



高知県
北川村役場
広報

玉たがわ



北川村

2

No. 690

Feb 2024

北川村の人口・世帯数

令和5年12月31日現在 ()は前月比

人口	1,203人 (-3)
男	587人 (-1)
女	616人 (-2)
世帯数	629戸 (-1)
昨年同期の総人口	1,213人 世帯数 611戸



1月3日(水) 二十歳を祝う会 (P21に関連記事)

20歳おめでとうございませす!!

令和6年 北川村二十歳を祝う会

令和6年1月3日（水）に「二十歳を祝う会」をモネの庭で挙行し、華やかな着物姿やスーツ姿の新成人8人が出席しました。

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小原元さんが、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。

やまもと ななか
山本 菜々花

はまうず さや
濱渦 咲夜

はるな りん
春名 凜

やまなか はづき
山中 葉月

はまうず ななみ
濱渦 ななみ

おはら はじめ
小原 元

いだ なると
井田 成斗

はまうず かぐら
濱渦 曜楽

表紙写真の20歳のみなさん



令和6年中芸広域連合消防出初め式

1月7日(日)に中芸広域連合消防本部において開催された出初め式に北川村消防団が参加しました。

冒頭、令和6年能登半島地震の犠牲者に黙とうを捧げたのち、式典が行われ、北川村消防団からは長年の勤続や功績に対して授与される連合表彰を井津信廣団長をはじめ5人の団員が受章しました。

式典終了後は奈半利川河川敷にて恒例の一斉放水が行われ、放水によって発生した大きな虹が会場を彩りました。

空気が乾燥しやすいこの季節、ストーブの前に燃えやすい物を置かないなど、火災の発生を未然に防ぎましょう。



～受章者の皆さま～

種 別	勤続年数	氏 名
特別功労章	40	井津 信廣
精 勤 章	15	平瀬 美加
功 労 章	10	浜渦 健太 井津 裕明 中村 伸悟



どんど焼き

1月14日(日)に10時から小学校グラウンドで「どんど焼き」を行いました。

当日は暖かい日差しの中、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。



短歌教室

いしがけにネコすわってながめてる
ひなたぼっこし気持ちよさそう

山崎 昌子

道端に花植える人あり年の暮れ
心なごみて来る年うれし

新田 文江

大空より龍あらはれて戦争を
鎮めたまへな令和六年

浜渦 静子

輪島からの遍路の女性と道連れに
なんの縁かその後の地震

内藤 明信

初釜のゆげの向うのうすみどり
慎太郎も山から見守る

田中 照喜

稲穂という名前が好きだと言いつま
思い出したる元旦の朝

町田 きよ

チンチンと湯気が立ちこむ初釜に
集う生家に新春の声

中村 武志





小学校

1 手話学習

小学校では学期に1回、中芸手話サークルの方に来ていただき、手話学習に取り組んでいます。1学期は、あいさつや自己紹介、家族、歌等の手話表現を教えていただきました。2学期は聴覚障害者の方より話を聞き、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、実際に伝え合うことができて喜ぶ姿も見られ、自信につながったようです。さまざまな立場の人の思いや願いを知り、これからさらに良い社会にしていきたいですね。



2 学習発表会

12月7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まとめ、伝えたい内容や分かりやすく伝える方法を考え、素晴らしい発表会となりました。クイズを出したり、長いセリフをたくさん覚え、役になりきったりしながら、生き生きと発表する姿に子どもたちの成長を感じ、大変うれしく思いました。当日は、多くの方に参観していただき、お褒めの言葉をたくさんいただきました。今後も保護者、地域の皆様とともに学びを深めていきたいと思っています。ありがとうございました。



1年 わくわくいいねサラダ



2年 はっけん!北川村のおしごと



3年 すいせんとカエル 北川村で見つけたよ



4年 ゆずのひみつ博士の探究



5年 ひみつの多いモネの庭



6年 守ろう自分たちの故郷



3 老人クラブの方と花植え

12月1日(金)の環境委員会の活動で、老人クラブの方とチューリップの球根とパンジーの苗を植えました。毎年、社協からチューリップの球根をいただき、小学校から社協へパンジーの苗を贈っています。

これからお世話をしっかりしてきれいな花を咲かせたいです。



4 中2「総合的な学習・探究の時間」中芸地域中高合同発表会

12月15日(金)に2年生が、中芸地域中高合同発表会で総合的な学習の時間の取り組みについて発表しました。北川村内外の人たちを元気で幸せにしたいという目的のもと、北川村のゆずを使った「田舎寿司」の調理や販売をしたことについて、クイズを交えながら分かりやすく伝える姿が見られました。また、他校の取り組みを知ることができ、視野を広げることができました。



生徒の感想

○自分たちのやってきたことや調べてきたことなどを何も知らない人に分かりやすく、面白く伝えるのは意外と簡単ではなく、工夫が必要だと思った。練習を何度も繰り返して、少しでも聞いてくれる人に分かりやすく伝えられるように工夫し、最後までみんなで協力して発表することができた。

○他の学校は、動画を作って発表したりして見ていておもしろかったから、動画を使って発表するのも良いなと分かった。他の学校の取り組みについて知ることができてよかった。

5 人権教室 ～多様な性について考えよう～

12月20日(水)に人権擁護委員を講師に招き、「多様な性について考えよう」というテーマで、全校で人権教室を行いました。「りんごの色」というDVDの視聴や、中学生の人権作文を読んで感想を伝えあうことをとおして、LGBTの人の思いや向き合い方について理解を深めました。また、全ての人が自分らしく生きられる社会を実現するために必要なことについても真剣に考えることができました。



生徒の感想

○LGBTについて勉強できる機会を増やしていき、互いを認め合う力を全員が身に付けていくことが必要であると思った。

○LGBTについて、まだ特別な考え方をしている人はたくさんいるけど、そんな環境を少しでも減らすためには、LGBTについて一人一人が理解し、同じように接していくことが、みんなが自分らしく生きられる社会を実現するために必要なことだと思った。

○みんなが打ち明けられるような環境を作っていく。

○いろんな人たちがいて良いという社会を作っていくことが大切。そのためには、一人一人がLGBTQに関心をもっていくことが必要だと思う。

6 中3 記念植樹 ～モネの庭～

12月21日(木)に3年生がモネの庭で記念植樹を行いました。モネの庭の方に準備をしていただき、今年も桜の木を植えることができました。今年の3年生のテーマは「勇気爛漫」です。生徒たちとともに桜の木も成長し、きれいな花を咲かせてくれることでしょう。モネの庭を訪れた際には、ぜひ見ていただけたらと思います。その後、庭師の方に声をかけていただき、チューリップの球根とわすれな草の苗を植えました。春には自分たちが植えた花をぜひ見に行きたいと思います。





令和5年
11月29日(水)

第1回 探究教室イベント おたより

教育委員会
公設塾講師
山本・北川



探究教室イベントとは、新たに開講を予定している探究的な学習を実施する公設塾の学習イメージを持っていただくことを目的として実施しているイベントで、第1回イベントでは小中学生に加え、地域の方々や教職員の参加もあり、計18人の方にご参加いただきました。

今回は、「いろんな国の旅にでかけよう」というテーマで、2人の講師が今まで行ったことのある国の中から6カ国を選び実際に撮った写真をパワーポイントのスライドにまとめ、その国の様子や景色、文化をクイズを交えて紹介しました。初めにいろいろな旅の仕方をみんなで出し合い、①自分で歩く、②自分で乗り物を運転して移動する、③公共交通機関で移動する、の3つの方法があることを紹介しました。次に、アメリカ、韓国、ベトナム、インド、タイ、ナミビアの順で6カ国の紹介をしました。イベントの最後には、参加者に自分が行ってみたい国とやってみたいことを付箋に書いてもらい、世界地図に貼ってもらいました。みんなそれぞれに夢があり、見ていて楽しくなる意見がたくさん集まりました。

今回のイベントで子どもたちは、初めて見る景色や日本にはない文化・風習に新鮮な反応をしてくれて、興味津々で聞いてくれているのが伝わってきました。文化や物価の違いなど、島国の日本ではなかなか実感が伴わないようなことにも、それぞれの国での違いを感じている子どもたちが多かったです。このイベントで知ったことや感じたことが、少しでも子どもたち自分自身の興味や好奇心につながり、視野を広げることができていたらうれしいです。次回のイベントでは、今回と違った内容で子どもたちに探求心のタネをまいていきます。

探究的な学習を実施する公設塾とは。

公設塾は子育て教育ビジョンに掲げる15歳までに育ってほしい子どもの姿「未来を切り拓く社会性豊かな子ども」の実現に向けた北川村ならではの子育て・教育環境を構築するために設置しています。

公設塾では生徒自らが課題を設定し、その解決に向けて地域の方と協働しながら情報収集や整理・分析を進める探究学習の過程におけるいろいろな気づきや問題解決の挑戦をサポートしています。





～ スポーツ表彰 ～



高知県U-10小学生バレーボール大会 優勝!!



北川ジュニアバレーボールクラブが、12月10日(日)に開催された高知県U-10小学生バレーボール大会、ソフトバレーボール(4年生以下の部)に出場し、見事優勝しました。

参加6チームが2グループに分かれた予選で1位となり、もう一方のグループで1位となった嶺北との決勝戦となりました。試合は一進一退の展開でしたが、選手の好プレーがあり、少しずつ相手を引き離して優勝をたぐり寄せることができました。

大会を通じて、日頃の練習の成果など子どもたちの成長を感じました。また、この結果が、子どもたちの競技意欲の向上につながればと思います。

当日、応援等ご協力いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

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.10

2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
安芸市立歴史民俗資料館 (高知県安芸市)	特別展 「安芸のおひなさま」	2月10日(土)～4月14日(日) 9:00～17:00	安芸市立歴史民俗資料館 0887-34-3706
阿南市役所 (徳島県阿南市)	第32回阿南市活竹祭	2月24日(土) 10:00～15:00	阿南市商工政策課 0884-22-3290



(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

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

土佐の町家ひなまつり

今年も「高知東海岸町並みネットワーク会議」主催により、室戸市から安芸市の6市町村にて土佐の町家ひなまつりが開催されます。北川村では当会が主催で、毎年ご好評いただいております間伐材で作った『木工細工おひなさま』を中岡慎太郎館で展示いたします。また開催期間中の3月3日(日)には、中岡慎太郎生家にて『～桃の節句～慎太郎茶会』も開催いたします。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。



イベント詳細

～桃の節句～慎太郎茶会

- 開催日時: 3月3日(日) 10時～15時
- 会場: 中岡慎太郎生家
- 参加費: 一服500円(茶菓子付き)
- 亭主: 中村 武志

木工細工おひなさま展示

- 開催期間: 2月28日(水)～3月25日(月)
- 展示会場: 中岡慎太郎館2階展示室



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.79 ～

日本遺産
第3号認定
登録番号051



令和5年度日本遺産ガイド養成講座Ⅲ修了について

日本遺産「森林鉄道から日本一のゆずロードへ」に関する構成文化財や町並み・文化などを学び、地域に生かすためのガイド養成講座を令和5年7月から10月までの期間で全5回にわたり実施し、第3期生11人が修了証を受け取り、ガイドとして認定されました。講座で学んだことをもとに、各自がオリジナルティーを生かして中芸の魅力をガイドしていきたいと思っています。



受講風景と現地ガイド風景

令和5年度日本遺産ガイド会スキルアップ講座について

「令和5年度日本遺産ガイド会スキルアップ講座」を令和5年11月から令和6年1月の期間で全5回にわたり実施しました。1～3期生と住民の方も参加し、各場所で交代しながら構成文化財等を説明していきました。

説明を終えると、各々の意見や説明に対する補填があり有意義な講座になりました。

今後も、経験を積みながらスキルアップしていきたい、お客様に喜んでいただき満足していただけるガイドを目指していきたいと思っています。



安田八幡宮(安田町)



河口隧道(馬路村)



中岡慎太郎生家(北川村)

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



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：2月29日(木)まで

☆3月1日(金)春の開園☆



山添さんのクリスマスローズ即売会

モネの庭の早春を彩るクリスマスローズは、その多くが徳島県在住の山添さんから譲り受けたものです。春の開園に合わせて山添さんが育てた苗を駐車場の特設会場で販売いたします。ご自宅でも育ててみませんか？



開催期間：3月1日(金)～10日(日)

※なくなり次第終了

場 所：モネの庭 駐車場内
(ギャラリー棟 入口)



早春オープンイベント

「チューリップ、チューリップ」



春の始まりはモネのチューリップから♪

今年も美しいモネの絵画の世界を皆様にお届けします。

「水の庭」の丘に、早咲きチューリップ・忘れな草・ポピーを使ってモネが描いた絵画「ボプラ並木のある草原」を描き出します。春は庭の表情が日に日に変わります。期間中、ぜひ何度もお楽しみください。

☆今年の早咲きチューリップの数は2万5千本! 北川小5年生の皆さんに植え付けをお手伝いしていただきました。

☆チューリップの成長の様子など、最新情報はHPやSNSでご案内します。



【お問い合わせ】

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 ☎0887-32-1243

<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。



北川村観光協会 NEWS ニュース

NEWS

1

東京でゆず玉とゆず新聞を配布しました



12月21日(木)に東京・銀座にある高知県のアンテナショップ「まると高知」で本村のPRを行いました。

冬至にちなんで、まると高知で商品を購入された先着300人に本村のゆず玉や最新のゆず新聞、観光施設のパンフレットを配布しました。

当日は非常に寒い中でしたが、冬至を前にしたイベントということもあり、ゆず玉配布はたくさんの方に喜んでいただけました。

また、ゆず新聞に興味を持っていただけたお客様も多く、北川村の知名度アップに貢献できたのではと思います。



NEWS

2

観光列車終了しました

ごめん・なはり線で期間限定運行されていた観光列車「志国土佐 時代(トキ)の夜明けものがたり」。昨年10月から始まった令和5年度下半期の運行が12月22日(金)で終了しました。

奈半利駅での「お手ふり」だけでなく、下半期は乗客の方にゆの酢、かんばもち、慎太郎グッズをプレゼントする日を設け、大変喜んでいただけました。

最終日は島地区の上村尚幸さん作のかかしと一緒に、サンタクロースやJR四国のおもてなしキャラクター「すまいるえきちゃん」と「れっちゃん」も乗客の方をお出迎えして、クリスマスムードが漂う中での最終日となりました。



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)

地域おこし協力隊日記

① 3年間ありがとうございました!!

地域おこし協力隊の長友美智子です。

12月はクリスマスシーズンで、地域内イベントで演奏させていただく機会をいただき、小規模多機能施設ゆずの花ではミュージックカフェと年末お楽しみ会でのミニコンサート、そしてまんが図書館ライブ、地域のクリスマス会などで演奏しました。時には、全員で歌ったり楽器を鳴らしたり手拍子をして、ただ演奏するだけではなく、みんながひとつになって盛り上がるシーンがあり、何よりニコニコと笑顔で楽しんでくださるのがうれしく、そんなときは「昔から音楽を学んできてよかったなあ」と心から思います。

さて、私事になりますが、1月末をもって地域おこし協力隊の任期が満了となりました。2021年3月号から毎月広報へ寄稿させ

ていただきましたが、それも今号で最後となります。

振り返ると3年は長いようで短く、自分は少しでも役目を果たせたのだろうか、と自省もありますが、多くの方に支えられてきたことに対する感謝の念に堪えません。今後はフリーランスとして北川村に残り、前職で携わっていた耐震構造計算やCADの委託業務と、音楽療法などといった地域の方と音楽をとおして触れ合い、貢献できる仕事を続けていく所存です。

協力隊の活動からは離れますが、一村民として、これからもどうぞよろしくお願いします！



② 北川村温泉ゆずの宿に『いこいの里』物販コーナーを設置しました!

北部地区集落再生コーディネーターの吉永みことです。

村外でのPR活動を度々行えない中で「温泉まで来た人が後少し奥まで足を延ばしてくれるようになったらよいなあ」という意見が出ておりました。そこで、温泉スタッフにPRスペースの設置を相談したところ、ご理解で協力をいただき、ゆずPRも兼ねて冬至に間に合うタイミングで商品陳列・販売を開始することができました!目を引く棚は、苔玉作りで台座として既に活躍中の流木を活用して、大工さんにアドバイスをいただきながら製作したものです!皆さま本当にありがとうございます!

商品は、北川村の思い出を香りと共に持って帰ってもらえるような、ゆず玉やヒノキのカンナくすをセットにした山の入浴剤、返礼品で出品している自生苔のバックなど、ご自宅でも楽しめるものを置いてみました。「北部地区はどんなところなのだろうか?」と、少しでも興味を持って訪れる人が増えるとうれしいです(^ ^)

出品できそうなものを考えてくださるお声もあるので、新たな商品が増え次第SNSでも随時お知らせしていきたいと思います。

設置場所は、階段下スペースの中部地区の皆さんの物販コーナーに隣接する所です。温泉にお立ち寄りの際はぜひのぞいてみてください♪





カラーツ・セップ

Callaerts
Seppe

CIR
国際交流員

晩冬の候ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて今回は小学１年生との愉快なお出かけの話をしましょう。

年末前に１年生たちは島へ出て焼き芋と豚汁を作りました。私はそのお出かけにお供させていただきました。少し遅れて、私が着いた時には焼き芋が既に焚き火で良く焼けており、中に入ると１年生が豚汁を作る準備の途中で挨拶をしてくれた後、野菜の皮を剥いて細かく切る



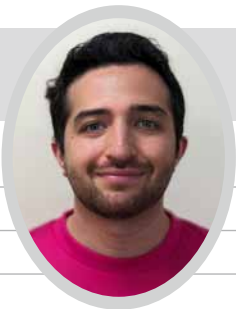
作業に進んでいました。皆さんが丁寧に切っている姿はとても可愛らし

かったです。豚汁の準備ができた時は外へ移動して、焼き芋ができるまで島の風に当たって、周りのきれいな自然を目に焼き付けました。近くにこんなに美しい環境があることに感動しました。焼き芋はホクホクしてとてもおいしかったです。豚汁にゆずを入れると爽やかな味がしてこちらもとてもおいしかったです。食べ終わってから１年生たちと駆け回って思う存分遊びました。帰りの道中、改めて北川村の魅力を感じました。おいしい空気と親切な人たちが溢れてる場所はとても素敵です。

また次も、このような授業のお出かけに付き合ってくれればと考えています。



.....



ロバート・ゴメス

Robert
Gomez

ALT
外国語指導助手

Hello again!

今日は文化部の活動についてお話しします。文化部の部員でゆずを収穫し、それを使ってさまざまな料理を作りました。

私はゆずを収穫するのは３回目でした。ゆずを収穫するリズムは、どこかリラックスさせてくれるので、私はとても気に入っています。収穫したゆずを搾ってジュースを作りました。たくさん収穫したのですべての果汁を集めるのに時間がかかりました。果汁を少し飲んでみると本当に酸っぱかったです！ゆずの果汁を集めた後は、お菓子に合うお茶やゆず果汁と白だしを混ぜて作ったポン酢などを手作りし、そのポン酢で鍋を食べました。本当においしかったです。これからもゆず料理を食べてみたいです。

去年の文化部の活動はとても楽しかったです。今年もたくさんの活動に参加したいです。



南国年金事務所のご案内

1000 年・金・だ・よ・り

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10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1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)

2月15日(木) 11:00～12:00／13:00～15:00

室戸市役所(室戸市役所 ☎22-5131)または南国年金事務所)

国民年金基金のご案内

<国民年金基金とは>

自営業者など国民年金に加入の方が、国民年金とセットで加入し、
税制のメリットを生かしながら掛け金を積み立て、
年金を終身受け取る積み立て方式の公的な年金です。

<加入できる対象者>

- ◆20歳から60歳未満の自営業者など国民年金加入者(第1号被保険者)
- ◆国民年金任意加入者(60歳～65歳未満の方、海外居住の方)

<お問い合わせ先>

全国国民年金基金高知支部(0120-65-4192)

希望により個別相談もできます。お気軽にご相談ください。

全国一斉「遺言・相続」無料相談会

高知県司法書士会では2月を「相続登記はお済みですか月間」として、全国一斉「遺言・相続」無料相談会を開催します。

4月1日にスタートする相続登記の申請義務化に向けて、遺言や遺産分割協議、相続登記手続き全般につきましてお気軽にご相談ください。

- 相談日時 2月17日(土) 10時～16時
- 相談会場 安芸市総合社会福祉センター(安芸市寿町2番8号)

お問い合わせ先 高知県司法書士会

☎088-825-3143 <https://www.kochi0888253131.com/>

確定申告会場への来場を検討されている方へ

会場への入場には
「**入場整理券**」が
必要です!

確定申告会場の混雑緩和のため、確定申告会場への入場には、
「入場整理券」が必要です。
入場整理券の配付方法は、次の2通りあります。

確定申告会場で当日配付

入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場を
願う場合がありますので、ご了承ください。

または



オンラインで事前発行

LINEアプリから国税庁LINE公式アカウントを
友だち追加してください。

確定申告書の作成について

確定申告書の作成は、ご自分のスマートフォン等を操作し、作成していただきます。
マイナンバーカードをお持ちの方は、暗証番号を確認の上、ご持参ください。

※暗証番号は、利用者証明用電子証明書（数字4桁）および署名用電子証明書用（英数字6～16桁）の2種類です。



確定申告会場の開設期間等について

- ◇開設期間 2月16日（金）から3月15日（金）までの平日
- ◇受付時間 午前8時30分から午後4時まで 注）入場整理券の配付状況に応じて、受け付けを早めに締め切ることがあります。
- ◇相談開始 午前9時から

※贈与税や土地・株式などの譲渡所得についての申告相談を希望される方は、3月4日（月）以降にお越しください。

入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場を願う場合もあることから、ご自宅で申告書が作成できる国税庁ホームページ「確定申告等作成コーナー」をぜひご利用ください。

詳しくは、国税庁ホームページへ <https://www.nta.go.jp>

申告書の作成・送信はスマートフォンから!

さあ
自宅で

確定申告書は、e-Tax で便利に作成できます

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」は、スマホや
パソコンから画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、申告書や
青色申告決算書・収支内訳書の作成・e-Tax による送信ができます。



スマホでの
確定申告書の
作成は
こちらから!!

- ① スマホやパソコンから送信する場合は、マイナンバーカードかIDパスワードが必要です。
- ② マイナンバーカードを使って送信する場合、スマートフォンがマイナンバーカードの読み取りに
対応している必要があります（対応端末は国税庁ホームページにてご確認ください）。
- ③ IDパスワードは、税務署で即日発行します（申告されるご本人が運転免許証などの
本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください）。

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）

ゆずの花で体を動かしてみませんか？

気軽に運動を行えるよう、ゆずの花に運動器具を設置しました。
 家事の合間や外出のついでに、ふらっと立ち寄ってみませんか？
 (利用状況によりお待たせすることがありますので、ご了承ください)

利用可能時間 平日10時～16時 (休館日である火曜日除く)

対象者 20歳以上の方

利用料 無料【予約不要】

設置器具



フィットネスバイク
 身体に負担が少ない
 リハビリバイク



フットフィット
 足を乗せるだけで歩くときに使う
 筋肉が鍛えられる



バランスディスク
 片足や両足を乗せて
 バランス力を養う



血圧計を常設しており、
 ご利用できます。

希望に応じて体組成計
 (インボディ)の測定もで
 きます(予約制)

お問い合わせ先

住民課 32-1214

狭心症について

まとめ

田野病院の循環器科の三宅です。今回は狭心症についての最終回です。

『これだけは覚えておいてください』という、3つ(1～3番)を復習しておきましょう。もし、余裕があれば4番目も知識の中に入れておいてください。

- 1** 狭心症であるならば、心筋梗塞を予防することが最重要課題です。病状が心筋梗塞に発展すると、生命の危機を伴ったり、生活への影響が大きく残ったりします。
- 2** 狭心症の症状は前胸部痛、前胸部絞扼感・圧迫感ですが、何よりもその特徴は心臓がたくさん働く状況になった際に症状が出現し、あまり働かなくても良くなったら症状が消失する、ということです。ここが一番大切で、症状の種類や部位にかかわらず、心臓がたくさん働く状況で出現して、たくさん働く必要がなくなると消える、ということに最も着目してください。

- ①心臓がたくさん働く状況とは、運動、肉体労働、力み・いきり、精神的興奮(怒り・怒鳴り)です。
- ②心臓がたくさん働く必要がなくなるとは、休憩するなりして安静にする、精神的に落ち着くということです。

- 3** 狭心症などの血管が傷むことによって出現する病態は必ず進行し、投薬で治ることはありません。早期診断・早期治療が必要です。不必要に怖がらずに、狭心症かな、と思ったらまず受診、です。
- 4** まれに心臓の働き具合とは関係なく出現する狭心症があります。血管の痙攣(正確には攣縮)によって出現するもので、異型狭心症などと言います。この特殊な場合には上記には当てはまりませんので、狭心症ではないかと心配なら、ぜひ受診してください。

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

腰痛は、臓器や骨などの病気が原因となる場合や、生活習慣や体質などによって起こる場合があります。また、寒さによって血行不良が生じ、筋肉が縮んで硬くなったり、活動量の低下から筋肉量が減ったりすることで腰痛が発症しやすくなるともいわれています。

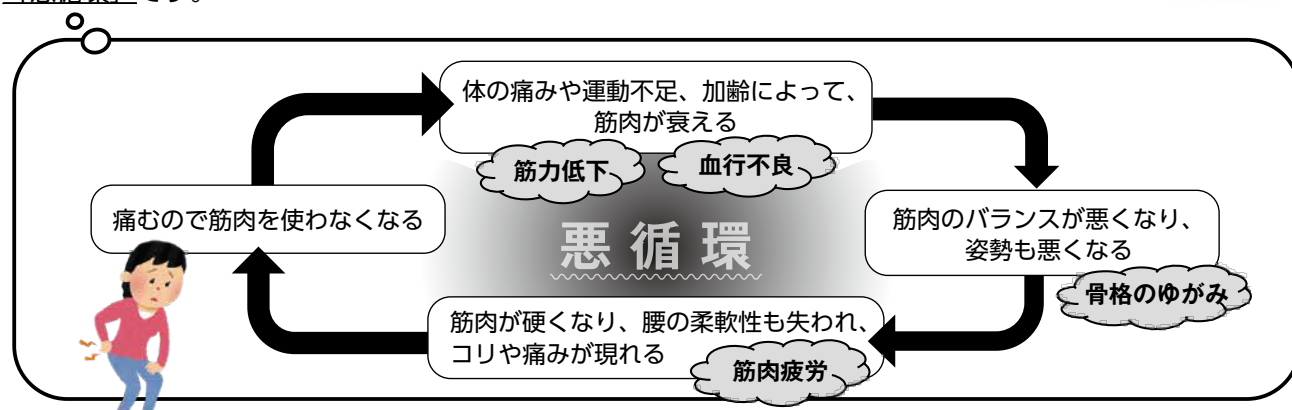
今回は、たくさんの方が悩んでいる腰痛の原因と対策についてお話しします。

〈腰痛の原因〉

背骨(脊柱)は、横から見ると緩やかなS字カーブを描き、腰にかかる負担を軽くしています。

ところが、猫背や反り返った姿勢は、背骨の形が不自然になり、腰に余分な負担をかけることから、筋肉が緊張し、硬くなることで、腰痛を起こしやすくなるといわれています。

また、運動不足によって筋肉が衰え、姿勢が悪くなることも大きな原因といえます。いわゆる「悪循環」です。



〈腰痛対策〉

悪循環からくる腰痛のリスクを減らすには、腰に負担をかけない姿勢や筋肉のほぐし方をマスターすることが大切です。腰痛につながりやすいポイントや予防方法、北川村で行われる運動教室について紹介します。

腰痛の原因				
	筋肉疲労	筋力低下	骨格のゆがみ	血行不良
腰痛の要因となる生活習慣	・デスクワークや同じ姿勢での車の運転 ・寝不足 ・ストレス	・運動不足 ・肥満	・前かがみなどの悪い姿勢 ・重たい荷物をいつも同じ肩にかける	・運動不足 ・冷え
予 防 法	・ストレッチ ・腰痛体操	・ウォーキングなどの運動	・姿勢をよくする ・荷物はバランスよく持つ	・血行がよくなる食生活(緑黄色野菜・ビタミン・ミネラル等を食べる) ・ゆっくり入浴

北川村では、1年を通して健康運動指導士 前田先生による運動教室が行われています。

1月下旬から3月末までの日程は下記のとおりです。

教室では、いきいき百歳体操をする時の効果的な体の動かし方や膝や腰など痛い所の筋肉のほぐし方などを楽しく教えてくれます。

参加者からは、「参加できてよかった」や「家でできる筋肉のほぐし方を教えてもらえてよかった」などの声も聞かれました。

ぜひ参加いただき、腰痛対策に取り組んでみてはいかがでしょうか。

会 場	日付	曜日	時 間	会 場	日付	曜日	時 間
宗ノ上集会所	2月 8 日	木	13時30分～15時	保健センター	2月29日	木	9 時30分～11時
長山交流センター	2月13日	火	9 時30分～11時	柏木交流センター	2月29日	木	13時30分～15時
菅ノ上公民館	2月13日	火	13時～14時30分	加茂農業センター	3月 8 日	金	10時～11時30分
久府付婦人の家	2月28日	水	10時～11時30分	※小島集会所・北部集会所・野川交流センターは終了しています。			

みどり保育所
PHOTO通信



12月18日(月) 外あそび



12月26日(火) 大根の収穫

ご冥福をお祈りします

氏 名	年齢	地区	死亡月日
井津 竹志	75才	野友東郷	12月 8 日
大西 昌	88才	東長山	12月16日

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	2月7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1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)	9:30 ～	北川村保健センター
加茂介護予防教室	2月2日(金)・9日(金)・16日(金)	10:00 ～	北川村農業センター
久府付介護予防教室	2月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28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1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)	13:30 ～	柏木交流センター
野 川 さ く ら 会	2月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)	9:15 ～	野川交流センター
長 山 せ せ ら ぎ 会	2月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)	9:30 ～	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	2月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)	13:30 ～	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	2月2日(金)・9日(金)・16日(金)	9:30 ～	小 島 集 会 所
小 川 ふ れ ん ど	2月13日(火)	10:30 ～	菅ノ上集会所
島 バ ラ 会	2月15日(木)	10:30 ～	北 部 集 会 所
ぺ ち ゃ く ち ゃ 会	2月7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