

日本一の鮎が棲むまち

広報 やすだ

12

令和5年(2023年)

No.696

- ②安田地区町民運動会
- ③安田町子ども相撲神峯大会
- ⑥生涯いきいき学習講座
- ⑩藤川球児さんとキャッチボール教室!



伝統の子ども相撲4年ぶりに開催・・・(10/28 安田町子ども相撲神峯大会)

安田地区町民運動会

11月5日、令和5年度安田町町民運動会（町体育会主催）が、4年ぶりに安田地区で開催されました。当日は晴天のなか、競技を進めることができ、唐浜が2大会連続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〉

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



安田町子ども相撲神峯大会



10月28日に、唐浜特設土俵場で4年ぶりとなる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34人が出場し、団体戦と個人戦が行われました。

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様のおかげで、大会は無事終了することができました。

団体戦

1~3年生の部

優勝 小松 夏和
優勝 松本晴琉樹
小松 優心

準優勝 小松愛之助
川谷 優空
小原 亨太

第3位 西山 夏穂
松岡 和磨
中島 慶大

4~6年生の部

優勝 坂田 学斗

準優勝 宮本 康希
宮本 大輝

第3位 宮崎 孝明
横山 仁香
山下 勇斗

倉沢 桜羽
西岡 橙惟
坂本 大惶

個人戦

3年生の部

筒井 悠智
黒岩 怜央
野川 伍葵

1、2年生の部

優勝 松本晴琉樹

準優勝 川谷 優空
松岡 和磨

第3位 筒井 悠智
宮崎 孝明
有光 伴

5、6年生の部

優勝 坂本 大惶

準優勝 野川 仁香
横山 大輝
宮本 大輝

第3位 野川 仁香
横山 大輝
宮本 大輝

敢闘賞 小松 瑛介
中西 大輝
大西 大輝

安田中学生が間伐体験とダム見学 森林保全の大切さ学ぶ

10月12日、「協働の森づくり事業」を実施し、安田中学校1年生ら34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、「わあ!」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、息をのんでいました。

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。



安田町健康ふれあいまつり 2023

11月11日、町保健センターで「健康ふれあいまつり」を開催し、子どもから高齢の方まで大勢の来場者でにぎわいました。この催しは、住民の健康増進に対する意識啓発と参加者が相互に交流を深めていただくことを目的として毎年実施しているもので、今回実施した内容について、その一部をご紹介します。

健康測定コーナーでは、体組成測定器、フットバランス（足圧等の測定器）、脳年齢測定器を活用した測定が行われ、測定された方からは「自分の身体のことが見える形で分かって良かった」といった声があり、機器を使って楽しく自己の健康状態を把握していただくことができました。

体験コーナーでは、高知県作業療法士会によるフレイル（身体機能や認知機能の低下が見られる状態）チェックが行われ、参加された方は握力の計測や一人で立ち上がれるどうかを確認したのち、運動や栄養に関する専門的なアドバイスを受けていました。

また、屋外では高知東部交通によるバスの乗り方教室が実施され、多くの親子連れが実際のバスで「ICカードですか」を利用した乗車体験を楽しんでいただきました。

そのほか、健康パスポートや環境パスポートの普及啓発コーナーでは、新たにパスポートを申請する方やポイントを取得する方が見られたほか、女性の会が制作した洗剤や植物の成長を促す効果がある安田AIや、食生活改善推進協議会による「野菜摂取」を目的とした一品料理の配布など、来場された方へのプレゼントも好評でした。

健康づくりには、運動や食事の改善などさまざまな方法がありますので、皆さんも自分にあった健康方法を見つけて取り組んでいただきたいと思います。



脳年齢の測定



作業療法士によるフレイルチェック



野菜料理の配布



バスの乗車体験



健康パスポート等の普及啓発

令和5年度

文化祭

11月11・12日の2日間、町文化センターで文化祭(町文化協会主催)が開催され、町内の文化教室生をはじめ、園児や小中学生、一般応募者の作品が多数展示されました。

11日には「親子で本を楽しむ日」のコーナーとして、絵本の読み聞かせが行われ、園児たちが楽しく参加しました。工作教室では「スーパーボール」や「シャカシャカキーホルダー」など個性豊かな作品ができました。

また、「生花体験」「絵手紙体験」「フレームコースターづくり体験」「起震車体験」の各コーナーでは、大人から子どもまで多くの方が参加しました。

このほか、「とりちゃんバンド」の演奏が流れる中、日赤食堂のうどんや、キッチンカーの軽食をたくさんの方に楽しんでいただき、にぎやかな文化祭になりました。



作品展示の様子



おはなし会の様子



自分だけの絵手紙



シャカシャカキーホルダーづくり

令和5年度 安田っ子体験事業 「ポケットオーケストラ」および人形劇

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通し、豊かな心を育むことを目的に、安田っ子体験事業「ポケットオーケストラ」および「人形劇」を開催しました。

10月3日 安田っ子体験事業「ポケットオーケストラ」

今年度は、弦楽器・管楽器・打楽器に歌のお姉さんがそろった楽団のアクシス・チェンバーオーケストラの皆さんに演奏していただき、安田小学校2年生から、安田中学校3年生まで参加しました。オーケストラの生演奏に合わせて校歌を合唱したり、指揮者体験をするなど、普段体験できない芸術に触れることができました。

11月10日 人形劇「みにみに劇場 vol.1 五味太郎」と「こぎつねコンとこだめきポン」

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。

地域住民の方にも来場していただき、芸術の秋を堪能しました。



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4回の講座を開講し、多くの方の来場がありました。

第1回 言葉のちから 無限大!

日本ペップトーク普及協会

岩崎由純さん

ポジティブな言葉をかけることで、人を励ますことや自分を元気づけて成功に導くことができることを教えていただきました。



第2回 「いつも」と「もしま」の安心術〜宮城と熊本の教訓から学ぶ忘災〜

防災・安心プランナー

柳原志保さん

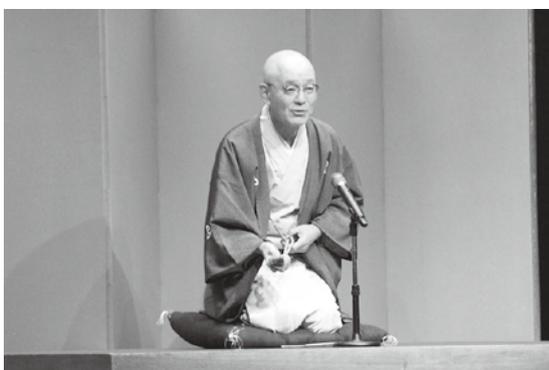
歌やクイズ、体操などを交え、防災について楽しくお話ししていただきました。また、自身の経験から、物の備えだけではなく、日頃からの人とのつながりの大切さを話してくださいました。



第3回 笑いでストレス発散!

落語家 桂枝女太さん

落語家との出会いや、落語家になったきっかけなど実体験について、笑いを交えて講演をしてくれました。また、落語も披露していただき、会場内が笑いに包まれていました。



第4回 夢への道しるべ

〜野球が教えてくれたもの〜

元プロ野球選手

藤川球児さん

パーソナリティー

藤崎靖啓アナウンサー

ご自身の経験も含め、真つすぐに物事に打ち込んでいれば、必ず誰かが見ていてくれることを会場の子どもたちのみならず、大人の方にも伝えていただきました。



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、4講座全てを受講した25人には、皆勤賞として修了証書が贈られました。

安田町戦没者等追悼式

11月14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「先の大戦において、祖国の安泰と発展を願い、家族の幸せを願いながら戦場に倒れられた方々、また、遠く異郷の地に留められ亡くな

られた方々のご無念を思いますとき、今なお尽きることのない、深い悲しみが胸に迫ります。そして、消防・防災活動中、強い使命感と郷土愛護の精神に基づき、尊くも殉職された方々の御霊を拝し、その足跡を思うとき、重責に当たる消防士の精華として、たたえて尽きないものがあります。

ここに、戦没者、そして消防殉職者の方々の御霊に対し、謹んで哀悼の意を表しますとともに、御霊の平安を心よりお祈り申し上げます。」と式辞を述べました。また、来賓としてご列席された、町議会議員長、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78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。

薬師地区の海岸を清掃しました

11月7日、清伸老人クラブ寿会が主体となって、薬師海岸から安田海岸の漂着ごみ等の収集を行いました。

この活動は薬師海岸の不法投棄物の撤去を実施したことをきっかけに、きれいな海岸を保つことを目的として、平成19年からビーチボランティアとして継続して実施しており、年に2回、11月と2月に行っています。

当日は、老人クラブのメンバーや地区住民の方々をはじめ、県土木事務所、安芸福祉保健所など、約30人が参加し、海岸に漂着したごみやルールを守らずに捨てられているごみを約50袋分回収しました。

最近では、地域の皆さんの協力もあり、美しい海岸が保たれています。ボランティアの方々の汗と努力を無駄にしないためにも絶対にごみのポイ捨て、不法投棄はしない、そして、みんなの海を守っていきましょう。



秋の全国火災予防運動

11月9日から15日まで実施された「秋季全国火災予防運動」の一環として、11月9日、町消防団が消防車による防火パレードを行いました。

防火パレードには、町内3分団からポンプ車や積載車が参加し、火災予防を呼びかけながら町内を巡回しました。

パレードに参加された団員の皆さま、本当にお疲れさまでした。

空気も乾燥し、火災が発生しやすい時季です。火の元には十分注意しましょう。



『火を消して 不安を消して つなぐ未来』

「あったか高知。秋のおもてなし一斉清掃」を行いました

10月17日、日頃からお接待や街角清掃などにご協力をいただいている住民ボランティアの皆さまが「おもてなし」の心で九丁公園の清掃を行いました。

この清掃活動は、美しい環境で観光客をお迎えし、観光客の皆さまがすがすがしい気持ちで高知県の観光を満喫していただけるように、毎年この時期に県内一斉に取り組んでいるものです。

参加された皆さんは、通りがかったお遍路の方から御礼の言葉をいただき、一緒に記念撮影を行いました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



清掃の様子



清掃にご協力いただいた皆さんとお遍路さん

12月の「町長室開放日」について

町では「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。

12月は「町長室開放日」を実施します。

日頃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 **12月19日(火)**

◎基準時間 午後1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。

令和5年度 年末年始の交通安全運動

○実施期間 令和5年12月6日(水) から 15日(金)
令和6年1月9日(火) から 18日(木)

○重点目標

- ①子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 FAX38-6780

東部エリア交通安全フェスタ2023

子ども免許証発行や白バイ・パトカーとの撮影会、酒酔いゴーグルやサポカー・シートベルトコンビンサーなどの交通安全体験イベントです。

プレゼントもご用意していますので、ぜひご来場ください。

■日 時：令和5年12月9日(土)

午前10時から午後3時

小雨決行 ※悪天候の場合は12月10日(日)に延期

■場 所：フジグラン野市店 2階駐車場



問い合わせ先 交通安全協会安芸支部(安芸警察署内) ☎34-4574

がんばるやすだ応援券の 使用期限にご注意ください

使用期限は令和5年12月31日(日)まで

エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響緩和と、地域における消費を喚起し、地域経済の振興を図ることを目的として配布している「がんばるやすだ応援券」の使用期限が迫っています。まだ、使用がお済みでない方は、期限切れにご注意ください。

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、令和5年12月28日までに、役場総務課で受け取りの手続きを行ってください。

手続きには本人確認書類や印鑑が必要です。また、世帯主以外の世帯員や、委任による代理人でも手続きできます。

詳細については、町ホームページをご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

○応援券使用期限

令和5年12月31日(日)まで

※使用可能な店舗等にはポスター等が張られています。

～取扱事業者の皆さまへ～

○応援券換金請求期限

令和6年1月12日(金)まで



問い合わせ先 役場総務課 ☎38-6711 FAX 38-6780

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(土)から1月3日(水)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4日(木)から通常通りの運行を開始します。



問い合わせ先 役場地域創生課 ☎38-6713 FAX38-6723

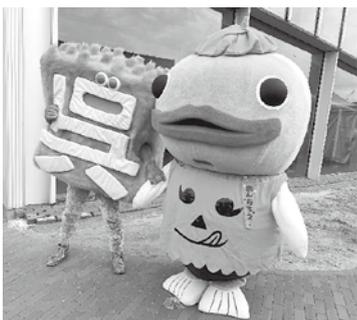
あんたろうがゆく!

広島県呉市【第5回 呉ご当地キャラ祭】

10月14・15日に広島県呉市宝町にて開催された「第5回 呉ご当地キャラ祭」に参加しました。

波止場で開催されたイベントで、海上自衛隊や海上保安庁の出展ブースもあり海上保安庁の巡視船に乗船できたり、広島県呉市でしか味わえないイベントとなりました。

安田町ブースでは安田朗グッズ、野菜やみかん、ナスケーキ等を販売し、ナスケーキの斬新さと見た目に驚いた方がたくさん購入してくれたり、常連のお客様は「今回ナスケーキがある!絶対買うよ」と何個も購入され、周りで見ていた人に「安田町の食べ物は何でもおいしいよ」とアピールしてくれ、キャラクター安田朗ファンだけでなく、安田町の特産品ファンも確実に増えてきています。



東京都江戸川区【こじゃんちYASUDA in 平井商店街】

10月27・28日に東京都江戸川区平井商店街「こーたの小屋」で安田町の特産品等販売会が開催されました。

平井商店街では定期的に安田町の特産品等販売会を行っており、常連のお客様も多く特産品のみかんやナス、トマトを予約した方や、通りすがりのお客様で店先の道が埋まるほど大変なにぎわいをみせました。

安田朗くんは今後も県内外で安田町の特産品や町の魅力をアピールしていきます。



見ちゃってね。～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～

- 野菜が美味しくて毎年応援しています。
- 以前、安田町のみかんを送っていただきましたが、今まで食べたみかんの中で一番美味しかったです。今年も楽しみにしています。
- 安田町のひのひかりは本当に甘くてモチモチして、すごく美味しいです。新米、楽しみにしています。
- 安田朗ちゃんSNSいつも楽しみにしています！
こーたと一緒だった安田たうんツアー、すごく楽しそうでした。いつか行ってみたいです。
こじゃんちやすだで買ったミニトマト、文旦もおいしかったです。
また安田朗ちゃんと会える機会を楽しみにしています。
- 大好きな柚子、毎年楽しみにしています。



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～



高知大生と台湾の学生が、台湾デザートと中山のゆずで新たな取り組みに挑む



愛玉子(オーギョーチー)ができるまで

愛玉は、台湾の標高1000m以上の山地にしか自生しない貴重な植物(イチジクの仲間)です。手作業で皮をむき、二度の乾燥を経て、丁寧に種を剝き落とします。それを優しく手揉みすると5分ほどで固まりまじめます。きれいにこして、冷やすと愛玉子の完成です。台湾では食物繊維が豊富な健康食としても親しまれています。



4年ぶりに高知大生と安田町との交流が再開しました。今年は、台湾の留学生が安田町を訪れ、高知大生と一緒に地域活動を行いました。活動の中で台湾の学生が地域住民に振る舞ったのが台湾デザート「愛玉子」(オーギョーチー)です。「愛玉子」は、NHK朝ドラ「らんまん」で主人公のモデルとなった牧野富太郎博士が台湾の山中で食べたデザートとして日本でも人気に火がつけました。なかやま山芋フェスタでは、牧野富太郎博士が命名した台湾の愛玉子 [awkeotsang] と高知のゆず [Citrus junos] のコラボレーションスイーツを数量限定で販売します。台湾の愛玉子と安田町中山の実生ゆずを使った世界にここだけのスイーツです。ぜひ、お試ください!

なかやま山芋フェスタは、12月10日(日)午前9時から午後2時まで多目的交流センターなかやまで開催します。

☆中山健康教室ピラティス☆

12月18日(月)午後7時開催予定です。
場所:多目的交流センターなかやま

☆中山を元気にする会定例会☆

12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^



安田町ふるさと応援隊

なごみ

和通信

現在、町史編さん成果展「やすだのお祭りー地域に伝わる信仰ー」を開催しています。令和7年2月に町制施行100周年を迎えるにあたり、町史の編さん作業が進められています。その中で、町内にある神社と寺について調べてきた成果を紹介・展示しています。安田町全図に今も残る神社と寺の場所を示しているパネルや、安田八幡宮の棟札・大般若経、四国霊場第27番札所神峯寺やお遍路さんの資料、小川獅子舞の道具、北寺の仏像画像など、貴重な資料を紹介・展示しています。ぜひこの機会に、今も伝わる信仰の形を見にいらしてください。

○「採樵歌」を読む会

12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)年末年始(12/28から1/2)
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

町史編さん室だより(17)

編さん室 ほたる

先月“ほたる”は、「文化祭」の会場で安田の中学校、小学校、そしてさくら園の子どものたくさんの作品を拝見しました。また参観週間には、中学校、さくら園を直接訪問し、みなさんの日頃の勉強、活動の様子を見せてもらいました。先生方の温かさ、熱心さ、子どもたちの元気なさまざまな表情に自分も励まされ、とてもうれしく思った次第です。



「新しい町史はどんな人たちに読んでもらいたいのか」少なくともこの人にはという意味ですが、この問いは自分の中で最初からあり、これに対して常に“ほたる”の頭に浮かぶのが、「より若い世代、次の世代の人たちに読んでもらいたい」という答えです。

確かに、若い世代の人口は減っています。既にこのことは前『新安田文化史』（昭和50年刊行）においても、昭和45年に策定された「安田町総合振興計画」を引用し、「人口の推移を見ても昭和30年の6,677人が昭和40年には、5,481人と10年間に1,196人（18%）減少し、年々120人近くの減少が推計される」と見通されていました。（今の資料では令和2年で2,428人）しかし、前町史は同時に、将来に向けて強くメッセージを放っています：「このような客観情勢の変化に対応しながら、限られた中で、その能力を効果的に発揮し、地域の開発を図

るためには、国の全国総合開発計画、県の開発総合計画との関連を密にし、町民一体となって地域社会の進むべき方向と、将来の見通しに立った住民の所得と福祉の向上を図り、豊かな明るい町づくりを推進しなければならない」と。

以後の「総合振興計画」などをみる限り、21世紀に至って本町は政府の行財政改革等によって、地域社会の暮らしを支える仕組みを町内・外から作り直していく流れの中に入ったと考えます。例えば、「自分の地域は自分たちで守る」精神とともに「中芸広域連合」という枠組みが提示、実行され「全ての



人が住み慣れた地域でいつまでも暮らし続ける」方向性が少しずつ具体化されていきました。安田幼稚園の開設（平成17年）はその初期の成果の一つでした。当時の関係者の方々も大変ご苦労されたと同っていますが、そこには幼・保・小・中連携教育の計画も準備され、平成19年には公立の幼保連携型認定こども園が、県で初めて認定されました。

“ほたる”が会った子どもたちはこの歴史を基に育ち、これからさらに成長していく人たちです。新『町史』がこのような人たちの目にも触れ、郷土の歩みに息長く関心を持ってもらうきっかけになることを願ってやみません。



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・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

固定資産税

国民健康保険税

後期高齢者医療保険料

第3期分

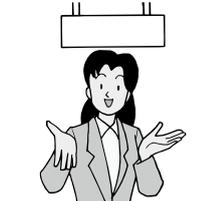
第6期分

第6期分



納期限日

12月25日



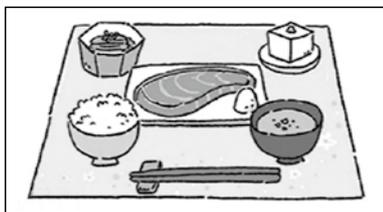
健康手帳

健康的な食生活のポイント

皆さん健康的な食生活は送れていますか？栄養バランスを意識した食事はとれていますか？
食事は身体づくりの基本です。食事内容を少し意識して、元気な身体、病気に負けない身体づくりを心がけましょう。

●健康的な食生活

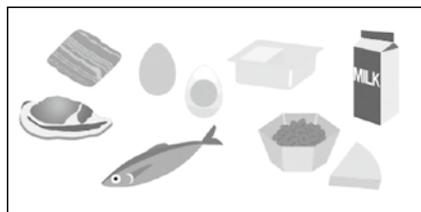
①主食 + 主菜 + 副菜がそろった食事を！



②野菜は1日350g。1回の食事で片手1杯程度を！



③タンパク質を積極的に！免疫力アップに大切な栄養素です。



食事に一工夫でタンパク質アップ！！



例えば



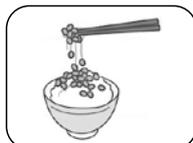
●腸内環境を整える食事

【腸内環境を乱す原因】

・脂質中心など偏った食事 ・不規則な生活 ・ストレス ・便秘

【腸内環境を整えるには】

・発酵食品（ヨーグルト・みそ・納豆・キムチなど）、水溶性食物繊維やオリゴ糖（果物・海藻・はちみつ・大豆・玉ねぎなど）を積極的にとりましょう！



●家でこんな飲み物をよく飲んでいませんか？

清涼飲料水、ミルクや砂糖の入ったコーヒー、スティックタイプの甘い飲み物（カフェラテ、ミルクコーヒーなど）は、糖が多く体に吸収されやすい飲み物です。体を動かさずに、これらの飲み物を取りすぎるとエネルギーの過剰摂取になってしまうので要注意です。

— 高知大学医学部看護学科だより —

塩分、ちょっと減らませんか

令和5年の夏は暑かったですね。

だらだらと流れるような汗をかくときは、脱水予防として経口補水液やスポーツドリンクなどの水分だけでなく、梅干などで塩分もとっていたと思います。大事なことです。

厚生労働省が5年ごとに発表している日本人の食事摂取基準（令和2年版）では15歳以上の1日の塩分相当量の目標は、

男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満となっています。

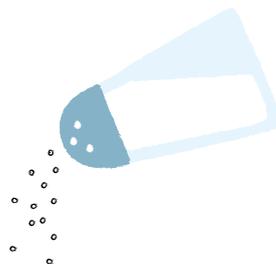
高血圧や腎臓の病気の予防には、**6グラム未満が推奨**されています。主治医の先生からは、もっと少ない量を指示されている方もいると思います。実際の摂取量は、令和4年高知県県民健康・栄養調査（20歳以上）では、

1日平均塩分摂取量 男性9.7グラム 女性8.4グラムでした。

目標には、ちょっと遠いですね。そこでまず、だらだら流れる汗をかかなくなれば、下記の塩分を減らすことができます。

商品によって若干違いはありますが、塩分相当量の目安として

- 経口補水液 500ml・・・約1.5グラム
- スポーツドリンク 500ml・・・約0.5グラム
- 梅干 1個・・・約1.5グラム



そして、次にやってみていただきたいのが、

1. どれだけ塩分が含まれているかを確認

しょうゆをはじめとする食品には、「栄養成分表示」が書かれています。そこに塩分相当量が書かれています。

2. しょうゆやソースをかける量をちょっと減らす

味をみて足りなければ、コショウやゆず、ショウガなどの香辛料や薬味で味を足してみる。

ぜひ、塩分（塩・しょうゆ・みそなど）をちょっと減らしてみることを試してみてください。



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.77～

日本遺産 第3号認定 登録番号 051



【第1回全国森林鉄道サミットin高知&中芸日本遺産フェスティバルを開催しました】

11月3日から5日、田野町ふれあいセンターをメイン会場に、中芸を舞台にした一大イベント第1回全国森林鉄道サミットin高知&中芸日本遺産フェスティバルを開催しました。

サミット会場では、森林鉄道の保全活動や森林鉄道を活用した地域振興活動等に取り組む全国各地の団体による活動発表、講師による基調講演、パネルディスカッションなどさまざまなプログラムを実施。そしてプログラムの最後には、次回開催地（長野県木曾郡王滝村）への引き継ぎ式を行いました。

また、台湾から阿里山林業鉄道の関係者も来高し、活動報告やパネル展示などを行いました。

フェスティバル会場では、ゆず料理をはじめ地元グルメが味わえる100年フードグルメイベント、高知を拠点に活躍しているアーティストによるステージライブやごめん・なはり線のキャラクターによるステージイベント、餅投げなどさまざまな催しを実施し、たくさんの来場者で盛り上がりました。

ご来場いただきました皆さま、ご協力いただきました関係各所の皆さま、誠にありがとうございました。



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

・HP



・Facebook



・Instagram



令和5年度 後期 自衛官等採用案内

自衛官候補生	
<p>○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40人の方が入隊されました。</p> <p>○任期終了後は… ①退職して民間企業へ就職（再就職に向けた資格取得などのサポートが充実） ②退職して国内の大学へ進学（進学支援として一定額を給付（一定の条件あり））</p> <p>○任期を継続…… 選抜試験に合格すれば、昇任して「曹」に進むことも可能です。</p> <p>○合格後の入隊… 令和6年3月末から4月上旬予定</p>	
資格	受付期間・試験日
<p>採用予定月の1日現在 18歳以上33歳未満の者</p> <p>32歳の人は、採用予定月の末日現在において、33歳に達していない者</p>	<p>受付：年間を通じて実施</p> <p>第6回採用試験：Web試験 1月20日(土)から22日(月)のうち1日 口述試験（面接）、身体検査 1月27日(土)</p>

陸上自衛隊 高等工科学校生徒		
<p>普通科高校と同等の一般教育のほか、自衛隊の各種技術の専門教育、高度なテクノロジー教育を受けて国際社会でも活躍できる陸上自衛官になるためのコースです。</p> <p>3学年修了時には、提携している神奈川県立修悠館高等学校（通信制）の卒業資格を取得することができます。また、防衛大学校や航空学生等の受験が可能です。</p>		
資格	受付期間・試験日	備考
<p>令和6年4月1日現在 15歳以上17歳未満の男子</p> <p>令和6年3月に中学校卒業または中等教育学校の前期課程修了見込みの者を含む。</p>	<p>現在受付中 令和6年1月5日(金)まで</p> <p>第1次試験 令和6年1月13日(土)</p>	<p>身分：特別職国家公務員（生徒） 手当：生徒手当 月額106,900円 （令和5年1月1日現在） ：期末手当 年2回（6月、12月） 宿舍：無料、食事：支給（無料） 週休2日制、祝日、年末年始休暇等</p>

資料請求



☆状況により、試験日時の変更また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。

自衛隊高知地方協力本部 安芸地域事務所 までお問い合わせください。

☎35-2749 E-mail kochi.pco.aki@rct.gsdf.mod.go.jp

皆さん「事業承継」の準備は進んでいますか？

事業承継の取り組みは、後継者の育成も含めると5年から10年かかるといわれており、早期かつ計画的な取り組みが必要です。

経営者の皆さんは60歳を過ぎたら準備をはじめましょう。

まずは、高知県事業承継・引継ぎ支援センターやお取引金融機関、顧問税理士などにご相談ください。

専門家のサポートを受けながら、補助金や融資制度等の支援制度を活用し、徐々に事業を引き継いでいくことをお勧めします。

高知県事業承継・引継ぎ支援センター

☎：088-802-6002

〒780-0870 高知市本町4-1-32（こうち勤労センター4階）

公的な無料相談窓口です。
お気軽にお問い合わせください。

高知県商工労働部経営支援課 事業承継・診断担当

☎：088-823-9697

E-mail：150401@ken.pref.kochi.lg.jp

事業承継に関する
補助金や融資制度は
こちら



❖ 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。

今回は筋力運動編です。

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。

<大腿四頭筋・大殿筋の運動>

ゆっくりと数を数えながら10回行います。

休憩をはさみ、もう10回行います。

椅子からの立ち上がり運動

- ①足の裏がしっかり床に着くように座ります。次に、両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます。
- ②「1・2・3・4」でゆっくりと立ち上がります。
- ③「5・6・7・8」でゆっくりと椅子に座ります。



効果…段差昇降、浴室の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります。



【ほたるの会】

10月4日、実習に来ていた開成専門学生と一緒に落ち葉アートを作成したり、輪投げ大会で点数を競うなど、楽しく交流しました。



【ときめき中山】

10月17日、実習に来ていた関西医科大学看護学生と新聞リサイクルバッグ教室に参加し、楽しく交流しました。

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)

～ 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で構成される「四国南東部広域観光連携協議会」から、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	開催日時・期間	場 所	問い合わせ先
竹灯りの宵	12月1日から1月8日 午後5時から午後10時	ロイヤルホテル土佐 中庭 (高知県芸西村)	芸西村竹あかり実行委員会 (芸西村役場企画振興課内) ☎0887-33-2114
ANAN Luminous Town Project2023	12月23日 午後5時から午後9時	牛岐城趾公園 (徳島県阿南市)	阿南商工会議所 ☎0884-22-2301
ぶりの市	12月30日 午前9時から午後0時	JR由岐駅前グラウンド (徳島県美波町)	美波町商工会 ☎0884-77-0759



(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。

多重債務でお悩みの方に

四国財務局には、借金を抱え悩んでいる方々のための「相談窓口」があります。一人で悩まず、ご相談ください。必要に応じて、弁護士・司法書士などの法律専門家への引き継ぎも行っています。

相談方法 相談は無料です。まずはお電話ください。
こちらから電話をかけ直しいたします。

連絡先 四国財務局 多重債務者相談窓口
住所：高松市サンポート3番33号
高松サンポート合同庁舎（南館）
☎：087-811-7801（直通）
FAX：087-823-2025

受付時間 月曜日から金曜日
(祝日および12月29日から1月3日を除く)
午前9時から正午、午後1時から午後5時

インターネット上の人権侵害に関する 無料相談窓口の開設のご案内

高知県では、インターネット上による人権侵害の防止と救済に取り組んでいます。

4月から、インターネット上において人権侵害を受けられた方等を対象とする、弁護士による無料相談窓口を開設しています。

相談窓口では、弁護士が法的な視点から、インターネット上の差別的投稿や誹謗中傷等に関するアドバイスを対面で行います。

インターネット上で、ご自身やご家族等の人権が侵害されたと思われる方は、一人で悩まず高知県人権・男女共同参画課（下記の問い合わせ先）までお電話でお申し込みください。

- 日時** 毎月第3火曜日 午前9時30分から午前11時30分
- 場所** 高知県立人権啓発センター4階 研修室
(〒780-0870 高知県高知市本町4丁目1番37号)
- 対象** 18歳以上の方
- 定員** 1日あたり3人（要予約、お一人40分以内）

問い合わせ先 高知県人権・男女共同参画課 ☎・FAX 088-823-6505

※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。

中里 西尾 静子	安田 小原 久美	別所 安岡 るり	おたんじょう	地区名氏名	年月日	世帯主	続柄	性別
R5・10・9	R5・10・8	R5・10・11	う	安岡 一也			子	女
西尾 俊信	浜田ヒロミ	安岡 一也						
母	母							
女92歳	女90歳							

慶弔ニュース (10月受付分)

1. 県内 ()内は10月発生件数

	件数	死者	傷者
5年	(91) 811	(1) 16	(98) 881
4年	(85) 740	(4) 23	(95) 795
増減	(6) 71	(△3) △7	(3) 86

2. 安芸署管内 ()内は10月発生件数

	件数	死者	傷者
5年	(5) 36	(0) 1	(5) 45
4年	(5) 41	(0) 2	(6) 46
増減	(0) △5	(0) △1	(△1) △1

※1、2は物損を除く

3. 安田町発生件数

	10月計	累計
人身	0	2
死者	0	0
傷者	0	2
物損	8	59

交通事故の概況

(令和5年1月1日～令和5年10月31日)

藤川球児さんとキャッチボール教室！

10月26日に元プロ野球選手の藤川球児さんと高知ファイティングドッグスによるキャッチボール教室が開催されました。

安田小学校の5・6年生が参加し、投球フォームやボールの捕り方等のレクチャーを受けました。実際にボールを投げ始めてからは、藤川さんのアドバイスで「ナイスボール」などの声かけを行い、お互いに褒め合いながらボールを投げ合うことで、児童たちは楽しんでいました。最後は、児童一人一人に藤川さんのサイン色紙が手渡され、笑顔で教室を終了しました。ご協力いただきました株式会社東京映画社をはじめ関係者の皆さま、ありがとうございました。



安田朗ぬりえ紹介

新しい「クリスマス安田朗」Vol. 4が登場しました！
 役場2階地域創生課で配布中です。
 安田朗くんへのメッセージも募集していますので、ぬりえ下の「あんたろうちゃんへ」にご記入ください
 皆さまの参加をお待ちしています。



あんたろうくんへのメッセージを紹介するよ！

- ぬりえの安田朗 かわいいね
- メリークリスマス 今年もありがとう。 来年もよろしく
- あったことがないので あいたいです。 大好き！
- 安田町を元気に する活動 がんばって ください。

人口・世帯状況 令和5年10月末時点(前月比)	男1,168人(-4)	女1,188人(±0)	合計2,356人(-4)	世帯数1,203世帯(-2)
----------------------------	-------------	-------------	--------------	----------------