

笑顔と誇りを未来へつなぐまち 飯南

IINAN

未来
つな
が
り
ま
す
心
飯南町

い-なん

2026

10

No.262

特集 体験!元気を増やす「長生き体操」



力を合わせ、組上げる秋 (姉妹都市交流イベント)

副町長が参加者にインタビュー!



Q 福島邸では週2回(水・金曜日)行われていますが、毎回参加していますか?

A 週2回出たり、水曜日だけ出たりまちまちです。家で一人だと億劫になってやらないので、来れるときには来るようにしています。

Q 長生き体操を始めて、何か変化はありましたか?

A 効果がすぐに表れるわけではないけど、体操をやると気持ちがいいんです。足や肩が軽くなったように感じるし、筋肉が付いたなと思います。

思い切り歌を歌えるのも楽しいポイント。

Q 長生き体操以外で、健康に気を付けるためにやっていることはありますか?

A 朝のラジオ体操や水中ウォーキングをずっと続けています。公民館のイベントにもよく参加しますよ。長生き体操を続けているので、ウォーキングイベントなどに参加した後でも調子が良いし、体が痛いというのが全然ないんです。

Q これからも長生き体操を続けたいですか?

A 続けますよ。
家にいるよりも、みんなと集まっておしゃべりするのが楽しいから。体も動かせるし、心身ともに元気になる。
近所で誘い合って一緒に来て、お話しして帰る。これが健康の秘訣じゃないかな。

※複数人の回答を一つにまとめています



長生き体操が始まった10年前から続けているという方も



やればやった分だけ元気が続くんです

公民館で実施する健康づくりイベントを紹介!

来島公民館

●11月8日(日) もりのすで森林セラピー

●11月10日(火) 賀田城紅葉ウォーキング

問 ☎76-2393



赤名公民館

●11月8日(日) 安田勲さんと行くウォーキング

●11月28日(土) 麻雀大会、オセロ大会

問 ☎76-3100

上記以外の公民館でも健康づくりイベントを実施している場合があります。イベントの詳細は各公民館へお問合せください。

体験! 元気を増やす「長生き体操」

健康・元気・楽しいの一石三鳥

「飯南町長生き体操」が町内で普及し始めてから10年。現在では町内の41カ所週1~2回程度、継続的に実施されています。

多くの人に支持され、長く続いている長生き体操。曾田卓文副町長が福島邸(赤名)で長生き体操を体験し、その魅力を探りました。



体をゆっくり動かすので足腰にしっかり効きます



副町長も真剣な表情で

飯南町で元気に楽しく長生きを

高齢化が進む中、いかに健康寿命を延ばすか——。健康寿命とは、健康上の問題なく日常生活を過ごすことができる期間のこと。第3次飯南町総合振興計画では「誰もがいつまでも元気で活躍できるまち」として、介護を受けずに自立して生活できると見込まれる期間(65歳平均自立期間)の延伸を目標としています。

飯南町では、高齢者の筋力向上・健康づくりや通いの場を増やすことなどを目的に、平成28年に「長生き体操」が始まりました。「飯南町で元気に楽しく長生きすること」を目標にした取組です。

今では、自主活動をするグループが町内41カ所、合わせて355人が長生き体操に取り組んでいます。

長生き体操でうれしい好循環が

長生き体操を続けることで足腰が強くなるという効果が期待できます。継続したことで、歩きぶりや歩くスピードが変わったという人も。筋力が付くと自信がつく。もつと動きたくなる、と健康の好循環が生まれているようです。

問 保健福祉課 ☎72-1770

長生き体操は、身体的な変化だけでなく、心の豊かさにも繋がっています。みんなで集まることでより楽しく、話をしながらさらに元気に。いきいきと張り合いの生まれる活動になっています。

長生き体操がひとつのきっかけとなり、本町の65歳平均自立期間は、男女ともに県内平均を上回っており、高い水準を保っています。交流やふれあいを深められる長生き体操は、生きがいづくりや仲間づくりといった輪を広げる場でもあるのでしよう。長く健康に人生を続けるために、今から出来ることを始めませんか。

健やかで心豊かに過ごすには

3つのポイント

- 個人の体力に合ったペースで継続する
- 口の状態を良好に保ち、しっかり栄養をとる
- 健康にいい・にやん相談会などで年1回程度は体力測定を行う

10月3日(土)～4日(日) 佐見地区



飯南の秋を満喫 姉妹都市交流イベント

姉妹都市 兵庫県伊丹市の市民と地域住民による、稲刈り交流が行われました。春の田植え交流に続いて20人が来町。ヤマメのつかみ取りや栗拾い、里芋やネギの収穫体験のほか、星空観察などで田舎の自然を満喫。

稲刈り体験では、地域住民に教わりながら鎌で稲を刈り、みんなで秋の収穫を喜びました。



一束ずつ丁寧に刈り取りました

9月27日(日) 来島交流センター



みんなの力で来島を盛り上げる みんきじカーニバル

来島地区の地域づくりに取り組む来島ビジョン推進会議主催の「みんきじカーニバル」が開催されました。

赤来中の生徒が、卒業研究の一環として郷土料理を販売したほか、地域住民による趣味や特技を活かしたブースがずらりと並びました。クレープやラーメンなど、町外人気店の出店もあり、大勢の親子連れで賑わいました。



子どもたちは草花を使った美術造形教室やプラモデルづくりに夢中

9月25日(金) 役場本庁舎駐車場周辺



スポーツ少年団が交通安全を呼びかけ 運転マナーアップ作戦

秋の全国交通安全運動にあわせて、スポーツ少年団「飯南ワイルドボアーズ」が、交通安全を呼びかけました。特産品であるリンゴ(アップル)と運転マナーアップを掛けた「マナーアップ作戦」と題し、平成17年から行われている交通安全啓発活動。飯南ワイルドボアーズのメンバーが、国道54号を通行する車にリンゴや啓発チラシなどを手渡しました。



元気いっぱいの声掛けに運転手にも笑みが溢れます

9月12日(土)～9月13日(日) ふれあいホールみせん



会場に響く叫び声 お化け屋敷「ふえふの館」

とんぼ探検隊ふえふ実行委員会主催のお化け屋敷「ふえふの館」が開催されました。

ホール全体を使い、様々な演出が仕掛けられたお化け屋敷。来場者は、次に何が起こるか分からない恐怖に怯えていました。来場した小学生は、お化けの迫真の演技に悲鳴を上げながらも「仕掛けを作るのも楽しそう。来年はお化け役もしてみたい」と話していました。



設営から準備役まで有志の皆さんが大活躍

10月4日(日) 赤名地区



銀を運んだ道を訪ねる 銀山街道ウォーキング

赤名地域まちづくり連絡会が主催する秋の恒例イベント「銀山街道ウォーキング」が開催されました。

第20回を迎えた今年は、街道の難所赤名峠を歩く「銀山街道ウォーキング」と、「衣掛山、武名ヶ平山周遊登山ルート」の2コースを設定。約80人の参加者は、地元ガイドの話を聞きながら、街道の歴史と空気を感じて散策を楽しみました。



熱心にガイドの解説に耳を傾ける参加者たち

10月4日(日) 獅子地区



共に喜ぶ収穫の秋 獅子地区田舎体験

島根大学生物資源科学部の学生と地域住民が、稲刈りを通して交流しました。

田植えや草刈り体験に続き、今年度3回目となる交流。田んぼには黄金色の稲穂が実り、その光景に歓声が上がりました。参加した学生の大半にとって、鎌を手で稲を刈るのは初めての体験。ずっしりとした稲穂を手にとり、収穫の達成感を味わいました。



鎌の使い方を教わりながら刈り取りました

9月26日(土) 志々トレーニングセンター



志々小への感謝を込めて 志々地区合同体育大会

志々小閉校に伴い、志々小として臨む最後の志々地区合同体育大会が開催されました。

今回は記念大会として、これまでの志々小での思い出を大声で叫ぶ「やまびこ合戦」や校舎を描いた壁画のお披露目が行われるなど、特別企画を実施。幅広い世代の大勢の人が参加し、長く続いた志々小への感謝を分かち合う大会となりました。



最後に記念撮影大会が盛んに締めくくられました

9月25日(金) 三次市



新たな交流の場が誕生 産直市「おいでえや870」がオープン

飯南町の野菜や特産品を販売する産直市「おいでえや870」が、(株)はなわの運営で三次市にオープンしました。場所は、3月まで交流物産館「iまるシェ」として親しまれた、ゆめマート三次東店に隣接する店舗。オープン当日には生鮮野菜がずらりと並び、多くの人が来店。まちの特産品を広めたり、生産者と消費者が交流したりする場として活用されます。



新鮮な野菜などをじっくり見ながら買い物する来店客



飯南町秋季畜産共進会

9月25日(金)

- 飯南町畜産センターで「令和8年度飯南町秋季畜産共進会」を開催し、「子牛の部」に15頭、「種牛の部」に5頭が出品されました。結果は次のとおりです。
- 【子牛の部】
 - 首席 大塚雄嗣 愛牛「こはる」
 - 次席 那須貴宏 愛牛「みふゆ5」
 - 三席 渡部雅弘 愛牛「らぶぶ」
 - 四席 大塚寛之 愛牛「みくふじ」
 - 五席 (農)かわしり 愛牛「めぐふじ」
 - 【種牛の部】
 - 首席 渡部雅弘 愛牛「ひめの」
 - 次席 (農)かわしり 愛牛「ゆりな」
 - 三席 渡部雅弘 愛牛「ももか」
- (敬称略)
- 各部の首席・次席牛は、「島根県畜産共進会」に出品されます。



飯南町・伊丹市 姉妹都市の森 苗木里親プロジェクト

9月26日(土)



緑豊かな森を目指し苗木を植えました

姉妹都市 伊丹市民が飯南町・伊丹市 姉妹都市の森(角井)で植林活動を行いました。この活動は「飯南町・伊丹市 姉妹都市の森 苗木里親プロジェクト」の環で実施。植林に使う苗木は、伊丹市民などが本町から送ったドングリを育てたものです。小雨が降る中、伊丹市民が苗木を1本ずつ丁寧に植林。豊かな森づくりの土台を築きました。

本町と伊丹市は脱炭素社会実現に向けた連携協定を結んでおり、今後も連携して脱炭につなげるさまざまな事業に取り組めます。



AKOMEYA TOKYO店舗内に特設ブースをオープン

10月1日(木)～1月6日(水)



特産品販売やまちの情報発信を行います

地域活性化包括連携協定を結ぶ「株式会社AKOMEYA TOKYO」(東京都)店舗内に、飯南町特設ブースを期間限定でオープンしました。

これまでもAKOMEYA TOKYOの店舗では、飯南米の試食会、しめ縄づくりワークショップなど多様な企画を実施。飯南町のファンづくりに取り組んできました。

約3カ月の長期間ブースを設置することで、本町の魅力を直接体感してもらい、認知度やブランド力を高め、関係人口の拡大を図ります。



少年の主張島根県大会で最優秀賞



塚原町長を表敬訪問した市山さん(中央)

中学生が日頃考えたり感じたりしたことを広く発表する「少年の主張島根県大会」が安来市で開催され、頓原中3年の市山結優さんが最優秀の県知事賞に輝きました。

市山さんは「誰かの靴を履いた景色」と題し、先入観にとられず相手の価値観を認めることの大切さを、自身の経験をもとに発表しました。

10月1日には塚原町長を表敬訪問。日頃抱いている思いや、発表の際工夫していることなどを話しました。



備えよう 命を守るために 防災研修会

10月5日(月) 来島交流センター

「自分の命は自分で守る、みんなで支え合う地域へ」と題し、来島ビジョン推進会議主催の防災研修会が開催されました。

NPO法人減災教育普及協会の江夏猛史さんを招き、来島小児童向け・住民向けの2部構成で実施。地震体験マットによる揺れの体感など、実際の状況に応じた判断力を養う訓練を行いました。



地震の揺れのなかで避難するのは大変



初開催! 秋の山を駆け抜ける

10月4日(日) 琴引山周辺
トレイル ランニング
琴引山 TRAIL RUNNING 2026

有志による実行委員会が主催した本大会。県内外から189人の参加者が秋の飯南に結集しました。トレイルランニングとは、山道や林道など未舗装の道を走るスポーツ。コースは琴引スキー場入口から町道琴引大万木線を経て草峠へ向かう道路区間11kmと、和恵縦走路を抜け琴引山を駆け降りる林間区間9kmの全長約20km。参加者は、颯爽と山の中を駆け抜けました。



苦しくてもカメラの前ではみんな笑顔



コスモス畑に弾ける笑顔

第34回コスモス祭

東三瓶コスモス祭実行委員会主催の「コスモス祭」が開催されました。

恒例のサツマイモ堀り、ヤマメのつかみ取りは長蛇の列ができるほどの人気ぶり。ステージでは、地元のキッズダンスグループや飯南神楽団が登場し、イベントを盛り上げました。

町内外から訪れた約7千5百人の来場者は、まちの魅力がつまった賑やかなイベントを楽しみました。



地元のおいしいグルメも大きな楽しみ



会場には子どもたちの歓声が響きました

10月12日(日) 東三瓶フラワーパレー

広く社会に役立つ宝くじ



自治会活動促進のためエアコンや椅子を整備しました

地域活動の活性化のため、宝くじ社会貢献広報事業の助成を受け、千束自治会と中市下自治会の2団体が、エアコンや机、椅子などの備品を整備しました。

この事業は、(財)自治総合センターが、地域のコミュニティ活動の充実・強化と地域社会の健全な発展、住民福祉の向上のため、宝くじの受託事業収入を財源として実施する事業です。

総合振興計画等評価委員会 答申

「第3次総合振興計画」「第3期総合戦略」で定めた施策の進捗や成果を、評価委員会(影山和典委員長)で評価し、9月1日に答申書が提出されました。

評価委員会での意見は、来年度事業の組み立てに反映していきたいと考えています。主な意見は下記のとおりです(詳細は町ホームページに記載)。



町ホームページ

1 総合振興計画等目標指標の状況(主な指標)

目標指標	基準値 令和5(2023)年(度)	実績値 令和7(2025)年(度)	目標値 令和11(2029)年(度)
子どもの出生数	22人/年 (2020-2023平均)	9人/年	25人/年 (2025-2029平均)
社会増減数	△4人/年 (2020-2023平均)	△7人/年	10人/年 (2025-2029平均)
結婚祝金支給件数	2組/年	5組/年	10組/年

2 施策ごとの主な意見

政策分野I 創造力のある未来の人づくり (子育て・教育・文化)

●教育の情報化の推進

AIとの関わりは、子どもたちが活用の仕方を学ぶことも大事だが、考える力が低下していくことも心配。良いところ悪いところあるので、考えて進めていただきたい。

政策分野II 誇れる産業と仕事づくり (産業振興)

●担い手受け皿組織との連携

特定地域づくり事業協同組合は、農業や観光などマルチワーカーのように働く趣旨であり、それができるようにするのが行政の仕事。定住にも関わるので、1年中働ける仕組みづくり、それなりの給与をもらえるのも含めてやるべき。

政策分野III 誰もが健やかな暮らしづくり (保健・医療・介護・福祉)

●医療従事者の確保

従事者確保のために何年も福祉の魅力を発信しているが、介護職は毎年募集しても1人も応募者がいない。保育は応募が少しあるが、結局退職して町外に転出され

る。介護は学校もどんどん閉校になっており、若い方が介護をしたいという気持ちがないのではないかと大変危惧している。行政として介護の魅力発信のみでうまくいくと思っているのか。

政策分野IV 安心して暮らせる環境づくり (定住・生活・防災・自然環境)

●受け入れ体制の充実

子育て支援は充実しているし、教育も飯南高を中心に地域で盛り上げようというのが県内でも有数なまち。選ばれるには、仕事、住まい、教育、暮らしを全部パッケージにして示すべき。人口減に関しては他のことを置いておいてもリソース(人・こと・金など)を振り向けた方がよい。

政策分野V 協働で進めるまちづくり (自治・行政運営)

●土地・公共施設等の有効利用

施設の集約は、まちのデザインが大事。庁舎を中心としたデザインをするのであれば、農林会館は違うものを建て、色々なものを集約したものを作るとか、教育であれば来島、頓原は医療福祉といった、デザインを絡めたまちづくりをした方がよい。

百寿おめでとうございます

9月16日水



森下春江さん

今年度百歳をお迎えの方をお祝いしました。
内閣総理大臣からの祝状と銀杯をお届けした方は、次の皆さまです。
(生年月日順)
●森下 春江さん
●石田 貞子さん
●芥川 順吉さん
●宇田 マサ子さん
他1名
10月1日現在、飯南町には百歳以上の方が17人いらっしゃいます。
問 保健福祉課 72・1770



芥川順吉さん



宇田マサ子さん

飯南町注連縄企業組合へ島根県知事より感謝状授与



飯南町注連縄企業組合 菅武志代表理事(左)と塚原町長

島根県中小企業団体中央会創立70周年記念式典(松江市)において、飯南町注連縄企業組合が島根県知事より感謝状を授与されました。
注連縄企業組合の稲わらを活かしたしめ縄づくりや、伝統文化継承の取組は、地元の地域資源を活用し、地方創生に大きく貢献していると高く評価されました。
9月16日には飯南町注連縄企業組合より菅武志代表理事らが塚原町長を表敬訪問。出雲大社大しめ縄架け替え後の反響の大きさや、全国からの受注状況などを交え取組を報告しました。

企業版ふるさと納税 企業紹介



10月5日に感謝状を贈呈しました

三光株式会社
代表取締役 三輪 昌輝様
同社は昭和54年創立。産業廃棄物、特別管理産業廃棄物、一般廃棄物の収集運搬、中間処理(破碎・圧縮固化など)を行う。
廃棄物の適正処理やリサイクル事業を進めていくことが、地球環境保護活動に大きく寄与していることから、処理能力の向上やリサイクル技術の確立に積極的に取り組んでいます。

飯南病院便り

人生会議、してみませんか？



実習生
自治医科大学5年
本田 真央

飯南町の皆さんはじめまして。自治医科大学医学部5年の本田真央です。出雲市稗原の出身で、角田院長や黒谷副院長の大学の後輩にあたります。8月末から2週間、地域医療実習の一環として、飯南病院で学ばせていただきました。病院をはじめ、町内のさまざまな場所で実習する中で、医療は病院の中だけで完結するものではなく、地域や家族とのつながりの中にあるということを実感しました。そんな中で、今回皆さんと一緒に考えてみたいと思ったのが「人生会議」です。

人生会議(アドバンス・ケア・プランニング、ACP)とは、もしもの時に備えて、自分が大切にしていることや、どのような医療・ケアを受けたいかについて、家族や信頼できる人、医療・介護者などと話し合っておく取組です。「もしもの時」なんて聞くと重い話に感じるか

もしれませんが、人生会議は、最期をどう迎えるか、延命治療を受けるかどうか、それだけを決めるものではありません。「これから自分らしく生きるために、何を大切にしたいか」を考えることでもあります。具体的には、「どこで過ごしたいか」「誰と過ごしたいか」「趣味や習慣をどう続けていくか」などを話してみるとよいかもしれません。気持ちは変わってもよく、何度話し合ってもよいです。自分の思いを1人で考えるだけでなく、家族や身近な人と話してみることで、自分では気づかなかった大切なことが見えてくるかもしれません。元氣なうちから自分にとって大切なことを考え、その思いを周囲の人と共有しておくことが、人生会議の第一歩になるのではないのでしょうか。

人生会議に決まった形や、正しい答えはありません。自分にとって大切なことを考え、気楽な気持ちで身近な人と話すことから始めてみませんか。人生会議、してみませんか？

保健福祉センター便り

飯南高校の生徒とやってみよう！毎日手軽に運動習慣

健康づくりのためには、日頃から体を動かす習慣を身につけることが大切です。飯南高生が「どうしたら運動を身近に感じてもらえるだろう？」と考え、誰でも気軽に組み入れる運動動画を制作しました。高校生のアイデアと元気をぜひご覧ください。



私たちは「生命地域学」の授業で、「運動習慣の改善」をテーマに探究活動に取り組んでいます。飯南町では車移動が多く、歩くなどの日常的な運動も減ってしまっています。特に、家事や仕事で忙しさをを感じる「働く世代」の運動不足を課題に感じ、運動習慣に関するアンケートを実施しました。

「運動をしない理由」を問う質問に対して、「時間が無い」「面倒」「運動が嫌い」といった回答が多くありました。そこで、いきなり長時間の運動を始めるのではなく、忙しい人や運動が苦手な人でも気軽に組み入れるものが必要だと考えました。また、運動習慣がある人の多くが、1年以上運動を続けていることもわかり、無理なく継続的に運動をすることが大事だと感じました。

そこで、まずは運動習慣を身につけてもらうことを目

標に、オリジナルストレッチ動画を作成しました。短い時間で簡単にできるので、このストレッチを運動習慣づくりのきっかけにしたいと考えています。運動習慣が身についたら、時間を少しずつ伸ばしたり、運動の内容を変えてみたりしてみましょう。

『生命地域学』3年1組 12班
(田中莉々子、中山和香、岩崎常正)



「時短ストレッチ」
動画を見る
(YouTube)



楽しさいっぱい
図書館探検

飯南町立図書館

●中央図書館 76-2160
●頼原図書館 72-0301



第80回 秋の読書週間 10月27日～11月9日
標語「静かだけど、冒険中。」

今後のイベント情報

●【秋の読書週間企画】

★「図書館ことば日和」作品展示

①～11月30日(月)

②中央図書館

みなさんからご応募のあった短歌・俳句・川柳の作品を廊下に展示します。ぜひご覧ください。

★「ブックカフェ」

①10月28日(水)～10月30日(金)10:00～15:00

②中央図書館

3日間限定で館内にカフェコーナーを設置します。ゆっくりお過ごしください。

★「分類別年間貸出ランキング展示」

①～11月30日(月)

②中央図書館

町立図書館でよく借りられた本をジャンルごとに発表し展示します。

★「ハロウィンフォトスポット」

①～10月31日(土)

②中央図書館

イラストパネルやハロウィングッズのフォトスポットを設置します。

●Sunday Story Time
「英語でおはなし会&クッキング」

来島公民館とのコラボ企画！ALTのダニエル先生&ランデン先生と一緒に英語で読み聞かせを楽しんだ後、一緒にクッキングをします。

①11月15日(日)10:15～英語でおはなし会
10:30～クッキング(要申込)

②中央図書館・来島交流センター調理室

●趣味講座「毛糸ペンでおえかきアート」

ボールペンの筒に毛糸を通してスルスル！粘着台紙にペンを滑らせて、温かみのある絵を描く新感覚アート体験です。

①12月20日(日)10:30～

②来島交流センター 多目的ルーム

③500円(要申込)

講師 十鳥美代子さん

●Sunday Story Time「ストーリーテリング」

耳で聞いて楽しむ読書です。語り手は、「おはなし～にゃん」のお二人です。

①1月17日(日)10:30～

②中央図書館

③無料(申込不要)



みんなで作る！

笑顔あふれる飯南暮らし



「笑顔あふれる飯南暮らし」をテーマに、各地域で取り組まれている活動を取り上げていきます。

地域おこし協力隊 退任のご挨拶
「3年間、本当にありがとうございました」

十鳥 美代子



千葉県で美術教員をしていた私が、飯南町へやって来たきっかけは、見学で訪れた「谷笑楽校」でした。戦前の歴史ある校舎を行政任せにせず、地域の皆さん自身が大切に守っている姿に強い衝撃を受け、「ここで活動したい」と心に決めました。

着任当初、谷自治振興会 永田会長や谷公民館 門脇館長から「新しい風を入れてほしい」と背中を押していただきました。「地域をおこす」とは何か模索する中で気づいたのは、谷地区にはすでに豊かな暮らしがあり、無理に「おこす」必要が無いほど元気が溢れているということです。

そこで私は、外からの目線を活かし、皆さんが持つ技術や地域の魅力を「目に見える形にする」お手伝いを始めました。約2年半続けた「水ようカフェ」では、子ども向けお絵かき教室や味噌・ポン酢づくりなど、特技や知恵を活かした体験と交流の場を展開。毎月の回覧チラシ作りでは

「イベントに行けなくても、毎月デザインを見るのが楽しみ」と声を掛けていただき、とても励みになりました。

また、「谷自治振興会20年の歩み」記念誌制作では、谷自治振興会役員の朽木さんが文章、永田会長が写真、私がデザイン構成を担当し、20年の歩みを一冊の形にまとめました。皆さんが歩みを止めず、重ねてきた歴史を形に残せたことは、私にとっても大きな財産です。

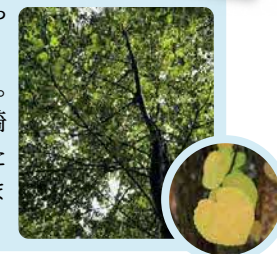
3年間で学んだ皆さんの「地域愛」は、この土地で暮らし重ねてきた時間そのものであり、かけがえのない個性です。任期満了後も谷地区に住み、今後は美術造形教室「アトリエトリ」の運営や、地域の魅力を伝えるデザイン活動に取り組んでいきます。

温かく支えてくださった3年間、本当にありがとうございました。これからも地域の仲間、一住民として、どうぞよろしくお願いいたします。

13

かつら

毎年、秋になると森の中にわたあめやキャラメルのような甘い香りが漂います。甘い香りの正体は“桂(かつら)”の木。“香の木”とも呼ばれるほど香りが強く、綺麗に黄葉するので森で甘い香りを感じたら近くに桂の木を見つけられるかもしれません。



森のたより
(一社) 飯南町観光協会
76-9050
森林セラピー通信

飯南高校セラピー

先月、飯南高校の1年生に森林セラピーを体験していただきました。天候が心配されましたが、プログラム中は雨に降られることもなく、ブラインドウォークなど、時間いっぱい森林散策や森林安息を楽しんでいただきました。ブラインドウォークとは、2人1組でペアを作り、1人が目を閉じ、もう1人がサポートしながら歩くワークです。森林セラピーでは“五感”で感じ取ることを大切にしており、こうした体験を通して感覚を研ぎ澄ませていきます。人が無意識のうちに頼りがちな視覚情報を遮ることで、その他の感覚がより鋭くなるのです。体験中のグループの中には、目で見えていないはずの植物がそこに“ある”ことを第六感で感じ取っているような、とても感覚の鋭い生徒もいました。飯南町出身の生徒にも、県外からはるばる学びに来ている生徒にも、“五感”を通して感じる飯南町の森は新鮮だったと思います。飯南町に暮らす私たちにとって、森は非日常ではなく「日常の一部」として身近に存在しています。だからこそ、普段から慣れ親しんだ森であっても、ガイドと一緒に歩くことで、今までとは違った新しい森の表情を発見していただけたのではないのでしょうか。(杉山)



クマと出会わないために

1 音で知らせよう

クマに人の存在を知らせることが重要です。きのこ狩りや登山、キャンプなどで山に入るときは、クマとの遭遇を避けるために、必ず鈴やラジオ、ホイッスルなどで、クマが人に気づく前に人の存在をクマに知らせましょう。

2 早朝や夕暮れ時には注意

クマは、うす暗い早朝や夕暮れの時間帯には、餌を探して活発に行動します。山や果樹園などには行かないようにしましょう。

3 誘引物を管理

クマを人家周辺へ誘引するカキなどの果樹は、早めに収穫するか電気柵で囲いましょう。また、生ゴミや放棄野菜は捨て場を決めて電気柵で囲うか、掘り返されないように土中に深く埋めましょう。



子グマには注意!!
子グマの近くには
母グマがいます。
絶対に近づいては
いけません。

こんにちは中山間地域研究センターです。

秋季のツキノワグマに注意!

●中山間地域研究センター 76-2025

<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



ホームページはこちら

今年も全国各地でクマに関するニュースが流れ、皆さまも強い関心を持たれているのではないのでしょうか。秋は、きのこ狩りや登山、キャンプなど行楽のシーズンですが、クマとの遭遇に注意が必要です。

クマの出没傾向

秋のクマは、冬眠に備えてドングリなどの木の実を大量に食べます(野生状態でどのくらいのドングリを食べているのかは分かっていませんが、冬眠に必要な量をいろいろな条件を考慮して計算するとミズナラの種子で約325kgです)。人里へ出没するクマの件数は、木の実の豊作年には少なく、凶作年には増加します。毎年県内で実施している木の実の豊凶調査から今年は並作傾向です(速報値)。

このため、今秋の出没数は昨年より多くなると予想されます。

クマに出会わないために、次のことを心掛けてください。

短歌

赤名短歌会 9月詠草

黒き雲西よりいたる風にのり稲刈るひとの願いや届かむ
雨音をひとりで聞いている夕べこんな時には電話も鳴らず
秋晴れにユーフォニアムも爽快にマーチは響くコバルトの空
稲を刈る鎌の向かふの露草の花の青さよ秋天うつる
気を付けて気を付けて着るブラウスのまたも前後を間違えている
奥真木の明神さんの滝の水町水道にドッキングする
暑くてね何もできぬと思っていたこの涼しさに吾の言い訳は?
保育士の辞職増へたりと聞く夕べ空を横切りツバメ去りゆく
夏空に雄々しく広がる白雲に想ひゆだねて共にあそぼう

清原 豊明
澤田久美子
石田 修司
星野 敦子
本間 麗子
澤田 勝登
門所 詠子
烏田 勝信
吉川 咲子



やすらぎに 9月届出分

お名前 親族 地区
多 久 重子 様 (88) 真 治 (佐 見)
板 垣 光代 様 (87) 宏 (都加賀)
三 原 春義 様 (90) 俊 彦 (長 谷)

令和7年度 「家族でつくる人権標語」優秀作品から
「あそぼうよ」 にこにこえがお
またさいた

人権標語

標語に込められた想いをみんなで意識し、差別や偏見のない
明るいまちづくりをめざしましょう。

頓原小学校2年 藤原 杏さん
家族名 英雄・優華さん

11月のし尿汲取り日

汲取り地区	汲取り日
頓原・志々	7日(土) 11日(水)
赤 名	21日(土) 28日(土)
来 島	18日(水) 21日(土)

〔クリーン株〕 72-1401 (頓原地域)
〔クリーン株〕 76-2441 (赤来地域)

決められた日時を
必ずお守りください。

雲南夢ネットのデータ放送や雲南市・飯南町事務組合ホームページでも確認することができます。

雲南市
飯南町事務組合
ホームページ



11月のごみ収集日

収集地区		陶器・ガラス類 くつ類・プラスチック類 収集日	金属類・灰類 くつ類・プラスチック類 収集日	資源物 収集日
頓原	町区、敷波(古城・稲荷・田嶺下)	9日(月)	24日(火)	18日(水)
	都加賀、奥畑、上区、花栗、長谷、寺沢 敷波(田嶺西・田嶺東・琴引中・琴引奥) 佐見、獅子、川西(谷川・西・オ谷1・オ谷2)、志津見、角井	10日(火)	25日(水)	
	川東、川西(南)	11日(水)	26日(木)	
	赤名(上市・中市・下市)、衣掛団地、宮ノ下団地 下赤名住宅地区	2日(月)	16日(月)	25日(水)
赤来	上赤名、下赤名、谷、上来島(上来島・安江・横路)、小田真木 野萱(琴麓、町道下三日市橋)、下来島	4日(水)	17日(火)	
	上来島(杉戸)、野萱(塚原・三日市・野萱・下三日市)	5日(木)	18日(水)	

〔いいしクリーンセンター〕 72-9217

2026
11

まちのスケジュール

📖 教育 🏠 健康・保健 🌟 文化・体育 💡 その他

1 日	
2 月	
3 火 文化の日	💡 来島地区文化祭&ハイブリッドコンサート(来島交流センター)
4 水	
5 木	
6 金	
7 土	📖 来島小学習発表会
8 日	
9 月	
10 火	💡 行政相談(保健福祉センター)
11 水	📖 交流体験学習(東京)〈～13日〉 + オレンジカフェ(交流センターとんぼら)
12 木	
13 金	📖 赤名小学習発表会
14 土	📖 学習発表会(頓原小・志々小)
15 日	📖 しまね家庭の日 🌟 谷地区出土埋蔵錢講演会(来島交流センター) 📖 英語でおはなし会&クッキング(来島交流センター)
16 月	+ 乳がん検診(保健福祉センター)
17 火	+ 健康にいい～にゃん週間〈～23日〉 + オレンジカフェ(赤名福島邸)
18 水	+ 5歳児健診(保健福祉センター)
19 木	
20 金	
21 土	
22 日	
23 月 勤労感謝の日	
24 火	
25 水	
26 木	🌟 きじま里山講座「鉄穴流し跡」(来島交流センター) + 食生活改善推進員養成講座(保健福祉センター)
27 金	+ オレンジカフェ(つがが工房) 💡 はぴこ無料結婚相談会(役場本庁舎)※予約制
28 土	+ オレンジカフェ(上赤名会館)
29 日	
30 月	💡 国民健康保険料納期限・後期高齢者医療保険料納期限

〈毎週火・水・金曜日〉 + ほっと.Café(来島保健センター)



思い出深い全国高総文祭(平成19年)。飯南高に赴任中、雪道で車を押してもらったなど、地域の人々の温かさにも触れたといいます。「居心地が良く5年間もいました」と岡藤さん。飯南高校で出会ったご主人とも、当時の思い出話に花が咲くそう。

「これまでの教え子たちを思い返す時、一番多く顔が浮かんでくるのは飯南高校の生徒たちです」と話すのは、高校教諭の岡藤寛恵さん(52歳)。平成17年度から5年間、飯南高に勤務しました。「人懐こく、素直で一生懸命な生徒が多かった」と当時を思い出します。

岡藤さんは、今や全国大会に度々出場する報道部の創立にも携わりました。きっかけは、平成19年に開催された全国高等学校総合文化祭島根県大会。飯南高新聞部が総合司会を務めることになり、放送部の指導経験がある岡藤さんがアナウンス技術を指導。発声や原稿読みの特訓を重ねた生徒たちは、見事大役を果たしました。

「せっかく磨いた技術を試してみよう」と挑んだ同年の県高校放送コンテストでは、初出場で全国大会への切符を獲得。

この快挙を機に、「新聞部」はアナウンスや映像制作に取り組み「報道部」へと生まれ変わり、のちに全国優勝を果たすまでに成長を遂げていきます。

「大会の前に、休日や夜遅くまで生徒と練習に打ち込んだことが一番心に残っています」と岡藤さん。共に苦労したからこそ、かけがえのない思い出です。

「今も教え子たちの活躍を目にするたび本当にうれしい」と話す岡藤さん。全校生徒の顔がわかる距離の近さは、そのまま一人ひとりの濃密な思い出となり、今も胸に刻まれています。

「
 ルーツ
 いいなん
 63

このまちに住んでいようと、なかりと、ルーツをたどれば飯南町。生まれや育ちは違っても、飯南町に縁やゆかりがある。そんな人たちを紹介します。今回登場した人が次の人を指名。つながり続くよどこまでも。

あの日の笑顔が、今も胸に



おかふじ ひろえ
 岡藤 寛恵 さん
 (旧姓:高野)

平成17年度～21年度まで飯南高校に勤務。専門教科は国語。飯南高校報道部の設立に携わり、初代顧問を務める。現在は江津工業高校に勤務。

今月の表紙

佐見地区では、姉妹都市伊丹市との農村体験交流を長年続けています。慣れた様子でヨズクハダに登るのは、農村体験交流に何度も参加している大学生。足元では初参加の男の子が、一生懸命に稲わらを運びます。世代を超えて受け継がれる温かな交流の輪が、また次の未来へと繋がっていきます。(5ページに関連記事)



飯南町公式SNS

スマホで
広報誌を
読んでみ
ませんか



マチイロ

町の人口 4,170人(前月比-12人) 世帯数1,970戸 R8.10.1 現在