



高知県
北川村役場
広報

玉伝のたね

中ノ谷5公里
北川村



4

No. 716

Apr 2026

北川村の人口・世帯数

令和3年2月28日現在 ()は前月比

人口	1,155人 (±0)
男	575人 (-1)
女	580人 (+1)
世帯数	618戸 (-1)
昨年同月の総人口	1,176人
昨年同月の世帯数	626戸



3月11日(水) 北川中学校卒業式

北川村文化観光公社 NEWS ニュース

NEWS 観光びらきについてご報告



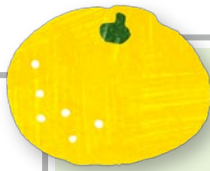
3月1日(日)にモネの庭駐車場で「北川村観光びらき2026」を開催しました。準備段階では雨に悩まされましたが、当日は天候にも恵まれたこと、高知だいすきポケモンヌオーの撮影会等をきっかけに約2000人の方にお越しいただきました。出演者の皆さま、出店者の皆さま、そして準備から関わっていただいた皆さまのおかげで無事終了することができました。本当にありがとうございました。

モネの庭の春の開園を祝って始まった観光びらきですが、モネの庭の認知度の向上など一定の役割を果たしたということもあり、今回で終了させていただくこととなりました。

ただ、モネの庭を含めて北川村のことをさらに多くの方に知っていただけるよう、観光びらきとは違った形で広報活動を続けてまいりたいと思っておりますので、引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。



(一社)北川村文化観光公社 TEL & FAX 0887-30-1972 / 080-8638-6211 (スタッフ直通: 橋本、山脇)





北川村ゆず商品 なんでもアイデアコンテスト





特産品の「ゆず」を使用した新たな加工品や料理のアイデアを、全国から募集した「北川村ゆず商品なんでもアイデアコンテスト」の最終審査が2月8日（日）に行われました。全国から寄せられた86件の応募の中から、一次選考を通過した7商品が最終審査にノミネート。当日は、考案者によるプレゼンテーションや実食審査、質疑応答が行われ、次のとおり各賞が決定しました。受賞作品は、村内でのメニュー化や商品化に向けた検討が進められる予定です。




【グランプリ】  北川村ゆず三味氷（酢・こしょう・塩）（シンガポール）


【準グランプリ】  北川村のゆず香る、至福のミルクアイス（北川村）

【入選】  実生ゆずがふわっ、と香るフィナンシェ×クッキーのゆずクリームサンド（神奈川県）

 爽やかゆずバスクチーズケーキ（東洋町）

 ゆずのミルフィーユショコラ～北川村のゆずを添えて～（北海道）

 付けて乗って 柚子梅肉（高知市）

 柚子香る味漬けカツレツ（愛知県）





審査員長の熊谷喜八シェフは、「甲乙つけがたい力作ばかりだった」と講評。参加者一人一人に丁寧なアドバイスが伝えられ、作品のさらなる可能性を期待する言葉で締めくくられました。

皆さまのゆずに対する熱い思いと、想像を超える素晴らしいアイデアに触れ、非常に刺激を受けました。このコンテストで生まれたアイデアが、地域を明るくし、ゆずの可能性を広げていく大きな一歩になると期待しております。ご応募いただいた皆さま、審査員の皆さま、心より感謝申し上げます。

北川村慎太郎とゆずの郷祭り実行委員会 田所 正弥

広報誌の発行について

これまで毎月末に発行しておりました広報誌は、次回発行分より奇数月の中旬に発行することとなりました。

何とぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

次回は
5月中旬に
発行します！



北川村芸能発表会



3月8日（日）、北川村民会館にて芸能発表会が開催されました。

今年も各出演団体が日頃の練習の成果を披露しました。また、今年は婦人会やみどり保育所保護者会をはじめ、村内事業者による出店をいただいたほか、発表会の終盤にはお楽しみ抽選会で大いに盛り上がることができました。芸能発表会の開催にあたり、ご協力いただきました皆さま、誠にありがとうございました。



地元で学べる!

看護学校サテライト教室 令和9年4月開校予定

安芸市に新しく看護学校のサテライト教室が開校予定です。

3年制の看護師養成課程で、令和8年度に第1期生の募集が始まります。座学は高知市にある本校からのオンライン授業が受けられ、演習は安芸市の実習室でじっくり学べます。病院実習は地域の医療機関で実施しますので、実際の現場を体験しながら成長できます。

県と市町村の奨学金を両方利用でき、東部地域の病院で一定期間勤務すると返済が免除になる安心の制度もあります。地元で看護師になりたい高校生にぴったりのチャンスです。ぜひご検討ください!

○奨学金制度お問い合わせ先

高知県奨学金（高知県医療政策課）：☎088-823-9649

北川村奨学金（北川村住民課）：☎0887-32-1214



珠玉の名曲コンサート 北川村

～高知コンサート・グループの仲間と共に～

2月8日(日)、北川村民会館にて、「珠玉の名曲コンサート」が開催されました。このコンサートは、地域の方々に「本物のクラシック音楽の生演奏に触れていただきたい」という思いから企画されたものです。当日は、高知コンサート・グループの全面協力のもと、バラエティ豊かなプログラムが披露されました。

普段なかなか生で聴く機会の少ない本格的な演奏を前に、来場された皆さんは熱心に耳を傾け、一曲終わるごとに温かい拍手が送られていました。

冷え込みの厳しい季節ですが、会場は美しい音楽と地域の皆さんの笑顔に包まれ、心温まるひとときとなりました。



健康まつり

3月8日(日)、「健康まつり」を開催しました。

今年は芸能発表会と時間をずらしての開催となり、発表会を控えた方々も多数ご来場いただきました。

会場では、管理栄養士の食事指導や盛りだくさんの測定・相談コーナーを通じて、ご自身の測定結果に驚いたり喜んだりしながら、楽しみつつ健康について学ぶ一日となりました。



第5回北川村保小中一体化施設整備基本計画 検討委員会を開催しました



村教育委員会では、村から教育をなくさないよう、魅力・特色ある教育環境づくりの実現に向けて、保育・教育施設の在り方を検討しています。

3月4日(水)には、北川村民会館大ホールで、第5回の保小中一体化施設整備基本計画検討委員会を開催しました。

今回は、これまでの検討委員会やワークショップでの意見、学校耐力度調査の結果を踏まえ、具体的な配置・ゾーニングについて委員・アドバイザーの皆さんと意見交換をしました。

引き続き議論を深めてまいりますので、議論の様子をご覧になりたい方はぜひお越しください(オンラインからの視聴も可能です)。

本件に関する情報については、随時 HPを更新していますので、以下の QRコードから「新着情報」をご覧ください!

【参考】検討委員会の当面の予定

	日時	場所
第7回	4月15日(水) 18:30~	北川村民会館大ホール



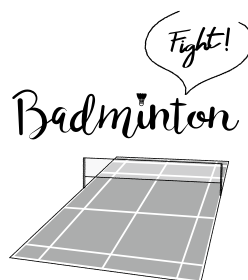
↑ 詳細はこちら ↑

令和7年度村内バドミントン大会開催

2月20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が開催されました。

初心者をはじめ13人の参加者が集まり、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。



「食べる」ことは「生きる」こと

～未来をつなぐ食育の現場から～

私たちの生活に欠かせない「食」は、単に栄養を摂取するだけでなく、自分自身の健康を支え、地域の農業を守り、さらには地球環境の未来を形作る大きな力を持っています。1月下旬、北川小中学校では外部講師を招き、中学生と小学5・6年生を対象とした、2日間にわたる食育ワークショップを開催しました。子どもたちが体験した「発見」と「学び」の様子をお伝えします！

1日目は、中学2年生を対象とした「朝食作り」です。講師には、食育の先進的な取り組みで知られる、鹿児島県の「ひより保育園」から、古川さん、高橋さん、永岩さんをお迎えしました。

朝食は一日の活動のスイッチを入れる重要なエネルギー源。今回の実習では、忙しい朝でも手早く、栄養満点に作れる「親子丼」と、鹿児島の郷土料理で、具たくさんのみそ汁「さつま汁」の調理に挑戦しました。実習中、生徒たちが最も驚いたのは「出汁（だし）」の力でした。かつお節で取ったばかりの出汁を味見したときは「魚の香りがするお湯」という感想でしたが、ほんの少しの塩を加えた瞬間、「甘い!」「おいしい!」と歓声が上がりました。調味料をちょっと足すだけで、出汁のうまみが引き出され、味が劇的に変わるという、料理の奥深さを肌で感じた瞬間でした。

調理実習後の講演では、夜のうちに下準備をしておき、朝は「煮るだけ」「卵をのせるだけ」という工夫を伝授されました。生徒たちは「まずは週末に自分で作ってみる!」「お母さんの手伝いから始める!」と、自立した食生活への目標を発表しました。

2日目の午前中は小学5・6年生を対象に、午後からは中学生を対象に、給食を通じたSDGs（持続可能な開発目標）をテーマとした講話や未来の給食献立を考える学習が行われました。講師には静岡県袋井市の石塚さん、まちむら交流きこうの上野さん、高知学園大学の下元さんを迎え、「なぜ地元の食材を食べることが地球のためになるのか」みんなで考えました。

子どもたちにとってなじみのある「給食」には、次のような役割があります。1つ目は、成長期の体を支える「栄養バランス」。2つ目は、友達と同じものを一緒に食べて食事を楽しむ「共食」。3つ目は、旬のものや行事食を味わう「食文化の継承」です。授業では、これらに加え、「地球の未来を守る」という4つ目の役割が強調されました。例えば、「地場産品」を選ぶことは、輸送にかかる燃料を減らし、CO₂の削減につながります。また、食べ残しを減らすことは、「食品ロス」という世界規模の課題解決への第一歩となります。「給食を食べることは勉強そのものなんだ」という言葉に、子どもたちは真剣な表情でうなずいていました。

この日の給食には、北川村産のお米やゆず酢、高知県産の大根、ショウガ、きゅうり、しめじ、豚肉が使われました。子どもたちが考えた未来の給食でも、北川村産のお米や卵、規格外の地元野菜などを使ったユニークな献立が出されました。地元の生産者が育て、届けてくれた食材を味わうことは、地域への誇りを育むことにもつながります。「食べることは、未来をつくること」。今回の学習を通じて、子どもたちは「作ってくれるたくさんの人に感謝して食べる!」「苦手なものでも残さず食べる!」と語るなど、食材の向こう側にある「人の想い」や「環境とのつながり」に気づくことができました。

教育委員会ではこれからも、食育を通じて子どもたちの健やかな心と体を育み、持続可能な未来を担う力を養う取り組みを進めていきます。



朝食作りの様子(中学2年生)



古川さんによる食育授業(中学2年生)



石塚さんによる講話(小学5・6年生)



未来の給食献立を考えるグループワーク(中学生)

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
●

いよいよ今年度も最後の月に入りました。3月は次の学年に上がる前の、最後の1カ月になります。学年が上がるだけではなく、卒業をして次のステージに進むメンバーもいます。そんな最後の1カ月ですが、1年の集大成となるようなイベントがたくさんある1カ月でもあります。最後にもう一度行きたいと言っていた日曜市出店や、数学芸人タカタ先生をお呼びしての講演会の運営など、みんなで協力して今までしたことのないような経験・体験を、最後までわくわくしながら楽しんでいきたいと思えます。

また、1年間公営探究塾の活動にご理解、ご協力をいただきありがとうございました。子どもたちは大変なこともあったと思いますが、全国の同年代の子どもたちと比べ物にならないほどの経験値を手に入れ、大きな成長を見せてくれました。日曜市出店やオリジナルシャツ制作・販売、ゆずの郷祭り出店、企業との共同開発、販売や仕入れに向けての活動、食育活動など、さまざまな取り組みを行ってきました。この1年間で身に付けた力は、学生の間だけでなく、社会人になっても生きる大きな財産であり、この先も自分を支えてくれる大きな武器になります。これからもぜひ、新たなことに積極的にチャレンジすること、失敗もどんどん経験しながら、自分の良さを少しずつ磨いていくことを頑張ってもらいたいと思います。1年間本当にお疲れさまでした！



北川村文化協会からののお知らせ

北川村では、令和8年度北川村各種文化団体への参加者を募集しています。

団体名	開催日時	場 所	備 考
やまなみ太鼓	毎週日曜日 午後4時から	北川村民会館	
ダンス柚子っこ ヨガスクール真 (sin)	毎週火曜日 ダンス：午後6時半から7時半 ヨガ：午後7時半から8時半	//	
カラオケ同好会	毎週月・水曜日 午後7時から	//	
日本舞踊 花藤会	毎週水曜日 午後7時から	//	
詩吟 茶月会北川教場	毎週金曜日 午後7時から	//	
アロハmino'aka	毎週金曜日 午後7時30分から	//	
北川村コーラス	毎週月曜日 午後1時30分から	北川村保健センター	先生不在
短 歌	毎月第1火曜日 午前10時から	//	
愛 蘭 会	詳細は教育委員会へお問い合わせください。		
史 談 会	//		

◎申し込み先：北川村教育委員会 (Tel 38-1223)

四国南東部広域観光連携協議会

各地のイベント
情報コーナー Vol.34

イベント名	開催時期・期間	場 所	問い合わせ先
さくらまつり	4月5日(日) 10:00~14:00	薬王寺他	美波町産業振興課 Tel 0884-77-3617
第9回室戸阿南海岸国定公園 ウルトラマラソン大会	4月26日(日)	室戸市~阿南市	人力企画 Tel 050-5470-2917
魚梁瀬桜まつり	4月4日(土)	魚梁瀬丸山公園内	集落活動センターやなせ Tel 0887-43-2055
内原野つつじ祭り	4月1日(水) ~4月19日(日)	内原野公園	安芸観光情報センター Tel 0887-34-8344
手づくり登り窯フェス inつつじ祭り	4月19日(日) 10:00~16:00	内原野陶芸館	内原野陶芸館 Tel 0887-32-0308
げいせい桜まつり	3月19日(木) ~4月5日(日) 18:00~21:30	桜ヶ丘公園	芸西村桜まつり実行委員会 芸西村役場企画振興課内 Tel 0887-33-2114



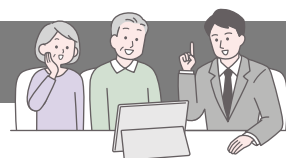
(一社)みなみ阿波観光局
イベント情報掲載



(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。

人権相談のご案内 (5月分)



■日時：5月13日(水) (午前10時~午後3時) ■場所：保健センター

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。



小学校

1 お別れ遠足

2月27日(金)に6年生とのお別れ遠足を行いました。企画運営は4・5年生で、今年はヤ・シパークに行く予定でしたが、天候不良のため、校内での遠足となりました。

校内ウォークラリーでは、4・5年生が「宝さがし」や「お絵描き伝言ゲーム」、「いす取りゲーム」等、5つのゲームの準備をしてくれ、子どもたちは縦割り班で教室を回り、協力しながら活動することができていました。

4・5年生のおかげで6年生はもちろん、全校で思いっきり楽しむことができました。ゲームをした後、6年生に同じ縦割り班のメンバーが寄せ書きをした色紙をプレゼントし、6年生も一人ひとりが全校のみんなにお礼の言葉を伝えました。その後、縦割り班でおいしくお弁当を食べ、午後は体育館で「ドッジボール」「けいどろ」、コビー先生の教えてくれたゲーム「Capture the Flag(旗取り)」で体を動かして楽しく遊びました。6年生対1~5年生の「けいどろ」では、さすが6年生、あっという間に全校のみんなを捕まえていました。

4・5年生のおかげで、とても楽しい思い出に残る一日となりました。6年生、今までありがとう！中学生になっても頑張ってください。

6年生、今までありがとう!



2 3・4年生「出前演劇教室・パントマイム」

3月2日(月)に高知県立美術館ホール事業「出前演劇教室・パントマイム」を実施しました。子どもたちの発想力やコミュニケーション能力の育成、また芸術家の育成等を目指している事業です。

初めは講師の先生の動きをまねし、次は友達の動きをまねし合いました。「相手をよく見て、気持ちを合わせる」ことが大切と教えていただきました。そして、2人組から4人組へ。少しずつレベルは上がっていきますが、みんな息を合わせて楽しくチャレンジしていました。

これからも、子どもたちが芸術に触れる機会を大事にしていきたいと思えます。



3 食育について学ぼう!!

1月28日(水)に鹿児島県ひより保育園の古川先生、高橋先生、永岩先生が食育の講師として来校されました。2年生の家庭科の時間で時短や応用が利く料理などを調理しました。材料だけの提示で、具材の重さや切り方など、感性を働かせておいしくいただけるように考えて話し合いながら調理しました。また、自分で研いだお米が炊きあがった時の甘いにおいと光っているお米を見て食欲が高まり、みんな笑顔に。そして、手軽に作れる白菜と塩昆布の漬物なども教えていただきました。その後は、これから自分たちでもできる朝ごはんを考え発表しました。

その翌日29日(木)は、全校で地産地消の食育について学びました。北川村や高知県産の食物を使用した給食メニューを考えました。このように、いろいろな発想で食に関して学んでいます。また、お家の方でも一緒に料理をしていただくとありがたいです。



4 2年生 食改さんと皿鉢料理

2月13日(金)、中学2年生が高知の伝統料理「皿鉢料理」を食改さんと一緒に作りました。お寿司の巻き方や皿鉢の盛り付け方などを教わりながら、皿鉢料理にチャレンジしました。お寿司の巻き方や皿鉢の盛り付け方などを教わりながら、皿鉢料理にチャレンジしました。お寿司の「巻き方」や皿鉢の「盛り付け」など、たくさん褒められおいしい皿鉢料理となりました。ありがとうございました。



5 お別れ集会!

2月20日(金)執行部が中心となって企画運営を行い、お別れ集会が開催されました。曲当てクイズやじゃんけんピラミッドなど、チームで協力しながら笑顔が絶えない楽しい時間となり、中学校生活の大切な思い出となりました。



6 村営EVバス完成!!

2月26日(木)全校美術で取り組んだ村営EVバスのお披露目会がありました。生徒たちが北川村を思う気持ちをデザインしました。運行される日が楽しみです。ぜひ、みなさんも見てください。



令和8年度に北川村が実施する補助事業一覧

事業名	事業内容	対象	補助内容	担当課
家具転倒防止対策費補助金	地震発生時における家具の転倒等による被害を軽減するため、自宅の家具転倒を防止する措置を行う器具の購入費を補助	村内に住所を有する者	購入費の1/2 (上限1万円)	総務課
家具転倒防止金具等取付事業	高齢者等の世帯に対し、地震等により転倒が予想される家具に転倒防止金具等を取り付ける	北川村に住所を有する以下の者 (1) 満65歳以上の高齢者のみの世帯 (2) 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けた者がいる世帯 (3) 介護保険の要支援、要介護認定を受けた者がいる世帯 (4) 母子世帯 (5) その他、取付作業が困難であると認める世帯	最大4台までの家具の取り付けを行う ※転倒防止器具の購入は申請者負担	総務課
木造住宅耐震診断士派遣事業補助金	昭和56年以前の木造住宅の耐震診断を行う	家が北川村にあり、昭和56年5月31日以前に着工された2階建て以下の木造住宅	無料	総務課
非木造住宅耐震診断士派遣事業補助金	昭和56年以前の非木造住宅の耐震診断を行う	家が北川村にあり、昭和56年5月31日以前に着工された非木造住宅	無料	総務課
住宅耐震改修費等補助金	昭和56年以前の木造・非木造住宅の耐震設計、工事費の補助を行う	住宅に住んでいる。または、居住予定の住宅所有者	耐震設計最高 33万円 耐震工事最高(非課税世帯) 240万円 (その他)120万円+(120万円×2/3) 家具等移動経費最高 1.8万円	総務課
ブロック塀等対策推進補助金	避難路に面している危険性の高いコンクリートブロック塀等の撤去または安全な塀への改修費を補助	ブロック塀の所有者	最高40万円	総務課
北川村若者定住促進補助金	北川村内に40歳以下の夫婦が新たな住宅を新築、もしくは村内に所有する住宅を定住を目的として改修する費用について補助	北川村内に22年以上定住する意思のある40歳以下の夫婦 ※35歳～40歳の方が申請する場合は同居の子どもが1人以上いること ※その他、新築、改修等の要件あり	住宅新築費：上限7,000千円 (総事業費の1/3以内) 住宅改修費：上限4,000千円 (総事業費の1/3以内)	総務課
空き家改修費等補助金	空き家を改修して北川村に定住しようとする移住者や、空き家を賃貸しようとする所有者に対して、その改修及び家財道具等の処分に要する費用の一部を補助	<ul style="list-style-type: none"> 北川村空き家バンクに登録している所有者 村内に住所を有していない者で、村外に5年以上居住している者または村内に住所を有して1年を経過しない者で、住所を有する前に村外に5年以上居住していた者 北川村地域おこし協力隊の任に就いている者または北川村地域おこし協力隊の任期満了日から1年以内の者が、村内に定住するための住宅を改修する場合 	改修設計、改修工事に要する経費で、耐震化、機能回復、または性能を向上するための改修に要する経費 上限270万円 空き家の荷物の整理、運搬及び処分に要する経費 補助率1/2以内 10万円	産業政策課
老朽住宅除却事業補助金	大規模地震等による倒壊や火災により周囲の住民に被害を及ぼす恐れのある老朽度の高い空き家を除却する費用について補助	老朽空き家の所有者、家族関係(原則親子関係)のある者	立地に応じて3パターン 避難路及び物資輸送路沿い： 上限160万円 民家と隣接している： 上限120万円 その他： 上限90万円	総務課
住宅、事業所太陽光発電・蓄電池導入費補助金	村内の住宅・事業所への太陽光発電設備及び蓄電池の導入を補助	村内の住宅・事業所	・太陽光発電設備：対象経費の3分の2 ・蓄電池設備：対象経費の4分の3	総務課
省エネ家電補助	高効率なエアコン、ヒートポンプ給湯器、調光型LEDの購入費の一部を補助	村内に在住する個人	高効率エアコン 1/2(上限10万円) 高効率ヒートポンプ給湯器 2/3(上限50万円) 調光型LED 1/2(上限3万円)	総務課
人材育成事業補助金	村の将来を担う後継者及び指導者を育成するために必要な支援を行い、産業の振興と地域の活性化を図るため必要な経費を補助	北川村に住所を有する以下の者 (1) 中学生以上70歳以下の者 (2) 個人対象者で構成された任意団体	研修に関する経費に対して10/9、限度額45万円、研修後の実践活動に要する軽微な資材経費に対して10/9、限度額13.5万円	総務課
結婚祝金	若者の定住化を促進することで本村の後継者を育成することを目的とし、村内在住の新婚夫婦に祝い金を交付	住民基本台帳に登録され、引き続き5年以上本村に居住することが確約できる35歳未満の新婚夫婦	10万円	総務課
不妊治療費等助成事業	不妊治療に要する費用の一部を助成	医療機関において一般不妊治療及び特定不妊治療の診断、治療等を受けた者	・一般不妊治療 5万円/年 最長5年間 ・特定不妊治療 10万円/回	住民課
合併処理浄化槽設置整備補助金	公共用水の汚濁防止と快適な生活環境の創造するため浄化槽の設置に係る経費を補助	村内で設置する合併浄化槽で村の交付要綱に定められた者	人槽により33万2千円から54万8千円	住民課
在宅介護手当支給事業	長期にわたり介護を要する寝たきり高齢者、重度な認知症の者を常時介護する者に対し、在宅介護手当を支給	村内在住で、概ね65歳以上の高齢者で3カ月以上常時臥床している者等を常時介護している者	月額8千円を、6月、9月、12月、3月の4期に分けて、3カ月に1回支給する	住民課
外出支援事業	在宅の要援護高齢者に対し、自宅から医療機関等へタクシーを利用して外出する場合、その料金の一部を助成	村内在住で、下肢が不自由で一般の交通機関の利用が困難な者、療育手帳の交付を受けている者、認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ相当以上の者	月1回1往復のタクシーチケットを交付。利用料のうち収入に応じた一定割合を助成	住民課
配食サービス事業	在宅の要援護高齢者等に対し、食事を配るサービス事業を実施し、利用者の自立と生活の確保を図る	北川村在住の高齢者のみの世帯、またはそれに準ずる世帯	週に3回配食サービスを行う(利用者負担：弁当200円、おかずのみ150円)	住民課
緊急通報体制等整備事業	緊急時に迅速かつ適切な対応をとるため、緊急通報装置を貸与	北川村在住の高齢者のみの世帯、またはそれに準ずる世帯	緊急通報装置の貸与	住民課
中芸広域連合家族介護用品支給事業	介護者の介護負担軽減を図るため、介護用品の支給を行う	中芸地区在住で、要介護4または5の高齢者を在宅で介護している者	紙おむつ等の消耗品の支給(月額6万円)	住民課
日常生活用具給付等事業	日常生活の便宜を図るため、要援護高齢者及びひとり暮らし高齢者に対し、日常生活用具を給付または貸与	概ね65歳以上の高齢者(用具によって異なる)	給付(電磁調理器、自動消火器) 上限5万円	住民課

北川村子ども予防接種費用助成金	住民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	季節性インフルエンザ、おたふくかぜ： 概ね1歳～中学生	季節性インフルエンザ： 年1回接種の場合上限3,500円 年2回接種の場合上限6,000円 鼻腔内噴霧の場合上限6千円 おたふくかぜ： 1回につき上限6,000円 (対象期間内通算2回接種可)	住民課
奨学金返還支援補助金	大学等を卒業(予定)した者で、卒業後に返還が必要となる奨学金の貸与を在学中に受けた村内居住者が返還した前年度の奨学金を補助	・34歳以下の者 ・申請時から10年以上居住する意思がある者 ・本村または村外で就労している者	補助金額：前年度奨学金の全額(上限40万円) ・補助対象期間：最長15年間	住民課
猫の不妊去勢手術費補助金	飼い主のいない猫の増加及び猫による環境被害等を防止するため、猫の不妊手術または去勢手術及び耳カットを実施する方を対象に補助	・村内に住所を有する者 ・村税等の滞納がない者(世帯全員) ・飼い猫及び飼い主のいない猫に手術及び耳カットを受けさせる者	・飼い猫1匹につき、5千円 ・飼い主のいない猫1匹につき、雌猫16,000円 雄猫12,000円 ※ただし、高知県の補助金を利用する場合は、村の補助金と県の補助金の額を差し引いた額のいずれか少ない額	住民課
新規就農者育成総合対策事業(経営開始資金)	青年の就農意欲の喚起と就農後の定着を図るため、経営の不安定な就農初期段階の青年就農者に対して給付	50歳未満の新規就農者	165万円×3年間	産業政策課
北川村ゆず次世代人材投資事業	ゆずの新規就農者の確保及び育成を図るため、就農初期の青壮年就農者に対して給付	60歳未満のゆず新規就農者	最大165万円×3年間 就農4～5年目 100万円×2年間	産業政策課
被災農業者向け経営体育成支援事業	台風等の気象災害により被災を受けた農業用施設の災害復旧に要した経費に対する助成	・村内に住居を有する者 ・園芸ハウス等の園芸施設共済の引受対象となる施設については、園芸施設共済または民間企業が提供する保険等への加入を要件とする ※国の事業対象となった場合はこの限りではない	災害復旧に要した経費の6/10以内	産業政策課
ゆず省力化栽培投資事業	省力化栽培に取り組む「担い手」の農業用省力化機械の整備に対する補助	認定新規就農者・認定農業者	購入金額の1/2以内(最大100万円/件)	産業政策課
6次産業推進補助金	北川村の作物を使用した伝統的な加工食品の製造に必要な機器等の購入費の一部を補助	北川村民参加の農業センター、婦人の家、小島加工場のいずれかを使用する団体等	加工製造に必要な機器等の購入、設置に要する費用の3/4	産業政策課
北川村農業者販路開拓事業補助金	農業者が自ら生産した農産物及びそれらを活用した加工品の販路開拓(商談会への出席、新商品開発、広告費等)に補助	・農業者が自ら生産した農産物及びそれらを主な原材料とした加工品の販路開拓・拡大に積極的に取り組む者 ・認定農業者、認定新規農業者、基本構想水準到達者もしくは経営体	補助対象経費の1/2以内(上限20万円/年間)	産業政策課
北川村高等学校等生徒通学費等助成金	在籍高等学校への通学定期代を助成 また、高等学校通学区寮または下宿の居住費(上限35,000円)、通信制高等学校等へのスクーリングに参加する通学費用の助成	保護者が、個人住民税の課税対象であり、村税などを滞納していない者	・通学定期代 ・寮または下宿の居住費(上限35,000円) ・スクーリングに参加する通学費用	教育委員会

事業区分	事業内容	補助対象経費	補助基準額	補助率	担当課
鳥獣被害防除対策事業	ア 被害防止のための防護柵 イ その他必要と認められるもの	事業実施主体が事業を行うのに要する経費	ア 被害防止のための防護柵 イ その他必要と認められるもの	事業主体が実施する事業のうち補助対象経費の2/3以内	経済建設課
新規狩猟者確保事業	ア 新規狩猟者の確保	一般社団法人高知県猟友会が実施する初心者講習会の受講に要した経費 猟銃所持許可申請に係る射撃教習の受講に要した経費	ア 狩猟免許の取得希望者であり、次のいずれにも該当する者 1 北川村内に在住する者 2 北川村が実施する有害鳥獣の捕獲に従事または協力する旨の確認がとれた者 イ 猟銃所持許可の取得希望者であり、次のいずれにも該当する者 1 北川村内に在住する者 2 北川村が実施する有害鳥獣の捕獲に従事または協力する旨の確認がとれた者 3 猟銃所持許可更新のための射撃教習受講希望者でない者	狩猟免許試験にかかる診断書料2,000円以内 狩猟免許試験合格者(予備講習会受講料)1人に対して1万円 射撃教習修了者1人に対して3.7万円以内	経済建設課

経済建設課からのお知らせ

○土木に関する情報

(1)道路の掘削許可等

道路の掘削や、道路に工作物を設置する場合は、占用許可申請(占用料等が発生する場合があります)が必要です。

(2)村単集落整備事業

地域活動支援のため、各団体が行う集落施設整備に必要な材料費に対する補助を行っています。

補助対象経費

経費の補助は、事業に要する材料費のみとし、限度額は25万円以下、1,000円未満の端数は事業主体の負担となります。

○災害復旧に関する情報

(1)小災害復旧事業補助金

事業費5万円から40万円未満の小災害については、村単独の災害復旧事業補助金があります。この補助金の採択基準は、下

の表に該当する事業となります。40万円を超える災害については、国の補助を受けて実施します。その際にも受益者の負担(5～20%)は発生しますのでご了承ください。

事業名	事業費に対する補助率	備考
農道災害復旧工事	90%	
頭首工災害復旧工事	90%	揚水施設を含む
水路災害復旧工事	90%	
農地災害復旧工事	80%	
がけくずれ災害復旧工事	95%	人家に被害を及ぼす箇所
山腹崩壊災害復旧工事	80%	

(注)1,000円未満の端数は切り捨てる。

●詳しい内容やお問い合わせは、
役場 経済建設課まで ☎ 32-1222

後期高齢者医療制度の令和8・9年度の保険料率が決まりました 令和8年度から子ども・子育て支援金が始まります

後期高齢者医療制度の保険料率については、法律に基づき、2年に一度見直しを行うこととなっています。

令和8・9年度の保険料率については、基金を活用したうえで、以下のとおり見直しました。高知県の後期高齢者の医療費は毎年増加しているため、医療保険が負担する費用も増加しています。将来にわたって、安定した制度運営を行い、被保険者の皆さまに安心して医療を受けていただくため、ご理解をお願いいたします。

また、令和8年度からは子ども・子育て支援金制度が始まります。子ども・子育て支援金制度は、全ての世代や企業から拠出された支援金を、子育て施策の拡充に充てるもので、子どもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。

令和6・7年度の保険料率

- 被保険者均等割額 56,000円 ●所得割率 10.78% ●賦課限度額 80万円

令和8・9年度の保険料率

【基礎賦課分】(令和8・9年度共通)

- 被保険者均等割額 60,400円 ●所得割率 10.31% ●賦課限度額 85万円

【子ども・子育て支援納付金分】(令和8年度)

- 被保険者均等割額 1,393円 ●所得割率 0.24% ●賦課限度額 2万1千円

令和8年度の個々の保険料額につきましては、前年(令和7年)中の所得が確定した後、基礎賦課分及び子ども・子育て支援納付金分それぞれで計算が行われ、次の方法により7月初旬に決定する予定です。

★令和8年度の保険料の計算方法

保険料は一律に負担していただく[被保険者均等割額]と、所得に応じて負担していただく[所得割額]を合計して被保険者個人ごとに算出します。

$$\begin{array}{l} \text{基礎賦課分} \\ \text{(賦課限度額85万円)} \end{array} = \left[\begin{array}{l} \text{被保険者均等割額} \\ \underline{60,400\text{円}} \end{array} \right] + \left[\begin{array}{l} \text{所得割額} \\ \text{賦課基準額} \times \underline{10.31\%} \end{array} \right]$$

$$\begin{array}{l} \text{子ども・子育て} \\ \text{支援納付金分} \\ \text{(賦課限度額2万1千円)} \end{array} = \left[\begin{array}{l} \text{被保険者均等割額} \\ \underline{1,393\text{円}} \end{array} \right] + \left[\begin{array}{l} \text{所得割額} \\ \text{賦課基準額} \times \underline{0.24\%} \end{array} \right]$$

$$\text{1人あたりの年間保険料} = \text{基礎賦課分} + \text{子ども・子育て支援納付金分}$$

○賦課基準額とは、総所得金額等(被保険者の前年中の収入額から各種控除や必要経費を除いた所得の合計額)から基礎控除額(43万円)を差し引いた金額です。

◆被保険者均等割額軽減対象者の基準が広がります

被保険者均等割額は、同一世帯内の世帯主と被保険者の総所得金額等の合計が、下記を満たす場合に軽減される仕組みとなっています。5割・2割軽減対象者の基準が広がりました。

また、基礎賦課分及び子ども・子育て支援納付金分それぞれの被保険者均等割額で軽減が適用されます。

(基礎賦課分=Ⓚ、子ども・子育て支援納付金分=Ⓛ)

軽減の割合	軽減後の被保険者均等割額	同一世帯内の世帯主と被保険者の総所得金額等の合計額(※1)	
		改正前(令和7年度)	改正後(令和8年度以降)
7割	Ⓚ 16,912円 ※2	43万円+10万円×(給与・年金所得者数(※1)-1)以下	変更なし
	Ⓛ 417円		
5割	Ⓚ 30,200円	43万円+10万円×(給与・年金所得者数(※1)-1)+(30.5万円×被保険者数)以下	43万円+10万円×(給与・年金所得者数(※1)-1)+(31万円×被保険者数)以下
	Ⓛ 696円		
2割	Ⓚ 48,320円	43万円+10万円×(給与・年金所得者数(※1)-1)+(56万円×被保険者数)以下	43万円+10万円×(給与・年金所得者数(※1)-1)+(57万円×被保険者数)以下
	Ⓛ 1,114円		
軽減無し	Ⓚ 60,400円	上記以外の方	変更なし
	Ⓛ 1,393円		

※1 総所得金額等の合計額とは、前年中の収入額から各種控除や必要経費を除いた所得の合計額です。

給与・年金所得者数とは、給与収入が55万円を超えるまたは公的年金等収入が125万円(65歳未満の方は60万円)を超える世帯主及び被保険者の合計人数です。合計人数が2人以上いる場合に適用します。

※2 令和8・9年度の基礎賦課分に係る7割軽減対象者に対しては、さらに0.2割の軽減を行います。

●軽減判定の注意点

- 65歳以上で公的年金等所得がある場合、公的年金等所得から15万円を差し引いた額で軽減を判定します。
- 事業所得の必要経費に専従者給与は入らず、事業主の所得は専従者控除前の所得で計算します。(専従者給与所得は専従者本人の給与所得から除外します)
- 譲渡所得の特別控除は適用されませんが、雑損失の繰越控除は適用されます。

スポーツ／文化活動／ボランティア活動 団体活動のための補償制度

小さな掛金 大きな補償

スポーツ安全保険®

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリエーション活動などを行う4名以上のアマチュアのクラブ・サークル・グループが加入できます。




保険の詳細内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。

インターネットでかんたん加入
<https://www.sportsanzen.org>


公益財団法人スポーツ安全協会

モネの庭のお知らせ



本家モネの庭の事務局長
ローラン・エショバール氏が来園

30周年に向けた文化庁事業の一環として、3月6日・7日にフランス・ジヴェルニー本家より事務局長ローラン・エショバール氏をお迎えしました。これまで庭師の交流は行われてきましたが、事務方幹部の来園は今回が初めてです。園内の視察に加え、改修予定のショップ・ギャラリー棟の監修、広報・運営に関する意見交換など、多方面にわたり貴重なご助言をいただきました。

エショバール氏には庭の質の良さについても高い評価をいただきました。また、「両園には強い絆がある。この絆を大切に守り、これからも“生きた絆”として次の世代へつないでいくことが大切」との温かいお言葉をいただきました。

本家からの高い評価とご助言を受け、今後も魅力ある庭園づくりに一層努めてまいります。



庭の視察



エショバール氏来園



ショップの監修

ローラン・エショバール氏の来園時の様子はブログでもご紹介しています。



春のオープニングイベント
「チューリップ、チューリップ」開催中



イベント後期のテーマは「花の庭」チューリップ&春の草花

【開催期間】開催中～4月12日(日)

花々が咲き誇る春爛漫の季節。チューリップと多種多様な草花が響き合い、歩くたびに花の色が重なります。春は日ごとに花が咲き、景色が一変する楽しさも感じられます。モネが描いた牡丹もお楽しみください。

*** 4月のイベント情報 ***

■春のガーデニング教室
(完全予約制)

4月4日(土)、5日(日)

■花々展～光の庭2026～

4月26日(日)～6月26日(金)

会場：フローラルホール

(入場無料)



4月～5月は1年で最も多くの花が咲くプレミアムな季節!ぜひご来園ください。



【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/>



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



第188回 中岡慎太郎生誕祭

4月13日は中岡慎太郎の生誕日。毎年、中岡慎太郎生家では慎太郎茶会をはじめ催し物を開催しており、今年は4月12日に開催いたします。188歳になる慎太郎さんの誕生日と一緒に祝いませんか。詳細は下記のとおりです。

皆様のご来場、心よりお待ちしております。

イベント詳細

■開催日時：令和8年4月12日(日)10:00～15:00

■投扇興体験：10:00～15:00(慎太郎生家)

■慎太郎茶会：10:00～15:00 師範：中村 武志

一服500円(茶菓子付き)※野点席もあります。

■フルート演奏：12:50～13:20(慎太郎生家)

■飲食販売：軍鶏鍋・あげぱん(慎太郎食堂)

☆5月のお茶会は5月4日(月・祝)を予定しております☆

★詳しくは中岡慎太郎先生顕彰会Instagramをご覧ください。



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.105～

日本遺産
第3号認定
登録番号051



【日本遺産マルシェに出展しました】

令和8年2月14・15日に東京都の有楽町駅前で行われた日本遺産マルシェに出展しました。

中芸地域の事業所様にご協力いただき、ゆずの商品を中心に販売いたしました。往来の途切れない場所で多くの方に見ていただくことができ、「この商品知ってる!」「高知ってゆずなんだ」「行きたいと思ってるんだよね」などたくさんお話を聞くこともできました。中芸地域を思い出していただいたり、新たに知っていただいたりと、さまざまな形でご縁を作れたのではないかと思います。



出展の様子



日本遺産マルシェの様子

また、歩いて5分ほどのところにある高知県のアンテナショップ「まるごと高知」から店長さんがお越しになり、「知らない商品もあるなあ」「(まるごと高知のイベント) 文旦祭りは去年より好調。一緒にがんばろう」と応援いただきました。

今後も多くの方と出会い「中芸にきたい」と思ってもらえるような活動をしていきたいと思っています。

【パンフレットが新しくなりました】

日本遺産ゆずとりんてつのパンフレットを刷新しました。中芸地域を全く知らない方でも、日本遺産ゆずとりんてつ、そして中芸地域の歴史や文化の雰囲気を感じてもらえるような内容になったと思います。

安田町役場内の協議会事務局でお渡ししていますし、日本遺産ゆずロードミュージアムにも配架していますので、中芸地域のみなさんもぜひ手にとってご覧ください。観光施設やイベント出展での配布も行っています。



新しい表紙

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



ガイドツアー

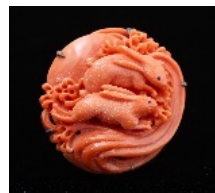


高知城歴史博物館 催しのお知らせ

企画展 「さんごをまとうーあこがれの帯留・かんざしー」

高知の特産品・サンゴ。県民が知っておきたい基礎知識を織り交ぜながら、あこがれのアクセサリーをたっぷりご覧いただけます。

手のひらにすっぽり入ってしまうほどの小さなさんごに彫り込まれた、牡丹、菊、薔薇などの花々、躍動する動物、涼しげな水辺の風景。その超絶技巧と遊び心をお楽しみください。



波乗り兎形帯留(個人蔵)



石榴形帯留(個人蔵)

○開催期間：3月20日(金・祝)～5月24日(日)

○観覧料：800円、高校生以下無料、県内65歳以上の方無料

高知県立
高知城歴史博物館

開館時間：月～土曜日9時～18時、日曜日8時～18時 〒780-0842 高知市追手筋2-7-5
Tel 088-871-1600 Fax 088-871-1619 HP <https://www.kochi-johaku.jp/>



集落支援員日記

北部集会所で結婚披露宴が行われました♡

北部地区集落再生コーディネーターの吉永みことです。

2月21日(土)、北部集会所で結婚披露宴が開催されました。主役はゆず農家として歩み出すため北部地区へ移住された新規就農のご夫妻です。お二人が移住を決めたきっかけは、一足先に村で活躍する農業高校の先輩の姿だったといいます。

数十年ぶりに集落で結婚式が行われるということで、準備段階から集落は温かいムード一色に。「何か手伝えることはない?」と、連日この話題で持ちきりでした。

少人数全寮制の農業高校で苦楽を共にしたご友人たちは、卒業後それぞれの道を歩んでいてもチームワークは抜群。息の合った動きで会場設営やプログラム制作をこなし、あっという間に手作りの式場を形にしていきました。

対する住民の皆さんも、受け付けや司会、挨拶などの大役を快く引き受けたほか、「いこいの里」からハート型のフォトスポットを移設して飾り付けたり、花壇の植え替えを行ったりと、県外からのお客さまを歓迎するため力を合わせて準備を進めていきました。

快晴に恵まれた当日、約100人の参列者で集会所前のスペースはいっぱい!祝福の拍手で賑わう中、お二人は愛車の軽トラに乗ってさっそうと登場!初々しくも頼もしいその姿に、会場全体が元気をもらったひとときでした。

お二人の末永い幸せをお祈りしています。



短歌教室



久しぶりぺちゃの方と食べたなあ
おしゃべりできて楽しかったな

山崎 昌子

この雨で梅の花がパツと咲き

大地もゴクゴクのどを鳴らして

新田 文江

さなえちゃん荒れる世界に船出する

能力以上の議席従え

内藤 明信

春開きモネに集まる仲間たち

笑顔溢れる日々是好日

中村 武志

今もふ挑戦すること希になり

フィギュアスケートテレビに見てゐる

浜渦 静子

春一番来たと思ったウグイスが

鳴くの忘れてまた口づくむ

田中 照喜

気にかかる一つのありて高新的

今日の運勢たのしみて見る

町田 きよ

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

午前十時〜三十分程度

窓口…柏木顕彰会店(中村まで)

0887・38・2413



ゼイン・セリダ

Zane Sereda

ALT
外国語指導助手

The new school year is upon us!

2月は風邪を引いてしまい、ほとんど家で過ごしました。また、車の車検の月でもあったため、旅行などの出費を抑えるようにと、私のお財布が訴えかけていました。生徒たちは、家で長い時間リラックして過ごすことを「ゴロゴロする」と言いますが、私も「ゴロゴロ」しながら過ごしました。

私は体調を崩している間、家で過ごす時間が多かったので、夕食のレシピを思いつきました。コンビニの冷凍コーナーで見つけたお気に入りの「担々麺」があるのですが、ナッツの風味が効いていて、スパイシーでとても満足感があります。以前も食べたことがあったのですが、今回は担々麺に焼いた餃子とほうれん草をトッピングし、さらにベーコン入りの「グリルドチーズサンドイッチ」を添えてみました。ほとんどが市販品の組み合わせにもかかわらず、私がこれまで自炊したなかで一番おいしいと思えるほどの出来栄で、一口食べるごとに体がゆっくりと回復していくような気がしました。特に寒い日など、体調が優れないときには、このレシピが気分を良くしてくれるかもしれません。

日本のカフェやテレビなどではあまり見かけませんが、グリルドチーズサンドイッチはカナダやアメリカでは定番の軽食です。例えば、「さかや」にはツナや卵などの素晴らしいホットサンドがありますが、それらは専用のプレス機で作られています。北米の家庭では、スライスチーズを挟んだパンをフライパンで焼くのが一般的です。手軽な家庭料理としてよく作られますが、レストランのメニューに載っていることも多く、キッズメニューから大人向けまでさまざまです。皆さんは家でグリルドチーズサンドイッチを作りますか?カナダの家庭では週に2回は作るかもしれません!

2月には、北川村でも雪が降った日がありましたね!雪が積もるのはとても珍しく、夕方にマルナカへ行く際には雪のせいで運転が大変でした。カナダでは通常、9月の終わり頃に雪が降り始め、それが秋の訪れを知らせてくれます。その頃にはすでに木々の葉はすっかり落ちており(8月から落ち始めます)、本格的な秋の気配を感じます。高知にお住まいの方にとっては真冬のように感じられる雪でも、私にとってはまだカナダの秋のような感覚でした。その日の夜、私はコビさんと一緒に北川村温泉へ行き、とても珍しい「雪見風呂」を楽しみました。まるで空の星が冷たい雪の結晶となって私たちに降り注いでいるようで、非常に特別な思い出となりました。もう二度とないかもしれない貴重な経験ができて、本当に幸運だったと思っています。

さて、毎週木曜日に開催している英会話教室では、モネの庭で庭師として働いているフランス出身のラファエルさんが参加してくれているおかげで、参加者も少しずつ増えてきています。毎週木曜日の午後6時30分から開催していますので、ぜひ彼に会いに来て、私たちと一緒に楽しい時間を過ごしましょう!少しでもフランス語の練習もできるかもしれませんよ!またお会いしましょう。



夕食の様子



コビ・セナ

Coby Sena

CIR
国際交流員

春の気配もようやく整い、心浮き立つ今日この頃、お変わりなくご健勝のこととお慶び申し上げます。ここ数カ月間、村では私にとって本当にたくさんの出来事がありました。楽しく興味深い体験をいくつもさせていただきました。

高知新聞で取り上げられたものもありましたが、皆さんはご覧になりましたか? まず1つ目は、2月8日(日)に開催された「北川村ゆず商品なんでもアイデアコンテスト」に通訳として参加させていただいたことです。最終選考に進まれたのは、国内外からあわせて7組。そのうちの1組はシンガポールからの参加で、パティシエを含む3人が、ゆずを使ったアイスキャンディーのアイデアを披露してくれました。彼らの考案した「三味氷」は、ゆずの成長過程(青・黄・だいたい)をそれぞれ「酢」、「塩」、「こしょう」という3つの異なる風味で表現するというものでした。イベント前日にメンバーとお会いして、商品についてお話しする機会があり、試作品をそれぞれ味見させていただけることになりました。なかでも「こしょう」味は非常に新鮮な体験でした。氷の冷たい感覚とゆずこしょうの辛さの組み合わせは、口や喉にとってかなりの衝撃でしたが、私の記憶に強く残りました。あの味は今でも忘れられません。

コンテスト本番では、他にも面白くて素晴らしいアイデアがたくさんありましたが、最終的にシンガポールのグループがグランプリを受賞しました。通訳としてこの場に立ち会えたことを光栄に思うと同時に、関係者のみなさまにも心から感謝しています。

次に、2月には「ゆずの花」にて、旅先での冒険や「ミス冒険」をテーマにした「写真展」を開催しました。2月12日(木)には同じく「ゆずの花」で、国際交流会も開かれ、これまでの人生での旅にまつわる楽しい笑い話や、ちょっとした失敗談(ですが後で思い返すと笑い話)などを参加者と共有しました。ご参加いただいたみなさんに感謝するとともに、写真展を楽しんでいただけたらうれしいです。お互いの笑い話を語り合うことは、人とのつながりを深め、いつまでも続く絆を作る素晴らしい方法だと感じています。ぜひ皆さんの旅の「ミス冒険」を、聞かせてくださいね!

最後に、2月20日(金)には保健センターで開催された、「まぐる解体ショー」についてです。私の故郷であるモンタナ州では、海まで車で8時間近くかかるため、海鮮料理があまり有名ではありません。私自身も初めての体験だったので、目の前でまぐるが解体されていく迫力満点の様子を見ることができ、試食もさせていただきました。とてもおいしかったです。実は、あまり魚介類が得意ではないのですが、今まで食べた魚の中で間違いなく一番のおいしさでした。やはり魚はまだ苦手なので、たくさん食べることはできませんでしたが、とても貴重な体験ができて本当に良かったです。



マグロ解体ショーの様子

令和8年度(4月～6月)自衛官等採用案内

一般幹部候補生・幹部候補曹

一般幹部候補生とは、一般または専門の大学等を卒業後、陸・海・空自衛隊それぞれの幹部候補生学校で必要な知識と技能を修得して、パイロットを含む幹部自衛官に任官するコースです。
幹部候補曹は、現場で実力を磨き、着実に幹部自衛官としてキャリアアップしていくコースです

資格 (R8.4.1 現在)	受付期間	試験日
【大卒程度試験】 ・22歳以上26歳未満の人 ・修士課程修了者等(見込み含)は28歳未満の人 ・20歳以上22歳未満で大学を卒業(見込み含)した人	第1回採用試験 3月1日～4月3日	1次試験 4月11日・12日 (12日はパイロット希望者のみ)
	第2回採用試験 4月22日～6月5日	1次試験 6月13日・14日 (14日は海自パイロット希望者)

一般曹候補生

部隊の中核を担う「曹」を養成するコースです。初年度収入 約400万円～、ボーナス4.6月分
初任給239,500円～257,200円 週休2日制、各種休暇あり

資格	受付期間	試験日
採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の人 32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない人	3月1日～5月7日	1次試験 5月16日～18日 WEB試験(個別方式で1回) 2次試験 6月21日

2等陸・海・空士(任期制自衛官)

任期満了後は、民間企業への就職や、継続して「曹」へ進むことも可能です。初任給239,500円～
任期満了ごとに特例退職手当を支給(1任期2年間で約89万円～、2任期4年間で約187万円～)

資格	受付期間	試験日
採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の人 32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない人	第1回採用試験 3月1日～5月20日	学科試験 5月23日～25日 WEB試験(個別方式で1回) 面接試験等 5月31日

☆状況により、試験日等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】

〒781-5232 高知県香南市野市町西野2217-3

TEL 0887-57-8182 E-mail kochi.pco.aki@rct.gsdf.mod.go.jp



高知地本
ホームページ



資料請求
お問い合わせ

ご冥福をお祈りします

氏名	年齢	地区	死亡月日
平岡 一洋	45	平鍋	2月 19日

保健だより

自律神経の乱れ

春の訪れとともに、心機一転新しい生活が始まる季節になりました。

4月は生活環境がガラリと変わることが多く、知らず知らずのうちにストレスを抱えやすくなり、自律神経のバランスが崩れやすくなる時期でもあります。

どんなポイントに気をつけたらいいのかわかり、春を楽しみましょう。



自律神経ってなに？

自律神経とは、体のさまざまな働きを自動的にコントロールしてくれている神経のことです。

例えば、呼吸、体温調整、血圧、内臓の動きなど、私たちが意識しなくても動いてくれるのは自律神経のおかげです。自律神経には次の2種類があります。

交感神経(活動モード)

日中の活動やストレスを感じたときに優位になる。



副交感神経(リラックスモード)

夜間や休息時に優位になる。



このバランスが崩れることで、心や体に不調が出やすくなってしまいます。

自律神経が乱れる原因

① 寒暖差の影響

冬の寒さから春の暖かさを感じる季節の変わり目は、気温が大きく変化してきます。この気温の変化に上手に対応できないと、自律神経が乱れてしまいます。



② 環境の変化によるストレス

新しい職場、新しいクラス、引っ越しなど、慣れない環境にいると心は常に緊張状態になります。交感神経が働き副交感神経に切り替えられなくなることで、リラックスしにくい体になってしまいます。

③ 不規則な生活

夜遅くまで起きていたり睡眠時間が短かったりすると、交感神経が優位になる状態が続きます。本来夜間は副交感神経が優位になり、身体をリラックスさせる時間帯です。交感神経が優位なままでは、体は興奮状態から抜け出せません。休息と活動に切り替えがうまくいかなくなり、自律神経のバランスが乱れやすくなります。



自律神経が乱れたときの症状一覧

【身体的な症状】頭痛、動悸、胃痛、腹痛、下痢や便秘、めまい など

【精神的な症状】不安感、イライラ、やる気の低下 など

不調があらわれる場所には個人差があり、ひとつの症状だけでなく複数の症状が同時に出る場合もあります。



自律神経のバランスを整える方法

① 規則正しい生活を心がける

② 栄養バランスのいい食事をとる

(食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、体がリラックスモードになります)

③ カフェインやアルコールはほどほどに

(刺激物は自律神経に影響を与えやすいので、摂りすぎには注意です)

④ ゆっくりお風呂につかる(40℃前後のぬるめのお湯で15分程度の入浴がおすすめです)

⑤ 質の高い睡眠をとる(1日7~8時間、お酒は適量で寝る前にスマホを触らないことが望ましいです)

⑥ 朝日を浴びる(日光を浴びることで、体内時計がリセットされます)



みどり保育所

PHOTO通信



3月4日 交通安全教室



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歳6カ月・3歳児健診	4月15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	4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	4月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)	10:00 ~	加茂農業センター
久府付介護予防教室	4月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)	10:00 ~	久府付婦人の家
柏木・崎山介護予防教室	4月2日(木)・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	4月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)	9:15 ~	野川交流センター
長山せせらぎ会	4月1日(水)・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	4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	4月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)	9:30 ~	小島集会所
島バラ会	4月16日(木)	10:30 ~	北部集会所
親子ふれあい広場	4月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)	9:00 ~	北川村保健センター
ゆずみどり	4月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)	9:00 ~	北川村保健センター

高知県の情報
ポータルサイト



高知イーブックス 検索

