度に61歳を超えられる方は、生命保険金部分が自動的に500万円となります。

【平成27年度中途退職者の取扱い】

年度途中の退職の方も、退職後継続に移行が可能です。「グループ共済脱退通知書」を提出の際、「退職後継続意思確認書」により、必要書類を送付します。ただし、年度末までは現職中の制度内容（療養給付制度は脱退）で継続となりますので、次回更新時に制度内容の変更が必要となります。

県内の障害者施設等の商品紹介⑭

色とりどりの花 ～就労支援事業所ひだまり（宿毛市）～



こんにちは!宿毛駅の向かいにある
「就労支援事業所ひだまり」です。

平成16年4月に完成した直売所では、パンジーやガザニア、ペチュニアなど色とりどりの花苗を販売しています。

※花苗は、時期によって様々です。

サイネリア



**直売所では年間通じて様々な
イベントを開催予定!**

◇H27. 1月下旬頃 サイネリア祭り
◇H27. 2月下旬頃 お花祭り
イベントでは、その時期に応じた花苗や寄せ植え、お米等を通常よりお買い求めやすい価格にて販売します。
ひだまりでは、年間イベントを通して、お越しいただいた方々との触れ合いを大切にしています。
詳細につきましては、下記TELにてお問合せください。

黒ポット（花苗）

黒ポットに入った花苗を各種50円にて販売しています。

店内にはその他、地元野菜や果物、手芸品なども販売しています。

宿毛方面へお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

デージー



アリッサム



【お問合せ先】

就労支援事業所ひだまり
宿毛市駅東町4丁目801番地
営業時間 午前9時から午後5時
定休日 12/31～1/3
TEL: 0880-63-2960



会員のひろば

◆三原村の太刀踊り◆

三原村役場 松原 稔 さん



皆さんこんにちは。私は三原村住民課国保係の松原です。

三原村には、昔から伝統芸能である太刀踊りが受け継がれてきました。毎年秋の祭りで成人男性や子供が踊り子となり、太刀を持って踊ります。踊り方は、地域により幾分異なりますが、太鼓のリズムは同じで、1番から9番まであります。これを1番～3番、4番～6番、7番～9番と3回に分けて踊ります。



太刀踊りの太鼓打ちは、長男と決められており3歳から始め、6歳で打ち上げとなります。紋付袴と美しく着飾った姿は若武者のような勇壮さで、頭には二つ折りにした白紙を後ろから廻し、羽二重等で結び両方の耳の上でねじ込み端を肩下位までたらしめます。太鼓のばちは、握りの前後に五色紙を切り美しく飾り、後方には五色の御幣をあしらひ、両手のばちを交互に担いでは叩くその姿はリズム感良く踊りをも引き立てます。

私は京都府出身で、5年前三原村に採用になって初めて三原村へ来ました。近所の方はいい人ばかりで1年目から踊りに誘っていただき、ほぼ毎年参加してきました。練習は祭りの1ヶ月前くらいから始め、週に3日で1日に2時間ほど行います。練習に参加したことで、村民の顔や名前を覚えることができ、地域にも馴染めたと思います。先輩方に丁寧に教えていただいたおかげで、1年目は3番まで覚え、2年目には9番まで覚えることができました。

また、踊りには国際交流員の方も参加しているのですが、異国の男性が刀を華麗に操るのは非常に絵になり、惚れ惚れします。皆さんにも機会があればぜひ見ていただきたいです。

今年は台風の影響で木が倒れ、お宮の屋根が壊れてしまいましたが、地域の皆が寄付を出してなんとか修理が終わり、無事にお宮で踊ることができました。太刀踊りは踊り子だけでなく、地域の方の協力があるおかげでできるのだなと実感しました。

この素晴らしい三原村を世間に広めるために仕事だけでなく、地域の行事も頑張ろうと思います。



皆さんからの



お便りコーナー



いつも互助会報楽しみにしています。初めて応募させてもらいます☆
気付けば、もう11月。。。特に変わったこともなく今年も終わっていくのかなあ

でも毎日、笑顔だけは忘れないように心がけています♥♥♥

これからもよろしくお願いします。

四万十町役場 山本 奈々江さん

秋の装い…何と言っても通勤時に目に移る山の木々の装いが、すっかり秋色に染まっています。今年から物部町へ異動し、車からの景色を日々楽しんでいます♥

少々遠いですが…目にはうれしい♥♥です。

香美市役所 式地 美智さん

私用で共済会館に宿泊しました。超リーズナブルな料金で、駐車料金も無料。

また利用させて頂きたいと思います。

四万十市役所 濱田 明代さん

11/15(土)に家族で紅葉を見に梶原に行く予定でしたが、子供の柔道大会が地元で行われることをスッカリ忘れており、行けなくなりました。

折角、梶原町役場にTELし、パンフレット等送って頂いたのですが…。

この場を借りて親切な対応をして下さった役場職員廣瀬百夏さんにお礼申し上げます。

室戸市役所 谷 英輝さん

【事務局】 思ってもいない所からの「ありがとう」にビックリされているのではないのでしょうか。廣瀬さんに届きますように…☺

スマイル0円！最近マスクをずっとしてますが、たとえ見えなくても！？笑顔で頑張ります♥

ある日、母と二人で出向いた梶原町で、女優の宮崎美子さんと出会いました。

スタッフと少し離れて、一人で散策していた宮崎さんから声をかけていただき、少しの間でしたが、三人の時間の流れを感じられたことが嬉しかったです。

我町・津野町、隣町・梶原町、それぞれの個性が光る町☆自然を食を人とのふれあいを求めての旅はいかがですか。

国道197号線はおとく道ですヨ♥

高陵特別養護老人ホーム組合 大崎 友子さん

第151回ごじょかいほー Ultra Quiz

ヨコのカギ

- ①行事・季節などが最も盛んになった時。宴も〇〇〇〇。
- ③端午の節句にお供えします。〇〇〇餅。
- ⑤手に入れるのが難しい、〇〇〇〇チケット。
- ⑦事業などをして得るもうけ。
- ⑨首筋の髪の毛の生え際。
- ⑪してはならない物事。油断は〇〇〇〇。
- ⑬建物の外周の部分。
- ⑭地味の反対語は？
- ⑮ウルトラマン・仮面ライダーなどが有名です。〇〇〇〇ヒーロー。
- ⑰ささいな欠点を見つけて大げさにとがめる。〇〇〇〇を付ける。
- ⑲海水浴場で膨らませます。
- ⑳イチョウの実。
- ㉑酒に酔ってふらふらと歩くこと。〇〇〇足。
- ㉒見るべきところ。見る価値のあるところ。

- ①〇〇〇〇のいいのは良い〇〇〇〇。
- ②食事中に口や指をふいたりする布や紙。
- ③相当の程度まで行っているさま。
- ④物々交換でお金持ちになる話。〇〇〇〇長者。
- ⑥書類などを照合すること。
- ⑧2月22日開催予定です。足摺半島一周〇〇〇〇〇〇〇大会。
- ⑩太陽の昇る前のほの暗いころ。
- ⑫外出時、ガスの〇〇〇〇〇〇〇を閉めましょう。
- ⑭引退の〇〇〇〇〇〇〇を飾るホームラン。
- ⑯音を英語で言う？
- ⑰仕事に〇〇〇〇〇〇をつけて帰宅する。
- ⑲不正な目的で贈る金品。
- ㉒海岸線に打ち寄せます。

【問題】 全部できたら二重ワクの8文字をA B C D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

タテのカギ

今月のプレゼント

クイズの当選者の方々より抽選で5名の方に三原村から「どぶろく7本のみくらべセット」をお届けいたします。

※どぶろくについては特集記事(P17)をご覧ください。



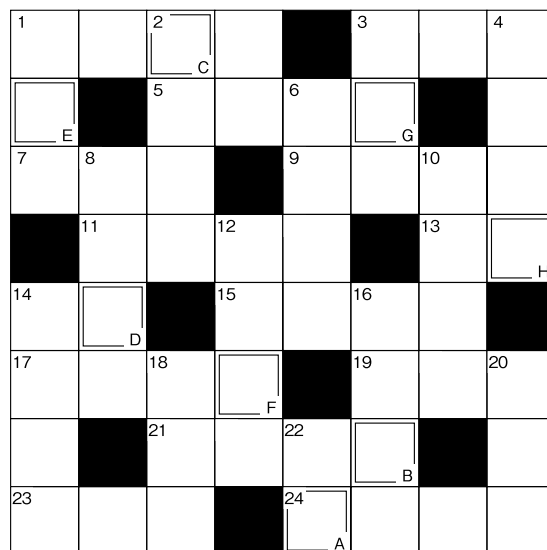
～前回クイズの解答～

「アキノヨソオイ」

応募総数60通、全員の方が正解でした。下記の4名の方に「キジすき焼きとキジ釜飯の素セット」をお送りしました。

おめでとうございます。

安芸市役所	小原 和香子 さん
安芸市役所	影山 統一 さん
須崎市役所	松本 佳子 さん
いの町役場	中西 恵美 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通に限りです)
- *所属所名・組合員証番号・氏名を明記してください。
- *平成27年2月23日(月)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

高知の海・山・里から
**フェスタ
フェスタ**

高知共済会館
Community Square
2015年前半は
須崎特集!



SUSAKI NABEYAKI RAMEN

**須崎と
言えば!**

これはやっぱり
外せないよね!



～七つの定義～

- 一、スープは、親鳥の鶏がら醤油ベースであること
- 二、麺は、細麺ストレートで少し硬めに提供されること
- 三、具は、親鳥の肉・ねぎ・生卵・ちくわ(すまき)などであること
- 四、器は、土鍋(ホーロー、鉄鍋)であること
- 五、スープが沸騰した状態で提供されること
- 六、たくわん(古漬けて酸味のあるものがベスト)が提供されること
- 七、全てに「おもてなしの心」を込めること



しんじょう君も
大好き! 鍋焼き
ラーメンだよ☆

アースエイド社

葉にんにくのたれ



高知県内でも知る人ぞ知る調味料、葉にんにくのたれ。味、健康、品質にこだわった自社有機栽培の葉にんにくは、早朝に収穫後2時間で急速冷凍されるため、圧倒的な鮮度のよさが自慢です。

- ・さっぱり和風白味噌味
- ・コクの和風麦味噌味
- ・ジェノバーゼ風
イタリアンソース味

サラダやおさしみ、パスタなどにお好きな味を合わせてどうぞ。



マルキョー

醤油



須崎周辺の広い地域で
親しまれてきた味、
マルキョー醤油。

全体的にほんのりとした
甘みが特徴となっております。

須崎市内の鍋焼きラーメンを作っているほとんどの
お店で、この醤油が使われているそうです。

いちかわファーム

**ブルーベリー
コンフィチュール**



安心・安全をテーマに
ポット栽培で大切に育てられた
ブルーベリー。
トーストやヨーグルト、デザート作り、
お湯で溶かして飲み物に。
お召し上がり方はいろいろ!

**フェスタフェスタ
『すさぎ』特集。**
ほかのグッズも販売中。
見てね★ね★



© 2013須崎市しんじょう君

他にも須崎の魅力がつまった商品がいっぱい!フェスタフェスタへ見に来てね。

あなたも三原村で暮らしてみませんか？

「三原村移住促進共同住宅」利用者募集中!!

三原村は、高知県西部の山間地域に位置し、人口約1,700人、周囲を四万十市、宿毛市、土佐清水市の三市に囲まれ、東西14.4km、南北9.5km、標高450～850mの山脈に囲まれた盆地上の地形を形成しています。

村の約85.4%を山林が占め、耕地はわずかに5.7%にすぎません。平成11年度に村内全域の圃場整備事業が完了した水田約280haを利用し作られているお米は「みはら米」と評され「おいしいお米」として評判です。

平成16年には「どぶろく特区」に三原村が認定され、現在7戸の農家が、このおいしいお米を利用して「どぶろく」の製造をしております。11月3日に例年行われる「どぶろく農林文化祭」は、三原村一大イベントとなっており、1日で約4,500人の方々に訪れていただいております。



共同住宅全景

また、三原村ではゆずの産地化を図っており、現在約32haのゆずの作付を50haまで拡大することを目指しております。この取り組みは、三原村農業公社が核となり「農家の農業所得向上」を目的にして進めています。

この他にも、高知県が指定している伝統的特産品である「土佐硯」の里としても知られています。



共同スペース

三原村では、移住促進のために共同住宅を設置し、将来の担い手としてI・Uターンの方を始め、利用者を広く募集いたしております。

あなたも、自然と人情の厚い三原村で農業や工芸品制作などに携わりながら楽しく暮らしてみませんか？



キッチン



室内



室内

◆自然を楽しむ「三原村」のご紹介②◆

農家民宿

新鮮な旬の野菜や果物の収穫・山菜採り・村の郷土料理や自然散策などなど…人々とのふれ合いをお楽しみください。



宿の近くの谷川で、川エビやうなぎ捕りなどの体験ができます。また、近くの畑で旬の山菜や無農薬の野菜で家庭料理ができます。そして評判の三原米を昔懐かしい「かまど」で炊くと、「おかずいらず」といわれる程の美味しいごはんをいただけます。



農家民宿 NOKO

(6名様まで 完全予約制)

高知県幡多郡三原村下切576
TEL・FAX : 0880-46-2149



ご主人自慢のこしひかりを土鍋で炊き、とれたての庭先たまごでかけごはん。そして、川の幸・山の幸の他、自家栽培の野菜や自家製の漬物等、自分の家に帰った気分で、田舎を堪能することができます。

農家民宿 森本 まる

(7名様まで 完全予約制)

高知県幡多郡三原村宮ノ川514-2
TEL・FAX 0880-46-2622



四季折々の山菜の天ぷらや、自家栽培の旬の野菜料理。夏は川エビやうなぎなどの幸、冬はいろりを囲んでし鍋や軍鶏鍋などの鍋料理にどぶろくで一杯！

満天の星空の下で心も身体もリフレッシュ。田舎まるごとお楽しみ頂けます。

農家民宿 風車

(かざぐるま)

(5名様まで 完全予約制)

高知県幡多郡三原村上長谷52-4
TEL 0880-46-3666
FAX 0880-46-2955



自家製の米と三原で採れた山の幸、川で捕れたツガニや川エビ。磯釣りや趣味の主人が釣った魚介類も味わえます。目の前にある「今の山」では季節ごとに珍しい草花が見られ、お弁当を持ってピクニック等のご案内もできます。

農家民宿 くろうさぎ

(7名様まで 完全予約制)

高知県幡多郡三原村下長谷1110-1
TEL・FAX 0880-46-2505



どぶろく

米どころで知られる三原村は、その昔、どこの家でも当たり前のように濁酒を造っていました。明治後期、一般の醸造を禁じられ、その味は幻となっていました。近年税法特例の認定を受け、再び伝統の酒「どぶろく」を造ることができるようになりました。現在は7軒の農家が自らの田の米で醸造。秋には村をあげての「どぶろく祭」を開催します。



桂 (かつら) [辛口]

農家食堂 森本(まる)
高知県幡多郡三原村宮ノ川514-2
TEL・FAX 0880-46-2622



源流 (げんりゅう) [辛口]

農家食堂 NOKO
高知県幡多郡三原村下切576
TEL・FAX 0880-46-2149



川平郷 (かわひらごう) [甘口]

農家食堂 つの
高知県幡多郡三原村境内157
TEL・FAX 0880-46-2018



椿姫の伝説 [甘口]

農家レストラン 今ちゃん
高知県幡多郡三原村上長谷884-1
TEL・FAX 0880-46-2050



元代 (げんだい) [甘口]

農家食堂 青空屋
高知県幡多郡三原村上長谷1201
TEL・FAX 0880-46-2830



風車 富比 (ふき) [甘口]

農家食堂 風車(かざぐるま)
高知県幡多郡三原村上長谷52-4
TEL 0880-46-3666 FAX 0880-46-2955



こぼれ雪 [辛口]

農家喫茶 くろうさぎ
高知県幡多郡三原村下長谷1110-1
TEL・FAX 0880-46-2505

特産品



みはら米

標高120mの台地ならではの気温差と、美しい水に育まれた「みはら米」。どの農家でも山から湧き出る清水をひき、秋には村中が黄金色にあふれます。



三原とうふ

大豆の香り高く、うまみが凝縮された「昔ながらの家庭の味」と評判の田舎とうふ。

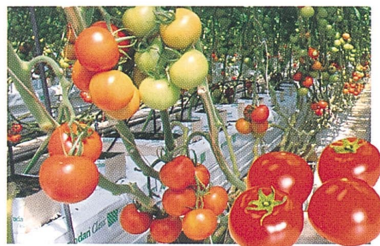


三原茶



岩崎製茶

高地で栽培されるお茶は、味が深く甘さがあります。地元だけでなく、全国に発送もしています。



(有)四万十みはら菜園

カゴメ(株)の品種提供と技術指導のもと、安心・安全・高品質なトマトの生産に取り組んでいます。



手前味噌

国産大豆と地元三原米で造っています。(四万十産・無添加)大豆は鉄釜で5~6時間じっくり煮込んでいます。地産地消の取組みの中で三原米と国産大豆を使用し、薪を使ってじっくり炊き込む。丹精込めて作った手作り味噌です。



みはらのじまんや

村の特産品(お米、トマト製品、ゆず製品、お茶など)から日用品雑貨、生鮮食品など販売している。



三原の天然食 美味しい 図鑑

MIHARA TENNENSYOKU UMAIMON ZUKAN
こんなにうまいもんもあるちや!



伝説の酒 どぶろく

県内有数の米どころ三原村では、戦前までは各農家で自分の作った米をどぶろくにして造って楽しみに飲んでいました。清らかな山水とその水で育った米を使ったどぶろくの味は 大変おいしかったそうです。酒造禁止に伴い、その味は伝説となっていましたが、平成15年10月頃からこの伝統の味を復活させようと考え取り組みを始め、平成16年12月に「どぶろく特区」の認定を受けました。



しゅりの里 『はなしがいい』地鶏

一切の添加物や化学薬品は使用せず、しっかりとたまご本来の味がする放し飼いの地鶏のたまごです。鶏との信頼関係を大切に、愛情をもって作られています。



つかに

有名な上海がににも劣らない味です。つかに汁、又は茹でて食べると、その独特の風味・うまさ堪能できる。非常に味のいいカニである。



どぶろく饅頭

新しい三原の特産品「どぶろく」を生地に練り込んだおまんじゅうです。どぶろく農家がひとつひとつ丁寧に作っています。



三原ゆず製品

ゆず胡椒・ゆずトマト・ゆずドリンク・ゆず茶



柚子べし