

平成25年4月から難病等の方々が障害福祉サービス等の対象となります

平成25年4月に施行される障害者総合支援法では、障害者の範囲に難病等の方々を加われます。

対象となる方々は、身体障害者手帳の所持の有無に関わらず、必要と認められた障害福祉サービス等の受給が可能となります。

※ 障害児・者については、障害福祉サービス、相談支援、補装具及び地域生活支援事業。障害児については、障害児通所支援及び障害児入所支援

対象者

対象疾患による障害がある方々

手続き

対象疾患に罹患していることがわかる証明書（診断書又は特定疾患医療受給者証等）を持参の上、担当窓口を支給を申請してください。

その後、障害程度区分の認定や支給認定等の手続きを経て、必要と認められたサービスを利用できることになります。

※利用者負担が発生する場合があります。

【問い合わせ先】

土佐町役場 健康福祉課 福祉係

(82-23333)

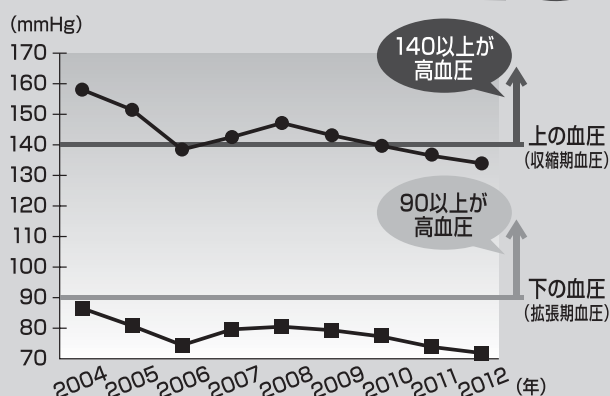
| 対象疾患一覧 | | | | | |
|--------|-------------------|----|------------------|-----|---------------|
| 1 | I g A腎症 | 44 | 骨髄異形成症候群 | 88 | T S H受容体異常症 |
| 2 | 亜急性硬化性全脳炎 | 45 | 骨髄線維症 | 89 | 天疱瘡 |
| 3 | アジソン病 | 46 | ゴナドトロピン分泌過剰症 | 90 | 特発性拡張型心筋症 |
| 4 | アミロイド症 | 47 | 混合性結合組織病 | 91 | 特発性間質性肺炎 |
| 5 | アレルギー性肉芽腫性血管炎 | 48 | 再生不良性貧血 | 92 | 特発性血小板減少性紫斑病 |
| 6 | ウェゲナー肉芽腫症 | 49 | サルコイドーシス | 93 | 特発性血栓症 |
| 7 | H T L V - 1 関連脊髄症 | 50 | シェーグレン症候群 | 94 | 特発性大腿骨頭壊死 |
| 8 | A D H不適合併分泌症候群 | 51 | 色素性乾皮症 | 95 | 特発性門脈圧亢進症 |
| 9 | 黄色靱帯骨化症 | 52 | 自己免疫性肝炎 | 96 | 特発性両側性感音難聴 |
| 10 | 潰瘍性大腸炎 | 53 | 自己免疫性溶血性貧血 | 97 | 突発性難聴 |
| 11 | 下垂体前葉機能低下症 | 54 | 視神経症 | 98 | 難治性ネフローゼ症候群 |
| 12 | 加齢性黄斑変性症 | 55 | 若年性肺気腫 | 99 | 膿疱性乾癬 |
| 13 | 肝外門脈閉塞症 | 56 | 重症急性膵炎 | 100 | 嚢胞性線維症 |
| 14 | 関節リウマチ | 57 | 重症筋無力症 | 101 | パーキンソン病 |
| 15 | 肝内結石症 | 58 | 神経性過食症 | 102 | バージャー病 |
| 16 | 偽性低アルドステロン症 | 59 | 神経性食欲不振症 | 103 | 肺動脈性肺高血圧症 |
| 17 | 偽性副甲状腺機能低下症 | 60 | 神経線維腫症 | 104 | 肺低換気症候群 |
| 18 | 球脊髄性筋萎縮症 | 61 | 進行性核上性麻痺 | 105 | バッド・キアリ症候群 |
| 19 | 急速進行性糸球体腎炎 | 62 | 進行性骨化性線維形成異常症 | 106 | ハンチントン病 |
| 20 | 強皮症 | 63 | 進行性多巣性白質脳症 | 107 | 汎発性特発性骨増殖症 |
| 21 | ギラン・バレー症候群 | 64 | スティーヴンス・ジョンソン症候群 | 108 | 肥大型心筋症 |
| 22 | 筋萎縮性側索硬化症 | 65 | スモン | 109 | ビタミンD依存症二型 |
| 23 | クッシング病 | 66 | 正常圧水頭症 | 110 | 皮膚筋炎 |
| 24 | グルココルチコイド抵抗症 | 67 | 成人スチル病 | 111 | びまん性汎細気管支炎 |
| 25 | クロウ・深瀬症候群 | 68 | 脊髄空洞症 | 112 | 肥満低換気症候群 |
| 26 | クローン病 | 69 | 脊髄小脳変性症 | 113 | 表皮水疱症 |
| 27 | 劇症肝炎 | 70 | 脊髄性筋萎縮症 | 114 | フィッシャー症候群 |
| 28 | 結節性硬化症 | 71 | 全身性エリテマトーデス | 115 | プリオン病 |
| 29 | 結節性動脈周囲炎 | 72 | 先端巨大症 | 116 | ベーチェット病 |
| 30 | 血栓性血小板減少性紫斑病 | 73 | 先天性Q T延長症候群 | 117 | ペルオキシソーム病 |
| 31 | 原発性アルドステロン症 | 74 | 先天性魚鱗癬様紅皮症 | 118 | 発作性夜間ヘモグロビン尿症 |
| 32 | 原発性硬化性胆管炎 | 75 | 先天性副腎皮質酵素欠損症 | 119 | 慢性炎症性脱髄性多発神経炎 |
| 33 | 原発性高脂血症 | 76 | 側頭動脈炎 | 120 | 慢性血栓性肺高血圧症 |
| 34 | 原発性側索硬化症 | 77 | 大動脈炎症候群 | 121 | 慢性膵炎 |
| 35 | 原発性胆汁性肝硬変 | 78 | 大脳皮質基底核変性症 | 122 | ミトコンドリア病 |
| 36 | 原発性免疫不全症候群 | 79 | 多系統萎縮症 | 123 | メニエール病 |
| 37 | 硬化性萎縮性苔癬 | 80 | 多巣性運動ニューロパシー | 124 | 網膜色素変性症 |
| 38 | 好酸球性筋膜炎 | 81 | 多発筋炎 | 125 | もやもや病 |
| 39 | 後縦靱帯骨化症 | 82 | 多発性硬化症 | 126 | 有棘赤血球舞踏病 |
| 40 | 拘束型心筋症 | 83 | 多発性嚢胞腎 | 127 | ランゲルハンス細胞組織球症 |
| 41 | 広範脊柱管狭窄症 | 84 | 遅発性内リンパ水腫 | 128 | リンパ管筋腫症 |
| 42 | 高プロラクチン血症 | 85 | 中枢性尿崩症 | 129 | リンパ管筋腫症 |
| 43 | 抗リン脂質抗体症候群 | 86 | 中毒性表皮壊死症 | 130 | レフェトフ症候群 |
| | | 87 | T S H産生下垂体腺腫 | | |

今までの健康問診票・ご長寿健診でわかったこと

土佐町・京都大学・東京女子医科大学

2004年から始まったご長寿健診、健康問診票で、おもに以下のようなことがわかりました。

1 血圧がよくなりました



2004年の血圧値は、平均153/87mmHgでしたが、2012年度には、138/75mmHgと明らかな改善がみられます。

フィールド医学と保健・医療スタッフとの協力の成果です。

2 うつはごく身近にあることがわかりました

土佐町高齢者の10人に1～2人が気分が落ち込んで、うつ病の危険がある！

私は大丈夫？

うつ病に注意するポイント！

この4週間、ほとんどいつも

- ① 落ち込んだ気分、または
- ② いつも楽しめていたことが楽しめなくなった

ということがあれば医療機関を受診することが重要です。

どうしたらいいの？

気分の落ち込みづらい人、
うつ病になりにくい人は？

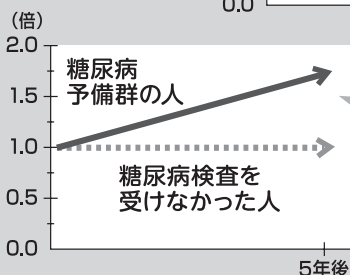
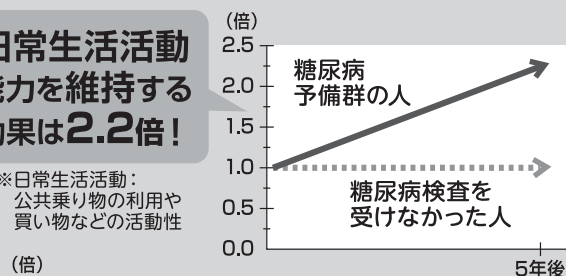
- 週1回以上の運動習慣
- 日常の活動がしっかりとできている人

3 生活習慣病への効果

ご長寿健診では糖尿病予備群など生活習慣病を診断し生活習慣指導を受けることができます。健診は受診や治療、正しい健康管理につながります。

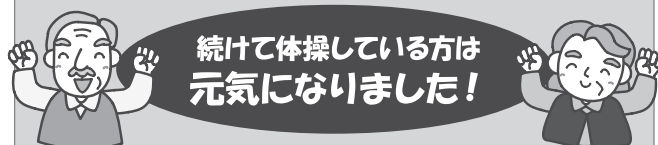
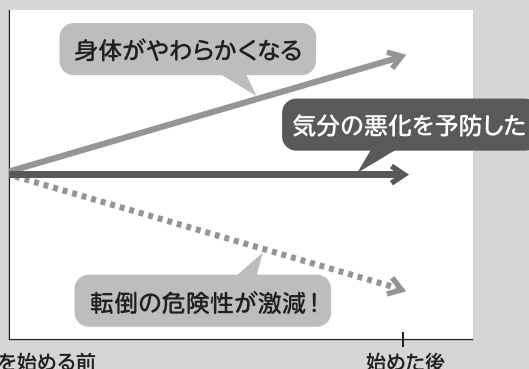
日常生活活動
能力を維持する
効果は2.2倍！

※日常生活活動：
公共乗り物の利用や
買い物などの活動性



うつの
予防効果は
1.7倍！

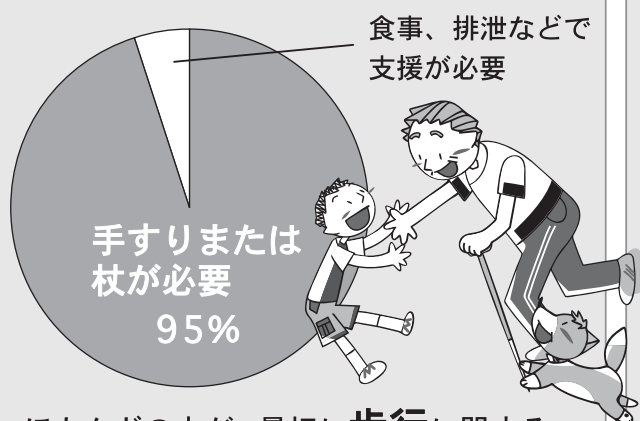
4 「てくてく体操」の効果



続けて体操している方は
元気になりました！

※とんからりんの家の参加者を参考にしました。

元気な方でも 2 年後には 20%の方で
何らかの支援が必要となっていました

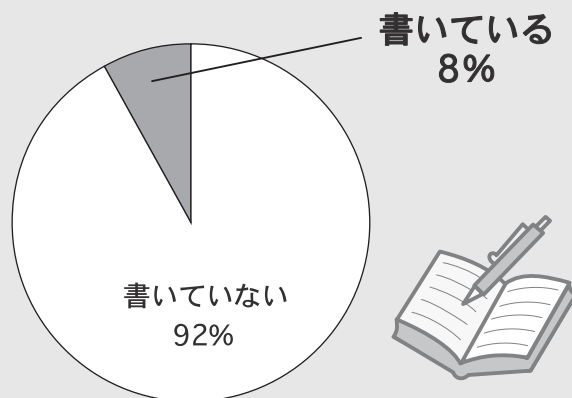


ほとんどの方が、最初に**歩行**に関する
ことで支援が必要になっています

歩行に不安を感じたら…

ご長寿健診を受診しましょう
バランスや筋力など色々な事がわかります

土佐町でおぼえがきを書いている人は
約 8%でした



将来の「もしものとき」のため
意思が伝えられにくくなった時のため
ご家族がわかるように「おぼえがき」
（「とんからりんの家」で作成しています）
を書いてみましょう

どのように使うのがよいか、家族や親
族の方と一緒に考えてみましょう

健康長寿問診票・ご長寿健診は
土佐町のみなさまの健康を保つための大切な情報です
今年もどうぞご協力ください！

健康長寿問診票（65 歳以上の方）
ご長寿健診（75 歳以上の方）

皆様の健康状態の変化をチェックして、今後の健康増進・早期予防対策に役立てていきます。



お問い
合わせ先

○土佐町役場 健康福祉課 健康係
電話：82-0442
○京都大学フィールド医学講座
電話/FAX：075-753-7168

上野地区



低栄養予防・介護食講座

中島、上野、上ノ土居の3地区で、高齢期の食事や介護食についての学習会を行いました。のべ36名の参加がありました。参加された皆さんは、大変熱心にメモを取り、質問も積極的に行っていました。

—高齢期の食事について—

高齢期になると、これまで働き続けてきた体のいたるところに、変化が出てきます。たとえば、唾液の量が減る、食べものの味を感じにくくなるなどです。そして、食事の内容も変わり、好きなものばかり食べる「ばっかり食べ」、ごはんとお漬物だけの簡単な食事など、偏った食事になりがちです。特に主菜（おかずの主役）である肉や魚、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品をあまり食べなくなるようです。それが習慣となると低栄養を招き、気力がない、疲れやすいなどということがみられるようになります。その影響もあり、外出することが少なくなり、心も体も病気にかかりやすくなります。

元気な高齢者の方の食事を見てみると、少ない量でもいろいろな種類の食品を摂り、1日4～5回に分けるなど、自分に合わせた食事をしています。食卓に並べた料理に、主菜（おかずの主役）があるかどうか確認してみましょう。また、量が少なくても、いろいろな種類の食品を摂るようにしましょう。



食育講座

防災と食

—小学6年生—

いつどこで、どのような災害に遭うか分かりませんが、そのための対策は必要です。保護者の方といっしょに災害について考えてもらいました。

試食では、手作り紙食器、ありものすいとん、ポリ袋で炊いた炊き込みごはん、クッキングシートを使ったおにぎりチャーハン、蒸し器を使わない蒸しパンの紹介をしました。



—小学2年生—

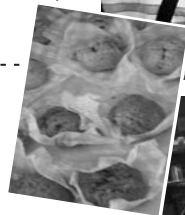
簡単手作りおやつ

あんまんとカレーまん作りに挑戦してもらいました。大変手際が良く、小さな中華まんを上手に作っていました。「買ったものより安くておいしいものが作れることが分かった」など、たくさんの嬉しい感想を聞かせてくれました。



☆☆☆小・中学生への食育は学校応援団として行っています☆☆☆

料理には、国語・算数・理科・社会、また、いろいろな体験の要素が詰まっています。おいしさの表現、分数の基礎、ものの変化、栄養、歴史、文化など、1つの料理からいろいろなことを学ぶことができます。調理実習をとおして、知ることの楽しさも伝えて行きたいと思います。



—小学1年生—

簡単手作りおやつ

嶺北産米粉を使って、おやきを作りました。あんは市販のようかんと蒸したさつま芋を使いました。いよいよ試食となると、焼きあがったおやきを見て、歓声をあげる子もいました。食べてみると、中のようかんが溶けて形が変わったことに驚き、「ようかんがなくなっているぞ!」とクラスメイトに話している子もいました。調理台が高く、生地をのぼすのが大変な場面もありましたが、がんばって作りあげたという達成感と、みんなで作る楽しさ、材料が形を変えていく様子を見られること、「おいしい」という嬉しさなど、元気いっぱい表現してくれる1年生でした。



おやきが焼きあがるまでは紙芝居
(タバコとはなちゃんあくまのけむり)

中学3年生料理教室



蒸しパン (約8人分)

ホットケーキミックス・・・150g
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
野菜ジュース・・・・・・・・100ml
※ オレンジジュースや牛乳でも良いです
☆材料を合わせ、15～20分蒸します



日本のおやつの歴史、離乳食、おやつの役割、幼い頃からの食事の大切さについて伝えました。調理実習では、中華まん和蒸しパンを作り、試食では、マカロニきなこ炒り大豆のお菓子も加わり、おやつでたくさんになりましたが、さすが中学生、完食していました。愛情のこもった料理は、心の栄養にもなります。それを食べて大きく成長してきた皆さん、これからは自分たちが愛情のこもった料理を作れるよう、自身の健康管理のためにも、料理することを生活習慣の1つに加えてほしいと思います。

伝えたいこの一品

今回は、低栄養予防献立から、
おすすめの1品をご紹介します。

簡単白和え

…54 kcal ③3.9g ④2.1g ⑤0.7g



材料 (2人分)

キャベツ …………… 1枚(約60g)
小松菜 …………… 1株(約45g)
にんじん …………… 5g
干し椎茸 …………… 1枚(約5g)
塩昆布 …………… ふたつまみ
絹豆腐 …………… 50g
白すりゴマ …… 小さじ1
塩 …………… 少々

栄養ミニ講座…

小松菜のカルシウム

小松菜のカルシウムは、ほうれん草のおよそ2倍あります(ゆでたものを比較)。しかし、野菜に含まれるカルシウムは、体内での吸収が悪いため、吸収を助けるビタミンDを多く含む食品(干し椎茸など)といっしょに食べると良いです。

作り方

1. 干し椎茸は、1カップ(200ml)のぬるま湯に砂糖大さじ1を加えたものに浸けて戻します。戻したものを千切りにします。野菜はよく洗い、にんじんは千切り、キャベツは細めの短冊に切ります。
2. 湯を沸かし小松菜をさっとゆで(塩を加えずにゆでます)、水にとって粗熱を取り、水気をよくしぼります。3cmぐらいの幅に切ります。
3. 耐熱容器に干し椎茸、にんじん、キャベツ、塩昆布を入れて合わせ、ラップ等でフタをして電子レンジ(500W)で1～2分ほど加熱します。電子レンジを使わない場合は、塩昆布以外をさっとゆで、水気を切ってから塩昆布と合わせます。
4. 絹豆腐の水気を切ってボールに入れ、泡立て器で混ぜてクリーム状にします。白すりゴマと塩を加えてさらに混ぜます。
5. 3と4を合わせて和えます。

泡立て器で
和え衣を作ります

「第26次姉妹都市親善交流使節団」

十和田市訪問



2月15日から18日までの4日間、十和田市に行ってきました。

この4日間の青森は、この冬一番の降雪量を記録しました。例年雪は少ないという十和田市でも数十センチの積雪量でした。使節団の行く先々では、吹雪により一寸先が見えないような状態が続きました。最終日は何とか晴れたものの、高知では考えられないような雪国の厳しさを体験してきました。それでは、団員のみなさんの感想文を紹介します。

十和田で体験したこと

土佐町小学校5年 氏次 達也



ぼくは、2月の15日から18日まで青森県の十和田市へ行ってきました。

た音道健太君の家に行けてよかったです。

ぼくが、十和田に行つて一番楽しかったことは、スキーです。

ぼくは、十和田のスキー場に行くまでスキーでスラロームができなかったけれど教育委員会の今田さんに教えてもらつてできるようになりました。

その夜、健太君の家でブタのバラ焼きとせんべい汁と馬のレバーのさしみを初めて食べました。

バラ焼きが、しょうが焼きみたいでおいしかったです。

土曜日の夜、冬物語と言う十和田湖の祭りに行きました。

ビックスライダーと言う所で健太君達と、ソリを借りて何回もすべりました。

その祭りの会場で、アンケートに答えたらその会場で使える商品券を千円分もくれたので、わたあめとタピオカとそばを買いました。



次の日は、ホームステイの健太君達と白鳥を初めて見ました。

そこでは白鳥に、エサをあげました。白鳥は、大きくて二十羽以上もいました。

最後の日は、裂紙体験をしました。体験場所の匠工房には、はた織り機がたくさんありました。この地方に昔から伝わる織物で、工房の人がていねいに教えてくれました。

足の踏み方がむずかしかったです。でき上がったのを、お母さんにおみやげにあげたら喜んでくれました。

今回、ぼくは十和田に行つていろいろな体験ができたのでうれしかったです。

これからも、健太君と時々連絡を

取りたいです。

2年後には、家族で高知に遊びにくるとも言っていたので楽しみです。早く会いたいです。

十和田市に行ってみたこと

十和田市 土佐町小学校5年 式地 悠香



私は、自分から行ってみたいと思い、十和田市へ行きました。

飛行機へ乗る時寒いかな。どんな所かな。と考えながら行きました。

青森県十和田市に着いた時、航空科学館へ行ったり、美術館へ行ったりしました。

それが終わったら、歓迎式が待っていました。私は、自分の言う番が来るまでずっと下を向いていました。言い終わったら前を向けるようになりました。歓迎式が終わると、池田さんの話を聞いて、一日目が過ぎました。

二日目はスキー体験です。リフトに乗るといすまで凍っていてすごいと思いました。次は、薦温泉に行き、中は暖か



く感じました。そして、乙女の像を見に行き、十和田神社も行きました。雪がすごかったです。

三日目は、池田さんの家で麗ちゃん達と話をし、三十分くらい買い物をしてお別れ会へ行きました。レクレーションで頭をたくさん使いました。買い物も楽しかったです。

四日目は、とうとうお別れの日になりました。これまでたくさん池田さんと話しておいてよかったなと思います。あつと言う間の時間で悲しい気持ちになりました。この後は、道の駅十和田で、「匠工房」という所で裂織体験をしました。その後は、昼食を食べたりお土産を買ったりと、にぎやかに過ごしました。私達は、クラスにお土産を買ったので、喜んでくれるかなあと思いました。帰る時は、十和田市の人達が空港まで送ってくれました。飛行機に乗ると、もう少し十和田市にいたいと思いました。

私は、四日間とも大変楽しく過ごせたと思います。私が十和田市に行ったら知ったことは、話し方や言葉が似ていると思いました。最後に私が思っ

たことは、またこういう機会があれば自分から参加してみたいと思います。

お世話になったホームステイ先の池田さんや十和田市教育委員会の皆さんありがとうございました。

十和田市交流に参加して

十和田市 土佐町小学校5年 田村 千真



ぼくが十和田市に行っておどろいたことは、雪が厚さ35cmも積もっていたことです。高知では、3cm積もただけでも上手に歩けなかつたり転んだりするのに、十和田の人達は普通に歩いていました。それを見て十和田の人達にとって雪は、生活の一部だということが分かりました。

航空資料館では大きい飛行機から小さい飛行機がありました。その中で特別な飛行機は、十和田湖から引き上げられたゼロ戦でした。ぼくは、欲のために人を殺める戦争は二度としてはいいないと思いました。

アトラクションで空気で浮くマシンに乗りました。こわくないか心配だったけど、やっぱりこわくて、ぼく一人

だけ悲鳴を上げてしまいました。

次は美術館に行きました。中でもおもしろい作品を見つけました。穴から顔をのぞかせて、作品の顔を見たら目がなくて、大爆笑してしまいました。

ホームステイ先の照井颯太君の家では、人生ゲームをしました。颯太君は強くてすぐ負けてしまいました。次の日にリベンジしたけど借金をして、貧乏になってボロ負けしました。人生ゲームはもうこりごりだと思ったし、同時に借金のおそろしさを知りました。

スキー体験では、悪天候のため途中で中止になりました。でも、せっかく来たのでやりたいと言ったらやらしてくれました。言わずにがまんするのよりもダメ元でも自分の意見を伝えることの大切さを学びました。

颯太君のお父さんとお母さんには、温泉につれていってもらったりお土産を買うのを手伝ってもらったりおいしいうち飯をたべさせてもらったり、とても感しゃしています。最後の日に颯太君のお母さんが荷物をしてくれたので助かりました。高知に帰るのもいいけど、あと一週間いてもよかったです。高知に帰ってくると、弟の涼真がとび出ておかえてくれました。十和田もよかったけど高知に帰ってくるとてもうれしくなりました。やっぱりぼくは、土佐町が大好きです。

思い出に残った4日間

土佐町小学校6年 右城 朋香^{うしろともか}



私が、十和田にいて感激した事は、雪の量と雪の手ざわりでした。

雪の量は、多くて、高知に降る雪の量よりは、何倍も多かったです。雪の手ざわりは、さらさらでふわふわだったので、かき氷のようでした。

まず、十和田に着くと、三沢航空科学館に行きました。飛行機とかもたくさんあってびっくりしました。乗ってみると、こわいもあるし、楽しいのもありました。

つぎに十和田市現代美術館に行きました。1番すごいと思ったのは、4mのおばあさんでした。かみの毛とか手のひらの血管も本物そっくりなのでびっくりしました。

ホームステイ先では、せんべい汁を食べました。せんべい汁のせんべいは、おもちより少しかたい感じでおいしかったです。

次の日、十和田湖冬物語へ行きました。出店がたくさんあったので、きりたんぽを食べました。ご飯の味に似ていました。



かまくらもあったので中に入りました。中は、外よりかは、あたたかかったです。かまくらの中には、氷のちようこくがありました。

今年は、ヘビ年なのでヘビのちようこくがありました。その他にも、魚の形やかめの形など色々ありました。最後までいて花火をみました。雪が降っていたけど、花火はきれいに上がっていました。

次の日、三内丸山遺せきへ行きました。たてあな住居に入りました。あたたかいし、広かったです。地面から屋根までの高さは、意外に高かったです。十和田の人と別れて高知へ帰ってくると、とっても暑かったです。

今回十和田市の交流に参加してとってもいい体験ができました。また、十和田市へ行きたいと思います。田中さんお世話になりました。

楽しかった4日間

土佐町小学校6年 川田 眞子^{かわだまこ}



私が青森に行って、すぐ心にとこっていることは、たくさん雪が降っていたこと、ス

キー体験、冬物語です。雪は、空港に着いた時からすぐつもっていたので、ビックリしました。とっても寒かったです。

あと、スキー体験は、しょしん者コースでやったので、1回もすべらなかつたけど、三日目に、橋端さんがスキーにつれていってくれて、その時にたくさんすべれたのですごく楽しかったです。けど、たくさんこけたのではずしかったです。

あと、冬物語は、十和田湖とか、おとめ像などが見れたし、牛乳とカレーのラーメンをたべさせてもらいました。おいしかったです。けど寒かったです。帰って、家の中に入ると、ポカポカでした。すぐく家の中はあたたかかったです。家に帰ってゲームをするつもりだったけど、みんなつかれていたので、おふろに入ってすぐにねました。

三日目のお別れ交流会から帰って来

てからたくさんゲームをしました。みんなですごくもり上がりました。そして、その後、まなちゃんと十二時までさわいでねました。次の日の朝は、すごくねむたかったです。

そしてお別れをした後、おみやげをたくさんかって、ひこうきにのって帰ったけど、高知はすぐあたたかかったです。とってもいい体験が出きたのでよかったです。

今回十和田市の交流に参加して、夏の時よりも、仲良くなれたし、たくさんの人と交流が出来たので参加してよかったと思いました。

また何かのきかいがあったら行きたいと思いました。橋端さん、本当にありがとうございました。



十和田市に行つて

土佐町小学校6年 筒井 菜生



私は、二月十五日から十八日の四日間、田中さんにお世話になりました。

私が十和田市に行つてわかったことは、十和田市の冬の景色は、土佐町のように緑ではなく、雪の白ばかりで寒いことと、食べ物、せんべい汁やリンゴなど、おいしい物がたくさんあることです。方言は「おばんです」が、とても、印象に残っています。

私が、楽しかったのは、青森県立美術館や三内丸山遺跡縄文時遊館やスキー体験など、行った所が、すごく楽しかったです。

美術館は、すごい大きいおばさんがいたり、出入口のゆかに、ビニールテープをはりめぐらしている作品があったので、すごかったです。他にも、いろいろな作品があったので、見学できてよかったです。三内丸山遺跡は、思っていたより、家などが、とても大きかったのも、すごいなと思いました。スキー体験は、初めは、思うように、出来なかったし、雪がすごくて、あまりすべれなかったのも、残念です。だが

ら、今度、スキー場に行く機会があればしようせんしてみたいなと思います。

また、ホームステイ先の田中のおちゃんとお話をしたり、読書したり、しりとりをしたことも、とても楽しかったです。のんちゃんのお母さん、お父さん、お姉さんとも、深く交流できたので、うれしかったです。

夏にのんちゃんが来た時に私はあまりしゃべらなかったのも、ちょっと反省していました。でも今回、のんちゃん達と、また交流できてとてもうれしかったです。

私は、またこんな交流があれば参加してみたいなと思いました。

十和田市に行つて、よかったと思いました。理由は、十和田市のことも知れたし、友達が増えたからです。とても楽しかったです。

最後に、ホームステイ先の田中さん、いろいろと教えていただきありがとうございました。



十和田市に行つて

土佐町小学校6年 森 有芽香



私が四日間十和田市に行つて思い出に残っていることは、出発した日には高知の方は雨だったのに、三沢空港に着くといっぱい雪がつもっていて雪もたくさんふつていてびっくりしたことです。高知の方はこんなにもつもらしくないの私は、青森県の人たちは、こんなにふつたりつもつたりしてもなれているのかな、どんな生活をしているのかなと思いました。

航空科学館では、十和田湖からひきあげられた飛行機を見たら、ボロボロで日本の国旗がかいていてこれが昔の飛行機なんだなと思いました。十和田市現代美術館では、四メートルのおばあちゃんがいて作り物ではないようなおばあちゃんてびっくりしました。ほかの作品もいろいろな想像ができて楽しかったです。

歓迎会が終わって、優希ちゃんの家につくとも家の中は暖かかったです。二日目のスキーでは、吹雪で顔がとても寒かったです。靴が重く歩く

のに苦労しました。板をはくと歩くのにもっと苦労したし、なかなかすべれず教えてもらおうと少しすべれるようになってうれしかったです。スキーは思っていたより難しかったです。

三日目には、三内丸山遺跡に行つて冬祭りやクイズラリーをしました。冬祭りではソリ遊びをしました。すべると顔に足でつけた雪がちつてつめたかったです。優希ちゃんとすべると一人のときよりスピードも出てすごくすべれました。雪だるまも作りました。熊の顔にして優希ちゃんといっしょに目や鼻をつけました。かわいくできてよかったです。

あと、ねぶたの家「ワ・ラッセ」へいきました。

ねぶたは初めてみたけれど思っていたより大きくて迫力がありました。作り方や、実際に行っているところも見れていい経験になりました。

優希ちゃんの家は、みんな明るくてやさしかったです。いろんな所にも連れていってくれてとても楽しかったです。優希ちゃんの方には大変お世話になりました。

私は十和田市に行つてとてもいい経験になったし、十和田市に行けてよかったと思います。またこんな機会があれば行きたいです。