

日本一の鮎が棲むまち

# 広報 やすだ



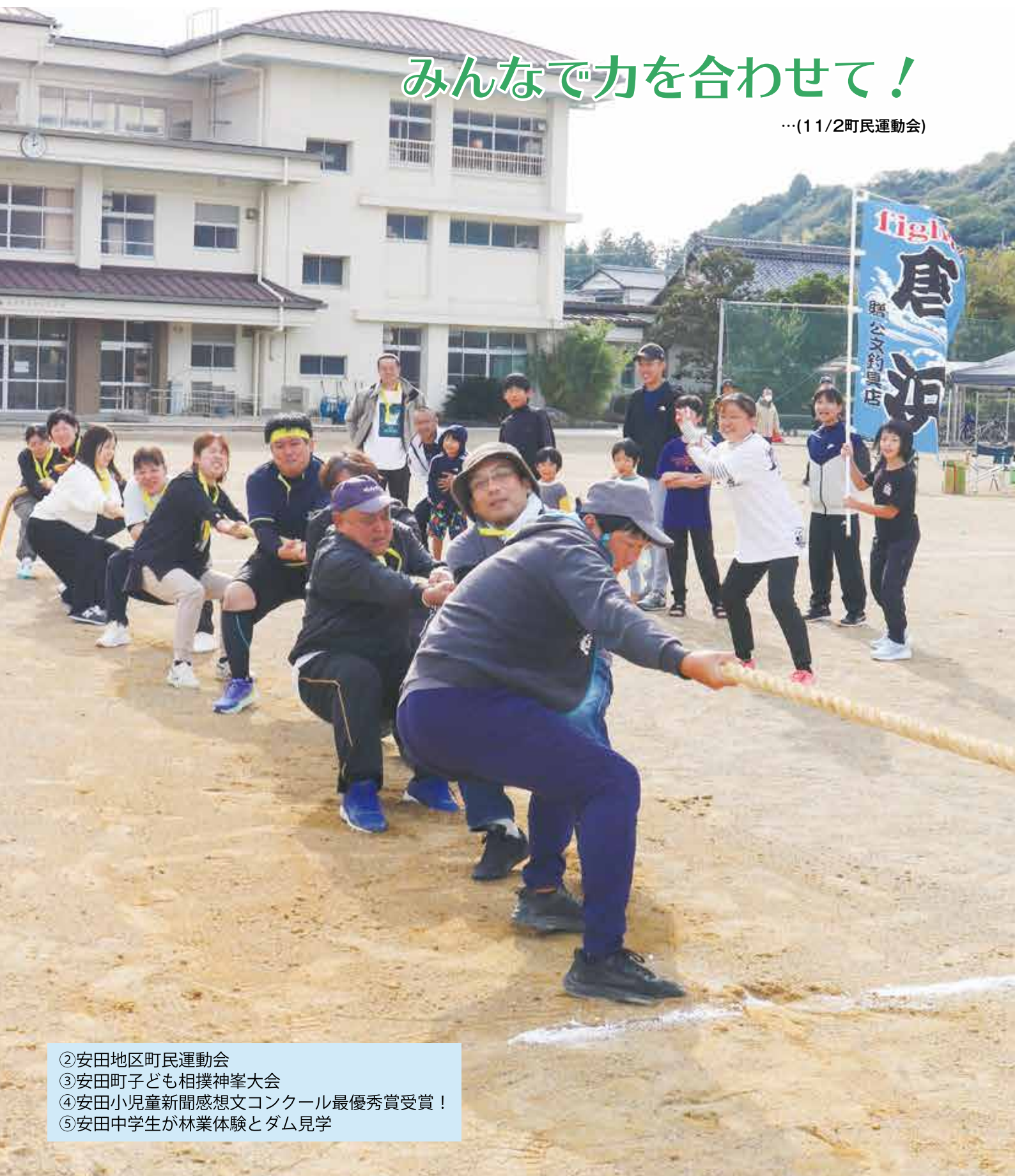
# 12

令和7年(2025年)

No.720

## みんなで力を合わせて！

…(11/2町民運動会)



- ②安田地区町民運動会
- ③安田町子ども相撲神峯大会
- ④安田小児童新聞感想文コンクール最優秀賞受賞！
- ⑤安田中学生が林業体験とダム見学



## ～西島地区8年ぶり優勝!!～

11月2日、令和7年度安田地区町民運動会（町体育会主催）が開催されました。

当日は過ごしやすい気温のなか、競技を進めることができ、西島地区が8年ぶりの優勝を勝ち取りました。

皆さん競いながらも得点に関係なく競技を楽しみ、久しぶりの再会に話を咲かせるなど、それぞれにスポーツの秋を満喫しました。

運営にご協力していただきました各地域の皆さま並びに景品等提供していただいた企業の皆さまに対し、厚く感謝いたします。

# 安田地区 町民 運動会



### 安田地区

- 優勝 西島
- 準優勝 唐浜
- 第3位 安田東・不動・大野
- 第4位 東谷
- 第5位 東島
- 第6位 安田西
- 第7位 薬師



## 安田町子ども相撲神峯大会

10月28日、唐浜特設土俵場で子ども相撲神峯大会（町子ども会連絡協議会主催）が開催されました。

安田小学校1年生から6年生の児童29人が出場し、団体戦と個人戦が行われました。大会当日は晴天に恵まれ、多くの観覧者で、大会も大いに盛り上がりました。

大会運営にご協力いただきました関係者の皆さんのおかげで、無事終了することができました。

### 大会結果

#### 団体戦

##### 1～3年生の部

優勝	横山 玄和 武本 英万 山下 勝人 小松愛之助	準優勝	森本 結喜 島山 碧貴 川谷 綾空 藤原 百華	第3位	白石 みこ 濱口 夏桜 横田陽菜心 横山 令知
----	----------------------------------	-----	----------------------------------	-----	----------------------------------

##### 4～6年生の部

優勝	藤原 凜華 松本晴琉樹 坂田 学斗	準優勝	松岡 和磨 小松 優心 山下夢涼姫	第3位	山下明日姫 太細 佳輝 宮崎 孝明	森本 大喜 中島 慶大 横田 心結
----	-------------------------	-----	-------------------------	-----	-------------------------	-------------------------

#### 個人戦

##### 1～3年生の部

優勝	小松愛之助
準優勝	山下 勝人
第3位	濱口 夏桜 横田陽菜心

##### 4～6年生の部

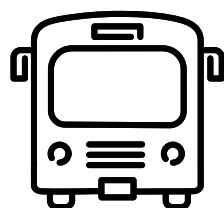
優勝	宮崎 孝明	敢闘賞	坂田 学斗
準優勝	横田 心結		山下夢涼姫
第3位	有光 伴 山下明日姫		



## コミュニティバス運行情報

安田町コミュニティバス「やすら号」の年末年始の運行についてお知らせします。

12月30日（火）から1月3日（土）まで「やすら号」の運行（路線定期運行とデマンド区域運行）を休止します。新年は1月5日（月）から通常どおりの運行を開始します。





## 安田小児童 第22回 新聞感想文コンクール最優秀賞受賞!

10月19日、高知市で、第22回新聞感想文コンクールの表彰式が行われ、県内60校3000点の応募がある中から、安田小学校2年生の川谷綾空<sup>あやと</sup>さんが、低学年の部で最優秀賞に選ばれました!その他、2年生の倉澤彩羽<sup>いろは</sup>さん、島山碧貴<sup>あいき</sup>さん、濱口夏桜<sup>なほ</sup>さん、藤戸渚<sup>なづな</sup>さんが優良賞に選ばれました。受賞された皆さん、おめでとうございます。

また、安田小学校は取り組みが顕著な学校として、参加奨励賞に選ばれました。



## 四国高等学校 新人陸上競技選手権大会で優勝!



10月11日・12日、「第27回四国高等学校新人陸上競技選手権大会」が香川県立丸亀競技場で開催されました。本大会は、四国4県の高校1・2年生が各種目で頂点を競い合う、新人アスリートたちの登竜門として毎年大きな注目を集めています。

今回、安田町から出場した大和田奈都<sup>なつ</sup>選手(東島・安芸高)が女子5000m競歩に挑み、見事優勝を果たしました。丸亀競技場で繰り広げられた熱戦は、来年のインターハイや全国大会へとつながる重要なステップとなり、大和田選手の今後のさらなる活躍が大いに期待されます。

## 全国障害者スポーツ大会で優勝!

10月25日から27日に滋賀県で開催された第24回全国障害者スポーツ大会(わた SHIGA 輝く障スポ)に、高知県選手団の一員として福岡諒<sup>りょう</sup>さんが出場しました。

福岡さんは、立幅跳びと100m走の2種目で県代表に選出されており、立幅跳びでは見事第1位、100m走でも第2位に輝き、両種目ともにメダルを獲得する素晴らしい活躍を見せました。

福岡さん、おめでとうございます!

### 結果

立幅跳び	部門第1位	記録	2m 58cm
100m走	部門第2位	記録	12秒 73



見事メダル獲得!



## 安田中学生が林業体験とダム見学 森林保全の大切さ学ぶ

10月14日、「協働の森づくり事業」を実施し、安田中学校1年生ら39人が参加しました。高知県・電源開発株式会社・高知県森林整備公社・高知東部森林組合・安田町が協働して開催している取り組みで、間伐体験とダムの施設見学を通して安田川流域の環境や森林の保全について理解を深めてもらう目的で行っています。

この日、生徒らは東島地区にある民有林で森林組合・整備公社から指導を受けながら、のこぎりを使って間伐作業を体験しました。大きな木が見事に倒れると、「おおっ!」と歓声が上がりました。午後からは電源開発の案内で魚梁瀬ダムの役割と仕組みの説明を受けながら、ダム操作設備や施設を見学しました。巨大なダムの高所から貯水池や下流を望む光景に皆、見入っていました。

ダムの目的、ふるさとの自然の魅力と森林が持つさまざまな機能の大切さを再認識してもらう取り組みとして、これからも5団体協働で開催していく予定です。



## 『Sマーク<標準営業約款制度>』をご存知ですか!

高知県では、理容・美容・クリーニングの3業種で、厚生労働大臣の認めたルールに従って、安心・安全・清潔のサービスを提供しているお店を、標準営業約款登録店舗とし、Sマークの表示でお知らせしています。

毎年11月を「標準営業約款普及登録促進月間」として、消費者の皆様へはSマークの周知、営業者の方には登録を呼びかけています。

お近くの店先を探してみませんか。

詳細については

(公財) 高知県生活衛生営業指導センター

☎ 088-855-5100 までお問い合わせください。



# 生涯いきいき学習講座

町では毎年10月を生涯学習強調月間と定め、生涯学習の一環として、地域の皆さんの知識や教養の向上を図るために学習講座を開催しています。今年も町文化センターで3回の講座を開講し、多くの方の来場がありました。

## 第1回 生きて、生きる



### 車いすラグビー選手 池 透暢 さん

19歳で交通事故に遭うも、亡くなった友人の生きた証をつかむため、パリパラリンピックで金メダルを獲得するまでの道のり等をお話いただきました。また、車いすラグビーのタックルの体験などもしていただき、車いすのぶつかる衝撃音に会場からは驚きの声があがりました。



また、池さんには、昼間、安田中学校での車いすラグビー体験や講話をしていただき、夢や目標を持つことの大切さなどが生徒に語られました。

## 第2回 災害時におけるトイレ事情



### 特定非営利活動法人日本研究所 加藤 篤 さん

阪神淡路大震災から30年経った今でも、災害時のトイレパニック、トイレ事情は変わらず、水や食料も大事ですが、携帯トイレなどの備蓄や使用方法の確認などが大切だということを教えていただきました。

## 第3回 知らなかった!聞いてよかったお金の話



### ファイナンシャルプランナー 有限会社エフピコ代表取締役 柳原 有希 さん

ファイナンシャルプランナーはお金のお医者さんで、人生100年時代の今日、体の健康、お金の健康が大事だとお話しされました。収入を増やす事は難しいので、固定費を見直して削減できたお金で、投資をすることの提案や、相続などについてのお話をいただきました。

また、場内で高知県登録手話通訳者による手話通訳を行い、来場された聴覚障害者の方にも講座を楽しんでいただきました。

なお、3講座全てを受講した44人に対し、皆勤賞として修了証書を贈りました。



## 令和7年度安田っ子体験事業

## 「人形劇」

及び

## 「どろんこ寄席」を開催しました

日頃体験する機会の少ない舞台芸術や伝統芸能等の体験をとおり、豊かな心を育むことを目的に、令和7年度安田っ子体験事業「人形劇」及び「どろんこ寄席」を開催しました。

10月21日 人形劇

## 「りんごかもしれない」と「小坊主ずいてん」

安田さくら園の4・5歳児と、安田小学校1年生から3年生まで参加しました。かわいらしい人形たちのユニークな動きに、子どもたちからは、笑い声が聞こえてきました。

11月11日

## 「どろんこ寄席」

落語家の桂 三歩さん、桂 小梅さん、月亭遊真さん、手品師の松旭斎天蝶さんに寄席をしていただきました。参加者たちは、落語の落ちに聞き入ったり、日本手品のタネがどうなっているのか食い入るように見つめたりしていました。また、児童生徒の代表者が、扇子と手ぬぐいを使った落語のうどんをすすめる動作や髪を切る動作の体験や、日本手品の紐が腕からすりぬけるタネを教えてもらい、普段体験できない芸術に触れることができました。

地域住民の方にも来場していただき、皆で芸術の秋を堪能しました。



# 民生委員・児童委員及び 主任児童委員が改選されました

地域住民の社会福祉の増進を目的として、市町村に置かれています民生委員・児童委員及び主任児童委員が全国一斉に改選され、本町では、次の方々が厚生労働大臣及び高知県知事から委嘱されました。

地域福祉のより一層の充実及び行政と住民をつなぐパイプ役として、今後の活躍が期待されています。

また、任期満了に伴い、黒岩啓祐氏、内川浩助氏、濱渦輝子氏、西岡正彦氏が退任されましたが、在任中は本町の住民福祉向上のため、献身的なご尽力を賜り厚くお礼申し上げます。

なお、新委員の任期及び担当地区は次のとおりです。

○任期

令和7年12月1日～  
令和10年11月30日



坂本 多穂  
安田  
(西新町・東新町・下町)



小川 恵子  
安田  
(庄田・本町・豊町・西町・前町)



西山 真里  
西島



有岡 智佐  
東島  
(城・射場・効)



西山 周良  
東島  
(井ノ岡・中村)



西岡 五月  
唐浜  
(東谷・西北・遠山)



西岡 ふみ  
唐浜  
(東・中・西)



中西 節  
薬師  
(4区)



中島 真弓  
薬師  
(1区・2区・3区)



濱口 真寿美  
安田  
(不動・大野)



南 佳恵子  
町内全域  
(主任児童委員)



竹村 春代  
町内全域  
(主任児童委員)



上總 隆一  
小川・中里・船倉・瀬切・日々入



中山 初男  
中ノ川・西ノ川・別所・与床



小松 登美  
間下・内京坊・正弘

民生委員・児童委員は地域に根ざした福祉活動を展開し、温かな地域社会づくりを目指して活動しています。お困りのことがありましたら、ご相談ください。(相談内容についての秘密は守られます)



# 安田町戦没者等追悼式

11月4日、町文化センターで、町内外から遺族の方々など約50人が参列し、町戦没者並びに消防殉職者追悼式が行われました。

参加者全員で黙とうを捧げた後、黒岩町長が「戦没者及び消防殉職者の方々の御霊に対し、謹んで哀悼の意を表するとともに、ご英霊の平安を心よりお祈り申し上げます。また、ご遺族の皆さまにおかれましては、最愛の方を失われてから今日に至るまで癒えることのない悲しみを抱えながらも、幾多の困難を乗り越えられたご苦労とご努力に、心から敬意を表します。私たちは戦争の悲惨さと平和の尊さをあらためて深く心に刻むとともに、悲しみの歴史を繰り返すことのないよう、恒久平和の実現に向け、郷土の発展のために全力を尽くしてまいります。」と式辞を述べました。

また、来賓としてご列席された、町議会議長、県知事（安芸福祉保健所長代読）からも追悼のことが述べられました。

遺族を代表して、中山遺族会会長 上岡和久氏から

「終戦以来、はや80年が過ぎました。この平和と繁栄は、皆様方の尊い犠牲の上に築かれていることを、私たちは決して忘れてはなりません。私たち遺族は英霊の顕彰と、遺族福祉の向上はもとより、二度とこのような悲惨な者を出さないため、なお一層の組織強化と、活動を進めてまいります。」と追悼のことが述べられました。

そして、参加者全員で戦没者並びに消防殉職者の御霊に献花を捧げ、式典を終了しました。



## 個人番号カード夜間・休日窓口開設のお知らせ

個人番号カードに関する申請や更新手続きのため夜間及び休日窓口を開設します。  
12・1月の開設日は次のとおりです。

夜間窓口開設日：12月2日（火）、12月18日（木）、1月6日（火）、1月22日（木）

受付時間：午後5時15分から午後7時まで

休日窓口開設日：12月13日（土）、1月17日（土）

受付時間：午前9時から午後4時30分まで

※個人番号カード及び公的個人認証に係る事務に限ります。手続きによっては、必要書類等がございますので、不明な点は事前に町民生活課までお問い合わせください。  
窓口が混み合っている場合は、お待たせする場合がございます。お時間に余裕を持ってご来庁ください。



問い合わせ先 役場町民生活課 ☎ 38-6712 FAX38-6780

## ～事故のない安全なまちへ～ 交通安全指導員を募集しています

### ●交通安全指導員とは…

警察や町と連携しながら交通安全指導するなど、交通事故防止のため活動する有償ボランティアです。

### ●活動内容

- ・児童・生徒が登校する時間の交通安全確保や指導
- ・交通安全運動期間中の啓発活動への参加
- ・イベント開催時の交通整理 など

### ●募集人数 若干名

### ●応募資格

- ・安田町に居住する満20歳以上の方
- ・交通安全に関心があり、健康な方



ドライバーサービスの様子

詳しい内容や、少しでも興味のある方はお問い合わせください

問い合わせ先 役場総務課 ☎ 38-6711 FAX38-6780

## 令和7年度 年末年始の交通安全運動

### ○実施期間

令和7年12月5日(金)から14日(日)  
令和8年1月8日(木)から17日(土)

### ○重点目標

- ① こどもと高齢者の交通事故防止
- ② 飲酒・妨害・暴走運転の根絶
- ③ 自転車等の安全利用の促進
- ④ 歩行者の保護

### \*\*\* 飲酒運転を根絶しましょう \*\*\*

「少ししか飲んでないから」「距離が近いから」「仮眠すればアルコールが抜ける」  
わずかなお酒でも、運転能力、判断能力を鈍らせるおそれがあります。  
**その軽い気持ちで命取り! 飲んだら運転しない! させない!**

### \*\*\* 自転車安全利用五則 \*\*\*

- ① 車道が原則、左側を通行、歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用



※令和5年4月1日から全ての自転車利用者に対してヘルメット着用が努力義務化されました。

問い合わせ先 役場総務課 ☎ 38-6711 FAX 38-6780



## 安芸警察署からのお知らせ

警察の窓口業務の受付時間が変わります！

高知県警察では、一部の窓口業務の受付時間を試行的に変更します。

県民の皆さまのご理解、ご協力をよろしくお願いします。

12月1日(月)から 受付時間 午前9時から午後4時(正午から午後1時を除きます)

### 主な対象業務

#### 生活安全

保安関係(銃砲等)、風俗営業、古物営業、警備業、探偵業、質屋営業

#### 交通

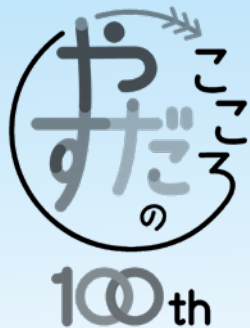
自動車運転代行業関係、安全運転管理者関係、道路使用許可、保管場所証明、除外標章申請、運転免許関係(更新、記載事項変更、マイナ免許証への持ち方変更)

※この他にも対象となる業務があります。

ご不明な点などは、安芸警察署、警察本部の各窓口、免許センターまでお問い合わせください。

問い合わせ先 安芸警察署 ☎ 34-0110  
警察本部 ☎ 088-826-0110  
免許センター ☎ 088-893-1221

詳しくはHPで→



## 祝!町制施行100周年 過去の広報紙を ご紹介します

今年は町制施行100周年記念として、過去の広報紙から印象的な出来事を選び、紹介します。

今月は、昭和48(1973)年12月号に掲載した記事を紹介します。

優勝旗を手にした安田健児



## やったぞ安田の健児

### 初優勝を飾る

#### 第二回県少年相撲選手権大会

県下の小中学生による第二回県少年相撲選手権大会(県相撲連盟、高知新聞社主催)は十一月十八日、折柄のきびしい寒風をういて、高知市営相撲場で開かれ、未来の横綱を夢見る豆力士等五十三チーム(約二百人)が参加、父兄たちの熱心な声援のうちに熱戦を展開、結局小学校の部で安田町子供会が初優勝、中学校の部でも善戦敢闘しました。

この大会は、県下の相撲予選三回戦のあと、優秀な競技の底辺を拡大しようというチームによる決勝トーナメントから始められたもので、昨年からは予選リーグで、各市町村子供会組織の充実もあって前年を上回る盛況ぶり、特に小学生はトーナメントで一回戦小筑、昨年より十三チーム多い三葉を三対二、二回戦室戸B、十三チームが参加、突張り、二対一、準決勝で瀬北を、あり、足取りありで、好勝、珍勝負の連続、応援にかけつけた関係者を喜ばし、ち進んできた強豪大府Bと対戦したが、ここの一番で実

力を発揮した安田に凱歌があがった。

一方、中学校の部でも、安田町チームは善戦健闘したが待望の決勝トーナメントに進出が果たせなかった。中学校の場合、学校に相撲部を持ち、練習量の豊富な市町村がだんぜん強く、その差がはつきりした対戦内容でした。

## 町史編さん室だより ④1

編さん室 ほたる



こんにちは。今年も最後の月になりました。町民の皆さんは、今年はどうな一年でいらっしゃいましたか。

先月号では、高知とも歴史的な縁の有る台湾東北部の宜蘭県蘇澳鎮の港町 南方澳<sup>なんほうおう</sup>について、現在も盛大に催される海の神、媽祖<sup>まそ</sup>の「神祭」を中心に紹介させていただきました。しかし、この港町には、さらに二つの祭り、「鯖魚節」と「鯖魚祭」（鯖魚＝サバ）があります。言葉は似ていますが、方向性は異なります。

南方澳は、1950年代、3万人以上が住んで‘人口密度は世界一’とも評されるようになります。60年代には台湾の各地から漁民が当港に大勢集結します。カジキ漁、鯖漁が盛んで、特に鯖の漁獲量は1990年代台湾の全漁獲量97%を占め、「鯖の故郷」ともいわれました。その中で1997年、宜蘭県の「文化立県」「観光立県」の方針の下、南方澳で「鯖魚節」が立ち上がり、10月10日から12日までの3日間で十数万人が集まりました。しかし翌年県知事が代わり観光の重点を「冷泉」に移すと「鯖魚節」の期間も縮小。当時を知る人は、集客にあまりに拘ったため、その後催し物も南方澳にもつながらないものが増えていったと語ります。

そこに鯖の漁獲量の減少という問題が加わります。漁獲量が2005年を境に（年間7万トン）高下しながら減少し、2019年には3万トンを割りこみます（『百歳 漁港 南方澳 風華歲月篇』蘇澳漁業組合統計）。そして、人口自体も減少していき、2023年には6,600人余りとなります。その背景には、乱獲と海洋資源の変化によるといわれています。

※※（“ほたる”より一言） ※※※

『新編安田文化史』「現代」篇は戦後の本町の漁業（遠洋漁業、沿岸漁業）について一章（「十一」）を設けて書いています。安田の遠洋漁業も1980年代前半をピークに衰え（2011年遠洋漁船の登録無し）、沿岸漁業も1980年代後半の豊漁期を境に漁獲量は減少していきます。台湾南方澳とこうした安田の漁業の動向から、十数年の時間差はあれ東シナ海、さらには南太平洋の海洋環境の変化を感じます。

[illegible]

この時、南方澳の人たちは行政に頼らず町の振興に向けて動き始めます。そこで生まれたのが「鯖魚祭」です。南方澳の漁業文化の高揚と鯖を中心とする水産資源の保全を掲げて、2008年「鯖魚祭」が立ち上がり、クライマックスは、町の人たちが協力して作った大きな鯖の神輿を浜辺で燃やし、その靈魂を海に帰すというものでした（「鯖魚火化、回帰海洋」）。“ほたる”は、今年9月27日にこの「鯖魚祭」をじかに見ました。老若男女、さまざまなチームがそれぞれ個性ある鯖神輿、カジキ神輿を担ぎながら朝9時から午後1時ごろまで街を練り歩きます。“ほたる”は、3年前の神峯神社の秋の大祭の時のように追いかけてきました。最後は、祭りの主催団体「宜蘭県討海文化保育協会」の関係者が、‘もち投げ’ならぬ小さな餡まんを参加者に投げて無事終了！リーダーの方に聞けば毎年の実施にはご苦労もあるようです。しかし、“ほたる”はその笑顔から生きる力のようなものを感じました。

新町史編さんの事業は、「付編」の編集作業に入っております。引き続き皆様のご協力を賜りたくよろしくお願いいたします。

良い新年を迎えられますようお祈りいたします。



## 町史編さん室(町文化センター2F)

編さん室活動日：毎週月・水・金曜日の午前 11 時から午後 3 時（※不在の場合があります）

☎ 38-5711 FAX 38-5745 E-mail: y-choushi@me.pikara.ne.jp

問い合わせ先 町教育委員会 ☎ 38-6714 FAX 38-6717

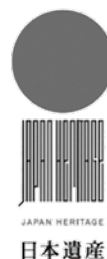




## 中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会

### ～中芸地域の日本遺産魅力発信便り vol.101～

日本遺産 第3号認定 登録番号 051



## 日本遺産フェスティバル in 倉敷に参加しました

10月25日・26日、岡山県倉敷市で開催された日本遺産フェスティバルに参加しました。

日本遺産フェスティバルは全国の日本遺産地域が集まって情報発信するイベントで、オープニングセレモニーでは、倉敷市の日本遺産の構成文化財「下津井節」の演奏・演舞、株式会社 QuizKnock の伊沢拓司さんの基調講演、倉敷の過去・現在・未来についてのトークセッションなどが行われました。

各日本遺産地域がそれぞれ PR を行う会場では、パンフレット配布、ワークショップ、試飲・試食、地場産品やオリジナルグッズの発売・頒布など多種多様な PR が行われ、多くの方が楽しんでいました。日本遺産ゆずとりんてつは、構成文化財の写真を展示しながら、パンフレットの配布、オリジナルグッズや中芸地域の商品の販売を行いました。「高知は何度も行ったことがあるけれど、こんなところがあるなんて」と次回の旅行先として前向きに考えてくれていそうな方が何人もいらっしゃいました。

各日本遺産に関する公開講座やテーマ別のミニシンポジウムも行われ、2日間で5万人の来場があり、たくさんの方に日本遺産ゆずとりんてつを知っていただけたのではないかと思います。



PRブースの様子



多くの来場者でにぎわいました



公開講座の様子



会場を練り歩き、ご利益を受ける「素隠居」

#### 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

(役場日本遺産推進室内) ☎ 30-1865 FAX 30-1866

E-mail : yuzurintetsu@mk.pikara.ne.jp

HP : <https://yuzuroad.jp/> 「ゆずとりんてつ」で検索

HP



facebook



Instagram



ガイドコース



## 健康手帳

# 12月を快適に過ごしましょう！

冬本番を迎える 12 月は、寒さや年末の忙しさに加え、体調管理や生活リズムの調整が必要になる時期です。今回は、健康を守りながら快適に 12 月を過ごすために気を付けるべきポイントをお伝えしたいと思います。

### 1. 寒さ対策：冷えから体を守る

12 月は気温が急激に低下し、体が冷えやすい時期です。冷えは血流の悪化を招き、肩こりや腹痛、免疫力低下の原因となることがあります。また、手足の冷えを放置すると、全身の代謝が低下しやすくなります。

#### <冷え対策の具体例>

- ・衣服で防寒対策：温かい素材の肌着を活用し、特に首、手首、足首の「三つの首」を温めることが重要です。
- ・温かい飲み物の摂取：ショウガ湯やハーブティーなど体を温める効果のある飲み物を取りましょう。

### 2. 感染症対策：冬の流行に備える

インフルエンザや新型コロナウイルスなど、12 月は感染症が流行しやすい時期です。乾燥した空気はウイルスの生存を助けるため、感染リスクが高まります。

#### <感染症対策の基本>

- ・手洗い、うがい：外出後は必ず手洗い、うがいを徹底しましょう。
- ・部屋の加湿：加湿器の使用や、濡れタオルを干すなどしてウイルスの拡散を抑えましょう。
- ・マスクの着用：混雑した場所や人が多い場所では、マスクを着用して予防に努めましょう。

### 3. 年末のストレス管理

仕事や家事の忙しさ、年末年始の準備、クリスマスや忘年会などのイベントが重なることで、心身に負担がかかりやすい時期です。このようなストレスは体調不良の原因にもなります。

#### <ストレスを軽減する方法>

- ・リラックスできる時間を確保する：お風呂にゆっくり浸かる、好きな音楽を聴く、軽いヨガをするなど、自分を癒す時間を意識的に作りましょう。
- ・睡眠の質を高める：忙しい時期でも睡眠時間を確保し、規則正しい生活を保つことが大切です。

12 月は、寒さや忙しさ、イベントの多さから心身の健康を損ねやすい時期です。しかし、少しの工夫や意識の持ち方で快適に過ごすことが可能です。冷え対策や感染症予防、生活の見直しを行いながら、自分自身の体と心をいたわる時間を作りましょう。そして、新年を元気に迎えられよう、無理のない計画で 12 月を乗り切りましょう。



# 高知大学看護学科だより

## 歯磨きについて

### 歯磨きってなぜしたほうがいいの？

歯磨きは、口臭や虫歯・歯周病を予防するだけではなく、唾液の分泌を促して、自浄作用を促進します。

歯磨きは、病気の予防の他にも、口の中の刺激が脳機能を活性化されていると言われています。

### どうやって歯磨きしたらいいの？

#### ①歯磨き前にうがいをしましょう。

うがいをする事で、食べ物の汚れをある程度、除去することができます。

口の中を湿潤させることによって、汚れが軟らかくなって落ちやすくなります。

#### ②歯ブラシをあてる圧

歯ブラシが歯のでこぼこに沿うようにブラシの先が少し広がるくらいの強さであてましょう。

毛先が広がっている歯ブラシは、新しいものに交換しましょう。

#### ③磨き残しをしやすい箇所

頬と歯肉の間や、舌の下など粘膜が重なっている箇所は、汚れが残りやすいため、念入りに磨きましょう。



#### ④歯磨き後にはうがいをしましょう。

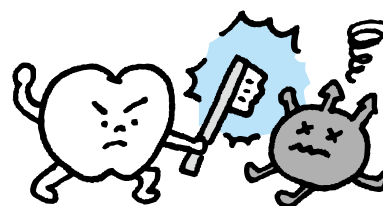
歯磨きによって、口の中の唾液には多くの細菌があります。細菌を残さないように、うがいで出しましょう。



#### 引用文献

三鬼達人監修：食事の援助、<sup>こうくう</sup>口腔ケア、岡庭豊：看護がみえる vol.1 基礎看護技術、p172-187、第2版、メディックメディア、2024

中村充浩：24 口腔ケア、中村充浩、北島康子：わかるできる看護技術 vol.1、根拠からわかる！実習で実践できる！基礎看護技術、p250-259、第1版、2022



## 家屋を取り壊したら「滅失届」を提出してください！

固定資産税は、毎年1月1日を基準として課税しています。令和7年中に住宅や倉庫等の「家屋」を取り壊した際には、年内に総務課まで「家屋滅失申請書」と取り壊したことが分かる書類の提出をお願いします。

職員が現地を確認し、翌年度分の課税台帳から削除します。提出がない場合は、取り壊した確認が取れず引き続き課税されることになります。

なお、法務局への滅失登記が完了している場合には、役場での手続きは不要です。

問い合わせ先 役場総務課 ☎ 38-6711 FAX38-6780

高知県  
主催！

**NEW STEP**  
新しい出会い×つながるば

### 〈20・30代独身者限定イベント〉

高知県内でワクワクドキドキな体験・交流ができるイベントを開催。  
気の合う仲間たちと、新しい世界に一步踏み出そう！  
すべてのイベントにこれからの人生に役立つライフプランセミナー付きです。  
気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。

開催日 / 時間	場所	内容	申込締切
1月18日（日） 午後1時から午後4時	奈半利町 「junos」	トレッキング＆ アフタヌーンティ	1月5日（月）
1月25日（日） 午後1時から午後5時	安田町 「多目的交流センターなかやま」	和菓子作り体験	1月7日（水）

※イベントの一部をピックアップしています。

※参加費や当日のプログラム等については、ホームページ（<https://kochi-new-step.com>）をご確認ください。



申し込みはこちらから→

問い合わせ先 社会人交流事業事務局【（株）歳時記屋内】  
☎ 088-882-0333（平日午前10時から午後5時）

### 安田町出会い結婚支援事業のご案内

安田町では、高知県が運営する1対1の会員制マッチングシステム「高知で恋しよ！マッチング」に入会した方の入会登録料を補助します！（町内に在住する、20歳以上の未婚の方限定）

「高知で恋しよ！マッチング」とは…

じっくりお相手を探し、1対1のお引き合わせをしたい方におすすめします。高知県が運営する安心・安全のマッチングシステムです。民間の結婚相談所とも連携したクロスマッチングもしています。入会登録料：【通常会員（2年間有効）】10,000円

詳しくはこちら→



入会に関する問い合わせ先：こうち出会いサポートセンター

☎ 088-821-8081 FAX088-821-810

安田町出会い結婚支援事業に関する問い合わせ先：役場町民生活課

☎ 38-6712 FAX38-6780



## つれづれ 徒然なかやま



安田町ふるさと応援隊・12月のお便り  
～中山をどんどん元気にしていこう～



### 安田中学校1年生が柚子収穫体験を行いました

10月27日、安田中学校1年生18人が、中山地区の柚子畑で収穫体験を行いました。はじめに応援隊から柚子栽培の基礎知識や、収穫時の注意点を聞いた後、いよいよ収穫体験がスタート!最初は、初めて扱う「剪定バサミ」の操作に苦労したり、鋭いトゲを気にしながらの作業でしたが、次第に慣れてくると手つきも良くなり、収穫スピードがどんどん上がっていきましました。畑からは終始、楽しそうな声や「トゲが刺さった!」といった元気な声が響き、にぎやかな1時間となりました。その結果、21箱分の柚子を収穫することができ、地域の農業を身近に感じる貴重な体験になったと思います。



応援隊による収穫方法の説明



初めて使う剪定バサミ



トゲに注意しながら収穫



たくさん柚子が採れました

☆中山健康教室ピラティス☆

12月8日(月)、22日(月) 午後7時開催予定です。

☆中山を元気にする会 定例会☆

12月18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、FAX 30-1826 まで!



## 旧柏原邸をお気軽にご利用ください

旧柏原邸は、イベント会場、会議の場、撮影場所、作品展示等としてご利用いただけます。

安田まちなみ交流館・和は、旧市川医院と旧柏原邸の二つの建物があり、旧市川医院は、資料館として安田町の歴史を紹介する企画展を随時開催していますが、旧柏原邸は、旧市川医院で医師をしていた柏原氏の住まい跡で、普

段はお屋敷を自由に見学できるようになっています。

これまでに、イベント会場や講演会の場所、記念撮影や展示場所等でご利用いただいております。使用料は無料となっていますが、営利を目的とした利用、または個人的な利用の場合は有料となっています。

ご興味のある方はお気軽に安田まちなみ交流館・和までお電話ください。  
(施設の使用料)

○個人的な利用：4時間まで…1,500円 1時間増すごとに…500円

○営利目的での利用：4時間まで…3,000円 1時間増すごとに…1,000円



開催中の  
企画展

直筆書簡新発見記念 石田英吉ふるさとへの手紙

期 間：令和8年3月8日(日)まで

### さいしゅうか 「採樵歌」を読む会

次回は12月17日(水)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)、年末年始(12/28から1/2)

安田町大字安田 1674 番地 1 ☎・FAX 38-3047



# 放送大学に入学しませんか

## ただいま2026年4月入学生を募集中!

放送大学はテレビ・インターネットを使って自宅で学べる正規の大学です。  
学位取得はもちろん、キャリアアップや自己実現など、生涯学習を目指す方をサポートします。  
この機会にあなたも放送大学で学んでみませんか。

### ..... 学びをサポートする **6つ** のポイント .....

#### ■ポイント1 学ぶ意欲が入学資格! 学力試験はありません

15歳以上の方なら、学力試験はなく、書類選考のみで入学できます。(卒業を目指す方は18歳以上で大学入学資格が必要です。)大学卒業資格を得るために学ぶ方はもちろん、キャリアアップや知識を深めるために必要とする科目だけを学ぶ方もいます。

#### ■ポイント2 テレビ等による放送授業だけじゃない! スマホやパソコンでいつでも!

放送授業はBS放送などの受信環境があればどこでも見ることができます。また学生の方はインターネットでいつでもどこでも受講できます。学習センター、サテライトスペースでも放送授業を視聴できます。

#### ■ポイント3 大学卒業(学位取得)や資格取得を目指せます

4年以上在学し所定の124単位以上を修得すれば、普通の大学と同様の学士の学位を取得できます。認定心理士などの資格取得に対応した科目も開設しているほか、修士や博士を目指す大学院もあります。

【教養学部6つのコース】

生活と福祉・心理と教育・社会と産業・人間と文化・情報・自然と環境

#### ■ポイント4 1科目から学べます 半年だけの在学もOK!

一流の講師による多彩な300以上の科目があり、1科目から学ぶことができます。人気の心理学をはじめ、外国語も充実。学ぶ目的に応じてお選びください。

「資格に必要な単位だけとりたい」「入ってみたいけれど続けられるかわからない」という方は、半年だけ在学することもできます。

#### ■ポイント5 負担が少ない授業料が魅力です

授業料はテキスト費込みで1単位6,000円。入学料も含めリーズナブルな費用で学べます。また半年ごとに受講する科目の授業料だけを払う仕組みも魅力のひとつです。

区分		入学料	授業料
4年以上在学して卒業を目指す	全科履修生	24,000円	1単位6,000円
1年間在学	選科履修生	9,000円	
半年間在学	科目履修生	7,000円	

#### ■ポイント6 全国に学習センターがあります!

全国57箇所にミニキャンパスといえる学習センターやサテライトスペースがあり、講師から直接講義を受ける面接授業だけでなく、サークル活動といった学生同士の交流も行われています。

また、全国の面接授業を受けることができます。その土地ならではの面接授業も楽しみの一つです。

**資料を無料進呈いたします。お気軽にお問い合わせください。**

**【出願期間】 第1回:2025年11月26日から2026年2月27日**

**第2回:2026年2月28日から2026年3月16日**

資料請求  
問い合わせ先

### 放送大学高知学習センター

〒780-8072 高知市曙町2丁目5-1(高知大学内)

☎ 088-843-4864

放送大学ホームページ( <https://www.ouj.ac.jp> ) ※「放送大学」で検索!



# 令和7年度後期 自衛官等採用案内

## 自衛官候補生

- 任期制隊員のスタンダードなコースで、昨年度は、高知県から26の方が入隊されました。
- 初任給(月額)224,600円から239,600円(入隊から3ヶ月間は月額179,000円)
- 約3ヶ月間の自衛官候補生教育終了後、344,000円の自衛官任用一時金が支給されます。
- 週休2日制、祝日、夏季・年末年始休暇等があり、年間約150日程度の休みを取ることが可能です。
- 通常の勤務時間は、午前8時15分から正午、午後1時から午後5時(7時間45分間)

資 格	受付期間・試験日
採用予定月の1日現在 18歳以上33歳未満の人  32歳の方は、採用予定月の末日現在において33歳に達していない人	受付：年間を通じて実施 第5回採用試験：Web試験 令和8年1月17日(土)から19日(月)うち1日 口述試験(面接)、身体検査 1月25日(日) 第6回採用試験：Web試験 令和8年2月14日(土)から16日(月)うち1日 口述試験(面接)、身体検査 2月22日(日)

## 陸上自衛隊 高等工科学校生徒

- 普通科高校と同等の「一般教育」、高度なテクノロジーを修得するための「専門教育」、陸上自衛官として必要な防衛教育や各種訓練を行う「防衛基礎学」が主な教育で、将来、学生が多種多様な分野で活躍するための基礎をつくる学校です。
- 学校教育を修了する際には、防衛大学校学生や航空学生等の受験が可能です。
- 身分は特別職国家公務員(生徒)で、自衛官ではありません。
- 月額138,000円の手当てと年2回の期末手当が支給されます。
- 週休2日制、祝日、夏季・年末年始休暇等があり、年間約150日程度の休みを取ることが可能です。

資 格	受付期間・試験日
令和8年4月1日現在 15歳以上17歳未満の男子	受付：令和8年1月15日(木)まで 第1次試験 令和8年1月24日(土) 試験会場は高知市内 国語、社会、理科、数学、英語(マークシート)、作文(500字程度)

☆状況により、試験日時の変更又は中止になる場合がございます。

☆詳しくは、自衛隊高知地方協力本部のホームページをご覧ください。

ホームページ



資料請求  
お問い合わせ



自衛隊高知地方協力本部『香南地域事務所』

〒781-5232 香南市野市町西野2217番地3

☎0887-57-8182

E-mail kochi.pco.aki @ rct.gsdf.mod.go.jp

# 社協 あったか通信

## サロン(集い)紹介 「中山金」

現在、6人で主体的に活動しています。行事や各種教室開催時は、他地域で活動しているグループが参加、交流してにぎやかになります。また、集落活動センターなかやまのスタッフも手伝いや見守りをしてくれます。地域の皆さん、参加して一緒に楽しみましょう。

**場 所** 集落活動センターなかやま  
**開催日時** 毎週火曜日 午後1時30分から午後3時  
**参加費** 無料  
**持参物** 水分補給用の水筒、ペットボトルなど  
**活動内容など** 午後1時から 血圧測定・体温測定  
 午後1時30分から 百歳体操・かみかみ百歳体操



## 令和7年度 オンライン介護予防教室

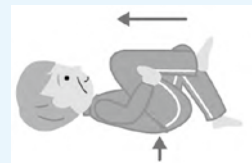
10月17日に開催された「家でできる腰痛予防と腰痛軽減のための運動」の一部を紹介します。  
 安静は世界では非常識!腰痛があってもできるだけ生活や仕事を続け、安静は最小限にしましょう。  
 腰痛の原因が分かっている時は、無理に運動はせず医師の指示に従いましょう。自宅でできる腰痛体操を生活の中に取り入れる。また、腰痛予防の姿勢をとる・生活環境を整えることで、生き生きとした健康的な生活を送りましょう。

### 寝てできる腰痛体操

①各10～15回息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げる。(足や太ももではなく、お尻に力を入れる)



②息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけて20秒間止める。(お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにする)



予定

12月 加齢と難聴「きこえないなあ・・・と思ったことはないですか？」  
 日時: 12月10日(水) 午前10時30分から午前11時30分  
 場所: 町立福祉館

1月 「口腔ケアから始めるストップザフレイル」  
 日時: 1月16日(金) 午後1時30分から  
 場所: 集落活動センターなかやま

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 FAX 38-6878 (担当: 小川)

※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
唐浜	竹村 光子	R7・9・30	竹村 光子	本人	女78歳
東島	西山 市郎	R7・10・2	西山 市郎	本人	男83歳
東島	久保田達夫	R7・10・12	久保田達夫	本人	男78歳

### 慶弔ニュース (10月受付分)

1. 県内 ( ) 内は10月発件数					
	件数	死者	負傷者		
7年	(84) 664	(1) 15	(101) 738		
6年	(80) 755	(0) 18	(92) 828		
増減	4 △91	1 △3	9 △90		
2. 安芸署管内 ( ) 内は10月発件数					
	件数	死者	負傷者		
7年	(5) 27	(0) 0	(7) 30		
6年	(4) 27	(0) 2	(6) 33		
増減	1 0	0 △2	1 △3		
※1、2は物損を除く					
3. 交通事故の概況 (令和7年1月1日から令和7年10月31日)					
3. 安田町発件数					
人	件数	10月中	累計		
	死者	0	0		
	負傷者	0	1		
物	損	6	47		

## ／ あんたろうがゆく！ ／

### 11月1日・2日、 高知市文化プラザかるぽーと で開催された 「こうちまんがフェスティバル 2025」に行ってきました。

グリーティングや写真撮影、人気声優さんによるアテレコステージに挑戦し、安田町のPR活動を行いました。



### 11月8日・9日、 「こじゃんちYASUDA in 北鎌倉」と題した 安田町特産品販売会に行ってきました。

安田町中山地区にサテライトオフィスを構える株式会社東京映画社のもう一つのサテライトオフィスが神奈川県鎌倉市北鎌倉の小さな商店街の中にあり、そこで、安田町の産品を販売してきました。東京平井商店街のキャラクター「こーたくん」と一緒に商店街を散歩しながら、地元住民の方や、ファンの方と触れ合い、安田町のPRをしました。



## 全国のふるさと納税寄附者から 安田町への応援メッセージ



### ●高知県の方から

- ・子供達が広い視野を持てるような事業に使ってください。
- ・服部農園のみかんがおいしいので文旦も食べてみたいと思いました。安田町キャラクターの安田朗くんのファンなのでこれからも町をPRする活動を頑張ってください。応援してます！

### ●埼玉県の方から

- ・安田朗ちゃんのおかげで知る事が出来た安田町の素晴らしいものを微力ながら応援しています。これからもよろしくお願いします。

### ●千葉県の方から

- ・身内に送りましたが、すごく美味しいとのことで、リピートしました  
いつも美味しいみかんをありがとうございます



### ●北海道の方から

- ・今回で3回目のふるさと納税です。今年も楽しみに待っています

### ●大阪府の方から

- ・安田町大好きです！またらいねんも行けるようにふるさと納税させていただきました。あんたろうくんまた関西に美味しい物届けに来て下さいね
- ・安田町のトマト大好きです甘いだけでなくコクがある色んな人に食べてもらいたいです

### ●東京都の方から

- ・志木市で安田朗くんに会いました  
末永いご活躍を

### ●福島県の方から

- ・安田朗くんが全国を旅して安田町をPRしている姿を見て安田町に興味を持ちました。安田朗くんに出会えなかったら、安田町も安田町のおいしいものにも出会えなかったと思います。いつも遠くから来てくれてありがとう。





# 安田さくら園だより

## うんどうかい

10月11日、運動会を行いました。いつもとは違った雰囲気の中不安になるのでは…そんな心配もありましたが、子どもたちの表情はやる気と楽しさでいきいきしていました。取り組む中でできるようになりたい!と前向きな気持ちであきらめずに挑戦する姿、保育者と一緒に毎日コツコツ練習する姿、そして、友達と一緒に頑張ってきた子どもたちの姿がありました。

保護者の方にも楽しんでほしいとそれぞれの担任が考えた親子競技。乳児クラスのかわいい姿・幼児クラスでは保護者の方の頑張りに驚かされる場面も…年長児の「かけっこリレー」では子ども達が作戦を考えたり、数日前から「エイエイオー」の大きな掛け声を響かせたりやる気でいっぱい。当日はこれまでにない流れができ子どもたちの表情は意気込んでいました。拍手と大きな歓声があがり釘付けになった最後の種目となりました。運動会の取り組みを通して小さな「できた」を積み重ね、嬉しさや自信へとつながるよう大事にしてきました。これからも子どもたちのやってみようの気持ちを大切にしながら取り組んでいきたいと思います。保護者の皆さまにとっては、子どもさんの成長を間近で感じられる機会となったのではないのでしょうか。最後まで温かい声援をいただきありがとうございました。



税金等のお支払いについて

国民健康保険税 第5期分  
後期高齢者医療保険料 第5期分

納期日 **12月1日**



人口・世帯状況	男	女	合計	世帯数
令和7年10月末現在(前月比)	1,079人(-2)	1,115人(±0)	2,194人(-2)	1,152世帯(-1)



Kochi ebooks

高知イーブックス



電子書籍も公開中!

