



### 人口のうごき

6月1日現在 ( )は昨年比  
総人口 2,287人 (△78)  
男 1,081人 (△44)  
女 1,206人 (△34)  
世帯数 1,216世帯 (△29)

# 田野町健康チャレンジ事業

お問い合わせ先 住民福祉課  
☎ 0887(38)2812

生活習慣病予防のため、日常生活の中で適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙等を実践しましょう。

## 生活習慣病とは

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群であり、がん（悪性新生物）、心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病）などの病気が含まれます。

※生活習慣だけでなく遺伝的要因など複数の要因が影響します。

## 田野町健康チャレンジ事業とは




「高知家健康パスポート」と「たのマイカルテ」と連携して、日々の簡単な運動や生活習慣等を記録することで、ポイントを貯めることができます。貯まったポイントは、ポイント数に応じて500円単位の商品券と交換して町内の登録店で使用できます。

※対象：町内に住所を有する20歳以上の方

## ポイントの貯め方

ポイントは、スマートフォン（スマホ）に登録した「アプリ」と紙媒体の「健康チェックシート」や「健康ポイントカード」を使用して貯めることができます。スマホを持っていない方も簡単にポイントを貯めることができます。挑戦がまだの方は気軽に始めてみましょう。

また、ポイントは以下の「①+②」、「①+③」または「①+④」の組み合わせにより、お得に貯めることができます。

種類	使う物	取組内容	ポイント数	町の特典
①高知家健康パスポート※1 	スマホにアプリを追加 	・1日8,000歩（65歳以上は6,000歩）	ブルー 1pt/各	10ptで500円分の商品券と交換
		・市町村等の健康づくり事業参加	グリーン 1~3pt	
		・健康チャレンジ（1ヶ月）	グリーン 1pt/各	
		・血圧や体重、健康チェック（3日） ・健康教室等に参加	ピンク 1pt/各	
②健康チェックシート （住民福祉課で配布） 		○運動チャレンジ（1ヶ月） ・30分以上の運動を週2回以上	ブルー 5pt/枚	
		○生活改善チャレンジ（1ヶ月） ・1日3食摂取、血圧や体重測定（24日以上） ・週2日以上以上の休肝日	グリーン 5pt/枚	
③健康ポイントカード （住民福祉課で配布） 		・保健師や栄養士への健康相談 ・百歳体操等の健康イベント参加	グリーン 1pt/各	カード満タン（20pt）で500円分の商品券と交換
④たのマイカルテ 	スマホにアプリを追加 	・血圧、体重、食事、服薬情報登録 ・1日2,000歩	1~5pt/日	150ptで1,500円分の商品券と交換
		たのマイカルテの利用は「高知家@ライン※2」への登録が必要です。通院の有無を問わず、『田野病院』の窓口にて登録の手続きを行い（ICカードが交付されます）、アプリを追加してください。		

※1. 高知家健康パスポートとは、県内のスポーツ施設や飲食店などで提示するだけで特典が受けられるお得なパスポートです。

詳しくは⇒ <https://www.health-pass.pref.kochi.lg.jp>

※2. 高知家@ラインとは、ICTを活用して、複数の事業者間で医療職と介護職が在宅療養者のケアに必要な情報を互いに共有するシステムです。

詳しくは⇒ <https://www.kochi-u.ac.jp/kms/careline/explanation.php>



## 第2回 再検証で見直した内容をお知らせします

(注) 今回の記事では、再検証の中で現在想定している施設規模や駐車台数などの数値をお示しています。これは、現時点の目安であり、今後の詳細な検討や関係機関との協議により変更となる場合がございます。ご了承ください。

町では、道の駅「田野駅屋」の再整備について、住民説明会などでいただいた施設規模や町の負担、開業後の運営に関するご意見を踏まえ、計画内容の再検証を行ってきました。

今回の再検証では、道の駅に必要な機能を確保しながら、将来の維持管理費や町の負担が大きくなりすぎないように、施設規模や駐車場、広場、運営の考え方を整理しました。

### 今回の再検証で大切にしたい3つの視点

- 1 将来にわたって安定した施設運営を続けられること
- 2 町民の皆さまや町外から来る方にとって使いやすい施設であること
- 3 道の駅として必要な機能は強化する一方、町の負担をできるだけ抑えること

### 何を確認したのか

町では、施設を整備して終わりではなく、開業後も長く使われ、地域にとって効果のある道の駅として運営していくことが重要であると考えています。そのため、主に次の項目を確認しました。

確認したこと	確認した内容
事業の進め方	運営する事業者の意見を設計や運営に反映しやすい方法を検討
来場者数の見込み	現在と同程度の場合、目標を達成した場合など複数のケースで確認
施設の大きさ	必要な機能を残しながら、大きすぎない規模に整理
駐車場	来場者数に対して、必要な駐車台数を確保できるか確認
広場・公園のような空間	町民利用、安全性、維持管理負担のバランスを確認
維持管理・収支	人件費、光熱水費、修繕費など開業後に必要となる費用を確認

### 第三者機関の助言も参考にしました

今回の再検証では、町だけの判断に偏らないよう、金融機関や実際に道の駅等を経営している会社などの第三者機関から助言・協力をいただきました。来場者数の見込み、収支見通し、維持管理費、将来の修繕費などについての町の考え方についてアドバイスをいただくことで、より現実的な事業計画への見直しを進めてまいりました。

### 来場者数は「年間21万人」を目標に設定しています

再整備後の来場者数は、現在の年間約19万人に対し、目標として年間約21万人を設定しています。これは、施設の見えやすさ、駐車場の使いやすさ、トイレ・休憩スペースの快適化、地元産品や食の魅力向上、情報発信などにより、道の駅への立寄率を少しずつ高めることで目指すものです。

一方で、来場者数が現在と同程度にとどまった状況も考慮し、施設の再整備を検討しております。

#### 「立寄率」とは？

立寄率とは、道の駅の前を通る車のうち、実際に道の駅へ立ち寄る車の割合のことです。

今回の検討では、施設の見えやすさ、駐車場の使いやすさ、地元産品や食の魅力向上、SNSやGoogleマップなどを活用した情報発信により、立寄率を少しずつ高めることを目指しています。

### 必要な機能を残しながら、施設規模を整理しました

再検証の結果、道の駅として必要な機能は強化しながら、将来の負担が大きくなりすぎないように、施設の規模を次のとおり整理しました。

項目	基本計画時（見直し前）	再検証後の内容（見直し後※）
敷地規模（再整備用地北側敷地のみ）の比較	約 17,290㎡	約 12,640㎡
建物規模	約 2,100㎡	約 920㎡
来客駐車場	100 台	73 台
広場・公園等	約 8,200㎡	約 2,900㎡
スタッフ・事業者・生産者駐車場	16 台	16 台
駐輪場・レンタサイクル	20 台	10 台程度



Q. 現在の道の駅の規模はどれくらいなの？

A. 現在の道の駅の建物規模は約 211㎡、敷地規模は約 2,285㎡（第2駐車場を含めた敷地全体では約 4,800㎡）です。  
 駐車台数は、南側敷地は 17 台（第2駐車場を含めた全体の駐車台数は 74 台）です。

今回の見直しは、単に規模を小さくするものではありません。トイレ、休憩、飲食、物販、駐車場など、道の駅に必要な基本機能は確保します。そのうえで、将来の維持管理費が大きくなりすぎないように、規模を整理しました。（※）必要となる数量として現在想定しているものであり、確定したものではありません。

### 駐車場は合計 73 台程度を確保する計画です

来客用駐車場は、合計 73 台程度を確保する計画です。内訳は、小型車 66 台、大型車 7 台です。

区分	台数	考え方
小型車	66 台	道の駅利用者用、公園利用者用、パークアンドライド用、車いす利用者用を含む
大型車	7 台	トラック・バスなどの利用を想定
合計	73 台	年間 21 万人を目標とした場合の利用を踏まえて確認

年間 21 万人の来場を目標とした場合でも、平均滞在時間などを踏まえて駐車場の充足性を確認しています。混雑時には、誘導や臨時駐車場の活用など、運営面での対応も検討します。

### 広場や公園のような空間は、約 2,900㎡を確保する計画です

広場や公園のような空間は、約 2,900㎡を確保する計画です。町民の皆さまが日常的に立寄ったり、イベントなどで活用したりできる場所として検討しています。

また、土地の特性を踏まえ、大雨時には一時的に雨水を受け止める機能も持たせる予定です。安全性や使いやすさについては、今後の詳細設計や関係機関との協議の中で、さらに確認してきます。

### これからの進め方

町では、今回整理した事業規模をもとに、今後、運営事業者等（※）の公募に向けた準備を進めます。事業者公募では、単に施設を整備するだけでなく、開業後の運営、地元製品の販売、飲食機能、地域との連携を含め、道の駅を持続的に運営できる体制を確認していきます。

今後整理すること	主な内容
運営事業者の公募	どのような事業者を選ぶか、公募条件や評価の考え方を整理
町と事業者の役割分担	維持管理、運営、費用負担、リスク分担を整理
地域との連携	生産者、既存商業、観光施設、交通事業者等との整理
住民の皆さまへの説明	公募資料の内容や今後の進め方を分かりやすく説明

（※）運営事業者等の公募について、DBO 方式（**D**esign（設計）、**B**uild（建設）、**O**perate（運営））により、設計業者、建設業者、運営事業者を一括で選定します。この方式により、民間事業者のノウハウを設計段階から活用し、開業後の運営や維持管理を見据えた、使いやすく持続可能な施設づくりを進めることが可能になります。

### 地域の魅力を高める道の駅を目指して

来場者数を増やすためには、施設を新しくするだけでは十分ではありません。地元製品の魅力を高めること、飲食や休憩のサービスを充実させること、町民の皆さまが日常的に使いやすい場所にすることが大切です。

町では、今回整理した事業規模をもとに、町民の皆さまや来訪者にとって使いやすく、地域の賑わいにつながる道の駅となるよう、引き続き検討を進めていきます。今後も広報や説明会を通じて、分かりやすくお知らせしていくことに努めてまいります。

# 看護師養成所について

お問い合わせ先 住民福祉課  
☎ 0887(38)2812

## 2027年4月 県東部に「看護師養成所」が開校します

安芸市に専門学校※「看護学科」の東部サテライトキャンパスが開校します。本校授業をオンラインでつなぎ、最新の学習環境で質の高い学びが受けられます。また、通学の負担が軽減されます。

※学校法人日翔学園 開成情報看護専門学校 詳しくは⇒ <https://www.kcom.ac.jp/course/nrs/>

田野町は、町内の医療機関等または介護サービス事業所（以下「指定医療機関等」という。）において、看護師、准看護師または介護福祉士（以下「看護師等」という。）として働く方を応援します。

## 田野町看護師等養成奨学金制度について

### 【概要】

奨学金の貸付けを受けた期間の**1.5倍**に相当する期間を町内の指定医療機関等において、看護師等として従事した場合、奨学金の返済を免除します。

### 【奨学金の額】

区 分		金 額	
看護師の養成施設	大学	国公立	月額 45,000 円
		私立	月額 54,000 円
	短期大学	国公立	月額 45,000 円
		私立	月額 53,000 円
	大学または短期大学以外のもの	国公立	月額 45,000 円
		私立	月額 53,000 円
准看護師の養成講座		月額	30,000 円
介護福祉士の養成講座		月額	50,000 円

### 【応募資格】

次の①～④のすべての要件を満たす者。ただし、公務員として従事しようとする者は除きます。

- ① 田野町内に住民登録のある者または養成施設へ就学のため転出した者
- ② 卒業後、町内の指定医療機関等で看護師等として従事する意思がある者
- ③ 田野町の事務および事業における暴力団の排除に関する規則（平成25年規則第3号）第2条第2項第5号に規定する排除措置対象者でない者
- ④ 町税等の滞納者でない者

### 【その他】

- ◎ 高知県看護師等養成奨学金との併用も可能です。（病院独自の奨学金制度もあります）
- ◎ 令和9年度の申請受付は、改めてお知らせします。

## 知っていますか？国民年金保険料の免除制度

保険料は毎月納めていただきますが、収入の減少や失業等により保険料を納めることが難しくなることもあります。

また、保険料を未納のままにしておくと、将来の「老齢基礎年金」や、障害・死亡といった不測の事態が生じたときの「障害基礎年金」・「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。

経済的な理由により、保険料を納めることができない場合は、保険料を「**全額免除**」または「**一部免除**」する制度があります。

※免除の承認を受けた期間は、年金を受け取るために必要な期間（受給資格期間）に含まれます。

**全額免除…保険料の全額を免除**

**一部免除…保険料の一部を免除（4分の3免除・半額免除・4分の1免除）**

### ●免除が承認された場合の免除額と保険料

【令和8年度の月額保険料】

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
免除額	17,920円	13,440円	8,960円	4,480円
保険料	0円	4,480円※	8,960円※	13,440円※

※一部免除が承認された場合に減額された保険料を納めていない期間は、未納扱いとなりますのでご注意ください。

#### 〔申請方法〕

申請する場合は、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を役場の国民年金担当窓口もしくはお近くの年金事務所にご提出ください。（郵送も可能です。）

### ●マイナポータルを利用した電子申請

- ①マイナンバーカードをご準備いただき、マイナポータルへログインしてください。
- ②マイナポータルのトップ画面の「年金」を選択し、「国民年金保険料の免除」から希望する手続きを選択してください。
- ③案内に従い必要事項を入力して申請を行ってください。

働く皆様に将来の安心を。



「中退共」は中小企業のための  
 国の退職金制度です。

#### ①掛金の一部を国が助成!

事業主の負担を軽減します。

#### ②掛金は全額非課税でオトク!

節税に加え、手数料もかかりません。

#### ③外部積立型でラクラク管理!

管理や運用の手間がかかりません。

- パートタイマーもご加入いただけます。
- 他の退職金・企業年金制度等との資産移換も可能です。



詳しくはホームページ  
 をご覧ください。

## ひがしこうちだより

お問い合わせ先 地域振興課  
☎ 0887 (37) 9316

こんにちは！ひがしこうちの地域おこし協力隊、松村春恵です。  
 「県版地域おこし協力隊」として、ひがしこうち（芸西村から東洋町までの9市町村）の観光を盛り上げるべく「高知県東部観光協議会」で活動しています。  
 私たちは、各市町村や観光協会などと連携しながら、エリア全体の観光を推進するDMO（観光地域づくり法人）です。今年度から、各市町村広報誌にて私たちの取り組みをお伝えしております！  
 毎回少しずつ「ひがしこうちの今」を紹介していきますので、どうぞよろしくお願ひします！

## ■観光列車のおもてなしをしています！



©やなせたかし

観光列車「志国土佐 時代の夜明けのものがたり」のおもてなしを、安芸駅と奈半利駅で地域の皆さんと一緒にしています。5月9日はごめん・なはり線駅キャラクターの球場ボール君と手旗を振ってお客様をお迎えしました。旅のお話を聞いたり地域のおすそめを伝えたりと交流も生まれています。皆さんも、おもてなしに参加しませんか？

**あなたの知っている「ひがしこうち」を教えてください！**

当協議会では、より良い観光地域づくりのため、住民の皆さまを対象としたアンケートを行っています。皆さまの知っている地域の魅力や観光に対する率直な思いをお聞かせください。

アンケートは  
こちらから！

いただいたご意見は住民の方と観光客の方の双方にとってより良い観光地域づくりのために活用させていただきます。

左のQRコードから、ぜひご意見をお聞かせください！

回答いただいた方の中から抽選で  
「ひがしこうちの素敵なもの」が当たります！

\*当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

自然のまま。ありのまま。  
ひがしこうち旅

一般社団法人高知県東部観光協議会

〒784-0042 高知県安芸市土居 82-1 安芸市役所内

TEL：0887 (34) 0866

FAX：0887 (34) 0865



※ QRコードは(株)デンソーウェブの商標登録です。

HPなどはこちら

# 四国南東部イベント情報コーナー

お問い合わせ先 地域振興課  
☎ 0887 (37) 9316

令和4年11月24日、線路と道路の両方を走るDMV=デュアル・モード・ビークルが結ぶ徳島県南部と高知県東部の自治体や観光団体などが連携して観光客の誘致を図るため、新たに「四国南東部広域観光連携協議会」を設立しました。

この取り組みの一環として、域内のイベント情報をご紹介します。ちょっと足をのび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	開催時期・期間	場所	お問い合わせ先
「新編安田文化史」 刊行記念 やすだの化石展	3月14日(土)～ 8月30日(日) 9:30～17:00 (最終入館:16:30)	安田まちなみ交流館・和	安田まちなみ交流館・和 0887 (38) 3047
第44回安芸全国書展	6月14日(日)～ 8月9日(日) 9:00～17:00 休館日:月曜日 (祝日は開館、翌平日休館)	安芸市立書道美術館	安芸市立書道美術館 0887 (34) 1613
井上神社祭	7月5日(日)	井上神社	海陽町観光協会 0884 (76) 3050
穴喰祇園祭り	7月16日(木) 7月17日(金)	穴喰八坂神社周辺	海陽町観光協会 0884 (76) 3050
土佐室戸 鯨舟競漕大会	7月18日(土) 10:00～14:00	室戸岬漁港	室戸市観光協会 0887 (22) 0574
フェスティバル魚梁瀬	7月18日(土) 予定 時間未定	魚梁瀬丸山公園内	集落活動センターやなせ 0887 (43) 2055
あなんマリンフェスティバル 2026	7月18日(土) 7月19日(日) 18:00～阿波踊り 20:00～花火大会	北の脇海水浴場	北ノ脇砂まつり実行委員会 090 (3187) 2389
日和佐うみがめまつり	7月18日(土) 15:00～21:30	大浜海岸 桜町通りほか	美波町産業振興課 0884 (77) 3617
ひわさうみがめ トライアスロン	7月19日(日) 9:00～13:36(競技時間)	大浜海岸ほか	美波町産業振興課 0884 (77) 3617
海上アスレチック 「ビーチ・ホッピング」	7月18日(土)～ 8月30日(日)(予定)	白浜海水浴場	(一社)東洋町観光振興協会 0887 (23) 9500
阿南の夏まつり	7月25日(土) 16:30～21:00 7月26日(日) 17:30～21:00	牛岐城趾公園 阿南市役所 富岡商店街 阿南駅前	阿南の夏まつり実行委員会 (阿南市観光交流課内) 0884 (22) 7404
東洋町納涼祭	7月25日(土) 17:00～(予定)	白浜海水浴場	東洋町総務課 0887 (29) 3111
木頭杉一本乗り大会	7月26日(日) 9:00～16:00	木頭診療所前の河川	那賀町役場木頭支所 0884 (68) 2311
牟岐の夏祭り(姫神祭)	7月26日(日)(予定) 時間未定	西の浜周辺	牟岐町観光協会 0884 (72) 0065
芸西村納涼祭	7月下旬	琴ヶ浜野外劇場駐車場	芸西村納涼祭実行委員会 芸西村教育委員会内 0887 (33) 2400



(一社)みなみ阿波観光局  
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、上記お問い合わせ先までお問い合わせください。

# こども園

## 自然にふれて



ここのぼりが空を泳ぐ、さわやかな5月。こども園の子どもたちは、春の自然や生き物にたくさんふれあって遊びました。こども園の近くをお散歩すると、田んぼでオタマジャクシやアメンボなどの生き物を見つけ、「ここにおるで〜」「あっちに行つた!」と、スイスイと泳ぐオタマジャクシの様子を目で追う姿がありました。

また、園庭での外遊びの時には、花壇でたくさんダンゴムシを見付けて捕まえることを楽しむ子どもたちの姿があり



ます。大きなダンゴムシ、小さなダンゴムシ、大きさの違いに気付いたり、図鑑でエサを調べてみたり、ダンゴムシの飼育を通してたくさん発見に目を輝かせています。野菜や果物も食べるダンゴムシの様子を、よく見ていると、白くて小さい赤ちゃんダンゴムシを発見し、その小ささに「かわいい〜」とつぶやく姿がありました。身近な生き物とのふれあいを通して、いろんな不思議や発見をたくさん経験しているような活動や環境を大切にしている田野っ子です。

# 小学校

## 修学旅行



5月27日(水)から29日(金)まで、6年生が、修学旅行で岡山と広島、香川に行ってきました。

みんなで協力し、楽しい時間を過ごしました。ガイドさんや被爆体験伝承者の方の言葉に真剣に耳を傾け、多くのことを学びました。海上自衛隊呉基地へも行き、艦艇見学をすることができました。普段は見ることのできない場所での見学に、興味津々で説明を聞いていました。

仲間と過ごしたかけがえのない思い出を大切に、卒業までの残りの日々を更に輝かせてほしいと思います。





# 中学校

## 茶選会

5月15日（金）に、茶葉の選別をする茶選会を、中学校の校舎で行いました。4月に桃山茶園で摘んだ新芽を製茶し、保護者や地域の方々にも参加していただき、製茶された茶葉から、色が薄いものや固まった茶葉を、丁寧にピンセットで取り除きました。選茶できたものは、販売する商品としてふさわしいかを、中学校の茶園行事も3年目となる3年生が、しっかりと確認しました。保護者や地域の方々には、お忙しいなかご協

力いただき、ありがとうございました。出来上がった茶葉で試飲もしましたが、新茶の香りが強い、優しい味のお茶でした。今年も、チラシを配布して「田野恋茶」として販売を行うほか、田野中祭や販売学習でも販売を行う予定です。伝統ある田野中学校の茶園作業で生産された新茶を、今年もより多くの方々にお届けできるよう、1年生から3年生みんな、学習や作業を進めていきます。

### 役場からのお知らせ

## 国民健康保険 限度額適用認定証の更新について

お問い合わせ先 住民福祉課  
☎ 0887 (38) 2812

限度額適用認定証の有効期限は、毎年7月31日までです。マイナ保険証をお持ちでない方、またはマイナ保険証を利用できない医療機関を受診される方で、引き続き限度額適用認定証の交付を希望する場合は更新手続きが必要です。（自動更新ではありません）。

（注1）国民健康保険税に滞納があるときは、交付ができない場合があります。

（注2）課税世帯で70歳以上の方は、所得状況により限度額適用認定証の交付が不要場合があります。

（注3）世帯内に所得の確認ができない方がいる場合は、最上位の所得区分が適用されます。

### 【オンライン資格確認がご利用いただけます】

マイナ保険証を利用すれば、ご本人が情報提供の同意をすることで、医療機関で限度額適用認定証情報を確認できるため、申請手続きは不要です。

※ただし、90日を超える長期入院該当による食事代の減額を受けるためには、申請により認定を受ける必要があります。

### 【申請窓口】

- ・役場 住民福祉課窓口

### 【申請手続きに必要なもの】

- ・申請書（申請書は役場窓口にあります）
- ・本人確認書類（マイナンバーカード・運転免許証等）
- ・資格確認書・資格情報のお知らせ等資格確認ができるもの

# 健康だより



## 元気の源・食べ物の話 オーラルフレイルを 予防しよう

口腔ケアや健口体操とともに取り入れたいのが、「しっかりと噛んで食べる」とです。噛む力を維持するために、ごぼうやきのこ類、こんにやくなどの噛みごたえのある食材を使ったり、大きめ（一口大）、厚めに切るなどの工夫ができません。噛む刺激は脳の活性や安定した歩行により影響がありますので、食事の時は入れ歯をちゃんと使しましょう。

### きのここれんこんのカレー

材料 4人分

- ・玉ねぎ 250g
- ・にんじん 100g
- ・れんこん 100g
- ・しめじ 100g
- ・豚薄切り肉 200g
- ・炒め油 適量
- ・水 400cc
- ・カレールウ 4皿分

#### つくり方

- ① 玉ねぎ、にんじん、れんこんは1.5cm角に切り、しめじは石づきを切り、小房に分ける。豚肉は3cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、水を加えて、アクを取りながら中火で煮る。
- ④ にんじんが柔らかくなったら火を止め、カレールウを加えて溶かす。再度火にかけて、とろみがついたらできあがり。

（1人分223gキログラム、食塩相当量1.6g）

※カレーなど水分の多い丼物は、あまり噛まずに食べられがちです。具材に噛み応えのあるものを加えて、噛むメニューにしましょう。

#### 今回の食材「ロコモ」

「れんこん」ビタミンCが豊富で、カリウム、鉄、ビタミンB<sub>1</sub>も含まれる。「しめじ」糖質、脂質、たんぱく質の代謝に必要なビタミンB群の他、カリウム、食物繊維が含まれる。

（中芸広域連合介護・保健福祉課 管理栄養士）

## 田野病院だより

田野病院 副院長 井川直樹(脳神経外科医)・外来 大野藍(看護師)

### 認知症と当院の「もの忘れ外来」について



認知症になると、記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が出てきます。年齢に伴う物忘れとは違い、ヒントがあっても思い出せない、時間や場所が分からなくなるといった症状がみられます。進行すると、妄想や徘徊、怒りっぽさなどの行動が出ることもあります。

高知県は全国でも特に高齢化が進んでいる地域で、なかでも東部エリアは高齢者の割合が高く、今後さらに認知症の方が増えることが心配されています。

こうした地域の課題に向き合うため、当院では2014年から「もの忘れ外来」を開設し、脳神経外科専門医が毎週月曜午後には診療を行っています。来院してから説明までは2～3時間かかるため、1日3名までの完全予約制としています。受診される方は40代から99歳まで幅広く、特に75歳以上の方や、ご家族からの相談・かかりつけ医からの紹介が多いのが特徴です。受診者の約7割は周囲の方の勧めによるもので、早期発見の重要性がうかがえます。

専門外来では問診や認知機能検査、MRIなどを行い、必

要に応じて薬による治療や、趣味・家事・運動などを取り入れた非薬物療法を提案します。認知症は進行を完全に止めることはできませんが、早期発見と適切な支援によって、今の生活をできるだけ長く保つことができます。

また、介護者や周囲のかかわり方も大切です。

- ・ゆっくり落ち着いた声で話す
- ・否定せず安心できる言葉をかける
- ・出来ることは本人に任せる
- ・本人のペースを大切に

など日々の接し方が症状の安定につながります。さらに、早めの介護申請や、デイサービス・訪問介護などの活用は、介護者の負担軽減だけでなく、本人の心身の活性化にも役立ちます。

当院では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、職員全体で理解を深める「認知症サポーター養成講座」にも取り組んでいます。認知症は決して怖い病気ではありません。気になる変化があれば、どうぞ早めにももの忘れ外来へご相談ください。



※要展示観覧券（申込不要）

【開館時間】9:00～18:00

日曜のみ8:00～18:00

※展示室への入室は閉館30分前まで

■お問い合わせ先

高知県立高知城歴史博物館

☎ 088(871)1600

FAX 088(871)1619

HP: <https://www.kochi-johaku.jp/>

「司法書士の日記念  
無料法律相談会」  
開催のお知らせ

8月3日の司法書士の日を記念し、無料法律相談会を開催します。申請義務化による不動産の相続登記や売買等による名義変更登記、会社の設立・解散や役員変更に関する登記、借金に関すること、遺言や成年後見に関すること等様々な相談に司法書士がお答えします。

お気軽にご相談ください。

【相談日時】

8月1日(土) 10:00～13:00

【相談会場】安芸市民会館

(安芸市矢ノ丸3丁目12)

※ご予約不要

■お問い合わせ先

☎ 088(825)3143

(高知県司法書士会)

企画展関連行事

(1) 記念講演会「帝国議会開設後の  
板垣退助の政党論と政党指導」

【日時】8月16日(日)14:00～15:30

【講師】真辺美佐氏(立正大学教授)

【定員】80名(先着順)

【会場】当館1階ホール

【申込受付開始】6月3日(水)9:00

(2) 学芸員講座「幕末の板垣退助」

【日時】7月12日(日)14:00～15:30

【講師】高木翔太(当館学芸員)

【定員】80名(先着順)

【会場】当館1階ホール

【申込受付開始】6月3日(水)9:00

(3) 刀について知ろう!

はじめての居合体験!

高知に伝わる居合の流派と板垣退助の意外な関わりについて紹介。先生に教わりながら、刀の扱いを体験してみよう!

【日時】8月1日(土)10:00～12:00

【講師】

氏原俊一氏(無双直伝英信流師範)

【対象】小中学生

【定員】20名(保護者の同伴可/抽選)

【集合場所】高知県立武道館剣道場

【申込受付開始】7月1日(水)9:00

(4) 学芸員による展示解説会

【日時】7月18日(土)、8月23日(日)、

9月6日(日) いずれも10:30～11:00

【会場】当館3階展示室

i お知らせ

「募集」「イベント」「お知らせ」  
など暮らしに役立つ情報をお届けします。

高知城歴史博物館  
催しのお知らせ

企画展 猪突猛進! 幕末の板垣退助

戊辰戦争の英雄、自由民権運動の指導者、板垣退助はなぜ人々に慕われてリーダーになれたのか?

幕末の動乱期を生き抜いた退助の知られざる前半生をご紹介します。

【開催期間】

6月27日(土)～9月6日(日)

【観覧料】800円

(高知城とのセット券1,040円)

※高校生以下無料、県内65歳以上の方無料



御侍中先祖書系図牒  
(板垣退助の経歴書など)

高知県立高知城歴史  
博物館蔵



板垣退助所用のトラ  
ンク

現存する日本最古の  
ルイ・ヴィトン  
小山朝和氏所蔵/  
高知市立自由民権記  
念館保管

俳壇 俳句会花野

沖の沢みぞ浚へしてヒル遊ぶ  
梅雨曇り土佐紅はるか諸を挿す

中野 鱒魚

初曾孫泣くも笑うも春の歌  
あじさいに心引かれて参道へ

西岡 ミツ子

山々の色塗りかえて椎の花  
友からの便り途絶えて梅雨繁し

西岡 虚空

みどりの日免許更新眼鏡買ふ  
紫陽花や宮の紙垂にも風少し

清岡 恵美

花薔薇が手のひらにのるピンク染め  
干竿に朝露ならば奴奴

横田 栄子

夏フトン待ち構へたるムカデかな  
うぐいすのひねもす鳴いて鳴きやまず

公文 粹正



マイケル ロー  
Michael Rowe

## 辛いものについて

インド料理店に行くと、必ず「辛さはどうされますか？」と聞かれます。甘口、中辛、辛口、激辛、そして最高ランクの「悟り」。このスケールは、一度見ると強く記憶に残ります。

4月末に韓国を旅し、毎日辛いものを食べました。多くの旅行ガイドには「辛さを手加減してください」というフレーズが載っていますが、私は正直ガッカリしました。目眩がしたり、衝撃的な辛さがなかったからです。実際はどれも美味しく、箸（金属製）が止まらない絶妙な量でした。私には、このスパイスが丁度よかったです。

また、アメリカでは「テクス・メクス（メキシコ風アメリカ料理）」が圧倒的に人気です。本場の料理よりライスやチーズが多めに使われているのが特徴で、店に行けば必ず無料の「チップス・アンド・サルサ」が出てきます。サルサの「ミディアム」レベルが、日本の激辛と同じくらいだそうです。

スパイスは、文化や出身、育ちを表すものです。スープカレーからわさびまで、日本にも独自のスパイス文化があります。皆さんもぜひ、新しい辛いものを食べるように頑張ってみてください。



カラム クラーク  
Callum Clarke

## ネッシーを探しましょう！

スコットランドで最も有名な伝説といえば、ネス湖の怪獣「ネッシー」です。ネス湖は、スコットランド・ハイランド地方の山々や古い遺跡に囲まれた、深く神秘的な淡水湖です。長年、この暗い湖面を泳ぐ「不思議な生き物」の目撃談が絶えません。

この伝説は20世紀に写真や体験談が世界中に広まったことで、一躍有名になりました。ネッシーを「絶滅したはずの古代生物」だと信じる人もいれば、波や影、流木、あるいは大きな魚の見間違いだと考える人もいます。科学的な決定打はいまだに見つかっていませんが、この謎は今も世界中の人々を惹きつけてやみません。

現在、ネス湖には世界中から観光客が訪れます。美しい景色を楽しみ、近くにあるアーカート城の跡を巡り、ボートツアーで「もしかしたら……」と湖面を見つめます。実在するかどうかに関わらず、ネッシーはスコットランド文化の象徴であり、世界で最も有名なミステリーの一つです。

皆さんもいつかスコットランドを旅して、自分の目でネッシーを探してみたいはいかがでしょうか？



ケイリー メンデルマン  
Kaylee Mendelman

## 7月4日はアメリカの独立記念日

7月4日はアメリカの独立記念日（インデペンデンス・デイ）です。かつてアメリカは13の植民地としてイギリスに統治されていましたが、不当な増税などへの不満から抵抗が始まり、1775年に独立戦争へと発展しました。

興味深いのは、戦争が正式に終わった1783年ではなく、1776年7月4日を記念日としている点です。この日は、当時の指導者たちが「独立宣言」に署名し、自らを主権国家であると宣言した日です。相手に認められた日ではなく、自分たちの意志で「自由になろう」と決意した日を大切にするのが、アメリカらしい考え方です。

毎年この日は、家族や友人と集まってBBQなどの食事を楽しみ、夜には各地で盛大な花火が打ち上げられます。パレードでは「ゴッド・ブレス・アメリカ」や、有名なフォークソング「この国はあなたのもの（This Land is Your Land）」などの伝統的な曲が流れ、街中がお祭りムードに包まれます。

皆さんも、もし7月にアメリカを訪れる機会があれば、ぜひこの熱気を感じてください！





# ららいおん通信

田野町立図書館  
 (ふれあいセンター1階)  
 ☎ 0887(32)1080  
 開館 / 9:30~18:00  
 休館 / 毎週月曜日  
 祝祭日  
 年末年始

図書館ホームページ



図書館 SNS



### 高知県立図書館からお借りした「海・川で遊ぶ」展示・貸出中!

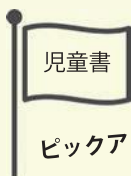
田野町立図書館では、高知県立図書館から様々なテーマに沿って集められた本のセットをお借りしています。現在の展示は「海・川で遊ぶ」をテーマに、釣りやマリンスポーツ、水辺のレジャーなどに関する本を展示しています。もちろん貸出も可能となっておりますので、どんどんご活用ください。

本格的な夏を迎え、海や川に遊びに行く機会も増える季節。危険な目に遭わないよう、事前の準備はしっかりして、楽しい夏の思い出を作りましょう!

※「海・川で遊ぶ」は7月末頃まで展示しています。



### 新刊本のご案内



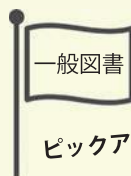
児童書

ピックアップ



『パンダのおさじとぱんだっごちゃん』  
 柴田ケイコ / 作  
 (ポプラ社)

ぱんだっごちゃんは、呪文ひとつで持ち主をよい眠りにみちびく不思議なにんぎょう。でも、約束をまもらないと大変なことに…! 小さなパンダのおさじが届ける、不思議で楽しいパンダ道具のおはなし。



一般図書

ピックアップ



『見えるか保己』  
 蟬谷めぐ実 / 著  
 (KADOKAWA)

幼少期に失明するも、学問を志し、やがて「群書類従」の編纂という大事業に取り掛かった埴保己一。学者として輝かしい経歴を築いていくが、傍らに常にあったのは、目明きらとのすれ違いで…。

### 【一般図書】

『一冊でわかる飛鳥・奈良時代』 大石学 / 監修 (河出書房新社)  
 『今さら聞けない休養の超基本』 片野秀樹 / 著 (朝日新聞出版)  
 『はたらく親のためのサバイバルガイド』 岸畑聖月 / 著 (文響社)  
 『がんばらなくても、絶対おいしい! フライパンパン』 吉永麻衣子 / 著 (主婦の友社)  
 『自転車の交通ルールがわかる本』 コンテックス情報研究所 / 編著 (成美堂出版)  
 『はくしむるち』 豊永浩平 / 著 (講談社)  
 『青のナースシユーズ』 藤岡陽子 / 著 (KADOKAWA)

### 【児童書】

『みんなが知りたい! ダムのひみつ』 福手動 / 監修 (マイツユニバーサルコンテンツ)  
 『みんなが知りたい! 雪の結晶のすべて』 亀田貴雄 / 監修、藤野文志 / 監修・写真 (マイツユニバーサルコンテンツ)  
 『かせ』 荒木健太郎 / 文 写真・絵 (金の星社)  
 『はっぱのうえに』 たてのひろし / さく (福音館書店)  
 『たけのこのびのーび』 すとうあさえ / ぶん かじりみな子 / え (ほるぷ出版)  
 『まいごのモリーはおるすばん』 こまつのお ひさ / 文、はたこうしろう / 絵 (童心社)  
 『ねむねむふわわ』 真珠まりこ / 作・絵 (教育画劇)





# くらしの カレンダー



固定資産税（第2期）、国民健康保険税（第1期）、後期高齢者医療保険料（第1期）の納付期限は、7月31日（金）です。期限までに納付しましょう。



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 旧保育所開放 9:00~13:00 <b>住福</b> 英会話教室 <b>ふ</b> 19:00~ <b>教委</b>	8	9	10	11
12	13	14 旧保育所開放 9:00~13:00 <b>住福</b> 英会話教室 <b>ふ</b> 19:00~ <b>教委</b>	15	16 人権相談 <b>ふ</b> <b>住福</b> 行政相談 <b>ふ</b> <b>総務</b> 13:00~16:00 0・1・2 おはなし会 <b>ふ</b> 10:30~ <b>図書</b> 献血 <b>ふ</b> 14:00~16:00 <b>住福</b>	17	18 おはなし会 <b>ふ</b> 10:30~ <b>図書</b>
19	20 海の日	21 資源回収の日 旧保育所開放 9:00~13:00 <b>住福</b> 英会話教室 <b>ふ</b> 19:00~ <b>教委</b>	22	23	24	25
26 大野モーニング会 (大野集会所) 8:00~11:00 <b>地振</b>	27	28 旧保育所開放 9:00~13:00 <b>住福</b> 英会話教室 <b>ふ</b> 19:00~ <b>教委</b>	29	30	31	

## 8月の主な予定

10日 児童手当支給日 <b>住福</b>	20日 人権相談 <b>ふ</b> <b>住福</b> 行政相談 <b>ふ</b> <b>総務</b> 13:00~16:00
-----------------------	---

【凡例】 役 役場 **ふ** ふれあいセンター **老** 老人福祉センター  
※予定は、変更となる場合がありますので、ご了承ください。

## 広報たの配信中！

広報たのは、町ホームページや地域特化型電子書籍ポータルサイト『kochi ebooks』でも閲覧できます。



高知県の情報ポータルサイト



連絡先一覧	市外局番(0887)	総務 総務課	38-2811	住福 住民福祉課	38-2812	地振 地域振興課	37-9316
産建 産業建設課	38-2813	議会 議会事務局	38-6966	教委 教育委員会事務局	38-2511	図書 図書館	32-1080
こども 認定こども園田野っ子	32-1151	小学 田野小学校	38-2109	中学 田野中学校	38-2408	社協 社会福祉協議会	38-5325

## 表紙の 写真



「桜井つぐみさんと園児が笑顔で交流」

高知県が誇るバリ五輪レスリング金メダリストの桜井つぐみさんが認定こども園を訪れ、園児たちと笑顔あふれる交流の時間を過ごしました。園児達は本物の金メダルに触れる機会を得ることができ、また、桜井さんより温かいエールもいただきました。

表紙の写真を募集しています。

「広報たの」の表紙に使用する写真を募集しています。発行日の概ね2ヶ月前が応募メ切です。

9月1日発行号掲載写真のメ切は7月24日（金）です。応募に関するお問い合わせは総務課まで。