



嶺北の観光拠点が誕生 「アウトドアゲイテツジ本山」落成式

ピックアップ

新たな観光拠点施設「アウトドアゲイテツジ本山」誕生／れいほくアドベンチャーアプリで楽しもう！
役場からのお知らせ ■ 増水時は危険です！ 沈下橋の通行に注意してください！／フットケアのすすめ

国民年金だより「年金相談の予約ができるようになりました！」にご注意ください！日本年金機構職員等を装った不審電話」
請求をお忘れなく！児童扶養手当／消費税軽減税率制度説明会が開催されます。

主な内容

もはやまピックアップ ■ 日頃の練習の成果を披露「東西南北まわり舞台」／高知県カヌー協会が優勝・準優勝「四国選手権大会」／生きる力を育てよう「本山町通学合宿」
みんなの広場 ■ みんなの広場は広報記事を募集しています／嶺北こども劇場(ご案内)

本山町から れいほく 自然アクティビティの発信

嶺北地域は、周囲を山々に囲まれ、とうとうと流れる清流・吉野川と両岸に広がる美しい棚田風景、四国山地に連なる白髪山や工石山をはじめとした山々など、豊かな自然と四季折々の色彩にあふれている場所です。その中心部となる本山町からアウトドアヴィレッジ本山を拠点にラフティングやカヤック、トレッキングやサイクリングなど、さまざまなアウトドア・アクティビティに出発します。吉野川に臨むおしゃれなコテージやレストラン、団体宿泊施設や温浴施設など充実した環境で、アウトドアを満喫することができます。

- イベントの予約・問い合わせ ○ ☎0887-72-9682
- 宿泊施設の予約・問い合わせ ○ ☎0887-72-9670



温浴施設「土佐れいほくの湯」

日帰り入浴も可能な温浴施設です。
設備:男女別浴場(内風呂)、男女別シャワー(各14基)、トイレ、洗面所
営業時間:13:00~20:00
(ゴールデンウィークと8月の土日祝は21:00まで)

◎入浴施設 大人500円
小人300円

体育館・トレーニングルーム

スポーツイベントや式典など、多目的に使える体育館です。トレーニングルーム付き。

◎体育館(1時間) 1,000円
※営利目的の場合は金額が異なります。
◎トレーニングルーム(1カ月)
..... 1,000円

団体宿泊棟

団体さま用の宿泊施設です。最大62人収容可能。

設備:食堂(54席)、トイレ、洗面所、寝室7部屋、研修室
※各施設には利用規則があります。
詳細はこちらから→



モンベルアウトドアヴィレッジ本山

※表記の料金は税別表記です。

れいほく アドベンチャー アプリで楽しもう!



ついに7月7日のオープニングイベントを皮切りに「土佐れいほく博」が開幕いたしました。これから12月25日までの約半年間、嶺北地域内で「アウトドア」「食」「生活文化」をテーマに、ラフティングや登山などのアウトドア体験やイベントで嶺北地域を盛り上げていきます。

7月7日より、土佐れいほく博HPでスタンプラリーアプリ「れいほくアドベンチャー」が配信されています。おすすめのスポットを調べながら、ゲーム感覚でスタンプを集めていく、嶺北地域を楽しむためのアプリになっています。地元の方でも、楽しめるアプリとなっていますので、ぜひダウンロードしてお楽しみください。

土佐れいほく博のガイドブックは本山町役場、本山さくら市、モンベルアウトドアヴィレッジ本山、土佐れいほく博事務局などで配布中です。ぜひ、ご覧ください。



▲ iPhone
はコチラ



▲ Android
はコチラ

新たな観光拠点施設 『アウトドアヴィレッジ本山』誕生

【施設紹介】

アウトドアヴィレッジ本山

敷地面積 約1万㎡

ビジターセンター

施設案内や宿泊・イベント予約受付などのほか、土佐れいほく地域の観光情報や特産品の販売など、地元密着の情報を入手できるセンターです。また、店内にはモンベルストアがあり、さまざまなアウトドアウェアやギア、すぐに役立つキャンプ用品などが豊富にあり、購入後すぐに使用できるのも魅力の一つです。アウトドアヴィレッジ本山の限定アイテムも有。

コテージ

嶺北産の木材をふんだんに使用した、ウッディでおしゃれなコテージは各棟2階建て(2階部分はロフトで寝室のみ)、ゆったり寛げるテラスも備えています。

- ◎基本料..... 15,000円
- ◎大人..... 2,500円
- ◎小人..... 2,000円
- <ローシーズン11月～3月>
- ◎基本料..... 12,000円
- ◎大人..... 2,000円
- ◎小人..... 1,600円

レストラン「ハーベステラス」

嶺北産のフレッシュな食材を使ったメニューや窯で焼き上げたピザ、スイーツなどが楽しめるレストラン。最大60人収容可能です。

- 問い合わせ・ご予約は
- ☎ 0887-72-9672



餅投げの様子

多くの関係者が集う中 アウトドアヴィレッジ落成

高知県・嶺北地域のアウトドア・観光拠点となる複合アウトドア施設「アウトドアヴィレッジ本山」の落成に伴い、6月29日に県内外関係者約120人（一般参加者含む）が参加して落成式が行われました。式のオープニングでは、本山姫流太鼓による迫力ある演奏が披露され、指定管理者挨拶では株式会社モンベル代表取締役会長兼CEO辰野会長が「自然に囲まれた嶺北・本山町からアウトドアアクティビティを発信していきたい」と述べました。来賓を代表し、尾崎正直高知県知事からは「県では昨年の幕末維新博*から引き続き、今年2月1日より“リョーマの休日 ～自然&体験キャンペーン～”がスタートし、観光客は前年度比の3割増し、市内中心部よりも中山間地域への流れが増えている。嶺北ならではの豊富な自然と、それらを生かしたアクティビティを展開し、高知県を盛り上げていただきたい」と述べました。落成式後には、施設内覧会が行われ、内覧会に参加した方からは、「木材を使用し、明るい印象。キレイ」「さっそく利用してみたい」と話していました。

※志国高知 幕末維新博…平成29年3月から約2年間にわたって、土佐が生んだ偉人ゆかりの地など、県内の歴史文化施設で発信、440万人の観光客（県史上最大）が訪れた（本山町は第二幕から大原富枝文学館が地域会場となり、前年度比3倍の来場者があった）。

増水時は危険です!! 沈下橋の通行に注意してください!

大雨等による吉野川の増水時には、越水等の状況により沈下橋を通行止めをしています。また、吉野川の水位が沈下橋を越していない場合でも急な増水が想定される場合には、通行止めにする場合があります。

- (1) 早明浦ダムのゲート放流時
- (2) 集中豪雨等による吉野川支流の増水時
- (3) その他、通行に危険が想定される場合

なお、上流での局地的なゲリラ豪雨等、予期せぬ増水により沈下橋を越水し危険な場合があります。特に夜間の通行にはご注意ください。

沈下橋通行止めの際にはご不便をおかけしますが、通行の安全確保にご理解ご協力をお願いします。



●問い合わせ先 ○建設課建設班 ☎76-3917

嶺北中央病院

159



だより

皆さんは、自分の足を日頃から手入れしていますか？

高齢の方は乾燥で爪が厚く硬くなりやすく、また水虫を持っていることも多いので足のトラブルが増える傾向があります。足の不調のせいで歩くことや靴を履くことが苦痛になると、外出が減って筋力が落ち、転びやすくなってしまうです。こうしたことを防ぐために、日頃のフットケアがおすすめです。

■皮膚の状態をチェック!

まずは足の皮膚の状態を見てみましょう。血色が悪く、黒くなっている部分はありませんか?色がおかしく、傷やひび割れ、ウオノメなどがある場合は早めに病院で診てもらいましょう。特に糖尿病の方や透析をしている方は足壊疽につながる恐れがあるので気を付けて見てください。

■足の温度と爪も見てみましょう!

次に足の温度を確認しましょう。冷たすぎるときは血液の循環が悪くなっているかもしれません。マッサージや



フットケアのすすめ

足浴で温めてあげると、効果的です。皮膚の血流が良くなるだけでなく、関節の柔らかさも増して、足の動きが良くなります。

さらに爪もよく見てみましょう。爪がひどく変形したり、分厚くて爪切りで切れなくなっている場合には、一度病院で相談しましょう。爪水虫の場合は治療で良くなる場合があります。またやすりや爪切りで形を整えると、巻き爪などのトラブルも改善できます。

■日頃のチェックが重要!

フットケアの基本は、足の皮膚と爪を日頃からよくチェックすることです。高齢の方の場合、視力の低下や体の硬さで、自分で足を観察するのが難しいことも多いです。その場合は靴の着脱の際やお風呂上がりなどに、ご家族が足を見てあげるのも良いでしょう。何かお困りのことがあれば、まずは気軽にご相談ください。

嶺北中央病院

内科医師 石塚行子

●問い合わせ先

○嶺北中央病院 ☎76-24500

メール reihokuhospjim@shift.ocn.ne.jp

本会 http://www.reihokuchuo-hp.jp/

国 民 年 金 だ よ り

**年金相談の予約ができる
よくなりました！**

日本年金機構の全国の年金事務所では、相談や請求手続きについて「事前予約」を行っています。お待たせ時間の少ない「予約相談」をぜひご利用ください。

◆予約相談希望日の1カ月前から前日まで受付しています。
◆お申し込みの際は、基礎年金番号の分かるもの（年金手帳や年金証書など）をご用意ください。

ご予約の方法は、全国共通の予約専用受付電話「0570-0514890」またはお近くの年金事務所へ電話。来訪時にお申し込みください。

本山町を担当する年金事務所は、南国年金事務所（088-864-1111）です。

**ご注意ください！
日本年金機構職員等を
装った不審電話**

◆年金に係る不審な電話や訪問は、年金事務所または警察へ！
全国各地で、「日本年金機構」や「社会保険庁」もしくは「厚生労働省」などの職員と称して、現金を詐取し、銀行口座番号や家族構成、預貯金額を聞くなど、

不審な電話や訪問があったというお問い合わせが寄せられています。また、年金関係の書類を配達できないなどと言って、運送会社を名乗り、職業や会社名などの情報を入手しようとする電話があったというお問い合わせも寄せられています。

◆まず、「ご注意ください！！
日本年金機構職員及び委託事業者が訪問する際は、必ず写真付き身分証明書を携行し、お客様に提示いたします。」

なお、委託事業者の訪問員が現金をお預かりすることはありません。

不審な点を感じたら、できるだけ一人で対応せず、相手の名前や所属、用件を聞いて、メモを控えて家族等に相談してください。被害にあったと感じたり怪しいなど思ったときは、年金事務所や警察に連絡してください。本山町を担当する年金事務所は、南国年金事務所（088-864-1111）です。お近くの警察署は高知東警察署本山庁舎（76-0110）です。

また、被害の一例は「日本年金機構のホームページ」に掲載されています。



<https://www.nenkin.go.jp>

日本年金機構 検索

請求をお忘れなく！（児童扶養手当について）

児童扶養手当は、父母が離婚するなどして、父または母と生計を同じくしていない子どもが育成される家庭の生活の安定と自立の促進に寄与し、子どもの福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。

手当の対象となる児童は、日本国内に住所を有する18歳に達する日以後の最初の年度末までにある者または20歳未満で障害のある児童で、次の受給資格に該当する者です。

ただし、請求をしないうまま手当を受ける資格ができてから5年が経過すると受給資格を喪失します。

■受給資格

- ①父母が離婚
- ②父または母が死亡
- ③父または母に政令で定める障害
- ④父または母が生死不明
- ⑤父または母に引き続き1年以上遺棄
- ⑥父または母が法令により引き続き1年以上拘禁
- ⑦母が婚姻によらないで懐胎
- ⑧母または父が裁判所よりDV保護命令を受けた ほか



■手当を受ける手続きについて

手当を受けるには、役場の窓口で手続きをしてください。県知事の認定を受けることにより支給されます。

■手当の支給について

手当は県知事の認定を受けると、認定請求した日の属する月の翌月分から支給されます。

支払い月は、2019年11月から2カ月に1回（1・3・5・7・9・11月）の年6回に変わります。

■児童扶養手当額について

- 支給額（月額）は、
全部支給の場合→42,910円
一部支給の場合→所得に応じて42,900円から10,120円までの10円刻みの額となります。
- 第2子の月額加算→10,140円
- 第3子以降の月額加算→6,080円
（加算額についても年収に応じた支給額の逓減あり。第2子5,070円～10,130円、第3子以降3,040円～6,070円）

【すでに受給されている人へ】

毎年、8月以降の受給資格審査決定のため、8月1日～8月31日までの間に現況届の提出が必要です。

●問い合わせ先 ○住民生活課 ☎76-2113

日頃の練習の成果を披露「東西南北まわり舞台」

6月9日(日)中央地区文化協会が主催し、県中部の文化協会加入者らが自慢の芸を披露する「東西南北まわり舞台」が仁淀川町の旧吾川中学校体育館で開催され、約200人の観客が日本舞踊や歌などを楽しみました。本山町から舞台に立ったのはカラオケ部の4人(宮本富子さん、横山稔さん、中村盛二さん、大石和男さん)。

日頃の練習の成果を思う存分に発揮し、会場からは大きな拍手が送られていました。



カラオケ部が出場



三山ひろしを熱唱 大石和男さん



北村選手(写真中央) 福島崇年選手(写真右)

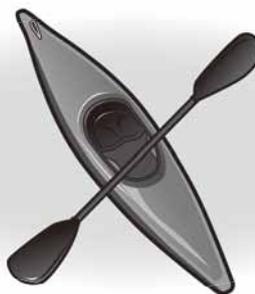


福島晴香選手

6月16日(日)寺家カヌー競技場で第32回カヌー・スラローム・ワイルドウォーター四国選手権大会が開催されました。当日はあいにくの曇り空でしたが、四国内外から約50人の選手が出場しました。

本山町からは、カヌー・スラロームの部に、福島崇年選手、福島晴香選手(坂本)が夫婦で出場。地元の声援を受けながら崇年選手がカヌー・スラロームの部で2位、晴香選手が女子の部で3位の成績でした。また、優勝したのは高知西高校の北村光希選手(父・祖父が本山町出身)です。

高知県カヌー協会が優勝・準優勝
「四国選手権大会」



生きる力を育てよう「本山町通学合宿」

5月30日（木）～6月1日（土）に本山町小学校、吉野小学校5年生が通学合宿を体験しました。



この取り組みは、日常の生活を離れ、集団生活を行いながら生活体験や自然体験、ボランティア体験等を通じて児童の「生きる力」を育てることを目的として小学5年生対象に開催しています。

【通学合宿を支えていただいた団体】

本山・吉野小PTA、本山桜援隊、本山町食生活改善協議会、本山町社会福祉協議会、婦人会、子ども育成協議会、もとやま元気クラブ、吉野地区自主防災組織、本山消防団吉野分団、民生児童委員の皆様 ～ご協力いただきましてありがとうございました～

普段通りに学校を終えた子どもたちは吉野公民館に集合し、午後5時より開校式を緊張した様子で終えました。夕食は配膳、片付けを行い、2日目の夜にはカレー作りを行いました。

防災学習では、2日目の夜に早明浦ダム直下にて吉野分団の皆さんとホースによる放水を体験、ホースから出る水の圧力に驚いていました。最終日の朝食にはアルファ米を食し、災害があった際の食事を体験しました。

最終日の昼食は子どもたちを交え、保護者と協力団体とのバーベキューを行いました。使用する食材は限られた予算の中から、子どもたちが自ら買い物をしました。

参加した子どもたちからは「（家ではしてもらっている）洗濯や掃除も体験できてよかった」「自分たちで作ったカレーがおいしかった」との感想がありました。



ありがとうございました



吉野小学校
佐賀野 愛依／高石 鈴
高橋 翼斗／矢野 蒼空

本山小学校
石本 天／右城 愛結
小笠原 悠仁／原 将臣
山本 瑞樹

地域のボランティアの皆様のおかげで楽しい通学合宿ができ、子どもたちも地域の人と出会い、普段経験のできないことを体験し、成長したと思います。

南国税務署からのお知らせ

消費税軽減税率制度説明会について

本年（2019年）10月から、消費税軽減税率制度が実施されます。

軽減税率制度は、全ての事業者の方に関係します。

以下の対応はお済みですか？

- 取り扱う商品の適用税率の確認（軽減税率8%か、標準税率10%か）
- 複数税率に区分した経理の準備
- レジやシステムの導入・改修等に係る補助金の申請手続き
- 複数税率に対応したレジやシステムの導入・入替

「準備はこれから」という方は、説明会(無料)に是非ご参加ください。

説明会の開催日程

開催日	開催時間	開催場所
令和元年（2019年） 8月27日(火)	13:30~15:00(90分)	南国税務署 2階会議室 (南国市大桶甲1592-2)
令和元年（2019年） 8月28日(水)	13:30~15:00(90分)	南国税務署 2階会議室 (南国市大桶甲1592-2)
令和元年（2019年） 9月25日(水)	13:30~15:00(90分)	南国税務署 2階会議室 (南国市大桶甲1592-2)
令和元年（2019年） 9月26日(木)	13:30~15:00(90分)	南国税務署 2階会議室 (南国市大桶甲1592-2)

主催 南国税務署

・説明会に関する最新の情報は、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)の軽減税率制度に関する特設サイト「消費税の軽減税率制度について」をご覧ください。

QRコード



説明会の日程等の詳細は、
こちらからもご確認いただけます！！

お問い合わせ先
〒783-0004 南国市大桶甲1592-2
南国税務署 法人課税部門
(電話) 088-863-3218

嶺北こども劇場 (ご案内)



第82回例会
NHKEテレ教育番組
「おんがくプラボー」出演中
「スギテツ音楽会きがるにプラボー」
日時 9月30日(月)開演午後7時〜
場所 本山町プラチナセンター
ふれあいホール

こんにちは。嶺北こども劇場です。
1991年に発足し、現在会員数76人です。「こども時代に豊かな感動を与えてあげたい!!」子ども劇場はこんな願いのお母さんたちが手作り始めた会です。キャッチフレーズは「(こどもたちに) 夢を! 感動を! 生の舞台を!」を合言葉に地域のお母さんたちで運営されています。ぜひみなさん見に来てくださいな。

みんなの 広場

◆どんな内容でもいいの?

イベントのお知らせや活動報告・大会の結果報告等です。

個人・団体の商用を目的としたものは掲載できません。また、内容によっては、編集委員会で検討し、掲載できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

◆写真は掲載できますか?

記事のスペースがあれば写真を掲載することができますが、提出された記事が多い場合は写真を掲載することができませんので、あらかじめご了承ください。

◆みんなの広場とは

行政広報誌「広報もとやま」は毎月発行し、住民の皆さんに、身近な情報や出来事を伝えているところです。今後、より幅広い情報を提供していくためには、関係機関の皆様にもご協力いただきながら進めていかないと実現するものでもありません。

つきましては、「広報もとやま」に「みんなの広場」と称したページを作成し、皆さんからいただいた記事を掲載していく予定ですので、記事の提供にご協力をお願いします。

◆どのように記事を 提供すればいいの?

記事は、手書きのものを持参いただくか、パソコン等で作成し、電子データを下記アドレスへ送信もしくは教育委員会まで持参ください。

- その他、わからないことがあれば教育委員会社会教育班までお問い合わせください。

☎76-2084

メールアドレス

kouhou@town.motoyama.lg.jp



～ 変わる常設展と多彩な企画展をお届け ～



7月の展示「河鹿鳴く」。美しい鳴き声から「清流の歌姫」ともいわれる河鹿蛙。故郷の清流の調べが描かれています。

変わる常設展で新しい発見を！
文学館常設展示室には大原富枝自筆原稿の展示コーナーがあり、主に単行本にまとめられた作品を取り上げ、ご紹介しています（資料を守るため複写原稿での展示を行っています）。

展示室入り口右側の覗きケースでは、自筆生原稿を1カ月ごとに入れ替えながら、時候の随筆や、企画展に関連した作品を取り上げ展示しています。

パソコン入力と違い、手書きの原稿からは、推敲を重ねる過程など、作品に向き合う作家の息づかいが感じられます。

8月の展示は、1993年4月の国際ソロプチミスト高知の講演原稿「建礼門院右京大夫の世界」です。月ごとに変わる展示をお楽しみください。

第7回大原文学ミニ講座 ～大原文学にふれて学ぼう～

9月28日（土）午後1時～3時
本山町プラチナセンター
（参加費：無料）

- 1、一絃琴演奏／藤原美穂氏
- 2、大原作品の朗読／嶺北高校生
『邂逅(めぐりあい)』より「遠い平和」
- 3、講演／講師：新婦人しんぶん編集長

大原富枝さんの誕生日を記念して、大原文学を親しく学ぶ文学講座を開催しています。今回は一昨年秋、「新婦人の会」から寄贈いただいた『邂逅』生原稿（新婦人しんぶん1972年8月31日号～翌年8月30日号掲載）を、特別企画展で一挙公開するとともに、文学ミニ講座で新婦人しんぶん編集長（予定）にご講演いただきます。

5月末日まで開催した「右城暮石展」。「運河」主宰・茨木和生先生にご教示いただき、古田出身の俳人、右城暮石の作品と生涯を紹介しました。



企画展を観覧する茨木主宰

『第1弾企画展』右城暮石展 古里がそのまま人に。
& 第2弾企画展「書にまつわる所蔵品展」から

馬場あき子、加藤楸邨らの書とともに、大原との交流を紹介する「書にまつわる所蔵品展」は、9月8日まで開催中です。



～ 文学館サロンの定期朗読会 & お花講座 ～

名作と出会う定期朗読会 毎月第2日曜日は朗読会の日。文学館サロンで午後2時から40分間ほど、大原富枝作品や大原作品以外の名作も交え、朗読サークル「潮騒」の皆さんによる朗読会を開催しています。朗読は、子どもだけでなく、大人の心にも感動を届けてくれます。名作との出合いを楽しんでみませんか。



はじめてのお花講座 小原流2級家元教授、泥谷 由里

（ひじやゆり）さんによる生花教室を開催しています。基本の生け方から、プリザーブドフラワーのアレンジメントまで、幅広い内容でお楽しみいただけます。材料費が必要です。



●お申し込み ○文学館 ☎76-2837まで。

～ 8月31日は「野菜の日」～

野菜には、健康を維持するための成分であるビタミン・ミネラルなどが多く含まれます。これらを摂ることで生活習慣病を防ぐ以外にも、ストレス・風邪なども予防します。また、不足しがちな食物繊維を補うことから、整腸作用やコレステロール・血糖値・血圧を下げる効果もあります。

★野菜をたっぷり摂るコツ★

- 「茹でる」「蒸す」などの加熱調理をしてかさを減らす。
→生野菜のサラダを温野菜にすることで約2倍と多く摂れます。
- 根菜類を使ったメイン料理を取り入れる。
→筑前煮など
- 野菜の加工食品や冷凍食品を常備して上手に利用する。
- スープや味噌汁を具たくさんにする。
- いつもの食事に「サラダ」「お浸し」などを1～2皿プラスする。

1日5皿以上の
野菜料理を
食べましょう♪



1日350g以上の野菜
(緑黄色野菜120g以上)



毎月19日は「食育の日」

《夏野菜のソテー》4人分

★ 材 料 ★

- かぼちゃ …………… 240g
- トマト …………… 160g
- 薄切りベーコン …… 40g
- にんにく …………… 2かけ
- 油 …………… 大さじ1
- 醤油 …………… 大さじ1½
- あらびきコショウ …少々

★ 作 り 方 ★

- ① トマトは角切りにする。
薄切りベーコンは1cmくらい幅に切る。
かぼちゃは種を除き、5mmくらいの厚さの一口大に切る。
にんにくは皮をはぎ、みじん切りにする。
- ② フライパンに油とみじん切りにしたにんにくを入れ、
香りが出てきたら、かぼちゃとベーコンを炒める。
- ③ ②に焼き色がついたらトマトを入れ、軽く炒め、醤油
とあらびきコショウで調味する。



◎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.133

元気のもととは 健康な「歯」

歯の衛生週間のあつた6月に、今年も「親子歯みがき教室」を開催しました。歯科衛生士の川村和子さんと栄養士の高橋由美さんをお招きして、健康な歯をつくるためには、食べた後の歯みがき・生活リズム・身体に良い物をしっかり食べることが大切だということ学びました。6月は4歳・5歳の親子が対象でした。まず「赤染め」をして歯の汚れ(磨き残し)を目で確かめてからブラッシングを開始し、汚れを落とすことができました。



上手にゴシゴシ
ブラッシング



赤染めするよ
あーんして!

順番を決めて磨くクセをつけて磨き残しをなくそう!
あちこち磨くと磨き残しができてしまいます。前・奥・上・下・まわりを磨くという順番で実際にブラッシング

をやってみました。前と両奥歯は歯ブラシのおなかに親指をあてて持ちます。上の歯は歯ブラシを持ち替えて、背中に親指をあてて持ちます。4歳も5歳も川村さんのまねをして上手に磨いていました。



仕上げ磨きは大切です。
大人が目確かめてあげましょう

早寝・早起き・朝ごはん 元気な歯と賢い脳みそに!

栄養士の高橋さんは、丈夫な歯をつくるためには ◎いろいろな食品を噛んで食べる ◎朝から欠食をしないことと話されました。成長期の子どもに欠かせない栄養で体と脳がつくられます。1日のスタートの朝食を抜くことは子どもには大きなダメージですね。



いろんな食品を食べて!
カミカミメニューの
日本食がおすすめです

バランス良い食品のとり方として「まごはやさしい」を覚えておくといそうです。ま(豆)ご(ごま)は(わかめ)・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけ)・い(芋)。



よく噛んで食べるとアゴが
大きくなってきれいに歯が
並ぶよ。唾液も出てお口も
きれいになります

川村さんが子どもたちに「夜遅くまで起きてテレビを見ながらお菓子を食べたり、朝からアイスクリームを食べるのはどう?」と質問すると「いかーん」「虫歯になる」「病気になる」と返事が返ってききました。子どもたちはちゃんとわかっているんです。健康でより良い生活を送るためには、大人である保護者や家族の支えが必要です。虫歯の予防だけでなく、賢い脳みそと元気な身体のためにも早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムが大切ですね。お二人がそろって話されたのが、小学校に入るまでのこの時期に、生活リズムをしっかりつくるのが大事!というこことでした。
秋には、乳児から3歳を対象に「親子歯みがき教室」を開催予定です。

★8・9月の学校・保育行事日程★

★本山小★



- 8/ 8(木) 登校日
- 8/ 9(金)~15(木) 閉庁日
- 8/25(日) 愛校作業
- 9/ 2(月) 始業式
避難訓練
- 9/21(土) 大運動会

★吉野小★

- 8/ 8(木) 登校日
- 8/ 9(金)~8/15(木) 閉庁日
- 8/25(日) 愛校作業
- 9/ 2(月) 始業式
- 9/15(日) 運動会



★嶺北中★

- 8/ 9(金)~15(木) 閉庁日
- 8/11(日)12(月)バド学年別大会
- 8/24(土)25(日)県バレー秋季大会
- 8/31(土)9/1(日)県ソフト秋季大会
- 9/ 2(月) 始業式、中高合同避難訓練
- 9/ 3(火) 3年実力テスト
1, 2年生確認テスト
- 9/ 7(土) 参観日・愛校作業
- 9/14(土) 中高合同体育祭
- 9/25(水)~28(土) 2年生修学旅行
- 9/27(金) 嶺北高校体験入学

★本山保育所★

- 8/ 6(火)13(火) プール参観日
- 8/10(土) 町民祭参加
- 8/16(金) プール大会

★子育て支援センター★

- 8/ 6(火) 絵本に親しもう
- 8/22(木) 作って遊ぼう
- 9/20(金) ベビーマッサージ

