

広報 もとやま

M O T O Y A M A

10

2019
第197号



祝 浦臼町開町120周年記念式典



友好交流町 浦臼町で舞を披露

もとやまトピックス ■ 第1回かかしアート／第34回いかだ祭り／クライミング体験／宝くじ文化公演 絵本ライオンショー しげちゃん一座

役場からのお知らせ ■ プロック塀を点検しました！／十二所神社獅子舞保存会 浦臼町で舞を披露

後期高齢者医療歯科健診／嶺北中央病院だより「ご存じですか？ ロコモティブシンドローム」

大原富枝文学館だより ■ 特別企画展「邂逅ーめぐりあいー」／めざせ！天下統一！？ ニッポン城めぐり！！

食 育 の 日 ■ ～ 温度差による高血圧に要注意！！ ～

主な内容

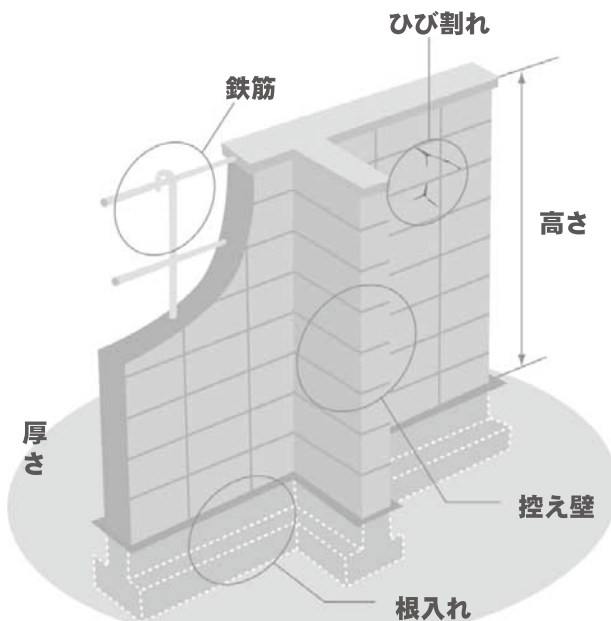
ブロック塀を点検しましょう

平成30年6月18日に発生した大阪府北部の地震では、ブロック塀の倒壊による死亡事故がありました。国土交通省において、ブロック塀の安全対策のためのチェックポイントを作成しましたので、塀の所有者の方はこれを参考に、ブロック塀の安全点検に取り組むようにお願いします。

ブロック塀の点検のチェックポイント

ブロック塀について、以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。

まず外観で1～5をチェックし、ひとつでも不適合がある場合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。



出典：
パンフレット「地震からわが家を守ろう」日本建築防災協会
2013. 1より一部改

組積造（れんが造、石造、鉄筋のないブロック造）の塀の場合

- ☐ 1. 塀の高さは地盤から1.2m以下か。
- ☐ 2. 塀の厚さは十分か。
- ☐ 3. 塀の長さ4m以下ごとに、塀の厚さの1.5倍以上突出した控え壁があるか。
- ☐ 4. 基礎があるか。
- ☐ 5. 塀に傾き、ひび割れはないか。
- ☐ 6. 基礎の根入れ深さは20cm以上か。

<専門家に相談しましょう>

- ☐ 1. 塀は高すぎないか
 - 塀の高さは地盤から2.2m以下か。
- ☐ 2. 塀の厚さは十分か
 - 塀の厚さは10cm以上か。
 - （塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上）
- ☐ 3. 控え壁はあるか。（塀の高さが1.2m超の場合）
 - 塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか。
- ☐ 4. 基礎があるか
 - コンクリートの基礎があるか。
- ☐ 5. 塀は健全か
 - 塀に傾き、ひび割れはないか。
- ☐ 6. 塀に鉄筋が入っているか

<専門家に相談しましょう>

- 塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか。
- 基礎の根入れ深さは30cm以上か。
- （塀の高さが1.2m超の場合）

点検の結果、危険性が確認された場合は、建築士や専門業者に相談し、速やかに付近通行者への注意表示、補修、撤去等の対応をお願いします。

また、避難路に面した危険性のあるブロック塀の撤去等については、補助制度があります。

●問い合わせ先 ○建設課建設班 ☎ 76-3917

ご存じですか？ 令和元年度の間伐事業等の支援制度

森林所有者の皆様へ

熟成する森林資源を活用し、所得の向上と雇用の創出を目指すため、積極的に間伐の推進に取り組んでいます。各補助事業の詳細につきましては、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。今後とも間伐の推進につきましては、皆様のご理解とご協力をお願いします。



施業を集約化し、間伐等をする場合の補助事業

- 造林事業(国庫事業)下表以外の作業種・・・再造林、鳥獣害防止施設、下刈り、森林作業道等
・森林環境保全直接支援事業

作業種	作業内容	国・県補助率
除伐	不用木の除去、不良木の淘汰	68%
保育間伐	不用木の除去、不良木の淘汰	
搬出間伐	不用木の除去、不良木の淘汰、搬出集積	
更新伐	不用木の除去、不良木の淘汰、支障木やあばれ木等の伐倒、搬出集積	

※森林経営計画の対象森林に限る。

・環境林整備事業

作業種	作業内容	国・県補助率
間伐	不用木の除去、不良木の淘汰	36～72%

■木材安定供給推進支援事業(国庫事業)下表以外の作業種・・・路網整備

作業種	作業内容	国・県補助率
間伐材生産	不用木の除去、不良木の淘汰、集材搬出集積等	定額 350,000円/ha以内 +間接費以内等

■みどりの環境整備支援交付金(県事業)・・・造林事業への嵩上げ(造林事業と合計で概ね90%相当)

作業種	作業内容	県補助率
除伐	除伐: 不用木の除去(森林環境保全直接支援事業)	定額 35,000円/ha
保育間伐	保育間伐A: 不用木の除去、不良木の淘汰(森林環境保全直接支援事業)	定額 35,000円/ha
	保育間伐B: 伐採木の平均胸高直径が18cm未満の不用木の除去、不良木の淘汰(森林環境保全直接支援事業)	定額 30,000円/ha
	保育間伐C: 不用木の除去、不良木の淘汰(環境林整備事業)	定額 23,000円/ha

※造林事業で採択された除伐及び保育間伐(A・B・C)とする。

自分で自分の山を手入れをする場合の補助事業(自伐林家等を含む。)

■緊急間伐総合支援事業(県事業)

作業種	作業内容	県補助率
間伐	公益林保全整備事業(保育間伐) 間伐率30%	定額 80,000円/ha
	森林整備支援事業(搬出間伐) 間伐率30%	定額 183,000円/ha
	森林整備支援事業(搬出間伐) 間伐率20%(高知県小規模林業推進協議会の会員に限る。)	定額 122,000円/ha
作業道	林道を補完し、除間伐等の造林作業を行うために作設される簡易な構造の道路を整備	500～1,500円/m

再造林及び被害防護施設等に対する支援制度

■森林資源再生支援事業(人口造林・付帯施設整備・隔年下刈り)・・・造林事業への嵩上げ(造林事業と合計で概ね90%相当)

■森林資源再生支援事業(再造林の推進)・・・伐採跡地の森林所有者に対する仲介活動(10,000円/森林所有者1人)等に要する経費。

作業種	補助要件等	県補助率
再造林	造林補助事業で採択された人口造林及び付帯施設等整備(鳥獣害防止施設等整備)、下刈り(隔年)とする。 ただし、シカ被害防護施設については、再造林と一体的に実施するものとする。	・コンテナ苗による再造林: 27%以内 ・上記以外の作業種: 22%以内
シカ被害防護施設		
下刈り(隔年)		

注意！！: 上記の事業を実施した場合には転用制限期間(5年又は10年)がありますので、山林を開発、転売、皆伐などを計画する場合は、必ず下記の問い合わせ先へ連絡してください。

※なお、造林事業・緊急間伐については、町の方でも嵩上げがあります。

お問い合わせ先 高知県 林業振興・環境部木材増産推進課(間伐担当) 088-821-4602

■嶺北林業振興事務所 0887-82-0162 ■まちづくり推進課 産業振興班 0887-76-3916 ■本山町森林組合 0887-76-2051

みどりの環境整備支援交付金と公益林保全整備事業には、皆様からお預かりした森林環境税が活用されています。

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。

皆様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18年4月1日～昭和19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し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

■受診回数・・・実施期間内に1回

■受診方法・・・事前に、受診を希望する登録歯科医院にご予約の上、受診してください。

■健診実施期間（令和元年度）

令和元年10月1日～令和2年2月29日（5カ月間）

■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咀嚼機能評価（かみ合わせなど） | ②舌、口唇機能評価（舌および口唇の巧緻性） |
| ③嚥下機能評価（だ液の飲み込みテストなど） | ④口腔乾燥 |
| ⑤歯の状態（歯、歯周組織、口腔衛生状態など） | ⑥問診による状況確認（服薬の状況など） |

■実施機関・・・受診券と同封の実施機関一覧表に記載されている登録歯科医院
（受診券発送前の実施機関の確認は、下記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回のみ無料の対象となりますので、後日、重複受診が判明した場合は、費用を請求させていただきますのでご了承ください。
- ・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。

●問い合わせ先 ○住民生活課 後期高齢者医療係 ☎76-2113



ご存じですか？ ロコモティブシンドローム

皆さんは「ロコモティブシンドローム（以下、RS）」をご存じでしょうか？

RSは筋肉やじん帯、骨など（これらを「運動器」と呼びます）の障害により、立ち上ったり歩いたりする能力が下がってしまった状態を指します。



■40歳以上の日本人の約7割が該当

専門の医師たちによる調査では、40歳以上の日本人の約7割がRSに該当するという調査結果があり、また加齢とともにRSを持っている人の割合が増えることも明らかになっており、高齢化が進む日本、とりわけここ嶺北地域においてもその対策が非常に重要です。

■やってみよう！ロコモチェック！

自分がロコモかどうかを大まかに把握するには、「ロコモチェック」という方法が提唱されています。7項目のうち、1つでも該当する場合はRSの心配があります。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり、すべったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事が困難である
- ⑤ 2kg程度（1ℓの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡り切れない

■予防のためのトレーニング「ロコトレ」を実践しよう！

RS予防のためには適切なトレーニングが重要であり、「ロコトレ」として2つの方法が提唱されていますので、ここでご紹介します。1つ目は「片脚立ち」で、やり方は目を開いた状態で一方の脚を床から5～10cm程度、左右それぞれ1分間上げた状態で保持するものであり、1日3回が目安となっています。背を伸ばして行い、転びやすい人は何かにつかまって行っても構いません。2つ目は「スクワット」で、やり方は腰を後ろに引くようにしながら膝をゆっくり曲げ、ゆっくり立つことを繰り返します。その際に膝がつま先より前に出ないようにすることがポイントで、深呼吸するペースで1回あたり5～6回繰り返し、1日3回が目安です。ロコトレは足の筋力とバランス力の強化に役立つことが実証されているので、通院中の方は担当医に相談するなど安全に配慮した上でぜひ日常生活で取り入れてみてください。

内科医師 島田 史生

●問い合わせ先

○嶺北中央病院 ☎76-2450

メール reihokuhosp.jimu@shirt.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.reihokuchuo-hp.jp/>

7月

ももやまトピックス

計20組のかかしが集結!! 「第1回かかしアート」開催!!

7月28日（日）かかしアートコンテストが開催されました。この催し物は今年初めて開催したものです。かかしアートに応募してもらい、作品の審査は会場にお越しくださった方による投票で、結果が決まります。当日は、ラジオや新聞、折り込みチラシ等で募集の呼びかけもあり、計20組のかかしが集まり、応募者それぞれの個性豊かな作品でさくら市横駐車場はいっぱいになりました。

清流マラソンも同日に開催されたこともあり、たくさんの参加者がさくら市へお越しくださり、総勢140人の方にかかしの審査をしていただくことができました。

この日集まったかかしは現在、さくら市や、大石、吉延、大豊町役場横、道の駅土佐さめうらで展示しています。応募者の力作を、ぜひ一度ご覧ください!!



最優秀賞に選ばれた作品「日々是好日」

吉野川早下りレース 吉野川の歴史と自然を満喫 第34回 いかだ祭り

8月4日(日) 早明浦ダム直下右岸から新本山大橋までをいかだで下る「第34回吉野川いかだ祭り」が全26チーム(フリーの部含む)の参加で開催。

昨年、「本山町商工会青年部」が史上初となる4連覇を狙い、それを「すい」が見事阻止し優勝しました。リベンジに燃える商工会青年部は優勝することができのかが、参加者から注目されていました。結果は、「すい」に軍配が上がり、2位との差を3分開くという絶対王者の圧倒的タイムを記録しました。

今大会でも途中で座礁し、ゴールまでたどり着けなかったチームもありましたが、ケガもなく、無事に終了しました。



○元祖の部

すい(本山町ほか)	36分19秒
ヒラメ筋(高知市ほか)	39分14秒
大日本三里帝国(高知市ほか)	39分22秒

○フリーの部

Jパワーグループ1号	54分18秒
------------	--------



大盛況 「クライミング体験」

8月12日(月)、吉野クライミングセンターで講師に高知県山岳連盟を迎え、クライミング体験教室が開催されました。この教室では、クライミング未経験者の方でも当日体験できるもので、約50人の参加者がありました。

体験した方の感想を聞くと、「東京オリンピック(種目追加)でクライミングに興味があり、参加した。」

「すごく楽しい」「いつもは利用できない※ので、今回のような体験があると嬉しい。また参加したい」などの声がありました。

また、当日同施設駐車場では、お山のでつくり市が開催されており、会場は大賑わいとなりました。

※クライミングセンターは高知国体時に建設された競技用施設であるため、職員が常駐して

おりません。そのため、安全面から、会員制(年会費無料)となっています。会員となるためには、クライミングの一定知識を持つことが条件となっており、初めての方は利用できないものとなっています。

● 問い合わせ先

○ 教育委員会社会教育班

☎ 76-2084

宝くじ文化公演 絵本ライブショー しげちゃん一座



8月18日(日) 本山町プラチナセンターで、宝くじ文化公演「しげちゃん一座 絵本ライブショー」が開催されました。女優・声優としても活躍中の室井滋さんは、絵本作家である長谷川義史さんとともに絵本を作成し、自身の作品の絵本ライブショー(読み聞かせ)を開催しています。

当日は、歌や朗読をピアノ奏者の大友剛さん、サクソ奏者の岡淳さんのメロディーにのせて、楽しく、絵本の世界を演じていただきました。中でも、参加者とともに行う「ピトトトンよ〜」は大好評。室井さんのピトトトンのリズムに合わせて、参加者は即興でてぬぐいで作品を作ります。

各々の個性豊かな作品の発表に会場は大盛り上がりとなりました。

また、演目の間で行われるトーク“MC”も見どころの一つ。室井さんの軽快なトークと親しみやすい語り口に客席からは笑顔が絶えませんでした。全編を通じ、心の底からこの空間を楽しんでいるしげちゃん一座とお客さんが一体となった公演となりました。当日参加された方に感想を尋ねると「もう一度見たい。すごく楽しかった」「子どもと一緒に見に来たが、自分もすごく楽しめた。次回も開催してほしい」との声がありました。



当日スケジュール

- 行きのバスで英語ゲーム
- 到着後入国・昼食
- オリエンテーション
- 小学生体験レッスン
 - ①レストラン
 - ②ファーム
 - ③ダイナソーパーク
- 帰りのバスで英語DVD 他
- 中学生体験レッスン
 - ①ファーム
 - ②レストラン
 - ③サイエンス



↑館内すべてでアメリカの町並みを再現しており、異文化を体験し、楽しみました!

~ENGLISH CAMP~2019

大阪イングリッシュビレッジへ行ってきました!~

8月27日(火)、本山町イングリッシュキャンプが開催されました。本年度は、大阪イングリッシュビレッジへの参加希望を募り、小学5年生~中学3年生の計17人が参加しました。外国の文化や英語にたっぷり触れ合うことができた1日となりました。



↑レッスンはすべて英語です。引率者も入れません!
自分の力を発揮して頑張りました!

参加者の感想より

- 3つの場所での英語の会話等は、とてもおもしろかった。勉強になったので、来て良かったと思った。
- 英語は苦手だったけど、来たら、英語の先生とかが優しく接してくれたので、英語が楽しくなりました。
- 英語がきらいだったけど、来て良かった。
- とっても楽しかった。来年も開催してほしいと思う。
- 外国の方がおもしろかったです。英語は難しいけど、外国の人と話せたらカッコいいので、話せるようになっていきたいです。
- 化石をほるのが楽しかった。英語をもっと学ばないといけないと分かった。



十二所神社獅子舞保存会 浦臼町で舞を披露



8月31日(土) 友好交流町である北海道浦臼町で「浦臼町開町120周年記念式典」が開催。式典内のアトラクションとして本山町より、十二所神社獅子舞保存会が天狗と獅子の舞を披露しました。迫力ある演舞に会場は大興奮。合唱に来ていた児童・生徒からは、「びっくりしたけど、楽しかった」「頭を噛んでもらえてよかった」等の声がありました。

■十二所神社獅子舞保存会とは……

町内の有志による団体で、十二所神社秋の大祭時に天狗と獅子の舞を披露しています。この舞の起源は定かではなく、天狗の面(左写真)に記された古い年号を見ると少なくとも江戸時代にも行われていたようです(これよりも古い面もある)。一度途絶えていましたが、地域の青年団の手によって、数十年前に復活し、以後、現在まで受け継がれています。



■北海道浦臼町とのつながり

明治26年

(1893)

から北海道

浦臼町へ開

拓団として

入植した高

知県人は約

450人と

いわれてい

ます。その

うち、本山

町出身者が

300人と

最も多かつ

たことが縁となり、平成8年度(1996)

から、浦臼町と本山町の交流が始まりました。

平成11年(1999)2月には浦臼町福

祉センターで、同年3月にはプラチナセン

ターで友好交流町の調印式を行いました。

本山町での調印式には、橋本大二郎高知

県知事(当時)が立会人として出席。澤田

勇本山町長(当時)、山本要浦臼町長(当時)

のほか、約100人が出席し、2町の新た

な門出を祝福しました。今年は、浦臼町と

本山町の友好交流町の調印から20年を迎え、

節目の年となっています。

両町の役場では、平成15年〜平成21年まで、

職員人事交流が行われました。現在でも、

産業祭などのイベントに参加し合い、交流

を行っています。





アダンナ先生の自己紹介

私の名前はアダンナ・サイモンです。年齢は27歳です。トリニダード・トバゴから来ました。トリニダード・トバゴはアメリカの南にある国です。カリブ海周辺で生活をしてきたので、多くのものが目新しく感じています。トリニダード・トバゴにいた頃、休みの日にはビーチで遊んだり、山にハイキングに行ったりしていました。また、カーニバルマンデーと呼ばれるお祭りではダンスを踊りました。

- ◎趣 味:ダンス、音楽、映画(恋愛映画、アクション映画)、読書、編み物
- ◎好きな食べ物:カレー、チョコレート、コーヒー、パンケーキ、団子
- ◎好きなアニメ:るろうに剣心、プリーチ、君はペット、ごくせん

トリニダード・トバゴのここがすごい!

1. 世界3大カーニバルの一つと呼ばれる「カーニバルマンデー」とは!?

トリニダード・トバゴのカーニバルは、ブラジルのリオデジャネイロのように派手な衣装に身を包んだ人々が激しい音楽に合わせてパレードします。開催時期は年によって違いますが、基本的に毎年2月に開催されているようです。リオの音楽が「サンバ」中心なのに対し、こちらは「ソカ」がメイン。

ソカとは……音楽のジャンル(種類)で、「ソウル」と「カリプソ」が合わさったもの。

2. カーニバルの当日深夜に行われる祭り!「ジュベー」!

なんと、前述の大きなカーニバルの当日深夜から早朝にかけて行われているお祭りもあるようです。その名も「ジュベー」。このお祭りは、ペンキやパウダー、泥などをかけあうもので、トリニダード・トバゴの国全体で行われています。このジュベーに参加した後、そのままカーニバルに参加する者もいるようで、まったく睡眠時間が取れない場合もあるようです。



今年の8月までの5年間本山小と吉野小のALTとしてお世話になりました。初めて本山町に来た時、私はちょっと緊張しました。けど、本山町の皆さんは優しいし、いっぱい助かりました。とても感謝しています。

ALTは終わりましたが、高知市で英会話教室の講師として働きます。また、妻と娘でこれからも本山町での生活を続けていきますので、皆さんよろしくお願いします。

ジェフリー先生の
お別れメッセージ



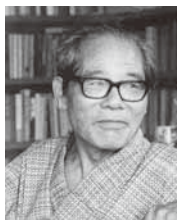
～ 特別企画展 「邂逅—めぐりあい—」 ～

大原富枝の長編小説「邂逅(めぐりあい)」は、太平洋戦争敗戦直後の最下層の女性に社会的視点を置き、BC級戦犯の生きた姿に焦点をあて、時代の真実を描き出そうとした作品です。初出は「新婦人しんぶん」。1972年8月10日号から75年4月24日号まで135回にわたり連載、のち『めぐりあい』と改題、中央公論社から単行本と文庫本が刊行されました。

2016年秋、当館は新婦人の会中央本部より「邂逅(めぐりあい)」生原稿49点を寄贈いただきました。このたび、特別企画展において一挙初公開。深く戦争の傷を負った男女の姿を通して、戦争とは何かを問うた大原文芸の主題をたどります。ご期待、ご観覧ください。



野中兼山



右城 暮石



崎山比佐衛



川村和嘉治



大原 富枝

10月26日(土)、高知県「志・とさ学びの日」関連イベントが高知市帯屋町で開催されます。歴史系、文学系、美術、自然を学べるブースほか、「カツオ県民会議」ブースも設置され、幅広く様々な学びを楽しむことができます。

当館は、江戸時代に土居付家老が配された地域の施設(安芸市立歴史民俗資料館・高知県立高知城歴史博物館・佐川町立青山文庫・宿毛市立宿毛歴史館)と一緒に、『土居連合』として参加。各地域の偉人紹介コーナーや、兜や刀・陣羽織の試着体験、「偉人マグネット」プレゼントなど、楽しい催しをご用意しています。お気軽にお立ち寄りください♪当日紹介する本山の偉人は左の5人です。

～ 「ニッポン城めぐり」 ～ 土佐の城 御城印ラリー大好評開催中

日本全国3,000のお城をめぐるGPSスタンプラリーアプリ「ニッポン城めぐり」が好評配信中です。今回はアプリの楽しみ方と期間限定イベントについて紹介します！

～ニッポン城めぐりの楽しみ方～

■全国3,000の城を攻略！我が覇道を天下に示せ！「城攻め」

このアプリのメイン機能がGPSを使った「城攻め」です。「城攻め」の操作は非常に簡単。画面に表示された城攻めを押すだけで、GPSによって、現在の場所の近くにある城郭が“攻略”できます。全国3,000城を攻略することが、このアプリの目的です。

■ご当地武将を集めよ！家臣団コレクション！

いろんな場所で城攻めを行っている、武将を発見する場合があります。発見した武将は自身の家臣として登用することができます。

各武将の出身地など、縁のある城の近くで城攻めを行うと武将を発見しやすいかも!? 本山氏も出てきます!!

期間限定イベント 「土佐の城 御城印ラリー」

県内7カ所の城を巡ってQRコードを読み込むと、今だけの『特製御城印』セットがもらえます。

7つの城は、安芸城跡(安芸市立歴史民俗資料館)、岡豊城跡(高知県立歴史民俗資料館)、高知城(アプリ限定バージョン・高知城)、高知城(高知県立高知城歴史博物館)、浦戸城跡(高知県立坂本龍馬記念館)、本山城跡(大原富枝文学館)、中村城跡(四万十市郷土博物館)です。

本山町からは、土佐七雄の一つとして名高い本山氏(八木氏が祖)の本山城が参戦! 7カ所目に文学館で本山城をクリアした方は、そのままさくら市へゴー! アプリを提示すれば各城7枚の御城印セットがもらえます。会期は来年2月2日(日)までです。お楽しみください。

～ 温度差による高血圧に要注意!! ～

これからの季節は、寒さの影響で血圧も変化しやすい時期です。トイレや暖房の効いた部屋から外へ出たときなどの急な温度変化で、血圧も急上昇します。高血圧になると動脈硬化が起こりやすくなり、脳梗塞や脳出血を引き起こすリスクが高くなります。血圧を上げる要因としては、塩分のとりすぎ、肥満、運動不足、アルコールの飲みすぎ、喫煙などがあげられます。日頃からの血圧管理と生活習慣に注意しましょう。



★食事のときの減塩のポイント★

- 麺類などの汁は残しましょう。
- 汁物は1日1回にしましょう。
- 塩や醤油などの調味料は食卓の上など手の届くところには置かない。調味料を追加する際も味見をしてからにしましょう。
- 漬物は長期に漬け込んだものではなく、一夜漬けや即席漬けのものを選び、食べる回数も減らしましょう。
- 外食や市販のお惣菜をよく食べる方は、栄養成分表示をよく見て、塩分量を確認しましょう。

★高血圧の診断基準★ (単位:mmHg)

	収縮期血圧 (最小血圧)	拡張期血圧 (最大血圧)
家庭血圧	135以上	85以上

※75歳未満の成人では125/75mmHg未満を目指しましょう。

※栄養成分表示のナトリウム (mg) は食塩 (g) では、ありません。下記の換算式で計算できます。

食塩相当量 (g)
= ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000

毎月 19 日は「食育の日」



《栗と鶏肉の煮物》1人分

★材料★

- 栗 20 g
- 鶏肉 20 g
- れんこん 30 g
- ごま油 0.5 g
- 砂糖 小さじ½
- 薄口醤油 小さじ½
- 秋豆 5 g

★作り方★

- ① 栗は鬼皮・渋皮をむき、水にさらし、水気をきる。
- ② れんこんは、皮をむいて、縦半分になり、1 cm厚さに切って水にさらし、水気をきる。
- ③ 鍋にごま油を中火で熱し、一口大に切った鶏肉を入れ、全体に焼き色をつける。①②を加えて炒め、全体に油が回ったら、調味料□を加え、優しく混ぜ、煮立ったら、弱火にして20分程度煮る。
- ④ 碗に盛り、色よくゆでた秋豆を散らす。



◎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》



MOTOYAMA

学校・保育だより

Vol.135

本山町の連携教育：子どもだけじゃなく、先生も！

～郷土に誇りを持ち心豊かでたくましい人づくり 自分が好き！友達が好き！本山が好き！～

本山町では、「～0歳から18歳までは地元で そしてふるさとへ～」のキャッチフレーズのもとに、保育所・小学校・中学校・高校・地域社会との連携教育を推進しています。連携教育は、子どもたちだけの交流学习だけではありません。先生たちも、いろいろな場面で日々連携し、学びを充実させています。本年度は特に、保育や授業の質を向上できるよう、校種間で授業研修会や保育所園内研修会に積極的に参加をしています。

保育所園内研修に、小学校教員も参加し、より良い環境づくりや支援等について学びました。



小学校外国語授業を参観し、保小中の先生で、英語力向上に向け協議をしました。



保育所や小学校での英語の時間が、中学校につながっているんだね

保育では、こんなことを大切にしているんだね。

参加者感想より
(一部抜粋)

新転入教職員等を対象に、町内をフィールドワークし、地域理解を深めました。



研修会においての最初の感想は、「本山の未来を考える方たちの志を感じさせていただいた」ということです。本山町の方々が、町のこれからを考えて、どのように町おこしを行っていけば良いか、それぞれの分野で工夫し計画し奔走して頑張っているということを実感できました。産業振興や雇用促進、人口減少の歯止め等、問題が山積する山間部の町に「人のために、後世のために」という高い志を持って地道な営みを続けているその様子に感心させられました。子どもたちの教育を担う者として、社会や総合などの学習を通して、少しでも役に立てればと思いました。

★10・11月の学校・保育行事日程★

★本山小★

10/ 5(土) 6年PTC
 10/11(金) 陸上記録会
 10/17(木) 人権参観日
 給食試食会
 10/18(金) 5年社会見学
 10/25(金) 老人クラブとの運動会
 10/31(木) 2・3年社会見学
 11/22(金) 4年社会見学
 11/24(日) マラソン大会
 土長南国PTA研究大会
 11/28(木) イングリッシュデイ

★吉野小★

10/ 1(火) 稲刈り
 10/11(金) 陸上記録会
 10/16(水) 社会見学
 10/24(木) 道徳参観日
 11/ 9(土) きらきらフェスタ
 11/21(木) 料理教室
 11/27(水) イングリッシュデイ
 11/29(金) 公開授業研修会

★嶺北中★

※部活動関係以外の学校行事を記載
 10/ 4(金) 英検
 10/18(金) 漢検
 10/30(水) 研究発表会
 11/ 1(金) 中高合同防災訓練
 11/15(金) 生徒会役員選挙
 11/19(火) 校内マラソン大会
 11/27(水)～29(金) 期末テスト

★本山保育所★

10/12(土) 運動会
 10/25(金) 親子遠足
 10/30(水) 総合避難訓練
 10/31(木) ハロウィンパーティー
 11/10(日) バザー
 11/12(火) 歯みがき教室(0～3歳)

★子育て支援センター★

10/10(木) 作ってあそぼう
 10/12(土) 運動会の見学・参加
 10/17(木) 親子コンサート
 10/23(水) リトミック
 10/31(木) 絵本に親しもう
 11/12(火) 歯みがき教室