



高知県北川村役場  
広報

# またがわ

8

No. 564

Aug 2013



みどり保育園 プール遊び

## Contents

学校通信 ②

モネの庭からのお知らせ ③

3年間お世話になりました！(アンジェラ) ④

中岡慎太郎先生顕彰会だより ⑤

保健だより ⑨

保育園PHOTO通信 ⑩

## 北川村の人口・世帯数

平成25年6月30日現在 ( ) は前月比

|          |                |
|----------|----------------|
| 人口       | 1,421人(+2)     |
| 男        | 661人(+1)       |
| 女        | 760人(+1)       |
| 世帯数      | 647戸(±0)       |
| 昨年同期の総人口 | 1,431人 世帯数651戸 |



## 1 校内水泳大会

7月11日(木)、小学校プールにて校内水泳大会が行われました。

各学年が、今までの練習の成果を発揮していました。

# 学校通信

School communication

中学校

小学校



## 2 第2回 生き方学び講座 ＜夢を実現する生き方＞

7月11日(木)、前高知県教育長で、現在たんぽぽ教育研究所の大崎博澄所長に「夢を実現する生き方」と題して、自分の体験を通じて夢を実現する方法についてお話していただきました。



## 玉野水墨展で「モネの庭・マルモッタン(高知 北川村にて)」が

## 市長賞に

6月末、岡山県玉野市で行われました玉野水墨展におきまして、最高賞である市長賞を玉野市の竹原真知子さんが受賞されました。

竹原さんは5月に友人と来園された際に写生し、本作品を作成されました。

審査員の講評の中には、「絵の中に光が感じられ、音と風を感じることができる」とあったそうです。受賞おめでとうございます。



玉野市長賞 モネの庭 竹原 真知子

# モネの庭のお知らせ



## モネの夜間開園 2013 ～夜咲く花とキャンドルの夕べ～

8月17日(土)開催!!

今年もモネの庭では夜間開園を実施します。今年ぜひご覧いただきたいのは藤岡さわさんプロデュースによる水の庭のキャンドルライトアップ。昼間は睡蓮が彩る池を、夜は優しいキャンドルの光が彩ります。アコーディオンの演奏やお子さま向けのイベントもご用意しております。いつもとは雰囲気の違いモネの庭へお越しください。



夜咲き睡蓮も展示します。

開催日 8月17日(土)  
開催時間 17:00~21:00  
(最終入園は20:30まで)  
※要入園料

毎年好評の夜のガイドも行います。  
①19:30~ ②20:00~

【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 FAX 0887-32-1243  
<http://www.kjmonet.jp/> 定休日：毎週火曜日 (8月は無休)



## JAZZヴォーカリスト中本マリ ライヴinモネの庭

日本ジャズ・ヴォーカル・シーンで常にトップの座を維持し、国内の数々のジャズ賞に輝く中本マリさん。夏の夜にぴったりのJAZZをモネの庭で楽しみませんか?



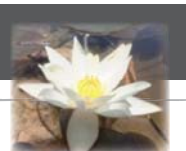
会場：カフェ「モネの家」  
開催日：8月20日(火)  
開場：17:30  
(18:30までにご入場ください)  
開演：19:00  
終了：21:00  
料金：5,000円(チケット前売制)  
※ワンドリンク・おつまみワンプレート付き



## 毎日曜日限定!! 無料園内ガイドを行います♪

期間：7月21日~9月1日 毎日曜日  
☆10:30~30分程度。 ※チケット売場にご集合ください。

♪8月は水の庭 9:00開園♪  
(施設は10:00開園です)



## 観光協会からのお知らせ

こんにちは。観光協会松本です。

昨年から活動を始めました、高知県立大学と当会との協同事業を、今年も継続して行うこととなりました。県立大学生に北川村に来てもらい、実際に学生自身が見て、感じたことを北川村のPRに活用できれば、と始めた事業ですが、昨年の活動後、参加生徒たちから「もっと村の人たちとのふれあいの機会が欲しい」との要望がありましたので、今年は村の方々として接してもらう機会を多く設ける活動内容にしてみました。村に残る昔の風景写真を元に、その頃の村の様子やその場所に関係した話を村の方々に教えていただき、「今」と比較しながら学生が感じることを写真や文章で表現してもらいたいと考えています。学生だけではなく、協会としても、村の方々が語ってくれる北川村の歴史を何かの形にし、伝えていくきっかけにしたいと考えます。

昨年の活動に参加してくれた学生さんたちで「北川村観光まちづくりボランティア」というプロジェクトを立ち上げてくれました。今後も北川村に関わり、応援したいという学生さんたちの思いをとても嬉しく感じていますし、その活動にも協力をしていきたいと思います。

学生時代の思い出はその人の人生にとりわけ色濃く残るものだと思います。当事業に関わってくれた学生さんたちが学生時代を振り返った時に「北川村」の存在がよい意味で強くあるような有意義な活動にしていきたいと思っています。機会がございましたら、村民の皆さまにもぜひご協力をいただきたくお願いいたします。

## 短歌教室



空梅雨も案ずことなく降る雨に 社城 芳子  
稲田のみどり日毎色ます

名古屋より可愛いひ孫電話くる 大寺 一子  
かわるがわるに楽しく話す

ことごとく田植ををはりてしづかなり 浜渦 静子  
里は鎮まる緑のなかに

最後かと思う卒寿の同窓会 田村猪世子  
未だ未だ元氣と校歌合唱

リサイクルの余韻は深くCDの 浜渦美恵子  
売場混雑吾もまじりぬ

朝顔は枝をたよってまきついて 飛崎 幸子  
色とりどりにその顔みせる

雨あがりたれ込み流れる川霞 大西 豊  
雷なりて梅雨あけ近し

## ご冥福をお祈りします

氏名 年齢 地区 死亡月日

新井 榮 95歳 西谷 5月15日



# 国際交流員 アンジェラ・チェン

## 北川村、3年間お世話になりました!! ありがとうございました!!

あっという間に、3年間で早く流れましたが、英語のことわざで「Time flies when you're having fun (楽しいときは時の経つのが早い)」を思い出します。高知県北川村のような美しい場所に配属されて、とても嬉しかったです。

その2010年7月の暑い夏の日、少し緊張していた私ですが、北川村に行くことをわくわくしていました。今でも初めて高知に着いた日を覚えています。あの時から、村民の方々は何も知らない私に色々と親切にしてくださり、村内生活や国際交流などで素晴らしい経験を得ることができ、今では私も本当に村民の一員になったと感じています。本当にもう3年経ったのかと色々思い出し、初めての納涼祭でみんなの前でした自己紹介、役場のビーチバレー交流会、外国語指導、村民運動会、子ども向けのイベント、英会話など色々な行事に参加させてくれて、本当にありがたかったです。



- ⑤2010年 英会話お疲れ会
- ⑥2011年 うちわワークショップ
- ⑦2012年 ゆず体験



保育園と小中学校の外国語指導を通じ、最初はちょっと恥ずかしがりの生徒たちが、今は元気な声で、英語で挨拶してくれるようになり、本当に感心していました。たった3年間だったけれども、生徒のみんなが成長して、大きくなったことを誇りに思います。これからも英語を楽しんで、他国の文化を学ぶことを続けてほしいと思います。

みんなが温かく歓迎してくれたおかげで、生活と仕事を通して土佐を知ることでもできて、ここに溶け込むことができてとても幸せを感じました。この素敵な場所を「私の日本のふるさと」と呼ぶことを誇りに思います。北川村のみんなと離れて寂しくなるけど、これが「さようなら」じゃなくて、「じゃあまたね!」と言ってオーストラリアに帰国します。

北川村の皆さん、この素晴らしい3年間本当にありがとうございました!!!

**アンジェラさん、3年間  
本当にありがとうございました!**



- ⑧2012年 ハロウィン
- ⑨2012年 龍馬と握手
- ⑩2013年 中岡慎太郎マラソン



# 中岡慎太郎先生顕彰会だより

## 1. 「慎太郎の村」を全国へアピール ～野友・平鍋両郵便局～

野友・平鍋両郵便局は、クールビズ期間中(6月から10月末)に、「中岡慎太郎Tシャツ」を着て、郵便局においていただいた方に慎太郎をアピールすることを目的に、窓口業務を行っています。

「慎太郎Tシャツ」効果は、両郵便局を訪れた方々からも大好評です。野友郵便局には、『慎太郎・ゆず・スイレンを表した』特別な消印があります。封筒や葉書を出す時に窓口の係員に「風景印を押してください」と言って差し出すと、切手に野友郵便局の風景印を押して、出してくれます。

受取人に、北川村の特徴である「慎太郎・ゆず・スイレン」をPRできます。ぜひ「風景印」のご利用をお願いいたします。

また、平鍋郵便局にも「平鍋ダム・ゆず・メガネ橋を表した」風景印がありますので、ご利用ください。

### 松本洋和局長より

野友・平鍋郵便局とも北川村に密着して、中岡慎太郎をPRして皆さま方から親しまれ、愛される郵便局をめざします。



中岡慎太郎の「風景印」



野友郵便局の皆さん



平鍋郵便局の皆さん

## 2. 来店者の声を紹介

妻順子と始めた「四国遍路」の途中に、歴史散歩と柑橘の勉強が続いています。

山口県萩市も歴史の史跡が多いですが、ここ高知とは重なるものを感じます。

中でも中岡慎太郎には、学ぶものが多いと感じます。柑橘の振興にも共通性を感じています。お互いに勉強をしながら、末永く地域の産品を残し、伝えていきたいものです。知足農園から北川村を想いながら…。(萩市:岩城さん)

中岡慎太郎生家を参拝して、「維新回天」慎太郎が育ってきた環境・時代・景色を肌で感じて、改めて幕末の討幕への思いを考えさせられました。ヤブちゃんが尊敬する人物が少しだけわかりました。

この幕末に似た時代、龍馬や慎太郎のような志をもって、自分が為すべきことは「何ゾヤ」にて人生を過ごしていきたいです。(高知県:森下さん)

## 中岡慎太郎先生顕彰会事務局から

中岡慎太郎先生顕彰会事務局 ☎38-2413

### 1. 1カ月ぶりにきれいになりました

6月29日(土)、中岡慎太郎先生顕彰会は、12人で中岡慎太郎生家周辺・慎太郎館・遺髪墓地・巻ノ淵東屋周辺を約3時間かけて清掃しました。

前回の清掃から1カ月過ぎての清掃でしたので、草や落ち葉などが多かったけれど、皆できれいに整備しました。

8月は、31日(土)午前7時より行います。皆さま方の協力をよろしくお願いいたします。



中岡慎太郎顕彰公園下を清掃



刈った後、生家入り口を掃く

### 2. 「ふれあいコンサート」のご案内

北川村出身のオペラ歌手「中村隆太」さんと、奥様「依里子」さんご夫妻の「ふれあいコンサート」が下記日程で行われます。

(1)日 時:8月17日(土) 開 場:午後1時30分 開 演:午後2時

(2)会 場:北川村村民会館1階ホール

(3)入場料:大人1,000円(前売り800円) 子ども500円(300円)

(4)チケット販売所は、北川村社会福祉協議会、喫茶さかや、中岡慎太郎先生顕彰会で販売しています。皆さま方、お問い合わせのうえ、おいでください。

### 3. 平成25年度会員募集

中岡慎太郎先生顕彰会では、平成25年度顕彰会員を募集しています。お陰さまで会員数も徐々に増えています。皆さま方のご加入をよろしくお願いいたします。お問い合わせは、「中岡慎太郎先生顕彰会事務局」まで。

### 4. NPO法人ホップ「あきの会」のクッキー注文をお受けします

中岡慎太郎先生顕彰会事務局売店では、NPO法人ホップ「あきの会」の商品を販売しています。なかでも、「クッキー」は、大好評です。

お中元等に、クッキーの注文もお受けいたします。中岡慎太郎先生顕彰会事務局までご連絡ください。

### 5. 新しく「中岡慎太郎Tシャツ」を販売します

今まで販売していた「中岡慎太郎Tシャツ」が完売しました。新しく「中岡慎太郎Tシャツ」100着を販売中です。今回は、新しくアクアブルー、カリフォルニアオレンジやパープル色等6色を加えて、11色の品揃えです。

ぜひ「中岡慎太郎先生顕彰会」売店にお立ち寄りください。



大好評のクッキー

# 知っていますか？建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

加入できる事業主：  
建設業を営む方  
対象となる労働者：  
建設業の現場で働く人  
掛金：日額310円

## ★特長

- ◎国の制度なので安全、確実、申し込み手続きは簡単です。
- ◎経営事項審査で加点評価の対象となります。
- ◎掛金の一部を国が助成します。
- ◎掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。
- ◎事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。
- ◎自社の福利厚生に便利な提携施設の割引サービスが利用できます。

## 建退共制度の特例措置のお知らせ

建退共では、地震等により災害救助法が適用された皆さまに対し、各種手続きの特例措置を実施しております。

ホームページ「建退共」に、制度説明用動画、Q & Aなど建退共制度の知りたい情報が記載されています。ぜひ、アクセスしてご覧ください！！

建退共

検索

※詳しいことは、最寄りの建退共支部へお問い合わせください。

☎088-822-6181

## 8月30日午前0時から『特別警報』の発表を開始します。

気象庁はこれまで、大雨や津波、高潮などにより重大な災害の起こるおそれがある時に、警報を発表して警戒を呼び掛けていました。より甚だしい大雨や大きな津波等が予想され、重大な災害による危険性が高まっていることをお知らせし、特別な警戒を呼び掛けるために、新たに「特別警報」を発表します。特別警報の対象とする現象は「東日本大震災」、わが国の観測史上最高の潮位を記録した「伊勢湾台風」の高潮、紀伊半島に甚大な被害をもたらした「平成23年台風第12号」の豪雨等が該当します。

特別警報が出た場合、お住まいの地域は数十年に一度しかないような非常に危険な状況にあります。屋外の状況や、避難指示・勧告等に留意し、ただちに命を守るための行動をとってください。

また、大雨等の被害を防ぐには、時間を追って発表される注意報、警報やその他の気象情報を活用して、早め早めの行動をとることがあなたや家族の命を守ります。

特別警報の詳細は、気象庁ホームページでご確認ください。

<http://www.jma.go.jp/>

詳しくは

気象庁 特別警報

検索

お問い合わせ先

気象庁高知地方気象台防災業務課

☎088-822-8882

## 不正改造車は犯罪です！

自動車は、生活に欠かせない移動手段となっているのみならず、娯楽の道具としても認識されており、様々な部品等が販売されており、手軽に取り付け等ができる状況にあります。

しかしながら、

- ①灯火の色が不適切な灯火器及び回転灯等の取り付け
- ②運転者席・助手席の窓ガラスへの着色フィルムの貼り付け
- ③タイヤ、ホイールの車体外へのはみ出し
- ④基準外ウィング（エア・スポイラ）の取り付け
- ⑤マフラーの切断・取り外し及び、基準不適合マフラーの装着

等の不正改造を施された車両が存在し、国民生活の安全・安心を脅かしていることが問題となっております。

国土交通省では、これら不正改造を排除し、車両の安全確保及び環境保全を図るため、関係省庁、自動車関係団体等と協力して、「不正改造車排除する運動」を全国的に展開しており、特に6月を強化月間として重点的な取り組みを行っております。

皆さまもぜひ、この機会に不正改造の防止についての理解を深めていただき、その排除にご協力ください。

詳しい情報はこちらから「[www.tenken-seibi.com](http://www.tenken-seibi.com)」

不正改造車に関する情報提供・ご相談・お問い合わせは、下記までお寄せください。

「不正改造110番」 ☎(088) 866-7313

四国運輸局 高知運輸支局 検査整備保安部門



## 保管物件（通貨・証券等）の返還について

税関では、終戦当時に外地から引き揚げて来られた方からお預かりした通貨・証券等をお返ししています。

お心あたりのある方は、税関までお問い合わせください。

### お問い合わせ先

高知税関支署

高知市棧橋通5-4-55 高知港湾合同庁舎内

☎ 088-832-6131

FAX 088-832-6132

✉ kobe-kochi@customs.go.jp

須崎出張所

☎・FAX 0889-42-0333

本年7～8月に実施いたします。

## 基幹統計

### 「平成25年法人土地・建物基本調査」

皆さまのご理解・ご回答をお願いいたします（インターネットによる回答も可能です）。

## 「知る事」が 四島返還の第一歩

北方領土返還要求運動に積極的な参加を！

（家庭や職場から運動の輪を広げよう。）



北方領土返還要求運動高知県民会議

〒780-0870 高知市本町1-6-24 高知商工会議所内

☎088-875-1170 e-mail soumu@cciweb.or.jp

平成  
25年度

## 自衛官募集案内

来春、大学・高校・専門学校を  
卒業の皆さまへ

| 募集種目                  | 資格               | 受付期間           | 試験日          |
|-----------------------|------------------|----------------|--------------|
| 航空学生                  | 高卒（見込み含む）21歳未満の者 | 8月1日～9月6日      | 1次 9月21日     |
| 一般曹候補生                |                  | 8月1日～9月6日      | 1次 9月16日     |
| 自衛官候補生                | 18歳以上27歳未満の者     | 8月1日～9月15日     | 9月16日        |
|                       |                  | 8月1日～9月6日      | 9月24日        |
|                       |                  | 9月5日～9月9日      | 9月28日・29日    |
| 防衛大学校                 | 高卒（見込み含む）21歳未満の者 | 9月5日～9月9日      | 1次 9月28日     |
|                       |                  | 9月5日～9月30日     | 1次 11月9日・10日 |
|                       |                  | 26年1月22日～1月31日 | 1次 26年3月1日   |
|                       |                  |                |              |
| 防衛医科大学校医学学科学生         | 高卒（見込み含む）21歳未満の者 | 9月5日～9月30日     | 1次 11月2日・3日  |
| 防衛医科大学校看護学科学生（自衛官コース） | 高卒（見込み含む）21歳未満の者 | 9月5日～9月30日     | 1次 10月19日    |

詳しくは 自衛隊高知地方協力本部安芸地域事務所 までご連絡ください。

安芸市本町3丁目11-5（Smile Aki 前 2F） ☎ 35-2749

URL <http://www.mod.go.jp/pco/kochi/> 携帯サイト <http://www.mod.go.jp/pco/kochi/itop.htm>

## 国民年金保険料の追納制度をご存じですか？

1000 年・金・だ・より

国民年金には、経済的な理由等で保険料を納めることが困難な場合には、申請により保険料の全額または一部が免除される「申請免除制度」や障害基礎年金を受けている方などが該当する「法定免除制度」があります。

また、若年層（20歳代）の方を対象として保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」や学生の方を対象とした「学生納付特例制度」もあります。

これらの保険料免除や納付猶予などを受けた期間については、年金を受け取るために必要な受給資格期間に算入されますが、受け取る年金額は保険料を全額納付した場合より少なくなります。

このため、これらの期間は10年以内（例えば、平成24年2月分は平成34年2月末まで）であれば、あとから保険料を納付すること（追納）ができるようになっており、将来、受け取る年金額を増額するためにも、追納することをお勧めします。

なお、保険料の免除や納付猶予などの承認を受けられた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

追納保険料は、先に経過した月の分から順次納めていただくことになります。

☆詳しくは、お近くの年金事務所までお問い合わせください。



## 警察官募集中！

**募 集** 警察官B (大学卒業または卒業見込みを除く)  
30歳までの方ならOK

**採用予定人数** 男性 **20** 名程度 女性 **5** 名程度

**受験受付期間** 8月19日(月)から9月3日(火)まで  
(当日消印有効)

**第1次試験 日時** 10月20日(日) 午前9時から

**第1次試験 場所** 丸の内高校

受験申込用紙については、安芸警察署、駐在所、警察本部などにおいて配布

※安芸署就職説明会

**日 時** 7月28日(日)午前10時～午前11時

**場 所** 安芸署会議室

※本部就職説明会

**日 時** 8月25日(日)午後1時～午後4時30分

**場 所** 警察本部講堂

ご本人、保護者の方はもちろん、警察官の仕事を誰かに薦めたいと思っている方の参加をお待ちしています  
(参加連絡を下記までお願いします)。

**お問い合わせ先**

安芸警察署 ☎ 0887 - 34 - 0110

警察本部警務課 ☎ 088 - 826 - 0110

フリーダイヤル ☎ 0120 - 032 - 376



## 戦没者遺児による慰霊友好親善事業

日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。

同事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。

費用は、参加費として9万円。5年を経過した方(平成19年度以前参加者)は2回目の応募をすることができます。

日程等の詳細は、日本遺族会事務局 ☎ 03 - 3261 - 5521 まで。

お申し込みは、お住まいの各都道府県遺族会へ。

### <実施地域>

(広域地域)

①旧満州

②西部ニューギニア

③アッツ島

④旧ソ連

⑤中国(1次)

⑥マリアナ諸島

⑦東部ニューギニア(1次)

⑧ホルネオ・マレー半島

⑨トラック・パラオ諸島

⑩ソロモン諸島

⑪フィリピン(1次)

⑫ミャンマー・ベトナム(1次)

⑬台湾・パシー海峡

⑭東部ニューギニア(2次)

⑮ミャンマー・インド(2次)

⑯フィリピン(2次)

⑰中国(2次)

(特定地域)

①ビスマーク諸島

②西部ニューギニア

③マーシャル・ギルバート諸島



## 借金で苦しんでいませんか

借金の返済で悩んでいる方を対象に、弁護士や司法書士による無料相談会を開催します。

また、「こころの健康相談会」も同時に開催しますので、返済生活を送る中で、心身に不調を抱えておられる方も、ぜひご相談ください。

**相談することで、問題解決の第一歩を踏み出しましょう。**

借り入れ・返済に関する資料があれば、お持ちください。

| 日 時                     | 会 場                                                       | 日 時                     | 会 場                                                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------|
| 9月8日(日)<br>13:00～16:00  | ・高知県立消費生活センター<br>(高知市旭町3-115 ソーレ2階)<br>・南国市役所(南国市大桶甲2301) | 9月12日(木)<br>13:00～16:00 | ・安芸市市民会館<br>(安芸市矢ノ丸3-12)                            |
| 9月9日(月)<br>13:00～16:00  | ・高知県立消費生活センター                                             | 9月13日(金)<br>17:00～20:00 | ・高知県立消費生活センター                                       |
| 9月10日(火)<br>17:00～20:00 | ・高知市消費生活センター<br>(高知市市民生活課)<br>(高知市本町5-1-45)               | 9月14日(土)<br>13:00～16:00 | ・高知市消費生活センター                                        |
| 9月11日(水)<br>13:00～16:00 | ・ハローワーク高知<br>(高知市大津乙2536-6)                               |                         | ・幡多広域消費生活センター<br>(四万十市立働く婦人の家1階)<br>(四万十市右山五月町8-22) |

秘密は守られます。ご安心ください。

高知県立消費生活センターで実施する8、9、13日は、電話相談も実施します。

☎ 088 - 824 - 0999

※こころの健康相談会は面接相談のみとなります。

# 保健だより

生活習慣を見直して、メタボや生活習慣病を予防しましょう！

今回はとくに、健診で多く発見される“脂質異常症”について、ご紹介します。

## ＋脂質異常症とは？！＋

「高中性脂肪血症」

「高LDL（悪玉）コレステロール血症」

「低HDL（善玉）コレステロール血症」の

3つのうちいずれかに該当すると「脂質異常症」と診断されます。

食べ過ぎや運動不足などで、血液中に中性脂肪やLDLコレステロールが増えすぎると、ドロドロの血液になり、血流が悪くなります。中性脂肪が多くなると、HDLが減り、LDLが増えやすくなります。

|                                 | 適 正       | 要注意            | 要治療       |
|---------------------------------|-----------|----------------|-----------|
| 中性脂肪<br>(mg / dl)               | 150<br>未満 | 150以上<br>300未満 | 300<br>以上 |
| LDL（悪玉）<br>コレステロール<br>(mg / dl) | 120<br>未満 | 120以上<br>140未満 | 140<br>以上 |
| HDL（善玉）<br>コレステロール<br>(mg / dl) | 40<br>以上  | 35以上<br>40未満   | 35未満      |

### LDLコレステロール：

コレステロールを全身に運ぶ役割があります。

### HDLコレステロール：

細胞内や動脈内にある不要なコレステロールを取り込んで肝臓に戻す役割を果たしています。

### 脂質異常症による悪影響は？

- ・血流が悪くなる。
- ・血管の壁が傷つき脂質が入り込むと壁が厚くなり、血管の弾力が失われ、動脈硬化に。



放っておけば、血管が詰まりやすく破れやすくなります。  
心臓病や脳卒中などのリスクが高くなります。

## ＋脂質異常症を予防するためには？＋

- \* 適正なエネルギーをとりましょう。
- \* 適正体重を維持しましょう。
- \* 1日3食、バランスよくとりましょう。
- \* 脂肪の質と量に注意しましょう。
- \* 野菜や果物を十分にとりましょう。（特に緑黄色野菜）
- \* 大豆製品を積極的にとりましょう。
- \* 節酒に努めましょう。（例えば、ビールなら中ビン1本または日本酒なら1合程）
- \* 適度な運動を心がけましょう。
- \* 禁煙。

無症状のうちから、気づくために、1年に1回は健診でチェックしましょう。

## 特定健診 は、下記の期間・対象者に限り、医療機関でも受診できます。

- 期 間：平成26年3月31日まで  
（事務処理の都合上、受診券は12月31日までの期限としています。1～3月中に受診を希望される方は、お申し出ください。）
- 対象年齢：国保の被保険者のうち40歳から74歳までの方

- 料 金：無料（ただし、受診券が必要です）  
医療機関で受診をご希望される方は、直接、医療機関へ申し込みをお願いします。  
その後、受診券を役場住民課でお渡ししますので、お申し出ください。

お知らせ

## 放送大学 10月入学生募集のお知らせ

一好きなとき 好きな勉強  
好きなだけ

放送大学は今年30周年を迎えます。  
誰にでも開かれた大学として、学びたい人すべてに門戸を開いています。  
学部への入学には試験はありません。  
15歳から入学できます。  
入学後はラジオ・テレビなどによる全15回の放送授業とそれに対応した教科書で学習を進めます（放送チャンネルBS231ch）。  
好きな科目をゆっくり学んでいる人や大学卒業を目標

に学んでいる人、資格取得を目指して特定科目（心理学・教育学・看護学など）を集中的に学んでいる人など、それぞれのスタイルに合わせて幅広い世代の人たち（10代～80代）が学んでいます。

あなたも放送大学で自由な学びを始めませんか。ただ今、10月入学生を募集しています。

出願期間は8月31日まで。

お問い合わせ先 放送大学高知学習センター

（☎088-843-4864）まで、お気軽にどうぞ。



みどり保育園

PHOTO通信



プール開き

7月1日(月)

ひんにちは  
1歳になりました

大寺 智也さん・葉穂さんの長女

もか  
萌花ちゃん(平成24年7月14日生)

お父さん、お母さんから一言

「これからもずっと元気で笑顔の素敵な萌花ちゃんいてください。」



行事予定表

| 事業                          | 実施年月日                              | 実施時間                                   | 実施場所・引き取り場所 |
|-----------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|-------------|
| 乳児健診                        | 8月7日(水)                            | 4カ月、6・7カ月児 13:00～<br>10カ月、12カ月児 13:15～ | 田野町保健センター   |
| 1歳6カ月健診                     | 8月21日(水)                           | (受付)13:00～                             | 田野町保健センター   |
| 3歳児健康診査                     | 8月28日(水)                           | (受付)13:00～                             | 田野町保健センター   |
| 肺がん検診・特定健診・肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診 | 8月1日(木)                            | (受付)8:30～                              | 北川村保健センター   |
| 野友介護予防教室                    | 8月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木) | 10:00～                                 | 北川村保健センター   |
| 加茂介護予防教室                    | 8月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金) | 10:00～                                 | 北川村農業センター   |
| 久府付介護予防教室                   | 8月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)       | 10:00～                                 | 北川村農村婦人の家   |
| 柏木・崎山介護予防教室                 | 8月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木) | 13:30～                                 | 柏木交流センター    |
| 野川さくら会                      | 8月7日(水)・8月14日(水)・21日(水)・28日(水)     | 9:30～                                  | 野川交流センター    |
| 長山せせらぎ会                     | 8月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)       | 9:30～                                  | 長山交流センター    |
| 宗ノ上介護予防教室                   | 8月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木) | 13:30～                                 | 宗ノ上集会所      |
| 中部けんこうクラブ                   | 8月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金) | 9:00～                                  | 小島集会所       |
| 小川ふれんど                      | 8月8日(木)                            | 10:30～                                 | 菅ノ上集会所      |
| 島バラ会                        | 8月15日(木)                           | 10:00～                                 | 北部集会所       |
| 親子ふれあい広場                    | 毎週月・木曜日                            | 9:00～16:00                             | 北川村保健センター   |
| ゆずみどり                       | 毎週木曜日                              |                                        | 北川村保健センター   |

平成25年9月1日は集合村税第3期の納期限です。お忘れなく！