



本山小学校



吉野小学校

## ピカピカの一年生 ～たのしい学校が始まりました～

主な内容

**特集** 本山町の家計簿 平成31年度一般会計予算

役場からのお知らせ ■ 国民年金だより / 嶺北中央病院だより / 宝くじ文化公演のお知らせ / 児童手当制度のお知らせ

もとやまトピックス ■ 第37回土長南国地区駅伝競走大会 / たのしく走ろう! ランニング教室 / 2019春・おどりの会 / 本山の春を彩る桜色  
さくらバスをご利用ください! / みなさんはじめまして♪「マイベイベー」

本山偉人列伝 ■ 宮田 光雄先生

新規採用職員紹介

# 本山町の

# 家計簿

平成31年度の一般会計当

初予算総額は、前年度比10

億5,500万円(21.2

%)の減額となる39億2,

500万円になりました。

一方で、町税収入は近年

の厳しい経済状況下ですが

前年度比0.8%の増収と

なる見込みです。

不足する財源について

は、基金(貯金)の取り崩

しや、社会資本整備総合交

付金事業などによる町債の

借入などにより確保しまし

た。



平成31年度一般会計予算 **39億2,500万円**  
(前年度比 -10億5,500万円 -21.2%)



## ●町民1人あたりの一般会計予算額

**1,125,934円**

(人口3,486人) 人口はH31年4月1日現在



## ●特別会計

(単位:千円)

|               |           |
|---------------|-----------|
| 汗見川へき地診療所事業   | 4,600     |
| 国民健康保険事業      | 380,000   |
| 簡易水道事業        | 143,600   |
| 介護保険事業        | 546,000   |
| 通所リハビリテーション事業 | 37,000    |
| 後期高齢者医療保険事業   | 83,000    |
| 病院事業          | 1,600,000 |
| 居宅介護支援事業      | 7,200     |



## ●主な事業

### 総務費関係

(単位:千円)

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 地域情報ネットワーク管理運営費 | 32,791 |
| 集落活動センター推進事業    | 25,979 |
| 地域おこし協力隊推進事業    | 37,000 |
| 地方創生推進交付金事業     | 39,350 |

### 民生費関係

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| 老人福祉費                               | 155,113 |
| 保育所運営費                              | 46,544  |
| 国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療<br>保険等特別会計への繰出金 | 156,077 |

### 衛生費関係

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 嶺北広域負担金(ゴミ・し尿・斎場)               | 65,100  |
| 各種検診・予防事業                       | 28,529  |
| 嶺北中央病院事業会計補助金                   | 351,215 |
| 簡易水道事業・汗見川へき地診療所事業特別会計<br>への繰出金 | 27,657  |

### 農林水産業費関係

|                  |        |
|------------------|--------|
| 中山間地域等直接支払交付金    | 40,679 |
| 本山町産業活性化未来創造構築事業 | 10,996 |
| 一般林業費            | 35,701 |

### 土木費関係

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| 社会資本整備総合交付金事業<br>(土佐本山橋新設) | 67,000  |
| 社会資本整備総合交付金事業(更新住宅)        | 360,446 |

### 消防費関係

|         |        |
|---------|--------|
| 嶺北広域負担金 | 83,248 |
| 災害対策費   | 8,788  |

### 教育費関係

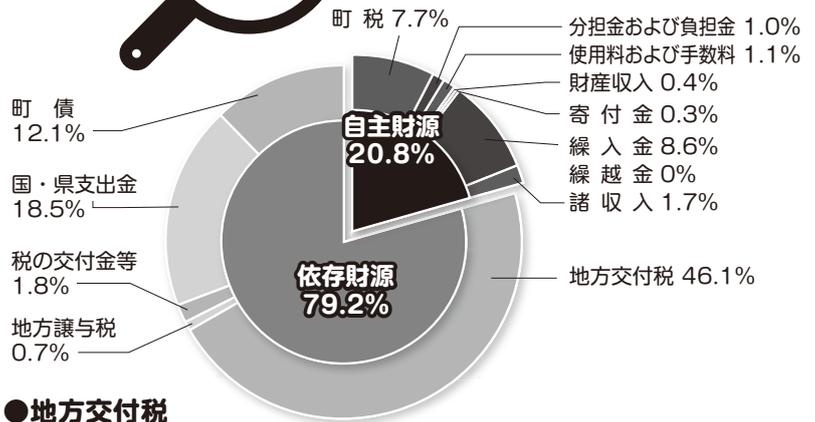
|       |        |
|-------|--------|
| 小学校費  | 50,364 |
| 中学校費  | 14,676 |
| 社会教育費 | 73,431 |
| 保健体育費 | 43,294 |

# 一般会計予算 歳入 構成

## 歳入

(単位：千円)

| 項目          | 予算額              |
|-------------|------------------|
| <b>自主財源</b> | <b>814,446</b>   |
| 町税          | 303,060          |
| 分担金および負担金   | 38,482           |
| 使用料および手数料   | 44,516           |
| 財産収入        | 14,297           |
| 寄付金         | 10,560           |
| 繰入金         | 337,922          |
| 繰越金         | 1                |
| 諸収入         | 65,608           |
| <b>依存財源</b> | <b>3,110,554</b> |
| 地方交付税       | 1,808,000        |
| 地方譲与税       | 27,800           |
| 税の交付金等      | 73,800           |
| 国・県支出金      | 724,953          |
| 町債          | 476,000          |
| 諸収入         | 1                |
| <b>歳入合計</b> | <b>3,925,000</b> |



### ●地方交付税

地方公共団体の財源不足や、団体間の財政不均衡を是正し、その事務遂行ができるよう、国から地方公共団体へ交付される資金

### ●国庫・県支出金

各種事業を実施するための国(県)からの負担金や補助金

### ●繰入金

必要な財源を確保するため、基金(町の預金)から繰り入れるお金

### ●町債

道路の開設や学校建設など大規模事業を実施するときに借りる資金

# 一般会計予算 歳出 構成

## ●人件費

職員、議員、各種委員等に給与や報酬として支払われる一切の経費

## ●扶助費

生活保護法、児童福祉法等の法令に基づく被扶助者への支給や、町独自の各種扶助のための経費

## ●公債費

地方債の元金償還と利子支払いに要する経費

## ●普通建設事業費

道路や橋、公園、学校等の社会資本の整備に要する経費

## ●災害復旧事業費

台風や洪水、地震その他異常な自然現象により被害を受けた施設を原形に復旧させる経費

## ●物件費

消費的性格の経費の総称で、旅費・需用費(消耗品費など)・役務費(手数料や運搬料など)・委託料・使用料などの経費

## ●維持補修費

道路や公共施設などの管理・補修をするために必要な経費

## ●補助費

講師謝金など報償費や保険料、負担金、補助金など町から団体や個人に対し、行政上の目的により交付される現金的給付に係る経費

## ●繰入金

一般会計、特別会計および基金の間で、相互に資金運用するための経費

## ●投資および出資金

財産を有利に運用するための国債などの取得や公益上の必要による会社の取得などに要する経費

## ●貸付金

地域住民の福祉増進を図るため、町が直接あるいは間接的に現金の貸付を行うための経費

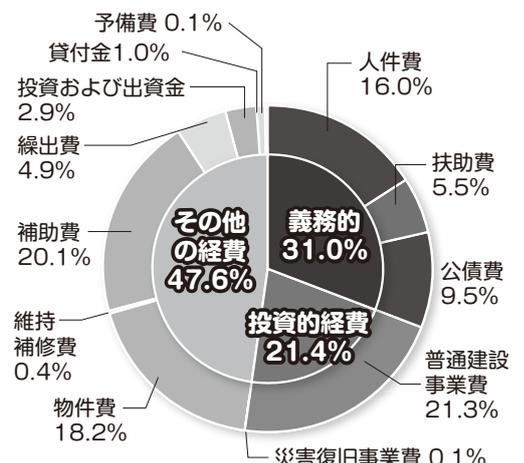
## ●予備費

予算編成の際、予期しなかった予算外の支出に対応するための経費

## 歳出

(単位：千円)

| 項目            | 予算額              |
|---------------|------------------|
| <b>義務的経費</b>  | <b>1,215,313</b> |
| 人件費           | 627,642          |
| 扶助費           | 214,445          |
| 公債費           | 373,226          |
| <b>投資的経費</b>  | <b>839,001</b>   |
| 普通建設事業費       | 835,998          |
| 災害復旧事業費       | 3,003            |
| <b>その他の経費</b> | <b>1,870,686</b> |
| 物件費           | 714,315          |
| 維持補修費         | 14,537           |
| 補助費           | 790,288          |
| 積立金           | 0                |
| 繰出費           | 191,172          |
| 投資および出資金      | 115,111          |
| 貸付金           | 40,980           |
| 予備費           | 4,283            |
| <b>歳出合計</b>   | <b>3,925,000</b> |



# 国民年金だより

## 役場からのお知らせ

### 国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成31年4月分から令和2年3月分までの国民年金保険料は、月額16,410円です。保険料は

日本年金機構から送付される納付書による、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話・文書・訪問により早期に納めていただくよう案内を行っております。

未納のまま放置されると、強制徴収手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方の財産が差し押さえられることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除猶予される制度がありますので、市(区)役所、町村役場の国民年金窓口へご相談するようお願いいたします。

※納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主です。

### 国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、住民登録をしている市(区)役所、町村役場の国民年金窓口で手続きをしてください。申請書は窓口にて備え付けてあります。

平成31年度分(令和元年7月分から令和2年6月分まで)の免除等の受付は令和元年7月1日から開始されます。また、申請時点の2年1ヵ月前の月分までさかのぼって申請することができます。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていた期間がある方は、市(区)役所、町村役場の国民年金窓口または年金事務所へご相談ください。

●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

## 嶺北中央病院 だより

156



## 令和元年5月からの外来診療について

### ◎5月からの外来医師担当表について

嶺北中央病院医師の人事異動等に伴い、外来医師の担当が次のとおり変更となっています。

〔外来医師担当表〕

| 診療科  | 曜日 | 月  |    | 火  |    | 水  |    | 木  |    | 金     |    | 土<br>(第2・4週) |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|----|--------------|
|      |    | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前    | 午後 | 午前           |
| 内科   | 2診 | 石塚 |    | 関根 |    |    | 医大 | 谷田 |    | 石塚    |    | 交代制          |
|      | 3診 | 関根 | 谷田 | 西原 | 石塚 | 谷田 | 川村 | 西原 | 関根 | 吉村/関根 | 石塚 |              |
|      | 5診 | 川村 | 西原 | 佐野 | 川村 | 佐野 | 医大 | 川村 | 佐野 | 佐野    | 吉村 |              |
| 整形外科 | 1診 | 休診 | 医大 | 藤岡 | 藤岡 | 藤岡 | 休診 | 休診 | 休診 | 医大    | 医大 | 近藤           |
| 外科   | 1診 | 市川 | 休診    | 休診 | 休診           |
| 脳外科  | 2診 | 医大 |    |    |    |    |    |    |    |       |    |              |
| 泌尿器科 | 1診 |    |    |    |    |    |    |    |    | 医大    | 医大 |              |
| 婦人科  | 1診 |    |    | 医大 |    |    |    |    |    |       |    |              |
| 皮膚科  | 1診 |    |    | 医大 |    |    |    |    |    |       |    |              |

※担当医は変更となる場合がありますのでご了承ください。来院時には、保険証・受給者証等をご持参ください。  
※平日午後の内科5診は予約患者の診療となります。

### ◎5月以降の土曜日外来診療について

5月以降の土曜日外来診療につきましては、前年に続き第2週・第4週の月2回実施となります。患者の皆様にはご不便をお掛けいたしますがよろしく申し上げます。

なお、救急患者につきましては、これまで同様受け付けいたします。

| 診療科  | 5月(受付時間 AM8時00分~11時30分) |     |     |     |
|------|-------------------------|-----|-----|-----|
|      | 4日                      | 11日 | 18日 | 25日 |
| 内科   | 休診                      | 交代制 | 休診  | 交代制 |
| 整形外科 | 休診                      | 近藤  | 休診  | 近藤  |

※担当医は変更となる場合がありますのでご了承ください。  
※振動病患者については、外科にて受け付けいたします。

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



<プラチナセンター>宝くじ文化公演のお知らせ

宝くじ文化公演 絵本ライブショー『しげちゃん一座』



8月18日(日)

【場所】 本山町プラチナセンター

【開場】 12:30~ 【開演】 13:00~

【入場料】 全席自由

一般 1,500円(当日2,000円)  
高校生以下(4歳以上) 500円(当日1,000円)

※3歳以下の方につきましては、  
ひさ上でのご視聴にご協力ください。  
お席でご鑑賞される場合は高校生以下の  
チケットをお買い求めください。

※宝くじの助成により、特別料金となっております。

【前売り開始日】 6月10日(月)~

※前売りで完売した場合は、当日券はございません。

【お問い合わせ】 本山町プラチナセンター ☎76-2084

<主催> 本山町・本山町教育委員会・  
(一財)自治総合センター

<後援> 高知県・高知県教育委員会・  
RKC高知放送・高知新聞社・KUTVテレビ高知・  
KSSさんさんテレビ・NHK高知放送局

【さくら図書室に  
絵本があります!】

さくら図書室では現在、  
室井さん、長谷川さん  
の絵本コーナーを設け  
ています!!  
ぜひご覧ください!



住民生活課

平成31年度 児童手当制度のお知らせ

◆児童手当の概要

1. 支給対象

中学校卒業まで(15歳の誕生日後  
の最初の3月31日まで)の児童を養  
育している人

2. 支給額

3歳未満 一律15,000円  
3歳以上小学校修了前  
10,000円  
(第3子以降15,000円)

中学生 一律10,000円

3. 支給時期

原則として、毎年6月、10月、2  
月に、それぞれの前月分までの手当  
を支給します。

◆現況届の提出をお忘れなく

※継続して6月分以降の児童手当等を  
受けるには現況届が必要です!  
現況届は、毎年6月1日の状況を把  
握し、6月分以降の児童手当等を引き  
続き受ける要件(児童の監督や保護、  
生計同一関係など)を満たしているか  
どうかを確認するためのものです。

提出がない場合には、6月分以降の  
手当が受けられなくなりますので、ご  
注意ください。  
※該当者には現況届の用紙を送付しま  
すので、提出をお願いします。

【現況届に必要な添付書類】

○請求者が被用者(会社員など)の場  
合↓ 健康保険被保険者証の写しな  
ど

○その年の1月1日に今の市区町村に  
住民登録のなかった方↓ 前住所地

の市区町村長が発行する児童手当用  
所得証明書(前年分)

この他にも、必要に応じて提出して  
いただく書類があります。

◆申請は、出生や転入から15日以内  
に!

児童手当等は、原則、申請した月の  
翌月分からの支給となりますが、出生  
日や転入した日(異動日)が月末に近  
い場合、申請日が翌月になっても異動  
日の翌日から15日以内であれば、申請  
月分から支給します。申請が遅れると  
原則、遅れた月分の手当を受けられな  
くなりますので、ご注意ください。

・出生により養育する子どもができた  
とき

・他の市町村に住所が変わったとき  
・公務員になったとき、公務員でなく  
なったとき

以下の1~4に該当するときは、届  
出が必要です。

1. 児童を養育しなくなったことなど  
により、支給対象となる児童がいな  
くなったとき

2. 同じ市区町村の中で住所が変わっ  
たとき、または養育している児童の  
住所が変わったとき

3. 受給者の方または養育している児  
童の名前が変わったとき

4. 国内で児童を養育している者とし  
て、海外に住んでいる父母から「父  
母指定者」の指定を受けるとき

●問い合わせ

○住民生活課 ☎76-2113

# もとやまトピックス

## 心をひとつに タスキをつなぐ 第37回土長南国地区駅伝競走大会

3月3日(日)「第37回土長南国地区駅伝競走大会」(6区間23・9キロ)が開催。この大会は嶺北地区(本山町・土佐町・大豊町・大川村)をはじめ高知市(旧鏡村)・南国市の体育会とスポーツ推進委員連絡協議会の主催で行われています。

コースは、プラチナセンターから土佐町地藏寺間を往復するもので、本山町からは、本山町A、石田軍団A・Bの3チームを含む全10チームが参加しました。当日は、早朝の雨により路面が少し濡れている状態でしたが、

10時に一斉にスタート。1本のタスキをつなぐ白熱した戦いが繰り広げられました。一区で飛び出した土佐町Aが前半、後半ともにトップを守りゴール。本山町A、石田軍団Aともに懸命に追走しましたがとらえきれず、本山町は総合3位、石田軍団Aは総合4位となりました。

区間では、4区で上田選手(土佐町)が区間賞(26年ぶりの更新)、5区では本山町Aの右城選手が区間1位と健闘しました。結果は左記のとおりです。



プラチナセンター前バス停前  
国道から一斉にスタート

| 順位 | ゼッケン | チーム名      | タイム     |
|----|------|-----------|---------|
| 1  | 7    | 土佐町A      | 1:21:16 |
| 2  | 3    | 南国松下酒店クラブ | 1:26:48 |
| 3  | 4    | 本山町A      | 1:28:14 |
| 4  | 5    | 石田軍団A     | 1:29:39 |
| 5  | 1    | 鏡体育会A     | 1:36:29 |
| 6  | 7    | 土佐町B      | 1:37:34 |
| 7  | 9    | 土佐町C      | 1:43:09 |
| 8  | 6    | 石田軍団B     | 1:48:45 |
| 9  | 2    | 鏡体育会B     | 1:52:19 |
| 10 | 10   | 大川村       | 1:54:48 |

## 楽しく走ろう！ ランニング教室

### ☆講師の方をご紹介☆

**山崎 竹丸 さん**  
まるランニングクラブ代表  
健康運動指導士  
ジュニアコーチ



1988年11月9日高知県高知市出身。13歳の頃から本格的に陸上競技を始め、学生時代は県内トップランナーとして活躍。

卒業後は実業団チームに所属するも、結果を出すことができず初めての挫折を味わう。しかし海外レースで活躍するという夢を追うために1人で競技活動を続けることを決意。

苦難を乗り越えながら2014年2月に高知龍馬マラソンで初優勝、同年7月にはゴールドコーストマラソンで念願の海外レースデビューを果たした。

現在は「まるランニングクラブ」を立ち上げ、自身の競技と両立させながら各地でランニング教室や公演活動を行い、高知のランニング文化発展に力を注いでいる。

3月16日(土) 本山小学校グラウンドにて楽しく走ろう！ランニング教室が開催されました。この催しは、元気クラブ設立10周年を記念した行事として、もとやま元気クラブ陸上部、アスリート嶺北主催で開催しました。当日は、高知県を拠点に幅広く活躍中の山崎竹丸さんを講師に迎え、故障なく走るためのウォーミングアップ、走りのための基本の動き作り等を教えていただきました。

参加者の年齢層は幅広く、多くの方に楽しく走ることを教えていただきました。参加者からは「アップの仕方、体の使い方(動かし方)や楽に走る方法などを教えていただきました、これから意識していきたい」「もっと教えてもらいたい」といった声があり、貴重な体験となりました。



目指せ未来のアスリート

## 2019春・おどりの会

3月17日（日）に本山町プラチナセンターで「2019春・おどりの会」が開催。嶺北地域の踊りの愛好家がプラチナセンターに集結し、日本舞踊全29演目を艶やかな着物姿で舞い、観客を魅了しました。

また、子どもの踊り手も登場し、和やかで美しい踊りを披露しました。大豊町からも初参加の踊り手が登場。嶺北での文化の交流が行われました。

最後の演目は、出演者全員での東京音頭です。舞台上だけでなく、客席近くでの踊りに会場は大盛り上がりとなりました。

当日の観客からは、「上手な踊りに感動した」「もっとみたい」「ぜひ、続けていってほしい」などの感想がありました。



全員で踊る東京音頭



緊張するけど楽しいね

## 本山の春を彩る桜色

3月3日（日）吉野地区の小倉山にて、山桜等の苗木100本を植える植樹イベントが行われました。また、3月9日（土）には寺家地区でも同様に、山桜の苗木50本の植樹が行われました。このイベントは、森と緑の会の事業で支援された取り組みです。



吉野地区での植樹の様子



寺家地区でも植樹が始まりました

「小倉山を花見の名所に!!」の思いから続いているこのイベントは、今回で5回目を迎えました。吉野小学校からは10人の児童が参加し、参加者は延べ38人となりました。桜の苗木は皆の思いと共に成長し、きれいな景色を見せてくれるでしょう。

今回は寺家地区でも植樹が行われ、本山の春の風景をより一層美しくしてくれるのが楽しみです。今後も森と緑の会では苗木の支援を希望される地域、団体を募集しております。詳しくは「高知県森と緑の会本山町支部」☎76-3916までお問い合わせください。

# I ぜひご利用ください! さくらバス!

本山町では公共施設や商業施設などの人が集まる施設が本山地区の中心部に立地しています。しかしながら、公共交通空白地(※1)における移動手段の確保が課題となっていました。

そこで1月から「さくらバス」の試験運行を開始しました。曜日ごとに北山西線、吉延・大石線、上関・下関線、古田・権代線、北山東線の5路線を走らせています。

さくらバスを利用されている方は通院、買い物などに使っており、朝の便で出かけて昼食時間には帰宅できる運行時間を設けています。なかには友人の家に遊びに行く際や、ミニデイへ出かける際に利用する方もいます。

利用者の声として「運転免許がなくても気軽に出掛けられるようになった」「通院に使っている」などの声をいただいています。

現在は試験運行期間中なので無料で利用することができ、安全なスペースがある場所(国道沿いを除く)であればバス停以外で乗降するこ



ともできます。

今後、路線や運行ダイヤを調整し、10月1日から本格運行を予定しています。

ぜひ、さくらバスをご利用ください。

○問い合わせ先

●政策企画課 76-3915

※1 本山町ではバス運行路線から400m以上離れている地域を設定

ワダ イチカ  
●和田 唯花ちゃん(女)

パパ 和田 圭司さん(本山町寺家)  
ママ 優子さんから一言

2019年  
3月5日生



AA  
元気にすくすくと大きくなってね

みなさんはじめまして♪

マイベイビー

うちのアイドル

紹介します



2019年  
2月1日生

ツツイ ハルナ  
●筒井 春陽ちゃん(女)

パパ 筒井 佑さん(本山町本山)  
ママ 美和さんから一言

AA  
生まれてきてくれてありがとう

# 本山偉人列伝

本山町には、本山中で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。

本山町名誉町民  
本山生まれの政治学者・思想史家

## 宮田 光雄

1928～

宮田光雄氏は、1928年（昭和3年）本山中に生まれ、その後、土佐中学、京都の旧制第三高等学校を経て、東京大学法学部に進学された。卒業後、西ドイツに留学、ヨーロッパ思想史を専攻され、1963年に東北大学教授、同法学部長などを歴任された。現在、同大学名誉教授。

この間、自宅に「一麦学寮」を建て、永年にわたり学生指導や教育活動に尽力された。ドイツ研究で日本学士院賞、政治評論活動で吉野作造賞、教育・福祉活動で浅野順一賞、南原繁賞などを受賞、また日独文化交流への貢献に対してドイツ連邦共和国功労勲章大功労十字章を受章された。

「思想史論集」（全8巻）、「聖書の信仰」（全7巻）の著作集のほか、ドイツ語や英語の本、多くの韓国語訳も出版され、高校生や一般人向けの本など、全部で100冊近い。

本山町に多くの図書や「俳句の道」作り事業の句碑を寄贈された。

2019年（令和元年）5月現在、90歳、仙台市青葉区在住。

宮田先生より寄贈いただいた著書は「さくら図書室」で閲覧することができます。



# 毎月19日は「食育の日」

## ～ 脂質異常症について知ろう !! ～

脂質異常症とは、血液中の中性脂肪やLDL（善玉）コレステロールが異常に多くなった状態、HDL（悪玉）コレステロールが少なくなった状態をいいます。このまま放置すると、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中など、深刻な病気を招くことになります。



### 「善玉コレステロール」 「悪玉コレステロール」 ってなに？

からだから余分なコレステロールを肝臓へ回収する働きをしているものを「善玉」、反対にからだに必要なコレステロールを全身へ運ぶ働きをしているものを「悪玉」と呼んでいます。

#### <脂質異常症予防のポイント>

##### ①禁煙する

喫煙は動脈硬化のリスクを高め、善玉コレステロールを低下させます。



禁煙

##### ②食生活を見直す

- ・ 3食規則正しく食事をしましょう。
- ・ 腹8分目を心がけましょう。
- ・ よく噛んで、ゆっくり食事を取るようにしましょう。
- ・ 主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- ・ 減塩に心がけましょう。（1日：男性8g、女性7g未満）
- ・ 野菜、果物、豆、きのこ、芋、海藻類の食物繊維の多い食材をしっかりと取りましょう。コレステロールを減らす効果があります。
- ・ アルコール、甘いものは控えましょう。多く取りすぎると中性脂肪が増えます。特に就寝前は控えましょう。



普段の生活習慣に  
気をつけて  
予防しましょう♪



##### ③適度な運動を行う

ウォーキング、サイクリングなどの有酸素運動を定期的に行うことで中性脂肪を低下させます。

### 《焼き鮭の南蛮風》4人分

#### ★材料★

- 鮭 ..... 4切れ
- 塩 ..... 小さじ1/4
- 薄力粉 ..... 小さじ2
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- ピーマン ..... 1個
- パプリカ ..... 1/4個
- ごま油 ..... 大さじ1/2
- スライスチーズ ..... 2枚
- 濃口醤油 ..... 大さじ1
- 酢 ..... 大さじ1
- みりん ..... 大さじ1
- だし汁 ..... 大さじ1
- 柚子酢 ..... 少々
- 唐辛子の輪切り ..... 少々

#### ★作り方★

- ① 鮭は各3切れのそぎ切りにする。塩をふって薄力粉を薄くまぶす。  
玉ねぎはくし型に薄切りにし、他の野菜も薄切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ ごま油の半量で①の野菜をさっと炒め、②の漬け汁に漬ける。
- ④ 残りのごま油で①の鮭を焼き、裏返してチーズを適量ずつちぎってのせる。チーズが溶けたら器に盛り、③の野菜を漬け汁ごとかける。



◎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》

# 新規採用職員紹介

今年は、6人の新規採用職員が配属になりました。どうぞよろしくお願いいたします。



◆ 住民生活課  
住民班  
たかいし ももか  
**高石 百華**

4月から住民生活課で働かせていただくことになりました。

高校を卒業したばかりで未熟者ですが、仕事を早く覚え、町民の皆様のお役に立てるように精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。



◆ 総務課  
総務班  
おおくほ かずき  
**大久保 和貴**

4月から総務課で働くことになりました、大久保和貴と申します。

慣れ親しんだ本山町で働くことをうれしく思います。

様々な取り組みに積極的に携わりたいです。ご助力いただくことがあると思いますが、今後ともよろしくお願いいたします。



◆ 建設課  
国土調査班  
やまきた りく  
**山北 凌功**

この度、建設課国土調査班で働くことになりました、山北と申します。本山生まれの本山育ちという点を活かして、住民の皆様のために精一杯頑張っていきたいと思っています。至らないことも多々あるとは思いますが、よろしくお願いいたします。



◆ 住民生活課  
税務班  
にしだ のりひと  
**西田 識人**

今年度より本山町役場の職員になりました。この春に高校を卒業してからすぐに就職ということでとても緊張していますが、早く新しい環境や仕事に慣れていきたいと思っています。地域住民の方々に貢献できるように頑張ります。



◆ 本山保育所  
保育士  
つつい なるみ  
**筒井 成美**

本山保育所で働かせていただくことになりました。

生まれ育った本山町で子どもたちのため、本山町のために働くことを嬉しく思っています。子どもたち一人との関わりを大事にし、明るさ、笑顔を忘れず日々の保育ができるよう頑張ります。町民の皆様、これからよろしくお願いいたします。



◆ 本山保育所  
主事兼調理師  
だいの あつみ  
**大尾 亜都実**

4月から保育所調理員として働かせていただくことになりました。本山保育所に通う子どもたちに給食を通して食べることの楽しさや喜びを伝えていきたいと思っています。至らないこともあると思いますが、よろしくお願いいたします。



# 保育所・学校紹介

## ☆☆本山保育所☆☆

● 所長：大西 利恵 ● 主任：澤田 仁美

| 園児数 |     |
|-----|-----|
| 0才  | 4人  |
| 1才  | 16人 |
| 2才  | 13人 |
| 3才  | 20人 |
| 4才  | 21人 |
| 5才  | 19人 |
| 計   | 93人 |

### 保育目標

**「仲間の中でいきいきと遊び、共に育ち合える集団づくりをめざす」**

### 研究主題

○ひとりひとりが安心して自己表現し、人と関わり合う力を育てる保育とは

## ☆☆本山小学校☆☆

● 校長：上村 博明 ● 教頭：西村 牧子

| 児童数 |     |
|-----|-----|
| 1年  | 19人 |
| 2年  | 26人 |
| 3年  | 14人 |
| 4年  | 12人 |
| 5年  | 14人 |
| 6年  | 9人  |
| 計   | 94人 |

### 学校教育目標

**Catch your dream! 「ふるさとに学び、考える力、感じる心、じょうぶな体」の育成**

### 研究主題

○「自ら考え、伝え合い行動できる子どもの育成」  
～深い学びにつながる授業改善を通して～

## ☆☆吉野小学校☆☆

● 校長：北岡 義彦 ● 教頭：難波 成行

| 児童数 |     |
|-----|-----|
| 1年  | 4人  |
| 2年  | 5人  |
| 3年  | 7人  |
| 4年  | 7人  |
| 5年  | 5人  |
| 6年  | 6人  |
| 計   | 34人 |

### 学校教育目標

**～自ら考え、意欲的に取り組み、気づき伝え合う児童の育成～**

### 研究主題

○主体的に取り組み、豊かに表現する子どもを育てる  
～伝え合う力を高める～

## ☆☆嶺北中学校☆☆

● 校長：小笠原 幸子 ● 教頭：泉 誠司

| 生徒数 |     |
|-----|-----|
| 1年  | 24人 |
| 2年  | 15人 |
| 3年  | 19人 |
| 計   | 58人 |

### 学校教育目標

**社会人基礎力の育成**

### 研究主題

○基礎学力の向上と表現力の育成  
～深い学びの実現に向けた課題探究型授業の創造～

## ☆☆嶺北高校☆☆

● 校長：山田 憲昭 ● 教頭：谷口 博幸

| 生徒数 |     |
|-----|-----|
| 1年  | 37人 |
| 2年  | 15人 |
| 3年  | 28人 |
| 計   | 80人 |

### 学校教育目標

**中高一貫の6年間を熱く語り、自分と地域の未来を切り拓くことのできる生徒の育成**

### 研究主題

○学力の向上と地域との連携  
および進路保障



### 【本山保育所】5月行事予定

5/10(金) こどもの日のつどい  
5/15(水) 内科健診・お弁当の日  
5/21(火) 避難訓練・身体測定  
5/22(水) お誕生会

### 【子育て支援センター】5月行事予定

5/ 9(木) 絵本に親しもう  
5/10(金) こどもの日のつどい  
5/15(水) 身体測定・育児相談  
5/17(金) 4・5月お誕生日会  
5/22(水) 作ってあそぼう

### 【本山小学校】5月行事予定

5/10(金) 春の遠足  
5/15(水) 交通安全教室  
5/22(水)～5/24(金)  
6年修学旅行  
5/29(水) 参観日

### 【吉野小学校】5月行事予定

5/10(金) 参観日  
5/22(水)～24(金)  
6年修学旅行

### 【嶺北中学校】5月行事予定

5/ 9(木) 浦臼中学校訪問  
5/13(月) 3年生第1回実力テスト  
5/15(水) 新歓ピクニック  
5/18(土) 土長南国支部体  
(ソフト、バドミントン、バレー)  
5/29(水) 生徒総会  
5/31(金) 第1回英検1次

### 【嶺北高校】5月行事予定

5/ 9(木) 生徒総会  
5/25(土)～27(月) 県体

