



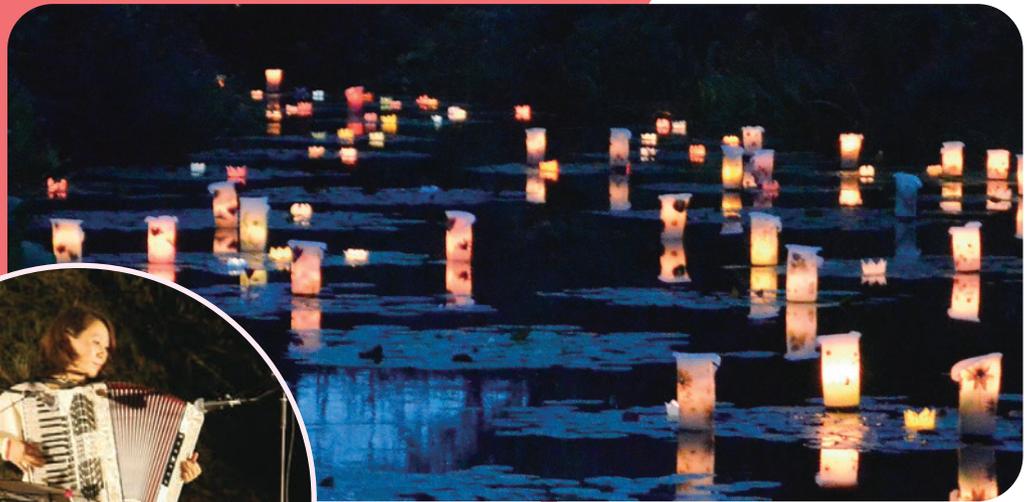
高知県北川村役場
広報

またがわ

10

No. 626

Oct 2018



9月15日(土) キャンドルナイト

Contents

- 納涼祭 2
- 防災訓練 3
- 敬老会 4
- 学校通信 5~6
- 各種お知らせ 7~14
- 保健便り 15
- みどり保育所PHOTO通信・予定表 16

北川村の人口・世帯数

平成30年8月31日現在 ()は前月比

人口	1,315人 (-2)
男	611人 (-2)
女	704人 (±0)
世帯数	630戸 (+1)
昨年同期の総人口	1,327人 世帯数631戸



2018 納涼祭を開催しました

今年は、8月25日に北川村納涼祭を開催しました。

今年の納涼祭は、開催日2日前に、台風20号の接近の影響が、そして開催前日も、大雨となっており開催が危ぶまれましたが、関係者の皆様のご協力により場所を村民会館に変え開催することが出来ました。

今年も社会福祉協議会が実施する24時間テレビチャリティ募金と合同で開催し、村内外から600人を超す方々にご来場をいただき、盛況に終えることができました。実行委員会をはじめ、ご協力、ご協賛をいただきました関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

北川村 産業課より

みんなで参加しての踊り



盛大に行われた餅まき



北川村自主防災訓練の実施!!

9月2日(日)、北川村で地震が起こったことを想定して、村内全域で自主防災訓練を行いました。

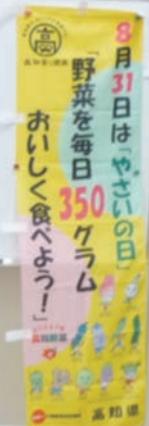
当日は、村内に組織されている自主防災組織が、それぞれ独自に避難訓練、防災倉庫の点検、非常食の炊き出し訓練、放水訓練、防災学習会を実施し、災害に備えました。

最近では地震だけでなく、台風や集中豪雨による河川の決壊のため、自主避難することも多くなってきています。

こういった災害による被害者0を目指し、今後も訓練していきましょう。



北川村食生活改善推進協議会が野菜の日(8月31日)のキャンペーンとして、「野菜たっぷりモーニング」を保健センターで行い、野菜の摂取について呼びかけました。約30名の方が集まり、野菜たっぷりのみそ汁やサラダなど心のこもったお料理を食べながら、楽しい時間を過ごされました。





平成30年度

敬老会

- | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------------|
| 山嶋 | 山崎 | 森 | 藤田 | 新井捷太郎 | 門田 | 岡田 | 大寺 | 金婚夫婦の
ご紹介 |
| 瑞恵(妻) | 壽美(妻) | 昌子(妻) | 佳須子(妻) | 邦浩(夫) | 美千子(妻) | 慶子(妻) | 正子(妻) | |
| 犬(夫) | 忠義(夫) | 郷司(夫) | 弘美(妻) | 弘美(妻) | 隆博(夫) | 清一(夫) | 正子(妻) | |

平成30年9月8日(土)、北川村敬老会が村民会館大ホールで開催されました。

式典では、来賓の方々からの祝辞やみどり保育園児の元気いっぱいの踊り、北川小学校児童の演奏や歌、北川中学校生徒による歌などが敬老の皆様へ贈られました。

午後からは、各グループによる趣向を凝らした演芸が行われました。子どもたちが参加した踊りや中北部婦人会の方々と一緒に村長も踊るなど、演目ごとに大きな拍手が送られました。

今年度、金婚式を迎えられるご夫婦の皆様おめでとうございます。敬老会へは2組が出席されました。





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

「志国幕末維新博関連イベント」中岡慎太郎砂像アート

昨年に続き、今年も柏木に中岡慎太郎砂像が登場します。

公開は慎太郎先生の命日であり遺髪墓前で「墓前祭」を行う11月17日(土)。

展示場所は昨年と同じ「慎太郎柚子園」(生家周辺)。

また同様に今年度も砂像アーティスト「松木由子」さんが砂で慎太郎像を制作します。

慎太郎先生の、現在確認されている写真は2枚。

皆さまも一度はご覧になった事があるかと思いますが、真っすぐに前を見据えた「正座」の写真と、幕末の激動時に束の間、緊張から解放されたかのような「笑顔」を見せた写真。

昨年は「笑顔」の写真モチーフに制作されましたが、今年度は「正座」の写真モチーフにして貰います。

また、制作活動を10月18日(木)～10月末の期間に行います。

『砂像』が出来上がる過程もぜひお楽しみください。

『砂像』制作活動、公開後の『砂像』、どちらもご自由にご覧いただけます。

ぜひこの機会に、柏木にお越しください。

■中岡慎太郎砂像アート

【開催期間】 平成30年11月17日(土)
～平成31年3月上旬

【場 所】 柏木 慎太郎生家周辺
(慎太郎柚子園内)

【制作期間】 平成30年10月18日(木)
～10月31日(水)

【主 催】 特定非営利活動法人
中岡慎太郎先生顕彰会

観覧無料

昨年の様子▶



中岡慎太郎館周辺景観整備

10月の周辺整備は10月27日(土)を予定しております。ご迷惑をお掛け致しますが、ご協力をお願い致します。

中岡慎太郎先生顕彰会 会員募集

北川村の宝☆中岡慎太郎先生の魅力を一緒に学び、
次世代へ伝えていきませんか??
皆様のご賛同、心よりお待ちしております。



会費： 正会員2,000円・賛助会員1,000円 ※会員様はドリンク類が100円☆



小学校

1 平和を考える

「私たち日本人にとって、忘れてはならない大切な日が一年の内に何日かあります。今日、8月6日もそのうちのひとつです。」校長先生のこの話から、今年も、北川小学校平和学習・集会が始まりました。

この日は、73年前、歴史上初めてひとが住んでいる街（広島市）に原爆が落とされた日ですが、北川小学校でも、6年生が修学旅行で広島市を訪れ、平和公園や資料館での平和学習に取り組んでいます。夏休み中の登校日を、8月6日にするのは、このヒロシマ原爆の日にあわせて、平和のことを考えてほしいという願いがあります。（年によっては、長崎に投下された8/9のときもあります。）

集会では、1学期から音楽集会で練習してきた今年の平和を考える歌「ぞう列車よ、走れ」を歌い、全校で平和教材ビデオを見て感想を交流しました。平和な日常が、たった一発の原爆によって奪われる理不尽さは、ビデオの内容が少し難しかった1・2年にも十分伝わったようでした。

年々、被爆体験者の高齢化による原爆被害の伝承の減少と、太平洋戦争の記憶が風化していく中、平和学習として学校で取り組んでいけることを今後も継続していきたいと思えます。



また、この日は、村納涼祭に向けての踊りの練習もあり、地域の濱渦さんと、園田さんのお二人にご指導いただきました。「よく練習できていますね。」とお褒めの言葉もいただきました。

8月25日の納涼祭では、しっかりと踊ることができました。ありがとうございました。



2 夏に鍛える

チャレンジ・エブリシング(全てのことに挑戦を) ～将来の自分のために～

44日間の暑く長い夏休みが終わりました。生徒会が掲げたチャレンジ・エブリシング(全てのことに挑戦を)のもと、お盆期間以外の平日には毎朝ランニングを行い、平行して部活や各大会、補習、平和学習等の行事、また後半にはパネル制作係やダンスリーダーによる体育大会の取り組みも行われ、生徒にとって多忙な夏休みでした。

保護者の皆様におかれましても愛校作業やPTA焼き鳥販売への参加、対外試合・合宿等でのご支援、また、なにより毎日の朝食や着替えのご配慮等、猛暑の中早朝より元気に生徒を送り出していただきありがとうございました。生徒にとっては「目標に向かって仲間と励まし合い、自分の心に折り合いをつけ、時に葛藤を抱えながらも継続して取り組んだ。」この経験は、自分への信頼という精神的なたくましさとなり、将来の自分を励ましてくれる財産となっているはずです。



愛校作業



平和集会



中芸地区児童・生徒会交流会



朝ラン



高知県中学校卓球秋季選手権大会

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.15～



JAPAN HERITAGE

日本遺産

日本遺産
Story #051



日本遺産
ゆずとりんてつ
協賛機関：国野町・安田町・北川村・島原村

第2回 ゆず鉄5 開催中!

中芸の魅力をギュ——ット詰め込んだイベント「ゆずFeS」が開催中です! 9月22日開催、世界に一本の魚梁瀬杉ギターでコンサートを行う「魚梁瀬杉の歌がモネに響く夜。」を皮切りに2か月間に渡って、合計22の心ひかれるプログラムがスタートしています。まだ知らない中芸地域の魅力を一緒に体感しに来てください!

プログラムの詳細については役場や観光施設にある「ゆずFeS」ガイドブックほか「ゆずとりんてつ」ホームページ、facebookでも情報を公開中です。お申込みをお待ちしております。



エコミュージアム研修会!

8月25日(土)に安田文化センターにて開催いたしました。講師として日本のエコミュージアム研究の第一人者であられる吉兼秀夫教授をお招きし、変化する観光客の期待に応えるための方法として、日本遺産を活かした中芸地域の住民が自信と誇りを再認識するエコミュージアムの取り組みこそが肝要であるとの理解が深まりました。中芸地域にとって今後の日本遺産の在り方や魅せ方に通じる大変興味深い内容となっており、参加者からは積極的な質疑応答が多く寄せられました。今後も当研修会を継続して実施する予定ですので、次回開催の際は是非お誘いあわせのうえご参加ください。



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(中芸広域体育館内)

☎0887-30-1865

Mail:yuzurintetsu@mk.pikara.ne.jp

ホームページ: <http://yuzuroad.jp/>

ゆずとりんてつ

検索

Facebookが新しくなりました。
ログインはこちらから→

facebook



モネの庭のお知らせ



志国高知 幕末維新博外伝 第三章 「印象派と浮世絵のボタニカルアート展」

明治維新から150年

～中岡慎太郎たちが切り開いたジャポニスムの流れ～

- ◆開催日: 開催中～12月10日(月) 休: 火曜日
- ◆開催時間: 9:00～17:00(最終入園16:30)
- ◆会場: モネの庭 フローラルホール



北川村出身の維新志士・中岡慎太郎とクロード・モネの同時代性を軸にした企画展の第三章です。

浮世絵に魅せられたモネはジュエルニーに日本庭園「モネの庭」をつくり、新しいボタニカルアートの世界を切り開きました。今回の展示は、晩年モネがテーマとした花々や自然の移ろいなどの絵と、印象派と浮世絵の関連性をテーマとしています。

ぜひご来場ください。



秋のガーデニング教室 予約受付中♪



- ◆開催日: 2018年10月6日(土)、7日(日)
- ◆時間: 10:00～13:00(受付9:30～)
- ◆会場: 花の庭 噴水周辺 ※ランチ付
- ◆料金: 5,000円(ランチ代込)

【初心者大歓迎♪】

モネの庭で育てた秋の花苗などを使用して、鉢の中に小さなモネの庭を寄せ植えてつくります。ガーデニングの後は、イベント限定のカフェ「モネの家」の洋ランチ付き♪
※植木鉢はモネの庭でご用意いたします。



旅をする蝶「アサギマダラ」

毎年、秋の七草「フジバカマ」が咲き始めると、渡りをする蝶「アサギマダラ」がモネの庭に、立ち寄ってくれます。アサギマダラの移動距離は1,000kmとも2,000kmとも言われています。見られる期間は10月中旬～下旬頃。秋の庭でぜひ探してみてください。



【お問い合わせ・ご予約】

★FBで日々の庭情報発信中。ぜひご覧ください

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
<http://www.kjmonet.jp/> 定休日: 毎週火曜日

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です。

1000年・金・だ・より

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成30年1月から12月までに納められた保険料の全額で、過去の年度分や追納された保険料も含まれます。また、ご自身の保険料だけでなく、ご家族(配偶者やお子様等)の負担すべき保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。このため、平成30年1月1日から10月1日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られる予定ですので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収書等を添付してください(9月下旬から10月上旬にかけてコンビニエンスストアで国民年金保険料を納付された一部の方は、11月中旬頃送られる予定です)。また、平成30年10月2日から12月31日までの間に、今年はいじめて国民年金保険料を納めた方は、翌年の2月上旬に送られる予定です。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一の時にも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

出張年金相談開設日程(南国)

10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)

10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)

南国年金事務所における年金相談時間は下記のとおりです。

○平日の年金相談

- ・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

○週末の年金相談

- ・10月13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)

年金相談の予約相談のお願い

年金相談・お手続きの際は、**予約相談**をご利用ください。

予約受付専用番号: 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)



8月のイベント

北川村の皆さんこんにちは!夏休みはもう終わりましたねー。日本の夏にはイベントがいっぱいあるので楽しい時期だと思います。私はここに来てからいろんなイベントに参加したのでそのイベントを紹介したいと思います!まずは高知市のよさこい祭りを見に行きました!とてもカラフルでにぎやかな行事でしたからすごく感動しました!特にいまでもよさこい節は頭に入っています!笑



次のイベントは奈半利町、馬路村、それと北川村で毎年夏に行っている国際料理教室でした!作った食べ物は奈半利町ではタコスとカップケーキ、馬路村はコッテージパイとティフィン(チョコレートケーキ)、それと北川村ではサンドウィッチとチョコチップクッキーを作りました。子供達にとってこの食事はあまり食べな



い食事でしたから皆さんはとても珍しくて嬉しそうでした!いろんな国際的な食べ物を作ったり子供達と遊んだりしたのですごく面白かったです。

その次は北川村の納涼祭に行って初めてのおもちなげとよさこいの踊りを経験しました!私の踊りはちょっと下手だと思えますがすごく楽しかったです!おもちもいっぱい貰いました!その後の太鼓パフォーマンスでは大人達も子供達も頑張っていて、とても感動しました。それを見て私も太鼓をしたいと思います!



最後の夏のイベントは私の歓迎会でした!皆さんと一緒にお酒を飲ん



だり食べ物食べたりお祝いすることができてとても嬉しかったです!そして、この日は初めて高知県の伝統的なへんぱいが出来ました!最初はへんぱいがずっと続いていたので驚きましたが結局すごく楽しくて良かったのでやっぱりこの伝統をカナダに持ち帰りたいと思いました!それと皆さんはとても優しくこれから1年間が楽しみになりました!皆さんこれからよろしくお祈りします!

全 国 地 域 安 全 運 動

10月11日(木)～10月20日(土)

今年も、全国一斉に地域安全運動が実施されます！
 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自主防犯組織のタウンポリスなど、地域の防犯団体と連携して

「みんなで つくろう 安心の街」

をスローガンに、地域安全運動を推進するため各種行事を予定しています。

皆さんもこの期間に、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

平成31年度高知県立農業大学校一般募集(前期)

～目指せ農業のスペシャリスト～

本校は、野菜、花き、果樹、畜産に関する技術や経営について実践的で専門的な技術を学べる専修学校です。高軒高ハウスでの環境統合環境制御による栽培実習、グローバルGAPやスマート農業などを学ぶ環境も整いました。

また、就農、就職、進学など進路別に体系的な学習を行うとともに各種資格取得を支援しています。

一般募集(前期)の日程、出願方法は次のとおりです。

試験日 11月20日(火)

出願期間 10月31日(水)～11月9日(金)

募集定員 園芸学科45人 畜産学科5人

出願方法 願書に2,200円分の県収入証紙を添付持参、郵送(書留)

対象 次のいずれかに該当する者
 ①高等学校を卒業した者又は卒業見込みの者
 ②高等学校卒業程度認定試験合格した者
 ③知事が①②の者と同等以上の学力を有すると認めたる者

選考方法 筆記試験 必須科目「国語総合」漢文・古文を除く
 選択科目「数学1・農業と環境」のうち1つ面接試験

修業年限 2年

問い合わせ先

〒781-2128

吾川郡いの町波川234番地

高知県立農業大学校 TEL088-892-3000

<http://www.nogyo.tosa.pref.kochi.lg.jp>



短歌教室



大西 豊

山田前 踏みしだき行く 花の道

青空見れば さるすべり咲く

長生きも 元気であれば 良いけれど

私の如き 車椅子では

大寺 一子

台風の 禍もなくうれし 田の面にて

波うつ稲穂 窓よりながむ

社城 芳子

清掃の 慎太郎公園の なだりには

浜渦 静子

胡蝶蘭のごとき 射千の花咲く

半世紀経て なお清冽な「エデンの東」

浜渦美恵子

ディームス・ティーンに どっぷりつかる

田村猪世子(平成21・8作)

水抜きて 少しは軽きか 脛かばい

医院の石段 降りるその時

ご冥福をお祈りします

氏名 年齢 地区 死亡月日

井本 大寺 常夫 69歳 野友 7月2日
 安彦 62歳 加茂 7月11日

協力隊日記

県東部9市町村で勤務している地域おこし協力隊で構成する「東部ネットワーク会議」を、初めて北川村で開催いたしました。今回は、5市町村などから計15名が集まりました。

午前中は、天候も良かったことから、男性は、北部集会所の美観作業、女性は、「かかしの里」にて、ビザ造りの体験を行いました。

午後は、3班に分かれ、今回の交流会のテーマで、1年目の協力隊員の不安の解消や、活動の在り方等について、先輩が上手く話を聞き出し、アドバイスをしていました。また、各隊員が勤務している市町村の特色と活動報告とともに、今後の取り組み、卒業後にに向けた思いなどを話し合いました。

今回、北川村北部で開催することにより、村外の参加者には、北川村の良さや勤務地の広さ、自然豊かな観光スポット等をPRすることも出来ました。

(協力隊 小松智三 公用携帯 080-2979-0690)



(一社)700MHz(メガヘルツ) 利用推進協会による テレビ受信障害対策工事について

携帯電話の新しい電波利用開始にともない、テレビ映像に影響が出る恐れのある一部地域のご家庭にチラシを配布(必要により訪問)する予定です。

平成30年11月22日(予定)以降に影響が出た場合は、(社)700MHz利用推進協会が無償で回復作業を行いますので、下記コールセンターまでご連絡をお願いします。

お問い合わせ —— 【700MHz受信障害対策コールセンター】
 ■受付時間 午前9時～午後10時
 ☎0120-700-012 (フリーダイヤル)
 上記につながらない場合
 ☎050-3786-0700(有料)

無料法律相談

と き 平成30年10月19日(金)
13時30分～15時30分
(相談1枠30分で4枠)

ところ 田野町役場 2階会議室

相談料 無料

予約・問合せ

安芸ひまわり基金

法律事務所 ☎35-8200



平成30年度安芸広域市町村圏 事務組合職員(公務員)採用試験案内

職種と採用予定人員 行政事務 1名

受験資格 昭和54年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人

受付期間 平成30年10月19日(金)～平成30年11月30日(金)必着

一次試験 平成30年12月16日(日)

二次試験 平成31年2月3日(日)

採用予定日 平成31年4月1日(月)

申込用紙の請求・問い合わせ先

安芸広域市町村圏事務組合事務局 ☎0887-32-0322
〒784-0045
高知県安芸市伊尾木 4034-1
(安芸広域メルトセンター)





「明治150年記念 第38回 全国豊かな海づくり大会 ～高知家大会～」の開催



「明治150年記念 第38回全国豊かな海づくり大会～高知家大会～」が10月27日(土)と10月28日(日)に開催されます。

本大会は10月28日に式典行事を高知市文化プラザかるぽーと、海上歓迎・放流行事を宇佐しおかぜ公園で行います。

また、県民の皆さまが参加できる「豊かな海づくりフェスタinこうち～第9回土佐のおさかなまつり～」を10月27日、28日に高知市中央公園で開催します。これは、毎年行っている「土佐のおさかなまつり」と合同開催し、県内の水産加工物等の販売や主に海や川に関連したステージ上での催しを行います。特にステージ上での催しは、多くのゲストをお呼びしておりますので是非お越しください。

「豊かな海づくりフェスタinこうち ～第9回土佐のおさかなまつり～」ステージ内容

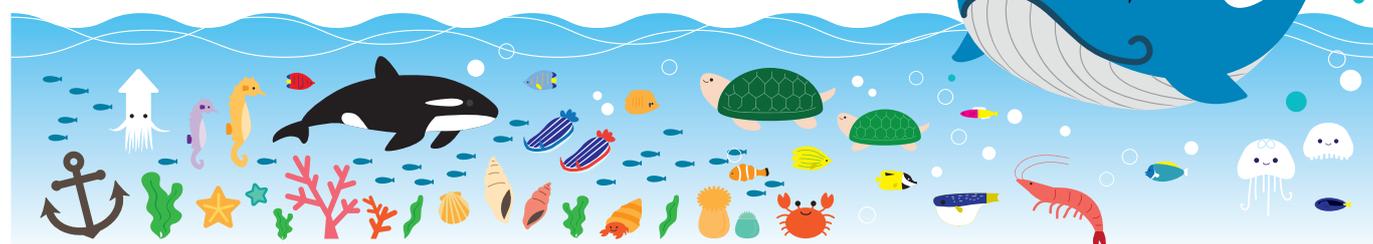
○10月27日(土)

- ・高知海洋高校のツナガールによるクロマグロの解体ショー
- ・阿部夏丸さんと奥山英治さんによる仁淀川生物の紹介
- ・桂浜水族館による水族館生物の紹介
- ・SSD38土佐清水サバダンサーズによるライブ 等

○10月28日(日)

- ・大型ビジョンによる式典行事及び海上歓迎・放流行事の放映
- ・さかなクンのトークライブ
- ・福島県の「Wonderなみえ」によるよさこい踊り 等

詳しくは、第38回全国豊かな海づくり大会高知県実行委員会事務局
(088-821-4690)(高知県水産政策課豊かな海づくり大会推進室内)までお問い合わせください。



後期高齢者医療制度の歯科健診を受けましょう!

後期高齢者医療の被保険者の方は
歯科健診を無料でお受けいただけます。
みなさまのお口の健康状態を知る良い機会となりますので、
ぜひご利用ください。



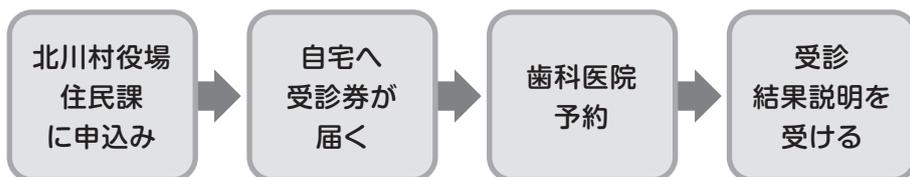
対象者 高知県後期高齢者医療の被保険者の方^(注1)

*ただし、長期入院中の方、施設等への入所者の方は対象外となります。
(長期入院患者や施設入所の方は、すでに健康状態を把握され、医師や施設管理者等の指導を受けていると考えられることから、歯科健診の対象から除いています)。
*前年度75歳年齢到達者(昭和17年4月1日～昭和18年3月31日生まれの方)及び前年度後期高齢者医療の歯科健診受診者には、受診券を事前送付いたしますので、申込みは必要ありません。

自己負担 無料 *治療が必要な場合の治療費は自己負担

健診実施期間 平成30年10月1日～平成30年2月28日

受診の流れ



持ち物 被保険者証、受診券、問診票、入れ歯、お薬手帳

- ## 健診項目
- ・歯の状態(歯の本数、義歯の状態など)
 - ・歯周組織の状態・咀嚼力評価(噛む力)
 - ・咬合の状態
 - ・口腔衛生、清掃の状態
 - ・嚥下機能評価(だ液の飲みこみテスト)
 - ・舌、唇機能評価(うがいができるか)
 - ・その他、問診



実施機関

受診券に同封の実施機関一覧表に記載されている登録歯科医院
(受診券発送前の実施機関の確認は、下記までお問い合わせください)

その他

- ・期間内に1回のみ無料の対象となりますので、重複受診が判明した場合は、費用を請求させていただきますのでご了承ください。
- ・健診結果は、保健指導などに活用いたしますのでご了承ください。

保健だより



秋の本番!! 過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋など色々ありますが、食欲の秋でもあります。しかし、最近では毎日朝ごはんを取らない人が若い人を中心に増えています。厚生労働省の「平成27年国民健康・栄養調査」によると、20~40歳代の4人に1人は朝食を食べていない状況があります。

朝ごはんをしっかりと食べて1日のスタートをきりましょう。



★ 朝ごはんがもたらす効果 ★

体温を上げて活発に運動!

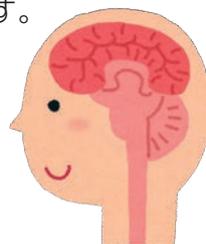
朝ごはんを食べると体温が上がり、午前中から体も脳も活発に働きます。

眠気を防止し、排便も促され、体調を整えることができます。



頭がすっきり! 勉強や仕事に集中!

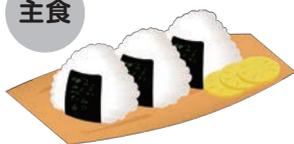
脳のエネルギー源であるブドウ糖は肝臓で合成されますが、約12時間分しか蓄えられないと言われています。朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーを行きわたらせることが大切です。



朝ごはんをとる工夫

- 夕食を少し軽くする…肥満防止効果もあります。
- 夜更かしをしない
- 水や牛乳を飲む…水分を摂ると、胃腸が刺激されて食欲が出たり、便意がもよおされます。
- 夜食や夜遅くに間食をしない
- 深酒は避ける…夜遅くまでお酒を飲むと目覚めが悪くなり食欲もわきません。
- 朝、30分早く起きて体を動かす…伸びをしたり手足を動かしましょう。

主食



副菜



主菜



みどり保育所

PHOTO通信



中芸地区
幼保巡回相談の様子
8月30日(木)



プール遊び
8月31日(金)、9月6日(木)



三つにちは
1歳になりました

下村拓也さん、美咲さん
こうし
幸詩くん(平成29年9月4日生まれ)
お父さん、お母さんから一言
「元気な優しい子に育ってね。」



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
乳児健診	10月3日(水)	(受付)12:45~13:30	奈半利町保健センター
1歳6カ月・3歳児健診	10月17日(水)	(受付)12:45~13:30	奈半利町保健センター
野友介護予防教室	10月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)	10:00~	北川村保健センター
加茂介護予防教室	10月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)	10:00~	北川村農業センター
久府付介護予防教室	10月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)・31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4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)	13:30~	柏木交流センター
野川さくら会	10月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)	9:30~	野川交流センター
長山せせらぎ会	10月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)	9:30~	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	10月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)	13:30~	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	10月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)	9:00~	小島集会所
小川ふれんど	10月16日(火)	10:30~	菅ノ上集会所
島バラ会		10:00~	北部集会所
ぺちやくちゃ会	10月3日(水)	10:00~	北川村保健センター
親子ふれあい広場	毎週木曜日	9:00~16:00	北川村保健センター
ゆずみどり	毎週木曜日	9:00~	北川村保健センター