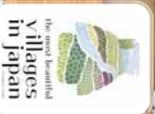


本山町はたちの集い



MOTOYAMA

広報もとやま

Public Relations Motoyama 2023 vol.237

2月号

はたちの集い



「故郷が本山町であることを誇りに思う」



令和4年4月1日から民法改正（成年年齢の引き下げ）により成年年齢は18歳になりました。本町では、20歳を対象として1月3日（火）プラチナセンターふれあいホールで「本山町はたちの集い」が開催され、門出を祝いました。

式典には16人（対象者23人）が出席し、家族が見守る中、記念スライド「本山町のあゆみ」、「生い立ち」を出席者で振り返り、その後、それぞれの自己紹介をし、近況を報告しました。



はたちになられた皆様に対し、澤田町長が式辞、来賓を代表して金岡県議会議員、岩本議会議長が祝辞を述べ激励しました。また、さめうらフーズ（株）高石卓明たかし たかあきさん（本山）より、出席者へのメッセージも含めた記念講話をしていただきました。



はたちの代表として後藤ごとうなつめさんからは「20歳となった私たちがここまで成長できたのは、温かい目で成長を見守ってくださった地域の方々、どんな時もそばで支えてくれた家族、楽しかった時も辛かった時も同じ時を共に過ごした仲間には、感謝の気持ちでいっぱいです。私

は高校から本山を離れましたが、学校から家に帰るとき「おかえり」と言ってくれた地域の方々の温かい言葉を思い出し「やっぱり本山が好きやな」と思いました。

私たちは、それぞれの場所で、それぞれの立場で一人一人がこれからの社会に貢献できるように努めてまいります。この節目の日、私たちは、誠実で堂々とあり、人に優しく、周りから信頼される大人になることを誓います」と謝辞が述べられました。

最後に、全体で記念写真を撮影しました。皆さんの、未来に幸多かれ！



はたちの代表

四国のまんなかで、食と体験 アクティビティを中心としたアウトドアイベント開催！



アウトドアヴィレッジもとやまで『モンベルフレンドフェア in 本山』が開催されました。

駐車場内のブースでは、町内の各団体によるグリーンウッドワークや苔テラリウム等の体験と地域の特産品販売、帰全山公園内のキャンプ場に流れる吉野川と公園内ではカヌー・ラフティング・ツ

リークライミング等のアウトドア紹介と体験、その他、さまざまな分野のスペシャリストによるトークショーが、開催されました。

今回が初めての試みで、大都市以外で2例目の開催ではありましたが、大勢の方が来場され大いに賑わいました。



『本山うまいもん祭り』ー帰全山公園ー

町内外から約20店舗の出店者が集い、訪れた方々に「土佐あかうしの牛串」や「土佐あかうしの塩焼きそば」「土佐天空の郷ヒノヒカリ」を使用した「土佐あかうしひき肉カレー」等、自慢のうまいもんをお届けし、来町された方からは「久しぶりのイベントでとても楽しかった」「また来年も開催してほしい」等の嬉しい声をいただき、たくさんの笑顔が見られ、とても充実したイベントとなりました。



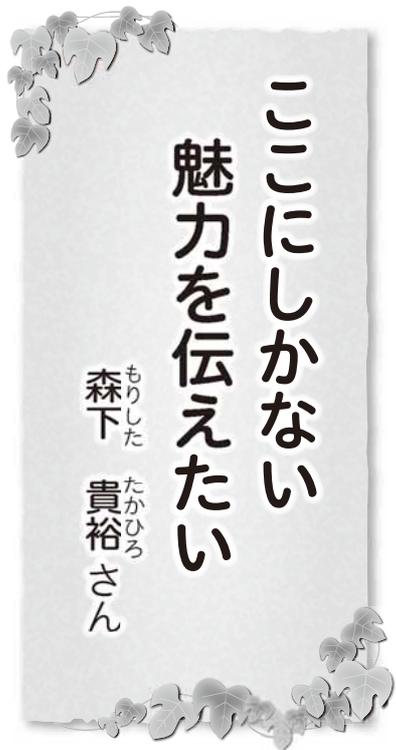
10月29日（土）、30日（日）の2日間、両イベントとも天候にも恵まれ、町内の方をはじめ中四国・関西圏

から約4,000人の方が来場され、地域住民や各団体・事業者の方とモンベルが一体となった、自然を生かした体験から食・グルメまで、本山町の魅力を情報発信することができ、盛況のうちに終了しました。

● 問い合わせ先 ○ 政策企画課 ☎ 76-3915



PEN RELAY No.5



私は本山町出身で、高校卒業後は慶応義塾大学の環境情報部に進学し、野球部にも所属していました。大学卒業後は、高知フアイティングドッグスに2年間在籍し、大好きな野球に

もりした たかひろ
森下 貴裕さん

没頭していました。

現在は、嶺北高等学校の公営塾「燈心嶺」で数学を専門とした塾講師を務めています。

嶺北高等学校の生徒100人弱のうち、約50人の生徒が塾を利用しています。

生徒からは「ここがあったてよかった」「中学校の頃より良い成績が取れるようになった」との声もあり、大変やりがいを感じています。

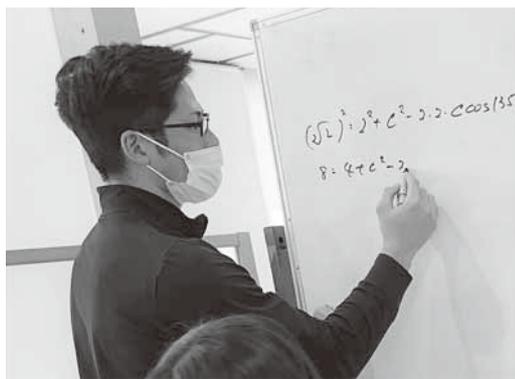
燈心嶺の魅力は、普通の塾より先生と生徒の距離が近いことであり、生徒が話しやすい雰囲気づくりを心がけています。

数学は苦手とする生徒が多いため、入り口が肝心です。最初につまずかないよう問題を細分化し、丁寧に教えるようにしています。

今後は数学だけでなく、

物理や化学も教えられよう、先輩講師にご指導をいただきながら、私自身も日々勉強に励んでいます。

これからも、生徒の未来のため、自身のレベルアップのため精進してまいります。



趣味は？

海釣り、ゴルフドライブ、ジム



次号は、森下さんからご紹介いただいた方を掲載予定です。



晴天に恵まれた2023年の朝!!

1月1日(日)新春を迎えた早朝に、恒例の「2023年新春走り初め」が開催されて約60人の参加がありました。

参加者は、久しぶりに会った友人、知人と挨拶を交わし、記念撮影のあと、本山小学校グラウンドをピストルの音とともにスタート。それぞれのペースで町内を走り、コース内の十二所神社で初詣を行う参加者の姿も見られました。ゴール手前の大原富枝文学館に差し掛かると、一緒に走っていた友人を忘れ、われ先へと力強い走りでもらなセンターへゴールする様子もみられました。



● 問い合わせ先 ○ 教育委員会 ☎ 76-2084

令和4年の民生委員・児童委員の一斉改選等により、8人の方が退任されました



民生委員・児童委員としてご就任以来、高いご見識と熱意をもって、地域福祉の推進に多大なるご尽力をいただき誠にありがとうございました。

これからも格別のご指導、ご援助を賜りますようお願い申し上げます。

※新任委員についてはNo84 12もとやま社協だよりをご覧ください。



退任された委員の皆様

〈向かって左2番目より〉

- 上 地 眞由美さん (二 区)
- 山 下 多 鶴さん (瓜生野)
- 高 橋 久 代さん (三 寄)
- 川 村 節 子さん (屋所・立野)
- 吉 村 さつきさん (吉 延)
- 岡 林 養 子さん (沢ケ内・坂本)
- 杉 本 幸 子さん (吉 野)
- (当日欠席) 川村 武男さん (七戸)

● 問い合わせ先 ○ 健康福祉課 ☎ 70-1060

🔦 楽しく身につく食習慣 Vol.2

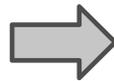
実践しましたか？ 10品目シート ~なぜ10品目が必要??~

10月号でご紹介した「10品目シート」、みなさん、ご自分の食べた食事を確認してみましたか？

【記入例】



10品目シートに○をつけたら右のようになります。



肉類		乳製品		芋類	
魚類		大豆豆腐類		果物類	
卵		海藻類		油	
緑黄色野菜		全部で 5 点			

栄養状態が悪化すると…



低栄養の状態に

そうならないために

毎日疲れやすい



歩くのが遅くなる

あまり食べたくない

家から出るのがおっくうになる

しっかり食べて元気な毎日に！

栄養
たべる



10品目を意識して食べる

運動
うごく



歩いたり、百歳体操などをする

社会参加
たのしむ



ミニデイなどに参加

ちいきの声 あれこれ

10品目を意識するようになると…

- 今まで嫌いではなかったものを食べるようになった。
- 食事のバランスに関心をもつようになった。
- その日に食べなかった食品を次の日に食べるようになった。
- お芋が足りない。牛乳を飲むように気をつけている。
- いろいろな食べ物がおいしくなって食欲が出た。



ミニデイで10品目シートをつけている様子(大石地区)
(写真は令和元年度)

10品目シートは健康福祉課に置いてあります。地域医療健診の受診者の方には事前に記入していただいております。

● 問い合わせ先 ○ 健康福祉課 ☎ 70-1060

本山町空き家対策総合支援事業のご紹介 ～空き家を有効活用しませんか？～

空き家を改修して定住しようとする移住者などに対して貸し出す場合、その「改修」及び「家財道具等の処分」に要する費用の一部を補助しています。

【補助事業の概要】

空き家をリフォームして活用しようとする所有者に対して費用を補助します。

- 耐震工事：最大1,200,000円/件
- 改修工事：最大1,857,000円/件
- 家財道具等処分等：最大100,000円/件

【補助金活用の条件】

- 個人の所有であるもの
- 耐震性が確保されているもの
- 1年以上空き家で活用されていないもの
- 10年間以上空き家バンクに登録すること
- 3親等以内の者と空き家を賃貸または譲渡しないことなど

本山町

補助金

入居または
予定者

リフォームされた
空き家を提供

入居
(予定)
者

【台所：改修前】



【台所：改修後】



空き家がきれいになって、家賃収入も見込めます！

利用者の声

町外に住んでおり空き家の雑草や管理が大変でしたが、この制度を知り改修することに決めました。貸主もすぐに決まって安心です。



※ 制度の利用を検討される方は、令和5年3月31日（金）までに下記までご相談ください。

● 問い合わせ先 ○ 建設課 ☎ 76-3917

なないろの森通信



令和3年度森林環境譲与税の使途を公表しました

森林環境税の賦課徴収が令和6年度から始まります。森林環境税は、地球温暖化の防止や国土の保全、水質の浄化など国民に広く恩恵を与える森林の適正な整備を目的に創設されたもので、国税として1人あたり年額1,000円収めるものになります。これに先んじて、令和元年度から全国の都道府県と市町村に森林環境譲与税として、森林整備等に活用できる費用が国から交付されてきました。

令和3年度に本山町に交付された額は約3,200万円で、森林環境譲与税基金の一部を取り崩すことで総額約3,917万円を森林整備等に活用しました。

令和3年度の森林環境譲与税の使い道は以下の表の通りです。
事業詳細は役場ホームページの公表資料をご覧ください。➡



役場ホームページ
QRコード

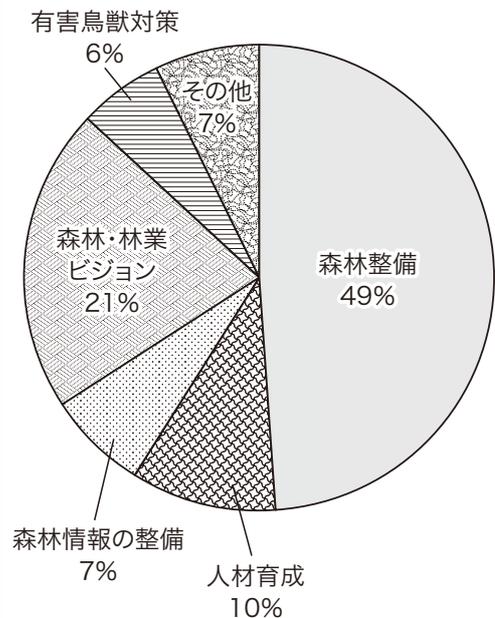
使い道メニューは、森林整備、人材育成、森林情報の整備、森林・林業ビジョン、有害鳥獣対策、その他の6つに分けることができます。それぞれの割合は下の円グラフに示しました。

この通信でお知らせしてきた本山町の森林・林業ビジョンである「土佐本山コンパクトフォレスト構想」は、森林の将来を見据えた上で、森林環境譲与税を適切に使っていくことを目的のひとつとして策定されました。今後もこの構想に則り、なないろの森推進委員会での議論を深めることで、町民の皆様にご納得いただける形で森林環境譲与税の活用を進めていきます。

令和3年度 森林環境譲与税活用事業一覧

事業分類	事業名	金額(千円)
森林整備	意向調査、集積計画等作成	142
	本山町森林景観保全事業	8,674
	本山町林地残材等搬出推進事業	561
	森林整備事業	7,764
	森林整備地域支援活動支援交付金	744
	原木増産推進事業	150
	森づくり作業道整備事業	1,188
人材育成	小規模林業総合支援事業	1,070
	人材育成研修事業	1,028
	本山町林業技術後継者対策補助金	1,700
森林情報の整備	森林GIS更新等委託料	550
	森林解析機器等整備事業	1,746
	スマート林業支援事業	322
森林・林業ビジョン	森林・林業ビジョン策定業務	8,121
有害鳥獣対策	有害鳥獣対策事業	2,280
	シカ個体数調整事業	266
その他	専門職員の雇用	2,124
	森林学習	499
	森林認証事業	246
合計		39,175

令和3年度森林環境譲与税活用
事業分類の割合



● 問い合わせ先

○ まちづくり推進課

☎ 76-3916



国民年金だより



20歳になったら国民年金

国民年金は、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金は、20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

国民年金のポイント

✓ 将来の大きな支えになります！

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

✓ 老後のためだけのものではありません！

国民年金は、高齢になったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。

また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

国民年金保険料のお支払い

✓ 国民年金の保険料

国民年金第1号被保険者及び任意加入被保険者の1カ月当たりの保険料は16,590円です（令和4年度）。

これらの保険料に加えて、毎月400円の保険料を納めることによって、将来の年金額を多く受け取れる制度があります（付加年金）。

✓ 「前納割引制度」があります！

保険料をまとめて前払い（前納）すると、割引が適用されるのでおトクです。

✓ 口座振替・クレジットカードでのお支払い

口座振替を利用すると、金融機関等に行く手間と時間が省け、納め忘れも防ぐことができます。さらに、「早割（当月末納付）」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。

学生納付特例制度と「納付猶予制度」

✓ 「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、世帯主の所得にかかわらず国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

✓ 「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

国民年金のご相談・お手続きについては、
市区役所 または 町村役場、年金事務所までお問い合わせください。



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



～ 便秘予防は生活改善が基本!! ～

便秘とは、排便が3日以上なかったり、便が硬くて量が少なく残便感があったりする状態のことをいいます。毎日便通がなくても自覚症状（おなかの張り、食欲不振、腹痛等）が無く、気持ちよく排便できていれば便秘とは言えません。また、毎日排便があってもその量が極めて少量で気持ちよく排便できていなければ、便秘と言えます。そのような状態を放っておくと身体他の部分に影響が出てきます。

便秘が身体に及ぼす影響

肌荒れ・イライラ・おなかの張り・食欲不振・肩こり・頭痛・腰痛など



日常生活で気をつけておきたいこと

- ストレスを溜めない。
- 身体を冷やさない。
- トイレを我慢しない。
- 排便を感じなくても、毎朝、定期的にトイレに行く。
- 適度な運動を取り入れる。
→特に腹筋を鍛えることで、直腸の運動もよくなります。
- 腸内環境を整える。
→水分をしっかり取る。
→食物繊維をとる。（野菜、根菜類、豆類、きのこ類、果物など）
→乳酸菌、発酵食品をとる。（ヨーグルト、納豆、オリゴ糖など）
- 十分な睡眠をとる。
- 生活リズム、食事バランスを整える。



《ミルクのふろふき大根のかにあんかけ》1人分

★ 材料 ★



- 大根……………70g (1/2本)
- 有塩バター……………3g
- 水……………25ml
- 鶏がらスープの素…小さじ1/2
- 牛乳……………100ml
- かに缶……………25g (小1/2缶)
- 片栗粉……………大さじ1/4

★ 作り方 ★

- ① 大根は皮をむいて、厚さ3cmの輪切りにし、十文字に隠し包丁を入れておく。
- ② 鍋にバターを熱し、バターが焦げないように注意しながらじっくりと①の両面を焼く。そこへA加えて、落とし蓋をし、箸がすっと通るまで中火よりやや弱火で15～20分煮る。
- ③ ②にかに缶の汁ごと加えてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。



◎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》

俳句の道展「暮石と三鬼」(～5/28)

鶯にくつつくつ笑う泉あり

右城暮石の句を一番理解したという西東三鬼は、暮石が生まれた翌年、明治33年に、現在の岡山県津山市に生まれました。本名は斎藤敬直。両親の没後、長兄の援助を受け、青山学院中・高等部、日本歯科大学専門学校を卒業、当時のイギリス領シンガポールで歯科医を開業します。チフス罹患と現地の治安悪化により帰国すると、総合病院の歯科部長を務めながら、患者に句作を勧められて句会に出席、昭和8年から筆名西東三鬼を名乗り俳句を始めます。

やがて新興俳句を知ると、瞬く間にのめり込み、歯科業も家族も放りだして、新興俳句の表舞台に躍り出るようになります。

15年に特高警察に検挙され、一時俳句から遠ざかりますが、戦後23年、山口誓子主宰の「天狼」創刊に尽力、編集にあたります。現代俳句協会、俳人協会の設立に参画し、常に俳壇のために力を尽くしました。

27年には主宰誌「断崖」を創刊。35年には、俳壇をあげての還暦祝賀会が開かれます。句集に『旗』『夜の桃』『今日』『変身』があり、37年、62歳で胃がんのため神奈川県葉山にて逝去、津山市成道寺の墓所で眠っています。

弟子あらず女弟子をや春の雪

右城暮石 『声と声』(昭和三十一年作)

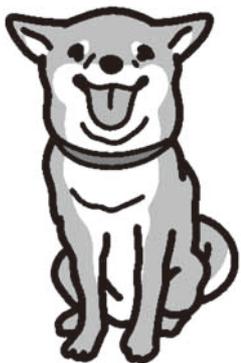
西東三鬼 『変身』(昭和三十五年作)



左から3人目右城暮石(92歳)、後列左茨木和生(52歳)。

【平成3年、西東三鬼の墓前にて】岡山県津山市西寺町の成道寺。正方形の墓石には山口誓子の筆により、「西東三鬼之墓」と彫られ、左下には「水枕がばりと寒い海がある」の代表句が刻まれています。

♪朗読会へどうぞお越しくださいね



2月の朗読会

2月12日(日)午後2時

◎「わかれ道」樋口一葉(35分)

※朗読：朗読サークル「潮騒」



3月の朗読会

3月12日(日)午後2時

◎「料理の味は人生の味」
大原富枝(4分)

◎『建礼門院右京大夫』より
第1章「散りのこる言の葉」
大原富枝(35分)





MOTOYAMA

学校・育だより

Vol.175

嶺北中学校 さくらプロジェクト学習文化発表会

令和4年11月25日(金) プラチナセンターにて、さくらプロジェクト学習文化発表会が開催され、60人を超える方にご来場いただきました。

この発表会は、総合的な学習の時間に取り組んだ学習内容を各学年が様々なツールを用いて発表する学習の場です。

1年生は「イノベーションMOTOYAMA『本山町理解』」をテーマに本山町の歴史や風土、産業など地域の関係者から幅広く情報収集を行い、それを活かした取り組みについて発表しました。特に、地域の人々が作物や商品を改良、開発していく中での努力や想いを聞くことができました。

2年生は「クールMOTOYAMA『本山町再発見』」に向け、本山町の魅力を再度掘り起こしたパンフレットを作成し、修学旅行先の北海道札幌市内で配布しました。また、北海道浦臼中学校の2年生と共に販売実習を行い、本山町の物産品を販売しました。本山町の自然や観光、物産品を扱う中で、以前はあまり気に留めなかったことがより鮮明に深く見えるようになってきました。この取り組みを通して、3年生への課題設定につなげることができました。

3年生は中学校3年間の締めくくりとなる「インターセクトMOTOYAMA『本山町地域貢献』」について、1,2年生の学習から得た本山町の課題を絞り込み、高齢化と後継者不足をテーマに挙げ、自分たちにもできる解決策を提案しました。特に、林業が抱える問題を課題に設定しました。間伐体験や木材の商品化の取り組みを通して、実現・持続可能な地域貢献を生徒の視点で考え、今後の生き方について発表しました。

また、文化発表は新型コロナウイルス感染症の影響で合唱から合奏に替わり3年目となりました。少ない授業時数の中で生徒たちは演奏曲を選び、練習を行ってきました。学年により生徒数の違いはありますが、自分たちを十分表現できたと思います。

嶺北中学校では、総合的な学習の時間を学校経営の核に据え、地域の人・もの・ことと出会い、中学生の目線で魅力や課題を掘り起こし、そして「自分たちには、何ができるのだろう」と課題解決学習を行っています。また、授業で学んだ「知・徳・体」を様々な形で取り入れ、変化に富んだこれからの社会を自ら考え、判断していく「生きる力」の育成をめざし取り組みを進めています。



★本山小★

- 2/ 2(木) 6年嶺北中体験入学
- 2/ 8(水) 人権の花配布
- 2/ 9(木) 5年保小連携室内遊び
- 2/10(金) 漢字検定
- 2/17(金) 参観日・中学説明会
- 2/24(金) 保育園児一日入学
- 2/28(火) 6年生を送る会

★吉野小★

- 2/ 1(水) 吉野検定Ⅲ
- 2/ 2(木) 6年嶺北中体験入学
- 2/10(金) 参観日
中学校説明会
修学旅行・合宿説明会
漢字検定
- 2/15(水) 栄養教育
- 2/22(水) 保育所体験入学

★2月の行事予定★

★嶺北中★

- 2/ 2(木) 小学生体験入学
- 2/ 4(土)・5(日) 高知県中学校冬季
バドミントン大会(春野)
- 2/ 5(日) 本山町駅伝大会(予定)
- 2/ 8(水) 3年生期末テスト発表
- 2/10(金) 中学校説明会(吉野小)
- 2/11(土)~12(日) ソフトボール強化大会(春野)
- 2/15(水)~17(金) 3年生期末テスト
- 2/17(金) 中学校説明会(本山小)
- 2/19(日) 英語検定二次試験
- 2/23(木) バドミントンアスナロカップ
(県立青少年体育館)
- 2/27(月) 1・2年生期末テスト発表

★本山保育所★

- 2/ 3(金) 節分行事
- 2/ 9(木) 本小5年と年長の交流
- 2/10(金) 子育てサロンすまいる
- 2/15(水) お弁当の日
- 2/22(水) 吉野小1日入学
- 2/24(金) 本山小1日入学
子育てサロンすまいる

★子育て支援センター★

- 2/ 3(金) 絵本に親しもう
- 2/16(木) つくって遊ぼう

