

広報おおなん【8月号】

8

2016Aug
vol.143



お
お
なん

広報邑南
PUBLIC RELATION OF OHNAN

鹿子原の虫送り踊り
受け継がれる伝統行事



平成28年度 三江線活性化協議会事業

三江線の利用促進と沿線市町の観光客の誘客を目的として、次の事業が実施されます。

三江線沿線の観光キャンペーン

①三江線沿線地域のPR事業

(6,500千円)

●テレビ番組制作(4,000千円)

三江線沿線への誘客ターゲット先として想定される広島地域・山陰地域へ、豊かな自然景観や伝統芸能の神楽、豊富な温泉や食、三江線乗車レポート等の沿線の魅力の情報発信

●GAP調査を生かした観光地づくり

(1,800千円)

GAP調査の結果をもとに、観光の専門家(外からの目)による、おすすめコースの設計とPR用パンフレットの作成、沿線外からの誘客

●都市部等へのPR(700千円)

パンフレットの掲出や広告の掲載によりPRし、沿線地域への誘客促進

②三江線宝さがし大冒険イベント

(8,200千円)

【期間】8月1日～10月31日

【内容】宝の地図を頼りに三江線沿線市町を回り、隠された「宝箱」を探す体験型イベントを実施。隠された宝箱を発見した人には、発見者賞等をプレゼント。ま

た、抽選により豪華賞品をプレゼント。

③特別列車の運行(3,500千円)

季節に応じた地元素材(神楽、温泉、食、酒、特産品等)や地元ならではの体験、近隣エリア周遊を組み込んだ特別列車の旅行商品を造成・販売することにより、三江線沿線地域への観光利用の掘り起こし

●神楽特別列車の実施(2,000千円)

●沿線からの誘客(1,500千円)

④サイクリングキャンペーンの実施

(2,400千円)

●江の川の風景を楽しむサイクリングコースであることを発信し、自転車愛好者の誘客

⑤三江線フォトロゲイニング

(2,600千円)

●三江線沿線を舞台に「フォトロゲイニング」という手法を用いて三江線沿線を歩いてもらい、沿線のファン拡大

⑥事務費等(2,800千円)

(カッコ内の金額は事業費)

総額26,000千円



にっぽん縦断 こころ旅²⁰¹⁶

にっぽん縦断こころ旅 お手紙募集

NHK - BS プレミアムで放送予定の、
「にっぽん縦断 こころ旅（2016秋の旅）」。

9月26日、奈良県をスタート。大阪、兵庫、
鳥取、島根、山口から福岡に渡り九州を南下し沖
縄を目指します。

番組では、みなさんからのお手紙で旅のルート
を決定するため、町内の「忘れられない場所、風景」
にまつわる手紙を募集しています。

【島根県の放送予定】

10月31日（月）～11月4日（金）

【応募期限】

9月19日（月）必着

【応募内用】

住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の
場所、風景にまつわるエピソード

【応募方法】

番組ホームページ

www.nhk.or.jp/kokorotabi/

FAX 03-3465-1327

郵送 〒150-8001

NHK「こころ旅」係

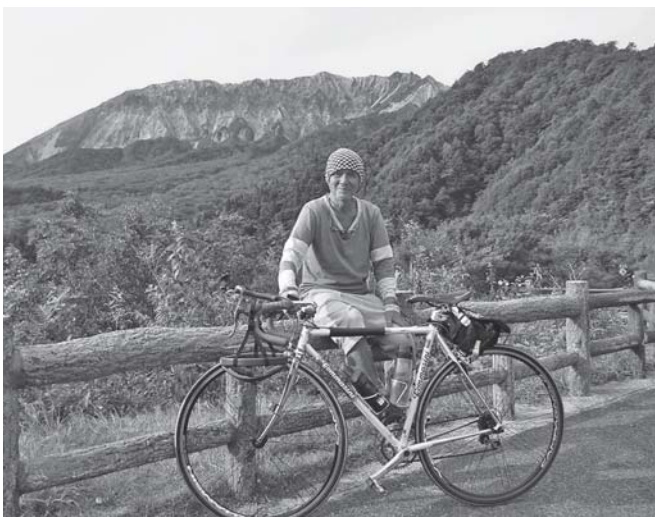
【問い合わせ先】

NHKふれあいセンター

☎0570-066-066

または

☎050-3786-5000



写真提供：NHK

三江線活性化事業

- ①三江線回数券補助（150千円）
11枚綴りの回数券を9枚綴りの値段で
購入できるよう補助
- ②三江線イベント補助（3,000千円）
10人以上で三江線を利用して行うイベ
ント・旅行等を行った団体・学校等へ補
助
- ③定期列車を活用した利用促進
（1,700千円）
地域資源と定期列車や臨時列車を組み
合わせた新たなツアーの企画・実施
- ④ウォーキングとの連携（150千円）
沿線で行われるウォーキング大会への
協賛（川本町、江津市）

- ⑤行事・祭り・イベントとの連携
（250千円）
INAKAイルミ等のイベントで三江
線に乗車した人へ記念品贈呈
- ⑥インターネットの活用（100千円）
ホームページへ三江線の情報をタイ
ムリーに発信
- ⑦都市部でのPR（310千円）
広島フェアなどでフォトコンテスト作
品等を展示し、三江線や沿線のPR、魅
力の紹介
- ⑧事務費運営費（701千円）
臨時職員、会議費、事務費等
（カッコ内の金額は事業費）

総額 6,361千円



【問い合わせ先】

三江線活性化協議会 ☎72-0015

ホームページ <http://sankousen.com/>

定住促進課 ☎95-1117

IP050-5207-3019

邑南町防災週間

平成 25 年邑南町 8. 2 4 豪雨災害から 3 年が経過しようとしています。災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。3 年前の豪雨災害を振り返りながら、常に災害への備えをしておく必要があります。8 月 22 日から 28 日までの一週間は、邑南町民の防災週間です。この機会に、家族の皆さんで防災についての話し合いの場を持ち、いざという時に備えて非常持ち出し品の準備などをしておきましょう。

防災情報

危機管理課

☎ 9 5 - 0 8 1 0 IP 050-5207-3003

台風、集中豪雨などの風水害に備えて

台風が接近してから屋外に出るのは非常に危険です。気象情報などを事前に確認し、台風がくる前に対策をとっておきましょう。

非常持ち出し品の準備

非常持ち出し品は、水道、電気、ガスなど全てのライフラインが止まった場合を想定して、自分（家族）に必要な物を準備しておく。

【例】

- 【食料品など】飲料水、乾パン、レトルト食品、缶詰など
- 【医薬品など】救急医薬品、常備薬、マスク、紙おむつ、生理用品など
- 【貴重品】現金、預金通帳、印鑑、健康保険証、身分証明書など
- 【日用品】乾電池、懐中電灯、ラジオ、ライター、サランラップ、ティッシュ、ゴミ袋、ナイフ、缶切りなど



家屋のチェック

◆家の外

- ・家周辺の側溝や排水溝は掃除して水はけを良くしておく。
 - ・家の周りで浸水が心配される箇所は、事前に土のうを用意しておく。
 - ・窓や雨戸はしっかりと力をかけ、必要であれば外から板を打ち付けて補強しておく。
 - ・庭木の支柱や塀を補強しておく。
 - ・ベランダの鉢植えや、物干し竿が強風で飛ばされないよう事前に片付けておく。
- ◆家の中
- ・ガラスが割れて飛散を防ぐために、窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る。
 - ・外からの飛来物に備えてカーテンやブラインドを下ろす。

その他

- 避難の際、雨で増水した小川や側溝は、道路との境界がわかりにくく転落する可能性があるので十分注意する。
- 避難をする時は、隣近所で声を掛け合い、複数人で避難行動をする。
- 予測雨量などについては、気象庁の「解析雨量・降水短時間予報」や「高解像度降水ナウキャスト」などが参考になります。

■気象庁

解析雨量・降水短時間予報

<http://www.jma.go.jp/jp/radame/index.html?areaCode=212>



■気象庁

高解像度降水ナウキャスト

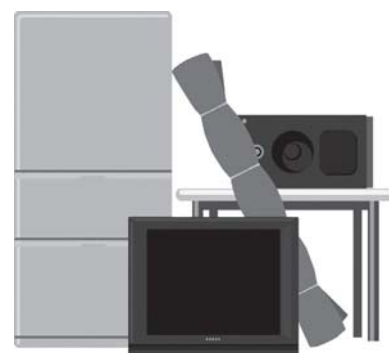
<http://www.jma.go.jp/jp/highresrad/>



「いらなくなった電化製品、無料で引き取ります!」「安く処分します!」

違法な不用品回収業者に

ご注意ください!



不用品回収業者に家庭用電気製品を引き取ってもらった経験がありますか？
そこで引き取ってもらった廃家電製品は、きちんと処分されているのでしょうか？

エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機は、家電リサイクル法に基づいて正しく処分しなければなりません。

違法な不用品回収業者に依頼すると・・・

- ①法外な料金を請求される
- ②不適正な処理をされる
- ③不法投棄されてしまう

と、いったトラブルの原因となります。

安易に不用品回収業者に処分を依頼せず、
正しい方法で家電をリサイクルしましょう。

どこに引き取ってもらえば（持っていけば）いいの？

- ① 廃棄する家庭用電気製品を「購入した」もしくは「買替え」するお店に有料で引き取ってもらう。（お店に引き取り義務があります。）
- ② 郵便局振込方式で料金を支払い、指定引取場所に直接持ち込む。
- ③ (①でない場合) お近くの小売店に有料で引き取ってもらう。

町内で引き取りのみを行っている小売店（一部）

店舗名	電話番号	地区
つかだ	95-0252	矢上
児玉電器	95-0295	中野
中村電機商会	83-0034	出羽
大西電機	88-0345	阿須那

※お店によって引き取り方が異なるので、お問い合わせください。

リサイクル料金はいくらかかるの？

品目	金額（税込）	
エアコン	972円～	
テレビ	ブラウン管式 小（15型以下）	1,836円～
	ブラウン管式 大（16型以上）	2,916円～
	液晶・プラズマ式 小（15型以下）	1,836円～
	液晶・プラズマ式 大（16型以上）	2,916円～
冷蔵庫・冷凍庫	小（170リットル以下）	3,672円～
	大（171リットル以上）	4,644円～
洗濯機・衣類乾燥機	2,484円～	

※平成28年4月1日現在。メーカーによってリサイクル料金が異なります。
※別途回収費用がかかる場合がありますので、引取を依頼する場合は小売店にお問い合わせください。

【問い合わせ先】 町民課 ☎95-1114 IP050-5207-3006

最近の できごと



町で起きた様々な出来事をお知らせするコーナーです。

鹿子原の 虫送り踊り

2000年の伝統 豊作祈願

7月20日、矢上地区鹿子原集落の虫送り踊りが行われました。

虫送り踊りは害虫退散と五穀豊穡を祈る行事として古くから全国各地で行われてきました。鹿子原の虫送り踊りは古形を残す全国でも数少ないものといわれ、昭和42年に島根県の無形民俗文化財に指定されています。

当口は花笠に浴衣、たすき



飾りを焼いている様子

姿の一行を写真に収めようと出発地点である鹿子原集落美穂岡神社近辺には、県内外から約50人の見物客が訪れました。見物に来た男性は「きれいな風景の中で良い写真が撮れるので毎年来ています。今後もずっと続いてほしい。」と話しました。一行は、香木の森やアベルなど矢上地区内の計15か所で唄と踊りを披露しました。最後の諏訪神社境内での踊りが終わると、短冊や花笠の飾りを境内で焼き払い、今年の豊作を願いました。



諏訪神社境内での踊り

邑南町民大学「木育講演会」 邑南町の木育を考える



多田理事長の講演

講演会「赤ちゃんから始める木の暮らし」

7月30日、田所公民館で邑南町民大学が開催されました。木が好きな人を育てる活動の「木育」について、NPO法人日本グッド・トイ委員会の多田千尋理事長の講演がありました。多田理事長は町の森林を資源として十分に生かしているか疑問を投げかけ、幼いころから木や森に親しむことで、それらを慈しむ心や林業・木工への関心を育むことができると話されました。



ウッドスタート宣言

木育円卓会議 ウッドスタート宣言

講演会に続き、町内の様々な業種の人たちが集まり、邑南町の理想の木育について考える「木育円卓会議」が行われました。町産木材を使用したモデルハウスの建設や木工技術の伝承を目的とする木の学校など、取り組みを進めるための方策を議論しました。

ウッドスタート宣言の調印式では、多田理事長と町長が、山陰地方では初めてとなる調印を行いました。邑南町では2017年度から出生の誕生日祝い品に町産木材を使ったおもちゃのプレゼント実施と木育の推進を町長が宣言しました。多田理事長は「木育によって邑南町の日本一の子育て村構想がさらに発展するようお願いしたい」と激励されました。



木育円卓会議の様子

ごうのかわ！ 遊びフェスティバル in おおなん

出羽川で遊ぼう！



出羽川に入って遊んでいる様子

7月31日、瑞穂ハンザケ自然館で「ごうのかわ！遊びフェスティバル in おおなん」が開催されました。江の川流域の住民が江の川とふれあうイベントとして企画され、当日は江の川の支流である出羽川で、多くの親子連れが催しを楽しみました。

町内から参加した女性は「草舟作りなど、自分では教えられる川遊びを子どもに体験させられるよい機会になった」と話しました。

イベントでは、ハンザケ観察舎で野生のオオサンショウオを探すハンザケウォッチングも行われ、発見したオオサンショウオの身体測定の様子を子どもたちが真剣に見学しました。

おめでとうございます

全国市町村教育委員会連合会 功労者表彰

寺本 恵子さん (中野 町)

寺本さんは、平成19年から平成27年までの8年間、邑南町教育委員として、また、そのうち1年間は教育委員長として活躍されました。

今回、その功績を認められ、全国市町村教育委員会連合会から表彰されました。



マツダスタジアムで 邑南町をPR

7月12日、広島市のマツダスタジアム（広島対巨人戦）で、邑南町のPRを行いました。当日の来場者は約33,000人。オオナン・ショウといっしょに町の観光マップやオオナン・ショウの缶バッジを配りながら町の紹介をしました。

また、物販コーナーでは「石見和牛の串焼き」「石見ポークステーキ・ソーセージ」「鮎の塩焼き」「シシ串焼き」「サツマイモのムース」などを販売しました。

食を通じて邑南町の名前と場所を紹介するいい機会となりました。



マツダスタジアムでPRの様子

Kat's Corner

邑南町に来て、もう3か月経ちました。そして、最近不思議なことに気づきました。

それは、町を歩いている時など、外国語指導助手 (ALT) のダイナさんと間違えられるということです。

実は、私には本当の双子の姉がいますが、二卵性で、見た目は全く違います。なので、邑南町に来てから他人と見間違えられるとは思っていなかったの、とてもビックリしました！

ただし、言われてみれば私とダイナさんの見た目は非常に似ているかもしれません。

私たちは2人共白人で、髪の色、体重はほぼ一緒です。



左：キャサリン

右：ダイナ

双子の姉！？ 邑南町で発見！

でもまさか私に似ている「双子」を邑南町で発見するとは！！笑

きっと、私たちのことを詳しく知らない人には2人を見分けるのは難しい事なのかもしれません…

そこで、ここにダイナさんと私、それぞれの特徴を挙げてみました！

	キャサリン	ダイナ
身長	165cm	175cm
目の色	青色	茶色
髪型	ベリーショート (アシンメトリ)	ショート
メガネ	なし	あり
ピアス	あり 左耳3つ、右耳1つ	なし

私たちをより知ってもらえたら、他にももっと違いがあることが分かってもらえると思います。ちなみに、ダイナさんはこれまでに15か国もの国を訪問したことがあるそうです！

皆さん、町で私達に出会った際はぜひ声をかけてみてくださいね。

一目で見分けられるかどうか…

Let's try!!

おしらせ

このコーナーは、皆さんの暮らしに役立つ情報を掲載しています。詳しい内容については、それぞれお問い合わせください。



税関で保管している 通貨、証券等の返還 について

税関では、終戦後に外地より引き揚げてきた方々が、税関などに預けられた通貨や証券などをお返ししています。しかし、今なお引き取り手がなく、保管されたままになっているものが多数あります。本人はもとより、家族の方でも心当たりの方はお気軽にお問い合わせください。

税関でお返ししている通貨・証券等は次のものです。

- ◆上陸地の税関・海運局に預けた通貨・証券類
(上陸地扱保管物件)
- ◆帰国前に在外公館や日本人自治会等に預けた通貨・証券類のうち、その後日本に返還されたもの
(外地扱保管物件)

◆**【問い合わせ先】**
浜田税関支署
浜田市長浜町1785・16
浜田港湾合同庁舎内
☎08555・27・0366

しまね長寿の住まい リフォーム助成事業

既存の一戸建住宅のバリアフリー化のためのリフォーム工事費の一部を助成します。

【補助金額】

一戸当たり上限40万円
(浴室25万円など、部位ごとに補助上限額を設定)

【助成対象条件】

65歳以上の高齢者または身体障がい者と同居。
または55歳以上の世帯主が居住する住宅。

詳しくは、「島根県建築住宅センター」ホームページで確認してください。

【問い合わせ先】

(一財)
島根県建築住宅センター
☎08552・26・4577

石見法律相談センター 一斉相談会

弁護士による法律相談を実施します。

【日時】

9月9日(金)
13時～16時

【場所】
川本町役場

【内容】

相談時間40分以内。
電話で申し込み。
料金は原則無料(3回目の継続相談から有料になり、相談料5,000円)

【予約・問い合わせ先】

石見法律相談センター
☎08555・22・4514

9月の納税

◎国民健康保険税(第6期分)

納期限 9月30日(金)

10月の納税
町県民税(第3期分)
国民健康保険税(第7期分)

裁判所の調停委員による 無料調停相談会

夫婦関係、扶養、相続などの「家庭内や親族間のもめごと」、土地、建物、借入債務、

交通事故発生状況 7月

	発生(件)	死者(人)	傷者(人)	
邑智郡	7月	1	0	1
	前年比	+1	0	+1
邑南町	7月	1	0	1
	前年比	+1	0	+1
石見地域	7月	1	0	1
瑞穂地域	7月	0	0	0
羽須美地域	7月	0	0	0

特別講演会 開催

浜田法人会

公益社団法人浜田法人会では、今年度も特別講演会を開催します。

今回は、時事通信社特別解説委員の田崎史郎氏をお迎えして講演をいただきます。

どなたでも聴講できます。ぜひ、お申し込みください。

【日時】

10月12日(水)
14時30分～16時

【場所】

浜田ニューキャッスルホテル

【講師】

時事通信社特別解説委員
田崎 史郎 氏

【演題】

「どうなる日本」

～政局と今後の経済動向～

【聴講料】

無料(定員150人)

【その他】

FAXによる事前申し込みが必要ですが、尚、定員になり次第締め切ります。申込書は浜田法人会のホームページからダウンロードできます。

【問い合わせ先】

公益社団法人 浜田法人会
☎08555・23・8060
FAX 08555・23・8061

しまね文芸フェスタ 2016

県民の皆様が気軽に文芸に親しんでいただくとともに、愛好者の相互交流を深める「しまね文芸フェスタ2016」を開催します。ぜひお出かけください。

【月日】9月18日(日)

【全体会】

●会場 津江市総合市民センター ホール

●時間 10時30分～12時

●テーマ

石見文学の可能性

「石見小説集」について

●講師

直木賞作家 難波利三氏

(大田市温泉津町出身)

●その他

入場料無料。手話通訳・要約筆記があります。申し込みは不要です。

【部門別交流会】

●部門

短歌・俳句・川柳・詩・散文

●会場

津江市総合市民センター

(俳句・川柳・詩)

(短歌・散文)

●時間 13時～16時30分

(部門により前後あり)

津商工会議所

●第一部 意見交換

●第二部 森田朗氏

【問い合わせ先】

島根県文化振興室

☎08552・22・6776

島根県立大学出雲キャンパス

第6回

タウンミーティング

in 邑南町

邑南町における教育機関との連携や、大学が果たす役割について、住民の方々と意見交換を行います。

【日時】

9月10日(土)

13時30分～16時

【場所】 田所公民館

【内容】

◎メインテーマ

「医療を担う人づくりの未来」

「地域と大学の連携を

考える」

◎プログラム

・第一部 話題提供

邑南町

「教育機関との連携に向けた取り組み(仮)」

島根県立大学

「地域に貢献するこれらの看護教育」

「地域とつながる学習を

通して」

●第一部 意見交換

●第二部 森田朗氏

コメントーター

森田朗氏

(国立社会保障・人口問題

研究所 所長)

【申し込み・問い合わせ先】

しまね看護交流センター

(島根県立大学

出雲キャンパス内)

☎08553・20・0220

中秋の名月企画

「琵琶の調べ」

琵琶奏者

久保田晶子氏の

演奏会

古来、盲人僧が生業として演奏してきた琵琶。その伝統を引き継ぎ、さらに新たな琵琶表現に挑戦している現代の琵琶法師・久保田晶子氏の演奏をお届けします。

【日時】

9月16日(金)

18時～19時

(開場 17時30分)

【場所】

いわみーる(浜田市野原町)

401研修室

【演奏曲】

平家物語より「扇の」他

【定員】

50人(事前申込みが必要・

先着順)

【申込方法】

電話、FAX、Eメールのい

づれかで申し込みください。

FAX、Eメールの場合、

申込者氏名、申込人数、連絡

先を記入してください。

【申込期限】

9月15日(木) 17時まで

【申し込み・問い合わせ先】

島根県西部視聴覚障害者

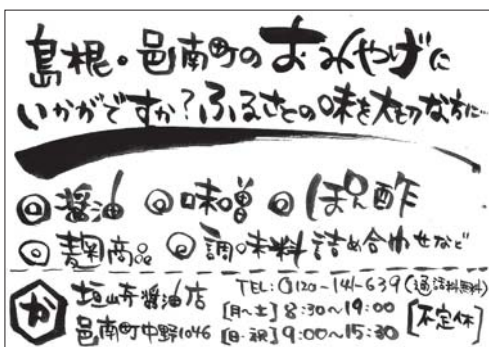
情報センター

☎0855・24・9334

FAX 0855・24・9335

E-mail

sanka@bd-iwami.org



【日時】

10月1日(土)

13時30分～15時

(開場 13時)

【場所】

いわみーる 体育室

【演題】

新たな言語との出会い

～手話。

その魅力と可能性～

【講師】

貴田みどり氏(女優)

【情報保障】

手話通訳・要約筆記あり

【入場料】 無料

【定員】

200人(事前申込みが

必要・先着順)

【申込方法】

電話、FAX、Eメールのい

づれかで申し込みください。

FAX、Eメールの場合、

申込者氏名、申込人数、連絡

先を記入してください。

【申込期限】

9月28日(水) 17時まで

【申し込み・問い合わせ先】

島根県西部視聴覚障害者

情報センター

☎0855・24・9334

FAX 0855・24・9335

E-mail

sanka@bd-iwami.org

第9回

手話まつり講演会

近年、言語として認知されるようになった手話への理解と関心を高めるための講演会を開催します。

2つの給付金が支給されます

消費税率引上げに伴う影響の緩和と一億総活躍社会の実現に向けた低所得者への支援策として、2つの給付金が支給されます。邑南町からの給付金に関して、次のとおり紹介します。

平成28年度臨時福祉給付金

- 対象者（次のいずれにも該当する人）
 - ・平成28年1月1日時点で邑南町に住民票がある人
 - ・平成28年度分町民税非課税の人※ただし、生活保護受給者、課税者の扶養親族等は対象外です。
- 支給額
対象者1人につき 3千円

障害・遺族年金受給者向け給付金 （年金生活者等支援臨時福祉給付金）

- 対象者（次のいずれにも該当する人）
 - ・上記「平成28年度臨時福祉給付金」の支給対象者
 - ・平成28年5月分の「障害基礎年金」または「遺族基礎年金」の受給者※ただし、本年度実施した「高齢者向け給付金」受給者は対象外です。
- 支給額
対象者1人につき 3万円

※両方とも該当する人は、2つの給付金を受給できます。
（ただし、「高齢者向け給付金」受給者は臨時福祉給付金のみです。）

申請期間・申請先など

- ◎いずれの給付金も、支給を受けるには申請手続きが必要です。
役場福祉課又は各支所窓口業務部で手続きしてください。
（窓口での申請以外にも、郵送による申請も受け付けています。）
- ◎対象者（可能性のある人）には8月末頃に役場から申請案内と申請書を送付します。
- ◎申請受付期間は、9月1日から原則として4か月間（12月31日まで）です。
- ◎支給開始は、10月からの予定です。

【問い合わせ先】

福祉事務所 ☎95 - 1236
（福祉課） IP050-5207-3010



国民健康保険ご加入のみなさまへ
交通事故等に
あつたときは
役場に届出を！

国民健康保険に加入している人が第三者行為（交通事故・食中毒・他人の犬にかまれたなど）によりケガをし、保険証を使って治療を受けた場合は、役場に届出が必要となります。
詳しくは、国民健康保険係にお問い合わせください。

【問い合わせ先】
町民課 国民健康保険係
☎95・1114
IP050・5207・3006

日貫 福原一望 ウォーキング

- 【集合場所】 日貫公民館
- 【内容】 ウォーキング 約5km
- 【参加費】 無料
- 【持ってくるもの】 飲み物、雨具、お持ちの方は万歩計



9月24日(土)

受付 午前8時00分～
開始 午前8時30分

※悪天候による中止の場合は申し込みをされた人には電話で連絡します。

【申し込み先】

9月21日（水）までに電話でお申込みください。
ウォーキング相談窓口（元気館トレーニング室内）
☎83-2270 IP050-5207-5005
日貫公民館
☎97-0902 IP050-5207-2000

高血圧を放っておくと・・・

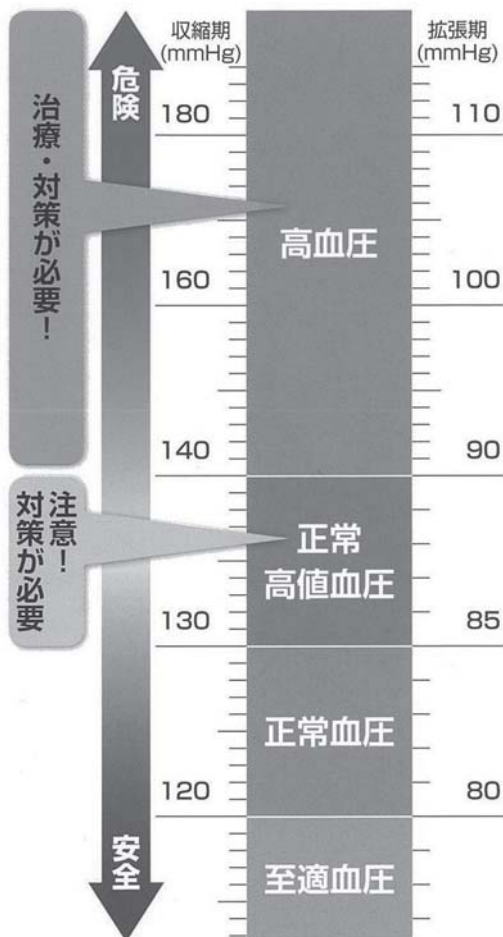


白衣高血圧と仮面高血圧

「健診会場や病院で測ると高くなる・・・」「家では低いの・・・」という話をよく聞かれると思います。

慣れない環境に緊張し、普段の血圧より高くなることを「**白衣高血圧**」といいます。

しかしその逆で、普段の日常生活では血圧が高いのに健診や病院では正常な場合もあります。これは本当の高血圧がマスクをしているという意味で、「**仮面高血圧**」といいます。仮面高血圧は、日常生活で血圧を測定しないと分かりません。そのため、家庭での血圧測定と記録が重要視されるようになりました。



家庭血圧を測るメリット

○高血圧のタイプが分かる
(仮面高血圧、白衣高血圧)

○日常生活の血圧がわかる

毎日測定することで、寝不足の日や飲酒した翌日は高い、夕方より朝が高い等の傾向が見えてくる。

○降圧薬の効果判定に

治療前後で血圧を比較すると、薬が効いているかどうかわかる。治療方針の判断材料にもなる。

家庭血圧測定の方法

・測る時間帯はなるべく同じにする。

(起床時と就寝前の2回測定がおすすめ)

・測定帯は指が2本入るくらいの際間を空けて巻く。

・測定帯を巻いた腕は、心臓と同じ高さにする。

・2回測定して平均値を記録する。

* 血圧は1日の中でも10～20mmHgくらいは変動があるので、その時だけでは判断が難しいです。測った数値を記録し、高い状態が続くようなら、記録を持って医師に相談しましょう。

自分の普段の血圧を知っていますか？

皆さんはご自分の血圧の値を知っていますか？
血圧が高くても、多くの場合は自覚症状はほとんどありません。
しかし、放っておくと命に関わる病気につながる恐れがあります。
普段から血圧を測定されている人も、そうでない人も、ご自身の血圧を知ることが大切です。



おおなんの **保健福祉**

保健課 ☎ 83・1123 IP 050・5207・5002
 福祉課 ☎ 95・1115 IP 050・5207・3008
 羽須美支所 ☎ 87・0221 IP 050・5207・6500

「楽々はつらつ教室」参加者募集中!!

(通所型介護予防事業 総合型デイサービス)

運動器・口腔機能・栄養状態に少し不安を抱えている方を対象に各地域で、運動(体操)指導だけでなく、お口の健康指導、栄養指導も併せて実施します。

いつまでも元気で過ごすために、積極的に介護予防に取り組みましょう。



運動指導



栄養指導



口腔指導

- 【申込期限】 9月16日(金)まで
- 【対象者】 65歳以上で介護認定を受けていない人(一定の条件あり)
- 【利用期間】 10月4日(火)から3か月間(全14回 週1回)
- 【開催時間】 10:00～14:00
- 【開催場所】 羽須美地域：安心センターはすみ
瑞穂地域：田所公民館
石見地域：中野公民館
- 【利用料金】 1回あたり600円(昼食・送迎つき)

- 【内容】 (午前中) 健康運動指導士による運動指導・栄養士による栄養指導及び簡単な調理実習
(午後) 歯科衛生士等による口腔指導・レク
- 【申込・問い合わせ先】 福祉課、各支所福祉係



ご家庭で介護をしている方へ
介護する人が仲間に出会ってホッとできる場

「介護者家族の会」 開催しています!



ご家庭で介護をしている家族介護者同士が集う場です。日頃の介護の悩みなどを気兼ねなく語り合い気分転換しませんか。

【対象者】 要介護1～5の人を家庭で介護している家族介護者

地域	羽須美	瑞穂	石見
開催日時	毎月第3木曜日 9月15日(木) 10:00～11:30	毎月第3木曜日 9月15日(木) 10:00～11:30	— 9月26日(月) 10:00～11:30
場所	□羽公民館	高原公民館	中野公民館
内容	保健師による健康相談とレクリエーション 意見交換・情報交換	保健師によるお話「ストレスと対処法を知ろう！」 意見交換・情報交換	保健師によるお話「ストレスと対処法を知ろう！」 意見交換・情報交換
参加費(お茶代)	100円		
参加申込先【要申込】	羽須美支所 福祉係 ☎ 87-0221 IP050-5207-6500	瑞穂支所 福祉係 ☎ 83-1121 IP050-5207-5000	福祉課 地域包括係 ☎ 95-1115 IP050-5207-3008

※地域は問いませんので、ご都合のよい会場へお気軽に参加ください。

こんにちは!!

地域包括支援センターです。

☎ 福祉課 (地域包括支援センター)
95-1115
IP050-5207-3008

9月の当番医

4 (日) 公立邑智病院 加藤病院
11 (日) 公立邑智病院 加藤病院

18 (日) 公立邑智病院 加藤病院
19 (月) 公立邑智病院 大隅病院
22 (木) 河野医院 天川クリニック
25 (日) 星ヶ丘クリニック 加藤病院

※当番医は変更されることがあります。最新情報は、おおなんケーブルテレビのデータ放送 (dボタン) または邑南町ホームページで確認ください。

事業所名	職種	内容	年齢	備考
公立邑智病院 (中野)	看護師	入院患者の看護業務	不問	看護師免許
	看護アシスタント	介護・リハビリ介助・シーツ交換等	不問	介護福祉士、ヘルパー1・2級 (あれば尚良し)
	調理助手	入院患者の給食調理業務	不問	調理師免許 (あれば尚良し)
邑智福祉振興会 「くるみ邑美園」 (中野)	支援員・指導員	利用者の生活支援	不問	
	調理助手	利用者の給食調理業務	不問	調理師免許 (あれば尚良し)
富永歯科医院	歯科衛生士	歯科衛生士業務、施設での口腔ケア、訪問歯科衛生指導等	不問	歯科衛生士免許
有限会社 寺本建設 (原村)	廃油リサイクル回収	使用済み天ぷら油を回収し、軽油代替燃料にリサイクル	44歳以下	普通自動車免許
	廃タイヤの収集処分	廃タイヤの収集運搬業務、廃タイヤの粉碎業務	不問	4tトラック運転経験2年以上、普通自動車免許
	土木作業員	土木・建築現場でのコンクリート練り・土砂運搬等の業務	不問	普通自動車免許
大朝ふるさと病院 (北広島町新庄)	看護師	入院病棟での看護業務	不問	看護師免許
	看護助手	入院患者さんの身の回りの世話、入浴介助、食事介助等	不問	介護経験 (あれば尚良し)
(株) 神楽門前湯治村 (安芸高田市美土里町)	接客スタッフ	フロント接客業務、飲食店接客業務、物販店販売業務等	不問	普通自動車免許 (通勤用)
	調理師	調理業務全般	不問	調理師免許

紹介所は商工観光課内にあり、午前8時30分から午後5時まで、毎日相談に応じています。(土日祝日を除く)

邑南町無料職業紹介所 求人情報

【平成29年4月 新規採用分】

事業所名	職種	内容	応募資格(年齢等)	備考
社会福祉法人 邑智福祉振興会 「愛香園・くるみ邑美園・四葉の里支援センター他」	支援員・指導員	障がい(児)者に対する日常生活支援等	H29.3に大学、短大、専門学校を卒業見込み、H29.4.1現在40歳以下で高卒以上	応募期間 H28.8.8～H28.9.11
	事務員	庶務業務全般		
	看護師	障がい(児)者に対する看護業務(要看護師・准看護師資格)		
	調理員	給食調理業務全般		
社会福祉法人 島根県社会福祉事業団「緑風園」	正規職員	利用者介護及び支援の業務に従事	H29.3に大学、短大、専門学校、高校を卒業見込み、H29.4.1現在45歳以下で高卒以上	応募期間 H28.6.20～H28.9.16 (高校生は9.5～9.16)
医療法人 徳祐会 「三上医院、星ヶ丘クリニック、サンホームみずほ、三笠記念クリニック他」	介護職員	介護施設の介護業務	H29.3に大学、短大、専修学校を卒業見込み	応募期間 H28.6.3～随時
	看護師	各施設の看護業務(要看護師・准看護師資格)		
	医療事務員	医療事務業務		
	管理栄養士	各施設の栄養管理業務(要管理栄養士)		

【問い合わせ先】 邑南町無料職業紹介所 ☎ 95-2565 (商工観光課内) IP 050-5207-3020



最新の邑南町の求人情報はハローワークインターネットサービスをご利用ください。

<https://www.hellowork.go.jp/index.html>

障害基礎年金

障害基礎年金は、国民年金に加入中に、病気やケガで障がいがあり、日常生活に制限を受ける状態になったとき受給することができます。

また、被保険者でなくなったあとも、60歳以上65歳未満で、日本国内に住んでいる間に初診日（※）がある病気やケガにより、障がいがあり、日常生活に制限を受ける状態になった時、受給することができます。

※ 初診日とは、障がいの原因となった傷病について、初めて医師等に診療を受けた日

障害基礎年金を受給するためには、国民年金保険料の納付について、次の1・2を満たしている必要があります。

1. 初診日の属する月の前々月までに被保険者期間があるときは、その被保険者期間のうち、国民年金保険料納付期間と国民年金保険料免除期間を合算した期間が2/3以上であること。
2. 初診日のある月の前々月までの1年間に未納がないこと。
(免除も含む)

注意

初診日の前日において、これらの要件を満たしている必要があります。初診日の後に国民年金保険料を納めたとしても、資格要件を満たすことはできません！

請求の手続き

障害基礎年金を受けるときは、「国民年金障害基礎年金裁定請求書」に必要書類を添えて役場に提出します。必要な用紙には「診断書」もあり、これについては医師に記載を依頼することとなっています。

※ 厚生年金に加入中に初診日のある病気・けがで障がいになったときには、「障害厚生年金」が支給されます。その場合の請求先は年金事務所となっています。

詳しくは最寄りの年金事務所、または役場町民課、各支所へお問い合わせください。

年金掲示板

町民課

☎95-1114
(050-5207-3006)

【問い合わせ先】
浜田年金事務所
町民課
瑞穂支所
羽須美支所

☎87・0221
☎83・0221
☎95・1114
☎0855・220614
IP050・5207・6500
IP050・5207・5000
IP050・5207・3006

水道料金・下水道使用料の 納付方法が変わります



現在、水道料金・下水道使用料の納付は、納付書の場合は水道（水色）下水道（緑色）の納付書で、□座振替の場合は水道・下水道それぞれで振替をおこなっています。

平成28年10月分（10月31日納期限）から納付書の様式を変更し、水道料金・下水道使用料を一枚の納付書に変更します。また、□座振替については水道料金・下水道使用料の合計金額を振替します。なお、水道と下水道の名義が違う場合、また振替□座が違う場合については従来どおりの□座振替となりますのでご了承ください。

ご不明な点は水道課までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

水道課

☎ 95・1118

〒050-5207・30017

変更前



変更後



納付書	水道料金 納付書	下水道使用料 納付書	水道料金・下水道使用料 納付書
□座振替	水道料金 振替	下水道使用料 振替	水道料金・下水道使用料 合計金額 振替

図書館から のお知らせ

●9月の開館案内（本館）

日	月	火	水	木	金	土
				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	

■は休館日です。

《開館時間》9：30～17：30

石見分館、羽須美分館の休館日、開館時間は各分館にお問い合わせください。

図書館本館 ☎ 83-1760

羽須美分館 ☎ 88-0001

石見分館 ☎ 95-1044

高齢者向け紙芝居をご利用ください

昔を思い出しながら、会話ははずむ紙芝居が図書館に入荷しました。集落行事や高齢者教室、福祉施設などご利用ください。

「金色夜叉」「愛染かつら」「臉の母」
「お茶にしましょう」「おっばい山」
「なまたまご」「父のかお 母のかお」
「おどりばダンスホール」ほか

一覧はホームページの図書館おすすめに記載しています。

（邑南町HP → 邑南町立図書館HP → 検索サービス → おすすめの本）



「花嫁さん」
サワジロウ脚本・絵
雲母書房

新

刊

案

内

「陸王」・・・池井戸潤 集英社
「夜を乗り越える」・・・又吉直樹 小学館
「おおあたり」・・・畠山恵 新潮社
「コンビニ人間」・・・村田沙耶香 文藝春秋
「認知症カフェ読本」 中央法規

* 7月に入荷した新刊の一部です。ホームページに新刊の一覧を掲載していますので、ご覧ください。

図書館にない本が読みたいときは、リクエストをしてください。他の図書館から借りることもできます。

●9月の行事

7日（水）ストーリーテリング勉強会（本館）

20日（火）おはなし会（本館）

インターネット、携帯電話から検索・予約ができます。右のQRコードから携帯サイトへアクセスできます。



ホームページアドレス <https://www.lib100.nexs-service.jp/ohnan/webopac/index.do>

まちの
DATA

人口の動き

(平成28年8月1日)

	前月比	前年 同月比
男 / 5,322人	- 8	-54
女 / 5,929人	- 13	-85
計 / 11,251人	- 21	-139
世帯数 / 5,014世帯	- 5	-8

高齢者比率 42.7%

※住民基本台帳人口(外国人含む)を使用しています。

編集
後記

ごうのかわ！遊びフェスティバルのハンザケウオッチングに私も参加しました。間近で見るハンザケは迫力があり、子供たちと一緒に夢中になって観察しました。(はるか)

暑い日が続く中、健康には気をつけていたのですが、体調を崩してしまいました。気象庁からは、9月も気温が高く厳しい残暑が続くと発表がありました。また、お盆を過ぎると朝晩は涼しく肌寒い日もあります。皆さんも、体調には気をつけてください。(ヤマト)



第13回
日本オオサンショウウオの会
邑南大会

全国のオオサンショウウオの研究調査、保護活動などに携わる人が邑南町に集まり、事例発表や情報交換を行います。

邑南町の取り組みについても発表します。ぜひ、会場にお越しください。

月日 10月 1日(土)
2日(日)

場所 邑南町
健康センター元気館ほか

※詳しくは、邑南町ホームページをご覧ください。



観察会の様子