the most beautiful villages in japan

MOTOYAMA

# 広報もとやま

Public Relations Motoyama 2023 vol.246

## 11月号

令和５年9月18日（月）三寄地区集会所における敬老会の様子

（P2に関連記事を掲載）

右城正文・勝子さん夫婦（古田）

## 金婚夫婦祝福式典

９月１日（金）（株）高知新聞企業の主催による「第66回金婚夫婦祝福式典」が香長土南国地区会場として南国市で行われ、本山町から1組のご夫婦が出席されました。

会場には、５市町村から、90組近くの方々が出席され、50年の歳月を振り返り、会場内あちらこちらで仲睦まじく談笑されている風景が印象的でした。

今後も、お二人で元気に過ごされますことをご祈念いたします。

## 長寿をお祝い！町内14会場で「敬老会」を開催

９月17日（日）・18日（月・祝）町内14地区の会場で「敬老会」が開催されました。

新型コロナウイルスの影響で長らく中止となっていましたが、今年は４年ぶりの開催となり、「久しぶり～！元気やったかよ～！」と参加者同士久しぶりに再会を喜びあいました。

また、各地区では趣向をこらした余興も充実し、フォークソング演奏、一弦琴、落語、フラダンスなどに加え、ボランティアで各地区を民踊クラブが訪問し楽しい踊りで盛り上げるなど、参加者は楽しいひとときを過ごしました。

## 嶺北の木からうまれたファーストスプーンづくり！

公益社団法人高知県森と緑の会
本山町子育て支援センター

高知県森と緑の会
活動はこちらから

９月19日（火）子育て支援センターで、「木育インストラクター・HIRAKOLab主宰」の平子真治氏を講師に迎え、本山町在住の妊婦・乳幼児の保護者を対象に、高知県や嶺北地域の木材を使用したファーストスプーンづくりを行いました。

この催しは、高知県森と緑の会、森と緑の会本山町支部、子育て支援センターが協力し、赤ちゃんが初めて使う離乳食用のスプーンを、地域の木材で作製することを通じ、木や森林への関心を高めることを目的に開催しました。

子育て支援センターでの託児を利用しながら作業ができたため、参加者同士でそれぞれ選んだ木の香りや感触を確かめたりと交流を深めながら取り組むことができました。仕上げにイラストやお子さんの名前などを焼き入れし米油を塗りこみ、世界に一つだけのファーストスプーンが完成しました。

参加者からは「普段できない体験で楽しい」「夢中になってやっていました」などの声がありました。

この事業は、皆さまからお寄せいただいた緑の募金の一部を活用し行っています。

# 国際音楽交歓コンサート2023が開催されました

10月10日（火）プラチナセンター文化ホールにおいて、国際音楽交歓コンサートが開催されました。バイオリン、チェロといった弦楽器の演奏は、なかなか聴くことがない中で今回、身近で聴くことができ、迫力のあるピアノとのコラボ演奏でした。お客様からは「素晴らしかった！」と感想をいただきました。

PEN RELAY No.13

## 山奥でスマート農業ができたら…

澤田（さわだ）あやさん

私は、室戸市出身で昭和59年に古田へ嫁ぎ、子育てをしながら本山町内で10年務めた後、家業である農業を手伝うことになりました。主に米ナス栽培を行っていますが、まだ1年3カ月と農業を始めたばかりで、わからないことが多く日々勉強しています。米ナスの栽培面積は25アール。苗木1830本を栽培し出荷しています。出荷量が一番多い時期は、6月初めから8月下旬の約3カ月です。この時期を過ぎると日没と共に作業が終わるようになります。米ナスを栽培している古田（木山）には、電気が通っておらず、電波も場所や機種が限られており、とても不便な場所ですが、これからの農業を考えると、山奥でスマート農業ができるようになればいいな、と思いながら仕事をしています。

農業に休日はないけれど、子ども家族と一緒に遊ぶことで、疲れを癒やされています。

米ナス栽培のハウス

**趣味は？**

パソコン
子ども家族、孫と遊ぶこと

次号は、澤田さんからご紹介いただいた藤川美希（ふじかわみき）さんです。

家族写真
左側から3番目が澤田あやさん



本山町は「日本で最も美しい村」連合に加盟しています

# フレイルを予防・克服し、元気で長生きを目指そう！

問 健康福祉課　☎ 70-1060

最近、＜フレイル＞や＜フレイル予防＞という言葉をよく耳にしませんか？

現在、この言葉は、元気で長生きするためのキーワードです。知っている方は頭の整理に、知らない方は今回覚えてみましょう。

フレイルには、**①身体的フレイル　②心理・認知的フレイル**（認知機能の低下やうつ症状の増悪）　**③社会的フレイル**（閉じこもり・困窮など）があります。

今回は、「身体的フレイル」についてお話しします。

### ◆ 身体的フレイル とは ◆

フレイルとは＜虚弱＞という意味で、身体的フレイルとは、「加齢とともに体が弱くなってきた」という意味です。運動器の障害による移動能力の低下や筋肉量の低下によって、「健康で元気な状態」と「介護が必要な状態」との中間点にあることをさす言葉です。

### ◆ 身体的フレイル の診断基準 ◆

改訂日本版フレイル基準（J-CHS 基準）によると、次の５項目（下表）のうち３項目以上該当するとフレイルです。１～２項目ではプレフレイル（フレイル前段階）、１つも該当しない方は健常（健康）と判断されます。チェックしてみてください。

**改訂日本版CHS基準（改訂J-CHS基準）**

| 項目 | 評価基準 | チェック |
|---|---|---|
| 体重減少 | ６カ月で２kg以上の（意図しない）体重減少 | □ |
| 筋力低下 | 握力：男性　28kg未満　　女性　18kg未満 | □ |
| 疲労感 | （ここ２週間）わけもなく疲れたような感じがする | □ |
| 歩行速度 | 通常歩行速度　1.0m／秒 | □ |
| 身体活動 | ①軽い運動・体操をしていますか？<br>②定期的な運動・スポーツをしていますか？<br>上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」 | □ |

☑が３項目以上：フレイル　　☑が１-２項目：プレフレイル　　☑該当なし：健常

### ◆ 身体的フレイル の予防と克服のポイントは３つ ◆

元気な方は、予防してフレイルにならないようにしましょう。また、たとえフレイル＜虚弱＞に該当しても、元気に戻れる方法が分かってきました。そのポイントは３つ、①出会い・付き合い　②運動　③食事です。

#### ①出会い・付き合い

町が実施している健診や運動教室（介護予防教室ぴんしゃん）、各地域で行われている地区活動（ミニデイ等）に積極的に参加してみましょう！

#### ②運動

自分のペースに合わせて運動しましょう！

#### ③食事

バランスの良い食事、特に栄養（たんぱく質）を摂りましょう！

このポイント３つを押さえると、３カ月くらいで違いが分かってくると思います。
フレイルを予防・克服して元気で長生きしましょう。

（文・嶺北中央病院整形外科　石田健司　医師）

# 国民年金だより

## 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および地方税法上、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５年中（令和５年１月１日から令和５年12月31日）に納められた保険料の全額です。

※令和５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です。

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」が対象者宛てに送付されますので、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５年10月下旬から11月上旬にかけて順次発送 | 令和５年１月１日から令和５年10月２日までの間に国民年金保険料を納付された方 |
| ② | 令和６年２月上旬 | 令和５年10月３日から令和５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はなく、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。

### 電子版を利用してみませんか？

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、e-Taxで利用できる電子版の交付も行っております。マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子交付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができます。（登録をすると郵送がされなくなります）

電子版の利用方法については、日本年金機構ホームページで動画を掲載しています。

●問い合わせ先　○住民生活課　住民班　☎76−2115　○南国年金事務所　☎088−864−1111

## 「宝くじ助成金」で備品を整備しました！

問 政策企画課　☎76−3915

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、各地区にテーブルや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。

【対象地区等】四区、五区、吉延、古田、北山東、北山西、寺家

## 後期高齢者の歯科健診を受けましょう

問 住民生活課 住民班 後期高齢者医療係 ☎76−2115

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。

皆さま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。なお、健診結果は、保健指導などに活用しますのでご了承ください。

### 対象者

高知県後期高齢者医療に加入している方

※ただし、次に該当される方は対象外です。

- ６カ月以上継続して入院されている方
- 介護施設等に入所中の方

### 受診期間

令和５年10月１日～令和６年２月29日

### 自己負担

無料（年１回）

※治療が必要な場合の治療費は、自己負担となります。

※２回目以降は、自己負担となりますのでご注意ください。

### 受診方法

①お手元に受診券が「ある」場合、お申し込みの必要はありません。

お手元に受診券が「ない」場合、お問い合わせ先にお申し込みください。

※次の条件に当てはまる方には、事前に受診券を送付します。

- 昭和22年４月１日～昭和23年３月31日生まれの方
- 令和４年度に後期高齢者歯科健康診査を受診した方

②郵送で受診券が届きます。「受診券」「問診票」「実施機関一覧表」のセットです。

③「実施機関一覧表」に記載されている歯科医療機関に連絡し、健診の予約をしてください。

④健診当日は、被保険者証・受診券・問診票・入れ歯（持っている場合）・お薬手帳を持っていきましょう。

### 健診内容

①歯の状態　②咬合（かみ合わせ）の状態　③咀嚼（そしゃく）機能（かむ力）
④舌・口唇機能　⑤嚥下（えんげ）機能（だ液の飲み込みテスト等）　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

### 実施歯科医療機関

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療機関

お手元に実施機関一覧がない場合は、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。

## 2024年新春走り初めを開催予定!!

問 教育委員会 社会教育班　☎76−2084

2024年１月１日（月）新年を迎えた早朝に、新春走り初めの開催を予定しています。

ご家族やご友人等と一緒に参加し、2024年の抱負などを話される機会にされてはいかがでしょうか？

詳しくは、12月の区長便などで周知させていただきます。

（注意）荒天等によって、開催を中止する場合があります。

# ご存じですか？ 被災宅地危険度判定

問 建設課　☎ 76-3917

## 被災宅地危険度判定とは

大規模な地震や大雨などで、宅地が大規模かつ広範囲に被災した場合に、宅地の被害状況を迅速かつ的確に把握したうえで危険度を判定し、住民の皆さまに情報提供を行うことにより、二次被害の軽減・防止を図ろうとするものです。

被災宅地危険度判定の結果は、下記の3種類の判定ステッカーを見えやすい場所に表示し、当該宅地の使用者・居住者だけでなく、宅地の付近を通行する歩行者に対しても安全であるかどうかを識別できるようにします。

**判定結果は３種類のステッカーを現地の見えやすい場所に貼り付けて表示します。**
**ステッカーはそれぞれＡ３サイズです。**

この宅地に
立ち入ることは危険です

この宅地に入る場合は
十分注意してください

この宅地の被災度は
小さいと考えられます

判定ステッカーには、判定結果に基づく対処方法についての簡単な説明や二次災害防止のための処置についても明示します。また、判定結果についての問い合わせ先もステッカーに表示しています。

なお、判定は造成された宅地について擁壁や斜面等の確認を行うもので、罹災証明に係る調査や、建築物について確認を行う被災建築物応急危険度判定とは異なります。

目的をご理解いただき、判定のための調査の際にはご協力くださいますようよろしくお願いします。

# 地域おこし協力隊通信

【今月の担当】
林業振興活動
外山（とやま）　康雄（やすお）

4月から地域おこし協力隊・林業振興活動をさせていただいております徳島県から来ました外山康雄といいます。協力隊の先輩に、昔呼ばれていたニックネームを聞かれた時、祖母から「やっさん」と言われていたのでそのことを話すと協力隊での呼び名は「やっさん」となりました。

さて、協力隊の活動内容ですが、最近では林大講習の割合が一番多く、下刈り・地拵（じごしら）え、高橋機械商会の高橋春吉さんの現場での木の伐倒（ばっとう）、間伐（かんばつ）体験のお手伝い、休みの日は協力隊を卒隊された川端さんの家づくりのお手伝いなどをさせてもらっており充実した日々を送らせてもらっています。

重機を使っての伐倒作業

忙しい日々を送らせていただき、おかげさまで半年間で体重10kg減、メタボからの脱却、内臓脂肪・体脂肪・ＢＭＩともすべて標準となりました。

サッカー元日本代表監督のイビチャ・オシム氏はかつてこう仰っていました。「走りながら考えなさい」それはサッカーのみならず、普段の生活にもいえることだと思います。チェーンソーのエンジンのかけ方ってどうするの？から始まった協力隊活動も協力隊のみならず、この地で自分が何をできるか考えながら走り続けたいと思います。

なないろの森通信

# 全国から林業関係者が集まるフォレスターギャザリング開催

９月16日（土）・17日（日）に、全国の森林・林業関係者の集いの場「フォレスターギャザリング」が開催されました。フォレスターギャザリングとは、「（自称）フォレスター」の集まりとして、林業の現場技術者、民間業者、行政、研究者などさまざまな立場の方が年１回集まって意見交換や近況報告を行うイベントです。８回目となる今回は開催地を本山町に選んでいただき、なないろの森推進委員会との共催で開催しました。町外からの参加者は40人ほどで、遠方の方では福井県や石川県から来ていただき、町内関係者と全国の技術者が交流する機会となりました。

今回の全体のテーマは「童心の森の活用」であり、童心の森の候補地である城山公園の活用方法について班に分かれてワークショップを行いました。

## １日目

１日目は、城山公園の概要と本山町の歴史を簡単に説明したのち、班に分かれて城山や本山市街地の散策を行いました。各班それぞれ城山公園の現状や楽しみ方を確認しただけでなく、水路などの周辺の立地環境、高知屋旅館などの古い建築物にも注目していました。

班に分かれて城山散策

## ２日目

２日目には模造紙を用いて、各班でアイデアの書き出しと整理を行いました。森林の整備内容、人が入って楽しむためのメニュー、ハード整備などさまざまな観点から提案がありました。特に重要な点として、利用だけでなく、防災の視点の必要性を上げる班もありました。「城山公園は住宅街の裏にあり、山地災害危険地区や砂防指定地にも指定されているエリアなので、防災の視点を重視した森づくりも行いながら、人が入れるような利用の方法を検討すべき」という意見は、地域の森林管理を担う立場であるフォレスターならではの重要な視点だと感じました。

城山の活用提案を各班から発表

全体的にタイトなスケジュールで、また基本的なデータの提供も限定的になってしまったので、議論が深められない部分もありましたが、今回出た意見も参考にしながら、なないろの森推進委員会でより議論を深めて、具体的な森林の整備・活用につなげていきたいと思います。

●問い合わせ先
○まちづくり推進課　☎ 76-3916

高齢期の生活習慣病と食事　VOL.1

# 人生百年時代を元気に！　毎日のごはんを見直してみませんか？

このところ、本山町では高齢の方の糖尿病や肥満など、生活習慣病の気になる方が増えているようです！　今のあなたはどうですか？

**これらの病気は、**
**あまり自覚症状がないのがコワイ**

**放置すると、脳や心臓、腎臓の重い病気になる可能性があります!!**

★病気を早めに見つけるには、<u>地域健診を受けることが大事！</u>
★毎日食べるごはんは、朝・昼・晩の<u>３食をバランスよく食べることが大事！</u>
★朝・昼しっかり食べて、<u>夜にまとめ食いをしないことが“肥満防止”につながるそうです！</u>

「10品目シート」は肉・魚・卵・乳製品・大豆類を中心に、
バランスよく食べているか、〇をするだけで、一目で分かるかんたんシートです！
１日９品目以上をめざしましょう！
「さあにぎやか に いただく」と覚えるとかんたんですよ♪

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 肉類 | | 乳製品 | | 芋類 | |
| 魚類 | | 大豆<br>豆腐類 | | 果物類 | |
| 卵 | | 海藻類 | | 油 | |
| 緑黄色<br>野菜 | | 全部で　　点 | | | |

さ かな あ ぶら
に く ぎ ゅう乳・乳製 や さい か いそう に
い も た まご だ いず製品 く だもの

**あなたは**
**何品目取れていますか？**

知ってますか？ 地域ミニデイ活動

## 「みんなでいっしょ」がやる気のもとに！

ミニデイで百歳体操をしたり、ごはんを食べたり、健康のことを学んだり…
みんなでいっしょにするから、「これからも元気でがんばろう」って思えるんです！
「10品目シート」もいっしょにつけてますよ♪
本町では15カ所で開催！
興味のある方、ちょっとのぞいてみませんか？

●問い合わせ先　〇健康福祉課　☎ 70−1060


「緑の募金」にご協力をお願いいたします

# 毎月19日は「食育の日」

## ～ 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高まります。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され、別の人がそのウイルスを吸い込むことで感染します。

**接触感染**　ウイルスがついた手で目や口などに触れる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 手洗い･うがい
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。

### 《ほうれん草の中華風炒め》1人分

**★ 材 料 ★**

- ほうれん草……80ｇ
- 卵……¼個
- 春雨（乾燥）……５ｇ
- 長ねぎ……５ｇ
- しょうが……少々
- 油……小さじ１
- Ⓐ 塩……少々
- Ⓐ 濃口醤油……小さじ⅔
- Ⓐ 酒……小さじ½

**★ 作り方 ★**

① ほうれん草は固めにゆで、４㎝の長さに切る。
② 春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
③ フライパンに油を熱し、炒り卵を作り、取り出す。みじん切りにした長ねぎ、しょうがを炒め、①を加えて炒める。
④ Ⓐで調味し、②の春雨、炒り卵を混ぜる。

◎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31回右城暮石顕彰吉野川全国俳句大会投句募集 ～

本山町古田出身の蛇笏賞受賞俳人、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31回右城暮石顕彰吉野川全国俳句大会を開催します。
選者に、右城暮石が創設した俳誌「運河」の現主宰・谷口智行氏と、「群青」共同代表で俳人協会理事の櫂末知子さんをお迎えします。
表彰式の記念講演は**櫂末知子**さんの「**『女流』が要らなくなる時代**」です。どうぞお楽しみに！

**右城暮石**（1899～1995）
本名は右城齊。明治32年7月16日本山町古田に生まれました。本山小学校を中退し14歳で土佐電鉄に入社、19歳で大阪電灯会社に転社すると、社内句会で初めて作句し、21歳で松瀬青々主宰の「倦鳥」に入会します。
以降、ひたむきな向上心をもって自然のふところに飛び込み、旺盛に俳句を詠みました。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、俳意たしかな骨稽・諧謔の俳風をうちたて昭和46年第5回蛇笏賞を受賞します。
平成4年4月、ふるさとを終の棲家とするために妻の遺骨を携えて帰郷すると、地域で句会を開き、熱心に俳句を指導しました。多くの弟子に慕われながら平成7年8月9日、96歳の生涯を閉じています。
俳号の「暮石」は、出生地古田の小字、暮石（くれいし）から名付けたものです。

右城暮石

～町内歴代入選句紹介～ 第16回大会一般の部
【右城暮石賞】冬耕す一度は捨てし田なれども　細川房美

～町内歴代入選句紹介～ 第21回高知県小学生の部
【優秀賞】春休み先生だれになるのかな　高石涼奈

【櫂末知子氏】
昭和35年北海道生まれ。句集に『貴族』『カムイ』、著書に『季語の底力』など。俳人協会評論新人賞、俳人協会賞・小野市詩歌文学賞など受賞。

### 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**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もダウンロードできます。

### 投句募集締切
**令和6年1月31日（水）**

### 表彰式
**【日時】令和6年4月14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】**
「『女流』が要らなくなる時代」櫂末知子氏
**【行事】**当日句会

広報もとやま　第246号
2023年11月号
発行：本山町　編集：広報編集委員会

MOTOYAMA
# 学校・保育だより
Vol,184

## 4年ぶりに開催された「町民祭」に参加しました

コロナ禍で4年間開催を見送った「本山町民祭」が開催され、きりん組（5歳児）・ぞう組（4歳児）と本山保育所保護者会と職員が参加しました。子どもたちそれぞれの参加方法を大切にし、園児以外の飛び入り参加も大歓迎で行いました。

当日は恥ずかしそうにはにかみながら日頃楽しんできた踊りを踊ったり、友達の踊りをお家の人と見学したりと、思い思いに楽しく参加しました。

## 「夏祭り」に「プールあそび」「スイカ割り」「かき氷屋さん」「キャンプごっこ」等々、夏の遊びを満喫したよ！

来年こそは！と願い続けて4年目の夏を迎えました。コロナがはやり始めてからの「保育」しか知らない子どもが多く過ごしています。子どもたちは、できないことを悲しむのではなく、その時できることを最大限に楽しむ才能の持ち主です。そんな子どもたちの姿に力をもらいながら、楽しめる環境づくりや遊びを、子どもたち、そして職員みんなで考え合い楽しんだ今夏の様子の一コマです。

## 「敬老の日」おじいちゃん・おばあちゃんにはがきを送りました

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・おばあちゃんにはがきを送っています。はがきは社会福祉協議会からいただいています。毎年ありがとうございます。保育所の子どもたちからの可愛い絵や手形、写真におじいちゃん・おばあちゃんもきっと笑顔になったことでしょう。

### ★本山小★

11/ 6(月) 代休(10/28参観日)
11/ 9(木) 委員会
11/10(金) 紙芝居
11/15(水) クラブ
11/17(金) 読み聞かせ 移動図書
学校運営協議会
11/22(水) 火災避難訓練

### ★吉野小★

11/ 2(木) 町指定研究発表会
(保護者参観日)
11/ 8(水) がん教育授業(6年生)
11/16(木) 英検Support Program
ESG
11/17(金) 持久走大会試走
移動図書
11/22(水) 吉野検定
11/24(金) 持久走大会
11/28(火) 若一子どもみこし
11/29(水) 陸上記録測定

### ★嶺北中★

11/ 1(水) 3年生第2回進路説明会
11/ 2(木) 吉野小学校公開授業研究会
午後:教職員全員参加
11/ 3(金) 中高一貫教育吹奏楽部定期演奏会
11/ 4(土) 香長地区バレー新人大会
11/ 5(日) 香長地区バレー新人大会
第2回英語検定二次
11/ 8(水) 土長特別支援学級交流会
11/10(金) 校内マラソン大会(予備日11/15)
第2回漢字検定
11/12(日) 第52回四国ブロック研究大会「香川大会」
11/13(月) 作品展示開始(～20日)
11/14(火) 生徒会役員選挙
11/16(木) 第3回中高合同避難訓練
11/17(金) 数学検定(3年生対象)
11/23(木) バドミントン秋季大会(春野)
中学生ビギナーズバレーボール大会
11/24(金) さくらプロジェクト発表会
11/25(土) バドミントン秋季大会(春野)
11/29(水) 期末テスト発表

### ★・・11月の行事予定・・★

### ★本山保育所★

11/ 2(木) 総合避難訓練
11/ 8(水)・24(金) 13:30～15:30
子育てサロン「すまいる」
歯科健診14:10～
11/13(月)・27(月) 15:00～16:30
ペアプロ
11/21(火) 10:00～11:00予定
歯科講習・栄養教室
(こぐま・ぞう組対象)
11/26(日) 10:00～11:30
バザー
※内科健診も予定しています。

### ★子育て支援センター★

11/ 7(火) 絵本に親しもう
11/10(金) 子育て講座ベビーヨガ
11/15(水) 身体測定・育児相談
11/17(金) お誕生会(10,11月生)
11/28(火) 作って遊ぼう

〒781-3692 高知県長岡郡本山町本山636
(0887)76-2113 FAX(0887)76-3593
URL https://www.town.motoyama.kochi.jp
印刷：株式会社高知新聞総合印刷