

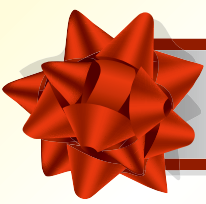
2003
平成15年
(6月号から)

広報もとやま

2020
第200号



2005
平成17年



祝200号

皆さまに支えられ「広報もとやま」は200号を迎えることができました。
地域とともに魅力ある紙面づくりに取り組みます。



新年を迎えて

「春風献上」

春の風（息吹き）をお贈りします。

新年あけましておめでとうございます。謹んで新春のご祝詞を申し上げますと共に、町民の皆様には健やかに新年を迎えられたことを心よりお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと7月7日には、「食」、「体験」、「泊」の各分野で観光面での活性化の拠点施設、モンベル「アウトドアビレッジ本山」をグランドオープンしました。

同日、グランドオープンした地域博「土佐れいほく博」も大成功のうちに12月25日閉会いたしました。

この間には、本山町の四季の彩り、景観、歴史、文化、人の営み等豊かな資源を広く発信することにより、四国内はもとより関西、中国地方から多くの方々の来町を得て、体験、交流していただくことができました。今後も、交流・関係人口を維持し、拡大に努めてまいります。

次代を担う子どもたちを安心して育てていける「子育て環境の充実した町」、「高齢の方が安心して暮らせる町」を目指しての対応を進めています。

4月からは、小中学校の学校給食費、保育副食費の無償化を開始しました。これまでの嶺北中学校入学時の制服費支援、高校卒業年齢までの医療費窓口負担の無料化策、嶺北高校魅力化と併せて「子育てしたいまちづくり」に向けて取り組みを進めたいと考えます。

高齢の方が不安のない生活を送れるよう、移動手段の確保と維持のため、コミュニティバス「さくらバス」の本格運行も10月に開始することができました。

本年も、役場新庁舎の建設や一次産業の基盤整備、医療と健康づくり等の諸課題に向けて取り組みを加速していきます。

2020年は、東京で2回目となるオリンピックが開催される、日本にとって大きな節目の年です。

今年の干支は「子年」にあたり、再び新しい十二支のサイクルがスタートする年でもあります。この節目の年に、町民の皆様と手を携えて地域の強み、資源を生かしての産業クラスター事業導入による農業振興・雇用創出施策等により、更なる町の活力アップに向けて取り組んでまいりますので、ご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

結びに、住民の皆様にとって本年が、輝かしい一年になりますようご祈念申し上げます、年頭のご挨拶とさせていただきます。

2020年 上春

本山町長

細川博司



2020年（令和2年）

～住民の負託に 応えられる議会に～

本山町議会議長
永野 栄一



住民の皆様、新年明けましておめでとうございます。

皆様方には、心新たに、新春を迎えられたこととお慶びを申し上げます。

また日頃は、町議会に対しまして温かいご支援とご指導をいただき、改めて御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、本山町にある自然を活用したアウトドアの里が7月に開設されるとともに、土佐れいほく博が12月末まで開催され、多くの人々が本町を訪れるようになりました。本施設の雇用もあり、移住者も少しですが増えています。

議会としましても、交流人口の拡大が地域の活性化につながり、住民にとっても作って良かったと感じられる施設にしてゆかなければならないと考えています。

また、10月からは、「さくらバス」が本格的に運行されています。

この「さくらバス」の運行は、「住民と議会の意見交換会」の中で、地域が抱える地域の足の問題として住民提案されたものを、行政と議会が一緒に検討してきた事業です。今後の運行に当たっても、住民の皆様の声をお伺いしながら、真に、利用しやすい住民の足となるよう改善してゆく必要があります。

一方、本町には、財政や少子高齢化等の課題を抱えています。これらの課題を解決してゆくためには、行政や議会、住民の皆様が発想を変え、知恵を絞ってゆかなければなりません。

議会としましても「議会が変われば、行政が変わり、本山町も変わる」ことを念頭に、課題解決のためには、今まで以上に、適切な行政監視と住民に寄り添った政策提言を行い、住民の負託に応えられるような活動をしてゆく責任があります。

このことを踏まえ、議会は、「住民の声をいかにして行政に届けるのか。問題解決につながる政策提言ができるのか。そのためには、議会はどうあるべきなのか。」を常に考え、課題に対応してゆく所存です。

今後とも、議会に対しまして、なお一層のご理解とご指導をお願い申し上げます。

結びになりましたが、新しい年が、住民の皆様にとって、良い年になりますようご祈念申し上げます、新年の挨拶といたします。

国民年金だより

新成人の皆さんへ ～20歳になったら国民年金

国民年金は、年齢を重ねたとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。国民年金は、20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられています。

20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう。



○国民年金のポイント

・将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任を持って運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

・老後のためだけのものではありません

国民年金は、年齢を重ねたときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。

また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」）や「子」が受け取れます。

○「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

・「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

・「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

*平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象となります。



大腸がん検診について

大腸がん検診では、便中の潜血反応を調べています。便に潜む血液の有無を調べる検査（便潜血検査）、いわゆる検便を行います。

■ 自宅で簡単検査！ がん検診の中で最も死亡率が下がる！

大腸がんの検査というと、大腸を直接診察する検査を思い浮かべるかもしれませんが、大腸がん検診では便を検査することで「がん」にかかっているかどうか調べることができます。大腸がんやポリープがあると、便が腸内を移動する際に便と組織が擦れて血液が付着します。便潜血検査では便に血が混じっているかどうか調べ、目に見えないわずかな出血も検知することが可能です。便潜血検査を受けることで、がん検診の中でも最も死亡率が下がることが証明されています。

便の採取は自宅で行うことができます。便の表面を採便用の棒でまんべんなくこすり、通常2日間分の便を採取します。食事制限の必要もない簡単な検査です。



■ 便の正しい採り方

《注意事項》

- ① 容器の中の液は捨てないでください。
- ② 1本の採便容器に2日分採らないでください。
- ③ 人体に直接使用しないでください。
- ④ 生理中は採便を避けてください。
- ⑤ 子どもの手の届かない所に保管してください。

重 要

嶺北中央病院 検査科 大石 三千夫

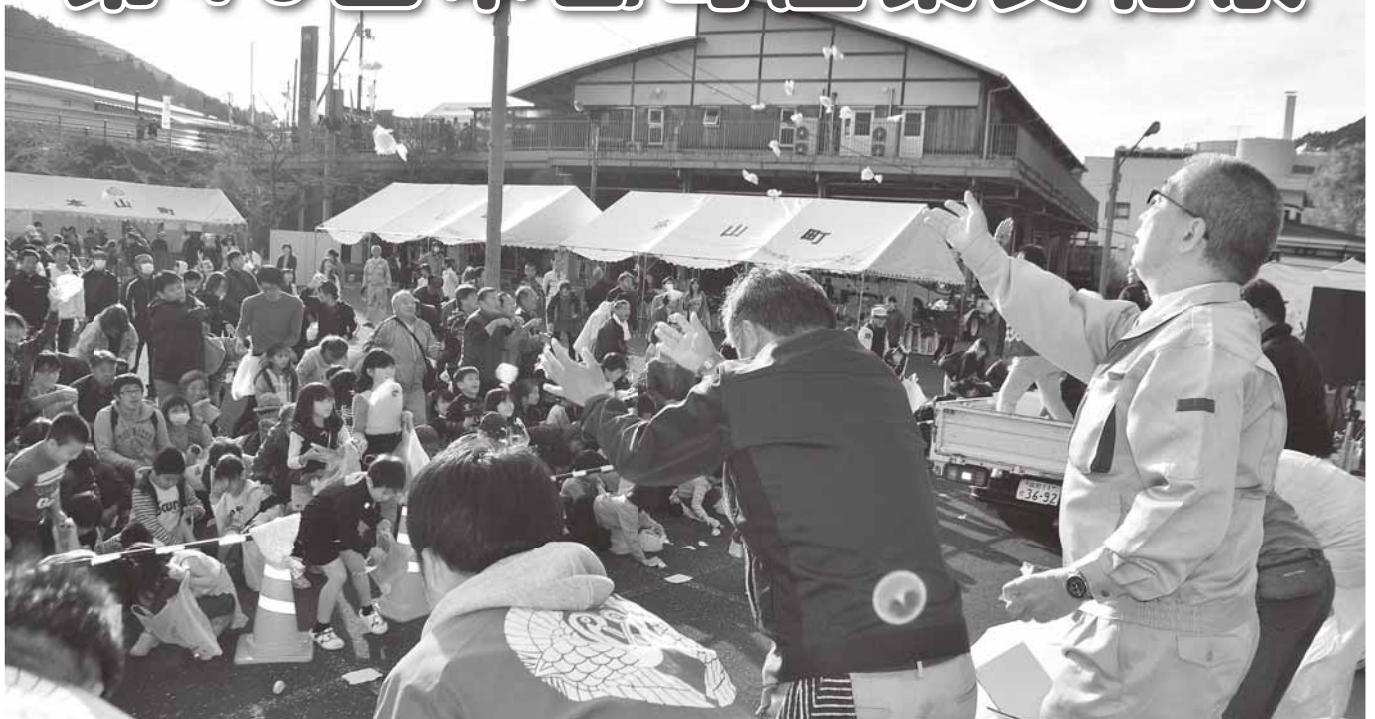
● 問い合わせ先

○ 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40回本山町産業文化祭



11月17日(日) 吉野川ふれあい広場をメイン会場として「ももやま秋まつり 第40回本山町産業文化祭」が開催されました。

当日は天候にも恵まれ、メイン会場では北海道浦臼町などの地域交流市やJA、商工会、バザーなど様々な出店が並び、大勢の来場者で賑わいました。また、展示会場として、保健センター、プラチナセンター、大原富枝文学館でも趣向を凝らした催しが行われました。

メイン会場特設ステージでは、迫力ある姫流太鼓の演奏やかわいらしい保育園児と「たなだまいちゃん」の踊り、カラオケ発表、嶺北中高一貫教育校吹奏楽部の演奏。「マジシャンペー」によるマジック、嶺北高等学校生によるダンスグループ「スターライトユニゾン」や「Bastet Belly dance NAE」によるダンスなど、盛りだくさんの催しに観客からの大きな拍手と歓声が起こりました。

第22回緑に関するコンクール

町内の小学生を対象として緑に関する絵画コンクールが開催。個性豊かな作品(126点)の応募から選考された入選者の表彰式がありました。入選者は次のとおりです。



最優秀賞

本山小6年 坂本 美海

優秀賞

本山小4年 橋本 芽依
吉野小4年 筒井 亮太

優良賞

本山小3年 石本 凜
吉野小5年 高石 鈴
吉野小6年 吉川 大貴

恒例になりました「大もち投げ大会」では会場を盛り上げていただいた「マジシャンペー」や、浦臼町の皆さんも参加し、特別ステージ周辺は大勢の来場者が集まり、本山の秋の祭典を締めくくりました。

健康づくり推進標語コンクール

11月の「健康づくり推進月間」にちなんで「健康づくり推進」に関する標語の募集を行ったところ町内小中学校から125点の出展があり、選考された入賞者の表彰式が産業文化祭会場でありました。入選者は次のとおりです。



最優秀

「大丈夫」自分で決めず 健診へ 嶺北中3年 田岡 侑頼

優秀

歯みがきで つくるけんこう 歯のちから 本山小3年 上地 理紫
寒くても 運動すれば ぽっかぽか 本山小4年 佐藤 灯
歯みがきで 白い歯キラリ めざそうよ 本山小5年 高石 瀬璃奈
目のために スマホやゲームの 休日を 本山小6年 大石 なごみ
健康は 未来の家族に つなぐ鍵 嶺北中1年 田岡 里珠
睡眠と 三食しっかり 健康体 嶺北中2年 川村 有佳梨
歯磨きは 一生一緒に 歯のために 嶺北中3年 田岡 沙久

人権標語コンクール

広く人権問題の理解と人権意識の高揚を図ることを目的とし、人権問題の標語を募集しました。
町内小中学校、高等学校から258点の応募があり、入選者は次のとおりです。

最優秀賞

大丈夫 みんながいるよ あなたには

本山小6年 田村 明葵

優秀賞

気づくはず みんながもってる やさしさに

本山小2年 森本 咲希

持つちやおか そつと手を出す 友の声

吉野小4年 岡本 結菜

暴言は 自分も相手も 傷がつく

本山小6年 右城 慶人

何気ない たった一言 胸を刺す

嶺北中3年 門田 悠希

やさしさは 心のとびらを 開くカギ

嶺北高1年 石田 航大



産業功労賞 商工業の部

佐古田 國光さん(本山)

平成13年から17年の長きにわたり、本山町商工会の理事として、本山町の商工業の振興・発展に尽力され、平成30年5月に理事を退任後も地域振興事業に携わり、地域の発展に努められています。

また、現在も地域の相談役としてはなくてはならない存在であり、商工業者のみならず地域の若手経営者の指導・育成にも尽力されています。



町民表彰

高橋 俊介さん(下津野)

本山育成会理事長をはじめ、本山町社会福祉協議会理事など歴任され、現在も三寄地区区長を務めるなど町政の向上発展に尽力されるとともに、2期8年にわたり本山町助役・副町長として本町の地方自治の発展に寄与されました。

文化のまち
産業文化祭 舞台発表 展示部門

【舞台発表】

11月10日（日）プラチナセ

ンター文化ホールで産業文化祭舞台発表部門が開催されました。大正琴の演奏で緞帳があがり、ジャズダンス、日本舞踊、人形劇、詩吟、軽音、チェリーオーケストラ、カラオケ、ゴスペル、民謡、姫流太鼓の発表がありました。舞台発表の締めくくりは、お楽しみ抽選会が行われ、楽しい一日となりました。

【展示部門】

11月16日（土）、17日

（日）プラチナセンターふれあいホールで展示部門が開催されました。絵画、書道、生け花、押し花の展示がありました。参加者の感想には、「素晴らしい作品が多くびっくりした」「（本山町は）文化のまちということだけあって、このような取り組みがすごい。今後もぜひ続けてほしい」などがありました。また、会場内には、本山町児童生徒作品展も開催しており、子どもから大人まで世代を超えた展示が行われ、2日間の来場者は350人となりました。



初登場のゴスペル部



牛の品評会 第48回嶺北畜産能力共進会

11月11日（月）嶺北家畜市場（土佐町土居）で「第48回嶺北畜産能力共進会」が開催されました。今年は、延べ38頭（褐毛…33頭、黒毛…5頭）がエントリーし、育成の部・未経産の部・経産の部・母系牛群の4部門で、毛並み等の品位、容姿や発育状態の完成度を競いました。

町内からは、育成の部において田岡英美さんが最優秀賞、原猛幸さんが優秀賞に入賞し、細川茂幸さんが特別賞の青木賞に選ばれました。今年は雨も心配されましたが、当日は天候も回復し、恒例の早食い競争などのイベント・あか牛の牛串販売が行われ、大会は盛況裏に終了しました。



田岡 英美さん
第14あいこ（育成の部…最優秀賞）



細川 茂幸さん
第47よしの（青木賞）



原 猛幸さん
第164ふじ（育成の部…優秀賞）



～ 大原富枝没後20年に寄せて～

2020年は大原富枝没後20年。大原富枝は、文学史に残る不朽の名作「婉という女」をはじめ、「アブラハムの幕舎」「地上を旅する者」など多くの文学作品を私たちに残し、2000年1月27日、純文学一筋に生きた87年の生涯を閉じました。本人の遺志で、著作権を含む全ての財産は本山町に寄附され、貴重な資料群は研究者への資料提供を通じて有効活用されています。また生前に大原富枝賞を設立、高知県の子どもの文学奨励にも力を尽くしました。文学館では、没後20年の節目をとらえ、企画展を通して大原富枝の文学と生涯を分かりやすくお伝えしていきます。

冬季企画展【川のある風景－原点に佇つー】



富枝忌 日程 2020年1月26日(日) 14:00-15:30 (受付開始13:30-)

会場 本山町プラチナセンターふれあいホール

観覧料 無料 1月24日までにTEL:0904-848484で予約し込みください。

※希望の方は12月より大原富枝文学館での観覧券を1枚に申請いただけます。(スタッフが発行いたします)

※当日は一般観覧の観覧券を1枚に申請し、観覧券をお返しください。

安房庵でお茶を楽しもう

日程 2020年2月29日(土) 13:00-16:00

会場 大原富枝文学館 安房庵

観覧料 観覧券1枚500円(菓子付) (定員) お茶会がなくなり次第終了

春のたのしい俳句教室

日程 2020年3月15日(日) 13:30-15:30

会場 大原富枝文学館 サロン

観覧料 観覧券1枚500円(菓子付) (定員) 観覧券1枚500円(菓子付)

期間中に開催されるイベント
もお気軽にご参加ください。

1月11日(土) より開催する企画展『川のある風景－原点に佇つー』は、『信従の海』『海を眺める女』など6作品から川の描写を抜粋、大原文学の原点ともいえる故郷の風景とともに、その魅力をご紹介します。この企画展を通じて、物語の背景に描かれた川を表現する文章の美しさや、物語を書くことの楽しさを少しでもお伝えできればと考えています。

併せて第28回大原富枝賞最優秀作品を展示しています。企画展は3月29日(日)まで開催しています。ぜひお立ち寄りください。

～ 富枝忌のお誘い～

- とき：令和2年1月26日(日) 14:00～15:40 (開場13:30～)
- 会場：本山町プラチナセンターふれあいホール
- 申込：大原富枝文学館 ☎76-2837
- 参加費：無料
- 申込締切：令和2年1月24日(金)

【プログラム】

- ① 一絃琴演奏 (藤原美穂さん)
- ② 一絃琴と朗読で聴く小泉八雲作品「おしどり」
- ③ 朗読会 追悼文「早朝の訪問客」瀬戸内寂聴 ほか (朗読サークル「潮騒」)

※12時30分から大原富枝先生墓所へ献花に参ります。ご希望の方は併せてお申し込みください。

もとやまフットパス秋の文学散歩&朗読会



秋晴れの11月10日、大原作品に描かれた風景を楽しみながら歩く、もとやまフットパス「秋の文学散歩」を行いました。金剛寺でお接待にあずかり、朗読サークル「潮騒」による大原作品の朗読を味わいました。参加の皆さまからは「大原文学を読むだけでなく直接説明を聞きながら巡っていくのは新鮮な驚きと喜びを感じた」との感想が寄せられました。ご協力いただいた地域の皆様、誠にありがとうございました。

本山町には大原富枝文学館を皮切りに、大原文学に関する10基の案内板が建てられており、文学散歩マップを片手にランプリング※を楽しむことができます。

文学散歩マップは文学館にあります。お気軽にご利用ください。

※ランプリングとは、歩くことが主目的ではなく、当てもなく気ままに歩くこと。

～ 低栄養に気をつけよう!! ～



○ 低栄養ってなに？

低栄養とは食欲の低下や食事が食べにくくなったなどの理由から徐々に食事が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉や皮膚などをつくるたんぱく質が不足した状態のことをいいます。

高齢者に多い低栄養ですが、若い人にもみられることもあります。若い人の低栄養には、過度なダイエットや偏った食事など、さまざまな原因があり、年齢問わず気をつける必要があります。

○ 低栄養の症状

「体重減少」「筋肉量の低下」「風邪などにかかりやすい」「傷が治りにくい」「体力が落ちてきた」など

○ 低栄養の目安

①BMIが18.5未満

※BMI＝体重（Kg）÷身長（m）÷身長（m）

※BMIが18.5未満でなくても脂質や糖質ばかりとってたんぱく質などが不足していれば、低栄養状態になるので注意しましょう。

②1～6カ月間に体重が3%以上減少

③血清アルブミン値が3.8g/dl以下

※血清アルブミンはたんぱく質の一種で体の栄養状態を図る指標です。



○ 毎日の食事で気をつけたいこと

- * 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよくする。
- * たんぱく質（肉・魚・卵・大豆・牛乳など）をしっかりと食べる。
- * 食欲がないときは、おかずから先に食べる。
- * 水分をしっかりとる。（1500ml/日）
- * 楽しい食事にし、おいしく食べる。



毎月 19 日は「食育の日」

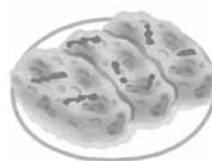


★ 材料 ★

- 魚切り身 60g
- 濃口醤油 大さじ¼
- すりごま 小さじ½
- すりしょうが 2g
- 酒 大さじ¼
- 薄力粉 小さじ2
- にら 10g
- 卵 1/4個
- 油 小さじ1
- └ トマト 20g
- └ レタス 5g

★ 作り方 ★

- ### 《魚の変わり焼き》1人分
- ① 魚は削ぎ切りにし、濃口醤油・すりごま・酒・すりしょうがを合わせた中に15分くらい漬けて味を含ませる。
 - ② にはら小口切りにし、溶いた卵の中に混ぜる。
 - ③ 魚の水気を切った後、薄力粉を薄くつけてから、②の卵液をつけ、油を熱したフライパンで焼く。
 - ④ 皿に盛り付け、トマト、レタスを添える。



◎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》

楽しい企画いっぱい! 各学年のPTC in 本山小学校～



MOTOYAMA

学校・育だより

Vol.138

各学年のPTCの日程・内容

- 【1年】5/26(日)親子でゲーム 【3年】7/14(日)親子で木工
 【2年】6/22(土)けん玉絵付け体験とけん玉大会
 【4年】5/25(土)親子クッキング
 【5年】7/13(土)こて絵作り 【6年】10/5(土)親子ピザ作り体験

今年度の
のPTCも、各
学年委員さん
が中心になって、
企画、準備をしてくださり無事終
了しました。P(親)とT(先生)とC
(子ども)が一緒になって楽しいひ
とときを過ごすことができました。

1年



新聞ドーム楽しいね♪

2年



3年



4年

たこ焼き上手に
焼けたかな～



感謝をこめて! きらきらフェスタ ～in 吉野小学校～

11月9日(土)吉野小学校の伝統行
事になっています「きらきらフェスタ」が
開催されました。

当日は早朝からたくさんの方が集まっ
てもちつき等の準備をしてくれました。そ
んな保護者や地域の方に感謝の気持ち
をこめて精いっぱいの学習発表や販売活
動を行い、地域・学校が一体となった楽し
い「きらきらフェスタ」になりました。



全学年
英語劇に挑戦



今回の学習発表・バザーメニュー

- 【1年】 英語劇「げんきな1ねん生」・プラ板キーホルダー
 【2年】 英語劇「Five Little Monkeys」・ポップコーン
 【3・4年】 英語劇「ピノキオ」・ホットドッグ
 【5・6年】 英語劇「The Wolf and the Five Little Goats」・おでん
 【全校児童】合 奏「風になりたい」

バザーのひとこま。
3・4年生の
ホットドッグ販売、
100個完売!



★○○○1・2月の学校・保育行事予定○○○★

★本山小★

- 1/ 8(水) 始業式
 1/20(月) なわとび教室(3・4年)
 1/24(金) 参観日、歯磨き教室、
紙芝居祭り
 1/31(金) 漢字検定
 2/ 3(月) 避難訓練
 2/ 4(火) 中学体験入学
 2/13(木) 保育との交流(5年)
 2/21(金) 参観日・中高説明会
 2/26(水) 園児一日入学

★吉野小★

- 1/ 8(水) 始業式
 1/15(水) 保育との交流
(1・2・5年生)
 1/18(土) 人権参観日・一日先生
 1/24(金) 英語検定(3～6年生)
 1/29(水) 防災学習発表会
 1/31(金) 漢字検定(全校児童)
 2/13(木) 参観日・嶺北中高説明会
 2/27(木) 園児一日入学
 2/28(金) 6年生を送る会

★嶺北中★

- 1/ 8(水) 始業式
 1/ 9(木) 3年実力テスト
 1/12(日)13(月)19(日)
県バレーボール新人戦
 1/17(金) 漢字検定
 1/18(土)19(日)県バドミントン冬季大会
 1/24(金) 英語検定1次
 1/25(土) 参観日・人権講演会
 2/ 2(日) 本山町駅伝大会
 2/ 4(火) 新入生体験入学
 2/ 8(土)9(日)県ソフトボール強化大会
 2/ 9(日) 嶺北バンドフェスティバル

★本山保育所★

- 1/ 6(月) 保育始まり・お弁当の日
 1/15(水) 吉野小との交流
 1/17(金) しいたけのコマ打ち
 1/20(月) 避難訓練・身体測定
 1/31(金) 節分の行事
 2/26(水) 本山小一日入学
 2/27(木) 吉野小一日入学

★子育て支援センター★

- 1/10(金) 絵本に親しもう
 1/15(水) 身体測定・育児相談
 1/17(金) お誕生会(12・1月生まれ)
 1/23(木) つくって遊ぼう(小物入れ)
 2/ 5(水) 絵本に親しもう
 2/14(金) つくって遊ぼう(おひなさま)

