



高知県北川村役場
広報

またがわ

5

No. 681

May 2023



4月7日(金)小学校入学式



4月7日(金)中学校入学式

Contents

人事異動のお知らせ ②

祝100歳! ④

モネの庭からのお知らせ ⑤

北川村観光協会 ⑤

地域おこし協力隊 ⑥

国際交流員 ⑦

各種お知らせ ⑧~⑩

保健だより ⑪

みどり保育所PHOTO通信/行事予定表 ⑫

北川村の人口・世帯数

令和5年3月31日現在 ()は前月比

人 口	1,203人 (-8)
男	578人 (-1)
女	625人 (-7)
世帯数	617戸 (+2)
昨年同期の総人口	1,230人 世帯数609戸

教職員の定期異動

教職員の定期異動（令和5年4月1日付）により次の先生方が赴任されました。新任の教職員を紹介いたします。

- ①氏名 ②前任校
- ③担当学年など ④抱負

北川小学校



- ①大西 貴美子
- ②芸西小学校
- ③研修指導員
- ④北川小学校に赴任して、中芸地区に勤務するのは3校目になります。北川村の子どもたちと、楽しく充実した日々をつくれたらと楽しみにしています。よろしくお願いします。



- ①谷澤 和人
- ②一宮東小学校
- ③3年担任
- ④高知県に赴任してから、毎年何度も来ていたモネの庭。そんな魅力溢れる北川村に、今年度からお世話になります。子どもたち一人一人としっかり付き合っ、北川村の良さを一緒に味わい、見つけていこうと思います。よろしくお願いします。



- ①北岡 真乃
- ②神奈川県瀬ヶ崎小学校
- ③6年担任
- ④今年度から北川小学校に赴任します。

てまいりました。自然がきれいで、魅力あふれる北川村に来ることができてとてもうれしく思います。子どもたちと一緒にたくさん学び、笑顔あふれる学校生活にできるよう精いっぱい頑張ります。よろしくお願いします。



- ①上野 友裕
- ②野根小学校
- ③栄養講師
- ④このたび、4月から再び北川小学校でお世話になることになりました。前回、勤務していたときにできなかった部分も生かしながら、子どもたちの健康を食で支えていけるように努めていきます。よろしくお願いします。



- ①田内 直樹
- ②野根小学校
- ③主事
- ④今年度から北川小学校で事務職員をさせていただきます。子どもたちが楽しい学校生活を送れるように事務職員という立場からサポートしていきたいと思っています。よろしくお願いします。

北川中学校



- ①西窪 杏奈
- ②春野中学校
- ③3年副担任
- ④北川中学校での生活に早く慣れ、できることを精いっぱい努めたいと思います。よろしくお願いします。



- ①川西 沙耶香
- ②野市小学校
- ③養護講師
- ④中学校で勤務することにも北川村も初めてなので、分からないことが多いですが、皆さんに教えてもらいながら、楽しく学んでいきたいと思っています。精いっぱい頑張りますので、よろしくお願いします。



- ①深川 詩歌
- ②吉良川中学校
- ③2年副担任
- ④北川中学校で勤務させていただきます。たくさんありますが、精いっぱい取り組み、生徒の皆さんと音楽等とおして一緒に学んでいきたいと思っています。よろしくお願いします。

職員の紹介

令和5年4月1日付で新規採用された職員を紹介いたします。

- ①氏名 ②出身地
- ③所属課 ④抱負



- ①松本 起尚
- ②安芸市
- ③産業政策課
- ④4月より北川村役場で採用になりました。北川村の皆様のために邁進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。まだまだ北川村は知らないことばかりですので、教えてください。



- ①浜田 誠之
- ②高知市
- ③経済建設課
- ④4月より北川村役場で採用になりました。ふっかつ者ではございますが、誠心誠意尽力しますので、どうぞよろしくお願いいたします。



- ①上野 央裕
- ②土佐市
- ③総務課
- ④県から交流員としてまいりました。東部での暮らしは初めてですのでワクワクしております。2年間という短い任期ではありますが、皆さまとの出会いを大切にしながら北川村に貢献できるよう精いっぱいがんばります！

北川村役場人事異動一覧

(令和5年4月1日付)

(令和5年4月1日付/退職・新採・昇格)

氏 名	新所属	旧所属
大寺 慎一	会計管理者	総務課参事(税務) 兼 課長補佐
前田 康司	教育委員会事務局教育次長	教育委員会事務局参事
前田 洋介	経済建設課長	経済建設課長心得
大坪 崇	住民課参事 兼 課長補佐	経済建設課参事 兼 課長補佐
清岡 歩	経済建設課長補佐	経済建設課係長
春名 ゆみ	経済建設課係長	出納係長
島田 圭佑	出納係長	経済建設課係長
濱渦 千尋	総務課主幹(税務)	産業政策課主幹
上野 央裕	総務課係長	高知県総務部市町村振興課主幹
中村 伸悟	教育委員会事務局主幹	高知県地域福祉部障害福祉課主幹
矢野 貴大	高知県観光振興部地域観光課主査	住民課主任主事
佐竹 由衣	高知県へ派遣 (中山間振興・交通部交通運輸政策課)	教育委員会事務局主事

氏 名	新所属	旧所属
野見山 誉	【割愛退職：4月1日～ 農林水産省】	副村長
國貞 美智	【退職：3月31日】	会計管理者
松本 年広	【退職：3月31日】	住民課参事 兼 課長補佐
伊藤 歩夢	【退職：3月31日】	総務課主幹
松本 起尚	産業政策課	(新採)
浜田 誠之	経済建設課	(新採)



南国年金事務所のご案内

1000 年・金・だ・より

受付時間 ○月曜日～金曜日 8:30～17:15

○週明けの開所日 8:30～19:00 ○第2土曜日(5月13日) 9:30～16:00

休業日 土・日・祝日

ご連絡・予約先 ☎088-864-1111 (ナビダイヤル) ※長時間お待たせすることがないように、予約をおすすめします。

◆出張年金相談日程

5月11日(木) 10:00～12:00/13:00～15:00 安芸市総合社会福祉センター(南国年金事務所へ申し込み)

5月18日(木) 10:00～12:00/13:00～15:00 東洋町役場(東洋町役場 ☎29-3394)または南国年金事務所

5月26日(金) 11:00～12:00/13:00～15:00 室戸市役所(室戸市役所 ☎22-5131)または南国年金事務所

会社を退職したときは年金の切り替え手続きが必要です

20歳以上60歳未満の方が会社を退職され、農業者、自営業者、学生、フリーター、無職等になった場合には、国民年金第1号被保険者(または第3号被保険者)への切り替え手続きが必要です。年金事務所または住民課窓口にて手続きをお願いします。

人権・行政相談

行政相談所開設のご案内

○日 時 5月11日(木) 13時～15時

○場 所 北川村総合保健福祉センター

人権相談所開設のご案内

○日 時 5月11日(木) 10時～15時

○場 所 北川村総合保健福祉センター



祝100歳!

おめでとうございます
ございます



令和4年11月19日に大西豊さんが、令和5年2月20日に田村猪世子さんが100歳のお誕生日を迎えられました。

おめでとうございます。

3月16日には、村長がお二人のところに訪問し、国からのお祝い状や村からのお祝い品を贈呈しました。

お二人に100歳の感想をお伺いすると、大西さんは「ようよう100歳を迎えた。100歳の誕生日には1日に2食も赤飯を出してくれたのがうれしかった」と、田村さんは「100歳を迎え、皆さんにお祝いしてもらいうれしい。まさか100歳まで生きられるとは思ってもよらなかった」と述べてくれました。また、長生きの秘訣について大西さんは「長い間仕事を頑張ってきたこと、日々の生活でも体を動かし続けたこと」と、田村さんは「毎日デイサービスに通っていること」とお二人ともうれしそうに話してくれました。

ますますのご健康を祈念いたします。



大西 豊さん



田村 猪世子さん



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.70 ～

日本遺産
第3号認定
登録番号051



新たな室長が着任しました

令和5年4月から日本遺産推進室（中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会事務局）は新しい室長として、中嶋健次氏を迎えて活動しております。

中嶋は、平成31年4月から3年間、馬路村副村長を務めており、体験型プログラム「ゆずFeS」の案内人としても活躍しておりました。

新室長のもと今まで以上に事務局一丸となって「中芸のゆずと森林鉄道日本遺産」を発信していきたいと思っております。今後も一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

日本遺産ゆずロードミュージアムのGW期間中の開設について

安田町多目的交流センターなかやま2階に開設しました「日本遺産ゆずロードミュージアム」は通常、平日のみの開館ですが、GW期間内は、下記の日程で開館します。ご来館くださった方にはささやかなプレゼントをご用意しておりますので、ぜひお越しください。

【GW期間中の開館日】 3日(水)、4日(木)、5日(金)



ゆずとりんてつ漫画の 第2弾が完成しました

第1弾「森林鉄道から日本一のゆずロードへ」（左）に引き続いて、第2弾「北川村のゆずを世界へ!!」（右）が完成しました。北川村役場で手にしていただけます。

また、「ゆずとりんてつ」ホームページから読むこともできます。

※第1弾(掲載中)、第2弾(近日中に掲載)

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



モネの庭のお知らせ

モネの庭 Premiumシーズン PHOTO CONTEST 2023



花盛りの時期に撮影したとっておきの1枚を募集します。
4-5月は、1年間で最も多く花が咲き誇り、クロード・モネの絵画の主題にもなった、藤、アイリス、温帯性スイレン、バラなどの花が次々と咲くモネの庭のプレミアムシーズンです。
入選作品は園内のギャラリーで展示させていただきますので、奮ってご応募ください!

期間：5月31日(水)まで
※詳しい応募要項はHPをご覧ください。



【予約制】カーボン鉢で自然の寄せ植え体験

自然体の鉢に小さな野草の世界を作ってみませんか?

北川村の木積地区にある「陶芸こつも焼き」の窯で焼いたカーボン鉢。中岡慎太郎先生顕彰会が扱うこの個性豊かな鉢へ、モネの庭の遊歩道に生息する野草を選び、心のままに寄せ植えするイベントです。



開催日：5月27日(土)、6月24日(土)、9月23日(土)、10月28日(土)
時間：[午前の部] 10:00~12:00、[午後の部] 14:00~16:00
料金：3,000円(税込)+入園料(大人/1,000円、小中学生/500円)
定員：各6名(最少催行人数1名)
会場：ギャラリーショップ1階(休憩スペース)
持参物：手拭き用タオルかハンカチ
服装：動きやすい服装、歩きやすい運動靴
(植える植物を探して遊歩道を散策します)

【お問い合わせ・ご予約】



北川村「モネの庭」
マルモッタ

〒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/>
★5月は無休(カフェは火・金休、GW中は営業)

北川村観光協会 NEWS ニュース

NEWS

1

土佐のおきゃくに和田地区の山田英忠さんが出演!

3月に高知市で行われた「土佐のおきゃく」。4年ぶりの開催ということでたくさんの方で賑わうなか、3月11日(土)に高知家10周年を記念して中央公園で「高知にぞっこん祭」のオープニングイベントが行われ、爺POPのメンバーとして和田地区の山田英忠さんが出演されました。

87歳という年齢を聞いて驚くお客さんたちの前で堂々としたダンスを披露された山田さん。踊り終わった後も「爺POPのメンバーになって7年、あと13年ぐらいしたら(100歳!)踊りが上手になると思う」と先を見据えたコメントで会場をさらに盛り上げていました。



NEWS

2

観光列車スタートしました

ごめん・なはり線で期間限定運行されている観光列車「志国土佐時代(トキ)の夜明けものがたり」。令和5年度上半期の運行が始まり、奈半利駅での「お手ふり」に参加してきました。

毎回協力いただいている島地区の上村尚幸さん作のかかしもお客様をお迎えしました。

観光列車は6月30日(金)までの毎週金曜日に運行する予定です。

3月の試乗会では地域の方からの「お手ふり」などのおもてなしを実際に受け、とても温かい気持ちになりました。この体験を生かして、観光列車が多くのの方の記憶に残ることを願いながら今後も参加していきます。



4月1日から観光協会の事務所が移転しました。 ➡ 北川村野友甲1554-1

北川村観光協会 TEL & FAX 0887-30-1972 / 080-8638-6211 (スタッフ直通：橋本、山脇)

地域おこし協力隊日記

①地域交流の魅力発信！！

地域おこし協力隊の長友美智子です。

1月から3月にかけて加茂地区の橋本椿園で開催された椿展。管理人の橋本さんが丹精込めて育てられた、驚くほど多彩な椿の魅力を来場者の方にも楽しんでもらいたい、その一心で私もスタッフとしてサポートをさせていただきました。

ご来場のお客様からは、「椿のイメージを覆されました！」「こんなに多種多様な椿を一度に見るのも初めてで素晴らしい。キレイですね！」などのお言葉を笑顔でいただけることがよくあり、そのたびに自身が初めて椿園に足を踏み入れた当時、花々が咲き誇る様子に心打たれたことを思い出し、同じように椿の魅力に感動してくださったのではないかとうれしくなりました。

サポートするなかで未熟な部分がいろいろとありましたが、さまざまな方からご助力や温かいお言葉を受け、本当にありがたく感じました。

椿展を見守り支えてくださった皆様に深く感謝いたします。ありがとうございました。



②農業研修生、ゆず農家を目指して修業中

起業家農業研修生の山田高義です。

研修生として2年半が経過しました。日々の農作業に対しては、来たばかりのころよりは働けるようになったのではないかなと感じています。

昨年の3月からはニタ又地区でゆずの新植作業を担当させていただいており、苗木の防除から害獣対策までさまざまな経験を積むことができました。ウサギへの対策は特に苦労しましたが、現在ゆずは順調に成長しております。

また今年に入ってから、師匠や地域の方々、役場のご協力のもと、久江ノ上地区にある成木の園地を担当することになりました。いよいよ、今年の9月で卒業となりますが、引き続き農業に従事する予定です。

まだまだ経験不足だと思いますが、今は不安よりも楽しみでいっぱいです。

卒業後も皆様のご協力を得ながら、一層奮起してまいりたいと思っています。





トーマス・デービス

Thomas
James Davies

Hello everyone!

今回は3月に行った通訳業務についてお話しさせていただきます。

3月7日(火)～10日(金)、FOODEX JAPANという飲食料品展示会が東京ビッグサイトで開催されました。そこに北川村ゆず王国(株)がブースを出展していて、私が外国人のお客さまの通訳をすることになりました。食べることが大好きなので、食品業界について学ぶことができ、とてもうれしく思いました。

初日はかなり緊張しました。長年、日本語を使ってきましたが、ビジネス用語にはあまり慣れていないので、ゆず王国の石川さんにビジネスの仕組みをとてもしっかりやすく説明してもらって、安心でした。また、JETRO(日本貿易振興機構)のスタッフで、ベテランの榎本さんを見習うことでお客さまへのアプローチや商品のアピールの仕方など多くのことを学びました。一方、接客するとき英語と日本語のどちらで話しかけたらいいのかということが意外な難問でした！

4日間で、イタリア、ボツワナ、メキシコなどさまざまな国のの人たちと出会いました。お話をしたお客さま一人一人に北川村ならではのゆず栽培の長年の伝統、村民の農家さんが心こめて育てたゆずのユニークな香りのことを頑張って伝えることができ、たくさんの方がゆず製品にとっても興味を示してくれて、大変うれしく思いました。外国のシェフも多く、柑橘系の独特な風味にとっても驚いていて、特に人気があったのは「ゆずサイダー」と「ゆずポン酢」でした。

このような貴重な経験をさせていただいたことに感謝します。村民の皆さんには、これからも北川村のゆずの良さを世界中に広げていってほしいと思います。



ロバート・ゴメス

Robert
Gomez

私が日本に来てもう1年になり、楽しくやりがいのある経験をさせてもらいました。ほんの1年の間に、こんなにもたくさんの方があったなんて信じられません。今回は、3月に行われた卒業式についてお話しします。北川中学校の卒業式はアメリカの学校の卒業式とは違っていたので、自分が見て感じたことについて説明したいと思います。

卒業式前に驚いたことは、体育館での式場準備が大切なことです。生徒全員が卒業式のために大掃除や飾り付けに協力していました。教員と生徒たちが思い出いっぱいの写真を貼って飾り付けをし、そのうえ、式のために歌の練習もしていました。アメリカでは、中学校の卒業式で特別な内容は本当にはないのです。親とのちょっとした集まりはありますが、あんなに多くの飾り付けはないし、式の間に歌うこともありません。

準備のときにすでに驚いていましたが、当日はもっと驚きました。アメリカでは式はとてもシンプルな感じです。「頑張ったね!」と互いに言い、式は終わります。北川中学校の卒業式はたいへん感動的でした。共に過ごした良き時間を振り返り、みんなの未来に幸多かれと思い伝えていました。みんなの歌声からは強い思いを感じることができました。アメリカの卒業式よりももっと深い感情、気持ちのこもった式でした。

アメリカでは、中学校は2年間なので、日本の卒業式とは違うかもしれませんが、北川中学校のみんなで作った特別な卒業式をうらやましく思います。ここの中学校の生徒の皆さんは、あんなに愛情と思いやりにあふれた式を経験でき、たいへん幸せですね。

四国南東部広域観光連携協議会

イベント情報コーナー Vol.02

5月各地のイベント情報をお知らせします。

開催地	イベント情報	期 間	問い合わせ先
馬路温泉 (馬路村)	馬路温泉バラ風呂	5月14日(日)(母の日)および 6月～3月は毎月1日開催	馬路温泉 0120-44-2026
伊尾木洞周辺 (安芸市)	あなごうまつり	5月4日(木)～5日(金)	伊尾木公民館 0887-35-7456



(一社)高知県東部観光協議会
高知県東部イベント情報



(一社)四国の右下観光局
徳島県南部イベント情報

事業者の皆様へ

安芸税務署からのお知らせ

消費税インボイス制度等説明会について

令和5年10月1日から、消費税の仕入税額控除の方式として**適格請求書等保存方式（インボイス制度）**が始まります。

各説明会の**会場は安芸税務署**（安芸市矢ノ丸四丁目5番地7）で開催します。

説明会は、**事前予約制**としますので、事前に下記の問い合わせ先まで申し込みをお願いします。

インボイス制度説明会（消費税の仕組みから知りたい方向け）

インボイス制度の概要に加えて、消費税の基本的な仕組み等について説明します。

開催日時：5月23日(火) 10：30～11：30

6月15日(木) 10：30～11：30

登録申請相談会

インボイス制度の概要を説明後、登録申請を希望される方を対象に申請手続きのサポートを行います。
詳しくは、お申し込みの際に税務署職員にお問い合わせください。

開催日時：5月23日(火) 14：00～15：00

6月15日(木) 14：00～15：00

問い合わせ先

安芸税務署 調査部門 0887-35-3115（代表）（内線21、25）

電話にお問い合わせの際は、自動音声案内にしたがって、「2」を選択してください。

※国税庁インボイス制度特設サイトでは、インボイス制度について解説した

（国税庁動画チャンネル）のほか、Q&Aなどを掲載しています。



インボイス制度
特設サイト

ご冥福をお祈りします

氏 名	年齢	地区	死亡月日
井津 刃郎	92才	野友甲	3月15日
田中 時子	100才	野友乙	3月20日

高知城歴史博物館 催しのお知らせ

【企画展】ジョーハク城博のゴールデンウィーク

開催期間：令和5年5月3日(水・祝)～7日(日)

ゴールデンウィークにあわせて特別イベントを開催します。土佐茶のふるまい(3日)、土佐材でオリジナルグッズをつくるワークショップ(4日)、手裏剣体験&抜刀の実演披露会(5日)、武士の装い体験(6日、7日)、中高生による演奏会などのステージ(6日、7日)、高知の伝統工芸品の体験ワークショップと販売会(6日、7日)。さらにキッチンカーの出店もあります(4日～7日)。各イベントのお時間や詳細はホームページまたは電話にてご確認ください。

開館時間

9:00～18:00 日曜のみ8:00～18:00
※各イベントによって開催時間が異なります
※展示室への入室は閉館30分前まで

問い合わせ

高知県立高知城歴史博物館
TEL/088-871-1600
FAX/088-871-1619

福祉サービスで悩んだり、困っていることはありませんか？

各種社会福祉施設(老人ホームや就労継続支援事業所、保育所等)やホームヘルプサービスといった福祉サービス利用においての疑問や悩みごと等の困りごとは、その事業者との話し合いでの解決が望めます。しかし、話し合いだけでは解決しなかったり、直接話すことに抵抗を感じたりする場合もあると思います。そのようなときには「福祉サービス困りごと解決委員会」にご相談ください。秘密厳守で対応させていただきます。

相談は無料で、受付は年末年始を除いた平日の9:00～16:00までです。

所在地：〒780-8567 高知市朝倉戊375-1

高知県立ふくし交流プラザ 高知県運営適正化委員会(福祉サービス困りごと解決委員会)

電話/088-802-2611 FAX/088-844-9443

e-mail/kaiketsu@pippikochi.or.jp (FAXとメールは24時間受付)

短歌教室

道ぶちに桜咲いててきれいだな
眺めていると癒されるなあ

山崎 昌子

草つてえらいなこの間
引いたばかりで又生えている

田中 照喜

山峡の谷の斜面に鹿立ちて
われを見据える足細かりき

浜渦 静子

震災の神戸の街もはるかなり
花みずきの下花がら集めぬ

浜渦 美恵子

山里に桜咲き来るお茶席の
想い巡りて日々は過ぎたし

中村 武志

萎縮すと云われるメディアのはずかしさ
民主主義もあやふいのし

内藤 明信



血圧について

その2

田野病院の循環器科の三宅です。今回は『血圧』についてのお話“その2”です。

血圧はどのようにして決定されるのでしょうか？それが分かれば、高血圧に対する対策の助けになりそうですね。

ということで、今回は血圧がどのように決まるか、というお話です。難しい話をすると、 $\text{血圧} = \text{心拍出量} \times \text{血管抵抗}$ ということになります。このままでは難しいので簡単に言うと、血管抵抗で血圧が決まる、ということになります。もっと端的に言うならば、**動脈の硬さで血圧が決まる**ということになります。

(余談ですが、この式が理科で電気回路を習ったときの『オームの法則』である $\text{電圧} = \text{電流} \times \text{電気抵抗}$ と同じだ、ということに気付いたときにはハッとしました。 $\text{圧} = \text{流量} \times \text{抵抗}$ というのは普遍の法則だということです)

それでは「動脈の硬さ」とはなんぞや、ということですが、動脈の硬さは

1. 加齢とともに硬くなっていく
2. 高い血圧にさらされていると硬くなる
3. 動脈硬化が進むと硬くなる



ということが分かっています。加齢とともに、というのをもっとかみ砕くと、動脈は、常に高い血圧がかかっているので、時間の経過とともに多かれ少なかれ傷んでいってしまうということです。その血圧が異常に高いと、その傷みが強くなることは、容易に想像できますよね？それが

2番の意味です。3番の“動脈硬化”は文字通り動脈を硬くしてしまう病態です。その動脈硬化を進めてしまう危険因子というものがあって、それは肥満・高血圧・高血糖（糖尿病）・脂質異常（高コレステロール血症・高脂血症）です。いずれの病態も、『その場でとたんに困る』というものでありません。初期段階では症状がないことも多く、放置してしまいがちになる病態です。しかし、みなさんご存じのとおり、進行してしまうととても困る事態にもなりますし、加えて動脈硬化を進めてしまうので、血管を傷めてしまった結果として体のさまざまな臓器を傷めていくことになります。そしてさらに血圧を高めてしまい、その結果、動脈硬化がさらに進行して、血圧が上がって…。もう悪循環の繰り返しです。

この中で加齢の因子はどうしようもないことなので、動脈硬化対策としてできることは

1. 血圧の管理をする
2. 食生活を正しくする
3. 最適な運動をする
4. 正しく糖尿病・脂質異常・肥満などと向き合い、
その病態を改善するための日々の地道な努力をする



ということになります。

結局なんだか、最終的にはいつも同じようなことにいきつきますよね？

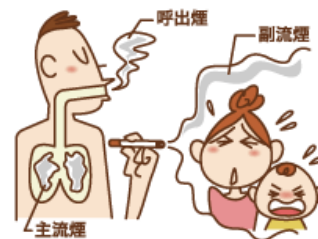
そうです。できることはそんなに多くないし、結局同じことなのです。食事に気をつけ、運動をし、なってしまった病気はきちんとコントロールする、ということに尽きるのです。

田野病院 循環器内科 心臓血管外科 三宅 陽一郎

保健だより

受動喫煙とは

たばこから出てくる煙や、吐き出された煙を吸わされることを受動喫煙といいます。



受動喫煙による健康被害について

肺がん、狭心症、心筋梗塞、脳卒中、乳がん、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、喘息などの病気を発症する危険性が高まります。また、加熱式たばこも健康に害をおよぼす物質（有害物質等）が含まれており、紙巻きたばこより安全とはいえません。

三次喫煙（サードハンド・スモーク）を知っていますか？

たばこを消した後に、その場に残った残留物から放出される有害物質を吸入することを言います。主に室内や車内で起こりやすく、衣類やカーテン、ソファーなどにニコチンをはじめとした有害物質が付着することで、アレルギーや気管支ぜんそく等を引き起こす原因となっているといわれています。

Q & A

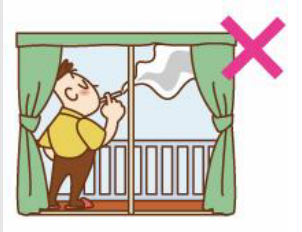
Q. 換気扇の下なら大丈夫？

A. お料理のときに換気扇を回していてもお料理の香りがお部屋に漂います。それと同じで換気扇でたばこの有害物質はとりきれません。換気扇の下で喫煙している家族がいるお子さんの体内には、家族に喫煙者のいないお子さんの3倍以上のニコチンが検出されています。



Q. 外で吸ってれば大丈夫？

A. 喫煙後約200秒間は、吐く息にたばこの成分が残ります。ベランダに出てたばこを吸っても、サッシの隙間からたばこの粒子が部屋に入り込むことが分かっています。また、ベランダなどでたばこを吸う家族がいる子どもの尿からも有毒物質が検出されています。



Q. 人前で吸っていなければいい？

A. たばこの煙が消失した後、煙に含まれる有害物質が、喫煙者の髪の毛、衣類、部屋のカーテン、ソファなどに付着し、それが汚染源となってたばこの有害物質にさらされてしまい、健康に悪影響をもたらすという報告があります。



世界禁煙デーについて

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定めた世界禁煙デー（World No Tobacco Day）であり、日本では5月31日から6月6日までを禁煙週間として、国民に禁煙の重要性を呼びかけています。これを機にぜひ喫煙という生活習慣を見直しましょう。

みどり保育所

PHOTO通信



4月5日 入園式



ひんにちは
1歳になりました

中里さんご一家
ひより
日和ちゃん(令和4年4月7日生まれ)
お父さん、お母さんから一言
「元気で優しい子になってね！」



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	5月10日(水)	(受付)12:45~13:15	奈半利町防災センター
1歳6カ月・3歳児健診	5月24日(水)	(受付)12:45~13:15	奈半利町防災センター
特定健診・肺がん検診・肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診	5月16日(火)	(受付)8:30~10:30	小島集会所
特定健診・肺がん検診・肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診	5月30日(火)	(受付)8:30~11:00(受付)13:00~14:00	北川村民会館
胃がん検診	5月16日(火)	(受付)8:30~10:30	小島集会所
大腸がん検診(容器配布)	5月16日(火)	(受付)8:30~10:30	小島集会所
大腸がん検診(容器配布)	5月30日(火)	(受付)8:30~11:00(受付)13:00~14:00	北川村民会館
野友介護予防教室	5月11日(木)・18日(木)・25日(木)	9:30 ~	北川村保健センター
加茂介護予防教室	5月12日(金)・19日(金)・26日(金)	10:00 ~	北川村農業センター
久府付介護予防教室	5月10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)	10:00 ~	北川村農村婦人の家
柏木・崎山介護予防教室	5月11日(木)・18日(木)・25日(木)	13:30 ~	柏木交流センター
野川さくら会	5月10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)	9:15 ~	野川交流センター
長山せせらぎ会	5月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)	9:30 ~	長山交流センター
宗ノ上介護予防教室	5月11日(木)・18日(木)・25日(木)	13:30 ~	宗ノ上集会所
中部けんこうクラブ	5月12日(金)・19日(金)・26日(金)	9:30 ~	小島集会所
小川ふれんど	5月9日(火)	10:30 ~	菅ノ上集会所
島バラ会	5月18日(木)	10:30 ~	北部集会所
ぺちやくちや会	5月10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 ~	ゆずの花
ゆずみどり	毎週火曜日	9:00 ~	ゆずの花