

2015
3

広報

佐岐の里



特集

一人ひとりがつなぐ命のバトン

教育委員会制度が変わります
国民健康保険税の税率改定について

日の丸保育所節分祭 2月3日(日の丸保育所)

2月3日の節分の日、日の丸保育所で節分祭が行われました。子どもたちは、自分で作った鬼の面をかぶりながら、大人の鬼と一緒に遊んだり、紙芝居を聞いたりして節分を楽しみました。

特集

一人ひとりがつなぐ命のバトン

昨年7月、町内海水浴場で発生した水難事故において、その場に居合わせた方々の適切な救命処置と勇気ある行動により、尊い命が救われるという出来事がありました。

万が一の事態は、いつ、どこで起こるかわからないからこそ、私たち一人ひとりの「自ら行動する」ということが、誰かを救うことにつながります。

今回の特集では、いざというときに備え、知っておくべき迅速な救命処置の必要性や、その方法についてご紹介します。

いざというときの備えが
ひとつの命を救います。

第9回隠岐の島ウルトラマラソンの開催に伴い行われた、島根大学医学部の学生による救命講習会の様子(平成26年6月14日)

「待つ」から「自ら動く」意識へ

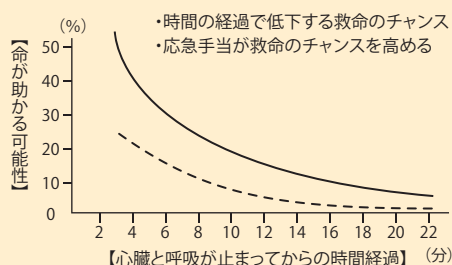
突然のけがや病気などの中でも、最も緊急を要するものは、心臓や呼吸が止まってしまった場合です。そんな時、その場に居合わせた人には何ができるでしょうか。

まず、119番へ通報し、救急車を要請することが必要ですが、その次に重要となってくるのが、救急車が到着するまでの間の対応です。

隠岐広域連合消防本部によると、通報を受けてから、救急車が現場に到着するまでの平均時間（隠岐島管内）は、9分48秒。この間、何もせずに救急車の到着を待っていると、助かる可能性は、どんどん低くなっていきます（左グラフ参照）。

その時、現場に居合わせた人の「自ら手当する」という意識が、救命につながります。

応急手当と救命曲線



「改訂4版 応急手当講習テキスト 救急車がくるまでに」より引用

命をつなぐ「救命の連鎖」

傷病者発見から救急隊員へ引き継ぐまでの一連の行いを「救命の連鎖」といい、次のことが、命を救うための重要なポイントとなります。これら4つの輪が、途切れることなくスムーズにつながることで、救命効果は、高まります。

① **心停止の予防**
急性心筋梗塞や脳卒中の初期症状に気づき、心停止を防ぐ

② **早期認識と通報**
心停止の可能性を認識したら、大声で応援を呼び、119番通報とAEDの手配を依頼する

③ **二次救命処置**
心肺蘇生法によって、止まってしまった心臓と呼吸の動きを助ける処置を行う

④ **三次救命処置と心拍再開後の集中治療**
救急救命士や医師により、薬剤や医療機器を用いた集中治療を行う

救命講習会で必要な知識を

連鎖的につながる輪の中で、最初の3つの行為が、周りにいた人によって行われることが救命のカギとなります。しかし、いざ傷病者を前にしたとき、心肺蘇生法などの救命処置を行うことは、経験がなければ実践することは難しく、とても勇気のいる行動です。

落ち着いて、適切な対応をするためには、日頃から救命処置に関する知識と技術を学び、身につけておくことが大切です。

隠岐広域連合消防本部では、救命に関する知識や適切な応急手当の方法を、一人でも多くの方に知

真の救命は、バイスタンダーから！

救急救命士が行える救急救命処置の拡大により、傷病者の悪化防止を図る一方で、心肺機能停止状態の傷病者に対

する救命率を上げるためには、心停止を目撃した人など、救急現場に居合わせた人（バイスタンダー）が、救急車到着までに胸骨圧迫などの応急手当を行うことが重要です。

隠岐広域連合消防本部では、AEDを設置している施設の関係者や住民などを対象とした応急手当を普及啓発し、計画的なバイスタンダー育成を図っていきます。



隠岐広域連合消防本部
警防課救急救助係
係長 田中井 和幸さん



都万中学校で開催された救命講習会の様子
(平成26年6月11日)

つていただこうと、救命講習会を開催しています。要望に応じて、事業所や区自治会などを対象に、随時開催しますので、いざというときの心構えをするためにも、是非ご受講ください。

心肺蘇生法の手順

意識のない傷病者を発見



傷病者の耳もとで呼びかけても反応がない場合

① 119番通報とAEDの手配



周りの人に助けを求める



協力者に、**119番通報とAEDの手配**を依頼

「あなたは、119番へ通報してください」、「あなたは、AEDを持ってきてください」と具体的に依頼する。

※AED（自動体外式除細動器）とは、心臓に電気ショックを行うための機器です。自動音声メッセージで指示があるため、一般の方でも、簡単かつ確実に操作することができます。



正常な呼吸がない場合

② 胸骨圧迫

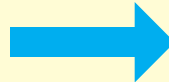


胸骨圧迫を開始



両手の指を互いに組んで胸の真ん中に置き、**1分間に100回のテンポで30回圧迫**

AEDが到着したら



救急車が来るまで②と③を繰り返す

③ AEDの使用



AEDの電源を入れ、音声に従って使用



胸骨圧迫を再開

出血時には・・・



きれいなガーゼ、ハンカチ、タオルなどを傷口に当て、その上を血液に直接触れないように、ゴム手袋やビニール袋を使用し、手で圧迫して止血する。

窒息に気づいたら・・・



反応がある場合

背後から、手のひらの基部で肩甲骨の中間あたりを力強くたたく。

反応がない場合

すぐに、心肺蘇生法を開始する。心肺蘇生法の途中で異物が見えた場合は、取り除く。

もし、傷病者を発見したら

応急手当の仕方

目の前で人が倒れたなど、万が一の場面に遭遇したとき、応急手当の仕方を知っていれば、すぐに対応することができます。

ここでは、どのような処置をすればよいのか、具体的な手順をご紹介します。

119番通報について

場所や具体的な状況（反応・呼吸の有無など）、傷病者の年齢・性別、通報者の氏名・電話番号などを、落ち着いて伝えてください。

状況に応じて、心肺蘇生法の方法などの指示があります。

町内のAED設置場所一覧

西郷地区	
1	隠岐支庁隠岐保健所
2	隠岐の島町役場 本庁
3	隠岐の島町総合体育館
4	隠岐島文化会館
5	隠岐の島警察署
6	松江地方裁判所 西郷支部
7	隠岐広域連合立隠岐病院
8	医療法人 半田内科クリニック
9	高梨医院
10	酒井歯科医院
11	島根県立隠岐高校
12	島根県立隠岐水産高校
13	島根県立隠岐養護高校
14	西郷中学校
15	西郷南中学校
16	西郷小学校
17	有木小学校
18	中条小学校
19	磯小学校
20	原田認定こども園
21	下西保育所
22	隠岐の島町屋内温水プール
23	中条町民体育館(社会福祉協議会横)
24	岬町民体育館
25	港町集会所
26	隠岐の島町社会福祉協議会
27	西郷港ターミナル
28	隠岐空港
29	隠岐共生学園 静和園
30	隠岐共生学園 ともいきの郷
31	隠岐共生学園 百寿荘
32	みんなの作業所
33	隠岐農協 本店
34	虹のホール おき
35	サンテラス
36	隠岐車輛
37	日本海技術コンサルタンツ
38	隠岐プラザホテル
39	中電プラント株式会社
40	大久地区(区長宅)
41	スロット マンモス
42	パチンコ・スロット マンモス
43	パチンコ ゼンコウ

AEDの設置場所を確認しておきましょう

AEDの使用は、傷病者の救命に大変有効であり、緊急時に誰もが活用できるよう、様々な場所に設置されています。

現在、町内では、公共施設など63ヵ所に設置されています。いざというときにすぐ使えるよう、自宅や職場の周辺、よく行く場所などのどこに置いてあるか、確認しておきましょう。

なお、隠岐広域連合消防本部では、AEDの有効利用のため、町内の設置状況を把握し、ホームページで公開しています。下記の設置場所以外に、新たにAEDを設置される場合などは、設置情報の登録にご協力をお願いします。

五箇地区	
1	隠岐の島町役場 五箇支所
2	五箇中学校
3	五箇小学校
4	ごか保育園
5	五箇診療所
6	五箇町民体育館(五箇生涯学習センター横)
7	隠岐農協 五箇支店
都万地区	
1	隠岐の島町役場 都万支所
2	蛸木地区(神社付近郵便ポスト辺り)
3	都万中学校
4	都万小学校
5	都万保育所
6	都万診療所
7	隠岐農協 都万支店
中村・布施地区	
1	隠岐の島町役場 中出張所
2	隠岐の島町役場 布施支所
3	北小学校
4	中村保育園
5	中村診療所
6	隠岐農協 中村店

お問い合わせ先

隠岐広域連合消防本部 警防課救急救助係 電話 2-4313

まなびのひろば

隠岐の島町教育委員会事務局
電話21-22006(代表)

教育委員の任命について

平成27年1月1日に1名の教育委員の任命がありました。

【任命された委員】

・野津 幸恵氏(再任)

これまで教育行政の充実・発展に教育委員長、教育委員としてご尽力いただきました。今後とも益々のご活躍をご期待いたします。

また、平成27年1月29日開催の教育委員会より、次のとおり、新たな教育委員会の体制でスタートしました。

【新たな教育委員会の体制】

委員長 武田 浩志

委員 秋庭 ゆみ子

(委員長職務代理者)

委員 野津 幸恵

委員 大津 義文

教育長 山本 和博



野津 幸恵氏

那久小学校長、中村小学校長などを歴任。

あつたかスクラム事業

みんなで新年会を楽しもう

教育委員会では、子どもたちがいきいきとした生活を送ることができるよう、放課後子ども教室やクヌギの森にあるものなど、様々な体験活動を開催しています。しかしながら、発達の気になる子どもたちにとっては、サポート体制が十分整っていないといえず、活動への参加が困難な状況にあります。

そのため、地域の方に発達の気になる子どもたちへの理解を深めていただくことなどにより、子どもたちが安心して活動に参加できるサポート体制の充実を目指して、「あつたかスクラム事業」を行なっています。

今回ご紹介するのは、本事業で1月7日に実施した「あつたかスクラム冬季体験活動」みんなで新年会を楽しもうです。

今回の活動では、発達の気になる子どもたちとボランティアサポート・スタッフ・友だちなどがいっしょになって、初詣・餅つき・ユニバーサルスポーツを行い、充実したサポート体制の中、みんなの笑顔が輝く活動となりました。

今後みんながつながり、心があつたかくなる隠岐の島町を一步一歩目指していきます。



子どもたち、サポーターがユニバーサルスポーツの一種「カローリング」を楽しんでいる様子(平成27年1月7日)

放課後子ども教室

有木小学校まにの広場

教育委員会では、子どもたちに、地域の方々と遊びや勉強・スポーツ・文化活動などを行う居場所を提供することにより、地域社会の中で、子どもたちを心豊かで健やかに育てていく環境づくりを目指して、学校の放課後を活用し、各小学校・各公民館で放課後子ども教室を開催しています。

今回は、今年度、地域で学校を支えたいという熱い思いから体制を整え、毎日開催を実現した、有木小学校まにの広場をご紹介します。

まにの広場は、登録児童数が全校の半数以上となっています。



水に濡れながらも、水鉄砲を使いみんなと仲良く遊んでいる子どもたち(平成26年7月10日)



壁倒立を行い、どこまで耐えられるか、競い合っている子どもたち(平成26年11月26日)

子どもたちは、安全管理員が見守る中、異学年と共に学び合い、いろいろな遊びを創り出し、様々な取り組みをする、素晴らしい放課後子ども教室となっています。今後子どもたちが楽しめる居場所づくりに努めていきます。

※放課後子ども教室のボランティアを募集しています。興味のある方は、教育委員会生涯学習課までご連絡ください。



私達の学校 五箇小学校

私たちが通っている五箇小学校は、全校児童78名の小さな学校です。学校の歴史は古く、昔から伝わる伝統を大切にしている学校です。今回は、その内の4つを紹介します。

1つ目は、毎年11月3日に行われる「相撲大会」です。男子にとっては、年に1度の勝負なので、気合いが入ります。この日まで、各地区に分かれ、地域の人と一緒に練習をして大会に臨むので、地域の人とも交流できるとてもよい行事です。



相撲大会に向けての地区稽古の様子
(平成26年10月31日)

2つ目は、「もちつき大会」です。全校児童と保護者の方々と協力してもちつきをするのですが、学年が上がるごとに、年々もちのつきかたも丸め方も上手になります。つき終えたものは、地域で独り暮らしをされているお年寄りの方に届けています。

3つ目は、「寒稽古」です。これは、地域の行事です。1月の後半の寒い時期に、保育園からお年寄りの人までたくさんの方がジョギング・サッカー・柔道・卓球・ソフトバレーなどに取り組み、朝早くから心と体を鍛えています。

最後は、「校歌伴奏」です。校歌が歌われるときには、6年生がアコーディオンや太鼓で伴奏をしています。そして、卒業するまでに6年生が5年生に教えて受け継いでいきます。

このような伝統的な行事を、これからも大切に受け継いでいきたいと思っています。



校歌引き継ぎ式の様子(平成26年2月19日)

児童代表 6年

重栖 慧
齋賀 壮真
澤尾 兆治

図書館だより

隠岐の島町図書館

電話08512-2-2341 Fax08512-2-9198

●開館時間10時～18時 ●休館日(月曜日・第3日曜日)

※祝日が月曜と重なった場合は、開館し、翌平日は、休館

ストーリーテリングを楽しもう!

おはなしブリュッケンの宇田祥子さんをお迎えして、ストーリーテリングの会を行います。

ストーリーテリングは、昔話や創作などのお話を言葉だけで語ってきかせることで、子どもがお話の世界を自由に想像できます。

ろうそくの明かりの中で語られるお話を、どうぞお楽しみください!

※昨年10月に台風のため延期となった講座です。

- 子どものおはなし会
3月21日(土)午後2時から
 - ストーリーテリングについて知ろう&大人のためのおはなし会
3月21日(土)午後2時40分から
- 詳しくは、図書館までお問い合わせください。

新しい雑誌が入りました

雑誌『婦人之友』(月刊:婦人之友社)が、町内の方の寄贈により新しく入りました。

衣・食・住・家計などを扱い、母から娘へ、4代、5代にわたって読み継がれてきた女性誌です。落ち着いた内容で、日々を丁寧に暮らすことの豊かさを教えてください。どうぞご利用ください。



図書館では、企業・団体や個人からの雑誌の寄贈を歓迎します。現在、企業・団体から23誌、個人から8誌の寄贈を受けています。

企業からの寄贈の場合は、雑誌のカバーに企業名を表示し、その分野に関心を持つ利用者にアピールすることができます。ご協力いただける方は、図書館までご相談ください。



豊漁や家内安全などを願う伝統の「今津のとんど」が、今津漁港で行われました。

燃え上がったやぐらが海に倒されると、下帯姿の若者たちが厳寒の海に飛び込み、やぐらから根竹を引き上げ、縁起物として、昨年祝い事のあった家に届けました。

1/15

勇壮な新春行事

伝統の「今津のとんど」

1/11

新年の初勝負

牛突き初場所大会

約800年の伝統を誇り、年間7回開催される隠岐牛突き大会の幕開けを飾る、「牛突き初場所大会」が隠岐モーモードームで行われました。

約2000人の観客の皆さんが見守る中、迫力ある全8番の熱戦が繰り広げられ、会場は、大きな拍手と歓声に包まれました。



初場所大会初戦の様子

1/16

研究成果を披露

課題研究生徒実践発表会

隠岐水産高校の生徒の皆さんが日頃の実践教育の成果を発表する、「課題研究生徒実践発表会」が隠岐島文化会館で開催されました。

生徒の皆さんは、「商品開発を通じた地域の活性化」、「西郷湾の魚」、「船舶補助機関の解放」、「手づくり鉄炭ダンゴの実証実験」や「目指せ！7次産業化」と題した、5件の研究テーマを発表しました。

来場した皆さんは、専門性の高い発表に興味深く聞き入っていました。



研究成果を発表する生徒の皆さん

1/18~24

一年間の健康を願う

五箇地区冬期体力づくり教室

心と体を鍛えることなどを目的に、昭和43年から続く五箇地区伝統の「第48回五箇地区冬期体力づくり教室」が、五箇生涯学習センターなどで行われました。

地域の子どもたちや指導者など約130名の皆さんが、1月18日(日)から24日(土)までの1週間、早朝よりジョギングやソフトバレー、柔剣道、卓球、サッカーで体力づくりに励みました。

1/25

文化財を火災から守る

文化財防火デー

1月26日の文化財防火デーを前に、水若酢神社で、五箇地区の消防団や神社関係者など約60人が参加した、文化財防火訓練が行われました。

訓練は、神社社殿からの出火を想定し、火災報知機が作動した後、境内に設置された散水銃4基が本殿に向かって放水を開始しました。その後、町消防団の消防車6台が到着し、重栖川から水をくみ上げ、本殿周辺の木々に向かって放水を行いました。

文化財防火デーは、昭和24年1月26日に法隆寺金剛壁画が焼失したことから、昭和30年に定められたもので、毎年この日を中心に全国で文化財の防火運動が展開されています。



水若酢神社境内の木に向かって放水する消防団員の皆さん



ソフトバレーで汗を流す参加者の皆さん



教育委員会制度が変わります

教育の政治的中立性、継続性、安定性を確保しつつ、地方教育行政における責任の明確化、迅速な危機管理体制の構築、首長との連携を図ることを目的とした、「地方教育行政の組織及び運営に関する法律」が一部改正され、平成27年4月1日から施行されます。

今回の改正による主なポイントは、次のとおりです。

●ポイント①教育長

「教育委員長と教育長を一本化した新教育長の設置」

教育長は、これまで、首長が議会の同意を得て任命した教育委員の中から、教育委員会が任命していましたが、新制度では、首長が議会同意を得て、直接任命することにより、教育長の任命責任が明確化されます。

なお、任期は、現在の最長4年から3年となります。（教育委員は、従来どおり4年です）

●ポイント②教育委員会

「教育長へのチェック機能の強化と会議の透明化」

教育委員の定数の1／3以上か

ら会議の招集の請求が可能となり、チェック機能が強化されます。

また、会議の透明化のために、会議の議事録を公表します。

●ポイント③総合教育会議

「すべての地方公共団体に総合教育会議を設置」

首長と教育委員会5名により構成される総合教育会議を設け、首長が招集します。

会議では、教育行政の大綱の策定、教育の条件整備など重点的に行うべき施策、児童・生徒等の生命・身体保護等緊急の場合に行うべき措置などについて協議・調整を行います。

●ポイント④大綱

「教育に関する大綱を首長が策定」

大綱とは、教育の目標や施策の根本的な方針です。

総合教育会議において、首長と教育委員が協議・調整を行い、首長が策定します。

これにより、町としての教育政策に関する方向性が明確化されます。

●ポイント⑤経過措置

現在の教育長が委員として任期満了（平成28年12月31日）までは、教育委員長と教育長が従来どおり、併存します。

■お問い合わせ先

教育委員会総務学校教育課

電話2・2206

宝くじ助成事業で 防災資機材を購入

津戸地区では、本年度「財団法人自治総合センター」の助成を受けて地域防災資機材を購入しました。

同地区では、平成25年1月に自主防災組織を設立して以降、毎年防災訓練を実施し、防災意識の向上に努めています。

本年1月に実施した、第4回目となる防災訓練では、今回購入した心肺蘇生音声誘導器を使用した心肺蘇生法について学習し、充実した訓練となりました。



心肺蘇生音声誘導器を使用した心肺蘇生法について学習する津戸地区の皆さん

購入した品目一覧

- 担架 20台
- 車椅子 6台
- 血圧計 5台
- テント 8張
- 簡易トイレ 5個
- 救急セット 2個
- 折りたたみベッド 10台
- 心肺蘇生音声誘導器 40個
- チェーンソー 3台
- 発電機 2台
- コードリール 2個
- バール 3本
- ショベル 10本
- 掛矢 2本
- 給水タンク 3個
- 二連はしご 3個
- ハロゲン灯 2個
- ブルーシート 2枚



心肺蘇生音声誘導器



簡易トイレ



チェーンソー



救急セット



担架

■お問い合わせ先

役場総務課危機管理室

電話2・2111

表1 改定の内容

区 分		平成26年度 (現行)	平成27年度 (改定後)
医療分	所得割	7.30%	7.30%
	均等割	21,800円	21,900円
	平等割	16,200円	17,900円
支援分	所得割	3.30%	3.30%
	均等割	11,000円	11,000円
	平等割	7,200円	7,200円
介護分	所得割	2.90%	2.90%
	均等割	10,500円	10,500円
	平等割	5,600円	5,600円
合 計	所得割	13.50%	13.50%
	均等割	43,300円	43,400円
	平等割	29,000円	30,700円

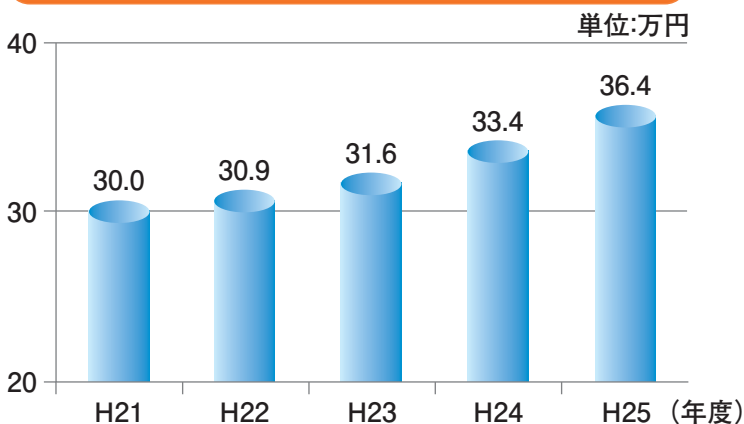
※所得割については、加入者の前年の所得に上記の割合を乗じて算出

事例でみる改定前後の比較

例① 70歳 1人世帯年額80万円の年金を受給		
	H26(改定前)	H27(改定後)
医療分	11,400円	11,940円
支援分	5,460円	5,460円
介護分	0円	0円
年 税 額	16,800円	17,400円
一人当たり年間増加額 600円(増加率 3.6%)		

例② 60歳 2人世帯夫150万円・妻150万円の年金を受給		
	H26(改定前)	H27(改定後)
医療分	121,120円	123,020円
支援分	56,920円	56,920円
介護分	50,960円	50,960円
年 税 額	229,000円	230,900円
一人当たり年間増加額 950円(増加率 0.8%)		

近年の医療費の推移(一人あたりの費用額)



平成27年4月からの 国民健康保険税の税率改定(引き上げ)について

国民健康保険税の平成27年度の改定率が決まりました。

国民健康保険税は、次の3つの負担区分に分けて税額を算定します。

①医療分(医療費の支払いに使われます。)

②支援分(後期高齢者医療制度を支える財源です。)

③介護分(介護保険制度を支える財源です。)*40歳から64歳までの方のみ

さらに、税額は、上記の①から③において、それぞれ次の3つの課税区分ごとに税率を決定し、算出しています。

①所得割…加入者の前年の所得に応じて算出

②均等割…世帯の加入者数に応じて算出

③平等割…1世帯当たりいくらかと計算

それぞれの税額の改定内容は、表1のとおりです。(表1参照)

なお、一人当たりの引き上げ額は、平均で年額6,206円(前年比6.89%増)となりますが、加入者の所得等により、世帯ごとの年税額は、異なります。

近年、医療費は、上昇の一途にあり、この上昇に対応していくため、今後も税率を見直していく必要があります。

皆さまには、大きなご負担をお願いすることになりますが、助け合いの制度である国民健康保険制度の

趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

なお、町では、皆さまの健康づくりのため、特定健診・がん検診などの各種保健事業や介護予防教室などを行なっています。

元気で生活することが、医療費及び保険税引き上げの抑制にもつながりますので、各種健診や健康教室などの事業に、是非ご参加ください。

■お問い合わせ先

役場町民課国保年金係

電話2・8560

墓地の新設・移設などの 許可申請について

個人で墓地を新たに設置したり、既存の墓地を移転（改葬）するときは、「墓地、埋葬等に関する法律」などにより、許可申請を行い、町長の許可を受けなければなりません。墓地の設置や移転（改葬）などを予定している方は、事前に左記へご相談の上、許可申請などの必要な手続きを行ってください。

なお、墓地を改葬及び廃止する場合の手続きは、下記のとおりです。墓地を新設する場合の手続きにつきましては、お知らせ便193号をご覧ください。

◆ご相談・お問い合わせ先
役場町民課戸籍住民係
電話28560



墓地を改葬及び廃止する場合の手続き

遺骨などを移す改葬先は、どちらですか

現在、墓地でない場所

町外の墓地

町内の既存の墓地

墓地の新設手続きを行い「工事完了届」を役場町民課へ提出

改葬先の墓地等の管理者の受入証明書または使用許可証の写し、改葬される方の死亡年月日等が分かる戸籍謄本を用意

墓地の所在地を確認し役場町民課へお越しください。

改葬許可申請書の提出

役場町民課に、「改葬許可申請書」及び下記の添付書類を提出

- 【添付書類】
- ①改葬先の墓地等の管理者の受入証明書または使用許可証の写し
 - ②改葬される方の死亡年月日が分かる戸籍謄本及び申請者との関係が分かる戸籍謄本
※隠岐の島町に本籍がある方は、町民課戸籍住民係窓口にて確認ができますので不要です。
 - ③申請者が墓地使用者でない場合、墓地使用者の改葬の承諾書

「改葬許可証」の発行（郵送）

納骨

（遺骨等を新しい墓地に移す）

廃止
手続き

- ①元の墓地を整地したら「墓地廃止許可申請書」を役場町民課へ提出
- ②「土地地目変更登記」手続き（法務局）

ごんごんは保健師です！

「ロコモティブ
シンドローム」って？



■「ロコモティブシンドローム」って、聞いたことがありますか？

お腹周りに脂肪がつく、「メタボリックシンドローム（メタボ）」については、ほとんどの方がご存知だと思います。

今回ご紹介する「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」とは、骨・関節・筋肉などの運動器の障害のために、「立つ」「歩く」「上って降りる」といった日常生活に必要な「身体を移動させる能力」が低下し、生活の自立度が下がることをいいます。

その状態を放っておくと、将来、寝たきりや要介護状態になる可能性が非常に高いといわれており、健康長寿のためには、ロコモの予防が非常に大切です。

■移動能力は、秘かに衰える

寝たきりや要介護と聞くと、働き盛り世代の方は、ピンとこないかもしれませんが、早い人では、40代で

「ロコモ予備軍」の方もおられます。足腰が弱ったな…と感じたら、ロコモの始まりかもしれません。

■7つの「ロコチェック」

メタボは、腹囲を計ることでチェックします。

ロコモをチェックするためには、次の7つのロコチェックがあります。この中の一つでもあてはまれば、ロコモの可能性があるといわれています。

ロコチェック

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ③ 階段を上するのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない

■「ロコモの原因となる病気」

ロコモは、次の運動器の病気などにより、運動器の痛みや機能低下を生じて、次第に移動能力が低下していきます。

① 骨粗しょう症
骨の量が減つてもろくなり、骨折しやすくなります。

② 変形性関節症
ひざ関節や股関節、腰の関節の軟骨がすり減って痛みが現れます。

③ 脊柱管狭窄症
神経が圧迫され、手足にしびれなどが現れます。

これらの病気を予防するためには、適度に筋肉を鍛えたり、バランスの良い食事をとり、肥満や痩せすぎを防ぐことが大切です。

■適度な運動、ロコトレの勧め

「ロコトレ」とは、ロコモーショントレーニングの略で、ロコモの予防や改善のための運動のことです。

筋肉や骨などは、毎日つくりかえられています。それらを健康な状態に保つためには、毎日動かし、適度な負荷をかける必要があります。

膝や腰などが痛いからといって、動かさないでいると、それぞれの機能がますます低下してしまいます。関節に強い負荷をかけずに骨を強くし、筋肉を鍛えましょう。

ロコトレには、下記の2つの運動が有効です。

無理せず、自分のペースで、毎日続けることで、「元気で長生き」のためにロコモ予防に取り組みましょう。

バランス能力をつける「片脚立ち」

① 床につかない程度に、片足を上げます。

② 転倒しないように必ずつかまるものがあるところで行いましょう。
③ 左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



下肢筋力をつける「スクワット」

① 深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。

② 1日3回行いましょう。

③ 安全のために椅子やソファの前で行いましょう。



■お問い合わせ先
役場保健課健康係

電話218562

情報アンカト

ハチマルニマル
80200よい歯のコンクール
優良賞受賞

島根県歯科医師会では、生涯を通じて歯と口の健康づくりを目的として、「8020よい歯のコンクール」を実施しています。

平成26年度は、町内より2名の方の応募があり、審査の結果、優良賞を受賞されました。

●優良賞を受賞された方

○坪井三四子さん(都万在住)

年齢…90歳

現在歯数…24本

○山口コナミさん(東町在住)

年齢…95歳

現在歯数…22本

「8020運動」では、80歳で20本以上の自分の歯を残すことを目標としています。楽しく充実した食生活を送るため、「8020」をめざして、歯と口の健康づくりに取り組んでいきましょう。

■お問い合わせ先

役場保健課健康係

電話2・85562

隠岐の島ウルトラマラソン エントリー状況について

隠岐の島ウルトラマラソンは皆さまのご協力により、今年、記念すべき第10回目を迎えます。

平成27年6月21日(日)に開催される、第10回記念隠岐の島ウルトラマラソンの参加申し込み状況は、次のとおりとなっています。

2月9日現在の申し込み状況

●100キロの部…610名

●50キロの部…399名

島外エントリーは、定員に達したため、お申し込みは、締め切っています。

なお、島内エントリーの受付は、3月27日(金)までとなっていますが、エントリーを希望される方は、お早めにお申し込みいただきますよう、よろしく願います。

●申込方法

役場観光課においています、専用払込用紙に必要事項をご記入のうえ、参加費を、郵便局窓口で納入してください。

■お問い合わせ先

隠岐の島ウルトラマラソン事務局

(役場観光課内)

電話2・85575

いぐり風まつり「祝い風」への 名前入れ募集について

平成27年4月12日(日)開催の「第23回隠岐いぐり風まつり」で揚がる、「祝い風」への名前入りを募集します。

●対象者…平成26年1月1日から平成26年12月31日生まれまでのお子様

●申込締切…3月20日(金)

●申込書記入事項

①お子様のお名前

②保護者の方の氏名・住所・連絡先

●申込方法

申込書に必要事項をご記入の上、教育委員会生涯学習課または役場観光課、各支所・出張所へお持ちいただくか、FAXまたはメールでお申し込みください。

※申込書は、役場ホームページに掲載しています。

なお、必要事項が記入してあれば、申込書の様式は、問いません。

●その他…名前入れは、無料です。

■お問い合わせ先

教育委員会生涯学習課文化振興係

電話2・2126

FAX2・0619

【メールアドレス】

jouhou@town.okinoshimashimane.jp

お宝!
隠岐の「地産」食材
vol.22

しっとりとした卵の花に、栄養豊富なアラメを加えました。食物繊維やカリウムがたくさんとれる、おすすめの一品です。

アラメと卵の花の炒り煮



*隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会「地産地消をすすめよう! 地元食材を使用したおすすめレシピ」より

材料(4人分)

アラメ(乾) 16g
人参 20g
平天 20g
おから 60g
油 適量
砂糖 小さじ1弱
みりん 小さじ1強
濃口醤油 大さじ1強
だし汁 100cc

作り方

- ①だし汁を作る。
- ②アラメを戻す。
- ③熱湯で油抜きをした平天と人参は、せん切りにする。
- ④鍋に油を熱し、②・③を炒める。
- ⑤調味料で味付けをし、おからとだし汁を加えて煮含める。

テレサ・タイムス

ジオパーク・スペシャル

第21回

サンタは真夏にやってくる

〜オーストラリアの年末年始〜



故郷のオーストラリアに帰ってきました!



昨年末から新年にかけ、故郷のオーストラリア（キャンベラ）に帰ってきました。

今回は、私の国のクリスマスと正月について紹介します。

●クリスマスは特別なイベント

オーストラリアは、南半球にあるので、季節は日本とは逆で、夏休みと同じ時期に当たります。クリスマス（25日）と翌日のボクシング・デイ（26日）は祝日ですが、ほとんどの人がクリスマスの数日前から翌年まで休みを取ります。クリスマスが近くと、雰囲気がいぎやかでみんながわくわくしています。

●家族と一緒に

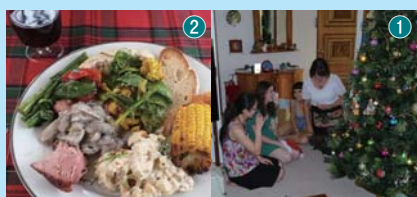
クリスマスは、家族と一緒に過ごす時期です。多くの人は、実家に帰って、家族や親戚と集まって一緒に食事をしたり、プレゼントを交換したりします。クリスマスツリーや家の飾り付け、クリスマスケーキ（お酒が入っているフルーツケーキが普通）や料

理など、何週間も前から準備に大忙しです。

私の家では、24日に集まり、晩ご飯を一緒に食べます。翌日は、一番わくわくする日のクリスマスの日。教会のミサに行った後、クリスマスランチを準備します。ターキーまたはビーフからム、シーフード、サラダなど、たくさん料理を楽しみます。外でバーベキューしたり、泳いだりする人も多いですよ。

●新年の誓い

お正月は、友人と一緒にパーティーをします。年の変わる10秒前からカウントダウンをし、12時になったら花火を見ます。新年に「やせる!」「たばこをやめる!」「やったことないことにトライする!」など自分に約束をする伝統があります。「New Year's Resolutions」と言います。



①クリスマスの飾り付け ②クリスマスランチ ③年末年始の海水浴

戸籍コーナー

1誕生

(氏名) (地区) (保護者)

吉田 紫乃 下西 吉田 伴也

藤田 めぐみ 栄町 藤田 陸

若林 瑠那 下西 若林 裕也

齋 ころろ 中村 齋 大夢

合田 紫音 城北町 合田 勝弘

野津 壮太 加茂 野津 広成

木田 元晴 加茂 木田 隆宏

田中 零 西町 田中 拓実

西山 颯太 城北町 西山 聡明

安部 葵唯 南方 安部 一徳

村上 栄終 栄町 村上 好男

山下 陽衣香 有木 山下 明宏

おくやみ

(氏名) (地区) (年齢)

吉山 チヨノ 山田 98歳

白川 越子 下西 97歳

齋藤 健次 今津 86歳

小新 葉月 卯敷 86歳

梶谷 聡 南方 48歳

※1月31日までの受付分(敬称略)



新聞は頭脳のビタミン剤です!

毎日 / 日経 / 産経新聞舗

1週間無料でお読みいただけます!

毎日新聞を定期購読いただくとPC、スマホで全国地域面含む全てのページを無料で閲覧できる愛読者セットがご利用できます。朝早くから閲覧でき、天候不良で新聞のお届けが遅れてもこちらで読むことが可能です。是非一度お試しください!

(他に日経新聞、産経新聞、スポニチ、サンスポも扱っております)

隠岐メッセセンター TEL2-0900 FAX2-0903

広告募集中!

広報「隠岐の島」に広告を掲載しませんか。

- 配布世帯数約6,600世帯!
- 掲載期間・掲載枠数に応じて各種割引あり
- 詳しくは、隠岐の島町役場総務課広報広聴係までお問い合わせください。

電話 2-2111

メール jouhou@town.okinoshima.shimane.jp

いぶき 一風 **いつも笑顔でお出迎え**
「待ち遠しい」
そんな一颯を目指します

民家を利用した少人数のデイサービスです
 ちょっと覗いてみたい方…
 見学、体験はいつでも大歓迎!!

通所介護(予防)事業管理者 堤 美智代
 居宅介護支援事業所管理者 小泉 好枝

玉若詐命神社

ウェルネス

一颯

隠岐の島町下西509番1 TEL・FAX:2-9511
 携帯:080-2886-7137
 メール:ibuki@dolci-group.co.jp
<http://oki-ibuki.jimdo.com/>

～隠岐世界ジオパークを走る～
第9回布施の山伏マラニック
参加者募集中!!

●開催日/4月19日(日) 7:30スタート
 ●会場/布施のころ公園
 ●距離/約26km
 ●高低差/0～608m
 ●制限時間/5時間30分
 ●コース/春日の浜～大満寺山～屏風岩～トカゲ岩～
 天然林～ころ公園 ※途中の給水あり

●参加費/3,000円
 ●主催/布施の山伏マラニック実行委員会
 ●事務局/隠岐の島町港町天神原29(武田浩志)
 電話:2-0227

隠岐の島町中町目貫3-92
カトレア美容室
TEL 2-0688
夜間電話 2-3215

きものレンタル
 きもの一式 トータルで格安にて
 着付セット・メイク)をご用意させていただきます。
 只今予約受付中
 お電話お待ちしております。

炉端 味口亭

要予約・一日一組様限定(4名様以上)
 お一人様4,000円～
 【送迎も致します。】

隠岐の島町岬町中ノ津
 電話 08512-2-6566

結婚式・披露宴等承ります。

式場をコーディネートして
 あなただけの結婚式を…
 無料相談、承ります。お気軽にどうぞ。
 家族お披露目会、披露パーティー
 等もご相談ください。

隠岐プラザホテル
 OKI PLAZA HOTEL
 隠岐の島町港町天神原
 TEL.08512-2-0111
 FAX.08512-2-0521

全てのギフトの相談
 贈ります

出産内祝い 結婚内祝い
 快気祝い 香典返し

サタ館 シャティ
 西郷店
 ファンシーショップ・贈答品・ギフト

店内入替クッションセール
 開催中!

インテリアショップ・
 和洋家具・婚礼セット一式
あずま家具住建センター

隠岐の島町城北町340(隠岐病院前)
 電話 2-3265 営業時間 平日 AM 9:00～PM7:00
 FAX 2-3266 (不定休) 日祝 AM10:00～PM6:00

料亭 末 広

冠婚葬祭料理
 料理5,000円～
 100名様収容

和風ダイニング 漣
 真心庵

コース料理3,000円～
 各種アラカルト料理500円～
 1名様から24名様(各個室)

クラブ 末 広

団体様(10名様以上) 歓迎
 女性 2,000円～
 男性 3,000円～

**歓送迎会
 冠婚葬祭
 承ります**

プラン・人数などお気軽に
 ご相談ください

有限会社 末 広 電話 2-0014
 FAX 2-8880

転勤挨拶状 名刺印刷

ご注文承ります

新年度のご準備はお早目に!

Culture Spot **ほっとり**
 TEL:2-0092 FAX:2-0413 (日曜日定休)

隠岐病院
 Culture Spot **ほっとり**

隠岐の島町行事予定 3月

1 日 日	
2 日 月	納付金時間外窓口 17:15～19:00(役場税務課)
3 日 火	
4 日 水	人権相談 13:00～15:00(役場五箇支所)
5 日 木	
6 日 金	
7 日 土	
8 日 日	日の丸保育所修了式・閉所式典 10:00～(日の丸保育所)
9 日 月	
10 日 火	隠岐の島町ノーレジ袋デー
11 日 水	
12 日 木	年金相談 13:00～16:00(役場ふれあいセンター)
13 日 金	年金相談 9:30～12:00(役場ふれあいセンター)
14 日 土	
15 日 日	
16 日 月	納付金時間外窓口 17:15～19:00(役場税務課)
17 日 火	
18 日 水	
19 日 木	食育の日 行政相談 13:00～15:00(隠岐島文化会館)
20 日 金	
21 日 土	春分の日
22 日 日	佐々木家住宅 東郷・今津神楽 13:30～(佐々木家住宅)
23 日 月	
24 日 火	
25 日 水	
26 日 木	
27 日 金	
28 日 土	花生神社祭礼風流(町指定無形民俗文化財) 正午頃～(津戸)
29 日 日	島根大学公開研究報告会in隠岐 13:00～(役場ふれあいセンター)
30 日 月	
31 日 火	納付金時間外窓口 17:15～19:00(役場税務課)

花生神社祭礼風流 町指定無形民俗文化財

と き／3月28日(土)
正午頃～
ところ／津戸(花生神社～漁港)



■お問い合わせ先：教育委員会生涯学習課 電話2-2126

【県立学校卒業式日程】

3月 1日(日) 隠岐高校・隠岐水産高校
3月18日(水) 隠岐養護学校

【小中学校卒業式日程】

3月16日(月) 西郷南中学校・都万中学校
3月17日(火) 西郷中学校・五箇中学校
3月18日(水) 有木小学校
3月19日(木) 中条小学校・磯小学校・北小学校・
五箇小学校
3月20日(金) 西郷小学校・都万小学校

【保育所(園)の卒所(園)式日程】

3月24日(火) 中村保育園・下西保育所
3月25日(水) 隠岐共生学園第一保育所・隠岐
共生学園第二保育所・隠岐共生
学園第二夜間保育所・双葉保育
園・原田認定こども園・ごか保
育園
3月26日(木) 都万保育所



編集室



▼2月に入り、暦の上では春を迎えても、今季最大の寒波が到来するなど、まだまだ寒い日が続いています。▼2月3日の節分の日、そんな寒さを吹き飛ばすほどのパワーで鬼に立ち向かったのは、今月号の表紙を飾った、布施地区の日の丸保育所の皆さん。▼突然現れた鬼に驚き、泣き出して逃げ惑ったり、勇気を振り絞って握りしめた豆を投げつけ、鬼を退治したりする一生懸命な子どもたちの姿に、ほのぼのとした和やかな気持ちになりました。▼そんな悪者の鬼役を自らかつて出たのは、日の丸保育所の卒園生でもある、地域の若者でした。また一年、皆が元気に過ごせるようにと願つ、優しい鬼の温かい気持ちは、子どもたちにも伝わったのではないかと思います。▼今年3月には、閉園を迎える日の丸保育所ですが、子どもたちの心の中にいつまでも残る、大切な場所であり続けてほしいと願います。