



15チームが町内を 駆け抜ける



- ②安田町駅伝競走大会
- ④読書感想文コンクール安田中生徒最優秀賞受賞！
- ⑤東部美術展、東部総合芸能発表会
- ⑥国保の届け出を忘れずに！

第47回 安田町駅伝競走大会

2月7日、第47回安田町駅伝競走大会（町体育会主催）が開催されました。町内外から参加した15チームが町内7区間14.6kmのコースを走り抜けました。

正午に文化センター前を一齐にスタート。レースは前半、土佐鶴Bが力強い走りを見せ、大きくリードを広げました。後半は穴内集出荷場Aが独走し、会場を沸かせましたが、総合では土佐鶴Bが前半のリードを守り抜き、見事優勝を果たしました。また、安田中学校、安田スポーツ少年団等の小中学生も健闘し、大いに盛り上がりを見せました。

大会運営にご協力をいただきました各チーム関係者、町交通安全指導員、安田駐在所員など関係者の皆さんのおかげで、大きな事故もなく終了することができました。ありがとうございました。

<成績>

優勝	土佐鶴B	51分57秒
準優勝	穴内集出荷場A	54分12秒
第3位	井ノ岡A	55分01秒
第4位	中芸集出荷場A	57分44秒
第5位	A.F.D	58分05秒
第6位	安田中学校A	59分02秒

<区間賞>

1区 2.9km	下司 竜平 (穴内集出荷場A)	8分56秒	
2区 1.8km	古味 芳弘 (土佐鶴B)	6分33秒	
3区 2.0km	小松 慎 (A.F.D)	5分59秒	区間新記録
4区 1.5km	常石 侑汰 (土佐鶴B)	4分40秒	区間新記録
5区 2.0km	大野 達哉 (穴内集出荷場A)	6分13秒	区間新記録
6区 2.0km	西山 久輝 (中芸集出荷場A)	7分13秒	
7区 2.4km	川越 捷平 (穴内集出荷場A)	7分04秒	区間新記録

<敢闘賞>

団体	井ノ岡B
個人	田村 隆夫(土佐鶴A) 小松 夏和(JA安田支所)

<特別賞>

個人の部（団体の部は該当なし）

10回出場	清岡 寛仁(中芸集出荷場A) 小松慎一郎(役場AC) 南 幸太郎(役場AC)
20回出場	小島 政幸(井ノ岡B)※10回連続出場
45回出場	小島 隆澄(JA安田支所)



前半スタート



優勝チーム（土佐鶴B）



両者譲らず



ラストスパート!!

2025年度 高知縣市町村対抗駅伝競走大会 出場!!

1月25日、2025年度高知縣市町村対抗駅伝競走大会（NPO法人宿毛市体育協会主催）が行われ、安田町チームは中芸地区で唯一の参加となりました。

今大会は、男子の部8区間 32.8km（26チーム）、女子の部5区間 12.9km（10チーム）のコースで実施されました。

男子・女子の部ともに南国市チームが優勝し、安田町チームは、町体育会陸上部を中心に一丸となって力走り、昨年の総合記録より約8分短く、総合16位と大いに健闘しました。

参加した選手の皆さん、大変お疲れさまでした。

総合順位 16位

		出場選手		区間順位
1区	5.0km	恒石 侑汰	17分07秒	16位
2区	2.2km	松岡 宏磨 (安田中1年)	8分34秒	24位
3区	5.1km	嶋田 賢司	19分54秒	20位
4区	3.4km	小松 靖典	13分51秒	24位
5区	4.1km	内山 貴雄	14分51秒	16位
6区	2.3km	黒岩 怜央 (安田中1年)	7分50秒	13位
7区	7.3km	黒岩 達也	23分29秒	8位
8区	3.4km	中島 史博	13分19秒	19位



黒岩達也選手(ふるさと選手)(右)



嶋田賢司選手



安田町チーム

第40回 中芸子ども駅伝競走大会 出場!!

2月15日、第40回中芸子ども駅伝競走大会（中芸広域連合少年育成センター主催）が、田野町ふれあいセンター発着の周回コース（5区間 8.0km）で行われました。小学生全14チームで争われ、本町からは2チームが参加しました。

レースは午前10時に一斉スタート。選手は沿道に詰めかけた多くの人からの声援を受けて、日頃の練習以上の力走を見せ、安田Aチームが第7位となり健闘しました。

<成績>

優勝	田野 A	31分52秒
準優勝	奈半利 A	32分50秒
第3位	馬路 A	33分05秒
第4位	田野 B	35分16秒
第5位	奈半利 B	35分43秒
第7位	安田 A	36分33秒
第10位	安田 B	38分31秒



第71回 県青少年読書感想文コンクール 安田中生徒 最優秀賞受賞!

「出逢うことの美しさ」
安田中学校 1年生 西岡環さん

第71回県青少年読書感想文コンクールの県審査会が高知市で行われ、県内の小中学校および高等学校から1万2090点の応募がある中、安田中学校1年生の西岡環さんが、中学校の部で最優秀賞に選ばれました!また、3年生の安岡実乃里さんが入選しています。受賞おめでとうございます。最優秀賞に選ばれた西岡環さんの感想文は今後、全国コンクールの中央審査に送られます。



横断旗を寄贈して いただきました

1月26日、こうち生活協同組合様ならびにこくみん共済coop高知推進本部様から町に交通安全用品として、横断旗50本を寄贈いただきました。

今回の寄贈は、小学校にあがると行動範囲が広がる7才児を中心とした未来ある子どもたちを交通事故から守っていく取り組み、『7才の交通安全プロジェクト』の一環として寄贈されたものです。

寄贈に対して感謝の意を表し、両組合に感謝状を贈呈させていただきました。

なお、寄贈いただきました横断旗は、交通安全週間中の街頭指導の際に活用させていただきます。



安田小学校2年生が あんたろうの 安田朗の 絵描き歌を披露

2月17日、安田小学校2年生12人が町のイメージキャラクター安田朗の絵描き歌の発表のため、役場に来庁し、歌に合わせてかわいいダンスを披露してくれました。

ありがとうございました。



第44回東部美術展・第39回ふるさと名勝写真展・東部総合芸能発表会

1月23日から26日の4日間、奈半利町町民会館で、第44回東部美術展・第39回ふるさと名勝写真展(安芸郡市文化協会主催)が開催され、安芸郡市町村から156点の作品が出品されました。

また、1月17日には田野町ふれあいセンターで東部総合芸能発表会(安芸郡市文化協会主催)が開催され、安田町からは安田はまゆう合唱団が出演しました。このほか、フラダンスや詩吟、太鼓なども披露され、楽しいひと時となりました。



安田はまゆう合唱団



東部美術展・ふるさと名勝写真展

交通災害共済 加入のご案内

この共済は、加入者が日本国内での交通事故により、けが等をされた場合に救済することを目的として県内の町村等が共同で行っている共済制度です。

1. 加入できる方 **安田町に住民登録(住民票)がある方。**年齢制限はありません。
2. 申込受付期間 **令和8年3月31日まで**
(ただし、転入その他の事情によっては、4月1日以降も加入することができます)
3. 共済掛金 **1人あたり500円**
4. 共済期間 令和8年4月1日から令和9年3月31日まで(4月1日以降申し込みの場合、申し込みの翌日から)
5. 見舞金の請求期間 当該事故発生の日から**2年以内**

■災害見舞金額一覧表

等級	傷害の程度	見舞金額
1	死亡(事故当日から180日以内の死亡)	1,000,000円
2	身体障害者福祉法施行規則別表第5号に規定する1級の障害	500,000円
3~12	入院または通院した日数3日以上(各等級ごと)	20,000円から120,000円

6. 加入手続き 加入を希望される方は、**令和8年3月31日**までに人数分の共済掛金をお持ちの上、**役場総務課または中山支所**で申し込みをお願いします。

問い合わせ先 役場総務課 ☎ 38-6711 FAX38-6780

スポーツ/文化活動/ボランティア活動

団体活動のための 補償制度

 Spo-An | 公益財団法人スポーツ安全協会

小さな掛金 大きな補償

スポーツ安全保険

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリエーション活動などを行う4名以上のアマチュアのクラブ・サークル・グループが加入できます。




保険の詳細内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。

インターネットでかんたん加入

<https://www.sportsanzen.org>

問い合わせ先 町教育委員会 ☎ 38-6714 FAX38-6717

3月、4月は異動の多い時期です 国保の届け出を忘れずに !!

届け出は必ず14日以内に

国保は職場の健康保険などと違い、加入するときもやめるときも加入者自らが届け出をしなければなりません。世帯主は、異動があったときから必ず**14日以内**に国保の窓口（役場町民生活課）に届け出をする必要があります。

国保の保険者・ 被保険者（加入者）

勤務先の健康保険、共済組合加入者およびその家族、後期高齢者医療の加入者、生活保護世帯以外の方は、すべて国保の加入者（被保険者）となります。

国保の運営は、市町村（保険者）が行います。



世帯主が届け出を

1人ひとりが被保険者でも、加入は世帯ごとに行い、世帯主がその手続きをします。国保税納付は世帯主の義務となります。

届け出が遅れると…

こんなとき	
国保にはいるとき	他の市区町村から転入してきたとき
	職場の健康保険をやめたとき
	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき
	子どもが生まれたとき
	生活保護を受けなくなったとき
国保をやめるとき	後期高齢者医療の障害認定を撤回したとき
	他の市区町村に転出するとき
	職場の健康保険にはいったとき
	職場の健康保険の被扶養者になったとき
	国保の被保険者が死亡したとき
その他	生活保護を受けるようになったとき
	一定以上の障害により後期高齢者医療の対象となったとき
	安田町内で住所が変わったとき
	世帯主の氏名が変わったとき
	世帯が分かれたり、一緒になったとき
その他	修学のため、町外に住所を定めるとき
	被保険者証（または資格確認書等）をなくしたとき（あるいは汚して使えなくなったとき）

1. 加入の届け出をした月からではなく、**資格の取得月までさかのぼって**、国保税を払わなければならなくなります。
2. 被保険者証（または資格確認書等）がないため、その間の**医療費が全額自己負担**となります。
3. 資格がなくなっているのに届け出が遅れ、国保の被保険者証（または資格確認書等）を使って医療を受けた場合、**国保で負担した医療費を後で返納していただきます。**

～ 資格確認書の更新について ～

現在お持ちいただいている資格確認書の有効期限は**令和8年7月31日**までとなっています。有効期限までは使用することができますので、有効期限前に誤って破棄しないようご注意ください。

なお、資格確認書の更新は、7月中旬に郵送により実施する予定です。

※マイナ保険証をご利用中の70歳以上の方で、高齢受給者証の有効期限が記載されている方には「資格情報のお知らせ」を郵送する予定です（70歳未満の方は、既に送付している「資格情報のお知らせ」が引き続きご利用いただけます）。

年金の切り替え手続きと 国民年金保険料の期限について

会社を退職したときは年金の切り替え手続きが必要です

農業者、自営業者、学生、フリーター、無職等になった場合には、国民年金第1号被保険者（または第3号被保険者）への切り替え手続きが必要になりますので、お早めにお手続きをお願いします。

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和7年4月分から令和8年3月分までの保険料は、月額 **17,510** 円です。

保険料の納付期限は翌月末です。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方（被保険者、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主）の財産が差し押さえられることがありますので、納付期限までに納めましょう。

問い合わせ先 役場町民生活課 ☎ 38-6712 FAX 38-6780
南国年金事務所 ☎ 088-864-1111 FAX 088-863-1019

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および休日窓口を開設します。
3・4月の開設日は次のとおりです。

夜間窓口開設日：3月3日（火）、3月19日（木）、4月7日（火）、4月23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：3月14日（土）、4月18日（土）

受付時間：午前9時から午後4時30分まで

※個人番号カードおよ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。



問い合わせ先 役場町民生活課 ☎ 38-6712 FAX38-6780

障害のある方への各種手当のご案内

※支給額：令和8年4月から

手当名	対象	支給額
特別障害者手当	心身に著しく重度の障害があり、常時特別の介護を必要とする在宅の20歳以上の方	月額 30,450円
特別児童扶養手当	心身に重度または中度の障害のある20歳未満の児童を看護している父母または養育者の方（対象児童が施設に入所または公的障害年金を受給している場合を除く）	月額 1級 58,400円 2級 38,930円
障害児福祉手当	心身に重度の障害があり、日常生活に著しい制限を受ける在宅の20歳未満の方	月額 16,100円

いずれも申請には、診断書等が必要です。なお、各手当の障害程度基準に該当しない場合や受給資格者および扶養義務者の前年所得が一定額以上であるときは受給できません。

問い合わせ先：役場町民生活課 ☎ 38-6712 中芸広域連合介護・保健福祉課 ☎ 38-8212

安田町農業委員会委員・ 安田町農地利用最適化推進委員を募集します

現在の農業委員会等委員の任期が令和8年7月19日までとなっているため、新しい農業委員会委員および、農地利用最適化推進委員を次のとおり募集します。

- 1. 募集人数** 農業委員会委員 10人
農地利用最適化推進委員 4人
- 2. 募集期間** 令和8年3月2日(月)から令和8年3月31日(火)
(土曜日、日曜日および祝日を除く)
- 3. 報酬** 農業委員会委員 会長 日額7,000円 委員 日額6,300円
農地利用最適化推進委員 日額6,300円
- 4. 任期** 令和8年7月20日から令和11年7月19日
- 5. 役割** 農業委員会委員
・農地の権利移動等の申請の許可
・農地利用最適化推進委員と連携し、遊休農地の発生防止・解消の促進、新規就農支援等

農地利用最適化推進委員

- ・農地の権利移動等の申請地の現地確認や農業委員会への意見提出
- ・遊休農地発生防止・解消に向けた農地パトロールや所有者等への働きかけ
- ・下記のとおり町内を4つの担当区域に分けています。

東島地区

西島・安田地区

唐浜地区

中山地区

- 6. 募集方法** 応募または推薦を行う方は、募集申込書または推薦書に必要な事項を記入のうえ、農業委員会事務局にご提出ください。
※募集申込書および推薦書は、安田町ホームページに掲載および安田町役場農業委員会事務局で配布しています。
- 7. 選考方法** ①農業委員会委員については候補者を選考のうえ議会の承認を得て町長が任命しますが、下記の点について考慮および配慮します。
・農業委員の過半が認定農業者となること。
・農業経営を行っていない「中立委員」を1名以上含むこと
・女性や青年の積極的な登用、区域の偏りがないように配慮すること等
②農地利用最適化推進委員については、候補者を選考のうえ農業委員会が委嘱します。
- 8. その他** ・農業委員会委員と農地利用最適化推進委員を同時に推薦・応募することは可能ですが兼務することはできません。
・申し込み等の内容は、一部個人情報を除き公表しますのでご了承ください。

町史編さん室だより ④

編さん室 ほたる

前回に引き続き、田村美實町長（在任：大正12（1923）年9月～昭和7（1932）年10月）の挨拶文を紹介します。今回は、田村町長が昭和4（1929）年5月11日に、選挙で当選した新議員に述べた挨拶文です。

昭和4年は、その年10月にアメリカ合衆国のニューヨーク市場で株価が大暴落し、いわゆる世界恐慌が始まります。日本も巨大な不況の波を受けていきますが、対外的には前年の関東軍による張作霖爆殺事件、そして昭和6年の満州事変、翌年の満洲国建国と中国への侵出の道をいよいよ開いていきます。その事を思い浮かべると、田村町長がこの挨拶で発した言葉―「自由ナルベキ諸君の権限」、「公平ノ立場」、「一般民衆ノ幸福」、「公益」そして「自治発展」が、“ほたる”には響きます。これらは、今を生きる私たちも大切にしている言葉です。この国はどこで有らぬ方向に向かっていったのでしょうか。

以下文章は、カタカナ、濁音の有無、改行は原文どおりとする一方、漢字は常用漢字に変え、一部ふりがなを付け、各章句の終わりには適宜一文字分の空白を設けました。

昭和四年五月十一日

新議員へノ挨拶

諸君本年四月二十五日執行サレマシタ選挙ノ結果 諸君ハ興望ヲ負ハレテ 名誉有ル議員トシテ御当選ナサレ 本日初町会ヲ開クニ当リ 諸君ト一堂ニ会シ町治ヲ語ルヲ得ルハ自分ノ最モ面目トスル所デアリマス

議員トシテ諸君ノ職責 又諸君ニヨリ組織サレタル町会ノ職務権限ハ 御承知ノ通り町村制ニ規定サレテ有リマス 同五十四条ニ議員ハ他ノ指示、囑託ヲ受クル事ヲ得スト規定サレテ有リマス 這ハ諸君ノ立場ヲ明ニサレタルモノニテ 自由ナルベキ諸君ノ権限ヲ保証サレテ有リマス 諸君ハ有権者ノ清キ一票ニヨリテ当選サレタルモ 之カ為ニ諸君ノ意思行為ヲ拘束サルル事ハ無イデアリマス 随テ諸君モ投票者ニ顧慮スル事ナク 町全体ニ着眼シ 公平ノ立場ニ立脚シ 一般民衆ノ幸福ヲ企画有ラン事ヲ希望致シマス 而シテ町会トシテノ職務権限ノ主ナルモノハ 自治体発動ノ立法権ト予算、事業ニ関スル決議権、決算ノ承認、事務事業ノ遂行ニ関スル監視権等デアリマス 尚ホ町会カ時ニ諮問ニ対スル答申ヲナシ 公益ニ関スル意見ノ提出ヲ為ス様ハ 職責ノ一部デアリマス 町会カ公益上ノ意見ヲ町長ニ提出サレマシテモ 其ノ意見カ直ニ町会ノ議案トハナラナイデ有リマス 此ノ場合町長カ其ノ意見ヲ採用シテ提案ノ後始メテ議題トナルデアリマス 此ノ点ハ十分御了知置テ願ツテ置キマス 此処カ県会様ト違フ処デアリマス 次ニハ諸君ノ選挙権テ有リマス 町長、収入役、各種委員ノ選挙是等ハ其ノ主要ナル職責ノ一デアリマス ドーカ向後御自重セラレテ町当局ヲ鞭撻シ自治発展ノ為メニ御尽瘁有ラン事ヲ 以上乍簡単各位ノ御当選及再選を祝シ併セテ希望ヲ申上ゲマス

（※下線は“ほたる”が付けたもの）

皆さまには、引き続き新町史編さんにご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

町史編さん室(町文化センター2F)

編さん室活動日：毎週月・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

健康手帳

季節の変わり目にご注意!

春は日々の寒暖差や気圧の変動が大きい季節です。春になると「やる気がでない」「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか?このような症状は、自律神経(交感神経:心身を活発にさせる神経、副交感神経:心身を休め回復させる神経)の乱れによって引き起こされます。今月号は、春の不調の原因と体調管理についてお知らせします。

春の不調の原因とは?

1

激しい寒暖差

寒暖差に対応するため交感神経が活発に働きます。そのためたくさんのエネルギーが消費され、疲れやだるさを感じやすくなります。

2

めまぐるしい気圧の変化

低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えが上手くいかなくなります。低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり日中の眠気や体のだるさを感じやすくなります。

3

日照時間の変化

冬に比べて日照時間が長くなるため、朝早く目が覚めたり、夜更かしをすることが増え、生活リズムが崩れやすくなります。

4

生活環境の変化

卒業や進学、就職や転勤など、自分自身や家族の身の回りの生活が大きく変化する季節です。緊張やストレスを感じることで自律神経のバランスが乱れやすくなります。

5

花粉症

免疫機能が過剰に活動している状態になるため、それにより体力が低下し、眠気や体のだるさを感じます。

予防と対策

1

食事は欠食なくバランスよく取りましょう

欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。

2

こまめに体を動かしましょう

運動をすると、自律神経を整えるホルモンが分泌されます。日常生活の中で、階段を使用するなど、こまめに動く工夫をしてみましょう。

3

シャワーだけでなく、湯船につかりましょう

副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。

4

睡眠をしっかり取りましょう

深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが大切です。

5

衣服で温度調節しましょう

寒暖差が大きく温度変化に体を適応させるために、衣類による温度調節が必要不可欠です。マフラーや上着などを上手に取り入れましょう。

6

花粉症対策をしましょう

外出時にはメガネやマスク、帽子などを着用して花粉にできるだけ触れないようにしましょう。

春は気候の変化だけでなく、生活の環境も大きく変化する時期です。自律神経を整えて、春の不調を乗り越えましょう。

高知大学看護学科だより

自律神経を整えて、季節の変わり目を元気に乗りこえましょう！

3月は、少しずつ暖かい日が増え、過ごしやすくなってきます。ですが、寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。さらに、生活環境や人間関係の変化から、気持ちも不安定になりやすくなります。

1 自律神経のはたらき

自律神経は、私たちが生きていく上で欠かせない生命活動を維持するために、自分の意思とは関係なく体の機能をコントロールする神経です。例えば、眠っている間も呼吸をする、食べたものを消化・吸収する、不要なものを排泄^{せつ}する、体温や血圧を調整するなどといったことは、全て自律神経のはたらきです。自律神経は全身の血管や臓器に分布しており、体内をベストな状態に保ち続けてくれています。

2 自律神経とストレスの関係

自律神経は、大きく分けて「交感神経」と「副交感神経」の2種類があります。交感神経がアクセル、副交感神経がブレーキという正反対の役割を果たし、互いにバランスをとり合うことで、体の状態を整えています。しかし、過剰なストレスがかかると、それに抵抗するために交

感神経が優位になり、過度な緊張状態になります。この状態が長く続くと、自律神経のバランスが乱れ、頭痛や肩こり、肌荒れ等の身体症状だけでなく、イライラや落ちこみやすいといった、精神症状も現れることがあります。



3 自律神経を整えるためのセルフケア

自律神経の乱れを予防・整えるための、セルフケアの例をいくつかご紹介します。

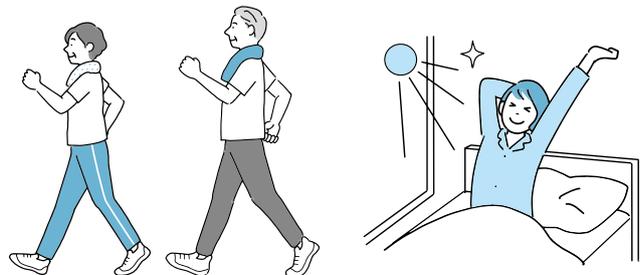
*体内時計を整える

- ・できるだけ決まった時間に起床し、太陽の光を浴びる。
- ・入浴時はシャワーだけでなく、ぬるめのお湯（38度～40度）につかる。
- ・寝る前にスマートフォンやパソコンを見ないようにする。



*自分に合った方法でストレス解消する

- ・湯船に好きな入浴剤やアロマオイルを入れる。
- ・眠る前に好きな音楽を聴く。
- ・ストレッチやウォーキングで、気分転換する。



*腸内環境を整える

- ・毎朝できるだけ決まった時間にトイレに行く。
- ・発酵食品や食物繊維を意識して摂る。
- ・よく噛んでゆっくり食べる。

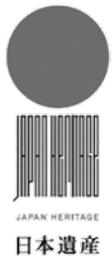
春はお花見や新生活など、楽しみも多いですが、ストレスがかかりやすい季節です。日常にセルフケアを上手に取り入れて、体も心もベストな状態で活動できるよう、自律神経を整えましょう



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.104～

日本遺産 第3号認定 登録番号 051



オーテピア高知図書館で写真展を行いました

1月22日から2月4日まで、オーテピア高知図書館の1階休憩コーナーにて、中芸の日本遺産ゆずとりんてつに関する写真の展示を行いました。

昨年度に四万十市のしまんとピアで開催した写真展で展示したパネルで、魚梁瀬森林鉄道が走っていた頃と現在を比較できる写真を中心に34枚の写真パネルを展示し、PR動画の放映も行いました。

写真パネルにはそれぞれ説明をつけ、電子アンケートに回答くださる方もおり、多くの方に興味を持って見ていただけたことと思います。



りんてつ時代と現在の写真の展示



モニターでPR動画を放映

コラム 中芸のゆずジュース(事務局員K調べ)



ごっくん馬路村(馬路村農協)
大人になっても、もらうと嬉しいゆずジュース。瓶に馴染みがあって好き。



ゆずジュース(トンノ)
飲みやすい酸味。ゆず茶タイプで底を混ぜると風味が増す。

ゆずジュース(いなかじかん)
ほのほのしたゆずジュース。まったりしたい時におすすめ。



ゆずジュース(千福)
はちみつのまろい甘みにゆずの酸味がキュッとおいしい。ゆずシロップも販売していた。



北川村ゆずサイダー(北川村ゆず王国株式会社)
炭酸がほど良くおいしい。これでハイボールを作るのにハマっています。

ゆずの郷の手作りゆずジュース(慎太郎茶屋)
食後にさっぱりできるゆずジュース。ゆず茶タイプで底を混ぜると風味が増す。



まだ行けてないお店も…オススメのお店がある方、教えてください🍊

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



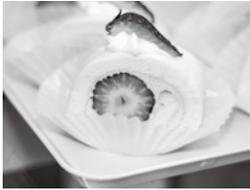
つれづれ
徒然ながやま

安田町ふるさと応援隊・3月のお便り

～中山をどんどん元気にしていこう～



「よってん屋」今年最初のオープン



製造したスイーツ



店内の様子

2月10日、今年に入って初めての「よってん屋」をオープンしました。久しぶりの開催とあって、当日にお客さんが来てくれるか心配もありましたが、地域の皆さまが次々と足を運んでくださいました。店内ではよってん屋の再開を待ちわびていたお客さんから「これおいしいそうやね」「元気にしよった?」と楽しそうな会話が聞こえるなど、明るく楽しい時間が流れ、おかげさまで商品は完売することができました。ただ、最後はケーキの数が足りず、ご迷惑をおかけした場面もありました。楽しみにして下さっていた皆さまには申し訳なく思っています。次回は、もう少し数を増やして、より多くの方に楽しんでいただけるように準備します。ご来店いただいた皆さま、本当にありがとうございました。今後ともよってん屋をよろしくお願ひします。

☆中山健康教室ピラティス☆

3月9日(月)、23日(月)午後7時開催予定です。

☆中山を元気にする会 定例会☆

3月19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！



『新編安田文化史』刊行記念「やすだの化石展」を開催します

3月14日(土)から、新しい企画展が始まります。8日(日)まで開催の「石田英吉ふるさとへの手紙」では手紙をじっくり読んでくださる方が多く、「面白かった」という感想をたくさんいただきました。改めて石田英吉を知っていただく良い機会となりました。来館いただいた皆さま、ありがとうございました。

石田英吉からバトンをつなぐのは、安田の地に眠る化石です。昨年刊行された『新編安田文化史』の最初に書かれている地質時代の話をもとに展示します。これまで和で展示したことのない分野の話になりますが、安田町には唐浜に化石体験場があり、また唐浜から名前を取って「唐ノ浜層群」という全国的にも有名な地層があります。安田の地層や採れた化石から何が見えるのか、展示を通して知っていただければと思います。ぜひお立ち寄りください。



14日(土)から開催の企画展

『新編安田文化史』刊行記念「やすだの化石展」

期間：令和8年3月14日(土)から令和8年8月30日(日)

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」を読む会今回は3月18日(水)午後1時30分から
午後3時を予定。参加費：無料なごみ
安田まちなみ交流館・和

開館時間／午前9時30分から午後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

社協あったか通信

「ときめき中山」&「ひまわり」 交流会

サロン同士の交流を楽しみましょう!

12月23日、集落活動センターなかやまで、中山地区と町地区の集いの交流会を行いました。忘年会とクリスマス会を兼ねて、午前中は百歳体操とゲームや歌を楽しみ、昼食会では弁当と手作りの自然薯汁で心も身体も温まりました。皆さんもサロン同士の交流を楽しみましょう。



令和7年度 オンライン介護予防教室

1月16日に開催された「^く口腔ケアから始めるストップザフレイル」の一部を紹介します。高齢期になり心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。その中で、お口の働き（口腔機能）の衰えがオーラルフレイルです。放置すると全身の衰えにつながるため予防と対策が必要です。

オーラルフレイルセルフチェック表

質問事項	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは自分の歯として数えません)	0～9本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物などでむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

気づかぬうちにオーラルフレイルになっている可能性があります。チェックリストを使い、自分のお口の健康状態を確認してみましょう。

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。

チェックリストでオーラルフレイルに該当となった方は、かかりつけの歯科医院にご相談下さい。歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、固いものをしっかり食べることが出来るよう、治療を受けることが大切です。

予定

3月 「はじめよう!セルフメディケーション!」
日時：3月13日(金) 午後1時30分から
場所：唐浜老人里の家

***セルフメディケーションとは**
「自分の健康は自分で守る」という考え方で、軽い身体の不調であれば、自分で手当ですることです。

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	坂田孝之	R8・1・29	坂田孝之	本人	男82歳
安田	澤村保夫	R8・1・16	澤村保夫	本人	男89歳
東島	有岡敏美	R8・1・16	有岡光弘	母	女91歳
西島	高倉 治	R7・12・29	高倉 治	本人	男92歳
西島	谷 俊夫	R7・12・29	谷 俊夫	本人	男80歳

慶弔ニュース(1月受付分)

1. 県内 ()内は1月発生件数

	件数	死者	負傷者
8年	(66) 66	(1) 1	(73) 73
7年	(63) 63	(2) 2	(62) 62
増減	3 3	△1 △1	11 11

2. 安芸署管内 ()内は1月発生件数

	件数	死者	負傷者
8年	(2) 2	(0) 0	(2) 2
7年	(3) 3	(0) 0	(3) 3
増減	△1 △1	0 0	△1 △1

※1、2は物損を除く

交通事故の概況

(令和8年1月1日から令和8年1月31日)

3. 安田町発生件数

		1月中	累計
人身	件数	0	0
	死者	0	0
	負傷者	0	0
物損		6	6

令和8年度(4月から6月)自衛官等採用案内

一般幹部候補生・幹部候補曹

一般幹部候補生とは、一般または専門の大学等を卒業後、陸・海・空自衛隊それぞれの幹部候補生学校で必要な知識と技能を修得して、パイロットを含む幹部自衛官に任官するコースです。

幹部候補曹は、現場で実力を磨き、着実に幹部自衛官としてキャリアアップしていくコースです。

資格 (R8.4.1 現在)	受付期間	試験日
【大卒程度試験】 ・22歳以上26歳未満の人 ・修士課程修了者等(見込み含)は28歳未満の人 ・20歳以上22歳未満で大学を卒業(見込み含)した人	第1回採用試験 3月1日から4月3日	1次試験 4月11日・12日 (12日はパイロット希望者のみ)
	第2回採用試験 4月22日から6月5日	1次試験 6月13日・14日 (14日は海自パイロット希望者)

一般曹候補生

部隊の中核を担う「曹」を養成するコースです。初年度収入 約400万円から、ボーナス4.6月分
初任給 239,500円 から 257,200円 週休2日制、各種休暇あり

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、33歳に達していない人	3月1日から5月7日	1次試験 5月16日から18日 WEB試験(個別方式で1回) 2次試験 6月21日

2等陸・海・空士(任期制自衛官)

任期満了後は、民間企業への就職や、継続して「曹」へ進むことも可能です。初任給 239,500円から
任期満了ごとに特例退職手当を支給(1任期2年間で約89万円から、2任期4年間で約187万円から)

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、33歳に達していない人	第1回採用試験 3月1日から5月20日	学科試験 5月23日から25日 WEB試験(個別方式で1回) 面接試験等 5月31日

予備自衛官補

一般の社会人や学生を「予備自衛官補」として公募・採用し、教育訓練終了後、「予備自衛官」として任用する制度です。民間の優れた専門技能を有効に活用していくことを目的としています。

「一般」と「技能」の2種類のコースがあり、採用されると、一般は3年以内に50日間、技能は2年以内に10日間の教育訓練に参加して、必要な知識・技能を修得します。

教育訓練では、日額8,800円の手当と、自宅から教育訓練場所までの交通費が支給されます。

教育訓練期間中、食事は無料で支給され、駐屯地内の指定宿舎に宿泊(無料)することとなります。

コース	資格	受付期間	試験日
技能	国家免許資格等を有する18歳以上で、資格の種類により53歳から55歳未満の人	1月22日から3月30日	学科試験 4月11日から4月13日 WEB試験(個別方式で1回) 面接試験等 4月19日(善通寺)
一般	18歳以上52歳未満の人	1月22日から3月30日	学科試験 4月11日から4月13日 WEB試験(個別方式で1回) 面接試験等 4月18日(高知)

- 状況により、試験日等が変更される場合があります。
- 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。下記までご連絡ください。

【香南地域事務所】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



高知地方協力本部
ホームページ



資料請求
お問い合わせ

♪ 安田さくら園だより ♪

まめまき

園には、節分にちなんだ伝統があります。1月の誕生会に優しい鬼を招待すると、カゴを背負い遊びに来てくれます。鬼というと怖いイメージですがあくまで優しい鬼という設定です。

今年も優しい鬼に手紙を書き山に行った子どもたちでしたが、誕生会当日は、ぼんかん手紙が置かれていました。“ぼんかんはどこにあったのかな？いつ来たのかな？”“鬼さんにお礼の手紙を書いてみよう…”子どもたちの想像や思いがどんどん膨らみ友達や保育者とのやりとりが弾んでいきました。

節分の絵本や紙芝居を通じて、子どもたちは節分の由来や鬼がヒイラギやイワシが嫌いだという事を知っています。節分が近づいてくると怖い鬼が入ってこないように年長児が園庭を見回り準備をしてくれます。

節分当日、太鼓の音と共に現れた鬼。子どもたちの期待を裏切り裏からの登場でした。あまりの迫力に圧倒され見ているだけの子どもたちでしたが「豆投げな鬼倒せんで！」と大きな声で友達に知らせる姿や勇敢に立ち向かっていく姿、友達を守ろうと思いきり豆を投げる姿などが見られました。鬼から距離をとりたい子どもは見つからないように特別な場所で静かに園庭の様子を見ていました。怖いけれどよく観察しています。節分はみんなが健康に過ごせるように悪い物を追い出す日。子どもたちの心の中にいる泣き虫鬼・怒りんぼ鬼・イヤイヤ鬼などを「鬼はそと～」と追い出しました。

豆まき後、子どもたちは、鬼がヒイラギのなかった黒い門から入ってきたことに気付きました。きっとこの経験が来年につながっていくことでしょう。



青鬼・赤鬼登場



鬼から届いた手紙



鬼さんへのお礼の手紙



赤鬼



鬼が来た、逃げよう



〒781-6421 高知県安芸郡安田町役場 地域創生課
☎0887-38-6713 FAX0887-38-6723
ホームページ: <https://www.town.yasuda.kochi.jp/>

人口・世帯状況 令和8年1月末現在(前月比)	男 1,072人(-1)	女 1,115人(+2)	合計 2,187人(+1)	世帯数 1,152世帯(+1)
---------------------------	--------------	--------------	---------------	-----------------



Kochi ebooks

高知イーブックス



電子書籍も公開中!

