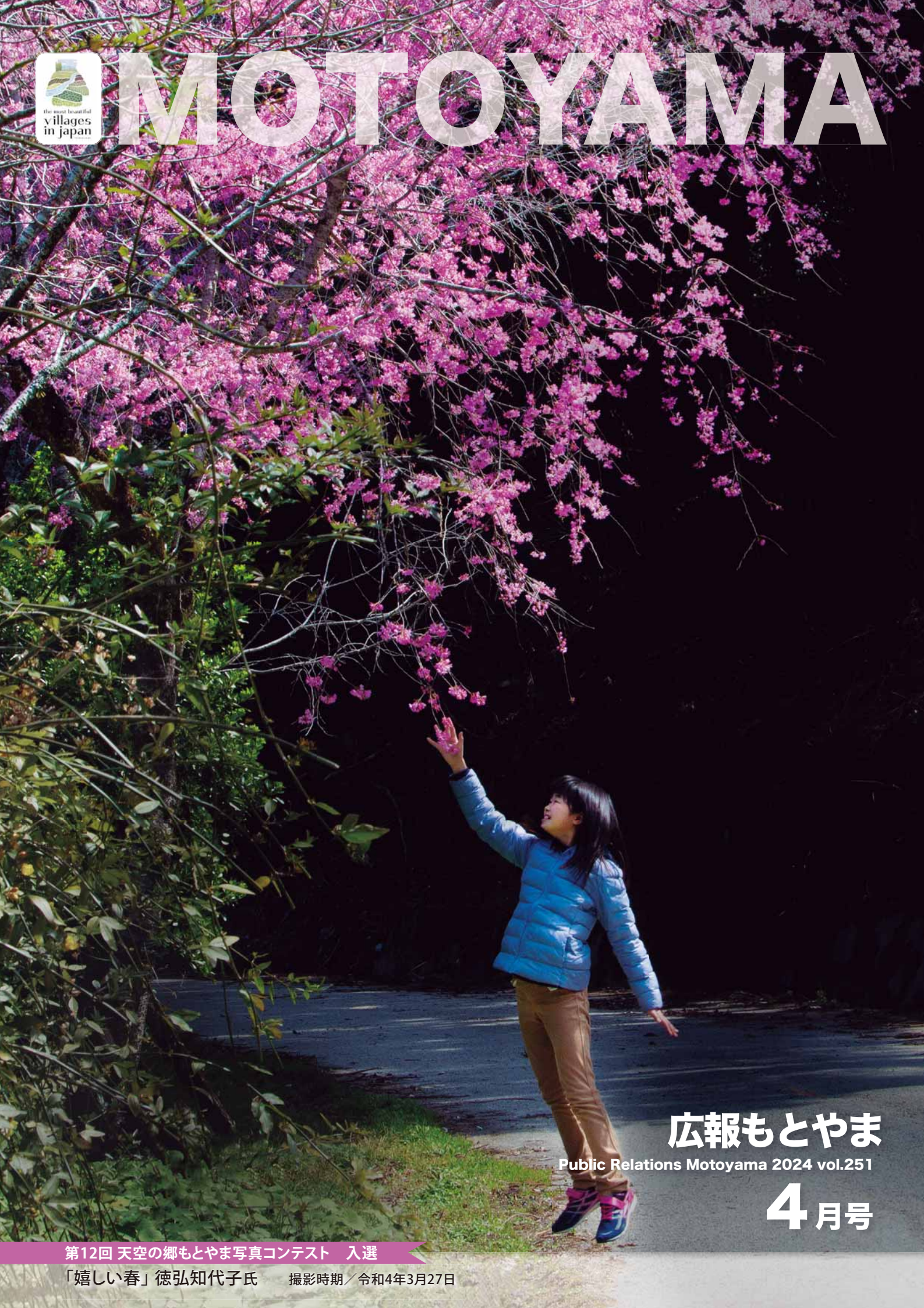




MOTOYAMA



広報もとやま

Public Relations Motoyama 2024 vol.251

4月号

第12回 天空の郷もとやま写真コンテスト 入選

「嬉しい春」徳弘知代子氏 撮影時期/令和4年3月27日

5個人1団体が表彰を受けました

個人の部で表彰されたのは次の皆さんです

おめでとうございます



嶺北高等学校2年生
池田 文香さん

「第76回高知県高等学校体育大会」および「第19回四国高等学校カヌー新人大会」女子カヤックシングル第1位「全国高等学校総合体育大会」女子カヤックシングル200m・500mで準決勝に進出。国民体育大会のブロック予選を1位で通過し、鹿児島国体へ出場するなどカヌー競技でご活躍されました。



嶺北高等学校3年生
前田 瑞季さん

「第76回高知県高等学校体育大会」男子カヤックシングル第3位・ペア第1位「第19回四国高等学校カヌー選手権大会」男子カヤックシングル第1位「全国高等学校総合体育大会」男子カヤックペア200m第2位・500m第3位。世界選手権大会にも出場し、カヌー競技でご活躍されました。



嶺北高等学校3年生
上野 文象さん

「第76回高知県高等学校体育大会」男子カヤックシングル・ペア第1位「全国高等学校総合体育大会」男子カヤックシングル200m・500m第3位およびペア200m第2位・500m第3位。特別国民体育大会でも2種目で入賞し、アジア選手権大会で優勝、世界選手権大会にも出場するなどカヌー競技でご活躍されました。



吉野小学校 校長
氏次 悟さん

学校長として吉野小学校に2年間勤務し「チーム吉野小」のリーダーとして、児童を主体とした授業改善および職員の組織力を高めるような働きかけを行われました。特にICTの効果的な活用について積極的に呼びかけ、その影響は吉野小学校だけではなく他校のICT活用の推進にも影響を与えるなど、本町の教育振興に寄与されました。



本山町教育委員会前教育委員
溝渕 有香さん

平成23年7月から令和5年7月まで3期12年にわたり、本山町教育委員会の教育委員の職務に従事されました。保育所訪問・学校訪問や研修会、公開授業などへ進んで参加し、教職員や学校教育関係者との交流を深めながら、保護者としての立場から積極的に意見を述べ、本町の教育振興に寄与されました。

令和5年度「本山町教育委員会教育表彰」

本山町教育委員会教育表彰の概要

町の教育、文化、スポーツ、その他教育全般に関し、特に功績が顕著な者、全体の奉仕者として他の模範と認められる善行があった者を表彰し、教育の振興を促進するのが目的です。

団体の部で表彰されたのは次の皆さんです

おめでとうございます

本山小学校PTA広報部のみなさん



おちゆか っだ
越智由香さん・津田みほさん

本山小学校PTA広報部では、部長を中心に広報部員が協力して広報紙「もとやま」を作成し、年に3回発行しています。学校行事や児童の活動の様子、保護者アンケートなど、毎回工夫を凝らした内容を考えており、保護者や地域、教職員などからの評判も大変良く、令和4年度に開催された第39回高知県小中学校広報紙コンテストでは応募された多くのPTA広報紙の中より最優秀賞に選ばれました。



世界を変える

介護サービスをつくりたい

さわもと ようすけ
澤本 洋介さん

PEN
RELAY
No.18

私は、千葉県千葉市出身です。2007年に本山町（寺家）へ移住してきました。高知市に2年間暮らしていたときに、本山町出身の方に出会い、本山の自然を強く勧めていただいたことがきっかけです。実際に足を運び、汗見川の美しさ感激し、本山町へ移り住みました。

現在の仕事は、デイサービス長老大学、さわもと居宅介護支援事業所、オンラインデイサービス、貸家の運営です。デイサービス長老大学では「聞き書き介護」として、利用者に先生として昔



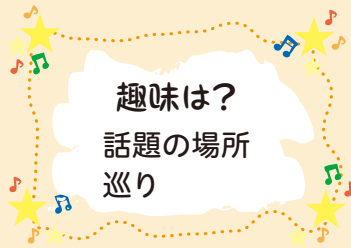
の暮らしについて語っていただき、それを書き留めることをしています。利用者の皆様の知識と経験は、勉強になることばかり。地域の宝です。

オンラインデイサービスの仕事では、町内や県外のご利用者様と毎日オンラインでつながって頭と体の体操をしています。

今までに本山町に住まれていた方が、高齢となり何らかの事情で町外に出て行かれたとしても、本山の友達と定期的につながっておしゃべりできる仕組みをつくっています。

今は高知オープン※プラットフォーム（令和5年度）の仕組みを活用し、誰でも簡単に参加できるオンラインデイサービスの開発にチャレンジ中です。年内には本山町内で実証実験を計画していますので、モニターのご協力をお願いいたします！

※オープンイノベーション
プラットフォーム
高知県内の事業所の抱える課題を解決するために、デジタル技術を用いた製品やサービス開発を促進する事業



次号は、澤本さんからご紹介いただいた上田麻依子さんです。



話題の場所 JR山陰本線由良駅前



オンラインデイサービスの様子

街路灯がリニューアルされました

【商店街を照らす新たな光】

本山町の商店街街路灯は緑のカラーポール2灯型で、アームには高知県の県鳥であるヤイロチョウのシンボル版が設置され、レトロな雰囲気のある街並みのシンボルとなっていました。町内の方のみならず、これまで多くのファンからも愛されていましたが、設置から約30年が経過し、老朽化による倒壊のリスクや、昨今のエネルギー価格高騰の影響を受け、令和5年度に本山町商工会が県補助金、町補助金を活用し、更新工事に着手いたしました。

令和6年1月から2月まで、全73基の更新が実施され、仕様やデザインは右記のように電柱共架型で、光源はLEDの電球色です。

皆さまから愛され親しまれました旧街路灯と同じように、商店街の街並みをやさしく照らす新しいシンボルとなりました。



レトロな雰囲気がある街並みと街路灯



プラチナセンター前から一斉にスタート

★ 成 績 ★

優勝	大篠体育会	1時間22分21秒
2位	土佐町A	1時間23分32秒
3位	石田軍団	1時間34分40秒
4位	鏡体育会	1時間43分09秒
5位	大川村	1時間43分23秒
6位	本山町	1時間43分28秒

結果は左記のとおりです。

3月3日(日)プラチナセンターから土佐町地蔵寺を往復する「第39回土長南国地区駅伝競走大会」(6区間23・9キロ)が、本山町、石田軍団の2チームを含む、全8チームの参加で5年ぶりに開催されました。

当日は晴天に恵まれ、多くの応援が見守る中10時にスタート。1本のタスキをつなぐ熱戦が繰り広げられました。

総合成績では、大篠体育会が優勝を飾り、石田軍団は総合3位、本山町は総合6位と2チームとも見事な力走を見せてくれました。

5年ぶりに開催!
第39回土長南国地区
駅伝競走大会

6団体がプラチナで熱唱!! 第26回嶺北バンドフェスティバル

3月10日(日)本山町プラチナセンター文化ホールで「第26回嶺北バンドフェスティバル」が開催されました。

日ごろから練習を重ねてきた社会人バンドの土佐町すみれ楽団、CountrySweetband、本山チェリーオーケストラ、軽音部と嶺北出身の高校生バンドのイカドウン、Infiniteの6団体が出場し、テレビアニメでおなじみのテーマ曲やジャズ、懐かしい曲にオリジナル曲などを熱唱し、観客を魅了しました。



後期高齢者医療制度の令和6・7年度の保険料率について

●被保険者均等割額 56,000円 ●所得割率 10.78% ●年間保険料の上限 80万円

高知県の後期高齢者の医療費は毎年増加しているため、医療保険が負担する費用も増加しています。保険料は、皆様に安心して医療を受けていただくための大切な財源です。納付へのご理解とご協力をお願いいたします。令和6年度の個々の保険料額については、7月中旬に通知を送付いたします。

★令和6年度の保険料の計算方法（令和7年度 同額）

保険料は一律に負担していただく「被保険者均等割額」と所得に応じて負担していただく「所得割額」を合計して被保険者個人ごとに算出します。

1人あたりの年間保険料 (100円未満切り捨て)	=	【被保険者均等割額】 56,000円 (令和5年度：55,500円)	+	【所得割額】 賦課基準額×10.78% (令和5年度：10.50%)
-----------------------------	---	--	---	--

○賦課基準額とは、総所得金額等（被保険者の前年中の収入額から各種控除や必要経費を除いた所得の合計額）から基礎控除額（43万円）を差し引いた金額です。

◆令和6年度は激変緩和措置があります

①所得割率の激変緩和措置

（総所得金額等から基礎控除額43万円を差し引いた金額が58万円以下の方が対象）

所得割率	改正前（令和5年度）	改正後（令和6年度）	改正後（令和7年度）
	10.50%	10.01%	10.78%

②年間保険料の上限の激変緩和措置

（令和6年3月31日以前に75歳になられた方及び障害認定により後期高齢者医療制度の被保険者になられた方が対象）

年間保険料 上限額	改正前（令和5年度）	改正後（令和6年度）	改正後（令和7年度）
	66万円	73万円	80万円

◆被保険者均等割額5割・2割軽減対象者の判定基準が広がります

【5割軽減対象者】43万円+10万円×（給与・年金所得者数-1）+（29.5万円×被保険者数）以下
（令和5年度：29万円）

【2割軽減対象者】43万円+10万円×（給与・年金所得者数-1）+（54.5万円×被保険者数）以下
（令和5年度：53.5万円）

●問い合わせ先 ○高知県後期高齢者医療広域連合 ☎088-821-4526
○住民生活課 住民班 ☎76-2115

本山町相談サロンについて

本山町教育委員会では、関係機関と連携して子どもたち、子育てをされている保護者の方々に向けて、相談サロンを開設しています。

1. 対象

- 乳幼児を育てている保護者の方
- 保育所・小中学校の保護者の方
- 子ども（小学生、中学生）

2. 相談場所

本山町プラチナセンター 3階 地域情報室

3. 日程

月1回 午前10時から午後4時（1回50分）
リーフレットが完成次第、保護者の方にお配りします。

4. 相談方法

プラチナセンターに来ていただいたの来所相談となります。

事前に電話で予約をお願いします。

【問い合わせ先】

本山町教育委員会 相談サロン申し込み担当まで
☎ 76-3913（8：30～17：00）
相談は無料です。相談内容は外部に漏れることはありません。

時間外・サロン以外での相談を希望される方もお気軽にご要望ください



よくある質問



Q

学校にいるスクールカウンセラーと、相談サロンのカウンセラー、どちらを利用すれば良いの？

A

どちらでもかまいませんが、重複して相談をすると、混乱が生じるため、どちらか一方のカウンセラーに絞って相談することをおすすめします。

【スクールカウンセラー】子どもたちの学校生活のより近いところで働いています。学校での様子（活動・友達や先生との関係など）が気になる場合はスクールカウンセラーをおすすめします。

【相談サロンカウンセラー】学校から距離をおいたところで相談したい方（学校に行きにくいお子さん、保護者の方）、就学前の子育てをされている方にはサロンをおすすめします。

また親子で相談したい方には、お子さんがスクールカウンセラーを利用、保護者の方がサロンを利用という形もおすすめです。その場合、必要に応じて、カウンセラー間で情報共有をしながら対応いたします。

お知らせ掲示板

◆高知県総合防災訓練・地域防災フェスティバル開催について

南海トラフ地震や風水害による大規模災害を想定し、消防車やヘリコプターなどを使った総合防災訓練を実施します。起震車体験や住宅の耐震相談コーナー、飲食ブースなどもあります。ぜひご来場ください。



日時：5月26日（日）10時～15時（予定）

場所：高知職業能力開発短期大学校（ポリテクカレッジ高知）（香南市野市町西野1595-1）

●問い合わせ先 ○県庁 危機管理部 危機管理・防災課 ☎ 088-823-9320

◆高知県の新しい観光キャンペーンについて

4月から、高知県の新しい観光キャンペーン『極上の田舎どっぷり高知旅』が始まりました。

このキャンペーンは、地元の方々の温かさや日常の風景に観光客が触れることができる場所を高知県すべてのエリアから集めて紹介するものです。

当観光協議会では、本山町から2つの“どっぷり旅”をお勧めしています。

- ① 吉延の棚田でガイドと共に散策し、一緒に天空の郷米のおむすびを作って食べる旅。
- ② 汗見川ふれあいの郷「清流館」で、地元の木を愛するスタッフから習う木工体験“グリーン・ウッドワーク”。

さらに、5月からは当観光協議会が企画する『体験博覧会れいほくる』がスタートします。茶摘み体験や蕎麦打ち体験、竹ランタン作り、自分の望遠鏡を作ってみようなどの体験イベントを予定しております。

ぜひ、ホームページでご確認ください。

● 問い合わせ先 ○土佐れいほく観光協議会 ☎ 72-9400



2次元コード

地域おこし協力隊通信



【今月の担当】
ハウスマスター
かねこのぞみ
金子希

こんにちは！地域おこし協力隊として嶺北高校の寮でハウスマスターをしています。金子です。

昨年の4月に本山町に来て1年がたちました。1年前は初めての場所、初めての仕事に不安でいっぱいだったことを覚えています。それでも、たくさんの方に支えられ、1年間でたくさんの経験をさせていただきました。

普段は、地域外から嶺北高校に通う高校生の寮で、寮生活のサポートや寮運営、地域とのつながりづくりなどをしています。地元から離れた嶺北で、たくさんの人やものに触れながら、自分なりの充実した高校生活を送ってほしいです。

私自身、高校時代のとあ



スイカ割りの様子



寮生とボルダリングに初挑戦したときの様子

る先生との出会いが、今のこのハウスマスターという道を選んだきっかけのひとつになりました。家族でも先生でもない大人のひとりとして、寮生と一緒に考え、悩み、楽しみたいと思います！

寮でも新入生を迎え、新たなメンバーで新年度がスタートします。今年度もよろしくお祈りします！！



令和5年度最後のなないろの森推進委員会を実施しました

2月15日（木）今年度最後のなないろの森推進委員会を実施しました。内容としては、今年度の取り組みや振り返りなどの意見交換を行いました。

今年度は室内での委員会に加えて、なないろの森に実際に皆で行く「現地研修」を多く実施しました。6月には白髪山八反奈路への登山、7月には汗見川沿いの広葉樹林に関する研修、8月には城山公園の散策、2024年1月には山地酪農に取り組む大島渉さんの山林見学と、さまざまな森を訪ね、なないろの森のイメージや今後について議論を深めました。

また、地域外との交流事業も多く実施することができました。9月には大阪公立大学の学生さんに実習に来ていただき、フォレスターギャザリングというイベントで全国から林業技術者の方に集まっておられました。12月には元サッカー日本代表監督の岡田武史さんをお招きした教育フォーラムを開催し、町内外の方に土佐本山コンパクトフォレスト構想の取り組みを知っていただく機会ともなりました。

加えて、今年度の大きな動きとして「一般財団法人もりとみず基金」の設立もありました。財団法人で実施する事業を委員の皆さんと共有したうえで、今後の展開、当委員会との連携についてご意見をいただきました。

最後に、高校生委員がデザインを考えた「なないろの森ポロシャツ」のお披露目会をしました（右下写真）。子どもたちも関わりやすいように柔らかい雰囲気デザインとなっています。こちらをデザインした高校3年生は先日の嶺北探究ファイナルレポートで、なないろの森推進委員会に関わって学んできたことについて発表を行いました。

今年度もなないろの森推進委員会の活動にご協力いただきありがとうございました。新たな動きもある中で、来年度も関係者の皆さんと一緒に進めていけるよう運営して参りますので、よろしく願いいたします。



教育フォーラムの様子



嶺北高校生がデザインした委員会ポロシャツ

※「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



毎月19日は「食育の日」



ヘルスマイトのミニ講座

～ 早寝・早起き・朝ごはん ～

1日のリズムは、早寝、早起き、朝ごはんから始まります。不規則な生活を送っていると、体内リズムが崩れたり、不眠症になったり、体調を崩しやすくなります。規則正しい1日のリズムを作るための第1歩として朝ごはんを食べるようにしましょう。



朝ごはんを食べて3つのスイッチを入れよう!!

脳が目覚ましスイッチ

脳が働くエネルギー源。脳の働きが活発になると、集中力や記憶力が高まります。

体の目覚ましスイッチ

体温を上げる効果があります。体温が上昇することで、活発に活動ができるようになります。

腸が目覚ましスイッチ

便秘予防に効果があります。朝ごはんを食べることで胃や腸が刺激され、便意が起こりやすくなります。

本山町食生活改善推進協議会の活動報告



令和6年1月26日(金)本山町保健福祉センターにて、本山町食生活改善推進協議会と本山町健康づくり婦人会の会員を対象に「健康づくり研修会」を開催しました。

「SDGsを知ろう!!」をテーマに、土佐町役場企画推進課 課長補佐兼SDGs推進室長 尾崎康隆氏を講師に迎え、講話とカードゲームも交えながら、楽しく「SDGs」について学ぶことができました。



※SDGs(持続可能な開発目標)とは、数多くの課題に向けて世界中のさまざまな立場の人々が話し合い、課題を整理し、解決方法を考え、2030年までに達成すべき具体的な目標を立てたもの(日本ユニセフ協会HPより引用)

ヘルスマイトは自己学習として年4回研修会を実施しています。その第4回目として令和6年2月に行った調理実習で作ったレシピを紹介します。

《ダブルチョコレートケーキ》[18×8×6cmのパウンド型1台分]

★材料★

- 製菓用チョコレート… 60g
- 牛乳…………… 大さじ1
- 無塩バター…………… 80g
- グラニュー糖…………… 80g
- 卵…………… 2個
- ┌薄力粉…………… 70g
- └ココアパウダー…………… 15g
- └ベーキングパウダー… 小さじ1/3
- チョコレートチップ… 50g

★作り方★

- ① ボウルにチョコレートと牛乳を入れ、底を60℃くらいの湯せんにつけ、なめらかになるまで溶かす。(電子レンジでもOK)
- ② 別のボウルにやわらかくした無塩バターを入れ、泡立て器でクリーム状に練り、グラニュー糖を加えて白っぽくふんわりするまですり混ぜる。
- ③ ②に①を加えて、溶きほぐした卵を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③に薄力粉・ココアパウダー・ベーキングパウダーをふり入れてゴムベラでさっくりと混ぜ合わせ、粉っぽさがなくなったら、チョコレートチップを加え、さっくりとツヤが出るまで混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に生地を流し入れ、平らにならし、160℃のオーブンで45分ほど焼く。中央に竹串を刺して、生地がついてこなければ焼き上がり。型から出して冷ます。



◎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》

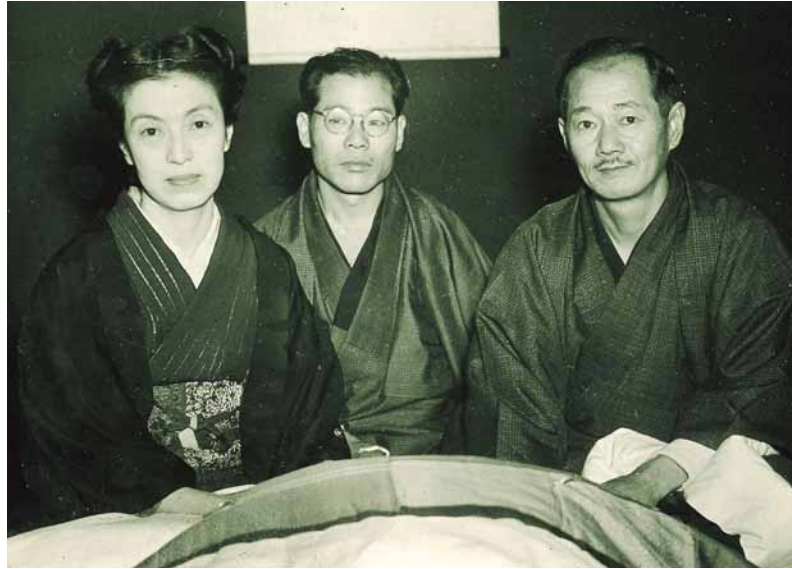


俳句の道展「暮石と多佳子」4/7~7/28

～本山町古田出身の蛇笏賞受賞俳人「右城暮石」と、女誓子と呼ばれた「橋本多佳子」の俳句展～

父やさしく母きびしくて雛祭り
遺影の手触れよこれこの露の臺

右城暮石（昭和41年『上下』）
右城暮石（昭和53年『蛇峠』）



【橋本多佳子】本名 橋本多満（たま）。
明治32年〜昭和38年。東京生まれ。64歳
で死去。（写真左から多佳子、暮石、三鬼）

本山町の俳句の道

平成5年、古田出身の右城暮石の帰郷を機に、
「八十年ぶりふるさととの螢の火」の句碑が帰全山
公園に建立されました。この時暮石は94歳。以
降、暮石に関わりの深い現代俳句作家の句を中心
に、10年間で20基の句碑が建立されています。
橋本多佳子の句碑は若宮公園にあります。

橋本多佳子 俳句との出会い

戦後、山口誓子に師事し、「女誓子」とも呼ばれ
た橋本多佳子は、暮石と同じ明治32年生まれ。
18歳で結婚すると、夫・橋本豊次郎の半分農場
経営のために、九州で生活するようになります。
豊次郎は小倉の高台に櫛山荘を建て、文化サロン
としてさまざま有名な有名人を招きました。多佳子の
俳句との出会いも櫛山荘のことです。
大正11年、正岡子規没後の「ホトトギス」を後
継し、伝統派として俳壇の主流となっていた高浜
虚子が、長崎旅行の帰途、櫛山荘に立ち寄ります。
地元の俳人を招いた句会で、虚子が詠んだ
「落椿投げて煖爐の火の上に」
の句の、即興の美しさに感動した多佳子は、同席
していた杉田久女に俳句の手ほどきを受けること
になります。

雪はげし抱かれて息のつまりしこと
崎に立つ遍路や何の海彦待つ

橋本多佳子（昭和26年『紅絲』）
橋本多佳子（昭和32年『海彦』）

第31回右城暮石顕彰吉野川全国俳句大会

令和6年4月14日（日）午後1時～4時

※当日投句受付10時～11時30分

本山町プラチナセンターふれあいホール

記念講演：「『女流』が要らなくなる時代」権 未知子氏

～ 聴講のみの参加もできます。お気軽にどうぞ！～



講師 権 未知子氏



MOTOYAMA

学校・育だより

Vol.189

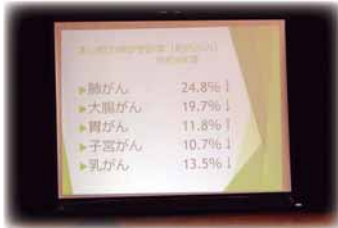
令和5年度 本山町がん教育

本山町では、令和2年度より「がん教育」を進めてきました。

今年度も講師として嶺北中央病院院長の佐野正幸先生を招き、本山小学校・吉野小学校6年生を対象に「がん教育」に対する正しい知識と理解を深める授業を行いました。



がん教育の講話に真剣に耳を傾ける児童たち。学んだことをたくさんメモしていました。(→)



(←) 本山町の検診受診率についても紹介していただきました。意外な受診率の低さに驚いていました。家族に伝えようと思った児童もいたようです。

授業の中では積極的に児童からの質問が出ました。佐野先生には、一つ一つ丁寧に答えいただきました。(→)



授業の中では、がんは早期発見がとても大切ということや予防のために生活習慣に気を付けること(食事は塩分を控えめにして野菜をたくさん食べる・適度な運動習慣をつける)などが大切だと教えていただきました。

2人に1人が「がん」にかかる時代。子どもの時から、「がん」という病気について正しく理解し、健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようになるといいですね。

事前と事後の調査で、がんは予防できると答えた児童が64%→96%に増えました。

【児童の感想】

- がんにかからないようにするには健康に良い生活習慣が大切だと感じた。
- がんは最初症状がないところがびっくりしました。検診がすごく大事というところもよくわかりました。
- 家族にも、がんの原因やがん検診について話そうと思った。

★4月の行事予定★

★本山小★

- 4/ 8(月) 始業式・入学式
- 4/ 9(火)～12(金) ゆるやかなスタート期間
- 4/20(土) 参観日・PTA総会
- 4/22(月) 代休
- 4/23(火)～26(金) 家庭訪問

★吉野小★

- 4/ 8(月) 始業式・入学式
- 4/ 8(月)～10(水) ゆとりスタート
- 4/16(火) 全国学力・学習状況調査(6年)
- 4/18(木)～19(金) 家庭訪問
- 4/20(土) 参観日・PTA総会
- 引き渡し訓練
- 4/22(月) 代休

★嶺北中★

- 4/ 8(月) 新任式・始業式・入学式(10:00)
- 4/ 9(火)～12(金) ゆとりスタート
- 4/10(水) 3年生実力テスト
- 4/18(木) 全国学力・学習状況調査(3年)
- 4/24(水)・25(木) 教育相談(午後)
- ※1年生必須 2,3年生は希望
- 4/27(土) 中高合同参観日・PTA総会
- ※代休は5/2(木)

★本山保育所★

- 4/ 2(火) 入所式
- 4/19(金) 春の遠足
- 4/24(水) 保護者会総会



★子育て支援センター★

- 4/17(水) 絵本に親しもう
- 4/19(金) 春の遠足
- 4/26(金) 作ってあそぼう



★嶺北高校★

- 4/ 8(月) 始業式・入学式
- 4/ 9(火) 対面式
- 4/10(水) 部活動紹介、中高合同職員会
- 4/27(土) 参観日、PTA・振興会・体育後援会総会