

# 神石高原 広報

9  
月号

2008 No.47

人と自然が輝く高原のまちづくり

## CONTENTS

神石高原町成人式 成人おめでとうございます	2
2008 秋のイベント	4
TOPICS&NEWS	5
油木高校ジャーナル / 観光ガイド	6
行事カレンダー	7
町からのお知らせ	8
バスケットニュース 保健福祉センターだより 図書館だより	10
暮らし広場	12
Happy Birthday 神石高原町の1番星み~つけた	14



神石踊娘隊さらさら星 高知市「よさこい全国大会」で舞う

# 成人おめでとう

特集

神石高原町成人式



抱負を受け取る牧野町長



豊松地区



三和地区

8月15日（金）、三和公民館で、神石高原町成人式が行われました。

今年、成人となる140名のうち116名が出席し、多くの来賓や関係者に祝福され、盛大な成人式となりました。

式では、大元雄太さん（三和地区）が成人者代表として、「私たちが成人式を迎え



油木地区



神石地区

# べんざいいます

られたのは、地域の方や学校の先生、そして友達や家族のおかげであり、本当に感謝しています。この感謝の気持ちを忘れず、心身ともにより大きく成長していきたいです」と、二十歳の誓いを述べました。

祝典終了後には、マグカップの側面にメッセージを彫りこむことができる陶芸体験が行われ、成人者は両親への感謝の気持ちや未来への思いなどを一生懸命刻んできました。



マグカップにメッセージを刻む成人者



成人代表  
大元雄太さん

人と自然が輝く事業  
**第15回**  
**とよまつふれあい**  
**フェスティバル**

10月19日(日) 豊松小学校グラウンドほか

座って観るより断然挑戦！特産トマト丸かじり選手権に全日本荷車引きレース。トマト詰め放題、移動動物園、乗馬体験やお楽しみ大抽選会も！  
 問：とよまつふれあいフェスティバル実行委員会（豊松支所内） ☎：84-2211



全日本荷車引きレース  
 参加チーム募集！！

2008  
**秋のイベント**

2008  
**ゆきふるさとまつり**  
 10月26日(日) 油木シルトピアセンター



力自慢大集合で応援にも力が入ります！綱引王決定戦。備後のよさこいチームもここに集結！艶やかに舞い踊ります。  
 問：ゆきふるさとまつり実行委員会（油木支所内） ☎：82-0211

綱引王決定戦  
 参加チーム募集！！

**さんわふるさと**  
**フェア2008**

10月26日(日) 本庁周辺



さんわ縄跳び大会  
 参加チーム募集！！

仲間と息を合わせて記録を狙え！さんわ縄跳び大会。文化連盟の芸能発表や特産品販売もあります。前日には「演歌とお笑いショー」（出演：中島ゆきこ、ワンツーギャング）も。  
 問：さんわふるさとフェア実行委員会（企画課内） ☎：89-3332

- 各イベント会場に「ヒ・ゴ・タ・イ」の4文字のうち1文字のスタンプがあります。集めたスタンプの数に応じて、抽選で湯っ蔵さん宿泊券や特産品などの賞品が40名に当たります。
- 詳しくはお問い合わせください。

**福山・府中・神石高原交流連携**  
**ふるさと健康ウォーキングも同日開催！**

日時：11月9日(日)  
 場所：上帝釈  
 内容：上帝釈コース（約6.2km）  
 対象者：福山市・府中市・神石高原町在住の方  
 参加費：1,000円  
 問：福山・府中・神石高原交流連携ふるさと健康ウォーキングまちづくり実行委員会（企画課内）  
 〒720-1522 神石高原町小畠 2025 番地  
 ☎：89-3332 FAX：85-3394

申込：電話・FAX・はがきにて、住所・氏名・電話番号・年齢を実行委員会までお知らせください。

※（申込締切：10月24日（金）当日消印有効）

**第24回**  
**ふれあい**  
**神石まつり**

11月9日(日)  
 帝釈峡スコラ高原  
 神石コスモドーム

ロング巻寿司や折り紙七コーキ教室、特産品販売など。毎年好評の新鮮野菜のせりもお楽しみに！  
 問：ふれあい神石まつり推進協議会（神石支所内） ☎：87-0211



## 「規律」「スピード」「力勝負」 白熱！神石高原町消防大会

神石高原町消防大会が8月24日、豊松山村広場で開催されました。9分団対抗による「小型ポンプ操法競技（実放水）」では、小型ポンプからの放水で標的を倒すまでの所要時間と安全確実な動作を競いました。また、方面隊対抗綱引き競技も行われ、力自慢の消防団員により試合は白熱。多数の来賓が見守る中、消防団員たちは連日の訓練の成果を十分に発揮し、すばらしい大会となりました。大会の結果は次のとおりです。

### 【小型ポンプ操法競技】

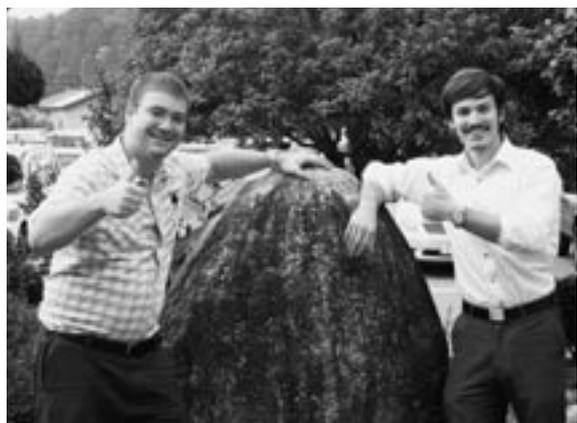
〈団体の部〉優勝分団	三和方面隊第3分団	切原	光義班長
〈個人の部〉小型ポンプ操法競技最優秀番員	三和方面隊第3分団	竹中	大二団員
指揮者	三和方面隊第3分団	小川	栄一団員
1番員	三和方面隊第1分団	上原	陽治班長
2番員	三和方面隊第3分団		
3番員	三和方面隊第3分団		

### 【綱引き競技】

優勝方面隊 豊松方面隊



## はじめましてルック先生とダレン先生！



8月から新しいALT(外国語指導助手)として勤務されているルック・ゴウジョン先生(カナダ出身・写真左)とダレン・リー・カーター先生(アメリカ出身・写真右)をご紹介します。

「日本ははじめてです。趣味はサイクリングですが、日本料理と剣道にも興味があります。三和小中学校、高蓋小学校、神石小中学校を受け持ちます」(ルック先生)

「趣味は読書と旅行と音楽です。日本語は難しいですが、毎日勉強しています。油木小中学校、豊松小中学校、来見小学校、二幸小学校を受け持ちます」(ダレン先生)

どうぞよろしくお願ひします。

## ホタルの里を目指し大谷川環境整備

8月19日、神石三和ライオンズクラブ(井上博二会長)と三和中学校3年生41名は大谷川沿い西ヨナシ林道の環境整備を行いました。男子生徒は、下流の小田川で魚を釣り放流する予定でしたが魚が捕まらず、残念ながら断念。女子生徒は、シヤガやシランなど約10種70本の山野草を30cmほどの穴を掘り、丁寧に植え付けました。植え付けた山野草に水をやりながら「元気に育ててほしい」と2時間程の作業を笑顔で終えました。



## 第81回神石郡畜産共進会 盛大に開催

第81回神石郡畜産共進会が9月2日、天神原旧油木家畜市場で開催され、町内より選抜された肉用牛41頭、乳用牛7頭が出品されました。審査の結果は、次のとおりです。また、10月21日には、二次市で第84回広島県畜産共進会が開催されます。



肉用種 子牛の部  
首席 黒田 昇さん  
(高光)



肉用種 成牛の部  
首席 池田盛幸さん  
(城山)



乳用種 第1区  
首席 藤井鉄男さん  
(井関大夫)



乳用種 第2区  
首席 西田健二さん  
(草木)



♪♪ 音楽部 挑戦の夏 ♪♪

8月7日、『第49回広島県吹奏楽コンクール』が開催されました。コンクールは3部門に分かれており、音楽部（3年生4名、2年生11名、1年生4名）は、小編成（自由曲：30名以下のチーム）へ参加しました。

6月の学園祭での演奏以降、コンクールに向けて、サン＝サーンス作曲『サムソンとデリラより～バックナール～』と基礎練習をがんばってきました。今までにチャレンジしようと思ったことすらない難しい曲です。あえて困難にチャレンジすることの楽しさを知るとともに、それを克服するにはどうしたらいいのかを考えるチャンスとなりました。

3年生にとっては最後の演奏。3年間のまとめとなるコンクール。満足のいく結果とはなりませんでした。充実した夏を過ごすことができました。

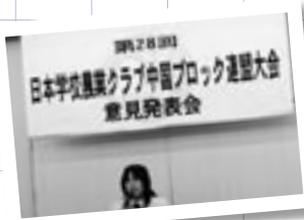


音楽部員

がんばっています! 産業ビジネス科

○意見発表中国ブロック大会 (全国大会予選)

8月7・8日の2日間にわたり、山口県柳井市で、意見発表中国ブロック大会が開催され、3年生の西屋梓さんと1年生の本多由江さんが広島県代表として参加。2名とも練習の成果を発揮し、すばらしい発表でした。結果は優秀賞で、惜しくも全国大会の出場権を逃しました。



意見発表中国ブロック大会

○その他の大会

- 7月31日 フラワーアレンジ競技 (県大会)
  - 優秀賞 3年 瀬尾真未さん
  - 3年 大川里美さん
- 8月5日 農業鑑定競技 (県大会) 区分農業
  - 優秀賞 3年 瀬尾真未さん

新しい外国語指導助手 (ALT) Tammy先生 着任



Tammy先生

My name is Tammy Threet. I come from Detroit Michigan in the United States of America. In USA, I am a French teacher. Some of my hobbies include travel and spending time with my family and friends. I am happy to be in Japan!

私は、タミー・スリートです。アメリカのミシガン州デトロイトから来ました。アメリカでは、フランス語の教師をしています。趣味は、旅行や家族・友人とともに過ごすことです。日本に来ることができてうれしいです!

PTA教育講演会 開催

9月30日 (19:00～21:00) に、黒木義昭氏 (前広島県農業協同組合中央会専務理事) をお招きし「食育」に関する講演会を開催しますので、町民の方々もぜひご聴講ください。駐車場は本校グラウンドをご利用ください。



問: 帝釈峡スコーラ 0800-05655

神石「スモドーム」を会場に、油木神楽保存会、上本地球楽団 (北広島町)、石見神楽保存会久城社中 (島根県益田市) の特色の異なる3団体が出演します。ドーム内に鳴り響く独特な太鼓の音色をお楽しみください。

4ページでもご紹介したように、10月・11月と神石高原の秋の行楽イベントが続きます。その幕開けに、10月5日 (日) 午前10時から、帝釈峡スコーラ高原にて「帝釈峡スコーラ神楽共演会」が開催されます。



帝釈峡スコーラ 神楽共演会



9月	15 月		10 金	
	16 火	育児学級なかよしランド 10:00 ~ 11:30 (神石老人福祉センター)	11 土	
		園庭開放 10:00 ~ 11:00 (いずみ保育所 TEL: 87-0099)	12 日	
	17 水		13 月	
	18 木	ミニおひさま広場くるみ 10:30 ~ 14:00 (くるみふれあいプラザ)	14 火	育児学級なかよしランド 10:00 ~ 13:00 (油木シルトピアアリーナ)
		犬・猫引取り日 (油木・神石地区)	15 水	SP 講習会 剪定講習会 9:00 ~ (シルバー人材センター TEL: 89-0121)
	19 金	園庭開放 10:00 ~ 11:00 (とよまつ保育所 TEL: 84-2132)	16 木	ミニおひさま広場たかふた 10:30 ~ 14:00 (さんわ総合センター)
	20 土			犬・猫引取り日 (油木・神石地区)
	21 日	平成 20 年秋の全国交通安全運動 ~ 9月 30 日まで		狂犬病予防注射 (三和地区)
	22 月			SP 講習会 剪定講習会 9:00 ~ (シルバー人材センター TEL: 89-0121)
23 火		17 金	園庭開放 10:00 ~ 11:00 (とよまつ保育所 TEL: 84-2132)	
24 水			SP 講習会 剪定講習会 9:00 ~ (シルバー人材センター TEL: 89-0121)	
25 木	認知症予防講演会 13:30 ~ 15:00 (総合交流センターじんせきの里/保健課 TEL: 89-3377)	18 土	狂犬病予防注射 (神石地区)	
26 金	認知症予防講演会 13:30 ~ 15:00 (三和公民館/保健課 TEL: 89-3377)	19 日	第 15 回とよまつふれあいフェスティバル (とよまつふれあいフェスティバル実行委員会 TEL: 84-2211)	
	年金相談会 10:00 ~ 16:00 (役場豊松支所 2 階会議室)	20 月	行政相談週間 ~ 10月 26 日まで 行政相談所開設 9:30 ~ 11:30 (三和公民館)	
27 土			園庭開放 10:00 ~ 11:00 (油木保育所 TEL: 82-0906)	
28 日	粗大ゴミ収集日 (近田小学校跡・ながの村グランド) 特定家電収集 (豊松 JA 野菜集荷所)	21 火	園庭開放 10:00 ~ 11:00 (いずみ保育所 TEL: 87-0099)	
29 月	そば打ちの名人になろう! (帝釈峡スコラ TEL: 86-0535) ~ 10月 2 日まで	22 水		
30 火		23 木		
10月	1 水	行政相談日 9:30 ~ 11:30 (役場豊松支所) 認知症予防講演会 13:30 ~ 15:00 (陽光の里文化ホール/保健課 TEL: 89-3377)	24 金	
	2 木	登記相談所開設 10:00 ~ 15:00 (三和公民館) 幼児安全法講習会 10:00 ~ 11:30 (小島交流会館)	25 土	
		犬・猫引取り日 (油木・三和地区)	26 日	さんわふるさとフェア 2008 (さんわふるさとフェア実行委員会 TEL: 89-3332)
	3 金	認知症予防講演会 13:30 ~ 15:00 (油木山村開発センター/保健課 TEL: 89-3377)		2008 ゆきふるさとまつり (ゆきふるさとまつり実行委員会 TEL: 82-0211)
	4 土			仙養ヶ原秋の味覚祭り (仙養ヶ原ふれあいの里 TEL: 82-2823)
	5 日	帝釈峡スコラ神楽共演会 (帝釈峡スコラ TEL: 86-0535)		帝釈峡スコラ高原クロスカントリー大会 (帝釈峡スコラ高原クロスカントリー実行委員会 TEL: 86-0535)
		特定家電収集 (役場神石支所車庫前)		粗大ゴミ (豊松 JA 野菜集出荷所)
	6 月		27 月	
	7 火		28 火	子育て講演会「親子を育む会話術」10:30 ~ 11:30 (シルトピアカレッジ)
	8 水	登記相談所開設 10:00 ~ 15:00 (役場油木支所)		園庭開放 10:00 ~ 11:00 (こばたけ保育所 TEL: 85-2718)
	園庭開放 10:00 ~ 11:00 (くるみ保育所 TEL: 85-3329)	29 水		
9 木		30 木		
		31 金		

## 9月・10月の休日当番医

月	日	曜日	9時~13時	13時~17時	月	日	曜日	9時~13時	13時~17時
9	15	月	県立神石三和病院	県立神石三和病院	10	12	日	吉實クリニック	県立神石三和病院
	21	日	三原 医院		13	月	三原 医院		
	23	火	吉實クリニック		19	日	鈴木クリニック		
	28	日	鈴木クリニック		26	日	県立神石三和病院		
10	5	日	三原 医院						

## おひさま広場 (10:00~15:00)

月	日	曜日	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	25時	26時	27時	28時	29時	30時	31時
火	16																								
水	17																								
木	18																								
金	19																								
土	20																								

※詳しくは地域子育て支援センター(☎82-2002)へ

総務課 ☎ 89-3330

◆10月20日(月)～26日(日)は  
行政相談週間  
行政相談所を開設します



総務省の「行政相談」は、国をはじめとする行政に関する苦情や意見・要望を解決するとともに、これを基に行政運営の改善につなげていく活動です。

10月20日(月)から10月26日(日)は「行政相談週間」です。

町では、毎月第1水曜日に行政相談会を行います。町内での行政相談委員(4名)が相談を受けられます。相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

○日時 10月20日(月) 午前9時30分～11時30分  
○場所 三和公民館

◆登記相談所の開設について

広島法務局福山支局では、次のとおり「登記相談所」を開設します。

相談は無料で、秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

○日時・場所  
10月2日(木) 午前10時～午後3時  
三和公民館

10月8日(水) 午前10時～午後3時  
神石高原町役場油木支所

○相談員  
広島法務局福山支局職員

○相談内容

- ・ 相続や登記の問題
- ・ 登記申請の手続き
- ・ 地図・登記簿の見方
- ・ 土地の境界の問題

◆広告掲出事業者の募集

町では、民間事業所等との協働により新たな財源を確保し、「地域経済の活性化」「住民サービスの向上」を図ることを目的として、広告専用プレートと広告チラシ・頒布用パンフレット等を置くことができる専用フックを本庁舎正面玄関に設置、広告を掲出する事業者を募集しています。

多くのお客様をお迎えしている正面玄関で、旬な情報や事業・商品の宣伝にぜひご活用ください。

●広告専用プレート

・ 募集口数 1口

・ 広告スペース

A3版(30cm×42cm)

・ 掲出料

3,150円/月(最低3カ月～最長1年)

・ 申込受付期間

平成20年9月1日(月)～30日(火) 15時まで

・ 申込方法

指定の申込書、原稿を総務課へ提出(↓審査)

●広告頒布専用フック

・ 募集口数

随時、5口程度を予定

・ 広告規格

チラシ、パンフレット、試供品等

・ 掲出料

(町内事業者) A: 3,150円/1日～1カ月以内

B: 3,465円/1カ月(通年)契約

(町外事業者) A: 5,250円/1日～1カ月以内

B: 5,775円/1カ月(通年)契約

・ 申込受付期間

平成20年9月1日(月)～申込受付開始

・ 申込方法

指定の申込書、原稿等を総務課へ提出(↓審査) 詳細は、ホームページまたは総務課にてご確認ください。

◆容器包装プラスチックの  
出し方について

6月に実施したごみの品質検査の結果、汚れの付着した容器包装プラスチックが約12%混入していました。汚れの付着したプラスチックは水洗い等をして乾かしてから⑥容器包装のプラスチックで、汚れの落ちないものは、①②の燃やしてよいごみで出すしてください。

また事業系と思われる廃棄物、その他種類の廃棄物なども2、6%混入していました。事業系のプラスチックは事業者で処理してください。容器包装以外のプラスチックは、⑥容器包装以外のプラスチックで出すしてください。

汚れの付着したものの混入があると、引き取りを断る場合がありますので、ご協力をよろしく願います。

環境衛生課 ☎ 89-3336

企画課 ☎89-3332

◆模擬裁判の裁判員を募集します!!

来月5月21日から始まる裁判員制度の理解を深めていただくために、町では「裁判員として参加する模擬裁判」と題して模擬裁判を開催します。この模擬裁判へ「裁判員」として参加し、法廷や量刑審議などの貴重な体験を試してみませんか？

— 模擬裁判とは —

裁判の仕組みや流れを広く知っていただくために、架空の事件をモデルに、実際と同じように進められる裁判です。

開催日時：平成20年11月15日（土）

午後1時30分～4時30分

会場：県立油木高等学校体育館

募集人数：6名（高校生以上）

募集メド：10月15日（水）午後5時まで

応募方法：企画課へ直接または、電話でお申し込みください。

※申込み時に「住所・氏名・電話番号」をお知らせください。

※申込み順で募集人数に達し次第締め切ります。

※事前打合せのため決定した方へあらかじめご連絡します。

◆(株)中国バス運行計画の変更について

10月1日（水）より(株)中国バスの運行が一部変更になります。変更は次のとおりです。お間違えのないようご利用ください。

●永野循環線

・廃止

●上下～東城線

・変更前 呉ヶ峠発8時44分↓9時19分 上下着  
 ・変更後 呉ヶ峠発9時5分↓9時40分 上下着

●呉ヶ峠～県立神石三和病院

・変更前 呉ヶ峠発8時10分↓8時46分 県立神石三和病院着  
 ・変更後 呉ヶ峠発8時15分↓8時51分 県立神石三和病院着

◆平成20年住宅・土地統計調査へご協力ください

10月1日（水）、全国約350万世帯の方を対象に住宅・土地統計調査が行われます。この調査は住宅・土地に関する最も基本的な調査で、

国や県市町が住生活基本計画やまちづくり施策などを立案するための大切な資料となります。対象となった世帯には、顔写真入りの調査員証を持った調査員が調査票を持って伺いますので調査票への記入をお願いいたします。みなさまのご協力をお願いいたします。

◆水源の里フォトコンテスト作品募集

全国水源の里連絡協議会では、『水源の里フォトコンテスト』を開催します。全国の水源の里を訪れ、日本のふるさとの風景を写真に収めてみませんか。ご応募お待ちしております。

テーマ：水源の里の四季の自然風景や人々の生活、祭事、その地域を象徴する風物など、水源の里の魅力が表現された写真

規格など：平成18年8月以降に協議会に参画している市町村で撮影したもので四切、インクジェット出力（A4）。

産業課 ☎89-3337

合成写真は不可。単写真に限る。

応募期間：平成21年7月1日～8月31日

応募先：全国水源の里連絡協議会事務局

綾部市水源の里振興課

〒623-1122 京都府綾部市八津合町上荒木5番地

お問い合わせ：全国水源の里連絡協議会事務局

☎0773-54-0095

メール suigen@city.ayabe.kyoto.jp

詳しくは、町のホームページにも掲載しておりますので、ご覧ください。

◆第3回優良丸太共進会の開催

神石林業振興会では、林業経営者の所得の向上と優良材生産技術の向上を目的として、「第3回優良丸太共進会」を開催します。

開催日 11月13日（木）

開催場所 岡山県森林組合連合会

新見木材共販所

樹種 町内における人工植栽のヒノキ・樹齢40年以下（昭和43年植栽以降）

規格 径級16cm以上・長さ3.1m以上・元木5本～8本以内

※2番木、3番木も併せて搬出する事が出来ます。

出品費 2,000円

（運搬費の一部とします）

出品申込 10月10日（金）までに、産業課または、各支所産業建設課に申請してください。

10月10日（金）までに、産業課または、各支所産業建設課に申請してください。

10月10日（金）までに、産業課または、各支所産業建設課に申請してください。

10月10日（金）までに、産業課または、各支所産業建設課に申請してください。

## 神石高原町野球大会に 15 チーム！

8月10日、中学生野球部4チームを含む15チームが熱戦を繰り広げました。真夏の炎天下の下、決勝までの4試合を1日でこなす体力と気力。そして、抜群のチーム力を発揮して見事アルバ



優勝チーム アルバトロスのみなさん

ロスが初栄冠を勝ち取りました。参加いただいたみなさん！大変お疲れ様でした。  
(体育協会野球部)

## ロマンじんせき 『けんみん文化祭ひろしま' 08』へ出演

和楽器や日本舞踊、歌を主な活動としているロマンじんせきでは、このたび、10月5日に安芸高田市民文化センターで開催される『けんみん文化祭ひろしま' 08』に出演が決定。メンバー全員一生懸命練習に励んでいますので、ぜひみなさん見に来てください！  
(福永 F)



# 神石高原 BASKET NEWS



バスケットニュース

広報神石高原では、みなさまからのお便りやお知らせ・俳句など、お待ちしております。みなさままでこのページをご活用ください。

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  
E-mail jk-kikaku@town.jinsekikogen.hiroshima.jp

## ライオンズクラブが公園の草刈り

神石油木ライオンズクラブ(美田雅彦会長)は、毎年の奉仕活動の一環として、8月7日、油木キリスト教会前の公園の植木の剪定や草刈りをされました。公園内におられた権現山八十八カ所の第73～75番の釈迦如来や薬師寺如来の石仏もはっきりと顔を出されました。猛暑の中、皆さんお疲れ様でした。(近田 O)



## 子どもたちの灯籠が照らす盆踊り

豊松納涼盆踊り大会が8月14日、豊松中学校グラウンドで開催されました。子供御輿が「ワッショイ、ワッショイ」と元気な掛け声とともに、商店街の皆さんの協力を得て灯籠街道となった商店街を練り歩き、会場では豊松保育所の子どもたちが作った灯籠が照らすなか盆踊りが行われ、里帰りの人を交えて夜遅くまで続けました。  
(上豊松 N)



## 保健福祉

### センターだより



## 運動習慣を身につけよう

—『ウォーキング』のすすめ—

運動をするのにとっても良い季節になりましたね。適度な運動には、心身ともに様々なよい効果が期待でき、自分にあつた無理のない運動を継続することが大切です。いつでも、どこでも、誰もが簡単にできる運動、それが『ウォーキング』です。

### ウォーキングの効果

- 生活習慣病の予防につながります。
- 肥満の予防・改善に役立ちます。
- 心臓・肺・血管の機能が高まります。
- 筋肉を発達させます。
- 骨の老化を防止します。
- 体力アップし、暑さ寒さに強くなります。
- 気分転換になり、ストレスを解消します。

### ウォーキングのポイント

#### • スピード

歩く速さは「息がきれないで話ができる程度の早歩き(速歩)」で、歩幅は身長約半分を目安に軽快に歩きましょう。

#### • 時間

30分間(約3,000歩)、または、分割して10分間(約1,000歩)を3回を目標にしましょう。

#### • 頻度

週4〜5回を目安にしましょう。まずは、1日10分間(約1,000歩)を増やす

## 新着本紹介

- ・時が滲む朝(第139回芥川賞 受賞作)  
楊 逸/著 文藝春秋
- ・切羽へ(第139回直木賞 受賞作)  
井上 荒野/著 新潮社
- ・こうふく あかの  
西 加奈子/著 小学館
- ・がばいばあちゃんの手紙 島田 洋七/著 幻冬舎
- ・レインツリーの国 World of delight  
有川 浩/著 新潮社
- ・猛女と呼ばれた淑女 祖母・斎藤輝子の生き方  
斎藤 由香/著 新潮社
- ・ゲゲゲの女房 人生は…終わりをよければ、すべてよし!  
武良 布枝/著 実業之日本社
- ・いいことずくめのトマトレシピ  
石原 結實/著 角川SSコミュニケーションズ
- ・Field,Wind 青春スポーツ小説アンソロジー  
あさのあつこ・五十嵐貴久/著 ジャイブ
- ・ファンタジーエン 反逆の天使  
ヴォルフラム・フライシュハウアー/著・東山 明子/訳  
ソフトバンククリエイティブ
- ・伴走者たち 障害のあるランナーをささえる  
星野 恭子/著 大日本図書
- ・流れ行く者 守り人短編集 上橋 菜穂子/作・二木 真希子/絵 偕成社
- ・ラブ、スター★ガール ジェリー・スピネッリ/作・千葉 茂樹/訳 理論社
- ・大人になる前に身につけてほしいこと  
坂東 眞理子/著 PHP研究所
- ・自分の顔が好きですか? かづきれいこ/著 PHP研究所
- ・ボクナナ! 岡田 慎一/著 文芸社
- ・かいけつゾロリ カレーVSちょうのうりよく  
原 ゆたか/作・絵 ポプラ社
- ・美しく青き道頓堀川 桂 三枝/文・黒田 征太郎/絵 アートン
- ・鯛 桂 三枝/文・黒田 征太郎/絵 アートン
- ・悲しい犬やねん 桂 三枝/文・黒田 征太郎/絵 アートン
- ・考える豚 桂 三枝/文・黒田 征太郎/絵 アートン
- ・ワニ 桂 三枝/文・黒田 征太郎/絵 アートン

このほかに新しい本も入りましたので、ご利用ください。



2008 10 October

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	31	*

● 休館日 ■ 絵本のおはなし会

### 来月の「絵本のおはなし会」

10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

10月 4日(土) ひる2時～  
10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)

ことから始めましょう。

### ウォーキングシューズの選び方

膝や足首を痛めないために、シューズは適当なものを選びましょう。

#### ① 通気性

足の甲の部分にメッシュ素材が使われているなど、通気性のよいものがおすすです。

#### ② 重さ

シューズの重量は体重の1%以内を目安にしましょう。

#### ③ つま先

履いてみて足の指を少し広げられるくらいの余裕が必要です。

#### ④ インソール(シューズの中)

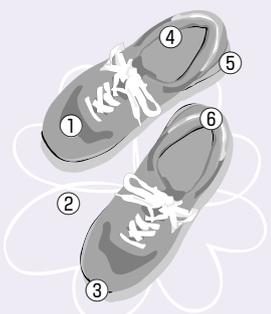
足への衝撃を和らげるための適度なクッションが必要です。

#### ⑤ かかとのクッション

歩くときの衝撃を吸収するため、ある程度の厚みと弾力のあることが必要です。

#### ⑥ ヒールガード

かかとを包み込むように、しっかりとしたものを選びましょう。



### 運動パフォーマンス

適度な運動を継続していると、血糖のコントロールがよくなったり、筋肉が発達して基礎代謝が上がりエネルギーを消費しやすくなったり、太りにくい身体に変わっていきます。運動によりエネルギーを消費しやすい身体にしておくと、食事だけのダイエットに比べリバウンドしにくくなります。

# 暮らし広場



## おでかけください広域へ

### 音楽の絵本

—クリスマスファミリーコンサート—

指揮者のオカピをはじめ、演奏するのは全て希少動物という金管五重奏『スーリアンブラス』やサクソス四重奏『サキソフォックス』など総勢19名とともに贈りするクリスマスコンサート。0歳から入場できる楽しいコンサートです。

時 12月23日(火)

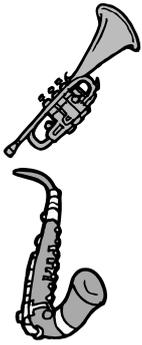
午後2時30分開演(午後2時開場)

場 ふくやま芸術文化ホール

(リーダーローズ)

問 リーデンローズチケットセンター

☎084・9288・1810



### 人口と世帯

人口	11,525 人	(+ 3)
男	5,474 人	(- 6)
女	6,051 人	(+ 9)
世帯	4,250 世帯	(- 1)
9月1日現在 ( )内は前月比		

### 9月の納税

- 固定資産税・第3期分
- 国民健康保険税・第4期分

納期限 9月30日

※町税等の納付は便利で確実な口座振替をご利用ください。

## 福山・府中・神石高原交流連携ふるさと健康ウォーキングin府中

府中市の中心市街地を舞台に、「首無地蔵」や歴史的まちなみを残した「石州街道・出口通り」、再生した「恋しき」などをウォーキングします。地域の歴史・文化に触れながら、健康増進を図ります。

時 10月26日(日)

午前9時30分〜午後1時ごろ

場 府中市元町・出口町・府中町周辺  
はがきに、住所・名前(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入して申し込んでください。

申込期間 10月1日(水)〜

15日(水) 必着

〒726・8600

府中市府川町315番地(府中市役所企画財政課内) ふるさと健康ウォーキング府中実行委員会

☎0847・43・7118

## まめくらぶ開催のご案内

神石三和病院健康学習会

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回開催しています。毎月テーマを変えて、専門の医師やスタッフにより、広く地域の皆さんに健康情報を提供いたします。どうぞお気軽に参加ください。

### 開催日

9月30日(火) 10時〜

### 内容

『ウイルス肝炎のはなし…ABC』  
一肝疾患の中で、最も頻度が高いウイルス性肝炎について

### 担当

阿嶋 猛嘉 内科副部長

\* 病院内2階会議室で、10時から、約1時間行います。

\* お問い合わせ  
県立神石三和病院 ☎85-2711  
(総看護師長)吉村 福代  
(栄養室)渡邊 鈴子

※自治振興会や老人会等の各種団体研修会の場で、今まで実施した「まめくらぶ」の内容で学習会講師の派遣依頼をお受けしております。お気軽にご相談ください。

## 小学生〜高校生のための冬休み海外派遣参加者

(財)国際青少年研修協会では、4事業の参加者を募集しています。体験を通して、お互いの理解や交流を深め、国際性を養うことを目的に実施します。おひとりでご参加になる方が8割以上です。事前研修会では仲間作りから丁寧に指導いたします。

●内容 ホームステイ・ボランティア・学校体験など

●派遣先 サイパン・オーストラリア・カンボジア・フィジー

●日程 12月25日(木)〜

1月2日(金)

●対象 小学3年生〜高校3年生  
(事業により異なる)

●参加費 23万〜36万円  
(事業により異なる)

●締切 11月10日(月)  
(事業により異なる)

## 行政困りごと特設相談所を開設します

専門の相談員のご協力を得て、行政困りごと特設相談所を開設します。無料で、民事関係についても受け付けていますので、お気軽にご相談ください。また、行政相談制度や取扱事例をパネルで紹介する展示コーナーも開設します。

●日時 10月26日(日)

午前10時〜午後4時

●場所 まなびの館ロースコム 4階  
(福山市霞町一丁目)

●お問い合わせ

中国四国管区行政評価局

行政相談課

☎0822・2288・6173

●お問い合わせ

(財)国際青少年研修協会

☎03・3359・8421



## オータムジャンボ宝くじ 発売!!

☎0822・2224・5671  
または、役場企画課  
☎09・3332

製品安全室

### ●お問い合わせ

中国経済産業局 産業部消費経済課

事故を防ぎ、長く安全に使うために「長期使用製品安全点検制度」が平成21年4月1日からスタートします。製品が古くなると部品等が劣化（経年劣化）し、火災や死亡事故を起こすおそれがあります。この制度では、対象製品（屋内式ガス瞬間湯沸器・石油ふろがま等）を購入した際に、メーカーなどに所有者登録することで、適切な時期に点検通知が届きますので、点検を受けましょう。

## 「長期使用製品安全点検制度」がスタートします

### お誕生(8月届出分)

名前 (自治振興会)

藤岡 真央 (高蓋)

藤岡 莉帆 (高蓋)

八軒 志帆 (高蓋)

木原 碧海 (福永)

藤原 碧海 (上豊松)

日熊 ちひろ (福永)

林田 葉月 (高蓋)

前原 ひなの (高蓋)

### お悔やみ(8月届出分)

名前 (自治振興会)

高橋 泰美 (安田) 71歳

平松 卓士 (小野) 87歳

吉森 マス子 (小島) 90歳

門井 隆直 (坂瀬川) 69歳

田邊 アヤコ (高光) 74歳

瀬尾 信雄 (高蓋) 90歳

松井 好則 (小島) 56歳

正力 イワコ (福永) 96歳

## 交番NEWS



### 秋の全国交通安全運動 ~広げよう どうぞの気持ちと 車間距離~

実施期間 平成20年9月21日(日)から平成20年9月30日(月)

- 運動重点
- ①高齢者の交通事故防止  
道路を横断する際には必ず左右の安全確認をしましょう。
  - ②全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底  
車に乗ったときは必ずシートベルト、チャイルドシートを着用しましょう。
  - ③夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗用中の交通事故防止  
夕暮れは早めにライトを点灯し、反射材を活用しましょう。
  - ④飲酒運転の根絶  
飲酒運転をしない、させない取組を継続し、飲酒運転を根絶しましょう。

### 安心の警察相談 #9110

警察では犯罪被害の未然防止などに関する相談に応じています。

- 受付時間  
月～金曜日の午前8時30分～午後5時30分(休日等を除く)
- 利用方法  
各警察署等の窓口にご相談いただくか、下記の相談窓口をご利用ください。  
▶福山北警察署 ☎084-962-0110

- ▶警察安全相談電話 ☎082-228-9110 (ブッシュ回線、携帯電話は#9110)
- ・高齢者の被害相談は…  
シルバー110番 ☎082-227-9110
  - ・悪質商法の相談は…  
悪質商法相談 ☎082-221-4194
  - ・性犯罪被害に関する相談  
性犯罪相談110番 ☎0120-72-0110

### 町内の7月分 交通事故



物損事故 17件  
人傷事故 4件  
交通事故0の町を目指そう!

### 神石高原町内事件・事故発生状況

トラクター被害窃盗(階見)・自動販売機ねらい(近田)

鉄板やトラクター等の金属製品が狙われる事件が多発しています。倉庫等の施錠を徹底して被害を防ぎましょう。



減らそう犯罪

運転免許更新日の案内 10月の免許更新日は3日(金)、17日(金)です。

一般・違反・初回講習の方は15日に受付された場合、講習は後日となります。ご注意ください。

~減らそう犯罪 あなたが主役~ 広島県警察ホームページ <http://www.police.pref.hiroshima.lg.jp/>

今年生まれのお友達をご紹介します

# Happy Birthday



いまさき なつき  
今明 那月ちゃん  
(新坂)  
☆親の願い 元気で健康が一番です。



おおほ こはく  
大場 冴珀ちゃん  
(永野)  
☆親の願い いつも元気なこはくちゃん♡自然体で、あなたらしく育ってね☆



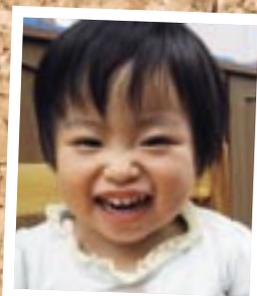
いわさき りく  
若崎 利玖ちゃん  
(草木)  
☆親の願い 元気いっぱい笑顔のいつまでも大切にね。



おがわ あやな  
小川 彩菜ちゃん  
(小畠)  
☆親の願い 思いやりのある、優しい子に育ってね!



しわく めい  
塩飽 芽衣ちゃん  
(上)  
☆親の願い 明るく元気で思いやりのある優しい子に育ってね。



うめおか わこ  
梅岡 環子ちゃん  
(高蓋)  
☆親の願い 芯の強い子になってほしいな。



ひろせ きら  
広瀬 きらちゃん  
(高蓋)  
☆親の願い みんなを明るくしてくれるような、元気で明るい子に育ってください。



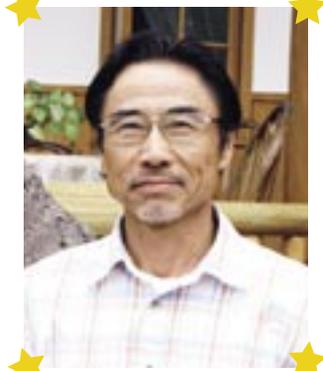
たむら なつき  
田村菜津希ちゃん  
(高蓋)  
☆親の願い 笑顔いっぱい! やさしい菜津希でいてね♡



ふじい か  
藤井さや香ちゃん  
(東油木)  
☆親の願い 笑顔を忘れず元気に育ってね。

「神石高原町はまさに新天地でした」  
平林さんは、4年前、神石高原町の雰囲気惹かれ、尾道市から引っ越ししてこられました。  
始まりは、定年後にも楽しめることを見つけたいと考えられたこと。パン焼き、三味線、テニス：など色々なことに挑戦され、中でも、妻・公子さんとともに取り組まれている自宅の庭造りは、デザインから煉瓦敷き、芝生やバラのアーチなどの花・木の植え付けなどの全てをされ、その出来栄は見事の一言です。  
また、坂瀬川地域を中心に農家11戸が参加する「三和いもっ子村」でも活動されています。持ち寄った機材でさつまいもなどを栽培し、10月初旬から中旬の2週間「体験芋掘り」、最終日には、「大根まつり」を開催。地元や福山周辺から1,000人以上もの入園者が集まり、地域の活性化に一役買っています。  
はじめは、尾道市から土、日に通いながら手伝わられていましたが、「今まで仕事ばかりで地域のイベントや祭りなどにほとんど参加できなかった。退職したら、もっと手伝いをしなければ」と、定年を機に本格的に参加。「三和地区のいいイベントのひとつになってほしい」と、今では事務局で活動されています。今年10月5日から19日まで「体験芋掘り」が、19日には「大根祭り」が開催され、現在はその準備をされています。  
「庭造り」や「三和いもっ子村」をはじめ、様々なことに興味・関心を持ち、行動されている平林さん。  
「人生は経験である」と思っています。見聞を広め、知識を深める好奇心が大切だと、その行動力の理由を垣間見る事ができました。

## 神石高原町の 一番星 No.18 み～つけた



井関大矢自治振興会の  
平林 泰一さん