



# またがわ

2

No. 630

Feb 2019



1月3日(木) 成人式

## Contents

- 成人式 2
- お弓祭り 3
- 叙位叙勲 5
- 国際交流員アシュリー・シェパード 7
- モネの庭からのお知らせ 8
- 各種お知らせ 11
- 保健だより 13
- みどり保育所PHOTO通信・予定表 14

## 北川村の人口・世帯数

平成30年12月31日現在 ( )は前月比

人口	1,300人 (-3)
男	607人 (±0)
女	693人 (-3)
世帯数	626戸 (-1)
昨年同期の総人口	1,318人 世帯数629戸

# 成人おめでとございます!!

## 平成30年 北川村成人式



(表紙写真対照図)

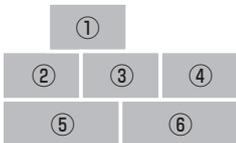
1月3日晴天の中、平成最後となる成人式が、北川村「モネの庭」マルモツタンにて挙行され、新成人のご家族や関係者、来賓の方々が見守る中、華やかな着物姿やスーツ姿の7名が新成人の仲間入りをしました。

式典では、上村村長からの式辞、岩垣議長からの祝辞の後、田中教育長から記念品が贈呈されました。祝福を受けた、新成人を代表して濱渦真菜さんが、家族や恩師、地域の方々や周囲の方、恩師とのエピソードを踏まえた感謝の気持ちや今後、仕事や

学業に努めていく決意を込め謝辞を述べました。式典後、農林水産省 中国四国農政局 地方参事官 地方創生コンシェルジュ 塚本重光さんにより「ゆずが育む北川村の農業の可能性」と題して、これからの北川村特産の柚子の生産や農業の展開についての記念講演が行われました。

その後 記念撮影を行い、恩師を囲んでお茶会を行いました。

お茶会では、恩師からのお祝いの言葉をいただき、新成人は抱負を述べ、旧交を温めていました。



- ①式辞を述べる上村村長
- ②祝辞を述べる岩垣議長
- ③新成人代表の濱渦真菜さん
- ④記念講演 ⑤恩師とお茶会
- ⑥田中教育長から記念品贈呈





# 高知県無形文化財 勇壮に お弓祭り 開催

1月8日(火)に木積星神社でお弓祭りが盛大に開催されました。この祭りは今から千百年余り前の延喜12年(912年)から続く伝統的な祭りで、高知県無形民俗文化財に指定されています。

今年は下は13歳から上は48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努めてきました。当日は約17メートル先の的をめがけて矢を放ち、的に当たると大きな歓声があがり、関係者が射場に促され、「練り」が行われました。

今年は天候にも恵まれ、普段は静かな境内がこの日ばかりは賑やかな歓声に包まれました。



# アイススケート体験



12月15日(日)、青少年健全育成北川村民会議主催によるアイススケート体験が開催されました。小学生20名、保護者15名の総勢35名が参加しました。会場となる倉敷のスケート場ではインストラクターから基本的な体の使い方などの指導を受けたあと、おもしろいアイススケートを楽しみました。良く転ぶ子や慎重な子どもなど様々でしたが、みんな一生懸命に取り組んでいました。そして帰る頃には、皆一様にリンク外周を滑れるようになっていました。長い道中も含め、親睦が深まり楽しく貴重な経験ができました。参加された保護者の方々、子ども達の引率お疲れ様でした。皆様のご協力のもと、子ども達は良い思い出ができたことと思います。今後も各種体験事業を開催しますので、ご参加下さいますようお願いいたします。



平成31年

## 中芸消防出初め式

1月6日(日)、中芸消防署において平成31年中芸消防出初め式が開催され、式典終了後は二十三土公園対岸から恒例の一斉放水が行われました。

午後からは北川村消防団を3隊に分け、村内にあるすべての防火水槽の点検を行いました。

空気が乾燥しやすいこの季節は火災の発生が多くなります。火の取り扱いには十分注意し、家屋や倉庫のまわりに燃えやすい物を置かないなど、火災の発生を未然に防ぐよう心がけましょう。



## 川北俊夫氏 叙勲(旭日双光章)受章



平成30年11月3日、川北俊夫氏が長年にわたり、地方教育行政の充実発展に尽力したことが高く評価され、「旭日双光章」を受章されました。

川北氏は昭和58年10月に北川村教育委員に就任し、教育委員として28年、うち教育委員長として19年の長きにわたり、「心身ともに健康で創意と自主性に富み、調和の取れた村民の育成」を目指し、学校・家庭・地域とともに一丸となって進める総合的な教育行政の振興・発展に多大な貢献をされました。

受章の名誉を心からお喜び申し上げます。



## 故瀧渦純章氏 叙位(正六位) 死亡叙勲(旭日双光章)受章

元北川村議会議員の瀧渦純章氏(享年76歳)が長年にわたり、北川村議会議員としての功績が認められ、「正六位」、「旭日双光章」を受章されました。

故瀧渦純章氏は村議会議員として昭和54年5月から平成30年9月までの間、10期39年の長きにわたり在職し、産業建設、教育文化の振興と、住民福祉の向上に多大な貢献をされました。

平成30年12月21日に、高知県庁で行われた伝達式には遺族の瀧渦裕子さんが出席され、高知県副知事から「正六位」、「旭日双光章」が手渡されました。





# 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

## 土佐の町家雛まつり

高知県東部の6地域(安芸市、奈半利町、田野町、安田町、北川村、馬路村魚梁瀬、室戸市吉良川町)で町並み保存や地域振興活動を行っている団体・グループが連携して活動する「高知東海岸町並みネットワーク会議」は毎年<雛まつり>の時期に各地域の古民家や文化財建造物にお雛様を飾ってご覧いただく『土佐の町家ひなまつり』を開催しています。

当会もネットワーク会議のメンバーであり、中岡慎太郎生家に間伐材を活用した木工細工のお雛さまを展示し、毎年、好評をいただいております。

展示する木工細工のお雛さまは、四国森林管理局OBの正岡金四郎さんが制作されたもの。正岡さんは退職後も「森林環境教育ボランティア」として各地で子ども達に木工作品作りを指導したり、木工教室などで多くの方々に作品作りを通じて木の良さを伝える活動を精力的に行ってきた方です。

そんな正岡さんが丹精込めて制作されたお雛さまは、一作品、一作品に「木」への思いと温もりが感じられ、愛らしいお雛さまの表情も相乗効果をもたらすのか、木工お雛さまに囲まれていると癒されて自然と笑顔になってきます。

今年も中岡慎太郎生家で正岡金四郎さん作「木工細工のお雛さま」を展示します。また、展示期間中の3月2日(土)には地域おこし協力隊中村さんに亭主をつとめていただき、『抹茶体験』も開催します。ぜひ、ご来場ください。



### 【展示期間】

平成31年2月28日(木)～3月3日(日)9:00～16:30

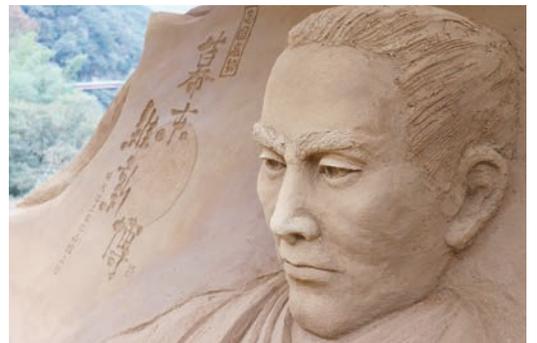
### ●抹茶体験

平成31年3月2日(土)9:00～15:00

## 慎太郎砂像アート

昨年の慎太郎墓前祭開催日から中岡慎太郎生家へ続くスロープ沿いに展示しております『慎太郎砂像アート』は3月まで継続展示しております。

ぜひご覧ください。



## 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と一緒に学び、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☆



## ベトナム旅行

皆さんこんにちは! 今月私の旅について話したいと思います。この冬休み、友達と一緒にベトナムに行って来ました。12日間だけでしたがいろいろ見れました! まずは北の方のハノイ市に行きました。ハノイの一番珍しいことは右にある写真の電車です。町内を通っているので見る時はちょっと気をつけなければなりませんでした!



その後、ハロン湾に行きました。船の中で一泊して、次の日に起きてとても綺麗な朝日を見れました! 天気も25度くらいでしたので泳いだりカヤックを乗ったりしました。

ハロン湾の後にPhong Nha(フォンナー)という場所に行きました。ここの一番珍しいことは洞窟です。実は世界に一番大きい洞窟がありますが、行きたいなら降雨林の中を50

キロ歩かなければなりませんのでちょっと無理でした! 笑

その後、ホイアンという伝統的な村に行って美味しいコーヒーや食べ物を飲んだり食べたりしました。(ベトナムのコーヒーは本当におすすめします!)

最後にホーチミンのベトナム戦争と関係のある「クチトンネル」という場所に行って、戦争の時のトンネルの中に入ることができました。とても狭くて熱くて怖い経験でしたが本当に行って良かったです。ベトナムはすばらしい観光国だと思います! 皆さんも興味があれば是非行って見て下さい!



# モネの庭のお知らせ

ただいま冬期メンテナンス休園中です。

休園期間：2019年2月28日(木)まで  
☆2019年3月1日(金)春の開園☆

2019年度から  
「モネの庭」の休園日が変わります。

①4月～6月の3か月間は「無休」となります。

※ショップ、フラワーショップ、手づくり工房も営業します。  
「カフェモネの家」は、この間祝日を除き毎週火曜日は休業します。  
※火曜日は、「水の庭」の池に入り睡蓮の手入れ作業を行いますのでご了承ください。

②冬期休園開始時期が早くなり12月1日から休園となります。

☆2019年度からの休園日☆

- ・毎週火曜日(祝日の場合は営業) ※4月～6月は無休
- ・冬期メンテナンス休園 12月1日～2月末日  
(2019年12月1日(日)は営業)

※2019年5月14日(火)は貸切となり、当日は一般の方の入園はできませんので予めご了承ください。

※悪天候、イベント等で臨時休園、臨時開園する場合があります。その際はモネの庭HPにてご案内いたします。

「チューリップ、チューリップ」



開催期間

2019年3月1日(金)  
～4月14日(日)



早春から楽しめる早咲きのチューリップを今年も咲かせます!今年、水の庭の奥にモネが描いたオランダのチューリップ畑が出現します。

チューリップは時期をおって、「花の庭」など園内各所で咲き誇ります。昨年よりも1万本増えて、期間中6万本のチューリップがお楽しみいただけます。

3月30日(土)31日(日)には出店や音楽ライブの楽しめるチューリップ祭も開催します。内容は順次HPでご紹介していきますので、ご覧ください。

【お問い合わせ・ご予約】

北川村「モネの庭」マルモットン  
〒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9:00～16:30まで受付しております。



## 卓球講習会



12月19日(水)に卓球の元全日本チャンピオンの井之上善紀さんをお招きして卓球講習会を開催しました。小学生は、授業の時間に全学年が男女問わず、的当てゲームなどをして楽しみました。

的に当てると景品として、リオオリンピック銅メダルの伊藤美誠選手のサインボールやオリジナルクリアファイルが貰え、皆必死になっていたのを狙いました。テレビで見るラリーのスピードより速いことに皆びっくりして思わず、「やばい、はやい」などの声も聞こえていました。

放課後には、中学校卓球部や小学生卓球部等の参加者で個別指導や打球練習をしてもらい、短時間の間でも上達することができました。また、地域の方も見学に来ていただき、子どもたちへの声かけや球拾いなどをお手伝いいただきました。ありがとうございました。今後も講習会で教えてもらったことを活かして練習を頑張ってください。



# 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.19～



JAPAN HERITAGE

日本遺産

日本遺産  
Story #051



日本遺産  
ゆずりんてつ



中芸みんなの日本遺産

## 第3回 ゆず鉄5 が2月9日から開催決定!

平成31年春、平成最後のゆずフェスの開催が決定し、下のカレンダーの通り、すべてのプログラムが出そろいました。2月9日(土)から3月10日(日)までの1ヶ月間に22プログラムが開催されます。参加申込の受付は1月28日(月)からスタートです!お好みのプログラムを探してみてください。

お申し込み方法や各プログラムの詳細な情報は、お近くの道の駅や役場などにあります「ゆずFeSパンフレット」をご覧ください。下記ホームページやフェイスブックでも掲載しており、情報も随時更新予定です。ぜひご利用ください。皆さまのご参加を心よりお待ちしております!

### ●プログラム一覧

2月			13 PROGRAMS
9日	奈半利町	リキュールカクテルほろ酔い入門編	
9日	奈半利町	廃線跡探検! 魚梁瀬森林鉄道・藤谷支線跡を歩く	
10日	北川村	庭園責任者に学ぶ睡蓮植えかえ体験	
10日	馬路村	杉の間伐チャレンジ! & 樹齢800年の大杉を訪ねる	
16日	田野町	ファンよ集え!! 野根山二十三士サミット【昼食付き】	
16日	田野町	SAYAKA ダンスレッスン(入門～初級)	
17日	安田町	ジャングルトマト狩り体験	
17日	中芸地域	森林鉄道遺構と奈半利川3ダムを巡る弾丸ツアー	
23日	田野町	中芸で幕末の謎の元号「てんせい」が刻印された石碑を探せ!	
23日	奈半利町	大自然が広がる米ヶ岡で新割りり&ピザ焼き体験	
24日	安田町	安田のおぼんらあ味噌づくりをしてみんかえ?	
24日	馬路村	魚梁瀬ダム見学ツアー【お弁当付き】	
26日	田野町	ゆずFeS限定! 蔵で味わう美丈夫新酒!	



3月			9 PROGRAMS
1日	奈半利町	季節の野菜とマグロ尽くし料理を楽しむ	
2日	中芸地域	昭和レトロなゴトゴトバスでいくひなめぐり	
2日	中芸地域	森林鉄道遺構(奈半利川線)と奈半利川3ダムを巡るツアー	
3日	奈半利町	町家ひなまつり着物おさんぽ	
3日	中芸地域	森林鉄道遺構(安田川線)と魚梁瀬ダムを巡るツアー	
7日	馬路村	瞑想にでかけよう金林寺で阿字観体験	
9日	田野町	ゆず薫る古民家カフェで癒しのアロマテラピー	
9日	安田町	神楽寺プチ歩き道路体験～空海パノラマ展望	
10日	中芸地域	東日本大震災から私達が学ばないかん事	

※天候や案内人の事情により、中止もしくは変更となる場合がありますので、ご了承ください。

## ゆず鉄5 であなただけのイベントをつくろう!

ゆずフェスというイベントをご存知でしょうか?中芸地域の資源を使った、小さなプログラムを短期間であつめて開催します。過去には「こんにゃくづくり体験」や「ダム見学ツアー」など中芸の魅力の詰まったプログラムを開催しています。あなたのやってみたくはありませんか?「第4回ゆずフェス」が今年8月ごろを予定しています。誰でも自分だけのプログラムをつくるのが出来ます!お気軽に下記お問い合わせ先にご連絡ください。

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(中芸広域体育館内)

☎0887-30-1865

Mail:yuzurintetsu@mk.pikara.ne.jp

HP:http://yuzuroad.jp/「ゆずとりんてつ」で検索

Facebookが新しくなりました。  
ログインはこちらから→

facebook



# ★高知県立中芸高等学校 夜間部★ 聴講生募集

パソコン・英語・美術等、私たちと一緒に学んでみませんか？

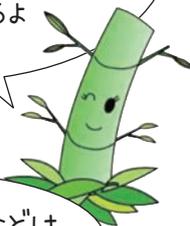


もう一回高校の内容を勉強してみたいなあ

それなら  
**中芸高校の聴講生は？**  
10代～70代までの幅広い人が  
楽しく勉強しているよ



科目や受講料などは  
どうなっているかな？



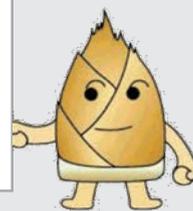
●聴講生は、自分の興味や関心がある講座を選び、その授業だけを勉強します。規定時間数以上を出席し、一定の成績を修めれば修了証をもらえます。15歳以上(中学生以下は不可)であれば、高校を卒業していなくても聴講することができます。

●「社会と情報」、「書道」、「美術」など、下表にあるとおり、いろいろな講座が開講されています。

●1単位あたり、年間1,740円。

例えば、書道Iだと2単位(週2時間)ですから、年間3,480円になります。

ただし、教科書代や教材費、成績郵送料などは実費が必要になります。



詳しくは、担当までお問い合わせください。(13時以降にお願いします。)

高知県立中芸高等学校 夜間部 ☎0887-38-2914(担当 山崎)  
〒781-6410 高知県安芸郡田野町1203-4

■2019年度 聴講生募集 ※科目によって、希望者が定員をこえる場合等、聴講できない場合もありますのでご了承ください。

資 格	15歳以上(中学生以下は不可) 学歴不問			
科目(単位数)	国語総合(2)	現代文、古典の基礎的な内容	数 学 I (2)	高校数学の基礎的な内容
	科学と人間生活(2)	自然と人間生活、科学の役割	世界史 A(2)	世界史の基礎的な内容
	日本史 A(2)	日本史の基礎的な内容	現代社会(2)	現代社会の基礎的な内容
	地 理 A(2)	世界地理の基礎的な内容	コミュニケーションI(2)	高校英語の基礎的な内容
	英語表現I(2)	高校英語の文法と会話表現	家庭総合(2)	家庭科の基礎的な内容
	子どもの発達と保育(2)	家庭科の保育に関する内容	生活産業情報(2)	パソコンを使った基礎的な実習
	社会と情報(2)	情報社会の基礎的な知識技能	情報処理(4)	情報処理の知識と技能の習得
	美術 I (2)	美術の基礎的な実習・創作	美術 II (2)	美術のやや高度な実習・創作
	書 道 I (2)	書道の基礎的な実習・創作		
開 講 期 間	2019年4月～2020年2月(生徒と一緒に勉強しますので、生徒と同一の時間割です)			
開 講 時 間	月～金曜日の午後5時55分～9時10分(1回の授業は40分) ※学校行事等により休講や時間の変更があります。 ※希望者には米飯給食(1食 約300円)もあります。(予定)		「授業時間割」は4月9日の登録時まで未確定のため、お問い合わせに応じることができません。	
費 用	1単位あたり 1,740円(これ以外に教科書代や教材費、成績郵送料などは実費)			
出 願 其 他	出 願 期 間	3月8日(金)～3月20日(水)午後5時まで(郵送可、ただし必着)		
	出 願 方 法	本校所定の「聴講願書」に必要事項を記入し、提出してください。 「聴講願書」は、本校で3月7日(木)から配布します。		
	登 録・手 続 き	4月9日(火)午後6時00分～ 本校2階視聴覚室(印鑑必要)		
	入 講 式	4月9日(火)本校2階視聴覚室にて登録・手続き終了後		
	聴 講 開 始	4月15日(月)～ (予定)		

# 地域おこし協力隊日記

～放棄されたゆず園地の再生に取り組んでいます～

私は、昨年、春より数年間放置されたゆず園地の再生に取り組んでおります。この園地には、30本程度のゆずが植わっており、当然ながら長年、手入れがされてないので、園地は荒れたており、スタートは、草刈り、蔦や枯れ枝などの取り除きから始まりました。



また、園主さんにも手伝っていただき、作業を重ねるうちに徐々にゆず園が再生していき、私としても、世話をする楽しみが出てきました。

9月には青玉、11月には黄玉を収穫し、ゆず酢と併せて、関西の知人に、レシピを添えて送り、北川村のゆずをPRすることができました。

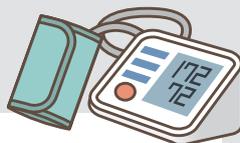
私は、青柚子の皮を擦ったり、刻んだりして風味を楽しんだり、黄玉では、ジュース・ジャムを作ることなどで楽しみました。

(北川村地域おこし協力隊 小松  
公用携帯 080-2979-0690)



## 私も健康チャレンジに参加しています

健康チャレンジに参加し、日々ご自身で健康づくりに取り組んでいる方をご紹介します。



### 北川村健康チャレンジとは？

健康への意識を高め、ご自身で健康づくりに取り組んでいただくことを目的としています。

ポイントシールをお渡しし、健康グッズなどの特典に交換していただけます。

すでに血圧測定や運動等、健康づくりに取り組んでいる方はもちろん、これから取り組む方にもおすすめです。



新井 長美さん

「血圧測定」に取り組んでいます。  
日々の食生活では減塩など高血圧  
予防に気をつけています。

お問い合わせ先 住民課 ☎32-1214

ご冥福をお祈りします

氏名 年齢 地区 死亡月日

川島 操 97歳 島 11月3日

## 短歌教室

大西 豊

雨上がり シルバーカー押して 野菜とり  
夕餉のしたく 上手に出来た

濱渦 静子

書き得ねば 言い得ねば忘るる この思い  
広島平和 記念館のなか

社城 芳子

おだやかに 明けし新年 あおき空  
幸せあれと 合わす両の手

大寺 一子

乗用車 孫に買ってやる 祖母一子  
感謝のナンバー 三九一五

濱渦美恵子

思いつきり スキースケート 櫛遊び  
北国の孫の 正月は遅しい

田村猪世子 (H27・1作)

暑さ寒さ 身につみやすく 何事も  
おっくうになる 老におののく

## 国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

1000 年・金・だ・よ・り

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

**【所得のめやす】 118万円+(扶養親族等の数×38万円)**

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認をうけた次の年度も在学予定である場合は、4月はじめに再申請の用紙が届きます。

引き続き、学生納付特例制度の申請をご希望の場合は、必要事項を記入の上、ご返送ください。

### 出張年金相談開設日程(南国)

2月 7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)
2月28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

- ・2月9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)

## 不動産に関する無料相談

日時 平成31年2月20日(水)13時~16時

#### お問い合わせ先

場所 安芸市役所東庁舎市民談話室  
(安芸市矢ノ丸1-4-40)

公益社団法人高知県宅地建物取引業協会  
仮事務所住所 高知市鷹匠町2丁目2-29 鷹匠岡林ビル3階  
TEL088-823-2001

- ・青色申告を始めましょう!
- ・青色申告を行う農業者(個人・法人)は収入保険に加入できます。
- ・収入保険は、全ての農産物を対象に自然災害や価格低下などによる収入減少が生じた場合に補償する保険です。最寄りの農業共済組合に相談願います。

### 収入保険は農業収入の減少を広く補償します!

自然災害や鳥獣害などで収量が下がった



市場価格が下がった



災害で作付不能になった



けがや病気で収穫ができない



倉庫が浸水して売り物にならない



取引先が倒産した



盗難や運搬中の事故にあった



輸出したが為替変動で大損した



お問い合わせ先 中国四国農政局高知県拠点 地方参事官室 TEL088-875-7236

# 保健だより



## ◇骨粗しょう症とは・・・

骨の中がスカスカの状態になって骨がもろくなる疾患です。日本の患者数は約1,300万人と推計され、10人に1人程度となり、女性の方が多く発症しています。

骨粗しょう症の一番の問題は、骨折しやすくなることです。特に足のつけ根(大腿骨近位部)を骨折すると寝たきりのリスクが高まります。

## ◇骨粗しょう症ってどうしてなるの・・・

男女ともに**加齢**による骨量減少が主な原因で、自覚がないまま進行します。

骨量は男女ともに20歳ころに最大となり、40代半ばまではほぼ一定に維持されます。その後ゆるやかに減少し、男性は70歳以降、女性は閉経前後の数年間に骨量が急速に減少します。

骨折による入院の医療費(75歳以上の方)の割合は、高知県、北川村ともに第1位となっています

## ◇骨を強くする生活習慣

### 食 事

- ・1日3食、栄養バランスの良い食事をしましょう。
- ・推奨される下記の食品を積極的にとりましょう。
- ・骨の材料となるカルシウム(牛乳・乳製品、大豆等)
- ・カルシウムの吸収を助けるビタミンD(魚類・乾燥きのこ等)
- ・骨の形成を助けるビタミンK(納豆、緑黄色野菜)を多く含む食品



### 喫煙と飲酒

- ・喫煙は胃腸の働きをおさえ、カルシウムの吸収を低下させます。
- ・過度な飲酒(ビール350ml2本程度以上)は利尿作用により、いったん吸収されて体内に入ったカルシウムが排泄されてしまうこともあります。

### 適度な運動

- ・ウォーキングなどの有酸素運動で骨に刺激を与えましょう。
- ・カルシウムの吸収を助けるビタミンDは紫外線を浴びることで体内で合成されるので、1日30分程度日光浴がおすすめです。



## ◇早く気づくことがたいせつ・・・

背中に痛みがある、若いころと比べて身長が3cm以上低くなっている、背中が曲がっているなどの場合は骨粗しょう症の可能性が高いので、専門の医療機関を受診しましょう。

簡易な骨密度の測定は、村の集団検診で行っていますので、ぜひ自身の骨の状態を確認しましょう。

## お食事ワンポイント!~高血圧と塩の関係~

塩分は高血圧の原因になると言われています。

食卓に天然塩を上手に取り入れて、健康生活をはじめませんか?

食塩と天然塩には違いがあることをご存じですか?



### 精製塩と天然塩の違い

精製塩 (食塩)	天然塩 (自然塩)
<p>精製され塩化ナトリウムの含有率(99.5%)が高い塩。 ミネラル分を取り除くので、塩化ナトリウムの濃度が高くなる。</p> <p>➡血圧を上げやすい</p>	<p>塩化ナトリウムの他、余分なナトリウムを排出して血圧を正常に保つカリウムなどさまざまなミネラル分が多く含まれている。</p> <p>➡血圧を上げにくい</p>

★原材料名に「海水」と書かれていれば、「天然塩(自然塩)」です。



クリスマス会

12月25日(火)



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	2月6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	2月20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	2月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)	10:00~	北川村保健センター
加茂介護予防教室	2月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)	10:00~	北川村農業センター
久府付介護予防教室	2月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27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7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)	13:30~	柏木交流センター
野川さくら会	2月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)	9:30~	野川交流センター
長山せせらぎ会	2月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)	9:30~	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	2月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)	13:30~	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	2月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)	9:00~	小島集会所
小川ふれんど	2月19日(火)	10:30~	菅ノ上集会所
島バラ会	2月21日(木)	10:00~	北部集会所
ぺちやくちゃ会	2月6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