



高知県北川村役場
広報

またがわ

10

No. 674

Oct 2022



7月29日(金)放課後子ども教室 輪投げ大会

Contents

学校通信 ②③

モネの庭からのお知らせ/日本遺産協議会 ④

北川村観光協会 ⑤

各種お知らせ ⑥～⑧

地域おこし協力隊日記 ⑨

保健だより 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8月31日現在 ()は前月比

人口	1,221人 (-3)
男	585人 (-3)
女	636人 (+0)
世帯数	615戸 (+0)
昨年同期の総人口	1,230人 世帯数611戸



小学校

1 小中合同始業式

約40日間の夏休みが終わり2学期がスタートしました。リモートでの小中合同始業式では、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基本的な生活リズムを早くとり戻し、元気に過ごしましょう。
- ②いろいろな行事に積極的に取り組んで、いい思い出をつくりましょう。
- ③新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと行い、お互いに協力し合って過ごしていきましょう。

2学期も全員が学習や行事などでさらに活躍できるよう、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えます。



2 シェイクアウト訓練・防災クイズ

9月1日(木)、シェイクアウト訓練を行いました。1年生は図書室で訓練を行い、これまでの訓練を活かしてすぐに机の下に入り、頭を守る体勢をとることができました。今後もいろいろな場所ですぐに対応できるように訓練を重ねていく予定です。

また、小学校では栄養講師が「食」について関心や知識を高める目的で、給食の時間にクイズを出してくれています。

9月1日(防災の日)にちなんだクイズは、「私たち一人に必要な一日の飲み物の量は?」

- ①500ml ②1 L ③3L の三択問題。子どもたちは積極的に参加し、悩みながら答えていました。



3 夏休み作品展

9月2日(金)、夏休み中に取り組んだ作品を図書室に展示し、全員の作品を鑑賞しました。どの作品もアイデア満載で、時間をかけて一生懸命取り組んだことがうかがえるものばかりでした。「これすごい!どうやって作ったがやろう」「今度作ってみたい!」と興味津々、目を輝かせながら見学していました。



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。今年も思いを込めてはがきを書きました。はがきを書くことも少なくなり、宛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。手書きの字や絵を通した交流はやはり温かさを感ずります。活字を通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。



3 2学期スタート!

9月1日(木)、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、リモートで小中合同の式となり、各教室で校長先生のお話を聞きました。2学期は1年で一番長く学習や行事、部活動など生徒が活躍できる場面がたくさんあります。色んな場面で一人ひとりがもてる力を最大限に発揮してみんなで協力し、思い出に残る学期にしたいですね。始業式の後はシェイクアウト訓練を行いました。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がとれるよう、今後もこのような訓練を通して防災意識を高めていきたいと思います。



4 卓球部

9月3日(土)、県民体育館で開催された中学学年別秋季卓球大会に卓球部男子5名が出場しました。個人戦で小山翔さんが1試合目3-1、2試合目3-0、3試合目3-0、4試合目3-1と勝ち進みました。5試合目は大月中の選手と対戦し勝ち越すことができませんでしたが、結果は2年男子シングルスで高知県第3位となりました。おめでとうございます。



5 桜ヶ丘高等学校出前授業

9月6日(火)、環境建設科の3年生と(有)礒部組の方々を講師としてお迎えし、土木についての講義、体験授業をしていただきました。5校時目の授業は、まず礒部組さんが作成してくださった動画を視聴しながら土木工事について学習しました。そして、北川中学校の卒業生の浜渦煌心さんが、桜ヶ丘高等学校の紹介や授業の様子などについてパワーポイントや動画を使って楽しくわかりやすい説明をしてくれました。6校時目は体育館に移動し、ドローンの操縦体験を3班に分かれて体験しました。桜ヶ丘高等学校、礒部組の皆様には操縦を実演していただいたり、ご指導を受け体験させていただき、たいへん有意義な時間となりました。講師の皆様にはお忙しいなかご協力いただきましてありがとうございました。

生徒の感想より



〇土木とは何かよく知りませんでしたが、詳しく説明していただきました。礒部組の皆さんは災害復旧工事、道路や橋の改築工事、モネの庭まで、色んな土木工事に携わり地域貢献をされているということがわかりました。また、自分たちの生活を支えてくれる大切な仕事だと再確認し、感謝の気持ちが強くなりました。ドローンの操縦の仕方も親切、丁寧に一人一人に教えてくださり、楽しい時間となりました。桜ヶ丘高校の動画はとても工夫され、授業や実習、学校行事などの様子が盛り込まれていました。生徒の皆さんが充実した学校生活を過ごしている様子に感心しました。



モネの庭からのお知らせ



夜間開園【モネのナイトキャンパス】開催!!

夜の庭をキャンパスに見立て、光でペイントする「モネのナイトキャンパス」。「水の庭」と「ボルディゲラの庭」を幻想的にライトアップします。サブタイトルの「Zodiac Sign」は太陽の通り道とされる黄道帯に現れる「黄道十二星座」(おひつじ座～うお座)のことです。

星座をイメージした演出や満天の星空をお楽しみください。



《モネのナイトキャンパス》 - Zodiac Sign -

- ◆開催期間
10月1日(土)～12月11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(村民の皆さまは無料)
一般1,500円・小中学生500円

シーズンごとに
テーマカラーが変化します

1st…エメラルドグリーンと夜咲き睡蓮
2nd…コバルトブルーの夜の世界
Final…シャンパンゴールドと紅葉の情景

※シーズンの期間など詳しくはHPでご確認ください。



【カフェモネの家】

完全予約制のディナー営業を行います。

「モネのナイトキャンパス」の期間中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いたします。

- ・ナイトキャンパス開催日限定
- ・ディナー料金: お一人様6,000円(税込)
- ・18:00～(10分前よりご入場下さい)
- ◆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。



- ◆手づくりパン工房では夜間限定の
お楽しみBOXやドリンクなどを販売いたします。



10月の見ごろのお花

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

【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/>

★10月の休園日: 10月5日(水)



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.63～

日本遺産
第3号認定
登録番号051



■第9回ゆずFeS開催のお知らせ

日本遺産に認定された中芸地域の魅力を体験していただこうと住民主体のプログラム「ゆずFeS」を開催します。第9回となる今回は、令和4年10月16日(日)から12月4日(日)までの期間に20の体験プログラムを開催予定です。

「ゆずFeS」では、これまで中芸5町村を舞台にした期間限定の体験プログラムを中芸や中芸に関係のある方が主役になって企画しており、引き続き素晴らしい魅力を持つさまざまな資源



(人・自然・文化など)を発信し、中芸に人を呼び込み、中芸がもっと元気になることを目指していきます。

ゆずFeSに参加して中芸の食や歴史、芸術を体験してみませんか? 詳細については下記までお問い合わせください。
また、ゆずFeSのプログラムを自分でつくってみたい方や協力できる方は、事務局までぜひご連絡ください。

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(安田町役場日本遺産推進室内)

※画像はイメージです。

☎30-1865 FAX:30-1866

メール: yuzurintetsu@mk.pikara.ne.jp

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

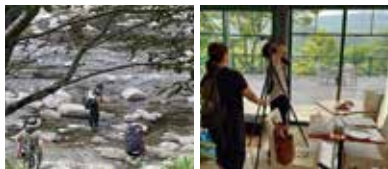


北川村観光協会 NEWS ニュース

NEWS

1

北川村ゆず新聞の取材を行いました



年に3回発行している「北川村ゆず新聞」の最新号に向けて取材を行いました。村内での全戸配布だけでなく、全国の方にも北川村のことを知ってもらおうと始めたゆず新聞は、取材や撮影には住民の皆様をはじめ北川村を応援してくれている県外のスタッフにもご協力をいただいています。

今回は奈半利川でのアユの友釣りやカフェ「モネの家」の新メニューの撮影を行いました。残暑厳しい中、時には汗だくになりながら取材した内容は次号のゆず新聞で詳しくお伝えします。

NEWS

2

田舎寿司作りで生中継に出演しました

9月7日(水)にNHK高知放送局の夕方番組「こうちいちばん」にて田舎寿司づくりの様子が生中継で放送されました。

担当したNHKの伊田アナウンサーは北海道出身で、高知に来るまでは野菜などを使った「田舎寿司」の存在を知らなかったそうです。その中でも特にリュウキュウが珍しいとのこと、収穫からお寿司づくりまで体験していただきました。当日は田舎寿司づくりの講師中野和美さんや伝承会メンバーに加えて住民の皆様にも出演いただき、田舎寿司のPRを行いました。

地元の人にとってはあたりまえのことでも、県外出身の伊田アナウンサーの目線で伝えていただいたことは、テレビを見ている方に改めて田舎寿司や北川村に興味を持ってもらえるきっかけになったと思います。また、生放送といっても事前の取材や中継場所の下見、当日も数時間前から中継準備や田舎寿司の下ごしらえなど、放送されない部分でも沢山のの方に協力いただいたおかげで無事に生放送を終えることができました。



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



全 国 地 域 安 全 運 動

10月11日(火)~10月20日(木)



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



宝くじ いつでも、どこでも。
公式サイト 宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24時間いつでもネット購入 /



NEW

QuickOne
クイックワン

いつでも買える。
秒で結果でる。



会員登録はこちら



お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)
TEL 011-330-0777 (有料)

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、事前に下記の問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10月24日(月) 10:30~11:30
- ・令和4年11月18日(金) 14:00~15:00
- ・令和4年12月 8日(木) 10:30~11:30

■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10月24日(月) 14:00~15:00
- ・令和4年11月18日(金) 10:30~11:30
- ・令和4年12月 8日(木) 14:00~15:00

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

■南国年金事務所のご案内

年・金・だ・より

○出張相談日程 ※予約制

- 10月 6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)
- 10月20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

○週末の相談

- ・10月8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)

予約のお願い

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)

■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 (国民年金保険料免除等の申請について)

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合には、臨時特例措置として本人申告の所得見込み額を用いた手続きにより免除申請が可能となりましたので、住民課または年金事務所へご相談ください。

□北川村役場住民課 ☎32-1214 □年金事務所 ☎0570-05-4890(ナビダイヤル)

後期高齢者医療の 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、歯や歯肉の状態、口腔内の衛生状態などをチェックし、口腔機能の維持や向上、全身疾患の予防などにつなげるため、歯科健診を受診しましょう。

対 象 者

後期高齢者医療の被保険者の方

- ① 前年度(昭和21年4月1日～昭和22年3月31日生まれの方)に75歳になった方及び前年度に後期高齢者医療の歯科健診を受診した方には、**事前に受診券を送付します。**
- ② ①以外の方は、申込みにより受診券を送付しますので住民課までお問い合わせください。

健 診 実 施 期 間

令和4年10月1日～令和5年2月28日(5か月間)

費 用

無料(実施期間に1回のみ)

*治療が必要な場合は、ご自身で治療費をご負担ください。

受 診 方 法

事前に歯科医院を予約後、受診券を持参のうえ、受診してください(受診できる歯科医院の情報は、住民課までお問い合わせください。)

健 診 項 目

- ・歯の状態 えんげ ・嚥下機能(飲み込みの力など)
 - ・かむ力 ・かみ合わせ
 - ・その他、問診
- ※入れ歯の方も受診できます



お問い合わせ先: 北川村役場住民課(電話: 32-1214)

福祉サービスで悩んだり、困っていることはありませんか？

各種社会福祉施設(老人ホームや就労継続支援事業所、保育所等)やホームヘルプサービスといった福祉サービスの利用についての疑問や悩みごと、困りごとについては、その事業者との話し合いでの解決が望めます。

しかし、話し合いだけでは解決しなかったり、直接話すことに抵抗を感じたりする場合もあると思います。

そのようなときには「福祉サービス困りごと解決委員会」にご相談ください。秘密厳守で対応させていただきます。

相談は無料で、受付は年末年始を除いた平日の午前9時から午後4時までです。

●所在地 〒780-8567 高知市朝倉戊375-1

高知県立ふくし交流プラザ 高知県運営適正化委員会(福祉サービス困りごと解決委員会)

●連絡先 電 話 088-802-2611 FAX 088-844-9443

メール kaiketsu@pippikochi.or.jp(FAXとメールは24時間受付)



トーマス・デービス

Thomas
James Davies

Hello everyone!

秋冷の候、皆様におかれましては爽やかな実りの季節を迎えられていることと存じます。10月に入り、夏の暑さがようやく和らいで、知らないうちに年末がだんだん近づいてきました。

10月下旬は、紀元前11世紀のイギリスに住んでいるゲール民族にとっては、1年間の終わりを告げる時期でした。冬が来る前は、作物を収穫し、家畜を夏の高い放牧地から低地まで移動させる時期でした。1年が終わる10月31日から、新年が始まる11月1日までの期間は光と闇や生と死の境目と見なされていました。この期間は異界との扉が開き、死者の魂や超自然の怪異がこの世界に足を踏み入れることができると信じられていました。おそらく、古代ゲール人がこの時期に開催していたサウイン(Samhein)という祭りがハロウィンの原型だと思われます。収穫を祝うごちそうを提供したり、先祖の霊を迎えたり、悪霊を追い払うためのかがり火を焚いたり、ナッツやリンゴを使って占いをしたりする伝統がありました。日本のお盆と秋祭り、お正月が混合されたような行事でした。



死者への祈りの代わりに配布された「魂のケーキ (soul cakes)」

9世紀に入ると、カトリック教会の影響がイギリスまで広がり、ゲールのサウイン祭りがキリスト教の二日間の祝祭、「諸聖人の日」(11月1日)と「死者の日」(11月2日)と合併されました。当時から、子供や貧困者が家々を訪問し、死者への祈りと引き換えに食べ物を得る風習が記録に残されました。17・18世紀、その古代ゲールの伝統を維持するスコットランド人とアイルランド人がアメリカに移住し、アメリカなりの新しいハロウィンの伝統が生まれました。その一つは子どもが大好きな化け物などの仮装をしたままお菓子をもらうために家々を回る「トリックオアトリート」です。

実は、私が住んでいたイギリス南部ではゲールの伝統がほとんどなく、子どもの時にハロウィンは全く祝いませんでした。少しおかしいですが、2000年代にアメリカからの輸入として再導入されるまで、もともとイギリス由来のハロウィンの伝統はあまり人気がありませんでした！



ゲール民族の文化が普及する地域



ロバート・ゴメス

Robert
Gomez

Hello again!

ハロウィンがある10月に入りました。アメリカの10月は、怪物と怪談の時期で、今回は私の大好きな怪物の一つ、ドラキュラ伯爵を紹介したいと思います。

ドラキュラ伯爵は、アイルランド人小説家ブラム・ストーカーの『吸血鬼ドラキュラ』(Dracula)の登場人物で、吸血鬼(vampire)という怪物です。見た目は紳士ですが、本性は暴力的で人の首を噛んで血を吸う怪物です。小説中では、ドラキュラに仕えている吸血鬼たちもいます。小説のヒーローたちは、ニンクや十字架を使って、吸血鬼を避けることができます。しかし吸血鬼を退治する方法は、心臓に杭を打ち込むしかありません。



他に吸血鬼をカッコいいと思う特徴といえば、日光を嫌うため昼間外出できないこと、家を訪問するとき家の中の者に招かれなければ家に入れないこと、標的者を噛み吸血鬼にすることです。ドラキュラはオオカミに変身することもできます。しかし、故郷のトランシルヴァニアの土に眠らなければなりません。

現在でも、ドラキュラと吸血鬼はとても人気があります。トワイライトという小説に登場するおしゃれな吸血鬼から、キャッスルヴァニアというゲームに登場する乱暴な吸血鬼にいたるまで様々な吸血鬼の種類があります。

地域おこし協力隊日記

① 地域交流の魅力発信!!

地域おこし協力隊の長友美智子です。

こども教室の夏休みイベントで、カラーボトル作りと、アルコールインクアートを企画させていただきました。

カラーボトルは液体が二層に分かれるボトルです。水と油が分離する性質を体感すること、自分と身近な人を色で表現すること、三原色の赤・青・黄を混ぜて狙いの色を作り出す色彩感覚を発達させること、この3点を狙いとしており、見た目にも楽しいキレイなボトルが出来ました。

アルコールインクアートは近年、趣味人の間で人気が出てきている絵画手法です。アルコールベースのインクをエタノールやアルコールで伸ばしにじませ、偶然できる模様を描きます。ストローで息を吹き付け、どう風を送れば液体が思うように動くのか、また色の濃淡や混ぜり方の加減を試行錯誤しながら、面白いアートを生み出していました。

参加した子どもたちの、真剣に取り組む姿や達成感を感じている姿、友達同士で褒め合い、笑い合う姿が印象的でした。



② ところ変われば町おこしも変わる! いざ四万十町へ!



7月、きたがわマルシェプロデュースプロジェクトの一環で、エソラ生2名が四万十町を訪問しました。岩本寺の寺マルシェはじめ、地域に根ざした地元の雑貨屋さんやカフェを巡り、「お店のプロデュースの仕方」「行きたくなるお店の作り方」を体感した生徒たち。寺マルシェではお店を一軒ずつまわってインタビューを実施し、商品のこだわりや買ってもらうためのメニューの工夫など、くまなく教えてもらいました。10月には、今回の学びを活かしながらかきたがわマルシェをプロデュースする予定です。お楽しみに!

短歌教室



アサガオ咲きゆつくり見て癒される
山崎 昌子

コロナ禍にこもれる日々のおほくなり
いかに使はむ二十四時間
浜渦 静子

「長江の底むき出し」デカデカと
新聞にのる地球の火照り
浜渦 美恵子

コロナ禍で子供置きたる不安より
此処ぞとばかりゲームに興じる
中村 武志

収穫の喜びありや農人と
すずめととんぼ秋の田の上
内藤 明信

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・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】 10月18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)

体への負担が少ない治療、増えてきています!!

田野病院循環器内科の三宅です。私は以前高知市内の病院で心臓や血管の手術をしていた外科医でした。私が医者になったのはたかだか30年程前ですが、その頃は助かることの方が珍しいような手術もいくつかありました。そういう手術も今では助かることは当たり前になってきており、その進歩には驚きます。

手術対象とする患者さんの年齢も、当時は70代だと前半でも厳しいなあ、80歳ならできません、という状況でしたが、今は70代だと若いなあ、80代前半は普通、後半は人によっては厳しい、90代は人によってはできる、という状況になり、ここでも大きく進歩しています。

ところがもっと驚くべきことに、ここ10年ちょっとで、胸やお腹を開けずにできる手術がいくつか現れてきました。『カテーテル治療』『カテーテル手術』と言います。カテーテル治療は体に優しく回復も早い、とても良い治療法で、先程「90代でも人によってはできる」と言いましたが、カテーテル手術なら「90代でもかなりの人ができる」となります。

しかし世の中、良いことばかりとはいきません。

開胸・開腹手術よりも適応となる範囲は狭い。つまり、どんな人でもできるわけではなく、適応条件は厳しくなります。

カテーテル治療の耐久性は開胸・開腹手術のそれより劣ることが多いです。ただこれは現時点ではということで、装置の改良で将来的には遜色なくなると考えられています。

技術や装置の進歩は急速で、うまくいく年齢や疾患が格段に多くなっているに加えて、手術の方法自体が『うんと負担の少ない方法』が出てきたということですね。どの方法も一長一短がありますので、外科医の話をよく聞いて、自分にあっているのはどの手術方法なのかを正しく理解して選択することがとても大切です。そして、怖がらずにまず話を聞いてみるということが大切です。

ある程度のことは私からも説明します。診察室で待っています。



田野病院 循環器内科 心臓血管外科 三宅 陽一郎

ご冥福をお祈りします

氏 名	年 齢	地 区	死 亡 月 日
濱 渦 照 子	95 歳	野 友 甲	8 月 1 日
島 田 富 子	100 歳	野 川	8 月 20 日

保健だより



目の病気には様々なものがあり、症状が出てすぐに気づく病気もあれば、静かに進行し気づいたときには手遅れという病気もあります。また現代ではテレビやスマホなどの目を酷使する機器があふれ、目のトラブルが起きやすくなっています。日頃から目の状態に意識を向けるとともに、定期的に眼科検診を受け、目のトラブル予防と早期発見に努めましょう。

■目の病気とチェックポイント \トラブルがないと思っても、目の検診は定期的に受けましょう! /

①日本人の失明原因第1位「緑内障」

- ✓チェックポイント ☐ 視界の中に何となく見えにくい部分がある(片目ずつチェック)
☐ 人混みで人とぶつかりやすくなった

40歳代から増える緑内障は、眼圧が上がり視神経に障害を与えます。しかし、近年では眼圧が上がらない「正常圧緑内障」が増えており、眼圧が正常でも安心できません。

一旦損なわれた視野は回復しません。手遅れにならないよう、定期的に眼科を受診しましょう。また、緑内障と診断された場合には、放置せず必ず治療を受けましょう。

原因…生まれつきのもの、原因不明のもの、けがや病気が原因のものなど。

②多くの人がかかる「白内障」

- ✓チェックポイント ☐ ものがかすんで見える ☐ 明るいところに出ると、まぶしく見える

白内障は加齢に伴って増えます。カメラのレンズに当たる「水晶体」が濁り、ものがかすんで見えたり、まぶしく見えたりする病気です。進行するにつれ視力が低下していきますが、手術をすれば症状はほぼ完全に回復します。

原因…老化、糖尿病などに併発するもの、けが、薬の副作用など。

③日本人の失明原因の第4位「加齢黄斑変性症」

- ✓チェックポイント ☐ 表やタイルなどがゆがんで見える(片目ずつチェック)
☐ 視野の真ん中あたりが黒っぽく見えることがある(片目ずつチェック)

ものを見るときに重要な「黄斑」という組織に障害が生じ、視野の中心が暗くなったり線がゆがんで見える病気で、失明することもあります。

原因…老化によって老廃物を処理する働きが衰え、細胞や組織に異変をきたすことと考えられています。

紫外線に当たることや、喫煙、遺伝、生活習慣なども悪影響を及ぼすと考えられています。

④「ドライアイ」

- ✓チェックポイント ☐ 目がかわいた感じがする ☐ 目が疲れる
☐ 目に違和感を感じる(重い感じやゴロゴロ感など)

ドライアイは、目を守る役割をする涙の量が足りなくなったり、涙の質が低下するなどして目の表面に涙が均等に行き渡らなくなる病気です。様々な自覚症状が引き起こされ、目の表面に傷がつくこともあります。

原因…加齢、部屋の乾燥、目の使いすぎ、コンタクトレンズの使用、アレルギーによる結膜炎、夜更かしなど。

⑤「飛蚊症」

- ✓チェックポイント ☐ 目の前に蚊や糸くずなどが浮かんで舞っているように見える。

飛蚊症は病名ではありませんが、目に起こる症状の一つです。飛蚊症の多くは支障のないものですが、中には重大な病気の前触れというケースもあるので注意が必要です。症状が急にひどくなった時には早めに眼科を受診しましょう。

原因…生まれつきのもの、加齢、病気によるもの(硝子体出血や網膜剥離、ぶどう膜炎等)など

みどり保育所

PHOTO通信



9月9日(金) 鼓隊練習



9月12日(月) かけっこ(1才児)

三つにちは
1歳に
なりました

山下さんご一家

あゆむ
歩夢さん(令和3年9月9日生まれ)

お父さん、お母さんから一言
「これからも元気に健康でスクスク育ってね♪」



田中さんご一家

あんず
杏実さん(令和3年8月31日生まれ)

お父さん、お母さんから一言
「素敵な女の子になってね♡」



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	10月5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	10月19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	10月6日(木)・10月13日(木)・10月20日(木)・10月27日(木)	9:30~	北川村保健センター
加茂介護予防教室	10月7日(金)・10月14日(金)・10月21日(金)・10月28日(金)	10:00~	北川村農業センター
久府付介護予防教室	10月5日(水)・10月12日(水)・10月19日(水)・10月26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6日(木)・10月13日(木)・10月20日(木)・10月27日(木)	13:30~	柏木交流センター
野川さくら会	10月5日(水)・10月12日(水)・10月19日(水)・10月26日(水)	9:15~	野川交流センター
長山せせらぎ会	10月4日(火)・10月11日(火)・10月18日(火)・10月25日(火)	9:30~	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	10月6日(木)・10月13日(木)・10月20日(木)・10月27日(木)	13:30~	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	10月7日(金)・10月14日(金)・10月21日(金)・10月28日(金)	9:30~	小島集会所
小川ふれんど	10月11日(火)	10:30~	菅ノ上集会所
べちゃくちゃ会	10月5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