



高知県北川村役場
広報

またがわ

1

No. 665

Jan 2022



11月24日(水) 体育集会縦割り班活動

Contents

- 新年のご挨拶 ②
- 国際交流員 ③
- 学校通信 ④⑤
- 北川村観光協会 ⑥
- モネの庭からのお知らせ・中岡慎太郎先生顕彰会 ⑦
- 地域おこし協力隊 ⑧
- 各種お知らせ ⑨～⑪
- 保健だより ⑫
- 食育だより ⑬

北川村の人口・世帯数

令和3年11月30日現在 ()は前月比

人口	1,224人 (-1)
男	586人 (-1)
女	638人 (+0)
世帯数	606戸 (+1)
昨年同期の総人口	1,244人 世帯数604戸

謹賀新年



北川村村長
上村 誠

新年あけましておめでとうございます。

村民の皆さまにおかれましては、令和4年の新春を晴々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、村政に対し格別のご支援・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年も新型コロナウイルス感染症に翻弄された一年となりましたが、基本的な感染防止対策の徹底やワクチン接種を多くの方が終えられたことから、9月末に緊急事態宣言及び、まん延防止等重点措置が解除され落ち着いた状態にあり、今後は「ワクチン・検査パッケージ」を活用した飲食やイベントなどの行動制限の緩和により、経済の回復が期待される所です。

しかしながら、新たな変異株オミクロン株の感染脅威が取り上げられておりますとおり、まだまだ、油断はできません。引き続き三密を避けるとともに手指消毒やマスクの着用など基本的な感染防止対策を講じていただきますようお願いいたします。

昨年は国道493号の未着工区間であった「安倉～和田」間の整備着工が決定され、村内の国道493号全線の整備が始まることとなりました。調査や設計などには時間を要するため、工事着手には数年かかりますが、今後は一年一年、確実に事業が進んでまいります。これにより、地域で生産されるゆずをはじめ農産物などの物や人の流れが変化してまいります。命の道と呼ばれるこれらの道路が開通する頃には、全国あるいは世界の農産地域と競い、勝利し、永続できる北川村となるべく施策をより確実に進化させてゆかなければなりません。

今年、第2期北川モデル事業の具体的な事業化や野友地区圃場整備の着工により、産業基盤がより拡充します。これに加えてゆず栽培における経営モデルと圃地の配分モデル等を作成するなど、産業構築に向けた取り組みを加速できるよう、産業構築行動プランの策定に取り組んでまいります。また、少子化に伴い学校が無くなり、地域の活気が薄れたことを繰り返さないためにも少子化対策の大事な一手として、15年一貫教育を柱とした子育て教育ビジョンに基づき、村の将来を担う子どもたちのために地域と一緒に育む教育環境の整備を進めるとともに、村民の皆さまがいつまでも自分の身の回りのことは自分でできる、笑顔が絶えずいつも元気な姿が見られる日本一元気な長寿村を目指し取り組んでまいります。

本年も村民の皆さまとともに、北川村の未来に向けて邁進してまいりますので、一層のお力添えをよろしくお願いいたします。新春の門出にあたり、村民の皆さまのご多幸をお祈り申し上げます。

令和4年1月1日



北川村議会議長
岩垣 實男

あけましておめでとうございます。

村民の皆様方には、輝かしい令和4年の新春を迎えられましたことと、心からお喜び申し上げます。

本村議会に対し、日頃から温かいご支援、ご協力いただき円滑な議会運営ができましたこと、議員一同心より感謝し、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置が発出されるなど、産業活動や社会生活に大きな影響を及ぼし、改めて皆さまの生活を守るための取り組みの重要性を感じております。

村内では、国道493号の「安倉～和田」間が県補助事業として事業化が決定され、国道493号では全区間が事業化されたこととなり、命の道の開通に向け大きな一歩となりました。

また、第2期北川モデル事業や圃場整備による新たなゆず園地の整備、さらに、新たな起業家農業者育成など、地域産業の活性化に取り組むとともに、将来を担う子どもたちのために魅力ある子育て・教育環境の整備の取り組みを進めております。

私ども村議会としましても、執行機関と互いに研磨しあい、暮らしやすい村づくりにつとめ、議員一丸となって議会活動の充実や活性化に取り組んでまいります。

結びにあたり、本年も、村議会に対しさらなるご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、本年が、皆さまにとりまして実り多く幸せな年となりますようお祈りし、新年のごあいさつといたします。

令和4年1月1日



明けましておめでとうございます

議会議員一同・役場職員一同





国際交流員の紹介



皆様、はじめまして。

この度、北川村教育委員会に着任いたしましたトーマス・デービスと申します。北川村の子供たちと一緒に楽しく英語の授業をすることや、異文化と実際に触れあえるイベントを開くことを楽しみにしております。この仕事に申し込んだのは、2019年9月だったので、やっと北川村に来ることができ、大変嬉しいです。毎朝家を出ると、北川村の素晴らしい景色に感動し、この素晴らしい村で生活し、働くことができることは、非常に幸せだと感じます。

イギリスのロンドンの北東に80キロほど離れたマルドンという沿岸町からまいりました。

マルドンの歴史は5世紀にさかのぼり、当時サクソン人が比較的、平たい地方にある坂を選んではじめに集落を作ったと言われています。河口に位置するおかげで、以前から海の幸(特に牡蠣)に恵まれ、そしてローマ人の占拠の時代から近くの塩類平原で塩が作られています。現在、マルドン・シー・ソルトは全世界のシェフに指名されています。

四人家族で、姉が一人います。そして、レクシという愛犬も飼っていて、もう恋しくなりました!新しい友達ができるように、村民の皆様と一緒に地域社会活動にぜひ参加したいと思っております。特に、農業、料理や木工のことについて学びたいと思っているので、ボランティア活動や手伝えることがあれば、教えてください。趣味はサイクリング、ハイキング、お料理、読書やピアノを弾くことです。



この地域の豊かな自然に触れたいと思っているので、おすすめの観光地があれば、教えてください。

日本語はパリにある言語大学で3年間勉強しましたが、はっきりと表現できないことはまだまだたくさんあります。だから、日本に滞在中は、話す機会を多く持ちたいと思っており、英語でも日本語でも構いませんので、いつでも気軽に話しかけてください。

生活や仕事に慣れるには少し時間がかかると思いますが、早く北川村に貢献できるように頑張ります。

よろしくお願いたします。

Thomas Davies(トーマス・デービス)



祝100歳!

おめでとう
ございます



令和3年9月25日に瀧岡 美與さんが100歳のお誕生日を迎えられました。

おめでとうございます。

また、11月26日には、村長が訪問し国からのお祝い状・銀杯と村からのお祝いをお渡ししました。

ご長寿の秘訣は「くよくよしないこと。気にしないこと。」だそうです。

今後、ますますお元気で過ごされますようお願いしております。





小学校

1 新しい英語の先生(Thomas James Davies先生)

11月24日(水)から新しい国際交流員(CIR)として、トム先生をお迎えしました。朝、体育集会の時に自己紹介をしてくださり、さっそく縦割り班でのボール活動に参加していただきました。子どもたちはトム先生の自己紹介を聞き、出身地や趣味などを聞き取ることができていました。これから英語の授業や様々な活動を通してトム先生と交流することで英語に親しみ、お互いの文化について理解を深めていってほしいと思います。



2 小学校1年生 生活科の授業

11月26日(金)に小学1年生が生活科の授業を行いました。これまでに保育所のみどり組さんと一緒にモネの庭に行ったり、自分たちで星神社に行ったりして、どんぐりやまつぼっくり、ススキなどの「あきみつけ」をしてきました。そして、みどり組さんと一緒に行う「あきまつり」に向け、それらのものを使って「あきのおもちゃ」を作ってきました。授業では、「あきのたからものつり」をみどり組さんにもっと楽しんでもらうためにはどうしたらよいか考えたり、工夫したりする活動を行いました。相手意識をもって試行錯誤しながら作品を作ったり、お互いの意見を聞きながら、より良い方法に気づいたりする姿が見られました。



3 保小連携「あきまつりをたのしもう」

11月29日(月)にみどり保育所のみどり組さんと1年生が「あきまつり」を行いました。まず、1年生が作ったものを紹介して一緒に遊び、次に、みどり組さんが作ったもので楽しみました。最後は「あきのたからものつり」。1年生が一生懸命考え、釣竿を工夫したり、釣るものを工夫したことで、みどり組さんも大喜び!1年生も達成感を味わうことができたことと思います。これからも様々な活動を通して交流を深めていきたいと思っています。



4 「坂本教育賞(優秀賞)」受賞

本年度、北川小学校が「坂本教育賞(優秀賞)」を受賞しました。保小中学校運営協議会を設立し、コミュニティ・スクールとして地域と共にある学校づくりを進めてきたこと、また、小中学校で地域資源「人・もの・こと」を生かした探究的な学習(北川学)を地域の理解と協力を得ながら取り組んでおり、学校新聞や映像コンテスト等で成果を上げ、地域への貢献意識が高まったことなどを評価していただいたものです。小学校が受賞となりましたが、保小中、地域の方とともにいただいた賞です。地域の皆様、本当にありがとうございました。今後ともご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



5 文化発表会(11月13日(土))

総合的な学習の時間の発表

各学年の取組発表は、1年「高齢者が元気に健康に暮らすことのできる村づくりをしよう!」、2年「だれもが元気になるゆず王国北川村への挑戦」、3年「豊かな地域社会の創造と自己の生き方を考えよう」とそれぞれのテーマで学習・活動内容について発表しました。



生徒の感想



- 各学年が1年を通して村に貢献できることを考え、意見を出し合っ、それぞれ違う形で貢献しようと行動できていることが伝わる発表だった。
- 1年生はみんな自分の言うことを覚えていて驚いたし、すごいなと思った。クイズがあるのも楽しく発表を聞けるので良いと思った。
- 2・3年生の発表は、すごく落ち着いていて聞きやすかった。内容も濃く勉強になることも多かったので、私も内容をしっかり考えながら聞くことができた。



音楽発表

1年合唱「RPG」、2年合奏「愛にできることはまだあるかい」、3年合奏「打上花火」、総合文化部合奏「エーデルワイス」、「He's a Pirate」が披露されました。

生徒会新聞より

- 1年生は、7人という少ない人数での合唱でしたが、一人一人がしっかり声を出し、きれいな2部合唱になっていました。また、最後はみんなで手拍子をして会場中大きく盛り上がった合唱でした。
- 2年生の演奏は、「愛している」「ありがとう」など歌詞に込められた意味を表現するために、優しく、やわらかみのある合奏に仕上がっていました。一つ一つの楽器の音色が優しく、とても感動しました。
- 3年生の一番盛り上がるサビの演奏は、全員が力強く演奏し、迫力のある合奏となっていました。それぞれの楽器が主役となり、一体感がでていました。



生徒の感想

- 最初は難しかったところが練習するうちにできるようになったので良かったです。本番はかなり緊張していつもより声が出なかったけれど、先生方や先輩方から「上手だった。良かった。」と言われてうれしかったです。
- 授業に限らず、昼休み、放課後を使って何度も練習して、より良くなるように日々努力した成果が表れていた。どの学年もきれいな合唱、合奏になっていた。
- 総合文化部のエーデルワイス、アルトリコーダー2重奏は、美しい音色で感動しました。2曲目のパイレーツオブカリビ안의映画のシーンを思い出しながら、聴き入る演奏でした。とても難しいような曲ですが練習の成果がしっかり表れ素晴らしい演奏でした。



展示作品

生徒の感想



- 学年、教科、部活動の頑張りや様子が作品や写真に出てよかった。どの作品も個性が出て丁寧に仕上げられていた。
- 美術の時間に頑張って作った時計も色んな人に見てもらうことができたし、先輩の作品も見ることができて、「やっぱりすごいなー!」と思った。とてもおしゃれでかわいくて、私も作ってみたいと思った。
- 総合文化部の作品は手が込んで、すごく上手でした。ズボンも素敵な仕上がりで、小物はとてもかわいかったです。

北川村観光協会 NEWS ニュース



新年明けましておめでとうございます。昨年は当協会の事業にご協力賜りありがとうございました。本年も北川村観光協会をよろしく願います。

NEWS

1 ゆず収穫体験を開催しました

黄色く色付いたゆずで村が大忙しの11月。関係人口拡大と、自分のゆずの木を北川村に持つことでより村に愛着を持っていただき、応援して下さる方を増やすことを目的として行っている「ゆずオーナー制度」。

その活動の一環として、オーナーさまをお迎えし、ゆずの収穫祭を実施しました。今年は10組のお申込みをいただいております、東京や高知市内から6組10名に参加いただきました。収穫とゆず絞り体験で一日ゆずのさわやかな香りに包まれ、笑顔の絶えないとても充実した時間を過ごしていただきました。

持ち帰ったゆずで酵素をつくるという方もいれば、ケーキやお菓子にしたりと、みなさんそれぞれのゆず活用方法を通じて、北川村の魅力をPRして下さると思います。またの機会にゆずがどう生まれ変わったのかご紹介できたらと思います。



NEWS

2 北川村の田舎寿司、やっぱり人気です!

県内各地域で作られている「田舎寿司」。食材やレシピなど各家庭ごとに特色ある田舎寿司ですが、ネタとなるリュウキュウやミョウガ、そして酢飯にも柚子酢を贅沢にたっぷり使う北川村の田舎寿司はどこに出してもとても評判が良いです。

11月22日は、村関係者来村時の体験プログラムとして地域のお母さんご協力のもと、田舎寿司作り体験を実施しました。関東から来た体験者のみなさんは、はじめて食べる田舎寿司に興味深々の様子で、美味しそうにほおばって試食していました。



12月7日には、高知県のアンテナショップまるごと高知を会場に開催された「首都圏メディア情報交換会」に参加してきました。来年度、県が「食」を前面に出した観光プロモーションを打ち出すにあたり、県内9つの食が紹介されます。北川村の田舎寿司もそのひとつに選んでいただきました。ゆずを使った料理の代表としてその魅力を香りとともにテレビ局や新聞社の方々にPRしてきました。

北川村観光協会 0887-30-1972 (スタッフ直通: 福井、橋本、山脇)

短歌教室

久しぶり山のゆず畑できじを見た
羽がきれいで かわいかった

山崎 昌子

奈半利川一段落のアユつりも
シラサギたちには まだまだごちそう

田中 照喜

十一月の山に通ひて柚子を採る
八十三歳の ベストを尽くして

浜渦 静子

子供乗せ浮いては沈むメリーゴランド
過ぎ去りし日の 甘く切なし

浜渦 美恵子

山肌に移る夕焼け赤々と
暮れる本年 寒さ忘れし

中村 武志

ポツポツとハサミの音の静かなる
生家へ向かう 山沿いの道

内藤 明信



モネの庭のお知らせ

謹んで初春のお慶びを申し上げます

北川村「モネの庭」マルモッタン



本年もどうぞよろしくお願ひいたします

・・ただいま冬期休園中・・

春に向けて、土壌改良や木々の剪定、花苗の植え付け等の作業を進めています。2月には睡蓮の植え替え作業を行います。休園中の庭の様子や作業風景などはSNSでご紹介しています。

— 休園期間：2月末日まで —



2022年3月 早春イベント

「チューリップ、チューリップ」開催!!



水の庭のメタセコイアの丘に「早咲きチューリップ」をメインに、「忘れな草」や「ポピー」も加え、モネの美しい絵画の風景を創りだします。早春のモネの庭をどうぞお楽しみに。

◆写真は昨年3月水の庭。

【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/> ★休園日：12月～2月末日

※冬期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。



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

新年明けましておめでとうございます。昨年も当会の各事業にご協力賜りありがとうございました。本年も中岡慎太郎先生顕彰会を宜しくお願ひ申し上げます。

新年は徐々に活動の範囲を広げることができる環境になることを願って、いつでも積極的に動ける準備を整えていきたいと思ひます。

まずは今年も、新年の初めての「茶会」、初釜慎太郎茶会を成人の日に開催し、1月16日(日)には「慎太郎学習会」を開催します。

初釜 慎太郎茶会

令和4年の成人の日、1月10日(月・祝)に初釜『慎太郎茶会』を開催します。「初釜」とは年が明けて最初に行われる茶会のこと、新年を祝う茶道の新年会のようなものです。

ぜひ、ご参加ください。

■日 時：令和4年1月10日(月・祝日)午前10時から午後3時 ■場 所：中岡慎太郎生家

■参加費：一服300円(茶菓子付き) ※事前予約不要 ■亭 主：中村 武志

第5回 慎太郎学習会

■日時：令和4年1月16日(日) 午後1時30分～2時30分

■会場：中岡慎太郎館 2階

■参加費：無料

(当日は、慎太郎館向かいの当会事務所店舗で受付をお済ませのうえ、会場へお越しください)

講師：中岡慎太郎館 豊田満広学芸員



地域おこし協力隊日記

● 農業研修生「ゆず農家」を目指して修行中 ●

皆様、こんにちは。農業研修生の尾野直郷（おの なおさと）です。

私が北川村に移住して 2年が過ぎました。今年は宗ノ上の幼木だけではなく、研修園地（島と久府付）で成木を管理させていただきました。宗ノ上、島、久府付の畑を合わせ研修を行うことは非常に大変でしたが、やりがいのある1年となりました。研修園地の柚子の収穫、出荷には同じ農業研修生の山田さんの力を借り、無事に農協に納品することができました。研修園地から出荷するのは初めての試みで分からないことばかりでしたが、



微力ながら北川村に貢献出来たのではないかと感じています。

今年度の反省を活かしつつ、来年度以降の柚子栽培に取り組んでいきたいと思えます。

● 地域交流魅力発信! ●

地域おこし協力隊の長友美智子です。

昨年の夏は東京オリンピック及びパラリンピックが開催され、熱い感動を覚えました。最近は多種多様な人が共に気持ちよく生活をしたり交流ができるバリアフリーな環境が求められていますが、年齢や障害の有無に関係なく皆で簡単に楽しめるユニバーサルスポーツを知っていますか？



11月に保健福祉センターで催された「ユニバーサルスポーツ体験」に参加しました。ボール競技の『ポッチャ』は、投球後のボール位置をみてチーム戦略を立てる面白さがあります。『フライングディスク』は、フリスビーで個人得点を競うスポーツで投げ方を工夫して和気あいあいと盛り上がりました。また、バスケット競技用車いす体験は、乗り慣れない車いす操作の難しさや激しく高度なプレーを実現するための性能と技術革新を実感できました。

今後もユニバーサルスポーツが出来る機会があれば参加してみたいです。



産前産後の国民年金保険料が免除になります

1000 年・金・だ・より

次世代育成の観点から、平成31年4月から産前産後一定期間の保険料が免除される制度が始まりました。出産予定日または出産日が属する月の前月から4ヶ月間の国民年金保険料が免除になります。届出は出産予定日の6ヶ月前からできますので、お早めの届出をお願いします。

届出の用紙は、日本年金機構のホームページ(<https://www.nenkin.go.jp>)から印刷をするか、役場の窓口または年金事務所に備え付けています。

出張年金相談開設日程（南国）

1月 6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)
1月27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

- ・1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)

○年金事務所への相談について

相談の際には、事前の予約をおすすめしています。予約がない場合に、長時間お待たせすることがありますので、「ねんきんダイヤル(0570-05-1165)」へ予約のうえ、来訪ください。

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)

相 続 登 記 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、相続登記に関係する無料相談会を開催します。相続登記、法定相続情報証明、遺言、遺産分割協議、空き家問題等につきましてお気軽にご相談下さい。

※コロナの感染状況により中止になる場合もあります。相談を希望される方は、1月25日以降に当会への電話や当会のホームページで相談会開催状況の確認をお願いします。なお、期間中は各会員事務所でも無料で相続登記に関する相談をお受けします。

■相談日時 2月5日(土)10時~13時

■相談会場 安芸市総合社会福祉センター(安芸市寿町2-8)

■お問合せ 088-825-3143

<https://www.kochi0888253131.com/>(高知県司法書士会)

北川村老朽住宅除却事業補助制度創設

倒壊や火災により周囲の住民に被害を及ぼす恐れのある老朽化住宅(空き家)の除却(取り壊し)に対して、村の補助金事業を令和3年度に創設しました。

- 対象建築物：村内にある老朽住宅(空き家)
国、県の補助金の関係から老朽度等の事前審査により、要件に該当する建築物が対象となります。
- 補助申請者：老朽住宅(空き家)の所有者かその家族関係にある者 ※原則親子関係
- 補助対象：住宅部分のみ

補助金は立地条件に応じて③パターン

1. 避難路及び物資輸送路沿い

- 補助対象：除却費or床面積にその年度の標準除却費をかけた額のどちらか低いほうの金額
- 補助上限：**160万円**



2. 民家と隣接している老朽住宅

- 補助対象：除却費or床面積にその年度の標準除却費をかけた額のどちらか低いほうの金額に10分の8をかけた額
- 補助上限：**120万円**



※隣家までの距離以上の高さを有する老朽空き家

3. その他の老朽住宅

- 補助対象：除却費or床面積にその年度の標準除却費をかけた額のどちらか低いほうの金額に10分の6をかけた額
- 補助上限：**90万円**



※近隣住宅から離れており、防犯上浮浪者が住み着く可能性などがある老朽空き家

◆ お問い合わせは、北川村役場総務課まで (8)32-1212 ◆

介護・福祉 就職面談会 in 東部

下記の日程で、就職面談会を開催します。田野町、奈半利町、室戸市の介護・福祉事業所が参加予定です。介護・福祉の仕事に関心のある方はぜひご参加ください。面談会といっても堅苦しいものではありません。仕事内容や資格取得について聞いてみたい方など、お気軽にご参加ください。

- ◆日時：令和4年2月16日(水) 13:30 ~ 15:00 ◆場所：安田町文化センター 1F 多目的ホール
- ◆問合せ先：安芸福祉人材バンク(安芸市社会福祉協議会内)…… ☎0887-35-2915
ハローワーク安芸(安芸公共職業安定所)…………… ☎0887-34-2111

※新型コロナウイルス感染症の状況等により、中止になる場合があります。

高知県最低賃金は、令和3年10月2日から、1時間820円です。～高知労働局賃金室～

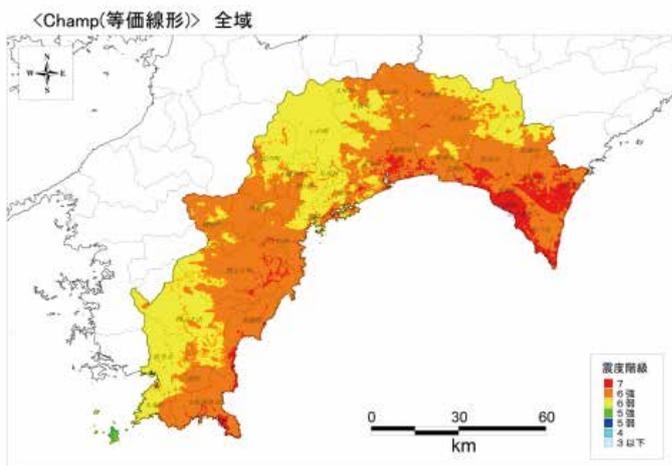
命を守るキャンペーン中!

＼ご自宅の耐震対策はお済ですか？／

耐震対策の すすめ

◆ご自宅が倒壊したら…

- ✓ 南海トラフ地震が発生すると、北川村では最大で震度6強から7の強い揺れに襲われます。
- ✓ 自宅が地震で倒壊すれば、あなただけでなく、訪ねてきていた家族や友人の生命を危険にさらすかも知れません。
- ✓ たとえ命は助かったとしても、倒壊した自宅に閉じ込められ、地震の後にやってくる火災から逃げられないかも知れません。
- ✓ また、倒壊した自宅が避難路を塞ぎ、救援活動などに支障を来すかも知れません。



◆どうせ耐震改修工事をしないから、耐震診断をしても無駄だと思いませんか？

耐震診断で準備すること

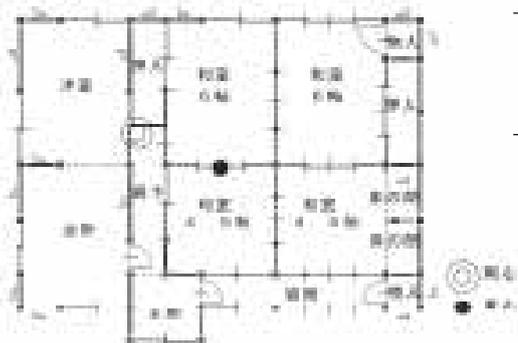
現地調査では、床下や天井裏の点検・確認を行います。天井裏点検口は、一般には押入れの上にあります。

押入の一部の片づけにご協力をお願いします

ご自宅の中を見させていただきますが、だいたい2~3時間で終わりますので、ご負担はかけません。

【耐震診断のメリット】

- ✓ ご自宅のどこが弱いのか、具体的にわかります。
- ✓ 耐震改修に概ねどのくらい費用がかかるかわかります。
- ✓ 自宅の平面図が作成されリフォームの際に役立ちます。
- ✓ 地震に弱いとわかった場合は耐震改修を。設計費の25万円、工事費の120万円を補助(前払い制度や家具等移動経費補助18千円もあります)します。
- ✓ 命を守るためにできることが具体的にわかります。
- ✓ 自力で避難が出来るように、耐震改修をしておくことが大切です。



家具転倒防止器具の購入補助金も受け付けています。

◆お問い合わせ先：
北川村役場総務課 (8)32-1212 まで



保健だより



風邪などが流行しやすい季節になりました。皆さんは普段、呼吸を意識していますか？マスクをしていることが多くなると口元が緩みがちになり、口呼吸になってはいませんか？実は「鼻呼吸」にはすごい効果がありますが、「口呼吸」にはいくつもの弊害があります。そのため本来、呼吸は口ではなく鼻で行うものなのです。意識して「鼻呼吸」を取り入れましょう。

鼻呼吸の主な効果と口呼吸のデメリット

鼻呼吸

鼻毛や鼻の粘膜が空気中の異物をブロック →病原菌から身を守る
アレルギー予防
鼻の粘膜から「一酸化窒素」を排出 →全身の細胞が元気になり、疲れにくくなる
呼吸で「横隔膜」が鍛えられる →姿勢が良くなる
自律神経に働きかける →身体や心の安定につながる



空気中には花粉やウイルスなどの乾いた異物が含まれています



鼻呼吸で身体への侵入を予防しましょう!

口呼吸

空気中の異物をブロックしきれない →病気にかかりやすい身体になる
身体の二酸化炭素を必要以上に排出 →疲れやすくなる
口の中が乾燥し、だ液の量も減る →口臭や虫歯、歯周病悪化の原因になる
口周りの筋肉が衰える →イビキが起きやすくなる、歯並びが悪くなる、顔が老ける



口呼吸の原因

◆口周りの筋力不足

- 鼻づまりで鼻呼吸ができない
- 口呼吸がクセになっている
- 肥満 など

原因は様々です。口呼吸になりがちの方は、ご自分の原因を考えてみましょう。

「あいうべ体操」はお口の筋肉を鍛える体操で、子どもから高齢者までの全世代に効果があります。



1回に10回を一日3回、ゆっくりと大きく口を動かしましょう。

お問い合わせ先

住民課 ☎(8)32-1214

“静かなる殺し屋”を振り返ちにしませんか？

田野病院 循環器内科 心臓血管外科 三宅 陽一郎



田野病院 循環器内科の三宅です。

“サイレントキラー”という言葉聞いたことはありますか？

「サイレント」は「静かな、無音の」という意味であり、「キラー」は「殺し屋」という意味ですから、サイレントキラーは「音も立てずに忍び寄ってくる殺し屋」ということにもなりましょうか。物騒な言葉ですが、大動脈瘤のことを我々はこのように呼んでいます。

つまり、大動脈瘤は通常、数年かけて形成され、最後には破裂して命を奪う病気なのですが、**ほとんどの場合全く無症状で経過し、破れる瞬間になって始めて激しい痛みという症状を出します。**しかし、**破れてしまったら救命することは非常に難しいです。**このことから動脈瘤のことをサイレントキラーと言っており、症状では発見することは不可能な病気であるということにもなります。

高齢者の男性には4~8%に存在するとも言われていますので、5%とすると100人に5人、言い換えると20人に1人です。少なからず隠し持っているということが言えると思います。

症状では見つけられないので、検査をするしかありません。CT検査が非常に有効です。大動脈瘤の危険因子を有する方、及び家族歴のある方などは、一度検査を受けることをお勧めします。大動脈瘤の危険因子には、動脈硬化、高血圧、喫煙、ストレス、高脂血症、糖尿病、睡眠時無呼吸症候群などがあります。

大動脈瘤が破裂した場合の死亡率は80~90%と言われていますが、実は突然死とされている中にも診断されていない動脈瘤破裂の方が含まれているため、実際はもっと高いと推察されています。一方手術における死亡率は胸部が概ね5%、腹部が3%程度との学会報告がありますので、破裂する前に診断して手術を受けることが非常に大切であるということが言えます。

大動脈瘤を早期診断して、サイレントキラーにやられる前に振り返ちにしようではありませんか。



北川村食育だより

教育委員会・住民課

■みどり保育所の食育活動 ～芋の収穫と玉ねぎ苗植え～

爽りの秋を迎えた11月9日、保育所の子ども達が保護者の皆様や祖父母、地域ボランティアの皆様とともに芋掘りを行いました。クワや手で畝を掘り、大小様々な形をした芋が現れると子ども達は大喜び!収穫した芋は園へ持ち帰り、みんなで旬の味をおいしくいただきました。



収穫の後は、引き続いて玉ねぎの苗を植えるための畝作りを行いました。この畝作りの前には、北川村振興公社の皆さんの協力のもと、子ども達が内城菌の肥料づくり体験を実施しました。持参した給食の残飯やゆずの絞りかすと内城菌を機械に投入し、一晩寝かせて完成した肥料を玉ねぎの畝に散布し、11月17日には子ども達が玉ねぎの苗を植えました。大きく成長した玉ねぎの収穫が楽しみです。

自分たちが育てた野菜を自分たちで収穫しそれを食する活動は、子どもの自立と豊かな感性を育むうえでも大変有意義な活動です。今後も子ども達の食育活動に期待しています!

※内城菌:昭和30年代に農法研究家の内城本美氏が発見した土壌菌。摂氏80度という高温で活性化する菌なので病原菌が入りにくく、安全性の高い土壌を作ります。また、うま味成分であるアミノ酸が増え、果実糖度が増すなど、農作物の品質が向上するというメリットがあります。



みどり保育所

PHOTO通信



11月9日(火) 芋掘り



12月2日(木) 年長児北川村温泉柚子風呂体験



12月3日(金) 親子避難訓練

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
野友介護予防教室	1月6日(木)・1月13日(木)・1月20日(木)・1月27日(木)	9:30~	北川村保健センター
加茂介護予防教室	1月7日(金)・1月14日(金)・1月21日(金)・1月28日(金)	10:00~	北川村農業センター
久府付介護予防教室	1月5日(水)・1月12日(水)・1月19日(水)・1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	1月6日(木)・1月13日(木)・1月20日(木)・1月27日(木)	13:30~	柏木交流センター
野川さくら会	1月5日(水)・1月12日(水)・1月19日(水)・1月26日(水)	9:30~	野川交流センター
長山せせらぎ会	1月4日(火)・1月11日(火)・1月18日(火)・1月25日(火)	9:30~	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	1月6日(木)・1月13日(木)・1月20日(木)・1月27日(木)	13:30~	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	1月7日(金)・1月14日(金)・1月21日(金)・1月28日(金)	9:30~	小島集会所
小川ふれんど	1月18日(火)	10:30~	菅ノ上集会所
島バラ会	1月20日(木)	10:00~	北部集会所
ぺちやくちゃ会	1月5日(水)	10:00~	北川村保健センター
親子ふれあい広場	毎週火曜日	9:00~16:00	ゆすの花
ゆすみどり	毎週火曜日	9:00~	ゆすの花