

四国一小さなまち

広
報

たの

10
No.443
2026



人口のうごき

9月1日現在()は昨年比
総人口 2,279人 (△70)
男 1,073人 (△43)
女 1,206人 (△27)
世帯数 1,219世帯 (△23)

田野町みんなの夏まつり 2026

お問い合わせ先 地域振興課
☎ 0887 (37) 9316



8月15日（土）、田野町の夏の風物詩「田野町みんなの夏まつり 2026」が田野町ふれあいセンター前広場で開催されました。

様々なステージイベントや、町内出店者をはじめとして露天商やキッチンカーなどの出店で盛り上げていただき、約1,500人以上の多くの来場者で賑わいました。

まつり当日は、田野っ子のよさこい鳴子踊りからスタートし、認定こども園田野っ子の園児に元気に開会宣言をしてもらった後、餅投げ、烈士太鼓「燦」きっずによる太鼓演奏、田野小学生による田野ソーラン、田野音頭、司会でも活躍した「ツーライス」の漫才、東部地域のよさこいチームトップの「安芸東陣」のよさこい演舞、平成最後の青春パンクバンド「古墳シスターズ」のミニライブ、今年のよさこい大賞に輝いた「ほにや」のよさこい演舞、豪華な景品があたるわくわく抽選会など様々なステージイベントがありました。

また、会場にて実施しました令和8年熊本地震災害義援金におきまして【16,388円】の募金が集まりました。温かいご支援とご協力をいただきありがとうございました。

イベント開催にあたり、町民の皆様、開催趣旨にご賛同いただきました関係者の皆様、ご協力いただきありがとうございました。



令和8年度田野町敬老会

お問い合わせ先 住民福祉課
☎ 0887 (38) 2812

祝 敬老

敬老の日を迎えられた皆様、心からお祝い申し上げます。

今日の田野町の礎を築いてこられた皆さまのご尽力に改めて感謝申し上げます。

健康にご留意され長寿でありますようお祈り申し上げます。



令和8年9月吉日
田 野 町

9月6日（日）、田野町ふれあいセンターにて、令和8年度敬老会が開催されました。今年度は75歳以上の方602名（8月25日時点）が対象となり、当日は99名の参加者と来賓の方々が集い、健康長寿を祝いました。

式典では、最高齢の方をはじめ、白寿（99歳）、米寿（88歳）を迎えられた方々が紹介され記念品等が贈呈され、小学校3年生児童による歌とダンスの発表がありました。続くアトラクションでは、安田・田野・奈半利・北川中学校合同吹奏楽部の演奏を皮切りに、おどり教室の皆さんの舞踊、認定こども園田野っ子きりん組の元気いっぱいの踊り、カラオケ教室の皆さんの歌と、多彩な催しで会場は終始和やかな雰囲気になりました。

参加者同士が旧交を温め、笑顔あふれるひとときとなった敬老会。これから寒暖差が大きくなる季節を迎えますが、皆さまが今後も健やかに過ごされ来年もまた元気なお姿でお会いできますことを心より願っております。

最後に、本会開催にご協力いただきました関係機関の皆さまに厚くお礼申し上げます。



新しく企業委託型地域おこし協力隊が着任されました！

お問い合わせ先 地域振興課
☎ 0887 (37) 9316

地域おこし協力隊 × 民間企業 × 田野町

地域おこし協力隊は、自治体が都市地域から人材を受け入れ、地域の活性化や課題解決に向けた活動を行いながら、地域への定住・定着を目指す総務省所管の制度です。

また、企業委託型地域おこし協力隊とは、町が民間企業に地域おこし協力隊の運営を委託し、その企業が隊員を雇用する仕組みです。

隊員は、田野町から「地域おこし協力隊」として委嘱を受けるとともに、受託企業の社員として働きながら、地域の魅力発信や地域課題の解決など、さまざまな活動に取り組みます。

企業が持つ専門的な知識やノウハウを活かし、サポートを受けながら活動できることが大きな特徴です。

今年度より、特産品発掘、開発支援および既存商品の磨き上げに係る活動や地場産品の販路拡大に係る活動、地場産品等に関するマーケティング活動のほか、戦略的な情報発信など、地域課題の解決に向けさまざまな活動に取り組むため、町内で地域の特産品開発や EC サイト運営を支援する、株式会社ふるプロに企業委託型地域おこし協力隊業務を委託し、令和 8 年 9 月から、石川朋子（いしかわともこ）さんが地域おこし協力隊として着任し、活動いただいています。

今後、町の広報誌「広報たの」で活動情報を発信していきますので、ぜひご覧ください。地域の皆様からも応援のほどよろしくお願いいたします。

地域おこし協力隊からひとこと

田野町は魅力がたくさんある町なので SNS を通じて発信していきたいです。町民の皆様にも愛される地域おこし協力隊になります!!



左：(株)ふるプロの萩原さん

中央：地域おこし協力隊の石川朋子さん

右：坂本町長

戦没者等のご遺族の皆さまへ

お問い合わせ先 住民福祉課
☎ 0887 (38) 2812

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金のご案内 第十二回特別弔慰金が支給されます

【特別弔慰金の趣旨】

特別弔慰金は、今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔意の意を表すため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金を支給するものです。

【支給対象者等】

令和7年4月1日（基準日）時点で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族年金」等を受ける方（戦没者等の妻や父母）がいない場合に、次の順番による先順位によるご遺族お一人に支給します。

戦没者等の死亡当時のご遺族で

- 1 令和7年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- 2 戦没者等の子
- 3 戦没者等の（1）父母、（2）孫、（3）祖父母、（4）兄弟姉妹
※戦没者等の死亡当時、生計関係を有している等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
- 4 上記1～3以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪等）
※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

【支給内容】

額面 27 万 5 千円、5 年償還の記名国債

【請求期間】

令和7年4月1日から令和10年3月31日まで

※請求期間を過ぎると請求できなくなりますので、ご注意ください。

【提出書類等】

①請求書 ②現況申立書 ③戸籍書類等

※「令和7年4月1日（基準日）現在の請求者の戸籍抄本」等、必要な書類がありますが、請求者が過去に特別弔慰金の請求をしたことがあるかどうか等状況により、提出していただく書類が異なりますので、お問い合わせください。

【本人確認書類】

請求手続きを行う際には、次の本人確認書類をご持参ください。

ア 官公庁から発行された顔写真入りの書類

（例：運転免許証、運転経歴証明書、旅券（パスポート）、マイナンバーカード等）

イ 官公庁から発行された顔写真がない書類

（例：介護保険被保険者証、年金手帳等、氏名の他に生年月日または住所が入ったもの）

ウ 氏名の他に、生年月日、住所または顔写真が入った書類（例：預金通帳、公共料金の領収証、診察券、社員証等）

【国債の償還について】

国債の償還金は、令和8年から毎年1回償還日（4月15日）以降に年5万5千円ずつ支払いを受けることができます。

償還の支払いを受ける場所は、請求手続きの際にご希望の郵便局等を指定していただきます。

【留意事項】

特別弔慰金は、ご遺族を代表するお一人が受け取るものです。ご遺族間の調整は、記名国債を受け取った方が責任を持って行うことになります。

【その他】

請求手続きの簡素化のため、「氏名等届出書」の提出が廃止となりました。

提出の際は、内容確認のため、時間を要する場合がありますので、時間に余裕をもってお越しください。

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
特別展「黒岩涙香」	令和8年8月8日（土）～ 12月6日（日） 9：00～17：00 休館日：月曜日 （祝日は開館、翌平日休館）	安芸市立歴史 民俗資料館	安芸市立歴史民俗資料館 0887（34）3706
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
高知東海岸 グルメまつり&鉄道の日	令和8年10月10日（土）・ 11日（日） 10：00～15：00	安芸タイガース 球場駐車場・ 安芸駅周辺	ごめん・なはり線活性化 協議会 0887（32）0322
むろとマルシェ in 海の駅とろむ	令和8年10月18日（日） 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
15回奈半利町ちびっこ トライアスロン	令和8年10月18日（日） 時間未定	ふるさと海岸	奈半利町地方創生課 0887（38）7775
全国商い甲子園	令和8年10月25日（日） 10：00～13：00	安芸本町商店街	安芸本町商店街 0887（34）3033
ウクレレワークショップ	令和8年10月31日（土） 13：30～14：45	琴ヶ浜野外劇場 周辺	よさこい高知文化祭2026 芸西村実行委員会 芸西村教育委員会内 0887（33）2400
琴ヶ浜竹灯りの宵	令和8年10月31日（土） 15：00～20：30	琴ヶ浜野外劇場 周辺	芸西村竹あかり実行委員会 芸西村役場企画振興課内 0887（33）2114
室戸岬灯台まつり	令和8年10月31日（土）・ 11月1日（日） （土）17：00～19：00 （日）10：00～15：00	室戸岬灯台周辺	室戸市観光協会 0887（22）0574



（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。

期限内納付にご協力ください

お問い合わせ先 総務課
☎ 0887 (38) 2811

期限内納付にご協力ください

税金は、定められた納付期限内に納付しましょう。納付期限を過ぎても納付が無い場合は、地方税法に基づき督促状が発せられ、また、納付日より延滞金が加算される場合があります。



令和8年度10月以降町税の納期限

納付期限	町民税	固定資産税	国保税	後期保険料
11/2 (月)	3 期	3 期	4 期	4 期
11/30 (月)			5 期	5 期
12/25 (金)		4 期	6 期	6 期
2/1 (月)	4 期		7 期	7 期
3/1 (月)			8 期	8 期

納税が困難な方は

滞納をされますと、財産の差し押さえ等を執行することがあります。

病気や収入の減少等で事情がある方で期限内納付が難しい場合は、分納による納付など、個々の実情に応じた納税相談をお受けしております。お困りの方は一人で悩まず、総務課までご相談ください。

口座引落のご案内

口座引落日は、各納期月の25日（休日の場合は翌営業日）です。口座引落による納付をご利用の方は、引落口座の残高確認をお願いいたします。

口座引落をご利用になりますと、納付期限を忘れて滞納する恐れがなく、納付する手間が省けて大変便利です。ぜひ、ご利用をご検討ください。



滞納処分

滞納事案等を専門に取り扱う安芸広域市町村圏事務組合租税債権管理機構（「機構」）では、東部地域の滞納事案を引き受け、徹底した財産調査や厳格な滞納処分を行っています。

様々な行政サービスは、皆様が納める税金等により提供されています。

しかし、納める資力があるにもかかわらず滞納している方が一部にはいます。

田野町では、きちんと納めている方との公平性を保つため、税金等の滞納者に対し「機構」に移管することを予告する通知を送付し、原則として予告に対する反応がない方や一括納付に応じていただけない方は、「機構」に移管して滞納処分を行います。

やむを得ない事情により納付できない場合等は、納税相談を行っておりますのでお声がけください。

**お困りの方は一人で悩まず
総務課までご相談ください。**



国保資格の手続きについて

お問い合わせ先 住民福祉課
☎ 0887 (38) 2812

マイナ保険証をお使いの方も、必ず、届出が必要です。

◇職場の健康保険に加入したときの国民健康保険喪失の手続きについて◇

職場の健康保険（社会保険等）に加入したり、他の健康保険の被扶養者になったときは、国民健康保険喪失の手続きが**必要**です。

喪失の手続きがない場合、国民健康保険税の納付義務が続きますので、ご注意ください。

手続きに必要なもの

(1) 下記の書類いずれか一点

- 新しく加入した健康保険から発行された資格情報のお知らせ
- 新しく加入した健康保険から発行された資格確認書
- 健康保険被保険者資格証明書
- 健康保険資格取得・喪失確認通知書
- 健康保険被保険者資格取得届（日本年金機構の受付印があるもの）など



(2) これまでお使いいただいた資格確認書 または 資格情報のお知らせ

届出期間

原則として 14 日以内

※新しい資格確認書や資格情報のお知らせの発行が遅れた場合には、発行後、速やかにお手続きください。

◇職場の健康保険をやめたときの国民健康保険加入の手続きについて◇

職場などの健康保険（社会保険等）をやめた方で、他の健康保険の被扶養者にならない場合は、国民健康保険加入の手続きが**必要**です。

手続きに必要なもの

(1) 下記の書類いずれか一点

- 健康保険資格喪失証明書
- 健康保険、厚生年金資格取得・喪失確認通知書
- 雇用保険被保険者離職票
- 健康保険被保険者資格喪失届（日本年金機構の受付印があるもの）など



届出期間

原則として 14 日以内

※資格喪失証明書などの発行が遅れる場合には、発行後、速やかにお手続きください。

国民年金だより

お問い合わせ先 住民福祉課
南国年金事務所☎ 0887 (38) 2812
☎ 088 (864) 1111令和8年（2026年）10月から
国民年金保険料の
育児免除制度が始まります！

実子、養子を育てている方は、育児のための免除制度を利用できます。

- ・国民年金第1号被保険者（自営業者・農業者・アルバイト・無職など）も**育児で保険料が免除される制度**が始まります。
- ・お子さま（実子・養子）を育てている方（父母・養父母）は、申請することで、月額17,920円（令和8年度）の**保険料が免除**されます。
- ・対象期間は、お子さま（実子・養子）が**1歳になる誕生日の前月まで**です。
- ・将来の年金額は、**納付した場合と同じように反映**されます。

申請はスマホでOK！電子申請がかんたん便利

基本的に、書類を添える必要はありません。

※届書（紙）による手続きの場合には、「産前産後免除該当届／育児免除該当届・終了届」「マイナンバーカード」の写し等が必要となります。

スマホで24時間365日、電子申請できます。

※住民福祉課窓口や郵送でも手続きできます。

制度や手続きの詳細はこちら

- 日本年金機構特設ページ <https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/ikujimenjo.html>
- マイナポータル（電子申請）はこちら <https://myna.go.jp>

後期高齢者健康診査情報提供
（みなし健診）事業についてお問い合わせ先 高知県後期高齢者医療広域連合
事業課 保健適正化担当
☎ 088 (821) 4677

「みなし健診」とは、通院している医療機関から健康診査に該当する検査値等を保険者（高知県後期高齢者医療広域連合）に情報提供をしてもらうことで、「健康診査を受診した」とみなす仕組みです。

●対象

- ・本年度、後期高齢者健康診査を受診されていない方で、通院している医療機関に該当する検査値等がある方に個別に通知します。

●情報提供可能な医療機関が対応できる期間

- ・個別通知後（11月発送予定）～令和9年3月31日

●通知が届きましたら…

- ・お手元に個別通知が届きましたら、封筒内の「令和8年度健康診査情報提供書」の【患者様記入欄】【問診等】に記入して、封筒内のお手紙と一緒に、「情報提供可能な医療機関」に受診される際にお持ちください。

健康機器測定&運動教室

参加費
無料

会場 田野町ふれあいセンター 持ち物 水やお茶、軽い運動ができる服装でお越しください

時間 13:30~15:00(受付13:00~)

※受付時間に健康機器の測定等を行います。お早めにお越し下さい。

日 時	会場	テーマ / 講師	健康機器
10/13 火曜日	1F イベントホール	運動 お出かけがもっと楽しくなる！ 一生歩ける足腰づくり &全身スッキリ体操 講師：岡田	足指力 チェック
11/10 火曜日	2F 多目的会議室	栄養 × 運動 食べて動いて若返る！ 脳活エクササイズと美姿勢づくり 講師：小原、芝(管理栄養士)	脳年齢
11/24 火曜日	2F 多目的会議室	運動 肩こり・膝痛・ 腰痛解消&筋肉UP 講師：田島	inbody (体成分分析装置)



3回全ての参加がおすすめですが
1回のみの参加も大歓迎です！



申込先 住民福祉課(☎38-2812)

※飛び入り参加も可能ですが、人数把握のためお申込みいただけますと幸いです。

全国地域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10月11日(日)~令和8年10月20日(火)



安全で安心して暮らせるまちづくりを目指して、全国一斉に「全国地域安全運動」が実施されます。この期間中、安芸地区地域安全協会と安芸警察署では、地域安全推進員をはじめとする地域の防犯団体等と連携して「みんなでつくろう安心の街」をスローガンに、各種地域安全活動を推進します。

皆さんもこの機会に、地域の安全や家庭の防犯について確認しあい、事件・事故のない安心安全な街づくり・家庭づくりに取り組みましょう。

安芸地区地域安全協会・安芸警察署

こども園

鮎つかみ

8月6日、奈半利淡水漁業協同組合さんのご協力のもと、田野っ子のプールで鮎つかみを行いました。

保育部の子どもたち組、うさぎ組は2階のテラスでタライの中で泳ぐ鮎を見たり、手をのぼして触れてみたり掴もうとしたり、初めて見る子どもも興味津々で鮎とのふれあいを楽しみました。こあら組はプールへ行き、最初にプラ箱の中で泳ぐ鮎に水しぶきを散らされて驚いていました。慣れてくると自分で掴もうと両手を広げて頑張る様子が見られました。その後、プールに入り鮎つかみに夢中になり、追いかけて、掴めると嬉しそうな表情で保育者に見せてくれました。幼稚園の子どもたちはプールで泳ぎ回る鮎に恐る恐る触れてみようとする子ども



もいれば、水しぶきをあげながら鮎のように真似て泳いだり、一生懸命追いかけて両手でしっかりと掴もうとしたり、片手に一匹ずつ捕まえたりする姿も見られました。また、きりん組の子どもたちは自分でどうやれば捕まえやすいか考えて、着ているラッシュガードを使って鮎のぬめり止めにして捕まえる子どももいました。自分なりのやり方に気づけるきりん組に関心しました。終始子どもたちの楽しそうな声が響き渡り、夏の貴重な体験となりました。

今年も奈半利淡水漁業協同組合さんの朝早くからのご協力で、楽しく鮎つかみを開催することができました。ありがとうございました。



小学校

小学校の委員会をご紹介します

小学校では、様々な委員会活動を行っております。今回は、その一部をご紹介します。

保健委員会は、毎日休み時間と給食の前に、放送で手洗いやうがいと呼びかけたり、委員会の時間には手洗い場のせつけんの補充をしたりしています。全校集会では、生活がんばりカードの結果から生活リズム名人を発表しました。

給食委員会では、全校に呼びかけ「美味しそうな汁物コンテスト」を実施しました。32通の応募があり、給食委員会が4つのポイント(①栄養②見た目③旬④美味しい)をもとに審査をしました。審査で選ばれた4つの汁物の中から一つが、9月の給食に登場する予定です。

体育委員会は、「じゃんけんピラミッド」などをして全校で盛り上がるなど、主に体育集会で、体力向上も意識したみんなが楽しく参加できるレクリエーションを考え、実施するなどしています。これから、笑顔いっぱいの体育集会になるよう計画・運営を行っていきます。





中学校

交通安全講習

8月27日（木）に、安芸警察署の交通課の方をお招きして、交通安全講習会を行いました。

講習では、「自転車安全利用5則」や自転車点検の方法を学びました。また、車道の左側走行する理由や、ヘルメット着用の理由など、なぜルールを守る必要があるのかを教えていただき、生徒たちが安全に自転車に乗るために、大切な学びの時間となりました。また、生徒には「ルールは罰金のためではなく、自分の身を守るためにある」と「恥ずかしさより安全を選びたい」といった気づきが見

られ、命を守る意識が育ったのではないかと感じました。

9月からは、田野中学校でも自転車通学が許可制へと変わります。自転車通学を希望の生徒は、許可申請書を学校へ提出するようになっていきます。今後は、自転車通学を行う生徒が多くなることが予想されます。中学校としても、「自転車安全利用5則」を守って登下校できるように指導をしていきたいと思っています。地域の皆様におかれましても、生徒の安全な登下校へのご協力を、どうぞよろしくお願いします。

～ 自転車安全利用五則 ～

- 1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用



できごとピックアップ

第35回田野町卓球選手権大会

お問い合わせ先 教育委員会
☎ 0887 (38) 2511

8月30日（日）、中芸広域体育館「結いの丘ドーム」にて、第35回田野町卓球選手権大会が開催されました。今年は27チームが参加し、白熱した試合が繰り広げられました。

大会は1部から3部までの団体リーグ戦形式で行われ、参加者相互の親睦を深めるとともに、卓球の振興につながる一日となりました。

出場選手の皆様、応援いただいた皆様、そして運営に協力いただいた関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。

試合結果

1部	優勝	NNMM
	準優勝	TRM
	3位	チームゴリラ
2部	優勝	卓泉会 A
	準優勝	大津体育会
	3位	たこ八
3部	優勝	北川中学校
	準優勝	太陽
	3位	室戸クラブ B



1部 優勝 NNMM



2部 優勝 卓泉会 A



3部 優勝 北川中学校

ビタミンを減らさない保存と調理

私たちの体がスムーズに働くよう支えるビタミン。それぞれに個性があり、取扱い次第では、機能を高めたり、台無しにしてしまうことがあります。

ビタミンは大きく分けて「水溶性」と「脂溶性」があり、水溶性ビタミンは、水に溶けやすいため、水に長く浸けない（水洗いや茹でる際は時間をかけ過ぎない）ことが基本です。

また、脂溶性ビタミンは、通常の食事で取り過ぎることはありませんが、水溶性ビタミンと違って体にたまりやすいため、サプリメントなどでたくさん摂ってしまうと過剰症を起こすことがあるため、注意が必要です。

サプリメントや、ビタミンが強化されている食品は、容量、用法をきちんと確認して摂るようにしてください。ビタミンの個性を上手に生かして、体の内側から元気に健康になりましょう。

ビタミンの種類	性 質	調理・保存の注意点
水溶性 B 群 (B ₁ 、B ₂ 、ナイアシン、B ₆ 、B ₁₂ 、葉酸、パントテン酸、ピオチン)、C	・ 水に溶ける ・ 多くは加熱にも弱い ・ ビタミンCは酸化しやすく、時間の経過とともに減少していく	・ 野菜・果物は切る前に水洗いする ・ 葉野菜をゆでたら、ゆで汁に浸けっぱなしにしない ・ 水さらしは短時間で ・ 高温短時間で加熱する ・ 保存は光をさえぎる冷暗所で
脂溶性 A、D、E、K	・ 油に溶ける ・ 体内に蓄積しやすい	・ 油と一緒に摂ると吸収が良くなる

田野病院だより

田野病院 リハビリテーション部 森本 一洋（作業療法士）

首・肩の痛みを防ぐには？

首や肩の痛みは、多くの人が経験する身近な症状ですが、「肩こりくらいなら大丈夫」と思っていませんか。肩や首の痛みには、筋肉の疲れによる肩こりだけでなく、首の骨や椎間板の病気、五十肩（肩関節周囲炎）、腱板断裂など治療が必要な病気が隠れていることがあります。まれに歯や心臓などの病気が、肩の痛みとして現れることもあります。手足のしびれや感覚の異常、腕が上がらないなどの症状がある場合、強い痛みが突然現れたり、安静にしても痛みが続いたり、しびれや発熱、息苦しさを伴う場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

一方の「肩こり」は、長時間同じ姿勢を続けることで筋肉の血流が悪くなり、疲労物質がたまることが主な原因です。デスクワークやテレビ、スマートフォンの使用中は、知らないうちに首や肩へ大きな負担をかけています。人の頭の重さは約5kgありますが、うつむいた姿勢では首にその2～3倍もの負荷がかかるとわれています。

肩こりを予防するために最も大切なのは、「同じ姿勢を続けないこと」です。30分に一度は立ち上がって歩いたり、肩を回したり、首をゆっくり動かして筋肉をほぐしましょう。筋肉は動かすことで血流が改善し、疲れがたまりにくくなります。逆に、強く揉んだりすることは避けましょう。強い刺激は筋肉を傷つけ、かえって硬くしてしまうことが

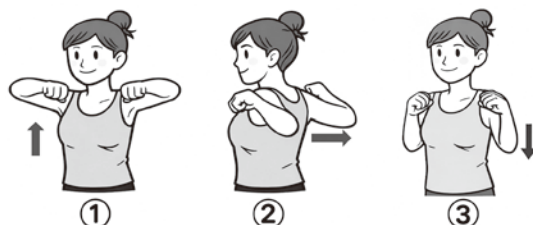
あります。筋肉をゆっくり伸ばし、さするようにほぐすことがおすすめです。

ここでお勧めの肩甲骨を動かす体操をご紹介します。

- ①肘を曲げて肩の高さまで上げる
- ②肘を上げたままゆっくりと後ろに引く
- ③後ろに引いた状態で肘を下げる
- ④①～③を3回繰り返し、朝昼晩行う

この運動は、筋肉にたまった疲労物質の流れを良くし、肩甲骨も動かします。こりのひどい人や、肩甲骨をあまり動かさない人は、いきなり強くするとかえって筋肉を傷める危険があるので、まずは軽く回すところから始めてください。

首や肩の健康は、毎日の生活の積み重ねで守ることができます。「少し動く」「姿勢を整える」「無理なく続ける」を心掛け、つらい肩こりを予防していきましょう。



さんの心配はありません。

3 金銭の支払契約で強制執行の条項を設けている場合には、その公正証書で相手の財産に対して強制執行をすることができます。つまり、相手が支払の約束に違反した場合には、訴訟を起こすことなく相手方の動産・不動産・給料など各種の財産を差押え、債権を取り立てることができます。また、配当要求をすることもできます。

4 遺言公正証書には自筆遺言証書と違い、遺言者の死亡後、家庭裁判所の検認を受けることなく直ちに不動産登記など、記載の内容を実現する効力があります。これにより、遺産分割に際して各相続人間の争いを未然に防ぐことができます。また、遺言公正証書については、原本を電子情報化し、電子版として別途保存していますので、万一災害等によって原本が逸失した場合にも復元ができます。

《無料公証相談》

公証週間中に限らず、土曜、日曜、祝日を除いて無料相談を行っています。

◎高知市会場高知合同公証役場

土曜、日曜、祝日を除く毎日
10:00 から 12:00 までおよび
13:00 から 17:00 まで

【場所】高知市本町1丁目1番3号
朝日生命高知本町ビル3階
(中央公園西、堀詰電停北)

☎ 088(823)8601
088(872)4764
088(872)4736 (FAX 専用)

■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/



ご存じですか 公証制度

10月1日(木)から10月7日(水)は、「公証週間」です。

「公証制度」とは、皆さんが不動産の売買・金銭の貸し借りなどの重要な契約を交わしたり、遺言をされたりする際、法務大臣の任命する「公証人」に依頼して、法的に特別の証拠力が認められている文書(公正証書)を作成することにより、後日のトラブル防止と取引や財産の安全の確保を図る制度です。そこで、公正証書の作成方法や利点について見てみましょう。

いつでも どこでも 信用される 公正証書

公証役場は、法務大臣に任命された公証人が、その権限に基づいて公正証書を作成する所です。

公正証書には、次のような利点があります。

- 1 公正証書は国の機関に準ずる公証人が作成する文書ですので、裁判その他の面で極めて強い証拠力が認められています。
- 2 公正証書の内容についての秘密は厳守され、原本は公証役場の書庫に厳重に保管されますから、紛失および改

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と、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

【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

俳壇 俳句会花野

遊ぼうと蔓伸ばしけり南瓜の子
無花果の乳にかぶれて挽ぐ三指
中野 鱒魚

満月をながめながめて雨降ちる
憲法は命づなだよ守り抜く
西岡 ミツ子

蟬たちの啼き競うなり遊歩道
曾孫来て暑さ忘れて遊ぶ吾
西岡 虚空

くぐもれる土鳩杜より孟蘭盆会
大いなる南瓜四つ割り裾分けす
清岡 恵美

蟬時雨七日間の頑張や
水打って泡と消えるかき氷
横田 栄子

上の岡団地にかかる虹の橋
ゆらゆらと親子が踊る盆踊り
公文 粹正

新しいCIRが着任しました

国際交流員



モーゼス ジャラミロ
Moses Jaramillo

え！？マイケルじゃない？？？

四つ名前を持っている人に会ったことがありますか。もしその経験がなければぜひお会いしましょう。初めまして、私はアメリカのミシガン州「Michigan」から参りました、新たな国際交流員のモーゼス・ジェレマイア・マムヤク・ジャラミロと申します。「なぜ四つあるかなー」と思っている方々がいらっしゃるのではないのでしょうか。それはフィリピン人の文化のおかげです。通常は名前とミドルネームと父の名字を付けます。しかし、フィリピン人の場合には子供の名前を付ける時にそのミドルネームの代わりに両家を敬うように母の名字をつけて名前にもう一つ名前を付ける傾向が大抵あります。他のフィリピン人に会ったら、この面白ネタを覚えておいてください！



では、新たな国際交流員として私の目的は何でしょう…一般的にももちろん異国の文化や言語などを紹介するのもあります。その上で、私の一番したい長期目標の一つは田野町の住民だけではなく中芸や高知県の全体に興味を与えられるイベントを担当することです。壮大な目標なんですが、私の好きな標語「月を目指せ、たとえ届かなくても、星々の間にたどり着く」まで仕上げたいです。つまり、高知県の住民に影響が届かなくても、近くの地方まで影響を与えることができます。これから多くの機会が現れると思いますが、田野町の教育委員会と協力し皆様が楽しめるようなイベントなどを担当しようと思います。よろしく願いいたします！



ケイリー メンデルマン
Kaylee Mendelman

アメリカのメガサイズ

7月、地元に戻る時にオデュッセイアを見るために姉と父さんと親友と親友のお母さんと映画館に行きました。5人でシェアするためにLサイズを注文しました。アメリカのLサイズといえば、普通のLサイズの意味ではなくて巨人のようなサイズというのです。ソーダが欲しいのは私だけです、Sサイズのダイエットコークを注文しました。（ところで、日本で禁止された人工甘味料のせいでダイエットコークは日本で売っていません！コークゼロの味と結構違ってきます。）というわけで、レジの店員が「80円でサイズアップ出来ますので、いかがでしょうか」と聞きました。父さんが一緒に飲もうと言いましたので、サイズアップすることにしました。しかし、もらった時にドリンクが頭のような大きさに驚いてしまいました！



去年、来日した頃、日本の食べ物の量は予想以外アメリカより小さかったんです。給食もレストランでも食べたらず、数時間後すぐにお腹が空いてきます。現在はこのようなことが起こらないので、恐らくもう慣れてきました。アメリカに尋ねるための取った年休の間、飲食の大きさにびっくりしました。特に飲み物の大きさ。まあ、日本よりアメリカの飲食量のほうが大きいですが、そのおかげで友達と家族にシェアしやすいし、ボックスを頼んで残り物を持ち帰る傾向もあります。



カラム クラーク
Callum Clarke

ウェールズの伝説赤いドラゴン

ウェールズの一番有名な印の一つは赤いドラゴンです。ウェールズ語でア・ズライグ・ゴッフホと呼ばれています。千年前のウェールズ旗に見えますが、伝説もあります。

ウェールズの神話によると、ヴォーティガンというイギリス王様がある坂に城を建てようとしたが、土台が何度も凹んできました。ある日マーリンという若い魔法使いがヴォーティガン様に坂の下に二頭ドラゴンがいると言っていました。掘り返した瞬間に赤いドラゴンと白いドラゴンが飛んできて戦うことになってしまいました。強烈な戦闘で赤いドラゴンが白いドラゴンを倒しました。これはウェールズもイギリスを倒して勝ち誇る縁起だとマーリンさんが言いました。



西洋のドラゴンと日本の竜との違いを考えると見た目は結構違います。西洋のドラゴンは大抵、火を吹いて羽で飛んで大きく描かれています。一方で、日本の竜は蛇のように長くて羽なしで飛べるものです。皆さん、ウェールズの赤いドラゴンを見に行ったらどうでしょう。



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



「夏休み読み聞かせ教室」を開催しました！

今年も、田野小学校5・6年生を対象とした「夏休み読み聞かせ教室」を開催しました。いつもは読み聞かせしてもらった側の小学生たちですが、認定こども園田野っ子の皆さんの協力で、この日は読み聞かせする側に挑戦します。

7月24日、小学校の図書室に集まった参加者13名は、まず読み聞かせについての知識や技法について学びます。絵本の選び方や持ち方、読むときの注意点などを確認したら、グループに分かれての絵本選びと読む練習の時間です。

練習が終われば、いよいよ子ども園に移動して、園児の皆さんの前で読み聞かせ本番！少し緊張した様子も見られましたが、帰るころにはすっかり打ち解けたようでした。園児たちとの交流はもちろん、園の先生方との久しぶりの再会もうれしかったようです。小学生にとっても、良い夏の思い出のひとつになったのではないのでしょうか。

参加してくれた小学生の皆さん、温かく迎えてくれたこども園の園児の皆さんと先生方、本当にありがとうございました。



新刊本のご案内

一般図書

ピックアップ



『永遠の記憶』

東野圭吾 / 著
(文藝春秋)

内海薫が刺された。犯人は70歳ほどの老人。飛び降り自殺を図るも失敗し、取り調べには黙秘を貫く、一方、湯川と草薙は、老人の“ある持ち物”を手掛かりに、「忘れてはいけない謎」の扉を開き…。ガリレオ、最後の謎。

児童書

ピックアップ



『おにやけやしき』

大塚健太 / 作、
柴田ケイコ / 絵
(パイインターナショナル)

ねこのおばけ、おにやけが出てくる「おにやけやしき」は遊園地の大人気アトラクション。お客さんをとられた、おばけやしきのおばけたちが怒ってやってきて…。絵探しも楽しめるユーモア絵本。

【一般図書】

『日本の祭神事典 社寺に祀られた郷土ゆかりの人びと』(増補改訂版) 日外アソシエーツ株式会社 / 編集 (日外アソシエーツ)
『完全図解 関節痛・痛みが生じるメカニズムから検査・治療、自分で治す方法まで』 大谷内輝夫 / 著 (エクスナレッジ)
『冷凍パイシートで作るお菓子とおつまみ』 若山曜子 / 著 (主婦と生活社)
『農家が教えるカメムシの防ぎ方』 農文協 / 編 (農山漁村文化協会)
『王国』 湊かなえ / 著 (マガジンハウス)
『おにがわらう』 畠中恵 / 著 (新潮社)
『ホルモー爆弾』 万城目学 / 著 (KADOKAWA)

【児童書】

『きけないきもの』 阿部浩志 / 指導・構成 (フレーベル館)
『薬のひみつ 病気やけがとたたかうすてきなたけ』 東京都薬剤師会 / 監修 (メイユンバーサルコンテンツ)
『いろいろな色のはじまり』 田中陵二 / 文・写真 (福音館書店)
『世界の名作おとぎばなし』 アナ・ラング / イラスト、ヴァレリア・マンフェルト・デ・ファビアニス / 編著、金原瑞人 / 訳、安納令奈 / 訳 (原書房)
『ゼロ！大昔にはなかった数』 サラ・アルビー / 文、クリス・スー / 絵、渋谷弘子 / 訳 (光村教育図書)
『にぎっちゃだめ！』 チョーヒカル / 著 (白泉社)
『おべんとうバスのころりん』 真珠まりこ / 作・絵





町民税県民税（第3期）、固定資産税（第3期）、国民健康保険税（第4期）、後期高齢者医療保険料（第4期）の納付期限は、11月2日（月）です。期限までに納付しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 夢舞フェス（ライブイベント） 15:00～ 教委
4 田野町総合防災訓練 9:00～ 地振	5	6 旧保育所開放 9:00～13:00 住福 英会話教室 19:00～ 教委	7	8	9 児童手当支給日 住福	10 認定こども園 田野っ子運動会 こども
11	12 スポーツの日	13 旧保育所開放 9:00～13:00 住福 英会話教室 19:00～ 教委 運動教室 13:30～15:00 住福	14	15 人権相談 行政相談 13:00～16:00 0・1・2 おはなし会 10:30～ 図書	16	17 おはなし会 10:30～ 図書 田野小学校運動会 小学
18	19	20 資源回収の日 旧保育所開放 9:00～13:00 住福 英会話教室 19:00～ 教委	21	22	23	24 田野中学校運動会 中学
25 大野モーニング会 （大野集会所） 8:00～11:00 地振	26	27 旧保育所開放 9:00～13:00 住福 英会話教室 19:00～ 教委	28	29	30 特定健診 8:30～11:00 13:00～15:00 住福	31

11月の主な予定

1日 田野町民運動会 9:00～ 教委	21～23日 田野町文化展 9:00～17:00～ 教委	28日～ 12月6日 空谷記念田野全国 水墨画展 9:00～17:00～ 教委
19日 人権相談 行政相談 13:00～16:00 住福 総務	23日 産業まつり 10:00～14:00～ 産建	

【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。



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



「令和8年度田野町敬老会」
9月6日（日）に田野町敬老会が開催され、来場された女性の中で最高齢となる小松さんに花束の贈呈を行いました。

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ヶ月前が応募〆切です。12月1日発行号掲載写真の〆切は10月26日（月）です。応募に関するお問い合わせは総務課まで。