



# 大盛況！清流マラソン大会

**特集1** 今年も約1,200人の参加で開催「第32回汗見川清流マラソン」

役場からのお知らせ ■ ご存じですか？「被災建築物応急危険度判定」と「被災宅地危険度判定」

**特集2** コミュニティバス「さくらバス」が10月1日④から本格運行を開始します！

年金だより ■ 10月より新しい制度が始まります～「年金生活者支給付金制度」  
新たな地域おこし協力隊員の紹介！

嶺北中央病院だより ■ 高血圧の降圧目標が変わりました！

主な内容

● (P2～3に関連記事あり)

# 第32回高知・本山 汗見川清流マラソン大会



**2年ぶりの開催となった  
汗見川清流マラソン大会！**

7月28日（日）恒例の真夏のイベント「第32回高知・本山汗見川清流マラソン大会」が参加者1,164人（実参加者数）のもと開催されました（昨年は、豪雨の影響で中止）。



中学生・高校生のボランティアが給水所で大活躍

当日は曇り空で、深夜の雨の影響から、例年に比べて気温は低かったものの、ランナーには過酷な大会となりました。真夏のマラソン大会は全国的にも珍しく、参加したランナーからは「しんどかったけど、地元の応援、給水所の生徒たちの声援で頑張ることができた。来年も来たい！」（ゴール後の）川遊びが格別に楽しい。レース後に入れる川が近くにあるのは最高！来年も来ます！」など、早くも次回大会の参加を希望されるランナーの声が多数ありました。



**インターネット申し込みは  
10分で終了！**

清流マラソンへの申込方法は「インターネット（ランネット）での申し込み」と【郵送での申し込み】の2つです。インターネットでの申し込みは、受付開始からわずか10分で1,100件の申し込みが終了。受付終了時間の速さがこの大会の人氣を物語っており、意気込むランナーの最初の戦いの場となっています。その後の郵送での申し込みにも参加者定員200人を超える応募があり、抽選となりました。



**初の種目変更での開催  
ハーフ→11キロの部**

マラソン大会1週間前、21日（日）に発生した豪雨により、清流館から上流50m付近で土砂崩れが発生。県道坂瀬・吉野線が通行できない状態となりました。実行委員会では、中止も含め、様々な方向で検討を行った結果、2年続けての中止にはしたくないという思いから、ハーフを種目変更して行うことでの開催を決定。汗見川橋を右折し、冬の瀬方面へ向かうルートから左折し、冬折方面へ向かうルートへと変更されました。できるだけハーフの距離に近づけるように検討しましたが、安全に走行できる最長の距離は約11キロという結果になりました。

今回の11キロに参加した方からは「（汗



見川橋を左折後の「坂がキツかった。でも楽しいコースで、満足」  
「ハーフが走れなくなったのは残念ですが、開催していただけたことに感謝したい」などの感想がありました。



## 大盛り上がりの抽選会!

レース終了後、各部門での表彰式が行われた後には、本山町の特産品が当たる抽選会が行われました。今年も抽選会を盛り上げるため、四国を拠点に活動している芸人「あつかんDRAGON」が、司会を担当しました。国民的アニメキャラのコスプレとモノマネでの漫才風の抽選会に会場は大盛り上がり! 次回大会の招待券の抽選時には、自らのゼッケン(抽選番号)を掲げる参加者で溢れました。



## 実行委員会より

今大会も各関係者の皆様及びボランティアの皆様のおかげで、大きな事故もなく無事開催することができました。今後も皆様のご意見を頂きながら清流マラソン大会のより良い運営を目指してまいりますので、今後ともよろしくお願います。



大盛り上がりの抽選会!



もとやま元気クラブも大活躍!

## 「危険度判定」と「被災宅地危険度判定」

際にはご協力くださいますようお願いいたします。

(熊本地震では、約19,000件の判定が行われました)

**被災宅地危険度判定**とは、大規模な地震や大雨などで、宅地が大規模かつ広範囲に被災を受けた場合に、宅地の被害状況を迅速かつ的確に把握したうえで危険度を判定し、住民の皆様へ情報提供を行うことにより、二次被害の軽減・防止を図ろうとするものです。

平成28年の熊本地震の際には、本県の被災宅地危険度判定士延べ135人が被災市町村（熊本市、益城町、南阿蘇村など）を支援するために、現地へ派遣されました。

被災宅地危険度判定の結果は、下記の3種類の判定ステッカーを見えやすい場所に表示し、当該宅地の使用者・居住者だけでなく、宅地の付近を通行する歩行者に対しても安全であるかどうかを識別できるようにします。

判定結果は3種類のステッカーを現地の見えやすい場所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。

(赤)

被災宅地危険度判定結果

### 危険宅地

UNSAFE

- ◆ この宅地に立ち入ることは危険です
- ◆ 立ち入る場合は専門家に相談して下さい
- ◆ この判定は二次災害の軽減・防止を目的としています

注記:

調査番号

判定日時 平成 年 月 日 午前・午後 時 分

災害対策本部 電話 ( )

この宅地に立ち入る  
ことは危険です

(黄)

被災宅地危険度判定結果

### 要注意宅地

LIMITED ENTRY

- ◆ この宅地に入る場合は十分注意して下さい
- ◆ 応急的に修繕する場合は専門家に相談下さい
- ◆ この判定は二次災害の軽減・防止を目的としています

注記:

調査番号

判定日時 平成 年 月 日 午前・午後 時 分

災害対策本部 電話 ( )

この宅地に入る場合は  
十分に注意してください

(青)

被災宅地危険度判定結果

### 調査済宅地

INSPECTED

- ◆ この宅地の被災度は小さいと考えられます
- ◆ この判定は二次災害の軽減・防止を目的としています

注記:

調査番号

判定日時 平成 年 月 日 午前・午後 時 分

災害対策本部 電話 ( )

この宅地の被災程度は  
小さいと考えられます

判定ステッカーには、判定結果に基づく対処方法についての簡単な説明や二次災害防止のための処置についても明示します。また、判定結果についての問い合わせ先もステッカーに表示しています。

なお、判定は造成された宅地について擁壁や斜面等の確認を行うもので、建築物について確認を行う被災建築物応急危険度判定とは異なります。

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お願いいたします。

## ご存じですか？ 『被災建築物応急危

それぞれの目的をご理解いただき、判定のための調査の

**被災建築物応急危険度判定**とは、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（右頁をご覧ください）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。

●問い合わせ先 ○建設課建設班 ☎ 76-3917

# 『ス』が10月1日(火)から本格運行を開始します!

## 実証運行から本格運行へ

本山町では本年1月から、公共交通空白地の解消を目指し、さくらバスの実証運行(無料運行)をしています。

これまでの間、各路線での利用状況の調査・分析、地域での意見交換会などにより、住民の皆さまに利用していただきやすい路線・運行ダイヤを検討してきました。

その内容をもとに運輸局へ届出を行い、10月1日(火)から本格運行(有償運行)へと移行しますのでお知らせします。

運行については、公募による審査の結果、嶺北交通有限公司(嶺北ハイヤー)に委託することとなりました。

- 月曜 北山西線 (1日5便) ※前日までの予約
- 火曜 吉延・大石線 (1日5便)
- 水曜 上関・下関線 (1日5便)
- 木曜 古田・権代線 (1日5便)
- 金曜 北山東線 (1日5便)

※各路線の詳細な路線・ダイヤ・運賃等については9月18日の区長便にてチラシを全戸配布予定です。

### ① 運行ダイヤが変わります

実証運行では、8時15分嶺北中央病院到着から17時出発の最終便まで1日5便で運行していましたが、地域での聞き取りや乗車アンケートにより、「午前中に通院や買い物をするために」、「買い物を終えてからの待ち時間が長い」などの意見が寄せられました。

そのため10月からは始発便が8時10分に嶺北中央病院に

到着することとし、2便目以降は間隔を短くすることです。【午前中に通院して昼には自宅に帰れる】【午後から買い物だけに出かける】といった利用がしやすいダイヤに変更します。

### ② 運行経路が変わります

これまでの実証運行の実績や意見交換会での内容により、本格運航では経路に変更があります。

※今後も状況の変化により、運行ダイヤ・路線は定期的に変更を行います。

- 【追加される区間】  
北山西線 あご方面も運行します  
古田・権代線 ※前日までの予約  
引地橋から古田橋まで経由します。

- 【休止される区間】  
吉延・大石線 大石桁方面への運行を休止します。  
上関・下関線 梶屋敷への経路を休止し、県道経由となります。

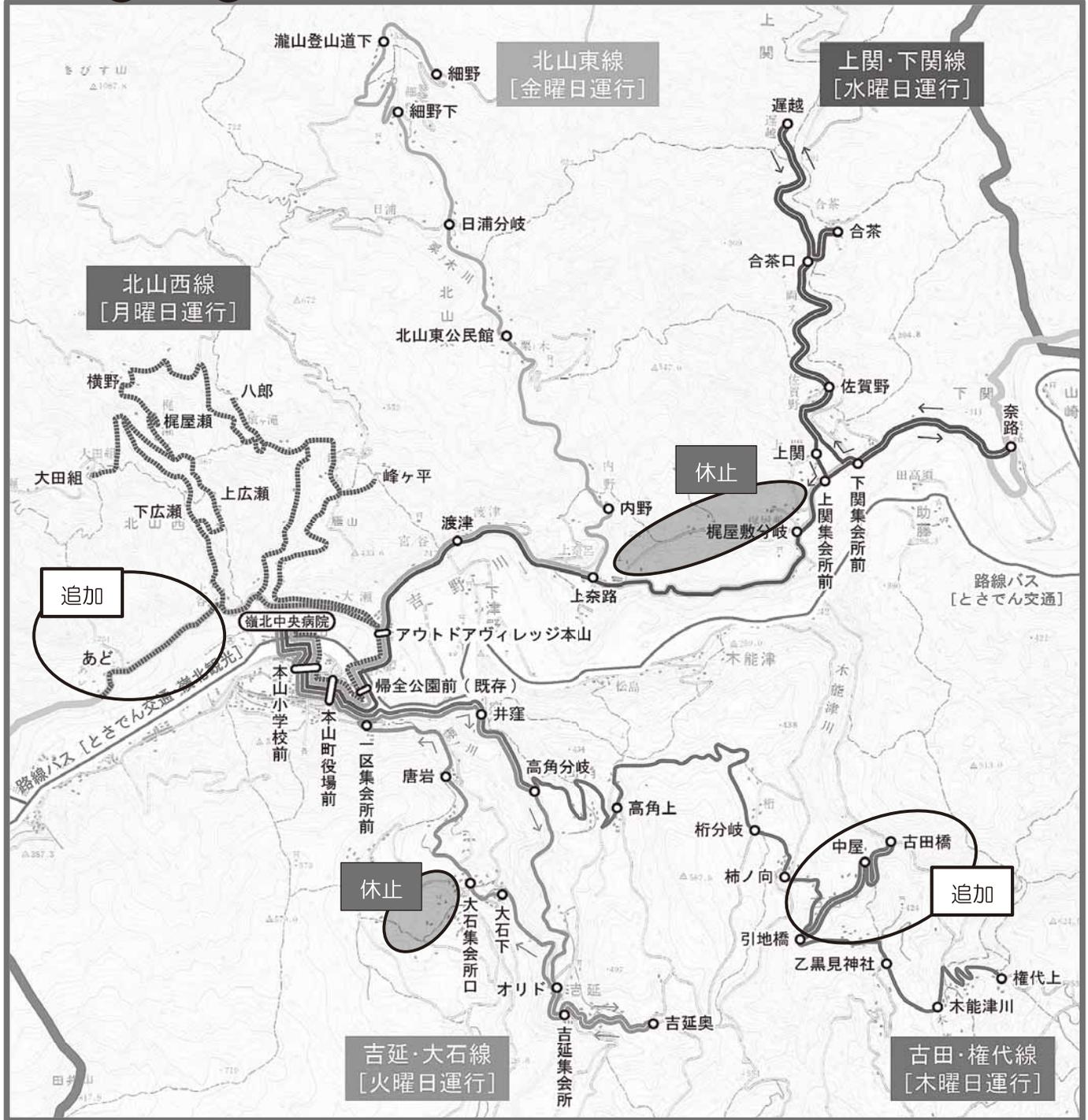
### ③ 有料での運行を開始

おとな運賃、子ども運賃を設定します(未就学児は無料/ただし保護者同伴に限る)。

運賃は気軽にお出かけしやすい金額とし、回数券の発行も予定しております。



さくらバス運行路線図 (令和元年10月以降)



ご意見や不明な点がございましたら下記までご連絡ください。

● 問い合わせ先 ○ 政策企画課 ☎ 76-3915

# 国民年金だより



令和元年  
10月1日

## 年金生活者支援給付金制度がはじまります

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

### ●対象となる方

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

#### ■老齢基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります

- 65歳以上である
- 世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
- 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

#### ■障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

- 以下の要件を満たしている必要があります
- 前年の所得額が約462万円以下である

### ●請求手続き

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

- ① 平成31年4月1日以前から年金を受給している方

対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が9月上旬から順次届きます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）を記入し提出してください。

- ② 平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめ

た方  
年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

### ●日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

◆日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めるところはありません。

制度など詳しく知りたい場合は、給付金専用ダイヤルへお問い合わせください。

●問い合わせ先

○給付金専用ダイヤル



0570-05-4092

年金給付金

検索



アウトドア事業推進員  
岡 英夫 隊員

4月より、アウトドア事業推進員として活動しています。

7月にオープンした

「モンベルアウトドアヴィレッジ本山」を拠点にアウトドア事業の推進に携わらせていただいています。主にラフティングを行っており、修学旅行生を迎えるツアーのお手伝いをしています。アウトドアヴィレッジは、夏休み中とても盛況で、毎日たくさん



お客様と接する機会を頂きました。今後は、本山町の文化や食を掘り起こして、地域ならではの体験をお客様にお勧めできるように取り組んでいきたいと考えています。また、皆様の元にお伺いして一緒に体験プログラムを作っていきたいと考えていますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 地域おこし協力隊の

# 新人紹介



教育振興活動員  
佐藤 はな 隊員

教育振興活動員として活動しています。

主に嶺北高校の魅力化に携わらせていただいています。

現在は、今年から嶺北高校に外部から入学した1期生の寮生たちと、学生寮にて共同生活をしながら活動しています。

ルールもイベントも暮らし方も何もない状態からのスタートなので、生活しながら出てきた発想や必要なルール、役割分担など寮生主体の意見を形にしていくサポートをしています。

また、栄養士の資格を生かして寮生の夕食提供を行っています。

すべて0からのスタートなので、日々考え、その発想を形にすることがとても楽しいです。

本山町の第一印象は、山と川、霧の風景が美しく、苔が生じた森の風景はまるでジブリの「もののけ姫」の世界。※個人的にもものけ姫が一番好きなので、衝撃を受けました。

嶺北地域のような山間部に住むのは初めてですが、昨年取得した狩猟免許の資格も生かせたらと思っています。

もともと、自然が大好きで、自然の中で循環を感じながら生活したいと考えていたので、本山町の方々から生き方を学びたいと思っています。

本山町を教育の面から盛り上げていく活動の力に少しでもなれたらと思っています。

町で見かけたら気軽に話しかけてください。

よろしくお願いします。

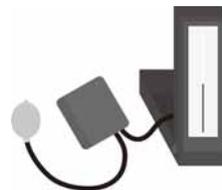




## 高血圧の降圧目標が変わりました!

### □高血圧ってなんだろう??

高血圧とは、収縮期血圧と拡張期血圧のどちらか一方あるいは両方の値が140/90mmHg以上になる病気です。そのままにしておくと脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気になる恐れがあります。



### □日本で最も患者数が多い病気です

日本では、最も患者数の多い生活習慣病が高血圧で、4,300万人の患者さんがいると推測されています。そのうち約900万人の患者さんが診察を受けていますが、残り3,400万人のなかには、高血圧でも放置している人、高血圧と気づいていない人がいるため、注意が必要です。

### □血圧を知ろう!

血圧を評価する方法には、病院・医院等で測る診察室血圧、自宅で自分で測る家庭血圧があります。最近の研究で、心血管病(脳卒中や心筋梗塞など)の発症を予測する方法として、診察室血圧よりも家庭血圧の方が優れていることが分かってきました。家庭血圧は、朝(起床後1時間以内、排尿後、食前)と夜(就寝前)の1日2回測定します。



### □血圧の降圧目標が変わりました。



今回2019年に高血圧の治療の目標値(降圧目標)が変更となりました。75歳未満の成人および脳血管障害、冠動脈疾患のある患者さんについては130/80mmHg未満、75歳以上の高齢者については140/90mmHg未満に、それぞれこれまでと比べて降圧目標が10mmHgずつ引き下げられました。

ちなみにこれらは診察室血圧の降圧目標です。病院に行くと緊張して血圧が上がるが多いため、家庭血圧の場合はこれより収縮期、拡張期ともに5mmHg低めの値となっているので注意が必要です。

皆さんも自分の血圧がどれくらいなのか、毎日測ってみてくださいね。気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

嶺北中央病院 内科 谷田 美都理



● 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/>

# ～ 糖尿病を予防しよう!! ～

糖尿病とは、食べ過ぎ・運動不足・喫煙など生活習慣の乱れにより血液中のブドウ糖が慢性的に高い状態になる病気で、全身の血管を傷つけます。放っておくと失明したり、腎臓病・神経障害など、さまざまな合併症を引き起こします。また、自覚症状が現れにくく、予防や治療には日常生活習慣の改善と定期的な健診を受けることが大切です。

## ★血糖をコントロールするポイント★

### 食事

- 1日3食、規則正しく食べ、食べ過ぎには注意し、バランスのよい食事にする。
- 薄味に心がけましょう。
- 野菜はしっかり食べましょう（目標：1日小鉢5皿）。
- お菓子や甘い飲み物は控えましょう。



### アルコール

- 1日の適量（日本酒1合程度）を守って、週に2日は休肝日を作りましょう。

### 運動

- 生活の中で積極的に体を動かす習慣をつけましょう。ウォーキングなど1日30分以上を目標にしましょう。

### 禁煙

- 喫煙も糖尿病の誘因の1つです。



### ストレス

- ストレスは、血糖値上昇作用のあるホルモンの分泌を高めます。



### 健康診断

- 糖尿病は自覚症状がないままに進むので、1年に1回は必ず健診を受けましょう。

## 毎月19日は「食育の日」

### 《なすとパプリカの甘酢炒め》1人分



### ★材料★

- なす …………… 40g
- パプリカ（赤・黄） …… 30g
- にんにく …………… 2g
- サラダ油 …………… 5ml
- 薄口醤油 …………… 4ml
- 酢 …………… 3ml
- 砂糖 …………… 2g
- ごま油 …………… 1ml

A

### ★作り方★

- ①なすは2cmくらいの乱切りにし、水にさらしておく。パプリカもなすと同じくらいの乱切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れ、香りが出てきたら、水気を切ったなすを加えて炒める。
- ③なすに7～8割くらい火が通ったら、パプリカを加え、炒める。
- ④なすとパプリカに火が通ったら、Aを加えて軽く混ぜる。



◎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.134

# ～思い出がいっぱい!! 本小&吉小の5年生～

## 集団宿泊訓練 in 香南市 令和元年7月4日(木)～5日(金)

7月4日から1泊2日の日程で、本山小と吉野小の5年生18人が香南市の「YASUU海の駅クラブ」と「県立青少年センター」での集団宿泊訓練に行きました。山間部で生活をしている児童たちにとっては、目の前に広がる太平洋は感動的だったと思います。

昨年のように、出発前日の悪天候の影響で、実施が可能か当日朝まで判断がつかない状態でしたが、何とか天候は回復し出発できました。何が洋上での筏体験やカナディアン力又ーの活動は波が高く中止となりました。しかし、風鈴づくりや避難タワー見学、青少年センターでの煮込みうどんづくり等、楽しい思い出もたくさんできました。

両校の18人の児童たちの絆が深まったことが大きな収穫でした。来年、6年生の修学旅行ではさらに強い絆ができるようにしよう。

なかなかいいぞ!



貝殻で風鈴づくり

### 【吉野小児童の発表より】

ぼくたちは先週合宿に行ってきた。田岡先生がてるてる坊主を作った。

てくれたので晴れました。

天気図を見て天気を予想しました。私たちの班はあまり当たらなかった。津波避難タワーにも上りました。上りやすく、もし津波が来ても安心です。可動橋も見学しました。船が通りやすくなるためだそうです。

海岸で貝殻を拾いました。ウニの貝殻を見せるとみんなびっくりしていました。

やっとお弁当になりました。本山小の仲間は「足りん」と言っていたのでびっくりしました。

午後は拾ってきた貝殻で風鈴づくりをしました。一人ずつ作品について発表した後、海岸で波遊びをしました。ぼくは波と競走をしていました。野市青少年センターに泊まりました。壁が白くてとてもきれいでした。キャンプサービスでは、ぼくが



海は初めて



家でも作ってみようかな?

うどんづくりも初めて

来たぞ! にげろ!

この班はなぜなどを出しました。歓声がいっぱい答えてくれました。夕食もおいしかったです。家では食べられないものがたくさんありました。お風呂も広くてきれいでした。最後に班会をして1日目が終わりました。

最後に班会をして1日目が終わりました。

18人の仲間たち 可動橋前にて



### 【本山小児童の作文より】

7月4、5日に吉野小学校の5年生と合宿に行きました。

1日目は、まずYASUU海の駅に行きました。本当は筏作りをするはずだったのが、海の状態がよくないので中止になりました。代わりに天気図を見て、その後どうなるか予想したり、津波が来たときのひなん訓練をしたりしました。すごく高いひなん場所でした。次に、風りんにつける貝やシーグラスを探しました。風りん作りはグルーガンでひもに貝をつけました。楽しかったです。

2日目は、うどん作りをしました。うどんをこねる時、すごく暑くておせがたくさん出てきました。とんじるも作りました。最後に、うどんにとんじるをかけて食べました。こしが強くておいしかったです。1泊2日だったけど、とても楽しかったです。

## ★9・10月の学校・保育行事日程★

### ★本山小★

- 9/ 3(火)～9(月) 生活リズム調べ
- 9/21(土) 運動会(雨天順延)
- 10/ 1(火) 避難訓練
- 10/ 1(火)～7(月) 家庭学習強化週間
- 10/11(金) 陸上記録会
- 10/17(木) 人権参観日
- 10/18(金) 社会見学(5年)
- 10/31(木) 社会見学(2、3年)

### ★吉野小★

- 9/15(日) 運動会
- 9/30(月) 家庭学習強化週間
- 10/ 1(火) 稲刈り
- 10/ 6(日) 3・4年PTC
- 10/11(金) 陸上記録会
- 10/16(水) 社会見学
- 10/20(日) 5・6年PTC
- 10/24(木) 道徳参観日

### ★嶺北中★

- 9/ 7(土) 参観日・愛校作業
- 9/14(土) 中高合同体育祭
- 9/23(月) 新人バドミントン大会
- 9/25(水)～28(土) 2年生修学旅行
- 9/27(金) 嶺北高校体験入学
- 10/ 5(土)6(日) 県新人ソフトボール大会
- 10/ 6(日) 高知県吹奏楽祭
- 10/17(木)18(金) 中間テスト
- 10/18(金) 漢字検定
- 10/28(月) 中高一貫吹奏楽部演奏会
- 10/30(水) 公開授業研

### ★本山保育所★

- 9/ 8(日) 愛園作業
- 9/13(金) 天空の里訪問(年長)
- 9/20(金) 避難訓練・身体測定
- 10/12(土) 運動会
- 10/25(金) 親子遠足
- 10/29(火) 身体測定・総合避難訓練

### ★子育て支援センター★

- 9/11(水) 育児相談・計測
- 9/13(金) お誕生会(8、9月)
- 9/20(金) ベビーマッサージ
- 10/10(木) 作って遊ぼう
- 10/17(木) コンサート
- 10/23(水) リトミック

