



高知県北川村役場
広報

またがわ

7

No. 575

Jul 2014



5月25日 第4回中岡慎太郎向学の道マラソン大会開催（関連記事2～5ページ）

Contents

第4回中岡慎太郎向学の道マラソン大会	2～5
中岡慎太郎先生顕彰会だより	6
学校通信	7
アマンダ	9
県民スポーツフェスティバル2014	11
保健だより	13

北川村の人口・世帯数

平成26年5月31日現在（ ）は前月比

人口	1,412人（－3）
男	660人（±0）
女	752人（－3）
世帯数	639戸（－1）
昨年同期の総人口	1,419人 世帯数647戸



第4回 中岡慎太郎向学の道 マラソン大会開催

中岡慎太郎を育んだ
「ゆずの郷北川村」を
約600人のランナーが
駆け抜けた。

5月25日(日)、「第4回中岡慎太郎向学の道マラソン大会」が北川村民会館、北川総合保健福祉センターをスタート・ゴールとして開催されました。

当日は、天気にも恵まれ、一般の部「ハーフマラソンコース」、「5.8キロコース」と小学生の部「3キロコース」の各年代別種目に、村内外から600人を超えるランナーの皆さんにご参加いただきました。

開会式では、マラソン大会実行委員会・大西会長、大会長・大寺村長をはじめ、名誉大会長である尾崎正直高知県知事、来賓の中谷元衆議院議員からも、それぞれがランナーへ激励の言葉を送られました。

続いて、ランナーを代表して、北川中学校3年生の大久保光君と浜渦悠作君が選手宣誓を行い、健闘を誓いました。

午前9時半、スターターである尾崎知事の号砲を合図に、沿道の方々やボランティアスタッフの応援を受け、「ハーフマラソン





今大会は、506人のランナーが完走し、大きな事故もなく無事に大会を終えることができました。最後になりますが、実行委員会の皆さんをはじめ大会運営にご協力いただきましたボランティアスタッフや地域の皆さん、当日、沿道で応援してくださった方々、また、ご厚意によりランナーに果物などをご提供し、盛り上げていただいた皆さんに感謝とお礼を申し上げます。

コースのランナーがスタートしました。今回は、「ハーフマラソンコース」の設定が、田ノ上から木積の間で折り返しとなるコースに変更され、北川村の自然をよりランナーの皆さんに楽しんでもらえたのではないかと思います。

また、ランナーを対象としたアンケートでは、大会全体について好意的な意見が多く、特にボランティアスタッフの対応に対して、ほとんどが「良かった」という意見をいただき、次回につながる大会になりました。



大会終了後のアンケートにご協力いただいたランナーの皆さんのご意見を一部ではあります
が、掲載いたします。

【アンケート回収数 357枚 参加者数 608人(回収率 59%)】

(内 容)

①大会に参加して	良かった(340)	普通(14)	良くなかった(2)	無回答(1)
②スタッフの対応	良かった(356)	普通(1)	良くなかった(0)	無回答(0)
③コースの設定	良かった(248)	普通(99)	良くなかった(10)	無回答(0)
④応援について	良かった(328)	普通(27)	良くなかった(1)	無回答(1)
⑤次回の参加	したいと思う(303)	まあ思う(47)	思わない(6)	無回答(1)
⑥慎太郎について	知っていた(297)	名前だけ(50)	知らなかった(9)	無回答(1)
⑦足を運びたい場所など	北川温泉(75)	モネの庭(67)	中岡慎太郎館(25)	など

良かったという意見

- ・41歳 女 愛媛 景品が全部よかった。夫婦賞もありがとうございました。
- ・48歳 男 香川 楽しく走れました。
- ・52歳 男 高知 続けてほしい。
- ・30歳 男 高知 ゆずジュースが給水所にあって良かったです。
- ・64歳 女 高知 人数も少なく混雑もせず走りやすかった。スタッフの方も温かい。
- ・35歳 男 高知 また出ます。子どもと一緒に。
- ・43歳 男 高知 とても良かったのは、応援とウエルカムです。
- ・43歳 男 徳島 最高！
- ・37歳 男 高知 人形がよかった。(かかし)
- ・40歳 女 愛媛 暑い中、ボランティア、応援の方ありがとうございました。来年も参加したい大会でした。
- ・52歳 男 徳島 小豆島と重なってるけど、こっちがいい。
- ・23歳 男 高知 給水所が多く声援も良かった。
- ・70代 女 高知 スタッフの皆さん、関係者の皆さん、受け入れ準備など大変だったと思います。これから、10回20回と続きますことをお祈りしています。
- ・44歳 男 愛媛 コースはなかなか苦しいものがありましたが、それ以上にスタッフの方々の対応が温かく、また参加したい大会となりました。
- ・41歳 女 高知 大きな大会は混むので、少人数の大会でよかった。
- ・31歳 男 高知 大会には初参加でしたが、楽しんで走ることができました。
- ・38歳 男 滋賀 大会を通じて北川村を知ることができたと思います。マラソン以外でも訪れたいです。
- ・27歳 男 高知 大会後のバナナとジュースがおいしかったです。
- ・24歳 男 徳島 天気が良くて暑いくらいでしたが、山の中はいい風が吹いていて走りやすかったです。参加賞も充実していて良かったです。
- ・51歳 女 香川 自然いっぱい走りやすいコースでした。
- ・55歳 女 徳島 小さい大会ですが、とても温かく参加賞もよかた。友達誘ってまた参加したいです。
- ・34歳 女 高知 景色がきれいで草のにおいもあって良かったです。
- ・34歳 男 高知 アップダウンが多く苦しかったが、楽しかった。
- ・46歳 男 高知 アップダウンが多く、走りがいいのあるコース。
- ・57歳 女 長野 途中の風車など、細かい気配りがうれしかったです。
- ・29歳 女 高知 道のあちこちにメッセージがあって嬉しかったです。
- ・50歳 男 高知 坂道がキツイ。でも楽しく走れた。
- ・29歳 女 高知 アップダウンがきつかった。地元の応援に涙がでました。
- ・22歳 女 高知 気温も暑かったがそれに負けないくらい声援が熱かったです。
- ・32歳 女 高知 たくさんの応援うれしかったです。ゆずジュースはやっぱり最高!!
- ・39歳 女 高知 アットホームでとても素晴らしい大会運営に感激しました。
- ・記載なし 最高のおもてなしだと思います。ありがとうございました。
- ・26歳 女 高知 走りやすくて、すごく気持ちよかったです。また来年出走したいです。
- ・37歳 男 徳島 手話通訳さんがいて助かりました。ありがとうございました。
- ・27歳 女 高知 しんどかったけど、また来年も走りに来たいです。
- ・記載なし とても温かいおもてなしでした。手作りの旗や、看板に励まされました。
- ・53歳 女 高知 応援の看板、かかし、そして地元の方の応援が良かった。
- ・記載なし ゆずドリンク、フルーツ、きゅうりと塩、おいしかった。涼しい風だった。

改善を求める意見

【コースについて】

- ・44歳 男 高知 フルマラソンもあればいいと思う。
- ・33歳 女 高知 1km、2km、3kmと看板がほしかった。
- ・35歳 男 愛媛 折り返し地点に給水所がほしい。
- ・51歳 男 高知 もう少し給水所がほしい。特に折り返し地点の手前。

北川村
ゆずの郷

第4回 中岡慎太郎向学の道マラソン大会

参加ランナーの声





・51歳 女 高知
・38歳 男 高知
・記載なし
・44歳 男 高知

・44歳 男 愛媛
・39歳 男 愛媛
・49歳 女 高知
・記載なし
・33歳 男 高知

・45歳 男 高知

・49歳 男 高知
・42歳 女 高知

・44歳 女 高知
・41歳 男 神奈川

・35歳 女 高知

・48歳 男 高知
・37歳 女 徳島

・43歳 男 高知
・35歳 女 高知

・34歳 男 高知
・52歳 男 愛媛
・40歳 男 高知
・27歳 男 愛媛
・40代 男 高知

・46歳 男 愛媛

・67歳 男 高知
・49歳 女 高知
・35歳 女 愛媛

・28歳 男 高知
・54歳 男 高知

・31歳 女 高知

・71歳 男 高知
・41歳 男 神奈川

・記載なし
・女 高知
・55歳 女 高知
・43歳 男 広島
・64歳 男 愛媛
・39歳 男 高知
・記載なし
・43歳 男 高知

8km地点あたりに給水所がほしい。
5~13km間にエイドステーションがなくしんどい。
エイドの間隔をあけすぎないでほしい。
フルーツや給水のポイントが残念だった。非常に取りにくかった。
中盤あたりにもう1カ所給水所があれば助かります。
スポンジがあればよかった。暑かった。
3~12kmまでの給水所がなく困った。
給水地点の配置・バランスが悪すぎる。
エイドの紙コップ用ごみ箱設置を、もう20m先に置いてほしい。
給水所は良かったが、スポーツドリンクと水のコップの区別があれば良い。
慎太郎館前のエイドを増やせばもっと良かった。
慎太郎館あたりに食べ物エイドがあればうれしい。前はパンがあったような……。塩・梅干もあればうれしいです。
ハーフ中間点、上り坂の前に給水所があれば良い。
前回と参加しましたが、天気が良く気温が高かったのでハーフについては給水所を8カ所程度あると安心して走れると思うので検討をお願いします。
2カ所目と3カ所目の給水所の距離が開きすぎてつらかった。
暑かった。10km付近でもう1カ所エイドを。
車が前から後ろから来るので危なかった。(通行規制とかしてほしい)
できれば1kmごとの表示をお願いします。
他の種目の距離と表示が分かりにくい。走っていても人目で見えるように改善を。
誘導のバイクのマフラー音がうるさかった。(250cc)
距離表示が少ない。
ゴールのときに参加賞のタオルを配ってもらえると良い。
ゼッケンを布にしてほしいです。すぐちぎれました。
途中、ゼッケンが外れて走りにくかった。

【会場について】

会場の住所明記があれば、ナビで迷わず来れる。ラスト山道きつかった。
国道からの道案内がほしい。
駐車場が分からず、慎太郎館まで上がってしまいました。
国道から会場の場所が、県外者には分かりにくいので看板を増やしてほしい。
駐車場案内などをもう少し手前でしてほしい。
開会式のあいさつが長くてスタートまでの時間調整ができない。
開会式のあいさつなど、マイクの音が小さく聞こえにくかった。
開会式が少し長いかな。
アイスクリーム(ゆずソフト、ゆずシャーベット)を販売してはどうでしょうか。
食事をもっと増やしてほしい。
もっと出店があれば、応援の人も楽しめると思う。
水を頭からかぶれる所がほしい。
会場にシャワーがあれば良い。(暑かった)
走った後にシャワーがあれば良い。
出場入数をもっと増やしてください。
北川温泉行きのピストンバスを、ぜひお願いします。
仮設トイレがあると朝、混みあわないかも。

【その他】

・40代 女 高知

第4回の大会に参加させていただき、北川村内をゆっくり楽しみながら走らせていただきました。ありがとうございます。村全体を挙げての心のこもったおもてなしに帰りのバスの中で温かい気持ちが続いていたように思います。アンケートに書き忘れていたことが2点あり遅くなりましたがFAXさせていただきます。

①手話サークル「ぬくもり」の件 開会式から閉会式まで手話通訳のあるマラソン大会は初めてでした。ニーズは少ないかもしれませんが、参加者の方の関心も高かったように思います。これからも可能であれば続けてくださると嬉しいです。

②大会プログラムについて 8P以降コース別に名簿が載っていますが、年代だけではなく年齢があります。どうしても公開する必要がないのであれば次回からは除いてくださると嬉しいです。他のマラソン大会も最近は除いていますしプログラム自体も有料となってきました。スポンサーの関係で配布するのであれば、ぜひ検討ください。

細かいこと2点書きましたが、当日、小豆島のマラソン大会に参加したメンバーにも「北川村は良かったよ!!」と伝えました。次回も大会が成功するように。次回もチャンスがあればまた参加します。ありがとうございました。



中岡慎太郎先生顕彰会だより



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

1. 「慎太郎先生一口講座」を始めるに当たって

平成26年度がスタートしてはや3カ月、6月号までは前任者尾崎雅洋さんが担当いたしました。尾崎さんは親戚筋にあたる尾崎卓爾さんが書かれた本「中岡慎太郎先生」を通じ慎太郎先生の人となり、功績、慎太郎先生を取り巻く人たちを紹介してきました。

顕彰会活動の目的は「慎太郎の遺徳を顕彰しその行動に学び現代の生活に生かす活動を地道に継続する」とあります。短い文ですがこのことを行うことはなかなか難しく奥の深い取り組みです。

慎太郎先生の経歴、功績などを勉強して知ることも村民の一人として大切なことです。

今月から私(竹村)が担当いたします。せっかくの機会ですので彼が行動した足跡を訪ね「何を思い行動したのかな」を考え、今を生きる私たちが見習っていくことは何かを、彼の人となりも紹介しつつ、皆さんとともに学びながら顕彰会だよりとしてお伝えしたいと思います。勉強不足の私だけでできるものではありません。顕彰会会長・役員、慎太郎館の豊田・門脇両学芸員、歴史に詳しい友人たち、そして村民先輩諸氏に助言、提言をいただきながら分かりやすく進めたいと考えております。

村民の皆さんが、広報を読むことが楽しみになるような、慎太郎先生の顕彰を目指して取り組んでまいります。

来月1回目は「向学の道」をと考えています。

2. 事務所売店からのお知らせ

今年度から、共同作業所ホップあきは店舗での実習交流活動を終了いたしました。支援の継続性は重要なことなので、昨年度まで実習に参加されていた人たちに声をかけ希望のある方を対象にして、引き続き店舗での販売、交流活動を余暇活動として継続させていただくことになりました。

店舗ではコーヒー、ケーキ、商品の販売などを行いますが、余暇活動の実施日は月2〜3回程度で土曜日になります。また、地域の方で余暇活動に参加されたい方は、どなたでも歓迎いたしますので、お気軽に顕彰会事務局までご連絡ください。

TEL: 0887-38-2413 担当: 内藤 明信

3. 第4回中岡慎太郎向学の道マラソン大会支援

顕彰会会長はじめ役員は、来村されるランナーの皆さん、応援のご家族などの皆さんに少しでも喜んでいただけるよう、今年もスタート・ゴールのアーチ作り、横断幕張り、会場案内板の作成・設置、コース上のフラフ揚げ、各地区応援看板の設置などの支援を行いました。

来村された皆さんには、喜んでいただけたことと思います。ご協力ありがとうございました。

事務局担当: 竹村 孝雄



国民年金からのお知らせ

1000 年・金・だ・より

障害年金の額改定請求が1年を待たずに請求できるようになります

【これまで】 障害年金を受けている方の障害の程度が増進した場合、その前の障害状態の確認などから1年の待機期間を経た後でなければ年金額の改定請求ができませんでした。

【平成26年4月からは】 省令に定められた障害の程度が増進したことが明らかである場合には、1年を待たずに請求することができるようになります。

【手続き方法は】 お住まいの市(区)役所・町村役場または年金事務所に請求書を提出してください。

さかのぼって障害者特例による支給を受けられるようになります

【これまで】 障害の状態(障害厚生年金の1級から3級に該当する障害の程度)にある方が請求することにより請求月の翌月から障害者特例(特別支給の老齢厚生年金に定額部分が加算)による支給がされてきました。

【平成26年4月からは】すでに障害年金を受けている方が請求した場合、特別支給の老齢厚生年金の受給権を取得したときにさかのぼって障害者特例による支給がされるようになります。

【手続き方法は】 お近くの年金事務所に請求書を提出してください。

年金受給者が所在不明となった場合に届出が必要となります

年金受給者が所在不明となって1カ月以上経過した場合、世帯員(住民票上の世帯が同一の方)は所在不明である旨の届出をする必要があります。(注)届出後、生存の事実確認を行い、確認できない場合は年金の支払いが一時的に止まります。

【手続き方法は】 お近くの年金事務所に届書を提出してください。



学校通信

School communication



1 小・中学校PTA合同の防災教室が行われました

6月15日(日)午後から小学校・中学校・PTA合同の防災教室が行われました。

はじめに、校内放送で運動場に避難し全員の確認の点呼を取りました。その後中学校体育館にて東日本大震災の学習として震災後の映像や、被災者の方から伺った当時や今の宮城県のお話から津波・地震について学びました。最後に実際に震が起きたと想定して、小・中学校生徒全員と保護者が避難場所などの確認を話し合いました。



安岡泰良君 全国中学生空手道選手権大会 出場!!

★★

5月3日(土)、宿毛市で開催された「第32回県少年空手道錬成大会兼全国中学生空手道選手権大会県予選」において、北川村出身の安岡泰良君(明德中学校3年生)が、男子団体組手の部で優勝、男子団体形の部及び男子個人形の部で、2位という好成績を収め、これら3種目について、8月22日(金)~24日(日)に兵庫県・グリーンアリーナ神戸で開催される「第22回全国中学生空手道選手権大会」へ出場することとなりました。

安岡君にとって中学最後の全国大会となり、中学生生活における集大成の場となりますので、力を出し切り、頑張ってもらいたいと思います。



モネの庭 からの お知らせ



フラワーパレット

～エテ編～

7月2日(水)～8月31日(日)



フラワーパレット第2弾は「エテ編」。

エテ(été)とはフランス語で「夏」のこと。
夏は睡蓮の季節。水面のパレットの上に、画家が広げた絵の具のように色とりどりの睡蓮が咲き誇ります。モネが夢見た青い睡蓮も開花し、盛夏にむけて数がどんどん増え、最盛期には300輪以上の花が咲きます。

すっかり夏らしくなる7月。庭ではソラヌム・ジニア・ダリア・ルドベキアなどが見ごろです。日中は暑いですので熱中症対策をお忘れなく！ ご来園の際には帽子や日傘をぜひお持ちください。



7月・8月の開園時間

開園 9:00～ 閉園 16:00

夏は一段と早起きになる睡蓮。あわせて眠り始める時間も早くなります。午後にはお花は閉じ始め、14時ごろにはすっかり深い眠りの中へ……。午前中のご来園がおすすめです。



★FBで日々の庭情報発信中。
ぜひご覧ください♪

【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

中岡慎太郎館は今年で開館20周年を迎えます

これを記念し、全4幕からなる特別展を開催。維新回天に命を賭した慎太郎の魅力の数々を紹介します。

6月13日(金)をもちまして企画展第1幕は無事終了いたしました。次に行われる第2幕は「禁門の変ー中岡慎太郎と二十三士の明暗を分けた事件ー」と題して、京都で起きた長州と薩摩・会津の武力衝突事件である禁門の変を中心に、慎太郎と二十三士の行動を比較検証する内容となっています。展示資料は二十三士の首領であった清岡道之助の刀や陣羽織に加え、清岡道之助・新井竹次郎合作の書を展示。また、慎太郎に関する資料は、慎太郎の書を貼り交ぜた屏風「迂山ノ書」や慎太郎の漢詩文が記載される「亡友帖」など貴重な資料を全部で76点展示予定していますので、この機会にぜひご来館ください。

第2幕 禁門の変ー中岡慎太郎と二十三士の明暗を分けた事件ー

期間：7月26日(土)～8月25日(月)

第3幕 近江屋事件ー果たしてそれは暗殺だったのか？ー

期間：11月12日(水)～平成27年1月12日(月・祝)

最終幕 陸援隊士のゆくえ

期間：平成27年2月11日(水・祝)～4月13日(月)





国際交流員 アマンダ・チャウ

春 Final

北川村で初めての春を過ごした印象について

梅雨。地元のシドニーでは、梅雨のような時期がありません。春は、普段より雨が降る日が多くても、晴れている日のほうが多いので、日本のような何週間も雨が降り続く気候には慣れるまで時間がかかると思います。やはり、育ってきた環境と違う気候のところに暮らすだけで気分に影響しますね。さて、今回は、今年の春に印象に残っていることについて話したいと思います。



「モネの庭」

北川村に来てから、いろいろな季節に数回モネの庭に伺いましたが、やはり、春のモネの庭は素晴らしいと思いました。世界的に名のある植物園に負けないぐらいすてきな花壇があつて、強く印象に残ります。たくさんの種類の花があつて、形と色の合わせ方や花壇のデザインが立派です。これから、「花」を考えると、モネの庭のカラフルで鮮やかな花壇が頭に浮かんでくると思います。

イースター・アートコンテスト

4月に小学校でイースター・アートコンテストを行いました。イースターは、キリスト教で、十字架に架けられたイエス・キリストが数日後に復活したことを祝う祭りで、キリスト教最古の儀式です。イースターエッグは伝統的に生命や復活を象徴するもので、オーストラリアでは復活祭のときに庭や家のあちこちにイースターエッグを隠して、子どもたちに探させる楽しいゲームを行います。海外のイースター文化を北川小学校の子どもたちに伝えるためにアートコンテストをすることにしました。

創造的な絵がたくさん提出されて、子どもたちのすてきな塗り方に驚かされました！ 線を気にせずパターンを描いた子、頑張って英語の言葉を書いた子、カラーのセンスがよい子などたくさんいました。各学年の参加者から1位・2位を選ぶコンテストですが、決めるのはとても難しかったです。5月7日から5月30日まで、小学校の職員室前に展示させていただいて、職員の方や学生が絵を見ながら、個性的な絵が何枚もあつて好きな絵が選ばれないという声が聞かれ、悩んだのは私だけじゃないことが分かりました。皆さん本当によくできていたと思います！ 芸術好きの私は、これからも皆さんのすてきなアートを見られることを楽しみにしています！



第4回中岡慎太郎向学の道マラソン大会

5月25日に、第4回中岡慎太郎向学の道マラソン大会が行われました。気温も天気もとても良くて、あたたかいおもてなしの村民やスタッフのおかげで、ランナーでも応援でも来村のお客さんにとって気持ちよくさせるマラソンだったと思います。北川村であんなにたくさんの人が集まっているのを初めて見ました。やまなみ太鼓の音が聞こえ、にぎやかな会場で鮮やかな色のスポーツウェアを着ている人のイメージは数年間経っても印象に残ると思います。ボランティア活動もできて、すごく楽しくていい経験ができたというふうに思います。

今年の北川村で過ごしている春の思い出は様々あつて、大事にしたいと思います。皆さんの春の印象は何でしょうか？

夏季の節電・省エネルギー対策について

～節電へのご協力をお願いします～

節電アクション

今夏の電力需給は、東日本から電力融通を行わないと中部及び西日本全体で予備率3%を確保できないなど昨夏よりも大変厳しい状況です。四国電力管内においては、安定供給に最低限必要とされる予備率3%以上を確保できる見通しですが、大規模な発電所のトラブルが発生した場合、安定供給ができない可能性が懸念されていますので、7月1日から9月30日までの平日（8月13日～15日を除く）、9：00～20：00までの間、節電※へのご協力をお願いします。

※数値目標は設定しておりません。節電をお願いする期間・時間帯において、無理のない範囲での節電をお願いします。

節電メニュー(例)

空調

- ・室温28℃を心がける(設定温度+2℃の場合 節電効果10%)
- ・エアコン使用時に“すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげる。(節電効果10%)
- ・無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。(節電効果50%)

冷蔵庫

- ・設定温度を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込み過ぎないようにする。(節電効果2%)

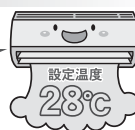
照明

- ・日中は不要な照明を消す。(節電効果5%)
- ・照明器具を購入するときは、省エネ型の電球形蛍光灯やLED電球などを選択する。

電力消費機器

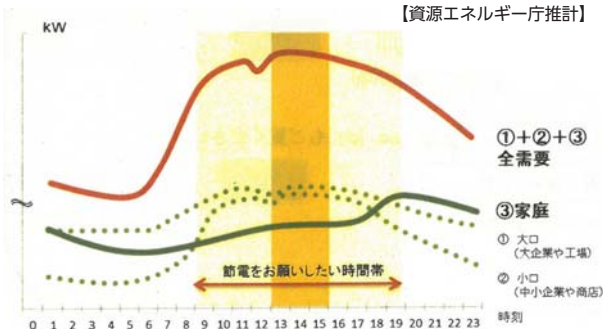
- ・テレビを省エネモードに設定し、画面の輝度を下げ、不要な時は消す。(節電効果2%)
- ・リモコンの電源でなく、本体の主電源を切る。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。(節電効果2%)
- ・消費電力が大きい電気製品の日中(13:00～16:00)の使用をできるだけ避ける。
例) アイロン、電気ポット、電子レンジ、食器洗い機、洗濯乾燥機、掃除機など。

熱中症にご注意ください。適切な室温管理や水分補給に注意し、無理のない範囲でご協力ください。



夏の昼間の電力使用の特徴

【資源エネルギー庁推計】



13時～16時の節電が特に重要です！

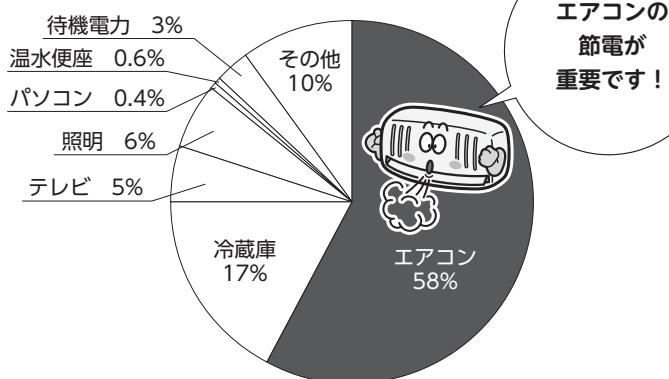


環境キャラクター「エコくん」

電気機器の使用例(在宅世帯)

夏の昼間(14時ごろ)の電気機器の使用例

【資源エネルギー庁推計】



エアコンの節電が重要です！

◎節電メニューなど、節電に関する情報を掲載しています！！

四国経済産業局

検索



今夏の電力需給対策

<http://www.shikoku.meti.go.jp>

◎「家庭の省エネ大辞典」を活用し、より一層の省エネを実践しましょう！！

家庭の省エネ大辞典

検索



<http://www.eccj.or.jp/dict/index.html>

◎政府の節電ポータルサイト「節電.go.jp」もご覧ください。

節電.go.jp

検索



<http://setsuden.go.jp>

スポーツフェスティバル2014

競技名	開催期日	予定会場	申し込みについて
ゴルフ	8月1日(金)	土佐ユートピアカントリークラブ	7月18日(金)までにゴルフ会場へ直接申し込んでください。
陸上競技	9月15日(月)	高知県立春野総合運動公園 陸上競技場補助競技場	7月25日(金)までに在住の市町村教育委員会に申し込んでください。
ソフトボール	9月28日(日)	高知県立春野総合運動公園 (ソフトA、運動広場A・B・C・D)	8月8日(金)までに在住の市町村教育委員会に申し込んでください。
バレーボール		高知県立春野総合運動公園 体育館 (大・小アリーナ) 高知県立青少年体育館	
ゲートボール	10月5日(日)	高知県立春野総合運動公園 屋内運動場	8月15日(金)までに在住の市町村教育委員会に申し込んでください。
スカッシュバレー		高知県立春野総合運動公園 体育館 (大・小アリーナ) 高知県立青少年体育館	
ボウリング		ボウルかつらしま	
柔道		高知県立武道館	
弓道		高知県立弓道場	
ラグビーフットボール		高知県立青少年センター グラウンド	
バドミントン		高知県立県民体育館 主競技場	
バウンドテニス		高知市総合運動場体育館 主競技場	
テニス		高知県立春野総合運動公園 テニスコート	
ターゲット・バードゴルフ		高知市東部総合運動場 多目的広場	
ソフトテニス		高知市東部総合運動場 テニスコート	
スポーツチャンバラ		高知市総合運動場体育館 補助競技場	
グラウンド・ゴルフ		高知県立春野総合運動公園 運動広場D	
剣道		高知県立青少年センター 体育館小アリーナ	
水泳		高知市東部総合運動場 屋内競技場(くろしおアリーナ25mプール)	
クレー射撃		ミロク高知射撃場 (安芸郡芸西村)	
ディスクゴルフ		高知工科大学	
(オープン競技) サイクリング	10月12日(日)	いの町 (吾北周辺)	9月19日(金)までに高知県サイクリング協会(088-882-4643)まで参加料を振込のうえ申し込んでください。
(オープン競技) 武術太極拳		高知県立青少年体育館	8月15日(金)までに高知県武術太極拳連盟(088-840-7450)まで参加料を添えて申し込んでください。
(オープン競技) パワーリフティング		元気クラブ	9月25日(木)までに高知県パワーリフティング協会(090-7753-1422)まで参加料を添えて申し込んでください。
ベタノク		香美市香北グラウンド	8月22日(金)までに在住の市町村教育委員会に申し込んでください。
ラジオボール卓球		高知県立県民体育館 主競技場	
サッカー		高知県立青少年センター グラウンド	
軟式野球1・2回戦		高知市東部総合運動場 多目的グラウンド 城ノ平運動公園 多目的広場 いの町総合運動場 野球場	
軟式野球3・4回戦	10月19日(日)	高知市東部総合運動場 多目的グラウンド いの町総合運動場 野球場	平成27年1月5日(月)までに在住の市町村教育委員会に申し込んでください。
軟式野球準決勝・決勝	10月26日(日)	高知市東部総合運動場 多目的グラウンド いの町総合運動場 野球場	
スキー・スノーボード	平成27年 2月1日(日)	久万スキーランド (愛媛県)	

お問い合わせ・お申し込み先 在住の各市町村教育委員会

◎大会に出場するためには、参加料が必要となります。詳しくは大会要項及び各競技要項を参照してください。

総合案内：高知県教育委員会事務局 スポーツ健康教育課 ☎ 088-821-4929
(ホームページアドレス: <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310501/>)

主催 高知県・高知県教育委員会・生涯スポーツ推進県民会議・公益財団法人高知県体育協会



スポーツ振興くじ助成事業

お知らせ

放送大学 10月生募集のお知らせ

放送大学では、平成26年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。

放送大学はテレビなどの放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。学部の入学試験はありません。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

高知学習センターでは、大学院でも31人

の方が学んでいます。

出願期間は8月31日まで。

お問い合わせ先 放送大学高知学習センター

(☎ 088-843-4864) までご請求ください。放送大学ホームページでも受け付けております。

簡単管理 全額非課税 掛金助成

退職金は、国の制度を賢く活用

中退共
小企業
退職金
共済制度

「中退共」で検索!

<http://chutaiyoko.taisyokukin.go.jp/>

(独) 勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL (03) 6907-1234





ごめん・なはり線活性化協議会
ごめん・なはり線「親子鉄道塾」事業

第 3 回 親 子 鉄 道 塾

実施日 7月31日(木)～8月1日(金)
募集人員 30人(最少催行人員:15人)
募集期間 7月23日(水)まで
参加費 親:13,000円 小学生:5,000円
食 事 朝食1回・昼食1回・夕食1回
添 乗 員 同行します
参加資格者 東洋町・室戸市・奈半利町・北川村・田野町・安田町・馬路村・
安芸市・芸西市・香南市・南国市在住の小学生および保護者

主 催 ごめん・なはり線活性化協議会

お申し込み・お問い合わせ先

土佐くろしお鉄道株式会社 安芸駅

☎ 0887-34-8805 (月～金 9:00～17:00)

※詳しい旅行条件書をご用意していますのでご確認の上お申し込みください。



平成
26年度

高 知 県 警 察 官 B 採 用 試 験

平成26年度高知県警察官B採用試験の実施日程など

試験案内配布開始日 7月15日(火)
申し込み受付期間 8月18日(月)～9月3日(水)
第一次試験 10月19日(日)

受験年齢など

昭和59年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方で、学校教育法による4年制大学などを卒業した方または平成27年3月までに卒業見込みの方以外

インターネットの活用について

高知県警では、ホームページでの就職説明会などの情報発信に続きソーシャル・ネットワーキング・サービス「フェイスブック」の運用を開始し、採用試験情報などを発信している。

Facebook ページ名 高知県警察本部警務課

URL <https://www.facebook.com/kochipolicesaiyou>

平成
26年度

自 衛 官 募 集 案 内

来春、大学・高校・専門学校を
卒業の皆さんへ

募 集 種 目	資 格	受 付 期 間	試 験 日
航 空 学 生	高卒(見込み含む)21歳未満の者	8月1日～9月9日	1次 9月23日
一 般 曹 候 補 生	18歳以上27歳未満の者	8月1日～9月9日	1次 9月19日
自 衛 官 候 補 生		年間を通じて行っております	受付時にお知らせします
防 衛 大 学 校	高卒(見込み含む)21歳未満の者	8月1日～9月9日	9月25日～29日
		9月5日～9月9日	9月27日・28日
		9月5日～9月9日	1次 9月27日
		9月5日～9月30日	1次 11月8日・9日
防 衛 医 科 大 学 校 医 学 学 科 学 生	高卒(見込み含む)21歳未満の者	27年1月21日～1月30日	1次 27年2月28日
防 衛 医 科 大 学 校 看 護 学 科 学 生 (自 衛 官 コース)	高卒(見込み含む)21歳未満の者	9月5日～9月30日	1次 11月1日・2日
		9月5日～9月30日	1次 10月18日

詳しくは **自衛隊高知地方協力本部安芸地域事務所** までご連絡ください。

安芸市本町3丁目11-5 (Smile Aki 前 2F) ☎ 35-2749

URL <http://www.mod.go.jp/pco/kochi/> 携帯サイト <http://www.mod.go.jp/pco/kochi/itop.htm>

6 月 は

不正改造車排除強化月間

我が国の自動車保有台数は約8千万台となっており、自動車が国民生活に欠かせない移動手段となっている一方、交通事故の発生状況は依然として厳しく、また、交通量の多い地域における自動車の排出ガス、騒音などによる環境の悪化が深刻な社会問題となっています。

特に、窓ガラスへの着色フィルムの貼付、誤認を招くクリアレンズの装着・使用などによる灯光色の変更、土砂などを運搬するダンプのリヤバンパの切断・取り外し、騒音の増大を招くマフラーの切断・取り外し及び基準不適合マフラーの装着などの不正改造を施された車両は、国民生活の安全を脅かし、他人に迷惑をかけるものとして、その排除が求められています。また、大型車の速度抑制装置(スピードリミッター)の解除などの不正改造が社会問題となっており、国民の安全、安心を確保するためにも、その排除が喫緊の課題となっています。

国土交通省では、このような状況を改善し、車両の安全確保及び環境保全を図ることにより、国民の安全、安心を確保していくため、平成26年度においても、関係省庁、自動車関係団体などと協力して、「不正改造車を排除する運動」を全国的に展開することとし、特に6月を「不正改造車排除強化月間」として一層強力に取り組むこととしています。

皆さんもぜひ、この機会に不正改造の防止についての理解を深めていただき、その排除にご協力ください。

詳しい情報はこちらから「www.tenken-seibi.com」不正改造車に関する情報提供・ご相談・お問い合わせは、下記までお寄せください。

お問い合わせ先 四国運輸局 高知運輸支局 検査整備保安部門
「不正改造110番」 ☎ 088-866-7313

特殊詐欺多発!!

県内での発生・被害甚大!!

高知県内で振り込み詐欺等特殊詐欺による被害が多発しております。被害件数も昨年と比べて増加傾向にありますが、驚くべきはその被害額です。平成26年1月～5月の間に、**昨年(平成25年)1年間の被害額を上回る約4億円超の被害**が発生しております。

以下は、実際に被害に遭った詐欺の主な手口です。

- 医療費、年金などの還付金があります。
- オレオレ。電話番号が変わったから登録し直しておいてね。
- 必ず儲けます。あなたの名義を貸していただけませんか。
- 宝くじの当選番号をお教えします。

詐欺の手口はさまざまです。上記にあてはまらない手口で電話がかかってきたり、封書が届いたりするかもしれません。

次のような言葉にも気を付けてください。

- ATMに行って操作をしてください。
- ゆうパック、宅配便で現金を送ってください。
- 支払わなければ裁判所に申し立てます。逮捕されますよ。

このような言葉を言われたら「詐欺だ!」と思ってください。電話や封書の内容をすぐに信用しないで、必ず家族や警察に相談しましょう。

また、「自分は大丈夫。騙されたりしない!」と思わず、自分だけでなく家族の誰もが被害に遭うことのないよう、十分注意しましょう。

「これって詐欺かも?」と思ったら安芸警察署へご相談ください。

お問い合わせ先 安芸警察署 ☎ 34-0110

安芸警察署・安芸地区地域安全協会

保健だより

7月 ～夏場の健康管理～

暑さに順応できずに、体調も崩しがちな時期です。蒸し暑い夏を上手に乗り切ることが大切です。

暑さで現れる症状

- 身体が疲れる・・・何となく身体がだるい、やる気が起こらない。
- 内臓が疲れる・・・栄養バランスの乱れ、食欲低下、疲れる、翌日にお酒が残る。
- 胃腸の疲れ・・・発汗によりビタミンや塩分の消耗が激しくなる。
- 神経の疲れ・・・ストレスによる疲労で体調を崩す心配がある。



夏バテ防止の具体策

夏バテを防ぐには十分な睡眠をとることと、身体の疲れをほぐすことがまず大切です。

【室内環境を整えましょう】

- クーラーの使用・・・室内温度を28度くらいに保ち、風向きは天井向きにするとよい。
- 扇風機の使用・・・直接風が身体にあたらないようにする。首振りタイマーの使用、一定時間がすぎたらとまるようにすること。

【身体の疲れをとる方法】

- めるめのお風呂にゆったりつかり、疲れをほぐすこと。入浴剤を使ってリラックス効果を高めるのもよし。

辛いものを食べて夏バテ防止

辛味成分は胃液を分泌させて食欲増進効果があります。

【食欲不振対策の例】

- お粥などいろいろな食べ物にキムチやピリ辛ピクルスなどを一緒に食べる。
- 味噌汁などに好みで唐辛子を入れる。



さて、問題です。

夏の蒸し暑さをしのぐには、次のうち何が一番よいでしょう？

- ①うなぎ ②冷やしそうめん ③天ぷら

日本人は、西欧人に比べ夏は基礎代謝が低下してくる体質をもっているの、昔からうどんやそうめんなどの炭水化物を摂ることで、夏の暑さを上手にしのぐ工夫をしてきたそうです。ただし、栄養面を考えると冷やしそうめんばかりを食べるのは考え物です。（『健康問答』で気になる症状がすっきり分かる本）より

答え ②冷やしそうめん



高知大学医学部附属病院看護職員募集

採用予定日 平成27年 4月1日

職 種 助産師、看護師

募集人員 100人程度

※病院再開発を迎え、増員を計画中です。

※専門看護師、認定看護師も併せて募集しています。

資 格 免許所有者または平成27年 4月免許取得予定者

待 遇 本学規則による（詳細は本学HPをご覧ください）

勤 務 1週38時間45分勤務（4週8休）

応募方法 履歴書（写真貼付）などを右記へ郵送またはご持参ください

募集期間 第1回 終了

第2回 8月25日（月）まで

第3回 11月17日（月）まで

試験日 第1回 7月5日（土）

第2回 9月13日（土）予備日9月14日（日）

第3回 12月6日（土）予備日12月5日（金）

看護宿舎 全室ワンルームマンション形式の個室
（宿舎料無料、ただし共益費個人負担）

応募先・お問い合わせ先

〒783-8505 高知県南国市岡豊町小蓮

高知大学医学部・病院事務部総務企画課人事係（担当：宮脇）

☎ (088)880-2224（直通）

短歌教室



空晴れて端午の節句鯉のぼり

風になびかせフラフが踊る

大西 豊

ふたたびは住むことなからん山の家
されど春には庭の草ひく

浜渦 静子

最終のランナー着きしか山峡に
ひびきし太鼓の静かとなりぬ

杜城 芳子

足を病み部屋の中より庭眺め
柿の若葉が日毎に繁茂

大寺 一子

なんじゃもんじゃはすでに終りてひっそりと
イッセの花咲く光の庭に

浜渦美恵子

せんたく物たゝむ幸せ感じつつ
九十の坂のきびしさ思う

田村猪世子

ご冥福をお祈りします

氏 名 年 齢 地 区 死 亡 月 日

堀 久子 91歳 ニタ叉 4月11日
小嶋 里子 83歳 加茂 4月15日

みどり保育園 PHOTO通信



親子歯磨き教室
6月5日(木)

ひんにちは 1歳になりました



田中 彰司さん・実紀さんの次女
みな 望愛ちゃん (平成25年6月17日生)
お父さん、お母さんから一言
「お兄ちゃん・お姉ちゃんと仲良しで、優しい女の子になってください。」



北川村役場人事異動 (7月1日付)

氏名	異動前	異動後
山崎 衛	会計管理者	議会事務局長
國貞 美智	議会事務局長	会計管理者

人権相談所
開設の

ご案内

今回の開催日

日時 7月9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

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	7月16日(水)	4カ月・6・7カ月児 13:00～ 10カ月・12カ月児 13:15～	田野町保健センター
1歳6カ月健診	7月2日(水)	(受付)13:00～	田野町保健センター
3歳児健康診査	7月23日(水)	(受付)13:00～	田野町保健センター
肺がん検診・特定健診・肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診	7月30日(水)・31日(木)	(受付)8:30～	北川村保健センター
野友介護予防教室	7月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)	10:00～	北川村保健センター
加茂介護予防教室	7月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)	10:00～	北川村農業センター
久府付介護予防教室	7月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)	10:00～	北川村農村婦人の家
柏木・崎山介護予防教室	7月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)	13:30～	柏木交流センター
野川さくら会	7月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)	9:30～	野川交流センター
長山せせらぎ会	7月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)	9:30～	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	7月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)	13:30～	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	7月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)	9:00～	小島集会所
小川ふれんど	7月10日(木)	10:30～	菅ノ上集会所
島バラ会	7月17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

平成26年7月31日は集合村税第2期の納期限です。お忘れなく！