

広報 やすだ

7
平成29年(2017年)
No.619

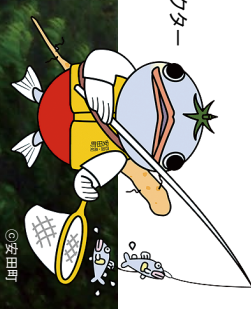
人口・世帯状況 29年5月末時点(前月比)			
男	1,350人(-4)	女	1,420人(-1)
合 計	2,770人(-5)	世帯数	1,301世帯(-4)

平成29年(2017) 7月1日発行

編集・発行 〒781-6421 高知県安芸郡安田町役場 ☎0887-38-6711

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

安田町イメージキャラクター
「安田朗」
あんだろう



©安田町

- ② 町内環境美化行動
- ③ 高知県総合防災訓練
- ④ 日本一の鮎を育む安田川をPR!!
- ⑤ 大阪から修学旅行生がやってきました!
- ⑥ 石田英吉展 1,000人突破

太公望お待ちかね 鮎釣りシーズン到来!... (61 鮎魚解禁)

町内環境美化行動

△一斉清掃▽

全国一斉に実施される環境月間の一環として、町内環境美化行動を6月11日に実施しました。当日は、雨が降ったりやんだりと天候が安定しない中、多くの方々に参加していただきました。各地区とも、早朝から各自が作業道具を持ち、草刈り、ポイ捨てされているビン、カン、ペットボトルなどを収



集し、役場横の仮置場には、2トンプ約3台分の不法投棄されていたごみ等が搬入されました。これらのビン、カン、ペットボトルはリサイクルできる物ですが、ごみとして処分する処理費用は、皆さんの税金でまかなわれています。ほとんどのごみが、皆さんのごみの分別等環境に対する意識の向上により、資源として利用・活用すること



とができるものです。この限りある資源を有効に活用し、地球温暖化防止のためにも、普段からリサイクルを心がけごみの減量に努めましょう。

一斉清掃に参加された皆さん、そしてごみ等を搬送していただいた町内外の建設業者の方々、雨が降る悪天候にもかかわらずご協力いただき、本当にありがとうございました。

これからも、清潔で快適な住環境が保たれるよう、地域の皆さんが一体となって、「ごみのない町づくり」に積極的に取り組んでいただきますよう、ご



協力をお願いします。

△不法投棄対策▽

全国環境月間に先立ち行われた「全国ごみ不法投棄監視ウィーク」の取り組みとして、5月16日に唐浜海岸及び周辺の防風林への不法投棄対策を協議しました。

安芸土木事務所及び安芸福祉保健所、安芸警察署、高知県漁業協同組合安田町支所、安田町が現地に一堂に会し、唐浜海岸や防風林への不法投棄の撲滅に向けた対策を協議し、関係者の役割を確認しました。



高知県総合防災訓練

6月4日(日)に行われた高知県総合防災訓練の一環として、物資搬送訓練を中芸広域体育館ヘリポート、中芸地区災害医療救護訓練を町文化センターで、それぞれ実施しました。

物資搬送訓練では、陸上自衛隊、海上自衛隊のヘリコプターにより搬送された支援物資(非常食)の積み降ろしや情報伝達訓練を行いました。

医療救護訓練には、町内から、なかとう医院、和田医院、デイサービスたいようをはじめ、自主防災組織や日赤奉仕団、安田スポーツ少年団等が、町外から医療・福祉関係者や役場職員が参加して、約200人が集まった大規模な訓練となりました。

医療救護訓練では、実際に災害等で活躍している日赤高知県支部救護班が講師となり、家庭にあるサランラップ等を使用して止血や固定等を行う応急救護や、毛布を使ってケガ人の搬送を行う患者搬送、医療従事者を対象としたトリアージ(※1)の3つの講習を行いました。

講習を受けた後、地震発生を想定して、医療救護所の立ち上げに始まりケガ人の搬送・受け入れ、トリアージ、DMAT(※2)の受け入れ、応急処置、中芸地区救護病院である田野病院への搬送まで、大規模災害時の混乱を体現する訓練を行いました。

関係機関のサポートを受けながら、なかとう医院、和田医院、役場が中心となり、参加していただいた住民のみなさんと力を合わせて取り組みました。近隣の関係各所の協力をいただき心強かった一面、医療救護所の参加者それぞれがすべき役割がわからず混乱したことから、運営の難しさと明らかな人的不足、設備不足等、たくさんの課題が見つかりました。

大規模災害には、体験を積み重ねて日頃から備えること、地域が一体となった協力体制をつくることが不可欠であると痛感する訓練となりました。今後も、訓練を繰り返し実施していきますので、参加とご協力をよろしくお願いします。



※1 大規模災害時等の多数の患者対応のため、重症度に基づいて、治療の優先度を決定して選別を行うこと。

※2 災害急性期に活動できる機動性を持った、トレーニングを受けた医療チーム

日本一の鮎を育む安田川をPR!!

～安田川アユ漁解禁記念行事～



アユ漁の解禁を間近に控えた5月23日、安田さくら園の園児33人が「味工房じねん」でフラフ掲揚と稚アユの放流を行いました。

この行事は、清流安田川のアユをPRするとともに、子どもたちには自然に親しみ、環境保全や文化継承について学んでもらい、情操教育にもつなげたいという思いで、平成24年から実施しています。当日は、澄み渡る青空の下、きりん組9人が「日本一の鮎を育む安田川」と描



みんなで力を合わせて揚げました

かれたフラフを歓声の中で揚げ、園児全員で風にはためくフラフの前に「めだかの学校」を歌いました。

その後、近くの川に降りて、約2,000匹の稚アユを放流しました。園児たちは、勢いよくとび跳ねる稚アユに「ぴちぴち跳ねよう!」と大喜び。「元気に育ってね」と声をかけたり、「アユに触れて楽しかった」と笑顔がたくさん見られました。



安田川で大きく育ってね

大阪から修学旅行生がやってきました!

～出会い・ふれあい・感動体験～

修学旅行で5月に高知県東部を訪れた「大阪市立東陽中学校」、「大阪市立松原第三中学校」、「枚方市立第三中学校」の中学3年生約500人のうち、43人の生徒が本町で民泊し、受入家庭とともに収穫体験や食卓を囲んだ楽しい時間を過ごしました。

民泊は、生徒が地域の家庭に入り地元の人々と一緒に生活体験することで、自然の恵みや人との絆を体感し、また行ってみたい、住んでみたいと思ってもらえることを期待して実施しているもので、今年で2年目を迎えました。

今回は、延べ13戸の家庭が生徒を受け入れました。生徒たちは、町特産のナスやトマトの収穫をしたり、かつおのわら焼き体験を「熱い! 熱い!」とはしゃぎながら楽しみました。

また、神峯神社や日本遺産構成文化財である森林鉄道の遺構を訪れたり、山芋栽培、田舎寿司や皿鉢料理など、郷土文化についても各家庭との交流を深めながら学び、「キャンプ場へも家族や合宿で訪れたい!」といった声もあがりました。



教わりながら自分たちで全部作りました!



収穫したばかりの野菜で夕食作り



野菜作りの大変さを学びました



熱さに耐えて、おいしいかつおのタキづくり



料理の手順を教わりながら地元食材で夕食作り

本町での自然体験や地元の人たちとのふれあいが、生徒たちの良い思い出として残り、生徒や保護者の観光客としての再来訪が期待されます。地域の活性化や安田のファンづくりとして取り組んでいただける受入家庭を募集しています。

【平成30年度の予定】

大阪市立東陽中学校	151人	平成30年5月16日～18日
東大阪市立若江中学校	151人	平成30年5月20日～22日
大阪市立大領中学校	77人	平成30年5月23日～25日
羽曳野市立響田中学校	168人	平成30年6月6日～8日
大阪市立平野中学校	199人	平成30年6月12日～14日 ※2泊

視察研修や説明会なども実施します。

詳しい内容は、役場地域創生課までご連絡ください。

☎38-6713



石田英吉展 1,000人突破

安田まちなみ交流館・和

6月8日、安田まちなみ交流館・和で開催中の志国高知 幕末維新博 関連企画「石田英吉展Ⅰ～維新回天編～」の観覧者数が1,000人に達しました。

この日、1,000人目となった、高知市の井浦由基さんは近々で結婚される山崎由香さんと来場され「1,000人目と聞き、びっくりしました。安田町は初めてです。龍馬パスポートを見て和を訪れました。石田英吉展のことは知りませんでしたが、勉強のつもりで観覧しました。祝福していただいてありがとうございました。また安田町に来ます」とうれしそうに話していました。井浦さん、山崎さん、末永くお幸せに。



和では、今月29日から企画展「石田英吉展Ⅱ～明治国家建設編～」(11月26日まで)を開催します。今まであまり語られてこなかった石田英吉の官僚時代に焦点を当てて紹介します。ぜひ、ご来館ください。

時 間 9:00～17:00(企画展開催中は無休) **観覧料** 200円(高校生以下無料)

場 所 安田まちなみ交流館・和 なごみ ☎ 0887-38-3047 <http://yasuda-nagomi.com/>

7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。

日頃感じていることや役場への提言など、皆様のご意見をお聞かせください。

◆町長室開放日 **7月24日(月)** ◆中山支所勤務日 **7月26日(水)**

◎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。

町内一斉道路愛護行動日

実施日時 平成29年8月20日(日) 午前7時～正午まで(基準時間)

実施箇所 安田町全域

実施内容 道路周辺の草刈り、道路周辺に投棄されている空きカン等の収集

みなさんのご協力をお願いします。

交通安全教室

5月29日、安田小学校全校生を対象とした「交通安全教室」が開催されました。

1、2年生は、交差点での歩き方を、3～6年生は、自転車の乗り方について、安芸警察署員からのお話と運動場での実習により交通ルールを学びました。みんなで交通ルールを守りましょう。



信号をよく見てね



交差点では一時停止

元プロ野球選手 竹村一義さん 安田っ子に野球指導



6月4日、安田中学校グラウンドで本町(唐浜)出身の元プロ野球選手、竹村一義さんによる野球教室が行われました。

町内の小・中学校の球児22人が参加、キャッチボールやバッティングなど、野球の基本について、一人ひとりに、培ってきた経験を活かした丁寧で分かりやすい指導がされました。

球児たちは、ポイントを押さえた指導に熱心に聞き入り、ピッチングフォームの修正やバッティングの「タメ」の取り方など、次々と質問していました。

2時間余りの野球教室を終え、自分たちの町から輩出した唯一のプロ野球選手に直接指導を受けることができ、子どもたちにとって、憧れのプロ野球が身近なものに感じたことでしょう。

※竹村さんは、1949年生まれで安田中、安芸高から大洋ホエールズ(現横浜DeNAベイスターズ)に入団、阪急ブレーブス(現オリックス・バファローズ)に移籍後、開幕投手や年間最優秀勝率のタイトルを獲得、入団10年目に阪神タイガースに移籍したその年、肘の故障等で引退。中学生シニア硬式野球の監督を経て、現在、東京工芸大学硬式野球部(神奈川大学野球連盟)の監督を務めています。

拳法大会

5月5日、第47回オーブントーナメント高知県少年少女硬式空手道選手権大会が、高知市東部総合運動場「くろしおアリーナ」で開催され、本町の拳法教室生が健闘しました。



組手試合

小学3年生男子の部
3位 西山侑志

小学6年生男子の部
3位 豊田琉万

型

小学3年生女子の部
優勝 安岡穂乃夏
3位 中島悠愛

小学6年生女子の部
優勝 豊田希花
(3連覇)

小学5年生女子の部
3位 黒岩美佑
3位 中島愛琶

小学3年生女子の部
準優勝 中島悠愛

「魚梁瀬森林鉄道」日本遺産推進協議会 日本遺産への道

～地域観光資源再発見便りvol.11～

日本遺産プロデューサー来訪！

6月1日から2日の2日間、文化庁の日本遺産プロデューサー派遣事業により、小山龍介氏が中芸地域を訪問しました。

初日は、黒岩之浩会長との面談のあと、安田町の森林鉄道遺構や、馬路村農協を視察し、その後、協議会メンバーとの意見交換会を行いました。2日目は、奈半利川沿いを下りモネの庭を視察し、事務局会議に参加しました。

小山プロデューサーからは、「地域の個性をPRできれば、観光客は周遊するので、観光「誘客」ではなく、観光「送客」すべきで、地域ごとに違う個性をだして、お互いに送客しあうことで、良い関係を作り上げることができる」と、また、「ストーリーの中にもある「食」については、地域ごとに違う「食」の食べ比べができたならおもしろく、ゆずカフェを森林鉄道の軌道沿いにつくり、ゆずカフェを巡ることがゆずロードを回る動機づけになるのではないかと、地域の特色を生かした楽しい提案がありました。

その他には、「地域の人材育成は1年目から常に継続して行い、事務局運営や事業実施を外部委託することなく、自分たちで取り組むことによって、地域にノウハウを残すことが重要」と強調していました。

小山氏は、日本遺産プロデューサー派遣事業として、今年度中にもう1回地域を訪問予定となっており、次回までには、いただいたアドバイスを生かしたいと思います。



事務局会議開催～新体制発足に向けて～

平成29年度日本遺産に認定されたことで、推進協議会は、各町村の職員から2人以上の職員を選出し、事務局体制を強化しています。事務局会議では、主に今年度執行する補助事業について議論しています。

認定後の目まぐるしい状況に、連続講演会で文化庁記念物課田中課長補佐のお言葉にあった、「日本遺産は、認定がゴールではない」というフレーズの意味をひしひしと感じています。

たくさんの方々が中芸を訪れ、魅力を感じていただけるよう、引き続き頑張りたいと思います。



facebook



「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・中芸の景観と食文化―」1コマ写真☆パチリ



～ゆずの花～

つれ づれ
徒然ながやま**安田町ふるさと応援隊・7月のお便り**

～中山はどんどん元気になりゆうで～

**新しい応援隊が着任しました!!**新しい応援隊の坂本 ^{さかもと} 和隆さん

出身地：高知市

誕生日：昭和52年9月28日

趣味：食べ歩き・最近子どもと遊ぶこと

専門：経済学

魅力：聞き上手

特にやりたいこと：産業発展や地元店舗の発展に関わる業務、地元住民の方々の生活支援に関わる業務の支援や相談役
または地元文化の継承や発展につながる業務、地域の観光業発展に関わる業務の企画立案

☆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、どなたでも簡単に行える運動です。

日程は7月17日(月)、時間は19:00～20:00まで。場所は集落活動センターの活動室です。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・応援隊への問い合わせ、ご意見、ご要望は、
☎30-1750までお気軽に! ^○^

**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29年5月～6月の応援メッセージ**

- 今回初めて安田町に寄附します。トマトが楽しみです。
- あんたろうくんを見て、その可愛さに引き込まれてしまいました。はじめてのふるさと納税をする良い機会ができて良かったです。ゆるキャラグランプリ出場も応援します!
- ゆるキャラグランプリにエントリーしたあんたろうちゃんを応援してます。安田町のためにがんばって～～
- 土佐鶴は高知が世界に誇る世界一の酒です。国際線ファーストクラスに振る舞われる酒を目指して、町をあげてさらに積極的なPR活動をされることを心から願います。
- ふるさと納税で安田町を知りました。素敵なところですね。遊びに行きたいと思っています。
- 空気も食べ物も最高! 今後の更なる発展に期待します。頑張ってください。
- 農林水産業これからも頑張ってください!
- もちもちのお米と手作り味噌とのことで選びました。おいしいものづくりを続けてください。
- ささやかですが応援になれば幸いです。
- 前に頼んだトマトがとてもおいしかったです! 応援してます!
- 名古屋の地より、安田町のご発展をお祈り申し上げます。

皆さん、ご寄附、応援
ありがとうございます

後期高齢者医療保険からのお知らせ

◎平成29年8月から被保険者証が切り替わります。

現在お持ちの後期高齢者医療被保険者証の有効期限は、平成29年7月31日までとなっています。

新しい被保険者証は、**7月下旬頃郵送（簡易書留）**いたします。被保険者の一部負担金の割合が前年所得や世帯構成に応じて決定され、新しい被保険者証において変更（1割⇔3割）となる場合があります。8月1日以降、病院を受診する際は、新しい被保険者証で受診してください。7月31日になってもお手元に届かない場合は、町役場町民生活課までご連絡ください。

◎限度額適用・標準負担額認定証の交付申請ができます。

住民税非課税世帯等に該当される方は、申請により、入院時または、高額な外来診療を受けるときの一部負担金と、入院時の食事代を減額するための「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けることができます。

平成28年度に交付を受けていた方で、本年度も該当になる方については、新しい被保険者証を送付する際に同封していますので、ご確認ください。

◎7月から平成29年度後期高齢者医療保険料の納付が始まります。

平成29年度の後期高齢者医療保険料額決定通知書を7月中旬頃に送付します。

支払方法は特別徴収（年金からの天引き）と普通徴収（納付書または口座振替）となっています。通知書が届きましたら、支払方法をご確認のうえ、お支払い忘れのないようお願いします。

不明な点等は、役場町民生活課（☎38-6712）までお問い合わせください。

◆国民健康保険に加入しているみなさまへ◆

限度額適用認定証の更新時期です

◎現在、認定証をお持ちの方はその有効期限が7月31日となっていますので、8月中に町役場町民生活課で更新の手続きを行ってください。

◎限度額適用認定証とは

入院・外来診療により高額な医療費がかかる場合、「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担減額認定証」を医療機関に提示することで、窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなり、経済的な負担が軽減されます。また住民税非課税世帯の場合は、入院時の食事代も合わせて軽減されます（病衣代、食事等保険対象外の医療行為等は自己負担額に含まれません。実費負担となります）。

※自己負担限度額は年齢・世帯の所得状況等によって決まります。

※認定証は、月が替わるとさかのぼっての発行はできません。必要な方はお早めに手続きを行ってください。

◎対象者及び申請手続きに必要なもの

対 象 者	・70歳未満の方で国保税の滞納がない世帯の方 ・70歳以上75歳未満で住民税非課税世帯の方
持ってくるもの	①国保保険証、高齢受給者証(70歳以上の方)、印かん ②入院日数が90日を超える方は入院期間を証明する書類(領収書、入院証明証等)

問い合わせ先：役場町民生活課 ☎38-6712

国民年金保険料免除等の申請について

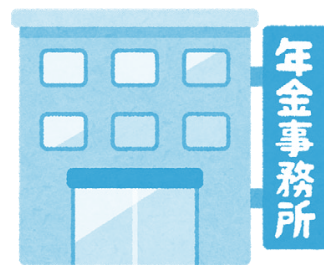
保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」がありますので、町役場町民生活課で手続きをしてください。

平成29年度の免除等の受付は平成29年7月1日から開始され、平成29年7月分から平成30年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、申請ができる過去期間については、申請書を提出した日から2年1カ月前までになります。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方等は、一度、町役場町民生活課または南国年金事務所へご相談ください。



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



家族のための認知症介護相談会

ご家族が認知症かなと思ったとき、また、認知症のご家族を介護していて困ったことはありませんか？介護を楽にするコツがあるとすれば、それは、「一人でがんばりすぎないこと」そしてなにより適切な介護を受けることは認知症の方とご家族にとってとても大切なことです。自分一人で抱えこみ、悩んだりしないために、特別養護老人ホーム愛光園にて、認知症介護相談会を開催いたします。多くの方のご参加をお待ちしております。



☆相談会開催の日時と場所☆

日 時：平成29年8月6日(日) 午後2時～
場 所：特別養護老人ホーム 愛光園 (喫茶コーナー)
奈半利町乙478-1



現在介護をされている方や、将来介護をする可能性のある方などの参加をお待ちしております。また、ご家族同士の交流の場としてもご利用ください。

事前の申し込みは不要で料金は無料です。

問い合わせ先：特別養護老人ホーム 愛光園 ☎38-3101【担当：清岡・小松】

保安林について

森林は、木材を供給するだけでなく、水をはぐくみ、災害を防ぎ、心に安らぎや潤いを与えるなどの大切な働きをしています。

こうした森林の中で、私たちの暮らしを守るため、特に重要な役割を果たしているものを、保安林に指定し、常にその指定の目的を果たすことができるようにしています。

また、保安林としての働きを維持するために、立木の伐採、土地の形質変更行為等に制限を設け、森林を適切に管理しています。

保安林に関する制限等は次のとおりです。

・立木の伐採

保安林で立木を伐採する場合、あらかじめ知事の許可が必要です（間伐および人工林の択伐については届け出が必要です）。

ただし、枯損木、倒木を伐採する場合、除伐する場合は、手続きの必要はありません。

・土地の形質変更など

保安林内で、作業道の開設、また作業小屋の設置や開墾など、土地の形質の変更を行うときには、あらかじめ知事の許可が必要です。

ただし、キノコ・タケノコの採取、杭・測量杭の挿入等は手続き不要の行為となります。

・植栽の義務

指定施業要件として伐採後の植栽が義務づけられている保安林では植栽しなければなりません。

保安林の指定施業要件の確認や手続きの詳細については、安芸林業事務所へお問い合わせください。

問い合わせ先 安芸林業事務所 ☎34-1181

『自衛官等募集』案内

自衛隊には多様な働き方(コース)、多くの職種・職域があり、自分の興味や得意分野を活かしながら様々な形で社会に貢献できる、幅広いフィールドがあります。

募 集 種 目		資 格	受 付 期 間	試 験 日
航 空 学 生		海:18歳以上23歳未満の者 空:18歳以上21歳未満の者	7月1日～9月8日	1次 9月18日(月)
一 般 曹 候 補 生		18歳以上 27歳未満の者	7月1日～9月8日	1次 9月16日(土)
自 衛 官 候 補 生	男子		年間を通じて実施	学 科 9月16日(土) 口述等 9月25日(月)～27日(水)
	女子			9月23日(土)
防 衛 大 学 校 生	推薦	18歳以上21歳未満の者 高卒者(見込含)または高専3年次 修了者(見込含)で成績優秀かつ生 徒会活動等に顕著な実績を納め学 校長が推薦できる者	9月5日～9月7日	9月23日(土)・24日(日)
	総合 選抜	18歳以上21歳未満の者 高卒者(見込含)または高専3年次 修了者(見込含)		1次 9月23日(土)
	一般 前期		9月5日～9月29日	1次 11月4日(土)・5日(日)
	一般 後期		30年1月20日～1月26日	1次 30年2月17日(土)
防 衛 医 科 大 学 校 生		18歳以上21歳未満の者 高卒者(見込含)または高専3年次 修了者(見込含)	9月5日～9月29日	1次 10月28日(土)・29日(日)
防 衛 医 科 大 学 校 生				1次 10月14日(土)
陸 上 自 衛 隊 高 等 工 科 学 校 生 徒	推薦	男子で中卒(見込含)17歳未満の成 績優秀かつ生徒会活動等に顕著な 実績を納め、学校長が推薦できる者	11月1日～12月1日	30年1月6日(土)～8日(月) (いずれか1日)
	一般	男子で中卒(見込含)17歳未満の者	11月1日～30年1月9日	1次 30年1月20日(土)

資料請求、お問い合わせは**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



『ジョブカフェこうち』

若者のための就職支援相談センター

■主なサポートメニュー

- ▼就職相談/キャリアコンサルタントが就職活動全般について個別に相談に応じます。
- ▼履歴書・職務経歴書の書き方指導
- ▼面接指導/事前にやっておくと便利な模擬面接です。
- ▼職業適性検査/所要時間10分程度の適性診断です。
- ▼しごと体験講習/5日間の就労体験で早期就職を応援。
- ▼就職活動セミナーの実施/専門講師による就活セミナーを行います。
- ※サポートメニューは無料 ※原則予約制

■運営時間

午前10時～午後7時 ※年末年始の休日を除く

■運営者/高知県経営者協会

※お問い合わせは
高知県就職支援相談センター ジョブカフェこうち
高知市帯屋町二丁目1-35片岡ビル(アーケード内)
☎ 088-802-2025 FAX:088-823-7005
✉ info@jobcafe-kochi.jp
URL:http://www.jobcafe-kochi.jp

相続登記相談のお知らせ

8月3日は「司法書士の日」です。これを記念し、高知県司法書士会では(県内各地で)相続登記相談会(予約不要)を開催します。

遺言、遺産分割、法定相続情報証明制度、名義変更などの相続登記に関する様々なご相談に司法書士がお答えします。ぜひご利用ください。

- 日時 平成29年8月3日(木) 10時～15時
- 会場 安芸郡馬路村大字馬路443 馬路村就業改善センター
香南市野市町西野534-1 のいちふれあいセンター2階
高知市知寄町二丁目1-37 ちより街テラス貸会議室2
- 問い合わせ先
高知県司法書士会総合相談センター ☎088-825-3143

健康手帳

エネルギーのとりすぎに気をつけましょう！

現代では、肉や油、乳製品、菓子などで、動物性のたんぱく質や脂質といったカロリーが多い食事になります。食事の量をコントロールすることが、健康長寿のカギになります。

食べる楽しみを大切にしながら、無理をせず続けられる方法を実践してみましょう！

1

海藻、きのこを積極的にとる

海藻やきのこには食物繊維やビタミン、ミネラルなどがふんだんに含まれています。低エネルギーなので、ボリューム感のある料理がつけれます。



2

早食いを抑える

食べ物の栄養分は腸から吸収されて、血糖値を上げます。血糖値が上昇すると、脳内の満腹中枢が刺激され、食欲が低下します。早食いしてしまうと、満腹中枢に刺激が行く前に、どんどん食べてしまいます。

よく噛んで
食べよう！



脂肪を減らすコツ

- 揚げる、炒めるより、蒸す、焼くを心がけましょう。
- 脂肪分の少ない食材を選びましょう。カルビよりロース、ロースよりヒレなどを選びましょう。
- 揚げ物は衣を少なくして、油の吸収率をさげます。
- 電子レンジやテフロン加工のフライパンを活用して、油を使わない調理法を工夫しましょう。
- バターやラードは控え、植物油を適度に使いましょう。
- ドレッシングやマヨネーズは控えめにし、スパイスで風味や香りをつけましょう。

3

揚げ物、脂分を減らす

高エネルギーである脂肪のとりすぎは、肥満だけでなく、脂質異常症などにもつながります。また、乳がんや大腸がんの原因になるとの研究の結果もあります。



4

1日3食規則正しく

食事の回数を減らすと、からだにエネルギーをため込もうとして、太りやすくなります。朝食、昼食、夕食を決まった時間にとることは、からだのリズムを整える上でも有効です。できれば夕食よりも昼食を食事のメインにしましょう。



社協あったかふれあいセンター事業・7、8月の予定



曜日	時間	場所	内容
月	13:30～	保健センター	体操
	13:30～	福祉館 お休みします。	
火	10:00～	東島老人憩いの家	体操
	10:00～	集落活動センター ふれあいセンター	体操
水	10:00～	保健センター	体操
	13:30～	中村東集会所 唐浜老人里の家	体操
木	9:30～	福祉館	体操
	10:00～	ふれあいセンター	体操
	13:30～	間下集会所 保健センター	体操
	13:30～	東島老人憩いの家 お休みします。	
金	10:00～	せせらぎの郷小川 不動集会所	体操
	13:30～	集落活動センター 和田集会所	体操
	13:30～	唐浜老人里の家	体操
	13:30～	東谷集会所	体操
	13:30～	東谷集会所	体操



各会場で体操の他にもレクリエーション・脳トレ・季節の製作など様々な活動を行っています。

詳しくは、

町社会福祉協議会(☎38-5500 担当:竹内)

までお問い合わせください。

～行事予定～

・認知症予防交流会 ～楽しい脳トレとストレッチ～

7月5日(水)、8月2日(水) 時間 13:30～14:30 場所 町文化センターホール

理学療法士の町田先生(田野町の PLUS 接骨院)による体を使った脳トレなどの認知症予防のためのトレーニングなどを指導していただく予定です。

※動きやすい服装でおこください。お茶など各自水分補給できるようご持参ください。

◎参加費は無料で、送迎もありますのでどなたでもお気軽にご参加ください。

・夏のこども食堂

8月4日(金)、8月25日(金) 時間 11:30～13:00 場所 町保健センター(機能回復室)

◎食事代・・・300円

唐浜	唐浜	唐浜	安田	安田	おくやみ	安田	唐浜	唐浜	おたんじょう	地区名氏名	年月日	世帯主	続柄	性別
中西	浦川	窪田	佐古	北川		伊吹	近藤	倉澤						
竹子	功一	卓真	眞吉	三重子		美亜	要	彩羽						
H29・5・24	H29・5・16	H29・5・16	H29・5・15	H29・5・9		H29・5・17	H29・5・17	H29・5・12						
中西	浦川	窪田	佐古	北川		伊吹	近藤	倉澤						
竹子	功一	眞吉	眞吉	幸八		正人	伸久	正道						
本人	本人	子	本人	妻		子	子	子の子						
女89歳	男33歳	男39歳	男89歳	女83歳		女	男	女						

慶弔ニュース(5月受付分)

1. 県内 ()内は5月発生件数				
件数	死者	傷者	件数	死者
29年 (142) 778 (0)	11 (160)	879	28年 (195) 892 (3)	23 (227) 984
増減 (△53)△114	(△3) △12	(△67)△105		
2. 安芸署管内 ()内は5月発生件数				
件数	死者	傷者	件数	死者
29年 (9) 50 (0)	1 (11)	63	28年 (12) 41 (0)	2 (17) 53
増減 (△3) 9 (0)	△1 (△6)	10		
※1、2は物損を除く				
3. 安田町発生件数				
件数	死者	傷者	件数	死者
2 4	0 1	0 0	2 6	10 28
5月計	累計	5月計	累計	
2 4	0 1	0 0	2 6	10 28

交通事故の概況

(平成29年1月1日～5月31日)

3. 安田町発生件数

件数	死者	傷者	件数	死者
2 4	0 1	0 0	2 6	10 28
5月計	累計	5月計	累計	
2 4	0 1	0 0	2 6	10 28

固定資産税
国民健康保険税
後期高齢者医療保険料

第2期分
第1期分
第1期分

納期日 **7月31日**



お父さん、お母さん、ありがとう! ぼく、1歳になりました。

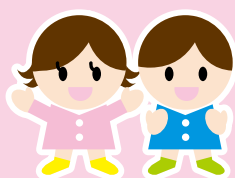
今月号では平成28年6月生まれの子どもを紹介します。
とびっきりの笑顔でデビューです。



6月6日生まれ

あいのすけ
小松 愛之助くん
(間下) 父: 光さん
母: 千種さん

元気いっぱい
大きくなってね♡



大きく
なったでしょ!



川柳

安田文芸

(順不同)

西岡 益子

葉桜をうまくすりぬけ紫外線

亡き母のガーベラ今年も赤く萌え

中 淑美

母の日は花より肉とオーダーし

春眠を猫婚活に邪魔せられ

小松由加子

水不足田植えもできず思案する

洗濯物ツバメ巣つくり大迷惑

西岡佐千子

あじさいが雨がほしいと天を向く

父の日は酒一杯を仏前に

長戸 寿子

水蓮の赤白燃えてモネの庭

おせっかいとまらぬ娘里がえり



あん た 安田の夢まつり 2017

みんなあで
来てね!



日 時：平成29年8月12日(土) 午後5時～午後8時30分(小雨決行)
場 所：輝るぽーと安田前広場
内 容：餅投げ、お楽しみ抽選会など豪華景品をご用意しています。
ぜひご来場ください!

なごみ

和通信

うつつしい梅雨もようやく終わる気配です。

季節は、本格的な夏に向かいます。

志国高知幕末維新博関連企画「石田英吉展I～維新回天編～」が好評で、観覧者数が先月、1,000人に達しました。

今月29日から「石田英吉展II～明治国家建設編～」が始まります。ご期待ください。



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(高校生以下無料)

企画展開催期間中(平成29年7月29日から)は無休

安田町大字安田1674-1 ☎38-3047

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