

# 神石高原



2005年 5 月号  
No.7

神石高原町のホームページ  
<http://www.jinsekigun.jp/>



CONTENTS

- ② 人と自然が輝く高原のまちづくりへ
- ④ あなたは健康に  
自信がありますか?
- ⑥ 帝釈峡スコラ高原/仙養ヶ原
- ⑧ TOPICS&NEWS  
各地区での催し
- ⑩ 神石高原のいきいき農業
- ⑪ 油木高校ジャーナル/交番だより
- ⑫ 町からのお知らせ
- ⑭ 保健福祉センターだより
- ⑮ 暮らしのインフォメーション
- ⑯ 図書館だより
- ⑰ お誕生・お悔やみ
- ⑱ 今月生まれのお友達



(今月の表紙) 神石地区草木自治振興会  
棚田の風景

人と自然が輝く

高原のまちづくりへ

自治振興連絡協議会・行政連絡調整会議開催

四月二十五日(月)三和公民館で、自治振興連絡協議会の総会が開催されました。

総会では、十八年度の事業報告や十七年度研修会の開催などの活動方針が決定されました。引き続き、行政連絡調整会議が開催され、町長から十七年度施策方針、各課からの主要施策について説明がされました。質疑応答の時間では、各自治振興会長より各地域の現状や問題点などたくさん意見が出されました。

これから、自治振興会と町とが連携を図りながら、各地域の特性を生かしたまちづくりが始まります。



# 自治振興会の紹介



ゆかいな居酒屋へようこそ

樽を置き、縄ののれんと提灯を下げて雰囲気を出し、手料理数十品を千円のバイキングとし、焼酎・酒・ビール等も販売しました。店内ではいつまでも話が弾み大盛況の内に、夜が更けていきました。今後、年二〜三回の交流会の開催を計画しています。結果として初期の目的を達した気がします。

## 東油木自治振興会

東油木自治振興会の活動の一部を紹介します。  
発足して半年、まず地域内で世代を越えての交流と意思の疎通を図ることにより、一体感を実感できる環境を築く手段を考えました。そして気軽に立ち寄り、話ができる場の確保をとの思いつきから、地域の惣菜を持ち寄って、一夜だけの居酒屋を主眼に、地域の惣菜を持ち寄って、一夜だけの居酒屋を主



料理おいしいね

## 井関・大矢自治振興会

三月二十六日(土)には、午前中旧来見中学校のグラウンド整備を行い、午後にはグラウンドゴルフを実施しました。このグラウンドは、地域住民の健康と連帯を進める唯一のグラウンドで、自治振興会として整備をしました。十七年度も、井関・大矢自治振興会として地域の人々の連帯を進めるべく、焦らず着実に活動を推進していきたいと思っています。



なかなか難しいなあ



サロン活動の様子

井関・大矢地域は、世帯数二一九、人口六九八人を擁し、町内では、比較的若者が多い地域です。それでも「少子高齢化」の課題は重く、このことを踏まえて、明るく住み良い「井関・大矢」を更に推進していくことが今求められています。  
自治振興会は、平成十六年九月下旬に設立しましたが、当初は暗中模索の状態でした。なかでも「専門部」の活動をどう進めていくべきか、何度と議論しました。  
その中で、これまでの活動を尊重して、それを継承しながら改革を進めていくという姿勢で今に至っています。

合併の時期に合わせて、有志によりこの地区初の「イルミネーション」を国道沿いに設置しました。これには神石高原町の町章も輝き、見る人の心を暖かくしたのではないかと思います。  
また、この地区すべての地域で、主として高齢者を対象としたサロン活動が、民生委員を中心に月一回行われています。  
自治振興会としても資金面も含めて全面的に支援していくようにしています。

# あなたは健康に 自信がありますか？

6月1日(水)から町内で、総合健診が始まります。

みなさんの身体は、日々がんばって活動しています。ときには無理をしたり、疲れがたまったりしていませんか？健診は、そんな身体の状態を年に1度総チェックしてくれます。そして自分の健康状態を知り、病気の早期発見・早期治療ができるので、とても大切です。そこで、今回は健康について考えてみましょう。

## チェック1 肥満



肥満になるとからだに負担がかかり、さまざまな生活習慣病を引き起こす温床となります。

あなたのBMIを知ろう (BMIは肥満度を示す指数です)

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

BMI判定	やせ	18.5	25.0	適正体重	肥満
-------	----	------	------	------	----

ちなみにあなたの適正体重は  
身長(m) × 身長(m) × 22 で求められます。

## チェック2 血圧が高い



高血圧を放置しておくと、危険です。

高血圧の診断基準 (日本高血圧学会)



## チェック3 コレステロール・中性脂肪が高い

高血圧や脳卒中、心臓病などの注意が必要です。

コレステロールには善玉と悪玉がある

悪玉(LDL)コレステロールは……血管壁にこびりつく  
善玉(HDL)コレステロールは……悪玉を血管壁から運び去る



だから……善玉を増やし悪玉を減らすことが大切です！

## チェック4 血糖値が高い



糖尿病は合併症が怖い



## チェック5 心臓の異常



こんな症状はありませんか？

狭心症・心筋梗塞の前ぶれ症状

- 心臓の鼓動に乱れがある
- 夜、息苦しくなって目を覚ます
- 入浴後、胸の中央が痛み、のど、左肩、左胸に痛みが走る
- 朝、動き始めに胸焼けがしたり、胸苦しさを感ずる
- 少しの動作だけで、どうも、息切れがする



思い当たる症状があったら、医師に相談してみましょう。

## チェック6 肝機能の異常



肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるように、病気になってもなかなか症状が現れにくい臓器です。

お酒は適量を守って飲もう！～1日の適量～



ビールなら 中びん1本  
日本酒なら 1合  
焼酎なら 70ml(約2杯)  
ウイスキーなら 50ml(約1杯)  
ワインなら グラス2杯

# 生活改善 アドバイス

- ①インスタント食品や偏食を控え、3食を栄養バランスよく食べる
- ②腹8分目を守り、ゆっくりかんで食べる
- ③減塩・禁煙を心がけ、お酒はほどほどに
- ④肥満を予防し適度に運動する
- ⑤睡眠と休養をたっぷりとり、規則正しい生活を送る
- ⑥水分を多くとり、尿をたくさん排泄する
- ⑦ストレスをためない

## チェックポイント 7 尿酸値が高い



### 肥満解消がなにより大切

肥満の人には過食・美食の傾向があり、尿酸の原料である「プリン体」を多く含む食品を好みがちです。まずは肥満解消、これが痛風予防の一番の近道です。



### プリン体を多く含む食品は

魚介類	油漬けイワシ、タラ、ヒラメ、貝類、煮干など
肉類	レバーなどの臓物類、ベーコン、牛肉、牛タン、豚肉など
アルコール類	ビールなど

## チェックポイント 8 貧血



### 貧血の原因は3種類



### 鉄分を多く含む食品は

レバー類、ひじきなどの海藻類、納豆などの大豆製品、ホウレンソウなどの緑黄色野菜、マグロ、干しプルーンなどの乾果実物



## チェックポイント 9 腎機能の異常

### 放っておくと生命の危険も

異常があったのに放置しておく、症状がさらに悪化して慢性腎不全を引き起こす危険が、ひどくなると人工透析が必要になったり、腎臓移植をしないと命がかかることもあります。早期のうちに、適切な治療を受けましょう。



## 総合健診の日程

6月 1日(※) ┆ 6月 3日(※)	多目的 体育館 (豊松地区)
6月 30日(※) ┆ 7月 1日(※)	さんわ総合 センター
7月 4日(※) ┆ 7月 6日(※)	三和公民館 (旧町民会館)
7月 7日(※) ┆ 7月 8日(※)	くろみ ふれあいプラザ
7月 11日(※) ┆ 7月 14日(※)	総合交流 センター じんせきの里
7月 19日(※) ┆ 7月 22日(※)	油木山村 開発センター

## “まめくらぶ”へ参加してみませんか？

県立神石三和病院では、毎月1回“まめくらぶ”（健康学習会）を開催されています。

この学習会は昨年からは始まり、毎月違ったテーマで病院の医師や専門の職員が講師となって説明されています。特にスライドやチェックシート・O×クイズなどを使って、分かりやすい内容となっています。

5月の内容は15ページの暮らしのインフォメーションへ掲載しています。

みなさんもぜひ、健康について考えてみませんか？

### \* “まめくらぶ” 地域版の案内について

昨年実施した内容で学習会講師の派遣依頼を受けられていますので、町内会や老人会等各種団体の研修会の場で、ご利用ください。

詳しい内容については、県立神石三和病院（☎5-2711）へお問い合わせください。



昨年6月の「あなたは大丈夫？ 増えている糖尿病」の様子



## 広島県消防ポンプ 操法競技大会出場結団式

4月5日(火)総合交流センターじんせきの里で広島県消防ポンプ操法競技大会出場結団式を挙りました。

9月13日(火)に広島県消防学校で開催される広島県消防ポンプ操法競技大会に神石高原町消防団を代表して、神石方面隊が出場します。

本式典では、神石方面隊選手6名、指導員9名の紹介、島岡隆弘班長による選手宣誓や田中弘指導員責任者による力強いあいさつ等を行い、団員一同士気の高揚を図りました。

大会まで連日連夜厳しい訓練が続きます。皆様のご声援よろしくをお願いします。



## 厚生労働大臣特別表彰を 受賞



民生・児童委員として、昨年11月末日で退任されました、岡 恵子さんに21年間お世話いただいた功績に対し、厚生労働大臣特別表彰が贈られました。

4月8日(金)、神石高原町長から伝達が行われました。



## 帝釈峡スコラ高原



### ★第7回 神石コスモコンサート

～音楽のひととき～

と き/6月3日(金) 19:00～  
と ころ/帝釈峡スコラ高原

神石コスモドーム  
内 容/吉岡和男(東城在住オペラ歌手)  
東城コールエコー 他  
音楽を中心としたコンサート  
入場料/前売り券 大人 1,500円  
小中学生 500円 幼児無料  
当日券 大人 1,800円  
小中学生 900円 幼児無料

●お問い合わせ 帝釈峡スコラ高原  
(☎ 6-0535)

## 仙養ヶ原



### ★第25回 グラウンドゴルフ大会

と き/7月3日(日)  
8時受付 9時開会  
9時30分スタート

と ころ/仙養ヶ原ふれあいの里芝生広場  
参加資格/中学生以上  
参 加 料/1人 1,000円  
\*小雨決行  
大会の詳細い内容と申し込みは、仙養ヶ原ふれあいの里にお問い合わせください。

●申し込み・お問い合わせ  
仙養ヶ原ふれあいの里 (☎ 2-2823)

# GWに町内各地でイベント開催

## 仙養ヶ原

### 仙養ヶ原 ふれあい春祭り

4月29日(金)～5月5日(木)

魚釣り大会やお皿などに好きな絵を描くフアイアンスアートなどあり、期間中はたくさんの方で賑わいました。



どんな絵にしようかな



魚が釣れました

## 神石地区大谷

### 親子ふれあい 体験バスツアー

5月1日(日)

40名の参加があり、午前中はしいたけの植菌や餅つき、そば打ちなどを体験しました。

午後から小雨の降る中、田植えをしました。



餅つき楽しいね

### 棚田オーナー制度 ～田植え体験～

5月3日(火)

今年は、5家族の棚田オーナーの申し込みがあり、田植え体験をしました。



線引きは難しいなあ

おいしいお米になりそうです

## 道の駅さんわ 182ステーション

### さんわさわやか 高原フェア

5月3日(火)

ステージショー、消防車体験、屋台の販売などありました。特にアンパンマンショーは子どもに大人気でした。



大人気アンパンマンショー



ポーズ決まったね

焼きソバ  
おいしーよ!!

## 帝釈峠スコラ高原

### ビーフ天国

5月3日(火)

天気にも恵まれ、用意された700食は完売し、来場された方は神石牛を堪能されました。



やまびこ太鼓



神石牛おいしい!

ちょっと

# 一息

ゴールデンウィークにちなんだ豆知識をここで紹介します。

ゴールデンウィークは誰が決めたの？

ゴールデンウィークは一九五一年(昭和二十六年)、現在のゴールデンウィークにあたる期間に上映された映画がヒットし、多くの人に映画を見てもらおうと、映画会社の専務が作った言葉です。

なぜゴールデンウィークって言うの？

言葉の由来は、ラジオで最も視聴率の高い時間帯「ゴールデンタイム」に習ったもので、当初は「黄金週間」と言われていましたが、インパクトに欠けることからゴールデンウィークとなりました。

また、十一月三日の文化の日を中心とした一週間を「シルバーウィーク」と命名されましたが、定着せずに消えていったようです。

その他の由来には、ロッキーマン説やマルコ・ポーロ説などがあるみたいです。

みなさんも興味があれば調べてみてください。

## 神石高原町の四季を楽しむ (ご案内)

子どもたちといっしょに、神石高原町の四季を楽しみませんか。

ふるさとの自然を歩き、草花を見つけ、遺跡を訪ね、先人に思いをよこせ、参加者がいっしょにふれあう野外体験活動です。みなさん誘い合ってご参加ください。

今回は、天田川ぞいの山道を歩いて、自然の宝物を探しに出かけましょう。

○日 時 5月21日(土) 10時から15時

○コース 堂面河窟遺跡～毘沙門～  
小町橋(約4km)

○持参物 弁当・水筒・筆記用具・雨具・懐  
中電灯

○対 象 小学生から大人まで

○お申し込み及びお問い合わせ  
油木公民館 ☎2-0701



次の一手はどうするの？

## 子ども囲碁練習教室

4月16日(土)、油木山村開発センターで、油木地区5つの公民館が主催して「子ども囲碁練習教室」がおこなわれ、今年1年生になった児童や大人も多く参加しました。

一昨年からはじめたこの教室は16回目。吉川知之さんの指導で囲碁のルールや礼儀、半目・一目の石が勝敗を決める布石の工夫や、失敗を重ねながら力をつける囲碁のおもしろさなどを教わりました。

次回は6月4日(土)の予定です。



## 山ゆりの里

八鳥地域の「山ゆりの里」では、6月中旬から下旬にかけて、自生する山ゆりが、白やピンクの清楚な花を開き、辺りに甘い香りを漂わせます。

6月19日(日)には「ゆり祭り」が開催され、遠方からも多くの人に来て、けっこう賑わいます。

## 犯罪の起こりにくい地域づくり

豊松地区では、ふるさとふれあい事業により防犯ジャンパーが製作され、地域住民、事業者、行政等が一丸となり、防犯意識の浸透、犯罪の起こりにくい環境づくりを進める「減らそう犯罪地域総ぐるみ運動」が展開されています。

豊松中学校では、5月末関係機関と連携を取り「防犯教室」を実施する予定です。





## こどもたちの安全のため ～刺股（さすまた）講習会～

◎神石小学校教職員刺股（さすまた）講習会

○とき 4月20日（水）



エイッ!

昨今の不審者による学校進入事件を受けて、神石小学校の教職員が神龍駐在所三消巡査らの指導により、刺股（さすまた）講習会を実施しました。

今回は、刺股の基本的な使い方と児童の安全確保に重点をおいて講習しました。

講習に使用された刺股は、地域の方から寄贈された手作りのもので、各学年教室と職員室、保健室に常備され、有事の際には即対応出来るようにしています。

これらの取り組みは、学校と地域また地元駐在所が一体となって、こどもの安全と防犯への意識の高まりのあらわれです。

飯口校長先生は、「今後も定期的に訓練を実施し、児童の安全確保に備えていきたい」と話していました。

## 太公望たちの熱き戦い ～春らしい開気のもとで～

◎第2回 草木福樹川マス釣り大会

○とき 4月10日（日）～11日（月）

◎主催 草木振興会マス釣り大会実行委員会

今年で2回目となる、草木福樹川マス釣り大会が4月10日（日）、神石地区草木の福樹川で開催されました。

大会当日は晴天に恵まれ、地元や近隣からの家族連れなど参加者約380名で大いに賑わいました。

この大会を待ち望んでいた太公望たちは、前日に放流された約4,500匹のマスの中から、大物を釣り上げようと夢中で挑んでいました。

この大会に参加した人たちは、自分で釣り上げた

マスの魚拓をとったり、会場で準備された露店で手作りの味に舌鼓を打つなど、2日間の大会を思い思いに楽しみました。



大きいマスが釣れるかな。



## わらべ防犯パトロール隊結成!

4月8日（金）、木津和自治振興会による防犯パトロール隊結成式が行われました。

不審者から児童やお年寄りを守り安全な町をつくろうと、町の「ふるさとふれあい事業」の助成を受け結成されました。発足式の後、隊員は緑色の帽子とジャンパー姿で地区内を巡回し犯罪ゼロを呼びかけました。

今後も仕事の合間などに随時、地区内を巡回するそうです。



## 交通安全教室

4月22日（金）、高蓋小学校で交通安全教室が行われました。小畠駐在所藤井警部補、交通安全協会協力員の指導のもと、ビデオによる指導、また運動場コースでの実技学習が行われました。

1、2年生は信号機を確認して横断歩道を渡る歩行訓練、3～6年生は自転車走行練習をそれぞれ教わり、交通ルールの大切さを再確認しました。



## やまなみ劇団

### 結成一周年記念公演

- ★日 時 / 5月29日（日）
- ★開 演 / 13時30分
- ★場 所 / さんわ総合センター
- ★お問合せ  
さんわ総合センター

☎ 5-3097

# 人権相談所を開設します

6月1日(水)の人権擁護委員の日に、特設人権相談所を開設します。相談は無料で、秘密は守られます。お気軽におたずねください。各地区の人権擁護委員を紹介します。

開設時間 10時～15時

開設場所 ・油木地区 油木コミュニティセンター



前原 弘臣



中西 朝江

・神石地区 神石老人福祉センター



林 漣二



久岡 逸美

・豊松地区 豊松集落基幹センター



小坂 壽美



小川 忍

・三和地区 三和公民館



田中 健治



朝井 元昭



佐伯 知省

農林局地域営農課 ☎ 084-921-1311

5月

## 神石高原の

### 【基礎講座】

気象

五月は、梅雨入りまで晴天が期待できる時期です。しかし、寒暖の差が大きい時期ですので、気象情報に注意して栽培管理をしましょう。

農作物の生育にとっては、晴天が続く気温が二十度以上になる気象条件が最適です。五月には、農作物の播付けのピークになります。

### 【今月の作付け】

直播き：にがりり、はやとらり、えたまめ、

いんげんまめ、さといも、やまのいも、こぼろ、しょうが、ほうれんそう、

チンゲンサイ、こまつな

苗植え：なす、トマト、ピーマン、きゅうり、

かぼちゃ、メロン、さつまいも、スイートコーン、オクラ、しそ、セロリ

### 水稲

#### 【田植え後の水管理】

田植え後、苗が活着するまでは、水をしっかりと貯め水温の上昇に努めましょう。除草剤を使用する時は、しっかりと水を溜めて除草剤処理後三日間は止め水をすると効果的です。その後は浅水管理から間断かんがいをつづけてみましょう。

五月上旬に下葉に赤枯れ症状が発生した

## いよいよいよいよ農業

ら、すぐに落水して間断かんがいに切り替えましょう。

### 大豆

#### 【播種準備・播種】

白大豆、丹波黒大豆などの播種時期が近づいてきます。

播種適期は、黒大豆六月一日頃、白大豆六月十日頃と言われています。

### 野菜

#### 【果菜類の管理】

それぞれの果菜類に合った主枝をまき確保して、支柱やテープでしっかりと誘引しましょう。

果実が着果するまでは肥料を控え、着果を確認してから少量ずつ追肥することが大切です。

#### 【軟弱葉菜類】

準高冷地の神石高原では、ほうれんそう、こまつな、チンゲンサイなどの軟弱葉菜類の栽培適期となります。

しかし、発芽直後から害虫が急増する時期になります。できるだけ農薬の使用回数を削減するため、播種時から収穫まで防虫ネットで被覆することが効果的です。



# 交番だより

福山東警察署 ☎084-927-0110

油木交番 ☎2-0123

## 悪質商法に注意

### ◎悪質商法とは

言葉巧みに消費者を勧誘し、高額な商品やサービス売りつける詐欺まがいの販売方法のことです。

方法は、ダイレクトメールや電話、家や職場への訪問などさまざまです。



## こんな言葉にご注意

「軒下が腐っているので家が倒れる」

「あなただけが選ばれました」

「無料で配布しています」

「アンケートにお答え下さい」

「必ず儲かる」

「…協会です」

## 減らそう犯罪

～大切な農機具を泥棒から守る～

農作業で忙しい季節になってきました。倉庫などに保管しているトラクターなどの大切な農機具を泥棒から守るため、鍵を掛けるなどしっかりと管理しましょう。

## 交通死亡事故多発

福山東警察所管内では交通死亡事故が多発しております。

思いやりを持った運転に心掛けましょう。

## 町内の交通事故

～4月分～

物損事故 8件

人傷事故 3件

交通事故0の町を目指そう！



## 油木高校 YUKI HIGH SCHOOL JOURNAL ジャーナル

## 油木高校がめざすもの



広島県立油木高等学校

校長 木本成文

神石高原町唯一の県立高校として、この中山間地域の将来展望を持ちながら意欲的に生きていくことのできる人材育成をめざします。そのために十分な学力を留意し、個々の生徒のチャンスを生かせるように、さらに生徒に伸びる可能性が無限にあることを実感させる指導をめざします。この実現のために、本校のめざすべき生徒像として次の4点を掲げています。

### 1 挨拶・清掃・時間厳守ができる生徒

集団として目標実現を目指す仲間をつくり、基本である挨拶・清掃・時間厳守ができる生徒へ学校生活を通して実現していきます。

### 2 社会に出て活躍できる対人関係能力を持つ生徒

本校の強みはクラブ活動に参加している生徒が多いことです。その中で服装・マナー、対人関係能力向上を培える場面が多くあります。クラブでの人間関係づくりなど丁寧な指導をおこないます。

### 3 生涯学び続けることができる基礎学力と自ら学ぶ能力・態度を身につけた生徒

3点固定（自宅での学習開始時間、就寝時間、起床時間が毎日決まっていること）と個々の生徒の勉強の仕方を丁寧に指導し、予習・授業・復習という学習サイクルが確立できることを指導します。

土曜日の通信衛星授業、放課後の英語のリスニング講座、小論文講座の活用を推進します。

### 4 クラブ活動を3年間やり通す生徒

クラブでは技術指導だけでなく生き方指導も重要視します。さらにクラブ部員が学校をリードし活性化させてきており、油木高校の特色になるよう、クラブと勉強の両立ができる生徒をめざします。

今年度は「女子寮の改修工事」を行います。懸案であった課題が解決にむけて一歩前進しています。地域の期待に応え信頼される学校づくりを全力で行います。

## 平成17年度通信衛星授業が始まりました

通信衛星授業が4月29日（金）に始まりました。各学年別に大型モニターのある教室に分かれ、早速前期講座申込みの生徒60名が第一回講座を受講しました。





# 町からのお知らせ

## 福祉保健課からのお知らせ

福祉保健課  
☎ 9-3335

### 特別巡回児童相談会のお知らせ

と き 6月28日(火) 午前10時～午後3時  
ところ 三和公民館  
相談内容 しつけ、発達上の問題、不登校など児童の育成に関するあらゆる相談  
福山児童相談所の職員が個別に相談に応じます。相談を希望される方は、6月10日(金)までに役場福祉保健課へお申し込みください。  
【お問い合わせ】 役場福祉保健課福祉係



### 訪問理美容サービスの利用について

この事業は、美容院や美容院に出向くことが困難な在宅の高齢者に対して、理美容事業者が自宅を訪問してサービスを実施します。

対象者は、町内に住所を有し概ね65歳以上のひとり暮らし世帯、高齢者のみの世帯及び心身の障害や傷病の理由により理美容院に出向くことが困難な人です。

利用方法は、各支所福祉保健課へ申請書がありますので申請してください。

理美容の料金は本人負担となります。

利用できる事業者等詳しいことは、各支所福祉保健課または本庁福祉保健課へお尋ねください。

## 保健福祉センターからのお知らせ

保健福祉センター  
☎ 9-3366

### フッ素塗布の実施について

春のフッ素塗布を行います。  
希望の方は最寄りの会場へ、お子さんの歯をみがいておいでください。

月 日	実施場所	受付時間	備 考
6月3日(金)	どんぐり幼稚園	13:45～14:00	対 象 1歳以上の 一般幼児
6月13日(月)	とよまつ保育所	10:00～10:15	
6月14日(火)	油木保育所	10:00～10:15	持参物 母子手帳 料 金 無料
6月16日(木)	こばだけ保育所	13:00～13:15	
6月20日(月)	いずみ保育所	13:30～13:45	
6月23日(木)	くすみ保育所	12:45～13:00	

○お問い合わせ先 神石高原町保健福祉センター

### 心の相談日のお知らせ

あなたはストレスとうまく付き合っていますか？  
日頃、疲れ易い・気が滅入る・夜眠れない・気分が不安定である等の症状がある人、家族の物忘れ症状が気になっている場合など、心の相談日をお気軽にご利用ください。

日 時	実施場所	内 容	備 考
5月27日(金)	保健福祉センター 泉正神石三和病院前 (快生薬局裏)	精神科医師による 個別相談	予約制 予約申し込み先 保健福祉センター
8月12日(金)		主催：福山地域保健所	保健福祉センター
10月21日(金)			神石高原町小星1701番地
12月16日(金)			料金 無料

## 快適な生活環境と美しい水環境のために……

◇浄化槽の維持管理について◇

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を浄化する装置です。人間と同じように日頃から健康管理を行い、定期的に健康診断を行う必要があります。

### 浄化槽法により設置者（管理者）に義務づけられている維持管理



#### ① 保守点検

保守点検は、家庭用の小型合併浄化槽では、4ヵ月に1回（処理対象人員21人以上であれば、3ヵ月に1回）以上行わなければならない。これは、県に登録をした保守点検業者へ依頼してください。

保守点検記録は、3年間は保存しておいてください。（浄化槽法第10条）



浄化槽の機能の診断



ポンプ・モーター等の点検



汚泥の調整・移送



消毒剤の点検・補充



#### ② 清掃

浄化槽内にたまったスカムや汚泥などをそのまま放置すると汚泥が放流水と一緒に流れ出たり、浄化槽の働きを悪くします。清掃は1年に1回以上実施しなければなりません。これは、町の許可を受けた清掃業者に依頼してください。清掃記録は、3年間は保存しておいてください。

（浄化槽法第10条）



#### ③ 法定検査

浄化槽の設置者は、使用開始から6～8ヵ月以内に1回、その後1年に1回、定期的に浄化槽の検査を受ける義務があります。これは、県の指定検査機関（社）広島県環境保全センターが行います。検査時には、検査機関から直接連絡があります。検査結果は、3年間は保存しておいてください。

（浄化槽法第7条及び第11条）



浄化槽は下水道と同程度の汚水処理性能を持っています。正しい使い方と適正な維持管理を行えば本来の性能を十分に発揮することができます。しかし、使い方を誤ったり、維持管理を適切に行わないと放流水の水質が悪化したり、悪臭が発生したりと逆に生活環境を悪くする原因となってしまう。

**正しい使い方と適正な維持管理を行いましょう。**



## 保健福祉 センターだより



### 生活習慣病を予防するために

#### 高血圧症

高血圧は、特別な症状が出ないことが多く、知らずに放置しておくとう血管や心臓に負担がかかります。健康診断を受けるなどして、血圧の状況把握をしましょう。

#### 塩分を控えよう

- 一般的に1日10g（小さじすりきり2杯）以下にする事が望ましいとされています。特に、高血圧の人は6～8gを目指して減らしましょう。
- しょうゆ・塩などのかわりにレモン・ゆずなどの柑橘類を使おう。また香辛料（わさび・唐辛子など）や、香味野菜（生姜・ねぎ・しそ・にんにくなど）も上手に利用しましょう。
- 加工食品には塩分が多く含まれています。新鮮な材料をとることで薄味でおいしく食べられる工夫を。
- 汁の量は少なめに、野菜の具をたっぷりに入れよう。麺類は汁を飲まずに残すようにしましょう。

#### 野菜や果物を多く摂ろう

- 野菜や果物に含まれるカリウムは血圧を下げる働きがあります。野菜は毎食、果物

は1日1個程度とるようにしましょう。

#### 魚を食べよう

- 肉に含まれる飽和脂肪酸は動脈硬化を進めるので片やらないように。魚には不飽和脂肪酸が多く含まれるため成人にはおすすめです。

#### アルコールは控えめにしよう

- アルコールは血圧にも影響します。たくさん飲めば血圧は上がるので気を付けましょう。

#### 太っている人はやせよう

- 肥満は重たい荷物を背負った状態。やせることも血圧降下につながります。

#### 禁煙しよう

- タバコを吸うと血圧が大きく変動し全身に負担がかかるので禁煙努力を。またタバコは周囲の人にも害を与えます。

### 神石高原町家庭教育支援センターが

## 地域子育て支援センター アイ♡アイ に変わります。

地域子育て支援センター アイ♡アイでは、子育てに関しての悩みや不安、子どもたちの学校や家での悩みや不安などをお聞きします。

また、子育て情報や子どもの体験活動に関する情報を地域に提供して、子育てのお手伝いをします。

**場 所** シルトピアカレッジ図書館内

**開設時間** 毎週火曜日～土曜日（午前10時から午後5時まで）

**カウンセラーによる相談** 原則として月3回です。（第3金曜日・第3土曜日と第4木曜日です。）（予約制）

**電話番号** ☎ 08478-2-2250

**F A X** ☎ 08478-2-2004



## INFORMATION

お知らせ



来年の話ですが…  
**神石高原町の市外局番が  
 変わります**

平成十八年五月十八日(金)午前  
 二時に、神石高原町の市外局番が、  
 次のとおり変更になります。

○八四七八一〇〇××××

↓○八四七七一八〇〇××××

①神石高原町内からのダイヤル手  
 順

・町内へは、新しい市内局番(ハ  
 〇)からダイヤルしてください。  
 ・町外へは、いままでとおりダイ  
 ヤルしてください。

②神石高原町外から神石高原町への  
 ダイヤル手順  
 ・いままでとおりダイヤルしてく  
 ださい。

府中市・三河市甲奴町・三原(大  
 和町及び久井町)・世羅郡世羅町と  
 同じ市外局番〇八四七になります  
 が、相席の通話

には引き続き市  
 外局番からダイ  
 ヤルが必要で、市  
 外通話料金がか  
 かります。



\*注意

・この番号の変更により、電話番  
 号が変わることはありません。  
 ・現在お使いの電話機・FAX・  
 交換機等はそのまま使えます。  
 ・悪質な訪問販売・リソース勧誘に  
 ご注意ください。

「介護保険に係る住宅  
 改修事業者研修会」  
 開催のお知らせ

次のとおり研修会を開催します。

○日時 六月七日(火)から  
 八日(水)まで

(二日間)

○会場 広島県健康福祉センター

○要講料 一、〇〇〇円

○対象者 工務店等の住宅改修に  
 関する(キースト代込)○主催 (公)広島県シルバーサー  
 ビス振興会

○利用申込及びお問い合わせ

役場 福祉保険課

介護保険室

(九一三三三)

なお、申し込みが必要です。五月

二十六日(木)までに介護保険室へ

申し込んでください。

おてがけください

広域へ

◆福山納の浦井天鳥火花大会

瀬戸内海国立公園の名勝、納  
 の浦の夜空を彩る光と音のペー  
 ジェント。  
 晴五月二十八日(土)

\*雨天の場合は翌日

納の浦井天鳥

福山納の浦井天鳥

火花大会実行委員会

福山市東桜町三五

福山市観光課内

☎(〇八四)九一八一〇四二

◆上下あやめまつり

梅雨の風物詩として親しまれて  
 いるあやめをはじめとする、五〇  
 〇種・十万本の花々の鑑賞や、特  
 産品の販売なども行われます。

時八月十一日(土)から十九日(日)

九時から二十時

福天野温泉公園四季の里

大人 六〇〇円

小学生 三〇〇円

同天野温泉四季の里

府中市上下町天野六九一―二

☎(〇八四七)六二一四九九〇

まめくらぶ(神石三和病院健康学習会)  
 開催のご案内

保健

県立神石三和病院では、「まめくらぶ」(神石三和病院健康学習会)を、毎月1回開  
 催いたしております。

毎月テーマを変えて、専門の医師やスタッフにより、広く地域の皆様方に健康情報  
 を提供いたします。どうぞお気軽にご参加ください。

開催日	内 容	担 当
5月23日(月曜日)	救急救急生活を身に着けよう―もし、家族が倒れたら―	内科副部長 飯部 文子

\*院内2階会議室で、11時から12時まで行います。

\*問い合わせ先: 県立神石三和病院(栄養室) ☎08478-5-2711

**ちがうみんな  
 ちがう夢  
 おなじ大きな未来**

◆町役場本庁 ☎9-3330

◆油木支所 ☎2-0211 ◆神石支所 ☎7-0211 ◆豊松支所 ☎4-2211 ◆三和支所 ☎5-5111

6 June						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
*	*	*	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	*	*

● 休館日    ■ 絵本のおはなし会

# 図書館だより Library Box

シルトピアカレッジ図書館

☎2-2002

## 新しい本が入りました

「半島を出よ 上・下巻」…………… 村上 龍／著  
上巻…北朝鮮のコマンド9人が開幕戦の福岡ドームを武力占拠し、2時間後、複葉輸送機で484人の特殊部隊が来襲、市中心部を制圧した。彼らは北朝鮮の「反乱軍」を名乗った。  
下巻…さらなるテロの危険に日本政府は福岡を封鎖する。逮捕、拷問、粛清、白昼の銃撃戦。被占領者の苦悩と危険な恋。北朝鮮の後続部隊12万人が博多港に接近するなか、ある若者たちが決死の抵抗を開始した。



「夜のピクニック」…………… 恩田 陸／著  
夜を徹して80キロを歩き通すという、高校生生活最後の一大イベント「歩行祭」。

「頭がいい人、悪い人の話し方」…………… 樋口 裕一／著  
“バカ”と呼ばれないための知的実用書



「弘海、息子が海に還る朝」…………… 市川 拓司／著  
100万部突破のベストセラー「いま、会いにゆきます」の著者が、淡い恋心、家族の絆をやさしく切なく歌いあげる奇蹟の物語。

「これだけは知っておきたい個人情報保護」…………… 岡村 久道・鈴木 正朝／著  
DMの発送、解雇者のトラブル、中古パソコンの廃棄、法令ガイドライン、個人情報、保護対策のポイントなど、75ページでわかる決定版！

「バッテリー IV・V・VI」…………… あさのあつこ／作・佐藤 真紀子／絵  
ピッチャー原田巧とキャッチャー永倉豪の葛藤。シリーズ第4弾からシリーズ完結まで！！

## 今月の「絵本のおはなし会」

今月も「ゆきんこ」のみなさんによる楽しい絵本のおはなし会があります。みなさんぜひ聴きにきてください。

- ★と き 5月21日(土) ひる2時～
- 6月 4日(土) ひる2時～
- 6月18日(土) ひる2時～
- ★ところ シルトピアカレッジ図書館

(児童コーナー)

「このようなたった1冊を向け、学童を重むていくことは、おたがいが住みまじりまじりのために、どうしても必要なのですよ。」

しかし、兄妹、姉弟など、実際に応じた表記をそれぞれの場面ですることは、より行き届いた配慮といつてはなりません。また、たとえば、「父兄」というような、男性のみを重んじる言葉や、家長的の家族関係が今なお残っています。女性を排除することや、非合理的な偏見があらわれることもありま

権  
ス  
7

気づいて  
なくそう  
女性差別

あなたは、男女の性差によって差別したりされたりということをお考えのことがありますか。たとえば、兄弟という言葉を取りあげてみましょう。「お兄さん」「おとうさん」を「きょうだい」と言訳したものですが、姉妹のこともあらわして、同じ親から生まれた者のことを兄弟といふのです。ですから、兄弟という表現がそのまま「あね」「いもうと」を軽んじたり、女性を蔑んだりしているということにはなりません。

出会いは一生の宝



時安自治振興会の  
わたなべ やすいち  
渡邊 安一さん

「何よりも、人とのつながりを大切にしています。たくさんの方から学び、助けられる事で人が成長するんです。」と渡邊さん。高校を卒業してからずっと農業をされています。仕事を通じて、全国各地に知り合いがおられ、特に高校時代の友人とは毎年必ず夫婦一緒に交流会をされているそうです。「私は、お年寄りの方と子どもに人気なんです。」と照れながら言われましたが、いつも誰かが家に話して来られるように、地域の

頼れる存在です。そんな渡邊さんの楽しみは、色々な事に興味を持ち挑戦すること。「周りでだんだんと農業が減っていくのは寂しいです。農業には敵しさもあるけど、その環境での子育てはいいことだと思えます。元気があ限りの農業を頑張っていきたい。」と力強く語られました。次は上豊松（自治振興会）の藤原（清美）さんを紹介しま



### お悔やみ 4月届出分

名	前	自治振興会	年齢
山本	一志	(小 豊松)	73歳
大西	孝士	(上 豊松)	60歳
宮本	ヒサコ	(いちば)	94歳
松岡	平太郎	(高 蓋)	88歳
平川	千世子	(高 蓋)	88歳
山井	文枝	(小 豊)	84歳
山村	満子	(笹 尾)	83歳
前原	松代	(仙 養西)	89歳
藤井	操子	(南 油木)	75歳
三原	里次	(仙 養西)	89歳
妹尾	トミコ	(上 豊松)	98歳
佐伯	富子	(西 油木)	76歳
伊勢村	一之	(相 度)	79歳

### お誕生 4月届出分



名	前	自治振興会
黒川	修	(上 豊松)
赤木	晶	(上 豊松)
八軒	澁	(高 蓋)
田邊	綱	(相 渡)
木野山	心美	(小 豊)

## 5月の納税

### 固定資産税第1期

納期限 5月31日

※平成17年度の自動車税の納期限は5月31日(火)です。自動車税についてのお問い合わせは福山地域事務所 税務局 自動車税課へ

☎ (084) 921-1311

## 人口と世帯

人口	12,327人	(-16)
男	5,883人	(-6)
女	6,444人	(-10)
世帯	4,311世帯	(+9)

4月末日現在 ( )内は前月比



# HAPPY BIRTHDAY

今月生まれのお友達をご紹介します。



宮村 早月ちゃん (西油木)

☆親の願い

明るく、逞しく、そして自分の思う道を進んでいって下さい。



熊原 智海ちゃん (仙養西)

☆親の願い

元気で大きく、そして優しい男の子になってね。



青木 美里ちゃん (下豊松)

☆親の願い

明るく元気な優しい子になってね。

## 広報へ参加してみませんか？—— 7月発行から掲載します。——

広報神石高原では、みなさんからの投稿コーナー「神石高原バスケットニュース」を始めます。

コーナータイトルのバスケットとはカゴ(籠) = 情報のカゴという意味です。

みなさんからののお便りやお知らせ・俳句など特に楽しいことをどんどん投稿してください。(例えば、広報へのご意見、子犬が生まれました、おいしいカレーのレシピなど)

みなさんで広報を活用してください。お待ちしています。

\*匿名・ひぼう・中傷は掲載できません。また紙面の都合上、掲載できない場合もありますので、ご了承ください。

〇あて先 〒720-1522

神石高原町小島 2025

神石高原町役場 企画課  
「神石高原バスケットニュース」係



帝釈峡のカタクリ

健康にはみなさん関心があると思いますが、実際の健康の結果など見るのは怖かったりもします。しかし年に一度は健康チェックしてみたいです。これから梅雨に入りますが、体調管理に気を付けましょう。

今月は健康について取り上げてみましたが、やはり規則正しい生活やバランスのとれた食事など人間にとって基本的な事が大事なんだと改めて実感しました。

みなさん、ゴールデンウィークはどう過ごされましたか？天気が良かったので農作業や家族サーブスなどで、日焼けされた方も多いのではないのでしょうか。また、町内各地イベントが行われ、大勢の参加があり、町全体が活気づいた気がします。

## 編集後記