

# ひ 広報 やすだ



# 10

令和元年(2019年)  
No.646

人口・世帯状況 元年8月末時点(前月比)			
男	1,308人(-3)	女	1,359人(-1)
合計	2,667人(-4)	世帯数	1,281世帯(-5)

令和元年(2019年)10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 <https://www.town.yasuda.kochi.jp/>

- ②敬老会
- ④安田町版お試し運行がスタート!
- ⑤一斉津波避難訓練実施 中学校吹奏楽部、四国支部大会で全賞!
- ⑥小学生の「夢」が叶いました
- ⑬後期高齢者歯科健診

いつまでもお元気で……(9/16 敬老会)



# いつまでもお元気で 敬老会

9月15日、ご長寿を祝福する敬老会を開催し、75歳以上の対象者715人のうち、158人の方が元気に出席されました。式典では、主催者あいさつの後、出席者で最高齢の方、男性は西山勉さん97歳(東島)、女性には福原晶子さん96歳(安田)にそれぞれ花束が贈られました。

式典後、会食に移ると、久しぶりに会う友人との会話を樂しみなながら、さくら園の園児や、各種教室生などの趣向を凝らした多彩な演芸に会場が笑顔と拍手でいっぱいになりました。これからもお体に気を付けて、元気でお過ごしください。なお、敬老会開催にあたり、ご協力いただきました団体各位の皆さま、おかげをもちまして、盛況のうちに終えることができましたことを、厚くお礼申し上げます。

## おめでとうございませす

本町では、9月の老人週間の記念行事として、最高齢・百寿・白寿・米寿・金婚夫婦の方々を祝福しています。今年度は次の方々です。(敬称略)

- 最高齢** 107歳  
小松 鶴治
- 百寿** 100歳  
西山 功
- 白寿** 99歳  
武内 米子
- 米寿** 88歳  
西山萬喜夫、齊藤 恒雄  
有岡 美喜、久保田清子  
中野恵美子、安並 信江  
西山佐千子、西山 得子  
西山 信子、山岡 照子  
西山 馨富、尾崎ミチコ  
岡本 寧子、高松 廣喜  
前田 茂子、有澤 正子  
黒岩 重晴、竹内 宏  
小松 清治、白石 二郎  
野町 光恵、有岡 静枝  
白石 彰、中島 梅子



伊吹ご夫妻

金婚夫婦  
伊吹 衢章・芳子



(百寿)西山 功さん

- 中島 芳子、小松 佐代
- 公文 文雄、浅井 和雄
- 山岡 眞一、山下百合江
- 佐川 啓子、小松 節子
- 中島佐代子、野町フミ子
- 服部 博、前田 三省
- 上総 榮美、竹内喜代子

# 慶 祝

東			
	氏名		年齢
横網	小松 鶴治		107
大関	武内 米子		98
関脇	西山 勉		97
”	内田 登志子		97
小結	小松 茂一		96
”	手島 好枝		96
”	吉松 孝		96
前頭	武内 廣二		95
”	長町 芳子		95
”	東岡 初子		95
”	岩松 糸美		94
”	小松 俊介		94
”	武内 静江		94
”	原 友市		94
”	内川 須馬子		94
”	手島 サツ子		94
”	田村 昌子		94
”	小松 笑子		93
”	小松 三代子		93
”	西山 義久		93
”	南 豊子		93
”	齊藤 博禧		93
”	松本 末子		93

蒙御免 令和元年度 御長寿者番付 安田町

西			
	氏名		年齢
横網	西山 功		99
大関	上総 登代治		97
関脇	小松 久美		97
”	南 浪恵		97
小結	福原 晶子		96
”	田村 文		96
”	川田 政子		96
前頭	西尾 千美		95
”	寺尾 裕		95
”	池内 善吉		95
”	高倉 長雅		94
”	小松 千代		94
”	北川 春子		94
”	坂本 光子		94
”	小松 美登利		94
”	服部 真和		94
”	小島 啓一		93
”	見邨 千代子		93
”	川谷 美津子		93
”	服部 常盤		93
”	大西 千鶴子		93
”	宮本 和		93

以下、92歳は17名、91歳は20名となっています。

**ご長寿を壽ぎ、いつまでもご壮健であられんことをご祈念いたします。**

この番付表は、安田町に住民登録されている大正15年9月16日までに生まれた方で、令和元年9月1日現在で作成しています。

# 安田町版

# お試し運行が始まりました!

10月1日から始まりましたお試し運行(実証運行)について、**路線定期運行**の運行ルート、ダイヤ(簡易版)とお試し運行に関するよくあるご質問を紹介します。デマンド運行の概要及び路線定期運行の詳しい運行ルート、ダイヤ等は先月の広報紙及び折り込みチラシをご覧ください(※町ホームページでもご覧いただけます)。



東島線(毎週火曜日)  
□ 運行ダイヤ(簡易版)

上り便[輝るぼーと・田野駅行き]

井ノ岡集会所前	7:54	10:04	11:34	13:54
輝るぼーと安田	8:11	10:21	11:51	14:11
田野駅	8:30	10:40	12:10	14:30

下り便[井ノ岡集会所前行き]

田野駅	8:40	10:50	12:20	14:50
輝るぼーと安田	8:59	11:09	12:39	15:09
井ノ岡集会所前	9:16	11:26	12:56	15:26

東谷線(毎週木曜日)  
□ 運行ダイヤ(簡易版)

上り便[輝るぼーと・田野駅行き]

ローソン安田唐浜	8:00	10:10	11:40	14:00
輝るぼーと安田	8:11	10:21	11:51	14:11
田野駅	8:30	10:40	12:10	14:30

下り便[ローソン安田唐浜行き]

田野駅	8:40	10:50	12:20	14:50
輝るぼーと安田	8:59	11:09	12:39	15:09
ローソン安田唐浜	9:10	11:20	12:50	15:20

デマンド運行 (予約のあった便のみ運行)	毎週月曜日:小川・日々入 毎週木曜日:中里・船倉 毎週金曜日:中ノ川・西ノ川				
□ 目安となる運行時間					
おでかけ便					
各地区	8:05	10:00	12:35	14:30	16:30
輝るぼーと安田	8:40	10:35	13:10	15:05	17:05
おかえり便					
輝るぼーと安田	9:30	12:05	[じねん発] 14:10	16:00	
各地区	10:00	12:35	14:30	16:30	

## 【お試し運行に関するよくあるご質問】

Q1. 定員は几人か 【路線定期、デマンド共通】	A1. 普通車の場合は4人、ジャンボハイヤーの場合は9人です。どちらの車で運行するかについては、予約状況や利用状況に応じて決定します。
Q2. 誰が利用できるのか 【路線定期運行】	A2. 誰でも利用可能です。お住まいの地区や年齢に制限はありません。ただし、定員オーバーのときは乗車できません。
Q3. 停留所でしか乗降できないのか 【路線定期運行】	A3. 運行ルート上の安全な場所であれば、どこからでも利用可能です。停留所でない場所から乗車する場合は、乗務員から見えるように手を挙げてください。
Q4. 誰が利用できるのか 【デマンド運行】	A4. お住まいの地区や年齢に制限はなく、誰でも利用可能ですが、予約ができるのは対象地区(※)にお住まいの方のみです。 ※小川、日々入、中里、船倉、中ノ川、西ノ川地区
Q5. どこまで迎えに来て(送って)くれるのか【デマンド運行】	A5. 予約状況によって運行車両が変わりますが、可能な限りお家の近く(前)までお迎え(お送り)します。

# 一斉津波避難訓練実施

9月1日、唐浜・西北・東谷・薬師・安田・庄田・不動・西島・東島地区で、南海トラフ地震による津波の発生を想定した避難訓練を実施しました。

当日は、住民など約420人の参加のもと、午前9時過ぎの放送を合図に避難を開始し、高台などの各地区の避難場所を目指しました。また、避難訓練終了後、東島地区での救命講習や、西島地区での消火栓取扱訓練が併せて行われました。

近い将来発生が予想される南海トラフ地震による被害を最小限のものとするために、今一度地震や津波への備えについて地域やご家庭で話し合ってください。避難場所、避難経路、防災用品の準備などの確認をしっかり行うようお願いいたします。



## 中学校吹奏楽部、四国支部大会で金賞!



高知県大会



四国支部大会

8月2日、高知市文化プラザかるぼーとで開催された「高知県吹奏楽コンクール」で、安田中学生の参加する安田・田野・奈半利合同吹奏楽部が金賞を受賞し、県代表として四国支部大会への参加が決定しました。

8月23日、愛媛県松山市民会館で開催された「第67回全日本吹奏楽コンクール四国支部大会」では、見事な演奏で金賞を受賞しました。



金賞おめでとうございます!

## 安田町子どもの夢実現事業 **ふるさと納税活用** 小学生の「夢」が叶いました



後方宙返りに挑戦



夢が叶った坂本くん

安田町子どもの夢実現事業実行委員会では「トランポリンで5メートル跳びたい」という坂本大惺くん（安田小2年）の夢を採用し、8月22日に結いの丘ドームで、その夢を叶えました。

県トランポリン協会の指導のもと、オリンピックでも使用される公式競技用のトランポリンに小学生48人が挑戦しました。

高く跳ぶコツや、体をひねって跳ぶ方法を教わったあと、後方宙返りに挑戦した坂本くんは「むずかしかったけど、楽しかった」と感想を話しました。

中国四国地区代表の中高生選手2人による模範演技に子どもたちは大興奮。「そんなに高く跳んで怖くないですか」「回転すると目が回りませんか」など質問していました。



体験の様子

## 四国ブロックペタンク大会準優勝

9月8日、愛媛県松前国体記念ホッケー公園で開催された「第11回J PBFカップ・四国ブロックペタンク選手権大会」（公益社団法人日本ペタンク・ブール連盟主催）で、四国各地から138人が集まり、予選リーグ、決勝トーナメントで熱戦を繰り広げ、本町体育会ペタンク部は決勝に進み、降雨による特別ルールのため惜しくも敗れましたが、四国ブロック大会で準優勝に輝きました。

なお、町体育会ペタンク部では、不定期ですが、安田小学校等で練習をしていますので、興味のある方は町教育委員会（☎38—5711）までお問い合わせください。



町体育会ペタンク部  
豊永 均                      中島 薫

# 消費税率改定に伴い水道新設分担金及び 給水使用料が変わります

令和元年10月1日から消費税率が10%に改定されたことにより、水道新設分担金及び給水使用料が、税率改定相当の料金改定と課税方式が外税方式に変更になります。なお、給水使用料については、12月請求分(11月検針)として徴収する水道使用料金から適用となります。

## (1) 新設分担金

取出管の口径	現行料金	新料金	増額分
13ミリメートル	12,340円	12,560円	220円
20ミリメートル	24,680円	25,130円	450円
25ミリメートル以上	37,020円	37,700円	680円

## (2) 給水使用料

(基本料金) 10㎡まで

区分	現行料金	新料金 (税抜き金額)
家庭用 公共用 共用	820円	759円
営業用1種	920円	851円
営業用2種	1,230円	1,138円

(超過料金) 1㎡ごとに

区分	現行料金	新料金 (税抜き金額)
家庭用 公共用 共用	80円	74円
営業用1種 営業用2種	90円	83円

## (量水器使用料)

区分	現行料金	新料金 (税抜き金額)
全て	100円	92円

## 【計算例】

### 10㎡までの使用の場合(一般家庭)

759円(基本料金) + 92円(量水器使用料) × 110/100 = 930円(936円)

現行920円 ⇒ 改正後930円(10円増)

### 20㎡使用した場合(一般家庭)

759円(基本料金) + 74円(超過料金) × 10㎡ + 92円(量水器使用料) × 110/100 = 1,750円(1,750円)

現行1,720円 ⇒ 改正後1,750円(30円増)

※上記により算定した額に消費税法に定める消費税の税率を乗じて得た額及び地方税法に定める地方消費税法の税率を乗じて得た額を加えた金額(10円未満の端数切捨て。)となります。

問い合わせ先 役場経済建設課 ☎38-6714

## 粗大ごみの受け入れ手数料を改定しました。

消費税及び地方消費税の税率が8%から10%に引き上げられたことに伴い、下記の料金を10月1日から改定しました。

### ○一般廃棄物処理手数料

自己搬入粗大ごみ 1kgあたり 25円 → 26円

※粗大ごみ仮置場(東島)への搬入

問い合わせ先 役場町民生活課 ☎38-6712

# ご存じですか?被災建築物応急危険度判定

地震で被災した建物について、余震で倒壊するなどの危険性があるかどうかを判定して表示を行うものです。国や地方公共団体、建築関係団体などが連携し、被災地域に判定士を派遣して行います。

大きな地震が起きると建物は少なからずダメージを受け、倒壊は免れていても地震に対する強さが弱まっている可能性があります。大きな地震の後には数回の余震が予想されますが、弱くなった建物は、余震によって倒壊したり部材が落下したりして人的被害を起こしかねません。このため、被災者がそのまま家にいていいのか、避難所に避難した方がいいのかなどを判断するために、救命・救急・消防活動と並行してできるだけ速やかに応急危険度判定を行う必要があります。

判定結果は3種類のステッカーを建物の出入口などに貼り付けて表示します。  
ステッカーはそれぞれA3(42.0cm×29.7cm)サイズです。

(緑)

この建物の被災程度は十分に確認されました  
この建物は使用可能です

被災地名称  
住所:  
建物番号  
判定日時 月 日 午 前・午後 時 分 秒  
災害対策本部 課 室

この建物は使用可能です

(黄)

この建築物に立ち入る場合は十分に注意して下さい  
この建築物に立ち入る場合は十分に注意して下さい

被災地名称  
住所:  
建物番号  
判定日時 月 日 午 前・午後 時 分 秒  
災害対策本部 課 室

この建物に立ち入る場合は十分に注意してください

(赤)

この建築物に立ち入ることは危険です  
この建築物に立ち入る場合は専門家に相談し、必要措置を行う必要があります

被災地名称  
住所:  
建物番号  
判定日時 月 日 午 前・午後 時 分 秒  
災害対策本部 課 室

この建物に立ち入ることは危険です

なお、地震発生後の建物の判定には次のようなものもあります。

これらは判定の目的や基準がそれぞれ異なります。

■被災度区分判定 … 建物の復旧対策を検討する目的で応急危険度判定後に建物の被災度を詳細に判定するもの

■住家被害認定 … 「り災証明書」を発行する目的で被害程度を認定するもの

建物と同様に、造成された宅地に対しても災害時の応急対策として危険度を判定する制度があります。

■被災宅地危険度判定 … 地震や降雨等による宅地災害が広範囲に発生した後に、二次災害を防ぐ目的で被害の状況を把握して宅地の危険度を判定するもの

※降雨災害にも対応するところが建物の応急危険度判定と違います。

それぞれの目的をご理解いただき、判定のための調査の際にはご協力くださいますようお願いいたします。



# Holá! 安田朗くん



8月

Holá とはスペイン語で、「こんにちは」という意味です。

## 8月17日 あんたろうさんぽin安田町 (和・輝るぽーと安田)

8月17日、安田朗くんは安田まちなみ交流館・和<sup>なごみ</sup>で開催されていた「安田朗<sup>なごみ</sup><sup>朗</sup>画展」を見るため、お出かけしました。

和では、町外からたくさんの来場者にお出迎えをしてもらい、安田朗くんは玄関まで入るのがやっとでしたが、安田町の子もたちが作ったお神輿や、全国からたくさんの方が心を込めて作ってくれた作品を見てとても喜んでいました。

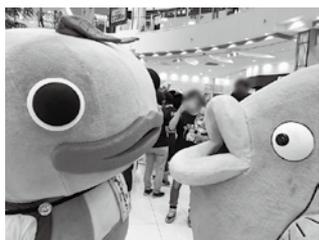
その後、輝るぽーと安田や、浜川海産物店に行きお買い物をしたり、一緒に散歩を楽しんだ方と写真撮影をしたり、お話をしたりと、楽しい時間を過ごしました。



## 8月24日 世界キャラクターさみっとin羽生 カウントダウンイベント

このイベントは、11月23日(土)、24日(日)に埼玉県羽生市で開催される日本最大のキャラクターイベントをPRし、盛り上げるために行われたイベントです。

会場のイオンモール羽生はとても広く、多くの来場者とふれあい、「初めて見たけど、大きいね!」「高知から来てくれてありがとう」と、たくさん声をかけていただきました。PRタイムではステージに上がって、安田町の特産品の紹介を行い、安田朗くんを取り巻くのんびりとした空間を来場者の方に味わっていただくことができました。また出店ブースでは、安田町の特産品を使った加工食品の販売や観光パンフレットの配布を行い、安田町の魅力を多くの来場者に発信しました。



## 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

- 安田町のお米はとてもおいしいです。いつまでもおいしいお米を作ることができる環境を残してもらえよう希望します。
- 安田朗くんとってもかわいい! 安田町頑張ってください。
- キャンプ場があり、子ども世帯にはとても楽しめる環境のようですね。いつか、遊びに行きたいと思います。頑張ってください。
- おいしいこだわりばかりで大好きです。
- またリピートします。これからも良質な製品を届けてくれることを、心から期待しています!!
- 子どもの頃は、夏は父が安田川で釣ってきた鮎を毎週のように食べていました。今思うと、なんと豊かな食卓だろうと思います。川遊び、鮎、自然薯、ホタル、イタドリや蕨の山菜摘み…子どもの頃の贅沢な「当たり前」を、どうぞこれからも守っていきましょう。
- 安田朗くんを通じて安田町のことを知りました。いつまでも、元気な安田町でいてください。応援してます。
- 安田朗くんを知ってふるさと納税をさせていただくことにしました。安田町にも行ってみたいと思っています。

令和元年8月の  
応援メッセージ



つれ づれ  
**徒然ながやま****安田町ふるさと応援隊・10月のお便り**

～中山をどんどん元気にしていこう～

**SUIJI7プログラム！インドネシア&マレーシアから来町♪**

8月19日～29日の11日間、インドネシア・マレーシア・日本の大学生たち、計16人が地域の環境や暮らしを体験するSUIJIプログラムを実施するため、安田町に来町しました♪ 期間中は中山地域の方々と交流し、たくさんのことを学び、学生たちからは、「農業が地域の生活を支えていることを実感した」「年齢を感じさせない元気な姿に圧倒された」「国の違いを気にせず本当の家族のように接してくれて、優しさに感動した」などの感想も聞かれました。交流会では学生たちへ浴衣の貸し出しや、インドネシアなどの民族衣装の着付け、各国の料理交流会など、充実した日々を過ごし、最終日は地域の方々との別れを惜しみつつ帰国の途につきました。



☆コミュニティカフェ・  
よってん屋の営業日☆

11月は26日(火)の1回を予定しています。営業時間10時～15時です。  
12月はよってん屋をお休みします。  
ご予約も受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。

☆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。10月21日(月)、11月は11日(月)・25日(月) 予定です。開催時間はいずれも19:00～20:00頃までです。場所は集落活動センターなかやまの活動室で、参加費は無料です。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^

Find us on  
Facebook

# 10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 **10月23日(水)** ◆中山支所勤務日 **10月30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。



日本遺産  
ゆずとりんてつ  
奈半利町・田野町・安田町・北川村・馬路村

## 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.27～



お弓祭り (北川村)



立岡二号栈道 (田野町)



旧市川医院 (安田町)



JAPAN HERITAGE  
日本遺産

日本遺産  
Story #051

### 中芸の夏祭りでゆずランプ作り

8月24日、「北川村納涼祭」と「第56回奈半利町港まつり」へ出展し、中芸地区森林鉄道遺産を保存・活用する会の方々の協力のもと、お祭りへ訪れた方と一緒にゆずランプを作成しました。このゆずランプは、10月12日(土)～10月14日(月/祝)にかけて田野町で開催される「ゆずとりんてつイルミ@立岡二号栈道 銀河鉄道の夜」で立岡二号栈道を彩る灯りになります。この日は、あいにくの雨模様でしたが、たくさんの方々にご参加いただきました。

ゆずランプは、中芸の杉で作られたいくつかのパーツを組み合わせ、ゆずの形を作り上げていきます。パーツの向きを間違えると形が歪んでしまうため、慎重に作業を進めないといけません。参加されたお子さんはご両親と一緒に、真剣な面持ちで、無事きれいなゆずランプを作り上げました。

今後もゆずランプは、中芸のイベントなど様々な場所で作成をしていきます。ぜひ見かけた際には作ってみてください。



### 第5回ゆずFeS開催!

第5回目となる中芸の魅力体験イベント「ゆずFeS」が開催決定となりました!開催期間は10月26日(土)～12月15日(日)の1ヶ月半ほどを予定しています。ハロウィンにちなんだプログラムや、ゆず最盛期のゆず狩り体験などを実施する予定です。日本遺産に認定された中芸地域の魅力を体感しに来てください!

ゆずFeSの最新情報はゆずとりんてつホームページや「ゆずFeSフェイスブック」などで随時更新予定です。パンフレットも作成中で、四国の道の駅や高知県内の観光施設へ配布予定です。今回もたくさんのご参加をお待ちしております。



中芸みんなの日本遺産  
f ゆず鉄5 フェス

ゆずFeSフェイスブックはこちらから!→



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



## 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」を行っています。お待たせ時間の少ない予約相談をぜひご利用ください。

◇予約相談希望日の1カ月前から前日まで受け付けしています。

◇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。

## 納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です!

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成31年1月から令和元年12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分の保険料や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけでなく、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成31年1月1日から令和元年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られる予定ですので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。

また、令和元年10月1日から令和元年12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納められた方には、翌年の2月上旬に送られる予定です。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう。

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

## 後期高齢者医療の歯科健診を受けましょう

後期高齢者医療の被保険者を対象に、歯・歯肉の状態や口腔内の衛生状態等をチェックし、口腔機能の維持・向上、全身疾患の予防等につなげるため、歯科健診を実施します。

皆さまのお口の健康状態を知る良い機会となりますので、後期高齢者の特性に合わせた歯科健診を受診しましょう。

### ■対象者

高知県後期高齢者医療の被保険者の方

※ただし、長期入院中の方、施設等への入所者の方は対象外です。

(長期入院患者や施設入所の方は、すでに健康状態を把握され、医師や施設管理者等の指導を受けていると考えられることから、歯科健診の対象から除いています。)

①前年度75歳年齢到達者(昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの方)と前年度に後期高齢者医療の歯科健診を受診された方には、受診券を事前送付します。

② ①以外の方は、申し込みにより受診券が発行され、健診を受けることができます。

### ■自己負担・・・無料 ※治療が必要な場合の治療費は自己負担

■受診回数・・・実施期間内に1回

■受診方法・・・事前に、受診を希望する登録歯科医院を予約して、受診してください。

### ■健診実施期間(令和元年度)

令和元年10月1日～令和2年2月29日(5カ月間)

■持参するもの・・・被保険者証、受診券、問診票、入れ歯、お薬手帳

### ■健診項目

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| ①咀嚼機能評価(かみ合わせなど)       | ②舌、口唇機能評価(舌および口唇の巧緻性) |
| ③嚥下機能評価(だ液の飲み込みテストなど)  | ④口腔乾燥                 |
| ⑤歯の状態(歯、歯周組織、口腔衛生状態など) | ⑥問診による状況確認(服薬の状況など)   |

■実施機関・・・受診券と同封の実施機関一覧表に記載されている登録歯科医院

(受診券発送前の実施機関の確認は、下記までお問い合わせください)

■健診結果・・・健診当日、歯科医院で結果説明が行われます。

### ■その他

- ・歯科健診は、実施期間内に1回のみ無料の対象です。後日、重複受診が判明した場合は、費用を請求します。
- ・健診結果は、保健指導などに活用させていただきますのでご了承ください。

## 健康手帳

## 訪問歯科診療をご存じですか？



## 歯と口の健康づくりの目指す効果



## 気になることはありませんか

- 歯肉が腫れる
- 歯石がついている
- 口臭がある
- 虫歯や痛む歯がある
- 歯みがきができていない
- むせる、食べこぼしがある
- 入れ歯が合わない
- 入れ歯を作りたい
- 入れた歯が口に入れたままになっている

## ご自宅や施設への訪問歯科診察を連携します

高知県歯科医師会は高知県からの委託を受けて、高齢や障害などの理由で歯科医院に通院できない方々がいつでも口から食べ続けられるよう、在宅で歯科診療が受けられるように相談窓口（在宅歯科連携室）を設置し、在宅医療を実施する歯科医院へつないでくれます。

まずは、お電話を！ 東部在宅歯科連携室  
☎0887-34-2332

訪問歯科診療

歯科医師  
歯科衛生士



## お申し込みから診察までの流れ

1 まずは、電話で相談してください。【無料】

2 必要に応じて歯科衛生士による訪問面談を行います。【無料】

3 訪問歯科医と相談し、ご連絡いたします。

4 訪問歯科診療を開始します。【有料保険適応】

問い合わせ先 町保健センター ☎38-6678 FAX38-6679

## — 高知大学医学部看護学科だより —

# 朝からすっきりしゆうかえ??

私たちは5月下旬、安田町の実習でお宅に訪問した方から便秘の悩みを抱えているというお話を聞かせていただきました。便が出ないとなんだかお腹もいっぱいのような気がしてご飯も進まなかったり、お腹が痛かったりしませんか?便秘は対処しないとますます便が固くなり、出すのにも苦労するようになります。ですが、便秘は食事や運動をすることで解消できるものです。ここでお伝えすることが安田町の皆さまの生活習慣を見直すきっかけになれば幸いです。

### 便秘解消、毎日すっきり!

#### ○食事について

- ・1日3食、特に朝食をしっかり食べましょう
- ・水分は1日1.5～2Lを目安にこまめに飲みましょう<sup>1)</sup>
- ・食物繊維が豊富な食べ物を! 食物繊維は1日20～30g<sup>2)</sup>を目標に

～食物繊維が多く含まれている食べ物～

ごぼう1本 (180g)	10.3g
ほうれん草1束 (250g)	7.0g
レンコン1節 (200g)	4.0g
リンゴ1個 (300g)	4.5g
アボカド1個 (230g)	12.2g

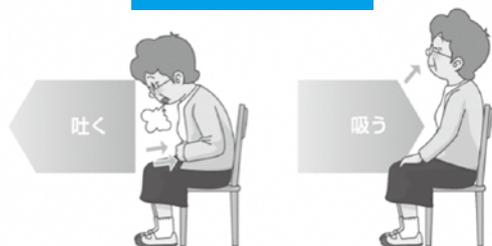
しめじ1パック (100g)	3.3g
きゅうり1本 (100g)	1.1g
なす中1本 (100g)	2.2g
自然薯 (100g)	2g
トマト中1個 (150g)	1.5g

安田町で採れる  
野菜です!

#### ○運動について

- ・ウォーキングやラジオ体操など適度な運動習慣をつけましょう

座って腹式呼吸



<座ってできる<sup>3)</sup>>

- ・口をややすぼめて、ゆっくりと息を吐きます。息を吐ききって全身の力を抜くと、一気に息が入ってきます。
- ・お腹に手を当て、お腹が膨らみを感じながら息を吸います
- ・吐くときは上半身を前に倒すように、吸うときは上半身を後ろに倒すようにして10回以上繰り返します

**お腹を動かすことで腸が揺さぶられて快便につながります!**

安田町の皆さまのおかげで、私たちは実習を行うことができました。3日間ありがとうございました。

毎日、継続、  
お腹すっきり☆彡



引用文献 1) 福井良治ら (2000) : 介護に役立つ食と栄養 中央法規出版株式会社

2) 大塚製菓-食品に含まれる食物繊維量一覧 <https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/fiber/intake/foods-amount/>

3) 排便ケアナビ-排便体操の有効性 [http://www.carenavi.jp/jissen/ben\\_care/taisou/validity.html](http://www.carenavi.jp/jissen/ben_care/taisou/validity.html)

なごみ

# 和通信

今年の寒露は10月8日。

本格的な秋となり、和の庭から見る十三夜の月は心穏やかにしてくれます。

企画展【龍馬・心のふるさと 高松順蔵をめぐる人々】を開催しています。高松順蔵は、坂本龍馬の義兄で剣は長谷川流居合術の奥義を究め、絵、書、篆刻(てんこく)を学び、和歌をいそしみ諸国を巡り、彼の高風と学問を慕って教を請う若者たちが集まってきました。

この企画展では、順蔵と妻・千鶴を中心に高松家と坂本家のルーツや関係の紹介、また順蔵に学んだ石田英吉、柏原禎吉、宮田節斎、そして和歌を通じて親交のあった清岡道之助など、安芸郡出身の勤王の志士たちを取り上げ、順蔵を中心に形成された安田の人材ネットワークにも焦点を当てた内容となっています。ご来館をお待ちしています。

### 【関連イベントのお知らせ】

10月27日(日) 安田まちなみウォーキング  
『高松順蔵ゆかりの地を訪ねて』

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(祝日の場合は翌日)

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/>



## 令和2年度 県立林業大学校研修生募集(一般前期)

出願期間 10月21日(月)～11月18日(月)

場 所 県立林業大学校

募集案内配付場所 林業大学校ホームページ、県庁1階

募集要項コーナーなど

※詳細は募集案内をご覧ください

出願方法 持参、郵送(消印有効)

申し込み・問い合わせ先

〒782-0078 香美市土佐山田町大平80 県立林業大学校

☎0887-52-0784 HP <https://kochi-forestry.ac.jp>

※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。

与床	西岡 澄雄	R元・8・26	西岡 澄雄	本人	男	89歳
おおくやみ	竹中 麦	R元・8・13	竹中 剛	子	男	
おたんじょう	唐浜 竹中					
地区名	氏名	年月日	世帯主	続柄	性別	

### 慶弔ニュース(8月受付分)

#### 1. 県内 ( )内は8月発生件数

	件数	死者	傷者
元年	(121)1,014	( 4 ) 20	(135)1,116
30年	(137)1,056	( 1 ) 17	(158)1,172
増減	(△16) △42	( 3 ) 3	(△23) △56

#### 2. 安芸署管内 ( )内は8月発生件数

	件数	死者	傷者
元年	( 5 ) 41	( 1 ) 2	( 4 ) 47
30年	( 4 ) 34	( 0 ) 0	( 6 ) 43
増減	( 1 ) 7	( 1 ) 2	(△2) 4

※1、2は物損を除く

#### 交通事故の概況

(平成31年1月1日～令和元年8月31日)

#### 3. 安田町発生件数

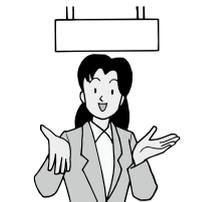
		8月計	累計
人身	件数	0	4
	死者	0	1
	傷者	0	3
物	損	14	71

町県民税 第3期分  
国民健康保険税 第4期分  
後期高齢者医療保険料 第4期分



納期限日

# 10月31日



# 社協あつたかふれあいセンター事業 10・11月の予定

名称	実施場所	実施日時
若鮎会	保健センター	月 10:00~15:00 木 13:30~15:00
ときめき中山 なかやま	集落活動センターなかやま	火 10:00~14:00 金 13:30~15:00
ほたるの会 (ほたるカフェ)	保健センター	水 10:00~15:00 (カフェ10:00~14:00)
福祉館	福祉館	木 9:30~11:30 月 13:30~15:00
ぼかぼかデー	せせらぎの郷 小川	金 10:00~12:00
ほんわか和田	和田集会所	金(月2回)13:30~15:00
間下	間下集会所	木 13:30~15:00
男dayの日	保健センター	月(第1)15:00~18:00
いこい	東島老人憩いの家	月 13:30~15:00
中村東	中村東集会所	木 13:30~15:00
ふれあい	ふれあいセンター	火 10:00~15:00 木 10:00~15:00
唐浜	唐浜老人里の家	水 13:30~15:00 金 13:30~15:00
不動いきいきクラブ	不動集会所	金 10:00~11:30
東谷	東谷集会所	金 13:30~15:00
西北	小松さん宅	火 9:30~11:00
内京坊	内京坊集会所	金 13:30~15:00
射場	射場集会所	水 13:30~14:30
庄田	保健センター	火 10:00~11:30 金 10:00~11:30

※日時・内容等が変更になる場合がありますのでご了承ください。

## 各集いで、色々な教室を行っています。

- 10/18(金)11:00~11:30…不動集会所…3B体操
- 10/18(金)13:30~15:00…集落活動センター…エコバック作り
- 10/21(月)13:30~14:30…保健センター…リハビリ教室
- 10/30(水)10:30~11:30…保健センター…口腔ケア講座
- 10/30(水)13:30~14:30…射場集会所…3B体操
- 11/ 1(金)10:00~11:00…せせらぎの郷 小川…口腔ケア講座
- 11/ 5(火)10:00~11:00…ふれあいセンター…口腔ケア講座
- 11/ 5(火)13:30~14:30…ふれあいセンター…3B体操
- 11/ 6(水)13:30~14:30…唐浜老人里の家…3B体操
- 11/13(水)13:30~14:30…保健センター…3B体操
- 11/13(水)13:30~14:30…唐浜老人里の家…口腔ケア講座
- 11/14(木)13:30~14:30…中村東集会所…口腔ケア講座
- 11/15(金)11:00~11:30…不動集会所…3B体操

☆興味のある方は、ぜひ見学・体験にお越しください。☆



ときめき中山…「SUIJIプログラム」の参加者と交流会!「エコバック」作りを行いました。マレーシアからの学生は、母国に持ち帰り広めたいとのことでした。



ほたるの会…「大正琴ミニコンサート」を楽しみました。昔懐かしい曲を一緒に歌い、大正琴の音色に癒やされました。



福祉館…月1回「お茶会」を行っています。お花好きの参加者さんが持ってきたお花が満開です。お菓子とお茶、楽しい話題で笑顔も満開です。



ほんわか和田…「誕生会」、参加者2人の小さな集いです。楽しく行っています。



若鮎会…「子ども食堂」と交流会!一緒にスカットボール・輪投げ・的当てゲームを楽しみました。

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:竹内・小川)

# お試し運行に使用する車両のご案内 (詳しくは4ページをご覧ください)

◎有限会社 中野ハイヤーの車両  
デマンド運行 (小川・日々入、中里・船倉、中ノ川・西ノ川地区)  
路線定期運行 (東島線)



普通車



ジャンボハイヤー

このステッカーが目印!

**実証運行中**  
**運賃無料**

◎有限会社 安田ハイヤーの車両  
路線定期運行 (東谷線)



普通車



ジャンボハイヤー

ぜひご利用いただき、  
ご意見をお聞かせ  
ください。

## 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30年9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。



大きく  
なったでしょ!



9月5日生まれ  
南 葵一治くん  
(安田)父:昌宏さん  
母:温子さん  
すくすく大きく逞しく育ってね!  
これからも可愛い笑顔をたくさん  
見せてね♪

### 安田文芸 (順不同)

#### 川柳

中 淑美

物忘れ 毎日新鮮 それもよし

味よりも まごはやさしい 老の膳

菜箸で ラーメンすする 一人飯 西岡 益子

雲が切れ 洗濯物と 蝉しぐれ 小松由加子

秋風と 犬がお共の 遍路さん 西岡佐千子

夕支度 孫の遊びに 気もそぞろ

あおるがは ウチワだけやと 高齢者

あの車 乗ったら恐い 口車 長戸 寿子

元気かね 思い出せない 電話口

肩車 じいじ大好き 犬ジャンプ

#### 短歌

清岡 恭子

蜘蛛の巣に 助けられしや 枯れ一葉  
我が身に重ね 風よ吹かないで

亡き父の 歳過ぎ去りて 傘寿となり

夢の中では 幼児のまま