



高知県北川村役場
広報

またがわ



No. 599

Jul 2016



5月15日 第6回中岡慎太郎マラソン大会

Contents

第6回中岡慎太郎マラソン大会	2～5
中岡慎太郎先生顕彰会だより	6
ナオミ・ロングです！	7
学校通信	8
お知らせ	12～13
保健だより	15
みどり保育所PHOTO通信	16

北川村の人口・世帯数

平成28年5月31日現在 () は前月比

人口	1,368人 (±0)
男	634人 (±0)
女	734人 (±0)
世帯数	637戸 (-1)
昨年同期の総人口	1,404人 世帯数644戸



第6回 中岡慎太郎マラソン大会開催

中岡慎太郎を育んだ
「ゆずの郷北川村」を
約800人のランナーが
駆け抜けた。

5月15日(日)、「第6回中岡慎太郎マラソン大会」が開催されました。

当日は、天候にも恵まれ、「ハーフ」、「5.8キロ」コースと小中学生の「2.3キロ」の全3コースに、村内外から800人を超える参加をいただき、完走を目指すランナーのがんばりに、沿道からの応援にも熱がこもり、地域全体がマラソン活気に沸いていました。

開会式では、ランナーを代表して、岡正剛^{たか}さん、終希^{とうき}くん親子が選手宣誓を行い、健闘を誓いました。

午前9時45分、村長のピストルを合図に、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」コースのランナーから順次スタートしました。各コースとも、タイムを競う方や景色を楽しむ方、友人と仲良くゴールを目指す方など、思い思いにレースを楽しんでいました。

今回参加されたランナーの中で最高齢者の、安芸市より参加された85歳の男性も、





5.8キロコースを見事に完走していました。
 その他にも、ご夫婦での参加は51組あり、遠くは北海道から参加いただき、ミッキーマウスとミニーマウスの衣装をまとい、応援する方を楽しませていました。
 ランナーを対象としたアンケートでは、「応援がとても温かく励まされた」「スタッフの方は皆親切で、どの大会よりも温かい」「景色もよく、気持ち良く走れた」「毎年楽しみにしています。また来ます」など、たくさんの喜びの声をいただきました。
 これを機に、ランナーの方々が再び北川村に訪れてくれることを願い、村民との交流や絆が育まれていくことを期待したいと思います。
 最後になりますが、実行委員会の皆さま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の皆さま、沿道で応援してくださった方々に感謝とお礼を申し上げます。





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

・ 松林寺境内の子安地蔵と慎太郎 ・

柏木にある子安地蔵は、子授けに靈験があるといわれ、周辺町村にまで知られていた。

祈願のときにお堂の中の丸い小石をいただいて帰って祭り、子どもが生まれるとその小石に子どもの名前と住所、生年月日を墨書し新しい小石を一個(河原または浜辺の丸い小石)添えてお礼参りをしている。これらの小石は海の彼方にある霊界からやってくる子どもの魂を象徴するもの。

この子安地蔵に祭られているのは、越前の永平寺から山内公により招かれたと伝えられる松林寺の玄門和尚である。

そのいきさつは、あるとき玄門和尚が所用のため寺を留守にしていたと帰ってくると、^{カラス}鳥が森で『^{かわい}おかよ可哀や、^{カラス}おかよ可哀や』と鳥が鳴いた。おかしなことだと思いながら帰ってみると、“おかよ”という若嫁が、お産が重くて死んでしまい、棺に納めて和尚の帰りを待っていたとのこと。玄門和尚は〔身を二つに分けたか〕と尋ねた。

昔からの言い伝えで、お産が重くて妊婦が死亡した場合、カシの柄の鎌でその腹を切り開いて子どもを取り出してから埋葬するものだといわれていた。〔身を分けていない〕と答えたので、和尚は棺の前でしばらく祈りをささげた。祈り終わって棺のふたを開けさせると死んでいる母親から子どもは生まれ出ていた。和尚はこのことがあった後、私が死んだら子安地蔵として祭ってくれ、このような可哀相なことには遇わせんと遺言する。

和尚の死後“子安のお地蔵さん”として村人は親しみをこめて祭り、信仰を集めるようになったという。慎太郎が生まれる20年前のこと。

さて慎太郎とのかかわりですが、慎太郎の父小伝次には娘が3人あり男手で養育していたが、男の子はなく中浜浦庄屋田島祐丞の娘“うし”を後妻に迎える。“うし”も玄門和尚の墓である子安のお地蔵さんを信仰して、男児誕生を専心に祈願した。そして念願の男児、のちの“慎太郎”を天保9年(1838)4月13日に無事に出生した。父・小伝次58歳の年で名前は福太郎と命名された。



— 子安のお地蔵さん

封建制度の世で、お家存続のために男児を望まれる出生の重圧、出産や、子どもの死が身近であった時代、人々の厚い信仰心、真摯さ、真剣な気持ちが伝わってくる話です。

玄門和尚の慈愛は今も“子安のお地蔵さん”に息づいています。

出典：北川村史より





国際交流員 ナオミ・ロング

イギリス料理 (実はおいしいですよ!)

暑い日が続いています。皆さんご健康に気を付けてください。決して言わないと思いましたが、イギリスの暑くない夏が最近懐かしかったです! 今月は少し違うテーマについて話したいと思います。すなわち、イギリス料理です。「味が無い」「まずい」などのようなコメントを時々耳にし、残念ながら日本の中でイギリス料理はおいしくないイメージが広がっています。確かに、イギリス料理の材料、味や作り方は日本料理とかなり違いますが、実際においしい物がたくさんあります! 今回は、お勧めイギリス料理・食べ物を6つ紹介したいと思います。

昔、日曜日に食べたローストディナーが大好物です。チキン、野菜やじゃがいもにハーブをたっぷりかけ、オーブンでローストし、チキンのジュースからグレイビーというソースを作り、かけます。



イギリスを訪れたら試してほしいのはクリームティーです。紅茶を飲みながら、ジャムやクリームをかけたスコーンを食べます。



コーニッシュパステイという料理はもともと西イングランドのコーンウォールで作られ、鉱員が食べた昼食でした。鉱山で手が汚かったため、鉱員は包んだ皮を手に取り、中身を食べてから捨てました。牛肉、たまねぎ、にんじんやじゃがいもが本格的な中身ですが、現在いろいろな中身があります。

サマーブディング(夏のブディング)です。白いパンをボウルの側面に敷き詰め、その中にベリーを注ぎます。ベリーのジュースでパンがピンクに染められ、柔らかくなります。盛り時クリームをかけ、食べます。



今年、特に恋しかった物がイギリスのチーズです。チェダーチーズ、スティルトンチーズなどさまざまな種類があり、サンドイッチの中身をはじめ、料理によく使われています。



「フル・ブレイクファスト」という伝統的な焼き朝食はイギリスの各国によって少し異なります。現在普通の朝食はトーストやシリアルですが、とてもおいしい朝ご飯です!

なぜ外国がイギリス料理をまずいと思っているのかについて考えました。まず、メディアはおいしくないイメージを進めるのが面白いからです。次に、イギリス料理は世界中であまり知られていないと思います。イギリス料理なら「フィッシュ・アンド・チップス」がすぐ浮上するかもしれませんが、実は減りに食べていません! また、イギリスの中でダイエットが50年前と比べるとかなり変化し、現在イギリス料理を毎日食べる人が少なくなりました。

イギリスの社会や文化がさらに国際的になったとともに料理の文化が変化しました。さまざまな国の料理が紹介されながら、イギリス料理の代わりに食べるようになりました(私の家族はイギリス料理の夕食を週2回くらいしか食べません)。最近イギリスで有名な調理人が伝統的な料理を頑張って広めています、いろいろな料理の材料が普通のスーパーで簡単に手に入るため今の世代は多様な料理の生活に慣れました。そこで、イギリス料理の具体的なイメージが少し不鮮明になったと思います。

結局、個人のお好みによっておいしいかどうか決めますが、チャンスがあればぜひ食べてみてください!



1 防犯非行防止教室

安芸警察署のスクールサポーターの方に協力いただき、全学年で防犯非行防止教室を行いました。5・6年生は薬物(タバコやアルコール)の危険性の学習を、3・4年生は万引防止についての学習を行い、1・2年生は不審者対策の学習をそれぞれ行いました。不審者対策で学習した「きょ・う・は・いか・の・お・す・し」。覚えていますか。

きょりをとる
うしろに気をつける
はやめに帰る
知らない人についていかない
車にのらない
おおごえでさげぶ
すぐ逃げる
人にしらせる



小学校



School communication



中学校



2 プール掃除

5月31日に中学校のプール掃除をしました。それぞれ洗う場所を分担し、落ち葉、コケ、黒ずみや臭いに対して皆で格闘しました。プールサイドのコンクリートからは、何度擦ってもくすんだ色が出てくるし、プールは洗う面積が広いし、日ごろ使っていないトイレの臭いも大変でした。皆が汗を流して頑張ったおかげで、気持ちよく水泳ができます。



モネの庭のお知らせ



庭園管理責任者川上裕による「睡蓮ガイド」開催します。

青い睡蓮も開花し、本格的な睡蓮シーズンを迎えています。清々しい朝の雰囲気の中で見る睡蓮の美しさは格別!! 当園の庭園管理責任者川上のガイドでぜひ、お楽しみください。睡蓮のお話はもちろん、モネの庭の楽しみ方などを水の庭で睡蓮を見ながらガイドいたします。

【予約制】

開催日 7月17日(日)・8月14日(日)
開催時間 9:00~10:00(受付8:30)
料金 500円+入園料
定員 各日20人
※雨天決行



夏休み体験教室を開催します♪



7月20日~8月31日の期間の土日を中心に、各種体験教室を開催します。お子さまの夏休みの宿題に♪夏の思い出作りに♪ぜひご参加ください。

※参加費が各教室必要です。開催日・教室内容・時間など詳しくはHPやお電話にてお問い合わせください。



☆7・8月の営業時間☆

開園 9:00

閉園 16:00

(最終入園15:30)

※サマータイム営業となり
開園・閉園時間が早まります。



★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甲1100番地

☎0887-32-1233 FAX 0887-32-1243

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

定休日：毎週火曜日

北川村中部地区集落活動協議会

ひまわり畑づくり 3度目の挑戦!



協議会では、北川村温泉に訪れた方々へのおもてなしとして、一昨年から赤鉄橋下の畑をお借りし、ひまわり畑づくりに挑戦しています。

現在、温泉は休館中ですが、「今年こそきれいな花を咲かし、みんなに楽しんでもらいたい」という思いで、リベンジすることとしました。

8月開花を目指し、5月29日に、種まきと防鳥網張りを行いました。

数日後、畑に行くと、残念ながら鳥に食べられた種もありましたが、ほとんどの畑で、かわいらしく芽を出していました♪

畝造りや種まきにご協力いただいた地域の皆さま、ありがとうございました。

雨にも負けず、鳥にも負けず順調に育ちますよう、ぜひ今後も応援をよろしくお願いします。





応募締切

平成28年9月5日(月) 消印有効

応募作品

公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
公的年金の大切さ、応募者ご自身や身近な方と公的年金とのかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、なんでも結構です。
日本語で1,000~2,000文字以内。
氏名、ふりがな、年齢、性別、住所、電話番号、職業または所属(会社名、学校名など)を明記してください。
内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。
応募作品は返却しません。

発表 受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する(11月下旬予定)他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載などを行います。
受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。
受賞者の氏名、年代、性別、住所地の都道府県を公表します。

応募資格 中学生以上の方

提出先

日本年金機構 相談・サービス推進部
サービス推進グループ わたしと年金 担当
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

賞 厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選
賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

お問い合わせ先

日本年金機構 相談・サービス推進部
サービス推進グループ わたしと年金 担当
☎ 03-5344-1100(代表)

<主催> 日本年金機構 <後援> 厚生労働省・文部科学省・全国高等学校長協会・全国都道府県教育委員会連合会

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

平成28年度 わたしと年金

検索

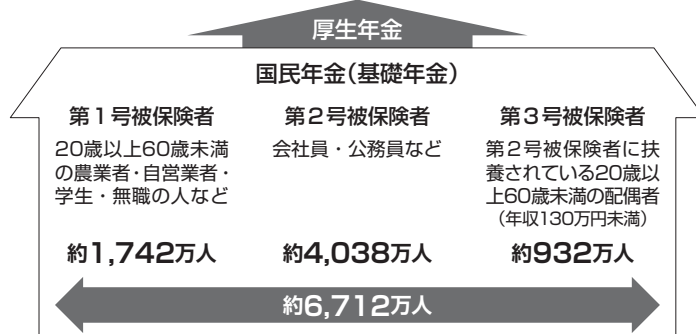
備えあれば安心 日本の年金

■ みんなで支え合うシステム

日本の公的年金制度は、老後の暮らしをはじめ、事故などで障害を負ったときや、一家の働き手が亡くなったときに、みんなで暮らしを支え合うという社会保険の考え方で作られた仕組みです。

■ 2階建て構造

日本の公的年金制度は、20歳以上60歳未満のすべての方が加入する国民年金(基礎年金ともいいます)と、会社員・公務員の方が加入する厚生年金の、2階建て構造になっています。つまり会社員・公務員の方は、2つの年金制度に加入していることになります。



(注1)人数は、平成26年度末の数値です。ただし、第2号被保険者数約4,038万人のうち、共済年金の加入者数は平成25年度末時点の人数を使用しています。

(注2)公務員や私立学校教職員が加入していた共済年金は、「被用者年金制度一元化法」の施行(平成27年10月)により、厚生年金に統一されました。

■ 3つの安心

年金は「お年寄りのためのもの」と思いがちですが、実は若い人にも大切です。「老齢年金」のほか、若くても万が一のときは「障害年金」や「遺族年金」も受け取れます。

老齢年金

65歳以降、国民年金から「老齢基礎年金」を生涯(亡くなるまで)受け取ることができます。また、厚生年金に加入していた人は「老齢厚生年金」が上乗せされます。国民年金、厚生年金ともに保険料を納めた期間が長いほど、老後に受け取る年金額も多くなります。

◎老齢厚生年金の年金額は、過去の報酬によっても変わります。

障害年金

病気やけがで障害が残ったとき、障害の程度に応じて国民年金から「障害基礎年金」を受け取ることができます。また、厚生年金に加入している人は「障害厚生年金」が上乗せされます。

◎障害基礎年金では子がいる場合に加算額が加算され、障害厚生年金では配偶者がいる場合に加給年金が加算されます。

遺族年金

一家の働き手が亡くなったとき、子のある配偶者、または子は、国民年金から「遺族基礎年金」を受け取ることができます。また、亡くなった人が厚生年金に加入していた場合は「遺族厚生年金」が支給されます。

スポーツフェスティバル2016

競技名	開催期日	会場	申し込みについて
ゴルフ	8月26日(金)	パシフィックゴルフクラブ	8月12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11日(日)	高知県立春野総合運動公園 陸上競技場主競技場	7月29日(金)までに在住または在勤の市町村教育委員会に申し込んでください。
アクアスロン	9月19日(月)	高知県立春野総合運動公園 陸上競技場補助競技場 高知県立春野総合運動公園 水泳場(50mプール)	8月5日(金)までに在住または在勤の市町村教育委員会に申し込んでください。
スポーツ吹矢	9月24日(土)	南国市立スポーツセンター サブアリーナ	8月19日(金)までに在住または在勤の市町村教育委員会に申し込んでください。
ターゲット・バードゴルフ	9月25日(日)	高知県立春野総合運動公園 多目的広場	
スカッシュバレー	10月2日(日)	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	
ソフトボール		高知県立春野総合運動公園(ソフトA・運動広場A・B・C)	
ゲートボール		高知県立春野総合運動公園 屋内運動場	
弓道		高知県立弓道場	
ラグビーフットボール		高知県立春野総合運動公園 多目的広場	
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 テニス場	
ソフトテニス		高知市東部総合運動場 テニスコート	
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	
ディスクゴルフ		高知工科大学	
柔道		高知県立武道館	
フットサル		高知市総合運動場 多目的ドーム	
ペタンク		香美市香北グラウンド	
サイクリング		いの町 吾北周辺	9月20日(火)までに高知県サイクリング協会(088-882-4643)まで参加料を振り込みのうえ申し込んでください。
ボウリング	10月13日(木)	ラウンドワン高知店	9月2日(金)までに在住または在勤の市町村教育委員会に申し込んでください。
水泳	10月16日(日)	ラウンドワン高知店	
ラージボール卓球		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)	
パワーリフティング		高知県立春野総合運動公園 体育館(大アリーナ)	10月8日(土)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。
バレーボール	10月23日(日)	高知県立春野総合運動公園 体育館(小アリーナ) 高知県立県民体育館 補助競技場 高知県立青少年体育館	9月16日(金)までに在住または在勤の市町村教育委員会に申し込んでください。
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	
クレー射撃		ミロク高知射撃場(安芸郡芸西村)	
武術太極拳	10月30日(日)	高知県立春野総合運動公園 体育館(大・小アリーナ)	7月8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。
パークゴルフ	11月4日(金)	香南市野市町パークゴルフ場	9月30日(金)までに在住または在勤の市町村教育委員会に申し込んでください。
ポッチャ	11月23日(水)	高知県立障害者スポーツセンター体育館	10月21日(金)までに在住または在勤の市町村教育委員会に申し込んでください。
軟式野球1・2回戦	11月27日(日)	高知市東部総合運動場 多目的グラウンド(全面) 秦山公園野球場(土佐山田スタジアム)	
軟式野球3・4回戦	12月4日(日)	秦山公園野球場(土佐山田スタジアム) 城ノ平運動公園 多目的広場 いの町総合運動場 野球場	
軟式野球準決・決勝	12月11日(日)	高知市東部総合運動場 多目的グラウンド(全面) いの町総合運動場 野球場	
スキー・スノーボード	平成29年 2月5日(日)	久万スキーランド(愛媛県)	平成29年1月6日(金)までに在住または在勤の市町村教育委員会に申し込んでください。

お問い合わせ・お申し込み先 在住または在勤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。詳しくは大会要項およ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



高知大学医学部附属病院看護職員募集

採用予定日 平成29年4月1日(土)

職 種 助産師、看護師

募集人員 80人程度

資 格 免許所有者または平成29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2回 8月29日(月)～9月12日(月)
第3回 11月7日(月)～11月21日(月)

試験日 第2回 10月1日(土)
第3回 12月10日(土)

看護宿舍 全室ワンルームマンション形式の個室
(宿舍費無料、ただし共益費は別途負担)

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:井手)

☎(088)880-2224 (直通)

「ジョブカフェこうち」

若者のための就職支援相談センター

主なサポートメニュー

- 就職相談／キャリアコンサルタントが就職活動全般について個別に相談に応じます。
 - 履歴書・職務経歴書の書き方指導
 - 面接指導／事前にやっておくと便利な模擬面接です。
 - 職業適性検査／所要時間10分程度の適性診断です。
 - しごと体験講習／5日間の就労体験で早期就職を応援。
 - 就職活動セミナーの実施／専門講師による就活セミナーを行います。
- ※サポートメニューは無料
※原則予約制

運営時間

午前10時～午後7時
※年末年始の休日を除く

運営者

高知県経営者協会

お問い合わせ

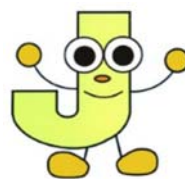
高知県就職支援相談センター ジョブカフェこうち
高知県高知市帯屋町2丁目1-35片岡ビル(アーケード内)

☎(088)802-2025

☎(088)823-7005

✉info@jobcafe-kochi.jp

URL: <http://jobcafe-kochi.jp>



人も、会社も、**もっと** 元気に！

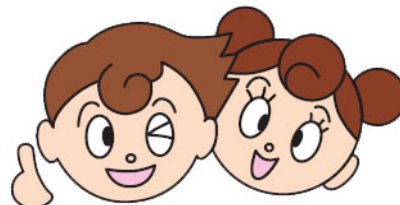
中小企業退職金共済制度

CHU

TAI

KYO

- ◆掛金の一部を国が助成
- ◆掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆外部積立型なので管理が簡単
- ◆パートさんの加入もOK



詳しくはホームページへ

中退共

検索

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部

☎(03)6907-1234

☎(03)5955-8211

無 料 法 律 相 談 の お 知 ら せ

8月3日は「司法書士の日」です。これを記念し、高知県司法書士会では県内5カ所で無料法律相談会（予約不要）を開催します。

不動産の相続や売買、会社の設立等といった登記に関することをはじめ、借金に関すること、成年後見に関すること、その他訴訟に関することなど、市民の皆さまのさまざま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。

日 時 8月3日（水）10時～15時

高知市内会場 高知県民文化ホール7階

奈半利町内会場 奈半利町民会館2階 会議室・和室

お問い合わせ先

南国市内会場 南国市役所4階 大会議室

高知県司法書士会総合相談センター

☎ 088-825-3143

「日露交歓コンサート2016 高知公演」 応募者募集

高知県では、第66回高知県芸術祭のオープニングイベントとしてロシアのチャイコフスキー記念国立モスクワ音楽院の教授や研修生を招き「日露交歓コンサート2016 高知公演」を開催することとなりました。

日時は9月15日（木）高知県立美術館ホール午後7時からと9月16日（金）佐川町立桜座で午後2時からの2会場で開催されます。

このコンサートは一人でも多くの方に気軽に真のクラシック音楽を楽しんでいただきたく、両会場とも入場無料で開催いたしますのでたくさんの方のご応募お待ちしております。

応募方法は県立美術館ホールをご希望の方はハガキまたはメールで必要事項を記入のうえ、高知県文化財団までご郵送ください。受付順に入場券を郵送します。

なお、詳しい応募方法は「公益財団法人 高知県文化財団のHP、日露交歓コンサート応募方法」をご覧ください。定員になり次第締め切りますのでお早目にご応募ください。

佐川町立桜座をご希望の方は入場券はございませんので直接会場へお越しください。先着順での入場となります。

募集期間 7月18日（月）～9月2日（金）当日必着

お問い合わせ先

高知県文化財団

☎ 088-866-8013

平成28年度 自衛官募集案内

来春、大学・高校・専門学校を卒業する皆さんへ

自衛隊には多様な働き方（コース）、多くの職種・職域があり、自分の興味や得意分野を活かしながらさまざまな形で社会に貢献できる、幅広いフィールドがあります。

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	7月1日～9月8日	1次 9月22日
一 般 曹 候 補 生		18歳以上27歳未満の者	7月1日～9月8日	1次 9月17日
自 衛 官 候 補 生	男 子		年間を通じて実施	学科 9月17日（いずれか1日） 口述等 9月25・26・27日（いずれか1日）
	女 子			
防 衛 大 学 校 学 生	推 薦	高卒（見込み含む）21歳未満の成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を納め、学校長が推薦できる者	9月5日～9月8日	9月24・25日
	総合選抜	高卒（見込み含む）21歳未満の者	9月5日～9月8日	1次 9月24日
	一般前期		9月5日～9月30日	1次 11月5・6日
	一般後期		29年1月21日～1月27日	1次 29年2月18日
防 衛 医 科 大 学 校 医 学 科 学 生		高卒（見込み含む）21歳未満の者	9月5日～9月30日	1次 10月29日・30日
防 衛 医 科 大 学 校 看 護 学 科 学 生 （自衛官候補看護学生）		高卒（見込み含む）21歳未満の者	9月5日～9月30日	1次 10月15日

資料請求、お問い合わせは 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（すまいるあき前 2F） ☎ 35-2749

E-mail kochi.pco.aki @ rct.gsdf.mod.go.jp



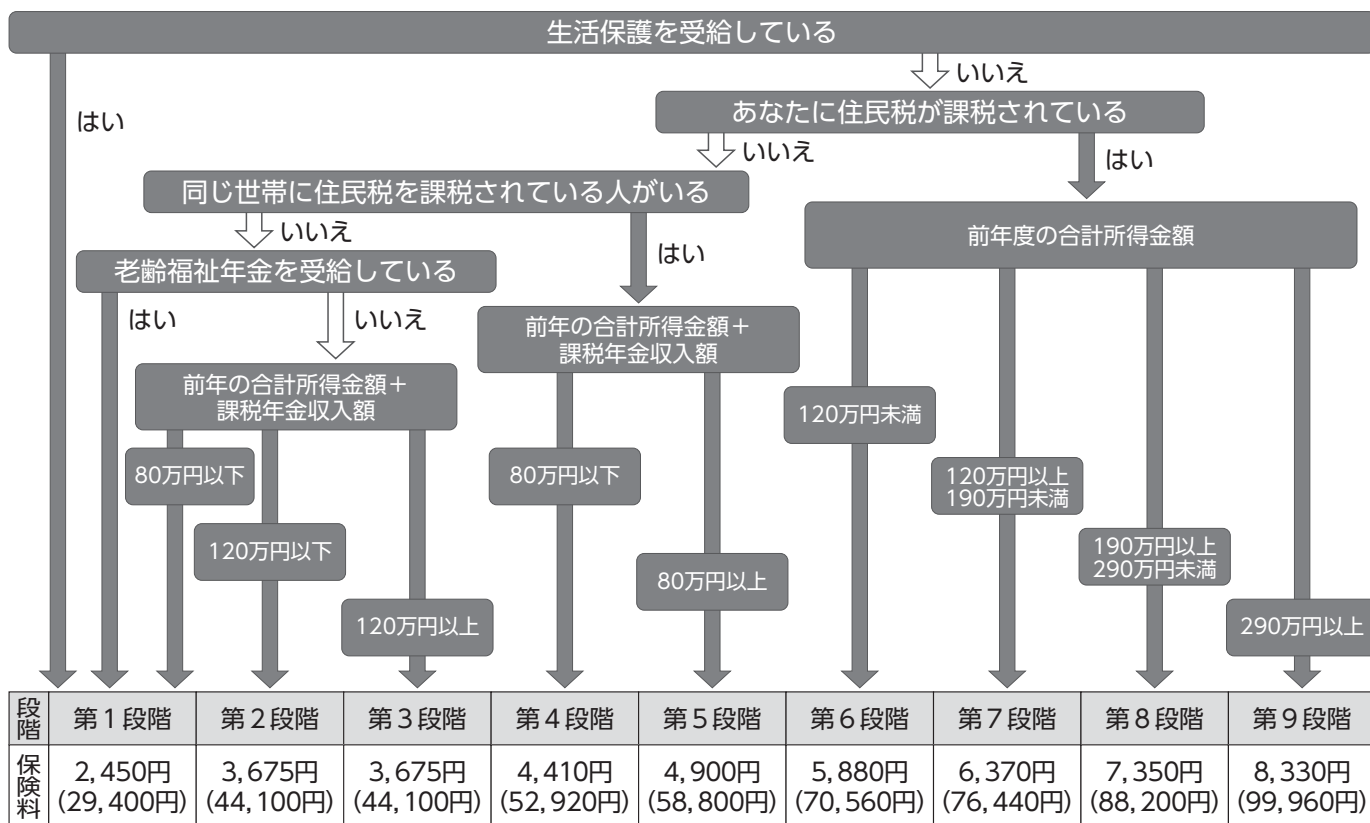
介護保険料のお知らせ

65歳以上の皆さんの介護保険料をお知らせします。

介護保険料は、本人と世帯の課税状況や所得に応じていくつかの段階に分けられ、個人ごとに決まります。平成27年4月より段階の分け方や、基準額が変更されました。ご自身の介護保険料を確認してみましょう。

*基準額とは各所得段階において介護保険料を決める基準となる金額のことです。

なお、平成28年度の介護保険料は7月中にお知らせします。



○老齢福祉年金とは・・・

明治44年4月1日以前に生まれた人などで、一定所得がない人や、他の年金を受給することができない人に支給される年金。

○合計所得金額とは・・・

収入金額から必要経費に相当する金額(収入の種類により計算方法が異なります)を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額。

○課税年金収入額とは・・・

国民年金・厚生年金・共済年金など課税対象となる種類の年金収入額のことです。なお、障害年金・遺族年金・老齢福祉年金などは含まれません。

65歳になる年度の保険料について

40～64歳は医療保険の保険料に介護保険分も含まれていましたが、65歳になった月(65歳の誕生日の前日がある月)からは介護保険料は単独で納めます(送られてくる納付書で納めてください)。

なお、65歳になる年度は医療保険の保険料に介護保険分が含まれていますが、これは年度初めから65歳になる月の前月までの分を、年度末(翌年3月)までの納期に分けているため、保険料を二重に納めているわけではありません。

お問い合わせ先

中芸広域連合 介護サービス課

☎ 32-1165

保健だより

7月

～食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント～

食中毒は年間を通じて発生していますが、気温や湿度が高く細菌が発生・増殖しやすい6～8月は、カンピロバクターやサルモネラ、O-157などの細菌を原因とする食中毒が、特に多く発生する時期です。家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、どのように、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける(殺菌)」を実践していくかにあります。そして、この3原則からなる具体的な方法を6つのポイントでご紹介します。

1. 買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買い、寄り道をしないで、すぐに帰る

2. 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない(詰めすぎると冷気の循環が悪くなる)



3. 下準備

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う
- 肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う
- 生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒する
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
- ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行う
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- ふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる



4. 調理

- 肉や魚は十分に加熱。中心部分の温度が75℃で1分間が目安

5. 食事

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる



6. 残った食品

- 保存して時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- 温め直すときは十分に加熱する

短歌教室



大寺 一子
卒寿すぎ何時迄生きるか楽しみよ
手足は動かず口だけ元気

田村猪世子
まん丸い月が植田にうつるを見
今年の作のよかれと祈る

大西 豊
小田小田の耕地整理で五年めの
一反三畝田植へ機が走る

浜渦 静子
悠久のながれしづかな山河背に
マラソンの幟はためく五月

社城 芳子
花おわり生理落下のゆずの実が
薄着の背にぼたり落ちくる

浜渦美恵子
水張田にちよこつと首出す苗の影
月の湯船に浸るがごとくに

おさそい

私たちと一緒に『短歌』を始めませんか。
『短歌』は短い日記と想ってください。うれ
しいこと、悲しいこと、忘れたくないこ
とをメモする気持ちで作りませんか。上
手下手はありません。毎月第1水曜日13
時より保健センターで歌会を開いていま
す。1時間くらいで終わります。
広報へ出したい人はいませんか。一同
待ちしています。



みどり保育所

PHOTO通信



クッキー作り

6月8日(水)



避難訓練

6月9日(木)

ご冥福をお祈りします

氏 名	年齢	地区	死亡年月日
大寺伊勢美	90歳	加 茂	平成28年 4月 1日
下村 知暖	0歳	加 茂	平成28年 4月 2日
久武 幸輔	88歳	野川菖蒲	平成28年 4月15日
井上 竹茂	76歳	加 茂	平成28年 4月24日

人権相談所 行政相談所 開設の

ご案内

今回の開催日

日時 7月13日(水)
10:00~15:00

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6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・3歳児健診	7月20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28日(木)・29日(金)	(受付)8:30~ 13:00~	北川村保健センター
胃 が ん 検 診	7月29日(金)	(受付)8:30~10:00	北川村保健センター
大腸がん検診(容器配布)	7月8日(金)	(受付)8:30~11:00	北川村保健センター
野 友 介 護 予 防 教 室	7月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)	10:00~	北川村保健センター
加 茂 介 護 予 防 教 室	7月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)	10:00~	北川村農業センター
久 府 付 介 護 予 防 教 室	7月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27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7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)	13:30~	柏 木 交 流 セ ン タ ー
野 川 さ く ら 会	7月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)	9:30~	野 川 交 流 セ ン タ ー
長 山 せ せ ら ぎ 会	7月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)	9:30~	長 山 交 流 セ ン タ ー
宗ノ上介護予防教室	7月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)	13:30~	宗 ノ 上 集 会 所
中部けんこうクラブ	7月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)	9:00~	小 島 集 会 所
小 川 ふ れ ん ど	7月19日(火)	10:30~	菅 ノ 上 集 会 所
島 バ ラ 会	7月21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28年8月1日は集合村税第2期の納期限です。お忘れなく！