



高知県北川村役場 広報



またがわ

11

No. 687

Nov 2023



9月30日(土) みどり保育所運動会

Contents

- 学校通信 2~3
- 教育委員会の自己点検・評価 4
- 主任児童委員のご紹介 5
- モネの庭からのお知らせ 6
- 観光協会NEWS 7
- 国際交流員日記 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/行事予定表 12

北川村の人口・世帯数

令和5年9月30日現在 ()は前月比

人口	1,207人 (+3)
男	588人 (+1)
女	619人 (+2)
世帯数	628戸 (+3)
昨年同期の総人口	1,217人 世帯数 628戸



小学校

1 知原先生の書道教室

県展・村展に向けて、子どもたちは、硬筆や毛筆、絵、工作などの作品づくりに励んでいます。毎年、9月の下旬から10月中旬頃に北川村在住の知原志津先生にお越しいただき、3～6年生が毛筆のご指導を受けています。知原先生が書いてくださった自分の名前をお手本にしての練習や県展の課題の字をしっかりと見て筆の入り方を練習しており、子どもたちはとても集中して取り組むことができています。一生懸命に書いた作品に小筆で名前を入れ、完成すると「やったー！」と、とてもうれしそうでした。伸び伸びしたとてもいい字が書けています。村展で掲示されますので楽しみにしてくださいね。



2 パラリンピックスポーツ体験教室(ボッチャ)

9月22日(金)に講師をお招きして、3～6年生がボッチャ体験を行いました。「ボッチャは、赤や青のボールを投げたり転がしたりしながら、白いボールにいかに近づけるかを競い、年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、誰でも楽しむことができるユニバーサルスポーツです」と講師が最初に説明してくださいました。そして、実際にチャレンジ！最初は、自分の狙った所にボールがなかなか転がっていかず、悪戦苦闘の子どもたち。しかし、だんだんと上達し、最後はゲームで盛り上がりました。ボッチャの道具を一式お借りしているので、もうしばらく楽しむことができそうです。ユニバーサルスポーツをとおして、たくさんの方たちと交流できるといいですね。



3 5,6年HOTS (エッセイ)学習

毎年、5,6年生はHOTS教育センターの方を講師に招き、エッセイの書き方について学習しています。まずはテーマに沿って思いつくことをたくさん書き出し、結論を考えます。また、その理由や根拠をメモにして構成を書いた後、文章にしていきます。今回の5年生のテーマは「学校の好きなところを教えてください」、6年生のテーマは「住むなら都会と田舎、どっち？」でした。それぞれ理由を明確にして自分の想いを書くことができていました。



4 中1総合的な学習 ～ゆず餃子試食会とレシピの検討会～

1年生の総合的な学習では、「村の収益増加に向けて、自分たちのできる活動をしよう」というテーマに取り組んでおり、11月に行われるゆずの郷祭りではゆずを使った餃子を販売します。

9月21日(木)には、小中学校の先生方や地域の方をお招きして餃子の試食会を行いました。今回の餃子のポイントは、老若男女みんなに楽しんでもらえる餃子です。自分たちが考えた4種類のゆず入り餃子を作り、味比べをしてもらい、味について感じたことを付箋に書いてもらいました。たくさんの感想がもらえて、とても有意義な試食会になりました。

9月26日(火)には、地域公開授業で「ゆずの郷祭りで販売する餃子のレシピを検討」を行いました。前回いただいた意見をもとにレシピを絞り込み、どの餃子を販売するかを話し合いました。みんなに楽しんでもらえる餃子を作りたいという思いが感じられる授業になりました。

～生徒の感想～

- 試食会をして、改善点や良かった点を書いてもらえて良かったです。餃子を焼くとき、水が多い時があったので、水の量を本番までにどのくらい入れたら良いかを考えていきたいです。接客や焼く作業をみんなで協力できて良かったです。これから、改良していきたいと思います。
- 試食会でもらった良かった点や改善点を整理すると、柚子みそとゆずこしょうに関する意見が多かったです。いっぱい付箋がある中で、結構似ている付箋が多かったなと思いました。ゆずみそを売ることになり、子どもから大人まで食べられるのはゆずみそなので良いと思いました。これから、ゆずの魅力がもっと餃子から分かるように果汁を入れたり、ぎざみゆずを入れたりして、ターゲットは誰かを意識して作っていきたいです。



5 中2総合的な学習 ～田舎寿司の作り方～

2年生の総合的な学習では、「村内外の人が元気で幸せにいられるように北川村を活性化させよう」というテーマに取り組んでいます。9月13日(水)には、地域で活動をされている中野和美さんをお招きして、田舎寿司の作り方を教えていただきました。身近ではありながら、作り方を知る機会がなかなかなかった田舎寿司。材料の仕込み方や切り方、シャリの作り方、お寿司の握り方など、多くのことを教えていただきました。初めて自分たちの手で作った田舎寿司はゆの酢のバランスがちょうど良く、おいしくいただきました。今回教えていただいた作り方やレシピをもとに改良を重ね、ゆずの郷祭り出店に向けて学習を進めています。

～生徒の感想～

- 寿司を作るのにすごく時間がかかったので、実際作る時の大変さが分かりました。これからは、もっと祭りに向けて試行錯誤をしながら本番に向けて取り組んでいきたいです。
- 田舎寿司をとおして私たちの目的「村内外の人たちを元気で幸せにする」ということに向けて、しっかり考えました。ゆずの郷祭りで初めて販売を行うのでとても楽しみです。



令和4年度 北川村教育委員会の自己点検・評価について

概要

- 教育委員会は、学校や教育に関する方針を決める組織です。
- 教育委員会では、事前に定めた「基本方針」にそって教育行政が行われているか毎年自己チェックを実施しています。
- チェックした結果は、報告書にまとめられて、議会や村民に公開されます。

【点検・評価】

A：できている、 B：概ねできている、 C：あまりできていない、 D：できていない

1 教育委員会の活動

- 教育委員会会議の開催 A：できている
→年度内に5回、必要に応じて開催し円滑に運営を行うことができた。
- 教育委員会事務局との連携 A：できている
→教育委員会に、適宜事務局職員の出席を求め、説明を受けるなど意見交換を行い、状況把握・情報の共有を図った。
- 研修会への参加 C：あまりできていない
→研修会では、コロナウイルス感染症拡大防止に配慮し人数制限が行われたため、積極的な参加はできなかった。



2 教育委員会が管理・執行する事務

- 付属機関に対して諮問をすること A：できている
→特別支援学級への入級等について、教育支援委員会へ諮問した。
- 区域外就学に関する事務を処理すること A：できている
→保護者の申立により関係教育委員会と協議し弾力的運用を行った。
(村外→村：中学生1名、小学生3名)
- 重要な事業の計画を策定すること C：あまりできていない
→少子化が進む中、充実した教育活動を実現するためのソフト面の構築をマスタープランとして、実施計画の原案を策定した。



3 教育委員会が管理・執行を教育長に委任する事務

- 学力調査の活用、全国学力・学習状況調査等 A：できている
→学力調査等を活用し、授業改善に努め学力の定着・向上に取り組んだ。
- 特別支援体制の整備 A：できている
→特別な支援を要する児童生徒に対し、家庭や専門・関係機関と連携し支援した。また、北川村子ども連絡会を実施し関係機関との情報共有を行った。
- 管理・運営及び保育環境の整備 A：できている
→日々の保育活動や行事を通じての体験活動などを行うことで、豊かな心を育て、基本的な生活習慣を身につけるとともに、家庭や地域との連携強化に努めた。



総合評価

□概ね基本方針に沿った教育行政が実施できている。

□少子化が進む村内にあって、将来を担う人材を育成することができる環境を創るため、学校運営協議会等の意見を参考に「子育て教育ビジョン」の改訂を引き続き重ねていく。

□「子育て教育ビジョン」の内容を実現していくための実施計画書となる「マスタープラン」を策定し、取り組みを推進する。

※記載内容は、一部抜粋です。全文につきましては北川村ホームページに掲載しています。

主任児童委員のご紹介

昨年の12月から不在となっておりました主任児童委員に國貞美智さんが9月1日に就任されました。主任児童委員は、村からの推薦を受け厚生労働大臣から委嘱されるもので、子どもや子育てに関することなど、児童福祉に関する支援を専門的に担当する民生・児童委員です。國貞さんからは「皆さまが笑顔でいられるよう、微力ですが、精いっぱい務めさせていただきます」と意気込みをいただいております。なお、任期は令和7年11月30日までです。村民の皆さんよろしくお願いいたします。



主任児童委員：國貞美智さん



村長から厚生労働大臣の委嘱状を授与される國貞さん

交通安全 母の会

交通安全母の会が9月28日(木)、モネの庭入り口の国道で通勤時間に「ドライバーサービス」を行い、ドライバーに対してお菓子を配りながら、シートベルトの着用や交通安全を呼びかけました。交通安全母の会では、毎月15日の久府付三差路での街頭指導、保育園児への交通安全教室など交通安全を推進する活動を行っています。

秋・冬は夕暮れが早く、交通事故が増える時期です。交通事故を起こさないようにしましょう。また、自転車を運転する際はヘルメットの着用も忘れずに。



短歌教室

久しぶり くすだま作り難しいな
折り紙苦戦作品楽しみ

山崎 昌子

公園の石に座ればあたたかし
太古の温みやおら伝わる

浜渦 静子

ズッシリと重き稲穂を確かめる
夫のたんせいの有難きかな

浜渦 美恵子

秋桜の畑の道を歩きけり
カラス鳴きたる夕焼けの道

中村 武志

中秋の名月なるや窓の月
宵をことぼけ月を見る人

内藤 明信

よるべなき我が人生の句読点
今年も律儀に彼岸花咲く

町田 きよ

十五夜戸満月が重なり庭照らす
コスモス達もお出迎え

田中 照喜

守りたい慎太郎生家のかやぶき屋根
残る技術者義則親方

新田 文江

モネの庭のお知らせ



フランス「モネの庭」の庭園管理責任者に
来園していただきました!!

フランス本家モネの庭の前庭園管理責任者ジルベール・ヴァエ氏と現責任者ジャン＝マリー・アヴィサル氏に北川村「モネの庭」マルモッタンの監修、指導のため、5年ぶりに来園(10月11日(水)～13日(金))していただきました。当園のスタッフがお二人と一緒に庭を巡りながら意見交換を行い、昨年フランスで栽培されている熱帯性睡蓮の育て方について、当園からアドバイスをさせていただきました。

ポルディグラの庭を初めて見たお二人から「非常に満足できるとも素晴らしい庭だ」とうれしいお言葉をいただきました。また、全体的に「植物の色彩や高さの調和がとれている」と高く評価していただきました。

今後もモネの精神を受け継いだ庭づくりに努め、本家モネの庭とのつながりを大切にしていきます。



モネのナイトキャンバス

～Natural Harmony～開催中!!

夜の庭をキャンバスに見立て、光でペイントする「モネのナイトキャンバス」を土日祝日限定で17時より開催中です。

【開催時間】17:00～20:30(最終入園20:00)

前期 青の光景と灯火

【期間】10/21(土)～11/12(日) ※期間中の土・日・祝

後期 紅葉のライトアップ

【期間】11/18(土)～12/10(日) ※期間中の土・日・祝

ナイトキャンバス EVENT

■11月25日限定(予約制) カフェモネの家特別BBQ

■11月25日限定 モネの冬花火(water lily on the sky)
19:00～約5分程度、花火が夜空を彩ります。

■もねじいからの挑戦状★謎解きゲーム

■ブラックナイト(星空を楽しむ10分間)

■「ゆずカフェ」(遊びの森に出店)

☆イベント内容の詳細はHPをご覧ください。

【お問い合わせ】

北川村「モネの庭」マルモタン

〒781-6441

高知県安芸郡北川村野友甲1100番地

☎0887-32-1233 ☎0887-32-1243

https://www.kjmonet.jp

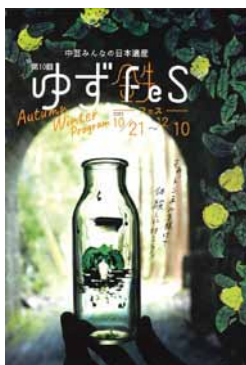
★11月は無休(12月1日から冬期休園)



ゆずりんてつ

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.76 ～



予約サイト



第10回ゆずFeS開催中

10月21日(土)から12月10日(日)までの期間中、第10回ゆずFeSを17の体験プログラムで開催しています。

ゆずの生産量日本一を誇る中芸地域でのゆず収穫・搾り体験や日本遺産ガイド会のメンバーとともに遺構や森林鉄道跡を巡る体験ツアー、週1回のエクササイズで効果を実感できるといわれているピラティス、お寺での阿字観体験や護摩祈禱体験などその他にもさまざまな体験プログラムを開催しています。

プログラムの参加申し込み方法は、パンフレットに記載されているQRコード、または左のQRコード(予約サイト)をご覧ください。

日本遺産フェスタ in 藍のふるさと藍住フェスティバル に出展しました

10月14日(土)・15日(日)に徳島県藍住町にある「藍住町歴史館 藍の館」で開催されたフェスティバルに出展し日本遺産をPRしました。会場では、10月4日から10月30日までの期間で、徳島県の「藍のふるさと阿波」、山形県の「山寺が支えた紅花文化」、岡山県高梁市の「ジャパニレッド発祥の地」、福井県若狭町の「海と都をつなぐ若狭の往来文化遺産群」、など各地の日本遺産を展示・紹介していました。また、フェスティバル会場では、当事務局のゆず搾り体験、藍染め体験や機織り体験などさまざまな体験コーナーや物販コーナーなどもあり、たくさんの来場者で賑わっていました。



問い合わせ先:

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)

TEL: 0887-30-1865 FAX: 0887-30-1866

メール: yuzurintetsu@mk.pikara.ne.jp

HP: https://yuzuroad.jp/

Q ゆずとりんてつ 検索

HP



Facebook



Instagram



北川村観光協会 NEWS ニュース

NEWS

1

イオン岡山「高知フェア」に参加しました

9月23日（土）にイオン岡山で行われた「高知フェア」に参加しました。

高知への U・I ターン相談会に合わせて県内の観光ブース出展やステージイベントが行われ、観光協会として観光冊子の配布やゆず商品、慎太郎グッズ等の販売を行いました。

北川村はもちろん高知県の特産であるゆずを知ってもらうためにも県内だけでなく県外でのPR活動にも取り組んでいきます。



NEWS

2

大阪で行われた「高知県マルシェ」に参加しました



9月30日（土）、10月1日（日）に大阪・長居植物園で行われた「牧野博士のふるさと・高知県マルシェ」に参加しました。

観光協会はパンフレットなどの配布やゆず王国の商品販売の補助を行いました。近隣学校で運動会が開催されていたことや雨の中での開催となったことで、足を運んでくれた方は想定より少ない結果となりました。

「前回買えなかったから」とゆず商品を購入してくれる方や「おいしかったから」と再度購入に来てくれる方がいらっしゃいました。最盛期を迎える「ゆず」そして「北川村」という名前を一人でも多くの方に知ってもらうためのPR方法を考えていきます。

北川村観光協会 TEL & FAX 0887-30-1972 / 080-8638-6211（スタッフ直通：橋本、山脇）

中岡慎太郎先生顕彰会だより

中岡慎太郎先生顕彰会 0887-38-2413

「156回忌 中岡慎太郎墓前祭」開催

中岡慎太郎墓前祭が11月17日（金）に柏木地区松林寺の遺髪墓地にて執り行われます。

昨年までは、コロナ禍のため墓前祭神事に参列する人数を制限させていただいておりましたが、今年は制限なくご参列いただけます。

慎太郎食堂では、例年どおり軍鶏鍋をふるまいます。また、中岡慎太郎生家では「墓前祭 慎太郎茶会」、中岡慎太郎館では「慎太郎学習会」を同時開催いたします。当日は中岡慎太郎館の入館料を無料にしておりますので、お誘いあわせの上、ご来場ください。



中岡慎太郎館 入館無料

【神事】

時間 10時～11時

場所 松林寺

慎太郎遺髪墓地

中岡慎太郎館より徒歩数分

【慎太郎茶会】

時間 10時～15時

場所 中岡慎太郎生家

一服 500円（お茶菓子付）

亭主 中村武志

【第4回 慎太郎学習会】

『手紙から見た中岡慎太郎』

時間 13時30分～14時30分

場所 中岡慎太郎館

講師 豊田満広学芸員

【軍鶏汁ふるまい】

時間 10時～16時

※無くなり次第終了

場所 慎太郎食堂



カラーツ・セップ

Callaerts
Seppe

C I R
国際交流員

皆様

向寒の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

今回はモネの庭と観光協会からのパンフレット翻訳の依頼についてお話しします。

翻訳したパンフレットは、イベントでの配布や今後の資料として使われるそうです。

観光協会の「きたがわさんぽ」は日本語から英語に訳す一方、モネの庭の方は英語からフランス語に訳すことになりました。私は、まだモネの庭を見に行ったことがありませんが、パンフレットの翻訳を通じて、庭の美しさを感じました。また、庭が出来るまでの歴史を知って感動しました。同じく、「きたがわさんぽ」の翻訳をしてから、ゆず、観光スポット、そして北川村の歴史について、知らなかった情報を得ました。この新しいものを全部経験したくなり、ますます北川村を気に入りました。

続いて、今回の翻訳の過程についてお話しします。ひとまず内容をすべて読みながら、話の流れと文章に注意します。翻訳文でできるだけ作者の文体を保つために、作者がどんなふうに話を組み立てているかにも注意します。次に、もう一度読みながら、知らない言葉や意味の不明な言葉・文章にチェックをします。専門用語がある場合、日常会話に滅多に現れないので、他の言語でその言葉が分からない場合もあります。その時は辞書とネットを活用します。そして内容をまとめて訳します。最初に訳す時は文法や語彙が正しいかどうかを気にせず書きます。その後は、以前にチェックしたことを調べて翻訳し、最後は文法や語彙を編集します。翻訳の最初の下書きと最後に完成したものは全く違うものになります。

パンフレットの翻訳は結構早くできたので、これからもたくさん翻訳と通訳のサポートで北川村に貢献できれば幸いです。



.....



ロバート・ゴメス

Robert
Gomez

A L T
外国語指導助手

Hello again!

11月が始まって涼しくなってきましたね。気温が下がってうれしいです。

今回は総合文化部の活動についてお話しします。

時々、私は総合文化部の活動をサポートしており、総合文化部が韓国の文化活動に挑戦する計画があると聞いたので参加してきました。大きく分けて3つの活動を行いました。最初は韓国ドラマを鑑賞しました。私が普段見ないジャンルだったので、新鮮な感じがしました。

次は、韓国料理に挑戦しました。総合文化部の学生たちと、ブルダックやヤンニョムチキン、キンパを作りました。完成した料理を食べて、学生と先生たちはとても辛いと言っていました。私は辛さが足りないと思いましたが、日本はあまり辛い食べ物がないので、とても満喫しました。

最後に、Kポップのダンスをやってみました。しかし、すぐに自分が踊れないと気づきました。しかも、私はKポップのことを全く知らなかったので、私より学生たちのほうが踊っていました。学生たちは私にいろいろなグループを紹介してくれたので、学生たちがたくさんKポップグループを知っていることに驚きました。

総合文化部の韓国文化の活動は楽しかったです。今、総合文化部は文化発表会のために音楽の練習をしています。私は参加できるか分かりませんが、できればもちろんサポートをしたいです。



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。

9月に加茂地区にあるまんが図書館で、地域向けのライブを行いました。

昨年12月に続いて2度目のまんが図書館ライブとなり、今回も馬路村の移住者、岡本さんと共に演奏しました。

普段は目にする機会が少ない楽器であるユーフォニウムやトロンボーン、サクソについては、簡単に楽器の説明を加えながら、音の響きを体感してもらえよう、有名な曲を中心に45分間のライブとなりました。

楽曲や楽器に興味津々で楽しんでくださっている客席と、演奏者との間に気さくなやり取りも生まれ、和やかなムードが心地良い楽しいひとときでした。

おかげさまで今回もご来場の方々には大変好評をいただき、冬のまんが図書館ライブが決まりました。また地域の方に器楽の良さをよりお伝えできるよう、今回より少し発展させて計画を練りたいと思っています。ぜひまた聞きにいらしていただけますと幸いです。



② 元農業研修生、ゆず農家として修業中!!



地域おこし協力隊(起業家農業研修生)を10月末で卒業した三木恭路です。野川に引っ越してきてすぐに農業研修に入り、あっという間に3年が過ぎ去りました。

充実した楽しい日々を過ごせたのは、師匠はじめ指導農家関係者の方々、野川地区の皆様、役場担当者からの温かい支援の賜物で、あらためて感謝したいと思います。あっ、それから、ここぞというときに助けてくれる妻にも感謝ですね。

これからは新植・改植した園地の幼木を立派に育て上げ、一人前の農家として認められるよう頑張ります。そして、いつの日か指導農家となり、新たな研修生を受け入れられるようになるのが師匠への恩返しだと思うので、そうなれるよう精進したいと思います。

北川村の皆さま、引き続きよろしくお願いいたします。

③ 第1回チャレンジショップ開催!!

北部地区集落再生コーディネーターの吉永みことです。

9月28日(木)に第1回チャレンジショップを開催しました。今回は季節の食材や自家製味噌など手作りにこだわったお弁当とお味噌汁を提供しました。出店者は北部地区出身の方で、『食事を用意する時間や体力が惜しい!』というゆずシーズン中の専業農家さんの気持ちをよくご存じで「少しでもみんなの役に立つなら」とお声掛けくださいました。

初回なので20食限定の様子見を兼ねたスタートではありましたが、開始30分で完売となる大盛況でした! 記念すべき第1回目を見届けようと足を運んでくださった方々、本当にありがとうございました。おかげさまで「たまにはこういうのも楽しいね♪」などの会話と笑い声が小屋テラスにある素敵な昼下がりとなりました。

出店者の方から「自分の楽しみになっているから、来れる時間を見つけて今後も定期的に続けていけたら」と仰っていただいているので、無理のない範囲で計画をしていき、日程が決まり次第また皆さまにもお知らせいたしますので、お越しいただけると幸いです。



お詫びと訂正

10月号7ページ「新しい地域おこし協力隊をご紹介します!」で

【地域コーディネーター兼教育支援員 北川 愛実さん】とご紹介しましたが、正しくは【地域コーディネーター兼教育支援員 北川 愛美さん】でした。

訂正して、お詫び申し上げます。

四国南東部広域観光連携協議会

イベント情報コーナー Vol.08

11月各地のイベント情報をお知らせします。

開催地	イベント情報	期 間	問い合わせ先
室戸岬灯台 (高知県室戸市)	室戸岬灯台まつり	11月3日(金・祝)	室戸市観光協会 0887-22-0574
芸西村憩ヶ丘運動公園 (高知県芸西村)	みのりの王国 芸西フェスタ	11月19日(日)	芸西フェスタ実行委員会 (芸西村企画振興課内) 0887-33-2114
町民体育館 (徳島県牟岐町)	牟岐町にぎわい産業祭	11月19日(日)	牟岐町観光協会 0884-72-0065



(一社)高知県東部観光協議会
高知県東部イベント情報



(一社)四国の右下観光局
徳島県南部イベント情報

狭心症について

治療編その2

田野病院の循環器科の三宅です。今回は狭心症の治療についてその2です。

前回、狭心症治療には薬剤・カテーテル治療・バイパス手術の3つがあることをお話ししました。今回はその中の薬物治療についてです。

この方法は薬剤で血管を拡張させるものですが、**病的に狭く(細く)なったものを、正常範囲に拡張するという意味ではありません**。元来血管は筋肉成分を有し、拡張したり収縮したりして、血流をコントロールしていますので、そういう**生理的範囲内での拡張**を薬剤によって得る、ということです。血流不足が解消されるわけではありませんが、やや血流を増加させて、虚血を軽くするという程度の効果のみがある、と認識してください。

つまり、薬物治療の位置づけは、本格的な治療であるカテーテル治療やバイパス手術をするまでの時間稼ぎ、という認識がふさわしく、狭心症は確定診断されたなら、薬物治療のみを継続するのではなく、カテーテル治療またはバイパス手術を受けるべきといえます。

もう一つの位置づけとしてあるのは、諸事情(他の病気の状態や年齢やさまざまな背景など)により、本格的な治療を受けることができない場合にとる苦肉の策としての選択肢です。

このことから、狭心症と診断されたにもかかわらず、きちんとした検査等を受けずに、投薬のみを受けている方で、現在でも症状のある方は、きちんとした検査を受けるべきですし、その結果、本当に狭心症であれば、カテーテル治療またはバイパス手術に進んでいくべきだと考えます。この場合の症状の有無とは**頻度が少なくとも、症状程度が軽くても**、あるものは“ある”と判断すべきです。なぜなら、このシリーズで何度もお話ししてきたように、心筋梗塞に移行してしまうと、大きく生活を制限されることが多いですし、場合によっては生命に関わる事態にもなり得るからです。

狭心症の段階で治療をきちんと受けて、心筋梗塞を予防すること、これが最も大切なことです。

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
川北 俊夫	76才	野友甲	9月12日

保健だより

最近、季節が秋へと変わり、朝と夜の寒暖差を感じるようになりました。

体が寒さにまだ慣れないこの時期は、体調を崩しやすくなったり、心身ともに優れなかったりする日が出てきます。冬に向けて健康に過ごすために、今から免疫力をつけましょう！

人間の免疫機能は、日中に高まって夕方から夜にかけて徐々に低下していきます。

日がのぼる朝に起床し、3食欠かさず食べて、しっかり体を動かして、十分に睡眠をとる。

この規則正しい生活こそが免疫力UPのコツです。

今回は、食事に注目してお話しします。

よくバランスのとれた食事や適量を食べましようと思ったことはありませんか？でも、なかなか分からないですよね。そんなときに参考にさせていただきたい方法をご紹介します！

それは、「手ばかり栄養法」です。

手ばかり栄養法とは、自分の手を“食べる量のものさし”にして、1日の摂取目安量にするというものなのです。

主食(お米)

炭水化物は
体を動かす
エネルギーと
なります。



1日の目安は、両手3杯分(1食あたり
お米は茶碗1杯分、食パンは1枚)

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)

たんぱく質は
筋肉をつくります。
肉や魚の厚みは、
手のひらの厚みと
同じくらいです。



1日の目安は両手に
のるくらいです。
3食に分けて摂りましょう。

副菜(野菜・海藻・きのこなど)

野菜類は糖質・
脂質の吸収を抑えて
くれたり、免疫機能を
高めたり、体の調子を
整えてくれます。



1日の目安は両手
3杯分(1食あたり
両手1杯分)

果物

果物はビタミンが豊富ですが、食べ
すぎると中性脂肪が上がりやすくな
るので、注意が必要です。
例えば、りんごなら半分、
みかんなら小2個です。



1日の目安は、人差し指と
親指で△の中に収まる量です。

お菓子

油分が多く含まれている
洋菓子やナッツ類は
カロリーが高くなり
やすいので、
量を控えましょう。



1日の適量は、片手の
手のひらにのるくらいです。

ぜひ試して
みてください!

確定申告や年末調整を行う方へ

1000 年・金・だ・より

国民年金保険料は社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和5年中(令和5年1月1日から令和5年12月31日)に納められた保険料の全額です。

社会保険料控除を受けるためには、保険料を支払ったことを証明する書類が必要となるため、日本年金機構から、次のスケジュールで「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

控除証明書 送付時期	対象者
令和5年10月下旬から11月上旬にかけて順次	令和5年1月1日から令和5年10月2日までの間に国民年金保険料を納付された方
令和6年2月上旬	令和5年10月3日から令和5年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方

なお、ご家族(配偶者やお子様等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

【南国年金事務所による出張年金相談】

日程等、詳細は、住民課(32-1214)までお問い合わせください。

みどり保育所

PHOTO通信



10月11日（水） 親子遠足

人権・行政相談

人権相談所開設のご案内

- 日 時 11月8日(水) 10時～15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

- 日 時 11月8日(水) 13時～15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・備考
乳 児 健 診	11月8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	11月2日(木)・9日(木)・16日(木)・30日(木)	9:30～	北川村保健センター
加 茂 介 護 予 防 教 室	11月10日(金)・17日(金)・24日(金)	10:00～	北川村農業センター
久 府 付 介 護 予 防 教 室	11月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)	10:00～	北川村農村婦人の家
野 川 さ く ら 会	11月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)	9:15～	野川交流センター
長 山 せ せ ら ぎ 会	11月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)	9:30～	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	11月2日(木)・9日(木)・16日(木)・30日(木)	13:30～	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	11月10日(金)・17日(金)・24日(金)	9:30～	小島集会所
小 川 ふ れ ん ど	11月14日(火)	10:30～	菅ノ上集会所
ぺ ち ゃ く ち ゃ 会	11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

高知県の情報
ポータルサイト

Kochi
ebooks



北川村の
広報も
掲載中！

高知イーブックス 検索

