

大崎上島

広報 osakikamijima

No.171
2017
平成 29

6

— 特集 —

いきいき百歳体操
動いて、笑って、
元気になろう

主な内容

p.2～5 特集：動いて、笑って、元気になろう

p.6～7 木江屋内運動場が完成しました

p.8 島のニュース

Contents・目次

特集：動いて、笑って、元気になろう…	2～5
木江屋内運動場が完成しました…	6～7
島のニュース…	8
風待ちの案内所、通信…	9
ハイスクールレポート…	10
きょういく大崎上島…	11
ヘルシー愛ランド（健康）…	12～13
人権の視点…	14
英語にチャレンジ…	15
お知らせのページ…	16～17
消費生活情報…	18
行事カレンダー…	19
まちのわんぱくちゃん…	20

■まちの人口と世帯数

（2017年4月末現在）

人 口 7,801人

男 3,839人

女 3,962人

世帯数 4,359世帯



特集

いきいき百歳体操

動いて、笑って、 元気になろう

～「年だから…」ってあきらめないで～

「自分のことはできるだけ自分でしたい」年齢を重ねるとともに強く抱くようになる願いではないでしょうか。そんな願いを叶えるキーワードは「筋肉」！筋肉をつけることで身体が動きやすくなり、心も元気になって笑顔も増えます。

動かさないことで痩せてしまった筋肉を蘇らせ、若々しく元気になれる「いきいき百歳体操」の輪が高齢者を中心に全国で広がっているのをご存じでしょうか。今月号では、町内にも広がりを見せる注目の体操についてご紹介します。

■今月の表紙【いきいき百歳体操】



「次は腕の曲げ伸ばし運動です」手首におもりをつけ、1、2、3、4、と音楽に合わせて腕を動かしているのは郷区の皆さん。真剣な表情や楽しそうな表情で体操に取り組んでいました。

大崎上島町の基礎情報

総人口 7,681人
65歳以上人口 3,687人（全体の48.0%）
 65歳以上独居世帯 1,189世帯
 65歳以上のみ複数世帯 785世帯

75歳以上人口 2,163人（全体の28.2%）
 75歳以上独居世帯 852世帯
 75歳以上のみ複数世帯 319世帯
 （2017年3月31日現在）

大崎上島町の元気な高齢者の割合

年齢	要介護者	元気高齢者(推計)
75-79	8.9%	約85%
80-84	18.1%	約70%
85-89	35.7%	約50%
90以上	61.8%	約20%



いきいき百歳体操ってなに？

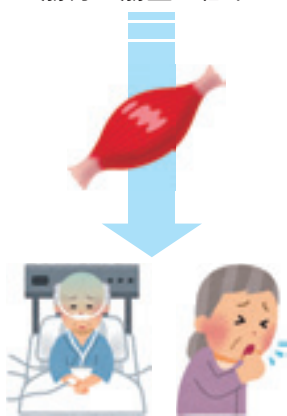
いきいき百歳体操は平成14年に高知市が理学療法士と開発した筋力体操です。手足に1〜2kg程度のおもりをつけて椅子に座った状態でを行います。準備体操↓筋力運動7種↓整理体操の約30分間のプログラムで構成され、腕や脚の曲げ伸ばし、立ち座り運動等をゆつくりと行います。週に1〜2回続けることで、物を持ったり、立ったり、歩いたりなどの日常生活に必要な筋力をつけることができ、生活が楽になってきます。

筋力は健康を維持する

キーワード

「年だから仕方ない」と思っていた病気や虚弱状態が、実は動かないことによる筋力の低下（廃用）に関係していることがわかりました。一方で、筋力はその年齢でも回復し、維持できることもわかっていきます。健康を保つために必要な筋力をいきいき百歳体操でつけましょう！

筋力・筋量の低下



活動の主体は住民の皆さんです

いきいき百歳体操のモットーは「住民主体」。町はサポーターとして、皆さんの活動を支援します。

町ができる支援

- ・新規立ち上げ時のフォロー
- ・いきいき百歳体操のDVDの配布
- ・初回と2回目、3か月後にリハビリ専門職による技術支援を実施（初回は介護予防に関する講座と体力チェックも実施）
- ・6か月後と1年後に体力チェックを行い、体力評価と個別指導を実施（2年目以降は1年に1回）

会場、椅子、テレビ、ビデオデッキは各区で、体操に使うおもりは参加者の皆さんに準備していただきます。

継続は力なり

いきいき百歳体操を続けると体が軽くなった、歩きやすくなった、椅子から立ち上がるのが楽になった等の変化が表れてきます。また、皆と会うのが楽しみになった、皆の笑顔が良くなった等話される方も。次のページでは体操の一例とともに体操継続者の感想を紹介します。

体操はとっても簡単！

体操は手脚を曲げたり伸ばしたり…自分のペースで無理なく行えるのがポイントです。



椅子から立ち上がる運動
段差の昇り降りや立ち座りの動作が楽になります



腕を前にあげる運動

物の持ち上げやベッド・布団からの起き上がり等の動作が楽になります



腕を横に広げる運動



膝を伸ばす運動

段差の昇り降りや立ち座りの動作が楽になります



脚を後ろにあげる運動

バランスを保つ力がつき、転倒しにくくなります



脚を横にあげる運動

いきいき百歳体操、継続者の声



【本郷区】
藤原 憲昭さん (78)

全員が効果を実感

本郷区のいきいき百歳体操の立ち上げ時から手伝いをしています。6か月ごとの体力測定では、皆さん「数値が良くなっている」と話していますし、集会所に集まって体操をするだけでなく、おしゃべりをするのも楽しいと話されています。約15名の方が毎週体操に来られますが、皆さんほとんど休めないのは、体操の効果が実感できるのももちろん、人との交流が楽しいからこそだと思います。



【宇浜区】
行武 和子さん (82)

膝の症状が回復

手術を勧められるほど膝の関節が悪く、悩んでいたところ、お誘いを受け百歳体操に参加しました。体操を続けていくうちに、辛かった階段の上り下りができるようになったり、杖をつかずに歩けるようになったり、膝の調子がよくなったと実感しています。最初は難しく感じた体操も、今ではビデオのとおり動かされるようになりました。私のように脚に悩みを持つ方に、ぜひ百歳体操を始めて欲しいです。



【盛谷区】
小川 シゲヨさん (84)

シルバーカーが不要に

いきいき百歳体操を続けて1年以上が経ちましたが、以前より風邪をひきにくくなり、体力がついて元気になったと効果を実感しています。なにより、体操を始めて1年経たないうちに、シルバーカーを使わずに外出できるようになりました。

和気あいあいとした雰囲気の中で楽しみながら体操を行っています。これからも皆さんと一緒に元気になれるよう、続けていきたいです。

実施地区

地区名	場 所	対象地区	開催曜日	開始時間
大 崎	東原下老人集会所	東原下	木曜日	13時30分～
	原 下 集 会 所	原下	火曜日	13時30分～
	本 郷 老 人 集 会 所	本郷	火曜日	13時30分～
	片 浜 老 人 集 会 所	片浜	月曜日	13時30分～
	大西老人集会所	大西	木曜日	13時30分～
	向山老人集会所	向山	水曜日	13時30分～
	西 野 公 民 館	原田	木曜日	13時30分～
	瀬 井 集 会 所	瀬井	火曜日	13時30分～
	大串老人集会所	大串	木曜日	13時30分～
東 野	鮎崎老人集会所	鮎崎	月曜日	13時30分～
	垂水老人集会所	垂水	火曜日	13時30分～
	古江老人集会所	古江	火曜日	10時～
	盛谷老人集会所	盛谷	木曜日	13時30分～
	白水老人集会所	白水	火曜日	13時30分～
	上組老人集会所	上組・下組	土曜日	13時30分～
	矢弓老人集会所	矢弓	土曜日	13時～
木 江	岩 白 会 館	岩白	木曜日	13時30分～
	宇浜地域集会所	宇浜	火曜日	13時30分～
	木 江 会 館	郷	水曜日	13時30分～
	天 満 会 館	天満	木曜日	13時30分～
	天 寿 会 館	野賀	日曜日	14時～
	沖浦農業開発センター	三里浜	木曜日	13時30分～

さあ、

あなたも始めよう！



平成27年から三里浜区を皮切りにスタートしたいいきいき百歳体操。少しずつ活動が広がり、現在では町内の22か所で実施されています。始めてみたいと思われた方、今からでも遅くありませんよ！特に杖やシルバーカーを使っている方におすすめの体操です。

既にお住まいの地域で百歳体操を実施している場合は、見学・体験してみましょう。「皆さん最初から始めているから参加しにくい！」と思われる方はご心配無用です。途中から参加される方もたくさんいらっしゃいますので、お気軽にお訪ねください。

これから「開始したい区」または「開始を検討している区」は福祉課までお問い合わせください。町は住民の皆さんの「やってみていい！」の言葉をお待ちしています。立ち上げからしつかりフォローさせていただきます。（いきいき百歳体操は必ず週に1回実施することをとお約束ください）

1人ではなかなか続けられない運動も、皆で楽しむことで続けられます。体操を続けて健康寿命を延ばしましょう！ぜひ、ご参加ください。

疑問・質問など気になることがあれば福祉課までご連絡ください。

問 福祉課 介護保険係 ☎ 62-0301

木江屋内運動場が完成しました



待望の屋内運動場が完成

4月19日(水)に木江屋内運動場の落成式が行われ、関係者ほか近隣住民約40名が参列し、新しいスポーツ拠点の完成を祝福しました。



テープカットのようす

落成式終了後には、施設見学も行われ、「明るくて素敵な体育館になった」、「早くここでバレーをしたい」などと会話をしながら施設を見て回りました。

また、木江屋内運動場は太陽光発電と蓄電池システムを設置しています。災害時にライフラインが止まってしまっても電気を使用することができ、災害時の避難拠点としての活用も期待されます。

施設紹介



シャワー室



アリーナ



玄関ホール

—— 施設概要 ——

名 称

木江屋内運動場

所 在 地

広島県豊田郡大崎上島町
木江5028番地2（旧木江小学校跡地）

施設の規模・構造

構造・階数 鉄筋コンクリート造2階建
敷地面積 3439.11㎡
1階床面積 658.14㎡
延べ床面積 906.52㎡
建築事業費 3億3,804万円

工事期間

着手 平成28年3月15日
完成 平成29年3月28日

設計施工監理業者

株式会社 K 構造研究所

改築工事請負業者

信谷建設 株式会社

—— 利用案内 ——

利用方法

役場木江支所で施設使用状況を確認後、
申請してください（☎62-0300）

利用可能時間

8:30～22:00

使用料金

1時間：540円

用具

卓球台6台、室内用グラウンドゴルフ
12セット、ビーチ／ソフトボールバ
レー、バレーボール用支柱・ボールネッ
ト（ビーチ／ソフトボールバレーは2面、
バレーボールは1面利用可能）

駐車可能台数

27台

その他お問い合わせは

教育課 社会教育係 ☎64-3055まで



施設の隅々まで見学



蓄電池システム



地下倉庫



防災倉庫

88ヶ所巡りで健康づくり

毎月第2木曜日の10時から「88ヶ所ウォーキング」を実施しています（大崎上島町公衆衛生推進協議会主催）。五感を使った環境点検の視点を持ちながら、住民の健康づくりをめざしており、誰でも参加できるよう毎回1時間半程度で歩けるコースを設定しています。

今年度は4月に53番から50番まで、5月は49番から44番まで巡りました。実はあまり知られていない町内の88ヶ所がどこにあるのか知ることができ、機会でもあります。集合場所はその都度町内放送でお知らせしますので、みなさんぜひ、ご参加ください。



桜を楽しみながらウォーキング

レモンで健康に

現在、町ではポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)及び県立広島大学と共同でレモンによる健康効果の研究を行っています。今回新たに、成長期の子どもが日常的にレモンを摂取するとどのような効果が得られるのかを研究するため、5月13日(土)と14日(日)に第1回目の健康診断が大崎上島開発総合センターで行われました。

健康診断を受けたのは調査対象となる小学校4年生から中学校1年生までの37名。今後はカルシウムを配合したレモンジュースを毎日1缶飲み、年に1回健康診断を受けます。試験期間は3年間。日本初の試みとなる今回の研究でレモンの持つ効果の実証が期待されます。



説明を受ける保護者と児童

行政相談員表彰

5月16日(火)にホテルメルパルク広島で開催された広島行政相談委員全体会議で当町担当の行政相談委員 濱本隆さんに中国四国管区行政評価局長感謝状が授与されました。本感謝状は、定例的に相談所を開設するなど、積極的に委員活動を行い、行政相談業務の遂行に特に尽力された方に贈呈されるものです。



表彰のようす

叙勲受章

元大崎上島町消防団団長の八崎敦男さんが平成29年春の叙勲瑞宝双光章を受章されました。瑞宝双光章は、公共的な職務に長年従事して功労を積み重ねた方に授与される勲章です。八崎さんは昭和48年から平成27年まで消防団に所属し、団長も長年務められました。町内では八崎さんのほかに、危険業務従事者叙勲を岡田健治さんが受章されました。



受章者の八崎敦男さん

幼稚園で防犯教室

4月24日(月)に認定こども園ひかりえんで保護司と更生保護女性会及び大崎駐在所の警察官による防犯啓発運動が行われました。初めに警察官の方が、「知らない人に声をかけられても付いていかないようにしましょう」と呼びかけ、その後、女性会の皆さんが犯罪予防に関する紙芝居や人形のけんたくんを用いた腹話術を披露しました。



絵本に集中する子どもたち



こちら大崎上島 風待ちの案内所、通信

大崎上島の観光やイベントの窓口として、まちの情報を発信しています。



案内所のお客様 増加中！

昨年8月にスタートしたこの「風待ちの案内所」。
12月には島のおみやげを中心にした品揃えの物
販を開始し、以降 訪れるお客様の数を日に日に
増やしてきました。

年度末の集計では
開始から3月までの
8か月間の来所者は
のべ 3,172人を
数えました。



また先ごろのゴールデンウィーク(4/29～5/7)の
9日間には1日の平均来所者がなんと44人にも！
なかでも連休ピークの5/5 こどもの日には、案内
所始まって以来の72人を新記録を樹立しました！



これからも、さらにたくさんのお客様に遊びにきて
いただけるように、居心地のいい場所作りをしてい
きたいと思います。案内所未経験の方は、フェリー
の待ち時間にでも一度お立ち寄りください！

案内所に エアコン入りました！

この度 案内所に待望のエアコンが設置されました。
風が強い日には窓を閉め切っても大丈夫。これから



のジメジメした梅雨の時期や
蒸し暑い夏の季節も、もうこわく
ありません。皆さま お誘合せの
上、涼みにきてくださいね。

案内所の乗りもののレンタル

案内所では、島内の観光に便利な乗りものを
いろいろとご用意しています。

まずは、小さくてかわいいボディと、予想以上に
パワフルな走りが自慢の電気自動車「モビリティ」。
県道から外れると意外に多い坂道や細道、さら
にお勧め観光ポイントである神峰山への山道なども、
スイスイと走ってくれます。まさに、島にぴったりの
ちょうどいい乗りものなのです。

レンタル料は、
3時間3,240円、
6時間4,320円。
別途保険料500円
がかかります。
案内所の営業時間
(9時～18時)
内で貸し出し中。



素敵な笑顔の乗車モデルは
案内所スタッフの南くん

そして、「電動アシスト自転車」。アップダウンがあ
る島の外周サイクリングや、島を横断する山越え
道などで、その威力を発揮します。坂道を立ちこ
ぎせずに楽に登ることができるのは快感です！

また、ちょっとそこまでというときや、体力に自信の
ある方には「普通自転車」の貸出しもしています。



電動アシスト自転車は 2時間500円・4時間1,000円・
4時間以上1,500円、
普通自転車は 1日500円にて貸し出ししています。

モビリティや電動アシスト自転車は、観光の足と
してだけではなく、乗りものの自体の体験としても、
とても楽しいものです。島内にお住まいの方々も、
ぜひ一度トライしてみたいはいかがでしょうか。

<http://www.hiroshima-cmt.ac.jp/>

<http://www.osakikaisei-h.hiroshima-c.ed.jp/>

オキウラマルシェに参加

4月9日(日)、COC事業の一環として、地域の手づくりの交流イベント「オキウラマルシェ(沖浦港前ひろば)」に参加しました。本校は本事業開始当初より継続して毎年出展等をしており、今回は学生を中心に、ものづくり講座(竹の万華鏡)を出展。元気な子どもたちと楽しく過ごすとともに、多くの町の方々との交流を深めました。



前期クラスマッチを開催

4月25日(火)、前期クラスマッチを開催しました。リレー・ソフトボール・バレーボール・バドミントン・ソフトテニス・スポーツチャンバラの6種目を競い合い、級友と共に汗を流す中で友情を深めました。男女別での実施となったリレーや、新たに競技に追加されたスポーツチャンバラなど、各種目で熱戦が繰り広げられました。



大崎上島中学校宿泊研修のため来校

4月27日(木)・28日(金)、大崎上島中学校の1年生28名の宿泊研修を受け入れました。研修では、 Cutter 訓練、練習船広島丸の見学、学生寮での食事体験等を実施。生徒たちは、集団生活を通して、皆で力を合わせることの大切さを学び、一回り成長したように感じられました。



遠足

4月28日(金)に遠足で宮島へ行きました。晴天に恵まれ生徒は元気に宮島を散策。厳島神社や宮島水族館を楽しんでいました。校外で行動を共にすることにより、より一層クラスの絆が深まりました。



ウェリントンハイスクール生徒来校

4月20日(木)~26日(水)の期間中、本校の姉妹校であるニュージーランドのウェリントンハイスクールより生徒8名と教員2名が来校し、本校生徒と交流しました。姉妹校生徒はソーラン、和太鼓や茶道体験を行ったり部活動に参加したりすることで日本の文化を学びました。また、町長表敬訪問や小中学校とも交流させていた



部活動報告(ソーラン部)

本校ソーラン部がフラワーフェスティバルに参加し、5月5日(金)にメインステージで演舞を披露しました。今年度は大崎海星高校単独での参加で、1年生も含めた総勢16名での演舞でした。みな日ごろの練習の成果を発揮し、大観衆の前で堂々と演舞をすることができました。今後も本校ソーラン部は様々な場所で活動していきますので、ご声援よろしくお願いします。



情報
プラザ
・
エル

新刊本

☆彼女は鏡の中を覗きこむ
☆ジュリエットのいない夜
☆神々のカープ物語
☆さらば愛しき魔法使い
☆誰かが見ている
☆22年目の告白
☆薫風のカノン
☆結婚の嘘
☆孤独という名の生き方

小林エリカ
鴻上 尚史
迫 勝則
東川 篤哉
宮西 真冬
浜口倫太郎
福田 和代
柴門 ふみ
家田 莊子

絵本の読み語り

ひまわり会
絵本のよみかたり
6/18(日) 10:30~
絵 本「どん!」
紙芝居「こぶたの
ころちゃん」

休館日

休

日	月	火	水	木	金	土
5/28	29	30	31	6/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	7/1
2	3	4	5	6	7	8

開館時間 10:00 ~ 18:00

「自ら 学ぶ」(チャレンジ) 気づき 考え 実行する きのえっ子

木江小学校では、本年度学校教育目標に「自ら 学ぶ」(チャレンジ)を掲げ、「気づき 考え 実行するきのえっ子」知・徳・体のバランスのとれた子ども、郷土愛に溢れ、自分の夢に向かって挑戦(チャレンジ)し続ける子どもの育成をめざし、教育活動を進めています。保護者や地域の皆様が子どもたちに温かく接してくださり、地域の中で健やかに育っています。



～本年度の取組～

知 思考力・表現力の育成



本年度も引き続き「学びの变革」パイロット校事業実践指定校として、自分の考えをもち、進んで表現できる児童の育成をめざしています。「大崎上島学」の推進に向け、算数科の他に本年度は総合的な学習の時間の授業づくりについて研究を進めています。また、家庭学習として予習や復習に取り組んでいます。学習の見通しを立てたり、学習したことを振り返ったりすることで「主体的に学ぶ」児童を育てていきます。



徳 自らの生活を高める意欲の育成

忘れ物をしない、返事やあいさつができる児童を育てます。また、少人数のよさを生かした縦割り班活動を通して、思いやりの心を育てています。春の遠足では、神峰山に全校で登り、児童会が中心となって1年生をお迎えする集会を行いました。みんながより仲よくなれた一日となりました。



体 体力づくりの推進

毎朝、ハッスルタイムで「マラソン・縄跳び・鉄棒」に取り組んでいます。児童個々が具体的な目標をもち、体力の向上に挑戦しています。練習の成果を発揮できる場を設け、表彰することで、さらなる向上心を育てていきます。



教育委員の活動報告

【第4回定例会議】
4月28日(金)

1. 議事

日程第1 報告第4号
小中学校 学校評議員の委嘱について

日程第2 報告第5号
学校医・学校歯科医・学校薬剤師の委嘱について
日程第3 議案第9号
平成30年度使用教科用図書採択基本方針について

2. 活動予定

5月29日(月) 9時30分～
大崎上島中学校学校訪問
13時～ 5月定例会議
5月30日(火) 13時30分～15時30分
広島県市町教育委員会連合会
総会

【心の教室相談開設日】

気軽に子どもたちや保護者の悩みを相談できる相談室を開設します。

ぜひご利用ください。

日時 6月5日・19日・26日

12時～17時

場所 大崎上島文化センター
楽屋



県立安芸津病院より

☎0846(45)0055

実は夏に多い脳梗塞

県立安芸津病院 濱中 喜晴

夏は気温が高くなるため、体内の熱を発散しようと汗をかきます。汗をかくことで体内の水分が不足して血液が濃くなり、血の塊（血栓）ができやすくなります。つまり、夏の脳梗塞は、体内の脱水が引き金になることが非常に多いのです。

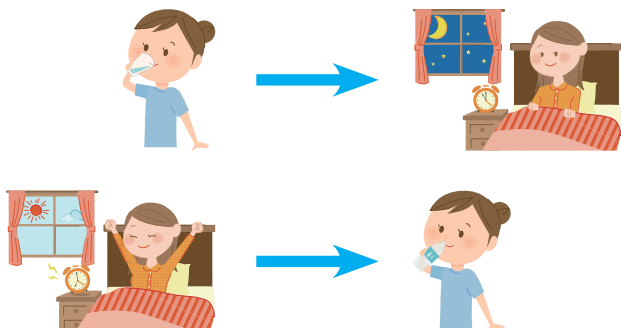
脳梗塞は血の塊（血栓）が脳血管を塞ぎ、血液が脳細胞に酸素や栄養を運べなくなるために、脳の障害が出る病気です。

脳梗塞の症状として、体の片側の手足に力が入らない、呂律が回らない、物が二重に見えるなどの症状が現れます。一時的で症状が消える場合もありますが、その場合でも早めに病院で受診する必要があります。



症状が進行して重い障害が残った場合は、介護が必要となる場合もあります。脳梗塞が起こりやすいのは、6月から8月の夏場、睡眠中と朝の起床後2時間以内に集中して発症することがわかっています。

就寝前と起床後にコップ一杯ずつの水を飲むことが夏の脳梗塞予防につながります。夏は汗をかかなくても、少しずつ体から水分が奪われています。高齢の方は水分が不足しても、喉の渇きを感じなかったり、我慢したりすることがありますが、こまめに水分を摂るよう気をつけましょう。



また、心臓の不整脈である心房細動でも、心臓の中にできた血栓が脳に流れて行き、心原性脳梗塞を起こします。心房細動は高齢の方に多く、夏は心原性脳梗塞の危険性は高くなりますので、単なる夏の体調不良と考えずに、気になる症状は早めに医師に相談しましょう。



♥らんどは、大崎上島町の委託を受けた障がい者相談支援事業所です。障がいのある方や障がいのために生活のしづらさを抱えている方、又はそのご家族や地域の方からの相談に応じています。この島で自分らしく、自立した生活を送るためのお手伝いをしています。

休日クラブ

自立生活へ向けてのお手伝いとして、余暇の充実として開催しています。

6月は、皆で楽しく「おやつ作り」を行います。

日 時 6月11日(日)

時 間 13:00~15:00

場 所 サポートおおさき 第二ふれあい工房

会 費 実費



今年度も、様々な勉強会やお楽しみを企画していきます。どなたでもご参加ください。また、お手伝いしていただける方の参加もお待ちしています。

職員紹介

法人内の異動により、♥らんどメンバーに変更がありましたので、紹介させていただきます。

大崎美浜荘デイサービスから異動いたしました、「安本美保子」です。毎日が皆様と共に学びだと思い頑張ってまいりたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

連絡先

大崎上島町生活サポートセンター ♥らんど

☎0846-64-4416

（転送することもあります
そのままと待ちください）

Fax 0846-67-5118

E-mail hureai-iland@osakifukushikai.jp

相談時間 月～金曜日 8:30~17:00

※相談は無料で、秘密は固く守られます。





管理栄養士のヘルシークッキング

～ピリ辛香味だれで食欲アップ～

この時期、気温が上がり、湿気が多くなるせいか、食欲を失いがちになります。

今回は、そんな時におすすめの1品。食欲を高める効果があるねぎ、しょうが、にんにくとピリ辛のトウバンジャンを使った香味だれで味にメリハリをつけてみました。

香味野菜や香辛料等をうまく取り入れた献立にすることで食欲増進効果があります。

ピリ辛中華チキン

エネルギー 154kcal
たんぱく質 12.3g
脂質 7.7g
塩分 1g



◎材料（4人分）

鶏もも肉（皮なし）200g、酒小さじ1、片栗粉小さじ4、人参中1／2本、玉ねぎ中1／2個、ピーマン中1個、サラダ油大さじ1、**A ねぎ20g、しょうが4g、にんにく4g、トウバンジャン1.6g、砂糖大さじ1、濃口しょうゆ小さじ4、ゴマ油小さじ1**、キャベツ大1葉、プチトマト4個

◎作り方

- ①鶏もも肉はひと口大のそぎ切りにし、酒をふりかけておく。
- ②人参は薄めの短冊切り、玉ねぎはくし形切り、ピーマンは乱切りにしておく。
- ③**A**の材料でピリ辛香味だれを作る。
ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにしてトウバンジャン、砂糖、濃口しょうゆ、ゴマ油を合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、直前に片栗粉をまぶした鶏肉を入れ炒め、次に人参、玉ねぎを入れ炒める。鶏肉に火が通ったらピーマンを加え、軽く炒める。最後にピリ辛香味だれを入れ、味をからめる。
- ⑤お皿にせん切りしたキャベツをしき、その上にピリ辛チキンを盛り、プチトマトを添える。

こんにちは、保健師です

こころの健康相談の開催日について
～お気軽に、ご相談ください～

相談
無料

広島県西部東保健所

・ひきこもり等専門相談

ひきこもり等こころの悩みや病気について、本人や家族・関係者からの相談に精神科医が応じます。

・うつ病等専門相談

うつ病等こころの悩みや病気について、本人や家族・関係者からの相談に精神科医が応じます。

<実施予定>

うつ病等専門相談	ひきこもり専門相談
6月14日(水)	7月13日(木)
8月9日(水)	9月14日(木)
10月10日(火)	11月9日(木)
12月12日(火)	1月11日(木)
2月13日(火)	3月8日(木)

時間 13時30分～16時30分

場所 広島県東広島庁舎2階 保健相談室
(東広島市西条昭和町13-10)

※相談は、事前予約が必要です。一週間前までにお申込みください。

☎広島県西部東保健所 保健課 保健対策係
☎082-422-6911

大崎上島町 こころの健康相談

毎月、定例でこころの健康相談を実施し、町広報・町内放送でお知らせしています。

精神科医（4回）、精神保健福祉士（6回）、酒害相談員（2回）、保健師による相談です。精神科医への相談は、事前予約をしてください。

定例相談以外は、電話相談や来所相談、家庭訪問を行いますので、ご連絡ください。

☎保健衛生課 保健指導係 ☎62-0330

広島県精神科救急情報センター

精神疾患により緊急に医療を必要とする場合—精神疾患のある方やその家族から電話相談を受け付け、情報の提供や必要に応じて、各医療機関との連携を図り、対象者の社会復帰を支援するものです。精神疾患の急発や急変で、速やかな医療が必要な方は、ご連絡ください。

☎082-892-3600 広島県ホームページもご覧ください。

「いじめと人権」

東野のヒナタ文学堂をご存じですか？ここは、ヒナタ文学をはじめとした書籍・郷土資料を展示した私設の観光案内所兼休憩所です。主宰の日向裕一さんは、自らがいじめを受けた体験談をヒナタ文学に掲載しています。今月は、「いじめと人権」という観点から、日向さんの体験談を紹介します（紙面の都合により、文意を損なわないよう配慮し、編集の段階で原文を短くさせていただきました）。

日向さんは、中学校のときから二十代半ばまで、さまざまないじめを受けながらも友だちや家族に相談することもなく、苦しい毎日を送りました。しかし今では、日々の暮らしの中でまわりの人に支えられ、また、自らヒナタ文学堂を起こし、強く生きています。

ヒナタ文学・体験談エッセイより

「弱さを隠さず私らしく生きる」 日向裕一

いじめの真実 辛かった日々

私は中学生のとき、集団での暴力や嫌がらせ、無視、脅しなどのいじめを受けた。そして、中学校一年生の二期から不登校となった。中学校を卒業した後はいじめグループからの嫌がらせは続いた。私は二十代前半のときに心の傷を隠し、東京で作詞家をめざした。東京には約一年住んでいた。ある日、突然、私は強い恐怖感と不安の病になっていった。療養で幼少期のときに住んでいた大崎上島に来た。しかしここでも私は、苦しくて生きている心地もなかった。

いじめを受けていた当時、私は

悩みを話せる友だちもいなかった。ずっと一人で胸にしまい込んでいた。私は家族に心配をかけたくない気持ちもあり、結果的に中学校から約十年間以上も心の苦しみを打ち明けることができなかった。

今現在、いじめを受けて苦しんでいる人がいたら、私のように一人で悩み苦しみを抱え込まないでください。

人権、心の障害を隠さない

私が心の病を自覚したのが二十四歳。しかし私は今、弱さを隠さず私らしく生きる道を歩んで

いる。

私は、人権に関して強く感じている。私たちは、誰もが幸せな人生を歩みたいと願う。私が考える人権とは、病気の人、障がいのある人も社会参加できる世の中になり、みんなが温かな思いやりの社会で共に生きられること。そして、暴力、いじめ、戦争のない世の中になることを望んでいる。

私は、今でもいじめグループから受けた暴言、暴力、脅しの精神的な苦痛を忘れることができない。一生消えることのない心の傷だ。だけど、今現在、多くの支えによって幸せに生きている。心の

中に苦しみを溜め込まず、私は真実を吐き出すことができた。みんな弱さも強さも持っている。

社会が幸せになるとしたら、思いやりある言葉、優しい声かけ、日々の暮らしの中で善い行いをすること。私の体験談を後世へ伝え残したい。私は、先祖からつながる大崎上島で生きてゆく。そして、私も一人の大人として言葉に責任ある真の大人をめざしている。私自身、まだまだ、たくさん学ばべきことがある。「弱さを隠さず私らしく」生き続けられるように多くの支えに感謝して精進と未来へ前進あるのみ。



ヒナタ文学堂と日向裕一さん

留学生との国際交流

文・訳：山城 タラ

Did you know that Osaki Kaisei High School has a sister school? It's Wellington High School located in Wellington, New Zealand. Eight students and two teachers from Wellington came to stay in Osakikamijima for about one week. They got to experience staying with a Japanese family and going to a Japanese high school. They also had the opportunity to visit the island's three elementary schools and junior high school. I was fortunate enough to spend time with them at two of those schools. At Kinoe Elementary School, the exchange students were greeted with taiko performed by the 6th grade class. Then they played "kamotsu ressha" and made origami with the elementary school students. The Wellington students said that they had a great time on Osakikamijima and they hope to come again some day.



折り紙を作っています！

大崎海星高校には海外の姉妹校があることを知っていますか？ニュージーランドのウェリントン首都にあるウェリントン高校です。8人の生徒と2人の先生が1週間大崎上島にやってきました。日本のホストファミリーの生活と日本の高校生活を経験しました。島の3つの小学校と中学校を訪ねて子どもたちと交流しました。私も2つの学校で一緒に交流できました。木江小学校では6年生が太鼓でお迎えしました。そのあとは体育館に行って、一緒に貨物列車をしたり、折り紙を作ったりしました。ウェリントンの生徒は「本当に楽しかった！」「また大崎上島に遊びに来たい」という感想がありました。



6年生の歓迎

■国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成29年4月分から平成30年3月分までの国民年金保険料は、月額16,490円です。

保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用した納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内を行っています。

国民年金保険料を未納のまま放置すると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方※の財産を差し押さえる場合がありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなどの理由で保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度がありますので、三原年金事務所または役場住民課にご相談ください。

※納付義務のある方とは、被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主になります。

問【三原年金事務所】 ☎0848-63-4111(代)

【役場住民課】住 民 係 ☎65-3113

大崎窓口係 ☎64-3510

木江窓口係 ☎62-0300

6月4日(10日は 歯と口の健康週間です

今年度の標語は、
「おいしい」と「元気」を支える
丈夫な歯。」

本町では、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした8020(ハチマルニイマル)運動を進めています。歯科健康診査(妊婦、乳幼児、20・30・40・50・60・70・80を対象)や歯科健康教室等を実施していきますので、町民の皆さん、ぜひ「8020」をめざしてください。

問 保健衛生課 保健指導係
62-0330

住宅用火災警報器について 10年経ったらかえるンジャー



東広島市消防局住宅用火災警報器普及啓発イメージキャラクター
住警器戦隊かえるンジャー
設置から10年以上が経過している場合は、本体内部の電子部品の劣化が考えられるため、本体の交換をおすすめします。

問 東広島市消防局 予防課
082-4221-6341

甲種防火管理新規講習

日時 7月12日(水)・13日(木)

1日目 8時30分～17時
2日目 8時30分～12時

場所 東広島市消防局

定員 80人

料金 6,500円(テキスト代等として講習初日にお支払
ください。)

持ち物 筆記用具

申込 4月17日(月)～6月27日(火)

※インターネットから申込または
受講申請書でお申込みください。
受講申請書は消防署・分署で配
布または東広島市のホームページ
からダウンロードできます。

年金相談のご案内

日時 6月15日(木)10時～15時30分

(完全予約制)

※2日前までに本人が電話で予約
してください

場所 東野保健福祉センター

保健指導室

相談内容 年金受給に関すること

等年金制度一般(社会
保険労務士が担当しま
す。)

申込締切 6月13日(火)

問・申 三原年金事務所

0848-634111(代)

(音声番号1を選択し次に2)

税務職員募集

国税庁では、税務職員を募集し
ています。

【受験資格】

①平成29年4月1日において、高
等学校又は中等教育学校を卒業
した日の翌日から起算して3年
を経過していない者及び平成30
年3月までに高等学校又は中等
教育学校を卒業する見込みの者

②人事院が①に準ずると認める者

【試験の程度】 高校卒業程度

【申込方法・受付期間】

・インターネット

(<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>)へ申し込み(6月19日(月)9時から28日(水))

・郵送又は持参

6月19日(月)から6月21日(水)(消印有効)

※インターネット申込みができない場合は、第1次試験地を管轄する人事院地方事務局に郵送又は持参により申込書を提出。

※採用を希望する地域の試験をこの試験地でも受験できます。

【第1次試験】

試験日 9月3日(日)

試験地 人事院中国事務局が管轄する試験地は、鳥取市・松江市・岡山市・広島市・山口市

試験科目 基礎能力試験・適性試験・作文試験

【第1次試験合格発表日】

10月5日(木)

問 広島国税局 総務部 人事第二課 試験研修係(7301)

8521 広島市中区上八丁堀6-30)

082-221-9211

又はお近くの税務署総務課へ

教育の島を考える会 公開シンポジウム開催

大崎上島町と(社)AUSTは、アメリカの大学(アトランティック、コーネル、ブラウン、ハミルトン、ニュースクールの5大学)より6名の教授をお招きし、世界の最先端の教育のあり方や町内の教育環境の創造など、「教育の島」構想に繋がるお話しをしていただきます。皆様のご参加お待ちしております。

日時 6月7日(水) 15:00～16:30

場所 広島県立大崎海星高等学校
視聴覚教室

参加教授

アトランティック大学

ジェイ・フリードランダー教授

コートニー・コラム教授

コーネル大学

アーク・ウェッセルズ教授

ブラウン大学

アラン・ハーラム教授

ハミルトン大学

クリス・ウィリアムセン教授

ニュースクール大学

メリー・ワトソン教授

問(社)AUST 65-3370

求人情報コーナー

主な求人事業所 (株) ツルハグラー

ブドラッグ&ファーマシー西日本、医療法人社団 田村医院、ユースレストジャパン(株)、東邦

重鉛(株) 契島製錬所、(株) 三原スパー、伸和産業(株)、(株) ジュンテ

ンドー、さんようバス(株)、栄食メディックス(株) 中国事業部、(有)

栄山建設、(有) 松浦鉄工造船所

※広報紙発行日に、すでに募集が終了している場合もあります。

町内求人票、ハローワーク竹原発行のたけのこ求人情報誌は、役場

本庁・大崎支所・木江支所の窓口

に置いてあります。

大崎上島町ホームページの求人

情報から検索することもできます。

問 ハローワーク竹原 (広島西条公

共職業安定所竹原出張所)

☎ 0846-2218609

第15回ひろしまグッドデザイン賞の募集

応募方法 応募申込書、審査用写

真をEメールまたは郵送でご提出

ください。

※応募申込書は、左記URLから

ダウンロードしていただくか、事務局に送付を依頼して

ください。(http://www.itscity.hiroshima.jp/design)

応募期間 6月5日(月)～7月12日

(※必着)

問・申 (公財) 広島市産業振興

センター デザイン開発室

☎ 082-24214170

✉ design@itscity.hiroshima.jp

下水道に接続しましょう

下水道は、生活環境の改善と公

衆衛生の向上を図ることを目的と

した施設です。

下水道整備地区にお住まいで、

まだ下水道に接続されていない方

は、接続していただきますよう、

ご検討をお願いします。

トイレや台所などの排水設備を

「公共ます」に接続するためには、

工事が必要になりますので、町指

定の排水設備工事店へご相談くだ

さい。なお、工事が完了しますと、

下水道使用料が発生します。

問 上下水道課 管理係

☎ 64-3513

スポーツイベント開催のお知らせ

▼ウルトラマラニック開催

島1周(35km)、島1周半(60km)、島

1周半+神峰山山頂往復(70km)な

ど様々なコースを選手が走ります。

日時 6月4日(日)

B・Dコース 5時～

C・Eコース 8時～

Aコース 10時～

問 大崎上島マラニック大会実行委

員会

☎ 090-489518752

▼大崎上島HAPPYトライアス

ロンジュニアチャレンジ

小学校1年生～6年生を対象に

したトライアスロン大会です。

日時 6月10日(土)

5・6年生 14時～

3・4年生 14時30分～

1・2年生 15時～

問 大崎上島HAPPYトライアス

ロン実行委員会(代表…金原)

☎ 090-388911539

▼大崎上島HAPPYトライアス

ロン

スイム1.5km、ラン10km、バイク

41・6kmを泳ぎ、走り抜けます。

日時 6月11日(日) 10時～

問 大崎上島HAPPYトライアス

ロン実行委員会(代表…金原)

☎ 090-388911539

平成29年度被爆二世健診について

原爆被爆者二世の方の健康管理

に役立てていただくため、健康診

断を実施します。

対象者

両親のいずれかが原子爆弾被爆

者であり、次のいずれかに該当

する広島県内に居住する方。

・広島被爆にあつては、昭和21年

6月1日以降に生まれた方

・長崎被爆にあつては、昭和21年

6月4日以降に生まれた方

申込方法

役場本庁または各支所に備え付けの

専用はがきに必要事項を記入し、県

庁被爆者支援課へお申し込みくださ

い。広島県のホームページからも電

子申請によってお申し込みできます。

申込期間

6月1日(木)から平成30年1月31

日(水)まで ※消印有効

実施期間

6月10日(土)から平成30年2月28

日(水)まで

費用

無料(被爆二世健診の範囲に含

まれない検査は、自己負担とな

ります。)なお、受診に伴う交

通費は支給されません。

※被爆二世健診について、詳しくは、

役場本庁・各支所に備え付けのリー

フレット「平成29年度被爆者二世

健診のお知らせ」をご覧ください。

自転車でのレインウェアの使い方にご注意 !!

【内容】

2015年6月に道路交通法が改正^{※1}されたこともあり、雨の日に自転車で使用しやすいよう改良されたレインウェアなどが販売されています。国民生活センターが自転車運転時にレインウェアを使用する人に対してアンケートを行ったところ、36%の人が使用中に危険を感じ、5%の人が実際にけがをしており、その原因は、駆動部への巻き込みや、周りが見えないことであることが分かりました。

※1 自転車で乗りながら傘を差して事故を起こすなどし、安全運転義務違反として3年以内に2回以上検挙されると、「自転車運転者講習」を受けることが義務づけられました。



【事故を防ぐために】

①使用する前に、レインウェアと駆動部が接触していないか確認しましょう。

自転車との組み合わせによってはポンチョやロングポンチョの裾や、レインスーツに付属している紐が駆動部に接触し巻き込まれることがあります。

②風の強い日は使用しないようにしましょう。

前かごまで覆うよう前丈が長く作られているロングポンチョは、風にあおられ舞い上がった際に視界が遮られることがあります。

③フードの調整装備を正しく使用しましょう。

フードの調整装備を正しく使用しないと、首を左右に動かした際に、フードが首の動きに付いてこないことがあるため、左右の視界が遮られることがあります。

④収納袋の紐は短く束ねましょう。

レインウェアの収納袋を前かごに入れて運転する場合、前かごの目が粗いと、収納袋の口を絞める紐が垂れ下がることがあります。前輪に接触した場合、巻き込まれて前輪が停止し転倒する可能性があるため、短く束ねましょう。



竹原市役所 1 階消費生活相談室

☎0846-22-6965

月～金曜日 10:00～12:00

13:00～16:00

消費生活
相談窓口

大崎上島町役場 地域経営課（本庁）

地域振興係 ☎65-3123

奇数月の第1金曜日 10:00～12:00

※次回開催は7月7日(金) 13:00～15:00

竹原警察署大崎上島分庁舎からのお知らせ

運転免許自主返納等の日曜日受付を試行します

運転免許証の自主返納をした方は運転経歴証明証の交付を申請できます。免許証と同じサイズのカードで、記載事項もほぼ同じく氏名・生年月日・住所・顔写真が表記されるほか、記載事項の変更や再交付も可能です。また、犯罪収益移転防止法において本人確認書類と認められています。

受付開始

平成29年5月14日(日)から当分の間

受付場所（日曜日の受付は運転免許センターのみ）

広島県運転免許センター

広島県東部運転免許センター

※大崎上島分庁舎では行っていません

受付時間

毎週日曜日

14:30～16:00（年末年始を除く）

持参物

・有効な運転免許証 ・印鑑 ・手数料1,000円



岡竹原警察署 ☎0846-22-0110

大崎上島分庁舎 ☎0846-62-0110

月	日	曜	行 事 ・ 場 所 ・ 時 間	予防接種
6	2	金		6月1日(木)～30日(金) 日本脳炎1期、2期 6月5日(月)～10日(土) 四種混合1期 三種混合2期 (二種混合)
	3	土	「南の里」朝市：沖浦観光物産館 8：00～	
	4	日	ひろしま「山の日」県民の集い	
	8	木	こころの健康相談：東野保健福祉センター（精神科医 要予約） 13：30～15：00	
	10	土	「南の里」朝市：沖浦観光物産館 8：00～	
			認知症カフェ：オレンジハウス 13：00～15：00	
			大崎上島 HAPPY トライアスロン 14：00～	
			ジュニアチャレンジ：大串海水浴場	
	11	日	大崎上島 HAPPY トライアスロン：大串海水浴場 10：00～	
	13	火	育児相談：木江保健福祉センター（受付） 10：00～11：00	
	15	木	健康相談：役場木江支所（受付） 13：30～14：30	
			年金相談：東野保健福祉センター 10：00～15：30（完全予約制）	
	16	金	精神保健講演会：大崎上島開発総合センター 13：30～15：00	
	17	土	「南の里」朝市：沖浦観光物産館 8：00～	
	18	日	絵本のおみかたり：情報プラザ・エル 10：30～	
			大崎上島町消防団 幹部中級訓練：大崎小学校 8：00～	
	21	水	乳幼児相談（受付） 13：10～13：30	
			思春期ふれあい体験：大崎上島開発総合センター	
			断酒会：東野保健福祉センター 18：30～20：00	
7	23	金	認知症カフェ：オレンジハウス 9：30～11：30	7月3日(月)～8日(土) 四種混合1期
	24	土	「南の里」朝市：沖浦観光物産館 8：00～	
	1	土	「南の里」朝市：沖浦観光物産館 8：00～	
	2	日	大崎上島町消防団 基礎教育訓練：大崎小学校 8：00～	
	6	木	こころの健康相談：役場木江支所（受付） 13：30～14：30	
	9	日	三種混合2期（二種混合）	

休日当番医

6/11（日）
ときや内科 ☎63-0001
6/25（日）
円山医院 ☎64-2062
7/9（日）
射場医院 ☎65-3304

耳鼻咽喉科診療所

6月の診療日
10日(土)・24日(土)
受付時間 13：00～17：00
診療開始 14：00～
場所 東野保健福祉センター内
☎67-3311

竹原市休日当番医

内科 日曜・祝日 9：00～16：00
竹原市休日診療所 ☎0846-22-7157
外科 日曜・祝日 9：00～18：00
6/4・18・7/9
馬場病院 ☎0846-22-2071
6/11・25・7/2
安田病院 ☎0846-22-6121

(注) 事前にお電話を !!

6月の納付は…

町県民税（第1期）です。

納期限は、6月30日(金)です。

納期限を必ず守りましょう！

口座振替をご利用の方は、残高の確認をお願いします。納期限までに納付確認できない場合は、督促状を発送します。

岡住民課 税務係(本庁) ☎65-3114

飲食店等の店舗での喫煙の可否表示が義務化されています！

店舗の入り口に張られたステッカーで店舗での喫煙の可否が確認できます。



対象となる施設などは

広島県 なくそう受動喫煙 検索でご確認ください。

岡広島県健康福祉局がん対策課

☎082-513-3063(8:30～17:15)

説明会を開催します

平成31年(2019年)4月に開校する「学びの変革を先導的に実践する学校～グローバルリーダー育成校(仮称)～」の説明会を開催します！

日時 7月1日(土)
18:00～19:00
場所 大崎上島文化センター
ホール神峰
内容 県教育委員会による学校の概要説明、質疑応答
主催 広島県教育委員会、大崎上島町役場

※事前申し込みは不要です。当日ご自由にお越しください
※「グローバルリーダー育成校(仮称)」については、県教育委員会のホームページをご覧ください。

〒広島県教育委員会 学びの変革推進課
☎082-513-4892
大崎上島町役場 総務企画課
☎0846-65-3112



編集後記

今月取り上げたいきいき百歳体操。私も取材の時に体験させていただきました。簡単な動きですが、ゆっくり動かすので筋肉に効いている感じがして、確かにこの体操を続けると効果がありそう！と実感しました。今回ご紹介した方だけでなく、たくさんの方々が体操を続けて良かったと話され、おもしろいと思いが広まって欲しいと思いました。

6月生まれのわんぱくちゃん 1歳のHappy Birthday



もり ほのか
森 愛華ちゃん(向山区)



かわぐち そうた
川口 聡大ちゃん(片浜区)

季節に親しむ

神峰俳句クラブ

夏草や無沙汰をわびる父祖の墓
風薫る上野の社の秘宝展
俳句また文化財とや風光る

山本 輝明
平谷 圭子
川崎 雅子

南風俳句会

出港に湧き立つ潮や夏兆す
熊笹の衣服を纏ふ粽かな
研して晩鐘春を惜しみける

植田とも子
中崎 裕子
石本 秋翠

大崎美浜荘俳句クラブ

青空を大きく揺らし竹の秋
手作りの桃咲きほこる朝ぼらけ
青空に桜が舞へば子が転ぶ

岡田 昭美
河下キクエ
小田雄二郎

東野公民館俳句会

島山の萌黄いや増す桜どき
浦里へ吹き抜くる風春夕焼
大声でうたをうたえば桜散る

石本 秋翠
植田とも子
藤原 千晶



発行日 2017年6月2日(金)
発行・編集 大崎上島町住民課 人権・広報統計係
〒725-0231 広島県豊田郡大崎上島町東野6625-1
☎0846-65-3111(代)
HPアドレス <http://www.town.osakikamijima.hiroshima.jp>