

日本一の鮎が棲むまち

# 広報 やすだ



9

令和5年(2023年)

No.693

- ②安田の夢まつり2023
- ③町内道路愛護行動
- ⑤農業委員改選、農地利用最適化推進委員選任
- ⑥安田町国民健康保険だより



住民みんなが待ち望んだ4年ぶりの夢まつり… (8/12 安田の夢まつり)

# 大盛況!!

## 安田の夢まつり2023

8月12日、みんなが待ちに待った「安田の夢まつり」が4年ぶりに町文化センターで開催されました。台風の心配もありましたが、夏らしい暑さの中、1,500人を超えるお客さんが集まり、会場は大いに盛り上がりました。

安田小学校1年生による元気な開会宣言と安田さくら園児によるエコ風船飛ばしで開幕し、安田さくら園4・5歳児や安田小学校4年生から6年生による踊り、安田・田野・北川中学校合同吹奏楽部による演奏が披露されました。子どもたちによる元気な踊りや、中学生による迫力ある演奏に、会場は笑顔であふれていました。

「アユ釣り体験」「ゆずサイダーの早飲み対抗ゲーム」や「おたのしみ抽選会」では、帰省中の子どもから大人まで多くの方が参加し、楽しんでいました。

また会場では、田舎寿司、山芋コロッケ、唐揚げ、アユの塩焼きなど安田の美味しいグルメ屋台が出店し、行列ができていました。

「安田の夢まつり」にご協力いただきました皆さま、ご来場いただいた皆さま、ありがとうございました。



アユ釣り体験



安田さくら園児によるよさこい踊り



中学校合同吹奏楽部による演奏



ゆずサイダーの早飲み対抗ゲーム

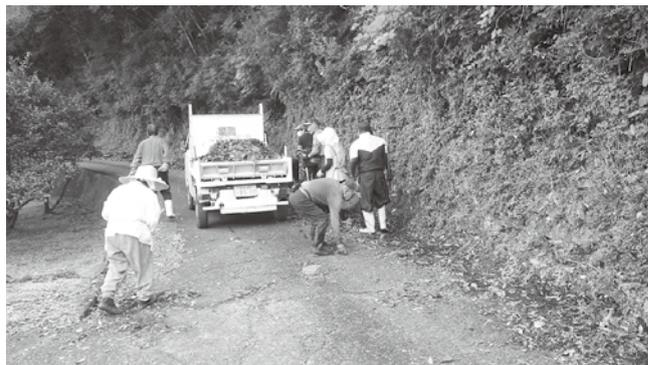
## 町内道路愛護行動

全国一斉に実施される「道路ふれあい月間」の活動として、8月20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。

当日は猛暑の中、各地区で早朝から草刈り作業、道路側溝の清掃、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していただいた皆さん、本当にお疲れさまでした。おかげさまで道路等のごみや雑草が一掃されました。

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、日常生活になくはないものであり、皆さんとの協働によって維持し、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たいと思います。



## 完全天日塩職人が安田町で創業

8月16日、安田町唐浜に完成した製塩施設で、完全天日塩職人が創業式を行いました。

創業者は、師匠である完全天日塩職人田野屋塩二郎氏のもとで3年間修業して独立した小坂さん夫妻で、当日、師匠から二人に名(屋号)が贈られました。

小坂さんは創業に伴う移住者で、今後は、本町のふるさと納税返礼品の取り扱いや、地場の食材とのコラボレーションが期待されます。



塩の結晶箱に海水を入水



命名: 田野屋紫蘭(しらん)・田野屋白兔(はくと)

# 令和5年度中芸消防大会



7月23日、恒例の中芸消防大会が4年ぶりに開催され、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県議会議員などの来賓祝辞、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、自動車ポンプおよ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。町消防団は日ごろの訓練の成果を十分に発揮し、競技の結果、見事1位を獲得しました。

## 競技結果

自動車ポンプの部 第1位  
小型ポンプの部 第1位

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。

## 退団者

安田分団  
中島 薫(3月31日)  
小松逸男(3月31日)

東島分団  
手島久幸(3月31日)  
齊藤和浩(5月31日)  
中山分団  
小松憲次(3月31日)

また、後任として次の方々が入団されました。

## 入団者

安田分団  
清岡 勉(7月1日)  
南 知秀(7月1日)  
和田恭一(7月1日)  
東島分団  
西山侑希(4月1日)



## 9月の「町長室開放日」およ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「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19日(火)**

◆中山支所勤務日

**9月21日(木)**

◎基準時間 午前10時から正午まで/午後2時から午後5時まで

※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。

# 農業委員が改選され、 農地利用最適化推進委員が選任されました

任期満了に伴い、新たな農業委員10人と農地利用最適化推進委員4人が選任されました。

今回の改選では、7月19日に農業委員および農地利用最適化推進委員が任期満了を迎えるにあたり、それぞれ公募を行ったうえで、農業委員については議会の同意を得て町長が、農地利用最適化推進委員については農業委員会が任命を行いました。

各委員は、農地の権利移動等の許可業務や農地等の利用の最適化を推進していきますので、よろしくお願いいたします。

また、任期満了を迎えました農業委員の皆さん、長い間ご尽力いただきありがとうございました。



農業委員  
西山 雅人

担当地区  
井ノ岡



農業委員  
西岡 智代

担当地区  
正弘・内京坊・  
間下



農業委員  
上総 博

担当地区  
瀬切・船倉・  
中里・小川



職務代理  
小松 悦子

担当地区  
与床・中ノ川・  
別所・西ノ川



会長  
清岡 克弘

担当地区  
東谷・西北



農業委員  
窪田 廊

担当地区  
薬師・唐浜東・  
中・西



農業委員  
井上 章夫

担当地区  
西島・庄田



農業委員  
久保田 篤

担当地区  
射場・城



農業委員  
西山 充

担当地区  
中村西・東



農業委員  
齊藤 仁信

担当地区  
不動・大野・安田



農地利用最適化推進委員  
中野 吉健

担当地区  
西島・安田



農地利用最適化推進委員  
黒岩 円

担当地区  
中山



農地利用最適化推進委員  
小松 明彦

担当地区  
唐浜



農地利用最適化推進委員  
手島 浩順

担当地区  
東島

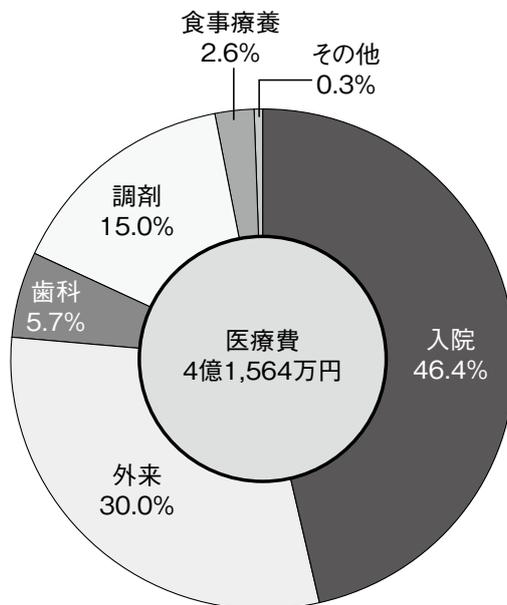
# 安田町国民健康保険だより

令和4年度の国民健康保険医療費総額は4億1,564万円で、被保険者数が減少する一方で医療費は増加傾向にあります。また、一人当たりの医療費は549,786円で、高知県の一人あたりの医療費426,035円よりも高い水準となっています。医療費は被保険者の税金でまかなわれていますので、少しでも負担を軽減するためにも**毎年特定健診を受診し、日ごろから自分の健康状態に関心を持つとともに、病気の重症化を予防することで、将来的な医療費の削減に努めましょう。**

## ☆令和4年度国民健康保険医療費の状況

	件数 ( ) 内は令和3年度分	医療費
入院	281 (251)	1億9,280万円
外来	6,901 (7,127)	1億2,463万円
歯科	1,882 (2,006)	2,391万円
調剤	5,506 (5,628)	6,232万円
食事療養 生活療養	272 (245)	1,086万円
その他 (療養費等)	175 (224)	112万円
合計	14,745 (15,236)	4億1,564万円

(件数合計は、食事療養費を除く)

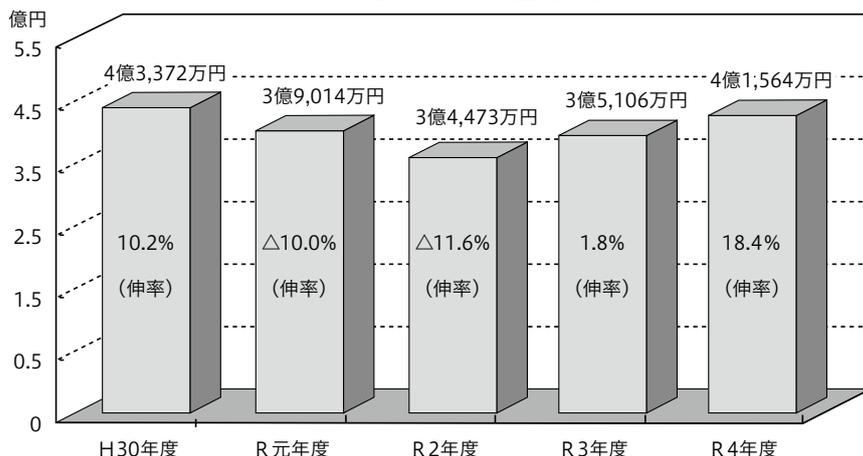


## ☆国民健康保険医療費の現状と推移

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 (%)
H30	4億3,372	10.2	507,869	15.7	854	△ 4.8
R元	3億9,014	△ 10.0	468,918	△ 7.7	832	△ 2.6
R2	3億4,473	△ 11.6	443,098	△ 5.5	778	△ 6.5
R3	3億5,106	1.8	450,077	1.6	780	0.3
R4	4億1,564	18.4	549,788	22.2	756	△ 3.1
平均	3億8,706	1.7	483,950	5.3	800	△ 3.3



## ☆過去5年間の医療費



# 町民運動会の開催に関するお知らせ

令和5年度の町民運動会の開催については、以下の内容で予定をしておりますのでお知らせいたします。

**中山地区** ……………中止

**安田地区** ……………令和5年11月5日(日)

## 見ちゃってね。～全国(ふるさと納税寄附者)から安田町への応援メッセージ～

- 地域猫の活動をされている実績をみてうれしいです。猫も人も暮らしやすい町になるよう少しですが寄付金を使ってください。
- いつも丁寧なご案内ありがとうございます。誠実なお人柄に関心しております。
- ご連絡ありがとうございました。夫も含め頑張って寄付をさせていただきます。
- マンゴーは以前食べてとてもおいしかったのでリピートです。いつも応援しています。
- 少額ですが、安田町を応援します。安田朗くんも頑張って。



## 令和6年「二十歳を祝う会」のお知らせ

安田町では、新たに20歳の方々を励まし祝福するために、令和6年「二十歳を祝う会」を次のとおり執り行います。

**実施日** 令和6年1月3日(水) 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15年4月2日から平成16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、「二十歳を祝う会」への出席を希望される方は、令和5年10月27日(金)までに町教育委員会(☎38-6714)へご連絡ください。

「確かな未来」が会社を変える。



で退職金。

「中退共」は中小企業のための国の退職金制度です。

### ① 国の退職金制度!

掛金の一部を国が助成します。

### ② 外部積立型でラクラク管理!

管理や運用の手間がかかりません。

### ③ 掛金は全額非課税でオトク!

節税に加え、手数料もかかりません。

- パートタイマーさんもお加入いただけます。
- 他の退職金・企業年金制度等との資産移換も可能です。

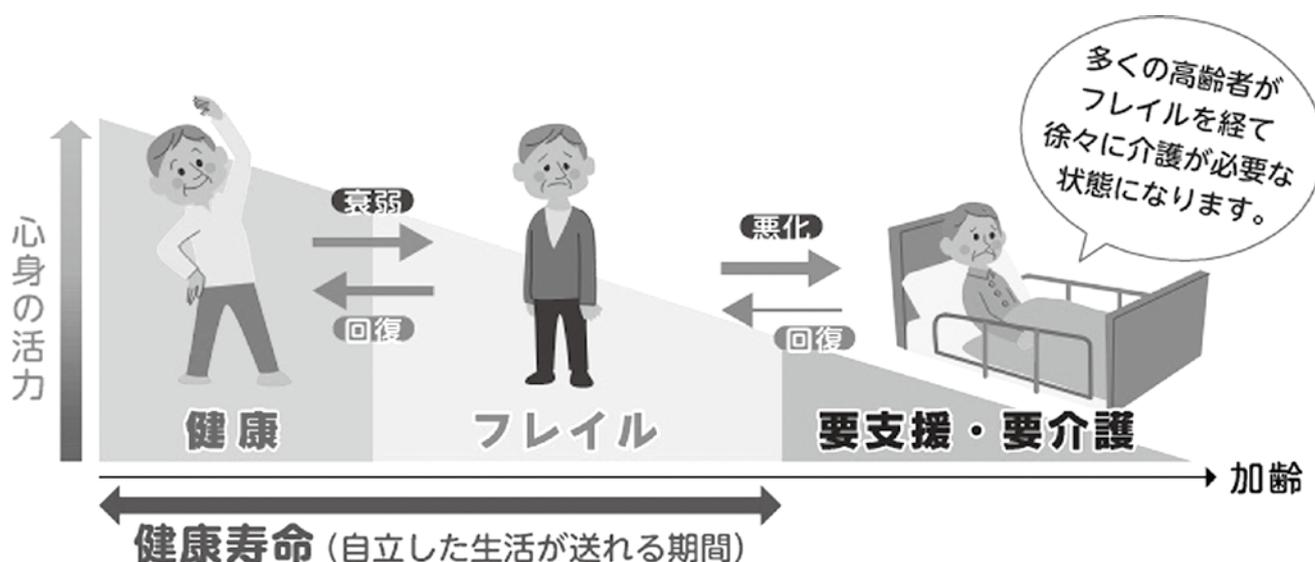
詳しくは  
ホームページをご覧ください

## 健康手帳

## フレイル予防について

## ～フレイルとは?～

加齢ともなって気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の「虚弱」な段階が「フレイル」です。「動かないこと（生活不活発化）」で、身体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりします。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、感染症の重症化もしやすくなります。今からできることを考えフレイル予防を心がけましょう。



## ●フレイル予防の3つのポイント

## 【栄養・口腔】

肉・魚・卵・大豆食品などたんぱく質をバランスよくとりましょう！免疫力を上げるためにもバランスの取れた食事は大切です。

毎食後の歯磨きを行い、お口を清潔に保ちましょう！

しっかりかんで、たくさんおしゃべりすることでお口の筋肉が保たれます。

## 【運動】

動かない時間を減らしましょう！家の中でできる体操や散歩などをして積極的に体を動かしましょう。人込みはできるだけ避けましょう。

## 【社会参加】

「人との交流・つながりが多いほど健康感が高い」という調査研究が報告されています。外出しにくい今の状況ですが、感染予防対策をしながら可能な範囲で家族や友人との交流を意識しましょう！

## ～フレイル予防講演会の開催について～

次ページで、中芸広域連合介護サービス課から「フレイル予防講演会」のお知らせを掲載しています。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

## 中芸広域連合介護サービス課からのお知らせ

### フレイル予防講演会のご案内

「フレイル」とは高齢の方が加齢によって心身ともに虚弱になった状態のことをいいます。健康と要介護状態の中間的な段階で、今後、介護が必要になる可能性が高い状態です。

「人生100年時代」を**健康で幸せに過ごす**ために  
「フレイル予防」について学んでみませんか。



日時：令和5年10月10日(火) 午後2時から午後4時

参加費無料

場所：北川村民会館 (安芸郡北川村大字野友甲618) ☎: 32-1223

(駐車台数に限りがありますので、公共交通機関のご利用や乗り合わせでのご来場にご協力をお願いします。)

申し込み先：参加を希望される方は、中芸広域連合介護サービス課までご連絡ください。

#### ～人生100年時代を元気にフレイル対策～ やりがいと役立ちがいのすすめ

人生100年時代をみんなで考える

「**まだまだ、あなたの力が必要です!**」

～フレイル予防、その先に～



(講師) 東京大学高齢社会総合研究機構  
学術専門職員 神谷 哲朗 氏

■主催：高知県

■共催：中芸広域連合

【問い合わせ先】 中芸広域連合 介護サービス課  
☎: 32-1165 FAX: 32-1195

## 令和5年度 無料調停手続相談会のご案内

民事・家事調停委員が金銭・土地・交通事故等の民事問題や離婚・相続等の家事問題等のいろいろな問題を、手軽に、早く、安く解決できる調停制度を活用する方法について相談に応じる、無料調停手続相談会を「高知市」で実施します。

**予約は不要**ですので、**当日直接無料手続相談会場へお越しください。**

- **日時** 令和5年9月29日(金) 午後1時から午後4時 (受付は午後3時30分まで)
- **場所** 高知県立県民文化ホール1階 第11多目的室
- **相談担当者** 民事・家事調停委員 (弁護士調停委員を含む)
- **相談内容** 民事問題：損害賠償 (慰謝料、交通事故等)、金銭貸借、立替金、建物明渡、家賃等  
家事問題：離婚、婚姻費用、財産分与、面会交流、養育費、相続 (遺産分割) 等



問い合わせ先 高知調停協会連合会事務局(高知家庭裁判所内)

☎・FAX 088-872-7884 E-mail kochichouren@gmail.com  
(毎週 月・水・金の午前9時から午後4時まで)

## — 高知大学医学部看護学科だより —

**気を付けよう！子どもの誤飲**

子どもの誤飲事故は生後8カ月ごろから急増し、3・4歳くらいまでよく見られます。子どもはいろいろな物に興味を示し、手で触れるものを口へ運びます。これは、順調に成長している証であり、成長には必要なことですが、誤飲の事故を起こしやすいです。

**誤飲事故の原因として最も多いのはタバコです。**

次いで、**薬品**、**玩具** の誤飲が多いです。

**【子どもが誤飲しやすいものとその毒性】**

毒性が強く直ちに治療・処置が必要	漂白剤・トイレ用洗剤・ベンジン・シンナー・ガソリン・灯油・染毛材・マニキュア除光液
毒性があり量によっては治療・処置が必要	防虫剤・タバコ・化粧水・ボタン電池
毒性が低い	石けん・中性洗剤・乾燥剤・インク・クレヨン

※トイレ用洗剤・クレゾール（殺虫剤）・しょうのう（防虫剤）・ビンやガラス破片などのとがったものは絶対に吐かせてはいけません！

（肺炎を起こしたり、のどに引っかかって食道粘膜を傷つける可能性があります。）

子どもの誤飲の事故の多くは、日常の身の回りにあるものが原因となっていることが多く、日ごろから**子どもの手の届く範囲に誤飲の危険となるようなものを置かないよう注意しましょう！**



**もしもの時はあわてず、  
こうちこども救急ダイヤル  
#8000へ相談しましょう。**

※高知県ホームページ  
「お子さんの急病対応ガイドブック」  
に詳しく載っています。

高知大学医学部看護学科  
臨床看護学講座 小児看護学  
中島 利佳

# 町史編さん室だより (14)

編さん室 ほたる

松本保さんと同じく安岡大六先生の薫陶を受けた吉本琮さんは、『広報やすだ』No.108からNo.150(昭和47年1月から昭和51年3月まで)に30篇を超える町の文化財、史料に関する文章を連載されました。

『新安田文化史』をご覧になった方はお分かりのように、これらの記事は、『新史』の、例えば「十四、文化振興と文化財」の該当部分をはじめ本文の草稿でもであると判断されるでしょう。ただ、内容を詳しく見ると、それらは文献史料の紹介、解説にも及んでいません。掲載の間隔がおおかた一月であることから、町文化財調査委員でいらした吉本さんが、調査速報の形で、成果をスピーディかつ精力的に『広報』で紹介していたことがうかがえます。また、この連載が『新史』発刊後まで続いていることを考えると、この活動を『新史』と分けて続けたいという吉本さんの意志も感じます。そして、『新史』に盛り込まれなかった内容は、このたびの私たちの町史編さんの重要な資料になり得ます。



広報やすだ連載「わが町の文化」(「わが町の文化財」)(No.108~No.150)題目一覧  
執筆: 安田町文化財調査委員 吉本琮

No.号	発行年月	※表記原文	個別題目	備考(独自の項目名、関係地他)
108	1972.1		法禅寺と薬師様(東島)	わが町の文化財
109	1972.2		北寺と文化財(別所)	項目名なし
110	1972.3	その三	西島の虚空蔵さま	わが町の文化
111	1972.5	その四	唐浜のくわす貝	(以下同様)
112	1972.6	その五	オガタマの木	中の川、星神社
113	1972.8	その六	神峯さまの大きすの木	
115	1972.10	その七	熊野神社由来記(別所)	
116	1972.12	その八	弥三平の教訓	安田浦
117	1973.1	その九	川上神社の棟札群	小川
118	1973.2	その10	安田の神話	東島
119	1973.3		清岡治之助	間下
120	1973.5	その12	安田城主の妻	阿洲橋泊
121	1973.6	その12	北寺の六面地藏	
122	1973.7	その13	神峯神社	
123	原本なし			
124	1973.9	その15	お不動さま	
125	1973.10	その16	安田誕生	安田八幡宮附近
126	1973.12	その17	安田城跡	東島
127	1974.1	その18	与床の十一面観音	
128	1974.2	その19	高松小笠	小野山麓
129	1974.3	その20	土佐藩主奉納の絵馬	神峯神社
131	1974.5	その21	海舟・龍馬と高松太郎	安田
132	1974.6	その22	東島の馬頭観音	
133	1974.7	その23	古園は語る	安田川口等
134	1974.8	その24	中山郷の強訴	
135	1974.9	その25	土佐一覽記抄	大野山、安田古城、夜床等
136	1974.12	その26	こんびらさんと安田の豪商	安田浦
137	1975.1	その27	安田八幡宮	
138	1975.2	その28	坂本直寛(上)	安田浦
139	1975.3	その29	坂本直寛(下)	
140	1975.4	その30	地藏菩薩半跏倚像	東島・西法寺
141	1975.5	その31	まぼろしの石仏	東島・安養寺
142	1975.6	その32	梵鐘借用証	神峯神社
148	1976.1	その33	森林軌道	瀬切、小川明神口
150	1976.3	その34	志静禅師	東島・法禅寺、常行寺、寺山

吉本琮さんには教員としての仕事の傍ら、かくも精力的に調査活動を進められたことに敬意を表すとともに、安岡大六先生の存在の大きさにも改めて感じ入る次第です。

皆さまには、引き続きご協力のほどよろしく願いいたします。

◆町史編さん室(町文化センター2F)

編さん室活動日: 毎週月曜日、水曜日、木曜日の午前10時45分から午後3時  
☎38-5711 FAX38-5745 mail: y-choushi@me.pikara.ne.jp

連絡・問い合わせ先 町教育委員会 ☎38-6714 FAX38-6717

**ハロウィンジャンボ5億円**

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

**ハロウィンジャンボミニ5千万円**

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)



この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

**9月20日(水) 2種類同時発売!**

発売期間 9月20日(水)から10月20日(金)

公益財団法人高知県市町村振興協会



## 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.74～

日本遺産 第3号認定 登録番号 051

#### 【第10回ゆずFeS開催のお知らせ】

日本遺産に認定された中芸地域の魅力を体験していただくため住民主体のプログラム「ゆずFeS」を開催しています。第10回は、10月21日（土）から18の体験プログラムで開催予定です。

「ゆずFeS」では、これまで中芸5町村を舞台にした期間限定の体験プログラムを中芸に関係のある方が主役になって企画してきており、引き続き、素晴らしい魅力を持つさまざまな資源（人・自然・文化など）を発信し、中芸に人を呼び込み、中芸がもっと元気になることを目指していきます。

ゆず狩りやゆず搾り体験、アロマ体験や林業映画祭、日本遺産中芸ゆずと森林鉄道ガイド会による森林鉄道の遺構を巡るガイドツアーや草花ガイドツアー、E-バイクに乗って遺構を巡るガイドツアーなど、さまざまな体験プログラムを予定していますので、「ゆずFeS」に参加して中芸の食や歴史、芸術を体験してみませんか？

詳細については下記までお問い合わせください。

ゆず狩り体験



林業映画祭（舞台挨拶の様子）

ガイド会によるガイドツアー



ゆず搾り体験



E-バイクでの遺構巡り

※写真はイメージです。

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  
 （安田町役場日本遺産推進室内）  
 ☎30-1865 FAX30-1866  
 E-mail yuzurintetsu@mk.pikara.ne.jp  
 HP <https://yuzuroad.jp/> 「ゆずとりんてつ」で検索



## ご存じですか 公証制度

10月1日(日)から10月7日(土)は「公証週間」です。

「公証制度」とは、皆さんが不動産の売買・金銭の貸し借りなどの重要な契約を交わしたり、遺言をされたりする際、法務大臣の任命する「公証人」に依頼して、法的に特別の証拠力が認められている文書(公正証書)を作成することにより、後日のトラブル防止と取引や財産の安全確保を図る制度です。

### いつでも どこでも 信用される 公正証書

公証役場は、法務大臣に任命された公証人が、その権限に基づいて公正証書を作成するところです。公正証書には、次のような利点があります。

- 1 公正証書は国の機関に準ずる公証人が作成する文書ですので、裁判その他の面で極めて強い証拠力が認められています。
- 2 公正証書の内容についての秘密は厳守され、原本は公証役場の書庫に厳重に保管されますから、紛失および改ざんの心配はありません。
- 3 金銭の支払契約で強制執行の条項を設けている場合には、その公正証書で相手の財産に対して強制執行をすることができます。つまり、相手が支払いの約束に違反した場合には、訴訟を起こすことなく相手方の動産・不動産・給料など各種の財産を差し押さえ、債券を取り立てることができます。また、配当要求をすることもできます。
- 4 遺言公正証書には自筆遺言証書と違い、遺言者の死亡後、家庭裁判所の検認を受けることなく直ちに不動産登記など、記載の内容を実現する効力があります。これにより、遺産分割に際して各相続人間の争いを未然に防ぐことができます。また、遺言公正証書については、原本を電子情報化し、電子版として別途保存していますので、万一災害等によって原本が逸失した場合にも復元ができます。

公証役場では、公証週間に限らず、土曜、日曜、祝日を除いて無料相談を行います。

#### 《無料公証相談》

##### ○高知合同公証役場

**日時** 土曜、日曜、祝日を除く毎日

午前10時から正午までおよび午後1時から午後5時まで(電話相談もできます)

**場所** 高知市本町1丁目1番3号 朝日生命高知本町ビル3階(中央公園西、堀詰電停北)

**駐車場** トーエイパーキング(堀詰電停南「セブンイレブン」の2軒南)

**問い合わせ先** ☎088-823-8601 FAX088-872-4736

## 無料合同労働相談会を開催します

パワハラ、退職、解雇といった職場の問題でお悩みの方を対象に、国や県などの労働相談機関等が合同で無料相談会を開催します。

当日は、弁護士、司法書士、社会保険労務士といった専門家が面談または電話により相談をお受けします。事業主の方も相談できますのでお気軽にご相談ください。

**相談日時** 10月27日(金) 午前10時から午後5時

**面談場所** 高知県庁北庁舎(高知市丸ノ内2-4-1)  
※受付は4階の高知県労働委員会事務局で行います。

**当日専用相談ダイヤル** ☎088-821-4661  
※相談は事前予約優先、先着順です。

**予約受付期間** 9月1日(金)から10月24日(火)(電話予約は平日のみ)

この他、高知県労働委員会事務局では、随時ご相談をお受けしています。



**予約申し込み・問い合わせ先**

**高知県労働委員会事務局** ☎088-821-4645 FAX 088-821-4589

## ❖ 社協あつたか通信 ❖

### いきいき百歳体操

運動習慣を身につけ、筋力の維持・向上を図り転倒しない身体づくりをしましょう。

ご自身の体調を考慮しながら、できる範囲で体を動かして、運動不足を解消しましょう。

今回は準備体操編です。

#### <準備体操4種類>

1、2、3、4~8と声を出しながら行います。

#### ①深呼吸(2回)

- ・鼻から息を吸いながら両腕を上げます。
- ・口から息を吐きながら両腕を下ろします。
- ・続けてもう1回行います。

#### ②肩と脇腹を伸ばす運動(左右2回)

- ・右手を上、左手を腰にあて「1、2、3、4」で左に身体を傾け、「5、6、7、8」で戻ります。
- ・上にあげる手を左手に変えます。
- ・「2、2、3、4」で右に身体を傾け、「5、6、7、8」で戻ります。
- ・左右もう1回ずつ行います。

#### ③足踏み(左右4回)

- ・椅子に座った姿勢で足踏みをします。
- ・両手、両足を大きく左右交互に振ります。

#### ④股関節の運動(左右2回)

- ・両手で右側の膝を抱え、胸の方に引き寄せます。
- ・同様に左側も行います。



【唐浜老人里の家】

7月14日、「七夕祭り」を行いました。七夕飾りに願い事を書き、皆さんで、いなか寿司・そうめん等を持ち寄り、楽しく過ごしました。



【西北・ふれあい】

7月18日、町多目的交流センターなかやまを視察しました。「ゆずロードミュージアム」を見学後、「よってん屋」でケーキを食べ、「じねん」で昼食をとり、楽しく過ごしました。

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:小川)

### なごみ

## 和通信

現在開催中の企画展「龍馬の志を継いだ男、坂本直寛一生誕170年」の関連イベントとして、特別講座「坂本直寛と牧野富太郎」を開催します。

以前、安田まちなみ交流館・和でスタッフとしてご尽力いただき、現在は安田町史編さんに参加されている今井章博氏をお迎えしご講座いただきます。

坂本直寛が、今話題の牧野富太郎と接点があったことや、この講座でしか聞くことのできないお話も聞けるかもしれません。

参加される方は、和までお電話でのお申し込みをお願いいたします。

#### 企画展特別講座「坂本直寛と牧野富太郎」

講師：現代龍馬学会理事 今井章博氏  
日時：9月30日(土)午後1時30分から午後3時  
場所：安田まちなみ交流館・和 旧柏原家住宅  
参加費：無料  
定員：20人  
申し込み先：安田まちなみ交流館・和



演説する坂本南海男(直寛)

「土陽新聞」1883年(明治16)年9月22日

#### さいしゅうか ○「採樵歌」を読む会

9月20日午後1時30分から  
午後3時を予定。  
参加費：無料

安田まちなみ交流館・和

開館時間／午前9時から午後5時(最終入館午後4時30分まで)

企画展観覧料／200円(高校生以下、障害者手帳提示者等無料)

休館日／火曜日(祝日の場合はその翌営業日)

安田町大字安田1674番地1 ☎・FAX 38-3047

安田町歴史・文化・観光ナビサイト なごみの旅  
<https://yasuda-nagomi.com/>

 安田町なごみの旅

**川柳**

安田文芸  
(順不同)

小松由加子

秋雷に 震える番犬 納屋の中  
台風に 急かされ早生の 稲を刈る  
幸せは 小さくていい 分け合おう

よさこいの 飛んでる乱舞で 夏終る  
昼食の 友にマンガー うれしき日  
窓の外 ひまわりだけか 夏主張

我が姿 ガラスに映り 急ぎ去る  
要せんが テレビの前の 解説者

清岡 恭子

長戸 寿子

## ～ 四国南東部イベント情報コーナー ～

徳島県南部と高知県東部の自治体や観光団体から構成される「四国南東部広域観光連携協議会」より、域内のイベント情報をご紹介します。ちょっと足をのばして出かけてみませんか。

### 各地のイベント情報

イベント名	開催時期・期間	場 所	問い合わせ先
ふるさと室戸まつり 鯨舟競漕・花火大会	9月16日 午前9時から (花火 午後8時から)	海の駅とろむ (高知県室戸市)	室戸市観光ジオパーク推進課 ☎0887-22-5161
第39回 馬路おしどりマラソン大会	9月17日 午前10時開始	馬路温泉周辺 (マラソンコース) (高知県馬路村)	馬路村教育委員会 ☎0887-44-2216
穴喰八幡神社祭り	9月23日 午後7時から 午後8時30分 9月24日 午前10時から	穴喰八幡神社周辺 (徳島県海陽町)	海陽町観光協会 ☎0884-76-3050
斎藤さゆり展	9月10日から10月22日 午前9時から午後5時	モネの庭 (高知県北川村)	モネの庭 ☎0887-32-1233



(一社) 四国の右下観光局  
イベント情報掲載



(一社) 高知県東部観光協議会  
イベント情報掲載

※内容の詳細については、上記問い合わせ先までお問い合わせください。

※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。

東 東 東 間 正 安	お 瀨		地 区 名
島 島 島 下 弘 田	切	お	氏 名
有 小 東 間 正 安	山	た	年 月 日
岡 川 島 下 弘 田	本	ん	世 帯 主
一 横 中 武 内 山	本	じ	続 柄
三 田 山 内 内 山	瑛	ょ	性 別
有 横 中 武 内 山	翔	う	
岡 田 山 内 内 山	R		
一 横 中 武 内 山	5		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	2		
三 田 山 内 内 山	7		
有 横 中 武 内 山	・		
岡 田 山 内 内 山	7		
一 田 山 内 内 山	・		
三 田 山 内 内 山	1		
有 横 中 武 内 山	0		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		
一 田 山 内 内 山	7		
三 田 山 内 内 山	・		
有 横 中 武 内 山	7		
岡 田 山 内 内 山	・		

つれづれ 徒然ながやま



安田町ふるさと応援隊からのお便り  
～中山をどんどん元気にしていこう～



ゆずロードミュージアムのInstagram好評です！

町多目的交流センターなかやま内に4月末からオープンしている「ゆずロードミュージアム」を情報発信するためInstagramを開設しています。

日本遺産をテーマにしたミュージアムを紹介するため、展示してある森林鉄道の模型や写真を活用し、中芸地域の歴史や魅力をコツコツと投稿しています。

まだ見たことがない方は、右記のQRコード、またはInstagramアプリの検索で「#ゆずロードミュージアム」で検索してみてください。ぜひ、いいね！とフォローをお願いします。



Instagramに投稿している明神口橋の映像

☆中山健康教室ピラティス☆

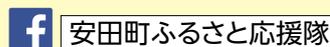
9月11日(月)、25日(月)午後7時開催予定です。

場所：集落活動センターなかやま 活動室

☆中山を元気にする会定例会☆

9月21日(木)午後6時を予定しています。

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^



安田朗ぬりえ紹介



ぬりえを展示してから、多くの親子連れや県外からも見に来る方の姿があります。

安田朗くんからのちょっと笑ってしまうようなお返事も届いていますので、安田町役場2階地域創生課までお越してください。

ぬりえもまだまだ参加募集中です♪



国民健康保険税  
後期高齢者医療保険料

第3期分  
第3期分

納期限日 10月2日



人口・世帯状況  
令和5年7月末時点(前月比)

男1,176人(-2)

女1,192人(-8)

合計2,368人(-10)

世帯数1,205世帯(-5)