

「笑顔あふれるまち 飯南町」

# いーなん



いーなん 飯南町広報 平成30年12月20日 No.168



ふれあい  
通り

見守りから始める

2018  
12  
月号  
いinan public  
relations magazine



飯南町社会福祉協議会 地域福祉課長 生活支援コーディネーター 吾郷由美子さん

生活支援と言うと少しかたく感じますが、平たくいうと「ゆるやかな見守り」とも言えるかもしれません。昔は自然に地域にあったものだと思いますが、社会保障の充実に伴い、薄れてきたと思います。便利になればなるほど、助け合わなくても生活できてしまいますから。例えば、認知症になり、デイサービス等を利用し始めたり、病気で入院してしばらく地域から離れてしまったりすると、地域の人と少し距離ができてしまうかもしれません。確かに、医療や介護福祉サービスだけを頼りに、その後も自宅で生活できるかもしれませんが、やっぱり、本人にとっても地域とのつながりがあったほうが、生活や人生が豊かになるはず。専門的な支援が必要な人こそ、地域の力も必要です。

ただ、見守りと聞くと見張られていると感じる人もおられると思います。なので、見守られることが負担にならないように、見守りが詮索にならないように気をつけたいといけません。だから、「ゆるやかな見守り」となります。1から10まで地域で知っていなくても、専門職が知っていれば十分なこともあります。でも、地域のことを気に掛けておかないといけないということは、皆さんに忘れないでいてほしいです。また、普段からの見守りは、災害の時にも生きてきます。災害という非常時であっても生活は続きますし、より一層助け合いが必要となります。この仕組みが、地域の中に自然にあれば、災害にも素早く対応できるはずなんです。



友愛訪問活動で、配食サービスのお弁当を届ける松浦重富さん

# 見守りから始める

図2 65歳(または75歳,85歳)以上の世帯員がいる世帯の家族構成

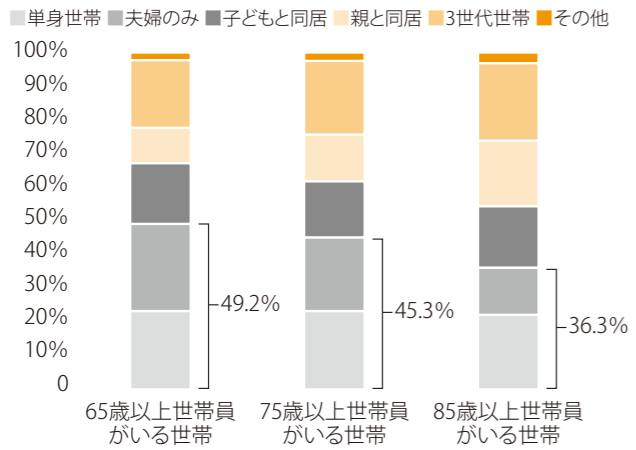
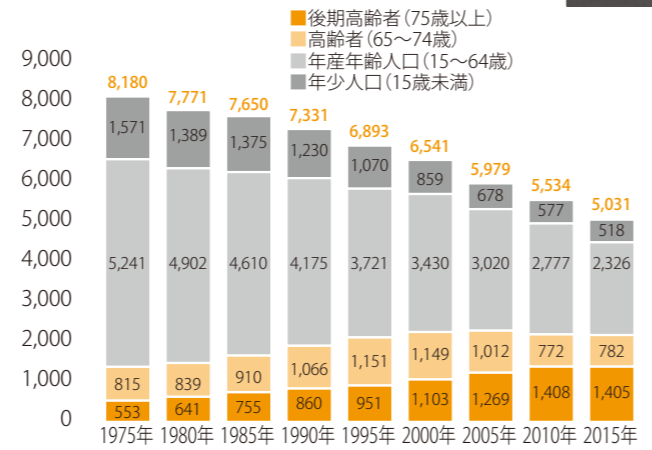


図1 飯南町の人口の推移



平成29年4月に、町社会福祉協議会と役場保健福祉課に「生活支援コーディネーター」を配置しました。生活支援コーディネーターの主たる役割は、地域の支え合いの推進。地域に不足している介護予防や生活支援のサービスを把握、地域の関係団体等への働きかけや情報共有、連携体制を構築し、サービスの担い手の発掘や養成、地域のマッチングなどを進めています。

都市部のように、高齢者の人数自体が増える場合は、介護施設や福祉施設を増やす方法も考えられます。一方、本町では、2030年の65歳以上人口は、約1800人まで減少する見込みで、現在の施設定員に余裕が発生すると思われます。そのため、施設を増やすという選択でなく、在宅での生活を支援するということが重要になっていきます。しかし、介護保険制度では、サービスの対象となる支援内容が法律で決められていて、身の回りのちょっとした簡単なことは、サービスの対象となりません。そこで、町では、高齢者の在宅生活を地域全体で支える体制づくりを進めています。

人口減少、少子高齢化、便利になる世の中。薄れゆく人間関係、地域のつながり。その昔、地域の中にあつた助け合いは、いつしか、行政サービスや介護福祉サービスに置き換わっていました。そんな中、元々地域にあつた助け合い、見守りの機能を取り戻そうという動きがあります。今月のキーワードは、「ゆるやかな見守り」。

**3割の世帯が65歳以上の高齢者だけで生活**  
介護保険制度が始まった平成12年、飯南町の65歳以上の人口は2252人、高齢化率は34.4%でした。15年後、平成27年には、65歳以上の人口は2187人で微減。しかし、75歳以上の人口は1408人に増加、15歳~64歳の人口は1104人減少し2326人に。高齢化率は9.1%上昇し43.5%となりました(図1)。そして、65歳以上の単身世帯は298世帯、夫婦とも65歳以上の高齢夫婦世帯は284世帯で、合わせると582世帯となり、全世帯の3割以上を占めています。(数値は国勢調査)

また、65歳以上の世帯員がいる世帯の世帯構成を見ても、単身世帯または夫婦世帯の割合は49%、75歳以上では45%、85歳以上では36%となっています。(図2)

**地域が生活を支える**  
この事実を、日常生活で考える大きな問題が見えてきます。例えば、蛍光灯の交換や買い物、回覧板、ゴミ出し。以前は、家には若い夫婦や子どもがいて、日々の生活の中のちょっとした困りごとは、家族の誰かが手伝えば解決していました。しかし、高齢者だけの世帯では、基本的には自分たちでなんとかするのはなりません。小さな困りごとだったことが、大きな困りごとになってしまいます。



(写真左上から)  
 ・本から花の絵を切り抜いて貼った掛け紙  
 ・味を確かめながら調理します  
 ・献立も一緒に渡します  
 ・調理の前に献立の説明を聞きます  
 ・保冷バックに入れて配達。夏は保冷剤を入れます  
 ・皆で盛り付けをしていきます

## 見守りから始める

**お弁当で生活支援・見守り**  
 「こんにちは、もつてきたよ」と、お弁当片手に大きな声で挨拶するのは松浦重富さん(真木)。毎週火曜日、社会福祉協議会が町の委託を受けて実施している「配食サービス」のお弁当を、利用者の自宅へ届けています。

このサービスは、利用者の食事の支援はもちろん、見守りも兼ねています。お弁当の配達に合わせて、利用者の方と自然に関わるためです。また、1人暮らしの場合、二日中誰とも話をしないということもあるため、そういった方のお話を聞くこともできます。お弁当の配達には、2通りのボランティアがあります。ひとつは、松浦さんのように、毎週配達がある友愛訪問活動。もうひとつは配達ボランティアです。前者は、町内に12人のボランティア。後者は、約120人のボランティア登録があり、交代でお弁当を届けます。一人当たり、年に1〜4回程度の配達の順番が回ってきます。

免許が取り消しになりました。しかし、それから4年かけて、リハビリを行い、免許センターにパスで通い、69歳のとき再び運転免許を取得しました。「みんなが心配して、『大丈夫かね。気を付けなさいよ。がんばりなさい』と励ましてもらうて、障がいのある私をずっと支援していただいた。飯南町はいいところだなあと感じとった。何か役に立てればと思っていた」

松浦さんは、自宅から比較的近い4〜5世帯に、お弁当を届けています。まずは、来島保健センターにお弁当を取りに行き、そこから各戸を回ります。

お弁当を持っていくと、家の中におられる気配があっても、なかなか返事がないこともあるそう。昼寝中だったり、畑で作業中だったり、入浴中だったりという理由はさまざまですが、松浦さんは、「いつもと違う」と感じるようなら、社協に連絡するようにしています。ほぼ決まった家に行くので様子が分かるためです。

**ボランティアの手づくりお弁当**  
 火曜日、昼過ぎの保健福祉センターの廊下には、おいしそうな香りがかすかに漂います。

出てくいて。私も役に立つとるんかな思うて、うれしいよ。家族には心配をかけるのかもしれないが、運転ができる限り続けていきたい」

その香りは、調理室から。作られているのは、「配食サービス」の利用者に届けられるお弁当です。実は、お弁当もボランティアの手によって作られたものだったのです。

自分でも調理できるよう、作り方や材料を書いた献立も一緒に渡します。また、味つきご飯が苦手な人には白ご飯、魚の切り身が大きければ小さくほぐして、利用者それぞれに配慮して作られています。

また、お弁当にかける掛け紙は、保育所や中学校のほか、多くの団体、個人がボランティアとして関わっています。



ていねいに調理をしていきます



**子どもたちの見守り**  
朝7時半、赤名連担地の通学路に、チリンチリンと、かばんに付けられた鈴の音が響きます。旧JR車庫近くの自宅前で、赤名小学校へ向かう子どもたちの登校を見守るのは、日高敬二さん、加壽美さんご夫妻と、三島みさえさんです。

日高敬二さんは、58歳まで会社勤めで、退職後、子どもたちの見守りを始めました。「あの頃は、毎朝4時頃に起きて散歩をして、そのあと時間があつたということもあつたかもしれん。誰かに頼まれたわけでもなく、自然な感じで子どもたちの見守りを始めたと思う。子どもが好きだったし、放課後、一緒にプランコや鉄棒、虫捕りをして遊んだりもした」

今年で75歳になった日高さん。見守りを始めてからもう17年ほどになります。その間、子どもたちの成長をその目で見てきました。登校途中に転んで怪我をした子には絆創膏を、調子の悪そうな子がいれば学校に連絡、必ずって学校に行きたくない子がいれば学校まで送ったり。まさに赤名小学校の児童みんなのお父さんのような存在。

そんな日高さんが、昨年の3月、病気で倒れました。数カ月間姿がなく、子どもたちは「今日もおっちゃんおらんのか」と聞きます。毎日、見守ってくれている日高さんの姿を子どもたちは必要としています。地域の人が毎日見守ってくれている。当たり前のごとくですが、子ども達にとっても地域にとっても、

とても幸せなことのはずです。倒れる前、冬はスキー場で働いていた日高さん。「子どもたちとも一緒に滑った。元気になって、またスキーをしたい。それが今の目標。それと、子どもたちを地域で育てていきたい。今は、核家族も多いと思う。そんな中で、地域の高齢者から子どもたちが教わることも、教えてあげられることもあるのではないかと思います。これからは子どもたちの成長を見守っていききたい。成長が楽しみですよ」

「おはようございます」のあいさつとハイタッチを交わしながら学校へ向かう子どもたち。見守る3人は、「行つてらっしゃい」と温かなまなざしでその姿を見送ります。



子どもたちの登校を見守る日高敬二さん、加壽美さんご夫妻と、三島みさえさん

**ありがとうを地域に**  
便利になった世の中で、つながりの希薄化は、地域で生活する上での、さまざまな課題を浮き彫りにしています。つながりが強かった時代を生きてきた、高齢者の皆さんは特に、そのことを強く感じているのかもしれない。

誰もが安全・安心に暮らせる地域。この実現には、行政をはじめ、皆さん一人一人が地域の一員として、高齢者や子ども等に対する理解と関心を持ち、日常の中で「さりげない見守り」活動をしていくことが求められています。決して行政だけではできません。

皆さんにとって、「幸せ」とは何ですか？ 大切な人、家族や愛する我が子と一緒にいること、もそうでしょうか。もうひとつ、「感謝」を伝えられる人がいること、これもまた幸せにつながるのではないのでしょうか。地域の支え合いの中から感謝が生まれる。生活の中の「ありがとう」。その言葉があふれていることが、この地域で幸せに住み続けられる理由のひとつになるのではないのでしょうか。

あなたの小さな親切が「ありがとう」を生み出していくのかもしれない。おはよう「こんにちは」お元気ですか？ そんなさりげないあなたの一言を、地域は必要としているはずですよ。

徐々に増えていますが、まだまだ70〜80代の方をお願いをしないと、調理も配送のボランティアも人数が足りていません。特に冬場は、積雪があると高齢のボランティアの方は出かけにくいこともあつて、雪道の運転に慣れた若い人の手助けが必要ですよ。例えば、早期退職を少し時間に余裕がある方、ボランティア休暇が取得できる方は、ぜひ協力をお願いします。

人数が増えれば一人一人の負担が軽くなります。見守りも兼ねるため、頻繁に行かないと変化に気づきにくいということもあります。まずは見守りをお願いします。

赤名小学校の児童、約50人があいさつを交わします



**配食サービスボランティア募集中**

- ・調理ボランティア(年数回)
- ・配送ボランティア(年数回)
- ・友愛訪問活動者(毎週配達)

※調理・配送のボランティアの方には、お礼としてお弁当をお渡ししています。  
弁当の配達日/頓原地域は毎週火曜日、赤来地域は毎週金曜日  
(火曜日、金曜日、週2回利用される方もあります)

■問合せ/飯南町社会福祉協議会  
(飯南町ボランティアセンター) 電話76・2170

**あなたの力を貸してください**  
新規ボランティア登録者も

参加している男性の皆さんは、「家ではあまり料理はしないので、味付けが特に難しい。切ったり焼いたり簡単だけど。女性はずいぶん、ぱつと作りますもんね。このお弁当づくりも、下ごしらえなんかはある程度してもらっているから大丈夫だけど。ボランティアということと同時に、普段の食事を準備してもらっていることにも感謝です」と、口々に話していました。

**普段の感謝も感じながら**  
この日集まった調理ボランティアは、男性4名、女性1名。数少ない男性の調理ボランティア数名が参加する日です。

「社会福祉協議会の職員さんに、『調理ボランティアをお願いできる女性がいらないだろうか』と聞かれて、男性でもいいじゃないかと思ひ、知り合いに声をかけたら、5人のメンバーが集まった(取材日は1名お休み)」と話すのは信藤一郎さん(町区)です。調理ボランティアとして登録している人は約330人。一人当たり年に1〜5回お弁当づくりに参加します。

税金の役割を学ぶ  
税に関する絵はがき  
コンクール

「税に関する絵はがきコンクール」は、税金が私たちの暮らしにどのように役立っているのか、税の意義や役割などを理解し、その必要性や使い道について考えてもらうため、小学生を対象に毎年実施されています。

今年は大東税務署管内から505名の応募があり、町内から9名の皆さんが、雲南地区審査会で表彰を受けました。



飯南町長賞を受賞した永田さんと  
入選の山中さん、原田さん(前列右から)

おいしいお米をおいしく食べる  
エコロジー米生産者大会

11/17  
土

エコロジー米の生産拡大を目的とした「第9回飯南町エコロジー米生産者大会」を保健福祉センターで開催しました。大会では、大ヒット商品GOPANの開発者、Kラボの下澤理如さんが、「おいしいお米と、おいしい炊き方の両方が大切」などと話がありました。前日に開催された、第11回うまい米コンテストの表彰式、エコ米栽培グランドマスター認定式での受賞者は次の皆さんです。

一般部門金賞受賞者(敬称略)  
・山本弘和(真木) ・三上仁史(小田)  
・山戸勝英(角井) ・三浦幹夫(八神)  
・山崎英樹(小田)



藤川末子さん

地域を引っ張る！  
農林水産業で頑張っている  
リーダーを表彰

飯南町ヤマトイモ生産組合組合長の藤川末子さん(下赤名)が、しまねの農林水産業・農山漁村「頑張っているリーダー」として、県知事表彰を受賞しました。

藤川さんは、ヤマトイモの栽培技術の研究や実証に積極的に取り組み、組合員を牽引。平成21年からは組合長として、新規就農研修者の受け入れや生産技術向上のための指導に尽力し、地域のリーダーとして活躍されています。



金賞受賞者、グランドマスター認定者の皆さん

グランドマスター部門金賞  
・農事組合法人角井営農組合(角井)  
グランドマスター認定  
・安原征治(下赤名) ・深石光昭(上区)  
・塚原隆昭(花栗)

※一般部門で通算3回金賞を受賞した生産者をグランドマスターに認定。次回から、グランドマスター部門へ参加できます。



飯南町青色申告会長賞  
河原 吉美さん(赤名小6年)



飯南町長賞  
永田 佳澄さん(頼原小6年)

飯南町教育長賞  
内田 夏菜さん(来島小6年)



入選  
八嶋 剛さん(赤名小6年)



(公社)雲南法人会飯南支部長賞  
高岡 咲季さん(志々小6年)



入選  
藤原 みず季さん(志々小6年)



入選  
三上 璃子さん(来島小6年)

ねんりんピックゲートボール  
のついでにチーム  
がベスト16

11/3  
土

11/5  
月

厚生労働省などが主催する「ねんりんピック富山2018(第31回全国健康福祉祭とやま大会)」に、ゲートボール交流大会の島根県代表として「のついで」チームが出場し、ベスト16に輝きました。

全国から142チームが集まる中、予選を1位で突破。決勝トーナメントではベスト8をかけて、本大会で優勝した宮崎県の強豪チームと対戦。敗れたものの、抜群のチームワークで健闘されました。

チーム代表の後長齊さんは、「ゲートボールは頭脳スポーツ。チームワークを大切に、これからも仲間と一緒に楽しみたい」と話していました。

後長齊さん(中央)と、後長止男さん(左)が  
教育長に健闘を報告



のついでチームの皆さん

毎週水曜日と土曜日の  
夜7時半から練習



まちの魅力を言葉に  
第2回ヒトカラ  
hitocolor・イイナン

11/11  
日

第2回共創デザインスタジオ「ヒトカラ・hitocolor・イイナン」を開催し、「飯南町ってどんなまち」をテーマに、町の魅力を客観と主観2つの視点で探りました。(全6回講座)

地域活性化センターの小嶋敦夫さんによるワークショップでは、「飯南町ではこんな人が幸せになれる」「飯南町が幸せにできる人はどんな人か」、具体的な人物像を考え、まちの魅力を言語化。また、同センターの小松純也さんが、地域経済分析システムREASASを紹介。「データでまちを見る視点」の大切さを参加者に伝えました。

お昼を挟み、7時間という長丁場でしたが、講座終了後参加者は充実した表情を浮かべていました。



このまちの魅力ってなんだろう  
具体的に真剣に楽しく話します

# まちを元気に！ 地域おこし協力隊

町内でさまざまな地域課題に取り組む「地域おこし協力隊」の活動を紹介します。今月は、国道54号の活性化を担当する山本かおり隊員の活動報告です。

大阪市から志津見へ孫ターンした山本かおりです。今年9月で、協力隊2年目になりました。

事務局を務めている国道54号活性化アクションプラン推進協議会では、飯南町の魅力と課題として「自然」「食」「歴史・文化」「人と道」の4つを掲げ、国道54号沿線の活性化を目指した取り組みをしています(広報いーなんぬくもり情報局で毎月紹介中)。



琴引山で琴の岩屋探索

私自身の役割として、町内外との繋がりが不可欠だと認識していますが、協議会メンバーとの打ち合わせ

せや関係機関との連携により、徐々に活動に広がりが出てきていることを実感しています。



志津見やまびご会



日御碕神社でしめ縄の取り付け応援

今後の目標は、飯南町の情報発信力の強化。私自身がパイプ役となつて取り組んでいきます。また、雪の時期になると、毎年スノーキャンドルイベントを開催しています。6回目となる今回の内容を、本誌ぬくもり情報局(18P)に掲載していますのでご覧ください。

# 島根県各種功労者表彰 (知事表彰)を受賞

● 本田哲三さん(上区)



頓原町長、町合併時の町長職務代理者として貢献されました。また、通

● 難波俊司さん(谷)



通算20年6月にわたって、赤来町・飯南町議会議員を務め、この間、飯南

町議会議長、副議長を務めるなど、地方自治の発展に尽力されました。

● 安部徳則さん(花栗)



通算21年7月にわたって、教育行政に携わり、この間、頓原町教育委員

会教育長を務めるなど、教育行政の発展に尽力されました。また、中高一貫教育の推進や町民野球場の建設、頓原小学校の移転改築などにも尽力されました。

自分の歯でいつまでも

# よい歯の表彰

11/19月

町では、残存歯数が60歳で24本以上、70歳で22本以上の人を、県では80歳で20本以上ある人を表彰しています。役場本庁舎で表彰式を行いました。

また、飯南病院歯科口腔外科の上隆浩先生から、「お口の健康づくりは、糖尿病や、心臓病など体全体の病気、認知症などさまざまな病気の予防につながる。高齢者に限らず、子ども、若いうちから口腔ケアを始めることが必要」と話がありました。

平成30年度の表彰者

県の表彰：8020の部 3人  
町の表彰：7022の部 7人  
6024の部 4人

# 町村監査功労者表彰



那須照男さん

那須照男さん(長谷)が、全国町村監査委員協議会から、平成30年度町村監査功労者表彰を受けられました。那須さんは、平成23年4月から現在に至るまで、本町の代表監査委員を務められ、監査事務を通して、本町の自治の振興発展に尽力されています。



表彰式に出席された皆さん

# 雲南地区交通安全大会

11/26月

広げよう事故ゼロしまねの思いやり  
交通安全のない雲南地域を目指すための意識啓発を目的に、「第12回雲南地区交通安全大会」が赤名農村環境改善センターで開催されました。

大会には、雲南圏域から約400人が参加。交通安全功労者への表彰や交通安全などを題材にした演劇が披露されました。また、「減らそう交通事故 目指そう安全・安心うんなん!」を合言葉に、子どもと高齢者の事故防止や飲酒運転根絶、早めのライト点灯、夜光反射材の着用徹底などに取り組むことが宣言されました。

地域ぐるみで交通安全を実践していきます



雲南あいあい劇団が交通安全と還付金詐欺を題材に演劇を披露



右から、和田さん、永田さん(谷自治振興会)、熊谷さん(佐見老人クラブ)、塚原さん、後長さん

中国管区警察局長・中国五県交通安全協会会長連名表彰  
和田幹雄さん(長谷)  
(一財)全日本交通安全協会会長表彰(交通安全功労者)  
優良運転者  
塚原紀行さん(獅子)  
後長正行さん(角井)  
島根県警察本部長・(一財)島根県交通安全協会会長連名表彰  
優良運転者  
佐見老人クラブ  
谷自治振興会

暮らしやすいまちづくりを

# 郵便局と協定を締結

11/26月

来島、谷、頓原、赤名、志々、松江中央の6局の郵便局と「地域活性化包括連携に関する協定」を締結しました。

郵便局の全国的なネットワークを活用しながら、地域活性化に関する施策に、町と郵便局が連携して取り組み暮らしやすいまちづくりの実現を目指します。

連携内容

- ① 地域や暮らしの安心・安全と災害対策
- ② 飯南町政情報の発信
- ③ 地域福祉や健康増進
- ④ 未来を担う子どもと青少年育成
- ⑤ 地域経済・産業活性化
- ⑥ 地域の活性化と住民サービスの向上



日本郵便株式会社 出雲西部地区連絡会 四方田伸也地区統括局長と山崎町長

### 飯南高校「生命地域学」ハザードマップを課題研究

飯南高校では平成25年から、地域の魅力や地域社会・現代社会の課題を学ぶ独自の教科「生命地域学」に取り組んでいます。

今年の授業の中で、3年1組の安部優人さん、大田修平さん、片岡秀斗さん、田辺優さんの4名が「ハザードマップ」について研究をしました。「まちの皆さんに知ってほしい。広報でお知らせできないか」と提案がありましたので紹介をします。

ハザードマップの認知度を上げ、重要性を理解してもらいたい

ここ最近、日本各地で大規模な自然災害が増えてきています。その中で私たちは、身近な場所が発生した7月の西日本豪雨に着目。報道等でも注目されていた「ハザードマップ（被害予測地図）」に興味を抱き、皆さんにも知ってほしいと考え、研究のテーマに設定しました。

7月に発生した西日本豪雨の際、岡山県倉敷市真備町では、川の氾濫によって住宅地が大規模な冠水被害を受け、50人以上の方が亡くなられました。この地域は、ハザードマップ

飯南高校付近のハザードマップ



「浸水想定区域」となっていて、今回の浸水区域とほとんどが重なっていました。過去にも何度か川の氾濫も起こっていました。倉敷市全戸にハザードマップが配布してありましたが、多くの住民が「ハザードマップを配られたことを知らなかった」「見たことがない」という声が上がっています。なぜここまで被害が大きくなってしまったのか。原因の一つに、自然災害への危機意識の低さがあつたのではないかと思います。

ハザードマップはどこにある？  
飯南町でも全戸にハザードマップが配布されています。もし、手元になければインターネットで「飯南町ハザードマップ」と検索すると、地区ごとのハザードマップが町ホームページから確認できます。また、役場総務課（電話76・2211）に問い合わせれば、入手もできます。まだ見たことがないという方は、必ず確認してください。



頓原公民館まつりでゲーム形式で説明

どこでどのような自然災害が起こるかわかりません。この飯南町でも起こる可能性があります。まずはハザードマップを知ることからはじめましょう！

### 小型発電機・投光器寄贈

（社）日本道路建設業協会中国支部から、近年頻発する自然災害発生時の救援活動、復旧活動等に役立ててほしいと、道の駅頓原に、小型発電機と投光器一式が寄贈されました。

寄贈された小型発電機は、1回の給油（ガソリン）で約8時間稼働します。今後、訓練や災害時に活用していきます。



日本道路建設業協会中国支部の伏見光暁支部長（左）から目録を受け取る山崎町長と道の駅頓原の奥野恵子駅長



寄贈された発電機と投光器

### 国民年金受給者の方へ

老齢・退職を支給事由とする年金受給者の平成30年分源泉徴収票は、平成31年1月31日までに到着するよう順次送付します。確定申告等に使用するため、大切に保管してください。

紛失時は、電話での再交付申請が可能です。基礎年金番号が確認できるものを用意して、左記までご連絡ください。  
■問合せ  
ねんきんダイヤル  
電話0570・051165  
出雲年金事務所  
電話0853・240045

### 入札参加資格審査書類の受付開始

平成31・32年度の「入札参加資格審査」の審査書類を、次の期間に受け付けます。

受付期間 平成31年1月10日（木）～2月28日（木）（建設工事、測量・建設コンサルタント業務、物品の製造・販売、役務の提供等）  
詳細は、町ホームページをご覧ください。ただ、総務課までお問い合わせください。

■問合せ  
総務課  
電話76・2211

### 道路除雪作業にご協力をお願いします

飯南町では、降雪量（新雪）が概ね20cmを超えたときや、積雪などで通行に支障があるときに除雪作業を行います。道路交通の確保と安全な作業のため、特に次のことにご協力をお願いします。

- 側溝のふたは必ず閉める  
側溝のふたを外して投雪したときは、作業後に必ずふたを元に戻してください。元に戻さないと、転落や衝突などの重大事故が発生する可能性があります。
- 路上駐車などをしない  
スムーズな除雪と安全確保のため、長時間の路上駐車や、資材などの放置をしないでください。また、除雪路線沿いの電気柵やワイヤーメッシュは撤去してください。

### 電源立地地域対策交付金事業で道路を整備

電源立地地域対策交付金を活用して、長谷地内の道路を整備しました。

この交付金は、水力発電などの発電施設がある市町村に対し、地域振興のために交付され、本町では来島ダム湖発電所が該当します。今年度は、「町道頓原長谷線」の



舗装がきれいになった町道頓原長谷線

舗装工事を行いました。今年度の交付金額は625万5千円。今後もこの交付金事業を活用して、地域の施設整備などを行います。

除雪作業に支障がある立竹木などは、伐採するなどあらかじめ取り除いてください。支障がある場合、やむを得ず取り除くことがあります。

除雪車通過後の家の出入口などの除雪は、各戸での除雪にご協力をお願いします。  
支障木などは早めに撤去



- 動かせないものには目印  
ゴミ収集ボックスなどの動かせない構造物は、積雪が多くても位置が分かるように、赤い布（目印）をつけた棒を立ててください。
- 問合せ  
● 国道54号  
国土交通省頓原維持出張所  
電話72・0004  
● 県道・国道184号  
雲南県土整備事務所  
電話0854・429601  
● 町道  
建設課 電話76・3942  
基幹支所 電話72・0311  
来島支所 電話76・2393  
志々支所 電話73・0001



# 健康コラム

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 電話72・0221 ●来島診療所 電話76・2309 ●保健福祉センター 電話72・1770

## 飯南便り

来年こそは  
禁煙!

飯南病院内科医師の日高美佐恵

です。12月も残り少なくなってきました。忘年会シーズンでもありますが、皆さん今年を振り返ってどうでしたか。

頭に浮かぶのは、仕事のこと、家庭のことなどでしょうか。今年ぜひ自分の体のことも振り返ってあげてください。

皆さんが耳にすることが多い「生活習慣病」。ご存知の通り生活習慣が原因で起こる病気の総称です。食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの日常生活の悪しき習慣の積み重ねが原因となり、今や全死亡の約60%を占める疾患であるといわれています。この1年間経過してきた1日1日が、将来の生活習慣病につながってしまいかもれません。今回はその生活習慣病を引き起こす原因の最大の要因である「喫煙」をとりあげてみたいと思います。

タバコはいわゆる嗜好品ですが、「死向品」とも揶揄する人もいます。健康への影響は大きいものです。具体的には、



飯南病院 医師の日高美佐恵です

●本人

癌、肺気腫、虚血性心疾患（心筋梗塞等）、脳卒中など。喫煙開始年齢が若いほど、総死亡率が高くなるということが分かっています。

●妊娠・出産

妊娠する能力の低下、低出生体重児、出生後の乳幼児突然死症候群を引き起こす可能性が指摘されています。

●受動喫煙

関連が確実とされた疾患は、肺癌、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群の4疾患。日本では年間1万5千人が受動喫煙により死亡しているといわれています。

以上からも、禁煙は自分家族を守ることに繋がります。これを機会に、2019年の目標に「禁煙」を一つかかげてみませんか。やってみて損はありません。

2019年は、飯南病院でも禁煙外来を開設予定です。禁煙で苦勞されている方はぜひ一緒に取り組んでみませんか？

山から木材を運び出す方法に「架線集材」という技術があります。架線集材とは、ワイヤーロープを空中に張り、切り倒した木を吊り上げたり、引きずったりして運び出す技術のことです。飯南町内にも、斜面が急で複雑な地形をした山が多く見られますが、架線集材は作業道をつくるのが難しい場所から、効率的に木材を運び出す際に使われています。

一方、架線集材を行うには、高度な専門知識を有する技術者と多くの人員、機材が必要です。また、機材の設置には高所作業など危険な作業を伴う場合もあります。そこで、当研究センターでは、より効率的で安全な架線集材の方法を提案するために、新たな架線集材の技術開発や、最新機械の実用化に向けた研究を行っています。



国内初導入となる海外製の架線機械。シンプルな作業が可能

■問合せ  
森林保護育成科 電話76-3820

こんにちは  
中山間地域研究センターです。

## 奥山から木材を運び出す技

●中山間地域研究センター  
電話 0854・76・2025  
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



複数のワイヤーロープを使って木を運び出す

来島地区集落支援員の  
朽木宣夫です。

## 「小さな拠点づくり」に向けて

11月1日に、小田真木自治区と上来島自治区が協力し、福祉研修会「災害時にもいきる地域づくり」が開催されました。講演会「普段からのひとつのつながりいざというときにいきる!」を聞いた後、「もし災害が起こったら」をテーマに、グループに分かれて意見交換を行い、行政主導ではなく、自ら



防災研修会。活発な意見交換が行われました



## 住みよいまちへ 集落支援員

町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。

また、町の集落実態調査が、今年度、来島地区では「小田真木自治区」で行われました。今後も集落支援員として地域と関わりを持ちながら、一緒に課題解決に取り組んでいきたいと思っています。



参加者も童心に還り一緒に体を動かします



チームえんの皆さん総出で昼食の準備



えん演縁で楽しもう会。会場は満員です

## 保健福祉便り

### ベルトの穴が!?お正月太り対策

特定健康診査・保健指導のデータを見ると、本町は、肥満の人の割合が、男女とも県平均より高い状況が続いています。(図1)平成28年の調査では、男性は41%、女性は21%の人が、肥満であるとされています。BMIは、身長に見合った体重かどうか判定する数値で、22が基準。計算式は、標準体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で、例えば、体重65kgで身長175cmの場合、BMIは21.2となります。(65kg÷1.75m÷1.75m)

年末年始は、クリスマスや忘年会、お正月、新年会と飲み会も多く、運動不足になりがち。仕事や学校に通っているときは無意識のうちに消費していたカロリーも、お正月にはガクンと消費量が減ってしまいます。「脱、お正月太り!」と意気込んでいたはずが、楽しい年末年始を過ごした後、ふと気がつく体重が…。

運動不足になった身体は、血行不良や代謝不良の状態になっています。忙しい年末年始ですが、毎日体重をはかる、食事は腹八分目を心がけるなど、毎日の食事管理はもちろん、生

活にちょっとした運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。楽しく健康的な新年を迎えましょう!

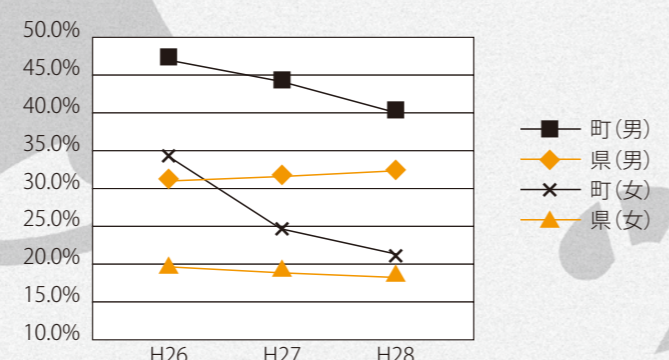


図. 島根県と飯南町の「肥満の人」の割合 (BMI25以上)  
出典:特定健康診査・保健指導データベース

- 【ワンポイントアドバイス】**
- ・座っているときにひざの内側を合わせる(内ももが鍛えられる)
  - ・歩くときは背筋をピンと伸ばして
  - ・1日1回ラジオ体操
  - ・テレビの合間(コマーシャルなど)を利用して色んな部位をストレッチ息を止めずにゆっくりと息を吐きながら。筋肉がゆっくりと伸ばされ、肩こりや腰痛の改善にも



水道管の破裂事故に注意

昨冬も町内の多くの家庭で、水道管の凍結や破裂、漏水が発生しました。水が使えるなくなると、お風呂や炊事など、日常生活に支障をきたします。水道管が凍結しないように、早めの対策をお願いします。

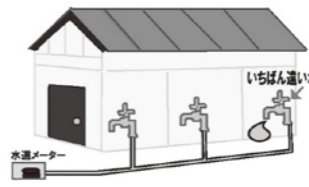


図1

●水道メーターから最も遠い水道の蛇口から少しずつ水を出す(図1)

水道管全体の水が少しずつ動くので、凍結の予防が出来ます。出し過ぎると、水道料金が高額になるので注意が必要です。

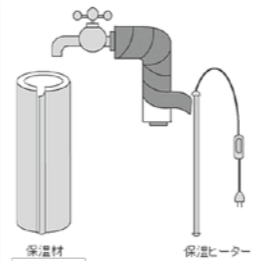
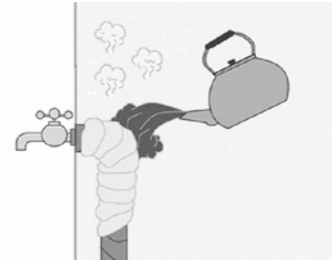


図2

●屋外配管は保温材で巻く(図2)  
建物の北側や風当たりの強い場所などにある水道管は凍結しやすいです。布などを巻きつけて保温し、その上をビニ

図3 むるま湯でゆっくりと



●水道管が凍結したら「ぬるま湯」でゆっくり温める(図3)

凍結した管の外側を布などで覆って、ゆっくりと「ぬるま湯」をかけてください。熱湯をかけると破損する恐れがあります。また、直接火で温める行為は火災の原因になるので、絶対にしないでください。



図4

●長期間、家を留守にする(図4)  
止水栓を閉めて、家の中の水道の蛇口を1カ所開けると、凍結を予防できます。止水栓は時計回りに回すと閉まります。

●「急に水の出が悪くなった...。もしかして漏水?」というときは(図5)



図5

屋内外の全ての蛇口を閉めた状態で、水道メーターのパイロット(銀色のコマ)が回転しているときは、漏水の可能性があります。

●量水器や立水栓はいつでも確認できる状態に

量水器の近くに棒などの目印を立てておくと、雪が積もっても位置が分かりやすくなります。また、立水栓が雪の下になつていると、漏水に気づきません。こまめな雪かきをお願いします。

●地域でも確認を

地域の中に、留守宅がある場合は、声を掛け合つて、止水栓が閉まっていることを確認してください。水道管の漏水や破裂を見つけたときは、止水栓を閉めて水を止め、水道工事指定店に修理を依頼してください。

■問合せ  
建設課 電話76・3942

年末年始の役場業務

業務区分	休業期間等
役場庁舎・各支所	12月29日～1月3日 ※緊急の連絡、戸籍に関する届出は休業中も受け付けます。(役場本庁舎、頓原基幹支所のみ)
飯南病院・来島診療所	12月29日～1月3日 ※救急の場合は休業中も受け付けます。(飯南病院のみ)
保育所	12月29日～1月3日
図書館	12月29日～1月3日
いいしクリーンセンター	12月29日～1月3日【可燃ごみ収集、直接搬入ともに】
三刀屋斎場	1月1日～1月2日
飯南町火葬場	年中無休
町営バス・デマンド型乗合タクシー	赤名吉田線は無休、その他の路線は12月29日～1月3日

●問合せ  
役場本庁舎 電話76・2211  
頓原基幹支所 電話72・0311

※年明けの可燃ごみ収集は、1月4日(金)から、不燃ごみ収集は、各戸配布の収集カレンダーのとおりです。

国有林モニター募集

●対象 県内在住で、森林・林業や国有林に関心のある成人(国会・地方議会議員、地方公共団体の長、常勤の国家公務員等を除く)  
●任期 平成31年4月1日から1年間  
●目的 国有林の事業運営等への意見や要望をお聞きし、国有林野行政に反映します。  
●応募締切 平成31年1月31日(木)  
●詳細は、近畿中国森林管理局ホームページで確認してください。

■問合せ  
近畿中国森林管理局  
電話06・6881・3406

調理師業務従事者届け出

調理師免許保有者で、飲食店や給食施設などで調理業務に従事する人は、2年ごとに都道府県知事に「調理師業務従事者届」の提出が必要です。  
●届出期限 平成31年1月15日(火)  
(平成30年12月31日現在の状況を届け出)  
●届出方法 従事先事業所の最寄りの保健所へ郵送か持参。県ホームページからの電子申請も可能です。  
●届出用紙は、各保健所、役場本庁舎、保健福祉センターで受け取れます。

■問合せ  
雲南保健所健康増進グループ  
電話0854・429636

求人情報

Uターン希望者・求職者・事業者のみならず、直近1カ月に登録された、求人の一部を紹介いたします。詳しい内容を知りたい方は、このほかの情報もご覧になりたい方は、お問い合わせください。求人情報の閲覧のみも可能です。  
※表示のない市外局番は「0854」です。

飯南町教育委員会 76・3944	小学生の放課後見守り(こどもすやかクラブ) パート 5人
飯南町立飯南病院 72・0221	飯南病院看護師 フル 3人 飯南病院看護助手 フル 1人 飯南病院薬剤師 フル 1人
特定非営利活動法人晴雲の里 72・0681	利用者の生活支援、軽作業の補助等 フル 2人 パート 1人
ふくま歯科医院 72・1500	歯科助手(診療補助、清掃等) パート 1人
株式会社赤名酒造 76・2016	清掃、器具洗浄、酒製造補助等 パート 3人
社会福祉法人友愛会 72・0214	施設利用者の介護 フル 3人 給食調理(愛寿園、琴引の里、飯南病院のいずれか) フル 1人 パート 1人
有限会社赤来交通 76・2065	タクシー、マイクロバスの運転手 フル 1人 パート 2人



飯石森林組合 62・1520	山林作業員(ザ・モリト) フル 6人
株式会社藤原建設 72・0154	土木作業員、重機オペレーター フル 1人
オージェイ株式会社島根工場 76・3711	プラスチックシート製造オペレーター フル 3人
中山板金 76・2616	建築板金工(補助) フル 1人
株式会社飯南トータルサポート 76・9070	フロントおよびレストラン接客 フル 1人 スキー場、宿泊施設、道の駅とんぼらの経営 フル 2人
株式会社都間土建 45・2521	土木作業員、トラック・重機運転手 フル 1人
企業警備保障株式会社出雲支社 0853・28・1533	国道54号冬用タイヤ規制要員 パート 5人

相続による所有権移転登記が免税に

所有者不明土地問題の大きな要因の一つである、相続登記の未了を解消するため、次の土地について、登録免許税が免税されます。  
●対象 固定資産課税台帳上の価格が10万円以下の土地(筆ごと)

■問合せ  
平成30年11月15日～平成33年3月31日まで申請分

相続された土地が、相続登記未了のまま、長年、放置される理由に、手続きにかかる費用負担が大きいことが挙げられます。この機会に、相続登記を申請されてはいかがでしょうか。

■問合せ  
松江地方務局出雲支局  
電話0853・210721



森林セラピー通信  
森のたより

中国の大学生が森林セラピーを体験

11月28日、中国の寧夏回族自治区の大学生等49人が、飯南町の森林セラピーを体験しました。  
これは、「日中植林・植樹国際連帯事業」の一環として行われたもので、今回



大学生とガイドさんとの交流も

は、日中友好交流都市のうち、島根県・長崎県・岩手県・福井県・三重県の5県を訪問。交流や体験を通して、環境・防災意識を高めること、各都市の学生や市民との友好を促進していくことを目的としています。  
島根県での体験に「森林セラピー」が選ばれたのは、飯南町の森林セラピーのファンでもある、島根大学生物資源科学部の伊藤勝久教授の推薦とのものでした。



日中友好の証、「パンダ」のぬいぐるみを見ていただきました

当日は、あいにくの曇り空でしたが、2班に分かれてセラピーを体験。日本語の通訳が必要な学生にはメインガイドの説明を通訳してもらい、日本語の話せる学生にはサブガイド6名が説明を行ないました。

寧夏回族自治区はモンゴルに近く、一部は砂漠地帯のため、参加した学生は、まっすぐに手入れされた杉や椎茸のホダ木に驚いたり、ハンモックやマットの上で寝転んだりしながら、飯南の緑を楽しんでいました。

短歌

頓原公民館短歌教室 十一月詠草

- 庭土をひそひそ濡らす雨の昼灯して一人の気配たのしむ 藤原 正
- 頂に立ちて眺めるこの紅葉我の心をひととき奪つ 岡田 繁富
- 夫と吾のよわいを思い病窓にぼつかり浮かぶ白雲ながむ 片岡 千鳥
- 穏やかな晩秋の陽射し身を受けて草引く我の背のあたたかし 千葉トミエ
- あと幾度よろこぶ秋と思いつつ山茶花の軸かけて安らぐ 景山サチ子
- 秋一日おどり、民謡 共々に活弁 太鼓 感無量なり (第七回あゆみ感謝祭にて) 三王 朋子
- 新しき電気毛布を敷く今宵ねむる夫の横顔おだし 熊谷 允子
- 金銀の神楽衣装で舞う人ら瞬時の早業みこと衣替え (石見神楽) 景山 牧栄
- 十五夜の月を見上げて口ずさむ助手席の孫とうさぎの歌を 本間 啓美
- 突然の鶴瓶師匠の訪問は心に残ろう田舎の子らの 石川 隆
- 秋空を一直線に真っ二つ飛行機雲が鮮やかに残る 安部 徳則
- 毎年の楽しみ成れし本山奉仕御堂に映える善男善女 山本 正敏

すんやかに 11月届出分  
新生児 三嶋 柑奈ちゃん 届出人 地区 大樹(頓原)

やすらかに 11月届出分  
お名前 奥野 昭様 親族 地区 敏(下赤名)  
中島 俊江様 初美(奥畑)  
森山 カチヨ様 好晴(町区)  
伊藤 京子様 裕人(角井)  
後長 進様 崇秀(上赤名)  
伊藤 ミサヲ様 一輝(奥畑)  
岸 シノブ様 徹(角井)  
吾郷 シノブ様 (91)(91)(89)(77)(61)(92)(97)(85)

今月の人権標語

「家族でつくる人権標語」優秀作品から

ありがとう  
みんなが言ったら  
いいきもち

頓原小3年 森山 智貴さん  
家族名 森山 久美子さん

標語に込められた思いを町民みんな  
で意識し、差別や偏見のない明るい  
まちづくりをめざしましょう。

今月の表紙

見守りを始めてからもう16、17年ということだったので、見守りを始めた頃の子どもたちは、もう30歳間近なのでしょう。その子どもたちは、きっと日高さんのことを覚えていると思います。今度は、大人になった当時の子どもたちが見守りをしてくれるといいなと思います。想いは続くよ(こ)まで。



飯南町国道54号活性化  
アクションプラン推進協議会



みんなで灯そう  
スノーキャンドル

設立から10年を迎えた、国道54号活性化アクションプラン推進協議会。しかしどんな目的で、どんな活動をしているのか知らない人も多いのでは?本協議会の取り組みを連載で紹介していきます。

■問合せ  
国道54号活性化アクションプラン推進協議会  
(い〜にゃん人つなぎ協議会)  
電話76・2864(地域振興課)

来年1月26日(土)開催  
みんなで灯そうスノーキャンドル

今年で6回目となるスノーキャンドルイベントの準備が始まっています。寒い時期だからこそ、人と人の繋がりを大切に感じてあたたかくなる機会をつくりたい。雪がたくさんあるからこそ、スノーキャンドルを作ったりしながら本気で雪遊びを楽しみたい。こんな想いから、飯南町各地にあたたかい明かりが灯ることを目指しています。

皆さんも一緒に幻想的な世界を

参加者の人数が増えれば増えるほど、町に灯る明かりが増え、人と人の繋がりも増えていきます。スノーキャンドル作りは、スコップとバケツだけでできて、とても簡単。当日は、各スポットへ直接お越しください。一緒に、飯南町に明かりを灯しませんか? ※バケツやスコップは各自持参

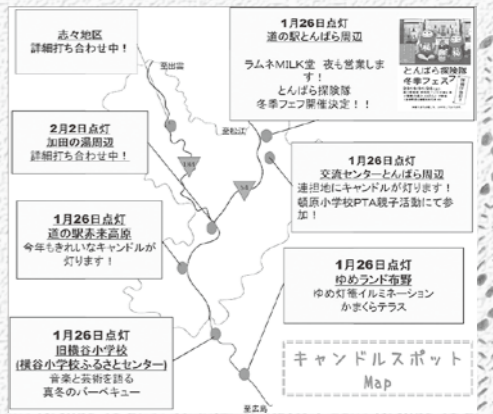
運営サイドから一緒にイベントを盛り上げてみませんか?

イベントの運営は、実行委員会を組織して行っていますが、前回から町内各地での開催となり、さまざまな団体・個人の方に参画、協力をいただいています。今回は、三次市の布野や横谷での開催も決まり、徐々にイベントが広がっています。

「こんなイベントと一緒にしたい」など、運営の参画・協力など一緒に盛り上げてくださる方を募集しています。お気軽にお問い合わせください。 ※各スポットの詳細、その他不明な点はお問い合わせください。



簡単に作れます!一緒に作りませんか?



# まちのスケジュール

2019年 平成31年 1月分  
 ■教育 + 健康・保健 \*文化・体育 ◆その他



日	月	火	水	木	金	土
12/30	12/31	元旦 1	2	3	4	5
		*元旦マラソン (頼原・志々)			◆官公庁仕事始め ■保育始め(全保育所)	
6	7	8	9	10	11	12
■県中学校スキー大会 (アルペン)等引スキー場 (~7日)		■小中学校始業式	+ほっと。Café (来島保健センター) 10:00~11:30	◆行政相談 (さつき会館)	+オレンジカフェ (保健福祉センター) 14:00~16:00 ■頼原中スキー教室	*とろへい(頼原張戸)
13	14 成人の日	15	16	17	18	19
◆消防出初式 (赤名農村環境改善センター) *とんど&雪まつり (谷笑楽校)		■地域開放日 (全保育所)	+ほっと。Café (来島保健センター) 10:00~11:30	■来島小授業公開日	■赤名小授業公開日 ■赤来中スキー教室 (1年生)	
20	21	22	23	24	25	26
		■頼原小・志々小 スキー教室	+ほっと。Café (食講座) (来島保健センター) 10:00~12:30 ■来島小スキー教室 (~24日)		■頼原小授業公開日 +オレンジカフェ (保健福祉センター) 14:00~16:00 ◆はびご無料結婚 相談会(飯南町役場) 18:30~予約制	◆みんなで灯そう スノーキャンドル
27	28	29	30	31	2/1	2/2
		■赤名小スキー教室 (~30日)	+ほっと。Café (来島保健センター) 10:00~11:30	■ふるさとシンポジウム ■頼原小スキー教室		

し尿汲取り日		資源物		金属類・粗大物		ガラス類
汲取り地区	汲取り日	収集地域	収集日	収集地区	収集日	収集日
頼原 志々	7日(月) 9日(水)	頼原	23日(水)	頼原連担地	28日(月)	15日(火)
赤名	7日(月) 19日(土) 22日(火)			八神連担地	30日(水)	17日(木)
来島	11日(金) 12日(土)	赤来	30日(水)	頼原・八神連担地以外	29日(火)	16日(水)
				赤名連担地	21日(月)	7日(月)
				来島連担地	23日(水)	9日(水)
				赤名・来島連担地以外	22日(火)	8日(火)

[頼原地域] 電話72・1401 [赤来地域] 電話76・2441

[いいしクリーンセンター] 電話72・9217

※決められた日時をお守りください。

●町の人口4,900人(前月比-13人) ●男性2,287人 ●女性2,613人 ●世帯数2,056戸 H30.12.1 現在

広報い・なん 12月号

小さな田舎からの「生命地域」宣言  
笑顔あふれるまち 飯南町

スマホで広報紙を  
読みませんか?

