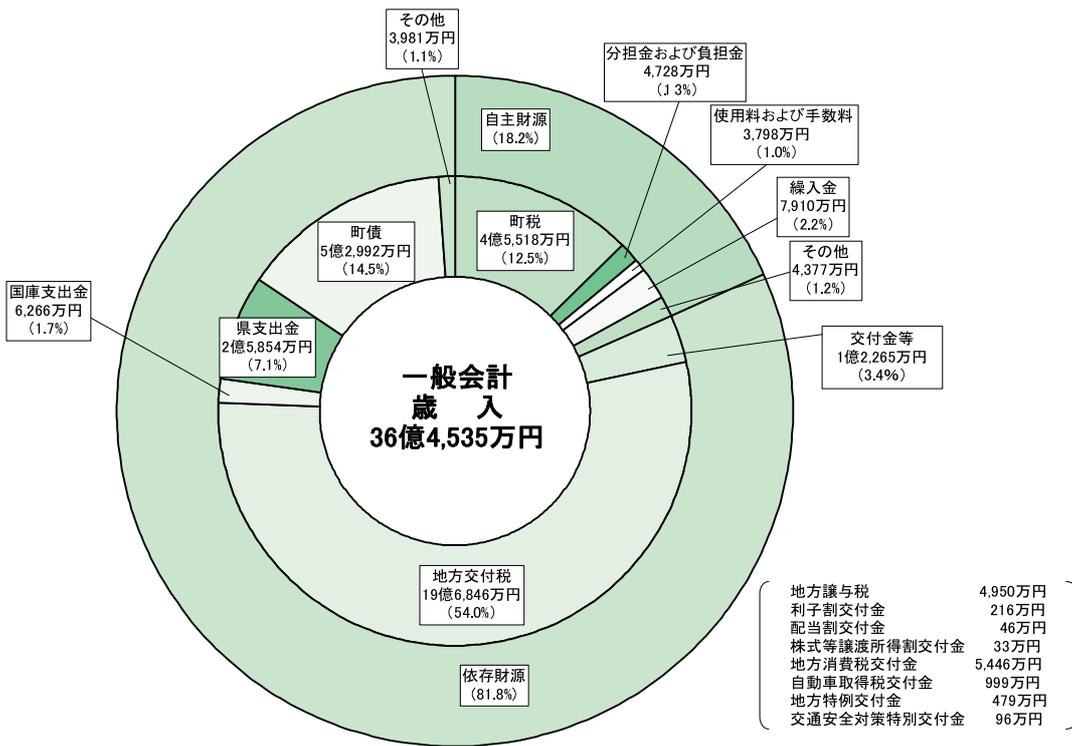


平成21年度 当初予算が決まりました！



3月の定例議会で、平成21年度の一般会計と9つの特別会計および、企業会計の当初予算が可決されました。このうち一般会計当初予算は総額36億4,535万円（前年度比5.9パーセント増）で6年ぶりのプラス予算となっています。

予算は、一般的にその自治体の構想や行政方針を示す設計書ともいわれるほど重要なもので、町民の皆さんの暮らしに直接関係する大切なものです。そこで、一般会計の中心についてお知らせします。

歳入について

グラフが示すように、町が確保できる町税等の自主財源は、全体の18.2パーセントしかありません。残りの81.8パーセントを地方交付税や国・県補助金、優良起債と言われる交付税措置のある町債を有効に活用し、歳入の確保を図っています。

各会計当初予算前年度比較

会計名	21年度予算額(当初)	20年度予算額(当初)	増減(%)	
一般会計	36億4,535万円	34億4,299万円	5.9	
特別会計	簡易水道	3,830万円	843万円	354.2
	下水道	1億8,424万円	1億8,798万円	△2.0
	国民健康保険	7億7,990万円	8億7,349万円	△10.7
	老人保健	419万円	1億5,441万円	△97.3
	介護保険	8億9,949万円	9億595万円	△0.7
	後期高齢者医療	9,854万円	1億614万円	△7.2
	土地取得	14万円	23万円	△39.3
	蚕糸資料館	18万円	23万円	△19.3
	自然の森博物館	2,497万円	2,515万円	△0.7
	企業会計(水道)	5,998万円	6,017万円	△0.3
合計	57億3,528万円	57億6,517万円	△0.5	

歳出について

主な性質別経費を見ると、人件費や扶助費、償還金である公債費の義務的経費は16億6,375万円（前年度比0.8パーセント減）で、全体の45.6パーセントを占めています。

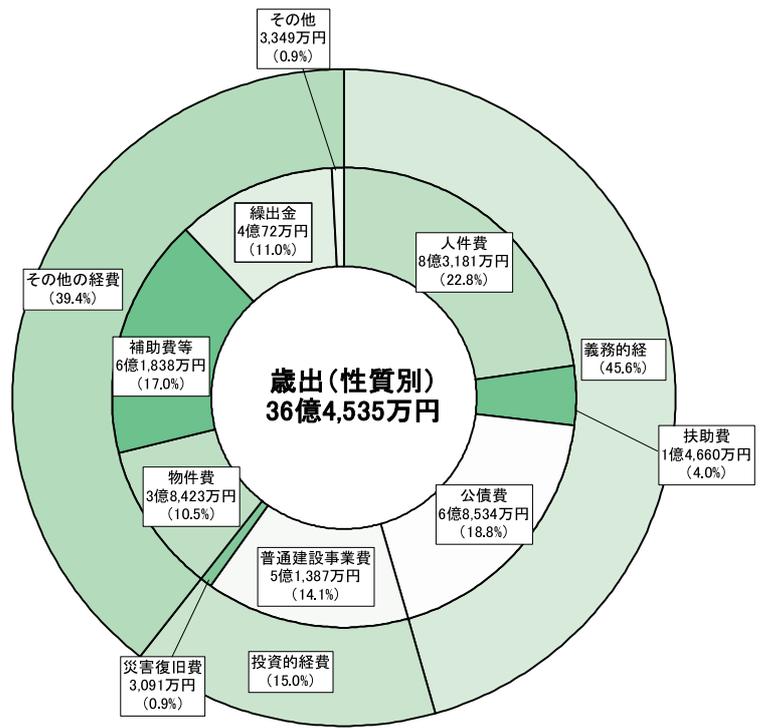
また、普通建設事業費や災害復旧事業費の投資的経費は5億4,478万円（前年度比70.7パーセント増）で、全体の15.0パーセントとなっています。

このほか、一部事務組合や

各種団体への負担金、補助金や特別会計への繰入金等は、14億3,682万円で、全体の39.4パーセントとなっています。

国は国民生活と日本経済を守る観点から、当面は「景気対策」、中期的には「財政再建」、中長期的には「改革による経済成長」を進めることとしている。

一方、高知県においては、厳しい財政状況を打破し、将来に希望が持てる県作りを進



めるために産業振興計画を策定し、ともに公経済への依存度が高い本県の経済特性を考慮しながら、基本政策を着実に進め、これまで以上に県民サービスの確保のための予算の重点化と財政健全化へ取り組むとしています。

の、本町の特殊要因により昨年度より減少すること、および景気後退の影響により町民税、さらに固定資産税は評価替えの影響により、今後の変動要素はあるものの一般財源総額では減少することが想定されます。

また、財源不足を補う財政調整基金と減債基金の合計残高は平成20年度末で8億2千万円と、財政健全化の取り組みもあり目減りすることなく

一定の金額が保たれてはいますが、決して十分な額であるとは言えません。しかしながら、このような状況においても地域の活性化を図るために、産業の振興、少子化対策、中山間対策、南海地震対策等緊急に取り組むべき行政課題を確実に実施していく必要があります。これまで以上に財政状況は厳しくなることが想定されますが、今動かなければ“を念頭に、本町においても県と歩調を合わせ、将来に希望が持てるまちづくりを推進し、職員ひとり一人が財政状況を認識し、真に必要な住民サービスの再構築に取り組んでいくことを前提に予算編成を行ないました。しかしながら、当初予算では歳入がはつきりが見込めないため予算化を見送っているものや、産業振興計画予算関係については、今後の国・県の補助金等の動向を見きわめながら補正予算で肉付けをしていきます。

用語の説明

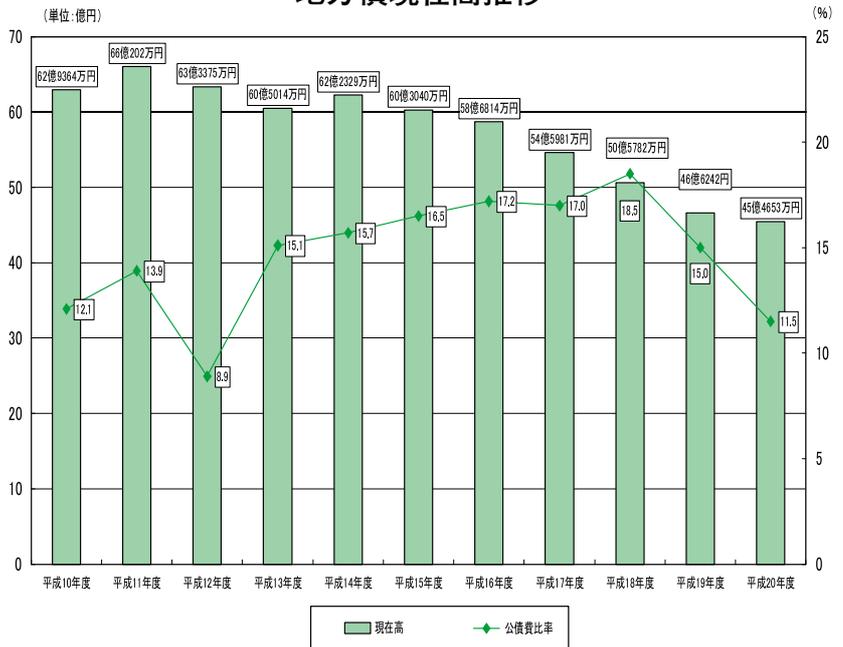
町債 長期間の町の借金。事業を行う際に財源不足が生じた場合や将来の町民にも経費を負担してもらうことが公平と考えられる場合に町債を用いる。

地方交付税 地方公共団体がその財政需要に即した必要財源を確保できるように、一定の基準で国がその使い道を限定せずに交付するお金のこと。

公債費 地方公共団体が借り入れた地方債の元利償還金や一時借入金利子のこと。

公債費比率 公債費（地方債の元利償還金）の一般財源に占める割合のこと。

地方債現在高推移



主な事業と予算額

<p>○総務費</p> <p>庁舎耐震補強改修工事・・・1億6,500万円 地籍調査事業・・・7,221万円 廃止路線代替バス運行費・・・670万円</p>	<p>○農林水産業費</p> <p>中山間地域等直接支払交付金・・・4,057万円 作業班関係事業・・・1,214万円 林道開設改良事業・・・4,326万円 森林管理道整備事業・・・5,149万円</p>
<p>○民生費</p> <p>重度心身障害児(者)医療費助成事業・3,168万円 乳幼児医療費助成事業・・・919万円 ひとり親家庭医療費助成事業・・・280万円 老人ホーム入所措置費・・・6,359万円 介護給付費等事業・・・4,223万円 在宅介護手当支給事業・・・372万円 県後期高齢者医療保険事業・・・1億4,268万円 国民健康保険特別会計繰出金・・・6,998万円 介護保険特別会計繰出金・・・1億4,219万円 後期高齢者医療特別会計繰出金・・・3,813万円 児童手当支給事業・・・3,564万円 福祉ガソリン・タクシー事業・・・193万円 定期予防接種等事業・・・874万円 健康推進事業・・・1,180万円 町社会福祉協議会補助金・・・1,000万円 広域シルバー人材センター補助金・・・330万円</p>	<p>○商工費</p> <p>商工会補助金・・・316万円 観光協会補助金・・・1,025万円</p>
	<p>○土木費</p> <p>県営事業負担金・・・795万円 町道修繕工事・・・1,132万円 町道改良・舗装工事・・・1億5,244万円 下水道事業特別会計繰出金・・・1億3,981万円</p>
	<p>○消防費</p> <p>高吾北広域町村事務組合負担金・・・1億951万円 自主防災組織整備事業・・・550万円 住宅耐震診断委託料・・・23万円</p>
	<p>○教育費</p> <p>交流事業・・・1,211万円</p>
<p>○公債費</p> <p>定期償還元金・・・6億2,022万円 定期償還利子・・・6,513万円</p>	<p>○衛生費</p> <p>妊婦一般検診事業(14回に拡充)・・・329万円 高吾北広域町村事務組合負担金・・・1億1,479万円 患者輸送車委託事業・・・453万円 一般廃棄物収集運搬委託事業・・・1,625万円 浄化槽設置整備事業・・・481万円</p>

本の森



図書館だより

【開館日時】

火曜～日曜
 午前11時～午後7時
 (休館日 月曜・年末年始)

4月23日は「子ども読書の日」。この日から5月12日まで「こどもの読書週間」です。学校の読書・家庭を通じて、子どもたちが本に関心を持てる環境づくりに取り組んでいきます。

おすすめ図書のご紹介

子どもの本

「せかいいちおいしいレストラン」
 あんびる やすこ 著



「せかいいちおいしいレストラン」から招待状が届きました。いったいどんなお店でしょう。店内をのぞける穴あきページやラストの穴ワイドページが楽しい絵本です。

「用寛さん」

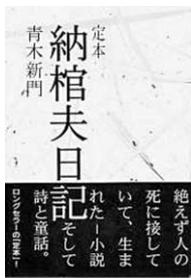
杉山 亮 著



用寛さんというお坊さんの冒険を「おはなしめいろ」で書いたおはなし。字を読みながら迷路を進み、分かれ道で間違った方に行くとなつてしまいます。迷路が楽しめる上に、おはなしそのものも面白い。さらに、その間違つたお話も面白い。まさに二倍も三倍も楽しめる迷路絵本。

おとなの本

「定本 納棺夫日記」
 青木 新門 著



死体を洗い桶に納める、ふと気付くと傍らで元恋人がいつぱいの涙を湛え見ている。人の死に絶えず接してきた人の静かなる声がロングセラーとなった。生と死を分け過ぎてはいけない、詩と童話を付した定本。アカデミー賞外国語映画賞を受賞した映画「おくりびと」の基となる作品。

※図書館からのお願い
 本の森図書館では町民の皆さんから、新古今本(購入1年以内のもの)の寄贈をお待ちしております。一度読んで書棚の隅に眠っている本があればご一報ください。また、図書館になくても、気になる本、読んでみたい本がありましたらお問い合わせください。

◆お問い合わせ先

生涯学習課
 TEL 26-3400

新しい「駅」はみんなの駅 【今年度最終検討会】

より多くの人に関わり、いきいきと幸せに
 双方の仕組みを取り入れることで、みんなが主役となる舞台



平成21年2月23日(月)、越知町役場にて今年度最後となる第13回JR越知駅跡地活用検討委員会が開催されました(委員18名出席)。

まず、これまでのJR越知駅跡地活用の検討内容を取りまとめた「新しい駅の施設イメージ」について施設イメージモデルをもとに説明。次に各テーブル毎に、「情報」「物販」「観光」「コミュニティ」「施設」「運営」の6つの項目について、「新しい駅の施設イメージ」を実現していくための項目について優先順位を整理し、「新しい駅の施設イメージ」の計画ができあがりました。

来年度、この計画をもとに具体的に進めていく予定です。また、役場玄関にて検討の成果を展示していますので、ぜひご覧ください。



【情報】
 情報が自然に集まり
 鮮なまちの情報が
 提供できる

【物販】
 現金収入につながる
 誰もが持ち込める
 場所の提供

【観光】
 体験型観光の
 受け入れ態勢の整備
 越知町ファンの育成

【新しい駅の施設イメージ】 みんなで関わり育てるコミュニティビジネスの拠点 「道の駅」ではなく「まちの駅」へ

【コミュニティ】
 様々な世代が集う場の提供
 定期的なイベントの開催

【施設】
 清潔な施設環境
 新しい・越知町の顔
 時間がたっても
 古びない

【運営】
 新しい駅への関わり方
 ボランティアの育成
 サポーターの組織化
 受益者の最大化

※コミュニティビジネスとは、地域住民が主体となって、地域が抱える課題をビジネスの手法により解決していく活動。「地域の特性を生かした新しい地域社会づくり」「商店街、まちの活性化」「顔の見える地域社会の再生」「地域での雇用創出」「生きがいづくり」等

検討内容を町長へ報告



平成21年3月2日(月)、越知町役場にて町長への報告会を開催しました(委員8名出席)。

まず、地域コンサルタント(有)ファクトリーより、JR越知駅跡地活用のこれまでの検討内容をとりまとめた「新しい駅の施設イメージ」について報告があり、それを受けた意見交換では、今後より具体的に検討すべき課題として

- 「オープン記念行事の実施」
 - 「農産物の販売は10%が必要」
 - 「地域住民の生きがいづくりの場」
 - 「計画の実施体制の明確化」
 - 「具体的な実施スケジュールと取り組みの提示」
 - 「月ごとのキャンペーン計画」
 - 「新しい駅を中心とした催しの計画(マラソン・農業生産者の現場訪問ツアー等)」
- 等が挙げられました。

◆お問い合わせ先
 越知町商工会内
 TEL26-11181
 (JR越知駅跡地活用検討委員会事務局)
 産業建設課
 TEL26-1105

「なみよならから何かがはじまる」

山中 千枝子

「先生、来たで」

その声と一緒に、職員室の戸が勢いよく開いた。はちきれんばかりの笑顔が、大きくなったお腹をかばうようにして覗き込んだ。彼女の後ろから彼が微笑んでいる。彼女と彼は夫婦。私のクラスの同級生同士である。二人の子どもを連れて彼と再婚した彼女は、中学校のときから常に人の数歩前を楽しく走る子どもであった。

昔から、私の職場には、よく教え子が訪ねてきた。

「結婚するよ」

「別れることにした」

「子どもが生まれた」

「学校やめる」

「親の仕事を継ぐことにした」

からはじまって、

「担任やった時の先生の歳と同じになったで」

「お母ちゃんをつれてきたで」

主に高知市の中学校に二三年間勤務していた私を、訪ねてくる教え子は多い。特に、退職が決まってから、そのことが誰とはなく伝わっていくらしく、昨年の秋過ぎから、家族と一緒に訪ねてくる教え子が多くなった。

「退職の前に会いたかった」

ほとんどの教え子がそう言う。私の退職を機に自分の中の何かが変わるような気がする。口を合わせたように言う。何が変わるのだろうか。それが何なのか私には分からない。

昔話からはじまって、今の様子、子どもの将来のことを一気に話す彼女を見ながら、時間のたつのを忘れていた。

「もう帰るで」

時計を見ると、三時間近くがあつという間にたつていた。玄関へ見送りにでると、子どもたちが珍しそうに近づいてきた。

「僕の校長先生、どうして知っちゃうが」

子どもたちが回りを囲む。

「私の先生で。中学校の時の先生で」

彼女が笑いながら答える。

子どもたちが、対抗するよう言う。

「今は、僕らあの校長先生で」

越知小学校の子どもたちと、彼と彼女を見送る。

私は、大切にしてている歌がある。旭中学校にいた時の学級の歌として三年間歌ってきた歌である。

冬がくる前に

歌 紙ふうせん

作詞 浦野 直

作曲 後藤悦治郎

坂の 細い道を 夏の雨に打たれ

言葉 探し続けて 別れた 二人

小麦色に焼けた 肌は色あせて

たそがれ 私人 海を見るの

冬がくる前に もう一度あの人と

めぐり会いたい

冬がくる前に もう一度あの人と

めぐり会いたい

秋の 風が吹いて 街はコスモス色

あなたからの便り 風に聞くの

落ち葉積もる道は 夏の想いで道

今日も 私人 バスを待つ

冬がくる前に もう一度あの人と

めぐり会いたい

冬がくる前に もう一度あの人と

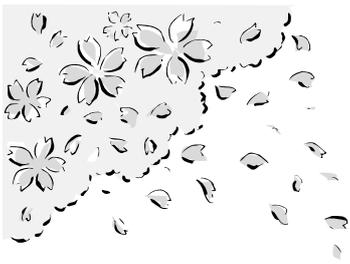
めぐり会いたい

居場所がある幸せを感じる。部屋があるだけでは、居場所とはいわない。

純粹で無邪気な子どもたち。その子どもたちと真剣に向かい合う熱心な職員。しつかり見守ってくれる保護者。惜しめない支援を送ってくれる地域の人たち。ここに居ることの幸せを感じる。教職の最後をここで迎えてよかったと、心から思う。

シー ユー アゲイン

大好きな越知の子どもたち
ありがとう越知町のみなさん



鶯
うぐいす
ウグイス

今年の冬は暖冬で、随分早くから菜の花が咲き始め、鶯の初音も、高知市内の山中では少なくとも2月12日にはすでに聞かれました。

鶯は、スズメ目ヒタキ科ウグイス亜科の鳥で、古くから日本人にとつて親しまれてきた鳥ではないでしょうか。というのも、早春とともに人里に現れて美しい鳴声でさえずり始め、春の訪れを告げる鳥という代名詞のように扱われていることによると思われます。そのため、「春告げ鳥」という異名をもちます。

ところで、ウグイスと云えば、その鳴声に特徴があることはよく知られています。「ホーホケケヨ」「ケケヨケケヨケケヨ・・・」というさえずりから、「法、法華経」と鳴いているように聞こえることから、「経読み鳥」とも呼ばれます。ちなみに、前者のさえずりは、近寄ってくる他の鳥に対する縄張り宣言、後者は縄張り（テリトリー）に

侵入した他の鳥への威嚇のためのものであると言われています。特に後者は、ウグイスが谷を飛んで渡る時の鳴声でもあり、「鶯の谷渡り」という呼称で有名で、人や動物が物から物へ飛び移る曲芸のことをも指してそう呼びます。こ



の他、秋から春前には藪を伝って移動しながら「チャッチャツ」と鳴き、「藪鳴き」または「笹鳴き」と呼ばれます。ちなみに、鶯は雌雄同色で、鳴くのはオスだけで、オスはテリトリーの防衛にあたります。一方、メスは巣づくり、抱卵、育雛を行います。ホ

トトギスが鶯の巣に卵を産みつけ、抱卵・育雛を任す「托卵」の被害に合います。やはり、日本人にとつてウグイスは、早春に現れて美しい声でさえずる鳴鳥の代表とされ、室町時代には「鶯合」と呼ばれる鳴声の優劣を競い合う競技が行われ、江戸時代に盛んになりました。ちなみに、中国では、鶯の糞に美肌効果があるとされ、江戸時代に日本にも伝えられて、洗顔や化粧用に使いられたそうです。

このように、日本人に関わりの深く親しまれてきた「ウグイス」にちなんだ用語や格言には随分といろんなものがあります。そのいくつかを紹介して締め括りたいと思います。

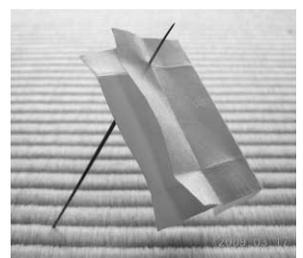
・梅に鶯
日本では、ウグイスとメジロが混同されることが多いようです。それは、メジロが大きさもウグイスに近く、しかも、梅の花の咲く頃に木にやって来ることから間違われやすいのだと思います。実際は、メジロは体色が緑色に対し、ウグイスは灰黄緑色でかなり

違っています。それに、メジロは梅や椿の花の蜜を求めてやって来るのに対し、ウグイスは笹や藪の中において虫を食べるためあまり姿を見ることがありません。両者の混同の良い例として、遊戯の「花札」の中の「梅に鶯」に描かれている「鶯」の体色がメジロと見誤る緑色で描かれています。

・鶯張り
古い木造の床板の張り方の中に、踏むと床板を留めているカスガイがきしんで鶯の鳴声のような音をたてる仕掛けを施したものがあります。忍者などの侵入者を察知するために作られたもので、京都の二条城や知恩院の廊下のもものが有名です。

・鶯嬢
野球場で場内アナウンスを担当する声の美しい女性のことを指します。

・うぐいす（香串）
香道具の一つで、香木を包んだ紙（香包み）を刺すための金属製の細い棒（串）のことを言い、香包みを刺した姿が鶯のように見えることからそう呼ばれます。



・ミヤマウグイスカグラ
（深山鶯神楽）

横倉山では「馬鹿試し」の岩場で見られます。スイカズラ科のウグイスカグラの変種で、淡紅色をした漏斗状の花冠が1〜2個下垂します。「ウグイスカグラ」の名前の起こりは、鶯の初めて鳴く時期に花が咲くことによるという説と、古名「ウグイスカグレ」（鶯が隠れる木）に由来するとい説があります。前者の場合、鶯と「神楽」との関連性がよくわからないという気もします。

この広報が届く頃は、美しい鶯の鳴声もあちこちで聞かれるようになり、鶯のさえずりで目が覚めるという方もおられるのではないのでしょうか。

「横倉山自然の森博物館」
学芸員 安井敏夫

今月の母子保健事業

4月の母子保健事業は次のとおりです。乳幼児のお子さんをお持ちの親子の方を対象に行います。お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

【日時】

4月28日(火)
午後1時～午後3時30分

【実施場所】

保健福祉センター2階検診室

【内容】

- ・育児相談(身長・体重測定など)
- ・こいのぼりを作ろう

【講師】

岡本加代子先生(在宅保育士)

【持参するもの】

※計測される方は、母子健康手帳

※3時ごろおやつ時間を設けておりますが、お茶、おやつは各自が持参してください。

※参加されたい方は、材料等の準備のため4月23日(木)までに次の連絡先までお電話

ください。よろしく願います。

◆お問い合わせ先

保健福祉センター

保健師または保健衛生係

TEL26-3211

越知保育園内 子育て支援センター かりのお知らせ

ご家庭で過ごしている子どもさんの保育所体験や遊びの場、また育児中の保護者同士の交流の場として、保育園内に子育て支援センターを設けています。

担当保育士が常時いますので、月曜から金曜(祝日除く)の好きな日・好きな時間いつでも遊びに来てください。お待ちしております。

また、月に数回は行事(なかよしひろば)等を企画していますので、お楽しみに!

☆☆4月の予定☆☆

(なかよしひろば)

17日(金)

誕生会を楽しもう!

22日(水)

お庭で遊ぶう

(雨天時は室内遊び)

【時間】

午前9時30分～

【場所】

越知保育園

◆お問い合わせ先

越知保育園

子育て支援センター

TEL26-2141

越知町母親クラブ会員募集!

子育てをしているお母さんとその子どもを対象に、越知町母親クラブでは会員を募集しています。おさんと一緒にいろいろな体験を通して、社会参加をしてみませんか。

【平成21年度の行事予定】

4月4日(土)

母親クラブ始まりの会とホットケーキ作り

5月

母子研修旅行(県内)

9月

カレーと蒸しパン作り

12月

楽しいクリスマス会

平成22年3月

トン汁作りと終わりの会

*会費はありませんが、参加する時は300円程度の参加費が必要です。(研修旅行は別金額)

◆お問い合わせ先

少年育成補導センター

(町民会館内) 担当 箭野

TEL26-2060

空手道体験教室参加者募集

この空手道教室は、空手の全身運動を体に無理なく体操感覚で学んでもらい、参加者の体力増強と健康維持に役立ててもらうものです。

受講料は無料ですが、原則として全日程を受講してください。全日程を終了した方には、(社)日本空手協会高知県本部の空手道教室終了証書を授与します。

また、希望者には、おちスポーツクラブ空手道部で指導を継続いたします。

この機会に是非、空手道を体験してください。

【主催】

おちスポーツクラブ

【対象】

町内外問わず、幼稚園から高齢者まで対象です。

【日程】

4月22日から6月10日の毎週水曜日(計8回)、1回の指導時間は、午後6時30分から8時30分

【場所】

町民総合運動場武道館

【服装】

運動のできる服装

【申し込み期限】

4月15日(水)までに町民会館までお申し込みください。

※申込用紙は、町民会館役場窓口にあります。

◆お問い合わせ先

教育委員会生涯学習課

TEL26-3400

吉岡郷継写真展 『鳥形山系の花たち』



【期間】
3月28日(土)～6月7日(日)

【内容】
鳥形山は全山が石灰岩から成り、日本屈指の規模を誇る石灰鉱山として有名です。また石灰岩地帯であるが故にトサボウフウなどの好石灰岩植物を始め植物相に富み、植物の宝庫”としても知られています。その中には、鳥形山を代表するヤマシヤクヤクの他、トリガタハンシヨウツルやヒメキンソウなどの、牧野富太郎博士の発見・命名による植物や、種々の美しいヤマアジサイの群生、希少植物のヨコグラツクバネ、トサノ

ミツバツジなどの横倉山タイプ植物もあり、実に多様性に富み、四季を通じて私たちの目を楽しませてくれます。

今回、地元出身の吉岡郷継氏(秋葉神社祭礼練り保存会会長)の撮影した鳥形山系の山々で見られる四季折々の草花の写真約40点を展示し、その魅力を紹介します。

【休館日】毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

【入館料】

大人500円(70歳以上の方は250円)
高校・大学生400円
小・中学生200円

※越知町内の小・中学生は無料

「関連企画」

●講演会『鳥形山系の花たち』

(講師) 稲垣 典年
(牧野植物園)

【開催日】

5月4日(月・祝)
午後1時半～

【内容】

3階展望ロビーで、スライ

ドを使って、鳥形山系の花の魅力について講演

【参加費】無料(入館料のみ)

●『鳥形山植物観察会』

【開催日】

5月23日(土)

午前9時～午後3時30分頃

※集合場所…横倉山自然の森 博物館駐車場
(博物館からバスで移動)

【内容】

吉岡氏の案内による鳥形山森林植物公園内の植物観察会を行います。この時季の鳥形山の草花を楽しみながら自然環境の保護・保全について考える機会としたいと思います。

【参加費】(バス代・保険代)

大人500円
高校・大学生400円
小中学生・乳幼児は無料

【定員】25名(先着)

◆お問い合わせ先

横倉山自然の森博物館
TEL26-1060

横倉山の自然案内養成講座 『エボシ岩のアケボノツツジ観察会』

【定員】20名(先着)

【申し込み方法】

横倉山自然の森博物館に電話により申し込んでください

【申し込み締め切り日】

4月22日(水)

【参加費】無料

『エボシ岩について』

横倉山自然の森博物館では、横倉山遊歩道の”みち先案内人”養成講座を開催します。横倉山の自然環境を保全するとともに越知町を訪れる方々にその魅力を紹介するため、横倉山散策コースガイドの育成を目的とした観察会等の体験型講座を行います。

【開催日】

4月25日(土)
午前8時30分～午後3時

【集合場所】

横倉山自然の森博物館駐車場(午前8時20分集合)

【内容】

片道3kmのコースを歩き、エボシ岩の岩場を花で彩るアケボノツツジや山道沿いに群生するスマレなどの植物観察を行います。

◆お問い合わせ先

横倉山自然の森博物館
26-1060

心の健康について

私たちは、さまざまなストレスを受けやすい環境の中で生活しており、現代社会ではストレスを感じるのは当たり前のようになっています。職場や学校、地域の間関係、時には家庭の中でもストレスの原因になってしまうことがあります。ストレスを感じる状態が続くと心身のバランスが崩れて病気になることもありま

す。心身の健康を保つには、規則正しい生活を送りながら、上手にストレスと付き合っ

て、心の健康を保つことが必要になってきます。うつ病は『こころの風邪』と言われるほどよく見かける病気で、一生のうちに7人に1人はかかる病気とも言われています。ただの風邪と思っ

て放置すると重い肺炎になっ

加していることが知られており、平成11年より日本人の自殺者が年間3万人を超え、大きな問題となっています。

その中でも、うつ病等心の病気がかかっているながら、治療に結びついていなかった人の比率が高いとされています。

うつ病は気分障害という病気の一種です。気分障害には、気分が高ぶり、活動が異常に高まるような「躁状態」と「うつ状態」があります。

症状としては、憂うつ感、悲観的な思考、おっくう感、思考力の減退、決断力の低下などの精神症状と、全身倦怠感、不眠、食欲低下、首や肩のこりなどの身体症状があり、1日の中でこれらの症状が変動してみられ、生活全般のやる気も失われます。

抑うつ状態が長く続いて、重くなり、自分ではどうしようもない状態になると「うつ病」と診断されます。抑うつ状態とは「落ちこんでいる」状態です。車に例えてみるとバッテリー切れのようなものです。誰にでも、気分的に調子のよい日と悪い日は必ずあります。楽しいことや嬉しいことがあっても、心の晴れない日が続いたり、元気が気分になれない時が「抑うつ」です。

つまり「うつ病」とは、心

の症状と体の症状を示す心の病気で、風邪を引いた時には、薬を飲んで安静にするように、うつ病にも治療と休養が必要です。適切に治療をすれば、必ず良くなります。

●うつ病の引き金になりやすい出来事とは

一例ですが、病気、手術、就職、転職、昇進、退職、結婚、お見合い、愛情関係のもつれ、出産、更年期、子どもの結婚、配偶者の死、親しい人との離別、留学、入学、卒業、引越、家の新築などあります。

●ちょっとおかしいな・・・と思ったら。

心が疲れているなど感じたら、まずは少し休みましょう。心も身体も、疲労には休養が一番です。1人で悩まず、職場の先輩や友人、家族などの身近な人に話を聞いてもらったり、かかりつけ医に相談するのもよい方法です。

●簡単にできるストレスの対処方法をご紹介します

簡単でかつ効果のある方法が「深呼吸」です。実は呼吸はストレスと深い関係があるようです。

まずは平らな場所に仰向け

で横になり、おへその少し上の辺りに片手を置いて、もう片方の手を胸の上に置きます。お腹を少し膨らませるようにゆっくりと深く息を吸い込み、2秒間止めます。次にゆっくりと息を吐いて、お腹を元に戻すという動作を何度か繰り返します。この腹式呼吸を行うことで、新陳代謝が盛んになり、便秘や肌荒れ、低血圧の改善、ストレスの解消に効果があるといわれています。

●また町内の身近な機関として、地域包括支援センターや保健福祉センターが窓口になります。保健師がおりますので、気軽に相談ください。きつと少しでもお力になれると思います。どうしたらよいかわからない時など、ご本人だけでなく、ご家族の方も抱えこまずに、ぜひ声をかけてください。

【町内の連絡・相談窓口】

- 越知町地域包括支援センター(住民課) TEL26-1170
- 越知町保健福祉センター TEL26-3211

【その他の相談窓口】

- こころの健康
- 中央西福祉保健所 TEL22-1240
 - 須崎福祉保健所 TEL0889-42-1875
 - 高知県精神保健福祉センター TEL088-821-4966
- 月～金(祝日・年末年始は除く)午前8時30分～午後5時30分
- 心の悩み相談窓口
- 高知いのちの電話 TEL088-824-6300
- 毎日(年末年始は除く)午前9時～午後9時
- 心のテレ相談【相談専用電話】 TEL088-823-0600
- 月・水～金(祝日・年末年始は除く)午後1時～午後3時

高知県ホームページ(自殺を防ぐために)

<http://www.kenkou.med.pref.kochi.lg.jp/utsu/utsu.html>

国際交流協会からこんにちは

国際交流協会からこんにちは！
国際交流員 孫 仙正

韓国の「美」 2
(3月号に続き)

昨春秋、国際交流協会の旅行で韓国に帰った時は、道を歩く韓国女性の顔をよく見てみました。確かに、「この人絶対整形してる！」って感じの人も多くいます。が、それだけではない何かも確かにあると思いました。

うーん、うまく言えないけど、あえて言えばですね、日本が一人の調和できいなパステルトーンの色を出しているとするれば、韓国の町はもっと原色の感じ。もつと「生」の感覚があるような気がします。

東京の街を歩いていたら、都会ながらもその大人っぷりに感じます。ソウル出身の私にとつて東京は似ているようで全然違って。もちろん東京の方がスケールのにも大きいし面積も広いけれど(人口は一緒)、何だかソウルにはない「大人の落ち着き感」みたいなものを感じます。おしゃれで、洗練されていて、秩序正しく整然としている感じがとても好きです。それが大都会東京の魅力だとすれば、ソウルはより大胆な魅力があります。

正に「ダイナミック・コリア」と言うんでしょうか。町の一人ひとりがイキイキしてて活気があって。夜になってもワイワイその熱気は静まりません。町を歩く女性たちだってイキイキ、カップル

だつて熱々、屋台でモノを売っているおばさんたちだつて、すごく元気です。特に声はなんて大きいんだろう、どこでもいつでも大きい声でゲラゲラと笑っています。まるで、強烈な原色で描かれたピカソの絵みたい大胆！♥ それも、ソウルという街の魅力だと私は思います。

「元氣」と「美しさ」は、決して離しては考えられないもの。では、韓国人のこの元氣の源は、一体何でしょうか。

よく韓食(ハンシク、韓国式食事)は体に良いと言いますが、確かに韓国人は呆れるほど「健康主義」です。特におんちゃんたちの熱気は凄まじいもので、「体に良いモノなら何でも食っちゃう俺様！男前！」が普通(ふーん、意味が分からん)。日本でゲテモノと思われそうなものも、韓国のおんちゃんたちは、ハクパク食べます。

あと韓国の食卓は基本的にたつぷりの野菜、唐辛子、ニンニク無しでは考えられないもの。そしてそこに高級感を加えると(笑)「高麗人蔘」ですかね。

私は韓国にいる時は特に「サラダを食べる野菜を取らなきゃ！」っていう意識があまりなかったです。毎食食べるキムチを除いても、何を食べても基本的に野菜野菜野菜！焼肉で有名な韓国ですが、肉一切れに何枚もの野菜とニンニクを一緒に食べるのが普通の食べ方。調査によりますと、国民一人当たりの野菜消費量は、昔も今も韓国がダントツ世界1位。この地球上で一番野菜を食べる民族と言つても過言ではないと思います。

とがない」と聞きました。時の流れによつて形あるものは変化するが、それが本物なら必ずしつかりと芯が通つて、本質が変わることはないはず。

年を取ると自然に衰退してしまふのが外の美しさなら、歳月と共に増していくのは生きる中で得られる知恵、賢明に生きる力。いくらたくさんの本を読んだって、勉強をしたって、「経験」無しでは語れないものが世の中には絶対いっぱいあるはず！ですよね。それは高い化粧品や整形手術では決して手に入らないものです。その財産を増やしていくことこそが、年を重ねる最大の喜びでもあると思います。(あはは、そう思つたら年を取ることが楽しくなつてきちゃいました！目じりの小じわも本くらい、平気で受け入れちゃう広い心になつちやいます！(笑))

生きる力、その美しいエネルギーを通じて、人は誰でも自分の持っている最高のきれいな顔を捜しているのではないのでしょうか。

明るく笑顔でいられることで、自分自身に正直で堂々といられることで、すぐに諦めないことで、全てのことに最善を尽くして頑張つてぶつかつてみることで、人を思いやることで……

可愛らしく、愛おしく、輝く顔、それが真の美しさだと思います。そういえば、先輩のけしからん言葉もそんなに間違つてない。女性だけでなく、人間誰でも美しくないのは罪悪かも

「真のモノは、決して変わるこ

土佐弁 ミュージカルの紹介

ボランティアグループGENKI青年会（JETプロگرام参加青年を中心とした団体）では、平成8年から「土佐弁ミュージカル」の公演を行なっています。

入場は無料ですが、公演後、海外留学を希望する県内の中高生への助成金にあてるための募金活動を行います。皆さんお誘い合わせの上、ぜひ会場までお越しください。

【演目】 「牧野と豆の木」

【公演日時・会場】

- 四万十町窪川四万十会館
4月18日（土）
午後3時30分
- 梶原町梶原座
4月19日（日）
午前9時
- 土佐市市民会館
4月19日（日）
午後1時30分
- 高知市追手前高校芸術ホール
4月19日（日）
午後6時30分

※開演時間は若干変更される場合があります。

【ストーリーの概要】

皆さんご存知の土佐の偉人、牧野富太郎の伝記と、かの有名な西洋のおとぎ話「ジャックと豆の木」を融合させ、「牧野と豆の木」というミュージカルが誕生しました！物語の主人公牧野博士は、植物を育てることに夢中になるあまり、家のことは働きの奥さんのスエコさんに任せきりで、お金には全く無頓着。ある日、幻の豆を手に入れた牧野博士。目覚しい速さで成長した豆の木を登っていくと、そこには見たこともない植物の世界が……。



◆お問い合わせ先
GENKI青年会代表
マツト・ダグラス

（高知県文化・国際課内）
TEL 088-823-9605

HOT FAMILY

4月11・12日の2日間、宮の前公園で地域に貢献したいという思いと、交流人口を増やしたいという目的でホットファミリーが集まり、チャリティキャンプを行います。ハーレダビッドソン等大型バイクが150台ほど集まります。バイクに興味のあるかた等はぜひ、見に来てください。

※ホットファミリーとはバイク愛好家たちのグループで、この活動は今年で10年目、参加費からキャンプに必要な経費を差し引いた残金を毎年越知町に寄付してくれています。
※キャンプに参加するのは別途費用がいります。



少年柔道部部員募集

少年柔道部から部員募集についてお知らせします。少年柔道部は、現在部員数8名で活動し、中学生と一緒に中学校武道場で、午後7時から9時まで練習に励んでいます。柔道に興味のある方は、お気軽にご連絡ください。部員一同お待ちしております。

【お申し込み先】

指導者 茂木 春喜
TEL 26-3192



◆お問い合わせ先

おちスポーツクラブ
TEL 26-3400

おちスポーツクラブ 越知エンジェルズ準優勝

3月7・8日に第8回鴨田杯小学生バレーボール大会が高知市営体育館で行われ、越知エンジェルズが低学年の部（5年生主体）1部で見事、準優勝に輝きました。県外からの出場チームも多く、総勢36チームで開催されました。初日の予選リーグでは、3戦全勝し、2日目の1部トーナメントでは、勝ち進んだ決勝戦で接戦の末、惜しくも野市ジュニアに負けてしまいました。

高学年チームも奮闘しましたが、あと一歩およばず入賞できませんでした。これからも練習に励み1戦頑張つて、新チーム体制で出場していきますので応援よろしくお願いします。

おくやみ申し上げます

(2月届出分)

住所	死亡者氏名
4区	箭野 勇子
8区	土岐 ^{どき} 延治
南ノ川	片岡 生長
五味	齊藤 政猪
片岡	大田 良平

※住民課に死亡届のあった方を掲載しています。

第六十六回 越知短歌会

供えて夫の写真を見上げれば変りないかと微笑みており

玉井喜代子

植え付けの肥料に茂る畑の草中にはそぼそわが玉葱は

種田恵美子

ただ一途富士を描きしは土牛なり百歳にしてなお真向かいき

井上善三郎

栗のイガ乾きころがる落葉ふみのほり来てあたたかしわが母の石

廣見 正子

公金で選挙対策愚かなり路頭に迷う民を見捨てて

坂折 遊児

とどろきてひどい風なる向う山杉の花粉が吹き上がりゆく

井上 美智

朝の陽と小鳥の声が降りそそぎ埋もるるばかり山の畑は

宮橋 敏機

壁に貼る絵も筆もみな写しなれど古りて親しき寺の子規堂

楠瀬兵五郎

短歌を作ってみませんか。その気があれば誰にでも作れます。難しく考えることはありません。興味のある方はどうぞ役場前の「本の森図書館」へ遊びにおいでください。

越知短歌会世話役・宮橋

行事カレンダー

4月

日	曜	種 目	場 所	集 合 時 間	備 考
6	月	ミニデイ (鎌井田)	鎌井田老人里の家	10:00~	JAコスモス
		犬・猫の引取日	役場	8:30~9:15	
7	火	健康相談	宮ヶ奈路集会所	9:40~	
8	水	ミニデイ (桐見川1区)・健康相談	桐見川ふれあいの里	10:00~	社会福祉協議会
9	木	乳児健診	保健福祉センター	13:30~	対象H20.4.1~H21.1.31
10	金	ミニデイ (五味)	五味集会所	13:30~	JAコスモス
13	月	犬・猫の引取日	役場	8:30~9:15	
16	木	離乳食講習会	保健福祉センター	13:30~	対象H20.12.1~H21.2.28
17	金	なかよしひろば (誕生会を楽しもう)	越知保育園	9:30~	20ページ参照
20	月	あいさつ運動	役場前	7:40~20:20	11ページ参照
22	水	ミニデイ (桐見川2区)・健康相談	桐見川2区公民館	10:00~	
		なかよしひろば (誕生会を楽しもう)	越知保育園	9:30~	社会福祉協議会
		ミニデイ (日ノ浦)	日ノ浦集会所	9:40~	20ページ参照
23	木	健康相談	中大平公民館	10:00~	JAコスモス
24	金	ミニデイ (南ノ川)	南ノ川集会所	10:00~	
27	月	健康相談	筏津集会所	13:30~	社会福祉協議会
28	火	育児相談・母子保健事業	保健福祉センター	13:00~	
30	木	犬・猫の引取日	役場	8:30~9:15	

5月

13	水	ポリオ予防接種	保健福祉センター	13:00~	個別通知します
----	---	---------	----------	--------	---------

はじめてのおたんじょう日



お名前 西川 光輝
 生年月日 平成20年4月15日
 性別 男
 両親 西川勝次・美佐子
 住所 越知町小舟

メッセージ

父：思いやりのある人に育って下さい。
 お兄ちゃん、お姉ちゃんと仲良くね♥
 母：はじめてのお誕生日おめでとう♥
 家族の中で一番光輝いてみんなのアイドルでいて下さい。
 兄・姉：早く大きくなって、一緒に遊ぼうね。ずっと仲良しだよ。



お名前 坂本 滯音
 生年月日 平成20年3月6日
 性別 女
 両親 坂本英史・美貴
 住所 越知町4区

メッセージ

ゆっくり大きくなって下さい。(父より)
 モリモリ食べていつも笑顔でいて下さい。(母より)
 みんなに好かれる女の子に育ってね。(ひばあちゃんより)

茶摘み&山菜採りツアー

「虹色の里横島」は、今年も茶摘みと山菜採りを行います。



山里の澄みきった空気を体中に吸い込みながら、新緑の中で、のどかな春の1日をゆつくりとお過ごしください。

ツアーの内容

茶摘みと手揉み体験

茶畑でお茶を摘んで釜で煎った後、手揉みをしてから天日干しをします。
 ・できあがった手揉み茶は、大人の人数に分けてお持ち帰りができます
 ・手揉み茶の代金は、参加費に含まれています

山菜採り体験

ワラビ園ですくすくと育ったワラビを自分の手で採ります。また、周辺の散策も予定しています。
 ・採ったワラビは1kg程度ずつお持ち帰りいただけます。
 ・必要な方には、ワラビのアク抜きに使う灰を無料でおわけします。

地場産品の直売

自家製ケーキなどの地場産品を販売いたします。田舎ならではの素朴な昼食もお楽しみに。

【主催】

「虹色の里横島」

【日時】

5月3日(日)
 午前8時集合
 午後3時解散予定

※雨天の場合5月4日(月)に延期

【場所】

横島・横島小学校運動場

【参加費】

大人 3000円
 小学生 1000円
 ※昼食代込み、小学生未満は無料

【定員】先着30名(事前に申し込みが必要です)

【締切日】

4月27日(月)までに次まで連絡ください

【申し込み方法】

○産業建設課に住所、お名前、電話番号をお伝えください
 ○土曜・日曜日はFAXで申し込み願います

◆お申し込み・お問い合わせ先

産業建設課
 26-11105
 26-0600

広報おち4月号

第454号 2009年4月1日(毎月1回発行) 編集・発行/越知町総務課 印刷/資佐川印刷所 ☎0889-22-1023

〒781-1301 高知県高岡郡越知町越知甲1970番地 ☎0889-26-1111 ホームページ <http://www.town.ochi.kochi.jp/>

再生紙を使用しています。