



高知県北川村役場
広報

またがわ

2

No. 678

Feb 2023



Contents

1月3日(火) 二十歳を祝う会

二十歳を祝う会 ②

お弓祭り ③

学校通信 ④⑤

民生児童委員・主任児童委員の紹介 ⑥

北川村新キャッチコピーが決定 ⑦

モネの庭からのお知らせ/日本遺産協議会 ⑧

北川村観光協会 ⑨

国際交流員 ⑩

地域おこし協力隊日記 ⑪

各種お知らせ ⑫

保健だより ⑬

みどり保育所PHOTO通信/行事予定表 ⑭

北川村の人口・世帯数

令和4年12月31日現在 ()は前月比

人口	1,213人 (-2)
男	580人 (+0)
女	633人 (-2)
世帯数	611戸 (-1)
昨年同期の総人口	1,225人 世帯数605戸

成人おめでとうございます!!

令和5年 北川村二十歳を祝う会

副村長 小笠原 学	副村長 野見山 誉	教育長 田中 勝之	議会議員 平岡 章秀	議会議員 濱渦 章	議会議員 尾崎 一マ	議会議員 山嶋 丈	議会議員 濱渦 康雄	社会教育委員長 宮内 保人
議会議員 大西 学	議会議員 和田 和恵	島田 真都	大寺 飛輝	坂本 雅治	濱渦 海	小原 修	宮田 大和	恩師 澤田 和美
恩師 濱渦 佳汝	恩師 仁井田 音峰	山本 愛菜	濱渦 萌花	岩垣 實男	上村 誠	長岡 茉音	春名 真優	藤澤 侑紀子

(表紙写真対照図)

令和4年4月1日から民法改正により、成人年齢が18歳に引き下げられました。

北川村では、「成人式」の名称を「二十歳を祝う会」と変更し、これまでどおり20歳を迎える方々を対象にした式典を令和5年1月3日にモネの庭で挙行了しました。

新たな名称となって初めての式典には、華やかな着物姿やスーツ姿の新成人13名が出席しました。

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、祝福を受けた新成人を代表して濱渦萌花(はまうず ほのか)さんが、家族や恩師、地域の方々への感謝の気持ちや20歳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、久しぶりの旧友や恩師との再会に会話も弾むなど、和やかな雰囲気の中終了しました。



式辞を述べる上村村長



祝辞を述べる岩垣議長



新成人代表の濱渦萌花さん



新成人の皆さん

高知県無形民俗文化財 お弓祭り開催

1月8日(日)に木積星神社でお弓祭りが開催されました。この祭りは西暦の奇数年の1月8日に開催されており、今から1111年前の延喜12年から続く伝統的な行事で、高知県無形民俗文化財に指定されています。

新型コロナウイルス感染症の影響により昨年は開催できなかったため4年ぶりとなる今年のお弓祭りでは、17歳から61歳までの射手12名が元旦より厳粛な禊ぎを行い、弓の練習や作法の習得に励んできました。当日は約17メートル先の的に矢が当たると関係者が射場に促され「練り」が行われました。

今年は新型コロナウイルス感染症対策のため、例年より規模を縮小して開催しましたが、矢が的に当たると大きな歓声と拍手が上がり、4年ぶりに境内が賑やかになりました。



短歌教室

山崎 昌子
折り紙でパクパクたくさん作ってます
次にカップのパクパク作ります

浜渦 静子
五黄の寅師走二十三日雪降りて
わが古里を浄化し給ふ

浜渦 美恵子
ウォーキング我影見ては背を伸ばし
伸ばしつつ行く冬の野の道

中村 武志
雪チラリサーカス団の熱演に
拍手喝采寒さ忘れり

内藤 明信
元旦は老いにあらがう山登り
神の峯にて平穏祈る

田中 照喜
寒風にたえて洗ったやぶれ障子
次の日見たらもとのもくあみ

町田 きよ
新米の届きてまずは仏様
明日は嫁にと思う愉しさ





小学校

1 手話学習

2学期は、中芸手話サークルの方や聴覚障害者の方と手話学習に取り組んでできました。聴覚障害者の方から話を聞き、1学期から学習してきた手話や口話を使って交流しました。積極的に質問して実際に伝え合うことができ、喜ぶ姿が見られ、自信につながったようです。様々な立場の人の思いや願いを知り、さらによりよい社会にしていきたいですね。



児童の感想



- ろうの方の実体験などを教えてもらって、本当にかんばっているんだな、すごいなと思いました。耳が聞こえなくなったのは注射のせいだと知り、私たちにもありえることだと分かったのが衝撃でした。一生懸命手話を覚えて、ろうの方とたくさん会話できるようにしたいです。
- 手話はとても大切なことが改めてよくわかりました。大人になっても手話を忘れず、耳が聞こえない人がより良く暮らせるためにはどうしたらいいかを考えたいです。スムーズにお話ができるようにいっぱい覚えていきたいと思いました。

2 学習発表会

12月8日(木)に学習発表会を行いました。どの学年も授業で学んだことを分かりやすくまとめて、伝え方を工夫しており見応えある発表会となりました。掲示物をお互いに見合い、たくさんを知ることができました。当日は、多くの方に参観していただき、お褒めの言葉をいただきました。今後も保護者や地域の方々の協力をいただきながら、さらに学びを深めていきたいと思います。



3 老人クラブの方とグラウンドゴルフ

12月1日(木)に4年生が老人クラブの方とグラウンドゴルフを行いました。やり方やコツを教えていただき、子どもたちはすぐに覚え、楽しく交流することができました。寒いなかでしたが、心温まるひとときでした。また交流したいという声がありました。



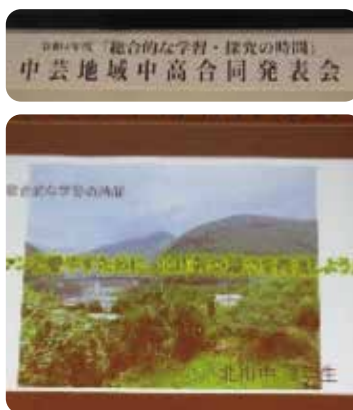
4 令和4年度「総合的な学習・探究の時間」中芸地域中高合同発表会

12月20日(火)に1・2年生が発表会に参加しました。2年生は「ファンを増やすために、北川村の魅力を発信しよう。」をテーマに、北川村の観光に携わる人の想いや願いを知り、北川村の魅力を発信する活動に取り組んできた内容について発表しました。

生徒の感想より



- 中芸のどの学校も地域を活性化させたい、地域をPRし知名度を上げたいという同じ考えをもっていることを知ることができました。また、他の学校がどんな活動をしているのか知れてとても良かったです。どの学校も総合学習に力を入れていることが分かりました。
- 他校が自分たちの地域のためにどんな取組を行っているかを知り、自分たちにこれから何ができるのか学び、考えることができた。参考にしたい取組もたくさんあり、上手く活かしていき、村のためになることを考えたいです。



5 話し方講座

12月19日(月)に元アナウンサーの尾崎美樹さんを講師にお迎えして話し方講座を開催し、3年生が受講しました。面接の受け方のポイントを詳しく学ぶことができました。声の出し方や正しい所作についての実技指導をしていただき、実際に活用できる内容で貴重な体験となりました。

生徒の感想より



- 今日習ったことを活かしてもっと上手に話せるようになりたいです。体が揺れないように注意していきたいです。さらに、声を出すときはお腹から出すことを意識し、はっきりと相手に伝わるようにしたいです。また、服装もたいへん大切だということが分かったので、面接前に確認しておこうと思いました。所作に気をつけて、面接官に素敵な自分を見てもらえるようにしたいです。印象に残るように笑顔でハキハキ言うことを心がけたいです。
- 面接で質問されてすぐに答えられないときについついやってしまうことの対策について知ることができて良かったです。笑顔で受け答えができるよう普段から意識していこうと思いました。やはり清潔感は大切なので、面接までに何を準備すればよいのかが分かりました。そして、元気に話すことを頑張りたいです。これからは、普段の生活の中でも言葉遣いや礼の仕方などを意識して、自然にできるように改善していきたいです。



民生児童委員・主任児童委員の活動をご存じですか？

みなさんは、地区の民生児童委員、主任児童委員が日頃どんな活動をしているかご存じですか？

民生児童委員は、担当地区にお住まいの皆さまへの相談対応や訪問活動をはじめ、学校前での挨拶運動（毎月20日）、独居高齢者の方へのふれあい弁当の配達（年末）、村の敬老事業への協力や各種ボランティア活動等を行っています。

主任児童委員は、主に児童に関する相談の対応をはじめ、子育てひろばへの参加、保健師との新生児訪問、保育園・小学校・中学校の各行事や各種ボランティア活動等に参加しています。

各地区の民生児童委員を紹介しますので、困りごとなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

○野友下、東郷、下神田、平山 : 朴木 三智
○角木、野友上、山寄 : 井津 文江
○野川 : 阿部 貴和子
○加茂 : 多川 佐智子

○久府付 : 安岡 一人
○西谷、木積、宗ノ上 : 濱渦 紀美
○和田、小島 : 中村 悦彦
○平鍋、二タ又、弘瀬 : 平岡 正博

下記の地区は民生児童委員が不在のため、役場・社協の職員が訪問しています。

○長山、柏木、崎山 ○島、久江ノ上、大谷、久木、釈迦 ○安倉、菅ノ上、竹屋敷

不在地区にお住まいの方で、民生委員の活動に興味のある方は、役場住民課までご連絡ください。（32-1214）

退任された方からのメッセージ

令和4年12月1日の民生児童委員・主任児童委員の一斉改選により、退任されました3名の方から、これまでの活動などそれぞれの思いを伺いましたのでご紹介します。

○野川収子さん（長山・柏木・崎山）

永く、社協の職員としても、住民の皆様と関わらせていただいておりますが、退職と同時に民生児童委員になり、改めて地域を回ってみますと、これまでとまた違った声が聴けたような気がして、私なりにその声に寄り添ってきました。退任しても地域に居ますので、できることがあれば協力していきたいです。



○上村尚幸さん（島・久江ノ上・大谷・久木・釈迦）

48年ぶりに帰ってきた故郷の変わりように驚き、暮らしへの不安もありました。あの時、民生児童委員を受けていなければ、今頃自分は家に籠りっぱなしだったかもしれません。民生児童委員として、地域の方々と関わり、育てていただいたからこそ今があると感じています。退任後も、できる限り地域の賑わいを消さないように取り組んでいきたいと思っています。



伝達式で村長から感謝状を贈呈される
野川さん、上村さん

○田所佐百合さん（主任児童員）

これまで山あり谷ありでしたが、たくさん勉強させていただき、自分自身が成長できたと感じています。関わらせていただいた方が元気でいてくださることが、何よりも嬉しいことです。主任児童委員は退任しますが、これからも地区のために頑張りたいと思っています。お世話になりました。

北川村の新キャッチコピーは『ゆず香る里』となりました

北川村の新キャッチコピー投票を令和4年12月16日から28日の期間に行い、住民の皆様や役場職員による投票の結果、『ゆず香る里』が選ばれました。今後は、新キャッチコピーに対応したシンボルマークを作成し、村のPRに活用してまいります。

【キャッチコピーの説明】 ゆずの生産量日本一である高知県のなかでも有数の産地である北川村。村内のいたるところでゆずが生産され、収穫の季節には村中にゆずの香りが漂います。そんな収穫期の村の情景を表現しました。

【投票結果】 総投票数 144票
1位 ゆず香る里 北川村 36票

2位	ゆずのふるさと 北川村	34票
3位	ゆずきらり、ひときらり 北川村	33票
4位	歴史が育むゆずの郷 北川村	23票
5位	ユズとあゆむ村 北川村	16票
	無効票	2票

人権を大切にする心を育てよう

令和4年12月6日(火)に室戸市立佐喜浜小学校で、安芸管内の人権擁護委員の皆さんが「人権の花」運動で育てた花の贈呈式を行いました。

贈呈式終了後は子どもたちと一緒に、思いやりの大切さを願うメッセージを書いた短冊を風船に付けて飛ばしました。色とりどりの風船は、参加した全員がしばらくの間見入ってしまうほどきれいでした。

午後からは、人権擁護委員の皆さんが人権の尊重と必要性を住民の皆さんに呼びかける巡回啓発を行いました。



人権標語コンテストで北川小学生が受賞しました

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ることを目的に、毎年人権標語を募集しています。今年は北川小学校から4年生の人長小陽さん、5年生の野見山寛くん、6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す。



入選作品

だいじょうぶ あなたは一人じゃ ないからね(人長小陽)
声かけの 小さな勇気 大切に(野見山寛)
広げよう 世界の人みんなで 平和の輪(人長柚葵)

1月15日(日)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。前日に降った雨によりグラウンドの状態が悪かったものの、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。



モネの庭のお知らせ

ただいま冬期メンテナンス休園中
休園期間：令和5年2月28日(火)まで



〈モネの庭〉庭師と巡る
牧野博士ゆかりの植物ツアー

高知県出身の牧野富太郎博士は、日本を代表する植物学者です。自然豊かな北川村には、牧野博士ゆかりの草花が今も数多く自生しています。このツアーでは、庭園管理責任者・川上裕が案内人として同行し、牧野博士が命名した植物などを解説します。

※向学の道周辺・長山地区周辺・モネの庭を散策予定です。
※詳しいツアー内容・お申込み方法などはHPをご覧ください。



タチバナ(12月撮影)

◆開催日：令和5年3月11日(土)
3月12日(日)
◆時間：10:00～15:30(モネの庭9:30集合)
◆定員：各日25名(中型バス利用)
◆参加費：3,500円(税込)
※申込み締切：3月4日(土)



春のオープニングイベント
「チューリップ、チューリップ」

◆開催期間
令和5年3月1日(水)～4月9日(日)

「水の庭」の丘に、モネが描いた絵画「ポプラ並木のある草原」を早咲きチューリップ・忘れな草・ポピーを使って再現します。チューリップの開花状況など、最新情報はHPや各種SNSでご案内します。



山添さんのクリスマスローズ即売会

◆開催期間
令和5年3月1日(水)～5日(日)
◆場所：モネの庭 駐車場内
3月1日限定で山添さんが、販売会場にいらっしゃいます。クリスマスローズの育て方などご質問などお気軽にどうぞ。



【お問い合わせ・ご予約】

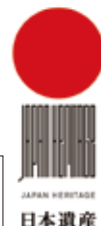
北川村「モネの庭」マルモッタン
〒781-6441
高知県安芸郡北川村野友甲1100番地
☎0887-32-1233 FAX0887-32-1243
<https://www.kjmonet.jp/>

※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。



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.67～



【ゆず林鉄expo2023開催】

2月5日(日)から2月12日(日)まで、下記の2会場でゆず林鉄expo2023を開催します。今回のテーマは、シンポジウムと中芸・日本遺産の食です。

高知城歴史博物館ホールでは「地域でどうやって稼ぐ仕組みをつくるか」についてシンポジウムやパネルディスカッションを行います。こちらはYouTubeで同時配信し、あとからでも視聴することができます。

オーテピア高知図書館多目的広場では、田舎寿司や鮎の塩焼き、ゆず製品などさまざまな中芸地域ゆかりの食が並びます。

また、両会場では展示と映像で日本遺産について紹介しますので、この機会にぜひ足をお運びください。

詳細等につきましては、事務局までお問い合わせください。



【開催日程】

1. シンポジウム

「地域でどうやって稼ぐ仕組みをつくるか」
2月5日(日) 高知城歴史博物館ホール
13:00～17:00 会場定員50名

2. 日本遺産の食

「日本遺産を味わうフードコート」
2月12日(日)
オーテピア高知図書館多目的広場
10:00～15:00 テイクアウトあり

3. 展示と映像

「ポスター展示と映像で触れる日本遺産」
2月6日(月)～9日(木)
高知城歴史博物館ホール
9:00～17:00
2月10日(金)～12日(日)
オーテピア高知図書館共同楽習スペース
会場開館時間に準ずる 入場無料

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)

☎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

ラジオ出演しました

1月4日(水)に、RKCラジオで午前8時20分から放送している「とさこちラジオ」内の市町村ガイドというコーナーに電話出演しました。

新年最初の放送ということで緊張しましたが、北川村のお天気や1月に開催される中岡慎太郎生家でのお茶会、加茂地区で開催中の椿展、慎太郎学習会、きたがわマルシェについてPRを行いました。

約2ヶ月に一度の電話出演となりますが、ラジオを聴いている方々に北川村に興味を持ってもらえるきっかけになるよう取材をしていきます。



NEWS

2

お弓祭りの取材を行いました

木積星神社で1月8日(日)に行われたお弓祭りの取材に行ってきました。新型コロナウイルス感染症の影響もあって4年ぶりのお祭り。例年より規模を縮小しての開催となりました。訪れた人は通常よりかなり少ないということでしたが、それを感じさせないぐらいの熱気がありました。

地域の方々の強い想いがあるからこそ1100年以上も継承されているこのお祭りを間近で見ることができたのは貴重な体験でした。

当日のお弓祭りの詳細に関しては最新号(2023.2月配布)のゆず新聞にてお伝えします。



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

////////// 2月18日(土) //////////

「出張!高知県空き家相談窓口」(安芸市)が開催されます!

このたび、安芸市で空き家に関する出張相談会が開催されます。

当日は司法書士や建築士、宅地建物取引士などの専門家が、空き家に関する相談を無料でお受けいたします。相続問題や土地建物の売買と賃貸、リフォームに関することなどでお悩みの方は、ぜひこの機会にお気軽にご相談ください!

相談は予約制となりますので、相談をご希望の方はお電話にて下記までお申込みください。

- 日 時: 令和5年2月18日(土) 10:00~16:00
- 会 場: すまいるあき1階イベントスペース(安芸市久世町9-20)
- 相 談 料: 無料
- 予 約 受 付: 高知県空き家相談窓口(088-803-6511)
- 受付時間: 平日 10:00~17:00



トーマス・デービス

Thomas
James Davies

Hello everyone!

晩冬の候、皆様にはご健勝にお過ごしのこととお喜び申し上げます。

今回は冬の寒さを避け、体を温めるイギリスの「pudding(プディング)」についてお話しさせていただきます。まず、「pudding」とはどういう意味かご存知でしょうか。実は日本の「プリン」と全く違います。一般的な意味は「デザート」です。「pudding」という言葉は卵や牛乳、小麦粉、香辛料などの材料を使って蒸し固めた幅広い料理を表します。しかし、豚の血にオーツ麦スパイス類と豚の脂肪分を混ぜ合わせた「ブラック・プディング」というソーセージもあります。複雑な言葉ですが、今回はイギリスの伝統的なデザートを紹介させていただきます。



ブラック・プディング Black Pudding



スティッキー・トフィー・プディング Sticky Toffee Pudding

とろりとしたトフィーのソースがふわふわのスポンジにたっぷりかかっていて、私が大好きなデザートです。ケーキの生地にはデーツ(なつめやしの実)と香辛料、ソースに黒砂糖という組み合わせが特徴です。

ブレッド・アンド・バター・プディング Bread and Butter Pudding

発祥は1727年に出版された料理書で、とても作りやすく定番なプディング。少し硬くなったパンにバターを塗り、その上にレーズンを乗せて、牛乳と砂糖、卵を混ぜた濃厚なカスタードをたっぷりかけて、オーブンで焼きます。



クイーン・オブ・プディングス Queen of Puddings

作るのに少し手間がかかるのですが、とても贅沢でユニークなデザートです。バニラのスポンジケーキにラズベリージャム、その上に王冠のように見えるメレンゲを乗せます。この中から食べてみたいプディングはありますか？



ロバート・ゴメス

Robert
Gomez

Hello again!

こんにちは!最近、とても寒くなりました。私の故郷であるカルフォルニアでは、このような気候はありません。

今回は、楽器についてお話ししたいと思います。去年の9月から三味線の演奏を学び始めました。きっかけは、三味線の形と音にとっても魅力を感じたことです。

私は小学校から高校までクラリネットを習っており、毎日クラリネットを吹いたり、バンドを組んで演奏していました。この経験が三味線の演奏にも活かせると思っていたのですが、まったく役に立ちませんでした。



クラリネットと三味線では音を出す方法が大きく異なります。クラリネットは楽器に息を吹き込みながらボタンを押して音を出します。クラリネットの演奏で重要な部分は、ボタンの位置を覚えて正しくボタンを押すことです。三味線は全く異なり、バチで弦を叩いて音を出します。弦を押さえる左手の位置は非常に重要ですが、押さえる場所を覚えることは非常に困難です。その為、間違った音を出すことがよくあります。

クラリネットと三味線にはもっと違いがありますが、どちらの楽器もとても美しい音楽を作り出します。

三味線は、私の新しい経験でお気に入りの一つです。これからも練習を続け、三味線を上手に弾きたいと思います。



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。

加茂地区にある橋本椿園にて1月14日(土)から3月26日(日)までの期間、土・日・祝日だけ開催されている「第4回 椿展2023 in 北川村」をお手伝いしています。



椿には、日本原種の流れをくむジャポニカ種と、海外で品種改良された洋種に分けられます。椿というと、日本人の多くはよく年賀状などでみる赤い一重のヤブツバキをイメージします。私もそうでしたが、昨年見学に行ったとき、洋種の品種の多さに「これ椿なの?」と衝撃を受け、これまでの椿のイメージがかなり変わりました。花びらの重なり方も多様で、バラと見間違えそうなものやフリルが付いてカーネーションに似たものなど、洋種はとても豪華で大ぶりなので見応えがあります。ジャポニカ種と比べてみると面白いです。

椿に魅せられた橋本さんが集めた様々な椿が、期間中に次々と咲き誇ります。お立ち寄りいただけましたら幸いです。



② 農業研修生、ゆず農家を目指して修行中

こんにちは、農業研修生の中里です。北川村に移住して間もなく1年になります。始めは不安もありましたが周りの方々にとても良くしていただき、家族共々充実して暮らせています。産まれて9ヶ月になる娘も皆さんにとっても優しくしていただいて、おじいちゃん、おばあちゃん大好き子になりました。

柚子の研修も1年を通して一通りの作業を教えていただきとても勉強になりました。今年は自分に貸していただける畑で新植を行う予定なので、良い柚子の木を沢山作れる様に頑張ります。



③ プレゼンコンテストでガッツポーズ!



公営塾に通う全国各地の生徒が参加するオンラインプレゼンテーションコンテストが実施されました。エソラに通う百々意織さん(中学校1年生)は、100名を超える大人の前で「モネの庭で”逃走中”をやりたい!」とプレゼン。とても感情のこもった発表を行い、見ている方からイベント実施のためのお金38,500円をご支援いただきました。なんとこれは当初目標金額の1.8倍の額で、結果を聞いたときには思わずガッツポーズが出ました。意織さんのプレゼンが、参加者の皆さんの心を動かした結果といえます。支援金を元に、2月11日(土)にモネの庭で逃走中を実施する予定です。お楽しみに!

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～

1000 年・金・だ・より

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。

保険料の納め忘れなどにより、納付済期間が40年に満たない場合は、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により、満額に近づけることができます。(国民年金の任意加入は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済み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。詳しくは役場住民課または年金事務所までお問い合わせください。

南国年金事務所のご案内

受付時間 ○月曜日～金曜日 8:30～17:15

○週明けの開所日 8:30～19:00 ○第2土曜日(2月11日) 9:30～16:00

休業日 土日祝日

ご連絡・予約先 ☎088-864-1111 (ナビダイヤル) ※長時間お待たせすることがないように、予約をおすすめします。

○出張年金相談日程

2月 2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)

2月17日(金) 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)

スマホ税務署

個人の方の申告は

スマホが
ますます便利に

なりました。

確定申告書の作成



◆◆令和5年1月から、新たにできること◆◆
青色申告決算書、収支内訳書、消費税申告書の作成

スマホ申告のメリット

- ✓ 給与源泉徴収票をカメラで読取り
- ✓ データはスマホに保存
- ✓ 保存データで翌年の申告がスピーディー

マイナンバーカードを

利用してマイナポータルと連携すると

医療費やふるさと納税などが自動入力できる



高松国税局

税務署

(05.01)

安芸税務署からのお知らせ

確定申告は、ご自宅から
スマートフォンでの
申告が便利です

確定申告期間

2月16日(木)から
3月15日(水)

※確定申告についての詳細は、国税庁ホームページや税務相談チャットボットでご確認ください。

お問い合わせ先

安芸税務署 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を選択してください。

保健だより

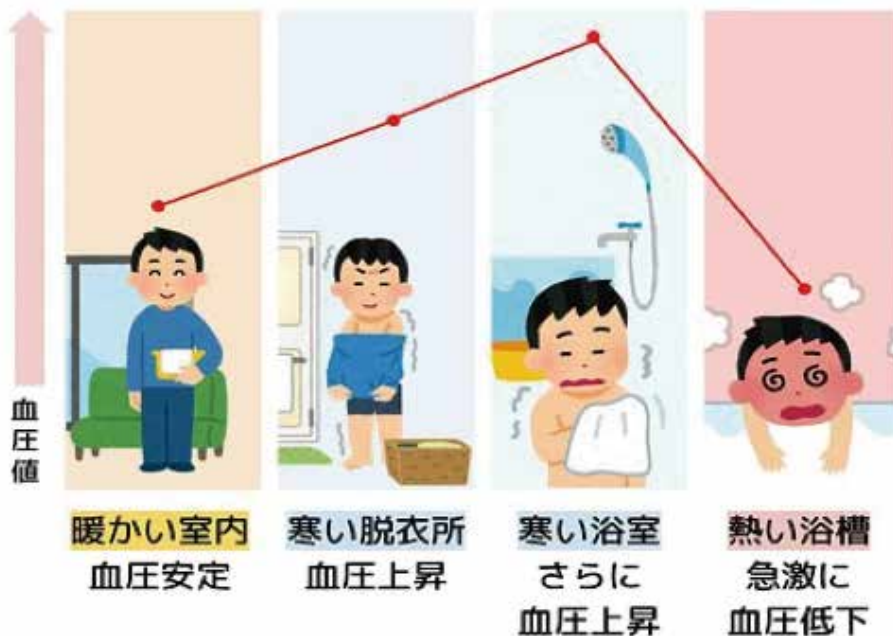


寒さが厳しさを増すなか、朝、布団から出られなかったり、お風呂上がりに震えたりと寒さを実感している方も多いのではないのでしょうか。そんな季節に気をつけたい「ヒートショック」についてお伝えします。

□ヒートショックとは

ヒートショックとは、急激な気温の変化の影響で身体がダメージを受けることです。

- ①暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動すると、寒さで血管が収縮し、血圧が上昇します。
- ②熱いお湯につかると身体が温まり、血管が拡張し、血圧が低下します。
このような、急激な気温差によって血圧が大きく変動し、めまいやふらつき、失神、脳梗塞、心筋梗塞などを起こすことがあります。



○ヒートショックを起こしやすい人

- 65 歳以上の方
- 高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある方
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある方

○ヒートショックの予防策

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
暖房器具を設置して脱衣所を暖かくしたり、シャワーで浴室を暖めてから入浴しましょう。
- ②湯温は 41 度以下、長湯しない（目安は 10 分以内）
- ③湯船には肩まで浸からない。胸の下くらいが目安
- ④浴槽を出る時は、ゆっくり立ち上がる
- ⑤食後、飲酒後の入浴は避ける
飲酒や食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は控えましょう。
- ⑥入浴前後に水分補給をする
入浴すると汗をかき、体内の水分が減って血液がドロドロになり、血栓ができやすくなります。
- ⑦冬期の外出は、帽子やマフラー、手袋などを装着して寒さ対策をする
- ⑧排便時は無理にいきまない
いきむことで血圧が上昇し、排便後は低下して乱高下が激しくなります。

ご冥福をお祈りします

氏 名	年齢	地区	死亡月日
若江 智恵子	89 歳	野友乙	12 月 18 日

みどり保育所

PHOTO通信



クリスマス会 12月23日



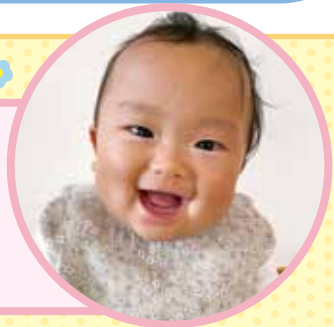
こま遊び 1月6日



風揚げ 1月4日

みんなは
1歳に
なりました

土居さんご一家
さ わ
紗和さん(令和4年1月5日生まれ)
お父さん、お母さんから一言
「健康ですくすく成長してね。」



田所さんご一家
あ さ
明采さん(令和4年1月12日生まれ)
お父さん、お母さんから一言
「すくすく元気に大きくなあれ☆」



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	2月1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	2月22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	2月2日(木)・2月9日(木)・2月16日(木)	9:30~	北川村保健センター
加茂介護予防教室	2月3日(金)・2月10日(金)・2月17日(金)・2月24日(金)	10:00~	北川村農業センター
久府付介護予防教室	2月1日(水)・2月8日(水)・2月15日(水)・2月22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2日(木)・2月9日(木)・2月16日(木)	13:30~	柏木交流センター
野川さくら会	2月1日(水)・2月8日(水)・2月15日(水)・2月22日(水)	9:15~	野川交流センター
長山せせらぎ会	2月7日(火)・2月14日(火)・2月21日(火)・2月28日(火)	9:30~	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	2月2日(木)・2月9日(木)・2月16日(木)	13:30~	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	2月3日(金)・2月10日(金)・2月17日(金)・2月24日(金)	9:30~	小島集会所
小川ふれんど	2月14日(火)	10:30~	菅ノ上集会所
島バラ会	2月16日(木)	10:30~	北部集会所
べちゃくちゃ会	2月1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