日本一の鮎が棲むまち

広報やすだ

9
令和元年(2019年)
No.645

人口・世帯状況 元年7月末時点(前月比)			
男	1,311人(−1)	女	1,360人(−5)
合　計	2,671人(−6)	世帯数	1,286世帯(+4)

令和元年(2019年) 9月1日発行　編集・発行　〒781-6421 高知県安芸郡安田町役場 地域創生課　☎0887-38-6713　FAX0887-38-6780
ホームページ　https://www.town.yasuda.kochi.jp/

たのしもう！やすだじかん！…(8/10　安田の夢まつり2019)

②大盛況！！安田の夢まつり2019
③道路愛護行動日
⑥⑦ありがとうアレイスさん／ようこそルイスさん
⑫新しい移動手段の実証運行について

大盛況!! 安田の夢まつり2019

8月10日、「安田の夢まつり2019」が町文化センター駐車場で開催され、会場は約1,300人の人々で盛り上がりました。

小学1年生による元気な開会宣言で始まり、さくら園児によるエコ風船飛ばしでは、子どもたちの描いた風船が青空に高く舞い上がりました。

続いて、高知県吹奏楽コンクール中学B部門で金賞を受賞した安田・田野・奈半利中学校合同による吹奏楽の演奏、手作りの安田朗みこしなどを囲んで安田さくら園児の「よさこいパッション」が披露されました。

小学4～6年生による「よさこい踊り」は、元気よく踊る姿に来場者の笑顔があふれました。

「かき氷の早食い大会」では子どもから大人まで10チームが参加。今年は女性3人組が抜群のチームワークで優勝しました。

まつりの目玉のひとつ、アユ釣り体験では、普段なかなか体験できない釣り体験に多くの子どもたちが列を作り、楽しんでいました。

おたのしみ抽選会では地元の特産品野菜、天然鮎や安田朗グッズなどをはじめ、豪華景品を前に喜びの声があがりました。

安田朗みこしとさくら園4・5歳児

小学4～6年生の元気な「よさこい踊り」

上手にかかるかな？

登場後多くの方に囲まれる安田朗くん

特賞おめでとうございます！

スタートの合図で口いっぱいかき氷をかきこみます

あなたです。きれいな道路を守る人

『道路愛護行動』

毎年8月に全国一斉に実施される「道路ふれあい月間」の活動として、今年も8月18日を道路愛護行動日と定め、道路周辺の清掃活動を実施しました。

当日は、台風10号が過ぎ去った後ということもあり、各地区では早朝から強風により飛散した落ち葉やごみの撤去、草刈り機等による雑草等の刈払作業や、道路の側溝の清掃、ポイ捨てされたビン、カン等の収集作業を行いました。

道路愛護行動に参加いただいた皆さん、本当にお疲れさまでした。おかげさまで道路等の環境が一新されました。

また、町内外の建設業者の方には、草木やごみの積込・運搬作業等にご協力をいただきありがとうございました。

道路は住民共有の財産で、日常生活になくてはならないものであり、皆さんとの協働によって維持整備し、活用していくものです。これからもかけがえのない財産として大切にしていきましょう。

９月の「町長室開放日」及び「町長中山支所勤務日」について

町民の声がしっかり届く、町民の目線に立った、町民と共に歩くまちづくりを進めるため、毎月1回「町長室開放日」と「町長の中山支所勤務日」を設けています。

日ごろ感じていることや役場への提言など、皆さまのご意見をお聞かせください。

◆町長室開放日　**9月17日（火）**　◆中山支所勤務日　**9月18日（水）**

◎基準時間　午前10:00から12:00まで ／ 午後 2:00から 5:00まで

※来客の状況により、若干お待ちいただく場合がありますのでご了承ください。

令和元年度中芸消防大会

7月28日、恒例の中芸消防大会が開催され、中芸5町村の消防団員約200人が参加し、多数の関係者が見守る中、日ごろの訓練の成果を競い合いました。

猛暑の中、中芸広域連合消防本部で開かれた式典では、中芸広域連合長挨拶や団員表彰、県議会議員などの来賓祝辞、服装点検、分列行進などが行われました。

式典終了後の放水競技では、自動車ポンプ及び小型ポンプを操作し、筒先を微妙に調整しながら、目標物に向けて勢いよく放水していました。

午後からは、訓練礼式と消防署員による交通事故救助デモンストレーションが行われ、防災意識の向上に努め、盛会のうちに終了しました。

競技結果

自動車ポンプの部　第4位

小型ポンプの部　第5位

団員表彰（本町関係者）

☆永年勤続功労章（30年以上）

分団長　井上　章夫（安田）

☆勤続章（25年以上）

部長　齊藤　政光（中山）

☆功績章（20年以上）

副分団長　中島　薫（安田）

部長　西山　充（東島）

☆精勤章（15年以上）

団員　小松　泰久（安田）

団員　宮本　裕之（安田）

団員　今村　明人（東島）

団員　手島　一憲（東島）

団員　齊藤　和浩（東島）

団員　竹内　光徳（東島）

（以上、敬称略）

なお、次の方々が退団されました。長い間、本町の消防活動にご尽力いただきありがとうございました。

また、後任として次の方々が入団されました。

退団者

東島分団

西山　和宏（3／31）

中野　達也（3／31）

中山分団

小松　光（1／31）

入団者

安田分団

山﨑　匠吾（5／1）

東島分団

齊藤　友則（1／1）

手島　大樹（4／1）

北川　和矢（4／1）

中山分団

片岡亜季也（2／1）

山本　祥平（2／1）

防災学習会

8月12日に、安田町地域ふれあいセンターで防災学習会が開催されました。安田町地域ふれあいセンター避難所運営委員会と安田小学校避難所運営マニュアル検討委員会のメンバーを中心に、安芸市自主防災組織連絡協議会女性部会長　仙頭ゆかりさんをお迎えして、「川向地区防災会の活動～みんなで楽しみながら活動を～」と題して講演をしていただきました。地域が主体となって防災活動に取り組むことで、防災力の向上だけでなく、地域の絆が強くなり、「睦（むつみ）」ができ、好循環が生まれるということがわかり、参加者は刺激を受けていました。

安田小学校5年生が非常食づくり体験

7月19日、安田川アユおどる清流キャンプ場で、安田小学校5年生14人が南海トラフ地震に備えた非常食づくりに挑戦しました。

児童たちは、安田日赤奉仕団員の指導のもと、ハイゼックス（炊飯用のビニール袋）に米と水を適量入れ、水を沸かした大鍋に一袋ずつ慎重に投入。約30分ゆでると、ふっくらしたご飯が炊きあがり、安田日赤奉仕団員が準備した豚汁などと一緒に試食しました。

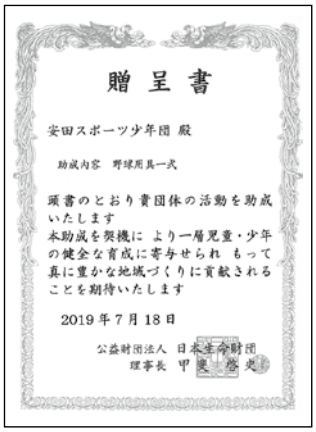
非常食づくりを体験した児童からは「袋と水だけで簡単にできた」「想像していたよりもおいしい」などの感想が聞かれ、地震発生時の対応について考える貴重な機会となりました。

ありがとうございました！

ニッセイ財団が選ぶ「2019年度　児童・少年の健全育成助成団体」に安田スポーツ少年団が選ばれました。財団は、地域活動の一環として、継続的な活動を行う子どもたちに対し、活動に必要な物品を助成しており、今回は、積極的に町内行事等へ参加するなど、少年団の社会参加が認められ、野球用具一式（53万円相当）が贈られました。

贈呈式に出席した小松大悟主将（安田小5年）は、「この前の大会では、新しいバットでヒットを打つことができ、とても嬉しかったです。これからも大切に使っていきます」とお礼の言葉を伝え、子どもたち全員で書いた感謝の手紙を手渡しました。

贈られた野球用具



贈呈書

安田スポーツ少年団 殿

助成内容　野球用具一式

頭書のとおり貴団体の活動を助成いたします
本助成を契機に より一層児童・少年の健全な育成に寄与せられ もって真に豊かな地域づくりに貢献されることを期待いたします

2019年7月18日

公益財団法人 日本生命財団
理事長 甲斐 裕史

ぼくたち安田スポーツ少年団は、小学校のグラウンドで放課後練習をしています。
少年野球に興味のある方は、いつでも遊びにきてください。

安田中学生 モンテフリオとテレビ電話交流

7月27日、安田中学校で、姉妹都市であるスペイン南部の町、モンテフリオの子どもたちと同校生徒が、テレビ電話を使って英語で異文化交流を行いました。

生徒たちは、自作の俳句や事前に撮影した動画を用いて、当町の紹介を行いました。

モンテフリオの子どもたちからは、高台で景色を映しながら、城砦跡（じょうさい）へ建てられた教会の紹介や、スペイン伝統の踊り『フラメンコ』の披露などがあり、お互いの国や文化について交流を深めました。

ありがとう　アレイスさん！

本町ALT（外国語指導助手）のアレイス・メトヤードさんが、任期満了により帰国されました。アレイスさんは、平成30年8月から1年間、本町の学校教育現場のほか、毎週1回、町内在住、勤務の方を対象とした英会話教室でも活躍されました。

To be in Yasuda and teach was an amazing opportunity as my first job. Every time I have lived in Japan it has always been in the city so I did not know what to expect when I came here. Everyone was so warm and welcoming when they greeted me and I immediately felt accepted.Thank you to everyone who was so kind to me and helped me.Thank you to the people I worked with and the students I taught. A year is short but I truly enjoyed my time here. I hope to stay in touch and come back to Yasuda someday.
Thank you everyone and goodbye for now!

安田町で過ごし、教えたことは、私の最初の仕事として素晴らしい機会となりました。これまで日本にいたときには都会に住んでいたので、ここに来るとき、何を期待すべきなのか分かりませんでした。皆さんが私をとても温かく迎え入れてくれて、すぐに受け入れてもらえたと感じました。私に親切にしていただいた皆さん、助けてくれた皆さん、ありがとうございました。一緒に仕事をしてくれた方々、園児、児童、生徒の皆さん、ありがとうございました。１年という短い期間でしたが、私はここでの時間を本当に楽しむことができました。これからも皆さんと連絡を取り合い、いつか安田にも戻ってきたいです。

皆さんありがとうございました。またお会いしましょう。

ようこそ　ルイスさん！

8月に帰国したアレイス・メトヤードさんの後任として、ルイス・ハケーズ・アルセオさんが来町しました。ルイスさんは、町内の認定こども園と小・中学校などで英語教育をサポートします。

Hello everyone! My name is Luis Jaquez Arceo, but please call me Luis. I am from Denver, Colorado in the United States of America. I am a first generation Mexican-American as both of my parents originally come from Mexico. Because of this, Spanish is actually my first language. I learned English in school when I was five years old and I also can speak Portuguese fluently as well. I studied Internationals Relations and Political Science at the University of Northern Colorado. Although I received my minor in Japanese, I cannot speak Japanese very well, however if you speak slowly to me I can understand. I want to live in Japan to better understand Japanese culture and promote multiculturalism as I am someone who embraces both American and Mexican cultures. I am currently 22 years old and some of my hobbies include swimming, going to the beach, playing volleyball, and singing karaoke.
I am very excited to work as a foreign language teaching assistant and I am happy to help Yasuda's students and community improve their English skills. I have always wanted to live close to the ocean and although I have been here for only a few weeks, I love my new life here in Yasuda. I can't wait to make memories with everyone! Thank you for inviting me to your lovely town!

皆さん、こんにちは！私の名前は、ルイス　ハケーズ　アルセオです。でも、ルイスと呼んでください。私はアメリカのコロラド州デンバーから来ました。私の両親は、メキシコ移民ですので、私は第1世代のメキシコ系アメリカ人です。このおかげで、スペイン語は私の母国語になります。私は、５歳の時、小学校で英語を習いました。ポルトガル語も流暢に話せます。北コロラド大学では、国際関係と政治学を勉強しました。私の副専攻は日本語でしたが、まだうまく話せません。しかし、ゆっくり話してくれたら、理解することができますよ。日本文化をより良く理解するために日本に住み、同時に多文化主義を促進したいです。現在、私は22歳です、私の趣味は水泳、ビーチに行くこと、バレーボールをすることやカラオケを歌うことです。

新しい外国語指導助手として働くことにわくわくしていますよ。安田町の学生と地域社会の英語力向上のお手伝いをさせていただきます。私はいつも海の近くに住みたいと思っていました。ここに来て数週間たちましたが、安田町での新しい生活が大好きですよ。皆さんと思い出を作るのが待ち遠しいです！素敵な町に私を招待してくれてありがとうございます。よろしくお願いいたします。

令和2年成人式のお知らせ

新たに成人になった方々を励まし祝福するために、令和2年成人式を次のとおり執り行います。

実施日　**令和2年1月3日（金）午後1時30分開式**
場　所　**町文化センター**

今年度の対象者は、平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方々です。
なお、町外在住の方で、成人式への出席を希望される方は、令和元年10月18日(金)までに町教育委員会（☎38-5711）へご連絡ください。

須崎市民体育祭 空手道古武道大会

6月23日、「第53回須崎市民体育祭空手道古武道大会」が、須崎市立多ノ郷体育センターで開催されました。

県内外から191人の選手が参加し、熱戦を繰り広げ、本町の拳法教室生（志道館）も8人の選手が出場し、健闘しました。結果は、次のとおりです。

組手

小学1年生男子の部
優　勝　松本　将
準優勝　安岡龍乃介

小学5年生男子の部
準優勝　西山　侑志
第3位　坂本　煌綺

型

小学5年女子の部
準優勝　安岡穂乃夏

古武道

小学5年女子の部
準優勝　安岡穂乃夏

一般女子の部
優　勝　坂本　多穂

奨励賞　岳本　保
（一般有級男子の部）

令和元年度 町ソフトボール大会

8月4日、安田中学校グラウンドでソフトボール大会（町体育会主催）が開催され、町内の職場等で構成された、3チームが参加し、酷暑を吹き飛ばす熱戦が繰り広げられました。

リーグ戦

チーム名	A	B	C	勝敗	得失点	順位
A　土　佐　鶴		× 5−12	× 0−10	0−2	△17	3
B　東島消防団	○ 12−5		○ 17−15	2−0	9	1
C　安田消防分団	○ 10−0	× 15−17		1−1	8	2

得点表

①第1試合

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
東　島　消　防　団	0	0	3	1	3	1	4	12
土　　佐　　鶴	4	0	1	0	0	0	0	5

②第2試合

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
土　　佐　　鶴	0	0	0	0	0	0		0
安　田　消　防　分　団	0	1	0	0	4	5×		10

③第3試合

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
東　島　消　防　団	0	4	1	4	4	0	4	17
安　田　消　防　分　団	2	0	1	0	4	8	0	15

優勝チーム記念撮影

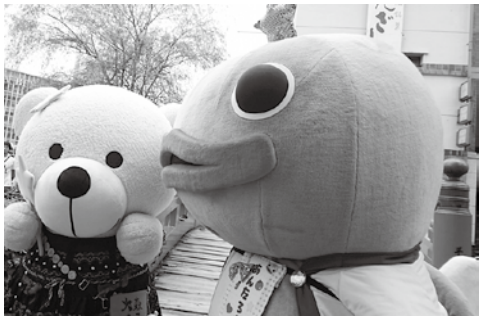
2連覇：東島消防団

Holá! 安田朗くん

7月、8月

Holá とはスペイン語で、「こんにちは」という意味です。

7月20日 「はりまや橋お散歩、しんじょう君主催 大森靖子さんライブ高知公演出演」@高知市内



はりまや橋に県内からキャラクターが集まり、ファンの方や、観光に訪れた方など、多くの方と触れ合いました。

安田朗くんはシンガーソングライター大森靖子さんのキャラクター「ナナちゃん」に魔法をかけてもらい、無事にライブハウスに入ることができ、大森靖子さんのライブを仲良しのキャラクターと共に盛り上げるお手伝いができました。

7月27日、28日 「なんだグランドカパル」@大阪府大阪市

安田朗くんは公益財団志木市文化スポーツ振興公社の「カパル」、香川県観光協会見習いキャラクターうどんの妖精「さぬどん」、三重県菓子工業組合の「いせわんこ」と共に、関西テレビ下「カンテレ扇町スクエア」特設ステージで開催された「なんだグランドカパル」に出展し、安田町のＰＲを行いました。

安田町ブースでは、本町の特産品を使った加工品や、安田朗グッズを販売し、本町の紹介やパンフレットの配布を行いました。

また、触れ合いの時間には来場者と写真撮影やスタッフを交えての会話を楽しみ、安田朗くんを通して多くの方に本町を知ってもらうことができました。

イベントの最後は、来場者のお見送りを4キャラクターで行い、1人1人とハイタッチや握手を交わし元気をもらって安田町に帰ってきた安田朗くんでした。

8月3日、4日 「うなも誕生祭2019」@静岡県浜松市

うなぎいも協同組合のうなもちゃんの誕生日をお祝いし、また安田町をＰＲするために安田朗くんは初めて静岡県に降り立ちました。

イベント会場では、安田朗くんを初めて見る方も多く「可愛い！何をモチーフにしたキャラクターですか？」「なまずか何かですか？」「背中にあるものは何ですか？」などたくさん話しかけてもらったり、ステージではお友達のキャラクターたちとゆったり躍り、安田町ののんびりした雰囲気をお届けし、多くの方に本町を知ってもらう素敵な時間を過ごせました。

徒然なかやま

安田町ふるさと応援隊・9月のお便り
～中山をどんどん元気にしていこう～

親子でお菓子作り教室開催！

8月4日、集落活動センターで、親子でお菓子作り～ハッピーアイスクリーム風マフィン～を開催しました。

保育園児から小学生まで多数参加していただきありがとうございました！保育園児たちが騒がしく遊んでいる中、お母さんたちと小学生たちがしっかりとマフィンを作ってくれました。

とても可愛らしいマフィンが続々と完成し、みんなでおいしくいただきました（>＜！

☆コミュニティカフェ・よってん屋の営業日☆

9月は27日(金)に営業、10月は8日(火)の1回を予定しています。
ご予約も受け付けしていますので、お気軽にご連絡ください。
営業時間10：00～15：00

☆中山健康教室開催中☆

内容は「ピラティス」という健康体操です。

ドイツ人の看護師さんが考えたエクササイズで年齢や運動経験に関係なく、どなたでも安心して行える運動です。9月は30日（月）、10月は7日（月）・21日（月）の予定です。時間は19:00～20:00です。場所は集落活動センターなかやまの活動室です。参加費は無料、運動のできる服装で、床に敷く用のバスタオルや運動後の飲み物等を持参してください。

集落活動センターなかやま・応援隊へのお問い合わせ、ご意見、ご要望は、
☎30－1750、FAX30－1826までお気軽に！　^◯^　Find us on Facebook

唐浜駅まつり

今年は昼間に開催！
みんなぁで来てね！

日　　時：令和元年9月22日(日)　午前10時から午後2時
（雨天延期　予備日9月29日(日)）
場　　所：土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線　唐浜駅前　多目的交流広場
内　　容：ステージショー・ライブ、おいしい・たのしい屋台もたくさん出店します。
皆さまお誘い合わせの上、ぜひご来場ください！

中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会

～中芸地域の日本遺産魅力発信便りvol.26～

日本遺産
Story #051

お弓祭り

立岡二号桟道

旧市川医院

ゆずＦｅＳ夏休みスペシャル開催!!

7月29日～8月25日にかけて、体験型イベント（ゆずＦｅＳの夏休み特別編）が開催されました。台風の影響などで中止となったプログラムもありましたが、県内外から多くの方々にご参加いただき、「甘音の夏休み子どもお菓子教室」「大阪弁のおっちゃんのオクラ畑」「ゆず型ランプワークショップ」などのプログラムを通じて、中芸地域の夏の魅力を体感していただくことができました。

安田町では、「清流安田川のサカナ観察と川エビ漁体験」のプログラムが実施され、案内人の矢田光央さんや吉川照彦さんの指導のもと、作って、仕掛けて、つかまえて中芸の川遊びを満喫しました。

次回のゆずＦｅＳは11月頃に開催予定で、ホームページやフェイスブックでも情報を更新していきます。続報をお待ちください。

日本遺産サミットｉｎ高知　１０月１２日(土)・１３日(日)

来る2019年10月12日・13日の2日間にわたって、日本遺産の祭典「日本遺産サミット」が高知市の帯屋町アーケードで開催され、全国から日本遺産に認定された83地域が集まります。

当日は、全国の日本遺産認定地域の名産品やスポットの紹介、体験ができるブースも設置される予定です。さらに、12日（土）に実施される日本遺産シンポジウム（ザクラウンパレス新阪急ホテル 12：30～14：30）では、田野町の公認キャラクターでもあるタレントのユージさんのスペシャルトークが決定しています。当協議会でもブース出展や中芸地域の魅力を広める公開講座などを予定しています。

日本遺産サミットの開催期間中には森林鉄道の遺構である田野町の立岡二号桟道でイルミネーションを実施します。イルミネーションでは、たくさんのゆずランプが必要となるため、体験型イベントゆずＦｅＳでもプログラムとして製作されたものを使用するほか、中芸地域のお住まいの方々にも製作に参加していただけるようなイベントを計画中です。10月の連休には、地元と帯屋町の両方で、全国の日本遺産認定地域を体感してみてください。

（イメージ図）

問い合わせ先　中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会事務局
（中芸広域体育館内）　☎30-1865
FAX30-1866
E-mail　yuzurintetsu@mk.pikara.ne.jp
HP　http://yuzuroad.jp/　「ゆずとりんてつ」で検索

新しい移動手段の実証運行について

町内の各集落においては、少子高齢化が進行する中で、移動手段を有しない高齢者等が増加傾向にあり、日々の買い物や通院等に支障を来すことが懸念される状況にあります。

このことから、公共交通機関を利用しづらい地域にお住まいの方々が自らの意思で自由に外出することができるよう、町独自の移動手段の整備を目指しています。

この度、移動手段の整備に向けた実証運行（試験運行）を行うこととしましたので、その概要をお知らせします。

実証運行の概要

運行期間

令和元年10月1日から令和2年3月31日まで

運行形態

デマンド運行

あらかじめ定めた地域を、予約のあった便だけ運行する乗合自動車です。
利用するには予約が必要ですが、ご自宅の近くから乗ることができます。

路線定期運行

定められた運行ルートを、定められた時刻表に従って運行する乗合自動車です。
停留所または運行ルート上でしか乗り降りすることができませんが、予約は不要です。

運行日

下の（1）から（5）の各地区を毎週１日定められた曜日に運行します。
ただし、年末年始（12月30日～1月3日）は運行しません。

運行本数

デマンド運行（1日5便）
（1）小川・日々入地区（月曜日）
（2）中里・船倉地区（木曜日）
（3）中ノ川・西ノ川地区（金曜日）

路線定期運行（1日4便）
（4）東島線（火曜日）
（5）東谷線（木曜日）

運行会社

有限会社中野ハイヤー
有限会社安田ハイヤー

運賃

実証運行期間中は運賃を取らず無料で運行します。

運行車両

デマンド運行、路線定期運行共にハイヤー会社の車両により運行します。

運行ルート、時刻表

折り込みチラシの運行ルート、時刻表で実証運行を開始します。
実証運行中に利用者の皆様からいただいたご意見を踏まえ、随時変更したいと考えています。

運行車両へのステッカーの貼付について

本事業においては、ハイヤー会社の車両を使用することから、一般のハイヤー車両との見間違いを防ぐため、下のようなステッカーを車両に貼付することとしております。

問い合わせ先　役場地域創生課　☎38−6713　FAX38−6780

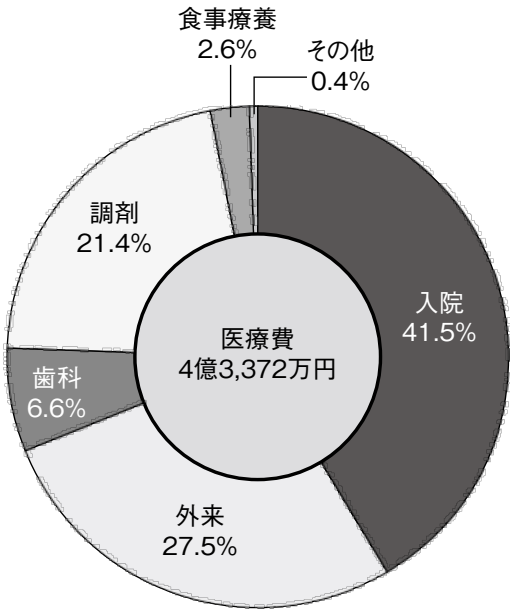
安田町国民健康保険だより

平成30年度国民健康保険医療費総額は、4億3,372万円で、1人当たりの医療費は、50万7,869円になっています。

☆平成30年度国民健康保険医療費の状況

	件数（　）内は29年度分		医　療　費
入院	337	(272)	1億7,983万円
外来	8,142	(8,450)	1億1,952万円
歯科	2,043	(2,202)	2,847万円
調剤	6,295	(6,195)	9,263万円
食事療養 生活療養	334	(275)	1,129万円
その他 (療養費等)	189	(224)	198万円
合計	17,006	(17,343)	4億3,372万円

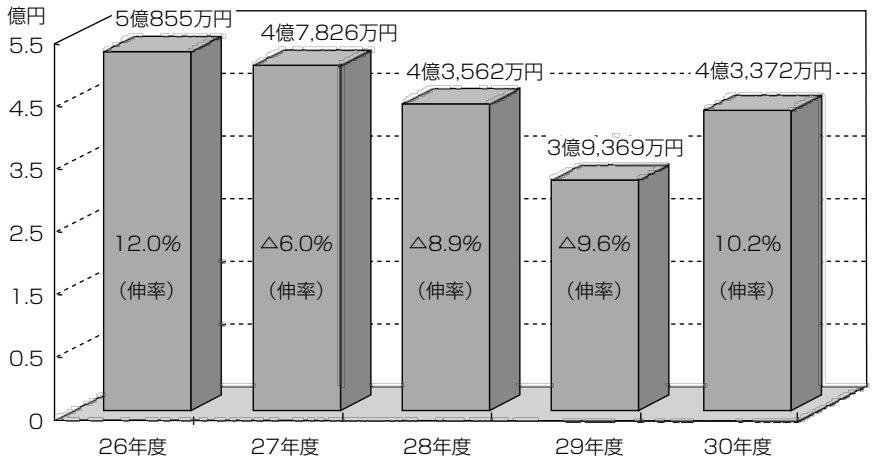
（件数合計は、食事療養費を除く）



☆国民健康保険医療費の現状と推移

年　度	医療費(万円)	伸率(%)	1人当たり(円)	伸率(%)	年度平均被保険者数(人)	伸率(%)
26	5億855	12.0	483,873	15.7	1,051	△3.2
27	4億7,826	△6.0	480,663	△0.7	995	△5.3
28	4億3,562	△8.9	453,771	△5.6	960	△3.5
29	3億9,369	△9.6	438,896	△3.3	897	△6.6
30	4億3,372	10.2	507,869	15.7	854	△4.8
平均	4億4,997	△0.5	473,014	4.4	951	△4.7

☆過去5年間の医療費



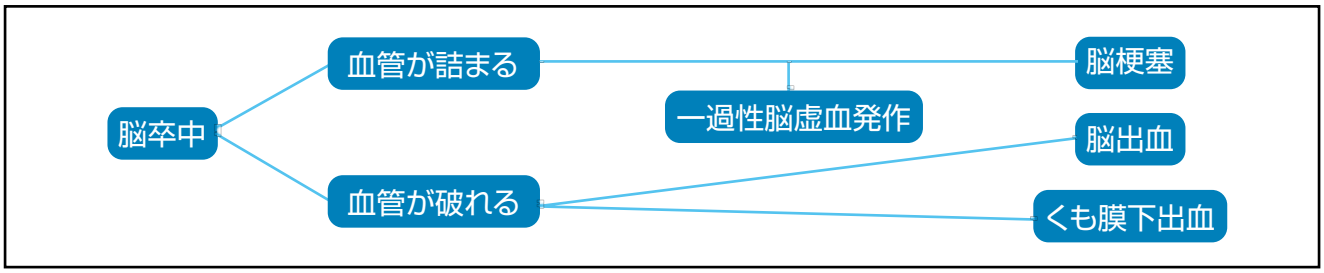
☆国保の医療費は加入者からの保険税と国庫負担金等でまかなわれています。日ごろから医療費に関心を持ち、自分の健康に気を付けましょう。

健康手帳

脳卒中に気をつけよう

脳は全ての生命活動を支える重要な器官で、すみずみまで血管が行き渡り、血液を介して酸素や栄養などが届けられています。脳卒中は脳の血管が詰まったり破れたりすることで血液が届かなくなることなどから、脳の組織が壊れ、さまざまな症状が起こる病気です。

●脳卒中の主なタイプ



●メタボリックシンドロームが脳卒中につながる!!

脳卒中は動脈硬化の進行で起きやすくなります。動脈硬化は、血管の老化ともいえますが、高血圧や糖尿病、脂質異常症があると、進行が早まり、特に高血圧は、脳卒中の最大のリスクであり、自覚症状がほとんどなく危険です。まずは健診を受け、異常があれば病院でみてもらいましょう。生活習慣の見直しも重要です。

●脳卒中、季節特有の注意ポイント

夏　水分不足にならないように!

夏は発汗などにより体の水分が失われやすく、血液の流れが悪くなったり血栓ができやすくなります。こまめな水分補給をこころがけましょう。

冬　急激な気温差に気をつけよう!

暖房のきいた暖かい場所から急に寒いところへ行くと血管が収縮し、血圧が急上昇するので危険です。

●FAST(ふぁすと)で脳卒中の症状をチェック

～1つでも症状があれば発症時刻を確認してすぐに119番!～

「FAST(ふぁすと)」は、代表的な3つの症状と発症時刻確認のための合言葉です。
いち早く発見して、一刻も早く治療を受けるために覚えておきましょう。

F ace　顔がまひ
●笑顔が作れない。●顔の片側が下がる。

A rm　腕がまひ
●片方の腕に力が入らず、両手を上げようとしても片方が上がらない。

S peech　言葉が出ない
●短い文でも言葉が出なかったり、ろれつが回らず、うまく話せない。

T ime　発症時刻
●発症時刻を確認し、すぐに119番へ。

問い合わせ先　町保健センター　☎38−6678　FAX38−6679

― 高知大学医学部看護学科だより ―

こじゃんと長生き！！～元気に歩き続けるために～

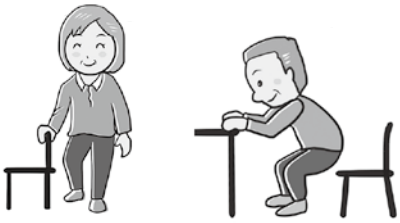
私たちは実習で3日間、安田地区に訪問させていただきました。実際に地区を歩くと、安田川をはじめとした自然豊かな地域で、町民どうしのつながりが強く、都会にない良さを感じることができました。しかし、その中で高齢の方が多いという現状も知り、お話をお聞かせいただいた方の中には、転倒歴が複数回あり、骨折を何回もしている方もおられました。高齢になってくると骨密度が低下して、骨折の可能性が上がります。骨折をすると、日々の生活に過ごしにくさを感じたり、病院の通院が必要になったり、最悪の場合、寝たきりにもつながります。この先も元気に暮らしていただくために、骨折・転倒予防法を紹介します。骨折や転倒を予防するためには食事と運動が欠かせません！

・ロコモーショントレーニング（転倒予防運動）

お家で手軽にできる転倒予防運動です！骨や筋肉、関節の衰えの防止につながります。

『片足立ち』

- 左右**1分間ずつ片足で立つ。（1日3回）**
- **床につかない程度**に片足をあげる。
- 転倒しないように机などの掴まるものがある場所で行う。
- 姿勢をまっすぐにして行う。



『スクワット』

- 深呼吸をするペースで**5～6回**繰り返す。**（1日3回）**
- **肩幅より少し広めに足を広げて**立つ。この際、**つま先は30度程度開く。**
- 膝がつま先より前に出ないように、また、膝が足の人差し指の方に向くように注意して
  お尻を引くようにして体を沈める。
- 動作中は**太ももの前や後ろの筋肉を意識して**行う。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、**膝は90度以上曲げないようにする。**
- 十分注意して、**机に手をついて行う。**

骨密度をあげるために必要な栄養素を含んだ食材

骨折の予防につながるカルシウムを取れる食品

[ ]内には、1回に食べる目安とその量を示しました。数字(mg)はカルシウム量です(日本食品標準成分表2015年版(七訂)より算出)。

引用：公益財団法人骨粗鬆症財団

安田町でとれるカルシウムの多い食材

- 鮎
- オクラ

☆**ビタミンD**は、体内でカルシウムの吸収を促進します。食材を日光（紫外線）に当てることでこの栄養素は多くなります。なので、紫外線が少ない冬は干し椎茸や、しらす干し、魚の一夜干しなどをたくさん摂るようにしましょう。

☆**ビタミンK**は、骨へのカルシウム吸収を促進します。特に納豆や、小松菜やほうれん草、ニラに多く含まれます。**ただし、血栓症予防のために抗凝固薬（こうぎょうこやく）を飲んでいる場合は、薬の効果が妨げられることがあるので、主治医の指導を受けてください。**

高知大学看護学科　明石将輝　芹ケ野稀成　村上亜美

ふるさと納税寄附者の皆さんからの応援メッセージを紹介します

令和元年7月の応援メッセージ

- 私は千葉県生まれの千葉県育ちで、安田町には縁もゆかりもない者ですが、今回のふるさと納税をきっかけにご縁を結ぶことができて有り難く思います。
- 日本の食を支える農家さんに心から感謝申し上げます。近いうちに訪れたく思います。
- お礼の品が魅力的なので、リピートしています。これからますます産業が栄えて、魅力的な町になりますよう、お礼の品を噛み締めながら応援しております。ファーイト！
- 水の綺麗なまちでのおいしいお米作りを引き続き願ってます。
- 前回いただきましたトマトはとてもおいしかったです。おいしいトマト作りを応援しています。
- 安田町が元気あふれる街・笑いが絶えない街になりますよう応援しています。
- 安田朗くんが安田町の皆さんに愛されて全国で安田町のＰＲ活動ができますように！！
- 妻の「安田朗」愛をきっかけに安田町を知り、実際に訪問させていただき自然豊かな町に癒やされました。また返礼品の定期便セットやあかうし、マンゴーなど、どれもおいしく毎年楽しみにさせていただいております。少しでも町の発展にお役に立てれば幸いです。
- 先日、安田朗くんが参加しているイベントにて安田町のことを知りました。おいしい食べ物があり、とても良い所だと思いました。また、安田朗くんも可愛く、今後も末永く活動してほしいと思い、寄付させていただきました。

2019年10月1日、消費税の軽減税率制度がスタート 事業者の皆様、仕入れ税額控除の方式が変わります！

消費税・地方消費税の税率10％への引き上げと同時に、飲食料品（酒類・外食を除く）と新聞（定期購読契約・週2回以上発行）に係る税率を8％とする「軽減税率制度」が実施されます。

新しい仕入税額控除方式に対応するためには、帳簿・請求書・レシート等の記載を複数税率に対応させる必要があります。

中小企業・小規模事業者の方には、レジや受発注・請求書管理システムの導入・改修について補助金を設けるなどの支援を行っています。ぜひご活用ください。

制度についての詳細は「軽減税率　国税庁」、補助金についての詳細は「軽減税率対策補助金」で検索してください。

問い合わせ先　受付時間：平日午前9時から午後5時まで

＜制度について＞

消費税軽減税率電話相談センター　フリーダイヤル　0120−205−553

ナビダイヤル0570−030−456（通話料がかかります）もご利用いただけます。

＜補助金について＞

軽減税率対策補助金事務局　フリーダイヤル　0120−398−111

慶弔ニュース（7月受付分）

おくやみ

地区名	氏名	年月日	世帯主	続柄	性別
安田	西尾　國治	R元・7・7	西尾　國治	本人	男102歳
東島	竹内　寿	R元・7・14	竹内　寿	本人	男60歳
東島	小島　忠子	R元・7・18	小島　正裕	母	女84歳
正弘	小松　由佳	R元・7・23	小松　由佳	本人	女81歳

※個人情報につき掲載の了解をいただいた方を掲載しています。

交通事故の概況

（平成31年1月1日～令和元年7月31日）

1．県内　（　）内は7月発生件数

	件数	死者	傷者
元年	(136) 893	(4) 16	(150) 981
30年	(121) 919	(4) 16	(141) 1,014
増減	(15) △26	(0) 0	(9) △33

2．安芸署管内　（　）内は7月発生件数

	件数	死者	傷者
元年	(6) 36	(0) 1	(10) 43
30年	(2) 30	(0) 0	(2) 37
増減	(4) 6	(0) 1	(8) 6

※1、2は物損を除く

3．安田町発生件数

		7月計	累計
人身	件数	1	4
	死者	0	1
	傷者	1	3
物損		9	57

社協あったかふれあいセンター事業

名　称	実　施　場　所	実　施　日　時
若鮎会	保健センター	月　10:00～15:00 木　13:30～15:00
ときめき中山 なかやま	集落活動センターなかやま	火　10:00～14:00 金　13:30～15:00
ほたるの会 (ほたるカフェ)	保健センター	水　10:00～15:00 (カフェ10:00～14:00)
福祉館	福祉館	木　9:30～11:30 月　13:30～15:00
ぽかぽかデー	せせらぎの郷 小川	金　10:00～12:00
ほんわか和田	和田集会所	金(月2回)13:30～15:00
間　下	間下集会所	木　13:30～15:00
男dayの日	保健センター	月(第1)15:00～18:00
いこい	東島老人憩いの家	月　13:30～15:00
中村東	中村東集会所	木　13:30～15:00
ふれあい	ふれあいセンター	火　10:00～15:00 木　10:00～15:00
唐　浜	唐浜老人里の家	水　13:30～15:00 金　13:30～15:00
不動いきいきクラブ	不動集会所	金　10:00～11:30
東　谷	東谷集会所	金　13:30～15:00
西　北	小松さん宅	火　9:30～11:00
内京坊	内京坊集会所	金　13:30～15:00
射　場	射場集会所	水　13:30～14:30
庄　田	保健センター	火　10:00～11:30 金　10:00～11:30

※日時・内容等が変更になる場合がありますのでご了承ください。

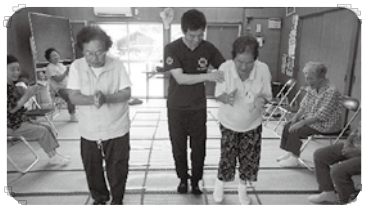
各集いで、色々な教室を行っています。

9/11(水)13:30～14:30…唐浜老人里の家・・・3B体操
9/13(金)13:30～14:30…東谷集会所・・・アロマ教室
9/20(金)13:30～14:30…集落活動センター・・・3B体操
9/20(金)11:00～11:30…不動集会所・・・3B体操
9/25(水)13:30～15:00…射場集会所・・・口の体操指導②
9/30(月)13:30～14:30…福祉館・・・リハビリ教室
10/2(水)13:30～14:30…射場集会所・・・3B体操
10/9(水)13:30～14:30…唐浜老人里の家・・・3B体操
10/10(木)10:00～11:00…福祉館・・・3B体操
10/11(金)13:30～14:30…内京坊集会所・・・口の体操指導②
10/15(火)11:00～12:00…集落活動センター・・・アロマ教室

☆**興味のある方は、ぜひ見学・体験にお越しください。**☆

9・10月の予定

安田はまゆう合唱団・・・7/30第1回開催!14人の参加あり。生演奏で懐かしい歌を合唱し楽しかったと笑顔で終わりました。参加者募集中!!



唐浜・・・「リハビリ教室」　身体ほぐし・転倒予防運動・身体を使った脳トレを楽しく行いました。

ときめき中山・・・「音楽療法」　身体ほぐし・呼吸法・発声を練習後、珍しい楽器を使い、懐かしい歌を楽しみ笑顔がこぼれました。

ふれあい・・・「アロマの力で認知症予防講座」ハーブティーを試飲し天然植物から抽出した精油の効果・楽しみ方について話を聞きました。

内京坊・・・歯科衛生士の先生による「口の体操指導」「口腔ケアの講座」を受けました。口の体操効果を実感!

あったかふれあいセンターは、どなたでも参加できます。
問い合わせ先　町社会福祉協議会
☎38−5500　FAX38−6878
(担当:竹内・小川)

安田文芸

（順不同）

川柳

温度計　見ただけなのに　汗が出る　中　淑美

朝ドラの　昭和の時代　懐かしい　西岡　益子

旅先で知る　土佐の梅雨あけ　にじむ汗

夕涼み　ほうきを杖に　長話し　小松由加子

早生黄金　盆の土産の　大仕事

炎天下　散歩をねだる　孫二人　西岡佐千子

露天風呂　虫や葉っぱも　入浴中

五、七、五　頭かかえて　四句八句　長戸　寿子

せみがらを　ぽつんと落し　夏の風

こけもって　まだ廻りたい　私の田　清岡　恭子

真夜中に　寝息確かめ　テレビ消す

甲子園　汗と涙を　袋に詰め

なごみ和通信

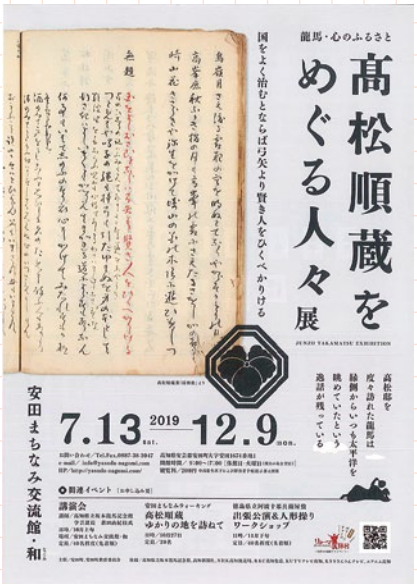
初秋、秋の色が日ごとに濃くなり、館の庭にも赤とんぼ（アキアカネ）が飛び交う季節となりました。

企画展【龍馬・心のふるさと 髙松順蔵をめぐる人々】を開催しています。

第一室では、順蔵をめぐる家系人物相関図を展示して、髙松家のルーツである順蔵と千鶴を中心に、長男の太郎、次男の習吉、そして髙松家と坂本家の関係のなどを紹介しています。

第二室では、順蔵に学んだ石田英吉、柏原禎吉ほか親交のあった清岡道之助の紹介と、野根山二十三士事件の内容とゆかりの地に関するものとして、二十三士事件に加わった門弟の墓碑銘原書、順蔵が彼らの一周忌に墓所である福田寺を訪れ偲んで詠んだ和歌などや絵画「楠木正成、正行親子　桜井の別れ」も展示しています。

ご来館をスタッフ一同お待ちしております。



【関連イベントのお知らせ】

①10月6日(日) 講演会『龍馬をめぐる安田の人々』
講師　前田由紀枝（高知県立坂本龍馬記念館　学芸課長）

②10月27日(日) 安田まちなみウォーキング『髙松順蔵ゆかりの地を訪ねて』

安田まちなみ交流館・和（なごみ）
開　館　時　間／午前9:00～午後5:00
企画展観覧料／200円（高校生以下、障害者手帳提示者無料）
休　　館　　日／火曜日（祝日の場合は翌日）

安田町大字安田1674−1　☎・FAX 38-3047
安田町歴史・文化・観光ナビサイト　なごみの旅
http://yasuda-nagomi.com/

速報！ ゆるキャラグランプリ2019現在2位！

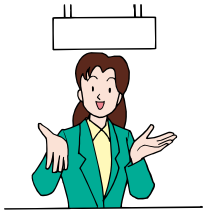
（8月30日18時現在）

町イメージキャラクター「安田朗」は、ゆるキャラグランプリ2019にエントリーしています。10月25日まで、パソコンや携帯電話等からメールアドレスを登録して、投票（メールアドレス1つにつき1日1回投票可能）することができます。

職場やご家庭、ご近所の皆さんにも応援の輪を広げていただきますようお願いします。

安田朗への投票はこちら

『entry@vote.yurugp.jp』に空メールを送ってID登録を行ってください。

国民健康保険税　第3期分
後期高齢者医療保険料　第3期分

納期限日　**9月30日**