

healthycolumn  
**健康コラム**  
保健 医療 介護 福祉

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

初めまして。松江市立病院研修医の三好淳也です。9月も終わりに近づき秋の気配を感じるようになりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。暑さも和らいできましたが、熱中症には十分気を付けてください。喉が乾いてなくても水分は十分に摂りましょう。

私からは「香川県の魅力」についてお話しさせていただきます。健康の話を期待して読まれている方は申し訳ありません。

私は香川県の出身で、高校卒業後に縁あって島根大学に入学しました。卒業後は松江市立病院に勤務し、地域実習として8月の1カ月間、飯南病院で研修をさせていただきました。近年は新型コロナウィルスの影響もあり、県外への外出が難しいですが、落ち着けば、ぜひ一度、香川県へ足を運んでいただきたいと思います。この場をお借りして紹介させていただきます。

「香川県といえば」と質問をすると、皆ごん口を揃えて「うどん」と答えます。香川県のおいしい食べ

**飯南病院 便り**

**香川県の魅力**



松江市立病院研修医 三好 淳也

物はうどんだけではありません。「骨付鳥一鶴」というお店を紹介いたします。香川県丸亀市発祥の骨付鳥専門店、現在は横浜、大阪、博多にも店舗を構えています。しっかりと歯応えのある親鳥と、柔らかくてジューシーな雛鳥の2種類があり、どちらも絶品です。一度ご賞味ください。

香川県の魅力は食べ物以外にもあります。香川県にある小さな島、小豆島をご存知でしょうか。2014年公開の映画「魔女の宅急便」の舞台となった「オリーブ公園」、干潮の時のみ出現する砂の道「エンジェルロード」があります。ほっきの貸し出しがあり、あたくも飛んでいるような映えた写真が撮れますよ。言葉だけでは伝えられないので画像を検索してみてください。実際は画像以上の絶景ですよ。

他にも魅力がたくさんありますが、骨付鳥一鶴と小豆島を知っていただけるとうれしいです。皆さんが健康で楽しい日々を過ごされることを祈っています。

**保健福祉センター 便り**

**身体とこころの健康に気をつけてみませんか**

【健康にい〜にゃん週間】 10月26日(水)~11月1日(火)

健康にい〜にゃん週間は、平成26年度から実施しており、町内の乳幼児から小・中学生、高校生をはじめとし、地域全体で日頃の生活習慣を見つめ直し、健康づくりに取り組むことを目的としています。

今回のテーマは【「運動」~身体活動を増やしましょう~】です。毎日少しずつ始められるものに挑戦してみましょう。「チャレンジカード」を使って生活習慣改善に向けて取り組むと、もれなくい〜にゃんポイントをプレゼントします。

【こころの健康相談日】 10月26日(水)

①13時30分~14時30分  
②15時~16時  
場所:保健福祉センター

病気のこと、日常生活で困っていることなど、話してみませんか。相談は秘密厳守で、臨床心理士がお話を聞きます。

こんにちは  
中山間地域研究  
センターです。

**スギ大径材の利用拡大を目指して**

●中山間地域研究センター ☎76-2025  
<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



島根県の森林資源は成長を重ね、多くの木が「伐って使う」時期を迎えています。特にスギ原木では、直径40センチメートルを超える大径材の割合が大きくなっています。

この大きく成長した大径材は、合板や木質バイオマス発電用の燃料として多く利用されていますが、より高価に取り引きされる、製材用としての利用割合が低くなっています。それは、これらの大径材を十分に活用するための加工技術が整っていないことが要因として挙げられます。

そのため、大径材の加工技術が確立すれば、県産木材を梁や桁などの建築用材として利用することが可能となります。

そこで、当センターでは大径材の利用拡大に向け、飯南町産をはじめとする、県内のスギ大径材を用いて、最適な乾燥方法や強度等の性能を把握するための各種試験を実施しています。

今後、スギ大径材の加工技術を確立し、地元産のスギ大径材が建築用材として利用されていくことを目指しています。

■問合せ 木材利用科 ☎76-3825



飯南町産スギ原木(大径木)の伐採



製材したスギ材の人工乾燥



スギ材の曲げ強度試験

**まちを元気に！地域おこし協力隊**

町内のさまざまな地域課題の解決に取り組む「地域おこし協力隊」の活動を紹介します。今月は、飯南高校魅力力化を担当する永瀬友真さんの活動報告です。



飯南町での生活も気付けば2年目となりました。任期も折り返し地点にきています。やりたいことは全部やるつもりで、残りの時間を過ごしたいと思います。私の仕事は「飯南高校の魅力化」です。1学期は生徒募集が業務の中心でした。生徒募集をする際、意識していることは、中学生が「楽しそうな学校だ」と思ってくれるように話すことです。実際、飯南高校に通う生徒は本当に毎日楽しそうです。そうした生徒の雰囲気や伝えることが、大切だと思っています。

校野球部の指導をしたりしています。甲子園予選では、野球部が準優勝に輝きました。惜しくも甲子園出場は、お預けとなりましたが、最後まで諦めない戦いぶり、勇気をもらいました。私にとつて、高校球児は二度となることのできない、憧れの存在です。私も彼らのように、今を大切にしたいと思っています。

2学期以降は、校外に出て、地域資源を活用する授業が増えます。町内には、生徒の「考える力」を育む教材がたくさんあります。生徒にとつて、よりよい学びの場となるよう、試行錯誤してまいります。

協力隊としての仕事以外では、サツマイモの栽培をしたり、高



野球部の指導者としても、生徒に信頼される存在に



1年生の授業で「生命地域学」の説明をしました