

MOTOYAMA

広報もとやま

Public Relations Motoyama 2021 vol.214

3月号



ペットとともに防災対策を

——ともに災害を乗り越えるために



皆さんは、「ペット」と言われて想像する動物は、何でしょうか。最近では、犬や猫、鳥類の他に爬虫類をペットとして飼われている方も多くなっています。大雨や地震等の災害時には、いつもは温厚なペットであっても混乱し、「大きな声で泣き続ける」や「落ち着きがなくなる」等、いつもとちがう行動をとってしまう可能性があります。

災害時にペットを守ることができるのは、飼い主だけです。家族とペットが災害を乗り越えるために、家族の災害対策と併せて、ペットの災害対策について考えてみませんか。

災害時には ペットを連れて

災害が発生し、逃げようとした時に、飼い主のわからない犬がウロウロしていたら……。

災害によりわからなくなったペットが大繁殖してしまったら……。ペットを連れて避難する「同行避難」は動物のためだけでなく、地域のみなさんの安全確保につながります。

同行避難を 再確認

前述のように災害時にはペットをつれて避難することになりますが、「同行避難」は避難所の人とペットが同じ場所で居住できることではありません。また、動物の種類（爬虫類や野生由来の動物など）によっては、受け入れできないこともあるので、緊急時の預け先を確保しておきましょう。避難所には、多くの人が集まり、中には動物が苦手な人やアレルギーを持つ人もいます。避難所では、ルールを守って、他の避難者に迷惑をかけないようにしましょう。

災害に備えたしつけと 健康管理

- 避難所に、ペットと一緒に避難することができるようになっているか。または、どのようにしたら、避難所へペットと一緒に避難することができるか。
- ペットが十分に入ることができるケージやキャリーバッグを用意し、その中で落ち着いていることができるか。
- 家族以外の人や動物を怖がり、攻撃的にならないか。
- 定期的に健康診断を受けたり、予防接種や寄生虫の駆虫を行っているか。
- 繁殖させる予定がない場合は、避妊または去勢手術を行っているか。
- 特に犬（狂犬病予防法）では、飼い犬の登録、狂犬病予防注射、鑑札・注射済票の装着ができていますか。

これらの対策をしておくことで、避難した際にペットにかかるストレスが軽減されることにもなります。





☑ケージ、首輪、リード

避難所で放し飼いはできません。室内犬や猫を飼っている方は普段とは違う飼い方になりますので、事前に検討しておきましょう。



☑薬、治療食

ペットが病気などで治療中の場合は必ず用意しておきましょう。



☑餌、水

最低5日分、ドライフードだけでなくウェットフードも用意しておくことで水分補給になり、ストレスで食欲不振になった時の対策にもなります。



☑ペットと飼い主の情報 をまとめた手帳等

迷子になったとき、写真があると便利です。



☑ペット用品

ペットシーツ、トイレの片づけに必要な物など。

先の災害では、ペットを探して危険な場所に入る方がいたり、放したペットが野生化したり、避難所で吠えや臭いでトラブルになったり、多くの問題が起こりました。そこで、ペットの『同行避難』のあり方について考える必要が出てきました。

フードやペット用品などの備えはよく知られていますが、それだけでなく、ペット同行避難訓練やしつけなどの備えを行うことも大切です。同行避難訓練は、安全な経路確認や、地域の方にペットも避難してくると知っていたく良い機会になります。ですが、うちの子は吠えるし…など飼い主さんは不安を抱

えておられると思います。そこで普段からできることがしつけです。

【しつけによる備えも大切です】



中央東福祉保健所

獣医師 濱崎 圭映子さん

20歳になったら国民年金

日本の年金
その1

保険料の納付が難しいとき……

日本の公的年金制度は、老後の暮らしをはじめ、事故などで障害を負ったときや、一家の働き手が亡くなったときに、みんなで暮らしを支え合うという社会保険の考え方で作られた仕組みです。

みんなって誰？

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方に、国民年金への加入義務があります。これを国民皆年金といいます。

どうやって支えるの？

みんなや会社が納める保険料に加え、国も拠出して、受給者の方の暮らしを支えます。

どんなシステム？

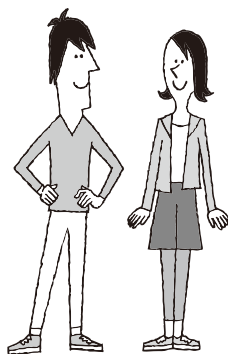
原則的には保険料を納めないで年金を受け取ることはできません。これを社会保険方式といいます。

しかし、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

学生納付特例制度

【在学中の保険料納付が猶予されます】

在学中で所得がない（または一定以下）の方が、保険料の未納期間を理由に、将来、老齢基礎年金や障害基礎年金を受け取れなくなることを防ぐため、本人が申請すれば保険料の納付が猶予される制度があります。学生納付特例の期間は年金を受け取るために必要な期間として計算されますが、老齢基礎年金額には反映されません。



【基準となる所得の計算式】

本人の前年所得が以下の計算式で計算した金額以下であること

118万円		
+		
扶養親族等控除額	≥	本人の前年所得
+		
社会保険料控除額等		

◎学生の方は、「納付猶予制度」、「全額免除制度」、「一部免除（一部納付）制度」を利用することはできません。

国民年金保険料学生納付特例の申請について

◆令和3年度も引き続き在学予定の方へ

学生納付特例制度により、令和2年度に保険料納付を猶予されている方で、令和3年度も引き続き在学予定の方へ、3月末に基礎年金番号等が印字された「学生納付特例申請書」ハガキをお送りします。必要事項を記入の上、ご返送ください。

◆令和3年度から学生納付特例制度を利用されない方へ

学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の場合は、納付書を作成して送付します。お手数料をおかけしますが、南国年金事務所までお問い合わせください。

国民年金のご相談・手続き等については

●問い合わせ先

○住民生活課

☎ 76-2113

○南国年金事務所

☎ 088-864-1111

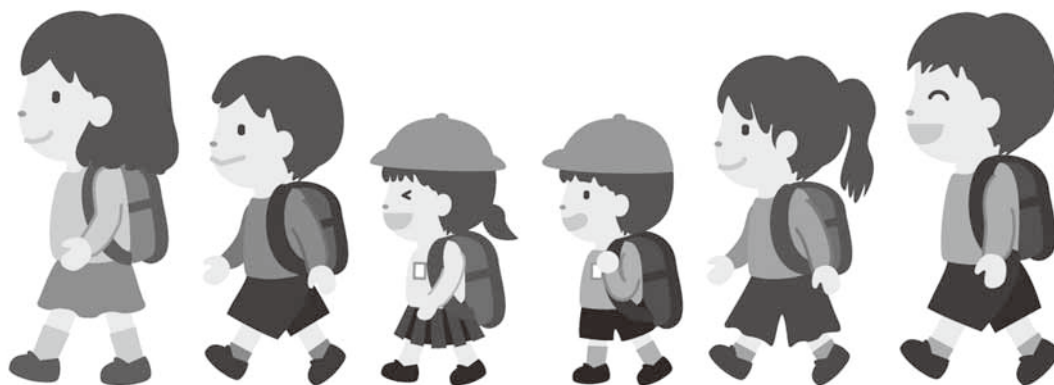
学校運営協議会制度(コミュニティ・スクール)の 推進について

学校運営協議会を設置した学校をコミュニティ・スクールといいます。

教育委員会では学校運営協議会を町立学校に順次設置し、いまある地域学校協働本部（もとやま桜援隊）の活動と一体的な実施により「地域とともにある学校づくり」と「学校を核とした地域づくり」を進めていきたいと考えています。

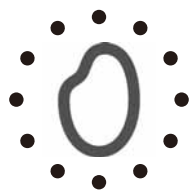
2月16日に本山町学校運営協議会規則を制定し、本年度、吉野小学校に保護者代表者や地域住民の方、もとやま桜援隊活動推進員で構成された学校運営協議会を設置。3月には来年度の学校運営方針の承認や教育活動などへの意見交換を行い、地域と一体となった特色ある学校づくりに取り組みます。

実際の学校活動を支援いただく地域学校協働本部（もとやま桜援隊）では、ご協力いただける桜援隊員（ボランティア）の募集をしています。桜援隊活動は、空き時間に、できることから参加いただけます。草刈りなどの環境美化、実習学習などの補助、校外学習時の引率やマラソン大会など学校行事時の安全確認など、ぜひ、みなさんのお力（経験や知識）を小学校、中学校にお貸しください。



● 問い合わせ先

○ 教育委員会 76-3913



おむすびで美しい棚田を守る

高知県長岡郡本山町の直販所「本山さくら市」で、ブランド米「土佐天空の郷」を使用したおむすびを販売している「おむすび 処こめのみみ」をご紹介します。



嶺北高校農業コースが商品化した「パプリからみそ」

本

山町農業公社が運営するこめのみみは農村の後継者となる若者たちが、

棚田を守る取り組みの一環として、令和2年7月23日にグランドオープンしました。

おむすびのメニューは「土佐あかうし肉みそ」、「塩」、「ちりめんしいたけ（ゆず味）」の人気上位3つをはじめ14種類で、1個150円〜280円で販売しています。

おむすびの具材は、ブランド米「土佐天空の郷」との相性も考慮し、県内の食材もアピールできるラインナップとしています。お米の粒が大きく、もちもち食感のおむすびは、県内外のお客さんからも好評です。また嶺北高校生の農業コースの生徒らが、地域で生産されたパプリカの規格外品や原木しいたけ、土佐あかうしのミンチなどを使用した肉みそ「パプリからみそ」も販売中。トウガラシのピリツとした辛さが食欲をそそる一品ですので、ぜひご賞味ください。県内の道の駅などでも販売する予定です。



「土佐天空の郷」は、農業や化学肥料を慣行栽培より5割削減した特別栽培米で「ヒノヒカリ」と「にこまる」の二品種があります。生産する34戸の農家は、エコファーマーの取得や、米の甘みと旨味を出す室戸海洋深層水のにがりを散布するなど、こだわりの栽培を行っています。また、標高250メートルから850メートルの棚田で栽培しており、昼夜の寒暖差が大きく、米作りに最適の環境です。

お米の味は、ヒノヒカリが「しつかり目の食感で濃厚な甘み」、にこまるは「大粒もちもち食感で上品な甘み」が特徴となっています。全国的にもおいしさが評価されており、2016年に開催された「第13回お米日本一コンテストinしずおか」で「土佐天空の郷」の生産者である本山町農業公社が生産した「にこまる」が最高賞「特別最高金賞」を獲得しました。2010年にも「土佐天空の郷」の生産者が同賞に選ばれています。

また、本山町みらい創造協議会が、「美しい棚田を守りたい」、「高齢化の進む農村にとって重要な若い担い手確保に役に立ちたい」との考えから、「おむすびプロジェクト」を計画し、おむすびの販売金額の一部（1個につき10円）を農家の支援に充てることとしています。

今後は、現在1店舗のこめのみみを高知市内や東京へ展開して店舗数を増やし、地域での就農増加や棚田の存続などのため、「土佐天空の郷」のさらなるアピールを行っていく考えです。

1月16日（土）、おむすび

商品化
6作目!

嶺北高校農業コースの活動について

今回商品化された「パプリからみそ」は、地域で生産される農作物を活用した一品で、嶺北高校農業コースの商品化第6作目となります。開発は、嶺北高校3年生3名（間城実結さん、石川瑠那さん、澤田彩芽さん）によるもので、地域を調べ、課題を見つけ出し、試作などを繰り返しながら、商品化までに2年の歳月を要しました。

3年生3名は、この春卒業されましたが、残された後輩たちは、先輩たちに続けと新たな製品を開発中で、食べ物や杉や柚子、和紙などに着目し、商品開発中です。今後の新製品が楽しみです。



店「こめのみみ」で、おむすびプロジェクトにより、積み上げられた販売金額の一部を積み上げた棚田支援金の贈呈式と嶺北高校生の開発した「パプリからみそ」

の発表会が開催されました。また、嶺北高校吹奏楽部による「パプリカ」の演奏も行われ会場は大盛り上がりとなりました。

①



②



① 農業公社・森理事長（写真：右）からブランド化推進協議会川村会長に目録を手渡した。

② 嶺北高校吹奏楽部による演奏。パプリカの演奏に合わせてダンスを披露

大浴場を備えた温浴施設

「土佐れいほくの湯」に入ろう



土

佐れいほくの湯は、大浴場を備えた温浴施設です。日

帰りでもご利用いただけるので、アウトドアを楽しんだあと、さっぱりと汗を流して帰れます。また、毎週金々月曜に変わり湯を提供しています。変わり湯の材料となる植物は、本山町に

自生しているものを使用しており、2月22日（月）、帰

全山公園で本山保育所園児21人がオオバコの葉や、ヨモギを摘み取り、変わり湯の材料づくりを体験しました。オオバコの葉やヨモギは、血行促進や冷え性に効果があるとされ、冬から春にか

けて気温差を感じる時期にぴったりのものとなっています。材料づくりを体験した園児は、元気いっぱい、夢中になって葉を探しました。園児からは、「たくさんとれてうれしかった」、「家族みんなで入りにきたいな」と声がありました。この日、摘み取った材料は3月26日（金）から変わり湯にて提供予定です。



摘み取った葉を洗う園児たち

入浴料は、中学生以上50円、4歳〜小学生330円、3歳以下は無料です。（シャンプーやボディーソープは備え付け有り、タオルレンタルもあるため、手ぶらで入浴も可能）

変わり湯スケジュール

- 3月26日〜29日 オオバコ風呂
- 4月 2日〜 5日 マコモ茶風呂
- 4月 9日〜12日 大根葉風呂

吉野小学校 (旧校舎)



旧校舎写真

今回は、昭和50年代に撮影され、吉野小学校旧校舎の写真をご紹介します。昭和57年広報もとやま5月号にて吉野小学校新校舎落成のお知らせを行った際に旧校舎を併せてご紹介しており、写真は当時の広報誌からスキャンしたものです。

新校舎は、昭和54年に大又と下立野にまたがる岩山を、所有者のご理解により、買収し、自衛隊の協力を得て、岩山を切り取り、学校移転用地を造成しています。翌年の55年には、周囲のよう壁工事や進上路の新設を行い、その後、56年に郷土出身の建設会社による校舎建築が行われ、三力年事業で実施されました。外観内容ともに近代的な諸設備を整えた白亜の学び舎として総事業費2億3,600万円で完成しました。完成から現在で40年を迎えています。



校舎写真(昭和57年撮影)

ー 昔の風景写真を募集します ー

広報もとやまでは、みなさんのお宅に眠っている昔なつかしい風景写真を募集します。

本人またはご家族が撮影された、著作権を完全に保有されているものに限り、受け付けさせていただきます。このコーナーでご紹介させていただこうと思っています。詳しくは、教育委員会社会教育班(0887-76-2084)までご連絡ください。

～ 食物繊維について知ろう ♪ ～



食物繊維って何?

食べ物の中に含まれ、人の消化酵素で消化することのできない物質
食物繊維には、水溶性のものと不溶性のものがあり、両方の食物繊維を摂ることが大切です。

水溶性食物繊維……水に溶けるタイプ

穀類・豆類・野菜類・きのこ類・果実類
・腸内の善玉菌を増やし、腸の健康を保つ
・食後の血糖値の上昇を穏やかにする
・コレステロールの吸収を阻害する



不溶性食物繊維……水に溶けないタイプ

果実類・野菜類・こんにゃく・海藻類
・便秘を予防する
・満腹感が得やすいので、
食べすぎを予防できる



1日の目標摂取量

(日本人の食事摂取基準2020年版より)

18～74歳：男性21g以上・女性18g以上
75歳以上：男性20g以上・女性17g以上

○食物繊維が不足してしまうと・・・

腸内環境の悪化による便秘 など

○摂り過ぎてしますと???

ミネラルや微量栄養素などの吸収を阻害する可能性があります

効果

食物繊維を摂って便秘を改善することで腸内における発ガン物質の生成を抑える効果、コレステロールを下げる効果、食後の血糖値の急激な上昇を抑える効果もあります。



食物繊維を摂るコツ



①野菜を十分に食べる (1日350g)

※ゆでる・炒めるなどすることで、かさを減らしてたくさん食べれます

②主食を毎食必ず食べる

※ご飯を麦ご飯にすると食物繊維がたっぷり摂れます

③大豆製品・イモ類・果物を1日1回食べる

④海草やきのこ類を積極的に食べる

⑤切り干し大根など乾燥野菜を取り入れる

毎月19日は「食育の日」

《ひじきの和風サラダ》1人分



★材料★

- 干しひじき…… 3g
- カニカマ…… 1本 (4g)
- オクラ…… 15g
- レタス…… 15g
- ちりめんじゃこ 10g
- A 酢……… 大さじ½
- だし汁……… 大さじ½
- 薄口醤油……… 小さじ½
- サラダ油……… 小さじ½

★作り方★

- ① 干しひじきは水につけて戻し、熱湯で5分ゆでざるに上げ、冷ます。
- ② オクラは熱湯でさっとゆでて小口切りにする。
- ③ カニカマは半分に切り、ほぐしておく。
- ④ フライパンに油を熱し、じゃこを入れてカリカリになるまで炒める。火を止め、残りのAの材料を加える。
- ⑤ ひじき、オクラ、カニカマを合わせ、Aのドレッシングで和える。
- ⑥ 器にレタスを添えて盛り付ける。

◎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29回大原富枝賞 受賞者インタビュー

大原富枝賞は、平成3年文学館開館を記念して、「文章に親しむ県民づくり」を目的に制定されました。作品は、大学・一般と高校それぞれ随筆と小説、中学生と小学生各作文の計6部門が設けられています。最優秀は各部門の中から1編が選定されます（大学・一般の部の場合、随筆・小説の中から1点。今年の表彰式は、新型コロナウイルス感染症対策の目安のステイジが「特別警戒」（当時）となったことから、開催を中止とさせて頂いていただきました。

今回、広報もとやま編集委員会では、一般の部・小説で最優秀を受賞されました吉岡稚菜（よしおかわか）さんにインタビューを行いました。



第29回大原富枝賞

一般の部・小説 最優秀賞作品「小瓶」

吉岡 稚菜

Wakana Yosioka

最優秀を受賞した「小瓶」は、少女から若い女性になっていく内面の世界が、二つの小瓶の思い出の中に落ち着いた文体で表現されています。「穏やかな文体の中の静かな時間への共感」と評価された作品を生んだ吉岡さんに、応募から受賞までのプロセスを聞きました。

―普段はどのようなお仕事をされていますか？

「もともと本好きなこともあり、書店で勤務をしています。新刊の情報がいつも入っていくのが楽しみです」

―第二十九回大原富枝賞に応募されたきっかけは何だったのでしょうか？

「高校生の時に、夏休みの課題で大原富枝賞を知り、小説で応募したのがきっかけです。その際は賞は取れませんでした（笑）。その後は、一度詩に切り替えて新聞に詩を投稿するようになり、第二十七回で随筆の部で優秀をいただき、いつか最優秀を取りたいという気持ちで作品を作りました」

―受賞作品「小瓶」の着想はどういったところにあったのでしょうか？

「今までの経験の中で忘れたい出来事、印象に残った言葉を思い出し、それらを作品にしています。（作品として）」

●吉岡さんが選んだ本



シェルコレクター／アンソニー・ドーワ

ケニア沖の孤島でひとり貝を拾い、静かに暮らす盲目の老貝類学者。だが、迷い込んできた女性の病を偶然貝で癒やしてしまったために、人々が島に押し寄せて…。死者の甘美な記憶を、生者へと媒介する能力を持つ女性を妻としたハンター。淡々とした筆致で、美しい自然と、孤独ではあっても希望と可能性を忘れない人間の姿を鮮やかに切り取った「心に沁みいる」全八篇。「ハンターの妻」でO・ヘンリー賞を受賞するなど、各賞を受賞した新鋭によるデビュー短篇集。

吉岡さんが選んだ本は、さくら図書室にて貸し出し可能です。

残すことで自分自身も忘れたいし、より多くの人に知ってもらえる機会になると考えながら書き始めます」

「好きな小説家は、アンソニー・ドーワさん。人間が生きていくに当たって、人と人の狭い世界を書いているのではなく、自然など大きなものを細かい視点で書かれていることが魅力です」

―最後に、今後の展望や夢を教えてください。

「今回、最優秀賞を受賞することができて一つ目標が達成できました。応募規定の25枚の中で作品を作成してきましたが、今後は少しずつ枚数を多くして長い作品を作っていきたいと考えています。今回の受賞で終わりではなく、書くことは続けていきたいと考えています」

―自分の中でのこだわりはありますか？

「本を一度図書館で借りて、自分の本棚に入れたらいいなと思う本だけ購入するようにしています。書店で衝動買いすることは少ないです。（笑）」

好きな作家さんは誰ですか？

よしおか・わかちゃん ●高知市出身。現在、岡山県在住、書店で勤務。高校時代に大原富枝賞に応募したことがきっかけで作品づくりをはじめ、今回最優秀賞を受賞。作品の着想は自身の体験談から得ることが多い。趣味はドライブ（助手席専門）。



MOTOYAMA

学校・保育だより

Vol.152

生まれたばかりの
赤ちゃんも、少しお兄ちゃん
のボクも参加して、お母さんたち
のおしゃべりがはまります。



◆保育所に保護者向け「子育てサロン」を開設しました。

コロナウィルスによる感染拡大で集まることが制限される中ですが、昨年7月より保護者のみなさんの交流の場として、月2回、午後1時半から3時半までの2時間、子育て支援センター内で「すまいる」を開設しています。

保護者の方からの声でした。保育所には、子どもの送り迎えでは来られけれど、短い時間では他のお父さんやお母さん方と話すきっかけは作れず、あまり知らないし、ましてやコロナで行事も縮小されて、同じクラスの保護者であっても話をすることがない人も多い。クラス懇談会で他の家庭の子育ての様子を聞くことで安心したり、先輩保護者に経験を話してもらって納得したりすることもあるので、もっと日頃から気軽に話ができて、交流できる場所と時間があるといいのに！ママ友もつくりたい！という声にこたえて始めたものです。サロンの名前は保護者に募集をして「すまいる」に決めました。

初回には、育休中のお母さんや、仕事の休みをうまく利用して話に来たお母さん達5人程が集まり、子育てのこと、自分のこと、家事の分担や家庭内の

ちょっとしたことについて話を弾ませていました。参加人数は毎回数人ほどで、利用のない回もあります。皆さん平日はお仕事もあるので、なかなか参加は難しいですが、月2回の「すまいる」の日にちょっと時間ができたら、ここでゆっくりと自分の時間を過ごしてほしいと思います。家では子どもがいてゆっくり読めない本を読んだり、手芸をしたりする場所として利用いただくこともできます。支援センターにも少し本を置いてあります。

◆日頃の思いをノートにつづって共有

サロンには保護者の方が1冊のノートを用意してくれています。年齢別に分けられたノートには、子育ての悩みや困りごとがづらわれています。それを読むと、「うちもこんなことある」「ああ、こうすればうまくいくかも」という子育ての色々がつまっています。もちろん、そこに今の自分の思いをつづることもできます。それにまた誰かが答えたり、励まされたりしながら、日頃の疲れを癒やしたり頑張りを認められほつとできたらいいなと思います。



がんばりを
ほめてもらう
「ほめてうちわ」
です。



★3・4月の学校・保育行事日程★

★本山小★

3/ 3(水) 6年生を送る会
3/23(火) 卒業式
3/24(水) 修了式・離任式
4/ 7(水) 始業式・入学式
4/24(土) 参観日・PTA総会

卒業おめでとう

★吉野小★

3/ 2(火) 吉野検定(漢字)
3/20(土) 卒業式
3/24(水) 修了式・離任式
4/ 7(水) 始業式・入学式
4/24(土) 参観日・PTA総会



★嶺北中★

3/ 3(水)~5(金) 1・2年期末テスト
3/ 4(木)・5(金) 公立高校A日程入試
3/ 9(火) クラスマッチ
3/13(土) 卒業式
3/15(月) 公立高校A日程合格発表
1・2年代休(3/13)
3/24(水) 修了式・離任式
4/ 7(水) 始業式・入学式
4/17(土) 参観日・PTA総会
4/19(月) 代休

★本山保育所★

3/ 3(水) お茶会(5歳児)
3/ 9(火) コッコさんの絵本教室
3/10(水) お別れ遠足
3/19(金) 卒園式
3/24(水) 修了式・進級パーティー
4/ 2(金) 入所式(午前)

★子育て支援センター★

3/ 2(火) 絵本に親しもう
3/ 5(金) つくって遊ぼう
3/12(金) お誕生会(2,3月)
3/24(水) 身体測定・育児相談
3/19・4/1・2 休所