

安芸高田市の歴史をたどる

中世安芸高田を伝える

郡山城の歴史(二) ―最初の郡山城―

日本百名城にも選定された郡山城は、その遺構を郡山全山に留めた大規模な山城ですが、最初に造られた城はまだ小規模なもので、郡山の一部の尾根に築かれていたようです。これは少なくとも、出雲の尼子氏が大軍で郡山を攻めた「郡山合戦」(天文9・10年・1540・41年)では、まだ「旧本城」と現在呼んでいる、郡山の南東の一支尾根であったとみられることから、ここが最初の城であった可能性が高いとみられます。(写真1)ではこの城はいつから存在したのでしょうか。

これまで、郡山城の始まりは、江戸時代の記録や軍記によると、吉田に下向した初期の毛利氏・毛利時親が築き、元就が全山に拡大したとする記述がほとんどです。その可能性が無いとはいえませんが、当時(南北朝時代)の記録からみるとまだまだ不明な点が多いことが近年の研究からわかってきました。

背景や他の記録との照合から、宛名の「郡山殿」は元春でなく、当時郡山中にあったとみられる寺院の僧で「郡山坊主権大僧都」と記される人物であること、また書状の時期は応安4・7年(1371・74年)ころとわかりました。この南北朝時代の毛利元春や毛利氏一族は「吉田城」に拠ったことが記録にあり、先の書状の誤認、毛利元春「郡山殿」を前提に、吉田城「郡山城」という解釈が定着していたようです。この一時的に築かれたとみられる「吉田城」が、のちの恒常的に維持された郡山城となった可能性が高いと考えられますが、これを裏付ける記録や資料は今のところ不明です。郡山城の名が記録上に現れるのは、長享3年(1489年)の兼時廣正書状(吉川家文書第350号)に「郡山に罷り出で」と郡山城に出向いた意を示すものが初見で、その後毛利元就が毛利氏の家督を継ぐ、大永3年(1523年)以降、明確に「郡山城」の名を記すものがみられるようになります。(写真3)

参考文献
『安芸郡山城と吉田』展図録(平成8年) 吉田町歴史民俗資料館



写真1 郡山城・旧本城 (航空写真) 赤線内が旧本城部分

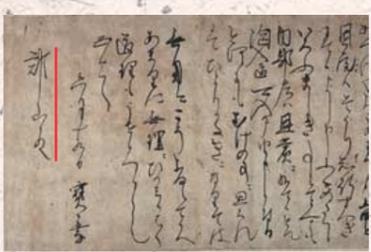


写真2 毛利寶乗(親衡)書状:部分 毛利家文書第14号 重要文化財 毛利博物館蔵 「郡山」が記される最古の記録。赤線が「郡山殿」

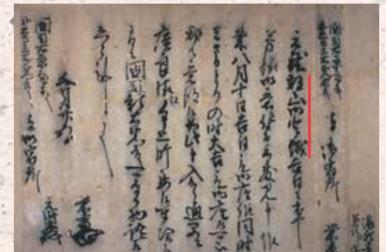


写真3 まんがんしえいしゅうひらさちとすけけんしよじょう 満願寺米秀平佐元資連署状 毛利家文書第247号 重要文化財 毛利博物館蔵 「郡山城」を記す最古の記録の1つ。赤線が「郡山入城」

編集後記

来原小学校の「読み語り」の研修会を取材しました。ボランティアの方による宮沢賢治の「くんと山猫」の読み聞かせを、手づくりの紙芝居を使って行われるものでした。紙芝居の絵を見た瞬間の子ども達の驚く様子を見て、ビデオゲームなど人工的な映像が氾濫する世の中にあって、手描きの作品の持つインパクトの強さを感じたように思いました。(山中)

この季節、朝に干した洗濯物が乾ききらず、雨が降り出す日々を送っています。雨に合わせたいけないので、軒の下に干しますが、シャツの脇や、ズボンのポケットのあたりがどうも湿っているような気がしてなりません。仕方なく家の中でもう1日干すことに。カラッと晴れてくれることが、今の最高の休日です。(戸田)

「人輝く」で紹介した藤井定夫さんの描かれた絵は、だんだんと色使いが明るくなっていました。絵を描くことによつて、気持ちまで明るくなられたのかなと思ひ、藤井さんが絵と出会うことができよかったです。(松村)



表紙の写真 昨年の一心祭りに登場した、YOSAKOIソーラングループの鍛高譚(たんだかたん)の皆さん。今年の一心祭りにも、昨年同様、たくさんのグループが参加されます。

人輝く・安芸高田

あきたかた 7

A K I T A K A T A

JULY 2007 No.41

今回の主な内容
さらばメタボリックシンドローム
内臓脂肪退治大作戦!!

心ゆくまで楽しむ夏の夜
第24回 一心祭り

- と き 7月14日(土) 午後5時30分から
※雨天の場合は翌日15日(日)
- と ころ 吉田運動公園
- 内 容 一心節踊り、武者絵巻、ステージ発表、盆踊り、花火打ち上げ、バザー
- 駐 車 場 吉田運動公園周辺
- 臨時駐車場 安芸高田市役所、吉田歴史民俗資料館、吉田サッカー公園
※会場までシャトルバスを運行します。
- 問い合わせ 一心祭り実行委員会事務局
安芸高田市地域振興課 TEL42-1152

発行編集 安芸高田市 企画課 〒731-0621 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/

広報



内臓脂肪退治大作戦!!

あなたのおなかは、大丈夫ですか。ぽっこりではありませんか。このところ、にわかには話題を呼んでいるメタボリックシンドローム。その原因となる内臓脂肪型肥満。たかが肥満と油断してはいけません、体脂肪を減らすのはどうせ無理だとあきらめないでください。取り組み次第でより豊かで健康な生活を送ることができるのです。ちよっと立ち止まって、からだの手入れをしてみませんか。

内臓脂肪がたまるしくみ

内臓脂肪は食べたものを完全に消費できていない、いわば体にたまった不完全燃焼の貯蔵庫です。この内臓脂肪をためるきっかけとなるのが、生活習慣の乱れ。食べ過ぎ、飲み過ぎ、便利な生活がもたらす運動不足などによって体脂肪が増加します。食べる量が増えていくと、胃が大きくなり、さらに食べることができるようになり、どんどん体重も増えていきます。また、脂肪が増えて体が重くなると、体を動かすことがおっくうになり、運動をしなってしまう。それが、筋肉の低下を招き、カロリー消費量も減り、体重が増える前よりも、一層、脂肪がたまってしまいます。

1 作戦その 敵(内臓脂肪)のことも知ろう!

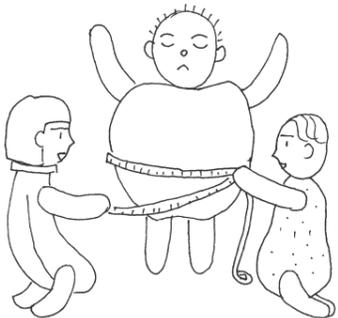
食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足や寝不足、ストレスなどの生活習慣の乱れによって、容易に体の中にたまっていく内臓脂肪。心不全や脳卒中、認知症などおそろしい病気を引き起こす可能性が高まります。しかし、ちよっとした努力で、減らしやすいのも内臓脂肪の特徴。まずは敵を知ることから始めましょう。

内臓脂肪がたまったら

では、この内臓脂肪、体にどのような影響を与えるのでしょうか。このメタボリックシンドロームと呼ばれている状態は、まだ病気ではありません。病気を発病する可能性が高い予備軍というところでしょうか。40〜60歳代前半は、年齢的にも体力があり、内臓脂肪による悪い影響を受けずに現状を保っていますが、年齢を重ねて体力が落ちてくると高血圧、肥満、高脂血症、高血糖の「死の四重奏」とも呼ばれる状態におちいり、やっかいな生活習慣病を招いてしまいます。

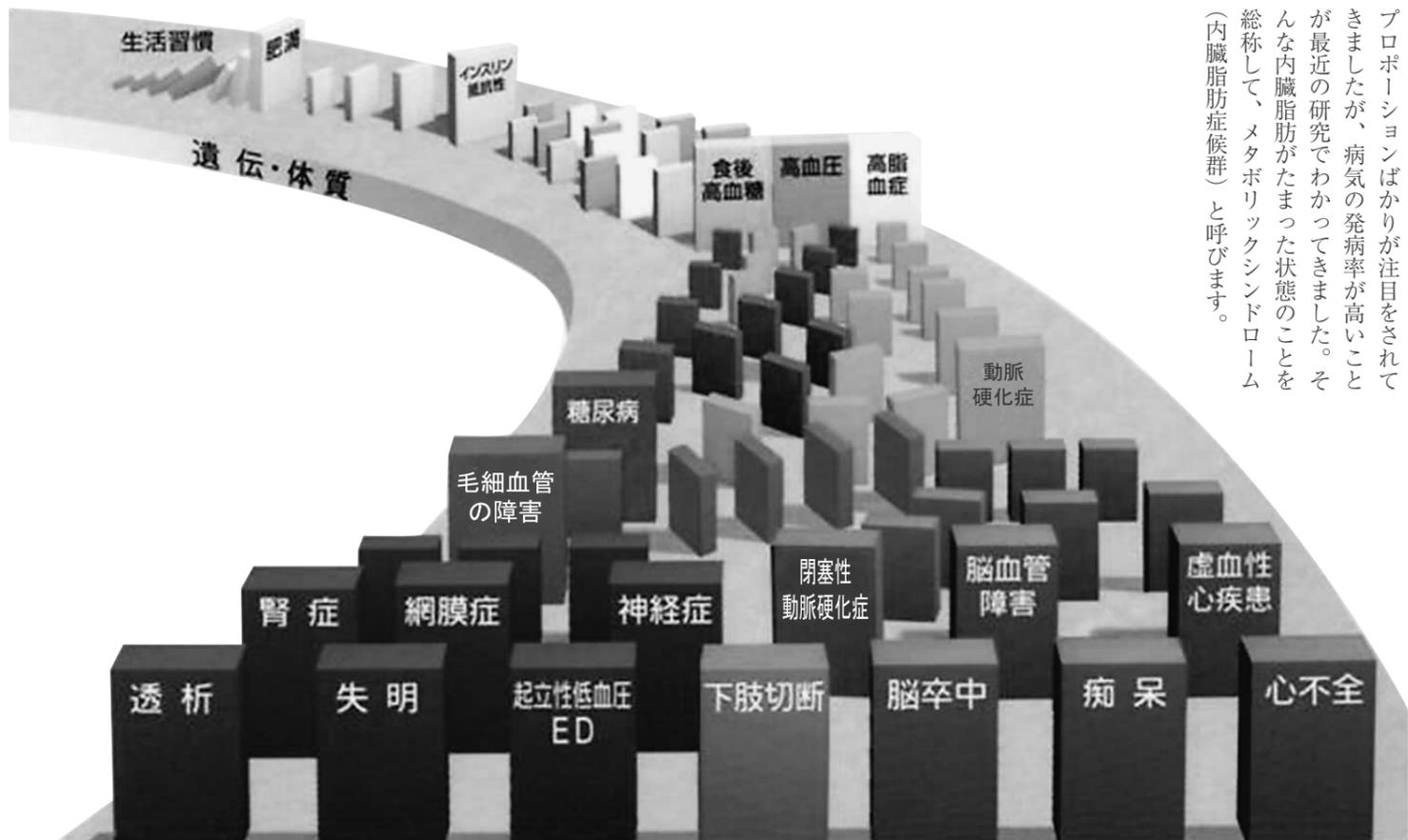
よくこの生活習慣病への道筋がドミノ倒しに例えられます。最初は肥満という一つのドミノ。これが倒れてしまうと、血糖を下げる役目をもつインスリンの働きが低下するドミノが倒れます。インスリンの働きが弱まると、動脈硬化の原因にもなると考えられており、ひとつずつ倒れてきたドミノも高血糖、高血圧、高脂血症といった、何個ものドミノが一度に倒れそうになってしまいます。いつまでも倒れるドミノを見ているだけだと、比較的軽い病気のドミノが倒れ始め、最終的には心不全、認知症、脳卒中、下肢切断、失明、透析など、最後に立っている重い病気のドミノまで倒れてしまうことになるのです。つまり、「病気でなければ肥えていても大丈夫」は間違いです。

自分ではメタボリックシンドローム?



メタボリックドミノの最初である肥満ドミノを倒さないためにも、まずは自分の体の状態を知りましょう。肥満であるかどうかの判断は、BMI(体格指数)で知ることができます(表1)。体重を身長で2回割ることで、あなたの肥満度が出てきます。一般的に25以上の数値が出ると肥満と判断されます。また、メタボリックシンドロームは、年齢、腹囲、血圧、血液検査で分かる血糖値、中性脂肪などの値から判定します(表2)。ドミノのどの位置にいるのか、自分を置いてみてはいかがでしょうか。まだまだ全然倒れていないか、またはすでにいくつかのドミノが倒れているか。もしもいくつかのドミノが倒れようとしている、まだ大丈夫です。気づいた時点でドミノを倒さないように心がければ良いのですから。

太っていることは、これまで見た目、プロポーションばかりが注目をされてきました。最近の研究でわかってきました。そんな内臓脂肪がたまった状態のことを総称して、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」と呼びます。



(表1) BMI(体格指数)で肥満度を調べる

【BMIの計算方法】

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMIが25.0以上は肥満、
18.5未満はやせ

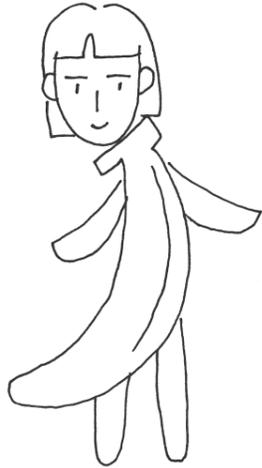
(例) 身長160cm 体重70kgの人のBMI
 $BMI = 70(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 27.3$



(表2) メタボリックシンドロームの判断基準

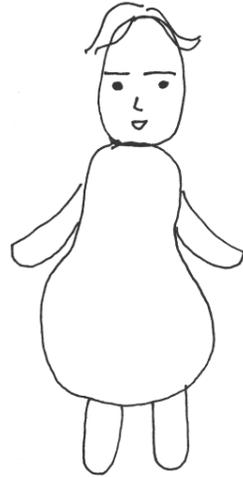
- 必須項目
腹囲(おへそまわり)が男性85cm以上、女性90cm以上
- 必須項目以外に2つ以上あてはまる
 - ・血清脂質 中性脂肪値150mg/dl以上
またはHDLコレステロール値40mg/dl未満
 - ・血圧 収縮期(最大)血圧130mmHg以上
または拡張期(最小)血圧85mmHg以上
 - ・血糖 空腹時血糖値100mg/dl以上
 - ・ヘモグロビン A1c5.2%以上

肥満のタイプとその特性



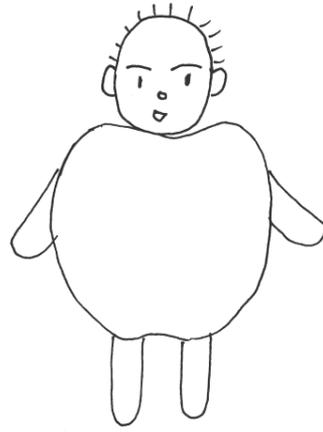
バナナ型肥満

- 16%の日本人が持つ遺伝子。
- 通常はやせていても筋肉が少ない。
- いったん太ると限りなく太る。
- 筋肉量が少ないために姿勢が悪く、猫背。



洋ナシ型肥満

- 25%の日本人が持つ遺伝子。
- 下半身太りで、むくみやセルライトができやすい。
- 服のサイズが上下異なる。



リンゴ型肥満

- 約34%の日本人が持つ遺伝子。
- お腹が前に出て、自分でお腹をへこませることができない。
- 二重あご、二の腕のたるみになりやすい。

作戦その2

専門家に聞く

県立広島大学と包括協定を結んでいる安芸高田市。

県立広島大学には、メタボリックシンドロームのことを専門に研究されている先生がおられます。

専門の知識を存分に発揮していただき、私たちの内臓脂肪退治にも大きな力を貸していただくことになっていきます。

ここでは、メタボリックシンドローム予防に向け、「食事・運動・睡眠」をテーマに、加藤秀夫教授にお話を伺いました。

肥満は大きく3つに分けられる

私は、肥満のタイプというのは、くだものに例えてリンゴ・洋ナシ・バナナの3つのタイプに分けることができるのかなと思っています。それぞれの特徴と、これから気をつけたいことを紹介してみます。

まずリンゴ型肥満です。これはおなかだけがポッコリと出ている太り方を

している方を指します。メタボリックシンドロームの典型です。

内臓脂肪型ともいい、病気を抑えるホルモンや食欲をコントロールしているホルモンのコントロールがききにくくなってしまいます。生活習慣病に最も近い状況ですが、運動や食事などに今から気をつけていけば大丈夫です。

次が洋ナシ形肥満です。例えるならば、上の服はMサイズを着るのに、下のズボンがLサイズをはくといったような方を指します。この方たちについている脂肪は、比較的体を与える影響は少ない皮下脂肪とされています。しかし、体重が重くなりすぎると体を動かさずらくなり、あまり良いとはいえません。

最後の1つはバナナ型肥満です。これは姿勢が悪く、基本的に猫背の人を指します。現在はやせていても、腰の筋肉が弱り、体の代謝も悪くなってしまいます。この人たちが太り始めると一気に太ってしまう傾向にあります。そうならないためには、姿勢を正しく保つことが大切になります。

食事

朝食はしっかり、夕食は腹8分

食事のなかで一番大切なのは朝食です。朝は一日の始まり。朝食を欠食すると体も脳も眠っている状態のままが続きます。

運動 持久力のある筋肉をつける

私たちの体は2つの筋肉を持っています。1つは持久性のある赤い筋肉、もう1つは大きな力を出せる白い筋肉です。この赤い筋肉と白い筋肉、魚でも同じことが言え、赤身と白身がそれぞれにあたります。ヒラメやタチウオなど白身の魚に比べ、マグロやハマチなど赤身の魚は活動範囲も広く、長距離を泳ぐことができます。身につけた筋肉によって違いが出てきます。

となると、私たちの体にも身に付けたいのは、しっかりと動くことができる赤い筋肉ということになります。この筋肉をつけるためには、歩いたり、自転車をこいだりといった、時間をかけて持久力をつける運動を続けることが大切です。だからといって毎日30分間続けてできなくても、10分くらいずつ分散しての運動でも効果は出ます。長続きさせることが重要なのです。

そして、運動するという意識を持つこと。日々の仕事や家事などの中にも運動の要素はたくさんあります。「体を動かすぞ」と思っていたら自然と早足になったり、いつもより階段を利用したりと、活発に日々の生活に取り組みめるようになるのではないでしょうか。そして、1日の終わりに、その日どのくらい体を使ったかを振り返ってみられるのも良いかもしれません。体を動かすことで体力がアップして、ストレスまで解消できるかもしれません。



いちかわ ともみ
市川 知美 さん (写真左)
広島女学院大学 管理栄養学科講師

かとう ひでお
加藤 秀夫 さん (写真右)
県立広島大学 健康科学科教授(医学博士)

また、朝食を抜いた空腹感はいらいらを募らせて、判断力や集中力も低下させます。さらには、朝食を食べない習慣が定着すると、基礎代謝が低下し、脂肪を分解する力が弱く、しかもドカ食いの原因になり、「太りやすい体質」になります。朝食はしっかり食べても一日の活動のなかでエネルギーとして完全に燃焼されるので脂肪になることはありません。

朝食を食べないと、エネルギーとして消費するものがないので、体は筋肉をエネルギーとして燃やしてしまいます。体重は減りますが、筋肉も減ってしまいます。

また、早足でのウォーキングなど激しい運動を行うのは、朝より夜に行われることをおすすめします。というのは、朝の運動はアドレナリンなどのホルモンが出やすくなってしまいます。このホルモンが出てくるのは怒っている状態と同じ。朝からそういう状態はあまり良くありません。もしも朝に運動を行うのであれば、散歩程度のゆっくりとした運動が良いと思います。また、夜はこのホルモンは出にくいので、激しい運動を行っても大丈夫です。

睡眠 睡眠で食欲をコントロール

睡眠時間も実は肥満に影響を及ぼします。それは、食欲をコントロールするホルモンや空腹感を促すホルモンが睡眠時間が少ないと正しく働いてくれなくなるのです。そのために、つい食べ過ぎ、肥満につながってしまいます。私は大人でも7時間くらいの睡眠時間が必要だろうと思っています。「とても7時間も寝られない」という人もおられるでしょう。その方は、目をつむってじっとしているだけでも良いと思います。それで十分に体を休めることができます。あまりにも眠れない人は、病院で治療を受けてみられるのもひとつかもしれません。寝ることも生活の基本。しっかりと寝られることが、しっかりと動ける体のためにも必要だと思います。

専門分野は食育の科学、スポーツ栄養、時間栄養学、健康の科学、臨床栄養学。健康づくりや生活習慣とメタボリックシンドローム、生体リズムなどの研究に取り組まれている。

県立広島大学と安芸高田市が結んでいる協定には、保健・医療・福祉の向上という項目もあり、このたび安芸高田市が取り組むメタボリックシンドロームを減らすプロジェクトに、この連携・協力の一環として参加していただく。事業の評価や検証、専門的立場からの助言や指導などを行っていただく。

摂取と消費のバランスを知る

これまでいろいろな種類のダイエットを試してきて、あれもだめ、これもだめ、どの方法も長続きしない。もしかしたら、良かれと思っっている食事の仕方も間違っていることも。これから目指すのは、体力を落とさず健康的な体を手に入れること。体調がいい、体が軽い、食事がおいしい、好きな服を着る楽しみが増えた、心にゆとりがもてるなど、そんな快感を味わうため、エネルギー摂取(食事)とエネルギー消費(運動)の関係を知らしましょう。



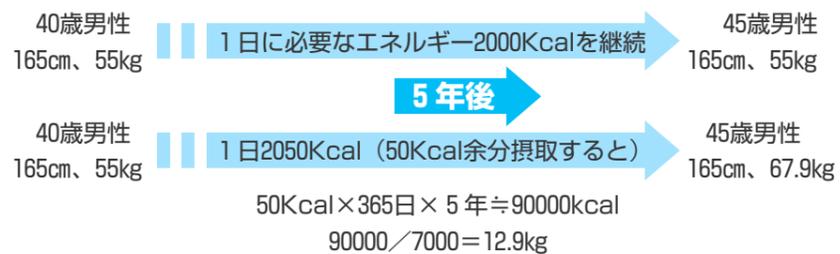
肥満のシミュレーション

肥満は突然になるものではありません。毎日の余分な栄養の積み重ねによってなるものです。

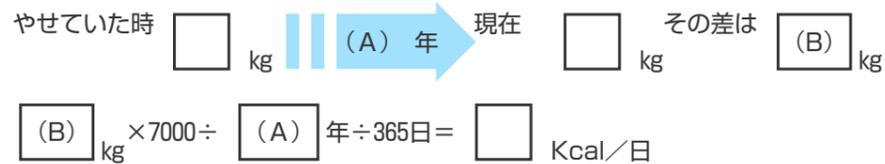
ここに、1日に50キロカロリーを余分に摂取し続けると、5年後にはどうなるかを予想したものがありません(表1)。50キロカロリーというと、食事でみればマヨネーズ7グラム、大さじ半分ほどの量です。50キロカロリーを消費するには、約25分間ふつうに歩くくらいの運動量が必要です。40歳の男性が5年間で余分に取った栄養は9万キロカロリー。これを体重に割りもどす数値7000で割ると、12・9キログラム。なんと5年で約13キロも体重が増えてしまうという計算になります。

この計算表を用いると何年で何キロ太ったという方にとって、自分が1日にどのくらい余分にエネルギーを摂取してきたかを図ることができます(表2)。まずは、やせていた時の体重から現在の体重の差を出します。その増加分の体重に7000をかけて、何年でそれだけ増えたかその年数と1年の日数365日で割ります。そうして出てきた数値が1日で余分にとっているエネルギーということになります。

(表1) 1日50Kcal余分に摂取するとどうなるの?



(表2) 自分は1日あたり何Kcal余分に摂取しているの?



腹囲を減少させるには

無理なく内臓脂肪を減らして腹囲を減らしていくには、しっかりと目標を立てて、運動と食事バランス良く減らしていくのがよいでしょう。まずは、しっかりと目標を立てるために、次のような計算表を活用することができます(表3)。現在のあなたの腹囲から、当面目標とする腹囲の差を出します。この腹囲の差を1か月でどれくらいずつ減らすかという自分のペースを決めます。すると、いつまでの期間で何cm減らすかという目標が立ちます。そこからさらに具体的に、目標の腹囲との差から、腹囲を1cm減らすのに必要とされる7000キロカロリーをかけることで、これから減らしていく総カロリー数が出てきます。これを目標とする月数と30日で割ると1日に何キロカロリー減らしていくかの目標が定まります。これを運動と食事それぞれで、毎日いくらずつ減らそうと自分で決めることで、日々の生活にハリが生まれてくるのではないのでしょうか。

(表3) 無理なく内臓脂肪を減らすために

①あなたの腹囲 cm

②目標とする腹囲 cm

③当面の目標達成までの期間は?

確実にじっくりコース: ①-②cm ÷ 0.5cm/月 = ③か月

がんばるコース: ①-②cm ÷ 1cm/月 = ③か月

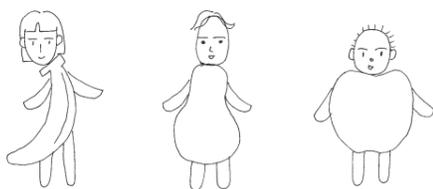
急いでがんばるコース: ①-②cm ÷ 2cm/月 = ③か月

④目標達成までに減らさなければならぬエネルギー量は?

①-②cm × 7,000kcal = ④Kcal

④Kcal ÷ ③か月 ÷ 30日 = 1日にあたりに減らすエネルギー Kcal

さらば、メタボリックシンドローム 内臓脂肪退治大作戦!!



国保に加入している人 病院受診の6割は生活習慣病

平成17年度、安芸高田市の国民健康保険に加入している人の一人当たりの医療費は、44万8757円で県内8位。受診率は、1438・87(1人あたり年間14回受診したこと)になる。で県内2位(資料:平成17年度国民健康保険の現況)と、とても高い数値となっています。なんと、この受診のうち約6割は生活習慣病の関係なのです。平成18年度に作成した、「健康あきたかた21計画」でも、40歳代をピークに生活習慣病発症にいたる肥満や運動不足の状態である市民が多いことが課題になっており、早急に改善する必要があるとしています。

この状態を受け、市では生活習慣病予備軍の方を対象に、生活習慣病の発病の予防に重点をおき、運動と栄養、そしてこころの健康を主眼に、個人ごとに支援するプログラムを作成して、健康寿命を延ばし、生活の質を向上させていくことを目指していきます。この事業を安芸高田市国保ヘルスアップ事業といい、へるすあつぷ教室などに取り組みます。この事業によって、国民健康保険の医療費を抑え、また脳卒中や糖尿病合併症によって発生することが予想される介護費用をも抑えていこうと計画をしています。



夫婦で健康を考える

もちまるとしゆき せつこ
持丸利行さん・節子さん (高宮町)

夫 これまで健康な体が自慢だった私。昨年の総合検診で前立腺にガンが見つかりました。幸いに早期だったので、すぐに手術でとってもらいました。自覚症状もなく、病気というのは気づかないところで発生しているなど改めて感じました。それから夫婦で健康のことを考えるようになりました。これから気をつけたいのは生活習慣病。現在、少し血圧が高めなので、食事では塩分をとらないように、特にしょう油を使うのを控えています。

妻 お父さんの運動はゴルフ。週に1度は練習に行き、機会があれば積極的にコースへ出るようにしています。私はお父さんのゴルフのことを応援しています。お酒を飲む会より断然、健康的ですから。また、お父さんの好物は酢の物。どちらかという酢が苦手な私は、おいしく作れません。なんとかおいしく作ろうと、娘や嫁たちにいろいろとアドバイスを受けています。先日、脂肪が溜まりにくい油のことも聞きました。早速に使ってみようと思って買ったところです。



食べ下手なわたし

みやもと たかえ
宮本 孝恵さん (高宮町)

私の生活の課題は、食事だと思っています。食べる量には気にかけていますが、カロリー計算などではない、おいしいようなものを見るとすぐに食べたくなるという「食べ下手」です。脂分をなるべく食べないようにするとか、塩分を抑えようとといったことには取り組んでいるつもりですが、ただ漠然とやっているというような感じです。また、理容院の営業を8時まで行っており、夕食はどうしても遅くなります。

果たして今の食事が体にどのような影響を与えているかが分かりません。自分の生活を分析してもらい、良い点や改善していく点などを教えてもらいたいと思います。今より数値を悪くしたくありません。せめて現状維持、そして体重や数値の改善に努めたいと思います。

9年前、大きな病気を患いました。死をも意識するくらい大きな病気でした。もう二度と病気はしたくないと強く思うのです。自分もメタボリックの中に入っているのであれば、なんとか抜け出したいと思っています。



目標はまた神楽を舞うこと

たつかわ てるあき
立川 輝明さん (美土里町)

今年の1月に病院で、「今は若いから大丈夫だけれど、これから先、脳梗塞や心筋梗塞になる確率が高い」と言われました。そのときに先生は子どもの年齢を聞かれたのです。「子どもが自立するまでは倒れるわけにはいかない。路頭に迷わせてはいけない」そう強く思いました。先生からアドバイスを受けて、食事から生活を見つめ直してきました。

最初の2か月間は、酒を飲まず、間食と夜食を食べないようにしました。食事は朝食をしっかり食べ、昼、夜になるにつれ、ご飯の量を減らしました。妻の協力もあり、3か月で86キロあった体重が8キロ減ってくれました。腹囲も97センチから5センチくらい細くなったと思います。

人の命は、いつまで続くかは分かりません。しかし、病気になる確率というのは、自分でコントロールすることができると思います。今の目標は体重を73キロまで落とすこと。そうしたら「また神楽を舞うで」と神楽団員たちに伝えています。みんなは冗談だと思っているかもしれませんが、目標に向けてがんばっています。

総合健診受診者に聞きました メタボリックシンドロームと聞くと怖いよ



作戦その4 へるすあっぷ教室に参加する

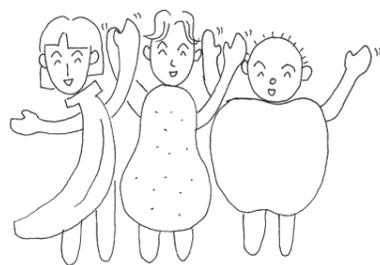
安芸高田市では、内臓脂肪退治対策として、「へるすあっぷ教室」を実施します。保健師や栄養士など支援スタッフは、皆さんに、より健康で豊かな生活をすごしていただけるよう「願って、生活習慣を一緒に振り返りながら、ちょっとしたコツをつかんで、できることから無理なく、楽しく、自分の生活に合った健康な生活を獲得していただけるよう支援します。

160名様 限定 へるすあっぷ教室の内容

- 実施期間 8月から翌年2月（6か月間連続して開催）
- 対象 ① 40歳から74歳までで腹囲（おへそのまわり）が男性85センチ以上、女性が90センチ以上またはBMIが25以上の方。
② ①に合わせて、血圧、血糖値、血中脂質値が要注意といわれた方。
- 教室内容 次の8コースを用意しました。

| コース名 | 時間 | 会場 | 特徴 |
|--------------|-----------------------|-------------|--|
| 1 吉田会場 | 9:30~11:30 | 吉田運動公園 | 血液検査・体力検査・栄養教室・運動教室・講話・運動指導士、栄養士、保健師による個別面接・情報提供や応援の手紙などを組み合わせ、実施期間中2週間に1回程度支援します。 |
| 2 八千代会場 | | 人権福祉センター | |
| 3 美土里会場 | | 山村開発センター | |
| 4 高宮会場 | | 基幹集落センター | |
| 5 甲田会場 | | ふれあいセンターこうだ | |
| 6 向原会場 | | 保健センター | |
| 7 吉田会場 (夜の部) | 19:30~21:30 | 吉田運動公園 | |
| 8 通信支援型 | 検査実施時間 19:30~21:30 | | 血液検査・体力検査を2回、吉田運動公園で行い、その間は自宅で月1回程度、手紙などでやりとりをします。 |

- 募集 各コース20人
 - 申込と問い合わせ 7月13日までに保健医療課へ電話で申し込んでください。申し込まれた方には7月27日（金）までに、詳しい内容のお知らせをします。
- 保健医療課 TEL 42-5619



を伺い、これまでの生活で、自分の身体のために何が良く、何が悪かったのかという「気づき」を感じていただきます。そして、参加された皆さん一人ひとりの努力目標を決め、生活に合った無理のない個別支援プログラムを作成し、そのプログラムに基づき減量のための実践を6か月間支援します。

私たち支援スタッフは、参加者の皆さんが、生活習慣を振り返りながら、ちょっとしたコツをつかんで、できることから無理なく、楽しく、自分の生活に合った健康生活を獲得していただけるようお手伝いをしたいと考えています。教室に参加していただき、心も体もより元気になっただけで、体力を落とさずに健康な体を手に入れることができましたらよいですね。



保健医療課 保健師
いながき あけみ
稲垣 明美

内臓脂肪に さよならしましょう

安芸高田市の過去3年間の総合健診・ドック健診の結果を見ると、40~49歳男性のなんと半数近くの方が、メタボリックシンドロームか予備軍であることがわかりました。一刻も早く、その対策を立てないと、メタボリックドミノとよばれる病気の連鎖反応を引き起こし、取り返しのつかないことになってしまいます。「最近おなかが出てきたなあ」と感じておられる方、ぜひともへるすあっぷ教室に参加され、メタボリックシンドロームの原因となる蓄えすぎた内臓脂肪にさよならしてください。

この教室では、自分の体の状態を良く知り、生活を振り返るところからはじめます。私たち支援スタッフ（栄養士・運動指導士・保健師）は食事・運動・休養の3つの視点で参加者の皆さんからお話

保健師に聞く

辻駒推進員の視点
地域教育の
すばらしさ

全国的に核家族化が進み、お年寄りや地域の人との交流がない子どもたちが増えているといわれていますが、この郷野地域には交流の場所が小学校にありました。というよりは、この地域の皆さんが、交流を求めて小学校にこられていました。そんなお話を聞いて強く感じたのは、地域の皆さんの教育に対する情熱が強いこと。昔から地域に根付いている地域教育の大切さを知り、それを実践されています。役員の皆さんが実に生き生きと活動の様子を話されるのが印象的でした。また、「わしらの子どもだけえ」、「わしらの学校だけえ」、という地域全体が家族的な雰囲気を受けました。この交流によって、子どもたちから元気をもらわれているのでしょう。とても良い循環が行われていると感じました。郷野地域の取り組みは、学校を中心とした地域づくりの1つのモデルだと思いました。



①郷野地区振興会の役員の方々と、辻駒推進員。
②グラウンドゴルフ同好会が開催している「土曜子ども会」。グラウンドゴルフのほか、星ヶ城や江の川周辺の掃除などのボランティア活動も行っている。
③子どもたちが計画の段階から関わった江の川の水辺の楽校。ここで子どもたちは環境について学ぶ。
④同行下校を行う安全パトロール。その道中に行う道草話も、子どもたちには知恵になる。

地域ぐるみで子育て
地域の力を使った子どもたちの安全を守るパトロール。そして校舎の修理や校庭の芝の管理。こうした活動の中には振興会の予算を使って取り組むものもあります。地域の住民からは「なぜ振興会の予算を学校のことに使わないといけないのか。市から予算をもらえばよいではないか」といった声も出ることもあったといえます。けれど役員の方々は、「いつになるかわからない予算を待って、子どもたちに不自由な思い、危険な思いをさせるより、自分たちの技術や行動で、少しでも早く安全に、そして知恵を出し合っただけでも安価になんとかしてやりたいという気持ち

なく管理が行き届いた校庭を見ていると、「地域みんなの小学校だ」という、強い愛情が伝わってきました。

の方が強くある」と力を込めて話されました。
「子どもたちが郷野に愛着を持ってくれるように、子どもたちに良いところだと思ってもらえるようにするのが自分たちの役割。その役割をしっかりと果たしていきたいです」と、郷野地区振興会の大田典二会長。自分たちが子どものころから受けてきた地域の愛情を、次は伝えていく番とばかりにがんばっていきたくて役員の方々が決意を聞かせてもらいました。
振興会の役員の方々は、これまで築いてきた子どもたちとのつながりをいかし、これからは振興会が計画する敬老会などの行事に、子どもたちに参加してもらい、これまでに以上に、小学校を中心に地域を盛り上げていけたらと考えていました。

地域振興推進員 辻駒健二と尋ねる

地域力。

VOL.15 郷野地区振興会

自慢の校舎と芝生の校庭 この小学校にみんなが集い 地域の素晴らしさを伝えていく

水辺での活動施設「水辺の楽校」がある江の川。学校林にもなっている星ヶ城跡。そんな恵まれた環境に囲まれ建っている情緒あふれる木造校舎「郷野小学校」。ここで学び、成長を見届けてくれた校舎に対する、住民たちの愛着は強い。まさに地域のシンボルともいえる小学校は現在、子どもたちが学ぶ場だけでなく、住民と子どもたちを結びつける場所になっている。郷野地域にはこの小学校を拠点に、長年にわたっての地域をあげての子育てが根付いていた。

子どもたちと歩いて下校
郷野地域では、子どもたちの下校時の安全を守るため、「子ども安全パトロール」として、同行下校を行っています。この取り組みに参加しているのは、82名の地域の皆さん。毎日交代で、下校時間に合せて小学校に集まり、そこから帰る方向ごとに班になって、子どもたちと一緒に下校しています。

の接点がなかったある参加者は、この活動によって子どもたちとの距離が近づいたことを喜ばれていました。「夕方遅くまで遊んでいる子を見かけたとき、『そろそろ帰れよ』と声をかけたら聞いてくれた」、「一緒に歩いて帰っていた卒業生が、中学生になっても会えば話かけてくれる」などの声が聞かれました。これも一緒に歩いて帰ることで顔見知りになったおかげとうれしそうに話されました。

「あいさつを自分から進んでできる子どもが増えてきたことは第一に感じます。また、心の安定といえますか、子どもたちに落ち着きがこれまでに以上みられるようになった気がします。これも見守られているという安心感からきているのだと思います。」
一緒に歩いて帰ることで、子どもたちを危険から守り、地域と子どもたちとの新たな信頼関係も生まれています。

とも天井が高めに作られているのが特徴で、中に入ると、とてもゆったりとした印象を受けます。「当時の村の予算の2年分くらい多額の費用を投じて作った校舎だと聞いています。」と話すのは郷野地区振興会の役員の方です。子どもたちをすばらしい環境の中で育てることが、ひいては地域の発展につながると思われたいと教えてもらいました。屋根瓦の葺き替えや、廊下の張り替えは行われたものの、70年をすぎても当時の姿のまま。皆さんの自慢の校舎です。

学んでもらいたいという気持ちは、現在にも受け継がれ、地域活動にも形として現れています。そのひとつは校舎の手入れ。市からの予算だけでは行えない校舎の修理などは、地域の力でできそうであれば作業を行ってきました。学校の先生たちとの話から「ここがこうなれば……」とだれかが聞くと、振興会役員や地域の技術を持った人たちに話が回ります。これまでに、玄関のペンキ塗り、手洗い場の修理、プールの脱衣室のトタンの張替え、運動会の入退場門づくり、藤棚の枠の拡大などの作業を行ってきました。



また郷野地域では、グラウンドゴルフがとても盛んに行われており、その会場となるのが小学校の校庭です。芝生の校庭も郷野の自慢のひとつです。同好会をはじめとする各団体が、毎週日曜のたびに訪れては、プレーを楽しんでいます。グラウンドゴルフを楽しんだ後には、校庭の手入れを行っています。皆さんは、「使わせてもらうのだから、30分だけでも草とりをして帰ろう」と声をかけ合っては作業に汗を流しています。
代々の子どもたちがふき掃除で床を磨き、地域の大人たちが修理を行いながら大切に使われている校舎や、雑草も

ホットな話題

AKITAKATA
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-mail info@akitakata.jp

地域の中心的施設として活用する 生桑地域活動拠点施設竣工記念式

5月27日(日)美土里町の旧生桑小学校で、生桑地域活動拠点施設の竣工記念式が開催されました。この施設は、旧美土里町内の小学校統廃合を契機として、旧生桑小学校の跡地を地域振興の拠点として活用しようと生桑振興会が中心となって検討してきた活用計画をもとに、生桑振興会と安芸高田市が建設したものです。

この日の式典では、地域内で募集した施設の愛称が「まなびや」と発表された後、祝賀行事として、生桑子ども会連合会による祝いこみや、生田郷土芸能保存会並びに桑田囃子田保存会による「花田植」、様々な団体による民踊などの発表の後、錦城神楽団によるえびす舞・もちまきが行われ施設の竣工を祝いました。



安芸高田市の歴史と文化を全国に知ってもらいたい 郡山城「日本100名城スタンプラリー」開始式

(財)日本城郭協会が、名城として選んだ100の城に、広島県からは広島城・福山城そして安芸高田市の毛利元就ゆかりの郡山城の3つが選出され、それに伴い、6月2日(土)全国一斉に、歴史ある名城を巡ろうという「日本100名城スタンプラリー」が開始されました。

吉田歴史民俗資料館で開始式が行われ、佐藤教育長が「このスタンプラリーで安芸高田市の歴史と文化を全国に知ってもらいたい。」とあいさつしたあと、美土里小2年生の立川佳音さんが、記念スタンプ第1号を押しました。

なお記念スタンプ及びスタンプ帳は資料館に設置してあります。



美土里男性ボランティアグループ やらう会 美土里小3年生と米作り体験学習

美土里男性ボランティアグループやらう会の皆さんは、美土里小学校の3年生へ米づくりの各作業を伝えています。この取り組みを始めて4年目となる今年も、5月28日(月)に、美土里小近くの田んぼで田植えを行いました。

やらう会のメンバーから植え方とともに「大きく育ててという気持ちを込めて植えて」とアドバイスを受けた児童たちは、早速裸足になって田に入り、もち米の苗を植えていきました。やらう会と美土里小3年生たちは、これから8月には草取り、9月は稲刈り、10月は脱穀、11月は収穫祭を行っていく予定です。

30回以上かむことで生活に全力投球できる 第4回安芸高田市歯科保健大会

6月2日(土)美土里生涯学習センターまなびで、歯科保健大会が開催されました。大会では、80歳以上で20本以上自分の歯がある方を表彰する「8020表彰」では16名が、3歳児検診で虫歯がなくお口の中が健康な子どもと虫歯のないその親を表彰する「はつらつ家族表彰」では18組の親子が、それぞれを受賞しました。

また講演では、日本赤十字広島看護大学の迫田綾子教授が「食事のとき1口30回かむことで、肥満防止、味覚の発達、脳の発達、歯の病気防止、がん予防、胃腸が快調になど、生活に全力投球ができるようになる」とかむことの大切さを伝えられていました。



安芸高田少年自然の家クリーン作戦 吉田町ボランティアセンターが草刈

5月19日(土)市の施設となった安芸高田少年自然の家で、吉田町ボランティアセンターによるクリーン作戦が実施され、自然の家の外周、広場などの草刈・草取りが行われました。作業を行ったのは、吉田町ボランティアセンターの会員、地域の有志および自然の家職員、約40名で、それぞれ持ち寄った草刈機や鎌などを手にして約2時間、体育館の周り、冒険の国、駐車場周辺などを、組に分かれて草刈をし、汗を流しました。

「学校林・遊々の森」 全国サミットの発表に向け 小田小学校の築山で大型木工教室

小田小学校では7月末に東京都で開催される「学校林・遊々の森」全国サミットに参加して、大土山わくわく高地の森や学校林での体験活動の発表を行う予定です。その一環として6月6日(水)、6年生が丸太を使った大型工作に取り組みました。

校庭に隣接してつくられた築山に今回制作したのは、全長約1.5m、高さ約1mほどの汽車と犬の形をしたベンチの2体。庄原市の木工作家や森林組合職員の指導を受け、電動ドリルやのみ、小刀などで木を削ったり、穴を開けたりして作り上げていきました。作業を行った子どもたちは「丸太だけでこんなものができるのがすごい」と、できあがりを目を細めていました。



サンフレッチェ広島のトップ選手も参加 毛利の里サッカーフェスティバル

5月27日(日)吉田サッカー公園で、毛利の里サッカーフェスティバルが開催されました。今年で2回目となるこのフェスティバルは、JR芸備線を利用して参加できる小学生を対象としており、310人の子どもたちが参加しました。午前中はサンフレッチェ広島の専属コーチ、ユースチームの選手による実技の基本指導、午後はトップ選手とのミニゲーム、サイン会など、普段接する機会のないプロ選手との交流を子どもたちはとても喜んでいました。

市民のコーナー

表彰



広島県知事表彰交通安全功労者
 かわの あきお
川野 昭生さん (八千代町)
 平成7年から交通安全運動推進隊長を務められ、就任以来12年間、月2、3回街頭指導に従事される。安芸高田警察署交通課の呼びかけで、運転免許証をもたない高齢者の「交通安全仲よし会」の結成・研修の手伝いなど尽力された。



地域安全推進員表彰
 あさひろ よしひこ
朝胡 美彦さん (吉田町)
 平成15年から地域安全推進員として委嘱を受けて以来、地域の防犯意識の高揚と地域安全活動を促進された。現在では、地域安全推進指導員として推進員の中心的役割を担われている。



防犯功労者表彰
 すみよし しろう
住吉 二郎さん (甲田町)
 小原地域振興会の会長を務め、「防犯パトロール車の導入」「地域安全マップの作成」「防犯大会の開催」などさまざまな防犯活動に取り組みました。平成16年からは、「安芸高田市防犯連合会」の副会長に就任し、各種団体および地域の円滑な連携を促進するために尽力されている。



防犯功労団体表彰
可愛地区振興会
 (吉田町)
 多年にわたり、防犯意識の高揚、防犯施設の整備、青少年健全育成活動などの防犯活動に尽力し、地域の防犯活動が組織的に推進され、犯罪被害防止活動に多大な貢献をされている。

優勝おめでとうございます 第28回中国カヌーレガッタ

- 小学生 パラレルスラローム 小又 明良
- 小学生女子 普及艇 深田 晴香
- 小学生男子 JK-1 小又 明良
- 中学生女子 K-1 小椋 清香
- 高校女子 K-1 川本 佳乃
- 高校男子 K-2 小椋 雅峻・小又 千春



楽しみがあったから元気になれた

ふじいさだお ふみこ
藤井定夫さん・富美子さん
 向原町の藤井定夫さんを脳梗塞が襲ったのは23年前の57歳のとき。2、3日の間、昏睡状態が続きましたが、奇跡的に意識を取り戻し一命をとりとめました。しかし、定夫さんの右半身には障害が。会社勤めをやめ療養生活を送られることになりました。リハビリと何かしたいという気持ちから、定夫さんは竹細工と絵を描くことを始めます。左手が利き手の定夫さん。竹細工では一輪挿しや、ひしゃくを作り、絵は近所の風景を描いていました。そんな中、今度は足を骨折してしまいます。外出もなかなかできなくなった定夫さんは、絵一筋に取り組んでいくことを決めました。娘さんが送ってくれる旅行用のパンフレットを見ては、凱旋門やエッフェル塔など世界の建物を忠実に描いています。細かい所は虫眼鏡を使われるほどの熱心さ。妻の富美子さんに色合いなどを相談しながらの製作です。「楽しみがあったから元気になれた」と話される2人。一昨年には、やすらぎへの作品展示の誘いも受けました。「絵を認めてもらったという喜びがあったのだと思います。とてもうれしかったです」と、このときのことを振り返る富美子さん。「息子夫婦や、皆さんからの支えを感謝しながら、これからも無理をせずに絵を描き続けたい」と、2人は笑顔で話されていました。



現在、ベルリンにある壁画「君の行列」を作成中。「細かい作業が大変」と定夫さん。定夫さんが一番気に入っている作品。青を基調として描かれている。

安芸高田 消防

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/>



水難事故に注意!

これから気温の上昇とともに、水遊びをされる機会が増えます。水遊びは暑い季節の楽しみな行事ですが、同時に水難事故の心配もあります。**「水難事故の原因」** 保護者が目を離したすきに、子どもが流される。ふざけたり、酔った勢いで川に入ったりして溺れる。急流や深みなどの危険度に対する認識が不足している。このように、不注意による事故が数多く発生しています。水遊びに対する油断や過信をなくし、水難事故を未然に防ぎましょう。



新・救急救命士誕生

安芸高田消防署で17人目となる、大野法希救急救命士が誕生しました。大野救命士は、平成18年9月から広島市の救命士養成所へ入所し、平成19年4月20日救命士国家試験に合格しました。



大野法希消防士長

救急救命士の資格を持つと、心肺停止状態の傷病者に対して医師の指示のもと、徐細動・静脈への輸液注射・器具を用いた気道確保等の医療行為が

きます。また、薬剤投与の講習も終え、薬剤(強心剤)の使用ができる6人目の救命士になりました。



高齢者世帯防火訪問実施

安芸高田消防署では毎年一人暮らしの高齢者世帯を対象とした防火訪問を実施しています。今年度は7月から来月3月までの期間で火気を使用する設備などのチェックを行います。訪問時は身分証を携帯していますので、必要であれば提示を求めています。火災予防や住宅用火災警報器、消火器、救急車利用に関することなどのご質問がありましたら、訪問しました職員に質問してください。

※消防職員は消火器等の販売・回転は一切いたしませんので、くれぐれもご注意ください。



放火火災に注意!!

今年に入り、東広島市や神石高原町など県内で放火と思われる火災が多発しています。安芸高田市でも昨年は放火の疑いが出火原因の1位となり、全国的にも10年前から全火災の20%以上を放火が占め、出火原因の1位となっています。放火の発生状況は、人通りが少なく、夜間の人目につきにくい時間帯に多く発生しています。



- 家の周りには燃えやすい物を置かない。
- 夜間、建物や駐車場の周囲は照明を点灯する。
- ゴミは指定日の朝に出す。
- 空き家、物置、車庫は施錠する。
- 車やバイクのボディーカバーは防炎製品を使用する。

子育てワンポイント

夏を快適に過ごすために……

夏は、いろんなイベントやレジャーがある楽しい時期です。しかし、生活リズムがくずれ、体調を崩しやすい時期でもあります。夏を元気に過ごすために、次のことに気をつけましょう。

規則正しい生活リズム

夜遅くまでテレビなどをみて、次の日の起床が遅くなってしまふということがよくありますが、子どもにとっても大人にとっても規則正しい生活リズムは大切です。生活リズムを崩さないよう、早寝早起きを心がけましょう。

こまめに水分補給

強い日差し、汗をかきやすい季節です。子どもは遊びに夢中で水分補給を忘れてしまいがちです。また、夏の夜泣きや外出時の不機嫌は水分不足の事があります。汗をかいた後、外で遊んだ後、湯上り、昼寝の後などは特に水分補給を心がけましょう。
*麦茶・番茶（小さい子は薄め）はおすすめてですが、冷やしすぎないように。炭酸飲料や甘いジュースの飲みすぎは、のどの渇きはおさまらず食欲不振のもとになります。

こまめにスキンケア

子どもは汗をかきやすく、汗をそのままにしておくとあせもや湿疹など皮膚トラブルの元になります。肌着は通気性の良いものを選び、汗をかいたら着替えさせましょう。またシャワーで流すことも効果的です。
*夏の直射日光は強いので、要注意です。帽子をかぶる、日陰を作るなどの工夫も必要ですね。

バランスのとれた食事

暑さのため食欲が減退する季節です。夏の暑さを乗り越えるためにも栄養をしっかりととりましょう。

献立例

豚ひき肉と野菜の実だくさんスープ
【材料】4人分
豚ひき肉……80g、玉ねぎ……1/3個、にんじん……中1/3本、ピーマン……2個、じゃがいも……中1個、トマト……小1個、塩……小さじ1、油……小さじ2、だし汁……3カップ
【作り方】
① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは1cmくらいの大きさに切る。
② じゃがいも、トマトは1cmくらいの角切りにする。
③ なべに油を熱し、①と豚ひき肉を炒める。
④ ③にだし汁を入れ、塩で調味し、じゃがいもを入れて八分通り火が通ったら、トマトを加え煮る。
※手早くできて栄養満点！！
※だし汁は製氷皿に流し、冷凍してストックしておくとう便利です。

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 |
|----------------------|----------------------|-------------------------------|---|
| 7月3日(火) 13:30~15:00 | (高宮) 基幹集落センター | ●育児相談 ●4か月児相談 ●2歳6か月児相談 | *4か月児相談・2歳6か月児相談の対象者には個人通知します。 |
| 7月9日(月) 10:00~11:30 | (八千代) 保健センター | | |
| 7月11日(水) 10:00~11:30 | (向原) 保健センター | | |
| 7月18日(水) 10:00~11:30 | (甲田) ふれあいセンター こうだ | ●育児相談 | 対象：4か月児相談は平成19年3月生まれ。2歳6か月児相談は平成17年1月生まれ。 |
| 7月25日(水) 10:00~11:30 | (美土里) 山村開発センター | | |
| 7月13日(金) 10:00~11:30 | (吉田) ふれあいセンター いきいきの里 | ●4か月児相談 ●2歳6か月児相談 | *歯ブラシをご持参ください。 |
| 7月27日(金) 10:00~11:30 | (吉田) ふれあいセンター いきいきの里 | | |

*育児相談はど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 |
|---------------------|----------------------|----------------|-----------------|
| 7月6日(金) 13:30~15:00 | (向原) 保健センター | 心理判定員 (子育て相談員) | 要予約 (予約先：保健医療課) |
| 7月9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：保健医療課) |
| 8月8日(水) 13:30~15:00 | (吉田) ふれあいセンター-いきいきの里 | 心理判定員 (子育て相談員) | 要予約 (予約先：保健医療課) |

【乳幼児健康教室】 ※個別相談で、予約が必要です

| 月日・受付時間 | 対象 | 会場 | 申込期間 | 内容など |
|----------------------|-------------------|----------------------|-----------|---|
| 7月20日(金) 10:00~13:00 | 【幼児】1歳7か月児~ | (吉田) ふれあいセンター-いきいきの里 | 7月9日~13日 | ★親子でクッキングに挑戦！ ★定員：1回当たり15組 ★参加費：1組200円 ★持参物：タオル・エプロン |
| 7月31日(火) 13:30~15:00 | 【乳児】生後4か月児~1歳6か月児 | (甲田) ふれあいセンター-こうだ | 7月23日~27日 | ★離乳食デモンストラーション&試食 ★お口のケアをしよう！ ★定員：1回当たり15組 ★持参物：普段使用している歯ブラシ |

*参加希望の方は、保健医療課(TEL42-5619)へお申込ください。

図書館でのおはなし会

- 7月14日(土) 10:30~
田園パラッツォ図書館 [おはなしタイム]
田園パラッツォ
- 7月19日(木) 10:30~
吉田図書館 [おはなし会]
吉田公民館 2階
- 7月21日(土) 11:00~
八千代図書館 [おはなし会]
八千代人権福祉センター
- 7月21日(土) 11:00~
甲田図書館 [かみしばい会]
ミュージズ

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と楽しい時間が過ごせます。そのかわらで、お母さんたちは育児の悩みなど情報交換もできます。

| 日 時 | 保育所(園)名 | 内 容 |
|----------------------|---------------------|------------|
| 7月3日(火) 9:00~11:00 | 川根保育園 TEL58-0258 | 園庭開放 |
| 7月4日(水) 9:00~11:00 | ふなさ保育園 TEL57-0007 | 園庭開放 |
| 7月5日(木) 10:00~12:00 | 吉田保育所 TEL42-0662 | 園庭開放 (七夕会) |
| 7月5日(木) 10:00~11:30 | 甲立保育所 TEL45-2199 | 園庭開放 |
| 7月5日(木) 9:30~11:30 | 向原こぼと園 TEL46-2018 | 園庭開放 |
| 7月10日(火) 9:00~11:00 | くらはら保育園 TEL57-1633 | 園庭開放 |
| 7月10日(火) 10:00~12:00 | 吉田保育所 TEL42-0662 | 園庭開放 |
| 7月12日(木) 10:00~11:30 | 小原保育所 TEL45-2653 | 園庭開放 |
| 7月13日(金) 9:30~11:00 | 吉田幼稚園 TEL42-2788 | 園庭開放 |
| 7月17日(火) 10:00~12:00 | 吉田保育所 TEL42-0662 | 園庭開放 |
| 7月18日(水) 10:00~11:30 | 小田東保育所 TEL45-2118 | 園庭開放 |
| 7月19日(木) 9:30~11:30 | 向原こぼと園 TEL46-2018 | 園庭開放 |
| 7月19日(木) 10:00~11:30 | みどりの森保育所 TEL54-0880 | 園庭開放 |
| 7月24日(火) 10:00~12:00 | 吉田保育所 TEL42-0662 | 園庭開放 |
| 7月25日(水) 9:30~11:30 | 入江保育園 TEL43-1011 | 園庭開放 |
| 7月26日(木) 10:00~11:30 | みつや保育所 TEL42-1328 | 体験入園 |
| 7月31日(火) 9:30~11:00 | 吉田幼稚園 TEL42-2788 | 水遊び |

*上記保育所(園)以外は、随時、園庭開放を行っておりません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。子育てに関する情報をいろいろ掲載します。

えっ、子どもにも「メタボリック症候群」判定基準があるの!?

今月号のメタボリック症候群の特集でお世話になった広島県立大学の加藤教授からいただいた資料の中に、興味深い資料を発見しました。なんと、厚生労働省が平成19年4月に公表した資料によると、子どもにもメタボリック症候群を判定する基準があるのです。

子どものメタボリック症候群 判定基準

- 赤信号の子ども
男女ともウエストサイズが80cm以上で……
1. 最大・最小血圧が125~70mmHg以上
2. 空腹時血糖値が100mg/d l 以上
3. 高脂血症では、中性脂肪：120mg/d l 以上、HDLコレステロール値：40mg/d l 未満
この3つの項目のうち、2つ以上該当する子ども

- 黄信号の子ども
ウエストを身長で割った数値が0.5以上か、ウエストサイズが80cm以上で、上の項目がいずれも該当しない場合。

規則正しい食生活と、しっかりと体を動かす毎日を過ごし、親子で内臓脂肪をやっつけていきましょう。

健康診査

| 月日・受付時間 | 対 象 | 会 場 |
|----------------------|--|----------------------|
| 7月5日(木) 13:00~13:15 | 1歳6か月児健康診査 平成17年10月~12月生まれの美土里町・高宮町在住の方 | (美土里) 山村開発センター |
| 7月12日(木) 13:00~13:15 | 1歳6か月児健康診査 平成17年11月~12月生まれの吉田町・八千代町在住の方 | (八千代) 人権福祉センター |
| 7月19日(木) 13:00~13:15 | 乳児健診 平成18年8月~10月生まれの甲田町・向原町在住の方 | (向原) 保健センター |
| 7月26日(木) 13:00~13:15 | 乳児健診 平成18年8月~9月生まれの吉田町・八千代町在住の方 | (吉田) ふれあいセンター-いきいきの里 |

健診内容は、診察、身体計測、食生活・歯・ことばなど育児全般における個別相談
* 対象者には個人通知します。



【国保】8月は保険証や各種受給者証などの更新時期です。

8月1日から新しくなるもの

保健医療課 42-5619

- ・国民健康保険関係
 - ・被保険者証(保険証)
 - ・高齢受給者証(注1)
 - ・限度額適用認定証
 - ・限度額適用・標準負担額減額認定証
- ・老人保健関係
 - ・限度額適用・標準負担額減額認定証
 - ・福祉医療関係
 - ・重度心身障害者医療費受給者証
 - ・ひとり親家庭等医療費受給者証

注1

注2

注1 高齢者受給者証は、70歳になると現在加入されている健康保険からは窓口での負担割合(1割または3割)が記載してあります。

注2 限度額適用・標準負担額減額認定証は、住民税非課税世帯の方の、入院時の食事代が安くなる制度です。

市役所での手続きがいらななもの

▼国民健康保険被保険者証▼国民健康保険高齢者受給者証
※新しい保険証や高齢受給者証は、7月下旬に郵送する予定です。
※新しい保険証や高齢受給者証が8月になっても届かない、内容がおかしいなどありましたら、保健医療課までご連絡ください。

市役所での手続きがいらななもの

▼国民健康保険限度額適用認定証▼国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証▼老人保健限度額適用・標準負担額減額認定証▼重度心身障害者医療費受給者証▼ひとり親家庭等医療費受給者証
※現在、各種認定証や受給者証を持っておられる方は、保健医療課または各支所市民生活課で7月31日までに手続きをしてください。
※現在受けている人で、引き続き該当する人には市から通知をします。

入院時の食事代

限度額適用・標準負担額限度額認定証の制度を活用すると、入院時の食事代は次のようにお安くなります。

| | | |
|------------------------------|-----------|--------|
| ① 一般の方 | 1食260円 | |
| ② 住民税非課税世帯の方など(③以外の方) | 90日までの入院 | 1食210円 |
| | 90日を越える入院 | 1食160円 |
| ③ ②のうち所得が一定の基準に満たない70歳以上の方など | 1食100円 | |

現在入院している、または入院予定がある対象世帯の方は、手続きをしてください。

病院などで支払う自己負担の割合を見直します

70歳をこえる国民健康保険の加入者や老人保健の受給者が病院などで支払う自己負担の割合は、前年の所得に応じて判定されています。今年も、自己負担の割合を再判定し、8月から適用します。
昨年度から行われている高齢者に関するさまざまな税制改革が、この自己負担割合の判定に影響することがあります。

保健医療課 TEL 42-5619

【インフォメーション】 健康あれこれ

たかみや湯の森 温水ウォーキングプール 健康教室

水中で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、増進を図ることができます。

- 健康づくりコース(夜)
- とき 9月25日～11月6日 毎回火曜日 午後7時～8時 6回コース
 - 申込期限 8月21日(火)
 - ところ たかみや湯の森温水ウォーキングプール
 - 定員 17名(定員になり次第締切)
 - 参加費 1,800円(温水プール利用料1回につき400円は別料金)
 - 申込先 たかみや湯の森 ☎59-0059

HIV抗体検査

- とき 7月17日(火) 9:00～11:00
- 問合せと申込先: 広島県芸北地域保健所 ☎(082)814-3181(代)

断酒会

広島断酒ふたば会 中田克宣 TEL(082)814-1874

- とき 7月9日(月)・23日(月) 例会 19:00～21:00

■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。

療養援護金

次の各種医療受給者が長期にわたり入院された場合、請求をされると、月額5,000円の療養援護金を受けられます。

- 対象 乳幼児医療、重度心身障害者医療、ひとり親家庭等医療のいずれかの受給者
- 要件
 - ・15日以上連続して入院していること
 - ・食事療養費の自己負担金が発生していること
- ※介護保険で入院している方は対象外です
- 必要な書類
 - ・入院期間と領収額が記載されている領収書
 - ・印鑑(認印で可)
 - ・振込先口座が確認できるもの(通帳またはキャッシュカード。郵便局以外の金融機関でお願いします)
- 申込先 保健医療課または各支所市民生活課

| 平成18年10月診療分 1人当たり費用額 | | |
|----------------------|--------|--------|
| | 安芸高田市 | 県平均 |
| 一般 | 22,763 | 18,031 |
| 退職 | 30,257 | 29,819 |
| 老人 | 55,808 | 65,907 |

献血 [7月は愛の血液助け合い運動月間です]

- とき・ところ
 - 7月2日(月) 10:00～11:30 株式会社モルテン美土里 13:30～15:30 美土里支所
 - 8月2日(木) 10:00～11:00と12:00～15:30 安芸高田市役所

患者さんの輸血負担の軽い400ml献血のみ受け付けています。ご協力をよろしくお願いいたします。

認知症予防講演会

- とき・ところ
 - 7月11日(水) 14:00～15:30 甲田若者定住センター ミュース
 - 7月18日(水) 13:30～15:30 高宮町 福寿荘

■テーマ 『認知症を予防し地域で支え合うために』
講師: 安芸太田町加計病院作業療法士 馬場 孝さん

【食のさんぽ道】 地域の健康づくりをめざして 健康あきたかた21の推進

安芸高田市食生活改善推進協議会の今年度の活動は、昨年度策定された「健康あきたかた21」の推進を軸に、「メタボリックシンドローム予防」を重点的に行っていきます。この「健康あきたかた21」には、歯の健康・運動・健康診査・など7つの分野別に「わたしができること」「みんなのできること」「行政ができること」と、だれがどのように取り組むかがわかりやすく示されています。

「食生活」は、7つの分野のひとつ。食生活分野の、「わたしができること」を紹介します。□にできているかチェックしてみましょ。

- 毎日、朝食を食べる。
- うす味でおいしく食べる習慣を身につける。
- 食生活が健康に及ぼす影響を理解する。
- 自分に適切な食事の内容を知り、いろいろな食品を食べる。
- 毎食、野菜を食べる。
- 食事を楽しむ。

チェックはいかがでしたか? 食生活は、健康を大きく左右するものです。毎日の積み重ねを大切に、食生活に関心を持ちましょ。

私たち食生活改善推進協議会の役割は、研修会で学んだことを一人でも多くの地域のみなさんに伝えることです。各地域で講習会を開催するときは、ぜひ参加してください。



今回は4段目の牛乳・乳製品、果物です。「牛乳・乳製品」は、主にカルシウム・たんぱく質・脂質を多く含んでいます。そのままの飲用や摂取が可能です。調理や調味なしに摂取できる便利な食品です。しかし、牛乳・チーズ・ヨーグルトなど種類によっては、含まれている脂質の量が異なるので、料理に使用する場合や、摂取量が多い場合などは、脂質の種類や量に注意して選びましょ。

「果物」は、主にビタミンCを多く含んでいます。果汁100%ジュースは簡単に摂取できますが、果物や野菜に比べてビタミンや食物繊維は少なく、エネルギーの摂りすぎにつながりやすいので注意しましょ。今回は、上の「水分」と横のひもの「嗜好品」についてみていましょ。

懇談会 支所別懇談会を 開催します

市民の皆さんの意見をまちづくり
に反映し、「市民と行政のパートナーシッ
プによるまちづくり」を推進するため
に支所別懇談会を開催します。懇談会
では、今年度の市政方針や主要事業を
説明し、市民の皆さんと意見交換を行
います。

| 区分 | 月 日 | 会 場 |
|-----|----------------------|---------------------|
| 八千代 | 7月5日(木) 午後7時30分～ | フォルテ 2階ホール |
| 甲 田 | 7月6日(金) 午後7時30分～ | 甲田公民館 2階ホール |
| 美土里 | 7月10日(火) 午後7時30分～ | 生涯学習センター まなびホール |
| 吉 田 | 7月11日(水) 午後7時30分～ | J A本所たかた会館 4階ホール |
| 向 原 | 7月17日(火) 午後7時30分～ | 向原公民館 3階講堂 |
| 高 宮 | 7月19日(木) 午後7時30分～ | 田園パラッツオ 文化ホール |

※時間はおおむね1時間30分を予定。

自治懇談会と団体懇談会 企画課 TEL 42-5612



支所別懇談会の他にも目的や
組織に応じた2つの懇談会があ
ります。

■自治懇談会

地域振興組織を単位に行う
懇談会。地域振興組織などから
の申し込みにより開催。テー
マをさだめることが必要。地域振
興組織が主催して行う。

■団体懇談会

市民や市内に通勤・通学す
る人で約10人以上の団体を単位
に行う懇談会。団体からの申し
込みに応じて開催。テーマをさ
だめることが必要。団体が主催
して行う。

自治懇談会と団体懇談会の開
催申し込みは、企画課か各地域
振興課へ連絡してください。

情報公開・個人情報保護 平成18年度情報公開・個人情報 保護制度の運用状況を公表します

情報公開制度

【閲覧申請による情報提供の運用状況】
(H18.4.1～H19.3.31まで)

| 実施 機関 | 申請 件数 | 処理状況 | |
|----------|----------|------|------|
| | | 公開 | 一部公開 |
| 市長 | 1(4) | 1(4) | 0(0) |
| その他 | 0(0) | 0(0) | 0(0) |
| 合計 | 1(4) | 1(4) | 0(0) |

【情報公開条例に基づく公開請求の運用状況】
(H18.4.1～H19.3.31まで)

| 実施 機関 | 請求 件数 | 処理状況 | | | 不服 申立て |
|----------|----------|-------|------|------|-----------|
| | | 公開 | 一部公開 | 非公開 | |
| 市長 | 23(8) | 11(6) | 7(0) | 5(2) | 1(0) |
| その他 | 2(0) | 2(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) |
| 合計 | 25(8) | 13(6) | 7(0) | 5(2) | 1(0) |

* () 内は平成17年度。以下同じ。

【個人情報保護条例に基づく運用状況】 (H18.4.1～H19.3.31まで)

| 実施 機関 | 開示 請求の 件数 | 処理状況 | | | 訂正等請求の件数 | | | | | | 不服 申立て | |
|----------|-----------------|------|----------|------|----------|------|------|------|------|------|-----------|------|
| | | 開示 | 一部 開示 | 不開示 | 訂正 | | 削除 | | 中止 | | | |
| | | | | | 決定 | 不決定 | 決定 | 不決定 | 決定 | 不決定 | | |
| 市長 | 7(1) | 3(0) | 0(0) | 4(1) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 1(0) |
| その他 | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) |
| 合計 | 7(1) | 3(0) | 0(0) | 4(1) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 0(0) | 1(0) |

情報公開制度とは、安芸高田
市の持っている情報を公開する
ことで、市民との信頼関係を深
め、開かれた市政を実現しよ
うとするものです。
安芸高田市では、行政情報を
市民の皆さんに積極的に分か
りやすくお知らせするために、広
報紙やホームページ、通知公報
などの充実を努めています。
また、情報公開条例に基づき公
開請求や閲覧申請を随時受け付
けています。

個人情報保護制度
個人情報保護制度とは、市が
持っている市民の個人情報に適
正に管理し、開示や訂正などの
権利を保障し、個人情報を保護
することで、市民に信頼される
市政を実現しようとする制度で
す。
市では、皆さんの大切な個人
情報を法律や条例に従い、取扱
いの適正化を図っております。
また、本人の情報は、開示や訂
正などの請求を受け付けていま
す。

選挙

次の選挙から 投票終了時間を1時間早めます

7月に執行が予定されている参議院
議員の通常選挙から、投票日(選挙期
日)の投票終了時間を1時間繰上げる
ことになりました。安芸高田市選挙管
理委員会では、過去の選挙での投票状
況や期日前投票制度の普及などを踏ま
えて、投票終了時間の見直しを行いま
した。

安芸高田市内の投票区の投票時間 (一部を除く)

7時～18時

| 投票区 | 投票所 | 投票時間 |
|------|--------|--------|
| 丹比第3 | 印内集会所 | 7時～17時 |
| 可愛第3 | 上中馬集会所 | 7時～17時 |

| 投票区 | 投票所 | 投票時間 |
|-----|--------------|--------|
| 智教寺 | 智教寺 老人集会所 | 7時～16時 |

対象となる選挙は、安芸高田市選挙
管理委員会が公職選挙法の適用を受け
て行う選挙(土地改良区総代選挙は除
く)です。
自分の区域の投票時間をよく確認し、
お間違えないようにお願いします。
また、期日前投票はこれまでどおり、
公示日(告示日)の翌日から選挙期日
(投票日)の前日までの毎日、8時30
分から20時まで、本庁および各支所で
行うことができます。

※お問い合わせは、選挙管理委員会事
務局(TEL 42-5611)へお願いし
ます。

農業委員会委員一般選挙 安芸高田市選挙管理委員会 TEL 42-5611

8月12日(日)に、農業委員会委員
一般選挙をとりおこないます。
■事前説明会 7月27日(金)
午前10時から
■投・開票 8月12日(日)
【選挙区と委員の定数】
吉田・八千代選挙区 9人
美土里・高宮選挙区 12人
甲田・向原選挙区 9人

文化財

松尾城跡(美土里町横田)が 県指定の史跡に指定されました

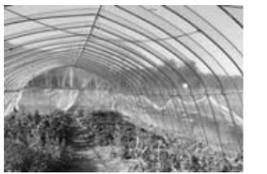


美土里町の横田地区にある
松尾城跡が、平成19年4月19
日付けで広島県指定の史跡に
指定されました。安芸高田市
内では、鈴尾城跡・山部大塚
古墳・土師大迫古墳・五龍城
跡・戸島大塚古墳に次ぐ6つ
目の県指定史跡になります。
松尾城の標高は457メー
トル、民家が立ち並ぶ横田地
域からの比高は150メー
トルです。このたびの指定では、
尾根の標高400メートルを
こえる部分が選ばれました。
この松尾城跡は、石見と安
芸の両国にまたがるほど大き
な力を持っていた国人領主、
高橋氏のゆかりの城でした。
1529年(享禄2年)に大
内氏と毛利氏の連合軍によっ
て落城。その落城からほとん
ど手を加えられておらず、郭
や通路なども比較的良好な状
態で残されています。そうした
保存状態の良い、貴重な中世
期の山城の遺構として、この
たびの指定となりました。

廃棄物

芸北広域環境
施設組合からのお知らせ
農業資材は産業廃棄物になります

農業で使用した資材は
きれいセンターでは処理できません



農業で使った農業用ビニールやプラスチック類（ハウス用ビニール、あぜ波板、苗箱、農薬容器、肥料袋、マルチシートなど）は、事業活動（農業）に伴って生じた産業廃棄物で、事業主である農家の皆さんが適正に処理する必要があります。きれいセンターでは、この産業廃棄物は処理できませんので、県知事の許可を受けた産業廃棄物処理業者に処理を委託するか、農協などの購入業者に相談してください。（※ 庭

花壇などで使用した少量のものは、50cm以下に切って、燃えるごみとしてきれいセンターに出すことができます。）
最近、土中の微生物の働きにより自然に分解される「生分解性マルチフィルム」も市販され、農協では廃資材の回収も実施されています。リサイクルへのご協力もお願いします。
きれいセンターでは、法律上の規定、または処理施設での安全性、作業性などの理由から、他にも受入・処理できないものがありますので、搬入前には確認をお願いします。

芸北広域きれいセンターで受入・処理できないもの

| 受け入れできない種類 | 処理方法 |
|--|--|
| 【産業廃棄物】 事業活動で生じた廃棄物（例） ■工場から出る汚泥、廃油、焼却灰、廃プラスチック、金属屑など ■建設工事現場から出る廃木材、かわら、がれき類 ■農業から出る廃プラスチック類 | →排出者が自ら適正に処理するか、産業廃棄物の許可業者に処理を委託してください。 →農業用資材の引取りはJ Aでも行われています。（ただし、J Aから購入したものに限りです。） |
| 【排出禁止物】 ■大型農機具（草刈機などは除く） ■バイク ■消火器 ■ドラム缶 ■塗料入りの缶 ■金庫 ■農薬 ■バッテリー ■ガスボンベ ■ボタン電池 など | →購入店や取扱店などに引き取りを依頼してください。（例えば、消火器は製造業者による回収システムが作られています。） |
| 【適正処理困難物】 ■廃ゴムタイヤ ■廃スプリングマットレス（布部分とスプリング部分を分離してあるものは除く）など | （平成19年度は、きれいセンターが大型農機具・バイクなど特別収集（試行）を実施する予定です。） |
| 【特定家庭用機器廃棄物】 小売業者などに引き取り義務のあるもの ■エアコン ■テレビ ■冷蔵庫および冷凍庫 ■洗濯機 | →購入したお店または同種製品を購入する販売店に引き取りを依頼するか、製造メーカーの指定引取場所へ直接搬入してください。 →販売店が分からない場合には、きれいセンターでも引き取ります。（リサイクル費用の他に収集運搬手数料が3,000円必要です） |
| 【家庭用パソコン】 ■デスクトップパソコン ■ノートパソコン ■CRT及び液晶ディスプレイ ■一体型パソコン（標準添付品を含む。） | →パソコンの製造メーカー（自作、倒産などでメーカーが不在の場合は、有限責任中間法人パソコン3R推進センターTel.03-5282-7685）へ引き取りを依頼してください。 |

※ 他の市町村で発生したごみは、その市町村の処理方法・処理場所で処分してください。
 ※ 詳しくは、市民生活課（Tel. 42-5616）または芸北広域きれいセンター（Tel. 0826-72-6595）にお問合せください。

国際交流

安芸高田市民ニュージニア
ンド派遣事業の参加者を募集します



ニュージニアランド国セルウィン町との交流と、国際意識をもった地域づくりリーダー育成を目的に、派遣事業の参加者を募集します。

生涯学習課 ☎42・0054

■期間 11月17日から11月23日の土日を含む7日間（調整中）
 ■経費 25万円から30万円（市から10万円助成）
 ■応募資格
 ①20歳以上の市内在住の方
 ②健康面でこの事業に参加できる方
 ③国際交流活動やまちづくりに興味や意欲がある方
 この①②③の条件を満たし、地域振興組織の会長から推薦を受けた方。

■定員 6名（各町1名）
 ■応募締切 7月27日（金）
 ※参加申込書は地域振興組織の会長に送付していますので、お取り寄せください。
 ※詳しい内容は生涯学習課にお問い合わせください。

お役立ち
情報

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

催し物

宝くじ文化講演
「桂文珍独演会」
田園パレット
☎57・1803



■とき 9月13日（木）
午後7時開演
■ところ 田園パレット
■入場料 ▼一般 2000円（2500円） ▼高校生以下1000円（1500円）
（当日料金）
※宝くじの助成により通常料金の半額でご覧いただけます。
※未就学児の同伴・入場はご遠慮ください。
※前売券完売の場合、当日券はありませぬ。
■前売り販売開始日 7月13日（金）

■チケット販売先
田園パレット・吉田教育分室・美土里教育分室・八千代教育分室・甲田若者定住センター・ミュージズ・向原公民館

毛利元就墓前祭



7月16日は、日本の百名城に選ばれた「郡山城」を築いた毛利元就が没した日です。毛利元就奉賛会では毎年この日に、墓前祭を開催しています。多数、ご参列ください。
 ■とき・ところ 7月16日（月）
 ●午前8時30分〜毛利弘元墓所
 ●午前10時〜毛利元就墓所（郡山元就墓所前）
 （猿掛城跡下 弘元墓所前）

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
☎52・3050

■丹田 和宏 洋画展
7月13日（金）〜7月30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

高宮神楽公演大会
高宮教育分室
☎57・1803

■とき 7月8日（日）
午前10時開演
午前9時30分開場
■ところ 田園パレット文化ホール
■入場料 無料
■内容 伝統文化の継承と後継者育成を目的に、高宮町内の6つの神楽団と子ども神楽の団体による大会。

7月人権啓発強調月間

人権・まちづくり講演会

甲田人権会館 ☎45-4922

■とき 7月28日（土）受付13:00〜 開会13:30
 ■ところ 甲田若者定住センター「ミュージズ」
 ■講師 元警視監 田宮榮一さん
 ■演題 「人権が守られる 安全・安心まちづくり」
 ■講師プロフィール



1932年山形県生まれ。中央大学法学部卒業。52年警視庁に入庁し、最後はノンキャリアとして事実上の最高位・警視監に昇進する。警視庁時代には、数多くの難事件を捜査、解決した実績を持つ元警視監。犯罪の急増や凶悪化に危機感を持ち、さまざまな事件にかかわってきた経験の中から、世の中の実像・虚像を明らかにし、人々に説得力のある力強いメッセージを発信。また、新聞・テレビなどのメディアでも幅広く活躍中。

■テーマ 「知られざる海軍福山航空隊」
〜飛行場建設から特攻隊出撃まで〜
 ■期間 7月23日（月）〜7月29日（日）
 ■時間 9:00〜18:00（土・日は17:00まで）
 ■ところ 甲田人権会館
 ■問合先 甲田人権会館 ☎45-4922

第3回 安芸高田市人権フェスティバル

人権推進課 ☎42-1126

■とき 7月8日（日）
午後1時開演
■ところ 八千代文化施設
フォルテホール
（市役所八千代支所前）



■内容
 ○人権講演会 午後1時30分
（要約筆記があります）
 講師 数学者・大道芸人
ピーター・フランクルさん

テーマ「違いを認めて人生を豊かにする方程式」
 国際数学オリンピック金メダリストで、大道芸人としても人気を博す数学者。「人間の財産は頭と心」という信念の下で過ごしてきた半生を振り返り、人生をたのしくするコツを知ってほしいと、全国各地を駆け回る日々を送る。

○映画「博士の愛した数式」（字幕スーパー付き）
 上映午後3時15分
 ○人権標語優秀作品表彰・掲示
 ○人権パネル展「マンガで考える人権」

お役立ち情報

健康と福祉



休日・夜間当番医

- 〔休日〕午前9時～午後6時
- 7月1日(日) 白川医院(向原町) 内科 ☎46・2041
- 7月8日(日) 増田内科・小児科医院(甲田町) 内科・小児科 ☎45・2031
- 7月16日(日) 佐々木クリニック(吉田町) 内科 ☎43・1111
- 7月16日(祝) 八千代病院(八千代町) 内科 ☎52・3838
- 7月22日(日) 佐々木診療所(高宮町) 内科 ☎57・0022



7月29日(日) 佐々木医院(向原町) 外科・胃腸科 ☎46・2065

〔休日・夜間〕24時間対応

高田地区休日夜間救急診療所 (吉田総合病院)(吉田町) 救急診療所 ☎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。

吉田地区

原爆被爆者定期健康診断 社会福祉課 ☎42・5615

■とき・ところ

- 7月5日(木)・6日(金) 12日(木)・13日(金) 午後1時～1時30分
- JA吉田健康管理センター (吉田総合病院内)
- 7月18日(水) 午前10時～11時と午後1時～2時 可愛集会所
- 7月19日(木) 午前10時～11時と午後1時～2時 郷野集会所
- 7月20日(金) 午前10時～11時 丹比西コミュニティ 午後1時～2時 丹比生活改善センター

環境と生活

なりすまし詐欺急増中。家族のコミュニケーションが防止の鍵

安全推進室 ☎42・1143

広島県内で「なりすまし詐欺」被害が急増しています。(本年4月末72件昨年の68件を既に突破)
 最近の手法は…

- 遠方で生活する息子を名乗り、「株取引に失敗し、会社の金を使い込んだ」、「サラ金から返済を迫られている」などを理由に現金をだまし取る詐欺が多くなっています。
- こんな内容には要チェック！
- 風邪をひいて、声が違う
- 聞きかたが異なる
- 自分の携帯電話は使えない、変えたという。
- 「親戚への借金返済と言え」など金融機関への対応要領を教える。
- 振り込み詐欺はこうして防げ
- 1 電話を切って、まず冷静に。
- 2 親子(孫)間の対話を活発に！
- 3 家族や市役所・警察、生活センターへの相談も。
- 4 金融機関の人の助言を聞き入れよう。

平成19年度の特別障害給付金の額が引き上げられました。

三次社会保険事務所 ☎(0824)62・3107



「特別障害給付金」は、国民年金の任意加入期間に国民年金に加入していなかったため、障害基礎年金、障害厚生年金、障害共済年金などを受けられていない障害のある人対象の制度です。

- この給付金の金額がこのたび0.3%引き上げられました。
- 支給額
- 1 級に該当する人 月額 4万9850円
- 2 級に該当する人 月額 3万9880円
- 3 級に該当する人 月額 4万円
- 請求方法
- 請求の窓口は、市役所市民生活課または各支所市民生活課です。
- 支給に関する事務は社会保険事務局(社会保険庁)で行います。
- 詳しい内容は、三次社会保険事務所までお問い合わせください。

発情期に大きな声で鳴いたり、けんかをしたりすることが少なくなり、野良ねこにエサをやらないうちにしよう。かわいそうと思つてエサをやるのは、飼い主のいない子ねこをますます増やすだけです。エサを与えるのなら、責任を持って飼いましょ。

ねこや犬が飼えなくなったら捨てられたねこをだれかが拾って育ててくれるという幸運にめぐり合えるねこは、ほとんどいません。子ねこが生まれたときは、新しい飼い主を探しましょう。

どうしても飼えなくなった

サンフレッチェ広島 ユース 7月 試合・練習予定

| | | | |
|-----|------|---|------|
| 5日 | 午後7時 | 対 | 成年男子 |
| 8日 | 午後7時 | 対 | 経済大学 |
| 12日 | 午後7時 | 対 | 大学選抜 |
| 19日 | 午後7時 | 対 | 対観音 |

練習 (吉田会場分)

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 TEL42-1600)

ねこの飼い方に注意しましょう

市役所や広島県動物愛護センターには、「畑を荒らされた」、「庭にフンをされた」、「車に傷をつけた」など、ねこに関する苦情がたくさん寄せられています。これらの苦情のほとんどは、飼い主が気をつければ改善できるものです。

ねこは屋内で飼いましょ

「ねこは外に出してあげないとかわいそう」と言う考えは勘違いです。ねこは犬と違い、外に出たがる本能はなく、なわばりをとても重視します。室内で飼っている場合、そのねこのなわばりは家の中。そのなわばりを守ることで満足します。

また、ねこは犬のような平面運動は少なく、上下に動ける空間とトイレや爪とぎなど



ができる場所をつくってやれば、室内でもストレスをたえずに飼うことができます。

ねこ好きな人ばかりではない公園の砂場をトイレにして、ねこを見たなら、そこに子どもを連れてくる親は良くは思いません。花や野菜を精魂込めて育てる人には、それがとても大切なもので、畑や庭にフンをされることは我慢できないということを、自分のねこを愛する人も知っておきましょう。

ねこを飼うマナーを守る

飼いねこのしるしとして首輪をし、連絡先の名札をつけましょう。飼い主のいないねこを増やさないためにも、不妊・去勢手術をおすすめします。

ときは、市役所や各支所、動物愛護センターへご相談ください。

犬・猫の引き取り

市民生活課 TEL.42-5616 または 各支所市民生活課

7月4日(水) 9:30/市役所本庁 10:00/向原支所
 7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
 7月18日(水) 9:30/市役所本庁 10:00/向原支所

7月の相談

安全相談 暮らしの安全相談など
 ■とき/月曜～金曜8:30～17:30
 ■相談員/安全推進室職員
 ■ところ・問い合わせ/安全推進室 TEL.42-1143

消費生活相談 商品購入契約のトラブルや架空請求など
 ■とき/毎週水曜日9:30～16:30
 ■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

子育て相談 子育てに対する悩みがあったら
 ■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

暮らし・心配ごと 心配事相談・行政相談・人権相談 (吉田)
 ■とき/5日(木)・19日(木)10:00～15:00
 ■ところ・問い合わせ/吉田人権会館 TEL42-2826

(高宮)
 ■とき/10日(火)・24日(火)18:00～20:00
 ■ところ・問い合わせ/たかみや人権会館 TEL57-1330

(八千代)
 ■とき/2日(月)・17日(火)13:00～15:00
 ■ところ・問い合わせ/社会福祉協議会八千代支所 TEL52-2976

(美土里)
 ■とき・ところ/5日(木)山村開発センター 19日(木)北生公民館 いずれの日も時間は9:00～12:00
 ■問い合わせ/社会福祉協議会美土里支所 TEL54-0018

(甲田)
 ■とき/9日(月)・23日(月)13:30～15:30
 ■ところ・問い合わせ/社会福祉協議会甲田支所 TEL45-4939

(向原)
 ■とき/10日(火)・24日(火)9:00～11:00
 ■ところ・問い合わせ/社会福祉協議会向原支所 TEL46-2230

行政相談 国の機関へ苦情や意見などがあつたら (高宮会場)
 ■とき/21日(土)10:00～15:00
 ■ところ/たかみや人権会館 ■相談員/行政相談委員
 ※吉田(5日・19日)、八千代(17日)、美土里(5日)、甲田(9日)、向原(24日)の行政相談は「暮らし・心配ごと」の相談と併設です。
 ■問い合わせ/総務課 TEL42-5611

弁護士相談 予約制。弁護士が相談に応じます。
 ■とき/7月25日(木)13:00～16:00
 ■ところ/吉田老人福祉センター
 ■予約/7月2日から
 ■問い合わせ/社会福祉協議会 TEL42-4074

■とき/8月1日(水)13:00～16:00
 ■ところ/ふれあいセンターこうだ
 ■予約/7月17日から
 ■問い合わせ/社会福祉協議会 TEL42-4074

ひきこもり相談 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

第8回特別弔慰金の請求手続きはお済みですか?

社会福祉課 TEL42-5615

戦没者などの遺族に特別弔慰金(額面40万円 10年償還)が支給されています。

■対象者
 戦没者などの死亡当時の遺族で、平成17年4月1日に、公務扶助料や遺族年金などを受けない場合に、遺族一人が請求できます。
 ※請求順位があります。
 ※詳しくは県庁社会援護室TEL082-513-3035または市役所の請求窓口へお問い合わせください。

■請求期限 平成20年3月31日

お役立ち情報

狩猟免許試験・狩猟免許初心者講習会・初心者猟銃等講習会

【狩猟免許試験】
 ▼とき 7月12日(木)～9月7日(金)まで6回開催
 ▼ところ 広島市・東広島市など
 ▼問い合わせ 広島県自然環境保全室(082)2281-2111(内線2933)または、農林水産課・各支所業務管理課

【狩猟免許初心者講習会】
 ▼とき 7月7日(土)・7月21日(土)・8月18日(土)
 ▼ところ 広島市(林業ビル)など

【初心者猟銃等講習会】
 ▼とき 8月27日(月)・10月4日(木)・12月3日(月)・2月5日(火)
 ▼ところ 広島県警察本部(県庁東館)

▼問い合わせ (社)広島県猟友会(082)227178
 ▼または、農林水産課・各支所業務管理課

▼問い合わせ (安芸高田警察署生活安全刑事課)47-0110

募集



エソールひろしま大学 受講生募集

財団法人広島県女性会議
 ☎(082)242-5262

男女共同参画社会の実現に向け、基礎講座と、実践的活動ができる女性を養成する専科の受講生を募集します。

【基礎講座】
 ▼対象 県内在住または通勤の方(性別・年齢問わず)
 ▼定員 30人

【専科】
 ▼対象 県内在住または通勤の女性で、エソールひろしま大学応用講座修了と同等の学習歴がある方
 ▼定員 25人(書類選考あり)

【いずれの講座も】
 ▼期間 10月～3月の期間に全10回受講
 ▼申込方法 所定の申込書に必要事項を記入して(財)広島県女性会議へお申し込みください。(〒730-0043 広島市中区富士見町11-6 エソール広島内)
 ▼応募締切 8月16日(木)
 ▼受講料 10,000円

図書館からのお知らせとお勧めの本

吉田図書館



【おはなし会】
 7月19日(木)午前10時30分～午前11時
 吉田公民館2階和室

【お母さんが作っていたおやつ Best 72】
 小川聖子(おかわせい)／(ほかに)レシビ(グラフィック)ほんわりプリンに、つるりん白玉、あげたてドーナツに特別な日のイチゴのケーキ！子どもたちにお母さんや、おばあちゃんが作ってくれた懐かしいおやつを、今度はあなたが作ってみませんか？

八千代図書館



【おはなし会】
 7月21日(土)午前11時～午前11時30分
 【読書会】
 7月14日(土)午後1時30分～午後3時30分
 ※いずれも八千代人権福祉センター研修室

【移動図書館さわやか号】
 刈田地区 7月18日(水) 根野地区 7月19日(木)

【スピードマスター川柳の教科書】
 堤丁玄坊(つづみちょうげんぼう)／著(新葉館出版)
 川柳を一日も早くマスターしたい人のための入門テキストです。実際に教室で使用されているカリキュラムの要点だけを集約してあります。川柳に関心のある方は是非ご覧下さい。

美土里図書館



【移動図書】
 7月19日(木)北・生桑地区
 7月26日(木)横田・本郷地区

【いっぱいごめん いっぱいありがとう】
 岡上多寿子(おかうえたすこ)／絵・文(木耳社)
 認知症と認定された母との、著者の10年の介護の日々が、あたたかい詩と絵でえがかれています。母を思う気持ちと、介護の現実との間で揺れる思いがますますにつづられていて、胸に迫ります。大切な人の「老い」と向き合うとき、心の支えとなる1冊ではないでしょうか。

田園パラッツォ図書館



【移動図書】
 7月26日(木)佐々部・川根地区
 7月27日(金)船木・佐々部(信木)羽佐竹・来女木地区

【おはなしタイム】
 7月14日(土)午前10時30分～ 田園パラッツォ

【方向音痴の研究】
 日垣 隆(ひがきたかし)／著(WAC)
 知らないところに限らず、知っていると思っても、あれれ…と迷ってしまうということはいくらでもあります。この本は、方向音痴について、著者と様々な立場の方々とのTBSラジオの対談を書き起こしたもので、わかりやすく語られた興味深い話がたくさん詰まっています。

甲田図書館



【移動図書】
 7月6日(金)・7月20日(金)
 小田小学校 午後1時5分～午後1時35分
 小原保育所 午後4時～午後4時30分
 ケアハウス甲田 午後4時30分～午後5時

【かみしばい会】
 7月21日(土) ミュース 午前11時～正午

【だから、僕は学校へ行く！】
 乙武洋匡(おとけひろた)／著(講談社)
 スポーツライターから教師へ……。今年4月から小学校教諭として勤務している著者が、教育実習や「子どもの生き方パートナー」の活動経験などを通して感じたことをつづる。

向原図書館



【目で見るとあそび百科とあそび事典】
 多田千尋(ただちひろ)／監修(日本図書センター)
 頭も使い、手足も使い、そして五感で勝負するそとあそび。あそびのカロリーが不足しがちな現代の子どもには、とても大切な活動です。

市営住宅入居者を募集します



市営住宅入居者の募集を行います。

管理課 ☎47-1202

■募集住宅名

○公営住宅 所得制限(上限)あり

| 住宅名 | 所在地 | 広さなど | 戸数 |
|--------|-------|------|----|
| 朝日が丘住宅 | 向原町戸島 | 3DK | 1戸 |
| 尾原住宅 | 向原町坂 | 3DK | 1戸 |

○特定公共賃貸住宅 所得制限(下限・上限)あり

| 住宅名 | 所在地 | 広さなど | 戸数 |
|------|------|------|----|
| 尾原住宅 | 向原町坂 | 3LDK | 2戸 |

※制限項目や立地条件などは各支所業務管理課、建設部管理課(住宅係)にお問い合わせください。
 ※申し込みに必要な書類などは申し込み先に用意しています。

■申し込み期限 7月20日(金)午後5時(必着)
 ■問い合わせ、申し込み先 建設部管理課住宅係または各支所業務管理課まで

平成19年度自衛官募集
 自衛隊可部募集案内所
 ☎(082)815-3980

■航空学生
 資格▼高卒(見込含)21歳未満
 試験▼一次 9月22日

■一般曹候補生
 資格▼18歳以上27歳未満
 試験▼一次 9月17日

■2等陸・海・空士(女子)
 資格▼18歳以上27歳未満
 試験▼一次 9月24・25日

●受付
 8月1日から9月7日まで
 ※2等陸・海・空士の男子は年間を通じて募集。資格は女子と同様。

要項を設置していますので、ご覧下さい。

お知らせ

労使紛争解決をお手伝いします
広島県労働委員会事務局
 ☎(082)228-2895

広島県労働委員会では、公益委員、労働者委員、使用者委員の三者構成で、公平な立場で労使紛争(労働者個人と事業主との間の紛争を含む)の円満な解決をお手伝いします。ご利用は無料、秘密は厳守ですので、お気軽にご相談ください。

およろこび



- | | |
|--------------|---------------|
| 吉田町 信藤 虎優(男) | 安井 悠人(男) |
| 古光 菜緒人(男) | 清水 進之祐(男) |
| 上野 永和(男) | 道下 博人(男) |
| 岡本 悠希(男) | 湯川 颯大(男) |
| 茶木原 尚斗(男) | 八千代町 新村 美優(女) |
| 難波 琉玖人(男) | 松村 こころ(女) |
| 市尻 陽菜(女) | 美土里町 勝田 翼(男) |
| 竹本 悠乃(女) | 甲田町 水橋 隆(男) |
| 川口 亜朱莉(女) | 向原町 寺岡 祥太(男) |
- 敬称略
- 吉田町 中林 遼成(男) (先月号でふりがながもれていましたので、再掲させていただきます)

おくやみ

- | | |
|-----------------|----------------|
| 吉田町 沖田 正俊 60歳 | 小畑 コフミ 99歳 |
| 近藤 秀雄 83歳 | 高宮町 川上 フジコ 99歳 |
| 新川 シゲノ 92歳 | 久川 マツエ 71歳 |
| 青木 ハルミ 96歳 | 篠塚 富士子 91歳 |
| 猪上 幹子 90歳 | 末田 芳亀 76歳 |
| 中島 民江 56歳 | 石樵 尚子 90歳 |
| 今井 コユノ 103歳 | 出張 ミヤ子 89歳 |
| 重藤 ヲカズ 101歳 | 中原 一 88歳 |
| 武田 侃 75歳 | 佐々木 保枝 80歳 |
| 徳重 清 81歳 | 甲田町 新川 勲三 88歳 |
| 大田 佳代子 25歳 | 正林 和子 74歳 |
| 八千代町 岡田 義明 77歳 | 高橋 孝男 77歳 |
| 桑原 健郎 86歳 | 桑野 重義 84歳 |
| 下市 浩二 81歳 | 益田 若一 93歳 |
| 小椋 輝一 80歳 | 寺地 シゲコ 96歳 |
| 美土里町 戸田 タツ子 67歳 | 向原町 明神 竹子 86歳 |
| 師岡 董基 83歳 | 平木 久雄 72歳 |
| 大下 二郎 84歳 | 白藤 博 85歳 |
| 武田 宗五 65歳 | 高尾 サチ工 87歳 |
| 高杉 孝芳 71歳 | 佐々木 實夫 97歳 |
| 岡原 哲郎 82歳 | 正路 ヲサ子 94歳 |
| 田中 満雄 92歳 | 高松 秀男 66歳 |
- 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 | — 33,153人 (33,541人) |
| 男 | — 15,909人 (16,149人) |
| 女 | — 17,244人 (17,392人) |
| 世帯数 | — 13,230世帯 (13,166世帯) |

■平成19年6月1日現在
 ※()の数字は、前年同月数値

7月の納税

固定資産税2期
 国民健康保険税2期

納期限 7月31日