



MOTOYAMA

広報もとやま

Public Relations Motoyama 2022 vol.234

11 月号

令和4年9月22日 子育て講座「ベビーマッサージ」(P6)に関連記事を掲載)



PEN
RELAY
No.2

女性のパワーで
地域を元気に

おがさわら
小笠原 美幸さん
みゆき

私は、本山町で生まれ育ち、高校卒業後は駒澤大学で経営の勉強をした後、本山町に帰ってきました。
現在は、本山町観光協会会長と、JAフレッシュミズの高知県代表を務めています。

観光協会の活動としては、あかうし街道スタンプラリーやふれんどさんとさくら市のイルミネーション等を行っています。コロナが収束したら、いかだ祭りや花まつりなども本格的に再開していきたいです。

JAフレッシュミズの活動は、地域貢献をテーマとしています。SDGsの取り組みとして、全国フレッシュミズ交流集会でSDGsのかかるたを作ったりもしました。

また、DV被害者への物資支援を行っており、避難施設へお米や野菜、洋服などを届けており、大変喜んでいただいております。

JAフレッシュミズでは、お米を使った製品に力を入れており、米粉ラーメンや米粉たこやき、ビーメン（ビーフンに似た麺類）などを作り、イベントの際に販売

しています。今年は産業文化祭が通常開催されるので、出店も楽しみにしています。みなさんぜひ、お立ち寄りください。
最後に、これからも町民の方々とつながりを大切にし、活気のあるまちづくりのために活動を続けていきたいです。



JAフレッシュミズのみなさん

趣味は？

- ・土佐あかうしのたたきなど、郷土的な料理をフレミズ仲間と作って食べること。
- ・旅行



土佐あかうしのたたき

次号は、小笠原さんからご紹介いただいた方を掲載予定です。



金婚記念の品々が贈呈されました

9月1日(木)の金婚夫婦祝福式典(於:南国市)が開催中止になったため、出席予定であった4組のご夫婦を訪問し、町長から祝辞とともに記念品が贈呈されました。



▶ 前田恭男・美好子さん夫婦 ◀

「女性が家庭を守る考えが多い時代、私たちは共に働きながら夫婦になりました。親戚のいない県外での子育ては大変だったけれど、妻はずっと頑張ってくれました。退職を機に帰高して14年。これからも二人で歩んでいきます。」



▶ 右城志郎・みどりさん夫婦 ◀

「50年の歳月、何も分からない私を両親は見守り助けてくれました。感謝しています。これからは二人で母を見守り健康を第一に考え、まずは次の55年エメラルド婚を目標にしたいと思っています。」



▶ 細川和保・冬子さん夫婦 ◀

「お互いの友人同士が結婚したことが縁で出会いました。仕事、農畜産業、子育てと、忙しい日々を支えあってきました。まだまだ働き者の夫の健康を気遣いながら、これからもずっとついていきます。」



▶ 澤田保・幹江さん夫婦 ◀

「夫婦お互いに大きい病気もなく、健康でいられたからこそ50年。お互いを尊重しあいながら歩んできました。子ども、孫、ひ孫を見守りながら、これからも変わらず夫婦元気に過ごしていきます。」

棚田コンサートが

開催されました

8月27日(土) 吉延展望台周辺で、本山町特産品ブランド化推進協議会と、土佐天空の郷保存会の主催により、棚田コンサートが開催されました。

このコンサートは、日本一になったお米「土佐天空の郷」の認知度を上げていくことや、農家の方に、いったん仕事を忘れて憩いの場としていただくことを目的に開催されており、約100人の方が来場されました。



四万十市出身のシンガーソングライター堀内佳さん、安田町出身のフォークシンガー豆電球こと小松秀吉さん、嶺北高校3年生の三谷大翔さんによる歌の披露が行われました。



土佐天空の郷のお米、汗見川のしそごち、お茶の販売もされました。



たくさんのスタッフのみなさんにご協力いただきました。

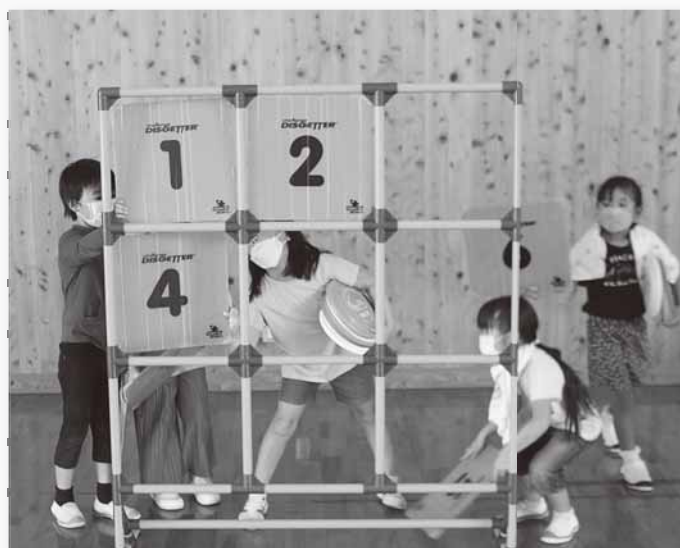
最後に、本山町特産品ブランド化推進協議会を立ち上げて13年になります。「一人より、みんなで作った方がおいしい」をモットーとしていますが、最近は異常気象、コロナで栽培に苦戦しながら、日々がんばってお米を作っています。
今後ともみなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

●問い合わせ先
○まちづくり推進課
☎76-3916

スポーツ体験教室を開催しました

8月25日（木）本山町内のスポーツ人口が減少していることから、スポーツをより一層身近なものと認識してもらいたいとの思いで、まほろばクラブ南国さんのご協力のもと、スポーツ教室を開催しました。当日は、夏休み子ども教室、児童クラブの子どもたち約20人に、ポッチャ、フロアバスケット、ストラックアウトといった誰でも簡単に組み組める、軽スポーツを楽しんでもらいました。たくさんのイベントが中止になり、子どもたちが自由に活動ができていない中で「開催してくれてよかった」という声や「クラブ活動に入ってスポーツをしたい」といううれしい声も多数いただき、スポーツを楽しむとても良い時間になりました。

ストラックアウト



ポッチャ



フロアバスケット



子育て講座「ベビーヨガ」



たまき しょう
玉木 晶さん

9月22日（木）子育て支援センターで、子育て講座「ベビーヨガ」が開催されました。

講師に、高知市でベビーダンスインストラクターをされている玉木晶さんをお招きしました。

前半はベビーマッサージなど、赤ちゃんとのふれあいを楽しみ、後半はお母さんがリラックスするための時間として、ゆったりとした音楽の中でヨガをしました。日頃の子育てや家事の疲れを癒やす時間となり、大変好評でした。



いつもは2人で過ごしているけど、音楽のかかったゆったりした時間でリラックスでき、他のお母さん方とも話せて良かったです。



少人数でも同じ年代の子どもを持つお母さん方と話せて良かったです。家とは違う場所に来てリフレッシュができました。

子どもを普段抱っこしていると、体が丸まっているので、ヨガをして体が伸びていくのがわかり、すごく気持ちよかったです。



家にいるときはゆったりすることがないので、リフレッシュができて良かったです。



● 問い合わせ先 ○ 本山保育所 ☎ 76-3003

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。

みなさんのお口の健康状態を知る良い機会となりますので、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、施設等への入所者は対象外です。

（長期入院患者や施設入所者は、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21年4月1日～昭和22年3月31日生まれの方）及び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。

■健診実施期間

令和4年10月1日～令和5年2月28日（5カ月間）

■自己負担・・・実施期間に1回のみ無料

※治療費は、自己負担となります。

※2回目以降は、自己負担となります。

■受診回数・・・実施期間内に1回

■受診方法・・・受診を希望する登録歯科医院を予約して、受診してください。

■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歯の状態 | ②咬合の状態 | ③咀嚼機能 <small>そしゃく</small> | ④舌・口唇機能 | ⑤嚥下機能 <small>えんげ</small> |
| ⑥口腔乾燥 | ⑦粘膜の異常 | ⑧口腔衛生状況 | ⑨歯周組織の状況 | ⑩問診 |

■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 （受診券発送前に実施機関を確認する場合は、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

- ・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予めご了承ください。

●問い合わせ先 ○住民生活課 住民班 ☎ 76-2113

なないろの森通信

町内関係者にヒアリングを行いました

「土佐本山コンパクトフォレスト構想」を進めていくためには、委員の皆様だけでなく町民や町内事業者の皆様との連携が不可欠です。そこで、9月21日（水）、22日（木）の二日間で、町内関係者にヒアリング調査を行い、本ビジョンやなないろの森について意見交換を行いました。

大石の細川敏水さんからは、帰全山公園と白髪山の特徴やこれまでの観光利用の経緯、町内の巨木などについてお話を聞きました。

とさ本山共販所さんでは嶺北地域の木材流通について、レイホク木材工業協同組合さんではレイホク木材さんの得意とする製品や嶺北材の特徴について聞くことができました。

南部椎茸生産組合さんには、町内の原木しいたけ生産の現状について聞きました。

汗見川活性化推進委員会さんと白髪山行山観光保勝会さんからは、汗見川や行川の保全のこれまでや河畔林整備についての意見交換を行うことができました。

意見を伺う中で、これからの施策案や連携につながるヒントも見えてきました。今後も、地域の皆様の声を聴きながら、ビジョンを推進していきたいと思えます。

※「なないろの森通信」では令和3年度に策定した「土佐本山コンパクトフォレスト構想」を広く知っていただくために、毎月本山町の森林・林業についての記事を掲載していきます。

●問い合わせ先

○まちづくり推進課

76-3916



汗見川活性化推進委員会の皆様との意見交換



とさ本山共販所の高橋所長との意見交換

国民年金だより

年金手帳

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和4年中（令和4年1月1日から令和4年12月31日）に納められた保険料の全額です。（令和4年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります）

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、次のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

	発送時期	対象者
①	令和4年10月下旬から 11月上旬にかけて順次発送	令和4年1月1日から令和4年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
②	令和5年2月上旬	令和4年10月1日から令和4年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方 （①の対象者は除きます）

なお、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう。

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

教 育 委 員 会

赤ちゃんの写真を掲載してみませんか？

広報もとやまに、赤ちゃんの写真を掲載するコーナーを設けています。子どもさん、お孫さんのお気に入りの写真がありましたら、載せてみませんか？ご希望の方は、下記の問い合わせ先までお申し込みください。

○対 象…生後12カ月までの赤ちゃんで、町内在住の方に限ります。

●問い合わせ先 ○本山町中央公民館事務局 広報担当 ☎ 76-2084



～ 免疫力アップでインフルエンザ予防!! ～

毎年、秋から冬にかけて、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や全身のだるさなどの全身症状を伴い、抵抗力が弱い方（幼児・高齢者など）が感染すると、重症化するおそれがあります。今年も新型コロナウイルスとインフルエンザが同時流行するおそれがあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが大切です。



どうやって感染するの？

飛沫感染 感染者のくしゃみなどと一緒にウイルスが放出して、別の人がそのウイルスを吸い込み感染

接触感染 手についたウイルスを目や口などに触れたことで粘膜からウイルスが侵入します。ウイルスは乾燥した環境中では長時間生き続けることができるので、感染者が使用したものにウイルスが付着している場合は、ほかの人に感染する可能性があります

《インフルエンザ予防のポイント》

- ①うがい・手洗い
- ②バランスのよい食事と休養
- ③予防接種を受ける
- ④適度な湿度（50～60%）と換気
- ⑤マスク着用
- ⑥ストレス対策



～免疫力を高める栄養素～

- 良質なたんぱく質（肉・魚などの動物性たんぱく質、牛乳、大豆製品）
→体内に有害な物質が入ったときの防御する物質の材料となります。
- ビタミン・ミネラル（野菜・魚介類・海草）
→免疫力を高める働きがあります。
- 乳酸菌（乳製品、発酵食品）
→腸内環境を整えることで、免疫力を高めます。

《大根とチーズのサラダ》1人分

★ 材料 ★

- 大根…………… 50g
- さけるチーズ…………… ¼本(8g)
- かいわれ大根…………… ¼パック
- A 砂糖…………… 小さじ½
- 塩…………… 少々
- 酢…………… 大さじ½
- 薄口醤油…………… 小さじ¼
- ごま油…………… 小さじ½

★ 作り方 ★

- ① 大根は2～3cm長さの千切りにする。
さけるチーズは食べやすい大きさにさく。
かいわれ大根は根を切り落とす。
- ② Aを混ぜてドレッシングを作り、①を和える



◎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》

第30回右城暮石顕彰吉野川全国俳句大会

事前句募集中

四国で唯一の蛇笏賞受賞俳人、本山町古田出身の右城暮石の功績を称え、俳句文化の普及と振興を目指して、第30回右城暮石顕彰吉野川全国俳句大会を開催します。



右城暮石（1899～1996）

旺盛な俳句力とひたむきな向上心をもって、自然のふところに飛び込んだ暮石。第5回蛇笏賞を受賞。松瀬青々の自然讃仰と素朴で大らかな風趣、山口誓子の即物具象の句を学び、俳意たかな骨稽・諧謔の俳風をうちたてました。

応募方法

四季雑詠（未発表作品）二句一組（何組でも応募可）規定の投句用紙を用い、住所・氏名（ふりがな）・俳号（ふりがな）・電話番号・年齢・性別を楷書で記入のうえ、投句料を同封して郵送または持参してください。

※投句用紙は、大原富枝文学館・本山町プラチナセンター・さくら図書室にあり、文学館ホームページからダウンロードもできます。

投句料

二句一組 1,000円

郵送の場合は小為替（受取人を指定しないこと）または現金書留に限ります。切手は不可。

賞

右城暮石賞 賞状・盾
高知県知事賞 賞状・盾
高知県文化財団理事長賞 賞状・盾

特選 3句 賞状・選者句集・記念品
入選 20句 記念品

※応募者全員に入選句集進呈

募集締切

令和5年1月31日（火）

事前句選者

暮石賞



俳誌「運河」主宰
谷口 智行 氏

高知県知事賞 ほか



「天為」「秀」同人
岸本 尚毅 氏

表彰式

【日時】

令和5年4月16日（日）

午後1時～4時

【会場】

本山町プラチナセンター

【記念講演】

「室生犀星と俳句」岸本尚毅

【行事】当日句会

～町内歴代入選句紹介～ 第6回大会一般の部

【高知県知事賞】一眠りして炭竈の火を止めに 右城秀子

～町内歴代入選句紹介～ 第6回大会県内学生の部

【小学生の部最優秀賞】夏休み漢字書くこと一万字 津田健人



MOTOYAMA

学校・育だより

Vol.172

夏祭りを楽しみました！

コロナ禍で今年の町民祭も中止になり、保育所内で踊りを楽しみ、夏祭り気分を味わっていた年長さんたちでしたが「お祭りしたい！」「お

家の人にも踊りを見てもらいたい！」と熱い思いがわいてきて、保育所最後の夏を迎える年長さんのその思いをなんとか叶えてあげたいと職員で方法を模索し、参観の保護者を子ども一人につき一人までに、手指消毒の徹底、マスクの着用（子どもたちは踊りの時以外）、短時間で…と感染防止対策を取りながら、8月26日、年長児のみの『夏祭り』を開催することになりました。

当日は、恥ずかしそうにはにかみながらも、うれしそうに日頃楽しんできた踊りを保護者の皆さんの前で披露する子どもたち。踊りの後は、ヨーヨー釣りも楽しみました。この日、残念ながら参加できなかった年長児とその保護者の方のために、お祭りの様子をzoom配信して、年長児皆で楽しい夏祭りを共有することができました。

30分足らずの短いお祭りでしたが、笑顔いっぱい保育所を後にする子どもと保護者の方の姿に、夏の良い思い出ができたのではないかと感じました。

『Withコロナ』。これからも、できる方法を考えていきながら、行事を行っていききたいと思っています。



よっちょれよ♪



保育所の仲間たちとも『夏祭り』を楽しみました！

年長さんは、「保育所の仲間たちともお祭りがしたい！」「みんなにも楽しんでもらいたい！」「と、手作りで、『アイス屋さん』『おめん屋さん』『魚釣り屋さん』『的あて・ビー玉ゲーム屋さん』などをコツコツと製作して『夏祭り』を開いてくれました。

当日は、クラスごとに、年長さん手作りのお金をもらって握りしめ、夏祭り会場の年長の部屋へ。お目当ての品物やゲームを楽しみ『夏』を楽しんだ子どもたちでした。



『敬老の日』おじいちゃん・おばあちゃんにハガキを送りました

毎年、9月の敬老の日に保育所の子どもたちからおじいちゃん・おばあちゃんにハガキを送っています。ハガキは社会福祉協議会からいただいています。小さな子どもたちからの可愛い絵や、手形、写真

におい
ちゃん・
おばあち
やんもき
つと笑顔
になった
ことでし
よう。



★11月の★行事予定

★本山小★

- 11/ 1(火) 出前クラシック教室
- 11/ 2(水) 人権の花植え
- 11/10(木)・11(金) 合宿(5年生)
- 11/18(金) イングリッシュデイ
- 11/24(木) 避難訓練(火災)
- 11/25(金) 移動図書
- 11/29(火) 福祉体験授業(3年)

★吉野小★

- 11/10(木)・11(金) 5年生宿泊訓練
- 11/22(火) イングリッシュデイ
- 11/24(木) 吉野検定
- 11/25(金) マラソン試走

★嶺北中★

- 11/ 1(火) 3年生第4回実力テスト
- 3年生進路説明会
- 11/ 3(木) 香長地区駅伝競走大会
- 11/ 4(金) 国際共同授業(2年生)
- 第2回漢字検定
- 美術館クラシック出前教室
- 11/ 6(日) 第2回英語検定二次
- 11/10(木) 中高合同避難訓練
- 11/11(金) 校内マラソン大会(予備日11/17)
- 数学検定(3年生対象)
- 11/12(土)・13(日) バドミントン秋季大会(春野)
- 11/13(日) 高新駅伝競走大会
- 11/15(火) 生徒会役員選挙
- 11/19(土)・20(日) 四国ソフトボール新人大会(丸亀市)
- 11/25(金) さくらプロジェクト発表会
- 11/29(火) 起震車体験
- 11/30(水) 期末テスト発表

★保育所★

- 11/ 4(金) 総合避難訓練
- 11/ 8(火)・25(金) 子育てサロン「すまいる」
- ※各クラスお店屋さんごっこ
- ※内科健診・歯科健診・歯磨き・栄養教室を予定

★子育て支援センター★

- 11/ 2(水) 絵本に親しもう
- 11/16(水) 身体測定・育児相談
- 11/18(金) お誕生会(10,11月生)
- 11/22(火) 作って遊ぼう

