# 高知県北川村役場 広報

No. 666

Feb 2022



1月3日(月) 成人式

## **Contents**

成人式 ②

学校通信 45

中岡慎太郎先生顕彰会/モネの庭からのお知らせ 6

国際交流員 🕜

北川村観光協会 🔞

地域おこし協力隊日記 ②

食育だより ⑫

保健だより (13)



令和3年12月31日現在 ( )は前月比

人口 1,222人 (-2) 男 585人 (-1) 637人 (-1) 女 605戸 (-1)

昨年同期の総人口 1,247人 世帯数605戸

# おめでとうございます

# 令和4年 北川村成人式

手嶋和人	和田和恵	議会議員	員	<b>濵渦</b> 章	_	<b>電</b> 崎 ーマ	山嶋 丈	濱沿 康雄	小笠原学	西田	長
大西学	員	德平 祥子	阿部凌河		池田一世	尾﨑光一		原山良比古	小松和恵	田中勝之	Į.
黒岩	小原	下村		岩垣	$\bar{7}$	上村 村 <sub>長</sub>	西岡	中村	藤澤		宮田
喜喜	正	陸 人		實男 (記		誠 真対照図	杏	未来	太		人

令和4年1月3日(月)に北川村成人式が北川村「モネの庭」マルモッタンにて挙行され、新成人のご家 族や恩師、来賓の方々が見守るなか、華やかな着物姿やスーツ姿の新成人10名が出席しました。

新型コロナウイルス感染防止のため、式典2週間前からの体調確認に加え、マスクの着用や手指消毒な どの対策を行ったうえで実施した式典では、上村村長からの式辞、岩垣議長からの祝辞をいただいた後、 新成人を代表して池田一世さんが、家族や恩師、地域の方々への感謝の気持ちや成人を迎え社会の一員 となった決意を込め、謝辞を述べました。

式典を終えた後、記念撮影を行い、久しぶりの旧友との再会に会話も弾むなど、和やかな雰囲気のなか成 人式は終了しました。



式辞を述べる上村村長



祝辞を述べる岩垣議長



新成人代表の池田一世さん



# 人権を大切にする心を育てよう

#### ■風船の便りで結ぶ集い

令和3年12月6日(月)、安芸市立安芸 第一小学校で安芸管内の人権擁護委員の 皆さんと子ども達が一緒に「人権の花」の 贈呈や風船飛ばしを行いました。

風船には、子どもたちが思いやりの大切さを願うメッセージや人権標語を書いた短冊を結び、人KENまもる君とあゆみちゃんのかけ声とともに飛ばされた色とりどりの風船は青空を舞い、子どもたちの嬉しそうな声が運動場に響き渡りました。

その後、人権擁護委員の皆さんは、人権 の尊重や必要性を呼びかける巡回啓発を 行いました。



### ■人権標語コンテスト受賞しました

安芸人権擁護委員協議会では、人権の大切さや必要性について考えていただくことを目的に、毎年人権標語を募集しています。

今回、安芸管内の小学校から総勢1,224人の募集があり、北川小学校4年生の野見山實くんが優秀賞に、 5年生の人長柚葵くんが入選しました。おめでとうございました。

【優秀賞】野見山 實くん

いやなこと 人も自分も 同じだよ

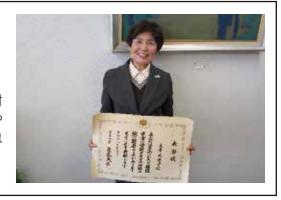
【入 選】人長 柚葵ζλ

ちがっていい 差別をなくす キーワード

# 【援護表彰】 大寺萬世子さんが受賞されました

令和3年12月27日(月)、高知県庁で援護事業功労者に対する厚生労働大臣表彰式が行われ、長年に亘り戦没者遺族や戦傷病者等の援護事業に携わった大寺萬世子さんが受賞されました。

おめでとうございました。



# 「どんど焼き」が行われました

1月10日(月)、10時から小学校グラウンドで「どんど焼き」が行われました。当日は暖かい日差しのなか、多くの方が正月飾りやお守りなどを持ち寄ってくださいました。その後、やぐらに集めて火にかけ、1年間の無病息災を願いました。今年も無事に伝統行事を終えることができました。





# 学校通信









# 小学校

# ◀ 学習発表会

12月9日(木)、学習発表会を行いました。各学年でこれまで学んできたことをまとめ、伝えたい内容や表現方法を工夫して取り組んだ成果を十分発揮できました。また、学びの足跡をお互いに見合うことで多くのことを学ぶことができ、良い刺激となったようです。当日は家族や学習でお世話になった方々など、多くの方に参観し

ていただきました。 お 褒めの言葉もたくさん いただき、今後の励みと なりました。これからも 家族や地域の皆さまと ともに学んでいきたい と思います。









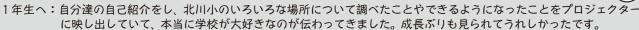








## 児童同士がそれぞれの学年へ感想を述べました。



2年生へ: 国語と村たんけんを上手に絡めて、それぞれの場所について詳しく説明できていました。堂々とした発表で素晴らしかったです。

3年生へ:「北川村で見つけたすご一い人」の川島さんと新田さんについて、わかりやすく劇にして発表できていました。合奏もすごくきれいで、英語もペラペラでした。

4年生へ:ゆず農業のことについて調べていて、ゆずの収穫をしているところもすごかったし、スマート農業についても知ることができました。動画やクイズもあったので楽しく知ることができました。

5年生へ:国語の「世界で一番やかましい音」をアレンジしているところや、言葉の選び方も面白かったです。合奏も 息の合ったきれいな演奏でした。

6年生へ: お弓祭りの矢取りを一回したことがあるけど、全然知らないことがたくさんあって、もう一回やってみたいと思いました。3学期に弓のイベントをしてくれると言っていたのですごく楽しみです。

# つ お琴教室

12月15日(水)~17日(金)、低·中·高ブロックごとに講師をお招きしてお琴教室を行いました。お琴を演奏するのは初めてで、児童は不安そうでしたが、講師の素敵な演奏を聴いてやる気が高まりました。爪の付け方や楽譜の読み方から始まり、弾き方も教わりました。そして「さくらさくら」の曲に挑戦!ペアで協力し合いながら少しずつ演奏に慣れ、きれいな音を奏でていました。尺八の演奏も聴くことができ、和楽器のすばらしさを感じることができました。









# 老人クラブの方々とグラウンドゴルフ

毎年、4年生がグランドゴルフをとおして老人クラブの方々と交流しています。今年も12月13日(月)に行いました。グラウンドゴルフのやり方を教わり、一緒に楽しむことができました。また、いろいろな話をする機会にも

なり、世代を超えた交流ができました。これからもさまざまな機会に地域の方と活動していきたいと思います。





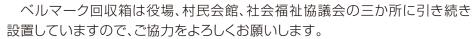






# ▮ ベルマーク収集活動

12月に回収したベルマークは、村民の皆さまのご協力によりたくさん 集まりました。ありがとうございました。集まったベルマークの量を見て、この 活動を積極的に取り組んでいきたいと意欲が湧いてきました。今後も被災地 の学校支援のために活動を続けたいと思います。





# **L** 旧生徒会役員の挨拶

12月15日(水)に生徒会役員選挙が行われ、新しい執行委員と専門委員長が選出されました。24日(金)には任命式が行われ、3学期からは新体制で活動が始まります。任命式に引き続いて、旧役員の挨拶がありました。1年間の活動をふり返って、思いを語ることができました。

#### 旧生徒会役員の挨拶



#### 〇生徒会長

一番大変だったことは行事のとき、来校者に対して挨拶をすることでした。家でも学校でも繰り返し練習し、完璧に言えるように努力しました。その積み重ねから、落ち着いて、少しずつ相手の顔を見て発表できるようになりました。生徒会活動を通して、たくさんの人がサポートしてくださっていることを改めて実感し、感謝の気持ちでいっぱいです。

#### ○副会長

書記と一緒に生徒会長をサポートできるよう努力してきました。集会の運営を通して、どのように話せば相手に伝わりやすいのか分かるようになりました。ベルマークの収集活動では、校外へ協力を呼びかけるという新しい取り組みができたことが進歩だと思います。

#### ○書記

生徒会執行委員になったことで、いろいろな発見や経験をすることができました。学校の課題も自分の課題も知ることができたのでよかったです。自分なりに一生懸命、最後までやりきることができました。

#### O代表委員長

最も印象に残っている活動は「月目標の設定」です。よりよい学校にするために、どのような目標を立て、どんな対策を講じるべきなのかを考えました。上手くいかずあきらめそうになることもありましたが、真剣に向き合い、乗り越えようとしたから今の自分があると思います。貴重な体験をこれからの学校生活や人生に活かしたいです。

#### Q図書委員長

図書室の飾り付けやポップ作り、学級文庫に学習に関する本を置くなどの取り組みをしました。その結果、本の貸し出し数や来室者数も増やすことができました。本を読んでもらうことで、本の魅力を知ってもらえたのではないかと思います。生徒だけでなく、先生方にも本を借りてもらうことが多くなり、嬉しかったです。

#### ○報道委員長

委員長としてもっといい活動や振る舞いができたのではないかと後悔する部分はありますが、曲のリクエストの企画など、全校の皆さんに楽しんでもらえることが少しはできたのではないかと思います。これからも委員同士が団結して活動できるよう、僕自身もしっかりサポートしていきたいと思います。

#### ○保健体育委員長

僕が保健体育委員長になって身についた力は計画性です。委員会があるときはどのように会を進めるべきかあらかじめ考えるようにしました。他の委員が積極的に発言してくれて助かったこともありましたが、反省する点もいくつかありました。三学期は委員のひとりとして、活動にしっかり参加できるようにしたいと思います。



1年間、学校のリーダーとしてがんばりました。お疲れ様でした。

ご冥福をお祈りします

氏	名	年齢	地区	死亡月日		
澶温	光雄	92 歳	柏木	12月7日		



# 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

「慎太郎食堂」は県の健康政策部より「高知家あんしん会食推進の店」という、お客様が安心して利用できる店として認証をいただきました。

また、県の鳥獣対策課が毎年開催している『よさこいジビエフェア』でジビエ料理が食べられる店40店の1店に選んでいただきました。

コロナ禍で積極的なPRが難しい状況が続いていますが、これらの後押しも活用し、世情を見ながら集客活動を再開していこうと考えています。

# よさこいジビエフェア2022・

#### 開催期間:3月15日まで

慎太郎食堂では、以前より不定期ではありますが「北川志士(猪)カレー」や「ジビエ丼」をご提供してきました。 フェア期間中に提供可能日を設けておりますので、召し上がってみたいと思われる方は事前に店舗までご連絡のうえ、提供日をご確認ください。

北川村の自慢の「ジビエ」食材を北川村で食すことができる場として認知されることも目指していきたいと思っています。

# 海外ファンからの贈り物・



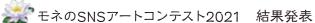
当会ではインターネット上で慎太郎や北川村の情報を発信しています。その情報を見たオーストラリアの慎太郎ファンから、自作のキーホルダーをいただきました。

海外の方が慎太郎に興味を持ってファンになり、私たちとの縁を繋いでくださったことがとても嬉しく、大きな励みになりました。

# モネ疾がありせ

ただいま冬期メンテナンス休園中 休園期間 2022年2月28日(月)まで

☆2022年3月1日(火)春の開園☆





昨年3月~11月に募集したSNS アートコンテストに1,125作品のご応募をいただきました!!入賞作品が決定 し、モネの庭HPにて掲載しています。 今回のテーマは「モネに捧げるオマージュ」。写真・立体・絵画の各部 門の素敵な作品をぜひご覧ください。

> 写真部門 グランプリ 『散歩、日傘をさす女性』 みったん & トヲルさま

全入賞作品はこちらからご覧いただけます⇒

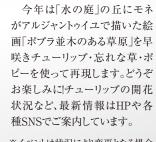
☆2022年も新たなアートコンテストを企画中です。



#### 新春オープンイベント 「チューリップ<sub>・</sub>チューリップ |



### 開催期間 2022年3月1日(火) ~4月10日(日)



※イベントは状況により変更となる場合があります。

【お問い合わせ・ご予約】 北川村「モネの庭」マルモッタン 〒781-6441

https://www.kjmonet.jp/

※メンテナンス休園期間中のお問い合わせは、 平日9:00~17:00まで受付しております。









# トーマス・デービス

Thomas James Davies

# Hello, Everyone!

晩冬の候、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。春はすぐそこまで来ていますね。美しい花が咲く暖かい日々を楽しみにしております。

北川村に到着してから、あっという間に2か月あまりが経ちました。新しい生活や仕事に慣れるのに少し時間がかかりましたが、休みの日に自由に村内を見て回る時間もあったので、とてもよかったと思います。今回は北川村で観光したところを紹介します。

まず、素晴らしい「モネの庭」マルモッタンについてです。去年の12月、 冬の閉園の前に2回訪れました。日中と夜のナイトキャンバスを訪問し、 庭の様々な魅力を楽しめることもでき、非常に感動いたしました。また、 12月上旬に睡蓮が咲いていることにも驚きました。素敵な水の庭とその きれいな太鼓橋がモネのジヴェルニーの庭をはっきりと思い起こさせま した。



冬のイギリスは比較的涼しい気候で、花はなかなか見られません。一方、イギリスの12月の景色はヒイラギ(holly)とその赤い木の実が特徴的です。ヒイラギについてはクリスマスキャロルもあります。子供の頃はおばあさんがよく歌ってくれました。コーラスは下記のとおりです。



The holly and the ivy,	ヒイラギとツタは
When they are both full grown,	ともに生い茂ると
Of all the trees that are in the wood,	森の木々の中で
The holly bears the crown.	ヒイラギは王冠を頂く

#### ご存じの方はいらっしゃいますか?

1月末頃は、冬の終わりを告げるスノードロップ(snowdrop)が森林の土からポンと飛び出し、白い絨毯になります。毎年、母は犬と一緒に散歩へ出かけるときスノードロップを楽しみにしています。

イギリスでも有名な日本の紅葉もモネの庭で満喫しました。見事な光の 使い方で、見たこともない自然の美しさを味わうことができました。本当に



かけがえのない経験となり、他の季節の風景を見るのが楽しみです。

また、先日、奈半利町の国際交流員と一緒に野根山街道を歩きました。大きな杉が並んで立っているグルグルと曲がりくねった道をたどり、山をゆっくりと登ると、心がすっきり安らいできました。米ヶ岡では黄金色に輝くススキで色付けされた風景がとてもきれいで、イギリスの景色とは違っていました。道のすぐそばに飼われているダチョウを発見してびっくりしました!また行きたいです。

それでは、また次回に!

À la prochaine! アラプロシェンヌ



# ESSIFIED TO SEWS SIZE OF THE SERVICE OF THE SERVICE



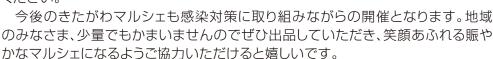
NEWS 1

**NEWS** 

# きたがわマルシェが開催されました

2022年、新年あけて1回目のきたがわマルシェが1月16日(日)に開催されました。地元で採れた野菜や、田舎寿司、手作りのパン、ドーナツ、焼き菓子、漬物、焼き肉のたれなど北川村の新鮮なもの、旬のもの、美味しいものがスペースいっぱいに並びました。

毎年1月のマルシェでは、北川村マルシェ生産組合が新年の餅つきとぜんざいを日頃の感謝の気持ちを込めて振る舞っておりましたが、昨年に引き続き今年も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。楽しみにしてくださっていた方には残念なお知らせとなってしまいましたが、また来年に乞うご期待ください。



観光協会は、マルシェ開催の運営サポートもさせていただいております。北川村マルシェ生産組合と共に地域振興に寄与する活動も大切にしていきたいと思っております。





# 月に1回のきたがわマルシェ、2月は20日(日)が開催日です

毎月、店頭に並ぶ商品は少しず つ変わりますので、ぜひお友だち

や家族と一緒に暖かい格好でお越しください。人気の商品は売り切れ御免ですのでお早めにどうぞ。

場 所:高知信用金庫「奈半利支店」東隣時間:午前8時半からお昼までの午前中

主 催:北川村マルシェ生産組合





北川村観光協会 080-8638-6211 (スタッフ直通:福井、橋本、山脇)

神さびる ゴ 明 最近は 百歳 百歳 短 夫は健やか ム毬 春 日 神棚に供え 村よりお祝いありがとう 食べる姿は 夜明けがおそくて より 0 0 が如く が 毎日ディ 母よりもらい 目覚ましかけて目がさめ 餅搗く息子ほほえまし 神域 飛びこむように幼来て 柚子収穫を宣言す 頭を下げる 城清し神峯 かしわ手を打つ 酷く勇まし 帰り行きたり 八十七才 休みないです 目覚ましかける しお年玉 浜渦 浜渦 大寺  $\mathbf{H}$ 村 中 美恵子 明 武 子 信

# 地域おこし協力隊日記

# 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。

北川村には摩崖仏(まがいぶつ)があります。岩肌に彫られた仏像で、高知県内では土佐 市と北川村のみにある希少な文化遺産です。

村内では4尊が確認されていて、作られた年代はそれぞれ違います。そのうち小島地

区の不動の滝、柏木地区の巻の淵、木積地区の星神社にある3尊を訪ねました。不動の滝は不動明王、巻の 淵は秋葉大明神、星神社は大日如来と、それぞれの土地に縁のある仏像が刻まれています。

厚い信仰を示す摩崖仏は、切り立った険しい場所にあることが多く、どうやってそんな場所に彫ったのだろ うと驚きましたが、その謎を想像しながら眺めるのは楽しいものです。経年劣化により彫り込みが目視し難く なっていますが、昔の人々の厚い信仰心に触れることができる、素晴らしい村の遺産だと思いました。

北川村の長い歴史のなかで育まれてきた地域特有の魅力に、今後も注目していきたいと思います。

# ②農業研修生ゆず農家を目指して修行中

こんにちは。今吉祥です。

昨年は農園の成木管理を勉強しながら、久府付の幼木管理の勉強もしました。 ユンボやトラクターを使って農地を造成したり、同じ農業研修生の軽部さん に植付位置が曲がっていないか確認してもらいながら、幼木を植え付けたり、 その後の管理も行いました。

成木と違い影が少ないため雑草の伸びが早く、頻繁に草刈りをするのは大 変でしたが、新芽を伸ばす幼木の佇まいを見ると苦にはなりませんでした。





# 中芸の中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.52~

登録番号51

中芸の「ゆずと林鉄」日本遺産のことを知り、その魅力を感じ、そこに行ってみたいと思うひとを増やすために「ゆず林鉄 expo2022」を令和4年2月13日(日)~20日(日)の期間に開催します。

主催:中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会 共催:四国遍路日本遺産協議会 協 賛:各地の日本遺産協議会

後 援:高知県・高知市・高知県教育委員会・高知市教育委員会・メディア各社など

日 時:令和4年2月13日(日)~20日(日)

**会場:** A-1 会場 高知城歴史博物館 1Fホール(2月13日-20日)

A-2会場 同上 実習室

B-1会場 オーテピア高知図書館 4Fホール(2月13日) B-2会場 同上 4F集会室(2月13日)

B-4会場 同上 館内展示コーナー(2月6日-20日)

内 容: A-1会場: 「日本遺産の紹介 展示と映像」(2月13日-20日)

A-2会場:「映像上映」(平日) B-1会場:「展示 | (2月13日) B-2会場:「展示」(2月13日)

B-4会場:「オーテピア高知図書館 | 所蔵図書で紹介する日本遺産(2月6日-20日)

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:vuzurintetsu@mk.pikara.ne.ip HP:http://yuzuroad.jp/ 「ゆずとりんてつ」で検索











# 安芸税務署からのお知らせ

確定申告会場への来場を検討されている方へ

新型コロナウイルス感染症の感染リスク軽減のため以下の取組を行っておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

## ●入場整理券が必要です!

確定申告会場の混雑緩和のため、確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です。 入場整理券の配付方法は次の2とおりあります。

## 確定申告会場で 当日配付

入場整理券の配付状況に応じて後日の来場をお願いする場合がありますので、ご了承ください。

又は

LINE

## オンラインで 事前発行

LINEアプリで国税庁公式アカウントを友だち 追加してください。

### ●感染症対策のお願い

来場の際はマスクを着用していただき、入場の際の検温の実施にご協力をお願いいたします。 37.5 度以上の発熱が認められる場合等は入場をお断りさせていただきます。 なお、確定申告会場内の混雑を回避するため、待合スペースを最小限とさせていただきます。

## 確定申告会場の開設期間等について

○開設期間 2月16日(水)から3月15日(火)までの平日

○受付時間 午前8時30分から午後4時まで

注)入場整理券の配付状況に応じて、受付を早めに締め切ることがあります。

○相談開始 午前9時から

入場整理券の配付状況に応じて後日の来場をお願いする場合もあることから、

で自宅で申告書が作成できる国税庁ホームページ「確定申告等作成コーナー」を是非ご利用ください。

詳しくは、国税庁ホームページへ https://www.nta.go.jp

国税庁



# 申告書の作成・送信はスマートフォンから!

自宅で

令和4年1月から、給与所得、雑所得(年金など)及び一時所得(保険金など)の申告に加え特定口座年間取引報告書(上場株式等の譲渡所得等・配当所得等)、上場株式等の譲渡損失額(前年繰越分)及び外国税額控除の申告がスマートフォンから可能となります!



←スマホでの 確定申告書の 作成はこちらから!!

- ①スマホやパソコンから送信する場合は<u>マイナンバーカード</u>か<u>IDパスワード</u>が必要です。
- ②<u>マイナンバーカード</u>を使って送信する場合、スマートフォンがマイナンバーカードの読み取りに対応している必要があります(対応端末は国税庁ホームページにてご確認ください。)。
- ③<u>IDパスワード</u>は税務署で即日発行します(<u>申告されるご本人</u>が<u>運転免許証</u>などの本人確認書類をお持ちのうえ、お近くの税務署にお越しください。所要時間約10分)

# 【お問い合わせ先】安芸税務署 TEL.0887-35-3115

(自動音声によりご案内しておりますので、相談内容に応じて該当の番号選択してください。)

# 令和3年度 自衛官採用案内

# 自 衛 官 候 補 生

- ○任期制隊員のコースです。(※1任期:陸自は2年間、海·空自は3年間 ※2任期:すべて2年間)
- ○任期終了後は…①退職して民間企業へ就職(再就職に向けた資格取得などのサポートが充実) ②退職して国内の大学へ進学(進学支援として一定額を給付(一定の条件あり))
- ○任期を継続して選抜試験に合格すれば、昇任して「曹」に進むことも可能です。
- ○下記の採用試験合格後の入隊は、令和4年3月末~4月上旬予定

# 資格受付期間・試験日備参

### 採用予定月の1日現在 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

受付:年間を通じて実施

-第6回採用試験: 12月12日(日) -第7回採用試験: 1月16日(日) 第8回採用試験: 2月5日(土) 身分:特別職国家公務員(自衛隊員)

宿舎:無料 食事:支給(無料) 週休2日制、祝日、各種休暇あり 初年度収入:約260万円~

任期満了時:特例退職手当支給

※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いただくか、 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。

# 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



▼資料請求



# ご存じですか?国民年金の任意加入制度



~将来受給する年金を増やすために~

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、保険料を納めることで満額に近づけることができます。(国民年金の任意加入はお申出日からとなります。)

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付期間や保険料の免除期間等が原則として10年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は70歳になるまで任意加入することができます。

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も国民年金に任意加入することができます。詳しくは住民課(32-1214)または年金事務所までお問い合わせください。

#### 出張年金相談開設日程(南国)

2月 3日(木)10:00~12:00/13:00~15:00

安芸市総合社会福祉センター(2階中会議室) 予約制(南国年金事務所へ申し込み)

2月24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

#### ○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。

#### 年金相談の予約相談のお願い

年金相談·お手続きの際は**予約相談**をご利用ください。(0570-05-4890(ナビダイヤル)) 《受付時間》8:30~17:15(土日祝日及び年末年始を除く)



# (RIZAP) ライザップ」2回目の運動教室を行いました!

12月20日(月)、保健センターで「第2回RIZAP健康セミナー」を開催しました。前回以上に負荷のかかったハードな筋力トレーニングでしたが、前回からの参加者に加えて新たに運動意欲のある方が集まり、皆で楽しく汗を流しました。

#### 教室の内容

筋肉量、脂肪量や そのバランスなどの測定

カラダレベルチェック

#### ストレッチ・筋力トレーニングの実践

- ●効果的なスクワット
- ●上半身(大胸筋)トレーニング
- ●下半身トレーニング
- ●腹筋トレーニング など





#### 参加者の声

- ' ○ライザップに興味があったので、このような形で参加できて、とても有意義な時間でした。
- ○楽しくわかりやすかったです。測定の不安があったが、来てよかったです。
- ○知識と実践の両面を教えていただき、とても勉強になりました。

特別セミナーは今回で終了となりますが、参加者は3月の最終評価に向けて個々でトレーニングに取り組んでいただきます。くじけそうになることもあろうかとは思いますが、努力の結果は必ず身体に表れます。みなさんも、できることから始めてみませんか?



# 北川村食育だより

教育委員会•住民課

今回の北川村食育だよりは11月23日(火)に北川村社会福祉協議会主催で行われた「令和3年度 食育事業体と頭を育む食事」をご紹介します。



中芸広域連合保健福祉課濱田栄養士さんの講演を聞きました。良い心と体をつくるには食べ方が大事なようです。

- ○食事や間食は決まった時間に食べ、ダラダラ食べをしない。
- ○朝ごはんを食べる。
- ○夕食は午後8時までにすませる。
- ○単品食べにならないようにする。
- ○嗜好品を食事代わりにしない。











日赤の方やお母さんと一緒におにぎりをにぎりました。





# 2月 ~あなたの骨は大丈夫?~

# 保健だより



骨粗鬆症は高齢の方に多い病気ですが、若い世代でも発症する可能性があります。 自覚症状のない病気のため、原因と対策を知り、日頃から予防に取り組むことが大切です。

#### 骨は絶えず生まれ変わっている

私たちの体では、絶えず「溶かされる→造られる」を繰り返して強い骨ができています。骨量は、成長期には新陳代謝を繰り返して増えますが、20歳代でピークを迎えて40歳代まで維持した後は、加齢と共に減少します。「造る」量が「溶かす」量に追いつかなくなり骨の密度が下がると、骨はもろく折れやすくなります。

また、年齢以外にもさまざまな原因で骨量が下がることが知られています。生活習慣の改善で予防できるものもあるので、普段の生活を振り返ってみましょう。



新陳代謝を繰り返し 3~5年で入れ替わる

### 骨がもろくなる主な原因

○栄養不足、食事の偏り、嗜好品のとりすぎ

食塩、アルコール、カフェイン、リン(インスタント食品等に含まれる)のとりすぎ、タバコはカルシウムの吸収を妨げます。

○加齢

加齢とともに作られる骨の量が減少します。また、女性ホルモンは骨が形成されるのを助けますが、50歳頃からはその女性ホルモンが減少し、骨量が減少します。

- ○運動不足
- ○持病や薬の影響

#### 骨を強くするには

○バランスの良い食事

食事は主食・主菜・副菜を揃えてバランス良くとるのが大前提です。

特にとりたい食品 カルシウム:骨の主成分(乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、海藻など)

たんぱく質:骨の材料になる(肉、魚、乳製品、大豆製品など)

ビタミンロ:カルシウムの吸収を助ける(鮭、うなぎ、干し椎茸など)

ビタミンK:カルシウムが骨に取り込まれるのを助ける(卵、納豆、ほうれん草など)

○日光浴

日光を浴びると体内にビタミンDが作られます。1日15分ほど浴びましょう。(夏場は日陰で可)

○運動

骨は刺激され負荷がかかると強くなります。適度な運動を行いましょう。

村の集団健診(小島、村民会館)では、健診を受けられた方を対象に「骨密度測定」を行っています。 足の骨量を超音波で測定する簡単な検査です。あなたの骨量を測定してみませんか?

# 脳梗塞の不安、少しでも払拭しませんか?

田野病院 循環器内科の三宅です。循環器というと心臓と血管ですが、その循環器科医がどうして『脳梗塞』と思われたかもしれません。脳梗塞の原因は脳自体にあることもありますが、心臓・血管にあることも少なからずあるのです。

循環器のエキスパートがそれを調べることによって、潜在的な脳梗塞のリスクを評価し、場合によっては将来起きるかもしれない脳梗塞を未然に防げるかもしれません。

Cio< Lio

心臓の中に血栓(血の固まったもの)を作っていたり、大動脈(心臓から出る動脈の親玉である太い血管)に粥腫(油のカス、血管壁に緩く付着しており、血流に乗って飛んで行くことがある)が存在していたら、それは脳梗塞の大きなリスクです。また、それらの基になる病態(心房細動などの不整脈、高コレステロール血症、に加えて糖尿病、高血圧、高尿酸血症など)も調査して、これを治療することで血栓や粥腫やその他の危険因子を減少させることができるかもしれません。

また、脳梗塞の危険因子となるものの多くは心臓病や大動脈瘤の危険因子でもあります。つまり、脳梗塞の原因が心臓や血管にあったり、脳梗塞を起こしてしまった方が心臓病や血管の病気を併せ持っていることが思っている以上にあり得るということでもあります。

このように脳梗塞を一度起こしてしまった方はもちろん、それを心配する方は脳および心臓・血管を一度調べてみることで、将来の大きな病気を未然に防ぐことができるかもしれません。不安のある方は一度受診してください。

田野病院 循環器内科 心臓血管外科 三宅 陽一郎

# みどり保育所 PHOTO通信。





クリスマス会







羽子板遊び

# 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	2月3日(木)・2月10日(木)・2月17日(木)・2月24日(木)	9:30~	北川村保健センター
加茂介護予防教室	2月4日(金)・2月18日(金)・2月25日(金)	10:00~	北川村農業センター
久府付介護予防教室	2月2日(水)・2月9日(水)・2月16日(水)	10:00~	北川村農村婦人の家
柏木·崎山介護予防教室	2月3日(木)・2月10日(木)・2月17日(木)・2月24日(木)	13:30~	柏木交流センター
野川さくら会	2月2日(水)・2月9日(水)・2月16日(水)	9:30~	野川交流センター
長山せせらぎ会	2月1日(火)・2月8日(火)・2月15日(火)・2月22日(火)	9:30~	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	2月3日(木)・2月10日(木)・2月17日(木)・2月24日(木)	13:30~	宗 ノ 上 集 会 所
中部けんこうクラブ	2月4日(金)・2月18日(金)・2月25日(金)	9:30~	小 島 集 会 所
小川ふれんど	2月15日(火)	10:30~	菅ノ上集会所
島 バ ラ 会	2月17日(木)	10:00~	北 部 集 会 所
ぺちゃくちゃ会	2月2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	9:00~16:00	ゆ ず の 花
ゆずみどり	毎週火曜日	9:00~	ゆ ず の 花