

2013

10

広報

# 隠岐の島

隠岐ジオパーク

世界認定祝賀セレモニー

9月10日(役場ふれあいセンター前)

隠岐ジオパークの世界認定を祝って、祝賀セレモニーが開催されました。写真は、お祝いにかけつけた下西保育所の皆さん。(詳しくは、4ページに掲載)

祝  
世界ジオパーク認定決定!!



特集

## 世界認定決定 隠岐世界ジオパーク

平成25年度 隠岐の島町成人式  
西尾有紗さん 全国第3位に輝きました



隠岐世界ジオパーク

# 世界認定決定!

## 隠岐世界ジオパーク

9月9日、韓国・済州島で開催されたアジア太平洋ジオパークチェジュ大会で、隠岐ジオパークが世界ジオパークに認定され、世界ジオパークネットワーク(以下、「GGN」)への加盟が決定しました。

今回の隠岐ジオパークの加盟によって、国内のGGN加盟地域は、6地域(洞爺湖有珠山、糸魚川、島原半島、山陰海岸、室戸、隠岐)となり、世界では、29カ国100地域となりました。

なお、隠岐ジオパークは、この度の世界認定を受け、名称を「隠岐世界ジオパーク」として、今後の活動を展開していきます。

9月9日午後6時20分過ぎ、隠岐ジオパーク推進協議会会長の松田和久隠岐の島町長をはじめとする関係者が、隠岐支庁6階の会議室に集まる中、韓国済州島を訪れていた同協議会副会長の升谷健西ノ島町長から、隠岐ジオパークの世界ジオパーク認定を報告する連絡が入りました。

報告後、隠岐の島町及び島前の各3町村では、臨時の町内放送で認定の報告を行いました。

さらに、翌10日には、本町及びともに隠岐ジオパークを構成する島前の各町村で、認定を祝うセレモニーが盛大に開催されました。

(詳しくは、4ページに掲載)。

なお、隠岐ジオパークの世界認定に関わる詳細や今後の取り組みなどについては、改めて広報「隠岐の島」でお知らせします。



アジア太平洋ジオパークチェジュ大会に出席し、隠岐ジオパークの世界認定証を手にする升谷健西ノ島町長(写真左から2番目)



隠岐の島町長

**松田 和久**

(隠岐ジオパーク推進  
協議会会長)



私たち隠岐島民の悲願でありました隠岐ジオパークの世界ジオパークネットワークへの加盟が、遂に決定いたしました。

皆さまにこのことをお伝えできる日が来たことを心から嬉しく思いますとともに、これまで、隠岐ジオパークの推進活動に取り組んでこられた関係者の皆さま、ご支援いただきました皆さまに、心からお礼を申し上げます。

さて、今回の世界認定は、隠岐の持つ世界に誇れる雄大な自然や独自の生態系、先史時代から現代へと続いてきたこの島独特の「人々の営み」が、総合的に評価されたものと考えております。

私たちの生まれたこの島が世界に認められたことは、何事にも代えがたい喜びです。

しかしながら、今回の世界認定は、決してゴールではなく、新たなスタートであると考えております。

私たちには、より一層積極的な情報発信を行い、ジオパークを活用した地域振興を推し進めて行かなければならない責任があります。

また、世界が認めたこの貴重な資源を、未来へ守り伝えていく義務もあります。

隠岐ジオパークは、これからは「隠岐世界ジオパーク」と名を変え、隠岐の活性化に向けた取り組みを推進してまいります。

これから、隠岐世界ジオパークを、「世界を代表するジオパーク」にしていくためにも、今後とも皆さまのご支援とご協力をお願いいたします。

※右上の写真は、認定を祝う関係者の皆さん(9月9日 隠岐支庁6階)

写真左から、吉岡陽子風待ち海道倶楽部会長、福山孝行知夫村長、松田和久隠岐の島町長、山内道雄海士町長、濱田明博西ノ島町副町長、和田謙一島根県隠岐支庁長

※背景写真:島前の島影を望む那久岬

## 各地で認定セレモニー開催

町では、認定発表翌日の9月10日に、役場ふれあいセンター前で隠岐ジオパークの世界認定を祝うセレモニーを開催しました。

セレモニーでは、松田町長のあいさつ、くす玉割り、餅なげなどが行われ、認定を待ちわびていた大勢の皆さんが訪れました。

また、ともに隠岐ジオパークを構成する島前の各町村でも、9月10日にそれぞれ、認定を祝うセレモニーが開催され、大勢の皆さんが隠岐ジオパークの世界認定をお祝いしました。



▲知夫村でのセレモニーの様子  
餅なげで世界認定をお祝い(写真提供:知夫村役場)



▲西ノ島町でのセレモニーの様子  
万歳三唱で認定をお祝い(写真提供:西ノ島町役場)



▲海士町でのセレモニーの様子  
くす玉を割る山内海士町長(写真提供:海士町役場)



▲本町でのセレモニーの様子(役場ふれあいセンター前)  
写真上:くす玉を割る関係者の皆さん  
写真下:万歳三唱で認定を祝う町民の皆さん

## 世界認定までの道のり

○平成21年6月

隠岐ジオパーク推進協議会設立

○平成22年9月

日本ジオパークに認定

○平成23年12月

世界ジオパーク認定申請書の提出

○平成24年8月

世界ジオパークネットワーク委員による現地審査

○平成24年9月

ヨーロッパジオパーク国際会議(ポルトガルで開催)では、認定されず、継続審査となる。(隠岐ジオパークについて追加説明を求められる)

○平成24年12月

世界ジオパークネットワークから追加説明に関する書簡が郵送される

○平成25年8月

追加説明資料に関する回答を世界ジオパークネットワークに提出

○平成25年9月9日

アジア太平洋ジオパーク  
チエジユ大会(認定審査)

**隠岐ジオパーク世界認定**

# テレサ・タイムス

## ジオパーク・スペシャル 第4回

号外発行!



9月10日(火)、隠岐ジオパークの世界認定を記念し「テレサ・タイムス(号外)」を発行し、認定祝賀セミナー会場や、汽船場、空港などで配付しました。内容は、町ホームページでも見るすることができます。

今、世界を代表するジオパークになるためのスタートラインに立ったところで、

隠岐の価値を伝えることが可能になります。



緒にこの島の力となるうではありませんか。現実にするために、皆さんも一

ずです! このすばらしいゴールを

せん。

隠岐の大地・自然・人の営みを私たちが守って

これからの行動が大変重要です。価値のある地質や自然・歴史はもちろん大切ですが、地元の人達の営みがなくてはジオパークは成り立ちません。

次は、世界を代表するジオパークへ



基礎から学ぶ

## ジオパーク講座

受講生募集!  
参加無料

ジオパークについて、基礎から学んでみませんか。ジオパークの意義から、隠岐ジオパークの見どころまで、楽しく学ぶことができます。

■ 日程 ※第1回は終了しました。

第2回 10月6日(日) 役場布施支所

第3回 12月8日(日) 五箇公民館

第4回 2月2日(日) 都万保健センター

■ 時間 13:30~  
(各回とも)

■ 内容

世界ジオパークについて  
隠岐ジオパークについて  
隠岐の島町のジオサイト紹介  
屋外学習会(会場周辺)

【お申し込み先】

教育委員会 生涯学習課 文化振興係  
Tel 2-2126 Fax 2-0619

開催迫る!

## 日本ジオパーク全国大会 in 隠岐



日本ジオパークネットワークの全国大会が、隠岐の島町にやってきます。

全国各地のジオパーク関係者約400名が来島し、講演や研究成果の発表などが行われます。あなたも、ジオパークと人との関わり方について考えてみませんか。

日時 10月15日(火)・16日(水)

会場 隠岐島文化会館 他

内容 講演I ギー・マルティーニ氏

講演II 藤岡大拙氏

地元小中高生などによる発表 他

【お問い合わせ先】

隠岐ジオパーク推進協議会

Tel 2-9636 Fax 2-9626



隠岐の島町教育委員会事務局  
電話22206(代表)

## 教科指導力向上セミナー開催

8月19日(月)、20日(火)の2日間、町内小中学校の教員を対象とした「教科指導力向上セミナー」を西郷中学校で開催しました。

この研修会は、平成22年度から取り組んでいる学力向上対策事業の一環として実施しているものです。

研修会では、講師に、今年で4回目となる筑波大学附属小学校副校長の細水保宏先生に加え、新たに、同小学校教諭の青山由紀先生をお招きし、授業改善や指導力の向上を目指した研修を行いました。

### ●研修内容

細水先生と青山先生による授業公開と授業解説・協議、パネルディスカッションなどを行いました。

授業公開では、西郷小学校の4年生に参加していただき、細水先生による算数の授業と青山先生による国語の授業が行われました。ともに、今強く求められている子どもたちの思考力・表現力を高めるための工夫がなされており、授業終了後の授業解説やパネルディスカッションでは、小学校・中学校・各教科など様々な視点から、今後の授業改善

に向け、活発な討議がなされました。教育委員会では、今後も、各校で、子ども達の目が輝き、学力の高まる授業が展開されるよう、様々な取り組みを進めていきます。



細水先生による「おもしろい計算」と題して行われた算数授業の様子



「思考力・表現力を育てる授業づくり」をテーマにした、パネルディスカッションの様子

## 大満寺山教育キャンプ

大満寺山の自然を生かした教育キャンプ村を、今年も開設し、町内の4小中学校が教育キャンプを行いました。



講師による乳房杉の説明を聞いている生徒の様子(7月31日)

教育キャンプ村には、電気などとはもちろんなく、不便な生活することになります。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、普段味わうことのできない一体感を感じ、豊かな人間関係を醸成することができそうです。また、隠岐の自然の素晴らしさを体感することもできます。

体験プログラムには、「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」などたくさんのオプションが用意され、子どもたちの豊かな体験を支えています。

今年も様々な体験を通して、子どもたちは大きく成長しました。これから子どもたちの成長に、是非、大満寺山の雄大な自然をご活用ください。

## あったかスクラムサポーター養成講座

教育委員会では、発達の気になる子どもたちの様々な活動を支援するサポーターの養成講座を開催しています。

今年度は、様々な活動で活用できるユニバーサルスポーツ(障がいのある無に関係なく、一緒に実践できるスポーツ)について、体験しながらやり方をマスターし、子どもたちへの指導及びサポーターができる人材の養成を目指しています。

### ●第1回(6月29日)

ユニバーサルスポーツリーダーの齋藤正子氏によるユニバーサルスポーツについての説明と、実技でカローリング、ディスクゲッター、クローティーを行いました。



第1回に行われたカローリング体験の様子(6月29日)

### ●第2回(8月8日)

「あったかスクラム夏季体験」実際にサポーターとして、発達の気になる子どもたちと中村海水浴場で海遊び、スイカ割りなどの活動を行いました。

## 第1回隠岐国巡回講座のご案内 「隠岐産黒曜石の利用と価値」

島根県古代文化センターでは、本年度より連続歴史授業「隠岐国巡回講座」を開催します。第1回目となる今回は、隠岐の島町で産出する黒曜石をテーマに最新の研究成果をもとに分かり易く講義します。また、隠岐産黒曜石を利用した「やじり」や「ナイフ」など、数千年前の遺物を実際に見てもらい体験コーナーも行う予定です。

島根県最古のブランド品である隠岐産黒曜石が、どのように利用され、そしてどのくらいの価値を持っていたのか。皆さんも有史以前の歴史に触れてみてはいかがでしょうか。

●日時:平成25年9月29日(日)

(受付)午後1時30分から

(講義)午後2時から4時まで

●会場:五箇生涯学習センター大会議室

●講師:稲田陽介氏

(島根県古代文化センター研究員)

●参加料:無料

●その他:申込不要

◆お問い合わせ先

島根県古代文化センター

電話 0852-22-6726



●今後の予定  
・第3回(11月開催)・・・ユニバーサルスポーツについて、さらに理解を深めるとともに、スキルを高められるよう講義と実技を実施。  
・第4回(1月開催)・・・あったかスクラム冬季体験活動として初詣・正月遊びなどを実施。  
・第5回(2月開催)・・・実技でノルディックウォーキング、グラウンドゴルフなどの体験を実施。  
興味のある方は、1回だけの参加も募集していますので、教育委員会生涯学習課までご連絡ください。



第2回に行われた、あったかスクラム夏季体験の様子(8月8日)

## 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

### 「よるとしょ」開催します

夜の図書館へ来てみませんか?10月19日(土)は夜9時まで開館し、としょカフェ(セルフ)や、ハロウィンに関連したイベントを企画中です。詳しくは、図書館までお問い合わせください。

日時:10月19日(土)

午後6時から午後9時まで

### 図書館まつり開催

今年も11月2日(土)、3日(日)に図書館まつりを行います。

絵本作家バーサンスレン・ボロルマーさんを招いての交流会やプロミスリング作り、古本市などいろいろと予定しております。是非お越しください。詳細は、来月のコーナーでお知らせします。

### 隠岐アゴラ参加者募集!

アゴラの参加者を募集中です。隠岐アゴラは、参加者が自分のおすすめの本を紹介しあう会です。本を通して楽しくおしゃべりしましょう。高校生も歓迎します。※今回は、文化会館で行います。

日時:10月12日(土)

午後2時から2時間程度

場所:隠岐島文化会館小会議室



平成24年9月8日に行われた隠岐アゴラの様子

### 図書カード寄贈

隠岐の島町職員組合女性部様より図書カードを寄贈していただきました。資料の充実に使わせていただきます。ありがとうございました。

# まちのきびと

8/4

## 伝統芸能を通じて交流

隠岐乃国伝統芸能祭

隠岐乃国伝統芸能祭が、隠岐文化会館で開催され、約250人の方が来場しました。

島内からの神楽（東郷高倉会、今津神楽保存会、代神楽保存会、久見神楽保持者会、隠岐島前神楽西ノ島同好会）と、ゲスト出演した真砂（まさご）神楽保存会（益田市）の皆さんによる演目が披露されました。

来場した皆さんは、伝統ある神楽の厳かな舞を鑑賞しました。



真砂神楽保存会の皆さんにより披露された演目「八幡」の様子

8/4

## 伝統の隠岐民謡

隠岐の国民謡まつり

隠岐民謡協会主催の、第8回隠岐民謡協会発表会「隠岐の国民謡まつり」が、五箇生涯学習センターで開催されました。

島内だけでなく、松江市を含め県内から、約90人の皆さんが出演しました。唄や踊り、三味線などが披露され、満席の客席からは、大きな拍手が送られました。



唄を披露する民謡あこな会の皆さん

## 8/10 夏の夜、にぎやかに ふせ夜まつり

布施こころ公園で、ふせ夜まつりが開催されました。10,000球のイルミネーションでライトアップされた会場は、訪れた大勢の方でにぎわいました。



8/14

## 伝統の舞を堪能

西村神楽

周吉神楽の伝統を受け継ぐ西村神楽が、西村神社で行われ、地域の方を中心に、多くの見物客が集まりました。

神楽は、夜を徹して行われ、様々な演目が奉納されました。

訪れた皆さんは、舞と楽が醸し出す独特の雰囲気の中で、伝統の舞を堪能しました。



演目「花舞」の様子

## 熱戦を繰り広げた、全国の離島球児

### 全国離島交流中学生野球大会が開催されました

8月19日から22日にかけて、長崎県壱岐市を舞台に、「国土交通大臣杯第6回全国離島交流中学生野球大会」が開催されました。

町内3中学校の、3年生野球部員で編成した選抜チーム、「隠岐の島あんやらず」が出場し、初戦、長崎県対馬市の「対馬ヤマネコボーイズ」と対戦しました。結果、3対6と惜しくも初戦突破とはなりませんでした。出場した選手の皆さんは、厳しい暑さの中、一生懸命プレーしました。



「隠岐の島あんやらず」のメンバー16名の皆さんと、平井監督、松田町長、池田副町長、山本教育長（8月12日、壮行式の様子）

8/22

## ネットとの付き合い方を考える ネット・ワークショップ

町内中学生を対象とした「インターネットを活用したワークショップ」が、隠岐島文化会館で行われ、有限会社Wīーさんいんの長谷川陽子さんが、指導にあたりました。

このワークショップは、文部科学省の「青少年を取り巻く有害環境対策推進事業」の一環で、ネットとの付き合い方や注意点を自らの生活に照らし合わせ、生徒に考えてもらうことを目的としています。

参加した、町内4中学校の代表生徒13人は、ネット電話「スカイプ」を使って、大阪府高石市の羽衣学園にいる高校生と、インターネットを使う際の問題点や解決策について話し合いました。



3グループに分かれて行なったワークショップの様子

8/31

## 豊漁を願って

### 漁業集落まつり

JFしまね西郷支所で、漁業集落まつりが開催されました。下西保育所の園児による和太鼓の披露や、海産物の販売、真鯛の放流などが行われ、多くの来場者でにぎわいました。

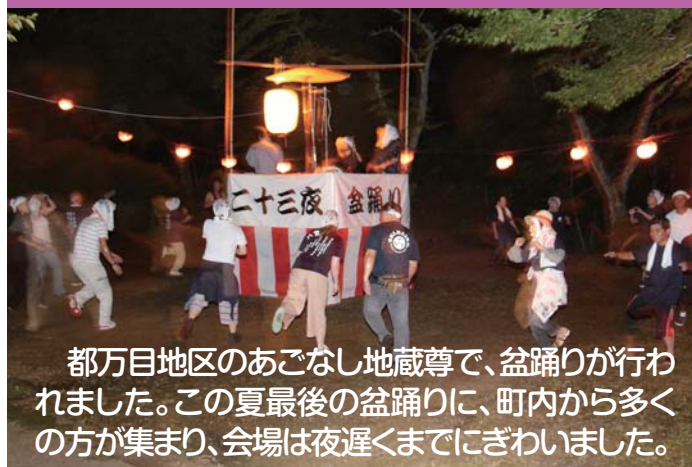


養殖本マグロの解体実演・販売コーナーの様子

8/29

## 夏の終わりの盆踊り

### 都万目二十三夜盆踊り



都万目地区のあごなし地藏尊で、盆踊りが行われました。この夏最後の盆踊りに、町内から多くの方が集まり、会場は夜遅くまでにぎわいました。

9/1

## 迫力ある勝負に歓声

### 八朔牛突き大会



緑宝1号(写真左)と鷹山1号による横綱戦の様子

八朔牛突き大会が、佐山牛突き場で開催され、引き分け5番、勝負4番の全9番の取組が行われました。  
体重約600キロ、1トンの牛が、迫力ある熱戦を繰り広げ、会場を沸かせました。  
牛同士の激しい勝負に、集まった大勢の人の来場者からは、大きな歓声と拍手があがりました。

## 西尾有紗さん 全国第3位に輝きました！

磯小学校6年生の西尾有紗さんが、8月23日から24日まで神奈川県の日産スタジアムで開催された、「第29回全国小学生陸上競技交流大会」に、島根県代表として出場しました。

出場種目は、女子走幅跳で、4.67メートルの記録を打ち立て、全国第3位に輝きました。

西尾さんは、隠岐ジュニア陸上クラブに所属しており、日頃の練習の成果を発揮し、見事、メダルを獲得しました。



9月4日、西尾有紗さん(写真右)は、松田町長を訪問し、大会結果などを報告しました。

まちのできごと  
番外編

# 新成人 誓いを新たに

## 平成25年度 隠岐の島町成人式

8月15日(木)、隠岐島文化会館で、平成25年度隠岐の島町成人式が開催されました。対象となる176人のうち、130人が出席し、新たな誓いを胸に、成人への第一歩を踏み出しました。

式典では、松田町長が「あふれる若さとパワーを武器に、生まれ育ったふるさと、そして家族という『原点』を忘れずに、これから先、待ち構える困難を、乗り越えていただきたいと願っています。」と式辞を述べ、来賓の仲山幸浩先生(元西郷南中学校3年生担任)からは、新成人の皆さんへ激励の言葉が贈られました。

また、新成人を代表して、小林広美さん(布施地区在住)が、「ふるさと隠岐を心の支えとして、少しでも社会の一員として貢献していくことを誓うとともに、今日まで私たちが育み導いてくださった父や母、地域社会の皆さまへの感謝を忘れることなく、その期待に応えられるよう、一生懸命努力していきたいと思います。」と誓いの言葉を述べました。



▲式辞を述べる松田町長



▲激励の言葉を贈る仲山幸浩先生



▲新成人を代表して謝辞を述べる小林広美さん



成人式に出席した130人の新成人の皆さん



## ごみを出す際の 注意点について

道路にごみを落とさないで！

清掃センターやリサイクルセンターへごみを自己搬入する際に、トラックなどからごみが道路上へ落下することがあります。

ごみは、ロープやカバーなどですっかりと固定し、落とさないよう気を付けましょう。

資源ごみの分別はキッチンと！

町では、資源ごみを『かん類』、『びん類』、『ペットボトル』、『古紙類』の4種類に分けて、無料で収集していますが、きちんと分別されていないことが多くあります。

資源ごみは、正しく分別し、次のように出しましょう。

●『かん類』『びん類』『ペットボトル』の出し方

①内容物を空にし、水洗いしてください。

②それぞれ指定の資源ごみ専用袋に入れてください。

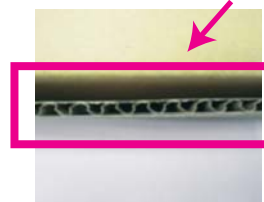
③『かん類』は、凹ませたり潰したりせずに出してください。

④『びん類』は、割れている物は不燃ごみで出してください。

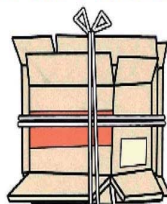
## ●『古紙類』の出し方

新聞、雑誌類、段ボールに分けて、ヒモでしっかりと縛ってください。

※断面にギザギザがあるものが段ボールです。それ以外のものは、雑誌類に含まれます。



※雨の日はナイロン等であるので出してください。



## ●段ボール



## ●新聞

新聞・広告チラシ

## ●雑誌など

雑誌・書籍・カタログ・封筒・紙袋・牛乳パック・お菓子などの箱

## ■お問い合わせ先

島後清掃センター

電話 2・6303

島後リサイクルセンター

電話 2・9888

役場環境課生活環境係

電話 2・8565

## 送りつけ商法に 注意してください

送りつけ商法の被害が、今年に入って急激に増加しており、島根県内でも、毎日のように消費者センターへの相談が続いています。

被害に遭われる方の多くは、60歳以上ということで、高齢者が狙われる傾向にあります。

## 送り付け商法の手口

ある日突然、「〇月〇日に注文された健康食品が用意できたので送ります。」という電話がかかってきます。「注文した覚えはない。」と答えても「注文電話を録音している。自分で注文したのだから金を払え、さもないと裁判所に訴える!。」と脅して、数日後に代金引換で数万円の健康食品を送ってきます。

このほかにも、電話で「フルネームは〇〇、生年月日は〇〇〇〇でしょう。あなたから注文があったから記録にあるんです。」または、「受注生産だからキャンセルはできない。」などと言って、言葉巧みに承諾を迫ってくる場合もあります。

## 送り付け商法の対処法

業者が氏名や生年月日を知っているのは、何かの名簿を持っているところから情報を得ているためです。



このような電話がかかって来た場合は「注文した覚えはありません、送られてきても受取拒否をします」と、ハッキリと断ってください。

身に覚えのない荷物が送られてきた場合は、受け取りを拒否しましょう。事情を知らずに受け取ってしまう場合があるので、ご家族にも注意をするようにお話ししてください。

もし、商品を受け取ってしまったら、ひとまず保管しましょう。注文していない場合、法律では、法定保管期間(14日間)に業者が回収しなければ、消費者が処分してよいこととなっています。

お金を支払ってしまったも、法律に基づく契約取り消しなどの主張ができますので、困りの際は、左記までご連絡ください。

## ■お問い合わせ先

役場企画財政課企画調整係

電話 2・8566

## ひとり親家庭及び 寡婦(夫)の皆さんへ

役場福祉課では、専門の母子自立支援員が、母(父)子家庭や寡婦(夫)の皆さまが抱えている様々な悩み事の相談相手となり、問題解決のお手伝いやアドバイスをします。

お気軽にご相談ください。

### 次のようなことで

#### 悩んでいませんか？

- 突然夫(妻)を失いどうしてよいかわからない
- 離婚・別居など家庭事情や身の振り方に悩んでいる
- 暮らし向きや子どもの学資などで困っている
- 年金や各種手当・医療助成について知りたい
- 子どもの養育・しつけ・教育のことで悩んでいる
- 養育費の請求方法について知りたい

- 内職や就労のこと、技術を身につけたい
- 同じ境遇の方と知り合い、話し合いたい

※電話での相談も、受け付けます。  
※相談は、無料で、秘密は、固く守ります。

#### ■ご相談・お問い合わせ先

役場福祉課児童福祉係

電話2-8577

## Part24

### こんにちは保健師です！ 心地よい睡眠のすすめ



今年の夏も非常に厳しい暑さが続き、全国各地で「観測史上最高気温」の更新が相次ぎました。

夜間になっても気温が下がらず、寝苦しい夜も多く、睡眠不足に悩まされた方も多かったのではないのでしょうか。

日中の暑さは続いていますが、朝晩は少しずつ涼しくなってきました。心地よい睡眠をとり、夏の疲れをためないようにしましょう。

#### ■睡眠はなぜ大切？

昼間に活発に動く大腦は、眠りによつて休息します。また、体内の細胞分裂が盛んになったり、免疫細胞が体内を点検するのも眠っている間です。

このような体のメンテナンス作業が睡眠不足によつて滞ると、疲れがたまつて集中力がなくなり、病気の抵抗力が弱くなってしまうます。

また、睡眠不足が、糖尿病や高血圧を悪化させる要因のひとつになったり、さまざまな事故原因の背景となつたりすることが多いこともわかつています。

#### ■快適な睡眠を

睡眠の質を測る物差しのひとつに、「眠りの深さ」があり、浅い眠り(身体の眠り)の状態の「レム睡眠」と、深い眠り(脳の眠り)の状態の「ノンレム睡眠」の2つのパターンに分けられます。

眠りにつくと、まず、「ノンレム睡眠」が現れ、次に浅い眠りの「レム睡眠」へと移行します。約90分の周期で一晩に4〜5回、一定のリズムで繰り返されます。



快適な睡眠のためには、ノンレム睡眠の時に、より深く眠り、脳を十分に休息させることが大切です。

また、眠りの浅くなったレム睡眠の時に起きると、すっきりとした目覚めとなります。

これに加えて、ぐっすり眠れる生活習慣を身につけることも大切です。快適な睡眠の基本は、健康に気をつけながら自分に合った生活を送ることです。

#### 快適な睡眠を得る

##### 生活習慣のポイント

- ① 定期的な運動習慣
- ② 朝食は、しっかり摂り、夕食は、腹八分目にしましょう
- ③ 睡眠時間の長さにこだわらないようにしましょう
- ④ 夕食後のコーヒーや寝酒を避けましょう
- ⑤ 毎日、朝日を浴びて体内時計を整えましょう
- ⑥ 昼寝は、短くしましょう



#### ひどいびきに要注意！

いびきは、眠ることによつて狭くなった喉の部分を空気が通過する時の音です。

決してよく眠っている証拠ではなく、いびきがひどい時は、睡眠の質が悪くなっています。

また、激しいいびきの場合は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があるので注意が必要です。

予防として、肥満の人は減量し、就寝前のアルコールや食べ過ぎを避けるなど、生活習慣を改善することが必要です。

#### ■お問い合わせ先

役場保健課健康係

電話2-85562

# 情報アンカート

生活での困りごとに調停相談・法律相談をご利用ください

## 【無料調停相談】

民事・家事調停委員による無料調停相談が実施されます。

●日時…平成25年10月8日(火)

午前10時から午後3時まで

●場所…隠岐島文化会館

## 【無料法律相談】

弁護士による無料法律相談所が開設されます。

●日時…平成25年10月23日(水)

午前10時から午後3時まで

●場所…松江地方裁判所西郷支部  
暮らしの中での困りごとなどがありましたら、この機会に是非ご利用ください。

なお、それぞれの相談内容などの詳細については、9月5日発行のお知らせ便をご覧ください。左記まで電話でお問い合わせください。

## ◆お問い合わせ先

松江地方裁判所西郷支部

電話210005

## 優良建設工事の表彰式が行われました

町では、本町の建設業者の施工技術の向上及び工事の適正な施工の確保を図ることを目的に、他の模範となる優良な建設工事を表彰する制度を定めています。

9月4日には、平成24年度に完成した工事を対象とした、優良建設工事の表彰式が役場ふれあいセンターで行われました。

優良建設工事の受賞者及び工事は次のとおりです。

### 【受賞者】

金田産業株式会社

### 【工事名】

塩浜海水浴場駐車場整備工事



受賞された金田産業(株)の金田隆徳社長(写真左から2番目)

## ◆お問い合わせ先

役場建設課技術管理室

電話218573

## 竹島トピックス



### 石橋松太郎を語る

町と島根県では、竹島に関する様々な調査を継続的に行なっています。

調査項目のひとつに、島民による竹島での漁労の実態に関するものがあります。これは、隠岐島民が、古くから竹島でアシカやアワビ、サザエなどの漁を実際に行なっていたことによるものです。

町では、平成25年8月23日、久見地区で、これまでの調査に関する中間報告などを行いました。

今回の報告では、竹島漁労のパイオニアの一人とされる、石橋松太郎さん(久見地区出身)の孫娘である佐々木恂さん(原田地区在住)に、幼いころ祖父の松太郎さんから聞いた竹島での漁労の話などについて語っていただきました。

佐々木さんは、松太郎さんが昭和16年に79歳で亡くなるまでの幼少時に、竹島での漁などの話を数多く聞かされています。

佐々木さんは、松太郎さんから聞いた話として、

- ① 竹島では、アシカの脂を皿に入れ、ローソクの代わりとしたこと
  - ② 韓国の海女を雇ってアワビやサザエなどを採ったこと
  - ③ 米を持参し、竹島の西島から湧き出る水を利用してどぶろくを製造し、隠岐で販売したこと
  - ④ 日露戦争で、日本海海戦に敗れたロシア兵が竹島に流れ着き、亡くなった7人の遺体を隠岐の自宅の墓に葬ったこと
  - ⑤ 多くの恵みをもたらした竹島に感謝しなければならいこと
- などについて語られました。
- 町では、今後も継続的に竹島についての調査を行なっていく予定です。皆さまからの情報をお待ちしています。



祖父の石橋松太郎さんについて語る 佐々木恂さん (8月23日・久見地区)

## ◆お問い合わせ先

役場総務課竹島対策係

電話212111

## 東京での宿泊は「島根イン青山」が お得です！

「島根イン青山」は、東京都内に宿泊する島根県民の皆さまが、お得な県民料金で、安心して宿泊できるホテルです。

このホテルは、島根県が、株式会社東急コミュニケーションズに業務を委託して運営しています。

●所在地：東京都港区

南青山7・1・5

●アクセス

①地下鉄：地下鉄表参道駅から徒歩で約12分

②バス：JR渋谷駅より都営バスで約5分

③タクシー：渋谷駅東口から約5分

●県民料金（1泊税込み）

シングル：5,700円

（一般料金：9,900円）

ツイン・ダブル：9,000円

（一般料金：16,000円）

●ご予約先電話番号

県民専用フリーダイヤル

電話0120-62-3510

●その他：宿泊時にフロントで、島根県民であることを証明するものが必要です。（運転免許証・健康保険証など）

■お問い合わせ先

島根県総務部人事課

電話08552-21-6005

## 戸籍コーナー

### 誕生

（氏名）（地区）

（保護者）

森 紫希 東町 森 一成

戸田 望夏 加茂 戸田 満

湊 蒼有 港町 湊 真二

渡部 勇晴 栄町 渡部 鉄也

渡部 一晴 栄町 渡部 鉄也

福浦 昊明 郡 福浦 圭一

平井 華 西町 平井 慎一郎

櫻井 陸 蛸木 櫻井 直之

岳野 雅 南方 岳野 瑞樹

田中 蒼海 有木 田中 隆

### 結婚

（氏名）（地区）

夫 若林 貴章 東町  
妻 齋藤 智栄 港町

### おくやみ

（氏名）（地区）（年齢）

要戸 コフミ 西町 97歳

尾原 千枝子 大久 86歳

尾原 公男 大久 86歳

吉原 浩 下西 68歳

岡田 元男 中村 92歳

是津 フミヨ 苗代田 79歳

※8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

毎日小学生新聞を、子供さんに読ませてあげませんか。  
小さいうちから幅広く教養を身につけ考える力を育てます。  
中学受験にも、活用されています。  
毎日新聞本紙とファミリーセットだとお得になります。

毎日新聞（月額3,007円）＋毎日小学生新聞（月額1,430円）

◎1カ月定価 計4,437円

→◎教育特別価格 計4,057円

隠岐メッセンジャー 代表 繁浪 只男 ☎2-0900 FAX2-0903

地産地消でおいしいお米を食べましょう！

有木山崎

☎ 2-0900

## 二枚や 米穀店

隠岐産こしひかり

玄 米

もち米（奥出雲産）

5kg……2,500円

1kg……420円

1升……840円

10kg……4,800円

十六穀

袋……470円

15kg……6,800円

無料配達地方発送も承ります。お気軽にお問い合わせください。

お買い得 隠岐メッセンジャー 代表 繁浪 只男 FAX2-0903

## さかえ交通 住所 郡522-1

○寝台車の営業を始めました  
（寝台車は、病院から死亡退院時に使用）

○福祉タクシーも  
対応しています  
（ストレッチャー・車いすでご利用できます）

24時間受付 電話 5-3099

## 優勝カップ トロフィー 盾・メダル

ペナント・リボン  
プレート彫刻・貼替

お気軽にお問い合わせください



Culture Spot はっとり

TEL:2-0092 FAX:2-0413（日曜日定休）



**偲びの膳**

在りし日の故人を偲び、懐かしい思い出を語らう追善のお席をご用意いたします。

**@5,250円** (@5,000円税別)  
**@6,300円** (@6,000円税別)  
**@7,350円** (@7,000円税別)

仕出し膳、お持ち帰り用・霊供用の膳もご要望で承ります。  
 送迎バス無料(要予約)

**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



**炉端 味口笑**



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



**着物レンタル**  
 隠岐の島町中町目貫 3-9-2  
**カトレア美容室**  
**TEL2-0688**  
 夜間電話 2-3215

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。

**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。



**秋の装い!!!**



**サタ館**  
インテリアショップ・和洋家具・婚礼セッケー  
**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 AM9:00~PM7:00  
 FAX 2-3266 (不定休) 日祝 AM10:00~PM6:00

**祝 世界認定**  
**隠岐世界ジオパーク**



ギフトカタログお届け致します  
 結婚・出産・新築等各種内祝い  
 お気軽にお問い合わせ下さい



<http://kyomiyabunten.com>  
 西町八尾 3-81 Tel 2-0425 **京見屋分店**

**料亭 末広**

冠婚葬祭料理  
 コース料理 4,000円～  
 100名様収容

**和風ダイニング 連心庵**

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)

**忘年会承ります**  
**特別企画**  
**焼酎飲み放題付(2時間)**  
**5,000円～**  
 (コース料理・税込)  
 プラン・人数などお気軽に  
 ご相談ください

**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～

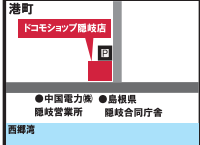
**有限会社 末広** 電話 2-0014

**スマートフォン教室実施中!**  
 開催日/毎週木曜日 午後2時～4時 参加無料!!  
 ※参加希望の場合は大変お手数ですがお電話にてお申し込み下さい。

**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**



# 隠岐の島町行事予定10月

|        |                                                                                                                           |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 日 火  |                                                                                                                           |
| 2 日 水  |                                                                                                                           |
| 3 日 木  |                                                                                                                           |
| 4 日 金  |                                                                                                                           |
| 5 日 土  | ミュージカル「あいと地球と競売人」14:30開演(隠岐の島町総合体育館)                                                                                      |
| 6 日 日  | 第7回隠岐の島シーサイド「風」マラソン大会<br>10:00～ 親子・一般ペア スタート<br>10:40～ 3km・5km・10kmの部 スタート                                                |
| 7 日 月  | 図書館休館                                                                                                                     |
| 8 日 火  |                                                                                                                           |
| 9 日 水  |                                                                                                                           |
| 10 日 木 | 隠岐の島町ノーレジ袋デー<br>年金相談 13:00～16:00(役場ふれあいセンター)                                                                              |
| 11 日 金 | 年金相談 9:30～12:00(役場ふれあいセンター)                                                                                               |
| 12 日 土 |                                                                                                                           |
| 13 日 日 | 一夜獄牛突き大会 13:00～ (一夜獄牛突き場)                                                                                                 |
| 14 日 月 | 体育の日                                                                                                                      |
| 15 日 火 | 日本ジオパーク全国大会(隠岐島文化会館・16日まで)<br>納付金時間外窓口 17:15～19:00(役場税務課)<br>図書館休館                                                        |
| 16 日 水 |                                                                                                                           |
| 17 日 木 |                                                                                                                           |
| 18 日 金 | 人権相談 13:00～15:00(原田中央集会所)                                                                                                 |
| 19 日 土 | 隠岐武良祭風流 11:00頃～(北小学校前祭場)<br>食育の日<br>よるとしよ 18:00～21:00(図書館)                                                                |
| 20 日 日 | 図書館休館                                                                                                                     |
| 21 日 月 | 図書館休館                                                                                                                     |
| 22 日 火 |                                                                                                                           |
| 23 日 水 |                                                                                                                           |
| 24 日 木 |                                                                                                                           |
| 25 日 金 |                                                                                                                           |
| 26 日 土 |                                                                                                                           |
| 27 日 日 | 介護予防講演会「笑いのちから」14:00～(大久集会所)<br>第45回隠岐の島町レディースバレーボール大会 9:00～<br>第36回隠岐の島町バドミントン選手権大会 9:00～<br>仁万の里 里まつり 10:00～15:00(仁万の里) |
| 28 日 月 | 介護予防講演会「笑いのちから」9:30～(隠岐の島町<br>地域福祉センター)<br>図書館休館                                                                          |
| 29 日 火 |                                                                                                                           |
| 30 日 水 |                                                                                                                           |
| 31 日 木 | 納付金時間外窓口 17:15～19:00(役場税務課)                                                                                               |

ミュージカル **あいと地球と競売人**

●とき 10月5日(土) 14:30開演  
●ところ 隠岐の島町総合体育館  
入場料(2階席のみ)  
一般 1,500円  
大学生以下 800円  
五箇小学校全児童も出演!



■お問い合わせ先・入場券取り扱い 隠岐の島町総合体育館 電話3-0025

**一夜獄牛突き大会** 町指定無形民俗文化財

●とき 10月13日(日)  
午後1時～  
●ところ 一夜獄牛突き場(北方)



■お問い合わせ先 役場観光課 電話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(土)  
午前11時頃～  
●ところ 北小学校前祭場(中村)



■お問い合わせ先 教育委員会生涯学習課 電話2-2126



## 人口と世帯数

平成25年9月1日現在

人口 15,251(-27)人

男 7,286(-22)人

女 7,965(-5)人

内15歳未満1,739人[11.4%]  
内65歳以上5,381人[35.3%]

世帯数 7,231(-11)帯

増 転入20人 出生13人 その他0人  
減 転出32人 死亡28人 その他0人

※括弧内は前月比

## 編集室

▼「2020年東京オリンピック」の開催が決まり、日本全国が歓迎ムードに包まれる中、その翌日9月9日には、隠岐諸島が「世界ジオパーク」に認定されました。▼昨年、認定が見送られただけに、関係者の喜びもひとしおです。本町でも祝賀セレモニーが行われ、お祝いムードに包まれました。▼今月の話題は何といつても、隠岐諸島が「世界ジオパーク」に認定されたことでしょう。いち早く、皆さんの喜びの声をお知らせしようと、「特集」を組みました。▼「世界」という冠がついたことで、観光を中心に地域振興の起爆剤となることが期待されますが、私たち島民にも大きな「誇り」ができました。

▼一方で、世界ジオパーク認定の地に住む私たち一人ひとりには、これからすべきこと、できることを考え、行動する機会を与えられました。▼私自身も、世界に認められた隠岐の自然や文化的な価値を、ただ説明できるのか、正直なところ、自信がありません。▼隠岐ジオパークの認定は、ゴールではなく、スタートラインと言われます。島に住む私たちが、隠岐の自然の豊かさや伝統行事を肌感覚に感じながら、「隠岐世界ジオパーク」の魅力を、全世界に発信する努力が求められていると感じています。▼私たち広報班も、すばらしい島に住んでよかったと思える記事となるよう、取材の士気も高まっています。(一)