

国民年が金をひり



国民年金保険料は 全額が社会保険料控除の対象です!

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から 控除されますが、控除の対象となるのは、令和3年中(令和3年1月1日から令和3年12月 31日)に納められた保険料の全額です(令和3年中に納められたものであれば、過去の年度 分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります)。

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、次のスケジュールで「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用して下さい。

	発送時期	対象者
1	令和3年10月下旬から 11月上旬にかけて順次発送	令和3年1月1日から令和3年9月30日まで の間に国民年金保険料を納付された方
2	令和4年2月上旬	令和3年10月1日から令和3年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方 (①の対象者は除きます。)

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に関する概要、よくあるご質問(Q&A)等については、日本年金機構ホームページ(https://www.nenkin.go.jp/)に掲載されておりますので、ぜひご利用ください。

また、同ホームページにお客様からの照会に対してチャットの形式で自動的に応答するチャットボット(控除照明書相談チャット)が開設しております。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一の時にも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

●問い合わせ先 ○住民生活課 ★ 76-2113 ○南国年金事務所 ★ 088-864-1111

冬の感染症にご注意を! ~インフルエンザ、ノロウイルス感染症を予防しましょう



インフルエンザとは

インフルエンザウイルス の感染により、突然の高熱 と全身のだるさ、筋肉痛な どの全身症状が現れること が特徴で、通常、高熱が数



日持続し、1週間程度で回復します。時には 合併症を伴い重症になることもあります。

インフルエンザは、その年により流行の程 度に差がありますが、日本では通常、11月 から12月に始まり、翌年の1月から3月ご ろの間に患者が増加します。

インフルエンザを予防するには

インフルエンザシーズン前にワクチン接種 を受けることが、予防の基礎です!

- 1. ウイルスをもらわない、うつさない
 - こまめに石鹸で手洗い・うがいを行う (アルコールを含んだ消毒 液で手を消毒するのも効果 的です)
 - 室内の湿度を50~60%に
 - 人込みを避け、外出する際 にはマスクを着用する



- 2. 体に抵抗力をつける
 - バランスのとれた食事を3食きちんととる
 - 十分な休養をとり、疲労を避ける
 - 過度に厚着をしない
 - 適度な運動をする



ノロウイルス感染症とは

ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感 染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染 力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口 から体内に入ることで感染します。感染した

人の糞便や嘔吐物を介して も感染します。乳幼児や高 齢者は、症状が重くなるこ とがあります。感染後24 ~48時間で、吐き気・嘔 吐、発熱、腹痛、下痢など の症状が現れます。



ノロウイルス感染症を予防するには

1. 手洗いをしっかりと

特に食事前、トイレの 後、調理前後は、石けんで よく洗い、温水による流水 で十分に流す



2. 加熱して食べる食材は中心部までしっかり と加熱を

85℃以上で1分以上の加熱をする

3. 調理器具や調理台は消毒して、いつも清潔に まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後 すぐに洗う。85℃以上の熱湯で1分以上の 加熱消毒が有効です

ノロウイルスが流行する冬期は、乳幼児や 高齢者の下痢便や吐物に大量のノロウイルス が含まれていることがありますので、おむつ 等の取り扱いには十分注意しましょう。

●問い合わせ先 ○健康福祉課 🕋 70-1060

主髪山登山口に トイレが設置されました

9月24日(金)白髪山登山口で「白髪山登山口整備事 業」に係る感謝状贈呈式が行われました。

このトイレは「株式会社ダイドウ」が開発した「循環式水 洗トイレ」で活性汚泥処理・ろ過処理といった独自の循環処

理技術の組み合わせにより汚水を浄化し、洗浄水として使用する水洗トイレで、排水ゼロの環境にやさ しいトイレです。設置されたトイレ内は、町内の案内(さくら市等)や登山道の見所マップを記した看 板も設置されています。登山をされる方が、より快適に登山をしていただけるようになりました。

また、事業費の一部は「ライオンズクラブ国際協会336-A地区」より寄付をいただいております。



右端からライオンズクラブ国際協会336-A地区 酒井公一さん、西村行雄さん、細川町長



循環処理技術により排水ゼロ

業とは、

各地域の公民

集会所に地区の住民

地域ミニデイサービス

●問い合わせ先 ○まちづくり推進課 🕋 76-3916

がありました心に開催し、 者の協力のもと、感染症ではありました。コロナ禍がありました。コロナ禍心に開催し、28人の参加してお世話役の方々を中してお世話役の方々を中 ではありましたが、 私たちから!!をテーマと 2021」地域の元気は きいき地域づくり交流 ナセンターで「第1 ることができまし 者の協力のもと、 策を行いながら開催 たんぱく質の話」 交流会では、 食と健康を学ぶ会」 「健康長寿のた NPO法 プラチ た。 口

ています。

凝らしながら、ミニデイ く学びあう時間となりま を頑張っています。 が難しくなっていま 地区ごとに工夫を コロナ禍 の

象に地域づくり交流

交流会を開

催 会 域のミニデイ

参加者を

年2回程

度、

各

宅でも気軽に取り組める 対策」の講話があり、 生 (整形外科) 話や嶺北中央病院石田: 味の持てる内容で、 食事法や運動法など、 腰の痛みの原因とその による 自

ものです。

座などに取り クリエーション、

組んでい

る

健康講

【地域ミニデイサービス事業】



● 問い合わせ先 ○健康福祉課 70−1060

吉野小学校・本山小学校 稲 刈 り



10月6日(水)に吉野小学校・27日(水)に本山小学校の児童が、植えた稲の刈り取りを行いました。当日は、天候にも恵まれ稲刈り日和となりました。

子どもたちは一人ひとりが鎌を手に持ち、 上手に稲を刈っていました。

吉野小学校の稲刈りには、いつも地域の方と一緒に作業を行うのですが、新型コロナウイルス感染症予防対策がとられ、今年も児童だけでの作業となりました。



来年こそは、地域の方と一緒に作業ができるといいですね。 本山小学校の稲刈りは、嶺北高校グラウンド南側の田んぼで行

われました。

皆、気持ちのいい汗を流していました。

また、本山小学校、吉野小学校ともにコンバインでの稲刈り体験を行いました。

本山小学校が収穫したお米は、文化学習発表会で販売される予 定です。

●問い合わせ先 ○教育委員会 社会教育班 ☎ 76-2084





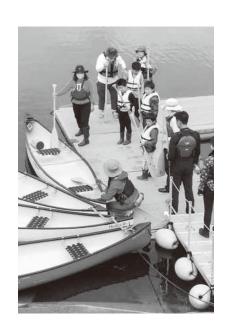
高知県総合型地域スポーツクラブ東部ブロック交流イベント

10月31日(日) さめうら湖等を会場に、県東部地域の総合型スポーツクラブ(南国市・室戸市・安芸市・香南市・土佐町・本山町)の交流会が行われました。

当日は、小雨から晴天となり風もなく絶好のスポーツ日和となり、小学生から成人まで約30人が参加し、カナディアンカヌーのスポーツ体験と道の駅さめうらバーベキューテラスでの昼食を交えて、親睦を深めました。

カナディアンカヌー体験では初体験の参加者も多く、イメージする方向にカヌーが進まず戸惑う場面もありましたが、次第にコツをつかみ、楽しいひとときを過ごしました。

今後も交流イベントを通じて、スポーツの楽しさを感じてもらい たいと思います。



●問い合わせ先 ○教育委員会 社会教育班 ☎ 76-2084

るみで取り組む活動組織です 地域の課題やニーズに応じて総合的に地域ぐ がら、近隣の集落との連携を図り、生活・福祉 産業・防災などの活動について、それぞれの 会所等を拠点に、地域外の人材等を活用しな



集落活動センターとは

地域の住民が主体となって、旧小学校や集



待望の拠点施設

す。

()力ある地域を目指していきま

拠点施設ができるまで

年3月に設立されました。 で2カ所目となる集落活動センタ より活発になるようにと、本山町 を呼び込む「観光・交流」で地域 活の営みなどを生かし外部から人 地域でありたい。 を守りながら、 なめかわ運営協議会が、 元気な地域であり続けるため 上関・下関地区では、 地域の自然や伝 安心して暮らせる また、 風景や: 平 成

環境保全事業を実施。 里山事業⑤高齢者サポート事業⑥ 3年10月3日(日)に拠点施設と や伝統を守り、 飲食事業・地域住民の交流の場④ を中心に①拠点事業②体験事業③ なる「なめかわの郷」が開所されま として活動してきましたが、令和 これまでは地区集会所などを拠点 「なめかわの郷」とキャン 「ふれあいの里なめかわ」 人が集い交流する 地域の自然



開所式

「なめかわの郷」 の利用につい

めかわ乙女会」が地元の食材を使ったラ第1日曜日は地元の女性グループ「な 4年度から、週末カフェ (日曜日) 会議、研修会などに活用できます。 ンチを提供。その他の日曜日は、 ープンする予定です。※1 多目的スペースは、 有償で貸し出. 様々な 令和

る場合があります。 ス感染症の感染状況に伴い予定を変更す

 方々がカフェをオープンする予定です。

※1 週末カフェは、新型コロナウイル



開放感あふれる大きな窓と高い天井が特徴

事務局からひと言

は四季折々の風景を望めます。 田んぼの中にある施設なので、 な窓と高い天井が特徴の施設。 皆様のご利用をお待ちしています。 とても気持ちのいい空間になってい ぜひ様々な機会でご利用ください。 なめかわの郷」 開放感あふれる大き 大きな窓から 吉野川沿いの ま ずの

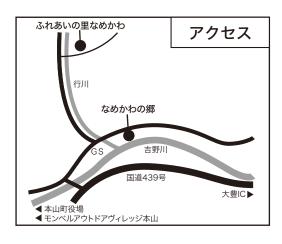
 なめかわ乙女会

集落活動センターなめかわ運営協議会 **〒781−3610**

高知県長岡郡本山町下関122

TEL:080-2986-1700

E-mail:at.namekawa@gmail.com



「なめかわの郷」 詳細はこちら QRコード

2022 年新春走り初め開催予定!!

2022年1月1日(土)新年を迎える早朝に、新春走り初めの開催を予定しています。

2021年1月1日の新春走り初めは、新型コロナウイルス感染症への感染予防のため実施で きませんでした。

2021年(丑年)は、丑の特徴の一つに「粘り強さと誠実」があるようで、新型コロナウイ ルス感染症予防対策を粘り強く取り組まれた年になったのではないでしょうか。

来る2022年は寅年。寅は「決断力と才知」の象徴にもなっており、皆さんが熟考されてい るものの中から、まず一つを行動に移す好機の年と捉えてみませんか。

新春走り初めにご家族やご友人等と一緒に参加し、2022年の抱負等を話される機会にされ てはいかがでしょうか?

詳しくは、12月の区長便等で周知させていただきます。

(注意) 新型コロナウイルス感染症の状況や荒天等によって、開催を中止する場合があり ます。



(公財) 高知県生活衛生営業指導センター

『S マーク <標準営業約款制度>』をご存じですか!

高知県では、**理容・美容・クリーニング**の3業種で、厚生労働大 臣の認めたルールに従って、**安心・安全・清潔**のサービスを提供し ているお店を、標準営業約款登録店舗とし、Sマークの表示でお知 らせしています。

お近くの店先を探してみませんか。



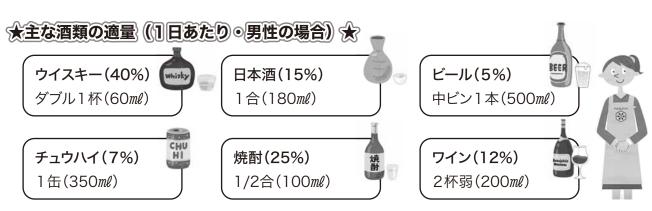
- ●お問い合わせ

毎月 日は「食育の日」

~ からだに優しいお酒との付き合い方 ~

少量を適度に楽しめば、「百薬の長」と言われるお酒も深酒や多量飲酒など飲み方を誤ると、高血圧・糖尿病・肝機能障害などの健康障害を起こしたり、事故などを招く原因にもなります。 ビール500mlを1本飲むと、体からアルコールがなくなるまでに最低4時間(男性の場合)を要するといわれており、本数が増えれば増えるほど処理に時間がかかります。そのため、翌日、車の運転をする場合は、酒気帯び運転に注意する必要があります。

お酒は習慣化しやすいので、適度な距離をおいてつきあうことが大切です。また、お酒は眠気 を誘いますが、その後の睡眠は浅く、熟睡できないので注意しましょう。



※節度ある適度な飲酒量は、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。 女性・65歳以上・飲酒習慣のない方の場合は、より少ない量が適量になります。

★お酒を飲むときに気をつけたいポイント★

- 休肝日を設ける(週2日)
- 他人(ひと)への無理強いや一気飲みはしない
- 食べながら、適量範囲でゆっくりと飲む
- 年に1回は健(検)診を受ける

- 薬と一緒に飲まない
- 妊娠中と授乳期は飲まない
- 飲酒後の運動や入浴には注意する

《みそ風味のクリームシチュー》1人分

★材料★

■鶏肉・・・・・・・・・・・ 60 g

■里芋・・・・・・ 1個(25g)

■長ねぎ・・・・・ 10g

■ にんじん・・・・・・ 20 g

■れんこん・・・・・・20g

■油·············小さじ⅓

■有塩バター・・・・・・ 5 g

■ 薄力粉 · · · · · 5 g

■牛乳······ 100mℓ

■だし汁・・・・・・・ 50*ml* ■酒・・・・・・・大さじ¼

■ みそ・・・・・・ 大さじ¼

■塩・こしょう・・・・・ 少々

★ 作り方 ★

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
 - 里芋は皮を剥ぎ、一口大に切り、水にさらしておく。

長ねぎは3~4cm長さの斜め切りにする。

にんじんはよく洗い、皮付きのまま2~3mm幅厚さの半月切る。

れんこんは皮を剥ぎ、1cm幅のいちょう切りにし、水にさらしておく。

- ② フライパンに油を熱し、①の材料を炒める。
- ③ ②にバターを加えて溶かし、薄力粉をふり炒め、分量のだし汁と酒を加え、弱火にかけ、とろりとしてきたら牛乳を加える。その後、中火で煮て、具材が軟らかくなったら、みそ・塩・こしょうで味を整える。



◎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》



大原富岐文学館だより

第29回

全国俳

俳句募集

BOSEKI USHIRO

晶

問い合わせ先

大原富枝文学館 €76-2837

第29回右城暮石顕彰 吉野川全国俳句大会投句募集始まりました。

(千円)

からダウンロードもできます)。 チナセンターでお配りしています 募集要項と投句用紙は、 を添えてご応募ください。 文学館、

合わせください。 日句会が行われます。 神野紗希さんの記念講演「暮石 〔表彰式】令和4年4月10日(日) 詳細は大原富枝文学館までお問い 午後1時 いのちの俳句」や当

〔事前句募集期間』 令和4年1月31日 四季雑詠二句一組を投 (大原富枝文学館HP さくら図書室、 (月) まで

城暮石の功績を称え、四国で唯一の蛇笏営 神野紗希さんを迎えします。句部、始めました』などのある、 特別講師には、 第29回右城暮石顕彰吉野川全国俳句大会を開催します。 近刊に句集『すみれそよぐ』や著書『俳 蛇笏賞受賞、 俳句文化の普及と振興を目指. 本山町古田出身の俳人、 現代俳句協会副幹事長

大根 が 番うまし牡 丹鍋

芸

(昭和六十三年作)

より

すぎよりもひのきに

つもる雪重く

嶺北高等学校

和

田

誠

幕 石

「艺黒見俳句会」 暮石と

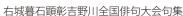
平成4年晩春、92歳の右城暮石は「ふるさと土佐」を終の棲家とするために、 妻の遺骨を携えて、80年ぶりに本山町古田の家に戻りました。ふらふが風に鳴 り、水をはられた田には蛙がしきりに鳴いていたといいます。

翌年、帰郷した暮石を慕うふるさとの人々が暮石宅につどい「乙黒見俳句会」 をつくって俳句を学び始めました。第1回俳句会は8月1日に行われています。

「自然を素直に見つめること、山に、田に働く暮らしを大切にして句を つくること、借り物の言葉ではなく、暮らしの中で使っている言葉を大切に」 と、俳句をつくる心得を説き、永眠する少し前まで指導を続けていました。

大原富枝文学館には「乙黒見俳句会」の句集が寄贈されており、暮石の薫陶を 受けたふるさとの人々が、大切に俳句を詠んでいたことがうかがえます。







「乙黒見俳句会」句集

《大会歴代入選句紹介》

第4回 高知県知事賞 茨木和生選)

【第5回 楮蒸す煙幕石の生家に 高知県教育長賞 高知県俳句連盟選】 (平成9年 (平成10年)

本山町 右城 種子

の現状について、 した。 川村隆重さん、まちづくり推 きた自然、 提案していく取り組みを行いま 町に自分たちができることを考 を身に付けることに取り組んで のか」と主体的に行動できる力 だろう」「何ができるようになる めていきました。その中で農業 献」をテーマとして未来の本山 力や課題を掘り起こし、 を教材化し、中学生の目線で魅 「自分たちには、何ができるの 今年度は、 3年生では「本山 総合的な学習の時間」で地域 本山町への提言としてまと 活動を通し課題の解決策を 一さんを招き、 カワムラファーム株 について整理 Vol,161 今まで取り組 領北中学校では それぞれ講 地域貢献で 観光の 農家の

町

地 域

本山

をいただきました。

カワムラファームでの農作業 (令和3年5月、9月)



んで 強

農業用ドローン



手伝い_

柚子の収穫(令和2年11月下関)

きる力を身に付けなければなり ていく「生きる力」の育成を目 で取り入れ、自ら考え、 で生活していく生徒たちは社会)構造や仕組みの変化に対応で 授業で学んだことを様々な形 変化に富んだこれからの社会 取 り組みを進めていきま

農業についても学ぶことができ 5月に雑草を取った生姜の収穫 で5月27・28日に生姜の芽取り に応えるためカワムラファーム を学びました。一方、人手不足 が進んでいることや農家では5 作業に従事しました。 ある「人手不足、 の解消として農薬散布用ドロ 年以内に後継者不足となること 者の全体に占める割合が60% (令和3年4月現在) の雑草取り、 ヤーコンの植え付け、 - T化が進むスマート 高齢化や後継者不足に 9月24日には、 本山町の課題で 後継者不足」

☆・・【2・【月の分事り程・・☆

子育て支援センター

12/2(木) 絵本に親しもう 12/16(木) 作って遊ぼう 12/24(金) 身体測定 1/12(水) 身体測定 1/21(金) まぱじば教室

本山保育所

12/2(木)ペアレントプログラム 12/10(金) もちつき 12/16(木) ペアレントプログラム

12/18(土) 発表会

12/22(水) 避難訓練(火災)

12/24(金) クリスマス会

12/28(火) 保育終了

1/4(火)保育始め(お弁当の日)

本山小

12/ 4(土) 文化学習発表会 12/6(月)代休 12/9(木)高知県学力定着 状況調査(4·5年) 12/22(水)・23(木) 学期末懇談会

12/24(金) 終業式

1/11(火) 始業式 1/21(金) マラソン大会

★吉野小★

12/3(金) マラソン大会 12/9(木) 高知県学力定着 状況調査(4·5年)

12/5(日) きらきら



12/6(月) 振替休日 12/23(木) 学期末懇談 12/24(金) 終業式 1/11(火) 始業式

1/15(土) 人権参観日

1/21(金) 英語検定

1/31(月) 防災発表会

★嶺北中★

12/ 1(水) 期末テスト発表・集会 12/7(火)高知県学力定着 状況調査(1·2年生)

12/8(水)~12/10(金)

期末テスト

12/17(金) 生徒会認証式 12/22(水):23(木) 教育相談

12/24(金) 終業式

1/11(火) 3学期 始業式

1/12(水) 3年実力テスト

1/14(金) 第3回漢字検定

1/21(金) 第3回英語検定

1/22(土)・23(日)

バドミントン冬季大会 (春野総合運動公園体育館)

その他 28%

24%

追突 48%

ラクター等の交通事故内容



車外に放り出される重傷事故が起きています!! 注意



∖ こんなとき

用していれば 🔇 ことが可能です!!

(公財) 交通事故総合分析センターの集計結果(平成27~令和元年度)より作成

トラクターを運転するときは トベルトを 着用しましょう!!

令和3年秋の農作業安全確認運動 農林水産省

単独

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