



高知県北川村役場
広報

またがわ

10

No. 650

Oct 2020



9月12日 モネの庭 キャンドルナイト

Contents

- 学校通信 2 3
- 国際交流員 4
- 中岡慎太郎先生顕彰会 5
- モネの庭からのお知らせ 7
- 各種お知らせ 8~10
- 保健だより 11
- みどり保育所PHOTO通信・予定表 12

北川村の人口・世帯数

令和2年8月31日現在 ()は前月比

人口	1,242人 (-1)
男	582人 (-2)
女	660人 (+1)
世帯数	601戸 (+0)
昨年同期の総人口	1,280人 世帯数620戸



小学校

1 総合的な学習の公開授業

北川村には、子どもたちに伝え、残したい素晴らしい教育資源がたくさんあり、それらを系統的に小学1年生から中学3年生の生活科や総合的な学習で学ぶ内容を「北川学」と呼んで研究を進めています。

昨年1年間、各学年での生活科や総合的な学習で取り組んできた地域と関連した探求的な学びを追究する学習、「北川学」の授業は、各学年でまとめの年を迎えました。

1学期は3年生が、授業を公開しました。今年の3年生の総合的な学習のテーマは「北川村のすご〜い人をさがそう」です。

3年生は「村を元気にしている人をさがそう」ということで、北川村で頑張っている人を探すことから始め、1学期は地域の活性化のために「かかし」づくりの活動をしている方を島地区に訪ねたり、実際に「かかし」づくりを教わることでその方の願いに迫るようにしました。

公開授業では、学習でお世話になった上村さんや社協の野川さんらにもゲストティーチャーとして参加していただき、授業の感想や、これまでの学習の振り返り、また、これからの学習への思いも熱く語っていただきました。

地域の方々から、子どもたちや学校へ温かいまなざしをいつも向けていただいていることに感謝しながら、今後も引き続いて村内の教育資源を生かした授業づくりを目指していきたいと思えます。

3年生がつくった「かかし」は、ゆずの花で展示された後、かかしのふるさとへ運ばれました。



2 命を守る学習

今年2回目の避難訓練が行われました。昼休み時間に起こったという想定で行い緊急地震速報の放送後、地震の効果音を流して子どもたちがどのように行動するかを確認しました。

運動場や中庭で遊んでいる子や、教室で過ごす子など場面はいろいろでしたが、どの子どもたちも最初の地震に対する姿勢をとって揺れに対応し、揺れが収まった後は急いで第1次避難場所である運動場南へ移動しました。

今回の訓練は、いっさい放送での指示なしで行いましたが、自分で考えて命を守る行動がとれていたようです。年度内にあと数回、時間、場面を変えて行う予定です。



2 夏季休暇中の大会（男子卓球部 女子バレーボール部）

8月8日(土)、8月9日(日)高知県中学学年別夏季卓球大会、中学1年生卓球大会が高知県民体育館で開催され、卓球部が出場しました。この2日間で最高4回戦(ベスト16)まで進むことができましたが、残念ながら5回戦突破とはなりませんでした。次回9月には、学年別大会と秋季選手権大会があり、日々練習に一生懸命取り組んでいます。



8月29日(土)高知県中学校バレーボール秋季選手権大会が高知県立青少年センター体育館で開催され、バレー部が出場しました。1回戦は芸西中学校と戦いました。第1セット北川17-25芸西、第2セット北川11-25芸西の結果で2セットとも奪われ、2回戦進出はできませんでした。今回の大会で明らかになった課題に懸命に取り組み改善し、次回の大会で結果を出せるよう、新チームメンバーが一丸となり練習しています。



3 2学期がスタートしました!

今年は夏休み中にもかかわらず、2週間程度授業があり生徒のみなさんは、学習、部活動とたいへん忙しく過ごしていました。2学期は体育大会、文化発表会、持久走大会などの学校行事もあります。一人ひとりがもてる力を最大限に発揮してみんなで協力し、思い出に残る良い行事にしたいですね。頑張りましょう!



各学年の目標・取組内容を
発表しました!

学年別大会壮行式

部活動の報告



トウモロコシ畑の迷路



あなたは、トウモロコシ畑の迷路に入ったことがありますか？トウモロコシ畑の迷路は、多くの楽しみがあり、北アメリカでは非常に一般的です。

農家は、トウモロコシが育つと巨大な迷路が出来上がるように、作付けをしておけばいいだけです。トウモロコシはとても高く育ち、時には3.5メートル以上の高さになることもあります。

10月の間、多くのトウモロコシ畑の迷路は、ハロウインの時期であるため、お化け屋敷のようになります。お化けの出るトウモロコシ畑の迷路に行くなら心の準備をしておきましょう。モンスターやお化け、吸血鬼、魔女などに追いかけることになるでしょう。でも心配しないでください。みんな演技をしているだけです。

農家の人とその友人たちは、楽しんでもらうために仮装しています。通常、多くの人々は、お化けの出るトウモロコシ畑の迷路に入場するためにお金を支払います。多くの場合、このお金は慈善団体に行くこととなります。お化けの出るトウモロコシ畑の迷路を楽しめるのなら、ぜひ行ってみてください。これらは、非常に人気があり、カナダやアメリカの主要な都市の周辺地域で見つけることができます。



北川村村内一斉防災訓練の実施

令和2年8月30日(日)に北川村全域で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避難訓練、防災資機材の点検、放水訓練、防災学習会等を実施し災害に備えました。

近年、台風や集中豪雨による豪雨災害が多発しております。さらに、高知県では南海トラフ地震が必ず発生するとされているため、普段からの備えがより一層大切になってきています。こういった災害による被災者0を目指し、今後も訓練をしていきましょう。



短歌教室

田村猪世子(平成22・8作)
終戦を ことづけに聞く 暑き日よ
背子の重さに 耐えて歩みぬ

社城 芳子

巢立ちせし子つばめ田面をすいすいと
餌とることも 上手になりぬ

大寺 一子

広告の 紙で作った 塵入れを
デイ、ミニデイと 調理場へも

山崎 昌子

「ゆずの花」に赤ちゃんたち来てよこんだ
ハイハイしてて ころころしてた

濱渦 静子

悶々と 心にかかる 一つあり
川より風は 吹き上げてくる

浜渦美恵子

「りゅうぐう」の小石が先かワクチンか
ウイズコロナで 心はしほむ

大西 豊

腰曲がり 鎌をかつぎ 畦道を
もぐらたたきか 忍び行く足

中村 武志

つくつくと 探すボウシのせみの音に
われさがしけり 夏の思い出

内藤 明信

アサガオに 寄する思いはうたかたの
深き藍いろ 妻とのくらし

田中 照喜

フウランのほのかなにおい 嗅ぐたびに
亡き夫を おもいだす



中岡慎太郎先生顕彰会だより



特定非営利活動法人 中岡慎太郎先生顕彰会 ☎38-2413



本年度は各地で様々な行事の中止が相次いでいます。

村でも「慎太郎マラソン」や「ゆず祭り」など、皆さまが協力して継続されてきた催しが中止となり致し方ないとは言え、残念な思いも否めません。

そんな中、本年度31回目を迎える『中岡迂山全国記念書道展』は例年通りに開催されます。

会場である村民会館のロビーには毎年、村の子ども達の書道作品が展示されています。

これは、書道家 知原志津先生(北川村加茂)が、「慎太郎先生を顕彰する書道展に地域の子どもの作品を展示してご来場の皆さまにご覧頂きたい。」という思いから毎年、夏休みに書道教室を開催して展示する作品を用意して下さっているものです。

当会では知原先生の活動に賛同し、書道教室の開催に協力させてもらっています。

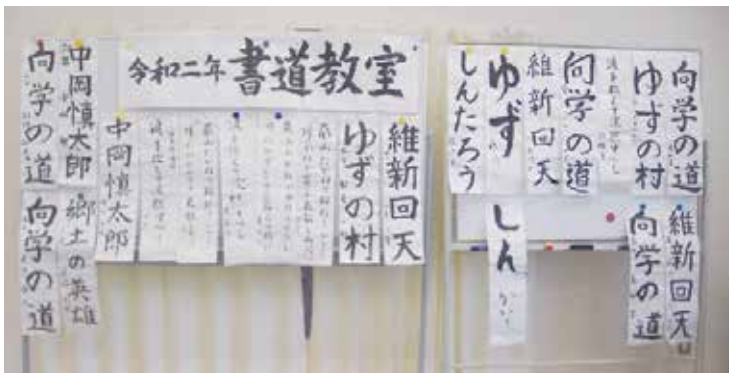
今年は、8月13日・14日に開催されました。

コロナ感染の心配から、参加してくれる子ども達が少ないのではないかと考えておりましたが、北川小中学校の先生方、保護者の方々もご協力くださって、20点を超える作品ができました。

今年も、『中岡迂山全国記念書展』北川村会場ロビーに、子ども達のイキイキとした作品が並びます。

会場をお訪ねくださる際はぜひ、ロビー展示作品もご覧ください。

『平日につき参加できなかった子どもさんもあり、少し残念でしたが、参加者は皆、一生懸命に筆を走らせ、いい作品が揃いました。迂山展ロビー展示が楽しみです。皆さん、ぜひ見にお出でくださいね。』(知原志津)



第31回

中岡迂山全国記念書展

■開催期間:令和2年11月28日~12月6日

■開催時間:午前9時~午後5時

(初日 午前10時から/
最終日 午後3時まで)

■開催会場:北川村村民会館大ホール

ご冥福をお祈りします

氏名	年齢	地区	死亡月日
田中 千遊亀	92歳	野友下	7月 5日
坂本 繁子	95歳	大戸	7月 19日

高岡万葉まつりに参加しました



2018年に日本遺産サミットが開催されました富山県高岡市の歴史あるイベント『第40回高岡万葉まつり「第31回万葉集全20巻朗唱の会」、動画でつなごう!4516首』に参加しました。今年にはコロナ禍の影響もあり、初めて動画募集形式にて開催するとのことで、日本遺産認定団体である当協議会にも参加依頼がありました。

中芸地域を代表して詩吟名人の坂本和子さん(写真前列中央)・大寺萬世子さん(写真前列右)・安岡義一さん(写真後列左から2番目)・手島裕恵さん(写真前列左)に各2首、計8首(2195番～2022番)を国登録有形文化財である奈半利町の濱田典彌^{のりひろ}家住宅にてご披露いただきました。

その貴重な模様は高岡ケーブルネットワーク9チャンネルで10月2日(金)～10月4日(日)まで、高岡万葉まつりのYouTubeチャンネルでは10月2日(金)から公開されます。また、当協議会ホームページでも閲覧できるように準備をすすめておりますのでチェックしてみてください。

今回の高岡万葉まつり参加(動画配信)を機に、全国に中芸地域の魅力を少しでもお届けできれば幸いです。

中芸学について

地域総合学習として中芸高校が実施する『中芸学』で中芸高校3年生チームが日本遺産と森林鉄道をテーマにNPO地域文化計画の中村さん、中芸地区森林鉄道遺産を保存活用する会の矢田さんを講師にお迎えし、8月14日に座学を、8月26日にフィールドワークを行いました。田野町を出発し、安田川ルートで魚梁瀬丸山公園まで、午後は奈半利川ルートで森林鉄道の遺構を巡りました。熱心に説明を聞き、メモを取り、質問をされる姿がとても印象的でした。

当協議会は今後も学生達の取組みを応援いたします。



お問い合わせ：中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会事務局(中芸広域体育館内)

☎0887-30-1865

Mail:yuzurintetsu@mk.pikara.ne.jp

HP:http://yuzuroad.jp/「ゆずとりんてつ」で検索



広がる地域ぐるみ教育の輪!!

小中学校愛校作業及び保育所園庭等整備作業へのご協力の御礼 みどり保育所・北川小中学校・教育委員会

北川村では、保護者や住民の皆様のご意見をお聞きしながら、昨年度末に子育てや教育に関する取組や今後の方向性等をとりまとめた「子育て教育ビジョン」を策定しました。この「子育て教育ビジョン」の取組の柱の一つにも位置付けております地域ぐるみ教育の推進につきましては、保育所や学校の活動に地域の皆様の参画を頂きながら子どもの豊かな成長を育んでいこうとするもので、今年度より具体的な取組を進めています。

この取組のひとつとして、地域ボランティア登録者による保育所や小中学校の支援活動を行うこととしており、このたび8月23日(日)に小中学校愛校作業、9月5日(土)には保育所園庭等整備作業を開催し、地域ボランティアの方々のべ20名の参加を頂き、環境整備を行うことができました。特に中学校の運動場や保育所園庭の藤棚・東側斜面沿いには草木が伸びており、草刈り機等で整備を行うことにより、すっきりとした環境になりました。休日の早朝中、ご都合つけられてご参加いただいた皆様方、本当にありがとうございました。

今後は11月に予定されている村内美化運動や12月に保育所で実施予定の昔遊び体験など、保育所や小中学校の活動に地域の皆様の参画を得ながら、子ども達のための活動を充実したいと考えております。これらの活動が近付きましたらご案内いたしますので、登録がお済みの方でまだ参加されていない方や、登録はしていないけれど参加できるという方など、これからも「おらが村の子どもたち」のためにご協力の程よろしくお願いたします。

なお、地域人材のボランティア登録につきましては9月10日現在で60名の方に登録いただいておりますが、さらなるボランティア登録に努めるべく、このたびボランティア登録カードを再度全戸配布させていただきたいと思っております。

また、村のホームページの「子育て教育ビジョン」にも登録カードを掲載しており、ダウンロードもできます。特技等がなくても登録は可能ですので、多くの登録をお待ちしております。(※登録カードは教育委員会で随時受け付けています!)



モネの庭 からの お知らせ



【予約受付中】
秋のガーデニング教室
カフェの特別ランチ付♪

- 開催日:2020年10月10(土)11日(日)
- 時間:10:00 ~ 13:00
- 料金:5,000円(定員各日25名)

ようやく秋らしくなってきました。
秋の花咲き誇る花の庭で寄せ植え
づくりしませんか?カフェのおしゃれなラ
ンチ付きです。



ホタテを巻いた牛肉のカツレツ
~マデラソースとともに~



イオンモール高知の1Fセントラルコートにて
「出張ガーデニング教室」を開催します!!

- 開催日:2020年10月17日(土)18日(日)
- 時間:9:00 ~ 18:00
- 料金:1,500円/2,500円
- 受付:会場にて当日随時受付。

※新型コロナウイルス感染拡大防止
のため、1回の体験人数を制限する
場合がございます。



光のフェスタinモネの庭

今年も「水の庭」を美しくライ
トアップします。

イベント期間中、美しい緑の
葉をつけた木々は秋の深まりと
共に紅葉し、そのあと落葉し
裸木に。そんな変化のある
木々のライトアップは時期をおって変わる表情をお楽しみいた
だけます。ぜひ何度も足をお運びください。水鏡に映る美しい
世界、澄んだ星空も必見です!!



◆開催日:10月31日~
12月12日までの
毎週土曜・日曜日

◆開催時間:17:00~20:30
(最終入園時間 20:00)

※イベント内容についてはHPに順
次掲載予定です。

【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 0887-32-1243

<https://www.kjmonet.jp/>

定休日:毎週火曜日 ※2020年は11月末日まで無休



オンライン移住相談会開催

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により年2回東京と大阪で開催している移住相談会「高知暮らしフェア」が中止になり、新しい取組としてオンライン相談会が8月29日に開催され北川村も参加しました。

オンライン相談会は先輩移住者が参加者の質問や不安にパソコンの画面を通して答えていく形で進められました。相談者は、①勢いで移住②計画的に移住③地縁があって移住の3グループに分かれ、気になるグループに事前予約をしていたのでスムーズに進みました。

北川村からは先輩移住者として、和田地区に移住して来られた起業家農業研修生の軽部さんご夫婦に①勢いで移住のグループに入っていただき20名ほどの参加者からの質問を受けました。「ここに移住を決めた理由」「来てみてよかったところ」「お金はどのくらい必要か」「来る前の準備はどんなことをしたか」などの質問に、他の市町村の先輩移住者と共に答えていただきました。最後にグループごとに意見を発表し、「1回で終わらず、次に繋げよう」と締めくくりました。

今後も様々な形で相談会に挑戦したいと思います。



後期高齢者医療の歯科健診を受けましょう。

後期高齢者医療の被保険者を対象に、歯・歯肉の状態や口腔内の衛生状態等をチェックし、口腔機能の維持・向上、全身疾患の予防等につなげるため、歯科健診を実施します。

みなさまのお口の健康状態を知る良い機会となりますので、後期高齢者の特性に合わせた歯科健診を受診しましょう。

■対象者・・・高知県後期高齢者医療の被保険者の方

*ただし、長期入院中の方、施設等への入所者の方は対象外です。

(長期入院患者や施設入所の方は、すでに健康状態を把握され、医師や施設管理者等の指導を受けていると考えられることから、歯科健診の対象から除いています。)

- ① 前年度75歳年齢到達者(昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの方)と前年度に後期高齢者医療の歯科健診を受診した方には、受診券を事前送付します。
- ② ①以外の方は、お住まいの市町村や広域連合に申込みすることで受診券が発行され、健診を受けることができます。

■自己負担・・・無料 ※治療が必要な場合の治療費は自己負担

■受診の流れ・・・北川村役場住民課に申込み→自宅へ受診券が届く→ご自身で歯科医院予約
→受診、結果説明を受ける

■健診実施期間(令和2年度)・・・令和2年10月1日～令和3年2月28日(5か月間)

■受診回数・・・実施期間内に1回

■持ち物・・・被保険者証、受診券、問診票、入れ歯、お薬手帳

■健診項目

- ①歯の状態(歯の本数、義歯の状態) ②咬合の状態(咬み合わせ) ③咀嚼機能(噛む力)
- ④舌・口唇機能(うがいができるか) ⑤嚥下機能(だ液の飲み込みテスト)
- ⑥口腔乾燥 ⑦口腔衛生状況(歯垢の付着状態、自分で口腔清掃できるかなど)
- ⑧歯周組織の状況(歯周ポケット、歯肉出血の状態など) ⑨問診

■実施機関・・・受診券に同封する実施機関一覧表に記載されている登録歯科医院
(住民課までお問い合わせください)

■健診結果・・・健診当日、受診した歯科医院で結果説明が行われます。

■その他

- ・歯科健診は、実施期間内に1回のみ無料の対象です。後日、重複受診が判明した場合は、費用を請求します。
- ・健診結果は、保健指導などに活用させていただきますのでご了承ください。

◎お問い合わせ先 北川村役場 住民課(☎32-1214)◎

離婚時の年金分割制度のお知らせ

1000 年・金・だ・より

▶ 離婚した場合、お二人の婚姻期間中の厚生年金を分割して、それぞれ自分の年金とすることができます。

▶ **離婚後2年以内※に手続きを行っていただく必要がある**ので、**お早めに、お近くの年金事務所までご相談ください。**

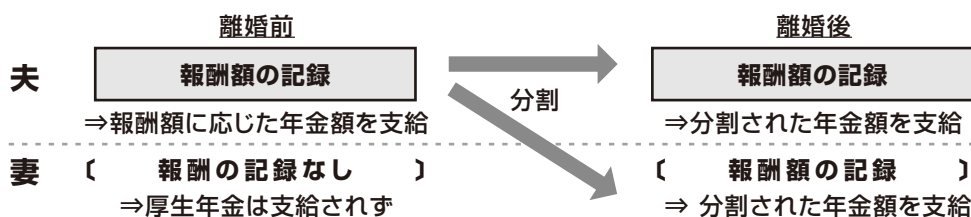
※年金分割割合を定める調停等の長期化により離婚後2年を経過した場合は、調停等の成立日から6ヶ月以内であれば手続き可能です。

*調停等の成立日が令和2年8月2日以前の場合は1ヶ月以内

離婚時の年金分割のイメージ

- ✓サラリーマン等が加入する厚生年金は、給与等の報酬の額に応じて保険料を納付し、報酬額の記録に応じて厚生年金が支払われます。
- ✓離婚時の年金分割が行われると、婚姻期間中について、厚生年金の支給額の計算の基となる報酬額の記録が分割されることになり、年金額をお二人で分割できます。

【例：サラリーマンの妻である専業主婦であった方の場合（厚生年金）】



年金分割の方法(2種類)

※ いずれの場合も、原則として離婚後2年以内に手続きを行う必要があります。

①合意分割

- ✓お二人からの請求により、年金を分割できます。
- ✓年金分割の割合は、お二人の合意、または、裁判手続によって決定されます。

②3号分割

- ✓サラリーマンの妻である専業主婦の方など、国民年金第3号被保険者※であった方からの請求により、年金を分割できます。
- ✓年金分割の割合は、2分の1ずつとなります。
- ✓平成20年4月以降の第3号被保険者期間中の報酬額が分割の対象になります。

※厚生年金保険の被保険者または共済組合の組合員の被扶養配偶者で、20歳以上60歳未満の方

年金事務所や年金相談センターの所在地は以下のホームページをご参照ください。
<https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html>



年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

■対象となる方

■老齢基礎年金を受給している

以下の要件をすべて満たしている必要があります

- ✓65歳以上である
- ✓世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
- ✓年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

■障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている必要があります

- ✓前年の所得額が約462万円以下である

■請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から10月中旬頃から、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。令和3年2月1日までに請求手続が完了しますと、令和2年8月分からさかのぼって受け取ることができます。

②年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

■日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることもありません。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お電話ください。

【ねんきんダイヤル】:0570-05-1165(ナビダイヤル) [年金給付金 検索](#)



今年も、全国一斉に地域安全運動が実施されます！
 期間中、安芸地区地域安全協会と安芸警察署では、地域安全推進員をはじめとする地域の防犯団体と連携して



「みんなで つくろう 安心の街」

をスローガンに、地域安全運動を推進するため各種行事を予定しています。皆さんもこの期間に、地域の安全や家庭の防犯について確認しあい、事件・事故のない安心安全な村づくり・家庭づくりに取り組みましょう。

安芸地区地域安全協会・安芸警察署

最低賃金改正の
お知らせ

●高知労働局では、県内すべての労働者に適用される「高知県最低賃金」を改正し、令和二年十月三日から施行することとしました。

●この決定により、令和二年十月三日以降分として労働者に支払う賃金は、一時間792円以上としなければなりません。

☆お問い合わせ先

高知労働局 賃金室

TEL 088(8885)6024

安芸労働基準監督署

TEL 0887(35)2128

暴力は重大な
人権侵害です

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。暴力は、男女を問わず、いかなる場合も、決して許されるものではありません。万が一、あなたが、配偶者などから暴力を受けているとき、または、暴力をふるってしまう自分を変えたいときは、一人で悩まずに相談してみませんか。相談することで、問題解決の第一歩を踏み出しましょう。

相談先	国(内閣府)	女性相談支援センター (配偶者暴力相談支援センター)	こうち男女共同 参画センター「ソーレ」	警 察	北川村役場窓口 (住民課)
対 象 者	暴力被害者	女性 DV被害者である男性	女性 男性	暴力被害者	村民
電 話 番 号	0120-279-889 ○メール、チャット でも相談可	088-833-0783	○女性対象相談 088-873-9555 ○男性対象相談 088-873-9100	警察本部の 総合相談係 (#9110又は 088-823-9110) 最寄りの警察署の 生活安全担当課	0887-32-1214
相談時間等	○電話・メール 24時間受付 ○チャット相談 12:00~22:00	○電話相談 月~金 9:00~17:15 18:00~22:00 土・日・祝日 9:00~20:00 ○来所相談 月~金 9:00~17:15 (要予約) ※いずれも年末年始は除く	○女性対象相談 休館日を除く9時~17時 ※12時~13時を除く ○男性対象相談/ 事前予約制 第1・3火曜日、 第4水曜日 18時~20時 (※休館日:第2水曜日、 祝日、年末年始)	夜間・休日は、 当直員対応 緊急の場合は、 110番へ	○電話相談・ 来所相談 月~金 9:00~17:15 ※いずれも祝日・ 年末年始は除く

~安心してください。秘密は守られます。~

保健だより



1. ロタウイルスワクチンが定期接種になります。

10月1日より、ロタウイルスワクチンが定期接種化され、無料で接種できるようになります。定期接種対象者には、生後2か月までに個別に詳細をお知らせいたします。

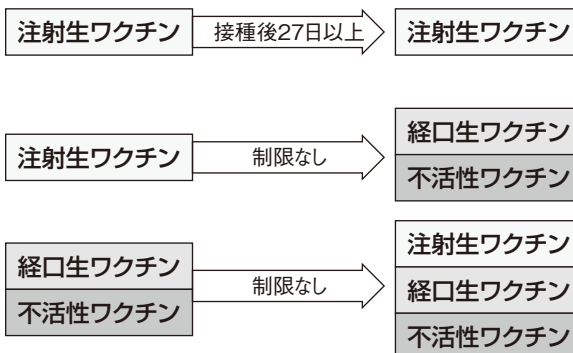
対象者：令和2年8月1日以降生まれで、令和2年10月1日以降に接種する方

2. 異なるワクチン間の接種間隔の制限が、一部緩和されます。

定期接種実施要領の改正に伴い、10月1日から、異なるワクチン間の接種間隔の制限が一部撤廃されることとなりました。

今後は右図のとおり、注射生ワクチンを接種してから、次に注射生ワクチンをうける間隔は27日以上あけることとします。

ただし、同一ワクチンを複数回接種する際の接種間隔の制限は従来どおりとなります。



各ワクチンの分類

- 注射生ワクチン：結核(BCG)、麻しん、風しん、水ぼうそう、おふくかぜ等
- 経口生ワクチン：ロタウイルス等
- 不活化ワクチン：ヒブ、小児肺炎球菌、B型肝炎、四種混合、日本脳炎、二種混合、子宮頸がん予防、インフルエンザ等

予防接種についてご不明な点は、中芸広域連合保健福祉課(電話0887-38-8212)までお問い合わせください。

ミニコラム

～糖尿病について知ろう～③ 高血糖(糖尿病)で起こる合併症

血糖値が高い状態が続くと、血管が痛んで重い合併症が起こります。予防のためには、定期的に病院に通院し、血糖値の管理をすることが何より大切です。

●目の障害(糖尿病性網膜症)

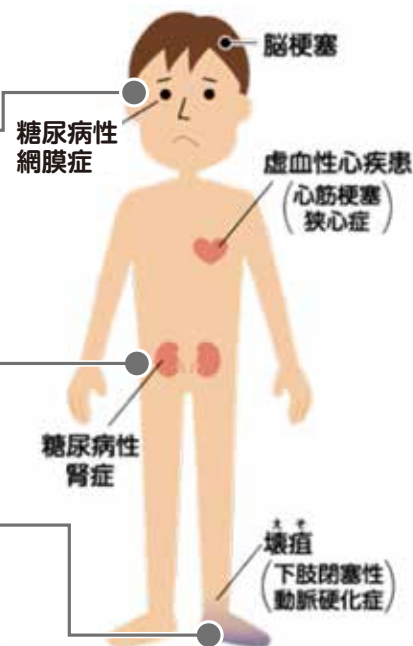
目の毛細血管が痛んで破れたり、その周りが痛みます。悪化すると失明します。

●腎臓の障害(糖尿病性腎症)

腎臓では細い血管が集まってからだの老廃物をろ過しています。とても細いので高血糖や高血圧などで痛みやすく、悪化すると腎臓の働きがどんどん落ちていきます。

●神経の障害(糖尿病性神経障害)

足先などの神経が障害され、しびれをきたしたり感覚が鈍くなります。傷ついても痛みがなく気づきにくいので、いつの間にか傷が悪化し壊疽(細胞が死んだ状態)を起こすことがあります。



**血圧が高いと、合併症をさらに起こしやすくなります。
大切なからだを自分の手で守りましょう!**

図：高知県健康長寿政策課発行リーフレット「高血糖や糖尿病について知ろう!」より



プールがんばりました賞

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
野友介護予防教室	10月1日(木)・10月8日(木)・10月15日(木)・10月22日(木)・10月29日(木)	9:30~	北川村保健センター
加茂介護予防教室	10月2日(金)・10月9日(金)・10月16日(金)・10月23日(金)・10月30日(金)	10:00~	北川村農業センター
久府付介護予防教室	10月7日(水)・10月14日(水)・10月21日(水)・10月28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1日(木)・10月8日(木)・10月15日(木)・10月22日(木)・10月29日(木)	13:30~	柏木交流センター
野川さくら会	10月7日(水)・10月14日(水)・10月21日(水)・10月28日(水)	9:30~	野川交流センター
長山せせらぎ会	10月6日(火)・10月13日(火)・10月20日(火)・10月27日(火)	9:30~	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	10月1日(木)・10月8日(木)・10月15日(木)・10月22日(木)・10月29日(木)	13:30~	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	10月2日(金)・10月9日(金)・10月16日(金)・10月23日(金)・10月30日(金)	9:30~	小島集会所
小川ふれんど	10月20日(火)	10:30~	菅ノ上集会所
島バラ会	-	10:00~	北部集会所
べちゃくちゃ会	10月7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	9:00~16:00	ゆずの花
ゆずみどり	毎週火曜日	9:00~	ゆずの花