

2024年（令和6年）

11月号

No.229

広報

よしか



大井谷棚田ライトアップ

～棚田を染める幻想的灯火2,800本の希望の灯～

600年続く棚田で幻想的な夜をライトアップ。15分間隔で4色（赤・金・青緑・紫）に変化するライトが、風景をやさしく暖かく照らし出します。

点灯期間 令和6年10月下旬～令和7年1月下旬（予定）

点灯時間 薄暮～4時間程度

主催 助はんどうの会（大井谷地区民棚田保全の会）

後援・協力 吉賀町 白谷自治会 棚田だんだん部

しまね棚田元気ネット 大井谷 QRコード





「しまね健康超寿者」の表彰がありました！

健康でいきいきと暮らしている100歳以上の島根県内の高齢者の方を対象とした「しまね健康超寿者」の表彰式が9月13日に開催され、吉賀町内では、西山智さん（102歳 白谷）が知事表彰を受けました。

9月13日に丸山知事の代理で島根県高齢者福祉課長が来町され、西山さんのご自宅で表彰状と記念品を贈呈されました。その後、西山さんの生活のご様子やご長寿の秘訣などの話をされました。



100歳高齢者に対してお祝い状及び記念品が伝達されました！

老人の日の記念行事として、今年度中に100歳を迎えられる「大正13年4月1日から大正14年3月31日」生まれの高齢者の方に対し、内閣総理大臣からのお祝い状と記念品を岩本町長がご本人またはご家族へ伝達しました。



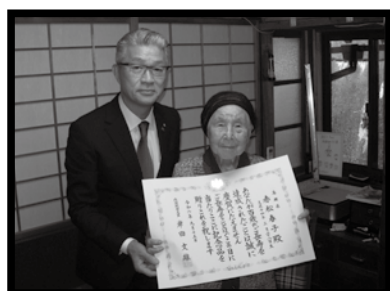
坂田 高師さん（六日市）



出會 修さん（注連川）



松前 ミサ子さん（ご家族・蓼野）



赤松 春子さん（大野原）



島田 ヨシ子さん（六日市）



能美 イサヨさん（朝倉）



齋藤 虎子さん（ご家族・蓼野）

吉賀町は、9月15日現在で100歳以上の高齢者数が19人となっており、人口10万人当たりの100歳以上高齢者数が島根県内でも毎年上位となっているなど、県内有数の「健康長寿のまち」となっています。

今後も引き続き、「健康でいきいきと暮らせるまち」として取り組みを進めていきます。

秋の交通安全運動におけるテント村開設について

秋の交通安全運動に伴い、9月24日（火）真田ポケットパーク前、9月27日（金）柿木大谷屋前待避所において、それぞれ津和野警察署の協力のもと交通安全テント村を開設しました。

テント村には岩本町長をはじめ、各地区の交通安全協会、交通安全母の会や交通指導員、柿木小中学校の児童生徒、一日警察官として任命された、かきのき保育所の園児2人が参加し運転手に安全運転を呼びかけました。



<9月24日（火）真田ポケットパーク前>



<9月27日（金）柿木大谷屋前待避所>

交通事故防止にむけて道路反射鏡寄贈

9月27日、島根県農業協同組合西いわみ地区本部、全国共済農業協同組合連合会島根県本部、（一財）島根県農協共済福祉事業団の3団体の代表として来庁された島根県農業協同組合西いわみ地区本部西いわみ統括支店の滝元英二統括支店長から、道路反射鏡3基が寄贈されました。



趣意書には、「交通事故防止活動に役立て、人命保護と被害軽減に寄与する」という思いがつつられていました。寄贈を受けた岩本町長は謝意を表すとともに「町内での交通事故防止のため活用させていただきます」と話されました。

「よしか病院」の環境整備活動について！

9月28日に「よしか病院」の正面玄関付近の植栽等において、ボランティアグループによる環境整備活動が行われました。

ボランティアグループは「よしか病院立河内ボランティアの会」（田屋京子代表 会員11名）で、朝7時から9時半まで草取りや落ち葉の除去等を10名の参加者で実施されました。今回は、岩本町長も参加して会員の皆さんと一緒に環境整備活動を行いました。「よしか病院立河内ボランティアの会」は、3月に「よしか病院」が開設してから今回が5回目の活動とのことで、とても綺麗にいただいています。

なお、よしか病院を運営する医療法人カタクリ会では、ボランティア活動の受け入れを行っています。詳しくは事務部総務課（73-7575）までお問い合わせください。





よしかオータムセミナーが開催されました！

令和6年10月5日にしまね総合診療医センター（島根大学医学部附属病院）、よしか病院の主催により、医療関係者向けイベント「よしかオータムセミナー」が開催されました。



このイベントは、町内外の医療に携わる方々を対象に、総合診療について学習し共通認識を持つことや、医療従事者相互の交流を行うことを目的として開催されました。

イベントには、よしか病院や町外の医療機関に従事する医療関係者、将来医療職を目指す学生など、総勢50名が参加しました。

◆第1部 「みんなで持続可能な地域の医療を創造しよう」

【講師】

しまね総合診療医センター センター長 白石吉彦先生

益田赤十字病院 医師 岡本栄祐先生

悠翔会在宅クリニック流山 院長 茂木恒俊先生



<左から茂木先生、岡本先生、白石先生>

第1部では、総合診療医センター・白石吉彦先生を含む3名の講師による講義・パネルディスカッション等が行われました。

全国的に見ても高齢化が進んでいる島根県において、総合診療医の確保に取り組むことは、持続可能な医療体制を確保する上では特に必要であるという話がありました。

総合診療医の役割として、日常的な疾病・怪我等への初期対応や、必要に応じて継続して診ていくこと、そのために他の専門医や医療職等と連携し、包括的に医療サービスを提供していくことが求められるため、総合診療医の育成・教育に力を入れていく必要があるとのことでした。

参加者からは「総合診療がこれからの地域に必要ということがよくわかり、総合診療を行う病院に勤めることができ良かった」という声や、学生の参加者からは「総合診療が過疎地域に求められていることがよく理解できた」等の感想が寄せられました。



<パネルディスカッションの様子>



<参加者との活発な意見交換が行われました>



<これからの地域医療への希望を書き出しました>

◆第2部 「ウェルビーイングについて考えてみよう」

益田保健所・梶浦靖二所長の進行によるワークショップが行われました。

吉賀町の地域で精力的に活動している人（わくわくパーソン）との交流を通じて、参加者一人ひとりが地域の医療従事者として「どのように過ごしていくか」「自分自身の幸せは何なのかといった」について考えるための意見交換を行いました。

わくわくパーソンには、タカラバ事務局・齋藤義徳さんをはじめ5名の方にご参加いただきました。各わくわくパーソンでのグループに分かれ、日々の取り組みや、生き方・人生観などについて語り合いました。

【わくわくパーソン】

タカラバ（高津川を愛してる会）事務局 齋藤 義徳さん

洋裁師 中野 麻美さん

柿木公民館 主事 円山 洋輔さん

吉賀町教育委員会 ALT ケビン・ローヨーさん

オーガニックカフェ草の庭 花崎 雪さん



<わくわくパーソンから

地域での取り組みを聴き語り合いました>

◆動画配信等について

よしかオータムセミナーの様子については、YouTubeでの動画配信を行っています。総合診療について理解を深めていただく上で大変充実した内容となっておりますので、是非ご視聴ください。（二次元バーコードからアクセスしてください）

また、サンネットにちはらでの番組放送も予定しておりますので、放送日程については後日町公式LINE等でご案内いたします。



宝くじの助成金で八皇子防災（自主防災組織）が防災資機材を整備しました！

令和6年度コミュニティ助成（宝くじ助成）事業により、八王子及び恩給地区で結成されている自主防災組織が防災資機材を整備しました。

この事業は、一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの普及広報を行うとともに、コミュニティの健全な発展を図ることを目的に宝くじの受託事業収入を財源として実施しているものです。購入した助成事業物品などにはそれぞれ助成事業であることを示すキャラクター『クーちゃん』が表示されています。

八皇子防災は、昨年度結成された自主防災組織です。加入世帯は29世帯で、地域の防災力を向上させる事を目的に、防災訓練の実施、防災意識向上のための啓発活動を今後も実施していく事としています。

この度、コミュニティ助成事業により整備された防災資機材の一部は次のとおりです。

炊き出し用かまど一式	救助用毛布20枚	リヤカー1台
照明器具3個	タープ2張り	ブルーシート10枚
標識ロープ5個	シャベル10個	ストーブ3台
ポータブル電源2台	ヘルメット25個	充電式テレビ1台
除雪機1台	等で総額約190万円となっています。	





大井谷棚田オーナーが稲刈りをおこないました！

9月15日（日）に大井谷の棚田において、棚田オーナーが稲刈りをおこないました。遠方から吉賀町に宿泊して参加されたり、親子三代で参加していただいたオーナーさんもおられました。



また、9月24日（火）には柿木小学校の5、6年生が稲刈りをおこないました。稲刈り後に食生活改善推進員さんから素敵なおやつの差し入れもいただき楽しい1日となりました。

両日とも晴天に恵まれた1日でしたが、残暑厳しい中の稲刈りとなりました。美味しい棚田米が届くのが楽しみです。

第74回“社会を明るくする運動” 伝達式及び啓発活動 ～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

“社会を明るくする運動”は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動であり、毎年7月を強調月間として運動を展開しています。また、7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」としても定められています。

今年度、吉賀町では、7月1日（月）に役場本庁舎内町民ホールにおいてメッセージの伝達式が行われ、内閣総理大臣のメッセージを木村保護司代表から、また、島根県知事、島根県警察本部長、島根県教育委員会教育長のメッセージを津和野警察署副署長から、吉賀町推進委員会委員長の岩本町長へメッセージが伝達されました。

啓発活動につきましては、悪天候のため今年度は中止となりましたが、強調月間中は役場本庁舎前に懸垂幕を掲揚し、保護司の方や委員の方にもご協力をいただいて、吉賀町内にのぼり旗の掲揚も行いました。その他にも、役場庁舎内等にこの運動に関するリーフレットや啓発物品（ポケットティッシュ）がおりますので、是非お手に取ってご覧ください。

この運動をきっかけに、さまざまな人と人とのつながり、誰もが生きやすい明るい地域社会をみなさんと築いていきましょう。



<メッセージ伝達式の様子>



<啓発活動>



一緒に地域を守るためにあなたの力が必要です！

消防団員募集！！



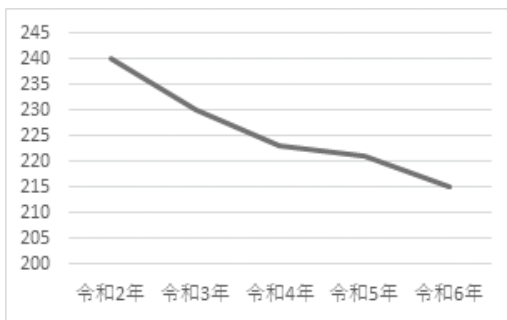
消防団は市町村の非常備の消防機関であり、その構成員である消防団員は他の本業を持ちながら、権限と責任を有する非常勤特別職の地方公務員として、「自らの地域は自ら守る」という精神に基づき、消防防災活動を行っています。普段は様々な仕事に就いている団員が、火災の予防や消火、人命救助の技術を身に付け、地域の安全を守る活動をしています。

あなたの力を、地域を守る力に使ってみませんか？

◆消防団員数とその配置について

現在の吉賀町消防団は令和6年4月1日時点で、定員300人に対して、215人（内、女性消防団19人）となっております。右の図のように団員数は年々減少しております。吉賀町では8つの分団に分かれ、更に部を編成し、19の地区を各消防団が担当して火災等に備えています。消防団員が減少することにより、徐々に活動に対する厳しさが増してきています。

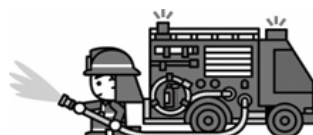
<消防団員数>



◆令和5年度の消防団の活動

火災による出動2件 警戒活動4件 広報活動8件

※この他に機械器具の点検を毎月行っています。



主な活動は上記のとおりです。火災だけではなく、大雨の警戒や広報活動なども行っています。平常時の訓練から災害時の活動まで消防団の役割は多岐にわたります。

令和6年度は7月の大雨において、消防団員による地域の見回り活動もありました。いざという時には集合し多くの人が集まり行動できる、これが消防団の強みです。

お問合せ・入団のお申し込み

〒699-5513 島根県鹿足郡吉賀町六日市750番地

吉賀町役場総務課 消防担当 ☎0856-77-1111（代表）

◆令和6年度吉賀町消防団夏季訓練を実施

8月24日（土）に、大野原運動公園敷地内で吉賀町消防団の夏季訓練を実施しました。今回の訓練は、団員延べ100人程度が参加しました。今年度は、距離送水連携並びに吉賀町消防団が統一した認識と技術で災害対応に資することを目的とし、訓練を行いました。

今回の訓練は昨年度と同様に川や防火水槽から水を給水する無圧水利と、消火栓やポンプから送水される圧力が掛かった水を給水する有圧水利では、機器の接続やポンプの操作方法が変わり難易度が高くなることです。今年度はどこにどの分団を配置するか通知はせず、ブラインド訓練の方法を取り、声の掛け合いや、無線を使用しながら情報伝達を行うことの大事さも学びました。





県高校新人戦テニス 優勝

9月14～16日、島根県高等学校テニス新人大会（個人戦）が開催されました。

吉賀高校から1、2年生4名が参加しました。



シングルス第1シードの田口桜さん（2年）は、初戦から順当に勝ち上がり、準決勝では開星高校の強敵に落ち付いてプレーし決勝に駒を進めました。決勝戦では、開星高校のエースを倒して勝ち上がった松江南高の選手に序盤手こずりましたが、最後は実力で押し切り勝利しました。田口さんは県高体連シングルス初優勝です。

3年生が高体連卒業し、今後の島根県高校女子を田口さんが牽引してくれると思います。

国スポ佐賀 5位入賞の快挙



第78回国民スポーツ大会「SAGA2024」テニス競技が9月21～24日に佐賀市で開催されました。吉賀町から、少年女子に加藤那菜さん（吉賀高3）と、成年男子に岩本晋之介さん（六日市中卒、関西大3）が出場しました。

テニス競技は2名の代表が先ずシングルスを行い1対1になった場合はその2名でダブルスを行い勝敗を決します。

初日、少年女子は茨城県と対戦し、加藤さんの第1シングルスは勝利しましたが、第2が落としダブルスになりましたが接戦をものにし1回戦突破しました。島根県成年男子は初戦北海道と対戦し、岩本さんの第1シングルスも第2も取り1回戦突破しました。翌日、少年女子はシードの大阪府（今大会大阪が優勝しました）と対戦し、シングルス2つ落として負けましたが、加藤さんは中盤までリードした展開で大健闘でした。



一方、成年男子は今大会大一番の地元・佐賀県との2回戦です。

佐賀県は2人ともプロ選手（元世界60位の選手も）を起用しています。さすがに佐賀には勝てないかと思われていましたが、蓋を開けてみれば大接戦になり、岩本さんが第1シングルスを取り、第2シングルスをとったもののファイナルのダブルスで勝利し、悲願のベスト8（成年で初）に入りました。

次の準々決勝の東京都も2人ともプロ選手で優勝候補でしたが、これも大接戦になり、ファイナルのダブルスのタイブレークで惜敗しました。

5～8位決定戦に回り、埼玉県にもファイナルのダブルスになり勝利。そして最終日、5位決定戦は宮崎県との対戦。選手、監督、県庁職員5名、応援サポートが一体になり、苦しい試合をものにし勝利し、島根県成年テニスで初の5位に入賞し、国民スポーツ大会「天皇杯12点」を島根県にもたらししました。



七日市スポーツ少年団 準優勝

8月31日(土)、9月1日(日)にJ Aカップ益田・鹿足地区予選が益田市民球場で開催されました。七日市スポーツ少年団の初戦の相手は益田七尾スポーツ少年団。息詰まる投手戦で0-1で迎えた最終回、先頭の岡山くんのホームランを足掛かりに4点を奪って4-1で逆転勝利を収めました。

七日市	0	0	0	0	0	4	4
七尾	0	0	1	0	0	0	1

大会2日目の準決勝は豊川スポーツ少年団。遠藤くんの粘りの投球と、長短打と盗塁を絡めた攻撃で8-4で勝利しました。

七日市	4	0	0	0	0	4	8
豊川	2	0	1	0	0	1	4

決勝戦は春の大会で県2位になった吉田クラブ野球スポーツ少年団との対戦でした。序盤から連打で一時最大8点差をつけられる苦しい展開でしたが、驚異的な粘りで終わってみれば12-14の大接戦で惜しくも敗戦しました。

吉田	5	0	0	5	4	14
七日市	2	0	0	4	6	12

<5回時間切れ>

6年生の主要な大会はこれで、終了しましたが10月26日(土)、27日(日)に吉賀町運動公園野球場を主会場に第2回吉賀カップを開催する予定です。

今後ともご協力・ご声援をよろしくお願いいたします。



第57回中国五県兼第47回西日本軟式野球大会 吉賀クラブ優勝



9月15日に、安来運動公園野球場で開催された、第57回中国五県兼第47回西日本軟式野球大会 島根県大会に吉賀クラブが出場し、激闘の末に優勝することができました。

島根県代表として、令和7年に鳥取県で開催される西日本軟式野球大会に出場します。

今後とも皆様の応援をよろしくお願いいたします。

全日本少年少女空手道選手権大会 5位入賞



8月8日に行われた「全日本少年少女空手道選手権大会」で、朝倉小学校1年の仲村弥紘(6)が、第5位に入賞しました。4歳から始めた練習の成果が実を結んだのではないかと思います。

今後は、11月と2月に行われる全国選抜大会に向け稽古に励みます。

町長コラム

Vol. 80



吉賀町長
岩本一巳

人生の達人からヒントを

私は、去る9月15日（日）柿木公民館で開催された柿木地区敬老祝賀会に出席しました。地区有志の皆様のお世話により準備が進められ、満80歳以上の方22名が参加されました。当日は、柿木保育所園児の皆さんによる子供神楽や立戸在住の村上誠さん・千鶴さんご夫婦による津軽三味線のご披露もあり、美味しい食事をとりながら和やかな時間を過ごしました。このような会は、人生の諸先輩である皆様に感謝し敬うという趣旨で、これまで町内各所で一堂に会して

「敬老の日」前後に開催されていましたが、現在はコロナ禍の影響もあり、幾分少なくなってきたような気がしています。

ところで、現在「敬老の日」は、国民の祝日に関する法律で毎年9月第3月曜日と定められ、今年の場合は9月16日（月）がその日でありました。しかし、以前は9月15日が「敬老の日」でありました。では何故、この日が「敬老の日」とされてたのでしょうか？実は、かつて兵庫県に野間谷村（現在は多可町）という村がありまして、当時、村長を務めていた門脇政夫さんが、「老人を大切に、年寄りの知恵を借りて村づくりをしよう」と呼び掛けられ、昭和22年9月15日、55歳以上の人を対象にした敬老会を開いたのが、その起源だと言われています。その後、こうした活動が全国に広がり、昭和41年に法律で正式に国民の祝日として定められたそうです。

さて、吉賀町のまちづくりは、様々

な方々が意見を出し合い策定した「第2次吉賀町まちづくり計画」に沿って進められています。言わば、町民の皆さんの熱い思いのこもった計画です。先にご紹介した野間谷村では、時代を背景して55歳以上の方が敬老会へご招待する対象者でありました。そして、その年齢層の皆さんの知恵を借りて村づくりに挑戦された訳です。現在は、50歳代から70歳代は、まさに働き盛りでありますし、80歳を超えても澁漑とされている方は、町内にもたくさんおられます。

今回、出席した敬老祝賀会では多くの皆さんとお話しする機会を頂きました。若かりし頃の祭りや遊びのことなど目を輝かせて話しておられました。「年の功」という言葉がありますが、人生経験はより良く生きる上で何よりの糧になるものです。色々な経験を積んだ皆さんからの話は、生きるための知恵や秘訣とも取れるものであったような気がして

います。今後、人生の達人とも言える諸先輩方との出会いや語り合いを自分自身の人生やまちづくりのヒントにしていくことが出来れば幸いです。



<参加者全員での集合写真>



<かきのき保育所園児による子供神楽>



<村上さんご夫婦による津軽三味線>

！もしものために備えよう よしかちょう防災つらら



令和6年度 防災安全講演会（吉賀会場）の様子

9月7日（土）吉賀町ふれあい会館において、防災安全講演会が開催され、町内外から約90名の参加がありました。

第1部では「気象情報はなぜ生まれ、何を訴えているのか」と題し、松江地方気象台に今年4月に就任された 笠井 将伸（かさい まさのぶ）台長によるお話がありました。吉賀町は、島根県内の他の市町村と比較すると少し特異な気候（夏暑く冬寒い、梅雨時の降雨量と冬季の積雪も多い）となっているといいます。実際に、令和6年7月1日には吉賀町に土砂災害警戒情報【警戒レベル4相当】が発表され、町が【レベル4】避難指示を発令した際、県内の他市町村では大雨警報すら発表されていませんでした。

技術の発展により気象情報の精度は格段に上がっていますが、地球温暖化の影響で気候が変化し、気象予報もこれまで通りにはいかないことも多くあるそうです。台長は、吉賀町は「自然の豊かさや恵みが近くにある＝自然の驚異とも隣り合わせである」ので、いつもではなくていいので変化に気を配って「命を失わないでください」と語りかけました。



災 気候変動で
害 知識と行動で
いは増えていくが、は減らすことができる

第2部では「県民ができる災害対策」と題し、地域防災研究所 加古川グリーンシティ防災会の会長 大西 賞典（おおにし しょうすけ）さんによるお話がありました。

関西弁の軽快なテンポでのお話に引き込まれ、会場は何度も笑いに包まれました。冒頭、「防災活動は、自分が『覚悟』を持ち、自分の『責任』で、自分で『決断』するもの。『自分ごと』という意識を持つことからスタートしましょう！」というお話がありました。度重なる災害におびえ・恐れ、災害から逃げよう・備えようとすると、長続きしない。日常を犠牲にせず、「便利やなあ」「楽しいなあ」「ないと困るなあ」という視点で、生活に防災を組み込んでしましましょう！という「生活防災」をお勧めされました。

大西さんは、日ごろからの挨拶や声掛けが大切だと語りました。天気予報や空模様を見て、「今日は傘を持っていきなさいよ！」「気を付けてね！」の声掛けで、その後の事態が大きく変化することがあると言います。「私は助かりたい」「あなたなしでは生きていけない」だから「あなたが必要」、「一人では生きていけない＝助けが必要」だから「あなたが必要」、こうして共に助かる努力ができるということが家庭や地域の『共助』であるから、日々の挨拶を大切にしましょう！というお話で締めくくられました。



笑いに包まれる会場の様子



参加者から質問をいただきました



★吉賀町防災アプリ★

お知らせ機能により消防防災情報を文字や音声で配信します。
避難所やハザードマップを閲覧できます。
防災リンク集から様々な情報を閲覧できます。



iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら

★吉賀町防災メール★

町から消防防災情報をメール（文字）で配信します。

右のQRコードを読み取るとメール作成画面が開きますので空メールを送信してください。（うまくいかない場合は t-yoshika@sg-p.jp に空メールを送信してください。）



健康コーナー

11月14日は、世界糖尿病デーです。

11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンディング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとしています。

糖尿病は自覚症状がなく進行するため、放置すれば気づいたときには重症化し、脳卒中や心筋梗塞、三大合併症（神経障害・網膜症・腎症）などを引き起こす原因となります。

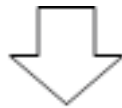
健康診断の結果、血糖値が高めと言われた人や基準値を超えている人は病院の受診、生活習慣の改善をしましょう。

すでに糖尿病と診断されている人が合併症を発症しないようにするためには、医師や専門家の指導の下、食事、運動、薬物療法による血糖コントロールが必要です。体を感じる症状がなかったり、血糖値が下がっても、決して自己判断で治療を中断しないようにしましょう。

○最近こんなことが気になっていませんか。

食生活の乱れ 運動不足 寝不足やストレス お酒の飲みすぎ タバコをやめられない

これらは血糖値を上げる原因になります



<糖尿病の進行とともに現れる症状>

のどの渇き 尿の量・回数が多い 急激な体重減少 全身のだるさ・疲労感 手足のしびれ

そのまま放置しておくと



危険な3大合併症

糖尿病網膜症

網膜の細かい血管が痛み、視力低下や出血などが起こり失明することもあります。

糖尿病神経障害

初期段階に手足のしびれなどの自覚症状が現れます。知覚を失うことで火傷や靴擦れなどに気づかず、皮膚や皮下組織などが死滅する壊疽を起こし、足を切断することもあります。

糖尿病腎症

腎臓の血管が痛み、悪化すると腎不全に陥り透析治療が必要となることもあります。

毎日野菜をプラス1皿☆

みなさんは、1日にどのくらい野菜を食べていますか？

生活習慣病を予防し、健康的な生活を維持するためには、いろいろな種類の野菜を食べて**1日350g**以上の野菜を食べることが目標とされています。

成人の1日あたりの野菜平均摂取量は、男性は288.3g、女性は273.6g（R元年国民健康・栄養調査）と目標の350gに対し、**約70g不足**しています。

毎日野菜をプラス1皿で、野菜不足を補いましょう。

白菜とカニカマのナムル エネルギー75kcal 塩分0.6g

1人分の材料

- ・白菜 100g（大1枚）
- ・カニカマ 6g（1本）
- ・小ネギ 3g（1本）
- ・ごま油 4g（小さじ1）
- ・しょう油 3g（小さじ1/2）
- ・ごま 3g（小さじ1）

作り方

- ①白菜は1cm幅に切る。葉と茎で分けておく。
- ②カニカマは手またはフォークで割いておく。
- ③小ネギは小口切りにする。
- ④ボウルに白菜の芯→葉の順に入れる。
600Wのレンジで3～5分加熱する。
粗熱が取れたら、水気を絞る。
- ⑤ボウルにカニカマ、しょう油、ごま油、ごまを入れて
混ぜ合わせる。
器に盛りつけてネギを散らす。

吉賀高校支援室だより

地域に開かれた教育とは？

教育は侵してはいけない「聖域」のイメージが強いという方も少なくないのではないのでしょうか。「（地域に）開かれた学校（教育）」と教育課程に明記され始めたのが今から約20年です。吉賀町の児童生徒たちは「ふるさと学習」（小中学校）や「地域課題解決型キャリア教育」（吉賀高校）で学校を飛び出し、地域で地域の人と一緒に学ぶということが今や当たり前になってきました。また、各小中学校は学校評議員会を設置して、地域の方へ積極的な情報発信をし、地域住民から学校を評価していただいています。

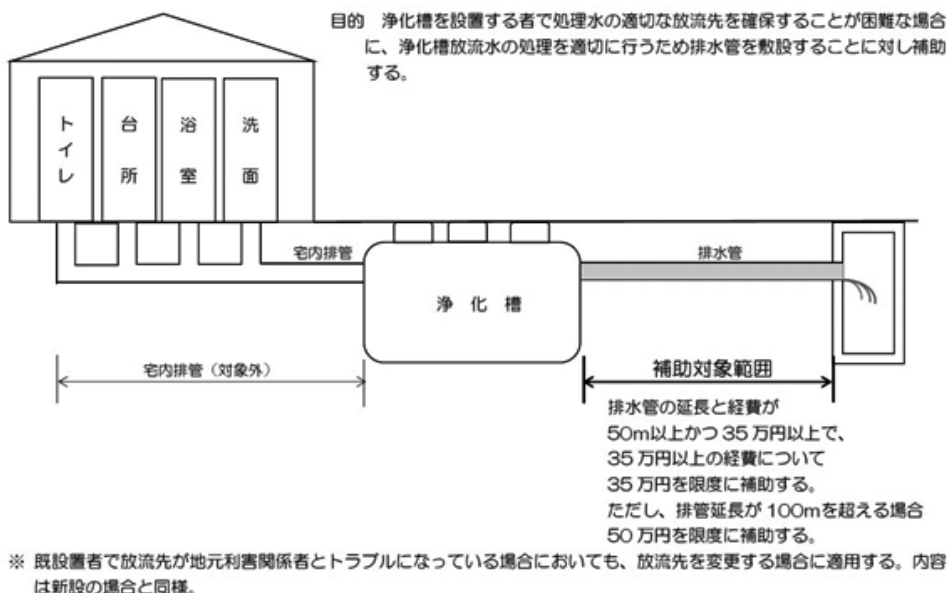
こうして、どちらかというと『学校が地域に支えてもらう』というイメージで始まった「開かれた教育」は、次の段階へ進もうとしています。吉賀高校では昨年度から「学校運営協議会」という制度を導入しました。法律（地教行法第47条の5）に基づいて教育委員会が学校に設置する学校運営協議会には、主な役割として、「①校長が作成する学校運営の基本方針を承認する」、「②学校運営に関する意見を教育委員会又は校長に述べるができる」、「③教職員の任用に関して、教育委員会規則に定める事項について教育委員会に意見を述べるができる」、の3つがあります。

「聖域」であった教育の場に学校外部が入っていくということは、決して外部（地域）の力が強くなったというわけではありません。同じテーブルについて対等な関係で対話をする、それが「協働体制」であり「水平的関係」です。児童生徒の教育に地域の大人が携わることで、自らの学びを活性化することが、生涯教育の活性化につながるような気がします。地域のみなさんも、「子どもたちのため！」だけでなく、「自分のため！」にも、学校教育に関わってみませんか？

☆浄化槽設置困難箇所の解消に向けた対策について☆

合併浄化槽を設置したくても、近くに適切な放流先がないため設置できない、いわゆる設置困難箇所の解消に向け、次に紹介する二つの事業を令和6年度から実施していくことといたしました。

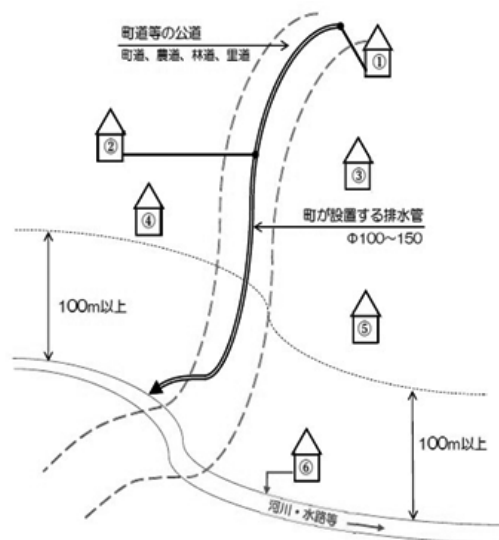
①個人を対象にした排水管設置費助成事業について



②吉賀町の直営工事による排水管設置事業について

100mを超えて適切な放流先の確保が困難な地域への対応については、対象地域に公的な道（町道、農道、林道、里道）が存在する場合は、吉賀町の直営による排水管設置工事を実施する。また、民地にあっても利害関係者の承諾が得られれば予算の範囲内において工事を実施する。この場合の条件としては次のとおり。

- ①要望する地域の戸数が概ね5戸以上存在し、浄化槽設置希望者が3年以内に2戸以上あること。また、今後その他の住宅においても接続の可能性があるもの。
- ②放流先において利害関係者の承諾が得られるもの。
- ③排水管理設備箇所が民地である場合、地権者等の承諾が得られるもの。承諾は設置希望者において得るものとする。（県の許可が必要な場合は町が申請を行う）
- ④民地へ埋設する場合、補償はしない。
- ⑤設置後における排水管の維持管理は利用関係者で行う。（町は行わない）
- ⑥当該排水管へは各自で接続する。（要件を満たしていれば設置補助の使用可）



問い合わせ先：吉賀町役場 建設水道課 ☎0856-79-2212

環境情報 ウォームビズ（WARMBIZ）とは・・・

地球温暖化対策の一つとして、暖房時の室温は20℃を目安とし、「寒い時は着る」「過度に暖房機器に頼らない」といった「暖房に頼り過ぎず、働きやすく暖かく格好良い生活スタイル」それが「ウォームビズ」です。

一般的に、電力による冷暖房を行う場合、室温設定の調節による省エネ効果は、夏よりも冬のほうが大きいことが知られています。冬の暖房器具使用時に室温設定を今までよりも下げるようにすれば、二酸化炭素削減効果があるばかりでなく、電気代を効果的に節約することにつながります。家庭でも暖房温度を見直し、一枚重ね着をしたり、足もとを暖かくして過ごしてみたりしませんか。まずは、暖房時の室温は20℃を目安にしてみましょう。

○取り組み例

身に着けるもの	カーディガン、マフラー、保温効果の高いインナーウェア、ひざかけなどを活用しましょう。
食べ物	体をあたためる食材（根菜や香味野菜）を食べましょう。
飲み物	温かいスープやドリンクを飲みましょう。
ブラインド	日中は開けて太陽の熱を取り入れ、夜間は陽が落ちて冷気が窓から入る前に閉めて保温効果を高めましょう。
湿度	体感温度は温度だけでなく、湿度や気流などのバランスで変わります。一般的に、湿度が高くなると体感温度が上昇しますので、お湯を沸かすなどの、加湿効果を活用しましょう。

家庭や職場、通勤、旅行といった様々なシーンで、自分にできるウォームビズを実践しましょう！

よく使われる手話をおぼえてみよう！

【好き】



①片手の親指と人差し指を開いてあごの下に置く。

好きな物を前にして生唾を飲み込む様子に由来しています。



②手を下げながら親指と人差し指を閉じる。

【きらい】



①片手の親指と人差し指をくっつけてあごの下に置く。

苦々しい表情をつけると雰囲気ができます。



②手を下げながら親指と人差し指を開く。

吉賀町立図書館

【お知らせ】

11月に行われるきん祭みん祭農業文化祭にて感想画の展示やBMみたい号で出張図書館の開催を予定しています。感想画は例年約100点の作品が並びます。また、昨年に引き続き柿木会場に出張し本の貸出などをいたします。どうぞご家族でお楽しみください。

内 容：11月 3日 六日市会場……町内保育所園児の感想画展示

11月17日 柿木会場ではBMみたい号が行きます。本の貸出・返却ができます。

【ご報告】

10月9日「第4回親子読書の会 幼いあなたと一緒に」として庵野さゆりさん（島根県立図書館親子読書アドバイザー）を講師にお招きし、本の魅力や図書館の利用などについてお話をしていただきました。1冊の本が親子の心の成長に大きく影響を与えてくれます。これからも、多くのご家庭に読書をお勧めしたいと思います。

《敬老の日 読書のすすめ 心豊かに生涯読書》

読書推進運動協議会が敬老の日にお薦めしている図書を紹介いたします。

心を豊かに暮らしていると、自然と目が輝き、自信が溢れてくるのではないのでしょうか。

ご紹介の本は図書館に所蔵していますので、ぜひ読んでみてください。

『老いてお茶を習う』	群 ようこ	『照子と瑠衣』	井上 荒野
『83歳、いま何より勉強が楽しい』	野口悠紀雄	『おとうさんは103さい』	信友 直子
『老いてこそ、スマホ』	牧 壮、増田由紀	『月さんとザザさん』	角野 栄子
『シニアの手間なし栄養ごはん』	米山久美子	『サザエさんの昭和図鑑』	長谷川町子
『老いの上機嫌』	樋口 恵子	『犬が看取り、猫がおくる、しあわせのホーム』	石黒 謙吾
『老いを楽しむ人生の言葉』	和田 秀樹		
『姥玉みつつ』	西條 奈加		

この他にも数冊紹介されています。

《図書館利用状況9月》

- 貸出総数 2849冊
- 貸出人数 348人
- 来館者数 435人

〔休館日と返却ポスト〕

- ・毎月曜日と祝日は休館です。
- ・11月27日（水）図書整理のため休館します。
- ・吉賀町内各公民館前に返却ポストを設置しています。



柿木公民館



暦の上では冬に入りもっとも秋の深まりを感じる頃。

旧暦の上では仲冬にあたり、本格的な冬を迎え、霜が降りる頃ということで「霜月」と呼ばれます。立冬は二十四節気の一つで、旧暦では十月上旬頃、新暦では十一月八日頃。「冬立つ」という字義のとおり、この日から冬の季節に入ります。ちょうど紅葉の見頃でもあり、もっとも秋らしい季節ともいえます。冬の風はまだ弱く、雨も少ないため、ときおり春が戻ったような穏やかな陽気になることもあります。このような日を「小春日和」といい、冬でありながら汗ばむような陽気が続くことから「小六月」「小春」とも呼ばれます。どちらも旧暦十月の異名ですが、冬と春が混在するようなこの時期特有の気候を表す、面白みのある言葉です。

【今月の本の紹介】

おいしい昆虫記
ブッシュクラフト
まじめで得をする人、損をする人
世界に一つだけの勉強法
本の夢 本のちから
物語のつくり方
人生脚本

佐伯 真二郎
川口 拓
加藤諦三
坪田 信貴
椎名 誠
新井 一樹
伴 一彦

食べるとはどういうことか
地球大暴露
大作家でも口はすべる
はたらく物語
いま、子どもと本を楽しもう
わたしの中の黒い感情

藤原 辰史
スタンтон菜穂
彩図社文芸部
河野 真太郎
片岡 徳雄
ソルレダ

2024 11

サンネットにちはら

番組スケジュール

※編成の都合上、番組・内容が変更になる場合がありますあらかじめご了承ください

月	火	水	木	金	土・日
6時～ 体操の時間					
9 00 津和野夜神楽2024 出演 石見神楽保存会 日原社中 演目 天神 9月21日収録 津和野町民センター	00 釣り天国! 石見 15 探偵社ぶらり 30 いざ山城 45 気山沼めつけ	【Aコート】 津和野少年野球クラブ 対 ウエスト益田ベースボールクラブ	00 令和6年度 防災安全講演会 第1部 「気象情報おなせ生まれ、何を訴えているのか」 第2部 「県民ができる災害対策」 9月7日収録 吉賀町ふれあい会館	00 令和6年度 防災安全講演会 第1部 「気象情報おなせ生まれ、何を訴えているのか」 第2部 「県民ができる災害対策」 9月7日収録 吉賀町ふれあい会館	6時～24時 ニュース・サンネット (1時間おき)
10 00 ニュース・サンネット 10月総集編 10月中に放送したニュース・サン ネットをまとめて放送!	00 手軽に一品 30 川上栄治の益田旅	【Bコート】 七日市スポーツ少年団 対 益田東部野球クラブ	00 津和野夜神楽2024 出演 石見神楽保存会 日原社中 演目 若戸 8月17日収録 津和野町民センター	00 津和野夜神楽2024 出演 石見神楽保存会 日原社中 演目 若戸 8月17日収録 津和野町民センター	ニュース・サンネット終了後 2日・3日 かのあし安全安心だより 津和野警察署員が鹿足郡内の 安全安心に関する情報をお届けします
11 終了後 島根かみあり 国スポ・全スポ	00 釣りしんちやい! 30 登山で頂きメシ!	【各コート決勝戦又は3位決定戦】 10月13日収録 津和野高等学校グラウンド	00 少年の主張鹿足郡大会 鹿足郡内5つの中学校から9人の 弁士が出場し、家庭や学校生活の 中で感じたことを発表 9月4日収録 六日市基幹集落センター	00 少年の主張鹿足郡大会 鹿足郡内5つの中学校から9人の 弁士が出場し、家庭や学校生活の 中で感じたことを発表 9月4日収録 六日市基幹集落センター	ニュース・12月1日 魅力解明! 津和野城 vol.4 築城700周年を迎えた津和野 城の魅力について歴史を紐解 きながら紹介
12 00 アウトドアギネアーズ 15 出雲弁おもやま話 30 くわいだん -怪談- 45 おべたわ! OOO大先生	00 令和6年度 少年の主張島根県大会 第53回島根県少年弁論大会 県内各地区大会から選出された16人 の中学生が家庭、学校、地域でのかかわりの中で日頃考えていることや体験 を発表		00 津和野の伊能図が語る 近世後期の地区製作 演題 「伊能忠敬の地図を科学する」 塚本真宏氏 (佛教大学歴史学部) 演題 「堀田仁助・蝦夷地を測った津和野藩士」 神英雄氏 (安来市加納美術館)	00 津和野の伊能図が語る 近世後期の地区製作 演題 「伊能忠敬の地図を科学する」 塚本真宏氏 (佛教大学歴史学部) 演題 「堀田仁助・蝦夷地を測った津和野藩士」 神英雄氏 (安来市加納美術館)	
13 00 出雲のほろ道 30 島大病院ちよっと気になる健康講座	00 おくいずも新探検かへさらに「奥へ」 15 ひらたナビ山ちゃんど行く 30 CATV情報ネットしまね	00 手軽に一品 30 川上栄治の益田旅	00 釣りしんちやい!	00 釣りしんちやい!	
14 00 おくいずも新探検かへさらに「奥へ」 15 ひらたナビ山ちゃんど行く 30 CATV情報ネットしまね	00 釣りしんちやい! 30 登山で頂きメシ!	00 手軽に一品 30 川上栄治の益田旅	00 釣りしんちやい!	00 釣りしんちやい!	
15時～ 体操の時間					
17時～ 9時台からの番組をリピー特放送					

津和野夜神楽2024

毎月第3土曜日に津和野町民センターで開催される石見神楽の通常公演の模様をお送りします

放送日 月曜日 9時～、17時～、23時～

演目 天神 (石見神楽保存会 日原社中)

放送日 金曜日 11時～、19時～

演目 若戸 (石見神楽保存会 日原社中)

第42回つわぶき少年野球大会

津和野町スポーツ少年団大会の一環として毎年開催される「つわぶき少年野球大会」の鹿足郡内チームの試合をお送りします

◇ 津和野 vs ウエスト益田

◇ 七日市 vs 益田東部

◇ 決勝戦又は3位決定戦

島根県議会議中継日程【112CH】

第492回島根県議会 本会議
11月25日 (月)

※放送時間はテレビの番組表でご確認ください

サンネットLINE公式アカウント



番組情報などお届けします!
ぜひ友達登録をお願いします!

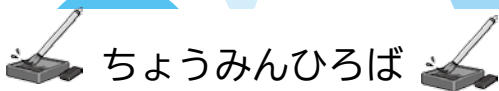
サンネットにちはら

島根県鹿足郡津和野町池村1997-1

開庁時間 平日8:30～17:15 (土日祝休み)

TEL 0856-74-2099

HP <https://sn-catv.jp/>



ちょうみんひろば

金魚の口第二弾！

竹中 和博

二年前の寄稿で「目指すは金魚の口ですか？」と題して掲載して頂きました。今回は続編として又々、口の話を書きます。一度でも歯医者さんに行つて治療した経験のある方なら必ず聞いている言葉があると思います。「自分の歯でよく噛んで食べることがいかに大切か」を・・・そして歯を失うことが体調を崩す要因の一つであることを・・・脳卒中、高血圧、体幹にも大きな影響が出て転倒のリスクも増加すると教えてもらっているはずですが。

前回にも紹介しましたが、未だに良く耳にする言葉に、「映える、可愛い、柔らかい、溶ける」、食べ物に若い女性が発する声です。映えればいいのか、柔らかければいいのか、将来の歯のこと、体のことなど考えてもいないと思われる声です。

もう一つ、歯が抜ければ入歯にする・・・インプラントという手もある・・・などと言う声も時々聞きます。前述の様に歯の無い事が体に悪いことを知りました。

前回の最後にも言いましたが今回もこの言葉で締めます。「柔らかい物を良しとするのは今すぐ止めま

しょう」・・・二度と生えてこない歯を大事にしましょう。

《寄稿》

郷里回想録十八

橋本 雅夫

大和乃国日本は抑々古来より豪族、天皇、貴族、そして武士（集団）等が常に支配し共々に其の時世の変遷を遂げし極東の一孤島である。今を去る凡そ八百年前の鎌倉初期の寿永三年武士集団源氏平家が四国屋島で合戦結果平家一族はここに潰滅す。其の後平家は残党と相成り本町は基より全国津々浦々の山間僻地へと逃亡其の一族党領に旗頭的存在の「広實左近」と云ふ平家高官位の一武将がいた。此の武将（人物）は本町最近隣地の錦町山中へ家来共々逃亡の末土着す一方同平家賄い役官職受領「松前大善太夫」なる武将は錦町を経て山尾根伝たりに越山当町蓼野捨河内地内へ移住此の地を開墾隠棲するも是等はあくまで勝者源氏に追従されしものである。是とは正しく異成り裏腹に一大勢力に対抗立ち向つた歴史の一端を次に経眼す。是は現今より凡そ五百年前の中世戦国時代山口の大名「大内義隆」の元家臣「陶晴賢」を安芸乃国厳島にて破り事実上中国地方を統治せしめ大名と成りし是こそが芸州吉田の雄

「毛利元就」である。此の元就は其の後間髪容れずしかも一向容赦無く当町近隣区内錦町あるいは山域、本郷等へも駒を進め急促進の上是が極制圧に取り掛かる。しかし、此の地は古来より地元民衆が其の生活手段の礎を構築の良地によつて豪民衆始め民衆方なるも一夜にして他敵に奪われ乗っ取られる破目は断じて御法度と詮議に至れしも、しかし、敵なる相手はと云ふとは是又、衆寡敵でもあり所詮大大名である。強力なる権力、権威をも欲しいままに是を誇示よつて真正面切つての対戦相手では無論是が勝算は皆無。しかし又、此の地の豪民々衆等促座に結束「山ごもり」又、「一揆同盟」をも結成徹底抵抗抗戦を相試みるに至れり。此のこもり地は元々江戸期には代官所として在所なる地つまり山城乃国を筆頭に本郷、沼田、木谷、錦町そして当町と境界をなすも深谷山峡、平家が嶽山峡山据等々へとよつて本町に於いてもかの毛利氏が関与の形跡が約五世紀間を隔たりし経過後も其の時々刻々の各時代の変貌変遷をえて此の緑濃き山間地に伝承する事は實に興味深々今更ながらここに改めて是を直感する今日ではある。

《俳句》

秋彼岸暑さの中の寺参り

村上 毅

遠き日の蚊帳に家族の雑魚寝かな

田村 民子

将棋指す二人図書室九月かな

村田 綾美

秋海棠咲くや先ず兄の仏前へ

河野 由希

稲刈りの二条刈機の棚田かな

山崎 美智子

宿坊の茄子の煮物や母恋し

竹中 和博

やれやれと叔母のつぶやき残暑生く

糟谷 圭子

敬老日白寿を祝ぎて嫁来る

齋藤 ツル子

稲の秋新札どこか頼りなく

三浦 一美

秋の暮父母の家遠くなり

平岡 雅子

稲を干す小学校のフェンスかな

青木 道子

《川柳》

一羽でもなぜニワトリか孫が聞く

村上 毅

新記録大谷選手と真夏日も

竹中 和博

思い出を楽しい話し夢がある

岩上 武史



ちょうみんひろば



テレビを見地図を広げて旅をする

石村 菊夫

趣味の会食事付き楽しさ倍増す

橋本 雅夫

年取れば楽しいことも少なけり

水上 健二

秋迎え生きる楽しみ花野菜

池下 邦枝

幼な子の楽しい表現全身で

寺戸 美瑳子

孫たちとイベント参加楽しいね

大庭 和子

楽しみは何時だったかと日記みる

田村 民子

楽しさは時計が早く進むのか

澤 三智代

楽しいが終われば財布は空

折口 沙羅

《短歌》

廃屋の草叢に立つ一本の

白百合の花に過ぎし日思ふ

村上 勝史

亡夫の湯飲に一人すする

個室に馴れてもさびしからんに

田村 民子

今頃は暗算使いお買物

目標超えた新札出てく

齋藤 みどり

猛暑漕ぎ辿り着きたる高野山

歩きに歩き空海の廟

竹中 和博

吉賀川水辺群れ咲く菜の花の

黄の輝ひの春を告げ来ぬ

長峯 辰雄

全国の災害ニュース見るたびに

ひがんな花咲く里に感謝

中村 恵己子

《散文詩》

「秋」

そうか是が秋なのか

だれもないお寺の庭に

銀杏の葉が散っている

出生くすこやかに（9月届出）

長田 清志（きよし）さん

真・妃女乃さんの子 下高尻

森下 結心（ゆい）さん

元氣・知世さんの子 六日市

岩本 結生（ゆい）さん

海・法弥さんの子 九郎原

お悔みやすらかに（9月届出）

松浦 利充 さん 87歳 柿木

坂田 テイ子 さん 94歳 田野原

齋藤 みやこ さん 76歳 七日市

榎田 光男 さん 77歳 有飯

一ノ谷 瞳 さん 92歳 真田

米田 福夫 さん 67歳 沢田

山崎 光代 さん 88歳 七日市

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。



