

変革する「仕事」

目まぐるしく進化する、情報社会

ICTやIoTという言葉がテレビや新聞などで耳にしたことはありませんか？日本では1990年代後半より「IT革命」が起こり、パソコンやインターネットの普及が加速し、より複雑で高度な作業や撮影した動画をメール等で送るなど、大量の情報交換も容易となりました。さらに、2000年以降、ブロードバンド（情報の通信時間が速いインターネット）や携帯電話が浸透したことで、誰でも手軽に情報通信を行えるようになりました。



「ICT」は「IT」に代わる言葉

ICTとは、英語で情報伝達技術の頭文字をとった略語です。情報技術であるITと同じ意味合いを持つ言葉ですが、前述のように誰でも手軽に情報通信を行えるようになった結果、近年では、それらの情報を伝達・活用することが求められる、ICTという名称が使用されるようになりました。ITはパソコン、ICTはパソコンを使用し、Eメールやネット検索などをする技術といわれています。国際的には、IT、ICTどちらも「ICT」と認識されているため、日本でもICTという言葉が定着し始めています。



学校の授業で活用されるICT

物とインターネットがつながる「IoT」

IOTとは、「Internet of things」の略称で、物のインターネットと訳されます。ここでの物とはパソコンやスマートフォンなどの従来型の通信機器を除いたもので、ありとあらゆる「物」がインターネットにつながる仕組みや技術を指します。腕時計などの身に付けるものを用いて、血圧測定や心拍数など健康状態の記録を管理・測定し、自身のスマートフォンに結果を表示させることができます。また、遠隔操作できる家電製品や自動車のナビゲーションシステムなどもIoTになっています。



タブレットを活用して勉強する学生

情報伝達技術の発展

本山町でのIoTの取り組み

現在、本山町農業公社では、土佐天空の郷のブランド力継続の課題を解決するひとつの手段として「IoT」技術を利用した取り組みが行われています。

IoTで課題解決、スマート農業

農業公社では平成29年度に総務省の「地域IoT実装推進事業」を活用して、水田にセンサを設置しました。水田に設置したセンサは電池で動き、センサが測定した水位や水温をはじめ、気温・土壌温度・湿度・雨量などさまざまな情報が携帯電話会社の回線を使用し、利用者のスマートフォンやタブレットに情報が転送されるものとなっています。このように「スマートに賢い」「スマート農業」という方法で課題解決に取り組んでいます。

- 気象計センサ + 水田センサ 10台
- 水田センサ 90台導入済み

※スマート農業とは

ロボット技術やICT等の先端技術を活用し、超省力化や高品質生産等を可能にする新たな農業

スマート農業の「コ」がすごい！1

どこでも田んぼの状況がわかる

センサから情報が転送されてくるので、自宅や外出先でも田んぼの状況を把握することができます。これにより、見回り回数の軽減につながり、水温を管理することですさまざまな障害を未然に防ぐことができます。



水田センサ

スマート農業の「ロ」がすごい！2

データ管理での作業効率化

水田センサから送られてくる情報で、標高ごとの気温・水温・湿度・照度など

これまで見るこのできなかった情報を取得することができるため、高品質の安定化、事務作業軽減、マニュアル作成に伴った後継者への事業承継までサポートできるように検証が進んでいます。まさに、情報通信技術が発達した現代ならではの手法で、IoT（ありとあらゆる物がインターネットにつながる）を利用した画期的な農業手法だといえます。

今後について

農業公社では、水田以外でもスマート農業が進められています。ハウス内外の環境を細かく測定し、自動で苗の育成に適したハウス環境に制御する統合環境制御システムや年間約10万本を出荷する接木苗は、手作業では1時間で約150本の接木が限度で多くの労力や時間を要していました。そこで農業先進国のオランダから接木ロボットを導入し、1時間で最大約1千本を接木できる体制を構築し超省力化を進めようとしています。

今後は農業従事者の高齢化に伴い労働力不足が予想されています。スマート農業の展開は、本町の農業活性化の糸口となると期待しています。

冬の感染症にご注意を！

～インフルエンザ、ノロウイルス感染症を
予防しましょう～

■インフルエンザとは

インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が現れることが特徴で、通常、高熱が数日持続し、1週間程度で回復します。時には合併症を伴い重症になることもあります。インフルエンザは、その年により流行の程度に差がありますが、日本では通常、11月から12月に始まり、翌年の1月から3月ごろの間に患者が増加します。

■インフルエンザを予防するには

インフルエンザシーズン前にワクチン接種を受けることが、予防の基礎です！

1. ウイルスをもらわない、うつさない

- こまめに石鹸で手洗い・うがいを行う（アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です）
- 室内の湿度を50～60%に保つ
- 人込みを避け、外出する際にはマスクを着用する

2. 体に抵抗力をつける

- バランスのとれた食事を3食きちんととる
- 十分な休養をとり、疲労を避ける
- 過度の厚着を避け、適度な運動をする



■ノロウイルス感染症とは

ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。感染した人の糞便や嘔吐物を介しても感染します。乳幼児や高齢者は、症状が重くなることがあります。感染後24～48時間で、吐き気・嘔吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。

■ノロウイルス感染症を予防するには

1. 手洗いをしっかりと

- 特に食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、温水による流水で十分に流す。

2. 加熱して食べる食材は中心部までしっかりと加熱を

- 85℃以上で1分以上の加熱をする。

3. 調理器具や調理台は消毒して、いつも清潔に

- まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗う。85℃以上の熱湯で1分以上の加熱消毒が有効です。ノロウイルスが流行する冬季は、乳幼児や高齢者の下痢便や吐物に大量のノロウイルスが含まれていることがありますので、おむつ等の取り扱いには十分注意しましょう。



●問い合わせ先 ○保健福祉センター ☎70-1060

国民年金だより

国民年金種別変更の手続きをお忘れなく

国民年金制度では、国内に居住する20歳以上60歳未満までのすべての方に、加入が義務付けられています。国民年金の加入種別は、次の3種類に分かれており、届け出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

種別変更の届け出を忘れると、年金が受け取れないこともあります。手続きは、年金手帳を添えて、その都度忘れずに行いましょう。

○国民年金の加入種別

・第1号被保険者

自営業や農業・漁業の方とその配偶者、20歳以上の学生、フリーターの方等が対象となり、加入や種別変更の手続きは、市区役所・町村役場の国民年金担当窓口で行います。

・第2号被保険者

会社や官公庁にお勤めの方など、厚生年金や共済組合に加入している方が対象になります。加入手続きは、会社や官公庁が行います。

・第3号被保険者

国民年金の第2号被保険者に扶養されている配偶者の方が対象となり、届け出は、配偶者の勤務先を通じて行います。

○種別変更となるケース

・第1号被保険者となるケース

第2号被保険者が退職されると第1号被保険者（第3号被保険者になる場合は除く）となります。また、その方に扶養されていた第3号被保険者がいる場合、その方も第1号被保険者になります。

・第2号被保険者になるケース

第1号被保険者または第3号被保険者が就職して厚生年金等に参加すると第2号被保険者になります。

・第3号被保険者になるケース

会社等を退職して厚生年金等に参加されている方の非扶養配偶者になる方などが第3号被保険者になります。

●問い合わせ先 ○住民生活課 ☎76-2113 ○南国年金事務所 ☎088-864-1111

スポーツの秋 職域体育大会・町民運動会

今年も各職場から多くの選手が出場！
職域体育大会

10月6日（日） 本山小学校グラウンドにおいて、第74回本山町職域体育大会が開催され、町内の官公庁や金融機関、商工会など9チーム約250名の参加者で競技を行いました。

職域体育大会は戦後間もない昭和20年秋、当時の青年たちが町に活気を取り戻そうと職場単位でチームを集めて始めた歴史ある大会で、全国的にも珍しい運動会です。

そうめんなどを早食いしてリレーする「食欲の秋」や電卓で計算する「ねがいましては…」など脚力だけでは勝てない競技もあり、出場した選手たちはそれぞれ得意とする競技で活躍していました。

優勝の行方が最後まで分からない接戦となりましたが、350歳リレーの結果、役場Bチームが優勝しました。



ねがいましては…

競技結果

優勝 役場Bチーム
準優勝 商工会
3位 JA

地区対抗の真剣勝負！大盛り上がり！ 町民運動会！

11月3日（日）吉野運動公園グラウンドで第59回本山町民運動会が11チームの参加で開催され、町内各地域から多くの参加がありました。

糸巻き競争やリレーなど子どもから高齢者まで様々な競技に参加し、どのチームからも熱い声援が送られていました。また、今年から富くじがルール改正。長さ10cm毎に0.1点（10cm未満切り捨て）となり、勝負は大盛り上がり！最も長くつないだチームは北山東西チームで、15.3点（15m30cm）となりました。応援タイムでは二区、三区、四区、大石、上下関、北山、吉野、寺家計8チームが、ダンスなど個性豊かで楽しい応援合戦を繰り広げ、会場を大いに沸かせていました。

午前の部では各チーム混戦模様でしたが、350歳リレーでトップとなった本能津が優勝。三区の連続優勝記録は13回となりました。最後のリレー結果まで優勝はわからなく、最終結果の点差も各地区僅かとなっていることから大変盛り上がった運動会となりました。

競技結果

優勝 本能津（57点）
準優勝 一 区（52.6点）
3位 大 石（52.1点）



大盛り上がりの350歳リレー



大量得点のチャンス！富くじ

三愛石油「オブリの森」 体験型環境研修

10月20日（日）、東京都に本社を置く三愛石油株式会社の金田準会長をはじめ、グループ会社を含む57人の社員らが本山町を訪れ、秋晴れの汗ばむ陽気の中、今年で12回目となる体験型環境研修を行いました。

三愛石油株式会社はエネルギーを扱う企業として、様々な自然環境への貢献活動を積極的に行っており、昨年度、高知県・本山町・本山町森林組合・三愛石油の4者で結ぶパートナーズ協定を更新し「三愛石油オブリの森」と名付けた町有林の森林整備にご協力をいただいています。

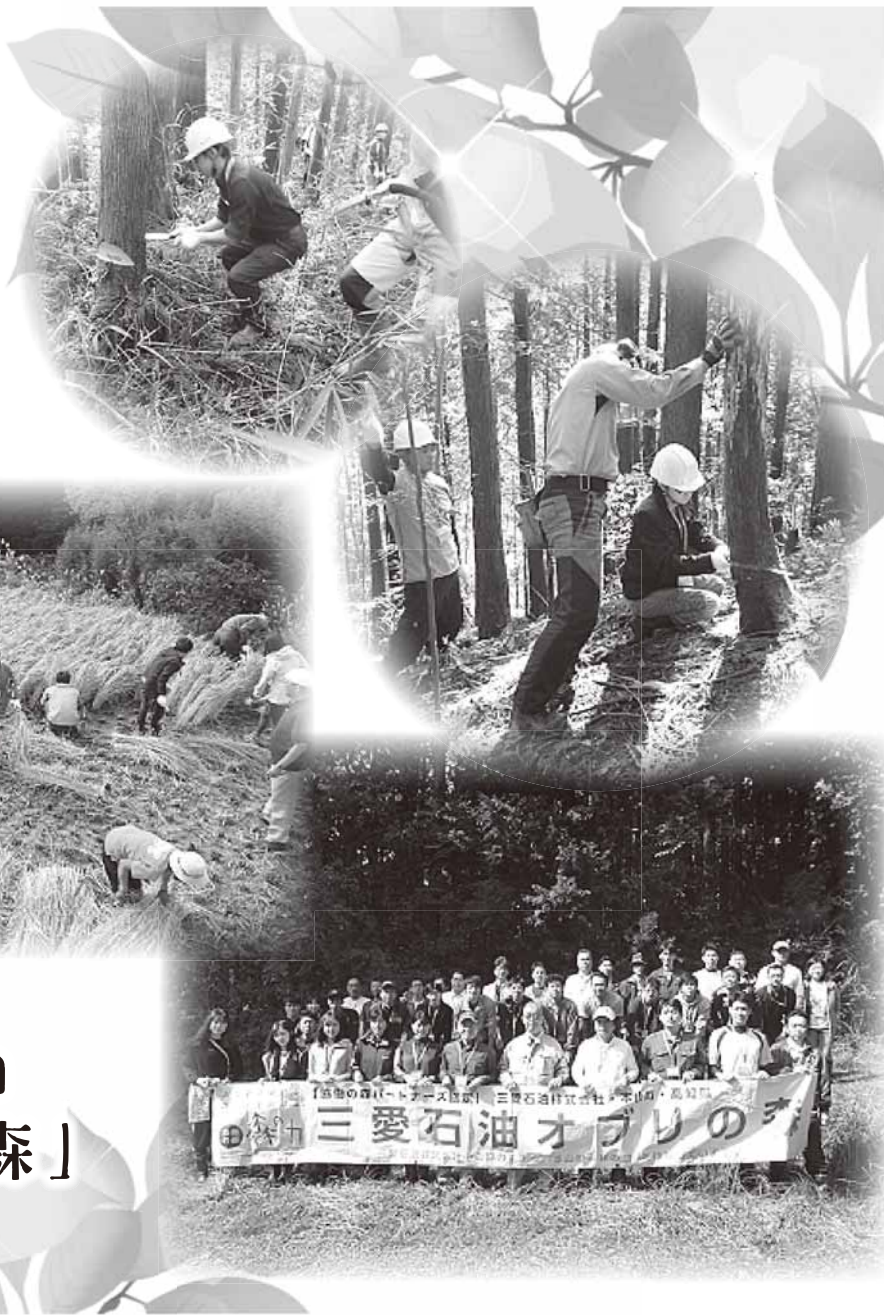
午前中に行われた古田での間伐体験では、5班に分かれ森林組合や県林業振興事務所職員の指示のもと間伐に挑戦し、参加者はノコギリを使って交代で切り口を入れていきました。

慣れない作業に苦戦していましたが、うまく伐倒できると周囲からは拍手と歓声があがり、参加者は体験を通して森林整備の必要性を再認識していました。

昼食は、山菜料理やジビエ料理などが並ぶランチバイキングを堪能し、何度もおかわりに席を立つ参加者も見られました。

また、昼食後には吉延に移動し、稲刈り体験を行いました。稲刈り初体験の参加者がほとんどでしたが、手際よく作業を行い、けがなどもなく無事に体験を終了することができました。

今後も森林整備と交流事業の発展を図るため、三愛石油株式会社との継続した各種事業を実施していきます。



三愛石油
「オブリの森」

高知東警察署との連携強化に関する協定書の調印式について

10月7日（月）に、高知東警察署において、「児童虐待事案における情報共有等の連携強化に関する協定」の調印式が細川博司本山町長と朝倉栄一郎高知東警察署長により行われました。

調印に至った背景は、千葉県野田市における悲慘な児童虐待事案をはじめ、依然として全国的に虐待事案が後を絶たない昨今、本町でも児童の安全確保を最優先とした児童虐待への対応を警察署と連携して進めていく必要があるため、本山町と高知東警察署（本山分署）との間で情報共有等の連携強化に関する協定が締結されました。

みんなの
広場

- みんなの広場では、皆さんからの記事を募集しています。記事を掲載したい方は教育委員会社会教育班までご連絡ください。（☎0887-76-2084）

※記事は広報編集委員会で掲載について検討いたしますので、掲載できない場合もありますので、予めご了承ください。

11月10日（日）、高知市ビー
ステーションが主催するイベン
トに文化協会軽音部が出演。出
演者はc'ved.c.d.t.楽団（室
戸）、軽音部（本山町）、GA
RL（大阪）の3組で、会場は
大盛り上がりとなりました。今
後もこの経験を糧に日頃の文化
活動を頑張っていきたいと思
います。

高知市の
ライブハウスで演奏

本山町文化協会軽音部





■ 水疱瘡はもう一度かかります！

子どものころに水疱瘡（すいとう・みずぼうそう）にかかったあと、水疱瘡ウィルスは体に潜むこととなり、加齢やストレス・過労などが原因となって、潜んでいたウィルスが再び活動を始め、帯状疱疹として発症してくるものです。以前は一生に一回しかかからないといわれていましたが、最近は再発することもあることがわかっています。



■ 痛みが強いケースも・・・

最初はピリピリとした痛みを感じる人が多いようです。人によってはズキズキと眠れないほどの痛みを感じる方もいます。場所は頭のとっぺんから足の先まで、体のどの部位にも発症する可能性があります。

その後（遅い時は1週間ぐらいしてから）、痛みのある部位に、小さな赤っぽい少し盛り上がりのある発疹が数個～数十個できて、一部は水ぶくれのような変化もみせます。発疹は少しでるだけの方もいますが、帯のように全体が赤黒い斑状のかぶれのようにでてくともあります。

特徴的なことは、帯状疱疹は体の右側か左側の半分にしかでてきませんので、発疹が体の中心から左右にかけてひろがっている場合は帯状疱疹ではないと考えてよいと思われます。見た目びっくりするぐらい発疹がでたりしますが、触った他者にうつることはありません。

■ 治療方法はお薬と点滴！

治療としては、抗ウイルス薬の内服や点滴（1週間の制限あり）を行ったり、痛みの軽減のために消炎鎮痛剤などの内服を行ったりします。

発疹部分は徐々に水疱が破れたり、かさぶたのような変化をみせつつ落ち着いていきますが、多少痕が残る場合もあります。順調に痛みがとれるとよいのですが、帯状疱疹後神経痛という病名があるように、ピリピリ・ズキズキが後遺症としてずっと残ってしまう方もいます。ひどい痛みが残るような時には、神経痛用のまた別の内服が必要となったり、ペインクリニックでのブロック注射などが必要となる場合もあります。

■ 規則正しい生活で予防しよう！

一般的に予防的にできる対処としては、普段から規則正しい生活をして、ストレスを解消していくことや、理由のわからない体の一部のピリピリやズキズキを感じたら、早めに病院に受診することがあげられます。

また2016年から帯状疱疹ワクチン接種も可能となっていますので、医療機関に相談してみましょう（数年以内に帯状疱疹になったことがある場合はすでに抗体ができていますので、ワクチン接種があまり意味をもたない場合もあります）。

● 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/>



～第27回右城暮石顕彰吉野川全国俳句大会投句募集始まりました！～

今回はなんとテレビ番組で人気の夏井いつき氏が事前句を選考！！

本山町古田出身の俳人・右城暮石の80年ぶりの帰郷を記念して、暮石の功績を称えとともに俳句の普及と発展を目指し、平成5年から開催してきた右城暮石顕彰全国俳句大会。第27回大会の特別講師には、俳句集団「いつき組」組長、夏井いつきさんをお迎えします。

事前句募集期間は来年1月31日(金)まで。募集要項・投句用紙は、文学館、プラチナセンター、さくら図書室でお配りしています。郵送をご希望の方は文学館までご連絡ください。大原富枝文学館ホームページからもダウンロードできます。

記念講演会「季語を語る」、表彰式、当日句会
は来年4月12日(日)午後1時～(当日句投句受付は午前10時～11時30分)。記念講演の聴講のみのご参加も可能です。大原富枝文学館(電話76-2837)までお申し込みください。

精力的に「俳句の種まき」を行う夏井先生の楽しいお話にご期待ください。季節を表す豊かな「季語」の世界が広がります。

～ 第7回大原文学ミニ講座ご参加ありがとうございました ～



9月28日(土)、第7回大原文学ミニ講座を開催しました。藤原美穂さんのしっとりとした一絃琴演奏に始まり、嶺北高校生4人による大原作品『邂逅』「第2章 遠い平和」の朗読、新婦人しんぶん編集長・石原和さんによる記念講演「女性たちの心をとらえた連載小説『邂逅』」が行われました。ご参加の皆様からは、「あの時代にこの土地で生まれた大原さんの視点は驚くばかり」「身近に(嶺北内)文学館があるのに入館したことがなく外からながめて通過するだけだった。今からでも全作品に触れてみよう」「高校生の朗読の形式で味わったが、文字を追って速読するのとは違う、じっくりと深く情景を想像しながら味わった」「大原文学のすごさを初めて知りました。女性の権利、平和への思い、すごく感じ、若い人にも知ってもらいたい」「素晴らしい講座でした。格調高い一絃琴の音色に心癒やされたひとときでした。早速にめぐりあい読みます」「より深く学ぶことができました。生きづらい世の中になっている現代こそ、もう一度大原作品を読んでみたいと思いました」等の感想を寄せていただきました。

このたびも富枝の会の皆様にご協力いただきました。ありがとうございました。



藤原美穂さんの一絃琴演奏



嶺北高校3年氏次達也さん、2年谷田魁聖さん、1年内藤隆慈さん、渡邊帆音さん



石原和編集長による記念講演

★忘年会前にチェック!!★

～からだに優しいお酒との付き合い方～

少量を適度に楽しめば、「百薬の長」といわれるお酒も深酒や多量飲酒など飲み方を誤ると、高血圧・糖尿病・肝機能障害などの健康障害を起こしたり、事故などを招く原因にもなります。ビール500mlを1本飲むと、体からアルコールがなくなるまでに最低4時間（男性の場合）を要するといわれており、本数が増えれば増えるほど処理に時間がかかります。そのため、翌日、車の運転をする場合は、酒気帯び運転に注意する必要があります。

お酒は習慣化しやすいので、適度な距離をおいてつきあうことが大切です。また、お酒は眠気を誘いますが、その後の睡眠は浅く、熟睡できないので注意しましょう。

★主な酒類の適量(1日あたり・男性)★

ウイスキー(40%)

ダブル1杯(60ml)



日本酒(15%)

1合(180ml)



ビール(5%)

中ビン1本(500ml)



チューハイ(7%)

1缶(350ml)



焼酎(25%)

1/2合(100ml)



ワイン(12%)

2杯弱(200ml)



※節度ある適度な飲酒量は、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。

女性・65歳以上・飲酒習慣のない方の場合は、より少ない量が適量になります。

★お酒を飲むときに気をつけたいポイント★

* 休肝日を設ける（週2～3日）

* 他人（ひと）への無理強いや一気飲みはしない

* 食べながら、適量範囲でゆっくりと飲む

* 薬と一緒に飲まない

* 妊娠中と授乳期は飲まない

* 飲酒後の運動や入浴には注意する

毎月19日は「食育の日」



★材料★

- さつまいも 35g
- 人参 15g
- だし汁 50cc
- 砂糖 大さじ1/4
- 濃口醤油 小さじ1/4
- 木綿豆腐 50g
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 0.5g
- 濃口醤油 小さじ1
- いんげん 5g
- 煎りごま 大さじ1/2

《さつまいもと人参の白和え》1人分

- ★作り方★
- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、重石をして水気を切る。
- ②さつまいもと人参は皮を剥ぎ、5mmくらいの厚さの短冊切りにする。
- ③鍋にだし汁と人参を加え、人参が少し柔らかくなった後、さつまいもを加え、Aで調味する。
- ④すり鉢でごまをよくすり、①の豆腐を加え、よくすってBで調味し、③を加えて和える。
- ⑤いんげんは、茹でて、斜め切りにし、④に加える。



◎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・育だより

Vol.137

見よう・学ぼう

広げよう

北海道
浦臼町

9月25日(水)から9月28日(土)の3泊4日の日程で2年生15人が修学旅行に行ってきました。昨年度は台風で大変でしたが、今年度は4日間とも天気に恵まれ、15人全員が体調を壊すこともなく4日間の日程を精いっぱい過ごすことができました。

今年度は友好町である北海道浦臼町の浦臼中学校と事前にスカイプを使って自己紹介を行っていたので、実際に会うのを心待ちしていました。浦臼町の役場の方々をはじめ、浦臼中学校の生徒や教職員のみなさんに温かく迎えていただき、1日目の夜には、浦臼産タ張メロンや、お肉たっぷりりのハッシュドビーフなどでおもてなしをしていただきました。

浦臼中学校の交流授業では、浦臼中の生徒会が入場からサザエさんの曲で盛り上げ、緊張が少しほぐれました。

嶺北中学校 ～北海道修学旅行～



プレゼンでは、学校・歴史・地域・食べ物の内容で動画やクイズを入れ、工夫を凝らし本山の魅力を生懸命伝えることができました。プレゼン後は、本山音頭を一緒に踊り、土佐弁クイズや箸拳で交流をしました。箸拳は本来、負けた人がお酒を飲むのがルールですが、今回は勝った人がしそジュースを飲むという特別ルールで、盛り上がりました。そのあと、班に分かれフロアカーリングをしました。やり方を教わったり、応援しあったりしているなかで徐々に打ち解け、給食を食べ終える頃には「もっと時間がほしかった」との声も上がり、来年5月の再会を約束しました。

また、札幌市内での自主研修では、街頭インタビューを実施し、本山の紹介もしました。外国人にも英語で挑戦し、途中で何度も諦めそうになりましたが、グループで励まし合い、助け合いながら向かっていく姿に成長を感じました。この旅で度胸と自信がついたのではないのでしょうか。

実行委員長を中心に、自分たちで考え、行動し、多くの学びを得た4日間でした。生徒の感想にもありましたが、修学旅行で身につけたことを今後の学校生活で生かしてくれることを期待しています。

★12・1月の学校・保育行事日程★

★本山小★

12/ 7(土) 文化学習発表会
12/19(木) 高知県学力定着状況調査(4・5年)
12/23(月)24(火) 学期末懇談会
12/25(水) 終業式
1/ 8(水) 始業式
1/24(金) 参観日・紙芝居祭り
1/31(金) 漢字検定

★吉野小★

12/ 2(月) ことわざ・慣用語検定
12/ 6(金) マラソン大会
12/19(木) 県版学力調査
12/24(火) 学期末懇談
12/25(水) 終業式
1/ 8(水) 始業式
1/15(水) 保育園児交流(1・2・5年生)
1/18(土) 1日先生
1/24(金) 人権参観日
1/31(金) 漢字検定

★嶺北中★

11/29(金)12/2(月)3(火) 期末テスト
12/ 7(土) さくらプロジェクト発表会
12/11(水) 高知県学力定着状況調査1・2年生
12/23(月)24(火) 教育相談
12/25(水) 終業式
1/ 8(水) 始業式
1/ 9(木) 3年実力テスト
1/17(金) 漢検
1/18(土)19(日) 県バド冬季大会
1/24(金) 英検
1/25(土) 人権参観日

★本山保育所★

12/ 5(木) おもちつき
12/21(土) 発表会
12/25(水) クリスマス会
12/27(金) 保育終了日
1/ 6(月) 保育始まり

★子育て支援センター★

12/ 6(金) 絵本に親しもう
12/17(火) 作って遊ぼう
1/10(金) 絵本に親しもう
1/15(水) 身体測定
1/17(金) お誕生会(12・1月生)
1/23(木) 作って遊ぼう