

広報

川本

2

No. 598

February.2021

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>



～悠々大学の一年～



今月の主な内容

- 令和2年度「悠々大学」 ……P2～3
- 自死対策強化月間 ……P6

令和2年度「悠々大学」では、年間を通じて様々な体験活動に取り組みました。

令和2年度 悠々大学

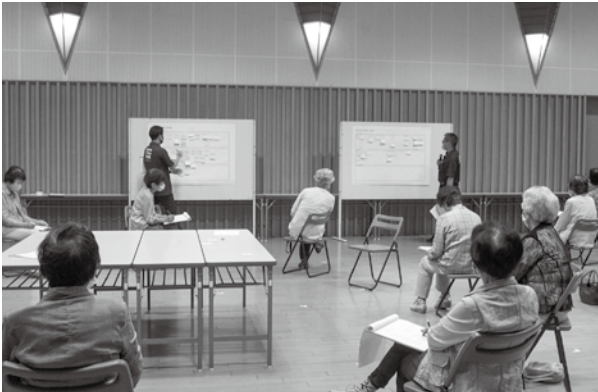


川本町教育委員会では、50歳以上の町民の方を対象に「悠々大学」を開講し、年間を通じて教養・趣味・健康に関する体験活動を実施しています。

例年5月に開講し年9回の講座を行っていますが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、6月開講、全8回の実施となりました。

今年度は、25人の方が参加され、物づくりや体力づくりなど様々な活動を通じて、参加者同士の親睦を深めたり、自身の生涯学習の一助としていただいたり、とても有意義な時間を過ごしていただきました。

2月18日（木）に閉講式を迎え、今年度の全講座は終了しましたが、令和3年度も開講を予定していますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。



施設見学、笑い講座やテーブルマナーなど様々な意見が出ました

令和2年度「悠々大学」を開講するにあたり、受講生の方々からやりたい企画や何を学びたいかについて意見交換を行いました。

ここで出た意見を基に、年間の実施計画を立てました。

開講式（令和2年6月18日）

令和2年度活動紹介

■開講式（令和2年6月18日）

令和2年度「悠々大学」を開講するにあたり、受講生の方々からやりたい企画や何を学びたいかについて意見交換を行いました。

ここで出た意見を基に、年間の実施計画を立てました。



イスに腰掛けながらもできる手軽な運動として人気の3B体操

3B体操は、ボール、ベル、ベルダーの頭文字にBがつく3つの器具を使用する体操で、体に無理な負担をかけることなくできます。

自宅で気軽にテレビを観ながらでもできる運動で、自身のペースで続けられます。

■3B体操（7月16日）



山内さんの手ほどきを受けながら思い思いの模様で染め上げました

生地を水に溶いて揉みこんで染めるのですが、生地に石や割りばしを輪ゴムで固定することで、様々な模様をつけられるため、受講生の方々は工夫を凝らした作品づくりに取り組みました。

■ベンガラ染め体験（9月16日）

地域おこし協力隊で石見織企画室の山内ゆうさんを講師に、環境にやさしいベンガラという染料を使用した染物体験を行いました。

■ガンバルーン (10月15日)

ガンバルーンは、高齢者、障がい者、低体力者の方が、運動を楽しく継続するために開発されたゴム製ボールで、競技や体操に使用できます。

講座では、ガンバルーンを投げて得点を競うゲームを行い、参加者の皆さんは、より高得点を出す投げ方を試行錯誤しながら楽しんでおられました。



高得点に狙いを定めてガンバルーンを投じる参加者の皆さん

■テーブルマナー講座 (11月19日)



感染症対策をとりながら正しいマナーを学び、美味しい料理を楽しみました

出雲ロイヤルホテル(出雲市)で、フランス料理のテーブルマナーを学びました。

食事中に席を立つ際は、ナプキンをイスの上に置き、ナイフとフォークは「ハの字」の状態にしておく、食事が終わったら皿の右斜め下に添えることでスタッフに片づけて構わないことを知らせるというマナーや、肉料理は事前に一口サイズに切っておくことはマナー違反であるということなど、知っているようで知らなかった部分を知る機会となりました。

■カローリング (12月17日)



チームで協力し合って、相手よりも高得点を狙います

カローリングは、3人1組のチーム戦で、3つのジェットローラーを交互に投げ合い、円の中心に近づけ得点を競います。相手のジェットローラーをはじき出したり、自分たちがいかに中心に近づけるかなどを考え、工夫しながら投げ合います。

また、足を曲げた状態で投げる姿勢をとるため、足腰の強化を図ることができ、楽しみながら体力の向上も見込める競技を体験しました。

■ボッチャ (令和3年1月21日)

川本町障がい者福祉協会の方を講師に、パラリンピック正式種目にもなっているボッチャを実施しました。

3人1組のチーム戦で、互いのチームがボールを投げ合い、ジャックボールと呼ばれるのに、より近づいた方が得点となり総得点を競います。

相手のボールをはじいたり味方のボールを近づけたりするために、投げの位置や投げ方など、どうやって高得点を取るかの局面に合わせた戦略を考えながら、楽しみました。



なかなか思ったとおりの所にボールが行かないのもボッチャの面白さ

令和3年度にピーマンの新規栽培に チャレンジしてみませんか？

川本町では、高齢化に伴う農家の後継者不足、新規就農者の確保など様々な問題を抱えています。また、獣害被害、特にサルによる被害が多いため、農家の作付け意欲が減退し、耕作放棄地の増加が顕著になっている現状もあります。

そこで、サルの被害を受けにくいとされ、獣害対策、収益性の高さや農作業の手軽さなどのメリットが多いピーマンを、川本町の新たな推進品目として栽培を振興していきます。



年々サルによる被害は深刻化

ピーマンのメリット

- ① 軽い・狙われない・収益性が高い
- ② 手の空いているときに収穫・販売ができる
- ③ 販路が安定している



J Aしまね島根おちち地区本部では、獣害被害に困っている方や女性の方などを対象にピーマン栽培者を募集します。栽培者の方に、支柱・ネットセット費用の1/2を助成する予定です。詳しくは、産業振興課、J Aしまね川本営農生活課にお問い合わせください。

【問】産業振興課農林振興係

J Aしまね島根おちち地区本部
川本営農生活課 ☎72-106336
☎72-103330

協会けんぽ島根支部の加入者・事業主の皆さまへ

令和3年3月分(4月納付分)からの保険料率をお知らせします

健康保険料率

令和3年2月分(3月納付分)まで

10.15%



10.03%

介護保険料率

令和3年2月分(3月納付分)まで

1.79%



1.80%

※ 任意継続被保険者の方は、令和3年4月分(4月納付分)から変更になります。

※ 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。

健康保険料率
引下げの主な理由

- ・ 皆さまの健康づくりへの取り組み(「インセンティブ制度」)が、全47支部中全国**第1位**と評価されたため(0.12%引下げのうち0.057%分)

健康づくりへの取り組みを評価する5つの取り組み

1. 健診を受診する

2. 保健指導を受ける

3. メタボを解消する

4. 精密検査をきちんと受ける

5. ジェネリック医薬品を使う

保険料率
引き下げ

協会けんぽ島根支部も加入者および事業主の皆さまの取り組みを全力でサポートいたしますので、一緒に5つの取り組みを行いましょ！

◇お問い合わせ先◇ 〒690-8531松江市殿町383山陰中央ビル2階 全国健康保険協会島根支部 ☎0852-59-5140(平日8:30~17:15)

マイナポイントを取得できる期間が 令和3年9月末まで延長されます！

「マイナポイント事業」とは

マイナナンバーカードを取得した方を対象として、民間キャッシュレス決済（クレジットカードや電子マネーなど）を使って最大2万円の前払い（チャージ）やお買い物をした場合、最大5,000円相当（付与率25%）のマイナポイントが付与される制度です。

※マイナポイントの申込を希望する場合は、**令和3年3月末までにマイナナンバーカードを申請する必要がある**。

※マイナナンバーカードは、申請から交付までに、約1カ月半かかります。時間に余裕をもって申請してください。

※マイナポイントの申込者数が国の上限に達した場合は、マイナポイントの申込みを締め切る可能性があります。詳しくは、総務省ホームページ「マイナポイント」で検索してください。

【問】町民生活課環境生活係

☎72-10632

戦没者等ご遺族の皆さまへ 第11回特別弔慰金の支給について

特別弔慰金は、今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表すため、戦没者等のご遺族に支給するものです。

対象者

1. 戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日において恩給や戦没者遺族年金等の受給権者がいない場合に、次に示す優先順位でお1人に支給されます。

2. 配偶者（遺族以外の方と結婚していないことなどの要件あり）

3. 父母、孫、祖父母、兄弟姉妹（戦没者等の死亡当時、生計関係を有していることなどの要件を満たしているかどうかにより順位が入れ替わります）

4. 前述1から3以外の三親等内の親族（甥、姪など）

支給額

25万円

※請求期間 令和5年3月31日まで
※期限を過ぎると受け取れなくなりま
すのでご注意ください

【問】町民生活課環境生活係

☎72-10632

川本町ごみ分別アプリを配信しています！

「ごみを出し忘れた！」「ごみの捨て方が分からない！」そんな経験はありませんか？

このアプリでは、「ごみ分別辞典」や「ごみカレンダー」、「出し忘れ防止お知らせ通知」など便利な機能がたくさんあります！ぜひご利用ください。

便利な機能 その1

一目で分かる収集日程！



をわかりやすく表示しています。

また、一週間のごみの収集日程をスライドさせれば、その月の収集日程、当日、翌日の収集予定を押せば、主なごみの捨て方が表示されます。

便利な機能 その2

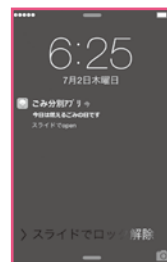
ごみの捨て方が検索できる！



名前を検索ができます。また、50音で
ごみの捨て方を見ることもできます。

便利な機能 その3

ごみの日程を通知機能で知らせてくれる！



お知らせしてくれます。

● 使い方の詳細は川本町ホームページにて掲載しています。

便利な「川本ごみ分別アプリ」は下記QRコードからダウンロード

または、「App Store」、「Google play」で「川本ごみ分別アプリ」で検索してください。



iOS端末をお使いの方は
はこちら



Android端末をお使い
の方はこちら

【問】町民生活課環境生活係

☎72-10632

あなたのこころお元気ですか？

3月は自死対策強化月間です

こころと体の健康は、密接に絡み合っています。こころが健康でなければ、体の健康も維持できません。

日々のストレスが長い間続くと、うつ病などのこころの病気を引き起こす場合があります。うつ病は、最悪の場合、自死に結びつくこともあります。ひとりで抱え込まず、身近な人に相談することが大切です。

まずは、左の表でストレス・チェックをしてみてください。

2週間以上、ほとんど毎日症状が続いている項目がある場合、つらい症状を放っておかず専門家（医療機関・保健所・役場など）への相談をお勧めします。

■ ストレス・チェック

〈身体面の変化〉

- 眠れない。寝ても疲れがとれない
- 頭痛、動悸、肩こり、めまいがする
- 食欲が低下する
- 下痢や便秘、胃痛・腹痛が起こる

〈行動面の変調〉

- お酒の量が増える
- 遅刻や仕事でのミスが多くなる
- 対人交流を避ける
- 過食または食べなくなる
- 笑顔が減る

〈感情・思考面の変調〉

- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 気分が落ち込みやる気が出ない
- 自分を責める気持ちが強くなる
- 集中力が低下する



相談窓口	電話番号	受付時間
川本町役場健康福祉課	0855-72-0633	平日 8:30~17:15
県央保健所健康増進課	0854-84-9823	平日 8:30~17:00
サポートセンターおおち	0855-75-8081	平日 8:30~17:30
島根いのちの電話	0852-26-7575	年中無休 9:00~22:00
心と体の相談センターこころのダイヤル	0852-21-2885	平日 8:30~17:15
* 大田圏域内精神科を標榜する医療機関		
特定医療法人恵和会 石東病院	0854-82-1035	入院・外来

■ 令和2年度 受賞作品

川本町こころの健康・生きがい標語

- 【優秀賞】 笑顔はね マスクの下でも わかるんだ 川本小学校5年 吉田 千秋さん
- 【優良賞】 あいさつは みんなげんきに にこにこで 川本小学校1年 道畑陽菜子さん
- 【努力賞】 なにげない 日々の幸せ 見つけよう 川本中学校2年 中島 愛梨さん



【問】健康福祉課健康推進係 ☎72-0633

献血の日程変更のお知らせ

お手持ちの「令和2年度健康カレンダー」でお知らせしていましたが献血の日程が、下記のとおり変更となりました。お間違えのないようご注意ください。

なお、詳細については、後日配布するチラシや告知放送でお知らせします。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、献血量が減少しています。皆さんのご協力をお願いします。

■ 期 日

3月26日(金) 9時30分～13時

■ 場 所 島根県川本合同庁舎前

■ 特 典

ご協力いただいた方には、えごま卵を進呈します。

※当日は骨髄バンクのドナー登録に向けた相談会も開催します。

【問】健康福祉課健康推進係

☎72-10633

令和3年は祝日が移動します

今年度は、東京2020オリンピック・パラリンピックの開催に合わせ、国民の祝日が下記のとおり移動します。これに伴い、従来の祝日にあたる日が平日となります。

なお、発行されているカレンダーや手帳等の中には、従来の祝日のまま記載された物もありますので、今一度ご確認ください。

【移動する祝日】

■ 海の日

7月19日(月) ↓7月22日(木)

■ スポーツの日

（オリンピック開会式）

10月11日(月) ↓7月23日(金)

■ 山の日

（オリンピック閉会式）

8月11日(水) ↓8月8日(日)

※8月9日(月)は振替休日

詳しくは、内閣府または首相官邸ホームページをご覧ください。

川本町地域おこし協力隊活動通信 vol.5



農業研修生

令和元年10月1日着任

中村 優史 さん

(島根県松江江市出身)

3年間の活動予定の折り返しをむかえます。移住検討期も含めて今までご支援いただいた方々に感謝しながら、独立自営のためには尚一層励んでいこうと、当寄稿を機に気持ちを新たにすると決まっています。

市井原で暮らしながら、主に地区外の圃場で農業に取り組んできました。不慣れた作業や獣害対策、規模の拡大や設備投資、通年で収益をあげていく方法の確立など、困難や課題は山積しています。先人の知恵に新たな工夫を加えて、農業によるものづくりを基礎とする暮らしを築いていこうと思います。

町での生活では少しずつ見知った顔が増えて、世間話もできるようになりました。みなさんとの会話の中で、「昔は〇〇だったのにね」という話題になることがしばしばあります。回顧的な話題になると、ここに定住しようとする者としては寂しさや不安を感じる場合があります。しかし考えてみればかつての賑わいを知っておられて、知識や技術を持った方は多数ご健在なのだから、過去を掘り起こして活気を取り戻すことは可能ではないかとも思います。「川本町らしい何か」の再興は、元からいる人々を鼓舞して、新しい人々にとつての発見になります。そういう希望の下、移住者としての私に加わってできる地域振興を考えたいです。時勢的に域外移動が難しくもあるので、域内の活力創出が必要です。

現在は市井原で秋冬限定の焼き芋販売を行っています。地区に足を運んでくださる方が増えるとうれしいですし、ご高齢者や運転免許返納者への配達も拡大したいと思います。また、いづれ町内に炭窯をつくって製炭したり、中学生が島根中央高校等に進学したのちに困らないような学力を身につけるための英語指導を行いたいと計画しています。活動にご理解をいただけるよう、今後さらに皆さんに知っていただければと思います。

2/10
(水)

地域の憩いの場「多田サロン」 で認知症の講演会を開催



講演会後には意見や質問コーナーもありました

「誰もが気軽に集まれる居場所がほしい」との願いから、毎月様々な活動を行う「多田サロン」で、認知症をテーマに、加藤病院院長の加藤節司さんと公立邑智病院 認知症看護認定看護師の寺内里美さんを招き講演会が開かれました。感染症対策を講じて行われた講演では、認知症に関する基本的な知識から「認知症になったのでは？」と思った際の相談窓口のほか、認知症の方が感じる不安の受け止め方や接し方など、約30人の参加者が興味深く耳を傾けました。講演会の後には、「たすけあい川本」の代表・伊藤ヒロコさんによる恒例の「暮らしの保健室」のコーナーも設けられました。

1/20
(水)

みんなが安全で豊かな暮らしを 小学生への「租税教室」開催



税金のない暮らしを考える

川本小学校6年生に向けた「租税教室」が、町民生活課税務係の職員を招いて行われました。毎年行われているこの教室では「税金ってなんだろう？」をテーマに、自分たちの身近にある税金について学んでいます。

児童たちは、税金がなかったらどのような暮らしになるのかを考えたり、税金や外国の税金に関するワークシートを使った学習を通じて、これまで知らなかった様々な税金について知ることができました。

宝くじ助成事業で整備しました

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの収益を財源に社会貢献広報事業を実施しています。

今回活用した「コミュニティ助成事業」では、活動に必要な備品や集会施設の整備などに対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図り、地域社会の健全な発展に寄与することを目的としています。



■長原・矢谷連自治会

各自治会館の椅子や机、また、冬の積雪時にも安全に地域活動がおこなえるよう、除雪機も整備されました。



■中新町自治会

地域の方が集えるコミュニティ施設の活用を図るため、椅子や机、音響機材等を整備されました。

様々なコミュニティ活動で利用されています。



■田窪自治会

自治会館のエアコン設備の整備及び取替をされました。

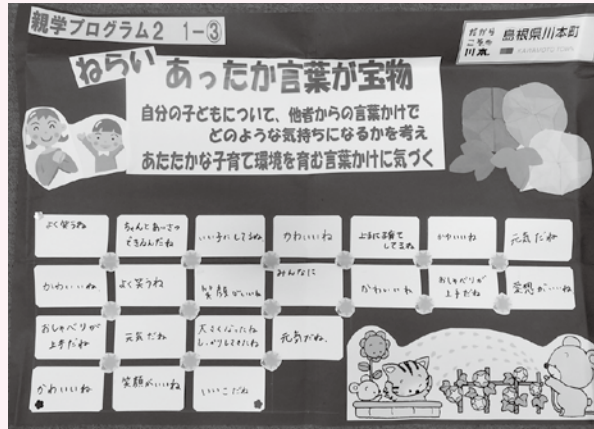
夏でも快適に行事ができ、地域のコミュニティの場として利用されています。



【問】まちづくり推進課 ☎72-0634 ※令和3年度の募集は終了していますが、今後の募集があり次第ご案内いたします。

親学プログラム

『現代版『子育てに関する井戸端会議』』



ついで一つの答えを求めたり、家庭における正しい子育ての方法を紹介したりするものではありません。

現在、川本町では、乳幼児健康相談等で活用されています。何人かの人と語り合いながら、いろいろな考え方と出合うことで、新たな気づきが広がります。多様な価値観をみんなで共有しながら子育てについて考えていけるとよいと思いますので、興味がありましたら川本町教育委員会まで、お気軽にご相談ください。

『親同士がつながる』『親と地域とつながる』ことで、地域の子どもに積極的に関わり、地域ぐるみで子どもを育もうとする雰囲気をつくっていききたいです。(文責：派遣社会教育主事 竹田進吾)

『楽しく』『互いに』『体験的に』子育てについて語り合いながら、親同士や親と地域とつながっていくことができる「親学プログラム」。この「親学プログラム」は、親(地域住民)としての子どもたちへの関わりについての気づきを促すもので、子育てに

小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険®

対象となる事故

団体・グループ活動中の事故 / 往復中の事故

保険期間

令和3年4月1日午前0時から
令和4年3月31日午後12時まで

補償内容

補償内容は、加入区分によって異なります。
詳しくは、ホームページなどをご覧ください。

4名以上の団体・グループで
ご加入ください。

例	死亡保険金：2,000万円 後遺障害保険金：3,000万円(最高額) 入院保険金：4,000円/1日 通院保険金：1,500円/1日(30日限度)
A1、C、A2区分の場合	

※事故の日からその日を含めて180日以内の死亡、後遺障害、入院、手術、通院が対象となります。
※上記に加え、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険も付帯されています。

加入区分・掛金

加入対象者	補償対象となる団体・グループ活動	加入区分	年間掛金(1人当たり)
子ども (中学生以下) ※特別支援学校高等部の生徒を含む	スポーツ活動	A1	800円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動		
大人 (高校生以上)	上記団体活動に加え、個人活動も対象	AW	1,450円
	スポーツ活動(指導・審判を含む) ※右記年齢の判断は、「令和3年4月1日」と「掛金の支払い手続きを行う日」のいずれか遅い日の年齢を基準とします。 ※A2区分で対象となる活動も補償されます。	C 64歳以下	1,850円
		B 65歳以上	1,200円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動 準備・片付け・応援・団体の送迎 ※スポーツ活動中の事故は補償の対象外です。	A2	800円
全年齢	危険度の高いスポーツ(指導・審判を含む)	D	11,000円

年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。

スポーツ安全協会 島根県支部 (TEL) 0852-21-5388

電話受付時間 午前8時30分～午後5時15分(土、日、祝日、12月29日から1月3日を除く。)

保険の詳細内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。
ご加入はインターネットからのお手続きが便利です。

スポーツ安全保険 検索



この広告はスポーツ安全保険の概要についてご紹介したものです。ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」および「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款および特約書によりますが、ご不明の点がございましたら(公財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険(株)までお問い合わせください。

〈引受幹事保険会社〉

東京海上日動火災保険株式会社
担当課 公務第2部 文教公務室

☎ 0120-233-801
(平日9:00～17:00)

〈共同引受保険会社(令和3年4月予定)〉

あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン 大同火災 東京海上日動 日新火災 三井住友海上 AIG損保

令和2年12月作成 20-TC06924

自宅でできる 田井トレ

今月と来月の2回に渡って『高強度インターバルトレーニング（通称・HIIT^{ヒット}：High Intensity Interval Training）』を紹介します。4種類のトレーニングをそれぞれ20秒行い休憩10秒、この繰り返しを1セット2分間を2セット合計4分間やります。特別な器具を使わないで行えるトレーニングですが、名前の通り強度・負荷ともに高いトレーニングです。しかし、各自で調整しながら行うことも出来ます。いつもよりも、特に自分の体力と相談しながら行ってください。

今回も、まげなねっと11チャンネルで放送の「田井トレ THE MOVIE」との連動企画です。理解が深まり、トレーニング効果も上がると思いますので、ぜひ合わせてご覧ください。

① **もも上げ (20秒)**



② **背筋 (20秒)**



③ **腹筋 (20秒)**



④ **腕立て伏せ (20秒)**



1セット2分×2セット=4分

休憩 (10秒)

休憩 (10秒)

休憩 (10秒)

休憩 (10秒)

① 足を肩幅程度に開き、少しつま先を外に向け、手のひらを後頭部にもっていきます。その体勢から同じ方の肘と膝が触れるくらいまで太ももを上げます。左右リズムカルに行います。

② 地面にうつ伏せになり、後頭部と臀部が近づくように身体を後ろに反らします。余裕がある人は、手は前方向に45度くらい上げ、アルファベットのYのような形で行います。さらに、足も浮かせて上げ下げを繰り返します。

③ 膝を90度に立て、仰向けになります。へそをのぞき込むようにして身体を起こしながら丸めます。この際、肩甲骨が地面からしっかり離れる程度で十分です、また、身体をおろす時には背中全体を地面に着けない事が重要です。

④ 身体は一直線、手と肘の角度は45度を目安にしてください。無理のない範囲で、きつい場合は膝を突くなどして調整します。

田井コラム

年が明けて1か月が過ぎました。寒さも増してきて、「今年こそ頑張ろう！」と意気込んでいた人も少し熱が冷めてきてしまいがちな時期です。そんな時には短時間でもちゃちゃっとトレーニング！今回紹介したような1日4分だけのトレーニングもあります。毎日少しずつから頑張っていきましょう。

今回は、上半身に重点を置いたトレーニングを紹介しました。次回は、下半身に重点を置いたトレーニングを紹介します。2回合わせれば全身を短時間でしっかりトレーニングできるようになります。引き続き、一緒に頑張っていきましょう！

地域おこし協力隊（健康運動指導士） 田井 誠

新共通テストに挑みました

1月16日(土)・17日(日)に大学入学共通テストが行われました。今年度から出題傾向が大きく変更され、生徒は変更に対応するために努力してきました。

それに先立ち本校では、1月15日(金)に共通テスト激励会を開催しました。激励会では、校長先生をはじめとし、多くの先生方が、共通テスト本番での心構えや自身の経験を踏まえたアドバイスなどを話しました。

試験当日は、普段とは違う雰囲気でもかなり生徒も緊張している様子でしたが、休憩時間には少しでも点を伸ばそうと時間いっぱい学習する姿が見られました。



●共通テストを受けた生徒の感想

3年1組 東端 隼大さん(大阪府出身)

自分は基礎固めに重点を置いて取り組みました。当日は緊張しましたが、集中して解答することが出来ました。目標としていた得点を超すことも出来たので、大学生活に向けての良いスタートができました。これからもこの経験を活かして頑張っていきたいです。

3年1組 横宮 のどかさん(川本中出身)

英語が特にこれまでのセンター試験と違っていたので、今までの模擬試験の復習を重点的に行ってきました。試験本番では、新型コロナウィルスのことも相まって、いつもの学校生活とは異なる緊張感も味わうことが出来ました。

3年2組 高内 政宏さん(千葉県出身)

私は本番のときに過度に緊張することを避けたかったので、ルーティンを決めて生活するようにしてきました。本番では、そのおかげもあってか、緊張することが少なく、自分の力を発揮することができました。

共通テストの結果を踏まえて、大学ごとに実施される2次試験に臨む生徒もいます。本校では、試験対策として、補習や面接対策を行っています。引き続き生徒の自己実現のために最後まで学習に取り組めるようサポートしていきます。

島根県就職内定者

合同研修会に参加しました

2月8日(月)に、島根県就職内定者合同研修会が行われました。本校からは島根県の企業・自治体に就職が内定している3年生8名が参加しました。

研修会では、働く上で必要とされる能力について考えを深めることや、ビジネスマナーの基礎についての講師の方々からお話をいただきました。

今回は新型コロナウイルス感染防止の観点から、オンラインの形式で行われました。講師との対話においてジェスチャーで反応する、ワークシートを使ってペアワークを行うなど、充実した研修となりました。生徒は積極的に活動に参加していました。



●研修会後の感想

3年1組 伊藤 誠さん(川本中出身)

ルールやマナーを守る社会人の姿勢を知り、実践することで周りから信頼されるよう努力します。

3年1組 奥羽場 朱里さん(川本中出身)

社会人のマナーなど、これまで知らなかったことを知ることが出来ました。これから諸先輩方につきり指導してもらえるように、学ぶ姿勢を大切にしたいです。

ぶっくん だより

2021年
2月号

No.285



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

3月の展示テーマ

《一般書》

新生活応援します！

春からの新生活にむけての本を集めて展示貸出します。



芥川賞・直木賞展 2月20日～3月19日まで

新聞に掲載された記事展 ～川本町編～
平成15年から新聞に掲載された川本町の記事です。
あの日あの頃を懐かしんでみることができます。

《児童書》

春 みつけた

あたたかい日が少しずつ増え、春の訪れを感じる季節となりました。
ひなまつりや春をテーマに絵本を展示します。



おうちで作ろう！～お菓子～

おうち時間をお菓子作りで楽しんでみませんか。

掲示板

♪ あそびのひろば&えほんのじかん

3月12日(金) 10:00
読み語り 移動図書館

♪ おでかけ図書館デー

3月9日(火) 西公民館
3月10日(水) 三原まちづくりセンター

その他多数あります。

新刊案内 おすすめの1冊

一般書

ばあさんは15歳

阿川佐和子著
中央公論社

天下一のへりくつ者

佐々木功著
光文社

鬼哭の銃弾

深町秋生著
双葉社

児童書

キッチンからはじめる
再生栽培

原由紀子 監修
ブティック社

ラスプーチンの庭

中山七里著
KADOKAWA

スマホ脳

アンデシユ・ハンセン著
久山葉子 訳
新潮社

つばきレストラン
おおたぐろまりさく

福音館書店

せかいでさいしよに
ズボンをはいた女の子

キース・ネグラー作
石井睦美 訳
光村教育図書

ごちそうたべにきて
ください

しもかわらゆみ 絵
茂市久美子 作
講談社

詩人になりたい
わたしX

エリザベス・アセヴェド 作
田中亜希子 訳
小学館

自由帳みせて！

すずきこうせい 文・イラスト
福音館書店

こどものための
防災教室

今泉マユ子 著
理論社

本を使った作品展を開催しました

力作が勢揃いしました！



悠邑ふるさと会館催し物案内

中世川本・石見小笠原史料集

川本町を拠点に、石見銀山を含む石東地域の全体へ勢力を広げた石見小笠原氏。その歴史の実態が解明される初めての史料集が、井上寛司先生（島根大学名誉教授）の編集により遂に完成しました。

中世（鎌倉時代から安土桃山時代まで）の川本を治めた石見小笠原氏に関する各史料を更に精査し、簡単な要約を付けて年代順に掲載されただけでなく、写真での資料掲載や各氏の花押一覧のほか、主な史料の解題など、非常に分かりやすくまとめられた一冊となっています。

- 史料集の仕様 A5判 342頁（表紙：布クロス、背文字：金箔押し、函入り）
- 販売価格 5,000円（消費税込み）
- 発売開始 3月1日（月）8：30から（予定）※教育委員会にて予約受付中
詳しくは2月5日全戸配布のチラシをご確認ください。

【問】川本町教育委員会 文化振興係 ☎72-0594

音楽を楽しんでいる写真の写真展

作品募集中！

- 写真展期間 令和3年3月6日（土）～3月21日（日）
午前9：00～午後6：00 ※休館日火曜日は除く
- 展示場所 悠邑ふるさと会館 エントランス他
※どなたでも自由に鑑賞していただけます。

～音楽の楽しさが伝わる写真大募集～

*楽器を演奏してる場面 *カラオケを熱唱している姿など
音楽を楽しんでいる写真を募集しています。

申込方法は、2月5日全戸配布のチラシをご覧頂くか川本町公式ホームページをご覧ください。

お知らせ

2021年度移動ナースバンク

島根県ナースセンターでは、公共職業安定所などと連携を図りつつ、看護職の求人情報の提供、就業のあっ旋及び相談・研修を行っています。また、ナースセンターへの来所が困難な方に対して、各地域での相談会も実施しています。ぜひ、ご利用ください。

■大田地域（大田市・川本町・美郷町・邑南町）

【日程】（原則、毎月第4水曜日）

4月28日、5月26日、6月23日、
7月28日、8月25日、9月22日、
10月27日、11月24日、12月22日、
令和4年1月26日、2月16日（第3水曜日）、3月23日

【時間】 毎回13時～16時

【場所】 ハローワーク石見大田（大田市大田町大田口1-182-1）

島根県ナースセンター

☎0852-2718510

島根県災害情報BOX

島根県警察本部では、コミュニケーションアプリ・LINE公式アカウント『島根県災害情報BOX』を開設しました。県内での災害発生時における河川のはん濫、土砂崩れ、家屋の倒壊、道路・橋の崩落、居住地域での浸水等の発生現場の写真や動画をお送りください。左記のQRコード又はID検索から友達追加をお願いします。



ID : @574iqqnw

なお、人命に関わる情報、緊急を要する内容は110番通報してください。また、お送りいただいた全ての情報に対応をすることを約束するものではありません。

島根県警察本部警備部警備課

☎0852-2610110

福祉・保育の就職フェア

島根県内の福祉職場に就職を希望する方、令和4年3月卒業見込みの学生への支援を目的に開催します。

【期日・会場】

- ①令和3年5月22日（土）
第1部：10時30分～12時30分
第2部：13時30分～15時30分
場所：朱鷺会館・大ホール（出雲市西新町2丁目2456-4）
- ②6月5日（土）
第1部：10時30分～12時30分
第2部：13時30分～15時30分
場所：くにびきメッセ・大展示場（松江市学園南1丁目2-1）

【内容】

- ・ 事業所PR（動画配信）
- ・ 事業所による就職面談
- ・ 就職支援機関等による個別相談
- ・ 福祉の仕事説明

※参加費無料・要事前申込

【申込方法】 4月15日（木）に島根県福祉人材センターホームページに掲載します

https://www.shimane-fjc.com/
島根県社会福祉協議会

（島根県福祉人材センター）
☎0852-3215957

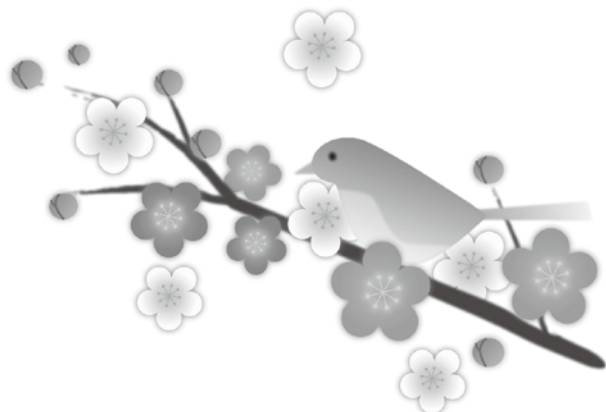
広げよう 事故ゼロかわもとの 思いやり

飲酒	物損	死傷者	人身	
0 (0)	9 (8)	0 (1)	0 (1)	川本町
0 (0)	9 (8)	0 (1)	0 (1)	累計
0 (0)	51 (24)	1 (3)	1 (3)	郡内 累計

※()内は前年同月数

◇交通事故・違反発生状況

（令和3年1月末）



くらしの情報カレンダー 3月

※新型コロナウイルス感染症の状況により予定が変更となる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
28	1 休館日 島根中央高校卒業式 [申告相談] 親和集会所 9:00~12:00 古屋口会館 13:30~17:30 上田医院 波多野診療所	2 休館日 [申告相談] 三原多目的集会所 9:00~16:00	3 芋畑集会所 9:00~10:00 田窪自治会館 11:00~12:00 [申告相談] 田窪自治会館 9:00~16:00 おひるねアート教室 10:00~11:30	4 [申告相談] 三原まちづくりセンター 9:00~16:00 カン・ビン・新聞・雑誌・段ボール・不燃ごみ (A地域)	5 あいさつの日 [申告相談] 久座仁老人福祉センター 9:00~16:00 川本町役場 18:00~20:00 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)	6
7 [申告相談] 川本町役場 8:30~13:00 邑智病院 河野医院	8 [申告相談] 本町会館 9:00~15:00 カン・ビン・新聞・雑誌・段ボール・不燃ごみ (C地域)	9 休館日 [申告相談] 本町会館 9:00~15:00 乳幼児相談・健康相談&おでかけ図書館 (西公民館) 13:10~13:40	10 川本中学校卒業式 [申告相談] 川本町役場 9:00~16:00 乳幼児相談・健康相談&おでかけ図書館 9:30~10:00 ベビーマッサージ&リフレッシュ教室 10:00~11:30	11 [申告相談] 川本町役場 9:00~16:00	12 [申告相談] 川本町役場 9:00~16:00 えほんのじかん 10:00~11:30	13
14 星ヶ丘クリニック 加藤病院	15 [申告相談] 川本町役場 9:00~12:00 ゆうゆうカフェ (川本町役場) 14:00~15:00	16 休館日 因原保育所 卒園式 川本北保育所 卒園式	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	18 川本小学校 卒業式	19 食育の日 島根中央高校 終業式	20 休館日 春分の日 川本保育所 卒園式 邑智クリーンセンター直接搬入 (一般家庭ごみ) 前眼科医院 秦クリニック
21 三上医院 大和診療所	22	23 休館日 因原保育所 卒園式 川本北保育所 卒園式	24 川本小学校 修了式 川本中学校 修了式 あそびのひろば 10:00~11:30	25	26	27
28 邑智病院 加藤病院	29	30 休館日	31 休館日	3/1(月)~7(日) 春季全国火災予防運動		

2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

3月の納税

- ◆ 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
- 三: 三原まちづくりセンター
- す: すこやかセンター (社会福祉協議会)
- サ: 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)

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)



道仙川本警察署長から任命書を受け取る渡邊みなみさん（右）

川本中学校2年生の渡邊みなみさんが、一日川本警察署署長に任命され道の駅インフォメーションセンターかわもとで任命式が行われました。渡邊さんは、中学校の「総合的な学習の時間」で川本警察署を訪問し、そこで学んだことから防犯啓発チラシを作成されました。この日は、飲酒運転の根絶、不審な電話は家族や警察に相談する等、訪れた人に自身が作成したチラシを配布し、被害防止を呼びかけました。

2/4 (木)
渡邊みなみさん (川中2年) が
1日警察署長

島根中央高校県外生を支える「まち親」

「まち親」とは、島根中央高校に県外から親元を離れて生活する生徒の、病気やケガなど緊急時の支援や地域の人や生活に触れる機会のつなぎ役を担っていただく方です。

現在74人の県外生が、61組のまち親の方に支えられ、交流を育みながら高校生活を送っています。

まち親の方との交流により、県外生にとって川本町が愛着の深い場所となるよう、第二のふるさとづくりに向けた活動を一緒にしませんか。

活動にご協力いただける方は、島根中央高校後援会までご連絡ください。



【問】島根中央高校後援会 (まちづくり推進課内) ☎72-0634

川本町の人口

令和3年1月31日現在
※()は前月との増減

合計 3,200人
(前年同期: 3,263人)
男 1,516人 (-4人)
女 1,684人 (+1人)
うち65歳以上 1,424人
うち15歳未満 313人
(前月比 -3人) 世帯数 1,652戸

増減	転入 7人	出生 0人	その他 0人
	転出 3人	死亡 7人	その他 0人

※ 住民基本台帳を基にした、令和3年1月中の異動状況

温泉総選挙 2020

昨年10月1日から1月20日まで、インターネット上で投票が行われた『温泉総選挙2020』において、湯谷温泉弥山荘が、「リフレッシュ部門」でエントリーされた27の温泉地の中から第3位となりました。



節分が過ぎ、暖かな陽気がやってきたと思ったら冷たい雨や雪が降るなど、天候・気温の変化が激しいですね。朝晩の冷え込みに耐えながらバイクに乗る日々から解放されるかと思いましたが、春はもう少し先ようです。