



高知県北川村役場
広 報

またがわ

1

No. 677

Jan 2023



12月14日(水) ゆず風呂体験(保育所園児)

Contents

新年のご挨拶 ②

モネの庭からのお知らせ ③

学校通信 ④～⑤

民生児童委員・主任児童委員の紹介/北川村観光協会 ⑥

国際交流員 ⑧

地域おこし協力隊 ⑨

保健だより ⑪

みどり保育所PHOTO通信/行事予定表 ⑫

北川村の人口・世帯数

令和4年11月30日現在 ()は前月比

人 口	1,215人 (+0)
男	580人 (-1)
女	635人 (+1)
世帯数	612戸 (+0)
昨年同期の総人口	1,225人 世帯数605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。

村民の皆様におかれましては、令和5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、格別のご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は県内でも新型コロナウイルス感染症の感染が拡大し、1日あたりの新規感染者数が1000人を超える日が続き、非常事態や特別警戒などの措置がとられ、村内では一昨年に引き続き敬老会や村民運動会などを中止としました。しかしながら感染症対策と社会経済活動の両立により、「慎太郎とゆずの郷まつり」が開催されるなど、少しずつですが明るい兆しが見えていていると感じています。11月末から全国的に新規感染者数が増加していることから、油断はできません。うまく感染症と付き合いながら生活していくために、引き続きマスクの着用や手洗い、うがい、手指消毒など基本的な感染症防止対策を講じていただきますようお願いいたします。

昨年は野友地区、和田日浦地区のほ場整備が着工され、農業研修生の就農に向けた園地の配分モデルと経営モデルを作成するなど、産業基盤を拡充させてまいりました。今年は第2期北川モデルについて、令和6年度着工に向けた準備や、脱炭素社会を目指した脱炭素先行地域計画の策定など、生活基盤の整備についても着実に進めてまいります。また、少子化対策として子育て教育ビジョンに基づき、村に愛着を持つ子どもを地域全体で育成していくために0歳から15歳までの一貫した教育で誰1人取り残さず学べる魅力的な教育環境を整えるとともに、福祉面では健康づくり教室や受けやすい集団検診の実施に努め、村民の皆さまが健康で元気に生活できる「日本一元気な長寿村」を目指してまいります。

今年は「卯年」です。卯年は飛躍、向上といった意味があります。一つ一つの事業に着実に取り組み、村全体のさらなる飛躍へと繋げていけるように努めてまいります。今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5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5年の新春をご家族お揃いでお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

村民の皆様には、日頃から議会運営や議会活動に対し温かいご支援ご協力を賜り、議員一同心より感謝し、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は新型コロナウイルス感染拡大の波が度々と押し寄せるなか、ロシアのウクライナ侵攻などの影響で円安が加速し原油価格や物価の高騰が起こり、経済活動や社会生活に多大な影響を受け、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、産業構築の基盤となる新たなゆず園地の確保に向けて、第2期北川モデル事業や野友地区ほ場整備を進めるとともに、起業家農業者の育成や地域産業の活性化に向けた取り組みを加速し、さらに、子育て・教育ビジョンに基づき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。

また、国道493号の野根安倉道路の東洋町野根～北川村安倉の予定地のうち、北川村安倉地区、東洋町野根地区起点側工区において、地元関係機関との設計協議が合意に達したことから設計協議調印式が執り行われ、命の道の開通に向け大きく前進しました。

私ども村議会としましては、執行機関と互いに研磨しあい、住みよい村づくりに努め、村民の多種多様な意見を村政に適切に反映させることができますように、議員一丸となって議会活動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、本年が皆さまにとって実り多く、幸せな年となりますようお祈りし、新年の挨拶といたします。

令和5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



職員の紹介

- ①氏名 ②出身地
③所属課と職務内容 ④抱負



- ①清岡 唯人
②高知市
③住民課 戸籍、福祉、受付業務
④12月より北川村役場住民課で採用になりました。まだ右も左もわからない状況ですが、少しでも早く住民の方と北川村役場に慣れられるように頑張りますのでよろしくお願いいたします。

県民スポーツフェスティバル2022開催!!

県民スポーツフェスティバル2022が県内各会場で開催されました。北川村からは、ボウリング競技とクレ射撃競技に出場しました。出場者は日ごろ練習してきた成果を大いに発揮し、見事な成績をおさめました。入賞された選手の皆さん、おめでとうございます。

また、参加された選手や関係者の皆さん大変お疲れ様でした。

■クレ射撃(10月16日(日) ミロク高知射撃場)

○トラップ団体

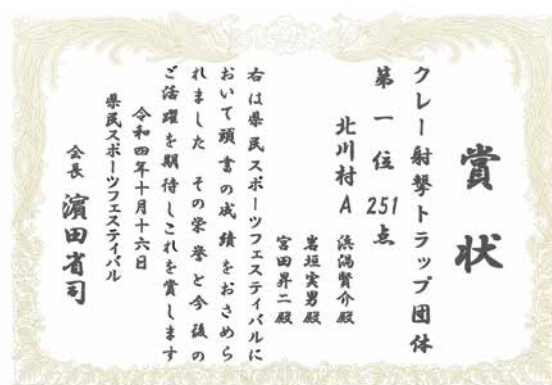
優勝 251点 北川村A
浜渦 賢介/岩垣 実男/宮田 昇二

○トラップ個人

優勝 97点 浜渦 賢介

■ボウリング(9月10日(土) ラウンドワン高知店)

○フリーの部 9位 柿原 昇



モネの庭からのお知らせ

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いいたします

2023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で、モネの美しい絵画の風景を「早咲きチューリップ」で創りだします。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。

NEWS

「モネのSNSアートコンテスト2022」
入賞作品が決定しました!!
素敵な作品はHPでご覧いただけます。

・・ただいま冬期休園中です・・

休園中の庭の様子や作業風景などをSNSでご紹介しています。

休園期間:2月末日まで

【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まで受け付けています。





1 村内美化活動

11月2日(水)に保育所や小中学生、老人クラブ、婦人会、教育委員会、ボランティアの方々に村内美化活動を行いました。日頃生活している地域の道路や観光地である中岡慎太郎生家を掃除することで、公共マナーの大切さに気づくことができました。



2 6年生 修学旅行

11月9日(水)から3日間、6年生が広島県、岡山県、香川県へ修学旅行に行ってきました。広島県では平和学習を受け、その後宮島で世界遺産に触れて楽しみました。2日目は、倉敷市のJFEスチール工場や科学センターで見学や体験を行いました。3日目は香川県の四国水族館を見学し、ニューレオマワールドでアトラクションを楽しんで過ごしました。ルールやマナーを守り、協力して集団行動を行うことを意識して取り組みました。この修学旅行をとおして他地域の魅力を感じるとともに、身近な地域や家庭の温かさを感じ取れたのではないかと思います。



3 株式会社ウテナの方とゆず収穫&ゆず学習

本年度、4年生が総合的な学習の時間で「北川村のゆずのすこさ」について学習しています。11月15日(火)には、(株)ウテナの方と田所正弥さんのゆず畑で収穫体験を行い、種のないゆずを初めてみてびっくりしていました。11月16日(水)には、(株)ウテナの方とゆずについて授業を行いました。北川村のゆずが商品に使われ、県外でも大人気となっていることやゆずの種子油の香りや効果について教えていただき、北川中3年生と一緒に開発したゆず石けんについて話を聞きました。



児童の感想より

○ウテナは、ゆずの皮と種を使って化粧品を作っていることがわかりました。ゆずは、リラックス効果と酸化を防ぐ効果があるとわかりました。ゆずがもっと好きになりました。

○ゆずせっけんは、北川の中学生が考えたと言ってすごいなと思いました。

○ぼくは、ゆずせっけんやゆず油を作ったりして北川村をもっともっと有名にしたいです。世界中に広めたい。



4 ゆず石けんプロジェクト

北川中学校3年生が「ゆず石けんプロジェクト～地域貢献を通して自己の生き方を考える～」をテーマに、地域の方に協力していただきながら村の課題や取組についての学習を進めてきました。このプロジェクトでは、大切なふるさとである北川村のために自分たちにできることは何かと考え、課題を解決して地域を活性化しようと「ゆず石けんプロジェクト」を立ち上げ、ゆずを使った洗顔石けんの開発に意欲的に取り組んできました。11月に販売された石けんは「北川村の良質なゆずを全国の人に知ってもらいたい」という北川中学校の生徒の想いを受けてくださった、化粧品品の(株)ウテナ様とドラッグストアのウエルシア薬局(株)様にサポートをしていただき共同開発した商品です。

11月5日(土)には、北川中学校の3年生全員が東京銀座のアンテナショップ「まるごと高知」でゆず石けんのPR活動を行いました。このPRイベントで3年生が活躍したことは、テレビや新聞などで大きく取りあげられました。北川村の良さを知ってもらうために自分たちが考えた北川村クイズでは、村の観光地や特産品のゆずまつわる問題を出題しました。来場してくださったお客さんに、北川村の魅力や自分たちが共同開発したゆず石けんの特長を説明し「ぜひゆずの香りを感じてください!」と商品をプレゼントしました。100名以上のお客さんに来場いただき、予定より早く商品が無くなってしまいうほど大盛況でした。これまでに多くの時間をかけてきたこの大きなプロジェクトの集大成としてPRに果敢に挑み、意欲的に活動する3年生は、達成感と自信にあふれているように見えました。このような素晴らしい機会をいただき、このプロジェクトにご協力いただいた企業の皆様やいつも応援して下さる地域の皆様に感謝申し上げます。

「ゆずを使った石けんもプレゼント中です!」
勇気を出して大きな声で呼び込み。



「北川村の観光地は、モネの庭、ゴッホの庭
どちらだと思いますか?」来場者にクイズを出題。



「石けんのいい香りをかいでみてください!」
と石けんを泡立てて紹介。



「是非いろんな人にも勧めてください!」
と商品をプレゼント。



生徒の振り返り



イベントには想像以上にたくさんの方が来てくださって、びっくりしました。はじめはとても緊張しましたが、お客様が「北川村ってどこにあるの?」とか「どんな石けんなの?」と聞いてくださって、興味を持ってもらえたことが嬉しかったです。用意した商品を全て配り切ったときにはとても達成感がありました。

店頭に並べることができる商品をつくるなんて、その専門の仕事をしている人にしかできないと思っていたけど、企業や村などいろんな人に協力してもらえば中学生の自分たちにもできるんだとわかりました。どうせできないだろうと諦めるのではなく、チャレンジしてみることや人に頼ってみることも大切なんだと感じました。



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



西谷・木積・宗ノ上担当
濱渦 紀美



和田・小島担当
中村 悦彦



平鍋・ニタ又・弘瀬担当
平岡 正博



安倉・菅ノ上・竹屋敷担当
弘田 勝久



主任児童委員
吉田 宗明(新任)

民生児童委員・主任児童委員の一斉改選により、令和4年12月から3年間、民生児童委員・主任児童委員を務められている方々をご紹介します。

また、田所佐百合さん(主任児童委員)、上村尚幸さん(島、久江ノ上、大谷、久木、釈迦担当)、野川収子さん(長山、柏木、崎山担当)がこの度退任されました。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。厚くお礼申し上げます。

退任された方のメッセージは、次号に掲載する予定です。

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お願いします。

NEWS 1

第2弾慎太郎パスポートの賞品発送を行いました

3月からスタートした第2弾慎太郎パスポート。今年度は参加店舗で15スタンプか30スタンプのどちらかを集める周遊ラリーを行っており、10月末で15スタンプの応募を締め切りしました。県内外から23名の応募をいただき村産品または商品券の発送を行いました。応募された方のほとんどがパスポートに様々な感想を書いてくださっていて、パスポートをきっかけに訪れたお店があったことや参加店舗の方だけでなく、村民さんにも優しくしていただいたというお声もいただきました。九州や大阪から何度も足を運んでいただいた方がいることも嬉しく思います。30スタンプの締め切りは2023年2月28日(火)までです。パスポートをお持ちの方はぜひチャレンジしていただくと幸いです。



NEWS 2

第9回ゆずFeSイベントに参加しました

日本遺産として認定された中芸地域の魅力(人・自然・文化など、中芸地域の様々な資源)を活かした体験型イベント、第9回ゆずFeSが10月から12月にかけて開催されました。

11月12日(土)には北川村で農家の方のご協力のもと、ゆずの収穫体験プログラムを実施させていただきました。高知市内や愛知県からの参加者でにぎわいました。



ゆずが木に生っているところを見たことがない参加者のみなさんにとっては、鋭いトゲがたくさんあることや他の柑橘類にはない香りの良さ、葉っぱの特徴的な形など新しい発見ばかりだったようで、帰るころには心も癒され笑顔で帰路につかれていきました。

収穫体験と搾汁体験をとおして、ゆずに関する話や北川村について、そして日本遺産や魚梁瀬森林鉄道の話と一緒に語らいながら、村のPRに繋がる活動に取り組みました。

安芸税務署からのお知らせ

消費税インボイス制度等説明会について

令和5年10月1日から、消費税の仕入税額控除の方式として適格請求書等保存方式(インボイス制度)が始まります。

各説明会の会場は安芸税務署(安芸市矢ノ丸四丁目5番地7)で開催します。

説明会は、**事前予約制**としますので、事前に下記の問合せ先まで申込みをお願いします。

■登録申請相談会

インボイス制度の概要を説明後、登録申請を希望される方を対象に申請手続きのサポートを行います。詳しくは、お申込みの際に税務署職員にお問い合わせください。

- 開催日時:令和5年1月17日(火) 10:00~11:00 と 13:00~14:00
令和5年2月 6日(月) 10:00~11:00 と 15:00~16:00
令和5年3月17日(金) 13:00~14:00 と 15:00~16:00

■インボイス制度説明会(消費税の仕組みから知りたい方向け)

インボイス制度の概要に加えて、消費税の基本的な仕組み等について説明します。

- 開催日時:令和5年1月17日(火) 15:00~16:00
令和5年2月 6日(月) 13:00~14:00
令和5年3月17日(金) 10:00~11:00

問い
合わせ先

安芸税務署 調査部門

0887-35-3115 (代表) (内線 21, 25)

電話にお問い合わせの際は、自動音声案内にしたがって、「2」を選択してください。



インボイス制度
特設サイト

国税庁インボイス制度特設サイトでは、インボイス制度について解説した(国税庁動画チャンネル)のほか、Q&Aなどを掲載しています。

 安芸税務署

短歌教室



久しぶりサーカス見て嬉しいな
はくりよくあつてわくわくしたな
山崎 昌子

碧々と水を湛ふる魚梁瀬ダム
秋陽を浴びてしずかなま昼
浜渦 静子

再検査まじかに控えしその夫が
友の容態案じて眠れず
浜渦 美恵子

旅立ちて我が亡骸は京にあり
悔いはないけれど偲ぶ故郷
中村 武志

倫理なき政治不信の閉塞は
サッカーに沸く世相に映る
内藤 明信



トーマス・デービス

Thomas
James Davies

Happy New Year, everyone! I wish you all the very best for the year ahead.
皆さま、明けましておめでとうございます。新年のご多幸をお祈り申し上げます。

北川村に来てから1年が経ちました。この1年間でたくさんの楽しい体験をして、北川村や高知県の良さがよく分かるようになってきました。去年の11月にこの地域をさらに理解できる機会がありました。それは、3人のJET(語学指導等を行う外国青年招致事業)参加者と一緒に中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会が主催の「森林鉄道から日本一のゆずロードへ」というストーリーを紹介するモニターツアーに参加させていただいたことです。e-バイクという電動式の自転車で昔の森林鉄道の線路に沿って走り、奈半利町から魚梁瀬までを一周しました。その途中で様々な初体験をして、たくさんの学びがありました。

1つ目は地域の歴史です。ガイドさんから昔の生活について興味深いお話を聞き、その時代の写真を見ることができてとても面白かったです。特に昔の映画館についての話が興味深かったです。安田町にある大心劇場の豆電球さんの話によると、中芸地区には15館の映画館があり、北川村には2館あったそうです。映画の文化が村民の生活でどれくらい重要だったのかを知りました。今度、大心劇場で昭和の映画を見てみたいと思います。皆さまは印象に残っている昭和の映画はありますか。

2つ目は中芸地域の発展に自然が大切な役割を果たしていることです。奈半利の海辺から魚梁瀬にある奈半利川の源流まで行きました。そして、魚梁瀬にある千本山でハイキングをしながら、地形の特徴について学びました。急峻な山々のおかげで多量の雨に恵まれ、中芸地域を潤した良質な杉が豊富に育っていました。高知県の森林率は84パーセントで日本全国のトップと聞き、ビックリしました。林業がほとんど廃れた現在でも、森林と雨が柚子の栽培や水力発電所などの大事な資源になっているとよく分かりました。

魚梁瀬から帰る途中で、北川村にある沈下橋に立ち寄りました。そこでは、透き通ったきれいな水や美しい紅葉が彩る景色を満喫できました。1年間北川村に住んでいたのに沈下橋があることを全く知りませんでした!今年も新しい発見を楽しみにしております。



ロバート・ゴメス

Robert
Gomez

Happy New Year!

今回は、去年の11月に行った中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会が主催のモニターツアーについてお話したいと思います。中芸地域で色々な初体験ができました。ひとつは、安田町の大心劇場に行ったことです。劇場の壁には日本の映画のポスターがたくさん貼ってあり、とても面白い所だと思いました。日本の映画に興味があるので機会をつくって大心劇場に映画を見に行きたいです。そして、馬路温泉に泊まりました。アメリカには温泉がないので、温泉に入ったことはあまりないです。アメリカでは一般的にお風呂は一人で入るので、他の人と一緒に入るのはアメリカ人にとって少し奇妙なことだと感じましたが、私自身は温泉が好きです。

私が一番思い出に残った経験は、電動自転車に乗ったことです。車で中芸地域の町村に行ったことはありますが、車からではあまり自然を楽しめません。電動自転車で行き、最終日には北川村を通りました。それらの道中でたくさん面白い所を見ました。堀ヶ生橋に行き、橋の上から見る奈半利川はとてもきれいだと思いました。電動自転車に乗りながらトンネルも通りました。その時、冷たい風が顔に当たって涼しいと感じました。

中芸地域のことについてたくさん学んで、中芸地域の生活の見方が変わりました。モニターツアーに参加する前、北川村以外の中芸地域の町村に行ったことはあまりなかったので、ツアーに参加しながら新しい人と話し、中芸地域の日本遺産について学び、たくさん美味しい食べ物を食べることができました。今年も中芸地域の面白い所に行きたいと思います。



地域おこし協力隊日記

①地域交流の魅力発信!!



地域おこし協力隊の長友美智子です。
今年の文化祭作品展では、地域の方や社会福祉協議会との取組で作った、ハーバリウムを展示していただきました。どちらも作った方の感性がよく表現された、素敵な作品ができて嬉しかったです。

ハーバリウムは花の標本が起源で生まれたインテリアです。まずは作ることの楽しさを目標にしてお花と創作が好きな少数の方と一緒に始めています。初めてのことでただで試行錯誤して創作するなかで、メンバーが出してくれる力とアイデアによって少しずつ進んでいるのが楽しいです。特に花材のドライフラワーを北川村に咲いている花で作

ることにこだわっており、樺の花材を使ったハーバリウム作品を現在メンバーと考案中です。1月14日～3月26日までの土、日、祝のみ開催される「樺展」で楽しんでもらえるように他の樺を用いたものも試作中ですの
で、楽しみにしててくださいね。

②農業研修生、ゆず農家を目指して修行中

今吉祥です。

北川村の南部は夏場の雨が少なく、私の借りているゆず園地では玉太りの悪いところもありましたが、皆さんの園地ではいかがでしたでしょうか。

私の農業研修期間は9月末で終わり、今後はゆず農家として励んでおりますので、これからもよろしくお願いいたします。



③テスト期間の様子を少しご紹介!

今回は、普段の村営塾エソラの様子をお届けします。エソラでは、学期に2回ある学校の定期テストに合わせて「テスト期間開室」を実施しています。開室中は自学をしながら、テストに備えます。また、エソラで配布されたテスト範囲のプリントも活用。何回も解き直して問題に慣れます。自学に疲れたら、みんなで問題を解き合います。今回みんなで解いたのは英語。「この場合はこうじゃない?」と「あー!忘れてたこの単語」と友達同士で和気あいあいとテスト対策をしています。



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、国民年金第1号被保険者を対象に、出産予定日または出産日の属する月の前月から4ヶ月間の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から印刷をするか、役場住民課の窓口または年金事務所に備え付けています。

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(1月14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

1月 5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)

1月19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)

歩行時に痛くなって歩けなくなる方、必見です!!

田野病院循環器科の三宅です。今日は足の動脈硬化のために足の血管が細くなり詰まってくる病気のお話です。

病名は閉塞性動脈硬化症と呼んでおりますが、国際的な呼び名も考慮して末梢動脈疾患という言い方をすることが増えてきています。

足の血流が減るわけなので、足の細胞が生きづらくなります。重症になると下肢の切断が必要となることもあり、たかが足の問題と侮ってはいけません。

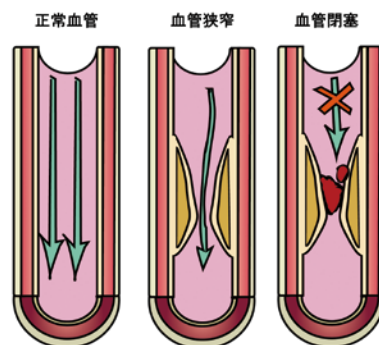
もう1つ重要なことは、動脈硬化がかなり進んでいるグループがなる病態であるということです。つまり、足の血管に動脈硬化があれば、もう既に全身の血管の動脈硬化がかなり進んでおり、脳や心臓の血管もある程度以上の動脈硬化があるということです。ですので、この病気の方は動脈硬化が全身の問題としてあるのだと捉える方がいい場合が多いです。実際、重症な閉塞性動脈硬化症の方の生命予後は、2年で5割程度とされており、つまり多くの方が脳梗塞や心筋梗塞、動脈瘤などを併せ持っていて、それで命を落とすということを示唆しています。

この病気の実際の足の症状ですが、軽症であればしびれや冷えを感じ、中等症になると間欠性跛行を認めるようになります。この間欠性跛行とは、歩いていると足が痛くなって足を引きずる(跛行)ようになったり、歩けなくなったりする一方、少し休むとまた歩けるようになる状態のことです。重症になると足の黒色変化や潰瘍を認めるようになり、傷が治りにくくなります。さらに進むと壊疽となり、切断を要する場合が出てきます。

診断は足の血圧測定や脈の触知などで概ねわかります。確定診断は造影剤を使用してCT検査をすることでほぼわかり、これは田野病院で可能です。超重症の方などは田野病院ではできない血管造影が必要となることもあります。

治療は軽症の間は投薬も有効ですが、中等症以上の場合バイパス手術またはカテーテル治療を行います。カテーテル治療は3～4日の入院で済みますし、麻酔も局所麻酔で可能です。非常に良い治療ですが、関節に近い場所や動脈の枝が巻き込まれているとできないことがありますので、その場合は全身麻酔でバイパス手術をすることになります。

普段からしっかり運動している方は、症状の出現に早く気付くことができるのですが、体を動かしていない方はかなり病態が進むまで症状としては出ないことが多いため、気付いた時には重症で処置が難しくなっていることもしばしばです。やはりみなさん、普段からしっかり体を動かすよう心掛けましょう。



保健だより

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりませんか。「冷えは万病の元」といわれるように、様々な症状を引き起こす一因だと言われています。冷え性対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう。

☑「冷え」チェック

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ 頭痛や肩こりが気になる | ☐ 体力がなく疲れやすい |
| ☐ 腹痛や下痢が多い | ☐ 吹き出物や肌荒れが気になる |
| ☐ 顔や上半身がのぼせる | ☐ 寝つきが悪い |

一つでもチェックが付いた方は、その症状に冷えが関係している可能性があります。

○冷え性の原因

ストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや熱を作る筋肉量が少ないこと、きつい下着や靴による血行不良などが挙げられます。

○冷え性を改善する生活習慣

①身体を温める食事の工夫

冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので上手にとりいれましょう。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉をつくり、アボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、血液循環を良くする働きがあります。



②身体の隅まで血液を届ける生活習慣

- 身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。
- 38～40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。
- 十分に睡眠をとって心身を休ませましょう。歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動を取り入れましょう。筋肉量のアップにもつながります。

みどり保育所

PHOTO通信



11月24日(木) 親子社会見学



12月8日(木) お庭の日



行政相談所 開設の

ご案内

今回の開催日

日時 1月11日(水)
13時～15時
場所 北川村総合保健福祉
センター

人権相談所 開設の

ご案内

今回の開催日

日時 1月11日(水)
10時～15時
場所 北川村総合保健福祉
センター

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	1月11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	1月25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	1月5日(木)・1月12日(木)・1月19日(木)・1月26日(木)	9:30～	北川村保健センター
加茂介護予防教室	1月6日(金)・1月13日(金)・1月20日(金)・1月27日(金)	10:00～	北川村農業センター
久府付介護予防教室	1月4日(水)・1月11日(水)・1月18日(水)・1月25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5日(木)・1月12日(木)・1月19日(木)・1月26日(木)	13:30～	柏木交流センター
野川さくら会	1月4日(水)・1月11日(水)・1月18日(水)・1月25日(水)	9:15～	野川交流センター
長山せせらぎ会	1月10日(火)・1月17日(火)・1月24日(火)・1月31日(火)	9:30～	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	1月5日(木)・1月12日(木)・1月19日(木)・1月26日(木)	13:30～	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	1月6日(金)・1月13日(金)・1月20日(金)・1月27日(金)	9:30～	小島集会所
小川ふれんど	1月10日(火)	10:30～	菅ノ上集会所
島バラ会	1月19日(木)	10:30～	北部集会所
べちゃくちゃ会	1月4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