



高知県北川村役場
広報

またがわ

2

No. 582

Feb 2015



1月3日(土) 成人式

Contents

- 平成27年北川村成人式 2
- お弓祭り 3
- 倉敷芸術科学大学との連携事業について 4
- 中岡慎太郎先生顕彰会だより 5
- 中芸観光協議会だより 7
- 保健だより 11
- みどり保育園PHOTO通信 12

北川村の人口・世帯数

平成26年12月31日現在 () は前月比

人口	1,400人 (-3)
男	653人 (-3)
女	747人 (±0)
世帯数	638戸 (-3)
昨年同期の総人口	1,429人 世帯数653戸

成人おめでとうございます!!

平成27年 北川村成人式

1月3日(土)、モネの庭マルモツタンにて成人式が挙行され、華やかな着物姿やスーツ姿の15人が新成人としての門出を迎えました。

新成人のご家族や関係者、来賓の方々が見守る中で開催された式典では、今後の活躍に期待する上村副村長からの式辞、浜渦議長からの祝辞の後、井津教育委員長から記念品が贈呈されました。

祝福を受けた、新成人を代表して藤田浩史さんが、家族や周囲の方への感謝の思いや、社会人としての自覚を持ち、思いやりの気持ちを忘れず歩んでいく決意を謝辞として表明しました。

式典後は、記念撮影を行い、レストランに会場を移して、久しぶりに会った恩師や友人たちとお茶会で旧交を温めていました。



中学校恩師 仙頭 佐江	事務局長 大久保茂栄	事務局長 手嶋 和人	議会議長 西尾 勝幸	議会議長 岩垣 實男	議会議長 浜渦 純章	議会議長 尾崎 一マ	教育委員長 井津 竹志	議会議長 大寺 正弘	小学校恩師 泉谷 博子
教育次長 松本 年広	社会教育委員長 宮内 保人	教育長 田中 勝之	副村長 山崎農太郎	藤田 浩史	小嶋 悠平	横山 龍一	片岡 迅生	中学校恩師 濱田 将慈	小学校恩師 山岡 誠
大久保 季	高橋 圭	大寺 秀児	橋村 俊祐	上村 誠	齊藤 夏穂	大寺 彩加	田中 和佳	山下 真	濱渦 和樹
議会議長 浜渦 康雄									

(表紙写真対照図)

- ① 式辞を述べる上村副村長
- ② 祝辞を述べる浜渦議長
- ③ 新成人代表の藤田浩史さん
- ④ 井津教育委員長から記念品贈呈
- ⑤ 恩師や友人たちとお茶会



高知県無形文化財

お弓祭り



1月8日(木)、村の伝統行事であるお弓祭りが木積・星神社で開催されました。

高知県内の三大弓神事の一つにも数えられる星神社のお弓祭りは、912年から現在まで千百年以上続いており、高知県無形文化財にも指定されています。

元日の朝から厳粛な禊ぎを続け、弓の練習や作法の習得に取り組んできた射手の12人が、約17メートル先の的をめがけて矢を射り、的に当たると見物客から歓声が起こっていました。

今年は気温も低い中、平日にもかかわらず多くの方が来場し賑わいました。

どんど焼き

1月11日(日)、北川小学校グラウンドにて「どんど焼き」を行いました。どんど焼きは、日本各地で行われる小正月の火祭りです。当日は、多くの方が、お正月に飾ったしめ縄、お守り、破魔矢などを持ち寄って焼き、竹ひごに刺した餅をどんど焼きの火で焼いて食べ、1年間の無病息災を願いました。

また、竹ひご作りや餅つきなど、ボランティアで多くの方にご協力いただきました。ご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました。



平成27年

中芸消防出初め式

1月18日(日)、奈半利町緑地公園グラウンドにおいて中芸消防出初め式が開催されました。

式典終了後には二十三土公園対岸から一斉放水が行われ、午後から北川村消防団が村内全域を回り、防火水槽の点検を行いました。

この季節は火災の発生が多くなります。火の取り扱いには十分注意し、火災の発生を未然に防ぐようお願いいたします。



倉敷芸術科学大学との連携事業について

平成26年12月19日(金)、北川小学校に井上助教を講師としてお招きし、全校児童が焼皿作りにチャレンジする陶芸教室を開催しました。用意しておいた粘土を型枠にはめ、思い思いの絵柄を付け、最後に乾燥させ取り出す体験をしました。特に、竹串を使って模様を付ける作業は苦戦しながらも楽しそうに取り組んでいました。

そのほか、同大学との連携事業は、11月17日(月)、29日(土)にもモネの庭を舞台に、五十嵐准教授や大学生によるペン画教室が開催されました。参加者からは楽しかった、またやってみたいなどの声が聞かれ、芸術文化に触れる良い機会となりました。

小学生陶芸教室



中学生ペン画教室



一般ペン画教室





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 ☎38-2413

顕彰会役員・内藤さんから投稿記事をいただきましたので全文紹介いたします。

中岡慎太郎と岡村十兵衛とのつながり

岡村十兵衛

下級武士の岡村十兵衛は、漁村の徴税役人(分一役)として、1681年羽根浦(室戸市)に赴任しました。羽根浦では1673年~1681年にかけて不漁、長雨による洪水、地震が続き大凶作となり、藩は売り掛米を貸し付け救済に当たっています。十兵衛は状況を詳細に把握した上で、藩に実情を訴え村のお留め山を開けてもらい、材・薪を売り、杣賃(そまちゃん：山から木を切り出したり運んだりした賃金)を差し引いた残りを救済に当てますが、その後も災害、凶作、不漁が続き村民に餓死者も出てきました。

そんな中、藩は売り掛米の徴収を十兵衛に命じてきます。十兵衛は送り飛脚にて窮状を訴え取り立て猶予を懇願、また最後の手段として藩の御米蔵の年貢米を使うことを藩に嘆願しますが、再三の嘆願にもかかわらず藩からの返事はありませんでした。仕方なく庄屋を呼び自分が罪を負うことを話して米蔵を開き村人を救いました。藩はこのことで十兵衛に謹慎を命じます。その後、残務整理の終わった日に庄屋・老の主だった村人を呼び、これまでの事情を語って、後のことを頼み、その夜切腹して果てます。57歳でした。

十兵衛の死を知った庄屋・老などは藩に対し遺族に罪の及ぶことがなく家名が立ち行くように嘆願書を出しますが、聞き入れられず跡目は断絶しました。村人は氏宮の近くに遺体を葬り真心込めて供養を続けました。その後このことは土佐中に広く知られていき、藩の重役や藩主まで、羽根浦を通るときには墓に参拝するようになりました。1847年、当時の藩主豊熙公は東浦巡見の折、墓に参拝して十兵衛をたたえる詩を奉納しています。

明治4年羽根の村人は十兵衛の徳を偲んで鑑雄(かがみお)神社を建立して祭り、現在に至っています。



* 神社は国道55号沿いの羽根の町の中、「十兵衛手打ちうどん屋」を目印に、右折路地を約150メートル進み、三差路を右折、約20メートル進むと右側にあります。

中岡慎太郎

20歳(安政4年)のときに大庄屋見習いに、安政5(1858)年1月に大地震、夏にコレラの大流行があり、慎太郎は中岡家の山林、田畑を担保に近村の豪農から、米、麦を借り入れ困窮者に施します。また父に相談して近村の庄屋を説得、先に立って藩から800両を借り入れ復興対策に当てます。また和田、小島、平鍋の飢饉の際に奔走してサツマイモ500貫を手に入れ救済しますが足りず、貯蔵米の官庫を開く必要に迫られました。家老桐間蔵人の宅を訪問し門前払いされますが、一晩中門前に座り続け家老に陳情、家老はその場で慎太郎に官庫を開く許可を与え村人を救済することができました。

岡村十兵衛と中岡慎太郎の生きた時代は180年近くの隔りがあり、為政者の意識も変わってきてはいても、身分制の厳しい時代にあつては、人を救うにも命がけでした。土佐中に広く知られていた岡村十兵衛については、慎太郎も子どものころから聞かされてきたと想像されます。慎太郎の父もまた、いくたびも村民の窮状を救ってきた人であり、十兵衛や父の生きざまが彼を育み、後の維新の志士としての原動力、行動力を生んだのでしょう。歴史は人の生きざまであり、その生きざまが次の時代の人を用意し、歴史がつながっていくように思われます。

村民の皆さんも、慎太郎に対する思い、お年寄りからの言い伝えや聞いた話、関連する記事などがありましたら、投稿をよろしくお願いいたします。お互いに慎太郎のことを学び合い、伝えていきたいものです。

中岡慎太郎館開館20周年記念特別展最終幕「陸援隊士のゆくえ」開催のお知らせ

2月11日(水・祝)から中岡慎太郎館では、開館20周年記念特別展最終幕の開催を予定しています。内容は、中岡慎太郎が組織した陸援隊の結成と解散、その後の隊士たちについて、主に中岡慎太郎館に寄贈された資料から彼らの足跡を紹介しますので、ぜひご来館ください。

期間:2月11日(水・祝)~4月13日(月)



国際交流員 アマンダ・チャウ

「龍馬精神」：武士の精神、長寿？

今年で2年目になりますが、2月18日(水)～24日(火)まで行われる春節を日本で過ごします。昨年は春節について話しましたが、今回は「龍馬精神(ロンマー・チンシャン)」という中国春節の言葉を紹介します。

「龍馬」というと、特に高知県に住んでいる人にとって、何といても坂本龍馬の話に違いないと思うでしょう！そうすると、「龍馬精神」という言葉は「龍馬のように熱い武士の精神を持つこと」などと思うかもしれません。実は、「龍馬精神」は「龍や馬のように力強く元気に!」、つまり「年老いても壮健な精神でありますように」という意味です。



ご存じと思いますが、坂本龍馬はまだ若いうちに暗殺されました。最近、それと似ている事件のあることが分かりました。年末年始休みに、3日間友達と福島県会津地方へ行ってきました。そこで訪れた一つに会津藩校の日新館がありました。



会津藩が設置した施設ですが、江戸時代に10歳から入学した会津藩士の子弟は1,000～1,300人ほどでした。日新館に行く前に、武士は誰に礼法や武術を教えてもらったのかを考えたことはなかったので、行っていろいろ新しいことが分かって面白かったです。例えば、校内にあった水練水馬池は、日本初のプールといわれています。そして、給食が出た時代もあり、これも日本で初めての給食といわれています。

会津藩が1868年に戊辰戦争で負けて、校舎は焼失し、生き残った武士は切腹しました。別の地域へ学びに行った学生も、仲間全員がいなくなったこと、自分だけが安全な場所にいることがたまらなくて切腹しました。展示室に切腹している息子と切腹する前に送った手紙を読んで泣いているお母さんのマネキンディスプレイが並んでいて、とても印象に残っています。龍馬と同じように、まだ若いうちにいなくなったことは本当に悲しいですね。

日新館でいろいろな体験もできますが、私たちは弓道の体験をしました。4本の矢は的から遠く外れて、弓道の難しさが分かりました。その体験をしたばかりで、1月8日(木)に、北川村星神社のお弓祭りにいきました。昔のままの珍しい祭りで、海外からの観光客もいらっやあって、短い間でしたが面白かったです。射手はいろいろな手法で弓を引いたり、タルマや雪だるまのぬいぐるみが的になったり、的に当てた後、練りをしたり、射場の後ろに多くの人が集まって食事したり、何を見ても初めて見るものばかりで、「これは何といいますか?」「なぜそれをしますか?」など、聞きたいことがたくさんありました。

現在、長い歴史を持つ武道が昔と違う形で続いていることがとても素晴らしいと思います。弓道などの武術をする人は、昔の侍と同じような精神を持っているとはいえないかもしれませんが、現代なりに武士の精神を持っているといえるでしょう。武術をすることは健康にも心にも良い影響があるので、「龍馬精神」に示す長寿につながるかもしれませんね。



中芸観光協議会だより

TEL 0887-38-3306 FAX 0887-38-3307

HP <http://www.chugeikanko.com/> E-mail chugeikanko@gol.com



宙の学校inモネの庭 モニターツアー



平成26年11月1日(土)に北川村「モネの庭」マルモッタンにて、『宙の学校inモネの庭モニターツアー』を開催いたしました。全国で活躍されているプラネタリウムプランナー・かわいじゅんこさんを講師にお迎えし、星についてのお話や手づくりの望遠鏡を作成しました。この日はお天気が良くなく、星空観賞を断念せざるを得なかったのですが、だんだんと月や星が現れはじめ、星空を観賞することができました。

参加されたお客さんからは「先生のお話がおもしろかった」や「星空が観賞できてよかった」などの声も聞かれました。ご参加・ご協力くださった皆さん、ありがとうございました。

【2月～3月 中芸地域内 イベント情報】

- 奈半利町／奈半利町町並み散策 通年 ※要予約
- 田野町／田野町全国水墨画展「空谷展」 3月29日(日)～4月5日(日)
- 安田町／第7回清流安田川ウォーク 3月下旬
- 安田まちなみ交流館「和」
企画展『龍馬のように！』展－現代龍馬学会第2・3パネル展より－
2月7日(土)～5月12日(火)
- 北川村／モネの庭春の開園 3月1日(日)
- 中岡慎太郎館開館20周年記念特別展【最終幕】
「陸援隊士のゆくえ」 2月11日(水・祝)～4月13日(月)
- 馬路村／うまじ温泉 毎月1日バラ風呂
- 中芸4カ町村(奈半利・田野・安田・北川)／土佐の町家ひなまつり
2月28日(土)～3月3日(火)

EVENT

① 中芸食のめぐみ満祭フェア オープニングイベント
5月10日(日)
「中芸の食」をテーマにエリア内で楽しめるメニューや特産品・加工品の販売などおいしいイベントです。

② 中芸食フェア紹介・特産品販売月間
5月～6月
中芸の特産品を集めた物販コーナーや食フェア参加店舗を詳しくご紹介。

③ 魚梁瀬森林鉄道ジオラマ展
7月～12月
魚梁瀬森林鉄道が走っていた様子を再現したジオラマを展示。

上記三つとも

場所：北川村「モネの庭」マルモッタン

②③は入園料が必要となります。

魚梁瀬森林鉄道 アート&ライブ
5月～10月(特定土曜日)
森林鉄道の遺構(隧道)を活かした、キャンドルアートやライブコンサートを定期的に開催します。

場所：中芸5町村の森林鉄道遺構 ほか

高知家 KOCHIKI MARUGOTO TOBUHAKU 2015
まるごと東部博

モネの庭のお知らせ

ただいま
冬期メンテナンス休園中です。

休園期間 1月10日(土)~2月28日(土)

☆3月1日(日)春の開園☆



内原野焼でマイ鉢作りと 春のガーデニング教室

4月の春のガーデニング教室に使用するマイ鉢を
内原野陶芸館で作ってみませんか?

☆マイ鉢作り 要予約
2月21日(土)・22日(日)
時間：9：30~12：00
料金：3,500円
定員：各日20人
会場：安芸市内原野陶芸館



※詳しくはお問い合わせ
ください。

☆春のガーデニング教室 要予約
4月4日(土)・5日(日)
時間：10：00~13：00(ランチ付)
料金：3,500円/4,000円
会場：モネの庭



睡蓮の植え替え見学ツアー

2月11日(水・祝)
時間：10：00~12：00 ☆要予約
料金：1,000円 定員：30人
(手づくり工房のパンとドリンク付)

水の庭の池の水を抜いて行う「睡蓮の植え替え作業」をご見学いただけます。普段見ることのできない水の庭の風景を見てみませんか? 詳しくはお問い合わせください。



☆希望者は作業体験も可能!! 水の抜けた池に入り、作業体験できます。必ず長靴と汚れても構わない服装もしくは着替えをご持参ください。



【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 ☎0887-32-1243
<http://www.kjmonet.jp/>

★FBで日々の庭情報発信中。
ぜひご覧ください♪

※メンテナンス休園期間中のお問い合わせは、
平日9:00~16:00まで受付しております。

観光協会からのお知らせ

事務局の松本です。

新しい一年が始まりました。本年も観光協会の活動にご支援賜りますよう何卒よろしくお願いたします。

さて、今年は西暦奇数年なので、正月8日には村に1000年以上続いてきた古祭<木積星神社のお弓祭り>が行われましたね。普段の木積星神社は時の流れが止まっているかのように静寂で異次元空間のように感じるのですが、お弓祭りのこの日は、射手を中心にその親族、村内外からの参詣者の姿と声で活気づいておりました。

北川村にはこのように古くから伝わり、守り続けてきたものと、「モネの庭」などの観光施設のように常に進化や斬新さを求められるものを合わせ持っています。そして、その双方が村のアピール素材として十分な魅力を持っています。

今年は4月29日(水・祝)から高知県東部地域博覧会「まるごと東部博」が始まり、「モネの庭」は開園15周年を迎えます。北川村の魅力をアピールする機会も増えるはずなので、その機会を有効に活用して、多角面から見た北川村の魅力を積極的にアピールしていく一年にしたいと思っています。

連絡先：北川村観光協会 ☎ 0887-32-1221 (役場内)

高知地方
法務局

登記手続相談

予約制サービスの開始について

高知地方法務局では、1月5日(月)から登記手続相談の予約制のサービスを開始しています。

登記手続相談を利用される場合は、あらかじめ電話で相談の予約をお願いします。

なお、相談時間は30分以内とし、相談料は無料です。



お問い合わせ先・予約

本局登記部門 高知市栄田町2-2-10

☎ 088-822-3331

香美支局 香美市土佐山田町旭町1-4-10

☎ 52-3052

安芸支局 安芸市矢ノ丸2-1-6

☎ 35-2272

不動産に関する無料相談について

高知県宅建協会では一般消費者を対象として、不動産・住まいに関する問題などについて当会の専門の相談員がお答えする「不動産に関する無料相談」を毎週火曜日・金曜日に当会において開催しております。

日時 3月12日(木) 13:00~16:00

場所 安芸市役所東館市民談話室
(安芸市矢ノ丸1-4-40)

お問い合わせ先 高知市上町1-9-1

公益社団法人高知県宅地建物取引業協会

☎ 088-823-2001

無料法律相談のお知らせ

高知県司法書士会では、県内各地で無料法律相談会(予約制)を開催しています。

相続や遺言のこと、仕事のこと、借金の問題、訪問販売や家賃の滞納といった日常生活のトラブルに関することなど、様々なご相談に司法書士がお答えします。ぜひご利用ください。

高知会場 毎週土曜日 13:00~17:00

毎週水曜日 18:30~20:00

(多重債務・成年後見相談)

安芸会場 第1・第3土曜日 13:00~17:00

※高知会場の土曜日15:00以降及び高知会場の多重債務相談は法テラス法律扶助相談(資力要件あり)です。

お問い合わせ先・予約

高知県司法書士会総合相談センター

☎ 088-825-3143

放送大学 4月生募集のお知らせ

放送大学では、平成27年度第1学期(4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30人の方が学んで

います。

資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学高知学習センター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。

出願期間 第1回 2月28日(土)まで

第2回 3月1日(日)~3月20日(金)

放送大学高知学習センター ☎ 088-843-4864

北川村 合併処理浄化槽設置補助について

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し、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



す ま い 給 付 金 の お 知 ら せ

- ・消費税の8%への引き上げ後に家を買った人、これから買う人、「すまい給付金」をご存じですか？
- ・「すまい給付金」は、4月の8%への消費税引き上げに伴い、国土交通省により、住宅購入者の負担軽減のため実施されています。収入に応じて、最大30万円を受け取ることができます（消費税8%時）。
- ・受給の条件や支給額、申請のやり方などは「すまい給付金」事務局の問い合わせ窓口で確認できます。
☎ 0570 - 064 - 186 (ナビダイヤル)
毎日9:00~17:00 (土日祝含む)

語り合おう みんなの問題 北方領土

北方領土問題の一日も早い解決には

国民一人ひとりの理解と
返還への粘り強い活動が大切です

北方領土返還要求運動高知県民会議
〒780-0870 高知市本町1-6-24
高知商工会議所内

☎ 088 - 875 - 1170
e-mail soumu@cciweb.or.jp



北方領土イメージ
キャラクター
エリカちゃん

交 通 事 故 被 害 者 の 家 庭 を サ ポ ー ト

独立行政法人自動車事故対策機構では、育成資金の貸し付け、介護料の支給や該当される児童に友の会活動をしています。

【育成資金の貸し付け】

自動車事故が原因で保護者が亡くなったり、重い後遺障害を残すこととなった家庭（生活困窮家庭）の児童を対象に、中学校卒業まで、無利子で育成資金をお貸ししています。

■金額／一時金15万5千円、入学支度金4万4千円、月額2万円

【介護料の支給】

自動車事故が原因で、重度の後遺障害が残り、介護が必要な方に支給をしています。

■金額／月額約3万円~13万円 *重度後遺障害の程度による

【友の会入会】

育成資金の貸し付け・介護料の支給に該当された世帯を友の会活動や交流会にご招待いたします。

■体験旅行、コンテスト（書道・絵画・写真他）、交流会（間伐体験・クリスマス会など）

お問い合わせ先

独立行政法人 自動車事故対策機構

高知市南ノ丸町5-17 高知県トラック会館内

☎ 088 - 831 - 1817 まで

国民年金の加入方法

1000 年・金・だ・より

国民年金は誰もが加入する制度です。
日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入することになります。

加入者は、職業などによって三つのグループに分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。

・第1号被保険者

自営業者、学生、フリーター、無職の方などで、加入手続きはご自分で住所地の市区役所・町村役場の国民

年金担当窓口で行います。

・第2号被保険者

会社員や公務員など、厚生年金保険や共済組合に加入されている方で、加入手続きは勤務先が行います。

・第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている配偶者の方で、加入手続きは第2号被保険者の勤務先を経由して行います。

国民年金保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。

口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省ける上、納め忘れもなく、とても便利です。

また、口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納

付することにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・1年度前納・2年度前納もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、ご希望の金融機関または年金事務所へお申し出ください。

出張年金相談開設日程

【南国】

安芸市総合社会福祉センター(2階小会議室)

2月5日(木) 10:00~12:00 13:00~15:00

室戸市役所

2月19日(木) 11:00~12:00 13:00~15:00

安芸市総合社会福祉センター(2階小会議室)

3月5日(木) 10:00~12:00 13:00~15:00

室戸市役所

3月26日(木) 11:00~12:00 13:00~15:00

◆各年金事務所における年金相談の受付時間は下記のとおりです。

○平日の年金相談の受付時間

・月曜日(月曜日が休日の場合は翌開所日になります)
8:30~19:00

・火曜日~金曜日 8:30~17:15

○週末相談(受付時間 9:30~16:00、通常の業務日より相談ブース数は若干少なくなっています。)

・2月14日、3月14日(第2土曜日)

保健だより

睡眠と健康には密接な関係があり、睡眠不足や睡眠の質の低下は、日常生活に様々な影響を及ぼします。睡眠について正しい知識を持ち、快適な「眠り」と健康的な生活を手に入れましょう。

＋知っておきたい睡眠のウソ・ホント＋

必要な睡眠時間は、世代によって異なる？ 正解：【ホント】です

日本人の成人睡眠時間は6時間以上8時間未満の人がおよそ6割を占めています。しかし、一般的に年齢を重ねるにつれて睡眠時間は短くなる傾向にあります。高齢者の場合、無理に長時間寝床で過ごす、かえって眠りが浅くなってしまふことがあります。年齢に見合った睡眠時間を意識しましょう。

＜標準的な睡眠時間＞

10歳代前半：8時間以上 25歳：7時間 45歳：6時間半 65歳：6時間



睡眠不足が生活習慣病の原因になります。 正解：【ホント】です

睡眠の変調は、食事や運動などほかの生活習慣の乱れを誘発したり、食欲やエネルギーバランスに作用するホルモンに影響を及ぼすといわれています。「たかが睡眠不足ぐらいで」と軽く考えていると、思わぬ大病につながるがあるので気を付けましょう。

眠たくなくても、とりあえず寝床に入った方がいい？ 正解：【ウソ】です

眠くないのに無理に寝床に入っても、かえって緊張が高まり眠りへの移行を妨げてしまいます。心身をリラックスさせ、眠くなってから寝床につくことを心掛けましょう。寝床につく時刻が遅くなっても、朝は同じ時間に起床することで、入眠時間は徐々に安定してきます。

睡眠で休養感が得られないときは、うつ病の可能性があってホント？ 正解：【ホント】です

きちんと睡眠をとっているのに十分な休養感が得られないときは、こころの病気にかかっている可能性があります。中でもうつ病は、不眠と密接な関係があり、うつ病患者の9割近くに不眠の症状がみられるとの報告もあります。2週間以上続く慢性的な不眠は、うつ病のサインかもしれないので、十分な注意が必要です。



＋年代別快適睡眠のポイント＋

若年世代 夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保ちましょう！

- 休日でも、できるだけ同じ時刻に起床する
- 朝起きたら、太陽光を浴びて体内時計をリセット
- 寝床に入ってから、携帯電話やゲームなどをしない

勤労世代 毎日しっかり睡眠時間を確保して、疲労回復・能率アップを図りましょう！

- 日中の眠気に注意し、睡眠時間が足りているかをチェック
- 睡眠不足は仕事の能率低下につながるので、睡眠時間を十分確保する
- 午後の早い時刻の短い昼寝（30分以内）は、能率改善に有効

熟年世代 朝晩メリハリをつけ、必要以上の睡眠はとらないようにしましょう！

- 就寝・起床時刻を見直して、睡眠時間の適正化を図る
- 寝床にいる時間が長いと、眠りが浅くなり睡眠の質が低下するので注意
- 日中に適度な運動を行うと、入眠を促進して熟睡感が向上する



短歌教室

やれやれと朝陽は昇る内えんで
ひなたぼっこで短歌をつづる

大西 豊

南天や白梅千両自己流に
活ける晦日の迎春気分

社城 芳子

大晦日家内全員皆揃い
年越しそばで新年迎え

大寺 一子

モツタイナイ服はいつしか流行に
おかれて着る時季失ってしまう

田村猪世子

山々のはるかつらなる稜線は
黒く際立つ深き沈黙

浜渦 静子

年の暮れ命宿せしという娘
ふるさと遠く母思う我

内藤 明信

ポケットよりこぼれては拾い、又、拾い
檜の木の下幼児の小宇宙

浜渦美恵子



みどり保育園

PHOTO通信



レストランごっこ

1月15日(木)

ひんにちは
1歳になりました



小松 達也さん・未来さんの長男
かなた
奏汰くん(平成25年12月2日生)
お父さん、お母さんから一言
「けがや病気をせず元気にスクスク育ってください」



ご冥福をお祈りします

氏名	年齢	地区	死亡年月日
田中 さえ	62歳	野友下	平成26年11月8日
坂本 丈助	81歳	小島	平成26年11月11日
西村虎久雄	79歳	小島	平成26年11月18日



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	2月18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	2月25日(水)	(受付)13:00~	田野町保健センター
野友介護予防教室	2月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)	10:00~	北川村保健センター
加茂介護予防教室	2月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)	10:00~	北川村農業センター
久府付介護予防教室	2月4日(水)・18日(水)・25日(水)	10:00~	北川村農村婦人の家
柏木・崎山介護予防教室	2月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)	13:30~	柏木交流センター
野川さくら会	2月4日(水)・18日(水)・25日(水)	9:30~	野川交流センター
長山せせらぎ会	2月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)	9:30~	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	2月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)	13:30~	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	2月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)	9:00~	小島集会所
小川ふれんど	2月12日(木)	10:30~	菅ノ上集会所
島バラ会	2月19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	村民会館
ゆずみどり	毎週木曜日		村民会館

※親子ふれあい広場、ゆずみどりは2月16日(月)以降は保健センターで実施します。

平成27年3月2日は集合村税第9期の納期限です。お忘れなく!