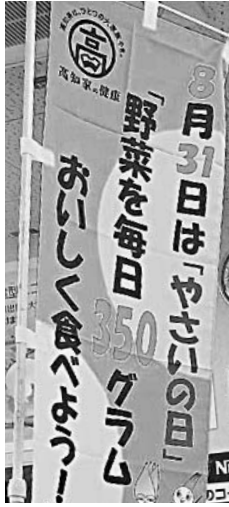


## 野菜の日(8月31日)イベント

末広ショッピングセンター様のご協力をいただき、嶺北4ヶ町村合同で、831(やさい)の日にイベントを行いました。台風の影響で大雨が予想されていましたが、イベント終了まで何とか持ちこたえ、100食分の試食もお昼前にはなくなっていました。

土佐町食改が用意した試食は、米ナスピザとズッキーニのカレーマヨネーズ焼き。「おいしい」と好評でした。



## 牛乳・乳製品料理教室

森永乳業株式会社の管理栄養士さんより、乳製品を使った料理と、カルシウムについて教えていただきました。高校生も含め、住民の方24名が参加されました。乳製品の意外な使い方や、鶏肉を美味しく調理するコツなどを知ることができ、試食も美味しくいただきました。

### 〈実習献立〉

- ・塩ヨーグルトチキンのクリープみそ風味
- ・あさりと柚子こしょうの海藻サラダ
- ・小さなクリームチーズ大福



## 食育イベント……ねんりんピック

高知県での開催となったねんりんピック会場では、いろいろなイベントが行なわれました。

ぢばさんセンター内、健康コーナーの一角に、食生活改善推進協議会ブースが設けられ、野菜料理のレシピや試食配布、野菜釣りゲーム、野菜のオブジェや案山子(かかし)、野菜編みぐるみなどが展示されました。



# 伝えたい この一品

今回は白菜を使った一品をご紹介します。



## 豆知識「白菜」

お鍋の季節には欠かせない白菜ですが、現在のように身近なものになるまでには、大変な苦勞があったようです。原種となるものは、古代、大麦畑に生える雑草。紀元前に中国に伝わり栽培されるようになりますと、それを基に、様々な野菜が作られるようになったということです。日本へは、江戸時代以前より、度々持ち込まれたようですが、品種を維持することが困難で、現在のように食べられるようになったのは、20世紀に入ってからのこと。栽培よりも育種が難しかったようです。

かつて苦勞された方々へ、感謝の気持ちを持って、ムダなく、おいしくいただきましょう。

## 白菜とキノコの香味和え

熱 24kcal 炭 1.5g 脂 0.8g 塩 0.9g

栄養価は1人分です

### 材料 (2人分)

白菜…… 中1枚(約100g)  
しいたけ…… 1枚(約10g)  
なめたけ…… 大さじ2  
ゆず汁…… 小さじ1  
すりごま…… 小さじ1  
しょうゆ… 小さじ1/4



### 作り方

1. 白菜はよく洗い、しいたけは、軸を取っておきます。しいたけ、白菜の順にゆで、粗熱を取ります。食べやすい大きさに切り、水気を絞ります。
2. なめたけ・ゆず汁・すりごま・しょうゆを合わせ、ゆでた白菜としいたけを加えて混ぜます。

## 介護食講座

伊那食品工業株式会社より講師をお招きして、ソフト寒天を使った介護食の講座を行いました。通常の寒天より使いやすい粉寒天を、さらに軟らかい仕上がりになるよう開発されたソフト寒天は、熱湯で溶かして使え、混ぜやすいものでした。

### 〈実習献立〉

- ・大豆入り玄米粥
- ・蒸し鶏の味噌だれかけ
- ・南瓜の含め煮
- ・ほうれん草のおひたし
- ・野菜のみそ汁
- ・芋もち

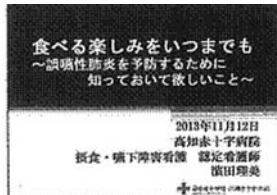


通常の食事から  
介護食を  
作りました。



## 歯と口の健康研修会

健康づくり婦人会と食改との共催で、今回は2回目の開催となりました。講師は、高知赤十字病院、摂食・嚥下障害看護の濱田理美認定看護師。誤嚥性肺炎予防について、お話ししていただきました。途中、予防のための体操もあり、口腔ケアや食事の介助法についても教えていただきました。



講演前に、ヘルスマイトによる、高血圧予防のための、家庭のみそ汁塩分チェックを行ないました。薄味の方ばかりでした。



## 〈嶺北地区食生活改善推進員養成教室〉

2年に1回開催される嶺北地区食生活改善推進員養成教室が、今年度、大川村で開催されました。

6月から10月までの全5回、講義と調理実習をとおして、ヘルスマイト活動に必要なことを学び、土佐町からは2名の方が修了されました。





## 第29回さめうらの郷 湖畔マラソン大会開催!!



第29回さめうらの郷湖畔マラソン大会が去る11月10日(日)に、早明浦ダム湖畔において盛大に開催されました。

ハーフマラソンコース(21.9km)、11km、4.6kmの3コースで開催し、県内外から過去最高の1063人の参加をいただきました。当日は雨が心配されましたが、スタートの10時には雨もあがり、絶好のマラソン日和とまではいかなかったものの、嶺北高等学校の生徒13名を含む1011人の方が完走されました。特別賞として町民の皆さまからご寄付をいただいた品物も大変喜んでいただきました。

参加された皆さま、また準備から当日までご協力をいただいたスタッフの皆さま本当にありがとうございました。

町内の皆さま、団体さまのご協力により今年も無事終了することが出来ました。来年は30回の記念大会になります。大会実行委員会では今までの経験を生かし、選手の皆さまに喜んで頂ける大会になるよう努力していきますので、今後ご支援、ご協力をよろしくお願い致します。

さめうらの郷湖畔マラソン大会実行委員会

### 協力いただいた団体・企業(順不同 敬称略)

さめうら荘・(株)プライマリーステップ・土佐れいほく農業協同組合・(有)早明浦建設・和田電気商会・アグリネットワークれいほく(株)・高知銀行嶺北支店・カキモトスポーツ・(有)川田建設・共栄会館・土佐アメゴ養殖(株)・和田スタジオ・居酒屋一休・(株)末広・(有)川田石油・早明浦病院・西川歯科診療所・秋沢内科・(株)モリチップ嶺北工場・田井医院・ホームセンターマルニ田井店・嶺北興産(株)・(有)山吉屋商店・(有)ナカマチ・地藏寺川ふれあい広場・小笠原化粧品店・嶺北ホンダ・土佐町森林組合・パーラーさめうら・(株)四電工田井営業所・四国電力(株)・(有)嶺北衛生・(有)西村謄写堂・嶺北観光自動車・土佐酒造(株)・土佐本山ライオンズクラブ・(有)高樫組・(株)光陽・明治建設(有)・(有)南境建設・土佐町中学校・嶺北高等学校・土佐地区商工会・水資源機構・土佐町社会福祉協議会・土佐町Happinessスポーツクラブ・中江産業(株)・土佐町生活改善グループ・土佐さめうら観光協会・土佐町婦人会・健康づくり婦人会・無線クラブ

## \* 年末年始の窓口業務について \*

12月28日から1月5日までの間、  
役場の業務はお休みとなります。

これに伴い、「住民票」「戸籍」「印鑑証明書」また「健康保険証」などの各種証明書が必要な方は、12月27日(金)午後5時15分までに、役場本庁窓口または役場各支所・出張所で申請してください。

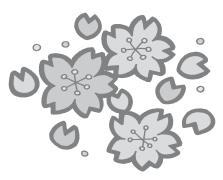
新年1月6日(月)から、通常どおりの窓口業務を行います。  
尚、「死亡届」「出生届」「婚姻届」などは、役場本庁にて、年末年始も受け付けします。



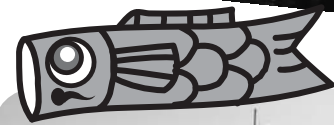
※窓口業務に関する  
お問い合わせは、  
**住民課窓口係**  
**電話 82-1717**  
までお願いします。



# 6年度園申し込み保育について



- 保育園へ入園できる児童は両親いずれもが次に該当する場合です。
  - 雇間家事以外の仕事をしている場合。
  - 死亡・行方不明などの場合。
  - 出産の前後、病气、心身障害などの場合。
  - 求職中の場合。
  - 長期の病人、心身障害者などの看護にあたっている場合。
- などの事情によって、両親が家庭で保育することができず、その家庭で他に保育する者がいない場合に限りです。



## ● 保育園について ●

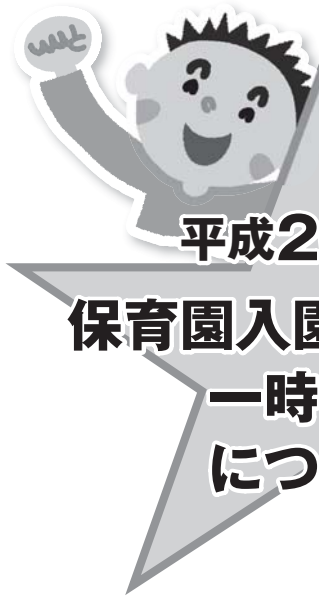
名 称	みつば保育園
住 所	田井1555番地
電話・FAX	☎ 82-0865 FAX 82-0183
受入可能年齢	0歳児（生後6か月を超える）～5歳児（H21.4.1生）
定 員 (H25.11.1現在 在人数)	120人（107人）
職 員 (H25.11.1現在)	保育士13人（園長・副園長を含む） 臨時保育士5人 調理員3人
開園時間	7:30～18:00（基本時間は8:00～16:00、それ以外の保育が必要な方は別途申込（審査あり）が必要）
開園曜日	月～土（基本曜日は月～金、土曜保育が必要な方は別途申込（審査あり）が必要）
保 育 方 針	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域や家庭との連携を密にする</li> <li>・基本的な生活習慣を身につける</li> <li>・いろいろな遊びに参加して丈夫な身体づくりをすると共に、意欲的な子どもに育てる</li> <li>・集団の中で楽しく遊び、思いやる気持ちを育てる</li> <li>・情緒（操）を豊かにし、創造性を養う</li> <li>・小中学生・先生との交流等を通じて、保小中連携を行う</li> <li>・保育園だけでなく、家庭の中にも絵本を広め、絵本を好きになる</li> </ul>

## ● 保育園での一日 ●

18:00	16:00	15:30	14:30	12:30	11:00	9:30	8:00	7:30		
居残り保育	降園準備	おやつ	着がえ 排泄	めざめ 排泄	ひるね 排泄	自由あそび ひるね準備	食事の準備	自由あそび	登園・視診	0～2才児
居残り保育	降園準備	おやつ	着がえ 排泄	めざめ 排泄	ひるね 排泄	自由あそび 年齢別保育あそび	食事の準備	自由あそび	登園・視診	3～5才児







# 平成26年度 保育園入園一時保育

◎広域入所（土佐町以外の市町村にある保育所に入所すること）を希望される保護者は、土佐町教育委員会で入所の申し込みを行ってください。  
◎お子さんが保育園になれるため、入園から一週間程度ならし保育を行っています。

◎入園申し込みは面接で次の日程で行いますので、申し込み書をご持参のうえ、入園されるお子様と一緒に直接保育園にお越しください。

●平成26年1月9日(木) (9時半～15時)

申し込み書は土佐町教育委員会・各支所・出張所・保育園において、12月9日(月)からお渡しします。

◎お問い合わせ先

土佐町教育委員会 ☎82-10483



## 一時保育

みつば保育園では未入園児を対象として一時保育を行っています。

実施日	月～金 (保育行事がある等実施しない日があります)
保育時間	午前8時～午後4時までの必要な時間
対象児	町内に住所を有する1歳以上の就学前児童
定員	1日あたり3名 (先着順定員になり次第締め切ります)
料金	1日2,000円(給食費・保険代を含む) 半日(8時～12時30分)1,200円/半日(12時30分～16時)1,000円
給食おやつ	保育入園児童と同じものを用意します (3才児以上は主食だけのお弁当持参)
保育内容	同年齢保育入園児との混合保育
利用制限	週3日、月10日を利用限度とします
利用方法	<p>事前に一時保育利用登録が必要です。 (申請書は保育園、土佐町教育委員会にあります) 登録後、利用したい日の2週間前から2日前までに保育園へ電話で申し込んでください。当日、利用申請書を出していただきます。</p> <p><b>利用登録</b> → 一時保育利用にはまず利用登録が必要です ↓ <b>電話で申し込み</b> → 利用する2週間前から2日前までに直接保育園へ ↓ <b>申請書記入提出</b> → 利用当日提出してください</p>

## 年間行事計画

4月	入園式 ぎょう虫検査 尿検査
5月	こいのぼり運動会 なかよし遠足 内科健診 保育園・小学校連絡会
6月	歯科検診 参観日 芋植え
7月	七夕集会 プールびらき 年長児夕涼み会
8月	夏季保育(異年齢児混合保育)
9月	小学校の運動会参加
10月	運動会 親子遠足 内科検診 歯科検診
11月	芋掘り やさいもパーティ 総合避難訓練 クラス懇談会
12月	もちつき 生活発表会 クリスマス会
1月	人形劇観賞 お店屋さんごっこ
2月	節分のつどい 参観日 小学校一日入学
3月	ひなまつり会 卒園式 終了式
毎月	誕生日会 避難訓練 お弁当の日 歯の日 食の日 身体測定 絵本の日





第10回読書推進作品展



青木幹勇記念第4回全国子ども俳句大会

『青木幹勇記念第4回全国子ども俳句大会』、『第10回土佐町読書推進作品展』の表彰式を11月23日(土)土佐町産業文化祭特設ステージにおいて行いました。各部門の入賞者は、次のとおりです。

# 『青木幹勇記念第4回全国子ども俳句大会』

この俳句大会は、土佐町出身で小学校国語の第一人者と言われる青木幹勇先生を記念し開催しています。今年是全国から1,643句の応募がありました。入賞者および入賞作品は次のとおりです。

## 小学校

### 記念賞

岩<sup>イワ</sup>のかけ  
蟹<sup>カニ</sup>の子のぞく  
汗<sup>アジ</sup>見川  
土佐町小学校 5年生  
藤田 ヤイリ

### 優秀賞

ゆかた着て  
ちよつとすまして  
げたをはく  
今治市立波止浜小学校 5年生  
檜垣 和花

### 入選

こいのぼり  
みんなの<sup>こぼ</sup>  
のせてどぶ  
高岡第一小学校 4年生  
上村 颯

## 中学校

### 最優秀賞

新緑<sup>シンリョク</sup>の  
そよぐ葉<sup>い</sup>の音<sup>オト</sup>  
森<sup>ノ</sup>の<sup>コノ</sup>声<sup>コエ</sup>  
大豊町立大豊町中学校 3年生  
秋山 桜

### 優秀賞

タウ<sup>タウ</sup>焼<sup>ヤキ</sup>けの  
朱<sup>シ</sup>に染まりゆく  
街<sup>マチ</sup>の色<sup>イロ</sup>  
城西中学校 3年生  
大野 海

### 入選

土佐<sup>トサ</sup>の夏<sup>ナツ</sup>  
笑顔<sup>エガオ</sup>はじける  
祭り<sup>マツリ</sup>かな  
城西中学校 3年生  
門田 永名

### 佳作

カーテンを  
すだれにかえて  
なつじゆんび  
あたぎ とうま  
阿南市立羽ノ浦小学校 2年生

### 佳作

車椅子<sup>クルマイシ</sup>  
押<sup>オシ</sup>していっしょに  
桜<sup>サクラ</sup>見る  
土佐町小学校 5年生  
山下 拓也

### 記念賞

蟬<sup>セミ</sup>たちの  
声<sup>コエ</sup>が消えゆく  
山<sup>ヤマ</sup>の木々<sup>キキ</sup>  
土佐町中学校 3年生  
今野 零士

### 佳作

水<sup>ミヅ</sup>仙<sup>セン</sup>が  
演奏<sup>エンブウ</sup>始める  
祖母<sup>ソボ</sup>の庭<sup>ニワ</sup>  
城西中学校 3年生  
小笠原 結有

### 佳作

手<sup>テ</sup>を握<sup>ニギ</sup>り  
歩<sup>アル</sup>く君<sup>キミ</sup>との  
夏<sup>ナツ</sup>祭り<sup>マツリ</sup>  
土佐町中学校 3年生  
松高 伶名



つゆぞらに  
いろとりどりの  
かさの花<sup>はな</sup>  
阿南市立羽ノ浦小学校 6年生  
山本 菜緒

かくれんぼ  
せみの声<sup>コエ</sup>だけ  
聞<sup>キ</sup>こえるよ  
阿南市立羽ノ浦小学校 5年生  
寒川 優妃

おおきいな  
ばあちゃんすいか  
たべちゃうぞ  
三好市立三縄小学校 1年生  
先川 花

かごいっばい  
とったびわの実<sup>ミ</sup>  
おすそわけ  
梶岡 さくら  
宇和島市立立間小学校 3年生

### 記念賞

蟬<sup>セミ</sup>たちの  
声<sup>コエ</sup>が消えゆく  
山<sup>ヤマ</sup>の木々<sup>キキ</sup>  
土佐町中学校 3年生  
今野 零士

弟<sup>オト</sup>の  
ひまわりみたい  
はしゃぐ顔<sup>オモ</sup>  
土佐町中学校 2年生  
池添 生純

墓<sup>ハカ</sup>参<sup>マシ</sup>り  
笑顔<sup>エガオ</sup>で見守<sup>ミマ</sup>る  
曾祖<sup>ソソ</sup>父母<sup>フボ</sup>  
城西中学校 3年生  
宅間 愛佳乃

日向<sup>ヒナ</sup>葵<sup>アオイ</sup>に  
負<sup>マ</sup>けじと笑<sup>ワ</sup>う  
家族<sup>カザク</sup>かな  
土佐町中学校 3年生  
近藤 亜実

父<sup>チチ</sup>と飲<sup>ノ</sup>む  
夏<sup>ナツ</sup>の苗代<sup>ナエ</sup>の  
麦<sup>ムギ</sup>茶<sup>チャ</sup>かな  
本山町立嶺北中学校 1年生  
永野 泰一

【第10回土佐町読書推進作品展】

ポスターの部

**入選**

土佐町小学校 1年生 古谷 淳

土佐町中学校 1年生 永野 未来

土佐町中学校 1年生 式地 優衣

土佐町小学校 2年生 森澤 唯華

土佐町小学校 2年生 正岡 桜子

土佐町小学校 1年生 川村 結愛

**優秀賞**



土佐町小学校 1年生 山下ニコル

**最優秀賞**



土佐町中学校 1年生 山下ニコル

この本よんでみての部

**入選**

「ドラゴン・スレイヤー・アカデミー①」  
ドラゴンと三人の子どもが戦ったり、まほうをかけたりでオススメ  
土佐町小学校 5年生 川井 涼雅

「ダイナソーパニック⑤」  
こそろ恐竜をおえたくさんの恐竜とのドラマがこの一冊に。恐竜ワールドへ出発！  
土佐町小学校 5年生 山下 拓也


「一期一会」  
友達をたくさん作る方法がいっぱい。あなたも友達が増えるよ  
土佐町小学校 5年生 岡本 聖加

「ワンピース ローグタウン編」  
主人公のルフィがローグタウンで、いろいろな人と闘う物語です。  
土佐町小学校 6年生 氏次 達也

「ケンちゃんちにきたサケ」  
迷いこんだサケを川に帰すケンちゃん。しかし、その行く手には...  
土佐町小学校 6年生 高橋このか


「歴史に輝くお姫様大図鑑」  
世界のお姫様達の人生の本。好きなお姫様はいますか？  
土佐町小学校 6年生 佐藤 碧衣

**優秀賞**



土佐町小学校 6年生 永野 希龍

**最優秀賞**



土佐町小学校 5年生 森木 るな

「世界のなめこ図鑑」  
いろいろなかわいいなめこが、わいしい説明と共にまん画にてしよう介

「ムミン谷の冬」  
ムミンは十一月～四月まで冬眠して春になったら遊ぶはずだが。

俳句・川柳の部

**入選**

弟は ねる前パパの 読みきかせ  
土佐町小学校 2年生 仙田空太郎

図書室に みんなの幸せ つまってる  
土佐町小学校 4年生 西内 日南

秋の夜 家族みんなで 本を読む  
土佐町小学校 4年生 上田 まい

この本を 自分の子どもに 見せたいな  
土佐町小学校 4年生 川村 航大

妹に 犬の絵本を 読み聞かせ  
土佐町小学校 5年生 伊藤ゆうり

**優秀賞**

図書館は  
ゆめをかなえる  
まほう部屋  
土佐町小学校 4年生 浅利 真帆

**最優秀賞**

読書する  
もみじのしおり  
秋の風  
土佐町小学校 5年生 明坂 果林

毛筆の部

**入選**

土佐町小学校 6年生 和木ノ葉

土佐町小学校 5年生 濱田 愛華

土佐町小学校 4年生 冨田ななみ

土佐町小学校 3年生 藤田 一哉

土佐町小学校 2年生 横山 音羽

土佐町小学校 5年生 藤田わかば

**優秀賞**

週読  
間書  
土佐町小学校 2年生 西村みのり

**最優秀賞**

推読  
進書  
土佐町小学校 2年生 西村みのり



# さめうらの里読書名人 .....

土佐町教育委員会では読書活動を通じた心豊かなまちづくりを目指し、町全体に読書活動を広めるため様々な取り組みを行っています。その一つとして土佐町立図書館を利用していただいている方の中から、1年間で最も本を借りていただいた方を毎年、産業文化祭において『さめうらの里読書名人』として顕彰しています。今年は529冊利用した 土佐町小学校 5年 山下拓也さんを『さめうらの里読書名人』として表彰しました。



## 図書館だより

2013・12月号

## 土佐町立図書館

電話：82-1800

10:00~18:00 休み：火曜日

ヨモークン  
国語力向上イメージキャラクター  
土佐町

### 成人



昼田とハッコウ  
山崎ナオコ



家族の見える場所  
森浩美



蛇行する月 / 桜木紫乃



探偵部への挑戦状  
東川篤哉



ヒカルの卵  
森沢明夫



人類資金 上  
福井晴敏



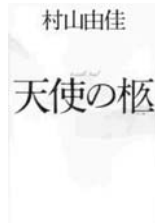
グリッド 上・下  
真山仁



独走 / 堂場瞬一



名探偵の証明  
市川哲也



天使の柩 / 村山由佳



潮鳴り / 葉室麟



雪まろげ / 宇江佐真理



寄る年波には平泳ぎ  
群ようこ



まほろ駅前狂騒曲  
三浦しをん



冬虫夏草 / 梨木香歩

### 児童



チョコだるま



ピアノはっぴょうかい



おばあちゃんすごい!



ちいさなぬま



ぎゅうぎゅうでんしゃ



ばばあちゃんの  
クリスマスかざり



ゆきのうえゆきのした



ジャッキーの  
うんどうかい



カフカくんどこいくの?



ほいくえんのいちにち

—毎月23日は「家庭読書の日」です—