

2014

9

広報

おき 隠岐の島



特集

まちを元気にする女性のチカラ

大相撲八角・伊勢ノ海部屋隠岐合宿
にぎわい商品券の発行について

海幸まつり

7月27日(奥津戸海幸の浜)

海幸まつりで行われたシーカヤックグランプリ。親子連れなど9チームが出場し、上位入賞を目指して競い合いました。

写真は、のんびりとレースを楽しみながらオールを漕ぐ親子の様子。



ま ち を 元 気

に す る

女 性 の

チ カ ラ

著しい少子高齢化や若者の島外流出により、人口減少が深刻となっている隠岐の島町。今後、地域が活性化し、魅力あるまちにしていくためには、若い世代や女性の力が欠かせないものとして期待されています。

そのような中、町内でも、積極的にまちづくりに参加し、明るく夢をもって活動する女性がたくさんいます。

今回の特集では、女性ならではの視点や感性を活かし、様々な分野で活躍する女性の中から、6名の方をご紹介します。



伝統の隠岐民謡
を伝えたい



民謡あこな会
むら かみ まり な
村上 真理渚 さん
隠岐水産高校3年生の村上さん。民謡あこな会に所属し、三味線や唄の稽古に励んでいます。今年5月に開催された隠岐しげさ節全国大会では、三味線部門上級の部に出場し、見事に優勝されました。

身近な存在だった民謡

小さい頃から、民謡が大好きな祖母と一緒に、民謡の発表会などによく出かけていました。そのため、私にとって民謡は、身近な存在となり、特に、三味線をひくことに興味をもち憧れるようになりました。

8歳のとき、民謡あこな会に入り、三味線の稽古を始め、現在まで10年間続けています。その後、妹が唄を習い出したのをきっかけに、唄の練習もするようになりました。

上を目指して励む稽古

少しでも上手くなりたいという思いで、毎週の稽古に加えて自宅での練習もしています。去年、隠岐しげさ節全国大会に出場した時、準優勝という結果に終わり、とても悔しい思いをしました。「次こそは」という気持ちで稽古に励み、今年の大会で優勝できた時は、本当に嬉しく思いました。自分の唄や三味線を聞く人の笑顔を見ると、「やっていてよかった」とやりがいも感じます。

大好きな民謡を広めたい

これまで、あこな会では、民謡だけでなく礼儀などたくさんの方のことを学びました。これからは、自分が後輩たちの見本となるように頑張っていきたいです。

卒業後は、松江で就職する予定ですが、あこな会松江支部の稽古に参加し、これからも大好きな民謡を続けていきたいと思っています。そして、いつか隠岐の島へ戻り、民謡あこな会の一員として、隠岐民謡をたくさんの方に広め、伝えていきたいと思っています。



三味線の稽古の様子。あこな会のメンバーと一緒に、いつも楽しみながら練習しています。

まちの観光を
盛り上げたい



イラストレーター
もり かずさ
森 和紗 さん
昨年8月、大阪から1ターンされた森さん。イラストレーターとして、ライブペインティングなどのイベントを開催したり、名刺・ウェルカムボードの作成を行ったりしています。

ここでの生活は「心の洗濯」

初めて隠岐を訪れたとき、フェリーに乗って見た海のきれいな景色に感動し、都会のせわしない生活の中で疲れた心が、きれいに洗濯されるように、癒されました。

人と人との距離が近く、関わりが深いこの島で、様々な人と出会い、たくさんの人とのつながりの中で生活していききたいと思うようになりました。

観光客に感動的な風景を

隠岐の島はきれいなまちで、どこを切り取っても絵になる風景が溢れています。その素敵な景色に感動し、興味をもつ人を増やしたいという思いで、現在、西郷港あんき市場の外壁をキャンバスに、ジオパークをテーマにした絵を描いています。

市場を盛り上げるだけでなく、少しでもまちの観光振興につなげたいと思い、観光客とのふれあいを楽しみながら取り組んでいます。

絵を描く魅力を伝えたい

今後は、ジオスポットをモチーフにした絵ハガキの作成や、絵本の作成などにも挑戦したいと考えています。

また、保育士として勤めていたことがあり、その経験を活かして子ども向けの絵画教室を開くことが夢です。隠岐の子どもたちに絵の文化や絵を描く楽しさを伝え、才能を伸ばすことができるような活動をしていきたいと思っています。



イベントなどでは、子どもたちとふれあいながら似顔絵を書いています。絵を身近に感じ、興味をもってもらえるよう活動しています。



隠岐の島ゲストハウス 佃屋
みやもと さき

宮本 咲季 さん

隠岐の魅力に惹かれ、1ターンされた宮本さん。今年6月、中村地区の古民家を利用して「ゲストハウス佃屋」をオープンしました。体験型の宿泊施設として、たくさんの観光客を受け入れています。

隠岐の良さを伝えたい

昨年の夏、町内のホテルで住み込みながら働いているうちに、この島が大好きになり、「ここに住みたい！」と思いついて移住を決めました。

魅力のつまったこの島があまり知られていないことは、とてももったいないと感じ、たくさんの人に隠岐のよさを伝えたいという思いから、ゲストハウスをオープンすることになりました。

ここだけではできない体験を

島外から来られた方に隠岐を楽しんでもらうポイントは、観光名所を巡るだけでなく、住んでいるような体験をしてみることが大切だと思います。地元の人とふれあひながら、釣りや畑仕事などを体験し、とれた魚や野菜を料理し味わうことで、隠岐でしかできない体験を提供しています。いつまでも子どもたちの記憶に残る、また戻って来たくなる場所にしていけたらと思っています。

楽しみながら地域貢献

まずは、自分が楽しんでやることですが、これからは、1ターンの島が元気になる人の窓口として、隠岐の島が元気になるよう地域貢献していきたいと考えています。

隠岐の島は、住むだけでなく起業もできる、夢を叶えられるまちであることを島外に発信し、島の人口や仕事を増やすきっかけづくりとなる活動に取り組んでいきたいと思っています。



庭の畑で収穫される野菜は、新鮮でとてもおいしく、自給自足の生活を楽しんでいます。



ひまわりmama club
よしだ ひさみ

吉田 久美 さん

ハンディのある子のお母さんたちをサポートする「ひまわりママクラブ」は、活動を始めて4年になります。代表を務める吉田さんは、子どもたちの未来のため、今できる活動に取り組んでいます。

お母さんたちのお悩み解決

町が実施する療育事業の「ひまわり教室」で知り合ったお母さんたちと、もつと話がしたいと定期的に集まるようになったのが、「ひまわりママクラブ」の始まりでした。

現在は、毎月お茶会を開催し、気軽に雰囲気でもの子どもの成長や悩みごとについて話をする中で、お母さんたちの悩み解決の場を提供しています。また、命をテーマにした映画の上映などを通じ、障がいがある子どもたちのことを知ってもらおうと活動しています。

まずは知ってもらおうと

隠岐は、障がいをもつ子どもたちにとつて窮屈な場所だと感じることも多々あります。しかし、小さな島であることを逆手にとり、障がいのある子どもたちのことを周りの人に知ってもらおうと、障がい者福祉の地域格差をなくし、子どもたちが豊かに暮らせるまちづくりにつながるのだと考えています。

安心して働ける社会に

今、私たちにできることは限られていますが、小さな力でもたくさん集まれば大きな力になります。住民一人ひとりが充実したサービースを受けられることが一番の福祉であり、まちが良くなっていく第一歩になると 생각합니다。

私たちが、事業所や行政と一体となつて活動に取り組むことで、障がいのある子どものお母さんたちが働きやすい社会づくりにつなげていきたいと思っています。



命の大切さについて考えてもらおうと、隠岐の島町まちづくり運動協議会和協力し、ドキュメンタリー映画「うまれる」の上映会を開催しました。

健康づくりの
お手伝いを



健康
きっかけはウルトラマラソン

ヨガインストラクター
まついけ ともえ
松生 友枝 さん

ウルトラマラソンへの出場をきっかけに、1ターンされた松生さん。
温水プールやレインボーアリーナ、各地区などで、ヨガインストラクターとして活躍されています。

昔からマラソン好きなこともあり、たまたま雑誌で見つけた「第1回ウルトラマラソン」に出場してみると隠岐の島を訪れたのが、移住のきっかけとなりました。

大会に出場する際、地元の小中学生から応援メッセージをもらったことから交流が深まり、島に親しみを感ずるようになりまし。島を訪れる度に、自然のよさと人々の温かさ

「身体の声」を聴くこと

現在、ヨガインストラクターとして、ヨガやアクアビクス、ピラティスなどの教室を開催しています。

ヨガは、子どもからお年寄りまで誰でも実践することができます。また、長く続けることで、その日の体調や心の状態など「身体の声」を聴くことができるようになりま

一人ひとりが健康になるように

レッスンの受講者の中には、高齢の方もおられ、「姿勢がよくなくなった」、「肩こりが治った」などといった声を聴くと、やってよかったとやりがいを感じます。隠岐の方は、真面目で熱心な方が多いため、その分、それぞれの身体の状態に合わせたレッスンを心がけています。

今後とも各地区へ出かけ、さらに多くの方にヨガを広めることで、病気になる前に、一人ひとりが健康について考えるきっかけづくりをしていきたいと思



レインボーアリーナで、定期的に開催している「隠岐楽ヨガ教室」の様子。受講者の皆さんと、楽しみながら汗を流しています。

新鮮で顔の
見える野菜を



農業
作れば売れる仕組みづくりを

これまで、地域で野菜を生産しても、小さな農家は、うまく販売できず捨ててしまうものも多くありまし。どの農家も同じレベルで出荷でき、作れば売れる仕組みを作ると、10年ほど前に地域の女性たちと一緒に活動を始めたことが、「トマト会」結成のきっかけでした。

小さな農家でも、数が集まることで安定した出荷ができ、現在、学校給食センターや保育所、福祉施設など様々な施設に出荷しています。

また、生産者が直接納品することで、生産者の顔が見える新鮮な野菜を届けています。

皆さんに喜んでもらうには、品質のよいものを作らなくてはなりません。なるべく農薬を使わずに、安全な野菜を作るため、関係機関と協力し、毎月勉強会を開催しています。品種や栽培方法、よりよい土作りなどについて勉強しています。

トマト会
さいとう りつこ
齋藤 律子 さん

野菜生産グループ「トマト会」の代表として、10人のメンバーとともに活動する齋藤さん。
現在、地元野菜の生産や地産地消の推進に取り組んでいます。

まちに女性のパワーを

今後とも、自分たちの活動を通じ、各地区でグループの輪が広まることで、まち全体の地産地消や若い後継者の育成につなげていきたいと思

メンバーの中にはまだまだ現役で頑張る高齢の方もおられます。そういう女性たちの元気なパワーがうまく利用されることで、健康に長生きできるまちなっていくことを願

品質のよいものを届けたい

皆さんに喜んでもらうには、品質のよいものを作らなくてはなりません。なるべく農薬を使わずに、安全な野菜を作るため、関係機関と協力し、毎月勉強会を開催しています。品種や栽培方法、よりよい土作りなどについて勉強しています。



メロンの出荷作業の様子。生産を始めて10年、より糖度の高いメロンができるよう、工夫しながら一つひとつ丁寧に育てています。



隠岐の島町教育委員会事務局
電話21-22006(代表)

マーティンさん
メリッサさん

お世話になりました

外国語指導助手(ALT※)のマーティン・バリさんとメリッサ・ハントリーさんが、平成26年7月末日をもって任期を終え、退任されました。

マーティンさんは、平成21年からの5年間、メリッサさんは、平成23年からの3年間でしたが、外国語指導助手として、子どもたちの為に尽力されるとともに、地域活動にも積極的に参加されるなど、町の教育活動に貢献されました。

今後、マーティンさんは、アイルランドに帰られ、EU職員を目指して勉学に励まれ、メリッサさんは、江津市で引き続き外国語指導助手を勤められる予定です。

これからの二人の活躍を期待しています。

※外国語指導助手(ALT)

小学校や中学校・高等学校で、児童生徒の英語発音や国際理解教育の向上などを目的に教育委員会から学校に配置され、授業を補助しています。

マーティンさんとメリッサさんからのメッセージ



マーティン・バリさん
(Martin Barry)

私が5年前隠岐の島へやってきたのは、外国語指導助手(ALT)として島の小学校と中学校で勤務するためでした。

5年間小学校と中学校での授業を楽しく行いました。生徒達は、いつも明るく元気いっぱい迎え



メリッサ・ハントリーさん
(Melissa huntley)

3年間の隠岐の生活では、仕事に、遊びにと楽しくすごすことができました。来日した時は、英語しか話せなかった私が、今では買物やレストラン、仕事でもほとんど日本語で話せるようになりました。

最初、アメリカの両親に日本に住む事を話した時に「ええ？！何で日

てくれて一生懸命英語を勉強してくれました。
生徒の皆さん、これからも英語をがんばって、楽しんで勉強してください。
隠岐の島町の皆さんには、大変お世話になり、ありがとうございます。

隠岐での生活と面白い経験や、隠岐の皆さんとの思い出と幸せで楽しい日々は一生忘れません。
皆さんとまた会える日を楽しみにしています。See you again!

本に行きたいの？アメリカにいて欲しい。」と言われました。日本を嫌いではないけれど、両親は、アメリカのことがわからないので、私の夢と興味をわかってもらえませんでした。
去年の夏、両親が隠岐に来ました。海外旅行をするのは初めてで、日本語を全く話せないのに、隠岐の皆さんに温かくしていただき、アメリカの田舎と日本の田舎が違わないことがわかってきました。

その時に、両親の視野は、今までより少し広くなり、日本に対する認識が変わって、今では、私が日本に住んでいる事を大変喜んでいきます。もう一度、日本に來たいからです。



布施山祭りに参加するマーティンさん

隠岐の皆さんありがとうございました。皆さんのおかげで、この小さい島は、Homeになりました。隠岐の事は、忘れません。何回も帰ってくるつもりです。3年間の冒険中、大変お世話になりました。また会い、ありがとうございます。



隠岐太鼓の一員として活躍するメリッサさん

指導力向上セミナーを開催!

7月28日、29日の2日間、五箇生涯学習センター及び隠岐島文化会館で、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開催しました。

このセミナーは、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、授業改善、教員の教科指導力の向上を目的としています。

○研修内容

講師には、今年で5回目を数える、筑波大学附属小学校副校長の細水保宏先生と2回目となる同小学校教諭の青山由紀先生をお招きしました。

28日は、青山先生による国語と細水先生による数学の授業公開と授業解説及び協議を行いました。

国語の公開授業には、五箇小学校の5年生に参加していただき、内容は、作家レオ・レオニの2つの作品を読み比べながら物語の構造を理解したり、主題に迫ったりするものでした。



青山先生による国語の協議の様子

数学の授業には、五箇中学校の2年生に参加していただき、内容は、「おもしろい計算」と題し、生徒が作った計算問題からきまりを発見する、さらに、そのきまりが成り立つわけを考える思考力を高めるものでした。

参加した教員は、どちらの授業からも、子どもを教材に引きつける技、子どもが楽しく、考えたくなる授業づくりのコツ、教材研究の大切さなど多くのことを学びました。



細水先生による算数授業「おもしろい計算」を学ぶ五箇中学校2年生の皆さん

29日の国語科の研修会では、「読解力を高める授業づくり」、算数・数学科の研修会では、「数学的思考力を高める授業づくり」をテーマに研修を深めました。

教育委員会では、今後も、町内の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。

本の検索画面が見やすくなりました

館内で本を探す蔵書検索システムが新しくなりました。本の一覧表示がより見やすくなり、本の棚の場所も印刷できるようになりました。本をお探しの際は、是非、ご利用ください。



▶ タッチパネルで簡単に操作できる検索システム

休館日のお知らせ

9月の休館日は、下記のカレンダーのとおりです。ご利用の際は、お気を付けください。

【休館日】

9月 1日(月)・8日(月)・16日(火)
22日(月)・29日(月)
※15日(月)は、開館しています。

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

あなたの作品を展示してみませんか?

図書館の展示コーナーに出展してみませんか? 隠岐で、ものづくりをされている個人・グループの作品や、家に眠っている隠岐に関する懐かしいものなど、「やってみようかな」と思ったら、是非、ご相談ください。ものづくりをされている方の情報もお待ちしています。



▶ 図書館の展示スペース



7/17

海に関する基礎を学ぶ 隠岐水産高校海洋訓練

隠岐水産高校で伝統の海洋訓練が、7月17日(木)から20日(土)までの4日間行われ、海洋システム科と海洋生産科の新入学の1年生49人が訓練に参加しました。

訓練では、ロープの結び方などの基礎や海での監視ボランティアを行なっている「シーバード隠岐」のメンバーを講師とした救助訓練のほか、4日間で約100キロを超えるカッター漕艇などが行われました。



役場前の八尾川をカッターで漕艇する生徒の皆さん

7/20

中心市街地の賑わい復活 中町目貫まつり

町の玄関口となる中町地区の賑わい復活を目指した、「中町目貫まつり」が中町の目貫き通りで開催されました。

このまつりは、隠岐若者100人委員会の皆さんが企画し、約200メートルの通りを歩行者天国にして開催しました。

通りでは、空き店舗を活用したイベントや屋台のほか、昔の風景写真のパネル展示などが行われ、大勢の来場者で賑わいました。



大勢の来場者で賑わう中町目貫き通り

美しい海を守りたい ~各地で海岸清掃~中の津・長尾田・塩の浜

7月12日 中の津海岸清掃

隠岐水産高校海洋クラブとシーバード隠岐及び隠岐ジオパーク推進協議会の皆さんによる清掃活動が、中の津海岸で実施されました。

隠岐水産高校では、生徒の海洋ゴミ問題に対する意識や隠岐世界ジオパークへの関心を高めるとともに、地域への貢献活動の一環として、年間を通じて、海浜清掃に取り組んでいます。

7月20日 長尾田海岸清掃

恒例の長尾田海岸清掃活動が行なわれ、地区の皆さんやボランティアの皆さん約80名の皆さんにより、数多くの漂着ゴミが除去され、本来の美しい海の姿を取り戻しました。

8月2日 塩の浜海岸清掃

隠岐若者100人委員会の皆さんが企画した、海岸清掃「隠岐世界ジオパーククリーン作戦」が、塩の浜海岸で実施されました。

この活動は、世界認定された隠岐世界ジオパークにふさわしい美しい海岸を取り戻すことを目的に行われ、松江市の「松江100人委員会」と「55年会」の皆さん及び町民の皆さん約50名が参加し、草刈りやゴミ拾いなどを行いました。



塩の浜海岸での清掃活動の様子



長尾田海岸での清掃活動の様子



中の津海岸での清掃活動の様子

7/20

Summer Of

なかむらんど

地域の活性化などを目的とした、「Summer of なかむらんど」が、中村海水浴場などで開催されました。

会場では、隠岐太鼓の皆さんによる演奏や浴衣ファッションショーなどが開催されたほか、流しそつめん、シーカヤックの体験コーナーなども行われ、大勢の来場者で賑わいました。



色とりどりの浴衣で会場を彩った浴衣ファッションショーの様子

7/25

真夜中に響く神楽囃子

島後久見神楽

県指定無形民俗文化財の島後久見神楽が、7月25日夜から26日明け方にかけて久見地区の伊勢命神社境内の神楽殿で奉納されました。

真夏の猛暑の中、境内には、大勢の方が訪れ、「巫女舞」や「花舞」などの演目が醸し出す、舞いと楽の風情を感じていました。



演目「猿田彦の舞」の様子

7/26

港の夜会&

LIVE PAINTING

西郷港周辺の賑わいなどを目的とした、「港の夜会&LIVE PAINTING」が西郷港のあんき市場前で開催されました。

会場では、隠岐近海で採れた海の幸を堪能できる屋台や本町にターンした女性イラストレーターがあんき市場の壁に隠岐の風景を描いていく、「LIVE PAINTING」などが行われ、来場した皆さんは、潮風を感じながら、港の賑わいを楽しんでいます。



あんき市場の壁に乳房杉のイラストを描いていくLIVE PAINTING（写真右）と会場の様子

夏真っ盛り

7/27 2014 海幸まつり開催

奥津戸海幸の浜で開催される恒例の「海幸まつり」。会場では、水中宝探しやシーカヤックレースなどが行われ、大勢の親子連れなどが美しい海でのイベントを満喫しました。



7/28

かけ声が響く、勇壮な舞

宇屋だんじり舞風流

町指定無形文化財の宇屋だんじり舞風流が、東町の御碕神社で3年ぶりに開催されました。

この祭礼は、享和3年（1803年）、御碕神社の遷宮に合わせて奉納されたのが始まりだと伝えられています。

真夏の日差しが照りつける中、御碕神社を出発した一行は、太鼓を打ち鳴らす4人の子どもたちが乗った「だんじり」を担ぎながら、約4時間かけて地区内を練り歩き、勇壮な舞を披露しました。



子どもたちの掛け声に合わせて、みこしを上下左右に揺らす担ぎ手の皆さん

平成25年7月から、隠岐国分寺の再建工事に携わっている「株式会社金剛組」の皆さんによる鉋(かんな)がけなどの実演会が役場ふれあいセンタ―で開催されました。

「株式会社金剛組」は、飛鳥時代に創業した、世界最古の会社とされ、1,400年以上に渡り、日本の社寺建築を担われてきました。

実演会では、金剛組専属の宮大工による、伝統工法の紹介や鉋がけの実演のほか、来場者の皆さんによる鉋がけ大会などが行われました。

来場した約90名の皆さんは、熟練の宮大工の皆さんによる華麗なプロの技に見入っていました。



伝統工法を説明する金剛組の皆さん

7/30~8/4

大相撲八角・伊勢ノ海部屋隠岐台宿



台宿に参加した八角部屋と伊勢ノ海部屋の力士と関係者の皆さん(隠岐水産高校土俵場)



伊勢ノ海部屋の勢関(写真右)と八角部屋の隠岐の海関

大相撲八角・伊勢ノ海部屋隠岐台宿が、7月30日(水)から8月4日(月)まで、隠岐水産高校相撲場などで行われました。5年目の今回は、八角部屋に加え、伊勢ノ海部屋の力士や関係者の方など41名が来町されました。

力士や関係者の皆さんは、7月30日に本町に到着後、海士町ではじめて開催される歓迎会に参加し、8月1日から朝稽古を行いました。

稽古は、一般公開され、見学に訪れた皆さんは、迫力ある稽古や子どもたちの稽古の様子を見学しました。

また、稽古の間には、伊勢ノ海部屋の勢関、八角部屋の隠岐の海関と隠岐の富士などが町内の福祉施設を訪問し、交流を深めました。



勢関(写真中央)との稽古に励む隠岐の富士



朝稽古で行われたちびっこ相撲の様子



仁万の里を訪れ、サインや写真撮影などに応じる、勢関、隠岐の海関、隠岐の富士。



平成26年度ビジネスプラン コンテストの開催について

町では、隠岐らしい新たな産業の育成と雇用の創出を目的に、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、隠岐の島ものづくり学校で起業することを条件に、島内の地域資源を活用したビジネスプランを募集します。

隠岐の島をフィールドとしたビジネスに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。

- 募集締切…10月31日(金)まで
- 一次選考…11月11日(火)
- 二次選考…12月13日(土)
- 表彰…優秀賞(2名)30万円
- 創業支援内容…優秀賞受賞者には、町から毎月10万円の支援金を2年間支給します。
- その他…募集対象・支援内容・応募条件・応募方法など、詳しくは、左記までお問い合わせいただくか、役場ホームページをご覧ください。

■お問い合わせ先
役場定住対策課ブランド推進係

電話2・8570

Part34

こんにちは保健師です！
こころの健康に目を
向けましょう



9月は、「自殺予防週間」

全国の自殺者数は、平成9年以降、毎年3万人を超え、大きな社会問題となっています。

「自殺」に対する理解を深め、心の健康についての関心を高めてもらうため、9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、毎年9月10日から16日は、「自殺予防週間」として、心の健康についての啓発を強化しています。

放っておかないで、心の不調

自殺の原因や動機は、様々ですが、健康問題が要因となる割合は、高くなっています。健康問題の中には、うつ病やアルコール症、統合失調症など、「心の健康問題」に関連するケースが多くみられます。

現代のようなストレス社会では、心の不調は、誰に起こっても不思議ではありません。様々な出来事が要因となつて、うつ病などの病気を招き、最悪の場合、自殺に結びつくことがあります。そうした状況に陥ら

ないためには、体や心のSOSサインをそのまま放置せず、早めに対処することが大切です。

■ストレスは「心」・「体」・「行動」に現れます

●心理的反応

不安、イライラ、集中力の低下、気分の落ち込みなどがあります。

●身体的反応

頭痛、肩こり、動悸、めまい、息切れ、倦怠感、食欲不振、下痢、不眠などがあります。

●行動的反応

お酒・たばこなどの量が増える、食事・生活リズムの変化、薬物・ギャンブルなどへの依存、暴力、出勤困難などがあります。

■ストレスが続くとどうなる？

ストレスを受けると、心身は、いったんショックを受けるものの、抵抗力を高めて対応します。しかし、長引けば次第に抵抗力が失われ、心身の状態は、悪化していきます。

■ストレスに押しつぶされないために

ちょうど半分まで水の入ったコップを見て、あなたは、「半分もある」と思いますか？それとも「半分しかない」と思いますか？

物事の捉え方は、人それぞれです。ストレスそのものをなくすことはできませんが、心の持ち方を少し変え、物の見方・考え方を次第で深刻な事態を避けられるケースは、多く

あります。

心の持ち方を変えてみるための第1歩として…

●自分にストレスがかかっていることを認める

●ストレスは早めに発散し、溜め込まない

●自分の行動パターン、思考パターンを変えてみる

●発想を転換する

●忙しい時ほど、きちんと休みをとる

●正解は、一つしかないと思わない

●心の疲れを和らげるセルフケアを

ストレスの解消法は、人それぞれです。自分に合ったストレス解消法をみつけることが大切です。

■身近な人に相談を

悩みを溜め込むと次第に心が疲弊し、心のバランスが崩れてしまいます。そんな時は、家族や友人、上司や同僚など、身近にいる人に気持ちを打ち明けてください。直接解決に結びつかなくても、気持ちの整理ができ、心が楽になることも多くあります。一人で抱えこまず、誰かに心を打ち明けてみましょう。

■お問い合わせ先

役場保健課健康係

電話2・8562

情報アンケート

にぎわい商品券の

発行について

隠岐の島町商工会では、個人消費を促進し、地域経済の活性化と町内の景気拡大を図るため、1割のお得のついたプレミアム付き商品券(にぎわい商品券)を次のとおり発行します。

なお、これまでと販売方法が変わりますのでご注意ください。

- 額面金額…1枚 千円
- 販売価格…1冊1万円 (千円券11枚綴り)

〔内訳〕

- ・ 共通券(青色)6枚
 - ・ 全ての加盟店で使用できます。
 - ・ 専用券(赤色)5枚
- 売場面積1,000㎡以上の店舗では、使用できません。(テナントを除く)

- 購入限度額…1世帯あたり10冊 (10万円まで)

- 発行部数…2万冊(2億円)

- 販売方法…今回より、「購入申込ハガキ」による抽選方式に変更します。ハガキ付きのチラシは、嘱託員により全戸配布します。

「お申し込みから購入までの流れ」

- ① 購入申込ハガキによるお申し込み
- ② 名寄せの上、抽選し、ハガキにより当選あるいは、落選の通知を送付します。
- ③ 当選された方は、当選ハガキをご持参の上、次のいずれかの場所でご購入ください。

③ 当選された方は、当選ハガキをご持参の上、次のいずれかの場所でご購入ください。

〔購入場所〕

- ・ 隠岐の島町商工会、J A 隠岐本店及び五箇支店・都万支店・中村店

● 申込期間

平成26年9月1日(月)から
平成26年9月30日(火)まで(必着)

● 利用期間

平成26年10月10日(金)から
平成27年1月31日(土)まで

● 対象者…町内にお住まいの方

● 注意事項

- ・ 払い戻しは、ありません。
- ・ お釣りは、出ません。
- ・ 公共料金などの支払いには、使用できません。
- ・ 譲渡は、できません。
- ・ 未払金の決済及び事業者間の商取引の決済には、利用できません。

● 取扱加盟店

現在募集中です。(9月10日締切)
加盟店一覧は、今後チラシ、ホームページなどでお知らせする予定です。

● お問い合わせ先

隠岐の島町商工会

電話2・11157

平野甲斐選手を応援する 懸垂幕が掲げられました

町では、隠岐の島町出身のプロサッカー選手で今シーズンから「セレッソ大阪」でプレーする平野甲斐選手を応援する懸垂幕を、隠岐の島町役場本庁に掲げました。

平野選手は、7月19日のJ1リーグ公式戦で初ゴールをあげるなど今後の活躍が期待されています。皆さまのご声援をお願いします。



掲げられた懸垂幕

● お問い合わせ先

役場総務課広報広聴係

電話2・21111

『文芸隠岐第20号』 作品募集について

隠岐の島町教育文化振興財団では、文芸隠岐第20号の作品を次のとおり募集しています。

- 応募資格…隠岐島内に在住する方及び隠岐にかつて住んでいた事のある方(中学生以上)

- 応募作品…本人の作品で、次のとおりとします。(発表済みも可)

- ① 短歌・俳句・川柳…一人5首5句以内(各種目毎)

- ② 詩…一人一篇原稿用紙 4枚以内
 - ③ 随筆・評論・手記など…一人一篇原稿用紙10枚以内
 - ④ 小説…一篇原稿用紙15枚以内
- ※ 所定の「申込用紙」に必要事項を記入し、必ず応募作品に添えて提出してください。

- 内容…文芸作品にふさわしいものであれば、特に、作品内容に制約は、ありません。ただし、特定の個人や団体・事件及び風俗描写・政治的主張などの記述がある場合は、受け付けられない場合があります。

- 作品発表…応募作品は、原則として全作品を「文芸隠岐第20号」に掲載し、発表します。
- 締切日…平成26年9月30日(火)(必着)

- 参加料…1人 1,000円(掲載誌1冊贈呈)ただし、1作品増すごとに500円増。
- ※ 中・高生は、無料。
- 発行日…平成27年3月上旬(予定)
- 本の形態…A5版
- 応募先…左記まで持参または郵送してください。

- ※ 原稿の書き方などの詳細は、左記までお問い合わせください。
- お問い合わせ先
〒685・0014
隠岐の島町西町吉田の二、2番地
隠岐島文化会館

- お問い合わせ先
隠岐の島町教育文化振興財団

電話2・0237

迅速な行動で人命救助に貢献
3名の皆さんに感謝状贈呈

水難事故において、迅速かつ的確な救助・救急活動により、人命救助に尽力された次の3名の皆さんに松田町長より感謝状が贈呈されました。

○感謝状が贈呈された皆さん

- ・石谷 鉄男 さん
- ・石谷 晶広 さん
- ・森 由佳 さん

○事故の概要

平成26年7月20日、塩浜海水浴場で、町内の中学生が遊泳中に溺れ、一時、心肺停止状態となったものの、迅速な救助活動と心臓マッサージなどの確な処置により、意識が回復し、救命につながったものです。



写真右から森由佳さん、石谷鉄男さん、松田町長(7月29日・役場本庁)

お問い合わせ先
役場観光課観光振興係

電話2・8575

都万診療所に医師が
着任しました



もり 森 三 幸 医師
(都万診療所)

町民の皆さまへのご挨拶

過疎化・高齢化の進むへき地で生活する住民は、地域に強い愛着をもちつつも、病院での臓器専門性の高い医療情報に社会的格差や不利を感じています。

私たち診療所の職員は、そのような地域住民の皆さまの「心理と生活」に視点を置く、質の高いプライマリ・ケアを提供できるよう努力します。

プライマリ・ケアは、心理社会的に人を診ることからスタートしますが、それぞれの人生に生じる健康問題を地域に共に住む「かかりつけ医」であればこそできる、人間的なつながりのもとで診察し、状況に応じて、専門医に紹介し、病態を整理・説明しつつ、皆さまを継続的に診療していきます。今後ともよろしくお願ひします。

テレサ・タイムス

ジオパーク・スペシャル

第15回

友情で結ばれた交流

〜聖メーリー・マッキロップ校の生徒が来島〜

こんにちは、テレサです！7月3日から12日まで、私の故郷オーストラリアの首都キャンベラにある隠岐高校の姉妹校「聖メーリー・マッキロップ校（中学校・高校）」から生徒10人と教師3人が来島し、交換プログラムが行われました。

ちは、隠岐高校生徒の家や、有志の方の家でホームステイを行い、人との交流を大切にしながら、様々な体験にチャレンジしました。海から離れ、平野が広がるキャンベラからやってきた生徒たちは、隠岐の恵みと暮らし方を体験し、また、美しい海と山の風景に感動していました。

隠岐世界ジオパークを満喫

そして、吉浦キャンプ場でのエコツアーや黒曜石の加工体験、水産高校でのメニューをたくさん楽しみました。

この交流事業は、本町の皆さんの人たちの努力により成功させることができました。かけがえないこの交流が、さらに絆を深めながら続いていくことを願っています。

ホームステイで交流体験

滞在期間、マッキロップ校の生徒たち



たくさんの思い出が
出来ました



藤野 武 平成26年7月31日付け
 上下水道課課長補佐

戸籍コーナー

ご誕生

(氏名) (地区) (保護者)
 吉田 朋禾 西町 吉田司
 野津 知里 加茂 野津晶
 岸和 美藍 城北町 岸和正泰



ご結婚

(氏名) (地区)
 夫 木田 隆宏 加茂
 妻 川上 光里 東郷

おくやみ

(氏名) (地区) (年齢)
 齋藤 和茂 郡 73歳
 小林 則三 栄町 74歳
 佐々木 ルイ 都万 106歳
 秋津 嘉昭 東町 76歳

※7月31日までの受付分(敬称略)

こども英会話スクール・キッズアリス

Kids Alice

生徒募集!!対象年齢 3歳~高校3年生

☆少人数制。中学~高校はフォローアップレッスン(中学&高校英語のフォロー)あり、プライベートレッスンはご相談の上。
 ☆月4回レッスン 月¥4,000
 ☆スクールは中村ものづくり学校又は栄町(講師自宅)。
 ☆初回は無料体験レッスンを行います(1名~)。
 ☆レッスン内容、講師プロフィール等はHPをご参照下さい。
<http://kidsalice.wix.com/kids-alice>
 お問い合わせは: ☎090-2541-6933 (中西)

隠岐の島で創業17年・皆様に感謝!!

あかぼう

家具1個の移動から引越作業
(島外へも提携業者あり)

引越にともなう家の片付け、
 不要品の処分など (他社での引越でもOK)

※無料見積りできますので、まずはお電話ください。

(貨物軽) 中国運輸局第1468号 (古物商許可) 島根県公安委員会711169000209号
隠岐メッセンジャー 代表 繁浪 只男
TEL2-0900 FAX2-0903

大相撲隠岐の島場所

勢 遠藤

☆10月22日(水)
 ☆7:00~14:30(予定)
 ☆隠岐の島町総合体育館

★マス席のバラ売りはじめてます・・場所は事務局での調整となります。
 ★「長く座れない」「車いす」などの方は事務局までご相談ください。
 ★チケットの販売は実行委員会事務局で行っています。★弁当の予約受付中
 ★販売は平日の9:00~16:30まで受け付けております
 ★8月中は、日曜も13:30~16:30まで受け付けております。
 ★ご不明な点は、事務局までお問い合わせください。

大相撲隠岐の島場所実行委員会事務局
 (隠岐の島町総合体育館内) 電話/FAX 2-3980

★チケット販売中

隠岐世界ジオパーク、デビューの旅

両コース共通
 所要時間 3時間半~4時間
 受付締日 当日出発時間の15分前まで
 集合時間 出発時間の15分前までに集合
 集合場所 隠岐ポートプラザ1階(隠岐の島町観光協会前)

ちちすぎコース
 乳房杉
 黒島展望所
 佐々木家
 ちちすぎコース
 周遊ルート

だんぎょうコース
 油井の池
 壇鏡の滝
 那久岬
 玉若酢命神社
 だんぎょうコース
 周遊ルート

ちちすぎコース運行日
 出発時間
 8月 23, 24, 30, 31
 午前9:00 9月 6, 7, 13, 14, 15, 20, 21
 10月 4, 5, 11, 12, 13, 18, 19, 25, 26

だんぎょうコース運行日
 出発時間
 午後13:00~14:00
 8月 21~23, 25~30
 9月 6, 13, 14, 20
 10月 4, 11, 12, 18, 25
7~8月14:00出発 / 9月1日~14日13:30出発 / 9月20日~10月末13:00出発

島西側をめぐる旅
 動きやすい服
 装履物でご参加ください

島東側をめぐる旅
 だんぎょうコース

ご予約
 お問い合わせ先
隠岐観光工舎
(山陰観光開発株式会社)
 前日までに
 ご予約を!
08512-2-7100
(お電話の受付時間 AM9:00~P5:00)

info@okitabi.jp
※観光のお客様で満席の場合はご予約をお断りする場合がございますので予めご了承ください

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

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

この夏、ゆかたをきてみませんか……
 グループ、お友達との着付けの
 相談にも応じます

島外在住の方や、全国の牛突きファンへの贈り物に!

好評発売中

隠岐の牛突き
 ~番付に見た「称号」574箋~
 神村信幸 著

価格:2,000円 (税抜)
 地方発送も承ります。お問合せは…

Culture Spot **はっとり**
 TEL:2-0092 FAX:2-0413

隠岐の牛突き
 神村信幸
 前作「牛突き覚書帖」から20年
 著者会心の「称号」五十年史
 最大の虎で喧嘩に挑んだ機嫌録「虎を
 斬る」六十年の歴史を辿る機嫌録の
 「牛突き」番付に機嫌録の中心人物
 牛突き「称号」に焦点をあて、選手に変わる
 牛突きものの機嫌録を描いた。

さかえ 電話5-3099

福祉タクシー・霊柩車
24時間受付

運転代行
AM1時まで受付

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。

@5,400円(@5,000円税別)
@6,480円(@6,000円税別)
@7,560円(@7,000円税別)

仕出し膳、お持ち帰り用・霊供用の
 お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 味の味

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

soin esthetique エステティックサロン
 soin~ソワン~

☆お客様からの感想☆

- ・シワが減った!
- ・毛穴が小さくなった!
- ・化粧ノリがすごくイイ!

- ・便秘が治った!
- ・肩こりや頭痛がかなり楽になった!
- ・汗をかかない体質が変わった!

詳しくは ➡ 「エキテン soin」で検索!

 <ご予約・お問い合わせ> 080-2945-0902 (戸田)

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 真心庵 漣

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~

大切な人とゆっくり
 上品なおもてなし料理で
 思い出づくりをしませんか
 お気軽にご相談ください

**記念日
 ご結婚
 ご法要
 新築祝
 各種会合**

有限会社 末広 電話 2-0014
 FAX 2-8880

まちのかぐ屋さん、ざっか屋さん
 ~あったかい空間づくり~

新商品入荷中!!

サタ館 インテリアショップ・和洋家具・婚セット一式
 西郷店 ファンシーショップ・贈答品・ギフト

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

隠岐の島町行事予定 9月

1 日 月	隠岐ジオ博企画展「隠岐島の歴史と文化」(隠岐自然館・28日まで) 八朔牛突き大会 13:00~(佐山牛突き場) 納付金時間外窓口 17:15~19:00(役場税務課)
2 日 火	
3 日 水	年金相談13:00~16:00(役場ふれあいセンター) 人権相談10:00~12:00(津戸集会所)
4 日 木	年金相談 9:30~12:00(役場ふれあいセンター) 人権相談13:00~15:00(中老人福祉センター)
5 日 金	
6 日 土	第31回隠岐の島町ゲートボール大会 9:00~ (隠岐の島町総合運動公園)
7 日 日	第56回全隠岐剣道選手権大会9:30~(西郷中学校体育館) サノオマジックプレジーズゲーム 開場10:00~(隠岐の島町総合体育館) 空の日イベント14:00~(隠岐空港)
8 日 月	
9 日 火	
10 日 水	隠岐の島町ノーレジ袋デー
11 日 木	
12 日 金	
13 日 土	ジオ博シンポジウム13:00~(隠岐島文化会館)
14 日 日	隠岐の島町消防団夏季訓練9:40~11:55(旧隠岐空港)
15 日 月	敬老の日
16 日 火	納付金時間外窓口 17:15~19:00(役場税務課)
17 日 水	
18 日 木	行政相談所 13:00~15:00(隠岐島文化会館)
19 日 金	食育の日 議会定例会開会9:30~(10月1日まで)
20 日 土	交通安全パレード9:30~10:20(都万地内) 島後交通安全大会10:30~12:00(都万小学校)
21 日 日	隠岐ジオ博芸能祭り(隠岐島文化会館) 第55回全隠岐柔道選手権大会9:00~(隠岐の島町立武道館)
22 日 月	
23 日 火	秋分の日
24 日 水	
25 日 木	
26 日 金	野外音楽イベント 「MAMEDAGIA FES~隠岐の島 2014~」前夜祭
27 日 土	野外音楽イベント「MAMEDAGIA FES~隠岐の島 2014~」
28 日 日	野外音楽イベント「MAMEDAGIA FES~隠岐の島 2014~」
29 日 月	
30 日 火	納付金時間外窓口 17:15~19:00(役場税務課)

八朔牛突き大会 島根県指定無形民俗文化財



と き / 9月1日(月)午後1時~
と ころ / 佐山牛突き場(上西)

■お問い合わせ先:教育委員会生涯学習課 電話2-2126

MAMEDAGIA FES ~隠岐の島2014~



と き / 9月27日(土) 開場 午前9時~
9月28日(日) 開場 午前9時~
※9月26日(金)前夜祭(入場無料)

と ころ / あいらんどパーク(都万)

チケットは、町内各販売所で販売中

■お問い合わせ先:MAMEDAGIA FES ~隠岐の島2014~
実行委員会事務局(役場定住対策課内) 電話2-8570

編集室



人口と世帯数

平成26年8月1日現在

人口 15,031(-13)人

男 7,181(-9)人

女 7,850(-4)人

内15歳未満1,722人(11.5%)
内65歳以上5,448人(36.2%)

世帯数 7,191(-1)帯

増 転入14人 出生7人 その他0人
減 転出20人 死亡14人 その他0人

※括弧内は前月比

▼イベントが盛りだくさんな夏も、後半戦を迎えました。今年も、隠岐と大阪を結ぶジェット便が就航し、訪れたたくさんの方が、隠岐の夏を満喫されたのではないのでしょうか。▼ジェット便就航から9周年を迎えた今年は、日本航空(株)の執行役員である中野星子氏をお招きして、講演会が開催されました。厳しい男性社会の中で、上を目指して仕事に打ちこんできた体験談や、仕事との向き合い方などについてのお話を聞き、女性の働き方について考える貴重な機会となりました。▼最近では、仕事と子育てを両立して働く女性も増えていますが、日本の女性の社会進出は、先進国の中ではまだまだ低く、女性が安心して働ける環境づくりが求められています。▼今回の特集では、夢をもち、明るくたくましく活動する6人の女性をご紹介します。こつこつと方々の地域に元気を与える取り組みが、多くの方に広まり、女性が働くことへの理解が深まることで、女性の力が十分に発揮できる社会づくりへの一歩につながるのではないかと思います。(M.O.)