

四国一小さなまち

広
報

たの

9

No.442
2026



人口のうごき

8月1日現在 ()は昨年比

総人口 2,278人 (△80)

男 1,074人 (△48)

女 1,204人 (△32)

世帯数 1,216世帯 (△31)

通いの場での健康教室

お問い合わせ先 住民福祉課
☎ 0887 (38) 2812


通いの場での健康教室

- 4カ所の通いの場(集会所での百歳体操)にて、健康教室を開催します!
- 今年度は健康運動指導士との運動に加えて、管理栄養士による食事のポイントのお話もあります。お近くの集会所にぜひご参加ください。



初めて参加する方大歓迎!

健康教室 今年の日程

日 程	時 間	場 所
10月 5日(月)	13:30~15:00 (受付13:00~)	上地集会所
10月 7日(水)		浜田集会所
10月19日(月)		淌湊集会所
10月26日(月)		大野集会所

健康運動指導士



岡田先生



前田先生



小原先生

体の状態や
お悩み・気になること、
なんでもお聞きます!



全会場で身体の各部位の
筋肉量や体脂肪量の
測定もできます。

測定
無料



今年も百歳体操大会を開催します! /

10月6日(火) 9:30~12:30(予定)

ぜひ皆様のご参加をお待ちしています。

お問い合わせ先 住民福祉課 0887(38)2812

特定健診・がん検診の集団健診のお知らせ

ご自身のため、ご家族のため健診は毎年必ず受けましょう！

がん検診が **無料** になりました！

令和 8 年 4 月から、対象の年齢の方は自己負担金なしで受診することができます。
がん検診は健康保険の種類に関係なく、対象の年齢であればすべての方が受診できます。
この機会にぜひ、特定健診・がん検診を受け健康について考えてみませんか。

4 月下旬から 5 月初旬に、空色の封筒で特定健康診査受診券を送付しております。有効期限は、4 月 1 日から翌年の 3 月 31 日までの 1 年間となっています。内容をご確認の上、受診日まで大切に保管してください。

○対象者

田野町国民健康保険被保険者

- ・当該年度において満 20 歳以上 74 歳未満の方
※後期高齢者（75 歳以上）の方も健康診査が受けられます。
※田野町国保以外の方は、加入している医療保険者にお問い合わせください。

事前に、
お申込みを！

○自己負担

国民健康保険被保険者が特定健診を受診する場合の自己負担はありません。ただし、無料で受診できるのは年度内に 1 回のみです。2 回目以降は自己負担となりますのでご注意ください。

- ※後期高齢者医療の被保険者が健康診査を受診する場合も同様です。
※がん検診を受診する場合も自己負担はありません。

○大腸がん検診（容器配付）・子宮がん検診・乳がん検診（時間指定予約制）

日 時 令和 8 年 9 月 7 日（月） 受付時間 10：30～11：00、13：00～15：00
会 場 田野町ふれあいセンター

- ※乳がん検診は 9 月 7 日（月）検査できる人数が限られているため、予約制となっております。
※大腸がん検診は 9 月 7 日（月）が容器配布、10 月 30 日（金）が容器回収となります。

○集団健診日程【同時にがん検診（肺・肝炎・前立腺）も実施しています。】

日 時 令和 8 年 10 月 30 日（金） 受付時間 8：30～11：00、13：00～15：00
会 場 田野町ふれあいセンター

特定健診・がん検診は中芸地区内であれば、他の町村でも受診することができます。田野町以外で受診を希望される方は必ず事前に申し込みをお願いします。

集団健診のお申込みは住民福祉課 ☎ 0887 (38) 2812 または中芸広域連合 ☎ 0887 (38) 8212 までご連絡ください。

○病院（かかりつけ医）での受診

高知県内の特定健診実施医療機関で受診できます。希望する医療機関へ直接電話連絡のうえ、受診してください。

<近隣の特定健診実施機関>

田野町	田野病院	0887 (38) 7111
安田町	和田医院	0887 (38) 6908
奈半利町	宮田内科	0887 (38) 4545
	いちごクリニック	0887 (38) 8815
	はまうづ医院	0887 (38) 2718

ご自身のため、ご家族のため
健診は毎年必ず受けましょう！



人間ドックを受けられる方

特定健診の受診券を利用すると人間ドックの費用が割引になる病院があります。
事前に医療機関にお問い合わせください。

道の駅「田野駅屋」再整備について

お問い合わせ先 地域振興課
☎ 0887 (37) 9316**第3回 スタッフ説明会、生産者・事業者座談会を開催しました**

町では、道の駅「田野駅屋」の再整備にあたり、施設の設計・建設・運営を一体的に行う DBO 方式※により、事業者を公募する予定です。

(※) DBO 方式 (Desin (設計), Build (建設), Operate (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。

事業者を公募するための条件をまとめるたたき台を作成するため、現在、道の駅の運営や商品販売に携わっているスタッフや生産者・事業者の皆さんを対象に、説明会と座談会を開催しました。これらの会では、再整備事業の再検証内容を報告するとともに、日頃感じている課題や今後の運営に対する要望など、現場の生の声を伺いました。

スタッフ説明会

令和 8 年 7 月 15 日 (水)、道の駅「田野駅屋」スタッフを対象に、再整備事業に関する説明会を開催し、9 名の方にご参加いただきました。

説明会では、再整備事業について見直した内容や今後のスケジュールを説明した後、再整備後の運営体制や働く環境などについて、質問やご意見を伺いました。また、利用者にとってより使いやすい施設となるよう、トイレ機能の充実や大型バスが安全に出入りできる動線など、施設整備に関する具体的な意見も寄せられました。

生産者・事業者座談会

令和 8 年 7 月 28 日 (火)、田野町ふれあいセンターにおいて、現在「田野駅屋」に出品されている町内の生産者・事業者の皆さんを対象に、座談会を開催しました。

今回の座談会では、道の駅「田野駅屋」の再整備事業について、見直した内容や今後のスケジュールを説明するとともに、運営事業者の公募条件をまとめる「要求水準書※」のたたき台に現場の声を反映するため、現在、商品の出品や販売に携わっている皆さんからご意見を伺いました。

座談会は、参加しやすいよう午後と夜間の 2 回に分けて開催し、合計 14 名の方にご参加いただきました。参加者は 4 名前後のグループに分かれ、現在の施設配置図を囲みながら、売場や運営について日頃感じている課題や改善案を付せんには書き出し、意見交換を行いました。出品しやすい搬入動線、加工品の試食や PR の場、地元産品の見せ方、運営ルールなどについて、出品者の立場から合計 73 件の具体的なご意見をいただきました。

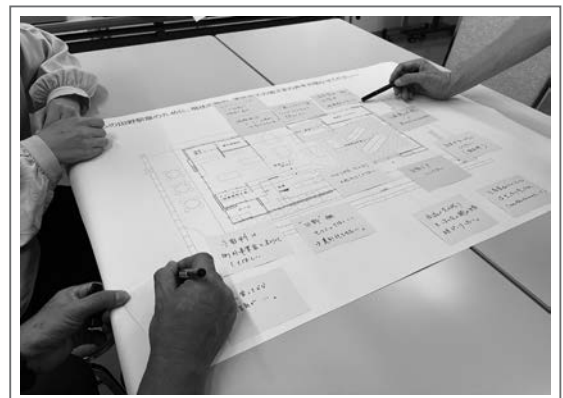
町では、今回いただいたご意見を整理し、今後作成する要求水準書や設計・運営計画の検討に反映していきます。

(※) 要求水準書 事業者を公募するための条件をまとめた書類。この要求水準書の中で、施設に必要な機能、サービスの水準、維持管理の内容、運営に求める条件などを定め、その条件に基づいて、民間事業者から提案を受け、町が事業者を選定していくことになります。

再整備後は誰が運営するの？

再整備後は、公募により選定された民間事業者が運営することになります。他の地域で道の駅を運営した実績やノウハウを持つ事業者を選定することで、商品開発や品揃えの充実、情報発信の強化などに取り組むことで、より魅力的な道の駅を目指します。

また、運営を事業者任せにするのではなく、町も生産者や事業者、地域の皆さんとのつながりを大切にしながら、選定された事業者と協力し、地域に親しまれる道の駅づくりを進めてまいります。



道の駅の再整備と今後の運営について意見を交わす参加者

農業委員が改選されました

お問い合わせ先 産業建設課 農業委員会事務局
☎ 0887 (38) 2813

農業委員会は、農地法に基づく農地の売買・賃借の許可、農地転用案件への意見具申、遊休農地の調査・指導等を中心に農地に関する事務を執行する行政委員会として市町村に設置されています。

この度、令和8年7月19日農業委員の任期満了に伴いまして、新たに公募を行い、第4回（6月）議会定例会および第5回（8月）議会臨時会におきまして同意を得たうえで、町長が11名の農業委員を任命しましたのでご紹介します。

各委員の任期は、令和8年7月20日から令和11年7月19日の3年間です。
なお、定員12名に対して、現在1名の欠員となっていることから、農業委員を随時募集しております。
※担当地区にこだわらず、お気軽にご相談ください。



会長
田中 繁穂
上地・日野担当



職務代理
西山 和則
淌涛・浜田・千福担当



農業委員
松田 央
北張・中野担当



農業委員
濱渦 昭彦
淌涛・浜田・千福担当



農業委員
中野 益夫
北張・中野・土生岡担当



農業委員
隅田 道雄
開・立岡担当



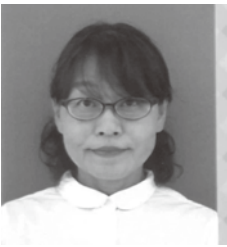
農業委員
池地 伸之
大野担当



農業委員
安岡 憲保
大野担当



農業委員
山本 英広
上地・日野担当



農業委員
高橋こずえ
開・立岡担当



農業委員
南 寿雄
新町・芝担当

職名	氏名	担当地区
会 長	田中 繁穂	上地・日野
職務代理	西山 和則	淌涛・浜田・千福
農業委員	松田 央	北張・中野
農業委員	濱渦 昭彦	淌涛・浜田・千福
農業委員	安岡 憲保	大野
農業委員	池地 伸之	大野

職名	氏名	担当地区
農業委員	隅田 道雄	開・立岡
農業委員	中野 益夫	北張・中野・土生岡
農業委員	南 寿雄	新町・芝
農業委員	山本 英広	上地・日野
農業委員	高橋こずえ	開・立岡



クーちゃん

ハロウィンジャンボ4億円

(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ4,000万円

(1等2千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月16日水 2種類同時発売!

発売期間 9/16水~10/16金
抽せん日 10/26日

公益財団法人高知縣市町村振興協会 各1枚 300円

秋の全国交通安全運動の実施について

お問い合わせ先 総務課
☎ 0887 (38) 2811

■実施期間

令和8年9月21日（月）～令和8年9月30日（水）
交通事故死ゼロを目指す日9月30日（水）

町民一人ひとりに交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけるとともに、町民自身による道路交通環境の改善に向けた取り組みを促進することにより、交通事故防止の徹底を図ることを目的とします。



【重点目標】

- ①歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- ②夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
- ③自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底

■夕暮れ時は交通事故の発生件数が増加する傾向にあります。早めのライト点灯と安全確認の徹底をしましょう。

■夕方以降に出歩く際は反射材を身につけましょう。

※田野町役場総務課にて反射タスキの無料配布も行っております。

高知家の燃料確保大運動！について

お問い合わせ先 総務課
☎ 0887 (38) 2811

大規模災害が起きるとガソリンが手に入らなくなったり、一般車両への給油が制限される場合があります。

また、ガソリンスタンドが混雑することも予想されます。

そういった事態を防ぐために、燃料が半になる前に、日頃から満タン給油を心がけましょう。

満タン給油で安心。



満タン給油

燃料が半になる前

大規模災害時の燃料不足に備えて

高知家・防災

大規模災害時はガソリンスタンドで大混雑が予想されます

GS

高知県 危機管理部危機管理・防災課 〒780-8570 高知市丸ノ内1-2-20 TEL.088-823-9320

高知家の燃料確保大運動！

- 南海トラフ地震が発生すると、揺れや津波による浸水によってガソリンスタンドが被災します。
- 東日本大震災では、営業できたガソリンスタンドで大渋滞が起こり、緊急車両等に影響が出ました。
- 高知県が行った試算では、県外からの応援が始まるまでの3日間は燃料が足りません。
- 県民の皆様が常にガソリン残量を半分以上にすれば、災害への備えとなり、燃料の不安も少なくなります。

燃料が半になる前に満タンにしましょう！

車に燃料が満れば

★携帯電話を充電できます！

※車のソケットがアダプターで電源となります。

★ラジオやカーナビテレビで情報収集できます！



★エアコンで暑さ、寒さをしのげます！

★ガソリンスタンドでの渋滞を回避できます！



★高知県全体の備蓄量が増え燃料不足を縮小できます！

高知県防災キャラクター
じやなせたかしドライバーの誰もが
できる対策です！

- ！災害時には緊急車両などへ優先的に給油します。そのため、一般車両への給油は制限されます。
- ご理解・ご協力をお願いいたします。

私有地の立竹木は、適切に管理しましょう

お問い合わせ先 産業建設課
☎ 0887 (38) 2813

道路に張り出した枝葉や折れた枝は、車両や歩行者の通行を妨げ、事故の原因になる恐れがあります。

道路沿いの私有地に生育する樹木や竹は、土地所有者による適切な管理が原則です。

枝葉が道路に張り出したり、枯れた枝や折れた枝が道路に落下したりすると、車両への接触、見通しの悪化、歩行者の通行への支障などが生じます。また、枝を避けるために車両が道路の中央側や反対車線側によることで、対向車との接触事故につながるおそれもあります。



道路沿いの私有地にある立竹木は、道路に張り出した枝葉、折れた枝、倒木の恐れがないか、日ごろから定期的に確認し、必要に応じて剪定、伐採などの対応をお願いします。

補助制度について

※補助額：作業委託費の 3/4 以内・上限 20 万円

伐採作業を業者に委託する場合、補助制度を活用できます

申請できる人

- ・支障木がある土地の所有者
- ・土地所有者の承諾を得た人

補助対象対象事業、経費

- ・森林組合、造園業者、建設業者等に委託して行う支障木の伐採、撤去および処分
- ・作業委託に要する費用

対象となる支障木

- ・町が管理する道路等に面した民有地の立竹木で、通行に支障を及ぼしている、またはその恐れがあるもの
- ・倒木等により通行が困難となるおそれがあるもの

※補助制度の活用には事前の申請が必要です。事前にご相談ください。

町が行う高刈り等について

- ・町では、道路法に基づく道路の維持管理として、道路管理上必要と判断した一部の路線について、通行に必要な範囲で高刈りや枝払いを行う場合があります。

町長への手紙について

お問い合わせ先 総務課
☎ 0887 (38) 2811

町政に生かすことを目的として、住民の皆様からご意見をいただいております「町長への手紙」を、引き続き募集しておりますので、まちづくりに関するご意見など、皆様の声をお聞かせください。

ご意見の提出方法

①郵便による提出

切り取り線に沿って切り取り封筒状にして郵便ポストに投函してください。（切手は不要です。）

②その他、FAX での送信、役場への持参も可能です。

※専用の用紙は、今後も定期的に広報誌での折り込み配布を予定しております。また、役場・ふれあいセンターにも備えていますので、お気軽にご利用ください。

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。ちょっと足をのば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
第23回安芸全国書展 高校生大会	8月13日(木)～9月6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
龍馬が慕った高松順蔵 没後150年記念企画展 「旅する順蔵、土佐東をめぐる」	令和8年9月5日(土)～ 令和9年3月7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
あゆまつり	9月12日(土) ※雨天中止 10:00～14:00(予定)	野根川河川敷	東洋町文化会館 0887 (28) 1811
第42回馬路おしどり マラソン大会	9月13日(日) 8:30～	馬路温泉周辺 (マラソンコース)	馬路おしどりマラソン 大会実行委員会事務局 (馬路村教育委員会内) 0887 (44) 2216
むろとマルシェ in 海の駅とろむ	9月19日(土) 10:00～15:00	海の駅とろむ	室戸市観光ジオパーク 推進課 0887 (22) 5161



(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。

献血ご協力のお礼

お問い合わせ先 住民福祉課
高知県赤十字血液センター

☎ 0887 (38) 2812
☎ 088 (866) 6667

7月16日(木) ふれあいセンターにて、400mL 献血を実施しましたところ、22 名の方が献血会場に足を運んでくださり、そのうち 21 名の方から献血いただきました。ご協力くださった皆様に心より感謝申し上げます。

いただいた血液は、輸血用血液製剤および血漿分画製剤^{けっしょう}の原料として、大切に使用させていただきます。

高知県では、千人あたりの血液使用量が全国上位となっております。令和7 年度には、県内で 18,769 人の方から 400mL 献血いただきましたが、不足した 615 人分を県外からの支援で賄いました。

なお、次回の献血は、12 月 21 日(月)を予定しております。今後も安定的に供給するために、継続した献血のご協力をお願いいたします。



献血はラブラッドアプリをご利用ください



乳幼児医療費受給者証の更新について

お問い合わせ先 住民福祉課
☎ 0887 (38) 2812

1 歳から小学校就学前までのお子様の乳幼児医療費受給者証は、有効期間が 9 月 30 日までとなっています。

新しい受給者証は、9 月中に送付します。更新の手続きは必要ありません。

- ・手続きが必要な方のみ、個別に通知します。
- ・有効期間を過ぎた受給者証は、ご自宅で処分をするようお願いいたします。

ご注意

保護者の転職、退職等により加入健康保険が変更した場合は、乳幼児医療の変更届が必要です。住民福祉課福祉医療係までお申し出ください。

★高校卒業後も学生に限り 22 歳まで医療費を助成します。

出生から高校卒業年代に加え、学生に限り 22 歳の 3 月 31 日まで医療費を助成しています。(医療費の保険診療自己負担分を助成)

詳細は、ホームページをご覧ください。役場までお問い合わせください。

こども園

七月七日 七夕まつり

♪ 笹の葉さらさら軒端にゆれる
お星さまキラキラ金銀砂子♪
七夕の歌を今年もこども園のみ
んなで歌って楽しんだ七夕まつり。
やわらかい曲調に韻を踏んでいたり、
擬音がちりばめられていたりする親しみやすい歌詞で、
長く歌い継がれてきています。園では
二番の歌詞に出てくる五色の短冊を
年長クラスのきりん組さんが染め紙で
作ってくれます。素敵な色で染め上げた短冊を各家庭に持ち
帰り、お家の人と一緒に書いた願い事と、
園で作った様々な笹飾りを一緒に飾りつけました。

今年は織姫様と彦星様にまつわるクイズも行いました。幼稚園のお友達は二人の仕事の『機織り』や『牛飼』もちゃんと知っていました。一年に一度会える日だというお話を聞いて楽しんだ後は、
タイモの葉や十二個のお団子などのお供え物についてのお話も教えてもらいました。保育部のお友達には少し難しいお話だったけれど、
実際のお供え物を見て喜んでいました。これからも日本の伝統的な行事を大切にしながら季節の行事に触れ、様々な知識や経験を身につけていき、成長していただきたいと思います。



夏休み子ども教室

夏休み期間中、子どもたちの居場所づくりや体験活動を通じた成長を目的に「夏休み子ども教室」を実施しました。連日元気いっぱいの子どもたちが集まり、賑やかな時間を過ごしました。

7月27日(月)は、活動場所である旧幼稚園のホールへ感謝を込めて、参加児童全員で雑巾がけをしました。横一列に並んで一斉にスタートし、ホールはピカピカになりました。その後、きれいになったホールで、2つのチームに分かれて「雑巾がけリレー」や風船を使ったゲーム大会を開催し、白熱した勝負に大盛り上がりとなりました。



【ピカピカになったホールで行った雑巾がけリレーの様子】

翌28日(火)には、旧幼稚園のプール掃除を実施しました。みんなで力を合わせてゴシゴシ磨き、見違えるほどきれいになりました。頑張った後のご褒美は、お待ちかねのかき氷。担当職員がかき氷機の操作に悪戦苦闘し、子どもたちに心配される場面もありましたが、無事に全員がおいしく食べることができました。

活動を通じて、子どもたちは感謝の心や協力することの大切さを学びました。貴重な経験を得た今回のイベントは、夏の楽しい思い出となったのではないのでしょうか。



【かき氷機の操作に悪戦苦闘し焦る職員と心配そうに見守る子どもたち】

中学校

濱田省司高知県知事との 交流会

7月7日（火）、濱田省司高知県知事が来校し、生徒との交流会が行われました。

交流会のはじめに、生徒会執行部が、本年度の生徒会の取り組みを紹介しました。その中で、生徒が日頃より各学級で行っている「あいさつじゃんけん」を知事に紹介し、知事にも参加していただけて楽しめました。その後の知事への質問タイムでは、中学校時代の思い出や好きなお菓子など、多くの質問が出ました。知事はどの質問にも、笑顔で丁寧に答えてくださいました。「中学生に伝えたいことは。」という質問に対して、「皆さん

には今、しっかりと勉強してほしい。勉強することで将来の進路の選択肢が広がるから。」や、「周りにいる仲間と楽しんで、どんな外の世界に出て様々なことを経験してほしい。」と語られ、生徒たちは、真剣なまなざしで、その言葉を聞いていました。

後日、知事から「中学生との交流で、素晴らしい時間を過ごせた。」と嬉しいお言葉もいただきました。知事との出会いは、生徒にとって大きな刺激となりました。この貴重な経験を糧に、生徒たちが広い視野を持って一歩を踏み出すことを期待しています。



役場からのお知らせ

奨学資金の借受申込について

お問い合わせ先 教育委員会事務局
☎ 0887 (38) 2511

1. 対象者

高等学校（特別支援学校の高等部を含む）、高等専門学校、専修学校および各種学校、短期大学または大学に進学しようとする者。

※扶養義務者が田野町に1年以上住所を有している者。

2. 貸付金

高等学校、高等専門学校の生徒は、月額 20,000 円以内

専修学校および各種学校、短期大学または大学の学生は、月額 40,000 円以内

※本人の希望する額を、毎月 10 日に奨学生本人名義の預貯金口座に振り込みます。（10 月分は 11 月分と同時期）

3. 貸付期間

それぞれの正規の修学期間

4. 返還

卒業時から 6 ヶ月据置のあと、5 年・10 年・15 年・20 年の希望期間で月賦か年賦で返済（無利子）。なお、状況によって、一括して返済していただく場合もあります。

【一括返済となる事例】

- ①奨学生が退学した場合。
- ②連帯保証人（親権者）が町外へ転出した場合。

5. 申請の手続き

次の書類を令和 8 年 10 月 1 日（木）から 10 月 15 日（木）までに田野町教育委員会（田野町ふれあいセンター内）に提出してください。

- ①奨学資金借受申請書
- ②身上調書
- ③学業成績証明書
- ④合格を証明するもの
- ⑤連帯保証人（親権者含む）の納税証明書



元気の源・食べ物の話 減塩で肥満や 高血糖を予防しよう

ホカホカの白ご飯には、漬物や佃煮、みそやしょうゆで味付けした塩味のおかずがよく合います。海の幸も豊富な日本は、先進国の中でも、塩分の摂取が多く、食文化的に、減塩するためには工夫が必要です。

塩分控えめでもおいしく食べられるよう、旨味・酸味・辛味をうまく取り入れましょう。

アクアパッツァ

材料 4人分

- ・魚（鯛や赤魚などの白身魚） 4切れ
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・あさり 1パック
- ・ミニトマト 10こ
- ・しめじ 100g
- ・赤唐辛子 1/2本
- ・水 100cc
- ・塩 少々

つくり方

①にんにくはスライスし、赤唐辛子は種を取り除いておく。

②フライパンで、にんにくとオリーブ油を熱し、香りが立ってきたら、にんにくを取り出し、魚を両面サッと焼く。砂抜きしたあさり、ミニトマト、しめじ、赤唐辛子、水と塩を加え、ふたをして中火で10分ほど蒸し煮にする。

③魚に火が通ったら皿に盛り付けてできあがり。

（1人分154キロカロリー、食塩相当量0.7g）

今回の食材10メモ

【あさり】鉄分をはじめ、ミネラルがまんべんなく含まれる。旨味成分はコハク酸。
【ミニトマト】旨味成分グルタミン酸などが含まれ、だし汁代わりに使われることも。

【唐辛子】辛味成分が塩味の感度を上げるため、減塩につながる。

（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

睡眠時無呼吸症候群(SAS)を知っていますか？ ～検査と治療の大切さ～

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは、眠っている間に呼吸が何度も止まったり浅くなったりする病気です。本人は気づかないことが多いですが、睡眠中に酸素不足となり、脳や体が何度も目を覚まそうとするため、十分に眠れなくなります。その結果、日中の強い眠気やだるさ、集中力の低下、朝の頭痛などが起こります。

この病気は決して珍しいものではありません。大きないびきをかく人や、家族から「寝ているときに呼吸が止まっている」と言われたことがある人は注意が必要です。また、肥満やあごの形、寝る姿勢、飲酒などが原因となることがあります。子どもでも発症することがあり、おもな原因は扁桃腺の肥大によるものが多いですが、学習能力の低下やおねしょ、落ち着きのなさなどが見られる場合があります。

睡眠時無呼吸症候群を放置すると、高血圧や糖尿病、心臓病、脳卒中などの病気につながる場合があります。さらに、日中の眠気による交通事故や労働災害を引き起こす危険性もあります。そのため、早めの発見と治療が大切です。

田野病院 臨床検査部 濱渦 慎哉（臨床検査技師）

検査には、自宅で行う簡易検査と、病院で一泊して行う精密検査（PSG）があります。PSGでは、呼吸や脳波、心電図、血液中の酸素濃度などを測定し、睡眠の状態や無呼吸の程度を詳しく調べます。検査結果をもとに、専門スタッフが重症度を評価します。

治療法には、就寝中にマスクを装着して空気を送り込む「CPAP療法」、マウスピースを使う治療、原因によっては手術などがあります。適切な治療を受けることで、眠気や疲労感が改善し、生活の質の向上が期待できます。

「いびきが大きい」「昼間によく眠くなる」など気になる症状がある場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。家族や周囲の人が気づいて声をかけることも、早期発見につながります。十分な睡眠と健康な毎日のために、睡眠時無呼吸症候群について正しく知り、必要な検査や治療を受けることが大切です。



明します。予約は不要ですので、開催当日、直接無料手続相談会場へお越しください。

なお、当相談会は、直接紛争解決を図るものではありませんので、ご注意ください。

(1) 民事問題

損害賠償（慰謝料、交通事故等）、金銭貸借、立替金、建物明渡、家賃等

(2) 家事問題

離婚、婚姻費用、財産分与、面会交流、養育費、相続（遺産分割）等

2 無料調停手続相談会開催日時・会場

(1) 令和 8 年 9 月 4 日（金）

9:30～15:30（受付は、15:00 まで）
新来島高知重工（高知県民文化）ホール 1 階第 11 多目的室

(2) 令和 8 年 9 月 25 日（金）

13:00～16:00（受付は、15:30 まで）
新来島高知重工（高知県民文化）ホール 1 階 第 11 多目的室

3 主催 高知調停協会連合会、高知地区調停協会

4 相談担当者 民事・家事調停委員（弁護士調停委員を含む。）

■お問い合わせ先

毎週 月・水・金の 9:00 から 16:00 まで（休日を除く。）

高知調停協会連合会事務局
（高知家庭裁判所内）

☎・FAX 088（872）7884

E-mail kochichouren@gmail.com



土佐国絵図

【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-](https://www.kochi-johaku.jp/)

johaku.jp/



令和 8 年度 無料 調停手続相談会

1 無料調停手続相談会の目的等

無料調停手続相談会は、調停というシステムのご利用方法に関して皆様に広く知っていただくために、定期的に全国各地で行われている相談会です。調停制度とはどのようなもので、利用するにはどのような手続きが必要なのか？調停委員が国民の皆様が実際に抱えの問題を個別に聞き取り、調停を進めていくための具体的な方法をご説

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

よさこい高知文化祭 2026

地域文化発信事業

企画展 土佐藩と山内家

—土佐 20 万石の 260 年—

土佐の魅力、そのルーツを探す、
400 年の歴史旅

関ヶ原の戦いで始まり、明治維新で終わる土佐藩の時代。外様大名として徳川将軍家との関係を取り結びつつ、豊かな社会・文化を育んだ藩主家による治政を、山内家ゆかりの名品から読み解きます。

【開催期間】

9 月 19 日（土）～12 月 6 日（日）

※ 10 月 19 日（月）・20 日（火）は展示替えのため休室

【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

俳壇

俳句会花野

秋立ちぬでてむし骸無常なり
遣り水の我を横切るオニヤンマ

中野 鱒魚

米寿だよ語る夫の笑顔談
母想う心を支える土用波

西岡 ミツ子

夜の静寂梟の声久に聞く
久々の慈雨に夏草立ち上がる

西岡 虚空

ひもすがら台風の余波地鳴りせり
カンナ咲く高令者免許更新す

清岡 恵美

めぐり会う仙人掌の花遠き友
鬼百合が地に垂れる熱帯夜

横田 栄子

秋港青柳裕介の物語
秋空をかけ廻りたる虹の色

公文 粹正

音楽イベント「夢舞ミュージックフェス 2026」開催のお知らせ

お問い合わせ先 教育委員会事務局
☎ 0887 (38) 2511

「夢舞ミュージックフェス 2026」を開催いたします。高知県内を中心に活動しているミュージシャンや地元で活躍中のアマチュアバンドが多数出演してステージを盛り上げます。ぜひ、ご来場ください。

出演 SandwichParlour 坂野志麻
 グレイグース バンカース浜中
 Jumpin Jack 暁ノシ者
 KAWAKITA BASE T-55
 松田民生

日時 10月3日(土) 15:00 開演 14:30 開場

会場 田野町ふれあいセンター イベントホール

入場料 1,000円 全席自由

チケット販売所 田野駅屋・田野町ふれあいセンター

チケット予約 田野町ふれあいセンター ☎ 0887 (38) 2511

主催 夢舞企画(田野町教育委員会内)



SandwichParlour



坂野志麻

違反広告物の一斉除却に関するお知らせ

お問い合わせ先 産業建設課
☎ 0887 (38) 2813

9月1日から10日までは「屋外広告物適正化週間」です。この間、屋外広告物のルールを知っていただくための普及・啓発活動を行うとともに、9月10日には、電柱や信号機、道路標識、ガードレールなどに貼られた「はり紙」「はり札」や「立て看板」など条例に違反している屋外広告物の県内一斉除却・指導の作業を行います。

美しいまち並みのためには、皆様のご理解とご協力が必要です。よろしくお願いします。

【屋外広告の広告主および広告業者の皆様へ】

広告を出されるときは、最寄りの土木事務所(注意:高知市内は高知市役所)までお問い合わせください。また、県内で屋外広告業を営む方は、登録が必要です。



安芸土木事務所 維持管理課 ☎ 0887 (37) 9306

県庁都市計画課 HP(屋外) <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/171701/okugai.html>



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



中学生が職場体験に来てくれました！

田野町立図書館では毎年、近隣中学校から職場体験学習の生徒さんを受け入れていきます。今年は、7月7日〜7月8日の日程で北川中学校3年生1名が体験に来てくれました。



期間中は、傷んだ本の修理や新刊の登録作業などを体験してもらいました。また、自分で選んだお気に入りの本のPOP作りにも挑戦してもらいました。完成したPOPは館内に展示中ですので、ご来館の際にはぜひご覧ください。

短い期間でしたが、図書館の仕事について知ってもらうきっかけになったのではないのでしょうか。



【一般図書】

児童書

ピックアップ



『いたずらからず』

さとうわきこ / さく・え
(福音館書店)

ばばあちゃんの庭のりんごの木にたくさんの実がなり、赤く色づいてきました。りんごの食べごろを気にしていると、からずの親分が飛んできて、ひとくち食べれば全部の食べごろがわかんと言いますが…。

一般図書

ピックアップ



『夏帆 The Tale of KAHO』

村上春樹 / 著
(新潮社)

「君みたいな醜い相手は初めてだよ」26歳の絵本作家・夏帆は、初対面の男にこう告げられた。怒りよりもショックよりも、ただ純粋に驚いた。それから夏帆の周りで奇妙な出来事が起こりはじめ…。

【児童書】

【児童書】

『消費者トラブルから認知症の人・障害のある人を守る本』全国消費生活相談員協会／著(中央法規出版)
『いのちを守る飲水学』からだがよろこぶ水分補給のトリセツ』谷口英喜／著(評論社)
『鶏むね2kgを使いいきり！鶏むねおかず横丁』倉橋利江／著(新星出版社)
『教養として知っておきたいラジオの世界』コトブキツカサ／著、濱口英喜／監修(日本実業出版社)
『80代になるとたいいていボケるか死ぬ。70代は神様から与えられた特別な時間』林真理子／著(幻冬舎)
『ファイア・ドーム(上・下)』辻村深月／著(小学館)
『愛子さん』中脇初枝／著(講談社)

『マダガスカル島へ生物多様性をめぐる旅』今森光彦／著(偕成社)
『みんなで考えよう！日本の自給率(全5巻)』柴田明夫／監修(小峰書店)
『イチからつくる田んぼと米』農文協／編、中島陽子／絵(農山漁村文化協会)
『ぜんごく一周地域遺産大図鑑(全6巻)』地域遺産編集委員会・チームあむ／編(岩崎書店)
『No.9再会#3 あさのあつこ』著、os.／絵(講談社)
『ねずみくんの花ことば』なかえよしを／作、上野紀子／絵(ポプラ社)
『やさいぐぐぐん』金内織恵／作(童心社)

こんにちは赤ちゃん 9月生まれのおともだち



さかもと たいせい
坂本 大青くん
令和7年9月19日生まれ
智啓さん、真実さんの次男



もりおか すい
森岡 珠生ちゃん
令和7年9月14日生まれ
洸大さん、淳稀さんの長女



くらしの カレンダー



国民健康保険税（第3期）、後期高齢者医療保険料（第3期）の納付期限は、9月30日（水）です。期限までに納付しましょう。



日	月	火	水	木	金	土
		1 旧保育所開放 9:00~13:00 住福 英会話教室 ふ 19:00~ 教委	2	3	4	5
6 敬老会 ふ 10:30~ 住福	7	8 旧保育所開放 9:00~13:00 住福 英会話教室 ふ 19:00~ 教委	9	10	11	12
13 芸能祭 ふ 13:00~ 教委	14	15 資源回収の日 旧保育所開放 9:00~13:00 住福 英会話教室 ふ 19:00~ 教委	16	17 人権相談 ふ 住福 行政相談 ふ 総務 13:00~16:00 0・1・2 おはなし会 ふ 10:30~ 図書	18	19 おはなし会 ふ 10:30~ 図書
20 定期演奏会 ふ 中学	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26 田野中祭 ふ 中学
27 大野モーニング会 (大野集会所) 8:00~11:00 地振	28	29 旧保育所開放 9:00~13:00 住福 英会話教室 ふ 19:00~ 教委	30			

10月の主な予定

5日 児童手当支給日 住福

15日 人権相談 ふ 住福
行政相談 ふ 総務
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



「みんなの夏まつり開催」

8月15日（土）に、ふれあいセンター前広場で『田野町みんなの夏まつり』が開催されました。町内外から、たくさんの方にご来場いただき、『ほにや』のよさこい演舞など様々なステージに、大きな盛り上がりを見せていました。

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。

11月1日発行号掲載写真のメ切は9月25日（金）です。応募に関するお問い合わせは総務課まで。