

今年も夏を締めくくるのは、

幼小中合同運動会！

関連記事 10 ページ



- 今月号の広報
- 2 | ふれあいまつり
- 4 | みんなが集まる公共施設
- 5 | むらフォト
- 10 | にしあわくらっ子



令和元年度西栗倉村 ふれあいまつり開催!!

9月28・29日、西栗倉小学校体育館において令和元年度ふれあいまつりが開催されました。

29日(日)の式典では米寿者・満90歳の方等への表彰状の贈呈がありました。(別表のとおり)

式典終了後は、ステージ発表の部へと移り、栗倉神社獅子舞保存会による獅子舞を皮切りに、西栗倉小学校児童の合唱や、あわくら太鼓・カラオケ・詩吟の文化協会サークルのほか、コーラス、手品、チアリーディングなど、大いに盛り上がりしました。

展示では、文化協会サークルや村内の子どもたちによる作品展示など、みなさんの力作が会場を飾りました。茶道や囲碁体験コーナーのほか、各団体が様々な活動を行いました。

また、外会場では村内の各種団体が出店したテント村ができ、焼き鳥や焼きそば、うどん、きなこパンなどの販売も行われ、まつりを盛り上げてくれました。子どもからお年寄りまで、多くの村民のみなさんと、楽しい秋の1日を過ごすことができました。



米寿を迎えられた方

(昭和5年9月16日

～昭和6年9月15日生まれ)

地区名	氏名
大茅	金田 涼子
大茅	萩原 壽
大茅	金田 隆史
大茅	井上 静子
大茅	上山 登
坂根	山本 いと江
塩谷	林 新一
谷口	春名 達也
谷口	春名 善子
影石	萩原 計男
影石	萩原 純子
引谷	平田 美沙子
引谷	平田 富枝
引谷	乾 幸子
中土居	山本 英子
中土居	河野 幸恵
下土居	河野 和恵
下土居	神原 美津子
下土居	神原 みや子
下土居	春名 江見子
知社	清水 石男



老人クラブ連合会長表彰を受けられた方

地区名	氏名	表彰の種類
大茅	萩原 佳代子	優良会員
坂根	竹下 幸子	優良会員
別府	白旗 雄吉	優良会員
中土居	河野 幸恵	優良会員
下土居	神原 美津子	優良会員

受賞された皆様

おめでとうございます！

顕徳状を受けられた方

(満年齢90歳到達者)

地区名	氏名
大茅	上山 ツルヨ
猪之部	井上 季子
猪之部	延東 俊彦
塩谷	赤代 幸雄
塩谷	林 護
塩谷	新田 哲子
別府	小椋 清野
別府	白岩 ちよこ
中土居	福島 正美
中土居	神原 美津子
中土居	河野 武士
下土居	春名 よし子
知社	尾上 とよこ



身体障害者福祉協会会長表彰を受けられた方

地区名	氏名	表彰の種類
引谷	石原 友記	自立更正
中土居	山本 英子	自立更正
中土居	白畠 千代子	自立更正

村長表彰を受けられた方

地区名	氏名	表彰の種類
谷口	中島 智宏	自立更生
別府	小椋 真澄	自立更生
大茅	上山 完治	優良会員
中土居	福島 正美	優良会員

8020 運動表彰を受けられた方

(80歳以上で歯が20本以上ある方)

地区名	氏名
別府	青木 美明





あわくら会館

AWAKURA-KAIKAN

新しいあわくら会館のロゴマークが出来上がりました。
マークに込められた想いや、考えをお伝えします。

1.

新しいあわくら会館には、
こんな大切なビジョンがあります。

あつまる、つながる、やってみる

2.

このビジョンの通り、村の人たちが集まって、つながって、
いろんなことに挑戦してみると、どんな場所になるか。



あわくら会館

AWAKURA-KAIKAN

ビジョン

あつまる、つながる、やってみる



その結果



その場所の象徴

誰もが笑顔の場所になる



3.

西粟倉のシンボル、村のマークにもなっている山。
そんな山に笑顔があつまる場所になりますように。
新しい場所の象徴になる笑顔をシンボルにしました。



笑 顔



山

『山笑う』

西粟倉全体が一つの大きな笑顔になる願いを、「山笑う」
という季語に乗せて未来にとどけたい。
山笑うロゴマークが完成しました。

針葉樹の力強い山の緑をイメージした色
(色のついた画像は裏表紙をご覧ください)



※新しいあわくら会館は、図書館や生涯学習の活動を行う場だけでなく、役場も含め、村民のみさんの生きがいや楽しみ暮らしを支える施設の総称です。

地域でつくる、地域のお祭り

「引谷夏祭り」が今年も開催

8月31日（土）、引谷地区威徳天満神社において「引谷夏祭り」が開催されました。

会場設営を始め出店や菓子投げ、花火など、すべてが地元有志によって行われるこの祭りは、地域の子どもたちが自分のお小遣いで買い物をする機会をつくるため、30年程前に始まったそうです。今では地区や村内外に関わらず、多くの方で賑う一大イベントとなっています。



百年の森林を自転車で駆け抜ける

「西栗倉ヒルクライム」を開催

9月1日（日）、岡山県サイクルスポーツ協議会主催「西栗倉ヒルクライム」が開催されました。

今回は、大茅口をスタートし峰越峠の兵庫県境を目指す、全長8.2km、標高差590mのコースが設定され、約300名の選手が初秋の森林を駆け抜けました。入賞者には村産の新米が賞品として授与されました。

西栗倉村のこれからの特産品を考える

「～料理の鉄人 野永さんを囲む～食の交流会」を開催

9月16日（月）、エーゼロ株式会社自然資本事業部による「食の交流会」が開催されました。

ゲストに料理の鉄人として著名な野永喜三夫氏を迎え、村内に既にある食材を使った新しい特産品を考えるために開催された本会。村内の農産物生産者や加工者などが参加し、持ち寄った食品や、野永氏による鹿肉とポラリスの会のネギ味噌を使用した料理などを試食。村内産の食材だけでも組合せや調理法によって特産品となりうることを実感しました。



木のおもちゃに触れて体験

「森のおもちゃフェスティバル」を開催

9月22日（日）、第7回目となる「森のおもちゃフェスティバル」が西栗倉小学校体育館で開催され、590名を越える来場者で会場が賑わいました。

台風の接近により、悪天候の中での開催となりましたが、岡山や神戸といった遠方から来られた方もおられ、「こんなにたくさんの木のおもちゃに触れられる機会はなかなか無い」との感想をいただきました。木の魅力が西栗倉から広がっています。

地域学校保健委員会より

「村民の歯の状況について」 学校・園歯科医 伊藤先生

先月の広報では、学校・園歯科

医である「いとう歯科クリニック」

の伊藤先生より、子ども達の歯の

状況についてご説明いただきました

た。今月は、先月に引き続き伊藤

先生に、幅広い年齢の状況につい

ての執筆をお願いしました。



先月は、虫歯や歯周病を予防し、

現状を維持していくことはそんな

に難しいことではない時代に入っ

たということが終わっていたと思

います。平成28年歯科疾患実態調

査の結果、8020運動（厚生労

働省が推進している80歳で歯を20

本以上残そうという運動）を達成

した人の割合が51.2%と、2人に1

人以上が達成したことになり、過

去最高を記録したそうです。ちな

みに歯が20本あるという状態は、

人により状況は違いますが、例え

ば、奥歯の^{だいきゅうし}大臼歯が親知らずを除

いて上下左右2本ずつ計8本あ

り、それを全部失っても上10本、

下10本で、自分の歯でイカやタコ

などのかみごたえのある美味しい

ものが食べられる状態といわれて

います。

いかがでしょうか。8020達

成者が2人に1人です。予防歯学

は数十年で大きく発展していま

す。

わたしの歯科医院にいられてい

る方は治療が目的なので、多くの

歯を失っている方が多く、60代で

上下総入れ歯の方もいらっしゃる

ます。長い間歯科医院がなかった

土地柄なので、仕方ないといえ

仕方ないですし、昔は予防の概念

も確立されてなかったもので、悪く

なれば抜いて入れ歯を作る、そん

な感じだったのでしょうか。

心配なのは、30代から40代の働

き盛りの方です。虫歯の激痛や歯

周病の腫れで来院され、それが治

まれば、仕事が忙しくて治療に来

なくなれる方が、うちでは半数

を超えています。そしてそれを繰

り返していると、早期に歯を失っ

ていくことが予想されます。

虫歯や歯周病は感染症で、生ま

れたばかりの赤ちゃんの口の中は

無菌状態です。そこにまず唾液な

どを介して虫歯菌が感染し、それ

から歯周病菌が感染していきま

す。虫歯菌は主に母親などの養育

者から3歳ぐらいまでに定着し、

歯周病菌は軽度のものから重度の

ものまで種類が多いので、大人に

なっってからでもパートナーから感

染し定着します。また、歯周病が

心疾患や糖尿病を増悪してしまう

ことは、メディアからでもよくご

存知のことと思います。

放っておけば自分の歯を失うだ

けではなく、パートナーや子供に

まで影響を与えてしまう口の中、

そして半数の方が8020を達成

しているこのご時世に、ご自分の

口の中にも関心を持っていただけ

ると幸いです。

行政相談会開催のお知らせ

- と き：10月18日（金）13時～16時
- ところ：いきいきふれあいセンター
- 行政相談委員：春名静男さん
- 問い合わせ先：西粟倉村役場 保健福祉課（TEL 0868-79-7100）

ー 10月7日～13日は「行政相談週間」ですー

「行政相談週間」は、総務省が行政相談制度を広く国民の皆様に利用していただくために、全国一斉に実施しているものです。国などの仕事やその手続、サービスについての困りごとや苦情、ご意見、ご要望など、どんな小さなことでも結構ですので、お気軽にご相談ください。相談は無料で、もちろん秘密は守られます。

なお、総務省岡山行政監視行政相談センターでは、年間を通じて、様々な方法（電話・FAX・メール等）でご相談をお受けしています。

行政苦情110番：おこまりならまる まるくじょーひゃくとおばん 0570-090110

または、電話（086）224-1100 FAX（086）221-5661

役場の仕事や手続きに関するご質問、ご意見、ご要望など、お気軽にお寄せください！



10月は土地月間です

一定面積以上の土地を売買などの契約で取得した場合、国土利用計画法により、知事への届出が必要です。

○届出対象：(1) 都市計画法による市街化区域では 2,000㎡以上

(2)(1) 以外の都市計画区域では 5,000㎡以上

(3) 都市計画区域以外の地域では 10,000㎡以上の土地の権利を売買などにより取得した者

○届出期限：土地売買などの契約を結んだ日から契約日を含めて 2週間以内

○届出先：土地の所在する市町村役場

※届出用紙は各市町村役場・県民局にあります。また、岡山県のHPからダウンロードできます。

届出をしなかった場合、法律により罰せられることがありますので、必ず届出を行ってください。

【問合せ先】

岡山県県民生活部中山間地域振興課 0868-226-7268

西粟倉村総務企画課 0868-79-2111

10月は里親月間です

○『里親』とは、さまざまな事情により家族と一緒に生活することができない子どもを家庭に迎えて育ててくださる方のことです。

○『里親制度』とは児童福祉法に基づき、公的な役割として子どもの健やかな育ちを支援する制度です。できるだけ良好な家庭的環境で育てることが望ましいとされています。

○温かく安心して自分を委ねられる大人と暮らせる家庭を求めている子どもたちがいます。子どもが好きな方、子どものために何かをしたいと望んでおられる方、里親制度に興味をお持ちの方は、お気軽にお問い合わせください。

また、岡山県では、夏休み、冬休み、週末等に、児童養護施設等で暮らしている子どもが、家庭を体験できるよう、2泊3日程度子どもを家庭に迎え入れ、養育していただく一時里親推進事業をしています。

【問合せ先】

〒708-0004 岡山県津山市山北288-1

岡山県津山児童相談所 子ども支援課 TEL：0868-23-5131 FAX：0868-23-5132

令和元年度 高齢者肺炎球菌予防接種について

令和元年10月1日から法定外予防接種事業実施要綱が一部変更になります。それに伴い、高齢者肺炎球菌予防接種の助成金額が変更されます。

予防接種名	料金種別	助成額（現在）	助成額（2019年10月1日以降）
高齢者肺炎球菌予防接種	接種料	4,120円	→ 4,050円
	予診料	2,780円	→ 2,750円

高齢者肺炎球菌予防接種は、肺炎球菌による気管支炎や肺炎、敗血症などを予防するためのものです。

対象者は70歳以上の方です。※接種回数1回

接種ご希望の方は西栗倉村診療所でご予約の上受診ください。



【問合せ先】西栗倉村保健福祉課 TEL 0868-79-7100

インフルエンザワクチンの予防接種について

10月1日からインフルエンザワクチンの予防接種が始まります。接種後2週間から約5ヶ月間、免疫効果がありますので、インフルエンザが流行する前に、早めに予防接種を受けておきましょう。

接種期間：令和元年10月1日～令和2年3月31日

接種場所：①西栗倉村診療所（※予約が必要です。午後の時間帯にお電話ください。）TEL 0868-79-2220

②県内の医療機関（※予約が必要です。）

③県外の医療機関（※**県外で接種される65歳以上の方は、事前に保健福祉課までご連絡ください。**）

持参物：保険証など年齢が確認できるもの（助成券が送付されている方は必ず一緒にお持ちください。）

料金：下記のとおり〈各年齢や世帯に応じて、助成の有無や、助成額が異なります。〉

※**中学3年生以下の方で、西栗倉村診療所以外の医療機関で接種された場合は、領収書・接種証明書・印鑑・受け取り口座の通帳をお持ちのうえ、保健福祉課までお越しください。**

※**生活保護・非課税世帯で、10月2日以降予防接種時に65歳となる方は、接種する前に保健福祉課までご連絡ください。**

年齢別		0歳から12歳まで		13歳から15歳まで		65歳以上	
						60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方。	
回数		2回接種		1回接種		1回接種	
世帯別		生活保護・非課税世帯の方	課税世帯の方	生活保護・非課税世帯の方	課税世帯の方	生活保護・非課税世帯の方	課税世帯の方
接種される場合	西栗倉村診療所で 【自己負担額】	0円 ※保健福祉課からお送りする助成券を必ずご提示ください。	1,500円 (1回あたり)	0円 ※保健福祉課からお送りする助成券を必ずご提示ください。	1,500円 	0円 ※保健福祉課からお送りする助成券を必ずご提示ください。	1,700円 
	西栗倉村診療所以外で 【自己負担額】	医療機関により異なる					
接種される場合		【助成額】					
		3,000円	1,500円	3,000円	1,500円	4,600円	2,900円

ご不明な点などございましたら、お気軽に下記までお問合せください。

西栗倉村保健福祉課 TEL 0868-79-7100 西栗倉村診療所 TEL 0868-79-2220

西栗倉診療所より 子どもの予防接種について

～予防接種を受けましょう～

予防接種でワクチンをあらかじめ接種することにより、ウイルスや細菌（病原体）に対する免疫（抵抗力）を作り出し、病気になりにくくすることができます。まれに熱や発疹などの副反応がみられますが、実際に感染するよりも症状が軽いことや、周囲の人にうつすことがない、という利点があります。



生後6週～半年までに、6種類 14回の接種があります。赤ちゃんは病気から自分を守ることができません。重篤な感染症から赤ちゃんを守るためにはワクチン接種はとても大切なことです。

～ワクチンで防げる感染症～

ロタウイルス胃腸炎：嘔吐、下痢といった症状が出ます、脱水が強くなると入院が必要です。	
細菌性髄膜炎	：難聴や脳に後遺症が残ったり、死亡することもあります。
結核	：菌が全身の臓器に広がることもあります。我が国では毎年約2万人の人が発病しています。
ジフテリア	：喉で菌が増えて窒息死や毒素により心筋障害で突然死することがあります。
ポリオ	：ヒトの糞便からウイルスが感染し、麻痺を起こすことがあります。
破傷風	：土の中に菌がいます。怪我などの傷口から感染し、全身が麻痺し死亡します。
B型肝炎	：罹患者の血液から感染し、将来、慢性肝炎や肝硬変、肝癌になったりする可能性があります。
百日咳	：感染すると、咳が長期間続きます。けいれんや肺炎などの合併症から死亡することもあります。
日本脳炎	：蚊を通して感染します。高熱、嘔吐、けいれん、意識障害などの症状があり、知覚・運動障害などの後遺症を残すこともあります。
麻疹	：発熱後2～3日で赤い発疹が出ます。脳炎や肺炎を合併すると生命の危険や後遺症の恐れもあります。
風疹	：発熱、発疹、リンパ節の腫れといった症状が出ます。妊婦さんが感染すると、赤ちゃんが先天性風疹症候群といった病気を持って生まれる危険性があります。
水痘	：発熱、水ぶくれが主症状でひどくなると入院が必要になります。妊婦さんが感染すると、赤ちゃんが先天性水痘症候群といった病気を持って生まれる危険性があります。
HPV感染症	：誰でも感染の可能性はあり、ウイルスが排除されなければ数年～数十年かけて子宮頸がんを発症します。

～西栗倉村は予防接種先進自治体！～

ロタウイルスワクチンに助成金が出ている自治体は数少ないです。通常2回接種で28,740円かかりますが、村の助成金のおかげで8,160円で受けられます。

保健師さんが新生児訪問の際から、予防接種のスケジュールの相談にのってくれます。早めに予防接種のスケジュールを立ててもらってください。



～早めに接種することが肝心～

- ・生後2ヶ月からワクチンの同時接種が受けられます（ロタリックス、B型肝炎、肺炎球菌感染症、Hib感染症）。
- ・同時接種は安全です。単独接種と副作用は変わりません。
- ・わからないことがあれば、保健師さん、診療所スタッフにお尋ねください。

西栗倉村国民健康保険診療所
Tel 0868 - 79 - 2220

保育園

運動会に

はじめまして!!

来年度から合同運動会に本格デビューする予定の平成28年度生まれの子どもたち。ひと足早く、お父さん、お母さんと一緒に運動会に参加することができました。たくさんの人の前で少し緊張して、恥ずかしくモジモジした子もいましたが、みんな元気いっぱいに参加することができました。親子でかわいいウサギとカメになってぴょんぴょんジャンプをしたり、おんぶしてお土産をもらう競技を行いました。おんぶや抱っこしてもらおうと子どもたちはニコニコ笑顔。かわいい子どもたちの姿に会場からたくさんの拍手と温かい声援をいただきました。



幼稚園

運動会

たのしむ あらわす つたえあう
3つのE～ネでがんばろう

3つのE～ネでがんばろうをテーマに、運動会に向け練習をしてきました。当日は小学生や中学生のお兄さんやお姉さんが準備や演技に全力で取り組む姿を、幼稚園の子ども達は真剣に見つめていました。

今年も幼小中合同運動会に幼稚園の子ども達が参加しました。まずは元気いっぱいに楽しむ。伸び伸びと表す。そして保護者の皆さんや地域の方々に演技を通して元気を伝え交流する。子どもたちはこの

見てほしいところ

リレーで一番になって走るところを見てほしい

おかあさんと走る練習をしているからがんばるよ

おどりでかっこよく手をのびすから見てね

玉入れのかごが高くてあんまり入らないから、応援してもらったら入りそう

リレーで曲がるところを先生に教えてもらって、広がらないように走るから見てほしい



小中のお兄さんお姉さんへ

小学生の組体操で、側転をずっとしていたのがすごい

ソーラン節がかっこよかった

人の上を歩いて、落ちてても痛いのをがまんしていた

おねえさんが順番にならばせてくれて、いつも見守ってくれた

色別アピールでやさしく教えてくれてありがとう

お家の人から

おじいちゃん、おばあちゃん、おとうさん、おかあさん、ヨガで足がピン！ となっているところを見てほしい

ヨガで足がピンとなってたよと言われてうれしかった

リレーで速かったねとほめてもらった

小学校

— 秋らしい好天の中、 ベストを尽くした「幼小中合同運動会」 —

爽やかな秋の空気に包まれた中学校（村民）グラウンドを舞台に、恒例の幼小中合同運動会が開催されました。今年の小学校児童会スローガンは、「汗と友情で 村に感動を」という意欲的な内容です。天候不順・猛暑の中での集中練習。互いに声を掛け合い、励まし合いながらの連携プレー。そして、見に来てくださった家族や地域の方々に、自分たちの一所懸命な「演技」を見ていただくという思いが込められていました。



演技中、一人一人がベストを尽くしたリレー競技は、「確実に、素早いバトンパス」を全学年のめあてとして取り組み、運動会の花形種目としての魅力を伝えることができたのではないのでしょうか。



低学年の表現は、軽やかなリズムの曲「パプリカ♪」によって笑顔いっぱい楽しく踊りました。パプリカのかぶり物も可愛かったですね。

高学年の表現は、今年も「水」がテーマでした。吉井川の源流をもつ西栗倉村は、水の恵みを流域にもたらしています。しかし、水の流れは時として荒れ狂い、私たちの生活を脅かします。このような「水」の多面性を、BGMとアナウンス、そして、子どもたちの躍動感で表現しました。



ご観覧いただいた多くの皆様に、何かしらの感動を与えることができたなら、今年の運動会も大成功でした。温かいご声援とともに、最後までご覧いただき誠に有り難うございました。

中学校

— 幼小中合同運動会 — 獅子奮迅～目醒めよ西中魂～



運動会終了後の各色リーダーの感想を紹介します。

赤組：チーム内の雰囲気も良く、団結して運動会を迎えることができ、得点種目では5種目中3種目で1位をとることができました。

青組：初めは息がそろわなかった競技も地道な努力によりとても上達しました。中学校生活の思い出となる最高の運動会になりました。

黄組：今年も運動会を成功させてとてもうれしかったし、みんなと協力し笑顔で楽しくできたのでとても満足でした。

～文化協会・体育協会やあわくら会館の活動をご紹介します～



あわくら子ども図書館

書館へ行こう



図書館づくり講習会&体験会を開催しました

8月31日に事前講習会、9月8日～12日は図書館づくり体験会を開催しました。

事前講習会では、図書館の本の並べ方、そして来館される方が本を見つけやすくなる工夫について、実際に体験していただきながら楽しく学んでいきました。

図書館づくり体験会では、引越作業の一環として本を書架に並べていただく体験をしました。どなたも手際よく取り組んでいただき、図書館を無事再開することができました。お手伝いいただいた皆さん、ありがとうございました！

あわくら子ども図書館は、旧JA勝英西栗倉営業所にて運営をしております。



☆ご利用案内☆

あわくら子ども図書館 西栗倉村長尾1464

○開館時間 10:00～17:00

○休館日 祝祭日、年末年始

10月は14日、22日が休館日です。

☆問い合わせ先☆

○あわくら子ども図書館 TEL 79-2116

○教育委員会事務局 TEL 79-2216

図書館の新刊情報は
ホームページにて公開中

西栗倉 図書館 検索

今月の新刊

一般書

『本は読んだらすぐアウトプットする！』

齋藤孝／著

『シニアのための防災手帖』

三平洵／著

『科学史ひらめき図鑑』

杉山滋郎／著

『そろそろからだにいいことを考えてみよう』

伊藤まさこ／著

『Lightroom<美>写真メソッド』 中原一雄／監修

『食べる野草図鑑』

岡田恭子／著

文芸書

『クジラアタマの王様』

伊坂幸太郎／著

児童書

『ドラえもん1年生～6年生』

藤子・F不二雄／作

『チャレンジミッケ！10』

ウォルター・ウィック／作

『点と線のひみつ』

瀬山士郎／作

『女と男のちがって？』

プランテルグループ／作

他多数

図書館掲示板

図書返却のお願い

図書館では、新図書館の開設に向けて蔵書の確認・整理作業をしております。現在、図書館の資料324点・121人の方が延滞となっております(9月14日現在)。

お心あたりの方はご返却をお願いいたします。紛失の場合は図書館にご連絡下さい。

10月31日(木)迄に返却がない場合は、個別にお知らせをさせていただきます。

ご協力よろしくお願いいたします。



～村民1人1冊リクエスト～ 10月末まで募集中

新図書館に並べたい本について、村民のみなさんのリクエストを募集します。



■募集期間：10月31日まで(木)

■応募方法：図書館、いきいきに設置された記入用紙に記入いただくか、QRコードにアクセスしてご応募ください！

新・あわくら会館カフェ&トーク (第1回)



「みんなで話そう 新・あわくら会館のこと」を合い言葉に、新・あわくら会館カフェ&トークを開催しました！

第1回は、「立ち寄りたくなる場所はどこな場所？」をテーマに、お菓子を食べながら、ワイワイと和やかな雰囲気でお話することができました。

立ち寄りたくなる場所が多かったのが本屋、カフェ、ホームセンターでした。その理由は「好きな物があるから」、「1人でも落ち着いていられる」、「時間を忘れて過ごせる」というものでした。

新・あわくら会館も、村民がふらっと立ち寄れる場所を目指していきたいと思います。

新・あわくら会館カフェ&トーク 参加者募集

第3回のテーマは

「新・あわくら会館のオープニングイベントについて話そう！」

■日時：10月28日（月）19:00 - 20:30

■場所：仮設あわくら子ども図書館 会議室
(旧 J A 勝英西栗倉営業所)

■参加費：無料

ゆったりとお茶を飲みながら、来年春に開館する新・あわくら会館のことや「村でこんなことが出来たらいいな」を話しませんか。どなたでもご参加頂けます。(お菓子持込大歓迎！)

はじめての哲学カフェ vol.2 参加者募集

6月に開催して好評だった「はじめての哲学カフェ」の第2回を開催します！

今回は大人の学びについて、みなさんと対話をしながら考えていきます。

■日時：10月22日（火）13:00 - 15:00

■場所：仮設あわくら子ども図書館 会議室
(旧 J A 勝英西栗倉営業所)

■参加費：無料

■進行役：松川 絵里氏

詳しくは、広報折り込みチラシをご覧ください。



■サークル活動紹介 vol.5

村の中では文化協会・体育協会の各サークル・団体が活発に“生きるを楽しむ”活動を行っています。ここでは、各サークル・団体の活動の様子について、月替わりで紹介します。

○押し花



活動を始めて10年になります。あわくら会館に集まり、お喋りをしながら、押し花を使った小物や額を作ったり、プリザーブドフラワーを使ったアレンジを楽しんでいます。今年流行っているハーバリウムも作っています。

家の庭や道端に咲いている花や野草を押し花にすることから始めてみませんか？ 額に密封すると何年も色が変わらず残ります。興味のある方はぜひお声かけ下さい。

○ノルディック・ウォーク



ポールを持って歩くだけで、手軽に全身運動を行えるノルディック・ウォーク。

村内各地を一緒に歩いて、西栗倉の自然や風景を楽しみませんか？

仲間とおしゃべりをしながら、楽しく健康づくりができます。

色々なところへ一緒に出かけましょう。

■活動場所：村内各地、近隣の市町村

■活動日：毎月第2土曜日

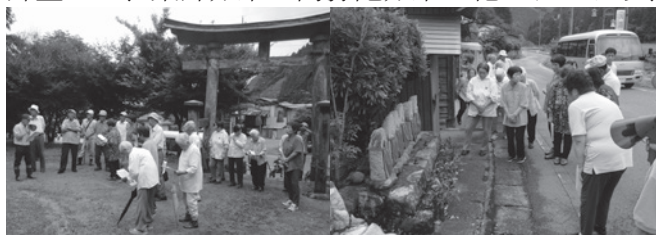
文化協会・体育協会では会員、所属サークルを募集しています。お気軽にお問い合わせください。

あわくら大学

■8月講座 近郊めぐり



8月23日（金）、村文化協会「郷土史探訪クラブ」の皆さんに、塩谷・谷口地区の史跡などを案内していただきました。谷口地区では、いなば道の道標や古民家堂屋敷を見学。「よく通る所なのに、初めて気がついた」との声がありました。塩谷地区では、影石神社から上がって行き、湯の薬師堂や鉄山のたたら遺跡など約17カ所を巡りました。湯の薬師堂には、薬師如来と阿弥陀如来が祀られており、



病苦を救うことを象徴しているということで、皆さんお参りをされていました。また、隣にはかわいらしい6体のお地蔵さんがありました。「村内だけど、他の地区をゆっくり回ることがなかった」「また来年も参加したい」等の声があり、皆さん楽しまれている様子でした。

■9月講座 映画鑑賞



9月20日（金）の9月講座は、映画鑑賞でした。今月から会場があわくら荘となり、新鮮な気分で開演しました。徳島県の上勝町で実際にある事業を映画化した「人生、いろどり」を鑑賞しました。パワフルな主人公たちが、葉っぱを売ることを通して前へ進んでいく姿に、笑いあり涙ありの楽しい映画鑑賞となりました。自然の美しさがたくさん表現されており、西粟倉と重なる部分がありました。

10月講座「国際交流」のご案内

- 日 時：10月18日（金）10時～
- 集 合：あわくら荘ホール
- 講 師：放送大学 グラシエラ・クラビオト
一緒に国際交流をして楽しみませんか？
ぜひご参加ください。

村の介護保険の「今」 パート⑤ ー肉や魚や卵を食べよう！ー

なぜ高齢の方は肉や魚や卵を食べた方が良いでしょうか。

現在、中年の方の肥満や生活習慣病とは対照的に、高齢の方では低栄養が健康上の大きな問題の一つになっています。

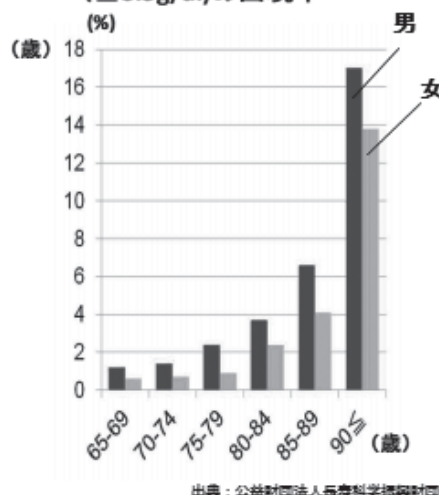
タンパク質の栄養状態を示す血中アルブミンの量が少ない人の割合は、高齢の方では年齢が上がるにつれて著しく増加しています。厚生労働省も、高齢の方が1日に摂取するたんぱく質の目標量を引き上げる食品摂取基準に関する報告書案を示しています。たんぱく質が不足すると、筋肉が衰えるなど「フレイル」（虚弱）といわれる要支援手前の状態に陥りやすく、運動・認知機能の低下につながります。

食品摂取基準に関する報告書案では「フレイル」（虚弱）の発症予防を目的とした場合、65歳以上の高齢者は体重1キログラム当たり少なくとも1グラム以上のたんぱく質の摂取が望ましいとされています。

高齢の方は肉や魚や卵をしっかり食べた方が良いでしょうが、腎臓に疾患のある方は、タンパク質をたくさん食べると腎臓に負担がかかってしまいますのでご注意ください。

食事や健康について疑問があれば保健福祉課保健師（中野、神原、上野）までお気軽にご相談ください。

低アルブミン値
（ $\leq 3.5\text{g/dl}$ ）の出現率
（%）



出典：公益財団法人長寿科学振興財団

「身体を変える・フォローアップ教室」 河野 朝美さん(中土居)

平成29年度の教室に参加された河野さんは、半年後のフォローアップ教室にも参加されました。仕事で忙しいながらも参加した1年間で、食事の摂り方が変わり、身体が変わり、好きなことをやりたくなる、そんな実感を河野さんが教えてくださいました。

◎きっかけ：

首を前後にした時の痛み、肩の痛み、腰痛、腕を上挙げるときの痛みがあり、精神的にも気持ちまで暗く落ち込んでいました。そんな時、広報で「身体を変える・連続講座」の募集を知り、参加申し込みしました。

◎当初の意気込み：

とにかく、頑張って、身体を治したい！！

◎実践：

管理栄養士さんからは、食事のバランスについて、OSKの運動指導士さんからは、ストレッチをたくさん教えていただき実践しました。

◎困難：

長い期間になってくるとさぼりが入ってくる。ストレッチも寒い時期になってくるとついさぼってしまいました。

◎成果：

首の痛みが軽減し、手が上がるようになりました。体重も減り、体脂肪も減りました。

◎今後のしたい生活：

健康で、趣味の野菜作りなどしたいです。

◎みなさんへ：

「身体を変える・連続講座」と「身体を変える・フォローアップ教室」に参加して、身体の痛い所も少なくなり、何よりも精神的に楽になりました。無理なく、一人一人にあわせて、栄養面、ストレッチを考えてくださったので、長く続けられました。みなさんもぜひ参加してください！！



河野さんは「身体を変える・連続講座」と「身体を変える・フォローアップ教室」に参加されたことで、お菓子を食べなくなり、野菜とたんぱく質の摂取量が増えた結果、良く噛む習慣が付き、排便頻度や体脂肪率も改善しました。調理実習で習ったことを実行して、他の人にも伝えられています。食事のバランスが良くなるのが筋肉の回復力にもつながっています。

ほほえみ会主催 囲碁ボール交流会を開催しました

8月19日（月）あわくら会館大ホールにて、囲碁ボール交流会を行いました。今年で9回目、そしてあわくら会館での最後の開催となりました。大人も子供も、ボールの行方を真剣に見守り、時にはアドバイスをしあいながら白熱した戦いを繰り広げていました。

ほほえみ会員一同、来年以降もこの交流会は続けていきたいと思っています。村の夏の恒例行事の一つになればうれしいです。



ほほえみ会って？

「閉じこもらずに外に出よう。わいわいがやがや楽しめる。心も体も元気になる。」を目標に、住民と行政が一緒になって活動しています。

自分たちでできることから地域に向けて企画・発信している、誰でも参加できる会です。

司法書士による無料法律相談会

※相談料無料、予約不要、秘密厳守

- 開催日時：令和元年 11 月 9 日（土）
午前 10 時 00 分～12 時 00 分
- 開催場所：美作市民センター（美作市役所隣）
美作市栄町 35 番地
（電話：0868-72-1135）
- 登記に関する相談（相続、贈与、売買、建物、会社の登記）、成年後見に関する相談、多重債務、破産に関する相談、境界に関する相談、その他、法律に関することで、日頃からお悩みの問題について、ぜひご相談ください。
- 問い合わせ先：つやま総合相談センター長
司法書士 水島 敏裕
電話：0867-44-2017

なお、つやま総合相談センターでは、平日 17 時から 19 時まで電話による無料法律相談を実施しています。

電話：0868-24-2333 までご連絡ください。

募集

北部高等技術専門校 訓練生募集

- 募集訓練科名：「介護スペシャリスト養成科」
- 募集期間：令和元年 10 月 1 日（火）
～ 11 月 18 日（月）
- 試験日：令和元年 11 月 22 日（金）
- 訓練場所：津山勤労者総合福祉センター
津山市勝部 20-7
- 募集対象：求職中の方
- 定員：15 人
- 受講料：無料（教材費などは別途必要）
- 訓練期間：令和元年 12 月 10 日（火）
～令和 2 年 6 月 9 日（火）
- 申込方法：最寄のハローワークでご相談のうえ、ご応募ください。
- 問合せ先：岡山県立北部高等技術専門校
津山市川崎 953
電話：0868-26-1125

「障害者就職面接会」のお知らせ

ハローワークでは、障害のある方の就職を支援するため、ハローワーク津山・美作地域の企業との就職面接会を開催いたします。

- 日時：令和元年 10 月 18 日（金）
13:30～15:30（13:00～受付開始）
 - 場所：津山鶴山ホテル 2 階 鶴の間
津山市東新町 114-4（TEL.0868-25-2121）
- ※面接会の詳しい内容・参加申込は、下記まで。

◆求職者の方◆

参加人数制限はありませんが、事前申し込みが必要です。

ハローワーク津山専門援助部門 TEL 0868-35-2674
または ハローワーク美作 TEL 0868-72-1351

◆企業の方◆

ハローワーク津山・美作管轄エリア内に就業場所がある企業で、障害者対象の求人募集をする場合を対象とさせていただきます。概ね 14 社までのご参加を予定しています。

ハローワーク津山求人企画部門 TEL 0868-35-2675
または ハローワーク美作 TEL 0868-72-1351

保護者向け就活セミナー

大学生等の県内企業への就職促進の取組として、保護者のみなさんを対象に、「保護者向け就活セミナー」を開催します。最近の就活の状況や就活を行う子どもとの関わり方、県内企業の最新情報など、保護者として知っておくべき情報を詳しくご紹介いたします。参加は無料です。

【開催日時・場所】

岡山会場：10月12日（土）13:00～16:00
岡山県立図書館 2 階多目的ホール
津山会場：10月26日（土）13:00～16:00
イオンモール津山 2 階イオンホール

【問合せ・申込み先】

岡山県中小企業団体中央会
（岡山市北区弓之町 4-19-202）
TEL：086-224-2245 FAX：086-232-4145
E-mail：teichaku@okachu.or.jp

おしえてねんきん

年金生活者支援給付金制度について（その2）

年金生活者支援給付金の対象者は・・・

【老齢（補足的老齢）年金生活者支援給付金】

- ① 65 歳以上で、老齢基礎年金を受けている。
- ② 請求される方の世帯全員の市町村民税が非課税となっている。
- ③ 前年の年金収入額とその他の所得額の合計が 879,300 円以下である。

【障害年金生活者支援給付金】

- ① 障害基礎年金を受けている。
- ② 前年の所得額が「4,621,000 円＋扶養親族の数× 38 万円※」以下である。
※同一生計配偶者のうち 70 歳以上の者又は老人扶養親族の場合は 48 万円、特定扶養親族又は 16 歳以上 19 歳未満の扶養親族の場合は 63 万円。

【遺族年金生活者支援給付金】

- ① 遺族年金を受けている。
- ② 前年の所得額が「4,621,000 円＋扶養親族の数× 38 万円※」以下である。
※同一生計配偶者のうち 70 歳以上の者又は老人扶養親族の場合は 48 万円、特定扶養親族又は 16 歳以上 19 歳未満の扶養親族の場合は 63 万円。

ただし、以下のいずれかの事由に該当した場合は、給付金は支給されません。

- ① 日本国内に住所がないとき
- ② 年金が全額支給停止のとき
- ③ 刑事施設等に拘禁されているとき

給付金は 1 回だけしか受け取れないの？・・・

給付金は恒久的な制度ですので、支給要件（上記）を満たしているかぎり、継続して受け取ることができます。

《注意》

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

★詳しくは、津山年金事務所（電話 0868-31-2360）までお問い合わせください。

林業退職金共済制度（林退共）の退職金請求について

林体協は昭和 57 年に発足した林業界で働く方のための退職金制度です。以前、林業の仕事に従事されたことがあり、その当時、林退共制度に加入していた方で、退職金請求手続きをしたお心当たりのない方は、退職金をまだ受け取っていない恐れがあります。最寄りの支部または本部へお問合せ下さい。

【お問合せ先】

独立行政法人勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部

〒 170-8055 東京都豊島区東池袋 1-24-1 ニッセイ池袋ビル 電話 03-6731-2889 FAX03-6731-2890

詳しくはホームページでもご案内しております。 <http://www.rintaikyo.taisyokukin.go.jp/>

☆☆☆ 赤い羽根共同募金のお願い ☆☆☆

ひとり ひとりのやさしさが あなたの住む村を もっとやさしくしてくれます。

赤い羽根の共同募金運動は、皆さんのやさしい気持ちを集める「国民たすけ合い運動」として開始された活動です。地域で寄せられた募金は、地域で行われる多様なボランティア活動や福祉活動に役立てられます。また、地震や台風、豪雨などの大規模な災害が発生した際には、募金の一部が被災地へと送られ、被災された方々を支えるボランティア活動の支援にも活用されます。あなたのやさしさ・声掛け・行動が村を変えていくはじめの一歩となります。

今年も、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

募金期間 10月1日～12月31日まで



☆☆ 村老連杯ゲートボール大会 ☆☆

9月13日（金）、谷口コンベンションホールで令和元年度村老連杯ゲートボール大会が開催され、今年も老人クラブの会員さんに声をかけて2チームが大会に参加しました。試合中も歓声やため息が出たりと大いに盛り上がり、心地よい汗をかきました。

【成績】

優勝 大茅 チーム
準優勝 中土居 チーム
第3位 下土居 チーム

おめでとうございます。

ゲートボールは、健康の保持増進、相互のふれあいと交流ができるスポーツです。誰でもできますので興味のある方はゲートボール協会までお問い合わせください。

《お問い合わせ》

ゲートボール協会 会長 上山 完治



☆☆災害ボランティアに参加☆☆

先日、新見市で発生した豪雨災害では、岡山県社会福祉協議会より社協職員にボランティア派遣の要請があり、9月9日（月）に現地に行きました。復興に向けて多くのボランティアの方が活動しておられますが、まだまだ時間がかかりそうです。今後も引き続き支援が必要です。

右の表は、赤十字防災セミナー冊子の『災害への備え』の資料の一部です。自分自身で必要なものを準備し、袋にいれてすぐに取り出せる場所に置くとともに、自分自身で持って歩ける重さにしましょう。

台風や地震など災害はいつどこで起こるか予想が付きません。日頃から各自でできる対策、準備を心がけましょう。

《非常持出し品の一例》

貴重品 ※現物を持ち出せなかった場合に備えて、必要に応じてコピーを入れておく 	情報収集用品
便利品など 	食料など
	個々の実情に応じて必要となるもの

☆☆ 社協会費のご協力のお願いについて ☆☆

日頃は、社会福祉事業の推進につきまして格別なご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。村民の皆様を支えられた民間の福祉団体です。『誰もがいつまでも安心して幸せに暮らすことができる村づくり』を目指し地域の福祉事業に取り組んでいます。より充実した福祉事業の推進と複雑多様化する福祉ニーズへの的確な対応を図る為に皆様の福祉に対するご理解とご支援をお願い申し上げます。

ヘルスボランティア委員会より

男の料理教室ご案内

今回は、「減塩で健康に！」をテーマに、初めての方でも簡単に作れるメニューを考えています。みんなで楽しく料理をしませんか？ 今年度は1回のみの開催予定です。皆様のご参加をお待ちしています！



日時：10月30日（水）

午前9時30分～午後1時（受付9時～）

場所：いきいきふれあいセンター 調理実習室

参加費：300円（材料代）

*申込締切：10月23日（水）まで

【お問合せ・申込先】

いきいきふれあいセンター TEL 79-7100

担当：上野恵里、神原千比呂

人

令和元年9月1日現在

の動き

●人口 1,453人（－4）

男 674人（－2）

女 779人（－2）

（8月中の異動：出生1人、死亡3人、転出2人）

●世帯 610戸（－3）

（R 1.8.20～R 1.9.13まで）

●お悔やみ申し上げます

・赤代 富子 さん（塩 谷）8月17日 103歳

・福島 賢典 さん（影 石）9月12日 90歳

●幸せ多い人生を

・金子 慶多さん（大 茅）

（藤井）香居さん（大 茅）

善

意の窓

社会福祉協議会から

（R 1.8.20～R 1.9.24まで）

●お悔やみ申し上げます

塩 谷 赤代 行二 様 母 富子様 香典返し

影 石 福島 富恵 様 夫 賢典様 香典返し

●お大事にしてください

筏 津 建元 泰博 様 本人 退院内祝

人も、会社も、元気にしよう！

中退共の退職金制度

「中退共」は国がサポートする
中小企業のための退職金制度です。

○パートタイマーさんも加入できます。
○他の退職金・企業年金制度等とのポートビリティも可能です。

詳しくはホームページをご覧ください 中退共 検索 <http://chutaikyoo.taisyokukin.go.jp/>

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL (03)6907-1234

自由吟
転ぶ
歩く
噂

照子 選
妻子 選
吉男 選
みさえ 選

◎十月句会のご案内
十月八日（火）午後一時三十分から
【よりみち】に於いて開催します。



我慢
我慢して良かった事は私の為
欲
欲の目は美味しい方を知っている
贅沢
贅沢は出来ぬが笑い絶えぬ家
逢う
逢える日を待ちわびている歌仲間
自由吟
支え合う村で恐れぬ認知症
星空を独り占めする夕涼み
後から押されるように年をとり
災害は忘れる間なくやって来る
いい天気何をするにも元気出る

河野 孝子
小林 妻子
土居みさえ
熊見まちこ
井上 吉男
清水 早苗
建元 照子
国里 和夫
萩原 洋子

川柳粟の実 九月句会から

あわくら会館に感謝を込めて

「あわくら会館・サロン解体前イベント」を開催

9月7日(土)、今秋解体されるあわくら会館・サロンあわくらにおいて、村民有志によるイベントが開催されました。

イベントでは、文化協会サークルによる展示や体験、サロンあわくらを利用した一日限りのカフェ・バー営業、会館の屋上から想いを叫ぶ「村民の主張」など、さまざまな企画が会場を賑わしました。また、大ホールにはあわくら会館での活動を振り返る特設コーナーも設置。あわくら会館の42年間を振り返ると共に、現在建設中の新あわくら会館での活動に期待を膨らませるイベントとなりました。



▲イベント終了後の大ホール。来場者による会館への寄せ書きが残る。

**新しいあわくら会館の
カラーロゴマークはこちら**



※館看板の他、色々な場面で使用します。

月 日	行 事 等	休日急患医※1	ごみの日
10月11日	金		かん類
12日	土		
13日	日	原田内科医院	
14日	月 体育の日	福井医院	
15日	火		
16日	水		
17日	木		可燃ごみ
18日	金	・あわくら大学 10:00～ (あわくら荘ホール) ・行政相談会 13:00～16:00 (いきいきふれあいセンター)	資源ごみ
19日	土		
20日	日	青山医院	
21日	月		
22日	火 即位礼正殿の儀の行われる日	作東診療所	
23日	水		
24日	木	・すくすく子育て相談 10:30～12:00 (いきいきふれあいセンター)	可燃ごみ
25日	金		びん類
26日	土		
27日	日	・歩こう大会	金澤外科医院
28日	月		
29日	火		
30日	水	・男の料理教室 9:30～ (いきいきふれあいセンター)	
31日	木	・納付期限：国民健康保険税 10月期 後期高齢者 医療保険料 10月期 個人村県民税第3期 ※2	可燃ごみ
11月 1日	金		資源ごみ
2日	土		
3日	日 文化の日	美作中央病院	
4日	月 振替休日	原医院	
5日	火		古紙類
6日	水		
7日	木		可燃ごみ
8日	金		かん類
9日	土		
10日	日	大原病院	

※1 休日急患医（美作市医師会）は、9月5日現在の予定です。
利用にあたっては医療機関に必ずご確認ください。

※2 納付期限にご注意いただき納付をお願いします。
□座振替の方は残高確認をお願いします。