

入学 おめでとう

本山小学校



にゅうがくおめでとう

吉野小学校



広報もとやま

Public Relations Motoyama 2024 vol.252

5月号

一級建築士として

奮闘中

うえた
上田 麻依子さん

PEN
RELAY
No.19

卒業後は（株）泉設計の仕事に就きました。

現在は、新築建物・耐震診断・耐震改修設計および工事・空き家改修工事・空き店舗や事務所のリノベーション・公共施設のコンバージョン等の設計から施工までを行っている



ます。仕事を通じて人々との出会いや新しい発見があり日々やりがいを感じています。また応急危険度判定コーディネーターとして、南海トラフ地震を想定した仕組みづくりや訓練を行政とともに取り組んでいます。

今後は、地元から一度出た人たちも「また帰ってきたい」と思えるまちづくりにより一層取り組んでいきたいと思っています。県外に出た人たちが本山町に帰ってきてても快適な住まいの選択肢が少なく、再び流出を招いてしまっているケースも見受けられます。その対策として、移住者の方々だけでなく地元出身者をはじめとした嶺北にゆかりのある人たちにも使いやすいリフォーム等の補助金制度を充実させる必要があると思います。空き家や空き店舗を保存活用しつつも、現代のライフスタイルにマッチした快適な建物へと再生することで、より魅力的で活気のあるまちづくりをしたいです。



お弁当屋さんからオフィスへリノベーション

学生の皆さんへ

皆さんには今しかできない努力をして、将来の選択肢を広げ何らかの形で地域に影響を与えてほしいです。IT化の進んだ現代は町内でも県内外の仕事ができます。実際にオンラインでの設計の打ち合わせや現場確認も行っています。普段目にはいる以外の仕事で頑張っている人たちもこの地域にはたくさんいます。そして建築士という職業も結構面白いので、この機会に興味をもってくれたらと思います。

南海トラフ地震への備えはできていますか？

近年の比較的大規模な地震による犠牲者の死亡原因のほとんどは、建物の倒壊の影響です。震災から命を守るためには建物の耐震化が必要です。耐震診断は無料で、耐震改修設計および工事は町から直接事業者へ補助金が支払われる制度となっています。

昭和56年5月以前に着工された対象となる木造住宅（共同住宅および店舗併用住宅を含む）は本山町役場建設課にご相談ください。

趣味は？

おいしいものを
食べること、バ
ンド活動



次号は、上田さんからご紹介いただいた小原由輝さんです。



避難後も命をつなごう

令和5年度本山小学校6年生作成



※マップは本山町役場、プラチナセンターなどに掲示しています。

僕たちは、防災の勉強をして、本山町は山に囲まれていて、**細くて危険な道**がたくさんあるということが分かりました。だから、みなさんも避難経路を見直したり、地域の避難訓練などに参加したりして**避難場所の下見**をしてほしいです。

また、すべての避難所に必要な物があるわけではないので、個人で必要なものや**防災グッズ**を用意してください。



防災グッズ

防災グッズは非常時に欠かせないものです。ご家庭で準備しておいた方が良い物をご紹介します。



- ・貴重品
- ・ホイッスル（自分の場所を知らせるため）
- ・食料、水（**最低3日分**）
- ・照明器具、懐中電灯などがあると避難時に安心
- ・ストレス対策グッズ
- ・本、マンガ、ぬいぐるみ、自分のお気に入りの物
- ◇持っておくと良い物
- ・マスク、ラジオ、
- ・持病を持っている人は専用の薬など
- 防災グッズが売っている場所（本山町内）
- ・ホームセンター、スーパー、など



●問い合わせ先 ○本山小学校 ☎ 70-1022

「まちなかひな祭り」を行いました

2月4日（日）～3月10日（日）の間、桃の節句「ひな祭り」に合わせ、まちなか（市街地）の賑わいづくりと活性化を図ることを目的として、本山まちなか活性化推進委員会の主催で町内12カ所にひな人形を飾る「本山まちなかひな祭り」を開催しました。

2月3日（土）には推進委員会委員をはじめ、商工会女性部や青年部など関係団体の協力により各所にひな人形を設置しました。展示した期間中、各施設には住民をはじめ町外客、保育園児や高齢者施設等の多くの方々が訪れ、普段は出歩く機会が少ない市街地を歩いて巡るなど盛況で、早春の町内が賑わいました。

ひな人形の設置にあたっては、町内の方々よりひな人形の貸し出しや提供により、多くの施設に設置することができたほか、期間中は施設の開閉やひな人形の管理など、設置施設の皆さまのご協力により開催することができました。

今後も町内の賑わいづくりのため継続したイベントとして開催していきますので、皆さまのご協力をお願いします。



「本山まちなかマルシェ」を開催しました

3月10日（日）、本山まちなか活性化推進委員会の主催によるイベント「本山まちなかマルシェ」を開催、町内外から多くの客で賑わいました。

当日は絶好の晴天に恵まれ、メイン会場となった東光寺駐車場には約20店舗の飲食店やキッチンカー、雑貨店等のほか、特設ステージでは地元アーティストの演奏、また周辺のイベント参加施設にも客が訪れるなど、早春の本山町が大いに盛り上がりました。

マルシェとあわせて実施した、ひな人形設置施設10カ所を回る「まちなかひな祭りスタンプラリー」には約400人を超える参加があり、ひな人形を訪ねながら街並みを巡る多くの方でまちなかが賑わいました。

今後も町内の資源を活用した賑わいづくりのため、イベントの実施や仕組みづくりを行っていきますので、皆さまのご協力をお願いします。

役場前の花壇 1800本の芝桜で彩る

3月10日（日）役場前の花壇に芝桜の苗を植栽するイベントが開催されました。

このイベントは、集落機能の強化を目的に活動する本山町農村みらい会議の主催で美しい景観づくりの一環として開催されています。

この日に用意した苗は、町章にあわせたピンク一色の芝桜約1800本を10団体から約50人の方々により丁寧に植えつけられました。

数年後には美しい花を咲かせてくれることを期待しながら成長を見守っていきます。



地域おこし協力隊通信

3月9日（土）は、星空案内人のイワシロアヤカさんを講師にお招きして「春の星空観察会」を行いました。

皆さんこんにちは！アウトドア事業推進員の岡本です。本山町で暮らし始めて3年目になります。（時がたつのは早いですね。年々早く感じます…！）というところで、最近開催したイベントについて少しお話しさせていただきます。



【今月の担当】
アウトドア事業推進員
おかもと まい
岡本 磨衣



た。テーマは「宇宙旅行」天文シミュレーターソフトを使って月・惑星・天の川を天井に映してご案内する「天井プラネタリウム」を初開催！普段観ることができない宇宙空間を体験できるとても面白いイベントでした！

次回は7月27日（土）集落活動センターなめかわで開催を予定しております。ぜひ遊びにきてください。

国民年金だより

令和6年度 国民年金保険料について

令和6年度の国民年金保険料は、月額16,980円です。

便利でお得な納付方法をご利用ください

○口座振替（口座からの引き落とし）

口座振替を利用すると、金融機関等に行く手間と時間が省けます。さらに、「早割（当月末納付）」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。

※過去の納め忘れの保険料は、口座振替で納めることはできません。

※引き落とし日が土・日・祝日の場合は、翌営業日に引き落としとなります。

○クレジットカード納付

年金事務所に申し込み、継続的にクレジットカード会社から立替納付を行うものです。さらに、「前納」で納めると、保険料が割引されます。

※過去の納め忘れの保険料および一部免除期間の保険料は、クレジットカードで納めることができません。

○電子納付

ペイジー、インターネットバンキング、スマートフォン決済等もご利用いただけます。

保険料は前納（まとめ前払い）がお得です

現金・クレジットカード納付で保険料を前納した場合、毎月払いと比べて2年前納なら15,290円、1年前納なら3,620円、6カ月前納でも830円の割引になります。

また、口座振替制度を利用して保険料を前納した場合、毎月払いと比べて2年前納なら16,590円、1年前納なら4,270円、6カ月前納でも1,160円の割引となり、大変お得です。口座振替・クレジットカード納付には、次の方法があります。

- (1) 2年（4月～翌々年3月分）分の前納
- (2) 1年（4月～翌年3月分）分の前納
- (3) 6カ月（4月～9月分、10月～翌年3月分）分の前納
- (4) 毎月（早割）※口座振替のみ
- (5) 毎月（割引なし）

●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

「高規格救急自動車用高度救命処置用資機材」の寄贈について

令和6年1月23日、地域支援活動事業として、全国共済農業協同組合連合会高知県本部と高知県農業協同組合土長地区から嶺北広域行政事務組合消防本部に「高規格救急自動車用高度救命処置用資機材」が寄贈されました。

寄贈された資機材には、救急隊員が救急現場等において高度救命処置を実施するのに欠かせない自動体外式除細動器や人工呼吸器、自動車のドアや倒れた壁等の狭い隙間を広げるなどの拡張機能を持つ救助器具が含まれています。

このたび寄贈された資機材は、嶺北消防署と嶺北消防署大豊分署に配備し、救急活動等で活用します。

●問い合わせ先 ○総務課 ☎ 76-2223

○嶺北広域行政事務組合 ☎ 76-3177



新規採用職員紹介



◆ 総務課
総務班

大石 すみれ

今年度より新規採用となりました大石です。勉強不足な部分もあるかと思いますが、一日でも早く町民の皆さまの生活のサポートができるよう精進してまいります。また約10年ぶりの本山町での生活もより楽しみたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



◆ 健康福祉課
健康福祉班

山本 ^{かりん} 佳凜

4月より本山町の職員として新規採用になりました、山本佳凜と申します。一日でも早く顔を覚えてもらえるよう、また保健師として本山町のみなさんの健康を守るよう精いっぱい尽力いたしますのでどうぞよろしくお願いいたします。



新規移住 相談員



おおくぼ みずき
大久保 瑞希さん
(任期R6.4.1～)

4月から移住相談員としてお仕事させていただくことになりました、大久保瑞希です。

南国市から本山へ来て8年目になり、たくさんのご縁があり、本山町の方の温かさに助けられています。

これからSNSなども使い、本山町の魅力をたくさん発信していきます。よろしくお願いいたします。



帰全山公園の魅力を再発見する勉強会を実施しました

帰全山公園の魅力を再発見するために、地域おこし協力隊が中心となって勉強会を実施しました。1月23日（火）、2月20日（火）、3月21日（木）の3日間で行い、講師として牧野植物園の草花活用支援専門員の藤井聖子さんをお招きしました。

1月23日（火）には、帰全山公園全体の植生の特徴や珍しい樹木・植物について、公園を散策しながら教えていただきました。例えば、高知県は全体としてツツジが豊富なツツジ大国だそうですが、複数種類のツツジがたくさん生息している帰全山公園はそうした高知の特徴的な原風景を残している公園だそうです。一方で、ツツジは明るいところが好きな種ですが、手入れがされなくなると周りからカシなどの常緑樹が伸びてきて暗くしてしまい、ツツジが花を咲かさなくなってしまうという課題も教えていただきました。また、シャクナゲなども伸びすぎていたり暗いところにかたまっていたりと、今後の手入れの必要性を伝えていただきました。

その他、公園をより魅力的にするために、中央の広場からの見通しを改善する方法についても教えていただきました。公園全体に人を誘導していくための植物の配置という観点で、広場から公園の奥を見たときに見通しを遮っている木を適宜切った方がよいといった、具体的なアドバイスもいただきました。

2月と3月の回では、季節による花の変化などを観察した後に、それまでの学びを踏まえて簡易な剪定や草刈りを実施しました。具体的には、ツツジの周辺に伸びてきている常緑樹の剪定作業や、よりよく見せたいツツジやツバキの周りを草刈りすることで輪郭をはっきりさせる作業を行いました。作業量はそれほど多くないのですが、見せたいものをしっかり見せていくことで、ぐっと魅力的な景観が作れたように思います。

今回の勉強会は、高知県の「土佐の草花活用支援事業」を活用して実施しました。



講師の藤井さん（牧野植物園）



説明を聞く参加者

※「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





森と緑の会本山町支部実施事業報告

森と緑の会本山町支部では、皆様から頂いた緑の募金の一部を活用し、森林・林業に関する普及啓発活動および森林学習、苗木の支援を行っています。令和5年度事業は以下の活動・支援を行いました。

★本山町内全小学校対象

「第26回

緑に関する絵画コンクール」

日時：令和5年 7月 3日(月)
～10月13日(金)

場所：本山小学校・吉野小学校
・産業文化祭表彰・展示実施
令和5年11月19日(日)

生徒数：120人



★本山町在住の妊婦・乳幼児の保護者対象

「嶺北の木から生まれた ファーストスプーンづくり」

日時：令和5年9月19日(火)

場所：本山町子育て支援センター
参加者：10人



★嶺北中学校 1 年生対象

「森林学習」課外授業

日時：令和5年9月26日(火)

場所：帰全山公園

生徒数：19人



★嶺北中学校 2 年生対象

①「森林学習」座学

日時：令和5年10月2日(月)
場所：嶺北中学校

②「竹の箸・コップ製作」

日時：令和5年11月14日(火)
場所：清流館
生徒数：17人



★本山保育所 5 歳児対象

「嶺北の間伐材で クリスマスリースを作ろう」

日時：令和5年11月30日(木)

場所：本山町保育所
・サンシャイン本店店内展示
令和5年12月 5日(火)
～12月22日(金)

児童数：14人



★嶺北高校 2 年生対象

「嶺北の間伐材で

楽器を作ろう カホン製作」

日時：令和6年1月17日(水)

場所：嶺北高等学校

生徒数：9人



★本山町民対象公募事業

「ツリークライミング・ ネイチャーハイキング」

日時：令和6年3月3日(日)

場所：帰全山公園
参加人数：11人



★苗木支援

- ・集落活動センターなめかわ
令和6年3月17日植樹
- ・汗見川を美しくする会
令和6年4月7日植樹



3月1日～5月31日と9月1日～10月31日は春・秋の「緑の募金強化週間」です。皆様方から頂いた募金は、支部実施事業のほか、公益社団法人高知県森と緑の会を通じ、県内の森林の整備、緑化の推進、子どもたちの木や森とふれあう機会の提供、公募による森林ボランティア団体等による緑化活動への助成金など、活用されています。引き続き「緑の募金」にご協力をよろしくお願いします。

●問い合わせ先

○森と緑の会 本山町支部事務局 ☎ 76-3916 FAX 76-2943



ヘルスメイトのミニ講座

～ 骨粗しょう症を予防して丈夫な骨づくり ～

「骨粗しょう症」とは、骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

骨粗しょう症の主な要因は女性ホルモンの減少や加齢によるものが多く、その他、栄養バランスの偏りや遺伝、生活習慣による食事のとり方に要因があります。

予防と対処法として

① 食事で気をつけたいこと

- ・カルシウム不足にならないように……牛乳、小魚、海草などを積極的に取りましょう。
- ・リンの取りすぎには要注意……小魚、卵黄、乳製品、豆類、インスタント食品などに多く含まれています。
【要 因】腸でのカルシウムの吸収に悪影響を和える。
- ・ビタミンDを取りましょう……青魚、きのこなど、紫外線にも多く含まれています。
【効 果】カルシウムの吸収を促します。
- ・ビタミンKを取りましょう……緑黄色野菜や納豆などに多く含まれています。
【効 果】カルシウムを骨に沈着させる働きがあります。
- ・塩分の取りすぎには注意しましょう。



② 生活での注意点

- ・過度の飲酒
- ・多量のコーヒー
- ・スナック菓子や、インスタント食品にはリンが多く含まれているため取りすぎないようにしましょう。
- ・極端なダイエット
- ・運動不足
- ・日光不足→カルシウムの吸収を促すビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でも作られる。
- ・喫煙



※ バランスの良い食事と適度な運動を行い、骨粗しょう症を予防しましょう

◎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》

土佐れいほく観光協議会から

お知らせ掲示板

5月は修学旅行シーズンの始まりです。本山町でも農家のご家庭などに泊まる教育民泊として大阪の中学校や台湾の生徒さんを受け入れています。

現在、本山町・土佐町・大豊町の47家庭の皆さんと一緒に修学旅行生を受け入れております。生徒さんを家族の一員として受け入れ、昼食体験などを通して「生きがい」や「やりがい」を見いだす交流を目指しております。

「民泊をやってみたい」という方はお気軽に土佐れいほく観光協議会までご連絡ください。農家以外のご家庭も大歓迎です。一緒にれいほく地域を盛り上げましょう。



● 問い合わせ先 ○土佐れいほく観光協議会 松田・松島 ☎ 72-9400



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～

万緑の宇陀郡ぬけて吉野郡

新緑の土佐へ転居の荷を送る

右城暮石（昭和56年『蛇峠』）

右城暮石（平成6年『散歩圏』）

昭和25年頃、関西電力俳句会にて。
中央が右城暮石、左隣橋本多佳子、右隣は関西電力副社長で俳人の中村葦水。



橋本多佳子 山口誓子に師事

大正11年櫛山荘での高浜虚子との出会いが機縁となり、同席していた杉田久女に俳句の手ほどきを受けた多佳子は、虚子の「ホトトギス」へ投句を始めます。

当時「ホトトギス」には、新進俳人・山口誓子がおり、多佳子は自著『菅原抄』で、「私は虚子先生などよりむしろ山口先生の句がすきで、お目にかからぬうちに傾倒してしまいました」と告白しています。

やがて、大阪への転居をきっかけに誓子に師事することとなります。

昭和10年、誓子のすすめで「ホトトギス」を脱退。12年に夫が病没すると、38歳の多佳子は4人の子どもを女手ひとりで育ててゆきます。俳句どころではなかった戦時中をのぞき、彼女を支え続けたのが俳句であり、師・誓子でした。

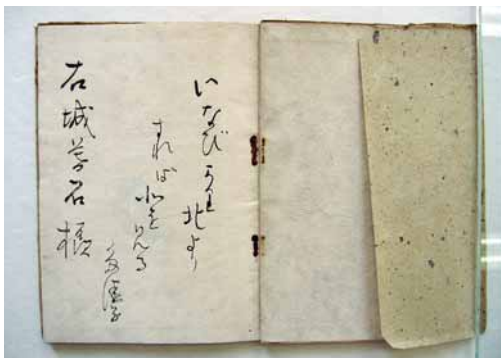
敗戦後、昭和23年、多佳子は誓子の主宰誌『天狼』に同人として創刊から参加。翌24年、暮石もまた「天狼」の同人となります。

乳母車夏の怒涛によこむきに

罌粟ひらく髪の先まで寂しきとき

橋本多佳子（昭和26年『紅絲』）

橋本多佳子（昭和26年『紅絲』）



橋本多佳子第2句集『信濃』（昭和22年7月白井書房刊）。句とともに右城暮石様と扉に自書されている。右城暮石寄贈品。

いなびかり北よりすれば北を見る
多佳子
右城暮石 様

保育所・学校紹介

☆☆本山保育所☆☆

● 所長: 式地 愛子 (しきじ あいこ) ● 主任: 秦泉寺 玲子 (じんせんじ れいこ)

園児数	
0才	1人
1才	8人
2才	9人
3才	11人
4才	20人
5才	16人
計	65人

保育目標

「ひとりひとりが大切にされ、安心して過ごせる保育所をめざす」

研究主題

- 全ての子どもが楽しめる遊びの場の充実を目指す。
- 色々なことを試したり、好きな遊びが毎日ある環境づくりを、専門家に学んだりしながら保護者の皆さんと意見を出しあい考える。

☆☆本山小学校☆☆

● 校長: 本荘 石水 (ほんじょう いわみ) ● 教頭: 川田 龍一 (かわた りゅういち)

児童数	
1年	13人
2年	12人
3年	13人
4年	18人
5年	16人
6年	17人
計	89人

学校教育目標

Catch your dream! 『ふるさとに学び、考える力、感じる心、じょうぶな体』の育成

研究主題

- 「問い続け、学び続ける子どもの育成」
～対話と振り返りの充実～

☆☆吉野小学校☆☆

● 校長: 鈴木 薫子 (すずき かおるこ) ● 教頭: 和田 明 (わだ あきら)

児童数	
1年	2人
2年	3人
3年	4人
4年	4人
5年	2人
6年	4人
計	19人

学校教育目標

自分で考え意欲的に取り組み、気づき伝え合う子どもの育成 ～かしこく やさしく たくましく～

研究主題

- 主体的に取り組み、豊かに表現できる子どもを育てる
～伝え合う力を高めることを通して～

☆☆嶺北中学校☆☆

● 校長: 小笠原 幸子 (おがさわら さちこ) ● 教頭: 中村 尚人 (なかむら ひさと)

生徒数	
1年	27人
2年	19人
3年	17人
計	63人

学校教育目標

MIRAI☆開拓者の育成

研究主題

- 確かな学力と自分力 (柔軟で強靱な心) の育成
～教科横断的な視点に立った課題解決型授業の充実～

☆☆嶺北高校☆☆

● 校長: 石川 剛志 (いしかわ たけし) ● 教頭: 小島 文晴 (おじま ぶんはる)

生徒数	
1年	41人
2年	24人
3年	39人
計	104人

学校教育目標

中高一貫の6年間で熱く語り、自分と地域の未来を切り拓くことのできる生徒の育成

研究主題

- 学力の向上と地域との連携および進路保障



MOTOYAMA

学校・育だより

Vol.190

【本山保育所】5月行事予定

5/ 8(水) 子育てサロン「すまいる」
5/17(金) 避難訓練・身体測定
5/24(金) 子育てサロン「すまいる」

【子育て支援センター】5月行事予定

5/ 7(火) 絵本に親しもう
5/15(水) 身体測定・育児相談
5/17(金) 4・5月お誕生会
5/24(金) 作って遊ぼう

【本山小学校】5月行事予定

5/ 1(水) 交通安全教室
5/ 2(木) 春のきらり遠足
5/16(木) 歯科検診
5/25(土) 運動会
5/27(月) 代休

【吉野小学校】5月行事予定

5/ 2(木) 春の社会見学
5/18(土) 大運動会
5/23(木)～24(金) 体力テスト
5/30(木) プール掃除

【嶺北中学校】5月行事予定

5/ 1(水) 新歓レクリエーション
5/ 2(木) 代休(4/27)
5/ 9(木) 尿検査(二次)
5/11(土) 土長南国支部体育大会
バドミントン(大豊学園)
5/11(土)・12(日)
バレーボール春季大会
5/14(火) 歯科検査
5/15(水) 北海道浦臼中学校来校
5/18(土) 土長南国支部体育大会
バレーボール(香長中)
5/22(水) 生徒総会
5/31(金) 第1回英語検定1次試験

【嶺北高校】5月行事予定

5/ 1(水) ホームマッチ
5/ 9(木) 生徒総会
5/17(金) 県体壮行式
5/18(土)～19(日) 県体
5/17(金) 中間試験発表

