

ご存知ですか

# 土佐町高齢者通院バス料金助成制度、 土佐町福祉タクシー料金助成制度

## 1 土佐町高齢者通院バス料金助成事業について

### ●事業の趣旨

高齢者が病院又は医院及び診療所に通院する場合、嶺北観光バス又は県交通バスを使用した時に料金を助成するものです。

### ●助成対象者

土佐町に住所を有する70歳以上の方

### ●利用できる区域

助成対象者が土佐町内又は本山町内及び大川村の病院又は医院及び診療所に通院したとき

### ●助成金額

バス料金の片道分の金額を助成します



## 2 土佐町福祉タクシー料金助成事業について

### ●事業の趣旨

高齢者及び重度身体障害（児）者等が路線バスを利用することが困難なため、通院にタクシーを利用する場合、その料金の一部を助成するものです。

### ●利用対象者

土佐町に住所を有し在宅で生活している方で

- (1) 年齢が75歳以上の方
- (2) 身体障害者手帳の1級、2級の手帳所持者及び3級、4級のうち下肢障害による手帳所持者
- (3) 療育手帳の所持者で障害の程度が「A」の方

### ●利用できるタクシー業者

川田ハイヤー、嶺北ハイヤー

### ●利用できる区域

土佐町内

### ●助成金額

タクシー料金の基本料金を除く金額を助成します。

※いずれの事業も助成を受けるためには申請や請求が必要となります。詳しい内容は土佐町役場健康福祉課（TEL82-2333）までお問い合わせください。

## あなたの気づきが子どもを守ります

～疑いを抱えたら迷わずご相談ください～



土佐町要保護児童対策地域協議会では子どもの悲劇を未然に防ぐため、各関係機関と連携して情報を共有し、児童虐待防止などに取り組んでいます。

子どもの人権を守っていくためには、できるだけ早く虐待に気づき、対応につなげていくことが必要です。

児童虐待は特別な家庭の問題ではありません。どこの家庭でも起こりうる問題です。あなたの周りで虐待を受けたと思われる子どもを発見した場合や、近隣の家庭の様子がおかしいと思ったときは、役場健康福祉課（電話82-2333）までご連絡（相談）ください。

相談内容や相談者の氏名などは固く守られます。（児童福祉法第25条の5）

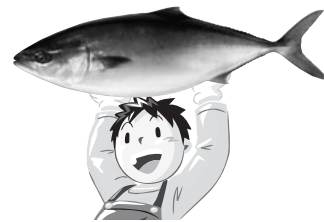
地域全体で子どもを

見守っていきましょう。

# 食育だより

ヘルスメイトの活動紹介

土佐町食生活改善推進協議会事務局  
土佐町役場健康福祉課健康係  
☎ 82-0442



## 学校活動

### \*小学5年生魚料理教室

高知県学校給食会と、学校給食の食材を取り扱っている水産業者の方が、大きなブリを持って土佐町小学校に来てくれました。かつお漁に使う仕掛けや、ブリのおろし方を教えてください、料理教室に使う食材の提供もしていただきました。今回、ヘルスメイトは、料理教室のお手伝いをさせていただき、照り焼きとブリ大根の2品を子どもたちに教えました。魚の下ごしらえを丁寧にいき、上手に仕上げていました。

将来、漁師になりたいという男子児童は、身を乗り出して見ていました。他の児童も真剣な眼差しでした。



脂がたっぷりのったブリをお腹いっぱい食べていました。

# 鰯

「この漢字、何と読みますか？」という意地悪クイズを出すと、「ブリ」という答えが返ってきました。さて、何と読むでしょう……。(正解は次頁下にあります)

## 食育推進活動

★★★ 小・中学生への食育は学校応援団として行っています ★★★

### \*食育イベント

11月23日の土佐町産業文化祭会場内の食改コーナーに100名近くの方が立ち寄ってくださり、食事バランスチェックや、簡単野菜料理の試食と理想的な塩分のみそ汁を試飲していただきました。



手作り（大川村のヘルスメイト作）の野菜編みぐるみや、高知県自慢の食材ポスターを展示しました。

### \*減塩啓発活動（地蔵寺地区）

地蔵寺あったかふれあいセンター（社協）にお邪魔して、みそ汁の理想的な塩分濃度のお話をしました。その後、塩分測定体験や、0.8%塩分濃度の具たくさんみそ汁を試食してもらい、塩分控えめでも、具たくさんにすると美味しくできることを伝えました。

みそ汁を持参された方は、塩分を測定。ほとんどの方が、0.6～0.8%の薄味でした。



**\*第4回推進教室および研修会……土佐町食改流「お・も・て・な・し」**

今回はこれまでの活動を活かし、町長、副町長をはじめ、役場職員、土佐町議員の皆さんをお招きし、料理のおもてなしや今年度の活動紹介を行い、土佐町食改流のおもてなしをしました。

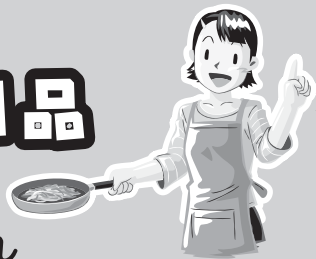
**<献立>**

さめうらずし・ゆかりレンコンごはん・白むすび・  
土佐赤牛と野菜の炒り煮・鶏の甘酢ソース・  
七色なます・南瓜のたたき・野菜サラダ・  
紅白すり身のおすまし・里芋きんとん、柚子ゼリー・  
緑茶（南川産）・コーヒー



舞台前に飾られた小さな梅の木から、ほんのり春の香りがしていました。外は、日陰にまだ雪が残り、足元が冷える日でしたが、心が温まりました。

**伝えたい  
この一品**



今回は、土佐の伝統料理をご紹介します。  
古くから日本の食文化と関わりの深い  
里芋を使った一品です。

**里芋のきんとん**

1人分栄養価： 熱 120 kcal 蛋白質 3.0g 脂 1.0g 塩 0.3g



**材料**（6人分）

里芋（皮なし）…………… 500g  
砂糖 ……………… 50～70g  
塩 ……………… ひとつまみ  
銀ぶろう甘煮 …………… 50g

※黒豆の甘煮を使っても良いです。

**作り方**

1. 里芋はよく洗い、厚めに皮をむきます。  
水からゆで、やわらかくなったらザルにあげ、ボールに移して、熱いうちにめん棒などでつぶします。砂糖を2～3回に分けて加えて混ぜ、粘りが出てきたら塩を加えて混ぜます。
2. ①に汁気をきった銀ぶろうの甘煮を加え、全体を混ぜて出来上がりです。

**銀ぶろう甘煮の作り方**

**<材料>**（できあがり量：約100g）

銀ぶろう（乾）……… 60g  
水 ……………… 適量  
砂糖 ……………… 50g  
塩 ……………… ひとつまみ

※砂糖の量は好みにより減らしてください。

**<作り方>**

1. 銀ぶろうは4倍の水に一晩浸し、水から煮ます。
2. やわらかく煮えたら、砂糖を3回ぐらいに分けて加え、味がつくまで弱火で煮ます。最後に塩を加えます。

**豆知識 「銀ぶろう（銀不老）」**

「銀」……黒の美しい艶を表現しています。  
「不老」…豆に含まれる成分が、体に活力を与え、若さを保つといわれています。

大豊町でキビの間作でつくられた銀ぶろうは、黒豆の旨味と金時豆の甘味を兼ね備えた豆です。これを煮豆にして具に加えたちらしずし、「銀ぶろうずし」は、大豊町の伝統料理となっています。



クイズの答：かます

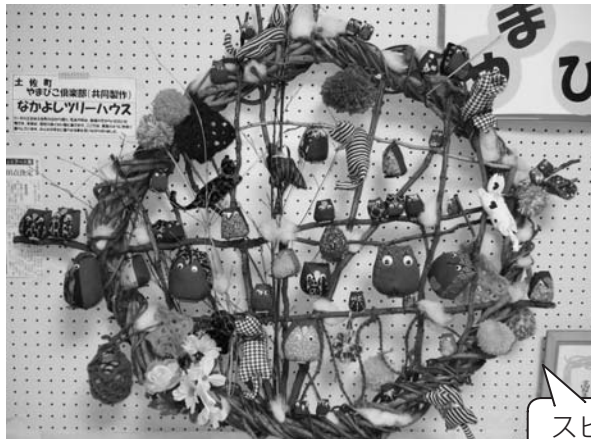


# ～こころとこころをつなげよう～

平成25年12月2日(月)、本山町プラチナセンターにて

**第11回れいほく地区あったかハートふれあい大会**が開催されました。

会場では、デイケアの作品・活動等の展示やカレーライス、コーヒー、クッキーなどが出店、野村みちよさん(土佐あけぼの会)による「**地域とつながる就労支援**」講演会、岩城美喜江さんによる「**ミュージックケア**」(音楽療法)が行われました。



講演会の様子

スピリットアート入選の土佐町やまびこ倶楽部(障害者デイケア)作品を展示しました。



だれでも、どこでも、いつでも楽しめる音楽療法♪



\* 嶺北4町村では、地元の関係機関や団体と一緒に、障がいがある人もない人も、自分らしく暮らすことのできる地域づくりのため、「れいほく地区障害者自立支援協議会」を設置し活動をおこなっています。

この大会は、その一環として、障害者への理解をより一層深め、相互の交流と地域への働きかけを目的として開催されています。



平成26年度は、土佐町で行われる予定です。



# 読書

3

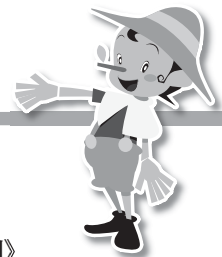
すすすめ

土佐町小学校では、放課後子ども教室で毎月2回体験教室を実施しています。写真は夏休みの石原サマースクールでの体験教室の様子です。毎回地域のいろいろな方が先生になり様々な体験学習が出来ます。

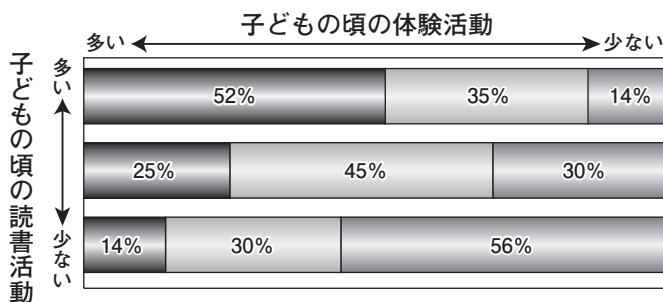
子どもの頃の経験は大人になってからの社会生活に影響してくると思われま。学校応援団では子ども達がこれからも様々な体験ができるように考えています。



## 読書と一緒に体験も大切です



子どもの頃に読書活動を多く経験した大人は、同時に子どもの頃の体験活動も多く経験している傾向があります。



### 《体験活動に関する質問項目例》

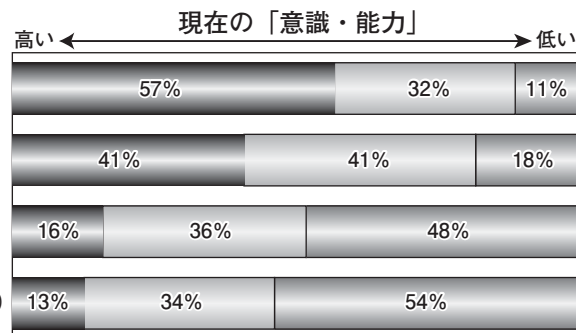
<b>【自然体験】</b> ・海や川で貝を採ったり、魚を釣ったりしたこと など	<b>【動植物とのかかわり】</b> ・蝶やトンボ、バッタなどの昆虫をつかめたこと など
<b>【友だちとの遊び】</b> ・ままごとやヒーローごっこをしたこと など	<b>【地域活動】</b> ・近所の小さい子どもと遊んであげたこと など
<b>【家族行事】</b> ・家族で家の大掃除をしたこと など	<b>【家事手伝い】</b> ・食器をそろえたり、片付けたこと など

また、子どもの頃に読書活動と体験活動の両方とも多く経験した大人ほど、大人になってからの「意識・能力」が高いことがわかりました。読書活動も体験活動も両方行うことが大切です。

子どもの頃の読書活動と体験活動

読書が多く、体験が多い(N=863)  
 読書が少なく、体験が多い(N=244)  
 読書が多く、体験が少ない(N=225)  
 読書が少なく、体験が少ない(N=952)

(注) N = は、回答者数を示します。



国立青少年教育振興機構では、「子どもの読書活動と人材育成に関する調査研究会」を設置し、成人の読書活動の実態や現在の意識・能力、さらには、子ども（特に中高校生）の読書活動の実態や現在の意識・能力を把握し、子どもの読書活動の推進に資する資料を収集することを目的とした調査を実施しました。

これまで、民間団体等で読書活動の実態に関する調査は行われていましたが、当機構では、子どもの頃の読書活動が、成長してからの意識・能力に及ぼす影響や効果などについて初めて調査を実施したところ です。

調査の詳しい情報は当機構ホームページをご覧ください。(http://www.niye.go.jp/kenkyu\_houkoku/contents/detail/i/72/)



National Institution For Youth Education  
 独立行政法人 国立青少年教育振興機構

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3番1号  
 青少年教育研究センター／総務企画部調査・広報課  
 http://www.niye.go.jp TEL 03-6407-7742



ヨモークン  
国語力向上プロジェクト  
土佐町

# ヨモークンと講談社おはなしキャラバン隊



「本とあそぼう 全国訪問おはなし隊」がやってきました。あいにくの雨。キャラバンカーで本を見る事ができないかな…と心配しましたが、子ども達に絵本の楽しさを、の思いで設営に成功。キャラバンカーに入るなり、「わあーすごいね」「ねえねえ、見せてみて」大喜びの子ども達。ホールでは、おはなし隊の隊長とボランティアさんによるおはなし会。ヨモークンも登場し「絵本にたくさん触れてね」とやさしく頭をなでてもらいました。これからたくさんさんの本に出会って、ヨモークンのような本好きになってね。



毎年、この時期は、毛糸をつかっこの「もづくり」をします。今年のかぎ針で編む、毛糸ボール作りです。初めて、かぎ針を持つお母さんはドキドキしながら挑戦……。でも、かぎ針が得意なお母さんもいて優しく教えてくれます。お互いに得意なものは教えあって仲良く成長するポッポ広場のお母さん達です。できない事ができるようにするのは嬉しいことでものネ。(そこは大人も子どもも一緒です。)

毛糸ボール、花のモチーフ、ヘアバンドそしてトイレットペーパーを芯にしてのリリアン編みへと発展。作りたいものがいっぱい心でウキウキしてきます。

## 子育て支援センター ポッポ広場

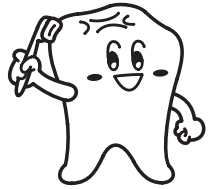
### 毛糸で作ったよ!



★ポッポ広場はお母さんの子育ての交流の場として、また子ども達の出会いの場として親しまれ、毎日5～6組の親子が利用しています。

歯みがきと  
フッ素洗口で  
虫歯予防!!

フッ素洗口始まる!!



今年度みつば保育園では、虫歯予防のため「フッ素洗口」に取り組むことになりました。フッ素洗口をするにあたり高知県東保健事務所の歯科衛生士さんに来ていただき、3・4・5歳児を対象にはみがき教室を開催しました。楽しい手遊びやパンダのぬいぐるみの人形劇・歯型・紙芝居などを使って言葉巧みに話をし、子ども達はくぎ付けでした。「歯ブラシの持ち方は?」「ごんにはは」「さよなら」の持ち方をしたらいいが」「みがき方は?」「クルクルみがき」「横みがきや縦みがきをしたらいい」など子ども達も積極的に参加していました。週1で、4、5歳児の希望者を対象に、フッ素洗口が始まります。

土佐町小学校

楽しかった読書まつり



12月20日(金)に読書まつりを  
行いました。

1年生から6年生までが多目的  
室に集まり、図書委員会の進行で  
始まりました。

はじめは、「へんしんマジック」  
のペープサート劇でした。図書  
委員の手作りのペープサートを  
動かしながら、お話をしてくれ  
ました。上手な語りと楽しいペー  
プサートの動きに引き込まれまし  
た。このペープサート劇は、11月  
にみつば保育園でも披露し、喜ん  
でいただきました。

読書10冊認定表彰式、多読賞表  
彰式も行われ、図書委員から表彰  
状が手渡されました。

楽しい「読書まつり」でした。





# スタントマンによる交通安全教室を実施しました。

## 土佐町中学校

この交通安全教室は、スタントマンが危険な自転車走行に伴う交通事故の場面を再現し、事故の危険性を疑似体験することを通して、交通安全意識の向上等を図るとともに、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践により自転車の交通事故の抑止に資することを目的としています。

生徒の感想より、

今日のスタントマンによる交通安全教室で、あらためて自転車で乗って起こる事故の危険性がわかりました。私が自転車通学をしている時に、一番起りそうな事故が、一時停止や左右を確認せずにそのままの速度で道路を走り抜けていつて起こる事故です。また、携帯電話や音楽を聴きながらの自転車運転も、大きな事故につながり、加害者になるということもわかりました。これからは、左右を確認したり、一時停止をしたりして、もっと気をつけようと思いました。



## 嶺北高校

### 嶺北高校校内マラソン大会

平成25年11月29日(金)に校内マラソン大会が実施され、男子約12.5km 女子約8.5kmを元気に走りました。順位は以下のとおりです。

- (男子)
- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1位 2A 澤田響  | 2位 3B 大石拓真 | 3位 2A 式地将稀 |
| 4位 1B 高橋尚希 | 5位 3B 白石将  | 6位 2B 橋本哲弥 |
- (女子)
- |            |            |             |
|------------|------------|-------------|
| 1位 2A 上田由季 | 2位 1B 光富鈴  | 3位 2B 大久保千尋 |
| 4位 2B 森綾香  | 5位 2B 川井香穂 |             |
| 6位 3A 和田碧  | 3B 宮本空実    |             |



### 嶺北高校生のトキワ苑清掃ボランティア

平成25年12月21日(土)に嶺北高校剣道部・ソフトボール部と有志によるトキワ苑の清掃ボランティアを行いました。

トキワ苑の方々に喜んでもらい、生徒たちはまた来年も行いたいと思意欲を燃やしていました。

