



待ちに待った プール開き

主な内容

逃げ遅れゼロへ！ 防災情報の伝え方が変わります

役場からのお知らせ ■ 沿道地権者のみなさんへお願い

嶺北中央病院だより ■ 慢性便秘でお困りの方へ

国民年金だより ■ 障害年金の手続きが変わります

もとやまトピックス ■ 町民総スポーツ大会／災害に強い町づくりをめざして

お知らせ掲示板 ■ 高齢者教室

みなさんはじめまして ■ マイベイビー（井川 葉月ちゃん・大久保 湊翔くん）



おいでよ！ 西国のまんなかへ
土佐いほく博

逃げ遅れゼロへ!

防災情報はいろいろあるけど
いつ避難すればいいの?

警戒レベル 4 で全員避難!!

【警戒レベル】で避難のタイミングをお伝えします。

2019年の出水期(6月ごろ)より、
【警戒レベル】を用いた
避難情報が発令されます。
市町村から【警戒レベル③、④】が
発令された地域にお住まいの方は、
速やかに避難してください。



【警戒レベル⑤】(市町村が発令)は既に災害が発生している状況です。

↓ 次のような内容で自治体から避難行動を呼びかけます! /

呼びかけの
一例

警 戒
レ ベ ル
4

避難勧告の
伝達文例

- 緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。
緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。
- こちらは、〇〇市です。
- 〇〇地区に洪水に関する警戒レベル4、避難勧告を
発令しました。
- 〇〇川が氾濫するおそれのある水位に到達しました。
- 〇〇地区の方は、速やかに全員避難を開始してください。
- 避難場所への避難が危険な場合は、近くの安全な場所
に避難するか、屋内の高いところに避難してください。

警戒レベルととるべき行動を端的に伝えます

避難勧告の発令を伝えます

災害が切迫していることを伝えます

とるべき行動を伝えます

内閣府(防災担当)・消防庁

水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、 国や都道府県が出す防災気象情報を、5段階※1に整理しました。

<避難情報等>

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル 5	既に災害が発生している状況です。 命を守るための最善の行動 をとりましょう。	災害発生情報 ※2 ※2 災害が実際に発生していることを 把握した場合に、可能な範囲で発令 (市町村が発令)
警戒レベル 4 全員避難	速やかに避難先へ避難 しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思わ れる場合は、近くの安全な場所や、自宅内の より安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示(緊急) ※3 ※3 地域の状況に応じて緊急的又は 重ねて避難を促す場合等に発令 (市町村が発令)
警戒レベル 3 高齢者等は避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害の ある方、乳幼児等)とその支援者は避難を しましょう。その他の人は、避難の準備を 整えましょう。	避難準備・ 高齢者等避難開始 (市町村が発令)
警戒レベル 2	避難に備え、ハザードマップ等により、 自らの 避難行動を確認 しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等 (気象庁が発令)
警戒レベル 1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 (気象庁が発令)

<防災気象情報>

【警戒レベル相当情報(例)】

警戒レベル 5 相当情報

氾濫発生情報
大雨特別警報 等

警戒レベル 4 相当情報

氾濫危険情報
土砂災害警戒情報 等

警戒レベル 3 相当情報

氾濫警戒情報
洪水警報 等

これらは、住民が自主的
に避難行動をとるために
参考とする情報です。

(国土交通省、気象庁、都道府県が発令)

※1 各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

Q&A

質問1) 防災気象情報は出てるけど、避難情報が出ていないときはどうすればいいの？

⇒市町村は、様々な情報をもとに、避難情報を発令する判断を行うことから、必ずしも防災気象情報と同じレ
ベルの避難情報が、同時に発令されるわけではありません。

自らの命は自ら守る意識を持って、防災気象情報も参考にしながら、適切な避難行動をとってください。

質問2) 避難指示(緊急)は、避難勧告と同じ警戒レベル4に位置付けられたけど、考え方が変わったの？

⇒**避難指示(緊急)**は、地域の状況に応じて緊急的に又は重ねて避難を促す場合などに発令されるもので、**必
ず発令されるものではありません**。避難勧告が発令され次第、**避難指示(緊急)**を待たずに**速やかに避難**をし
てください。

質問3) 洪水で「警戒レベル4相当情報」が既に出ているなかで、土砂災害で「警戒レベル3相当情報」が出たけど洪水
のレベルも4から3に下がったということなの？

⇒洪水の危険性が4から3に下がったわけではありません。洪水は4のままで、土砂災害の3が追加されたので
あり、**その地域は洪水と土砂災害、両方の災害を警戒する必要があります。**

【警戒レベル5】では既に災害が発生しています。また、必ず発令されるものではありません。

**【警戒レベル3】や【警戒レベル4】で、
地域の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。**

■詳しく知りたい方は

内閣府 防災情報のページ

内閣府 避難勧告

検索

http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30_hinankankoku_guideline/index.html



スマホ用
二次元コード

沿道地権者のみなさんへ 道路上に伸びた樹木のせん定についてお願い

道路や歩道への枝の張り出しや倒木により、歩行者や自動車等の通行に支障となる場合があります。

歩行者及び自動車等の通行や、強風や大雨時の安全確保のため、樹木の管理にご協力をお願いします。



通行の障害となる樹木のせん定をお願いします。



1. 次のような状況が見られる土地の所有者の方は、樹木のせん定をお願いします。

- (1) 道路、歩道へ樹木が張り出している。
- (2) 枯れ木、折れ枝などによる通行への障害がある。(またはその恐れがある。)
- (3) 竹木の繁茂による通行への障害がある。(またはその恐れがある。)

2. 樹木の倒木等が原因で歩行者や自動車等に事故が発生した場合、樹木の所有者の責任を問われる場合があります。

- (1) 民法第717条 (土地の工作物の占有者及び所有者の責任)
- (2) 道路法第43条 (道路に関する禁止事項)

3. 作業時の注意事項

- (1) 電線や電話線がある箇所の作業は、危険を伴う場合があるので、事前に最寄の四国電力またはN T Tに連絡し、立ち会いのもとで行ってください。
- (2) 作業にあたっては、通行する車両、自転車及び歩行者の安全確保と、樹木からの転落防止等に十分ご注意ください。

4. 緊急の場合は、道路通行の支障となる樹木や枝などを予告なく伐採・撤去することがありますので、ご理解をお願いします。

● 問い合わせ先 建設課建設班 ☎ 76-3917



慢性便秘でお困りの方へ

皆さん、便秘でお困りではありませんか？日本人の5人に1人が悩んでいる慢性便秘。60代以上では男性の患者様が増加し、80代以上になると女性よりも男性の方が多くなります。今回はそんな便秘の原因と対策についてのお話です。

Q1. なぜ便秘になるの？

最も多い慢性便秘の原因は下記の3つです。

- ① **食事・水分摂取量の減少**：食事・水分の摂取量が少ないと便は硬くなります。
- ② **筋肉の衰え**：体の運動は腸の動きを活発にします。筋力が少ないと腸の動きが弱くなります。
- ③ **薬の副作用**：お薬の中には腸の動きを鈍くするものがあります。

Q2. 便秘だといけないの？

便は何日ごとに出ないといけないという決まりはないので、便が数日でなくても焦る必要はありません。けれども便が溜まりすぎると「お腹が張って食事がとれない」「お腹が痛い」といった症状が出てくる場合があります。そんなときは、消化に良い食べ物・水分をとり、お腹をひねるなどの運動を取り入れてみてください。それでも便秘による症状で困るときは便秘薬の使用を考えましょう。

Q3. 最初に飲むべき便秘薬は？

便秘の方は便が硬くなっていることが多いので、基本的には便を軟らかくする薬の使用をお勧めしています。また腸の動きを活発にする薬(赤玉・液体の薬など)は使い始めすぐに効果がありますが、使い続けることによって逆に便が出にくくなってゆきますので長期的な内服はお勧めしません。

*長期間市販薬等で対応している方は、一度病院で便秘薬について相談してみてください。また特定の持病をお持ちの方は避けたほうが良い便秘薬があります。市販のお薬を使う前に必ず病院で相談してみましょう。困ったこと、分からないことなどがあればご相談お待ちしております。

●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/>

嶺北中央病院 内科医師 西原 桜子

四国電力からのお知らせ ホームページで『停電情報』をご確認いただけます

平素は電力事業に、ご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
落雷や台風等により広範囲で停電が発生した際には、弊社へのお問い合わせの電話が混み合い、つながりにくくなる場合があります。ご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございません。

なお、停電情報については弊社ホームページ等でお知らせしておりますのでぜひご利用ください。

①スマートフォンの方はこちら（四国電力停電情報）

URL ⇒ <https://www.yonden.co.jp/nw/teiden-info/index.html>

キーワード検索からも検索いただけます。

四国電力 停電

検索



②24時間音声ガイダンス（音声による停電情報照会サービス）

☎ 0120-459-271



四国電力株式会社



●問い合わせ先 田井お客さまセンター ☎0120-410-316 ☎088-826-8321

20歳前の傷病により 障害年金を受けている方へ

障害状態確認届（診断書）等の手続きが 変更されます。

① 今後は所得状況届を提出いただく必要がありません

○日本年金機構が市区町村から所得情報の提供を受けることとなるため、これまで提出いただいていた所得状況届（ハガキ）は、今後は原則として提出いただく必要がありません。

※日本年金機構が前年分の所得情報の提供を受けられないときは、これまでどおり所得状況届の提出が必要となりますので、届け出に関する必要な案内を送付します。

② 障害状態確認届（診断書）の提出時期を誕生月の月末に変更します

○これまで障害状態確認届（診断書）は7月末までに提出いただいていたいました。今後は誕生月の末までに提出していただくようお願いします。

○次回診断提出予定年月については前回認定時にご案内していますが、下の表のとおり変更となりました。

○この取り扱いは提出期限が令和元年8月以降となる方が対象です。

【変更後の次回診断書ご提出予定年月】

お客様に既にご案内している 次回診断書提出予定年月	変更後の 次回診断書提出予定年月
平成31年7月	令和元年7月以降の最初の誕生月
平成32年7月	令和2年7月以降の最初の誕生月
平成33年7月	令和3年7月以降の最初の誕生月
平成34年7月	令和4年7月以降の最初の誕生月
平成35年7月	令和5年7月以降の最初の誕生月
平成36年7月	令和6年7月以降の最初の誕生月



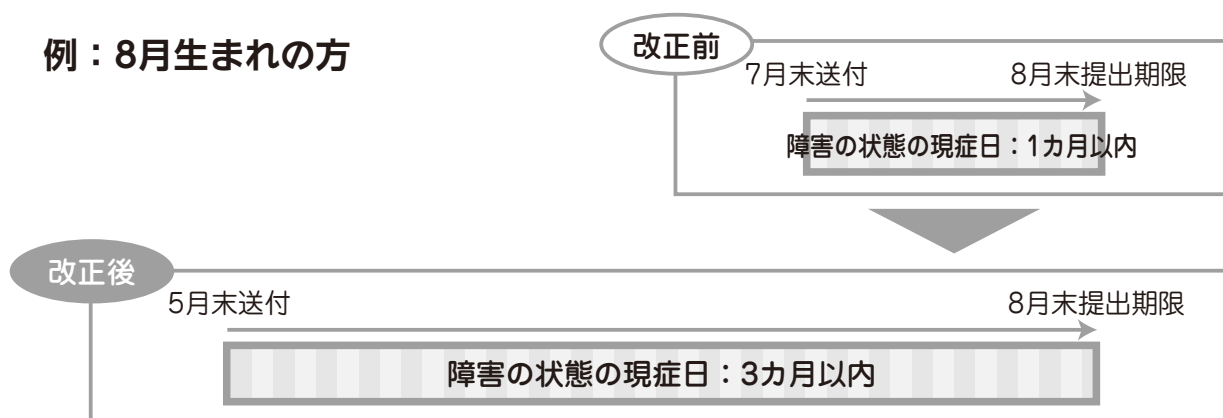
障害年金を受けている方へ

障害状態確認届（診断書）等の手続きが変更されます。

① 障害状態確認届（診断書）の作成期間が拡大されます

- 障害状態確認届（診断書）の作成期間が提出期限1カ月以内から3カ月以内に拡大されます。
- これまで誕生月の前月末頃に送付していた障害状態確認届（診断書）の用紙は、今後誕生月の3カ月前の月末に日本年金機構より送付します。
- この取り扱いは提出期限が令和元年8月以降となる方が対象です。
- 仮に障害の状態が悪化している場合でも、年金額の改定は提出期限（誕生日の属する月の末日）の翌月からとなります。

例：8月生まれの方



② 障害給付額改定請求書に添付する診断書の作成期間が拡大されます

- これまで障害給付額改定請求書には、提出する日前1カ月以内の障害の状態を記入した診断書を添えることとされていました。
- 変更後は提出する日前3カ月以内の障害の状態を記入した診断書を添えてください。
- この取り扱いは令和元年8月以降の請求分が対象です。

●問い合わせ先 ○住民生活課 国民年金担当 ☎76-2113
○南国年金事務所 ☎088-864-1111

第35回 町民総スポーツ大会 開催!!

6月2日(日)に「第35回町民総スポーツ大会」が開催されました。あいにくの雨となりましたが、ソフトボール、バレーボール、ソフトバレー、グラウンドゴルフの4種目に約100人が参加し、熱戦を繰り広げました。また、スポーツを通じて世代を超えた交流が行われ、参加者の笑顔あふれる大会になりました。結果は次のとおりです。()は参加チーム数。

ソフトボールの部
(3)

●優勝 木能津
準優勝 三区
3位 寺家

バレーボールの部
(3)

●優勝 寺家
準優勝 三区
3位 一区

ソフトバレーの部
(4)

●優勝 四区
準優勝 三区
3位 吉延

グラウンドゴルフの部
(4)

●優勝 北山東
準優勝 三区
3位 二区



主催者の一人として挨拶に立った細川町長は、関係団体の迅速な対応に謝意を表するとともに、「復旧から防災、さらに強靱化に向けて取り組みを進める」と決意を述べました。

地域では、災害関連緊急事業により3月に強靱ワイヤーネット2基が完成、特定緊急砂防事業と合わせて3基の砂防えん堤の着手に向け準備が進められています。

本山町の対象



式では、平井四国地方整備局長が「抜本的な対策に関係機関共同で取り組んでいく」と挨拶、首長らがくわ入れを行いました。

平成30年7月豪雨災害により土石流などの被害にあった立川川、行川、栗ノ木川流域の工事着工にあたり、5月26日(日)大豊町農工センターで「吉野川水系特定緊急砂防事業 起工式」を開催。国土交通省四国地方整備局、大豊町、本山町の主催で関係者などおよそ60人が参加しました。

災害に強い町づくりをめざして
「吉野川水系特定緊急砂防事業 起工式」

本山町高齢者教室

2019年度の高齢者教室の予定を下記のとおり計画しましたのでお知らせいたします。
今年度については、全講座を受講された方に終了証、粗品を贈呈いたしますので、たくさんさんの参加をお待ちしています。

開催月日	内 容
5月（第1講）	エコ学習と紙すき体験
6月（第2講）	生け花教室
9月（第3講）	川 柳
10月（第4講）	スポーツ吹き矢
12月（第5講）	芸 能 大 会

- ・開催日が決定しましたら、行政連絡等で連絡いたします。
- ・会場、講師の都合により日程等を変更する場合がありますのでご了承ください。
- 問い合わせ先 ○教育委員会 社会教育班 ☎76-2084

マイベイベー

2018年
8月4日生



すくすく
育ってね。

●井川 はづき 葉月 ちゃん（女）

パパ 井川 翼 さん(本山)
ママ 菜美子 さんからの一言

うちのアイドル 紹介します

2019年
3月21日生



元気に生まれて
くれてありがとう
これからいろんな人に
愛されてすくすくと
育ってください。

●大久保 みなと 湊翔 くん（男）

パパ 大久保 真弥 さん(古田)
ママ 瑞希 さんからの一言

本山偉人列伝

本山町には、本山中生まれ本山や全国各地で仕事をし、活躍した人がたくさんいます。
ここでは、先人の思いを、後世に伝えていくべく、連載企画にて紹介します。



大原 富枝

1912～2000

大原富枝先生は、大正元年（1912年）9月28日、吉野村寺家（現本山町）で生まれ、昭和2年（1927年）に高知女子師範学校に入学された。

昭和5年（1930年）、4年生の時教室で咯血、吉野村の自宅に戻り約10年に及び療養生活を送られた。昭和7年（1932年）に初めて投稿された「姉のプレゼント」が令女界に入選し文壇に登場。昭和13年（1938年）に発表された「祝出征」はその年の上半期芥川賞候補作となられた。昭和16年（1941年）創作に専念するため28歳で上京。昭和18年（1943年）には「若き溪間」が改造の新人募集に入選、「祝出征」が出版されるなど本格的に作家への道を歩み始められた。昭和30年（1955年）再び病に倒れたが、この間に書き留めた「ストマイつんぼ」が昭和32年（1957年）第8回女流文学者會賞を受賞。

昭和35年（1960年）代表作である「婉という女」を刊行、第14回毎日出版文化賞と第13回野間文芸賞を受賞された。また昭和45年（1970年）には「於雪一土佐一條家の崩壊」で第9回女流文学賞を、平成2年（1990年）に勲三等瑞宝章受章、平成10年（1998年）日本芸術院賞・恩賜賞を受賞、芸術院会員になられるなど、数多くの受賞をされている。

平成12年（2000年）1月27日、87歳で生涯を終え、正五位に叙された。

※ 正五位…死没者に対する栄典として与えられる位のひとつ

白亜の洋館「大原富枝文学館」

文学館は、本山町出身の作家、故・大原富枝先生の文学を後世に伝えようと旧本山簡易裁判所の建物を改修・整備されたものです。

旧本山簡易裁判所は昭和27年（1952年）5月に本山小学校西となり建設、昭和63年（1988年）5月に閉所となりました。平成3年（1991年）11月、大原富枝先生、町内外の関係者や大原文学のファンら多くの人たちが見守る中、落成式が行われました。

平成30年（2018年）には、志国高知幕末維新博地域会場となり、常設展示室や内装を一部改修し、リニューアルオープンしました。

～ 熱中症の予防と対策～



暑い日が続き、熱中症や脱水症が心配される季節になりました。

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまった状態の総称です。症状としては、めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感などがあります。また、熱中症は炎天下の野外で起こると思われがちですが、室内で起こることも多くなっています。

気をつけたいポイント

◎温度28度以下、湿度60%以下

室内では、エアコン・扇風機を使用したり、遮光カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。また、炎天下での作業などは避け、屋外では、日陰を歩いたり、帽子をかぶったり、日傘をさしたりしましょう。



◎こまめな水分補給（1500ml／日）

いつでも水分補給ができるように水筒やペットボトルの水やお茶を入れて持ち歩いて、のどが渇いていなくても早め早めに水分補給をしましょう。



砂糖の入った清涼飲料水の飲みすぎには注意しましょう。

砂糖の摂り過ぎは、エネルギーの摂り過ぎになり、肥満の原因にもなります。

※角砂糖1個（約3.6g）エネルギー約14kcal

●コーラ(500ml)→角砂糖 約16個



●オレンジジュース(500ml)→角砂糖 約16個

●スポーツドリンク(500ml)→角砂糖 約10個

●サイダー(500ml)→角砂糖 約14個

●グレープジュース(炭酸)(500ml)→角砂糖 約15個



アルコールや多量のカフェインを含む飲料は利尿作用があるので注意しましょう。

例えば、ビール10本飲むと、尿量が増加し、水分11本分が排泄されます。



◎暑さの備えた体力づくり

普段からウォーキングなどで汗をかく習慣を付けましょう。食欲がないときでも食べられるものを少しでも食べるようにしましょう。

◎体調にあわせた行動

体調が悪いときは、暑いところでの活動に注意しましょう。

◎涼しい服装



毎月19日は「食育の日」

《オクラの揚げ浸し》4人分

★材料★

- オクラ 200g
- 赤とうがらし ½本
- だし汁 1カップ
- 濃口醤油 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 揚げ油 適宜

★作り方★

- ①オクラはきれいに洗って水気をふき取っておく。
- ②赤とうがらしは種を取って、小口切りにする。
- ③鍋にだし汁・濃口醤油・砂糖・みりんを入れ、ひと煮立ちさせ、赤とうがらしを加えてつけ汁を作る。
- ④揚げ油を熱し、①のオクラをさっと揚げて油を切る。
- ⑤④が熱いうちにつけ汁に漬け込み、20分くらいおいて、味を含ませる。

◎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》



MOTOYAMA

学校・保育だより

Vol.132

合修学旅行に行ってきました。

阪神淡路大震災の学習や東大寺での歴史学習、海遊館の見学、そしてUSJでは思いっきり楽しみ、思い出がいっぱいできた修学旅行になりました。2校の児童たちの絆も深まったようでした。

一生の思い出に残る3日間

本山小 大石 なごみ

バスを降り、北淡震災記念公園に行った。副館長さんが、自分の命は自分で守る、と強く言っていて、グサツときた。見学で見た、断層の上の家は、天井がぐくずれていた。台所には、食器が散乱して、棚がたおれていた。地震の力はおそろしいなと思ってこわくなった。

人と防災未来センターでは、矢守さんの話を聞いた。矢守さんのお母さんは、おしれの上の天袋という所に避難したことがあると聞いて、(2階が無い人は、そういう所に逃げるんだ。自分で考えることが大事なんだな)と思った。そしてシアターを見た。楽しみ

楽しい思い出いっぱい!!

本山小・吉野小連合修学旅行

楽しかった修学旅行

吉野小 原 和輝

(1日目略) 次の日、ぼくは5時に起きました。部屋のみんなも早起きしていて、テレビを見たり2度寝をしたりする人もいました。朝ごはんはバイキングでした。パンやポテトなどみんなが好きなものがならんでいました。ホテルを出発し、世界遺産になっている東大寺に向かいました。大仏殿や

1日目
北淡震災記念公園で、
防災学習をしました



だったけど、見始めたところから一しゅんで、町が市がこわれた。こわくて泣きそうになった。高知県にもこんなのがくるなんておそろしいなと思った。ちゃんとそえないといけないと思った。

2日目は、大仏殿を見た。想像を超える大きかった。海遊館にはたくさん魚がいた。3日目のUSJは、すごく楽しかった。

帰りのバスに乗った。帰りたくなかったけど、帰ってきてしまった。けれども、私の中では一生の思い出に残る3日間だった。

正倉院、二月堂などを見学しました。奈良公園では鹿にせんべいをあげました。ほしそうな顔をしている鹿に食べさせてあげました。とてもうれしそうな顔をしていたので、ほくもうれしくなっていました。自由行動の時に、きょうだいおそろいのキーホルダーをお土産に買いました。

海遊館には日本一の観覧車があり、「一周するのに20分かかると聞いてびっくりしました。シンベエザメを初めて見ました。

3日目、起きた時、「起きたぞ、USJだ!」

と思わず声が出てしまいました。USJでは大勢の人がならんでいました。持ち物検査に5分もかかりました。入場券を落とさないように本気で走って、ハリポッターやミニオンに乗りました。

2時になり、バスに乗って本山に帰りました。

思い出に残る修学旅行になりました。楽しかったです。

思いっきり楽しんだUSJ
あつという間の
3日間でした



★7・8月の学校・保育行事日程★

★本山小★

7/ 4(木)5(金) 5年合宿
7/11(木) 校内水泳大会
7/16(火) 防犯教室
7/17(水)18(木) 期末懇談
7/19(金) 終業式
7/26(金) 水泳記録会
8/ 8(木) 登校日
8/25(日)または31(土)
愛校作業日

★吉野小★

7/ 4(木)5(金) 5年合宿
7/18(木) 期末懇談
7/19(金) 終業式
7/26(金) 水泳記録会
7/27(土) 汗見川の集い
夕涼み会
8/ 8(木) 登校日
8/25(日) 愛校作業日

★嶺北中★

7/17(水)18(木) 教育相談
7/19(金) 終業式
7/20(土)~23(火) 県総体
8/ 3(土)4(日) 四国総体ソフト、バド
8/10(土)11(日) バドミントン学年別大会
8/11(日) 県吹奏楽コンクール
8/24(土)25(日) 県バレー秋季大会
8/31(土) 9/1(日)
高知県ソフトボール秋季大会

★本山保育所★

7/ 6(土) ファンタジーワールド
7/24(水) お誕生会
8月2週目 プール参観
8/10(土) 町民祭参加予定
8月下旬 プール大会

★子育て支援センター★

7/10(水) 絵本に親しもう
7/17(水) 身体測定・育児相談
7/19(金) お誕生会(6・7月)
7/25(木) つくってあそぼう
8月初旬 プールまつり
8/ 6(火) 絵本に親しもう
8/22(木) つくってあそぼう