

日本一の鮎が棲むまち

広報 やすだ



8

令和8年(2026年)

No.728

暑さに負けない熱い戦い (7/19 子ども相撲安田八幡宮大会)

<主な記事>

- ②子ども相撲安田八幡宮大会
- ③令和8年度中芸消防大会
高知県消防操法大会
- ⑬空手道教室生大健闘!!



安田町子ども相撲安田八幡宮大会

7月19日、安田八幡宮境内特設土俵場で、子ども相撲大会（町子ども会連絡協議会主催）が、開催されました。

安田小学校児童21人が出場し、団体戦と個人戦が行われ、多くの観覧者でにぎわいました。

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、大会は無事終了することができました。ありがとうございました。



団体戦

1～3年生の部

優勝 Bチーム 先鋒 山下 冬朱姫
中堅 武本 英万
大将 山下 勝人

4～6年生の部

優勝 Aチーム 先鋒 小松 愛之助
中堅 藤原 凜華
大将 小松 優心
交替 小原 亨太



<4～6年生の部> 優勝 Aチーム

個人戦

1～3年生の部

優勝 濱口 夏桜(3年) **準優勝** 川谷 綾空(3年) **第3位** 川谷 慶空(1年)
島山 碧貴(3年)

4～6年生の部

優勝 有光 伴(6年) **準優勝** 中島 慶大(6年) **第3位** 小松 優心(6年)
小原 亨太(6年)

敢闘賞 藤原 百華(4年)
森本 大貴(5年)



令和8年度 中芸消防大会

6月21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130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、総合3位となりました。

競技結果は次のとおりです。

競技結果

自動車ポンプの部	東島分団	第3位
小型ポンプの部	中山分団	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】 田之上健太 (5/31 付) 【東島分団】 南 孝征 (6/30 付)



令和8年度 高知県消防操法大会

6月28日、県消防学校で高知県消防操法大会が行われ、町消防団安田分団が出場し、日ごろから培った消火作業の迅速・正確さを競い合いました。

安田分団は県内から14チームが参加した「小型ポンプ操法の部」に中芸地区の代表として出場。

選抜された5人の団員は中芸消防署員の指導の下、4月から訓練を重ね、大会に臨みました。

選手たちは指揮者の指示を受け、機敏な動作で入賞を目指し、競技を行いました。県内の競技レベルは非常に高く、残念ながら入賞を逃したものの、操法技術は上位チームにも勝るとも劣らない内容でした。

選手や関係者の皆さん、本当にお疲れさまでした。

これからも消防防災活動など多方面でのご活躍を期待しています。

指揮者：南 一寛
1番員：山崎匠吾
2番員：公文洋輔
3番員：宮本裕之
補助員：中野彰久



1 最大クラスの南海トラフ地震の特徴

(前) 学校の休みの時間の長さ

2分

(分)

市町村	平均時間 (分)
宮毛市	4.0
大月町	6.0
土佐清水市	3.0
四万十市	6.0
田瀬町	7.0
西乃十町	7.0
中土佐町	8.0
須崎市	8.0
土佐市	8.0
高知市	9.0
高岡市	11.0
香南市	10.0
芸西村	9.0
安芸市	6.0
安田町	6.0
田野町	7.0
奈半利町	5.0
高岡市	2.0
東洋町	4.0

津波の逃げ遅れによる
死者数は3,500人→1,700人

14,000人

5,600人

自力脱出困難者
約11,000人→3,900人

現状
死者数

早期避難率100%
耐震化率100%

問い合わせ先 高知県南海トラフ地震対策課 ☎ 088-823-9798 FAX 088-823-9253

令和8年度 安田町交通安全町民会議総会を開催

6月29日、町文化センターで安田町交通安全町民会議（黒岩之浩会長）総会が開催されました。

同会議は、町民一人ひとりが交通社会の一員であることを自覚し、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践に努め、交通事故のない安全安心な安田町の実現を目指して交通安全対策を推進しています。

総会では、交通安全指導員をはじめ、安芸警察署員、町議会議員、街頭指導協力者など、多数の方々が参加されるなか、交通安全運動の実施状況や交通安全施設の整備状況等について報告があり、各会員が改めて交通安全の重要性を認識する機会となりました。



～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

●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。



啓発活動の様子

問い合わせ先 役場総務課 ☎ 38-6711 FAX 38-6780

ご寄付のお礼

このたび、本町出身の西山敦司様（兵庫県在住）から町勢振興発展のため、下本町にある土地をご寄付いただきました。

有り難きご厚意に感謝するとともに、ご寄付いただいた土地は、地域振興のため有効活用させていただきます。

がんばるやすだ応援券の使用期限にご注意ください

～使用期限は 9月30日(水)まで～

現在配布している「がんばるやすだ応援券」は、9月30日が使用期限となっていますので、使用が済みでない方は、お早めにご使用ください。

また、長期不在などで受け取りがなかった商品券は、町で保管していますので、受け取りを希望する方は、お早めに受け取りの手続きを行ってください。

問い合わせ先 役場地域創生課 ☎ 38-6713 FAX 38-6723

中芸JETが企画！

～世界の味を巡る『グルメスタンプラリー』開催中～

高知県東部の中芸地域で、外国語指導助手(ALT)や国際交流員(CIR)らJETメンバーが企画した『国際グルメスタンプラリー』が9月30日まで開催されています。

5店舗で世界のグルメを味わい、スタンプを集めると抽選で海外のお菓子をプレゼントします(スタンプカードの提出は参加店舗か各教育委員会まで)。食を通じて国際交流を体験してみませんか? 詳しくは二次元コードをご確認ください。



中芸国際グルメスタンプラリー 2026
7.1 ~ 9.30

フィッシュ&チップス 馬路温泉 馬路村馬路3564-1

ピスマルクピザ イタリア食堂トンノ 奈半利町乙1305-6 奈半利駅 3F

レモンケーキ 安田家 安田町大字藤浜2739-10

ショートブレッド 馬路村

スノーアイス いながじかん 安田町大字正弘731

フェアリーブレッド うまじのパン屋 馬路村馬路3888-1

柚子アーノルドバーマー 中芸食材工房 田野町1386-1

ジンジャーエール カフェモネの家 北川村野友甲1100

安田町 田野町 奈半利町 北川村

中芸国際グルメスタンプラリー



詳細はこちら

Chūgei
INTERNATIONAL
RELATIONS GROUP

中芸国際交流団体



<https://globalscript.my.canva.site/chugei-intl-stamp-rally-2026/>

問い合わせ先 町教育委員会 ☎ 38-6714 FAX 38-6717

8月の「町長室開放日」および 「町長中山支所勤務日」について

『対話と協働』によるまちづくりを進めるため、「町長室開放日」と「町長の中山支所勤務日」を設けていますが、8月は昼間お仕事などで訪問できない町民の方々にも訪問していただけるよう、夜間に町長室開放を実施します。

日ごろ感じていることや役場への提言などございましたら、この機会に皆さまのご意見をお聞かせください。

◆ 実施日 **8月13日(木)**

◆ 時 間 中山支所 午後1時から午後4時
町 長 室 午後5時から午後8時

※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。

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。
8月、9月の開設日は次のとおりです。

夜間窓口開設日：8月4日(火)、8月20日(木)、9月8日(火)、9月24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：8月15日(土)、9月19日(土)

受付時間：午前9時から午後4時30分まで(正午から午後1時までの間を除く)

※個人番号カードおよび公的個人認証に係る事務に限りです。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 FAX 38-6780



ひがしこうちだより

■ 修学旅行生の受け入れをしています！



当協議会では、今年度も修学旅行生の受け入れをしています。主に関西圏から中学生たちが訪れ、陶芸やマリアクティビティ、環境・防災学習、釣りなど、それぞれ好きな体験を選んで体験しました。生徒たちは先生や同級生と笑顔で体験に取り組み、地域の人の土佐弁に盛り上がる場面も。地域ならではの魅力に触れてくれたようでした！

自然のまま。ありのまま。

ひがしこうち旅

あなたの知っている「ひがしこうち」を教えてください！

当協議会では、より良い観光地域づくりのため、住民の皆さまを対象としたアンケートを行っています。皆さまの知っている地域の魅力や観光に対する率直な思いをお聞かせください。

いただいたご意見は住民の方と観光客の方の双方にとってより良い観光地域づくりのために活用させていただきます。

左下の二次元コードから、ぜひご意見をお聞かせください！



回答いただいた方の中から抽選で
「ひがしこうちの素敵なもの」が
当たります！

*当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

一般社団法人 高知県東部観光協議会

〒784-0042 高知県安芸市土居 82 番地1 安芸市役所内
☎: 34-0866 FAX: 34-0865



HPなどは
こちら

町内一斉避難訓練の実施について

近い将来発生が危惧されている南海トラフ地震発生を想定した町内一斉避難訓練を実施します。安田地区については、津波の発生を想定した高台等への避難訓練、中山地区については、防災行政無線による情報伝達訓練を予定しています。

8月30日(日) 午前9時

訓練の詳細につきましては、後日、文書等でお知らせさせていただきますので、多くの方々に参加いただきますようお願いいたします。

※訓練当日に熱中症警戒アラートが発表された場合は、シェイクアウト訓練に切り替えて実施します。

Jアラートの全国一斉情報伝達試験のお知らせ

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、全国瞬時警報システム(Jアラート)を活用した情報伝達試験を行います。

これにより、町内各所にある防災行政無線の屋外スピーカーおよび各家庭に設置している告知端末から警報が流れますが、試験放送ですので実際の災害と間違わないようご注意ください。



試験の日時 8月26日(水) 午前11時

予備日 9月9日(水) 午前11時

財政事情をホームページにて公表しています

財政事情は、町の財政状況について町民の皆さまにご報告し、その実態についてご理解と町財政に積極的なご協力を願うため、毎年2回(2月、8月)定期的に公表しているものです。

なお、冊子での財政事情をご入用の方は、総務課窓口にてお渡ししています。



問い合わせ先 役場総務課 ☎ 38-6711 FAX 38-6780

税金等の
お支払いについて

町県民税
国民健康保険税
後期高齢者医療保険料

第2期分
第2期分
第2期分

納期限日

8月31日



国民年金付加保険料制度について

付加保険料制度は、国民年金の一般保険料に加えて付加保険料（月々400円）を納めることにより、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされる制度です。

付加保険料を納めるためには届出が必要です。ご希望される方は、役場町民生活課または南国年金事務所で手続きを行ってください。

年金相談・お手続きの際は、ぜひご予約を！

日本年金機構の全国の年金事務所では、年金相談や年金請求手続きについて、「事前予約制」を行っています。予約していただくことにより、お待たせ時間の短縮、スムーズな年金相談が可能になりますので、ぜひご利用ください。

◆相談希望日の1カ月前から前日まで予約受付しています。

◆お申し込みの際は、基礎年金番号のわかるもの（年金手帳や年金証書など）をご用意ください。

ご予約の方法は、全国共通の予約専用受付電話「0570-05-4890」または南国年金事務所に、電話・来訪時にお申し込みください。

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

農用地区域の除外申請は 9月30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にのみ、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、9月30日（水）までに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（9月と3月）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、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
--------	---------	-----------	-------------

町史編さん室だより

49

編さん室 ほたる

今回は『安田町会議録』に収められている『昭和参年中安芸郡安田町事務報告書』(1928年)「一、町治ノ概要」の「教育」と「社会(活動)」に関する部分を紹介しします。この二つの部分は、軍事的内容の箇所を除けば、現在の安田町教育委員会の基本的職掌、すなわち学校教育と社会教育の二本の柱に関わるものです。本町の学校教育、社会教育の精神の“根っこ”は全て戦後に有るのではなく、戦前のこの時期から育まれいろいろな課題を乗り越えて今に至っているといえることができるのではないのでしょうか。

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、各章句の終わりには適宜一文字分の空白を設けました。

教育ノ方面ハ着々内容ノ充実ヲ示シツヽアリマス 児童ノ訓練ニ就テハ校長師範ノ下ニ功利主義ヲ排シテ正義、誠実ニ立脚シ人物ノ養成ニ重キヲ置カレテキマス 唯遺憾ナルハ青年訓練及補習学校生徒ノ少数ナル事デス 補習学校ハ四年度ヨリ積極ニ種々ノ施設ヲ為シ当業者ノ参考ニ資スル考デアリマス

社会的方面ニテハ軍人分会、青年団、婦人会等相当活動シテキマス 当町ニテハ未タ処女団ノ設立ヲ見マセヌ 一般ノ風紀トシテハ勤儉ノ習慣、公共心、隣保扶助ノ美風ノ向上ヲ見、特ニ破廉恥罪ノ勃発ナキハ喜ブベキコトデス

注:文中に「処女団」という言葉が出てきます。昭和27年12月刊行・安岡大六著『田野文化史』『田野青年団』の項に「昭和四年頃婦女会から分れて処女団となって活動していた女子青年団は……」とありますが、昭和27年2月刊行・同『安田文化史』にはこのことに関する記述は認められません。

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:毎週火・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

～アイヌの方々からのさまざまなご相談をお受けします～

相談専用電話:フリーダイヤル ☎0120-771-208

受付:月曜日から金曜日(※祝日、12月29日から1月3日を除く)

時間:午前9時から午後5時

●相談無料 ●匿名可 ●秘密厳守

公益財団法人 人権教育啓発推進センター

〒105-0012 東京都港区芝大門2-10-12 KDX 芝大門ビル4階

◆本相談事業は、(公財)人権教育啓発推進センターが、厚生労働省生活相談充実事業により実施するものです。

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～



大学生が動画制作にチャレンジ



参加者全員で記念撮影



各班が制作した動画を発表



百々社長から動画制作のアドバイス

6月20日から21日までの2日間、高知大学と台湾国立中山大学の学生18人が、地域を学ぶ学習の一環として、中山地区を訪れました。学生たちには、実際に地区を歩き、住民と交流をしながら、「中山の魅力」を動画にまとめる課題が与えられ、3班に分かれ、魅力探しがスタート。気になった人物等を携帯で撮影し、それぞれの視点でテーマを決め、班ごとに編集を行っていました。1班が「中山の自然と人々」、2班が「エア隧道から広がる中山の風景」、3班が「安田川」をテーマに編集を行い、東京映画社の百々社長に完成した動画を発表しました。百々社長からは動画の構成や撮影技術、視聴者に伝わる表現方法など、具体的なアドバイスがあり、学生たちは真剣に耳を傾けていました。学生たちにとっては動画制作の技術だけではなく、地域の価値を実感する貴重な機会となったと思いますし、地域にとっても学生と交流を深めることができたのではないかと思います。今後もこうした取り組みを行うことで、中山地区の活性化につなげていきたいと思っています。

☆中山健康教室ピラティス☆
8月10日(月)、24日(月)
午後7時開催予定です。

☆中山を元気にする会 定例会☆
8月20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！

日本遺産
ゆずりんてつ日本遺産「森林鉄道から日本一のゆずロードへ」
— ゆずが香り彩る南国土佐・中芸地域の景観と食文化 —

～ 中芸地域の日本遺産魅力発信便り vol.109 ～

日本遺産 第3号認定 登録番号 051



【日本唯一の森林鉄道関連国指定重要文化財】

高知県にある国指定重要文化財のうち建造物にあたるものは、高知城をはじめとする 21 件です。そのうちのひとつが「旧魚梁瀬森林鉄道施設」ですが、全国に 1,200 を超える路線があったといわれる森林鉄道のうち、その遺構が国指定重要文化財となっているのは旧魚梁瀬森林鉄道だけだということは、皆さんご存じでしょうか。

例えば、日本で最初に本格的な森林鉄道の敷設が行われたのは津軽森林鉄道ですが、主要なトンネルであった相ノ股隧道は劣化で崩落しており、その他の遺構を見るにもやぶをかき分けて行かなければならないなど、保存状態がよくないそうです。魚梁瀬森林鉄道では多様な形状の橋が造られているだけでなく、通行できるほど良好な保存状態である施設が多数存在していることが価値を高めています。

また、当時の極めて高い技術力も評価されています。機関車の導入にあたり架け替えられた橋は、トラス橋とプレートガーダー橋を組み合わせた小島橋、戦時中のため無筋コンクリートで造られた二股橋と堀ヶ生橋など、形状の種類も多く、設計・施工の両方で他の森林鉄道施設と比べて非常にレベルの高いものだそうです。

また、中芸各地に残る石積擁壁は、その強度のおかげで100年以上たった今でもその役割を果たしていますし、同じ石積み方式で造られた隧道群も、一つ一つの切石がほぼ同じ大きさにそろえられ、それらが精巧に積まれています。全ての工程が優秀な職人さんたちによって行われた、日本を代表する美しい施設の数々。それらをちょっとしたおでかけで見ることができるのは、中芸地域に住む人の特権といえるでしょう。

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
☎ 30-1865 E-mail yuzurintetsu@mk.pikara.ne.jp



Web



Facebook



Instagram



X (Twitter)

後期高齢者健康診査情報提供（みなし健診）事業とは…

○「みなし健診」とは、通院している医療機関から健康診査に該当する検査値等を保険者（高知県後期高齢者医療広域連合）に情報提供してもらうことで、「健康診査を受診した」とみなす仕組みです。

● 対 象

本年度、後期高齢者健康診査を受診されていない方で、通院している医療機関に該当する検査値等がある方に個別に通知します。



● 情報提供可能な医療機関が対応できる期間

個別通知後から令和9年3月31日

● 通知が届きましたら・・・

お手元に個別通知が届きましたら、封筒内の「令和8年度健康診査情報提供書」の【患者様記入欄】【問診等】に記入して、封筒内のお手紙と一緒に、「情報提供可能な医療機関」に受診される際にお持ちください。



問い合わせ先 高知県後期高齢者医療広域連合 事業課
保健適正化担当 ☎088-821-4677 FAX 088-821-4518

高知県主催！ 大規模恋活イベント

この夏、新しい出会いのかたち。最大100人が参加する大規模恋活イベントが高知新港で開催されます。専用アプリで、お相手のプロフィールを見ることができ、気になる人には「いいね！」を送ってアピールできます。

当日は、婚活コーディネーターの荒木直美さんが出会いをサポートしてくれます。ボードゲームやアロマハンドクリーム作りのワークショップ、人気店「NICO CAFE」のドーナツなどのスイーツも楽しめます。参加希望される方は、下記二次元コードからお申し込みください。

日 時：8月30日（日）午後1時45分から午後5時
会 場：高知新港客船ターミナル（屋内開催） 高知県高知市仁井田字新港4705
参 加 費：1,000 円（当日支払・現金のみ）
対 象：高知県在住の20歳から34歳までの独身の方
定 員：男女各 50 人
申込締切：8月11日（火）午後5時まで

詳細、申し込みはこちらから→



問い合わせ先
こうち出会いサポートセンター ☎088-821-8081 FAX 088-821-8100

— 高知大学医学部看護学科だより —

熱中症について

熱中症は、高温多湿な環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもることで、さまざまな症状がみられる状態のことを指します。

【熱中症予防のために】

* 暑さを避けましょう

エアコンの温度をこまめに調節する
遮光カーテンやすだれを使用する
外出時には日傘、帽子を着用する
日陰を利用し、こまめに休憩する
通気性の良い衣服の着用
保冷剤、氷などで体を冷やす



* こまめな水分補給をこころがけましょう

室内にいても外出時でも、のどが渴いていなくてもこまめに水分補給しましょう

【熱中症の応急処置】

* 熱中症が疑われる症状の例

めまい 大量の汗 立ちくらみ 筋肉痛 生あくび 筋肉のこむら返り

↓ 症状が進むと

頭痛 嘔吐 おうと 倦怠感 けんたい 判断力低下 集中力低下 虚脱感

* 応急処置

- ① 涼しい場所へ避難させましょう
- ② 衣服をゆるめ、からだを冷やしましょう（首のまわり、脇の下、足の付け根など）
- ③ 水分補給をしましょう
水が飲めない、意識がない場合は救急車を呼びましょう

**自分自身やご家族、職場の周りの方にもお互いに注意して
熱中症を予防しましょう。**

また、症状が出た場合は早めに対応するように注意しましょう。

社協あつたか通信

令和8年度 オンライン介護予防教室

6月15日、町保健センターで開催された、オンライン介護予防教室『フレイル予防のコツがわかる体のしくみ』の一部を紹介します。

◆国が推奨する身体活動（65歳以上）

- ①身体活動を1日40分以上行う。
（1日約1000歩以上に相当）
- ②有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週2～3日以上行う。
- ③座りっぱなしの時間（座位行動）が長くなり過ぎないように注意する。

*2023年11月27日に厚生労働省から健康づくりのために推奨される身体活動・運動の目安となるガイドが発表されました。

◆日常生活を歩数に換算すると…(10分間行った場合)

- ・掃除機かけ……1000歩
- ・料理と片付け……900歩
- ・草むしり……1000歩
- ・雑巾がけ……1500歩
- ・ラジオ体操……1300歩
- ・窓ふき……1200歩
- ・買い物……750歩
- ・洗濯ものの干し・取り込み……1100歩
- ・洗濯・皿洗い・アイロンがけ……650歩
- ・ガーデニング・植物に水やり……750歩

皆さんの素晴らしい健康寿命のために・・・

1. 立ち上がり方、歩き方を意識することでフレイル予防
2. 調理、洗濯、掃除を継続して行うことでフレイル予防

予定

9月 膝をいたわって活き活きとした健康的な生活を
日時：9月11日(金) 午後1時30分から
場所：西島老人里の家

10月 在宅生活における生活環境の整備
日時：10月7日(水) 午前10時30分から
場所：町保健センター

大人女子の「いきいき食堂」

7月7日、いきいき食堂を開催しました。(来店者数66人)

今回はバイキング方式で開催。「お料理が豪華でおいしかったね」と、仲間と交流し親睦を深め、たくさんの笑顔を見せてくれました。同時開催の「健康足回し」にも参加。また、SDGs市にも立ち寄っていました。お料理を作ってくれた「大人女子の料理教室」の皆さん、ありがとうございました。

次回「いきいき食堂」は、11月17日(火)開催予定です。次回はどんなお料理が食べられるかな？お楽しみに!! 皆さんのご来店お待ちしております。



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)

※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
船倉	上総 治	R8・6・22	上総 治	本人	男95歳
間下	山岡 環	R8・6・17	山岡 環	本人	女92歳
西ノ川	小松 久美	R8・6・1	小松 寛之	母	女104歳

慶弔ニュース (6月受付分)

1. 県内

()内は6月発生件数

	件数	死者	負傷者
8年	(85) 429	(3) 14	(93) 469
7年	(62) 371	(2) 10	(63) 397
増減	(23) 58	(1) 4	(30) 72

2. 安芸署管内

()内は6月発生件数

	件数	死者	負傷者
8年	(2) 17	(0) 0	(2) 23
7年	(1) 14	(0) 0	(1) 15
増減	(1) 3	(0) 0	(1) 8

※1、2は物損を除く

交通事故の概況

(令和8年1月1日～令和8年6月30日)

3. 安田町発生件数

	6月中	累計
人	1	1
死	0	0
負傷者	1	1

お父さん、お母さん、ありがとう！ わたし、1歳になりました。

今月号では
令和7年7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。



7月30日生まれ



木下 ^{すい} 翠 ちゃん
(安田) 父:阿斗夢さん
母:夏野さん

3歳のお兄ちゃんを泣かせている
おてんば娘です。よろしくお願ひ
します。

あんを 3う 味工房じねんの安田朗布人形を紹介します



味工房じねんには、従業員さんが
季節ごとに手作りしている町のイ
メージキャラクター安田朗の布人形
が展示されています。

7月には、七夕をテーマにした作
品が展示されていました。

味工房じねんに来店された際は、
ぜひ、ご覧ください。

世界ご当地キャラグランプリ2026 安田朗への投票をお願いします

町のイメージキャラクター安田朗が、現在開催中の「世界ご当
地キャラグランプリ 2026」に参加しています。

この催しは、企業や自治体など世界中のキャラクターが参加し、
応援によって地域を盛り上げることを目的に、今年初めて開催さ
れています。

投票は12月4日まで、1日1回ずつ、複数のキャラクターに
投票することができます。

皆さんの応援をお願いします。

【安田朗の投票ページ】

<https://charagp.full-comi.jp/event/lp/244>



安田中学校だより

科学の甲子園ジュニア高知県大会(予選) に2チームが出場

7月5日、町文化センターをはじめとする県内5会場で開催された「科学の甲子園ジュニア高知県大会(予選)」に、県内の中学校から92チームが出場し、本校からは2チーム(サイエンス安田・1年生 小松蒼昊さん、高井ちゆきさん、宮崎孝明さん)(コペルニクス・2年生 井手野湊さん、北川永汰さん、安岡龍乃介さん)が参加し、県内の中学生とともに科学の楽しさを競い合いました。

この大会は、理科や数学の知識を使いながら、身近な生活や社会と結びついた課題をチームで協力して解決することを目的に、生徒たちが「科学って面白い」「学んだことが役に立つ」と実感できるように設計されており、思考力・判断力・表現力を総合的に育む場となっています。

競技は60分間の筆記競技で、3人1チームが力を合わせて問題に挑みました。出題は、理科・数学など複数分野にまたがり、既習の内容だけでなく、競技中に新たに示される情報を読み取り、組み合わせで解決しなければならず、生徒たちは真剣な表情で相談しながら取り組んでいました。

本校の2チームも、最後まで粘り強く課題に向き合い、大会を通して、科学への興味がさらに深まり、仲間と協力することの大切さを実感する貴重な機会となりました。



<1年生・サイエンス安田チーム>



<2年生・コペルニクスチーム>

空手道教室生大健闘!!

5月3日、「第54回高知県少年少女硬式空手道選手権大会」がくろしおアリーナで、5月24日、「第2回全四国高知硬式空手道選手権大会」が須崎よこなみアリーナで開催され、本町の空手道教室生(志道館)の上総 仁翔さんが見事、両大会で優勝に輝きました。

「第54回高知県少年少女硬式空手道選手権大会」

○組手 幼年の部 優勝 上総 仁翔

「第2回全四国高知硬式空手道選手権大会」

○組手 幼年の部 優勝 上総 仁翔



人口・世帯状況 令和8年6月末時点(前月比)	男 1,064人(-2)	女 1,101人(-3)	合計 2,165人(-5)	世帯数 1,152世帯(-4)
---------------------------	--------------	--------------	---------------	-----------------