



高知県
北川村役場
広報

玉ねぎ祭り

中すき里
北川村



10

No. 710

Oct 2025

北川村の人口・世帯数

令和7年8月31日現在（ ）は前月比

人口	1,169人（±0）
男	582人（±0）
女	587人（±0）
世帯数	623戸（±0）
昨年同期の総人口	1,176人
昨年同期の世帯数	620戸

8月30日(土)北川村約1,000名参加 餅投げ

令和7年度 北川村納涼祭 & 24時間テレビチャリティー募金

8月30日（土）に北川村納涼祭が24時間テレビチャリティー募金と合同で開催され、今年も多くの方にご来場いただきました。

やまなみ太鼓をオープニングに、みどり保育園児、ダンス柚子っこ山っこ、カラオケ同好会、ゆずみどり、田村優太さんがステージイベントに出演し盛り上げてくださいました。また、屋台出店者のみなさんは、食をとおして祭りを彩ってくださいました。世代を超えて踊った総踊りやお楽しみ抽選会で、会場は大いに盛り上がりしました。

ご協力いただいた実行委員会の皆様、ご協賛いただいた皆様、そしてご来場いただいた全ての皆様に心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

開会式



ダンス柚子っこ山っこ



保育所



やまなみ太鼓



祭

総踊り



田村優太さん



ゆずみどり



餅投げ





抽選会



カラオケ同好会



金魚すくい

売店エリア



祭



脱炭素体験



ストラックアウト



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

夏休み中はいつもより活動時間を長く取ることができたので、9月に出店する日曜市に向けて準備を進めることができました。北川村のPRをするために、日曜市で何を販売したらいいかみんなで話し合った結果、ゆずサイダーやゆずゼリー、ゆずこしょう、そして自分たちが去年共同開発したハンドクリームなどの北川村の特産品が候補に挙がりました。仕入れを行うために、仕入れを担当しているメンバーが一軒一軒直接電話をかけて各事業所に交渉を行いました。初めての交渉だったのでドキドキしながらでしたが、良いお返事をいただき無事販売するものが決定しました。販売が決まってからは、商品のPOP作りや陳列方法の話し合い、どうしたらミスなくスムーズに会計ができるか、値段設定など一気にやることが増えて、各部署で話し合いながら進めていきました。村長さんにも活動報告をすることができ、気が引き締まる思いでした。また、日曜市で販売経験がある田野中の生徒さんとオンラインでつながり、販売やPRのコツについてたくさん教えていただくこともできました。

お盆明けには、北川村のPRをするときに、県外のお客さんともたくさん話す機会があると思うので、県外から見た北川村の魅力を教えてもらおうべく、地域おこし協力隊として大阪から移住され、ゆず農家をされている宮本さん夫婦にお話を聞かせていただきました。学生時代から移住されるまでのお話や、ゆず農家としての思い、移住してきて生活する上で感じている北川村の魅力など、いろいろなお話を聞くことができました。他にも「誰が何と言おうと自分がやりたいと思うことをやってほしい」「自分を叱ってくれる人を大切にしてほしい」「自分の良いところや個性を大切にしてほしい」という、キャリアにも関係するお話もしていただきました。宮本さんが思い描くゆず農家としてのこれからも聞かせていただくことができ、メンバーも興味津々でお話を聞いていました。これからも身近な方からさまざまなことを学びながら、教科を超えた学びを進めていけたらと思います。



あそびにいこう!



✧おらず、割れた瞬間には大きな歓声と拍手がわき起こりました。

次はお待ちかねの流しそうめん。みんな手作りのお箸を使って、器用にそうめんをすくいあげ、おなかいっぱいになるまで楽しみました。

最後はかき氷。いちご・ブルーハワイ・青リンゴの3種類がありましたが、一番人気は3色を全部かけて作るかき氷でした。

夏の思い出がまた一つ増えた、楽しい一日となりました。

令和7年度中学生国内英語研修

8月27日～30日の3泊4日で、福島県天栄村にあるBritish Hillsに英語の研修に行ってきました。参加者は北川中学校の1年生から3年生の7人でした。

British Hillsは宿泊施設を持つ、緑に囲まれた山中にある英語の研修施設であり、施設内の建物や家具などは全てイギリスの建築様式。まるでハリーポッターの映画の中に迷い込んだ感じがしました。レッスンはイギリスやオーストラリア、ニュージーランド、南アフリカなど世界各地の講師が担当しました。レッスンの内容は文化、マナー、工作、クッキングなど多岐にわたり、その中で英語をどのように活用するかという内容でした。どのレッスンでも子どもたちは講師の英語を頑張って理解しようと、時には身ぶり手ぶりも交えながらコミュニケーションを取ろうとしていました。

参加生徒の感想には外国の文化を体験できたことで、外国への興味がわき、北川村と関係のあるフランスへも行ってみたいという意見や、次にこのような研修に参加する機会があれば、もっと英語を勉強して絶対に参加したいというような前向きな意見が多く、また研修中の食事などを通して日本食の良さを再確認する生徒もいました。帰りの羽田空港などでは、「ありがとう」ではなく「Thank you」と言う生徒もあり、4日間の経験で自然と英語が出るようになりました。

研修中の詳しい様子は、北川村教育委員会ホームページ(<https://kitagawavill-edu.note.jp/>)にも掲載していますので、そちらもご覧ください。



北川村教育委員会
ホームページ



8月8日(金)、社会福祉協議会との共催のもと、和田・小島地区の皆さまにもご協力をいただき、子ども会の夏遊び企画「夏がきた！あそびにいこう！」を小島集会所にて開催しました。

はじめに、竹のお箸づくりに挑戦しました。地域の方に教えていただきながら、一人ひとり真剣に取り組み、大小さまざま、それぞれの手に合ったお箸が出来上がりました。

お箸を作り終えた人からは、パチンコに挑戦。風船を割るのはとても難しく、成功したのは2人ほどしか





集落支援員日記

「チャレンジショップ2周年記念!」



北部地区集落再生コーディネーターの吉永みことです。
2023年9月に北部集会所で飲食店営業許可を取得して以来、チャレンジショップとして「みどり食堂」が始まり、季節のイベントに合わせて「みちCafé」や「柚子ばっぱの山レストラン」「生意気男寿司」「出張!慎太郎食堂 in 北部」「村のスパイスカレー屋さん」など、多様な飲食店が「いこいの里」で一日限定でオープンしています。出店者の温かい協力のおかげで、個性豊かなお店を楽しめるようになりました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございます。

(※Instagramの中央の丸いアイコン欄に、開催したチャレンジショップの様子を初回からアーカイブしているので、良かったらそちらものぞいてみてください♪)

チャレンジショップは、「北部には食べる場所がない」という声から始まりました。しかし、地域住民が花壇を手入れしたり、苔玉作り体験を受け入れたりする活動を「応援したい」という出店者の協力によって、継続ができています。

普段は味わえないメニューや、自然の中での食事、地域住民の家庭の味など、チャレンジショップにはさまざまな魅力があります。中でも、【顔が見える手作りの食べ物で心にも栄養が届く】ことが、一番の喜びだと感じています。

10月17日(金)には、「みどり食堂」の2周年記念イベントを予定しています。事前注文もできますので、ぜひお立ち寄りください!

チャレンジショップ No. 40

- ・お弁当
- ・おでんパック
- ・おやつ
- ・ハンドメイド雑貨

おかげさまで
祝 二周年
テイクアウトOK
事前予約受付中
090-9772-6493 (田中)

開催場所: 北部集会所敷地内 北部活動拠点『いこいの里』
〒781-6454
高知県安芸郡北川村島766-1

Instagram

いこいの里

Twitter (X)



ゼイン・セリダ

Zane
Sereda

ALT
外国語指導助手

Happy Halloween!

去年と同じように、月が進むにつれて天気も変わり始めます。8月の暑さを避けるため、夏休みにオーストラリアの友人に会いに行くことになりました。オーストラリアに旅行するのは初めてで、これまで一度も行ったことがありませんでした。カナダからとても遠いので、日本に住んでいる間に行こうと思っていました。旅の出来事を紹介し、北川村での生活と比較したいと思います。

オーストラリアは南半球にあるため季節は冬でしたが、日中は気温が16度まで上がることもあり長袖のTシャツ1枚で過ごせるだろうと思っていました。しかし、オーストラリアの家は断熱性が低くエアコンも普及していないため、家にいるときはとても寒く毛布を何枚も重ねて寝なければなりません。北川村では断熱性に関係なくエアコンは必需品です。またオーストラリアの夏は気温が45度まで上がることも珍しくなく、日常生活は大変そうだなと思いました。

また現地の物価もとても高いです。自動販売機のコーラが500円！本当に驚きました。昼ご飯は平均3,000円、晩ご飯は平均4,500円でした。高級料理ではなく、日本の一般的な定食くらいでした。

日本と比べると、この値段は信じられないほどです。オーストラリアは現在インフレ危機に陥っており、今回の旅行でも物価高を感じました。それでも楽しい時間を過ごし、友人たちとたくさん思い出を作ることができました。

北川村に戻ってきたとき、まるで故郷に帰ってきたような気持ちになりました。この日本の小さな片隅にある、故郷と呼べる静けさと平和に感謝しています。もし私の旅についてもっと聞きたい方、あるいは皆さんの旅について教えていただける方がいらっしゃいましたら、村民会館で開催している英会話教室にお越しください。毎週木曜日の午後6時半から開催しています。ぜひご参加ください！



南オーストラリア州アデレードにある
ワイナリーにて撮影



コビ・セナ

Coby
Sena

CIR
国際交流員

仲秋の候、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

日本に来て1年がたちました。素晴らしい北川村で暮らし続けられることにとても感謝しています。1年たった今でも、初めての経験がたくさんあります。特に夏は楽しいイベントがたくさんあるので、本当にうれしいです。

先日、知原志津さんから「一緒に書道を体験しないか」と誘われ、今まで書道はあまりやったことがなかったので、とても楽しみにしていました。筆の使い方に慣れるまで時間がかかり、あまり上手に書けませんが、間違いなく良い経験になりました。書道の体験から、七夕祭りなど日本の文化についても学びました。私も他の生徒と同じ題材で書きましたが、みなさんとても上手で私は完全に負けてしまいました。これからも書道に挑戦していつか受賞できるように頑張ります。

8月には小学生と一緒に小島地区へ夏の遊びに行く機会もありました。流しそうめんを食べるために竹でお箸づくりをしました。私はお箸をうちに持ち帰って使うつもりでしたが、1週間ほど後に誤って割ってしまいました。とても残念です。あったかふれあいセンターの活動では、野川地区、長山地区、島地区を訪れました。皆さんとお話するのはとても楽しく、土佐弁の「はちきん」という言葉も覚えました。

その他にも、この夏は日本中のさまざまなお祭りに行く機会がありました。アメリカにはあまりお祭りがないので、日本にいたる間に楽しい日本の文化を体験したいと思っています。今回の旅行で一番遠かった場所は、青森県！「ねぶた祭り」に行ってきました。青森にはたくさんのねぶた祭りがあることを知り、いくつか見ることができました。その他にも、秋田県の「竿燈祭り」や、徳島県の「阿波踊り」、高知県の「よさこい祭り」も見に行きました。

お祭りといえば、北川村の納涼祭でやまなみ太鼓の演奏もしました。演奏の後、みんなと一緒によさこいを踊って、とても楽しかったです。去年の納涼祭は台風で中止になったので、今年は参加できてよかったです。来年も楽しみにしています！



やまなみ太鼓 演奏時の様子
(北川村納涼祭)



地域おこし協力隊日記



東部移住フェアに先輩移住者として参加しました！

お久しぶりです！協力隊の宮本康平です。

9月7日(日)に、東京で開催された東部移住フェア『きてみん？ひがしこうち』に参加しました！

トークセッションでは、先輩移住者として参加された他市町村の地域おこし協力隊と一緒に、移住を検討している人からのさまざまな質問に答えて、北川村の魅力や北川村ゆずのPRをしっかりとしてきました。

相談会に参加して、高知県東部に興味を持っている方がたくさんいることを実感しました。

また、個別相談では協力隊のミッションや、村民の皆さんとのエピソードなどを交えて村での暮らしを説明し、「年内に一度北川村を訪れて雰囲気を感じたいです」と言ってくださる方もおり、参加して良かったと感じるイベントでした。

まだまだ暑さも残りますが、これからゆずの収穫シーズンが到来するので、負けずに頑張ろうと思います！



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

高知蔦屋書店『きたがわフェア』開催

高知市卸団地にある高知蔦屋書店テラスにて『きたがわフェア』を開催いたします。慎太郎キッチンカー・慎太郎茶会をはじめ、モネの庭・北部いこいの里・炎会・中岡慎太郎館・ふるさと納税ブースなど、北川村を出張させたイベントを開催いたします。詳細は下記のとおりとなっております。

イベント詳細

■日 時：10月12日(日)11:00～16:00

■会 場：高知蔦屋書店テラス

出店内容

慎太郎キッチンカー・出張慎太郎茶会・モネの庭・いこいの里・炎会・中岡慎太郎館・紡ぎ珈琲焙煎所・太陽と月など

タイムスケジュール

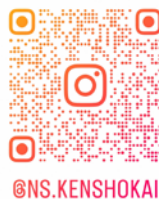
11:00～ 物販開始

13:00～ 関係者挨拶

講演『慎太郎と北川村の森林(仮)』

講師：中岡慎太郎館学芸員 豊田満広氏

14:00～ 梁瀬杉のバイオリン演奏会



@NS.KENSHOKAI



★詳しくは中岡慎太郎先生顕彰会Instagramをご覧ください。

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.28

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
拝宮農村舞台公演	10月4日(土) 12:00～15:30	白人神社境内	那賀町上那賀支所 Tel 0884-66-0111
ナカまつり	10月25日(土) 10:00～15:30	道の駅鷺の里	那賀町観光協会 Tel 0884-62-1198
Humanoise Project 八面神社 農村舞台音楽公演	10月19日(日) 11:00～16:00	八面神社 農村舞台境内	丹生谷清流座 seiryuza@gmail.com
日和佐八幡神社秋祭り	10月11日(土)～ 10月12日(日)	日和佐八幡神社から 大浜海岸	美波町産業振興課 Tel 0884-77-3617
赤松神社奉納吹筒花火	10月12日(日) 19:00～	赤松神社	美波町産業振興課 Tel 0884-77-3617
由岐伊勢エビまつり	10月26日(日) 9:00～14:00	美波町由岐駅前 グラウンド	美波町商工会由岐支所 Tel 0884-78-0249
大里八幡神社秋祭り	10月12日(日)	大里八幡神社	海陽町観光協会 Tel 0884-76-3050
湊柱神社奉納 赤ちゃんの土俵入り	10月11日(土)	鞆浦 山下神社	海陽町観光協会 Tel 0884-76-3050
室戸海洋深層水フェスタ	10月26日(日)	高知市 (オーテピア横)	室戸市産業振興課 Tel 0887-22-5154
第14回奈半利町 ちびっこトライアスロン	10月19日(日)	ふるさと海岸	奈半利町地方創生課 Tel 0887-38-7775
高知東海岸グルメまつり & 鉄道の日	10月11日(土)～ 10月12日(日) 10:00～15:00	安芸タイガース球場 駐車場・安芸駅周辺	ごめん・なはり線 活性化協議 Tel 0887-32-0322
全国商い甲子園	10月26日(日) 10:00～13:00	安芸本町商店街	安芸本町商店街 Tel 0887-34-3033
竹灯りの宵(琴ヶ浜)	10月25日(土) 15:00～20:30	琴ヶ浜野外劇場周辺	芸西村竹あかり実行委員会 芸西村役場企画振興課内 Tel 0887-33-2114



(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。

モネの庭 お知らせ

夜間開園 モネのナイトキャンバス
Forest Wedding ～森の祝福～



- 開催日 11月1日(土)～12月7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
- ※雨天中止(前日判断、HP要確認)

晩秋から初冬へ、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。

今年のテーマは「Forest Wedding」。森の奥で、無数の光が静かに灯ります。木々の間に佇むキャンドルと、水面に浮かぶ灯火がやさしく揺らめき、まるで森全体が祝福しているかのよう…。幻想的な空間で、この夜だけの特別なひとときをお過ごしください。

【予約制】モネの庭 秋のガーデニング教室

- 開催日 10月18日(土)19日(日)各30人
 - 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円要)
- ※イベント内容につきまして、詳しくはHPをご覧ください。

25周年特別イベント 【予約制】町田と巡る季節のガイドツアー

- ☆一年の集大成ツアー☆
秋深まる庭で、一年の彩りを振り返る特別な時間
- 開催日 10月25日(土)14:00～
 - 定員 25人
 - 参加料 500円(季節の花の種をプレゼント)

「北川村ゆずグルメラリー」の対象店舗です♪

北川村のゆず料理をおいしく巡るグルメラリーが開催されています。「カフェモネの家」の対象メニューはゆず果汁を入ると色が変わるハーブティーソーダとモネの絵画をイメージしたデザートプレートのセットです。ぜひお楽しみください♪



デザートセット「青い睡蓮」1,000円



【お問い合わせ】

北川村「モネの庭」マルモッタ

〒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1日(水)



北川村文化観光公社 NEWS ニュース

NEWS

大阪・関西万博イベントに参加しました

8月22日、23日に大阪・関西万博にて高知の文化や食の魅力を世界に発信するイベント「高知の祭典 WORLD YOSAKOI DAY」に参加しました。

よさこいを間近で楽しむことができる他、日曜市を再現した「スーパーローカル街路市」も登場。実際日曜市に出店しているお店と共に全市町村が参加をし、北川村は東部観光協議会ブースにてゆずサイダー、ゆのす、ゆずゼリー、慎太郎手ぬぐいなどを販売しました。

当初、県が予想していた2日で1万5千人の来場者を大きく上回り約5万4000人の方が訪れたイベントは、2日間とも厳しい暑さの中での開催となりましたが、全部の市町村が集まるイベントということで、東部地域の方々はもちろん、他の地域の方とも交流ができたことは貴重な体験となりました。

たくさんのお客様と交流もでき、北川村のゆずを知っていただくきっかけづくりができました。



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)

【ゆずを使ったアイスクリームとスラリー飲料作りイベントが終了しました】

8月17日(日)に当協議会主催イベント「アイスクリームとスラリーを作ってゆずを楽しもう!」を開催し、無事終了しました。定員いっぱい参加者にお越しいただき、お盆期間中で里帰りしていた県外の方にも多く参加いただきました。

アイスクリームは冷凍庫を使わずに氷と塩の中を転がすことで冷やして作り、だんだん固まる様子を体験してもらいました。スラリーは「ドロツとしたもの」という意味で、「飲める氷」とも呼ばれている熱中症対策に注目されている飲み物です。ゆずを使ったスポーツドリンクを作り、冷凍庫を使っておうちでも作れる方法をみんなで実際に体験しました。

参加者からは「アイスクリームが手軽に作れることを知れて面白かった」「スラリーを知らなかったが、簡単に作れたしおいしかった」などのお声をいただき、楽しい時間になったようでうれしかったです。

また、会場は日本遺産ゆずロードミュージアムのある集落活動センターなかやまにて行い、参加者はイベントの前後でミュージアムを回ったりゆずの苗木の展示に実際に触れたりして日本遺産ゆずとりんてつを楽しんでいました。



氷と塩で冷やすアイスクリーム作り



ゆずスポーツドリンクで作るスラリー飲料づくり

【日本遺産ゆずロードミュージアムの夏休み特別開館を行いました】

通常は平日のみ開館している日本遺産ゆずロードミュージアムですが、夏休み期間に合わせて土日祝日の特別開館を実施しました。夏休みということもあって平日も通常より多く、土日祝日は特に多くの方にお越しいただき、7月19日～8月30日までで254人の方が日本遺産ゆずとりんてつに親しまれました。

ミュージアムでは夏休みに合わせて展示を入れ替えたり、ゆずの苗木の展示や塗り絵コーナーの設置を行ったりしました。今後も多くの方に繰り返し訪れていただけるような施設になるよう考えていきますので、たまに遊びに来ていただけると嬉しいです。



ゆずの苗木の展示
(通常は「ゆずの部屋」にあります)

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

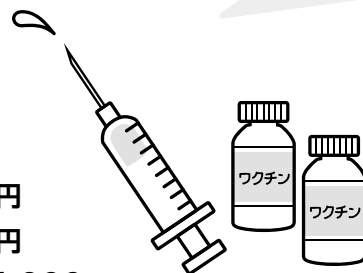
子どもの予防接種費用を助成します

北川村では、子どもたちの健康の維持及び子育て世帯の負担軽減のため、季節性インフルエンザ、おたふくかぜの予防接種費用を助成します。

- 対象者：季節性インフルエンザ：6カ月～中学生（年2回まで）
おたふくかぜ：概ね1歳～中学生（通算2回まで）

■補助内容

季節性インフルエンザ：年1回皮下接種の場合、**上限3,500円**
年2回皮下接種の場合、**上限6,000円**
鼻腔内噴霧による接種の場合 **上限6,000円**
おたふくかぜ：対象期間内通算2回接種、1回につき **上限6,000円**



■助成対象となる接種期間

季節性インフルエンザ：令和7年10月1日～12月31日まで
※おたふくかぜは期間の定めはありません。

■請求期間及び請求方法

令和8年3月末までに、領収書や接種済証明書等を住民課へ持参してください。

【問い合わせ】

北川村役場 住民課 TEL 32-1214

人権相談のご案内（11月分）

- 日時：11月12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。

自動車利用に関するアンケート調査へのご協力をお願いします

国土交通省では、都道府県、高速道路会社などと連携して、9月から11月までの間、全国で自動車の使われ方などを調べる全国道路・街路交通情勢調査を実施しています。この調査のうち、自動車起終点調査については、無作為に選定した自動車を保有する人・事業者の皆さまに対して、自動車の利用実態をお答えいただく調査となっております。

調査結果は、道路の計画や管理などの基礎となる重要な資料となるものです。調査の主旨をご理解いただき、調査への協力をお願いいたします。

【問い合わせ】サポートセンター ☎ 0120-669-118 ※午前9時～午後6時（日、祝日を除く）

高知国際中学校夜間学級の生徒を募集します!

内 容	令和8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人、もう一度中学校の学習内容を学び直したい人のための、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8年4月に入学する生徒の募集を10月6日(月)から開始します。
対 象	高知県内にお住まいの15歳を超えた人で、国籍にかかわらず、卒業まで続けて通学できる人のうち ・中学校の学習内容を学び直したい人 ・小学校や中学校を卒業していない人 ※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、大学や高校等に通っている人は入学できません。
募集期間	令和7年10月6日(月)～令和7年12月5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。 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 住所: 〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52
 ◇電話: 088-821-4907
 ◇メールアドレス: 311701@ken.pref.kochi.lg.jp

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
 - 第2土曜日(10月11日) 9:30～16:00
 - 月曜日または週明けの開所日 8:30～19:00
- 休業日 土日祝日
- ご連絡・予約先 **TEL088-864-1111** (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 2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16日(木)	11:00～12:00 13:00～15:00	室戸市役所	室戸市役所 (TEL22-5131) または南国年金事務所





田野病院だより

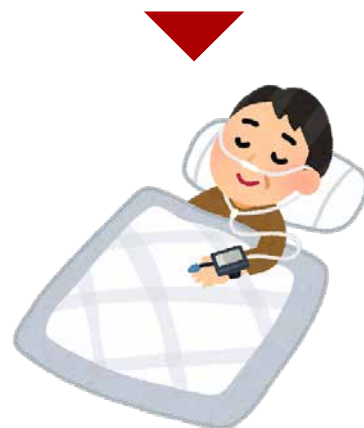
睡眠時無呼吸症候群の検査について

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) は、睡眠時に無呼吸状態 (10秒以上呼吸が止まること) と、大きいびきを繰り返すなどの呼吸障害を生じる疾患です。睡眠の質が低下し、日常生活に支障をきたすほか、高血圧、心疾患、脳血管疾患などの合併症を引き起こすことがあります。

当院ではSAS診断のために、以下の検査を実施しています。

①はじめに『携帯型睡眠ポリグラフ検査』をします。

ご自宅で行える簡易検査です。就寝前に、ご自身で専用の機器をお腹、鼻、指に装着していただき、睡眠中の呼吸状態を記録します。夜中にトイレに行く際も、機器を外す必要はなくそのまま自由に移動できます。翌朝、機器を外して検査は終了となります。記録されたデータから、睡眠中の無呼吸・低呼吸の頻度を解析します。



②さらに詳細な評価が必要な場合は『終夜睡眠ポリグラフ検査』を行います。

無呼吸の型や重症度を判定します。この検査は就寝中の脳波、眼球運動、筋電図、心電図、SPO2、呼吸センサー吸気努力を同時に記録するため、検査入院していただき、臨床検査技師が専用の機器を装着して実施いたします。検査結果の評価には、AHI (無呼吸低呼吸指数) という指標を用います。この数値が高いほど、重症度が高いと判断されます。

これらの検査結果をもとに、適切な治療方針を決定いたします。気になる症状がある方や、ご家族から睡眠時のいびきや呼吸について指摘されたことがある方は、検査によって診断が可能ですので、ぜひ一度睡眠外来を受診してみてくださいはいかがでしょうか。

田野病院 臨床検査部 松井 理恵

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 (中村まで)
0887・38・2413

枝のべて三極の花白々と
谷のなだりの日暮れ明るし

浜渦 静子

炎昼の吹きたる熱風秋恋し
稲穂も垂れど夏の果てなし

中村 武志

夏空を青い山なみさえぎりて
ぷかりポカリとちぎれ雲行く

内藤 明信

テレビ観てよさこい祭りいやされる
踊り見てると上手だなあ

山崎 昌子

短歌教室



保健だより

みなさんは「腸活」という言葉を聞いたことがありますか？

腸活とは、腸内の環境を改善するための生活習慣を整える活動のことです。

腸内環境を整えることで身体にとって多くのメリットがあります。腸を意識した生活をしてみましょう！



【腸内細菌のはなし】

腸内には「善玉菌」「悪玉菌」、善玉菌と悪玉菌どちらにも属さない「日和見菌」があります。

善玉菌

腸内環境を良くして悪玉菌の増殖を防ぐ菌で、外部から侵入してくる病原菌なども退治する働きがあります。

代表例：乳酸菌、ビフィズス菌など

悪玉菌

腸内環境を悪くする菌で、善玉菌より多くなると腸内環境が乱れてしまうため注意しなければなりません。

代表例：ブドウ球菌、大腸菌、ウェルシュ菌など

日和見菌

腸内に善玉菌が多い状態の場合には悪影響を及ぼさないものの、悪玉菌が多い場合には、悪玉菌と同じように有害物質を増加させる菌のため、日和見菌が悪玉菌寄りにならないように腸内環境を整えておく必要があります。

腸内環境を正常な状態に保つためには、善玉菌・悪玉菌・日和見菌といった腸内フローラバランスが「善玉菌：悪玉菌：日和見菌＝2：1：7」であることが理想とされています。このバランスが崩れると便秘や下痢、肌荒れなどが起きてしまいます。

【腸活のメリット】

- 免疫力向上
- 肌の調子よくなる
- 便秘がよくなる
- ダイエットに効果的
- 質のいい睡眠



【腸活の実践方法】

1) 食事

善玉菌を増やすためには腸内環境を整える食事をとっていくことが重要です。腸内環境を整える善玉菌の1つである「乳酸菌」について紹介します。

〈乳酸菌が含まれる食品〉

・チーズ、ヨーグルト、乳酸菌飲料、キムチ、ぬか漬け、納豆、みそ、麴、しょうゆ

乳酸菌の取り方の注意点

- ① 乳酸菌は熱に弱いので、なるべく加熱しないで食べましょう。
- ② 胃酸が薄まる「食後」にとることがおすすめです。
- ③ 漬物などに含まれる塩分やお酒の取り過ぎに注意してください。



2) 適度な運動

軽いジョギングや散歩を継続的に行うのは非常に効果的です。腹筋を行うことで便を押し出す筋力を増強させることもできます。



ご冥福をお祈りします

氏 名	年齢	地区	死亡月日
中瀬 利雄	87	野友上	8月21日

みどり保育所

PHOTO通信



誕生日会



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8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2日(木)・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	10月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)	10:00 ～	加茂農業センター
久府付介護予防教室	10月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)	10:00 ～	久府付婦人の家
柏木・崎山介護予防教室	10月2日(木)・9日(木)	13:30 ～	柏木交流センター
野川さくら会	10月1日(水)・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	10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	10月2日(木)・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	10月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)	9:30 ～	小島集会所
ぺちやくちゃ会	10月1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 ～	北川村保健センター

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

