



高知県
北川村役場
広報

まにわ



北川村

2

No. 702

Feb 2025



1月3日(金) 二十歳を祝う会(02に関連記事)

北川村の人口・世帯数

令和6年12月31日現在 ()は前月比

人口	1,177人 (+2)
男	574人 (-2)
女	603人 (+4)
世帯数	625戸 (±0)
町民世帯の総人口	1,203人
町民世帯の世帯数	629戸

二十歳おめでとうございませす!!

令和7年 北川村二十歳を祝う会



1月3日(金)に「二十歳を祝う会」をモネの庭で挙行政、ご家族や恩師、来賓の方々が見守る中、華やかな着物姿の新成人5人が出席しました。

式典では、上村村長からの式辞、岩垣議長からの祝辞をいただいた後、祝福を受けた新成人を代表して岡嶋 おかじま 愛さん こころが、家族や恩師、地域の方々への感謝の気持ちや20歳を迎え社会の一員となった決意を込め、謝辞を述べました。

式典を終えた後、記念撮影を行い、久しぶりの旧友や恩師との再会に会話も弾むなど、和やかな雰囲気の中終了しました。

池田みなみさん

濱洞 里さん

宮田舞都さん



手嶋かのさん

岡嶋 愛さん



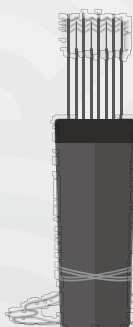
高知県無形民俗文化財 お弓祭り開催



1月8日(水)に木積星神社でお弓祭りが開催されました。この祭りは今から1000年余り前となる延喜12年(912年)から続く伝統的な行事で、高知県無形民俗文化財に指定されています。

今年は14歳から51歳までの射手12人が、元日より厳粛なみそぎを行い、弓の練習や作法の習得に努めてきました。当日は約17メートル先の的をめがけて矢を放ち、的に当たると、大きな歓声とともに関係者が射場に促され「練り」が行われました。

前回から規模を縮小した開催となっておりますが、天候にも恵まれ、普段は静寂な境内が、賑やかな歓声に包まれました。



祝100歳！おめでとうございます

1月20日に、寺村壽恵さんが100歳のお誕生日を迎えられました。

12月23日には、内閣総理大臣からのお祝い状と銀杯並びに村からお祝い品を村長から贈呈されました。

壽恵さんは元気の秘訣について「以前から公園で散歩をしたり、家の中でルームランナーを使って歩いたりしています。今はEMS（筋電気刺激）トレーニング機器で足の筋肉を鍛えるように気をつけています」と、話してくれました。

ますますのご健康を祈念いたします。



主任児童委員のご紹介

欠員となっていました主任児童委員に、橋村真治さんが12月1日付で就任されました。

主任児童委員は、厚生労働大臣からの委嘱を受け、子どもや子育てなど、児童福祉に関する支援を専門に担当する、民生・児童委員です。

「みなさまが笑顔で過ごせるように努めたいと思います。勉強しながら頑張ります」と意気込みを話してくださいました。（任期：令和7年11月30日）



橋村真治さん



厚生労働大臣の委嘱状を村長から授与されました

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

初日の出今年は何か良いことが
ありますように期待と祈り

田中 照喜

久方の笑顔飛び交うご馳走と
笑みも絶えぬ寝正月成り

中村 武志

べらぼうな事など起きるうつでも
士のころざし享けて歩もう

内藤 明信

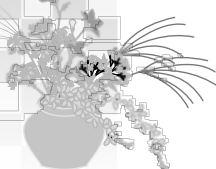
カーテンをあければ月光差し入りて
鉢のポトスの緑は芽ゆる

浜渦 静子

久しぶりおこのみやき食べおいしいな
作ってみたい食べたいなあ

山崎 昌子

短歌教室



ハンドルぐるぐる体操

12月13日(金)に保健センターにて、北川村健康づくり婦人会と食生活推進協議会の合同研修の一環として「ハンドルぐるぐる体操」を行いました。

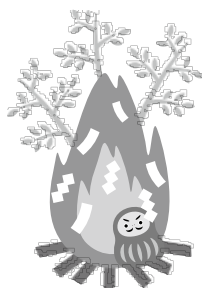
「ハンドルぐるぐる体操」は、主として高齢ドライバーの安全走行を支援するために、日産自動車と新潟大学と開発した体操です。

講義の中では、高齢者が運動不足になりがちなことから徐々に運動機能が劣ってくること、車の運転にもさまざまな悪影響が出てくるというお話がありました。

安全運転を続けるためにも、日ごろから筋力と認知機能を高めるよう体を動かすようにしましょう。



どんど焼き



1月12日(日)10時から北川小学校グラウンドで「どんど焼き」を行いました。

当日は冬一番の寒波が到来する中、多くの方が正月飾りやお守りなどを持ち寄ってくださいました。その後、やぐらに集めて火にかけ1年間の無病息災を願いました。今年も無事に伝統行事を終えることができました。



令和7年中芸広域連合消防出初め式

1月12日(日)に中芸広域連合消防本部において開催された出初め式に北川村消防団が参加しました。

式典終了後は奈半利川河川敷にて恒例の一斉放水が行われ、放水によって発生した大きな虹が会場を彩りました。

その後、村内全域の防火水槽の確認を行いました。空気が乾燥しやすいこの季節、ストーブの前に燃えやすい物を置かないなど、火災の発生を未然に防ぐよう心がけましょう。





小学校

1 学習発表会

12月5日(木)に学習発表会を行いました。どの学年も授業で学んだことをまとめ、伝えたい内容を考えて、分かりやすく伝える方法を工夫したりして、素晴らしい発表会となりました。長いセリフをたくさん覚えてクイズを出したり、役になりきったりしながら生き生きと発表する姿に子どもたちの成長を感じ、大変うれしく思いました。当日は多くの方に参観していただき、お褒めの言葉をたくさんいただきました。今後も保護者、地域の皆様とともに学びを深めていきたいと思います。ありがとうございました。

1,2年「とんこととん」でおしえるよ



3年 チームYUME KA♪ 慣用句クイズとケセラセラ♪



4年 北川村のゆずって何がすごいがあ? ~ゆずの秘密にせまる~



5年 オリジナルストーリー『かぐやひめ』~竹取物語~



6年 伝説☆歴史アドベンチャー ~タイムスリップのその先に~



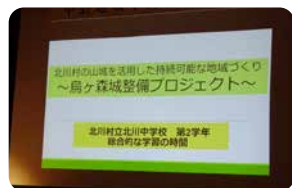
2 小中合同火災避難訓練

12月9日(月)に小中合同火災避難訓練を行いました。小学校の給食室から火災が発生する想定で行い、中芸消防署の方に来ていただきました。避難する様子を見てもらった後、教職員全員と中学生、6年生は水消火器で火を消す練習を行ったりしました。

実際に火事が起きてしまった場合は、児童生徒の命や安全を第一に考え、小中教職員で協力しながら、臨機応変に対応していく大切さを改めて教えていただきました。



3 「総合的な学習・探究の時間」中芸地域中高合同発表会



12月18日(水)に、田野町のふれあいセンターで中芸地域の中学校と中芸高校・山田特別支援学校田野分校が発表を行いました。自分たちの地域に密着した探究的な活動が多く、その学びの中には今の自分たちができることは何かについても考えを深めていた発表になっていました。北川中学校は2年生が、「地域資源を活用した持続可能な地域づくり」と題して、鳥ヶ森城に焦点を合わせて発表しました。専門家や地域の方々から学んだことや自分たちの考えやアイデアを盛り込んだ内容となっていました。聴いている人に分かりやすく、堂々と発表ができました。1年生も参加し、先輩や他校の発表を聴いて来年への意欲につながったと思います。



4 全校で、白熱ソフトボール!

12月23日(月)に、全校でソフトボール大会を行いました。冬の寒さに負けない声援と笑顔がたくさん見られました。最初は、ピッチャーの投げる速さに悪戦苦闘していましたが、徐々に慣れてきてヒットやホームラン級のバッティングもあり白熱した試合となりました。



5 みんなの笑顔が3学期の活力に!!

12月25日(水)は、2学期の終業式でした。そして、クリスマスの日でもありました。終業式が終わり、小学生は教室に戻るのですが…。伊藤先生が演奏する鈴の音が聞こえてきて、校長先生と中学校の中山先生サンタがやってきました! その次は、ゼイン先生のピアノ伴奏で「赤鼻のトナカイ」を小学生が楽しく歌って、振り向くとなんと! 中学生サンタがクリスマスカードをもって登場しました。小学生は、最初は驚いていましたが、中学生から「メリークリスマス!」「3学期も元気に来てね!」「3学期も頑張ろうね!」など、一人一人に声をかけてプレゼントを渡されると、みんな笑顔に変わっていきました。2学期の終わりのミニ・クリスマス会、小学生も中学生も教職員も全員が笑顔で締めくくることができました。この笑顔やうれしかった気持ちが3学期にも大いに生かされることと思います。



モネの庭のお知らせ



ただいま冬期休園中

休園期間：2月28日(金)まで
☆3月1日(土)春の開園☆

3月1日(土)で来園いただいた先着 100名様に
25周年記念缶バッジをプレゼント!!

やなせたかし先生がデザインされたモネの庭の新キャラクター
の缶バッジです。お楽しみに♪



山添さんのクリスマスローズ即売会

早春を彩るクリスマスローズ。3月の「春の開園」頃に遊びの森で見
頃を迎えます。一重咲き、八重咲き、クリーム色、ピンク…と多種多
様なモネの庭のクリスマスローズは、その多くが徳島県在住の山添さ
んから譲りうけたものです。春の開園にあわせて山添さんが育てた苗
を駐車場の特設会場で今年も販売します。ご自宅でご育てませんか?



種類や数に限りがございますので、
お早めどうぞ。

- 開催期間
2025年3月1日(土)～9日(日)
- 場所
モネの庭 駐車場内



早春オープンイベント 「チューリップ、チューリップ」

開催期間：3月1日(土)～4月13日(日)
3月22日(土) モネのチューリップ祭♪

春の始まりはモネのチューリップから♪

今年もチューリップで描く美しいモネの絵画の風景を皆様にお
届けします。今年のモチーフとなる絵画は「睡蓮」です。少し離
れた場所から絵画を見るようにご鑑賞するのがオススメです。

春は庭の表情が日に日に変わります。期間中ぜひ何度もお楽し
みください。



- ☆今年の早咲きチューリップの
数は2万3千本!
- ☆チューリップの成長の様子な
ど、最新情報はHPやSNSで
ご案内します。
- ☆イベント詳細はHPをご覧ください。



開園25周年お祝いイラスト & メッセージ募集中♪

詳しくはHPをご覧ください。



【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 ☎0887-32-1243

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

※メンテナンス休園期間中のお問い合わせは
平日9:00～17:00まで受付しています。



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.91 ～

日本遺産
第3号認定
登録番号051



【中芸日本遺産ウォークin安田町の開催について】

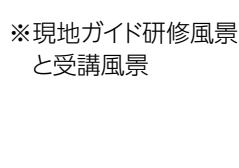
日本遺産「森林鉄道から日本一のゆずロードへ」の魅力の中芸地域内外の方々に知ってもらうため、3月22日(土)に
ウォーキングイベント【中芸日本遺産ウォーク in 安田町】を開催します。コースは、安田川アユおどる清流キャンプ場か
ら安田町文化センターまでの約12km。コースの途中では、「日本遺産中芸ゆずと森林鉄道ガイド会」所属のガイド員
が旧魚梁瀬森林鉄道の鉄橋や隧道などの構成文化財について説明します。

桜咲くこの季節、一緒に森林鉄道跡を歩いてみませんか。詳細につきましては、当協議会ホームページをご参照く
ださい。

【令和6年度日本遺産ガイド養成講座の修了について】

日本遺産「森林鉄道から日本一のゆずロードへ」の構
成文化財や中芸地域の町並み・文化などの魅力を旅行
者に伝えるガイドを養成する講座を、令和6年6月から
10月までの期間で全5回にわたり開催しました。講座
では、ガイドの行動や接客態度、知識、心構えについ
て教え、修了者5人をガイドとして認定しました。

今後は、実際のガイド経験を積み重ねながらスキル
アップし、お客様に満足いただけるガイドになっていた
だきたいと思います。



※現地ガイド研修風景
と受講風景

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 高知県物産展に参加しました。

昨年12月14日(土)に大阪モノレール万博公園駅構内にて開かれた高知県物産展に参加しました。県内各地の観光組織等15組が参加し、物産販売や観光施設等のPR、体験等が行われ、寒い駅構内のイベントでしたが、よさこい演舞や日本酒列車「よさこい号」の運行もあり、たくさんの方で賑わいました。大阪でのイベントが増えたこともあり、お客様の中には何度も来てくださる「常連」の方もでき始め、継続してPRすることの大切さを実感しました。

今年もさまざまな地域での「種まき」ができるように努めていきます。



NEWS

2 ズムサタ全国うまいもの博に参加します。

2月15日(土)～24日(月)まで山口県下関市にある「大丸下関店」で開かれる「ズームインサタデー!! 全国うまいもの博」に出展します。

昨年の福島に続いて出展のチャンスをいただいたので、北川村の特産であるゆずを使ったゆの酢、ゆずジュース、ゆず味噌などの販売に加えてモネの庭や中岡慎太郎館、温泉などの施設もPRしてきたいと思っています。



〈昨年9月参加の様子〉

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

能楽座学会



中岡慎太郎生家にて、能楽座学会を開催いたします。なかなか触れる機会のない能楽をぜひ体験してみませんか。詳細は下記のとおりです。

【開催日時】 2月23日(日) 13:00～15:00

【能楽ワークショップ】 13:00～14:30頃まで(予定)

鼓や舞囃子の豆知識を教わりながら、実際に体験していただけます。

【舞囃子観覧】 14:30～15:00(予定)

短縮した舞囃子をご披露いただきます。間近で観覧できる貴重な機会となっております。

土佐の町家ひなまつり

今年も土佐の町家ひなまつりの北川村会場として、中岡慎太郎館と中岡慎太郎生家にて、おひなさまの展示を行います。詳細は下記のとおりです。

【中岡慎太郎館】 木工細工おひなさま展示 / 2階 多目的ホール

【中岡慎太郎生家】 村民寄贈のおひなさま展示

開催期間: 2月5日(水)～3月3日(月)

【～桃の節句～慎太郎茶会】

開催日時: 3月2日(日) 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)

皆様のご来場、心よりお待ちしております。





地域おこし協力隊日記



【『いこいの里』が観光や帰省の楽しみになると嬉しいです！】

北部地区集落再生コーディネーターの吉永みことです。

行楽シーズンに加えて年末年始やゴールデンウィーク、お盆などの大型連休に北川村へ訪れる方々から「SNSで皆さんの活動をいつも見てます(^^)」「今度遊びに行くときに『いこいの里』にも寄りたいです」などうれしいお声掛けやお問い合わせをいただく機会が増え、うれしく思います。集落活動に関係している方やSNSを見た方などが、チラシの掲示やオススメの場所としてお話ししてくださったことも大きな影響です。本当にありがとうございます。

北部地区住民さんからも「自分は携帯やLINEなどよう分からんけど、子ども(もしくは孫)が見ゆうらしい(^^)来たら見せてくれる」と、ご家族とのエピソードで『いこいの里』も関わっていることに感慨深いです。



『いこいの里』が少しずつ愛着として定着していく場所になっていけたらいいなと思います。

【これからは、夫婦でゆず農家をはじめます！】

地域おこし協力隊の中里です。1月末をもって協力隊の任期を終え、卒業することになりました。この3年間は師匠である田所正弥さんをはじめ、他のゆず農家さんやご近所の方、役場の方々とたくさんの人にお世話になりました。

就農に向けた圃場確保も順調に進めることができ、成木8反、幼木8反5畝でゆず農家として夫婦で始めていきます。

ゆずは知れば知るほど奥が深いなと日々感じており、剪定の仕方や農薬選びとタイミング、圃場ごとの土壌管理などまだまだ覚えることはたくさんありますが、いつかは北川村のレジェンド農家さんに追い付けるようこれからも頑張ります！



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.20

2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
「書」の伝統をつなぐ - 安芸の書道・伊野の和紙・三原の硯・熊野の筆 -	2月16日(日)まで	安芸市立書道美術館 (高知県安芸市)	安芸市立書道美術館 0887-34-1613
むろと2,000本 桜祭り	2月23日(日)	室戸広域公園 (高知県室戸市)	一般社団法人室戸市観光協会 0887-22-0574
第33回阿南市 活竹祭り	2月23日(日)	阿南市役所 (徳島県阿南市)	阿南市商工政策課 0884-22-3290



(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。



ゼイン・セリダ

Zane
Sereda

ALT
外国語指導助手

Happy February! The month of love!

年末年始は忙しかったですね！私も忙しく動き回っていたので、「師走」という言葉の意味を身をもって実感しました。皆様お元気でお過ごしでしょうか。北川村は故郷のカナダほど寒くはありませんが、朝起きたときに霜が降りているのを見て驚きました。仕事に行くために車に乗ると、フロントガラスが凍っていることもあり、霜取りに余分な時間を費やさなければならないこともあります。

先日、コビさんと「向学の道」を歩きました。終わった後はとても疲れたので、中岡慎太郎先生が通学のためにこの道を通っていたことを思うと、本当に立派なことだと思いました。途中で烏ヶ森城跡に立ち寄り、見晴らしのいい場所を見つけました。もちろん、モネの庭の風の丘も見晴らしがよく好きですが、城跡からも美しい北川村が一望できて感動しました。夕暮れ時に行ってもとてもきれいでした。

最後に、皆さんは英語に興味はありますか？もし、英語力を上達させたい！という方は、毎週木曜日の午後6時半から村民会館で開催している「英会話教室」に参加してくださいね。最後までお読みいただきありがとうございました。また来月。



.....



コビ・セナ

Coby
Sena

CIR
国際交流員

晩冬の候、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

今回は12月24日(火)に北川村民会館にて開催したクリスマス会についてお話しします。

まず初めに「お菓子の家」を作りました。これはアメリカでとても有名な「ジンジャーブレッドの家」を再現したもので、通常はジンジャーブレッド(生姜を含むパン生地から作られた一種のクッキー)で作りますが、今回は代わりに駄菓子を使って家を作りました。楽しみながら望むものを独創的に作ることができて、最後に家を食べることができるので、一石二鳥ですね。お菓子作りは大変だったかもしれませんが、皆さんに楽しんでいただけたと思います。

次に、カナダ・ケベック州の伝統菓子「カバン・ア・スクレ」と呼ばれるあめを作りました。私はこのイベントでこのあめを知りましたが、とても簡単な作り方で、とてもおいしかったです。まずメープルシロップを沸騰させて、約115度に保ちます。次に、かき氷機で削った氷を敷いたプレートを準備し、氷の上に小さな木製の棒(アイスの棒のようなもの)を置きます。次に、メープルシロップを棒と周囲の氷の上に注ぎ、約10秒後に硬化したメープルシロップを棒ですくいあげるように転がして、そのまま食べます。子どもたちは自分のあめを作ることができ、みんなに楽しんでもらえたと思います。

最後は、ゼインさんによるピアノの演奏会でした。有名なクリスマスのメロディーを演奏してくれて、みんなで楽しむことができました。

今回のクリスマス会では、アメリカとカナダの文化の伝統と楽しい活動のいくつかを紹介する素晴らしい機会となりました。イベントに参加してくれた方や、開催に向けご協力いただいたみなさんに感謝しています。次回も楽しいイベントを開催したいと考えていますので、よろしくお願いします。





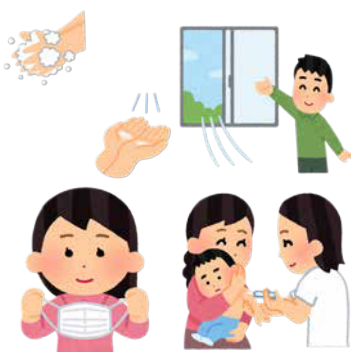
冬に流行がみられる感染症について

冬季には呼吸器系の感染症が増加する傾向があり、肺炎や気管支炎なども注意が必要です。これからの季節、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などが流行気を迎え、さらにマイコプラズマ肺炎の流行も継続中で、まだまだ気が抜けません。

冬は寒さにより

- 換気が不十分になりやすい
 - 屋内に人が密集しやすい
 - 乾燥しウイルスが空気中を舞いやすい
- などのことから、より感染しやすい環境になります。

冬に流行する感染症の予防策は、インフルエンザを含む多くの感染症に共通しています。以下に、いくつかの効果的な予防策を紹介しますね。



手洗いと消毒

- 外出先から帰った後や食事前、咳やくしゃみの後は、石鹸と水でしっかりと手を洗いましょう。
- アルコールベースの手指消毒剤も有効です。

マスクの着用

- 咳やくしゃみをする際にはマスクを着用し、他人に感染を広げないようにしましょう。
- 人混みや閉鎖空間ではマスクを着用して予防することが重要です。

予防接種

- インフルエンザなど、予防接種が可能な感染症については、医師と相談の上、適切なワクチンを接種しましょう。

健康的な生活習慣

- 十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動を心がけ、免疫力を高めましょう。
- ストレスをためないようにし、心身の健康を保つことも大切です。

室内の環境を整える

- 定期的に換気を行い、新鮮な空気を取り入れましょう。
- 加湿器を使って適度な湿度を保つことも、乾燥によるウイルスの拡散を防ぐのに役立ちます。

接触の回避

- 感染者と接触を避け、病院や公共の場では注意を払いましょう。
- 不要不急の外出を控えることも感染拡大を防ぐのに有効です。

予防策をしっかりと取り入れて、健康で元気に過ごしましょう。

田野病院 看護部 岡林 純賀子



火災などにより消火栓を使用した場合に発生する水道の濁り水の対処方法について

火災などが発生したときは、水道管に設置されている消火栓を使用して消火活動を行うことがあり、消火栓を使用すると、発生現場の近くの水道水に、濁り水が発生する場合があります。



水道水が濁る原因

多くの水道管は、その中心部の流れが速く、その回りの水道水はゆっくり滞留気味に流れています。火災などによる消火活動により大量の水道水が一気に動くと、水道管の内側に付着した鉄分がはく離することで、赤水などの濁り水が皆さんのご家庭の蛇口から出る場合があります。

濁り水が発生した場合は

ご家庭で赤水などの濁り水が発生した場合は、しばらく流していただき、元のきれいな水に戻ったことを確認のうえお使いください。

なお、水を流すときは、まず、散水栓などで水を流してください。給湯器などを通した蛇口で水を流すと、機器の故障の原因になる場合があります。

また、少量の赤水などの濁り水を飲んでしまった場合も、直ちに人体へ悪影響を及ぼすことはありませんが、水に明らかに色が付いているときは、飲用は控えていただきますようお願いします。

しばらく流しても水道水がきれいにならない場合は、役場水道担当に連絡してください。

また、ご不明な点がございましたら **中芸広域連合消防本部【警防係】 ☎0887-38-2643** までご連絡ください。

保健だより

みなさんは「一無二少三多（いちむにしょうさんた）」という言葉を知っていますか？
これは、生活習慣病の予防を中心に、普及・啓発を行う生活習慣病予防協会が掲げられているスローガンです。
2月は生活習慣病予防月間です。病気を予防するために生活を見直してみませんか？

「一無（禁煙・無煙）」

たばこの煙には7000種類の化学物質、250種類の有害成分が含まれており、そのうち70種類以上に発がん性が確認されています。代表的な有害成分には、ニコチン・活性酸素・タールなどがあります。
新型たばこ（加熱式たばこや電子たばこ）は、紙巻たばこと比較して有害成分が90%削減されたといわれていますが、削減されたのは一部の有害物質のみです。



「二少（少食・少酒）」

◎少食：食事は腹八分目に！

「腹八分目に医者いらず」という格言があります。暴飲暴食を抑えることは、身体の機能を健康な状態に維持していくうえでとても重要です。
食事療法という言葉が生活習慣病の治療でよく用いられることから、糖尿病・脂質異常症・高血圧などの予防・治療の基本は常に食生活にあります。



◎少酒：アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに！

生活習慣病はアルコールと密接に関わっており、過度の飲酒を長く続けることで、多くの病気が誘発される可能性が高まります。もっとも怖い病気がアルコール健康障害（依存症）です。アルコール健康障害による精神的・身体的な影響は、日常生活に支障を来します。

《主な種類のアルコール量の目安》

ビール
500ml
度数 5%
アルコール量 20g

焼酎
1合 180ml
度数 35%
アルコール量 50g

日本酒
1合 180ml
度数 15%
アルコール量 22g

ワイン
グラス1杯 120ml
度数 12%
アルコール量 17g

酎ハイ・ハイボール
350ml
度数 7%
アルコール量 20g

「健康日本21」では飲酒に関して、アルコール量は1日約20gまでが望ましいとされています。

「三多（多動・多休・多接のすすめ）」

◎多動：今より10分多く体を動かそう！

日常生活の中で、身体活動量を増やしましょう。座りっぱなしは避け、身体活動をできるだけ多くして、しっかり毎日の生活のなかで維持しましょう。



◎多休：しっかり休養

理想的な睡眠時間は6～8時間が標準的といわれていますが、「快適」には個人差があります。活動量に応じた適切な時間（目覚めが良く、昼間眠たくなる）をとるように心がけましょう。



◎多接：多くの人、事、物に接してイキイキした生活を！

社会や人とのつながりが途絶えると身体的・精神的な健康障害が起こりやすいことが科学的に検証されています。ボランティアに参加した人は健康感や幸福感が高いこともいわれています。社会や誰かのために貢献するといった心持は、いくつになっても若さを維持させてくれます。多くの人と交流し、さまざまなことやものに好奇心を持ち創造性豊かなイキイキした生活を送りましょう。



南国年金事務所のご案内



年・金・だ・より

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（2月8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
2月 6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
2月27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

国民年金基金のご案内

●国民年金基金とは

▶自営業者など国民年金に加入の方が、国民年金とセットで加入し、税制のメリットを生かしながら掛け金を積み立て、年金を終身受け取る積み立て方式の公的な年金です。

●加入できる対象者

▶20歳から60歳未満の自営業者など国民年金加入者(第1号被保険者) ▶国民年金任意加入者(60歳～65歳未満の方、海外居住の方)

●お問い合わせ先

▶全国国民年金基金高知支部(0120-65-4192) 希望により個別相談もできますので、お気軽にご相談ください。

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	2月5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	2月19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	2月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)	9:30 ～	北川村保健センター
加茂介護予防教室	2月7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)	10:00 ～	北川村農業センター
久府付介護予防教室	2月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)	10:00 ～	北川村農村婦人の家
柏木・崎山介護予防教室	2月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)	13:30 ～	柏木交流センター
野川さくら会	2月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)	9:15 ～	野川交流センター
長山せせらぎ会	2月4日(火)・18日(火)・25日(火)	9:30 ～	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	2月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)	13:30 ～	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	2月7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)	9:30 ～	小島集会所
島バラ会	2月20日(木)	10:30 ～	北部集会所
ぺちやくちゃ会	2月5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

