

みさと

みさと町民文化祭 前夜祭



主な記事

- 第7回みさと町民文化祭.....②
- みさと photo④
- おしらせ.....⑧
- おめでとうございます！.....⑩
- 山くじらの郷の人々.....⑩
- みさとのスポ少.....⑪
- 文芸コーナー（石川短歌会）.....⑪
- 食育だより.....⑫
- お元気ですか？.....⑬
- 慶弔／8月行事予定.....⑭

今日の顔 みさと町民文化祭開催 !!

6月17日(日)に大和中学校体育館を会場に町民文化祭が開催されました。

文化祭では、町内の文化団体が日頃の活動成果を発表しました。

16日(土)には上野体育館で、商工会青年部主催の前夜祭が行われ、都賀西子ども神楽、都神楽団、千原神楽団が出演し、大勢の観客は迫力ある神楽を楽しみました。(関連記事2～3ページ)

みさと町民文化祭

ふれあって共に学ぼう



かすみ草の会



かすみ草の会



比之宮公民館舞踊教室



かすみ草の会



千絵乃会

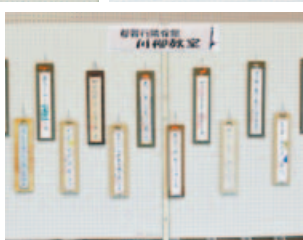


都賀公民館舞踊教室(夜)



美郷町連合婦人会

美しき郷♪





上野銭太鼓・都賀地域婦人会



かすみ草の会



紙芝居読み語り



邑智中学校吹奏楽部・プラス同好会



都賀公民館まほろば句会



都賀行公民館コーラスクラブ



都賀(夜)比之宮公民館舞踊教室(合同)



安来節保存会邑智支部



健康ダンス教室ピオラ

広島から
ゲスト出演



広島ジュニアマリンバアンサンブル



おたすけ集団「みさと」



沢谷地域青色防犯パトロール隊 ～拡声器で防犯・防火を呼びかける～

6月1日(金)に、沢谷地域青色防犯パトロール隊(田邊康文隊長)が拡声器を使って防犯や防火を呼びかけるパトロール活動を始めました。

沢谷地域では、地元の住民29名が隊員となって、子どもたちの登校時の見守りと月1回の巡回パトロールを行っています。このたび「回転灯だけの巡回ではなく、呼びかけをしながらパトロールしたらよいのではないか」と隊員から声があがり、社会福祉協議会共同募金会の補助金で拡声器3台を購入されました。

この日は、防犯パトロールのベストに帽子を着用した21名の隊員が青色回転灯を設置した自家用車に乗って、沢谷交流センターに集合。拡声器をコンテナに括り、軽トラの荷台に設置するというユニークな発想で、助手席の隊員が、「振り込め詐欺や悪質訪問販売には気をつけましょう」と呼びかけながら、地域内を4つのコースに分かれてパトロールを行いました。



▲防犯パトロール隊のみなさん



▲コンテナに拡声器を括り付けて軽トラの荷台へ載せる



▲「こちらは青色防犯パトロール隊です！」

第3回どろ落とし音楽祭 ～田んぼもひと段落の時期に癒しのひとときを～

6月2日(土)に、別府公民館で別府地域連合自治会(尾原繁樹会長)主催による、「第3回どろ落とし音楽祭が」開催されました。

どの家庭も田んぼがひと段落したこの時期に、やさしい音楽で癒しのひとときを過ごしてもらおうと、プロのミュージシャン松山隆宏さんを迎えてフォークミュージックのコンサートを開催してられます。

当日は、あいにくの雨模様…公民館での開催となりましたが、たくさんの方が訪れ、松山さんのトークと音楽で農繁期の疲れを癒していました。



▲地元の住民もライブに参加し盛り上げる



▲松山隆宏さんのライブ



▲トークに耳を傾ける来場者

「美郷大学」が開校 ～学ぶことの大切さ、楽しさを!!～

6月6日(水)に、生涯学習講座「美郷大学」の入学式が山村開発センターで行われ、新入生12名が学びのスタートを切りました。これまでに364名の方が卒業され、各地域をはじめ様々な場面で活躍しておられます。

美郷大学は隔週の水曜日に開催。社会問題や環境問題、郷土の歴史や文化、健康に関する事など幅広い分野について学習を行います。学ぶことの大切さと、学ぶことの楽しさを再認識いただき、地域や世代を超えた受講生同志のつながりの「輪」をつくることを目的としています。

入学式のあと、早速、役場健康推進課の氏永保健師から認知症についての講座を受けました。超高齢化社会において避けることのできない問題に、受講生の皆さんは真剣な眼差し!! 認知症の方やその家族だけでなく地域の誰もが、認知症を理解し、支えあうことで住みやすいまちづくりになることを学びました。



▲氏永保健師から認知症について説明を聞く受講生



▲1～100までコインを並べるのにどのくらいの時間がかかるかな??



▲美郷大学の新入生のみなさん(2列目以降)

合同火災想定訓練 ～江津邑智消防組合邑智出張所CAFS搭載消防車配備～



▲CAFSを搭載した消防車



▲訓練を行う自動車分団員と邑智出張所職員

6月7日(木)に、旧浜原小学校グラウンドで、美郷町消防団自動車分団と江津邑智消防組合邑智出張所職員合同の火災想定訓練が行われました。

このたび、邑智出張所にCAFS(圧縮空気泡消火システム)を搭載した600L水槽付ポンプ消防車が新しく配備され、万が一、火災が発生した場合に迅速かつ的確な操作で消火活動が行えるよう、火災を想定した訓練が実施されました。

CAFSは、泡放射による消火活動が行えるシステムで、泡が建物などの壁に付着することにより物が燃えるために必要な酸素を遮断することや、水に比べホースが軽く消火活動を行う隊員への負担軽減、泡は天然素材から作られていて環境に優しいなどの特徴があります。

当日は、通常の放水訓練のあと、CAFSによる泡放射訓練が行われました。

みなさん、ちょっとした注意、ちょっとした心がけで、火災予防に努めましょう。

交通安全子ども自転車邑智郡大会 ～大和小学校29連覇達成!!～

6月9日(土)に、川本小学校体育館で交通安全子ども自転車邑智郡大会(県予選)が開催され、大和小学校の児童が出場しました。

この大会は、郡内の4つの小学校から7チームが参加して、学科試験と実技試験(安全走行運転、技能運転)で競います。大和小では放課後に練習を行い、昼休みには自主練習、帰宅してからは学科試験の勉強をして大会に挑みました。子どもたちは練習をとおして、事故防止につながるよう自転車の交通知識や運転技術の習得、集中力や日々努力することの大切さ、仲間に対する思いやりや助け合いで生まれる“チームワーク”を学びました。

結果は、団体の部で大和小Aチームが優勝、大和小Bチームが準優勝と29連覇達成!!また、個人の部では、1位から5位まで大和小児童が独占しました!大和小Aチームは7月13日(金)に出雲市で開催される県大会へ出場されます。おめでとうございます!



▲邑智郡大会で優勝・準優勝した大和小学校チーム



▲選手宣誓をする大和小キャプテン



▲技能運転の試験を受ける児童

第8回美郷町民ふれあいソフトボール大会開幕 ～準備運動は念入りに!!～



▲いよいよ、開幕戦のはじまりです!

6月11日(月)に、今年で8回目となる『美郷町民ふれあいソフトボール大会』が開幕しました。約1ヶ月にわたり、地域の部21チーム、女子の部3チーム、計24チームによる熱戦が繰り広げられます。

選手のみなさんの珍プレーや好プレー、地域のみなさんの熱のこもった声援が予想されます。勝っても負けても『ふれあい』が第一目的!地域を越えての交流の場です!

なお、大会結果は「広報みさと8月号」でみなさんにお知らせする予定です!

開幕前には、中国電力邑智電力センターの職員のみなさんが、社会貢献活動としてふれあい広場周辺の草刈りをしてくださいました。本当にありがとうございました。



▲現役ピッチャー?!力強い投球!



▲中国電力邑智電力センターのみなさん、ありがとうございました!

田んぼの生き物調査 ～どんな生き物がいるかな??～

6月14日(木)に、邑智小学校4年生児童25人が「田んぼの生き物調査」を行いました。

田んぼに棲む生き物を調査することにより、身近にある水田が果たす役割を学ぶため、「総合学習の時間」を使い実施しています。

高畑の清水溥万さん方の無農薬水田で、県西部農林振興センター県央事務所や役場の職員も参加し、6班に分かれて調査を行いました。

最初は畦畔で怖がっていた子どもたちも観察するうちに徐々に慣れ、最後はみんなで田んぼに入り大はしゃぎ。カエルやクモ、アメンボなどを捕まえた子どもたちは、田んぼの中に想像以上に数多くの生物が棲んでいることに驚いた様子でした。



▲事前に田んぼの話聞きDVDを観賞



▲清水さんと田んぼに生息している生き物を観察する子どもたち



▲「なにがおるかなあ～?」

銀山街道ウォーク ～万葉人麻呂コース～



▲夢街道の認定証と約7kgの重さの銘板

6月24日(日)に、「美郷町石見銀山街道振興協議会」主催の銀山街道ウォークが行われ町内外から11名が参加されました。天候にも恵まれ、約6kmのコースをガイドのお話を聞きながら歩きました。別府から銀山街道に入り山々の景色や山野草の観察をしながら歩き、湯抱では11基の歌碑めぐりや鴨山公園から鴨山を望み、自然や歴史にふれた1日となりました。

また、このたび美郷町の石見銀山街道が、3月29日(木)に国土交通省中国地方整備局より歴史や文化を今に伝える街道として認定をする『夢街道ルネサンス』として認定を受け、6月5日(火)に広島市内で行われた「ちゅうごく交流会議」で美郷町石見銀山街道振興協議会の門手副会長へ認定証と記念として夢街道の銘板(プレート)が授与されました。



▲齋藤茂吉・柿本人麻呂の歌碑をめぐる



▲ウォークに参加された皆さん

耕作放棄地の再生利用のために乗用草刈機等の作業受託を行っています!!

～集落の農地が荒れて困っていませんか?～

全国的に耕作放棄地が増加しています。

美郷町では、加速度的な耕作放棄地発生防止及び再生の取組みを推進するため、耕作放棄地の再生利用等について、下記機械の作業受託業務を行います!

1. 作業用機械一覧



☆乗用大型草刈機

☆自走式堆肥積込・散布機



2. 作業料金

機種および仕様	作業料	保管場所
乗用大型草刈機 ゼノアハンマ ナイフモア	10,000円/日 (オペレーター付) 7,500円/半日 (オペレーター付)	大邑戸谷団地 おいこ娘生産振興会
自走式堆肥積込・ 散布機 マニアスプレッタ MSX1010G	堆肥・散布 (堆肥運搬込み) (オペレーター付) 5,000円/t	

▶作業受託の申込 または 問い合わせ先

大邑戸谷団地おいこ娘生産振興会(☎0855-77-0747) 美郷町農業再生協議会(産業振興課内)(☎0855-75-1214)

登記事項証明書の請求はオンラインで!!

～料金改定! オンライン申請の場合はさらにお得に!!～

オンライン申請システムの変更により、環境設定や手続が簡単になりました。

不動産や会社・法人の登記事項証明書等の交付手数料も改定され、オンラインでの請求であればさらにお安くなりました。

また、オンライン申請の場合は郵送に限られていた証明書等の受領が、登記所窓口でもできるようになりました。

この機会に、是非、オンラインでの申請や請求をご利用ください。

不動産及び商業・法人登記の主な手数料

証明書等の種類		改定前	改訂後
書面で請求	登記事項証明書	1,000円	700円
	登記事項証明書 (送付で受領)	700円	570円
オンラインで請求	登記事項証明書 (窓口交付で受領)		550円 (新規)

※詳しいご利用方法については、登記所の担当者、または、登記・供託オンライン申請システムのホームページをご覧ください。

問い合わせ先 松江地方法務局浜田支局 (☎ 0855-22-0959)

仮ナンバープレートを
貸し出します!!
(自動車臨時運行許可制度)

美郷町では、今年7月から「自動車臨時運行許可制度」を実施します。

「自動車臨時運行許可制度」とは…

未登録の自動車や自動車検査証の有効期限が過ぎた自動車を新規登録や新規検査、車検切れ継続検査のために回送する場合などに、あらかじめ運行の期間、目的、経路などを特定したうえで特例的に運行を許可する制度です。

許可車両には、臨時運行許可証を交付し、臨時運行許可番号標(仮ナンバープレート)を貸し出します。



申請方法は?

役場財務課で申請書を記入し、提出してください。

申請時に必要なものは?

- ① 印鑑
- ② 申請対象の自動車の同一性が確認できる書類の原本(自動車検査証等)
- ③ 自動車損害賠償責任保険証の原本
※保険期間が臨時運行許可期間を満たしていなければなりません。
- ④ 運転免許証等本人確認のできるもの
- ⑤ 手数料 750円

▼問い合わせ先

役場財務課 (☎ 75・1212)

平成25年4月1日採用の
消防職員採用資格試験を
行います！

江津邑智消防組合では消防職員採用資格試験を次のとおり行います。

受験資格 昭和62年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方
採用予定人員 6人程度
試験日及び場所

- (1) 第1次試験 9月16日(日)
江津邑智消防組合消防本部
受験申込書等の請求

7月2日以降に江津邑智消防組合消防本部総務課又は管内の消防署、出張所に請求してください。
郵便で請求する場合は、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし、宛先を明記した返信用の封筒(長3号)に90円切手を貼ったものを1通同封してください。

受験申込受付

消防本部総務課に直接持参するか郵送してください。

- (1) 期間 8月1日(水)から8月20日(月)まで(土曜日及び日曜日除く。)
- (2) 時間 午前8時30分から午後5時15分まで

郵送による場合は、8月20日までの消印のあるものに限り受け付けます。

▼申込書の請求、提出及び問い合わせ先
〒695-0001
江津市渡津町96-1番地19
江津邑智消防組合消防本部

総務課庶務係
(☎0855・52・0119)

自衛隊では、
自衛官を募集します！



●一般曹候補生【陸・海・空】

応募資格 18歳以上27歳未満の方
応募期間 8月1日(水)～9月7日(金)
採用試験 9月17日(月)
試験会場 松江・出雲・浜田の島根県合同庁舎

●航空学生【海・空】

応募資格 高卒(見込)21歳未満の方
応募期間 8月1日(水)～9月7日(金)
採用試験 9月22日(土)
試験会場 島根県出雲合同庁舎

●自衛官候補生【陸・海・空】

応募資格 18歳以上27歳未満の方
応募期間 8月1日(水)～9月7日(金)
採用試験 9月24日(月)
試験会場 陸上自衛隊出雲駐屯地

▼問い合わせ先

自衛隊島根地方協力本部

大田地域事務所

(☎0854・82・1437)

<http://www.mod.go.jp/pco/shimane>

介護分野で働きたい方へ
介護人材緊急雇用事業(後期)
参加者募集!!

島根県社会福祉協議会で臨時的に雇用しながら、ホームヘルパー2級の取得支援や実地教育訓練をとおして介護保険施設・事業所、障がい福祉サービス事業所での就職をお手伝いします！

応募締切 8月17日(金)
定員 10名程度
受講料 無料

▼問い合わせ先

島根県社会福祉協議会 石見支所
(☎0855・24・9340)

人事(集落支援員)

7月1日付で、集落支援員が次のとおり交代しました。よろしくお願ひします。



浜原地区
梅原 富雄

▼問い合わせ先

役場総務課 (☎75・1211)

人事(地域おこし協力隊)

7月1日付で、地域おこし協力隊として次の1名を採用しました。よろしくお願ひします。



地域おこし協力隊
(別府地域)
高山 静子
(栃木県壬生町)

▼問い合わせ先

役場企画課 (☎75・1924)

美郷町簡易水道の
水質検査結果

検査実施(6月27日)	結果	評価	対応
粕洲・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	—
石谷地区簡易水道	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

役場住民福祉課 環境整備室
(☎75・1215)

おめでとございます

総務省島根行政評価事務所長感謝状

三上 邦彰さん（都賀西）

美郷町の行政相談委員として、町民の行政に対する苦情の解決に特に尽力されたことにより、5月14日(月)に松江市で開催

された、島根県行政相談委員全体会議において総務省島根行政評価事務所長から感謝状を授与されました。



高齢者叙勲（旭日単光章）

尾原 學さん（築瀬）

元邑智町議会議員の尾原學さんが叙勲を受けられました。

2月に邑智町議会議員に当選以来、4期16年の永きにわたり、町の発展に貢献されました。

6月5日(火)に伝達式が島根県庁で行われ、島根県知事から叙勲が尾原さんに手渡されました。

尾原さんは、昭和58年



叙位（正六位）

中尾 唯榮さん（粕瀬）

元邑智町議会議員の故中尾唯榮さんが叙位を受けられました。

さんに叙位が手渡されました。

6月5日(火)に伝達式が島根県庁で行われ、遺族の中尾美知江さんと中尾信樹さんが出席されました。島根県知事から中尾

中尾さんは、昭和34年2月に邑智町議会議員に当選以来、8期32年の永きにわたり、町の発展に貢献されました。



山くじらの郷の人々

第6回

藤田勝弘さん・藤島孝雄さん

（栗原）

「この竹林は田んぼで沖には運動場が広がってその先が船の渡し場だった」昔の記憶を回想しながら栗原堤防沖の竹をのこぎり片手に黙々と切る藤田勝弘さん。一昨年、イノシシのすみかになった河川敷の竹林を伐採し、藤田さんの傍らで粉砕機を使って竹をチップにする藤島孝雄さん。その翌日からチップを畑にまこうと各地から軽トラックが入れ代わり堤防にやってくる光景が見受けられました。

一月後、再び2人を訪ねてみると、「伐採してから毎日、伸びたタケノコを折りに川に行っとる。一日で六十センチも伸びるんよ」と伐採後の今も竹林管理に余念のない藤田さんの自宅前の畑には今年初めてナタ豆の栽培を試みたと青々としたナタ豆のつるがニメートルの竹の支柱の先端まで巻きついていました。河川敷の竹を三百本使ったとのこと。そして「昔の河川敷に少しあった竹林は親父が雨の日に家の納戸で、おいこや、すんどり」山で採ったセンマイやワラビを入れる「そうけ」など竹細工をでこしらえようとした」と倉庫から貴重な当時の竹で編んだ駕籠

を見せただけで、竹の活用が生活の一部になっていくことをあらためて知りました。自治会長も務める藤島さんは、地元の人材は薪として薪ストーブの燃料やチップは手に持てるだけ袋に入れてチップを持ち帰り、竹も野菜の支柱に利用したが遠くは出雲市からもチップをとりこられたと喜んでおられました。想像上回る反響への驚き以上に藤島さんは「竹チップで野菜がどのくらい育つかわからないけど今回、獣害対策をみんなやってみて集落が活気づいた」とこれまでの会話の中で笑顔ながら一番語気を強めて自らに言い聞かせるように話されました。出水期を終える十一月には引き続き竹林や雑木の伐採も考えているそうです。

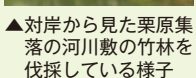
こうした栗原集落の積極的な動きに呼応して河川を管理する国土交通省も支援していくことが決まり、今後全国でも先駆的な住民と行政の連携した取り組みが山くじらの郷の魅力の一つに加わることを確信するお二人のお話でした。（取材 安田亮）



▲ナタ豆畑の前に「そうけ」を持つ藤田さん（右）と「おいこ」を持つ藤島さん（左）



▲激しい雨の中、黙々と竹を伐る藤田さんと粉砕機で竹をチップにする藤島さん



▲対岸から見た栗原集落の河川敷の竹林を伐採している様子

町内で活動するスポーツ少年団 シリーズ「みさとのスポ少」

第5回 だいわジュニアクラブ

だいわジュニアクラブは「お魚調査隊」と「タグラグビー部」の2つの活動を行っています。

お魚調査隊は、1年生～6年生の大和小学校の児童を対象に、年度はじめに安全保険に加入することを条件に誰でも自由に参加できます。現在の隊員数は22名です。

タグラグビー部は、4年生～6年生の児童を対象にスポーツを楽しんでいます。部員数は現在20名ですが、そのうち女子児童が7名参加しています。

お魚調査隊を文化系のクラブとして、タグラグビー部は体育系のクラブと考えてそれぞれの活動を行っています。

大和小学校の校区には、男子児童は少年野球があり、監督さんやスタッフの指導のもと、毎週2～3回の練習を一生懸命頑張っていますが、女子児童には剣道以外に参加できるスポーツクラブがありません。

女子児童も一緒に参加できるスポーツ、それが「タグラグビー」です。タグラグビーは女子力が発揮できるスポーツです。

タグラグビーのルールは一般的なラグビーと共通していますが、接触プレーのない小学生でも安心してできるスポーツです。練習は、毎週水曜日の放課後に大和小学校のグラウンドで1時間半の短い時間ですが、スクールバスでの帰宅ができる範囲内で練習を行っています。練習時間は少ないものの、今年度も県大会を突破して、中国大会での優勝と全国大会への出場を目指して、練習に励んでいます。



▲▼タグラグビーのメンバー♪



▲▼お魚調査隊のメンバー♪



スタッフは、金子正志（タグラグビー監督・コーチ）、三上亮治（タグラグビーコーチ・お魚調査隊副隊長）、振井久之（だいわジュニアクラブ）の3名ですが、都賀・都賀行公民館と都賀行隣保館に協力と支援をしていただきながら、これからも男女問わずだれもが参加できるクラブを守っていききたいと思います。

振井 久之（都賀西）

文芸

石川短歌会

選者 藤原 俊彦 先生

わが家に初めて二歳の曾孫来ぬ
上きげんにて廊下往き来す

藤原 章

戦死せし弟の親友もみまかりて
無住となりし寺の毀たる

原田 秀子

向う山の疎林の木の間せばまりて
芽吹きの色の日々に濃くなる

藤田乃富子

早苗田の面に風吹く度毎に
さみどりの葉の波移りゆく

原野 幸

孫のくれしカーネーションの鉢二つとも
緑に映えて赤く咲きつぐ

増田 政子

紫の草あやめ今盛りなり
駅のめぐりに増やさむと思ふ

伊竹 藤枝

満潮に映ゆる社の影揺らぎ
平家の盛衰偲びつつ巡る

松浦 智子

新緑の葉の盛り上がる峡深く
子連れの猿らの叫ぶ声する

平石佳寿子

子のくれし寄せ植ゑの鉢カラコエの
黄花香が家になき種類なり

今馳 幸子

選者詠

島根より今日来る母を氣遣へり
武田山今朝は白くなりゐて

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、生涯にわたる食育を推進し、特に幼い頃から「食」を大切にすることを育てていくために「美郷町食育推進会議」を結成して、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。

おおち保育園で野菜の苗を植えました

5月22日、おおち保育園において JA 青年部と保育園の共催で、夏野菜（なす、ピーマン、キュウリ）の苗を植えました。さくら・ひまわり組が JA 青年部の皆さんに教えてもらいながら、シャベルで植えていきました。園児は毎日水やりをしながら、野菜の生育を楽しみにしています。この野菜は、7月24日に開催される「愛菜カレーの日」に、JA より頂く材料と一緒に使い、園児は自分達で育てた採れたての野菜の味を味わいます。

なお、この取り組みは都賀保育園、君谷保育所でも行われています。



食に関する地域の取り組みを紹介します

(自治会へのアンケート結果から)

下酒谷地域に、平成18年度、地域の女性グループ6人で結成した「実のなる会」が誕生しました。「食」を通じた「まめやかな運動」の一環として、何でも支え合って行けるような地域を目指して活動されています。会員の会費と地元で採れた野菜などを持ち寄り、一品料理を作って各家庭に配ったり、地域での行事にも、手作りの弁当で会食をされたりしています。今年の4月の花見弁当で活動が48回目となったそうです。山菜の天ぷらや山菜ご飯、まきやおはぎ、白和え等、郷土料理や季節の味が味わえると地域の方にとっても喜ばれています。

また、地域の高齢者からこんにゃく芋の栽培やこんにゃく作りを習うなども行っておられますが、これから次世代に伝えて行きたいと、会長の檜垣澄江さんは話されていました。



結成当時の「実のなる会」



花見弁当



まき、草餅、うぐいす餅



こごみやたららの芽、雪のしたなどの山菜の天ぷら



▶ 問い合わせ先 健康推進課 (☎ 75-1932)

お元気ですか？

健康
まめ知識 No.77

いつまでも健康な歯で！！



8020 運動知っていますか！？

「8020 (ハチ・マル・ニイ・マル) 運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯でものを噛むことを意味します。80歳になっても丈夫な歯を保てるよう、日頃から歯を大切にしていきましょう！！

☆歯っぴーインタビュー☆

今回、80歳以上で自分の歯を20本以上持っておられる久喜原にお住まいの中村カヨリさん(96歳)のお宅に取材にいき、普段の生活の様子や丈夫な歯を維持するための秘訣等をお聞きしました。

《中村カヨリさん(久喜原)》



～みなさんに一言～

一日に何回か口をゆすぎ、口の中を綺麗にすることが大切です。

Q. 現在の体調と歯の状態はどうですか。

特に体調で気になることはありません。歯が痛いということもありません。(ご家族によると、上下の奥歯4本以外は全てご自分の歯だそうです。)

Q. 中村さんの食生活について教えてください。

昔は、ご飯や汁物を食べることが多く、今は、家族と同じバランスの良い野菜中心の食事をとっています。せんべい等の固い物はよく噛んで時間をかけて食べています。嫌いな食べ物はないですね。

Q. 丈夫な歯を維持するための秘訣を教えてください。

ご飯をよく噛んで食べることでですね。

Q. 今の楽しみは何ですか。

人と話をすることが楽しみですね。

中村さんは、自分の歯で食べることの喜びを実感しておられ、今後も丈夫な歯を維持するためによく噛んで食べることや歯磨き等をしっかりしていきたいと話しておられました。皆さんも、中村さんのように歯を大切に、8020を目指しましょう。今回、取材に協力していただいた中村さんご家族の方、本当にありがとうございました。



「8020」を目指しましょう！！

①正しい食生活

噛みごたえがあり、栄養バランスのとれた食べ物を規則正しくとりましょう。

②正しいブラッシング

できるだけ毎食後に磨くように心がけてください。

また、磨き残しがないように注意しましょう。

③定期健診

半年に一度、歯科医院で定期健診を受けるようにしてください。



※毎年8～9月頃に、80歳以上でご自分の歯を20本以上お持ちの方を対象とした島根県主催の「8020 よい歯のコンクール」が実施されます。詳細は広報8月号をご覧ください。一人でも多くの方の応募をお待ちしております。

お問い合わせ先 役場健康推進課 (☎ 75-1932)

8月の行事予定

1日(水)	基本健診(浜原隣保館)
2日(木)	基本健診(君の谷農村塾)
3日(金)	基本健診、胃がん・ペプシノゲン・前立腺検診(山村開発センター)
4日(土)	神話博しまね美郷町デー(都神楽団・かすみ草の会)
5日(日)	神話博しまね美郷町デー(千原神楽団)
6日(月)	胃がん・ペプシノゲン・前立腺検査セット健診(沢谷交流センター・千原コミュニティーセンター)
7日(火)	胃がん・ペプシノゲン・前立腺検査セット健診(築瀬集会所・吾郷集会所)
8日(水)	すくすく相談(保健福祉センター) 健康相談(響谷集会所・潮公民館)
9日(木)	3歳児・5歳児健康診査
10日(金)	健康相談(都賀行隣保館)
11日(土)	
12日(日)	
13日(月)	
14日(火)	
15日(水)	
16日(木)	
17日(金)	
18日(土)	己斐子ども交流 25周年記念事業 夏の体験交流 in 美郷(～19日まで)
19日(日)	
20日(月)	神話博しまね(都賀西子ども神楽)
21日(火)	
22日(水)	
23日(木)	
24日(金)	
25日(土)	
26日(日)	
27日(月)	
28日(火)	神話博しまね(都賀公民館舞踊教室)
29日(水)	
30日(木)	
31日(金)	

人口と世帯

人口 5,448 人

男 2,553 人 (-6人)
女 2,895 人 (+1人)
世帯数 2,426 世帯 (+6世帯)

() は先月との比較(住民基本台帳による7月1日現在)

慶弔 (6月届出分・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 (6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)

みいつけた♪

梅雨は雨の季節ですが、紫陽花のキレイな季節です!!
町内各所で色とりどりの鮮やかな花を咲かせている紫陽花を見かけました♪

(広報担当)

