

2015年

1

第124号



# みさと



## 今月の顔

### 未来への期待を胸に

色鮮やかな振り袖や真新しいスーツに身を包み、新成人たちが人生の新たな一歩を踏み出しました。1月3日(土)に開催した成人式での1枚です。保護者や恩師らが堂々とした若者たちの大人への仲間入りを祝いました。

(関連記事4-5ページ)

## もくじ

2015年 年頭のあいさつ .....	②~③
美郷町成人式 .....	④~⑤
美郷町消防団出初式 .....	⑥
みさと*トピックス .....	⑦
お知らせ .....	⑧~⑫
お元気ですか? .....	⑬
みさとカレッジ 普及科 .....	⑭
おめでとうございます .....	⑮
文芸コーナー (箆鳴句会) .....	⑮
慶弔/2月行事予定 .....	⑯



# のごあいさつ

町民の皆さま、あけましておめでとうございます。

平成27年の輝かしい新春をお健やかに迎えられましたこと、心からお慶び申し上げます。

町政運営につきまして、日頃より多大なるご理解とご協力をいただきありがとうございます。と、厚く御礼申し上げます。

昨年末の衆議院解散総選挙により、安倍政権が継続することとなりました。この総選挙では、消費税増税の見送り、アベノミクスによる経済再生と地方創生が大きなテーマとなりました。

美郷町に暮らす私達にとって、景気回復の実感が地方に及ぶこと、そして地域、集落の活性化の取り組みの後押し



美郷町長  
景山 良材

となることを強く望むところであります。

また、昨年末には島根県の推計人口が70万人を割ったことが話題になりましたが、美郷町においても、人口減少は進んでおります。

町では、人口減、定住対策を最重要課題と位置づけ、定住推進課を新設し、これまでの定住住宅、Uターン相談、雇用・起業支援などに加え、定住ポイント、住宅改修等の支援、更に子育て支援として、公営塾の開設、給食費の軽減などの新事業を開始してきております。

町の将来に向け、定住、子育て支援、産業・雇用の対策について、充実、強化して取り組んでまいりたいと考えて

おります。

美郷町からの情報発信につきましては、強化してまいります。

イベント等でお会いになられた方も多くおられると思いますが、山くじらをモチーフとしたマスコットキャラクター「みさ坊」により、さまざまな媒体、イベント等の場を活かし、美郷町をPRしていきます。

併せて町のキャッチフレーズを「定住子育てライフ5つ（いっつ）星の町」、「やります！みさと猪（いの）ベーション」の2つを決定し、定住・子育て支援・環境の充実ぶり、地域資源である山くじらを活かした地域活性化の取り組みなど、美郷の売りど頑張りを発信して行きたいと考えております。

道路網につきましては、国道の幹線の整備はおおむね順調に進捗しており、国道375号につきましては、本年3月下旬に、別府から湯抱までの間が開通予定となっております。

国県道の整備のため引き続き要望を行い、生活道となる

町道等を含め、広域的な道路網の構築に努めてまいります。

昨年7月には、一昨年夏の豪雨により不通となっていた三江線が、約11月ぶりに全線運行再開いたしました。

この際、再開前には沿線の景観美化活動、運転再開日には、多くの方が乗車され、各駅・地域での出迎え、歓迎イベントが開催されるなど、地域、住民の皆さまによる三江線を守っていく思いと動きを改めて感じさせていただきました。

今年、三江線を利用した観光メニューなどの観光資源としての取り組みに加え、こうした地域、住民の皆さまの三江線を守っていく思いと動きを広げていくための取り組みを進めてまいりたいと考えております。

また、開発センターの跡地に建設中の多機能コミュニティセンターにつきましては、3階建てで、1階に開放的なエンタランス、ホール、調理室、2階に児童室を備えた図書館、3階に大小の会議室を設け、町民の皆さまが集



# 平成27年 新年

い、学び、くつろげる施設として考えております。

完成までの間、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

昨年は、美郷町が誕生し10年という一つの節目を迎えた

年でありました。

町民の皆さまのご尽力、ご協力に支えられて、10年間の美郷町の歩みを進めてこられましたこと、改めて皆さまに深く感謝を申し上げます。

この感謝を込めて、本年に

は、合併後10年の記念の式典等を計画しております。

そして、次の10年へ向けて、「皆が笑顔で幸せを実感できる町づくり」に、皆さまとともに力強く一歩を踏み出せる年にしていきたいと考えてお

ります。

結びに、本年が皆様にとりまして笑顔あふれる幸多き一年でありますよう、ご祈念申し上げます。年頭のごあいさつといたします。

町民の皆様、明けましておめでとございます。

2015年の輝かしい初春を家族お揃いでお迎えのことと存じ謹んでお慶び申し上げます。

歳月の経つのは早いもので、美郷町が誕生して10年が経過をいたしました。この間、町民の皆様には議会活動に対しまして、格別なるご指導、

ご鞭撻を賜り、議会運営が円滑にできましたこと、心からお礼を申し上げます。

昨年の夏は、記録的な集中豪雨、台風が日本列島各地で甚大な被害をもたらしました。今もお、被災された数多くの方々が不自由な生活を余儀なくされております。被災地の皆様が元の生活にもどれますよう、一日も早い復旧・

復興を願うものであります。

さて、国内の経済情勢は安倍内閣が打ち出したアベノミクス政策により景気は上向き傾向にあると報じられていま

すが、大きな企業のない地方においては景気の回復は一向にうかがえず、都市部との格差が広がっているように思っております。今年あたり少しは景気の回復が実感できるのではないかと心待ちにしているところがございます。しかしながら、地方を取り巻きます環境は、年々益々厳しさを増し、中でも国からの地方交付税は削減傾向にあり、過疎化・少子高齢化が進んでいる中山間地域の自治体は極めて深刻な財政状況を迎えております。

この限られた財源を有効に

効率的に活用し、対応を図って行くことが寛容であろうと思っております。でございます。

こうした厳しい時代を迎えております今、議会といたしましても将来を見据えた誤りのない施策の展開は勿論のことではあります。地域の活性化と住民の皆様が安心して暮らしのできる町づくりを目指し、議員一同、一層の努力に傾注していく所存でございます。どうか、皆様の更なるご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

終わりにりましたが、町民の皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



美郷町議会議長  
佐竹 一夫





# 成人おめでとうございます

1月3日(土)、浜原隣保館で平成27年美郷町成人式を開催しました。今年度成人を迎えるのは56名。そのうち43名があでやかな振り袖やスーツ姿で出席し、新成人としての決意を新たにしました。

新成人を代表し、島田真帆しまだまほさんが記念品を授与し、麻尾大斗あさおひろとさんが誓いの言葉を述べました。江津邑智消防組合に務めている麻尾さんは、誓いの言葉の中で、町長をはじめ、来賓や先生、家族への感謝の言葉に続き、消防法第1章第1条を読み上げ、消防士らしく国民の安全と社会福祉の増進を誓いました。

式典後の茶話会では、卒業アルバムの写真や平成7年(新成人が生まれた年度)に流行った楽曲などを使った動画の上映があり、久しぶりに会った友人たちと懐かしみ、会場は和やかな空気に包まれました。



式典のはじまりです



邑智中学校卒業生集合



大和中学校卒業生集合



誓いの言葉を述べる  
麻尾さん



祝辞を受け止めます



記念品を受け取る  
島田さん





成人を迎えられたみなさん、ご家族のみなさん、おめでとうございます。



# 美郷町消防出初式



新春恒例の美郷町消防団出初式を、邑智小学校体育館において開催しました。

当日は午前7時30分に消防団員召集のサイレンが町中に響き渡った後、雪の残る邑智小学校校庭に184名の消防団員が集まりました。出初式に先立ち、活動報告や通常点検などを行い、消防団の士気の高さを示しました。

体育館で行った式典では各種表彰があり、邑智郡消防協会長表彰では浜原分団の森脇和裕班長が、美郷町長表彰では本部の澤野光博副団長が、表彰者を代表して壇上に上がりました。

式典終了後、団員は役場前から尻無川河口まで分列行進し、江川で器具の点検を兼ねて青空に向かい一斉放水を行いました。

昨年美郷町で発生した火災は4件。一人一人が防火を心がけ、火災のない一年にしましょう。



## 各種表彰者(敬称略)

※階級は受章時

### ■美郷町長表彰精勤章(表彰44名)

- 第8線(40年)  
澤野 光博(本部・副団長)
- 第7線(35年)  
神崎 達夫(本部・副団長)  
小井戸正和(君谷分団・班長)
- 第6線(30年)  
福岡 定(沢谷分団・分団長)  
漆谷 和彦(比之宮分団・副分団長)
- 第5線(25年)  
坂田 量豊(都賀分団・班長)  
松嶋 英二(都賀分団・団員)  
桐山 圭司(都賀分団・団員)  
景山 修治(沢谷分団・団員)
- 第4線(20年)  
清水 邦夫(自動車分団・副分団長)  
福岡 理(沢谷分団・団員)  
中田 猛(君谷分団・団員)  
塚田 秀二(君谷分団・団員)  
松原 潔(君谷分団・団員)  
熊谷 洋司(君谷分団・団員)  
上田 勝則(都賀分団・団員)  
中村 真吾(吾郷分団・団員)  
貝谷 宏昭(沢谷分団・団員)

- 第3線(15年) 3名
- 第2線(10年) 7名
- 第1線(5年) 16名

### ■消防庁長官表彰

- 功績章  
桐場 伸昭(比之宮分団・分団長)

### ■日本消防協会長表彰

- 功績章  
漆谷 武(本部・副団長)
- 精績章  
吉川 春明(浜原分団・分団長)

### ■島根県知事表彰

- 永年勤続功労章  
麻尾 雄治(自動車分団・分団長)  
宇山 博幸(沢谷分団・副分団長)  
岩谷 昭夫(君谷分団・班長)  
松岡 伸明(浜原分団・団員)

### ■島根県消防協会長表彰

- 功績章  
檜高 幸助(君谷分団・分団長)
- 表彰章  
村上 眞(吾郷分団・分団長)  
野村 豊(大和事務所分団・分団長)  
都志見 稔(吾郷分団・副分団長)
- 勤続章  
竹下 敬二(都賀分団・班長)  
松嶋 重仁(比之宮分団・班長)  
早瀬 福男(都賀分団・団員)  
中田 猛(君谷分団・団員)  
塚田 秀二(君谷分団・団員)  
熊谷 洋司(君谷分団・団員)  
松原 潔(君谷分団・団員)  
福岡 理(沢谷分団・団員)  
上田 勝則(都賀分団・団員)  
中村 真吾(吾郷分団・団員)

### ■邑智郡消防協会長表彰

- 特別功績章 14名
- 功労章 4名
- 永年勤続功労章 7名
- 表彰章 6名



## 第8回「みさとほっとあつと広場」

11月30日(日)に浜原隣保館で、みんなでつくる人権のつどい「みさとほっとあつと広場」を開催しました。このつどいは、「人権」についての子どもからの発信」を目的にしています。当日はたくさんの方が来場されました。一般参加が約200名、託児も20名以上の利用がありました。

講演会は、日本初のプロ車いすダンサー「奈佐誠司さん」にお越しいただきました。「ダンスで心のバリアフリーを」と題して、ご自身の経験や思いを語っていただきました。

参加者からは「子どもたちが生き生きと一生懸命取り組んでいる姿に心打られました。」「奈佐さんの講演で心のバリアフリーについて深く考えさせられました。」等の感想がありました。



▲園児による人権絵画「みんななかよし」



▲託児の子どもも人権紙芝居を聴いています



▲来場者と一体となった奈佐さんの講演

## 歌でやさしい気持ちに

12月21日(日)に美郷町の健康を守る会が主催となり、サークルおぼらと合同で交流クリスマス会が行われました。

障がい者の自発的活動支援として開催されたもので、会員の村田敦さんが出雲市からバンドのメンバー2人を呼び、クリスマスソングを含む数曲を演奏しました。

サークルおぼらは、粕刈地域の高齢者が認知症や機能低下の予防を行っているグループで、この2つの団体の会長を安田恵枝さんが兼任していることもあり、合同でのクリスマス会が実現しました。

参加者には歌詞カードが配られ、「きよしこのよる」や「花は咲く」などを合唱し、やさしい気持ちになりました。



▲みんな一緒に歌いました♪



▲会員の村田さん(左)とバンドのメンバー



## 軽自動車税にかかる税制改正についてのお知らせ



平成26年度の地方税法の一部改正により、平成27年度から原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車及び二輪小型自動車の税率が引き上げとなります。ただし、三輪以上の軽自動車にあつては、平成27年4月1日以降に最初の新規検査を受けるものから適用されます。

グリーン化を進める観点から、最初の新規検査から13年を経過した三輪以上の軽自動車については、平成28年度から概ね20%の重課となります。(動力源または内燃機関の燃料が電気・天然ガス・メタノール・混合メタノール・ガソリン電気併用の軽自動車及び被けん引車は対象外です。)

### 平成27年度から、原動機付自転車、2輪の軽自動車、2輪の小型自動車、小型特殊自動車の税額が引き上げられます。

車種区分		税率 (年額)	
		平成26年度まで	平成27年度以降
原動機付自転車	総排気量 50cc 以下	1,000 円	2,000 円
	50cc 超 90cc 以下	1,200 円	2,000 円
	90cc 超 125cc 以下	1,600 円	2,400 円
	ミニカー	2,500 円	3,700 円
軽2輪 (125cc 超 250cc 以下)		2,400 円	3,600 円
小型2輪 (250cc 超)		4,000 円	6,000 円
小型特殊	農耕作業用	1,600 円	2,000 円
	その他 (フォークリフト等)	4,700 円	5,900 円

※建設機械等でも小型特殊自動車に該当する機械等は軽自動車税の申告が必要です。また、農地内、工場内で作業する小型特殊自動車を取得された方も、軽自動車税の申告が必要です。

### 4輪などは、平成27年4月1日以降に新規登録する車両から、新税率が適用されます。

平成27年3月31日までに新規登録した車両(初めて車両番号の指定を受けた車両)は、登録後13年まで、現行税率のままです。

初めて車両番号の指定を受けた月から13年を経過した車両(電気自動車等は除く)は、平成28年度から、次の表の経年重課の税率が適用されます。

車種区分	税率 (年額)		
	平成27年3月31日までの登録車	平成27年4月1日以降の新規登録車	登録後13年超(経年重課)
3輪	3,100 円	3,900 円	4,600 円
4輪乗用 営業用	5,500 円	6,900 円	8,200 円
4輪乗用 自家用	7,200 円	10,800 円	12,900 円
4輪貨物 営業用	3,000 円	3,800 円	4,500 円
4輪貨物 自家用	4,000 円	5,000 円	6,000 円

▶問い合わせ 住民課 (☎ 75-1213)





## 軽自動車の変更・廃車等の手続きはお済みですか？

軽自動車をお持ちの方が、**住所や名義変更をしたとき**、乗らなくなった車を**廃車したとき**は、変更登録、移転登録、廃車などの手続きが必要です。

**軽自動車税が課税されるのは、4月1日時点での所有者です。**(ただし、ローンで購入した場合やリース等で所有者が信販会社やディーラーになっている場合は車検証上の使用者が納税義務者になる場合があります。)

**普段乗っていない軽自動車であっても、廃車手続きをしていなければ軽自動車税を納める必要があります。**

軽自動車税を止めるためには、廃車手続き等をする必要があります。車種により手続き場所が異なります。手続き場所は、下記表のとおりです。

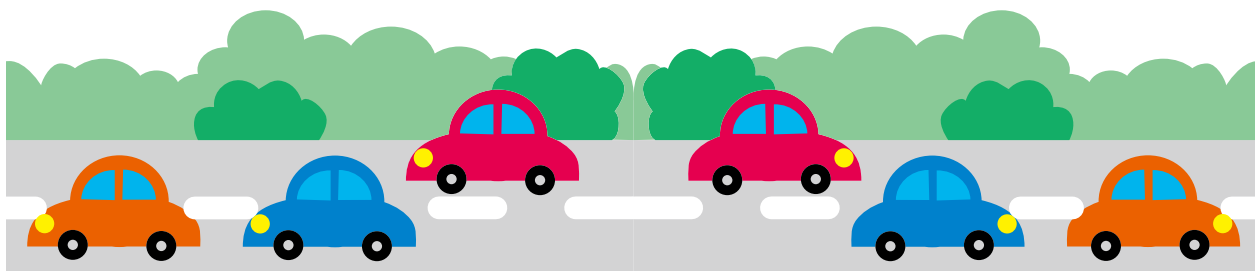
### 【お問い合わせ先一覧表】

車 種	連 絡 先	
原動機付自転車・小型特殊自動車	美郷町役場住民課	☎75-1213
三輪・四輪の軽自動車	軽自動車検査協会島根事務所	☎050-3816-3083
二輪の軽自動車 (126cc ~ 250cc)	島根県軽自動車協会	☎0852-37-0046
二輪の小型自動車 (250ccを超える)	中国運輸局島根運輸支局	☎0852-38-8111

※廃車手続きをすると、車検証もナンバープレートもない状態になりますので、公道を走ることは出来ません。

4月1日に取得した車両については、その年度分の軽自動車税が課税されます。4月1日に抹消の届出が受理された車両については、その年度は課税されません。

※軽自動車は4月2日以降に廃車手続きされても、普通自動車のように廃車手続きをした翌月から3月までの月割で計算されることはありません。残っている月数に応じた額が返ってくることはありませんのでご注意ください。



▶ お問い合わせ 住民課 (☎ 75-1213)





## 浜田税務署からのお知らせ

●平成26年分の確定申告書の

提出期限及び納期限

○所得税及び復興特別所得税・

贈与税 3月16日(月)

○消費税及び地方消費税(個人事業者)

3月31日(火)

●納税は便利な口座振替を利用して

ください【振替日】

○所得税及び復興特別所得税

4月20日(月)

○消費税及び地方消費税(個人事業者)

4月23日(木)

●申告会場が浜田税務署3階に変わ

ります

申告受付期間

2月16日(月)～3月16日(月)

(土・日曜日を除く。)

受付時間

午前9時～午後4時

※税務署の駐車場には台数に限りがありますので、来署の際には公共交通機関をご利用ください。

※申告書の作成は国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用し、郵送で提出することもできます。  
http://www.nta.go.jp/

## 相続・贈与税無料相談会

2月23日(月)は税理士記念日です。この日に相続・贈与税に関する相談会を開催します。

相続の発生時、まず税理士に相談してもらおうと、司法書士などとも連携して、それらの手続きを行いますので、わずらわしさに悩まなくてみます。

日時 2月23日(月)

①午前10時～正午

②午後1時～3時

相談の事前申し込みは不要です。

場所 浜田市

「浜田公民館第3研修室」

料金 無料

▼問い合わせ先

中国税理士会浜田支部

☎0855・23・7575

▼連絡先

浜田市長沢町486・53

税理士 吉崎 志朗

☎0855・23・7575

FAX 0855・23・7584

## 第5回 美郷町同推協 同和問題講演会

日時 2月5日(木) 14:30～16:00

会場 大和事務所 多目的ホール

演題 「差別をなくす」から「手をつなぐ」へ

講師 岡本工介さん

(環境教育事務所「コミュニティ・オブ・トリーズ」主宰)



### 講師紹介

1979年大阪府生まれ。21歳から十数年にわたるアメリカへの旅の中で、ネイティブアメリカンとの出会いや、黒人公民権運動のルーツの地を訪ねる。

その経験から自分自身のルーツについても考え「ルーツを大切に生きる生き方」の実現をめざす。先人の努力を踏まえたうえでの新たな活動の方向性、それが「差別をなくす」から「手をつなぐ」こと。

環境教育プランナーとしても活躍中で、全国各地を講演で駆けめぐる。

主催 美郷町人権・同和教育推進協議会、美郷町、美郷町教育委員会

**入場無料、申込不要です。お誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。**

▶問い合わせ 教育委員会教育課社会教育係 (☎0855-75-1217)



**人事**（地域おこし協力隊）

12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。



かみがらち  
**上垣内 行彦**  
（広島県安芸郡府中町）  
（君谷地域）

**介護の仕事学び直し  
セミナーⅡ（浜田会場）  
参加者募集！**

介護分野の有資格者で、これから介護の職場に就職を希望される方や、福祉・介護サービス分野の事業所で就業中であり、勤務経験1年未満の介護分野の資格を有しない方を対象に開催します。

もう一度、介護技術の基本を学び直したい方々のご参加をお待ちしています。

● **セミナーの内容**

- 介護におけるコミュニケーション技術（講義・演習）
- ボディメカニクスを利用した身体介護（講義・演習）

● **日程**

○ 2月9日（月）・

10日（火）の2日間

● **会場**

いわみーる（浜田市野原町）

● **募集定員** 10名

● **受講料** 無料

※申込書に必要事項をご記入のうえ、持参・郵送・FAXの何れかでお申し込みください。

（託児一時預かり費用助成あり）

▼ **申込み・問い合わせ先**

社会福祉法人 島根県社会福祉協議会 石見支所

（島根県福祉人材センター石見分室）

☎ 0855・24・9340

**平成27年度くにびき学園  
「西部校」学生募集**

くにびき学園は「地域の中で役立つ」というシニア世代のための学びの場です。幅広い学習活動と仲間づくりを通して、新しい生きがいを見つけてませんか。

■ **修学機関等** 2年間（平成27年4

月～平成29年3月）・年間40日

■ **開校日・場所** 毎週火曜日・

いわみーる（浜田市）

■ **学習内容** 総合講座及び専門講座

**IP告知端末の音が鳴らない・音が割れる・急に音が大きくなる！**

そんなときにはこれを試してみてください。



**上記のダイヤルの往復を50回程度  
繰り返し行くと改善してきます。**

それでも直らない場合は役場企画財政課までご連絡ください。

▶ 問い合わせ 役場企画財政課 (☎ 75-1924)





(社会文化科・園芸科・陶芸科・健康福祉科)

●定員 20名

■入学資格

①県内在住、平成27年4月1日現在で満60歳以上の方。

②卒業後の地域活動に意欲的な方。

■授業料等 入学金10,000円

授業料年額 18,000円

※資料代が別途必要

■募集要項・願書 市町村社会福祉協議会等で配布します。

■出願期間

2月27日(金)まで

▼問い合わせ先

くにびき学園西部校(島根県社会福祉協議会 石見支所)

☎0855・24・9336

オープンキャンパスも開催します。詳しくは「シマネスクくにびき学園」HPをご覧ください。

### 職業訓練生募集のお知らせ

島根県立西部高等技術校では職業訓練生を募集しています。

●訓練科名 介護実務者養成科

●定員 15名

●訓練内容 国家試験介護福祉士の

受験資格取得するための「介護福祉士実務者研修」を修了する

●受講料 無料(ただしテキスト代等27,000円程度必要)

●訓練期間

3月3日(火)～9月2日(水)6カ月

●訓練会場 邑智地域能力開発センター(川本合同庁舎2階)

●締め切り 2月2日(月)

●応募方法 住所地为管轄するハローワークの窓口で相談して、「入校願」に必要な事項を記入の上、ハローワークへ提出してください。

●検定日時

2月10日(火) 午前11時

●検定会場 島根県川本合同庁舎

《5階第1会議室》

●選抜方法

学力検査(国語、数学)・面接

●合格発表 2月20日(金)

▼問い合わせ先

①島根県立西部高等技術校

☎0856・22・2450

②邑智地域能力開発センター

☎0855・72・3526

窓口(木村・船津)

〒696・0001

島根県邑智郡川本町川本279

島根県川本合同庁舎2F

### 美郷町簡易水道の水質検査結果

検査実施(12月17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

建設課(☎75・1215)



### みさとのおいしいを発信!

沢谷地域連合自治会(福間秀武会長)が沢谷の商品を中心とした10品を詰めたふるさとパックを発送しました。チラシや沢谷地域情報サイト「沢谷どっとこむ」で購入者を募集し、町内在住者や出身者など、34箱を出荷しました。10品の中には地あぶらを使ったドレッシングも入っており、特色のあるものに仕上がりました。







## 夜9時以降に夕食を食べる人 必見!! 遅い夕食と炭水化物の摂り過ぎは要注意!!

### ●「内臓脂肪を減らすには間食がおすすめ…!？」

#### ◎夕食は、特に夜10時以降の食べ過ぎが危険

食後すぐ就寝するため、摂取したエネルギーが消費されずに、  
内臓脂肪として蓄積されるため。

しかし現実には ……夜7時頃に夕食を食べることは難しい?

すると当然、夕方は「おなかがすいてたまらない」

ここを我慢するため、遅い夕食で腹いっぱい食べてしまう

#### ★ポイント「夕方に少量の間食がおすすめ」

少量（目安は 200kcal）でも脂肪分があるものが腹持ちが良いのでおすすめ

例）板チョコ半分程度、シュークリーム1個、ヨーグルト1個など

➔ **これが遅い夕食を軽く済ませる効果的な方法**

### ●「炭水化物を抑える」

#### ◎炭水化物を抑えた人の場合、中性脂肪値が減少した

#### ★ポイント「ご飯やパン、麺類が多めの食事を控えた方が効果的」

@炭水化物を極端に控えた時の弊害

- ・高脂肪食となる可能性が高く、悪玉コレステロール（LDL-コレステロール）が増加
- ・たんぱく質の摂取量が多くなるため、腎臓への負担が増加し、糖尿病の方は腎機能が低下する可能性が高い

「日本人の食事摂取基準・2010年版」より

### ●「大切なのは食べ方の工夫」

★ポイント

「食べ過ぎた時はその後の3日間は

普段以上に食事に気を配って帳尻を合わせる」

「暮らしと健康」2010.1 より抜粋



## 地域魅力再発見！ みさとカレッジ 普及科

みさとカレッジでは美郷町の資源を地域に活かす取組みとして、各界の第一線で活躍される講師をお招きし普及講座を開催しています。

### みつばち講座(11月24日)



(スズメバチ捕獲器の重要性を説明)

今年度5回目となる講座では、藤原誠太先生に養蜂についての最新情報を交え、来春に向けての準備や飼育についてお話していただきました。蜜蜂は世界共通の環境指標で、蜜蜂が無尽蔵に生息する美郷町にこの講座を機に美郷日本みつばちの会(藤原修治会長)が発足しました。次世代へこの環境を守り育てて行くことが必要と感じています。

### 薬草講座(12月10日)



今年度3回目となる薬草講座は、薬湯をテーマに崇城大学薬学部の村上光太郎先生にお話していただきました。また、ヒノキやヨモギ、みかんの皮、ゆず、月桂樹の枝葉などを煮出して薬湯を作りました。身近にある薬草を資源として活用し、特産品や健康づくりなど町づくりに活かしていきたいと思います。

### 食品加工講座(12月12日)



今年度7回目となる食品加工講座は、職彩工房たくみの尾崎正利先生によるゆずをテーマにした食品加工を行いました。ゆずドレッシング、ゆず味噌、ゆずの大根漬け、ゆず茶、ゆずのピューレを作りました。講座では一次加工の仕方から最終の商品づくりまでの一連の作業を学び、美郷町の新しい特産品が生まれることを目的としています。

### 都市交流ツーリズム(10月18日~19日)



観光の資源を人と位置づけ、特色ある地域の資源をパッケージしたツアーを6月につづき10月に行いました。都賀地域の「竹灯籠と神楽の祭典」に合わせ、栗弁当、楽打ち観賞、比之宮地域のポポーやホンモロコの取組み、あゆ太郎での鮎料理、有機栽培農家での小豆収穫体験、銀山街道プチ散策、やなしの里での田舎料理など、それぞれの場所でお話を聞きながら美郷町を満喫していただきました。

みさとカレッジで第3回起業コンテストの公開審査(プレゼンテーション)を2月中旬頃に予定していますので、多数ご聴講ください。

【問い合わせ先 企画財政課 ☎ 75-1924】



# おめでとございます

## 第11回全国タグラグビー 選手権大会 島根県大会 優勝

### 大和ジュニアクラブ

平成26年12月6日(土)、出雲市の県立浜山体育館(カミアリーナ)で行われた表記大会で見事優勝を納め、中国大会への出場を決めました。2009年からチームを発足し、今年度で6回目の大会出場となりました。

タグラグビーは、ラグビーから生まれた新しいスポーツで、タックルやスクラムがありません。タックルをしない代わりに腰につけたタグをとって相手の攻撃を防ぎます。

中国大会は鳥取県湯梨浜町の統合運動公園で今月11日(日)に開催され、予選を突破し決勝トーナメントに進んだものの、優勝チームに惜しくも敗れ、全国大会への切符を手にすることはできませんでした。今まで鍛えてきたラグビースピリッツで今後さらさらレベルアップしていくことが期待されます。



# 文芸

## 笛鳴句会

選者 山田松三郎 先生

診療に出かけし途次の山紅葉

小川ヒロ子

木の葉散るふる里恋し父母こひし

山中 良江

山粧ふ湯宿の庭にたたずみて

臺 幸恵

秋祭シャギリ太鼓の身に重し

立脇千代子

ピアノ曲弾き終へ笑みの冬舞台

中村 定

枯野行く新幹線の速さかな

澤田 敞等

降るほどに落葉舞ひ散る風の中

川村サチ子

冬籠にはまだ早し庭に出づ

山根 庚子

大山のかげりの早し秋の暮

三原 貞子

新しき出会ひのありし報恩講

嘉戸 敏

黄落の散り敷く色にある愁ひ

中村 愛子

引き残る大根日ごと太りけり

澤田 政子

通るたび干柿つまみ間の空きぬ

尾原美和子

人気なき園庭黄葉鮮やかに

飯島富美子

黄落の広さにありし大樹かな

平井紀久恵

通学児胸に誇らし赤い羽根

高松 俊明

小春日の心解れし散歩かな

黒石 好枝

選者吟

大幹の黒々銀杏黄葉かな



## 2月の行事予定

1日(日)

2日(月)

3日(火) 中国補聴器センター補聴器相談会  
(美郷町保健福祉センター)  
こころの健康相談(邑南町：中野公民館)

4日(水)

5日(木)

6日(金)

7日(土)

8日(日)

9日(月)

10日(火)

11日(水)

12日(木)

13日(金)

14日(土)

15日(日)

16日(月)

17日(火) こころの健康相談(大田市：県央保健所)

18日(水) 行政相談(大和事務所)

19日(木)

20日(金)

21日(土)

22日(日) 比之宮ふれあいまつり(比之宮交流センター)

23日(月)

24日(火)

25日(水)

26日(木)

27日(金) 西日本補聴器補聴器相談会  
(美郷町保健福祉センター、大和事務所)

28日(土)

## 人口と世帯

人口 5,198 人

男 2,442 人 (+3人)  
 女 2,756 人 (-3人)  
 世帯数 2,364 世帯 (-2世帯)

( ) は先月との比較(住民基本台帳による1月1日現在)

## あつこの はっぴーにゅーいやー

あけましておめでとうございます！新しい一年がスタートしました。私はようやく後厄が明け、気持ちも心機一転！と思いきや、女の厄年って、1年開けたらまた前厄に入るんですってね!! なんてことかいなあ。新年早々ちょっとした驚きでした。

さて、年明け早々成人式の取材に行きました。晴れ着姿の若者を見ていたら「自分も年をとったな」と感じる反面、初々しい気持ちにもなれました。今年も取材を通してみなさんと時間や喜びを共有し、情報発信していきたいと思っています。

今年も広報みさとをどうぞよろしくお願いたします。