



一年の計は元日にあり

新年明けましておめでとうございます。

～身体にいいこと始めましょう～

新しい年を迎え、それぞれお正月を過ごされたことと思います。

お正月は、寝正月であったり、ついついテレビを見ながら食べたり飲んだり、不規則な生活になりがちですよね。皆さんの中には「お正月太り」が気になる方もいらっしゃるのではないでしょうか。「お正月太り」でそろそろ体重を元に戻さなくてはと、お正月太りしている方も、体重を減らさなくてはと、お正月太りしている方も、無理のない目標を立て減量に取り組んでみましよう。

～1カ月で体重1kg、腹囲1cmを減らすために～

体重1kgをカロリーに換算すると7000kcalです。
1カ月に1kg減量しようと思うなら
『消費カロリー』-『摂取カロリー』=7000kcalを達成すれば良いことになります。

1日当たり約230kcal、消費カロリーの方が上回れば良いことになります。

1日約230kcal

○食事の工夫

- ・ご飯の量を決め「お茶碗にこのくらい」の「自分の量」を守りましょう。
- ・フライ、天ぷらなど揚げ物は、1日1回を限度に。
- ・ドレッシングやマヨネーズも油と考え、1日1回に。ノンオイルドレッシングやポン酢がおすすめです。
- ・食事は、野菜料理や汁物などから食べましょう。低カロリー料理で、まず空腹感を満たしましょう。
- ・「ほんの一口」をやめてみましょう。

「ほんの一口」50kcalの例
ご飯30g (にぎり寿司1個分)
クッキー1枚
マヨネーズ大さじ半分
缶コーヒー1/2本



○体を動かしましょう

- ・手軽にできる「ウォーキング」がおすすめです。持久力や筋力を高め、内臓脂肪を減らすことが期待できる全身運動で、ご自分でスピードが加減できるのも利点です。1日20分普段のスピードで歩いた消費カロリーは、約63kcalです。
- ・通勤や買い物、子どもの送り迎えなど、外に出るときはできるだけ歩いたり、生活の中で意識的に歩数を増やしましょう。



今年もご自分のため、ご家族のために健康づくりを心がけていただきたいと思います。ひと口に「健康づくり」と言っても、一人一人生き方や暮らし方が違うように、取り組みや考え方は人それぞれです。いろんな情報を知って「これだ」と思うことや、ご自身が納得できたことから取り組むことがいいかと思えます。友達の体験を聞いて参考にしたりして、今の自分に見合った方法を探してみましよう。

1年の計は元旦にあり。新しい1年の始まりに、できること、続けられそうなことから、体に良いことを何か始めてみませんか。



健康運動教室 のご案内

一緒に体を動かし、心地よい汗を流しませんか。

日時

1月24日(火)

13時30分～14時30分

場所

中央公民館(4階和室)

講師

健康運動指導士
筒井由夏 先生

申し込み締め切り

1月20日(金)

※申し込みの際に、氏名、住所、連絡先、年齢をお願いいたします

その他

運動のできる服装、タオル、飲み物を用意してください。

申し込み・問い合わせ

仁淀川町役場保健福祉課

☎ 35・0888

肝臓と生活習慣病健康相談会

健康な生活を送るために、健康診断の結果や日々の生活で気になることを相談してみませんか。

今回は、高知大学で肝臓病を専門にされている西原教授を講師に迎え、ミニレクチャー(講義)と個別相談会を実施します。

日時：2月1日(水)14時～

場所：中央西福祉保健所(佐川町甲1243-4)

講師：高知大学医学部消化器内科学講座
さいばらとしじ 西原利治 教授

内容：14時～14時30分 ミニレクチャー
14時30分～16時 個別相談会

申し込み・問い合わせ

中央西福祉保健所健康障害課

☎ 22-1249 (高橋・森澤)

※定員になりましたら締め切る場合があります



住宅用火災警報器 の設置をお急ぎ ください

昨年五月に住宅用火災警報器の一般住宅義務付け期限が過ぎましたが、設置場所にきちんと取り付けられていますか。

まだ火災警報器を未購入であるご家庭、購入したが取り付けが済んでいないご家庭は、速やかに設置しましょう。

火災が起こりやすい季節ですので、もしもの時に備え、住宅用火災警報器の設置をお急ぎください。

設置場所

すべての寝室(天井または壁)が対象です。

平屋建て 「寝室」に設置。

二階建て 二階に寝室がある場合は

「寝室」と「階段」に設置。

問い合わせ

高吾北消防本部 予防係

☎ 26・2111

住宅用火災警報器相談室

(全国フリーダイヤル)

☎ 0120・565・911

ご寄付のお礼

◇一般寄付金

西森 博様(高知市)

藤原 敏弘様(加枝)

山本 秀昭様

(福岡県久山町)

◇広報寄付金

五藤 鯉喜様(別枝本村)

三宮 住子様(土佐市)

ご芳志をありがたくお受けし、町行政ならびに広報発行に有意義に活用させていただきます。

ありがとうございました。

仁淀川町役場



池川青年団からのお願い

仁淀川町池川青年団は、池川清流まつりでの踊り子団体として助力や出店、椿山太鼓踊りの継承などに取り組んでいます。

四年ほど前から、北浦のふれあい公園でクリスマスイルミネーションの飾り付けを行っていますが、電飾の確保に苦慮しています。

お家に眠っている電飾はありませんか？使い古しの物で構いませんので、ご提供いただける方を探します。

「少しでも仁淀川町がにぎわえば」という思いで活動をしていますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



連絡先はこちら

仁淀川町池川青年団

団長 大田 剛

☎ 090-4337-0227

◎今年も1月末まで仁淀川町ふれあい公園でイルミネーションを点灯していますので、ぜひ見に来てくださいね

清流を守ろう「仁淀川シンポジウム」

仁淀川の清流を守っていくために「親しむ、つなげる、守る 清流仁淀川」をテーマにした「仁淀川シンポジウム」を開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

参加募集：200人

締め切り：1月27日（金）

主催：仁淀川清流保全推進協議会、高知県

共催：仁淀川流域交流会議

日時：2月4日（土）13時～17時
場所：すこやかセンター伊野1階大会議室（いの町1400番地）
内容：高知県を代表する地域デザイナー梅原真氏による、仁淀川をテーマにした基調講演やパネルディスカッションなど
参加費：無料

※なお、このイベントは、アサヒビール株式会社からの寄付金を活用して実施します

申し込み・問い合わせ

高知県庁環境共生課

☎ 088-821-4863

☎ 088-821-4530

広告

あなたのまちの車さん

車検のことならおまかせを！
一度は電話ください。お待ちしております！



吾川自動車

電話 35-0778

営業時間 8:00～18:00

定休日 日曜・祝祭日 第2・4土曜日

仁淀川町向口 代表者 宮崎 照夫

四運証 第80-1115号 トヨタ検定一級技能整備士(保有)
自動車検査員(有資格者) 自動車整備業賠償共済保険加入事業場

広告

新春のお慶びを申し上げます

本年もよろしくお慶び申し上げます

土地・建物売買登記、生前贈与登記、相続登記、商業登記、法人登記、債務整理、自己破産、裁判に関する手続き等に、司法書士をご活用ください。



司法書士法人
フレンズ

司法書士 岡村 敬造

仁淀川町大崎444-1 (JAコスモス吾川支所前)

電話 0889-20-2026

FAX 0889-20-2027

あなたも「仁淀川町観光ガイドの学校」に参加しませんか？

私たち「仁淀川町の観光を考える会」（井上光夫会長）は、昨年2月に「仁淀川町を観光産業の面から盛り上げていこう」と立ちあがった高知県産業振興計画に参画する民間団体です。

仁淀川町は、奇跡の清流“仁淀川”を中心とする素晴らしい自然と歴史、文化、伝説、食など魅力ある美しい町です。会では、仁淀川町に数多くある観光資源の再発見とその活用を、日夜検討し実践しています。昨年の夏から県外の旅行会社の要望で、仁淀川町内で有料観光案内なども始めましたが、案内をするガイドの数が足りません。

そのため、昨年の12月から自慢の仁淀川町のことを改めて学び、その活用を図ろうと「仁淀川町の観光ガイドの学校プロジェクト」（以下、ガイドの学校）をスタートさせました。町のことを知り、自ら学び、意欲ある観光ガイドを目指す方を募集しています。

失われつつある文化・歴史・伝説など、今、調べておかなければ本当に失われてしまうかもしれません。ガイドの学校は、地域のお年寄りや識者、専門家、名人たちと素晴らしい観光資源を学び合い、ガイドの養成を行う取り組みです。

私たちと共に学び、仁淀川町の地域活性化、観光を軸とした産業振興活動に参加しませんか。会では今後、自立した組織を目指してこのような活動を始めました。毎月数回（1回2～3時間・参加費300～500円程度（講師謝金））行っていく予定ですので、ぜひお気軽にご参加ください。詳しい内容やスケジュールにつきましては、下記までお問い合わせください。

問い合わせ

仁淀川町の観光を考える会

井上光夫会長

☎090-8696-7707



ガイドの学校スタート会の様子

みんなが主役！Bスタイルプロジェクト

○新芋・白いものチップス発売開始

昨年から試作販売していた白いものチップス"imo-chi"（イモッチ）を、今年の新芋で製造し販売を開始しました。

仁淀川町では地域の人たちに親しまれ、日常的に食されている白い「唐イモ」。昨年11月に行った高知大学の学生との芋掘りや、土佐自然工場（池川高齢者生産活動センター）での加工の様子などがテレビで度々報道されました。

"imo-chi"は、仁淀川町の新しいお土産として、中津溪谷ゆの森、田舎のコンビニおしおかで販売しています。

食べきれないほどとれて、余っている白い「唐イモ」がありましたら、ご連絡ください。



昨年行った明戸岩での芋掘り

○年次報告会のお知らせ

「Bスタイル」プロジェクトでは、今年度に計8回の協働会議を行い、会議での成果を踏まえながら、実践的な活動を行ってきました。

2月に、仁淀川町の皆さんを対象とした「平成23年度Bスタイルプロジェクト年次報告会」の開催を予定しています。詳細は、広報によど川2月号でお知らせする予定です。

問い合わせ

「Bスタイル」プロジェクト
仁淀川町大崎事務所（中山）

☎35-0567

メール info@2410style.jp