



高知県北川村役場
広報

またがわ

10

No. 662

Oct 2021



観光列車「志国土佐 時代(トキ)の夜明けのものがたり」

Contents

学校通信 ②③

日本遺産協議会 ④

中岡慎太郎先生顕彰会 ⑤

地域おこし協力隊日記 ⑥

各種お知らせ ⑦～⑪

食育だより ⑫

保健だより ⑬

北川村の人口・世帯数

令和3年8月31日現在 ()は前月比

人 口	1,230人 (-1)
男	587人 (+0)
女	643人 (-1)
世帯数	611戸 (+3)
昨年同期の総人口	1,242人 世帯数601戸



小学校

1 小中合同始業式(リモート)

長かった夏休みが終わり、9月1日(水)から2学期がスタートしました。今回、初めて小中合同始業式をリモートで行いました。

校長先生から、次の3つのことについてお話がありました。

- ①「時間を大切に!有効に使って過ごしましょう」
- ②「失敗は成功のもと!新しいことにもどんどん挑戦してみましょう」
- ③「新型コロナウイルス感染症対策をしっかり行い、お互いに助け合って過ごしていきましょう」

1年間で一番長い2学期。学習や行事等、ひとりひとりが更に活躍できるよう、保護者や地域の方と連携しながら取り組んでいきたいと思います。



2 夏休み作品見学

夏休み中に取り組んだ作品を図書室に展示し、各学年で全校の作品を見ました。どの作品も創意工夫が見られ、時間をかけて丁寧に作成したことがうかがえるものばかりでした。「これすごい!」「今度作ってみたい!」と目を輝かせながら見学していました。



3 リモート学習

児童一人ひとりにタブレット端末が配付されました。今後、リモートで授業を行う機会も考えられます。2学期に入り、どの学年もリモート学習ができるよう操作方法について学び、実際に活用したりしています。こどもたちは、手順をすぐ覚えることができ、利便性も感じながら楽しく取り組んでいます。これからの社会において求められる力にもなると思います。ICTを有効活用して、さらに充実した学習を進めていきたいと考えています。



4 敬老はがき

毎年、全校児童が村の高齢者の方々に、はがきを送って交流しています。今年も、思いをこめてはがきを書きました。日頃、はがきを書くことも少なくなり、あて名の書き方などの学習にもなっています。早速お返事をいただき、児童も喜んでいきます。活字をとおしたコミュニケーションも大切にしていきたいものです。



5 夏休み中の部活動の様子

～バレーボール部～

7月31日(土)、高知県中学校バレーボール夏季交流大会が大津中学校で行われました。予選グループ戦は、北川2-0大津、北川2-0伊野南・土佐南、北川2-0香北で1位通過し、8月1日(日)の香我美中学校での決勝トーナメント戦に進み、準々決勝戦で今回の優勝校 横浜中と対戦し、ベスト8という結果でした。



～卓球部～

高知県中学校総合体育大会が7月24日(土)、25日(日)に県民体育館で開催されました。団体戦は土佐中学校と対戦しましたが、3回戦進出とはなりませんでしたが、個人戦には2名出場しましたが、3回戦進出を逃してしまいました。7月31日(土)は学年別大会個人戦に全員が出場し、最高4回戦まで進出できました。



～総合文化部～

総合文化部では、「He's a pirate」を合奏したり、「エーデルワイス」をリコーダーで吹くなど、練習に励んでいます。また、手芸ではロングパンツやマスコットの製作を熱心に取り組んでいます。文化発表会でのパフォーマンスや展示物を楽しみにしてください。



6 リモート始業式、シェイクアウト訓練

9月1日(水)、2学期が始まりました。始業式は新型コロナウイルス感染症対策のため、リモートにより、各教室で校長先生のお話を聞きました。「失敗は成功のもと」失敗すればその原因を反省し、方法を改善するので、かえってその後の成功につながります。などのお話がありました。

2学期は1年で一番長い学期で、学習、行事、部活動など生徒の皆さんが主体となり、活躍できる場面がたくさんあります。いろいろな場面で新しいことにもどんどんチャレンジしていきましょう。

同日、北川村のシェイクアウト訓練に参加しました。全員一斉に素早く「まず低く=Drop!」、「頭を守り=Cover!」、「動かない=Hold On!」と安全確保行動ができていました。災害時の適切な行動の習得や自助・共助の防災活動に取り組み、防災意識を高めることができています。





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.49～

日本遺産
第3号認定
登録番号51



【プログラム一覧】

北川村

- 05 長年受け継がれてきた文化を未来へ
“限界集落”木積を訪ねる-木積神社-
- 06 いのこもち？イノコモチ？亥の子餅!!!
亥の子祭り亥の子餅-中芸の食文化①-
- 11 浄瑠璃好きが教えるあなたの知らない磨崖仏
北川村に眠る磨崖仏ミステリーへLet's Go!
- 12 オンラインと同時開催 酢みかん？酢みかん！酢みかん!!!
香酸柑橘(酢みかん)から学ぶ-中芸の食文化②-

〈注〉05と11の集合場所は「道の駅 田野駅」

奈半利町

- 04 浄瑠璃好きが教える中芸の三名瀑
中芸の癒しの三名滝を巡ろう！

田野町

- 02 ガイドと歩く二十三士の足跡を巡る
田野まち歩き「二十三士の集った田野町」
- 03 全身で味わうゆずの恵みで心と体のメンテナンス
癒しのアロマトリートメント
- 10 カラフルカラーに囲まれて！
手作りコスメ塾
- 13 田野町の民間信仰から元気をもらおう！
田野のお大師講体験

安田町

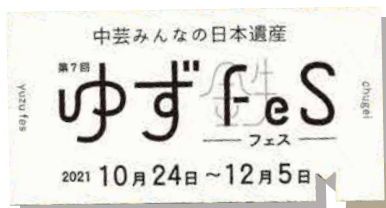
- 01 大心劇場のオーナーがみんなに元気を届けたい！
お山の中の小さな映画祭と『豆電球』ミニライブ
- 14 今だから家族みんなで見たい、映画「森聞き」
森の中の映画館で、林業の世界をのぞこう！
- 17 田中ケンが美味しいステーキの焼き方を教えます。
快適生活研究家・田中ケンのオーギー・ビーフBBQ講座

馬路村

- 07 明治時代に建設された峠道を歩こう！
魚梁瀬杉の峠越えの変遷をたどるウォーキング
- 08 日帰り！馬路村でゆずを堪能
東谷組合長と一緒にゆずを収穫しませんか！
- 15 178年前、ご先祖が植えた杉林を見に行こう！
天保13年の土佐藩植林地踏査行
- 16 馬路村で1泊2日ゆず満喫
東谷組合長と一緒にゆずを収穫しませんか！
- 18 忙しい日常を離れて調身・調息・調心
国重要文化財・金林寺「薬師堂」で瞑想体験

オンライン

- 09 土佐酒アドバイザーと楽しむ Zoom 会
美丈夫3種と地元おつまみで中芸のお酒を深掘り！



ゆずFeSの 集合場所マップ

JR高知駅より

「道の駅 田野駅」まで

「ごめん・なはり線 田野駅」まで



約 75 分



約 90 分



オンライン開催



オンラインと
同時開催

2021年 10月

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	29	30
01						02
31						03

11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	03			04	05	06
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
01 13		14	15	16		17 18
28	29	30				

12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
01						

参加の申し込み方法や注意事項など、詳しい情報は
役場でも配布しております、ゆずFeSのガイド
ブックをご覧ください。

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

HP: http://yuzuroad.jp/ 「ゆずとりんてつ」で検索





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

8月、高知県に「まん延防止等重点措置」が適用された影響で、9月19日に開催予定だった第3回慎太郎学習会を中止し、運営している「中岡家／慎太郎食堂」の感染症対策も、より厳しい対応を求められるなど、活動への制限を感じる状況にはなりましたが、これまでどおり、できることを少しずつ進めています。

「カフェ中岡家」ではオープン当初より、ドリンクメニューだけではなく、「ちょっと口にできるもの、コーヒー・紅茶に合う『甘いもの』」をメニューに加えて欲しい」というお声をいただいております。コロナ禍で店舗の運営方法や体制を見直したことで、今夏からスイーツメニューを増やすことができます。

村外から来店されるお客様が一緒に、店舗から望む風景を営めてくださいます。

その慎太郎生地を眺めながら、ゆっくりと過ごしていただける取り組みを継続していきます。

皆さまもぜひ一度、「中岡家」の手づくりスイーツをお試しく下さい。

中岡家スイーツメニュー（一例）

- ★コーヒーゼリー 200円
- ★アフォガード 200円
(イタリア発祥ドルチェのひとつ／
バニラアイス珈琲かけ)
- ★日替りスイーツ 250円～
(内容と価格は、スタッフにお尋ねください)



ふるさと納税返礼品提供のお願い 「干し柿」

昨年度、初めて取り扱った『干し柿』がとても好評でした。

4名の住民から提供していただきました。4名それぞれに特徴があり、その「違い」が、一般販売をしている整えられた商品としての干し柿とは違う「良さ」になりました。

今冬、干し柿を作る予定で「村の返礼品に提供してもいいよ」という住民さんがおられましたら、ぜひ「返礼品事務所」までお知らせください。



■買取価格 1500円／500g(大きさは揃っていないなくても構いません) ☎30-1834

地域おこし協力隊日記

現在北川村では①村の地域活動とPRを行う②ゆずの担い手研修として活動いただいています。

①地域交流魅力発信!!

地域おこし協力隊の長友美智子です。

8月11日(水)に「あったかふれあいセンター」主催の子ども向けイベントが催されました。

私も企画アドバイザー・当日のスタッフとして携わらせていただき、ダイナミックな表現が楽しめるペインティングアートを企画。「どんなきもち」をテーマとして、私達が持つさまざまな感情を色に例えて表現するやり方を説明し、180cm×270cmのキャンパス2枚へ自由に色彩表現をしてもらいました。絵筆を使わずに身体を直接絵の具に浸して描く感触と、絵の具の混ざり具合で色調が変化していく発見を素直に感じ取った子どもたちは型にとらわれない直感的着想で、のびのびと色彩感覚を発揮していました。2グループに分かれて表現したそれぞれの絵が、全く違う印象のものになったことに大人は驚いていました。

また機会をいただければ、子どもたちが楽しく表現できる場づくりに携わりたいと思います。



②農業研修生ゆず農家を目指して修行中



みなさん、こんにちは。山田高義です。

高知県出身で、令和2年10月に北川村に移住してきました。

4歳から10年間、香川県で育ち、14歳から13年間、静岡県で暮らし、その後、家族を連れて高知に戻り働いていました。北川村には母の実家があり、仕事の休みが合う時には稲刈りや、ゆずの収穫を手伝っていました。その際に農業で生計を立てていけたら良いなあと思うようになりました。

それから数年、いろいろと考えた結果、「やはり農業をやりたい」と、北川村の研修生へ申し込みをした次第です。家族と話をし、単身赴任という形で採用してもらいました。

今は、和田の祖母と叔父がいる家に居候させてもらいながら、研修をさせてもらっています。

結果はどうか分かりませんが、今までの人生で一番の大勝負を楽しみながら、農業で生活できるよう頑張ります。

知っていますか？建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

加入できる事業主:
建設業を営む方
対象となる労働者:
建設業の現場で働く人
掛金:日額310円

★特長

- ◎国の制度なので安全、確実、申し込み手続きは簡単です。
- ◎経営事項審査で加点評価の対象となります。
- ◎掛金の一部を国が助成します。
- ◎掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額控除の対象となります。
- ◎事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

建退共制度の特例措置のお知らせ

建退共では、地震などにより災害救助法が適用された皆さんに対し、各種手続きの特例措置を実施しております。

建退共から事業主の皆さんへのお願い

- ・共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼付してください。
- ・「建設業退職金共済手帳」を所持している労働者が、建設業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

ホームページ「建退共」に、制度説明用動画、Q&Aなど建退共制度の知りたい情報が記載されています。ぜひ、アクセスしてご覧ください!! ※詳しいことは、最寄りの建退共支部へお問い合わせください。 ☎088-822-6181

建退共

検索

全 国 地 域 安 全 運 動

10月11日(月)～10月20日(水)

安全で安心して暮らせるまちづくりを目指して、全国一斉に実施される「全国地域安全運動」。この期間中、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地域の防犯団体等と連携して

「みんなで つくろう 安心の街」

をスローガンに、各種地域安全活動を推進します。

皆さんもこの機会に、地域の安全や家庭の防犯について確認しあい、事件・事故のない安心安全な街づくり・家庭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



全 国 一 斉 「 女 性 の 人 権 ホ ッ ト ラ イ ン 」 強 化 週 間

高知地方法務局と高知県人権擁護委員連合会では、女性の人権問題解消に向け、下記のとおり電話相談の強化週間を実施します。期間中は、土・日曜日にも相談をお受けします。また、平日は時間を延長し、午後7時まで相談をお受けします。

実施期間 令和3年11月12日(金)から同月18日(木)までの7日間

時 間 午前8時30分から午後7時まで
ただし、土曜日・日曜日は午前10時から午後5時まで

開設場所 高知地方法務局人権擁護課
(土・日は高松法務局人権擁護部)

電話番号 **0570(070)810**(全国共通ナビダイヤル)
※一部のIP電話からは御利用できない場合があります。

取扱内容 ドメスティックバイオレンス、セクシュアルハラスメント、
ストーカー、離婚問題、暮らしの悩みごとなど女性をめぐる
人権問題

そ の 他 相談は無料、秘密は厳守します

※以上の記事に関するお問い合わせは **高知地方法務局人権擁護課(☎088-822-3503)まで**



短歌教室



久しぶり 畑に行くと草ぼうぼう
かたくてたいへん
山崎 昌子

有難う 手足動かぬ私を
毎日デイへ休みなくにね
大寺 一子

見方かへ 角度をかへよと読む夜更け
猫は草の実つけて帰りぬ
浜渦 静子

ガガーリンの 青い地球はこの色かと
アクエリアスのラベル剥がしぬ
浜渦 美恵子

大雨の はざままで叫ぶ蝉たちの
はかなく強き生ける尊さ
中村 武志

美に依るは 迷う方無き標にて
国も組織も個の生き方も
内藤 明信

消防法令に基づいて設置されている 旧規格消火器は2021年12月31日までに交換が必要です

消防法令に基づいて消火器の設置が義務付けられている建物等で、2011年1月1日の規格省令改正により既に型式が失効している消火器を継続的に設置できるのは2021年12月31日までです。2022年1月1日以降は、型式が失効した消火器の設置は認められませんので、計画的な交換・リサイクルをお願いいたします。

なお、製造年が2012年以降のものは旧規格消火器ではありません。製造年が2011年以前のものについて、次の内容を確認して下さい。

適応火災マークを確認してください！

適応火災のマーク



文字表示の消火器は、
交換が必要です。



新規格

絵表示の消火器は、
今後も設置可能です。

普通
火災用

油
火災用

電気
火災用



普通火災用

油火災用

電気火災用

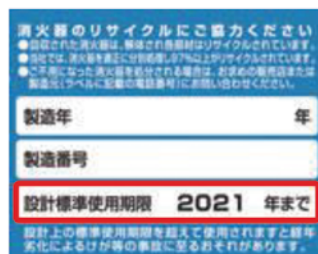
消火器の設計標準使用期限はおおむね 10 年です

見た目が新しく見える消火器でも、長い間設置していると経年で不具合が生じることがあります。メーカーが推奨する消火器の設計標準使用期限は製造よりおおむね10年（住宅用消火器はおおむね5年）です。

新規格の消火器の本体には「設計標準使用期限」が書かれています。設計標準使用期限が書かれていない消火器は旧規格ですので、早めの交換をお願いします。

ご家庭等に自主的に設置している消火器については、消防法令上の交換義務はありませんが、使用期限内での交換を推奨します。

なお、新規格の消火器の本体には「設計標準使用期限」が書かれています。設計標準使用期限が書かれていない消火器は旧規格です。



ご不要になった消火器はお近くの販売店へ

ご不要の消火器は廃棄の窓口となる「特定窓口」（消火器販売店等）または「指定引取場所」（メーカー営業所等）へお持ちください。

お近くの窓口は消火器リサイクル推進センターのホームページまたはお電話（03-5829-6773）でご確認できます。



廃棄窓口はスマホで検索



一般社団法人 日本消火器工業会

〒111-0051 東京都台東区蔵前 3-15-7

TEL : 03-3866-6258

FAX : 03-3864-5265

www.jfema.or.jp



後期高齢者医療制度の 歯科健診を受けましょう！



後期高齢者医療の被保険者を対象に、歯・歯肉の状態や口腔内の衛生状態等をチェックし、口腔機能の維持・向上、全身疾患の予防等につなげるため、歯科健診を実施します。

みなさまのお口の健康状態を知る良い機会となりますので、後期高齢者の特性に合わせた歯科健診を受診しましょう。

対 象 者

高知県後期高齢者医療の被保険者の方

*ただし、長期入院中の方、施設等への入所者の方は対象外です。

長期入院患者や施設入所の方は、すでに健康状態を把握され、医師や施設管理者等の指導を受けていると考えられることから、歯科健診の対象から除いています。

①前年度75歳年齢到達者（昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの方）と前年度に後期高齢者医療の歯科健診を受診した方には、受診券を事前送付します。

②①以外の方は、お住まいの市町村や広域連合に申込みをすることで受診券が発行され、健診を受けることができます。

自 己 負 担

無料 *治療が必要な場合の治療費は自己負担

受 診 方 法

受診を希望する登録歯科医院を予約して、受診してください。

健 診 実 施 期 間

令和3年10月1日～令和4年2月28日（5か月間）

持 ち 物

被保険者証、受診券、問診票、入れ歯、お薬手帳

検 診 項 目

①歯の状態 ②咬合の状態 ③咀嚼機能 ④舌・口唇機能 ⑤嚥下機能
⑥口腔乾燥 ⑦粘膜の異常 ⑧口腔衛生状況 ⑨歯周組織の状況 ⑩問診

実 施 機 関

受診券と同封の実施機関一覧表に記載されている登録歯科医院
（受診券発送前の実施機関の確認は、
役場住民課までお問い合わせください）

健 診 結 果

健診当日、受診した歯科医院で結果説明が行われます。

そ の 他

- ・歯科健診は、実施期間内に1回のみ無料の対象です。後日、重複受診が判明した場合は費用を請求します。
- ・健診結果は、保健指導などに活用させていただきますことをご了承ください。



お問い合わせ先 ————— 住民課後期高齢者医療係 ☎【8】-32-1214

納めた年金保険料は全額が 社会保険料控除の対象です！

1000 年・金・だ・より
⑨⑩⑪

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和3年中(令和3年1月1日から令和3年12月31日)に納められた保険料の全額です(令和3年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります)。

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、次のスケジュールで「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

発送時期	対 象 者
令和3年10月下旬から 11月上旬にかけて順次	令和3年1月1日から令和3年9月30日までの間に 国民年金保険料を納付された方
令和4年2月上旬	令和3年10月1日から令和3年12月31日までの間に 国民年金保険料を納付された方 〔 令和3年1月1日から令和3年9月30日までの間に 国民年金保険料を納付された方は除きます。 〕

なお、ご家族(配偶者や、お子様等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけではなく、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

南国年金事務所のご案内 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。

○出張相談日程 ※予約制

11月 4日(木)10:00~12:00 / 13:00~15:00 安芸市総合社会福祉センター(南国年金事務所へ申し込み)

11月25日(木)11:00~12:00 / 13:00~15:00 室戸市役所(室戸市役所または南国年金事務所へ申し込み)

○平日の相談

・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

予約のお願い

相談の際には事前の予約をおすすめしています。予約がない場合には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。

●● 子どもの予防接種費用を助成します ●●

北川村では、集団生活をおくる子どもたちのワクチン接種率を高め、村内の感染拡大防止及び感染者の重症化予防と子育て世帯の負担軽減のため、季節性インフルエンザ、おたふくかぜの予防接種費用を助成しています。

■対象者

季節性インフルエンザ（概ね 1 歳～中学生）
おたふくかぜ（概ね 1 歳～中学生）

■補助の内容

季節性インフルエンザ：年 1 回接種の場合、上限 3,500 円
年 2 回接種の場合、上限 6,000 円
おたふくかぜ：対象期間内通算 2 回接種、
1 回につき上限 5,400 円

■助成対象となる接種期間

季節性インフルエンザ：毎年度10月1日～12月31日まで
※おたふくかぜは期間の定めはありません。

■請求期間及び請求方法

令和4年3月末までに領収書や接種済証明書等を持参し、住民課へ請求してください。

■お問い合わせ先

北川村役場 住民課（【8】-32-1214）



モネの庭のお知らせ



夜間開園【モネのナイトキャンバス】開催!!

夜の庭をキャンバスに見立て、光の絵具でペインティングする「モネのナイトキャンバス」。月替わり（8日間毎）でライトアップのテーマカラー、展示物が変わるこれまでにない新たなスタイルのイベントです。コロナ禍でも安心して楽しめるように感染症対策に細心の注意を払って開催します。
（※ご来園時の検温、手指消毒、ソーシャルディスタンスの確保、飲食時以外のマスク着用にご協力ください）



《モネのナイトキャンバス》

◆開催期間

10月2日（土）～12月12日（日）の
期間中の土・日・祝

◆開催時間

17:00～20:30（最終入園20:00）

◆入場料

一般1,500円・小中学生500円

10月のテーマは「エメラルドグリーンと夜咲き睡蓮」

☆10月2日（土）、3日（日）、9日（土）、10日（日）は、オープニング企画として“龍生派高知県支部”の作品が「ボルディゲラの庭」に登場!



【カフェモネの家】

イベント限定ディナーを営業します。

「モネのナイトキャンバス」だけの特別ディナーメニューが登場!

事前にオンラインショップかお電話にてご予約をお願い致します。

○ナイトキャンバス開催日限定

○ディナーコース料金：お一人様5,000円(税込)

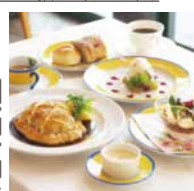
○2部制：①17:30～ ②18:30～

◆コースの内容や予約方法など
詳しくはHPをご覧ください。

◆アラカルトメニューもあります。



オンラインショップ



10月の見ごろのお花

○熱帯性睡蓮 ○夜咲き睡蓮 ○セージ
○ダリア ○フジバカマ ○アスター
○サルビア ○コスモス ○ノゲイトウ
○シュウメイギク ○ミナロバータなど...

☆旅をする蝶「アサギマダラ」に出会えるかも。

【お問い合わせ・ご予約】

北川村「モネの庭」マルモッタ
〒781-6441

高知県安芸郡北川村野友甲1100番地

☎0887-32-1233 FAX 0887-32-1243

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

★10月の休園日：10月6日（水）





北川村食育だより

教育委員会・住民課

■子どもの望ましい食習慣を育むために～学校栄養(食育)担当教員について～

今月は、学校において子どもたちへの栄養指導や栄養バランスを考えた給食献立を考えている担当教員について紹介させていただきます。

学校栄養(食育)担当教員の配置については、子どもが将来にわたって健康に生活していけるよう「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を子どもたちに身に付けさせるために、食に関する指導推進の中核的な役割を担う専門の担当教員制度として平成17年度に国で創設されました。

現在、北川小中学校では栄養教諭免許を取得している上野友裕先生が担当として勤務しています。以下、上野先生に日々の仕事の内容や子どもたちに期待することなどについて聞きました。

Q1. 毎日どのような仕事をしていますか？

- 給食については、献立の内容を確認して調理員の皆さんと打ち合わせを行ったり、食材の在庫確認・発注や給食書類の作成などを行っています。
また、給食の検食もしています。
- 子どもたちには、配膳や喫食の様子を見ながら栄養指導や食マナーについて伝えたりしています。
配膳図や食に関する資料を掲示したり、おかずレシピを作成し、子どもたちに自由に持ち帰ってもらったりする取り組みも行っています。
- 保護者の皆様には、献立表を作成し配布したり、給食だよりや朝ごはんカードなどで食の大切さやレシピを紹介したりしながら、望ましい食習慣の確立に向けた取り組みを行っています。

Q2. 北川村の子どもの食習慣の傾向は？

- 9割を超える子どもが朝食を食べており、国や県と比較しても高い割合になっています。主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べることについては改善の余地があり、栄養バランスに気をつけた食習慣を身に付けてもらいたいです。

Q3. 今後北川村の食育推進に期待することは？

- 子どもたちには幼少期から食事や食に関する体験活動をとってさまざまな食べ物に興味をもち、まずは食べることを好きになってほしいと思います。
- また、子どもだけではなく、食育に関心のある大人の方が増えることにより、望ましい食習慣の定着や子どもの自立を育んでいけるようになってほしいと願っています。

また、上野先生と協力しながら日々の給食を提供していただいている調理員の皆様にも大変お世話になっています。これからも子どもたちのために、おいしい栄養満点の給食を作ってくださいね。

現在、食育をとおして子どもの自己管理能力や豊かな感性を育む取り組みを進めておりますので、ご家庭における望ましい食習慣の確立に向けて今後ともご協力をよろしくお願いいたします。



上野先生作成おかずレシピ

さばの竜田揚げ

【材料】 4人分
さばの切り身 50g 4切れ
しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ1
しょうが汁 少々
かたくり粉 適量
揚げ油 適量

作り方
① さばの切り身は洗い、よく水気をふき取る。
② しょうゆ、酒、しょうが汁を合わせ、さばを10分ほど漬けておく。
③ つけ汁の余分な水分をペーパータオルなどでふき取り、かたくり粉をつけて揚げる。

ツナサラダ

【材料】 4人分
ツナ缶 小1缶
キャベツ 大1枚
きゅうり 1本
冷凍コーン 1/2カップ
マヨネーズ 適量

作り方
① キャベツは適当な大きさに切り、おとゆでる。
② きゅうりはスライスし、さっと塩をふいておく。
③ 冷凍コーンはさっとゆでる。
④ ツナ缶は、水気をきっておく。
⑤ ①②③④を合わせて、マヨネーズで和える。



保健だより



近年、日本人のコレステロール値が高くなっており、今年の村の健診においても値が高い方が数多く見られました。コレステロール値の異常を放置していると動脈硬化が進み、重大な病気のもととなります。原因と対処法を知り、悪化の予防に努めましょう。

コレステロールとは？

コレステロールは人の身体に欠かすことのできない脂肪分の一つで、全身の細胞膜を作る、ホルモンを産生するなどの働きをしています。

善玉コレステロール(HDLコレステロール)と悪玉コレステロール(LDLコレステロール)

●善玉コレステロール (HDL コレステロール)

余った悪玉コレステロールを肝臓に回収する作用、抗酸化作用などがあります。善玉コレステロールが不足すると、血管の壁の中に悪玉コレステロールが溜まっていき、動脈硬化を引き起こします。

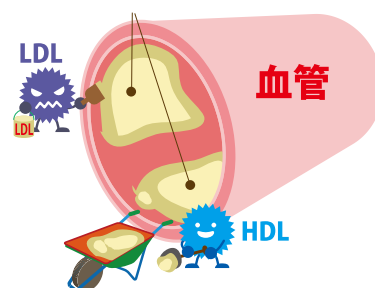
善玉コレステロールが下がる原因：肥満、喫煙、運動不足、肝臓や腎臓の病気、生まれつきの病気など

●悪玉コレステロール (LDL コレステロール)

肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ役割をしています。

増えすぎると酸化し血管の壁にたまって動脈硬化の原因に、少なすぎると脳出血の原因にもなります。

悪玉コレステロールが上がる原因：遺伝、運動不足、喫煙、油物の多い食事(特に飽和脂肪酸)、野菜不足、食事を遅い時間にとるなどの食習慣の乱れなど



コレステロール値に異常がある人が気をつけること

①食事の改善

○食べ過ぎない：食べ過ぎは悪玉コレステロールを増加させるので、腹八分目を心がけましょう。

○飽和脂肪酸やトランス脂肪酸をとりすぎない

飽和脂肪酸：常温では固体で存在する油。体内では固まりやすくなり、ドロドロ血液の元となります。また、悪玉コレステロールや中性脂肪を増加させます。

肉の脂身、鶏肉の皮、バター、生クリームなどの乳製品、マヨネーズ、インスタント食品、チョコレートなど。

トランス脂肪酸：工業的に作られた油。多くとりすぎると心臓病のリスクが高まると言われています。

マーガリン、惣菜やファーストフード(揚げ物類)、ショートニング(スナック菓子や菓子パンによく入っている)など

○身体に良い脂肪酸(青魚の油、えごま油、あまに油など)をとる

○食物繊維をとる：野菜やきのこ、海藻類や豆類に多く含まれる食物繊維は、食事からとったコレステロールを体外に排出させる働きがあります。

○なるべく油を使わず、ゆでる、蒸すなどの調理方法を選ぶ。

○抗酸化作用のある食品をたっぷりとる：ビタミンC、ビタミンE、βカロテン、ポリフェノールなど。

②運動をする

運動には悪玉コレステロールなどの低下、善玉コレステロールの増加作用が認められています。

③生活習慣の改善

○喫煙やお酒の飲み過ぎは悪玉コレステロールを増やして善玉コレステロールを減少させるので、改善に取り組みましょう。

○体重を減らす：身体の中に溜まった余分な脂肪を減らしましょう。





運動会練習

9月6日(月)



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
野友介護予防教室	10月7日(木)・10月14日(木)・10月21日(木)・10月28日(木)	9:30~	北川村保健センター
加茂介護予防教室	10月1日(金)・10月8日(金)・10月15日(金)・10月22日(金)・10月29日(金)	10:00~	北川村農業センター
久府付介護予防教室	10月6日(水)・10月13日(水)・10月20日(水)・10月27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7日(木)・10月14日(木)・10月21日(木)・10月28日(木)	13:30~	柏木交流センター
野川さくら会	10月6日(水)・10月13日(水)・10月20日(水)・10月27日(水)	9:30~	野川交流センター
長山せせらぎ会	10月5日(火)・10月12日(火)・10月19日(火)・10月26日(火)	9:30~	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	10月7日(木)・10月14日(木)・10月21日(木)・10月28日(木)	13:30~	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	10月1日(金)・10月8日(金)・10月15日(金)・10月22日(金)・10月29日(金)	9:30~	小島集会所
小川ふれんど	10月19日(火)	10:30~	菅ノ上集会所
ぺちやくちゃ会	10月6日(水)	10:00~	北川村保健センター
親子ふれあい広場	毎週火曜日	9:00~	ゆずの花
ゆずみどり	毎週火曜日	9:00~	ゆずの花