

町本一の鯉が棲むまち

広報 やすだ



12

令和元年(2019年)
No.648

人口・世帯状況 元年10月末時点(前月比)			
男	1,304人(-3)	女	1,356人(-4)
合 計	2,660人(-7)	世帯数	1,277世帯(-3)

令和元年(2019年)12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/>

みんなで力を合わせて！(11/3 安田地区運動会)

- ②③町民運動会
- ⑤民生委員・児童委員及び主任児童委員が改選されました
- ⑥安田町プレミアム付商品券の申請はお済みですか？
- ⑧生涯いきいき学習講座
- ⑬徒然なかやま

運動会

令和元年度安田町民運動会
(町体育会主催)が、中山地区は
10月13日、安田地区は11月3日に
開催されました。

中山地区では、雲ひとつない秋
晴れのもと、3地区が接戦を繰り
ひろげた結果、正弘が4年ぶりの
優勝を飾りました。

安田地区では、曇り空のなか競
技が進み、唐浜が16年ぶりの優勝

〈中山地区〉

優勝 正弘

準優勝

中ノ川・西ノ川

別所・与床・小川

大川・中里

第3位

間下・内京坊・和田



町民

を勝ち取りました。

中山・安田地区とも競い合う中にも、得点に関係なく競技を楽しみ、久しぶりの再会に、話を映かせるなど、それぞれにスポーツの秋を満喫しました。

各地区のみなさんには、運営に協力していただき感謝いたします。

〈安田地区〉

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





安田町子ども相撲神峯大会



10月28日、唐浜特設土俵場で、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42人が出場し、団体戦と個人戦が行われました。

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さんのおかげで、大会は無事終了することができました。



団体戦

1、3年生 男女の部
優勝 井手野 湊
安岡龍乃介
小島 遼

1、6年生 女子の部
優勝 横山 仁香
小島さやか

4、6年生 男子の部
優勝 今村 涼人
長谷川侑里
山崎 康平

個人戦

1、2年生 男子の部
優勝 坂本 大惺
準優勝 野川 伍葵
第3位 北川 永汰

敢闘賞 宮本 大輝
明神 丈陽

黒岩 怜央
山本 梨仁
中西 麗

1、3年生 女子の部
優勝 安岡実乃里
準優勝 横山 仁香
第3位 倉澤 紅羽

西岡 環

3、4年生 男子の部
優勝 佐川 愛斗
準優勝 坂本 航大
第3位 山崎 悠史

廣岡 柚星

5、6年生 女子の部
優勝 中島 悠愛
準優勝 小島さやか
第3位 安並 涼

清岡 四葉

5、6年生 男子の部
優勝 小松 大悟
準優勝 山崎 康平
第3位 丹羽 一輝

倉澤 正宗

12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

12月17日(火)

◆中山支所勤務日

12月18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。

民生委員・児童委員及び 主任児童委員が改選されました

地域住民の社会福祉の増進目的として、市町村に置かれている民生委員・児童委員及び主任児童委員が全国一斉に改選され、本町では、次の方々が厚生労働大臣及び高知県知事から委嘱されました。

地域福祉のより一層の充実及び行政と住民をつなぐパイプ役として、今後の活躍が期待されます。

また、任期満了に伴い、平山啓一さんが退任されましたが、在任中には本町の住民福祉向上のため、献身的なご尽力を賜り、厚くお礼申し上げます。

なお、新委員の任期及び担当地区は次のとおりです。

○任期

令和元年12月1日から
令和4年11月30日まで



坂本多穂
安田(西新町・東新町・下町)



黒岩啓祐
安田(庄田・本町・豊町・西町・前町)



濱口範雄
西島



有岡智佐
東島(城・射場・ヲカ)



西山周良
東島(井ノ岡・中村)



西岡幹夫
唐浜(東谷・西北・遠山)



西岡富喜
唐浜(東・中・西)



中西 節
薬師(4区)



中島真弓
薬師(1区・2区・3区)



濱口真寿美
安田(不動・大野)



竹村春代
町内全域
(主任児童委員)



西岡正彦
町内全域
(主任児童委員)



上総 肇
小川・日々入・中里・船倉・瀬切



中山初男
中ノ川・西ノ川
別所・与床



濱渦輝子
間下・内京坊・正弘

民生委員・児童委員は地域に根ざした福祉活動を展開し、温かな地域社会づくりを目指して活動しています。お困りのことがありましたら、ご相談ください。
(相談内容についての秘密は守られます)

安田町プレミアム付商品券の申請はお済みですか？ ～申請期限は令和元年12月20日(金)まで～

消費税・地方消費税の引き上げが家計に与える影響を緩和するとともに地域における消費を喚起・下支えすることを目的に、安田町プレミアム付商品券の販売を行っています。(商品券は、中芸5町村の取扱登録店でご利用いただけます。)

購入対象者と考えられる方には、『購入引換券交付申請書』をお送りしていますので、商品券の購入を希望される方は、役場地域創生課もしくは、中山支所で申請してください。申請書の内容を審査した結果、購入対象者となる方には、後日、『購入引換券』をお送りしますので、中芸地区商工会にて商品券を購入してください。

なお、子育て世帯の対象者は申請不要で、お子さまの生年月日に応じて、9月以降順次『購入引換券』をお送りしています。

問い合わせ先 役場地域創生課 ☎38-6713 FAX38-6780



中野 吉健さん



南 孝征さん

10月18日、高知県指導農業士の認定証授与式が行われ、本町から2人の方が認定され、既に認定されている方と合わせて11人となりました。

高知県指導農業士に

2人が認定！

指導農業士とは、農業の発展と地域社会の活性化を図るため、地域農業の次世代を担う農業後継者の確保育成等を行うことを目的に、新規就農希望者等に対する指導や助言等の協力者として県が認定するものです。認定の要件は、栽培技術や経営管理能力に優れ、社会的信頼や農業研修生の受け入れなど、農業支援活動に取り組む農業者の方です。今回認定された2人の方も、さらに経験を重ねられ、農業振興・発展等に貢献されることが大いに期待されます。

南 孝征(49歳) 東島
指導品目 施設ナス

中野 吉健(38歳) 東島
指導品目 施設ナス

秋の全国火災予防運動

『ひとつずつ いいね!で確認 火の用心』

11月9日、町消防団は、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、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。

秋から冬にかけては空気が乾燥し、火災が発生しやすい時期です。火の元には十分注意しましょう。



令和元年度

芸能発表会



10月19日、町文化センターで芸能発表会（町文化協会主催）が開催され、文化教室生を中心に、延べ90人の皆さんが出演しました。長戸壽子会長は「今日はこれまでの練習の成果を十分発揮してください」とあいさつ。

民謡踊り教室の軽快な舞踊を皮切りに、詩吟や謡曲、日本舞踊、大正琴など39演目が披露されました。

また、2回のお楽しみ抽選会も行われ、会場は大盛況でした。



各教室では、随時教室生を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

町教育委員会

☎38-5711

フェスティバル土佐

第48回

ふるさとまつり

11月15日から3日間、高知市鏡川河畔「みどりの広場」でフェスティバル土佐「第48回ふるさとまつり」が開催され、県内各地域自慢のご当地グルメが勢揃いし、秋の味覚を楽しむ大勢の人でにぎわいました。

今年は特に連日多くの来場者があり、安田町のブースでは、

人気の「なかむら玉子寿司」や輝るぼーと安田の「龍馬めし」、味工房じねんの揚げたての「山芋コロッケ」、JA高知県安田事業所中山事務所の「自然薯」や「山芋汁」などを販売し、昼前には多くの商品が完売してしまうほど好評でした。

2日目には恒例のふるさと鍋料理で「山芋汁」の販売を行い、昔ながらのやさしい味わいにお客さんから「だしが自然薯と合っておいしい」「今年も安田町の山芋汁を楽しみにしよった」といった感想も聞かれ、会場は活気にあふれました。



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、地域の皆さんの生涯学習の一助として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。全4講座を受講した31人には、皆勤賞として修了証書と記念品が贈られました。

第1回「自衛隊の災害派遣活動」

「災害への備え」
自衛隊高知地方協力本部

中富秀春さん

自然災害や大きな事故・事件、山林火災等が起きたときの自衛隊の救援・救助・復旧活動の様子を紹介。災害時には、自助・共助・公助の連携が早期の復旧・復興につながると話しいただきました。



第2回「笑顔で実践！」

「こほう先生と楽しむイス体操」
「大人のための体操のお兄さん」
こほう先生 築瀬 寛さん

心と体を元気に保つための5つのキーワード「テクテク（運動）」「モグモグ（食事）」「ワクワク（趣味）」「コツコツ（継続）」「ドキドキ（期待）」について、体操を交えながら、大事なことは無理をせず楽しく笑顔で続けられることとお話しいただきました。



第3回「いま…」

「あわせた生きるために」
シンガーソングライター
堀内 佳さん

命や人権を主なテーマに、自身の生い立ちや思いをギターの弾き語りを交えながら伝えていただき、会場は大きな拍手につつまれました。

また、初めての試みとして、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。



第4回「心に響くコミュニケーションペップトーク」

「やる気を引き出す魔法の言葉」

日本ペップトーク協会 岩崎由純さん

ペップトークとは、もともとアメリカで、スポーツの試合前に選手を励ますため、監督やコーチが選手へ行う短いスピーチのこと。短く、わかりやすく、心に響く励ましの言葉はスポーツ、教育、ビジネスの世界だけでなく、家庭の中においても役立つコミュニケーション能力だとお話しいただきました。



「あつたか高知。秋のおもてなし」をいたしました

10月18日、日ごろ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んが「おもてなし」の心で九丁公園の清掃を行いました。

この清掃は、美しい環境で観光客をお迎えし、観光客の皆さん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みされている運動で、参加された皆さんは、行き交う観光客との会話を楽しみながらごみ拾いや草刈りを行いました。

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



安田町戦没者等追悼式

11月19日、町文化センターで、町内外から遺族の方々など約70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

「終戦から74年の歳月が流れ、今日、私たちが当たり前のよう

に享受している平和で豊かな社会は、あの苛烈な戦いに赴き、戦火の中に倒れられた方々、さらには戦いが終わった後も遠い異境の地に留められ、故郷に帰ることなく亡く

なられた方々の尊い犠牲のうえに築かれていることを忘れてはなりません。世界に目を向ければ、今もなおテロや地域紛争による悲劇が繰り返され、国連で問題視される安全保障上の問題が頻発している

状況にあり、世界平和実現の難しさを感じているところであります。こうした時代にあっ

てこそ、戦没された方々の祖国・郷土の発展への熱い思いと、先の大戦から学んだ多くの教訓を改めて深く心に刻ま

なければなりません。

戦争の惨禍を二度と繰り返させない。この誓いは昭和、平成、そして令和の時代にお

いても決して変わることはありません。今ここに、あらためて、戦争の悲惨さと平和の尊さを深く心に刻み、次の世代に記憶を継承していく責務を果たし、新しい時代に向けて郷土のさらなる発展に心を一つにすることが、私どもに課せられた責務であると存じます」と式辞を述べました。

また、来賓として参列した町議会議長、県知事(安芸福祉保健所総務保護課長代読)からも追悼のことばが述べられました。

遺族を代表して、中山遺族会会長白川重信氏から

「終戦以来、はや74年が過ぎました。私

たちはお互いに助け合いながら、懸命に生きてまいりました。

このことが、ご英霊にお応えする唯一の道ではないかと信じた

と信じた



からでございます。その間、関係各方面の多くの皆さまの、温かいご支援をいただき、感謝いたしております。あなた方がこよなく愛した郷土、安田町は、住民と協働による行政を推進して、住みよい郷土として前進を続け、平和の中で暮らしております。

戦後、半世紀以上が過ぎた今、戦争の傷跡は、徐々に風化されつつあります。私たち遺族は英霊の顕彰と、遺族福祉の向上のため、なお一層の組織強化と、活動を進めてまいります」と追悼の辞が述べられました。

最後に、参加者全員で戦没者並びに消防殉職者の御霊に献花を行い、式典を終了しました。

本町の教室生大健闘

9月8日、第6回全四国

型

オープントーナメント葉山

小学生女子5年の部

清流杯修道館空手道選手権

優勝 安岡穂乃夏

大会が、葉山運動公園総合

センター体育館で開催され

ました。

組手

小学生男子1年の部

県内外各道場から多くの

第3位 安岡龍乃介

選手が参加して熱戦を繰り

小学生女子5年の部

広げ、本町拳法教室から出

準優勝 安岡穂乃夏

場した12人も大いに活躍し



国民年金保険料の 免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等の承認を受けた期間の保険料については、10年以内であれば遡って納める（追納）ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納は、古い月のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。

◎一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。

◎「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

詳しくは「ねんきん加入者ダイヤル」（☎0570-003-004）または南国年金事務所（☎088-864-1111）へお問い合わせください。

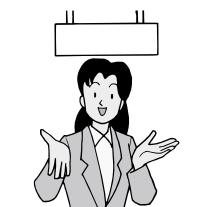


固定資産税
国民健康保険税
後期高齢者医療保険料

第3期分
第6期分
第6期分

納期限日

12月25日





Hola! 安田朗くん



10月、11月

Hola とはスペイン語で、「こんにちは」という意味です。

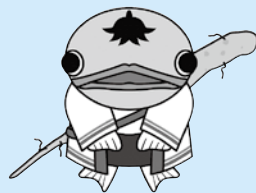
ゆるキャラグランプリ2019inしあわせ信州NAGANO

11月2日、3日は、長野県長野市で開催された「ゆるキャラグランプリ2019inしあわせ信州NAGANO」に参加しました。

安田朗くんの過去の成績は、127位(2017年)、34位(2018年)で、今年は、全国のお友だちからの応援や、テレビ・新聞などに上げられたこともあり、最終決戦後の結果発表では全国で5位と素晴らしい結果を残すことができました！ほんとうにありがとうございました。

安田朗くんは、これからも安田町を元気にするため、町のPRを行っていきます。

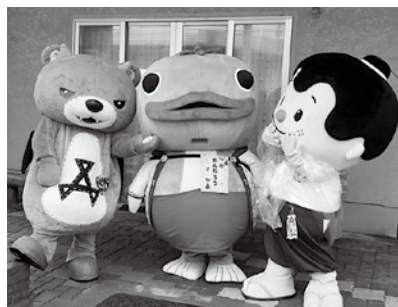
多くの方に安田町を知ってもらい、何度も訪れてもらえるように活動が続けていきますのでこれからも応援をよろしくお願いいたします。



10月19日、20日は、滋賀県彦根市で行われた西日本最大のキャラクターイベント「ご当地キャラ博2019in彦根」に参加しました。

このイベントは、ご当地キャラの聖地である彦根から全国にご当地キャラの魅力を発信し、地域の活性化と観光誘致促進を図ることを目的としたイベントです。

19日は、あいにくの雨でしたが、両日ともたくさんの来場者で彦根中心市街はにぎやかに盛りあがっていました。本町のイメージキャラクター安田朗くんを一目見ようと訪れてくださる方や、「高知県を観光する際に安田町に行ってみないので、詳しい場所を教えて欲しい」と尋ねてくださる方もいました。安田朗くんは、多くの方に本町をPRし、安田町の加工食品の販売を行いました。

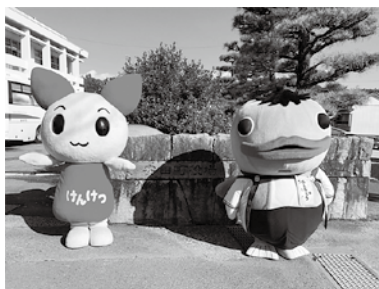


10月25日には、町役場前で行われた献血のPRに、献血キャラクターのけんけつちゃんが遊びに来てくれました。

町イメージキャラクターの安田朗くんも献血のPRを手伝うために、輝るぽーと安田までおさんぽを行いました。PRのかいもあり、1日の献血目標人数を達成することができました！

ご協力ありがとうございました。献血は、身近なボランティアです。これからも献血へのご協力をよろしくお願いいたします。

次回の献血は、2月実施予定です。





日本遺産
ゆずとりんてつ

中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会

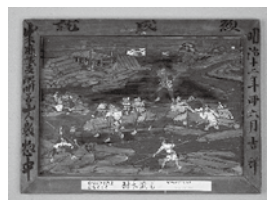
～中芸地域の日本遺産魅力発信便りvol.29～



ゆず畑(北川村)



八幡跨線橋(田野町)



材木流し、絵馬(奈半利町)



JAPAN HERITAGE

日本遺産

日本遺産
Story #051

1日限定ゆずFeSハロウィン号に乗車！

第5回ゆずFeSのオープニングイベントとなった、「1日限定『ゆずFeSハロウィン号』に乗車♪」が、ごめん・なはり線とのコラボにより、10月26日に開催されました。この日限定で安芸〜奈半利間を往復する『ゆずFeSハロウィン号』に参加者全員が乗り込みました。参加者はハリー・ポッターの衣装など、思い思いのコスプレをして、停車する各駅のホームにいる子どもたちへお菓子を配り、そのお菓子を受け取る子どもたちの笑顔が参加者への特典という粋なプログラムとなっていました。各駅では子どもたちが家族と一緒に待っていて、お菓子のセットや、ハロウィン用にデコレーションされた電車を見て、はしゃいでいました。

お菓子を配り終えた後は、田野駅で停車して、ビンゴゲーム大会やDJによる音楽に合わせて踊りました。ビンゴゲームでは、中芸地域の食材や製品など豪華な景品で盛り上がり、本プログラム用にアレンジされた音楽で、参加したお子さんたちも大喜びでした。



Instagram写真コンテスト審査中！



日本遺産の説明をしてから投票がスタートします。どの生徒さんも真剣に審査してくれたおかげで、審査が順調に進んでいます。今後もこのような活動を通じて、地元の小中学生たちが、中芸の日本遺産の魅力を知り、文化を継承していくことと思います。



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

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・12月のお便り

～中山をどんどん元気にしていこう～



新たに作付け開始！山芋まつりも迫るっ！

来年に向けて新しい野菜の作付けをスタートしました！夏にスイカ畑として使用してた中山を元気にする会の第2圃場で、地域住民の皆さんから分けていただいた「白菜」、「キャベツ」、「青首大根」、「おでん大根」、「かぶ」と、応援隊の野菜「ターサイ」、「ルッコラ」を植えています。収穫が楽しみです♪

また、「なかやま山芋まつり」の準備も着々と進んでおります！みなさんのお越しを心よりお待ちしております♪

なお、駐車場が限られておりますので、お越しの際はできるだけお車を乗り合わせのうえ、ご来場ください。



☆当日は安田駅から会場まで無料送迎バスも運行されます。ぜひご利用ください。

◎安田町の特産物「自然薯」が今年も見事にできました!! ご贈答やお歳暮などにも最適☆ぜひお求めください♪「集落活動センターなかやま」まで、お問い合わせください。

☆中山健康教室ピラティスの開催日☆

12月16日(月) 開催時間は19:00～20:00

場所: 集落活動センターなかやま 活動室 (参加料は無料)

12月はよってん屋をお休みします。

また 1月から月2回程度 開店しますので、ご来店をよろしくをお願いします。

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^



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

- 安田朗くんを知って安田町に興味を持ちました。いつか訪れたいと思っています。
- 10歳の子供もおいしいと言っています。2回目(うなぎ)です。楽しみにしています。
- 昨年に引き続きリピートです。楽しみにしています!
- 前にも頂いておいしかったパン。これからも特産品に力を入れて、全国に発信してください。
- 自然や農業保全に利用していただければ幸いです。
- 今ではすっかりお気に入りになっています。今年も届くのが楽しみです。
- 安田町、何かおいしいものを探せばいつもありますね。頑張ってください!
- 安田朗くんが色々な所へ行って安田町のPRができますように。
- 心の込められた返礼品が毎回楽しみでした。温かい思いやりのある町なのだと思います。
- 安田町が発展することを願っています。
- ぜひ、観光とおいしいお魚をいただきに伺います。
- 土佐あかうしが日本を代表するブランドに育つことをお祈りしています。
- 私はお魚が大好きで、頑張っている漁師町を応援しています。

令和元年9月・10月の
応援メッセージ

— 高知大学医学部看護学科だより —

お口のケアをしていますか？

毎日の歯磨きってめんどくさい…
簡単できれいになる歯磨きの方法は…

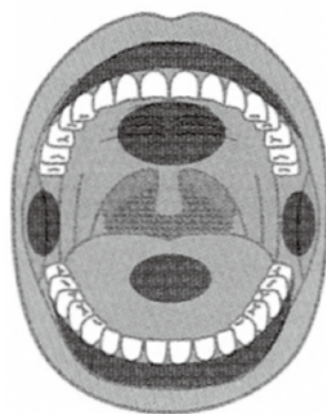
歯磨きってなぜしたほうがいいの？

口は、食事をするだけでなく、しゃべったり、呼吸をしたり、生きていくために重要な役割を持っています。

口の中が汚くなると、虫歯や口内炎の原因になるだけでなく、糖尿病や心臓などの循環器系の病気を引き起こす原因にもなります。

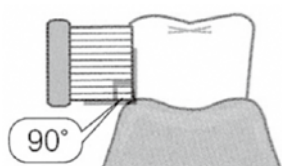
歯磨きをすることは、病気の予防の他にも、脳への刺激になって認知機能の低下を予防するといわれています。

どうやって歯磨きしたらいいの？



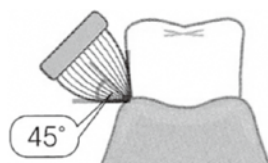
黒い部分が汚れやすいので、特に注意して磨きましょう。

歯磨きの方法は、以下のようなものがあります。自分の歯の状態に合わせて磨いてみましょう。



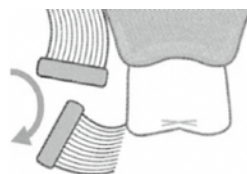
スクラビング法

歯の表面や噛み合わせ面を磨きます。歯ブラシの先を90度にあてて左右に動かします。



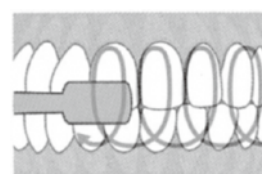
バス法

歯と歯肉の間を磨きます。歯ブラシの先を歯の表面に対して45度の角度であて左右に動かします。



ローリング法

歯肉をマッサージします。歯ブラシの側面を歯肉に沿わせて、圧をかけたまま歯肉から歯の表面に向かって動かします。



フォーンズ法

歯の表面や噛み合わせ面を磨きます。歯ブラシの先を歯の表面にあてて、円を描くように動かします。

引用文献

菊谷武：口をまもる生命をまもる 基礎から学ぶ口腔ケア 学研メディカル秀潤社（2013）

藤本真記子他：看護技術がみえる①基礎看護技術 メディックメディア（2014）

健康手帳

冬太りに気をつけよう

●冬は太りやすい？

①イベントでの暴飲暴食

冬はクリスマス、忘年会、新年会、成人式などイベントが多くあり、つい食べ過ぎたり飲みすぎたりしてしまう季節です。

普段よりも高カロリーな食事が増えることで、消費しきれなかったカロリーが体に蓄積され、冬太りにつながりやすくなります。

また、塩分が多い食事が増えることで水分を過剰に摂取してしまい、むくみの原因にもなってしまいます。

②寒さによる運動不足・基礎代謝の低下

外気温が下がると動くのが億劫になり、外出する機会が減ることで運動不足に陥ります。運動不足になると脂肪が燃焼されず、体の中に蓄積され冬太りにつながります。また、寒さによる体の冷えは体温を下げ、何もしなくてもエネルギーを消費する「基礎代謝」が下がってしまいます。すると、消費するエネルギー量が減るので、体にエネルギーが溜まり、太りやすくなります。

●冬太りを予防するには？

暴飲暴食を避け、適度な運動を心がけましょう。

忘年会や新年会など付き合いで避けられないことも多くあります。

当日や前日に食べる量や飲酒量を控えることができるといいですね。

食べる内容も塩分や脂肪分の多いメニューに気を付けましょう。

また、寒くても散歩などの運動を積極的にとりいれましょう。

室内でも、階段昇降やストレッチなど、少しでも発汗を促すことで新陳代謝を向上できます。

●冬の過ごし方のすすめ

冬太りを避けて冬を過ごすには、とにかく体を冷やさないことです。野菜のたっぷり入った温かいスープを飲むと、カロリーを抑えられ、体も温まり一石二鳥です。しかし、体を冷やすまいと厚着をしすぎると自分のエネルギーを使って体を温める必要がなくなるので逆効果です。実は夏よりも冬の方が体温維持のために消費するカロリーが多く、同じ運動量でも冬の方が痩せやすいのです。冬太りを避けるためにも、暴飲暴食を避け、適度な運動を積極的にとりいれましょう。

特別職国家公務員 陸海空 自衛官候補生 男・女 大募集

試験日程

1月26日(日) 第7回採用試験
2月22日(土) 第8回採用試験
3月8日(日) 第9回採用試験

● 宿舎(寮)費
● 食事(朝・昼・夕)
● 制服・戦闘服・靴等貸与
● 治療費(医務室等受診)

無料

試験内容：筆記試験(国語、数学、社会、作文)、口述試験(面接)、適性検査、身体検査

受験資格

- 採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満
※ただし、32歳の者にあつては、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない者に限る。
- 日本国籍を有する者

休日・休暇

- 週休2日制 ● 祝日 ● 年次休暇(有給休暇)2日/月
- 夏季休暇 ● 年末年始休暇 ● 病気休暇 ● 介護休暇
- 結婚式、新婚旅行等に伴う休暇 ● 産前、産後休暇
- 隊員の妻の出産に伴う休暇 ● 育児休業 等

月給等(2019年1月1日現在)

期間等	入隊後～約3カ月間	入隊約4カ月目に1回	入隊4カ月目～6カ月間	入隊10カ月目～1年間
階級等	自衛官候補生の期間	2士への任用一時金	2士の期間	1士の期間
金額	133,500円/月	176,000円支給	169,900円/月	184,700円/月

- 昇給1回/年(勤務成績によって昇給率UP!) ● 期末・勤勉手当(ボーナス)2回/年(6月、12月に支給)
- 扶養手当、地域手当、寒冷地手当、航海手当、航空手当等がそれぞれの該当者に支給
- 特例退職金(任期満了ごとに支給されます。)
陸上自衛官 1任期満了(入隊2年後)約57万円支給、2任期満了(入隊4年後)約144万円支給
海上・航空自衛官 1任期満了(入隊3年後)約94万円支給、2任期満了(入隊5年後)約150万円支給

問い合わせ先 自衛隊高知地方協力本部 安芸地域事務所 ☎35-2749

※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
中里岡	安田 長尾 雪子	R元・10・27	岡 實好	本人	男81歳
安田 小松 重子	R元・10・15	小松 重子	本人	本人	女91歳
安田 長尾 雪子	R元・10・5	長尾 雪子	本人	本人	女91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
元年	(146)1,260	(6)29	(162)1,383
30年	(152)1,320	(2)20	(175)1,472
増減	(△6)△60	(4)9	(△13)△89

2. 安芸署管内 ()内は10月発生件数

	件数	死者	傷者
元年	(2)48	(0)2	(2)57
30年	(10)51	(0)0	(10)61
増減	(△8)△3	(0)2	(△8)△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10月31日)

3. 安田町発生件数

	10月計	累計
人	2	6
死	0	1
傷	2	5
物	5	86

社協あったかふれあいセンター事業 12・1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	月 13:30～15:00 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 10:00～11:00
西 島	西島老人里の家	金 13:30～15:00

※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。

12/16(月)13:30～14:30…福祉館…リハビリ教室
 12/17(火)10:30～11:30…集落活動センターなかやま…音楽療法
 12/18(水)13:30～14:30…射場集会所…アロマ教室
 12/19(水)13:30～14:30…ふれあいセンター…アロマ教室
 12/20(金)13:30～14:30…唐浜老人里の家…音楽療法
 12/20(金)11:00～11:30…不動集会所…3B体操
 12/17(火)10:00～11:00…保健センター…口の体操指導②
 1/ 6(月)13:30～15:00…東島老人憩いの家…エコバック作り
 1/ 8(水)13:30～14:30…唐浜老人里の家…3B体操
 1/10(金)10:00～11:30…せせらぎの郷小川…エコバック作り
 1/14(火)10:30～11:30…集落活動センターなかやま…3B体操

☆興味のある方は、ぜひ見学・体験にお越しください。☆



ほたるカフェ…手作りお菓子と飲み物のセット200円で提供しています。「このコーヒーはおいしい」とコーヒー好きの方から好評をいただいています。楽しいおしゃべりが弾む、リラクスタイムにぜひお越しください。



なかやま…「エコバック作り」を行いました。表に出したいプリントがうまく出るように気を付けながら、「楽しいね」を連呼していました。



ふれあい…「音楽療法」皆で輪になりリズム遊び♪先生の動きについて行けず大笑い!幸せホルモンがたくさん出て若返り効果もバッチリです。♪



男Dayの会…男性の料理教室では、地域でとれた食材を使って毎回豪華なお料理がテーブルをにぎやかにしています。今回は「鮎の姿寿司」「こんにゃく・あげ・みょうがの田舎寿司」「川エビの唐揚げ」他、いい匂いが漂っています。

あっ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)

夜間の外出時は反射材などを身に着けよう!

夕方や夜間にかけてランニングやウォーキングを行う人が増えていますが、暗い時間帯には、自動車の運転手から歩行者やランナーが見えづらいため、反射材などを身に付けて、早めに自分の存在を知らせることが事故防止につながります。

自分の身を守るため、ぜひ反射材などを利用しましょう。

安田文芸

(順不同)

川柳

中 淑美

再稼働 裏では 億のカネ稼働

身の丈に 合った生活 しています

西岡 益子

何回も 出しては入れる 衣替え

あの頃は 働いていた 前頭葉

小松由加子

畑山線 レンタカー族 大いばり

宝物 かくし満足 孫二人

西岡佐千子

画面から 秋の料理が においだす

選挙戦 言葉の力に だまされる

長戸 寿子

最近ほ 楢田のボールの 大ファン

ぐる煮たく 湯気のむこうに 亡母笑う

清岡 恭子

競技する 孫見る我が 硬直し

配置変え あれもこれも 捜し物

なごみ

和通信

立冬、そして小雪を過ぎ本格的な寒さとなり日向の恋しい頃、お正月の準備などあわたしくなりました。

企画展 龍馬・心のふるさと『高松順蔵をめぐる人々』は、12月9日で終了となります。

また、関連企画の講演会並びに阿波人形浄瑠璃公演にも、多くの方々にご来館いただき、ありがとうございました。

今回は、12月18日より、本町出身の洋画家、西岡瑞穂にスポットをあてた「ふるさとの海、川、魚 西岡瑞穂の軌跡展」と題しての企画展を開催します。

西岡瑞穂の生涯の紹介とふるさとの海、川、魚をモチーフとした郷土色豊かな作品の展示などを中心とした内容となっています。

洋画家、西岡瑞穂に関する企画展は、本町はもとより高知県内においても例がなく、スタッフ一同、その準備に奮闘しております。

ご期待ください。



安田まちなみ交流館・和

開館時間／午前9:00～午後5:00

安田町大字安田1674-1 ☎・FAX 38-3047

企画展観覧料／200円(高校生以下、障害者手帳提示者無料) 安田町歴史・文化・観光ナビサイト なごみの旅

休館日／火曜日(祝日の場合は翌日)、12月28日～1月2日 <http://yasuda-nagomi.com/>