

広報

かわもと

6 No. 578
June.2019

だから
こそ、
川本。

ホームページ <http://www.town.shimane-kawamoto.lg.jp/>

フェイスブック <http://www.facebook.com/town.kawamoto>



私たちが、地域おこし協力隊です。



今月の主な内容

- 地域おこし協力隊 P2~3
- 洪水に備えて P4

町内で活躍する地域おこし協力隊の皆さん。それぞれの夢の実現やスキルを活かして、地域活性化に向けた取り組みに日々奮闘されています。

地域おこし協力隊〜自らの夢、地域のチカラに〜



5月24日（金）、すこやかセンターかわもとで行われた「地域おこし協力隊活動報告会」では、任期3年目と任期満了を迎えた隊員による発表が行われました。

■ 地域おこし協力隊

平成21年度から始まった制度で、都市地域から過疎地域等に生活の拠点を移した者を地方公共団体が隊員として委嘱し、地域おこしの支援や農林水産業への従事、住民の生活支援などの地域協力活動を行いながら、その地域への定住・定着を図る取り組みです。隊員の活動期間は、概ね1年以上3年以下とされており、平成30年度時点で、全国1,061団体・5,530人の隊員が活動に取り組んでいます。

■ 川本町地域おこし協力隊

令和元年6月現在11人の隊員が活動しています。

隊員には、町の非常勤嘱託員となる場合（雇用型、専門型）と、個人事業主として活動する場合（委嘱型、起業型、受入型）の大きく分けて二通りあります。いずれも、町や地域の課題解決及び活性化に向けた取り組みを行ううえで、貴重な人材となっています。

地域おこし協力隊 退任あいさつ



ローカル・デザイナー

かんき かい
神吉 絵さん

平成28年6月～令和元年5月

デザイン制作による町のPR素材作成と情報発信を行い、この度3年間の任期満了を迎えました。

チラシやポスター、パンフレットなどの制作物に加え、パッケージデザインやブランディングなど、個人事業主としても数多くの案件に携わらせて頂き、充実した日々を過ごすことができました。

退任後は、町内にデザイン事務所を開設し、デザイナーとして本当の意味で町に貢献する仕事ができるよう努めてまいりますので、家族共々、今後とも宜しくお願い致します。



教育魅力化コーディネーター

はまざき まや
濱崎 麻弥さん

平成28年4月～平成31年3月

今年の3月で協力隊の任期が終わりました。任期中は川本中学校で学習支援員をしていました。卒業していった生徒の皆さんが元気になっているか気になる今日この頃です。

3年間は、教育を通して子どもたちの成長を身近に感じることができた日々でした。生活していく上でも、たくさんの方に助けていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。私は川本の人のあたたかさが大好きで、このまま川本町で暮らしていこうと思っています。

町内各地で活動中！ 私たちが地域おこし協力隊員です



そが りょう
曾我 瞭さん

観光活性化コーディネーター
平成29年10月1日～

現在の活動内容は主に2つです。1つ目は、協力隊のミッションである川本町の観光振興。2つ目は、個人事業として取り組んでいる空き家・空き店舗の活用です。地域の課題解決を図ることで、まちの皆さんが笑顔になれるような仕掛けや仕組みづくりをこれからも進めていければと考えております。引き続きよろしくお願いいたします。



おおむら のぶみ
大村 信望さん

空き店舗活用
平成29年4月1日～

2年間学習交流センターコーディネーターとして活動し、その経験を活かして昨年度の『弓市ビジネスチャレンジコンペティション』に応募し、プランが採用されました。現在はその事業の立ち上げに取り組んでいます。任期後も、事業を通して川本町がより良い町になっていくお手伝いができるよう頑張っていく予定です！



やまだ しゅうた
山田 翔太さん

農業研修生
平成29年4月1日～

地域おこし協力隊に着任して3年目を迎えました。これまで、エゴマの栽培技術を習得してきましたが、これからはエゴマ栽培だけでなく個人で野菜栽培に挑戦したいと思います。任期終了後も、川本町に定住し、エゴマの安定多収栽培と野菜栽培に取り組んでいきたいと思っております。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



うめはら れい
梅原 梨さん

教育魅力化コーディネーター
平成28年12月1日～

普段は、小中高各学校で授業のお手伝いや、教育委員会等で子どもたち向けのイベントの企画や運営をしています。地域の方に協力をお願いすることも多いのですが、皆さん、いつも快く受け入れてくださり、子どもたちのためにと色々な工夫をしてくださいます。そんな皆さんの想いに触れることは子どもたちだけでなく私にとってもとても貴重な機会です。残りの任期も半年となりました。何か私にお手伝いできることがありましたら、いつでもお声掛けください。

いとう こうへい
伊藤 浩平さん

音楽の里づくりプランナー
平成29年4月1日～

あべ けいこ
阿部 桂子さん

教育移住モデル
平成30年4月1日～



のざわ ともひろ
野澤 友裕さん

農業研修生
平成31年4月1日～

現在6月中旬のえごまの定植に向けて畑の準備と育苗を進めております。その中で色々な方の育苗方法を見せていただいておりますが、苗の状態を見て水やりや間引きなどの作業をされ、それぞれのやり方に「どうやったら大きく育ってくれるか」といった気持ちが表れているように感じます。畑の準備も土の状態によって定植後の生育が決まってくるので、気を抜かず、まげにやっていきたいと思っております。



すさき かいと
須崎 開人さん

高校魅力化コーディネーター
平成31年4月1日～

着任してまだ3カ月ですが、5月に学習交流センターの清掃活動を行いました。この活動を通して、生徒と地域の方との距離が少し近くなったと感じました。今後、もっと地域の方との交流を増やして、生徒に地域をより身近に感じてもらえる活動に取り組んでいきたいです。



たい まこと
田井 誠さん

おとぎ館ジムトレーナー
平成30年4月1日～

かわもととおとぎ館でトレーナーをさせて頂き1年が経ちました。皆様の心身鍛錬の関心が高まっている事を日々感じ、嬉しく思っております。川本町は四季折々のウォーキング、町内一周駅伝、自治会バレーボール、職域野球大会などスポーツへの参加が根付いている町です。だからこそ、川本町の皆様がスポーツやトレーニングを通じ心身ともに健康になって欲しい。そして、そのお手伝いを今後もさせて頂ければ幸いです。今年も皆様、Let's 筋トレ！！！！

地域おこし協力隊 新任あいさつ



「まちの温泉」活性化支援員

こまる いくみ
小丸 郁美さん

(大田市三瓶町出身)
令和元年6月1日着任

長く島根を離れていましたが、この度、不思議なご縁に導かれるように、ここ川本町で活動させていただくことになりました。

食生活アドバイザーでもあり、大好きな「食」を通してお役に立てるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



石見織企画室

やまうち
山内 ゆうさん

(神奈川県横浜市出身)
令和元年6月1日着任

こちらに来るまで、京都で1年、安来で2年、染織を学びました。川本町もかつては養蚕が盛んだったと聞いております。その頃の痕跡を探したり、また、町の資源を活用した作品づくりを目指しています。そのためにも、町のことをいろいろと教えていただけたら嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。

洪水に備えて～お知らせ～

国交省浜田河川国道事務所 島根県県央県土整備事務所 川本町

6月から10月にかけて、梅雨や台風等により川の水位が高くなりやすい期間（出水期）になります。大雨やそれに伴う河川の増水に注意しましょう。

避難場所・避難経路の確認をしましょう

大雨により河川が氾濫した場合等に備えて、浸水危険区域や避難所、避難経路等の情報を盛り込んだ洪水ハザードマップが自治体から住民の方々に公開されています。安全な避難を行うために、洪水ハザードマップなどを活用して、どの避難所へどの道を使って避難するのか確認しましょう。

洪水ハザードマップの確認は

川本町役場総務財政課 ☎0855-72-0631

ウェブサイト または



雨や河川水位等の情報を確認をしましょう

洪水時には避難等の判断が迅速に行えるよう、最新の降雨状況や河川の水位状況等に関する情報をテレビ・ラジオ・インターネットなどで確認・入手しましょう。

雨や河川水位等の情報の確認は

雨や主要地点の河川水位の情報

または



身近な河川の水位情報

または



島根県の水防情報

または



こんなときは

自治体から避難勧告等があった場合は早めの避難を心がけましょう。避難指示があった場合は直ちに避難してください。川が増水している場合は危険ですので、水際に近寄らないようにしましょう。また、避難途中などに、道路や河川などの異常（道路に転石がある、河川が溢れそうになっている、堤防から水が噴き出しているなど）を発見したときは、速やかにその場を離れるとともに関係行政機関に連絡をしてください。

洪水時に異常を発見したときは下記に連絡をお願いします

国交省川本出張所 ☎0855-72-0431（江の川）

島根県県央県土整備事務所 ☎0855-72-9630（道と川の相談ダイヤル）

川本町総務財政課 ☎0855-72-0631

水害・土砂災害の避難情報の伝え方が変わります

【警戒レベル・避難情報等の一覧】

	警戒レベル	避難行動等	避難情報等
町が発令	警戒レベル5	命を守る最善の行動 すでに災害が発生している状況であり、命を守るための最善の行動をとりましょう	災害発生情報
	警戒レベル4	全員避難 速やかに避難場所に避難しましょう。外に出ることが危険と思われる場合は近くの安全な場所や自宅の2階など、より安全な場所に避難しましょう。	避難指示（緊急） 避難勧告
	警戒レベル3	高齢者等は避難 避難に時間のかかる方（高齢者、障がい者、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。その他の人は避難の準備をしましょう。	避難準備 高齢者等避難開始
気象庁が発表	警戒レベル2	避難行動の確認 避難に備え、自らの避難行動を確認しましょう。	注意報
	警戒レベル1	災害への心構えを高める 気象情報等の最新情報に注意し、災害への心構えをしましょう	早期注意情報

避難の際には地域の皆さんで声をかけあい安全・確実に避難を行い、早めの避難を心がけましょう

【問】総務財政課 ☎72-0631

川本町「自らの学び」応援事業

学習塾費用助成・英検受検費用助成

川本町では、家庭教育における経済的負担を軽減することによって、意欲ある子どもが学ぶ機会の充実と個々の学力向上を支援することを目的として、学習塾費用の助成と英検受検費用の助成を実施しています。

事業の概要は次のとおりです。ご不明な点は川本町教育委員会 学校教育係（72-10594）までお問い合わせください。

1. 学習塾費用助成

（申請受付期間：令和元年6月1日～令和2年2月29日）

（1）助成対象となる経費

①川本町内において国語、算数（数学）、理科、社会、英語に関する補習又は教科指導を行う学習塾、英会話教室の月々の受講料

②民間事業者が行う上記5教科に関する短期特別講座等の受講料

（2）対象となる方

川本町に住所を有する小学生、中学生、高校生の保護者の方

※保護者の住所は問いません

（3）助成対象期間

平成31年4月1日

～令和2年3月31日

（4）助成金額

保護者の所得状況によって段階的に助成金額を定めています。保護者の方の「令和元年度課税証明書」を添付して申請してください。

2. 英検受検費用助成

（申請受付期間：令和元年6月1日～令和2年2月29日）

（1）助成対象となる経費

（公財）日本英語検定協会が実施する実用英語技能検定（英検）受検料の全額

※同じ年度内に同じ級を受検する場合は、最初の1回だけが対象となります。

（2）対象となる方

川本町に住所を有する小学生、中学生、高校生の保護者の方

※保護者の住所は問いません

（3）その他

中学校の保護者の方は、学校で手続されますので個別の申請は不要です。小学生や高校生の保護者の方は、個別にご案内しますのでお問い合わせください。

【問】川本町教育委員会教育課

☎72-10594

第69回社会を明るくする運動

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

7月は「社会を明るくする運動」強調月間・再犯防止啓発月間です。

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。



第69回社会を明るくする運動

島根県乾椎茸品評会で松田さん（畑野）が 県知事賞を受賞

6月6日（木）に田所公民館（邑南町）で行われた『島根県乾椎茸品評会』で、松田美知子さん（畑野）が出品した干しシイタケが、第1席にあたる優秀賞の県知事賞に選ばれました。

この品評会は、生産者の技術や意欲向上を目的に、島根県椎茸生産者組合協議会などが主催したもので、優秀賞に選ばれた松田さんの干しシイタケは、7月12日（金）に東京都で開催される『第67回全国乾椎茸品評会』に出品されます。



県知事賞を受賞した松田さんと受賞産品

5/20
月

因原保育所 稚アユの放流



大きく育てて帰ってきてね

因原保育所の子どもたちによる『稚アユの放流』が江の川支流の濁川で行われ、4～5歳児9名が自分たちの手で稚アユを川に放流しました。

この行事は、地域の方と江の川漁業協同組合の皆さんのご協力のもと、自分たちが暮らす町に流れる江の川の資源を大切に守ろうと取り組まれています。

子どもたちは、バケツいっぱいの子アユを受け取り優しく川へ送り出していました。子どもの手のひら程のアユは7月頃に大きくなると説明を受け、アユと一緒に川遊びができるかなと楽しそうに話していました。

5/25
土

湯谷温泉弥山荘 リニューアルオープン



あいさつをする谷和泉支配人

湯谷温泉弥山荘が、新たな指定管理者“地域活性化センターかわもと”により再オープンしました。オープニングイベントには、関係者を合わせ約80人が集まり、施設を代表して谷和泉支配人があいさつをしました。午前10時のオープンと同時に多くの方が訪れ、先着100人に配られた入浴無料券や記念品はあっという間になくなりました。

当日は、そばや鴨もも肉串焼きなどの屋台が並び、川本神楽団による神楽の上演もあり、訪れた家族連れや入浴客で賑わいました。

また、館内レストランでは再オープンに伴い、「えごま鴨うどん」や「米食い岩のゴツゴツ丼」など川本町産の食材を使った新メニューも登場し、多くの方が食事を楽しみました。

5/17
金

島根中央高校 小鏡亮太さん メダル獲得を報告



カヌー部の小鏡亮太さん

5月にニュージーランドで開催されたカヌーの国際大会『アジアパシフィックスプリントカップ2019』に出場し、見事4個のメダルを獲得した島根中央高校1年の小鏡亮太さんが川本町役場を訪れ、三宅町長に大会の結果を報告しました。

今回の大会では4種目に出場し、金メダル1個、銀メダル1個、銅メダル2個とすばらしい成績を収めた小鏡さん。「国際大会は体格が違うなと思ったが、今後はテクニックで差をつけて外国人選手にも勝てる様頑張りたい」と抱負を語り、三宅町長は「川本町の誇りです」と、その好成績を称えました。

5/23
木

第74回邑智郡陸上競技大会 第47回邑智郡小学校陸上競技大会



全力で競技する選手の皆さん

『第74回邑智郡陸上競技大会兼第47回邑智郡小学校陸上競技大会』が開催されました。

大会には邑智郡内の小中学生が参加し、日頃からの練習の成果を精一杯発揮しました。数日前から暑さが心配され大会当日も30度近い夏日であるにも関わらず、川本中学校のグラウンドには多くの観衆が集まり、白熱した戦いを繰り広げる選手たちにたくさんの方の声援が送られました。

中学生で上位入賞した選手は、7月19日（金）から21日（日）に浜山公園陸上競技場（出雲市）で開催される『第53回島根県中学校陸上競技大会』に出場します。

ま ち の 話 題

5/26
(日)

第3回 石見川本駅舎コンサート



シンガーソングライターの豊田勇造さん

「石見川本駅舎コンサート」が開催されました。今回は、昨年に引き続き登場した京都府出身のシンガーソングライターの豊田勇造さんに、広島県出身のギターとウクレレの唄うたいカワムラさんが加わり会場を盛り上げてくれました。

この駅舎コンサートは、廃線となった三江線の旧石見川本駅舎を活用しようと企画され今回で3回目を迎えました。前回は駅構内でのコンサートとなりましたが、今年は昼の公演でホームや線路上に観客席が設けられました。晴れ空の下、心に沁みる豊田さんのフォークソングとカワムラさんの軽やかなウクレレのサウンドに、会場一体となって酔いしれました。

6/1
(土)

因原保育所で 『親子クッキング』を開催



アジをさばく様子に興味津々の子供たち

因原保育所で『親子クッキング』が開催され、園児と父兄が旬の食材に触れながら料理を楽しみました。

前半では父兄を対象に、無形文化財にも指定された「和食」についての大切を学び、チャレンジコーナーでは、昆布・鯉節・煮干の3種類が用意された「利き出汁」にも挑戦。それぞれの風味の違いや自分の好みを再確認できました。

後半になると、実際に包丁を持って旬の魚・アジを三枚に下ろしたり、野菜を切ったりと怪我をしないよう真剣な表情で調理をしていました。アジの頭を落とす時には、顔をしかめながら「痛そうだね」などと言いながら見る場面も。この料理教室を通して感謝する心、思いやりの心を育みました。

5/25
(土)

第1回 林業担い手育成支援研修会



正しい知識で安全な作業を

川本町の林業の担い手育成を支援するため、「山をしり、林とかかわる基礎講座」と題したチェーンソーを使った研修会の第1回目を、北公民館と最寄りの町有林にて行いました。

3つのコースに分かれ、それぞれ「刃の目立て」「丸太を使った基本的な姿勢と技術」「伐倒と造材」を実習していただきました。

初めての方は参加しやすく、また、熟練の方でも更に踏み込んだ技術を学ぶことの出来る研修会となりました。

第2回目は6月22日(土)の10時から開催します。第3回目は10月の開催を予定しています。

納得いくまで、同じコースを続けて参加することもできます。お気軽にお申し込み、お問合せください。

5/31
(金)

老人クラブ連合会 グラウンド・ゴルフ大会



優勝は小林秀穂さん(写真右端)

今回で第10回を迎えた『川本町老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会』が、学習交流センターグラウンドで開催され会員55名が参加しました。

今大会の上位入賞者は郡大会や県大会などへの出場権が得られることもあり、当日は雨天ながら皆さんの表情は真剣そのもの。一打一打に一喜一憂されていました。

グラウンド・ゴルフなどの運動は、健康維持、転倒予防などの効果が期待されています。生涯続けられる運動との出会いを大切にしてください。

7/27
(土)

2019ええなあまつりかわもと・

第68回江の川名物花火大会 開催!

今年も、川本町夏の一大イベント『2019ええなあまつりかわもと』を開催します。

中央大通り特設ステージでは、地元芸能団体の太鼓に神楽、よさこいにヒップホップダンス、さらに姉妹都市縁組である広島県坂町からコーラスグループ“ハッピースマイル”さんが出演します。

また、山陰を中心に活動する“ゆり&ドゲナッチョ”をゲストに迎えてのライブを開催します。

江の川では、恒例の『第68回江の川名物花火大会』も開催し、約2,500発の大輪の花が夏の夜空を彩り、山々に響き渡ります。ぜひ、お楽しみください♪



ゲスト ゆり&ドゲナッチョ

2019ええなあまつり かわもと イベントスケジュール

演目・出演団体	時間
よさこい	16:45
江川太鼓	17:40
ハッピースマイル (広島県坂町)	18:20
Def step (キッズダンス)	18:50
ゆり&ドゲナッチョ	19:15
第68回江の川名物花火大会	20:00
石見神楽 (川本神楽団)	21:00

大切な人に想いをこめて

“メッセージ付き花火” 打ち上げ募集!

江の川名物花火大会では、友人・知人・家族への言葉、ふるさとへの想いなど伝えたい気持ちを30字程度にまとめていただき、花火の打ち上げに合わせて披露します。

応募申込料として1口1,000円が必要です。申込書は川本町ホームページから印刷できます。ふるってご応募ください。

【問】 ええなあまつりかわもと実行委員会 (産業振興課内) ☎72-0636

令和元年度

ふるさと起業家支援事業の公募について

〈公募概要〉

川本町では、町内で新たに起業または既存事業の展開を始めようとする事業者を、クラウドファンディング型ふるさと納税制度の仕組みを活用して支援すること、川本町総合戦略の基本施策目標の推進及び地域活性化を図ることを目的に、ふるさと起業家支援事業の対象となる事業(起業家)を募集します。

〈クラウドファンディング型ふるさと納税とは〉

専用のインターネットサイト等を通じて事業に共感する不特定多数の方から寄附(ふるさと納税)による資金調達を行います。

掲載予定サイト ふるさとチョイス



ふるさとチョイスの川本町ページ

1. 対象者

① 町内で新たに起業または既存事業の展開をしようとする個人または法人もしくは団体で、川本町総合戦略の基本目標を推進するための事業を行うおとする者。

2. 対象事業

① 新たに実施される事業であること
(既存事業を新たな展開で実施する場合も含む)。

② 川本町総合戦略の基本施策目標5項目(学び、交流、仕事、住まい、子育て)の推進に寄与する事業であること。

3. スケジュール

- ・ 公募開始 6月18日(火)
- ・ (申込〆切) 7月17日(水)
- ・ 事業選考 8月中旬
- ・ クラウドファンディングによる寄附の受付開始 10月上旬(約3カ月間)

【問】 産業振興課 ☎72-0636



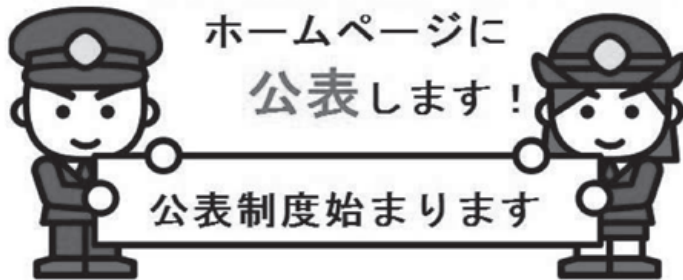
利用者に安心して利用していただくために

令和2年4月1日から

重大な消防法令違反の建物を

ホームページに

公表します！



公表制度が始まります

公表の対象となる建物

飲食店・物品販売店・旅館など不特定多数の方が利用する建物や病院、社会福祉施設など一人で避難することが困難な方が利用する建物（特定防火対象物）

公表の対象となる違反

消防法令により建物に設置義務のある屋内消火栓設備、スプリンクラー設備又は自動火災報知設備が全く設置されていないもの

※増築や隣接する建物との接続工事により、新たに消防用設備等の設置が必要となることがあります。



江津 邑智 消防 組合 お問い合わせは、消防本部予防課 TEL 0855-52-0119 まで

邑智郡総合事務組合職員採用試験のご案内

邑智郡総合事務組合では、2020年4月採用予定の、一般事務職員並びにシステムエンジニアの採用試験を実施します。

■採用予定人数

- ①一般事務職員 若干名
- ②システムエンジニア 若干名
- ③一般事務職員（社会人経験者） 若干名

■試験受付期間及び時間（持参・郵送）

- ・2019年7月1日(月)～8月16日(金)
(郵送は消印有効)
- ・受付時間 平日 8時30分から17時15分まで
(土・日・祝日を除く)

■受験資格

- ①一般事務職員
平成6年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人（2020年4月1日現在で、18歳から25歳の人）
・学校教育法による高等学校を卒業した人、又は2020年3月に卒業見込みの人
- ②システムエンジニア
平成6年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人（2020年4月1日現在で、20歳から25歳の人）
・就学課程4年の大学で情報処理に関する科目を

専攻し、卒業した人、又は専門学校で2年以上の情報処理課程を就学し、卒業した人。いずれも2020年3月卒業見込みの人も含む。

③社会人経験者

- 昭和51年4月2日から昭和58年4月1日までに生まれた人（2020年4月1日現在で、37歳から43歳の人）
- ・学校教育法による高等学校を卒業した人
- ・職務経験年数が、一つの民間企業等で、継続して3年以上ある人

■試験日程

- ・第1次試験
日時：2019年9月22日（日）
場所：浜田市「島根県立大学 浜田キャンパス」
- ・第2次試験 2019年10月中旬～10月下旬予定

■試験手続及び詳細

試験案内及び試験申込書は、邑智郡総合事務組合総務課（川本町）、川本町役場総務財政課、美郷町役場総務課及び大和事務所、邑南町役場総務課及び瑞穂支所、羽須美支所で交付します。

※インターネット利用での申し込みはできません。

■問い合わせ先

邑智郡総合事務組合総務課 ☎0855-72-2777

自宅でできる 田井トレ

筋肉は、骨・関節・神経などと同様に身体運動に関わる運動器の一つです。運動器の機能が低下し、つまづいたり転倒するなどしてしまうことで、生活機能の低下につながる可能性があります。このページでは、ご自宅で手軽にできる効果的なトレーニングを紹介していきます。

なお、写真ではダンベルを使用していますが、ご自宅にあるペットボトルに水を入れたものでも代用できますので、ご自身の体力に合った負荷で無理せず行ってください。

腕（上腕三頭筋）のトレーニング

上腕筋群でも最大で、上半身の中でも第3位の体積の筋肉です。主に肘を伸ばす際に働きます。前月号の上腕二頭筋とは反対の動きをする働きを持つ筋肉です。

前月号のトレーニングを思い出ししながら、引き締まった二の腕を目指しましょう。トレーニングの際は、肩関節・肘関節への負荷に注意して行うことを忘れずに！

■フレンチプレス（上腕三頭筋のトレーニング）

ワンポイント 肘の位置を固定すること

①腰や首を傷めないように真っすぐ立ち、後頭部にダンベルをセットしたポジションをとります。



②肘の位置を固定した状態で、真っすぐ肘を伸ばしダンベルを頭上に持ってきます。



！ココに注意！

- ダンベルは両手の親指と人差し指で三角形を作るような状態で持ちましょう（左写真）
- ダンベルを下ろす際も真っすぐ下ろし、肘が後方に行って身体を反らさないようにしましょう

◆田井コラム「脱水症状」◆

1年を通して脱水症状は起こりうる可能性があります。しかし、やはり夏場は特に汗をかき、体内の水分量が減ることで脱水症状が起こりやすくなります。

キーワードは「喉が渇いてからでは遅い」です。日常的に運動しない人でも、家事や立ち仕事等で思わぬ内に汗をかいている可能性がありますので、こまめに水分補給をしましょう。

おとぎ館のトレーニングルームでは、エアコンや扇風機での温度調整の他に、三瓶山の冷たい水を常備しています。適度な運動とこまめな水分補給が可能な、おとぎ館トレーニングルームをご利用ください。

その他、トレーニング効率を高めるためのマル秘ポイントがあります！ぜひ、おとぎ館トレーニングルームにお越しください。無料講習会、パーソナルトレーニング（有料）など各種受け付けています。

地域おこし協力隊（健康運動実践指導者） 田井 誠 ☎72-3080

令和元年度県高校総体 結果報告

5月24日(金)から6月1日(土)まで2週に渡って令和元年度島根県高校総合体育大会が開催されました。3年生部員に総体を終えての思いを聞かせてもらいました。

■カヌー部

☆男子カヤックシングル500m

- 1位 小鍵亮太(滋賀県出身)
- 2位 平田修希(東京都出身)
- 3位 中野湧太(大阪府出身)

☆男子カヤックシングル200m

- 1位 小鍵亮太
- 2位 平田修希
- 3位 行田朋晃(邑智中出身)

☆男子カヌーディアンシングル200m

- 2位 橋本春彦(東京都出身)
- 3位 加藤大雅(愛知県出身)

☆男子カヤックペア500m

- 1位 平田修希・小鍵亮太
- 2位 齋藤哲一(宮城県出身)・行田朋晃
- 3位 中野湧太・中島遼祐(川本中出身)

☆男子カヤックフォア500m

- 1位 中野湧太・平田修希・小鍵亮太・齋藤哲一
- 3位 高橋優花(福島県出身)

☆高校1年生女子カヤックシングル200m

- 1位 松岡華加(川本中出身)
- 3年 中野湧太さん

「今回、とてもハイレベルな戦いの中、3位に入ることができました。フォアでは1位を取る事ができたので、インターハイでも優勝を目指して頑張ります。」

3年 平田修希さん

「カヤックシングルでは惜しくも2位でインターハイの切符を逃しましたが、カヤックペア」



カヤックフォアで1位になりインターハイに出場ができました。みんなの思いを乗せて優勝します。」

■陸上競技部

【中国大会出場者】

☆男子5000m競歩

- 2位 安部暖人(川本中出身)
- 3位 針山弘基(東京都出身)

☆女子走幅跳

- 5位 野口月華(川本中出身)
- 3年 針山弘基さん

「総体を終えて嬉しい思い、悔しい思いなど、たくさんありますが、全員が自分の持っている力を出し切れたと思います。また、部員一同、総体にかける思いは強く、競技は様々ですが、互いを応援し支え合えた良い大会でした。」



■バレーボール部

☆1回戦

- 島根中央 2-1 松江西

☆2回戦

- 島根中央 0-2 大社

3年 山口萌花さん(川本中出身)

「私にとって最後の大会でした。目標であった1試合目を勝つことができました。2試合目は負けてしまいましたが、最後まで私たちのプレーができたので良かったです。」



■剣道部

☆男子 個人戦 1回戦敗退

☆女子 個人戦 2回戦進出

井上 風(大田二中出身)



■ソフトテニス部

☆女子 個人戦 2回戦進出

安東芹奈(邑智中出身)

柿田 咲(大田一中出身)

個人戦 2回戦進出

堀ひより(桜江中出身)

植田伶香(川本中出身)

個人戦 2回戦進出

佐々木香帆(桜江中出身)

本山春菜(川本中出身)

☆男子 個人戦 1回戦敗退

☆女子 団体戦 1回戦敗退

3年 澤津大輝さん(桜江中出身)

「最後の大会で負けたことは悔しかったけれど、今までの練習してきたことが発揮できたので良かったです。」

3年 植田伶香さん(川本中出身)

「私は高校からソフトテニスを始めました。キャプテンとしても大変なことは多くありましたが良い経験となり、総体も大切な思い出となりました。ソフトテニスをして本当に良かったです。」

■バスケットボール部

☆男子1回戦

- 島根中央 38-76 開星

3年 岡本朋也さん(川本中出身)

「僕にとって最後の総体でしたが、チーム全員で最後まで諦めずボールを追い、最高の思い出を作ることができました。」



ぶっくん だより

2019年
6月号

No.265



かわもと図書館

電話 0855-72-0025 Fax 0855-72-1061
開館時間：9時～18時 土日9時～17時
休館日：火曜日・祝日・月末整理日・年末年始

7月の展示テーマ

《一般書》

てがみを書いてみませんか
心のこもった手紙を送ってみませんか。手紙にまつわる話や手紙の書き方などの本を展示します。



《児童書》

ふしぎだな、なぜだろうかがく絵本
いろいろなものに、どきどきわくわくするかがく絵本を展示します。



《課題図書》

読み物、生き物やノンフィクションなど、今年も様々なテーマの作品が選定されています。

新刊案内 おすすめの1冊

一般書

帰還

堂場瞬一著
文藝春秋

シーズンモンスター

伊坂幸太郎著
中央公論新社

古布で作るふくろもの

和久亞子著
ブティック社

児童書

いないいないばあさん

佐々木マキ作
偕成社

ねえさんといもうと

シャロット・ゾロトゥ文
酒井駒子絵・訳
あすなろ書房

ぼくがゆびをばちとならして きみがおとなになるまえの詩集

高野文子画
福音館書店

その他多数あります。

掲示板

あそびのひろば&えほんのじかん

7月12日(金) 10:00~11:30
読みがたり 移動図書館

おでかけ図書館デー

7月9日(火) 西公民館
7月10日(水) 北公民館
健康福祉課の健康相談にあわせて行います。

第1回ぶっくんdeリフレ講座 トールペイントワークショップ

第1回目は雑貨にトールペイントをします。
図書館の本を活用しながら、日々の暮らしにちょっとしたエッセンスを加えリフレッシュしてみませんか。

日時	7月6日(土) 13:30~15:30
場所	川本町役場2階会議室
対象	町内在住の一般の方
定員	10名程度
参加費	500円
内容	雑貨にトールペイント
申込締切	6月28日(金)
申込先	かわもと図書館 ☎72-0025 川本町教育委員会 ☎72-0594

楽しみながら
ティータイム♪

第65回青少年読書感想文 全国コンクール

課題図書紹介



〔中学校〕
「星の旅人」
小前亮著 小峰書店



〔小学校 低学年〕
「スタンリーとちいさな火星人」
サイモン・ジェームス作
千葉茂樹訳 あすなろ書房



〔高等学校〕
「ザ・ヘイト・ユー・ギブ」
アンジー・トーマス作
岩崎書店



〔小学校 中学年〕
「そっだったのか! しゅんかん図鑑」
伊知地国夫写真 小学館



〔小学校 高学年〕
「マンザナの風にのせて」
ロイス・セバイン作
若林千鶴訳 ひだかのり子絵
文研出版

その他の課題図書もそろっています。
貸出中の本には予約ができます。
お気軽にカウンターへお問い合わせください。

蔵書点検のため休館します。

期間：7月1日(月)～5日(金)

期間中の本の返却は、悠呂ふるさと会館正面玄関の返却ポストをご利用ください。大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

悠邑ふるさと会館催し物案内

7月

大ホール

陸上自衛隊 第13音楽隊コンサート

開演／14：00（15：30終演予定）
料金／無料（整理券等は必要ありません）

7日
(日)

3年ぶりとなる音楽隊コンサート。今回も広島県海田町から第13音楽隊の皆さんにお越し頂きます。

自衛隊ならではの規律ある雰囲気と、企画に富んだパワフルな演奏をお楽しみください。

- ◇主催／川本町、川本町教育委員会
- ◇後援／島根県吹奏楽連盟、島根県吹奏楽連盟邑智支部
- ◇主管／自衛隊島根地方協力本部



邑智地区「吹奏楽のつどい」

開場／13：30 開演／14：00
入場料無料



15日
(祝・月)

郡内の中学校や高等学校吹奏楽部が、コンクール前に練習の成果を発表します。毎日の厳しい練習を乗り越えてきた吹奏楽部員達が奏でる、緊張感溢れた演奏をお楽しみください♪

*出演校等／川本中学校吹奏楽部、島根中央高校吹奏楽部、郡内の中学校や高校の各吹奏楽部、悠邑ふるさと吹奏楽団 など

- ◇主催／島根県吹奏楽連盟
- ◇主管／島根県吹奏楽連盟邑智支部

子どもの安全を守るため ～通学路安全点検を実施しました～

5月27日（月）、県や町の道路管理者、警察関係者、民生児童委員、交通安全協会、自治会長連合会、PTAなど多くの方々にご協力をいただき、川本小学校区の通学路安全点検を行いました。

今回から、交通安全だけではなく「防犯」の観点からも危険と思われる箇所をチェックすることとし、登校班に分かれて児童と一緒に下校しながら、道路状況や周囲の様子を点検しました。この点検結果に基づいて、川本町通学路安全推進会議において改善策などが協議されます。

川本小学校の高尾康弘校長は、「こうして多くの地域の方々に関わっていただいていることに大変感謝しています。」と述べられました。地域の子どもの安全を守ることが出来るよう、町民の皆さんのご協力を引き続きよろしくお願いいたします。



登校班に分かれて下校



子どもたちが安全に通学できるよう点検しています

お知らせ

2019年度 介護の入門的研修を開催します。

○会場

出雲 パルメイト出雲

7月15日(月)～7月17日(水)

申込締切 7月1日(月)

雲南 三刀屋健康福祉センター

7月27日(土)～7月29日(月)

申込締切 7月11日(木)

益田 益田市総合福祉センター研修室、大集会室

8月6日(火)～8月8日(木)

申込締切 7月22日(月)

大田 大田市民会館 中ホール

7月30日(火)～8月1日(木)

申込締切 7月16日(火)

〈対象者〉

次のいずれかに該当する方

・介護に関心がある方で、現在介護職として就業していない方

※家庭介護に関心のある地域住民の方、学生の方も対象となります。

・これから介護の職場に就業を希望される方

※企業等で定年退職を予定している方、中高年齢者、子育てが一段落した方など、広く募集します。

〈受講料〉…無料

(当日の会場までの交通費、昼食、飲み物等は各自負担となります。)

〈受講上の注意〉

・本研修は、A過程(1日)、B過程(2日)の3日間受講を原則としますが、A過程またはB過程いずれか一方を受講することも可能です。ただし、同一会場で3日間受講される方を優先します。

・A過程とB過程それぞれ会場を変えての受講は可能です。

・定員を超過した場合は、参加申込書の記載事項を考慮して受講者を選考します。

〈その他〉

・服装は、動きやすい服装(ジャージ等)でご参加ください。

・やむを得ず、欠席・遅刻・早退等は、事前に事務局までお知らせください。

・研修中の録音・録画は一切禁止とさせていただきます。

・地震・台風など、やむを得ない事情により研修会を中止せざるを得ない場合には、島根県福祉人材センターホームページに掲載します。

【申込方法】

別紙申込書に必要事項をご記入のうえ、ご持参または郵送・FAXにより申し込んでください。

※複数会場で受講を希望される場合の申込締切は初めに受講される会場の締切日とします。

例)出雲(A課程)と雲南(B課程)で受講を希望される場合、申込締切は7月1日(月)となります。

【申・問】

島根県社会福祉協議会石見支所

担当 三上

(島根県福祉人材センター石見分室)
〒697-10016

浜田市野原町1826-1

いわみーる2階

☎0855-2419340

FAX 0855-2419341

募集

邑智郡交通安全協会へ加入のお願い

自動車運転免許の取得・更新時に、交通安全協会へ加入のお願いをしています。

集められた会費は、郡内の交通安全に対する諸活動に活用しています。

会員には、交通安全協賛店での割引制度等の特典もありますので、是非ご利用ください。

○年会費…600円

◇3年間…1,800円

◇5年間…3,000円

邑智郡交通安全協会事務局

(川本警察署内)

☎0855-7210110

介護職員初任者研修受講生募集

約2カ月(土日祝を除く)で介護の基礎資格である介護職員初任者研修を修了できます。

○募集対象

原則として島根県内にお住まいであって、これから島根県内の福祉・介護の分野で働いてみたいと思う方で、介護分野の資格をお持ちでない方

○内容

・介護職員初任者研修
・介護職場への就職支援

(求人紹介や個別就職相談等)

○受講料…無料
※ただし、テキスト代は自己負担となります。(6048円)

○会場…いわみーる(浜田市野原町)
○期間…令和元年9月6日(金)～10月31日(木)

○定員…20名

○申込メー切…8月22日(木)

【申・問】社会福祉法人島根県社会福祉協議会石見支所 島根県福祉人材センター石見分室
☎0855-2419340

◇交通事故・違反発生状況 (令和元年5月末)

広げよう 事故ゼロかわもとの 思いやり				
飲酒	物損	死傷者	人身	
0 (0)	4 (6)	2 (1)	1 (1)	川本町
0 (1)	44 (45)	2 (4)	1 (3)	累計
2 (3)	148 (248)	9 (23)	7 (10)	郡内 累計

※()内は前年同月数

くらしの情報カレンダー 7月

日	月	火	水	木	金	土
30	1 キッズ☆キッチン (3・4年生) 16:00~17:00	2 悠 休館日 まちづくり意見交換会 (西公民館) 19:00	3 北公サロン (コーヒーの日) ゆうゆうカフェ (あいあいの家) 14:00~15:00	4 芋畑集会所 9:00~10:00 田窪自治会館 11:00~12:00 キッズ☆スタジアム (2・3年) 16:00~17:00	5 川本町あいさつの日 キラキラセタ会 10:00~11:30 キッズ☆トレーニング (2・3年) 16:00~17:00	6
1日月~5日金 かわもと図書館 休館						
7 自衛隊音楽コンサート	8 キッズ☆キッチン (5・6年) 16:00~17:00	9 悠 休館日 図 休館日 健康相談&おでかけ図書館デー (西公民館) 13:10~13:40 カン・ビン・新聞・雑誌・段ボール・不燃ごみ (A地域)	10 北公サロン (健康体操) 健康相談&おでかけ図書館デー (北公民館) 9:30~10:00 あそびのひろば 10:00~11:30 カン・ビン・新聞・雑誌・段ボール・不燃ごみ (B地域)	11 カン・ビン・新聞・雑誌・段ボール・不燃ごみ (C地域)	12 あそびのひろば & えほんのじかん 10:00~11:30 キッズ☆トレーニング (4~6年) 16:00~17:00	13
14 邑智病院 加藤病院	15 悠 休館日 海の日 悠吹奏楽のつどい 学 小学校郡水泳大会 (羽須美) 休日直接搬入 (一般ごみに限る)	16 悠 休館日 図 休館日	17 あそびのひろば & 乳幼児相談 10:00~11:30 健康相談 11:00~11:30 キッズ☆アトリエ (4~6年) 16:00~17:00	18 中学校終業式	19 食育の日 島根県中学校総合体育大会(陸上競技)~21日 川本・川本北保育所夏祭り 小学校終業式 中央高校終業式 あそびのひろば 10:00~11:30	20 因原保育所 夏祭り
21 しまね家庭の日 邑智病院 加藤病院	22	23 悠 休館日 図 休館日 特定健康診査結果報告会 (川本北公民館)	24 北公サロン (地元学) ベビーマッサージ & リフレッシュ教室 10:00~11:30	25 特定健康診査結果報告会 こころの健康相談 13:30~15:30	26 あそびのひろば 10:00~11:30 無料法律相談 14:00~16:00	27 2019ええなまつりかわもと
28 星ヶ丘クリニック 加藤病院	29	30 悠 休館日 図 休館日	31 悠 休館日 特定健康診査結果報告会 (川本公園管理棟)			

〔6月の納税〕

- ◆町県民税
- ◆国民健康保険税
- ◆後期高齢者医療保険料

〔7月の納税〕

- ◆固定資産税
- ◆国民健康保険税
- ◆後期高齢者医療保険料

※必ず納期限までに納めましょう。

● 健：健康相談・検診

● 公：公民館

● 悠：悠邑ふるさと会館

● 図：図書館

● 社：すこやかセンター (社会福祉協議会)

● 子：子育てサポートセンター

● 学：学校

● 保：保育所

● ド：ドクターカー巡回

● 診：休日診療情報 (10:00~16:00)

●…内容や場所を示しています。

● ゴミ収集

A地域 (木路原・日の出・上新町・中新町・下新町・元町・本町・天神町・谷・市井原・長原・矢谷・芋畑・双葉・中倉・日向)

B地域 (因原・三大字・多田・久座仁・谷戸・三島・笹畑)

C地域 (西・八幡・三原・田窪・南佐木・親和・湯谷・三俣)

〔燃えるごみの収集日〕 毎週火曜日・金曜日 (町内全域)

〔ペットボトルの収集日〕 毎月第1・3水曜日 (町内全域)

〔容器包装プラスチックの収集日〕 毎週木曜日 (町内全域)

〔容器包装 紙の収集日〕 毎月第2・4水曜日 (町内全域)



5/26 (日)
**地域で支え合い
 災害避難訓練**

水害を想定した避難訓練が行われ、5自治会が参加しました。各自治会の皆さんは、実際の行動や経路を確認しながら避難場所に向かいました。避難場所では、避難生活で使用する道具の説明を聞いたり体験するなど、改めて災害への備えを強く感じた訓練となりました。

石見神楽が「日本遺産」に登録

地域の魅力的な文化や伝統を国内外に発信する文化庁の「日本遺産」に“石見神楽”が認定されました。これは、川本町を含む島根県西部9市町により申請した「神々や鬼たちが躍動する神話の世界～石見地域で伝承される神楽～」が認定されたもので、島根県では5件目の認定となります。川本町役場では、認定を祝した懸垂幕の掲揚と認定証のレプリカを展示しています。お立ち寄りの際には、ぜひご覧ください。



川本町の人口

令和元年5月31日現在 ※()は前月との増減
合計 3,319人 (前年同期：3,359人)
 男 1,562人 (-2人)
 女 1,757人 (+2人)
 うち65歳以上 1,492人
 うち15歳未満 322人
 (前月比 ±0人) 世帯数 1,682戸

増減	転入 12人	出生 1人	その他 0人
	転出 8人	死亡 5人	その他 0人

※ 住民基本台帳を基にした、平成31年4月中の異動状況

祝「令和」最初の夏！
 2つのサマーで運開き！
7億円
 1等前後賞合わせて7億円
 1等5億円
 前後賞各1億円
5千万円
 1等前後賞合わせて5000万円
 1等3000万円
 前後賞各1000万円
 この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
令和
 宝くじ公式サイト 7月2日(火) 同時発売 各1枚300円
 発売期間 7月2日(火)～8月28日(金) 抽籤日 8月14日(水) 2019年度特別抽籤日



梅雨時とは思えないくらい雨が少なく、水不足で悩まれている方も多いのではないのでしょうか。とはいえ、近年はゲリラ豪雨などの突発的な天候の変化もありますのでご注意ください。昨年の豪雨災害から間もなく1年を迎えようとしています。