



高知県北川村役場

広報

きたがわ

2

No. 642

Jan 2020



1月3日(金) 成人式

Contents

成人式	②
どんど焼き	③
消防団出初め式	③
学校通信	④～⑤
中岡慎太郎先生顕彰会	⑥
国際交流員	⑦
保健だより	⑭
みどり保育所PHOTO通信・予定表	⑯

北川村の人口・世帯数

令和元年12月31日現在 ()は前月比

人口	1,270人 (-2)
男	599人 (+0)
女	671人 (-2)
世帯数	616戸 (-1)
昨年同期の総人口	1,300人 世帯数626戸



成人おめでとうございます!!

令和2年 北川村成人式



(表紙写真対照図)



恩師とお茶会

令和2年1月3日、元号が令和となつて初めての成人式が、北川村「モネの庭」マルモッタにて挙行され、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18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大久保光さんが、家族や恩師、地域の方々への感謝の気持ちや成人を迎える社会の一員となつた決意を込め、謝辞を述べました。

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、旧交を温めていました。



式辞を述べる上村村長



祝辞を述べる岩垣議長



新成人代表の大久保光さん

令和2年

中芸消防出初め式

1月12日(日)、中芸広域体育館において令和2年中芸消防出初め式が開催されました。

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。



どんど焼き

1月13日(月)、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。前日の雨で開催が危ぶまれましたが、当日は天気も回復し、無事行うことができました。多くの方が正月飾りやお守りなどを持ち寄って火にかけ、1年間の無病息災を願いました。その後、みんなでついたお餅を竹ひごに刺し、どんど焼きの火で焼いて食べ、伝統行事を和やかに終えることができました。当日は竹ひご作りや餅つきなど、多くのボランティアの方にご協力いただき、本当にありがとうございました。





1 音楽会

1・2・3年生が学校の代表として、中芸地区小中学校連合音楽会に参加しました。音楽会発表前に、全校の前で披露してもらいましたが、「元気な声でみんなが楽しくなるように歌おう。」のめあて通りの素晴らしい発表になりました。

11月13日の本番でも、今年の発表曲の、「にじ」、「少年少女冒険隊」を、元気な声と踊りで表現し、会場を笑顔いっぱいにすることができました。保護者の皆さんのお応援も、子どもたちの声を後押ししてくれました。

ありがとうございました。



2 学習発表会

1年間の学習の成果を保護者や地域の方の前で発表する学習発表会が、体育館で行われ、たくさんのお客様の前で、それぞれの学年が堂々と元気よく発表できました。

今年は、村が中山間指定事業を受けた中で、生活科や総合的な学習での発表が多くたですが、どの学年も4月からの学習の様子をコンパクトにまとめ、わかりやすく発表できていました。

わずか15分の限られた時間の中では、これまでしてきた学習内容をすべて盛り込むことは無理ですが、発表の形態を工夫するなどして自分たちの時間を有効に使っていたように思います。

また、会場内には各学年の学習の「あしあと」も展示。発表とあわせて、来場の方々に評価いただきました。



さて、3学期が8日からスタートしました。この学期の中で、次の学年につないでいけるよう、2学期までの課題ややり残したことを明らかにし、年度末には大きな成果を得られるようがんばりましょう。

3 発表集会

12月6日(金)、多目的ホールで発表集会が行われました。各委員会共みんなが楽しく参加できるように、アイデアを出し合って工夫し準備をしてくれていました。生徒チームと先生チームで、クイズ、キャラクターお絵描き、絵しりとり、ピンポン玉運びと、全員で協力しながら、和気あいあいと過ごすことができました。

生徒の感想より

代表委員会は、北川中学校の人のヒントを出して、その人を当てるというゲームを考えました。みんな班で協力して楽しそうにしてくれていたので、とても嬉しかったです。他の委員会のゲームも絵など苦手なこともあったけれど、班で協力して楽しめて良かったです。



12月10日(火)、保健体育委員会が「スポーツの楽しさや喜びを味わい、チーム内での団結力を高め合う」を目的に、お昼のイベントを催してくれました。2チームで前後半戦、3分間の試合をしました。ディフェンス、オフェンスと素早く身をこなし、白熱した熱戦が繰り広げられました。結果は同点引き分けとなりました。あっという間に時間が過ぎてしましましたが、学年を超えての交流ができ、北川中学校生徒の絆を更に深めた良いイベントでした。

生徒の感想より

毎年起震車で過去に発生した地震や今後30年以内に発生率80%で起こるとされる南海トラフ地震などの揺れを体験しました。疑似体験することにより、地震発生時に命を守るために即座にとるべき行動を実際に体感することができました。今回の体験では机は固定され、周りに家具などもありませんでしたが、実際は部屋中の家具が倒れ、ガラスが割れたり物が散乱して危険な状況になります。家具の固定や避難路を意識した家具や家電の配置にするなど、日頃からの心構えが大事だと痛感しました。





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

毎年、雛祭りの季節に、高知県東部7地域(安芸市、奈半利町、田野町、安田町、北川村、馬路村梁瀬地区、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や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』が主になり開催している【土佐の町家雛まつり】ですが、本年は諸事情により、合同主催が叶わず、お休みする事としておりました。

ただ、長年各地域で行ってきた「雛まつり」イベントを中止するのは愚びない、という事で、蓋を開けてみると、7地域全てが独自で今年も雛人形を飾り、また、開催期間も同期間で設定している事が分かり、皆で、来年は何としても【土佐の町家雛まつり】を再開しなければいけないね、と思いを一つにしたことです。

【土佐の町家雛まつり】の開催は、7地域が毎年持ち回りで事務局を担います。ただ、年々、高齢化、人手の減少、などの事情から7地域をまとめる役割を担う「事務局」が大きな負担となった事が本年度の「お休み」の主な原因でした。このような問題は各地で発生している事だと感じます。

簡単に解決できる事ではありませんが、昔から受け継がれてきた事や新たに取り組みを始めた事など、継続する価値がある事をどのようにしたら続けていけるのか。

当会でも事業を継続していくうえで同じような問題を抱えています。



だからこそ、受け身ではなく、自らこの問題に向き合って、改善策を見出していく必要性を強く感じています。

当会も、例年通り、中岡慎太郎生家で「北川村の雛まつり」を開催いたします。

開催期間中に【雛祭り 慎太郎茶会】も併せて開催いたします。

また、慎太郎食堂では雛祭りにちなんだメニューも検討中です。

ぜひ、ご来場ください。

展示期間

令和2年2月29日(土)～令和2年3月3日(火)
9:00～16:30

会 場

中岡慎太郎生家

公認心理師が相談活動をスタートしました

このたび公認心理師の資格を有する亀澤 寛氏が北川村に就任しました。亀澤心理師には、定期的に保育所や学校を訪問し、授業や保育活動など様々な活動を通して子どもとの信頼関係を築きながら、必要に応じて子どもからの相談やカウンセリングを行っていく予定です。また、住民の皆様や保護者の方々の子育てや心のケアに関する悩み事等がございましたら、無料で随時ご相談いただけます。

学校等への訪問日

みどり保育所…毎水曜日
北川小学校……毎月曜日
北川中学校……毎金曜日

○住民・保護者の皆様への相談業務

左記訪問日以外は基本的に「ゆずの花」(保健福祉センター東隣)にて相談業務等を行っています。お電話でのご相談などありましたら下記までご連絡ください。

連絡先：080-2853-3516

子どもや住民の皆様とのふれあいを通して、子どもの自立心の育成や住民の皆様の心のケアに努めさせていきたいと考えています。
お気軽に声をかけて下さい。



かめざわ ひろし
亀澤 寛 62才

国際交流員	ノーラ・ファーリー &
外国语指導助手	ディビット・クラッテンバーグ



シュタイナー教育とは？



シュタイナー教育をご存知ですか？シュタイナー教育は1919年、ドイツから発祥し、現在75カ国で2,500校以上が出来ています。芸術に基づいていることで有名です。私は小学校5年に転校し、5年から8年（日本の中2相当）の間に通ったシュタイナー学校で合唱、弦楽合奏、絵画、木工、織維芸術（編み物や裁縫など）、サークルという授業は全部毎週ありました。そのうえ毎朝クラスごとで歌やレコーダーの練習もあり、その後の「メイン・レッスン」（主要学習）で毎月変わるテーマについて絵を描いたり、筆記体で作文を書いたり、自分達の「教科書」を作っていました。基準として毎年、各学年が演劇を発表します。たまにオイリュトミー（音楽や詩に合わせるダンスみたいな芸術）の体験もありました。

メイン・レッスンのテーマは何かといえば、低学年では読み・書き方や算数の他にも、昔話や季節についての勉強もあります。中学年は神話の勉強が多いです。北欧神話、ギリシャ神話、エジプト神話に、地理や歴史が入ってきます。高学年（日本で言えば中学校）は理系の幾何学や天文学、簡単な物理学や化学の他に、文系のフィクション創作があります。メイン・レッスンと芸術の他に、国語、算数、外国語（私の場合はドイツ語とスペイン語）、体育など、普通の教科もありました。シュタイナー学校では、クラスの人数が少なく、1年生から8年生までずっと同じ先生が同じ生徒を指導するのが理想です。成績も宿題も私の記憶にはありません。



シュタイナー教育は何も宗教的な所属がないが、ある程度の精神性はあります。毎朝学校の「チャイム」（つまり、校長先生が手で振り鳴らすベル）が鳴ったら、担任の先生が蠟燭を灯し、生徒が胸の前で腕を交差させ、詩を唱えました。年中に学校で色々な祝日も祝っていました。五月祭にはメイ・ポール（長い棒とリボンを使った踊り）、ミケルマスには龍狩りパントマイム、冬至にはアドベント・スパイラル（松の木の枝で作った螺旋に蠟燭を置く儀式）を行いました。創立者のルドルフ・シュタイナーは、これ以外にも色々精神的な概念を掲げていました。例えば、各学年にふさわしい色があり、教室の壁をその色に塗らなければならぬことや、妖精の存在などがありました。彼の哲学に沿って、生徒は天然名材料で出来たおもちゃを持ってはいけないし、文字の書かれた服装もパソコンやゲームなどの使用も禁止です。

もちろん、シュタイナー教育はそれなりの欠点があります。綴りが出来ない子供が多く、理系教育も弱いとの文句がよく出ます。それに、8年間も同じ先生と同じクラスに付いていくなら、優れた先生と仲良しのクラスでなければなりません。それでも、私の5～8年生の時はシュタイナー教育のお陰でとても幸せな時間でした。色々な芸術に触れることができ、4年間も一緒にいたクラスメートと深い絆を作り、卒業から六年後大学の専攻になった音楽にも出会い、とても価値のある経験でした。

一般的の米国人から見て、シュタイナー教育は少し変わったものですが、私は北川に来てからその学校で習ったことを活かす機会が多く、「変わった」学校がとても懐かしく思っています。皆さんはいかがですが、シュタイナー教育に少しでも興味を持ってくださいましたでしょうか？



「スノーシュー」



最も人気のある冬の活動は、スキーやスノーボードなどの刺激的なスポーツですが、もう一つ、ますます人気になっている活動があります。それが、スノーシュー（かんじき ‘snowshoes’ 直訳：雪靴）です。毎年、世界中で数百万人が雪道の上を遠くまでハイキングをします。もちろん、スノーシューは欠かせないものです。



スノーシューは文字通り、雪上を歩くのに役立つ広い網のついた靴です。スノーシューがあまりにも古くて、いつ発明されたかさえ歴史家もはっきり言えませんが、約4,000年前、中央アジアで初めて作られたと考えられています。元々は木の枝と生皮から出来ており、羽や毛皮まで飾られていました。ところが、現代のス

ノーシューは軽いプラスチックや金属を使用し、網の代わりに合成繊維の布があります。

現在、スノーシュー・マラソンにも参加できます。世界のスノーシューアイベントを支援する首脳部、「世界スノーシュー連合会」は毎年世界スノーシュー大会を開催しています。今年の大会は日本の妙高市（新潟県）で行われます。是非、あそこで会いましょう！



モネの庭 からのお知らせ

おかげさまで20周年



2020年4月、開園20周年を迎えます。
モネの庭公式HPには「20周年記念特設ページ」を開設し、記念イベントやショップやカフェからの新情報などを掲載していきます。20周年をスタッフ一同、力をあわせて盛り上げてまいります。皆さまのご来園をお待ちしております。

20周年記念

モネの庭のカレンダーフォトコンテスト2020 開催

20周年記念企画として、フォトコンテストの入賞作品を中心に2021年版カレンダーを制作します。モネの庭の美しい四季の写真をぜひご応募ください。応募期間は1月20日～11月30日。2019年3月以降に撮影した写真をご応募下さい。応募要項はHPにて。



ただいま冬期メンテナンス休園中

◆休園期間◆

期間 2020年2月29日(土)まで
～2020年3月1日(日) 春の開園☆～

春のイベント

「チューリップ, チューリップ」

開催期間

2020年3月1日(日)～4月12日(日)



モネのチューリップ祭

開催日: 2020年3月28日(土)29日(日)

マルシェ・音楽・体験など楽しい2日間♪

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! 水の庭の奥のメタセコイア丘に、「モネが描いたチューリップ畠」が登場。そして暖かくなるにしたがって「花の庭」など園内各所でチューリップが次々と咲き誇ります。イベント期間中に園内で6万本のチューリップがお楽しみいただけます。

【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 FAX 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。



年金生活者支援給付金制度に便乗した詐欺にご注意ください!!

1000年・金・だ・よ・り



昨年10月より始まった年金生活者支援給付金制度に便乗し、厚生労働省、日本年金機構または市町村の職員を名乗る者から、「年金生活者支援給付金の振込口座が使えないため、新しい口座番号、暗証番号、マイナンバーを教えてほしい。」という不審な電話がかかってきた事例が報告されています。

厚生労働省および日本年金機構では、電話でお客様の口座番号、暗証番号、マイナンバー等をお聞きすることはできません。このような電話があっても、口座番号等の個人情報を答えることのないようにご注意ください。

ご不明な点がございましたら、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

出張年金相談開設日程（南国）

2月 6日(木)10:00～12:00／13:00～15:00

2月27日(木)11:00～12:00／13:00～15:00

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)

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8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)

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.31～



日本遺産
ゆずとりんてつ



こしまばし
小島橋フラフ(北川村)



はまた のりひろ
濱田典彌家住宅(奈半利町)



ちょうほうじ
長法寺(田野町)



JAPAN HERITAGE
日本遺産
日本遺産認定
公式第51号



立岡二号桟道でイルミネーション開催!

12月21日(土)、田野町にある森林鉄道遺構立岡二号桟道を舞台に、イルミネーション「ゆずとりんてつイルミ@立岡二号桟道 銀河鉄道の夜」を開催しました。これは、10月開催が台風19号の影響から延期となったイベントを、縮小版として今回実施したもので、「たのイルミdeおきやく」と同日開催となりました。

イルミネーションをデザインするライトアーティストは、東京やオランダなどで、幅広く活躍されている島田正道さんです。会場では300個を超える、杉で作られたゆず型ランプが広がり、かつて森林鉄道が通った立岡二号桟道には、森林鉄道を模した機関車のオブジェが彩りました。中芸内外から多くのご家族が訪れて、今回のイルミネーションを撮影したりして、楽しんでもらうことができました。

開催にあたり、近隣の方々のご協力のおかげで無事成功を収めることができました。本当にありがとうございました。

ゆずとりんてつフォトコンテスト結果発表!

インスタグラムへ投稿してもらった中芸地域の写真を、中芸の小学生が審査する、第1回ゆずとりんてつフォトコンテストが開催され、その審査結果が発表されました。コンテストには、中芸地域の様々な写真が投稿され、たくさんのご応募をいただきました。

これらの中から、見事グランプリに輝いたのは、香美市にお住いの方で、馬路村の五味隧道の写真で受賞されました。準グランプリは北川村の小島橋の写真、準々グランプリでは安田町のオオムカエ隧道の写真でそれぞれ受賞されています。受賞された方々には、グランプリから順に、エコアス馬路村のバッグ(kaku)、田野屋塩二郎の杉の塩、気ままsweets甘音のお菓子セットが贈呈され、皆さんとても喜んでくれました。

総合の時間などを利用して、審査に協力してくれた、小学校の生徒さんや先生方には感謝の気持ちでいっぱいです。

また、第2回の開催も予定しています。次回開催の折には、皆さまぜひご参加ください。



審査の様子



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



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？



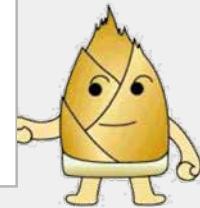
●聴講生は、自分の興味や関心がある講座を選び、その授業だけを勉強します。規定時間数以上を出席し、一定の成績を修めれば修了証をもらえます。15歳以上（中学生以下は不可）であれば、高校を卒業していないなくても聴講することができます。

●「社会と情報」、「書道」、「美術」など、下表にあります、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

■2020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能力I(2)	高校英語の基礎的な内容		
	家庭総合(2)	家庭科の基礎的な内容	生活産業情報(2)	パソコンを使った基礎的な実習		
	子どもの発達と保育(2)	家庭科の保育に関する内容	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		
	書道II(2)	書道のやや高度な実習・創作				
開講期間	2020年4月～2021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8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）					
出願その他	出願期間	3月6日（金）～3月24日（火）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6日（金）から配布します。				
	登録・手続き	4月8日（水）午後6時30分～ 本校2階視聴覚室（印鑑必要）				
	入講式	4月8日（水）本校2階視聴覚室にて登録・手続き終了後				
	聴講開始	4月14日（火）～（予定）				

民生児童委員・主任児童委員のご紹介

民生児童委員



野友下・東郷・下神田・平山担当
朴木 三智



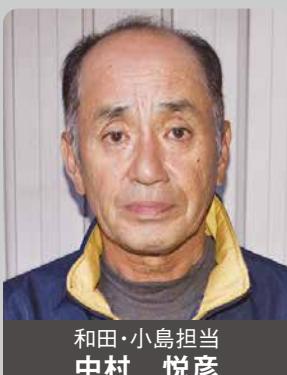
角木・野友上・山寄担当
井津 文江



野川担当
阿部 貴和子(新任)



長山・柏木・崎山担当
野川 收子(新任)



和田・小島担当
中村 悅彦



平鍋・二タ又・弘瀬担当
平岡 正博



島・久江ノ上・大谷・久木・釈迦担当
上村 尚幸



安倉・菅ノ上・竹屋敷担当
弘田 勝久

主任児童委員



濱渦 紀美



田所 佐百合

民生児童委員・主任児童委員の一斉改選により、令和元年1月から3年間、民生児童委員・主任児童委員を務められる方々をご紹介いたします。

また、これまで長きに渡り務めていた濱渦陽子さん(野川担当)、西岡和さん(加茂・久府付・長山・柏木・崎山担当)、新田文江さん(西谷・木積・宗ノ上担当)がこの度退任されます。これまで村内各地域での活動や村行政に対し、長きに渡り多大なるご貢献をいただきました。これまでの皆様方の活動に厚くお礼申し上げます。



藤田 満	山本 皆恵	山本美代子	西岡壽滿子
58歳	91歳	95歳	91歳
久江ノ上	和江 和田 加茂	和田 和田 加茂	
11月25日	11月3日	11月2日	11月27日

ご冥福をお祈りします

氏名	年齢	地区	死亡月日
初ひ孫 五十余日 日々が立ちても	お年玉 新年の日を 知らせ届きぬ	田村 猪世子(H26・4作) ヘルペスを病みし 友の肩	春になつたら やりたくて 待ちかねている 元日の朝

大寺 二子
大寺 社城 芳子
浜渦 美恵子
大西 豊

綿帽子
「失望の選択許さないと」とグレタさん
かぶりて飛ぶは
人に寄りそい
正月過ぎても
連れ行くと
まだ霜降りず

浜渦 静子
大西 豊
綿帽子
かぶりて飛ぶは
猪子さま
人に寄りそい
ふわりふわりと

その思い
たち切るごとく
決めて掌にのす
返納を
運転免許証

短歌教室



安芸税務署からのお知らせ

所得税及び復興特別所得税、
贈与税、消費税及び地方消費
税の確定申告書の提出と納
付はお早めに!

申告と納税は期限内に！

令和元年分の確定申告・納期限	納税は便利な振替納税をご利用ください【振替日】
所得税及び復興特別所得税・贈与税 3月16日（月）	所得税及び復興特別所得税 4月21日（火）
消費税及び地方消費税（個人事業者） 3月31日（火）	消費税及び地方消費税（個人事業者） 4月23日（木）

 <https://www.nta.go.jp/>

詳しくは、国税庁ホームページへ 国税庁で検索



■確定申告会場の開設のお知らせ

□所在地	安芸市矢ノ丸4丁目5番地7 安芸税務署
□期間	2月17日(月)から3月16日(月)までの平日
□受付時間	午前8時30分から午後4時まで
□相談開始	午前9時

ご注意

- ☆上記の期間より前は、確定申告会場を設置しておりません。
(作成済みの申告書等の提出は、受け付けております。)
☆混雑状況により、午後4時前に受付を終了する場合があります。
☆期間中(特に午前中や3月16日)確定申告会場は大変混雑し、
長時間お待ちいただくこともあります。

■スマホはじめのスマート申告!

☆いつでもどこでも、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で簡単に申告書を作成し、送信できます。

☆給与収入のある方で、医療費控除やふるさと納税の申告をされる方はもちろん、年金収入や副収入のある方、生命保険の一時金を申告する方も利用できます。(その他の所得のある方は、スマホではなくPCをご利用ください。)

- ※1 スマホから送信する場合は、マイナンバーカードかID・パスワードが必要となります。
- ※2 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。**所要時間約10分**)
- ※3 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(詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。)。



申告書の作成
はこちから!

■消費税の軽減税率制度が実施されました! 決算書類からは消費税の確定申告書の作成ができません!

○令和元年10月1日から、消費税の軽減税率制度が実施されました。

○売上げや仕入れに軽減税率(8%)対象品目がある場合、消費税確定申告書を作成するためには、「区分経理」を行う必要があります。

○国税庁ホームページに掲載している「課税取引金額計算表」等の様式を用いて整理しておくと便利です。

※仕入税額控除の適用を受けるためには、原則として「区分経理」(旧税率8%・軽減税率8%・標準税率10%を区分して記帳)した帳簿の保存が必要です。

■作成は国税庁ホームページで!

○複数税率で複雑な消費税の確定申告書も、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」なら簡単に作成できます。

○作成した申告書等は、「e-Taxを利用して送信」できるほか、「印刷して税務署に郵送」することもできます。

■軽減コールセンターをご利用ください!

○消費税の軽減税率制度に関する一般的なご質問やご相談については、軽減コールセンター(消費税軽減税率電話相談センター)で受け付けています。

【電話番号】フリーダイヤル(無料)0120-205-553 【受付時間】午前9時から午後5時まで(土日祝除く。)。

※上記フリーダイヤルにつながらない場合は、所轄の税務署にお電話いただき、自動音声案内に沿って「3」を選択します(通話料がかかります。)。

———— 最低賃金改正のお知らせ ————

○高知労働局では、県内全ての労働者に適用される「高知県最低賃金」を改正し、10月5日から施行しております。

○この決定により、10月5日以降分として労働者に支払う賃金は、1時間790円以上としなければなりません。

■最低賃金についてのお問い合わせ先

○高知労働局(賃金質) TEL 088-885-6024

■又は、最寄りの労働基準監督署

○高知労働基準監督署 TEL 088-885-6031

○須崎労働基準監督署 TEL 0889-42-1866

○四万十労働基準監督署 TEL 0880-35-3148

○安芸労働基準監督署 TEL 0887-35-2128

30代～60代の働き盛りのあなたへ

自分の肝炎ウイルスの結果を知らない人は、一生に1回は、肝炎ウイルス検査をしましよう。

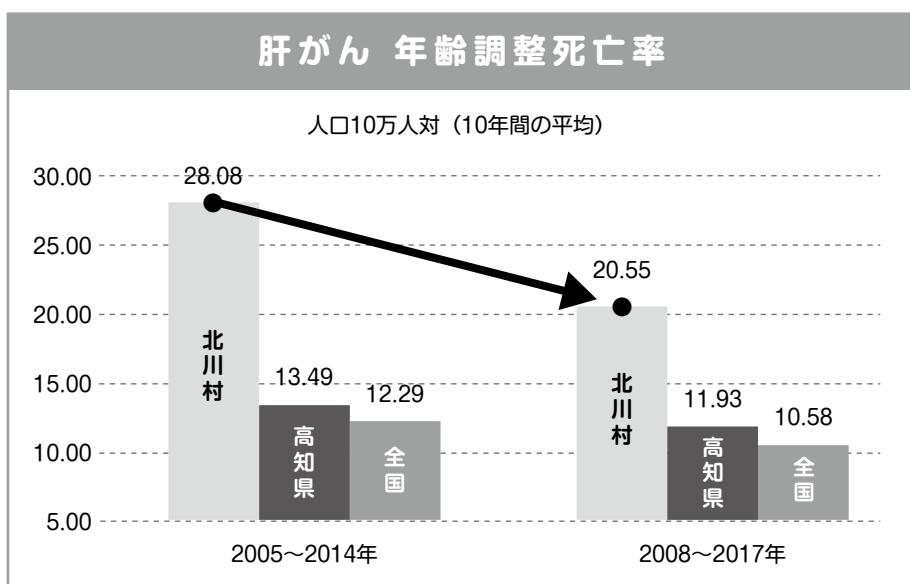
〈人間ドックや健診でも、肝炎ウイルス検査を申し込まなくてはできません。〉

■ 検査で陽性と言われたのに、専門医療機関を受診せず放置していませんか？

肝炎ウイルスに感染していても、肝機能検査は正常で、自覚症状はありません。しかし、放置すると感染から20年～30年位で肝がんになる可能性があります。肝機能検査が正常範囲のうちに治療しましょう。



昭和63年1月末までの集団予防接種等では、**国民の誰もが肝炎ウイルスに感染している可能性があります。**すべての人が、できるだけ早く、肝炎ウイルス検査が必要ですが、**未検者が半数**います。



▶ 肝がんになる前に治療すれば、肝がんを予防できます!! 公費助成があります。C型は、8週～24週で完治します。また、B型は、ウイルスが減少し重症化を防げます。

▶ B型は任意の予防接種で感染を防げます。
(陽性者のパートナー、医療従事者等。)



《肝炎ウイルス検査ができるところ》

- 県内の各福祉保健所(無料、予約制)。県ホームページに掲載。
安芸福祉保健所 第2・第4木曜日 13時～15時 前週金曜日までに予約。
- 市町村の特定健診(40歳以上)：申し込みは各市町村
- 職場の健康診断の際にできる職場があります(無料)
- 県内の各医療機関(有料)

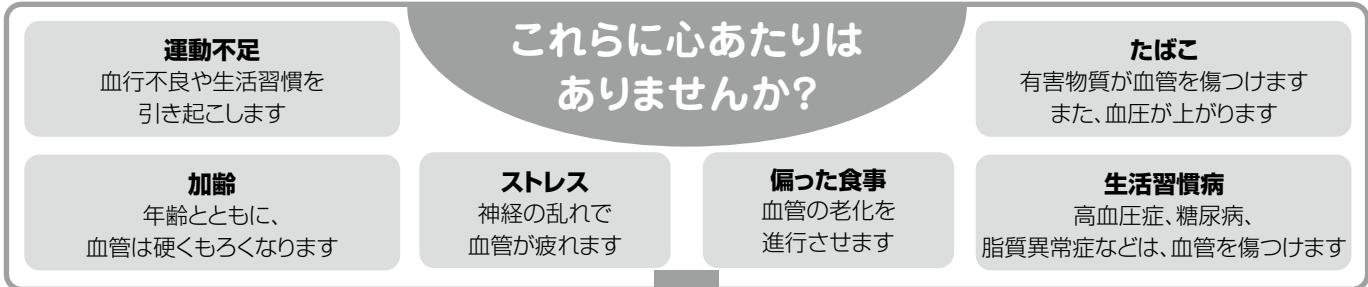


お問い合わせ先 高知県安芸福祉保健所 健康障害課(☎0887-34-3177)



○元気に暮らしていくための血管病予防

急に起こる血管の病気とその原因



これらを放っておくと、血管が硬くもろく、通りが悪くなります（動脈硬化）。
血管の病気は静かに進行していきます。



細かい血管から痛み、体の隅々まで栄養（血液）が巡らなくなります
足先の冷え、肩こり、便秘、疲れやすい、物忘れなどの症状が出てきます。

動脈硬化が進行すると、ある日突然、詰まる・破れるなどし、命に関わる重い病気を引き起します。
これらの病気になる方の多くが高血圧症を持病に持っています。また、北川村の死因を見ると、血管の病気の割合が高いことがわかります。

動脈硬化が進むと起こる主な病気

脳出血・くも膜下出血

脳の血管が破れます。脳に血が巡らなくなり、死亡する人もたくさんいます。

腎不全

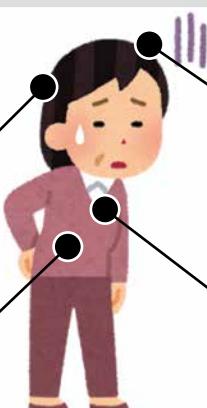
細かい血管でできている腎臓が動脈硬化で痛むと、十分に老廃物を体外に出せなくなり、最終的には人工透析が必要になります。

脳梗塞

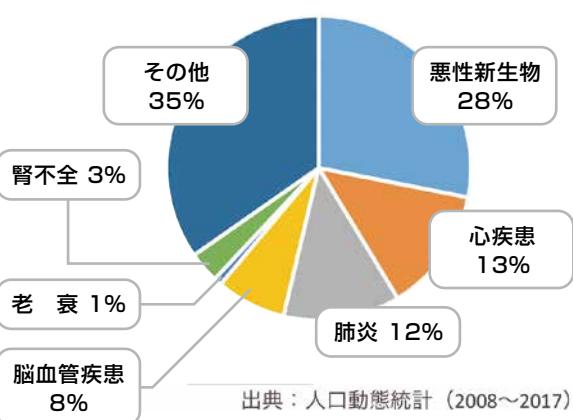
血の塊が脳の動脈に詰まり、手足の麻痺や意識障害などの症状が出ます。

心筋梗塞・狭心症

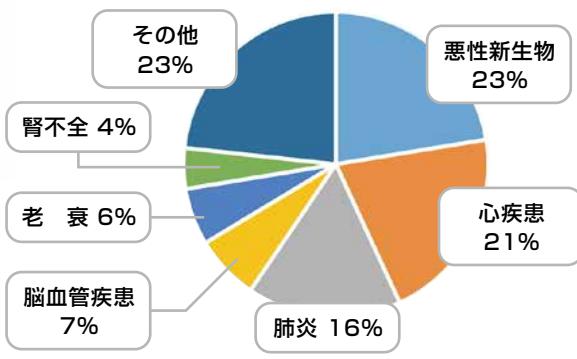
心臓の血管が狭まり心臓が酸素・栄養不足になるのが狭心症、詰まって心臓の筋肉が死ぬのが心筋梗塞です。



北川村の死因（男性）



北川村の死因（女性）



保健だより



○実年齢より「血管年齢」が大切! 血管は何歳からでも若返らせることができます!

血管が痛んだ「動脈硬化」の状態では、食べたものや酸素は十分に全身に栄養を送ることができず、身体が弱っていきます。

いつまでも「血管年齢」を若く保つことが、自分らしく元気で過ごすためには大切です。

→そのための3つのカギは「食事」「運動」「心の休息」です



食事

- 減塩: 塩分は心臓や血管に負担をかけ、血管を傷つけます
 - ・醤油はかけるより「つける」、つけるより「スプレーする」。
 - ・汁物は残しましょう。
 - ・味噌には塩分が入っていますが、身体に良いので時々利用しましょう。
 - ・加工食品は控えめに。(お惣菜、練り物製品など)

●身体によい食材を取り入れましょう

- タンパク質 ……血管を作る鶏むね肉やささみ、大豆、青魚など
- ミネラルや食物繊維 ……塩分や脂を流す野菜、海藻、キノコ類
- ビタミンC ……身体の酸化(老化)を防ぐ芋類、野菜

●バランスの良い食事をとりましょう

- 「食べ方」を意識して、食べ過ぎを防ぎましょう
 - ・よく噛む(箸を置いて30回数えましょう)
 - ・野菜からゆっくり食べましょう



急に制限をするとストレスがかかります。
少しづつ、できる範囲から始めましょう。／

血液さらさらの合い言葉 「オサカナスキヤネ」の主な効能

- オ 茶(緑茶): 悪玉コレステロールを下げる、抗酸化作用
- サ 青 魚: 内皮細胞強化、善玉コレステロール増加、脳の老化予防
- カ 海 藻: 余分なナトリウムや中性脂肪を体外に流す
- ナ 納豆などの大豆: 血管を強くする、血管の収縮調整
- ス 酢: 血圧を下げる、疲労回復
- キ キ ノ コ: コレステロール値や血糖値を下げる
- ヤ 野 菜: 抗酸化作用、ナトリウムを排出する、便秘予防
- ネ ね ぎ 類: コレステロール値や血糖値の上昇を抑える、血栓の予防

運動



運動は、血の巡りを良くし、細胞を活性にして若々しい身体を保ちます。

「毎日30分以上の軽く汗をかく運動」が理想ですが、ストレッチやマッサージなどでも効果があるので、無理のない範囲から毎日続けてみましょう。

休息



身体をゆっくり休め、自律神経を整えましょう。

- ストレスをためない: ストレスがたまると血管を疲れさせます
- よく眠る: 質の良い睡眠は、ストレスを軽減させます
- コミュニケーションを楽しもう: 人との会話や笑顔でストレスを発散させましょう
- 感動する機会を増やそう: 心を動かすことが、良い刺激となります

きたがわフィットネス教室のお知らせ

寒い日が続くと血の巡りが悪くなります。手足の冷えや肩こりなど、気になる症状はありませんか?
運動をして、血行のよいホットな身体づくりをしましょう。

■今年度の開催予定日

土曜日	金曜日
午前10:00～	午後7:00～
2月8日	2月21日
3月7日	3月20日*

*3月20日には体組成計測定会を開催します。

対象者: 北川村にお住まいの方
場所: 保健センター（予約不要です）
持ち物: 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
指導者: 健康運動指導士など
料金: 無料



お問い合わせ先

住民課 ☎32-1214

みどり保育所

PHOTO通信



クリスマス会

12月25日(水)

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5日(水)	(受付)12:45~13:30	奈半利町民会館
1歳6ヶ月・3歳児健診	2月19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6日(木)・2月13日(木)・2月20日(木)・2月27日(木)	9:30~	北川村保健センター
加茂介護予防教室	2月7日(金)・2月14日(金)・2月21日(金)・2月28日(金)	10:00~	北川村農業センター
久府付介護予防教室	2月5日(水)・2月12日(水)・2月19日(水)・2月26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6日(木)・2月13日(木)・2月20日(木)・2月27日(木)	13:30~	柏木交流センター
野川さくら会	2月5日(水)・2月12日(水)・2月19日(水)・2月26日(水)	9:30~	野川交流センター
長山せせらぎ会	2月4日(火)・2月18日(火)・2月25日(火)	9:30~	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	2月6日(木)・2月13日(木)・2月20日(木)・2月27日(木)	13:30~	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	2月7日(金)・2月14日(金)・2月21日(金)・2月28日(金)	9:30~	小島集会所
小川ふれんど	2月18日(火)	10:30~	菅ノ上集会所
島バラ会	2月20日(木)	10:00~	北部集会所
ペちゃくちゃ会	2月5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