

足元島

2011
10

特集

上手に元気で長生き

園崎シオバーク世界認定申請へ

宮城県女川町出島小中学校の子ども達が来島

上那久地区自主防災組織避難訓練
9月6日
避難訓練の後には地元消防団の指
導のもと、地区住民の皆さんによ
る放水訓練が行われました。
(上那久地区)

今日からはじめましょう！ 生活習慣病予防

那久路地区で開催された健康教室に参加された皆さん（那久路生活改善センター）



隠岐の島町では、「平均寿命の延伸（長生き）」「健康寿命の延伸（いきいき）」を目指して、平成17年度に「健康おきのしま21」を策定しました。

今回の特集では、計画の中間年度となる平成22年度に実施した中間評価を踏まえながら、今後の重要な課題である生活習慣病の予防や改善の方法についてご紹介します。

特集

上手に 元気で長生き

不健康な生活習慣が大きな病気へつながります

とりかえしのつかない病気を発症

- ・心臓病
- ・（心筋梗塞・狭心症）
- ・脳卒中
- ・（脳出血・脳梗塞等）
- ・糖尿病の合併症
- ・（失明・人口透析等）
- ・腰痛・その他

メタボリック
シンドローム
（※1）

- ・肥満症・糖尿病
- ・高血圧症
- ・脂質異常症

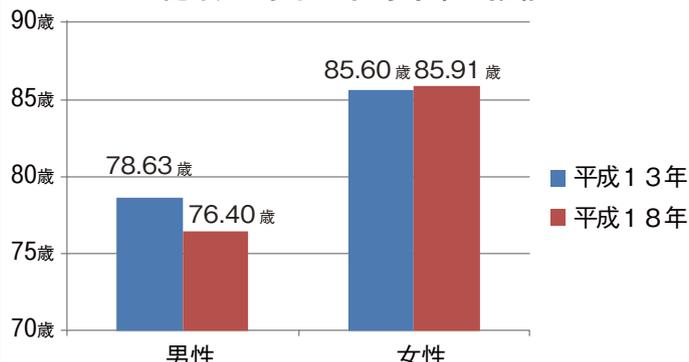
不健康な生活習慣

- ・運動不足
- ・不適切な食習慣
- ・休養不足
- ・過度の飲酒
- ・喫煙・その他

生活習慣病は、日頃の生活習慣の積み重ねが要因となって引き起こされる、様々な病気のことを言います。これらの生活習慣病は、日本人の死亡原因の約3分の2を占めています。

生活習慣病とは

隠岐の島町の平均寿命の推移



健康おきのしま21中間評価ダイジェスト版参照

男性の平均寿命が低下しています
本町では、左記のグラフのとおり、男性の平均寿命（※2）が短くなっています。
このことは、働き盛りの男性が、がん等により亡くなったケースが増えているためです。
生活習慣は、がんの発症に大きく関わります。正しい生活習慣と定期的な検診で「元気で長生き」を目指しましょう。

生活習慣病を予防するポイント

ポイント
Point
1

自分の体をよく知ろう

体の状態をきちんと把握することは、生活習慣病予防への第一歩です。そのためには定期的な健(検)診が有効です。

● 特定健診のススメ

健診を受診することで、高血圧や脂質異常症、糖尿病など、それぞれの病気の早期発見だけでなく、もっと早い段階で「メタボリックシンドローム」を見つけ、生活習慣病の発症を防ぐことができます。

また、受診費用のほとんどを保険者が負担するため個人負担は低くなっています。

● 特定健診の流れ(国保加入者の場合)

① 特定健診のお申込みと受診

毎年5月頃に町から送付される受診券をもって、6月に実施される集団健診を受診するか指定病院(宇野内科医院・半田内科クリニック・高梨医院・堤内科医院・町各診療所・隠岐病院)に予約をし、受診してください。

② 結果判定

受診結果は、町又は受診された医療機関から皆さんへお知らせします。

結果判定でメタボリックシンドロームの判定と特定保健指導判定(保健指導の必要性の可否)が行われます。

③ 保健指導

判定の結果、保健指導が必要とされた場合には、本町保健師より、健康教室や個別相談のご案内をさせていただきます。

※社会保険の加入者は各事業所での確認が必要です。

● 本町の取組

町では、保健師・栄養士が町民の皆様、生活習慣病の予防や健康に関する正しい知識が得られるよう、各地区に出かけての健康教室等を開催しています。(平成22年度は町内69会場で、健康教室を開催しました。)

また、様々なイベント会場にも参加し啓発活動を行っています。



保健師による健康教室の様子(西町地区)



～特定健診について～

特定健診とは 増加する生活習慣病患者への対策として、その大きな原因と考えられている内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を予防することを主眼として、平成20年度から実施しています。

対象者 40歳～74歳の国保や社会保険の加入者(75歳以上は後期高齢者健診)

実施時期 平成23年度は、平成23年6月1日～平成24年3月31日

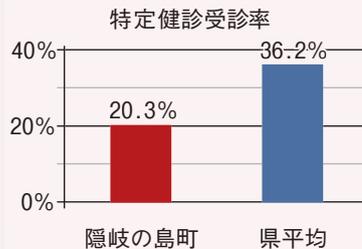
費用 1,300円

(国保被保険者の場合・75歳以上は無料)

検査項目 問診・診察・尿、血液検査など

受診率について 平成22年度の本町の受診率は、20.3%で県内平均を大きく下回っています。

特に40歳～64歳の壮年層の受診率は65歳～74歳の約半分と低くなっています。



特定健診3つのメリット

病気の芽を早期に発見! 家計にやさしい! 病気の予防をしっかり支援!

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。早期発見を…

生活習慣病になると、日常生活を圧迫するだけでなく、家計も圧迫します。

生活習慣病の発症リスクが高い人等に特定保健指導が行われ、健康状態や生活習慣の改善を支援します。

◆お問い合わせ先

役場町民課国保年金係 ☎2-8560

【用語解説】 ※1 メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりに多くの脂肪を蓄えている人が、同時に、高血糖、高血圧、脂質異常のどれか2つ以上を抱えている状態のことです。1つ1つが軽度でも、それらが重なると動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などの病気を引き起こします。

※2 平均寿命

平均寿命とは、年齢別の推計人口と死亡率のデータを使い、各年齢ごとの死亡率を割り出し、このデータを基にして平均的に何歳までに寿命を迎えるかを出しています。

食生活の充実

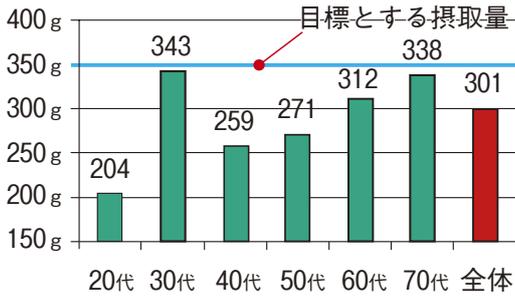
バランスのとれた食生活が重要です。内臓脂肪が増える原因は、エネルギーの摂りすぎや、栄養の偏りなどの乱れた食生活にあります。

摂取エネルギーが消費エネルギーを上回らないように適切な食事を心がけるとともに、食事をする時間や食べ方などに気をつけましょう。

なお、本町が平成22年度に実施した栄養調査によると、1日当たりの野菜の摂取量が平均301gと全体的に低い数値となっています。

1日350グラムの野菜の摂取を目指しましょう。

隠岐の島町の1日当たりの野菜の摂取量



健康おきのしま21中間評価ダイジェスト版より

● 食生活の改善をさまたげる5つのパターン

1. **朝食抜き**：飢えにそなえようとするため、脂肪が付きやすい体になります。
2. **夜遅い時間の食事**：余分なエネルギーを脂肪としてため込みやすくなります。
3. **ながら食**：テレビを見ながら、本を読みながら等の「ながら食」は、無意識のうちに食べ過ぎてしまいます。
4. **早食い**：急いで食べたり、良く噛まずに食べると、食べ過ぎを招きます。
5. **満腹になるまで食べる**：エネルギーオーバーを防ぐには、腹八分目でストップしましょう。

● 本町の取組

町では、正しい食生活への取組として、隠岐の島町食生活改善推進協議会等と連携し、保育所から高校までの子どもたちを対象にした子どもクッキングや地域住民を対象とした食育講座等を行っています。

また、普段料理をする機会が少ない男性を対象とした、男の料理教室等も実施しています。



男性の料理教室の様子(布施地区)

適度な運動

内臓脂肪を減らすためには、食生活と共に、運動不足の解消が不可欠です。食事だけで減量すると、脂肪と一緒に筋肉も落ち、基礎代謝が低下します。その結果、リバウンドを繰り返し、太りやすく、やせにくい体質になってしまいます。

適度な運動で筋肉を維持し、内臓脂肪を効率よく燃やしましょう。

日々のウォーキングで健康増進

隠岐の島町総合運動公園で、日々、ウォーキングに励む升谷晴美さんにお話を伺いました。

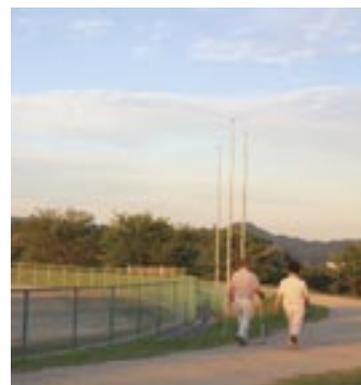
きっかけ

ある時、膝を痛め、病院にもかかりましたがなかなか良くなり、最終的に、医師から体重を落とすことを勧められました。また、高血圧からの心疾患も思い命の危機を感じ、生活習慣の



升谷晴美さん
(栄町地区在住)

● 本町の取組
毎年、10月頃に隠岐保健所と連携し、ウォーキング教室、スリムアップ教室等を開催しています。



隠岐の島町総合運動公園では、毎日、大勢の方が、ウォーキングやランニングで汗を流しています。

改善にウォーキングと食生活の改善を始めました。

毎日の目標

毎日1万歩を歩くことを目標にしています。初めは、なかなか苦労しましたが、朝や夜に分けて歩いたり、日々の生活の中で出来るだけ歩くことを心がけて生活していると次第に楽に歩けるようになりました。

ウォーキングが毎日の楽しみに

本格的にウォーキングを始めて2年程度ですが、野菜や魚を中心とした食事の改善もあり、体重も10キログラム近く落ち、血圧も安定し、体調はとて

も良くなりました。
また、同じウォーキング仲間も増え、会話をしながら、毎日楽しくウォーキングをしています。

心も体もリフレッシュ

「病は気から」と言われますが、ストレスが解消されずに積み重なると、抵抗力の低下など、心身に様々な変動が現れ、消化器疾患や高血圧、糖尿病などの病気としてあらわれる事があります。

毎日をイキイキと過ごすためにも、休養を十分にとつて、心も体もリフレッシュしましょう。

- ぐっすり睡眠8ヶ条
- ①朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。
- ②長い昼寝（30分以上）はしないようにしましょう。

- ③お風呂はぬるめのお湯にゆったりとつかりましょう。
- ④寝る前にリラックスクス効果のある音楽を聴きましょう。
- ⑤寝酒はやめましょう。
- ⑥寝室は薄暗くしましょう。
- ⑦適切な硬さの寝具を使いましょう。
- ⑧寝室は快適な温度と湿度を保ちましょう。



●上手にストレスを解消

散歩や適度な趣味をもち、時には笑いを生活に取り入れストレスを解消しましょう。

役場保健師・栄養士から

町民の皆様へ

町では、妊娠期・乳幼児期から高齢期まで、町民の皆様の健康づくりの支援を行い、**元気で長生きの町**を目指しています。

保健師は、本庁や各支所にそれぞれ配置され、(栄養士は本庁のみ)健康や子育てに関するご相談はもちろん、各種健(検)診や各地区での健康教室、料理教室等を実施しています。

健康づくりに関して、ご相談・ご要望がありましたら、いつでもお気軽に声をかけてください。



育児休暇中



私たち保健師と栄養士にご相談下さい。

●お問い合わせ先

役場保健課健康係

☎ 2,8562

禁煙に挑戦

たばこは、「百害あって一利なし」と言われ、吸い続けると肺がんなどの死亡率も高まります。

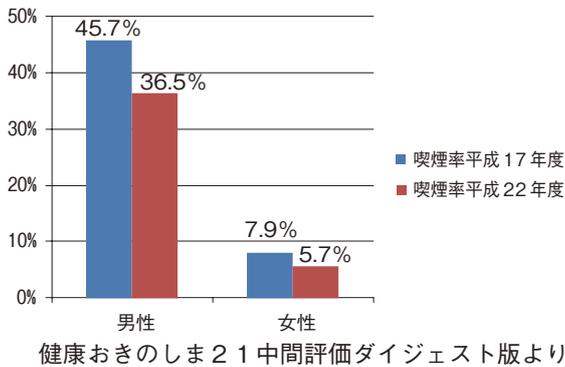
長い期間たばこを吸っている方は、「今さら」と思うかもしれませんが、禁煙するとすぐに健康効果が表れます。皆さんも、禁煙に挑戦し、健康を手に入れましょう。

●本町の取組

本町では、小中学生等を対象にたばこに関する知識の普及などを行っています。

なお、本町のたばこの喫煙率は減少傾向にあります。

隠岐の島町のたばこの喫煙率



お酒はほどほどに

適量の飲酒は体に良いことがわかっています。

しかし、過度の飲酒は糖尿病や肝硬変等の肝障害の原因となります。

●適量が大切です

適度な飲酒と週に2日以上以上の休肝日をつくりましょう。

○1日に飲むお酒の適量
(1日に左記のいずれか1つが適量です)

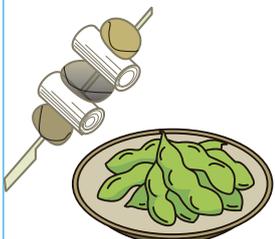
日本酒	1合(180ml)
ビール	中瓶1本(500ml)
焼酎	ぐい呑み2杯弱(80ml)
ワイン	グラス2杯弱(200ml)

●おつまみが大事

空腹時の飲酒は、血中のアルコール濃度を一気に高めるだけでなく、胃や食道の炎症や潰瘍の原因となります。必ず食べながら飲酒しましょう。

おすすめのおつまみ

- ・野菜のおひたし
- ・枝豆
- ・冷や奴
- ・焼き魚やお刺身
- ・焼き鳥など





かわらばん

ビジネスプランの募集について

隠岐の島町では、ビジネスプランコンテストを開催します。

このコンテストは、全国（島内外）からの若者や企業、Uターン希望者、大学生などから、隠岐の地域資源・志源（物・人）を活かしたビジネスプランを募集することにより、隠岐らしい新たな産業の育成を目的とします。

隠岐の島をフィールドとしたビジネスにご関心のある方々からの積極的なご応募をお待ちしています。

●募集期間

平成23年9月1日（木）～11月30日（木）午後5時まで

●表彰

優秀賞を2点予定（賞金30万円）

●創業支援内容

優秀賞受賞者には、「株式会社ものづくり学校」による創業に関する技術的支援を行います。

また、優秀賞受賞者には、町内の定住住宅の斡旋や、入居時の自治会を通じた地域コミュニケーションへの受け入れ支援など、行政によるフォローアップを行います。

●応募条件

①個人および団体のいずれでも構いません。また、団体の場合、法人、非法人等組織の法的な形態は問いません。

②優秀賞受賞後は、隠岐の島ものづくり学校※（仮称）を拠点に起業活動を展開していただきます。

③創業後は、地域や隠岐の島ものづくり学校で行う地域行事（町民向け各種講座、イベント等）に積極的に協力していただきます。

④その他、隠岐の島ものづくり学校入居時には、その入居条件を順守していただきます。

●応募方法

所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、事務局まで郵送、持参もしくは電子メールで応募して下さい。

●募集要項、応募用紙

町ホームページよりダウンロードして下さい。

※隠岐の島ものづくり学校（仮称）とは？

本町では、新たな産業の創出によるビジネスネットワークづくりや隠岐の島町からの情報発信を促進する拠点施設として、旧中村小学校跡地を利用し、本年度「隠岐の島ものづくり学校（仮称）」を整備します。なお、次年度から運営は「株式会社ものづくり学校（東京都世田谷区）」が行う予定です。

■応募先・お問い合わせ先

〒685-8585

島根県隠岐郡隠岐の島町城北町1

隠岐の島町役場定住対策課ブランド推進係

☎2-85570

光ファイバー引込線の撤去・移設等を希望される方へ

平成22年度に隠岐の島町が整備した「光ファイバー通信網施設」を利用し、新たに高速インターネットサービスへ加入された方で、加入後に引込線の撤去や移設等を希望される場合は、左記のとおり別途工事費が必要となりますのでご了承ください。

●工事費

①引込線の撤去

1万4千円～1万8千円程度

②引込線の移設

1万7千円～6万6千円程度

※個々の工事の条件により金額が異なります。

●申込先

N T T西日本 島根支店

☎0800-2006-024

●工事費の請求方法

工事完了後、隠岐の島町からご本人宛に工事費を請求させていただきます。

●その他

引込線の撤去に伴い、撤去工事費とは別に宅内設備の撤去費用が必要となる場合があります。詳しくは、N T T西日本 島根支店までお問い合わせ下さい。

■お問い合わせ先

N T T西日本 島根支店

☎0800-2006-024

役場総務課広報広聴係

☎2-85572

里親になりませんか！

子どもたちに家庭のぬくもりを

さまざまな事情により家族と一緒に生活することが出来ない子どもたちがいます。里親とはこうした子どもたちを自分の家に迎え入れ、家庭的な環境の中で愛情を込めて養育してくださる方です。

里親の家庭で愛情に包まれて家族の一員として暮らすことにより、子どもたちは一人の人間として大切にされ、愛されているという感覚を持ちながら育つことが出来ます。

あなたにも出来ることがあります

里親には、子どもが親と一緒に生活出来るようになるまで養育する「養育里親」と養子縁組により養親となることを希望する「養子縁組里親」があります。（このほかに専門里親、親族里親があります。）

子どもが好きであり、愛情と熱意を持って、真心を込めて養育してくださる方を求めています。養育里親の場合は、長期の養育だけでなく、1週間、1ヶ月間といった短期間の養育をしてくださる方も求めています。

里親になるためには特別な資格は必要ありませんが、必要な研修を受講すること、里親を希望する方とその同居人が欠格事由に該当しないこと、経済的に困窮していないことが必要です。

●お問い合わせ先
中央児童相談所

☎ 0855213168

●隠岐相談室

☎ 29706

●役場福祉課児童福祉係

☎ 28577

障がい福祉サービス等 相談会の実施について

隠岐の島町では、岬町に設置されている障がい者等相談支援事業所「太陽」と合同で、障がいのある方や家族の方の各種相談に応じる「障がい福祉サービス等相談会」を開催します。サービスの利用や就労についてなど、お気軽にご相談ください。

●日時 平成23年10月2日(日)

午後1時30分～4時30分まで

●場所 隠岐の島町役場布施支所

●日時 平成23年10月16日(日)

午後1時30分～4時30分まで

●場所 隠岐の島町役場五箇支所

●日時 平成23年10月23日(日)

午後1時30分～4時30分まで

●場所 隠岐の島町役場都万支所

●お問い合わせ先

障がい者等相談支援事業所「太陽」

☎ 25699

●役場福祉課地域福祉係

☎ 28561

「住宅用火災警報器」の 設置はお済みでしょうか！

消防法及び火災予防条例により、平成23年5月31日までに全ての住宅への火災警報器等の設置が義務付けられています。

平成23年6月時点での推計結果によると、本町を含む隠岐圏域の設置率は約41%にとどまり、島根県平均の約66%を大きく下回っている状況です。

まだ設置されていない住宅にお住みの方は、火災から大切な生命を守るために、早めに火災警報器等を設置しましょう。(※消防庁「住宅用火災警報器の普及率の推計結果」による数値)

●お問い合わせ先

役場総務課消防防災係

☎ 22111



Part 4

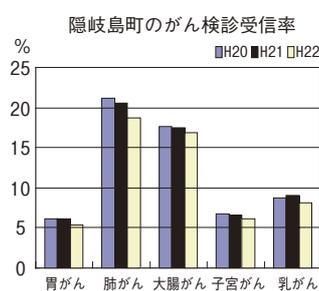
がん検診を受けましょう

私たちのおよそ二人に一人が、がんにかかり、三人に一人が、がんで命を落としています。

この割合は高く、「日本は世界一のがん大国」と言えます。

突然変異で起こるがんもあります。ほとんどのがんは老化の一種です。がん細胞に成長するまで時間がかかり、ひとつのがん細胞が、検査で見つけられる大きさまで成長するには10年以上かかるといわれています。

実際平均寿命が30代のアフリカの国々ではがんはめったに見られません。一生の間、がんにならないですめばいいのですが、どんなに気をつけていても完全に防ぐことはできません。そこで大切なのは、早期に見つけて治すこと＝検診です。



大腸がんとは

●大腸は、消化吸収された残りの腸内容物をため、水分を吸収しながら大便にするところです。

●日本人はS状結腸と直腸が、がんしやすい部位です。

●大腸にかかる人は、50歳頃から増え始め、高齢になるほど多くなります。

●大腸がんにかかる人は、死亡率ともにも男性が女性の二倍となっています。

検査の方法

●大腸がん検診では、便潜血検査を行います。

大腸がんやポリープなどがあると、便が出てくる時にこすられて便に血液が付着することがあり、便に付着した目には見えない微量な血液でも調べることができます。なお、便は二日に分けて採取します。

●お問い合わせ

役場保健課健康係

☎ 28562

●隠岐の島町では、集団検診(車検診)と施設検診(隠岐病院)を実施しており、10月は大腸がん検診を計画しています。

また、隠岐病院では、来年の2月末まで、子宮がん・乳がん・肺がん・大腸がん・胸部CT検診の施設検診の予約受付を継続して行ないます。

●早期発見・早期治療のため検診を受けましょう。

宮城県女川町出島小中学校交流事業



女川町出島の小中学生と見送りに来た都万小中学生の皆さん(隠岐空港)



隠岐の島町教育委員(会)事務局
2020年2月22日(代表)

8月22日(月)から24日(水)まで、宮城県女川町出島の小中学生18名と都万小中学校の40名が自然体験交流を行いました。

この事業は、東日本大震災で被災した女川町出島の子どもたちに、本町で楽しい夏の思い出を作っていたいただきながら、お互いの親睦を深め、被災で受けた心の傷を癒す一助になることを目的に実施されました。

出島の子どもたちは、滞在中、隠岐伝統の牛突きや隠岐国分寺蓮華会舞等を観賞し、隠岐の伝統文化を楽しみました。また、本町の子どもたちと交流や自然体験が行われました。

交流会では、出島の児童生徒の皆さんによる発表が行われ、東日本大震災の被災状況についての説明もありました。

発表を聞いた都万小中学校の児童生徒たちは、出島の児童生徒たちが、現在のつらい思いを懸命に乗り越えようとしている姿に想いを深めました。

自然体験事業はあいにくの雨の中でしたが、みんな元気いっぱいに地引網や海水浴、シーカヤック等を楽しみました。



出島の児童生徒たちによる発表の様子

夜は自分たちで作った竹飯ごうや地引き網で獲った魚を使いバーベキューをしました。

また、都万中学校生徒による銭太鼓や都万小学校児童によるきんにゃもにゃ踊り、女川小中学校児童生徒による獅子



シーカヤック体験の様子

風流の発表もあり、会場は賑いました。2泊3日の短い日程でしたが、隠岐の児童生徒たちは、被災しながらも明るく元気に過ごしている出島の児童生徒たちに刺激を受けたようでした。

この交流は、お互いの親睦を深めるとともに、被災で受けた心の傷の癒しの一助になったようです。

東日本大震災で被災された方々が一日でも早く元の生活を送れるよう心から願うとともに、女川の児童生徒がこれからも元気で、明るく、笑顔でがんばってくれることを願っています。

※宮城県女川町出島は、東日本大震災で、島の約8割近い家屋が被害を受け、全島民が本土の避難所、仮設住宅で生活されています。

大満寺教育キャンプ村が開設

大満寺の自然を生かした教育キャンプ村が、今年度も開設され、島内の4小学校(西郷小学校、都万小学校、磯小学校、五箇小学校)と1中学校(都万中学校)の計5校が参加しました。

- 参加児童生徒数 約120名
- 参加教員 約40名
- 一般ボランティア 2名
- 教委・公民館 11名

教育キャンプ村には、電気も、ガスも、水道もなく、普段と違って、とても不便な生活をするようになります。しかし、その生活の中で、キャンパーが知恵を出し合い、互いに支え合い、協力し合うことで、普段味わうことのない一体感を感じ、豊かな人間関係を醸成することができ



大満寺での活動風景

- ・さらに、このキャンプ村には、
- ・沢登りチャレンジコース
- ・山頂登山コース
- ・グリーンアドベンチャー
- ・鷲ヶ峰・屏風岩展望コース
- ・トカゲ岩頂上コース

・天体観測等恵まれた地域自然を活かしたたくさんのおブションプログラムが用意され、子どもたちの豊かな体験を支えています。



沢登りにチャレンジする子どもたち

ラージボール卓球の活動が盛んになっています

ラージボール卓球は、平成元年に誕生したニユースポーツです。

通常の卓球のボールより軽いです。4ミリ直径が大きく、ラケットのラバーも表ソフトとよばれるものを使うため、球の速度や回転が緩やかで、ラリーが続きやすいのが特徴です。このため、幅広い年齢層の方が気軽に楽しんでプレイでき、生涯スポーツとして普及が進んでいます。

現在、町でも協会が組織され、2団体約30名の方が活動しています。

また、3年前から毎年8月中旬に島前に出か



総合体育館での活動風景

けて、ふれあい交流大会を開催するなど普及活動にも力を入れています。

最近では、対外的な大会にも出る機会が増えてきていて、平成23年6月に三重県伊勢市で開催された「第24回全国ラージボール卓球大会」へ本町から濱田日出夫さんと仲本和美さんが島根県代表選手として出場しました。濱田さんは男子シングルス60歳Bの部で準優勝、仲本さんは女子シングルス50歳Bの部で3位とすばらしい成績をあげられました。



「第24回全国ラージボール大会」の表彰
仲本和美さん(左)・濱田日出夫さん(右)

また、11月には全国スポーツ・レクリエーション祭栃木大会に浜中香織さんが島根県代表選手として出場する予定です。

まだまだ本町では競技人口が少ないうえ、高齢の方まで幅広く楽しむラージボール卓球です。あなたも挑戦してみませんか。

図書館でゆったりした時間を。

秋になり、だんだん過ごしやすくなってきましたね。秋といえば？そう、読書の秋です！

図書館では、本を借りて帰るのはもちろん、館内で本を読むスペースもたくさんあります。

のんびりしたい人へのおすすめは裏庭に面した窓際のソファ、本を選びながら読みたい人は本棚の横においてあるイス、友人と話したい人には雑誌コーナー…などなど、いろいろな場所がありますので、それぞれ居心地を試してみてくださいね。秋の終わりには裏庭の紅葉を見ながらくつろぐのも気持ちがいいですよ。

写真右：裏庭に面した窓際のソファは太陽光で明るく、のんびりと本を読むことができます。



写真左：雑誌コーナーは、館内で唯一コーヒーなどを飲むことができます。

図書館だより

隠岐の島町図書館

☎ 08512-2-2341 FAX 08512-2-9198

●開館時間 10時～18時 ●閉館日(月曜日・第3日曜日・祝日)
※祝日が月曜、第3日曜と重なった場合は翌日も閉館

児童文学を巡る旅 ～リンドグレンの世界～

しまね子ども読書等推進の会隠岐支部主催による「児童文学の旅」が開催されます。

『長くつ下のピッピ』『カッレくんの冒険』などで有名な児童文学作家アストリッド・リンドグレンの作品世界を、舞台であるスウェーデンの写真をながらたどります。

お話は、現地に旅して写真を撮ってこられた池田正孝(まさよし)先生(前東京子ども図書館評議員・中央大学名誉教授)です。ぜひお越しください。

日時 10月22日(土)
※時間は決まり次第お知らせします
場所 隠岐の島町図書館 研修室

8/17 大学生と思い出の夏休み 島根大学「夏の学校」

今年で3回目となる島根大学「夏の学校」が、8月17日から19日までの3日間、旧大久小学校で開催されました。

この「夏の学校」には、島根大学の学生や地元大久地区・釜地区の小中学生、高校生27名が参加し、互いに協力しながら野外学習や作品製作



参加した地元小中学校の子ども達、高校生、島根大学生の皆さん（旧大久小学校にて）

などを行う、全国的にもめずらしい取り組みです。

最終日の意見発表では「来年は宿泊付きで考えてほしい。」との子ども達の意見や、大学生からは「昨年にも参加したが、子ども達の成長にびっくりした。来年もぜひ参加したい。」との感想が述べられました。

8/23 就航6年目で達成 ジェット便7万人搭乗

平成18年より就航している隠岐・大阪ジェット便の搭乗者7万人を達成したことを記念して、隠岐空港ターミナルで記念セレモニーが開催されました。

セレモニーでは、7万人目の搭乗者となった安藤さん一家（横浜市在住・加茂出身）に記念品が渡され、安藤さんは「欠航の心配が少ない

ので毎年ジェット便を利用していきます。早く隠岐・羽田直行便が実現できればよいですね。」と話しました。

就航6年目となった隠岐・大阪ジェット便。

今季7月15日から8月28日までの搭乗率は80.9%を記録し、目標とする80%を超えました。



記念品を受け取る安藤瞳さん

8/20 吹奏楽の交流演奏 ブラスフェスタ in 隠岐の島

西郷中学校吹奏楽部、隠岐高校吹奏楽部、島内の楽器愛好家等の皆さんが一堂に会した「ブラスフェスタ in 隠岐の島」が、隠岐島文化会館で開催されました。

この日来場した300名を超える観客の皆さんの前で、総勢90名の迫力ある演奏が披露されました。



最後に行われた合同ステージの様子

8/22 地区挙げて伝統を継承 都万日二十三夜盆踊り

阿古那姫と小野篁を供養するためにはじまったと伝えられる「都万日二十三夜盆踊り」が、都万日あごなし地蔵尊の境内で行われました。

当日は、地区内外から200名以上が参加し賑やかな盆踊りとなりました。

伝統ある、この「都万日二十三夜盆踊り」は、毎年旧暦の7月23日に開催されます。



8/26~28 自球を通じ友情の輪 ぐさんせカップ開催

島内外の学童野球チーム12チームが参加する「第9回学童交流野球大会ぐさんせカップ」が、総合運動公園及び五箇運動場で開催されました。

この大会は、自然に恵まれた真夏の隠岐の島を舞台に、都会で生活する子ども達と隠岐の子ども達が野球をはじめ海遊びなどを通じてお互いの友情の輪を広げるためにはじまりました。

試合後、本町と昨年「友好都市提携に関する協定」を締結した大阪府豊中市の5チームを含む約100名の選手の前には、地元チームの子ども達の家庭へそれぞれホームステイし、交流を深めました。



写真上：総合運動公園での試合の様子



写真下：ホームステイ先では会話がはずんでいました。（茶山征司さん宅：原田地区）

9/1

激突する巨体に大歓声

八朔半突き大会

島根県無形民俗文化財指定の「八朔半突き大会」が佐山闘牛場で開催されました。

真剣勝負3番を含む全8番の迫力ある取組みは、来場した大勢の観衆を沸かせました。



10分を超える大熱戦となった横綱戦(又瀧 Vs 白虎嶽)の様子

9/5

アキ・オキイベント開催

隠岐らしさを観光客にアピール

観光客の方々を、毎回趣向を凝らしたイベントでもてなす「アキ・オキイベント」が隠岐モードームで行われました。今回は、隠岐民謡や牛突きなどがナイターで披露されました。



土俵入りには、観光客の皆さんが「のぼり」をもって参加しました。

9/6

非常時に備えて

上那久地区自主防災組織 避難訓練

平成19年の豪雨災害を契機に設立された上那久地区の自主防災組織(52世帯112名)による避難訓練が、上那久地区で行われました。

避難訓練には、上那久地区の約50名の皆さんが参加。

町から上那久地区全住民に対して避難勧告が発令されたことを想定し、地元消防団

による地区内の広報活動や避難所を開設した後、住民の皆さんは指定場所に次々と避難されました。また、避難完了後には、消防団の指導による放水訓練も行われました。現在、本町では6地区で自主防災組織が設立されており、今回の避難訓練は3例目となります。



指定の避難所に避難を完了した後、組別に分かれて安否確認の報告を行う上那久地区の皆さん。

9/5

世界認定に大きく前進！ 隠岐ジオパーク世界認定申請へ

9月5日に開催された第12回日本ジオパーク委員会総会において、隠岐ジオパークは世界ジオパークネットワークへの加盟申請を行う地域として正式に認定されました。

8月22日には、日本ジオパーク委員会の尾池委員長(前京都大学総長)をはじめ調査団3名が本町を訪れ、町内の視察を行うなど国内候補地の認定に向け期待が高まっています。

今後は、隠岐4カ町村と島根県等で構成される隠岐ジオパーク推進協議会(会長松田町長)を中心に、



尾池委員長を隠岐空港で出迎える松田町長(8月22日)

今年12月1日までに世界ジオパークネットワークに認定申請書を提出し、来年秋の世界認定に向け引き続き取り組んでいきます。

※世界ジオパーク

世界的に貴重な地形や地質、火山、断層などを有する自然公園を認定する制度。ユネスコの支援で2004年に設立された世界ジオパークネットワークが認定しています。世界遺産が保全や保護を重視するのに対して、世界ジオパークの場合には、地質や地形のユニークさだけでなく、その自然を観光や教育、地域振興などに積極的に活用する取り組みも重視されていることに特徴があります。

現在、世界ジオパークネットワークには、77カ所が認定されており、日本では4カ所が既に認定されています。

9/11 西郷湾内で力のこもった競漕！

第5回目となる「全隠岐カッターレース大会」が隠岐水産高校前の海上で開催され、男子14チーム女子7チームによる熱戦が繰り広げられました。



写真は「水産高校3年S科」と「MJと不愉快な仲間達」で競われた女子決勝の様子

情報アップデート

10月は臓器移植普及推進月間です！

臓器移植法が改正されました

●臓器を提供する意思表示に併せて、親族に対し臓器を優先的に提供する意思表示を書面により表示できます。

●ご本人の臓器提供の意思が不明な場合も、ご家族の承諾があれば臓器提供できます。これにより、15歳未満の方からの脳死下での臓器提供も可能です。
大切な人とお話ししましょう

●「提供したい」「提供したくない」一人ひとりの大切な気持ちです。自分の気持ち、大切な家族の気持ち、大切な人をお話をしましょう。

臓器提供の意思表示ができるようになりました

●健康保険証、運転免許証の裏面に臓器提供の意思表示欄が順次設置されています。

■お問い合わせ先

出雲市塩冶町2233-7
しまねまごころバンク

☎0853-22-2256



「東日本大震災みやぎこども育英募金」の開設について

① 目的

東日本大震災で、宮城県では多くの子どもたちが被災し、また、親を失った子どもたち等も多数確認されています。



復興へ頑張ろう！みやぎ

宮城県といたしましては、このような震災により親を失った子どもたち等が、将来に希望をもって成長していただけるように「東日本大震災みやぎこども育英募金」を開設し、企業・団体・個人等、全国の皆様からの御寄附を募り、こうした子どもたち等への支援につなげてまいりたいと考えています。

② 寄附の手続き

(1) 「寄附申出書（役場福祉課備付、または宮城県ホームページからダウンロード）」に必要事項を御記入の上、宮城県庁（子育て支援課）あてにFAX、郵送又は電子メールでの送付をお願いいたします。併せて、金融機関において下記口座に振込をお願いいたします。

(2) 寄附の振込を確認後、受領書を発行しお送りします。

※寄附いただきました金額については、所得税法第78条第2項第1号の規定に基づく寄附金控除（2千円を超える分について）、地方税法第37条

の第2第1項第1号及び第314条の7第1項第1号の規定に基づく寄附金控除（2千円を超える分について）、法人税法第37条第3項第1号の規定に基づく損金として扱われます。

●受取人口座名義

東日本大震災みやぎこども育英募金

宮城県知事 村井 嘉浩

●振込先銀行名

七十七銀行県庁支店

●口座番号

普通預金 5518181

③ 寄附金の使途について

皆様から寄せられた寄附金については、東日本大震災により親を失った子どもたち等が安定した生活を送り、子どもたちの希望する進路選択を実現できるように支援するための資金等に活用する予定です。

また、寄附の状況に応じて子どもたちへの支援のために活用できる対象範囲や、支援の内容等について更に検討していく予定です。

■お申込先・お問い合わせ先

〒980-8570

宮城県仙台市青葉区本町3-8-1

宮城県保健福祉部子育て支援課

☎022-211-2528

FAX 022-211-2591

<http://www.pref.miyagi.jp/>

役場福祉課児童福祉係

☎2-8677

島根県弁護士会隠岐法律相談センターの再開について

平成23年9月より、隠岐法律相談センターを再開します。

島根県弁護士会では、隠岐地区の住民の皆様が島内で法律相談を受けられることが出来るよう、平成13年4月、隠岐法律センターを開設し、毎月1回の有料相談を実施してまいりましたが、隠岐の島町内に滞在する弁護士が2名となったことから、平成23年度から隠岐法律相談センターの実施を中止いたしました。

しかしながら、平成23年6月末をもって、隠岐地区の弁護士が再び1名となりましたので、利益相反を防止するためにも必要性が高いといった観点から、法律相談センターを再開することが望ましいと考え、平成23年9月以降、左のとおり隠岐法律相談センターを再開することといたしました。

① 相談日

【平成23年】9月30日・10月28日・11月25日・12月16日【平成24年】1月27日・2月24日・3月23日（すべて金曜日）

② 相談時間

午後1時から2時30分

③ 場所

隠岐島文化会館（住民相談室）

④ 相談受付方法

・島根県弁護士会にて、右①の日程のうちで、相談日時の電話予約を受付けます。

・予約後、相談担当弁護士から折り返しお電話いたしますので、相談されたい内容を、まずは弁護士とお電話でお話しください。

・弁護士とお電話でお話しいただいた上で、予約された相談日時に、隠岐島文化会館までお出かけください。なお、弁護士とお電話でお話しいただき相談終了となった場合は、お出かけいただく必要はありません。

■ご連絡先・お問い合わせ先

島根県弁護士会

☎ 0852・21・3450

平成24年度

奨学生・就学生及び学生会館入寮生の募集

公益財団法人島根県育英会では、平成24年度に大学等へ進学、在学する人を対象に奨学生、就学生及び学生会館の入寮生を募集しています。

①就学生及び奨学生の募集について

●制度の趣旨

就学生は、大学等の入学時の経済的な負担を軽減するために、経費の一部をお貸しする制度で、奨学生は、向上心をもちながら、経済的理由によって修学が困難な人に、毎月奨学金をお貸しする制度です。

●応募資格

平成24年度に大学、短大、大学院、専修学校の専門課程等に入学または在学する島根県出身者で、入学が決まっていなくても応募できます。

●貸与金額・返還方法

お貸しする金額は就学生の場合、50万円か100万円のいずれかを選択し、奨学生の場合は、在学期間中毎月3万円から7万円の内の希望額です。返還は就学生の場合は毎月1万円を10年間で返還することとなりますので、利子がつきます。奨学生の場合は、大学等卒業後の6か月後から借りた月数の3倍以内の期間で返還することとなり無利子です。

●採用人員・願書受付期間

どちらも50名で、受付期間は就学生・奨学生とも同じ期間の平成23年9月9日から平成23年10月28日までです。

②大阪学生会館入寮生の募集について

●募集人員等

大阪府吹田市にあります学生会館は、大阪周辺の大学等に進学する島根県出身者を対象とする学生寮で、平成15年3月に新築されました。定員は70名ですが、今回の募集は男女合わせて30名程度となっています。

●寮費等

入寮費が12万円または15万円（進学生先の最短修業年限による）で、寮費は朝・夕食込みで1か月6万円（電気料等別）となっています。

●申込締め切り

申込締め切りは3月31日までで、応募用紙などは県内の各高等学校にあります。

●お問い合わせ先

島根県育英会事務局

☎ 0852・28・1981

<http://www.shimane-ikuei.org/>

自動車点検整備推進運動の実施について

国土交通省では、関係機関等の協力のもと「自動車点検整備推進運動」を全国的に展開し、9月、10月の2ヶ月間を「自動車点検整備推進運動」として、クルマの保守管理の徹底を推進することとしています。

地球環境とクルマのトラブルを防ぐために日常点検をきちんと行っていますか。特に長くご使用のクルマには、細やかなケアが必要です。日頃の点検

で愛車の健康管理を心がけましょう。

●日常点検

日頃、自動車を使用している中で、走行距離や運行状態などから判断し、適切な時期に点検を行うことが必要です。チェックしてみましょう。

●定期点検

定期点検は、安全の確保・公害防止の観点から、家用自動車については1年ごとに実施しなければなりません。

■お問い合わせ先

中国運輸局島根運輸支局

☎ 0852・37・3450

隠岐のあんやら、離島甲子園3位入賞!

「国土交通大臣杯第4回全国離島交流中学生大会」（通称・離島甲子園）が8月18日から21日にかけて愛媛県上島町で開催され、町内3中学校の3年生野球部員で編成した選抜チーム「隠岐の島あんやらーず」が見事第3位に入賞しました。

この大会は、対外試合の難しい離島の中学球児に交流の機会をつくるうと、元プロ野球選手の村田兆治さんが提唱し始まった大会で、4回目となる今年は過去最多の19チームが参加しました。

本戦に臨んだ「隠岐の島あんやらーず」は、初戦（鹿児島県中種子中学校）、2回戦（新潟県佐渡市中学校選抜）と勝ち進み準決勝戦（沖縄県久米島イーグルス）まで進出しました。



試合開始の合図に全力疾走で整列に向かう隠岐の島町選抜チーム「隠岐の島あんやらーず」（対鹿児島県中種子中学校）

厳しい暑さの中、一生懸命練習に取り組んできた選手の皆様にご苦労さまでした。

お宝!

隠岐の「地産」食材

Vol.5

秋は食べ物がおいしい季節!今回はふっくらつやつやの新米とネバネバの山芋を使った料理をご紹介します。

こしひかり焼き

■材料 (2人分)

- ご飯 (140g) ゆで大豆 (60g)
- 山芋 (140g) キャベツ (80g)
- 卵 (2個) 長ねぎ (30g)
- イカ (30g) 天かす (60g)
- マヨネーズ (大さじ2)
- 中濃ソース (大さじ2)
- サラダ油 (適宜) 青のり (少々)



■作り方

- キャベツは千切り、長ねぎはみじん切りにし、すった山芋と合わせる。
- 豚肉とイカは適当な大きさに切っておく。
- ゆで大豆は刻んでおく。
- ①②③にご飯、天かす、卵を加え混ぜる。
- フライパンに油を薄くのばし、④を丸くお好み焼きのように広げて焼く。

* 隠岐の島町食生活改善推進協議会「地域の食材を生かした献立集より」

八角部屋へ

隠岐藻塩米等を贈呈

9月7日にJA隠岐の瀧本組合長とJA島根中央会の萬代会長が、本町出身の力士、隠岐の海関、隠岐の富士が所属する八角部屋を訪問し、「島根県産コシヒカリ隠岐藻塩米」と「しまね和牛」各100kgを贈呈しました。

今回の訪問は、JAグループ島根が取り組む「やっぱり島根県産農畜産物推進運動」の一環で、八角親方や力士の皆さんに「よい食サポーター」



八角親方、隠岐の海関に、それぞれ隠岐藻塩米としまね和牛を贈呈した瀧本組合長(写真左)と萬代会長(写真右)

として協力いただくことで、島根県産農畜産物を強力にPRしていくために行われました。

高齢者叙勲



旭日章を受章
元五箇村議会議長
八幡實さん
(久見在住)

昭和50年から昭和62年までの12年間、旧五箇村議会議員として地方自治の発展に貢献。

この間、昭和58年から昭和60年までの2年間産業常任委員会委員長を務めるなど、特に産業振興の分野で尽力されました。

また、昭和40年から昭和52年まで旧五箇村民生児童委員を務められるなど、地域福祉の向上に幅広い分野でご活躍されました。

おめでとうございます。

戸籍コーナー

ご誕生

(氏名)	(地区)	(保護者)
川畑 のどか	城北町	川畑進也
山本 洗悦 <small>ひろのぶ</small>	下西	山本大介

ご結婚

(氏名)	(地区)	(氏名)	(地区)
夫 藤野 裕磨	原田	山川 慶輔	港町
妻 坂本 康子	東郷	武田 優志	港町
夫 永瀬 啓二	城北町	富松 柚希	城北町
妻 高木早枝子	都方	平田 野夢	栄町
		佐藤 拓也	西町
		野津 真生	加茂
		佐々木涼弥	池田
			佐々木大輔
			野津 晶
			佐藤雅樹
			平田 稔
			富松祐樹
			武田浩志
			山川謙次

おくやみ

(氏名)	(地区)	(年齢)
黒石 利子	東郷	77歳
稲葉 礼子	有木	55歳
横地 暢夫	平	72歳
池田 顕範	港町	38歳
満田 テイ	上西	94歳

※8月31日までの受付分(敬称略)

35周年特別企画 10月15日(土)
あずま家具住建センター 16日(日)

お餅まき大会 全国のグルメ特集～JA全農がお届け～
 10:00～ 隠岐太鼓保存会さんの隠岐太鼓披露
 2日間ともに開催します 他にもたくさんのイベントをご用意しています。お気軽にお越しください。

ファンシーショップ 贈答品 キット
 ショップ
サライタ館 西郷店
 インテリアショップ 和洋家具・婚礼セット一式
 (有)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 FAX 2-3266
 営業時間 AM9:00～PM7:00

隠岐の島町のFOMAエリアがさらに拡大!!
 スマホもケータイもさらに便利に!

NTT
docomo
ドコモショップ隠岐店

●営業時間:午前10時～午後7時
 ●定休日:火曜日
 685-0015隠岐郡隠岐の島町港町塩口24-9
 NTT西日本隠岐ビル1F
0120-075-445

港町
 ドコモショップ隠岐店
 ●中国電力系 ●島根県
 隠岐営業所 隠岐合同庁舎
 西郷町

着物レンタル始めました
 冠婚葬祭、お宮参り、七五三
 成人式、婚礼、還暦など
 着付け・ヘアセット
 足元にいたるまで全て
 トータルでご用意いたします。

5,000円より
 どんなご相談にも応じます。
 お電話お待ちしております。

隠岐の島町中町目黒3-9-2
カトリア美容室
TEL2-0688
 夜間電話 2-3215

炉端 味

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

**auのスマートフォンで
 秋の行楽先取り!**

MIRACHIS11PT REGZA Phone IS11T

auショップ隠岐 ◎お問い合わせは
 隠岐の島町原田1501-4 **2-0220**
 営業時間10:00～19:00まで 定休日なし

地産地消でおいしいお米を食べましょう!
2-0900
有木山崎
こめや 米穀店

隠岐の島町内ならどこでも無料配達いたします。お米の地方発送も承ります。(箱代サービス)。お気軽にお電話、お問い合わせください。

隠岐産こしひかり
 もち米1升/825円(奥出雲産)
 玄米1kg/360円
 米5kg以上お買い上げの
 方にお得な粗品進呈中!!

お買得
 5kg...2,200円
 10kg...4,300円
 15kg...6,200円

隠岐の島町有木山崎18
 代表/繁浪 只男
 F A X / 2-0903
 定休日/毎週日曜日

感謝の心にリボンをかけて

最新のギフトカタログお届けいたします。
2-0425 隠岐の島町西町八尾の三-81

京見屋
 KYUMIYA
 RYUEN
 分店

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。
 親族お披露目会、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
 TEL/08512-2-0521

隠岐の島町行事予定 10月

1日 土	
2日 日	隠岐の島シーサイド風マラソン (あいランドパーク 10:00 スタート)
3日 月	図書館休館
4日 火	
5日 水	年金相談 13:00～(役場ふれあいセンター)
6日 木	社会教育基礎研修(文化会館 9:00- 9/29 までに要申込) 年金相談 9:00～(役場ふれあいセンター)
7日 金	社会教育基礎研修(文化会館 9:00- 9/29 までに要申込)
8日 土	
9日 日	
10日 月	体育の日 隠岐の島町ノーレジ袋デー
11日 火	図書館休館
12日 水	
13日 木	一夜嶽牛突き大会 午後1:00～(一夜嶽牛突き場:北方)
14日 金	
15日 土	
16日 日	NHK ラジオ「民謡をたずねて」公開録音(総合体育館 13:30～15:30)
17日 月	納付金時間外窓口 17:15～19:00(役場本庁税務課) 図書館休館
18日 火	
19日 水	隠岐武良祭風流(11:00頃 - 島根県指定無形民俗文化財)
20日 木	
21日 金	
22日 土	
23日 日	隠岐の島町職員採用2次試験
24日 月	図書館休館
25日 火	
26日 水	
27日 木	
28日 金	
29日 土	
30日 日	隠岐の島町いきいき里まつり 午前9:30～(都万「仁万の里」「都万中学校」)
31日 月	納付金時間外窓口 17:15～19:00(役場本庁税務課) 図書館休館

一夜嶽牛突き大会



とき
10月13日(木)
午後1時～

ところ
一夜嶽牛突き場(北方)

■お問い合わせ先: 隠岐の島町役場観光課 tel: 2-8575

隠岐武良祭風流 島根県指定無形民俗文化財



とき
10月19日(水)
午前11時～

ところ
北小学校校庭ほか(申村)

■お問い合わせ先 隠岐の島町教育委員会 tel: 2-2126

隠岐の島町いきいき里まつり



とき
10月30日(日)
午前9時30分～

ところ
仁万の里及び都万中学校

■お問い合わせ先: 隠岐の島町役場保健課 tel: 2-8562

編集室

▼8月19日(金)～21日(日)にかけて、第26回アドベンチャー教室が開催されました。▼この教室は、町内の子どもたちを対象に、自転車で島内を走行しながらキャンプ生活をおくりまわす。▼子どもたちは、ウルトラマラソンとほぼ同じコースを、懸命に自転車をこぎ続け、仲間同士助け合いながら、全員が無事ゴールすることができました。▼さて、私もスタッフとして、今回で7回目の参加となりましたが、今回の教室には、子ども頃、5年間、毎年参加された方が、20年ぶりにスタッフとして参加して下さいました。子ども頃の楽しかった思い出に、スタッフとしてもう一度関わりたいとのことでした。▼10、20年後にも、これまで参加した子どもたちと今度は同じスタッフとして一緒にかがわれることを祈りながら、また来年も参加したいと思いました。(T・M)

人口と世帯数

平成23年9月1日現在

人口	15,630 (-9)人
男	7,472 (-4)人
女	8,158 (-5)人

内15歳未満 1,783人(11.4%)
 内65歳以上 5,205人(33.3%)

世帯数 7,303 (16)世帯

※括弧内は前月比

転入25人 出生12人 その他1人
 転出27人 死亡20人 その他0人