

人権週間の取り組み

日本では、12月10日の「世界人権デー」の前1週間を「人権週間」として、全国各地で啓発活動が実施されます。吉賀町では12月4日に、人権擁護委員が町内の保育所や学校、団体、企業等を訪問しました。啓発物品を配布し、人権についてそれぞれの立場で取り組んでいただくようお願いをしました。また、広報車で町内を巡回して、人権週間のPRを行いました。



12月10日～12月18日の間には町内の保育所を訪問し、『人権の花』運動を実施しました。各園の年長さんに『いのちのはな』という絵本の読み聞かせを行い、やさしい気持ちをもって花を育ててもらうことを願って、一人ひとりにヒヤシンスの鉢植えを手渡しました。

少し照れくさそうにしながらも嬉しそうに花を受け取っていました。「きれいな花を咲かせてくれますか？」と聞くと「はい!」と大きな返事を返してくれたことがとても頼もしく感じました。



<六日市保育所>



<双葉保育所>

人権イメージキャラクター

人KENあゆみちゃん



人権イメージキャラクター

人KENまもる君



<七光保育所>



<かきのき保育所>



「令和6年度吉賀町米食味選手権」表彰式及び

「第26回米・食味分析鑑定コンクール：国際大会 in 北杜」受賞報告会

吉賀町産米PRによる市場価値の向上と生産者の生産意欲を高めることを目的に、優れた生産者を表彰し全国大会へ出品するため、令和6年度吉賀町米食味選手権及び吉賀町選抜を行いました。米食味選手権においては食味値80点以上かつ整粒歩合75以上の検体を出品した生産者及び生産者組織を優秀賞、そのうち食味値上位5名を金賞とし（表）令和6年12月12日に六日市庁舎にて表彰式を行いました。

令和6年度吉賀町米食味選手権受賞者

賞	生産者名	品種	全国表彰
金賞	北川 智利	コシヒカリ	
金賞	潮 竜太郎	きぬむすめ	米・食味分析鑑定コンクール国際大会 特別表彰 「オーガニックビレッジ宣言 環境農業大賞」
金賞	渡邊 周治	きぬむすめ	米・食味分析鑑定コンクール国際大会 都道府県・海外地域代表 お米選手権部門 「特別優秀賞」
金賞	助はんどうの会	コシヒカリ	
金賞	長谷川 慎	あきさかり	
優秀賞	桑原 達典	コシヒカリ	
優秀賞	北川 智利	ミルキークイーン	

また、食味値83点以上かつ整粒歩合75以上の検体を令和6年12月6日・7日に山梨県で開催された「第26回米・食味分析鑑定コンクール：国際大会 in 北杜」へ出品したところ、潮竜太郎氏が今年度より新設された特別表彰「オーガニックビレッジ宣言 環境農業大賞」を受賞され、渡邊周治氏が都道府県・海外地域代表お米選手権部門「特別優秀賞」を受賞されました。当町の米・食味分析鑑定コンクール国際大会における受賞は第18回大会から9大会連続の受賞となりました。

当町では良食味産地としてのPRにつなげるため、来年度も吉賀町米食味選手権及び吉賀町選抜を実施予定です。生産者の皆さまからの出品をお待ちしています。



<町表彰式>



<国際大会表彰式>

健康づくり活動表彰受賞

地域や職場で健康づくり活動を積極的に実施しており、かつその活動が地域や職場における健康増進、介護予防等に貢献した地区組織・団体、事業所を表彰することで、住民主体の健康づくり活動や職場ぐるみの健康づくりの取り組みの気運を高め、多様な実施主体における生涯を通じた健康づくり活動を推進することを目的に健康長寿しまね推進会議と島根県が主体となって毎年表彰を行っています。

12月19日、益田合同庁舎においてその表彰式があり、吉賀町から3団体が表彰されました。



【益田圏域健康長寿しまね推進会議会長賞（職域区分）】

社会福祉法人 よしかの里福祉会

【継続賞（地域区分）】

下須自治会健康福祉部会

手作り自治区柿木村健康福祉部会

よしかの里福祉会はバランスが考えられた利用者への給食を職員も食べられるようにしたり、朝礼時にストレッチをするなど、自然と健康づくりに取り組めるように工夫しておられる点、様々な健康づくりへの声かけが疾病の早期発見、早期治療につながるなど効果がみられており素晴らしいと評価を受けました。

下須自治会健康福祉部会は支え合いマップの作製や小地域ネットワーク事業等地域のつながり強化に貢献している点が素晴らしいと評価を受けました。

手作り自治区柿木村健康福祉部会は活動を拡大するためにチラシを全戸配布したり、各組織を通じて参加の呼びかけをするなど工夫がみられる点、特に健康ウォーキングでは若い世代や子どもの参加へつながっており素晴らしいと評価を受けました。

表彰を受け、3団体からは喜びの声をいただきました。

《よしかの里福祉会》

健康づくりに今までも取り組んできたが、この表彰をきっかけに今後さらに取り組んでいきたい。

《下須自治会健康福祉部会》

皆さんが健康になるために楽しみながら取り組んでいきたい。

《手作り自治区柿木村健康福祉部会》

益田圏域で健康づくり活動をされている団体の活動を聞き、参考になった。100歳まで安心して暮らせる柿木村を目標にこれからも活動を継続していきたい。

受賞された3団体の皆さま、おめでとうございます。今後も3団体の皆さまが取り組みを継続されること、また地域で、職場で健康づくりの取り組みをされる団体が一つでも増えることを願います。



健康運動教室を実施しました

11月14日・28日に、高津川てらす えびすジムにて、「健康運動教室～10年後も健康に過ごすことを目指す知識と体を手に入れよう」を実施しました。

運動では、健康運動指導士の銚立将大さんより、疾患に応じた運動のポイントや家でもできる運動についてお話していただき、えびすジムでのトレーニングマシンの体験を行いました。またインボディ測定を行い身体の部位別の筋肉量、脂肪量などの測定も行いました。冬は体のエネルギーの消費量が多くなり、体重を減らすには効果的です！ぜひ体を動かしましょう。

食事では、町管理栄養士より、バランスの摂れた食事や筋肉量を増やすための食事のポイントについてお話がありました。



《たんぱく質はなぜ大切？》

- ・筋肉、皮膚、内臓、爪など体の組織を作る材料になる
※特に筋肉量を維持するためには不可欠なもの
筋肉量が減ると、基礎代謝も低下するため痩せにくくなる。
- ・体の機能を調整するホルモン、免疫などもたんぱく質からできている

☆健康を維持するためにもたんぱく質は重要☆

たんぱく質を取り入れるための工夫

- ・食事の一品に納豆、煮豆をプラスする
- ・みそ汁に豆腐や卵、油揚げを入れる
- ・ツナ缶、しらす干し、チーズ、かつお節などを取り入れる
- ・間食に牛乳、豆乳、ヨーグルト、きな粉などを取り入れる

第62回全国空手道選手権大会でベスト8へ入賞



11月24日（日）に第62回全国空手道選手権大会が大阪府立体育館で開催されました。柿木小学校5年生の中野麻子さんは、中国地区代表として形競技に出場。2回戦では前年度優勝した選手に勝利し、以後も勝ち進みベスト8位に入賞しました。

今年も、全国大会でニュースとなるように日々の練習に励んでおられます。

★8020よい歯のコンクール★

みなさんは『8020よい歯のコンクール』をご存じですか？

このコンクールでは、80歳で20本以上の歯を維持している方を表彰しています。

毎年、島根県や島根県歯科医師会が開催し、今年は県内で108名の方が推薦されました。

その『8020よい歯のコンクール』で**町内の10名の方が優良賞を受賞**されました！

受賞者の皆さんにインタビューしたところ、口腔ケアや食事に関して、様々なことが伺えました。皆さんも受賞者の皆さんの心がけていること等を参考にして、いきいきとした生活を送るために健康なお口を維持していきましょう！

【8020よい歯のコンクール受賞者の皆様】※了承を得た方のみ掲載しています。【五十音順・敬称略】

お名前	心がけていること等
大庭 和枝	食後とお菓子を食べた後に歯みがきをしています。 外出先では洗口液を持ち歩いて使用しています。
茅原 茂子	歯ブラシや歯間ブラシ等を4種類使って、歯みがきをしています。
川本 美生	特に心がけていることはありません。 少しずつ歯が衰えているとは感じますが、頑張ります。
古泓 宜應	ご飯を食べたらすぐに歯みがきをするようにして、そのあとは何も食べないようにしています。
出會 静明	歯間ブラシを使用して、歯を磨いています。
房崎 茂子	朝晩しっかり歯を磨いています。むし歯になりにくい歯だと思います。
村上 多賀子	時々歯間ブラシを使用しながら歯みがきをしています。
吉村 勇	硬いものもよく噛んで食べるようにしています。 普段からよく噛んで好き嫌いなく食べるようにしています。
渡部 定子	歯間ブラシも使用して、しっかり歯を磨いています。

食べることは生きていくことに欠かせません。
食べていく上で大切なのが自分の歯です。
そんな大切な歯を守るのは自分自身です。
セルフケアとプロケアで自分の歯を守りましょう！



食育コーナー

伝えたい ふるさとの味

四季折々の食材に恵まれた日本は、長い年月をかけて地域の伝統的な行事や作法と結びついた食文化を形成してきました。しかしながら、近年の少子高齢化や食のグローバル化が進む中で、地域に伝わる優れた伝統的な食文化の保護・継承が難しくなっています。食生活改善推進協議会の活動の一つに地域の食文化を継承し、次の世代へ伝えていくこともおこなっています。

今年度も、食生活改善推進員と吉賀町に伝わる郷土料理の調理実習を町内小学校、中学校で開催しました。最近では角寿司を各家庭で作ることはめったになく、食べたことはあっても実際に作ったことはない子どもたちがほとんどです。子どもたちは苦労しながらも楽しく調理をし、自分たちで作った料理をおかわりもして、たくさん食べていました。

今回は角寿司のレシピをご紹介します。お家でもぜひ作ってみてください。

材料と分量

材 料	分 量（4人分のめやす）
米	300g（2合）
酢めし合わせ酢	酢40cc・砂糖20g（大さじ4）・塩4g（小さじ1.5）
（A）干しいたけ	12g
ごぼう	20g
油揚げ	8g
（B）具を煮る調味料	だし80cc・砂糖4g（小さじ1.5）・しょうゆ小さじ1.5・みりん小さじ1
（C）人参	30g（酢12cc・砂糖12g）
卵（錦糸卵）	1個
油（錦糸卵を作るため）	適量
魚でんぶ	少々
だし昆布	10cm位
むすび用手酢	合わせ酢適量

作り方

- ①米を洗ってだし昆布を入れて、水を少なめにしてご飯を炊く。
- ②材料（A）をそれぞれ小さく刻んで（B）の調味料で煮ておく。
- ③人参も小さい短冊に切って、酢・砂糖の調味料で煎り煮する。
- ④酢めし用の合わせ酢を作っておく。
- ⑤ご飯が炊けたら熱いうちに合わせ酢と混ぜて、②の具を入れて混ぜ（C）の人参も入れて混ぜる。
- ⑥寿司の型に合わせて手につける酢でおにぎりを作って型にはめ、錦糸卵を少々のせ押しぬく。
（型に手酢を時々つけてひっつかないようにする。）
- ⑦赤・緑のでんぶを少しずつ押しぬいた寿司に盛り付ける。

アドバイス・こつ

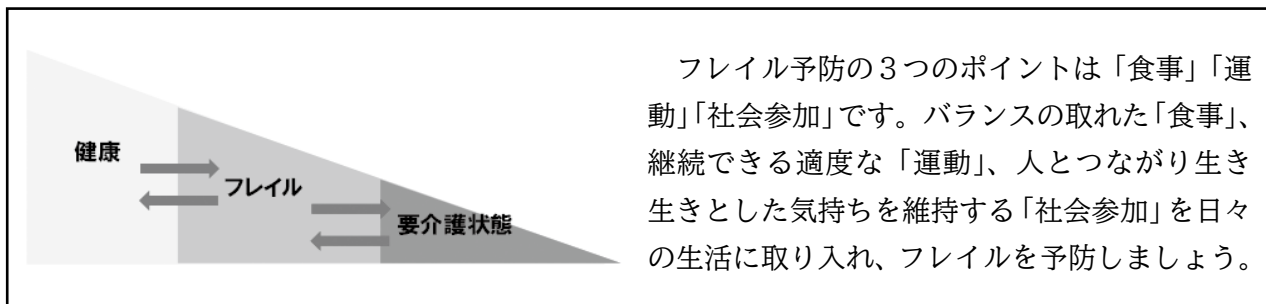
具が多いと味はいいけど見た目はあまりよくなりません。
型で抜く時はしっかり押しつけておいてぬくとくずれにくいです。
出来上がりに飾りを、木の芽・ゆずの皮など好みで。
一人ずつ小皿に盛って出すと上品な仕上がりに。

子どもたちの感想

- ・今日の郷土料理実習で切ったことのないものも切れたし、おいしくできたのでよかった。
- ・家でも一度食べたことはあるけど、家とは違うおいしさがあった。
- ・自分たちが作った米で角寿司が作れておいしかった。
- ・僕は家であまり料理をすることがない。だけど今回の調理実習で貴重な体験をして、親のありがたみがわかった。また家でも家族みんなで作ってみたい。
- ・家で料理を手伝うことがないので新鮮な体験だった。ずっと立っておくのにとっても疲れたが完成して食べるとそれがふっとぶくらいの美味しさに感動した。家に帰りみんなに伝えようと思う。
- ・酢めしはあまり好きではなかったけど、自分で作った角寿司は8つ食べれた。難しいかと思ったけど、食改さんと一緒にやるとすぐにできて楽しかった。

元気な“今”からフレイル予防

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した状態を意味し、「健康」と「要介護」の中間の状態です。フレイルの原因となる筋肉量や心身の活動の低下は、高齢期になる前から注意が必要です。「まだ若い！」と思っている今から介護予防のための取り組みを始めることが大切です。



～ストレッチ教室のご紹介（介護予防教室）～

ストレッチ教室は、ヨガマットの上でゴムバンドを使って体操を行う教室です。

講師はバレリーナとして活躍されている田中美礼さんです。

保健センター、七日市公民館、柿木公民館の3か所の会場で、月3回（各会場1回ずつ）開催しています。

（開催日時などの詳細は広報お知らせ版またはテロップ放送を確認ください）

フレイル予防の第一歩として参加してみませんか？

こんな方にオススメ！

柔軟性を
高めたい

激しい運動は
したくない

リラックスして
運動したい

転倒しにくい
体を作りたい

参加者の声

- ・体が柔らかくなった感じがする。
- ・体が伸びて気持ちいい。
- ・肩こりがひどかったけど、だいぶ楽になった。



町長コラム

Vol. 83



吉賀町長
岩本一巳

吉賀高等学校生徒と 放課後サクラマス

吉賀町が展開する大きな施策の一つにサクラマスプロジェクト事業があります。この事業は、学校・家庭・地域が一体となつて、いつの日かふるさと吉賀町を支える人材を育てていくことを目的に、町内全ての子供達を対象として推進しているものです。従つて、この町の将来を左右する大きな施策の一つとして、全町挙げて取り組んでいます。この事業も開始から10年以上経過し、更なるステップアップを目指しているところです。

今回は、その一例として朝倉地区で実践している「放課後サクラマス」について、朝倉公民

館で取材をさせて頂きましたのでご紹介します。この事業は、朝倉小学校区で平成31年から毎月開催され、既に満6年が経過しています。体育館や校外で地域住民10数名の方をはじめ教育委員会、民生委員児童委員、学童クラブ、公民館などの関係者がサポーター役となり、児童の皆さんの放課後に於ける居場所であるとともに、地域資源や文化の探検、物づくりやゲーム・スポーツなどの学びと体験の場でもあります。このことを通じて故郷・朝倉の心に残る良き思い出作りとなり、地域に愛着を持ち、将来を担う自信と誇りを持つ子供達の健全育成の一助になることを目的に実施しているそうです。

私は、去る12月16日（月）午後、朝倉小学校体育館で開催された「放課後サクラマス」に参加させて頂きました。この日は、吉賀高等学校生徒の皆さんの企画運営のもとで、ミニ運動会が行われました。児童13名、高校生4名と地域のサポーターの皆さんが参加さ



<玉入れの様子>

れ、ゲームなどで触れ合いと交流を深められました。企画や準備だけでなく、当日はルールなどを教える立場にも立った高校生たちの少し誇らしげな表情が印象的でした。児童の皆さんもお兄さんやお姉さんとの触れ合いで自分の未来の姿を感じ取りながら、とても楽しい時間を過ごすことが出来たのではないのでしょうか。



〈参加者の皆さんとハイポーズ〉

「地域の子供は地域で育てる」ことの一环として、今後もサクラマスプロジェクト事業の推進に取り組んでいきたいものです。

令和6年度（第5回） 「家族の絆」エッセイ集



吉賀町長賞

『ヤバイ』

蔵木小学校 5年 末森大翔

「あっ、やってしまった。」頭が真っ白になった。先日買ったばかりのテレビをこわしてしまったのだ。でも悪気はない。姉とゲームをしていてつい力が入り、コントローラーが手から外れ、テレビに直撃したのだ。もうどうしようもない。正直に話すしかない。

夕方、仕事が終わって父が帰ってきた。何も言えない。謝らないといけないのはわかっている。時間だけがどんどん過ぎていく。それを見かねた祖父が言った。「やってしまったことはしょうがない、やった後の行動が大事だ。」すかさずぼくは父のところへ行き、正直に話し謝った。父は言った。「やってしまったことはしょうがない。でも、やってしまった後の行動が大切なんだ。」祖父と同じ言葉だった。

僕なら、あんなに高価な物をこわされてしまったら、大激怒するだろう。父と祖父が言った言葉は僕の心にすごくひびいた夏の出来事だった。



吉賀町教育長賞

『家族と食事』

六日市小学校 5年 正木陽太

僕にとっての家族の絆は、家族のみんながそろってお母さんの手作り料理を食べることです。本当は毎日みんなで一緒に食べたいのですが、忙しいので週末しかそろいません。

ご飯を食べながらゲームの話をしたり、妹がひっかけ問題を出したりします。静かに食べている時間とみんなで楽しく話をしている時間は半分半分です。たまに妹が盛り上げようとして何か言うと、周りが静かになるときがあります。それもまた面白いです。

お父さんも頑張って料理をつくることがあります。お父さんがつくる料理には、隠し味が入っています。僕はお母さんとお父さんがつくった料理はどちらも美味しいので、大好きです。僕は美味しくて愛情たっぷりの料理と家族と一緒に食事をする時間のおかげで安心して生活ができています。

吉賀町人権施策推進基本方針[第二次改定]

吉賀町まちづくり計画に基づき、『人権が尊重されるまちづくり』をめざすために2009年に吉賀町人権施策基本方針を策定しました。そして、人権課題について「考え」、豊かな人権感覚を身につけるための1つとして、2024年3月に基本方針の第二次改定を行いました。第二次改定の中のいろいろな人権課題から1つのトピックを定期的に紹介していきます♪

いろいろな人権課題

④障がいのある人



吉賀町ではどのような課題があるのでしょうか？

障がいのある人が住み慣れた地域社会の中で自立して生活するとともに、社会に参加し、障がいのない人と同等の活動ができる社会を実現するためには、障害のある人に対する理解と知識を深めていくこと、在宅サービスの充実やバリアフリー※1推進等多くの取り組むべき課題があります。

障がいのある人の人権問題について

Q.障害のある人の人権について、特にどのようなことが問題だと思いますか

- ①障がいや障がいのある人への理解や認識が十分でないこと(20.2%)
- ②障がいのある人が働ける場所が少ないこと(16.6%)
- ③道路や公共の施設のバリアフリー化が十分でなく、外出しづらいこと(11.1%)
- ④障がいを理由とする差別的扱いがあること(10.9%)

※1 バリアフリー

障がいのある人にとって、社会生活をしていく上で障壁(バリア)となるものを除去するという意味

町民意識調査より(2023年実施)

障がいのある人が社会の中で生活していくためには、段差等の物理的な障壁の除去(バリアフリー)や点字ブロックの設置等暮らしやすい町づくりを進めるとともに、その目的や意味を正しく理解していくことが大切です。

相互に人格と個性を尊重しあいながら
共に生きる社会(共生社会)の実現をめ
ざします。



吉賀高校支援室だより



新しい年の始まりです。年を重ねるほどに、1年が早く感じられるのはどうしてなのでしょうね。2025年も吉賀高校と支援室をどうぞよろしくお願いいたします。

さて、吉賀町役場に吉賀高等学校支援室が誕生して9年が経とうとしています。最初に関わった生徒が25歳…すっかり大人になりました。

実は、年間通じて吉賀町役場にサクラマスたちがひょっこり顔を出してくれることがあります。帰省した地元出身者も、町外・県外出身者もわざわざ役場を訪れてくれるのです。

考えてみれば、県立高校の卒業生が役場に顔を出してくれるなんてことは他の町ではありえないことです。歴代の支援室担当職員や、当時から関わっているコーディネーターとおしゃべりをして帰っていきます。吉賀高校で、そして吉賀町で過ごした期間は、長い人生の中の3年間ではありますが、割と中身が濃かったのではないのでしょうか(いいことばかりではなかったはずです…)。支援室として、生徒が日々成長し変わっていく姿を目の当たりにするだけでなく、再びこうして大人になった姿を見ることができるのは大変光栄で尊いことだと感じます。

さて、次回からはこうして吉賀高校を巣立ったサクラマスのみなさんからのメッセージを紹介していきたいと思います。どうぞご期待ください!

☆☆☆上下水道コラム☆☆☆ 料金審議会の結審について



令和6年3月末の広報にてご案内しました水道料金と下水道使用料の審議会につきましては、その後、審議を続け、令和6年11月27日に答申書を拝受しました。委員の皆さまにはご多忙の中、水道で7回、下水道で5回と盛んなご審議をしていただきました。答申頂くまでの長丁場をご尽力して頂きましたことは感謝の念に堪えません。この場を借りて改めてお礼申し上げます。

<左から田村副会長、山吹会長、岩本町長>

◇審議の内容と今後の対応◇

審議内容は多岐にわたり、非常に白熱しました。

まちづくりの在り方、町政に取り組む役場の姿勢、料金シミュレーション、今後の施設や管路の更新の方向性、生活や環境への懸念、値上げの賛否などなど…この紙面だけではお伝えしきれません。

審議会での配布資料や議事録は、すべて町のホームページに掲載をすることとしております。

吉賀町ホームページトップ > 暮らし > 生活環境・衛生 > 上水道の「水道料金審議会」

吉賀町ホームページトップ > 暮らし > 生活環境・衛生 > 下水道・集落排水の「下水道使用料審議会」

※スマートフォン等をお持ちの方はこちらの二次元バーコードをご活用ください。

※通信料等は個人の負担になります。



<上水道>



<下水道>

いただきました審議会での意見と答申の内容を受け止め、今後の上下水道行政に活かしてまいります。当面の対応は現在、関係各所で調整中です。動きがありましたら、このコラムでもお知らせしてまいります。

環境情報

2月は「省エネルギー月間」です！

冬季のエネルギー需要期である2月は「省エネルギー月間」と定められています。寒い冬は、暖房に限らず給湯などでもエネルギーの使用が増える季節です。少しの工夫などでもできる省エネの取り組みを紹介いたしますので、日々の暮らしの中で、できることから取り組んでみてはいかがでしょうか。

○冷蔵庫

庫内の温度を控えめに設定すると消費電力が小さくなります。設定が「強」になっていたら「中」や「弱」にしましょう。ただし、食品の傷みには注意してください。

○暖房

暖まった空気を循環させるなどして、暖房効果を高めましょう。また、フィルターの清掃も有効です。

○照明

不要な照明はこまめに消灯しましょう。

○テレビ、パソコン

使用しない時はこまめに消したり、画面の設定を確認して、部屋の明るさに合わせた適切な明るさで視聴しましょう。

○お風呂

家族で間隔をあけずに入浴したり、間隔をあける場合でもフタをして浴槽にためたお湯の熱を逃がさないようにしましょう。

24時間電話相談サービス「よしか健康ダイヤル24」をご利用ください

心や体の健康などに関する内容について、町民の皆さんが気軽に相談できるよう「よしか健康ダイヤル24」による無料電話相談を行っています。

健康・医療に関することや、育児・介護・メンタルヘルスなどについて、医師、看護師、保健師などの専門スタッフが年中無休、24時間体制で電話相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

【よしか健康ダイヤル24】

通話料・相談料（いずれも無料）

受付時間（24時間・年中無休）

☎0120-120-080

令和6年3月の電話相談開始以来、令和6年11月末までで**198件**(月平均**22件**)の利用がありました。

<年齢別相談対象者件数>

区分	件数	割合
乳児（0歳）	2	1.0%
幼児（1歳～5歳）	19	9.6%
小学生	12	6.1%
注・高校生	12	6.1%
19歳～39歳	5	2.5%
40歳～59歳	21	10.6%
60歳～79歳	63	31.8%
80歳～	64	32.3%
計	198	100.0%

<時間別相談件数>

区分	件数	割合
日中8時～12時	31	15.7%
日中12時～16時	29	14.7%
夕方16時～20時	64	32.3%
夜間20時～24時	48	24.2%
深夜0時～4時	5	2.5%
早朝4時～8時	21	10.6%
計	198	100.0%

<内容別相談件数>

区分	件数	割合
健診・ドックに関する相談	0	0.0%
健康保持・増進に関する相談	1	0.5%
気になる身体の症状に関する相談	90	45.5%
家庭看護に関する相談	25	12.6%
治療に関する相談（現在治療中）	25	12.6%
母子保健に関する相談	0	0.0%
育児に関する相談	8	4.0%
夜間・休日の医療機関案内	28	14.1%
ストレス・メンタルヘルスに関する相談	6	3.0%
紹介・手配に関する相談	1	0.5%
その他	14	7.1%
計	198	100.0%

ヘルプマークを知っていますか？ ～援助が必要な方のためのマークです～



義足や人工関節を使用している方、内部障がいの方、難病の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方がいます。

そうした方々が「ヘルプマーク」を身につけることで、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせ、援助を得やすくする全国的な取り組みです。町内外で見かけた際には思いやりのある行動をお願いします。

【バスの中で、席をお譲りください。】

外見では健康にみえても、疲れやすかったり、同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、外見からは分からないため、優先席に座っていると不審な目でみられ、ストレスを受けることがあります。

【商業施設等で、声をかけるなどの配慮をお願いします。】

交通機関の事故等、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

【災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。】

視覚障がいや聴覚障がい等により状況把握が難しい方、肢体不自由等により自力での迅速な避難が困難な方がいます。

ヘルプマークが必要な方へ

1. ヘルプマークの使い方

- かばんに装着する等、身につけることで、外出先で周囲に援助や配慮を必要としていることを知らせるものです。
- 氏名や連絡先、必要な援助・支援等を書き込んでマークに貼り付けることができるシールを同封して交付します。
- ヘルプマークは、配慮を必要としていることなど所持者の個人情報を含むことから、着用に当たってはご家族で十分に話し合い、判断の上ご利用ください。

2. ヘルプマークの入手方法

- 役場保健福祉課または柿木地域振興室でヘルプマークをお渡しします。
（「ヘルプマーク交付申請書」をご記入いただきます。）
- ヘルプマークの交付は無料ですが、1人1個までとさせていただきます。紛失した場合は、再交付を申請してください。
- 手帳や証明書等の提示は必要ありません。
- 代理の方が申請することも可能です。

吉賀町立図書館

【わくわくクリスマス】

今年も生演奏を楽しんでいただくイベントを行いました。今回は、六日市公民館と一緒に計画し当日は、いつもと違う図書館の雰囲気を感じようと館内にBGMを流したり、クリスマスの飾りをしました。午前中は、六日市公民館が中心となって、ジュニアサクラマスの子どもたちが頑張って、遊びなどを企画してくれました。こちらもお客さまで賑わっていました。

午後からは、図書館の絵本コーナーにキーボードを置き、誰でも気軽に演奏してくださいとお知らせしたところ、ちょっと触ったり楽譜をもってきて演奏する人もあり、意外と楽しめました。夕方からは、地元で活動するバンド、メリメロオルケスタのみなさんが、迫力ある演奏を披露しました。続いて恒例の音楽ユニットen（えん）の演奏会となり、一日中、図書館は音楽の流れる場となりました。来館者もクリスマスムードを楽しんでおられるように見受けられました。

また、会場にはよしかの里 臨時カフェがオープンし、美味しいお菓子和飲物を提供しました。お客さまから「シュークリームがおいしい」との感想もいただきました。

これからも、たくさんの方に喜んでいただける企画に取り組みたいと思いますので、ぜひ図書館にご来館下さい。



◀図書館利用状況12月▶

- 貸出総数 3058冊
- 貸出人数 397人
- 来館者数 515人

〔休館日と返却ポスト〕

- ・毎月曜日と祝日は休館です。
- ・2/11は祝日のため休館です。

柿木公民館

寒い冬が明け春のきざしを感じる頃。暦の上では「春」が始まる月ですが、まだ寒さが厳しい時期。旧暦2月を「如月」というのは、着物をさらにたくさん重ね着する「衣更着」に由来するとされています。しかし、旧暦2月は新暦の3月頃にあたり、より春らしい季節となります。日ごとに陽気が暖くなることから「気更来」ともいわれます。そのほか「雪消月」「梅見月」「木芽月」などの異名もありますが、いずれも春の訪れを伝える語感があります。

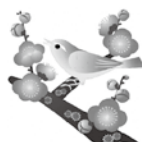
【今月の本の紹介】

絵本・子どもの本総解説
今につながる日本史
ついこの間あった昔
父と息子
オフマイク
ハナとウミ
四角いクラゲの子

赤木 かん子
丸山 淳
林 望
鈴木 宣之
今野 敏
大道 珠貴
今江 祥智

一冊でつかむ世界の神話
一日本再敗北
いぬ大全304
ある男
犯人は、あなたです
わすれたって、いいんだよ

東 ゆみこ
山田 厚史
藤井 康一
木内 昇
新堂 冬樹
上條 さなえ



開館日：火～金曜日及び毎月第2・4の土日
開館時間：9～16時
休館日：毎月曜日と祝日

グラントワ Grand Toit



島根県芸術文化センター
SHIMANE ARTS CENTER
石見美術館
IWAMI ART MUSEUM
いわみ芸術劇場
IWAMI ARTS THEATER

掲載されている内容は、2024年12月27日時点の情報です。
最新の情報は、グラントワホームページをご覧ください。

問合せ 〒698-0022 益田市有明町5-15 島根県芸術文化センター「グラントワ」
TEL:0856-31-1860 FAX:0856-31-1884
E-mail: grandtoit@cul-shimane.jp https://www.grandtoit.jp

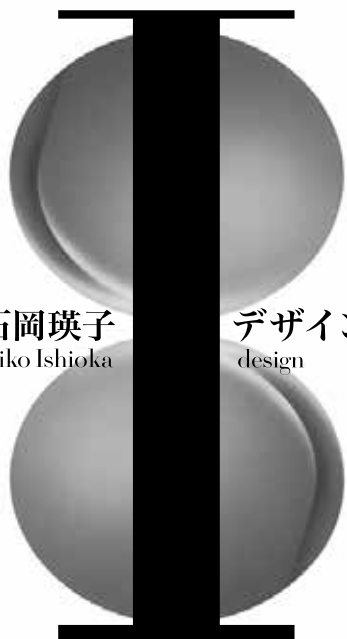
Facebook
更新中!



流行は絶対に追わない。

石岡瑛子
Eiko Ishioka

デザイン
design



2024年12月14日(土)・2025年2月24日(月・振替)

[開館時間]9:30-18:00 ※展示室への入場は17:30まで

[休館日]毎週火曜日(2月11日は開館)、12月28日(土)-1月3日(金)、2月12日(水)

[観覧料]当日券(企画展のみ)／一般1,000円、大学生600円、小中高生300円
前売券／企画・特別・コレクション展セット900円

島根県立石見美術館

特設サイトは
こちら

石岡瑛子が
ここに
いる



反田恭平と
ジャパン・ナショナル・オーケストラ
コンサートツアー2025



© Yuji Ueno 反田恭平 JNO

ピアニストとしてだけでなく指揮者としても、さらなる旋風を
巻き起し続ける反田恭平とJapan National Orchestraが
グラントワ初登場!

2025. 島根県芸術文化センター
2/23(日)開場13:15 開演14:00 「グラントワ」大ホール

チケット発売中! 入場料(全席指定・税込)
S席 8,000円 A席 7,000円 B席 4,000円 未就学児入場不可
※売り切れの場合はご容赦ください



島根邦楽集団 第19回定期演奏会

2025年3月2日(日) 開場/13:00 開演/13:30
グラントワ 小ホール

※ チケット発売中 ※



曲目

※ 龍樹／桐枕／大海原 ほか
※ 曲目は変更する場合があります。

全席自由・税込

※ 一般／前売1,500円
当日1,800円

※ 高校生／前売500円
以下 当日800円

グラントワ弦楽合奏団 第12回定期演奏会

2025年3月9日Sun 開場/14:30 開演/15:00
グラントワ小ホール

チケット発売中

曲目

アイネ・クライネ・ナハトムジーク
情熱大陸 ほか
※ 曲目は変更する場合があります。

全席自由・税込

一般／前売1,000円
当日1,500円

高校生以下／無料



2/1④チケット発売

2025年3月16日⑤ 開場/13:00 開演/13:30
グラントワ小ホール

全席自由 [一般] 前売500円／当日600円
税込 [高校生以下] 無料

※ 未就学のお子様もご入場いただけます

※ 託児サービスはありません

※ 当日券は、会場の小ホールではなく、総合案内
カウンターにて販売します

山本一流獅子の二曲

沢市山の段

沢市谷間の段

★ 演目 寿三番叟

三十三所花の山壺坂寺

益田糸操り人形
グラントワ定期公演



《寄稿》

白菜を漬けました

竹中 和博

先日、白菜漬けを仕込みました。畑から10〜12株を取って、半分又は4分の1に割り切り水洗いして樽で塩漬けにし、約5〜7日位待つて水が上ったらザルに打ち上げて本漬けとなります。

毎年、同じ頃に種を播き、同様に畑へ定植します。もう10年位になります。ここまでは例年通りに予定通りに進んでいたのですが・・・今年はずっと出来が違いました。9月、10月と気温の高い日が多く、白菜もよく成長しているなど思っていたのですが、葉を食べる虫達もこの暖かさは好都合だったらしく、白菜が少し巻き始めると下からは夜盗虫、上からは蚊白蝶の猛攻撃を受け・・・(消毒の方もそれなりにしていましたので)毎朝の虫取りが日課となり平均10〜15匹の虫を見付けては駆除していました。が、葉も私の努力も大した効果もなく人間の完敗でした。友人等に聞いてもほぼ同じ目に会っているようでした。

それでも何とか漬物にしようとして、悪戦苦闘の末、やっこのことで2樽漬ける事が出来ほつとしていたところ。です。

白い御飯に白菜漬け・・・御飯何

ん杯でも食べられる・・・その日が待ち遠しくもあり少し不安でもありの北風の吹く作業でした。

来年は上手に虫と付き合ったりっぱな白菜を育ててやろうと思います。皆さんの家のものはどうでしたか？・・・。

《寄稿》

郷里回想録二十一

橋本 雅夫

大和乃国日本国は、国家は基より地方分権に至るまでの国民の基本的礎、つまり、我が国固有の政治、経済、そして文化圏を確立そして各々其の生活圏域の中において、通常生活を含んでいるのが実上である。此の基本的な生活基盤の中心の生産性主体に於ける第一次産業は、先ず、農林業で有り是は抑々昭和二十年代半ば迄は国民中凡そ二人に一人は農林業従事者であった。しかし、敗戦後間もなく政治、経済は工業主体化へと鞍替えする。そして試行錯誤の中、幾多の多種、多様の変遷を遂げ今日に至る。此の期間中において取り分け昭和三十年代初頭は其々に金品物資類や不足気味で有りしも、地方は情緒極めて豊かな農村の元風景を留めていた。折りしも此の様相を呈す時代背景の下にて時恰も田舎の食糧事情若干の豊かさにも鑑み日本大

相撲協会の一行が来町す。時の旗頭の看板力士は彼の昭和を代表する名横綱「双葉山」関であった。此の関取り力士を筆頭に「鏡里」、「吉葉山」、「松登」、「大内山」、「名寄岩」、「大起」、「三根山」、「安念山」、「清水川」、「前の山」そして「安芸乃海」関等当時としては相々たる顔振れの力士の面々であった事が今更ながら伺い知れる。当時古からの旅籠に宿泊滞在せし何しく人並み桁外れの大型体型揃いで館の割り振り部屋不足は咄めない。従って横綱、大関格以外の力士は仮設宿舎と相成る。應時の逸話は幾つも伝承経眼するに付け目下比較的興味深いものの一つとして例えば先の「鏡里」関であるが、是は「鏡里」の指呼名の「鏡」に肖りて云ふに此の関取りは土俵入りの際廻し周辺に数多くの手鏡を付けていた。よって、「其の容姿たるや群を抜き傑出實に面白き」と云ふ。是は当時が多勢見た事も無き力士の事ではあるが有り得無きものも今昔を通して現今は「当時世相風俗」としてとらえここに記述するものである。

又、板張り廊下を「ドスン、ドスン」と歩き床底が瞬く間に抜け落ちたと・・・あるいは、御飯に至っては是、又、相当食べたらしく幾等大炊き釜で炊いても炊いてもすぐ無くなる皆食べた云ふ代物として巷

間に伝承す。先峰の「双葉山」関であるが古今を通して矢張り其の逸話たるや滞り無く世に廣宣流布流石に品格、風貌からして申し分無き気品の中に近き難き威厳を呈し存在感をも極く自然の内に誇示する。一説に寄ると旧海軍部隊へ慰問を兼ね参画同隊中最も有望成りき兵士二人に立ち合ふも一向に刃立たず其の圧倒的強さに皆々唯驚嘆の途を辿るのみと市井に伝承す。尚、当時の墨筆による色淡き色紙が若干数経眼される。又、方や数々の記録をも打ち立てし不世出の名横綱「双葉山定次」関の指呼名は永久へと向けて現世も燦然と光り輝いているのである。ここに昭和三十年代初頭に於けるありし日の我郷土回想の一端を綴りし雪しぐれる寒夜是を誌ものなり。

《俳句》

四つの顔「手ぶくろを買いに」を

聴き入りぬ

村田 綾美

初雪や一刻音を閉ざす里

齋藤 ツル子

散歩道銀杏落葉の祠かな

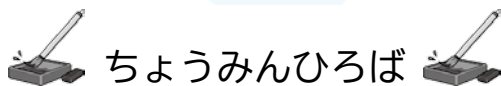
糟谷 圭子

冬麗や息子を連れて暮掃除

三浦 一美

蜜柑もぐ瀬戸大橋の見ゆる山

山崎 美智子



ちょうみんひろば

がうがうと奥山よりの雪解川
河野 由希
白葱も葉書も並ぶ郵便局
竹中 和博
読み耽る治療のしをり師走風
青木 道子
晩秋や沖縄の旅妻と行く
村上 毅
亡夫にお水を供えて一人言
田村 民子

《川柳》
長生きが集う所が院内で
岩上 武史
秋の夕雀が集う枯れた里
石村 菊夫
祭の日子ども相撲に人集り
橋本 雅夫
白菜が集う青虫蜂の巣に
水上 健二
ノルウェーみんな集って平和の日
寺戸 美瑛子
風吹けば落葉集まる庭のすみ
大庭 和子
古い集い九十体操口だけ一二三
田村 民子
集合を忘れあせった終わってた
澤 三智代
ヘルペスが集まり会議の耳の中
池下 邦枝
出番待つスノータイヤの塵掃い
竹中 和博

宝くじ当らなくても夢を買う

村上 毅

《短歌》

紅葉の櫓に宿る年輪は

歩みし皆の思い出を知る

齋藤 みどり

白い天使の舞い降りて首すぼめ

スマホの先の南天の赤

竹中 和博

突然の病の宣告に涙する

「元氣出せ」友のメールに又なみだ

中村 恵己子

ありし日の遙か都の彼方より

くれごと歌ふ古今和歌集

橋本 雅夫

数弱し大算小算三角関数歯もたたず

田村 民子

出生くすこやかに (12月届出)

藤本 柊守(とうま)さん

将志・真衣さんの子 七日市

お悔みくすらかに (12月届出)

岩本 正男 さん 72歳 抜月

澄川 一郎 さん 94歳 抜月

齋藤 弘子 さん 95歳 白谷

大森 穂 さん 71歳 七日市

吉本 恵子 さん 96歳 柿木

同意が得られた方のみ記載しています。

寄稿・文芸コーナー

応募方法とお知らせ

- 毎月1日までに企画課へ提出してください。
 - 寄稿の場合は五〇〇字以内としてください。
 - 楷書で略字を使わず、漢字は常用漢字を用いてふりがなを振ってください。
 - 応募作品は、基本的に原文のまま記載しますが、原文の意味を損なわない範囲で修正する場合があります。
 - 作品の内容によっては掲載しない場合があります。
 - 応募多数の場合等は掲載しない場合があります。
 - 原稿はお返ししません。
 - 掲載希望のコーナー名を記載ください。
 - 掲載の有無は連絡いたしません。
- ※応募された方は右記を了承いただいた事とさせていただきます。





*** おでかけカレンダー ***

2/8 (土) ☼

2/15 (土) ☼

2/23 (日) ☼・ヨニチガルテン

☼→木部谷温泉松乃湯営業日



木部谷温泉松乃湯
Instagram



ヨニチガルテン
Instagram



吉賀町 Instagram フォトコンテスト 審査結果発表

テーマは「大好き！吉賀町」みなさんの心が動いた瞬間をとらえた Instagram ならではの素敵な作品がたくさんあって、ワクワクしました。吉賀町の楽しさや美しさ、大好き！な気持ちが伝わりました。
ご応募ありがとうございました。

審査員一同より



大好きで賞

sanguu_yoshika さん

背伸びしながら「大好きだよ！」と言っているみたい



友だちに紹介しま賞

yuki.ko190 さん

吉賀町原風景！友だちを連れて見に行きたい



またきま賞

masaki_chiba さん

さりげなく置かれた釣り竿と神秘的な滝、何度でも訪れたい場所



おもしろかったで賞
その1

village_green.shimane さん

神楽の人気者、恵比寿さまとこどもたちのやりとりがかわいい！



おもしろかったで賞
その2

kakinoki.mama さん

満開の桜と清流、ここで花見をしたら楽しそう♪

掲載の情報は予告なく変更になる場合があります。お問い合わせ：吉賀町観光協会 〒699-5506 島根県鹿足郡吉賀町有飯238-2 ☎080-2922-1506 定休日：火・水

