



またがわ

8

No. 672

Aug 2022



6月22日(水) 中3 ユズせっけん商品化・全国販売に向けた取り組み
～流通・販売について店舗で学習～

Contents

学校通信 23

モノの庭からのお知らせ/中岡慎太郎先生顕彰会 4

北川村観光協会 5

各種お知らせ 6

国際交流員 8

地域おこし協力隊日記 9

食育だより 12

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4年6月30日現在 ()は前月比

人口	1,228人 (+2)
男	589人 (+2)
女	639人 (+0)
世帯数	612戸 (+2)
昨年同期の総人口	1,229人 世帯数604戸



小学校

1 環境委員会 「人権の花」植え

6月9日(木)、小学校環境委員会と村の人権擁護委員、役場住民課の方々に「人権の花(サルビアと日々草)」をプランターに植える活動を行いました。環境委員さんが毎日水をあげてお世話をしてれています。7月19日(火)に「ゆずの花」と「中岡慎太郎館」に持って行き、飾っています。ぜひご覧ください。



2 クラブ活動

6月17日(金)、異学年(4~6年)の交流を通して、より良い活動づくりに積極的に参加し、協力して取り組む力を高めることを目的にクラブ活動を行いました。パソコンクラブでは、自分の好きな人や物の画像をインターネットで検索して下じきを作成しました。チャレンジクラブではサッカー、家庭科クラブでは小物づくり(ボトルキャップスイーツ)に挑戦しました。学年を超えてサポートをし合い、意欲的に取り組む姿が見られました。



3 避難訓練

6月24日(金)、地震の避難訓練を行いました。今回は、全校集会の時に地震が発生し、けがをして自力で歩けない児童がいることを想定して行い、担架で搬送しました。これまでの訓練と違うことで、戸惑う児童もいましたが、真剣に取り組むことができました。今後も反省を生かし、様々な場面での訓練を重ねていきたいと思います。



4 特別掃除

6月20日(月)、普段の掃除場所ではない場所を中心に縦割り班で特別掃除を行いました。上級生がやり方を教えたり、自分たちで場所や方法を考えたりしてきびきびと活動できました。掃除の反省会では、お互いによかったところを認め合うこともでき、心も磨く良い機会となりました。



5 安芸地区中学校夏季体育大会

6月に行われた安芸地区中学校夏季体育大会に、北川中学校から女子バレーボール部と男子卓球部が出場しました。

バレーボール部は、シード権をもって臨んだ準決勝は北川・田野1-2市安芸(①25-18 ②20-25 ③14-25)で決勝に進むことができませんでした。しかし、県総合体育大会に出場できる残り一枠をかけた3位決定戦は北川・田野2-0甲浦(①25-14 ②25-18)で出場権を得ることができました。

卓球部は、1日目に団体戦が行われました。予選リーグでは、1試合目北川2-3県安芸、2試合目北川3-0奈半利、3試合目北川3-0羽根でAブロック2位通過となり、決勝トーナメントに進むことができました。決勝トーナメントは1試合目北川3-1吉良川、2試合目北川1-3市安芸で、第3位となりました。2日目の個人戦の結果は、優勝 松本 遙永さん、第3位 小山翔さん、ベスト8 新井柊耶さんで、この3名が県総合体育大会の個人戦に進みます。

県総合体育大会は、卓球部は7月2日の団体戦、3日の個人戦に出場、バレー部は7月21日、22日に出場します。両部共に上位入賞を目指し、それぞれの課題を克服できるようにチーム一丸となり、より一層日々の部活動や練習試合に励んでいます。



6 地震避難訓練

6月1日(水)、13時15分に大規模地震が発生したという想定で避難訓練を実施しました。緊急地震速報が流れるといち早く頭を守り、机の下に身をかがめて危険を回避する姿勢がとれていました。地震音が止み、揺れがおさまった後、全員がヘルメットを装着して、落ち着いて指示された避難場所へ移動し、安全確認をすることができました。今後30年以内に70%~80%の確率で発生が見込まれる南海トラフ地震の切迫度は年々高まっています。日頃よりいざというときの備えをしっかりと進めておかなければなりません。



7 生徒総会

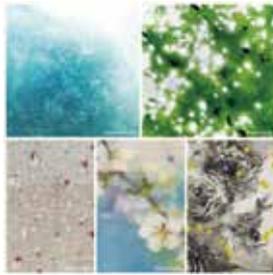
令和4年度の生徒総会が行われました。各学年からの要望や学年、専門委員会、部活動の1年間の目標や活動内容、予算などについて審議がされました。よりよい学校生活にするため、ひとり一人が意思表示をし、限られた時間内で建設的な話し合いが行われました。意見がたくさん出て、話し合いも真剣に行われ、大変活発な生徒総会となり、最後に満場一致で議案が可決されました。みんなで確認したことや決定したことを忘れず、自分たちの目標が達成できるように日々努力していきましょう。



モネの庭からのお知らせ



「花々展—光の庭— 2022」開催中



木俣 創志、Koharu 小春、牧野 光代、渡邊 智美、小曾根 環の5人展。第一線で活躍する5人のアーティストがモネの庭や花々をイメージした作品を展示しています。

■期間：開催中～9月2日(金)

■時間：9:00～17:00

■料金：入場無料

■会場：フローラルホール



ギャラリー 1階に「ぬり絵コーナー」設置!!

モネの睡蓮のぬり絵(3種類)をご用意しました。暑い散策の合間に休憩がてら、モネになった気分チャレンジしてみてください。お子様だけでなく大人の方も楽しみいただけます。

(無料)



夏!! 青の季節 到来です

今年も幸せを呼ぶ青いハチ「ブルービー」が園内を飛び始めました。池には青い睡蓮も美しく咲き、見上げれば澄んだ青空、ボルディゲラの庭からは青い海も輝いて見えています。暑い夏、モネの庭で涼しげな青を探してみませんか? カフェでは期間限定の「Beeプリン」や「青空ソーダ」をご用意してお待ちしております。



ブルービー
(7月～9月上旬)



Beeプリン
(カフェと工房で提供)



青空ソーダ

◆8月の見ごろのお花◆

睡蓮最盛期です

- ◎温帯性睡蓮 ◎熱帯性睡蓮 ◎ヒマワリ
- ◎ルドベキア ◎ダリア ◎フヨウ ◎エゾミソハギ
- ◎オミナエシ ◎ソラヌム ◎リコリスなど

【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

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

★8月の休園日：8月3日(水)



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3周年 ●

梅雨明けより一気に暑さが増し、「コロナウイルス」対策に加え「熱中症」の対策も必要な季節になりましたね。

『中岡家/慎太郎食堂』は村民の皆様にご支援をいただきながら、今夏、3周年を迎えることができました。

また、行楽シーズンに入った3月より多くのお客様にご来店をいただけるようになり、お陰様で忙しい日々を送っております。ご支援くださる皆様に改めて御礼申し上げます。

4年目は、ご来店いただくお客様にまたひとつ違うものをお楽しみいただきたいと、店主が新しい試みも計画しております。

地域の方々からご要望の多いお弁当や予約料理など、新たなメニューをご用意しています。

『カフェ中岡家』の手づくりスイーツや北川村の食材を活用した「季節のドリンク」も好評です。少しずつ変化と成長をしている『中岡家/慎太郎食堂』にぜひ一度、ご来店ください。

※お弁当や予約料理等の詳細は店舗へお問い合わせください。

ホームページ『慎太郎食堂』でもご確認いただけます。



ふるさと納税返礼品 情報提供のお願い

当会では本年度も村ふるさと納税返礼品取扱業務を担わせていただいております。「村の返礼品にどうか」と思われるような品をお持ちの方、情報をお持ちの方はぜひふるさと納税事務所まで情報提供のご連絡をお願いします。30-1834(土日祝休)

北川村観光協会 NEWS ニュース



NEWS

1 県外イベントに参加してきました



6月5日(日)に愛媛県久万高原町で行われたイベント「森のハーバルライフ」に参加してきました。「暮らしに植物のやさしさと力を」をテーマに、会場ではハーブを使ったマッサージや草木染のお店、高校生が育てた苗や野菜販売など13のお店が出店。この他にも飲食関係の出店もありイベントを盛り上げていました。

ハーブを中心とした苗が販売されていて、皆さん楽しみながらお買い物をしていただけました。観光協会はゆずレシピを紹介した「ゆずいっぱい手帖」などを配布して北川村のPRを行いました。

新型コロナウイルス感染症の影響で今年初めてとなる県外イベントへの参加でしたが、県外の方にも北川村を知ってもらう機会が少しずつ増えていく第一歩となることを願っています。

NEWS

2 日曜市に出店しました

6月26日(日)に土佐の日曜市に出店してきました。当日は蒸し暑かったためか人出は予想より少なめでしたが、それでも朝早くから多くの方が買い物を楽しんでいました。

北川村のブースではゆずサイダー、田舎寿司、ゆず味噌などの販売とともに、村内の観光施設のパンフレットや「北川村ゆず新聞」、「北川村ゆずいっぱい手帖」を持ってPRしてきました。

インターネットでの広報活動も広く北川村を知ってもらうためには必要ですが、同時に日曜市などの出店は県内外から訪れた方と直接話ができる大切な機会ですので、今後も定期的に参加していきます。



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

短歌教室



テレビ見てネコ見てるといやされる
いろんなしぐさかわいらしいな
山崎 昌子

雛連れて逃れんとする小綬鶏の
仕草もあはれ日記に書かむ
こじゆけい 浜渦 静子

そぎ落としそぎ落として単純な
この毎日を良しとも思う
浜渦 美恵子

満天の川面に光る山ポタル
愛しきけりな今日も会たし
中村 武志

草を引くその草からは理不尽と
言はれおるよな梅雨の草引き
内藤 明信

百歳を迎えし母にただ感謝
回りの人に見守られながら
田中 照喜

北川村役場 早出遅出勤務制度の開始について

北川村役場では、7月1日(金)から、早出遅出勤務制度を実施しております。

この制度は、早朝勤務や夜間開催の会議などによる時間外勤務の縮減と効率的な業務の運営に加え、育児や介護など職務以外の生活との調和をとるワークライフバランスの推進を図る観点から導入いたしました。

窓口対応など住民サービスが低下することのないよう、また、正規の勤務時間中(8:30~17:15)の職務遂行に支障がないように実施していきます。

年金について知りたいことがすぐに探せる 「年金ポータル」をご利用ください!

1000 年・金・だ・よ・り

「年金ポータル」とは、自分の年金について「ちょっと知りたい人」や「これから手続きする人」などが、年金の情報を探ることができるポータルサイトです。

厚生労働省や日本年金機構など、さまざまな関係機関のホームページで専門用語をできるだけ使わず、図やイラストによる解説でシンプルに説明しており、年金について知りたいことがすぐに探せる「入口」としてご利用いただけます。

年金ポータルへの URL アドレスは、次のとおりです。

URL : www.mhlw.go.jp/nenkinportal/

出張年金相談開設日程

8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
予約制(南国年金事務所へ申し込み)

8月18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)

お願い:年金相談の予約について

年金相談やお手続きの際は、**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)

犯罪被害に関する出張法律相談のお知らせ

こうち被害者支援センターでは、傷害や性暴力等の事件や事故にあわれた方を対象に弁護士と犯罪被害相談員による無料の出張法律相談を実施しています。

偶数月は県東部(安芸市)において、第3火曜日13時30分から15時30分に行っています。下記連絡先まで事前申し込みをお願いします。

- 【と き】 8月16日(火) 13時30分~15時30分
【場 所】 安芸総合庁舎 2階中会議室(安芸市矢ノ丸1丁目4-36)
【共 催】 認定特定非営利活動法人こうち被害者支援センター
法テラス高知 高知県
【連絡先】 認定特定非営利活動法人こうち被害者支援センター
☎088-854-7511(平日9時~17時)

後期高齢者医療に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の流行に伴う 保険料の減免について

以下の要件を満たす方は、申請により減免となる場合があります。

保険料減免の対象となる方

- ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、
又は重篤な傷病を負った世帯の方 ⇒ **保険料の全額免除**
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が一定程度
見込まれる世帯の方で下記(1)～(3)を満たす方 ⇒ **保険料の一部を減額**

- (1)本年度の農業収入や給与収入など、最も減少が見込まれる収入が令和3年中に比べて10分の3以上減少する見込みであること
- (2)令和3年中の所得の合計額が1000万円以下であること
- (3)農業収入などの減少が見込まれる所得以外の令和3年中の所得の合計額が400万円以下であること

限度額適用・標準負担額減額認定証のご案内

現在お住まいの世帯全員が住民税非課税の方は、申請により交付された「限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)」を医療機関や薬局に提示することで、窓口での医療費の自己負担額や入院時の食事代が軽減されます。

減額認定証が必要な方は、**住民課窓口**で申請をしてください(申請した月の1日から有効となります)。

●対象となる方

区分Ⅱ:世帯全員が市町村民税非課税で、区分Ⅰ以外の方

区分Ⅰ:世帯全員が市町村民税非課税で、かつ各所得から必要経費・控除額(年金の控除額は、80万円として計算)を差し引いたときに0円以下となる方

●申請に必要なもの

被保険者証(代理の方の場合は、免許証等の身分証明書)

区分Ⅱの方で、長期入院の方は、申請により食事代がさらに軽減されます。

●長期入院の対象となる方

区分Ⅱの減額認定を受けている期間(※)において過去1年間で91日以上入院された方

※後期高齢者医療制度に加入する前の入院日数も加算できます。(ただし、加入前の保険(国保など)で区分Ⅱ、または区分Ⅰの減額認定証を持っていた場合のみ)

お問い合わせ先:住民課(TEL32-1214)



トーマス・デービス

Thomas James Davies

Hello everyone!

8月に入り、ひととき厳しい日差しが照りつけておりますが、皆様は変わらずご活躍のことと存じます。皆さんの好きな季節は何でしょうか？私は夏より秋のほうが好きですが、日本の夏の暑さに段々慣れてきて、このあたりのきれいな川や海で泳ぐことができるともよかったです。

さて、今回は書道(英語:「calligraphy」「カリグラフィー」)についてお話しをさせていただきます。書道は、現在の日本でもとても重要な文化です。2017年のアンケートによると、全国の25歳以上の書道をする人は280万人です。ヨーロッパでは、活発に書道をする人が比較的少ないですが、長い伝統があります。

アルファベットの様々な書体を見たことはありますか？

CAPITALIS MONUMENTALIS

一番古い書体は古代ローマ人が石碑の碑文として使った「capitalis monumentalis (キャピタル・モニュメンタリス)」と呼ばれる文字です。1・2世紀当時のアルファベットは、現在使われているローマ字の大文字の由来です。長期にわたり文書はすべて大文字で書かれていました。

unziale

4世紀から8世紀にかけて、キリスト教の聖書の写本に従事する修道士は、羊皮紙の上に書くのに適した「uncial(アンシャル)」という書体を発展させました。この字は、一般的に太くて湾曲しており、一筆書きの画筆に特徴されています。

karolingische

8世紀に、カール大帝はローマ字を使用するヨーロッパの様々な地域の相互理解を目指し、イングランド出身のアルクインという学者を採用し、初めて小文字体を発展させました。この「carolingian (カロリング)」と呼ばれる書体は現在の小文字の由来です。

その後何百年にもわたって、たくさんの書体が発展しました。その中でも「gothic(ゴシック)」と「copperplate(銅版印刷)」が特に有名です。

幼いころから書道が好きで、日本で体験することができて大変うれしいです。現在、北川村の知原先生から習っています。自信はあまりありませんが、上手くなれるように頑張ります！



ロバート・ゴメス

Robert Gomez

Hello again!

今回はコミック雑誌についてお話しさせていただきます。1930年代から、コミック雑誌はアメリカの文化の重要な部分を占めています。そのころにスーパーマンやバットマン、スパイダーマンなどの象徴的な登場人物がコミックから生み出されました。現在では、これらのスーパーヒーローたちを映画で初めて見る人が多くいます。

さて、私の大好きな2人のスーパーヒーローについて話したいと思います。

まずは、スパイダーマンです。スパイダーマンは、壁や天井を自由に登って移動したり、手首から「クモの糸」を発射したり、「スパイダーセンス」によって危機察知したりすることができます。スパイダーマンの能力はもちろんカッコいいですが、ピーターパーカーとしての毎日の生活



のほうが面白いです。ピーターは、毎日の問題を解決すると同時に、スパイダーマンとしてスーパーヴィラン(悪役)と闘わなければなりません。この2つの生活のバランスを取ることができるからこそ、スパイダーマンは、アメリカで皆が共感でき、大人気のスーパーヒーローなのです。

もうひとり、スパイダーマンとはだいぶ違います。バットマンです。バットマンは、天才的な知性と自分で作ったハイテク機器を使いながら、犯罪を解決する探偵です。スパイダーマンと異なり、バットマンには超人的な能力はありません。だから、スーパーヴィランを倒すために注意深く対処を選択して、作戦をよく考えなければなりません。バットマンのコミックは、悪人の追跡と対処が一番面白いところだと思います。バットマンはいつも知性と力を使って、人を救います。

今回は、大好きな2人のスーパーヒーローについて話しましたが、他にもユニークなヒーローとヴィランが登場する様々なジャンルのコミックがあります。時間があれば、コミックを読むことをお勧めします！

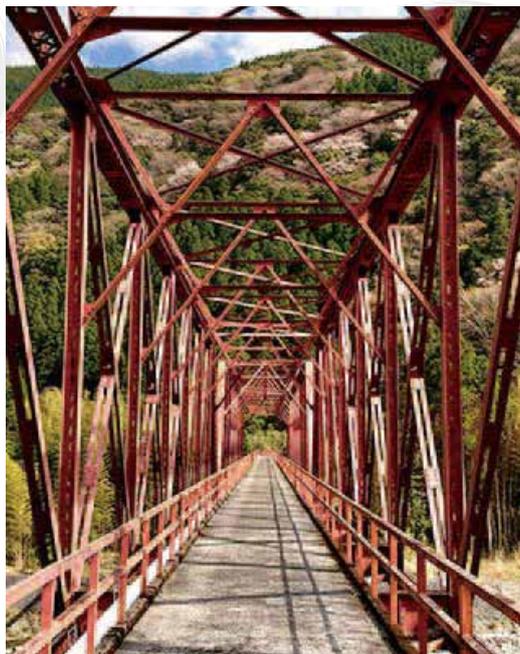
地域おこし協力隊日記

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。

北川村は人の暮らしに山と川が隣接し、目的地へ行くために橋を渡ることが少なくありません。普段は深く気に留めませんが、日々何気なく渡る橋にも私たちの人生と同じように、今日まで積み重なってきたさまざまな歴史があります。

北川村にかかる橋は鉄橋、コンクリート橋、沈下橋、吊り橋など、色々な種類の橋があります。森林鉄道橋はディーゼル車が大量の木材を運ぶため、強度が高いトラス橋やアーチ橋を多く採用し、それらは建築美的価値もある造形になっています。鉄道全盛期に大活躍した橋も、今はレール敷設から車道に変わっていて、当時を想像しながら通るとロマンを感じます。集落のための生活橋では、かつてはブラブラ揺れるようなひ弱な吊り橋が、現在の橋に架け替えられ、橋台だけが残っている場所もあります。こうした歴史を知ると橋に興味がわいてきて辿ってみたくなり、それもまた北川村の魅力だと感じます。



② 農業研修生ゆず農家を目指して修行中



こんにちは、村山大暁です。北川に来て早くも一年が経ちました。周りの方々に支えられながら、ゆずをはじめ村の行事などにも参加させていただき、濃い時間を過ごすことができている。僕自身も7月より園地を借り、自分で考えて作業をするという段階に進むことができている。農家さんの園地で作業していたときは違い、責任はすべて自分に返ってくるので大変ですが、その分やりがいは増えてくると思います。そのやりがいを見つけながら、自分の目指す農業に少しずつ近づけるように、日々の作業に取り組んでいこうと思います。

村には、ゆずのほかにもたくさんの魅力があるのでいろんなことに挑戦して、2年目は自分にできることを増やしていきながら過ごしていけるように頑張りたいです。



きたがわマルシェの秘密を調査!

こんにちは! 村宮塾エソラです。今回は、エソラの生徒たちが、きたがわマルシェでお手伝いをした時の様子をお伝えします。

6月19日(日)に行われたきたがわマルシェ。生徒たちはレジのお手伝いやお客さんへのインタビューをしました。初めてのことに緊張していましたが、地域の方にやさしく教えていただき、接客をすることができました。

嬉しかったのは、マルシェの方々がエソラの生徒たちを喜んで迎えてくれたこと。「この間生まれたばかりやと思ってたのに、もうこんなに大きくなったかえ!」との声もありました。

秋には、マルシェのチラシ作りをお手伝いする予定ですので、お楽しみに!



令和4年度 自衛官等採用案内



▼資料請求



- ★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
- ★宿舍費無料、食事(月額約27,000円相当)無料支給
- ★基地・駐屯地内の医務室等での医療費無料

コース	資格	受付期間・試験日	備考
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人 32歳の人は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない人	7月1日～9月5日 1次試験 9月17日午前	一般的なコースで昨年度は、高知から39名が入隊 初年度年収:約270万円～
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の人 32歳の人は、採用予定月の末日現在において、33歳に達していない人	年間を通じて実施 学科試験 9月17日午後 口述等 9月23～25日 (いずれか1日)	任期制の一般的なコースで、昨年度は、高知から40名が入隊されました。 初年度年収:約260万円～

※自衛官候補生の試験は、上記のほか、11月～1月の各月1回実施予定です。

コース	資格	受付期間・試験日	備考
航空学生	海自 18歳以上23歳未満の人 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8日 1次試験 9月19日	航空自衛隊・海上自衛隊のパイロット等をめざすコース 高校卒業後、最も早くパイロットとして活躍できます。
	航自 18歳以上21歳未満の人 高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)		
防衛大学校生	推薦 18歳以上21歳未満の人 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人	9月5日～9月9日 試験 9月24・25日	14の専門学科があり、一般大学と同様に4年間の教育を受け、卒業時には、学士の学位が授与されます。
	総合選抜 18歳以上21歳未満の人 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9日 1次試験 9月24日	世界に通用する国防のリーダーとなる幹部自衛官をめざすコースです。 学生手当が月額117,000円支給されます。入学金・授業料の納入はありません。
	一般 18歳以上21歳未満の人 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26日 1次試験 11月5・6日	
防衛医科大学校 医学科学生	18歳以上21歳未満の人 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12日 1次試験 10月22日	医師をめざすコースです。 学生手当が月額117,000円支給されます。入学金・授業料の納入はありません。
防衛医科大学校 看護科学生	18歳以上21歳未満の人 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5日 1次試験 10月15日	看護師・保健師をめざすコースです。 学生手当が月額117,000円支給されます。入学金・授業料の納入はありません。

※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ください。

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

【夏休みの学校閉庁日のお知らせ学校閉庁日】8月8日(月)～12日(金)

教職員の多忙化解消の一つとして、夏休みに日直等を置かず、学校として対外的な業務を行わない閉庁日を設けています。関係する皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
なお、事故や災害等緊急を要する場合は北川村教育委員会(電話0887-32-1223)までご連絡をお願いします。

安芸税務署からのお知らせ

消費税インボイス制度等説明会について

令和5年10月1日から、消費税の仕入税額控除の方式として適格請求書等保存方式(インボイス制度)が始まります。各説明会の会場は安芸税務署(安芸市矢ノ丸四丁目5番地7)で開催します。
説明会は、**事前予約制**としますので、事前に下記の間合せ先まで申込みをお願いします。

■登録申請相談会

インボイス制度の概要を説明後、登録申請を希望される方を対象に申請手続きのサポートを行います。詳しくは、お申込みの際に税務署職員にお問い合わせください。

- 開催日時:・令和4年8月 9日(火) 10:30～11:30
・令和4年9月15日(木) 14:00～15:00

■インボイス制度説明会(消費税の仕組みから知りたい方向け)

インボイス制度の概要に加えて、消費税の基本的な仕組み等について説明します。

- 開催日時:・令和4年8月 9日(火) 14:00～15:00
・令和4年9月15日(木) 10:30～11:30

問い
合わせ先

安芸税務署 調査部門
0887-35-3115 (代表) (内線 21, 25)

電話にお問い合わせの際は、自動音声案内にしたがって、「2」を選択してください。

国税庁インボイス制度特設サイトでは、インボイス制度について解説した(国税庁動画チャンネル)のほか、Q&Aなどを掲載しています。



インボイス制度
特設サイト

 安芸税務署

経営者の皆さん、「事業承継」の準備は進んでいますか？

事業承継は後継者の育成も含めると5年から10年かかるとされており、早期かつ計画的な取り組みが必要です。まずは、お取引金融機関や地域の商工会・商工会議所、顧問税理士等に相談いただき、県の補助金等を活用しながら徐々に事業を引き継いでいくことをお勧めします。

事業承継に関する公的な相談窓口として、高知県事業承継・引継ぎ支援センターもごございますので、遠慮なくご相談ください。

【問
合せ先】

事業承継の相談窓口

高知県事業承継・引継ぎ支援センター
電話:088-802-6002 メール:kochi-center@abelia.ocn.ne.jp

記事に関する問い合わせ先

高知県商工労働部経営支援課 事業承継・診断担当
電話:088-823-9697 メール:150401@ken.pref.kochi.lg.jp



北川村食育だより

教育委員会・住民課

■北川中学校における食育活動

中学校では、現在2年生が技術・家庭科の授業で夏野菜の栽培を行っています。中学校では技術科の教科として「生物育成の技術」という題材があります。実際に野菜や花、生物の育成などを通して食の安全や命の尊さについて学び、また生物育成に必要な知識を体験的に学習しています。さつまいもの栽培では、毎日の水やりや病害虫を防ぐための苦労はありますが、収穫の喜びも味わうことができる貴重な学習です。



ゆずキララ食堂を開催しました

6月17日(金)に北川村総合保健福祉センターにて、食生活改善推進協議会が「ゆずキララ食堂」を開きました。この食堂は、毎年6月19日の「食育の日」の時期に開催しています。

昨年度は新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い開催できませんでしたが、今年度は開催規模を縮小し、感染対策を行ったうえで栄養たっぷりのお料理を皆様に召し上がっていただきました。たくさんのご参加ありがとうございました。



朝ごはんがもたらす6つの効果 その2

「体温が上がり代謝がアップして太りにくくなる」
起き上がって朝ご飯を食べると、胃腸が活動を始め体温が上がります。体温が上がればエネルギーが消費されるため代謝が上がり、太りにくい体質になります。空腹時間が長くなると、カラダは栄養素をため込もうとして太りやすくなると言われています。毎日、朝ごはんをしっかり食べましょう。

次回、その3へ続きます。



心房細動を少ない負担で調べられるようになりました!!

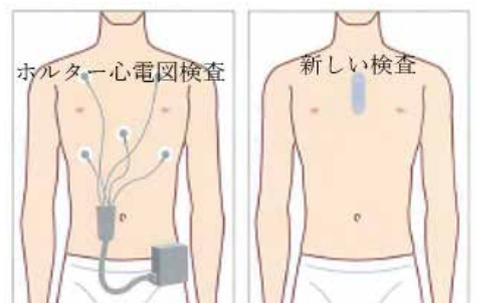
田野病院の循環器内科の三宅です。今回は不整脈の2回目で心房細動のお話を予定していましたが、緊急速報を差し替えてお届けします。

心房細動の詳細は次回に書かせていただきます。心房細動とは、正常時には定期的に収縮している心房が細動になってしまう状態です。細動とはブルブル震えている状態のことです。心房細動の初期は、ほとんどの時間では正常な「洞調律」を刻んでいるけど時々心房細動になる、という状況であることがしばしばです。このような時には普通の短い心電図では心房細動が捉えられないということも多々あり、心房細動の診断が難しいです。この場合、24時間検査できる「ホルター心電図」をつけて自宅で生活しながら検査をすることで、時に出現する心房細動を確認します。ところが、このホルター心電図はずいぶん小型になったもののまだ大きく、お風呂・シャワーもできず結構わずらわしいところもある検査でした(下図左側がホルター心電図です)。

田野病院では新しい検査を導入し、シール1枚貼るだけに近い感覚でできるようになりました(右図右側)。

お風呂は器械(そのシール)さえ浸けなければそのまま入れますし、シャワーは器械も含めて浴びることができますので、わずらわしさがすごく少ないです。不整脈に特化した「ホルター心電図」という位置づけなので、不整脈以外の診断については従来の「ホルター心電図」はまだまだ必要なのですが、不整脈の検査においてはとても良い検査方法だと思っています。「ホルター心電図」をためらっている方や、した方がいいだろうけどわずらわしそうで止めたという方はぜひ田野病院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



今年は梅雨が短く、早めに夏本番の時期を迎えました。そんな暑い時期に感じる「疲れやすさ」や「食欲低下」などは、夏バテの症状かも知れません。暑さはまだまだ続きます。対策をしっかりとって、暑い夏を乗り越えましょう。

■夏バテの主な原因

- ① 身体の水分・ミネラル不足(脱水症状)
- ② 暑さによる食欲の低下(栄養不足)
- ③ 暑すぎ・冷え過ぎなどの温度変化に身体がついていけない(自律神経の乱れ)

■こんな人は夏バテになりやすい

- ① 睡眠不足、夜更かしが多い
自律神経が乱れやすくなります。
- ② 食事の内容が偏っている
暑い時期にはそうめんなどの麺類でささっと食事を済ませる方も多いかと思いますが、それでは疲労回復に必要な栄養素が不足し、疲れやすくなってしまいます。
- ③ 冷たいものばかりを飲み食べしている
冷たいものをとりすぎると胃腸の働きが弱まり、食欲低下や消化不良につながります。
- ④ 冷房を低い温度で設定
冷房の効いた部屋と温度差の大きい外との行き来が多いと、体温調節を担う自律神経のバランスが乱れ、疲れやすくなります。

■夏バテを予防するために

- ① 生活リズムを整える
朝は日光を浴び、決まった時間に朝食を食べましょう。夜はぐっすり眠れるよう、寝る前のスマホの使用は避け、リラックスして布団に入りましょう。
- ② こまめに水分補給をする
起床時や入浴後、スポーツ時、農作業時には特に水分補給を心がけましょう。また、高齢の方は「のどの渇き」を感じにくくなっているため、普段から十分に水分をとる習慣をつけましょう。
- ③ 身体を冷やし過ぎない
冷房を利用する場合には、外との気温差が極端に大きくならないようにしましょう。また、冷房の風が直接当たらないよう、風向きを調節しましょう。
- ④ 運動をする
適度な運動で体力を維持しましょう。
- ⑤ 栄養バランスの良い食事を心掛ける
汗で失ったミネラルを補い疲れにくい身体をつくるためには、たくさんの栄養素が必要です。少しでも多くの品目を食べるよう心がけましょう。

自律神経とは?



私たちの体内では、スイッチONのとき(緊張・興奮時)とスイッチOFFのとき(リラックス時)とで上手に自律神経がバランスを取り、内臓や血管の動き、体温、血圧など体全体の調整をしています。

しかし、ストレスや睡眠不足、不規則な生活などで自律神経が乱れると、心や体に支障をきたします。

■夏バテ予防のために特にとりたい栄養素■



疲労回復：良質なたんぱく質、ビタミンB(豚肉、うなぎ、卵、大豆、玄米、カツオなど)

疲労回復効果を高める：アリシン(にんにく、玉ねぎ、ねぎ、ニラなど)

免疫力を高める：ビタミンC(トマト、ゴーヤ、大葉、キウイフルーツなど)

みどり保育所

PHOTO通信



プール開き 7月1日(金)



七夕まつり 7月7日(木)

ご冥福をお祈りします

氏名	年齢	地区	死亡月日
濱洞富治子	98歳	宗ノ上	6月13日

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	8月3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	8月24日(水)	(受付)12:45~13:15	奈半利町防災センター
野友介護予防教室	8月4日(木)・8月18日(木)・8月25日(木)	9:30~	北川村保健センター
加茂介護予防教室	8月5日(金)・8月12日(金)・8月19日(金)・8月26日(金)	10:00~	北川村農業センター
久府付介護予防教室	8月3日(水)・8月10日(水)・8月17日(水)・8月24日(水)・8月31日(水)	10:00~	北川村農村婦人の家
柏木・崎山介護予防教室	8月4日(木)・8月18日(木)・8月25日(木)	13:30~	柏木交流センター
野川さくら会	8月3日(水)・8月10日(水)・8月17日(水)・8月24日(水)・8月31日(水)	9:15~	野川交流センター
長山せせらぎ会	8月2日(火)・8月9日(火)・8月16日(火)・8月23日(火)・8月30日(火)	9:30~	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	8月4日(木)・8月18日(木)・8月25日(木)	13:30~	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	8月5日(金)・8月12日(金)・8月19日(金)・8月26日(金)	9:30~	小島集会所
小川ふれんど	8月9日(火)	10:30~	菅ノ上集会所
島バラ会	8月18日(木)	10:30~	北部集会所
べちゃくちゃ会	8月3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