

2018

4

広報

# 隠岐の島

特集

『「よかった。」が響くまち隠岐の島』の実現  
を目指して ——平成30年度施政方針  
スマホと向き合う

将棋入門講座

2月24日（隠岐島文化会館）

プロ棋士との指導対局で、真剣に次の一手を考える参加児童。

（詳しくは、6ページカメラリポートに掲載）

# 『よみがった。』が響くまち隠岐の島の の実現を目指して

——平成30年度施政方針

特集



「隠岐を愛するところ」を持った「隠岐びと」の育成、新たな視点と意欲的なチャレンジによる自立した自治体運営、島内経済が拡大する地域社会の実現、これらを力強く進めることが町の責務と考えております。  
就任二年目を迎え、「生まれてよかった」、「住んでよかった」、「訪れてよかった」の3つの「よみがったが響くまち」を基本方針に、町民の皆さまとの対話重視の町づくりを進めます。

来年度の重点的な取り組みについて説明します。

## ◆「生まれてよかった」子どもが弾むまち

○子育て支援  
妊娠出産への支援や子育て家庭への経済的支援、子ども同士や親子が地域の中で交流できる環境整備を行います。特に、計画的な公園整備や公衆トイレ整備を行います。また、育児休業や子どもの看護休暇など、従業員が仕事と家庭を両立でき、子育てしやすい職場環境づくりを推進する事業所を後押ししていきます。

置、中学校や高等学校の交流、研修の拡充などに取り組みます。

○学校教育  
学力の向上、ふるさと教育、安心安全な教育施設、質の高い教育環境など、魅力ある学校づくりに努めます。特に、複式教育の充実、全小中学校への学校司書の配置を行います。

○文化財保護

貴重な町の財産である文化財を適切に保護し、次世代に継承するとともに、積極的な公開・活用にも努めます。

○新庁舎整備  
ユニバーサルデザインや省エネにも配慮し、行政サービスと防災の拠点として、平成31年度の完成を目指して整備を進めます。

辺は島の玄関口としての「まちなみ再生区域」として、まちの再生を目指します。併せて、防災行政無線のデジタル化整備、消防団の更なる充実、空家対策を総合的に推進する体制を構築した上で、特定空家の解消などに取り組みます。

## ◆「住んでよかった」若者・女性が、高齢者が活躍するまち

○人口対策

UITターン奨励金制度や住宅改修補助、家賃補助などと併せ、受け入れ体制も充実させます。また、引き続き全戸にUITターンを促す情報誌を配布し、町民の皆さまの意識啓発を積極的に行います。

○雇用対策

「新規卒者の地元就職を促進する補助金制度」の交付対象年齢を29歳まで引き上げ、産業人材不足への対応と併せて、雇用機会の拡充を図ります。

○商工業

商工会に地域振興推進員を配置し、町内事業所の横連携強化や情報共有の仕組みづくり、「店舗等改善事業」制度の創設による店舗環境の改善促進など、経済界全体の活性化に努めます。

○農林水産業の振興

農業では、主食用米から高収益作物へへの移行の促進と集落営農の設立や企業の農業参入といった担い手の組織化を図る取り組みを進めます。

林業では、高性能機械の導入や木材生産体制の効率化を進めながら、製材品も含めた島内産木材の本土への出荷拡大に取り組みます。また、「木質バイオマス利用推進センター」を利用し、木質ペレット燃料の安定生産と供給施設

の拡充により、環境に配慮した地域循環型産業の育成を図ります。畜産業では、和牛繁殖経営の低コスト化と新たな若手就農者や企業参入を促す取り組みを、水産業では、種苗放流事業などによる根資源の確保や安心安全な漁港施設の整備などに取り組みます。

○保健・医療

島根県や隠岐広域連合との連携による医師の招へい、大学などの地域推薦入学制度を活用した看護師などの育成支援、UITターンの働きかけによる人材確保に取り組みます。保健事業では、主にがん対策および生活習慣病対策に取り組みます。

○福祉

障がいのある方への支援については、自立した日常生活や社会参加ができるよう、地域の特性や利用者の状況に応じた支援事業を総合的に実施します。高齢者への支援については、地域ケアシステムの構築を推進し、介護予防・日常生活支援総合事業の充実に取り組みます。また、交通手段がない方の利便性の向上や社会参画の推進を目的として、タクシー料などの助成を試行します。

## ◆「訪れてよかった」思い出を持ち帰れるまち

○観光

隠岐の島町観光協会事務局への人材の派遣と本町との連携強化、観光を目的としたお客様を対象とした企画乗船券発行などをからめた事業の展開、運賃低廉化の助成対象拡大、各地の観光施設のトイレ洋式化の改修を進めます。

また、「隠岐国分寺蓮華会舞公演事業」、「第21回全国闘牛サミット隠岐の島大会」の本町開催など、隠岐の歴史や固有の文化を広く内外へ広報し、新たな誘客に繋がります。

建設予定の隠岐ユネスコ世界ジオパーク中核・拠点施設については、近隣の住民の皆さまと関係団体などと協議を重ねながら、事業効果を高めるよう的確に進めます。

○交通網の整備

隠岐航路の安定運航、空路における航空機の利用促進など、快適で利便性の高い交通網整備に努めます。

生活バス路線については、路線の現状や住民ニーズの調査を行い、本格的な公共交通再編事業に取り組みます。

○交流

都市交流では、大阪府豊中市を中心に、スポーツ・文化芸術を通して市民間の交流を推進し、さらに中京圏・首都圏においても相互交流を図ります。

国際交流では、国際交流員による国際的な文化交流活動と海外ジオパークとの交流を進めます。

平成30年度当初予算の概要については、来月発行の5月号でお知らせします。

# スマホと向き合う

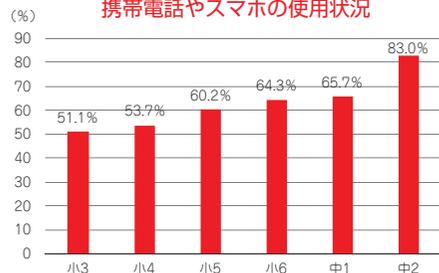


小中学生にも浸透しているスマートフォン(以下スマホ)。手軽で便利な反面、使い方を誤ると、生活リズムの乱れやいじめ、犯罪に巻き込まれるなど、危険な一面もあります。今回は、子どもと保護者がスマホとどのように向き合っていくべきか考えます。

## 町内小中学生の現状

昨年12月に県教育委員会が実施した「平成29年度 生活・学習意識調査」によると、町内の小学3年生から中学2年生までの平日の携帯電話やスマホなどの使用率は、全学年とも半数を超えることが分かりました。(左グラフ参照)また、1日に1時間以上使用するという子どもは、小学生では約3割ですが、中学2年生になると約6割となっており、子どもたちにとって、インターネットは当たり前前の存在になっていると言えます。

グラフ 町内小・中学生の平日の携帯電話やスマホの使用状況



## インターネットに潜む危険

インターネット上には、子どもたちにとって役立つ情報がたくさんある一方、悪影響を及ぼす有害な情報も数多く存在します。また、メールやインターネット掲示板、SNS(ソーシャル・ネットワーク・サービス)などのコミュニケーションサイトについても利用方法を誤ると、自分が気付かないうちに見知らぬ人に個人情報を知られてしまうなど、様々なトラブルに巻き込まれる危険もあります。実際に、コミュニケーションサイトを利用して犯罪被害に遭った全国の子ども数は年々増加傾向にあり、平成28年度は過去最多の1736人にも上りました。こうした現状を受け、隠岐の島町小・中学校PTA連合会では、子どもたちのスマホやゲームなどの夜間使用を制限するための次の取組を行っています。

- ### 3つの約束
- 保護者が午後9時以降はスマートフォン等を預かる
  - ゲームも午後9時までにする
  - スマートフォンやゲーム機等とのより良い付き合い方を学校や家庭で考える場を設定する

## フィルタリング設定は十分ですか？

従来型の携帯電話は①に、スマートフォンは①～③に対応するフィルタリングが必要です！



## 子どもを守るため家庭でできること

危険だからといって、ネットから子どもたちを遠ざげるだけでは、解決になりません。子どもだけでなく、保護者もネットの危険性について十分理解した上で使用することが大切です。家庭での取り組みで子どもをトラブルから守りましょう。

## フィルタリングの設定

コミュニケーションサイトを利用して犯罪被害に遭った子どもたちの大半は、フィルタリングの設定をしていない携帯電話やスマホからサイトに接続しているという実態があります。

フィルタリングとは、インターネット上の有害サイトなどへのアクセスを制限するもので、18歳未満の未成年が、出会い系やアダルトサイト、暴力的な表現のあるサイトなどを閲覧できないよう通信に制限をかけることができます。有害サイトなどから子どもを守るには、携帯電話やスマホに有害情報へのフィルタリングを行うことが有効です。

なお、フィルタリングの設定については、携帯電話販売店にご確認ください。

## 家庭でのルール作り

保護者と子どもで話し合い、携帯電話・スマホの利用について家庭内のルールを作りましょう。(左図参照)

- ### 家庭でのルールの例
- 接続するサイトやダウンロードするアプリは保護者に確認する。
  - 下着姿や裸の写真は送らない。
  - 個人を特定される情報を書き込まない。
  - 知らない人と電話やメール、メッセージの交換をしない。
  - 困ったことがあれば、必ず保護者にすぐに相談する。
  - ルールを破った場合、1週間没収する。

普段、何気なく使っている携帯電話やスマートフォン。その便利さの裏側には危険が潜んでいます。子どもたちをネット犯罪・被害から守るために、まずは家族で話し合ってみましょう。

■お問い合わせ先  
役場総務課広報広聴係

電話 2・8 5 7 2

## Interview

### 家族で十分に話し合い、情報機器と付き合っていきます



柴田綾香さん  
有限会社Willさんいん  
ITインストラクター

小学校の授業では、タブレット端末の導入やプログラミング教育の必修化など、教育の情報化が進んでいます。その目的の一つに、「論理的思考力を身に付けること」があります。論理的思考力と聞くと、とても難しいもののように感じますが、簡単に言えば、「筋道を立てて考える」、つまり「相手を納得させる理由をしっかりと考える」ということなのです。「スマホが欲しい」と子どもが訴えてきたときに、「なぜ欲しいのか？」を質問してください。どのような目的でなんのために必要なのか、そのためにはどのような

手段が必要なのか子どもが自分自身の言葉で理由を答えられる必要があります。そして、それは保護者も同じです。「ダメ」「危険」だけでは子どもは納得できません。なぜダメなのか？何が危険なのか？子どもが納得できるように説明する必要があるのです。お互いに納得できるまで理由をしっかりと話し合い、「いる・いない」の判断を下してほしいと思います。今後は情報機器(パソコン・スマホ等)に触れずに生活することはできません。なんとなく「使う」ということではなく、自主的に目的を持って仲良く付き合っていきます。

## スマホの利用によるトラブル事例

### 普段の何気ない行動が…

男子中学生は、自分の写真や名前、学校名をSNSの日記に載せてしまった。この情報から個人が特定され、自宅への嫌がらせの電話や、学校や家の回りで不審な人を見かけるようになった。

友人間のやり取りのつもりでも会話中の情報で簡単に個人が特定され、非常に危険です。

### そんなつもりじゃなかったのに…

女子中学生は、SNSで知り合った男性モデルになりすました男に、裸の写真を要求され、嫌われたくないため断り切れず、自分の裸の画像を撮影し送信してしまった。

相手を簡単に信用してはいけません。画像は一度流出すると回収は困難で、子どもを一生苦しめます。

# カメラリポート

2月7日

## 雪の中、豊作願い弓を射る 山田客祭風流

記録的な大雪に見舞われた2月の初午の日、山田地区の山田神社で山田客祭風流が行われました。

まず、本殿内での祭典、次いで境内の丘の上にある神木前で祭典が行われました。

祭典の後は、境内で弓の神事となり、今年の豊作を祈願し、烏鼠の的に向かって矢が放たれました。矢が的に命中すると、どっと歓声があがりました。



▲狙いを定めて弓を引く氏子総代

2月10日～

## 化石から地球の歴史を感じる みてさわられる化石展

隠岐自然館で、「みてさわられる化石展」が開催されました。国内外の化石の展示のほか、化石レプリカの作成体験も行われました。

レプリカ作り体験では、恐竜の歯などの化石をシリコンゴムで包み、型を取り、石膏を流し込んでレプリカを作りました。訪れた子どもたちは、さまざまな化石を眺めながら、恐竜の住んでいた太古の地球に想像をめぐらせていました。

▶恐竜の骨や貝などの化石の展示



◀化石の型を取り、レプリカを作製する恐竜好きの子どもたち



2月11日

## 春の訪れまであと少し 油井すいせん祭り

油井の池園地駐車場で、油井すいせん祭りが開催されました。

はっさく、海産物などの販売や軽食、油井の池周辺の自然観察会が行われました。毎年この時期の咲き誇る水仙も、今年は大雪に倒されていましたが、多数の方が買い物に訪れました。



▲カニ汁の無料配布

▼油井の池の全景を眺め、インストラクターから植生について話を聞く参加者



2月17日

## 働く喜びを味わう 隠岐養護学校「岐楽市」

隠岐養護学校高等部の生徒たちが、作業学習で作った製品を販売する「岐楽市」が、サンテラス2階で開催されました。

陶器、さをり織り、木工製品などの販売やパウンドケーキと飲み物を出す喫茶コーナー、木を使って昆虫を作る体験などが設けられ、生徒たちは「買っていただく」ことで、自分の仕事を評価されたことに満足した様子でした。



▲陳列された陶器を見る来場者。粘土を練る作業も表面を削る作業も生徒さんにとっては大変です。

2月18日

## エコで守ろう地球の未来 エコフェスタinおき

隠岐の島町まちづくり運動協議会による、環境問題をテーマにした「エコフェスタinおき」が隠岐島文化会館で開催されました。

フリーマーケットやエネルギーに関するパネル展示、ジオパークと国立公園について学ぶコーナーなどがあり、来場者の皆さんは、ごみの減量やリサイクルについて理解を深めました。

▶エネルギーに関するパネル展示



◀賑わうフリーマーケット会場

2月24日

## 藤井聡太六段のように強くなりたい 公民館将棋入門講座

「将棋入門講座」が、隠岐島文化会館で開催され、保育所から中学生までの児童約30名が参加しました。

講師は、現役プロ棋士の船江恒平六段と村田智穂 女流二段のお二人で、将棋の駒の動かし方から、指導対局まで、子どもたちにもわかりやすい内容で指導していただきました。子どもたちは、「飛車と角の効果的な使い方」を教わり、勉強になった。」と感想を話しました。



◀駒の動かし方を教える村田智穂女流二段



▶子どもたちと対局をする船江恒平六段

2月25日

## ユネスコ世界ジオパーク再認定を記念して 講演会「国立公園とジオパークの連携」

隠岐ユネスコ世界ジオパークが再認定になったことを記念して、講演会「国立公園とジオパークの連携～世界に向けて隠岐の魅力を発信～」が開催され、約70名の方が聴講に訪れました。

ジオパーク推進協議会事務局による、再認定審査の報告のあと、環境省自然環境局の亀澤玲治局長による環境省が取り組んでいる「国立公園満喫プロジェクト」の説明のほか、具体的な取り組み事例として、「緑のコンビナート」、「ハイブリッド蓄電池システム」の報告がなされ、参加者の皆さんは、ジオパーク認定がゴールではなく、どう隠岐の活性化につなげるかが重要であるということを確認しました。



▲国立公園の課題や今後の施策展開についてお話をする環境省自然環境局 亀澤玲治局長

## 「隠岐の島町の今」を伝える投稿記事を大募集!

『広報隠岐の島』では、皆さまからの投稿記事を募集します。

「うちの地域(団体)では、こんな取り組みをしている」といった活動写真などをお寄せください。この「カメラリポート」内で、みなさんが撮影した写真を通じて、まちの様子を紹介します。

○応募方法

次の掲載内容と連絡先を明記の上、封書、持参または電子メールで役場広報聴係まで提出お願いします。なお、被写体の掲載許可は、投稿者で取っていただきますようお願いいたします。

■投稿、お問い合わせ先 役場総務課広報聴係

電話:2-8572 メールアドレス:jouhou@town.okinoshima.shimane.jp



隠岐の島町教育委員会事務局  
電話22206 (代表)

### 第25回島後少年少女卓球大会の開催

2月4日、第25回目となる島後少年少女卓球大会(主催・島後少年少女卓球大会実行委員会)が、隠岐の島町総合体育館で開催されました。100名を超える選手が、日ごろの練習の成果を発揮し、寒さを吹き飛ばす熱い戦いを繰り広げました。



ホープス男子の決勝戦

各部門の優勝者は、次のとおりです。

- 団体戦の部
  - 西郷小学校B チーム
  - ホープス男子
    - 秋山 凜太郎 (西郷小)
  - ホープス女子
    - 濱田 莉子 (西郷小)
  - カブ男子
    - 佐藤 野喜 (都万小)
  - カブ女子
    - 大田 望央里 (西郷小)
  - パンビ男子
    - 松崎 優樹 (西郷小)
  - パンビ女子
    - 春木 絢音 (西郷小)
- ホープスII 小学6年生以下
  - カブII 小学4年生以下
  - パンビII 小学2年生以下

### 隠岐の島町体育協会 主催大会優勝者一覧

- 各大会の優勝者は、次のとおりです。
- 第40回隠岐の島町バスケットボール選手権大会(1月28日開催)
- 男子の部
    - West チーム



第41回隠岐の島町卓球選手権大会(2月11日開催)

- 団体戦
  - 男子の部
    - 西郷A チーム
  - 女子の部
    - 隠岐高校 チーム
- 【個人戦】
  - 男子一般の部
    - 高瀬 賢 (西郷体協)
  - 男子ダブルスの部
    - 佐々木勝彦・田中駿平ペア (都万体協)
  - 男子シニアの部
    - 水野 正明 (東郷体協)
  - 男子マスターの部
    - 濱田 日出夫(中条体協)
  - 女子一般の部
    - 山木 望恵 (隠岐高校)
  - 女子ダブルスの部
    - 濱中香織・田下豊子ペア (西郷体協)
  - 女子シニアの部
    - 小田 富久子 (西郷体協)



熱戦を繰り広げる出場選手たち

### 古代出雲歴史博物館企画展 「隠岐の黒曜石」について

出雲市の古代出雲歴史博物館で、企画展「隠岐の黒曜石」が開催されます。

隠岐は、中国四国地方で唯一の黒曜石産地であり、その利用の歴史は3万年以上前に遡ります。今回の企画展では、数万年にわたり人々を魅了し続けた隠岐の黒曜石の魅力と歴史が紹介されます。

隠岐の黒曜石についてより深く知る良い機会です。ぜひおでかけください。



●期間  
3月23日(金)～5月16日(水)

●場所  
出雲市大社町杵築東99-4  
島根県立古代出雲歴史博物館  
※常設展・企画展の観覧には、それぞれ観覧料が必要です。

■お問い合わせ先  
教育委員会生涯学習課  
電話22126

### 第8回「竹島・北方領土問題を考える」中学生作文コンクール

第8回「竹島・北方領土問題を考える」中学生作文コンクール表彰式が、2月2日に島根県庁知事室で行われました。

このコンクールは、島根県の中学生が竹島や北方四島の歴史と現実に関心を持ち、そこに存在する領土問題を正しく理解し、竹島・北方領土問題を解決しようとする意欲を高めることを目的としています。

今年度は、県内中学校21校より1,075点の応募があり、本町からは6名の作品が、次のとおり表彰を受けられました。

- ※「」内は題名
- 県民会議会長賞
    - 松山 美悠さん (西郷南中・3年)
  - 曾祖父の竹島
    - 隠岐の島町長賞
  - 金田 陸磨さん (西郷中・3年)
  - 「平和的解決のためにできること」
  - 教育者会議会長賞
    - 脇田 茉奈さん (西郷中・2年)
  - 「理解し合う」
  - 入選
    - 瀧川 弥聖さん (西郷中・3年)
  - 「違う視点から」



「竹島・北方領土問題を考える」中学生作文コンクール表彰式での記念撮影(向かって一番左が脇田さん、2人目が金田さん、右から3人目が松山さん)

### 図書館だより

隠岐の島町図書館  
電話08512-2-2341 Fax08512-2-9198

●開館時間10時～18時 ●休館日(月曜日・第3日曜日)  
※祝日が月曜と重なった場合は開館し、翌平日は休館

### 展示「後醍醐天皇 隠岐御遷幸写真展」

今年の後醍醐天皇の即位から700年。京都から隠岐に辿り着くまでの後醍醐天皇の足跡を追って、中本文夫さん(町内在住)が撮影された写真を展示します。

期間:4月1日(日)～5月31日(木)  
場所:図書館 展示コーナー

### 子ども読書の日スペシャルの開催について

4月23日の「子ども読書の日」にちなみ、おはなし会を開催します。絵本の読み聞かせや、工作など、一緒に楽しみましょう!

日時:4月21日(土)午後3時～  
対象:幼児・児童  
場所:図書館 研修室

### インターネットの利用時間について

4月から図書館のインターネット利用時間を1日1回1時間に延長します。ご利用しやすくなりますのでぜひご来館ください。

### 蔵書点検結果報告

2月に行った蔵書点検の結果、平成29年度に所在不明となった資料は、15点でした。内訳は、一般図書9冊、児童図書3冊、視聴覚資料3点です。

万が一、貸し出し手続きを忘れて持って帰ってしまった本がありましたら、図書館までお返しくください

点検期間中にはボランティアの方々にご協力いただき、棚と本の清掃を行いました。ありがとうございました。

### 4月の休館日のお知らせ

4月の休館日は、2日(月)、9日(月)、15日(日)、16日(月)、23日(月)です。ご利用の際は、お気をつけください。

全国健康保険協会（協会けんぽ）の保険料率が変わります

全国健康保険協会（協会けんぽ）は、主に中小企業で働く方やそのご家族が加入されている健康保険事業を運営しています

このたび、協会けんぽ鳥根支部の平成30年度の健康保険料率および介護保険料率が下表の通り変更となります。

●変更時期  
3月分（4月納付分）から  
※任意継続被保険者の方は、4月分（4月納付分）からとなります。

	現行	変更後
健康保険料率	10.10%	10.13%
介護保険料率	1.65%	1.57%

※健康保険料率は、都道府県ごとに設定されています。

※介護保険料率は、全国一律となります。

※40歳から64歳までの方（介護保険第2号被保険者）は、健康保険料率に介護保険料率が加わります。



●お問い合わせ先  
全国健康保険協会鳥根支部  
企画総務グループ  
電話08525951440  
協会けんぽホームページ  
<http://www.kyoukaikempo.or.jp/shibu/shimane/>

ペットの飼い方のマナーについて

犬や猫などのペットは、癒しや生きがいを与えてくれる大切な存在です。その一方で、ペットは飼い方を誤れば、ご近所トラブルの元にもなります。

愛犬や愛猫が不幸な立場に陥らないように、飼い主が責任をもって正しい飼育を行いましょ。

猫の飼い方

●屋内飼育に努めましょ

病気や不慮の事故などを防止し、猫の健康と安全を守るために屋内飼育に努めましょ。

外に出している飼主の目の届かないところでフンや尿をしたり、家や木を引っかいたりして周辺に迷惑をかけ、トラブルに発展することもあります。

●安易な餌やりはやめましょ

のら猫へ餌やりをすることで周辺が猫のたまり場となり、フンなどで地域の衛生が損なわれます。健康管理のされていない猫が集まることで病気が蔓延すると、飼っている猫にもよくありません。

また、餌を与え続けている人は、所有者としての責任を問われることでもありますので注意ましょ。

犬の飼い方

●放し飼いはやめてください

放し飼いは、犬が人にケガをさせる恐れのある危険な行為です。散歩は、絶対に飼い主がリードを持って行ってください。

●犬のフンは処分してください

散歩などで出たフンはそのまま放置せずに道具を使って回収し、自宅に持ち帰ってください。

●ペットは最期まで責任を持って飼育をましょ

ペットを飼う全ての方に考えていただきたいことですが、動物にもかけがえない命があります。管理をできない数まで増やさないためにも、去勢、不妊手術をしておましょ。

これらのことを踏まえ、周辺住民の方への配慮を心がけて飼育をましょ。

●お問い合わせ先

役場環境課生活環境係

電話2-8565



Part 10

健康つきの通信

子どもの生活リズムと睡眠の重要性について



町では、子どもたちの生活実態の把握や食育の推進、小児期からの生活習慣病予防に役立てることを目的に、生活習慣アンケートを毎年度実施しています。対象は、保育所・認定こども園の4歳児、小学5年生、中学2年生、高校2年生です。

■睡眠に関するアンケート結果

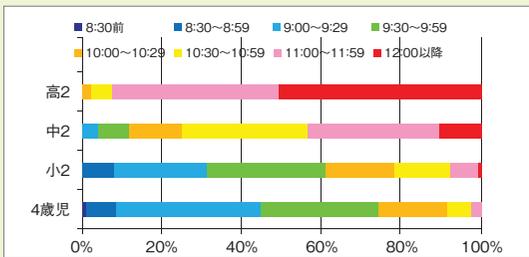
就寝時刻を年齢別に見ると、幼児、小学生の約6割が夜10時までに就寝していますが、中学生になると11時以降、高校生になると12時以降に就寝する割合が高くなっていることが分かります。（下グラフ参照）

■なぜ睡眠が大切なのか

①「寝る子は育つ」は本当です  
子どもは、睡眠中に出るさまざまなホルモンの作用で、骨や筋肉を育てたり、頭の働きをよくしたり、集中力・やる気・学習力を高めたりと、心も体も成長させています。

②「どのように寝るか」も大切  
ぐっすり深く眠っている時に大事なホルモンがたくさん分泌されます。寝る時刻や睡眠時間も大切で、遅く寝るほど、睡眠時間が短いほどホルモンの分泌量は減少します。また、明るい所で寝るとホルモン分泌量が減少するので、暗い所で寝ることも大切です。

年齢別就寝時刻の割合



■睡眠時間は、子どもの健康や日中の活動全てに影響を与えます

①発育・発達への影響  
量や質が不十分な睡眠で、

・攻撃的になる  
・注意・集中力が散漫になる  
・やる気が出ない  
・疲れやすくなる  
・落ち着きがなくなる  
・気持ち落ち込む、心配が増える  
・食欲不振、胃腸の調子が悪くなる  
・肥満

などがみられるようになります。

年齢がすすむと、さらに学力の低下や感情抑制が困難になるといった影響が出てきます。

②食生活や活動量など、他の生活習慣への影響  
就寝時刻の遅れが、起床時刻の遅れや朝食の欠食を引き起こしやすくなります。さらに朝食の欠食は、肥満やその他の不適切な生活習慣にも関連しやすくなります。

生活習慣の継続性を見ると、幼児期の睡眠リズムや食、運動習慣が小学生時と同じ傾向にあることから、早めの適切な習慣づけが大切だと言えます。

③成人期の健康への影響  
子どもの頃からの睡眠不足が、成人期においても悪い影響を及ぼすことが明らかとなりました。

短時間睡眠や睡眠障害は、うつ病や肥満、高血圧、心臓疾患、脳血管疾患の発症に関連してきます。

■より良い睡眠をとるためにはより良い睡眠のために、次のことを心掛けましょ。

- ・起きる時に朝日を浴びる
- ・1日3度の規則的な食事を
- ・日中の活動をしっかりと
- ・規則的な排便を（トイレに座る時間をまず持ちましょ）
- ・寝る時は、暗く、静かな環境で
- ・メディア機器（テレビ、ゲーム、スマートフォンなど）の使用の取り決め

★遅寝早起きでは、睡眠不足になります。夜更かししないことがなにより大切です。

■子どもの睡眠確保は大人の役割

子どもの頃は、基本的な生活習慣が形成される大切な時期。生涯を通じて心身の健康の基礎となります。大人自身の生活習慣やそれに対する意識が、自分だけでなく子どもにも影響します。子どもは大人の鏡です。家族みんなの健康と子どもたちの未来の健康を守るため、もう一度、今の生活習慣を振り返って、「よりよい睡眠を得るためにはどうしたらよいか」を、家庭で話題にしてみませんか。

●お問い合わせ先

役場保健課健康係

電話2-8562



### トピックス1 竹島に関する政府要望活動

1月31日、竹島領土権確立隠岐期成同盟会による政府要望活動が行われました。



江崎領土問題担当大臣（右）へ要望内容を説明する池田町長

今年も、会長である池田町長が、外務省・文部科学省などの関係政府機関や、県選出国会議員を含めた関係国会議員のもとを訪れ、竹島の領有権及び周辺海域における漁業秩序の早期確立について要望書を手交し、訴えてきました。



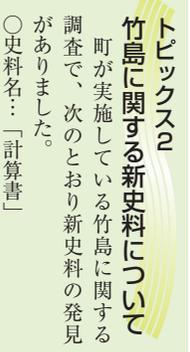
### 就職内定者合同研修を開催しました

1月30日に、この春就職を予定している高校3年生を対象にした、就職内定者合同研修を開催しました。この研修は、社会人としての基礎的な能力の習得と円滑な職場への定着を図ることを目的として開催しています。



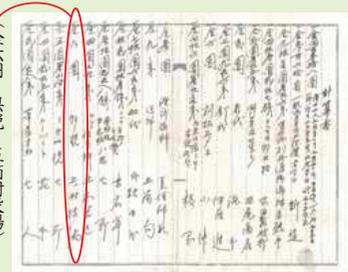
おじぎの練習をする内定者

■お問い合わせ先  
役場定住対策課商工労働係  
電話2,857,0



### トピックス2 竹島に関する新史料について

町が実施している竹島に関する調査で、次のとおり新史料の発見がありました。  
○史料名：「計算書」  
○資料作成年：昭和14年（推定）  
○所蔵者：齋藤昭一氏（岬町）  
この史料は、昭和14年の竹島におけるアシカ漁に関係する支出状況が詳細に記されています。中でも、島根県土木管区に支払われた「ランコ使用料」4円70銭は、官有地である竹島の使用料で、五箇村役場に支払われた「県税」6円と「県税附加税」5円34銭は、当時の法律や条例に基づくアシカ漁に対する課税です。いずれも竹島に対する行政権の行使を意味します。



（金六円 県税 五箇村役場）と書かれています

齋藤昭一氏（岬町）所蔵の「計算書」

この史料は、「竹島組合 契約書」と記された封筒に入っており、封筒には「計算書」のほか「契約書」も入っていました。契約は昭和14年5月16日のもので、竹島漁業に対し、アシカ漁業権を所持していた久見の八幡長四郎、池田幸市、橋岡忠重に、旧西郷町西町の奥村亀右衛門と齋藤昭一氏の祖父、齋藤富太郎を加えた5名で事業を経営することなどが記されています。



齋藤昭一氏（岬町）所蔵の「契約書」

町では、竹島に関する様々な資料（古文書や日誌、地図、絵図など）・証言を随時募集しております。何か情報がありましたら役場竹島対策室までご連絡ください。

### トピックス3 第13回「竹島の日」記念式典

2月22日、松江市の島根県民会館において、島根県、島根県議会、竹島・北方領土返還要求運動島根県民会議主催の「竹島の日」記念式典が開催されました。

平成18年の第1回から数えて13回目を迎える本年の式典では、政府から山下雄平内閣府大臣政務官をはじめ、与野党の国会議員が出席されたほか、竹島問題研究のために協力、尽力された方々への感謝状の贈呈などが行われました。なお、町からは次の方々へ感謝状が贈呈されました。  
○木瀬一郎 様（港町地区在住）  
（中井養三郎氏の足跡に関する各種証言など）  
○松浦梅春 様（港町地区在住）  
（竹島漁業組合の印章に関する資料提供など）  
式典に先立ち、午前10時30分から「竹島問題を語る国民交流会」が開催されました。交流会では関係団体と「日本の領土を守るため行動する議員連盟」（会長 新藤義孝衆議院議員）の国会議員による意見交換会が行われ、領土教育の重要性や竹島を活用した地域振興策など、竹島問題について幅広い議論が交わされました。

■お問い合わせ先  
役場総務課竹島対策室  
電話2,211,1

### ポーランド 波蘭新聞

Part 3

国際交流員  
ラチンスカ・イザベラ



### 4月は出会いと別れの季節？ ポーランドでは違います

あちこちに花が咲き始める時期となりますが、皆さまお元気でしょうか。

学校では新たな学年、職場では新年度の始まりとなる4月は、日本人の感覚では新しい出会いと別れにより生活が大きく変わる時期だと聞いています。

それに対して、ポーランド人の4月の感覚はどうでしょうか？同じではありません。

今回は、その感覚の違いについて話したいと思います。

ポーランドでは、新しい学年は秋に始まり、職場の事情も異なるため、3月に異動の命令が来るという考え方がありません。そのため、ポーランド人は、日本のドラマに登場する、満開の桜の下で新生活に向け希望あふれる主人公の気持ちがよく理解できないと思います。

また、天気も異なっています。ポーランドでは、4月になり、昨日は春らしい晴れだったけど、次の日にまた雪が降り始めることは、珍しくありません。ポーランド語で4月は「kwiecień」（クワイエチェニツ）と言い、花が咲いている様子を思わせるような言葉ですが、突然の天気の変化もあるので、私は満開の花の景色ではなく、冬を乗り越えるように頑張っている春のイメージがあります。

そして、4月と言えば、やはり「イースター」

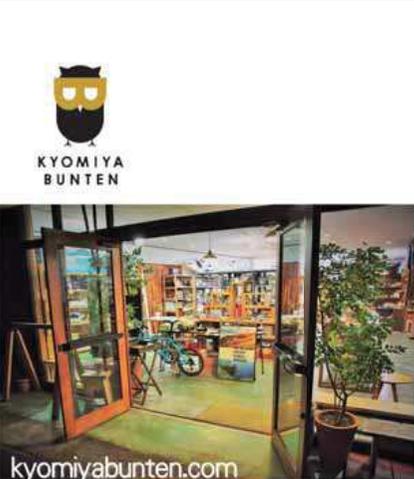
ではないかと思えます。年によって日付が異なり、時々3月末にすることもありますが、普段は4月に行っています。「復活祭」とも呼ばれているイースターは、日本でもあまり知られていませんが、キリスト教の信者にとっては、実はクリスマスよりも重要な祝日です。一言で言うと、イースターは、イエスキリストの死去と復活の記念日として祝った日です。そのため、命のシンボルである卵が、イースターの主食となります。その時に食べられる卵は、殻に色が塗ってあったりして、きれいに飾られたもので、イースターエッグと呼ばれます。

皆さまはこのような習慣について聞いたことがありましたでしょうか。

これが、ポーランド人の私にとっての4月です。そして、皆さまがこの記事を読むころには、社会人として、日本で初めての4月を迎えていますから、私の今までの4月の感覚が変わってくるのでしょうか。



イースターエッグ



**KYOMIYA BUNTEN**

kyomiyabunten.com

**春の贈り物フェア開催中!**

京見屋分店  
西町八尾3-81 TEL 2-0425

**陶器半額市をやっています**

メニエール病、ヘルニア、腰痛、ガン予防、膝痛、痛風、リュウマチ、脳育、食事の改善指導!!

**アオバドラッグ** 漢方の善兵衛  
薬剤師・均整師 松坂嘉克

〒685-0006 島根県隠岐郡隠岐の島町有木月無4-8  
携帯 080-8885-5318 FAX 08512-2-3068

永びくかせ、鼻炎にβグルカンが有効です。  
つらい生理痛は漢方です!!(ツンクアインイ作中)

ひとりで悩んでいるあなたへ  
弁護士はあなたの味方です  
秘密は必ず守ります  
まずは一度お電話ください



**隠岐ひまわり基金法律事務所**  
(島根県弁護士会所属 弁護士 佐々木久実)

☎ 3-1877(城北町52番地)  
(営業時間:平日午前9時半から午後6時まで)

●無料電話相談も実施中(初回10分程度)

**転勤挨拶状 名刺印刷**

ご注文承ります

新年度のご準備はお早目に!

Culture Spot **はっとり**  
TEL:2-0092 FAX:2-0413 (日曜日定休)

荷主さんの心を運ぶ赤帽車

あかぼう

家具1個の移動から引越作業  
引越にともなう不用品の片付け  
リサイクル品の引取りなど

※無料見積りできますので、まずはお電話ください。

(貨物軽)中国運輸局第1468号 (古物商許可)島根県公安委員会711163000209号  
隠岐メッセージャー 代表 繁浪 只男  
TEL2-0900 FAX2-0903

料亭 末広  
別邸末広 柿の種  
クラブ末広  
和風ダイニング 漣

歓迎会、各種宴会  
承ります。

電話 2-0014 FAX 2-8880

その痛み 少しでも楽にしませんか?

3,500円

脚矯正 腰痛 肩こり 体の歪み

出張整体 受付中

さいとう整体 完全予約制 / お電話にてご予約下さい  
営業時間 9時~19時(受付時間18時) (受付:24時間)  
隠岐県隠岐郡 184-4 有木月無4番地 中国隠岐 1111  
TEL 080-2895-7441

# Happy Birthday

4月 生まれのおともだち

3歳



りゅうのすけ  
**古島 琉之介くん (栄町)**  
小さな怪獣★ パワフルに  
すくすく育ってね★

1歳



ゆうり  
**古島 優璃ちゃん (栄町)**  
我が家のアイドル♡  
笑顔で元気に育ってね♡

2歳



さくたろう  
**富松 朔太郎くん (栄町)**  
キューレンジャー大好き  
朔ちゃん。おめでとう。

**5月生まれの満1~3歳お子さん募集しています!**

「広報隠岐の島」に、お子さんの写真を掲載しませんか?  
対象者 町内在住で5月生まれ満1~3歳のお子さん (きょうだいでのお応募可)  
応募方法 以下の項目を明記し、お子さんの写真を添えて、電子メール・郵送・直接のいずれかでご投稿ください。

①お子さんの氏名(ふりがな) ②年齢 ③性別 ④住所 ⑤保護者氏名  
⑥電話番号 ⑦メッセージ (20字以内)  
スマートフォン・パソコンからお手軽に応募できます。詳しくは隠岐の島町ホームページをご覧ください。

■お問い合わせ先  
役場総務課広報広聴係 電話 2-8572      jouchou@town.okinoshima.shimane.jp

3月30日 (金) 締切



隠岐の島町  
ホームページ  
QRコード

※2月28日までの受付分(敬称略)

氏名	(地区)	(年齢)	おこやま	氏名	(地区)	(年齢)	おこやま
日野 茂	栄町	72歳	直文	坂田 煌太	南方	72歳	直文
井崎 信行	栄町	88歳	東郷	古岡 樹	東郷	88歳	大輝
後藤 クニコ	中村	88歳	中郷	坂田 結衣	中郷	88歳	勝己
安部 幸夫	東郷	69歳	東郷	忌部 依織	郡	69歳	正哉
(氏名)	(地区)	(年齢)	(おこやま)	岩水 煌	西田	72歳	良祐
				柴 彩乃	原田	88歳	功一
				小村 唯奏	港町	88歳	奨
				高井 恵斗	原田	88歳	充
				森 葵耶	平	88歳	英樹
				上野 結愛	岬町	88歳	上野 貴幸
				(氏名)	(地区)	(年齢)	(保護者)

**隠岐アシスト警備保障**

週3日でも就業可!

**男女 警備員常時募集!**

交通誘導警備・施設警備・保安警備  
巡回警備・身辺警備

TEL 2-2854 FAX 2-1320

**広告募集中!**

広報「隠岐の島」に広告を掲載しませんか。

- 配布世帯数約6,600世帯!
- 掲載期間・掲載枚数に応じて各種割引あり
- 詳しくは、隠岐の島町役場総務課広報広聴係までお問い合わせください。

電話 **2-8572**  
メール jouchou@town.okinoshima.shimane.jp

# 隠岐の島町行事予定4月

1 日 日	布施の山祭り<県指定無形民俗文化財>9:30~ (大山神社) ローソク島遊覧船・八尾川かっぱ遊覧船運航開始(10月31日まで)
2 日 月	納付金時間外窓口 17:15~19:00(役場税務課)
3 日 火	
4 日 水	
5 日 木	
6 日 金	
7 日 土	第35回隠岐の島町ゲートボール大会 9:00~ (隠岐の島町総合運動公園)
8 日 日	第26回隠岐いぐり麻祭り<町指定無形民俗文化財> 10:00~(隠岐の島町総合運動公園) 武良さくら祭り 11:00~(中村農村公園)
9 日 月	
10 日 火	納付金時間外窓口 17:15~19:00(役場税務課)
11 日 水	年金相談 13:00~16:00(役場第一会議室)
12 日 木	年金相談 9:00~11:30(役場第一会議室) 人権相談 13:00~16:00(隠岐島文化会館)
13 日 金	
14 日 土	
15 日 日	
16 日 月	
17 日 火	
18 日 水	
19 日 木	食育の日
20 日 金	
21 日 土	隠岐国分寺蓮華会舞(国指定重要無形民俗文化財) 13:00頃~(隠岐国分寺境内)
22 日 日	
23 日 月	
24 日 火	
25 日 水	
26 日 木	
27 日 金	
28 日 土	
29 日 日	昭和の日 第72回全隠岐陸上競技選手権大会 競技開始8:10~ (隠岐高校陸上競技場)
30 日 月	振替休日

## 布施の山祭り 県指定無形民俗文化財

と き / 4月1日(日) 午前9時30分~  
と ころ / 大山神社(布施)



■ お問い合わせ先： 隠岐の島町教育委員会 電話2-2126

## 第72回全隠岐陸上競技選手権大会

と き / 4月29日(日)  
午前8時10分~  
と ころ / 隠岐高校陸上競技場



■ お問い合わせ先： 隠岐の島町教育委員会 電話2-2126

## 隠岐自然館年間パスポート発行開始



4月1日から隠岐自然館でお求めいただけます。

■ お問い合わせ先： 隠岐自然館 電話2-1583

### 編集室



### 人口と世帯数

平成30年3月1日現在

人口 14,472(-14)人

男 7,031(-7)人

女 7,441(-7)人

内15歳未満1,660人[11.5%]  
内65歳以上5,673人[39.2%]

世帯数 7,159(-12) 帯

増 転入20人出生10人その他0人  
減 転出25人死亡19人その他0人  
※括弧内は前月比

▼春の訪れを感じられるようになった今日この頃。今年は例年になく、大雪や寒波に見舞われたので、なおのこと一日も早く暖かくなるのを心待ちにしています。▼さて、この春わが家では、子どもの卒園と入学を迎えます。4月からの新生活に向けて、わが子同様、親も期待と不安でいっぱいです。今回は、卒業に関連して、紙面の都合上、今号の本編に掲載できなかった話題をご紹介します。▼最近では、水産高校だけでなく隠岐高校にも県外からの生徒が来るようになっていきます。そのうちの一人、吉田龍史君に、卒業で島と別れるにあたり、隠岐での思い出を伺いました。▼海があるところに行きたいと奈良県から隠岐に来た吉田君は、大好きな釣りを通して、地元の人と触れ合いました。「隠岐では、老若男女いろんな人が親切にしてくれました。いい3年間だった。」と話してくれました。島の人情に触れ、吉田君をはじめ、旅立って行く若者たちの未来が希望あふれるものになるよう願っています。(T・K)