



高知県北川村役場
広報

またがわ

5

No. 561

May 2013



北川小学校 1 年生

Contents

- 教職員の紹介 ②
- モネの庭からのお知らせ ③
- 中岡慎太郎先生顕彰会だより ④
- お花見（アンジェラ） ⑤
- 保健だより ⑪
- 保育園 PHOTO 通信 ⑫

北川村の人口・世帯数

平成25年 3 月31日現在 () は前月比

人 口	1,425人 (－5)
男	663人 (－3)
女	762人 (－2)
世帯数	652戸 (－1)
昨年同期の総人口	1,432人 世帯数649戸

教職員の定期異動

教職員の定期異動（4月1日付）により次の先生方が赴任されました。新任の先生を紹介します。

- ①氏名
- ②出身地
- ③前任校
- ④担当学年など
- ⑤抱負

北川小学校



- ①川添 紗布かわぞえ さほ
- ②南国市
- ③甲浦小学校
- ④6年2組担当
- ⑤小学校生活最後

を、学級の友達と一緒にたくさん思い出作りをしていきたいと思っています。今年、いろいろな体験をしながら、中学校へ向けて経験を積み重ねていくよう、取り組んでいきます。



- ①大久保 浩おおくぼ ひろし
- ②室戸市吉良川町
- ③室戸岬小学校
- ④2年生担当
- ⑤生まれも育ちも近くの吉良川町でありながら、なかなか訪れることのできなかった北川村に来

ることができて喜んでいきます。

また、明るく元気いっぱいの子もたちと出会い一緒に学習することを楽しみにしています。子どものことも地域のことも一つ一つ理解しながら頑張っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



- ①明石 一郎あかし いちろう
- ②香北町
- ③佐岡小学校
- ④教頭
- ⑤郷土のためにはた

らける人材の育成（北川村や高知県が好きな人に育ってほしい）。



- ①濱岡 真実はまおか まこと
- ②広島県広島市
- ③北川小学校
- ④支援員
- ⑤昨年度、1カ月ほ

どお世話になりました。また北川小の子どもたちと一緒に過ごせることをうれしく思っています。たくさん笑顔に出会えるように頑張ります！



- ①谷口 由紀たにぐち ゆき
- ②安芸市
- ③田野中学校（支援員）
- ④支援員
- ⑤1年間お世話になります。何事にも前

向きに明るく一生懸命取り組ませていただきます。よろしく願います。



- ①野口 小百合のぐち さゆり
- ②田野町
- ③奈半利小学校
- ④支援員
- ⑤4月から支援員と

してお世話になっている野口小百合です。

子どもたちとも早く仲良くなっていろいろなことを一緒に学び明るく元気に頑張りたいと思います。よろしくお願います。

北川中学校



- ①宮 研三みや けんぞう
- ②香南市野市町
- ③大宮小学校から来ました。

それまでは、香美市立鏡野中学校で勤務しております。

④校長

⑤ゆず作りを通してフランスとの交流やモネの庭、慎太郎マラソンの開催など、北川村は「元気がある！」「素晴らしい環境！」…ですね。

仲間優しく、「コッソツと努力することのできる笑顔のステキな生徒に

なってもらいたいと思っています。どうぞよろしく願います。



- ①神崎 小百合かみさき さゆり
- ②室戸市佐喜浜町
- ③室戸中学校
- ④2年2組・家庭科
- ⑤「一期一会」出会いを大切にしていきたいと思っています。

あいさつは、人と人のかかわりをつくるその第一歩です。元気な挨拶がとび交う北川中学校になっていくことを期待していききたいと思います。



- ①賀門 康恵かもん やすえ
- ②安芸市穴内
- ③田野小学校
- ④養護教諭
- ⑤北川中学校は、初

めて勤務をした学校です。その当時の生徒のお子さんたちと出あって、何か懐かしさを感じています。思春期の子どもたちに、微力ではありますが力になればと思っています。よろしくお願いします。



北川村役場職員

平成25年4月1日付で、新規採用された職員を次により紹介します。

- ①氏名
- ②出身地
- ③所属課など
- ④抱負



- ①小松 佐也香
- ②安芸市
- ③みどり保育所
- ④みどり保育所で先生方や保護者の方

に助けてもらいながら一生懸命頑張っています。と思っています。よろしくお願いします。



- ①伊藤 歩夢
- ②高知市
- ③産業建設課
- ④これから役場の仕事を10年・20年と

続けられるよう努力したいです。よろしくお願いします。



モネの庭のお知らせ

モネの「花園鑑」～バラの章～
5月31日まで開催中

バラの香りに包まれる園内で優雅な一日を過ごしませんか？
水の庭のアーチ・花の庭のアーチ・小庭園のバラ・・・園内各所に様々な種類のバラが開花!!今年のバラは一段と見どころいっぱい!!ぜひご来園ください。

- ♪関連フェア♪
- ◎SHOP
バラ関連グッズコーナー設置
 - ◎フラワーハウス
バラ苗販売
(バラ苗クロード・モネ数量限定販売)
 - ◎手づくり工房
バラパフェ販売



睡蓮シーズンを迎えます♪

水の庭で咲き始めた温帯性睡蓮は10月ごろまでお楽しみいただけます。5月はバラと睡蓮が同時にお楽しみいただける素敵な時期です。

☆睡蓮開花時間 午前中～14:00ごろ
(日照や気温に左右されます)



【お問い合わせ・ご予約】

北川村「モネの庭」マルモッタン
〒781-6441
高知県安芸郡北川村野友甲1100番地
☎0887-32-1233 FAX 0887-32-1243
<http://www.kjmonet.jp/>
定休日：毎週火曜日



5月・8月は無休♪

人権相談所 行政相談所 開設の

ご案内

今回の開催日

- 日時 5月8日(水)
午前10時～午後3時
- 場所 北川村総合保健福祉センター
相談室



中岡慎太郎先生顕彰会だより

1. 中岡慎太郎・板垣退助と

尾崎旦の子：尾崎正について

昭和5年に板垣正は、尾崎旦の子になりました。

彼は、太平洋戦争中に旧制日比谷高校を卒業し、世界の状況を判断し東京大学文学部には入学せず、早稲田大学理工学部に入學して終戦を迎えました。

理工学部を卒業後、再度早稲田大学法学部に入學します。卒業後は、銀行勤務を経て、会社経営をしました。

彼は、吉田茂総理大臣と交流し、今は焼失した大磯の別荘をよく訪問したそうです。

尾崎正は、今年で88歳になりますが、健在です。

(尾崎雅洋)



曾祖父板垣退助と尾崎正
(尾崎正 80歳・平成17年撮影)

2. 3月の来店者476人、年間来店者3,279人、累計32,359人

3月は15日の開店(金・土・日曜)で、中岡慎太郎先生顕彰会事務所・売店への来店者数は、476人でした。

九州から北海道まで全国各地からおいでしてくれました。来店者の中には、慎太郎の足跡を訪ねるために、わざわざ奈半利駅から歩いて訪れ、帰りは「またきつと柏木に来ます」と言って「向学に道」を歩いて帰られた男性もいます。

年間来店者数は、3,279人でした。これも「NPO法人ホップあきの会」の皆様や村内外の皆様のご支援のおかげです。

これで、過去4年間の累計来店者は、32,359人になりました。



観光客でにぎわう事務所前

3. 「柚園」入り口工事完成



「慎太郎柚園」入り口の工事



取り付け予定の「慎太郎柚園」の看板

中岡慎太郎先生顕彰会が「慎太郎柚園」として、整備をしている園への道路が、3月25日より村の補助で工事に取りかかりました。

そして、4月はじめに仕上がりました。後は、顕彰会が整備を続けて、看板や屋根付きのベンチ等を設置して訪れやすい「慎太郎柚園」にしていきます。

中岡慎太郎先生顕彰会事務局から

中岡慎太郎先生顕彰会事務局 ☎38-2413



島村策吾記念碑前を清掃する

(1) 「春の観光に向けて」策吾記念碑、生家周辺を美しく

中岡慎太郎先生顕彰会は、3月30日(土)に「春の観光に向けて」15人で島村策吾記念碑、生家周辺と遺髪墓地进行清掃しました。

4月13日に行われる「第175回生誕祭」に向けて、環境も良くなりました。

(2) 大林幸二さんの『維新の若虎』が「ユーチューブ」で見られます

歌手大林幸二さんが中岡慎太郎の生涯を歌って大好評の『維新の若虎』の曲が、「ユーチューブ」で見られます。ぜひ検索してみてください。

(3) 25年度の「中岡慎太郎先生顕彰会費」納入をお願いします

25年度の会費納入をお願いしています。現在、90人の方が納入済みです。まだの方は、口座振り込みか、直接「中岡慎太郎先生顕彰会事務所」までお願いいたします。

(4) 25年度の新会員を募集中です

「中岡慎太郎先生顕彰会」は、一緒に顕彰活動をしてくださる「平成25年度会員」を募集しています。4月に8人の新会員がありました。入会ご希望の方は、事務所までご連絡ください。



お花見

日本の花見といえば春や桜や新年度の初めという印象が多いと思います。日本の代表である桜という花は毎年春になると日本の各地で美しい花を咲かせ、人々が楽しくお花見をし、冬とさようならして、暖かい天候を迎えます。

台湾にも四季があり、日本と比べると年間を通して温暖な気候ですが、春の時期は3月から4月までといってもかなり短くて暖かく、よくお盆休みと春休みを合わせて花見をする人が多いです。しかし、台湾のお花見をする習慣は日本と違って、桜の下に座ったり、食べたり、飲んだりすることではなくて、家族や友達などと歩きながら花を觀賞して、写真を撮ったりすることが台湾人にはお花見ということです。

台湾を代表する花は油桐花^{ヨウトンファ}という花ですが、日本ではアブラギリと呼ばれます。台湾北部の特に客家人^{ハツカ}（客家とは、客家語を共有する漢民族）が多い地域の野山に植生しています。油桐花は桜の花の形に似た花弁をもち、白い花は芯の部分が赤いものと黄緑であり、花が落ちると地面が真っ白になることから、四月雪や五月雪とも呼ばれることがあります。台湾中北部である苗栗県^{ビョウリ}では、毎年4月下旬から5月中旬まで「客家油桐花（アブラギリ）祭り」が開催されます。今年は春先の気温が高かったことから、苗栗県の各地ではすでに次々と開花し始めている油桐花の白いきれいな花が満開になりました。



南半球にあるオーストラリアの季節は日本と正反対であり、桜が咲いて「お花見」するのが4月ごろではなく、10月末辺りになります。しかし、オーストラリア人はお花見するよりピクニックをする習慣があります。



オーストラリアならジャカランタ^{ジャカランタ}という花ですが、紫の花を咲かせる凄くきれいな植物で、亜熱帯地区に自生する植物だそうです。桜のように家庭の庭で、街のあちこちで、街路樹にもよく使われて、街全体が紫色になります。日本の花見と比べれば、花の付いている期間が圧倒的に長いのが特徴で、ジャカランタのシーズンは地域によってほぼ10月と11月、1カ月以上続きます。

私も今年の花見はいつもと違って、英会話のみんなと安芸駅から赤野・桜浜まで楽しくサイクリングで過ごしました。みんなのお花見はどうでしたか？◎



主催：高知新聞社・RKC高知放送・高知新聞社会福祉事業団

「第56回金婚夫婦祝福式典」について

今年も9月1日の佳日に県内6会場で、高知新聞社・RKC高知放送・高知新聞社会福祉事業団の主催による、「金婚夫婦祝福式典」を下記要領により実施することになりました。

今年金婚式を迎えられるご夫婦は、ぜひご参加ください。

資格 昭和38年1月1日から同年12月31日までに婚姻届けをしている高知県在住のご夫婦（それ以前の届け出でも初めて申し込む方は可）。
※事情により婚姻届け出が遅れた方は係にご相談ください。
(☎ 088 - 825 - 4328)

申し込み方法 ご夫婦の戸籍抄本（婚姻届の年月日・生年月日の記入あるもの、謄本でも可）と便箋あるいは申込用紙（※）に①氏名（ふりがな）、②年齢、③職業、④郵便番号、⑤住所、⑥電話番号、⑦結婚記念日を明記し、〒780-8666（住所不要）
株高知新聞企業事業企画部「金婚式」係あてに郵送またはご持参ください。

※「申し込み用紙」は高知新聞企業ホームページ(<http://www.kochi-sk.co.jp/kinkon/>)からもダウンロードできます。

申し込み期限

6月24日（月）まで（必着）

式典日時

9月1日（日）午後2時開始

会場

安芸市ホテルタマイ

行事

関係各位からご祝辞をいただき、祝辞状やおよろこびの品々を贈呈して祝福します。

参加者への通知

8月中旬ごろ直接ハガキでご案内します。

※個人情報の取り扱いに関して

応募の際に記入いただいた個人情報は、高知新聞紙面での氏名・市町村名の紹介、運営上の管理および本人への連絡の用途に限り利用いたします。

お問い合わせ先

高知市本町3丁目2-15
株高知新聞企業 事業企画部内「金婚式」係
担当：西村 祥央
☎ 088 - 825 - 4328
FAX 088 - 825 - 4323
E-mail y-nishimura@kochi-sk.co.jp



北川村合併処理浄化槽 設置補助金について

私たちの身近な生活環境や、川や海などの自然を守るため、生活排水などの汚水はきれいな水にすることが大切です。このため北川村では、し尿や生活雑排水をきれいにする、『合併処理浄化槽』の設置を推進しており、その費用の一部を補助しています。

設置をご検討されている方は、早めに北川村役場住民課へご相談ください。

お問い合わせ先

北川村役場 住民課 環境衛生係 ☎ (8)32 - 1214

短歌教室



花は散り野山はかすみどんよりと
陽は西山に我は老いゆく
大西 豊

老いてなほ我にのこれる好奇心
山より帰り鳥の図鑑繰る
浜渦 静子

今年も来るかと待ちぬ老ランナー
慎太郎マラソンの日も近づきぬ
田村猪世子

ひさ久に訪いし護国のみ社に
戦火に散りし人をば偲びて
杜城 芳子

九十すぎ絵手紙ミニデイ元氣よく
笑顔で楽しく今日も出掛ける
大寺 一子

救急車揺れつつ走る夜の街
ダイナミックよ老いの坂道
浜渦美恵子

山青葉 こいのぼりおよぐ 飛崎 幸子
ひ孫の成長 思いて ながむ 広い空

ご冥福をお祈りします

氏名 年齢 地区 死亡月日

岡田 米美 89歳 島 2月25日

経営所得安定対策の概要

平成25年産の「経営所得安定対策」は、24年産の農業者戸別所得補償制度等と基本的に同じ枠組みで実施します。

26年産以降のあり方については、今後検討していくこととしています。

目的

- ◆ 販売価格が生産費を恒常的に下回っている作物を対象として、その差額を交付することにより、農業経営の安定と国内生産力の確保を図るとともに、麦・大豆等への作付転換を促します

対象作物

- ◆ 米、麦、大豆、てん菜、でん粉原料用ばれいしょ、そば、なたね
- ◆ 水田については、水田活用の直接支払交付金として、これに加えて、飼料作物、米粉用・飼料用米、WCS稲、加工用米、地域特産物も対象

交付対象者

- ◆ 対象作物の生産数量目標に従って販売目的で生産（耕作）する販売農家・集落営農

畑作物の直接支払交付金

【数量払】

【水田・畑地共通】

対象作物	交付金額	対象作物	交付金額
小麦【水田・畑地】	6,360円/60kg	てん菜	6,410円/トン
二条大麦【水田・畑地】	5,330円/50kg	でん粉原料用ばれいしょ	11,600円/トン
六条大麦【水田・畑地】	5,510円/50kg	そば【水田・畑地】	15,200円/45kg
はだか麦【水田・畑地】	7,620円/60kg	なたね【水田・畑地】	8,470円/60kg
大豆【水田・畑地】	11,310円/60kg		

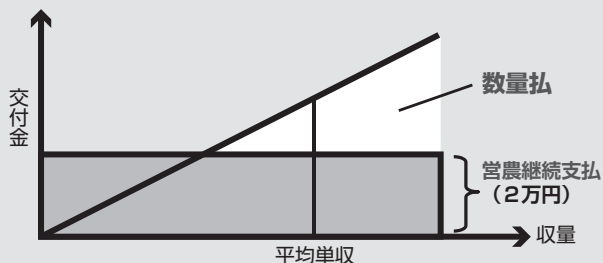
注：小麦については、パン・中華麺用品種を作付けた場合は、数量払に2,550円/60kgを加算

○品質加算 数量払の交付単価を品質に応じて増減

【面積払（営農継続支払）】

前年産の生産面積に基づき交付

2.0万円/10a



加算措置等

再生利用交付金

畑の耕作放棄地を解消し、麦、大豆、そば、なたねを作付けた場合に、一定額（2～3万円/10a）を最長5年間交付

水田活用の直接支払交付金

【戦略作物助成】

対象作物	交付単価
麦、大豆、飼料作物	3.5万円/10a
米粉用米、飼料用米、WCS用稲	8.0万円/10a
そば、なたね、加工用米	2.0万円/10a

【二毛作助成】 1.5万円/10a 【耕畜連携助成】 1.3万円/10a

【産地資金】 地域の実情に即して、麦・大豆等の戦略作物助成の対象作物の生産性向上、地域振興作物や備蓄米の生産の取組等を支援

米の直接支払交付金

【米の生産数量目標を守った農業者が対象】

1.5万円/10a

米価変動補填交付金

【24年度に米の所得補償交付金の交付を受けた者が対象】

24年産の販売価格が標準的な販売価格を下回った場合、その差額を補填

水田・畑作経営所得安定対策（収入減少影響緩和対策）

【認定農業者又は集落営農で一定の経営規模を有すること等が要件】

- ◆ 米、麦、大豆、てん菜、でん粉原料用ばれいしょの24年産収入額の合計が標準的収入額を下回った場合に、減収額の9割を補填
- ◆ 対策加入者はあらかじめ一定額の積立金を拠出

直接支払推進事業等

生産数量目標の設定や作付確認等を行う都道府県、市町村等に対して必要な経費を助成等

※ 従来の「緑肥輪作加算」は、「水田活用の直接支払交付金」の「産地資金」に統合。従来の「規模拡大加算」は、「担い手への農地集積推進事業」の中で実施。従来の「集落営農の法人化等に対する支援」は、「担い手・農地総合対策」の中で実施。

お問い合わせ、
ご相談は

お気軽に、無料電話相談

サア

ミナハイロー



0120-38-3786

受付時間

平日9:00～17:00

ご注意：携帯電話、PHS、公衆電話及びIP電話などの一部の電話はご利用いただくことができません。また、非通知設定のお電話からはお繋ぎできませんので、お手数ですが番号の前に186を押してお掛けください。

左記以外にも、最寄りの農政局、地域センター、農業再生協議会（市町村・JA等）までお気軽にご相談ください。

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷後の紙へリサイクルが可能です。

※ 経営所得安定対策に関する詳しい情報は、ホームページでご覧になれます。

経営所得安定対策

検索

農林水産省

1、趣 旨

この登録審査は、銃砲刀剣類所持等取締法第14条の規定に基づいて、美術品もしくは骨董品として価値のある火なわ式銃砲等の古式銃砲または美術品として価値のある刀剣類を登録するために実施するものである。

2、実施主体

高知県教育委員会（主管 文化財課）

3、日 時

原則、毎月第2火曜日（祝日の場合は翌日）13:30から16:00（受付は15:30）までとし平成25年度は下記の日程で行う。

平成25年度銃砲刀剣類登録審査日時及び会場	
平成25年4月9日（火）	平成25年10月8日（火）
5月14日（//）	11月12日（//）
6月11日（//）	12月10日（//）
7月9日（//）	平成26年1月14日（//）
8月13日（//）	2月12日（水）
9月10日（//）	3月11日（火）

時間：13:30～16:00（受付は15:30まで）
会場：高知県庁西庁舎3階会議室（高知市丸ノ内1-7-52）

4、会 場

高知県庁西庁舎3階会議室とする。ただし、都合により変更する場合もある。変更するときは、高知県教育委員会文化財課に表示する。

5、審 査

(1) 基準

・高知県教育委員会が任命した登録審査委員が、銃

砲刀剣類登録規則第4条に規定する基準に基づいて審査を行う。

(2) 審査を受けるときの携行品

- ・審査を受けようとする銃砲刀剣類
- ・警察署で交付を受けた発見届出済証
- ・1件につき6,300円の登録申請手数料（登録できなくても必要）

(3) 秩序の保全

- ・庁舎内では秩序保全のため、審査を受けるために銃砲刀剣類を携行して来庁した者に対し、発見届出済証等の提示を求めることがある。

(4) その他

- ・厳重かつ円滑な審査を行うため、申請者に対し個別に指示を行う場合がある。

6、登録証の再交付

登録証を亡失、滅失、盗み取られた場合は、届け出て再交付を受けなければならないが、再交付のためには現物確認審査が必要である。申請の際にはあらかじめ文化財課へ連絡の後、下のものを携行すること。

(1) 再交付を受けようとする登録銃砲刀剣類

(2) 1件につき3,500円の登録証再交付申請手数料

7、美術刀剣類製作承認

製作承認申請手数料 1件につき800円

お問い合わせ先

〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52
高知県教育委員会文化財課銃砲刀剣類担当
☎ 088-821-4761
FAX 088-821-4548

高知大学農学部演習林では、教育・研究のために整備された林道、作業道、歩道を活用し森林を駆け回るトレイルランニングレースを開催します。森林の中を各々のペースで走り抜け、森林・林業を肌で感じてみませんか？

と き 7月7日（日） 受付開始 8:30～ スタート 9:45

と ころ 高知大学演習林（嶺北フィールド）／香美市土佐山田町上穴内

種 目 個人：男・女（約14km）、団体（3名／チーム）：男子・女子・混合

参加資格 18歳以上の自身で健康管理に留意できる方。

定 員 150人

参 加 料 2000円（保険料、参加賞等）

申し込み締め切り 6月21日（金）

申し込み方法 郵便振替用紙に必要な事項を記入し参加料を指定の口座に振り込んでください。

詳細・要項 高知大学演習林ホームページ <http://www.cc.kochi-u.ac.jp/~tukamoto/>

主 催 高知大学農学部

後 援 香美市・高知新聞社・RKC高知放送・FM高知

申込先・お問い合わせ 高知大学農学部 附属暖地フィールドサイエンス教育研究センター

☎ 088-864-5199 FAX 088-864-5210 E-mail: fsc-forest@kochi-u.ac.jp

ご存じですか?「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

1000 年・金・だ・より

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。また夜間・定時制課程や通信制課程の方も含まれますので、ほとんどの学生の方が対象となります。

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、次の年度も在学予定である場合、4月始めに再申請の用紙が送られてきますので、引き続き学生であれば、必要事項を記入の上ご返送ください。

また、学生でない30歳未満の方の場合には、本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」があります。

これらの制度の申請を行わず、保険料を未納のままにしておくと、不慮の事故などにより障害が残った場合に、障害年金を受けることができなくなります。

なお、承認された期間は老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。就職などで、収入が得られるようになった場合は、将来受け取る年金を増額するため、10年以内であれば、保険料を納めることができる「追納制度」を利用されることをお勧めします。

詳しくはお住まいの市区町村役場の国民年金担当窓口またはお近くの年金事務所国民年金担当課までお問い合わせください。

お知らせ

ごめん・なはり線キャンペーンレディ募集内容

募集人員 2人

任 期 平成25年7月1日から
平成27年6月30日まで（2年間）

応募条件

- ①高知県内在住で、18歳（高校生を除く）から28歳までの女性。
- ②ごめん・なはり線沿線の観光行事や県内外で行われるイベント等において、ごめん・なはり線及び県中東部を積極的にPRしていただける方。
- ③勤務先等に了解を得て活動できる方。

応募方法

平成25年5月31日（金）までに、所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、写真1枚を貼りつけ、下記まで郵送またはご持参ください。

副 賞

任期1年につきごめん・なはり線区間フリー切符20枚（20枚×2年）

審 査

- ①審査方法につきましては、書類選考及び面接とさせていただきます。
- ②審査結果につきましては、応募期間終了後に応募者ご本人様に郵送いたします。
- ③応募の際の写真等は返却いたしませんので、あらかじめご了承ください。

出務依頼

- ①出務の打診及び連絡は、すべて土佐くろしお鉄道（株）安芸総合事務所から行います。
- ②出務の対象となるイベントは、土佐くろしお鉄道（株）、県、ごめん・なはり線活性化協議会構成市町村（南国市～東洋町までの11市町村）及び市町村が関与している団体等が主催するイベントで、県、市町

村等から土佐くろしお鉄道が依頼を受けてご本人に連絡いたします。

出務報酬

出務を依頼する団体から、1日につき下記のとおり支給いたします。

- | | |
|----------|---------|
| ①県内2時間以内 | 6,000円 |
| ②県内2時間以上 | 10,000円 |
| ③県外 | 10,000円 |

*上記の時間は現地での拘束時間で、移動時間は含みません。

旅費・宿泊料

- ①旅費につきましては、公共交通を利用する場合は出務を依頼する団体から支給いたします（マイカー利用の場合は支給いたしません）。
- ②県外出張など宿泊を必要とする場合は、出務を依頼する団体から宿泊費の実費を支給いたします。

制 服

行事に参加するための制服は支給いたします。

個人情報の取扱い

応募された方の個人情報に関しましては、本事業にのみ利用する目的で収集するものであり、それ以外の目的に利用したり、他に提供・開示することは一切ありません。また、収集した個人情報は、責任を持って適切に取り扱い管理するものとし、本事業の終了に伴い、適切に廃棄消去いたします。

申 込 先

〒784-0010 高知県安芸市東浜300番地 4
土佐くろしお鉄道株式会社 安芸総合事務所
☎ 0887-34-8805
FAX 0887-32-0963

保健だより

＋糖尿病ってなに？＋

身体には、糖を利用したエネルギーが必要です。

しかし、血液中の糖（血糖）が増加した状態が続くと「糖尿病」と呼ばれるようになります。

＋「血糖」ってなに？＋

炭水化物を食べると、消化されて「ブドウ糖」に変わり、血液中に取り込まれます。

血液中に取り込まれたブドウ糖のことを「血糖」といい、身体を動かすエネルギーとして使われます。

しかし、この血糖が増え続けると、「糖尿病」になってしまいます。

＋どうして糖尿病になるの？＋

「インスリン」は血液中のブドウ糖の量をコントロールするという大切な働きをしています。

糖尿病はその「インスリン」の働きが悪くなったり、分泌量が低下したりして、血糖値が高くなることによっておこります。

「インスリン」の働きを悪くさせる原因としては、肥満、過食（糖質の摂り過ぎ）、運動不足、ストレスなどの毎日の生活習慣が関連していることが知られています。

＋糖尿病を放っておくと…＋

・ 3大糖尿病合併症

網膜症

- ・ 眼底の血管がつまったり、出血したりする。

腎 症

- ・ 腎臓の機能が低下し、身体がむくんだりする。症状が進むと、人工透析が必要になることもある。

神経症

- ・ 手足のしびれ・痛みなど。

高血糖の状態を放置すると、血管や神経が傷つき、様々な合併症が引き起こされます。そのため、他にも、脳梗塞や心筋梗塞、歯槽膿漏など合併症を伴う危険性があります。

糖尿病の予防と、早期発見、適切な治療が必要です。

＋糖尿病にならないために！＋

できることから始めよう！

肥満の方は、肥満解消。
定期的に運動する。
食べ過ぎないようにする。
食事はゆっくりよく噛んで食べる。
三食きちんと食べる。
夜遅い時間（10時以降）に食べない。
ストレスをため込まない。
アルコールを飲み過ぎない。
外食は控えるようにする。
和食を選んで食べる。
野菜をたくさん食べるようにする。

＋思い当たる方は、糖尿病にご注意！＋

- ☐ 家系に糖尿病患者がいる。
- ☐ 血圧が高め。
- ☐ 脂質異常症の傾向がある。
- ☐ 肥満気味。
- ☐ よく噛まないで、早食いをする。
- ☐ アルコールをよく飲む。
- ☐ 運動の機会が少ない。
- ☐ 食べ過ぎの傾向がある。
- ☐ 食事が不規則。
- ☐ 夜遅い時間に食べることが多い。
- ☐ 外食が多い。
- ☐ 毎日ストレスが多い。

**糖尿病予防の基本原則は、「肥満の解消」「食生活の改善」「運動」の3つです！
また、糖尿病の早期発見も大切です。ぜひ、特定健診をご活用ください。**



みどり保育園

PHOTO通信



入園式
4月4日(木)



3 B 体 操 参 加 者 募 集 !

3 B体操とは、ボール (Ball)、ベル (Bell)、ベルター (Beiter) という手具を使い
行う健康体操で、お子様からお年寄りまで幅広い年齢の方に参加していただけます。
遊び感覚でできる運動ですので、運動不足が気になる方や興味がある方は、お気軽に
見学においでください (※体験用に道具もお貸しいたします)。

日時 毎月第2・第4火曜日 午後7時～午後9時 場所 村民会館大ホール
お問い合わせ先 北川村教育委員会 (☎ 32 - 1223)



行 事 予 定 表

事 業	実 施 年 月 日	実 施 時 間	実施場所・引き取り場所
乳 児 健 診	5月15日(水)	4ヵ月、6・7ヵ月児 13:00～ 10ヵ月、12ヵ月児 13:15～	田野町保健センター
3 歳 児 健 康 診 査	5月22日(水)	(受付)13:00～	田野町保健センター
野 友 介 護 予 防 教 室	5月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)	10:00～	北川村保健センター
加 茂 介 護 予 防 教 室	5月10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)	10:00～	北川村農業センター
久 府 付 介 護 予 防 教 室	5月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)	10:00～	北川村農村婦人の家
柏 木 ・ 崎 山 介 護 予 防 教 室	5月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)	13:30～	柏 木 交 流 セ ン タ ー
野 川 さ く ら 会	5月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)	9:30～	野 川 交 流 セ ン タ ー
長 山 せ せ ら ぎ 会	5月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)	9:30～	長 山 交 流 セ ン タ ー
宗 ノ 上 介 護 予 防 教 室	5月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)	13:30～	宗 ノ 上 集 会 所
中 部 け ん こ う ク ラ ブ	5月10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)	9:00～	小 島 集 会 所
小 川 ふ れ ん ど	5月9日(木)	10:30～	菅 ノ 上 集 会 所
島 バ ラ 会	5月16日(木)	10:00～	北 部 集 会 所
親 子 ふ れ あ い 広 場	毎週月・木曜日	9:00～16:00	北川村保健センター
ゆ ず み ど り	毎週木曜日		北川村保健センター