



互助会報

1

平成30年
月号

No.207



香南市の100畳凧

大空に舞うタタミ100畳分の土佐凧は香南市の冬の風物詩。凧から落ちてくる券で景品ももらえる「とぼし」もお楽しみください！

旧正凧揚げ大会

2/11(日)10:00~15:00

香南市野市ふれあい広場

(物部川河川敷) ※雨天時は2/18に延期

Contents

特集：市町村のご紹介「香南市」

新年のごあいさつ	… 3
退職福祉部事業について	… 4~7
グループ共済退職後継続について	… 8
第42回足摺半島一周駅伝大会	… 9~10

… 表紙・2・15・16

障害者施設等の商品紹介㊤	…11
会員のひろば	…12
お便りコーナー	…13
クイズコーナー	…14

香南市を自転車でのんびり散歩してください♪

まるごと体験
ツール・ド・

香南



レンタサイクルの
情報も出ているよ!



サイクリング周遊マップを手に入れて、香南市を散策しよう!! マップはごめん・なはり線のいち駅などで配布中です。今回はその中からオススメスポットを2つご紹介!



高知県立のいち動物公園

「人も動物もいきいきと」をテーマに、全天候型の熱帯雨林館ジャングルミュージアムや、アフリカサバンナをイメージした広大な草原がメインのアフリカ・オーストラリアゾーンなど、動物の生息地の環境を再現した緑豊かな県立の動物公園。動物たちの自然な姿を見ていると素直な気持ちになれるそうです。

香南市野市町大谷738 TEL0887-56-3500
営業時間／9:30～17:00(入園は16:00まで)
定休日／月曜(祝日の場合はその翌日)
年末年始(12/29～1/1)
料金／大人460円(18歳未満・高校生以下無料)

手結港可動橋

江戸時代、野中兼山が日本で最初の「掘り込み港」として手がけた手結内港は350余年の時を経ても、当時の趣を残しています。自動車のコマースのロケ地として全国的に話題となった手結港可動橋。県内外から多くの人々が訪れてくれるようになりました。ゆっくりと道がそそり立っていく姿は圧巻!



香南市夜須町手結 手結港入り口
通行可能時間／6:30～ 8:00
9:00～10:00
11:00～12:00
13:00～14:30
15:00～16:00
17:00～18:00

本格的な自転車レースを見たい人はこちら!!

ヤンシ
シクロクロス
カップ

1/28日 ヤンシパーク 7:30～15:00



応援・見学
無料!



「シクロクロス」は、オフロードで行われる自転車競技。悪路は自転車を担いで走ることもOK! 体力とバランスを頼りに広いヤンシパークを駆け抜ける姿はサイクリストでなくても一見の価値あり!! ぜひ見に来てください!!



■問い合わせ／高知シクロクロス実行委員会
(株式会社Model Village内) ☎088-872-2929

新年明けましておめでとうございます



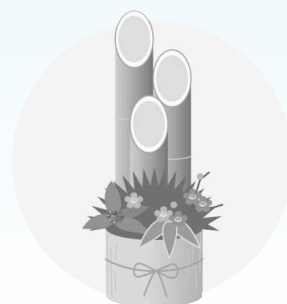
理事長
板 原 啓 文

新しい年を迎え、会員並びにご家族の皆様におかれましては、平成30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。

互助会は昭和39年4月1日に発足し、昭和59年9月に法人格を取得し「財団法人」となり、平成25年4月から「一般財団法人」として、会員の皆様のご意見やご指導、ご協力により12種類の給付事業、助成事業、厚生事業及び公益事業などの事業を行っております。

日々職務に精励されている会員の皆様に少しでもゆとりのある生活を感じていただけますよう、運営の健全性を最優先に努めてまいりますので、本年も当会事業につき、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さま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。



理 事 長	副 理 事 長	理 事	〃	〃	〃	評 議 員	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	監 事	〃	〃	〃
板 原 啓 文（土佐市長）	清 藤 真 司（香南市長）	池 田 牧 子（いの町長）	山 下 篤（香南市）	濱 崎 守 央（須崎市）	小 野 慎 二（四万十市）	黒 岩 之 浩（安田町長）	平 山 耕 三（南国市長）	小 田 保 行（越知町長）	中 平 富 宏（宿毛市長）	田 野 正 利（三原村長）	福 留 裕 治（室戸市）	三 宮 一 仁（安芸市）	溝 渕 博 生（南国市）	岡 林 優 二（いの町）	今 井 明 秀（日高村）	竹 池 亮（土佐清水市）	三 谷 美 雄（学識経験者）	吉 田 平 八 郎（会計事務所）	

退職福祉部事業

●●●平成30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30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。

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。

平成30年4月1日からの加入資格該当者

①昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれの方とその配偶者

②平成29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29年4月2日～平成29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、所属所担当者様の方に加入の書類を送付しております。

③平成29年12月1日～平成30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、所属所担当者様の方に、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

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のうえ、重複加入にご注意ください。
- 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、所属所担当者様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」・「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」、「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、平成30年4月より、上記の掛金を給与から控除いただくことになります。

●●●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、所属所担当者様にご確認ください。

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、各所属所担当者様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、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、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、一旅行につき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」

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、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・・

平成30年度「グループ共済保険」の加入申込みにご協力をいただきありがとうございました。加入申込みの募集期間は既に終了いたしました。退職後継続の概要を記載しておりますので、今後の参考にご検討いただければ幸いです。

グループ共済保険退職後継続とは、退職後、継続してグループ共済保険に加入いただける制度です。ただし、退職日時時点でグループ共済保険に加入いただいている方が対象となります。

※退職後、常勤再任用職員として組合員資格が継続される方は、現職中と同様の取り扱いが可能となっております。ただし、生命保険部分は500万円以下となります。

【加入制度の概要】 ……対象者は現職中に加入いただいている本人及び配偶者

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 プ ラ ス 【 生 命 保 険 部 分 】	75歳（障害保険金・ 障害初期給付金は64 歳までとなります。）	500万円・250万円
グ ル ー プ 共 済 【 損 害 保 険 部 分 】	75歳	現 職 と 同 様
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400万円となります。

（現職中の保険金額の増額はできません。）

※ 移行後の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。

※ 現職と同様に1年ごとの更新となり、制度内容の変更は毎年12月中旬にご自宅宛申込書及びパンフレットを送付いたします。

【加入手続きについて】

●平成29年度末定年退職される方につきましては、募集時に退職後継続のご案内をさせていただいておりますが、まだご案内させていただいていない方、早期退職の方で「加入申込書兼告知書」により継続を希望された場合は、2月上旬に「退職後継続のご案内について」・「退職後継続意思確認書」・「預金口座振替依頼書」を送付させていただきます。

※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30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。退職による脱退の場合は、「グループ共済脱退通知書」の添付書類として「退職後継続意思確認書」を提出いただきます。継続を希望される方には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。

第42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、平成30年2月25日（日）に開催いたします。

足摺半島一周駅伝大会も今回で42回をむかえましたが、これほど長く大会が継続したのも、ほとんどの所属から多くのチームに参加いただいていること、また運営面では土佐清水市役所、宿泊では土佐清水市旅館組合の宿泊施設の皆さまには、各参加チームの親睦・交流会の場として多大なご理解とご協力の賜物と心から感謝しております。本当にありがとうございます。

参 加 チ ー ム 名			
高 知 市 A	土 佐 清 水 市 A	い の 町 C	仁 淀 川 町 A
高 知 市 B	土 佐 清 水 市 B	佐 川 町 A	仁 淀 川 町 B
高 知 市 E	土 佐 清 水 市 E	佐 川 町 B	仁 淀 川 町 E
安 芸 市 A	東 洋 町 A	佐 川 町 E	香 南 市 A
安 芸 市 B	奈 半 利 町 A	越 知 町 A	香 南 市 B
室 戸 市 A	田 野 町 A	梶 原 町 A	香 美 市 A
室 戸 市 B	安 田 町 A	日 高 村 A	香 美 市 B
室 戸 市 E	馬 路 村 A	日 高 村 B	香 美 市 E
南 国 市 A	芸 西 村 A	津 野 町 A	四 万 十 町 A
南 国 市 B	芸 西 村 B	津 野 町 B	四 万 十 町 B
南 国 市 E	香 南 香 美 老 人 A	高 吾 北 広 域 A	四 万 十 町 C
須 崎 市 A	香 南 香 美 老 人 B	高 吾 北 広 域 B	黒 潮 町 A
須 崎 市 B	本 山 町 A	大 月 町 A	黒 潮 町 B
須 崎 市 E	本 山 町 B	大 月 町 B	黒 潮 町 C
土 佐 市 A	本 山 町 E	高 幡 消 防 須 崎 A	安 芸 市 消 防 A
土 佐 市 B	大 豊 町 A	高 幡 消 防 四 万 十 B	土 佐 清 水 市 消 防 A
四 万 十 市 A	大 豊 町 B	土 佐 市 民 病 院 A	香 南 市 消 防 A
四 万 十 市 B	嶺 北 広 域 A	土 佐 市 民 病 院 B	香 美 市 消 防 A
四 万 十 市 E	土 佐 町 A	仁 淀 消 防 A	高 知 市 消 防 A
宿 毛 市 A	土 佐 町 B	幡 多 中 央 消 防 A	南 国 市 消 防 A
宿 毛 市 B	い の 町 A	幡 多 西 部 消 防 A	国 保 連 合 会 A
宿 毛 市 C	い の 町 B	中 芸 消 防 A	

昨年度41回大会の上位入賞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 : 45 : 38	6	幡 多 西 部 消 防 A	1 : 52 : 59
2	高 知 市 A	1 : 46 : 24	7	幡 多 中 央 消 防 A	1 : 53 : 06
3	高 幡 消 防 四 万 十 B	1 : 50 : 01	8	高 幡 消 防 須 崎 A	1 : 55 : 05
4	四 万 十 町 A	1 : 50 : 34	9	安 芸 市 A	1 : 55 : 51
5	高 吾 北 広 域 A	1 : 50 : 41	10	香 南 市 消 防 A	1 : 56 : 29

駅伝参加チームからのコメントを一部紹介!

今大会も参加チームから、チームのPR・抱負・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。つい、微笑んでしまうコメントや駅伝に賭ける闘志満々のコメント、今大会が最後の出場になる選手のコメントなど、どのチームも、この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。本当に有難うございます。

いの町Aチーム

今年は、ついにレジェンド中のレジェンド、吉良高秀大先生のラストランがやってまいりました。足摺駅伝が始まった第1回に19歳でデビュー(3区区間賞)、そして足摺駅伝の歴史と共に一回も欠かさず連続出場(津波で中止を除く)という今後絶対に破られることのない大会記録を足摺駅伝に刻みます。互助会様からは恐らく特別賞(副賞1億円)がいただけることと思いますので、チーム一同楽しみにしています。今回は、足の骨が折れようが、インフルエンザに罹ろうが走っていただきます。沿道の皆さんの温かい応援をお願いします。

馬路村Aチーム

「そろそろ走りよらないかんねえ。」とゆうセリフは良く聞くのに、走ってるところを全く見たことのないメンバーが大半です。

死にそうな顔で這いずり回る彼らを笑ってあげてください。

四万十市Eチーム

例年、最下位が板についてきました。暖かい声援のもとゴール出来る喜びはありますが、今年目標は最下位脱出!!

皆さまの暖かい応援をお願いいたします
m()m

土佐市民病院Bチーム

医療チームで構成されているため、体調の悪い選手がいたら、タイムより救護を優先してタスキを繋いでいきたいと思います。

安芸市Bチーム

Bチームは安芸市の中でも、特に個性豊かな面子が7人揃いました。どのような展開になるか見当もつきませんが、団結力を生かして2時間30分切りを目指します。

また、安芸市には駒背超トンネル、じょうでんの滝、旭が丘、伊尾木洞、野良時計、内原野、穴内八幡桜、赤野休憩所(桜浜桜並木)など、名所に関しても個性豊かな場所が数多くありますので、是非観光にお越し下さい。

香美市Bチーム

香美市も人事評価制度が導入されたので、各自今年度の目標を立て、課長との面談の場において熱い思いを語っていると聞いています。「今年はAチームと女子チームのアベック優勝、Bチームも2時間切りを目標にしています!」これに対し課長は「…そうかね。それはまあいいとして、仕事の目標聞かせてくれる?」と困惑したことでしょう。

佐川町Bチーム

私事ではありますが、とうとう最後を迎えてしまいました。そこで後輩が言ってくれたんです。先輩を先導車の後を走らしちゃりたい。近年練習不足で成績もいまいちだったが後輩がそう言って練習を始めたんです。私は涙がでました。う?しかし、そんな位置で襷をもらったら、私はどうなるんでしょう?最初の坂で10人、海岸沿いで10人、山に入ってから10人、いや、そんなもんじゃ済まない。あー熱が出た、喉が痛い、ねらい打ち。しかし、すばらしいチームですよ。

県内の障害者施設等の商品紹介②⑤

野菜たっぷりポタージュスープと万能たれ ～第2太陽福祉園（土佐市）～



こんにちは！土佐市にある「第2太陽福祉園」です。
今回、ご紹介させていただくのは、現在、試作中の野菜たっぷりのポタージュスープとオリジナルの万能たれです！

緑のポタージュスープ ～8種の野菜～



300円(150g)

子供でも食べやすい！

第2太陽福祉園で採れた水菜やべんり菜など8種類の野菜をたっぷり使ったポタージュスープです。野菜が苦手な方でもおいしくいただける味に仕上がっています。

つい不足しがちな野菜をとりたい方、健康に気をつけている方におすすめのスープです！



赤のポタージュスープ ～トマトとお豆～



300円(150g)

あったまる～

トマトとレッドキドニーの「赤のポタージュスープ」！
同じく第2太陽福祉園で採れたトマトを使っています。
トマトの味とお豆の優しいほっこりとした味わいがマッチしたスープになっています。
栄養たっぷりのスープを毎日の食事にとりいれてみませんか？
※レッドキドニー：赤いインゲン豆

万能たれ（みそ）



450円(220g)

ご注文はこちら！

自家製にんにくを使用した万能たれ。
焼き肉などつけだれとしてはもちろん、炒めもの、あえだれ、もみこみだれ、としても大活躍！
にんにくがよくきいていて、野菜、お肉、お魚にもよく合います！

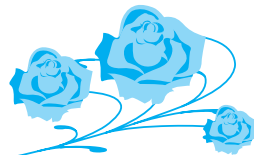
ご注文は以下のFAX又は電話番号へどうぞ！
こちらの3品は受注生産となります。
配送料（クール便）として別途1,100円がかかりますのでご了承ください。

【製造】

第2太陽福祉園 土佐市波介596
電話:088-852-7332 FAX:088-852-7744

会員のひろば

受身のひろば



「My健康法」

香南市役所 税務収納課 山中 洋栄 さん

突然ですが、皆様はテレビドラマ『陸王』見てましたか？小さな足袋屋が様々な困難や壁にぶち当たりながらも、社員一丸となって世界最高のランニングシューズ「陸王」を作成していく様子は、感動と爽快感を持たせてくれました。社長役の役所広司さんもさすがの安定感でしたが、なにより陸王を履いて疾走する竹内涼真さんに目がくぎ付け！！彼氏・旦那様に嫉妬された方もいたのではないのでしょうか。



実は私の趣味は何を隠そう、ランニングです。涼真くんと同じ土俵で語るんじゃないかと怒られそうですが、走りはじめて3年位になります。入庁当時はほぼ運動もせず、茶色い食べ物が好きな私の体重は95kgまで増加。きっかけは3年前の出向。職場の周りがランナーだらけで、流れて私も走らされる格好となりましたが、いつの間にかはまっていました。県内外問わず大会にも参加するようになり、体重も54kgまで落ちました。ガンを疑った同僚もいたほどです（笑）。2月の龍馬マラソンも涼真くんみたいに颯爽と・・・ではなく、ドタバタ走りますので、見かけたら応援お願いします。

ランニングは、仕事においてもたくさんのプラスを与えてくれています。以前より集中力が上がりまし、メリハリがつけられています。また、ランニングを通して職場の方と交流を広めることもできています。一石五鳥くらいの効果です（あくまでも個人の感想です）。

もう一つ、外せない趣味は飲み歩き。ランニングで疲れた体を更に追い込み・・・ではなく、癒します。ネットで美味しそうなお店をチェックし、皆でワイワイ騒ぐのが大好き！平日に一人で飲みに行くこともしょっちゅうです。女性受けしそうなお店の知識もありますが、生かす機会がありません。『吉田類の酒場放浪記』『ワカコ酒』も大好きな番組です。

好きなテレビ番組の紹介ばかりになりましたが、体を動かすことや（適度な）飲酒は、健康維持やストレス解消になり、明日への活力に繋がると思います。皆様、こんな健康法、いかがですか？

みなさんからの 「おたより」紹介コーナー

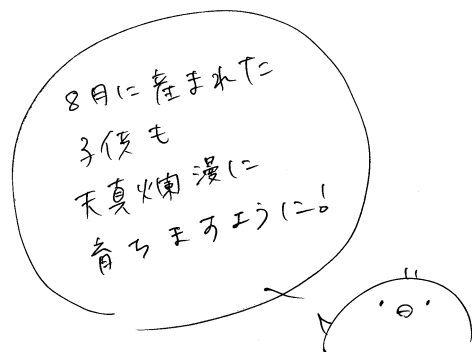


☆ず～っと前にモネの庭に行った事を思い出しました。秋の紅葉と睡蓮はきれいでしょうね！久しぶりに行ってみたいくなりました♪
高吾北広域町村事務組合 吉岡 美波さん

★家の近くで椎の実がたくさん落ちていたので、拾って食べてみたら、なんか、えぐいんです。食べられないのもあるんですね。それにくらべて沖の島の椎の実は、とってもおいしかったのを思い出していました。
宿毛市役所 中村 真美さん

☆いつも互助会報を見て、クロスワードパズルも好きで解くのですが…。応募するのは忘れていました。
たぶん今回が2度目くらいです。
高北病院 麻田 奈巳さん

★寒くなってきました。カゼひかないようにお互いがんばりましょう！ゆずですね。
中土佐町役場 河添 久美さん



南国市役所 吉富 怜子さん

☆妻が里帰り出産のために帰郷したので、約4年ぶりの独身？生活を送っています。久しぶりの家事に悪戦苦闘の日々ですが、妻と赤ちゃんが帰ってくるまで、なんとか頑張ろうと思います。

香美市役所 高橋 理さん

★さわるどころか見るのも嫌だったクワガタが、息子と主人のおかげ？で、今は毎日ふれあうのが癒しに…♡ 夏もおわり、土からでてこなくなっていました。はじめてむかえる冬…。無事越冬できますよーに！

香美市役所 井上 和佳さん

☆クロスワードパズル毎回楽しみにしています。市町村のご紹介も毎回楽しみにしています。

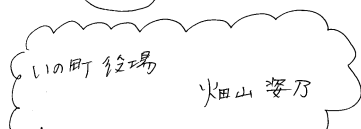
いの町役場 松岡 祥子さん



「ゆず農場のギフトセット」
ゆずドレッシングとドリンのかけたいナー

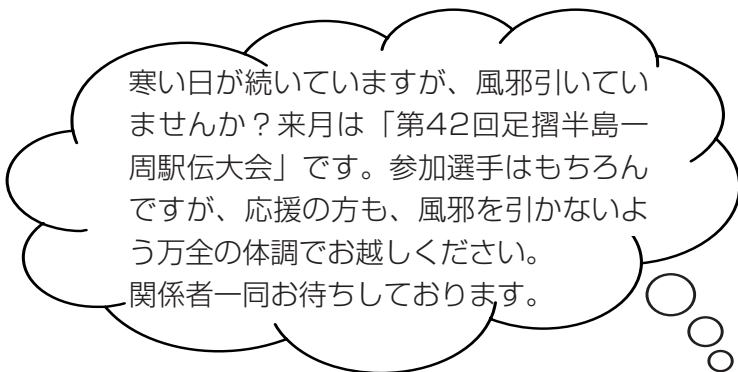


ゆず いいキセツに
なってますかー



「畑山」とかいて「ハタヤマ」とおぼえます。県外では「ハタケヤマ」とおぼえる人もいます。安美に「畑山(すず) (安美市)が別におぼえ、同じ字が「ハタケヤマ」さんもおぼえかな？ よくハタケヤマとおぼれますが……。

いの町役場
畑山 姿乃さん



寒い日が続いていますが、風邪引いていませんか？来月は「第42回足摺半島一周駅伝大会」です。参加選手はもちろんですが、応援の方も、風邪を引かないよう万全の体調でお越しください。関係者一同お待ちしております。

クロスワード・パズル

【問題】 全部で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。

タテのカギ

- ① 維新の三傑の一人、○○○○隆盛。
- ② 付け加える必要のないもの。
- ③ 東京デイズニールゾートがある都道府県。
- ④ ノルウェー王国の首都。
- ⑤ ジュースやケチャップに加工されます。
- ⑦ Jリーグの強豪、○○○○アントラーズ。
- ⑨ 昼間のあいさつです。
- ⑪ 鳴門海峡のものが有名。
- ⑬ ピラミッドのある国です。
- ⑮ この布で窓からの光を遮ります。
- ⑯ 記録や公表をしないことを条件にする発言。
- ⑰ 万障繰り合わせて○○○○をつける。
- ⑳ 刺身や吸い物のあしらいに用いる野菜や海藻。

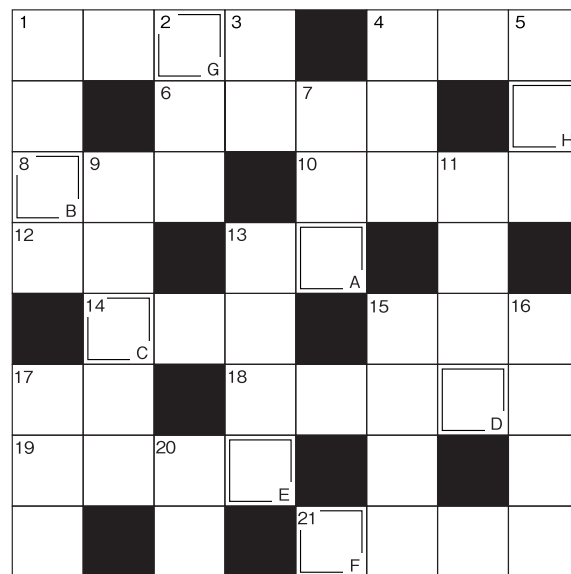
ヨコのカギ

- ① 両手を地につけ、両足を上にあげます。
- ④ ○○○○キャンプ・○○○○レース・○○○○バイ。
- ⑥ 顔面にできる茶色の細かい斑点。
- ⑧ ○○○○豊穰を願うお祭り。
- ⑩ ○○○○⇄玄人。
- ⑫ ○○○も実力のうち。
- ⑬ 願い事を書いて社寺に奉納します。
- ⑭ 待ち合わせの○○○○と場所を指定する。
- ⑮ 電卓・時計などで有名な日本企業。
- ⑰ 連勝中の横綱に○○が付く。
- ⑱ リーグ戦の終了後に行われる勝者決定戦。
- ⑲ 一般に禁じられていること。
- ㉑ 島根県北東部の汽水湖。

今日のプレゼント



クイズ正解者の中から抽選で8名の方に、当会から香南市の「山北みかんバターとパンのセット」をお送りします。



～前回クイズの解答～

「テンシンランマン (天真爛漫)」

応募者多数でほとんどの方が正解でした。

クイズ正解者の中から厳選な抽選により下記の6名の方に北川村の「ゆず農場のギフトセット」をお送りしました。

おめでとうございます。

南国市役所	岩目 芳純	さん
越知町役場	田村 香子	さん
香南市役所	猪原 一幸	さん
香美市役所	岡本 由美	さん
香美市役所	山中 詩麻	さん
香美市役所	井上 和佳	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30年2月23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
(一財) 高知県市町村職員互助会
平成30年1月号クイズ係まで



香南市

春のオススメ！



みんなで
レッツゴー♪

KONANCITY

今年も咲くよ
10万本の春。

かがみ花フェスタ チューリップまつり
ごめん・なはり線香我美駅北側 かがみチューリップ園
3月上旬～4月上旬

ヤ・シィパークで「スター・ウォーズ」 のフラフ掲揚中！

大ヒット公開中の映画作品「スター・ウォーズ／最後のジェダイ」のスペシャルフラフがヤ・シィパークで掲揚されているのをご存知ですか？

このフラフは、古き伝統に若い発想を！と「若者の夢を叶えるプロジェクト」のスペシャル企画で実現したもので、絵は学校法人龍馬学園に在学する学生たちが描きました。

全7種のフラフには、高知県下の名所や名物と映画キャラクターが配置され、郷土への想いと映画へのリスペクトに溢れた、若者らしいエネルギーなデザインとなっています。

フラフは重要な地元文化財。今回の企画で、フラフが香南市を代表する観光スポット「ヤ・シィパーク」ならではの青空と太陽に囲まれた海岸景観に抜群にマッチしています。今後もこういった面白い企画が展開されていくといいですね。



ヤ・シィパーク

2月末まで

毎日10:00～17:00

香南市の観光情報はこちらから！

(一社) 香南市観光協会

☎0887-56-5200



ピカピカ輝く！ステキなひと品



今年度の新品
山北みかんバターも取扱中

高知の食べ物はなんでも美味しいと言われるとおり、香南市も素材を活かした特産品がたくさんあります。

その特産品を高知県外の人にも知って欲しいと「ふるさと納税」などを利用し、情報発信を行っています。昨年は山北みかんの加工品やギフトBOXなどを東京ヒカリエでPRするなど、6次産業化にも力をいれています。

KONAN PRIME



香南市の おいしいもの お届けします



香南市ふるさと応援寄附金

NEW

「香南市の特産品ってなにがあるの?」「ふるさと納税ってどんな制度?」という方に向けて、昨年11月に作成したカタログをお贈りしています。もっと香南市を知りたい方は、下記問い合わせ先に送り先の「氏名・住所」を連絡いただきましたら、すぐに贈らせていただきます。ぜひ、香南市のファンになってください♪よろしく願いいたします。

▼問い合わせ先 総務課 ふるさと納税担当
☎0887-57-8500 soumu@city.kochi-konan.lg.jp



ふるさと納税の
情報いろいろ

詳しい内容について…
香南市ふるさと納税HP

香南市に寄附をするには…
ふるさとチョイス/香南市

香南市の情報を
ゲットするには…
香南市ふるさと応援寄附PR隊

QRコード

