

広 報

に し

あ わ く ら

NO.739
DEC.12



特集 地域おこし協力隊ってどうなっとん？ 2

「よりみち改修プロジェクト」 多世代の居場所を考える

秋山さんはこれまでのように地域のイベント企画や場づくりだけでなく、一級建築士という専門性を活かして2023年1月に西栗倉村内で「一級建築士事務所ヒトトキ設計室」を開業。空き家再活用に向けたプロジェクトや、地域の居場所づくりに向けた調査や研究、施設改修計画などを手掛けています。そのなかで、10月に新しくリニューアルした「多世代交流拠点リフレッシュプラザよりみち」（以降「よりみち」）の設計改修における設計監理を担当されました。

―もともと「よりみち」にはよく通っていました。それはいろんなコミュニティに参加したいという気持ちもあったのですが、役場や中学校の近くにあり前面が開かれている豊かな場所だと思ったこと、そして地域の居場所としてとても重要そうな場所だなあという個人的な興味があったからです。

秋山さんにとって 地域の人々の交流とは

「森々燦々（しんしんさんさん）」や「よりみち」など、地域の人々とたくさん交流していることが分かりました。秋山さんにとって地域の人の交流することはどういうことなのかうかがいました。

―私の場合は交流というより、純粋にいろんな方の人生のお話や、その方が今どのような見方でこのセカイを見ているのかを聞くのが好きだけだったりします。そしてそんな好奇心を受け入れてくれる西栗倉の地域性や人の温かさは、何よりもこの5年間で私がこの村を好きだなあと思ってきた理由の一つです。あわくら会館の近くを歩いていると様々な世代の方と挨拶することがあるのですが、なんとなく誰かとして挨拶を重ねただけで自分にとっては孤独を感じない理由になっているのではないだろうかと思ったりもします。そして、森々燦々の企画が無事に行ってきたのも、ひとえに実行委員として集まっ

「よりみち」に遊びに行くようになって約2年半の間、地域の方々からたくさんのお話をお聞きしたのですが、その中でも特に印象的だったのが「誰とも約束しなくても、ここに来たら寂しい思いをしないんだ」という言葉です。世代問わず孤独が社会問題になっている現代の中で、誰かを頼ったり、頼らずともただ同じ時間を過ごし、安心感を得られることの素晴らしさ、を改めて実感したことをよく覚えています。これまでは高齢の方が中心となって利用されてきた施設ですが、この施設は世代を問わず地域の宝になるとも思いました。とりあえずここに来たら、孤独を感じず、何かしら充実して帰れる場所は、すごく大事だと思います。



てくださった村の有志のメンバーや賛同いただいた村内企業、ボランティアの皆さんの力があつたからです。よりみちの設計を任せていただいたことも利用者の方としっかり対話させていただけことも、これまでの地域の方々との交流があつたからこそだとも感謝しています。

自分に言い聞かせている言葉ではあるのですが人と「つながること・つなげること」がゴールではなく、「つなげた先に自分が何を行動するか」が大切だと思うので、これからはまずは自分自身が「こうなったらいいな」と思ったアイデアは行動としてこのセカイに表現していこうと思います。

協力隊任期後の 活動について

―何よりもまず、協力隊として移住してきて5年間、たくさんの方々に助けていただきました。本当に、本当にありがとうございます。今後については、具体的なところでは空き家問題の解決に向けて住宅や空き家

設計の中で大事にしたこと 交流とは何か

―私は空間を設計することはあくまで手段に過ぎないと考えています。その空間でどのような人の行動が生まれ、その結果、地域内でのどのような人と人の関係性が生まれるのか、そういったことが何より重要で何より私の興味のあるところです。それは設計の内容にも影響してきます。

例えば、以前「よりみち」は開かない窓がなくそれでも、手を振るだけであったとしても村の園児が散歩で前を通ることが楽しみだと利用者の方々からは聞いていました。

なので、窓を開けられるようにするだけでなく縁側を設け、中にいる人も外にいる人も目的は違えど近くを通った方々で、話したり、触れたり、笑ったりとコミュニケーションが生まれる空間を設計しました。また、縁側以外にも、靴脱ぎ履きが大変な方やベビーカーでも利用しやすいように土間スペースもつくりました。これらのような、内か外か曖昧な



空間では気軽な会話や適度な距離感などの安心感が生まれると考えています。直接話さなくてもそばで地域の子どもたちが楽しそうに笑っている。そんな景色を近くで見ることができれば、それはもしかしたら誰かの孤独を防ぐことにつながるかもしれない。そんなことを考えた設計です。「よりみち」はもともと多世代交流拠点としてつくられたものです。ぜひ、世代を問わず足を運んでみてもらえればと思います。

今後の協力隊について

11月号と12月号で村の協力隊について紹介しました。最後に、役場で協力隊の担当している萩森惇実さんに、今後の地域おこし協力隊についてお話を聞きました。

―協力隊制度を活用して移住してくる皆さんは、西栗倉村を単なる地方移住先としてではなく、明確な想いや成し遂げたい目標を持って選んでいると強く感じています。

その中、秋山さんのように普段の業務範囲を超えて、自分のスキルを活かして地域に貢献する取り組みは珍しく、その姿は他の移住者にとっても刺激となっています。

今年度役場では、各区長からの「移住」関連課題の聞き取りを行い、地域側の相談役を整備することで、協力隊員の村での生活支援体制を強化しました。

協力隊員や村内事業者だけでなく、地域住民全体で連携し、共により良い西栗倉村の実現に向けて取り組んでいきたいと思います。今後ともご協力よろしくお願いいたします。





あわくら会館で
行われる
「生きるを楽しむ」
イベント・活動

あつまる、つながる、やってみる、

あわくら会館



Facebook



Instagram



note

あわくら会館で「生きるを楽しむ」様子を紹介

薬草で石けんづくりをしました

10月12日(土)に、CafeTommyの小蘭怜奈さんご指導のもと、『薬草で石けんづくりをしよう』というイベントを開催しました。

石けんパウダーに薬草の香りがするオイルを垂らして、混ぜ合わせ成形し、最後に乾燥させた薬草を散らして完成です。そこから1週間ほど乾燥させたら使えるとのことでした。参加された方は、完成をととても楽しみにされていました。



栗屋剛さんによる講演会が開かれました

10月13日(日)に、放送大学岡山学習センターとの連携講座を開催しました。講師として、元放送大学客員教授の栗屋剛さんをお招きし、『「死」のトリセツ～墓の下には一滴の酒もない～』をテーマに講演をしていただきました。内容は、「死」に対しての恐怖とその克服、死に時、死の美学について、哲学・宗教・科学の視点からお話されていました。必ず訪れるその時を考える良い機会となりました。



老いと演劇のワークショップをしました

10月19日(土)に、OibokkeShi 主宰の菅原直樹さんをお招きし、『老いと演劇のワークショップ』を開催しました。講義では、認知症を否定しないで受け入れるコミュニケーションの仕方をお話していただき、その後のワークショップで演劇を通じて実演することで認知症の方の気持ちを実感する内容となりました。真剣に考えたり、演劇で笑ったりと、とても内容の充実したワークショップとなりました。



年末年始の恒例企画!! 「図書館の本の福袋」やります!!

年末年始のお楽しみ企画「図書館の本の福袋」を12月25日から開催します。袋の中に、どんな本が入っているかは借りてみてからの楽しみです。ぜひ、年末年始のお休みに読書を楽しんでください。



こちらは昨年の様子

県立図書館棚の入れ替えをします!!

あわくら図書館では、半年に1回、岡山県立図書館の本を約750冊借りて本の入れ替えを行っています。今年は12月中旬に本棚の入れ替えを行いますので、準備が整い次第、SNSにて告知します。



図書館のおやすみ **12月** 23日(月)、29日(日) 30日(月)、31日(火)



ご利用案内 あわくら会館 開館時間 8:30 ~ 22:00
あわくら図書館 開館時間 10:00 ~ 18:00
図書館の休館日: 祝祭日、毎月最終月曜、年末年始
※あわくら会館イベントの詳細は別紙チラシをご覧ください。

図書館の新刊案内

『超・時短ハック』
鈴木 真理子/著 明日香出版社

一般書



集中できるデスクを作る、仕事の優先度と緊急度を考える、結論を先に伝える、AIに手伝ってもらおう…。最小の時間で最大の成果をあげられるようになる「時短力」の身につけ方を紹介しています。

『知っておきたい75歳からの免許更新』
浦上 克哉/監修 JAFメディアワークス

一般書



少しでも長く、安全で健康的なカーライフを！認知機能検査が免除になる医療機関での認知症の受診について、免許証更新通知ハガキを受け取った時点からの手順を丁寧に解説しています。免許更新に必要な診断書の様式も収録。

『石灰工場』
トーマス・ベルンハルト/著
飯島 雄太郎/訳 河出書房新社

一般書



廃墟の石灰工場で聴覚の研究をしていた男は、なぜ妻を射殺したのか？保険の営業マンである「私」は、周辺の人物に聞き込みを行い…。加害と被害、妄想と錯乱が反転しながら破壊へとつきすすむ、ベルンハルトの伝説的長編。

『おしえて！あむあむさん』
間部 香代/作 浅野 みどり/絵
世界文化ワンダーグループ

児童書



ひつじのあむあむさんは、森の編み物屋さん。着なくなったセーターの毛糸をほどいて、編み直します。編み物が次々に別のものに形を変えて…。思いやりの気持ちやものを大切にする心を伝える、ほっこりあたたかな編み物のお話。

※書籍の情報はTooliiより参考



保育園

「うっちー先生と楽しい絵本時間」

たくさんさんの絵本とギターを持って、うっちー先生が遊びに来てくれました。ゆき組さんはふれあい遊び。絵本を見ながらクラスの先生に「ちょよこさされたりしてとってもうれしそうでした。ほし組さんは「どんな色が好き？」「あかー！」とギターの音に合わせて上手に答えていました。そら組さんはまるで笑い養成所！お話の「オチ」に合わせて、全員同じ動きでズッコケ。楽しい笑顔があふれる時間となりました。もっと見たい！と、帰られるうっちー先生を名残惜しい様子で見つめていた子どもたち。また次の機会を楽しみにしておこうね。

幼稚園

「おにぎりパーティーをしたよ！」

11月1日(金)に稲刈りでお世話になった方々を招待して、おにぎりパーティーを行いました。年長児は登園後すぐに調理の準備をし、9時半から約2時間かけて豚汁の具材を切ったり、おにぎりを握ったりしました。握ったおにぎりの数は大小合わせて300個以上！豚汁は大鍋3つ分できました。

うさぎ組やくま組のお友だちも招待し、みんなの「いただきます！」の大きな声を合図にパーティーが始まりました。おにぎりは、わかめ・サツマイモ・昆布・塩の4種類。みんなモリモリおかわりをして、あつという間に売り切れた味もありました。

最後のふり返りで「朝から料理をしてとっても楽しかったけど、ちょっと大変だった」と話してくれた子がいました。いつもご飯を作ってくれているお家の方や給食の先生方に改めて感謝の気持ちを感じる機会にもなりました。



小学校

歴史を感じた、
京都・奈良への修学旅行

6年生は、10月24日(木)と25日(金)に修学旅行へ行ってきました。一日目の京都は、銀閣寺と東映太秦映画村と金閣寺、二日目の奈良は、東大寺と法隆寺を巡りました。世界遺産の偉大さを感じ、班ごとの買い物や旅館でのおいしい食事とゲームなどで、さらに絆を深めました。

中学校

学習発表会

10月26日(土)に学習発表会を開催しました。学年ごとに、西粟倉をテーマにした探究学習の発表(1年生)、いじめをテーマにした創作劇(2年生)、多様性をテーマにした創作劇(3年生)のステージ発表に取り組みました。また、各学年の代表者による意見文発表、オーストラリア研修の報告、全校合唱、各教科で作成した作品展示などもありました。多くの方々にご覧いただき、ありがとうございました。

文化祭むらみっけ!

あわくら会館と文化協会が共催する文化祭が11月2・3日の2日間で開催されました。展示・ワークショップ・体験・飲食販売など53ブースを設け、ステージでは詩吟・落語・カラオケ・笛の演奏などが繰り広げられ、大変盛り上がりしました。今回は会場を拡大して Pocket、よりみち、むlabo、安全第一公園の5箇所とし、地域一体となって開催しました。

オープニング



オープニングを飾り盛り上げてくださったあわくら太鼓のみなさん

各会場のようす

安全第一公園



むlabo



Pocket



展示品



村民の方が制作された作品を展示しました

あわくら会館



よりみち



キッチンカー



文化祭恒例の「あわくら音頭」を子どもからお年寄りまで約50人が輪になって踊りました。

フィナーレの菓子投げでは、お菓子が投げられる度に歓声上がり、持参した袋や風呂敷に、パンパンになるほどお菓子を詰め込んでいました。むらの魅力を改めて「みっけ!」する。その名のおり今年も新たな出会いがありました。ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました!!

菓子投げ



ワークショップ出店



木の楽器で演奏を体験



押し花サークルのハーバリウム体験

あわくら音頭



ステージ発表



文化祭でお披露目するのは初めての落語



威徳天満宮獅子舞保存会(引谷)の「狐獅子」

第2回「健幸フェス」開催しました！

「むらみつけ！文化祭」の中で、「第2回健康フェス」を、あわくら会館にて行いました。令和5年度に策定された「健康にしあわくら21計画」をもとに、みなさんに健康への関心を持っていただくため、5つのコーナーで体験会を行いました。

①「咀嚼力判定ゲーム測定」（噛む力の測定）
歯科衛生士による咀嚼力判定を行いました。噛むことの大切さや意識することを伝えました。

②「野菜350グラムを実際に測定してみよう」
ヘルスポランティア委員が、1日の必要量350グラムの説明や調理の仕方の説明を行い、実際に測定、体験しました。

③「ベジタブルチェックで野菜摂取量を測定」
約1ヶ月前の野菜の摂取量を推定できる機器。西粟倉の方は平均以上の野菜を食べている結果でした。

④「野菜スープの試食」
減塩でおいしく野菜とタンパク質がたくさん摂れる、しかも噛み応えのある野菜スープの試食を行いました。

⑤「歩行年齢の測定」
村の入院の原因のトップは、「骨折」。その要因は歩行バランスの弱さにあるため、歩行年齢を測定して、バランスのよい歩行を勧めて、転倒予防と若返りのきっかけとしました。

「健康にしあわくら21計画」は現在進行中です。今後も普及を行っていきます。



保健福祉課

祝 福島勇さん 100歳 おめでとうございませう！

影石地区の福島勇さんが10月30日（水）に100歳のお誕生日を迎えられ、同日、ご自宅にてお祝い会が催されました。福島さんは、戦時中の混乱のなか、大変な経験をしながらも、苦勞を乗り越えて現在があるとお話しされました。

また、ご家族からは、今も一人暮らしをしていますが、身の回りのことは全て自身でこなしており、元気に過ごしていますとうかがいました。

福島さん、これからもどうぞ健康に気をつけて、お元気に過ごしてください。



保健福祉課

毎年のように大名行列が通った江戸時代の志戸坂峠越

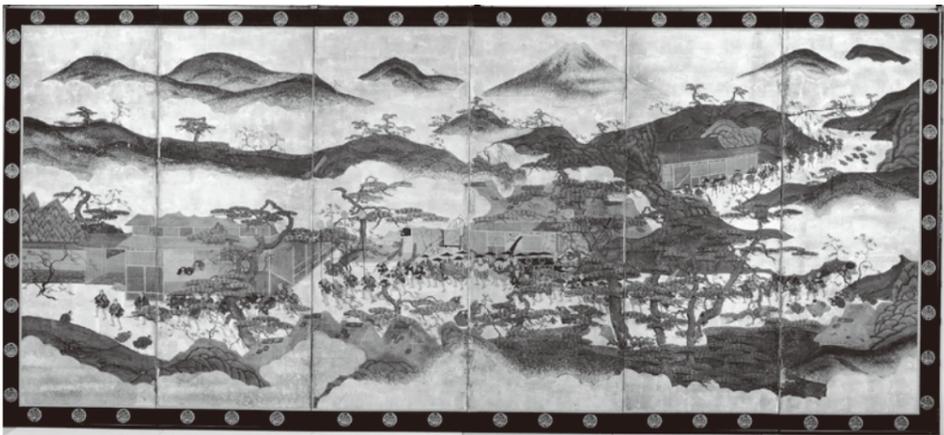
人数を減らしていた時期のことなので、江戸時代前期には、2,000人以上になったと推測されます。参勤交代にかかった費用も莫大で、江戸時代後期で片道1回につき約2,000~3,000両（現在のお金で約2億6千万~3億9千万円）でした。これだけの人と物が、往来の最難関といえる志戸坂峠を、人畜の力のみによってゆっくりと移動する姿は、自動車や大型トラックがトンネルを高速で通過する光景に見慣れた私たちにはなかなか想像がつきにくいことだと思います。江戸時代には人や馬が安全に通行できるように道の整備や、モノの輸送には地域の人々が動員されていて、その労力も大変なものだったと思われます。近代以降、峠には茶店があり、坂根の村には日用品を売る店や旅館があって宿場町的な機能が残っていたとはいえ、参勤交代の終焉は、農業条件に恵まれないこの地域の経済や生活にとって、少なからず影響があったと思われます。

明治以降の大きな変化については、次号の松岡先生がわかりやすく書いてくださいますので、引き続きご期待ください。

“参勤交代”という言葉聞いて、みなさんはどんなイメージが浮かぶでしょうか。

今から約390年前の江戸時代初め頃、全国には200家以上の大名がいました。その多くが1年おきに自分の領地から江戸に出てくると、徳川幕府に義務付けられました。これが参勤交代と呼ばれる制度で、その後幕府が滅亡する直前まで、200年以上にわたって行われました。この制度は、幕府が大名の経済力を弱めるために導入したと説明されますが、それは大名が多くの家臣をひきつけ大量の荷物を運ぶため、人や馬を使用したことが理由のひとつにあげられます。

やや前置きが長くなりましたが、江戸時代に参勤交代で智頭往来—志戸坂峠越を通った大名が、32万石を有した鳥取藩池田家でした。鳥取藩は岡山藩池田家の分家にあたりますが、初代藩主の池田光仲（1630—93）は、徳川家康のひ孫にあたるため、將軍家との結びつきが強く、石高は全国の名名のなかでも12番目にあたる大藩でした。そのため鳥取藩の行列人数は、1852（嘉永5）年に江戸から帰国したときには1,172名にものぼりました。しかもこの数は藩財政の悪化により、



参勤交代図屏風（鳥取県立博物館蔵）

智頭往来—志戸坂峠越保存整備活用委員会 副委員長 来見田 博基
鳥取県立博物館学芸課



量水器ボックス
(メーターボックス)



止水栓

建設課

水道メーターの交換作業について

水道メーターは、計量法第72条第2項の定めにより8年の有効期間に合わせて、取替えが義務づけられています。

交換作業は、令和6年12月下旬から令和7年3月末を目処に、工事請負業者が各戸、公共施設などを回り、青色（一部鉄蓋があります）の量水器ボックス内のメーター交換作業を実施します。その際は、個人敷地内での作業となりますので、ご了承ください。

また、交換作業中は、一時的に断水が必要となります。短時間での交換により、断水時間を短くできるよう努めていく予定ですが、水道管の埋まっている位置、水道管の種類やコンクリートなどで固めている場所では、時間を要することもあります。

また、今回の作業に併せて、止水栓の不具合がある場合は、同時に交換作業を行う予定です。ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

水道管凍結防止のお願い

冬期間中は水道管が凍結、破裂する事があります。破裂すると個人負担で高い修理費がかかってしまう場合もありますので、水道管の凍結防止対策をお願いします。

■水道管の防寒

屋外に露出している水道管は保温材（布きれ・発砲スチロール等）で覆い、濡れないようにその上からビニールテープを巻きましょう。

■水抜きをする

旅行等で留守にした家や、空き家で長期間水道を使わない場合、水道管が凍結・破裂することがあります。止水栓を閉め、水抜きをしておきましょう。また、温水器やボイラーの中の水が凍り、器具を壊してしまうことがあります。器具の取扱説明書を読んで水抜きをしておきましょう。

■水を出しておく

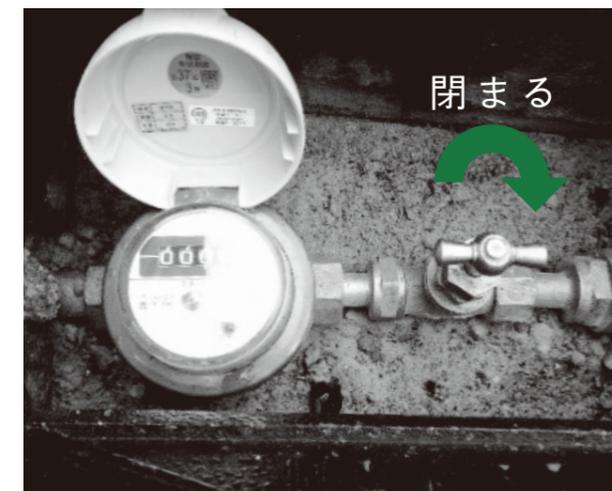
冷え込みが厳しい場合は、少量の水を出すことで凍結を防ぐことができます。ただし、流す水の量に応じて使用料金も増加しますのでご注意ください。

■水道管が破裂してしまったら

対策を行っても蛇口や水道管が破裂してしまったら、量水器の中の止水栓を閉めて水を止めましょう。止水栓が見つからないときは、破裂したところにタオルを巻き付けて水が噴き出るのを防ぐなどの応急処置を行い、水道工事店に修理を依頼して下さい。



①フタを開ける



閉まる

②止水栓を閉める

建設課

冬期除雪作業にご協力ください！

朝夕の冷え込みが一段と厳しくなり、いよいよ雪の季節がやってきました。みなさんの道路通行に支障がないよう除雪作業を行い、安全確保に努めたいと考えています。

シーズン中に何かとご迷惑をおかけすることがありますが、道路の安全確保のため、除雪作業にご理解、ご協力をお願いします。

△路上駐車しないでください！

△道路敷地内に物を置かないでください！

△路肩付近に設置されている農業用施設（獣害防護柵や電気柵など）については、あらかじめ撤去をお願いします。撤去が難しい場合は、補対策などを実施してください！

△庭木、山林などの個人が管理する立木竹で、枝葉が道路上に張り出して通行に支障がある場合、あらかじめ枝葉の剪定や伐採をお願いします！

建設課

新型コロナウイルスワクチン予防接種されましたか？

～年末年始の移動が始まる前に接種を～

10月より新型コロナウイルス予防接種がはじまっています。本年度より65歳以上の方への予防接種がインフルエンザ、高齢者肺炎球菌ワクチンとおなじくB類疾病に追加されました。

ワクチンを接種してから免疫がつくまでには1～2週間程度かかります。年末年始の移動が始まる前もって接種を受けましょう。県外で接種をご希望の場合は保健福祉課へご連絡をお願いします。

金額・2000円

接種予約・診療所 0868-7912220

保健福祉課

あわくら大学10月講座 放送大学出前講座

『お茶を知れば、もっと美味しくなる』

10月18日(金)にあわくら会館百森ひろばにて、放送大学出前講座を開催しました。今回の講座は、『お茶を知れば、もっと美味しくなる』と題し、放送大学鳥取学習センター所長渡邊文雄先生に、私たちの生活にとって身近な存在である「お茶」についてご講義いただきました。お茶には、日本茶・紅茶・中国茶など種類はありますが茶葉の違いはなく、すべて加工の仕方による分類であることやその加工の違いについて学びました。今でもお家で
お茶をつくられる方もそうでない方も目から鱗(うろこ)な講座でした。普段、何気なく扱っているものでも深く学べば見方や味わい方が変わり新たな感覚を与えてくれます。お茶に限らず、皆さんも探求してみてはいかがでしょうか？
引き続き、あわくら大学では様々な学びの機会を提供していきます。



教育委員会

第17回村民ソフトバレーボール大会

11月4日(月)第17回村民ソフトバレーボール大会を開催しました。今年、村内の地区やスポ少など8チームが参加しました。寒い日ではありましたが予選から白熱するゲームを繰り広げ、体育館中が熱気に包まれ自然と体が温まりました。

参加者からは「地域の子どもから大人までが集まって一緒にスポーツができる機会があるのはいいことであり、スポーツを通して仲間と協力して笑い合い励まし合うことができ、たくさんの人からパワーをもらえました。」という声をいただきました。



大会結果
【優勝】 いのべふ2
【準優勝】 ちしやだつ
【3位】 O-G-O-B・スポ少

教育委員会

美作市・西粟倉村 青少年健全育成大会

11月10日(日)美作文化センターにて、美作・西粟倉PTA連合会研修会、家庭交流委員会研修会、美作市・西粟倉村青少年健全育成大会が行われました。その中で、明るい家庭づくり作文の審査会において西粟倉小学校5年横江晴衣さんが最優秀賞を受賞し会場で表彰式ならびに作文発表が行われました。横江さんの作文発表では、会場にはたくさんのお客様がいる中、落ち着いて堂々と発表ができていました。

作文のテーマは、「わが家をもっと明るくした」です。作文内容は、家族で県動物愛護センターの譲渡会に行き生後3カ月の子犬を引き取り、4人家族と子犬とが日々暮らしていくなかで、我が家にとって家族の一員となり欠かせない存在となっていくという心温まる作文でした。



教育委員会

私たちヘルスボランティア委員会です

私たちヘルスボランティア委員会は、「みんな元気、心と体の健康づくりふれあいを喜びに、いきいきと生活できる地域づくり」をキャッチフレーズに活動しています。

10月23日(水)には、かかりつけ医普及啓発講座を開催しました。今回は、「体を動かす楽しさを知る」というテーマで、運動実践指導者の千田節子先生を講師に迎え、筋力を貯める貯筋体操を教わりました。音楽に合わせて体を動かし、脳トレの内容もあり、ほとんどの参加者から「楽しく体を動かせた」と感想をいただきました。

これからも、地域のみなさんが、楽しく健康づくりに取り組めるようお手伝いしたいと思います。



保健福祉課

12月3日～9日は、障害者週間です

12月3日(火)から9日(水)は「障害者週間」です。この週間は、障がいの有無に関わらず互いに個人を尊重し、「誰もが暮らしやすい地域社会」の現実をめざし、障がいを自分自身の問題として捉え、理解を深めることを目的に制定されました。

障がいは、事故や病気などによって、誰にも生じるものです。不自由さはあっても、周囲の理解や配慮があればできることもたくさんあります。しかし、障がいは多種多様で、外見ではわからないものもあります。そんな時には、配慮を必要としていることを周囲に知らせる、ヘルプカードやヘルプマークがあることをご存じですか。このカードやマークを持っている人を見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。

障がいの自立と社会参加に対して私たち一人ひとりが努力し、障がいのある人もない人も、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせる村を目指しましょう。



ヘルプカード



ヘルプマーク

保健福祉課

第75回 人権週間のお知らせ

「誰かのことじゃない」

令和6年12月4日(水)～10日(火)

国際連合は、世界人権宣言採択の日である12月10日(火)を「人権デー」に、10日を最終日とする1週間を「人権週間」と定め、世界人権宣言の意義を訴えるとともに、人権尊重の考え方の普及に努めてきました。

近年は、SNS上で他人を誹謗中傷したり、個人の名誉やプライバシーを侵害したり、差別を助長するような情報を発信するなど、インターネット上の人権侵害が深刻な問題となっています。

また、マイノリティに対する偏見・差別の解消も、引き続き取り組むべき重要な課題です。多様性が尊重され、全ての人々がお互いの人権や尊厳を大切にし、生き生きとした人生を享受できる共生社会の実現を目指した啓発活動に取り組んでいきます。

様々な人権課題がある中、これらは決して、自分以外の「誰かのこと」、「自分には関係のないこと」ではありません。本年度も人権問題を自分や自分の身近な人の問題として捉え、互いに人権を尊重し合うことの大切さを認識し、他人の人権にも配慮した行動をとることができるようになっていきましょう。



人権イメージキャラクター
人KENまもる君・人KENあゆみちゃん

保健福祉課

骨粗しょう症ってどんな病気？

骨は古くなると溶かされ、また新たに骨が作られます。骨粗しょう症とは新しく作るより、壊れる方が多くなった状態のことをいいます。特に高齢者や閉経後の女性に多くみられます。骨粗しょう症になると、腰痛の原因になったり、骨折しやすくなったりします。太ももの骨などを骨折すると、寝たきりになるリスクが高くなります。

<骨粗しょう症になる原因>

加齢 早期閉経 極端なダイエット 偏食 運動不足
喫煙 アルコールの多飲 日光を浴びない 遺伝など

<予防>

- ・ビタミンD、カルシウムの摂取。成人ではカルシウムは1日600mg必要とされています。(例) チーズ4個分(100g)
 - ・適度な日光浴(皮膚でビタミンDの合成が行われる)。
 - ・1日30分程度の体力に合った適度な運動で骨密度・筋力の増加を図る(腹・背筋の筋力強化訓練やウォーキング、水泳など)。
- 下記の運動は一例です。無理のない範囲で実施してください。

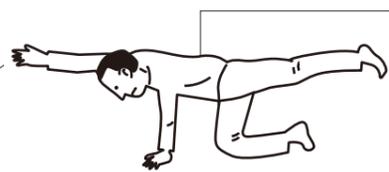
※西粟倉村診療所では、左手のレントゲンによる骨塩定量検査(骨密度測定)が可能です。

○骨粗しょう症の治療は根気よく

骨粗しょう症と診断され、服薬を始めても、1年後には患者さんの約半数は処方通りの服薬ができていないという報告もあります。1年以上の長い治療によって効果が出てくるとされています。痛みが消えた。薬を飲んでいても骨密度が上がらない。と自己判断で中断はせずに、医師へご相談ください。治療方法は飲み薬や注射など様々な種類があります。ご自身に合った方法を見つけて、予防・治療していきましょう。

背筋トレーニング 手足同時上げ

手の指先から
足のつま先が
一直線になる
イメージで



背中が床と平行になるように

四つんばいになり、顔は下に向けたまま右腕と左脚をあげる。その状態を10秒間保ち、四つんばいの姿勢に戻る。呼吸は続ける。手足を入れ替えて、同様に行う。10回を目安に、ややきつと感じるまで行う。

腹筋トレーニング へそのぞき

戻すときは頭を
床につける



へそが見えるまで
体を起こす

膝を立て、手は太ももに置く

あおむけに寝て、膝を立てる。手は太ももに置き、へそをのぞき込むようにゆっくりと上体を起こす。へそが見えたら、その場で2秒間キープし、頭が床につくまで2秒間ほどかけてゆっくりと戻す。呼吸は自然に続ける。10回を目安に、ややきつと感じるまで行う。

西粟倉村国民健康保険診療所

特色のある教育通信

オーストラリアの学生と大交流！

10月10日(木)～13日(日)に、毎年オーストラリア語学研修で西栗倉村の子どもたちを受け入れてくれているマター・デイ・カトリック・カレッジに通う学生24名が村に滞在しました。

滞在期間中は中学校の授業に日本語で参加し、中学校生活を体験しました。また、日本の文化も体験するため一緒に浴衣を着て参加する「夏祭り風ウェルカムフェスティバル」、たんけんクラブと合同の餅つきや村の散策とたくさんのプログラムを経験していました。

村内散策では、オーストラリアの学生3、4人のグループに西栗倉村の小中学生のボランティアが一人ずつついて村を案内することにも挑戦しました。餅つきの際には小学校低学年の子どもたちも身振り手振りでコミュニ

ケーションをとったり一生懸命英語で話しかけたり、楽しそうに交流ができました。

今回の研修旅行では、ほかにも東京や大阪、広島などの都市も回ったオーストラリアの学生たちでしたが、帰国後の感想では『西栗倉村での経験の満足度が高かった』と聞きました。今後も日本とオーストラリア両方で交流を続けていき、村の子も言語能力だけでなく、異文化を受け入れ世界規模で物事を考える感覚を身に付けてほしいと改めて感じました。

教育コーディネーター 福岡 要

オーストラリアの学生との国際交流



第2回あわくらたんけんクラブ

10月12日(土)に第2回あわくらたんけんクラブを開催しました。

今回のたんけんクラブでは、「お餅つき・オーストラリア交流会」を行いました。

お餅つきでは、杵臼でお餅つきを経験した子どもが少ないので、村民の方のご協力を頂き子どもたちに指導いただきました。子どもたちは「次は私～！次は僕～！！」と杵臼を使ったお

餅つきに興味津々で、自分たちの力でついたお餅をおいしそうに食べていました。

オーストラリア交流会では、最初は恥ずかしがって話しかけることができませんでしたが時間が経つにつれ、子どもたちの方から積極的に会話に行く場面があり、言葉は通じなくても身振り手振りや知っている英単語を並べて子どもたちなりに交流していました。

教育委員会

西栗倉村の職員給与等について

村職員の給与については、その適正な水準を維持するため、国・県の職員の給与や村の財政事情に考慮しながら、議会の審議を経て決めることになっています。

そこで、今月号では村職員の給与や職員数の状況等についてお知らせします。(令和6年4月1日現在)

1 人件費の状況(令和5年度一般会計決算)

住民基本台帳人口(6.3.31現在)	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費比率(B/A)	(参考)4年度の人件費比率
1,333人	4,835,733千円	178,752千円	468,717千円	9.7%	13.6%

(注) 人件費には、特別職に支給される報酬を含みます。

2 職員給与費の状況(令和6年度一般会計予算)

職員数(A)	給与費(千円)				一人当たり給与費(B/A)(千円)
	給料	職員手当	内期末・勤勉手当	計(B)	
43人	145,251	76,412	52,842	221,663	5,155

(注) 1 職員手当には、退職手当は含まれません。
2 給与費は当初予算書に計上された額です。

3 職員の平均給料月額、平均給与月額及び平均年齢の状況

一般行政職(一)			一般行政職(二)		
平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月	平均給与月額	平均年齢
287,992円	336,447円	40.8歳	-	-	-

4 一般行政職の級別職員数の状況

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	計
標準的な職務内容	主事	主事	主任/係長	主幹	課長補佐	課長	
職員数(人)	13.0	3.0	10.0	3.0	4.0	6.0	39
構成比(%)	33.3	7.7	25.6	7.7	10.3	15.4	100
1年前の構成比	20.5	12.8	25.6	10.3	12.8	18.0	100

(注) 西栗倉村職員の給与と条例に基づく給料表の級区分による職員数です。標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

7 部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

部門	区分	職員数(人)			対前年増減数(人)		
		令4	令5	令6	令4	令5	令6
福祉関係を除く	議会	1	1	1			
	総務	10	10	11			1
	税務	1	1	1			
	労働						
	農水	7	7	7	1		
	商工	1	2	3	▲1	1	1
福祉関係	土木	1	1	1			
	小計	21	22	24		1	2
	民生	4	4	4	▲1	0	0
一般行政計	衛生	1	1	1			
	小計	5	5	5	▲1	0	
特別行政	教育	10	11	11	1	1	0
	警察						
	消防						
	小計	10	11	11	1	1	0
	病院						
	水道						
公営企業等	交通						
	下水道	1	1	0			▲1
	その他	4	3	4	1	▲1	1
	小計	5	4	4	1	▲1	0
総合計		41	42	44	1	1	2

5 職員の初任給の状況

区分	決定初任給	採用2年経過給料額
一般 大学卒	196,200円	206,600円
行政職 高校卒	166,600円	174,900円

6 特別職の報酬等の状況

区分	給料月額等	
給料	村長	650,000円
	副村長	550,000円
	教育長	520,000円
報酬	議長	263,000円
	副議長	220,000円
	議員	200,000円
期末手当	村長	(6年度支給割合) 6月期 1.90月分
	副村長	12月期 2.05月分
	教育長	計 3.95月分
		※加算措置 有
議長	副議長	(6年度支給割合) 6月期 1.45月分
	議員	12月期 1.65月分
		計 3.10月分
		※加算措置 有

8 福利厚生事業について

西栗倉村は、岡山市町村総合事務組合に加入しています。複数の市町村が共同で設置した互助会で共同互助会といます。	
【個人給付事業】	
〈各種祝金〉	結婚祝金 60,000円 出産祝金 30,000円(第3子以降は50,000円) 入学祝金 20,000円(小・中・高等学校に入学)
〈弔慰金〉	(組合員又は家族が死亡した時に給付) 組合員 500,000円 配偶者 200,000円(組合員を除く) 被扶養者 50,000円(配偶者を除く) 同居の家族 20,000円(被扶養者を除く) 実・養父母 20,000円(前記対象者を除く)
〈災害見舞金〉	組合員が災害により住居や家財に損害を受けた時に予算の範囲内で給付
〈成人病検診補助金〉	脳ドックコース受診 12,000円以内 日帰り受診 6,000円以内 婦人科検診 2,000円以内
〈医療費補助金〉	医療費1件につき自己負担金から2,500円を控除した額を給付
【文化体育振興事業】	レクリエーション・スポーツ大会等
〈文化体育振興費〉	組合員1名 2,400円

【「ブラっと西粟倉 未利用資源探索ワークショップ」】

10月5日(土)、「ブラっと西粟倉未利用資源探索ワークショップ」を開催しました。このイベントは、名古屋大学などとともに、地域に眠っている未利用資源を発見し、利用の検討や地図に可視化することを目的に実施しました。

ワークショップでは、村内に当たり前にあり、普段見過ごされているモノをグループに分かれて探索し、冷蔵庫の排熱や道端の草・風・水の自然の力がエネルギーとして活用できる可能性など、さまざまな未利用資源を見つけていくことができました。

その後、参加者同士で発見した未利用資源を日常生活にどう活かせるか?と話し合い、持続可能な未来には、地域の人々の交流や自然との共生が重要であることを再確認しました。普段、何気なく目にしていくモノも、視点を変えると別の見え方をすることを実感できました。

今回のむら歩きイベントは、村内の一部エリアを対象としているため、村内の他のエリアに取り組みを広げ、地域に眠る未利用資源を発掘し可視化していきたいと考えています。

西粟倉むらまるごと研究所
090-41109-6500



第52話SDGs

未来都市にしあわくら

SDGs推進チームで文化祭に出展しました!

11月3日(日)に開催された「むらみっけ!文化祭」にて、役場若手職員で構成されたSDGs推進チームが、以下の3つのグループに分かれて出展し、SDGs推進に向けた取り組みを紹介しました。

- 1.「リクエストマッチングフリマ(通称・リクマッチ)」欲しいものと譲りたいものを持ち寄る物品マッチング会
- 2.「リサイクル×クイズ」ゲーム感覚で楽しみながらリサイクルとごみ分別を学べる体験
- 3.「ペットボトルコンポスト」ペットボトルを活用したコンポスト作りの体験会

これらの出展には、子どもたちを含む約50名の方々にご参加いただき、地域の方々と楽しい時間を共有することができました。

私たち職員は、これからも地域の持続可能な発展を目指し、今回のような文化祭や展示を通じて、さまざまな取り組みを展開していきます。今後とも、村のみなさまのご支援とご協力をどうぞよろしくお願ひ致します。



クイズと子どもたち



コンポスト体験

総務企画課



おしえて年金

年金生活者支援給付金制度

この制度は、消費税率の引き上げ分を活用し、公的年金等の収入金額やその他の所得が一定基準額以下の方に、年金に上乗せして支給するものです。

年金生活者支援給付金は3種類

- ①【老齢(補足的老齢)年金生活者支援給付金】
△支給要件▽

- ・ 65歳以上で、老齢基礎年金を受けている。
- ・ 請求される方の世帯全員の市町村民税が非課税。
- ・ 前年の年金収入額とその他の所得額が

昭和31年4月2日以後 生まれの方は、889,300円以下
昭和31年4月1日以前 生まれの方は、887,700円以下

- ②【障害年金生活者支援給付金】(支給要件あり)

③【遺族年金生活者支援給付金】(支給要件あり)
*これらの給付金を受け取るには、認定請求という手続きを行っていただく必要があります。

支給要件を満たしている方で未請求の方には随時、日本年金機構から給付金の請求手続きに必要な書類が送付される予定です。詳しくは、津山年金事務所0868-31-2360までお問い合わせください。

または、給付金専用ダイヤル0570-05-4092へおかけください。
(050から始まる電話の場合)03-5539-2216)

俳句

令和六年十月二十六日

選者 乾 北星

〔兼題〕

案山子

自由題

雨一日秋を深めて過ぎにけり 小坂康子
 案山子立つ見覚へのある背広着て 小椋仁美
 秋晴れの屋台の練りに集ひの輪 春名知子
 鄙びたる柵田に残る案山子かな 乾 沙織
 声上げて笑ふみどり児秋涼し 小坂康子
 落葉掃くちらしの裏に予定表 小椋仁美
 コスモスに押し寄せられて道狭し 春名知子
 秋祭り巫女振る鈴のすがしき音 乾 沙織

水音の日ごと細りて冬近し

選者吟 毎月第三土曜日の午後一時三〇分からあわくら会館で活動しています。丁寧な指導しますので、初心者の方もぜひご参加ください。

川柳

栗の実川柳社 令和六年十一月句会から

集う 文化祭村内外の人の波 春名佳世子
 同窓会集うなつかし顔と顔 熊見まちこ
 同窓会集う宴会若返り 建元 照子
 海の幸いっぱい盛った懐石膳 清水 早苗
 栗に柿郷は食欲でんこもり 熊見まちこ
 食欲が有ってお腹がポンと出る 井上 吉男
 会えばまた高校生に戻る仲 神原 千恵
 お茶友とおしゃべりお菓子パワの源 白旗 充子
 キンモクセイ香りほのかな散歩道 清水 早苗
 文化祭あわくら音頭で若がえり 井上 吉男
 気候変動皆が気にするこの先を 建元 照子
 よりみちで皆とおしゃべりフレッシュ 春名佳世子
 長年に使った手の皴感謝し 安妻 一女

12/12	木		可燃
13	金		かん
14	土		
15	日		
16	月		可燃
17	火		
18	水		
19	木		可燃
20	金		資源
21	土		
22	日		
23	月		可燃
24	火		
25	水		
26	木		可燃
27	金	官庁仕事納め	びん
28	土		
29	日		
30	月		
31	火		
1/1	水		
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月	官庁仕事始め	可燃
7	火		古紙
8	水		
9	木		可燃
10	金		資源
11	土		

人の動き

令和6年11月1日現在の動き

● 人口	1,338人 (-4)
● 世帯数	611人 (-1)
● 男	638人 (-2)
● 女	700人 (-2)

10月中の移動	
出生	1人
死亡	3人
転入	0人
転出	2人

■亡くなられた方
小林 一秋 様 (谷口) 10月26日 90歳

広報にしあわくら11月号の掲載に誤りがございました。訂正してお詫び申し上げます。

- ・22ページ 岡山県美作保健所勝英支所問い合わせ先 誤:0868-3-4054、正:0868-73-4054
- ・23ページ 地域おこし協力隊交流会 誤:旧ボラリスの会、正:元ボラリスの会

善意の窓

令和6年10月9日～令和6年11月12日
【香典返し】
谷口 小林孝之様 父 一秋様
寄せられたご寄附は、ボランティア活動等の地域福祉の推進に役立っています。

入札状況 (税込み)

担当課	事業名	施工場所	落札業者名	契約金額
教育委員会	西粟倉村学校徴収金管理システム構築業務	影石	(株)鳥取情報センター	5,749,000円
建設課	令和6年度林道竹の頭ダルガ峰みならし線開設工事	長尾	(有)小松組	2,502,500円



Instagram
QRコード



村民掲示板
ページ
QRコード

広報についてのご意見・感想は
掲示板、総務企画課までお問い合わせください。

地域福祉推進のために 社協だより

老人クラブ連合会だより

西粟倉村老人クラブ連合会では、今年度も次世代育成支援(世代間交流)事業として10月21日(月)老人クラブ会員19名と西粟倉幼稚園ぞう組の園児12名が「吊るし柿づくり」に挑戦しました。

会員と園児が一緒になって、約800個の柿の皮をむき、紐に吊るす作業を行いました。

みなさん、美味しい吊るし柿ができるといいですね!



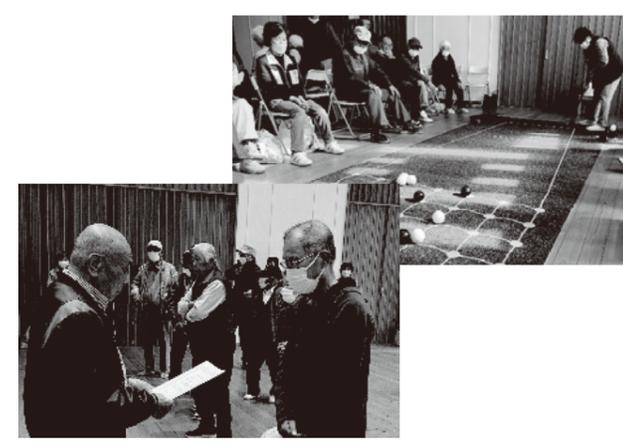
社協杯 囲碁ボール大会

11月7日(木)に社協杯囲碁ボール大会をあわくら会館百森ひろばで開催しました。

18チーム86名の参加があり、各チームとも練習をして今大会に臨まれており、チームワークよく、応援にも熱が入って大いに盛り上がりました。全員参加でおしゃべりにも花が咲いていました。

【団体戦】
優勝 筏津B(筏津)チーム
準優勝 志戸坂B(坂根)チーム
第3位 ぼんぼこA(塩谷)チーム

【個人戦】
優勝 山根隆三郎さん(大茅)
準優勝 井上節子さん(大茅)
第3位 青木京子さん(引谷)



みんなの福祉バス

月曜日から金曜日の午前と午後2回村内を福祉バスが巡回しています。

高齢者の方だけでなく障害者の方、または車の運転をされない一般の方など、誰でもバスに乗車できます。医療機関の受診だけでなく、買い物や生きがい活動の参加のためなど是非ご利用ください。なお、毎週金曜日には大原病院やホームセンターコメリ大原店まで運行しております。

誰でも乗ることが来ます。利用するときには、福祉バスに手を挙げていただくと止まります。

運行時間は、健康カレンダーの裏に載せてあります。

不明な点がありましたら、社会福祉協議会までご連絡ください。



村の風景

11月2日、3日で「むらみつけ！文化祭」が行われました。出店者は全部で60店以上で多くの方で賑わいました。



西栗倉村役場 電話番号

総務企画課	0868-79-2111	建設課	0868-79-2231
出納室	0868-79-2113	教育委員会	0868-79-2216
保健福祉課	0868-79-2233	診療所	0868-79-2220
産業観光課	0868-79-2230	FAX	0868-79-2125

各記事の内容についてのご意見・ご質問は、各課までお問合せください。

広報 令和6年12月号 No.739

発行 〒707-0503 岡山県英田郡西栗倉村影石33-1
西栗倉村役場 総務企画課
TEL 0868-79-2111 FAX 0868-79-2125
印刷(資)谷本弘輝堂



古紙のリサイクルに取り組むオフィス町内会と森林の再生に取り組む岡山県西栗倉村との連携により実現した「森の町内会一問伐に寄与する紙一」を使用しています