

MOTOYAMA



広報もとやま

Public Relations Motoyama 2021 vol.215

4月号

天空の郷もとやま写真コンテスト第9回 銅賞 「県道沿いに咲く桜」 谷脇 良文 氏

個人の部で表彰されたのは次の皆さんです

文化表彰

本山小学校2年生
兼子 柚奈 さん



「第11回青木幹勇記念全国子ども俳句大会」において入選されました。水泳の授業で輪ぐりを楽しんでいる様子を『水えいの わっかくぐりも すういすい』という17文字でいきいきと表現し、全国の応募小学生907句の中から上位12句に選ばれました。

文化表彰

本山小学校2年生
森本 歩 さん



「第29回大原富枝賞」小学生の部作文において優良賞に選ばれました。『楽しかったまきのしょくぶつえん』と題し、家族で牧野植物園に行った時のことを、観察した植物の名前や特徴、過去の経験とともに楽しく生き生きと文章に表現していたことが高く評価されました。

文化表彰

嶺北高等学校3年生
朝倉 芙架 さん



警察庁主催令和2年度「大切な命を守る」全国中学・高校生作文コンクール高校生の部において文部科学大臣賞に選ばれました。犯罪被害遺族の講演をきっかけに、被害者一族の実情を調べ、調べた内容とともに今の私たちにできることについて考え文章にまとめたことが高く評価されました。

功績表彰

本山小学校 校長
上村 博明 さん



校長として本山小学校に3年間勤務し、知・徳・体のバランスのとれた児童育成に向けて学校経営を進められました。全教職員へ「チーム学校」の意識を高め、学校教育目標達成に向けた教育実践を行い学校の安定化と活性化に尽力されました。また、教職員への授業助言など授業力向上に努力するなど、人材育成にも力を入れ、本町の基礎学力定着に貢献されました。

功績表彰

澤田 信子 さん



北山東地区の伝統的かつ名産品であるコンニャク加工に長年従事し、その伝統や技術を地域や教育現場に普及してこられました。特に、小・中学校における1日先生や総合的な学習の時間等においては、長年にわたり講師を引き受け食育や地域学習に貢献されました。



令和2年度「本山町教育委員会教育表彰」 5個人4団体が表彰を受けました ～令和3年2月16日(火)～

教育
表彰

団体の部で表彰されたのは次の皆さんです

文化表彰

本山小学校防災学習
6年生のみなさん



7年前から防災学習に取り組み、昨年度までに作成された防災マップを生かしながら、本年度は新たな視点として新型コロナウイルス感染症対策を取り上げました。コロナ禍での避難場所や避難可能人数について調査し、避難の啓発に向けたマップを作成したことが高く評価され、「全国防災マップコンクール」において960作品の中から佳作50作品に選ばれました。



文化表彰

吉野小学校防災学習
「吉野チーム」のみなさん



8年前から防災学習に取り組み、本年度は「吉野の過去と今、未来を考えよう」と題し、これまで積み上げてきた防災学習の成果について再確認し、今後更に災害に強い地域へという未来への思いを託し防災マップにまとめたことが高く評価され、「全国防災マップコンクール」において960作品の中から佳作50作品に選ばれました。



文化表彰

嶺北地域中高一貫教育
吹奏楽部のみなさん



「高知県吹奏楽祭」において敢闘賞に選ばれました。コロナ禍で活動が自粛される中、感染防止対策を工夫しながらの練習を重ね、33団体の中から受賞しました。また、発表の場が削られていく中でも「ほっこりカフェ」や「嶺北地域中高一貫吹奏楽部定期演奏会」などの場で音楽を通じて、地域に安らぎや勇気、希望を与えました。

一般表彰

本山小学校PTA広報部
津田みほさん



第36回高知県小・中学校広報紙コンテストにおいて、多くの応募作品の中から最優秀賞に次ぐ優秀賞に選ばれました。年間3回発行される広報紙「もとやま」は、広報部長を中心に学校行事や児童の活動、保護者へのアンケート等毎回工夫を凝らして作られています。また、写真撮影、選択、記事の作成やレイアウトなど広報部員が協力して行い、保護者、地域、教職員など、読む方を楽しませてくれています。

20歳になったら国民年金

国民年金保険料は納付期限までに
納めましょう

◆国民年金の月額料は16,610円です。

令和3年4月分から令和4年3月分までの国民年金保険料は、月額16,610円です。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアなどで納めることができます。

また、クレジットカードやインターネット等を利用しての納付や便利な口座振替もあります。

◆毎月の保険料の納付期限は、「翌月の末日」です。

保険料の納め忘れがあると、万一障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害基礎年金や遺族基礎年金などの制度が受けられない場合がありますので、必ず納付期限までに納めてください。なお、所得が少ないなどの理由で、保険料の納付が困難な場合には、保険料が免除・猶予される制度があります。

◆新型コロナウイルスの影響で収入が減少した方へ

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が減少した場合、令和2年2月分以降の保険料の納付が免除・猶予される臨時特例措置も設けられていますので、役場の国民年金窓口へご相談ください。

●問い合わせ先 ○住民生活課 ☎76-2113

高 知 東 警 察 署

コンビニやドラッグストアで売られている色々な種類のカード型電子マネー。
カードに書かれている金額をレジで支払うと、カードの裏面にある番号を使ってその金額分の買い物ができますが、この電子マネーを悪用した詐欺が多発しています。

電子マネーを悪用した特殊詐欺多発!!

警告! セキュリティ警告
システムはウイルスに感染しています。
下記の電話番号に連絡して下さい
☎ 00-0000-0000
フィッシング/スパイ

「ウイルスに感染した」という警告画面

重要なお知らせ
【★要くじ★当、選、通、知】
★祝☆ご当選おめでとう
ございます!!
〇〇をお使いの方を対象に
無料エントリーキャンペーン
にご登録いただいた
メールアドレスに
「高額当選!!
というメール」

有料サイトの使用に
対して未納料金が発
生しています。
本日ご連絡なき場合は
法的措置に移行し
ます。
00-0000

「未納料金」
があるという
メール

ちょっと待って!!
だれかに指示されて
買っていませんか??

ご相談は…
高知東警察署または警察総合相談電話#9110へ

「パソコンがウイルスに感染している」「高額当選金が当たった」「未納料金がある」など、嘘の話でだまして、その手数料等を要求するのですが、このとき、お金を直接支払わせるのではなく、カード型電子マネーを購入させて番号を聞き出そうとします。

電子マネーを購入するように言われたときは、詐欺ではないか疑ってください。

●問い合わせ先 ○高知東警察署生活安全課 ☎088-866-0110

あなたの回答で、日本の未来が見える。

☒ アンサー! 経済センサス

令和3年
6月1日

経済センサス
活動調査

日本経済の今がわかる「経済センサス-活動調査」が始まります。
全国すべての事業所・企業が対象です。

安全で便利なインターネット回答がおすすめです。ご回答よろしくお願いいたします。

※この調査は統計法に基づく基幹統計調査で、調査に回答する義務があります。いただいた内容は統計作成の目的以外(税の資料など)には、絶対に使用しません。



調査票のお届け方法は
事業所の形態により
異なります。

- 1 単独事業所(純粋持株会社及び資本金1億円以上等を除く)、
新設された事業所など
- 2 支所などがある企業、
単独事業所(純粋持株会社及び資本金1億円以上等)など

調査員が訪問して調査票を
お渡しします。

国が本社などに
まとめて郵送します。



<https://www.e-census2021.go.jp/>

経済センサス2021

検索



総務省・経済産業省・都道府県・市区町村からのお知らせです。

●問い合わせ先 ○総務課 ☎76-2223

江戸時代の瓦が出土 本山城址試掘結果報告

本山城址って？

本山城は、本山を拠点とした本山氏の山城で、町指定文化財です。本山氏が高知平野に進出し、朝倉城を拠点とした後は、本拠地に所在する一支城となったとされています。

本山城址は、本山町の東西にそびえる標高377・5mの田井山北東尾根の先端部に所在し、頂上部に主郭の詰が構築されており、北側に向かって一段下に二ノ段、さらにそれを取り巻くように三ノ段で構成されています。北側には切岸で急傾斜面をつくり出し、その下方は

自然傾斜になっています。詰の南には、掘切が確認でき、南からの敵の進入を抑えるための防衛遺構が確認できます。



本山城址の今後の活用方法を協議

本山城址を総合的かつ計画的に保存し、その整備を図るため、本山町教育委員会では有識者による「本山城調査・検討委員会」(以下、検討委員会という。)を平成29年に設置しました。

検討委員会では、調査や整備事業について検討し、広く住民に親しまれる文化財としての活用のために整備のあり方を考えていきます。

試掘調査について

検討委員会を通じて、本山城をより広く親しまれる文化財として活用していくためには、基礎情報を収集する必要があります。

過去に測候所などの建物が建設されていたことから、変更があったことは明らかですが、現存する遺構や山地との各時代における改変程度は今日まで確認できていません。

令和2年度は、埋蔵文化財調査の観点と、山地との各時代における改変程度の確認および遺構状況の確認のため、

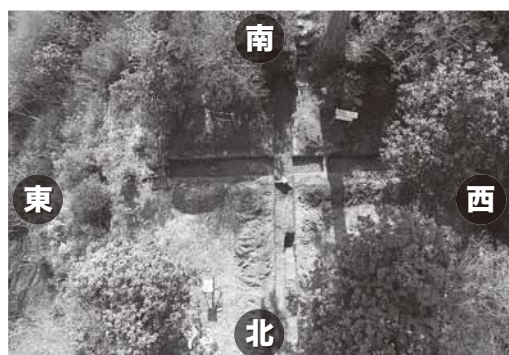
山城で出土物が最も多いとされる詰ノ段に対し、試掘調査を令和2年11月に実施しました。

試掘方法について(その1)

試掘方法には、様々なものがありますが、詰ノ段の広場形成部分に対し、埋蔵文化財調査を行うため、南北東西方向に対し、トレンチ(溝)を設定しました。

当初は、切れ目ない調査を実施するため、グリッド調査(方眼状)を検討しましたが、多くの作業量や作業日数を要することから、幅1m、横12m、縦13mの十字トレンチを設定しました。

また、詰ノ段南側の上段の形成時期を確認するため、南側石垣面の掘削を行いました。



※ 1 トレンチとは・・・調査時に遺跡及び埋蔵物の状況を判断するために掘られる溝のこと

※ 2 土塁とは・・・中世の山城の山を削り、平坦にした平場を総括して曲輪と呼び、その周りを囲んだ城壁のこと。土を盛り上げ、それをさらに固めてつくった土の壁。外敵からの防壁の役割を果たしていました。雨が降ると崩れやすいため戦国末期の頃からは石積みをして土止めをしていました。

試掘方法について（その2）

本山城につながる道は、重機などが通れないため、試掘はすべて手作業で行いました。試掘を行う際は、埋蔵物保護のため、少しずつ表土層の掘削を行う必要があります。「埋蔵物に傷がついた」ということがないよう、慎重に少しずつ作業を行いました。また、地山（もともとの山の土層面）を確認するため、トレンチ※1北端では、階段掘りを行い、深さ80cmまで調査を行いました。



慎重に手掘りで作業を行いました。

出土物と遺構について

遺物は、江戸時代期の平瓦が出土し、側面には「アキ」の文字が刻印されて

いました。これは高知城出土の瓦と同じ文字が見られ、土佐藩の「御瓦師」となった安芸の五郎衛門（幕末まで御瓦師として続く）のものである可能性が高く、菱形の紋様が見られました。また、平成10年に実施した土居屋敷跡遺跡（上街）からも、同様の紋様と刻印のある瓦が出土していることから、江戸期に山城から何らかの施設に転用され使用されていたことが想像できます。



菱形の紋様が特徴。

調査結果から

遺構としては、近代のものと想定できる過去の整地層が確認されました。また、調査区の西端では、部分的にトレンチの拡張を行い、拡張部分から意図的に石を並べた石列が検出されました。この用途は不明ですが、山城時代の土塁※2形成時の一部とも見受けられます。

石垣からは、残念ながら遺物の検出がなかったため、詰の段上段の形成時期を捉えることはできませんでした。

江戸時代における本山城は、古城跡と記されているだけで、どのように利用されていたのか明確にわかる史料は存在していません。しかし、今回の出土物から江戸期において、何らかの施設があったことは明らかとなりました。残念ながら、本山氏が活躍していた山城（戦国期）のものと明らかに異なるものは確認できなかったことから、今後も試掘確認調査を重ね、城址の改変程度や遺存状況などから、今後の活用方法について調査・検討を進めたいと思います。

新庁舎建設について

役場本庁舎は、昭和34年に建築された建物で、耐震機能が確保されていません。地震の規模によっては倒壊の恐れがあり、災害時には防災拠点としての役割が十分に果たせない状況にあり、庁舎建設は喫緊の課題でありました。

町民の皆さんに、安心して行政責務を果たすとともに、災害時の拠点としての機能を確保するため、新庁舎の建設に向けての取り組みを進めてまいりました。

新庁舎の基本計画ができて以降、チラシの全戸配布、住民説明会で概要を説明してきたところです。

現在、建設予定地の造成工事及び実施設計を進めております。今夏、本体建設工事に取り掛かり、完成は令和4年11月の予定です。

今後も、広報などを通じて新庁舎建設事業の詳細をお知らせしていきます。

保健福祉センター

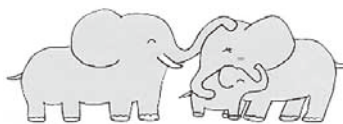
12月7日～3月1日 ペアレント・プログラムを行いました!!



ペアレント・プログラムとは、

お子さんの「行動」の理解の仕方を学び、楽しく子育てをする自信をつけることを目的とした、全6回のプログラムです。

乳児から中学生までの子どもさんをもつ
9人のお母さんたちが参加してくれました。



ペアワークでは、毎回子育てのお話で盛り上がりました。

参加されたお母さんたちの声

「プラス思考になれた。自分って意外とできているなと思えた」

「できて当たり前ではなく、できることってすごいんだなって思えた」

「みんなも同じように悩みながら子育てしているんだなって、安心した」

「前は子どもに“したらいかん”とか否定的な声かけばかりだったけど、ほめることを増やすと、子どもも私も気持ちがいい」

「子どもの困った行動は、いつか消えていくんだなって思えたから今の困った行動でさえ、愛しく思えるようになった」

来年も実施予定です(時期未定)。皆様のご参加をお待ちしております。

問い合わせ先 保健センター ☎70-1060

～誕生より30年～ 本山町歌と本山音頭

本山町にお住まいの皆さんの多くが耳にされたことがある「本山音頭」と「本山町歌」。

両歌は、1988年から1989年にかけて行われたふるさと創生事業（各市町村に対し1億円が交付された事業）において、町制施行80周年事業として、作成され、誕生から現在に至るまで、四半世紀以上広く住民の皆さんに親しまれています。（町民祭で音頭を参加者全員で踊る姿も印象的です。）

今回は、そんな「本山町歌」と「本山音頭」の制作がどのように行われたのかをご紹介します。

両歌の制定に対し、広く町民に親しまれるコンセプトのもと、本山町歌制定委員会が設立されました。委員会のメンバーは、文化協会に所属する団体などの皆さんから組織され、両歌の歌詞は、一般公募する方法で行われました。数ある応募の中から、町歌は古田 美代子さん、音頭は山本 昌子さんが選出されました。

歌詞を基に、本山チェリーオーケストラを中心に制定委員会と有識者で、中央公民館（現：さくら図書室郷土資料室）での作曲活動が行われました。約1カ月の間、週3回夜間に活動され、曲が完成しました。その後、高知市内のレコーディング会社を経て、木村 優希さん（現：川神あいさんとして歌手活動中）を歌手として迎え、東京でのレコーディングが行われました。また、音頭の振り付けは、本山柳会（町内踊りの愛好家たち）により行われました。

楽曲が完成した後は、本山小学校体育館で、作詞者両名に対する表彰式と本山町歌・音頭発表会が多くの参加者のもと執り行われました。発表会では、木村優希さんによる両歌の歌唱が披露されました。



表彰式の様子



木村さんによる歌唱
歌詞は舞台上に提示され、参加者が歌えるようにされている。

～ 早寝・早起き・朝ごはん ～

毎日、朝ごはんを食べていますか？

毎日のことだから、大変だと思いがちですが「健康は1日にして成らず」です。

1日のリズムは、早寝・早起き・朝ごはんから始まります。不規則な生活を送っていると、体内リズムが崩れ、不眠症になったり、体調を崩しやすくなったりします。

朝食にはこんな効果が○○○

- 脳や体を目覚めさせる1日の活力源
→ 体温を上昇させ、午前中から活発に活動できます。
- 筋肉量の減少予防
→ エネルギー補充のために筋肉が分解されてしまうことを防ぎます。
- 野菜不足の解消
- 便秘予防
- 肥満予防
→ 朝食抜きが続くことで体がエネルギーを節約しようとして、エネルギー源である脂肪を貯めこみやすくなり、肥満につながります。また、朝食を抜くと、つい昼食や夕食を食べ過ぎたり、間食をとり過ぎてしまいます。

朝ごはんは
目覚ましスイッチ！



朝食を食べるための工夫

- 早寝・早起きを心がけ、朝食を食べれる時間を作りましょう。
- 夕食を食べ過ぎない、飲みすぎない。
- 夜食を食べない。
- 夕食が遅くなるときは、少し軽めに食べる。
- 簡単に食べれるものを用意しましょう。
→ 作り置きをしておく。
→ パン、ヨーグルト、果物など、そのまま食べれるものを用意しておく。

朝食を食べる習慣ができた人は…

「主食」「主菜」「副菜」を
そろえるようにしましょう。



早く寝るための工夫

- 寝る前には食べない。
→ 食べたものが十分に消化されないままだとぐっすり眠ることができません。
- 寝る前にテレビ、ゲーム、携帯電話やパソコンは止める。
→ テレビや携帯電話の画面から発する光は、脳を興奮させて眠気を減らしてしまいます。
- 寝る前は部屋を暗くする。
- 寝る前のお風呂は避ける。
→ お風呂に入った直後は体温が高くなるため、寝つきがよくありません。



毎月19日は「食育の日」

《和風ポトフ》1人分



★ 材料 ★

- 早煮昆布……… 5g
- 水……… 250cc
- じゃがいも…… 90g
- 人参……… ¼本
- たまねぎ……… 40g
- ウインナー…… 3本
- いりこ……… 2.5g
- 料理酒……… 大さじ1
- 濃口醤油……… 小さじ½
- みりん……… 大さじ½

★ 作り方 ★

- ① いりこは頭と腹ワタを取り除く。
鍋に早煮昆布といりこを分量の水の中に入れ、30分程度浸し、早煮昆布のみを取り出す。
取り出した早煮昆布は8cmくらいの長さに切り、コブ結びにする。
鍋を火にかけ、沸騰してきたらアクをすくい取り、2～3分煮出したあと、煮干しを取り出す。
- ② じゃがいも・人参・たまねぎは皮をはぎ、じゃがいも・人参は4cm角くらいの乱切り、たまねぎは2cm幅くらいのくし型に切る。
ウインナーは斜めに3箇所くらい切り込みを入れる。
- ③ ①の鍋に②のじゃがいも・人参・たまねぎ・ウインナー・料理酒を入れ、強火にかけ、沸騰したらアクを取り除き、濃口醤油・みりんを加え、中火にし、柔らかくなるまで煮込む。

◎毎月19日は、「食育の日、家族そろっていただきますの日」と設定し、できる限り地域の食材を使い、家族で食事の準備をし、家族そろってゆっくり食事をいただき、食育について考え、実施する日としています。

《本山町食生活改善推進協議会》

MY BABY

我が家のアイドルを紹介します



name

まさと
山内 仁翔 くん

令和2年11月25日生

保護者氏名：山内 仁志 さん

至寿佳 さん

赤ちゃんへ一言：

笑顔が絶えない毎日を
過ごせますように。



name

あすと
澤田 明日翔 くん

令和3年1月9日生

保護者氏名：澤田 秀孝 さん

ゆづか さん

赤ちゃんへ一言：

たくましく、すこやかに
育ってください。



MOTOYAMA

学校・保育だより

Vol.153

がん教育 始まっています！

本山町では、令和2年度「がん教育地域連携推進事業」より【高知県教育委員会指定事業】を進めてきました。外部講師として、嶺北中央病院の佐野正幸院長先生が、本山小学校・吉野小学校・嶺北中学校の子どもたちにごんについての知識と理解を深める授業をしてくださいました。

白衣を着た地元の病院の先生の授業となると、授業を受ける子どもたちの背筋も伸びて、真剣そのものでした。

授業の中では、「がんは予防できる病気である」ことや「検診などによる早期発見がとても大切」ということなどを教えてもらいました。

また、教職員もがん教育の推進に関する研修会に参加し、学びを深めました。

2人に1人が「がん」にかかる時代。子どもの時から、がんという病気について正しく理解し、健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようになっていけるようになるといいですね。



↑ 嶺北中学校2年生対象がん教育授業の様子です。佐野先生のお話を真剣に聞いていました。



↑ 吉野小学校5・6年生はがん教育の授業で学んだことを新聞にまとめて、家族と一緒にがんについて考えました。



← 本山小学校では、がん教育の授業と関連づけて、保健師さんによる「薬物乱用防止教室」で学びを深めました。

～授業後の子どもたちの感想より～

・がんについてあまり深く考えていなかったけど、今日の授業で家族や身近にいる人にもがんになるリスクがあることが分かったので、今日学んだことを家族とかに話して予防できるようにしたいです。

・がんにならないために、生活習慣を見直したり、こまめに検診を受けたりすることが大切だと思いました。

☆・・・4・5月の学校・保育行事日程・・・☆

★本山小★

- 4/ 7(水) 始業式・入学式(午後)
- 4/20(火)21(水)22(木) 家庭訪問
- 4/24(土) 参観日・PTA総会
- 4/30(金) 春の遠足
- 5/27(木) 全国学力・学習状況調査(6年)

★吉野小★

- 4/ 7(水) 始業式・入学式(午後)
- 4/22(木)23(金) 家庭訪問
- 4/24(土) 参観日・PTA総会
- 4/30(金) 春の遠足
- 5/ 7(金) 参観日
- 5/27(木) 全国学力・学習状況調査(6年)

★嶺北中★

- 4/ 7(水) 始業式・入学式(午前)
- 4/12(月) 1年生交通安全教室
- 4/13(火) 3年生実力テスト
- 4/17(土) 参観日・PTA総会
- 4/20(火)・22(木) 家庭訪問
- 4/28(水) 中高合同避難訓練
- 4/30(金) 1年生仲間づくりツアー
- 5/ 7(金) 新歓ピクニック
- 5/27(木) 全国学力学習状況調査(3年)

★本山保育所★

- 4/ 2(金) 入所式
- 4/21(水) 保護者会総会
- 4/23(金) 春の遠足

★子育て支援センター★

- 4/20(火) 絵本に親しもう
- 4/23(金) 春の遠足
- 4/27(火) 作ってあそぼう
- 5/14(金) 4・5月お誕生会

