

みさと

3

第90号

なつかしの国 石見 iwami



主な記事

- まちかどウォッチング……………②～③
- お知らせ……………④～⑧
- 食育だより……………⑨
- 集落支援員だより（上野地区）……………⑩
- 地域おこし協力隊通信（別府）……………⑪
- 山くじらの郷の人々……………⑫
- 文芸コーナー（石川短歌会）……………⑫
- 慶弔／4月行事予定……………⑭

今日の顔 地区民文化祭で熱演

日頃の学習活動の成果を発表し、住民同士が交流を深める「吾郷地区民文化祭」が3月4日（日）吾郷体育館で開催されました。

地元青年による地芝居グループ吾郷青吾会は、「へちまの花」を熱演。セリフの随所に地元の地名や人名が登場し、笑い涙を交えた名演技に観客から惜しみない拍手が送られました。（詳細記事は2ページ）



このコーナーでは、町内で行われた様々なできごとをご紹介します！

日頃の学習活動の成果を発表し、住民同士が交流を深める「第6回吾郷地区民文化祭」が3月4日（日）に吾郷体育館（築瀬）で開催されました。保育園児や婦人会員が、日頃から練習を重ねてきた唄や踊り、劇を披露したり、パッチワークや書道、俳句などの文化作品が展示され、多くの来場者で賑わいました。

ステージでは、乙原保育園児がダンスを元気に披露したほか、吾郷地域婦人会のメンバーが演じる「青空サロン劇場」では婦人会員がイノシシやサルに扮して、地域全体で野生動物の餌付けをやめようと呼びかけました。このほか、乙原舞子連中の神楽の上演などがあり会場は盛り上がりました。



▲特製焼きそばを作る築瀬同好会の皆さん

まちづくりの源は、住民の元気から！元気、熱演！ 吾郷地区民文化祭

ステージの最後には、地元青年による地芝居グループ「吾郷青吾会」が、「へちまの花」を熱演。セリフの随所に地元の名や人名が登場し、笑いと涙を交えた名演技に観客から惜しみない拍手が送られました。

会場内に出展されたバザーでは、築瀬同好会のメンバーによる特製焼きそばや、地域おこし協力隊員のパノフ・グリゴリー夫妻がロシアの惣菜パン「ピロシキ」を販売。昼食時には、イノシシ肉約6kgが入った特製山くじらカレー300人分が来場者に振る舞われました。



▲300人分の山くじらカレーが来場者に振る舞われました



▲吾郷地域婦人会による青空サロン劇場



▲松笠細工や俳句、生け花などの作品も並べられました



◀地域おこし協力隊のパノフさん夫婦が出店したロシアの「ピロシキ」



▲感動の地芝居を披露した吾郷青吾会の皆さん



▲乙原保育園児と保護者による歌の披露

「桜扇の舞」(舞踊教室)▶



▲「なぞの集団カジェラレ」
(比敷自治会)



◀「みんなで音頭」(宮内1自治会)



▲「佐久の鯉太郎」
(村之郷2自治会)



▲「開運招福音頭」
(村之郷1自治会)



▲「続水戸黄門」(宮内2自治会)



▲婦人会によるダンス「美しき郷」

「第7回比之宮ふれあいま
つり」が、3月4日(日)比
之宮公民館(宮内)で開かれ
ました。「ふれあって 花咲
く 安心の比之宮 里山づく
り」をテーマに開催され、ス
テージ上では公民館教室の受
講生などがカラオケや銭太
鼓、安来節など自慢の芸を披
露し会場を盛り上げたほか、
俳句やパッチワーク、押し花
などの作品展示、茶道教室受
講生によるお茶席も設けられ
ました。

比之宮地区にある各自治会
もそれぞれステージ発表し、
5つの自治会が、日々練習を

自治会単位での出し物などで絆を示し、交流深める ～比之宮ふれあいまつり

重ねてきた舞踊や芝居を披露する
などし、絆の強さを示しました。

会場では、「楽市・楽座ふれあ
いまつり市」と題したバザーも行
われ、野菜生産者団体や婦人会、
青年団体などが出店し、新鮮野菜
や果物、弁当・パンなどの加工品
が並べられ、買い物を楽しむ人で
賑わいました。

比之宮連合自治会の福島教次郎
会長は「限られた人数の中では、
出演者、裏方、観客など、一人で
何役もこなさなくてはならないが、
日頃の連携で培った絆は、万一の災
害発生時でも力強い。これからも
安全・安心の比之宮づくりに務め
たい」と話していました。



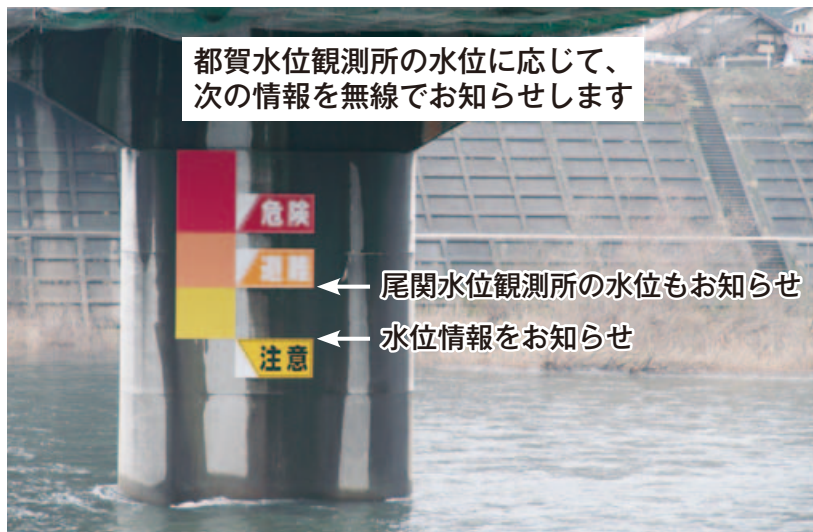
▲多彩なステージを楽しむ来場者の皆さん

お知らせ

浜原ダム放水量に加え、
江の川の水位情報お知らせします

江の川の出水時には、防災無線でお知らせしている浜原ダムの放水量に加えて、都賀水位観測所（都賀大橋）の水位に応じ、次の情報を放送でお知らせします。江の川沿いの低地や堤防未整備地域にお住まいの方は、自主避難などの参考にしてください。

	都賀水位観測所 (都賀大橋)	尾関水位観測所 (三次市)
「はん濫注意情報」が 発表された時	○ 水位情報をお知らせ	—
「はん濫警戒情報」が 発表され、上流域の 水位がさらに上昇する 見込みの時	○ 水位情報をお知らせ	○ 水位情報をお知らせ



▼問い合わせ先
総務課 (☎75・1211)

お知らせ

不法投棄は
犯罪です!!

不法投棄は法律で禁止され、厳しく罰せられています。「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により不法投棄が発見された場合は、5年以下の懲役もしくは、1,000万円以下の罰金といった罰則が設けられています。不法投棄の現場を発見したら、行っている者の特徴や車両ナンバー、投棄場所、ごみの種類などを最寄りの駐在所や警察署、役場環境整備室へ通報してください。



▲不法投棄現場で所有者につながる情報などを調べる川本警察署員と町の不法投棄監視パトロール員（乙原地内、町道乙原染瀬線沿い。平成24年1月）

▼問い合わせ先
環境整備室 (☎75・1215)

お知らせ

4月から、し尿汲み取り希望時の旗は不要になります

し尿汲み取りを希望される時に「旗」を掲揚していただいていたましたが、平成24年4月からは不要になります。なお、汲み取りの申し込み方法は、従来どおりです。

▼問い合わせ先

環境整備室 (☎75・1215)

お知らせ

介護保険料が
改定されました

平成24～26年度分の「介護保険料」が改定され、月額保険料（基準額）が5,550円になります。（これまで月額4,850円）

また、保険料段階は、これまでの8段階から11段階になります（第3段階を細分化し、高所得者層を新たに2段階設定しました。）

▼問い合わせ先

邑智郡総合事務組合（川本町）
(☎72・3535)

お知らせ

納め忘れはありませんか？国民年金保険料

国民年金は、老後の生活や障がい・死亡など、もしもの時にあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと、将来、年金を受け取ることができなくなるばかりか、障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。もしもの時に後悔することのないよう、保険料はきちんと納期限内に納めましょう！（納期は翌月末です。納期から2年を経過すると時効により納められなくなります。）

「納付が困難な方には各種免除制度」

国民年金には、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。納付が困難な方は市区町村の国民年金窓口で手続きを行ってください。

納付が困難なときは… 保険料免除制度	30歳未満の方は… 若年者納付猶予制度	学生の方は… 学生納付特例制度
本人・世帯主・配偶者の前年所得（1～6月までに申請する場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が全額免除または一部納付（3/4、1/2、1/4）になります。	30歳未満で本人・配偶者の前年所得（1～6月までに申請する場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予されます。	学生で本人の前年所得（1～3月までに申請する場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予されます。

★保険料免除などの承認された期間（多段階免除承認期間において一部納付がない期間は除かれます。）は、老後に年金を受け取るための資格期間に含まれるだけでなく、万一の時に、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取る資格期間にも含まれます。
また、失業された方は、離職票や雇用保険受給資格者証等を添付すれば、前年の所得に関係なく免除される特例もあります。

▶問い合わせ先 住民福祉課（☎ 75-1213） 浜田年金事務所（☎ 0855-22-0673）

お知らせ

遊びにおいでよ！ 子育て支援センター

4月からは沢谷保育所施設内で開設

子育て支援センターの開設場所が4月から次のとおり変更になります。子育てに関する情報提供や育児相談に職員が応じます。また新たに、生後6カ月以上の乳幼児の「一時預かり事業」も行います。

これまで	おおち保育園内（粕淵）
4月から	沢谷保育所内（九日市） 開設日 月～金（祝日除く） 開設時間 午前10時～午後3時 電話番号 ☎76-0477

乳幼児のいる保護者の方は、お子さんと一緒にぜひ遊びに来てください。ご家族どなたでもご利用できます。保護者のみの利用も可能です。




▶問い合わせ先 住民福祉課（☎ 75-1213）

お知らせ

4月からごみの収集 日程が変わります

平成24年4月から、町内すべての収集場所で次のとおりごみを収集します。

今後も、ごみの減量化やりサイクルへのご理解とご協力をお願いします。

	月	火	水	木	金
燃えるゴミ	○			○	
容器包装	 プラスチック				○
	 ペットボトル		○		
	 紙		○		
その他資源 ビン、カン、不燃、古紙、新聞、 段ボール	毎月1回の収集				
粗大ごみ、有害ごみ	年2回の収集				

詳しくは、広報みさと3月号とともにお届けした「一般家庭ごみ日程表」をご覧ください。

▶問い合わせ先 役場環境整備室（☎ 75-1215）
笹畑クリーンセンター（☎ 72-1701）

お知らせ

農地を転用する前には、 まず「農振地域除外手続き」を

美郷町では、「農業振興地域整備計画」の変更申出書の受付を4月に行います。農業振興地域（農振）内にある農用地を農業以外に使用する場合は、農振地域からの除外手続きが必要です。

住宅建築や駐車場整備などの計画が具体化していて、農振地域からの除外を希望する方は必要書類を提出してください。

なお、農振地域からの除外後には別途、農業委員会に対しての「農地転用」手続きが必要になります。

- ・受付期間 4月2日（月）～27日（金）
- ・受付場所 役場産業振興課

▶問い合わせ先 産業振興課（☎75-1214）

町や農業関係団体が連携して地域農業を支える「美郷町農業再生協議会」を設立



▲1月31日（火）に開催された農業再生協議会の設立総会（美郷町役場）

農業経営の改善や食料自給率の向上を目指す「農業者戸別所得補償制度」が平成23年度から本格的に始まりました。町では、農業者戸別所得補償制度の推進にあたり、戦略作物の生産振興や、その作物を生産する担い手の育成、農地の問題などを合わせて協議検討を行う組織として「美郷町農業再生協議会」をこのほど設立しました。

今後は、協議会を構成する農業委員会や島根おち農協、農業共済、県や国などと連携し、米の需給調整の推進、農地の利用集積、耕作放棄地の再生利用、担い手の育成・確保などに取り組んでいきます。

▼問い合わせ先
産業振興課（☎75・1214）

お知らせ

男女共同参画サポーター募集

島根県では、市町村や県と一緒に啓発活動を行う「島根県男女共同参画サポーター」を、市町村から推薦された方の中から委嘱しています。サポーターは、地域の課題を解決するために講演会や学習会を開催したり、寸劇や紙芝居の上演を通じて身近なところから男女共同参画を感じてもらったりなど、地域の実情に応じたきめ細やかな活動を行っています。

現在、島根県では、平成24年度の「男女共同参画サポーター」を募集しています。ぜひご応募ください。

- ・応募メ切 3月30日（金）

▶応募先・問い合わせ先

〒699-4692 美郷町役場 企画課 男女共同参画担当 ☎75-1924

おめでとございます

第7回しまねナイスパートナー

栗原イチ子さん・進さん夫婦（都賀本郷）

男女共同参画の趣旨に添い、それぞれの個性と能力を活かし、お互いを尊重・協力しながら地域づくり活動を積極的にを行っている夫婦を島根県知事が選定する「しまねナイスパートナー」に県内から6組が選定され、美郷町からは栗原イチ子さん・進さん夫婦が選定されました。

栗原イチ子さんは、大和加工センター利用者組合を結成し、進さんとともに特産品の加工販売、開発に取り組み、所属する婦人会でも環境美化活動に積極的に参加しています。また、平成7年に入会した大和村神楽同好会（現都神楽団）で化粧方として団員の化粧を担当。県内外での公演では、夫の進さんとともに団員の活動をサポートしています。

栗原進さんは、大和村神楽同好会時代には会長をつとめ、都神楽団に所属する現在では事務方として公演スケジュールの調整など中心的役割を担い、神楽の後継者育成にも力を入れています。また、最近では都賀本郷連合自治会長として、「尺鮎釣り大会」や、しまね景観賞優秀賞を受賞した「伝統芸能と光の祭典」の運営に携わるなど神楽公演や特産品の加工販売など常に共に夫婦で行動されています。



▲溝口善兵衛島根県知事から選定状を受け取る栗原さん夫婦（島根県庁）

▼問い合わせ先 企画課（☎75・1924）

お知らせ

スウェーデンの
女子学生と国際
交流しませんか？

日本に卒業旅行で滞在中のスウェーデンからの女子学生11人が、3月31日・4月1日の両日、美郷町内に民泊し、華道や茶道などの日本文化に触れながら、地域住民と交流を深めます。

国際交流やスウェーデンの文化などに興味関心のある皆さん、ぜひ一緒に楽しみませんか？

▼問い合わせ先

美郷町国際友好協会（役場企画課）
（☎75・1924） または
上野地区集落支援員橋本力男さん
（☎090・8361・8065）



▲スウェーデンで陶芸を学び、卒業旅行で来日予定の女子学生の皆さん

お知らせ

かるたで学ぶ
男女共同参画

島根県が、男女共同参画社会づくりへの意識を高めることをめざし「かるた」を作成しました。

わかりやすく子どもや大人まで楽しめるかるたです。無料貸出を行っています。地域のイベントや職場などでぜひご利用ください。

▼問い合わせ先

役場企画課
（☎75・1924）



（有料広告）

お知らせ

110番の日で 防犯をよびかけ

1月10日(火)の110番の日にちなみ、粕淵にあるゴールデンユーロピアおうちで啓発行事が行われ、町内駐在所の警察官が、来館者などにチラシや夜光反射材を配りながら、110番通報時の注意点を呼びかけました。



▲110番のかけ方などを呼びかけました。

お知らせ

地域の安全を守る 吾郷駐在所新築



▲激励に訪れた乙原保育園児と一緒に完成を喜ぶ佐々木和博巡査部長



▲新しくなった吾郷駐在所

川本警察署管内にある駐在所のうち、吾郷・君谷地区を管轄する吾郷駐在所(築瀬)がこのほど新築され、2月14日(火)から新しい建物で業務を開始しました。吾郷駐在所は、建築後約40年が経ち老朽化が進んでいたことから、島根県警により現在の地の隣に新たに建て替えられたものです。新しい駐在所は、島根県産木材を使った平屋建てで、事務所と交流スペースを広くし、地元住民との交流もしやすくな

りました。

3月1日(木)には、開所式が行われ、川本警察署の中村康広署長や地元自治会長などが、地域の安全を守る駐在所の完成を喜びました。

▼問い合わせ先

吾郷駐在所(☎75・1195)

お知らせ

美郷町簡易水道の 水質検査結果

検査実施(2月22日)	結果	評価	対応
粕淵・浜原簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
吾郷地区簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
別府地区簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
君谷地区簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
酒谷地区簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
石原地区簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
潮地区簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
都賀行簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
比之宮地区簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—
都賀簡易水道	基準値超過及び異常なし	適合	—

※なお、検査結果の詳細は、ホームページで公表しています。

▼問い合わせ先

環境整備室(☎75・1215)

お知らせ

平成24年度 公共交通運賃割引 券の申請を受け付 けています

バスを利用する「乗車」「下車」



ともに、美郷町内である場合を対象にした公共交通運賃割引券の受付が始まりました。

●対象者

次のいずれかに当てはまる方

- ①介護保険被保険者証をお持ちの方
- ②精神障害者保健福祉手帳または自立支援医療受給者証をお持ちの方
- ③身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方

●受付場所

次のいずれかの場所で手続きができません

- ①美郷町役場(粕淵)
- ②大和事務所(都賀本郷)
- ③各交流センター(君谷、沢谷、比之宮、都賀行)

▼問い合わせ先

役場企画課(☎75・1924)

食育だより

(美郷町食育推進会議からのお知らせです)

美郷町では、関係機関や団体でつくる「美郷町食育推進会議」で協議・連携して、町の食育推進計画を基に様々な食育の取り組みを行っています。

「郷土料理」にふれる



ふるさとに古くから伝わる「行事食」や「郷土料理」について学ぼうと、2月15日（水）、大和小学校5年生児童が、食生活改善推進員から手ほどきを受けながら、押し寿司やこんにゃくづくりに挑戦しました。児童たちは、「初めてこんにゃくを作った」、「自分たちも受け継がなくては」、「家でも作ってみたい」などの感想を話していました。



保育所から中学校まで 「美郷のおいしい日」で統一献立

町内の保育園児と小中学生が美郷町内産の食材をふんだんに使った統一献立の給食を楽しむ「美郷のおいしい日」が2月24日（金）に行われました。今年度2回目のおいしい日のメニューは、「豆入り いのししカレー」、「美郷の五目卵焼き」、「冬野菜の味噌マヨあえ」でした。子どもたちは、地元産の食材に関心を持ち、採れたて野菜の美味しさを楽しみました。



「食育の日」イベントで 地産地消の意識を向上

毎月19日の「食育の日」にちなみ、消費者に食への関心や地産地消の意識を高めてもらおうと、2月24日（金）「産直みさと市」で普及啓発イベントを行いました。訪れた約100人が、郷土料理（鮎べか、炒りかね）や旬の野菜を使った料理の試食、生産者との交流などを楽しみました。来場者からは、「鮎べかはさっぱりしていて食べやすい」、「野菜をもっと摂るようにしたい」などの感想が聞かれました。



▶ 問い合わせ先 健康推進課 (☎ 75-1932)

リレー記事 【集落支援員だより】 えがおの明日へ

～元気な美郷になるための取り組み～

連載第9回 上野地区

上野地区集落支援員 橋本 力男
(白道)

2007年12月、カリブ海に浮かぶ常夏のドミニカ共和国から美郷町に来て4年。町名から、「美しい村に違いない」と思ってた来ましたが、少し前に合併したてきたてホヤホヤの町とは知りませんでした！
上野の「田の原展望台」から俯瞰すると、雄大な江の川がゆつくりと蛇行し、古民家の風情と石州瓦の朱がまとまった様子は、ヨーロッパの世界遺産の街にひけをとらない素晴らしい風景です。スウェーデン、ドミニカ共和国などを10年以上転々として日本に戻った私には浦島太郎の気分でしたが、この光景はナウシカの住む、美しく、懐かしい「風の谷」のように映りました。



▲田の原展望台からの風景

昨年夏には上野地区の集落支援員になりました。地元では、吉田晃司さんや井上清實さんをはじめ、地域の皆さんが素晴らしい実践を積み上げられ、自治会活動では、もっぱら教えてもらい、助けていただくばかりです。

僕の役目は、子どもたちには国際交流を通して世界を身近に感じる人となるように、お年寄りには90歳で現役バリバリの大住さんのような素晴らしい人達を讃えること、青年層にはインターネットを利用した事業の仕組み作りを応援できれば、と考えています。

2011年秋には、都賀・長藤地



▲国際ワークキャンプ参加者で楽打ちに挑戦

区の秋祭りの竹灯籠への国際ワークキャンプNICEの参加を手伝いました。ベルギーやフランス、日本の女子大生など計7人が2週間滞在し、竹灯籠作りや楽打ちの練習の合間に学校訪問をしました。ダンスやクイズで子どもたちの記憶の片隅に種をまき、彼らの宿泊先では子供たちがいつも戯れていました。

元気なお年寄りや地域行事のドキュメンタリービデオを撮りためていますが、元気な方が多く、行事も活発なため未編集の材料が増えるばかり。編集が進まず嬉しい悲鳴をあげています。

青年層では、町内のあちこちに活動的な人材が移住してきています。沢谷の無住の寺にやってきた女性は、来て1カ月も経たないうちに、

インターネットで呼びかけて大がかりな「ふふ祭り」を実現してしまいました！女性パワーが炸裂しているようです。

3月31日(土)～4月1日(日)には、スウェーデンから学生11名(男子は1名)が卒業旅行で美郷に来ます。東京・京都など大都市中心の旅程の中で、移動日を含め4日間を費やす美郷への訪問を一番楽しみにしているようです。5軒に分かれて民泊し、生け花、お茶会、神楽、精進料理などをおして地域のひとふれあいます。見かけたら声をかけてください。

「ハイハイ」(こんにちは)
「タック」(ありがと)
「ハイドロー」(さようなら)



▲90歳のラストサムライ大住福夫さん

【ご意見をお寄せください】
集落、自治会に関連する施策に対するご意見などをお寄せください。

担当課 総務課行政改革室
(☎75・1211)

地域を変える新しいチカラ

地域おこし協力隊通信 第18回 別府地域 地域おこし協力隊

別府地域の地域おこし協力隊の3人が、2年半の任期を終えました。今月は、それぞれの道を歩む3人からのメッセージを紹介します。

●土井 和裕

この2年半、別府地域の皆さんからは大変良くしていただきました。このたび、美郷町を離れることになりましたが、美郷町や別府地域は大好きですので、休日や地域のイベントなどには皆さんの顔を見に帰って来たいと思っています。

「地域のためになることをしたい」と思い応募した地域おこし協力隊ですが、競合業者や自治会の仕事を奪ってしまっているような気がして「本当に地域のためになっているのか」と自問自答を繰り返していました。別府地域では、この春NPO法人が設立予定となっており、今後の動向が気になるところです。また何かできることもあると思いますので、ご連絡いただければと思います。ありがとうございました。



●齋藤 恵伸

美郷町に来た当初は、都市部からの私たちを受け入れてもらえるか不安もありましたが、温かく受け入れていただき、協力隊として、地域の一員として活動することができました。農業未経験の私に、草刈り機やトラクターの操作など優しく指導していただき、一人前とはいかないまでも農作業や草刈りをできるようになりました。

地域の方々のご協力で、協力隊の任期終了後も別府地域に住み、農業をさせていただくことになりました。農業については経験が浅く、不安ですが、農業大学校で1年間の研修を受け、その研修を活かして、農業を通じて少しでも地域の活性化になることができるようこれからも頑張っていこうと考えています。



●山村 涼

協力隊の活動では、その多くが人生初の経験となりました。草刈りや農作業補助のほか、自治会輸送バスの運転、パソコン操作の指導など内容は多岐にわたり、住民の皆さんの生活支援をさせていただきました。自治会活動では、別府産の日本酒「銀路」や「錦露」の販売促進、「別府ホテルまつり」の広報活動などをさせていただきました。

また、「移住・交流推進機構 (JOIN)」のホームページで活動内容を紹介していただいたほか、テレビ・新聞への取材対応、全国農業新聞などへの連載など、次に繋がる経験もたくさんさせていただきました。取り組み内容を研修会などで事例発表する機会にも恵まれ、様々な面で成長できたと思っています。

私は美郷町で活動できたことを本当に嬉しく思います。仕事だけでなく、プライベートでも多く方と知り合うことができ、美郷町のすべての人に大変感謝しております。

今後の進路はまだ決めていませんが、美郷町に何らかの形で関わるような仕事に就きたいと思っています。今後も気軽に声をおかけいただければ幸いです。ありがとうございました。



おぐじらの郷の人々

第3回 丹波 滋さん

(野井)

1月下旬、青空サロン畑(乙原)で開かれた「獣害に強い畑づくり研修会」。吹雪の中、講師の井上雅央さんの傍らで、熱心に写真やメモをとる夫婦の姿がありました。野井に住む丹波滋さん・恵美子さん夫婦。平成21年春、滋さんの退職を機に大阪府内から妻恵美子さんの出身地である野井にイターンしてこられました。

これまで、丹波さん夫婦が参加した研修会は10回以上。研修会について丹波さんは「剪定ハサミの使い方から動物の種類に応じた効果的な電柵の高さまで、わかりやすく科学的なノウハウがすべて面白い。毎回新たな発見の連続です」と満足そう。「習ったことはその日のうちに復習しています。私が外出中に(集落)にサルが出たときは、妻がロケット花火で追い払うんです。これも研修会で教えてもらったんですよ」といって、さらに実践に役立てようと、箱わなや狩猟免許も取得するなど意欲的に取り組んでおられます。

研修参加のきっかけは、「義母が丹誠こめて育てた力ボチャが収穫目前にしてイノシシ被害で全滅したこ

と。耕作意欲を失ってしまった義母の姿に衝撃を受けた矢先、研修会の開催を知りました」と丹波さんは振り返ります。

「畑づくりという日常生活に即した研修は、実践すれば達成感も味わえる。失敗しても悩める仲間とおしで励まし合えるし、楽しくて仕方ない」と、今では獣害対策をきっかけにした出会いが楽しみな様子。そして、毎週水曜日の朝、青空サロン市場に集まる吾郷地域婦人会のメンバーを見ながら、丹波さんはかみしめるように言いました「婦人会の皆さんの目がいきいきしている。獣害対策というよりも、地域おこしそのものなんだなあ」と。

「イターンしてみても色々な出会いとつながりの中で感じたのは、美郷には石見神楽や豊富な食材など資源が豊かだということ。もちろん色々な課題は多いけど、帰ってきて良かったと思うよ」と嬉しそうに話す丹波さんの目もまた輝いていました。



▲「失敗も力量のうち」と積極的に獣害対策研修に参加する丹波さん夫婦

文芸

石川短歌会

選者 藤原 俊彦 先生

わが心にきざみておかむ賜りし
「しまね健康超寿者」賞を

藤原 章

息子夫婦の強き絆か嫁のため
腎臓一箇を汝は与へたり

藤田乃富子

礼文産の昆布を煮つつ思ひをり
船追ふカモメの人に馴れるしを

平石佳寿子

法事にと集ひし四人の娘らの
おしゃべり聞きあて心ほぐるる

原田 秀子

無人寺の障子張り替へその白さ
部屋の明るく心和めり

原野 幸

空き家にて淋しかりにし隣より
人声のせり和みつつ聞く

増田 政子

戸川坂は母にすがりて越しし道
今はなき母思ひ出でをり

伊竹 藤枝

江川の穏しき流れに鴨三羽
水脈引きて行く冬陽浴びつつ

松浦 智子

この家に君はなほ在る思ひせり
軒下の鉢に咲くシクラメン

今馳 幸子

選者詠

ベランダに灯をつけて積もる雪を見る
吾ら育ちし石見思ひて

お元気ですか？

健康
まめ知識 No.75

笑いと健康

- * 笑う門には福来る（日本のことわざ）
- * 幸福だから笑うのではない、笑うから幸福なのだと言いたい
（フランスの哲学者 アラン）



笑いの効果いろいろ

「笑い」が私たちの健康に多大な好影響を及ぼすことが様々な研究によって明らかになってきています。

- * ストレス解消になり、便秘や胃腸の痛みなどが改善される。
- * 血圧も低下し、心臓病などのリスクを軽減される。
- * コミュニケーションを潤滑にし、人間関係を豊かにする。
- * 脳の血流量が増加して脳梗塞や認知症の予防に！
- * がんを殺す^{エヌケー}NK細胞が活性化する。 などなど



^{エヌケー}NK細胞

白血球の中にある。殺傷力が高く、常に体内を独自でパトロールし、ガン細胞やインフルエンザなど、ウイルス感染細胞や細菌を見つけると、単独で直接殺してしまう

笑いを生活に取り入れよう

- 朝起きて顔を洗ったら、鏡の前で笑ってみよう。
- 挨拶、返事をする時に笑顔（良い微笑み）を！！
- さあ笑顔で楽しいことをやりましょう！
お笑い番組を観る、家族や仲間とワイワイおしゃべりしながら食事をする、スポーツやゲームをするなど…とにかく自分が笑顔になれる楽しいことをする。
- 疲れている時、落ち込んでいる時は暗い表情になりがちです。周囲にもあまり良い印象を与えません。そんな時こそ、**笑顔を保つこと**を心がけてみましょう。



具体的には

- 1、口角を上げる
（唇の両端が上を向くように）
- 2、目をくっきりぱっちりあける



お問い合わせ先 役場健康推進課（☎ 75-1932）

4月の行事予定

1日(日)

2日(月) 年度始め

3日(火)

4日(水) 教職員辞令交付式・着任式

5日(木)

6日(金)

7日(土)

8日(日) 森原古道史跡公園竣工式(酒谷)

9日(月) 始業式(町内小中学校)

10日(火) 入学式(町内小中学校)

11日(水)

12日(木)

13日(金)

14日(土)

15日(日)

16日(月)

17日(火)

18日(水)

19日(木)

20日(金) 広報みさと4月号発行・自治会長配布日
ノーマイカーデー 公共交通機関の積極利用を!

21日(土)

22日(日)

23日(月)

24日(火)

25日(水)

26日(木)

27日(金)

28日(土)

29日(日) 昭和の日

鴨山短歌会(齋藤茂吉鴨山記念館)

30日(月) 振替休日

慶 弔 (2月分届出・敬称略)

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています。町外で届けられた方で
名前の掲載を希望される方は、企画課(75-1924)までご連絡ください。

愛のともしび (2月受付分)

社会福祉協議会へ次の方々よりご寄付を頂きました。(敬称略)

人口と世帯

人口 5,490 人

男 2,578 人 (+1人)
女 2,912 人 (-11人)
世帯数 2,428 世帯 (-8世帯)

() は先月との比較(住民基本台帳による3月1日現在)