

広報  
ABU

あぶい

2

Feb. 2014

- “道の駅の生みの親”  
坂本多亘さんが講演 P2
- 阿武中学校  
開校10周年記念行事 P3



鬼は外! 福は内!  
~みどり保育園で節分豆まき~

No. 512

平成26年2月20日

船方農場グループ代表 坂本多亘さん  
かずあき

町内の各種団体長が集まり、これから町づくりについて話し合う年頭の交流会「平成26年新春懇話会」が1月24日、町民センターで開催されました。講演会では、船方農場グループ代表の坂本多亘さん(73歳)が「私が体験した6次産業化と道の駅」と題して講演されました。

船方農場をやり始めて45年、6次産業化をやり出して25年。人生で「成功」というのは決して分からないが、農業・農村は生き物で、常に「継承」という言葉を重視しながら生きてきた。様々な挑戦をしてきたが、この社会を生き抜くには最終消費者である地域のみなさんに愛されるような農業をしなければならないと思う。原材料として農作物を提供するだけというのはこれからは難しい。

坂本多亘さん

旧阿東町徳佐出身。昭和44年に(有)船方総合農場を設立し大規模酪農を開始。その後、都市住民との交流事業を行う(株)グリーンヒル・アトーや、農産加工事業を行う(株)みるくたうんなど関連会社を設立し、事業を拡大。近年は山陽小野田市の株花の海で大規模なハウス園芸の生産を開始するとともに、関連会社の企画調整を行うみどりの風協同組合の理事長を務める。

中国 まちづくり交流会での「道にも駅が必要では」との発言から、道の駅の生みの親とも言われる。観光カリスマ100選の1人。

■船方農場グループの現状 生産事業（1次産業）の（有）船方総合農場、加工事業（2次産業）の（株）みるくたうん、交流事業（3次産業）の（株）グリーンヒル・アト－からなる船方農場は、「農業をしたいけれど、農業の地盤のない仲間で組織を作る」ことを最大の理念とした。その人たちの受け皿になろうという思いもあつた。今や全国から農業を志す人が集まっている。

（株）花の海は、干拓事業で

ようとしているのに、『人を集めめる』のはどれだけ苦労することか」と。  
ただ、農地はケガをしたり、ハチに刺されたり、いろんな補償問題が必ず起ころ。そこで次の3つの概念を考えた。  
①入り口でお金を取らない。  
あくまで自己責任でどうぞ  
という考え方  
②県内・車で2時間以内の人においていただこう。船方

競争は発展の原点。しかし、生命産業である第一次産業は常に弱い立場にある。これを守ろうとしなければいけない。

そのため、事業協同組合「みどりの風」を作った。これが施設整備等を行い、それを2次産業の加工部門にリースをするという形を取る。もし2次産業が抜けても回る仕

農業の最大の弱点は、2次・3次産業が1次産業を守ろうという意識がないこと。海外から安い1次産業の製品を「安いから」と使っていると、成り立たない。

船方農場ケループは1次：2次・3次産業を抱える故に、グループ内での競合が起る。加工側は安く仕入れた方がもうけが大きいし、生産側はその反対となる。コストを抑えようとすれば外国から安い材料を仕入れることもで

みたいなどこにはどこにでも  
ある

③ 小3までの子どもたちが目  
を輝かせて一日中遊べる場  
を作ろう

そこから0円リゾートの考  
え方が生まれた。

間違ひなく道の駅阿武町は、私が道の駅を提唱した際、一番に手を上げていただいた最初の駅で、道の駅の発祥。自信を持つてほしい。阿武町は、山もあり海もある。ぜひ道の駅を拠点として、6次産業化に踏み出してほしい。日本最初の道の駅が生まれ変わる、そういう時代がきたんだなど期待している。

農業経営の6次産業化  
船方農場グループの6次化  
への方程式は  
6次化 $\equiv (1 \times 2 \times 3) + 0$ 。  
1次と2次と3次をかつて  
でくり組織化し、固有の付  
加価値（＝0円リゾート）が  
プラスされた6次化を図ること。  
この考え方が今後の阿武  
町のポイントだと思う。

組みを作った。こうした組織を持つて、ある程度競争するけど協調する調整システムを入れないと、農業・農村は戦うことが難しい。

## ■ 農業経営の6次産業化

船方農場グループの6次化への方程式は

6次化 $\equiv (1 \times 2 \times 3) + 0$ 。

1次と2次と3次をかつてくくり組織化し、固有の付加価値（＝0円リゾート）がプラスされた6次化を図ること。この考え方が今後の阿武町のポイントだと思う。

### ■ 道の駅阿武町は発祥の駅

間違いなく道の駅阿武町は、私が道の駅を提唱した際、一番に手を上げていただいた最初の駅で、道の駅の発祥。自信を持つてほしい。

阿武町は、山もあり海もある。ぜひ道の駅を拠点として、6次産業化に踏み出してほしい。日本最初の道の駅が生まれ変わる、そういう時代がきたんだなど期待している。





# 記念講演会 開校10周年 阿武中学校

奈古中学校と宇田中学校が統合し、阿武中学校が開校して10周年を迎えることを記念して「阿武中学校開校10周年記念講演会」が1月15日、町民センター多目的ホールで開催されました。



開会行事では、主催者を代表して綿城満隆阿武中学校長が「開校10周年記念講演会を開催できることをうれしく思う。限られた一生を有意義に豊かに生き抜くためには、生徒のみなさんの年頃に“志”をたてることが大切。そのことを講演から学んでほしい」とあいさつ。続いて来賓を代表して中村秀明阿武町長が「夢や目標に向かっていく上で大切なことは志を持つこと。生徒のみなさんは高い志を持って、将来に向かって進んでほしい」とあいさつし、岩国市教育委員会教育委員長 佐古利南さん（元県立高校校長・平成の松下村塾講師）を講師に迎え記念講演会が行われました。

## 阿武中学校10年のあゆみ

平成16年度	阿武町立阿武中学校開校 (奈古中・宇田中統合) スクールバス運行開始 新校舎建設着工
平成17年度	新校舎完成
平成18年度	大規模改造工事開始
平成19年度	大規模改造工事完了
平成20年度	学校優良施設表彰 文部科学大臣奨励賞受賞
平成22年度	校内 L A N 工事完了 山口県 緑のカーテンコンテスト（学校部門）最優秀賞
平成23年度	阿武小中合同グラウンド完成 第7回エムコン学校特別賞受賞
平成25年度	開校10周年記念講演会 ALSの研究者に贈り 人間は感動する ことができる。その感 動で創作することができる。人間って素 晴らしい 人のために自分の命 を役立てたい 中林さんは描く絵 をポストカードなど にしてチャリティー販 売し、それを資金に ALSの研究者に贈

筋力がだんだん衰え、やは  
ては呼吸ができなくなり命を  
奪われる病、ALSにかかっ  
た中林さん。この病気は5年  
以内に80%の人が亡くなり、  
未だ治療法も確立されていな  
い病気。それを宣告された時  
に中林さんは「慰めの言葉は  
言つてくれるな。僕はどんな  
状態になろうと精一杯生き抜  
く」と思つた。僕はどんな状  
態になろうと精一杯生き抜  
く」と思つた。

ALS（筋萎縮性側索硬化  
症）を生きる 中林 基さん

白菜の絵

白菜の絵た  
るや見事。生  
命力、存在感  
に溢れ、緊張  
感のある絵。体が動かなくな  
り、できないことに悲嘆して  
いる自分を省みて、「白菜は  
種を蒔かれた場所で見事に生  
ききつている。その場所に居  
続けている見事な生き様」を  
感じ、「白菜の前では自分は  
小さく思えた」と。中林さん  
は描く花や野菜、魚などの対  
象から受け取った感動を生き  
る力についていた。

岩国市教育委員会  
教育委員長 佐古利南 氏

未来を担うみなさんには、山口県出身で私が出会った3人の志高く生きる人を紹介します。

## 記念講演（抜粋要約）

### 「いのち、生きる」 「私が出会った 「志高く生きる」人たち」

いていく」と。  
彼はほとんど動かなくなつ  
た腕で、黒1色のフェルトペ  
ンを使って見事な絵を描く。

両手でペンを持ち、包帯で巻  
き、上から吊り下げて描く。



中林 基さん「白菜」

るための「ALS研究助成基  
金」を設立。患者自身が基金  
設立した例は他にない。岩国

でチャリティーを開催した際  
には1週間で4000人の人  
が詰めかけ、売り上げは  
600万円に。全国二十数カ  
所を巡り、1億3000万円

が詰めかけ、売り上げは  
600万円に。全国二十数カ  
所を巡り、1億3000万円

が詰めかけ、売り上げは  
600万円に。全国二十数カ  
所を巡り、1億3000万円

が詰めかけ、売り上げは  
600万円に。全国二十数カ  
所を巡り、1億3000万円

### ○伝説のドアマン

#### 名田正敏さん

34歳の時にホテルの配車係  
に。158cmと小柄で、小学校  
校しか卒業していない名田さ  
んは重用されず、同年代の仲  
間に比べ出世もせず、仕事を  
辞めようと上司に相談した。  
その時上司は「あなたは他人  
の土俵ばかりで戦っているの  
では？ 学歴、身長、外国语、  
他人と比べてもしょがない。  
自分の土俵を作りなさい」と。  
そこで「おもてなしで人に絶  
対負けない土俵を作る」と一  
念発起しホテル常連客の名  
前、車種、ナンバーなどを2  
年間で8000項目覚えた。  
「特別な才能があつたわけ  
はない。人のお役に立ちたい  
と責務を全うした。人のお役  
に立つてあるかが全て



## 生徒代表お礼の言葉 「志高く生きていく」

阿武中2年  
若松屋総太郎くん

志高く生きるということ  
と、今を大事にしていくことが特  
に印象に残りました。壁にぶつかった時  
は、先生のお話を思い出し、乗り越えた  
いと思います。

（著作権上一部不適切な箇所があり、話の中で紹介された作家の方に  
ご迷惑をおかけしましたので記事を削除しました。）

# 中国四国農政局長最優秀賞を受賞



農村地域における農地・農業用水等の資源や農村環境を守る活動に取り組み、地域ぐるみで効果の高い共同活動を実践している団体を表彰する、中国四国農政局長最優秀賞表彰式が1月23日中国四国農政局で行われ、福の里農地守り隊（代表・市河憲良） 参加者数206人）が最優秀賞を受賞しました。

福の里農地守り隊は上東郷・下東郷・新田・野沢・中村・森見藤の6集落と、農事組合法人「福の里」、福の里女性部、あずま会、福田土地改良区により構成され、約126haの農地や農業用水等の保全管理をはじめ、遊休農地の解消や農地集積を図るなど、地域農業の持続的発展に向けた取り組みを行っています。この度の受賞は、農地・水路周りの草刈り、機能診断に基づく水路の補修や農道脇の竹林伐採などの地域資源の保全管理に加え、約3haの遊休農地解消と、こんにゃく・自然薯の作付けによる営農再開活動、農産物直売所を拠点とした地域内外との交流や地域活性化への取り組みなどが評価されたものです。

受賞に際し市河代表は、「法人立ち上げ時点から、荒廃農地を何とかしたい」という思いを持つてやってきました。取り組むべきことに取り組んで、直売所を通じた6次産業化の取り組みも含め評価されたことをうれしく思います。今後も、継続して農地の保全に取り組みながら、6次産業化をさらに進めていきたいです」と話されました。



## 萩・石見空港が、便利になります! 東京往復の航空ダイヤが2便に

平成26年3月30日(日)から、萩・石見～東京(羽田)線の運行便数が1日1往復から2往復に増便されます。これは10月25日(土)までの運行計画で、搭乗実績によりその後の継続が決定します。あなたの利用が2便化の継続につながります。旅行に、仕事に、さらに便利になる萩・石見空港をご活用ください。

### ◆運行ダイヤ

増便♪

#### 1. 萩・石見～東京(羽田)線

東京(羽田) ⇒ 萩・石見			萩・石見 ⇒ 東京(羽田)		
便名	機材	ダイヤ	便名	機材	ダイヤ
575	A320	11:15 ⇒ 12:45	576	A320	13:45 ⇒ 15:15
1103	B737-700	16:25 ⇒ 17:55	1104	B737-700	18:25 ⇒ 19:55

機材別座席数 … A320 (166席)、B737-700 (120席)

※1103便、1104便は、5月2日～6日の期間はA320 (166席) での運航となります。

#### 2. 萩・石見～大阪(伊丹)線 (夏期のみ運航)

大阪(伊丹) ⇒ 萩・石見			萩・石見 ⇒ 大阪(伊丹)		
便名	機材	ダイヤ	便名	機材	ダイヤ
1143	DHC8-Q400	8:50 ⇒ 9:55	1144	DHC8-Q400	10:25 ⇒ 11:25

運航期間 … 平成26年7月18日(金)～平成26年8月31日(日) : 45日間

座席数 … DHC8-Q400 (74席)

●問い合わせ先 萩・石見空港利用拡大促進協議会事務局 ☎0856-23-0990  
役場経済課 ☎2-3114





# 伝統行事を生かして みどり保育園の取り組み

伝承文化や伝統行事が、社会から又家庭から、だんだんと薄れていく中、みどり保育園では、年間行事の中に、昔から伝わる四季折々の伝統の味のある行事を取り入れ、子ども達が、伝統行事の意味を知り、継承し、情緒豊かに育つ事を目的に取り組んでいます。

## 伝統行事は、四季のリズムそのもの

一年間の日々をときに愉快に、時に味わい深く、そして思い出を刻みながら過ごすには、昔から伝えられた行事を大いに生かすことが大切です。



おもちつき（1月）

昔ながらの、杵と臼を  
使ってのおもちつき。

- 1月 …お正月 おもちつき  
七草がゆ  
2月 …節分 (豆まき)  
3月 …桃の節句  
5月 …端午の節句  
(こいのぼり)  
8月 …お盆  
9月 …お月見  
11月 …七五三  
12月 …年越し

## 七五三（11月）



三歳、五歳、七歳の節目で神社にお参り、病気もせず、大きくなつたことへの感謝の気持ちをもつ。

## 伝統行事には、必ずおいしさが

せり なずな ごぎょう  
はこべら ほとけのざ  
すずな すずしろ



おひなさまに変身!

昔から伝わっている行事には、必ずといってよいほど、おいしい食べ物が登場します。たとえば、節分にはいり豆、桃の節句にはひなあられ、端午の節句にはちまき、お月見にはお団子、七五三には千歳あめ・・・などです。この行事に伴う四季折々のおいしさを園でのランチやおやつに生かすようにすれば、子ども達のうれしいメニューがいっぱいになります。



七草がゆ（1月）



おひなさまランチ（3月）



こいのぼりランチ（5月）

## 伝統行事には、楽しみ方がいっぱいです。



節分豆まき（2月）

「鬼は外、福は内」のかけ声で豆を投げ、鬼は出て行き、みんなに福がやってきます。



こいのぼり（5月）

端午の節句。こいのぼりを空高く泳がせるのは、実際に気持ちがよく、最高のデモンストレーションです。



たなばたかざり（7月）

七夕。願い事を書いた短冊を吊すと願いが叶うという風習、何と言っても風情のある楽しみ方です。

## 今後の課題

伝統行事には、いろいろな楽しみ方がたくさん含まれています。またその行事一つ一つにはそれぞれの由来や、深い意味をもつものばかりです。

これからも、伝統の味のある行事を保育の中にたっぷりと取り入れ、子ども達の楽しい生活に生かすよう工夫していきたいと思います。



おいしいよ



もちを丸める姿も真剣

保護者会のおとうさんがもちをついた後、子どもたちが子ども用のきぬで「よいしょ！よいしょ！」のかけ声とともにほつかほかのもちをつきあげました。つきあがつた白・緑・ピンク色の三種類のもちを、おばあちゃんやお母さんが切り分け、子どもたちは顔や服を真っ白にしながらおもちを丸めました。その後、全員であんこもち、きな粉もち、しそうゆもちをおなかいつぱい食べました。



みどり保育園の餅つき大会が1月18日、本園・分園で盛大に開催され、保護者や子どもたち総勢150人が参加しました。

# 力一杯「よいしょ！よいしょ!!」 みどり保育園でもちつき大会



## 力を込めておもちつき

## まちのHotトピック

# 朗らかに、かるたを楽しもう ～福賀ことぶき会 カルタ会～

冬の遊びと言えば、「かるた」。

小倉百人一首を歌がるたとして楽しむ福賀ことぶき会主催のかるた大会が1月28日、のうそんセンター和室で開催され7人が参加しました。かるた会は現のうそんセンターができる前から行われており、20年を軽く超える古い歴史を持ちます。かるたは昔から、各家庭でも楽まれていた冬の風物詩。中学校では古典の入門として授業で「百人一首」を紹介しかるたを行うなど、年齢性別に関係なく楽しめるものです。

この日は、読み手と取り手を交代しながらかるたを実施。句を覚えていない人も参加しやすいよう、取り札を散らして並べる“散らし取り”など、遊び方にも工夫を凝らしながらかるた取りを満喫。参加者からは「何もかもを忘れて、一生懸命になる！」「おもしろい！」「頭を使ってきたびれるけど、声を出してたくさん笑えるね」との感想が聞かれました。

福賀ことぶき会のかるな会は毎年開催されており、この時は会員に関係なく参加可能とのこと。

また、中学生も学校でかるたを行っていることから、「中学生に挑戦してみようか？」との話に盛り上がり、来年は以前行われていたように地域の人と中学生のかるた取りが楽しめる…かも!?



“散らし取り”を楽しむみなさん



これからもずっと続けていきたい  
福賀ことぶき会 副会長  
常永雅人さん（新生・79歳）

毎年恒例のかるた大会、この灯を消さないよう  
にしたいね。新しい参加者にもたくさん来てほしい。  
来年は中学生に挑戦状を出してみようかな！  
(笑)

あと3回来たら100歳じゃね  
市原君子さん（下東郷・97歳）

私は子どもの頃、夫ボレロ、

私は子どもの頃、アボレガント・トランプなどのトランプ遊びをしていたから、かるたはこここの婦人部がやり始めた75歳の時から始めたよ。家で本を読んでいるよりは、ボケ防止だと思って参加しています(笑)。



この日のチャンピオンは  
野村富次さん（中村・78歳）

読み手の際、取り手がかるたを見つけられずにいると、自ら取るおちゃめな一面も。

# 表紙説明 4匹の鬼が来襲!



## 個性豊かな手作りの鬼の面



## 保育園に鬼がやってきた！

## 参加者の声



田中愛美さん  
(宇生賀中央)

ずっとやってみたかったスノーボードに初挑戦！経験者が優しく教えてくれて、滑れるようになりました。参加者もみんな親切で本当に楽しかったです！



## スノーボードをレクチャー

## 阿武町の平均寿命

男性：78.84歳  
女性：85.80歳



## ① “健康基金”

## 健康寿命

男性：77.61歳  
女性：82.08歳



楽しい会に笑顔いっぱい



雪を3分間でいかに高く積めるか競うゲームを行ない、お互いの親睦を深めました。サニーアブは、夏はバーベキュー、冬はスノーボードと様々な交流行事を開催中。スポンジテニ



することの大切さ、介護保険制度などについて話ました。阿武町の平均寿命はほぼ県平均並ですが、「健康寿命」は平均寿命との差が小さく（＝健康で長生き）、特に女性は県内でもトップクラスの健康長寿との結果に、参加者は感心していました。

30年以上続く伝統の会は終始和やかな雰囲気。年を重ねるごとに深まる絆を確かめながら、来年の再開を約束しました。

阿武町若者交流グル  
ープ S A N Y I A B U  
(会長・東亮太・会員  
30人)が「スノーボード  
やらない会!」を2月  
9日に広島県の大佐ス  
キー場で開催し町内外  
から19人が参加しまし  
た。

福賀在住の85歳以上の方を対象に、年に1回集い、親睦を深める「おもいででの会」(主催・福賀ことぶき会)が2月12日、のうそんセンター和室で行われ11人が参加しました。



手を使って軽い運動中

みんなで語り合つのが健康の秘訣  
福賀の85歳以上が集合 おもいでのお会

# ≡ 公民館だより ≡

## プロ直伝 ワンランク上のケーキ作り!

# プロ直伝 ワンランク上のケーキ作り

1月28日、奈古若葉学級1月講座を八代峰月堂で開催しました。今回が2回目のアーキ作りで、

今回が2回目のクリエイティブ作成で、  
スポンジ作りにも挑戦しました。

卵と砂糖をしつかり泡立てることがスポンジを上手に作るコツで、材料の混ざりが悪くバターが下に沈んでしまうと固くなると教わりました。

デコレーションは2回目ということもあり、学生の腕前も前回以上!! 果物をふんだんに使ったり、ジャムでキャラクターを描いたり、うさぎやぶたのマジパンを飾ったり、見事ワンドランク上のケーキができあがりました。



## 老若男女72人新春ボウリング

## 老若男女72人新春ボウリング

福賀地区新春ボウリング大会が1月12日に18チーム72人が参加し、ユーズボウル萩で開催されました。日頃ボウリングをされない方も等しく競えるように、男女別、年齢別にハンディキャップを設けて行いました。和氣あいあいの中にも、真剣勝負もあり、楽しくなごやかな大会となりました。(敬称略)

〔団体の部〕 優勝 男性 福賀 BGB  
〔個人の部〕 優勝 西村俊洋

## 福賀キッズ大佐山に現る!!

福賀子育連及び福賀スポーツ少年団の共催による親子スキー教室が2月1日(土)、広島県北広島町の芸北高原大佐スキー場で子ども20人と保護者・関係者等の大人20人、総勢40人が参加して開催されました。



巣鴨の中・お年玉、をゲット!  
1月23日夜に、宇田ふれあいグラ  
回「2014・新年お年玉付き」グ  
フ大会を開催しました。

冬将軍到来で寒波となり、今年初めての大会はどうかなと気遣いましたが、絶好のナイター日になりました。でも、やっぱり寒かった！ グラウンドは少々湿っていましたが、みなさん寒さを吹っ飛ばす勢いで楽しみました。また、最後に参加者全員お年玉をいただきました。次回は、3月にお会いしましょう！（2月はまだ寒い…）。成績は次のとおりです。（敬称略）

【フリーの部】	優勝 虎竹 彰(宇田中央)	【レディの部】	近藤利津子(宇田中央)
【準優勝】	白石修照(宇田中央)	金崎文子(尾無畑)	
【第3位】	柳井宣政(宇田中央)	堀 幸子(宇田浦)	
【ワールドの部】			

3位	優勝 準優勝 齊賀 良子(宇田浦)	杉村廣太郎(宇田中央) 佐伯定徳(宇田中央)
----	----------------------------	---------------------------



恒例！町づくりと手品

## 恒例！町づくり

**寿齢大学初集会**  
1月16日、ふれあいセンター  
多目的ホールで寿齢大学初集会  
を開催しました。





# 元気島通信

あなたとわたしの愛言葉！こころとからだがぶち



## 家族みんなで“心の健康づくり”はじめよう！

人の結びつきで最も強いものは、夫婦、親子、兄弟姉妹など“家族の絆”です。あたたかなコミュニケーションをとって家庭をいやしの場にしましょう。



斎藤保健師



### 言うとき

明るくあいさつ『ありがとう』を忘れていませんか？

「おはよう」「お帰りなさい」など、あいさつは身近な人にこそ大切です。



### 聞くとき

ちゃんと話を聞いていますか？話を途中でさえぎったり…ということはありませんか？まずは話し終わるまで聞くことが大切です。



### 見るとき

話しかけやすい雰囲気をつくっていますか？

目は口ほどにものを言います。優しい表情で家族に向き合いましょう。



### 家族のストレスサインチェック

思いあたる項目に☑しましょう

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 顔に生気がない            | <input type="checkbox"/> うつろな目をしていることがある  |
| <input type="checkbox"/> 動作が不活発になっている       | <input type="checkbox"/> 笑顔が少なくなってきた      |
| <input type="checkbox"/> 積極的な意見が少なくなった      | <input type="checkbox"/> 汗をかきやすくなつた       |
| <input type="checkbox"/> 疲れている様子だ           | <input type="checkbox"/> 能率が落ちてミスが多くなっている |
| <input type="checkbox"/> 話しかけてもすぐに返事が返ってこない | <input type="checkbox"/> 風邪気味のことが多くなっている  |



一つでもサインが見つかったらそのままにしておかず、ストレスと思える事柄を少しでも改善してあげるようにしましょう。あなたの努力でご家族のストレスは半減するかもしれません。



### ストレスは心と体に現れます

過剰なストレスは心と体に変調を引き出します。代表的なものは「心身症」と「うつ病」です。

#### ●「心身症」

頭痛、気管支喘息、自律神経失調症、高血圧、糖尿病、十二指腸潰瘍など体に症状が現れます。

#### ●「うつ病」

気分が沈む、興味・喜びの感情の減退、疲労感が2週間以上も続くなどです。食欲不振、疲労感、気分が沈む、動作がにぶくなる、自分を責める、死にたいと思う、趣味に興味が持てなくなるなどの症状が現れたら、それは心の悲鳴です。こうしたサインを見逃さず、適切に対処しましょう。



### 子どものストレスも深刻

子どもは、大人が想像できないところで、大きなストレスを感じていることがあります。

#### ●心や体が疲れてしまった場合も、子どもはその表現方法を知りません。

子どもも、心身症という形で現れることもあります、不登校や無気力症、引きこもり、暴力などに至ることもあります。いちばん身近な家族が気づいて、理解してあげることが大切です。

#### ●早い段階で気づいて対処するためにも、親は自分自身の心身の状態を保つことがとても大切です。



### 自分一人で悩まないで…まずは相談を

**【心の病気には早めの治療が大切です】**「何となく調子が悪い」「だるい」といった症状が1か月以上続くようなら、一人で悩まずに、かかりつけ医に相談しましょう。早めに気づいて対処するほど治りやすいのは、心も体も同じです。心の病気を専門としている主な診療科は、精神科と心療内科です。

**【家族の理解が大切です】**心の病気は、家族や周囲の人の理解がとても大切です。かかり始めや治りかけに自殺を考えるなど、周囲が注意をしていないと危ない時期もあります。よくなったり悪くなったりを繰り返すことや、ひどい言葉で家族を責めることもあるかもしれません、それも病気のためと理解し治療を受けることをサポートしていきましょう。



**【問い合わせ先】**こころの救急電話相談（24時間対応） ☎0836-58-4455  
役場民生課 保健師 ☎2-3113

## ～これからの中学校行事～

- ★3月の予定
- 1日 卒業式
  - ～5日 学年末考査（1・2年）
  - 12日 進路ガイダンス
  - 17日 徳地アドベンチャー
  - 19日 プログラム校内実施
  - 20日 クラスマッチ
  - 21日～4月7日 終業式
  - 21日～4月7日 春季休業

## 生物資源科学科 課題研究発表会

奈古高校は△

3年生への  
講演会

ようこそ  
3年生



●生物資源科学科 課題研究発表会 1月22日に、生物資源科学科3年生が本年度のプロジェクト学習の成果を発表しました。「海藻の堆肥化」や「加工特産品の開発～キウイフルーツ緑色保持技術の確立」など4つの班が発表を行い、先輩方の発表を見学した1・2年生は、自分達のこれから研究について考えていました。

●ようこそ3年生 2月3日、学年末考査が終了した3年生6人を招いて「ようこそ3年生」を開催しました。これは1・2年生の今後の進路活動への参考に先輩の話を聞く機会を設けるもので、3年生には就職・進学へ向けた進路活動について、後輩のために大いに語ってもらいました。

●賢い社会人になるために～3年生への講演会～ 2月12日、これから社会人になる3年生のために、外部講師をお招きし講演会を行いました。「携帯機器に係る安全な活用について」ではスマートフォンの利用に際して、「いじめ」「犯罪被害」など問題となることや、「消費者教育講義」では契約についてわかりやすく説明していただきました。

## 町内の簡易水道ご利用の皆さんへ

## 水量検針について ～メーターを見やすく～

毎月、水量の検針を行います。正しい検針が出来るように、メーターボックスの上には物を置かず、常にメーターを見やすい状態にしてください。また、メーターボックスの中に水や泥が入らないようにご注意ください。



## 奈古地区簡易水道加入予定者の皆さんへ

## ～宅内工事の お知らせ～

奈古地区簡易水道の供用開始により各戸へ給水が出来るようになっています。加入予定者の皆さんには出来るだけ早い継ぎ込みをお願いします。

各戸の水道管宅内工事をするには、「給水装置工事主任技術者」の免許がある業者でないと施工できません。

★阿武町内の給水装置の指定業者は次のとおりです。

◎阿武建設(株) 2-3330 ◎小田建設(株) 2-2520  
◎水津設備 2-2769 (50音順)



# 簡易水道使用料金改正及び簡易水道、 集落排水事業の消費税改正について

## 簡易水道料金改正についてお知らせします。

現在、水道料金は基本料金1,300円と1,500円、超過料金は130円と150円の2種類となっています。今回の料金改定により、水道料金は基本料金1,500円、超過料金は150円に改正し、町管理の水道は同一の料金体系になります。

水道料金改正による簡易水道は、奈古、木与、福賀、宇田、物郷の各簡易水道です。

また、簡易水道料金、農業集落排水事業及び漁業集落排水事業は、消費税率の変更により消費税を5%から8%に改正します。新料金、消費税増分は5月分からの請求となります。

区分	使用水量	新料金	旧料金	メーター使用料
基本料金	10m <sup>3</sup> まで	1,500円	1,300円	13mm 1個につき 80円
超過料金	1m <sup>3</sup> につき	150円	130円	20mm 1個につき 120円

(上記表にメーター使用料を加え消費税8%を加えた金額です。10円未満の端数は切り捨てます。)

### (例1) 一般家庭 1ヶ月10m<sup>3</sup>以下の場合

### 基本料金 メーター使用料 消費税分

$$(1,500\text{円} + 80\text{円}) \times 1.08 = 1,706.4 = 1,700\text{円} (10\text{円未満切り捨て})$$

### (例2) 一般家庭 1ヶ月15m<sup>3</sup>使用した場合

基本料金 超過分 メーター使用料 消費税分

$$\text{基本単位量} \times \text{超過量} \times \text{料率} \times \text{使用料} \times \text{消費実力} \\ [1,500円 \pm (150円 \times 5m^3)] \pm 80円 \times 1 \times 1.08 = 2,516.4 = 2,510円 (10円未満切り捨て)$$

問い合わせ先 役場施設課管理係 ☎2-3112

町では、集落排水への接続が施工的に困難な地域において、家庭用の合併処理槽設置を推進しています。

合併処理浄化槽の設置については、補助制度があり、現在、平成26年度に合併処理浄化槽の設置を希望される方の申し込みを受け付けています。

設置を希望される方は、3月20日(木)までにお申し込みください。

●**申し込み・問い合わせ先**

役場民生課環境保健係 (☎ 021-3113) までご相談ください。

# 平成26年度の家庭用 合併浄化槽設置希望者 申込み受付中

お早めに!!

## ●合併處理淨化槽補助金表●

住宅の延べ面積	浄化槽の大きさ	補助金額
130m <sup>2</sup> まで	5人槽	390,000円
131m <sup>2</sup> 以上	7人槽	562,000円

# 平成26年の農作業標準料金が決定 参考としてご利用ください



阿武町農業委員会では、農作業標準料金の決定と賃借料の情報を次のとおり提供しますので、参考にしてください。標準料金についての詳しいことは、阿武町農業委員会（役場経済課内☎ 21-3114）にお問い合わせください。

作業目	単位	料金（単位：円）		備考
		圃場 未整備田	圃場 整備田	
荒起こし	10アール	7,000	5,500	トラクターまたは耕耘機
くれ返し	〃	4,700	4,000	〃
しろかき(荒)	〃	5,000	3,500	〃
しろかき(植)	〃	6,000	4,500	〃
箱育苗	1箱	750		箱は別、ほ場渡し
田植え	10アール	6,000	5,500	田植機
防除	〃	3,000	2,800	動力噴霧機（薬剤は別）
刈取・脱穀	〃	20,000	16,000	コンバイン
刈取 脱穀 調整	〃	39,000	30,000	コンバイン 乾燥 もみすり
乾燥整	1俵 (60Kg)	生もみ 半乾もみ もみすり	1,800 1,300 900	乾燥、もみすり
農作業賃金	時間	最低	710	—

年金のとおり

## 納め忘れの保険料を納付すると、年金額が増やせます

国民年金後納制度で将来の年金額を増やせます

後納制度は、過去10年間に納め忘れた保険料を納付することにより、将来の年金額を増やすことができるものです。

また、年金を受給できなかった方は後納制度を利用して年金が受けられる場合があります。過去10年以内に納め忘れの保険料がある方は、ぜひ後納制度をご利用ください。

なお、後納制度が利用できる期限は平成27年9月30日までとなっています。  
お早めにお申込みください。

後納保険料の納付書の「使用期限」にご注意ください

すでに後納制度を申し込まれた方で、平成16年4月分以降の後納保険料の納付をお済みでない方には、納付書に記載された使用期限（平成26年3月31日）までに納付をお願いします。

なお、使用期限までに納付できなかった方が、平成26年4月以降に納付を希望される場合は、新たな加算額による納付書を発行しますので「国民年金保険料専用ダイヤル」またはお近くの年金事務所にご連絡ください。

【ご注意】平成16年3月以前の後納保険料は、10年を越えるため平成26年4月以降は納付できません。

後納制度の申込み・納付書の再発行のお問い合わせは

国民年金保険料専用ダイヤル（ナビダイヤル） ☎ 0570-011-050  
050から始まる電話でおかけになる場合は ☎ 03-6731-2015

〈受付時間〉 月曜日／午前8:30～午後7:00

火～金曜日／午前8:30～午後5:15

第2土曜日／午前9:30～午後4:00

※お問い合わせの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

※ナビダイヤルは、一般的の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。

ただし、一般的の固定電話以外（携帯電話）からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

※「03-6731-2015」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

※「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になっているケースが発生しています。おかげ間違いにはご注意ください。

■問い合わせ先 日本年金機構萩年金事務所 ☎ 0838-24-2158

役場住民課 住民係 ☎ 2-0500

日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

# 自衛官を募集中!!

## ◆一般幹部候補生

受付期間：現在受付中～平成26年4月25日(金)

受験資格：日本国籍を有し、平成27年4月1日時点で、22歳以上26歳未満の者

試験日：平成26年5月10日・11日（11日は飛行要員のみ）

## ◆予備自衛官補

受付期間：現在受付中～平成26年4月2日(水)

受験資格：日本国籍を有し、平成26年4月1日時点で、18歳以上34歳未満の者

国家免許資格等を有する者は、資格により53歳以上～55歳未満の者

試験日：平成26年4月11日～15日のうち1日

■問い合わせ先 自衛隊萩地域事務所（萩市土原490-3） ☎0838-22-2409



4/1から

町指定ごみ袋、  
大型ごみ荷票の  
料金を変更します

	(現行)	(変更後)
町指定ごみ袋（1枚）	50円 30円	⇒ 51円 31円
大型ごみ荷票（1枚）	300円	⇒ 308円
※お手持ちの300円荷票も使えます。		



消費税相当分を変更しますので、ご理解をよろしくお願いします。

■問い合わせ先 役場民生課環境保健係 ☎2-3113

## 山口県特定（産業別）最低賃金が改正されました

～必ずチェック  
最低賃金!  
使用者も  
労働者も～

特定 (産業別) 最低賃金	業種	最低賃金(1時間)	効力発生の日
	鉄鋼業、非鉄金属製造業	833円	平成25年12月15日
	電気機械器具製造業	760円	
	輸送用機械器具製造業	806円	
	百貨店、総合スーパー	710円	平成21年12月15日
<b>山口県最低賃金</b>	<b>701円</b>	<b>平成25年10月10日</b>	

パート、アルバイト等を含め、すべての労働者に最低賃金以上の賃金が支払われなければいけません。

●問い合わせ先 山口労働局労働基準部賃金室 ☎083-995-0372

生まれ変わる 道の駅阿武町

4月20日(日)リニューアルオープン!!



現在、建設工事が進められている道の駅阿武町のリニューアルオープンが、4月20日(日)に決定しました。鹿島湾を望む温泉を2階に備え、阿武町の新鮮な特産品を販売する物販棟は旧来の約2倍の面積に拡充します。阿武町の元気が詰まつたリニューアルオープンにご期待ください。オープニングイベント等の詳細は、3月号でお知らせします。

おしゃらせ



## 休日当番医

2月23日(日)

(産)都志見病院 江向 ②2811  
(郡)齋藤医院 奈古 ②2838

3月2日(日)

(産)なかむらディースクリニック 熊谷町 ②1557  
(郡)福賀診療所 福賀 ⑤0863

3月9日(日)

(産)都志見病院 江向 ②2811  
(郡)萩市福川診療所 福井下 ⑤0027

3月16日(日)

(産)なかむらディースクリニック 熊谷町 ②1557  
(郡)松井医院 下田万 ②0345

3月21日(金)

(産)都志見病院 江向 ②2811  
(郡)萩市国保川上診療所 川上 ⑤42014

※当番医の確認は役場または各支所へ

緊急の場合は119番

日曜日、祝日、年末年始は  
休日急患診療センターへ  
**0838-26-1397**  
(内科・外科・小児科・歯科)

**萩・阿武健康ダイヤル24**

24時間年中無休で健康や医療に関する相談を受け付けています。

**0120-506-322**

(通話料・相談料無料)

★携帯電話に登録すると便利です

## お知らせ

### 在宅歯科衛生士等 育成研修会を開催

しばらく仕事から遠ざかっている歯科衛生士や、高齢者等に対するケアに興味がある歯科衛生士の皆さん、基礎的な講義・実習を受けてみませんか。

日時

3月16日(日)  
午前10時～午後4時

場所

山口県歯科医師会館  
(山口市吉敷下東1-4)

内容

高齢者の身体・口腔に関する実習等

対象

歯科衛生士50名(先着順)

参加費

無料

### 市民公開講座 「がん診療の現状と展望」を開催

萩医療圏(阿武町・萩市)におけるがん診療の現状と展望についても学べるチャンスです。

日時

3月1日(土) 午後2時30分～4時(開場2時)

場所

千春楽味楽亭3階  
(萩市)

内容

「なんて怖くない?」(山口大  
学大学院消化器・腫瘍外  
科学教授・岡正朗先生)

基調講演

「がん  
るがん診療の現状と展望」  
萩医療圏における  
話題提供

申込み・問い合わせ先  
0831-928-802  
山口県歯科医師会

未内定の新卒者・  
既卒者の皆様へ  
本達人先生  
0838-22-2811  
問い合わせ先  
都志見病院  
副院長・山

参加費  
無料  
本達人先生  
0838-22-2811  
問い合わせ先  
都志見病院  
副院長・山

問い合わせ先  
ハローワーク萩  
0838-22-0714  
学卒担当



## 広報あぶ愛読者募集中

阿武町では、例年町外に住んでおられる阿武町出身者の方を対象に、「広報あぶ」の愛読者を募集しております。現在204の方にご愛読いただいている。

平成26年度(4月号～来年3月号)の広報紙の発送を、町外に住んでおられる家族や親族、友人等へ希望される方は、3月末までに役場総務課または各支所にお申し込みください。

なお、購読料は前納制で年間1600円(送料込み)。配布は毎月20日頃で、計12回の発送となります。ふるさとカレンダー代を含みます。詳しくは、役場総務課(0838-23111)まで

2月分

## 町内の求人情報

2月12日現在

(すでに決定済みとなっている場合があります。その際にはご了承ください。)

会社名	求人数	年齢	賃金	業種
ポ・ヤシロ (道の駅内レストラン)	2人	不問	150,000円	接客および調理補助
	1人	不問	200,000～300,000円	調理人
小田建設(株)	3人	64歳以下	161,600円～218,600円	普通作業員
	1人	64歳以下	250,000円～300,000円	土木施工管理技士(1級)
	1人	40歳以下	200,000円～250,000円	土木施工管理技士(2級)
社会福祉法人 阿武福祉会 特別養護老人ホーム 恵寿苑	2人	不問	時給875円	介護職員
ポ・ヤシロ(道の駅内レストラン)	4人	不問	時給750円	接客および調理補助(パート)
●問い合わせ先	ハローワーク萩・萩公共職業安定所	0838-22-0714		

# わたしの食改料理



「未来につなぐ郷土  
やまぐちの味」より

山口県食生活改善推進協議会  
伝えたい郷土料理レシピ集

## けんちょう入りオムレツ

### [材料 (4人分)]

豆腐	1/4丁	けんちょう 300gを使って 作ります
大根	150g	
人参	35g	
ベーコン	25g	
サラダ油	小さじ1弱	
いんげん	10g	
干し椎茸	小1個	
しょうゆ	大さじ1弱	
砂糖	大さじ1/2	
みりん	大さじ1弱	
塩	少々	
だし	100cc	
卵	8個	バター 大さじ3弱
サラダ油	適量	パセリ 適量
ケチャップ	適量	



### [作り方]

- ①けんちょうを作る。豆腐は茹でてから水きりしてあく。大根は5ミリ、人参は2~3ミリの厚さのいちょう切りに、ベーコンはせん切りに、いんげんはななめ切りにして茹でて、干し椎茸は水に戻してせん切りにする。鍋にサラダ油を熱して、ベーコン、野菜、豆腐の順に炒め、だしと調味料を入れて野菜がやわらかくなるまで煮て、上にいんげんをのせる。
- ②卵をボウルに割り入れて、白身を切る程度に混ぜる。
- ③フライパンを熱して、サラダ油少々とバターを入れて、バターが溶け出したら1人分の卵を割り入れて、フォーク等でかき混ぜる。半熟状になったら、①のけんちょう1人分を入れて、卵の縁を手前から少し裏返し、奥からも寄せて一気に裏返す。
- ④器に盛ってパセリを添える。好みでケチャップをかける。

## 阿武町の人口と世帯数 (1月末)

地区別	人口	世帯数	移動内訳
奈古	2,397(-3)	1,074(0)	転入 5
福賀	682(0)	305(1)	転出 1
宇田郷	629(-1)	316(1)	出生 2
合計	3,708(-4)	1,695(2)	死亡 10

※( )内数字は対前月比

## みんなでつくろう明日のページ

3月

日	曜	行 事 予 定
1	土	県立奈古高等学校卒業式 9:00 【奈古高校】
2	日	奈古婦人会総会 9:00 【町民センター】 宇田ふれあいクラブ文化フェスティバル 13:30 【ふれあいセンター】
5	水	阿武町議会定例会 (1日目) 9:00 【役場 議場】 奈古ストレッチ学習会 9:30 【町民センター】
6	木	ふくがの保健室 9:30 【のうそんセンター】 福賀地区生涯現役若返り教室 10:00 【のうそんセンター】
7	金	福賀月例ボウリング大会 19:30 【萩ユーズボウル】
8	土	町内中学校卒業式 【各中学校】
9	日	宇田郷婦人会総会 9:00 【ふれあいセンター】
11	火	すくすく乳児相談 10:30 【母子健康センター】
12	水	阿武町民生委員児童委員協議会定例会 8:30 【役場会議室】 福賀地区土地改良区合併予備契約調印式 10:00 【のうそんセンター】
13	木	阿武町議会定例会 (2日目) 9:00 【議場】 うたごうの保健室 9:30 【ふれあいセンター】 宇田郷のびのびストレッチ楽集会 9:30 【ふれあいセンター】
14	金	阿武町行財政改革等特別委員会 9:00 【委員会室】 福賀月例グラウンドゴルフ大会 19:00 【福賀小グラウンド】
15	土	福賀婦人会総会 9:00 【のうそんセンター】
18	火	宇田寿齋会役員・世話人会議 9:30 【ふれあいセンター】
19	水	奈古ストレッチ学習会 9:30 【町民センター】
20	木	町内小学校卒業式 【各小学校】 阿武町議会定例会 (最終日) 15:00 【議場】
24	月	阿武町地域福祉運営協議会 13:30 【役場会議室】
26	水	町内小中学校終了式 【各小中学校】 日本赤十字移動献血 9:30 【阿武町役場】 日本赤十字移動献血 13:15 【ナベル】
27	木	宇田郷のびのびストレッチ楽集会 9:30 【ふれあいセンター】
28	金	のびのび幼児健診 13:00 【母子健康センター】
30	日	奈古スポーツ少年団卒団式 9:00 【体育センターほか】

## 平成26年全国広報コンクール 山口県支部審査会【1枚写真】 の部で山口県代表に選出

平成26年全国広報コンクール山口県支部審査会が開催され、写真部門【1枚写真】の部で広報「あぶ」7月号“伝統の音色 韶くかな?~福賀小・中学校で能楽体験~”が山口県代表に選出されました。



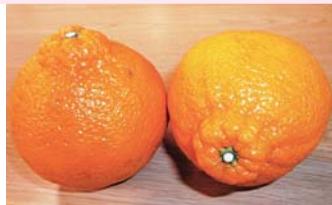
## 1月の交通事故

区 分	人 身 事 故			物損 事故
	件数	死者	負傷者	
萩警察署管内で 起こった事故	7 (17)	0 (0)	7 (19)	143 (92)
うち阿武町内で 起こった事故	0 (1)	0 (0)	0 (1)	7 (8)

( )内数字は前年件数

# 旬の ごっそー

## デコポン (不知火)



独特の凸が特徴のデコポンですが、凸のあるなしは味や品質には関係ないようです。

皮は厚めですがむきやすく、袋のまま食べられ種はほとんどなく、糖度が高くて食味も優れ、日持ちも良いので皆さんに好んで食べられているようです。

ずつしりと重みを感じるものは果汁が多く美味しいだけのところでしょう。収穫間もないものは酸味が強いかもしれませんので注意しましょう。

路地ものは2月頃から出回り始め、美味しい食べれる旬は3月から4月頃まで。その後も低温貯蔵されたものが出荷されているようです。

「デコポン」はケーキのトッピングや菓子、またジュースやジャム、果実酒などにも広く利用されています。

デコポンの品種名は「シラヌヒ」といい、私達が普段から何気なく使う「デコポン」という名称は実は登録商標となったもの。

最近、ミカンなどに含まれる豊富なカロテンには $\beta$ キチンキトサンがあり、がん予防、抗酸化物質としての効果が期待され、代謝に関わる重要な遺伝子の発現を促進する現象が発表されたりもしています。

冬はおいしい柑橘類が直売所に多く道の駅「阿武町」  
支配人 田中良平  
並びます。ぜひデコポンも手に取ってみてください。

### ◆問い合わせ先

道の駅阿武町物産直売所 ☎08388-2-2828



灯る家仄かに透ける軒氷柱  
鰯の命戴く大土鍋  
餅搗の音や昭和は子沢山  
ぬいぐるみ残して帰る七日かな  
剪定や妣の残せし枝を切る  
大寒やめげづに生きる一つ星  
初釜のお手前見れば和のこころ  
寒九の水五臓六腑にしみわたり  
人は皆逝く日を知らず冬の雷  
冬ざれやいつの世も修羅辞世句碑  
鍬始め父祖も海見し段畑  
海見ゆる特等席に石蕗の花  
花ことば知りてみなおす寒椿  
人生のトンネル多し木の葉髪  
雪晴れの中に連山立ち上がる  
短日の入日華やぐ鹿島灘  
人の名を聞いて忘れて寒鶲  
物忘れしては人恋う返り花  
息災と願いはひとつ年新た  
能野 泰枝(釜屋)  
田中 弥生(木与)

小野 一雄(下郷)  
高橋作之助(浜の1)  
佐々岡美保(中村)  
原 清穂(伊豆)  
柳井 恵子(平原)  
斎藤 孝子(宇田浦)  
大倉 淑子(上万)  
梅地 真代(東方)  
池田 幸枝(大里)  
中村 良江(市)  
木村 信惠(久瀬原)  
米原 泉女(筒尾)  
出羽法泉子(浜の1)  
河原 慶子(上郷)  
水津 紅魚(浜の3)

## あぶフォト俱楽部

作品は道の駅発祥交流館ギャラリーに展示中

### 会員作品紹介



#### タイトル 「ジャンプ!!」

西村 信教(市)

コメント: 大雪の朝、宇生賀の堤の横道で撮った写真です。30cmぐらいの深さの雪の中で、喜んで飛び上がって遊んでいるところです。



#### タイトル 「雪霞む三穂神社」 清水 教昭(宇田浦)

コメント: 風雪の中に深々と霞んで見える三穂神社。豊饒の喜びをすぐそこまで知らせてくれている。

◆問い合わせ先 あぶフォト俱楽部事務局 ☎2-3111

俳

句