

町本一の鯉が棲むまち

広報 やすだ



3

平成31年(2019年)
No.639

人口・世帯状況 31年1月末時点(前月比)

男	女
1,319人(-3)	1,382人(+4)
合計	2,701人(+1)
	世帯数 1,293世帯(+2)

平成31年(2019) 3月1日発行

編集発行 〒781-6421 高知県安芸郡安田町役場 地域創生課

☎0887-38-6713 FAX0887-38-6780

ホームページ <http://www.town.yasuda.kochi.jp/home.htm>

- ② 安田町駅伝競走大会
- ④ 4月から新庁舎建設工事が始まります
- ⑧ Hola! 安田朗くん
- ⑫ 国保の届け出を忘れずに!!
- ⑬ 国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

安田町キャラクター
「安田朗くん」



全13号「安田町をかんたん」... 2 第2回安田町駅伝競走大会

第42回

安田町駅伝競走大会

2月10日、第42回安田町駅伝競走大会(町体育会主催)が開催されました。

大会当日は、絶好の駅伝日和のなか、町内外から参加した18チームが、町内7区間14・6kmのコースを走り抜きました。

正午に文化センター前を一齐にスタート。レースは、つづばが各區間で力強い走りを見せ、2位の土佐鶴Aを突き放し、大会新記録で23年ぶりの優勝を勝ち取りました。また、2チームを出した井ノ岡は、3位、4位に輝くなど、各チームが日ごろの練習の成果を発揮した大会となりました。

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、事故もなく無事終了することができましたことに、対し、厚く感謝いたします。

優勝 つづば 50分57秒
大会新

準優勝 土佐鶴A 53分35秒

第3位 井ノ岡A 59分04秒

第4位 井ノ岡B 60分42秒

第5位 Glico & BuI 61分06秒

第6位 中芸集出荷場A 61分51秒



【区間賞】

1区 2.9 km 森本 風(つづば) 9分44秒

2区 1.8 km 中野 友篤(つづば) 6分42秒

3区 2.0 km 小島 聖生(つづば) 6分51秒

4区 1.5 km 内山 貴雄(土佐鶴A) 5分14秒

5区 2.0 km 笠原風海音(つづば) 6分59秒

6区 2.0 km 大和田 春(つづば) 7分10秒

7区 2.4 km 窪田 拳伸(つづば) 8分05秒



【敢闘賞】

団体 2016SCM2G

個人 恒石 侑汰(土佐鶴A)
谷岡 咲季(役場AC)

【特別賞】

個人

10回出場選手

久保田健介(体育会野球部)

公文 俊典(マルハ)

齊藤 千明(井ノ岡A)

竹内 奨(井ノ岡A)

20回出場選手

村田 優(中芸集出荷場B)

25回出場選手

公文 洋輔(マルハ)

40回出場選手

清岡 和幸

(Glico & BuI)

40回連続出場選手

小島 隆澄(JA安田支所B)

団体

10回出場チーム

JA安田支所B
土佐鶴A



第36回

中芸子ども駅伝競走大会



第67回 高知県市町村対抗駅伝競走

2月17日、中芸子ども駅伝競走大会(中芸広域連合主催)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、小学生22チーム(男子15・女子7)で争われ、本町からは、男子2チーム(うち男女混合1)、女子1チームが参加しました。

レースは午前10時に男女一斉スタート。選手は沿道に詰めかけた多くの人からの声援を受け、日頃の練習以上の力走を見せ、男子Aが第3位、女子Aが準優勝に輝きました。

総合

【男子の部】

優勝	奈半利 A	32分32秒
準優勝	田野 A	32分34秒
第3位	安田 A	33分03秒

【女子の部】

優勝	奈半利 A	35分14秒
準優勝	安田 A	36分01秒
第3位	田野 A	36分19秒

区間賞

【男子の部】

第1区2.0km(5年)		
第2位	西岡壮祐④	7分53秒
第2区1.0km(2年)		
第3位	小島 遼	4分17秒

【女子の部】

第1区2.0km (5年)		
第2位	小島さやか	8分00秒
第4区1.5km (4年)		
第1位	大和田奈都	6分00秒



1月27日、第67回高知県市町村対抗駅伝競走(安芸郡市体育会主催)が、室戸市「シレストむろと」前から安芸市「江湖川橋北詰」までの8区間46.5kmのコースで行われ、26市町村41チームが参加しました。

レースは前半後半とも、1位でゴールした南国市Aが、9年ぶり16度目の優勝を果たしました。総合2位以下は、

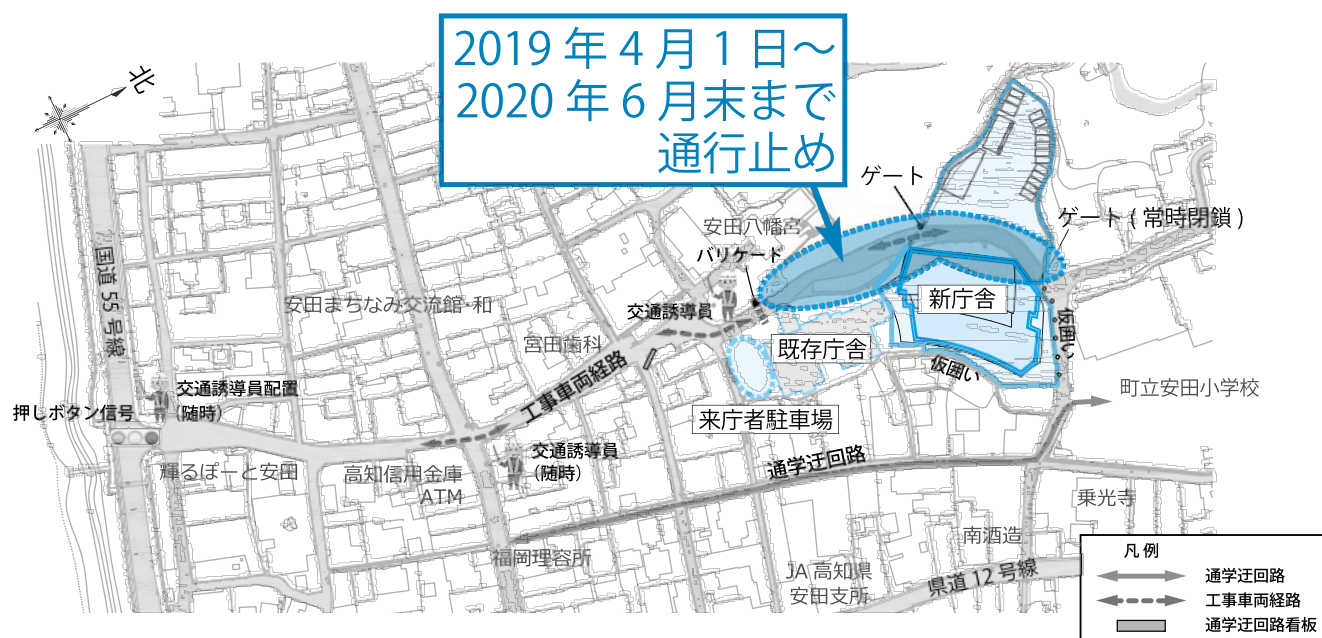


【出場選手】

1区7.4km	谷 主啓	28分35秒	35位
2区6.7km	中島 史博	27分34秒	37位
3区2.8km	中野 友篤(安田中)	10分23秒	32位
4区4.6km	恒石 有基	20分58秒	40位
5区9.2km	西山 長久	38分19秒	40位
6区2.8km	西山 久輝(安田中)	11分27秒	38位
7区5.6km	恒石 侑汰	22分49秒	29位
8区7.4km	小松 靖典	31分39秒	37位

高知市A、四万十市A、香南市A、香南市B、四万十町Aと続きました。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し、総合で37位と健闘しました。参加した選手の皆さん、大変お疲れさまでした。また、運営のご協力及び沿道での応援ありがとうございました。

4月から新庁舎建設工事が始まります



新庁舎建設事業については、これまで設計業務を進めてきましたが、いよいよ4月から現地の建設工事に取りかかる運びとなりました。

新庁舎の完成は2020年の6月頃を予定しており、旧庁舎の取り壊しや駐車場等の整備を含め、2020年内には全ての工事を完了する予定です。

町道の通行止めや工事車両の往来など、特に周辺にお住まいの方や安田小学校関係者には大変なご不便やご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

工 程 表 (予 定)																																												
		2019年												2020年																														
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3																			
主要日程		着工		躯体工事 着工				消防屯所 着工						躯体上棟											完成																			
		▽		▽				▽						▽			▽							▽																				
施工工程	新庁舎棟	外装・屋根工事																																										
		3階躯体工事												3階仕上工事																														
		2階躯体工事												2階仕上工事																														
		1階躯体工事												1階仕上工事																														
		検査												引越し																														
消防屯所	既存庁舎	準備工事	杭工事	根切・基礎工事										仮使用										検査																				
		1階躯体工事												1階仕上工事												検査	引越し	仮使用				検査												
		2階躯体工事												2階仕上工事												検査	引越し	仮使用				検査												
		3階躯体工事												3階仕上工事												検査	引越し	仮使用				検査												
		外装・屋根工事												外装・屋根工事												検査	引越し	仮使用				検査												
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
		躯体工事												仕上工事												駐車場整備												検査	引越し	仮使用				検査
</																																												

※今後の状況により変更になる場合があります。

仮置場移転について

このたび、新庁舎建設に伴い、平成31年4月から粗大ごみの受け入れ施設を下図（東島）の場所に移転いたします。

また、移転に伴い受け入れ日を月曜日、水曜日の午後とします。受け入れ手数料についてはお手数ですが、従来どおり役場出納室で納付してください。

なお、高齢者等、ご自身で持ち込みが困難な方については、事前にご相談ください。日程調整の後に1kgあた

り30円（持ち込みの場合は1kgあたり25円）の手数料で引き取りいたします。

受け入れ時間

月曜日13:00～17:00

水曜日13:00～17:00

※年末、年始及び祝日は休止いたします。

問い合わせ先

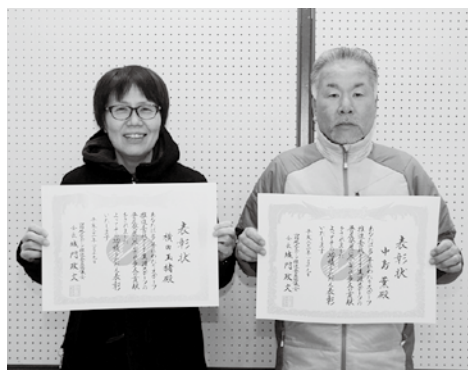
役場町民生活課 ☎38-6712



高知県冬季グラウンド・ゴルフ 交歓大会東部大会 個人優勝！

1月19日、高知県グラウンド・ゴルフ協会主催の冬季東部大会が、安芸市補助グラウンドで開催され、高知県東部の競技愛好者100人が激戦を繰り広げ、個人戦では、本町体育会グラウンド・ゴルフ部の濱田雄二選手（唐浜）が、見事優勝を飾りました。

「四国地区スポーツ推進委員 連絡協議会会長表彰」を受賞



1月19日、20日に第50回四国地区スポーツ推進委員研修会が高松市で開催され、19日の全体会では、長年のスポーツ推進委員（体育指導員含）としての功績により、中島薫さん（唐浜）、横田玉緒さん（安田）が、表彰されました。

両名は、平成11年度からスポーツ推進委員として活躍し、本町の生涯スポーツの普及発展に大きく貢献されています。

また、20日には分科会が行われ、高知県は「東洋町におけるスポーツ推進委員の取り組みについて」協議され、高知県代表のひとりとして黒岩円さん（正弘）が、助言者として登壇し、東洋町の取り組みについて、活発な意見交換を行いました。

本町スポーツ推進委員の皆さまの今後一層のご活躍が期待されます。



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.20～



四国初上陸！高知蔦屋(つたや)書店でPR！

中芸みんなの日本遺産
ゆず鉄S



四国初上陸で書店にカフェや雑貨屋を併設し、キッズスペースまで完備の大型複合書店、蔦屋(つたや)書店で2月2日、3日に日本遺産・体験型イベントゆずFeSや中芸地域の物産のPRをしました！

県内だけでなく、香川県や大阪府など県外からも人が訪れる大きな書店で、駐車場は常に満車状態！コーヒーを片手に本を読んだりお店に立ち寄りながら多くの方が行き交っていて、オシャレなひろめ市場のような印象でした。ブースでは北川村ゆず王国のゆず茶や美丈夫のゆず酒の試飲やゆずFeSの受付を実施し、たくさんの方に足を止めていただきました。「ゆず茶はどこで売ってるんですか？」と何度も尋ねられたり、「ゆずFeSのこのプログラムに参加してみたい」など好評で、ゆずFeSや中芸地域の大きなアピールになったと感じています！

また、2月2日は試飲だけでなく、中芸地域のPRとして安田町の農家によるトマトやナスの販売も行い、トマトは完売するなど、こちらも新鮮な野菜の販売に主婦を中心に喜んでいただけていました。

蔦屋書店では、今回のPRだけではなく、3月中旬まで物販のエリアで、まぐろを知り尽くしたプロ「ホテルなはり」の人気商品「まぐろ節」「まぐろ味噌」と銘木魚梁瀬杉の製品を手がける「エコアス馬路村」の「魚梁瀬杉のボールペン・シャープペン」を販売していただけることとなりました！お立ち寄りの際はぜひお買い求めください。

ゆずFeSが気になった方は、「ゆずとりんてつ」ホームページや下記連絡先へご連絡ください！

ゆず鉄S であなただけのイベントをつくろう！

ゆずフェスというイベントをご存じでしょうか？中芸地域の資源を使った、小さなプログラムを短期間であつめて開催します。過去には「こんにやくづくり体験」や「ダム見学ツアー」など中芸の魅力の詰まったプログラムを開催しています。あなたのやってみみたいことはありませんか？「第4回ゆずフェス」は今年8月ごろを予定しています。誰でも自分だけのプログラムをつくることができます！お気軽に下記問い合わせ先にご連絡ください。

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

(中芸広域体育館内) ☎30-1865

FAX30-1866

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

HP <http://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**

～中山はどんどん元気になりゆうで～

**今年も恵方巻きにかぶりつき！**

2月5日、町社会福祉協議会主催のときめき中山で、「恵方巻きを食べる会」が行われました。今年の恵方である「東北東」に向かい、皆さん恵方巻きにかぶりついていました。婦人部の方が作ってくれた恵方巻きや山芋汁、おでんや生酢などはどれもとてもおいしく、それだけで健康になった気がします♪

今年も皆さん、健やかに過ごせますように…。

**「よってん屋」で山芋まつりの映像も上映！**

1月22日のよってん屋では、「山芋まつり2018年」の体育館での催し物の映像を上映しました。3月のよってん屋でも上映しますので、ぜひ見に来てくださいね！



☆コミュニティカフェ・よってん屋の営業日☆

よってん屋の3月の開催は、3月19日(火)です。
ご予約も受付していますので、お気軽にご連絡ください。
営業時間10:00～15:00

☆中山健康教室開催中☆

内容は「ピラティス」という健康体操です。

ドイツ人の看護師さんが考えたエクササイズで年齢や運動経験に関係なく、どなたでも安心して行える運動です。日程は3月18日(月)、時間は19:00～20:00まで。場所は集落活動センターなかやまの活動室です。参加費は無料、運動のできる服装で、床に敷く用のバスタオルや運動後の飲み物等を持参してください。

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^

**3月の「町長室開放日」及び
「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1回「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

3月12日(火)

◆中山支所勤務日

3月14日(木)

◎基準時間

午前10:00から12:00まで / 午後2:00から5:00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。



Holá! 安田朗くん



【Holá とはスペイン語で、「こんにちは」という意味です。】

1月12日、13日、高知市にあるサニーマート六泉寺店に特設された「安田町美味い物市」へ参加し、販売のお手伝いや特産品のPRを行いました。

鮮魚や干物、野菜、自然薯のほかにも、田舎寿司をはじめとした、町の特産品を使った加工品が並び、どれも大好評でした。

買い物をされたお客さんからは「なつかしい〜」「昨日食べておいしかったき今日も買いに来た」など嬉しい言葉を聞くことができました。



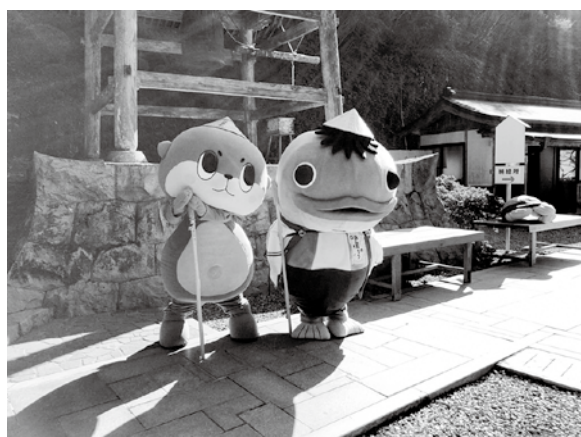
1月29日、須崎市から、須崎市マスコットキャラクターのしんじょう君が、安田町に遊びにきてくれました。

はじめて安田町を訪れたしんじょう君と、安田町役場前で待ち合わせをし、安田町の素敵な場所を安田朗くんが案内して1日を送りました。

この日のしんじょう君と安田朗くんのお散歩の様子は、動画配信サイト「YouTube」内のしんじょう君チャンネルで公開されていますので、ぜひご覧ください！

【公式】しんじょう君 -YouTube

https://www.youtube.com/channel/UCITQ10iDxvtaryp_m3XUOHg



高知でパワーチャージ！ リョーマの休日～自然&体験キャンペーン～ スタート！

高知県の自然景観やアクティビティ体験などを生かした新しい観光キャンペーン「リョーマの休日～自然&体験キャンペーン～」のスタートイベントとして、2月10日に室戸ジオパークセンターで東部地域のグルメや体験を楽しめるイベントが開催されました。

安田町からは、味工房じねんが自然薯入りコロッケや自然薯汁などを販売し、ブースは行列が絶え間なく続く盛況ぶりでした。

また、体験コーナーでは北紺 豊永染工所によるランチョンマットへの絵付け体験が行われ、安田町の自然や特産品などが描かれた図柄へ指導を受けながら色付けをし、大人から子どもまで世界に1つしかないオリジナル作品づくりを楽しみました。



揚げたてのコロッケが大人気！



絵付け体験の様子

ふるさと納税寄附者の皆さんからの応援メッセージを紹介します

平成31年1月の
応援メッセージ

- かわいい牛の写真をもっと見たいです。
- 自然薯入りパンおいしいです。トマトも自慢の特産品ですね。
他にも様々な地場産品を全国に広め、地域産業がますます発展されることを期待します。
- あんたろうくんのおススメの食べ物はみんなおいしいです。特にナスがおいしかったです。
- パンが大好きなので、安全でおいしいパンに期待しています。楽しみです。
- 応援しています！今年のお米もおいしかったです。
- 30年以内に南海トラフが起こるとおまわれるので、防災にお役立てください。
- とろろ！冷凍使いやすくて助かります。生産者のご苦労忍びながらいただきます。
- 何度か訪れたことあり、自然に魅了され、大好きな町の1つです。心より応援しています。
- 安田朗くんの活動や情報発信で、安田町の特産品や、頑張っている生産者さんのことを知りました。
- 子どもは宝です。すくすくと心身ともに健康な子どもを育てるためにご活用ください。
- お米とお野菜楽しみにしています。少額ですが、地域振興に役立てていただければと思います。
- 家族旅行や出張で何度か訪問し愛着があります。野菜が楽しみです。
- おいしい農産物作り続けてください。
- おいしいポンカンを作り続けてほしいです。
- 安田町にはまだ訪れたことはありませんが、いつの日かと夢見ています。
- きっと水がおいしく、自然が豊かなところなんだと思います。ますますのご発展をお祈りしています！
- 昨年、お米をいただき、食事・お弁当においしくいただきました。
- こんなおいしいお米ができる安田町に今年は、ぜひ行ってみたいと思っています。
- 初めて寄付させていただきます。文旦楽しみにしています。頑張ってください。
- 自然豊かな地で育まれたお米と野菜をととても楽しみにしています。これからも頑張ってください！
- トマトにオリーブオイルをかけて食べるのが好きでほぼ毎日食べてます。
- 安田町のトマト最高です。
- 土佐鶴に思い出があります。

— 高知大学医学部看護学科だより —

健康寿命、延ばしませんか

健康寿命とは、健康で日常生活を送れる期間のこと。平均寿命と健康寿命では、男性で約9年、女性では約12年の差があります。これは健康上の問題で日常の生活が制限される期間が約9年から12年あることを意味しています。

骨や関節、筋肉などの運動機能の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下してくると健康寿命も短くなってしまいます。このような機能が低下した状態を【ロコモティブシンドローム】といいます。

『ロコチェック』

自分のロコモ度は、「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ（ロコモーショントレーニング）を始めましょう。

	ロコチェック項目	チェック欄
1	片足立ちでは靴下がはけない	
2	家の中でつまずいたりすべったりする	
3	階段を上がるのに手すりが必要である	
4	家のやや重い仕事が困難である	
5	2kg程度※の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1ℓの牛乳パック2個程度	
6	15分くらい続けて歩くことができない	
7	横断歩道を青信号で渡り切れない	

『ロコトレ（ロコモーショントレーニング）』

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう。

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

- ・左右1分間ずつ1日3回行いましょう。
- ・転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- ・床につかない程度に片脚を上げます。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

- ・深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を引くようにして身体をしずめます。

「ロコトレ」についての具体的な方法や行う上でのポイントは

日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト（引用・参考）

<https://locomo-joa.jp/check/locotre/> に載っています。ご参照ください。

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

4名以上の団体・グループで
ご加入ください。

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える「やすだ」の魅力を伝える

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）に届け出をしてください。

国保の保険者・ 被保険者（加入者）

勤務先の健康保険、共済組合加入者及びその家族、後期高齢者医療の加入者、生活保護世帯以外の人、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・県（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。

1人に1枚の保険証が交付され、世帯主には、国保税納付が義務となります。

届け出が遅れると…

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りません。
2. 保険証がないため、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、国保の保険証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。

	こんなとき
国保に入るとき	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
	後期高齢者医療の障害認定を撤回したとき
国保をやめるとき	他の市区町村に転出するとき
	職場の健康保険に入ったとき
	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
	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
その他	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
	修学のため、町外に住所を定めるとき
	保険証をなくしたとき(あるいは汚して使えなくなったとき)

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

20歳以上の方は、学生も国民年金に加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

〈所得のめやす〉 118万円 + {扶養親族等の数 × 38万円}

学生納付特例制度により、平成30年度に保険料納付を猶予されている方で、平成31年度も引き続き在学予定の方には、3月末に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書を送付します。

同一の学校に在学されている方は、このハガキに必要事項を記入し返送していただくことにより、平成31年度の申請ができます(この場合、在学証明書または学生証の写しは不要です)。

なお、平成31年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望される場合は納付書を送付いたしますので、お手数ですが、役場町民生活課または南国年金事務所にご連絡ください。

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

2019年度『予備自衛官補』募集

予備自衛官補制度とは、一般社会人や学生の方を予備自衛官補として採用し、教育訓練修了後、予備自衛官として任用する制度です。

予備自衛官補に採用されると、一般の場合3年以内に50日間、技能の場合2年以内に10日間の教育訓練に参加し、必要な知識・技能を修得します。

募 集 種 目		資 格	受 付 期 間	試 験 日
予備自衛官補	一 般	18歳以上34歳未満の者	2019年 1月7日(月)) 2019年 4月12日(金)	4月20日～24日 (いずれか1日を指定 されます。)
	技 能	18歳以上で、保有する国家免許資格等により、53～55歳未満の者		

詳しくは**自衛隊高知地方協力本部 安芸地域事務所**までご連絡ください。

安芸市本町3丁目11-5(すまいるあき前2F) ☎ 35-2749

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

安芸都市計画公園(9・6・1号安芸広域公園)の 都市計画原案についての縦覧、説明会、公聴会のお知らせ

高知県では、安芸都市計画公園(9・6・1号安芸広域公園)の変更について、下記により都市計画原案の縦覧、説明会及び公聴会の開催をしますのでお知らせします。

<都市計画(原案)の縦覧>

■縦覧期間

平成31年4月1日(月)～平成31年4月15日(月) 午前8時30分～午後5時

※土曜日及び日曜日を除く

■縦覧場所

高知県土木部都市計画課(高知県庁6階)	高知市丸ノ内1丁目2-20
安芸土木事務所維持管理課(安芸総合庁舎3階)	安芸市矢ノ丸1丁目4-3
安芸市建設課(東庁舎2階)	安芸市矢ノ丸1丁目4-40
芸西村土木環境課(庁舎2階)	安芸郡芸西村和食甲1262
安田町経済建設課(庁舎2階)	安芸郡安田町安田1850
田野町まちづくり推進課(庁舎1階)	安芸郡田野町1828-5
奈半利町地域振興課(庁舎1階)	安芸郡奈半利町乙1659-1
北川村建設課(庁舎1階)	安芸郡北川村野友甲1530
馬路村産業建設課(庁舎1階)	安芸郡馬路村馬路443

<説明会>

- (1) ■日時 平成31年3月13日(水) 午後7時～(1時間程度)
■場所 安芸市防災センター 安芸市西浜190-1
- (2) ■日時 平成31年3月14日(木) 午後7時～(1時間程度)
■場所 田野町ふれあいセンター 安芸郡田野町1456-42

<公聴会>

- (1) ■日時 平成31年4月24日(水) 午後7時～(1時間程度)
■場所 安芸市防災センター 安芸市西浜190-1
- (2) ■日時 平成31年4月25日(木) 午後7時～(1時間程度)
■場所 田野町ふれあいセンター 安芸郡田野町1456-42

※公聴会に出席して意見を述べようとする方(当該公聴会縦覧案件に関係する内容に限ります。)は、平成31年4月15日(月)までに、意見の要旨とその理由、住所、氏名を記載した書面(公述申出書)を高知県知事あてに提出してください。郵送の場合は、当日必着とさせていただきます。

※公聴会で意見を述べようとする方がいないときは、公聴会は中止します。公聴会を中止する場合は、県都市計画課及び安芸土木事務所ホームページでお知らせします。

公述申出書の提出先及び問い合わせ先

■公述申出書の提出先 高知県知事あて

■問 い 合 わ せ 先 高知県土木部都市計画課 計画担当

〒780-8570 高知市丸ノ内1-2-20 ☎088-823-9846

社協あったかふれあいセンター事業 3・4月の予定



曜日	場 所	時 間
月曜日	保健センター	10:00～15:00
	東島老人憩いの家	13:30～15:00
火曜日	集落活動センターなかやま	10:00～14:00
	ふれあいセンター	10:00～15:00
水曜日	保健センター	10:00～15:00
	唐浜老人里の家	13:30～15:00
木曜日	福祉館	10:00～12:00
	ふれあいセンター	10:00～15:00
	間下集会所	13:30～15:00
	中村東集会所	13:30～15:00
	保健センター	13:30～15:00
金曜日	せせらぎの郷小川	10:00～12:00
	不動集会所	10:00～12:00
	和田集会所	13:30～15:00
	唐浜老人里の家	13:30～15:00
	東谷集会所	13:30～15:00

(活動の様子)

あったかふれあいセンターでは、体操・創作・レクリエーション・脳トレ・音楽療法・3B体操などさまざまな活動をしています。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:東・竹内)

☆内京坊集会所で地域の体操が始まりました。(毎週金曜日13:30～)

☆あったかふれあいセンターでは
地域で少人数でも体操を始められる方たち
を支援します。ご近所で声をかけあって
楽しい集まりを始めてみませんか?

お く や み			お た ん じ ょ う			地区名	氏 名	年 月 日	世帯主	続 柄	性 別
小川	唐浜	唐浜	安田	安田	おた	地区名	氏 名	年 月 日	世帯主	続 柄	性 別
横田三男	松本 淳水	岩佐戸 進	佐竹 莉音	横山 玄和	たん	地区名	氏 名	年 月 日	世帯主	続 柄	性 別
H31・1・27	H31・1・13	H31・1・2	H31・1・22	H31・1・4	じ	地区名	氏 名	年 月 日	世帯主	続 柄	性 別
横田三男	松本 淳水	岩佐戸 進	佐竹 宏太	横山 和幸	ょう	地区名	氏 名	年 月 日	世帯主	続 柄	性 別
本人	本人	本人	子	子		地区名	氏 名	年 月 日	世帯主	続 柄	性 別
男84歳	女95歳	男89歳	女	男		地区名	氏 名	年 月 日	世帯主	続 柄	性 別

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	傷 者		
31年	(127) 127	(3) 3	(142) 142		
30年	(129) 129	(4) 4	(133) 133		
増減	(△2) △2	(△1) △1	(9) 9		

2. 安芸署管内		() 内は1月発生件数			
	件 数	死 者	傷 者		
31年	(5) 5	(0) 0	(7) 7		
30年	(6) 6	(0) 0	(7) 7		
増減	(△1) △1	(0) 0	(0) 0		

※1、2は物損を除く

交通事故の概況

(平成31年1月1日～1月31日)

3. 安田町発生件数

		1月計	累 計
人	件 数	0	0
	死 者	0	0
	傷 者	0	0
物 損		4	4

安田町議会議員選挙立候補予定者等に対する 説明会開催のお知らせ

平成31年4月21日執行予定の安田町議会議員選挙に、立候補される方の立候補届け出手続き等についての説明会を、次の日時に開催しますので、立候補を予定されている方等は、出席をお願いいたします。

日 時 平成31年3月14日(木) 午後1時30分から 場 所 町文化センター 2階講座室
問い合わせ先 町選挙管理委員会(役場総務課 内) ☎38-6711

入学式のお知らせ

今年、小学校に入学する児童は、平成24年4月2日から平成25年4月1日までに生まれた方です。
平成31年度入学式は、次のとおりです。

◎入学式

安田小学校 4月8日(月)午後1時30分(午後1時から受付)
安田中学校 4月8日(月)午前9時30分(午前9時から受付)

川柳		安田文芸 (順不同)	
ご縁なし 次の縁まで 待ちますよ 寒椿 ふくれた雀 身を寄せて	西岡 益子	梅の花 三寒四温 春を待つ 道の駅 空気をひとつ 旅で買う	西岡佐千子
満月や 散歩途中で 足止まる 急ぎ足 六十才の 厄落とし	小松由加子	「どっこいしょ」 かけ声かけて スイッチオン 「また年が…」 あればあいランド いうちゅうに	中 淑美
玉鷲に 声援送る 千秋楽 七草の かぶ大きくて かぶ雑炊	長戸 寿子		

なごみ

和通信

「暑さ寒さも彼岸まで」、ひと雨ごとに暖かさの増す頃、また花粉症も気になる季節です。

昨年10月からの企画展「六世竹本土佐太夫の軌跡展」、日々好評にてご来館の方々には、ご満足をいただいております。この展示も余すところ3月24日までとなりました。ぜひご来館くださいませ。

また、関連企画として3月21日には、「六世竹本土佐太夫追善人形浄瑠璃文楽安田町公演」が開催されます。きつと人形浄瑠璃の醍醐味を堪能していただけることでしょう。

なごみ
安田まちなみ交流館・和

開 館 時 間／午前9:00～午後5:00

企画展観覧料／200円

(高校生以下、障害者手帳提示者無料)

休 館 日／火曜日



安田町大字安田1674-1 ☎・FAX 38-3047

安田町歴史・文化・観光ナビサイト なごみの旅

<http://yasuda-nagomi.com/>