



高知県北川村役場
広報

またがわ

7

No. 647

Jul 2020



北川中学校3年生 総合的な学習の時間

Contents

- 学校通信 2 3
- 国際交流員 4
- 中岡慎太郎先生顕彰会 5
- 各種お知らせ 6
- 保健だより 13
- みどり保育所PHOTO通信・予定表 14

北川村の人口・世帯数

令和2年5月31日現在 ()は前月比

人口	1,250人 (-3)
男	588人 (-2)
女	662人 (-1)
世帯数	605戸 (+1)
昨年同期の総人口	1,281人 世帯数612戸



1 休校が明けて学校に戻ってきた子どもたち

4月21日からの休校措置が明けて、約3週間ぶりに子どもたちが学校に戻ってきました。教室をのぞいてみると、これまでの分を取り戻そうとするかのように、先生や黒板を見る真剣な瞳がどのクラスでも見られ、発表も積極的に取り組んでいる子どもの姿を多く見ることができました。子どもたちはがんばっています。

休み時間は、距離を保ちながら友だちと話をしたり、運動場で遊んだり…。ずっと一人遊びを続けてきた子どもたちにとって、待ち遠しかった学校再開です。

一時に比べると、店先にも徐々にマスクが戻ってきたようですが、民生委員、主任児童委員、ボランティアの皆さんから、一枚一枚手縫いの布マスクが北川小中学校の児童・生徒に寄贈され、小学校運営委員会の皆さんと中学校生徒会長が代表して、マスクを受け取りました。

早速、児童生徒に配布して使わせていただきました。

ありがとうございました。

休校で予定していた学校行事のうち、できなくなったものもありますが、避難訓練(地震想定)は、日時を変更して行いました。年間5回ほど計画している訓練は時間や場所を変えて行いますが、この日の訓練は、授業中に起こったという想定で行いました。2年生以上はこれまでに何回か経験していますが、入学後初めて参加した1年生も自分の命を守るため、真剣に取り組みました。今学期中にもう一回、時間と場所を変えて行います。

今年から小中一貫校となり、中学校との学習や学校行事面での連携・交流がこれまで以上に行われています。学習面では高学年を中心に、中学校の先生が小学校の授業に入り、担任と連携、協力しながら授業を進めています。6年生の音楽や、外国語の授業で交流学习が行われていて、児童は中学校での授業もイメージしながら、楽しく学習できています。

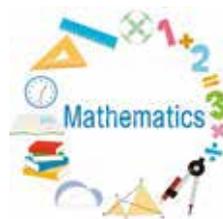
この日は、中学校の五百蔵教頭先生とALTのデイビット先生が6年生の外国語の授業に参加してくれました。

スマイルやアイコンタクトとクリアボイスに気をつけて「間違えてもOK!」を皆で確認後、児童は二人を相手に英語で自己紹介をしました。デイビット先生の自己紹介を聞いてうなずいたり、五百蔵先生の質問に答えたりして、通常の授業よりも自信を持って英語でのやり取りをすることができるようになりました。



2 数学の授業

1年生の数学の授業光景です。数学の先生、小学校からの先生、支援員の先生の3人の先生と学習していました。この日は正の数・負の数の基本的な計算の復習から始まり、四則の混じった計算方法や分配法則にもチャレンジしていました。分からないことや質問があるときは、すぐに先生に質問し、アドバイスをもらい、自分で問題を解決しようと頑張っていました。



3 中間テスト

中学校では、学期ごとに中間テストと期末テストが実施されます。5月下旬に、国語・社会・数学・理科・英語の5教科のテストを受けていました。毎時間の授業はもちろんのこと、家庭学習でも教科委員さんの作成してくれた予想問題やワーク類を活用し、何回も繰り返し学習したことと思います。特に1年生は、初めてのテストでしたので、問題用紙と解答用紙を交互に見合わせながら、緊張した面もちで取り組んでいました。答えに必要な部分を見逃さないようにしっかり読み、解答用紙に答えを書き出そうと懸命に解いていました。それぞれが頑張った結果が表れたり、ちょっとしたミスで悔しい思いをしたりするでしょうが、結果は努力に比例します。次の期末テストは1ヶ月後に迫っています。日々の授業は真剣勝負、家庭学習も毎日確実に続けましょう。



4 授業(2年技術・3年英語)

2年生の技術の授業は、「電気の流れ方について知る」で、まずは個人でホワイトボードに電気について知っていることや気つくことを書き出していました。そして、先生から、乾電池、電流、電圧など詳しい説明を受けていました。

3年生の英語の授業は、英語で自分の好きなものやことについて考え、パートナーに伝えていました。パートナーの話はメモをとりながら聞き、聞いたことを英語の文でまとめていました。





CYCLING EMBASSY
JAPAN
<http://cycling-embassy.jp/>

世界自転車デー



2018年に国際連盟は、交通手段だけでなく教育・健康・スポーツにも役立つ自転車の普及を促進するため、6月3日を「世界自転車デー」と制定しました。

この日には、団体で行う自転車の遠乗りやフェスティバル、コンサートなどが行われます。

去年は、世界各地で50以上のイベントが開催されましたが、その中には、東京の都市部を自転車で走行するイベントも含まれています。

これらのイベントは、自転車がどれだけ楽しいものかを示し、自転車に乗ることを楽しむ人が増えるよう働きかけるものです。

自転車は、様々な形で社会に貢献している素晴らしい発明です。運動するための楽しい方法であるだけでなく、安価で頼りになる交通手段でもあります。

発展途上国の多くの家庭では、車を買う余裕がないので、自転車は不可欠です。

また、自転車は燃料を必要とせず、大気汚染の心配もありません。自転車は、本当に救世主です。

今年は残念ながら「世界自転車デー」のイベントの多くが中止になってしまいましたが、だからといって祝えないわけではありません。家族や友達と一緒に遠乗りを楽しんだり、地域でサイクリングする計画を立ててみてはいかがでしょうか。

興味がある方は、ジャパン・サイクリング・エンバシー・オブ・ジャパン (Cycling Embassy Of Japan) のホームページをご覧ください。



モネの庭 からの お知らせ

 睡蓮が見ごろです。ポルディゲラの庭にも睡蓮が咲きます!

夏本番!暑くなりました。
ご散策には「感染予防対策」と「熱中症対策」をお願い致します。
モネの庭では今年も美しい睡蓮が咲いています。7月に入ると、青い睡蓮も開花し色とりどりの花が水面を彩ります。今年、リニューアルした「ポルディゲラの庭」にも熱帯性睡蓮を植えました。
初めてのポルディゲラの夏の風景が楽しみです。



◆7月の見ごろのお花は……
ダリア、ユリ、ラバテラ、オミナエシ、
ルドベキア、リコリス、キバナコスモス

◆青い蜂「ブルービー」もそろそろ
飛び始めるころです。(7月～9月)



2020年は7月～11月も無休で営業いたします。

※今年は春に臨時休園を行いましたので、夏から秋も無休で営業いたします。
火曜日はスタッフが池に入って作業を行いますのでご了承ください。

 睡蓮の手入れ作業を
毎週火曜日に行っています。

クロード・モネは庭師に池の手入れをさせてから、睡蓮の絵を描いていたそうです。当園でも澄んだ水鏡、美しい風景をご覧いただくために週に1度スタッフが池に入って手入れ作業を行います。作業風景もお楽しみいただければ幸いです。



 手づくりパン工房の新作パフェ♪

いちごパフェ・マンゴーパフェ
……………各500円
暑くなってきました。散策の
合間の休憩にいかがですか?



【お問い合わせ・ご予約】

北川村「モネの庭」マルモツタン
〒781-6441

高知県安芸郡北川村野友甲1100番地

☎0887-32-1233 ☎0887-32-1243

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

定休日:毎週火曜日(2020年は4～11月無休)





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

新型コロナウイルス感染拡大状況も少しずつ落ち着きを見せ始め、当会の事務所店舗「中岡家／慎太郎食堂」も5月20日より営業を再開いたしました。気を緩めることなく、引き続き、安全対策をしっかり行って業務に励んで参ります。

【新理事長就任のご報告】

6月に開催いたしました当会理事会におきまして、理事長内藤明信(加茂)が任期満了により退任し、川北俊夫(野友)が後任理事長に就任致しました。新たな理事長の下、今後も様々な事業に取り組んで参りたいと思っております。引き続き、中岡慎太郎先生顕彰会を宜しくお願い致します。

【慎太郎茶会再開のお知らせ】

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、しばらく開催を見合わせておりました「慎太郎茶会」を7月に開催することと致します。いつもより間隔を置いてお席を用意しますので、ご参加の皆様にはご不便をお掛けするかもしれませんが、ご了承のうえご参加いただけましたら幸いです。

今年、茶人自ら木積の「こつも焼」窯元で制作し、薪窯で焼き上げた茶碗のお披露目も兼ね、その茶碗でお抹茶をお楽しみいただこうと準備しております。

茶会の雰囲気と併せて、こつも窯元で創られた茶人オリジナルの新作茶碗もお楽しみください。



<七夕慎太郎茶会>

■開催日：令和2年7月5日(日) ■開催時間：午前10時～15時

■体験料：一服300円(茶菓子付き)

【慎太郎生家萱葺き屋根修繕】

ここ数年の台風や悪天候で傷んでいた慎太郎生家茅葺屋根の修繕作業が1週間ほどの作業期間の後、6月8日に無事終了しました。

長年に渡って、葺き替え作業を行ってくださっている葺き替え職人『川上義範』さんは栲原町の方。今では全国でも葺き替え職人さんは少なくなり、70歳代になった今でも、県内外各地で作業依頼が絶えず全国を飛び回っておられます。

今回も、慎太郎生家屋根の修繕の翌日から愛媛県、兵庫県、京都府とご予定がびっしりと詰まっておられました。



そんなお忙しい川上さんが最後に『ちよくちよく様子を見に来ます。ほんとはここに住んで、ずっと慎太郎の生家屋根を管理しよりたいけど。ほんまにえいところですよ』と言われてお帰りになりました。

作業中に生家を訪ねて来られたお客様を建物内へご案内して慎太郎の話や、生家茅葺屋根の話をしてくださっていたようで、慎太郎と生家へ寄せてくださるお気持ちは本心からなんだと、とても嬉しく思いました。

まさに「職人技」と感じていただける、美しい茅葺屋根に生まれ変わっています。柏木を通られる際は是非ご覧になってみてください。

新型コロナウイルス感染症の影響により 収入が減少している方へ

100年・金・だ・より

(参考)機構ホームページの掲載場所



令和2年5月1日から、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が下がった場合に国民年金保険料の免除申請が可能となりました。

手続きの方法や申請書等は、日本年金機構のホームページ (<https://www.nenkin.go.jp>) に掲載しております。



出張年金相談開設日程 (南国)

7月 2日(木) 10:00~12:00 / 13:00~15:00

安芸市総合社会福祉センター
予約制(南国年金事務所へ申し込み)

7月30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

- ・7月11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)

年金事務所への相談について

相談の際には、事前の予約をおすすめしています。予約がない場合に、長時間お待たせすることがありますので、「ねんきんダイヤル(0570-05-1165)」へ予約のうえ、来訪ください。

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.36～



お弓祭り(北川村)



立岡二号棧道(田野町)



旧市川医院(安田町)



開催延期のお知らせ

【開催期間】
10/31(土)～11/3(火・祝)
【サミット会場】
田野町ふれあいセンター
【フェスティバル会場】
北川村「モネの庭」マルモッタン
他、中芸地域内各地にて

日本遺産
ゆずとりんてつ
金平町・田野町・安田町・北川村・高橋村
HP「ゆずとりんてつ」で検索

第27回ハーブサミットin中芸・ 中芸ハーブフェスティバル2020

さて、令和2年10月31日(土)～11月3日(祝/火)の開催に向けて準備を進めておりました「第27回全国ハーブサミットin中芸」「中芸ハーブフェスティバル2020」については、新型コロナウイルスの感染状況を踏まえて協議を重ねた結果、開催時期を一年間延期することとしましたのでご報告いたします。

つきましては、来場者および関係者ならびに地域住民の安全確保、また、さらなる感染拡大を防止することを最優先に考えての判断となりましたこと、ご理解のほどよろしくお願いたします。

ご報告

中芸の日本遺産「第一回幹事会を」を実施

中芸の日本遺産「第1回総会」を书面決議にて承認



中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会第一回幹事会が5月26日(火)に実施され、協議第1号「令和元年度中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会事業実績(案)について」と協議第2号「令和元年度中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会収支決算(案)について」原案どおり承認されました。

また、中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会総会を书面決議にて議案第1号「令和元年度中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会事業実績について」、議案第2号「令和元年度中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会収支決算について」原案どおり承認されました。

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

HP: <http://yuzuroad.jp/> 「ゆずとりんてつ」で検索



地域おこし協力隊日記



今年も、島にある北部集会所横の村有地が憩いの場となるよう、住民の皆さんと一緒に花の植え替え、草引き等を行い、色とりどりの花が咲き賑やかになっております。3年前に住民の方が購入された桜の苗木も、順調に育ち、今年は花を咲かせていました。機会がありましたら、季節ごとに咲く花を見に、足を運んでください。

私事になりますが、6月末をもちまして、三年間の「地域おこし協力隊」としての任期を終了する事となりました。村一人目の協力隊と言う事で、役場を始め、村民の方々も、私とどう向き合って行けば良いのか手探り状態から今日に至りましたが、力及ばずのまま、任期終了してしまうこととお許しください。

尚、今後は一村民として、北川村に残る予定ですので、引き続きよろしくお願ひいたします。三年間大変お世話になりありがとうございました。

小松 智三



「電話無料法律相談」実施のお知らせ

8月3日の司法書士の日を記念し、電話による無料法律相談を実施します。不動産の相続や売買による名義変更登記、会社の設立・解散や役員変更等に関する登記、借家の敷金や借金に関する事、遺言や成年後見に関する事等、様々な相談に司法書士が電話でお答えします。

お気軽にご相談ください。

◆相談日時 8月3日(月)10時～13時 ◆当日電話相談番号088-823-3670
問合せ電話番号 088-825-3143(高知県司法書士会)

短歌教室

思い出の わが田はすでに 姿変へ
高架のインター 軽トラのぼる
浜渦 静子

艶やかな 福祉の姉さん 勢揃い
ウイルスのり越え 百百ヶ島
大西 豊

久しぶり 山に行つて うれしいな
花が咲いてて うつくしいなあ
山崎 昌子

ウォーキング 少し気張つて 村端へ
待っていたように 桐の花咲く
浜渦 美恵子

早や五月 動けぬ身体 外眺め
庭の木の芽 見るたびのびる
大寺 一子

代かきの 後をついてた 白さぎの
姿は見えず 異変を感ず
社城 芳子

コロナ禍は 愛と排除の せめぎ合い
迂山の里に アジサイの花
内藤 明信

掛け替る カレンダーの黒丸の数多く
思い出すこと 幾多もありて
田村 猪世子 (H26・1作)

令和2年度 自衛官等採用案内

★多様な職種は、陸上・海上・航空自衛隊で約96種類

★休日・休暇は、年間あわせて約120日

★食事・光熱水費無料、基地・駐屯地内の医務室等での医療費無料

★年1回の昇給、ボーナスは年間2回

募集種目	資格	受付期間・試験日	備考
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者 (32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	7月1日～9月10日 1次試験 9月19日	部隊の中核を担う「曹」を養成するコース 初年度所得:約270万円～
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者 (32歳の者は、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない者)	年間を通じて実施 学科試験 9月19日 口述等 9月25～27日 (いずれか1日)	任期制隊員コース 任期終了後、民間企業へ就職、又は、継続して「曹」へ進むことも可能です。 初年度所得:約260万円～

※自衛官候補生の試験は、上記のほか、7月及び11月～3月の各月1回実施予定です。

募集種目	資格	受付期間・試験日	備考
航空学生	海上 18歳以上23歳未満の者 高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)	7月1日～9月10日 1次試験 9月22日	航空自衛隊・海上自衛隊のパイロット等を養成するコース 高校卒業後、最も早く機長として活躍できます。
	航空 18歳以上21歳未満の者 高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)		
防衛大学校学生	推薦 18歳以上21歳未満の者 高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)で成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	9月5日～9月11日 試験 9月26・27日	自衛隊のリーダーとなる幹部自衛官を養成します。 一般大学と同様に4年間の教育を受け、学士の学位を取得可能です。
	総合選抜 18歳以上21歳未満の者 高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)	9月5日～9月11日 1次試験 9月26日	学生手当:月額117,000円支給 入学金・授業料の納入はありません。
	一般	7月1日～10月22日 1次試験 11月7・8日	
防衛医科大学校 医学科学生	18歳以上21歳未満の者 高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)	7月1日～10月7日 1次試験 10月24・25日	6年間で医師の幹部自衛官を養成するコース 学生手当:月額117,000円支給 入学金・授業料の納入なし
防衛医科大学校 看護学科学生	18歳以上21歳未満の者 高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)	7月1日～10月1日 1次試験 10月17日	4年間で看護師・保健師を養成するコース 学生手当:月額117,000円支給 入学金・授業料の納入なし

※状況により、試験日が変更される場合があります。

※詳しくは、自衛隊高知地方協力本部のホームページをご覧ください。
自衛隊高知地方協力本部 安芸地域事務所までご連絡下さい。



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

電話 0887-35-2749

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

～預けて安心!自筆証書遺言書保管制度～

「法務局における遺言書の保管等に関する法律」が平成30年7月に公布され、本年7月10日から、ご自分で作成した大切な遺言書を法務局に保管の申請をすることができるようになりました。

法務局は、保管の申請がされた遺言書については、遺言書が自筆証書遺言の方式に適合しているか否かについて外形的な確認をした上で、原本とデータを保管・管理します。

なお、保管の申請手続等については事前に予約が必要となります(法務局では遺言の内容についての相談は行っておりません。)

「自筆証書遺言書保管制度」の詳しい内容や手続方法は、法務省ホームページをご覧ください。お近くの法務局へお問い合わせください。



法務局

■高知地方方法務局 供託課 TEL 088-822-3331
 ■高知地方方法務局 香美支局 TEL 0887-52-3049

■高知地方方法務局 須崎支局 TEL 0889-42-0374
 ■高知地方方法務局 安芸支局 TEL 0887-35-2272
 ■高知地方方法務局 四万十支局 TEL 0880-34-1600

法務省ホームページ

http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html

放送大学

入学生募集のお知らせ

○放送大学は、10月入学生を募集しています。

○10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

○テレビで授業を行っているだけでなく、学生はその授業をインターネットで好きなときに受講することもできます。

○心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

○卒業すれば学士を取得できます。

○放送授業1科目の授業料は1万1千円(入学金は別)。半年ごとに学ぶ科目分だけの授業料を払うシステムです。

○半年だけ在学することも可能です。

○全国にミニキャンパスと言える学習センター・サテライトスペースが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

○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(☎0888・843・4864)までご請求下さい。

○出願期間は、第1回は8月31日まで、第2回は9月15日まで。

戦没者遺児による慰霊友好親善事業

日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。同事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。

費用は、参加費として10万円。令和元年度参加者以外は、複数回の応募ができます。付添希望者は要相談。なお、参加者の高齢化を考慮し看護師が同行します。日程等の詳細は、日本遺族会事務局03-3261-5521まで。お申込は、お住いの各都道府県遺族会へ。

< 実施地域 >

【広域地域】

- ①旧満州
- ②旧ソ連
- ③ビスマーク諸島
- ④東部ニューギニア
- ⑤西部ニューギニア
- ⑥北ボルネオ・マレー半島
- ⑦マリアナ諸島
- ⑧トラック・パラオ諸島
- ⑨フィリピン(1次)
- ⑩ソロモン諸島
- ⑪ミャンマー・タイ
- ⑫台湾
- ⑬マーシャル・ギルバート諸島
- ⑭フィリピン(2次)
- ⑮中国

【特定地域】

- ①西部ニューギニア
- ②東部ニューギニア
- ③ミャンマー

担当:高知券遺族会事務局 TEL:088-884-8700 FAX:03-3261-9191

ご存じですか？ 被災建築物応急危険度判定



地震で被災した建物について、余震で倒壊するなどの危険性があるかどうかを判定して表示を行うものです。国や地方公共団体、建築関係団体などが連携し、被災地域に判定士を派遣して行きます。

大きな地震が起きると建物は少なからずダメージを受け、倒壊は免れていても地震に対する強さが弱まっている可能性があります。大きな地震の後には数回の余震が予想されますが、弱くなった建物は、余震によって倒壊したり部材が落下したりして人的被害を起こしかねません。このため、被災者がそのまま家にいていいのか、避難所に避難した方がいいのかなどを判断するために、救命・救急・消防活動と並行してできるだけ速やかに応急危険度判定を行う必要があります。

判定結果は3種類のステッカーを建物の出入口などに
貼り付けて表示します。
ステッカーはそれぞれA3サイズです。

(緑)



この建物は使用可能です

(黄)



この建物に立ち入る場合は
十分に注意してください

(赤)



この建物に立ち入ることは
危険です

なお、地震発生後の建物の判定には次のようなものもあります。これらは判定の目的や基準がそれぞれ異なります。

- 住家被害認定**……………「り災証明書」を発行する目的で被害程度を認定するもの
- 被災度区分判定**……………建物の復旧対策を検討する目的で応急危険度判定後に建物の被災度を詳細に判定するもの。また、建物と同様に、造成された宅地に対しても災害時の応急対策として危険度を判定する制度があります。
- 被災宅地危険度判定**…地震や降雨等による宅地災害が広範囲に発生した後に、二次災害を防ぐ目的で被害の状況を把握して宅地の危険度を判定するもの
※降雨災害にも対応するところが建物の応急危険度判定と違います。

それぞれの目的をご理解いただき、判定のための調査の際にはご協力くださいますようよろしくお願いします。



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

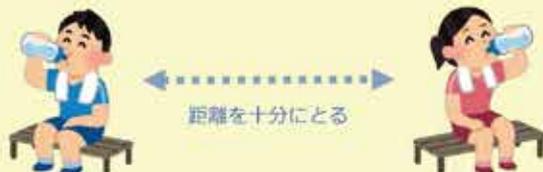
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



保健だより



普段私たちの体温は、体内で作られた熱が自然に体外に発散されることにより、一定に保たれる仕組みになっています。しかし、暑い中で作業を続けるなどすると、身体の調節機能の乱れや水分や塩分のバランスの崩れが起き、熱中症を発症します。

「自分は大丈夫」ではなく「自分も発症するかも」と意識することが大切です。

熱中症のなりたち

- ・暑いところや湿度の高い場所で過ごす
- ・運動などで体を活発に動かす など

体温が上がる

体の表面近くをたくさんの血液が通り汗をかくことで、熱を体外に逃がしやすくする

全身に流れる血液が増えることで、一時的に血液が足りなくなり、脳に流れる血液の量が減る



こんな時には特に注意が必要

- ◇気温や湿度が高い日
- ◇熱帯夜
- ◇暑くなりだした頃
- ◇照り返しの強い場所
- ◇閉め切った場所 など



汗をかきすぎると、体の中の水分・塩分などが不足する

脱水状態がしばらく続く

めまい、立ちくらみ、失神(脳が酸欠になっている)

熱中症発症!

手足がつる、全身がしんどい、気分が悪い、吐く、頭痛 など

さらに体温が上がり、体の体温調節の働きが追いつかなくなると、倒れたり、意識の障害をきたすことがあり危険です

症状が現れたら...

- 涼しい場所に移動しましょう
- 服を脱いで身体を冷やしましょう(特に首や脇の下・足の付け根を)
- 水分を十分に、そして一緒に塩分を補給しましょう

ぐったりして意識障害がある場合には直ちに119番に電話し救急隊を要請しましょう!

ミニコラム

~糖尿病について知ろう~② 糖尿病になるとどうして血糖値が高くなる?

「糖尿病」を発症する方が年々増加しています。今回は、血糖値が上がる仕組みについてご説明します。



①食事をすると、食べた栄養素の一部は糖となって腸から吸収され、血管に入る。

②糖は血管の中を漂い、全身を巡る。

③脳や筋肉などにたどり着くと、「インスリン」というホルモンの助けを借り、細胞に取り込まれてエネルギーとなる。(糖は消費される)

糖尿病では、この「インスリン」が十分に働かず、糖が消費されないまま血管にあふれます。



■血糖値が高くなる原因①「インスリン」が効きにくいタイプ
運動不足や食べ過ぎ・肥満などが原因で、インスリンの効きが悪くなります。

■血糖値が高くなる原因②「インスリン」が出にくい
インスリンが作られるすい臓が傷み、インスリンが出にくくなります。原因は、免疫がうまく働かないことや偏った食生活、肥満などですが、原因がはっきりしないこともあります。

「インスリン」というホルモンがうまく働かず高血糖の状態が続くと、血管が痛み様々な合併症を発症します!





外遊び

歯磨き教室

行政・人権相談所
開設の

今回の開催日

日時 7月8日(水)
10:00~15:00
場所 北川村総合保健福祉
センター 相談室

ご案内

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
肺がん検診・特定健診・肝炎ウィルス検査・前立腺がん検診・風疹抗体検査・大腸がん検診	7月9日(木)	(受付)8:30~11:00,13:00~14:00	北川村民会館
	7月10日(金)	(受付)8:30~11:00	北川村民会館
	7月10日(金)	(受付)14:00~15:00	小島集会所
胃がん検診	7月9日(木)	(受付)8:30~11:00,13:00~14:00	北川村民会館
	7月10日(金)	(受付)8:30~11:00	北川村民会館
野友介護予防教室	7月2日(木)・7月9日(木)・7月16日(木)・7月30日(木)	9:30~	北川村保健センター
加茂介護予防教室	7月3日(金)・7月10日(金)・7月17日(金)・7月31日(金)	10:00~	北川村農業センター
久府付介護予防教室	7月1日(水)・7月8日(水)・7月15日(水)・7月22日(水)・7月29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2日(木)・7月9日(木)・7月16日(木)・7月30日(木)	13:30~	柏木交流センター
野川さくら会	7月1日(水)・7月8日(水)・7月15日(水)・7月22日(水)・7月29日(水)	9:30~	野川交流センター
長山せせらぎ会	7月7日(火)・7月14日(火)・7月21日(火)・7月28日(火)	9:30~	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	7月2日(木)・7月9日(木)・7月16日(木)・7月30日(木)	13:30~	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	7月3日(金)・7月10日(金)・7月17日(金)・7月31日(金)	9:30~	小島集会所
小川ふれんど	7月21日(火)	10:30~	菅ノ上集会所
島バラ会	7月16日(木)	10:00~	北部集会所
べちゃくちゃ会	7月1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	毎週火曜日	9:00~	ゆずの花