



高知県北川村役場  
広報

# またがわ

10

No. 590

Oct 2015



9月12日(土) モネの庭 夜間開園



## Contents

納涼祭・24時間テレビ開催	2
敬老会	4
学校通信	5
ナオミ・ロング	6
中岡慎太郎先生顕彰会だより	7
中芸観光協議会だより	9
みどり保育所PHOTO通信	14

## 北川村の人口・世帯数

平成27年8月31日現在 ( ) は前月比

人口	1,403人(±0)
男	655人(±0)
女	748人(±0)
世帯数	645戸(+1)
昨年同期の総人口	1,409人 世帯数640戸



# 2015 北川村納涼祭 & 24時間テレビ チャリティー募金 開催

8月22日(土)、北川村納涼祭と24時間テレビチャリティー募金が行われました。

今年も参加者全員による踊りで祭りが始まりました。芸能クラブ・Jパワーグループ・小中学生・PTA・みどり保育園保護者会・役場などの団体も参加し、活気に満ちあふれました。

今年は、子ども太鼓教室の演奏や飛び入りで小学生の有志が「土佐っぽ」を踊るなど、子どもの活躍が目立つ納涼祭でした。

祭りの最後には今年も「お楽しみ大抽選会」が行われました。各団体から多くの賞品が用意され、番号が読み上げられるたびに喜びの声が上がり大いに盛り上がりました。

また、24時間テレビでは今年も多くの方が募金してくださり、355,285円の募金が集まりました。皆さまからのご協力本当にありがとうございました。



# 自主防災訓練実施!!!



8月30日（日）、高知県下一斉の自主防災訓練が行われ、北川村でも地震が起きたことを想定して、村内全域で自主防災訓練を行いました。

当日は、村内に組織されている自主防災会が、それぞれ独自に防災倉庫内の機材点検や、非常食の試食、住宅耐震学習会を実施し災害に備えました。

最近では地震だけでなく、台風や急な大雨による河川の増水に備え自主避難することも多くなってきました。こういった災害による被害者ゼロを目指しましょう。



## 北川村監査委員会からのお知らせ

# 平成26年度 北川村歳入歳出決算意見書提出

北川村監査委員会は、9月7日（月）に北川村長に平成26年度北川村歳入歳出決算審査意見書を提出しました。

これは、地方自治法に基づいて、毎年村が、予算の決算についての審査を依頼し、監査委員がその審査結果の意見書を村長に提出するものです。

今年の決算監査は、7月から8月にかけて、北川村一般会計・特別会計決算や基金の運用状況、村有財産の管理状況の他、村が補助金を交付している団体の決算の状況等の審査を行いました。

なお、決算審査意見書は、北川村のホームページに掲載しています。



# 犬のフンは持ち帰ろう! 散歩中のフンは 飼い主があとしまつを!

野友、加茂、久府付地区には、北川土地改良区、北川村南部土地改良区の管理している農業用水路、排水路、農道があります。

農道に犬のフンがそのままあって、草刈りの時に散ったりしてたいへん迷惑をしています。散歩中のフンは飼い主があとしまつをしてください。「犬のフンは持ち帰ろう!」にご協力をお願いします。

北川土地改良区／北川村南部土地改良区  
かも地区・農地・水・環境保全会  
くぶつけ地区・農地・水・環境保全会

平成27年度

# 敬老会

金婚夫婦の  
ご紹介

川島 博孝(夫)  
貴美子(妻)

寺尾 雅明(夫)  
愛(妻)

濱渦 正邦(夫)  
芳子(妻)

宮内 章(夫)  
ブニ(妻)

和田 幸男(夫)  
サヨ子(妻)

園田 義巳(夫)  
圭子(妻)

9月5日(土)、北川村敬老会が村民会館大ホールで開催されました。

式典では、来賓の方々やみどり保育園児、北川小学校児童、北川中学校生徒から祝辞やお祝いの歌や踊りが敬老の皆さんに贈られました。

今年は、恒例グループなどによる趣向を凝らした演芸に加え、尼崎高知系県人会の有志でつくる演芸集団「やいろ鳥一座」による公演や「高知佐川さくらチンドン」による会場を巻き込んだチンドン演奏と踊りが行われ、参加者も終始笑顔で、演目ごとに大きな拍手が送られました。

今年度、金婚式を迎えられるご夫婦の皆さんおめでとうございました。敬老会へは2組が出席されました。



## 祝 北川村敬老会



最近、雨の続く日が多いですが、お元  
気ですか。  
夏休みには川遊びに行つてバーベキュー  
しました。  
たまには外で遊ぶのもいいと思  
いました。  
%（土）に運動会が小学校である  
のでよろしければ見に来てくださ  
い。  
これからも元気でいてください。  
🌸

### 1 敬老会

9月5日（土）小学校3年生が敬老会へ出席し、  
エイサーを披露しました。

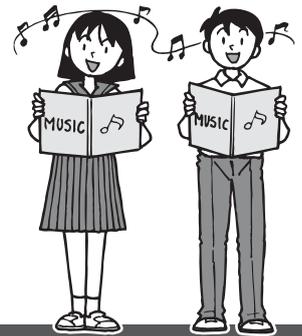
### 2 高齢者の皆さんと葉書で交流

今年も小学校児童から村内の高齢者の皆さん  
へ運動会のご案内の葉書を送付しました。

## 小学校



School communication



## 中学校

### 3 3年生引退

8月29日（土）に、高知県秋季選手権大会が行われ、女子バレーボールと男子ソフトボールの試合に参加しました。女子バレーボールは、1回戦をつなぐバレーで3セットまでねばりましたが、越知中学校に負けてしまいました。男子ソフトボールは1回戦を土佐中学校に勝ち、2回戦も見応えのある試合でしたが、須崎南・北ノ川連合チームに負けてしまいました。3年生はこの試合で引退でしたが、清々しい笑顔が印象的でした。  
さて、3年生は進路に向けて自分との勝負です。





## 高知での初めての夏

皆さんはいい夏を過ごしましたか？ 北川村に着いてからいつのまにか6週間も経ちました！ 不慣れなところはまだまだ多いですが、1カ月前と比べるとさらに慣れてきました。

実は夏に日本に来られて良かったと思います。なぜかという、高知のいろいろな夏祭りに行けたからです。行ったら、いつも高知の温かい文化が感じられました。私が着いた週はちょうどよさこいが行われ、きれいな衣装や活発な踊りが素晴らしかったです。踊りが大好きな高知県に来られて幸せでした。そして北川村で初めて日本の田舎の祭りが体験できました。皆さんと踊ったり、おいしい鹿肉を食べたりし、とても楽しかったです。餅投げも初めて経験して、周りの人々が年齢にかかわらず非常に熱心に参加していて驚きました！



コッツウォルドのモリスダンスチーム

イギリスでは日本のような夏のお祭りはありません。しかし、都会でカーニバルという祭りが地域によって行われます。ロンドンのノッティンゲルカーニバルが特に有名です。ヒカヒカな衣装を着ている人が踊りながら行進します。日本との大きい違いは花火大会は夏には行いません。イギリスでは花火はほとんど秋や冬の祭りで見られます。



村の祭りで子どものメイポールダンス

そして田舎の「Village Fete」という北川村の夏祭りに近い村の祭りはあります。地域の食品などが販売され、音楽やダンスが発表されます。イギリスの伝統的な踊り「モリスダンス」や「メイポールダンス」は町村の祭りできちんと見ることができます。モリスダンスを踊る人は足首にベルを巻き手にハンカチや棒を持ちながら踊ります。メイポールダンスを踊る子どもは真ん中の棒とつながっているリボンを持ち、リボンが三つ編みになるように特別な振り付けをします。

高知での初めての夏に経験したことは祭りだけではありません！ 3週間ほど前、北川村で小学生に世界料理教室を行いました。小学生や中芸の国際交流員と一緒にリゾットやサラタを作り、後で中芸の国際交流員にモネの庭や中岡慎太郎館を案内しました。着いてからさまざまなイベントに参加させていただき、学校や英会話教室が始まり、多くの人々と出会いました。北川村のコミュニティーを少しずつ体験できるチャンスを得られ、とても感謝しております。



北川村世界料理教室



# 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

## 1. 8月9日(日) 慎太郎館主催イベント

### 「夏休み親子歴史教室」顕彰会役員6人が支援

晴天に恵まれた暑さの中、9:30~12:00の間、母親1人・子ども6人が参加し、慎太郎生家で投扇興大会、その後、生家玄関前広場で竹の水鉄砲作りを体験、水飛ばしで楽しみました。子どもたちの感想を聞くと、二つとも初めての体験で夏休み一番のいい思い出になりそうとの言葉を残し、参加賞・賞品そして作った水鉄砲を持って喜んで帰って行きました。顕彰会役員は前日に人数分・予備の竹取り、のこぎり等の工具の準備、当日は作業場の日陰作り、水鉄砲作り手順の指導等を実施し、怪我することもなく無事終了しました。子どもたちに楽しんでもらえるイベントなので、PRを村観光協会に依頼し、参加者を多くすれば継続できるイベントになると思われま



## 2. 8月10日(月)「美しい汗」と題して、顕彰会が実施する

### 生家周辺整備の状況を記述した記事が高知新聞朝刊に掲載

野友の濱渦静子さんが7月25日(土)生家周辺整備に参加され、高知新聞『声ひろば』に掲載されましたので、読まれた方もおられるかもしれませんが、全文紹介いたします。

7月末、北川村の中岡慎太郎館の周辺整備に参加した。山峡の朝7時、風がひんやりと吹き抜けて心地良い。常の日は静かであろう集落が、月に一度草刈り機の音が響き渡り活気づく。私は5月以来2回目の参加だ。役割分担があるらしく、私は奈半利町のSさんと慎太郎館近くの顕彰公園の清掃を行った。慎太郎館周辺は斜面が多い。毎月慣れているとはいえ、この急な斜面での作業、足場が滑らないように願うばかりである。(右の写真：筆者)

そのうちアイスを配ってきてくれた。木陰で一休みしながら、Sさんと話しながら食べる。Sさんは退職なさって、ハーモニカの演奏で施設など慰問にも行くと言う。刈る人、集める人、運ぶ人、長雨で草丈は伸び大変だが、顕彰会の男性はよく働く。終わりにしようと思った額の汗、無償の汗はとても美しく感じました。隣町のSさんありがとうございました。村民の皆さんも参加していただければうれしいです。



## 3. 8月29日(土)・30日(日) 東部博覧会会場モネの庭

### フローラルホールで来場したお客さんに「エビ箱作り体験」実施

8月28日(金)午後、中芸観光協議会・村観光担当者・モネの庭支配人等の支援を受け、会場準備を実施し、29日(土)・30日(日)来場され作成体験を希望されるお客さんに



顕彰会スタッフが作り方の手順・要領、工具の使い方を指導、アドバイスし、29日7人、30日6人の方が体験を楽しみました。完成したエビ箱をどのようにして川に沈め、手長エビを捕るのか、その要領も教え、川遊びの楽しさを伝えました。



# モネの庭のお知らせ

## フラワーパレット～秋の章～

少しずつ木々が色づき始める園内。色とりどりの花の色は秋になるとより一層、色鮮やかになります。秋色の園内をお楽しみください。

## ～秋冬メニューが登場!!～

### \*カフェ モネの家\*

＝東部博限定メニュー＝

北川村産ゆずと海の幸の  
「あったかクリームシチュー」  
1,300円

パンorライスとミニサラダのセット  
10月1日～12月中旬ごろまでの  
限定です。



秋風にパンパスグラスの穂が揺れる風景。「花の庭」ではアスター・セージ類・ダリア・コスモスなど秋の花々をご覧ください!!

### \*手づくり工房\*

カボチャぱん 1個150円

パンの生地にもカボチャを練り込んで、中にもカボチャあんが入っています。カボチャあんの中に入ったレーズンもいいアクセント♪



◎睡蓮は10月ごろまで  
ご覧いただけます♪  
・温帯性10月上旬ごろまで  
・熱帯性10月下旬ごろまで



## 第5回トンボ観察会

【予約制】10月3日(土) 10:00～11:30  
料金 300円(入園料別途要)

※詳しくはfacebookにてご確認ください

☆9月号でご案内いたしました、トンボ観察会ですが、講師のご都合で10月3日の開催となりました。



### 【お問い合わせ・ご予約】

北川村「モネの庭」マルモッタタン  
〒781-6441

高知県安芸郡北川村野友甲1100番地

☎0887-32-1233 FAX0887-32-1243

<http://www.kjmonet.jp/>

定休日：毎週火曜日

★FBで日々の庭情報発信中。ぜひご覧ください♪

## 中芸広域連合 介護サービス課 認知症ケア研修会開催

多くの北川村の方や  
民生委員さんなどに  
参加していただきました☆

8月4日(火)北川村保健センターで、高知県作業療法士会理事の土居英雄氏を招き「回想法から学ぶ認知症ケアのところがまえ」と題し認知症ケア研修会が開催されました。

回想法の基本的な考えやその効果について、実体験の話を交えながら講義していただきました。

回想法体験では、「昔の写真」や「遊び」などのキーワードをもとに、話を引き出すグループワークを行い、認知症の方が回想法で経験する「脳をうごかす」感覚を体験することができました。





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

HP <http://www.chugeikanko.com/> E-mail [chugeikanko@gol.com](mailto:chugeikanko@gol.com)

## 魚梁瀬森林鉄道 アート&ライブ

森林鉄道の遺構やそれにまつわる場所を会場にライブコンサートやキャンドルアート展を開催します。

■平成27年10月17日(土) 18:00~20:00 【藤岡さわ氏によるキャンドルアートも!】

出演: KYAS (ウクレレ) 会場: 安田町 バンダ島隧道



5月23日(土) 奈半利町 ふるさと海岸  
出演: 黒田月水



6月20日(土) 馬路村 河口隧道  
出演: ザツハトルテ



8月8日(土) 北川村 小島橋  
出演: 坂野志麻・キャンドルアート: 藤岡さわ

## 中芸エリア パビリオン (場所: 北川村「モネの庭」マルモッタン フローラルホール ※要入園料)

### ■魚梁瀬森林鉄道ジオラマ展 ~12月23日(水・祝)

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。

### ■中芸ゆずづくし展 10月17日(土)~11月23日(月・祝)

10月、11月は【中芸ゆずづくし展】の企画展を開催!!!

期間中の毎週土日は、特産品であるゆずにまつわる体験などがお楽しみいただけます!

### 【10月~11月 中芸地域内 イベント情報】

- 奈半利町海浜センター[海辺の自然学校] / シーカヤック・シュノーケリング体験 ~10月末
- 奈半利町 / 邦楽発表会 11月7日(土)
- 奈半利町 / 奈半利町展 11月18日(水)~22日(日)
- 田野町 / 道の駅×JAF・感謝祭 [場所: 道の駅 田野駅屋] 10月10日(土)
- 田野町 / 第41回芸能祭 10月10日(土)
- 田野町 / 第43回文化展 11月21日(土)~23日(月・祝)
- 田野町 / 田野町産業まつり 11月23日(月・祝)
- 安田町 / 神峯神社秋祭り 10月28日(水)、29日(木)
- 安田町 / 安田まるごとシャモまつり(仮称) 11月中旬
- 北川村 / きたがわマルシェ(直販市) [場所: 高知信用金庫奈半利支店東隣] 10月18日(日)、11月22日(日)
- 北川村 / 北川村慎太郎とゆずの郷祭り 10月25日(日)
- 北川村 / 中岡慎太郎墓前祭 11月17日(火)
- 馬路村 / 第11回 湯けむりピンポンinうまじ温泉 10月10日(土)
- 馬路村 / 魚梁瀬熊野神社大祭 10月17日(土)
- 馬路村 / 第23回 山師達人選手権大会 10月18日(日)
- 馬路村 / 魚梁瀬特別村民運動会 10月25日(日)
- 馬路村 / 魚梁瀬の川祭り(仮称) 10月下旬
- 馬路村 / ゆずはじまる祭 11月1日(日)
- 三町村合同書画展(田野町・安田町・北川村) 11月28日(土)~12月6日(日)
  - 第24回 空谷記念田野町全国水墨画展 / 田野町ふれあいセンター
  - 第22回 寧浦全国色紙展 / 安田町文化センター
  - 第26回 中岡迂山記念全国書展 / 北川村民会館

EVENT

平成27年度 犯罪被害に関する

# 出張相談会のお知らせ

無料相談  
弁護士と合同

こうち被害者支援センターでは、事件や事故の被害にあわれた方（殺人、強姦、危険運転致死傷、業務上過失致死傷、自動車運転過失致死傷、傷害、強制わいせつ等の犯罪被害を受けた方）やその家族、遺族を対象とした、出張相談会を毎月第3火曜日に実施します。偶数月は県東部地区（安芸市）において開催します。

当日は、当センター登録弁護士および犯罪被害相談員が相談をお受けします。相談時間が限られていますので、できるだけ事前に下記連絡先へお申し込みください。相談は無料で、秘密は厳守されます。

**開催** 東部地区会場  
県安芸総合庁舎 5階小会議室（安芸市矢ノ丸1丁目4-36）

**連絡先** 認定NPO法人こうち被害者支援センター  
事務局電話 ☎088-854-7511  
※予約は実施日の前日まで（平日10:00~16:00）

**共催** 認定NPO法人こうち被害者支援センター、法テラス高知、高知県

【平成27年度 相談日】  
毎月第3火曜日 13:30~15:30

平成27年	10月20日(火)
	12月15日(火)
平成28年	2月16日(火)

## 全国地域安全運動

10月11日(日)~10月20日(火)

今年も、全国一斉に地域安全運動が実施されます！  
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自主防犯組織のタウンポリスなど、地域の防犯団体と連携して「みんなでつくろう 安心の街」をスローガンに地域安全運動を推進するため、各種行事を予定しています。  
皆さんもこの期間に、地域の安全や家庭の防犯について確認しあい、事件・事故のない安全で安心な街づくり・家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



心臓病・高血圧症・  
糖尿病・脳卒中

## 特定健診は必ず受けましょう！



特定健診を  
ぜひ  
お受けください！

生活習慣病は、年齢や生活環境の変化によって健康状態が悪化し、多くの場合、自覚症状もなく進行していきます。自覚症状が出るころには、治療にかなりの時間やお金がかかってしまうことや、障害が残ることもあります。

は、治療にかなりの時間やお金がかかってしまうことや、障害が残ることもあります。

少しでも早く健康状態の変化に気付き、生活習慣を見直し予防していくために、特定健診の受診が大切です。年に一度は必ず健診を受けて健康管理に役立てましょう。

特定健診の対象は、国保加入者および社保・共済などの被扶養者の方です。対象者の方は、病院でも受診できます。希望される方は、住民課までお問い合わせください。

お問い合わせ先 北川村役場住民課

☎(8)32-1214

## 「全国一斉！法務局休日相談所」の開設について

高知地方法務局では、土地、建物や会社の登記手続き、相続や遺言等に関する相談をはじめ、戸籍、供託、人権に関する相談、土地の境界に関する相談等、次のとおり、1日無料相談所を開設します。

予約等は不要となっていますので、ぜひ、ご利用ください。

**日時**  
平成27年10月4日(日) 10:00~15:00

### 相談内容

登記・戸籍・供託・人権擁護に関する相談、土地の境界に関する相談

### 相談員

法務局職員、司法書士、土地家屋調査士

### 開設場所・連絡先

高知地方法務局安芸支局

安芸市矢ノ丸2丁目1番6号 安芸地方合同庁舎

☎0887-35-2272

平成24年8月に成立した「被用者年金一元化法」により平成27年10月1日から、これまで厚生年金と三つの共済年金に分かれていた被用者年金制度が厚生年金制度に統一されます。

○平成27年10月以降、厚生年金の決定・支払いは、従来どおり、厚生年金被保険者期間分は日本年金機構、共済組合等加入期間分については各共済組合等で行います。

○厚生年金に関する届け書等(注)は、日本年金機構(年金事務所)または各共済組合等のどの窓口でも受付します(ワンストップサービス)。

(注)①平成27年10月以降に受給権が発生した厚生年金に限ります。

②傷害給付の届け書等の一部の届け書を除きます。

主な変更事項は、次のとおりです。

## 年金相談に関する事項

共済組合等(注)が管理する年金記録のうち、平成27年10月以降に厚生年金を受ける権利が発生する被保険者および受給者の方については、日本年金機構(年金事務所)の窓口においても年金相談が可能になります。

(注)共済組合等とは、国家公務員共済組合、地方公務員等共済組合、私立学校教職員共済を指します。

①日本年金機構(年金事務所)で相談が可能となるのは厚生年金に限ります(共済年金に関する相談は行えません)。

②共済組合等が支払いする厚生年金について、年金事務所で行える相談内容は次のとおりです。

○受給者記録に関する照会

共済組合等が支払いする年金について、年金額、年金額の変更理由、支払額等に関する照会。

※年金額の根拠や改定に至った経緯等を確認される場合は、決定・処分を行った各共済組合等に直接照会していただく必要があります。

○被保険者記録に関する照会

共済組合等の加入期間を有する方からの被保険者記録(加入期間や標準報酬月額等)に関する照会。

※共済組合等で管理する加入期間や標準報酬月額等の根拠を確認する場合や加入期間の調査を依頼する場合は、各共済組合等に直接照会していただく必要があります。

○年金の受給資格の有無に関する照会

厚生年金保険法に基づき年金の権利が発生する方からの年金の受給資格に関する照会。

## 届け書等の受け付けに関する事項

○厚生年金に関する届け書等(注)については、日本年金機構(年金事務所)または共済組合等のどの窓口においても受け付けを行います(ワンストップサービス)。

(注)①平成27年10月以降に受給権が発生した厚生年金に限ります。

②障害給付の届け書等の一部の届け書を除きます。

○「年金加入期間確認通知書」や「年金証書」等、他の実施期間に係る加入期間や年金額を明らかにする書類については、原則として添付が不要となります。

## 年金の決定・支払いに関する事項

○老齢厚生年金および遺族厚生年金(長期要件)については、それぞれの加入期間ごとに各実施機関が決定・支払いを行います。

※実施機関とは、厚生労働大臣(日本年金機構)、国家公務員共済組合、地方公務員等共済組合、私立学校教職員共済を指します。

○障害厚生年金、障害手当金および遺族厚生年金(短期要件)については、それぞれ初診日または死亡日に加入していた実施機関が他の実施機関の加入期間分も含め年金額を計算し、決定・支払いを行います。

## その他の事項

被用者年金一元化にあわせて次の事項も変更されます。

○年金額について、これまでの百円単位(50円未満切り捨て50円以上切り上げ)から一円単位(50銭未満切り捨て50銭以上切り上げ)に変更します。

○年金の各支払い期の端数処理について、各支払い月に1円未満の端数が生じたときはこれを切り捨て、切り捨てた金額の合計額を翌年2月に支払われる年金額に加算します。

○老齢厚生年金を受けている方が国会議員または地方議会議員である場合、議員報酬の月額および期末手当の額と年金の額に応じて、年金の一部または全額が支給停止となります。

# 平成28年度 J I C A ボ ラ ン テ ィ ア 募 集

僕たちにできることは必ずある！「JICAボランティア募集！」

- ①青年海外協力隊／日系社会青年ボランティア
  - ②シニア海外ボランティア／日系社会シニア・ボランティア
- あなたの技術・経験を開発途上国で生かしてみませんか？ 現地の人々と協働しながら、人づくり、国づくりに協力します。



## 募集説明会

日時 10月10日(土)  
 (参加無料、申し込み不要、入退室自由)  
 13:00～17:00 (青年/シニア共に)  
 場所 イオンモール高知2階 イオンホール  
 ※オススメ企画 インド映画「聖者の食卓」無料上映会  
 同時開催！

説明会詳細は下記HPを参照  
<http://www.jica.go.jp/volunteer/seminar/shikoku/>

## 対 象

- ①満20歳～39歳②満40歳～69歳 (2015年11月2日現在)
- ※日本国籍を持つ人

## 募集期間

10月1日(木)～11月2日(月)消印有効  
 ※海外から応募する場合は、11月5日(木)必着

## 応募書類配布場所

JICA四国、県国際交流協会

## お問い合わせ先

JICA四国  
 ☎ 087 - 821 - 8824



# 平成27年度 陸上自衛隊高等工科学校生徒募集 めざせ、ヤングエンジニア

将来陸上自衛隊において、高機能化・システム化された装備品を駆使・運用するとともに、国際社会においても自信を持って対応できる自衛官となる者を養成するために、中学校卒業者を対象に採用する制度です。

募集種目	資格	受付期間	試験日
陸上自衛隊 高等工科学校 生徒	推薦 男子で中卒(見込含)17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を納め、学校長が推薦できる者	11月1日 } 12月4日	平成28年1月9日 } 1月11日 (いずれか一日)
	一般 男子で中卒(見込含)17歳未満の者	11月1日 } 平成28年1月8日	1次 平成28年1月23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>

## 短歌教室



卒寿すぎ絵手紙に行く短歌にも  
 足は痛いグデイにも通う  
 大寺 一子

高ぼてのもえ尽きるのを見とどけて  
 戦後七十年の思いは深む  
 田村猪世子

イモチ禍にたえし稲穂の色づきて  
 今日刈られゆくまずは豊作  
 社城 芳子

寝つかれずコオロギの音に聴き入れれば  
 みみなりの音控えめになり  
 内藤 明信

ひよろひよろとつたい足で飯したく  
 やっと出来た あ、箸がない  
 大西 豊

ウオーキング オシロイ花に目を盗られ  
 気づかぬうちに 萩は花群  
 浜渦美恵子

アネモネの縁に丸まりねむる猫  
 ねこの見る夢花になるゆめ  
 浜渦 静子

# 保健だより



## ＋サルコペニア肥満を知っていますか？＋

「サルコペニア」とは、加齢とともに筋肉量が減少し、かつ、筋力が低下していく現象のこと。

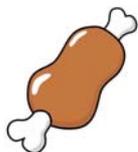
最近では、体型やBMI（肥満指数）が標準的でも、実際には筋肉量が減って【見えない脂肪】を体にため込んでいる30代・40代の方が多く見受けられます。これが、「サルコペニア肥満」です。

放置すると筋肉が脂肪に置き換わり、生活習慣病と要介護のリスクが高くなる!!

## ＋こんな生活をしていると危ない！＋

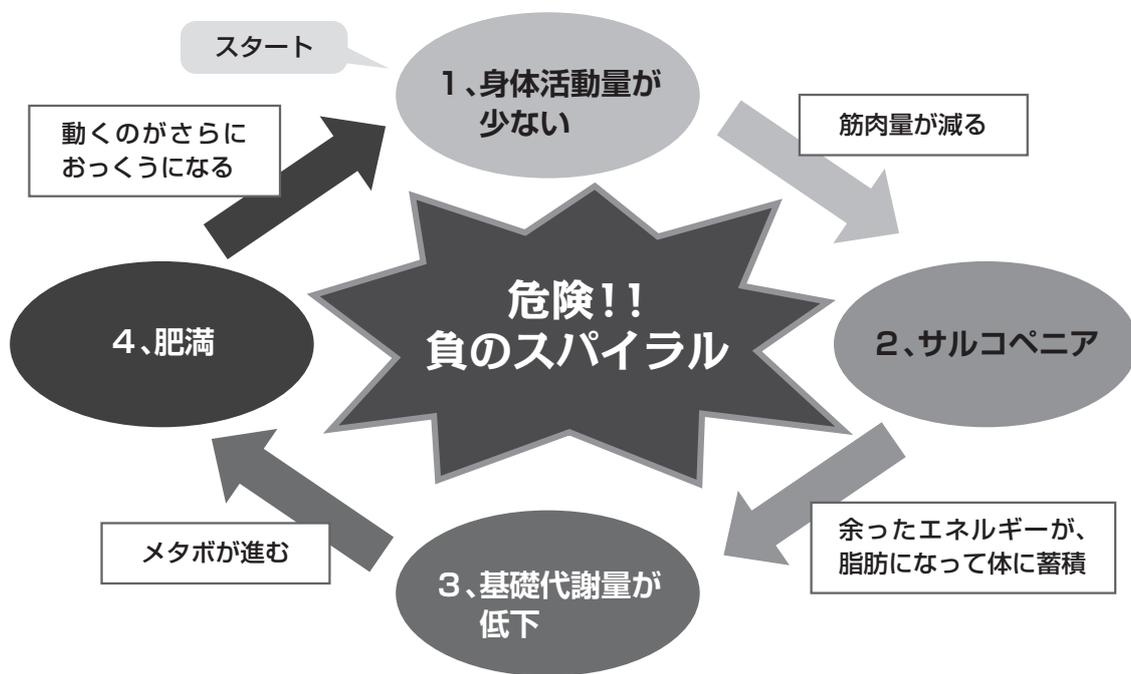
- 膝に手をつけて立ち上がる
- 普段あまり体を動かさない
- 外食が多く偏食気味
- 短い距離でも車などを利用する
- 肉を食べる習慣がない

チェックしてみよう!



## ＋身体活動量不足が一番の原因＋

意識して動かない限り、筋肉量は年々減っていきます。そして脂肪がたまりやすくなるという悪循環に…



サルコペニア肥満は、メタボよりも動脈硬化、高血圧、脂質異常症のリスクを高めることが研究で明らかになっています。

## ＋サルコペニア肥満を予防・改善!!＋

百歳体操も効果的!

ウォーキングは脂肪を燃焼するには有効ですが、それだけでは不十分。

筋肉の維持には、ふくらはぎと太ももの筋力強化が不可欠! 介護が必要になるのは、多くの場合それらの筋肉が衰えたとき。身近な体操として、百歳体操があります。おもりを使うことができるので、若い人にも行えます。最寄りの集会所で行っている百歳体操、ぜひ見学に来てみませんか?

筋肉を作る肉や魚（動物性たんぱく質）を摂取することも重要です!

みどり保育所



# PHOTO通信



## プールじまい

9月1日(火)

### ご冥福をお祈りします

氏名	年齢	地区	死亡日
飯尾 靖	74歳	野友上	6月2日
中野 博之	79歳	小島	6月27日

### お詫び

平成27年9月号で平成27年7月に亡くなられた方を先に掲載しておりました。ご親族の方にはご迷惑をおかけしました。平成27年6月に亡くなられた方を今月号で掲載させていただきます。

## 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	10月14日(水)	4月、6・7月児 13:00～ 10月、12月児 13:15～	田野町保健センター
1歳6カ月健診	10月21日(水)	(受付)13:00～	田野町保健センター
野友介護予防教室	10月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)	10:00～	北川村保健センター
加茂介護予防教室	10月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)	10:00～	北川村農業センター
久府付介護予防教室	10月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)	10:00～	北川村農村婦人の家
柏木・崎山介護予防教室	10月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)	13:30～	柏木交流センター
野川さくら会	10月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)	9:30～	野川交流センター
長山せせらぎ会	10月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)	9:30～	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	10月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)	13:30～	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	10月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)	9:00～	小島集会所
小川ふれんど	10月8日(木)	10:30～	菅ノ上集会所
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27年10月30日は集合村税第5期の納期限です。お忘れなく！