

安芸高田市の歴史をたどる

中世安芸高田を伝える

毛利氏の氏神・宮崎神社(二)

観応元年(1350年)毛利師親によって創建された宮崎神社(吉田町相合)は、その後毛利氏第一の氏神として崇敬されましたが、毛利元就の時、天文10年(1541年)には尼子氏との「郡山合戦」で尼子方の陣地となり激戦が行われました。以来、吉田や近郊での合戦は無く、宮崎神社は毛利氏が戦国大名へと勢力を拡大していくなかでの合戦前の必勝祈願所として維持されていきました。

現在同神社の社殿の奥、内陣祭壇上には、建築様式からみて元就・輝元代の建立とみられる玉殿3基が残されています。「一間社流見世棚造、柿葺屋根の軒先の幅が約1・0m、高さ1・16m。細部の一部を除き3基ともほぼ同規模・同形態です。いずれもよく保存されており、玉殿が当時の神社建築の縮小版ともいわ

れることから、毛利氏時代の建築を知る貴重な一例です。また明治時代初めの神仏分離令で同神社から取り払われたとみられる仏像・旧本地仏(背に「八幡大菩薩」の銘)3体が地元に残されており、規模からみてこの3基の玉殿に納められていた旧御神体であったと推定されています。この玉殿に向かい必勝祈願する元就や輝元の姿が想像されます。なお3体の仏像は現在吉田歴史民俗資料館に常設展示されています。

参考文献

- ・「吉田町の社寺建築」(平成14年)
・「高田郡史」上巻(昭和47年)



写真2 宮崎神社旧本地仏3体
本地仏は八幡三神にあてられた阿弥陀如来形の坐像。台座からの総高32.7cm~34.5cm。



写真1 宮崎神社玉殿

編集後記
吉田地区振興会が主催した吉田地区敬老会では、式典と様々なアトラクションが行われました。特に寸劇の「こぶとりじいさん」は見ている方も楽しかったですが、出演者も楽しそうに演じておられ地域の活動を盛り上げがりに、連帯感などを通じて得る「楽しさ」は欠かせない要素だなと強く感じました。(山中)
逆立ちを10年ぶりくらいにやってみました。とっても壁に向かってです。できるかどうか、とても不安でした。「できる」と自分に言い聞かせて、手をつき、足を振り上げました。逆立ちをやってみようと思ったのは、美土里小学校へ行ったときのことでした。児童のみんなが芝生の上で逆立ちや側転、前方倒立回転飛びなどの練習をしていました。その姿を見て、すっかりと刺激を受けていました。足が壁に届くまでの時間がとても長く感じました。家の中の風景が反対に見えたとき、少し、ほっとしました。(戸田)
日に日に秋らしくなってきました。私は、秋があまり好きな季節ではないので、何か秋を好きになれる事を探したいと思います。(松村)

人 輝く・安芸高田

広報あきたかた 10

A K I T A K A T A OCT 2006 No.32

発行編集 安芸高田市 企画課 〒731-0521 広島県安芸高田市吉田町常友1564-2 Tel.(0826)42-5612 Fax.(0826)42-4376 http://www.akitakata.jp/

体、動かしていますか？

美土里小で広島県小学校体育研究大会開催 (関連12ページ)



今回の主な内容

- めざせ、健康寿命 健康 いいカラダ.....2-9
地域力。丹比地区振興会.....10-11 安芸高田市のできごとホットな話題.....12-13
市民のコーナー人輝く.....14-15 子育てコーナーげんきな親子.....16-17
市政の動きあきたかたトピックス(保育所、農業、国民健康保険、協働のまちづくり).....18-19
消防コーナー.....20 お役立ち情報.....21-27 いにしへの安芸高田物語.....28

■表1 どんな病気で亡くなっている人が多いの？

	安芸高田市	全国	広島県
結核	0.0%	0.2%	0.2%
悪性新生物(がん)	26.9%	30.5%	29.8%
糖尿病	1.8%	1.3%	1.2%
高血圧性疾患	0.2%	0.6%	0.5%
心疾患	17.5%	15.7%	15.7%
脳血管疾患	15.4%	13.0%	12.4%
大動脈瘤および解離	0.2%	1.0%	0.9%
肺炎	9.4%	9.4%	9.7%
慢性閉塞性肺疾患	1.8%	1.1%	1.5%
ぜんそく	0.0%	0.4%	0.4%
肝疾患	0.7%	1.6%	1.6%
腎不全	1.8%	1.9%	2.1%
老衰	3.0%	2.3%	2.4%
不慮の事故	5.1%	3.8%	3.8%
自殺	2.1%	3.2%	2.7%
その他	14.0%	14.2%	15.0%

資料：人口動態統計(平成15年)

■表2 病気の主な原因は？

病名	原因
糖尿病	高脂肪食・運動不足 など
心疾患	高血圧・肥満・たばこ・糖尿病 など
脳血管疾患	動脈硬化・高血圧 など
慢性閉塞性肺疾患	たばこ・大気汚染 など

■表3

メタボリックシンドローム 診断基準

必須条件

へそのまわりの周囲径
男性 85cm以上、女性 90cm以上の人
(内臓脂肪面積が男女とも100㎡以上に相当)

以下の3つのうち2つ以上が当てはまる人は
メタボリックシンドローム

- ①血圧
収縮期血圧(最高血圧) 130 mmHg以上
または拡張期血圧(最低血圧) 85 mmHg以上
- ②血糖値
空腹時血糖 110 mg/dl以上
- ③血中脂質
中性脂肪 150 mg/dl以上
またはHDLコレステロール 40 mg/dl未満

**悪い生活習慣の積み重ね
メタボリックシンドローム**
安芸高田市の死因の構成比の上位3つは、がん・心疾患・脳血管疾患です。そのうち国・県の数値よりも割合が高くなっている心臓病・脳卒中は、動脈硬化が原因となる病気ですが、その危険因子としてメタボリックシンドロームが注目されるようになってきました。メタボリックシンドロームは、肥満(内臓の周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満)の人が、「高血圧」、「高血糖」、「高脂血症」のどれか2つ以上をあわせ持っている状態です。これらは主に日々の食事や運動不足などの生活習慣

から起こるものですが、早い段階ではほとんど自覚症状がないため、静かに進行していきまます。そのまま放置しておくと動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気にとつながってしまいます。
**増えやすく減りやすい内臓脂肪
生活習慣の改善で内臓脂肪を減らす**
40歳以上の中高年の方は、3割の方がメタボリックシンドロームの可能性があるとされています。しかし、自分はとて危険な状態であることを自覚している人はほとんどいません。まずは自分の体をチェックしてみましょう。

BMIであなたの肥満度をチェック

BMIは肥満の程度を示す体格指数として用いられます。BMI = 22 のときが最も病気にかかりにくいといわれています。

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

(例) 身長 160 cm (1.6m) 体重 70 kg の人の場合
70 kg ÷ 1.6 m ÷ 1.6 m = 27 となり、肥満と判定

BMIによる判定

18.5未満	やせ
18.5以上 25.0未満	正常
25.0以上	肥満



メタボリックシンドロームは、腹囲が基準となります。腹囲に加え、血圧・血糖値・血中脂質の数値を合わせて判断します。(表3)
メタボリックシンドロームの原因である内臓脂肪は、皮下脂肪に比べると、増えやすい一方で減りやすい特徴があります。日々の食事に注意したり運動不足を解消したりするなど、生活習慣を改善することで、内臓脂肪を減らすことができます。内臓脂肪をためない生活に取り組みましょう。



め ざ せ 、 健 康 長 寿 。

健康 いいカラダ

いつまでも元気で生涯をすごしたいということは、だれもが思うことでしょう。そのためには何が必要か？

そのヒントとなるべく、今月から健康に関するコーナーを新設しました。運動、栄養、そして休養の3つを大きな柱として、毎月さまざまな情報や、市民の皆さんの取り組みを紹介していきます。

今回はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防がテーマです。

内臓脂肪よ、 サヨウナラ…

統計調査から 安芸高田の疾病状況をみる

人口動態統計調査という統計調査があります。調査結果からはどのような病気にかかって亡くなった方が多いかということがわかります。(表1) 安芸高田市と全国、広島県とも最も多い原因は、悪性新生物(がん)となっています。

この統計結果の中で注目したのは、全国や広島県の構成比に比べ、安芸高田市が上回っている項目です。「糖尿病」、「心疾患」、「脳血管疾患」、「慢性閉塞性肺疾患」、「老衰」、「不慮の事故」で亡くなっている人の割合が若干高い状況にあります。このうち、「糖尿病」や「心疾患」、「脳血管疾患」、「慢性閉塞性肺疾患」の原因は生活習慣、運動不足、喫煙、ストレスなどです。(表2)
これらの病気には、特に重点的な取り組みが必要です。

たべる

栄養



めざせ、健康長寿。

健康 いいカラダ

内臓脂肪を減らす！

食生活は健康生活の源。栄養のとり過ぎや偏りなど乱れた食生活では、内臓脂肪をため込みやすくなります。1日3食、栄養バランスのとれた適度な量の食事をとることが大切です。

健康的な食生活を地域へ伝達 食生活改善推進協議会の皆さん

「私たちの健康は私たちの力で」をスローガンに、食生活改善推進協議会の活動は昭和40年代から始まりました。現在、安芸高田市食生活改善推進協議会(以後、食推)の会員は約200人。健康的な食生活の普及に取り組んでいます。活動の目的は、まず大切な自分の健康を守り、かけがえのない家族を元気にし、隣近所の人にも学んだことは伝えていこうということです。旧町ごとに支部を置き、栄養士から年間4回程度の研修を受け、会員が家庭や各地域で食に関する知識とともに調理方法を伝えるという活動を行っています。



自分たちで作った料理を食べると子どもたちは最高の笑顔を見せるそうだ。



安芸高田市食生活改善推進協議会の理事の皆さん。この日は9月30日の健康福祉まつりに向けての取り組みを話し合った。

地域への伝達方法(講習会)は、対象に合わせた内容で各支部の特徴をいかした活動を展開しています。今から30年前、活動を始めた当初は薄味への挑戦でした。濃い味に慣れた人からは「食推が作る料理はおいしくない」と言われることもありました。現在では講習会で伝達してきた「減塩」の取り組みは一般的になり、だし割ししょう油の利用や、味付けに計量スプーンを利用するなど、「実践しているよ」と講習受講者からも多く聞けるようになりました。

また、肥満など生活習慣病が低年齢化するなど、子どもたちの健康に、食生活は大きく影響しています。子どもたちを対象にした講習会では、正しい知識や情報と、料理を作る楽しさを伝えるようにしています。そして調理を通して、食材や料理を作ってくれた人への感謝やもつたいないという心、いのちあるものを食べさせてもらっているという感謝など、自分たちが伝えられてきたことも、合わせて伝えていけたらと思いつながり取り組みます。それが家庭において親子で食生活を見直すことにつながるればと会員たちは期待をしています。

「食のことを勉強したいので来てもらえませんか」という話が多方面からやってくるようになりました。これまでの活動が実を結び、地域に浸透してきた結果だろうと会員たちは喜んでいますが。今後は、健康に関心の低い人に、どう呼びかけて、健康的な食生活を伝えていくことができるかというところが課題なのだそうです。

各地域での講習会や、広報あきたかたの「食のさんぽ道」コーナーで広く市民の皆さんに伝えていきます。「防げる病気は食事からも防ぐ」。会員たちの活動は続いていきます。近くの集会所などで講習会が開かれる際は、ぜひ参加してください。

「食」のさんぽ道 「♪高血圧を予防しよう♪」

高血圧の予防・改善のために
これはやめたい! 悪い習慣 塩分のとり過ぎ
日本人の1日の平均塩分摂取量は約11グラムと多めです。塩分のとり過ぎは、血圧を上げる原因となります。毎日の食事で減塩を心がけましょう。1日の塩分摂取量の目安は、高血圧の予防には1日10グラム未満、高血圧の治療には1日6グラム未満です。

無理なくできる減塩のコツ
食べ方でひと工夫
●しょうゆやソースは、かけずに、つけて食べる
●ラーメン、そば、うどんなどめん類の汁は残す。
●保存食品や加工食品を食べ過ぎない。
●漬物は古漬けよりも浅漬けを食べる。

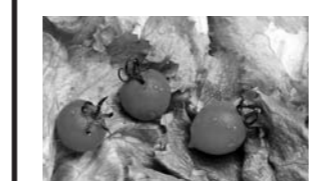
調理で工夫
料理を薄味にすることは、減塩に大きな効果があります。薄味を感じさせないでおいしく食べるコツを紹介します。
●酸味を利用する
焼き魚、揚げ物などはしょうゆをかけるより、レモンやゆずのしぼり汁をかけるとおいしく食べられ

ます。このほか、酢のもの、サラダなどに酢・トマト・りんご・パイナップルなどの酸味を使いましょう。

- 香りで味を引き立てる
香りは調味の名脇役。みそ汁やすまし汁は、みつばやみょうがなど香りの野菜を具にするか、ゆず、七味とうがらし、おろししょうがなどの吸い口を添えましょう。また、おひたしにはすりごまや、焼きのりなどで香りと風味をきかせます。
- 割りしょうゆを上手に利用する
だし汁や酢などでしょうゆを割った割りしょうゆを使えば、減塩に効果的なうえ、味もひきたちます。割りしょうゆをしょうゆと同じように使います。



こんな食生活はこうして改善しましょう。



欠食
こう改善
1日3食にしよう

朝食抜きで昼とめて、昼抜きで夜たくさんという食べ方は、からだに飢えに備えようとしてエネルギーを蓄えやすくなります。1日3食、規則正しく食べましょう。



早食い
こう改善
よく噛んで食べよう

早食いは、食べものを消化・吸収しないうちにどんどん詰め込んでしまい、食べすぎを招く原因に。よく噛んで、ゆっくりと食べましょう。



満腹になるまで食べる
こう改善
腹八分目を守ろう

エネルギーオーバーを防ぐには「もう少し食べたい」でやめること。作る時から適量を作るように心がけましょう。



ながら食い
こう改善
食事を意識して楽しもう

テレビを見ながら、新聞を読みながらなど、何かしながら食べると、どのくらい食べたか分かりにくく、満腹感も少ないので無意識のうちに食べ過ぎてしまいます。



夜遅い時間の食事
こう改善
就寝3時間前までに

食べてすぐ寝ると、エネルギーをため込みやすくなります。夜遅くに食事をする場合はできるだけ軽めに。寝る3時間前には食事をすませましょう。



ばっかり食い
こう改善
バランスよく食べよう

好きなものや同じものばかりを食べていると、栄養バランスが崩れてしまいます。色々な食品から栄養をとりましょう。

うごく

運動



めざせ、健康長寿。

健康 いいカラダ

内臓脂肪を 解消する！

内臓脂肪を減らすためには、食生活の改善とともに、体をうごかすことが大切です。食事だけで減量をする、脂肪と一緒に筋肉も落ち、基礎代謝が低下して、太りやすく、やせにくくなってしまいます。まずは「身体活動」が「運動」のどちらか、自分が取り組みやすいほうから始めましょう。



トランポリンの上にも立っているだけでもバランス感覚が養える。

トランポリンを踏み続けて8年 トランポビクスで 汗を流す皆さん

【向原】
昼の12時過ぎ、向原保健センターの2階からヤングマンなどテンポの良い音楽が流れます。その音楽に合わせてトランポリンの上で足踏み運動を行っているのは、トランポビクスに取り組み皆さんです。取り組みを始めて8年目になりました。

足踏みを行うのは音楽が流れ続ける20分間。トランポリンのばねをあまり使わないように、足の裏をつけ、ふくらはぎを伸ばし、胸をはってといった運動の基礎に気をつけ、腕をしっかり振ってリズムに合わせて踏み続けます。途中、みんなで「ひじ」や「ほお」など2文字の体の部位を叫びながら運動を行っています。声を出しながらの運動は、しっかりと息を吸うので、脂肪燃焼に必要となる酸素をしっかりと体内に取り入れるのだそうです。

地面を歩くことに比べ、体重の8割を吸収してくれるといわれているトランポリン。それだけに足腰に対する負担も減り、年齢を問わず取り組める運動です。参加者の方に効果を聞くと、「8年間で10キロやせた」、「体脂肪や血圧などの数値が改善した」、「よくつまずいてこけていたが、転ぶことがなくなりました。敏捷性がついたのだと思う」、「何より風邪をひかなくなった」など、生活のいろいろな場面であらわれているようです。このトランポビクスでの体づくりの結果、富士山に登ることができたという参加者も。心肺機能の強化にもつながっています。

ここに集まっている皆さんはもともと体を動かすことが得意な人ばかりではありません。運動が苦手な学生時代は体育の授業が嫌だったという人もいました。これまで運動らしい運動はしていなかった皆さんですが、自主活動



いつもトランポビクスに励んでいる左から岡岡喜久子さん、中河原成子さん、沖野保子さん、市川一彦さん、奥田富貴枝さん。

として8年間続いてきました。みんなが踏むと苦しいながらも笑顔になり、20分間がとて短い感じられるそうです。「みんなといつまでも元気で筋肉を貯める『貯筋』を続けたい」とはメンバーの一人、沖野保子さん。仲間たちと一緒に取り組むことが運動を長続きさせるポイントの一つのようです。

向原のトランポビクスに遊びに来てみませんか？
 ■とき 月曜、金曜日（土、日、祝日は休み。行事の都合で休みの場合も有）午後12時10分～
 ■ところ 向原保健センター

健康ウォーキング大会

保健医療課 ☎42-5619 / 八千代支所市民生活課 ☎52-2113
 運動不足を解消し、メタボリックシンドロームとならないよう、ウォーキングを生活習慣の中に取り入れていただく機会の一つとして実施します。
 ■とき 10月21日（土）
 ■ところ 土師ダム周辺コース（八千代町）
 ■申込 10月13日（金）までに保健医療課または、八千代支所市民生活課まで申し込んでください。
 ※なお、この事業は国民健康保険の保健事業の一環として実施します。どなたでも参加できます。

吉田温水プール…水中運動 吉田運動公園…運動教室

メタボリック症候群予防のため、吉田温水プールにて水中運動と吉田運動公園にて運動教室を開催しています。参加人数に余裕がありますので、参加を希望される方は申し込みください。運動で、内臓脂肪を減らしましょう。
 ■申込先 保健医療課 ☎42-5619
 ※詳しい内容は、お問い合わせください。

たかみや湯の森 温水ウォーキングプール 健康教室

保健医療課 ☎42-5619
 水中運動は腰や膝に無理な負担をかけることなく歩くことができ、普段使わない筋肉の回復や維持・増進、肩こりや腰痛、膝痛などの軽減や予防を図れます。
 ■対象・とき
 《美土里地域の方》
 11月6日～12月11日の毎週月曜日 午前10時～11時
 申込先：保健医療課または美土里支所市民生活課
 TEL 54-0313 申込期限 10月13日まで
 《向原地域の方》
 11月30日～1月18日の毎週木曜日 午前10時～11時
 申込先：保健医療課または向原支所市民生活課
 TEL 46-3113 申込期限 11月2日まで
 ■ところ たかみや湯の森温水ウォーキングプール
 ※希望者には無料で送迎があります
 ■定員 17名（定員になり次第締め切らせていただきます。なお、定員に余裕があれば対象地域以外からも参加できます）
 ■料金 1,800円 ※温水プール使用料1回につき400円は別料金

身体活動をもっと増やそう

身体活動とは？

「エネルギー消費をともなうからだの動き」のこと。運動だけではなく、日常生活での労働、家事、通勤・通学などが含まれます。

例 歩行（通勤、買い物、犬の散歩）、階段の上り下り、床掃除、庭いじり、洗車、荷物の積み下ろし、風呂掃除、子どもと遊ぶ、介護など

歩くことから はじめよう



歩くことは、日常生活で最も基本的な身体活動です。歩数を増やすと、身体活動を増やすことにつながります。普段から足をあまり動かしていない人は、少しずつ歩数を増やして、1万歩をめざしましょう。10分歩くと約1,000歩です。

日常で歩数を増やすコツ

- 歩数計をつけ、歩いた距離を記録しよう。
- 1駅、1停留所分を歩こう。
- エレベーター・エスカレーターをなるべく使わないで階段を使おう。
- 家事をしながら、こまめに動こう。

運動習慣を身につけよう

運動とは？

体力の増進や維持をめざした計画的・反復的な目的のある身体活動のこと。

例 速歩、テニス、ジョギング、エアロビクス、水泳、太極拳、腕立て伏せ、腹筋、スクワットなど

定期的に 運動しよう



自分の生活習慣に合わせて、週1回1時間、週2回30分、週6回10分など、定期的に運動しましょう。

筋力アップで若さを維持

レジスタンス運動（筋力トレーニング）で筋力アップを図ることは、活力と若さを保つことにつながります。腕立て伏せ、腹筋、スクワットなどに取り組みましょう。

ストレッチを忘れずに

運動前後、準備・整理運動としてストレッチを行うことで、柔軟性が高まり、からだ動きやすくなります。けがを防いで、楽しく運動をしましょう。

やすむ

休 養



めざせ、健康長寿。

健康 いいカラダ

ストレスを 上手に解消

「病は気から」とよくいわれるように、こころの健康とからだの健康は深い関係にあります。ストレスがたまったの「やけ食い」や「やけ飲み」は内臓脂肪をため込む原因にも。こころの健康について、JA吉田総合病院精神神経科の長岡幾雄主任部長に話を伺いました。

——ストレスとメタボリックシンドローム。この2つに接点はあるのでしょうか。

はい。食生活面ではあると思います。多くの人は仕事では日々大きな緊張感に押しつぶされかけ、地域ではこれまでの農村の習慣とこの地域にも広まりつつある都市的な考え方が交錯し、そして家庭では世代間での価値観の違いに悩む。現在の生活の中には、たくさんの中での「食べる」とお酒好きな人にとって「飲酒」は実に手軽なストレス解消法です。簡単なあまりつい偏った食事となったり、多めの酒となったりしてしまい、結局、内臓脂肪を増やすことにつながってしまいます。

私はストレス解消にはしっかりと睡眠をとることが一番だろうと思っています。睡眠は心身ともに休めることができ、だれも寝ているときは不快なことを考えません。規則正しい生活と、睡眠がとればメタボリックシンドロームは低下につながると思います。



ぬるめのお風呂に長く入ることで、疲労がとれてリラックスでき、眠りに入りやすくなる。

——上手に睡眠をとるための工夫がありましたら教えてください。まずお勧めするのは適度に運動することです。運動は体を動かすことに集約するので他の事を考えなくなります。

長岡 幾雄さん

JA吉田総合病院精神神経科
主任部長

日々、感謝の気持ちを持ちながら生活するように心がけている。自分が受けている周りの人たちからの好意を考えると、対人関係でのストレスは生まれにくいと考え実践している。

そして運動の後は程よく疲れ、心地よい睡眠につながるはずですが、散歩でも良いので、自分で体を動かせる人は動かしてください。

また、意識をして気持ちのスイッチを切り替える習慣を身につけることも必要です。職場での悩みは、家でいくら考えても解決しません。将来に対する不安も1日に何時間考えても答えは見つかりません。そう考えることは自分で自分のエネルギーを消耗させるだけです。眠る前には「今日も十分に考えた」と気持ちを切り替え、その日の緊張感を開放させて布団に入るとしつかりとした睡眠がとれるはずですよ。

——不眠、食欲不振など、自分自身も「おかしな」と思ったら、どうしたら良いのでしょうか。

まずは、かかりつけ医か市の保健師に相談することをお勧めします。「何が苦しいのか」を伝えることで、悩みが和らぐこともありますし、治療が必要な場合は、専門の医療機関を紹介してもらえます。眠れないことを相談し、病院でもらった薬を服用することでしっかりと眠れるようになり、調子が良くなる方も多くあります。「いつもできていたことができなくなると、体調がおかしいぞ」と感じて、それは一時的なことです。いつかは元のように体が動くようになります。動くようになり続けたら、自信も復活します。

そして心の健康のためにも、日々の生活の中に「会話」と「笑顔」を積極的に増やしてもらいたいと思います。みんな時間に追われていて、家庭内の団らん、職場での雑談、地域での寄り合いなどの時間は確実に減っています。意識して笑顔で話しをする時間を設けてください。この時間の積み重ねが、苦しくなる前にだれかに相談できる関係づくりにつながります。

——いつもと様子が違う家族、職場の同僚、近所の方など、このように接するのが良いのでしょうか。

心の病気に取り組む人の心のよりどころは、家族をはじめとした身近な人たちです。まずは現状を理解して受け入れることから始まります。そして受容して待つことが周りの人たちの役割

です。特に家族にとっては試練の日々だと思っています。どうしても早く治ってほしいと期待をします。一番気をつけたいといけないことは、改善に向かっているときに、心配のあまり励ましてしまうことです。100%回復していない状況で、期待の一言を聞くと、病気をしている人にとっては「これ以上頑張るなんて無理だ、自分はダメな人間だ」と思いつめてしまうことさえあります。早く治ってほしいという気持ちはよく分かりますが、「なまけ」とは違うことを理解してほしいと思います。また、主に家庭や地域での取り組みになります。お互いを大切にする思いやりが、とても重要だと思っています。たとえ、寝たきりの状態になっても優しい介護・援助を受けることができれば、気持ちも穏やかに過ごせるのでは

ないでしょうか。そして本人の取り組みでも言いましたが、会話を大切にするといいことをみんなで取り組んでもらいたいと思います。会話の積み重ねから、声の大きさやいつもの雰囲気、顔色などを知っておき、日々の健康状態をお互いで確認し合う事が、みんなの心の健康を保ち続けるために大切なのだろうと思います。

——めぐみクリニックです。

心の病気を疑うサイン

【自分が気づく変化】

- ・ 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ・ 疲れやすく、元気がない(だるい)
- ・ 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- ・ 人に会いたくなくなる
- ・ 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- ・ 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ・ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する
- ・ 食欲がなくなる
- ・ 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- ・ 自分を責め自分は価値がないと感じる など

【周囲が気づく変化】

- ・ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・ 周囲との交流を避けるようになる
- ・ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・ 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- ・ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ・ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- ・ 飲酒量が増える など

心の健康 相談は

- 安芸高田市保健医療課 TEL 42-5619
- 広島県総合精神保健福祉センター TEL (082) 884-1051
- 広島県芸北地域保健所 保健課 TEL (082) 814-3181

平成18年度精神保健福祉相談

- 担当医 吉田総合病院精神神経科 住吉秀律医師
- 相談時間 第2木曜日 14:00~16:00
- 受付時間 13:00~
- とき・ところ 10月12日 向原保健センター
12月14日 八千代基幹集落センター
2月8日 たかみや人権福祉センター

要予約 申し込み 保健医療課 ☎ 42-5619

めざそう! 健康への道 第2回「健康あきたかた21」計画策定委員会



9月5日、第2回目となる「健康あきたかた21」計画策定委員会が開催されました。今回は、健康づくりにおける安芸高田市がめざす姿を描くため「健康課題は何か」「健康なまちとはどんなまちか」をグループに分かれ、話し合いました。

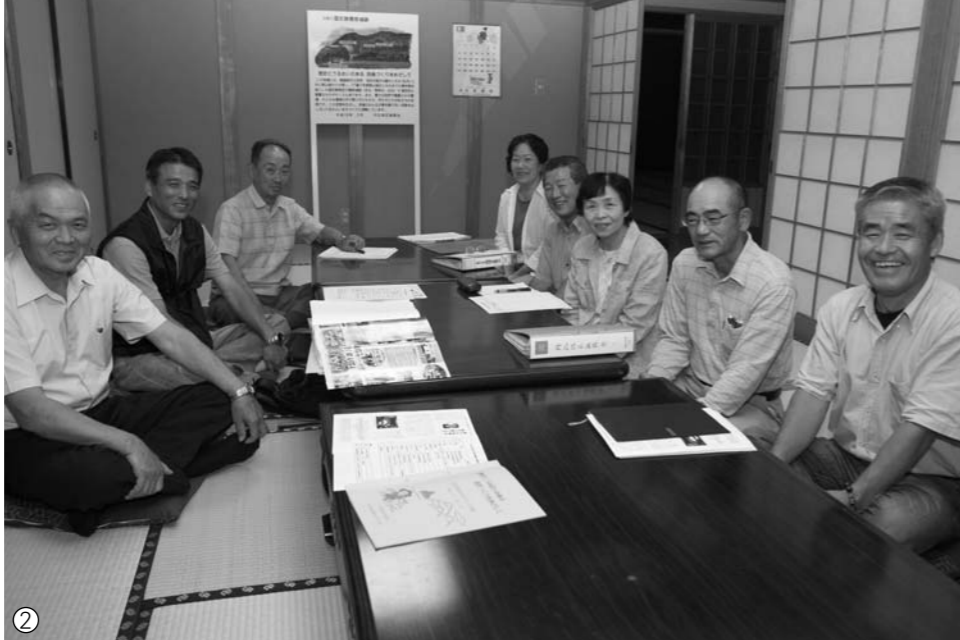
次回は、健康課題を具体的に検討していきます。

「健康あきたかた21」は、安芸高田市全体で取り組んでいく計画です。市民のみなさんの声を取り入れ、計画を策定していきます。

辻駒推進員の視点。
イベントはみんなが
地域に関心を持つ
きっかけになる

1つの行事を計画して実行するということは、とても気分と体力を使います。まずは役員たちが準備から楽しく取り組むことが、行事特にイベントの成功の秘訣だと、これまでの経験から分かりました。みんな前向きに取り組んでいると、大きな壁にぶつかったとしても良い知恵が浮かんでくるものです。スタッフにはなるべく多くの地域の人をはめ込むのが良いと思います。最初は敬遠されるかもしれませんが、できるところまでの協力をお願いします。中心となる役員たちの楽しそうな姿を見ているとおそらく、引張られていきます。祭りが終わった後に充実感を味わい、ビールがおいしいと感じたら、もうその人はずっと地域活動に協力してくれるでしょう。イベントは地域に関心を持つきっかけにもなると思います。

そして人を集めたいイベントに取り組むときは、市のホームページなりマスコミなりに事前に情報を提供することが大切です。マスコミも地域情報を求めています。人の入りもイベント成功の大きな要素です。使えるものはたくさん使って、情報を出していくのが良いと思います。その情報は、地域の人にも伝わりますし、出身者にも田舎の元気さとして伝わるはずですよ。



1. ふるさと祭りでの収穫に向けて、サツマイモの植え付け作業を行う第1支部の皆さん。
2. 丹比地区振興会の役員たち（左から堤中昭会長、横川智明副会長、隅原孝典第1支部長、花岡浩子第1支部事務局長、古川省三第2支部長、奥田美津子副会長、柿上正博第3支部長）と辻駒推進員。
3. 丹比さくら広場は地域が誇る花見のスポット。
4. 第3支部がこの夏に取り組んだ川遊び。100匹のヤマメを手づかみでとり、焼いて食べた。

老会、グラウンドゴルフなどのスポーツ行事や花いっぱい活動などの景観整備、子どもたちとの交流の場となっていた書き初め大会などに取り組み、年間行事として定着させてきました。これまでの推進委員会の縦の流れにあわせ、地域に密着した地域づくりに取り組みうと3支部制が敷かれたのが合併を控えた平成15年のことでした。組織を小さくすることで地域住民により身近なものに感じてもらう、「自分のこと」としてこれまで以上に参加を促していくことが狙いでした。それぞれの支部の活動の盛り上がり、お互いを高め合います。そして各支部の高まりが振興会全体の活性化につながると役員たちは考えています。「だれかがやってくれる、

わしらには関係ないことと人任せにするのは簡単です。しかし、自分たちにできることから肩をはらずにボチボチと活動します」と丹比地区振興会の堤中昭会長は語ります。安心して生活できるような環境を自分たちで作っていきたくないと抱負を語りました。第1支部の田舎の良さを出身者にアピールする活動、第2支部の自然の素晴らしさが味わえる場所の整備、第3支部の子どもに地域の素晴らしさを伝える取り組み。良かった点も失敗した点も、これからの丹比地区の地域づくりの糧になっていきます。役員たちの心の中しつかりと根付いていたのは、自然と人すべてを含めた「ふるさと」丹比を大切にしたいということでした。

地域振興推進員 辻駒健二と尋ねる

地域力。

VOL.6 丹比地区振興会

活動のキーワードは「ふるさと」。
3つの支部がそれぞれ特色ある活動を行って、
地域全体を盛り上げる。

丹比地域に地域活動の母体が誕生したのは、昭和54年。コミュニティ推進委員会として、年間10回をこえる地域行事を開催してきた。合併を控えてこの委員会の見直しを行ったのが今から3年前。このとき地域を3つに分けた支部を作った。より組織的になった振興会がこれまでの地区全体の行事を受け継ぎ、支部ごとに役員たちが知恵を出し合い、それぞれの地域特性をいかした独自の活動をはじめた。支部の活動で、住民の関心の高まりと丹比地区全体のさらなる活性化を狙う。

小学校跡地ではじめての祭り。地域の出身者を招き、地域の魅力を改めて伝える。丹比西小学校の跡地でお祭りを開催しようと準備をすすめてきたのは丹比地区振興会第1支部の皆さん。第1支部はこの丹比西小の学区が範囲だけあって学校に対する愛着も深く、これまでもこの跡地をどう活用するかの検討を重ねてきました。この検討が地域を見直すことにつながりました。歴史のある猿掛城跡がある、鯉が住める川がある、ほ場整備された広大な田んぼがあると、まさに童謡「ふるさと」でも歌われているとおりの風景がありました。これ

を一度に楽しむ機会を作ろうと計画されたのが第1回ふるさと祭りです。祭りは小学校を会場に、猿掛城跡など史跡めぐりやこの日に向けて植えつけられたサツマイモやアスパラなどの収穫、餅つき、新米を使つてのパザールなど、春から準備を進めてきました。また、第1支部の役員の方々は祭りを自分たちだけで楽しむのではなく、多くの地域出身者呼び込もうと計画をしています。盆前に地域全戸にこの祭りのチラシを3、4枚ずつ配りました。帰省した親戚に配ってもらうためです。自分たちの母校がまた姿のあるうちに、地域のシンボル

ルである学校に集い、農業体験によってふるさとを感じる時間を作ることが大切だと考えました。「1人でも、2人でもやっぱり田舎はいいな」と感じてもらって、定年したら帰って農業をしようと思わせられたら、祭りの意義が生まれ「す」と隅原孝典支部長。当日の運営も、地域の約50人が役割を分担して汗を流します。地域内を見直してみると、桜の名所やきれいな川があったみんなで楽しむ機会を作ろう。第2支部、第3支部でも地域の特色をいかした活動に取り組んでいます。第2支部には、川沿いに「丹比さくら広場」というきれいな桜が咲き



誇る名所があり、春と秋の2回、清掃活動に取り組んでいます。桜の開花に合わせて、照明に傘などを取り付けて手作りのライトアップをし、夜桜も楽しめるようになりました。口コミで広まったこの公園に、丹比以外の地域からも花見客が訪れるまでになりました。第2支部の古川省三支部長は「地域活動で大切なのはやはり人。一緒に動ける人づくりに取り組んでいきたいですね」とのことです。積極的に組織の強化に励んでいます。

「いろいろな子どもが関わった犯罪が多いでしょう。これを地域の取り組みで何とかしていきたい」と、丹比地区振興会と3つの支部。それが高めあって活動し、安心して生活できる環境づくりを自分たちの手で。丹比地域はこれまで昭和54年からスタートした丹比地区コミュニティ推進委員会を核として、文化祭や敬

地域の山から切り出した檜を使った建物 井才田グラウンドの東屋が完成

8月6日(日)甲田町の井才田グラウンドで東屋の落成を記念する集いが行われました。平成18年度の「宝くじ助成事業」から250万円の助成金を受けて建築されたこの東屋は八角形の建物で、9本ある柱はすべて檜の八角柱で構築されています。建築に際しては柱材となる檜はすべて地域の里山から切り出して使用。地域の皆さんから積極的な協力を得て当初の計画より立派な東屋となりました。

この日は30数人が集まり東屋の落成を祝い、今後の井才田グラウンドの活用方法などを語り合いました。

(情報提供 小田東地域振興会レポーター 大前直行)



体操選手が学校にやってきた 刈田小児童が田中光先生から体操を習う

8月25日(金)、刈田小学校の児童は体操選手の田中光さんから体操の指導を受けました。遊びの要素がたくさん詰まった準備運動をしっかりと時間をかけて行われた後、児童たちはマット運動と跳び箱の練習に取り組みました。

マット運動では前転、後転、側転とそれぞれ学年に応じたレベルの練習に取り組んでいました。田中さんは「少しずつ自分ができることを増やして、少しずつできるようになろう」と手を添えながらアドバイス。6年生の三郎丸秀行くんは、「いろんな体操を教わってうれしかったです。これからは何事もあきらめずがんばりたいと思います」と田中さんにお礼のことばを伝えていました。



防災の日、台風シーズンの前に 向井原地域振興会 防災訓練の実施

9月3日(日)向井原地域振興会では、土のうづくり、土のう積み、バケツリレーの防災訓練を実施しました。

訓練は最初、土のう袋300枚を準備して参加者81名で土のうをつくりました。近くに防火用水がなく、鉄道線路の沿線での火災発生を想定し、小川に土のうを積むことによってせき止め、消火用水を確保し、バケツリレーによる消火訓練も行いました。訓練終了後、このたび作った土のうは災害に備えて、振興会の拠点に保管しました。

(情報提供 向井原地域振興会レポーター 岡崎耕二)



湧永製菓、地元甲田での初戦を 勝利で飾る 日本ハンドボール リーグ甲田大会開催

9月16日(土)、甲田町の湧永満之記念体育館で日本ハンドボールリーグが開催され、湧永製菓がトヨタ自動車に42対24と大差で勝利をおさめました。会場には約200人が集まり、選手たちに大きな声援を送っていました。今後湧永体育館では、10月14日の対豊田合成戦と、10月18日の対大同特殊鋼の試合が予定されています。



稲作経営者現地研修会

8月25日(金)、田園パラッツォで稲作経営者現地研修会が開催され、約60名の稲作経営者たちが集まりました。研修会では農政の振興策を児玉市長が講演し、稲作経営者の組織活動の取り組みを松川秀巳JA広島北部安芸高田地区稲作経営者協議会会長が発表しました。また午後からは、高宮町内の新品種の試験ほ場などの現地視察も行いました。



約2万人が集まった 第3回安芸高田花火大会

8月26日(土)、八千代湖(土師ダム)で第3回安芸高田花火大会が行われ、約20,000人の観客で賑わいました。

午後4時からのオープニングセレモニーに続き、サッカーボールを使ったパフォーマンスや民踊、神楽などのステージが行われ、あたりがすっかり暗くなった頃、花火が次々と打ち上げられました。

集まった観客は夏休み最後の土曜日を湖面を彩る華やかな色彩で楽しみました。



増田明美さんの講演も 美土里小で広島県小学校体育研究大会を開催

9月7日(木)美土里小学校で第30回広島県小学校体育研究大会が開催され、広島県内教職員や美土里小の保護者たちが集まりました。大会は美土里小学校のオリジナルの芝体操である「まほうのしばふ」の発表からはじまりました。全児童ははだして、逆立ちや馬とびなども組み込まれた体操を元気いっぱいに取り組みしていました。

また、午後からは教職員や保護者などを対象とした、講演が行われました。講師はマラソン選手として活躍し、現在スポーツジャーナリストとして活躍中の増田明美さんでした。「マラソンの小出監督のように、子どもたちを上手くのせて、ほめて伸ばしてほしい」と増田さんは運動好きの子どもを育てるのには指導者の影響が大きいと話していました。



ホット
な
話題

AKI TAKATA
My Town Topics

このコーナーは市内のいろいろな出来事を紹介するコーナーです。皆さんの身近な出来事を知らせてください。

連絡先
安芸高田市 企画課
TEL 42-5612

〒731-0521
安芸高田市吉田町常友1564-2
Eメール info@akitakata.jp

生産から販売まで。小学校児童との交流

安芸高田市農業青年協議会の皆さん

「農業に関心を持ってもらいたい」こんな気持ちから、安芸高田市農業青年協議会(会員 17名)の皆さんは、ポップコーンを教材とした農業体験学習に取り組んでいます。会員たちが小学校へ出かけ、耕うんや苗植え、収穫といったとうもろこしの栽培から、ポップコーンの調理、そして集大成として販売まで、約 10 回にわたって、農業の過程を子どもたちに伝えていきます。この農業の体験学習はこれまで船佐小学校、甲立小学校、郷野小学校と 1 年に 1 校ずつ取り組んできました。

今年、体験学習に取り組んでいるのは来原小学校の 5 年生。7 月の学習では、10 月の学習発表会で販売するため、実際にポップコーンを作って試食をしました。抹茶、チョコ、コンソメなど子どもたちが考えた 7 種類の味を実際に作ります。農業青年協議会の新田敦宏会長は、「おかしづくりという身近な内容から、売れる物や味づくり、単価と価格の関係、利益を出すことなどを楽しみながら感じてもらいたい」と農業の一連の流れをゆくゆくは全校を回って伝えられたらと願っていました。実際に自分たちで作ったいろいろな味を食べてみた子どもたちからは、「抹茶は意外と売れるかも」、「カレーは味をつけすぎるとからい」などという意見が出て、そんな様子を会員たちは笑顔で見つめていました。



なべの中でとうもろこしがはじけてポップコーンに。



できたポップコーンを味付けてカップに入れて販売する。



第3回防火ポスター入賞者決定

安芸高田市消防本部が市内の小学生を対象に「第3回防火ポスター」を募集したところ、1,035点の応募がありました。その中から最優秀賞6点と優秀賞23点が決定しました。



最優秀賞

- 1年生 宮崎佳乃子さん(郷野小)①
- 2年生 要田 恒希さん(吉田小)②
- 3年生 吉貞 真理さん(船佐小)③
- 4年生 菊池 晃生さん(美土里小)④
- 5年生 堀川 拓水さん(美土里小)⑤
- 6年生 三好真之介さん(吉田小)⑥



車両火災の初期消火と2次災害防止に貢献

織田慶範さん(吉田)を消防署長が表彰

9月5日吉田町常友の国道54号線でクレーン付の貨物自動車から出火しました。消火と通報の依頼を受けた織田慶範さんは、消火器を4本もって消火にあたりました。また、クレーンの配管から油が流れ出ていることにも気づき、油の抜き取り作業にあたりました。地域の自主防災会でも中心的な役割を果たされている織田さんの日ごろの考えの実践を、消防署は、被害を最小限に食い止め、油の河川流出も未然に防いだ活動と評価。このたび森田消防署長が織田さんに表彰状を贈りました。



第64回 安芸高田市畜産共進会

9月5日(火)、高宮町家畜集合施設で第64回安芸高田市畜産共進会が開催され、和牛の子牛の部と成牛の部、乳牛の部に合計27頭が出品されました。各部の入賞は次のとおりです。

- 【黒毛和種子牛の部 1区優秀賞】
首席/としこ6 佐々木義明(美土里町)
- 【黒毛和種子牛の部 2区優秀賞】
首席/かつきたもん 杉原牧場(美土里町)
- 【黒毛和種成牛の部優秀賞】
首席/なおみ 小谷 操代(美土里町)
- 【乳用種 1区優秀賞】
首席/GHF マツクスマリオン RED
小丸 敏幸(高宮町)

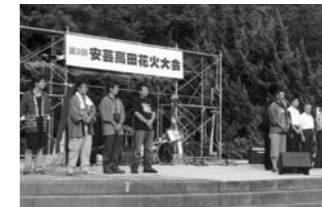
協賛いただいた皆さんに感謝

第3回安芸高田花火大会実行委員長 小又 智さん

「一番印象に残っているのはやはり花火のときです。少し離れたところから花火と、花火を楽しむ大勢の皆さんの後姿を見てみると、よかったなと胸の中にこみ上げてくるものがありました」と第3回安芸高田花火大会の実行委員長の小又智さんは、大会当日を振り返ります。小又さんをはじめ実行委員の皆さんはいろいろと心配がありましたが、昨年並みの多くのお客さんと、少し雨がばらついた程度の天候、そして昨年の反省からシャトルバスを増やしたことによる交通渋滞の緩和によって、大盛況のうちに終えることができました。

大会開催にあたっては、多くの市民の皆さんや企業の協賛金の協力がありました。「一人一人にありがとうって言いたいです」小又さんは感謝の気持ちでいっぱいの方でした。来年春に6町商工会は合併します。小又さんたち商工会青年部の会員たちは、この大会を6町みんなで取り組むことが仲間意識を強めていると感じています。「来年もまた来るよ」というお客さんからの感想が新たなエネルギーになるという小又さん。来年も何かの形で協力したいと目を輝かせていました。

今年も安芸高田花火大会チャリティーゴルフを行います。日程など詳しい内容や、申し込みは各町商工会へ。



オープニングには各町商工会青年部の部長が立ち並んだ。



ビニールシートを持参して花火を楽しむ人たちが多く見かけられた。

第3回安芸高田市総合スポーツ大会 優勝

とき：8月20日(日) ところ：市内13会場

- 柔道【団体の部】 高宮柔道スポーツ少年団A
【個人の部】 ■1・2年の部 泉 海斗さん
■3・4年の部 橋本 慶亮さん
■5・6年の部 芥川 優弥さん
- バレーボール 小原クラブ(甲田地区体協)
- バドミントン
【男子ダブルス】 中谷 安輝さん・藤村 聡さん(吉田地区体協)
【女子ダブルス】 西口 佐織さん・山崎 加代さん(吉田地区体協)
【初心者ダブルス】 草田 孝紀さん・田中 強さん
- ソフトボール 八千代地区体協
- ソフトバレーボール
【シルバーの部】 火曜会A(吉田)
【フリーの部】 スーパードライ(高宮)
【クィーンの部】 スーパードライ(高宮)
- 空手道
【団体】 ■小学生 吉田
■中学生 向原B
【個人】 ■1~2年男子 山本 力也さん(向原)
■3~4年男子 坂口 元太さん(吉田)
■5~6年男子 坂口 太一さん(吉田)
■中学生男子 井上 哲也さん(向原)
■1~3年女子 石田 冬季さん(吉田)
■4~6年女子 児玉美津紀さん(向原)
■中学生女子 松本 知佳さん(向原)
- 軟式野球 八千代地区体協
- ビーチバレー BeachHips B(甲田)

■剣道

- 【個人】 ■4年以下男子 金長 雄太さん(甲田)
■4年以下女子 永元 遥菜さん(甲田)
■5~6年男子 秋田 祥吾さん(一心館)
■5~6年女子 井上珠梨奈さん(美土里)
■中学1年男子 難波 知宏さん(高宮)
■中学1年女子 矢野 真紀さん(甲田)
■中学2~3年男子 佐々木 忍さん(向原)
■中学2~3年女子 藤東 未紗さん(向原)
■一般男子 上野 文彦さん(春霜会)
■一般女子 地川 果歩さん(高宮)
- 【団体】 ■小学校男子 春風館
■小学校女子 美土里剣道スポーツ少年団
■中学校 甲田中学校
■一般 春霜会

■卓球

- 【個人】 ■男子A 稲垣 知博さん(吉田)
■男子B 佐々木 健さん(高宮)
■女子A 仲川 悦子さん(八千代)
■女子B 上里 五子さん(向原)
- 【団体】 ■男子A 吉田A
■男子B 吉田C
■女子 吉田

■ソフトテニス

- 【個人】 ■男子 田坂 尚之さん・信田 正樹さん
■女子 本田 光代さん・住吉 順子さん
- 【団体】 吉田地区体協

■グラウンド・ゴルフ 川口 一美さん

■インディアカ チャッピー(向原地区体協)



子育てワンポイント

耳のケアポイント

耳は構造的に鼻やのどにつながっているため、それらを通して細菌の感染を受けやすく、さまざまな病気やトラブルの原因になります。次のことに気をつけて耳のケアをしましょう。

耳あかは、入り口付近をさっとふく程度にしましょう。

耳あかは外耳道からはがれおちた皮膚や分泌物、ほこりなどが固まったもので、自然に耳の入り口まで運ばれてきます。耳そうじは入り口付近を綿棒でそっと取り除きましょう。奥の耳あかまで取ると、綿棒や耳かき棒を奥の方まで入れるとかえって耳あかを押し込んだり、鼓膜を傷つけたりします。10日に1回程度はチェックし入り口付近に耳あかが見えるようなら、取り除いてあげましょう。

ケアは先の細い綿棒を使いましょう。

耳あかは、湿っている方が取りやすいのでお風呂あがりのケアがお勧めです。赤ちゃん用の細軸タイプの綿棒を用います。明るい場所を選び、赤ちゃんの頭をしっかりとさみこむようにし動かないようにして、利き手の反対側の手で耳たぶを持ち、後ろ側に引っ張るようにすると耳の中がよく見えます。こびりついて取れない時などは無理をせず耳鼻科で取り除いてもらいましょう。

鼻水や鼻づまりはこまめに取りましょう。

かぜをひいて鼻水やたんが出たり、のどに炎症がおきたりすると、それらの細菌が中耳に入りやすくなります。鼻水が出ている時はこまめに拭き取ってあげましょう。

健康診査

月日・受付時間	対象	会場
10月5日(木) 13:00~13:15	3歳児健康診査 平成15年4月~5月生まれ の吉田・八千代在住の方	(八千代) 人権福祉センター
10月12日(木) 13:00~13:15	1歳6か月児健康診査 平成17年1月~3月生まれ の美土里・高宮在住の方	(高宮) 基幹集落センター
10月19日(木) 13:00~13:15	乳児健康診査 平成17年11月~12月生まれ の向原在住の方と平成17年10月~12月生まれの甲田在住の方	(甲田) ふれあいセンター こうだ
10月26日(木) 13:00~13:15	乳児健康診査 平成17年12月~平成18年1月 生まれの吉田・八千代在住の方	(八千代) 人権福祉センター

内容は診察、身体計測、食事・歯・ことばなど育児全般の個別相談
※対象者には個人通知します。

育児相談・4か月児相談・2歳6か月児相談

月日・受付時間	会場	相談内容	お知らせ
10月2日(月) 9:30~11:30	(八千代) 保健センター	育児 4か月児	※4か月児・2歳6か月児相談の対象者には個人通知します。
10月3日(火) 10:00~11:30	(高宮) 基幹集落センター	4か月児 2歳6か月児	
10月6日(金) 10:00~11:30 13:00~14:30	(吉田) ふれあいセンター いきいきの里	4か月児 2歳6か月児	対象：4か月児相談は平成18年6月生まれ。2歳6か月児相談は平成16年4月生まれ。 ※歯ブラシをご持参ください。
10月11日(水) 10:00~11:30	(向原) 保健センター	育児 4か月児	
10月18日(水) 10:00~11:30	(甲田) ふれあいセンター こうだ	4か月児 2歳6か月児	
10月20日(金) 10:00~11:30 13:00~14:30	(吉田) ふれあいセンター いきいきの里	育児	
10月25日(水) 10:00~11:30	(美土里) 山村開発センター	育児・4か月児 2歳6か月児	

※育児相談はどここの会場を利用されても結構です。
お気軽にご参加ください。

〔子育て相談会〕 ※個別相談で、予約が必要です。

月日・受付時間	会場	相談員	お知らせ
10月4日(水) 13:00~15:00	(美土里) 山村開発センター	心理判定員 (子育て相談員)	要予約(予約先: 保健医療課)
10月16日(月) 10:30~15:00	(吉田) 吉田人権会館	児童福祉司 心理判定員	要予約(予約先: 子ども家庭センター (TEL.082-254-0381) もしくは保健医療課)

乳幼児健康教室

月日・時間	会場	対象月齢・内容	申込み期間	お知らせ
10月10日(火) 13:30~15:00	(美土里) 山村開発センター	乳児(3~8か月児) ~らくらく離乳食~ ・離乳食の試食・お口のケア	10/2~10/6	要予約 (予約先: 保健医療課)
10月24日(火) 13:30~15:00	(吉田) ふれあいセンター いきいきの里	乳児(9か月~1歳3か月児) ~もぐもぐ離乳食①~ ・月齢に応じた離乳食の試食 ・お口のケア	10/16~10/20	歯ブラシをご持参ください。 要予約(予約先: 保健医療課)

問い合わせ 保健医療課 TEL.42-5619

家庭教育・子育て講演会

甲田教育分室 TEL.45-4311
保健医療課 TEL.42-5619

家庭や地域での子どもの教育、子育てを考えてみましょう。

- とき 11月1日(水)
10:30~12:00
- ところ 甲田若者定住センター ミューズ
- 講演 「子どもに愛は伝わっていますか」
- 講師 石田睦子さん 親業訓練シニアインストラクター

子育てに関心のある方、どなたでも結構です。お気軽におこしください。

※託児を希望される方は、保健医療課までご連絡ください。



子育て講演会&ファミリービクス

~子育て家族の心とからだ!!のお話~

- ナマにふれる文化事業実行委員会
(吉田公民館) TEL.42-2411
- とき 10月22日(日) 13:30~(開場13:00)
- ところ JA 広島北部会館 4階大ホール
- 内容 講演とファミリービクス
- 講師 手嶋 恵さん
- 入場料 【前売り】ペア300円 一般200円
【当日券】ペア400円 一般300円
※16歳未満無料

子育て支援

子どもたちは友だちと遊んだり、お母さんと遊んだり楽しい時間が過ごせます。そのかたわらで、お母さんたちは育児の悩みなど情報交換もできます。

■持ってくるもの お茶・着替え・タオル

日 時	保育所(園)名	内 容
10月1日(日) 9:00~11:30	吉田幼稚園 TEL.42-2788	運動会 プログラム8番 「ぶどうがりにいこう」
10月3日(火) 9:00~11:00	かわね保育園 TEL.58-0259	園庭開放
10月4日(水) 9:00~11:00	ふなさ保育園 TEL.57-0007	園庭開放
10月6日(金) 9:30~12:00	小田東保育所 TEL.45-2118	園庭開放
	甲立保育所 TEL.45-2199	
	小原保育所 TEL.45-2653	
10月10日(火) 10:00~12:00	吉田保育所 TEL.42-0662	園庭開放
10月10日(火) 9:00~11:00	くらはら保育園 TEL.57-1633	園庭開放
10月19日(木) 10:00~11:30	みどりの森保育所 TEL.54-0880	園庭開放
10月19日(木) 9:30~11:30	向原こぼと園 TEL.46-2018	園庭開放
10月24日(火) 10:00~12:00	吉田保育所 TEL.42-0662	園庭開放
10月25日(水) 9:30~11:30	入江保育園 TEL.43-1011	園庭開放
10月内で調整中	吉田保育所 TEL.42-0662	ふれあいコンサート 日時が決まり次第、園等にポスターを掲示します。

※子育てに関する悩み、相談も応じています。お気軽にお話ください。
※上記保育所(園)以外は、随時、園庭開放を行っておりますが行事の都合等がありますので保育所(園)にお問い合わせください。

げんきな親子

子育て中のみなさんを応援するコーナー。
子育てに関係する情報をいろいろ掲載します。

秋期ポリオ予防接種

秋期ポリオ予防接種を次のとおり行います。

■対象：ポリオ予防接種を2回完了していない生後満3か月~90か月未満のお子さん

■日程：

実施月日	会場	対象児
10月4日(水)	(吉田) 吉田運動公園	平成11年4月6日~平成17年8月31日 生まれの吉田在住の方
10月13日(金)		平成17年9月1日~平成18年1月31日 生まれの吉田在住の方
10月31日(火)		平成18年2月1日~平成18年7月31日 生まれの吉田在住の方
10月12日(木)	(甲田) ふれあいセンター こうだ	平成11年4月14日~平成18年7月12日 生まれの甲田在住の方
10月10日(火)	(八千代) 八千代人権福祉センター	平成11年4月12日~平成18年7月10日 生まれの八千代在住の方
10月17日(火)	(美土里) 美土里支所2階	平成11年4月19日~平成18年7月17日 生まれの美土里在住の方
10月19日(木)	(高宮) 基幹集落センター	平成11年4月21日~平成18年7月19日 生まれの高宮在住の方
10月25日(水)	(向原) 向原保健センター	平成11年4月27日~平成18年7月25日 生まれの向原在住の方

■通知：対象の保護者の方へは個人通知します。

絵本講座

~絵本大好きおはなし会のすすめ~

ナマにふれる文化事業実行委員会
(吉田公民館) TEL.42-2411

- とき 11月9日(木) 10:30~12:00
- ところ 吉田公民館本館2階 第3会議室
- 内容 おはなし会実践と語り手への指導
- 講師 村本 佐知子さん
- 参加費 1家族200円



国民健康保険

医療費の自己負担などが変わります

10月1日からの高額療養費

70歳未満の方

■ 1か月の病院への自己負担額

(この自己負担額を上回る部分から高額療養費として支給)

【過去1年間で申請が3回目までの場合】

一般の方 72,300円→ 80,100円
上位所得者の方 139,800円→ 150,000円

【過去1年間で申請が4回目をこえる場合】

一般の方 40,200円→ 44,400円
上位所得者の方 77,700円→ 83,400円

※住民税非課税世帯の自己負担額は変更なし。※申請3回目までの場合、自己負担額を上回り、さらに医療費が定めた金額を超える場合は加算あり。

70歳以上の方

■ 1か月の病院への自己負担額

(この自己負担額を上回る部分から高額療養費として支給)

【外来(一人)】

一般 12,000円(変更なし) 現役並み所得者 40,200円→ 44,400円

【外来+入院(世帯単位)】

一般 40,200円→ 44,400円 現役並み所得者 72,300円→ 80,100円

※低所得Ⅰ、低所得Ⅱの自己負担額は変更なし。※外来+入院の場合、自己負担額を上回り、さらに医療費が定めた額を超える場合は加算あり。

表のように自己負担額の上限が引き上げられます。

10月1日から医療保険が改正され、医療費の自己負担などが変わります。主な変更点を紹介します。
高額療養費の自己負担額の引き上げ
一人の人が1か月の間で、一つの医療機関に支払った自己負担額が高額になった場合、申請して認められると、定められた自己負担額を超えて支払った部分は、高額療養費として支給されます。今回の改正で次のように自己負担額の上限が引き上げられます。

詳しくは保健医療課か各支所市民生活課へお問い合わせください。

出産育児一時金が30万→35万へ
被保険者が出産したときに受けられる出産育児一時金の支給額が、現在の30万円から35万円に引き上げられます。
現役並みの所得がある人の自己負担割合が2割→3割へ
70歳以上または老人保健で医療を受ける人のうち、現役並みの所得がある人は、医療機関に支払う自己負担割合が2割から3割に引き上げられます。
詳しくは保健医療課か各支所市民生活課へお問い合わせください。

保育所

(仮称)みつや保育所の建設がはじまりました



吉田保育所や吉田幼稚園の隣接地に、3歳未満の子どもを対象にした(仮称)みつや保育所の建設工事がはじまりました。園舎は建築面積が464㎡の鉄骨造建てで、子どもの定員は60名です。完成予定は2月末で、4月の開所を目指します。

この(仮称)みつや保育所は、建物は安芸高田市が建設し、建物の管理や保育所の運営は指定を受けた市内の法人が行います。

保育所の指定管理者を募集

この(仮称)みつや保育所の施設の管理運営を行う指定管理者を募集します。対象は安芸高田市内に住所があり、認可保育所または幼稚園を5年以上運営している社会福祉法人、財団法人、学校法人です。必要な書類は福祉保健部社会福祉課で配布します。10月31日までに提出してください。

候補者の決定は、11月末を予定しています。候補者が指定管理者になるためには議会の議決が必要となり、12月の議会で議決を経て最終決定します。

問い合わせは
社会福祉課(TEL 42-5615)

農業

生産販売の知識や技術を習得 安芸高田市「就農塾」を開催中



参加者たちは畑を耕して畝をつけ、黒ビニール(マルチ)をはって約450株の白菜を植えた。

市とJA広島北部、農林業振興公社が中心となって、一人でも多く農業について理解してもらい、就農意欲の向上を図り、農業を活性化することで集落機能を維持することを目的に、安芸高田市「就農塾」を開催しています。7月からはじまったこの就農塾は3月までに9回計画されており、野菜や果樹栽培の生産から販売までの基礎的な知識や技術の習

得を目指します。当初、定員は30名としていましたが、大幅に上回る42名が安芸高田市内外から参加しています。「草取りばかりに追われず目標を持った農業をしたい」、「人生の最後は農業で終わりたい」と思っている「もう一度基本に戻って基礎を学びたい」など、参加者たちはそれぞれの目標を持って取り組んでいます。これまでの塾では、土づくりをはじめ、野菜類の作型と品種のことなどを実技や現地視察を交えながら学んできました。3回目となった9月8日には食の安全安心として、JAの指導員から食の安全をとりまく状況について講義を受けました。その後、向原の市民農園へ移動して白菜の植え付けを行いました。

協働のまちづくり

地域課題を見つけ解決方法を学ぶ まちづくり職員研修を開催

地域振興会活動に関わる市職員や希望する職員を対象に、まちづくり職員研修会を開催しています。合併とともに始まったこの研修は今年で3回目。参加している12名の職員は、講座の受講やグループ討議を通じて、地域課題を見つけ解決方法を学ぶ、いわば地域をコーディネートする力を養っています。

第1回目の講座では、地域振興アドバイザーの小田切徳美明治大学教授が「現在の農村が抱える真の課題は、住んでいる地域に誇りをもてないこと。行政と振興会がそれぞれの役割を果たして、誇りの再建に取り組むことが必要」と、住民自治のとなえ方を伝えられました。また第3回目の講座では、島根県中山間地域研究センターの笠松浩樹主任研究員が地域計画策定の手法を説明。「課題解決にむけては原因の分析と解決に向けての仮説を立てての対応が必要」と話されました。



まちづくりなどに関するテーマを定めて課題を提起し、解決させる政策提案をまとめるまでの手法を研修していきます。この研修内容は最後に発表し合い、内容によっては、市の施策にも反映されます。



安芸高田市消防本部・安芸高田消防署
TEL 42-0931 FAX 47-1191
ホームページ <http://www.akitakata.jp/119/>

第3回 安芸高田市 自衛消防隊消防競技大会

■とき 10月6日(金)
午後1時30分～

■ところ 安芸高田消防ヘリポート(吉田運動公園となり)
事業所の代表選手が「自らの事業所は自らが守る」を合言葉に、屋内消火栓や消火器を使用して消火タイムなどを競います。



AED(自動体外式除細動器)の使用講習会を開催しています



平成16年7月から一般の人もAEDが使用できるようになりました。心臓突然死の原因は、心室細動と呼ばれる心臓のけいれんです。この心室細動を正常な状態に戻すには、除細動が必要です。安芸高田消防署では、AEDの講習を随時受け付けていますので、消防署救急係へ申し込んでください。

安芸高田消防署 8月の出動件数	
火災	2件 (19件)
救急	111件 (882件)
救助	2件 (17件)
その他	4件 (34件)

※下段の()は平成18年の累計

中国・四国ブロック 緊急消防援助隊合同訓練



電源照明車

10月18・19日に岡山県倉敷市で行われる訓練に安芸高田市消防本部(電源照明車)も参加します。

緊急消防援助隊とは

平成7年1月の阪神・淡路大震災の教訓を踏まえ、大規模災害時に被災地の消防本部へ迅速に援助を行えるよう、全国の消防機関が部隊を登録し協力体制を整えています。

安芸高田市消防本部では電源照明車、水槽付き消防ポンプ自動車(タンク車)、高規格救急車の3台を登録しています。

救急救命士による 薬剤投与病院実習

平成18年4月から一定の条件を満たす救急救命士による薬剤(エピネフリン)投与が始まりました。エピネフリンは一般に強心剤と言われており、心臓機能が停止している傷病者に対し使用される薬剤で、救命士は医師の指示に基づきながらエピネフリンの投与を行います。

エピネフリンを投与できるのは、厚生労働省が示す一定の実施基準に沿った講習や医療機関での実習を修了した救命士に限られます。このため、救命士は薬剤投与専門の講習、訓練を十分に行った後、病院で医師の指導のもとに点滴などの実習を実施します。病院実習に際し、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



お役立ち 情報

- 市役所本庁
TEL.42-2111(代)
(総務部、市民部、福祉保健部)
- 市役所第1分庁舎
TEL.42-5612
(自治振興部)
TEL.47-4022
(産業振興部)
- 市役所第2分庁舎
TEL.47-1201(代)
(建設部)
- 市役所第3分庁舎
TEL.42-0049(代)
(教育委員会)
- 消防本部
TEL.42-0931(代)
- 八千代支所
TEL.52-2111(代)
- 美土里支所
TEL.54-0311(代)
- 高宮支所
TEL.57-0311(代)
- 甲田支所
TEL.45-4111(代)
- 向原支所
TEL.46-3111(代)

催し物

第18回 こっだわいわい祭 甲田支所地域振興課

■とき 10月8日(日)
午前9時30分～

■ところ ミュース前広場

■内容 ○マラソン大会 ○各種バザー ○梨の皮むき大会 ○各振興会のこっだわいわい踊り ○バンド演奏 ○玉入れ競争 ○豪華景品が当たるジャンケン大会

楽団/佐々部楽団/羽佐竹神楽団/来女木神楽団/原田神楽団/特別出演 宮乃木神楽団(安佐北区安佐町)

けんみん文化祭ひろしま06 「邦楽・日本舞踊の祭典」

けんみん文化祭安芸高田市実行委員会(高宮教育分室)

■とき 10月15日(日)
午前10時

■ところ 田園パラッツォ 大ホール

■内容 県内各地域から邦楽8団体・日本舞踊10団体、計18団体が出場。

【安芸高田市からの出場団体】

- ◎邦楽 吉田邦楽クラブ
- ◎日本舞踊 向原公民館 日本舞踊教室

第24回 たかみや大地の祭り 高宮支所地域振興課

■とき 10月29日(日)
午前9時～

■ところ 生田川親水公園(田園パラッツォ南)

■内容 ○206mの巻き寿司づくり ○野外ステージ・バザー・フリーマーケット ○美しい町づくりコンクール ○大抽選会「味・音・遊び」をテーマとした、楽しい催し物がいっぱいです。

吉田サッカー公園10月の行事 吉田サッカー公園

- 1日(日) 吉田少年野球大会
- 7日(土) みつやの里U-10交流会
- 15日(日) 近隣親善ゲートボール大会
- 22日(日) 全国高校サッカー選手権広島県大会
- 29日(日) 共済サッカー教室

映画上映会 「タイムグラバあちゃん」 八千代教育分室

岩手県早池峰の山ぶとこに抱かれたあちゃんといっちゃんの日々。15年間のいのちの記録。

■とき 10月21日(土)
①午後1時30分
②午後7時

■ところ 八千代文化施設 フォルテ

■協力金 当日券300円
※高校生以下無料

■主催 八千代地域振興会 連絡協議会、安芸高田市教育委員会

八千代の丘美術館 センターギャラリー企画展 芸術農園「四季の里」八千代の丘美術館

■福重 智子 磁器作品展
―使われて喜ぶ―

9月29日(金)～10月9日(月)祝

■高地 秀明 洋画展
10月13日(金)～23日(月)

※開館時間は午前10時～午後5時(毎週火曜日休館)

※入場料 無料

こころいきいきフェスタ IN安芸高田 私が主役 事務局(清風会支援センター)

心の健康に関心を持ち、精神障害に対する正しい知識を学び、精神障害者の自立と社会復帰を支援する地域社会づくりを推進します。

■とき 10月24日(火)正午～

■ところ 向原若者センター
※入場無料。定員150名

■内容 ○作業所貴船ハウス・クローバータウンの演奏 ○劇団「ウイング」の演劇 ○パネル展示 ○ストレスチェックなど

第9回病院祭・ 第18回のもみ祭 JA吉田総合病院

■とき 10月14日(土)
午前10時～午後3時

■ところ 吉田総合病院内

■内容 文教女子大学付属高校和太鼓部、バルーンアーティスト、地元バンド演奏、吉田神楽団の神楽、北海道旅行の当たる抽選会

その他にも…入院患者作品展 示および即売、各種バザー、福祉施設コーナー、無料ミニ検診(先着50名)など。

■第34回神楽まつり 高宮神楽
高宮町商工会 TEL.57-0296

■とき 10月14日(土) 午後4時開場 午後6時開演

■ところ 高宮ハーモニイ広場

■出演 梶矢神楽団/山根神

お役立ち情報

- 市役所本庁
TEL.42-2111(代)
(総務部、市民部、福祉保健部)
- 市役所第1分庁舎
TEL.42-5612
(自治振興部)
TEL.47-4022
(産業振興部)
- 市役所第2分庁舎
TEL.47-1201(代)
(建設部)
- 市役所第3分庁舎
TEL.42-0049(代)
(教育委員会)
- 消防本部
TEL.42-0931(代)
- 八千代支所
TEL.52-2111(代)
- 美土里支所
TEL.54-0311(代)
- 高宮支所
TEL.57-0311(代)
- 甲田支所
TEL.45-4111(代)
- 向原支所
TEL.46-3111(代)

サンフレッチェ広島ユース

10月 試合・練習予定

- は吉田サッカー公園
- は吉田運動公園

試合 (吉田会場分)

11日午後5時30分	対 県工
12日午後2時30分	対 高知商
22日午後1時	対 清水ユース
29日午前11時	対 名古屋ユース

練習

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	31				

※練習時間は午後4時～7時。
※練習予定は変更になる場合があります。吉田サッカー公園にご確認ください。
(吉田サッカー公園 TEL.42-1600)

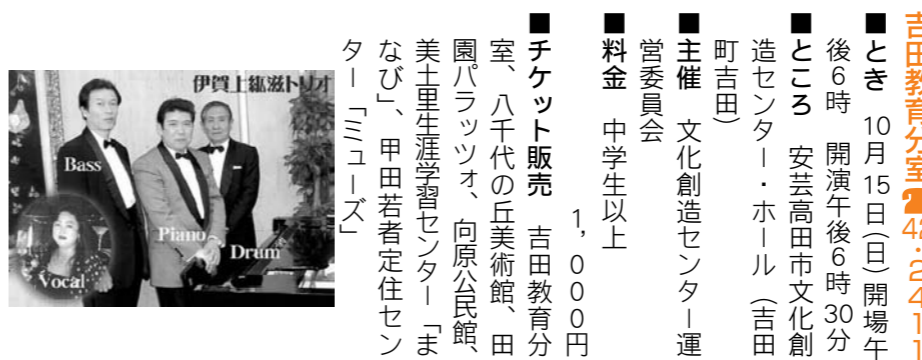
伊賀上総滋トリオ・オートムライバトヤングイン

♪ジャズを抱きしめたい♪
吉田教育分室 TEL.42-2411

ナル集合
■内容 親子ペア(1組・3km・10km・ハーフの4種目)
■参加費 親子ペア 2,000円
(原則親子1人ずつのペアです。子ども2人目以降は各1,000円増しになります)
小・中学生 1,000円
高校生以上 3,000円
■締切 10月20日(金)までに八千代町サイクリングターミナルへ

●受付 11月1日から19年1月9日まで(2等陸・海・空士(男子)は年間を通じて募集)
本庁・各支所に募集案内や要項を設置していますので、ご覧下さい。

休日・夜間当番医
《休日》午前9時～午後6時
10月1日(日) 平岡医院(甲田町)
10月8日(日) 佐々木クリニック(吉田町)
10月9日(祝) 八千代病院(八千代町)
10月15日(日) 佐々木診療所(高宮町)
10月22日(日) 佐々木医院(向原町)
10月29日(日) のりかわ眼科クリニック(吉田町)
【眼科】TEL.42-10001
【内科】TEL.46-2041
【外科】TEL.46-2065
【救急診療所】TEL.42-0636
※都合により変更になる場合があります。出かける前に医療機関へお問い合わせください。



■料金 中学生以上 1,000円
■チケット販売 吉田教育分室、八千代の丘美術館、田園パラッツォ、向原公民館、美土里生涯学習センター「まなび」、甲田若者定住センター「ミュージズ」

募集

第29回土師ダム湖畔マラソン大会参加者募集
八千代町湖畔祭実行委員会(八千代町サイクリングターミナル) TEL.52-2841
■とき 11月23日(祝) 午前8時
■ところ 土師ダム湖畔(八千代町サイクリングターミナル)

平成18年度 自衛官募集

自衛隊可部募集案内所 TEL.082-815-3980
■自衛隊生徒(男子) 資格▼中卒(見込)17歳未満 試験▼一次 平成19年1月13日
■2等陸・海・空士(男子) 資格▼18歳以上27歳未満

保健と福祉

各種訓練・講座受講者募集
広島北部地域職業訓練センター TEL.0824-62-8500
■10月から始まる講座
エクセル基礎(昼)・エクセル実践(昼)・ワード基礎コース・インターネットコース・製造スタッフ養成講座・福祉住環境コーディネーター受験準備講座・衛生管理者受験準備講座・英会話講座(短期・手話講座)
■委託訓練 剪定技術フォロアップ研修
定員になり次第、受付締切り。(開催日・時間・定員・受講料などは直接ご確認ください。)

休日・夜間当番医
10月1日(日) 平岡医院(甲田町)
10月8日(日) 佐々木クリニック(吉田町)
10月9日(祝) 八千代病院(八千代町)
10月15日(日) 佐々木診療所(高宮町)
10月22日(日) 佐々木医院(向原町)
10月29日(日) のりかわ眼科クリニック(吉田町)
【眼科】TEL.42-10001
【内科】TEL.46-2041
【外科】TEL.46-2065
【救急診療所】TEL.42-0636
※都合により変更になる場合があります。出かける前に医療機関へお問い合わせください。

パソコン講座 受講者募集

～パソコンの基本操作を習得しましょう。～

- 対象者 安芸高田市民および安芸高田市勤務者
- 1講座 8時間(1回2時間 計4日間)
- 受講料 1講座2,000円(税込) テキスト700円(税込・希望者のみ)
- 受付期間 開講1週間前まで受付。申込順に受付し、各講座とも定員になり次第締め切ります。
- 申込方法 開催地域の教育分室へご連絡ください。FAXなどの場合は、『名前・住所・性別・年齢・電話番号・講座名・開催町名・テキスト(購入・不要)』をご記入ください。
- その他 受講料は各講座第1回目に徴収します。1人何講座でも受講できます。

【開設講座一覧 ～受講したい講座と会場をお選び下さい～】

教室名	時間	人数	1回目	2回目	3回目	4回目	場所
-----	----	----	-----	-----	-----	-----	----

【インターネットの基本】 —パソコンの基本操作ができる方が対象です—

教室の内容(1回目)概要を学び接続をします。(2回目)ホームページの閲覧をします。(3回目)Eメールの送受信をします。(4回目)復習をします。

美土里コース	19:00～	19人	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	山村開発センター
八千代コース	18:00～	13人	11月13日	11月16日	11月20日	11月23日	八千代支所
高宮コース1	14:00～	15人	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	高宮人権会館
高宮コース2	19:00～	15人					

【インターネットの応用】 —パソコンの基本操作ができる方が対象です—

教室の内容(1回目)インターネットの基本操作を復習します。(2回目)メール操作を学びます。(3回目)ウィルス対策を学びます。(4回目)セキュリティを学びます。

八千代コース	18:00～	13人	11月27日	11月30日	12月4日	12月7日	八千代支所
--------	--------	-----	--------	--------	-------	-------	-------

【エクセルの初級】 —パソコンの基本操作ができる方が対象です—

教室の内容(1回目)基本操作を学びます。(2回目)関数と式を学びます。(3回目)編集操作を学びます。(4回目)グラフ操作を学びます。

向原コース1	14:00～	10人	11月6日	11月7日	11月9日	11月10日	向原公民館
向原コース2	19:00～	10人					
高宮コース1	14:00～	15人	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	高宮人権会館
高宮コース2	19:00～	15人					

【エクセルの応用】 —エクセルの基本操作ができる方が対象です—

教室の内容(1回目)基本操作の復習をします。(2回目)応用操作を学ぶその1。(3回目)応用操作を学ぶその2。(4回目)家計簿を作成します。

美土里コース	14:00～	19人	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	山村開発センター
八千代コース	18:00～	13人	11月14日	11月17日	11月21日	11月24日	八千代支所
高宮コース1	14:00～	15人	11月20日	11月21日	11月22日	11月24日	高宮人権会館
高宮コース2	19:00～	15人					
向原コース1	14:00～	10人	11月27日	11月28日	11月30日	12月1日	向原公民館
向原コース2	19:00～	10人					

《申込み・お問合せ先》受付時間 9:00～17:00 (土・日・祝日除く)

- ・吉田教育分室 TEL.42-2411 FAX.42-1866
- ・八千代教育分室 TEL.52-2115 FAX.52-2580
- ・美土里教育分室 TEL.59-2120 FAX.59-2122
- ・高宮教育分室 TEL.57-1803 FAX.57-1804
- ・甲田教育分室 TEL.45-4311 FAX.45-7022
- ・向原教育分室 TEL.46-3121 FAX.46-7167

10月の相談

安全 安全相談
 ■とき/月曜～金曜8:30～17:00 ■相談員/安全推進室職員
 ■ところ・問い合わせ/安全推進室 TEL42-1143

消費生活 消費生活相談
 ■とき/毎週水曜日9:00～16:00 ■相談員/消費生活相談員
 ■ところ・問い合わせ/安全推進室 TEL42-1143

子育て 家庭児童相談
 ■とき/月曜～金曜8:30～17:00 ■相談員/家庭児童相談員
 ■ところ・問い合わせ/社会福祉課 TEL42-5615

くらし・心配ごと 心配ごと相談・行政相談・人権相談
 【吉田会場】■とき/5日(木)・19日(木)10:00～15:00 ■相談員/民生児童委員・行政相談委員・人権相談員・人権擁護委員 ■ところ・問い合わせ/吉田人権会館 TEL42-2826
 【高宮会場】■とき/3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)18:00～20:00 ■相談員/民生児童委員・行政相談委員・社協高宮支所長・人権相談員・人権擁護委員・行政職員 ■ところ・問い合わせ/たかみや人権会館 TEL57-1330
 【甲田会場】■とき/16日(月)・23日(月)13:30～15:30 ■相談員/行政相談委員(16日)・人権擁護委員(23日)・民生児童委員 ■ところ・問い合わせ/ふれあいセンターこうだ相談室 TEL45-4939

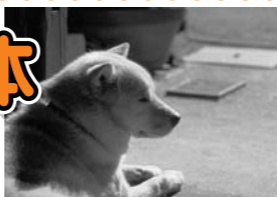
ひきこもり 事前連絡必要・予約制・秘密厳守
 ■とき/25日(水)13:30～15:30 ■ところ・問い合わせ/芸北地域保健所保健課 TEL(082)814-3181

ヤミ金融など 悪質な貸金業者でお困りの方
 【広島県生活センター】■9:00～12:00 13:00～16:00受付 ■TEL082-223-8811 ヤミ金融や多重債務などの相談を受付。専門の相談窓口の案内。
 【中国財務局金融監督第三課】■月～金 9:00～17:00受付 ■TEL082-221-9221 貸金業者の登録の有無の確認や、登録業者の違法な取立行為などの相談を受付。
 【広島県商工金融室】■月～金 8:30～17:00受付 ■TEL082-513-3321 広島県知事登録業者に関する苦情・相談。
 【(社)広島県貸金業協会】■月～金 10:00～12:00 13:00～16:00受付 ■TEL082-546-0136 借金をこれ以上増やさないための登録手続き、貸金業者の事実と違う広告などの苦情の受付。
 【広島県警悪質商法相談電話】■TEL082-221-4194 悪質な貸金業者などの取り締まりに関する相談。
 【広島弁護士会紙屋町法律相談センター】■9:30～16:00受付 ■TEL082-225-1600
 【広島司法書士総合相談センター】■相談時間:月～金 12:00～15:00受付 ■TEL082-511-7196
 【広島簡易裁判所受付相談センター】■TEL082-228-0421

犬・猫の引き取り
 市民生活課 ☎42-5616または各支所市民生活課
 10月4日(水) 9:30/市役所本庁 10:00/向原支所
 10月12日(木) 9:00/高宮支所
 9:30/来原コミュニティセンター
 10:00/美土里支所
 10:50/八千代B & G 海洋センター
 11:35/甲田支所
 10月18日(水) 9:30/市役所本庁 10:00/向原支所

愛犬に愛情一本

秋の狂犬病予防注射



秋の狂犬病予防注射を、次の日程で実施します。詳しい日程は、別に回覧でお知らせします。

■日程と連絡先 (各町どこでも受けることができます。)

各町日程	連絡先
高宮 10月5日(木)	高宮支所市民生活課 TEL57-0313
八千代 10月12日(木)	八千代支所市民生活課 TEL52-2113
甲田 10月17日(火)	甲田支所市民生活課 TEL45-5120
美土里 10月19日(木)	美土里支所市民生活課 TEL54-0313
吉田 10月24日(火)	市役所市民生活課 TEL42-5616
向原 10月26日(木)	向原支所市民生活課 TEL46-3113

■予防接種は法で義務づけられています。
 犬(生後91日以上)を飼っておられる方は、一生に1度の登録と年1回の狂犬病予防注射をすることが義務づけられています。違反すると、20万円以下の罰金に処せられることがあります。

■獣医科や動物病院でも受けられます。
 獣医科医院や動物病院でも受けることができます。詳しくは、かかりつけの獣医科医院や動物病院へお尋ねください。

■届いたはがきは持ってきてください。
 すでに犬の登録を済まされている方には、案内はがきをお送りしますので、予防接種を受けるときには持参してください。

■料金

	新規登録・注射	注射のみ
犬の登録料	3,000円	—
狂犬病予防注射料金	2,500円	2,500円
注射済票交付料金	550円	550円
合計	6,050円	3,050円

行政相談所を開設します。

総務課 ☎42-5611
 総務省では、国の行政に関する苦情や意見・要望を、行政運営に反映させる「行政相談」を行っています。各行政相談所で行政相談委員がご相談に応じます。

《相談事例紹介》人によって提出する資料が違っていいの!?

【相談内容】社会保険事務所に健康保険の被扶養者の認定を申請したら「所得に関する証明書」の提出を求められた。けれど、友人が他で手続をした時には、必要なかった。人によって提出資料が違うのはおかしい。



【こう解決!】相談を受けた総務省行政評価局・行政相談事務所は、社会保険事務所を統括する社会保険事務局に改善を申し入れました。結果、「所得に関する証明書」の提出が必要なかったため、社会保険事務局から社会保険事務所に指導を行いました。

開催日	開催時間	開催場所
10月16日	13:00～16:00	ふれあいセンター甲田
10月16日	9:00～12:00	向原若者センター
10月19日	10:00～15:00	吉田人権会館
10月21日	10:00～15:00	高宮人権会館
10月17日	13:00～15:00	八千代人権福祉センター
10月5・19日	9:00～12:00	山村開発センター(5日)、北生公民館(19日)

開催日以外の相談は、行政相談委員に直接相談するか、中国四国管区行政評価局(電話0570-090110)苦情110番へご相談下さい。



献血ルーム「もみじ」へ自家用車で来場される場合は、マーク加盟の駐車場(約80か所)をご利用ください。
 ※献血ルーム「もみじ」に集約します。
 ※献血ルーム「もみじ」での受付は午前10時から午後6時30分と、1時間延長します。昼も受付をします。

日本中毒情報センターの電話相談
 (財)日本中毒情報センターでは、家庭用品、医薬品、農薬などや動植物の毒によっておこる急性の中毒の、応急処置などの情報を提供しています。
【大阪】
 TEL072-727-2499 (年中無休、24時間受付)
【つくば】
 TEL029-852-9999 (年中無休、午前9時から午後9時まで受付)
【たばこ専用】
 072-726-9922 (年中無休、24時間受付) (テロップによる情報提供)

環境と生活
麻薬・覚せい剤の乱用を根絶しよう。
保健医療課 ☎42-5619
 10月・11月は「麻薬・覚せい剤乱用防止月間」です。特に、覚せい剤の乱用は、最近、一般県民にまで拡大するのみならず、低年齢化傾向を示し、深刻な社会問題になっています。
 麻薬・覚せい剤の乱用を防止するには、その乱用による恐ろしさを正しく認識して、県民一人一人が不正な薬物に

断酒会
広島断酒ふたば会 中村忠
☎43-16005
 ■とき 10月9日(月)・27日(金) 例会 午後7時～9時
 ■ところ 吉田人権会館
 ※詳しい内容は、お問い合わせください。

HIV抗体検査
芸北地域保健所
☎(082)814-3181
 ■とき・ところ 10月17日(火) 午前9時～11時 芸北地域保健所(要電話予約)
 ■料金 無料(匿名で受けられます)

「近づかない」、「近づけない」ことが何より大切です。
12月生まれの方から年金の現況届の提出は、原則不要となります。
三次社会保険事務所
☎(0824)62-3107
 年金の現況(生存)確認は、12月生まれの受給者の方から住民基本台帳ネットワークを活用して行うことになりました。これにより、現況届の提出は原則として不要になります。
 ただし、次の方はこれ以後も現況届の提出が必要です。
 ①社会保険庁で保有している本人基本情報(氏名、性別、生年月日、住所)と住民基本台帳ネットワークシステムの情報が相違し、住民票コードを確認できない方。
 ②外国籍(外国人登録)の方
 ③外国に居住している方
 また、次の場合は、現況届以外の届が引き続き必要です。
 ①加給年金額を受けられている場合は、「生計維持確認届」
 ②障害の程度の確認のために「診断書」の提出が必要なきとき
 ※提出が必要な届出は、社会保険業務センターから受給者の皆さんへ送付されます。

動物は、正しく飼いましょう。
市民生活課 ☎42-5616
 犬や猫の飼い方に関する苦情が増えていきます。犬や猫を飼われている方は、飼主としての責任を持ち、ペットが人に危害を加えたり、迷惑などをかけたりしないように努めなければなりません。
 散歩をするときのルール
 散歩の際は、移植ゴテと袋などを持参し、フンを田畑や河川敷に放置したり捨てたりせず、飼主が持ち帰り、適正に処分してください。
 犬は、必ずロープ(リード)などでつないで散歩し、他人に危害を加えないように注意してください。散歩中のロープなどは、長くすると歩行者や自転車などに引っかかり、大変危険です。
 暗い時間の散歩は、飼い主も犬も、明るい色の服や光反射バンドを身に付けるようにしましょう。また、ロープも、明るい色か反射素材のものを使用しましょう。
犬の放し飼いの禁止
 犬の放し飼いは、野良犬増加の原因になったり、人に危害を加えたりする可能性があります。早朝や夜間にも離してはいけません。

お役立ち情報

お知らせ

選挙の投票所が変わります

選挙管理委員会事務局
☎42・5611

■美土里町本郷地域
元本郷小学校講堂の投票所が廃止されます。該当地域の行政区の投票所は、美土里支所に変わります。

■美土里町横田地域
下横田投票区の投票所は元横田小学校講堂から美土里高齢者コミュニティセンターに変わります。

平成19年度から納税組合制度を廃止します

納税課
☎42・5614

平成19年度から納税組合制度を廃止します。納税組合制度はこれまで、市税の期限内納付を促進するという重要な役割を果たしてきましたが、個

人情報の保護」は市として最優先される課題です。納税組合加入者の皆さんには、口座振替による納付方法へ移行をお願いします。

甲田人権会館の改修工事に伴い施設の利用ができません

甲田支所市民生活課
☎45・5120

甲田人権会館の館内改修工事にともない、次の期間、施設の利用ができません。
■期間 10月1日(日)～12月28日(木)まで
※なお、工事の状況で変更する場合があります。

■対象施設 甲田人権会館内の全ての施設と駐車場(工事車両が使用のため)
■会館での業務 相談業務などの会館業務は通常どおり行いますが、事務室工事の間は、一時的に業務場所を甲田支所内に移転します。

災害などにあったとき吉田税務署

☎42・0008

災害によって住宅や家財などに被害を受けた方は、所得税の減免などが受けられる場合があります。

- 申告・納付などの期限延長
- 納税の猶予
- 所得税の軽減または免除
- 源泉所得税の徴収猶予または還付など

詳しくは、吉田税務署におたずねください。また、国税庁タックスアンサーもご利用ください。

国税庁タックスアンサー
http://www.taxanswer.nta.go.jp

優良運転者表彰の申請の受付が始まります

安全推進室
☎42・1143

■表彰が受けられる人
地区交通安全協会の会員となられている方。

- ・地区表彰 5年、10年、15年・県表彰 20年、25年、30年、35年(35年は今年から追加)
- 申請方法

- ①吉田警察署、各駐在所、安全推進室、各支所地域振興課で申請用紙を受け取り、必要事項を記入します。
- ②その中の運転経歴証明書申込書で必要な、無事故無違反証明書を請求します。(自

平成19年度「検察審査員候補者」の選定

安芸高田市選挙管理委員会
☎42・5611

■検察審査会とは？
検察審査会は、検察官の仕事に国民の常識を反映させるために設けられたもので、不起訴処分判断のよしあしを審査することが主な仕事です。

■検察審査員の選定方法は？
①各市町村の選挙管理委員会

が選挙人名簿に基づき、1次選定としてくじで検察審査員候補者の予定者を選定し、検察審査員候補者として名簿を調整します。くじに外れた場合も通知します。

およろこび

地域	名前	性別	地域	名前	性別
吉田町	喜多川実瑚	女	三木	秀真	男
	喜多川翼	男	八千代町	岩下実咲	女
	伊藤美音	女	美土里町	菅原康介	男
	今井廉大	男	甲田町	沖田梨桜	女
	西山遥斗	男		松本ちなつ	女
	重藤りら	女	向原町	齋藤小哲	男
	松村菜央	女		倉田智明	男
	山田理紗	女			

(敬称略)

おくやみ

地域	名前	歳	地域	名前	歳
吉田町	井上ハルエ	94	森下タマヲ	82	
	川重マサ子	92	小丸 芳人	79	
	木下 義雄	75	平野 秋太	94	
	高野アキエ	93	鉄井 正	84	
	平原 純一	51	平野トシエ	91	
	岡本 榮穂	82	高宮町	圓佛 洋子	64
	青藤 進	78	甲田町	朝原智恵子	89
	石川ハルエ	101		中村萬里子	85
	寛田 卓夫	87		宮道 龍荘	61
	山岡 久夫	78		兼廣ヒサエ	80
八千代町	沖田カズヨ	90		河内 正美	91
	岡上美智子	61		今田モリコ	91
	横路 立夫	77		水野 光雄	84
	黒田 明	83	向原町	松田カツコ	94
	岡田 親	79		山崎ヲヨシ	89
	大久保 定	56		白鷺 昭文	75
	竹田シズミ	96		西川 儀貴	96
	中田 政利	64		國本 哲夫	87
美土里町	花房 義城	85		内藤ユキエ	89

(敬称略)

このおよろこびとおくやみは掲載を承認された方のみ掲載しています。市外で届けられた方で名前の掲載を希望される方は、企画課 ☎42-5612までご連絡ください。

市の人口

総人口	33,429人 (33,847人)
男	16,081人 (16,285人)
女	17,348人 (17,562人)
世帯数	13,158世帯 (13,021世帯)
平成18年9月1日 現在	

()の数値は前年同月数値。

10月の納税

市県民税 3期
国民健康保険税 5期
納期限:10月31日

図書館からのお知らせとおすすめの本

★吉田図書館 【おはなし会】10月19日(木)午前10時30分～午前11時 吉田公民館2階和室

『コレステロール・中性脂肪をぐんぐん減らす大百科』
おちあいとし 落合敏 / 監修(主婦の友社)
コレステロールの善玉悪玉って、どう違うの？
中性脂肪って？そんな基本的な疑問から、コレステロール値や中性脂肪値を改善する食品や、効果的な食事の方法までが、具体的に紹介されています。目指せ、今日から内臓美人！

★八千代図書館 【おはなし会】10月14日(土)午前11時～午前11時30分 【読書会】10月14日(土)午後1時30分～午後3時30分 小田小学校・小原保育所、ケアハウス甲田【かみしばい会】10月28日(土)午後2時～午後3時 ミュース

『大地の声』
あべしほり 阿部珠理 / 著(大修館書店)
何世代にも渡り語り継がれてきた、大地に生きる人々の肉声がよみがえる。名句・名言、民話・伝承編、詩歌編の3部構成で、アメリカ先住民のインディアンの口承文芸を紹介。

★美土里図書館 【移動図書】10月19日(木)北・生桑地区 10月26日(木)横田・本郷地区

『脳と体を活性化させる100のコツ』
くらもとひで 倉本英雄 / 著(主婦の友社)
心と体をいきいきと健康に保ち、はつらつと生きるための智慧が、100のコツとしてわかりやすく紹介されています。

★田園パラッツォ図書館 【移動図書】10月19日(木)佐々部・川根地区 10月20日(金)船木・佐々部(信木)・羽佐竹・来女木地区【おはなしタイム】10月14日(土)午後2時～田園パラッツォ

『図説50年後の日本』
たつみ 50年後の日本
『図説50年後の日本』
「たとえば「空中を飛ぶクルマ」が実現！」
とうきょうだいがく のらしゅうけんけんきゅう らい 東京大学野村證券共同研究「未来プロデュースプロジェクト」/著(三笠書房)
あったらいいな、できたらいいな… 未来を考えることは楽しいものです。この本は、東京大学と野村證券の精鋭たちが考えたアイデアを紹介。環境問題なども考慮して考えられた50年後。ぜひ実現してほしいものばかりです。

★甲田図書館 【移動図書】10月6日(金)・20日(金)午後3時30分～午後5時 小田小学校・小原保育所、ケアハウス甲田【かみしばい会】10月28日(土)午後2時～午後3時 ミュース

『いわたくんちのおばあちゃん』
たの 夏美 / 作(主婦の友社)
いわたくんちのおばあちゃんは、写真を撮られることを嫌がります。そこには、悲しい理由があったのです…。被爆から60年目の2005年夏、ある小学校の授業で語られた、1枚の写真をもとにしたお話。

★向原図書館

『ポケット詩集』
たなかかずお 田中和雄 / 著(童話屋)
この詩集をほんとうの子どもたちと、子どもの心を持った大人たちに捧げます。