



高知県
北川村役場
広報

玉たがわ

中ずる里
北川村



8

No. 708

Aug 2025

7月4日(金) みどり保育所夕涼み会

北川村の人口・世帯数	
令和7年6月30日現在 ()は前月比	
人口	1,170人 (+1)
男	580人 (+3)
女	590人 (-2)
世帯数	621戸 (-1)
昨年同期の総人口	1,177人
昨年同期の世帯数	623戸



小学校

1 納涼祭の踊りの練習

今年も瀧岡芳枝さん、瀧岡佳汝さん、井津文江さんが「納涼祭を一緒に盛り上げましょう！」という思いから、体育集会で「よさこい」と「ふるさと北川音頭」を教えに来てくださいました。登校日には「炭坑節」と「七夕踊り」も教えていただくことになっています。8月30日（土）の納涼祭、みんなで楽しく踊ることができるといいですね。



2 5・6年 租税教室

安芸税務署の方に来ていただき、税金について勉強しました。税金の種類や使い道などについてクイズで楽しく学んだ後、税金が無い世の中は大変なことになるという内容のDVDを見せてもらい、みんなが税金を払うことによって、安心安全な暮らしが保障されていることがわかりました。

また、習ったことをもとに税に関する絵はがきを描きました。アイデアいっぱいの楽しい絵はがきが仕上がりました！



3 環境委員会「人権の花」

6月2日（月）の委員会の時間に、奈半利町の人権擁護委員の伊藤さんが人権の話をしてくださいました。その後、環境委員会と「人権の花（サルビア）」をプランターと一緒に植える活動を行いました。この花は環境委員が水やりをして大切にお世話をし、7月の初め頃「ゆずの花」と「中岡慎太郎館」に持って行き飾っていただきます。ぜひご覧ください。



☆お知らせ☆

夏休みの愛校作業日は
8月24日（日）7:00～8:00（雨天決行）です！
ご協力よろしくお願いします。

4 1日参観日(道徳)・小中学校合同で食育講演会

6月6日(金)は、道徳参観と食育の講演会が行われました。道徳では、読み物教材を活用して、自分自身を振り返ったり、自分事として考えたりして互いの意見を出し合いながら、学び合う姿が見られました。

食育について、小学1・2年は4時間目に、小学3年生から中学3年生は午後に「イキイキと生きる力を自力で身に付ける」と題して、鹿児島県のひより保育園 代表 古川理沙さんに講演をしていただきました。小中学校の異学年同士でグループになり、お話を聞いたり話し合ったりしました。特に、朝ごはんについては、少しでもいいので食べよう、できれば、ごはん、たんぱく質をしっかり取り入れてほしいですとのお話でした。また、おみそ汁だけでもいいので、朝食づくりにチャレンジしてみようと言語かけてくれました。お話を聞いた児童生徒からは、「朝は、少し早く起きて卵かけごはんを作ってみようと思います」「みそ汁を作ってみようかなと思います」「ご飯を炊いて、ちりめん丼を作りたいです」など、前向きな言葉が飛び交っていました。

保護者の皆様、地域の皆様、ご参観、ご清聴ありがとうございました。



5 高校説明会



6月16日(月)、中学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。高知追手前高等学校・岡豊高等学校・安芸高等学校・中芸高等学校・高知商業高等学校・高知工業高等専門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、またその学校が臨む生徒像などを話してくれました。

6 部活動・スポーツクラブ頑張っています!

安芸地区総合体育大会(バレー)

羽根・田野・北川中 0-2 県立・市立安芸中

羽根・田野・北川中 2-1 甲浦中

第2位

安芸地区総合体育大会(卓球)

稲毛一樹さん 第1位

小山優斗さん 第2位

小原 龍さん 2回戦進出

阿部結花さん 第1位

高松芹菜さん 第10位

松本一紗さん ベスト16

人長小陽さん 2回戦進出



バレー部



総合文化部



卓球部



高知ユナイテッド
ジュニアユース



Arancio Giocare



柔道

知らんけど



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月はこれからどのように北川村の魅力をPRしていくのか、場所はどこがいいか、ターゲットは誰にするのか、季節に応じての内容など、さまざまなことを考えながら月間予定を立てていきました。PRの内容を考えていると、秋頃までは進めていきたい内容が多く、思った以上に時間が少ないことに気付きました。また、冬の間は時間が取れそうで、その間にこんなことをしてみよう！というように、時期による忙しさも踏まえて計画を考えました。目標が決まれば、そこから逆算して計画を立てることができます。これは日々の生活の中でも大人になってからも、とても大切なスキルになるので、これからも自分で自分の時間を管理できるようにしていってほしいと思います。

18日の活動では、村のお祭りに出すとしたらどのメニューがよいか3種類にしばったものを、実際に試作・試食をしてみました。メニューはみんなのアイデアから出てきた、ゆずぎょうざ・ゆず春巻き・ゆずタルタルソース＆ポテトです。調理実習やお家のお手伝いなどで調理に慣れているからか、リーダーを筆頭にみんな手際よく準備から片付けまでをすることができていました。試作品は学校関係者だけでなく、偶然この日北川村に来られていた村外の方たちにも食べていただき、いろいろなゆずのおいしさを楽しんでもらえたと思います。これから改良を加えながら、準備を進めていきたいと思います。



手話教室開催中!

村では聴覚に障がいがある方が住みやすく訪れやすい村となるよう、手話言語を学ぶ機会の確保に努めています。その一環として、毎月第3火曜日の午後6時から保健センターで手話教室を開催しています。自分の名前やあいさつ、普段何げなくする日常会話などを楽しく学んでいます。いつからでも参加可能ですので、興味のある方は住民課(Tel0887-32-1214)までご連絡ください。

教室の様子



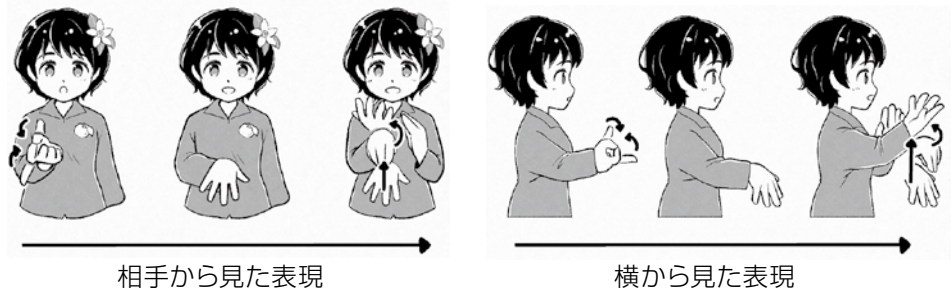
開催日：午後6時00分～

場 所：保健センター

8月19日(火)	12月16日(火)
9月16日(火)	1月20日(火)
10月21日(火)	2月17日(火)
11月18日(火)	3月17日(火)

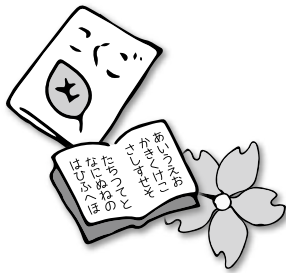
手話講座 ～モネの庭編～

- 指文字で「モ」「ネ」
- 片手で屋根を表し
- 屋根の向こうで花を咲かせる



相手から見た表現

横から見た表現



会に着任しました。村の子どもたちの健やかな成長のため、皆さんと一緒に、よりよい子育て・教育環境づくりに努めてまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。



① 堂脇 義音
② 兵庫県芦屋市
③ 教育委員会
④ 7月より文部科学省から北川村教育委員

- ① 氏名
- ② 出身地
- ③ 所属課
- ④ 抱負

令和7年7月1日付けで新規採用された職員を次により紹介します。

職員の紹介

短歌教室

みちぶちにアジサイ咲いてきれいだな
色とりどりでいやされるなあ

山崎 昌子

絶滅危惧種ヒロハコンロンカ知ってる？
有るよ北川村に長山の上

新田 文江

聳え立つ巨き杉の木仰ぎつつ
水無月曇天1日参り

浜渦 静子

亡き母の句は哀愁の漂いて
吾もまた同じ老いを歩みぬ

内藤 明信

梅雨明けのこつもの谷の夕風に
木々の揺れたる愛しさの刻

中村 武志

ふうらんが香り出したら夫のこと
思いだすころ盆は近づく

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
(ポランティアルーム)
日時：毎月第一火曜日
午前10時～30分程度
窓口：柏木顕彰会店(中村まで)
0887・38・2413



地域おこし協力隊日記



『いこいの里』の花壇をご紹介します

『いこいの里』の花壇は約10年前から、北部地区のお花好きの女性陣を中心として「できるだけ手間なく、1年を通して楽しめる庭にしたい」との思いで、植栽計画と維持管理を続けてきました。

私が着任した2022年8月当初には、地域おこし協力隊OBの皆さんが石を運んで造った立派な花壇枠があり、さまざまな植物が植えられていました。人の手が入っていないながらも自然な雰囲気、まるで“山奥のオアシス”のような印象を受けたのを覚えています。

その後の2023年3月の『いこいの里』リニューアルオープンを機に、さらに工夫を重ねながら活動を続けてきました。森林鉄道の枕木を再利用した花壇枠を設置したり、砂利の敷き直しやウッドチップの導入など、業者さんや集落の男性陣の力を借りながら花壇は少しずつ進化を続けています。

高齢の方が多いため、当初は参加者から作業の負担を心配する声もありましたが、「自由参加」「小まめな休憩」「真夏やゆずの繁忙期、真冬の作業はお休み」など、無理のないように取り組んでいます。最近は、作業のお礼としてチャレンジショップや慎太郎食堂のお弁当付きで開催するようにしています。

これまで関わってくださった皆さまの取り組みや工夫があって今の花壇ができています。「できるうちはやったらええわね」「ちょっとずつね」と前向きに取り組む皆さまの気持ち、活動の原動力であり、花壇が生き生きと美しく保たれている理由だと感じています。

なかなか北部地区まで足を運ぶ機会は少ないかもしれませんが、お近くを通られた際には、ぜひお立ち寄りください♪





ゼイン・セリダ

Zane
Sereda

ALT
外国語指導助手

Happy Yosako!

8月になりました。北川村に住んで丸1年になりました！この北川村に住めて本当にうれしく思っており、また1年過ごせることを楽しみにしています。6月からAJETの活動が始まり、黒潮町でサーフキャンプイベントの運営をしました。高知でサーフィンをするのは初めてでした。高校時代に何度かサーフィンをしたことがありましたが、とても難しかったです。県内で英語を教える約40人のALTが参加しました。サーフィンの後は、みんなでバーベキューをし、たき火を楽しみました。このイベントがうまくいったことをうれしく思っており、県民の絆をさらに深めていきたいと思っています。近いうちにモネの庭でもイベントを開催する予定です。それから先日、県内のニュースに出演しました！友人と四万十町窪川の餃子屋さんに行ったのですが、そこで偶然にもインタビューを受けました。とても楽しかったのですが、日本語があまり話せなくて恥ずかしかったです。これからもっと日本語学習を頑張りたいと思いました。

私は日本の運転免許証も取得しました。これまで国際運転免許証（IDP）を持っていた取得後1年間は運転できるのですが、日本では更新ができないため、居住権を持っている場合に運転を続けるには日本の運転免許証を取得する必要があります。幸いなことにカナダ人であれば、外免切替面接に合格すると免許を取得することができます。逆の場合も同様で、もしカナダに移住して運転が必要になった場合に、運転免許証を試験なしで取得できます。

北川村での生活を始めて1年間、楽しい経験をさせてくださった皆さま、いつも本当にありがとうございます。これからもどうぞよろしく願いいたします。毎月紹介していますが、毎週木曜日18時半から村民会館で開催している英会話教室もぜひ参加してくださいね。



コビ・セナ

Coby
Sena

CIR
国際交流員

残暑厳しき折、ますますご健勝のことと存じます。

最近習っている素敵なことについてお話ししたいと思います。まずは手話教室です。初級レベルの手話を学べる教室があると聞き、さまざまな人、特に聴覚障害のある人とコミュニケーションをとる新しい方法を学ぶ素晴らしい機会だと思いました。参加した教室では、挨拶や自己紹介の一般的な言葉に加え、「ありがとう」や家族に関する語彙なども学びました。特に印象に残っていることは、手話で「お兄さん」のサインは、手の甲を相手に向けて中指を立てることです。ところが、アメリカではこれ「くたばれ」のような、とてもとても不愉快な意味のサインなのです。信じられませんでした。調べてみると、アメリカ手話の「お兄さん」というサインは全く違って、中指の使い方も大きく異なっていることがわかりました。文化やコミュニケーション方法の違いは本当に興味深いですね。これからも手話教室に参加して、もっと手話を学びたいと思っています。興味のある方はぜひ参加してみてください。

また先日、保健センターで行われた「百歳体操」という行事で、自己紹介をしたり、みんなでジェスチャーゲームやクイズゲームをしたりする機会がありました。ゲームの一つは、手振りや体の動きから土佐弁の単語や表現の意味を当てるものでした。特に印象に残っているのは「どくれる」です。このクイズには正解することができました。参加者の動きを見たり聞いたりして正しい意味を理解することができました。また、「おーの」も学びました。これは英語の「Oh No」にととても近いのですが、驚いたことに意味はほとんど一緒です。なんて偶然でしょう！土佐弁を教えてくださいました皆さんに本当に感謝しています。もっともっと学べるよう頑張ります。



モネの庭 お知らせ



ANNIVERSARY **25周年 Anniversary**



25周年特別イベント☆新チーフガーデナー
町田と巡る季節のガイドツアー

印象派の画家クロード・モネは「私の最高の傑作は庭だ」と語っています。絵画で培った色彩感覚を生かし、まるでキャンバスに描くように美しい庭を造り上げました。そんな芸術性あふれる庭園を、新チーフガーデナー町田がご案内。四季折々の花々や景色の魅力、そして庭づくりの素敵なエピソードとともに、モネの庭の魅力をもっと深く感じる時間をお届けします。



☆青い睡蓮ツアー☆

モネが夢見た青い睡蓮と、煌めく真夏の水景色

日 時：2025年8月30日(土) 10:00～11:00

参加費：500円(税込) ※入園料別途

定 員：各回 25人

(要予約・空きがある場合は当日受付可)

集 合：駐車場・チケット売り場前

特 典：町田セレクト[季節の花の種]をプレゼント

●秋は10月25日(土)に開催します!



齊藤さゆり 齊藤弥 南雲まき 三人展

コニエレニより愛を込めて

【色と音 ことば で紡ぐモネの旅】

日本画、油彩、水彩、版画で描かれたモネの庭、高知の自然にちなんだ作品を展示します。会期中はコニエレニによる朗読劇など多彩なイベントも開催。ご参加お待ちしております。

■関連イベントについてはHPをご覧ください



～夏は睡蓮の最盛期!! ぜひで来園ください～
(ご来園の際は熱中症対策をお願いいたします)



【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甲1100番地

☎0887-32-1233 ☎0887-32-1243

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

★8月の休園日：8月6日(水)



北川村文化観光公社 NEWS ニュース

NEWS

1 モネの庭ラッピング列車のお披露目式を行いました

ごめん・なはり線を走っているモネの庭のラッピング列車「モネの庭号」に「きたがわモネさん」のイラストが加わったラッピング列車のお披露目式が6月19日(木)に奈半利駅のホームにて行われました。

やなせたかしさんが描いた「きたがわモネさん」はモネの庭開園25周年を記念して登場したキャラクターです。

お披露目式ではモネの庭号の説明やテープカットが行われた後、メディアの皆さんに奈半利駅から田野駅間を運行する車内取材をしていただきました。

車内はモネの庭の風景写真などが飾られており、モネの庭を感じられる空間となっておりますので、北川村に来る楽しみの一つとしてモネの庭号にご乗車いただければと思います。



©やなせたかし/やなせスタジオ

NEWS

2 高知フードトリップに出展しました

6月18日(水)～23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～乾杯! 土佐の宴会開宴～」に出展してきました。

3回目となる今回は高知の文化である「おきゃく」の体験や高知に関するトークショー、物販や観光PRが行われました。「柑橘」がテーマにもなっていたため、北川村はゆずを使った特産品販売や観光PRを行いました。

北川村としては2回目の出展となったこと、大阪でのイベント出展が多いこともあり、以前商品を買って気に入った方や今回のイベントを通して商品を知り、期間中に再度購入に来てくださったお客様もいらっしゃいました。ただ、北川村の認知度はまだ高いとは言えず、イベント等を通して一人でも多くの方に知っていただけるよう引き続き努力していきたいと思います。



北川村文化観光公社 TEL & FAX 0887-30-1972 (スタッフ 和田・伊藤・野戸・橋本・山脇・町田・濱崎)

【中芸高校の「中芸学」でフィールドワークが行われました】

6月12日(木)、全校生徒32人と多くの教職員の方が参加して、中芸高校の総合学習の時間「中芸学」の一環であるフィールドワークが行われました。中芸高校の依頼で、日本遺産中芸ゆずと森林鉄道ガイド会のガイド員3人が安田町及び奈半利町にある日本遺産の構成文化財等を案内しました。

安田町では「明神口橋」と「オオムカエ隧道」を訪ね、参加者の皆さんはガイド員の身振りを交えた説明に熱心に耳を傾けていました。奈半利町では「森家住宅(野村茂久馬邸)」、「藤村製絲記念館」、「竹崎家住宅(高田屋)」、「武知・東山家住宅」を歩いて巡り、「土佐漆喰」や「水切瓦」といった中芸地域特有の建築様式を鑑賞。「森家住宅」では実際に家の中を見学させてもらい、「藤村製絲記念館」では館長に展示品を解説していただき、地域の産業の変遷や歴史について学んでいました。

ガイド員はバスによる移動中も、安田川や奈半利川のこと、地域の植物、地元のお店のことなど、日本遺産だけでなく中芸地域の幅広い魅力を伝えていました。生徒たちは自分から質問するなど積極的に学んでおり、先生方も「こんなに面白い場所があるなんて」と楽しんでいる様子でした。今回のフィールドワークが中芸の魅力を深く知るきっかけになることを願っています。



オオムカエ隧道



森家住宅 (旧野村茂久馬邸)



奈半利町役場前の武知・東山家住宅



藤村製絲記念館での館長ガイド

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/>

HP



Facebook



Instagram



ガイド会9コース
パンフレット



Q ゆずとりんてつ 検索

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

慎太郎茶会 ～お盆～

8月の慎太郎茶会は風鈴展示販売会と同時開催いたします。慎太郎生家の縁側へ約100個の風鈴を展示。色や形、音色を直接比べていただき、あなただけのお気に入りを見つけてみてください♪

イベント詳細

日 時：令和7年8月16日(土) 10:00～15:00

会 場：中岡慎太郎生家

参加費：一服500円(茶菓子付き)

亭 主：中村 武志



令和7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

- 初任給が大幅に上がりました！
- 休日・休暇、1年間で約150日取得可能
- 宿舍費無料、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歳未満の人	7月1日～9月 2日 【1次試験】9月16～18日 (Web試験で期間中1回)	スタンダードなコースで昨年度は、高知県から32名が入隊 初任給(高卒)224,600円 初年度年収 約370万円～
自衛官候補生	32歳の人は、採用予定月の末日現在において、33歳に達していない人	年間を通じて実施 【学科試験】9月27～29日 【口 述 等】10月4～ 5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26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、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歳未満の人 高卒者(見込含)または 高専3年次修了者(見込含)	7月1日～8月29日 【1次試験】9月20日 または9月27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1名入隊
	空自 18歳以上24歳未満の人 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歳未満の人 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 推薦できる人	9月5日～9月9日 【試験】9月20・21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。
	総合 選 抜 18歳以上21歳未満の人 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20日	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 151,300 円支給されます。入学金・授業料の納入はありません。
	一般 18歳以上21歳未満の人 高卒者(見込含)または 高専3年次修了者(見込含)	7月1日～10月16日 【1次試験】11月1日	
防衛医科大学校 医 学 科 学 生	18歳以上21歳未満の人 高卒者(見込含)または 高専3年次修了者(見込含)	7月1日～10月8日 【1次試験】10月25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 151,300 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		7月1日～10月3日 【1次試験】10月18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ください。自衛隊高知地方協力本部 香南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
香南地域事務所

◇電 話 0887-57-8182

◇E-mail kochi.pco.aki@rct.gsdf.mod.go.jp

ご存じですか？被災建築物応急危険度判定

被災建築物応急危険度判定とは、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て表示を行うものです。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。

大きな地震が起きると建物は少なからずダメージを受け、倒壊は免れていても耐震性が低下するなどの影響を受けている可能性があります。こうした建物は、その後の余震による倒壊や部材の落下が人的被害につながるおそれもあるため、被災者がそのまま家にいていいのか、避難所に避難した方がいいのかなどを判断するために行うものです。

判定結果は3種類のステッカーを建物の出入口などに貼り付けて表示します。
ステッカーはそれぞれA3サイズです。

(赤)

危険
この建物に立ち入ることは危険です



(黄)

要注意
この建物に立ち入る場合は十分に注意してください



(緑)

調査済
この建物は使用可能です



その他、地震発生後の建物に関する判定には次のようなものがあります。

■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

■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

また、宅地に対しても災害時の応急対策として危険度を判定する制度があります。

■被災宅地危険度判定…地震や降雨等による宅地災害が広範囲に発生した後に、二次災害を防ぐ目的で被害状況を把握して宅地の危険度を判定するもの
※降雨災害にも対応するところが建物の応急危険度判定と違います。

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。

ご存じですか？被災宅地危険度判定

被災宅地危険度判定とは、大規模な地震や大雨などで、宅地が大規模かつ広範囲に被災を受けた場合に、宅地の被害状況を迅速かつ正確に把握したうえで危険度を判定し、住民の皆様へ情報提供を行うことにより、二次被害の軽減・防止を図ろうとするものです。

平成28年の熊本地震の際には、本県の被災宅地危険度判定士延べ135人が被災市町村(熊本市、益城町、南阿蘇村など)を支援するために、現地へ派遣されました。

被災宅地危険度判定の結果は、下記の3種類の判定ステッカーを見えやすい場所に表示し、当該宅地の使用者・居住者だけでなく、宅地の付近を通行する歩行者に対しても安全であるかどうかを識別できるようにします。

判定結果は3種類のステッカーを現地の見えやすい場所に貼り付けて表示します。
ステッカーはそれぞれA3サイズです。

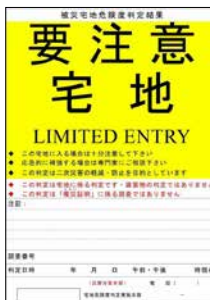
(赤)

危険
この宅地に入ることは危険です



(黄)

要注意
この宅地に入る場合は十分に注意してください



(青)

調査済
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。

なお、判定は造成された宅地について擁壁や斜面等の確認を行うもので、り災証明に係る調査や、建築物について確認を行う被災建築物応急危険度判定とは異なります。

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くださいますようよろしくお願いします。

人権相談のご案内

■日時：9月10日(午前10時～午後3時) ■場所：保健センター

※事前予約制 相談日の3日前までに住民課までご連絡ください

高知地方法務局安芸支局の職員がご相談をお受けします。セクハラやパワハラ、家庭内暴力、体罰やいじめなど、「自分の悩みは人権侵害かも?」と思ったら、1人で悩まず、お気軽にご相談ください。秘密は守ります。相談は無料です。

「司法書士の日 無料法律相談会」開催のお知らせ

8月3日の司法書士の日を記念し、無料法律相談会を開催します。申請義務化による不動産の相続登記や売買等による名義変更登記、会社の設立・解散や役員変更に関する登記、借金に関すること、遺言や成年後見に関すること等さまざまな相談に司法書士が为您解答します。

お気軽にご相談ください。

■相談日時 8月2日(土) 10時～13時

■相談会場 安芸市民会館 (安芸市矢ノ丸3丁目12)

■問い合わせ電話番号 TEL 088-825-3143 (高知県司法書士会)



多重債務者無料相談会のご案内

～お金に関する悩みを、お気軽にご相談ください～

借金の返済に関する無料相談会を、高知市と四万十市で開催します。あわせて「こころの健康相談会」を、高知県立消費生活センター、四万十市役所の2会場で同時に開催します。

心身に不調を抱えておられる方も、お気軽にご相談ください。

※開催日により、会場が異なりますので、ご注意ください。

開催日時	会 場
9月20日(土) 13時～16時	高知市消費生活センター(高知市役所1階) (高知市本町5-1-45) 予約: TEL 088-823-9433 (高知市消費生活センター)
9月21日(日) 13時～16時	高知県立消費生活センター(ソーレ2階) (高知市旭町3-115) 予約: TEL 088-824-0999 (高知県立消費生活センター)
9月27日(土) 13時～16時	四万十市役所 5階 (四万十市中村大橋通4-10) 予約: TEL 0880-34-8805 (幡多広域消費生活センター) ※完全予約制(事前予約の相談者がいない場合は中止となります)

希望のお時間があれば、あらかじめ予約いただくとスムーズにご案内できます。(四万十市役所会場のみ完全予約制です) 最終受付は終了時間の30分前です。(ただし、受付時間内でも人数が多い場合は、受付を制限する場合がありますので、ご了承ください。)

契約書、督促状など債務の状況が分かる書類をお持ちください。秘密は厳守します。

【お問い合わせ先】高知県県民生活課 TEL 088-823-9653

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.26

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2日(土)～ 8月3日(日)	安芸市内各所	安芸市商工観光水産課 Tel 0887-35-1011
馬路納涼祭	8月15日(金)	馬路温泉駐車場 【雨天】馬路村体育館	馬路納涼祭実行委員会 Tel 0887-44-2114
奈半利町港まつり	8月16日(土)	奈半利駅前広場	奈半利町港まつり執行委員会 Tel 0887-38-7775
ふるさと室戸まつり	8月23日(土)	海の駅とろむ	室戸市観光ジオパーク推進課 Tel 0887-22-5161



(一社)みなみ阿波観光局
イベント情報掲載



(一社)高知県東部観光協議会
イベント情報掲載

※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。

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(8月9日) 9:30～16:00
- 休 業 日
土日祝日
- ご連絡・予約先
Tel 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
8月 7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
8月28日(木)	11:00～12:00 13:00～15:00	室戸市役所	南国年金事務所へ申し込み



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、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7年度分(令和7年7月分から令和8年6月まで)の免除等の受け付けは、7月1日から開始されています。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。



田野病院だより

『たのたの健康隊』 リニューアルのお知らせ

みなさん『たのたの健康隊』をご存じでしょうか。『たのたの健康隊』とは、たのたの温泉の温泉健康増進施設プログラムの一環として、毎月第4金曜日に健康と運動をテーマに季節ごとの注意点などについて約30分間の講義を行っており、田野病院の職員が講師を務めています。

このたび、令和7年7月より開催場所を田野病院内に移し、開催日も毎月第4水曜日と変更しリニューアルすることになりましたのでお知らせします。

病院内での開催にすることで、医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・社会福祉士など、より多くの専門職が講師を務めるようになります。テーマ以外でも、身体のことや診察時の検査など普段気になっていることを気軽に聞いていただける機会になれば、より有意義な時間になると考えます。診察で来院される方や近くまで来られたついでにという方、田野病院の職員も含めて、より気軽にたくさんの方に立ち寄っていただけるようになればうれしいです。

講義内容については、これまで同様に温泉健康増進プログラム内容や健康や運動に関する季節ごとの注意点に加えて、嚥下、ACP(人生会議)、感染症対策、栄養、防災、温泉、地域、認知症、検査、運動など皆様に役立つ情報を準備しております。

開催日とテーマは1カ月前には病院内や田野駅屋前などに掲示する予定です。みなさんのご参加をお待ちしております。



	変更前		変更後
開催場所	たのたの温泉		田野病院新棟1F待合室
開催日	第4金曜日		第4水曜日
開催時間	11:00		13:00

田野病院 総務課

ご冥福をお祈りします

氏名	年齢	地区	死亡月日
岡嶋喜美恵	89	角 木	5月29日
弘田 末喜	98	弘 瀬	6月15日
濱渦田鶴子	85	崎 山	6月26日

保健だより

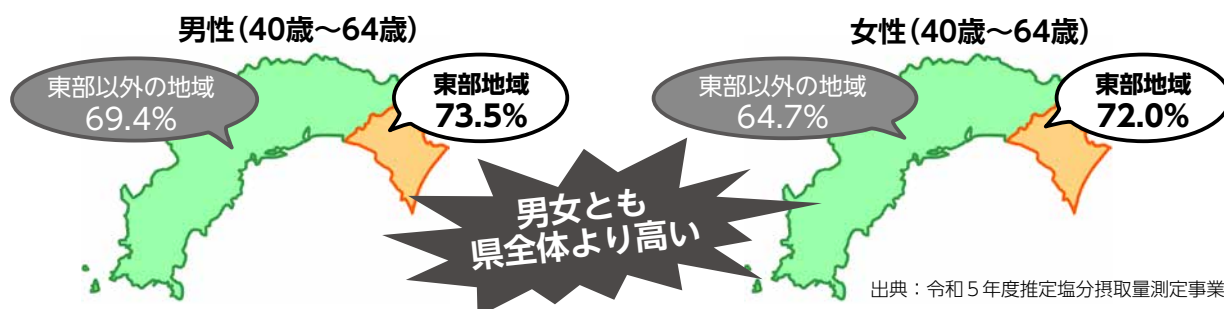
減塩は健康への第一歩

一日にどのくらいの塩分を摂取していますか？

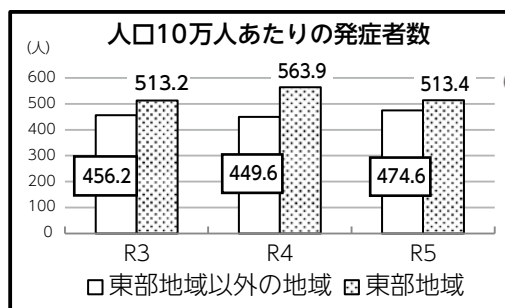
塩分の過剰摂取は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を悪化させ、心臓や脳の病気を引き起こすといわれています。

東部地域は4人に3人が塩分を摂り過ぎています

(塩分摂取量8g以上の者の割合)



東部地域は他の地域よりも脳卒中発症者数は多くなっています



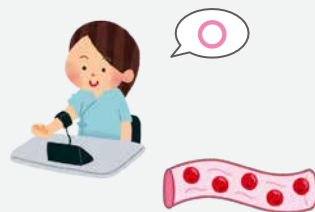
脳卒中の発症を予防するためには、食事や運動などの生活習慣の改善が必要です。特に**減塩**が大切です。



出典：脳卒中患者実態調査

減塩の効果

- 高血圧の改善が期待される
- むくみが解消される
- 動脈硬化、脳卒中、腎臓疾患等の予防にも効果的
- 胃がんや骨粗しょう症の発症リスクが軽減される



簡単にできる減塩ワザ！

- 麺類のスープは飲まない
- 加工食品(漬物、練り物、ハム等)はできるだけ控える
- みそ汁は具だくさんにして汁を減らす
- だしのうま味、酢・柑橘類の酸味、香味野菜や香辛料を活用する
- 減塩タイプの調味料を使う
- 調味料は「かける」ではなく、小皿で「つける」



味の感じ方には「慣れ」がありますので薄味に慣れることが大切です。

いつもの食卓や習慣を見直して、徐々に塩分を減らしてみましょう。

※通院中の方は主治医の指示に従ってください。 高知県安芸福祉保健所 北川村作成

みどり保育所

PHOTO通信



プール遊び

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6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7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)	9:30 ～	北川村保健センター
加茂介護予防教室	8月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)	10:00 ～	加茂農業センター
久府付介護予防教室	8月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)	10:00 ～	久府付婦人の家
柏木・崎山介護予防教室	8月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)	13:30 ～	柏木交流センター
野川さくら会	8月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)	9:15 ～	野川交流センター
長山せせらぎ会	8月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)	9:30 ～	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	8月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)	13:30 ～	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	8月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)	9:30 ～	小島集会所
島バラ会	8月21日(木)	10:30 ～	北部集会所
ぺちやくちゃ会	8月6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 ～	北川村保健センター
ゆずみどり	毎週火曜日	9:00 ～	北川村保健センタ

高知県の情報
ポータルサイト

Kochi
ebooks



北川村の
広報も
掲載中！

高知イーブックス 検索

