

もとのやま

広報

M O T O Y A M A

12

2020
第21号



天空の郷もとやま写真コンテスト 第8回入選 「雪焼け」 前田昭子氏

役場からのお知らせ ■ 地域医療健診／嶺北中央病院だよりICOPDを知っていますか？！

もとやまトピックス ■ 第11回四国三郎吉野川源流・利水域交流美術展覧会・表彰式／よんでんグループふれあい月間・防犯街路灯寄贈式

お知らせ 掲示板 ■ モンペルアウトドアウイレッジ本山 ～温浴施設「土佐れいほくの湯」をご利用ください～

特集 日本の歴史 その時本山町では…

主な内容

20歳になったら毎年受けよう地域医療健診!!

本山町では、20歳以上の全住民（年度中に20歳になる方も含む）を対象に「地域医療健診」を実施しています。

すでに定期通院をしている方、職場等で健診を受けている予定の方も、事情にかかわらず地域医療健診を無料で受けることができます。

年に一度は必ず健診を受けて、自分の健康状態を知り、元気なうちから健康管理に努めましょう。

今年、健診を受けていない方もまだ間に合います!!



～令和2年度 地域医療健診 の追加日程～

健診日	受付時間	健診場所
1月 19日(火)	①午後1:30～2:30 ②午後2:30～3:00	嶺北中央病院 (健診室)
1月 25日(月)	①午前8:30～9:30 ②午前9:30～10:00	
1月 28日(木)	①午後1:30～2:30 ②午後2:30～3:00	
2月 8日(月)	①午前8:30～9:30 ②午前9:30～10:00	
2月 16日(火)	①午後1:30～2:30 ②午後2:30～3:00	

受診を希望される方は予約が必要ですので、**希望する健診日の1週間前までに**保健センターまでご連絡ください。（連絡がないと健診を受けられないことがあります。）

※受付時間は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、2つに分けています。

● 問い合わせ先

○ 保健センター ☎70-1060



COPDを知っていますか？

COPDとは、Chronic Obstructive Pulmonary Disease(慢性閉塞性肺疾患)の頭文字をとったものです。英語でも漢字でもなんだか分かりづらく世間の認知度は低いですが、悪化すると日常生活にも支障を来す重要な呼吸器疾患です。日本人の死因で8番目に多く、笑点の司会でおなじみだった桂歌丸さんもこの疾患の影響で亡くなりました。



どうしてCOPDになるの？

COPDはタバコ煙をはじめとする有害物質に長期間暴露することで、肺がじわじわと傷んでいった結果、咳や痰が増えたり、息がしづらくなったりする病気です。肺はブドウの房状の風船がたくさん集まった臓器です。最終的にはこのブドウが破壊され、いわゆる「肺気腫」という状態になります。

COPDの症状は？

症状として、歩行や階段昇降で生じる息切れと、長く続く咳や痰が多いです。COPDを疑った場合、肺機能検査を行います。また、CT検査でも肺気腫の状態になっていないか確認します。

治療方法のはじめの一步は「タバコをやめること」

非常に残念なことですが、COPDは完治が望めません。なぜなら、一度壊れた肺は二度と元には戻らないからです。そのため、「できるだけ悪くならないようにすること」を目標に治療していきます。まず、喫煙されている方であれば元凶であるタバコをやめることが最初の治療となります。その他に吸入薬、咳止め、痰切りなどを使います。息切れが進行し日常生活が困難になった場合は、自宅で行う酸素(在宅酸素療法)も行います。また、傷んだ肺にはばい菌が付きやすく、ちょっとした風邪が重症化することもあるため、肺炎球菌やインフルエンザワクチンの接種をお勧めすることが多いです。



COPDになる前にタバコをやめませんか？

日本では、タバコさえ吸わなければほぼ起こらない病気です。タバコを吸っている方は、今からでも遅くはありません。ぜひ禁煙をご検討ください。そして、上記の症状で困った際にはお気軽にご相談ください。

嶺北中央病院 内科 植村 夏実

●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/>



「宝くじ助成金」で 備品を整備しました!

財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として宝くじの受託事業収入を財源とした「コミュニティ助成事業」により、地域のコミュニティ活動に対して助成を行っています。

この事業を活用して、各地区にテントやテーブル、イスなどを整備しました。これらの備品は、地域のコミュニティ活動などで今後活用していきます。

【対象地区】 一区、二区、三区、四区、吉延、三寄、古田、木能津、上関、北山東、北山西、寺家、吉野、瓜生野



第11回四国三郎吉野川源流・利水域交流美術展覧会 表彰式

11月6日（金）本山町プラチナセンター文化ホールにて、第11回四国三郎吉野川源流・利水域交流美術展覧会の表彰式が開催されました。

この美術展覧会は、四国のいのち早明浦ダムを擁する吉野川の豊かな水資源を生みだす源流域（嶺北）とその恵みを生かす利水域（香川県）の関係住民の美への関心を高めるとともに豊かな「自然」「人」「もの」の交流を目的として開催しています。

美術展覧会の前身は、嶺北美術展の名称で昭和46年に始まり、長らく親しまれてきましたが、人口減少などの影響もあり、少しずつ出品数が少なくなってきたことから、第40回（2010年）、現在の名称を変更し、嶺北地域に加え、香川県民への募集を行い、実施してきました。

受賞者は次のとおりです。

（褒状以上のみ掲載）



絵画	山下 春代	「悲しみのトルソ」	特選	土佐町
	柳 眞知子	「残照」	褒状	香川県
	亀山嘉良子	「Ruru」	褒状	香川県
彫塑 工芸	下田 町子	「生命の樹に集う」	特選	土佐町
	田岡 三喜	「老木と滝Ⅱ」	褒状	本山町
	窪内 和代	「花束」	褒状	土佐町
書道	猪野 可奈	「よしの山」	特選	大豊町
	廣瀬 和美	「高野切第三種」	褒状	香川県
	山中 節子	「うめの香の」	褒状	土佐町
	今西 恵美	「秋草静」	褒状	本山町
写真	岡本 淳	「日暮れに二人で」	特選	大豊町
	山下美代子	「夕刻の美（土佐町）」	褒状	土佐町
	川村 香代	「山の暮らし」	褒状	土佐町



目録を受け取る細川町長と四国電力高知支店営業部今西俊弘高知営業提案センター長（右）

10月28日（水）四国電力株式会社高知支店営業部・今西俊弘営業提案センター長ら3人が本山町役場を訪れ、防犯街路灯寄贈式が行われました。この活動は四国電力様が「よんでんグループふれあい月間」の活動の一環で行っているもので、今回、本山町に寄贈されたのはLED式防犯街路灯1灯で、木能津権代地区に設置することになっています。取付についても四国電力様に無償で行っていただけるとのことです。

大切に活用させていただきます。ありがとうございました。

よんでんグループふれあい月間
防犯街路灯寄贈式

日本の歴史 その時本山町では…

吉野小学校では、9月4日（金）、30日（水）、10月12日（月）の全3回で教科書で学んだ歴史を、郷土の歴史と重ねて考え、歴史学習を深めることを目的に高知城歴史博物館より講師を迎え、出前授業を行いました。内容は、本山町の吾椅駅が初めて史料に登場する平安時代から江戸時代の参勤交代道や野中兼山の取り組みを中心にした授業で、日本史の大きな流れの中で、本山町ではどのようなことが起きていたのかを学習しました。今回、広報もとやまでは、吉野小学校が行った歴史学習の一部を紹介するとともに、激動する日本史の中で本山町では、どのようなことが起きていたかを振り返ります。

平安時代

平安時代の史料には、南海道の駅として吾椅駅として本山町が登場します。駅とは駅家（うまや）のことで、諸説はありますが、寺家地区にあったとする説が有力です。（平成2年のプラチナセンター建設時における試掘確認調査（堀ノ尻遺跡）では、古墳時代の須恵器をはじめ、京都から仕入れたとされる緑釉陶器（時の権力者が有していたもの）が発掘されていることからプラチナセンター周辺が駅であった説などもあります。）駅がある場所は、交通の拠点で、地域の中心地でした。南海道とは、古代日本の律令制における広域地方行政区画の五畿七道の一つで、現在の和歌山県、三重県南部、兵庫県淡路島および四国を通る幹線道路です。南海道には、約16キロごとに駅があり、駅には馬が5匹用意されていたことが史料から読み取れます。

また、1149年に長徳寺が創建され、周辺の土地が開墾され、紀伊の国（和歌山県）の熊野神社に寄進され、荘園となりました。しかし、1176年に長徳寺が倒壊し、再建されました。

鎌倉・南北朝時代

1287年頃より、付近の地頭が、吾椅荘の経営を妨害するようになり、1300年頃に、吾椅荘は地頭の支配下に入り、1333年に長徳寺が焼失してしまいます。

1334年吾椅荘が、後醍醐天皇の息子尊良親王の荘園となります。その後1376年頃までに、八木氏（本山氏の祖先）の吾椅荘支配が確立します。吾椅荘の広さは、寺家地区を中心として汗見川流域に広がる荘園であったと想定されています。



寺家にある長徳寺跡地（高知県指定史跡）

Q. 現在は存在しない長徳寺と吾椅荘のことが、 どうしてわかるの？

江戸時代にまとめられた史料集の中に、平安時代から南北朝時代までの長徳寺の古文書が書き写されているものが、全36通あります。

本山町で行った試掘調査の中でも最古（縄文時代早期）の高山寺式大型楕円押型文土器と石錘が出土していることから、古代からの集落形成がうかがえます。

戦国時代

<本山氏の変遷^{へんせん}>

- 八木 伊典（梅慶の祖父）
- 1508年～1530年頃活躍 本山養明（梅慶の父）
- 1540年～1544年頃活躍 本山茂宗（梅慶）
- 1557年～1563年頃活躍 本山茂辰（梅慶の子）
- 1508年 山田氏・吉良氏・大平氏と連合し、岡豊城の長宗我部氏を攻撃。長宗我部兼序（元親祖父）を討つ。国親は一条家の保護下に。この頃、本山茂宗生誕。
- 1530年 土佐郡・吾川郡を支配し、朝倉城を拠点とする
- 1536年 この頃までに、茂辰と国親の娘の縁組み
- 1540年 茂宗は吉良氏を討つ。この茂辰を吉良城主とし、本山城は弟の定貞が城主となる。その後も大高坂・森・大平氏を降し、また一条氏とも交戦するなど版図の拡大が続く。
- 1555年 茂宗死去
- 1557年 茂辰の支配が、高岡郡蓮池・宇佐にまで及ぶ【本山氏の全盛期】
- 1560年 長浜の戦いで長宗我部氏に敗北
- 1563年 朝倉城を手放し、本山城へ撤退
- 1571年 本山氏（瓜生野城）、長宗我部元親に降る。貞茂（茂辰の子）。元親より親の字を一字もらい、親茂と名乗り、嫡男信親の家老として仕える。豊臣氏に臣従の後、九州征伐に参加。信親とともに討ちとられる。

本山城跡について

標高378mの高所に位置し、詰ノ段・二ノ段・三ノ段から構成されています。その他に高低差6mの南堀切が確認できます。近代では、森林測候所および関係の施設が建設され、大規模な地形改変を受けています。また、二ノ段に残る石垣は後世の造作と考えられますが、17世紀初頭※1の可能性もあります。詰ノ段には南北に若干の段差があり、南側が1.6mほど高く、上部には後世による石碑があります。また、中世の山城としては、長宗我部氏の城郭とは異なる簡素な造りとされており、土佐の国衆の城としての独自性を感じることができます。

※1. 慶長6年に山内氏の入国に伴い、佐川・本山・窪川などに大身家臣が配備され、石垣を備えた支城が築城されているため、その際の近世城郭とも考えられています。元和元年（1615）の一国一城令を受けて石垣が焼却されたとみられる痕跡も存在しています。



本山氏の支城である本山城 本山町指定文化財

本山町教育委員会では、平成29年4月より本山城調査・検討委員会を設置し、文化財である本山城をどのように活用していくか検討しています。今年度は試掘確認調査（11月24日から）を実施しました。

試掘結果は、今後の広報もとやまでもご紹介いたしますので、お楽しみに。

江戸時代

<瀧山一揆（本山一揆）>

室町時代頃から日本各地では、領主や支配者に対して、人々が団結して行動を起こす「一揆」が発生しています。近世の一揆は、辺境地帯などで農民を多数従えた有力名手百姓が先頭に立つ例が多く、本山町でも江戸時代に高石左馬助（北山）を中心とする一揆が発生しました。長宗我部元親に代わり、山内一豊が入国したことで長宗我部家臣団や領民は大きく混乱し、また、以前とは異なる貢租に負担がかかったため、本山領を治める命をうけた山内刑部と収穫量の少ない北山地区の高石左馬助が衝突しました。



左馬助らの拠点となった岩屋



山内刑部の墓

<江戸時代の儒学の発展と研究 上の坊（町指定文化財）>

江戸時代当初、幕府は、幕藩体制の安定を図るため、それまでに諸宗派に分裂してしまっている仏教はそのまま認め、すべてに共通する上下の身分秩序を重んじ「礼儀」を尊ぶ考え方である儒学を国教として採用します。そのため、儒学の研究や儒学を発展させてまとめなおした朱子学などの学問の研究が進んでいきます。

本山町でも、1636年に、土居付家老として配属された野中兼山が、用水路等の整備の一方で儒学者山崎闇斎を招き、寺で儒学の研究をし、海南朱子学としてまとめています。当時の寺の跡地が、町指定文化財の「上の坊」になります。

また、儒教の上下の身分秩序を重んじる考え方や、年長者を敬う考え方が浸透した結果、江戸時代には、身分が上の者が言うことは絶対であるがゆえに、それに対しての「敵討ち」を美德とした歌舞伎や浄瑠璃、小説などが人気を博するようになりました。

<参勤交代道>

江戸時代の初めのころは、甲浦（東洋町）を通過していましたが、海が荒れることから、江戸時代の中頃から北山道（高知城から見て北の方）を通るようになりました。その際に藩主の宿泊所として使用されていたのが、土居屋敷跡（上街公園）です。

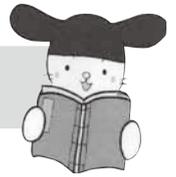
このことは、平成5年の公園整備（破損がひどく、崩壊の危険があった石垣の改修と石垣付近にあったトイレの新設移設および四阿あきまやの改修）の際に実施した試掘確認調査でも遺構を確認できます。調査では、後世により封じられた裏門・通用門の袖部分が発見され、古くは弥生時代終末から中世・近世（江戸時代）の出土物がありました。

また、この参勤交代北山道は、道中の市町村（本山町含む）で保存協議会を設立し、管理と歴史の継承を行っています。

<文化財保護>

このように日本史の長い歴史の中で、はぐくまれてきたものが地域に残っています。それらを、遺構や史跡と呼び、今日まで守られてきた貴重な財産です。そのため、国や県市町村では文化財保護法に基づき、史跡や遺構を指定文化財として位置づけし、保護を行っています。

和本をつくってみよう！



和本
つて
なく
に？

和紙（日本で古くからつくられている紙）を糸やのりを使って綴じた日本の伝統的な本のこと。
中国でつくられた本が日本に伝わり、それをもとに独自の工夫が加えられました。

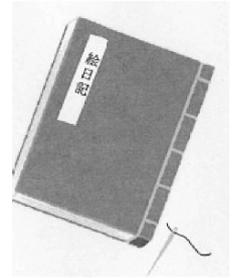
和本
のつ
くり
方

【道具】

ぬいばり（本づくり用の針、ふとん針も可）、目打ち、木づち、目打ち台（穴あけにつかう）、定規、へら、のりはけ、クリップ、はさみ

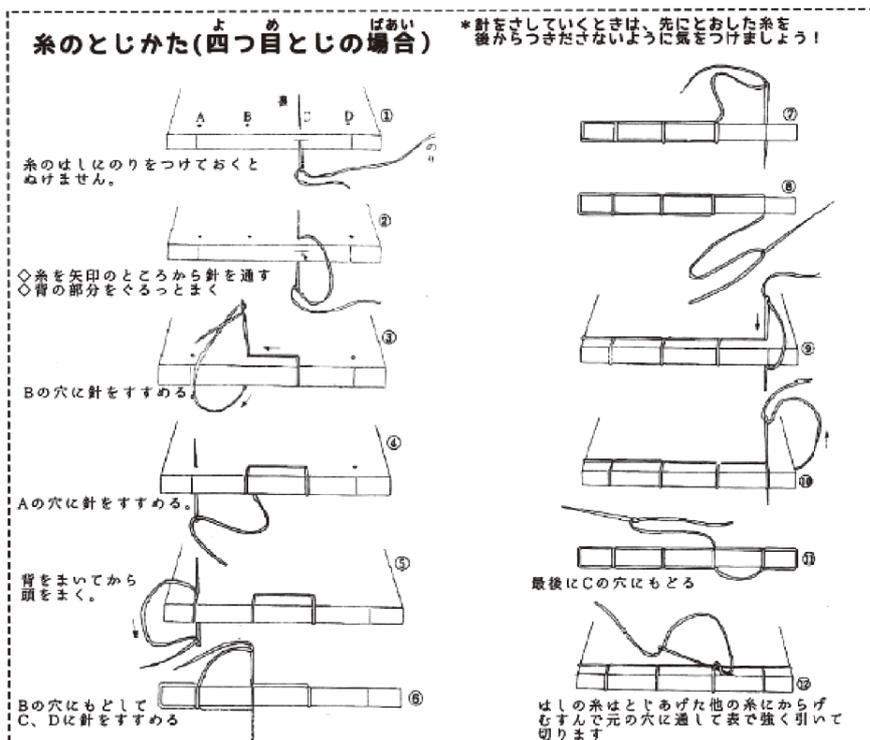
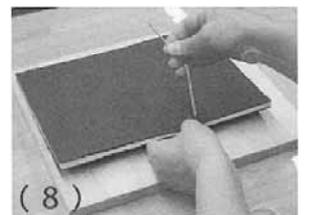
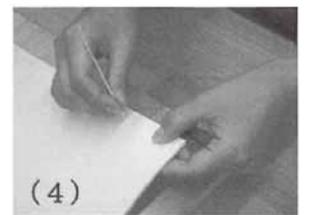
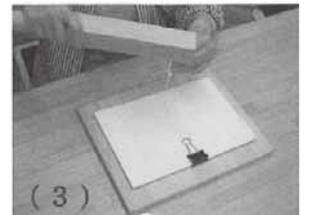
【材料】

和紙またはそれにかわる紙（2つ折りにする）、表紙の紙
こより、きぬ糸、やまとのり、題名を書く紙



【つくり方】

- (1) 紙を重ねて、整えた後、クリップで留める。
- (2) 中とじ（仮とじ）の穴をあけるぐらいのところに、型紙を使ってしるしをつける。
- (3) 目打ちと木づちを使って、しるしのところに穴をあける。
- (4) こよりを通して、綴じる。本紙が完成！
- (5) 表紙の裏に1か所のりをつけ、中綴じをした本紙を貼り付ける。さらに折りしろのところにものりをつけ、貼り付ける。裏表紙も同じ。
- (6) 糸で綴じるため、穴をあけるところに型紙を使って4か所しるしをつける。
- (7) 目打ちと木づちを使って、しるしのところに穴をあける。
- (8) ぬい針と糸を使って、綴じる。くわしくは、下の図を見てね！
- (9) 本の題名を書く紙をのりにつけて、左上に貼り付ける。



提供:高知城歴史博物館

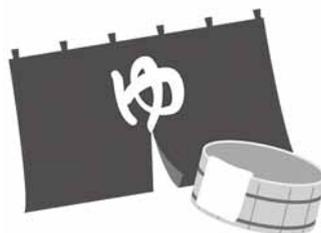
モンベルアウトドアヴィレッジ本山

～温浴施設「土佐れいほくの湯」をご利用ください～

「土佐れいほくの湯」は、大浴場を備えた温浴施設です。指定の曜日限定で「変わり湯」を実施しています。様々な香りや異なる效能を楽しめる「変わり湯」は日帰り入浴も可能ですので、お気軽にご利用ください。コテージにご宿泊の方は無料でご入浴いただけます。「変わり湯」スケジュールについてはお問い合わせください。

【営業時間】

- 1～7月、9～12月
平日、土日祝 13:00～20:00
- ゴールデンウィーク、8月
平日 13:00～20:00
土日祝 13:00～21:00



【通常料金】

- 大人（中学生以上） 550円
- 小人（4歳以上、中学生未満） 330円



※本山町にお住まいの方は、町民割引が適用され以下の料金でご利用いただけます。

【町民料金】

- 大人（中学生以上） 330円
- 小人（4歳以上、中学生未満） 198円



【問い合わせ先】

モンベル アウトドアヴィレッジ本山

長岡郡本山町本山2133-1

電話 0887-72-9670

HP <https://motoyama.outdoorvillage.jp/>





～ おやつについて考えてみよう ♪♪ ～

おやつは、栄養補給のほかに精神的なリラックスや情緒の安定に大きな影響があります。しかし、量の加減ができずに、砂糖・脂肪を取り過ぎたり、食べる時間が不規則であったりすると、食事ができなくなってしまうたり、肥満の原因になってしまいます。一日の栄養バランスを考えておやつを選ぶことが大切です。

また、子どもは大人と違って体が小さく、3食の食事から必要なエネルギーや栄養を満たすことができません。そのため、おやつは、大切な食事の1つです。食事に影響しないように、回数・量・質に気をつけましょう。

★おすすめのおやつ★

- カルシウムの補給…牛乳、乳製品（チーズ、ヨーグルトなど）
- ※脂肪の摂取が気になる人は低脂肪を選びましょう。
- ビタミン、ミネラル、食物繊維の補給…果物、寒天やゼリー、ナッツ類
- 食事に近いおやつ…ふかしもち、おにぎり、サンドイッチなど
- 手作りおやつ
- 低カロリーのおやつ…和菓子（水ようかん、せんべい）など



★注意点★

- ケーキやチョコレートに含まれる糖質は血糖値を急激に上げるため、ほどほどにしましょう。
- アイスクリームなどの「乳製品」、チョコレートやポテトチップスなどの「脂質」を多く含むおやつはコレステロールを上げる原因になります。
- 時間を決めずにダラダラ食べてしまうと、生活リズムが乱れやすくなり、虫歯の原因にもなるので、おやつの時間を決め、食べた後は歯磨きを忘れないようにしましょう。
- 食事代わりにお菓子を食べてしまうと栄養バランスの偏りの原因になってしまうので気を付けましょう。

毎月19日は「食育の日」



《お麩ラスク》5人分

★材料★

- お麩 ……………200g
- 砂糖 ……………大さじ7½
- バター（有塩） ……………50g
- 牛乳 ……………大さじ1¼

★作り方★

- ① フライパンにお麩以外の材料を入れ、中火にかける。
 - ② 軽く混ぜ、フツフツしてきたら、お麩を入れ、焼き色がつかうまで煎る。
- ※お麩同士がくっつかないように、煎る。



◎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.149

嶺北中学校
頑張っています。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症で始まりました。2学期からやっと時間短縮や規模を縮小しながら、学校生活や行事を行えるようになってきています。

開催した中高合同の行事を挙げれば、8月25日(火)に合同避難訓練を実施しました。平成30年8月に本山を襲った集中豪雨について、本山町役場建設課川村憲嗣氏より、被害状況の分かる写真や地図から線状降水帯の発生とその自然の脅威を学ぶことができました。中山間地域は土砂災害の発生頻度が高く、梅雨の時期や台風がもたらす大雨について、知識と備えが命を守るためにも必要なことを確認しました。

また、9月13日(日)に中高合同体育祭を行いました。グラウンドの状態はベストではありませんでしたが、天気に恵まれ1日遅れの開催となりました。午前だけの開催として時間を短縮し、競技の内容も3密を防ぐ工夫を施し、コロナ禍での体育祭を楽しみました。応援合戦では3年生を中心とする応援リーダーが夏休みから取り組んできた元気あふれる応援に保護者席から拍手が送られています。



中高合同避難訓練 (防災学習)



中高合同体育祭
応援パネル 応援合戦



公開授業



大谷校長
国語(書写)指導

学校生活もコロナ対策を施しながら日常を取り戻しています。マスクの着用、手指消毒、2年生は教室の引越など新たな生活様式の中で学業・部活動に取り組んでいます。

10月13日(火)には、研究発表会を開催し、学年毎に公開授業を行いました。嶺北中学校が今年度から取り組んでいる「教科間連携」(他教科の教員が連携し授業力を高めていく)の公開授業を行い、町内外の先生に参観していただきました。どの授業も緊張することなく、日頃取り組んでいる活動を紹介しました。

10月21日(水)は前校長の大谷俊彦先生が来校し各学年1時間、国語(書写)の指導をしていただきました。1年生は楷書で書こう。2年生は名前を楷書で書こう。3年生は絵馬を楷書で書こう。とそれぞれ課題に応じた作品を仕上げることができました。

コロナ禍の中、教育活動が制約されていますが、生徒たちは創意工夫を凝らし、新たな取り組みを進めています。特に、総合的な学習の時間では、テレビ会議を活用した地域とつなぐ3年生のリモート授業、3密を避け、屋外での体験学習を通じ地域貢献につなげる2年生、マスクや消毒液を持参し取材活動を行った1年生、実態に合わせた取り組みを進めています。

今、嶺北中学校はコロナウイルスに翻弄されず、頑張っています。

★12月の学校・保育行事日程★

- ★本山小★
- 12/ 5(土) 文化学習発表会
 - 12/ 7(月) 代休
 - 12/10(木) 高知県学力定着状況調査(4・5年)
 - 12/23(水)・24(木) 学期末懇談会
 - 12/25(金) 終業式
 - 1/ 8(金) 始業式
 - 1/22(金) マラソン大会
 - 1/28(木) 漢字検定

- ★吉野小★
- 12/ 4(金) マラソン大会
 - 12/10(木) 県版学力調査(4・5年)
 - 12/12(土) きらきらフェスタ
 - 12/14(月) 振替休日
 - 12/24(木) 学期末懇談
 - 12/25(金) 終業式
 - 1/ 8(金) 始業式
 - 1/16(土) 人権参観日
 - 1/22(金) 英語検定
 - 1/28(木) 漢字検定

- ★嶺北中★
- 12/ 2(水)・3(木)・4(金) 期末テスト
 - 12/10(木) 高知県学力定着状況調査(1・2年生)
 - 12/18(金) 校内マラソン大会
 - 12/23(水)・24(木) 教育相談
 - 12/25(金) 終業式
 - 1/ 8(金) 始業式
 - 1/12(火) 3年実力テスト
 - 1/22(金) 第3回英語検定
 - 1/28(木) 第3回漢字検定

- ★本山保育所★
- 12/ 7(月) ペアレントプログラム
 - 12/10(木) もちつき
 - 12/19(土) 発表会
 - 12/21(月) ペアレントプログラム
 - 12/25(金) クリスマス会
 - 12/28(月) 保育終了
 - 1/ 4(月) 保育始め・お弁当の日
 - 1/18(月) ペアレントプログラム

- ★子育て支援センター★
- 12/11(金) まばじば教室
 - 12/17(木) 作って遊ぼう
 - 1/ 8(金) 絵本に親しもう
 - 1/13(水) 身体測定
 - 1/15(金) お誕生会

