



互助会報

- ☆ 公益法人制度改革における組織体制
- ☆ 退職福祉部事業（現職会員の資格取得）について
- ☆ 厚生事業・公益事業について
- ☆ 駅伝大会開催・健康セミナー
- ☆ 共済会館からのお知らせ（テーブルマナー講習）
- ☆ 道の駅（中部エリア）
- ☆ お便り・クイズコーナー
- ☆ 会員のひろば
- ☆ 南国市の紹介

11 平成22年
月 号

No.178

南国市の「シャモ鍋」 龍馬が愛した土佐の味



第6回彩の国全国鍋合戦で日本一（第6代鍋奉行）になったシャモ鍋です。

江戸時代より闘鶏として飼育されてきたシャモは、闘いのために発達した筋肉により、しっかりとした歯ごたえと鶏肉本来の旨味があります。江戸時代の頃から龍馬ら維新志士をはじめ、多くの人々に愛され、今もなお愛され続けている土佐の味です。

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>

ごめんシャモ鍋 提供予定店

【店名（住所・電話番号）は順不同】



道の駅南国「風良里」

南国市左右山102-1
TEL: 088-880-8112

はえ南 ばる風

南国市大埴甲1707-3-1F
TEL: 088-863-4351

レストランゆず庵

南国市岡豊常通寺島109-1
TEL: 088-866-4141

大名庵

南国市大埴乙1038-1
TEL: 088-863-2121

レストラン岡豊城

南国市岡豊笠ノ川10-1
TEL: 088-862-0360

居酒屋魚ら

南国市大埴甲1483-3-1F
TEL: 088-864-3877

サザンシティホテル

南国市明見933
TEL: 088-863-2000

グレース浜すし

南国市大埴甲1504-8
TEL: 088-863-3131

居酒屋べんべん

南国市大埴乙1024
TEL: 088-863-6855

養老の瀧 後免店

南国市大埴甲1707-3
TEL: 088-864-1234

チャンコ岡林

南国市大埴甲1725-12-2F
TEL: 088-864-4955

※（事務局）各お店でどのような料理がでてくるか、
食べに试试看みせんが。

ちなみに、「後免」の由来ですが…

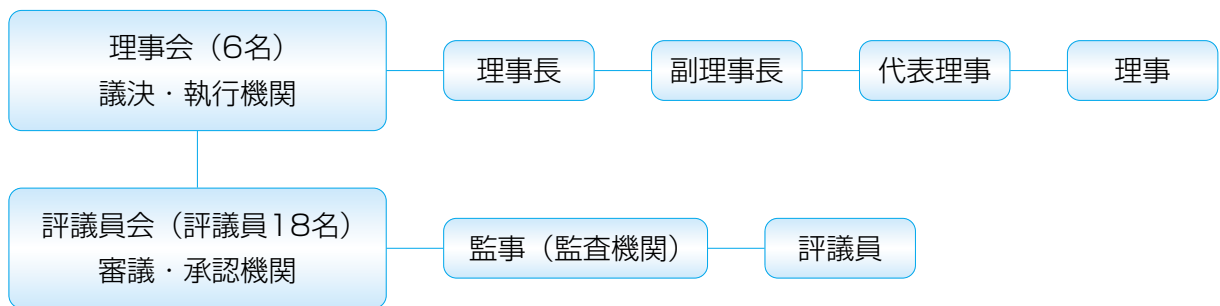
江戸時代、土佐藩、山内2代藩主のとき、奉行職にあった野中兼山は、物部川を改修し、舟入川を交通手段とする商業地域をつくり、そこに入植した者には土地を与え、租税や諸役を免除し、新しい町をつくりました。この町は諸役御免の町、「御免町」と呼ばれ、のちに「後免町」として市の中心市街地を形成しています。JR後免駅もありますが、「ごめん」の地名は、これまでは、一部の鉄道ファンに知られているだけでした。

公益法人制度改革における組織体制（機関）

現在、互助会は理事会及び評議員会で組織され、承認機関として評議員会があり決定機関として理事会があります。現在の評議員会は法律で定められたものではなく、団体の任意機関として設立されたものです。

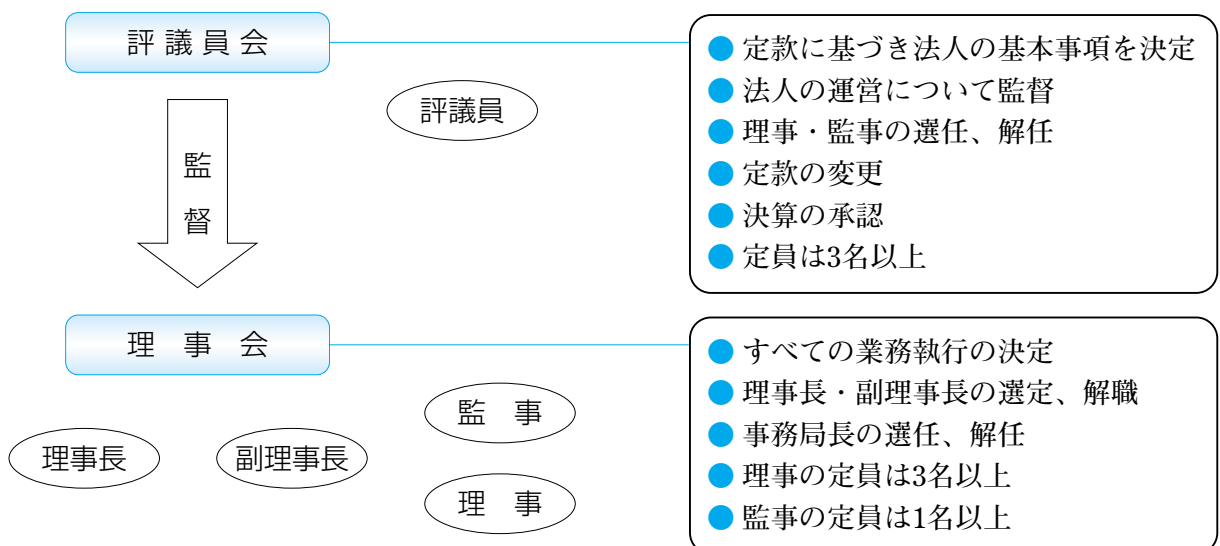
新制度では、理事会・評議員会は法律で定められた機関として定義され、そのガバナンス（内部統治）がより強化される組織となります。

現行の組織機関



※理事、監事は評議員を兼ねることができます。

新制度上の組織機関



※評議員、理事、監事はそれぞれの役職を兼ねることはできません。

☆12月1日の新役員就任後、公益法人等制度改革に伴う検討委員会を設置し、新制度移行に向け、定款の変更、新組織機関のあり方、事業の見直し等を含めた検討を始めます。

～退職福祉部事業～

・現職会員の資格取得について

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、高知縣市町村職員共済組合と本会において、医療費等の給付、保健事業の人間ドックや宿泊施設利用助成などの補助を行なっておりますが、退職後はそれらの補助事業の適用がなくなります。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」へのご加入をご検討ください。

1. 平成23年4月1日からの加入資格該当者

- 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれの会員とその配偶者
- 平成22年4月2日～平成23年4月1日の採用者で、35歳以上の会員とその配偶者
- 注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。
- 注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、または類似制度等がある公立学校職員の方・農協職員の方は、重複加入にご注意ください。

2. 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」
- 平成23年1月上旬に所属所経由で、該当者の方にご案内いたします。

・配偶者の資格取得について

加入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、次の書類をご提出ください。

- 提出書類…「配偶者資格取得・喪失届」（証明様式4号）

・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、その月から資格を喪失いたしますので、次の書類をご提出ください。

- 「現職会員（配偶者）資格喪失届・返還一時金請求書」
- ※ 納めて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。

・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。

・退職時の手続き

45歳以上で退職した場合は、掛金を300回納入いただくことによって、退職会員の資格を取得し、退職会員に移行いたします。45歳未満の場合は、退職会員への移行はできませんので、掛金相当額を返還いたします。

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. 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円未満切り捨てです。

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」

受診を希望される場合は、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」

退職会員及び配偶者会員が、本会の指定する保養施設に宿泊したとき、1人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日以上旅行（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。

～厚生事業・公益事業について～

互助会では、構成団体及び会員に対して次の内容で助成を行っております。助成につきましては、年度1回の申請となっており、申請書類については、既に各所属所の総務課担当者様宛に送付いたしておりますので、関連課の皆様はご確認いただき、申請漏れのないようにご注意ください。

構成団体が職員を対象とする研修会等を実施したとき

- ◆ 年度1回の申請とし、会員の構成等により、複数回実施した場合もまとめて申請してください。
- ◆ 「助成金申請書」に開催要項（職員への回覧等）、開催日、開催内容を確認できるものを添付してください。
- ◆ 助成額…30,000円《構成団体への助成》

地域住民を対象とする夏季大学等講演会を実施したとき

- ◆ 夏季大学等講演会を開催した時に、年度1回に限り助成をします。
- ◆ 開催後、「助成金申請書」に、開催要項と必要経費を添付してください。
- ◆ 助成額…100,000円（交付限度額）
《構成団体への助成》

会員に対する助成

- ◆ 会員が各市町村の主催する夏季大学を受講したときに助成します。
- ▶ 受講料は1人1,500円を限度とし、1回の助成。複数の受講は取りまとめて所属所担当者に申請してください。
- ▶ 締め切り日が過ぎていますのでお急ぎください。

職員の福利厚生を目的とするスポーツ大会等を実施したとき

《構成団体への助成》

- ◆ 構成団体等が主催し、職員を対象とするスポーツ大会（文化事業等も含む）等、職員間の意識向上・健康増進等を目的として実施した事業に対して年度1回の助成をします。
- ◆ 会員の構成等により、複数回を実施した場合については、取りまとめて申請してください。
 - ▶ 開催後、「助成金申請書」に、開催要項（職員への回覧等も可とする。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、それぞれのものについて添付）及び参加者名簿を添付してください。
 - ▶ 助成額については、1人当たり1,500円とし毎年4月1日現在の会員数の範囲内とします。
 - ▶ 近隣の構成団体との合同開催の場合も対象とします。
- ◆ 一部事務組合等（会員数7名未満の団体）で、単独で開催した場合は、交付額を10,000円とします。
- ◆ 合同開催の場合であっても、所属所ごとに申請してください。

防災支援事業・健康対策事業に対する助成について

構成団体が地域住民を対象とする災害支援及び健康対策事業として、防災備品・健康備品の購入又は各種セミナー開催・冊子の配布等を実施したときに助成します。

申請につきましては、事業内容により「実施要綱」・「購入備品の見積り又は領収書」など、確認のできる書類を添付してください。助成額については50,000円の範囲内とします。

《構成団体への助成》

※申請書の提出につきましては、実施後速やかに申請してください。

第35回足摺半島一周駅伝大会 平成23年2月27日(日)に開催決定!!

本会主催の「足摺半島一周駅伝大会」も今年度で第35回を迎えることになりました。これも主管の土佐清水市をはじめ、協賛の高知縣市町村職員共済組合・高知市職員厚生会、後援の土佐清水市教育委員会・土佐清水市観光協会・足摺岬地区旅館組合の皆様のご協力と会員の皆様のご理解の賜物と感謝しております。

昨年度大会は、過去最多チームの参加となっていましたが、南米チリの地震による津波警報発令のため開会式終了後、中止となり参加の皆様にはご迷惑をおかけしました。

今大会は、今まで以上の大会となるよう職員一同取り組んでまいりますので、皆様のご参加よろしくお願いします。



8月23日「脱!メタボ元気力アップセミナー」、8月24日「女性健康セミナー」を開催いたしました。

「脱!メタボ元気力アップセミナー」では、肥満がいかに健康に悪影響を与えているか、普段の生活の中でどれだけのカロリーを摂取・消費しているかを勉強しました。

午後からは、グローブとミットをつけ「ボクシングエクササイズ」。



休憩を取りながら、音楽にあわせて行いましたが、後半には息切れをしバテる人が続出!そんな中、女性陣が男性陣顔負けのファイト! 女性の逞しさが感じられた場面でした。

また、終了後は鏡川沿いをウォーキング。日頃の運動不足がたたりヘトヘトになった一日でした。

2日目は女性セミナー。健康な体づくりや、更年期との上手な付き合い方を勉強しました。

昼食時には、共済会館支配人による簡単なテーブルマナー。

午後からは、ヨガを取り入れたストレッチのあと、“フラ”の簡単ステップで、お腹スッキリ、お尻シェイプ運動。“フラ”は初めて行いましたが、皆さん楽しそうで評判もよく、今年度の健康セミナーを終了しました。



参加いただいた皆さん、お疲れ様でした!!



テーブルマナーは料理を美味しく食べるための作法です。
楽しく料理を味わいながら気軽にテーブルマナーを身につけてみませんか。

共済会館では経験豊富なスタッフが、楽しい雰囲気の中で美味しく食事をするための心がけを親切、丁寧に指導いたします。

お気軽にお問い合わせください。



洋食コース お1人様2,500円から

… 10名様からのご予約となります …

※料金にはお料理、会場費、サービス料・消費税が含まれております。



共済・互助会の
職員も体験しました！



…事務局の
体験者より一言…

テーブルマナーは、高校卒業以来〇
十年ぶり。正式なナイフやフォークでの
食事も〇〇年ぶり。初めは緊張していた
ものの、楽しい講師の会話によって緊張も
ほぐれ、楽しい食事の時間が過ごせました。
美味しいワインとシャンパン、きれいに盛り
付けされた料理。たまには日常とは違っ
た空間の中で仲間と過ごしてみて
はいかがですか？しかし骨付き
の鳥料理は手ごわかった…。



高知共済会館

高知県の観光・ご宿泊・お食事・お土産は、高知共済会館「COMMUNITY SQUARE(コミュニティスクエア)」へ
観光・ビジネスに適した、高知市中心街のホテルです。



COMMUNITY SQUARE

ご予約・お問合せ

TEL: 088-823-3211

<http://www/kochi-cs.jp>

会員のひろば

「趣味の時間は心身の栄養」

南国市役所 奥野 淳一さん

小さな海辺で育ったこともあって、小さい頃から趣味と言えば釣りです。

こんなことから、現在の職場に入所後に同僚から釣りの誘いを二つ返事で受け、職場の釣り仲間と結成された「ごめん磯釣り倶楽部」というクラブに入会し、本格的に磯釣りを始めることとなりました。

さて、この「ごめん磯釣り倶楽部」は、既に退職された先輩方が結成したもので、私が入会した頃は、よくメンバー揃って釣行していました。また、現在においても、年末の釣りの「収め会」と称し、1泊2日の釣行も毎回場所を変え計画しています。当然そういった際の夜には、釣り談義に花を咲かせることとなり、よく大先輩の輝かしい大物の釣果話や、魚拓の数々と盛り上がり、それにしてもその時代の魚影の濃さには驚きでした。



昨今、魚が賢くなっているようで、その分釣る方が何か工夫しないとまず良い釣果に恵まれません。しかし、その工夫といっても、もっぱら道具に頼ることが多く小遣いがもちません。

あれから、10数年余りが経過しますが、初めは、よくビギナーズラックと言われるように釣果に恵まれて、マイ包丁で刺身にするくらいはできるようになりましたが、いかんせん、近頃釣果に恵まれることが少なくなって久しく、赤く錆びついた状態です。

このところの暑さも手伝って、しばらく休眠状態となっていた釣行ですが、つい最近ようやく同僚と調整がとれ、まだまだ残暑厳しい磯の上に立ちました。同僚が狙うターゲットは、春から秋がシーズンの底物と呼ばれる「石鯛」で、私は、主に秋から冬がシーズンの上物ですが、今回は、ハマチなどの回遊魚を狙って釣りを開始しました。その日の潮は底物狙いに絶好の沖から足元へ流れてくる潮だったこともあってか、開始早々、同僚の置き竿が岩にへばり付く感じの強烈な当たりがありました。しかし、その時同僚は、石鯛の餌であるウニのケースに海水を汲んでいたため、ワントempo対応が遅れてしまい、岩の裂け目に入られてしまったようで、釣り上げることができませんでした。これが痛恨の一回目のバラシとなってしまいました。

さて、私も足元の餌取り魚をかわす為、潮に乗せて軽く遠投し当たりを待っていましたが、そのうちウキが岩陰に隠れて見えなくなってしまい、慌てて見えるところへ移動していったところ、道糸が潮の流れとは逆の方に引っ張られていたため、上げてみると既に魚が食って岩陰に入っていたらしく、逃げられてしまいました。

とまあ、二人してバラシからスタートすることとなりましたが、私は納竿までにスマガツオ、サバ、トビウオをそれぞれ1匹ずつと少しお土産が釣れたのでほっとしたところでした。

同僚は、このあとも竿先に断続的にあたりがあるものの、なかなか食い込まないので、合間に回遊魚を狙ってルアーを投げていたところに、再び、竿に強烈なあたり。しかしまたもや、ワントempo対応が遅れ、獲物は岩の裂け目に逃げ込み2回目のバラシ。

よもや諦めかけた納竿前に、三度強い当たりが、今度はばっちりタイミングを合わせ本命の中型の石鯛をゲットし釣行を終えました。帰りの車中では、恒例の本日の反省や今後のスケジュールなど雑談しながら無事帰宅しました。

最後になりますが、日々忙しい合間に気の合う仲間と費やす趣味の時間は、仕事などのストレス発散や気分転換には大切だと思います。皆さんも、心身ともに健康であり続けるためにも、何か趣味を持って気の合う仲間との時間を持てたらいいですね。

追伸、最近の倶楽部員での話題はもっぱら、メンバーの高齢化に伴う健康問題です。また、メンバー揃って釣行する日を楽しみに、日々の仕事に頑張りたいと思います。

～道の駅の紹介～ No.1

今月号より3回にわたり県下の「道の駅」を紹介します。第1回目は中部エリアです。秋の行楽シーズン、お出かけの参考にしてみてください。

やす

国道55号沿いにある道の駅「やす」。海水浴場「ヤ・シィパーク」と隣接しており、年間を通じてさまざまなイベントが行われています。また、地域住民の憩い・交流の場にもなっています。また、豊かな自然に恵まれ、メロンなどの園芸作物や水産物が特産品です。

【道の駅 直販所】



県内のお土産物はもちろん、ここでしか販売していないオリジナル雑貨あり。「手結のお茶屋餅」は北海道産小豆とニッキの香りが人気。「栄楽のあわび飯」「伊勢屋のかまぼこ」も好評。



【マイショップミツツ】

揚げたての天ぷらやおでん、ソフトクリーム、冬場は石焼き芋も販売しています。オススメは地元産のシイラ天ぷら（季節限定）、カレーパン。

【やすらぎ市】



香南市夜須町で生産された野菜・果物・花・干物・加工品を扱っている直販所です。お惣菜や生ジュース・アイスなども販売。ここでは「フルーツトマト」や「エメラルドメロン」を購入することもできます。



【野 島】

しおあじでおなじみの松崎冷菓のアイスをいろいろ販売しています。また、店主自ら仕入れた高知県産のこだわりのお菓子などもあります。

その他、グルメからファッション、お土産までバラエティーに富んだお店が集まっていますので、近くにお越しの際にはぜひお立ち寄りください。



蕨生の里 美良布直販店「道の駅美良布」に隣接、「アンパンマンミュージアム」の前にあります。木に囲まれた温かみのある店内には地元の野菜や果物のほか、パン・ゼリー・お味噌などの加工品、木工や手芸などの手作り工芸品が並んでいます。館内には地場の食材を扱った食堂もあり、「日替わり蕨生弁当」や「きのこたっぷり丼」が人気メニューです。

美良布

香美市いんふおめーしょん

地域の商店街や観光情報などを提供する交流施設「香美市いんふおめーしょん」が香美市土佐山田町のJR土佐山田駅前にオープン。特急列車到着時にはなんとアンパンマンのテーマソングが流れるんですよ。内部壁面にはやなせ先生直筆のアンパンマンがあり、



からくり時計やのぞき窓も見所です。アンパンマンのキャラクターや、香美市キャラクターがいっぱいの楽しい館は年中無休、朝8時～夕方6時まで営業しています。ぜひお立ち寄りください。



住所：香美市土佐山田町
東本町1-5-1
電話：0887-52-9880



高知自動車道、南国ICの出入口に位置し、南国土佐の玄関口となっている道の駅「南国風良里」。家族連れもゆっくりくつろげるちびっ子広場もあり、農産物直売所やレストラン、情報発信スペースなどを併設しています。出入口の「からくり時計」が目印。

南国風良里



一押し商品!!



『ショップ風良里』には高知の銘菓やお土産として人気の鰯のたたきや四万十のり、土佐のお酒などいろいろ取り揃えています。また、地元南国の地場産品を使った商品もあります。

JA直売所の『風の市』には、地元の農家が作った新鮮な四季折々の野菜や果物が豊富にそろっており、地元の方が作った田舎寿司や、お餅、シフォンケーキなどもあります。南国の特産品「四方竹」を使ったキムチ、「ピリシャキ漬け」がオススメ。また、2F『カフェレスト風良里』では、南国土佐ならではのお食事を提供しています。モーニングバイキングも行っており、手作りパンや新鮮サラダ・フルーツをお楽しみいただけます。



大杉

国道32号沿い、杉の大スギと美空ひばり遺影碑・歌碑への登り口に道の駅「大杉」があります。ひばり記念グッズも販売していて、ファンたちが必ず立ち寄るところ。ここでは食事でもでき、特に立川そばが大人気です。

地元立川産のそば粉を使用したそば粉100%の手打ちそば。そばの実のまわりに付く甘皮を混ぜて打つ黒くて太い麺は、昔懐かしいそば本来の豊かな滋味を堪能できます。



大豊町特産品 碁石茶

大豊町の特産品である「碁石茶」は、全国どこにもない独特の製法で作られた数少ない発酵茶の一つです。原料の茶樹は無農薬で栽培されており、蒸す、寝かす（第一次発酵）、漬ける（第二次発酵）、切る、干すという独特の工程で、約2ヶ月間、手間暇かけて大切に作られています。

「碁石茶」は普通のお茶のように急須で淹れたり、やかんで煮出したりして飲みます。また、碁石茶粉末をお米と一緒に炊くと碁石茶ご飯が、砕いた碁石茶を入れて炊く茶粥などもおすすめです。道の駅「大杉」にて販売中！



土佐さめうら

四国の水瓶、早明浦ダムがある「森と水のまち」土佐町。その町の中心にあるのが道の駅「土佐さめうら」です。国道439号沿いにあり、嶺北の道案内や見どころを紹介するとともに、休憩所としてトイレやシャワーも完備。地元の特産品や工芸品の展示・販売を行っています。



地域の自然を活用した様々な工芸品や土佐町ならではの特産品、美味しいもの珍しいものが沢山!! 大自然のうれしいお土産がいっぱいです。また、ゆったりくつろぐことのできる休憩室もあります。

「レストラン与作」では地元和牛を使った嶺北ビーフの牛丼や手作りコロッケ、田舎寿司も好評。地元の食材を活かしたおふくろの味を堪能できます。



れいほく牛
米粉うどん

米粉ラーメン

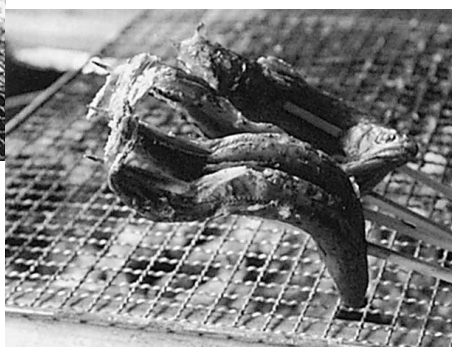
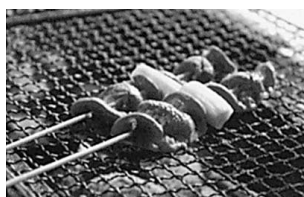


吉野川の源流部、寒風山の麓にある道の駅「木の香」。国道194号沿いにあり、温泉やレストラン、売店、宿泊施設を併設。また、目の前を流れる桑瀬川ではあめご釣りを1年中楽しむことができます。

木の香

～おすすめキジ料理～

鍋・ラーメン・カレーなど、木の香ならではの妙味を堪能できます。



物産館では地場産品を販売するとともに、地元のキジやあめご、ワサビを使った欧風料理や英国式の本格的な紅茶が楽しめます。



道の駅併設の小さなお宿「木の香温泉」。木の温もりに包まれ、静かに過ごすのに最適な落ち着いた雰囲気。四国では珍しい含鉄ナトリウム塩化物泉で、滑らかな肌触りが特徴。神経痛や筋肉痛に効果的。山に囲まれ、川のせせらぎを聞きながらゆったりとした休日を過ごしてみたい。

住所：吾川郡いの町桑瀬225-16

電話：088-869-2300



この道の駅は国道194号と439号が交わる場所にあることから、この2つの数字を足した「633」に自然の美しさを表す「美」をつけて「633美の里」と名付けられました。かわいい風車が目印です。

633美の里

地元の元気な生産者が愛情いっぱいで作る手作りの田舎みそ・とうふ・こんにゃくなどの加工品や人気の田舎寿司・お饅頭など自慢の品が盛り沢山です。吾北のシンボルむささびグッズもあります。



「ごほく名珍菜シリーズ」



いの町農業公社が、道の駅の目玉にと珍しい野菜のシリーズ化を発案し、「ごほく名珍菜シリーズ」と名付けました。栽培されている野菜は20品目以上！おもしろ野菜たちをぜひ楽しんでください。



～むささび亭～

一押しメニュー！

ゆずの香りがほんのりと香る、アツアツのつがにうどんをぜひ食べてみてください。

土佐和紙工芸村

道の駅「土佐和紙工芸村」は国道194号、仁淀川沿いに位置し、夏には川遊びやキャンプ、カヌー体験もできる自然に恵まれた道の駅です。伝統工芸である手すき和紙やはた織りなど土佐ならではの伝統に触れられる施設、ホテルやレストランも併設されています。また、併設のJAショップでは地元農家の新鮮な野菜、果物、山菜など、この土地ならではの特産品が販売されています。



窓から仁淀川や山の緑を眺めながら、ゆったりとくつろげるお宿です。



地元で採れた新鮮な食材を使った料理の数々。味だけではなく目でも楽しめます。



さまざまな薬草が入った「薬湯」をはじめ、露天風呂やサウナもあります。



初心者の方、大歓迎！草木染めをはじめ、機織り体験ができます。



土佐和紙の紙すきを体験。お一人様からでも丁寧に教えていただけます。



古い蔵を利用したギャラリー&ショップ。作品に触れゆったりとした空間をお過ごしください。

～皆さんからのお便りコーナー～

★当選したらワインとステーキで食事したいです。

さめうら荘、行ってみたいですね～。

土佐市役所 中平 久美さん

★退職間近になって初めて応募します。
当たりますように。

いの町役場 和田 公栄さん

★先日、子どもと一緒にさめうらダムまでドライブしてきました。国道から見えたときは「ダム小さいねー」と言っていた5才の長男、近づくにつれて「わー、大きくなってきゅー」と目をキラキラさせていました。
プレゼントに当たれば、またみんなで行きたいと思います。

安芸市役所 岩永 章さん

★独身の頃、さめうらダムに行った事があります。それ以来、行った事はありません。
一度、湖の底にしずんだ役場を見に行きたいです。
又、米粉カステラ、桃のアイスもおもしろいそう。

佐川町役場 楠瀬 容子さん

【事務局】

インターネットでも購入できますが、ドライブがてら、土佐町へ行ってみてください。

美味しい嶺北牛が待ってますよ！！

★（食事券が）当たります様に…!

自宅から近いので家族と一緒に行きたいです。

嶺北広域行政事務組合 千頭 愛さん

★コメントが載ると賞品が当たらない気がするの
で、妙な事を書くのはひかえる事とします。

☆ペンネーム 不健康推進課長

宿毛市役所 山本 杏さん

★はじめて応募しました。

夫とリフレッシュできたらうれしいです。

よろしくおねがいします。

土佐市役所 市原 暁美さん

★今回も何となくプラス、マイナス入れてみました。
ゲット!!

東洋町役場 大坂 哲也さん

★答えは複数ありますよね。

簡単に解けました。(特に法則もなく…)

宿泊招待券でなくても食事券が当たると嬉しいで
す。

宿毛市役所 高見 美子さん

★久々に出してみました。

土佐町いいですね。先日、友人がさめうらダムの写メールを送ってくれました。すずしげでとてもよかったので、ぜひ行ってみようと思ってます。

四万十町役場 濱口 美和さん

★12月は私の誕生日。みごと50才になります。“彼”さまは55才。つまり、これから2011年10月18日まで、2人あわせてゴーゴーゴォー!! (5550) とってもいい年になりそうです。みなさまも、さらにお幸せに。

クイズは長男にささーっと解いてもらいました。

宿毛市役所 北川 真生さん

★当たりますように!!

もしあたったら、息子と小旅行に出かけます。

いの町役場 黒岩 みちさん

★8/7は土佐清水市の市民祭です。

花火大会もすばらしいヨ!

清水の焼きサバ寿司・サバーガーそれとサバTシャツ、略してサバTもかわいいよ!

海の駅でうってま〜す!

土佐清水市役所 和田 すみれさん

【事務局】

共済会館では10月より“土佐清水市フェア”として、土佐清水市の紹介コーナーができています。お近くにお越しの際は、ぜひ共済会館を覗いてみてください。サバTシャツもありますよ!!

★是非、家族旅行に行かせて下さい。

娘を連れて行ってあげたいな♡

～皆さんからのお便りコーナー～に同感!!

共済会館の朝食、スゴクおいしかったです!!

卵焼きの味、家で真似てみましたが、あの味は出せませんでした。

是非、家族旅行に行かせて下さい。

娘を連れて行ってあげたいな。

室戸市役所 中岡 佳子さん

【事務局】

共済会館のご利用ありがとうございます
ございます!「卵焼き」ちかい
味がだせたら教えてください
ネ!!

☆暑中お見舞い申し上げます。皆さまくれぐれもお体大切に。

私がまだ若かりし18才の頃、土佐町で農業改良普及員をしていた兄の所へ掃除婦さんになって3日ほど行った事があります。工石山を歩いて涼しさを感じ早明浦ダムに感動し、汚ない兄の部屋に幻滅し、せっせと掃除をしては、夜は地区でバレーボールを楽しんだりといい思い出になっています。

米粉のパンは食べた事がないので一度食べてみたいです。

それにしても今年の夏は暑いですねえー。

皆さん熱中症に気をつけて下さいね。

事務の小野君に“しのぶさんの文は長いけすぐわかる”といわれてしまいました。

すみません(´0`)

高吾北広域町村事務組合 藤本 しのぶさん

★毎日暑くて頭の働きの悪くなっているのではないかと考えていますが、この問題は思っていたより短い時間でとくことができました。

四万十市役所 濱田 明代さん

☆暑中御見舞申し上げます。

“宿泊券 当たりますように”

いの町役場 羽方 愛子さん

★娘（高三）が5分で解きました。

本人はトホホ…。

娘の褒美に是非♡

四万十市民病院 大田 荘一さん

☆久しぶりの応募です。

よろしくお願いします。

土佐清水市役所 吉永 敏之さん

★初めて応募します。

もし「さめうら荘」が当たったら…拠点にどう動こうか…とすでに考えてしまいます。

秋を味わいに行きたいですねえ^o^

仁淀病院 古味 洋子さん

☆ウルトラクイズ毎回楽しみにしています。今月のプレゼント「土佐町」にも行ってみたいです。自然の中でゆっくりと癒されたいです。

須崎市役所 山本 高子さん

★小4の息子が解きました。

夏休み中なので、問題と解き方を教えるとスラスラと解いて驚きました。母が頭を悩ませているのに、たのもしい息子です。楽しい時間を過ごせました。当選時には、息子の好きな物をごちそうします。

愛光園 中島 ちかさん

【事務局】

読書の秋、食欲の秋、スポーツや旅行もいいシーズンになりましたね。今年、中止となった足摺駅伝の来年の開催が決まりました。常連チームはもちろんですが、初参加チーム大歓迎!! 皆さん、ご参加ください。また、今月号から県内の「道の駅」を紹介しています。3ブロックに分けて掲載の予定です。お出かけの時にはご利用ください。

第134回ごじょかいほー Ultra Quiz

今月の👏プレゼント



クイズ当選者の中から5名の方に「西島手づくりコンフィチュール（3個セット）」をお送りします。ミックスベリー、イチジク&リンゴ、スイカ&レモン、マスクメロン、アップルマンゴーのどの味が届くかはお楽しみに!!

・・・たくさん応募くださいね・・・

🎵🎵🎵 前回クイズ当選者 🎵🎵🎵

応募者は52通で、全員正解でした。抽選により、次の1名の方に「さめうら荘・宿泊招待券」、2名の方に「さめうら荘・お食事券」をお送りしました。おめでとうございます。

宿泊招待券

宿毛市役所 山本 杏さん

**お食事券*

いの町役場 吉良みどりさん

仁淀川町役場 片岡 永吾さん

◆◆◆ 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22年12月10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
11月号クイズ係 まで

〔問題〕下の図のようにトランプが並んでいます。タテとヨコの移動のみで、「1」から「13」までのカードを集めてください。（どんな順番でも、13枚集められればOKです。）

ただし、飛ばしたり、ななめには進めず、「ジョーカー」は通過できません。

2	10	2	4	6
13	1	9	8	10
9	3	JK	12	11
13	12	3	8	1
7	11	5	4	5

〔IQ選定・開発研究会〕著、「株式会社 青春出版社」発行
「IQ頭脳にチャレンジ!」より引用

前回のクイズの解答

1 2 $\oplus$ 3 $\oplus$ 4 $\oplus$ 5 $\ominus$ 6 $\ominus$ 7 $\oplus$ 8 9

= 1 $\oplus$ 2 3 $\ominus$ 4 $\oplus$ 5 6 $\oplus$ 7 $\oplus$ 8 $\oplus$ 9

* 上記以外にも、答えはあります。

～お詫びと訂正～

10月中旬に配布しました、「2011地方公務員ダイアリー」に次のとおり間違いがありましたので訂正いたします。

「私たちの互助会」P13の県内の指定宿泊施設
No.29 「空と海 美わしのホテル 足摺テルメ」
電話番号 0880-88-0310(誤) → **0880-88-0301(正)**

「龍馬伝」もそろそろ佳境に入り、
「土佐・龍馬であい博」も来年1月10日には終わってしまいます。皆さんは県下4会場、行かれたか? まだの方は、早めに行ってみてください。

ごめん戦隊 ゴメンジャー

ごめん戦隊ゴメンジャーは「なんこく・ごめん」の元気応援団です!

Q1 ヒーローが誕生した年はいつでしょうか?

平成18年2月です。
「ハガキでごめんなさいコンクール」表彰式時の「大根早おろし大会」参加でデビューしました。

Q2 どういった活動内容ですか?

地域の活性化を盛り上げるためのイベントに参加しています。

Q3 何のためにヒーローができたのでしょうか?

主に、南国市の活性化のために、「後免町商店街」を寂れさせる「シャッター怪人サビレラー」などとイベント会場で戦って、盛り上げています。

「ゴメンジャー」の活動目的は、「シャッター怪人サビレラー」をやっつけて、南国市に元気を取り戻すことです。

ゴメンジャーとシャッター怪人サビレラー



Q4 名前が決まった経緯はなんでしょうか?

ユニークな地名である「後免(ごめん)」を何とか元気にさせたいと、「ごめん」という名前を使って、語尾には戦隊ものにかかせない「ジャー」をつけました。当時の商工水産課の係長が、「語感」だけで「ゴメンジャー」という名前は決め、酒の席の余興で3人でやりました。そのときも、そしてその後もあまり反響がなく、独りよがり、で、ほそぼそと何とか年2回ほどイベントに出場していましたが、平成21年に突如、出場要請が増えてきました。

Q5、ボツになった名前。

元々、語感だけで「ごめん戦隊ゴメンジャー」は決まっていた。ときおり、年配の方は、「ごめんレンジャー」と言い間違えます。

ゴメンジャーに会えるかも??

日	行 事	場 所
11月 7日(日)	第5回軽トラ市	後免町商店街
11月13日(土)	JA南国祭り	かざぐるま市駐車場
11月23日(火)	稻生地区文化祭	稻生ふれあいセンター
12月 4日(土)	土曜日お客様感謝祭	土曜日(南国警察署近く)
12月18日(土)	キラリフェア	スポーツセンター
2月 6日(日)	第6回軽トラ市	後免町商店街



角を折られたバイキンマンの全快を祝って、「しょうがちゃん」と一緒にパチリ!!

南国市の特産品

西島手作りコンフィチュール



コンフィチュールとは、フランス語でジャムのこと。従来のジャムとは異なり、野菜やミルクを使い、リキュールやスパイスを加える新しい感覚のジャムです。フレッシュ完熟フルーツをたっぷりと使用。糖度を40度以下にすること

でさっぱりとした口あたりです。

《お問合せ先》 西島園芸団地
南国市廿枝600 TEL 088-863-3167

生姜シロップ



なんこく空の駅推進協議会のオリジナル商品です。手間ひまかけた手作りの品は南国市産の生姜を使用しています。刻んだ生姜を煮込み、はちみつを加えて味と香りを整え、アクセントに赤唐辛子やシナモンを少量加えました。水やお湯、炭酸で割っても色々楽しみが広がります。

《お問合せ先》 空の駅なんこくまほら
南国市久枝58 TEL 088-855-4026

四方竹ピリシャキ漬け

四方竹の心地よい歯触りとキムチ風味をマッチさせた自信作で、土佐の自然が育てた山の風味をご賞味ください。



《お問合せ先》
道の駅南国「風良里」
南国市左右山102-1
TEL 088-880-8112

空の駅なんこくまほら
南国市久枝58 TEL 088-855-4026

もとちが君がすていら

製造者のこだわりで土佐米の米粉や卵などできる限り地元の食材を使用したもちりとした食感の地産地消の逸品です。

かすてらには、長宗我部氏の家紋の焼き印が押されており、ファンの心をくすぐります。



《お問合せ先》 黒岩もち店
南国市岡豊吉田25 TEL 088-864-3067

ごめんのごめんしょうが飴



南国市ごめん町生まれのごめんしょうが飴。

高知特産の生姜と大根をぜいたくに使った美味しくて喉に優しい飴です。南国の太陽の恵みをたっぷりと吸収した、とりたての上質の生姜に土地産の大根をミックスしたさわやかな味です。

また生姜の入ったありがとう煎餅も好評です。

《お問合せ先》 ごめん生姜アメ研究会事務所
南国市駅前町2丁目5-11 TEL 088-864-1998

土佐あかうし手づくり味噌漬け



JA南国市のおばちゃんの手づくり味噌を使用し、牛肉と米こうじ味噌のハーモニーが口いっぱい広がります。調理も簡単（味噌を落としてそのまま焼くだけ）で、とにかくやわらかい。脂肪が少なく赤身が多いので肉本来の旨味が楽しめます。ビールのおつまみや、ご飯のおかずにも。やみつきになること間違いなしの美味しさです。

「注文後、1週間から10日ばあでお届けしますき。」

《お問合せ先》 なんこく空の駅推進協議会
南国市大堀甲1623-5 TEL 088-855-4556

「生姜シロップ」「四方竹ピリシャキ漬け」は、高知共済会館1階「フェスタフェスタ」でも販売しております。