高知県
北川村役場
広報

きたがわ

北川村

8

No. 696

Aug 2024

7月5日（金）みどり保育所夕涼み会

北川村の人口・世帯数

令和6年6月30日現在　（　）は前月比

人　口	1,177人（－1）
男	572人（＋1）
女	605人（－2）
世帯数	623戸（＋1）
昨年同期の総人口	1,209人　世帯数 628戸

学校通信

School communication

小学校

1 環境委員会「人権の花」

6月7日（金）に環境委員会と住民課の方々で、「人権の花（サルビア）」をプランターに植える活動を行いました。その後、環境委員が水やりをしてお世話をし、7月1日（月）には「ゆずの花」にサルビアのプランターを持って行きました。「ゆずの花」の入り口の階段に、3種類の色のサルビアがきれいに咲いています。また、「中岡慎太郎館」にも持って行き飾っています。ぜひご覧ください。

6月7日プランター植え

こんなに大きくなりました!

7月1日ゆずの花へ

2 防犯・非行防止教室

6月14日（金）に防犯・非行防止教室を行いました。防犯・非行防止教室では、低学年は「不審者対応」、中学年は「万引き」、高学年は「薬物・たばこの危険性」をテーマに学習しました。

習ったことをしっかり覚えておき、安心、安全な生活を送るために考えていきましょう。

児童の感想

○低学年
- 後ろを見たり、距離をとったりすることがわかった。
- 知らない人の車にのらないことがわかった。

○中学年
- 万引きや犯罪をしたら、大変なことになることがわかった。万引きにさそわれてもことわる。万引きにさそったり、やったりしたら、店の人や先生に言う。
- 万引きにさそわれた時のことわり方がわかってよかった。

○高学年
- たばこや酒の飲み過ぎは、脳や肺を小さくしたり黒くしたりすることがわかった。人を病気にすることがわかった。
- 薬物やたばこ、お酒のこわさがわかった。今日習ったことをおぼえていて、健康なくらしができるように頑張りたい。

3 複式学級（1，2年生）

今年度より、1,2年生が複式学級になっています。1,2年生とも3人ずつの1クラス6人の学級です。

2年生は、1年生のお手本になれるように、いろいろなことを頑張っています。1年生は生活面・学習面を2年生から学ぶことができ、学校生活にもよりスムーズに慣れることができたように思います。運動会や水泳大会等、さまざまな行事も助け合いながら仲良く楽しく過ごすことができています。

4 全校でプール掃除!

6月3日(月)に全校でプール掃除を行いました。各学年で声をかけ合いながら、手際よく掃除ができていました。自分たちの担当場所が終わったら他の場所も率先して手伝っている姿が見られ、全員で集中してプール掃除ができました。水泳の授業も気持ちよく泳ぐことができています。

5 高校説明会

6月19日(水)に2年生・3年生と保護者の方を対象に高校説明会が行われました。室戸高等学校・中芸高等学校・安芸高等学校・高知農業高等学校・高知中央高等学校・高知高等学校の先生に来ていただき、学校の特徴やどのような学習をしているのか、またその学校が望む生徒像などを話してくれました。

生徒の感想

☆高校の説明会を聞いて、どの学校も魅力があっていいなと思いました。この説明会をもとに、自分の進路を固めて準備をしていきたいです。そして、これ以降も進路学習に関心をもち積極的に学んでいきたいです。

☆室戸高校は、海外とのつながりを大切にし、深く交流できるところがとても強い特徴だと思いました。安芸高校は、黒板が新しくなって全部がホワイトボードだと知りびっくりしました。また、個々の力を伸ばす環境を整えることも力を入れていて、たくさん知ることができました。

☆高校説明会では、パンフレットを照らし合わせて説明を聞くことで、より詳しく知ることができました。また、それぞれの学校の魅力を知れました。高校説明会で分かったことを、進路選択やこれからの中学校生活に生かしていけるようにしたいし、自分の希望する高校に行けるように頑張っていきたいです。

6 生徒総会

6月20日(木)に令和6年度の生徒総会を開催しました。全校生徒が自分たちの学校生活を振り返り、より良い学校生活をめざして意見を交わすことができ有意義な時間となりました。また、各学年からの応援メッセージもあり心が温かくなりました。

7 救急救命講習

7月3日(水)に救急救命講習を実施しました。日本赤十字社高知県支部の指導員の方を講師にお迎えし、心肺蘇生法や AEDの使い方などの講義を受けました。緊急の時に対応できる力を身に付けていきたいと思います。

北川村PRプロジェクト

北川村教育委員会
公営探究塾「知らんけど」
担当：山本･北川

６月16日(日)に株式会社ウテナの方をお迎えし、５回目のプロジェクト活動を行いました。今回は、ハンドクリーム発売を通して、どのように北川村を全国に広めていくかという、プロモーションの方法を考えました。プロモーションにもいろいろな方法があり、CMを作って宣伝する「広告宣伝」には莫大な費用がかかることや、メディアに気に入ってもらえたら無料で記事を紹介してもらえる「広報 PR」などの方法を教えてもらい、それぞれにメリットやデメリットがあることを学びました。さまざまな方法を聞いた上で、２つのグループに分かれて話し合いを行った結果、メンバーからは、イベントを行う・SNSで宣伝する・新聞に載せてもらう、という３つのプロモーション案が出ました。次回の８月のプロジェクト活動では、今回出てきた３つのプロモーション案の詳しい内容を考えていきたいと思います。

知らんけど…

探究塾では、医師・看護師のテーマで学習が進んでいます。６月には、さまざまな病気やけが、レントゲンや CTなどの画像診断、薬のことについて学び、ついには病気診断や手術の疑似体験もしました。回を追うごとに、「冷静に判断する」「患者に寄り添う」といった姿勢が見られるようになり、チームに分かれて行った病気診断ゲームでは、患者役の講師に、「いつ頃から痛みが出ますか？」「お仕事や環境に変化はありましたか？」「家族の中に同じ症状の人はいますか？」などの具体的な質問をし、素晴らしいチームワークで見事、20種類ある病気の中から正しい診断をすることができていました。また、手術の疑似体験では、縫合後の糸の結び方から練習し、中学生はピンセットとラジオペンチを手術道具に見立て、実際に使われている縫合針を使って、血管に見立てたゴムチューブを数針縫いました。子どもたちは、「これだけ大変なことを短時間でしているお医者さんはすごい！」「医師と看護師の連携も大切だね」など、たくさんの気付きがあったようです。

ボクらの庭祭り ～親子向けの体験型イベント～

6月29日（土）に、村民会館駐車場で親子向けの体験型イベント「ボクらの庭祭り」が行われました。

公益社団法人日本青年会議所四国地区高知ブロック協議会が主催となり開催されたこのイベントでは、同会議所が作成した移住促進動画のお披露目やアユのつかみどり体験、ユンボの操縦体験などが行われ、お笑い芸人の波田陽区さんが大ブレイクしたネタを披露するなど大いに盛り上がりました。

実行委員長である北川村出身の田中裕也さんは、「地元の子どもたちが楽しんでいる姿が印象的だった。また、作成した移住促進動画が北川村を知るきっかけになればと思っている」と語っていました。

↑移住促進動画はこちらから

短歌教室

すずめさんちゅんちゅん鳴きないているだれかをよんで屋根まわってる　山﨑　昌子

そこはかと糠の香たつる沢庵を洗ひ流して切らんとしたり　浜渦　静子

未来だろうか過去からかリュウグウの砂は届きぬ青き地球に　浜渦美恵子

兄の娘は晴れやかなるも落ち着いた雰囲気の中嫁いでゆけり　内藤　明信

あちこちとつゆの晴れ間は忙しく消毒タンクの軽トラ行き交う　新田　文江

雲流れ川面湧き立つ夕靄に汗かき流れ君は帰りし　中村　武志

裏山に早くも鳴くセミの声地球温暖化いつまで続く　田中　照喜

短歌クラブ会員募集

短歌だけでもOKです。
場所：北川保健センター（ボランティアルーム）
日時：毎月第一火曜日　午前十時～二十分程度
窓口：柏木 顕彰会店（中村まで）
0887-38-2413

令和6年度　自衛官等採用案内

高知地方協力本部
ホームページ

資料請求
お問い合わせ

★陸上・海上・航空自衛隊の職種は約100種類
★休日・休暇、1年間で約120日取得可能
★宿舎費無料、食事は無料支給
★基地・駐屯地内の医務室等での医療費等無料

コース	資　格	受付期間・試験日	備　考
一般曹候補生	採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方 32歳の方は、採用予定月の末日現在において、33歳に達していないことが条件です。	**9月 3日まで** **1次試験 9月16日、21日** （いずれか指定される1日）	一般的なコースで昨年度は、高知県から18名が入隊 初任給(高卒)198，800円 初年度年収　約330万円～
自衛官候補生		**年間を通じて実施** **学科試験 9月16～18日** **口 述 等 9月21～23日** （いずれか指定される1日）	2～3年間の任期制コース 昨年度は、高知県から20名が入隊されました。 学科・適性はWeb試験

※自衛官候補生の採用試験は、上記のほか、10月、11月、1月、2月に実施予定です。

コース		資　格	受付期間・試験日	備　考
航空学生	海自	**18歳以上23歳未満の方** 高卒者（見込含）または 高専3年次修了者（見込含）	**9月5日まで** **1次試験 9月16日**	航空自衛隊・海上自衛隊のパイロット等をめざすコース 高校卒業後、最も早くパイロットとして活躍できます。 昨年度、高知県から2名入隊
	航自	**18歳以上24歳未満の方** 高卒者(見込含）または 高専3年次修了者（見込含）		
防衛大学校学生	推薦	**18歳以上21歳未満の方** 高卒者（見込含）または 高専3年次修了者（見込含）で成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる方	**9月5日～9月9日** **試験 9月21･22日**	14の専門学科があり、一般大学と同様に4年間の教育を受け、卒業時には、学士の学位が授与されます。 世界に通用する国防のリーダーとなる幹部自衛官をめざすコースです。 学生手当が、月額 131,300 円支給されます。入学金・授業料の納入はありません。 昨年度、高知県から2名入校
	総合選抜	**18歳以上21歳未満の方** 高卒者（見込含）または 高専3年次修了者（見込含）	**9月5日～9月9日** **1次試験 9月21日**	
	一般	**18歳以上21歳未満の方** 高卒者（見込含）または 高専3年次修了者（見込含）	**10月17日まで** **1次試験 11月2日**	
防衛医科大学校医学科学生		**18歳以上21歳未満の方** 高卒者（見込含）または 高専3年次修了者（見込含）	**10月 9日まで** **1次試験 10月19日**	医師、看護師・保健師をめざすコースです。 学生手当が、月額 131,300 円支給されます。 入学金・授業料の納入はありません。
防衛医科大学校看護学科学生			**10月 2日まで** **1次試験 10月12日**	

☆状況により、試験日が変更される場合があります。
☆詳しくは、自衛隊高知地方協力本部のホームページをご覧いただくか、
　自衛隊高知地方協力本部 安芸地域事務所までご連絡ください。

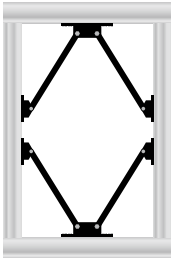
自衛隊高知地方協力本部
安芸地域事務所

◇電　話　0887−35−2749
◇E-mail　kochi.pco.aki@rct.gsdf.mod.go.jp

家屋の耐震化を強化しませんか?

昭和56年6月以前に施工された木造住宅は、地震が起こったとき倒壊する可能性が高いとされています。このような住宅に対して耐震化補助金があります。

令和6年度から3年間限定で補助額を大幅に増額しており、従来の制度に比べて少ない自己負担で耐震改修が可能となっておりますのでぜひお申し込みください。



【補助金額】

■耐震診断　**無料**　　■耐震設計　最大 **33万円** 補助

■耐震工事　最大 **200万円** 補助　(非課税世帯の方は 240万円補助)

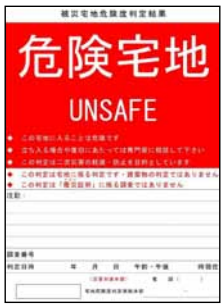
お申し込み先：TEL 32-1212(総務課防災担当)

ご存じですか？ 「被災宅地危険度判定」と「被災建築物応急危険度判定」

被災宅地危険度判定

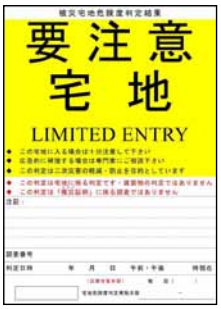
大規模な地震や大雨などによる宅地災害の被害状況を迅速かつ的確に把握したうえで危険度を判定し、住民の皆様に情報提供を行うことにより、二次被害の軽減・防止を図るものです。判定結果は、次の3種類の判定ステッカー(A3)を見えやすい場所に貼り付けて表示します。

(赤)



この宅地に入ることは危険です

(黄)



この宅地に入る場合は十分注意してください

(青)

この宅地の被災度は小さいと考えられます

判定ステッカーには、判定結果に基づく対処方法についての簡単な説明や二次災害防止のための処置についても明示します。また、判定結果についての問い合わせ先もステッカーに表示しています。

被災建築物応急危険度判定

地震で被災した建物について、余震で倒壊するなどの危険性を判定します。国や地方公共団体、建築関係団体などが連携し、被災地域に判定士を派遣して判定を行います。

判定結果は次の3種類のステッカー(A3)を建物の出入り口に貼り付けて表示します。

(赤)

この建物に立ち入ることは危険です

(黄)

この建物に立ち入る場合は十分に注意してください

(緑)

この建物は使用可能です

その他の建物の判定

■住家被害認定……「り災証明書」を発行する目的で被害の程度を認定するものです。

■被災度区分判定……建物の復旧対策を検討する目的で応急危険度判定後に建物の被災度を詳細に判定するものです。

それぞれの目的をご理解いただき、判定のための調査の際には皆様のご協力をお願いします。

モネの庭からのお知らせ

サマー・アート・トリップ《モネの睡蓮》

夏はスイレンの最盛期!!「水の庭」では、ジヴェルニーのモネの庭から譲り受けた温帯性スイレンや、モネが熱望した青いスイレンなど、合わせて約20種類のスイレンが美しい花を咲かせます。この時季に合わせて、「モネの睡蓮」をイメージした特別メニューなどが登場します。詳しくはHPをご覧ください。

花々展−光の庭−2024 開催中

5人のアーティストによるモネの庭をイメージした絵画や版画、アクリル作品などを展示しています。

■ 期間　9月6日(金)まで　　■ 会場　フローラルホール(入場無料)

モネの庭 25周年記念 ロゴマークデザインコンテスト

北川村「モネの庭」マルモッタンは、来年(2025年)に開園25周年を迎えます。これを記念して、25周年のシンボルとなるロゴマークを募集しています。採用されたロゴマークは、記念事業やグッズ、パンフレットなどで使わせていただきます。ぜひ、素敵なロゴマークをお送りください♪

■ 応募期間　8月31日(土)まで
■ 応募要項はHPをご確認ください。

【お問い合わせ】
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　FAX0887−32−1243
https://www.kjmonet.jp
★8月の休園日：8月7日(水)

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.85 ～

日本遺産
第3号認定
登録番号051

日本遺産

【第11回ゆずFeSの開催について】

当協議会は、中芸地域にある素晴らしい魅力を持つ資源(人・自然・文化など)を活用して人を呼び込み、中芸地域がもっと元気になることを目指して、いくつもの小さな体験プログラムを短期間に集中して実施する「オンパク手法」のイベント「ゆずFeS」を、平成 29年度から開催しています。

ゆずFeSでは、中芸5町村に在住している方々など中芸地域を愛する案内人が、日本遺産に認定された中芸地域の魅力を地域内外の方々に伝えるために、中芸地域を舞台にした期間限定の体験プログラムを企画・実施しています。

第11回となる今回は、人気のゆず狩り・ゆず搾り体験、日本遺産中芸ゆずと森林鉄道ガイド会による森林鉄道の遺構を巡るガイドツアー(バス、E-バイク、徒歩の3種類)、ダム見学ツアー、また、今回初となるスプレーアート体験や海辺でのサウナ体験、アユのつかみ取り体験など、25の体験プログラムを予定しています。

ゆずFeSに参加して中芸地域の食や歴史、芸術を体験してみませんか?詳細については、下記の協議会事務局までお問い合わせください。

ゆず収穫体験

E-バイクツアー

ダム見学ツアー

スプレーアート

海辺でサウナ

アユのつかみ取り

お問い合わせ先：
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)
TEL：0887-30-1865　FAX：0887-30-1866
メール：yuzurintetsu@mk.pikara.ne.jp
HP：https://yuzuroad.jp/

ゆずとりんてつ　検索

HP　Facebook　Instagram　ガイド会9コースパンフレット

北川村観光協会NEWSニュース

NEWS 1 高知フードトリップに出展しました

6月19日(水)～24日(月)に大阪の阪神梅田本店で行われた「高知フードトリップ」に出展しました。

2回目の開催となる今回は7月に大阪にオープンしたアンテナショップのPRや県内各地の特産品販売などが行われました。

北川村は今回初めて参加し、元地域おこし協力隊の長友さんのトークイベントや村の特産品販売やゆず農家のインタビュー紹介、観光PRを行いました。

デパートでの長期間の催事参加は初めてで慣れないことも多かったですが、北川村の商品をなかなか買うことができないとおっしゃって特産品を購入してくれる方や、北川村の名前を初めて知った方でも商品を気に入って期間中に再度足を運んでくれる方もいて、改めて北川村の商品の魅力を感じるとともに、今以上に県外に広める機会が必要だと強く思いました。

9月には福島・郡山市で開かれる「ズームイン!!サタデー」全国うまいもの博に出展する機会をいただいたので、東北の方にも北川村のおいしいものや暮らしを知ってもらえるよう PRしてまいります。

NEWS 2 観光列車に北川小6年生が参加しました

6月28日(金)に奈半利駅で行われた観光列車のお出迎えに北川小学校6年生が参加しました。北川学では観光について学んでおり、その中で北川村をPRするために自分たちにできることはないかということで、今回の観光列車のお出迎えに参加しました。

乗客の方に配る北川村の観光パンフレットや奈半利駅のディスプレイなど事前の準備から子どもたちは積極的に参加してくれました。

当日は沖縄からモネの庭に来られた団体客の皆さんなどが、子どもたちの出迎えに乗客の方も大変喜んでいたこと、また子どもたちも楽しみながら参加してくれていたことがとても印象的でした。乗客の方たちにとっても大変思い出深い旅になったと思います。

北川村観光協会　TEL & FAX 0887-30-1972 ／ 080-8638-6211（スタッフ直通：橋本、山脇）

中岡慎太郎先生顕彰会だより

中岡慎太郎先生顕彰会　0887-38-2413

～中岡慎太郎館開館30周年記念式典特別企画展～

第3弾は、学芸員豊田満広氏による『中岡慎太郎～国家構想と人脈～』を開催いたします。慎太郎の国家構想と、それを作り出した人脈にスポットを当て、慎太郎の政治的リアリズムを浮き彫りにします。ぜひご来場ください。

■ **開催場所**：中岡慎太郎館2階　多目的ホール　■ **開催期間**：7月27日(土)～9月9日(月)

■ **講 演 会**：9月8日(日)13:30～15:00　※展示解説あり

～ 慎太郎チャレンジショップ ～

8月のチャレンジショップは下記のとおりです。ぜひ慎太郎生家へ遊びにきてください★

■ 出店業者
透千(とーち)

■ 内　　容
風鈴100個! 展示販売会

■ 開催期間
8月10日(土)
～8月18日(日)
10:00～15:00

■ 出店業者
太陽と月

■ 内　　容
ワークショップ
『レジンで自分だけの小物を作ろう!』

■ 開催期間
8月10日(土)～未定
10:00～15:00

地域おこし協力隊日記

慎太郎食堂にも『いこいの里』物販コーナーができました!

北部地区の集落再生コーディネーターの吉永みことです。

北川村温泉ゆずの宿に続いて、慎太郎食堂内でもいこいの里の商品を置いていただけることになりました! 陳列棚にはたくさんの商品と中岡慎太郎に関する書籍や紹介冊子が並んでおり、同じ棚に一緒に並んでいる様子が『いこいの里』も仲間に入れていただけたような感じがしてうれしいです (^^) ♪

食堂内のコーナーなので、可愛らしいミニサイズの手作り編みかごや、ハンドメイドのコースター、まな板、ぐい飲みならぬ「ぐいぐい飲みコップ」など、食事の席が楽しくなるような商品を中心に出品しています! 慎太郎館と併せて食堂にお立ち寄りの際は、良かったらのぞいてみてください!

良いゆずを作る農家を目指します!

みなさん、初めまして小玉眞治（こだましんじ）と申します。7月に地域おこし協力隊に着任しました。

妻とともに滋賀県から引っ越して、現在は野川地区で暮らしています。出身は私が宮城県で、妻が神奈川県です。以前は航空機整備などの工業系の会社に勤めておりましたが、いずれは自然豊かな地で生活をしたい希望があり、参加した就農セミナーで北川村に出会って移住体験をさせていただきました。そこで見た自然環境やゆず栽培にひかれて研修生に応募しました。

これから良いゆずを作れる農家になれるように精進して参りますが、行事に参加したり、山や川での遊びを楽しんだり北川村での生活を満喫したいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

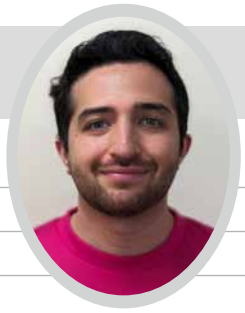
四国南東部広域観光連携協議会
イベント情報コーナー　Vol.14

8月各地のイベント情報をお知らせします。

イベント名	開催時期・期間	場　所	問い合わせ先
安芸納涼市民祭	8月3日(土)～4日(日)	安芸市内各所 (高知県安芸市)	安芸市商工観光水産課 0887-35-1011
馬路納涼祭	8月15日(木)	馬路温泉周辺 (高知県安芸郡)	馬路村地域振興課 0887-44-2114
ふるさと由岐まつり	8月15日(木)	由岐グラウンド (徳島県海部郡)	美波町産業振興課 0884-77-3617
阿波踊り競演会	8月16日(金)	旧牟岐小グラウンド (徳島県海部郡)	牟岐町観光協会 0884-72-0065

(一社)高知県東部観光協議会
高知県東部イベント情報

(一社)四国の右下観光局
徳島県南部イベント情報



ロバート・ゴメス Robert Gomez　ALT 外国語指導助手

Hello again!

夏になり、毎日本当に暑いですね。この記事が私の最後の記事となりますので、今回は自分の思い出についてお話しします。

北川村に来る前は、大学で日本語を勉強したのに、日本で日本語を話す準備が足りていませんでした。今は日本語を話す能力が向上していると思いますが、まだ会話の中で単語を間違っていて伝えたいことが伝わらないことがあります。これからももっと勉強して、日本語をペラペラ話せるように目指していきます!

私は北川村の生徒たちをとても誇りに思っています。学校行事に参加するのはいつも楽しく、子どもたちからもいろいろなことを教わりました。子どもたちとソフトボールをするのが一番好きでした。また、彼らの英語力が伸びていくのを見るのは、この仕事の好きなところです。英語はとても難しい言語ですが、彼らが長い文章を訳したり、難しい単語を理解したりするのを見るのは、わくわくするものでした。この村のALTになれたことをうれしく思います。

そして、村の行事に参加するのも楽しかったです。お菓子を食べたり、人々と話したり、三味線を披露したり、どれも忘れられない素晴らしい経験でした。ここのみんなは信じられないほど親切にしてくれました。ここで分かち合ったすべての経験を決して忘れません。この仕事が終わっても、私はまだ日本にいるので、きっとまた北川村に戻ってくると思います! 皆さん、本当にありがとうございました!　Thank you so much! Let's meet again!

カラーツ・セップ Callaerts Seppe　CIR 国際交流員

残暑厳しき折から、時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。

この8月号が私から皆さまに送る言葉の最後となるので、北川村で過ごした時間を顧みて、お別れの言葉を申し上げます。

昨年9月に人生で初めて日本に来て、この北川村に住むことになりました。文化が違う国に住むはともかく、村に住むことも人生初めての経験でした。着いた時も、そして今も北川村の自然に感動します。鳥のさえずりを聞き、果てしなく高い青空を仰ぐ度に心が癒やされました。いつの間にかゆずの香りも愛しくなりました。皆さまのご親切な対応のおかげで村に住むことがとても楽しい経験になりました。

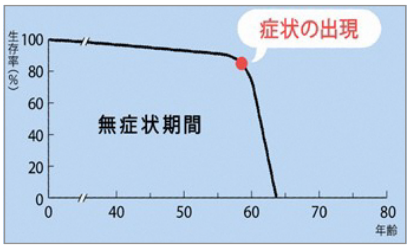
以前、カナダにいた時は家庭教師として人に教えていましたが、北川小学校のように授業を行う経験はありませんでした。小学生たちは皆とても優しくて元気な子たちだったので、授業が楽しかったです。また、他の先生方の指導によって教師として成長できて、迅速に授業を行えるようになりました。これらのさまざまな経験を積んで私は成長することができました。北川村での経験や思い出のおかげで、心強く8月から名古屋で新しい冒険をチャレンジしに行くことができます。

また高知へ来たいと思っているので、その時は必ず北川村にも行きます。この北川村で過ごすことができて本当によかったと思います。皆さま、この1年大変お世話になりました。皆さまのご健康とご活躍を祈ります。

ありがとうございました。

大動脈弁狭窄症について　その6

田野病院の循環器科の三宅です。『大動脈弁狭窄症』シリーズの6回目です。大動脈弁狭窄症の自然予後についてお話ししたいと思います。



5月号でこのような図を示し、病態が重症の範疇にあり、症状が出現し始めると2年で半分くらいの方が命を落としてしまう病気であるということを説明しました。

この病気の場合、“なにゆえに”命を落とすに至るか、ということですが、それは心不全です。もう少しキチンと言うと、左心不全です。左心不全の場合の主たる症状は呼吸症状になります。体⇒右心⇒肺⇒左心⇒体と循環していくので、左心の調子が悪くなると、肺の血液が左心に戻りづらくなります。そうすると、肺はうっ血をきたします。肺うっ血です。これは、肺が『血液びたし』になったような状態です。つまり肺が『水びたし』ということであり、溺れたような状態になるわけです。とても苦しくつらい状況です。最初の間は入院して治療をすると改善しますが、末期になると改善が乏しくなりその苦しさ、つらさが解消されず、ずっと継続した状況になり、やがて死に至ってしまいます。これはとてもつらいことです。

大動脈弁狭窄症の治療は基本的には手術しかありません。開胸の手術か、カテーテル治療による手術か、という選択肢はありますが、お薬で治る病気ではないのです。ご高齢の方に多い病気ですので、いざ手術が必要なほどに悪くなった際に、迷われる患者さんは多いです。当然のことだと思います。90歳代の方の場合、手術をすると良くなることがわかっていても、必ずしも手術が最良の選択肢ではない、ということも多いと思われます。しかし、大動脈弁狭窄症の場合はその末期の症状が激烈であるため、大動脈弁狭窄症で命を落とすことはとてもしんどいことです。このため私は、かなりのご高齢の方にも、手術治療をお勧めすることが多いです。長く生きることを望まなかったとしても、穏やかな最期を迎えるために、大動脈弁狭窄症の治療を頑張って受ける、という選択肢です。もちろん強制するものではなく、一度良く話を聞いてみて、それから考えてみてもいいのではないか、という提案です。“手術”と聞いただけで拒絶してしまわず、まずよく話を聞き、検討してみてほしいと思っています。

田野病院　循環器内科　心臓血管外科　三宅　陽一郎

南国年金事務所のご案内

年・金・だ・よ・り

受付時間　○火曜日～金曜日　8:30～17:15
○月曜日または週明けの開所日　8:30～19:00
○第2土曜日（8月10日）　9:30～16:00

休業日　土日祝日

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、予約をおすすめします。

◆出張年金相談日程

相談日	時　間	場　所	予約先
8月　1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
8月22日(木)	11:00～12:00 13:00～15:00	室戸市役所	室戸市役所（☎22-5131） または南国年金事務所

国民年金保険料　免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態で、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので、年金事務所や住民課窓口、マイナポータルでのオンライン申請をしてください。

令和6年度分（令和6年7月分から令和7年6月まで）の免除等の受付は、7月1日から開始されてます。また、申請時点の2年1カ月前まで、さかのぼって申請することができますので、失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていた期間がある方はご相談ください。

保健だより

8月 ～ 食中毒 ～

8月は「食品衛生月間」です。夏は湿度や温度が高く、食中毒の発生件数が増加する傾向にあります。

〈食中毒とは〉

食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、嘔吐などの症状が出る病気のことです。細菌による食中毒にかかる人が多く出るのは、気温が高く細菌が育ちやすい６月～９月頃です。

〈食中毒の原因〉

食中毒を起こす細菌は、土の中や水、人や動物の皮膚に存在しており、特別なものではありません。そのため、食品を作る過程で菌が付着したり、家庭で料理したものを温かい部屋に長時間放置して細菌が増えたりすると、食中毒が起こりやすくなります。

代表的な食中毒の原因菌（ウイルス）と症状、発症までの目安

病因物質名	主な症状	原因となるものを食べてから発症するまでの目安	主な原因食品
黄色ブドウ球菌	吐き気・嘔吐	1～5時間（平均3時間）	あらゆる食品
ウエルシュ菌	腹痛・下痢	6～18時間（平均10時間）	煮込み料理（カレー・煮物）
カンピロバクター	下痢・腹痛・発熱・筋肉痛・倦怠感	2～5日	生や加熱不十分な鶏肉

〈食中毒を防ぐ〉

細菌やウイルス、寄生虫は熱に弱く、加熱することで死滅します。
食中毒予防の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の三原則

菌やウイルスを

つけない（手洗い・器具の洗浄）
増やさない（冷蔵庫で保存する・料理したらすぐ食べる）
やっつける（加熱・消毒）

食中毒の原因となる細菌などが食べ物についているかどうかは目で見ても、においを嗅いでも分かりません。
特にお肉やレバーなどの内臓は、食べる時によく火を通すことが大切です。食べるときは、赤い部分がなくなることを目安にお肉の中心部までよく加熱してください。

〈食中毒かな?と思ったら〉

◎下痢や嘔吐をしたら、脱水を防ぐためにしっかり水分をとりましょう。
◎自己判断で薬を飲むのは危険です。早めに医療機関を受診しましょう。
◎食べたもの、食品の包装、店のレシートを保管しましょう。（食中毒の原因を調べたりするのに使います）

ご冥福をお祈りします

氏　名	年齢	地区	死亡月日
大寺　義久	81	野友甲	6月22日

広報きたがわ
8月号 2024 NO.696

発行／北川村役場
〒781-6441 高知県安芸郡北川村野友甲1530
TEL 0887-32-1212
FAX 0887-32-1234
編集／総務課

みどり保育所 PHOTO通信

7月10日(水)　プール遊び

こんにちは 1歳になりました

松﨑さんご一家
結想（ゆい）さん（令和５年８月26日生まれ）
お父さん、お母さんから一言
「元気いっぱい大きくね。」

行事予定表

事業	実施年月日	実施時間	実施場所・備考
乳児健診	8月7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	8月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)	9:30　～	北川村保健センター
加茂介護予防教室	8月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)	10:00　～	北川村農業センター
久府付介護予防教室	8月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)	10:00　～	北川村農村婦人の家
柏木・崎山介護予防教室	8月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)	13:30　～	柏木交流センター
野川さくら会	8月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)	9:15　～	野川交流センター
長山せせらぎ会	8月6日(火)・13日(火)・20日(火)・28日(水)	9:30　～	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	8月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)	13:30　～	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	8月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)	9:30　～	小島集会所
島バラ会	8月15日(木)	10:30　～	北部集会所
ぺちゃくちゃ会	8月7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

高知県の情報ポータルサイト
Kochi ebooks
【Kochi ebooks】の電子書籍で「広報きたがわ」を閲覧できます。