



高知県北川村役場
広報

またがわ

6

No. 658

Jun 2021



4月20日 ボルディゲラの庭完成記念テープカット

Contents

学校通信	23
東京2020オリンピック聖火リレー	4
令和3年度予算について	5
議会便り	6~11
日本遺産協議会	14
各種お知らせ	17
保健だより	19
みどり保育所PHOTO通信・予定表	20

北川村の人口・世帯数

令和3年4月30日現在 ()は前月比

人口	1,237人 (-1)
男	591人 (+0)
女	646人 (-1)
世帯数	611戸 (+1)
昨年同期の総人口	1,253人 世帯数604戸



小学校

1 入学式・対面式・遠足

本年度の北川小学校は、元気いっぱいの4名の新入生、1名の転入生を迎え、全校児童47名となりました。入学式では、全校を代表して5、6年生が歓迎の言葉や、保育園でなじみのある「ドキドキドン!一年生」の歌で出迎え、一緒に歌うなど、和やかなムードでスタートしました。

14日には全校児童が出席し、対面式を行いました。1年生は、自己紹介カードを見せながら、自分の好きなものなど、堂々と自己紹介ができました。

その後、待ちに待った春の遠足で、恒例の「モネの庭」へ。出発前に、昨年度の5年生が「モネの庭」について学習し、作成した動画を全校で視聴しました。「閉鎖中のひみつ」「カフェ モネの家」「庭の作業」について知らなかったひみつを知ることができました。また、「ポルディゲラの庭」では、宮内さん、川上さんから説明を聞き、新しくなった庭のひみつもたくさん教えていただきました。昼食後は、全校児童・教職員で楽しく遊び、交流することができました。



2 外国語オンライン学習

本年度は、外国の方とオンラインで外国語学習に取り組むことになりました。最初は戸惑いながらも自己紹介をし合ったり、外国の文化や言語について学んだりして、積極的に取り組む姿が見られました。



3 交通安全教室

22日には、交通安全教室を行いました。低学年は道の歩き方、高学年は自転車の乗り方について、警察の方からお話を聞き、実際に活動しました。留意点やルールについてしっかり聞き、積極的にやってみようという姿勢が素晴らしいと警察の方からお褒めの言葉をいただきました。これからの生活でも生かしていきたいと思えます。

本校の学校教育目標は「自立・協働・貢献～すすんで・みんなで・みんなのために～」です。ひとりひとりがかがやいていけるよう、教職員一同、保護者や地域の方の協力をいただきながら取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



4 オリエンテーションⅡ

4月27日(火)は生徒会の主催により、「新入生と在校生との交流をはかる」「活動を通してよりよい人間関係を作り、互いを支え合う認め合える集団をつくる」「地域に貢献する気持ちを養う」を目的に、モネの庭で『オリエンテーションⅡ』を行いました。

初夏を感じさせる爽快な青空の下、自転車に乗り出発しました。モネの庭到着後、庭担当の方からの説明を受け、早速草引きに取りかかりました。花畑の中央のアーチの通りを全員できれいにしました。ゴールデンウィークに訪れる観光客のみなさんがモネの美しい庭園や素晴らしい自然の中を満喫してくれる姿を想像しながら、一生懸命作業に取り組みました。

遊びの森で、各自美味しくお弁当をいただき、レクリエーションを行いました。伝言ゲームやしっぽ取りゲームなど、とても楽しく参加できていました。後半は、班別行動でボルディゲラの庭と展望台と水の庭で班員全員で写真を撮るというお題をクリアしました。いい写真がたくさん撮れています。学年を超え、仲間同士の絆を深め、団結力を更に高めることができた充実した一日となりました。執行部の皆さん、企画・運営ご苦労さまでした。



生徒の感想より



- オリエンテーションⅡはとても楽しかった！同じ班の人と一緒にレクリエーションをして、写真を撮ってとても楽しかったし、話をする事ができたので、とても良かった。
- いっぱい歩いて疲れました。でも、みんなでルールを守り楽しく過ごせていたし、お弁当もみんなで食べることができました。1度見てみたかったボルディゲラの庭を班のみんなで見ることができたことがうれしかったです。
- 全校でボランティア活動やレクなどたくさんの方の事を班で協力しながら楽しむことができました。最後のオリⅡだったけど、全校で楽しい思い出が作れてよかった。
- オリⅡでは、みんなをまとめることもできたり、レクではとても楽しむことができました。草引きは集中して、みんなと取り組めたと思います。たくさん走って動いたので、とても疲れました。
- オリⅡで新入生とよくしゃべって仲をかなり深めることができたので、これからも話したりして仲を深めるようにしたい。
- オリⅡ、全員楽しそうでした。私自身も楽しかったので、企画できて良かったです。





東京2020 オリンピック聖火リレー

4月20日(火)モネの庭で、東京2020オリンピック聖火リレーが開催されました。当日は、天気にも恵まれ、たくさんの応援のなか開催されました。出走したランナーは4名で、北川村からは、瀧洞公規さんが第一走として参加されました。

新型コロナウイルス感染症拡大の不安は残るものの、オリンピック開催への希望と期待が4名のランナーによって無事に繋がりました。



職員の紹介

令和3年5月1日付けで新規採用された職員等を次により紹介します。

①氏名 ②出身地 ③所属課と職務内容 ④抱負

《高知県地域企画支援員》

- ①山崎 夏希
- ②田野町
- ③地域支援企画員 業務内容(地域アクションプラン、集落再生)
- ④5月から北川村役場でお世話になっています。まだまだ至らない点もありますが、地域の皆様のサポート役として頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



- ①佐竹 由衣
- ②香南市
- ③総務課
交通安全・防犯・統計
- ④5月より北川村役場に採用になりました。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



ご冥福をお祈りします

氏名	年齢	地区	死亡月日
須藤 美徳	83歳	野川菖蒲	3月10日
田中 正人	59歳	野友上(山寄)	3月24日
瀧洞 正邦	82歳	久府付	3月31日

令和3年度 予算総額は22億8,224万5千円

令和2年度各会計当初予算額

会計名	予算額	前年度比較
一般会計	22億8,224万5千円	3.6%減
代替輸送特別会計	3,480万6千円	27.9%増
国民健康保険特別	2億3,606万8千円	0.9%減
簡易水道特別会計	1億7,418万5千円	51.9%増
後期高齢者医療特別会計	3,101万3千円	2.2%減
合計	27億5,831万7千円	0.5%増

令和3年3月議会が、3月9日から12日までの3日間開催されました。この会期中に令和3年度の一般会計、特別会計を合わせて27億5,831万7千円の予算が提案され、慎重に審議した結果、すべて原案どおり可決成立しました。

一般会計総予算22億8,224万5千円のうち、皆さんから納付していただく村税は1億9,720万5千円で、これを3月31日現在の人口(1,238人)で割ると一人当たりの負担額は15万9,293円となります。

また、村民一人当たりを使う費用は184万3,494円となります。

一般会計の主な事業 (22億8,224万5千円)

企画・統計

11.3%

地籍調査費…………… 4,431万円
情報通信基盤事業…………… 1,611万円
電源立地地域対策交付金…………… 1,750万円

商工・観光

2.7%

モネの庭維持費等…………… 2,850万円

消防・防災

3.9%

中芸広域連合負担金…………… 5,404万円
住宅耐震改修等事業…………… 734万円
地域防災対策工事…………… 248万円
家具転倒防止等対策事業…………… 10万円

教育

10.0%

スクールバス運行費…………… 208万円
中岡慎太郎館運営事業…………… 2,162万円
奨学資金貸付…………… 288万円
保小中一体化推進事業…………… 4,672万円

建設

7.9%

社会資本整備総合交付金…………… 7,400万円
道路メンテナンス事業…………… 3,100万円

農林業

11.8%

ゆず省力化栽培投資事業費補助金… 234万円
ゆず次世代人材投資事業…………… 900万円
県営林道新設工事負担金…………… 768万円
農産物輸出事業…………… 250万円
小規模園地整備事業…………… 260万円
鳥獣被害緊急対策事業…………… 144万円

健康・福祉

23.7%

北川村あったかふれあいセンター整備促進事業…………… 3,085万円
児童医療費…………… 249万円
中芸広域連合負担金(こみ・し尿)・1,970万円
後期高齢者医療負担金…………… 2,997万円
中芸広域連合負担金(火葬場)…………… 312万円
児童手当…………… 1,256万円
中芸広域連合負担金(介護)…………… 3,757万円
保育所運営費…………… 6,315万円
中芸広域連合負担金(保健福祉)…………… 4,136万円

その他

28.7%

借入金返済…………… 1億7,784万円
選挙費…………… 427万円
議会費…………… 5,336万円
戸籍住民基本台帳費…………… 2,215万円

議 会 だ よ り

発行責任者

議長 岩垣 實男

令和3年

第1回議会定例会

令和3年3月定例会は、3月9日に開会し、承認1件、条例改正、一般会計及び特別会計補正予算、一般会計及び特別会計当初予算についての議案の審議が行われました。

12日には、副村長の選任についての議案の審議及び3氏が4件の一般質問を行い、閉会しました。

・施政方針・(抜粋)



上村 誠 村長

令和3年度の予算編成について
歳入面では、人口の減少や新型コロナウイルス感染症の影響により村税収入の伸びが見込めない中、地方交付税の増額や地方交付税措置率の高い地方債をはじめ、有利な財源を最大限活用することで、一般財源の負担軽減を図った。
歳出面では、産業の構築や教育・子育て環境の整備など、主要施策を軌道に乗せるための費用等を盛り込むとともに、事務費

■村政運営について

「1,000人の家族が育むゆず王国北川村」の実現を目指し、「村に住んで、働いて、生活できる収入を得られる産業の構築」と「北川村に住みたい、住み続けたい」と思える生活環境の整備に取り組むとともに引き続き、5つの基本政策

- 一、生活できる産業の構築
- 二、子育て支援・教育の充実
- 三、生活基盤の充実と有効活用
- 四、村民の安全・安心の確保
- 五、日本一元気な長寿村づくりを推進する。

■令和3年度の予算編成について

令和3年度の予算編成について
歳入面では、人口の減少や新型コロナウイルス感染症の影響により村税収入の伸びが見込めない中、地方交付税の増額や地方交付税措置率の高い地方債をはじめ、有利な財源を最大限活用することで、一般財源の負担軽減を図った。
歳出面では、産業の構築や教育・子育て環境の整備など、主要施策を軌道に乗せるための費用等を盛り込むとともに、事務費

については計上を厳しく見直すなど、メリハリをつけた予算編成に努めた。
今後、地方債の新規発行や基金の取り崩しにより、財源を確保する一方、業務改善や事務事業の効率化を進め、財政の健全化に注力し、適正な財政運営に努める。

■基本政策について

一、生活できる産業の構築について

「100人の起業家農業者を育成する」を目標に、「産業構築行動プラン」「地区存続プラン」を仕上げていく。

①「産業構築行動プラン」

新規就農者・規模拡大農家に栽培技術習得のための支援策の確立や圃場整備計画の策定、起業家農業者に対する園地の配分方法、栽培方法と販路の確立などを盛り込んでいく。

②「地区存続プラン」

村内各集落で農地を次世代に継承できる仕組みが必要であり、今年度は北部地区での検討を支援し、実行性・実現性の高い内容とし、今後、村全体に展開する。

二、子育て支援・教育の充実について

①保小中一体化

北川村ならではの教育活動を構築するとともに、保小中一体となった施設整備や子育て・文教エリアのあり方を検討していく。

②北川学の深化

地域資源の掘り起こしや、民間企業と連携し、就学前の子ども達を対象にオンライン英会話教室の開催や、保護者も含めた食育活動の推進に取り組んでいく。

③地域ぐるみ教育

保小中一体となった施設整備や子育て・文教エリアのあり方について、地域の皆様との検討会などにより基本計画を策定していく。

④子育て支援

放課後公営塾「学力ステップアップ教室」の対象を小学生から中学生にまで広げていく。

三、生活基盤の充実と有効活用について

生活インフラの整備、住環境の充実を図る。

①村道石ノ内線の整備

避難所にも指定されている北川中学校へのアクセス改善に努める。

②簡易水道

久府付地区の権現山に貯水槽を新設するため測量設計を行っており、来年度から工事着手の見込み。今後も、給水施設の安全性の早期確保に取り組む。

③「共同社員住宅」の宅地造成事業

農地転用の手続き、設計内容の調整を行っており、令和3年度の造成工事着手を目指す。

④阿南安芸自動車道

野根安倉道路は、測量・調査が進んでいる。北川道路は、和トンネルのつち、和田地区側からの掘削工事が施工、柏木

地区側からの掘削工事は、夏頃に着工見込みで、開通予定時期を令和5年度とする発表があった。

四、村民の安全・安心の確保について

①大規模災害に対し、行政による「公助」、自分の身は自分で守る「自助」、地域の助け合いである「共助」の取組強化や、住宅の耐震化、自主防災組織の支援などに取り組んだ。

「公助」については、臨機応変な災害対応体制の整備のため、村の地域防災計画の改訂作業を進め、3月末予定の防災会議で決定する。

「共助」については、村内全地区で避難所運営マニュアルの作成が完了。今後は地域防災力の向上を目指し、地域と連携した防災訓練に加え、避難所運営マニュアルを基軸に実践的な訓練の実施、防災資機材の整備検討、意識啓発に取り組み。「自助」については、住宅耐震化や家具転倒防止金具の設置などの啓発活動を継続、また、老朽住宅の除却を進め、住環境の改善を図る。

②村営バス

福祉的バスを含め、自動車運転免許の自主返納者の増加を考慮し運行の充実にも努める。

五、日本一元気な長寿村づくりについて

村民一人ひとりが住み慣れた地域で生き生きと自分らしく生活を送り、みんなが交わり、支え合いが出来る村の実現を目指す。

①『きたがわ ずーっと元気計画』
○目指す姿 「寝こまんずく、百年元気」
○重点項目
健康意識の向上

継続した取り組みにより、健康への関心が高まり一定の成果が現れている一方、参加者の固定化が課題。地域活動や村事業への参加の促進を模索し、令和3年度には地域での話し合いを始め、健康づくりに関する地域固有の課題の把握にも努め、健康長寿施策に反映させていく。

食生活の改善

独り暮らしのお年寄りなどの低栄養によるリスクを解消するため、配食サービスの拡充を図った。また、子育て中の家庭に対する啓発活動を強化するため、令和3年度は、親子で「食」の大切さを学ぶ新たな事業に取り組む。

②介護予防対策

あったかふれあいセンター事業の集いの時間などを活用し、保健福祉推進員によるフレイル予防の勉強会を実施。また、社会福祉協議会では介護認定時にスムーズにデイサービス事業へ移行できるように、新たに運動や入浴支援などのサービスを開始。今後とも社会福祉協議会と情報共有を図り、健康づくり活動と相乗効果を発揮できるように、事業の継続と充実を図る。

行政報告（抜粋）

■新型コロナウイルス感染症対策について

昨年末から、全国的に第3波と言われる感染状況が続いているが、県内では、年明け以降、新規感染者数は減少し、比較的落ち着いた状況にある。しかし、変異ウイルスの感染増加が確認されるなど、油断できない状況にあり、村においても引き続き、感染防止対策を講じていく。

ワクチン接種については、中芸広域連合で準備を進めており、連合と連携を図り、スムーズに接種ができるよう対応を講じていく。

■災害復旧について

村内で今年度発生した村道竹屋敷線の災害2件、林道竹屋敷線の災害1件については、過年度災の林道竹屋敷線災害復旧事業と施工時期の調整が必要なため、令和3年度に発注するよう準備を進めている。

■南海トラフ地震・防災対策について

2月末現在の住宅の耐震化は次のとおり。

○耐震診断

5件(56.9%) / 199件 / 350件)

○改修工事

3件(24.3%) / 85件 / 350件)

避難所運営マニュアルについては、4地

区(崎山、柏木、久江ノ上、野川)で策定が完了。今後、各自主防災組織と協議しながら、資機材の整備を進める。

■保健福祉関係について

特定健診の受診率(12月調査分)は、38.8%(前年度同時期41.4%)。

未受診の方へは、ハガキによる受診勧奨、確定申告会場での啓発活動や「きたがわヘルスガイド」を活用した勧奨活動に努めている。

糖尿病の重症化を防ぐ取り組みとして、戸別訪問を定期的に実施し、意識の改善など、少しずつ効果が表れている。

運動教室は、年間18回の実施予定で、現在15回実施し延べ154名の参加。健康チャレンジ事業は、2月末現在240件の申請があった。

小規模多機能施設「ゆずの花」は、地域の皆様が交流する場だけでなく、障がい者や子育て中の保護者の居場所づくり、見守りの場づくりなど、多目的に活用されており、村の福祉行政にとって重要な施設となっている。

1月末日現在の利用者数は3,336名。前年度同時期から1,626人増加し、未入園の乳児を対象に運動遊びを実施するなど新たな取り組みによる効果が表れている。

あったかふれあいセンター事業は、新たに2地区から申し出があったほか、配食サービスの拡充や「ゆずの花」の利用促進効果もあり、ひきこもりの解消や食事摂取

量の増加といった具体的な成果に繋がっている。

少子化対策について、国は、高額な医療費がかかる不妊治療の経済的負担軽減を図り、出産を希望する世帯の支援を行うことを目的に「不妊治療費等助成事業」を創設し、4月1日から施行している。

子育て世代包括支援センターを昨年4月に「ゆずの花」内に設置し、包括的な支援体制の充実を図った。

子育て支援については、適宜支援体制の強化を図る。

■ゆずの振興について

北川モデルによる圃場整備事業は、宗ノ上地区左岸側が施工中で、2月12日には地区及び耕作予定者を対象に、県安芸農業振興センターの説明会が開催され、地区からの要望も伺い、排水処理や表土の内容等、施工に関しては概ね了承いただいた。今後、早期に耕作を開始できるよう、要望を行うていく。

また、昨年度完成した宗ノ上地区右岸側、小島地区、ニタ又地区の有害鳥獣侵入防止柵は、2月19日に工事が完了した。久江ノ上地区と宗ノ上地区左岸側は、令和3年度に整備する予定。

担い手対策について、現在5名の起業家農業研修を実施している。1年間の研修が終了した研修生による成果発表会を2月に行い、1年間の研修成果とともに、独立就農に必要な知識の習得といった課題が見えてきた。また、今回から起業家農業者

の育成手順書に基づく研修評価シートの活用を始め、段階に応じた起業家農業者の育成に結びつくことを期待している。

■地区存続プロジェクトについて

ゆず園地調査の結果を地区で共有するため、地図に落とし込む作業を進めており、起業家農業者など、担い手への集積に繋がりがつある。「北部地区マルシェ」は、北川村活性化協議会と連携し協議を行い、3月28日に開催すべく準備が整いつつあり、この活動が継続し、地区の活性化に繋がるよう、支援していく。

■ふるさときたがわ寄附金について

今年度2月までの11カ月間の実績は7、544件、57、128千円(前年同期4、004件、35、611千円)と当初の目標50、000千円超えを達成。コロナ禍による「巣ごもり需要」に加え、委託先である中岡慎太郎先生顕彰会による商品の掘り起こしやきめ細かな顧客対応が要因と考えている。今後も村の特徴を活かした返礼品企画や新規納税者・リピーターの確保に努め、来年度は目標額を60、000千円とし、納税額の更なる増加を図る。

■観光の振興について

「モネの庭」マルモッタンの令和2年度の入園者数は、53、390人。(前年度72、549人、26.4%減)

夏以降は、国のキャンペーンやスタッフの営業努力もあって回復したが、4月から5月にかけて休業を余儀なくされたことが大きく影響し、計画の78、000人を大幅に下回る結果となった。

北川村温泉の令和2年度(2月末)の利用者数は、宿泊と日帰り入浴を合わせて11、955人。(前年同期17、305人30.9%減)

秋には回復傾向の利用者数が、冬場に首都圏や関西圏に発せられた緊急事態宣言により再度低下し、年間を通じ厳しい状況となった。

■移住促進について

空き家バンク制度について、2月末現在、相談件数が累計で11件、宅地の売却希望1件、空き家の賃貸希望4件の登録、登録申請中が1件。登録物件の内2件を空き家改修事業を活用して整備を行った。

移住体験施設の年間利用者数は、2月末現在で延べ29名。起業家農業者を目標しての研修や、村の活性化のため移住を希望している。実際に移住に結びついていく。

■教育関係について

(保小中一体化、学校教育関係)
○保小中一体化

子どもの自立と健康を目指し、栽培・収穫・調理を一体的に学ぶ食育活動に取り組み、郷土料理教室や中学生を対象としたオ

ンライン講座で食品ロス削減の活動など学んだ。今後、「きたがわ ずーっと元気計画」と連動させ、村全体での活動となるよう、保小中一体的な食育活動の計画を策定し、取り組みを推進する。

○ICT環境の整備

パソコンや電子黒板などの整備を終え、パソコンを活用したプレゼンテーション資料の作成、オンライン英会話やリモート授業を行うなど、活用の幅が広がっている。今後は、授業での活用のほか、教職員の業務改善に努める。

○北川学の深化

村の地域資源をテーマにした公開授業を実施してきた。子どもたち自らが行った内容を各種コンクールに応募した結果、小学5年生の作品「北川村モネの庭マルモッタンに来てみよう」の動画が四国コンテツ映像フェスタ小中学生の部門で最優秀賞を受賞、小学3年生の作品「かかしすごいぞ新聞」が高知県学校新聞づくりコンクールにおいて銀賞を受賞した。

○地域学校協働本部のボランティア登録は、12月より2名増加し67名。保育所及び学校の愛校作業や様々な教育活動に協力をいただいた。今後も保育所や学校のニーズと地域人材とのマッチングを図りながら、地域と共にある保育所・学校づくりを進めていく。

(社会教育関係について)

新型コロナウイルス感染症に対する感染対策を講じ、成人式を挙行了した。また、第39回東部美術展、第34回ふるさと名勝写真

展が開催され、絵画や書道、写真など多数
 出展され、創作活動の素晴らしさや表現の
 自由、美の追求といった作品に触れること
 ができた。

(中岡慎太郎関係について)

3月29日まで企画展「北川村あの日あの
 時」を開催。昭和から平成にかけての村の
 風景や行事など写真200点余りを展示
 している。

2月21日には「錦絵・瓦版からみた幕末
 の政治ニュース」と題し、中岡慎太郎先生
 顕彰会と共同で慎太郎学習会を開催。次回
 3月21日には、陸援隊解散後の隊士たちの
 就職活動をテーマに開催する予定。

県立高知城歴史博物館と共同で進めて
 いる「利岡家文書目録」の作成状況は、対象
 となる古文書が1,300点近くあり、江
 戸時代の農村支配や幕末政治史を研究す
 るうえで、貴重な資料であることが分かっ
 てきている。現在は今年8月完成を目指し、
 古文書を内容別に分類し、目録冊子の作成
 を進めている。

■中芸広域連合関係について

- 以下の事業について報告
- ①消防救急業務について
- ②介護保険業務について
- ③火葬業務について
- ④保健福祉業務について

■工事発注等の状況

本年度の工事関係(工事・委託業務)発注
 状況につきましては、3月1日時点で、

区分	総件数	発注件数	完了件数	発注率	完了率
繰越明許費	15	15		100%	80%
現年予算	22	14	3	63.6%	13.6%

今後もし引き続き早期完成に向けて事業
 の進捗を図ってまいります。

・一般質問・



尾崎 一馬 議員

ふるさと納税寄附金について

問 令和2年度最新の確定寄附額と最終
 見込み額について問う。

答 村長

○最新の確定寄附額(令和3年2月現在)
 57,127,500円。
 ○今年度の最終見込み額
 59,300千円程度

問 令和元年度までの使途別寄附額と今
 年度の寄附額について問う。

答 村長

(額は、令和元年度まで・令和2年度の順)
 ○ゆずを中心とする一次産業の振興
 41,242,000円
 21,050,000円
 ○自然環境の保全
 15,841,000円
 8,701,500円
 ○教育・文化の振興
 7,913,000円
 4,550,000円
 ○福祉・子育て支援
 19,291,700円
 10,558,000円
 ○その他村長が必要と認める事業
 21,426,000円
 11,986,000円
 ○未選択
 26,826,555円
 333,000円

問 使途別活用実績について問う。

答 村長

寄付をいただいた方の意向を尊重し、出
 来るだけ見える形として残る事業に活用
 できたらとで考えている。今後検討して
 いく。
 ○福祉車両購入
 22,111,000円

○デイ車両購入

(H29)4,000,000円

○保健福祉推進車両購入

(H29)1,193,000円

○ゆずの花備品整備

(R1)8,500,000円

問 活用実績の広報はどのような状況に
 あるのか問う。

答 村長

来年度以降、広報の専門者を設置し、集
 管理できる体制へ移行して行きたいと思っ
 ている。また、活用実績についても、早急に
 公表できる体制を整えたいと思っている。

森林環境譲与税の活用状況について

問 令和2年度の委託業務、令和3年度の
 取り組み、木材需要調査について問う。

答 産業課長

令和2年度予算額13,000千円、実
 績1,075,618円。

答 村長

村内の木材利用調査については、8月と
 12月の2回、チラシの全戸配布により周知
 を行った結果、令和2年度には新築倉庫1
 件の需要があった。

一方、取り組みの結果、設計から納品ま
 で約5ヶ月かかった。この期間を短縮でき
 るのか、必要な時期から逆算してオーダー

が受けられるのか、ストックできる場所の確保など見えてきた課題は、速やかに解決していきたい。

問 森林環境譲与税について、具体事業の実施時期について所見を問う。

答 村長

森林環境譲与税の使途としては、市町村へ委託された森林路網整備や間伐などの森林整備、林業就業者の育成などの人材育成、担い手などの確保、そして学校福祉施設等の公共建築物への木材利用、森林環境教育などの木材利用の促進普及啓発などが示されている。

いかに需要喚起を行い森林資源を活用していくかを、大事なことと捉え、今後今の需要調査とともに学校校舎をはじめ公施設、これについて木造建築を対応していくということを表明しているの、そこに重点的に活用していきたい。



平岡 章秀 議員

座談会について

問 地域住民からの要望等の進捗状況について問う。

答 村長

今年度の座談会は「村の将来を語らう座談会」として、村内14箇所で開催し、戦略の内容に関するものだけでなく、地区の現状に対する要望などもあり、貴重なご意見を伺うことができた。意見や要望については、日を改めて現地確認や詳細の聞き取りを行い、案件毎に、対応方法や必要な期間は異なるが対処している。

問 内容取りまとめ後、村民に回覧等考えられているか、また、今後の展開について問う。

答 村長

対応済み、継続中、断念などの内部整理を行い、地区代表者など関係者に対し、該当案件について、必要に応じ説明を行っている。また、次の座談会時になることもあるが、機会を捉えて情報提供していきたい。



和田 和恵 議員

子育て教育ビジョンについて

問 令和2年度の展開、今後の検討事項、令和3年度の取り組みについて問う。

答 教育長

○保小中の一体的な取り組み、深化について今年度から小中学校一貫校制度を導入し、複式学級の解消、小中学校間での相互の乗り入れ授業、合同での研修、行事等の調整を行ってきた。

教育内容面では、民間企業との連携によるリモート授業の実施や、食育活動、食育教育などに取り組み、今後は就学前からの外国語活動や食育活動に北川学を加え、北川村ならではの魅力ある取り組みとなるようブラッシュアップを図っていきたい。

施設整備の面では、単なる校舎の建築ではなく、地域が利用できる公園や図書館などを含めた一体的なエリアとしてのあり方について協議をしてきた。次年度は、地域の皆様や子ども達とも協議を深め、保小中一体となった施設整備や、周辺を含めエリア的な検討をして基本計画としてまとめたい。

○北川学について

昨年度より2年間、地域資源をテーマとした研究や公開授業を実施してきた。子ども達の学びの成果が、学力の向上やコンテストの受賞という形でも表れており、モデルケースとして取り上げられるなど、高い評価を受けている。次年度以降もこれまでの実践を深め、子ども達の探究心の向上と地域に愛着を持ち、地域に貢献できる子どもを育てていきたい。

○地域ぐるみ教育について

本年度より運営方針などを保護者や地域の代表と共有し、改善を図る場としての

「保小中学校運営協議会」と、ボランティア組織である「地域学校協働本部」の両輪で取り組みをスタートした。運営協議会では運営方針や取り組みの報告だけでなく、子育て文教エリア、子育て教育ビジョンに係る内容の検討を、地域学校協働本部では保育所や学校の環境整備に参加いただくなど、地域ぐるみで保育所学校を支える機運が徐々に高まってきており、次年度は運営協議会委員を中心に、子育て文教エリアの基本計画策定やボランティア組織の拡充を図り、地域とともにある保育所、学校づくりを進めていきたい。

○子育て支援の充実について

本年度から高校生への通学費助成の開始や18歳までの医療費助成の拡大、放課後子ども教室の受け入れ時間の拡大など施策の充実を図った。次年度はこれらの取り組みを継続するとともに、中学校まで公設塾の拡充を図ることを検討し子育て環境の充実に努めていきたい。

○ICT環境の整備

ネットワークの構築、電子黒板やパソコンの機器整備を終え、3学期からはこれらのICT機器を活用した取り組みを進めている。活用事例として、電子黒板を活用したプレゼンテーションやリモート授業、パソコンを活用したオンライン英会話の授業を実施したりズームなどのミーティング機能により教職員の研修や打ち合わせ、音楽や体育集会などの集会活動をリモートで実施するなど、様々な機会や用途に応

じて活用を広げている。

ICTの整備は個別最適化された学びの提供、主体的に学ぶ姿勢を育成するための学習ツールであり、ICT機器を活用することで学習意欲が高まることは否定はしないが、無ければ学習ができない授業ではないので、どの様な情報活用能力が必要なのかを考え、学習ツールの一つとして使えるような授業づくりを努める。

今後も授業、教育活動への活用とともに教職員の業務改善にも繋がるよう務めたい。

・議案審議・

令和2年度北川村一般会計補正予算(第6号)の専決処分の報告承認について(承認第1号)

歳入歳出それぞれ21,930千円増額し、予算総額を2,672,474千円と定めるもの。

全員賛成 (承認)

字区域の変更について(議案第1号)

全員賛成 (可決)

いのたに橋橋梁補修修繕工事請負契約

約の一部を変更する契約の締結について(議案第2号)

全員賛成 (可決)

北川村「モネの庭」マルモッタンの指定管理者の指定について(議案第3号)

全員賛成 (可決)

北川村課設置条例の一部を改正する条例について(議案第4号)

全員賛成 (可決)

北川村移動通信用鉄塔施設の設置及び管理に関する条例の一部を改正する条例について(議案第5号)

全員賛成 (可決)

北川村国民健康保険税条例の一部を改正する条例について(議案第6号)

全員賛成 (可決)

北川村飲料水供給施設給水条例の一部を改正する条例について(議案第7号)

全員賛成 (可決)

令和2年度北川村一般会計補正予算(第7号)について(議案第8号)

歳入歳出それぞれ95,848千円減額し、予算総額を2,576,626千円と定めるもの。

全員賛成 (可決)

令和2年度北川村代替輸送特別会計補正予算(第1号)について(議案第9号)

歳入歳出それぞれ増減なしとし、予算総額を25,087千円と定めるもの。

全員賛成 (可決)

令和2年度北川村国民健康保険特別会計補正予算(第3号)について(議案第10号)

歳入歳出それぞれ34,482千円減額し、予算総額を205,658千円と定めるもの。

全員賛成 (可決)

令和2年度北川村簡易水道特別会計補正予算(第2号)について(議案第11号)

翌年度に繰り越しできる経費を定めるもの。

全員賛成 (可決)

令和2年度北川村後期高齢者医療特別会計補正予算(第1号)について(議案第12号)

歳入歳出それぞれ758千円減額し、予算総額を30,936千円と定めるもの。

全員賛成 (可決)

令和3年度北川村一般会計予算について(議案第13号)

歳入歳出予算の総額2,282,245千円とするもの。

全員賛成 (可決)

令和3年度北川村代替輸送特別会計予算について(議案第14号)

歳入歳出予算の総額を34,806千円とするもの。

全員賛成（可決）

令和3年度北川村国民健康保険特別会計予算について（議案第15号）

歳入歳出予算の総額を236,068千円とするもの。

全員賛成（可決）

令和3年度北川村簡易水道特別会計予算について（議案第16号）

歳入歳出予算の総額を174,185千円とするもの。

全員賛成（可決）

令和3年度北川村後期高齢者医療特別会計予算について（議案第17号）

歳入歳出予算の総額を31,013千円とするもの。

全員賛成（可決）

副村長の選任について（議案第18号）

北川村副村長の選任について議会の同意を求めるもの。



小笠原 学氏

全員賛成（同意）

：意見書：

選択的夫婦別姓制度の導入を求める意見書について

全員賛成（可決）

提出先：衆議院議長

参議院議長

内閣総理大臣

総務大臣

法務大臣

：活動報告：

■総務産業建設常任委員会

◇2月9日（火）

□議題

①令和2年度一般会計・特別会計予算執行状況について

②令和2年度への繰越事業執行状況について

③有害鳥獣緊急捕獲支援の経過説明

各課より、予算執行状況及び各事業の進捗状況について説明を受け質疑を行った。また、本年度の有害鳥獣緊急捕獲支援の状況について説明を受けた。

◇4月28日（水）

□議題

①機構関連事業 ニタ又宗ノ上圃場整備現地調査

圃場整備の現状及び今後の対応について説明を受け、現地の調査を行った。



令和3年・

第1回臨時会

令和3年第1回臨時会は、5月7日に開会し、村税条例の一部改正ほか報告2件、北川村固定資産評価審査委員会条例改正の議案審議、併せて北川村議会総務産業建設常任委員会及び議会運営委員会両委員長の選出を行い閉会しました。

：議案審議：

物損事故に係る和解及び損害賠償額の決定の専決処分報告承認について（承認第1号）

全員賛成（承認）

村条例の一部を改正する条例の専決処分の報告承認について（承認第2号）

全員賛成（承認）

北川村固定資産評価審査委員会条例の一部を改正する条例について（議案第1号）

全員賛成（可決）

◇北川村議会総務産業建設常任委員会

委員長



濱渦 康雄 議員

◇北川村議会運営委員会

委員長



平岡 章秀 議員

令和2年 12月議会以降の議長会務報告

12月10日(木) 第4回定例会(北川村庁舎)

12月11日(金) 第4回定例会(北川村庁舎)

12月18日(金) 第4回中芸広域連合議会定例会(副議長・常任委員長)

(安田町／中芸広域体育館)

12月22日(火) 「四国四県町村長・議長大会」

における決議事項の高知県への要望活動(高知市／高知県庁)

1月3日(日) 北川村成人式(北川村)

1月30日(土) 農村インポッシブル in 北川村(北川村)

2月9日(火) 総務産業建設常任委員会(北川村庁舎)

2月17日(水) 北川村国民健康保険運営協議会(北川村庁舎)

2月18日(木) 中芸広域連合議会議員勉強会(田野町／中芸消防本部)

2月19日(金) 第38回(こうち人づくり広域連合議会定例会事前説明(高知市／高知県自治会館)

高知県後期高齢者医療広域連合議会第34回定例会事前説明(高知市／高知県自治会館)

高知県後期高齢者医療広域連合議会第34回定例会事前説明(高知市／高知県自治会館)

高知県町村議会議長会理事會(高知市／高知県自治会館)

「高知県町村長・町村議会議長大会」運営協議(高知市／高知県自治会館)

「高知県町村長・町村議会議長大会」運営協議(高知市／高知県自治会館)

高知県自治会館

第44回高知州市町村総合事務組合議会定例会

(高知市／高知県自治会館)

説明会(北川村庁舎)

全員協議会(北川村庁舎)

奈半利駐在所連絡協議会(奈半利町／奈半利駐在所)

第38回(こうち人づくり広域連合議会定例会(高知市／高知県自治会館)

2月27日(土)

E55高知東部自動車道 高知南国道路全線開通式(南国市／セリース)

高知県町村議会議長72回定期総会

(高知市／高知県自治会館)

高知県町村長・町村議会議長大会(高知市／ザ クラウンパレス新阪急)

中土佐町合併15周年及び新庁舎等落成式典(中土佐町／中土佐町立久礼中学校)

2月28日(日)

3月2日(火)

3月3日(水)

高知州市町村振興協会第5回理事会(高知市／高知県自治会館)



企業からマスクを寄贈

4月28日、昨年度から北川村と「食育推進に向けた連携協定」を締結している株式会社クラダシ様から20枚入りマスク1000箱を寄贈いただきました。いただいたマスクは新型コロナウイルス感染対策の一助となるよう、様々な場面において地域住民の皆様への配布を開始しております。

クラダシ様は「もったいないを価値へ」をスローガンに社会貢献型ショッピングサイトKURADASHI (<https://www.kuradashi.jp/>) の運営を通じて食品ロス削減に取り組まれており、今年度も子どもたちへの食育をはじめとする様々な活動を村と協働で行っていただく予定となっております。



『昭和の紙芝居屋さん』のご紹介



今年2月に高知城歴史博物館で開催されました『ゆず林鉄expo2021』でお披露目されました『昭和の紙芝居屋さん』をご紹介します。

田野町を拠点に、ガイド等で活躍されています柴原誠一さんを中心とした『昭和の紙芝居屋さん』。この時は『結いの里の森林鉄道』と新作『りんてつくんがいくー!!』を披露されました。

昭和のノスタルジックな雰囲気が好評で、小さなお子様からご高齢の方まで幅広い年齢のたくさんのお客様で賑わっていました。こちらの活動は今後も中芸地域の保育所や小学校などで続けていきますので、ご興味がありましたら当協議会までお問い合わせください。

紙芝居用の自転車を探しています

昭和の紙芝居屋さんにかかせないもの、昭和の懐かしい風景として大きな箱を乗せた自転車に乗り街頭に現れる姿を思い浮かべる方も多くいらっしゃると思います。最盛期は昭和初期から30年代頃まで。昭和40年代以降に生まれた方にはなじみも薄く、平成生まれとなると存在すら知らない方も多いかと思います。

今回、紙芝居屋を知らない世代のお子様にも大変好評だったことが、とても印象的でした。紙芝居屋さんの風景を大切にしていきたいと思っています。

紙芝居屋さんの特徴である自転車、今回はお借りました。

今でも所有されている方は少なくなっているようです。

もしご自宅等で使用せず保管されていらっしゃる方がいましたら、当協議会までご連絡いただければ幸いです。



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





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

今年のGWは、昨年と打って変わって多忙な5日間となりました。

5月2日からお客様が多く見られ、「慎太郎館」「慎太郎生家」「中岡家／慎太郎食堂」も賑わいましたし、慎太郎館周辺が活気づきました。

5月5日はあいにくの雨天でしたが、生家で開催した『端午の節句 慎太郎茶会』への参加者も多く、この茶会を楽しみに計画を立ててくださっていた参加者も居られて、回を重ねる毎に「慎太郎茶会」が少しずつ定着していている手応えを感じて嬉しくなりました。

また今年は、村外でのPR活動も並行して行う事にし、5月3日～5月5日は、高知市中央公園にて開催された「こうち春花まつり」に出店してきました。

一人でも多くの方に『中岡慎太郎』の名を耳目にさせていただき、当会の店舗「中岡家／慎太郎食堂」を広く知っていただくことによって、「北川村に行ってみようかなあ」と興味を持ってもらう事が目的の活動でした。

2日目に、ご両親と小さな兄弟がブースを訪ねてくれたのですが、そのお母さんが4、5歳くらいの弟さんを『この子、慎太郎さんが好きなんです。ずっとブレずに一途に好きなんです。』と教えてくれました。

きっかけは以前、県が主体で結成した「土佐おもてなし海援隊」の中岡慎太郎役の方がとても優しく接してくれたそうで、それから慎太郎ファンになってくれたとのこと。

まっすぐに、動じず私達をみつめる幼い慎太郎ファンの姿は、まさに正座の写真の慎太郎の様と重なって、感動してしまいました。

慎太郎を想って下さる方々にお会いすると、もっとその気持ちに応えられる活動をしたいと思いますし、もっと慎太郎ファンを増やしていきたいという気持ちになります。

まだまだコロナ禍の影響はありますが、中岡慎太郎と故郷北川村の魅力を伝え、ファンを増やす活動を進めてまいりたいと思います



短歌教室

モノの庭 何度行っても楽しいな
花見ていると いやされるなあ

山崎 昌子

年取りて 手足痛くて苦しいが
お陰様にて 毎日元気

大寺 一子

畑打てば 磯ヒヨドリが飛んでくる
やさしい顔して 近づいてくる

浜渦 美恵子

会館の 鴨居にならぶ写真うつろを
仰ぎて み魂安かれと願ふ

浜渦 静子

気が付けば いつの間に咲いたか沈丁花
香りだけ いただいた

田中 照喜

北川に 小さく白く咲く花は
朝日をあびて その時をまつ

中村 武志

若返る 木々は芽吹きを繰り返す
浅黄に映える フジの花はいい

内藤 明信



モネの庭からのお知らせ

～開園20周年記念～



押し花アーティスト 杉野宣雄展inモネの庭



- ◆開催期間:開催中～7月6日(火)
- ◆入場料:一般 500円
小中学生 200円
- ◆会場:フローラルホール

◆杉野宣雄展 関連販売コーナー (会場:ショップ)
最新作品集など杉野宣雄監修の商品を中心にご用意。

◆同時開催:美色・押し花 縁の会作品展
(会場:ギャラリー棟 2階)

◆縁の会 押し花体験会 (会場:フローラルホール)
日時:押し花展会期中:毎週日曜日 10:00～15:00
内容:キーホルダー、コースターなど。(体験料要)

◆杉野宣雄氏によるスペシャルトークショー
(会場:フローラルホール) 定員 30名
日時:7月6日(火) 11:00と14:00の2回開催

※新型コロナウイルス感染症対策の観点から、
弊社基準により「押し花展示会場」への入場を一時制限させていただきます。



雨の「モネの庭」を散策しませんか?

梅雨真っただ中。しっとりと雨にぬれて睡蓮が咲く季節です。

雨の日のモネの庭を散策するのにぴったりなモネの絵画柄のカサはショップで好評販売中です。贈り物にもおすすめです。



～手づくりパン工房 一時閉店のお知らせ～

手づくりパン工房は2021年5月17日をもって、店頭販売を一時お休みしております。一部のパンにつきましてはギャラリーショップ内で販売をしております(火・水は定休日)。なお田野駅屋での販売は終了しておりますのでご了承ください。

※再開の際にはHP等でご案内させていただきます。

【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/>

最新情報はHPをご覧ください。



国民年金保険料は納付期限までに納めましょう ¹⁰⁰⁰年・金・だ・より

令和3年4月から令和4年3月までの国民年金保険料は、月額16,610円です。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。

また、クレジットカードやインターネット等を利用した納付、便利でお得な口座振替もあります。

毎月の保険料の納付期限は、「翌月の末日」です。

保険料の納め忘れがあると、万一障害や死亡といった不慮の事故等の発生により、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合がありますので、必ず納付期限までに納めてください。

なお、所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予される制度があります。

また、今回の新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合、令和2年2月以降の保険料の納付が免除・猶予される臨時特例措置も設けられていますので、役場窓口や年金事務所までお問い合わせください。

南国年金事務所のご案内

○出張相談日程 ※予約制

6月 3日(木) 10:00～12:00 / 13:00～15:00 安芸市総合社会福祉センター(南国年金事務所へ申し込み)

6月24日(木) 11:00～12:00 / 13:00～15:00 室戸市役所(室戸市役所または南国年金事務所へ申し込み)

○平日の相談

・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

○週末の相談

・6月12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)

予約のお願い

年金相談・お手続きの際は、**予約相談**をご利用ください。(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)

成人の歯科健康診査がはじまります

中芸地区の要介護認定を受けていない80歳以上で、自分の歯が20本以上ある方は22.5%であり、県平均の59.3%と比べると低い状況にあります。

歯の喪失をもたらす主要な原因は歯周病です。また、歯周病は、糖尿病や心臓血管疾患、骨粗鬆症、誤嚥性肺炎など様々な全身疾患に影響することが明らかになっています。

このため、生涯にわたって歯や口腔の健康を保つために、早期に歯周病を発見し、治療に繋げることを目的として、成人歯科健康診査を実施します。

対象者	今年度中に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になられる方 ※対象の方には個別に通知します。
受診期間	令和3年5月1日から令和4年1月31日まで(休診日は除く)
受付期間	令和3年12月28日(火)まで
健診場所	委託を受けた県下の歯科医院(329施設) ※中芸地区の歯科医院はどこでも受けられます。
予約の仕方	①中芸広域連合保健福祉課へ申し込み 電話38-8212 ↓ ②受診票を受け取る ↓ ③成人歯科健康診査受託医療機関一覧から選択し各自が電話にて予約 ↓ ④受診券と保険証を持参し、予約日時に病院にて受診
健診内容	1)問診 2)口腔内診査 3)健診結果に基づく指導
個人負担	無料 ※ただし、上記の健診内容以外の費用はご負担ください



お問合せ先 中芸広域連合 保健福祉課 ☎38-8212

犯罪被害に関する 出張法律相談のお知らせ

こうち被害者支援センターでは、傷害や性暴力等の事件・事故にあわれた方を対象に弁護士と犯罪被害相談員による無料の出張法律相談を実施しています。

偶数月は県東部(安芸市)において、第3火曜日13時30分から15時30分に行っています。下記連絡先まで事前申し込みをお願いします。

【と き】 6月15日(火) 13時30分～15時30分

【場 所】 安芸市総合社会福祉センター 1階相談室(安芸市寿町2-8)

【共 催】 認定特定非営利活動法人こうち被害者支援センター 法テラス高知 高知県

【連絡先】 認定特定非営利活動法人こうち被害者支援センター

☎ 088-854-7511 (平日10時～16時)



北川村食育だより

教育委員会・住民課

■みどり保育所における食育活動

保育所では、栽培・収穫・調理の一体的な食育活動に取り組んでいます。4月はエンドウの収穫を行ったり、土作りの後にカボチャの種まきを行ったりしました。また、そら豆の収穫後には何個あるか数に興味を抱かせる活動も行いました。そら豆は塩ゆでして、みんなで匂の味をいただきました！



■食改さんをご存じですか？

食改さんの正式名称は、食生活改善推進員といいます。地域では、「食改さん」や「ヘルスメイト」の愛称で親しまれているボランティア団体の方です。食改さんは、「私たちの健康は私たちの手で ～のぼそう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに、食生活について学んだことを自ら実行しながら、地域の健康づくり活動を行っています。食育だよりでは、今後も「食改さん」の活動を紹介していきます。



令和3年度も新型コロナウイルスの感染対策を行いながら事業を実施していきます。

食育ブレイク

～高知県のおとう飯紹介～

- 鶏胸肉 ……………1枚
- チューブ生姜 ……………5センチ
- 醤油 ……………大さじ2
- 砂糖 ……………大さじ1



◎鶏肉のレンジ蒸し生姜風味

- ①耐熱容器にタレの材料を全て入れ混ぜ合わせ、鶏胸肉を10分ほど漬けておきます
- ②ふんわりとラップしてレンジで600ワット6分加熱し、10分ほど放置し粗熱を取ります
- ③食べやすい大きさに、斜めにスライスして完成!

子ども達は保育所や学校で食の大切さについて勉強しています。
 女性達は、日々ご自身やご家族の健康のために料理を作っています。
 では、男性達は…？
 たまには、子どもや女性のために料理を作ってみるのもいいのではないのでしょうか。ここでは簡単で、手間をかけずにおいしい料理「おとう飯」のレシピを紹介していきます。
 ぜひ、ご家庭で腕を振るってみてはどうですか？



出典：内閣府ホームページ内閣府おとう飯キャンペーンのURL
<https://www.gender.go.jp/public/otouhan/campaign.html>



保健だより



毎日十分な睡眠が取れていますか？健やかな心身を保つため、老化予防のためには良質な睡眠をとることはとても大切です。なかなか寝付けない、眠りが浅いなどの傾向にある方は、一度生活を見直してみましょう。

睡眠の効果

- 身体や脳の疲れを取り、修復する
(身体の調子を整える)
- 肥満や生活習慣病予防
- ストレス解消(心の病気予防)
- ホルモンバランスを調整する
- 記憶の定着 など

睡眠不足で起こること

- 肥満
- 疲れが取れない
- こころの不調(うつ病・不安障害など)
- 高血圧、高血糖などになり、
生活習慣病にかかりやすくなる
- 免疫力の低下 など

1 体内時計の仕組み

人間の脳には体内時計のリズムが備わっています。夕方頃から「メラトニン」というホルモンが全身に行き渡り、夜眠くなるしくみです。メラトニンには「眠りにつきやすくする」「途中で目覚めにくくする」作用がありますが、加齢や生活習慣の乱れにより出にくくなると不眠の原因となります。また、体内時計は24時間ではなく数分ずれていることも、毎日の睡眠に影響を及ぼす要因と言われています。

2 メラトニンを利用し、自然に眠くなるような身体になりましょう

- メラトニンがよく出る時間に就寝すること
メラトニンは起床時からおよそ14時間後に始まる、その2時間後に最大に達すると言われています。例えば朝6時に起床した場合には、夜10時頃に眠り始めるとよいでしょう。
- 朝日を浴びて体内時計をリセット
光には体内時計を調節する作用があります。また、朝日を浴びると体内時計の信号でメラトニンの分泌が止まり、14～16時間後に再び出だします。光を浴びる時刻を調節し、睡眠につなげましょう。

3 メラトニンを利用し、自然に眠くなるような身体になりましょう

- 寝る前のコーヒーや喫煙は刺激になるので控えましょう。
- 寝る前にはパソコンやスマホの利用は避け、心身をリラックスさせましょう。
(読書、ぬるめの入浴、音楽、香り、照明など)
就寝時間にこだわり、眠ろうと意気込むのは逆効果です。
- 寝る前には身体の中の体温を下げましょう。
寝具などで身体を温めると放熱して身体の深部温度が下がり、眠りにつきやすくなります。
- 昼寝は短時間にとどめましょう。
- 寝心地のよい寝具を選びましょう。
- 運動による疲労は睡眠につながります。適度な運動を心がけましょう。
- 早起きをしてリズムを整えましょう。
- 朝食をしっかりと取り、日中の活動につなげましょう。また、夜寝る時間の前に食事を摂るのは避けましょう。
- 寝酒は夜中に目覚める原因となるので避けましょう。



4 睡眠薬について

どうしても眠れず日中の眠気で仕事などに差し支えのある場合には、医師に相談しましょう。睡眠薬は医師の指示どおりに服用し、アルコールと併用しないようにしましょう。



玉ねぎ収穫

5月6日(木)



親子社会科見学

5月7日(金)



お弁当の日

5月12日(水)



カレー作り

5月14日(金)



人権相談所
開設の

ご案内

今回の開催日

日時 6月1日(火)
10:00~15:00
場所 北川村総合保健福祉
センター 相談室

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
乳がん検診・子宮がん検診	6月10日(木)	(受付)8:30~9:00	小島集会所
乳がん検診・子宮がん検診	6月10日(木)	(受付)11:00~11:30	北川村民会館
乳がん検診・子宮がん検診	6月10日(木)	(受付)13:00~14:00	北川村民会館
大腸がん検診(容器回収)	6月10日(木)	(受付)8:30~9:00	小島集会所
大腸がん検診(容器配布)	6月10日(木)	(受付)11:00~11:30	北川村民会館
大腸がん検診(容器配布)	6月10日(木)	(受付)13:00~15:00	北川村民会館
野友介護予防教室	6月3日(木)・6月10日(木)・6月17日(木)・6月24日(木)	9:30~	北川村保健センター
加茂介護予防教室	6月4日(金)・6月11日(金)・6月18日(金)・6月25日(金)	10:00~	北川村農業センター
久府付介護予防教室	6月2日(水)・6月9日(水)・6月16日(水)・6月23日(水)・6月30日(水)	10:00~	北川村農村婦人の家
柏木・崎山介護予防教室	6月3日(木)・6月10日(木)・6月17日(木)・6月24日(木)	13:30~	柏木交流センター
野川さくら会	6月2日(水)・6月9日(水)・6月16日(水)・6月23日(水)・6月30日(水)	9:30~	野川交流センター
長山せせらぎ会	6月1日(火)・6月8日(火)・6月15日(火)・6月22日(火)・6月29日(火)	9:30~	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	6月3日(木)・6月10日(木)・6月17日(木)・6月24日(木)	13:30~	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	6月4日(金)・6月11日(金)・6月18日(金)・6月25日(金)	9:30~	小島集会所
小川ふれんど	6月15日(火)	10:30~	菅ノ上集会所
島バラ会	6月17日(木)	10:30~	北部集会所
べちゃくちゃ会	6月2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	9:00~16:00	ゆずの花
ゆずみどり	毎週火曜日	9:00~	ゆずの花