

# 広報 やすだ



2  
令和2年(2020年)  
No.650

| 人口・世帯状況 元年12月末時点(前月比) |            |                 |
|-----------------------|------------|-----------------|
| 男                     | 1,301人(-1) | 女 1,352人(-4)    |
| 合計                    | 2,653人(-5) | 世帯数 1,275世帯(-3) |

令和2年(2020年) 2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/>



- ② 令和2年成人式
- ③ 消防出初式・火鎮祭／体育初め
- ⑤ 住民税申告のお知らせ
- ⑧ 令和2年度会計年度任用職員募集のお知らせ

新たな門出を祝して…令和2年成人式 (1/3 町文化センター)



# 令和2年 成人式



成人を祝して乾杯!



新成人謝辞(西山尚良さん)

式典後は、メモリアルDVDを上映し、小学校時代の懐かしい映像に、新成人たちは、楽しそうに談笑していました。

新成人紹介では、一人ずつ抱負や近況を報告し、会場は、和やかな雰囲気になりました。

新成人代表の西山尚良さんは「支えてくださった方々の感謝の気持ちを思いやりの心に変えて、この町と人にお返ししていくとともに、一人の社会人としての自覚と責任を持って、自分を磨き精進していきたい」と決意を述べました。

1月3日、令和2年成人式(町教育委員会主催)が、町文化センターで行われ、20人(対象者24人)が出席しました。  
式典では、黒岩町長が「ふるさと安田町への誇りと愛着を忘れず、次世代を担う新たな戦力として、まちづくり、地域づくりに貢献していただきたい」とエールを送りました。



- (式典)に出席された新成人の皆さん
- |         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| 表紙中段右から | 西山 尚良 | 表紙下段右から | 齊藤 葉奈 |
|         | 西岡 佑貴 |         | 萩野茉莉奈 |
|         | 有岡 大智 |         | 植田美姫亜 |
|         | 清岡 和俊 |         | 清岡 真弥 |
|         | 西山実乃里 |         | 山本 恭華 |
| 表紙中段左から | 西岡 拓真 | 表紙下段左から | 福岡 優香 |
|         | 南 朋楓  |         | 松本 奈樹 |
|         | 齊藤 克真 |         | 有岡 史織 |
|         | 西岡 蓮  |         | 小松三紗季 |
| 野川菜々子   |       | 武田 実子   |       |
- (敬称略)



# 『ひとつずつ いいね！で確認 火の用心』

## 令和2年 消防出初式・火鎮祭 防火・防災を誓って！



1月12日、恒例の中芸消防出初式が中芸広域体育館「結いの丘ドーム」(安田町)で行われ、中芸5町村の消防団員、中芸消防署員、県、中芸広域

連合、町村関係者ら191人が参加し、中芸広域連合あいさつ、来賓者祝辞の後、服装点検と分列行進が行われました。

その後、安田八幡宮で火鎮祭を行い、中芸消防署、町消防団、消防OB、議会や町執行部の各代表が神前に玉ぐしをささげて、町内の安全と消防団員の健康を祈願しました。

団員の皆さんは活動服に身を包み、防火・防災への決意を強めていました。町消防団の皆さん、本当にお疲れさまでした。

なお、次の方が退団されました。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す。うございました。

### 退団者

安田分団

中野良則(R1・9・30)



# 2020年 体育初め



1月3日、新春恒例の体育初めが行われ、町内外から多くの人が集まり、走り初めを楽しみました。この行事は、町体育会が町民の健康を祈願するために行っているものです。町文化センターでの出発式後、一斉にスタートし、今年1年の決意を新たに町

並みを駆け抜け、2020年のスポーツ振興や健勝を祈願しました。走り終わった参加者は、温かい飲み物で体を温めながら談笑するなど、和やかな雰囲気の中、令和初めての体育初めを終えることができました。

## 安田町ふるさと親善大使を委嘱

文化、芸術、スポーツ等の分野で活躍している方の持つ人脈や職域などを通して本町の魅力を発信し、本町の知名度アップを図ることを目的に安田町ふるさと親善大使制度を創設し、昨年12月に株式会社東京映画社代表取締役社長 百々立夫氏を大使第一号として委嘱しました。

百々氏は、平成27年3月に本町に安田サテライトオフィスを開設。以来、県東部の自然や風

景などの素材映像を撮影。また、地域において映像に関するワークショップを開催するなど、多岐にわたり活躍されています。今後は、町が実施する行事への参加や、大使が活動するさまざまな場面において本町のPR活動を行っていただき、本町の魅力を全国に発信していきます。



## 安田町商店街新年会2020

1月19日に「安田町商店街新年会2020」が安田まちなみ交流館・和駐車場をメイン会場に開催され、大勢の来場者で盛り上がりました。

このまつりは、地元グルメと町内酒造場の新酒を味わいながら楽しい時間を過ごし、地域や商店街のにぎわい創出のきっかけとするために、町商店街関係者などで構成する実行委員会が今年初めて企画したものです。

当日は、町内外から11小間出店し、売り切れが続出するなど、大好評でした。



## 安田町総合振興計画案に関するパブリックコメントを実施します

町では、令和元年度で計画期間が満了となる総合振興計画について、令和2年度から令和11年度までを計画期間とする次期計画案をこのたび取りまとめ、広く町民からご意見をいただくため、パブリックコメント（意見募集）を実施します。

手続きの詳細は募集期間以降に町ホームページまたは役場窓口等でご確認ください。

募集期間：令和2年2月14日から

2月28日まで

町ホームページ：<https://www.town.yasuda.kochi.jp/index2.php>

※パブリックコメントとは、町の条例や計画などの基本的な政策の策定過程において、(1) 政策の案を公表し、(2) 広く町民の皆さまから意見を求め、(3) 提出された意見に対する町の考え方をホームページなどで公表する一連の手続きをいいます。

# 住民税の申告は3月16日までです

住民税の申告期限は、所得税と同じ3月16日(月)までとなっていますので、該当される方は、必ず申告を行ってください。

## 【住民税の申告が必要な方】

令和2年1月1日現在、安田町に住所を有し、次のいずれかに該当される方(所得税の申告をされる方は除きます)

- ①平成31年及び令和元年中に事業所得(営業・農業など)、不動産所得、配当所得、雑所得などがあった方
- ②給与所得があった方で、勤め先で年末調整を受けていない方
- ③医療費控除、雑損控除、社会保険料控除などの各種所得控除を受ける方

町では、申告していただく必要がある方(見込みの方も含む)に申告書を送付します。

この申告書は、町県民税や国民健康保険税などを賦課するための資料となるほか、後期高齢者医療保険料、保育料、福祉サービスの算定資料となります。

申告されていないため、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料などの軽減が受けられない場合や所得証明書が発行できない場合がありますので、申告書が届いた方は必ず期限までに申告してください。

※国民健康保険税及び後期高齢者医療保険料の軽減措置は、一定基準の所得以下の世帯に適用される制度ですが、世帯主及びその世帯に属する被保険者の中に、一人でも未申告者がいると、この制度が受けられない場合がありますので、収入がない方でも住民税の申告は必ず行ってください。

役場から申告書が送られてこなかった方でも、申告が必要な方や申告に関して分からないことなど、不明な点がございましたら、役場総務課(☎38-6711 FAX38-6780)までお問い合わせください。

次のとおり申告相談を実施します。会場にお越しの際には、印かん、収入証明書や各種領収書など、所得計算に必要な書類と、マイナンバーカード(または番号確認書類と身元確認書類)をご持参ください。

## ◀ 申告相談の日程 ▶

| 対象地区                      | 場 所      | 日 時                                      |
|---------------------------|----------|--|
| 小川、日々入、船倉、瀬切、中里地区         | せせらぎの郷小川 | 2月17日(月)・18日(火)の2日間<br>午前9時から午後5時まで      |
| 間下、内京坊、正弘、別所、西ノ川、中ノ川、与床地区 | 中山支所     | 2月19日(水)から21日(金)までの3日間<br>午前9時から午後5時まで   |
| 安田地区                      | ふれあいセンター | 2月25日(火)から2月28日(金)までの4日間<br>午前9時から午後5時まで |

※対象地区の方を優先させていただきますが、その他の地区の方も受け付けます。

※各会場とも混雑が予想されますので、長時間お待ちいただく場合がございます。ご了承ください。

※申告書にマイナンバーの記載が必要となります。

## 安田町長選挙のお知らせ



任期満了に伴う安田町長選挙の日程を次のとおり決定しました。

告示日：令和2年5月12日（火）

投票日：令和2年5月17日（日）

立候補予定者への説明会の開催日時は、決定次第お知らせします。

【問い合わせ先】 町選挙管理委員会 ☎38-6711

## 投票立会人を募集しています

町選挙管理委員会では、選挙のとき投票所等で立会人をしていただける方を募集しています。

【仕事の内容】 有権者の代表として、投票が迅速かつ公正・適正に行われるよう立ち会っていただきます。

|              | 立会時間         | 立会場所        | 人数      | 報酬         |
|--------------|--------------|-------------|---------|------------|
| 投票日当日の投票立会人  | 7:00～投票終了まで  | 各投票所（6カ所）   | 各投票所3人  | 日額 10,900円 |
| 期日前投票所の投票立会人 | 8:30～20:00まで | 期日前投票所（町役場） | 期間中毎日2人 | 日額 9,600円  |

- 【要件】
- ・安田町の選挙人名簿に登録されている方
  - ・特定の候補者や政党その他の政治団体などに関係のない方
  - ・明るい選挙の推進に理解のある方

【応募方法】 電話または町選挙管理委員会で申し込みをしてください。（役場総務課内 ☎38-6711）

※応募された方は、町選挙管理委員会の投票立会人候補者名簿に登録され、選挙が近づきましたら、ご連絡いたします。  
なお、申し込みの状況により、登録がされていても必ずしも投票立会人ができるとは限りませんので、ご了承ください。

## 安田町プレミアム付商品券の 販売・使用期限にご注意ください

消費税・地方消費税率の引き上げが家計に与える影響を緩和するとともに地域における消費を喚起・下支えすることを目的に、安田町プレミアム付商品券を販売していますが、商品券には販売期限及び使用期限が定められています。

購入引換券をお持ちの方でまだ購入されていない方、商品券を購入された方でまだ使用されていない方は、下記期限までに購入・使用いただきますようお願いいたします。

○商品券購入期限 令和2年2月17日（月）

○商品券使用期限 令和2年2月29日（土）

問い合わせ先 役場地域創生課 ☎38-6713 FAX38-6780

つれづれ  
**徒然ながやま****安田町ふるさと応援隊・2月のお便り**

～中山をどんどん元気にしていこう～



## 椎茸収穫&クッキー作りスタート♪

新年明けて早々にイベントで販売するためのクッキー作りや椎茸の収穫・販売を行っております (><b

早くも年末の「なかやま山芋まつり」に向けて、山芋畑をトラクターで耕したりと、地域住民の皆様のご協力のおかげで、良いスタートができています♪



### ☆中山健康教室ピラティスの開催日☆

2月17日(月) 開催時間は19:00～20:00

場所: 集落活動センターなかやま 活動室 (参加料は無料)

### ☆中山を元気にする定例会☆

2月20日(木) 18:00～ 集落活動センターなかやまで、中山を元気にする会の定例会を開催します。中山を良くしたい、中山でこんなことをしてみたい等、思いのある方、どなたでも参加できますのでお気軽にご参加ください!

### ☆コミュニティカフェ・ よってん屋の営業日☆

2月21日(金)を予定しています。営業時間は10:00～15:00です。ご予約も受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。

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! ^o^



## 第3回清流グラウンド・ゴルフ

12月15日、第3回清流グラウンド・ゴルフ(町体育会主催)が安田中学校グラウンドで開催されました。

本大会は個人戦で行われ、町内外から100人を超える競技愛好者が参加し、交流と親睦を深めました。

優勝 小田 重廣 51打【2】(佐川かわせみ)  
準優勝 山下 初廣 53打【2】(伊尾木)  
第3位 斉藤 尚孝 54打【3】(なはりよさこい)  
第4位 浜田富貴子 54打【2】(土佐みずき)  
第5位 溝渕 恵美 54打【2】(野市)  
第6位 松本 純子 56打【2】(室戸)

【 】内ホールインワン数



グラウンド・ゴルフは、ゴルフのように専用のクラブでボールを打ち、ホールポストというゴールまでの打数を競います。ルールも簡単で、散歩のように仲間と交流しながら、運動できるところが魅力です。

町体育会グラウンド・ゴルフ部では、健康づくり・仲間づくりを目的として活動をしていますので、興味がある方は、町体育会事務局(☎38-5711)まで、お問い合わせください。

# 令和2年度 安田町会計年度任用職員募集のお知らせ

町で働く臨時職員や非常勤職員の制度が令和2年4月1日から大きく変わり、「会計年度任用職員制度」が創設されました。

これにあわせて安田町では、令和2年度中に役場及び役場の施設で勤務していただく方を募集・選考し、名簿に登録のうえ必要に応じて任用します。

任用を確約するものではありませんが、会計年度任用職員として働くことを希望される方は、受付期間内にお申込みください。

※会計年度任用職員は、一般職の地方公務員として地方公務員法が適用され、条件付採用や懲戒処分、その他地方公務員法に定める服務規程が適用となります。

## 1 任用・任期について

- (1) 任用日 令和2年4月1日以降
- (2) 任期 任用の日から、令和3年3月31日までの最長1年

## 2 申込手続きについて

- (1) 募集期間  
令和2年1月29日(水)～令和2年2月26日(水) 午前8時30分～午後5時15分

※土日祝日は除きます。

- (2) 申込方法

安田町役場総務課・中山支所に備付けの申込書及び履歴書(指定様式)により申し込んでください(安田町ホームページからダウンロード可能です)。郵送提出の場合は、「登録申込・履歴書在中」と朱書きのうえ、送付してください(2月26日必着)。

アドレス (<https://www.town.yasuda.kochi.jp/>)

また、資格・免許が必要な職種については、証明書の写しが必要です。

- (3) 提出・問い合わせ先

〒781-6421 安芸郡安田町大字安田1850番地

役場総務課 会計年度任用職員募集係 ☎38-6711

- (4) 注意事項

地方公務員法第16条の欠格条項に該当する方は、応募できません。

- ・禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの人
- ・安田町職員として懲戒免職の処分を受け、その処分の日から2年を経過しない人
- ・日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した人

※提出書類は返却しません。また、申込書及び履歴書に記載された個人情報については、安田町会計年度任用職員に係る採用選考及び任用の手続きに必要な範囲内で利用します。

## 3 申込後の登録選考等について

- (1) 面接日程

令和2年2月下旬～3月上旬を予定(詳細については、後日本人宛に連絡します)

- (2) 面接内容

任用予定の所属課等の担当者による面接を実施し、これまでの職務経験や職務適性、コミュニケーション能力等の評価を行います。

- (3) 登録から任用まで

選考の結果、合格者は令和3年3月31日までに登録期間とする会計年度任用職員登録名簿に登録され、各所属課等で必要が生じたときに、適任者を選び任用します。

## 4 募集職種等について

| 職種                             | 勤務場所  | 勤務時間等  | 給与・報酬   | 応募資格免許等  |              |
|--------------------------------|---|--|---|--|--------------|
| 事務補助                           | 安田町役場本庁、<br>文化センター、<br>保健センター、<br>福祉館など                                 | 月～金(週5日)<br>8時30分～17時15分<br>のうち7時間   | 月額131,961円<br>～139,909円   | PCの基本操作(ワード・エクセル)ができる者                             |              |
| 読書支援員                          |   |  |   |  |              |
| 中芸日本遺産<br>協議会事務局長              | 中芸広域体育館内  |  | 月額176,580円<br>～212,619円   | 観光業務の知識経験を有する者、管理職としての経験を有する者                      |              |
| ふるさと応援隊員                       | 集落活動センター<br>なかやま  |  | 月額131,961円<br>～212,619円   | 中山間地域の活性化事業(特産品の開発、農林業の振興、地域住民の交流事業など)に関し知識経験を有する者 |              |
| 准看護師<br>または看護師                 | 保健センター  |  |   | 准看護師免許または看護師資格を有する者                                |              |
| 文化振興企画員                        | まちなみ交流館「和」  | 火曜日を除く月～日(うち週5日)<br>8時30分～17時15分<br>のうち7時間                                 | 文化企画展の企画・立案・運営等の知識経験を有する者、学芸員の資格を有する者                                 |  |              |
| 保育教諭                           | 安田さくら園  | 月～土(うち週5日)<br>7時30分～18時30分<br>のうち7時間<br>又は1日2時間勤務(時給)                      | 月額139,909円<br>～164,567円<br>または時給951円<br>～1,119円                       | 保育士資格及び保育教諭免許を有する者                                 |              |
| 保育補助                           |   | 月～土(うち週5日)<br>7時30分～18時30分<br>のうち7時間                                       | 月額131,961円<br>～139,909円   | 保育補助に関し、知識経験を有する者                                  |              |
| 子育て支援員                         |   |  | 月額131,961円<br>～149,845円   |  |              |
| 校務支援員                          | 安田小中学校  | 月～金(週5日)<br>8時～16時30分のうち<br>7時間  | 月額131,961円<br>～139,909円   | PCの基本操作(ワード・エクセル)ができる者                             |              |
| 学校支援員                          |   |  | 月額171,974円<br>～182,903円   | 学校教諭免許を有する者  |              |
| 用務員                            | 安田町役場本庁、<br>安田小中学校、<br>安田さくら園、<br>集落活動センター<br>なかやま、<br>まちなみ交流館「和」<br>など | 月～金(週5日)<br>8時～17時30分のうち7<br>時間など<br>※勤務場所により土日<br>勤務や週2～3日勤務の<br>場合あり(日額) | 月額129,883円<br>～137,922円、<br>日額6,184円<br>～7,271円<br>または時給883円<br>～938円 | 電話対応・来客対応が可能な者                                     |              |
| 調理員                            |   |  |   | 調理作業が可能な者  |              |
| 清掃作業員                          |   |  |   | 月～金(週5日)<br>8時30分～17時のうち<br>1日3時間勤務(時給)            | 清掃作業が可能な者    |
|                                |   |  |   | 月・水(週2日)<br>8時30分～17時15分(日額)                       | 自動車運転免許を有する者 |
| 道路維持管理<br>作業員<br>施設維持管理<br>作業員 | 安田町内の町有施設<br>など   | 月～金(週5日)<br>7時30分～17時00分<br>のうち7時間など、時季により変動あり                             | 月額129,883円<br>～179,109円   | 機械を使用した草刈り等の経験を有する者                                |              |

# Holá! 安田朗くん

Holáとはスペイン語で、「こんにちは」という意味です。

12月

12月20日、安田朗くんは安田さくら園の子どもたちに、サンタの衣装を着てプレゼントを渡しに行きました。笑顔いっぱいの元気な子どもたちと一緒に写真撮影をし、触れ合いの時間を楽しみました。



12月21日、高知市のはりまや橋商店街で開催された「はりまや橋クリパ! 4」に参加しました。県内からたくさんのご当地キャラクターが集まり、ジャンケン大会や、DJしんじょう君の音楽に合わせてダンスし、会場を盛り上げました。

イベント会場には、県内外から多くの方が来場し、安田朗くんと触れ合いや写真撮影を楽しんでいました。また町の観光パンフレットの配布や、グッズ、特産品の販売を行い、安田町のPRを合わせて行いました。



12月29日、イオン高知1階フロアで行われたDJ SHINJOKUNアルバム発売記念サイン握手会、ゆるキャラグランプリ2019健闘表彰式に参加しました。会場にはたくさんの来場者が訪れ、しんじょう君のアルバムを手サインや握手を待つ列ができていました。

イベントではしんじょう君がDJを披露し、安田朗くんと、高知市観光PRキャラクターのとさけんぴちゃんが思い思いのダンスで会場を盛り上げました。

最後にゆるキャラグランプリ2016で1位を獲得したしんじょう君から、全国で5位に入賞したことを称し表彰式をもらい、来場者のみなさんにお祝いの拍手をいただきました。

素敵な時間を過ごし2019年の活動を締めくくりました。



# 国保からのお知らせ

町国民健康保険では、医療機関等で支払う自己負担額の減免基準を設けています。災害等により特別の事情がある方で、医療機関等に支払う一部負担金の支払いが困難なときに、一部負担金の減免を受けられる場合があります。

## 対象となる世帯

- ① 震災、風水害、火災などの災害により死亡もしくは重度の障害のある者となり、または資産に重大な損害を受けたとき。
- ② 干ばつ、冷寒、凍霜害などによる農作物の不作、不漁その他これに類する理由により収入が減少したとき。
- ③ 事業または業務の休廃止、失業などにより収入が減少したとき。
- ④ 上記①～③に類する事情があったとき。

※国民健康保険税に未納があるときは対象になりません。

収入などにより、減免を受けられない場合やその割合が異なることがあります。一部負担金の減免を受ける場合、申請が必要となります。詳細については、下記までお問い合わせください。

**【問い合わせ先】 役場町民生活課 国民健康保険係**  
☎38-6712 FAX38-6780

## 農用地区域の除外申請は 3月31日までに!!

農用地区域は、農業生産の基盤である土地の確保と、その効率的な利用を図るためのものです。

農用地区域の設定に当たっては、農産物を安定的に供給し、生産性の高い農業経営を計画的に推進することを基本的な考え方として、農用地区域の設定を行い、農地を守っています。

やむを得ない事由によって、農用地区域内の土地を、農用地以外の用途に転用する場合には、農用地利用計画の変更（農用地区域から、当該農地を除外すること）が必要となります。

この農用地利用計画の変更は、次の要件のすべてを満たす場合のみ、知事の同意を得て変更を行うことができます。

ア、当該農業振興地域内の農用地区域以外の土地利用状況からみて、当該変更に係る土地を農用地等以外の用途に供することが必要かつ適当であって、農用地区域以外の区域内土地をもって代えることが困難であると認められること。

イ、当該変更により、農用地区域内における農用地の集団化、農

作業の効率化、その他土地の農業上の効率的かつ総合的な利用に支障を及ぼす恐れがないと認められること。

ウ、農用地区域内の土地の保全または、利用上必要な施設の有する機能に支障を及ぼす恐れがないと認められること。

エ、国の直轄または補助による土地改良事業など、土地基盤整備事業を実施している地区内の土地から除外するものでないこと。

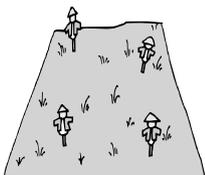
これらの要件を満たし、農用地除外の申請をされる場合は、3月29日までに必ず申請手続きをしてください。

農用地除外申請に係る農用地管理の手続きは、原則毎年2回行っています。

農用地は農業生産の基盤です。優良農地確保のため、農家の皆さんの格別のご配慮とご協力をお願いします。

### 問い合わせ先

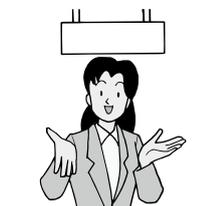
役場経済建設課  
☎ 38-6715  
FAX 38-6780



固定資産税  
国民健康保険税  
後期高齢者医療保険料

第4期分  
第8期分  
第8期分

納期限日 **2月28日**





日本遺産  
ゆずとりんてつ  
奈半利町・田野町・安田町・北川村・馬路村

## 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.31～



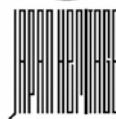
こしまはし  
小島橋フラフ (北川村)



はま だ のりひろ  
濱田典彌家住宅 (奈半利町)



ちょうほうじ  
長法寺 (田野町)



JAPAN HERITAGE

日本遺産

日本遺産  
Story #051

## 立岡二号棧道でイルミネーション開催!



撮影: Mitsu Maeda

12月21日、田野町にある森林鉄道遺構立岡二号棧道を舞台に、イルミネーション「ゆずとりんてつイルミ@立岡二号棧道 銀河鉄道の夜」を開催しました。これは、台風19号の影響で延期となっていたイベントを縮小し、「たのイルミdeおきゃく」と同日開催したものです。

イルミネーションをデザインするライトアーティストは、東京やオランダなどで、幅広く活躍されている島田正道さんです。会場では300個を超える、杉で作られたゆず型ランプが広がり、かつて森林鉄道が通った立岡二号棧道を、森林鉄道を模した機関車のオブジェが彩りました。中芸内外から多くの方々を訪れて、今回のイルミネーションを楽しんでもらうことができました。

開催にあたり、近隣の方々のご協力のおかげで無事成功を収めることができました。本当にありがとうございました。

## ゆずとりんてつフォトコンテスト結果発表!

Instagramへ投稿してもらった中芸地域の写真を、中芸の小学生が審査する、第1回ゆずとりんてつフォトコンテストを開催し、その審査結果を発表しました。コンテストには、中芸地域のさまざまな写真が投稿され、たくさんのご応募をいただきました。

これらの中から、見事グランプリに輝いたのは、香美市にお住まいの方が撮影した、馬路村の五味隧道の写真です。準グランプリは北川村の小島橋の写真、準々グランプリでは安田町のオオムカエ隧道の写真がそれぞれ受賞されました。受賞された方々には、グランプリから順に、エコアス馬路村のバッグ (kaku)、田野屋塩二郎の杉の塩、気ままsweets甘音のお菓子セットが贈呈され、皆さんとても喜んでくれました。

総合学習の時間などを利用して審査に協力してくれた、小学校の生徒さんや先生方には感謝の気持ちでいっぱいです。

また、第2回の開催も予定しています。次回開催の折には、皆さまぜひご参加ください。



「審査の様子」



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



健康手帳

お酒と上手につき合いましょう



お酒は飲み方によって食欲を増進させたり、ストレスを解消したりしますが、度を超すと、肝臓病や胃腸病、心臓病、糖尿病、肥満などの原因となります。お酒は適量を守り節度ある飲酒を心がけましょう。

アルコールが体へ及ぼす影響

アルコールは肝臓で分解されますが、一般に、体重が60~70kgの人で、日本酒一合を分解するのに約3時間かかるといわれています。そのため、過度の飲酒は二日酔いの原因になり、場合によっては急性アルコール中毒に陥り死に至るケースもあります。また、毎日のように長年飲み続けることで、脂肪肝やアルコール性肝炎から肝硬変へと進行し、肝がんを発症する危険性もあります。



適量を知ろう

アルコールを分解する能力は人によってそれぞれ異なりますが、目安は1日平均純アルコール量で約20gとされています。しかし、この量はあくまでも目安なので、アルコールに弱い体質の方などは注意しましょう。また、未成年、妊娠・授乳中の女性、服薬中の人は禁酒をしましょう。

| アルコール20gの目安量 |                       |                       |                         |                            |                          |
|--------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------|
| お酒の種類と量      | ビール<br>中びん<br>(500ml) | 日本酒<br>1合弱<br>(160ml) | ワイン<br>グラス2杯<br>(200ml) | 焼酎 (25度)<br>半合強<br>(100ml) | ウイスキー<br>ダブル1杯<br>(60ml) |
| エネルギー        | 200kcal               | 172kcal               | 146kcal                 | 146kcal                    | 142kcal                  |

お酒と上手につき合う方法

ゆったりとした気分で楽しく飲む

ほろ酔い加減を過ぎてしまうとストレスの解消になりません。また、強いお酒を飲むときは、薄めて飲むなど工夫しましょう。

週に2日は休肝日を設ける

連日の飲酒は、肝臓が休む暇がなく、機能の低下を招きかねません。

夜12時以降はお酒を飲まない

夜中まで飲むと翌日も体内にアルコールが残り、二日酔いになります。

つまみを食べながら飲む

つまみを食べると、胃腸の粘膜の上に食べ物が付着して、胃への負担を減らします。

たばこは厳禁

たばこの害が倍増したり、動脈硬化の促進になるため、禁煙を心がけましょう。



## — 高知大学医学部看護学科だより —

# 怒りの感情で後悔しないーアンガーマネジメント

なんだかイライラしてスッキリしない、何でもないことにすぐ腹が立つ、怒ってしまって後悔…などイライラや怒りの感情が日常的にあると元気も消耗してしまいがち。本当はニコニコ、ハッピーに過ごしたいのに…。

そこで、近年「アンガーマネジメント」が注目されています。

## アンガーマネジメントとは？

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 <https://www.angermanagement.co.jp/>

怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニング。  
怒らないことを目的にするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、  
怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。



そもそも「怒り」の感情は、人間にとって自然な感情の1つとして意味あるものと位置づけられます。自分の身に何が起こっているのか「被害に遭っている・危険など」を知らせてくれる大切なシグナルともいえます。本当に私たちが辛くさせているのは、この感情に飲み込まれ、振り回されてしまうこと。

では、イライラや怒りの感情に振り回されずに過ごすには…？

## STEP1

### 感情の整理のススメー何に対して怒っている？

【「その状況」＝「誰か」「出来事」「何か」に引き起こされる⇒結果としての「怒り」】として整理。

結果（怒り）だけに振り回されて相手にぶつける前に、被害（ひどい）と感じる原因を整理してみましょう。意外に「怒るようなことでもないかも」、「そういうこともあるよね」と思えると、気持ちが少し楽になることも…。もし、疲れがたまっていることが原因なら、自分と周囲のためにもお休みしてリラックスを。

## STEP2

### 必要なことは相手に伝える工夫として…

例えば、「知」「情」「意」の3段階論法で段階的に

- ①「知」；まず、状況・事情を理解していることと、こちらの事情を説明
- ②「情」；そして、事態が自分に引き起こす感情の面を言葉で表現
- ③「意」；話し合いたい気持ち、相手にしてもらいたいことを明確に伝える



## 緊急避難的に

そんな悠長なことをいってはいられない「怒り沸騰」のときには、即時的対処として…

- ❖ 目を閉じて、深呼吸をしてみましょう。
- ❖ まずは6秒間、頭の中で数えてから発言する。
- ❖ 低くゆっくりと話す。
- ❖ コップ一杯の水を飲んでみる。
- ❖ イライラや怒りを感じた場所や状況からしばらく離れる（タイムアウト）。
- ❖ 刺激の統制を試みる。（五感を使って、体験した中で心が落ち着く状況を再現する。  
外から聞こえる鳥のさえずり、景色やおいしそうなお菓子の香り等に意識を向ける）
- ❖ 攻撃性を代償できる行動をとってみる。（安全に衝動を発散させられるものを工夫する。  
安全な柔らかいボールを握りつぶす、古雑誌をビリビリに破くなど）

あらかじめ、自分に合ったことを見つけておくといいですよ



岩崎弥生 他：精神看護学1. メヂカルフレンド。

# 昔の写真・昔の動画を探しています

安田まちなみ交流館・和では、来年度、安田町役場新庁舎竣工を記念した企画展（写真展）の開催を計画しており、昔の写真や動画を探しています。

安田町の風景・祭り・商店・森林鉄道等、ジャンルは問いません。  
ご家庭に明治・大正・昭和の古い写真や動画が眠っていませんか？  
状態がよくななくても構いません。

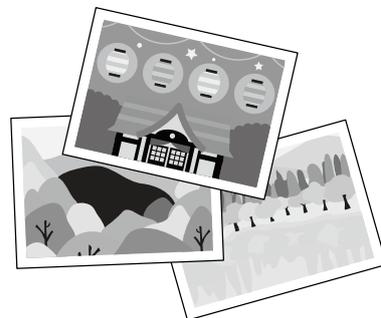
お持ちの方は、下記までぜひご連絡ください。

## 問い合わせ先

安田まちなみ交流館・和（担当：島田） ☎・FAX / 38-3047

休館日 / 火曜（祝日の場合は翌日）

開館時間 / 9:00～17:00



## なごみ

# 和通信

立春、春の予感がそこかしこに芽吹き始め、庭の紅梅の蕾も色づき見頃となってきました。

企画展 ふるさとの海・川・魚『西岡瑞穂の軌跡展』、開催中です。

西岡瑞穂は本町出身の洋画家で、当館では初の洋画の企画展です。

瑞穂の生涯の紹介と、郷里を中心に高知県東部地域の海・川・魚を題材にした郷土色豊かな作品の数々を展示しております。

初めて瑞穂の作品を観る方にもご好評を頂いております。

ご来館をスタッフ一同お待ちしております。また、関連イベントも計画しておりますので、ご期待、お楽しみに！

## 【関連イベントのお知らせ】

・2月22日(土) 講演会『西岡瑞穂の芸術』

講師 奥野克仁(高知県立美術館 学芸課長)



なごみ  
安田まちなみ交流館・和

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/>

# 2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

**2月25日(火)**

◆中山支所勤務日

**2月26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。

## 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

- 安田朗くんの活躍と、自然が豊かでおいしいものがたくさんある安田町を応援しています。また再訪して癒やされに行きます。
- トマトおいしいです。家族で応援しています。
- ゆず大好きです！頑張ってください！
- 安田朗くんをきっかけに安田町を知りました。今回の返礼品、地域特産をいかしながら手にとるほうも活用しやすく、金額や量もほどよく設定されていると思いました。頑張ってください。
- 毎年何度もこちらのトマトに寄附しています。本当においしい！
- 安田朗くん大好きです！応援しています！安田朗くんを知り、安田町も訪ねるようになりました。山芋まつり行きました。山芋おいしかったし、体育館での催しも楽しかったです。安田町大好きです。町長様、キャラさんたちに感謝状をくださり、ありがとうございました。今後とも安田朗くんをよろしく願っています。
- 今年の夏、車で安田町から馬路村の方に行きました。安田川とても綺麗な川だったように記憶しております。
- 安田町の姉妹都市、新潟県安田町（現 阿賀野市）から応援しています。
- 安田町への初めての寄附です。正直、おいしそうなトマトに惹かれました。以前から高知にはご縁があって水晶文旦なども毎年取り寄せて楽しんでます。これをご縁に安田町のことももっと知りたいと思います。
- 前はおいしいお米をいただいたので、お酒も楽しみです。
- 安田朗くんが大好きで、安田朗くんのおかげで安田町を知って、安田町にも行ってみたいなと思います。今年はまだなかなか時間が取れず行きませんが、来年は行く予定を立てています。自然豊かでおいしいものがいっぱいある魅力たっぷりの安田町をこれからも応援しています。今年はゆるキャラグランプリで5位おめでとございます。安田朗くんのこれからの活躍を願っています。
- 去年も素晴らしい贈り物をいただきました！素敵な特産物がたくさんあってうらやましいです！
- 自然薯パンは2回目の寄附です。しっとりもちもちでとてもおいしかったです。

### 令和元年12月の 応援メッセージ



## 最低賃金改正のお知らせ

- 高知労働局では、県内すべての労働者に適用される「高知県最低賃金」を改正し、10月5日から施行しています。この決定により、10月5日以降分として労働者に支払う賃金は、**1時間790円以上**としなければなりません。

### 最低賃金についての問い合わせ先

高知労働局 賃金室 ☎088-885-6024

※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。

| 地区名 | 氏名    | 年月日      | 世帯主   | 続柄 | 性別   |
|-----|-------|----------|-------|----|------|
| 東島  | 手島 義乃 | R元・12・10 | 手島 久幸 | 母  | 女78歳 |
| 唐浜  | 小松 繁世 | R元・12・16 | 小松 繁世 | 本人 | 女83歳 |
| 西川  | 上総登代治 | R元・12・22 | 上総登代治 | 本人 | 女98歳 |
| 西島南 | 貞雄    | R元・12・28 | 和宏    | 母  | 女85歳 |

### 慶弔ニュース（12月受付分）

| 1. 県内 ( )内は12月発生件数 |             |          |             |  |
|--------------------|-------------|----------|-------------|--|
|                    | 件数          | 死者       | 傷者          |  |
| 元年                 | (162) 1,556 | ( 1 ) 33 | (170) 1,700 |  |
| 30年                | (147) 1,613 | ( 4 ) 29 | (163) 1,791 |  |
| 増減                 | ( 15 ) △57  | (△3)     | 4 ( 7 ) △91 |  |

| 2. 安芸署管内 ( )内は12月発生件数 |          |         |          |  |
|-----------------------|----------|---------|----------|--|
|                       | 件数       | 死者      | 傷者       |  |
| 元年                    | ( 6 ) 58 | ( 0 ) 2 | ( 6 ) 67 |  |
| 30年                   | ( 7 ) 63 | ( 0 ) 0 | ( 7 ) 73 |  |
| 増減                    | (△1) △5  | ( 0 ) 2 | (△1) △6  |  |

※1、2は物損を除く

### 交通事故の概況

(平成31年1月1日～令和元年12月31日)

#### 3. 安田町発生件数

|    |    | 12月計 | 累計 |
|----|----|------|----|
| 人身 | 件数 | 0    | 7  |
|    | 死者 | 0    | 1  |
|    | 傷者 | 0    | 6  |
| 物損 |    | 5    | 97 |

## 社協あつたかふれあいセンター事業 2・3月の予定

| 名称                | 実施場所         | 実施日時                              |
|-------------------|--------------|-----------------------------------|
| 若鮎会               | 保健センター       | 月 10:00~15:00<br>木 13:30~15:00    |
| ときめき中山<br>なかやま    | 集落活動センターなかやま | 火 10:00~14:00<br>金 13:30~15:00    |
| ほたるの会<br>(ほたるカフェ) | 保健センター       | 水 10:00~15:00<br>(カフェ10:00~14:00) |
| 福祉館               | 福祉館          | 木 9:30~11:30<br>月 13:30~15:00     |
| ぼかぼかデー            | 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       | 月 13:30~15:00<br>木 13:30~15:00    |
| ふれあい              | ふれあいセンター     | 火 10:00~15:00<br>木 10:00~15:00    |
| 唐浜                | 唐浜老人里の家      | 水 13:30~15:00<br>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<br>金 10:00~11:00    |
| 西島                | 西島老人里の家      | 金 13:30~15:00                     |

※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。



コンニャク玉を作っています。



手作りコンニャク



小川独自の民謡体操

せせらぎの郷小川・不動いきいきクラブ…12/13  
せせらぎの郷小川にて交流会を行いました。小川独自の民謡体操で身体をあたためた後「手作りコンニャク作り体験」をしました。まきで火を起し大鍋でゆで出来立てのコンニャクを刺身でいただきました。ひと味違うコンニャクの味に満足の笑顔でした。



ときめき中山・ふれあい  
…12/17集落活動センターにて「合同クリスマス会」を行いました。お弁当と「よってん屋」のショートケーキで話が弾み楽しい交流の場となりました。



ほたるの会…12/12いつもお世話になっているボランティアさんの慰労を兼ねて「牧野植物園」を見学し大きなクリスマスツリーの前で記念撮影しました。また、甘味茶寮「さくらさく」を視察研修しスタッフの動きを勉強してきました。

あつ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)

### 各集いで、色々な教室を行っています。

- 2/21(金)11:00~11:30…不動集会所…3B体操
- 2/28(金)13:30~14:30…唐浜老人里の家…リハビリ教室
- 3/ 3(火)10:30~11:30…集落活動センターなかやま…音楽療法
- 3/ 4(水)13:30~14:30…保健センター…3B体操
- 3/ 6(金)10:30~11:30…せせらぎの郷小川…3B体操
- 3/ 9(月)13:30~14:30…福祉館…リハビリ教室
- 3/10(火)13:30~14:30…ふれあいセンター…音楽療法
- 3/11(水)13:30~14:30…射場集会所…音楽療法
- 3/11(水)13:30~14:30…唐浜老人里の家…3B体操
- 3/13(金)11:00~11:30…不動集会所…3B体操

☆興味のある方は、ぜひ見学・体験にお越しください。☆



# お父さん、お母さん、ありがとう！ ぼく、わたし、1歳になりました。

今月号では平成31年1月生まれの子どもを紹介します。  
とびっきりの笑顔でデビューです。



大きく  
なったでしょ！



1月4日生まれ

とのお  
横山 玄和くん

(安田)父:和幸さん 母:江里さん  
お兄ちゃんにもまれながらたくましく  
育ってね!



1月22日生まれ

りおん  
佐竹 莉音ちゃん

(安田)父:宏太さん 母:詩織さん  
小さなおてんば娘さん  
いつも笑顔をありがとう  
元気に大きくなってね♪



1月30日生まれ

かいき  
森本 結喜くん

(安田)父:長喜さん 母:久良々さん  
わが家の癒やし系アイドル 結くん♡  
お兄ちゃんたちと仲良く元気いっぱい  
遊んでね!  
いつまでも癒やしの結くんでおってよ♪

## 安田 文芸

(順不同)

川柳

中 淑美

除夜の鐘 ゴーンと鳴って 日本去る

キャッシュレス スマホを振れば ザックザク

西岡 益子

まずいみかん 土鍋のなかで 味を出す

電子レンジ シンプル機能 選って買う

小松田加子

風邪菌も 正月休み してほしい

ハウス小屋 夕方明り 居酒屋に

西岡佐千子

初春や 財布だんだん 軽くなる

出番です 親子三代 ネズミ年

長戸 寿子

安らげる 場所はやっぱり 我家です

塗り残し 失敗ばかりの わが人生

清岡 恭子

登り坂 息継ぐ先の 梅の香よ

目ざめれば 一日の行事 病院へ



# りっぱな門松 ありがとうございます



昨年12月20日、清岡重木さん(唐  
浜)が庁舎玄関に大きな門松を作っ  
て持ってきてくださいました。新年  
が良い年になるようにという温かい  
思いが込められた贈り物でした。  
ありがとうございます。