



高知県
北川村役場
広報

まにわ



10

No. 698

Oct 2024

北川村の人口・世帯数

令和6年8月31日現在 ()は前月比

人口	世帯数
男 1,176人 (-4)	606人 (±0)
女 570人 (-4)	620戸 (-5)
昨年同期の総人口 1,204人	世帯数 625戸

モネの庭に電動アシスト付き車いすが寄贈されました



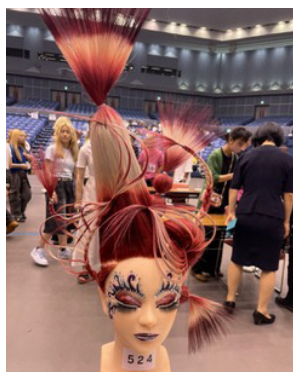
モネの庭より感謝状を受け取る濱渦さん
【写真左】

北川村在住の濱渦千恵子さんが、モネの庭マルモッタンに電動アシスト車いす 5 台を寄贈されました。濱渦さんは住民グループ「フラワーッキング（2008 年解散）」の副会長として同園オープン前から、園内に植える植物の育苗や販売する花の仕入れを手がけた方です。

8月23日（金）に同園で行われた贈呈式に出席した濱渦さんは「私と同じように、足が思うように動かない人の役に立ちたいと思い寄贈を計画した。この車いすを使っていただき、1人でも多くの方にモネの庭を楽しんでいただきたい」と語っていました。

8月下旬から9月上旬にかけて約20人が乗車し、「坂道があるから諦めていた水の庭へ楽に行けて、とてもうれしい」「高齢者で介助が難しいと思っていたが、本当に楽に介助できた」と喜びの声をいただいています。ぜひ、この車いすを活用してモネの庭を楽しんでください。

吉田天來さん 理美容甲子園四国地区大会優勝！



8月20日（火）徳島県「アスティとくしま」にて、第16回全国理容美容学生技術大会（通称：理美容甲子園）四国地区大会が開催され、吉田天來（そら）さんがアップスタイル部門で優秀賞（出場24名中同率1位）を獲得しました。

理美容甲子園は、全国の理容・美容学生の技術向上を目指すための場及び理容・美容学校の素晴らしさの啓発を目的として日本理容美容教育センターが開催する全国規模の大会です。アップスタイル部門では長さのある毛髪をまとめ上げるヘアスタイルをつくり、独創性やヘアカラー、メイクとの調和などが審査されます。

吉田さんは独創性あふれるアップスタイルをつくり上げ、10月31日（木）に大阪府で開催される全国大会へ四国地区代表として出場することになりました。

全国大会に向けて頑張ってください！





令和6年度

敬老会



濱渦陽子さん

9月7日(土) 村民会館大ホールで北川村敬老会を開催し、75歳以上の方61人が参加されました。

式典では、力強く息の合ったやまなみ太鼓の音色で始まり、上村村長の式辞のあと、来賓の方々から温かい祝辞が敬老の皆様に贈られました。最後に参加者を代表し老人クラブ副会長の濱渦陽子さんから、お礼の言葉をいただきました。

演芸では、地域の方々による踊りや詩吟、空手の形など多彩な余興が披露され、会場内は笑顔であふれていました。



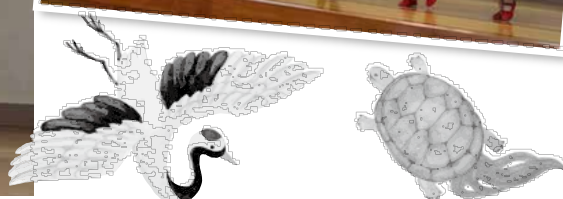
やまなみ太鼓



老人クラブ



JA北川女性部



長友美智子さん



芸能クラブ



空手に取り組んでいる子どもたち



連合婦人会



民生児童委員協議会

知らんけど...

北川村教育委員会
公営塾「知らんけど」
担当：山本・北川

5月からスタートした、なりきりラボ「医師・看護師」は、小学生・中学生の部共に学習を終えることができました。ラボの後半には、ケアアクションを考えるミッションがあり、身近な人を対象にして病気を未然に防ぐためにどのような生活を送ればいいのか、具体的なケアアクションを考えてもらいました。まずは、自分がケアアクションを考えたい人を選び、その方が普段どのような生活を送っているのか、食生活や運動、生活習慣などを中心に問診し、カルテにまとめました。

次に、病気の可能性がある生活習慣をピックアップし、どのような病気につながるのか詳しく調べました。そして、危険性が分かった生活習慣について、どのようにアプローチすれば改善できるかを一生懸命考えていました。長く続けてもらう秘訣は、「簡単に・楽しく」取り組めるもの、ということで、「お父さんに運動をしてほしいので、週に1回家族で30分歩く機会を作り、実行できたら1ポイント。それが20ポイント貯まったら、好きなものを家族で食べることができる。散歩のルートは3種類から選べるようにする!」や、「お母さんに身体を動かす時間を作って良い睡眠をとってほしいから、月に5回一緒に筋トレをして、目標が達成できたら、その月のどこかで私が晩御飯を作る」など、家族への思いがあふれたケアアクションを考えていました。

2学期からは「コピーライター」に挑戦します。なぜか頭に残るキャッチコピー、人の心を動かす言葉、コピーライターでは、そんな「言葉」をテーマに学習を進めていきます。



北川村PRプロジェクト

第3号

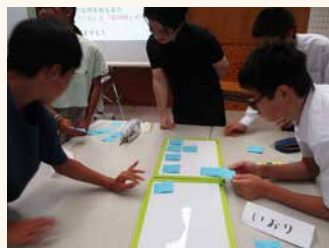
北川村教育委員会
公営塾担当：山本・北川

夏休み中のプロジェクトでは、デザインが完成したハンドクリームを店頭でどのようにPRできるかを考え、8月6日(火)によどやドラッグ安芸駅前店にて店頭POPの作り方を学びました。普段書いている数字や文字とは少し違う書き順、書き方で丸みを持たせたり、大きめに書いたり、さまざまな工夫を教えてくださいました。難しいと言いながら子どもたちは何度も練習し、楽しみながら学んでいました。8月7日(水)には、ハンドクリームのPRイベント会場で具体的にどんな取り組みをしたいかをグループに分かれて考えました。

その後、ハンドクリームを販売してほしい村内事業所に出向き、販売のお願いをしました。初めての売り込み活動に、最初は緊張しながらも、ハンドクリームのおすすめポイントをいくつか挙げながら、無事お店に置いてもらえることになりました。

第6回 8月6日(火)

人を引きつける文字の書き方について学び、数字やひらがな・カタカナの練習をたくさんした後、ハンドクリームのPOPの案を4つ書きました。この中から実際に店頭で使われるものがあるかも?!



第7回 8月7日(水)

北川村を多くの人に知ってもらうための話し合い。そして初の売り込み!

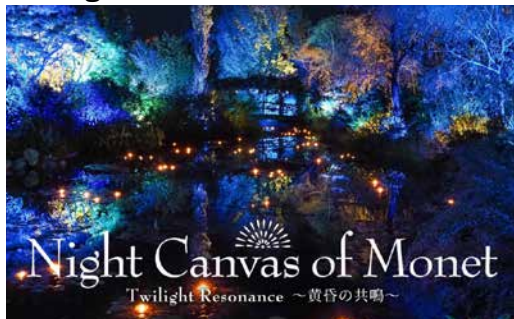
大成功でした!



モネの庭のお知らせ



夜間開園モネのナイトキャンバス
Twilight Resonance ～黄昏の共鳴～



■開催日 11月2日(土)～12月8日(日)
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 一般 1,500円・小中学生 500円

秋から初冬へ、移ろいゆく季節を彩る光の饗宴。モネの庭が織りなす幻想的な夜の世界へようこそ。今年のテーマ「Twilight Resonance」が紡ぐ情景。黄昏時の神秘的な光と色彩が庭園全体と共鳴し、息をのむような美しさを創出します。巨匠モネの傑作「睡蓮の池、夕暮れ」からインスピレーションを受け、青と黄色の光が<水の庭>を優雅に照らし出します。



庭園管理部門が新体制となりました。

8月31日付で、庭園管理責任者の川上裕が退任し、町田結香が新たに就任しました。これから町田と2人の副責任者を中心としてスタッフ一同、庭の維持管理に努めてまいります。これからも「モネの庭」をどうぞよろしくお願いたします。



【予約制】モネの庭 秋のガーデニング教室

■開催日 10月5日(土)6日(日)
■開催時間 10:00～12:00(受付9:30)
■参加料 5,500円(ランチ付きは別途2,500円)
☆イベント内容について、詳しくはHPをご覧ください。

＼ナイトキャンバス EVENT／

◆11月9日(土)・11月23日(土)の
2日間限定 モネの冬花火
夜空を彩る華やかな打ち上げ花火
19:00～5分間(予定)



【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 ☎0887-32-1243
<https://www.kjmonet.jp/>
★10月の休園日：10月2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.87 ～

【第11回ゆずFeS開催中】

9月8日(日)～12月15日(日)の期間で、「中芸みんなの日本遺産体験博 第11回ゆずFeS」を開催しています。定番となっている魚梁瀬森林鉄道ガイドツアー、ゆず収穫・搾り体験、大心劇場での映画祭、阿字観体験のほか、今回初実施となるスプレーアートや海辺でのサウナ、遍路道ウォークなど、26の体験プログラムをお届けしています。

プログラムの詳細は、中芸地域やその周辺の観光施設などで配布しているパンフレットや公式予約サイト(下のQRコード参照)でご確認ください。この機会に中芸の『食』・『文化』・『癒やし』『アクティビティ』をぜひご体験ください。



予約サイト



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/>

Q ゆずとりてつ 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 ズームイン!! 全国うまいもの博に出展しました

9月6日(金)～16日(月)に福島県郡山市のうすい百貨店で開催された「ズームイン!! 全国うまいもの博」に出展しました。

福島はかつてゆず産地の北限で、現在も原発事故を乗り越えてゆず栽培を続けている土地ということ、また北川村のゆずを使ってお菓子を販売しているお店があることなどで縁を感じる土地でもあります。

有名店が並ぶブースの中、市町村名での参加は北川村が初めてで、なじみのない東北地方での販売は大変苦労しましたが、村内のゆずの加工品を通して北川村をPRできる絶好の機会と思い、お客様に積極的に声をかけて販売を行いました。また、期間中には福島中央テレビのYouTubeイベントにて北川村の商品紹介をしていただきました。

お客様と接してみて、高知県がゆずの産地であることが予想以上に認知されていないことに驚くと同時に、北川村はゆず商品がたくさんあることを知ってもらうことができ、遠く離れた地域でのPRにも力を入



れる必要があると実感しました。また商品ディスプレイの仕方や販売の声かけなどを他の出店者の方たちに教えていただく機会もあったので、今後のイベント参加時に生かしていきます。

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

～中岡慎太郎館秋期企画展～



今年度の秋期企画展は『二十三士～中芸地区の幕末維新史～』を開催いたします。詳細は下記のとおりです。ぜひご来館ください。

【詳細】

開催場所：中岡慎太郎館2階 多目的ホール

会 期：10月9日(水)～11月18日(月)

講演会日時：11月17日(日) 13:30～15:00

※講演日は中岡慎太郎墓前祭となっております。

慎太郎茶会

10月の慎太郎茶会は下記の日程で開催いたします。皆様のご来場、心よりお待ちしております。

【詳細】

開催場所：中岡慎太郎生家

開催日時：10月12日(土) 10:00～15:00

参加費：一服500円(お茶菓子付き)

亭 主：中村 武志



地域おこし協力隊日記

チャレンジショップが始まって一周年を迎えました！

北部地区集落再生コーディネーターの吉永みことです。

自然豊かで四季折々を楽しめる北部地区。慣れ親しんだ場所で集落住民が長く元気に暮らすことができ、集落や村内外関係なく北部地区のファンになってくれるような人たちが気軽に立ち寄ってもらえるようにと北部活動拠点『いこいの里』は進化を遂げてきました。

山奥のオアシスとして心地良い環境づくりを行っていく中で「やっぱり飲食提供が欲しいけれど、作り手側を続けていくのは難しい」そこで立ち上がってくださったのがチャレンジショップ出店者の皆様方です！その中で毎月2回以上、出店して下さっている『みどり食堂』には、集落外からの応援者もできるほどとなりました♪

また、自宅のキッチンとは違う場所でのやりづらさや、事前準備から後片付けに至るまで大変そうに見えますが、みんな揃って飲食物を作るだけではなく「楽しい会になってくれたらうれしいから」、「おいしいものを食べて癒やされてほしい」など応援としてご参加いただいていることに大きな感謝があります。

引き続き無理のない範囲で、今後ともどうぞよろしくお願いいたします！

※環境整備としては、出店者さん・お客さん双方にどちらかが衛生面を含め安心感を持って利用していただけるように配慮してまいります。

新規出店者さんも大歓迎なので、070-4353-7208(吉永)までお気軽にご連絡ください(^^)/



大阪で開催!! 東部移住フェアに参加しました♪

皆さん、こんにちは！ 地域おこし協力隊の宮本知里です。

9月7日(土)に大阪府で開催された高知県東部移住フェア「来てみん? ひがしこうち。」に、トークセッションのゲストとして参加させていただきました！

老若男女、たくさんの方が来てくださりとても緊張しましたが、2年前に移住フェアに参加していたときのことを思い出しながら、当時聞いてみたかった移住のリアルを伝えられるよう頑張りました。トークセッションを経て、参加者の方にもっと話を聞きたいと声をかけていただいたときは、とてもうれしく、やりがいを感じました。もっと北川村とゆずの魅力を伝えられるように、日々の生活を大切にしながら、精進いたします!!



トークセッションに参加した宮本さん(写真右から2番目)



ゼイン・セリダ

Zane
Sereda

ALT
外国語指導助手

初めまして。新しいALTのゼイン・セリダと申します。現在22歳で、カナダに生まれ、アルバータ州のカルガリーという町で育ちました。家族は、カナダ出身の父、タンザニア出身の母、カナダの大学で勉強している妹がいます。そしてエルビスという猫も飼っています。

私は北川村での生活をととても楽しみにしており、ここに来て最初の数日は豊かな自然と親切な人々に出会い、今後の生活がもっと楽しみになりました。私はこれまで英語やフランス語、スペイン語に触れる環境で育ったため、それらの言語を流ちょうに話すことができます。まだ日本語をうまく話すことはできませんが、熱心に勉強したいと考えています。

私は幼少期にプロゴルファーを目指していましたが、高校へ入学してから音楽家になろうと決めました。高校生の時にはライフガードとして、水泳の指導などもしていました。その後は大学進学のため、トロントという町に引っ越し、大学ではジャズピアノを専攻しました。現時点で、明確な将来のキャリアプランはありませんが、プロの音楽家を目指したり、法学部への進学なども視野に入れています。

時間があるときはゴルフ、バドミントン、卓球、水泳等を楽しんでいます。カナダではNHLホッケーを観戦し、カルガリー・フレイムズを応援していました。また趣味の一つは読書でミステリーやロシア古典文学、哲学や宗教の本を中心に読みます。一番好きな料理はギリシャ料理で、好きな日本食はみそ汁です。また最近では家の近所を散歩するのが好きです。私を見かけたらぜひ声をかけてください。私は北川村に住んでいる間に四国遍路にも挑戦したいと考えています。

9月からは外国語指導をしていくなかで、多文化でかつ友好的なカナダの文化も広めたいと思っています。これからよろしくお願いします。

..... ..



コビ・セナ

Coby
Sena

CIR
国際交流員

初秋の候、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

初めまして。新しい北川村の国際交流員コビ・セナと申します。初めての広報では私の自己紹介をしたいと思います。私はアメリカ出身で、直近では8年間モンタナ州に住んでいました。その期間に高校と大学を卒業しました。しかし、父は米陸軍士官だったことから、幼少期からさまざまなところに引っ越ししました。ヨーロッパに住んでいた経験もあります。モンタナ州は高知県のように山と豊かな自然に囲まれています。海は遠く湿度が低いため、夏は日本より涼しいです。日本の夏は暑いですが、私もこの蒸し暑さに慣れていきたいと思っています。

私は現在23歳で、12月にモンタナ大学を卒業しました。専攻は日本語とメディアアートです。大学1年生の時から日本語を勉強しはじめ、日本語が好きになったため、専攻することを決めました。私は日本語が美しい言語だと思うので生涯勉強したいと考えています。これまで約5年間勉強してきましたが、まだ理想のレベルまで達しておらず、今後も勉学に励みたいと思いますので温かく見守っていただけますと幸いです。二つ目の専攻であるメディアアートでは、特に脚本について学びました。私は物語が好きで、いずれは脚本をしたいと思っています。

趣味は、ボードゲームや旅行、友達と遊んだりすることです。日本に住んでいる間に、たくさんを経験したいので、さまざまなイベントにも積極的に参加したり、新しいことにも挑戦したいと思います。国際交流員として、まだまだ未熟な点も多いので、皆さんからたくさんを学びたいと思っています。日本語もマナーも完璧ではありませんし、不器用なところもありますが、皆さんと仲良く過ごしたいと思っています。今後ともよろしくお願いします。

脱炭素への一步「北川村脱炭素プロジェクト」

北川村は令和5年4月に環境省の脱炭素先行地域に選定されました。令和10年度までに小水力発電施設や太陽光発電施設、省エネ設備等の導入を進め、持続可能なむらづくりを推進します。

その一環として、今年度、北川村振興公社が北川村温泉と小島集会所に太陽光発電と蓄電池を導入します。これらの設備は、電力消費に伴うCO₂排出量を削減するほか、災害時・停電時の非常用電源としての活用も想定しています。

また総務課においては、電気自動車導入費補助金・省エネ家電導入費補助金の申請を引き続き受け付けています。補助金の詳細は役場HPをご覧ください。

(写真：北川村温泉太陽光パネル設置イメージ図)



夜間学級の生徒を募集します！

内 容	令和7年4月に入学する 高知県立高知国際中学校夜間学級（夜間中学）の生徒を募集します。 中学校の卒業資格がほしい方、もう一度中学校の学習内容を学び直したい方のための、公立中学校夜間学級です。 学校は、JR高知駅から徒歩約8分（高知市新本町）にあります。 令和7年4月に入学する生徒の募集を10月7日（月）から開始します。
対 象	高知県内にお住まいの義務教育の年齢を超えた方で、国籍にかかわらず、卒業まで継続して通学できる方のうち ● 中学校を卒業した方で、不登校や病気等の理由で十分学校に通えなかった方 ● 小学校や中学校を卒業していない方 ※状況により、中学2年生、3年生からスタートすることもできます。 ただし、大学や高校等に在学中の方は除きます。
募集期間	令和6年10月7日（月）～令和6年12月6日（金）
募集案内 配布場所	● お住まいの市町村（学校組合）教育委員会 ● 高知県教育委員会事務局高等学校課 ● 高知国際中学校夜間学級 ※高知県教育委員会のホームページからダウンロードもできます。 Q 高知県 夜間中学 検索 
入学希望 申請書 提出方法	募集案内配布場所に持参または郵送
問い合わせ先	高知県教育委員会事務局高等学校課 電話：088-821-4907 メールアドレス：311701@ken.pref.kochi.lg.jp 〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52

素敵なお相手探しを高知県がサポート

高知県が運営！1対1の出会いをサポートする会員制のお引合せシステム



「高知で恋しよ!! マッチング」は、高知県が運営するお引合せ（お見合い）システムです。

こうち出会いサポートセンターでは、「高知で恋しよ!! マッチング」を幅広くご利用いただくため、出張形式での登録会を開催しています。

スペシャル登録会は、プロによるヘアメイクとプロフィール用の写真撮影が付いた登録会です。ヘアメイクと写真撮影は無料ですので、費用は登録料のみです！

事前予約制ですので、参加ご希望の方はこうち出会いサポートセンターまでご連絡ください。

スペシャル登録会 in 中芸

日時 2024年11月24日(日)
10:00～17:00

会場 北川村役場
安芸郡北川村大字野友甲1530

必要書類 ①本籍地の市町村長が発行する独身証明書または戸籍抄本（発行日から3カ月以内）
②健康保険証 ③写真付きの身分証（運転免許証、マイナンバーカードなど）
④①～③のコピー各1部 ⑤入会登録料10,000円（2年間有効）

定員 男女各5名（先着順）

入会登録料の助成がある市町村：安芸市・宿毛市・土佐清水市・馬路村・芸西村・土佐町・大川村・仁淀川町・佐川町・越知町



高知県は、ひとりひとりの生き方を尊重しながら、それぞれの希望に応じて「自分らしく」活躍することを応援しています。「結婚」などは、個人の自由であり、その他にも様々な生き方があるものと私たちは考えています。高知県は、それぞれの意思に基づいた生き方を応援するとともに、その一環として「出会い」や「結婚」への支援を希望する方々の応援をしています。

協力：奈半利町・田野町・安田町・北川村・馬路村

お問い合わせ・お申し込み

こうち出会いサポートセンター

高知市駅前町5-5 大同生命高知ビル2階

（日・月/10:00～17:00 火・木/13:00～20:00 金・土・祝/休み）



088-821-8081

kochi-matching@wing.ocn.ne.jp

※センターの運営は高知県から委託を受けた一般社団法人高知県法人会連合会が行っています。

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.16

10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
高知東海岸 グルメまつり&鉄道の日	10月12日(土)～ 10月13日(日)	安芸タイガース球場 駐車場・安芸駅周辺 (高知県安芸市)	ごめん・なはり線 活性化協議会 0887-32-0322
室戸 海洋深層水フェスタ	10月19日(土)	高岡漁港ふれあい公園 (高知県室戸市)	室戸市産業振興課 0887-22-5154
徳島ヴォルティス 阿南市民デー	10月20日(日)	大塚スポーツパーク ポカリスエットスタジアム (徳島県鳴門市)	阿南市役所 商工政策課 0884-22-3290
赤松神社 奉納吹筒花火	10月13日(日)	赤松神社 (徳島県美波町)	美波町 産業振興課 0884-77-3617



(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

※内容の詳細については、上記問い合わせ先までお問い合わせください。



田野病院だより

低線量肺がんCT検診開始のお知らせ

現在、日本人男性の死亡数が第1位、日本人女性の死亡数が第2位のがんは何だと思いませんか？それは「肺がん」です。年間 76,663 人となっており、増加しています。（2022 年の人口動態統計（確定数））

がんは、早期発見、早期治療が最も効果的ですが、肺がん検診として最も行われている「胸部レントゲン検査」では、早期の小さながんまで発見することが難しく（2cm未満の早期がんは約 79%が発見困難という報告があります）、進行してから発見されることが多いのが現状です。

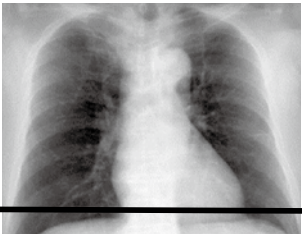
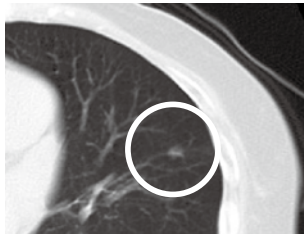
そうしたことから、近年ではCTによる肺がん検診の有用性が報告され、全国でも広まりつつあります。肺CT検査では肺を数mmずつ輪切りにして撮影しますが、肺がん発見率は胸部レントゲン検査の5倍とも10倍といわれています。

そういったメリットがある半面、デメリットとして線量が増えることがあげられますが、当院では、通常のCT検査の約 5 分の 1 の線量で検査可能な「低線量肺がんCT検診」を実施します。

「低線量肺がんCT検診」では、「肺がんCT検診認定技師」による検診用のCT撮影を行うことで、従来の検査に比べて線量を最小限に抑えつつ、専門的な画像の作成を実現します。

胸部レントゲン撮影は、費用の負担も少なく、早くて安易に行える検査ですが、病変の小ささや他の臓器との重なりなど、発見できる大きさには限界があります。CTでは数ミリ程度の大きさの微小がん（ほとんどが早期がん）にも対応でき、検診用CT撮影によって肺に適した条件で検査を行いますので有効性はさらに高くなります。

がん検診は早期発見、早期治療につながる可能性がありますので、「気になっている」「今の肺の状態を知りたい」といった方は、当院の「低線量肺がんCT検診」をご検討ください。

	胸部レントゲン検査	線量低減 CT による肺ドック
被ばく線量(目安)	0.05 ～ 0.1[mSv]	1.0 以下～ 2.0 [mSv] (通常胸部 CT 7.0[mSv] 程度)
画 像 例	 胸部レントゲン	 ※1 検診による病変部の所見

南国年金事務所のご案内

1000 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(10月12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に、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
10月 3日(木)	10:00～12:00 13:00～15:00	安芸市防災センター	南国年金事務所へ申し込み
10月17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



保健だより

10月10日は「目の愛護デー」です。これは、10.10を横にすると、人の目に見えるからだそうです。

また、10月にはもう1つ、目の記念日があります。それは、10月01日の「メガネの日」です。こちらは、1をメガネのつる、0をレンズとみなすとめがねの形に見えるからだそうです。

これらを合わせて、10月1日～10月10日は「目とメガネの愛護週間」と呼ばれています。

現代社会では昔に比べて、スマートフォンやパソコンなどデジタル機器を見る時間が長くなり、目にかかる負担が大きくなっています。目の使い過ぎが肩こりなどの身体の不調につながることもあります。

日常的に目のケアをしない方も、この機会に頑張っている目を休ませてみませんか？

そこで、簡単にできるセルフケアをご紹介します。

目の愛護デー

10月10日 →

10.10

メガネの日

10月01日 →

10-01



1. 意識して瞬きをする

スマートフォンやパソコンなど、画面を集中して見ることによって、瞬きが少なくなりドライアイの症状が現れやすくなります。意識して瞬きをすることで、目の乾燥を防ぐことにつながります。

2. 蒸しタオルで目を温める

目を温めることで、目の周りの血流がよくなり、筋肉のコリをほぐします。

疲れたなと感じたときは目を温めて血行を促してあげましょう。



3. 十分な睡眠をとる

目の負担を和らげるのに最も大切なことは目を休ませること、すなわち“睡眠”です。

目は起きている間は常に活動しているため、睡眠をとって目を休めてあげてください。



睡眠とブルーライトの関係

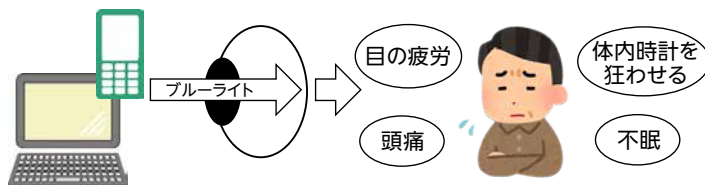
最近よく耳にするブルーライト。夜にブルーライトがたくさん目に入ると、睡眠のリズムに悪影響を与えるともいわれています。では、目に入る光が睡眠の質を悪くするとはどのようなことでしょうか。

ブルーライトは目覚ましの光

ブルーライトは、可視光（人の目に見える）の中で、紫外線に近い青の光で、目の奥まで届く強い光です。

特にLEDを使用したパソコンやスマートフォンはこの光が多く発せられています。

私たちの体は、朝にブルーライトを豊富に含む太陽光を目に取り込むことで、日中の活動に合った状態に切り替わります。しかし、夜遅くまでパソコンの画面操作をしていると、画面から発せられるブルーライトが目刺激を、いつまでも昼間の状態が続いていると認識して、メラトニンという体内時計を調節しているホルモンの分泌が抑制されます。



このようにブルーライトが体内時計を狂わせることが、睡眠の質を落とす要因の一つになります。しかし、ブルーライトが必ずしも悪者というわけではありません。目に入る光の量と時間を意識していれば、睡眠に悪影響を与えません。夜はなるべく就寝の2時間前にはブルーライトを浴びることを避け、気持ちよく眠れるようにしましょう。

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10時～三十分程度
窓口…柏木顕彰会(中村まで)
0887・38・2413

食改の食事作りのボランティア
我が人生の彩りとする

町田 きよ

健康のありがたさ身にしてみても
お金で買えない普段の生活

田中 照喜

茶会にて知るも知らぬも別に
想い巡らす茶の道の席

中村 武志

キラキラと夕日に光るアキアカネ
田の育みし精霊なるや

内藤 明信

子ら去いて元のふたりになりし昼
風鈴の音をポーと聞きをり

浜渦 静子

老いさわみ孫に越される事多し
あなたに会えて幸せな日々

浜渦 美恵子

誰が来ておるかかすかに煙立つ
限界集落空き家のあたりに

新田 文江

しきゅうしきに久しぶり見たデコピンが
ボールくわえてもつていった

山崎 昌子

短歌教室



みどり保育所

PHOTO通信



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	10月9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	10月9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	10月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)	9:30 ～	北川村保健センター
加茂介護予防教室	10月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)	10:00 ～	北川村農業センター
久府付介護予防教室	10月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)	10:00 ～	北川村農村婦人の家
柏木・崎山介護予防教室	10月3日(木)・10日(木)	13:30 ～	柏木交流センター
野川さくら会	10月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)	9:15 ～	野川交流センター
長山せせらぎ会	10月8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)	9:30 ～	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	10月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)	13:30 ～	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	10月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)	9:30 ～	小島集会所
ぺちやくちゃ会	10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

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。

