

2015年



みさと

2

第125号



今月の顔

1枚1枚を大切に

鴨山カルタ会“ふるさとカルタ”の部での1枚です。ふるさとカルタには、美郷町の伝統行事や文化など、見どころがたくさん描かれています。小さい頃から遊びながら地域のことを学ぶ。ふるさと教育の一環です。札だけでなく、ふるさと美郷町の1つ1つを大切にしていきたいものです。

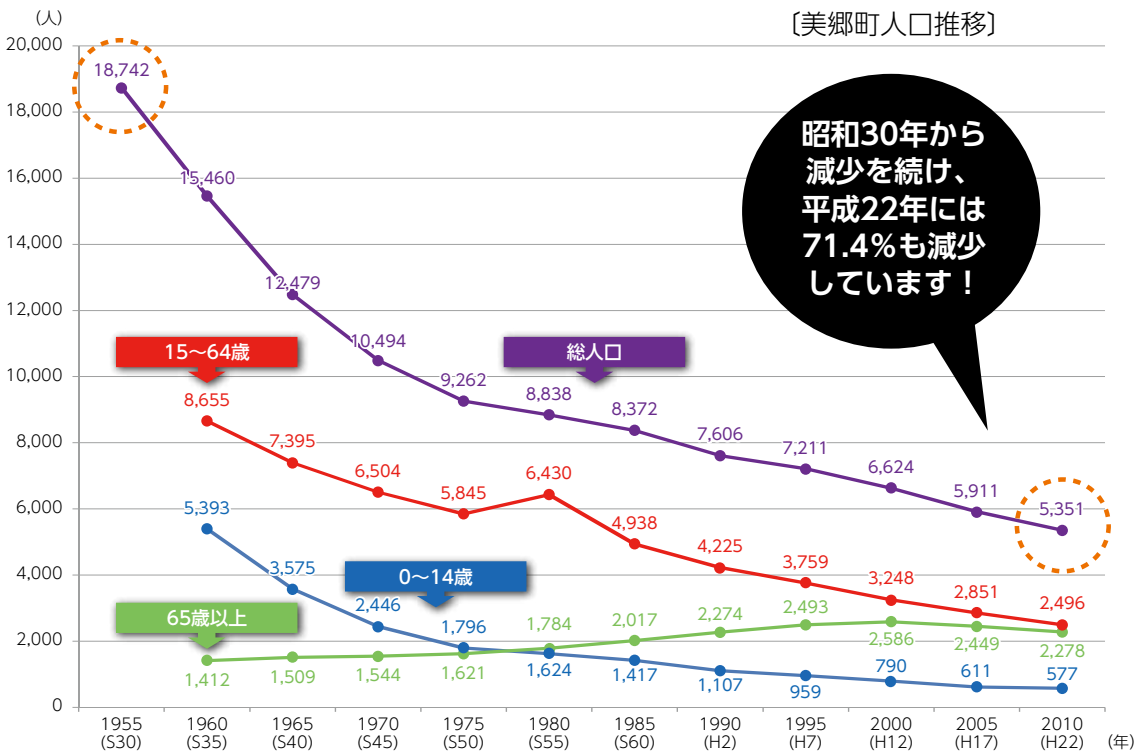
(関連記事6ページ)

もくじ

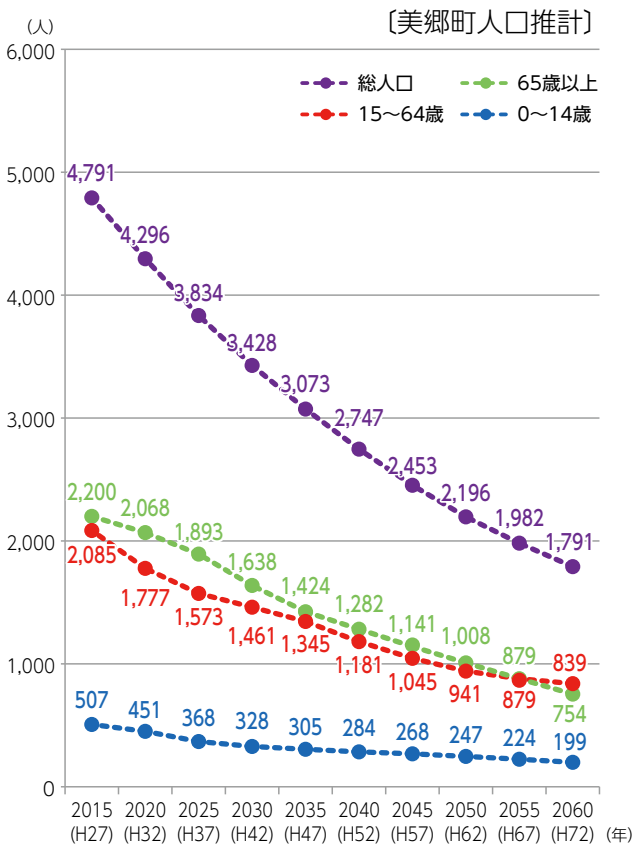
特集 こんなに減っています。.....	②～③
美郷町中期財政計画の概要.....	④～⑤
みさと*トピックス.....	⑥～⑦
自分のため避難について 知識を身につけましょう vol.6.....	⑧～⑨
お知らせ.....	⑩～⑫
食育だより.....	⑬
お元気ですか?.....	⑭
地域おこし協力隊通信.....	⑮
文芸コーナー(まほろば句会).....	⑮
慶弔/3月行事予定.....	⑯

これは現実の話。

こんなに減っています。



このままいくと...



現実を受け止める

「美郷町の人口が昔に比べてずいぶん減った」というざっくりとしたことは、きつとみなさんご存知だと思います。

しかし、どれくらいの期間でどれくらいの人口が減ったのか、具体的なことを知っていましたか？

上のグラフは5年に一度行われる国勢調査を基に作成してあります。実は、この50年強で美郷町の人口

はこんなに減っているのです！

そして左のグラフはこれからの推計です。これはあくまでも推計ですが、この推計でいくと平成52年には人口が3,000人を切ってしまう。

今までも過疎化・少子高齢化は叫ばれてきましたが、まずは過去から現在、そして未来を直視することから始めなければなりません。



歯止めがかからない!?

では、なぜ美郷町の人口はこんなに減ってしまったのでしょうか。

人口減少の原因は、社会減と自然減の2つの種類があります。

社会減には、「高校卒業と同時に町外へ進学・就職する」「高度経済成長による都市部への流出」などの理由が挙げられ、自然減には「未婚化・晩婚化による出生数の低下」「高齢化による死亡数の増加」などの理由が挙げられます。

担い手や子どもを産む世代「生産年齢人口」と言われる世代が減るということは、産業活動が低迷し、地域経済が衰退し、さらに人口減少を進めるといふ、負のスパイラルに陥ります。人口減少に歯止めはかかりません。

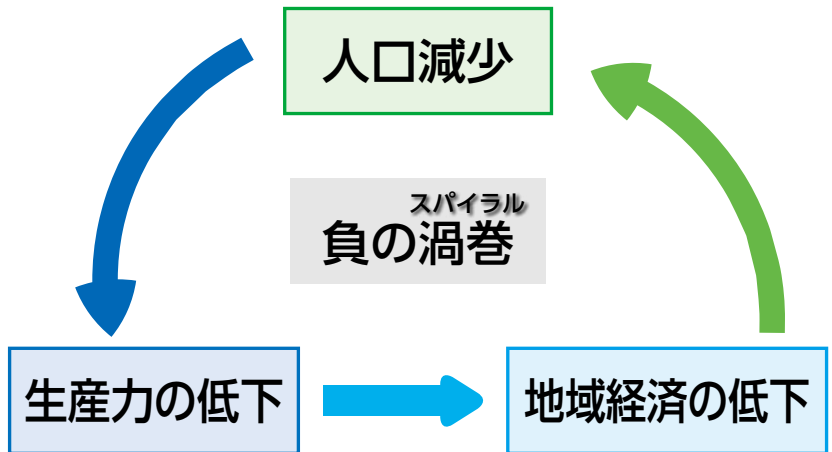
しかも、都市圏の出生率はいっそう低く、日本全体で考えても人口減少がすすんでいるのです。このままでは高齢者を支える若い世代一人一人の負担が大きくなり、社会保障制度をめぐる状況も厳しくなります。

高校を卒業したら
県外に行きます!



息子は都会に行ったきり。
米作りはワシの代で終わりだよ。

どんどん
空き家が増えてきた。



主役は地方です!

実際に国も動き始めており、「まち・ひと・しごと創生法」が成立し、次の2つについてとりまとめられました。

①まち・ひと・しごと創生長期ビジョン
：日本の人口の現状と将来の姿を示し、今後目指すべき将来の方向を示す

②まち・ひと・しごと創生総合戦略
：①を実現するため、今後5か年の目標や施策など基本的な方向を提示

これらは「都市圏への一極集中の是正」「地方の特性に即した地域課題の解決」「若い世代の就労、結婚、子育ての希望の実現」を目的としたものです。

人口減少の程度や要因は地方によって異なります。この、国が示したことを勘案し、市町村では平成27年度中に地方人口ビジョンと地方版の総合戦略を作成することになります。

地方が自立、成長につながるよう戦略を作成し、遂行する。これに対し、国が支援する。今、地方にスポットライトが当たっているのです。

美郷町では創生法が成立される前から人口減・定住対策を最重要課題と掲げ、取り組んでいる最中ですが、総合戦略を作成し、対策を進めるためには町全体がひとつになり地域づくりをしていくことが重要です。これからの日本を担っていく世代に負担をかけないためにも、私たちが人口減少にストップをかけましょう。

美郷町の取り組みを一部紹介するウリ!



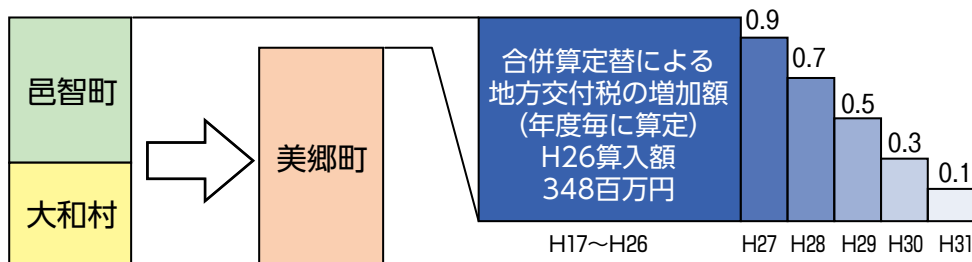
美郷町中期財政計画の概要

【中期財政計画の位置づけと現状】

将来的な財政の健全性を確保するため、毎年、中期的な財政計画を策定し予算編成などの指針としています。

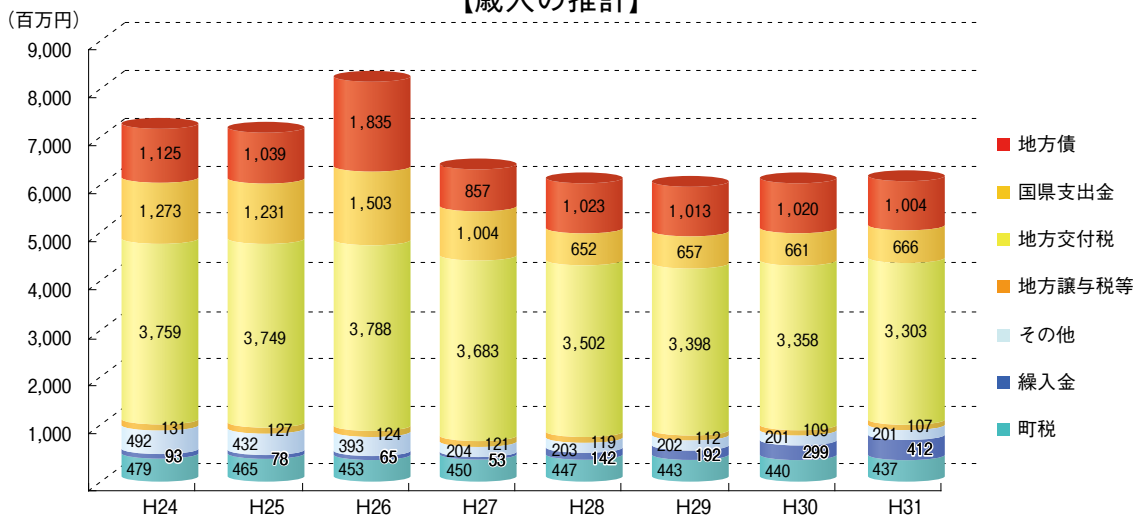
美郷町では歳入の多くを地方交付税に依存しており、その削減は町財政に大きな影響を与え厳しい状況にありましたが、合併以降人件費・物件費・補助費を中心に経常経費の見直しや、町税の徴収率の向上、各使用料・手数料等の見直しなどによる歳入確保及び計画的な町債発行により収支不足は一旦は解消されています。

しかし、合併による交付税の特例割り増し措置が平成27年度から段階的に縮減されていくことに加え、先行き不透明な部分もあり、今後も引き続き計画的な財政運営が必要です。

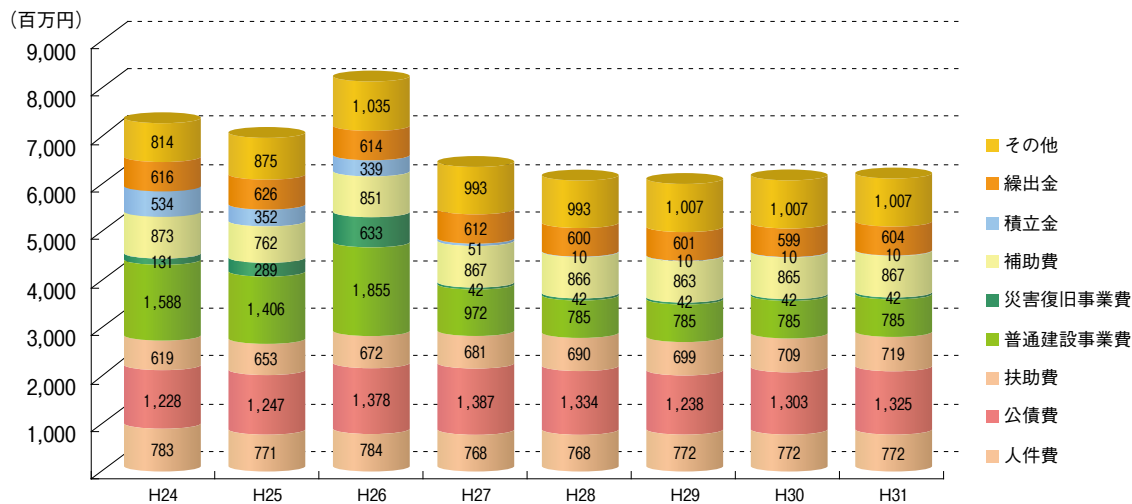


【中期的な見通し】

【歳入の推計】

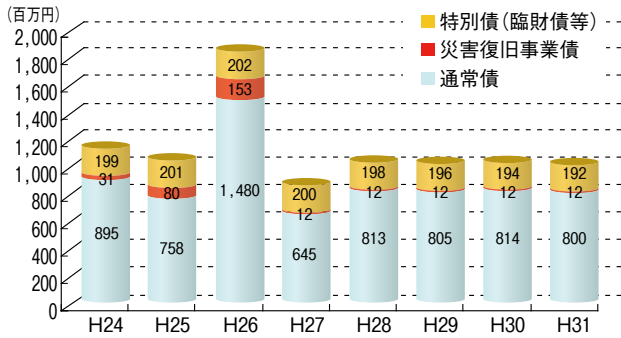


【歳出の推計】

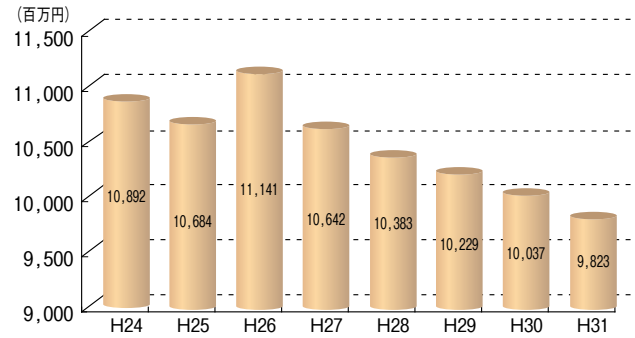


平成26年度 (平成26年12月作成)

【町債の見通し】※借金の借入額



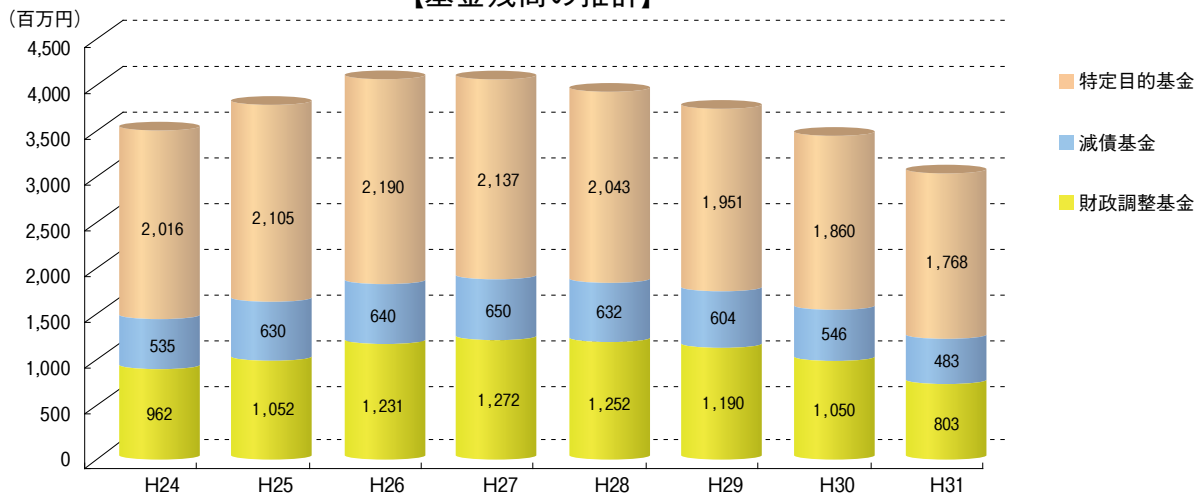
【地方債残高の見通し】※借金残高



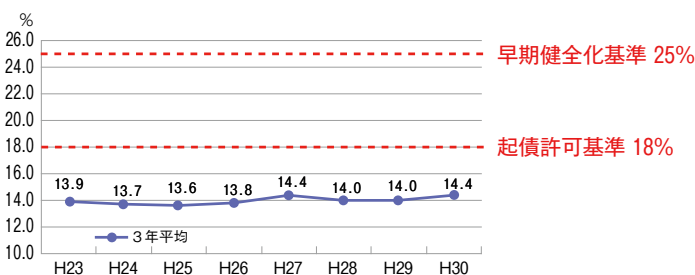
通常債…普通建設事業、地域振興基金積立等によるもの
災害復旧債…災害復旧事業によるもの
特別債…臨時財政対策債など後年度、100%交付税措置されるもの

【基金残高の推計】

【基金残高の推計】



【実質公債費比率の推計】



実質公債費比率

公債費による財政負担の度合いを判断する指標で、この数値が18%以上の場合には地方債を発行する際に県の許可が必要となり、25%以上になると健全化計画を策定し国や県の指導を受けながら、健全化に向けた厳しい財政運営を行っていくこととなります。
 (美郷町においてはH21年度決算より18%を下回っており、今後も18%を超えない見込みとなっています。)

【中期的見通しのポイント】

- H25年度までは決算額による確定数値、H26年度は現在の予算額、H27年度以降が計画額となっています。
- 人口減少と超高齢化による、町税や地方交付税の減少と高齢者負担経費の増加が見込まれる中、着実な定住対策等により財政への影響を最小限にとどめるよう努力します。

※この計画は平成26年12月現在において推計したもので、現在の国の政策と合致していないこともあります。

▶ 中期財政計画の内容についての問い合わせ先 企画財政課 (☎ 75-1924)

札に集中！真剣勝負！

柿本人麻呂をしのぶ鴨山カルタ会を1月18日(日)に鴨山記念館で開催しました。恒例となったこの新春のイベントは今年で24回目を迎えました。

参加者は読み手が読み上げる句を聞き、一枚一枚真剣に札を取って競いました。会場はピンとした空気が張りつめ、緊張感のある大会でした。優勝者は次のとおりです。

ふるさとカルタ

小学生低学年の部 行田 美緒さん
 中学生の部 木村 自然さん

百人一首

小学生の部 屋野 つかささん
 一般の部 芦矢 裕美子さん



▼▲参加者のみなさん



▼▲集中の瞬間



とらへい！

君谷地区で1月14日(土)夜、小正月の伝統行事「とらへい」が行われました。保育園児から中学生15名が4班に分かれ、ワラで作った馬を持って約40軒の家を回りました。

とらへいは1年の無病息災を願う小正月の伝統行事で、長く途絶えていましたが平成11年に地元の有志が復活させ、現在に受け継いでいます。訪れた家の玄関にワラの馬を置き、大きな声で「とらへい！と言うつと、その声に気づいて出てきた住民がワラの馬にお菓子などをくくりつけてくれます。

子どもも大人もみんなで豊作や無病息災を願いました。



▲わらの馬にお菓子をつけてくれます

商品化に向けて 一歩前進

沢谷地域連合自治会(福岡秀武会長)が取り組む、休耕田にアブラナやヒマワリを植え、油を搾る『地あぶらプロジェクト』。この油を使い、昨年の10月からドレッシングやマヨネーズ、ハンドクリームなど加工品を試作しました。今回はそのうちの『みそドレッシング』を景山町長が試食し、「おいしいですね」と目を細めました。

ラベルは地元の児童から募集したデザインを選びました。今はまだ試作段階ですが、商品化を目指し将来的な産業づくりに力を注いでいます。



▲ドレッシング



▲説明をする地域おこし協力隊の上原さん(左)

第9回みさと杯開催

- 優勝 渡津 JSC (江津市)
- 準優勝 大田 MVC (大田市)
- 第3位 邑智クイーンジュニアスポーツ少年団 (美郷町)
温泉津バレーボールスポーツ少年団 (大田市)



第9回みさと杯小学生バレーボール大会(主催:美郷町体育協会バレー部・檜高幸助部長)が、1月12日(月・祝)、邑智中学校体育館を会場に開催されました。美郷町内を始め、大田、江津、邑智の各市町から計10チームが出場し、予選、決勝と熱戦が繰り広げられました。美郷町から出場した邑智クイーンジュニアスポーツ少年団(児島和恵代表)が予選を勝ち抜き、決勝トーナメントへ進出しましたが準決勝では惜しくも敗れ、第3位となりました。

第9回 美郷町長杯争奪剣道大会

- <団体戦>
- 小学1・2年の部 優勝 木積スポーツ少年団
 - 小学生の部 準優勝 木積スポーツ少年団
 - 中学生女子の部 準優勝 邑智中学校A
 - 第3位 大和中学校
- <個人戦>
- 小学1・2年の部 優勝 檜垣翔希さん
 - 準優勝 竹内愛桜さん
 - 小学3・4年の部 優勝 山根平さん
 - 準優勝 竹内紫奈乃さん
 - 小学5・6年女子の部 第3位 黒川愛美さん
 - 中学生女子の部 第3位 山根和さん

1月25日(日)に邑智中学校体育館で美郷町体育協会主催の第9回美郷町長杯争奪剣道大会が行われました。県内の強豪チームから約200名の剣士が集結し、白熱した試合を繰り広げました。美郷町からは木積スポーツ少年団、大和剣友会、邑智、大和両中学校剣道部が出場しました。日頃の練習の成果を発揮し、次のとおり好成績を納めました。



地域みんなので 利用者減にストップ!

JR三江線の利用者減を食い止めるため、1月26日(月)に美郷町三江線利用促進協議会が設立されました。町内の13連合自治会をはじめ、観光協会、商工会などの会長26名により組織され、三江線や関連する補助制度のPRやイベントの開催などを計画し、三江線を盛り上げます。この日は総会に併せ、「三江線と地域づくり」という演題で前しまね暮らし推進課長の坪内清さんによる講演がありました。先人が残した地域資源。みんなで協力して残していきましょう。



自分のため避難について

知識を身につけましょう Vol.6

避難することとなったとき、安全に行動することがとても大切です。その際は危険がたくさん潜んでいる災害時の屋外でより安全な避難の仕方を知っておきましょう。

必要な持参品

■情報関連

- ①携帯ラジオ ②携帯電話 ※予備の電池も忘れずに
- ③家族の写真、家族や親族等の連絡先、ハザードマップなど地図
- ④メモ帳・油性マジック等の筆記

■便利なもの

- ①懐中電灯 ※予備の電池も忘れずに
- ②笛やブザー ※音を出して居場所を知らせるもの
- ③雨具、ロープ、マッチ又はライター、ナイフ・はさみ

■清潔・健康のため

- ①非常食、持病薬
- ②アルミ製保温シートや使い捨てカイロ
- ③生理用品、レジャーシート



■貴重品

- ①車や家の予備鍵・銀行の口座番号
- ②健康保険証、運転免許証等の身分証、母子健康手帳等
- ③印鑑

安全な服装

- ①ヘルメットや防災頭巾で、頭を保護して軍手を着用する。
- ②行動しやすい長袖、長ズボンを着用する。
- ③足元はできれば底の厚い、履きなれた靴を履く。
(長靴は水が入ると動きづらくなります。)
- ④持っていく物は、リュックに入れて行動する。



避難の注意点

- ①避難で家を出る時は、ガスの元せん、電気器具の電源、戸じまりをしっかりチェック。
- ②一人では行動しない、必ず家族や近所の方と一緒に避難。
- ③川沿いを歩いて避難するときは、できるだけ川から離れた場所を選ぶ。また崩れたりする恐れのある所はできるだけ避ける。
- ④避難するときは、まず、お年寄りや子ども、体の不自由な人などの安全を第一に。互いに助け合って避難する。

避難所の運営について

広報みさと8月号でお知らせした18箇所の「緊急避難場所」は美郷町においては引き続き、家屋が被災した方々などが滞在できる「指定避難所」として運営することとしています。

災害発生～大規模地震の場合として避難所開設・運営・閉所までの大まかな流れはこのようになります。

災害が発生！

緊急指定避難場所	身の安全の確保	避難時の持参品や服装などで避難所へ
	隣近所の確認	1人では避難しない
	地域の集合場所に集合	自力での避難が困難な人を支援
	避難	危険な場所は避けて避難、無理はしない
	避難所開設	災害時要援護者を優先して誘導
	受入開始	名簿作成・避難所内の割当て・誘導
	安否確認	避難者数把握
	対策本部への報告	行方不明や付近の被害状況
事態が沈静化、避難勧告発令が解除となり、自宅が被害がない場合は自宅などへ緊急指定避難場所は指定避難所として運営されます。		
指定避難所	運営体制づくり	避難者、行政担当者、施設管理者等が協力してつくる運営組織が自主的に運営します
	運営委員会の設置	
	会議の開催	男女のニーズの違い等を踏まえ、双方の視点から運営できるような体制づくり
	避難所運営	混乱が生じないように、関係する機関や部門における役割を明確にする。
	在宅被害者への対応	食料物資などの配給や避難者の心身の健康管理等を支援する。
		運営ルールの確立・プライバシーの確保
	避難者が自宅へまたは仮設住宅への移動がすべて完了となれば閉所	



予備自衛官補を募集します

《予備自衛官補とは》

一般の社会人や学生といった自衛官未経験者を「予備自衛官補」として公募・採用し、教育訓練修了後、「予備自衛官」として任用する制度です。一般と技能の2コースがあります。

予備自衛官補に関する待遇等は以下のとおりです。

教育訓練招集手当

日額7,900円

教育訓練日数

一般公募3年以内に50日間

技能公募2年以内に10日間

それぞれの期間内に所定の教育訓練を終了した場合翌日に、陸上予備自衛官として任用されます。

【申込締切】

3月24日(火)必着

【応募資格】

一般公募 7月1日現在、18歳以上34歳未満の人

技能公募 7月1日現在、18歳以上55歳未満ので、国家免許資格等を保有する人

※技能によって年齢が異なります。

【採用試験】

一般公募

試験期日 4月10日(金)から同

年4月14日(火)のうち指定される1日

試験場所 陸上自衛隊出雲駐屯地及び出雲合同庁舎(島根県出雲市)

技能公募

試験期日 4月10日(金)から同年4月14日(火)のうち指定される1日

試験場所 陸上自衛隊伊丹駐屯地

(兵庫伊丹市)又は、陸上自衛隊海田市駐屯地(広島県安芸郡海田町)

【採用時期】 7月1日以降

▼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>

**ふくしの職場
就職準備研修(浜田会場)
参加者募集**

●日程および会場

3月20日(金) いわみーる

●内容 福祉職場で働いている方のお話とビジネススマナー講習

●対象 福祉分野の職場で就職予定の方または就職後1年未満の方

●定員 30名(先着順)

平成27年度の集会所学習講座の募集について

美郷町教育委員会では、生涯学習の推進、学習を通じた交流、健康づくりのため、町民の皆さんを対象とした『集会所学習講座』のお手伝いをしています。

町内にある集会所等の公共施設を活用し、様々な学習活動を行う受講者(5名以上)の主体的な学習に対し、会場使用料や講師謝金を助成します。

- 1講座の最低受講生数は5名とします。
- 受講生は町内在住者に限ります。
- 受講生の勧誘や講師の依頼、集会所等の予約は受講生自ら行ってください。
- 講師謝金助成額は、町内講師6,000円、町外講師は8,000円
- 年間10回分までを1～3年目まで助成します。4年目からは半額の助成となり、5年目以降は定着した自主講座とし助成はありません。
- ただし、子ども(中学生以下)が主体の講座は4年目以降も講師謝金を助成します。
- 引き続き同じ講座を継続する場合でも、新規受講生が5名以上加わると新規講座となります。
- 受講料は、1講座年間1,000円、子ども(中学生以下)は1講座年間500円です。
- 講座に伴う集会所使用料は町負担とし、教材・材料費等は受講生の負担とします。
- 講座の内容によっては認められないものもあります。

詳しくは教育委員会 社会教育係(75-1217)までお問い合わせください。



● 申込締切

3月10日(火)

▼ 問い合わせ先

社会福祉法人

島根県社会福祉協議会

(島根県福祉人材センター石見分室)

☎ 0855・24・9340

人事

1月13日付辞令で、次の1名を採用しました。よろしくお願ひします。



池田 和也

(美郷町高畑)
(産業振興課主任主事)

親子ふれあいフォーラムを開催します

劇団風の子による「小さい劇場」がやって来ます。

子どもたちの創造力を膨らませる遊びがいっぱい입니다。親子でご参加ください。

●日時 3月7日(土) 10時~11時

●場所 都賀保育園 ホール

●対象 小学生2年生以下の児童・

幼児及び保護者

▼ 問い合わせ先

美郷町都賀公民館

☎ 0855・82・3123

FAX 0855・82・3125



愛称募集

美郷町多機能コミュニティセンターと美郷町立図書館の愛称を募集しています！

● 募集期限 3月2日(月) 必着

● 賞品

〈コミセン〉3万円相当の商品券

または特産品セット

〈図書館〉2万円相当の図書カード

※同名応募がある場合は抽選

● 応募方法

【郵送/FAX/持参】

応募用紙に記入して応募してください。

【メール】

件名を「コミセン愛称応募」か「図

書館愛称応募」として次の事項を記入して送信してください。

①愛称(ふりがな) ②愛称の意味・理由 ③応募者の氏名(ふりがな)

④性別 ⑤年齢 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧メールアドレス(任意) ⑨学校名と学年(児童・生徒の場合)

▼ 応募・問い合わせ先

美郷町役場総務課 愛称応募係

☎ 0855・75・1211

〒699・4692

美郷町粕淵168番地

メールアドレス: gyokaku_

sec@town.shimane-nisato.lg.jp

美郷町簡易水道の水質検査結果

検査実施(1月28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)

【税務署からのお知らせ】

税務職員を装った者からの不審な電話にご注意ください！

■ 国税局や税務署の職員を名乗る者から電話があり、アンケートや年金受給調査と称して、年齢や家族構成、年金の受給状況、預金残高、口座情報などについて聞き出そうとする事例が発生しています。

※不審な電話があった場合には、即答を避け、①相手の所属部署、②氏名、③電話番号を確認した上で一旦電話を切り、最寄りの税務署にお問い合わせください。

【問い合わせ先】 浜田税務署 総務課 ☎ 0855-22-0360 (音声ガイダンスに従い「2」を押してください。)



消費税の8%への引き上げ後に家を買った人、これから買う人、

「すまい給付金」をご存じですか？

「すまい給付金」は、平成26年4月の8%への消費税引き上げに伴い、国土交通省により、住宅購入者の負担軽減のため実施されています。新築・中古（個人間売買を除く）を問わず、収入に応じて、最大で30万円を受け取ることができます（消費税8%時）。持分を有していれば、配偶者の方も受け取ることができます。住宅ローン減税と併用もできます。

給付金をもらう条件や金額、申請のやり方などは「すまい給付金」事務局の問い合わせ窓口で尋ねられます。ホームページでは、給付金額のシミュレーションもあります。

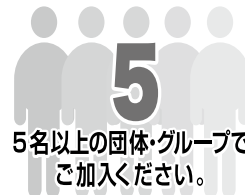
☎ 0570-064-186（ナビダイヤル）PHS や一部の IP 電話からは 045-330-1904
午前9時～午後5時まで（土日祝含む） URL: <http://sumai-kyufu.jp/>

傷害保険

賠償責任保険

突然死葬祭費用保険

スポーツ安全保険



携帯電話から資料請求ができます。

対象となる事故 **団体活動中の事故 / 往復中の事故**

保険期間 平成27年4月1日午前0時から平成28年3月31日午後12時まで（申込受付は平成27年3月から）

加入区分・掛金・補償額 団体活動を行う5名以上の方々でご加入ください。加入区分は加入者ごとに選択ください。

スポーツ安全協会 検索

インターネットからも加入受付を行っております。詳しくは、ホームページをご覧ください。

加入対象者	補償対象となる団体活動	加入区分	年間掛金 (1人当たり)	傷害保険金額				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死葬祭 費用保険 支払限度額
				死亡	後遺障害 (最高)	入院 (日額)	通院 (日額)		
子ども [中学生以下 特別支援学校 高等部の 生徒を含む。]	スポーツ活動 文化・ボランティア・地域活動	A1	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 合算1事故5億円 ただし、対人賠償は1人1億円	突然死 (急性心不全 脳内出血など) 葬祭費用 180万円
	上記団体活動に加え、個人活動も対象 AW区分の特徴：個人活動・個人練習なども補償の対象となります。 上段：団体活動中およびその往復中の補償額 下段：上記以外(個人活動など)の補償額	AW	1,450円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円		
	熱中症および細菌性・ウイルス性食中毒の場合、保険金額はA1区分と同様			100万円	150万円	1,000円	500円	対人・対物賠償 合算1事故500万円	対象外
大人	文化・ボランティア・地域活動、団体員の送迎、応援、準備、片付け ※スポーツ活動を行う場合は対象となりません。	A2	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 合算1事故5億円 ただし、対人賠償は1人1億円 ◇自動車事故によって賠償責任を負った場合は、補償の対象となりません。	突然死 (急性心不全 脳内出血など) 葬祭費用 180万円
	スポーツ活動 スポーツ活動の指導・審判	C	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
	子どもへのスポーツ活動の指導・審判 ※C区分でも加入可	AC	1,300円	1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円		
	65歳以上 スポーツ活動 ※C区分でも加入可 ※スポーツ活動を行わない場合はA2区分	B	1,000円	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
全年齢	危険度の高いスポーツ活動	D	11,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

※同一団体で1口しか加入できません。中途加入する場合、中途脱退する場合も年間掛金を適用します。加入後の加入者の入換え、加入区分の変更はできません。※危険度の高いスポーツ活動はD区分以外では補償されません。

スポーツ安全協会 島根県支部

（(公財)島根県体育協会内）

〒690-0015 松江市上乃木10丁目4番2号島根県立水泳プール内 TEL0852-21-5388 FAX0852-26-4733 電話受付時間：午前9時30分～午後5時(土、日、祝日、12月29日から1月3日を除く)

保険の詳細内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。

<http://www.sportsanzen.org>

●資料請求は、インターネットより受付けております。

(引受幹事保険会社)
東京海上日動火災保険株式会社(担当課)公務第2部公務第1課
TEL 03-3515-4133(平日9:00~17:00)
(共同引受保険会社(平成27年4月予定))
あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン日本興亜 大同火災 東京海上日動
日新火災 富士火災 三井住友海上

平成26年12月作成 14-T-09668



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、関係機関や団体等を構成員とした「美郷町食育推進会議」を結成して、町の第2次食育推進計画を基に様々な食育の取組を行っています。

保育園の「食育教室」の取組

目標：生活リズムの改善、食習慣の確立 (保護者との連携で講話と親子クッキング)



おち保育園



君谷保育所



都賀保育園



「朝ごはん」をテーマに4つのお皿が揃ったバランスの良い朝食の話聞いた後、親子で調理しました。

主食：ご飯、主菜：魚の磯焼き、副菜：野菜のチーズ焼き、味噌汁

小学校の「食育教室 味覚の授業 大豆栽培味噌作り」の取組

目標：食習慣の確立・農産物の栽培体験、安心安全な地元産食材の利用 (公民館などの連携で)



邑智小学校



大和小学校

味覚の授業(6年生):赤松健二シェフを招いて味覚の授業後、野菜サラダ、手作りマヨネーズ、スパゲティーの山くじらミートソース、さつま芋のスープを作りました。

大豆栽培から収穫・豆腐作り(3年生):学校、都賀公民館、地域の方との連携で干菌や唐箕での大豆の収穫を体験 2月には味噌作りを予定されています。

*大和小学校では2月に5年生を対象に郷土料理を予定されています

中学校「食育教室」の取組

目標：食習慣の確立・食習慣の確立・郷土料理の継承 (食改・ふるさと道場の連携で)



邑智中学校



大和中学校

朝食作り(1年生) 故郷学習(2年生)押し寿司、飛竜頭、さんとう、秋野菜の天ぷら、おっぼ

弁当作り(1年生) 郷土料理(2年生)田作り、煮しめ、黒豆茶巾、八幡巻、伊達巻、菊花かぶなど

*大和中学校では11月に自分で弁当を作る「弁当の日」を全校で実施されました。

*邑智中学校では2月に弁当作りを3年生を対象に実施後、「弁当の日」を予定されています。

*邑智中卒業生の菅原茜さんと増本佳歩さんが大田圏域健康長寿しまね推進会議「私のおすすめバランス弁当」で入賞されました。



▲菅原 茜さんのお弁当



▲増本佳歩さんのお弁当

問い合わせ先 健康福祉課 (☎ 75-1932)



自分で出来る花粉症対策（食生活のポイント）

「春の訪れ」はうれしいものですが、花粉症の人にとっては頭を悩ます季節になります。心身ともに快適な春を過ごすために早めの対策をとりましょう。まずは、アレルギー体質にならないために食事を見直してみましょう。

花粉症になりやすい食生活についてチェックしてみましょう

<input type="checkbox"/> 甘い嗜好品が好き	<input type="checkbox"/> インスタント食品やファーストフードをよく食べる
<input type="checkbox"/> 冷たいジュースをよく飲む	<input type="checkbox"/> たばこを吸う
<input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き	<input type="checkbox"/> お酒を飲む

*当てはまる項目が多い人ほど要注意です！

食事のポイント

1. バランスの良い食事が基本です ☆4つのお皿をそろえましょう

副菜 必ず毎食

- ・粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防いだり、身体の免疫力を高めます。
- ・緑黄色野菜を意識してとりましょう。



主菜 毎食に必ず1品

- ・肉ばかりでなく、大豆製品、魚料理もとりましょう。

主食

毎食決まった量を（1品）

- ・ご飯に雑穀を入れるなどすると食物繊維がより多くとれます。

副菜 具沢山の汁物

- ・身体を芯から温めましょう。味噌などの発酵食品をとりましょう。

2. 花粉症改善に効果のある食品を多くとりましょう

- ・根菜、きのこ、豆などに含まれている食物繊維は食品添加物など異物（花粉症悪化に影響）を吸着し、便と一緒に排泄します。
- ・味噌、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品は腸の働きを助けます。

3. 油のとり過ぎに注意しましょう

- ・肉、加工食品、スナック菓子などに含まれる脂肪酸は花粉症悪化に影響すると言われています。

4. 甘いお菓子・ジュース・辛い物・アルコールは控えましょう

- ・甘いお菓子や冷たいジュースなどは花粉症悪化の原因物質が体内で増加したり、体を冷やします。
- ・刺激の強い香辛料やアルコールは鼻の粘膜の毛細血管を刺激し症状を悪化させることがあります。

5. 食品添加物を多く含むインスタント食品や加工食品を減らしましょう

「身体の調子を整える」ことが花粉症の軽快につながります。そのためには、食事ばかりでなく十分な睡眠をとることや規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

問い合わせ先 健康福祉課 健康推進係 (☎ 75-1932)



地域を変える新しいチカラ

地域おこし協力隊通信 第25回 比之宮地域おこし協力隊

比之宮では、今年度で3年目になる内山 伸昭（静岡県出身）、昨年の6月着任の平川 洋（神奈川県出身）、同じく8月に着任した藤 秀亘（兵庫県出身）、の3人が地域おこし協力隊として活動しています。

一昨年からはじめた、ポポージェラートの商品開発は多くの方にご協力頂き、おかげさまで昨秋より本格販売となりました。美郷町の特産品の1つになれるよう、これからも継続して生産と販売を続けていきます。もしポポーの木をお持ちの方で、実を分けて頂くことができるようでしたら、ご連絡頂けますと幸いです。

休耕田で養殖している淡水魚・ホンモロコも昨秋に初収穫することができました。琵琶湖原産のホンモロコはコイ科の中でも一番味が良いとされている魚です。ホンモロコの養殖に興味のあるかたがおられましたら、お気軽にご連絡ください。

広島の大学生と交流したり、ツリーハウスを作ったり、楽しむことを前提にいろいろなことに挑戦しています。

「田舎は、仕事もないし、何もない。だから、住めない…」と、UIターンをあきらめている人達が振返ってくれるような活動が目標ですが、基本的には、自分たちが田舎を楽しむことで、田舎の良さを伝えていければと思っています。



ツリーハウスと広島の学生



ポポーの定植



ホンモロコの収穫

文芸

まほろば句会

選者 服部 康人 先生

- 小さくも遺影の前に鏡餅
湯豆腐や恙なく老いゆく幸を
別れには転ばないでと冬帽子
一年の絆を願ひ初句会
折紙を友と楽しむ炬燵かな
初日の出波静かなる江の川
貝殻の十六むさし懐かしき
人集ひ淑気満ちたる無住寺
柚子の香や家は安らぐ場所なりし
お降や深き山河の巖かに
夜更けまで昔語りや雪しずる
繰言は胸に納めて去年今年
恙身の夫を案じて去年今年
寒き日は夫の好みの生姜湯
山住の吾には冬涛恐ろしく
障害の残る手書きの賀状来る
クラス会案内を兼ねし年賀状
捨てられず解いて伸ばして毛糸編む
静かにも江川渡る除夜の鐘
山ひとつ越せば違へる雑煮かな
初鏡三代並びて朝化粧
炬話や親しみありし東北弁
乗初が友の見舞でありしとは
鴛鴦の群れや序列のあるかにも
故郷に従兄弟集ひて年祝ふ
初詣宮に寺へと縁頼み
成人の日の子の姿誇らしく
選者吟
傘寿我に初年祝げと卒寿姉
- 日高 笑子
北原 敏枝
小笠原松子
難波 忠枝
大嶋 琴枝
三島 澄江
玉岡 弘子
吉迫アキミ
石田 悦子
黒岩アヤ子
山田 幸造
岡先登美子
玄田トミエ
中原美都子
大久保朝子
坪内 良子
甲山由紀子
西島 誠子
高田 登子
高橋 浩子
高橋 和子
森田佳代子
和田 伸子
石田 照子
松村みはる
渡邊 光廣
西嶋千恵美

3月の行事予定

- 1日(日) 吾郷文化祭(旧吾郷小学校体育館)
- 2日(月)
- 3日(火)
- 4日(水) こころの健康相談(川本町すこやかセンター)
- 5日(木)
- 6日(金)
- 7日(土)
- 8日(日)
- 9日(月)
- 10日(火)
- 11日(水) 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)
- 12日(木)
- 13日(金) 思春期こころの健康相談(県央保健所)
- 14日(土) 町内中学校卒業式(邑智中・大和中)
- 15日(日)
- 16日(月)
- 17日(火) こころの健康相談(県央保健所)
- 18日(水) 行政相談(美郷町役場)
- 19日(木) 西日本補聴器補聴器相談会
(美郷町保健福祉センター)
町内小学校卒業式(邑智小・大和小)
- 20日(金) 湯抱バイパス開通式
- 21日(土) 神楽の夕べ和みの舞(潮温泉大和荘)
- 22日(日)
- 23日(月)
- 24日(火)
- 25日(水)
- 26日(木)
- 27日(金)
- 28日(土) 君谷保育所卒園式(君谷保育所)
- 29日(日)
- 30日(月)
- 31日(火)

人口と世帯

人口 5,192 人

男 2,437 人 (-5人)
女 2,755 人 (-1人)
世帯数 2,364 世帯 (±0世帯)

() は先月との比較(住民基本台帳による2月1日現在)

あつこの なんだことかいなあ

気に入った物は壊れてもできるだけ直して使い続ける私。先日、お気に入りの腕時計が壊れました。壊れたと言ってもベルトがはずれただけだったので、友人に、修理をお願いしました。戻ってきた時計を見ると…なんだことかいなあ!!

ベルトが上下逆についていました!! (わざとではない)
若干の着け辛さはあるのですが、“世界に1つの腕時計”としてさらに愛着が湧いたのでこれからも大事にしようと思います。

