

2017 vol.146 12月

# 広報つわの

11月上旬は紅葉の見ごろです。赤く染まった堀庭園には琴の音色が漂い、和の雰囲気を引き立てます。来場者は美しい秋の装いに時を忘れ、屋内から庭園を眺めるのでした。



# したもり ひろゆき 下森 博之 町長 第 3 期就任挨拶

## 災害を振り返って

10月30日より津和野町長として3期目がスタートいたしました。平成25年7月に本町を襲った豪雨は甚大な被害をもたらし、これまでの4年間は災害復旧に全力を傾ける日々でありました。この間、多くの町民の皆様にはご心配やご不便をおかけしてまいりましたことを改めてお詫び申し上げますとともに、復旧事業へ深いご理解とご協力を頂きましたことに心からお礼を申し上げます。

行政の最大の使命は町民の安心・安全を守ることであり、防災・減災の強化は最優先であります。災害復旧事業と並行して、防災行政無線の設置、自治会やまちづくり委員会と連携した防災訓練の実施、地域提案型事業による地域自主防災の取り組み支援、災害対応マニュアルの見直しなどを行ってまいりました。町長は災害対策の本部長として町民の生命財産を守る最大の責任を負っております。先の災害を重要な経験として、今後の



復旧工事は収束に向かっていきます。

防災・減災力の強化に活かしてまいりたいと考えております。

尚、一部事業において未完成的の被災地が残されております。町といたしましても県と協力し、一日も早い完成に向けて今後も努力してまいります。すことをお誓い申し上げます。

## 復旧からまちづくりへ

一方で、全国の自治体においては人口減少対策、いわゆる地方創生の取り組みが強力に進められており、こうした中で本町は豪雨災害の復旧に人・もの・金を優先的に投じていかなければならない大きなハンディを負ってまいりましたが、復旧事業の終了を契機としてまちづくりの再ス

タートを切りめます。人口減少対策として基本となるのは町民の皆様が安心して、健康でいつまでも本町において暮らすことのできる福祉であると考えており、高齢者の方々のかみ細かい福祉事業や、子育て世代の支援策をこれまで以上に進めて行く必要性を感じております。その上で、産業振興をはじめとする雇用の場の確保や道路改良、CATV改修などの生活基盤整備を着実に進めてまいりたいと思っております。

## より良い津和野町を目指し

そのためには、様々なまちづくり事業を進めて行くうえで財源の確保が重要となります。現在計画しておりますCATVの改修は17億円を超え、99%の世帯が加入されている町民の皆様へ今後もテレビ放送を継続して行うためには避けて通れない事業です。総務省補助金を獲得しながら出来るだけ町財政への負担を軽減するよう努めてまいります。

もう一つの喫緊の課題として庁舎の耐震化があります。本庁舎、津和野庁舎ともに災害時に町民の生命財産を守る機能を有する施設として耐震化は避けて通れません。現庁舎の改修や耐震基準を満たした他の施設への移転など、極力事業費を抑制できる方法を優先的に検討しながら、町民の皆様からの期待に応えられるまちづくりの財源の確保を行ってまいりたいと考えております。

将来への負担を出来るだけ残さないよう留意しながら、現在の津和野町をより良くするために、財政とまちづくりとのバランスの取れた町政運営のかじ取りは困難を伴い大きな責任を感じております。しかし、2期8年の経験とネットワークを財産として活かしながら、津和野町を更に前へ進めてまいります。今後も町民の皆様との対話を重視し謙虚に耳を傾けながら、町政運営を行ってまいりますので、皆様方のご理解とご支援をよろしくお願い申し上げます。

## 津和野町の行財政改革第3次津和野町行財政改革大綱実施計画 平成28年度の実施状況をお知らせします

財政の健全化や住民参加型のまちづくりなど8つの重点課題に取り組みこの計画では、42項目の具体的な取り組み項目を設定し行財政改革を推進してまいります。

### 8つの重点課題

- ① 事務事業の見直し
- ② 組織機構の見直し
- ③ 定員及び給与の見直し
- ④ 公共施設管理等の見直し
- ⑤ 第3セクターの見直し
- ⑥ 財政の健全化
- ⑦ 住民参加型のまちづくり
- ⑧ 人材の育成

平成28年度の進捗率は  
71・4%

平成28年度の各課題の解決に向けた取り組みの進捗状況はそれぞれ下表の通りです。

■平成28年度における重点課題別の取り組みおよび進捗状況

重点課題	取組項目 (a)	取組件数	評価					進捗率 (%) {(b)+(c)+(d)} / (a)
			S(b)	A(c)	B(d)	C	D	
①事務事業の見直し	7	7		1	3	2	1	57.1
②組織機構の見直し	1	1		1				100.0
③定員及び給与の見直し	5	5		2	1	1	1	60.0
④公共施設管理等の見直し	7	7		3	1	1	2	57.1
⑤第3セクターの見直し	2	2		2				100.0
⑥財政の健全化	14	13		11	1	1		85.7
⑦住民参加型のまちづくり	4	4		3		1		75.0
⑧人材の育成	2	2		1		1	1	50.0
計	42	41	0	24	6	6	5	71.4

実施状況の評価について

- S… 計画を前倒して実施及び検討している。
- A… 計画どおりに実施及び検討している。
- B… 計画は実施されているが、進捗状況に遅れが見られる。
- C… 計画どおりに実施されているが、今後はこれまでの取り組みを踏まえ、角度を変える等の工夫や改善も含め一層の取組が必要。
- D… 計画が実施されていない。



## 例えばこんなことに取り組みました。

### ④財政の健全化～町営バス料金～

定額制運賃には、日原地域と津和野地域で違いがあったため、町内一律の運賃体系に改正した。

【評価】 A

料金の統一が実現し、格差が解消した。



### ④財政の健全化

～ふるさと納税への取り組み～

特産品リニューアル、寄附使途明確化の検討、WEBクレジット支払の導入を行った。

【評価】 A

件数・金額ともに過去最高となった。

たいへん  
よくできました

# もり 美しい森林づくり構想を 策定しました

前号では、町民の皆さんの森林への思いを聞き、美しい森林づくり構想の策定に至ったことをご紹介しました。今号では、課題解決のためにどのような施策に取り組んでいくかについてご紹介します。

美しい森林がつくる津和野町  
条例の策定に向けた検討やアンケート調査、意見交換会などを通して、町民の皆さんの意向調査を実施した結果、美しい森林づくり委員会では、津和野町の森林の問題は「人と森の距離が遠ざかっている」ことにあると気づきました。

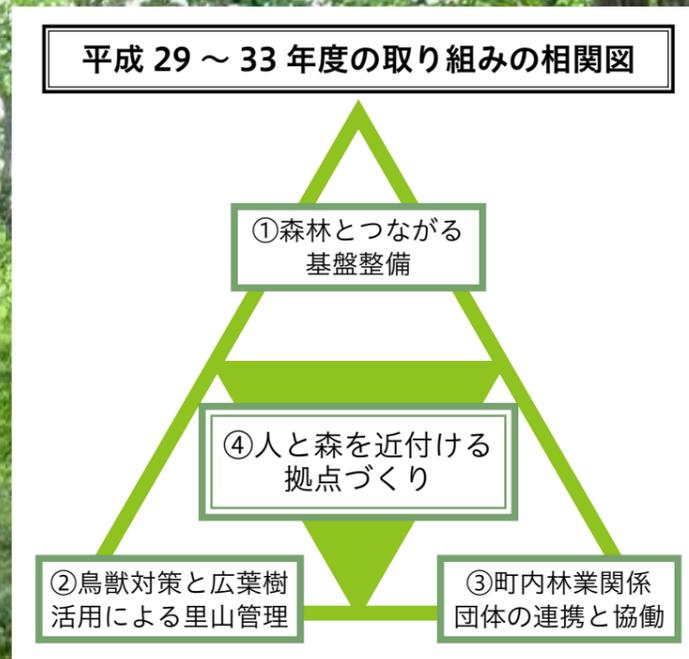
かつて、津和野町の森林は、日常生活に不可欠な様々なものを提供し、風雨を緩和して暮らしの安全を守り、豊かな水と川を育み、人々の生計の場となり、多くの生きものすみかとなる存在でした。その後、高度経済成長期を経て人々の意識が都会へと集中すると、暮らしは次第に森林や川から遠ざかり、結果として森林の手入れ不足や利用不足につながりました。

しかし、交通網の整備や情報技術の発展により、東京一極集中から再び地方へと社会はその動きを変えようとしています。昔ながらの田舎の暮らしを単純に懐かしみ戻ろうとするのではなく、新たな技

術を活用して、現代の生活様式を保ちつつ自然に近い地方を拠点として、現代ならではの新しい田舎の暮らしを求め、人々の数が増えるべき宝といえます。

地方創生の時代に、改めて私たちの足元にある地域の豊かさを見つめ直すと、津和野町の森林と川の豊かさは、やはり他にない誇るべき宝といえるでしょう。

和野町の森林を豊かにし、人と森林の距離を近づけることで、この町に暮らす喜びや心地よさをいっそう高めるための取り組みです。先月号に述べたように、美しい森林づくり委員会では、美しい森林づくり活動を単純な林業振興や環境保護ではなく、産業、生活、教育、観光などの多様な要素を含む複合的な活動と考えています。そして、第1期となる平成29～33年度の5年



間では、次の4つの事項に具体的に取り組むものとしていきます。(左上図)

**①森林とつながる基盤整備**  
森林や川は町の魅力的な自然環境ですが、人々と自然のふれあいを促進するためには、利用できる場の情報や活用方法を伝授してくれる指導者の情報が必要です。町ではこれらの情報を収集し、森林を活用したい団体等に提供すること、ふれあいの機会増加に努めます。また、森林は教育の素材や活動の場としても注目を集めていることから、森林をテーマとした教育プログラムの開発に向け取り組みを行います。

**②鳥獣対策と広葉樹活用による里山の管理**  
鳥獣被害は増加の一途にあり、地域の生活を脅かす要因となっています。総合的な対応を図るために、関係者と広く協働してより適切な体制づくりに向けた取り組みを行います。同時に、鳥獣肉の地元での利用拡大を図ることにより、地域の資源としての付加

津和野町美しい森林づくり講演会  
「獣害を地域資源に変える」  
講師 興膳 健太氏  
(猪鹿庁長官・郡上里山株式会社代表取締役)



講演を行う興膳健太氏



津和野の森林活用のために講演に集まった町民のみなさん

価値を高めます。あわせて広葉樹についても、薪などの新たな用途について検討し、利用拡大に取り組みます。

**③町内林業関係団体の連携構築と協働の場づくり**  
町の森林率は高く、そのため、町内での暮らしには森林との接点が多くなっています。所有や管理の問題など、町民が森林に感じる不安や課題、要望などを相談できる窓口を、町と森林組合が中心となつて設けます。同時に、町内の森林・林業に係る団体等が、情報共有や連携相談を行う体制をつくり、森林・林業のプロフェッショナルが町民視点で考え、活動する体制をつくりまします。

**④人と森を近づける拠点づくり**  
町が目指す美しい森林づくり活動のモデルとなるような拠点を町内につくり、複合的な森林の利活用に取り組みます。その拠点におけるいくつかの活動を通じて、新しい山村の暮らしの形式について描

くことで、津和野町で生きていく未来像を次世代や都市部へと広く発信していきます。これらの活動に加え、町では美しい森林づくり講演会を平成27年度から定期的に開催しています(上写真)。町が目指す美しい森林づくりは、森林の様々な美しさに着目して、全国的に見てもユニークな取り組みです。そのため、林業や生態系、観光、狩猟、教育、移住などいろいろな角

度から森林について語る講師を招いています。講演会は今後も継続予定です。開催案内を配布しますので、ぜひご参加してみてください。また、ケーブルテレビでは、講演会の様子を後日放送していますのでお楽しみください。

美しい森林づくり活動に関する皆さんのご意見やご感想などをお待ちしています。

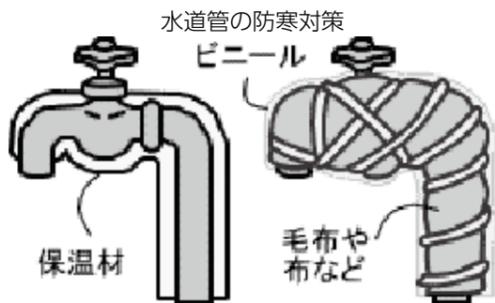
連絡先 役場農林課  
☎72・0653

- 津和野町美しい森林づくり委員会  
(平成29年4月現在)
- 島田 賢司 (津和野町)
  - 伊藤 高明 (島根県西部農林振興センター 益田事務所)
  - 藤井貴久男 (高津川森林組合)
  - 岡村 勝義 (山陰丸和林業株式会社 日原事業所)
  - 篠原 孝則 (有限会社石州造林)
  - 村上 和寛 (津和野林産株式会社)
  - 平野 均 (有限会社平野建設)
  - 長嶺 輝明 (ヤマトマモルの会)
  - 洗川 武史 (高津川ウッドィ・クラフト有限責任事業組合)
  - 田口 壽洋 (津和野ヤモリーズ)
  - 上瀧口琴代 (環境カウンセラー)
  - 益成 典子 (NPO法人さぶみの(山のこども園うしのしっぽ))
  - 渡邊 寛夫 (津和野町教育委員会)
  - 秋好 俊則 (津和野町校長会(津和野小学校))
  - 藤山 宏 (津和野町商工観光課)



## 水道の防寒対策はお早めに

環境生活課 ☎ 72-0309



寒さが厳しくなると水道管の凍結事故が起きやすくなります。  
水道管は寒さに弱く、気温が氷点下になると水道管内の水が凍り、水が出なくなったり、水道管が破裂したりする場合がありますので、凍結の恐れのある箇所や設備（蛇口や水道管）には保温材（布・毛布等）で包み、漏れないように上からビニールをかぶせるなど、水道管にも防寒対策をお願いします。（左図）

・旅行などで家を留守にするなど、長期間水道を使わないとき  
・「真冬日」（1日中外気温が氷点下の日）が続いたとき  
※「低温注意報」が出されたときは、特に注意が必要です。  
・屋外で露出している水道管があるとき

### 凍結の注意が必要なとき

給水装置は、お客様個人の所有物であるため、破損してしまふと所有者が修理費用を負担しなければならぬため、ご注意ください。

頼ってください。

### 水道管が破裂したら

まずは破裂した部分を

確認し、メーターボックス内の止水栓を閉めてください。止水栓の位置がわからない場合や止水栓を閉められない場合や止水栓を閉めても止まらない場合には、破裂した部分に布やテープ等を巻き応急処置した後、指定給水装置工事事業者（左下表）へ修理（有料）を依頼してください。

### 指定給水装置工事事業者

事業者	電話番号
イワタニ島根（株）	72-0081
（有）鹿足住設	72-1622
（有）ナガヨシ技建	72-1615
タムラ住宅設備工事店	72-1642
岩谷設備	72-1828
石西産業（株）	72-0911
（有）宮崎水道工業	74-0462
新光プロパン瓦斯	0856-22-0939

かけ間違いがないよう、電話番号はよく確認してからおかけください。

・北向きや日陰の場所、風当たりの強い場所に水道管があるとき  
※寒さが厳しくなるとき、寒い場所にある水道は凍結への注意が必要です。  
水道管が凍って水が出ないとき  
・自然に溶けるのを待つ  
・蛇口を開いた状態で水道管にタオルや布をかぶせ、その上からゆつくりとぬるま湯をかける  
熱湯をかけると水道管や蛇口が破裂する恐れがありますので、絶対にしないでください。急ぎでない場合は、自然に溶けるまで待ちましょう。



## 津和野中学校でプログラミング教育を実施

つわの暮らし推進課 ☎ 74-0092

津和野中学校をモデル校として特別支援学級の生徒を対象としたプログラミング教育がスタートします。事業概要は下表のとおりです。  
この事業は、総務省が平成28年度からクラウドを活用した教材や地域人材を活用したプログラミング教育の取り組みを全国で公募しているものです。今回は全国23件の中から、本町を含む10件の提案が採択されました。（中国地方では本町のみ）  
平成32年度から国内の義務教育課程でプログラミング教育の実施が見込まれる中、今回の事業で得られた貴重な教育ノウハウは将来の子どもたちのプログラミング学習に広く役立てられることとなります。  
津和野町では現在、IT・ICTを活用できる人材育成、産業振興及びIT系企業の誘致に取り組んでいます。将来これらの分野で活躍できる人材の育成を目指し、教育事業として小中学生世代を対象としたプロ



町内で開催されたプログラミング体験教室の様子

実施主体	株式会社エヌ・ケイ・アセント
実証校（実証会場）	津和野町立津和野中学校
概要	(1) 障がい種 (2) 対象 (3) 指導者 (4) 特徴
	(1) 知的障がい、自閉症・情緒障がい (2) 特別支援学級（小学生・中学生） (3) 町職員、教員、市民ボランティア (4) <課程内・外>島根発祥のビジネス言語”スモウルビー”を活用。県主催のコンテストへの出展をゴールとし、地域住民がメンターとなったモデルを開発

プログラミングの体験教室やスマートフォン・タブレット端末の使い方を学ぶ講座などを開催しています。



## 介護短歌のご紹介

地域包括支援センター ☎ 72-0683

認知症に関する事業の中で町民の皆さまから「認知症の方を介護されている家族の方の声が聴きたい」「もっと地域の方へ認知症のことや介護している家族の思いを分かってもらいたい」などの声が聞かれます。  
そこで認知症に限らず介護する方、介護される方が日々の生活の中で感じている気持ちを詠んだ『介護短歌』を募集したところ、多くの短歌の応募がありましたので、ご紹介いたします。

八年間 ニ夕親同時に 看たること  
衰へし腕 撫でつつ憶ふ  
水津 照子 さん



## 年金相談のお知らせ

健康福祉課 ☎ 72-0651

町では社会保険労務士による年金相談を実施しています。「ねんきん定期便」や「ねんきん特別便」の内容に「もれ」や「間違い」がないかご心配な方や、一般的な年金（老齢年金のご相談など）についてお気軽にご相談ください。  
※相談内容によっては、年金事務所での相談をご案内する場合があります。  
◎相談日 12月22日（金）10時～15時30分  
◎場所 日原公民館  
◎持参するもの  
・年金手帳など年金番号の分かる書類  
・年金記録について相談される方は「ねんきん定期便」または「ねんきん特別便」一式  
・その他、相談内容について参考となる資料  
※代理人が相談に来られる場合委任状と代理人自身の身分証明書が必要です。委任状は、津和野庁舎健康福祉課または本庁舎総合窓口にあります。



## 島根県種畜共進会に参加してきました

農林課 ☎ 72-0653



「きみふじ号」を引く、齋藤絆菜さん

10月21日(土)に島根中央家畜市場(松江市)で、平成29年度島根県種畜共進会が開催されました。津和野町からは、さぶみ牧童探検隊の「きみふじ号」が出品されました。「きみふじ号」は8月26日に行われた西いわみ和牛共進会で優秀賞3席となり、今回の県共進会の出場権を獲得しました。今回は、さぶみ牧童探検隊の子ども達と「きみふじ号」の応援に行ってきました。

出品したのは肉用種牛の部のうち成雌牛20頭が競合する第4区。どの牛も農家さんが手塩にかけて育てておられ、大変素晴らしい牛ばかりでした。



「きみふじ号」とさぶみ牧童探検隊の皆さん



## 献血バスが来ます

～広げよう、献血の輪！～

献血日：平成29年12月8日(金)

献血会場	時 間
津和野町役場 津和野庁舎	9:30～12:30
津和野共存病院	14:00～16:20

主な献血基準	
採血量	400ml
年齢	男性 17歳～69歳
	女性 18歳～69歳
体重	50kg以上

※65歳以上の方が献血をする場合は、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

問合せ：健康福祉課 ☎ 72-0651



## 医療費通知が確定申告の医療費控除に使用できるようになりました

(後期高齢者医療) 健康福祉課 ☎ 72-0651

税制改正により、確定申告の医療費控除に、島根県後期高齢者医療広域連合から送付される医療費通知が使用できるようになりました。希望される方は役場窓口にて申請をお願いします。

- 医療費通知発送時期  
平成30年1月中旬
- 対象受療年月  
平成29年1月～10月
- 申請期日  
平成29年12月22日(金)
- 申請窓口  
本庁舎 総合窓口

津和野庁舎 健康福祉課  
※11月、12月受療分については、医療機関が発行す

る明細書、領収書を申告に使用してください。

※保険外診療を受けた場合は、医療機関が発行する明細書、領収書を申告に使用してください。

※療養費通知(柔道整復、あん摩マッサージ、はりきゅう)については、平成30年1月送付予定分と平成29年7月、11月送付分を合わせて申告に使用してください。また、10月～12月受療分については施術所が発行する明細書、領収書が必要です。



## 税に関する絵はがきコンクール 受賞者のお知らせ

税務住民課 ☎ 74-0069



齋藤さん(左上)、栗栖さん(右上)、伊藤さん(左)の作品

島根県租税教育推進協議会連合会、島根県青色申告会連合会及び一般社団法人島根県法人会連合会では、県内の小学6年生(複式学級については、5年生を含みます)を対象に「暮らしを支える身近な公共施設」などを題材にした「税に関する絵はがき」を募集したところ、県内164校から4572点の応募がありました。

津和野町からは、3校から40点の応募があり、下表のとおり3点が入賞しました。

賞	小学校	学年	氏 名
津和野町教育長賞	日原	6年	齋藤 紫織 さん
公益社団法人益田法人会津和野支部長賞	青原	6年	伊藤 礼 さん
益田税務署管内青色申告会連合会特別賞	津和野	6年	栗栖 健吾 さん

## 都市計画について

商工観光課 ☎ 72-0652

JR津和野駅周辺整備の実施にあたり都市計画の続きに基づき、都市計画の原案の説明会及び意見公述会を次の日程で行います。意見公述会で意見を述べたい方は、説明会で示す期間内に申し込みが必要となります。

▼説明会  
12月11日(月) 18時30分

▼意見公述会  
12月18日(月) 18時30分

▽場所(説明会・意見公述会いずれも)  
津和野町民センター

※詳しくは津和野商工観光課まで



## 国民年金保険料の「後納制度」について

健康福祉課 ☎ 72-0651

過去5年以内に納め忘れ た国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができる「後納制度」が平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り実施されています。

後納制度を利用することで年金額を増やすことや、年金の受給ができなかった方が受給資格を得られることがあります。

従来、老齢年金を受け取るためには、保険料納付期間と保険料免除期間などを合算した資格期間が原則として25年以上必要でしたが、平成29年8月からは、資格期間が10年以上あれば老齢年金を受け取ることが

できるようになりました。そのため、後納制度を利用し不足している保険料を納めることにより、年金の受給ができなかった方が受給資格を得られる可能性があります。

ただし、すでに老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。

後納制度を利用するには、申込みが必要です。

お問い合わせ  
ねんきん加入者ダイヤル  
☎ 0570・003・004  
浜田年金事務所  
☎ 0855・22・0670

# 津高ダイジェスト

ここでは、津和野高校の“今”をお届けします！

## 空手で優勝！2年生 山崎凜くん・片野優人くん！

11月4日に行われた空手道新人戦で、2年生の山崎凜くんが「男子個人形」で島根県チャンピオンになり、全国選抜大会及び中国新人大会進出を決めました！また同じく2年生の片野優人くんが、男子個人組手+68kg級で優勝し、中国新人大会進出を決めました。

2人とも、本当におめでとうございます！！

部長コメント「今回、2度目の新人戦で、部員2名ともが昨年よりも満足いく結果が出ました。まだまだ課題もあり、1つ1つ改善していくべきこともよく分かったので、これからも頑張っていきたいです！」



山崎くん(左)と片野くん(右)

## 1年生の「総合的な学習の時間(総学)」にて、70名超の地域のみなさまにご協力いただきました！

2学期に実施した1年生の総学では、

①やりたいことを見つける②実現に向けてプランを作る③やりたいことを人に伝えるの3つのゴールに向けて、自分自身と深く向き合う時間を大切にしながら、思いを人に伝えることで得られる協力や新しいアイデア、可能性をマインドマップで表現し、実現に向けての一歩を踏み出す準備をしました。

この学習の中では対話の時間を多くとり、70名を超える地域のおとなの方々にもご協力いただき、1対1でアドバイスや応援の言葉をたくさんいただきました。

引き続き、このマインドマップに表現したことを実現するために、地域の方々とのつながりを活かしながら実現に向けて自分のペースで行動して行ってほしいと思います。

ご協力いただいた地域のみなさま、本当にありがとうございました！そして、生徒たちの夢の実現の応援をこれらかもどうぞよろしく願いいたします！！



## つわみん活動日記

- 10月 1日(日) 輝け11しまね町村フェスティバルゆるキャラショー(松江市)
- 10月14日(土) SL「やまぐち」号 中原中也号お出迎え
- 10月29日(日) ハロウィンゆるキャラパレード出演(出雲市)

今年も松江で県内の町村のお友だちと一緒にステージに立ったんよ。みんなとの旗揚げゲームと記念撮影は盛り上がったわぁ♪  
そうそう、10月といえば、最近ハロウィンで仮装をする人も多いみたいじゃね！

つわみんは、おとなり山口県で生まれた近代詩人の中原中也さんの特製ヘッドマークをつけたSL「やまぐち」号が運行されたたけえ、中也さんを真似て帽子とマントで仮装したんじゃ♪今年も中原中也さんの生誕110年ということで、SL「やまぐち」号が中也さんとコラボレーションしたんよ！

あと、出雲のデパートで島根のゆるキャラが大集合してみんなパレードしたんじゃ～！  
たくさんのゆるキャラのお友だちと遊べて楽しかったわぁ♪



つわみんへ出演依頼などができます。詳しくは担当課までお問合せください。【お問合せ先】商工観光課 ☎ 72-0652



## 2017 夏の省エネコンテストの結果報告！

環境生活課 ☎ 72-0309

この夏、津和野町内で行われた「夏の省エネコンテスト」の結果について報告します。  
今年も参加世帯の皆様には様々な省エネ(節電)への取り組みをしていただきました。今年は、5月に観測史上最高となる35.1度を記録し、夏についても猛暑日が続く中、エントリールされた57世帯の中で、電気使用量の削減を達成された世帯は27件、エントリールされた全世帯の削減量は△2469Kw(前年比)となりました。  
上位5位までの節電率の成績は次のとおりです。

- 1位 △41.9%
  - 2位 △32.1%
  - 3位 △28.5%
  - 4位 △22.3%
  - 5位 △15.6%
- (いずれも前年比)



優勝した大岡照子さん

寒い冬が到来してきましたが引き続き、無理のない節電に取り組んでいただき快適なエコ生活を過ごしていただきたいと思えます。  
1位に輝いた大岡照子さんから、「4月にしまね環境アドバイザーさんの講演を聞いて、思い切った古くなった冷蔵庫の買い替えをしたところ、こんなに使用量が下がって本当にびっくりしました。」との感想をいただきました。  
【主催】津和野町環境パートナーシップ会議  
【共催】滝元枕瀬公民館



## 冬野菜たっぷりのまろやか味噌汁

健康福祉課保健予防係 ☎ 72-0657

飛鳥汁は奈良の郷土料理「飛鳥鍋」をアレンジして作られた料理です。本来は、鶏肉とたっぷりの野菜で作りますが今回は、朝食に作りやすいようにベーコンを用いました。まろやかな口当たりで、体の温まる一品です。記載した材料のほかに、じゃがいもや里芋、きのこを加えてもおいしくできます。

- 【材料(2人分)】
- 大根・・・25g
  - 白菜・・・30g
  - 人参・・・10g
  - ごぼう・・・5g
  - ベーコン・・・1/4枚
  - 青ねぎ・・・1/2本
  - 牛乳・・・1/4カップ
  - だし汁・・・1/2カップ
  - みそ・・・小さじ1
  - しょうがすりおろし・・・1g



- 【作り方】
- ① ベーコンは5mm幅に切る。
  - ② 野菜は食べやすい大きさに切る。
  - ③ ①、②をだし汁で軟らかく煮る。
  - ④ 牛乳、みそを加え調味し、ねぎとしょうがを加える。
- 【レシピ提供】健康で生きがいのある町づくり会議 食と歯の部会

# 12月

国民健康保険税・第9期  
後期高齢者医療保険料  
・・・第9期  
介護保険料・・・第9期  
町県民税・・・第4期

町税等の支払いは口座振替が便利でおススメです

## 納期限は12月29日

各料金・税金は納付期限までに納付しないと、20日以内に督促状を発送します。  
その後の納付には100円の手数料が別途必要となります。

- 行政相談  
総務財政課……………☎74-0028
- 交通事故相談 島根県交通事故相談所 ☎0852-22-5102
- 無料人権相談  
税務住民課……………☎74-0059
- 健康相談, 育児相談, 乳児・幼児健診, ケアサロン, 手話生活相談, 心の相談, ひとり親巡回就業相談  
健康福祉課……………☎72-0657  
……………☎72-0673
- タブレット講習会, PC ちょい知り教室 つわの暮らし推進課……………☎74-0092
- 心配ごと相談(各地区含む), 無料法律相談  
社会福祉協議会  
津和野支所……………☎72-1494
- 明るい生活相談  
社会福祉協議会  
本所日原支所……………☎74-1617
- パソコン教室, キッズえいかいわ, ヨガ教室, 水彩画教室, フラダンス  
日原中央公民館……………☎74-0302
- 3B体操, つわの英会話教室, 水彩画教室  
津和野町民センター☎72-2070
- キラキラ体操教室, 元気アップ教室, フォロー教室  
※1 地域運動推進員サロン活動・研修会 地域包括支援センター  
☎72-0683
- パソコン初心者教室, 食育の集い  
青原公民館……………☎75-0039
- 断酒会 断酒会鹿足支部  
☎090-9061-8012

日 -Sunday-	月 -Monday-	火 -Tuesday-
	<p><b>あなたの「働きたい」を応援します</b> サポートステーションは15歳から39歳までの働くことに不安や悩みを抱える若者の総合相談窓口です。出張セミナーでは、ビジネスマナーや自己分析などを行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>出張相談会 12月22日(金) 11時～13時 ハローワーク益田1階相談室</li> <li>出張セミナー 12月22日(金) 15時～16時 益田市子ども・若者支援センター</li> </ul> <p>■問い合わせ しまね西部若者サポートステーション ☎0855-22-6830</p>	
<p><b>3</b> ◎石見神楽公演(左鏡神楽社中) (なごみ)</p> <p>【当番医】増野医院</p>	<p><b>4</b> ◎育児・栄養相談 (日原保育園/10:00-11:30) ◎小学生理科工作クラブ (青原公民館/15:30-16:30)</p>	<p><b>5</b> ◎幼児のフッ素塗布 (青原保育園/9:00-) ◎元気アップ教室*4 (プラサ枕瀬/9:30-13:00) ◎なかよし体操中座*1 (中座会館/10:00-11:30) ◎パソコン教室 (日公)/10:00-12:00) ◎キラキラ体操教室 (左鏡公民館/10:30-11:30) (須川公民館/13:30-14:30) ◎さわやか会*1 (青原公民館/13:30-15:00)</p>
<p><b>10</b> ◎第102回輪読鷗外 (森鷗外記念館/10:00-11:00) ◎第37回津和野町民余芸大会 (津和野体育館/12:00-)</p> <p>【当番医】栗栖医院</p>	<p><b>11</b> ◎元気アップ教室*4 (やま)/9:30-13:00) ◎3B体操 (町セ)/13:30-)</p>	<p><b>12</b> ◎パソコン教室 (日公)/10:00-12:00) ◎キラキラ体操教室 (名賀地域センター/10:30-11:30) (小川公民館/13:30-14:30) ◎乳児健診 (障害者福祉センター/午後) ◎さわやか会*1 (青原公民館/13:30-15:00)</p>
<p><b>17</b> ◎石見神楽公演(上吉田社中) (なごみ)</p> <p>【当番医】松浦内科胃腸科</p>	<p><b>18</b> ◎畑迫 HBG*1 (畑迫公民館/10:00-11:30) ◎キッズえいかいわ (日原小学校ミーティングルーム/15:45-16:45)</p>	<p><b>19</b> ◎元気アップ教室(橋南)*4 (町セ)/9:30-13:00) ◎食育の集い (青原公民館/9:30-14:00) ◎パソコン教室 (日公)/10:00-12:00) ◎さわやか会*1 (青原公民館/13:30-15:00)</p>
<p><b>24</b></p> <p>【当番医】小笠原医院</p>	<p><b>25</b> ◎小川はつらつクラブ*1 (小川公民館/13:30-15:00) ◎3B体操 (町セ)/13:30-)</p>	<p><b>26</b> ◎名賀のぞみクラブ*1 (名賀地域センター/10:00-11:30) ◎育児・栄養相談 (町セ)/10:00-11:30) ◎パソコン教室 (日公)/10:00-12:00) ◎つわのオレンジカフェ (社協津和野支所/10:00-12:00) ◎キラキラ体操教室 (池河公民館/10:30-11:30) (やま)/13:30-14:30) ◎さわやか会*1 (青原公民館/13:30-15:00)</p>
<p><b>31</b></p> <p>【当番医】つわぶき医院</p>		

水 -Wednesday-	木 -Thursday-	金 -Friday-	土 -Saturday-
<p>※2 対象:脳血管疾患の既往のある方およびその家族 ※3 家庭のあり方を見つめなおし、家族でふれあう時間を作るために設けられた日 ※4 対象:75歳以上の方(要介護1以上の方を除く)</p>		<p><b>1</b> ◎元気アップ教室*4 (池河公民館/9:30-13:00) ◎明るい生活相談 (やま)/10:00-12:00)</p>	<p><b>2</b> ◎月いちボランティア清掃 (なごみ) 駐車場 /8:00-9:00) ◎クリスマスコンサート &amp; キャンドルナイト (日原天文台/19:30-)</p>
<p><b>6</b> ◎交通事故相談 (浜田合同庁舎/9:00-12:00,13:00-16:00) ◎幼児のフッ素塗布 (直地保育園/9:30-10:30) ◎元気アップ教室(橋南)*4 (町セ)/9:30-13:00) ◎季節の湯(ゆず、露天にて) (なごみ)/10:00-21:00) ◎発達クリニック (障害者福祉センター/午後) ◎水彩画教室 (町セ)/13:30-19:00-)</p>	<p><b>7</b> ◎幼児のフッ素塗布 (津和野幼稚園/9:00-10:00) ◎写真教室 (日公)/9:30-11:30) ◎元気アップ教室*4 (左鏡公民館/9:30-13:00) ◎キラキラ体操教室 (木部公民館/10:30-11:30) (町セ)/13:30-14:30) ◎津和野地区ゴムバンド教室 (町セ)/13:30-15:00) ◎あさぎりの湯定休日 (なごみ)</p>	<p><b>8</b> ◎元気会*1 (やま)/10:00-11:30) ◎行政相談 心配ごと相談 (福セ)/10:00-12:00) ◎パソコン教室 (青原公民館/10:00-12:00) ◎囲碁クラブ (滝元枕瀬公民館/13:00-17:00) ◎さくら会*1 (須川公民館/13:30-15:00) ◎史談会 (町セ)/13:30-)</p>	<p><b>9</b> ◎津和野町糖尿病教室 (町セ)/9:30-12:30)</p>
<p><b>13</b> ◎陶芸教室 (日公)/9:00-12:00) ◎交通事故相談 (浜田合同庁舎/9:00-12:00,13:00-16:00) ◎にこにこ会*1 (プラサ枕瀬/10:00-11:30) ◎フォロー教室*1 (池河公民館/10:00-11:30) ◎手話生活相談 (役場本庁舎/13:30-16:00) ◎かけ橋の会 (やま)/14:00-16:00) ◎断酒会 (町セ)/19:00-21:00)</p>	<p><b>14</b> ◎水彩画教室 (日公)/9:30-11:30) ◎びよびよん教室 (日原保育園/10:00-11:30) ◎フラダンス教室 (プラサ枕瀬/14:00-15:00) ◎あさぎりの湯定休日 (なごみ)</p>	<p><b>15</b> ◎元気アップ教室*4 (青原公民館/9:30-13:00) ◎行政相談 明るい生活相談 (やま)/10:00-12:00) ◎無料法律相談 (やま)/13:00-16:00)</p>	<p><b>16</b></p>
<p><b>20</b> ◎交通事故相談 (浜田合同庁舎/9:00-12:00,13:00-16:00) ◎季節の湯(ゆず、露天にて) (なごみ)/10:00-21:00) ◎すみれ会*1 (小瀬会館/13:30-15:00) ◎水彩画教室 (町セ)/13:30-19:00-) ◎手話生活相談 (役場本庁舎/14:30-16:00) ◎断酒会 (プラサ枕瀬/19:00-21:00)</p>	<p><b>21</b> ◎写真教室 (日公)/9:30-11:30) ◎幼児健診 (障害者福祉センター/午後) ◎津和野地区ゴムバンド教室 (町セ)/13:30-15:00) ◎つわのオレンジカフェ (左鏡公民館/13:30-15:30) ◎あさぎりの湯定休日 (なごみ)</p>	<p><b>22</b> ◎離乳食教室 (やま)/9:30-11:30) ◎行政相談 心配ごと相談 (福セ)/10:00-12:00) ◎パソコン教室 (青原公民館/10:00-12:00) ◎年金相談 (日公)/10:00-15:30) ◎囲碁クラブ (滝元枕瀬公民館/13:00-17:00) ◎クリスマスバイキング (なごみ)</p>	<p><b>23</b> <b>天皇誕生日</b> ◎クリスマスバイキング (なごみ)</p> <p>【当番医】和崎医院</p>
<p><b>27</b> ◎交通事故相談 (浜田合同庁舎/9:00-12:00,13:00-16:00)</p>	<p><b>28</b> ◎交通事故巡回相談(要予約) (益田市役所/9:00-15:00) ◎リハビリ恋・来い・鯉クラブ*1 (町セ)/10:00-11:30) ◎あさぎりの湯定休日 (なごみ)</p>	<p><b>29</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>年末年始のお休み ◇12/29-31 まで ・森鷗外記念館 ・安野光雅美術館 ◇12/29-1/4 まで ・津和野図書館</p> </div>	<p><b>30</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>年末年始のお休み ◇12/30-1/4 まで ・津和野町役場 ・日原図書館 ・津和野町郷土館 ・旧堀氏庭園 ・旧畑迫病院</p> </div>

# マイナンバーカード

## 申請方法と交付までの流れ

### 郵送による申請



個人番号カード交付申請書に署名または記名・押印し、顔写真を貼り付けます。

↓

交付申請書の内容に間違いがないか確認し、送付用封筒に入れて、郵便ポストに投函します。

### スマートフォンによる申請



スマートフォンのカメラで顔写真を撮影します。

↓

交付申請書のQRコードを読み込み申請用WEBサイトにアクセスします。画面にしたがって必要事項を入力の上、顔写真を添付し送信します。

### パソコンによる申請



デジタルカメラで顔写真を撮影し、パソコンに保存します。

↓

交付申請用のWEBサイトにアクセスします。画面にしたがって必要事項を入力し、顔写真を添付して送信します。

※交付申請書に記載の申請書ID（半角数字23桁）を入力してください。申請書IDに誤りがあると正しくカードが発行されませんので、お間違いないよう入力してください。

### マイナンバーカードの交付

申請を行うと、「個人番号カード交付・電子証明書発行通知書 兼 照会書（以下交付通知書）」（ハガキ）がご自宅に届きます。必要物品をご持参のうえ、役場窓口までお越しください。

※交付は原則ご本人のみです。

※受取り場所はハガキに記載してあります。（交付場所等の変更についてはご相談ください。）

※交付通知書（ハガキ）に交付期限が記載されていますが、過ぎていても交付可能です。

■交付時間 平日 8:30 ~ 17:15

■必要物品

- ・交付通知書
- ・住基カード（お持ちの方のみ）
- ・通知カード（紛失した場合は紛失届を記入していただきます。）
- ・印鑑（シャチハタ不可）
- ・本人確認書類（運転免許証、パスポート等1点。これらをお持ちでない方は各種健康保険証、介護保険証、各種年金証書、年金手帳、学生証等2点。）

※該当する書類がない場合はお問い合わせください。

■問い合わせ先 税務住民課住民係 ☎ 74-0059

### 転居等された方にご注意を

交付申請書に記載されている氏名・住所等が現在と異なる場合は新しい交付申請書が必要です。本人確認書類を持参のうえ、役場窓口にお越しください。



申告書や申請書等には  
【マイナンバー】  
の記載が必要です！

申告手続などには  
マイナンバーの記載  
+  
本人確認書類の  
提示又は写しの添付  
が必要です

#### 本人確認書類

#### ◆ マイナンバーカード（個人番号カード）をお持ちの方は

- マイナンバーカードだけで、本人確認（番号確認と身元確認）が可能です。
- ご自宅等から e-Tax で送信すれば、本人確認書類の提示又は写しの提出が不要です。

#### ◆ マイナンバーカードをお持ちでない方は

##### 番号確認書類

《ご本人のマイナンバーを確認できる書類》

- 通知カード
- 住民票の写し又は住民票記載事項証明書（マイナンバーの記載があるものに限り。）などのうちいずれか1つ

##### 身元確認書類

《記載したマイナンバーの持ち主であることを確認できる書類》

- 運転免許証
- 公的医療保険の被保険者証
- パスポート
- 身体障害者手帳
- 在留カード
- などのうちいずれか1つ

#### 国税に関するマイナンバー制度の最新情報

国税庁ホームページのトップページ上段の [社会保障番号検索マイナンバー](#) をクリック



※ 上記コードのURLは今後変更する場合があります。

## マイナンバーカードで e-Tax

詳しくは、e-Tax ホームページをご覧ください。

イータックス 検索

※ 上記コードのURLは今後変更する場合があります。

### e-Tax のメリット

- 1 税務署に出向くことなく、インターネットを利用して申告や納税などの各種手続をすることができます。
- 2 確定申告期間中は、24時間ご利用できます。（メンテナンス時間を除きます。）
- 3 一部の添付書類（源泉徴収票など）は内容を入力して送信することにより、提示又は提出を省略することができます。
- 4 マイナンバーに係る本人確認書類の提示又は写しの提出が不要です。（マイナンバーの記載は必要です。）
- 5 書面でも提出した場合より、還付金を早く受け取れます。
- 6 納税証明書の交付請求手数料が、書面請求の場合より安価です。（e-Tax：370円 書面：400円）

### e-Tax のご利用方法

- 1 マイナンバーカードを取得
  - 郵便やインターネットなどで申請
  - 市区町村で受取
- 2 ICカードリーダーライター又はスマートフォンを用意
- 3 国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」へ
  - 画面の案内に従って利用者識別番号を取得
  - マイナンバーカードの電子証明書をe-Taxに登録
  - 申告書データを作成、送信

問い合わせ先：益田税務署 Tel (0856) 22-0444（代表）

平成30年4月1日から

# ペットボトルは、ラベルをはがして出してください



## ペットボトルの出し方

- ① ラベルとキャップをとる
- ② 軽く水洗いし、水を切る。
- ③ ラベル、キャップ、ペットボトル全て容器包装プラスチックの指定袋へ

平成30年4月1日から、ペットボトルはラベルをはがして出してください

ペットボトルの軽量化が進み、風力等によるラベルの分離が難しくなっています。再生品の品質向上のため、ご理解・ご協力をいただきますよう、よろしくお願い致します。

なお、平成30年3月31日までは移行期間となりますので、今からラベルをはがして出していただくよう、ご協力をお願い致します。



- ① このマークがラベルにあるものが対象です。
- ② ラベルが全面のり付け、ミシン目がないものなど、はがしにくい場合は無理にはがす必要はありません。
- ③ キャップを外した後に残るリングはそのままでOKです。
- ④ つぶして出すことも可能ですが、カッターやハサミなどで切断して排出することはできません。

環境生活課 ☎72-0309

## 心配ごと、悩みごとをひとりで抱えていませんか？

民生委員・児童委員は、あなたの身近な相談相手として、その内容に応じて関係機関への「つなぎ役」になります。

### ☆住民の立場にたって、まちの福祉を担うボランティアです

民生委員・児童委員は、民生委員法により厚生労働大臣から委嘱されたボランティアです。

### ☆さまざまな相談に応じます

地域に暮らす身近な相談相手として、医療や介護、子育ての不安など、住民のさまざまな相談に応じています。そしてその課題が解決できるよう、行政機関をはじめ、必要な支援への「つなぎ役」になります。

### ☆安心してご相談ください

民生委員・児童委員には民生委員法に定められた守秘義務があり、相談内容が他の人に伝わることはありません。



## 各地域の民生児童委員のみなさん

### 【日原地域】

担当行政地区	氏名	電話
上横道・下横道	大庭 洋子	76-0227
一の谷・左館東	益成 龍一	76-0357
左館西	水津 喜雄	76-0416
豊	内田 真理子	76-0003
滝元上・滝元下	山下 さつき	74-0185
小直	村上 達雄	74-0676
木ノ口上・木ノ口下・木ノ口住宅	中岡 誠	74-0608
枕瀬東	平野 政子	74-0555
新地・宮林署・枕瀬西	矢上 孝子	74-0278
栄町・旭町上・旭町下	村上 克恵	74-1457
扇町・春日町	村上 知	74-0020
寺町・山根町	清水 徳秀	74-0550
金見町上・金見町下・清水町	田村 里美	74-1528
野口・協本	岡村 省	74-0706
三渡管庭・堤田	木村 富士夫	74-1008
野地	古川 浩	74-1127
日浦東・日浦西・下左館・須川元郷	藤井 正昭	74-1550
相模ヶ原上・相模ヶ原下	中岡 豊美	74-0174
商人下・程彼	石川 愛子	74-0967
宿谷・柳	安野 関夫	74-1826
小瀬・青原団地	大庭 八恵子	75-0166
大木・鹿谷・二保	大庭 靖正	75-0162
青原	登米 岩子	75-0025
添谷	水津 敦己	75-0034
主任児童委員	藤井 文枝	74-0163
主任児童委員	廣瀬 早苗	74-0239

### 【津和野地域】

担当行政地区	氏名	電話
鷺原1・鷺原2上	三宅 隆	72-2257
門林・中座1	岡田 輝子	72-0352
中座2	廣石 洋子	72-3603
町田・鷺原2下	桑原 泰彦	72-1848
森1	吉田 慧	72-1001
森3	椿 茂美	72-3212
森2・森4	勝間 竹代	72-0419
東1	栗栖 美由紀	72-2853
東2	竹田 真一	72-2230
本町1・本町2	大羽 章夫	72-0053
北1・北2・北3	玉谷 清	72-0702
西1・西2・西3	村上 悦子	72-0507
畑迫・西谷出合・市尾・木毛	宮本 昇	72-3778
上横瀬・下横瀬・山入・虹ヶ谷	中村 一三	72-2762
上高野・下高野・吉ヶ原・野中	山本 茂	72-2666
中原・鳥井・喜時雨・高田	米原 静枝	72-0646
牧ヶ野・白井木尾谷・徳次田代	木村 武志	72-2524
豊稼・奥ヶ野・三歩市	伊藤 千枝子	73-0526
福谷・本郷・長野	藤井 志保子	73-0345
中川	水津 俊二	73-0025
下組・川尻	齋藤 精	73-0304
中組・畑・小野	西坂 博子	73-0144
吹野上・吹野下	桑原 八恵子	73-0305
徳山	吉松 明枝	72-2428
下千原・日浦	大羽 克巳	72-1495
上千原・岩瀬戸・商人上	大羽 加美	72-1968
寺田上・寺田下	上田 義治	72-2358
和田・籠新・直地上・野広	村上 巖雄	72-2460
主任児童委員	萩野 泰道	72-1718
主任児童委員	大庭 知子	72-0613

■問い合わせ先  
健康福祉課 ☎72-0673

## 民生児童委員制度は平成29年に創設100周年を迎えました！

民生委員制度は、大正6年に岡山県で誕生した「済済顧問制度」に始まり、翌大正7年の大阪府による「方面委員制度」の発足、昭和11年の方面委員令の公布により、全国統一の制度として広まりました。その後、昭和23年には民生委員法が制定され、現在の制度の基盤が作られました。なお、民生委員は児童福祉法に基づき、児童委員を兼ねることとされています。さらに、少子化や社会・家庭環境の変化に対応するため、区域担当の児童委員とは別に、児童福祉に関することを専門的に担当する主任児童委員も平成6年から配置されています。





活動初日、子どもたちの登校を見守る見守り隊員

## 地域の子どもたちを守る

### つわのっ子見守り隊結成！

津和野地区の子どもたちを悲惨な事件を守るために結成された「つわのっこ見守り隊」の結成式が10月11日に津和野町民センターにて行われました。

これは津和野地区青少年健全育成協議会がボランティアを募ったもので、28名の応募があり結成に至りました。これにより、町内全ての小学校区に見守り隊が存在することとなり、子どもたちの安全な暮らしに一歩近づきました。

協議会の山田實会長は、「子どもたちの安全を守りたいと思ひ呼びかけた。警察の方と力を合わせて頑張りたい。」と意気込みました。

活動初日は結成式翌日。子どもたちの登校時には、黄緑色の帽子とベストを着た隊員の優しく見守る姿が見られました。



アルコールパッチテストを行う来場者

## 楽しく健康チェックをしましょう

10月29日、津和野町民体育館にて健康まつり・ふれあいまつりが行われました。これは津和野町健康で生きがいのある町づくり会議と津和野町社会福祉協議会が主催するものです。

会場には、自身の健康のチェックや相談ができるコーナーや展示、チャリティーバザーなどがあり、来場者は明るい表情で各コーナーを見て回っていました。

展示の中には、介護者・高齢者の気持ちを広めるため、楽しく介護予防をするための『つわのオレンジかるた』がありました。このかるたに対し、毎年このまつりに来るといふ来場者の方は、「書かれている内容が全部理解できて笑ってしまう。通っている教室で早速使ってみよう。」と、声を弾ませていました。



お昼時には食事の販売が賑わいました

## 秋映えの堀庭園で秋を食す

11月3日から5日の3日間、旧堀氏庭園（堀庭園）のライトアップがあり、その最終日には旧堀氏庭園を守り活かす会主催による紅葉祭りが行われました。

堀氏旧宅内では、津和野町産のもので作られた栗ご飯や芋煮が販売され、囲炉裏で暖を取りながら食事を取ることができました。少し肌寒い気温に息を白くしながらの食事、いつもとは違う雰囲気の中でより味わい深いものになったのではないのでしょうか。

## 健康づくりコラム

# 足腰を鍛えるために

## ★『ロコモは』要介護の原因に！★

『ロコモ』とは、ロコモティブシンドロームの略で「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールしている骨や関節、筋肉などの『運動器』が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態のことです。

### 「要介護認定（新規申請）の理由」

津和野町の要介護認定の主な申請理由として全体の4割（46%）が、

- ①足腰の筋力低下（下肢筋力の低下）
- ②足腰の骨折（腰椎圧迫骨折や大腿骨頸部骨折）
- ③膝や股関節の痛み

の「運動器の障がい」になります。健康で自立した生活（健康寿命）を送られるように、「ロコモ」予防をしましょう！

順位	原因
1位	ロコモ(46%)
	筋力低下 (22%)
	骨折 (14%)
	神経障害 (6%)
2位	関節痛 (4%)
	物忘れ (13%)
3位	脳血管疾患 (8%)
3位	悪性新生物 (8%)

## ★ロコモの予防方法★

予防方法には運動・食事があります。今回は、予防方法の1つである筋力低下を予防する「いきいき百歳体操」を紹介します。

“いきいき百歳体操”は、自分の体調に合わせて手首・足首におもりを巻き付け、椅子に座ってゆっくり手足を動かします。DVDを見ながら行うので簡単にできます。筋力がつくと身体が軽くなり、動くことが楽になり、また転倒しにくい身体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

### いきいき百歳体操実施地区

津 和 野	日 原
町民センター	鹿谷集会所
・ひまわりクラブ(婦人会)	青原公民館
・すみれ会	宿谷集会所
高田自治会館	添谷公民館
麓耕自治会館	野地公民館
森一：自治会和室	堤田公民館
北一：弥栄神社御旅所	枕瀬西集会所
中座（個人宅）	旭町下集会所
	滝元枕瀬公民館
	豊自治会館
	枕瀬東集会所

津和野全体で約170人がチャレンジしています！



お住まいの地区でもいきいき百歳体操を始めて、元気に過ごしませんか？

【問い合わせ】

地域包括支援センター ☎ 72-0683

# けいじばん

## 案内 ..... Guide

### 無料法律相談を実施中

益田ひまわり基金法律事務所では、無料の法律相談を行っています。相談には事前予約が必要、受任した場合は別途料金が必要となります。

12月13日(水) 10時～17時

益田ひまわり基金法律事務所

益田ひまわり基金法律事務所

☎0856・31・1565

http://www.masudahimawari.com

### 司法書士無料法律相談のお知らせ

島根県司法書士会の司法書士が、遺産相続や遺言、不動産の売買、名義変更、お金の貸し借り、ローンの返済、悪質商法、会社の登記、裁判、調停、成年後見等高齢者の財産管理など、さまざまな法律相談に応じます。

○吉賀会場(完全予約制)

12月3日(日) 10時～12時

六日市基幹集落センター

○益田会場

12月21日(木) 13時～17時

益田市人権センターあすなろ館

司法書士総合相談センター

月・火・木曜日 12時～15時受付

☎0852・60・9211

### 年末ジャンボしまね企業博開催のお知らせ

島根県内企業の採用担当者によるプレゼンテーションや会社概要のほか業界説明を行います。

対大学、短大、高専、専修学校等に在学中の方(私服参加)

12月28日(木) 10時～16時

場くにびきメッセ

岡ジョブカフェしまね

☎0852・28・0694

平成30年度自治医科大学医学部

入学者の募集

栃木県にある自治医科大学は、全都道府県が共同で設立した学校法人により運営されている医科大学で、卒業後に出身県に戻り一定期間地域の病院、診療所に勤務すれば、授業料などが全額免除されるという特徴

雪道の運転に備えて早めの冬用  
タイヤやチェーンの用意を!

冬の道は、どこで降雪や凍結しているかわかりません。早めの冬用タイヤ装着や、チェーンの携行をお願いします。

石見地域の  
冬期道路情報



http://www.cgr.mlit.go.jp/hamada/

問合せ先 国土交通省山形河川国道事務所  
管山国道維持出張所 ☎0856-22-1415

### があります。

#### ■募集人員

110名(島根県から2～3名)

第一次試験日

【学力試験】1月22日(月)

【面接試験】1月23日(火)

サンラポーむらくも(松江市殿町)

#### ■試験科目

・数学(数学Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ・A・B)

・理科(物理、化学、生物のうち2科目選択)

・外国語(コミュニケーション英語Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ、英語表現Ⅰ・Ⅱ)

#### ■出願期間

1月4日(木)～17日(水)

問い合わせ・出願先

島根県庁 医療政策課 医師確保対策室(松江市殿町1番地)

☎0852・22・5693

### 離職者等再就職訓練のお知らせ

基本的なパソコン操作からタブレットの情報共有を学び、幅広い業種で必要とされる社会人基礎力、コミュニケーション能力・ビジネスマナーを身につけ、実務に即したスキルを習得し、様々なシーンで活用できる人材を育成します。

お近くのハローワークに相談の上、「入校願」を提出してください。

### ICT活用ビジネス実務科 定員 15名

■無料(テキスト代等2万4千円程度必要)

■訓練期間 平成30年2月20日～7月19日

場(株)ソコロシステムズ(益田市三宅町1-19)

【締平成30年1月31日(水)】

岡島根県立西部高等技術校

☎0856・22・2450

### 新着図書 ..... Books

#### ▼日原図書館

12月30日(土)～1月4日(木)は休館です。

▼浅き夢みし 吉原裏同心抄(二) 佐伯泰英..... 光文社

▼生きていくあなたへ 105歳どうしても遺したかった言葉

日野原重明..... 幻冬舎

▼毎日かあさん 14 卒母編

西原恵理子..... 毎日新聞出版

▼能 650年続いた仕掛けとは

安田登..... 新潮社

▼クリスマスがちがくと(児童書)

斎藤倫、くりはらたかし

..... 福音館書店

#### ▼津和野図書館

12月29日(金)～1月4日(木)は休館です。

### ▼忘れられた巨人

カズオ・イシグロ... 早川書房

### ▼つつましい英雄

バルガス・リョサ... 河出書房新社

### ▼『傘寿まり子』

おざわゆき..... 講談社

### ▼DIYのできる!壁・床リフォー

ム&メンテナンス百科

### ▼ゴナンとかいぶつ

ドゥーパ!編集部... 学研プラス

### 医療 ..... Medical

#### ◆津和野共存病院 ☎72・0660

【月】循環器内科(午前・12月4日、11日、25日(その他未定)・小児科予防接種・乳児検診(午後・予約制)

【火】外科(午前)産婦人科第1・3火曜日(【午前】外来診療・妊婦健診・【午後】子宮がん検診(予約制)

【水】漢方外来(12月20日)

【木】耳鼻咽喉科毎週(午後)小児科予防接種・乳児健診(午後・予約制)

【金】整形外科(午前・午後)

※外科は火曜日(午前)のみの診療

※内科は月から金曜日(午前)木曜日(14時から開始(初診・紹介患

者のみ)

※(日本神経学会専門医) 初診の場合要予約

※小児科の予防接種・乳児検診は13時より開始

※整形外科の水曜日の診療は13時より開始

#### ◆日原診療所 ☎74・0121

【月】内科(午前)

【火】内科(午前)

【水】内科(午前・午後)

【木】内科(午前)

【金】内科(午前・午後)

※日原は変更する場合があります。

#### ◆つわぶき医院 ☎72・3500

			月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○	○

午前は9時～12時30分まで

午後は15時～18時まで、日曜・祭日と木・土曜の午後は休診です。

但し、物理療法は8時30分と14時から行っています。

【ペインクリニック】

毎週火曜15時～18時、毎週木曜9時～12時30分

※带状疱疹後の疼痛や慢性の痛みでお悩みの方はご相談ください。

※通常の診療も行います。

### 在宅当番医 ..... Hospital

#### ◆和崎医院 ☎72・0025

【水】肝臓病専門外来(日本肝臓学会専門医)・予約制

※当院では苦痛の少ない鼻からの胃カメラを行っています。ピロリ菌の除菌もご相談ください。

※土曜日の午後は診療しています。

(14時から17時まで、ただし受付は16時30分まで)

※インフルエンザ予防接種を受け付けています

※近隣のハローワークに相談の上、「入校願」を提出してください。

は休館です。

12月10日(日) 栗栖医院 ☎79-2006



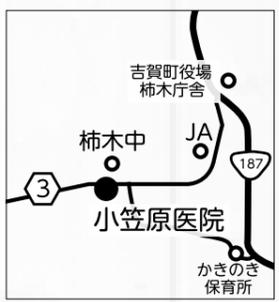
12月3日(日) 増野医院 ☎74-0053



12月31日(日) つわぶき医院 ☎72-3500



12月24日(日) 小笠原医院 ☎79-2012



12月23日(土・祝) 和崎医院 ☎72-0025



12月17日(日) 松浦内科胃腸科 ☎77-0111



日	月	火	水	木	金	土
まろかどメッセージ集集中!		録画機能付きSTB受付中!		1	2	
サンネットにちはらでは、鹿児島内の四季折々の風景を番組が放送されていない時間帯にデータ放送とともにお送りしています。 みなさんのお住まいの地域で放送してほしい景色・風景などありましたらぜひサンネットにちはらまでお寄せください。		詳しくはサンネットにちはらまで!		6:00 ●つわの太鼓20周年記念公演 特	6:00 ●ニュースサンネット	
3	4	5	6	7	8	9
6:00 ●ニュースサンネット	6:00 ●ニュースサンネット月間総集編 11月放送分	6:00 ●LOOKING FOR アクアス 11月号 7:00 ●釣り天国!石見 11月号	6:00 ●さんべんサビメ!nnavi 11月号 7:00 ●元気な田舎へGo!【雲南市三刀屋地区】	6:00 ●NHKエンタープライズ制作番組	6:00 ●第68回 近県学校音楽大会 特	6:00 ●ニュースサンネット
10	11	12	13	14	15	16
6:00 ●ニュースサンネット	6:00 ●聴感★ドキ!あまチャンネル vol.21 7:00 ●ちょい旅きぶん 11月号	6:00 ●グラントワチャンネル 12月号 7:00 ●お天気でてる情報 Vol.29	6:00 ●ますますおいしい 12月放送分 7:00 ●うらうらとゆく 第26回	6:00 ●美しい森林づくり講演会「日本の植物の多様性」特	6:00 ●集落と農業を次の世代につなごう! ~津和野町「いも」おくがの村」の30年~ 特	6:00 ●ニュースサンネット
17	18	19	20	21	22	23
6:00 ●ニュースサンネット	6:00 ●つわの太鼓20周年記念公演 特	6:00 ●LOOKING FOR アクアス 11月号 特 7:00 ●釣り天国!石見 11月号 特	6:00 ●歴博NEWS 12月号 特 7:00 ●元気な田舎へGo!【雲南市三刀屋地区】 特	6:00 ●植松啓講演会 特	6:00 ●CATV情報 ネットしまね 12月号	6:00 ●ニュースサンネット
24	25	26	27~31 ニュースサンネット年報総集編 特 【放送時間】10:00~15:00~20:00~ 27日【1月~3月】 28日【4月~5月】 29日【6月~7月】 30日【8月~10月】 31日【11月~12月】			
6:00 ●ニュースサンネット	6:00 ●聴感★ドキ!あまチャンネル vol.21 特 7:00 ●ちょい旅きぶん 11月号 特	6:00 ●グラントワチャンネル 12月号 特 7:00 ●お天気でてる情報 Vol.29 特				

※編成の都合上、番組を変更する場合があります

**今月のおすすめ番組**

つわの太鼓20周年記念公演



10月22日に津和野体育館で行われた「つわの太鼓20周年記念公演」の模様をお送りします。  
【初回放送】12月1日 6:00~(3時間毎)  
【再放送】12月18日 6:00~(3時間毎)

※編成の都合上、番組を変更する場合があります

**ケーブルセンター窓口受付時間**

平日 8:30~17:15  
(土・日・祝はお休みです)  
緊急連絡先  
セコムコントロールセンター  
Tel 0852-28-0016

**グラントワ Grand Toit**

鳥根県芸術文化センター SHIRANE ARTS CENTER  
石見美術館 IWAMIZUMI MUSEUM  
いわみ芸術劇場 IWAMIZUMI THEATER

【グラナリエ2017】12/2(土)~12/25(月)開催! ※12/12は休み  
【年末年始の休館日】12/28(木)~1/1(月) 新年は1/2(火)から開館!

TEL:0856-31-1860 FAX:0856-31-1884  
E-mail: zaidan@grandtoit.jp http://www.grandtoit.jp

Facebook 更新中!

**エドワード・ゴリーの優雅な秘密**

Elegant Enigmas: The Art of Edward Gorey

2017.12.2(土)~2018.2.5(月)

「不幸な子供」原画 1951年  
©2010 The Edward Gorey Charitable Trust/蔵

不思議な世界観とモノクロームの緻密な線描で、熱狂的なファンをもつエドワード・ゴリー。原画や書籍など約350点により、その謎に満ちた優雅な秘密に迫ります。

【開館時間】10:00~18:30(展示室への入場は18:00まで)  
【休館日】火曜日、12月28日~1月1日(1月2日は開館)  
【観覧料】一般1,000円、大学生600円、小中高生300円 ※企画展のみの料金

**関連プログラム**

Museum × Theater: ミュージア vol.4  
「エドワード・ゴリーの優雅ないたずら」  
ゴリーの作品に着想を得て制作されたオリジナルの新作パフォーマンス。ゴリーを魅了したバレエに音楽などを加え、独特の世界を表現します。  
12月9日(土)15:00開演(14:30開場)  
【出演】田中美礼、奥田治義、岸田雅彦、原田雅史  
【会場】グラントワ大ホールステージ  
【定員】150名 入場無料/要整理券  
※企画展観覧券またはミュージアム/パスポートが必要

【ミュージア vol.4 整理券配布・電話予約】  
12月2日(土)10:00~  
グラントワ総合案内カウンターにて  
TEL:0856-31-1871

ワークショップ  
「手紙を贈る。封筒で遊ぶ。」(絵封筒教室)  
ゴリーは母に宛てて絵封筒を送っていました。今回は実際に郵送できる絵封筒を作ります。  
1月13日(土)13:30~15:30  
【講師】井村恵美(郵便博物館 主席学芸員)

【会場】グラントワ講義室  
【対象】小学生以上  
(小学3年生以下は保護者同伴)  
【定員】先着20名 参加無料/要申込  
【申込方法】  
電話、ファクス、E-mailにて、名前、住所、連絡のとりやすい電話番号をお知らせください。  
TEL:0856-31-1860  
FAX:0856-31-1884  
E-mail: zaidan@grandtoit.jp

鳥根県立石見美術館

**大黒摩季 コンサート ツアー2017**

Maki Ohguro 2017 Live-STEP!!

~ Higher / Higher / 中年よ熱くなれ!!  
Greatest Hits+ ~

2017年12月8日(金)  
開場18:00 / 開演18:30  
グラントワ大ホール  
入場料【全席指定・税込】  
前売 6,800円【会員 6,500円】  
※4歳以上有料(3歳以下路上要無料。ただしお席が必要な場合は有料)

チケット好評発売中

出演/今福座、道川神楽社中、「生命の詩」の神韻九子 特別ゲスト/GOCCO-ゴクウー

「観るもよし、歌うもよし」  
美しい「日本語の歌」を深める合唱プロジェクト

**グラントワコンサート 2018**

2018年  
1月5日(金) まなぶ レクチャー  
「日本語と合唱 ~その魅力をさぐる」  
1月6日(土) あゆむ 「美しき日本語のための日本語歌謡による合唱コンクール」  
1月7日(日) つなく 「フレンドシップ コーラスコンサート」

毎月1回上映・グラントワシアター  
河瀬直美 × 永瀬正敏主演 「光」

**后福優**

新春太鼓新刊2018  
新しい太鼓 両らるる太鼓  
新刊「打つ LOVE & PEACE」

2018年  
1月14日(日)  
グラントワ大ホール  
開場13:00 / 開演13:30  
入場料【全席自由・税込】  
「グラントワ共通カード・ホール友の会」会員様ご優待料金  
1,000円  
前売:平日可  
会員51人様2枚まで  
一般:2,000円(平日7,500円)  
高校生以下:1,000円(平日1,500円)  
※2歳以下無料

**12月9日(土)**

グラントワ小ホール (劇場30分)

①10:00~ ②14:00~ ③18:30~

●一般【前売】1,000円 【当日】1,200円  
【会員】各200円引

●子ども500円(前売・当日同料金)

※全席自由 ※子ども:3歳~小学6年生以下  
※無料託児サービスあり(申込検閲:12/2(土))

【監督・脚本】河瀬直美 【出演】永瀬正敏、水崎綾女ほか 【制作年】2017年 【上映時間】102分

**中庭広場タイル貼替工事のお知らせ**

2017年11月1日(水)から2018年3月末(予定)までの約5ヶ月間、グラントワ中庭広場・水廻り園の床タイルを貼り替える工事を行います。工事期間中は正産エントランスと廊下の一部を封鎖し、関係者以外の中庭広場への出入りができなくなります。ご利用のお客様にはご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。



## 道路除雪に関するお願い

道路上への私物の放置、路上駐車及び道路へはみ出している立竹木は、除雪作業の支障となりますので事前に撤去、移動等をお願いします。除雪作業の支障となった立竹木については、除雪作業の際に県で処分させていただくことがありますので、予めご了承ください。また、除雪作業により民家前に堆雪することがありますが、皆様のご理解、ご協力をお願いします。

なお、左図に示す箇所は冬期通行不能区間としますのでご注意ください。

問合せ先：津和野土木事業所 ☎ 72-0532

	冬期通行不能区間
規制期間	平成29年12月15日(金) 8時から 平成30年 3月15日(木) 17時まで

### 広報つわのは広告主を募集しています

基本サイズは縦4.5cm×横8.5cm。  
 広告料は5千円(町外は8千円)となります。  
 同じページの隣り合う2つの枠は1枠の広告とすることができます。  
 その場合は1万円(町外は1万6千円)となります。

**つわの暮らし推進課 ☎ 74-0092**

※同意が得られた方のみ掲載しております。

板垣初枝	10・31	(白井・木尾谷)	83歳
伏谷道則	10・30	(小直)	85歳
森川良子	10・28	(門林)	74歳
三好輝人	10・15	(木ノ口下)	84歳
齋藤壽夫	10・4	(添谷)	86歳
城市三男	10・2	(旭町上)	68歳

藤井唯衣	9・25	(春日町)	10月届出分
日熊杏虹	10・7	(直地上)	
石井くるみ	10・18	(青原)	
中谷天美	10・21	(鷺原二上)	

お祝い申しあげます(敬称略)

おくやみ申しあげます(敬称略)

Morimoto High Quality Memorial Stone

日本石材産業協会 正会員  
 島根県建築業協同組合 正会員  
 西ノ町地区本部 正会員  
 各宗社寺一御用商

### 墓石墓所専門工事店

千代に入千代に...  
**森本石材**  
 株式会社

お問い合わせは ☎ 0120-4114-48  
<http://www.morimotosekizai.com>

益田支店展示場/益田市遠田町 2595-1 TEL(代) 0856-(27)-0411  
 本社/鹿足郡津和野町寺田 762-7 TEL(代) 0856-(72)-1002

この町の身近な法律家として法律相談・不動産、会社、相続登記等・各種許認可の手続をサポートいたします。「まずは、お気軽にご相談から」

鹿足郡津和野町日原 171 番地 2  
**司法書士・行政書士**  
 りょうけ よしのり  
**領家義典事務所**  
 電話兼 FAX 0856 (74) 1538

### □住民基本台帳(平成 29 年 10 月末現在)

	世帯数：3,567		人口：7,626 人 男 3,534 人 女 4,092 人	出生：4 転入：16	死亡：7 転出：25
--	-----------	--	-----------------------------------	---------------	---------------

※住民基本台帳は、平成 24 年 7 月から法律改正により従来は含まれなかった外国人住民の方も含まれるようになりました。

☑ 広報つわの

- 発行 / 津和野町役場 〒 699-5292 島根県鹿足郡津和野町日原 54 番地 25
- 編集 / つわの暮らし推進課 TEL : 0856-74-0092 FAX : 0856-74-0002
- 印刷 / (有) 坂田印刷
- URL / <http://www.town.tsuwano.lg.jp/>

モバイル

スマートフォン

facebook