



高知県北川村役場
広報

またがわ

10

No. 578

Oct 2014



8月30日(土) 北川村納涼祭・24時間テレビ

Contents

- 台風11号災害での北川村の被害について ②
- 2014北川村納涼祭&24時間テレビ開催 ③
- 平成26年度敬老会 ④
- アマンダ ⑤
- 中岡慎太郎先生顕彰会だより ⑧
- 中芸観光協議会だより ⑬
- 保健だより ⑮

北川村の人口・世帯数

平成26年8月31日現在 () は前月比

人口	1,409人 (－5)
男	660人 (－2)
女	749人 (－3)
世帯数	640戸 (±0)
昨年同期の総人口	1,418人 世帯数647戸

台風11号災害での 北川村の被害について

台風11号による大雨で、8月10日(日)に国道493号北川村平鍋での崩壊や小島ー平鍋間崩壊のため平鍋地区では一時孤立集落になるなど、大きな災害が北川村で発生しました。

このほかにも野川羽毛での農道や和田地区の村道など多くの道路が被災しており、復旧に向けて取り組んでいます。農林業施設も崩壊や浸水が多数発生しており、柚子畑や田、ビニールハウスなどに大きな被害が出ています。

また、家屋の浸水など多くの皆さんが被害を受けていることと思います。被害に関するご相談については、役場まで連絡をお願いします。

災害箇所につきましては、現在関係機関と調整し、早期復旧を目指しております。一日も早く元の北川村に戻せるように取り組んでまいりますので村民の皆さんのご協力をよろしくお願い申し上げます。



県下一斉

自主防災訓練実施!!!



8月31日(日)、高知県下一斉の自主防災訓練が行われ、北川村でも地震が起こったことを想定して、村内全域で自主防災訓練を行いました。

当日は、村内に組織されている自主防災組織が、それぞれ独自に防災倉庫の点検や、救急救命訓練、学習会を実施し災害に備えました。

南海地震は、今世紀前半にも起こるといわれています。行政・地域の力を結集して取り組み「地震による被害者ゼロ!」を目指しましょう。



2014 北川村納涼祭&24時間テレビ開催

8月30日(土)、北川村納涼祭が24時間テレビとともに開催されました。

祭りは、参加者全員による踊りでスタート、芸能クラブ・Jパワーグループ・小中学生・PTA・みどり保育園保護者会・役場などの団体も参加し、活気に満ちあふれました。

その後、保育園児のかわいらしい踊り、恒例のもち投げ、小学6年生による太鼓の演奏、やまなみ太鼓の演奏、芸能クラブの踊り、チャリティーカラオケが行われました。

祭りの最後には今年も「お楽しみ大抽選会」が行われ、各団体から多くの賞品が用意され、番号が読み上げられるたびに喜びの声が上がり大いに盛り上がりました。

また、24時間テレビでは今年も多くの方が募金してくださり、335,390円の募金が集まりました。皆さんからのご協力本当にありがとうございました。



～親子ふれあい広場、会場変更のお知らせ～

保育所改修工事のため、親子ふれあい広場の場所が村民会館へ移ります。

○時間・場所

毎週木曜日 9:00～12:00 村民会館 1階和室

○予定期間

10月～平成27年1月



平成26年度

敬老会

金婚夫婦の
ご紹介

●野友東郷

井津 嘉平(夫)

佐賀美(妻)

●長山

宮田 盛至(夫)

温子(妻)

●長山

野川幸四郎(夫)

和恵(妻)

●崎山

濱渦 榮一(夫)

田鶴子(妻)

●久木

小松 義孝(夫)

國江(妻)

9月6日(土)、北川村敬老会が村民会館大ホールで開催されました。
式典では、来賓の方々やみどり保育園児、北川小学校児童、北川中学校生徒から祝辞やお祝いの歌や踊りが敬老の皆さんに贈られました。
午後からは、恒例のグループによる演芸が行われました。どの団体も趣向を凝らし、参加者を楽しませてくれました。
今年度、金婚式を迎えられるご夫婦の皆さんおめでとうございます。敬老会へは1組が出席されました。
また、今年100歳を迎えられた大西幸子さんを村長が訪問しました。



100歳
大西幸子さん
おめでとうございます。





国際交流員 アマンダ・チャウ

学校で思ったこと(パート2)

6月に、地元のオーストラリアのニューサウスウェールズ州の教育制度について話したことを覚えていますか？ 今回は、オーストラリアの学校生活について話したいと思います。以前のオーストラリアの学校生活と比べると異なる点がいくつかあります。

時間割

オーストラリアで通った小学校では、北川小学校と違って、校時の間に約10分～15分の休憩時間がない上、はっきり分けている校時がありません。一番面白いと思ったのは、小学校の授業が始まる時に必ずクラスの代表が教室の前に立って、「これから、〇〇時間目の英語の勉強を始めます。姿勢、礼、始めましょう」というセリフを言います。オーストラリアでは、この習慣はありません。先生が話を始めしだい授業が始まります。「Ok everyone, now we are going to study…」(それでは、これから～について勉強しましょう)

私がハイ・スクールに行ったときは、毎日6校時があつて、休憩時間を合わせて50分でした。日本の学校と違って、授業後の部活はありません。私の学校では水曜日の午後はスポーツの時間でした。毎学期違うスポーツを試すことができました。地元の空手教室、ダンス教室、ビーチで散歩、学校で卓球など、いろいろなスポーツから一つ選んで、その1学期間に毎週やっていました。スポーツ好きな生徒は、学校のチームに入り昼休み時間に練習したり、または個人的に地元のスポーツチームに参加していました。女子はネットボールかホッケーで男子はサッカーかクリケットをするのが通常でした。

小学校時代の時間割	8:55	全校集会
	9:00	授業
	11:00	モーニング・ティー (休憩)
	11:20	授業
	13:00	昼休み
	14:00	授業
	15:00	下校

ハイ・スクール時代の時間割	9:00	第1校時(60分)
	10:00	第2校時(60分)
	11:00	モーニング・ティー (休憩)
	11:20	第3校時(50分)
	12:10	第4校時(50分)
	13:00	昼休み
	13:30	第5校時(50分)
	14:20	第6校時(50分)
	15:10	下校

給食

北川小学校で給食をいただく前に、給食委員会の代表2人が全校生徒の前に立って、当日のこんだて、材料についてのクイズなどを発表するところが面白いと思います。先生と生徒が全員一緒に給食を食べるところも面白いと思います。

オーストラリアでは、給食がありません。毎日、サンドイッチ、果物、ジュースパックなどが入っているお弁当を持っていけないといけません。そして、先生はたいてい全員職員室で食事をします。学生が食事するときは必ず屋外でしないといけなくて、雨が降っている日にしか教室の中では食べられません。校庭の銀色のベンチ(シルバー・シート)に座って、持ってきた弁当をいただきます。10分ぐらい食べる時間があつて、その間に立つことは禁止ですが、10分以内に食べ終わらない子はそのままベンチに座って食べ続けることができます。食事が終わると校庭で遊ぶことができます。



清掃

日本の学校で、みんなで一緒に清掃するところがとてもいいと思います。自分の学校、教室、廊下などを掃除しないといけないので、きれいに使うことにもつながっていると思うからです。社会人になっても、学生時代にずっとやってきたことを続けるでしょう。オーストラリアの学校は、清掃をほぼ全部清掃業者に任せるので、子どもがあまり周りの環境のごみなどを気にしません。学校のルールを守らない子どもには、よく校庭のごみを片付ける罰がありますが、罰のときに清掃するより、日常にするほうが子どもにとって周りの環境をまもる教育になると思います。

小嶋穂乃花

初めての機内泊で、すごく疲れていたけどオーストラリアに着くと疲れも忘れ、初めて見る海外の景色に夢中になっていま

マウンントクレーサで、そこから見る景色はとてもきれいで、皆写真を沢山撮っていました。次に行った場所は、ローンパインコアラ保護区で、オーストラリアで有名な動物や鳥などを見る事ができました。私は、コアラを抱っこすることが夢だったのを抱っこすることができたので、コアラを抱っこすることに挑戦しました。コアラはとても可愛かったけど少し重かったです。観光が終わった後、ホテルに行きました。ホテルの部屋では、碧唯ちゃんと同じ部屋でした。2人で「英語が不安になっ



次の日、ホストファミリーと対面しました。私のホストファミリーは6人家族でとても優しく、楽しい家族でした。初めは、緊張していて上手く話せなかったけど、時間がたつにつれて、少しずつ話すことができました。自分の英語が通じた時は、安心感と嬉しい気持ちでいっぱいでした。ホストファミ

リーの方にビーチやフリーマーケットなどに連れて行ってもらいました。ビーチでは家族の皆とクリケットをしました。少し難しかったけど楽しかったです。家では、子ども達とUNOをしたり、折り紙をしたりして遊びました。私には、弟や妹がいないので弟や妹ができたみたいで嬉しかったです。そして、ホストファミリーと出会ってから3日目にオーストラリアの学校に子ども達と一緒に行きました。学校には、ホストファミリーとは別の子どもの人がバディーになってくれ、色々なことを教えてくれました。学校では、日本語の授業に参加しました。オーストラリアの生徒さんが日本語であいさつしてくれた時とても嬉しくなりました。休み時間には、一緒にバレーをしたり話をしたりしました。私は外国の友達が欲しいと思っていました。その夢が学校に行なったことによって友達が沢山できて良かったです。そして、4日間お世話になったホストファミリーの皆とお別れする時がきました。ファミリーの皆から写真や手紙をもらいました。お別れはとても寂しかったけど、とても良い思い出になりました。お別れをした後、ブリスベンからシドニーへ行きました。シドニーでは、有名なオペラハウスやハーバーブリッジなどを見て楽しみました。シドニーでは2日間すごしました。最終日は、ボアーズヘッドなどを見た後、ケーブルカーに乗りました。ケーブルカーは斜面がとても急です。こし怖かったけど楽しかったです。とうとうオーストラリアともお別れの時が来ました。



この9日間は、私にとつても良い経験だったし良い思い出になりました。オーストラリアで学んだことは、英語が上手く話せなくても表情やジェスチャーで伝わることを学びました。私はますます、英語が大好きになりました。日本の良い所、オーストラリアの良い所も知れて良かったです。ホストファミリーの皆や、添乗員の錦村さんにはとてもお世話になりました。この9日間は、一生の宝物になりました。オーストラリアに行って学んだことをこれからの生活にいかしていきたいです。

海外派遣事業報告

⋮
⋮
◆
⋮
⋮
◆
⋮
⋮
◆
⋮
⋮
◆
⋮
⋮
◆
⋮
⋮

仁井田永遠

僕が、オーストラリアに行つて感じたこと気付いたことを報告したいと思います。



僕は、日本を出国する前にオーストラリアへの持ち込み検査でとても緊張しました。

シドニー空港の外へ出た時に、日本との気温差を感じて海外へ来たと感じました。

ホストファミリーと対面した後に、スーパーに行きました。スーパー自体は、日本とは変わらない大きさだけど商品の大きさがオーストラリアでは日本の商品より大きかったです。そしてレジは、店員が日本よりも少なく自分で精算するセルフレジの台数が同じくらいありました。僕は、初めてセルフレジで精算しました。スーパーには3軒行ったけど、セルフレジの方が店員よりも多いスーパーがありました。オーストラリアでは、セルフレジが主流なのだと思います。

ホストファミリーの家に行くまでの道は、とても上がり下がりがある急な道でした。オーストラリアの家は、一軒一軒が、大きく土地も広すぎて庭でクリケットができるぐらいの広さがありました。



中岡慎太郎先生顕彰会だより



中岡慎太郎先生顕彰会事務局 ☎38-2413

1. 慎太郎先生一口講座(2) 向学の道余話

慎太郎の父、小伝次は慎太郎が3歳になると自ら手習いを教え、4歳になると松林寺で読書を学ばせ、そして7歳になると野友の塾に学びに行かせました。お父さんの願いは、将来自分の跡を継いで村の大庄屋として村人たちの生活を守ってほしい。人から手本とされるような人間になってほしいという思いがあったのでした。島村策吾先生には儒学(政治道徳や人間としてどう生きるかということ)を学ぶ中国から来た学問)を学びました。14歳になったころは、先生にかわり教えるようになっていたそうです。慎太郎13歳、14歳のとき、たて続けに奈半利川が氾濫し田畑は流され里人の苦悩は深く、父の小伝次は、罹災者、貧民、病人へは米・銭を与え危急を救い、田畑の開墾に取り組んでいたとあります。

慎太郎のお母さんが亡くなったのもこの年でした。大庄屋としての中岡家の苦勞そして多感であったろう慎太郎の胸中を察すると胸が痛みます。高知城下にあるだけだった藩校が県東部の田野(現在の中芸高校)にできたのは1854年(安政元年)で慎太郎が17歳のときでした。慎太郎はここにも通い学んでいます。この田野学館は藩主山内容堂の改革策の一つで国防、中でも海防を重点に勉強、併せて優秀な人材を育てることを目的に夏は朝6時から10時まで、冬は9時から12時まで漢学、習字、歴史、武芸(剣道、槍、弓)、砲術(大砲や鉄砲の撃ち方)、練兵(集団で行動する訓練)について学びました。柏木から通うと夏は4時、冬は7時から出発し向学の道を通わねばなりません。1日や2日ならできても毎日となると凡人の私では、なかなかできるものではありません。慎太郎は島村塾や田野学館で学びながら父の何事にも手を抜かず誠をもって村人に接する姿を見、聞くにつけ、父親を助け北川郷を災害から守る、村人の生活を良くするためにはどうしたらよいか、いつも考えながら勉学にいそしみ向学の道を行き来したと思われます。おもな先生たちには、間崎滄浪、武市半平太(この2人はのちに土佐勤王党を結成した土佐における尊王攘夷運動の中心人物)、清岡治之助、事務方に吉本培助、医師に柏原省三がいました。この3人は野根山二十三士に加わっています。



「島村策吾碑」(野友)



「田野学館跡」(田野)



「清岡治之助碑」(安田)

2. 8月2日(土)、3日(日) 夏休みこども自然体験教室の実施

来年4月から実施される高知県東部博に向け、山や川などの自然が多く残る村の魅力を知ってもらうことを目的に村外・県外から訪れる小学生・保護者を対象に「川エビを採る木箱作り」「箱を川に沈めての漁体験」「竹で茶碗や箸を作り、鮎ごはんや川エビの唐揚げ・ソーメン流しのソーメンを食べる」2日間の体験教室を計画しています。今年はその試行として中芸観光協議会、北川村観光協会、北川・奈半利地域企画支援員などの協力支援を受け村内外親子22人が参加し、台風12号の影響で大雨となり奈半利川河川敷から加茂公民館に会場を変更、漁体験はできなかったが、計画に基づき体験教室を実施しました。「釘を打つのも慣れてめっちゃ楽しかった」との子どもたちの感想も聞け、参加父兄のアンケート協力も踏まえ、多くの参考事項・改善・検討事項が把握でき来年に向けての体験教室の取り組みを通して北川村をPRしていきたいと思います。



「エビ箱作り」



「竹で茶碗・箸作り」(田野)



「ソーメン流し」

モネの庭のお知らせ

10月のイベント情報
フラワーパレット～オトヌ編～
開催中～10月27日(月)

フラワーパレット第3弾は「オトヌ編」。

オトヌ (automne) とはフランス語で「秋」のこと。

秋は青い睡蓮とハーブの季節です。落ち着いた色合いになる花の庭、そして青い睡蓮の美しい水の庭。木々も少しずつ秋色に染まり始めます。秋色のモネの庭にぜひお越しください。



高知家まるとと東部博 プレイベントを12月に開催!!

来春から開催される高知県東部の9市町村を開催エリアとする博覧会「まるとと東部博」。そのプレイベントとして今年12月にモネの庭では「光のフェスタ」を開催します。お誘いあわせの上ぜひお越しください。



写真はイメージです。

～光のフェスタ in モネの庭～

12月5日(金)～25日(木)

※期間中の各金土曜日と23日(火・祝)～25日(木)に開催
時間：17:00～21:00

料金：入園料 500円 小中学生200円

水の庭の池周辺をライトアップします。

☆ショップより☆

モネの絵画が12カ月楽しめる
2015年のカレンダーが入荷しています。来年用のカレンダーにいかがですか？



★FBで日々の庭
情報発信中。
ぜひご覧ください♪

【お問い合わせ・ご予約】

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

北川村「モネの庭」マルモッタンが紹介されました！

三オブックス出版の「死ぬまでに行きたい！世界の絶景 日本編」に北川村「モネの庭」マルモッタンが紹介されました。北川村役場に置いてありますので、ぜひご覧ください。



天災による国民年金保険料免除制度について(国民年金部)

1000 年・金・だ・より

風水害などの災害で大きな被害を受けたことにより、国民年金保険料の納付が困難な場合、申請をして承認されると、保険料の全額が免除される制度があります。

国民年金の場合、震災・風水害・火災その他これらに類する災害により、被保険者の所有に係る住宅、家財、その他の財産につき、被害金額がおおむね2分の1以上の損害を受けたときが対象となります。

1. 申請に必要な書類

- 国民年金保険料免除・納付猶予申請書
- (原則として)
罹災証明書、または被害農林漁業者などと認定された被害認定書の写し
- (罹災証明のみで被害の程度が判断できない場合)
国民年金保険料免除・納付猶予申請に係る被災状況届
- (保険金・損害賠償金などが支給される場合)
保険金・損害賠償金額などの確認できる証明書の写し
(※ご本人以外の方が提出される場合は委任状が必要です。)

2. 免除される期間

- 事由の生じた月の前月分から翌年の6月分まで
(※保険料の納付が困難な場合は、早めの申請をしてください。)

3. 免除された期間の年金は

- 全額免除された期間の老齢基礎年金額は、保険料を納めた場合の2分の1で計算されます。
- 保険料が免除された期間は、10年以内であれば、あとから保険料を納める(追納する)ことができます。追納することにより、将来、減額される年金額を増やすことができます。
- 保険料免除期間の翌年度から起算して、3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せされます。

学生納付特例法人制度の見直しについて(国民年金部)

現行では、厚生労働大臣の指定する学生納付特例事務法人(大学など)は、在籍する学生から国民年金保険料納付猶予の申請の委託を受けることができますが、申請日は、大学などが厚生労働大臣(日本年金機構)に当該申請を提出された日とされています。

10月1日から、大学などが学生から納付猶予の申請を受託した日に、厚生労働大臣に申請があったとみなすこととなります。このことにより、大学などが日本年金機構に申請するまでの間に生じた事由により、当該学生に生じていた不利益が解消されました。

(政府管掌年金事業等の運営の改善のための国民年金法等の一部を改正する法律)

観光協会からのお知らせ

こんにちは。事務局の松本です。

まずは皆さんにご報告です。9月1日から観光協会が「北川村温泉ゆずの宿」の指定管理者となりました。以前と大きく変更になった点はありませんが、温泉のスタッフと一緒に心機一転、新しい気持ちで頑張っていきますので今後も変わらず村民の皆さんのご支援を賜りますようお願い申し上げます。

さて、もう間もなく北川村が一番忙しくなる“ゆずの季節”がやって来ますね。今年の[ゆずの郷まつり]は10月26日(日)に開催されると聞いています。そして、北川村ではゆずと深い関係にある中岡慎太郎の墓前祭は命日の11月17日(月)に慎太郎さんの遺髪墓地で行われます。今年は中岡慎太郎館が開館20周年を迎えておりますので、墓前祭に合わせて20周年記念イベントを企画しています。

昨年開催したメモリアルキャンドルや京都霊山歴史館の副館長木村幸比古氏をお招きしたの講演会、土佐おもてなし勤王党のパフォーマンスなども予定しています。ゆず収穫の時期でお忙しとは思いますが、館開館20周年と慎太郎さんの偉業を偲んで行う今年の墓前祭に村民の方々もぜひ足をお運びください。

連絡先：北川村観光協会 ☎ 32-1221(役場内)

ご存じですか！

パートタイム労働法 Q & A

Q 平成27年4月1日から、改正パートタイム労働法が施行されますが、パートタイム労働者からの相談に対応するための体制整備の事業主義務とはどのようなことですか？

A1 事業主は、パートタイム労働者からの相談に応じ、適切に対応するための体制を整備しなければなりません。そのため、相談担当者を決めて対応させる、または事業主自身が相談担当者となり対応しなければなりません。

2 相談窓口の周知

パートタイム労働者を雇入れたときに、事業主が文書の交付などにより明示しなければならない事項に「相談窓口」が追加されます。

今まで義務となっていた、昇給の有無・賞与の有無・退職手当の有無の明示に加え相談窓口（相談担当者の氏名、相談担当者の役職、相談担当部署など）の明示をしなければなりません。

※その他、改正パートタイム労働法については下記までお問い合わせください。

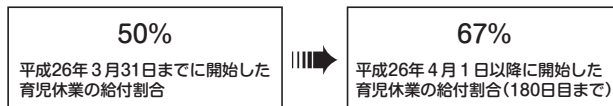
お問い合わせ先

高知労働局雇用均等室 ☎ 088 - 885 - 6041

育児休業給付金が拡大した今こそ

パパが育児休業を取るチャンスです

平成26年4月1日以降に開始する育児休業から、育児休業給付金の育児休業開始前賃金の給付割合が休業を開始してから180日目まで67%に引き上げられました。（181日目以降は従来通り50%になります。）



パパ・ママで半年ずつ取得すれば、1年間割増給付が可能です!!

労働者の育児休業取得にあたり、代替要員の確保などをお考えの中小企業事業主の皆さん、「中小企業両立支援助成金」の活用をご検討ください。

※助成金制度利用については規定の整備など一定の要件があります。雇用均等室までお問い合わせください。

お問い合わせ先

高知労働局雇用均等室 ☎ 088 - 885 - 6041

大丈夫ですか？ 労働条件のこと

労働条件相談ほっとライン

労働者の方も企業経営者の方もお電話でご相談ください。

このようなお悩みはありませんか？

労働者の方…

- ①募集内容と実際の勤務内容が違っている……？
- ①有給休暇は、取れないの……？
- ①残業が多くて、どうにかならないのかな……？

企業経営者の方…

- ①雇入通知書には、何を書けばいいの……？
- ①アルバイトの有給休暇は、正社員と同じなの……？
- ①残業時間を減らすには、どうすればいいの……？

日中お忙しい方も、夜間・土日に無料でご相談をお受けします。

相談受付 月・火・木・金 17:00～22:00
土・日 10:00～17:00

平成26年9月1日(月)～平成27年3月31日(火)
12月6日(土)は12:00～17:00対応

平成26年12月29日(月)～平成27年1月3日(土)は除く

お問い合わせ先 厚生労働省委託事業 労働条件相談ほっとライン

☎ 0120 - 811 - 610

心臓病・高血圧症・糖尿病・脳卒中

特定健診は必ず受けましょう！

生活習慣病は、年齢や生活環境の変化によって健康状態が悪化し、多くの場合、自覚症状もなく進行していきます。自覚症状が出るころには、治療にかなりの時間やお金がかかってしまうことや、障害が残ることもあります。

少しでも早く健康状態の変化に気付き、生活習慣を見直し予防していくために、特定健診の受診が大切です。年に一度は必ず健診を受けて健康管理に役立てましょう。

特定健診の対象は、国保加入者及び社保・共済などの被扶養者の方です。対象者の方は、病院でも受診できます。

お問い合わせ先

北川村役場住民課 ☎ (8)32 - 1214

特定健診を受けよう!



北川村

合併処理浄化槽設置事業について

私たちの身近な生活環境や、川や海などの自然を守るため、生活排水などの汚水はきれいな水にすることが大切です。このため北川村では、し尿や生活雑排水をきれいにする、合併処理浄化槽の設置を推進しており、その費用の一部を補助しています。

設置をご検討されている方は、早めに北川村役場住民課へご相談ください。

お問い合わせ先

北川村役場住民課 環境衛生係

☎ (8)32 - 1214



臨時福祉給付金の

申請手続きはお済みですか？

現在、臨時福祉給付金の申請を受け付けています。

対象と思われる方には、申請書をお送りしています。申請手続きをまだされていない方は、役場住民課で手続きをされるようお願いします。

なお、基準日（平成26年1月1日）時点で北川村に住民票がない方の申請は受け付けられませんので、基準日時点でお住まいの市町村にお問い合わせください。

申請受付 平成26年11月末日まで

お問い合わせ先

北川村役場住民課 ☎ (8)32 - 1214

第11回「ハガキでごめんなさい」作品大募集!!

人には必ずといってよいほど、「ごめんなさい」を言いそびれていることがあります。そんな「ごめんなさい」を1枚のハガキに託して、私たちの町『ごめん』に送ってください。この事業は、ごめん町で育った漫画家のやなせたかしさんのご提案により実施しているもので、入賞者には実行委員会から賞金などが贈呈されます。

募集規定

市販のハガキを使用し、200字以内にまとめてください。文字、イラストなど表現方法は自由です。ハガキの表に、応募者の氏名、住所、連絡先の電話番号、年齢（未記入可）を明記してください。応募数の制限はありませんが、ハガキ1枚につき応募作品は1点としてください。※応募作品は、主催者の判断により、ホームページや新聞紙面で公表する場合があります。その際には、応募者の氏名、お住まいの市区町村名、年齢を併せて公表させていただきます。公表を希望されない方は、「公表不可」とお書きください。

送り先

〒783-0011 高知県南国市後免町2-3-1

ハガキでごめんなさい実行委員会事務局

(よってこ広場内)

☎ 080-2988-9721 吉本

☎ 090-7572-7612 武田

※電話によるお問い合わせは、土日・祝日を除く平日
9:00~17:00まで

賞金など

大賞(南国市市長賞)

賞金3万円(年齢関係なし1人)

優秀賞(南国市副市長賞)

賞金1万円(大人3人)

優秀賞(南国市教育長賞)

図書カード1万円分(児童・学生3人)

南国市商工会長賞・JRごめん駅長賞・南国郵便局長

賞・南国市金融団賞・ごめん町賞・ナンコクスーパー

賞・サニーマート賞・TSUTAYA賞・フタガミ賞

…南国市のお土産

締め切り 12月31日(水)(当日消印有効)

表彰式 平成27年2月中旬ごろ予定

『地産地消ごめんの軽トラ市』の会場にて行う予定です。

審査委員 南国市・ごめん町関係者

主催 ハガキでごめんなさい実行委員会

後援 南国市・南国市教育委員会・高知県

※主催者は、応募者の個人情報をも本コンクールに関する目的以外に使用することはありません。なお、応募作品の著作権は、主催者に帰属します。

水痘ワクチン及び

高齢者肺炎球菌ワクチンが定期接種

10月1日から、水痘ワクチン及び高齢者肺炎球菌ワクチンが定期接種となります。

◎水痘ワクチン(みずぼうそう)

対象者

生後12月から生後36月に至るまでの間にある方。平成26年度に限り(平成27年3月31日まで)、生後36月に至った日の翌日から生後60月に至るまでの間にある方は特例措置の対象となります。

標準接種

生後12月から生後15月に至るまでに1回接種し、6月から12月の間隔を置いて1回接種します。特例措置の対象者は1回接種します。

接種費用

中芸広域連合が負担します。

注意

水痘にかかったことのある方やすでに水痘ワクチンを接種している方は対象外です。

◎高齢者肺炎球菌ワクチン

対象者

平成26年度(平成27年3月31日まで)に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方と101歳以上の方。また、60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方。

接種回数 1回接種

接種費用

2,000円(生活保護世帯の方は接種費用の免除を受けることができます)

注意

過去に23価肺炎球菌英膜ポリサッカライドワクチンを接種したことのある方は対象外です。

お問い合わせ

中芸広域連合保健福祉課 ☎ 38-8212

中芸観光協議会だより

TEL 0887-38-3306

FAX 0887-38-3307

HP <http://www.chugeikanko.com/> E-mail chugeikanko@gol.com



日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしですか。

夏休みこども自然体験教室 モニターツアー



8月2日(土)、3日(日)に、北川村「中岡慎太郎先生顕彰会」の皆さんを中心に中芸観光協議会も協力し『夏休みこども自然体験教室』を開催しました。あいにくのお天気で実施内容を少し変更しましたが、皆さんお天気にも負けず劣らず！立派なエビ箱や竹のお茶碗などを完成させていました。今回は、来年度開催される『東部地域博覧会』での実施を目指したモニターツアーでしたので、課題がたくさん出てきました。磨き上げをし、東部地域博覧会での実施に向け頑張ります!!! ご参加くださった皆さん、ありがとうございました。

【10～11月 中芸地域内 イベント情報】

- 奈半利町海浜センター「海辺の自然学校」/シーカヤック・シュノーケリング体験 10月末まで
- 奈半利町/第3回なはりのてっぺん米ヶ岡米作り体験 10月4日(土)
- 奈半利町/第4回なはりのてっぺん米ヶ岡米作り体験 11月1日(土)
- 奈半利町/第39回邦楽発表会 11月8日(土)
- 奈半利町/第40回総合美術展 11月20日(木)～24日(月)
- 田野町/清岡道之助 二十三士結成150周年記念Jazz&Pop特別コンサート 10月4日(土)
- 田野町/芸能祭 10月19日(日)
- 田野町/文化展 11月21日(金)～24日(月)
- 田野町/産業まつり 11月23日(日・祝)
- 安田町/芸能発表会 10月18日(土)予定
- 安田町/神峯神社秋祭 10月28日(火)・29日(水)
- 安田町/文化祭 11月15日(土)・16日(日)予定
- 安田まちなみ交流館「和」/企画展第2弾『国難に殉じた郷土の志士展』 11月26日(水)まで
- 安田町/シャモ闘鶏 12月7日(日)～
- 安田町/なかやま山芋まつり 12月14日(日)
- 北川村/中岡迂山展・書宗院高知移動展 10月25日(土)～11月3日(月・祝)
- 北川村/中岡慎太郎とゆずの郷祭り 10月26日(日)
- 北川村「モネの庭」マルモッタン
フラワーパレット～オトンヌ編～ 10月27日(月)まで
～フランス編～ 10月29日(水)～12月1日(月)
- 中岡慎太郎館開館20周年記念特別展 第3幕
「近江屋事件 ～果たしてそれは暗殺だったのか～」 11月12日(水)～平成27年1月12日(月・祝)
- 北川村/中岡慎太郎墓前祭 11月17日(月)
- 馬路村/湯けむりピンポン大会 10月11日(土)
- 馬路村/山師達人選手権大会 10月19日(日)
- 馬路村/魚梁瀬地区村民運動会 10月26日(日)
- 馬路村/うまじ温泉 11月は、毎日ゆず風呂
- 馬路村/ゆずはじまる祭 11月2日(日)

EVENT

9月号の表紙に小島地区のひまわり畑を掲載しましたところ、短歌を村内の方からいただきましたので、紹介させていただきます。

小島のひまわり

赤鉄橋わたれば見えくる山峡を
黄ひというに花は咲きたり

なだらかな小径下りれば幾重にも
網をめぐらしひまわりの花

休耕田を甍らせたる里人の
姿見えねど夏の黄の花

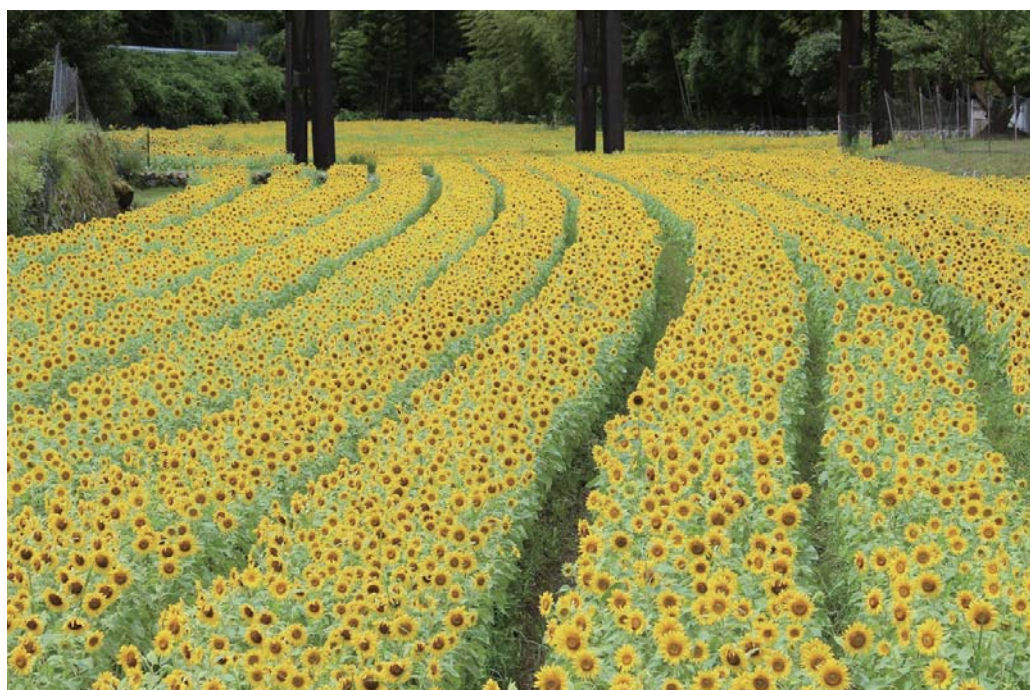
ととのひし畝見渡せばひまわりは
一輪だにも背く花なし

整列のなかの一例八重のひまわり
ゴッホに見せたとし届けたし

濁流はひと夜さにして田を畑を
向日葵十三万呑みしとぞ

静子

平成二十六年八月七日



昨年から北川村中部地区集落活動協議会では、れんげ、チューリップ、ひまわりと、花畑づくりに挑戦してきました。今年の夏はひまわりを見るのができましたが、台風により残念な結果となっていました。しかし、来春に向け新たな花畑づくりを計画しておりますので、応援をお願いします。

短歌教室



大西 豊

ガス故障電話不通水はなく
庭に石くど鍋で飯たく

社城 芳子

見るたびにのびる雑草お手あげと
思いつ今日も草刈機もつ

大寺 一子

盆休み孫もひ孫もみんな来て
家内揃って楽しい夕餉

田村猪世子

昨日まで雨、雨、雨のつづきしに
今朝の青空まぶしくありぬ

浜渦 静子

濁流はひと夜さにして田を畑を
向日葵十三万呑み込みしとぞ

浜渦美恵子

雨ばかりの八月は過ぎ咲かぬまま
伸びしオクラよ背の丈はるか

保健だより



＋ロコモは『要介護状態』の原因に＋

ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）とは「脳卒中」「認知症」と並び、要介護状態の三大要因の一つです。ロコモは、「骨」「関節」「筋肉」それぞれの働きが、加齢などにより低下することではじまっていきます。

①運動不足や加齢により筋肉が減少（ロコモの初期症状）



②筋肉が低下すると、周りの関節や骨に負担がかかり、痛みを伴うようになる



③バランス力の低下により、転倒しやすくなる



④加齢により骨量も低下することで、骨折しやすくなる



⑤歩行が困難になる



⑥さらに運動不足になり、健康状態が悪化する



⑦要介護状態になる

「筋肉がおちてきた」「転びやすくなった」など心当たりがある人は要注意です

＋ロコモチェック(あなたは大丈夫?)＋

- ☐ ①片足立ちで靴下がはけない
(動作をしながらのバランス能力)
- ☐ ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ ③横断歩道を青信号で渡りきれない
(歩行速度が遅くなる)
- ☐ ④階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ ⑤15分くらい続けて歩けない
(1 kmくらいを想定)
- ☐ ⑥2 kg程度の買い物をして持ち歩くのが困難である
- ☐ ⑦家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

☒ ひとつでもあてはまれば、ロコモの可能性があります。

＋今日からはじめるロコトレ(トレーニング)＋

①開眼片足立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。踏ん張って片足でバランスをとることを意識しましょう。

※支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



②スクワット

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回以上行いましょう。太ももの前後の筋肉、おしり周辺の筋肉に力を入れることを意識してください。

※椅子に腰掛けたり、洋式トイレに座る要領でおしりをゆっくり下ろします。膝の曲がり方は90度を越えないようにします。

※支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。

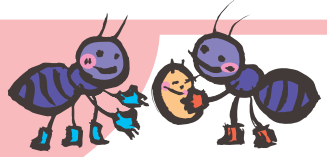


＋ロコモになる前から気をつけましょう！＋

骨、筋肉、関節の機能は40代から大きく下り坂になる傾向があります。ロコモの初期症状は40代から現れる場合が多いので、「まだ先の話だから」と考えず、早いうちから予防を心掛けましょう。



みどり保育園
PHOTO通信



北川村納涼祭
8月30日(土)

ひんにちは
1歳になりました



浜渦 健太さん・久美子さんの長女

せりちゃん

(平成25年9月23日生)
お父さん、お母さんから一言
「明るく元気な子に育ってね」



川村 牧代さん・佳枝さんの次女

せりか
芹禾ちゃん

(平成25年9月16日生)
お父さん、お母さんから一言
「思いやりのある子になってください」

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	10月1日(水)	4カ月、6・7カ月児 13:00～ 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	10月8日(水)	(受付)13:00～	田野町保健センター
野友介護予防教室	10月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)	10:00～	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～	北川村農業センター
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～	北川村農村婦人の家
柏木・崎山介護予防教室	10月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23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)	9:30～	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)	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)	9:00～	小島集会所
小川ふれんど	10月9日(木)	10:30～	菅ノ上集会所
親子ふれあい広場	毎週木曜日	9:00～12:00	村民会館
ゆずみどり	毎週木曜日		村民会館

平成26年10月31日は集合村税第5期の納期限です。お忘れなく！