



高知県北川村役場
広報

またがわ

11

No. 579

Nov 2014



9月20日(土) 北川小中学校合同大運動会・体育大会

Contents

北川村ゆず輸出促進協議会	②
学校通信	④
アマンダ	⑤
北川中学校生徒海外派遣事業	⑥
中岡慎太郎先生顕彰会だより	⑧
保健だより	⑬

北川村の人口・世帯数

平成26年9月30日現在 () は前月比

人口	1,409人(±0)
男	662人(+2)
女	747人(-2)
世帯数	638戸(-2)
昨年同期の総人口	1,419人 世帯数646戸



年間約10トンの果汁を輸出しているMD I 社では、お土産に青果（カラーリング）やゆず王国のギフトセットをお渡しし、新商品となるゆず製品の提案を行うとともに来年のゆずのシーズンにはぜひ北川村に来て実際に収穫体験をしていただくよう要請しました。また、シンガポールではゆず製品の売れゆきが順調であり、10月には新製品を2種類発売する予定であると伺いました。今後も関係をより強固にしていき、継続的な取引につなげてまいります。

9月9日(火)～9月11日(木)の3日間、海外企業を訪問して今後の継続的な取引をお願いするなど、生産者自らが製品・農産物の最終出口としての海外市場を見ることで現地のニーズを把握し、その後の商品開発・農業生産量の維持につなげるため、北川村産ゆず果汁や果皮を輸出しているシンガポールを生産者やJAなど計6人が訪問してきました。



そのほか、日系企業との商談、JETRO（日本貿易振興機構）での青果輸出の可能性についての協議など、シンガポールでの販売拡大に向けて様々な取組を行いました。生産者の方々も、実際にシンガポールという文化の違う国で北川村のゆずが受け入れられているのを見ることができ、自信にもつながったようでした。今後もシンガポールをはじめとした海外販路については拡大傾向にあります。そのような中、生産者が海外市場を実際に見ることは今後の生産量確保へもつながるのではないかと考えています。

■参加した生産者の声

- 海外という文化の違うところでも、ゆずの味が十分受け入れられるものであることを実感した。スーパー等の視察では商品の陳列方法が日本と全く違うので、文化の違いがそういったところにも表れていると感じた。
- 文化の違いや経済状況、国民性等によってニーズや販売方法が違い、実際に訪問してみないと分からないことがたくさんあると思った。
- 海外でのニーズが高まっていくにつれ、他産地との競合も予想される。販売価格を維持しつつ他産地に市場を奪われないためには、北川村産ゆずの良さをアピールし、ブランド化や企業との提携など、新たな可能性を検討する時期に来ているのではないかと感じた。
- 高知県シンガポール事務所やJETROの話を聞いて自分の世界が広がったし、そういった協力をしてくれる人が海外にいるということも初めて知ることができた。
- 海外で実際にゆずが流通しているのを見たら、作るのにも張り合いが出る。
- 生産者として、もっと若い人が積極的に行く体制がとれればいい。「百聞は一見にしかず」であり、継続して行くといいと思う。

ドライバーサービス・高知県知事メッセージ伝達式・交通安全教室

9月25日(木)、野友橋東詰で通勤時間にあわせて交通安全を呼びかけるドライバーサービスを行いました。ドライバーの皆さんにお菓子の詰め合わせを渡ししながら、シートベルトの着用をはじめ交通安全への呼びかけを行いました。



その後、北川村シルバースポーツ大会の場をお借りして、北川村交通安全母の会と高知県交通安全啓発キャラバン隊、安芸警察署交通課による交通安全教室が行われました。

これからの寒い時期は、シートベルトの着用や薄暮時にはライトを早めにつけるなど、交通安全に気をつけましょう。



また、同日高知県交通安全母の会を中心とした高知県交通安全啓発キャラバン隊の皆さんが来村され、高知県知事からの交通安全メッセージをいただきました。



10月20日(月)、さんさんテレビで放送中の「SUNSUN元気屋本舗! 三山ひろしのジモ旅」の撮影のため三山ひろしさんが来村されました。

朝から夕方まで、北川村の各地区で交流されていました。

放送は12月13日(土)午前10時からの予定です。ぜひ、ご覧ください。



大雨などの災害により被害を受けられた方へ

大雨などの災害により、被害を受けられた皆さんに、心からお見舞い申し上げます。大雨などの災害により被害を受けられた次の方には、税制上の措置(手続き)などがありますのでご確認ください。

災害により住宅や家財などに損害を受けられた方

- 確定申告を行うことで「所得税及び復興特別所得税の全部または一部の軽減」を受けられる場合があります。
- 確定申告前に「源泉所得税及び復興特別所得税の徴収猶予」やすでに徴収された「源泉所得税及び復興特別所得税の還付」を受けられる場合があります。
- 確定申告の前に「予定納税の減額」を受けられる場合があります。

詳しくは、高松国税局ホームページをご覧ください。か、安芸税務署までお問い合わせください。

お問い合わせ先 安芸税務署 ☎ 35 - 3115



学校 通信



1 小中学校合同大運動会・体育大会

9月20日(土)、小学校グラウンドで北川小中学校大運動会・体育大会を開催しました。

晴天の下、多くの保護者が参加してくださいました。

競技は、赤・白がお互いに競い合って大接戦となりました。

当日は、たくさんの保護者・地域の方々の応援を受け、日ごろの練習の成果を十分に発揮することができました。ありがとうございました。



選手宣誓



綱引き



大玉転がし



綱引き



応援合戦



ムカデ競走



綱引き



障害物競走





国際交流員 アマندا・チャウ

中芸国際交流団体にて写真展示会

皆さん、「食欲の秋」を楽しんでいますか？ 柚子出荷の最盛期を迎えて、柚子の香りが漂っていますね。そのさわやかな香りに、去年の11月に初めて柚子の収穫体験ができたことを思い出します。今月は中芸国際交流団体として開催する高知で経験したことをテーマにした写真展示会について話したいと思います。



柚子収穫体験

ご存じと思いますが、中芸地区の各町村で、私と似ている仕事をしている様々な国から高知へ来たJET参加者がいます。オーストラリア、ニュージーランド、アメリカ、イギリス、アイルランドから来た6人で中芸国際交流団体として活動をしています。主な活動は英語・日本語のバイリンガル雑誌を作成し、地域の方々と外国語・国際的な文化交流ができるイベントを開催します。今度は、各町村で写真展示会を開催いたします。

南国土佐での発見
Tosa: Discoveries in the Southern Country
写真展示会

僕ら中芸に住んでいる外国から来た方が高知で発見したモノを写真を通して紹介します

北川村民会館、文化祭にて	11月20日～24日
田野町ふれあいセンターの玄関ロビー	11月26日～12月3日
奈半利町民会館のロビー	12月4日～10日
安田町文化センターの玄関ロビー	12月11日～16日
馬路村就業改善センターの一階会議室	12月17日～20日
馬路村馬路小中学校体育館、文化祭にて	12月21日

主催：中芸国際交流団体 共催：田野町、奈半利町、安田町、北川村、馬路村の教育委員会

去年も行った写真展示会ですが、「高知の第一印象First Impressions of Kochi」というテーマについて写真や記事を展示しました。高知県には特徴的な習慣や伝統があり、それが当たり前と思う県民にとって、外国人の目から見るとどう思うかを知る機会になるでしょう。ご覧いただいた地域の方々からもたくさんのおいしい感想の声が寄せられたので、今年も同じような形で写真展示会をしたいと思っています。

今年のテーマは「南国土佐での発見Discoveries in the Southern Country Tosa」です。写真とともに、私たちが中芸または高知での経験の中、発見したこと、不思議に思ったこと、感じたことに関して記事を書きます。例えば、日本の学校生活、初めての台風体験、参加した行事などについて記事にします。写真展示会は11月と12月の間に行い、各町村で約1週間展示させていただきます。

北川村では、11月20日(木)～24日(月)の5日間に村民会館で行う第44回北川村文化祭の文化部門作品展に展示します。北川村の文化祭に来られない方は、田野町、奈半利町、安田町と馬路村での展示も参観できるのでポスターなどで日時を確認してください！

皆さん、ぜひご覧ください！ よろしく申し上げます！



包丁作り体験

北川中学校生徒 海外派遣事業



海外派遣事業を体験して

北川中2年 前田 朔良

私は今年の夏、オーストラリアへ9日間行ってきました。海外旅行も、9日間にも及ぶ長期間の旅行も初めての体験で、色々と苦労しましたが、それよりもたくさんのことを学び、楽しむことができました。そんな私の思い出を少し紹介しようと思います。

まず、一番楽しかったのは、現地の学校訪問です。私たちの通う日本の学校とは違う部分がたくさんあって、色々な発見ができました。その中でも、私が一番「違う」と感じたことは、休み時間です。日本でいう昼休みが2回あって、ランチタイムを2回とります。私たちにも2



回、サンドイッチやフルーツなどの軽食が用意されていました。1回目はともかく、2回目はみんな少ししか食べることができませんでした。現地の生徒たちは家から持ってきたパンやスナック菓子、フルーツなどを学年ごとに集まって楽しそうに

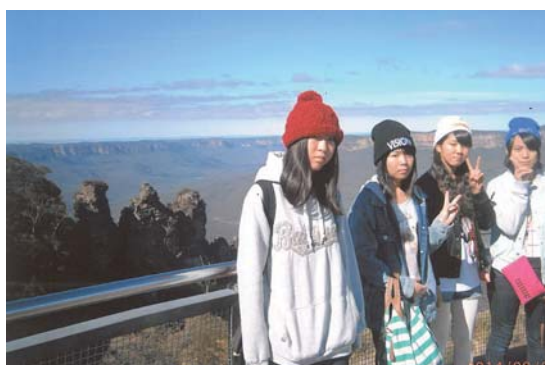


ランチタイムを過ごしていました。食事が終わると、みんなでグラウンドへ行って、バレーボールやネットボール、サッカーなど思い思いの遊びを楽しんでいました。年齢や男女は関係ないと言っていていくらい、みんな一緒に仲良く遊んでいた。私は正直おどろきました。そんな中、私たちもバレーボールに混ぜてもらって、楽しい休み時間を過ごしました。休み時間だけじゃなく授業もとても勉強になりました。日本語の授業は、私たちの英語の授業をひっくりかえしたような感じでした。みんなを見ていると、日本が好きだという気持ちが伝わってきて、なんだか嬉しくなりました。

学校訪問だけでなく、国内の観光やスーパードでの買い物、ホームステイもとても楽しかったです。

でも、4日間のホームステイは、楽しいことばかりではなく、少し苦労したところがありました。

集合地の学校で、それぞれのファミリーが、私たちを迎えに来てくれたのですが、私は正直不安でした。初対面の、それも言語も違う人たちときちんと生活できるのか、自分の英語は通じるのか、数えきれないほどの不安があった私ですが、いざ会ってみると、とても接し易そう、一気に気持ち良くなりました。言葉も通じだし、娘のアリエルとも仲良くなりました。しかし、その日の夜、シャワーを浴びようすると…水があまり出てきませんでした。オーストラリアは水不足な国というのを知っていましたが、身をもって体感するとは思っていませんでした。シャワー以外は全く問題も無く、食事も楽しめ、動物園にも連れて行ってもらって、充実したホームステイ生活を送っていた私ですが、2日目の夜、急に日本や家族が恋しくなりました。私は、家族の大切さ



を改めて実感しました。他にも、私はたくさんのことを学びました。オーストラリアの国民の人間性やオーストラリア英語の独特の発音の違い、水の大切さなどのオーストラリアに行ったらこそそのものに加え、飛行機の機内泊の辛さ、日本円を外国のお金にする方法、入出国の手続きの方法など、これからの人生で役に立つ「生きる力」を学べた気がします。とても良い経験になりました。これからもこのようなチャンスがあれば、どんなチャレンジしようと思います。



オーストラリア

海外派遣事業

北川中2年 松本 玲奈

私はこのオーストラリア海外派遣事業でとても楽しく、いい経験をしてきたと思います。

楽しかったことを何個か紹介したいと思います。

まず最初は、2日目のローンパインコアラ保護区です。私はここでコアラを抱っこしました。コアラは生温かくズシッとしていて、かわいいような怖いような不思議な気持ちになりました。他にもカンガルーにさわったり、ウオナバットを見たりいろんな動物とふれ合いました。



3日目から早速ホストファミリーとの対面でした。私のホストファミリーはお母さん、お父さん、姉、妹の4人家族でした。最初は少し緊張していましたが、しだいになれてきました。会話はうまく聞き取れなくて、たいへん苦労しました。ですが話の流れや単語を聞き取り、それでだいたいこんな話をしているんだろうなと分かりました。ホストファミリーと過ごすうちに聞き取れる語句が多くなっていくのでとてもうれしかったです。

そして、簡単な会話なら英語を日本語にもどして、日本語を英語にもどすことをしなくなり、英語で聞かれたことは英語で答えが浮かぶようになりました。

た。ホストファミリーと対面したその日は、ショッピングモールへ買いものに行き、妹のジョージヤナークラスの男子の誕生日パーティーへ行きました。ショッピングモールはとても広かったです。ショッピング内にあるアイスのお店に行きましたが、日本より少し味が濃いなと感じました。ですがこれはこれでとてもおいしかったです。誕生日パーティーでは姉のラフィエラが私と遊んでくれました。誕生日パーティーで分かったことは、オーストラリアは子どもも元気だけど、子どもに負けないくらい大人が元気だということです。



ホストファミリーと対面して2日目は、お母さんとラフィエ

ラとジョージヤナでブリスベンを船で渡り、フリーマーケットがたくさん店を連ねているところに行きました。いろんな店があり、人がごった返しているとても楽しかったです。帰って来てからは、ラフィエラに折り紙や漢字やひらがなを教えていました。ラフィエラは特に折り紙が気に入ったようで、しゅりけんの折り方をすごく聞いてきました。他にもお父さんには、みそ汁はどうやって作るかなど聞いてきてくれたので、身振り手振りで教えました。

学校では、授業に参加したり、見学したりしました。休み時間は、バディのキリイにつれて、グラウンドでバレーをしました。オーストラリアでもバレーができたことに感激でした。授業では、オーストラリアの子どもたちと一緒に日本語の勉強をしました。保育園ぐらいの小さい子どもでも、「いち」、「に」、「さん」と日本語で言っていてすごいなと思いました。ホストファミリーとのお別れは本当に悲しかったです。お母さんやお父さんは本当にやさしくて、ラフィエラやジョージヤナは本当にかわいくて、本当に帰りたくないなと思いました。日本に帰る便の飛行機で

は、オーストラリアの家にも帰りたいし、日本の家にも帰りたいで、重慶のホームシックにかかりました。また機会があればオーストラリアの家に行きたいです。

もう一つ私が楽しかったのがスーパーです。日本で欲しいなと思ってもなかなか手に入らない食料や調味料がたくさん置いてあって、とても楽しかったです。お菓子の袋が大きくて感動しました。

オーストラリアの観光地や食べ物、文化が大好きになりました。英語のリスニングは苦手だったけど、今は少し自信があります。この経験を将来につなげるよう頑張っていきたいです。





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(3) 村図書館蔵書 中岡慎太郎に関する本の紹介 ●

中岡慎太郎についてもっと知りたい、本を読みたいと思われたときは、気軽に村民会館1階図書室をご利用になればいいと思います。入ってすぐ右側の書棚に慎太郎に関する本が十数冊あります。どのような本があるのか紹介いたします。

「中岡慎太郎読本」	前田 年雄 著	中岡慎太郎先生顕彰会発刊
「明治維新と中岡慎太郎・記念講演集」		中岡慎太郎先生誕生150周年記念行事実行委員会
「中岡慎太郎」	平尾 道雄 著	白竜社
「中岡慎太郎」	宮地佐一郎 著	PHP研究所
「中岡慎太郎」	嶋岡 農 著	光風社
「中岡慎太郎」上・下	堀 和久 著	講談社
「中岡慎太郎ー大輪の回転」	松岡 司 著	新人物往来社
「土佐と明治維新ー中岡慎太郎をめぐる」	近藤 勝 著	新人物往来社
「薩長連合の舞台裏ー坂本龍馬と中岡慎太郎」	寺尾 五郎 著	新人物往来社
「北川物語」	安岡 大六 著	北川村教育委員会
「北川風土記」	安岡 大六 著	北川村教育委員会
「北川村古道二百十軒」	樋口 中 著	北川村教育委員会・北川村史談会
「カメラが捉えた勤皇派と佐幕派幕末の志士」		中経出版

ぜひこれらの本を手にとってまずは目次を見て、読んでみたいと思った本から貸し出しの手続きをとり、読んでみてください。新しい発見がきっとありますよ。一つでも二つでも「慎太郎ってこんな人だったらいい」とか友達や家族と話し合い、参考になることは生活に生かしていただきたいと思います。



● 2. 中岡慎太郎第147回墓前祭のご案内 ●

今年から毎年、曜日に関係なく命日にあたる11月17日に墓前祭を執り行います。今年は11月17日が月曜日になります。11時から遺髪墓地で神事を執り行い、13時から「大林幸二リサイタル」、15時から慎太郎館2階で霊山歴史館副館長木村幸比古氏による講演会「近江屋事件の徹底検証」、17時から中岡慎太郎メモリアルキャンドル点灯、18時から生家で木村講師を囲んで「夜なべ歴史談議」、20時イベント終了の予定です。

しゃも鍋や佐川町のおいしい唐揚げ、おでん、五目ずし、赤飯の販売など売店も開設いたします。村民の皆さん、柚子の収穫など大変お忙しいと思いますが、ぜひお越しください。お待ちしております。

モネの庭のお知らせ



**本家モネの庭 庭園管理責任者
ジェームス・プリースト氏来園!!**

ジヴェルニーのモネの庭の庭園管理責任者を2011年から務められているジェームス・プリースト氏が10月10日(金)に北川村に初来村されました。15日(水)まで滞在され、北川村「モネの庭」マルモッタンを視察いただきました。園内の視察の他、庭に対するアドバイス、当園のスタッフにご指導などいただきました。フランスとのつながりをさらに強めるものとなりました。



花の庭にて



水の庭にて

北川村の庭スタッフの熱心さに心を打たれたとおっしゃられたジェームス氏。14日(火)の休園日には庭スタッフを前に「北川村「モネの庭」マルモッタン」を視察した後に感じたことや意見・アドバイスを約2時間ほどかけ、述べていただきました。いただいた意見やアドバイスを元に、より良い「北川村」モネの庭となれるようこれからもスタッフ一同さらに頑張ります。またお会いできることを楽しみにしています。

ジェームス氏からメッセージをいただきました。

この北川村モネの庭はフランス・ジヴェルニーのモネの庭からの期待に十分応えうる庭になっています。モネの精神をよく理解し同時に単なるコピーではない、庭のエッセンスを表しています。スイレンの咲く水の庭は暖かい北川村の気候のおかげで個性豊かでシンプルで輝く庭に育っていると思います。



光の庭にて



再会の約束をしてお別れ



11月モネの庭は紅葉の美しい季節を迎えます

水の庭には色づく樹木がたくさんあります。11月になるとアメリカフウやもみじやメタセコイアなどが色づき本格的な紅葉シーズンを迎えます。遠くの山にもみじ狩りに行かなくても、すてきな紅葉をモネの庭でお楽しみいただけますよ♪ ぜひ、秋のモネの庭にご来園ください。



もみじ(11月上旬～)



メタセコイア(11月中旬～)

東部博プレイベント

【光のフェスタinモネの庭】

- 12月5日(金)・6日(土)
 - 12月12日(金)・13日(土)
 - 12月19日(金)・20日(土)
 - 12月23日(火・祝)～25日(木)
- 17:00～21:00(最終入園20:30)
◆入園料 一般500円 小中学生200円◆



★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

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！ 1000 年・金・だ・より

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成26年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、配偶者やご家族（お子さまなど）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成26年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成26年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。（平成26年10月1日から12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に送られます。）

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう。

出張年金相談開設日程

【南国】

安芸市総合社会福祉センター(2階中会議室)

11月6日(木) 10:00～12:00 13:00～15:00

芸西村保健センター

11月13日(木) 9:30～12:00

東洋町役場

11月19日(水) 11:00～12:00 13:00～15:00

室戸市役所

11月27日(木) 11:00～12:00 13:00～15:00



◆各年金事務所における年金相談の受付時間は下記のとおりです

○平日の年金相談の受付時間

- ・月曜日(月曜日が休日の場合は翌開所日になります) 8:30～19:00
- ・火曜日～金曜日 8:30～17:15

○週末相談(受付時間 9:30～16:00、通常の業務日より相談ブース数は若干少なくなっています。)

- ・11月8日(第2土曜日)

2015年農林業センサスが 実施されます



農林水産省では、平成27年2月1日現在で、「2015年農林業センサス」を実施します。この調査は、我が国の農林業・農山村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。

平成26年12月中旬から調査員が農林業関係者の方々に訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。

調査票に記入された事項については、統計以外の目的には使用されませんので、ご協力をお願いします。

農林水産省



政府統計

平成26年工業統計調査を 実施します



工業統計キャラクター
コウちゃん

工業統計調査は我が国の工業の実態を明らかにすることを目的とした統計法に基づく報告義務がある重要な統計です。

調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として利活用されます。

調査時点は26年12月31日です。

調査票へのご回答をお願いいたします。

経済産業省・高知県・市町村

全国一斉

「女性の権利ホットライン」 強化週間

高知地方方法務局と高知県人権擁護委員連合会では、女性の権利問題解消に向け、下記のとおり電話相談の強化週間を実施します。期間中は、土・日曜日も受け付けています。また、平日は時間を延長し、19:00まで受け付けます。

実施期間 11月17日(月)～23日(日・祝)までの7日間

時間 8:30～19:00

ただし、土曜日・日曜日は10:00～17:00

電話番号 ☎ 0570(070)810(全国共通ナビダイヤル)

※電話は高知地方方法務局人権擁護課へつながります。

※IP電話からは接続できません。

取扱内容

ドメスティック・バイオレンス、セクシャル・ハラスメント、ストーカー、離婚問題、暮らしの悩みごとなど女性をめぐる人権問題



その他 相談は無料、秘密は厳守します

※以上の記事に関するお問い合わせは

高知地方方法務局人権擁護課(☎ 088 - 822 - 3503)まで

最低賃金改正のお知らせ

平成26年10月26日から高知県最低賃金は、

1時間 677円です。

最低賃金についてのお問い合わせ先

高知労働局 賃金室 ☎ 088 - 885 - 6024

安芸労働基準監督署 ☎ 35 - 2128

移住・定住に関するお知らせ

北川村では、高知県などと連携し、官民協働で『移住促進』に取り組んでいます。

北川村や高知県では、移住を検討している方や移住された方の暮らし全般に関する相談窓口を開設していますので、お気軽にご相談をお寄せください。

また、高知県では県外から移住された方同士で情報交換をしていただく交流会なども開催しています。詳しくは、下記の相談窓口までお問い合わせいただくか、高知県の移住HP「高知家で暮らす。」をご覧ください。

移住に関する相談窓口

総務課 ☎ (8)32 - 1212

高知県移住促進課 ☎ 088 - 823 - 9755

E-mail: 120301@ken.pref.kochi.lg.jp

県の移住HP「高知家で暮らす。」

<http://www.pref.kochi.lg.jp/~chiiki/iju/>

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



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づき、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



「親子運動遊び教室」で、 “体の動かし方”を身につけませんか？

親子で楽しく運動遊びをすることで、多様な動きを身につけることを目指します。
どうぞ、お気軽にご参加ください。

日時

11月30日(日) 10:00~11:00 * 9:45集合

会場

田野町体育センター

講師

宮本 忠男 氏



- 平成9年、しみず幼稚園での経験をきっかけに、幼児体育の魅力にとりつかれる。以降、独自の指導法を開発し、「みやもっち体育」として運動の楽しさを伝える活動を実践している。
- 平成19年度から、県教委「遊びを通して健康づくり事業」講師として県内の保育所、幼稚園で出前授業を実施し、指導者や保護者に多くのファンを持つ。
- 県教育委員会「遊びを通して健康づくり事業」講師。

対象

幼児(3歳~5歳児)とその保護者
「先着30組」
(親子で行う活動です。お子さまお一人につき保護者の方1人の参加をお願いします。)



申込方法

- ◆「参加申込書」に必要事項をご記入の上、「郵送」「FAX」「電子メール」でお申し込みください(電話によるお申し込みも可)。
- ◆「参加申込書」については、スポーツ健康教育課HPからダウンロードできます。
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310501/taiiku.html>

お問い合わせ・申し込み先

高知県教育委員会事務局スポーツ健康教育課宛

担当：川上

☎ 088-821-4929

FAX 088-821-4849

E-mail naoto_kawakami@ken4.pref.kochi.lg.jp

申込締切

11月18日(火) 必着

短歌教室



内藤 明信

生きていく行方求めさまよえる
ヤマブドウのつる陽に包まれて

社城 芳子

長月^{ながつき}も半ばになれば唐突に^{かきよう}
華^{はな}梗^{きよう}いできて咲く彼岸花

大寺 一子

週二回卒寿過ぎての惚け防止
元気に出掛けるデイサービスへ

田村猪世子

行きずりのガラス戸に我が影を見ゆ
日頃忘れし老表して

大西 豊

あぶの声だんと鳴ったらすぐに來い
後が切れるな命おしむな

浜渦 静子

食べのこす孫らの夕餉片寄せり
物なき世に育ちしを夫と語らふ

浜渦美恵子

セロシアと呼ばれて咲きし池の辺の
鶏頭つややか秋は深みぬ

保健だより

最近よくきかれるCKD！ 今、成人の約8人に1人がCKD患者であるといわれています。一体どんな病気なのでしょう。



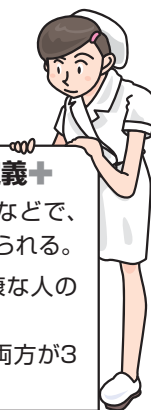
＋慢性腎臓病(CKD)とは？＋

CKDは慢性的にタンパク尿があるなど、腎機能が低下した状態をいいます。腎臓は一度機能が低下すると、もとに戻りにくい臓器。そのため、CKDが進行し、重症化すると人工透析が必要になります。

また、腎機能が低下すると、血圧が上がり、動脈硬化が起こりやすくなります。脳卒中や心筋梗塞、心不全などの心血管系の合併症のリスクも上がるのです。

＋慢性腎臓病(CKD)の定義＋

- ①尿検査や血液検査、画像検査などで、腎臓に明らかな障害がみとめられる。
 - ②腎臓のろ過機能(GFR)が健康な人の60%未満に低下している。
- ⇒①と②のいずれか、あるいは両方が3カ月以上続く状態。



＋そもそも腎臓の役割って？＋

①血液をろ過して、老廃物を体の外に排出！

腎臓の働きが低下すると

老廃物を、尿として十分に体外に出すことができなくなります。進行すると、老廃物や毒素が体内に蓄積します。

②体液の量や電解質バランスの調整☆

腎臓の働き

体液量の調整ができなくなり、身体がむくみます。また、電解質のバランスが悪くなると、身体中の細胞の機能に悪影響がでて、身体に不調が現れます。

③塩分や水分の排泄量を調整して、血圧の調整♪

腎臓の働き

体内の塩分と水分のバランスや、血圧を調整するホルモンのバランスが崩れて、高血圧になることがあります。また高血圧は、腎臓に負担をかけるので、さらに腎臓に悪循環が…。

④赤血球を作るように指示する役割のある、造血ホルモンを作る！

腎臓の働き

造血ホルモンが分泌されなくなるため、赤血球が作られなくなり、貧血に…。

⑤ビタミンDを活性化し、骨を強くする◇

腎臓の働き

活性化ビタミンDが作られなくなり、カルシウムの吸収が悪くなって、骨に異常が…。



**腎臓の役割はたくさん！
しかも重要な役割を担っています。**

＋腎臓にやさしい生活でCKD予防!!

- ❶ 生活リズムを整えましょう！
- ❷ 排尿を我慢しない！
- ❸ 身体を清潔に保ちましょう！
- ❹ 血圧、血糖値、尿酸値をしっかりと管理しましょう！
- ❺ 適度な運動！
- ❻ ストレスをためない。
- ❼ 喫煙・暴飲はやめましょう！
- ❽ 十分な睡眠・休養をとる！

＋CKDの分類について＋

CKDは腎臓のろ過機能(GFR)によって、5つのステージ(病期)に分類されます。GFRとは、腎臓が老廃物を排泄する能力を示す値です。あなたは、どこかに当てはまりますか？

ステージ(病期)	腎機能	GFR	症 状
ステージ1	腎機能は正常(ただし腎障害がある。)	≥90	自覚症状はほとんどなし。タンパク尿が持続する状態。
ステージ2	腎障害があり、腎機能がやや低下	60~89	
ステージ3	腎機能が半分程度低下	30~59	血圧上昇、夜間頻尿などが出る場合もあるが、自覚症状はない場合が多い。
ステージ4	腎機能が大きく低下	15~29	むくみ、疲れやすくなる、貧血などがみられる。
ステージ5	腎不全	<15	尿量が減る、食欲低下、吐き気などがみられる。

CKDは、自覚症状が出るころには、重症化が進んでいます。

早期発見や早期治療のためには、定期的に健診をうけ、生活習慣を改善することが大切です。



運動会

9月27日(土)

ご冥福をお祈りします

氏名	年齢	地区	死亡年月日
山本 時恵	77歳	菅ノ上	平成26年 8月14日
岡林 富榮	91歳	西谷	平成26年 8月27日



人権相談所
開設の

ご案内

今回の開催日

日時 11月12日(水)
午前10時～午後3時
場所 北川村総合保健福祉
センター 相談室

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	11月5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
3歳児健康診査	11月19日(水)	(受付)13:00～	田野町保健センター
野友介護予防教室	11月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)	10:00～	北川村保健センター
加茂介護予防教室	11月7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)	10:00～	北川村農業センター
久府付介護予防教室	11月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)	10:00～	北川村農村婦人の家
柏木・崎山介護予防教室	11月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)	13:30～	柏木交流センター
野川さくら会	11月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)	9:30～	野川交流センター
長山せせらぎ会	11月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)	9:30～	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	11月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)	13:30～	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	11月7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)	9:00～	小島集会所
親子ふれあい広場	毎週月・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12月1日は集合村税第6期の納期限です。お忘れなく！