



MOTOYAMA



本山町の情報をお届けします
Kochi ebooks

3月号

Public Relations Motoyama 2026 vol.274

広報もとやま

本山で300人の第九(P4)に関連記事を掲載



まちの未来を共に創る

「一般社団法人まちコネクト(まちコネ)」が誕生しました!

このたび、本山町のまちづくりを支援する民間組織として、「一般社団法人まちコネクト」(通称：まちコネ)が設立されました。

■ 設立の背景

中山間地域では、人口減少や少子高齢化の進行により、地域のにぎわいやコミュニティの維持が年々難しくなっています。本山町においても同様の状況にあり、こうした課題を受け、令和5年3月に策定された「本山町まちなか活性化計画」では、活性化に向けた具体的な方策の一つとして、民間主導で柔軟にまちづくりを進める支援組織の必要性が示されました。

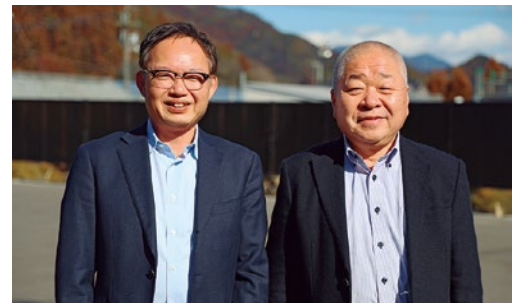
この計画を踏まえ、行政と連携しながら持続可能な地域づくりを支援する専門組織として、「一般社団法人まちコネクト」が設立されました。



チャリティーバザー

■ まちコネクトの主な取り組み

まちコネが大切にしているのは、地域の住民や地域外の多様な人々との共創による主体的なまちづくりです。住民・民間企業・行政が対等なパートナーとして、それぞれの立場や得意分野を活かして関わることを応援します。また、民間組織ならではの自由な発想、柔軟さやスピード感を生かしながら、地域内だけでは解決が難しい課題については、町外の協力者(関係人口)や専門家とも連携し、新しいアイデアを少しずつ形にしていきます。



まちコネクト共同代表理事
(左：梶英樹 右：小野雄基)

まちコネは、主に次の3つの分野で活動を展開していきます。

シンクタンク部門

まちの「考える拠点(シンクタンク)」

まちづくりに関する調査研究や政策提言
誰でも参加できるまちづくりオープンフォーラム

まちづくり 基盤強化部門

まちづくりを支える「ヒト・モノ・カネ・チエ」の循環を強化

まちづくり活性化助成事業等に係る資金支援と伴走支援
ふるさと納税寄付者をはじめとするファンづくり、関係人口の拡大
町内外の人材・資金のネットワーク構築
外部資金獲得と地域をつなぐハブとしてのチャリティショップ運営
(高知市内)

国際・多文化共生 まちづくり部門

外国にルーツを持つ人によるまちづくり参画促進

在住外国人との交流機会の創出(料理教室、スポーツ交流など)
地域防災の取り組み
教育事業(JICAと連携した出張出前授業など)

■ まちコネから町のみなさんへのメッセージ

「まちコネクト」という名前には、「つなぐ」という意味を込めています。特に、町内外を問わず、まちづくりに関わる人をつなぎ、これまでにない新しいまちづくりの形を模索していきます。町からは出資金を受けずに、財政的にも自立した新しい民間組織を目指しています!

本格的な活動はこれからですが、地域の皆さまの声に耳を傾けることを大切にしていきます。「本山町をもっと面白くしたい」「こんなことができたらいいな」といった想いを、ぜひお寄せください。

● 問い合わせ先 ○ 政策企画課 ☎ 76-3915

まちなか上映会を開催しました

12月6日(土)プラチナセンターふれあいホールにて「まちなか上映会」を開催しました。この上映会は、一～三区の区長や住民で作られた上映会実行委員会が主催したものです。

当日は、平成2年に行われた本山町歌・音頭の発表会と、昭和58年の本山町町民祭民踊大会の



映像を上映しました。来場した約50名の町民の皆さんからは、映し出される懐かしい風景や当時の様子に笑い声や歓声が上がリ、時には拍手が起こる場面もありました。会場は終始、和やかな雰囲気にもまれ、約2時間にわたり楽しい時間を共有しました。

また、会場の一角には、手作りの飾りつけやお茶・コーヒー・お菓子の提供、昔のおもちゃで遊べるコーナーも設置され、懐かしい遊びを楽しむ方や、昔の商店街の地図を眺めながら思い出話を花を咲かせる方も多く、交流の場としても賑わいました。

平成2年の発表会では、歌詞と歌い方の解説が行われ、町歌と音頭それぞれに込められた想いや願いが紹介されました。その内容から、当時の思いが今も変わらず受け継がれていることを実感しました。発表から35年がたち、現在では運動会や町民祭などで、私たちが当たり前のように歌うことができ、踊ることができる町歌・音頭が、このような形で誕生したのだと改めて感じられました。

昭和58年の本山町町民祭民踊大会では、老若男女、チームで異なる法被を着た踊り子たちの多さや、



まちなかを踊り歩くパレードのにぎわいなどが映し出され、会場の来場者からは終始驚きの声が上がっていました。

上映会実行委員会では、懐かしい映像が収録されたビデオをお持ちの方を探しています。お心当たりのある方は、まちなか上映会実行委員会事務局までご連絡ください。

● 問い合わせ先 ○まちなか上映会実行委員会事務局 ☎ 76-3915

②「本山で300人の第九」

(本山で300人の第九実行委員会)

12月21日(日)本山町プラチナセンター文化ホールで「よろこびの歌」を大合唱し、冬空に歌声を響かせました。

初めてのイベントを成功させるため、当日までに8回にわたる実行委員会を重ねてアイデアを出し合いました。

高知大学生による昭和歌謡の合唱と、アカペラサークルの皆さんのクリスマスソングはその澄んだ歌声に驚きと称賛の声が聞かれました。インフルエンザの大流行で参加者が減ってしまった園児のコーナーも、保護者会長や小学生も参戦して、サンタさんと一緒に華やかなステージにさせていただきました。

クライマックスは、大学生の支援でストレッチと練習も行って、会場の参加者全員が起立して「よろこびの歌」を歌い上げました。大合唱は迫力があり涙で声が震えました。最終的に300人近い方が集結して、手作りのイベントを大成功に作り上げていただきました。

過疎地域と呼ばれたとしても、こんな楽しい集いができる町は、まだまだ捨てたものではない気がしてきました。これからもあきらめないで人生の楽しみ方を見つけていきましょう。



● 問い合わせ先 ○ 政策企画課 ☎ 76-3915

～まちなか活性化便り～

本山町では高知大学次世代地域創造センターと連携して、中心市街地活性化を目的として、住民や団体による地域づくりの取り組みを応援する「まちなか活性化助成金」を今年度からスタートしました。今回は、2つの団体から12月に開催したイベントの報告をしていただきました。

①「本山町自然と史跡を巡るウォークラリー」

(もとやま子ども食堂)

12月14日(日)、一般参加者27名、高知大学・高知高専から10名のボランティア、役場スタッフを含め、約50名が参加しました。

コースは、帰全山公園をスタートし片岡健吉別荘跡、若宮公園、上井経由で本山城址、途中で出されたクイズの答え合わせをさくら図書室で行い、最後は子ども食堂で昼食を食べました。自分の足で歩いて、山頂を極め、自分で調べて知識を得て、本山の歴史や自然を身体中で受けとめるイベントとなりました。

達成感あふれる笑顔

当日の明け方まで雨が降っていたこともあり、城山登山は無理をしないように、止めるグループがあってもいいことにしましたが、全員が山頂まで登りました。山頂で記念撮影をしましたが、誰もが達成感の笑顔であふれていました。図書室を利用したクイズの答えあわせでは、皆が真剣に取り組んでいました。「本を使いクイズの答えを探すのは、いつもと違って(日頃はスマホで完結)楽しめました」との感想もあり、本を読むことの楽しさ、図書室の活用の在り方などが再発見されたのではないのでしょうか。



わざわざ行って良かった

「本山町に60年以上、暮らしながら城山に登ったことがなかったので、こんな機会があって良かった」「とにかく本山の歴史に触れられて勉強になった」「わざわざ歩きに行かないと行けないようなところに子どもたちと行けて良かったです」など、この企画があったからこそ、身近にありながらも、実際に触れることができなかった場所を実感してもらえたのではないのでしょうか。

国民年金だより

年金手帳

国民年金保険料の追納制度について

免除（全額免除、一部免除、法定免除）、学生納付特例や納付猶予を受けた期間があると、保険料を全額納めたときに比べ、年金額が少なくなります。

ただし、10年以内であれば保険料を後払い（追納）して、**年金額を増やすことができます**。追納すると、以下のメリットがありますので、ぜひご利用ください。

追納する2つのメリット

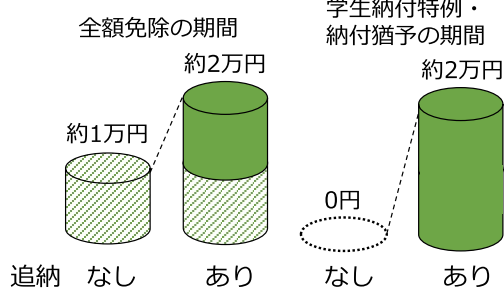
【老後の年金額が一生にわたり増えます！】

追納をすると、**老後の年金額が増額されます**。

1年間分追納した場合、
全額免除の期間は、**年間で約1万円**、
学生納付特例や納付猶予の期間は、
年間で約2万円年金額が増えます。

※学生納付特例や納付猶予の期間は老齢年金を受けるための期間には算入されますが、追納をしないと年金額に反映しません。

年金額の増加イメージ



【社会保険料控除の対象となります！】

追納保険料は「社会保険料控除」の対象となり、税金の負担が軽減されます。

追納は申し込みが必要です

STEP 1

申込書を日本年金機構ホームページからダウンロードする※。

※ 最寄りの年金事務所にお電話いただければ郵送も承ります。

STEP 2

申込書に記入して最寄りの年金事務所に郵送する。

STEP 3

送られてきた納付書で納付する。

<追納に関する注意事項>

- ・追納額については以下の二次元コードから日本年金機構ホームページをご覧ください。
- ・追納は、免除などを受けた期間のうち、原則、古い期間の保険料から納めることとなります。
- ・免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。

「追納制度」等に関する詳しい内容は、こちらから日本年金機構ホームページをご覧ください。



Terra Charge(テラチャージ)株式会社と連携し、 公共施設にEV充電設備を設置しました

本山町では令和3年11月にゼロカーボンシティ宣言を行い、2050年までに温室効果ガス（二酸化炭素）排出量実質ゼロの実現に向けた取り組みを進めています。

その取り組みの一つである電気自動車の普及促進を目的として、令和7年度にTerra Charge 株式会社のご協力により、公共施設2カ所にEV充電設備（出力120kw急速充電器）を設置しましたので、ぜひご利用ください。

アウトドアヴィレッジ本山



産業振興センター(さくら市横)



※利用方法

EV充電設備の利用(有料)にあたっては、Terra Charge 株式会社の公式アプリへの登録が必要です。アプリへの登録や利用方法等については、Terra Charge 株式会社のホームページ、またはカスタマーセンターへお問い合わせください。

● 問い合わせ先

■ Terra Charge(株) ホームページ

<https://terracharge4.zendesk.com/hc/ja>



■ Terra Charge(株) カスタマーセンター

TEL 03-6824-0797

メール customer@terra-charge.co.jp

団体活動のための小さな掛金大きな補償

スポーツ安全保険®

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリエーション活動などを行う4名以上のアマチュアのクラブ・サークル・グループが加入できます。



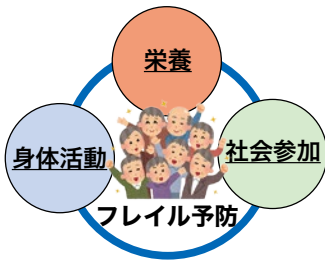
保険の詳細内容、資料の請求は、
ホームページをご覧ください。

インターネットでかんたん加入

<https://www.sportsanzen.org>



公益財団法人スポーツ安全協会



やってみよう！ フレイルチェック



フレイルとは

加齢に伴い、心身機能が低下した状態のことをいいます。「健康」と「要介護」の中間に位置し、そのまま放置していると「要介護」状態になる危険性が高いといわれています。また、フレイルの一步手前の状態（心身機能が低下し始めた時期）を「**プレフレイル**」と言います。

＊下記の項目を確認し、あなたの**フレイル度**を診断してみよう

主なフレイル項目

歩くのが遅くなった



握力低下



疲労感がある



体重減少



運動習慣がない



身体的フレイル診断

- 体重減少 6か月で、2～3kg以上の体重減少
- 筋力低下 握力（男性 25kg未満 女性 18kg未満）
- 疲労感 （ここ2週間）わけもなく疲れた感じがある
- 歩行速度の低下 以前に比べて歩くのが遅くなった
- 活動量の低下 散歩などの運動を週1回以上していない

3項目当てはまれば「**フレイル**」
1～2項目当てはまれば「**プレフレイル**」

要注意

フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返せます！

無理せずにできることから始めましょう！

防災コーナー

自主防災組織の役割とは？



災害発生時において、国・県・町などが行う公助では限界があり、災害による被害を最小限に食い止めるには、「自らの命は自らで守る」「自分たちの地域は自分たちで守る」という自助・共助の考えのもと、各地域で設立された自主防災組織の活動が重要となります。各地域の自主防災組織での防災学習や防災資機材の備蓄管理、危険箇所などの把握、地区防災計画の作成など、日頃から地域の皆さまが一緒になって行う活動を通して、地域での連帯感を高め、災害による被害を最小限に食い止めましょう。

参考資料：本山町地域防災計画 第1編 一般対策編 第2章 災害予防計画 第9節 自主的な防災活動への支援

● 問い合わせ先 ○ 総務課 ☎ 76-2223

地域おこし協力隊通信

木目や節の有無、収縮度合を読み取りながら、素材を生かす製材・加工を勉強中



森の立木が丸太となり木製品となるまで見届けていきたい



昨年11月本山小学校の間伐見学の授業にて、児童の一人が、伐りたての丸太の輪切りを手元に「林業をしているお父さんが帰ってくるよ」と教えてくれた



【今月の担当】
林業振興活動員
鈴木 郁

ことがありました。家族の働く姿と身にまとう香りなどが、一緒に思いつくほど嬉しく感じた出来事でした。私は木の持つ独特な香りが好きです。もともと木造建築に興味があり、竹小舞の土壁や漆喰の左官塗り壁、イグサの畳などの自然素材に囲まれた暮らしを求めてきました。が、林業に携わるようになってから、木を身近とした営みになりました。幹や枝葉そのものが放つ、柔らかな香り。立木を伐る際に広がる、湿り気を帯びた鋭い香り。生木を割ったり削ったり、加工するほどに濃度を増す雰囲気。樹種が掛け合わせられると、新鮮さもあれば懐かしさを感じることもありま

す。緊張状態が続く施業のなか、こういった山の豊かさにふとした瞬間気付かされると、視界が広がる場面が多々あり、不思議に思うところがあります。協力隊としての任期は今年7月までとなりますが、本山町での林業の暮らしを深めていきけるよう引き続き励んでいきます。



協力隊ホームページ <https://mtymc.wordpress.com/>

毎月19日は「食育の日」



～ おやつについて考えてみよう♪♪ ～

おやつは、栄養補給のほかに精神的なリラックスや情緒の安定に大きな影響があります。しかし、量の加減ができずに、砂糖・脂肪を摂り過ぎたり、食べる時間が不規則であったりすると、食事ができなくなってしまうたり、肥満の原因になってしまいます。一日の栄養バランスを考えておやつを選ぶことが大切です。

★おやつのポイント★

- ①時間・・・食事の前や寝る前は避ける
- ②栄養バランス・・・朝、昼、夕で不足しがちな栄養素がとれる食べ物を選ぶ
- ③量・・・適度な量を考えながら食べる（1日200kcal以内）

《ポテトの磯部焼き》5人分

★材料★

カロリー…102kcal/1人分

- じゃがいも……………2～3個（300g）
- 片栗粉……………大さじ4～6
- バター……………適宜
- しょうゆ……………適宜
- 海苔……………適宜



★作り方★

- ①じゃがいもは皮をむき、1個を4～6つに切ってゆで、ゆで汁を別の器に少し残す。熱いうちにつぶし、片栗粉を加え混ぜる。
- ②固いようなら、残しておいたゆで汁を加えて固さを調整し、手で円盤状に形づくる。
- ③フライパンにバターを溶かし、きつね色になるまで②の両面を弱火で焼く。
- ④熱いうちに醤油をつけて、海苔で巻き、バターをのせる。

◎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》

～複十字シール運動募金にご協力ありがとうございました～

令和7年度も、町内の各地区、事業所等の皆様よりご協力いただき、127,238円の募金が集まりました。心よりお礼申し上げます。

集められました募金は「国際協力として開発途上国への結核対策援助」「全国の結核予防団体の活動費」「結核や肺がん、慢性閉塞性肺疾患などの普及啓発」「呼吸器疾患の研究・調査」等に活用されます。

今後も健康で活力のある地域づくりに向けて活動を行ってまいります。引き続きご協力よろしく申し上げます。

● 問い合わせ先 ○ 本山町健康づくり婦人会 ☎ 76-1060



～ 第34回大原富枝賞入賞おめでとう ～

第34回大原富枝賞は6部門に計147点が寄せられ、厳正な審査の結果、本山町から8名が入賞しました。

大原富枝先生の母校吉野小学校からは5名が入賞、4年生の山下太嘉良さんが最優秀賞に選ばれました。選者の津田加須子さんは、弟と二人で料理を「考え」「作り」そして「食べる」結果「おいしい」また「挑戦」しよう、という一連の流れが文章からきちんと伝わってきたと評し、これからも大原富枝先生のいう「書くこと」を楽しんで「作文と向き合っしてほしい」とエールを送りました。



小学生作文の部

最優秀賞「ぼくの宝物、家族」

吉野小学校4年 山下太嘉良さん

優良賞「世界で一番大切な家族」

吉野小学校4年 長永 陽和さん

佳作「ぼくの宝物」

吉野小学校3年 萬羽 啓斗さん

佳作「ぼくのがんばっていること」

吉野小学校3年 藤巻 十哉さん

佳作「ぼくの宝物」

吉野小学校4年 田岡 愛叶さん

高校生随筆の部

優良賞「脳筋の一日」

嶺北高等学校2年 衣川 斗翔さん

佳作「夏」

嶺北高等学校2年 澤田 衣舞さん

佳作「進路」

嶺北高等学校3年 山中 優花さん

心踊る、文化咲く——

第41回 国民文化祭 第26回 全国障害者芸術・文化祭

よさこい高知文化祭2026

令和8年10月25日(日)～12月6日(日)



企画展『弾圧された俳人たち —暮石ゆかりの五人展—』4/5～7/26



平畑 静塔
(1905～1997)
「京大俳句」創刊、編集責任者。敗戦後、山口誓子の「天狼」を創刊、編集長。

1941年12月8日、日本軍のマレー半島上陸、ハワイ真珠湾攻撃によって太平洋戦争が勃発、反軍国主義的思想の取り締まりが強化されます。俳句界においても、「作風と批判の自由」を標榜した「京大俳句」への言論弾圧を機に、40年から43年にかけて「新興俳句弾圧事件」が起こり、対象となった俳人40人超が検挙され、俳句誌の多くは廃刊に追い込まれました。

本展では、俳句弾圧の歴史を紹介するとともに、弾圧の対象となった秋元不死男、平畑静塔、西東三鬼、鈴木六林男、三橋敏雄ら5人の俳人と、本山町「俳句の道」に刻まれた彼らの句を紹介します。



鈴木六林男
(1919～2004)
中国大陸・南方戦線、比島バターン・コレヒドール要塞戦に参加、負傷帰還。山口誓子の「天狼」に参加。「花曜」創刊主宰。

※「炭木和生追悼展」を同時開催中です



MOTOYAMA

学校・育だより

Vol.212

「ニコニコ運動フェスティバル」

子どもたちの思いから生まれた運動会

本山保育所では、今年度の運動会を「ニコニコ運動フェスティバル」と名付けて開催しました。誰もが笑顔で、一人ひとりが自分らしく、楽しみながら体を動かすという子どもたちの思いが込められています。これまでの行事としての運動会から、子どもたちの主体的な活動の延長線上にある運動会へと見直し、保育の在り方そのものを問い直す機会になりました。

これまでは、同じ競技に全員で取り組むことが中心でしたが、子どもたちの発達や興味・関心・得意・苦手なことは一人ひとり違います。年長児だから竹馬・マストといった固定的な取り組みではなく、子どもたちの思いや育ちを起点にした運動会にしたいと考えました。

1・2歳児クラスでは、親子で一緒に楽しむ、日常の遊びが自然に広がることを大切に構成し、保護者と手をつなぎ笑顔で体を動かす楽しそうな姿が印象的でした。

3〜5歳児クラスでは、日々の遊びの延長線上から競技を考えました。夏の猛暑の中でも、園内外で体を使ってたくさん遊んできました。そうした日常の遊びの中から転がす、引っ張る、登る、走るといった体の動きを自ら選び取る中で、「これが楽しいから見てほしい!」「友だちと一緒にやってみたい」という子どもたち自身の声をもとに作り上げていきました。年長児は、絵本の登場人物をもとに自

分たちで動きを考え、友だちと相談しながら競技を作る中で、自分たちの思いを表現する競技へと変化していきました。

当日は保護者や卒園児も競技に参加し、親子競技では笑顔があふれていました。保護者によるダンシング玉入れは自然と笑い声と拍手があちこちから湧き上がり、まさに「ニコニコ運動フェスティバル」の名前にふさわしい時間となりました。これまで大切にしていた子どもたちの声を聞く保育、ありのままを認め合う関わりは、行事という特別な日でも変わりません。子どもが自分で考え、選び、挑戦するその姿を丁寧に受け止め、保育者も保護者も共に喜び合う。そこに乳幼児期に育みたい主体性、自己肯定感、人とつながる力があるのだと感じています。



★3・4月の行事日程★

★本山小★

3/ 3(火) 6年生を送る会
3/23(月) 卒業式
3/24(火) 修了式・離任式
4/ 7(火) 始業式・入学式

★吉野小★

3/ 3(火) 吉野検定(漢字)
3/ 6(金) 6年生を送る会
3/22(日) 卒業式【代休3/23(月)】
3/24(火) 修了式・離任式
4/ 7(火) 始業式・入学式

★嶺北中★

3/ 2(月)・3(火)・4(水) 1・2年期末テスト
3/ 3(火)・4(水) 公立高校A日程入試
3/ 6(金) 3年生を送る会
3/ 7(土) 第15回卒業証書授与式
3/12(木) 公立高校A日程合格発表
3/18(水) 1・2年生代休(3/7)
3/24(火) 修了式・離任式
4/ 7(火) 始業式・入学式

★嶺北高校★

3/ 1(日) 卒業式
3/ 3(火)・4(水) 公立高校A日程
3/ 6(金) 振替休日
3/12(木) A日程合格発表
3/18(水) 公立高校B日程
3/19(木) 修了式
3/23(月) B日程合格発表
3/27(金) 合格者登校日
4/ 7(火) 始業式・入学式(予定)

★本山保育所★

3/ 3(火) ひなまつり会
3/10(火) お別れ遠足(全児)
3/11(水) 引き渡し訓練
3/14(土) 卒園式
3/17(火) 子育てサロン「すまいる」誕生会
3/18(水) 0歳児測定
モンベル野草つみ(きりん組)
3/19(木) 修了式・進級パーティー
3/21(土) 園庭整備ワークショップ
3/25(水) R8入所説明会(全児)
4/ 2(木) 入所式(午前)

★子育て支援センター★

3/ 3(火) 絵本に親しもう
3/10(火) 誕生会・お茶会
3/17(水) コッコサンの絵本を楽しもう
3/18(水) 身体測定・育児相談
3/24(火) つくって遊ぼう

