



高知県北川村役場
広 報

またがわ

11

No. 627

Nov 2018



9月22日(土) 小中運動会

Contents

- 学校通信 2～3
- 村民運動会 4
- 中岡慎太郎先生顕彰会 6
- 日本遺産 7
- モネの庭からのお知らせ 8
- 各種お知らせ 10
- 保健便り 13
- みどり保育所PHOTO通信・予定表 14

北川村の人口・世帯数

平成30年9月30日現在 ()は前月比

人 口	1,314人 (-1)
男	611人 (±0)
女	703人 (-1)
世帯数	627戸 (-3)
昨年同期の総人口	1,325人 世帯数631戸



小学校

1 「天気は最高!グランド状態は最悪!」の中 始まった、今年の運動会・体育大会

運動会ができることを約束してくれているかのように、空には、星がきらめいていた運動会当日の夜明け前。

しかし、夜半に降った雨のため、昨年以上に悪いグラウンド状態でした。実施が危ぶまれましたが、運動場への砂入れや、天気が好転することを見越して、走の競技を午後にまわすなど、懸命の整備により、30分遅れでスタートした今年の運動会・体育大会となりました。

プログラム順が変更になることで係の仕事の手順が狂い、戸惑った子どももいたり担当の教師からいろいろな指示を受けたりもしましたが、こうした困難な状況の中でも、子ども達は競技や係の仕事、応援でそれぞれ自分の持つ力を十分に発揮し、全力で最後までがんばり通しました。

こうした困難な状況の中でも、運動会・体育大会を成功させたことについて一人一人の力を、これからのいろいろな場面でしっかりと発揮してくれることを期待しています。

保護者、地域、来賓の皆さまには、早朝からのグラウンド整備をはじめ、各競技への応援や親子競技への参加など、例年以上に熱い気持ちをいただき大変お世話になりました。

ありがとうございました。



2 校内研修会 ～学力向上を目指して～ アクティブラーニングの研修に取り組んでいます。

激しく変化する社会を生きるのに必要な力を身につけるため、来年度から道徳が「**特別の教科道徳**」と呼ばれるようになり、32年度(2020年度)から**大学入試改革**、33年度(2021年度)からは**新学習指導要領**に基づく教育が始まります。

本校研修の取り組みは「学校便り7月号」でも詳しく掲載しましたが、「アクティブ・ラーニング」については講師招聘による9回の研修の内、5回をその研修に充て、**※西留安雄先生**による全教員の授業参観、研究授業への助言・指導、先進校の実践事例や指導法の講義により研修を進めています。

「アクティブ・ラーニング」とは、次期学習指導要領において「主体的・対話的で深い学び」と表現され講義形式の授業に対し、「課題の発見と解決に向けて主体的・協働的に学ぶ学習活動」と記載されています。「学習定着率」の調査結果でも、先生中心の講義は5%、グループでの話し合いは50%、体験活動は75%そして、子ども同士の教えあいは90%という結果もよく知られており、学んだことをグループや仲間に伝え合うことで飛躍的に学習理解が深まります。

ご存じのようにこの学習で身につける力が、高校卒業後、就職や進学で試されます。プレゼンテーション・ディスカッション・ワークショップ・論述など、論理的に考えて、他者に分かり易く表現できる力、汎用的能力が求められるようになります。すべての国立大が加盟する国立大学協会は推薦・AO入試による入学者を2021年度までに定員の30%に拡大する目標を立てており、日本を代表する私大である早稲田大学と慶應義塾大学においても本年度4割強にのぼっています。北川中学校の授業改革も待ったなしです。



※西留安雄先生

東京都教委指導主事として都の教育改革を主導し、都内小学校長、高知県教育委員会スーパーバイザーを経て、現在、清瀬富士見幼稚園長、高知県教育センター若年研修アドバイザー。高知県をはじめ、各地の学力向上の指導に当たっている。大岱小学校在職中は文部科学省学力向上推進事業推進校として学力向上の研究を進め校長として7年在職し、指導困難校だった同校を、授業と校務の一体改革で都内でもトップクラスに引き上げた。



平成30年度 村民運動会

10月8日(月、体育の日)に村民運動会が開催されました。

前々日までの雨の影響で、当日に会場設営をおこなうこととなりましたが、晴天のもと開催することができました。強い日差しのなか、皆一生懸命に競技に取り組んでいました。

一般競技では小学生の参加が多く見られ、応援席からの声援も一段と大きく、元気溢れる大会となりました。今年の優勝は野川地区でした。

参加された方々、大会運営にご協力頂いた方々、本当にお疲れ様でした。



ドライバーサービス、交通安全・防犯教室

9月26日(火)野友橋東詰で通勤時間にあわせて交通安全を呼びかけるドライバーサービスを行いました。ドライバーの皆さんにお菓子の詰め合わせを渡しなが、シートベルトの着用をはじめ交通安全への呼びかけを行いました。

また、同日北川村シルバースポーツ大会の場をお借りして、北川村交通安全母の会と安芸警察署交通課、安芸地区安全協会による交通安全・防犯教室が行われました。



これからの寒い時期は、夕暮れが早く1年でも交通事故が起きやすい時季になります。
シートベルトの着用や薄暮時にはライトを早めにつけるなど、交通安全に気をつけましょう。

職員の紹介



- ①氏名 前田 優
- ②出身地 高知市
- ③所属課と勤務内容 教育委員会 社会教育
- ④抱負

10月より北川村職員に採用になりました、前田優です。
地域が元気になるよう、一生懸命頑張りますので、よろしくをお願いします。

地域おこし協力隊日記



北川村に来て半年がたちました。私はこの村の事をもっとよく知るために各地で行われている、あったかふれあいセンターの活動に参加し集まった方々に私の特技である茶道を通じて交流を図っております。

今では、少しずつではありますが各集落の皆さんで1服のお抹茶を通しひと時の優雅な時間を楽しんで頂いております。茶道は敷居が高い、堅苦しいと思われがちですが、ただただ日本の歴史や文化を楽しむものですので、ぜひ多くの皆さんと少しでも楽しい時間を過ごせたらと思います。

(北川村地域おこし協力隊 中村武志)



人事異動一覽 (平成30年10月1日)

氏名	旧所属	新所属
小松 美恵	保育園	(退職 平成30年9月30日)
前田 優	新規採用職員	教育委員会

短歌教室

さわさわと 清しき葉音 ふもとより
秋はきており 竹の葉ずれに

濱渦 静子

涼しげに ススキ招くや 山里に
鈴虫の声 稲刈りせまる

大西 豊

婆々さんは 大正生まれ 九十六才
田植え刈り取り この手で頑張り

大寺 一子

やつと蒔き 芽ぶきし野菜 無残なり
夜とう虫の しゅうげきをうけ

杜城 芳子

台風 の 去りし夜明けの 明るさよ
秋風羽織の 空ひろがりぬ

浜渦美恵子

あちこちと 病む事多き 九十五才
冥途の迎えも 近きと思う

田村猪世子



中岡慎太郎先生顕彰会だより



特定非営利活動法人 中岡慎太郎先生顕彰会 ☎38-2413

● 慎太郎の句書道作品の展示 ●

『望月の影 恥かしき我が身かな』 —中岡慎太郎

慎太郎が詠んだ句を書家「知原東聲」(本名:志津 北川村加茂在住)さんが書にした作品(平成29年第58回室戸市展「仮名・調和体の部」特選)を顕彰会が額装し、慎太郎生家に常設展示させていただいております。

慎太郎が詠んだ句の正しい解釈は不明ですが、「恥」とは死すべき時に死せずして徒に生きながらえている我が身を恥じる「偷生の羞」で、これはすぐれた志士に共通の倫理性だったと考えられています。

この句は、慶応三年八月十五日に慎太郎の日記『行行筆記』の中で詠まれています。慎太郎はこの年の十一月十五日に京都近江屋で坂本龍馬と共に襲撃に遭っています。

襲撃の三か月前に読んだこの句に慎太郎のどのような想いが込められているのか、皆さまそれぞれの解釈で「中岡慎太郎」の句をご覧ください。

● 中岡慎太郎墓前祭 ●

慎太郎は慶応三年十一月十五日、京都近江屋で坂本龍馬と共に襲撃に遭い、二日後の十七日に逝去しました。慎太郎の遺骨が埋葬されている京都霊山護国神社では毎年、襲撃に遭った十一月十五日に、『龍馬・慎太郎墓前祭』が行われ、全国から両名のファンが参拝に訪れます。

ここ、慎太郎の故郷北川村では、慎太郎の命日「十一月十七日」に、柏木の松林寺墓地にあります「慎太郎遺髪墓前」で神事を執り行います。

またこの日は「慎太郎墓前祭」とし、午前中に神事、午後からは中岡慎太郎館駐車場でイベントや、出店を用意し、ファンのみならず一人でも多くの方に慎太郎を偲んで貰えるようお迎えしています。

本年は、中岡慎太郎館が、高知県が開催しております「志国高知幕末維新博」の地域会場であり、明治維新から150年の節目の年でもあることから、県内で人気のグループ「土佐おもてなし海援隊」の皆さまにお越しいただき、ステージショーや慎太郎館 豊田学芸員とのオリジナル企画「志士の手紙朗読と解説ショー」を開催します。

村民の皆さまもぜひ、故郷が誇る幕末の志士「中岡慎太郎」の命日に、柏木に足をお運びいただき、改めて慎太郎に思いを馳せてくださいませんか。

【内容】 中岡慎太郎墓前祭

開催日 平成30年11月17日(土)

日程 11:00~12:00

神事(少林寺墓地 慎太郎遺髪埋葬墓前)

催事:中岡慎太郎館駐車場

13:00~13:30 土佐おもてなし海援隊ステージショー

13:50~14:30 中岡慎太郎館オリジナル企画

土佐おもてなし海援隊×豊田学芸員

「志士の手紙朗読&解説ショー」

14:45

餅投げ

閉幕

● 志国高知幕末維新博関連イベント 慎太郎砂像アート開幕 ●

昨年ご好評をいただきました「慎太郎砂像アート」を本年も開催いたします。

顕彰会事務所下方にあります「慎太郎柚子園」に、慎太郎砂像を設置。

屋外常設ですので、どなたでもご自由にご覧いただく事ができます。

砂像を作ってくれるのは、サンドアーティスト 松木由子さん。

正式なお披露目は慎太郎墓前祭が行われます11月17日ですが、10月18日より同所で松木さんが制作活動を開始いたしますので、制作の様子をご覧ください事もできます。

設置期間は 平成30年11月17日~平成31年3月

中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会

～中芸地域の日本遺産魅力発信便り vol.16～



JAPAN HERITAGE

日本遺産

日本遺産
Story #051



日本遺産サミットin高岡に参加!

全国各地の日本遺産に認定された67地域が集まる、年に一度の日本遺産の祭典が9月22日に富山県高岡市で開催され、中芸の日本遺産も参加して参りました!

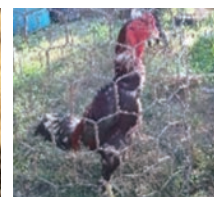
置いてある展示物に自由に触れる、「触れる展示」には「黄ゆず」を拝し、全国の歴史や文化を五感で味わえる「クラフト体験」ではゆずを使った石鹸とバスソルト作りを実施。たくさんの方が参加していて、中でも子供たちが初めてながらも色んな香りを混ぜ合わせたりしながら楽しんでくれていました。様々な人が行き交うなか、どちらの会場でも爽やかなゆずの香りが漂い、訪れた方々を癒していました。

来年2019は高知県が日本遺産サミット会場となっています!高知で日本全国の文化を体験できる機会であると共に、中芸地域の魅力を全国に発信するチャンスでもあります。中芸の日本遺産も来る日のために、力をつけていきたいと思っています!



第2回 ゆず鉄S フェス 開催中!

中芸の魅力をギュ—ット詰め込んだイベント「ゆずFeS」が開催中です! 9月22日開催、世界に一本の魚梁瀬杉ギターでコンサートを行う「魚梁瀬杉の歌がモネに響く夜。」を皮切りに2か月間に渡って、合計22の心ひかれるプログラムがスタートしています。まだ知らない中芸地域の魅力を一緒に体感しに来てください!プログラムの詳細については役場や観光施設にある「ゆずFeS」ガイドブックほか下記ホームページ、フェイスブックにて配信中です!



ゆず鉄S であなただけのイベントをつくろう!

ゆずフェスというイベントをご存知でしょうか?中芸地域の資源を使った、小さなプログラムを短期間であつめて開催します。過去には「こんにゃくづくり体験」や「ダム見学ツアー」など中芸の魅力を詰めたプログラムを開催しています。あなたのやってみたいことはありませんか?「第3回ゆずフェス」が来年2月～3月に開催することが決まっています!誰でも自分だけのプログラムをつくるのが出来ます!お気軽に下記お問い合わせ先にご連絡ください。

お問い合わせ ——— 中芸のゆずと森林鉄道
日本遺産協議会事務局(中芸広域体育館内)
☎0887-30-1865
Mail:yuzurintetsu@mk.pikara.ne.jp

Facebookが新しくなりました。
ログインはこちらから→

facebook



モネの庭からのお知らせ



志国高知 幕末維新博外伝 第三章 「印象派と浮世絵のボタニカルアート展」 好評開催中です!!

明治維新から150年
～中岡慎太郎たちが切り開いたジャポニスムの流れ～

- ◆開催日: 開催中～12月10日(月)
- ◆開催時間: 9:00～17:00(最終入園16:30)
- ◆会場: モネの庭 フローラルホール



幕末維新博外伝第三章では「印象派と浮世絵のボタニカルアート」についてパネルや浮世絵の美しいタペストリーなどを展示してご紹介しています。

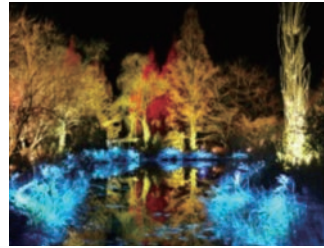
浮世絵に出会って、新しいボタニカルアートの世界を切り開いたモネ。今回の展示は、晩年モネがテーマとした花々や自然の移ろいなどの絵と、印象派と浮世絵の関連性をテーマとしています。ゆっくりとご覧ください。



美しい浮世絵や印象派の絵画をタペストリーで展示。



光のフェスタ in モネの庭2018



モネの庭の冬の夜の恒例イベントとなりました「光のフェスタ」。

光と水、木々が織り成す美しく幻想的な「水の庭」が楽しめます。

昨年よりもパワーアップしたライトアップとなる予定です☆

ギャラリーでは体験教室、音楽ライブなど大人も子どもも楽しめる催しを開催予定。イベントについてくわしくはモネの庭ホームページにて随時更新しますので、ご覧ください。

- ◆開催日: 11月23日(金祝)～12月24日(月祝)の期間の土・日・祝日
- ◆開催時間: 17:00～21:00(最終入園20:30)
- ◆フェスタ入場料: 一般 700円・小中学生 300円



11月は秋の花盛り

サルビア、セージ、クフェア、レモンマリーゴールド、キク、サザンカ、水の庭の紅葉…

深い色合いの秋色パレットです。



【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

★FBで日々の庭情報発信中。
ぜひご覧ください♪

年金相談・お手続きの際は、ぜひご予約を!

1000 年・金・だ・より

日本年金機構の全国の年金事務所では、年金相談や年金請求手津付きについて、「事前予約」を行っています。お待たせ時間の少ない「予約相談」をぜひご利用ください。

- 予約相談希望日の1ヶ月前から前日まで受付しています。
8:30～17:15(土日祝日及び年末年始を除く)
- お申し込みの際は、基礎年金番号のわかるもの(年金手帳や年金証書など)をご用意ください。
- ご予約は下記の電話番号まで、お申し込みください。
全国共通の予約専用受付番号: 0570-05-4890(ナビダイヤル)、南国年金事務所: 088-864-1111

出張年金相談開設日程(南国)

11月 8日(木) 11:00～12:00 / 13:00～15:00	東洋町役場 予約制(南国年金事務所へ申し込み)
11月22日(木) 11:00～12:00 / 13:00～15:00	室戸市役所 予約制(室戸市役所または南国年金事務所へ申し込み)

南国年金事務所における年金相談時間は下記のとおりです。

○平日の年金相談

- ・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

○週末の年金相談

- ・11月10日(第2土曜日)
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)



運動会について

皆さんこんにちは！9月22日、私は初めて運動会を経験しました。実はカナダは運動会がありませんので私にとってすごく楽しかったです！その日は台風の後で熱かったし土がドロドロでしたが子供達も大人の参加者も皆必死に頑張りました。私はそれを見て日本人は本当にすごいと思いました！

私はこの運動会でとても感動したことがありました。それは子供達が親と一緒に色んなイベントをしたことです！

特に親子のリレーで風船割りをしようとした時がすごく面白かったし親子の関係は良さそうでした！それを見て本



当に気持ちが一瞬とまりました。やっぱり日本の運動会の文化をカナダに持って帰って、広めたいと思います！

今のカナダでは部活の試合ともう一つの‘タレントショー’と言うことしかありません。まずはタレントショーと言うのは中学校と高校だけですからスポーツの関係じゃなくて音楽とか自分のタレントを皆に見せることです。それと部活の試合はやっぱり運

動会と違って皆のためじゃなくて、その部活に入っているメンバーだけのためのです。

もしカナダは日本のように運動会が出来たらカナダの家族はもっと近づくことが出来ると思います。そうしたら私はすごく嬉しくなります！また皆さんと一緒に運動会に参加することを楽しみにしています！とても良い経験になりました！ありがとうございました！



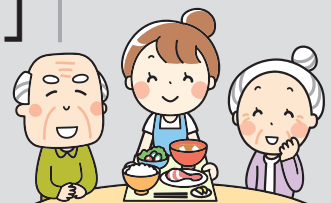
常勤講師(期限付講師)・非常勤講師(時間講師)の募集

職務内容	○常勤講師は、公立小・中学校、県立学校の欠員・産休・育休・病休等の補充教員として勤務します。 ○非常勤講師は、高等学校の教科・科目の授業時間だけ勤務します。
雇用期間	○常勤講師は、欠員・産休・育休・病休等の補充の期間(最長約1年間) ○非常勤講師は、最長約1年間、週当たりの数時間から十数時間まで
資格	採用時において有効な教員免許状(臨時免許状を含む)を有する者
待遇	○常勤講師の場合 公立学校職員の給与に関する条例(昭和29年高知県条例第37号)に準じて支給します。 大学新卒(22歳)で基本給約20万円、その他通勤手当、期末手当、勤勉手当等諸手当あり ○非常勤講師の場合 時給約3千円、その他交通費相当額
志願書・募集要項の配布場所	高知県教育委員会事務局 教職員・福利課、高知県教育センター本館、東部教育事務所・中部教育事務所・西部教育事務所、高知県東京事務所・大阪事務所・名古屋事務所及び市町村(学校組合)教育委員会事務局 なお、高知県教育委員会事務局 教職員・福利課の下記ホームページから、志願書等の応募書類の様式をダウンロードすることもできます。 http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310601/
応募方法	募集要項の「応募の手続」に従って、志願書、申告書等を、高知県教育委員会事務局 教職員・福利課に提出してください。
提出期間	平成31年4月当初の採用を希望する場合は、平成30年10月1日(月)から平成31年2月15日(金)までの期間内に提出してください。なお、年度途中の採用については、平成31年2月16日(土)以降も応募を受け付けます。

問い合わせ先 高知県教育委員会事務局 教職員・福利課 人事企画担当(田上・葛原)
電話:088-821-4903
住所:〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52

「介護職員初任者研修科(短期)5」 受講生募集のお知らせ

福祉業界で即戦力として活躍できる人材を目指し、介護従事者としての基礎知識を学びます。



募集期間 11月23日(金)～12月14日(金)まで
訓練期間 平成31年1月18日(金)～3月15日(金)
【2か月】
訓練実施校 ニチイ学館 安芸教室
安芸市本町2丁目5-11

受講料 無料。但し別途テキスト代のみ自己負担が必要です。

申込み・問い合わせ先
安芸公共職業安定所(ハローワーク安芸)
安芸市矢ノ丸4丁目4-4
TEL0887-34-2111

最低賃金改正のお知らせ

◎高知労働局では、県内すべての労働者に適用される「高知県最低賃金」を改正し、10月5日から施行することとしました。

この決定により、10月5日以降分として労働者に支払う賃金は、**1時間762円**以上としなければなりません。

◎最低賃金についてのお問い合わせ先
高知県労働局(賃金室) TEL088-885-6024 または 各労働基準監督署へ

肝がん予防 ～命にかかわる5つのお話～

30歳以上の国民は、だれもが肝炎ウイルスに感染している可能性があります。
(自覚症状がなく、肝機能は正常でも、肝炎にかかっているかもしれません。)



C型肝炎の あなた、

患者さん: A S T、A L Tは20台だから肝機能は正常、おいちよいでも大丈夫だろう?

医 師: 治療でウイルスが消えるとA S T、A L Tは10台に下がります。

患者さん: A S T、A L Tは20台だから「がん」にはならんやろ?

医 師: 歳をとると「肝がん」がでやすくなります。

患者さんからよく言われます、「症状がないのに、何で治療せんといかん、調子いいのに」

- ①C型肝炎は、「肝細胞がん」ができる病気です。「がんができる」のを防ぐには、**ウイルスを消すことが一番です。そして、症状が出る前にウイルスを消さんといきません。**
- ②**C型肝炎ウイルスに感染していると、症状がなくても、肝臓は毎日、100億から1兆個のウイルスを造り続けています。**ウイルスを消して肝臓の負担を減らしましょう。
- ③C型肝炎の治療は、格段に進歩しました。
・あの副作用の多いインターフェロンは使いませんよ、治療は**飲み薬だけ**です。
・**8から12週間の内服でウイルスはほぼ100%消えます**、薬の**副作用はほぼ無い**です。
- ④「**C型肝炎と言われたことがない**」ではダメです。ご自分が「肝炎ウイルスは陰性」と確信がない方は、今すぐ肝炎ウイルスを調べましょう。
- ⑤昔、毎日、毎日、強ミノを打ったことがある方で、肝炎ウイルスの検査をしていない方はいませんか?していなければ、今すぐ調べましょう。

さあ、「肝炎ウイルス陰性」の確信がない方は、今すぐ検査を!!
「C型肝炎ウイルス陽性」の方は、肝機能正常でも、すぐに治療を!!

最後に
もう一度言います。



C型肝炎の治療は肝がん予防のためにするのです。

文稿 まつうら内科消化器科院長 松浦 靖

◆検査、医療費助成等は、お問い合わせください。————— 高知県安芸福祉保健所 電話 0887-34-3177

「婚活サポーター養成講座」 参加者募集について

高知県では、出会いや結婚への支援を希望する独身者をそれぞれの地域でボランティアでサポートしていただく「婚活サポーター」を募集しています。平成30年9月末現在で78名のサポーターの皆様にご協力をいただき、活動をしていただいています。本年度も新たなサポーターを養成するため、「婚活サポーター養成講座」を開催します。また、今回から、独身者のお引き合わせは行わず、婚活サポーターと独身者をつないでいただく「婚活サブサポーター」も募集いたします。結婚への支援を希望する独身者を、県と一緒に応援していただける方々の参加を心よりお待ちしております。

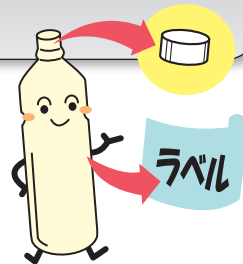
日 時 11月11日(日) 13:30~16:00
会 場 高知会館 3階「平安」(高知市本町)
参 加 費 無料

申込締切 11月9日(金)
問い合わせ先・申し込み
高知県少子対策課 出会い・結婚支援担当
TEL088-823-9717

資源ごみとして収集する(ペットボトル・缶・ビン)の 取扱いについてのお願い

資源ごみ(ペットボトル・缶・ビン等)の日に、ラベルを剥がしていない、洗っていないペットボトル等を出す方がいます。

ごみの収集の際に大変困っていますので、資源ごみの取扱いについて、ご協力をお願いします。



ペットボトル

キャップ、ラベルを取り、中を洗って乾かして出して下さい。

缶

ふたを取り、中を洗って乾かして出して下さい。

ビン

キャップを取り、ラベルもできるだけ取り除き、中を洗って乾かして出して下さい。

※洗っていないペットボトル・缶・ビン等は下記の方法で、通常収集日に出して下さい。

ペットボトル

指定袋に入れ、一般の燃えるごみとして出します。

缶

指定袋に**不燃と書いて**出します。
(収集車に積み込みが容易にできる重さとして下さい。)

ビン

指定袋に入れ、一般の燃えるごみとして出します。
(収集車に積み込みが容易にできる重さとして下さい。)



お問い合わせ先

北川村役場住民課

☎0887-32-1214

栄養教室「きたがわキッチン」を行いました!

10月12日に保健センターにて、栄養教室「きたがわキッチン」を行いました。お子様連れのお母さんをはじめ、幅広い年代の方がお越しになり、子どもを含め33名の方が参加されました。

管理栄養士によるバランス良い食事についてのお話を聞いた後には、時短で簡単なレシピで調理した夕食をみんなで食べました。1月、2月にも教室を開催しますので、ぜひご参加ください。

夕食の調理は北川村食生活改善推進協議会のメンバーのみなさまにご協力いただきました。ありがとうございました。



【きたがわキッチンの予定】

場 所: 保健センター

対象者: 北川村にお住まいの方
(お子様連れの参加もできます)

予約制

お問い合わせ: 住民課まで ☎32-1214

血圧や脂質が気になる方でも、お話に興味がある方なら、どなたでも参加できます。

日 程		時 間 (受付は30分前より)	内 容 (講義→食事→講義、計1時間15分程度)
1月18日	金	18:00 ~	血圧が気になる方のための食事講座
2月15日	金	18:00 ~	脂質が気になる方のための食事講座



保健だより



毎年秋～冬にかけてインフルエンザが流行します。一人一人が「かからない」「うつさない」よう注意しましょう。

◇季節性インフルエンザとは

インフルエンザウイルスは、A・B・Cと3種類あり、流行するのはA型とB型です。通常11月下旬～12月上旬に流行が始まり、翌年の1～3月ごろピークを迎えます。



**症状が重くなりやすい方は
特に注意しましょう！**

▷子ども ▷高齢者 ▷妊婦
▷慢性疾患を持っている方
(喘息、肺の病気、心臓病、
糖尿病など)

【風邪とインフルエンザの違い】

	風 邪	インフルエンザ
症 状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱、せきやのどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
流行の時期	一年を通して	1～3月に流行のピーク
特 徴	ゆっくり発症	急激に発症

◇インフルエンザの予防法

①予防接種を受けましょう

インフルエンザワクチンは高い発症予防効果のあるワクチンではありませんが、重症化や合併症の発生を防ぐ効果があります。接種後、免疫ができるまでに2週間～2ヵ月かかります。ワクチンの効果が持続する期間は、5ヵ月程といわれています。また流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望めます。

②手を洗いましょう

手指に付着したウイルスを流水と石鹸で洗い流します。帰宅時や、調理前、食事の前後は特に念入りに洗いましょう。



③マスクを使いましょう

ウイルスを含んだ飛沫(しぶき)の吸い込みを予防します。せきは約2メートル、くしゃみは約3メートル飛沫がとぶと言われています。マスクの上部を鼻筋に合わせ、鼻・口・あごをおおひましょう。

④温度や湿度に気をつけましょう

エアコンや加湿器を使い、室温は20度以上、湿度は50～60%の快適な状態を保ち、換気を心がけましょう。

⑤栄養と休養

普段から栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。

◇治療法と合併症

①抗ウイルス薬による治療

インフルエンザウイルスの抗ウイルス薬は、発病から48時間以内に治療を開始するのが最も効果的で、高熱などのつらい症状を緩和します。解熱後も途中で薬をやめたりせず、指示された分は使い切りましょう。



②合併症

インフルエンザ脳症や肺炎、心筋炎、中耳炎、気管支炎などがあります。以下のような症状がある場合はすぐに受診しましょう。

- ボーっとしていて反応が悪い
- 異常な行動や言動をとる
- けいれんやひきつけがある
- 呼吸が速い、息が苦しそう
- おう吐や下痢がつづく
- 症状が長引き、悪化する

◇学校保健安全法による登園(登校)の基準

「発症した後5日間を経過し、かつ解熱した後2日(乳幼児にあっては、3日)を経過するまで」は出席停止。
※ただし、病状により医師が判断した場合はこの限りでない。※日数は発熱や解熱した日は数えず、その翌日から数えます

		水	木	金	土	日	月	火	水
例)水曜日に発熱した場合	例1)土曜日に解熱した場合	発症(熱)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	出席可能 (乳幼児は水曜から)	
					解熱	1日目	2日目		
	例2)日曜日に解熱した場合	発症(熱)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	出席可能 (乳幼児は木曜から)	
						解熱	1日目		2日目

みどり保育所

PHOTO通信



運動会

9月29日(土)



すてきな玉手箱の日

10月5日(金)



人権相談所
開設の

ご案内

今回の開催日

- 日時 11月14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	11月7日(水)	(受付)12:45～13:30	奈半利町保健センター
1歳6カ月・3歳児健診	11月21日(水)	(受付)12:45～13:30	奈半利町保健センター
野友介護予防教室	11月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)	10:00～	北川村保健センター
加茂介護予防教室	11月2日(金)・9日(金)・16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	11月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)	10:00～	北川村農村婦人の家
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	11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	11月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)	13:30～	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	11月2日(金)・9日(金)・16日(金)・30日(金)	9:00～	小島集会所
小川ふれんど		10:30～	菅ノ上集会所
島バラ会		10:00～	北部集会所
べちゃくちゃ会	11月7日(水)	10:00～	北川村保健センター
親子ふれあい広場	毎週木曜日	9:00～16:00	北川村保健センター
ゆずみどり	毎週木曜日	9:00～	北川村保健センター