



高知県北川村役場  
広報

# またがわ

11

No. 675

Nov 2022



水の庭



ボルディゲラの庭



竹灯籠



惑星ランタン

モネの庭ナイトキャンパス

## Contents

学校通信 23

祝100歳 4

モネの庭からのお知らせ/北川村観光協会 5

各種お知らせ 67

国際交流員 8

地域おこし協力隊 9

食育だより 10

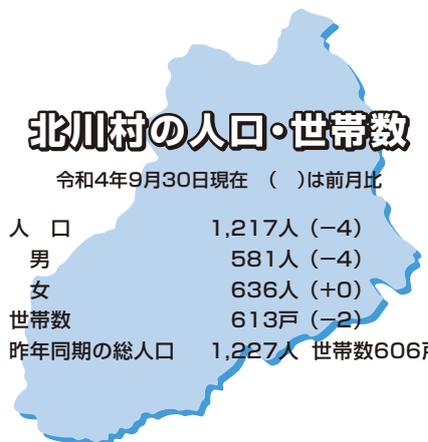
保健だより 11

みどり保育所PHOTO通信/予定表 12

## 北川村の人口・世帯数

令和4年9月30日現在 ( )は前月比

人口	1,217人 (-4)
男	581人 (-4)
女	636人 (+0)
世帯数	613戸 (-2)
昨年同期の総人口	1,227人 世帯数606戸





## 小学校

### 1 リモート体育集会

2学期も体育委員が主体となって、リモート体育集会を行っています。9月ははじめには「早寝・早起き・朝ごはんカード」の取り組みに向け、1学期の取り組みの結果報告や「睡眠、朝ごはん、歯みがき等の大切さ」についてデータをもとに呼びかけをしてくださいました。また、9月の体育集会では「足が速くなるダンス」をシリーズで行い、毎年全校児童が行っているスポーツテストの結果を伝えてくださいました。北川小はここ数年「50m走のタイム」が課題となっています。そこで、体育委員から「足が速くなるダンス」について紹介があり、実際に運動してみました。日頃から意識して取り組むことで、成果が現れることを期待しています。



その前に、体力テスト  
北川小全校と全国を比べてみると  
50m走がざんねん

体力	2.2	2.5	2.8	3.1	3.4	3.7	4.0	4.3	4.6	4.9	5.2	5.5	5.8	6.1	6.4	6.7	7.0	7.3	7.6	7.9	8.2	8.5	8.8	9.1	9.4	9.7	10.0				
上体前屈し(回)	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
両肩伸距離(cm)	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240		
反復跳び	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
シャトルラン	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
50m走(秒)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
直走距離(m)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
ボール投げ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40



### 2 5・6年HOTs (エッセイ)学習

毎年、5、6年生はHOTs教育センターの方を講師に招き、エッセイの書き方について学習しています。まずはテーマに沿って思いつくことをたくさん書き出し、結論を考えます。また、その理由や根拠をメモにして構成(アウトライン)を書いた後、文章にしていきます。6年生は2年目ということもあり、手際よくアウトラインを考え、文章まで書くことができていました。5年生は書き方に慣れてきて「今度は全部書けると思う。」という声がありました。今回の5年生のテーマは「学校の好きなところを教えて」、6年生のテーマは「無人島に一つだけ持っていくなら何にする?」でした。それぞれ理由を明確にして自分の想いを書くことができていました。6年生は無人島に何を持って行きたいと書いたでしょう。(皆さんは無人島に何を持っていきたいですか?)



### 3 読み聞かせ

毎年、婦人会の方が1、2年生に読み聞かせをしてくださっています。素敵な本を紹介していただき、子どもたちは興味津々。いろいろな本に出合ういい機会となっています。また、お話も交えながら楽しいひと時を過ごすことができ、婦人会の皆さんには、子どもたちの成長を見守っていただいています。



### 4 手話学習

本校では20年以上、中芸手話サークル「ぬくもり」の方を講師に招いて手話学習に取り組んでいます。1学期に1・2年生は、「自己紹介、挨拶」、3・4年生は「自己紹介(名字を手話で)、数字、家族、歌」、5・6年生は、聴覚障害者と交流する際の質問や「星影のエール(歌)」などを学習しました。子どもたちはそれぞれの手話の意味を聞いて理解をし、何度も練習して一生懸命取り組んでいました。手話をとおして多くの方とコミュニケーションできるといいですね。2学期は聴覚障害者の方々と実際に交流する活動を予定しています。



## 5 令和4年度国立教育政策研究所教育課程実践検証協力校事業 第2回公開授業

北川中学校3年生は、2年生の時に「ゆず石けんプロジェクト」を立ち上げ、(株)ウテナさんと連携してゆず石けんの商品開発を進めてきました。9月22日(木)の公開授業では、商品を多くの人に知ってもらうために自分たちができることについて案を考え「効果的か」「実現可能か」という視点から協議しました。協議の際にはICTを活用して、ゆず石けんの広報とプロモーションに向けて活発な意見交流ができていました。



### 生徒の振り返りより



- 方向性としてA班はイベント、B班は SNS と意見が異なっていたので、どちらが有益で北川村にも貢献できるかを考えなくてはならないと思いました。テレビCMは影響力もあり、多くの人に知ってもらえるが、実際のところ莫大なお金がかかるし、色んな人に関わってもらわなければならないので実現可能ではないのではと思いました。商品がお客さんに届くまでにはとても多くの人に関わり、たくさんの思いが込められていることと、宣伝することの大切さと難しさが分かりました。
- 方向性を決めるときは、必ず意見が割れてしまいます。全ての意見を採用することはできないから、どうしたらお互いが納得できるのかを見つけることが大切だと思いました。客観的に見ることを意識して意見を出したり、○、×、△を使って視覚的にもわかりやすく分類できたこともよかったです。そして、ウテナさんが助言をくれたように、議論が行き詰まったときは目的に戻ることが大事なので、このことを忘れず今後の方向性を考えていきたいと思います。
- 2つの班に分かれて「効果的か」「実現可能か」という視点から考えて、自分たちだけで気づかなかったそれぞれの良い点と悪い点が出てきたので、より目的を達成できそうな案にしばることでよかったです。また、だれかがやっていたからできると思っていたけれど、相手の事情もあるから、こちらが希望してもできるわけではないということにも気づかされました。今後は1つに集中して考えていったらもっと魅力が伝わるのではと思うので、工夫できることを頑張って考えていきたいです。

## 各学年の授業の様子

### ■1年美術

図案を描き、カッターナイフで切りはがしていくタッチスタンドで作品を制作中です。完成すると美しいスタンドガラスになります。文化発表会で展示されます。



### ■2年英語

アメリカでのホームステイのお話で、日米の生活習慣の違いを知ったり、ホームステイしているときの困った出来事、ホームステイでの様子などの内容についてリスニングに取り組んでいます。

### ■3年理科

色々な水溶液に電流が流れるかを学習しています。この授業では塩化銅水溶液に電気が流れている時の変化について各班で実験をしていました。



# 祝100歳!

おめでとうございます



令和4年6月25日(土)に大寺一子さんが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。

9月22日(木)には村長が訪問し、国からのお祝い状・銀杯、村からのお祝い品を贈呈しました。

大寺さんは「100歳を迎え、皆さんにお祝いしてもらい嬉しい。よく食べること、よく話すこと、そしてデイヘ欠かさず通うことが長寿の秘訣です。」と元気に話してくれました。

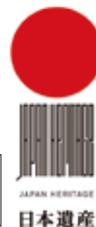
ますますのご健康を祈念いたします。



## 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.64～

日本遺産  
第3号認定  
登録番号051



### ツーリズムEXPOジャパン2022に出展

9月22日(木)～25日(日)の4日間、世界最大級の旅の祭典『ツーリズムEXPOジャパン2022』が4年ぶりに東京ビッグサイト(東京国際展示場)で開催され、当協議会からも出展しました。

会場では日本各地の観光局をはじめ、海外の各国政府観光局、旅行会社、宿泊施設、航空会社などがブースを展開し、最新の観光地やスポット、旅の情報などを発信していました。

日本遺産のブースでは各地域の協議会がコーナー展示を行い、認定ストーリーを配布冊子やパネル展示で紹介しました。多くの来場者が途切れなく訪れ、国内だけでなく海外の方にも中芸の日本遺産に触れていただけた良い機会になりました。



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(安田町役場日本遺産推進室内)

☎30-1865 FAX:30-1866

メール:yuzurintetsu@mk.pikara.ne.jp

HP:http://yuzuroad.jp/「ゆずとりんてつ」で検索



# モネの庭のお知らせ



夜間開園【モネのナイトキャンパス】開催中!!

夜の庭をキャンパスに見たて、光でペイントする「モネのナイトキャンパス」。「水の庭」と「ボルディゲラの庭」を幻想的にライトアップしています。

今年のテーマは「星座」!! 2ndシーズンはボルディゲラの庭の池に天の川をイメージしたキャンドルを浮かべます。かずらで作った「惑星ランタン」や星座が隠れた「竹灯り」もお見逃しなく!! 満天の星空と共に楽しんでください。

また、少し早めに来園して刻々と移り変わる夕刻の風景やボルディゲラの庭からの夕日を見るのもおすすめです。超難問の謎解きゲームや完全予約制の特別ディナーも人気です。

詳しくはモネの庭のホームページをご覧ください。



## 《モネのナイトキャンパス》

### ◆開催期間

12月11日(日)までの  
期間中の土・日・祝日

### ◆開催時間

17:00~20:30(最終入園20:00)

### ◆入場料(村民の皆さまは無料)

一般1,500円・小中学生500円

☆2ndシーズン(～11/13)は「コバルトブルーの夜の世界」

☆Finalシーズン(11/19～)は「シャンパンゴールドと紅葉の情景」



## 11月の見ごろのお花

「花の庭」の秋は花盛り!! 圧倒的なボリュームと深い色合いです。サルビア・セージ・皇帝ダリア・ケイトウ・レモンマリーゴールド・ツワブキ・紅葉(ドウダンツツジ、メタセコイア、モミジなど)・ゆず(実)



## ◆◇12月の開園日のお知らせ◆◇

今年も美しい紅葉をお楽しみいただけるように12月の第2週までの週末のみ開園いたします。ぜひモネの庭の紅葉をお楽しみください。

### ■12月の開園日(9:00~20:30)

12月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)

※同日、モネのナイトキャンパスも開催します。

※冬期メンテナンス休園:2022年12月1日(木)~2023年2月28日(火)

### 【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 ☎0887-32-1243

<https://www.kjmonet.jp/>

★2022年11月は無休です。

★イベントの内容は変更となる場合があります。



# 北川村観光協会 NEWS ニュース

## NEWS

### 1 日曜市に出店しました



9月11日(日)、高知市で開催されている日曜市に出店してきました。

ゆずサイダーやゆず味噌などを販売しながら、村内の観光パンフレットなどを配布して北川村のPRを行いました。まだ暑さが残るなかでの出店で、ゆずサイダーを購入されるお客様も多くいらっしゃいました。周りの出店者さんたちの商品を見ると新米やぶどうなど秋を感じる食材が増えていて、季節が進んだことを実感しました。

日曜市の人出はコロナ禍以前には戻っていないと感じましたが、ひろめ市場ではお昼の時間帯も「満席」の看板が出て賑わっており、少しずつ日曜市の活気が戻ってくるのでは?と思う9月の出店でした。

## NEWS

### 2 観光列車のお見送りに行ってきました

昨年からごめん・なはり線での運行が始まった観光列車「志国土佐時代(トキ)の夜明けのものがたり」。10月7日(金)から令和4年度下半期の運行が始まり、北川村の最寄り駅となる奈半利駅のホームでは沿線住民が列車に向かって手を振るおもてなし“お手ぶり”を実施しており、私たちも運行初日に参加してきました。



前回同様、島地区の上村尚幸さん手作りの「かかし」が登場。今回は楽しそうにお酒を飲み交わしたり、話をしているかかしをお借りしました。お客様からは「楽しそうなかかしだね」との声をいただきました。

改札口でお客様をお出迎えするかかしが着用している帽子とジャケットは、駅員さんが普段使われているものをお借りして、より一層本物らしく見せることができました。

12月23日までの毎週金曜日に運行される観光列車、多くの方が東部地域を訪れるきっかけになるよう協働していきます。

北川村観光協会 TEL & FAX 30-1972 / 080-8638-6211 (スタッフ直通:橋本、山脇)

## 確定申告や年末調整を行う方へ

100年・金・だ・より

国民年金保険料は社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和4年中（令和4年1月1日から令和4年12月31日）に納められた保険料の全額です。

社会保険料控除を受けるためには、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。日本年金機構から、下記のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

控除証明書 発送時期	対象者
令和4年10月下旬から11月上旬にかけて順次	令和4年1月1日から令和4年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
令和5年2月上旬	令和4年10月1日から令和4年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方

なお、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

## 南国年金事務所のご案内

**受付時間** ○月曜日～金曜日 8:30～17:15

○週明けの開所日 8:30～19:00 ○第2土曜日（11月12日） 9:30～16:00

**休業日** 土日祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

**ご連絡・予約先** ☎088-864-1111（ナビダイヤル）※長時間お待たせすることがないように、予約をおすすめします。

### ○出張年金相談日程（予約制）

11月10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）

11月17日（木）11:00～12:00 / 13:00～15:00 東洋町役場（東洋町役場または南国年金事務所へ申し込み）

11月30日（水）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）

## 高知城歴史博物館 催しのお知らせ

企画展

### 没後150年 山内容堂 ～鯨海酔侯の見た幕末維新～ 【後期「報恩と勤王の狭間で」】

高知城歴史博物館では、15代土佐藩主山内豊信（号容堂）没後150年の節目を記念して、企画展を開催中です。後期展示では、「大政奉還建白書草稿」や「王政復古の大号令」、「徳川慶喜追討令」など初公開を含む幕末維新を象徴する重要資料を多数展示します。

■開催期間：令和4年11月2日（水）～12月11日（日）

■観覧料：700円（高校生以下と県内65歳以上の方は無料）

■大政奉還記念週間：11/10～11/13はすべての方が観覧無料！

■開館時間：9時～18時 日曜のみ8時～18時

※展示室への入室は閉館30分前まで

**観覧者プレゼント！**

観覧者先着2500名に  
小冊子「ようどう、ナニモノ」



ご冥福をお祈りします

氏名	年齢	地区	死亡月日
林田 晶秀	77歳	平鍋	8月17日
濱渦 壽生	77歳	加茂	9月1日
濱渦 治男	90歳	野川	9月12日
町田 楠男	95歳	野友甲	9月22日

# 交通安全母の会



## ■ドライバーサービス

9月26日(月)モネの庭入口付近で通勤時間に合わせてドライバーの皆さんに交通安全を呼びかけるドライバーサービスを行いました。交通安全母の会役員がドライバーの皆さんに交通安全啓発グッズとお菓子の詰め合わせを手渡ししながら、シートベルトの着用など交通安全の呼びかけを行いました。

これからの寒い時期は夕暮れが早く、1年で最も交通事故が起きやすい時期です。

交通ルールを守るのはもちろん、早めにライトの点灯を行うなどして、交通安全に取り組みましょう。



## 『Sマーク<標準営業約款制度>』をご存知ですか!

高知県では、厚生労働大臣が認めたルールに従って安心・安全・清潔のサービスを提供している理容・美容・クリーニング3業種のお店を標準営業約款登録店舗とし、Sマークの表示でお知らせしています。

毎年11月を「標準営業約款普及登録推進月間」として、消費者の皆様にはSマークの周知、営業者の方には登録を呼びかけています。

お近くの店先を探してみませんか。

お問い合わせは(公財)高知県生活衛生営業指導センター(☎088-855-5100)までお願いします。



## 「かいごの日 就職面談会」開催

下記の日程で就職面談会を開催します。芸西村、安芸市の介護・福祉事業所を中心に東部10事業所が参加予定です。面談会といっても堅苦しいものではありません。介護・福祉の仕事に関心のある方はぜひご参加ください。仕事内容や資格取得についてのご相談もお受けしています。

**日 時:** 令和4年11月15日(火) 13:30~15:00  
**場 所:** 安芸市総合社会福祉センター 3階大会議室  
**問 合 せ 先:** ハローワーク安芸(安芸公共職業安定所) ☎0887-34-2111  
 安芸福祉人材バンク(安芸市社会福祉協議会内) ☎0887-35-2915  
 高知県福祉人材センター ☎088-844-3511



※新型コロナウイルス感染症の状況等により、中止となる場合があります。

### 人権相談所 開設の

ご案内

#### 今回の開催日

**日時** 11月9日(水)  
10時~15時  
**場所** 北川村総合保健福祉センター

### 行政相談所 開設の

ご案内

#### 今回の開催日

**日時** 11月9日(水)  
13時~15時  
**場所** 北川村総合保健福祉センター



# トーマス・デービス

Thomas James Davies

Hello everyone!

深秋の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。色とりどりの落ち葉を踏みながら森を歩くのが楽しい季節となりましたね。皆さんはこの辺りに好きな散歩スポットはあるでしょうか？私は少し時間があるときは、向学の道を歩くのが好きです。毎回、道を歩く度に新しい植物や生き物を発見でき、自然の多様性をはっきりと感じられます。そして、展望台から村の景色を見るたびに、この自然に恵まれたところに住むことができるととてもうれしいなと感じます。

さて、11月のイギリスといえば、ガイ・フォークス・ナイトという大きい祭りがあります。この祭りの特別な歌もあります。

Remember, remember,  
The Fifth of November,  
Gunpowder Treason and Plot

忘れるな、忘れるな  
11月5日の  
火薬を使った反逆と陰謀を

16世紀のつらい宗教対立で、一部の弾圧されたカトリックのキリスト教徒たちがプロテスタントの国王に逆らう計画を立てました。王様、国会議員、聖職者たちが全員集う11月5日に国会議事堂を爆破することにしました。密告の手紙のおかげで陰謀は失敗に終わりましたが、衛兵たちが11月5日に国会議事堂の地下を探したとき、そこに隠れていた火薬に火をつける役割を担うガイ・フォークスを見つけました。

事件の翌年以後のイギリス人は陰謀の失敗、つまり国家の平和を祝うために毎年11月5日に焚き火をして、その上にガイ・フォークスを模った人形を乗せて燃やします。現在の行事でも焚き火はもちろんですが、花火も打ち上げます。幼いとき私が一番楽しみにしていたのは、ガイ・フォークス・ナイトの食べ物でした！火で焼いたソーセージやほかほかのバイクドポテトは秋の涼しい夜にぴったりです。



# ロバート・ゴメス

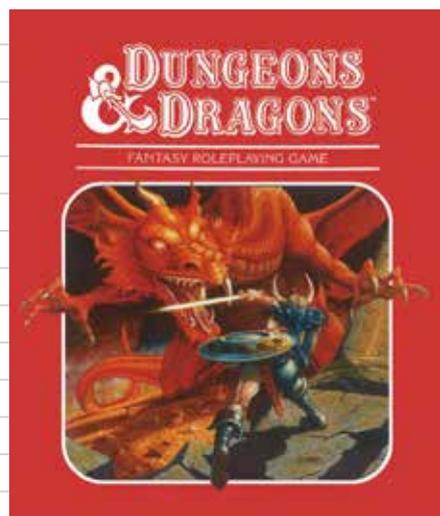
Robert Gomez



Hello again!

11月に入りだんだん日が短くなってきましたね。秋の夜はよく友達と一緒にゲームをするので、今回は私の好きなゲームのひとつである「ダンジョンズ&ドラゴンズ」を紹介したいと思います。

「ダンジョンズ&ドラゴンズ」とは「テーブルトークRPG」というゲームのジャンルのひとつで、プレイヤーたちが実際にテーブルを囲んでファンタジーの冒険をします。ゲームを始める前、参加者は自分のプレイヤーキャラクターを作成します。プレイヤーキャラクターを作るとき、ユニークな種族、職業や過去の出来事なども自由に設定できます。例えば、何の武器でも器用に使える人間の戦士や強い魔法の呪文をかけるエルフの魔法使いを作ることでもできます。作成したプレイヤーキャラクターをとおして、審判役であるゲームマスターが提示した冒険を体験します。



ゲームマスターは語り手の役割をしたり、プレイヤーたちが解決するパズル



や戦闘がたくさんある物語(シナリオ)を作成したり、ゲームの進行を取り仕切る人です。

ゲームの目的は、ゲームマスターが作った物語を体験しながらキャラクターが全員満足する結末を迎えることです。プレイヤーたちの想像力が及ぶ限りどんな冒険でもできます。

「ダンジョンズ&ドラゴンズ」のゲームシステムは、「ドラゴンクエスト」や「ファイナルファンタジー」など日本の有名なファンタジーゲームにも影響を与えました。友達と一緒に色々な物語を楽しめる素晴らしいゲームだと思っています。

# 地域おこし協力隊日記

## ① 地域交流魅力発信!!

地域おこし協力隊の長友美智子です。

北川村で鮎漁の釣り人が川に入って楽しんでいる姿を見かけると「お、やっているな!」と、ちょっと浮き立つような心持ちになります。移住2年目の今年は、友釣りとは火振り漁を間近で見ることができました。私は泳げないうえに



極度の運動音痴なので川釣りは未経験ですが、鮎が釣れるのを近くで見ているだけでも楽しいものです。友釣りは釣り人のテクニクが光る個人技で、どんどん鮎を引っかけていくスポーツ的な面白さがあり、火振り漁は黒い水面に映りこむたいまつので、追い込まれた鮎が飛び跳ねる姿が幻想的でした。



また、今年の清流めぐり利き鮎会では、奈半利川の鮎が12府県30河川の激戦を制して、見事グランプリを獲得しました。北川村はどの川でも美味しい鮎が獲れます。これは、河川の良い証拠であり、とても素晴らしい村の宝のひとつだと思えます。

## ② 北部集落の活性化のお手伝いをしています。

はじめまして。北部地区の集落再生コーディネーター(地域おこし協力隊)として8月から勤務しております、吉永みことです。地元は高知市内ですが、大学進学と就職のため10年ほど県外に住んでいました。

前職がハーブガーデナーであり、駆け出しですが絵描きの仕事もしているため、モノの庭に興味を持ったことをきっかけに北川村に魅力を感じ、Uターン移住しました。県民であり移住者でもあることの経験や視点を活かして、北川村のファンを増やし、長く付き合っていける関係を構築していきたいと考えています。ミッションをとおして、北部地区の想いや活動の要望を少しでも実現できるように精進してまいります。どうぞよろしくお願い致します。



## ③ イラストに苦戦!きたがわマルシェチラシ作り



きたがわマルシェプロデュースプロジェクトの一環で、エソラ生4名がマルシェのチラシ作りを行いました。

チラシには「マルシェで売っている商品載せたい!」ということで、田舎ずしや柚子などの写真を、光で透かしながらイラストを作成。形が難しい多肉植物などは特に苦戦しましたが、納得のいく絵に仕上がりました。10月に配布したチラシには、これらのイラストだけではなく、生徒が行ったマルシェ関係者へのインタビューも掲載されています。ぜひじっくりと見てみてください!

# 北川村食育だより

教育委員会・住民課

## ■みどり保育所：食育の取り組み

夏から秋にかけてたくさんの野菜を収穫したよ！

「ミニトマト、赤くなっちゅう！」

「ミニトマト、赤くなっちゅう！」とみんなで収穫をしました。数えてみると132個あった日もありました。洗ってベランダに座って食べたり、給食でも食べました。



今年は裏庭に植えたひょうたんカボチャが大豊作！コロナ禍でクッキングはできませんでしたが給食の食材にしたり、お家に持ち帰ったりして味わいました。ジャガイモの植え付けも体験しました。



カボチャの収穫



ジャガイモの植え付け

## 朝ごはんがもたらす6つの効果

その3

## お通じスッキリ効果！

朝ごはんを食べると、腸が刺激を受けて排便しやすくなります。朝に便通があると、1日をすっきりとした気分でご過ごせます。秋は美味しいものがたくさんあるので、朝からしっかり食べて食欲の秋を楽しみましょう！

## 下肢の浮腫(むくみ)について

田野病院の循環器内科の三宅です。

下肢、特に膝下の浮腫(むくみ)についてお話しします。

下肢のむくみには、『病的なもの』と『病的ではないもの』が存在しています。

『膝下や、足関節の先だけ』のむくみで、「いつからかわからないような出現の仕方」で、「ゆっくりとむくみが進行する」もののほとんどは、『病的ではない』むくみです。下肢のむくみのメカニズムは、下肢の運動不足です。下肢は横になっている時以外は心臓より随分低い位置にあり、静脈の圧はこの高さを登って来るには十分ではないので、座ったままだ、立ったままで動かない方の大半は、程度の差はあれ下肢にむくみがあります。

立っている時間が長くて、歩いていることがほとんどという方はむくみません。不足している静脈の圧を補うのは下肢の筋肉の動きなのです。『下腿は第二の心臓』と言われることもあるくらい、下腿の筋肉が静脈の血を心臓に戻すことにとても貢献しています。だから歩いていることが大半の人は静脈の流れが良いのでむくみにくい一方、座ったままだ、立ったままだで下肢を動かすことがほとんどない状況の方は、静脈が滞り下肢にむくみが出てくるということになるのです。

このようなむくみの対策としては、まず散歩などの運動をしっかりしたり、座っている時でも思い出す度に足を動かすこと(足踏みをしたり、足首をぐりぐりしたり、膝の曲げ伸ばしをしたり)を心掛けてみることです。そうしていると、ゆっくりですがむくみが引いてくると思います。ゆっくりとはどれくらいかという、1ヶ月くらいで効果が出始めるというくらいに考えておくといいと思います。効果がみられた場合は心配ないむくみですので、その努力をむくみが軽減・消失した後も続けてください。一方、そのような努力をしてもむくみが変わらないとか、さらに悪くなる時には是非とも受診をしてみてください。

では、『病的なもの』にはどんなものがあり、どんな特徴があるかお話しします。

1. 腎臓不全・心臓不全に由来するもの。これらのむくみは、上半身にみられることが多いです。朝起床時に顔がむくんでいて、下肢もむくんでいるという方はこの可能性が高いので受診が必要です。
2. 下肢静脈の血栓に由来するもの。この場合は、突然出現して高度にむくみます。突然“像の足のようむくみ”が起きた場合は早急な受診の上、適切な対応が必要です。

座ってずっとテレビを見ている生活では“むくんで当然”なのです。人間は動物ですので、動いていることを前提に作られています。元気で快適な日々を送るためには日々努力を惜みず、しっかり運動することが大切です！

田野病院 循環器内科 心臓血管外科 三宅 陽一郎



# 保健だより



自分の歯や口の健康に関心を持ち、口腔ケアを実践して、お口の健康を維持・促進することは、元気でいきいきと暮らし続けるために重要だと言われています。

口腔ケアというと歯磨きだけを思い浮かべるかもしれませんが、歯や口の状態に合った方法や道具を選ぶことが大切です。

## ■自分の歯がある人

- 歯磨き: 歯ブラシ
- 歯と歯の間: 歯間ブラシ・糸ようじ・フロスなど

むし歯の予防はフッ素入り歯磨剤の使用、歯周病予防はプラークの除去が基本です。

## ■部分入れ歯を使っている人

- 歯磨き: 歯ブラシ
- 歯と歯の間: 歯間ブラシ・糸ようじ・フロスなど
- 入れ歯の清掃: 義歯用ブラシ+義歯洗浄剤



ブリッジの下面は、歯間ブラシや太めのフロスなどで清掃します。



部分入れ歯の歯にかける金属のバネは、義歯用ブラシの固い方を使って丁寧に清掃します。

## ■総入れ歯の人

- 入れ歯の清掃: 義歯用ブラシ+義歯洗浄剤
- 舌と粘膜ケア: 舌ブラシ・粘膜用ブラシ



人工総入れ歯は、義歯用ブラシで全体を清掃します。また、ブラシではとれない汚れを落とすため、義歯洗浄剤を併用することをおすすめします。

定期的に歯科医院に行き、歯科医師による歯科健診や歯科衛生士による歯石除去や歯磨き指導も受けましょう。

## 短歌教室



久しぶり海の動物作って難しいな  
難しいけど折るの楽しい  
山崎 昌子

十五夜をひとめ見ようと何度もおきた  
あつい雲にさえぎられ残念  
田中 照喜

朝顔も時に迷いのあるものか  
宙をまさぐる朝日を浴びて  
浜渦 静子

稲刈れば草茫々の花畑見ゆ  
コスモスの花意外とむつかし  
浜渦 美恵子

彼岸花この世を照らす悟りなり  
永遠の教えに示す道あり  
中村 武志

もろともに哀れと思え桜花  
世の中の事一場の夢  
内藤 明信

みどり保育所

PHOTO通信



運動会 10月1日(土)



三つにちは  
1歳に  
なりました

松崎さんご一家

とら

想空さん(令和3年10月4日生まれ)

お父さん、お母さんから一言

「大きなげが、病気なく元気に大きくなってね。」



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
乳児検診	11月2日(水)	(受付)12:45~13:15	奈半利町防災センター
1歳6カ月・3歳児健診	11月16日(水)	(受付)12:45~13:15	奈半利町防災センター
野友介護予防教室	11月10日(木)・11月17日(木)・11月24日(木)	9:30~	北川村保健センター
加茂介護予防教室	11月4日(金)・11月11日(金)・11月18日(金)・11月25日(金)	10:00~	北川村農業センター
久府付介護予防教室	11月2日(水)・11月9日(水)・11月16日(水)・11月30日(水)	10:00~	北川村農村婦人の家
野川さくら会	11月2日(水)・11月9日(水)・11月16日(水)・11月30日(水)	9:15~	野川交流センター
長山せせらぎ会	11月1日(火)・11月8日(火)・11月15日(火)・11月22日(火)・11月29日(火)	9:30~	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	11月10日(木)・11月17日(木)・11月24日(木)	13:30~	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	11月4日(金)・11月11日(金)・11月18日(金)・11月25日(金)	9:30~	小島集会所
小川ふれんど	11月8日(火)	10:30~	菅ノ上集会所
ぺちやくちゃ会	11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~	ゆずの花
ゆずみどり	毎週火曜日	9:00~	ゆずの花