

# 集落見聞録

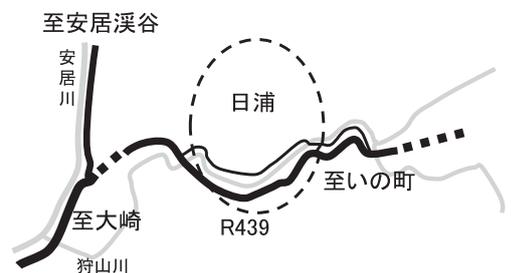
(第40回)

## 狩山日浦



狩山集落

狩山日浦は、11月末現在42世帯、73人の集落です。池川総合支所から車で約5分、狩山川に沿って人家が立ち並んでいます。



### 狩山地区郷社地主神社

狩山地区の郷社。創立年代は不詳。言い伝えによると、狩山郷に民家が5戸ばかりの頃から郷総鎮守として崇敬を集めていた。

昭和50年8月17日来襲の5号台風による山津波により流出したが、同57年3月再建された。

集落に住む長山孝雄さん、鈴木昭雄さん、鈴木辰雄さん、津野節子さん、中野アキコさんにお話を伺いました。

話してくれました。

昔は製紙業が盛んで、集落の大半の家庭が楮・ミツマタを栽培し、自宅で紙すきをして販売して生計を立てていました。

またどの農家も牛を飼い、養蚕を行っており、子どもからたくさんの仕事を任されて大変だったそうです。

なかでも冬に行う「そより」※のことを「寒くて辛かった。一番嫌やった」と



お話を伺った皆さん

で組織された狩山青年団での活動。青年学級で社会のことを学び、男性は柔道を女性は和裁を習ったりもしました。ソフトボールにも熱心で、毎日夕暮れ

時になると旧狩山小学校のグラウンドに集まり練習をし、町内でも指折りの強豪チームだったそうです。

## 人が助け合い穏やかに暮らす「狩山障子紙」の里

また「さざ波楽団」という楽団を集落の若者で結成し、アコーディオン、サククス、トランペット、バイオリンなど当時は珍しい楽器も自分たちで演奏し、演芸会などの場で披露して百人以上を集客するほどの人気ぶりだったそうです。

「楽団は本格的で、よそから大勢見に来るくらい人気があったんですよ」「演芸会では他にも踊りやら歌やら賑やかで、司会もプロ級で楽しかったねえ」と昔話に花が咲く皆さん。

狩山地区に伝わる「狩山豊年踊り」も若い頃の思い

出の一つ。狩山小学校に集まって長襦袢に黒い襟をつけて踊り、大きい人の輪が三つもできるほど大勢で盛り上がったそうです。

最後に、区長を務める長山孝雄さんは「狩山日浦集落はもちろん、狩山地区の皆が仲が良い。年に二回の地主神社の神祭も、協力しお互い助け合って行っています。若者が少ない集落で色々不安もあるけど、皆が仲良いことが宝です」と語ってくれました。

※「そより」…水にさらした楮の埃を取り除く作業。寒い時期に製造した和紙の方が品質が

衰え、昭和時代後半に生産が中止された。

### 狩山障子紙

昭和五十五年五月十三日に県無形文化財に指定。

狩山地区で製造された手すき和紙は「狩山障子紙」「狩山和紙」と呼ばれ、水に濡れても乾かせば元通りになり、破れにくいことで特別上質紙として世に重宝がられた。

最盛期には東京、茨城、千葉、京都、大阪、淡路島、松山などにも出荷していたが、だんだんと売れ行きが衰え、昭和時代後半に生産が中止された。



新年を迎え、一年間が健やかに過ごせるように願った方も多いと思います。

食事は子どもから大人まで、生涯を通して体に必要栄養を補給し、おいしい・楽しいなど心の栄養源にもなります。

しかし、毎日欠かすことのできない食事は、食べ方によっては栄養が偏り、メタボリックシンドロームを招く場合があります。メタボリックシンドロームは内臓脂肪がたまった肥満と高血圧、脂質異常、高血糖のうち二つ以上がある状態です。

町の昨年度の健診(四十歳から七十四歳までが対象の特定健診)では、約四人に一人はメタボリックシンドロームでした。

## メタボリックシンドローム予防の食生活

メタボリックシンドロームはある日突然現れるものではありません。発症するまでには長い年月を要し、子ども時代の生活習慣が一生の健康を左右するとも言われます。子どもの頃肥満だった人の七割以上が大人になっても肥満のままという報告もあります。

心あたりはありませんか。

### こどもの場合

- ・スナック菓子、ファーストフード、ジュースが好き
- ・夜食をよくとる
- ・朝ご飯を食べない
- ・好き嫌いが多い

### 大人の場合

- ・早食い・どか食い・ながら食い・つまみ食い・だらだら食いとる習慣がある
- ・夕食が遅いか夜食をとる習慣がある

### 太らない食生活を心がけるために

- ① 一日三食なるべく決まった時間に食べ

る・朝ご飯は抜かない  
② ゆっくりかんで満腹感を得る

脳が満腹と感じるまでの時間は食べ始めてから約二十分。早食いは肥満の大敵。  
一口三十回はかむ習慣を身につける。

### ③ まとめ買いに注意

まとめ買いは予定外のものまで作り、必要以上に食べてしまう時がある。

### ④ 野菜や海藻、きのこなど

食物繊維から先に食べる食物繊維は空腹感を満たすだけでなく、血糖値の上昇を抑える効果がある。

### ⑤ 寝る二〜三時間前には食べ終わる

食べてすぐ眠ってしまったら、脂肪分を体のためにこむだけとなる。

大人だけでなく、子どもも含めた家族ぐるみ、地域ぐるみ、町全体で取り組むことが大切です。生活を振り返って、今年一年間の目標を立ててみてはどうでしょうか。

広告

## あなたのまちの専任さん

車検のことならおまかせを！  
一度は電話ください。待ってます！



## 吾川自動車

電話 35-0778

営業時間 8:00~18:00  
定休日 日曜・祝祭日第2・4土曜日  
仁淀川町向口 代表者 宮崎 照夫

四運証 第80-1115号 トヨタ検定一級技能整備士(保有)  
自動車検査員(有資格者) 自動車整備業賠償共済保険加入事業場

広告

## 新春のお慶びを申し上げます

本年もよろしくお願ひ申し上げます

土地・建物売買登記、生前贈与登記、相続登記、商業登記、法人登記、債務整理、自己破産、裁判に関する手続き等に、司法書士をご活用ください。



## 司法書士法人 フレンズ

司法書士 岡村 敬造

仁淀川町大崎444-1 (JAコスモス吾川支所前)

電話 0889-20-2026

FAX 0889-20-2027

・・・INFORMATION・・・

# お知らせ コーナー

## 産業別最低賃金改正 のお知らせ

必ずチェック最低賃金！  
使用者も労働者もく

高知労働局では「高知県電子部品・デバイス・電子回路、電子応用装置、映像・音響機械器具製造業最低賃金」を改正し、十二月三十日から施行することとしました。

この決定により、十二月三十日以降分として高知県電子部品・デバイス・電子回路、電子応用装置、映像・音響機械器具製造業労働者に支払う賃金は、一時間七百三十一円以上としなければなりません。

※高知県内の最低賃金は、このほかに、高知県最低賃金（時間額六百三十一円）、高知県一般貨物自動車運送業最低賃金、高知県道路貨物運送業最低賃金があります。

問い合わせ  
高知労働局賃金室  
☎088・885・6024  
須崎労働基準監督署  
☎0889・42・1866

## 国民年金だより

### 20歳になったら 国民年金！

成人式を迎えられた皆さん、おめでとうございます。国民年金制度は、老後の所得保障だけではなく、病気やけがで重い障害が残ったときなどにも年金が受給できるよう、思いがけない人生の「万一」の事態に備え、保険料を出し合い、お互いを支え合う制度です。

二十歳になると、まず年金手帳と納付案内書をお送りします。（二十歳の時点で勤められ既に厚生年金・共済組合等に加入されている方や、その配偶者として扶養されている場合を除きます）その年金手帳に記載された基礎年金番号は、年金を受給するときはもちろん、会社に就職するときなど一生涯使いますので、大切に保管してください。

国民年金は、学生の皆さんにも保険料（平成二十一年度 月額一万四千六百六十円）の納付が義務付けられています。が、「学生納付特例制度」をご利用いただくと、在学期間中の保険料を社会人になってから納めることができます。

また、学生以外の二十代の方には、本人及び配偶者の前年の所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」があります。

いずれの制度も、お住まいの市町村役場・国民年金担当窓口にて受付けておられますので、保険料の納付が困難な場合はご相談ください。

この届出がされないままになりますと、万一の事故などで、障害者になってしまっても、障害基礎年金を受け取ることができない場合があります。

### 平成二十一年分公的年金等の源泉徴収票が送付されます

国民年金・厚生年金保険・共済組合などから支給される年金は、所得税法上「雑所得」として取り扱われ、課税の対象となります。

公的年金等の支払者（社会保険庁・各共済組合等）から、老齢年金等を受けている方全員に「公的年金等の源泉徴収票」を一月三十一日までに送付します。

この「源泉徴収票」には、平成二十一年中に支払われた年金の支払総額、年金から天引きされた国保・介護保険料等の金額、源泉徴収税（所得税）額及び控除内容などが記載されています。

二つ以上の年金の支払者に扶養親族等申告書を提出している方や、年金以外に

所得がある方、または公的年金等の雑所得の合計額が各種所得控除の合計額を超える方などは、税務署で確定申告を行う必要があります。確定申告の際には、この「源泉徴収票」が必要です。大切に保管してください。

万が一紛失された場合は、お近くの年金事務所までご連絡ください。

なお、障害年金や遺族年金につきましては、課税の対象となっていないため「源泉徴収票」は発行されません。

### 問い合わせ

高知西年金事務所  
☎088・875・1717

