



高知県北川村役場
広報

またがわ

5

No. 669

May 2022



小学校・中学校 1年生

Contents

人事異動のお知らせ/伝承碑除幕式 2 3

モネの庭からのお知らせ/100才訪問 4

北川体操タイトル決定/北川村観光協会 5

地域おこし協力隊日記 6

中岡慎太郎先生顕彰会 7

国際交流員 8

食育だより 9

保健だより 10 11

みどり保育所PHOTO通信・予定表 12

北川村の人口・世帯数

令和4年3月31日現在 ()は前月比

人 口	1,230人(+11)
男	588人(+4)
女	642人(+7)
世帯数	609戸(+4)
昨年同期の総人口	1,238人 世帯数610戸

教職員の定期異動

教職員の定期異動(令和4年4月1日付)により次の先生方が赴任されました。新任の教職員を紹介します。

- ①氏名 ②出身地 ③前任校
- ④担当学年など ⑤抱負

北川小学校



- ①西岡 秀和
- ②奈半利町
- ③北川村教育委員会
- ④学校長(校務全般)
- ⑤昨年度まで3年間北川村教育委員会でお世話になっておりましたがこのたびの異動で北川小中学校に配属となりました。北川村の将来を担う子どもたちの健やかな成長を支援するとともに、保護者や地域の皆様から信頼していただける学校を目指し、日々努力してまいりたいと思っております。よろしく願いたします。



- ①重松 優実
- ②香南市
- ③野市東小学校
- ④4年担任
- ⑤この度、初めての異動により北川村でお世話になることになりました。モネの庭やユズなど、たくさんさんの魅力がふれる北川村に来ることができて嬉しく思います。北川村の魅力を元氣いっぱいの子どもたちと一緒に学んでいきたいと思ひます。どうぞよろしく願ひします。



- ①續宗 真子
- ②安芸市
- ③野根小学校
- ④栄養講師
- ⑤この度、4月から北川小学校で再びお世話になることになりました。また、北川村の子どもたちにゆずやモネの事を教えてもらおうと思ひます。子どもたちの健康を給食面でサポートしていただけるように努めてまいります。よろしく願ひします。

北川中学校



- ①早川 陽南子
- ②高知市
- ③新採用
- ④主事
- ⑤今年度から北川中学校で主事をさせていただきます。初めてのことでとまどうことも多いですが、皆様の力を借りながら自然豊かな北川村で子どもたちが快適な学校生活を送ることができるよう励みたいと思ひます。よろしく願ひいたします。



- ①谷中 薫
- ②高知市
- ③なし
- ④3年副担任、全学年音楽
- ⑤まだまだ北川中学校のことも北川村についても分からないことばかりなので、いろいろ教えてください。何事にも精一杯取り組み、生徒の皆さんと一緒に楽しみながら学んでいきたいと思ひます。よろしく願ひいたします。



- ①山村 文乃
- ②安芸市
- ③安田中学校
- ④2学年副担任、養護講師
- ⑤安田中学校より戻ってきました。また、北川中学校で勤務できることを嬉しく思ひます。どうぞよろしく願ひします。



- ①木場 亮佑
- ②南国市
- ③新採用
- ④中1副担任、全学年保健体育、卓球部
- ⑤社会人1年目で不安や分からないことが多いですが、北川村という自然豊かで魅力のある場所で大々く学び、成長できる環境に非常にワクワクしております。大学で4年間学んだ知識を存分に活かして、何事も全力で頑張つて参りますので、よろしく願ひいたします。



- ①坂元 壮崇
- ②三重県
- ③上島町立弓削中学校
- ④2年副担任、特別支援担任、国語科
- ⑤北川村の豊かな自然で健やかに育つている生徒との触れあいを楽しみに赴任して参りました。生徒や地域の方々からさ



- ①都築 萌子
- ②高知市
- ③安田中学校
- ④1年担任、全学年理科
- ⑤美しい自然に囲まれたこの北川村でみなさんと勉強できることを楽しみにしています。初めての北川村ですので、色々みなさんに教えてもらいながら、毎日楽しく過ごせればと思ひます。よろしく願ひします。



- ①山崎 泰宏
- ②安芸市
- ③北川中学校
- ④支援員
- ⑤昨年度まで北川中学校で4年間教諭として勤務していましたが、この度、定年退職して北川中学校で支援員としてお世話になります。教諭とは違う角度から、生徒の皆さんの学習活動を支援していきたいと思ひますので、よろしく願ひします。



職員の紹介

令和4年4月1日付けで新規採用された職員を次により紹介します。

- ①氏名
- ②出身地
- ③所属課と職務内容
- ④抱負



①前田 康司
②室戸市
③教育委員会参事
④北川村の保・小・中学校の子どもたちがいつも笑顔で元気に学べる環境になるよう、努力していきたいと思えますのでよろしく願いたします。



①川島 希
②高知市
③総務課
④4月より北川村役場に採用になりました。不器用ですが、北川村のお役に立てるように精一杯頑張りますので、よろしく願いたします。



令和4年4月1日付 北川村役場人事異動一覧

(退職・新採・昇格)

氏 名	新 所 属	旧 所 属
百々 真史	総務課長	教育委員会
前田 康司	参事/保小中一体化推進特任	【高知県教育委員会】 東部教育事務所指導主事
大坪 崇	経済建設課参事 兼 課長補佐	経済建設課参事
前田 洋介	経済建設課長心得	経済建設課長心得 兼 課長補佐
山嶋 千恵	総務課副参事	総務課長補佐
野川 友詩	高知県後期高齢者 医療広域連合へ派遣	総務課主任主事
佐竹 由衣	教育委員会	総務課主事

氏 名	新 所 属	旧 所 属
土居 祐一	【退職:3月31日】	総務課長
西岡 秀和	【退職:3月31日】 ※4/1 ~ 北川小学校・中学校 校長	教育次長/ 保小中一体化推進特任
伊藤 歩夢	総務課主幹	総務課主任主事
川島 希	総務課	(新採)



伝承碑の除幕式 - 災害を将来に語り継ぐために -

平成23年7月の台風6号により平鍋地区下流の大谷川で大規模な土石流が発生し、平鍋地区が一時孤立するなどの被害を受けました。この災害の記憶を将来に語り継ぐために国交省が設置した伝承碑の除幕式が3月27日(日)に行われ、平鍋地区の住民をはじめ、村長、議長、国交省職員など15名が参加しました。完成した伝承碑は大谷川で採取された巨石が使用されており、県立安芸高校1年生(当時)の濱渦葵さんが揮毫した「伝承碑」の文字が刻まれています。



モネの庭からのお知らせ



モネの庭 Premiumシーズン
PHOTO CONTEST 2022



4-5月は、1年間で最も多く花が咲き誇り、クロード・モネの絵画の主題にもなった、藤、アイリス、温帯性スイレン、バラなどが次々と咲くモネの庭のプレミアムシーズンです。朝夕はボリュームのある草花が柔らかい陽射しで美しく輝きます。そんな花盛りの時期に撮影したとっておきの1枚を募集します。

入選作品は園内のギャラリーで展示させていただきますので、奮ってご応募ください!

期間: 4月29日(金)~5月31日(火)

※詳しい応募要項はHPをご覧ください。



ポルディゲラの庭でアガベの花穂が成長しています!



昨夏よりぐんぐん伸びていたアガベの花穂が冬越しをしました。この春に成長を続け、ついにつぼみが膨らんできました。1年越しの開花が見られるかもしれません。見たことのないような珍しい花が咲きそうです。ご期待ください。



▲アガベ モンタナ

◆5月が見ごろのお花◆

- ◎ひなげし・・・(写真上)
- ◎各種バラ・・・(写真下: マーメイド)

温帯性睡蓮・セントーレア・ニゲラ・クレマチス・ユリ、キンギョソウ・アグロステンマ・アイリス・バラなど...

※見ごろの花はHP・SNSでご紹介しています。



【お問い合わせ・ご予約】

北川村「モネの庭」マルモッタン
〒781-6441

高知県安芸郡北川村野甲1100番地

☎0887-32-1233 FAX 0887-32-1243

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

★5月は無休(カフェは火・金休、GW中は営業)



祝100歳!

おめでとうございます



令和4年2月10日に、島田富子さんが100歳のお誕生日を迎えられました。

おめでとうございます。

3月17日には村長が訪問し、国からのお祝い状・銀杯と村からのお祝い品を贈呈しました。

島田さんは「いつの間にか100歳を迎えていてびっくりした。年をとっても身のまわりのことはできるだけ自分で行うことが長寿の秘訣だ。」とうれしそうに話してくれました。

ますますのご健康を祈念いたします。



北川体操オリジナル曲のタイトルが『君と、きたがわ』に決定!

1月末まで募集しておりました北川体操オリジナル曲のタイトルが決定しました。住民の皆様から88件ものご応募をいただきありがとうございました。厳正なる審査の結果、和田地区にお住まいの仁井田なおさんの『君と、きたがわ』に決定し、3月28日に認定証書贈呈式を行いました。どのタイトルも込められた想いも素晴らしく『歌詞の中に「君」という言葉が散見され、美しい北川村を君に見せたい、君と巡りたいという想いを強く感じた。また、北川村体操(仮称)に使用するという事なので、君(村民一人一人)にいつまでも元気で北川村にいてほしい』という仁井



田さんの想いが、曲と体操に最も相合していると評価させていただきました。これから『君と、きたがわ』が活動とともにたくさんの方々に親しまれ、長く愛してもらえたらと思います。

また応募いただいた方の中から、抽選で5名の方に記念品を贈呈しました。

ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。



北川村観光協会 NEWS ニュース

NEWS

1 慎太郎パスポート(第一弾)終了しました

昨年の3月から行っていた第一弾の慎太郎パスポートが3月一杯で終了しました。村民の皆さんを始め高知県内外の方にも、パスポートを手にも村内を周遊していただけたことを嬉しく思います。3月には約30名の応募があり、厳選なる抽選を行い当選者を決定しました。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。現在第2弾の慎太郎パスポートを開始しています。1人でも多くの方に北川村を訪れてもらえるようラジオやSNS等を通じてPRしています。



NEWS

2 退任のご挨拶

福井 正文

3月31日をもって観光協会員を退任いたしました福井です。在任中は大変お世話になりました。本当に、ありがとうございました。未熟な点や、至らぬ点が多々あったであろうかとは思いますが、皆様からの温かなご協力に支えられ乗り切ることができました。皆様からいただいたやさしい気遣いや、さりげない配慮は忘れません。心より御礼申し上げます。観光協会は新しい体制でこれからも活動は続きます。何卒皆さまの一層のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

今後は何らかの形で、北川村の魅力、世界一だと思ふ北川村のゆずの魅力を自分なりの方法で発信し続けていけたらと思っております。またお目にかかる機会があろうかと思っておりますので、これからもよろしくお願い申し上げます。

北川村観光協会 TEL&FAX 30-1972 / 080-8638-6211 (スタッフ直通: 橋本、山脇)

地域おこし協力隊日記

① 地域魅力発信!!

地域おこし協力隊の長友美智子です。

北川村もすっかり春ですね。ウグイスやメジロが元気に飛びまわり、彼らの軽やかで愛らしい歌声に耳を傾けると、和やかな気分になります。

花々も冬眠から目覚め、朗らかに、ときに鮮やかに開花しますが、中でも「日本の春」の代表格ともいえる桜は、短い間で一気に咲き誇り散りゆく、旺盛さと儚さを兼ね備える日本の美を体現する花と言えます。その桜が目を惹くスポットは北川村の地域ごとに必ず存在し、桜の種類も可憐な一重桜、豪勢な八重桜や枝垂桜と様々で、近接して鑑賞せずにはいられない魅力があります。山肌の緑を濃淡様々なピンクでモザイク状に染める山桜は、自然の多い地域でしか見られず、陽光や山の影を受けて刻々と変化する色彩を遠くから眺めていると時間を忘れます。

自然の生命が躍動し、輝く風景はどのシーンでも大変に美しいと感じます。私は北川村の四季でも、そんな春が一番好きです。



② 農業研修生ゆず農家を目指して修行中

起業家農業研修生の山田高義です。

北川村に移住してから1年半が経過しました。

ゆず農家としての1年間の流れを全てではないですが、経験させてもらいました。

収穫、剪定、草刈りや施肥、消毒作業を行い作業の難しさや大変さを実感しました。



今はまだ、話で聞いたことや見たことを真似ているつもりといった感じです。

研修生受け入れ農家さんから聞いたこと、見せてもらったことをいざ自分で実践してみると、まだまだ理解できていないなと思います。大変ですが、楽しめている自分もいるのもっと努力していけると思います。

今年は二タ又にて、まだ行ったことのない新植作業をさせてもらうことになったので、師匠の話をしっかり理解して作業を行っていきます。師匠をはじめ諸先輩方に見せても恥ずかしくない園地を作って、1からゆずの世話ができる正真正銘のゆず農家として生活していけるよう、一生懸命努力していきます。

短歌教室



犬のサリーちゃん　せがわのぼるさん
来るたびほえて　くれえをしてた
山崎　昌子

春一番桜の花が　ハラハラと
水面は　サクラゼリーです
田中　照喜

きさらぎの朝のひかりは　ひんやりと
なべての物を　静かにつつむ
浜渦　静子

カーリングにも　ウクライナにも気を取られ
歌会忘れる　私の世界
浜渦　美恵子

山肌に朝日てらされ　鮮やかに
身にしむ　静寂踊る春風
中村　武志

善悪も真偽もすさむ　人の業の
闇の中にも　生まれる命
内藤　明信

会社を退職したときは年金の切り替え手続きが必要です 年・金・だ・よ・り

20歳以上60歳未満の方が会社を退職され、農業者、自営業者、学生、フリーター、無職等になった場合には、国民年金第1号被保険者(または第3号被保険者)への切り替え手続きが必要です。

お住まいの市町村役場でお早目に手続きをお願いします。

出張年金相談開設日程(南国)

5月11日(水)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)
5月19日(木)11:00～12:00 / 13:00～15:00	東洋町役場 予約制(東洋町役場または南国年金事務所へ申し込み)
5月26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)

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 ☎(8)38-2413

10年以上前に慎太郎生家へ続くスロープに植樹し、一昨年までは全く開花する気配のなかった数本の枝垂れ桜が、今年は昨年よりもその花数を増やしました。そして一度、倒れてしまって修復はしたものの、なかなか開花しなかった慎太郎像傍の枝垂れ桜にもたくさんの桜の花が開花して、中岡慎太郎館から生家への風景が、春らしくワクワクさせてくれるものとなりました。

来春はより花数を増やすと思います。ぜひ、皆様も桜を愛でにお訪ねください。

さて、今年のゴールデンウィークは、昨年よりもお客様の動きがあると予想されます。

感染防止対策をしっかりと行ったうえで、慎太郎の生誕地で皆様をお迎えします。

・ 慎太郎茶会～端午の節句～ ・



5月5日(こどもの日)に慎太郎生家にて『慎太郎茶会～端午の節句～』を開催いたします。

詳細は下記のとおりです。皆様のご来場、心よりお待ちしております。

日 時：令和4年5月5日(木)10:00～15:00

会 場：中岡慎太郎生家

参加料：一服300円(茶菓子付き)

亭 主：中村 武志

GW期間の店舗営業について

5月1日(日)～5月8日(日)の期間は、顕彰会事務所・店舗及び中岡慎太郎館は無休で営業しています。

○慎太郎食堂

5月1日～4日と7日、8日は「北川ランチ」を用意しています。

5月5日、6日は井と志士(猪)カレーを用意しています。

○店舗営業時間

・中岡家 9時～16時30分 ・慎太郎食堂 12時～15時

※通常は火曜日が定休日です。また、5月9日(月)は振替休日とします。



トーマス・デービス

Thomas James Davies

Hello, Everyone!

初夏の候、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。まだ5月ですが、この暑さではイギリスの夏を感じます！今回は、パイという食べ物について話をさせていただきます。イギリス料理の、全国民の食卓でかけがえのない食べ物はやっぱりパイです。古くからイギリス文化の大事なひとつで、ミュージカルやシェイクスピアの演劇にも登場します。

パイの由来は、古代エジプトに遡っているらしいです。昔のエジプト人は燕麦、小麦やライ麦と水で作られた生地に、はちみつを入れた丸く平たいガレットという焼き菓子を作っていたと言われています。ラムセス2世(紀元前1303年～紀元前1213年)の墓にもこのパイの原型の絵が描かれていました。次に、エジプトの伝統料理を引き継いだ古代ギリシア人が肉汁を閉じ込めるために肉を生地に包んで食べたそうです。ちなみに、パイを意味するギリシア語の言葉は「ピタ」(ピタパンのピタ)です。当時のミートパイの生地は厚くて焼くための器のような役割であり、食べられることは少なかったと考えられています。しかし、甘い菓子用のパイは古代ローマ人に食べられていたと言われており、紀元前160年ごろに書かれた、ヤギの乳で作ったチーズとはちみつのパイのレシピも残っています。

紀元1世紀にイギリスの南部がローマ帝国の属州になり、パイはやっとイギリスに紹介されました。その時代でも、生地を食べることはまだ珍しかったと言われていますが、生地は中身を保存する役割もしたそうです。長い旅、特に航海では、ミートパイはとても便利な食べ物になりました。14世紀には最初のアップルパイのレシピが出版されましたが、甘いパイの人気は16世紀に初めて出たそうです。

現在のイギリスでは、質素な食堂から五つ星のレストランに至るまで、パイが提供されています。

有名なパイの紹介

コーニッシュ・パステイ



Cornish Pasty コーニッシュ・パステイ

元々、イギリスの南西部にあるコーンウォール地方のスズ鉱員のための昼食でした。半円形の形で、取っ手みたいな厚い生地の折目目が特徴です。手が汚れた鉱員たちはこの取っ手を取りながらパイを食べ、食べ終わったら端の部分を捨てていました。

Pork Pie ポーク・パイ

豚肉が入っているパイで、冷たくても楽しめるためつまみやピクニックにぴったりです。グレイビーやソースは入れませんが、チャツネと一緒に食べるのは定番です。

Mince Pie ミンスパイ

クリスマスに食べる伝統的なパイです。13世紀の中東での聖戦で戦った十字軍騎士が持ち帰ったレシピが由来で、元々は肉や果物に香辛料と甘みを加えてパイ生地に入れていました。現在のパイは肉が入っていないのでお菓子として食べます。

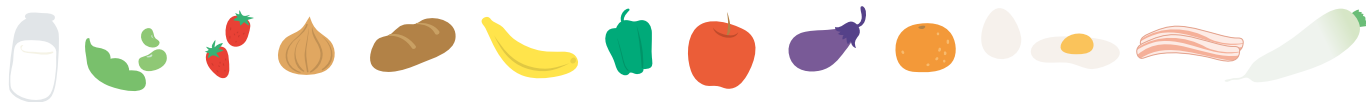


ポーク・パイ



ミンスパイ

それでは、また次回に！



北川村食育だより

教育委員会・住民課

本村では、令和2年3月に村民の皆様の心身の健康増進に取り組むための指針として「きたがわすーっと元気計画・きたがわこころの健康計画」を策定いたしました。近年、社会が豊かになる一方で、食をはじめとする生活の変化や運動不足などにより、生活習慣病の増加やそれに起因する様々な疾病等が社会問題となっており、バランスの良い食事や、定期的に健康診断を受けるなど、自分の健康について考え行動することが大切になってきています。

そこで、昨年度に引き続き、特に食にスポットを当て、広報誌でも定期的に食育の取組や食に関する様々な情報を皆さんにお伝えしていきたいと思ひます。

令和4年度はこんな取組を予定しています！

■学ぶ・体験する

- 親子料理教室や食生活改善推進員の皆様の協力による子ども達の郷土料理教室などの調理体験
- 保育所や学校における栽培・収穫・調理活動
- 子ども達による地域の食資源やSDGs(※)についての学習活動など

※SDGs:「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称で、国際社会共通の目標。具体的には、「すべての人に健康と福祉を」「住み続けられるまちづくりを」など、17の目標で構成され、国際的に取組が展開されています。



村民会館図書室「食に関する書籍」の紹介

昨年度紹介させていただいた下記の食に関する書籍を、読まれた方から食のありがたさや食の大切さを改めて知る機会になったなどの感想をいただいております。この他にも栄養バランスに留意したレシピや家計に優しい節約レシピ、お弁当レシピなどの本も充実していますので、ぜひ手に取って読んでいただければと思っています。



「いのちをいただく」

食肉センターで牛を解体する仕事にまつわる実話を基にした絵本。食べることはいのちをいただくこと。いのちをいただくことで人は生きていること。生命や食に対する感謝の気持ちを改めて実感できる絵本です。



「はなちゃん12歳の台所」

がんで残り少ない命を覚悟した母親が5歳の娘に伝えたのは、ひとりでも生きていけるための力。24時間テレビでもドラマ化され、映画にもなった感動の実話。ベストセラーとなった単行本です。



「はなちゃんのみそ汁」

「食べることは生きること。一人でも生きる力を身に付けて。」と亡くなった母親と約束したから。感動の実話が親から子へ読み継がれる絵本になりました。はなちゃんのみそ汁レシピ付きです。

図書室ご利用案内

- ◎開室時間 月～金 9:00～17:00
- ◎休室日 土・日・祝日 年末年始
- ◎貸出数 一人10冊まで
- ◎貸出期間 1ヶ月



<<<村の集団健診が始まります>>>

お申し込みがまだの方は、健診調査票を提出していただくか、住民課(☎32-1214)までご連絡ください。

健診日 受付 時間	健診項目	小島集会所			北川村民会館				
		5月24日 (火)	6月29日 (水)	7月7日 (木)	6月7日 (火)	6月8日 (水)	6月29日 (水)	6月30日 (木)	7月7日 (木)
		8:30～10:30	8:30～9:00	8:30～8:45	8:30～10:30 13:00～14:00	8:30～11:00	11:00～15:00	8:30～9:30	11:00～15:00
	特定健診	●			●	●			
	肝炎ウイルス検査	●			●	●			
がん 検診	前立腺	●			●	●			
	肺	●			●	●			
	胃	●				●			
	バリウム	●				●			
	内視鏡	医療機関での受診です。							
	大腸	●	大腸がん検診の容器は 役場でも配布しています		●	●			
	容器配布	●			●	●			
	容器回収		●	●			●		●
	乳			●				●	●
	子宮		●				●		

傷み方が軽ければご自分の弁を治して使えます!!



田野病院の循環器科の三宅です。今回は『僧帽弁逆流症(そうぼうべんぎゃくりゅうしょう)』のお話です。僧帽弁は「左側の心臓」の入り口にある弁です。前回の“正常構造”を見てくださるとよくわかって頂けると思います。この弁が構造的に壊れてしまい、体に向かって(前に向かって)出ていくべき血液が、逆流してしまう(後向きに戻ってしまう)状態が僧帽弁逆流症です。この逆流のために、心臓の血液ポンプとしての働きは非常に効率が悪くなり、進行すると心不全を起こしてしまいます。

根本的に治すには、構造破壊が原因ですので手術しかありません。この手術には2種類の方法があり、1つは自分の僧帽弁自体を修復する方法(弁形成術)と、もう1つは自分の弁は切り取ってしまい、人工弁に取り換える方法(弁置換術)です。人工弁の性能は決して悪くはないのですが、自分自身の弁にはまだ及ばない点があり、自己弁を修復して使えるのなら、そこに一日の長があります。「早ければ自己弁の修復ができたのに、痛みが激しくて人工弁置換になった」、または、「何とか自己弁を修復できたけれど、今後どれくらい弁がもってくれるのか不安」という状況になることはとても残念です。

具体的には逆流が始まってからの時間経過が大切であり、僧帽弁逆流が始まってからの年月が長くなると痛みが激しくなり、弁が厚く・硬くなってしまいます。そのような状態になると、自己弁の修復が困難になったり、耐久性に問題が出ることになったりするため、早期発見・早期治療(手術)、が非常に大切です。



現在では、『症状がない段階(病状として重症でも早めの段階)であっても、逆流自体が重症で、かつ、自己弁の修復が可能と思われるのなら早期に手術をした方が良い』ということが専門医学会からも推奨されています。「自己弁を修復できる」ということはそれくらい術後の生活に好影響があるということです。自分の弁が傷みきってしまう前の、治せる間に手術を受けて欲しいと願ってやみません。『僧帽弁逆流症』の初期症状は労作時の息切れです。これもやはり、よくある“歳かな、と思える症状”ですよね。加齢のためと片付けずに、勇気をもって専門医を受診してみてください。 田野病院 循環器内科 心臓血管外科 三宅 陽一郎

保健だより



暑くなり始めのこの時期は、身体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく特に注意が必要です。熱中症はどこでも誰にでも起きるものと自覚し、暑さを上手に避けて予防しましょう。

1、熱中症になりやすい時

- 気温が高い時
- 湿度が高い時
- 急に暑くなった時
- 閉め切った車内・室内
- 暑い場所での作業を始めた初日 など



こんな時は特に注意が必要です

- 激しい運動時
- 長時間の屋外作業時
- 水分補給ができない時

2、熱中症を起こしやすい人

- 高齢者・子ども・持病のある人
- 体調の悪い人
- 睡眠不足・栄養不足の人
- 暑さに慣れていない人 など

熱中症とは

通常、暑いときには汗をかくなどの身体の体温調節機能が働きますが、それらがうまく働かず熱が体の中にこもり、さまざまな症状が起ることを熱中症といいます。

3、熱中症の予防対策

○こまめな水分補給

のどが渴いたと感じなくても脱水症状が進んでいることがあります。普段から飲み物を持ち歩き、しっかりと水分をとることを意識しましょう。

○暑さを避ける工夫

帽子や通気性の良い服装などを着用しましょう。また、外ではなるべく日陰に入りましょう。

○部屋を涼しく

エアコンや扇風機を利用し、室温が28度を超えないようにしましょう。

○体調の管理

一日三食バランスの良い食事をとるとともに、夜はゆっくり休めるよう工夫しましょう。また、普段から適度な運動をし、汗をかく習慣を身につけましょう。



4、熱中症かもしれないとき

熱中症は短時間で重症化します。疑わしい場合はすぐに対応しましょう。

○熱中症の症状

めまい・立ちくらみ、大量の発汗、頭痛・吐き気、脱力感など。重症になると、けいれんや意識障害などが起きます。



○熱中症になったときの応急処置

意識があり症状が軽い場合

- 涼しい場所に避難し、衣服を緩めましょう。
- 太い血管の辺り(首・わきの下・足の付け根)を冷やしましょう。

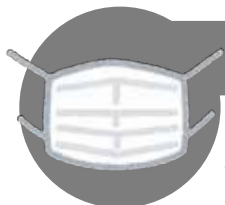
水分・塩分を補給しましょう。

そのまま安静にし、回復しないようなら病院を受診しましょう。

呼びかけに返答がない・反応がおかしい場合や自分で水分が取れない場合

119番に連絡し、直ちに救急隊を要請しましょう。※無理に水分をとらせないようにしましょう。

可能なときはマスクを外しましょう



マスクを着用していると熱がこもりやすくなります。マスク着用時は激しい運動は避けましょう。また、人と十分に離れているときにはマスクを外して熱中症を予防しましょう。

みどり保育所

PHOTO通信



4月5日 入園式

人権相談所
開設の

ご案内

今回の開催日

日時 5月11日(水)
午前10時～午後3時
場所 北川村総合保健福祉
センター

行政相談所
開設の

ご案内

今回の開催日

日時 5月11日(水)
午後1時～午後3時
場所 北川村総合保健福祉
センター

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
乳児検診	5月11日(水)	(受付)12:45～13:15	奈半利町防災センター
1歳6カ月・3歳児健診	5月25日(水)	(受付)12:45～13:15	奈半利町防災センター
特定健診・肺がん検診・肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診	5月24日(火)	(受付)8:30～10:30	小島集会所
胃がん検診	5月24日(火)	(受付)8:30～10:30	小島集会所
大腸がん検診(容器配布)	5月24日(火)	(受付)8:30～10:30	小島集会所
野友介護予防教室	5月12日(木)・5月19日(木)・5月26日(木)	9:30～	北川村保健センター
加茂介護予防教室	5月6日(金)・5月13日(金)・5月20日(金)・5月27日(金)	10:00～	北川村農業センター
久府付介護予防教室	5月11日(水)・5月18日(水)・5月25日(水)	10:00～	北川村農村婦人の家
柏木・崎山介護予防教室	5月12日(木)・5月19日(木)・5月26日(木)	13:30～	柏木交流センター
野川さくら会	5月11日(水)・5月18日(水)・5月25日(水)	9:15～	野川交流センター
長山せせらぎ会	5月10日(火)・5月17日(火)・5月24日(火)・5月31日(火)	9:30～	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	5月12日(木)・5月19日(木)・5月26日(木)	13:30～	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	5月6日(金)・5月13日(金)・5月20日(金)・5月27日(金)	9:30～	小島集会所
小川ふれんど	5月10日(火)	10:30～	菅ノ上集会所
島バラ会	5月19日(木)	10:30～	北部集会所
べちゃくちゃ会	5月11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