



高知県
北川村役場
広報

まにわ



1

No. 701

Jan 2025



北川村の人口・世帯数

令和6年11月30日現在 ()は前月比

人口

1,175人 (-5)

男

576人 (-2)

女

599人 (-3)

世帯数

625戸 (-1)

昨年同期の総人口

1,206人 世帯数 630戸

謹賀新年



北川村村長
上 村 誠

明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7年の新春を晴れ晴れ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、村行政に対し格別のご支援とご協力を賜りましたこと、厚く御礼申し上げます。

昨年は本格的に北川村脱炭素事業推進プロジェクトが始まりました。小水力や太陽光発電などにより発電したクリーンな電力を、村民の皆さまに標準的な電気料金より安く供給することを目指して整備を開始するとともに、村全体で脱炭素に取り組むため、村民の皆さまがご家庭で省エネにご協力いただけるようエアコンなどの省エネ電化製品などの購入補助金を令和10年度までの期間、創設いたしましたので、ぜひご活用いただけますようお願いいたします。これらのほかに公共施設の省エネ化など計画に沿って進めてまいります。

ゆず栽培を軸とした農業での産業構築においては、圃場整備や起業家農業者の育成、未来を見据えたスマート農業に向けた技術調査とともに北川村ゆずのブランディングなどのソフト事業を推進してまいります。

教育分野では、村の未来を担う子どもたちが、豊かな心と夢を持ってグローバル化する社会を生き抜くことができるように成長できる環境を、ソフトとハード両面から推進するなど子育て支援を充実させてまいります。

福祉分野では、幼少期の食育から高齢者の食生活まで食の大切さを重んじるとともに、健康増進を目的とした事業を展開し、皆さまが健やかに暮らすことができる「日本一元気な長寿村」の実現に向けて取り組んでまいります。

このほか、防災対策として令和8年度までの3年間で耐震化促進強化期間とし、住宅の耐震化補助額を引き上げ、負担軽減を図っておりますので、ご自分の命を守るためにご活用いただければ幸いに存じます。

今年は「巳年」です。巳年は「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いを持つ年といわれています。生活に密着した事業に誠実に取り組み、一人ひとりが安心して暮らせる住みやすい村を目指して、職員一同村民の皆さまとともにまい進してまいりますので、一層のお力添えをお願いいたします。

新春の門出にあたり、皆さまのご多幸をお祈り申し上げます。

令和7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。

皆さま方には、輝かしい令和7年の新春をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

昨年は、元日に能登半島地震が発生し、8月には日向灘地震に起因した巨大地震注意が発表されるなど、改めて自然災害の脅威を実感した1年となりました。一方でコロナ禍の終息とともに、インバウンドなどの観光産業が飛躍的な回復を見せ、技術革新による生成AIの活用をより身近に感じた年でもありました。

そんな中、我々村議会では、村民の皆さまの代表としての責務と役割を果たすべく、地域の声を第一に住みよい村づくりにまい進した1年でした。

村内では、脱炭素社会形成の第1歩となる小水力発電事業をはじめ、喫緊の課題である人口減少対策事業の実施など、魅力と活力あふれる村づくりを進めております。また、8の字ネットワーク整備をはじめとする各種要望活動にも力をいれ、地域の声を中央に届けられるよう努めております。

今後も執行機関と互いに研磨しあい、住みよい村づくり、魅力ある村づくりを推進していくために、村民の皆さまの意見が適切に反映されるよう、議員一人一人が研鑽に努め、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、皆さまにとりまして、本年が、希望に満ちた輝かしい年でありますようご祈念申し上げ、新年の挨拶といたします。

令和7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

百々岳利さん 小学生サッカー全国大会出場!!



11月17日(日)高知市の春野総合運動公園球技場にて、JFA第48回全日本U-12サッカー選手権大会高知県大会の決勝戦が行われ、北川小学校6年百々岳利さんが所属するクラブチーム「エストレーラス高知」が見事優勝し、全国大会への出場権を獲得しました。

全国大会は12月26日(木)～29日(日)に鹿児島県で開催されます。



令和6年度 村内バドミントン大会開催!



11月15日(金)午後7時から、北川中学校体育館で村内バドミントン大会を開催しました。

初心者をはじめ20人を超える参加者がダブルスで試合に臨み、皆一生懸命にシャトルを追いかけ白熱した試合の連続に大変盛り上がりました。

主催の北川村体育会バドミントン部では、現在部員の募集をしています。毎週金曜日の午後8時から午後10時まで中学校体育館で練習をしていますので、**興味のある方は教育委員会事務局 (TEL32-1223) までご連絡をお願いします。**



訂正とお詫び

広報12月号4ページにて、記載内容に誤りがありました。下記のとおり訂正させていただくとともに、深くお詫び申し上げます。

<誤> 第71回 四国卓球選手権大会 団体戦 第3位

<正> 第71回 四国卓球選手権大会 団体戦予選リーグ Aブロック第3位



小学校

1 手話学習

北川小学校では学期に1～2回、中芸手話サークルの方に来ていただき、手話学習に取り組んでいます。1学期は、あいさつや自己紹介、家族、歌などの手話表現を教えていただきました。2学期は聴覚障害者の方よりお話を聞き、1学期から学習してきた手話や口話を使って交流しました。

自分の手話が伝わると、うれしそうに喜ぶ姿が見られ、自信にもつながったようです。1月18日(土)の人権学習発表会に向けて、手話付きの歌を練習しています。頑張っている子どもたちをぜひ見に来てください。



2 持久走大会

11月19日(火)に持久走大会を行いました。これまで自主練習や5分間の朝ランなどに意欲的に取り組み、当日は自分の目標タイムぴったりを目指して頑張りました。児童全員が最後まで走り抜き、応援も精いっぱい頑張っていました。体力だけでなく、粘り強く取り組む力、最後まで頑張る力も高まったと思います。この力を今後の生活にも生かしていてもらいたいです。お忙しい中、応援に来ていただき声援を送っていただいた保護者や地域の皆さん、ありがとうございました。



3 美化活動(北川村教育連絡協議会)

11月6日(水)に保育所・小中学生・老人クラブ・婦人会、教育委員会、ボランティアの方たちと美化活動を行いました。保育、1～5年生はごみ拾い、6年生は慎太郎生家の掃除、中学1,2年生はカーブミラー拭き、3年生はモネの庭に分かれて、北川村をきれいにするためにみんなで取り組みました。ごみは多くは捨てられていませんでしたが、たばこの吸い殻や、空き缶などがありました。美化活動を行うことで、「道にごみを捨てない」、「公共のものを大切に扱う」などの公共のルールの確認や、ボランティア精神、また自分の住んでいる村を大切にする心を育むことにつながった活動となりました。



4 校内文化発表会 芸術の秋★

11月9日(土)に校内文化発表会を行いました。文化報道委員の司会で始まり、各学年の総合的な学習の時間(北川学)の発表や総合文化部の発表、音楽発表、作品展示と盛りだくさんの発表や展示となりました。

総合的な学習の時間(北川学)の発表では、自分たちで決めたテーマを探究していく中で自分たちの考えや地域の方の意見など取り入れながら、さらに思考が深まった発表となっていました。総合文化部の発表では、自分たちで考え判断して活動していることが分かりやすく発表されていました。音楽の発表では、今年度は初めて全校での合唱、合奏に取り組みました。「来てくれた人に感動を与えられるように心をついに全力で気持ちを込めて、最高の発表にしよう!」をテーマに掲げ、各学年のパートリーダーを中心に計画し声をかけあいながら創り上げてきました。当日は、体育館に響き渡る歌声とリズムカルな合奏で会場全体が包まれました。その後、3年生からのサプライズ演奏がありました。1・2年生に励ましのメッセージになり、会場も温かい雰囲気になりました。作品展示では、一人一人の個性が光る作品や各学年の学びの成果物が展示されていました。

保護者の方や地域の方からの感想では、「総合的な学習の時間(北川学)では、いろいろと工夫がされていて楽しく見ることができました。知らないこともたくさんあり、子どもから教わることの方が多いです」「地域について、いろいろと考えてくれている子どもたちを頼もしく思いました」「総合文化部の畑づくり、すごくいいアイデアですね。その野菜を使つての調理や自炊、とても大事なスキルだと思います」「合唱も合奏も、生徒たちが頑張っている姿は素敵だと思いました。心を動かす音色でした。感動しました」など、たくさん励ましの言葉や温かいメッセージをいただきました。生徒たちも来場の方の感想を聞いて、とてもうれしそうでした。これからの大きな自信となっていくと思います。ありがとうございました。これからもよろしくお願いいたします。



5 小学校6年生、ようこそ! 北川中学校へ ～体験入学～

11月26日(火)に北川小学校6年生と保護者の方をお招きして北川中学校の体験入学を行いました。各教科の参観では、中学生と一緒に歴史かるたに参加したり、問題を一緒に考えたり、また、英語の体験授業では自己紹介を英語で書いたりして、やってみよう!と前向きな姿がたくさん見られました。そして、生徒会執行部からの学校説明では、途中クイズもあり工夫を凝らした発表となっていました。4月から、楽しい学校生活を一緒につくっていきましょう!



議 会 だ よ り

発行責任者
議長 岩垣 實男

令和6年 第1回臨時会

令和6年第1回臨時会は、11月8日に開会し、北川村一般会計補正予算等について審議を行いました。

・議案審議・

◇承認◇

■令和6年度北川村一般会計補正予算(第4号)の専決処分の報告承認について

地方自治法第179条第1項の規定に基づき専決処分をしたので、同条第3項の規定によりこれを報告し承認を求めるもの。

全員賛成(承認)

◇契約◇

■蛇谷地区小水力発電施設整備工事請負契約の締結について

工事請負契約の締結について、地方自治法第96条第1項第5号及び議会の議決に付すべき契約及び財産の取得または処分に関する条例第2条の規定により議決を求めるもの。

契約の相手 浜渦・湯浅特定建設工事
共同企業体

契約金額 877,800,000円

全員賛成(原案可決)

◇選挙◇

■北川村選挙管理委員会委員・同補充員の選挙について

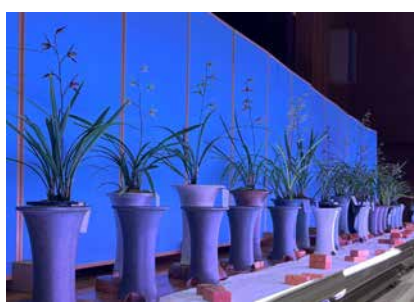
全員賛成(可決)



土佐愛蘭会北川支部展示会が開催されました

11月16日(土)から17日(日)にかけて、北川村民会館で「令和6年土佐愛蘭会北川支部展示会」が開催されました。この展示会は土佐寒蘭を主とした蘭科植物の培養、展示鑑賞、研究ならびに交換普及を目的として活動している「土佐愛蘭会」が毎年実施しているもので、今年は愛好家15人が丹精込めて育てた土佐寒蘭が約100点出品されました。

北川支部の井津信廣会長は「土佐寒蘭は優雅で、わびとさびがある花です。この展示会は毎年実施していますので、来年もぜひご来場ください」と話していました。



ご冥福をお祈りします

氏 名	年齢	地区	死亡月日
堀 緑	82	ニタ又	11月12日
大久保 倉秀	75	野友甲	11月23日

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

11月17日(日)に行われた慎太郎墓前祭にて販売の依頼をいただき、子どもたちがハンドクリームの販売を行いました。工夫を凝らしてブースの設営をし、お客さんとお金のやり取りも自分たちで行いました。東京PRイベントの経験を生かし、大きな声で呼び込みを行ったり、会場内のお客さんに声を掛けに行って買ってもらったりし、見事72本を売り上げることができました。



.....

知らんけど...

9月から小中学生合同で始まったなりきりラボの「コピーライター」は、11月27日(水)に実施した「知らんけど広告大賞」をもって、全8回の授業が終わりました。広告大賞では、「好きなもの」「好きな作品」「学校の教科の魅力」の3つの部門で子どもたちが各自コピー作品を作りました。最優秀賞を決める投票では、事前に村内に貼ってあったチラシを見て来てくださった方もいて、教職員や教育委員会、村民の方々など約20人の方々が授業に集まってくださいました。工夫を凝らした作品が並び、投票する作品を選ぶのも難しい様子でしたが、各テーマで優秀賞と最優秀賞が選ばれました。最後は、このコピーライターの授業にも協力していただいた、高知新聞社の深田さんに講評をいただきました。作品の良かったところやその子にしか出せない魅力などを一人一人に伝えていただいたので、子どもたちは真剣に、そしてうれしそうに聞き入っていました。

—— 最優秀賞には、各部門からそれぞれ ——

- 好きなもの部門 バレーボールをテーマにした小松美渚さん作、【「ドンッ!」と上げる、仲間と「繋ぐ」】
- 好きな作品部門 漫画「東京リベンジャーズ」の主人公を表す稲毛一樹さん作、【勝てないけど負けない】
- 学校の教科の魅力部門 美術の魅力を伝える田中怜奈さん作、【自分だけの世界 切り開くのも 悪くない】

—— が選ばれました。 ——



モネの庭 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



おかげさまでモネの庭は
今年25周年を迎えます

2000年4月19日に開園した北川村「モネの庭」マルモッタンは、今年で25周年を迎えます。本家ジヴェルニーのモネの庭から世界で唯一認められた庭として、これからもモネの精神を受け継いだ庭づくりを続けてまいります。



今年は25周年を記念して写真集やオリジナルグッズの発売、多彩なイベントなどを企画しています。また、新しいキャラクターも登場予定です。どうぞお楽しみに。

・・ただいま冬期休園中です・・

休園期間：2025年2月28日(金)まで



【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/>

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.90 ～

日本遺産
第3号認定
登録番号051



【第11回ゆずFeSの全プログラムが終了しました】

9月8日(日)から12月15日(日)まで「中芸みんなの日本遺産体験博 第11回ゆずFeS」を開催しました。

ゆずの生産量日本一を誇る中芸地域でのゆず収穫・ゆず搾り体験(馬路村)、日本遺産ガイド会のメンバーとともに遺構や森林鉄道跡をE-バイク(電動アシスト付き自転車)に乗って巡るガイドツアー(安田町～北川村)、森と生きることをテーマにした林業映画祭(安田町)、中四国最大を誇る魚梁瀬ダム見学ツアー(北川村)、四国遍路の気分が味わえる歩き遍路体験(安田町)、ゆずを使った香りのワークショップ(田野町・安田町)、食の体験やマルシェ(奈半利町)など19の体験プログラムを実施し、県内外からたくさんのお客さまに参加、体験していただきました。

来年度も開催したいと考えていますので、案内人として中芸地域の魅力を体験するプログラムを実施したい方はぜひ一度、事務局までご連絡ください。



ゆず収穫体験



E-バイクツアー



林業映画祭(林業体験)



鮎釣り師直伝の「あゆ料理」を味わう



神峯寺歩き遍路体験



薫物「菊花」のワークショップ

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 「あさイチ」で北川村が紹介されました

11月21日(木)のNHK「あさイチ」内、「愛(め)でたいnippon高知」コーナーにて北川村のゆずが紹介されました。お笑い芸人の土佐兄弟さんが北川村を訪れ、中岡慎太郎像の前からスタートし、特産であるゆずについて農家の方や村民さんに話を伺ったり、実際にゆず搾りを体験したり、役場の産業政策課職員と一緒に五目ずしを作ったりとさまざまな形でゆずについて紹介いただきました。

ゆの酢を使った田舎ずしやナスのタタキ、唐揚げ、オクラの和え物など用意した料理はとても好評で、土佐兄弟のおふたりがゆの酢の使い方に驚きながら食べていただいたのが印象的でした。

改めて撮影にご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



NEWS

2 「万博鉄道まつり」に参加しました

11月30日(土)、12月1日(日)に大阪の万博記念公園にて開催された「万博鉄道まつり 2024with観光EXPO」に参加しました。

全国の鉄道会社90社が集まる国内最大級の屋外での鉄道イベントで2日間とも鉄道ファンの方が大勢訪れました。

北川村は高知県と東部観光協議会と共に参加し、ゆずぼん酢、ゆず茶、ゆず味噌、ゆずゼリー、かんばもちなどの特産品や、慎太郎グッズ、ウテナと小中学生の有志が共同開発したゆずハンドクリームを販売しました。

鉄道がメインのイベントでしたが、ゆず味噌やかんばもちなど、普段目にすることがないということで興味を持ってくださった方が多く、中には初日に購入して食べたかんばもちがおいしかった!と翌日も購入してくれたお客様もいらっしゃいました。

万博開催に向けて大阪でのイベントが多くなっているので、さらに関係人口が増やせるようPRに努めてまいります。



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

明けましておめでとうございます。昨年は中岡慎太郎館が30周年を迎え、4月13日のセレモニーを皮切りにさまざまな事業に取り組み、入館者の増加に努めてまいりました。今年もさらなる発展を目指し、豊田学芸員と協力し、新たな事業展開ができるようまい進してまいります。本年もよろしくお願い申し上げます。

○慎太郎学習会

第5回となる慎太郎学習会は、高知県立坂本龍馬記念館より、学芸課長、三浦夏樹様を講師にお迎えし、坂本龍馬が周旋家として各勢力を結びつけることができた秘訣について解説していただきます。

【イベント詳細】

- ◆開催日時: 1月19日(日) 13:30~15:00
- ◆開催場所: 中岡慎太郎館 2階 多目的ホール

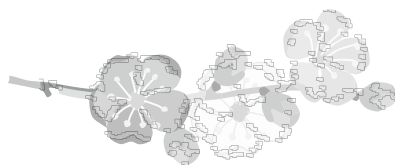
○慎太郎茶会

1月の慎太郎茶会は『~初釜~慎太郎茶会』。新年最初の今回の茶菓子は、福島県にある『かんのや』さんが提供している『家伝ゆべし』でおもてなし。

今回お取り寄せするゆべしは、北川村産のゆずを使用した柚子入りあんの期間限定商品となっております。この機会にぜひご賞味ください。

【イベント詳細】

- ◆開催日時: 1月11日(土) 10:00~15:00
- ◆開催場所: 中岡慎太郎生家
- ◆参加料金: 一服 500円(茶菓子付き)
- ★2月のお茶会は 2月 1日(土)の開催予定です。



地域おこし協力隊日記

【紅葉が楽しめる北部地区!】

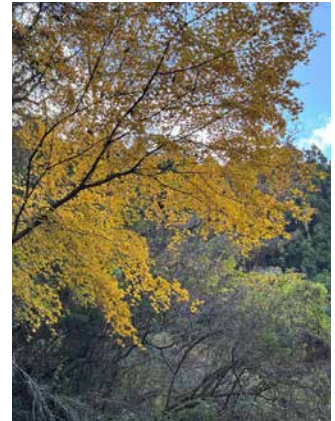
北部地区集落再生コーディネーターの吉永みことです。

専業ゆず農家さんの多い北部地区は、秋は収穫期で大忙しとなるため、ゆっくり季節鑑賞という訳にはいかないようです。それでも、ふとした作業休憩の時や家へ帰る道すがらなどに山々の美しい景色が目に入り、「やっぱりここは良いなあ」と感じ入るそうです(^^)

昨年の紅葉は色付きが深く、特に素晴らしかったこともあり「どこにも行かなくてもこんなにキレイな景色が見れる♪」と、お嫁さんとして北部地区にきた住民さんたちは、長く住んでいく中での愛着や『自分の地元の景色』として醸成されていることが印象的でした。

『なんにもなくて、それがいい。』そんなコンセプトから始まった『いこいの里』オートキャンプ場・紅葉の美しいゆず収穫期の良心市・ソメイヨシノから山桜まで楽しめるお花見シーズンなど、北部地区古来の魅力と一緒に『いこいの里』が山奥のオアシスとしてゆっくりでも定着していけるようにみんなで考えていければと思います。

2025年も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.19

1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
室戸岬一周駅伝競走	1月19日(日)	室戸市役所 (高知県室戸市)	室戸市教育委員会 事務局生涯学習課 0887-22-5142
千羽海崖トレイル ランニングコース	1月19日(日)	徳島県美波町～牟岐町	人力企画 050-5470-2917
土電安芸線廃線 50年展(後期)	2月2日(日)まで	安芸市立歴史民俗資料館 (高知県安芸市)	歴史民俗資料館 0887-34-3706



(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)みなみ阿波観光局
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。

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～30分程度
窓口…柏木顕彰会(中村まで)
0887・38・2413

冬の空早起きをして見上げれば
月と星たちの競演だ

田中 照喜

デイに来て心はなごむ青空に
どっふりつかる楽しさ

浜渦 美恵子

遠ざかる日々の面影愛おしや
今宵の月もまた愛でたし

中村 武志

民主主義のバランスなるや党利超え
民のためなり一歩を進めよ

内藤 明信

お母さんあたたかくして寝てください
嫁の言葉はなほさら温し

浜渦 静子

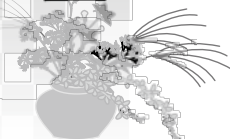
去年まではなんとか持てた一カゴも
今年は半歩も持てぬ柚子とり

新田 文江

テレビ見ていろんな牛みてかわいいな
モーモーないていい牛声だな

山崎 昌子

短歌教室





ゼイン・セリダ

Zane
Sereda

ALT
外国語指導助手

Happy new year! Wishing a good year to all.

みなさん、明けましておめでとうございます。

少し前になりますが11月の前半は、コビさんと私たちの前任者であるセップさんとロバートさん、そして中芸JET全員が企画したスタンプラリーに参加してきました。各店舗で提供される特別な外国料理を楽しむとともに、この企画を通じて中芸地区のさまざまなレストランについてもっと知ることができる良い機会となりました。最後にモネの庭のベルギー料理を食べましたが、私の一番のお気に入りでした。

文化発表会では、中学校3年生全員のプレゼンテーションを見ることができました。生徒たちは、北川村の特産品を使って村を活性化させる方法を話し合い、ゆずを使ったレシピをたくさん作りました。ゆずのデザートは、とてもおいしかったです。生徒たちがこの村を大切にしていることにとても感動しました。

11月には「慎太郎とゆずの郷まつり」もありましたね。自分でゆずを搾って、たくさんのおいしいものを食べました。とても大きな鍋で作られたシシ汁が特においしかったです。インドネシア料理の屋台も出ていて、とても気に入りました。さらに、生徒の何人かが東京の銀座にある「まるごと高知」に行って、北川村産のゆずを使用したハンドクリームを売ったことを知りました。私は生徒をとても誇らしく思うとともに、もっと多くの人が北川村産のゆずを好きになってくれたらいいなと願っています。

毎週「大人英会話」に参加してくださっているみなさん、ありがとうございます。みなさんとお会いできてとてもうれしいです。まだ参加したことのない方へ、毎週木曜日の午後6時30分から村民会館で開催しています。どんなレベルの英語でも対応できますので、ご興味がありましたらぜひお越しください。最後までお読みいただきありがとうございました。



.....



コビ・セナ

Coby
Sena

CIR
国際交流員

明けましておめでとうございます。

今回はゆずの収穫についてお話しします。11日5日(火)小学4年生の総合的な学習の時間～北川村のゆずのひみつを見つけよう～の授業で児童と一緒に田所正称さんのゆず畑に行ってきました。関係者の皆さま、とても貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました。

私が住んでいたモンタナ州ではゆずが育てられてないので、今回初めての収穫体験でした。きっと面白い体験になるだろうとは思っていましたが、とても楽しくて驚きました。事前にとげがあることは知っていて、実際にはそれほど気になりませんでした。ゆず農家さんは毎日収穫作業をされていると思うので、とても大変だろうと感じました。

収穫から数日後、児童たちがゆずを搾ってジュースを作っていましたが、残念ながら私は参加できませんでした。でも、ゆずの郷まつりで「ゆず搾り体験」ができてとてもうれしかったです。ありがたいことに、児童たちが搾ったゆずをいただいたので、時々料理にかけて食べています。とてもおいしいです。

先月両親が北川村へ来た時にも「ゆず」を紹介しましたが、両親は大変気に入って、北川村のゆず製品をいくつか購入してアメリカに持って帰りました。

また、11月の終わり頃には、安芸市・室戸市に住むアメリカ人やカナダ人の何人かを招待して、サンクスギビング(感謝祭)という特別な祝日を祝いました。サンクスギビングでは、みんなで大宴会をして、料理にゆずジュースを使いました。みんなとても喜んでくれました。ゆずはどんな食べ物とも相性がよくてほんとにおいしいですね。

2025年はサンクスギビングのイベントを開催したいと思っていますので、ぜひ皆さんも参加してくださいね。





田野病院だより

片頭痛について

田野病院、脳神経外科の井川です。今回は片頭痛についてのお話です。

頭痛には命に関わる2次性頭痛（くも膜下出血、脳出血、脳腫瘍、脳炎など）の怖い頭痛と、命には関わることはない1次性頭痛（片頭痛、緊張性頭痛など）に分類されます。まずは命にかかわることのある2次性頭痛を除外していくことが非常に重要です。1次性頭痛と2次性頭痛は頭部CT検査や頭部MRI検査を受けることにより概ね鑑別することが可能です。

今回のテーマである片頭痛は、命に関わることはないものの日常生活に支障をきたす場合があります。重度になると頭痛があるときには家庭や仕事、学校生活、人付き合いなどの大切な活動の多くが妨げられてしまいます。また、頭痛がない時の日常生活においても頭痛に備えて旅行や仕事の予定や友人との約束などを制限してしまい、精神的ストレスとなることが多々あるようです。

片頭痛の症状はズキンズキンと脈打つような痛み、片側性（両側性のこともあり）、体を動かすと痛みが増す、ひどくなると寝込むほどの痛みがあります。また光が気になる（光過敏）、音が気になる（音過敏）、臭いが気になる（臭過敏）、悪心、嘔吐などがあります。さらに、発作の予兆として肩こり、閃輝暗点（眼前がキラキラ、ギザギザと光ってみえる）などを伴うこともあります。

頭痛時には部屋を暗くして安静にし休息をとったり、痛むところを冷やすと楽になってくる場合があります。お薬は頭痛発作の予防薬や、片頭痛発作時の特効薬や鎮痛薬を組み合わせながら自分に合うお薬を調整していきます。現在は、月1回の皮下注射で予防していく、CGRPモノクローナル製剤という画期的な注射薬の開発により、片頭痛で悩んでいる患者さんの生活が大きく変わりました。当院でもたくさんの患者さんが注射による片頭痛治療をされています。

片頭痛に限らず頭痛で悩まれている方は、放置せずに頭痛外来のある医療機関を受診しましょう。

田野病院 副院長・井川直樹



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(1月11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
1月 9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
1月16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



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、相続登記に関する無料相談会を開催します。

令和6年4月1日から義務化された相続登記の申請に関することをはじめ、遺言や遺産分割協議など、相続登記手続き全般についてお気軽にご相談ください。

なお2月中は県内各会員事務所でも、相続登記に関する無料相談をお受けしております。

◆相談日時 2月2日(日) 10時～15時 ◆相談会場 安芸市民会館 (安芸市矢ノ丸3丁目12)

◆お問い合わせ ☎088-825-3143 <https://www.kochi0888253131.com/> (高知県司法書士会)



保健だより



高血圧を効果的に下げるために

～ポイントは塩分を減らして野菜を増やすこと～

令和5年度健診による北川村推定
塩分摂取量調査では平均9.3g
厚生省が目標とする塩分は7.0g
(男女平均)です。」

塩を過剰に摂取すると、血液がさらさらから粘りのある血液に変わるため、**血管にかかる圧力が強くなります。**
このため脳卒中や心臓病のリスクが高まります。意識して減塩をすることが大切です。また野菜をとることで
体内の塩分を体外へ運ぶ機能があり血液の粘りを防ぐ効果があるので野菜も意識して取りましょう。

○摂取目安

塩

減塩は高血圧低下に効果的

1日の塩分摂取目安7g



栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	2.0g

- ☐ 減塩食品を上手に活用しよう
- ☐ 麺類の汁は残しましょう
- ☐ 味噌汁は1日1杯で具だくさんにしよう
- ☐ カップ麺、お惣菜などの栄養成分表示を意識しよう

野菜

1日5皿(350g)が効果的

1日の摂取目安350g



- ☐ 加熱して食べよう
(量が減って食べやすい)
- ☐ 時間があるときは野菜の作り置きをしよう
- ☐ メイン料理の付け合わせの野菜も食べよう
- ☐ そのまま食べられる野菜を置いておこう
(レタスやトマト)

上記についてご不明な点や健康相談等、お気軽にご連絡ください。
北川村役場 住民課 管理栄養士中本まで (0887 - 32 - 1230)



『令和6年度後期 自衛官等採用案内』

陸上自衛隊 高等工科学校生徒

- 普通科高校と同等の「一般教育」、理工系の専門的な技術を学ぶ「専門教育」、陸上自衛官として必要な防衛教育や各種訓練を行う「防衛基礎学」がメインの教育で、将来、生徒が多種多様な分野で活躍するための基礎をつくる学校です。
- 学校教育を修了する際には、防衛大学校学生や航空学生等の受験が可能です。
- 身分は特別職国家公務員(生徒)で、手当てが月額117,900円、期末手当が年2回支給されます。
- 週休2日制、祝日、夏季・年末年始休暇等があり、年間約120日程度の休みがあります。

資格

令和7年4月1日現在
15歳以上17歳未満の男子

受付期間・試験日

受付：令和7年1月16日(木)まで
第1次試験 令和7年1月25日(土) 試験会場は高知市内
国語、社会、数学、理科、英語(マークシート)、作文(500字程度)



資料請求

☆状況により、試験日時の変更又は中止になる場合がございます。

☆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ください。

☆安芸地域事務所が移転して名称が変わりました。
自衛隊高知地方協力本部 『香南地域事務所』

〒781-5232 高知県香南市野市町西野2217-3
電話 0887-57-8182 Eメール kochi.pco.aki@rct.gsdf.mod.go.jp



『Sマーク<標準営業約款制度>』をご存じですか!

高知県では、理容・美容・クリーニングの3業種で、厚生労働大臣の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。

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。

みどり保育所
PHOTO通信



12月11日(水)もちつき

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	1月8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22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9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)	9:30 ～	北川村保健センター
加茂介護予防教室	1月10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)	10:00 ～	北川村農業センター
久府付介護予防教室	1月8日(水)・15日(水)・22日(水)・29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9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)	13:30 ～	柏木交流センター
野川さくら会	1月8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)	9:15 ～	野川交流センター
長山せせらぎ会	1月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)	9:30 ～	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	1月9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)	13:30 ～	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	1月10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)	9:30 ～	小島集会所
島バラ会	1月16日(木)	10:30 ～	北部集会所
ぺちやくちゃ会	1月8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

