広報
もとやま
MOTOYAMA
7
2020
第206号
the most beautiful villages in japan

ピカピカの一年生

写真撮影のため、一時的にマスクを着用しておりません。

主な内容

特集1 みんなで守ろう文化財
特集2 フレイル予防について
役場からのお知らせ ■新型コロナウイルス感染症の影響による減収を事由とする「国民年金保険料免除」について/～生活習慣病治療に効果的な食事 ～/新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時には避難が必要です/子育て世代包括支援センター「まぱじば」ルームが開設されました/被災建築物応急危険度判定について
お知らせ掲示板 ■日本で最も美しい村通信/マイベイビー

文化財

文化財を守るための手続きを知ろう

□ 現状変更には許可申請が必要です。

本山町の文化財を守るために、現状を変更する行為や文化財に影響を及ぼす行為をする場合は、事前に許可申請が必要です。現状変更とは、史跡等に対し、作為的かつ物理的に変更を生じさせる行為を指します。具体的には、「建築物の新築、改築、増築、撤去」「住宅の外壁補修、塗り替え」「工作物(看板・フェンス等)の設置、撤去」「仮設物(テント等)の設置、撤去」「道路の新設、舗装、修繕」「木竹の伐採・植栽、植物の採取、動物の捕獲」「土地の形質の変更、土壌・岩石の採取」などです。

※樹木の剪定・枝払い・山林の下刈り等の日常の維持管理行為といった維持の措置や非常災害のために必要な応急措置をとる場合や、史跡等の保存に及ぼす影響が軽微な場合には、許可は不要です。ただし、その判断については必ず本山町教育委員会までお問い合わせください。

文化財が眠る場所 ～埋蔵文化財包蔵地について～

６種類の文化財は、目視で確認することができますが、埋蔵文化財は、埋まっているため、確認することができません。そのため、文化財保護法では、土地に埋まっている土器や石器のような昔の人が使用していた物（遺物）や、生活していた集落の跡や貝塚、古墳、城跡などが存在していると周知されている土地を「埋蔵文化財包蔵地(まいぞうぶんかざいほうぞうち)」と呼びます。
（以下包蔵地）

□ 町内の包蔵地は45カ所～事前に確認しよう～

本山町は、松ノ木遺跡をはじめとした歴史的遺構が多く、包蔵地は45カ所となっています。

そのため、土木工事や建築工事などで掘削作業などを伴う場合や開発を計画される際には、工事予定箇所が包蔵地に該当するかどうか、必ずご確認ください。なお、開発などを実施する場所が埋包蔵地内に含まれている場合には、試掘調査を実施して最終的に遺跡の所在の有無を確認します。

□ 包蔵地の確認方法

包蔵地の確認方法は、**「教育委員会社会教育班で照会していただく」**か、**「高知県文化財地図情報システム」**でインターネットより確認することができます。

□「埋蔵文化財包蔵地を開発する場合の対応」

文化財保護法では、埋蔵文化財包蔵地の範囲内で工事に伴う掘削作業を行う際には、**民間施工の場合＜法93条第1項に基づく届出＞を**工事着手の60日前までに、市町村教育委員会経由で県教育委員会へ書類を提出することが、義務付けられています。埋蔵文化財包蔵地で工事を行う場合は、埋蔵物への影響を考慮し、発掘調査を行う場合があるため、工事計画に影響を与える場合がありますので、計画段階で教育委員会社会教育班へご連絡ください。また、工事中に新たに埋蔵文化財を発見した場合もご連絡ください。

□「埋蔵文化財」を守るためご協力ください。

埋蔵文化財は、我が国の歴史を知る上で大変貴重なもので、一度壊してしまうと元に戻すことのできない貴重な国民的財産です。埋蔵文化財を守るためにご理解とご協力をお願いします。

詳しくは本山町HP＜文化財には現状変更が必要です＞および＜埋蔵文化財について＞をご覧ください。

●問い合わせ先　○教育委員会　社会教育班　☎７６－２０８４

特集1

みんなで守ろう

～文化財について知ろう～

□文化財とは

長い歴史の中で生まれ、育まれ、今日まで守り伝えられてきた貴重な国民的な財産です。このため、国では文化財保護法、県・市町村は文化財保護条例などを定め、文化財の保護を図っています。

松ノ木式土器

□文化財は大きくわけて６種類

文化財は、それらの形態・性質別により文化財保護法（昭和25年法律第214号）で、有形文化財・無形文化財・民俗文化財、記念物、文化的景観、伝統的建造物群に定められています。これらの６種類の文化財のうち、土地に埋蔵されている（埋まっている）ものを「埋蔵文化財」といいます。（未発見のものも含む）

有形文化財

建造物		美術工芸	
若一王子宮	町指定文化財	松ノ木遺跡土器	町指定文化財
旧山下家の門		長徳寺出土土器	
帰全山記		嶺北高校出土土器	
十二所神社		石斧	

記念物

史跡		天然記念物	
長徳寺跡	県指定文化財	若一王子宮	町指定文化財
瀧山	町指定文化財	十二所神社	
秋田夫人の墓		吉延の大杉	
野中順の墓		吉延の乳銀杏	
松ノ木遺跡		汗見川枕状溶岩	県指定文化財
銀杏の木遺跡		白髪山八反奈路 根下がりヒノキ群生地	
八木伊典の墓		奥工石山（竜王山）の 紅廉石珪質片岩大露頭部	
土居屋敷跡			
上の坊			
山内刑部の墓			
本山城趾			
片岡館			
井ノ窪城遺跡			
帰全山	県指定文化財		

無形文化財

無形民俗文化財	
上関阿弥陀堂奉納相撲	町指定文化財

住民生活課

国民年金だより

新型コロナウイルス感染症の影響による減収を事由とする「国民年金保険料免除」について

令和２年５月１日から、新型コロナウイルスの感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難となった場合の臨時による特例免除申請の受付手続きが開始されます。

1. 対象となる方

臨時特例による国民年金保険料の免除・猶予及び学生納付特例申請は、以下の２点をいずれも満たした方が対象になります。

（1）令和２年２月以降に、新型コロナウイルスの感染症の影響により収入が減少したこと

（2）令和２年２月以降の所得等の状況から見て、当年中の所得の見込みが、現行の国民年金保険料の免除等に該当する水準になることが見込まれること

2. 対象期間

令和２年２月分以降の国民年金保険料が対象となります。

3. 申請の受付開始日

令和２年５月１日～

4. 手続き方法

【申請先】申請書は必要な添付書類とともに、住民登録をしている市（区）役所・町村役場または年金事務所へ郵送してください。

※申請書等を直接提出していただくことも可能ですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、できる限り郵送による手続きをご利用ください。

【申請に必要な書類】

臨時特例による免除の申請に必要な書類は以下の2つの書類となります。書類は郵送にてご提出ください。

- 国民年金保険料免除・納付猶予申請書
- 所得の申立書

※所得の申立書は、臨時特例による免除の申請を希望する場合は、必ず提出してください。

※マイナンバーにより郵送で申請される方は、マイナンバーカードの写しなどの本人確認書類を添付してください。

※学生の方は、提出書類が異なりますので、詳しくは以下QRコードもしくは日本年金機構HPをご覧ください。

それぞれの申請書等は日本年金機構HPからダウンロードできます。年金事務所または市（区）役所・町村役場の国民年金窓口にも備え付けています。

【書類の書き方は動画で確認できます】

国民年金保険料免除・納付猶予申請書、所得の申立書の記載方法は、youtube厚生労働省チャンネルにてご覧になれます。右記QRコードもしくは日本年金機構HPをご覧ください。

嶺北中央病院だより 166

～ 生活習慣病治療に効果的な食事 ～

■地中海食を試してみよう

生活習慣病といえば糖尿病、脂質異常症、高血圧等ですが、これらの病気に関して一番重要な治療法の一つが食事療法です。それぞれの病気に見合った食事療法がありますが、これら全ての病気に効果的であると言われるのが地中海食です。

地中海食とはイタリア、ギリシャ、スペインなどの地中海沿岸の国々の人が食べている伝統的な料理のことです。地中海食が注目されるきっかけとなった1950年代の研究があります。通常脂質摂取量が多いほど虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞等）が多くなりますが、地中海にあるクレタ島の住民は例外で、脂質摂取量が多いにもかかわらず発症率が低かったのです。

■地中海食の5つのポイント！

地中海食の特徴は以下の通りです。

☆**植物性食品（野菜、果物、穀物、豆類、種実類）を多く摂取する**

※穀物は全粒（玄米や全粒粉など）、豆はナッツが特によい

☆**加工食品や赤身肉はとりすぎない**

☆**油は植物油、最適はオリーブオイル**

☆**塩の代わりにスパイス、柑橘類、酢などで味付け**

■1日1杯の赤ワイン

日本人にはあまりなじみのない食品が多いですが、心筋梗塞や脳梗塞などの血管病変のリスクを約30％も軽減させる効果があると言われています。その他にも認知症予防、うつ病予防、がんの予防にも効果が見いだされ、研究されています。

地中海食を完璧に実践するのは難しいかもしれませんが、普段の食事のなかにオリーブオイルやナッツなどの食品を少しずつ取り入れたり、塩分を控えて味付けすることから始めてみるのも良いかもしれません。また、ダイエットにも効果的ですのでぜひ皆さんお試しください。

嶺北中央病院
内科　中垣孝規

●問い合わせ先
○嶺北中央病院　☎76－2450
メール　reihokuhosp.jimu@shirt.ocn.ne.jp
ホームページ　http://www.reihokuchuo-hp.jp/

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、

災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則です。

知っておくべき5つのポイント

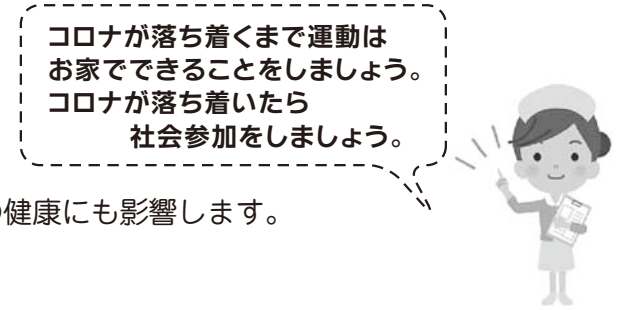
- 避難とは[難]を[避]けること。
  安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、集会所や公民館だけではありません。**安全な親戚・知人宅に避難する**ことも考えてみましょう。
- **マスク・消毒液・体温計**が不足しています。できるだけ**自ら携行**して下さい。
- 本山町が指定する**避難場所、避難所を事前に確認**して下さい。
- 豪雨時の屋外の移動は**車も含め危険**です。やむをえず**車中泊をする場合**は、浸水しないよう**周囲の状況等を十分確認**して下さい。

●問い合わせ先　○総務課　☎７６－２２２３

	質問項目	左　側	右　側
認知機能	10. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれていますか	いいえ	はい
	11. 今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	12. あなたは、たばこを吸いますか	吸ってない やめた	吸っている
社会参加	13. 週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	14. 普段から家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
支援	15. 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

この質問内容は、後期高齢者健診の問診票とほぼ同じです。
※すべての回答が左側になるのが望ましい状態です。定期的にチェックしましょう。

3. フレイルを予防するためには



- 運動をしましょう
  身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。
  今より10分多く身体を動かしましょう。
- 栄養を取りましょう
  食事は活力の源です。バランスの取れた食事を3食しっかりとりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。
- 社会参加(通いの場へ・仕事・ボランティアなど)、お友達とおしゃべりや食事を行い、いつも前向きな気持ちでいましょう。

たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう！

**看護師さんも加わり、ますます
パワーアップしました。
お気軽にお声かけください!**

地域包括支援センターのメンバー

初めまして！

嶺北中央病院
整形外科医師
石田　健司

健康福祉課看護師
（包括支援センター付）
佐藤久美子

これから、よろしくお願いします！

● **問い合わせ先**

○〒781-3601高知県長岡郡本山町本山600
本山町保健福祉センター内
本山町健康福祉課　担当：佐藤
TEL(0887)70-1060　FAX(0887)70-1038

特集2 フレイル予防

こんにちは、コロナ騒動で運動不足になっていませんか？
4月22日発行の区長便で**「家の中でもできる『ろことれ』をやってみよう！」**のチラシを配布しました。今回は、**『フレイル予防』**についてお知らせします。

1.まず、フレイルって何だろう・・・

これらは、年齢を重ねると誰もが感じることです。このような虚弱の状態のことを『フレイル』といいます。そのまま放っておくと様々な健康障害を起こしやすく介護が必要な状態をまねきやすくなります。

2.フレイルの兆候があるか、まずは15の質問に答えてみましょう!

	質問項目	左側	右側
からだ	1．あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい ふつう	よくない
こころ	2．毎日の生活に満足していますか	やや満足 満足	やや不満 不満
食習慣	3．1日3食、きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	4．半年前に比べてかたいものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい
	5．お茶や汁物などでむせることがありますか	いいえ	はい
体重	6．6カ月間で2～3kgの体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	7．以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	8．この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	9．ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ

保健福祉センター

本山町子育て世代包括支援センター
まぱじば

令和２年６月より保健福祉センター内に
子育て世代包括支援センターを開設しました。

『まぱじば』とは

子育てについて
まま　だけでなく、
ぱぱ
じいじ
ばあば　の皆で話ができる場所を
つくりたいという思いから名付けました。

本山町では妊娠期から子育て期にわたってお母さんやお父さんを応援します。
私たち保健師は、お母さんやお父さんが抱えるさまざまな不安やお悩み、困りごとを知り、一緒に考えていきます。
本山町のすべてのお母さん、お父さんが安心して子育てを行うことができるよう支援を行います。

妊娠や子育てに関わる相談室
まぱじばルーム

個室でゆっくりとお話しできます

妊娠・育児について、不安なことや気になることなど、お母さん、お父さんの声を聞かせてください。
いつでも来所、お電話をお待ちしております。

開設日時：月～金（祝日・年末年始除く）
8：30　～　12：00
13：00　～　17：15
電　　話：0887-70-1060
場　　所：本山町保健福祉センター

まぱじば教室　場所：子育て支援センター（本山保育所内）　時間：10：30～

【第1回】 6月17日（水） 終了
テーマ：子育てふしぎ発見！
～泣きの秘密をひも解け～

【第2回】 8月19日（水）
テーマ：ザ！お茶碗！DASH
～来て　見て　触れて　離乳食～

【第3回】 10月28日（水）
テーマ：タッチ♪タッチ♪赤子にタッチ　～パワー・オブ・抱っこ（抱っこの力）～

【第4回】 12月11日（金）
テーマ：行列のできるハミガキ相談所
～教えて、歯科衛生士さん～

【第5回】 2月24日（水）
テーマ：備えていいとも！
～親子防災いつするの、今でしょ～

＊準備のため、参加ご希望の方は事前に保健福祉センターまたは本山保育所へご連絡をお願いします。（当日参加可能）
なお、今後の新型コロナウイルス感染症の発生状況により、中止となる場合がございます。

ご存じですか？　被災建築物応急危険度判定

地震で被災した建物について、余震で倒壊するなどの危険性があるかどうかを判定して表示を行うものです。国や地方公共団体、建築関係団体などが連携し、被災地域に判定士を派遣して行います。

大きな地震が起きると建物は少なからずダメージを受け、倒壊は免れていても地震に対する強さが弱まっている可能性があります。大きな地震の後には数回の余震が予想されますが、弱くなった建物は、余震によって倒壊したり部材が落下したりして人的被害を起こしかねません。このため、被災者がそのまま家にいていいのか、避難所に避難した方がいいのかなどを判断するために、救命・救急・消防活動と並行してできるだけ速やかに応急危険度判定を行う必要があります。

判定結果は３種類のステッカーを建物の出入り口など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。

（緑）

この建物は使用可能です

（黄）

この建物に立ち入る場合は十分に注意してください

（赤）

この建物に立ち入ることは危険です

なお、地震発生後の建物の判定には次のようなものもあります。これらは判定の目的や基準がそれぞれ異なります。

■被災度区分判定……建物の復旧対策を検討する目的で応急危険度判定後に建物の被災度を詳細に判定するもの

■住家被害認定……「り災証明書」を発行する目的で被害程度を認定するもの

また、建物と同様に、造成された宅地に対しても災害時の応急対策として危険度を判定する制度があります。

■被災宅地危険度判定…地震や降雨等による宅地災害が広範囲に発生した後に、二次災害を防ぐ目的で被害の状況を把握して宅地の危険度を判定するもの
※降雨災害にも対応するところが建物の応急危険度判定と違います。

それぞれの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。

●問い合わせ先　○建設課建設班　☎７６－３９１７

日本で最も美しい村通信

～小さくても輝くオンリーワンを持つ「美しい村」本山町を目指します。～

本山町に新設させるガードパイプはなぜ茶色いの？

本山町は平成23年10月に「日本で最も美しい村連合」に加盟し、平成24年12月17日に本山町景観条例が制定されました。

それに沿って景観計画がつくられ、その中で景観計画区域（汗見川流域、行川流域、吉野川流域、木能津川流域、樫ノ川流域）では景観条例の定めるところに沿って、景観に配慮した色を使用することになっています。

the most beautiful villages in japan

マイベイビー

うちのアイドル紹介します

令和元年
11月24日生

●井川　陽太（ようた）くん（男の子）

パパ　井川　翼 さん(寺家)
ママ　菜美子 さんからの一言

～ 鉄欠乏性貧血を予防しよう!! ～

貧血とは、血液中の赤血球に含まれている血色素（ヘモグロビン）の量が少ない状態です。赤血球は身体に酸素を運搬する大きな役割を担っています。これらが不足してしまうと全身が酸素不足になり、頭痛や疲労感などの症状が現れてきます。

特に女性の場合は、生理的出血により鉄が失われるので、慢性的な貧血になりがちです。また、運動量が多い方も運動の際の呼吸に伴って、酸素の消費量が増えるため、自然と鉄の消費量も増えます。

貧血を予防するポイント

①食事は３食規則正しく、バランスよく

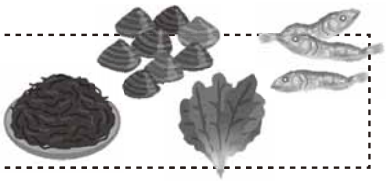
「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう。

②鉄分はしっかりとろう!!

鉄には、主に肉・魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品や卵・乳製品に含まれる「非ヘム鉄」の２種類があります。

鉄分の多い食品

いわし丸干し・煮干し・あさり・しじみ・レバー（特に豚肉）・赤身まぐろ・ほうれん草・小松菜・ひじき



非ヘム鉄は良質なタンパク質やビタミン C を多く含む食品と一緒に摂取することで、体内への吸収率がアップします。逆に鉄の吸収を阻害してしまう物質もあるので、食事の際にはとり過ぎに注意しましょう。

良質のたんぱく質

牛肉・鶏肉・豚肉・魚・貝類

ビタミン C を多く含む食品

キャベツ・いちご・みかん・ピーマン・オレンジ

鉄分の多い食品と一緒にとり過ぎない方がよいもの

タンニン（紅茶や緑茶など）・フィチン酸（玄米・いんげんまめなど）・カゼイン（牛乳やチーズなど）

毎月19日は「食育の日」

《小松菜のお浸し》4人分

★材料★

- ■小松菜……200ｇ
- ■油揚げ……12g(¼枚)
- ■桜エビ……20g
- Ⓐ 薄口醤油……小さじ1⅓
- Ⓐ 酒……小さじ2
- Ⓐ 砂糖……小さじ2
- Ⓐ レモン汁……大さじ1⅓
- Ⓐ 鰹節……2パック(8g)

★作り方★

①小松菜はたっぷりの湯で茹でて、水をよく切り、2㎝長さに切る。
②油揚げは油抜きし、細切りにする。
③桜エビはから煎りする。
④ボールに①～③を入れ、Ⓐの調味料で和える。

◎**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》

広報もとやま　第206号
2020年7月号
発行：本山町　編集：広報編集委員会

〒781-3692 高知県長岡郡本山町本山504
☎（0887）76-2113 FAX（0887）76-3593
URL http://www.town.motoyama.kochi.jp
印刷：株式会社高知新聞総合印刷

MOTOYAMA
学校・保育だより
Vol.144

「新茶」パワーでコロナに負けない！

保育所では毎年5月に、年長と年中のこどもたちが旧東部保育所跡（シェアオフィス）にある「お茶」を摘みに出かけていますが、今年は「新型コロナウイルスの感染拡大防止」のため出かけることができませんでしたので、職員で摘んできました。摘んだお茶は、園児のひじいちゃんでもある、汗見川の山下さんに製茶してもらい、給食やおやつの時においしくいただきました。「お茶パワー」で感染症に負けないもとやまっこです。

「お茶」に含まれるカテキンは!

虫歯予防や抗菌作用、抗インフルエンザ作用等の効能があるようです。やはりジュースよりも「お茶」ですね。

こどもたちには「青空」と「こいのぼり」が似合います。

コロナウイルスの感染拡大防止のため、登園自粛が解除された次の日の5月12日、保育所では「こどもの日のつどい」が開催されました。今年は保育参観にはせずに、こどもたちと職員で、かけっこやこいのぼりくぐりを楽しみました。自粛でこの日初めて全員そろったクラスもあり、久々にお友だちに会え、青空の下でおもいきり遊べてとてもうれしそうなこどもたちでした。

やはりこどもたちには、こいのぼりが気持ちよく泳ぐ外が似合いますね。

「忍たま乱太郎」みたいに、元気いっぱい遊んで夏を乗り切ります！

今年は、年長・年中を中心に、「忍たま乱太郎」のお話で遊びを展開し、楽しんでいます。散歩で拾ってきた「まつぼっくり」をまきびしのようにまいて遊んだり、学園長から届いた「まきもの」の中にあった「しゅりけんの折り方」を見て「生懸命折っては「見て！できた」とみんなに見せにきています。自分でうまく折れるようになりたい！と何度も折ってみる子。「わからーん」という年中さんに「教えちゃお」と小さな先生になって教えてやる年長さん。そうやって自分ができたことを友達に教えることで、確実な力にしていくこどもたちです。保育所には今「しゅりけん名人」がたくさんできています。

こうして、日常の遊びや季節の遊びに、空想（イメージ）の世界と現実の世界を行ったり来たりしながら遊ぶ体験を加えることで、仲間と探索したり、話し合って考えたり、問題を解決したりする共同体験をしながら、豊かな仲間関係を築く土台作りをしたいと思います。

楽しい遊びの中でこどもたちは様々なことを学んでいきます。

★・・・7・8月の学校・保育行事日程・・・★

★本山小★

7/ 1(水)　避難訓練
7/15(水)　防犯教室
7/29(水)30(木)　期末懇談
7/31(金)　終業式
8/23(日)　愛校作業日
8/24(月)　始業式

★吉野小★

7/ 8(水)　防犯教室
7/30(木)　期末懇談
7/31(金)　終業式
8/23(日)　愛校作業
8/24(月)　始業式

★嶺北中★

7/15(水)~17(金)　期末テスト
7/29(水)30(木)　教育相談
7/31(金)　終業式
※部活動関係の大会等については記載していません。

★本山保育所★

7/ 4(土)　ファンタジーワールド
7/16(木)　お誕生会
8月第3週　プール参観予定
8月下旬　プール大会

★子育て支援センター★

7/ 8(水)　絵本に親しもう
7/15(水)　身体測定・育児相談
7/17(金)　お誕生会（6・7月）
7/22(水)　つくってあそぼう
8/ 6(木)　絵本に親しもう
8/19(水)　「まぱじば教室」
8/21(金)　つくってあそぼう