

広報



くめなん

2019.

9

月号

— No. 782 —

バイオリンとピアノの心地良い音色 ライブラリーカフェコンサート



『月』をテーマにしたライブラリーカフェコンサートが8月31日、図書館で開催されました。

この日は、バイオリンの河本恵津子さん（里方）とピアノの景山則子さん（美咲町）の二人が、「荒城の月」「三日月」など月をテーマにした曲を中心に演奏。また、栄養委員の3人が作ったカボチャやニンジンなどを使い色付けした4色団子の試食もあり、参加した約30人は、美しい音色とおいしい団子で、月見の雰囲気を楽しんでいました。

清水眞美江さん（里方）は「とても充実した内容でした。おいしい団子と演奏に癒されました」と話してくれました。



もしものときに備えて 早めの情報収集を

災害はいつ起こるかわかりません。実際に災害が起きたときに、自分で判断して行動するために、日頃から防災の準備をして、常に情報を収集しておくことが、災害時に自分や家族の安全を守ることにつながります。現在の状況を把握して、どのような行動が必要なのかを判断するためには、正確な情報を集め、落ち着いて行動することが大切です。

テレビやラジオなどの情報だけでなく、防災行政無線や新たに始めた町の情報配信メールも情報収集の1つの手段です。この機会に町から送られてくる情報配信メールの登録をお願いします。

また、ハザードマップで土砂災害に注意が必要な場所や避難場所までの安全な経路を確認しておきましょう。

ただいまの足音を待つ母の鍋

山口修一

土砂災害の予兆を知っておこう

急斜面が崩れ落ちる がけ崩れの前兆

- がけからの水が濁る
- がけから水がわき出る
- がけから小石が落ちてくる
- 地鳴りがする



地層が滑り落ちる 地すべりの前兆

- 地面にひび割れや段差ができる
- がけや斜面から水がふき出す
- 池の水や井戸水が濁る
- 亀裂や段差が発生する



大量の土砂と水が流れる 土石流の前兆

- 山鳴りがする
- 雨が降り続けているのに川の水が減る
- 異様なにおい（土臭い、木のにおい、酸っぱいにおい）がする



気象情報から早めの避難検討を

地すべり、土砂崩れなど、多くの災害は雨量が影響するといわれ、短時間でも雨量が増加すると災害の危険性が高まります。周囲の状況を確認して早めに避難を済ませるか、自宅の中でも安全な場所に避難しましょう。

雨量の目安

1時間雨量	予報用語	雨のイメージ	屋外の様子
10～20mm	やや強い雨	ザーザーと降る	地面一面に水たまりができる
20～30mm	強い雨	どしゃ降り	
30～50mm	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る	道路が川のようになる
50～80mm	非常に激しい雨	滝のように降る	水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる
80mm以上	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある	

災害時に役立つ3つの情報収集手段

防災行政無線 個別受信機・屋外拡声器

2012年から災害や火災、全国瞬時警報システム（Jアラート）などの緊急情報を提供するため、防災行政無線個別受信機を各家庭へ無償貸与しています。

また、防災行政無線屋外拡声器を町内17カ所に設置し、屋外に設置したスピーカー（拡声器）を通じて皆さんにお伝えするシステムです。



個別受信機

屋外拡声器



危険な箇所を確認 災害ハザードマップ

災害ハザードマップは、災害時の危険度を地図上に表したもので、危険な箇所や避難所が掲載されています。あらかじめ自分が住んでいる地域や避難所までの経路を確認しておきましょう。



警戒レベル4以上で全員避難を

町では、気象情報などを参考に、防災行政無線などを活用して避難情報を発令しており、気象庁や自治体が出す気象情報は、5段階の警戒レベルで情報を提供することになっています。これは、今までより災害発生時に住民の皆さんが容易に避難行動を取れるようにするため、河川の氾濫や土砂災害でも警戒レベル3で避難準備をはじめ、警戒レベル4で避難をする（高齢者や障害のある人、乳幼児などの避難は警戒レベル3）と、速やかな避難行動につなげることを目的にしています。

警戒レベル	取るべき避難行動	町が発令する避難情報	防災気象情報
5	すでに災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動を取りましょう。	災害発生情報	氾濫発生情報 大雨特別警報 など
4 全員避難	速やかに避難場所へ避難しましょう。避難所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示（緊急）	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 など
3 高齢者避難	避難に時間を要する人（高齢者や障害のある人、乳幼児など）とその支援者は避難しましょう。そのほかの人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者避難開始	氾濫警戒情報 大雨警報 洪水警報 など
2	避難に備えてハザードマップなどにより、自らの避難行動を確認しましょう。		洪水注意報 大雨注意報 など
1	災害への心構えを高めましょう。		早期注意情報

防災行政無線などでの避難勧告の伝達例

災害の危険度やとるべき行動をわかりやすく伝えるため、土砂災害や洪水の危険度に応じて、防災行政無線や情報発信メールで避難情報などに5段階の警戒レベル（上の表を参照）を用いて避難情報などをお知らせします。

警戒レベル4（全員避難）の避難勧告の場合には、次のような内容で避難行動を呼びかけます。

●洪水の場合

「こちらは、防災久米南町です。〇〇時〇〇分に洪水に関する警戒レベル4、避難勧告を発令しました。まだ避難が完了していない人は、速やかに全員避難を開始してください。避難場所への避難が危険な場合は、近くの安全な場所に避難するか、屋内の高い所へ避難してください」

●土砂災害の場合

「こちらは、防災久米南町です。〇〇時〇〇分に土砂災害に関する警戒レベル4、避難勧告を発令しました。土砂災害の危険性が高まっています。速やかに全員避難を開始してください。避難場所への避難が危険な場合は、近くの安全な場所に避難するか、屋内の山から離れた高い所へ避難してください」

メールとLINEの情報配信メール

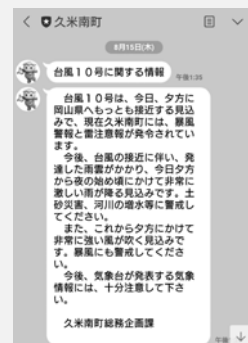
避難勧告などが発令された際の防災情報を、メールとLINEで情報配信メールを配信しています。また、行政情報や防犯情報などを選んで受信することもできます。

メール受信の手順

- 登録用アドレス (t-kumenan@sg-p.jp) に空メールを送信。メールの受信拒否設定をしている場合は、「@sg-p.jp」のメールを受信できるように再設定してください。
- 届いたメールに記載されているURLから登録。

QRコードで登録する場合

LINEとメール メールのみ



実際に送られた
情報配信メール

健診結果説明会で 自分の健康状態を確認

町では、健康診査を受けた人を対象に、下記の日程で健診結果説明会を開催します。

説明会では、全体説明と個別指導を行い、健診結果や一人ひとりの生活状況に合わせて、保健師や栄養士が相談を行います。健診の結果を見れば、現在の健康状態を把握することができます。結果の見方がわからない、運動や食事などで生活習慣を見直したいと考えている人は、結果説明会で相談してください。

詳しくは、役場保健福祉課（☎728-2047）までお問い合わせください。

健診を受けた日	説明会開催日	受付時間	場所	持ってくるもの
8月30日	10月2日(水)	午後1時30分～1時45分	もむらふれあい交流館	・黄色の健康手帳 ・筆記用具 ・みそ汁 (袋に入れて持参)
9月2日	10月3日(木)	午前9時15分～9時30分	保健福祉センター2階 集会室	
9月3日	10月4日(金)		神目支館	
9月4日	10月7日(月)		誕生寺支館	
9月5日 9月6日	10月10日(木)	午後1時30分～1時45分	保健福祉センター2階 集会室	
(予備日)	10月28日(月)	午後1時30分～1時45分	保健福祉センター2階 集会室	

生活習慣見直しのきっかけに 健診は受けた後が大切

生活習慣病の予防や重症化を防ぐため、健診を受けて自分の健康状態を把握することが大切です。生活習慣病は自覚症状がなく、気付かないうちに病気が進行していることがあります。毎年健診を受け、過去の結果と比較することが重要です。

また、健診結果を健康づくりに生かすために、検査の数値や症状が軽度の段階から生活習慣の改善に取り組み、翌年の健診で成果を確認しましょう。病気になってから治療を始めるのでは手遅れです。症状がないときでも定期的に健診を受けて、体の状態を知っておきましょう。

健診結果説明会は、生活習慣を改善するための第一歩。自分の健康を守るため、健診を受けた人は必ず参加してください。

治療費が家計にも影響 早めの生活習慣改善を

健診の目的は、病気を招く可能性のある生活習慣を改善することで、病気になるリスクを減らすことです。健診を受けないで大きな病気になると、多額の医療費を支払わなければならないこともあります。健診をきっかけに生活習慣を見直すことで、将来における病気や多額の医療費を支払うリスクを減らすことができます。

特定保健指導で 生活改善のきっかけに

健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣改善による予防効果が期待できる人などを対象に特定保健指導を実施します。特定保健指導は、リスクの度合いにより「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられ、保健師や栄養士などが面接を行って、それぞれ必要に応じた支援を行います。

生活習慣の見直しは 食生活改善と運動習慣

健診の結果を見て、生活習慣の改善に取り組む人は、まず食生活と運動習慣を見直してみましょう。

バランスの取れた 規則正しい食生活を

1日3食規則正しくバランスのよい食事をとることが、健康な体の土台になります。塩分は控えめにして、1日350グラム以上を目安に野菜をたっぷり使った料理を食べるようにしましょう。また、よくかんで食べることで、食べ過ぎを防ぐこともできます。

適度な運動で 生活習慣病を予防

適度な運動を行うことで血糖値や脂質異常、高血圧が改善され、生活習慣病の予防につながります。また、運動は気分転換やストレス解消にもなります。気軽に行えるストレッチやウォーキングがおすすめです。まずは、今より10分多く体を動かしてみましょう。

曲
げ
た
へ
そ
お
や
つ
時
間
に
元
通
り

大
家
順
子

インフルエンザと高齢者肺炎球菌 早めに予防接種を受けましょう

町では、子どもと高齢者のインフルエンザと高齢者の肺炎球菌予防接種の公費助成を行っています。
予防接種を希望する人は、医療機関に予約をしてから受けましょう。
詳しくは、役場保健福祉課（☎728-2047）までお問い合わせください。

肺炎球菌

肺炎球菌ワクチンは、高齢者の肺炎の中でも最も頻度が高い「肺炎球菌」という細菌感染を予防するワクチンです。このワクチンで全ての肺炎球菌を予防することはできませんが、1回の予防接種で5年以上免疫が持続すると言われ、肺炎の発症とその重症化予防が期待できます。対象年齢で、まだ肺炎球菌ワクチンを接種していない人は、風邪やインフルエンザが流行する前に予防接種を受けることをおすすめします。

高齢者への助成

※助成は生涯1回のみで、過去に接種した人は対象外です。（4月に対象年齢の人には緑色のはがきを送付しています）

《対象者》①令和元年度に次の各年齢となる人

65歳	昭和29年4月2日生～昭和30年4月1日生	85歳	昭和 9年4月2日生～昭和10年4月1日生
70歳	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生	90歳	昭和 4年4月2日生～昭和 5年4月1日生
75歳	昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生	95歳	大正13年4月2日生～大正14年4月1日生
80歳	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生	100歳	大正 8年4月2日生～大正 9年4月1日生

②60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に一定の障害（障害者手帳1級）を有する人

《期 間》令和2年3月31日まで

《接種費用》窓口負担は4,100円

インフルエンザ

空気が乾燥する秋から冬にかけて、インフルエンザの流行が予想されます。家庭や地域などで感染予防に努めましょう。インフルエンザ予防の基本は、うがい・手洗いの徹底、規則正しい生活習慣、外出時のマスク着用と合わせて行う流行前の予防接種です。インフルエンザワクチンには、重症化を予防したり発症を抑えたりする効果があると言われていますが、接種を受けて効果が現れるまでに2週間程度かかるので、12月上旬までに接種を受けることをおすすめします。

高齢者への助成

※助成は年1回のみです。

《対象者》①接種日に満65歳以上の人

②接種日に60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に一定の障害（障害者手帳1級）を有する人

《期 間》令和元年10月1日から

令和2年1月31日まで

《接種費用》窓口負担は2,000円

（4,320円のうち、町が2,320円を助成します）

子どもへの助成

※医療機関を指定していますのでご注意ください。

《期 間》令和元年10月1日から令和2年1月31日まで

《対象者》①接種日に満1歳以上12歳以下 …… 2回まで助成

②接種日に13歳以上の中学生 …… 1回のみ助成

《接種費用》1回目…窓口負担は2,000円

（4,320円のうち、町が2,320円を助成します）

2回目…窓口負担は1,580円

（3,290円のうち、町が1,710円を助成します）

《指定医療機関》【久米南町】近藤クリニック、河合内科医院

【美 咲 町】亀乃甲診療所、関医院、柵原病院

【岡 山 市】福渡病院、佐藤医院

下水道への接続のお願い

久米南町の公共下水道整備の全てが完了していますが、平成31年3月31日時点の接続率は約68%程度にとどまっています。自然環境の保全や生活環境の改善のため、次の世代にきれいな水を残していくためにも、下水道への早期接続をお願いします。

Q. 下水道への接続は必ずしなければならないの？

A. 下水道は、家庭や事業所などから出る汚水を処理し、きれいな水にしてから川へ戻すという水循環システムを保つための重要な役割を果たしている公共施設です。公共下水道が供用開始された場合、該当する下水道処理区域の土地所有者や建物所有者などは、遅滞なくその土地の下水を公共下水道に流入するため、排水管や汚水ますといった排水設備を設置しなければなりません。（下水道法第10条、久米南町公共下水道条例第3条）



Q. くみ取り便所を使用している場合はどうすればいいの？

A. 下水道処理区域内でくみ取り便所を設けている建物所有者は、公共下水道の供用開始告示日から3年以内に、公共下水道に直接流す水洗便所に改造しなくてはならないことが、法律で義務付けられています。（下水道法第11条の3）



Q. 下水道への接続工事や手続きはどうすればいいの？

A. 下水道への接続工事は町指定の工事店【左ページ一覧表】でなければ行うことができません。まずは指定工事店に相談してください。申請書類の作成・提出についても代行します。



1 受益に対する分担金額は・・・分担金額：30万円（1世帯当たり）

※分担金は、宅内の排水管を下水道に接続する際に一度だけ納付をお願いするもので、分割しての納付はできません。
※そのほか、指定工事店に支払う排水設備工事費などが必要となります。

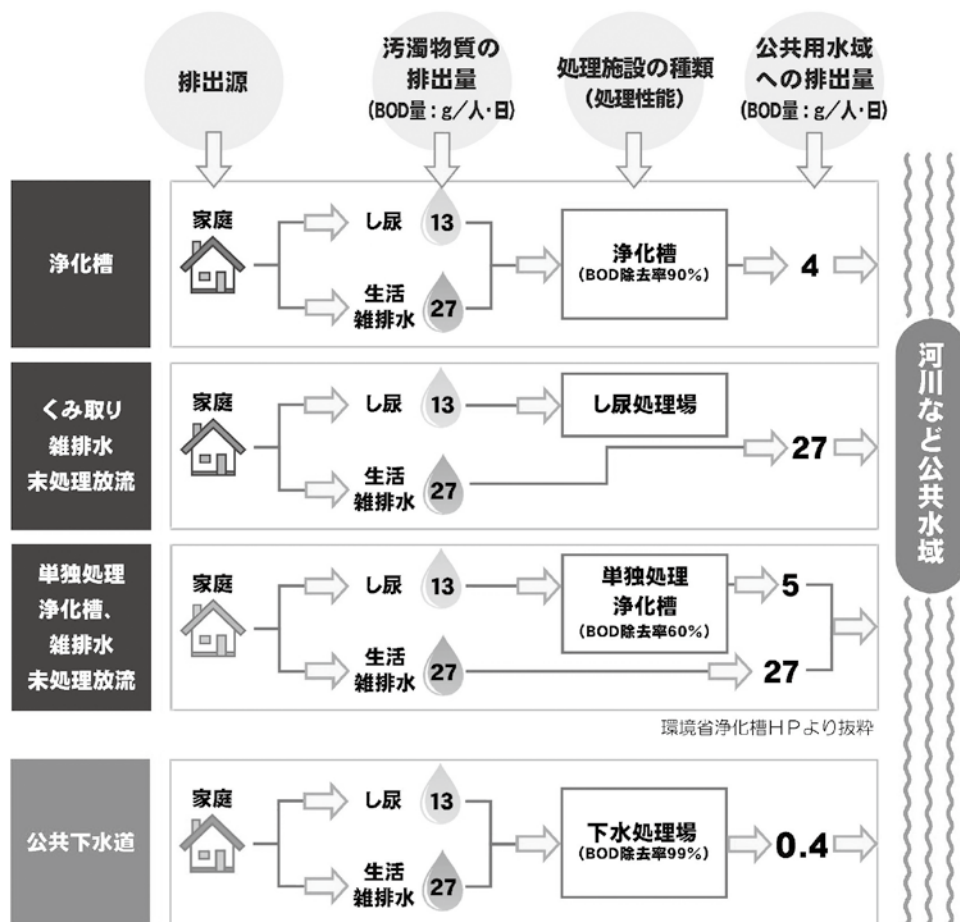
下水道処理区域内は 浄化槽から 下水道へ接続を

下水道処理区域内に単独処理浄化槽（し尿だけを処理）や合併処理浄化槽（し尿・台所など全ての汚水を処理）を設置している場合、排水設備を設置して浄化槽を廃止し、公共下水道に直接流さなければなりません。

水の汚れの目安として使われているBOD排出量（生物化学的酸素要求量）がありますが、汚水を下水処理場で処理すると約99%取り除くことができるのに対し、浄化槽では約90%、単独処理浄化槽では約60%しか取り除くことができません。

※流すBODの量が大きいほど、川や海などを汚していることになります。

個別処理の各処理形態における公共用水域へのBOD排出量の違い



夕風へどっと汗拭く夏の鉄

生駒 泰子

下水道の工事は指定工事店で

— 下水道供用区域にお住まいの人は、早めの接続をお願いします —

下水道は、家庭や事業所などから出る汚水を処理し、きれいな水にしてから川に戻すという水循環システムを保つための重要な役割を果たしている公共施設です。

下水道の接続工事は、原則として土地の所有者か建物の所有者が行うことになっており、下水道に接続する際の排水設備工事は、町の指定工事店でなければ行うことができません。まずは下表の指定工事店に相談してください。申請書類の作成・提出についても、指定工事店が代行します。

詳しくは、役場建設水道課（☎728-2117）までお問い合わせください。



久米南町下水道指定工事店

【町内】

(有)池田組	☎ 728-3158	杉山砕石工業(株)	☎ 722-0202
池田設備	☎ 728-2384	(有)高田電機工業所	☎ 722-1221
(有)大森建設	☎ 722-1715	(有)釣田建設	☎ 728-2082
兄弟電設(有)	☎ 728-2871	(有)日野農機商会	☎ 722-2131
(有)神目電機商会	☎ 722-1388	(株)北辰建設	☎ 722-2020
三晃設備	☎ 728-3427	(株)本郷商店	☎ 728-2219
杉山工務店	☎ 722-3974	ヤマセツ	☎ 728-2017

【町外】

岡山市

(株)朝日	☎ 722-0440
(株)岡山水道センター	☎ 239-8802
岡山ホーム管工(株)	☎ 243-8791
(有)河島工業	☎ 724-4515
キシテック	☎ 722-4567
山陽技研(株)	☎ 231-0248
(有)新日工業	☎ 243-4487
(株)水正設備	☎ 274-2191
中国水道工業(株)	☎ 241-1722
ムネサダ設備工業(株)	☎ 228-2435
(有)ムロタ設備工業	☎ 254-3378

倉敷市

★(株)船倉建設工業	☎ 086-425-1132
------------	----------------

早島町

積和建設中国(株)岡山支店	☎ 086-480-1600
---------------	----------------

鏡野町

峰南建設(株)	☎ 0868-54-0770
---------	----------------

美咲町

キリンヤ	☎ 0868-66-2595
(株)中央建設	☎ 0868-66-0189
松尾設備工業(株)	☎ 0868-62-0053

津山市

清原電気水道工業(株)	☎ 0868-26-4931
(株)清水管工	☎ 0868-32-8813
成好設備工業(株)	☎ 0868-22-4146
(有)西美管工	☎ 0868-28-0666
(株)妹尾建設	☎ 0868-22-2822
(有)妹尾住宅機器	☎ 0868-23-3798
★せのお設備	☎ 0868-26-8860
全管工(株)	☎ 0868-22-6553
田村工務店(株)	☎ 0868-57-2456
(有)津山技研空調	☎ 0868-27-7177
東部水道工業(株)	☎ 0868-26-1718
(株)中島設備	☎ 0868-29-1490
松岡設備	☎ 0868-31-2557
(株)マルセツ工業	☎ 0868-27-3156
(有)宮岡設備	☎ 0868-27-0821

美作市

(株)末元住宅設備	☎ 0868-75-0256
牧野建設	☎ 0868-74-3838

真庭市

(有)カネサダ設備	☎ 0867-44-2657
-----------	----------------

★は新たに指定した工事店

近くまで来たと友等が顔みせる

徳方 和恵

保育園や幼稚園など 10月から保育料無償化

子育て世帯の経済的負担軽減を図り、子育てしやすい環境整備を進めるため、保育園や幼稚園などの保育料が、10月1日から無償化されます。

対象は、保育園、幼稚園、認定こども園などを利用している年少児クラスから年長児クラスまでの全ての子どもと0歳児クラスから2歳児クラスまでの子どもで住民税非課税世帯です。なお、幼稚園や認定こども園（1号認定）の利用者は、3歳になった翌月から対象になります。

※実費で徴収される費用は対象外

手続き方法 ■現在、保育園や幼稚園などを利用するために、教育認定（1号）や保育認定（2号、3号）を受けている対象者は、そのまま保育料が無償となり、手続きは必要ありません。

詳しくは、役場保健福祉課（☎728-4411）までお問い合わせください。

主な対象者ごとの無償化の範囲

区分	対象施設・サービス	対象となるための手続き	年齢・クラス	無償化の範囲
保育園、幼稚園、認定こども園などを利用	保育園、認定こども園（保育園部）など	不要	3歳児～5歳児	無償
			0歳児～2歳児で住民税非課税世帯	※保育料以外の費用は従来どおり
	幼稚園、認定こども園（幼稚園部）	保育の必要性があることの認定が必要	満3～5歳児 ※満3歳になった日の翌月から適応	月額25,700円まで
上記施設を利用しない	認可外保育施設、一時預かり施設、病児病後児保育など	保育の必要性があることの認定が必要	満3～5歳児	月額37,000円まで
			0歳～2歳で住民税非課税世帯	月額42,000円まで

よろこびへの鼓動鳴り止まぬ

2019年10月1日、消費税・地方消費税の税率は10%※へ。

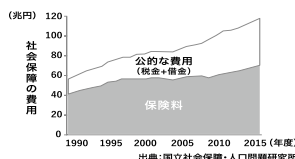
※10%のうち2.2%は地方消費税です。



なぜ、税率が上がるんですか？

社会保障制度を次世代に引き継ぎ、みんなが安心できる社会にするため

日本では高齢化が進み、社会保障の費用は増え続けています。みんなが安心できる社会にするためには、安定した財源を確保し、社会保障制度を次世代に引き継ぐとともに、全世代型へ転換していく必要があります。そのためには10%への税率の引上げが必要です。



引上げ分は何に使われるのですか？

すべての世代を対象とする社会保障のために

引上げ分は、消費税・地方消費税ともに、全世代を対象とする社会保障の充実と安定のために使われます。例えば①待機児童の解消、②3歳から5歳までの幼児教育・保育の無償化、③真に支援が必要な学生の高等教育（大学など）の無償化、④介護職員の処遇改善、⑤所得の低い高齢者の介護保険料の軽減、⑥所得の低い年金受給者への給付金の支給などです。



家計や景気への影響は大丈夫ですか？

家計と景気、両方の視点から対策を実施します

税率引上げに伴う家計への負担を減らすため、飲食料品（お酒・外食を除く）と新聞（定期購読契約、週2回以上発行）に係る税率を8%に据え置きます（軽減税率制度）。このほか、家計や景気への影響を緩和するための各種対策を実施します。



プレミアム付商品券



自動車や住宅の購入等支援



キャッシュレス決済でのポイント還元

知っていますか、地方消費税

一般に「消費税」と言うのは、消費税(国税)と地方消費税(地方税)を合計したものです。地方消費税収は、地方自治体の貴重な財源として、住民の皆様の身近な行政に生かされています。

政府広報 消費税

検索



坂口百々香



未来商店街開催に向けて イベントの概要決定

未来商店街は、学校の活動とは別に自主的に参加した町内の中高生が中心となって企画・運営を行い、まちづくりに積極的に参加できるような活躍の場を創出する事業です。11月10日(日)の未来商店街に向けて、8月4日に中高生の会議と第2回実行委員会を8月22日に開催しました。

中高生の会議では、未来商店街の母体となっている「上之町マーケット」と「シュガーガーデンで会いましょう!」の両イベントの主催者にお話を伺いました。活動が始まった経緯や思い、イベントを開催する上で大切なことなどを教えてもらいました。昔、商店街には映画館やパチンコ屋、駄菓子屋などがあったことも聞き、「駄菓子屋いいな」など自分たちの作りたい商店街のイメージを考えていきました。



会場について真剣に考える中高生

実行委員会では、中高生と大人サポーターを随時募集中です。一緒に未来商店街をつくりませんか?

詳しくは、教育委員会(☎728-2711)までお問い合わせください。

また、第2回実行委員会では、開催地域の自治会長など協力団体も会議に参加して、時間や会場の大きさなどイベントの概要を決めていきました。会場の大きさは昨年より狭くした方がいいのではという意見もありましたが、「商店街だからある程度の距離がほしい」「昨年使ったあの場所を今年も使いたい」と中高生たちも自分の意見をしっかりと発表していました。

そして、中学生メンバーが6人増えました。運営するためにはもっと人数が必要だと自分たちで考えて、メンバーを集めることを実現する姿は大人顔負けのエネルギーでした。そんなエネルギーあふれる未来商店街をお楽しみに。

未来商店街

～私たちが未来の商店街をつくります～

日時：11月10日(日) 午前10時～午後3時

場所：旧下弓削商店街

主催：未来商店街実行委員会

地域おこし協力隊活動記 vol.55

キュウリの収穫や田舎遊びで
久米南町での暮らしを体験

先日、田舎暮らしや就農を希望している人を対象に、久米南町での暮らしを体験するツアーを開催し、大阪と東京から2組・6人の参加がありました。

今回のツアーは、きゅうり部会に協力していただき、収穫体験や先輩農家の生の声を通じて、久米南町の魅力を感じてもらいました。そのほか、ばら寿司づくりや竹を使った田舎遊びなども企画して、参加者全員から「より一層田舎暮らしに興味が増した」とのアンケート結果をいただきました。これからもツアーだけでなくさまざまな取り組みを通じて、久米南町の魅力を多くの人に伝えていきたいと思います。

最後に私事ではありますが、先月子どもが生まれ、3人家族になりました。一家の主としての自覚を持ち、ますます久米南町の地域おこしにまい進していきたいと決意を新たにしています。今後とも親子ともどもよろしくお願いします。

地域おこし協力隊 柴田 光基



ツアー参加者とクワガタ捕獲トラップを作る



地域包括支援センターだより

No.54

久米南町地域包括支援センター（役場 保健福祉課内） ☎728-2090

生活支援サポーター

チームカッピーを募集中です!!

生活支援サポーターとは

地域で支えを必要とする人の「ちょっとした困りごと」の支援を行う有償ボランティアです。

チームカッピーとは

久米南町の生活支援サポーターの名称です。いくつになっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、通える場所や日ごろの助け合いの仕組みが欠かせません。チームカッピーはその担い手として、日々、久米南町と協力して精力的に活動しています。

活動内容

★カッピーの居場所の運営…チームカッピーが行う通いの場のサービスです。

身体機能維持・向上のための体操やレクリエーション、認知症予防のため、脳トレやクイズなどを行っています。あたたかく楽しい雰囲気を大切に活動しています。

●特別養護老人ホーム川柳の里 三清荘（羽出木）

毎週木曜日開催

★送迎…カッピーの居場所の送迎サービスです。利用者のご自宅から三清荘まで、自家用車で送迎を行っています。

★カッピーの助け合い…チームカッピーが行う訪問サービスです。

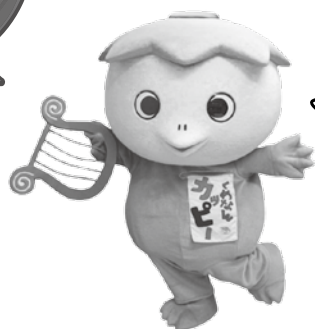
地域の中で安心して暮らしていけるよう、生活の一部の手伝いをします。

（活動内容・例）掃除、ゴミ出し、草取り、話し相手など一緒にやってみる！を心掛けて活動しています。



カッピーの居場所でレクリエーション

サポーター
募集中!!



一緒に活動してくださる仲間を募集しています。特に、送迎サービスのサポーター、大募集中です。得意なことを生かして、地域のために一緒に活動しませんか。活動の様子を見学することもできますので、役場保健福祉課までお気軽にお問い合わせください。

昭和平成至難の技で生き令和

青木須壽子

もっとすこやかライフ

みんな笑顔で声かけて 健康仲間をふやすまち

役場保健福祉課（☎728-2047）



認知症にならない食事のヒント

認知症を発症する原因はさまざまですが、食事や生活習慣をコントロールすることで、ある程度予防できます。その基本は栄養バランスの良い食事を程よくとることと、塩分をとり過ぎないように気を付けることです。今回は、認知症予防に効果的な食事の取り方を紹介します。

良質なタンパク質を適量取りましょう



タンパク質は、筋肉や血液、内臓などの重要な構成成分であり、エネルギー源となるものです。しかし、無理なダイエットをしている人や食の細い高齢者の場合、タンパク質がとりにくくなってしまいます。良質なタンパク質源である肉や魚は、1日の食事の中で「1:1」の割合、1食では80グラムを目安に適量を取ることを心掛けましょう。そのほか、卵や大豆製品からも補えます。

主食はかかさずに食べましょう



1日の消費エネルギーの約1/4は脳に使われることをご存じでしょうか。脳の唯一のエネルギー源は主食として食べる米やパン、麺類などに多く含まれる糖です。このエネルギー源がなければ体と同様、脳も元気に働いてくれません。毎食茶わんにごく軽く1杯分（100グラム）ぐらいのエネルギーをとることが必要です。

油脂は敬遠しすぎないようにしましょう

油はなんでも敵と思われがちですが、そんなことはありません。食物性の油、動物性の脂ともそれぞれ健康を維持するための作用があるのです。食物油はビタミンEを含みますが、これが体内での酸化をおさえ、血中脂質を正常に保ち、動脈硬化の予防にも役立ちます。また、コレステロールも脳には必要な栄養素。油脂はいずれも取り過ぎに注意しながら、上手に取り入れましょう。



EPA、DHAが多く含まれる魚を積極的に食べましょう

魚の油に含まれるn-3系脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）は脳の神経伝達や血行を促し、活性化させる働きがあります。さらに、血中脂肪を低下させ、動脈硬化を予防します。このDHA、EPAが認知症の発症リスクを低減し、予防にも効果的と言われています。日常的に魚料理を食べることを習慣付けましょう。



野菜や果物を毎日かかさないようにしましょう

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、β-カロテンには抗酸化作用があり、活性酸素の働きを抑制します。これら抗酸化ビタミンも、魚の油と同じく認知症予防に役立つ栄養成分です。野菜料理は1日5品以上を食べることを目標にしましょう。認知症・動脈硬化予防が期待される栄養素である葉酸は、青菜料理でとれます。特に不足しやすいビタミンCは、果物で補うと、調理時の損失もなく効果的です。

食習慣を見直しましょう

食事の内容以外に、適正飲酒、よくかんで食べるなどの食習慣が認知症の予防につながります。また、水分不足も認知症のきっかけになったりします。食事や入浴の前後、寝る前には水分を補給しましょう。

くめなん健康チャレンジ参加者募集中！！

子どもからお年寄りまで健康づくりに取り組んでプレゼントをもらっちゃおう！

- 対象者……………久米南町に住民票のある人
- 申し込み締め切り……………10月31日(木)
- チャレンジ期間……………7月～翌年1月の期間中に、90日間（中学生以下は30日間）
- 結果報告締め切り……………令和2年2月28日（金）



子どもも大人も夏満喫 夏の風物詩の納涼祭



盛り上がりをもせた抽選会：神目地区



会場を盛り上げたラムネの早飲み競争：誕生寺地区



参加者が一体になった盆踊り：竜山地区

穏やかな一日でした夕暮

津山圏域消防組合中央消防署久米南分署の新築工事安全祈願祭が8月5日、上弓削地内の建設地で行われました。

これは、現在の久米南分署が昭和49年の竣工から45年が経過して老朽化が進んで耐震強度が不足しており、現在地から北へ約80メートル移転新築するもの。新庁舎は町有地の約2,200平方メートルの敷地に鉄骨造平屋建てで、延べ床面積は472.77平方メートル。出動指令が入るとシャッターが自動で開くシステムを導入し、指令を聞きながら出動準備ができる部屋を設けて出動時間の短縮ができるほか、衛生を保持するための救急消毒室などが設置されます。来年3月に完成予定で、4月から業務を開始します。

安全祈願祭には同組合を構成する津山市や美咲町などの関係者約40人が出席して工事中の無事故を祈り、片山町長は「地域の皆さんが安心できるよう地域防災の拠点となってほしい」とあいさつ。また、同組合の池上真司消防長は「施設の見学もできるようになるので、地域に密着した消防署にしたい」と話してくれました。

来年4月から業務開始 久米南分署移転新築で安全祈願祭



くわ入れをする片山町長

沖永 千恵



観客を魅了した Team キューカンバーの演奏

日ごろの練習の成果を披露 文化センター吹奏楽団演奏会

久米南町文化センター吹奏楽団のサマーコンサートが8月17日、文化センターロビーで開催されました。

この日は、同吹奏楽団の若手団員で構成されている Team キューカンバーのほか、パートごとの小編成アレンジで、「大きな古時計」や「むすんでひらいて」などの童謡、「見上げてごらん夜の星を」などの幅広い世代の人に親しまれている曲を演奏し、それぞれの楽器の特徴に合わせた多彩な音色を披露しました。また、Team キューカンバーが「HANABI」や「マリーゴールド」などのヒット曲を演奏すると、会場からは大きな拍手が送られました。

最後に県北を中心に活動するalmighty'sとの合同演奏もあり、迫力ある演奏で詰め掛けた観客を魅了しました。

真備町の子どもたちと 山手夏祭りで交流

山手地区の定住促進、新規就農者と地域住民との交流を目的に活動している「コンシーデレ山手」が8月17日、農村型リゾートセンター治部邸で夏祭りを開催しました。

昨年に続いて招待した倉敷市真備町の児童生徒18人が16日から治部邸を訪れ、来場者に配布するうちわ作りなどを行い、祭りの準備を手伝いました。17日には屋台の手伝いや沖縄伝統の舞踊・エイサーの太鼓演奏を披露するなど、山手の皆さんとの交流を楽しんでいました。また、新規就農者の紹介や有志による音楽の演奏などの催しが行われたほか、ピザや焼き鳥、かき氷などの屋台も並び、にぎわいをみせていました。



真備町の子どもたちと山手の皆さんでエイサーを披露

北庄棚田フェスティバルで 都市住民と親睦を深める



夢中になって紙飛行機を飛ばす参加者

北庄の棚田で景観保全活動に取り組んでいる北庄中央棚田天然米生産組合と棚田支援隊による北庄棚田フェスティバルが8月17日と18日の2日間、北庄の棚田と交流館棚田の里北庄で行われました。

この交流会は、棚田の景観保全活動に関心のある者同士が集まり、親睦を深めようと開かれたもの。17日には竹細工体験や花火、18日には北庄の棚田でソバの種まき、交流館でそうめん流しやヤマメのつかみ取り、紙飛行機の専門家を招いて飛行時間を競うタナダン紙飛行教室などの楽しい催しで、岡山市や津山市などからの参加者と交流を深めていました。

紙飛行機大会の子どもで優勝した春名結太くん（鏡野町）は「ヤマメのつかみ取りが楽しかった。紙飛行機を上手に飛ばせてよかった」と話してくれました。

プラザめい

—第202号—

発行・編集／久米南町中央公民館 ☎086-728-2711

選手を激励 全国大会の出場者

全国大会に出場する選手の激励が催されました。

◇ ◇ ◇

永井浩貴さん（上神目）が所属する津山工業高等専門学校剣道部が、7月に津山総合体育館で開催された第56回中国地区高等専門学校体育大会で見事優勝し、山口県光市で8月24日と25日に開催された、全国高等専門学校体育大会剣道競技に出場し



剣道で全国大会に出場した
永井浩貴さん

ました。

永井さんは7月26日に役場を訪れ、青木教育長から激励の言葉を受け、「日頃の練習で積み重ねてきた技術を発揮して、チャレンジヤーの気持ちで臨みたい」と力強く決意表明してくれました。

全国大会では、残念ながら予選を突破することはできませんでしたが、永井さんは中堅として出場し、全国の舞台で1勝をあげるなど活躍しました。

◇ ◇ ◇

田淵礼基さん（下弓削）が所属する作陽高等学校サッカー部が7月、山口県萩市で開催され



全日本フットサル選手権大会
に出場した田淵礼基さん

た第6回全日本U-18フットサル選手権大会中国地域大会で見事優勝し、静岡県浜松市で8月1日から開催された第6回全日本U-18フットサル選手権大会に出場しました。

田淵さんは7月24日に役場を訪れ、青木教育長からの激励の言葉を受け、「初戦から厳しい戦いになるが、悔いのないように戦いたい。日本一を目指して頑張ります」と力強く決意表明してくれました。

大会で田淵さんは背番号10を背負い、全国の強豪を相手に奮闘。予選リーグ4チーム中3位で惜しくも決勝トーナメントには進むことができませんでしたが、素晴らしい活躍を見せてくれました。

第71回 西日本川柳大会



弓削川柳社の主催で、第71回西日本川柳大会を開催します。お問い合わせのうえ、ご参加ください。

日時：10月14日（月）午前9時～

場所：町文化センター

参加料：2,000円 ※入場は無料です

詳しくは、弓削川柳社（☎728-3540）までお問い合わせください。

第37回 久米南町文化祭

町文化協会は、第37回久米南町文化祭を開催し、日ごろの成果を展示や発表します。

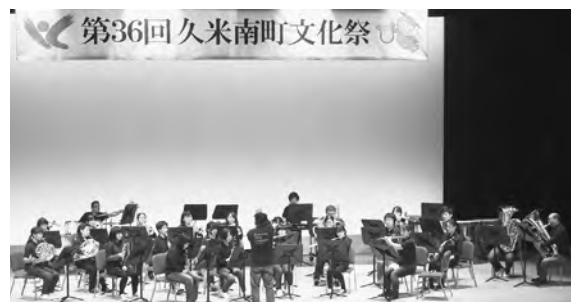
日時：10月19日（土）午前9時～午後6時

10月20日（日）午前9時～午後3時

*作品展示は両日、舞台発表は20日のみ

場所：町文化センター ※入場無料

詳しくは、町文化協会事務局（中央公民館内・☎728-2711）までお問い合わせください。



バーゲンで無い袖振っている財布

貞岡信太郎



福井奏介くんが優勝・美作地区少年剣道錬成大会



優勝の栄誉に輝いた福井奏介くん

第53回美作地区少年剣道錬成大会が8月18日に開催され、神目小学校2年の福井奏介くん（上神目）が1・2年生男子の部で見事優勝しました。

この部には美作地域から41人が参加し、トーナメントで競われました。福井くんは1回戦から順調に勝ち進み、決勝戦では大接戦の末、優勝を勝ち取りました。



シニアスポーツ教室・第1回目を開催

町教育委員会と役場保健福祉課では昨年度から「いつまでも元気に!」を目標に、シニアスポーツ教室を開催しています。

この教室では8月から2月まで毎月1回、専門の講師を招いて、健康体操、ニュースポーツ、ノルディックウォーキングなどを実施。また保健福祉課による健康・栄養指導などの講座も行っています。

今年度は27人が参加。8月20日に第1回目が開催され、保健福祉課による健診についての講

座のあと、健康運動指導士の高見博子氏による健康体操・認知症予防の運動についての実技、講座が行われました。参加者はとても真剣に取り組まれ、実技では常に笑い声の聞こえる有意義な時間でした。



第1回目のシニアスポーツ教室の様子

色づく稲穂日照タイム正念場

がんばった人に
100点満点（敬称略）

久米南町GGA

親睦グラウンド・ゴルフ大会

7月3日

和気町河川敷GG場

- 第1位 菅 忠則
- 第2位 正分 彰
- 第3位 山本博信
- 第4位 山本秋野
- 第5位 中力早苗

久米南町GGA 7月例会

7月17日

町グラウンド・ゴルフ場

- 第1位 高野清子
- 第2位 市田忠郎
- 第3位 沖永一夫
- 第4位 山口洋司
- 第5位 奥田真人

久米南町GGA 8月例会

8月21日

町グラウンド・ゴルフ場

- 第1位 奥田真人
- 第2位 河原廣志
- 第3位 市田敦子
- 第4位 中嶋貞典
- 第5位 岸本輝夫

山本 久月

第9回「晴れの国岡山」駅伝競走大会・出場選手募集!



町体育協会では、第9回「晴れの国岡山」駅伝競走大会の出場選手を募集しています。

日時■令和2年1月26日(日)※雨天決行 場所■旭川・百間川ランニングコース 区間■9区間42.195km
区間■高校生・大学生・一般【男子】10km、6km、4.0975km、【女子】6km、4.0975km（男女とも高校生が1人以上含まれること）、中学生【男女2人ずつ】男女とも3kmの4区間

参加資格■町内在住か町内に在勤している人

※一般選手の公募については、過去の大会出場とその実績に基づいて、選手選考委員会で選考します。

※出場希望者は10月11日(金)までに中央公民館内・町体育協会事務局（☎728-2711）にご連絡ください。

も！ハガキ紹介 (敬称略)



青木 須壽子 (南 庄)

☆元氣
いっぱい☆
9月生まれ☆

さかし た りょうた
坂下 諒太 くん

(上神目・5歳)
愛媛じいじ、ばあばと
あかがねキッズパーク
で夏満喫☺



やぶうち めぐみ
簀内 恵 さん
(下弓削・35歳)
めぐちゃんおめでとう！
お酒はほどほどに
お体を大切にね！

こんにちは 読者のページ

このコーナーでは、読者の皆さんの感想、希望、質問、イラストなどを紹介します。川柳の投句も大募集中です。皆さんからのおハガキ、お待ちしております。

応募先

〒709-3614
久米南町下弓削502-1
久米南町役場「広報くめなん」係

☆元氣いっぱい☆

来月号は10月生まれ

誕生日を迎える皆さんを募集中。
次号では、10月に誕生日を迎えるお子さんから高齢者までを大募集。上半身の写真(SDカードも可)と必要事項を書いたメモ紙(氏名、住所、誕生日、20文字程度のコメントを、9月30日(月)までに役場総務企画課へ提出・郵送してください。写真の掲載は白黒となります。ご了承ください。(写真の返却は役場までご来庁ください)



こちらのQRコードからも
写真データを送れます。



トウモロコシを収穫する参加者

また、上弓削ふれあいクラブでは、所有する畑で作ったジャガイモを下弓削上之町地区活性化委員会に提供するなど地域を越えた連携に取り組んでおり、同委員会からそのジャガイモを使った「ゆずコロ」が参加者に振る舞われました。

上 弓削ふれあいクラブ(立石邦生会長)によるふれあい交流会が8月3日、上弓削公民館で開かれました。
これは、地区の皆さんが元気になるようにと毎年開催しているもので、この日は5月にまいたトウモロコシを収穫した後、公民館で交流会が行われ、ビンゴゲームやスイカの早食い競争などのさまざまな催しに盛り上がりを見せました。

今年のおばけ屋敷に「かくれおに」で、「悪いことをした人は鬼にさらわれる」という古い言い伝えをもとに、鬼のひそむお寺を中央公民館に再現。手の込んだ仕掛けや追い掛けてくる鬼の迫力に、途中で泣き出してしまいう子もいました。
毎年おばけ屋敷に来ている寺澤由衣さん(里方)は「最後に壁をたたくところを通るのが怖かった」と話し、町内外から訪れた多くの人が、暗闇の中を悲鳴を上げながらこわい鬼から逃げ切っていました。

お 盆の恒例になったカッピーおばけ屋敷が8月11日に開催され、町内外から112人が来場しました。



今年も恐怖を味わったカッピーおばけ屋敷

丹精のスイカもキューリも鳥の餌

赤本富美子

車上ねらい・忍び込みが増加！

車上ねらい

認知件数：平成30年7月末（366件）▶ 令和元年7月末（405件）

- 被害の56%は無施錠！
- 車内に貴重品を置いたままにしない！
- 車から離れるときは、必ず施錠をしましょう！

忍び込み

認知件数：平成30年7月末（80件）▶ 令和元年7月末（132件）

- 窓や玄関などの戸締まりは確実に！
- 防犯性能の高い建物部品に交換しましょう！
- 足場になるようなものは置かない！



特殊詐欺に注意

自宅の電話は留守番電話に



還付金詐欺などの特殊詐欺では、電話を使って金銭をだましとろうとします。

自宅の電話を留守番電話設定にしたり、防犯機能付き電話を活用しましょう。知らない番号からかかってきた電話に出ないことが一番です。常に留守番電話にしておくと、「留守番電話を聞いて、知っている人からの電話であれば電話に出る。知らない人なら出ない」という選択ができるようになります。

令和元年秋の交通安全県民運動

「思いやり ゆとりは無事故へ つづく道」

秋の交通安全県民運動が9月21日(土)～30日(月)に実施されます。また、最終日の30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。期間中は、町内のさまざまな場所で街頭指導を行うほか、交通安全啓発グッズの配布も予定しています。日頃から気を付けることはもちろん、この機会に改めて交通安全に努めましょう。

昨年より事故件数が増加

久米南町の交通事故状況
久米南町では、今年7月末現在で15件の交通事故が発生しており、昨年を上回るペースとなっています。その内12件が昼間に起きており、事故原因の多くは前方不注意です。運転中のわき見やスマートフォンなどの操作は絶対にやめましょう。一瞬の気の緩みが重大事故につながってしまいます。明るい昼間であっても油断をせず、運転に集中しましょう。

「乱横断」は危険

横断歩道のない道路を横断する「乱横断」による交通事故が発生しています。「乱横断」はドライバーにとって予想外の動きであるため、横断者に気付くのが遅れやすく大変危険です。少し遠回りでも近くの横断歩道や歩道橋を利用するようにしま

しょう。

用水路への転落に注意

県内では用水路などへの転落事故が多発しています。中でも高齢者が事故に遭う割合が高く、死亡事故につながる事故も起きている。町内にも道路のすぐ近くを用水路が通っている場所があり、注意が必要です。携帯電話使用などのながら歩行はやめ、夜間はLEDライトを携帯するなどして、転落事故に気を付けましょう。

ドライブレコーダーを

活用した個別指導を実施

70歳以上の人を対象に、警察署からドライブレコーダーを貸し出し、録画された映像をもとに、運転技能などについてアドバイスを行い、安全運転を支援します。費用は無料です。詳しくは、美咲警察署（☎0868-66-0110）までどうぞ。

新着コーナー



『ころべばいいのに』

ブロンズ新社

著：ヨシタケシンスケ

イヤな気持ちって自分じゃどうしようもない。そんなときは…。皆さんは、イライラもやもやした時はどうしますか？ヨシタケシンスケさんの発想えほん第4弾。



『てんぐだいこ』日本のむかし話 偕成社

文：神沢 利子、絵：赤羽 末吉

たたくと鼻が伸び縮みするふしぎな太鼓をひろった源五郎さん。この太鼓を使って、自分の鼻を伸ばしたり縮めたりしていると、天に着いてしまい…。

- どうぶつパンやさん さとう めぐみ
- すごいぞ、さか立ちする文字！アンビグラム暗号のなぞ ノムラ イッセイ
- チェンジ・ザ・ワールド！ スーザン・フッド
- 災害にあったペットを救え 高橋うらら
- すきま地蔵 長谷川義史
- 世界のくるま図鑑2500
- 日本の恐竜大研究
- 平成の天皇（小学館版学習まんがスペシャル）
- ざんねんないきもの事典 てしろぎ たかし
- もっとおもしろい！進化のふしぎ
- 数え方図鑑 身近なモノをなんでも数えてみたくなる！ やまぐち かおり
- 子どもとたのしむはじめてのえいごえほん やまもと しょうぞう
- いくらかな？社会がみえるねだんのはなし1～4
- Start Now！はじめて考える地球のもんだい チェルシー・クリントン
- いちばんさいしょのプログラミングえほん オオノ マサフミ
- そらのうえのそうでんせん 鎌田 歩
- 親子で学ぶ防災教室 身の守りかたがわかる本 今泉マユ子
- 車いすの図鑑 バリアフリーがよくわかる
- 竜巻のサバイバル 韓 賢東
- どう解く？答えのない道德の問題 やまざき ひろし
- かいけつゾロリうちゅう大さくせん 原 ゆたか

D
V
D

- 君の名は。 新海 誠

きてみて

久米南町図書館

〒709-3614 久米南町下弓削515-1 ☎086-728-4322

📺 最新情報配信中！ 久米南町図書館 🔍

開館時間 🕒 午前10時～午後6時

カレンダー

〇印は休館日です



10月

日	月	火	水	木	金	土
		①	2	3	4	5
6	7	⑧	9	10	11	12
13	14	⑮	16	17	18	19
20	21	⑳	23	24	25	26
27	28	㉑	30			

🕒 **すすくすくタイム** 毎週月曜日 午前11時～
えほんタイム 毎週日曜日 午前11時～午後3時～

図書館行事のご案内

ハロウィーンおはなし会

★きえたキャンディーのなぞをとけ！

日時：10月6日(日) 午後1時30分～随時受付
 午後2時～本編スタート(読み聞かせ)

場所：文化センター1階エントランス

ハロウィーンに関する絵本の読み聞かせのほか、ゲームで探偵の助手になって、クイズやゲームに挑戦しよう。ゲームをクリアすると、「なぞ」を解くヒントがもらえるよ。

参加者募集中！先着順で60人の定員に到達次第、募集を締め切ります。なお、小学2年生以下は保護者同伴でご参加ください。仮装大歓迎！

※都合により、内容が変更になる場合があります。

たたら製鉄の歴史資料「金屎」展示中

金屎(かなくそ)とは、たたら製鉄によって排出された鉱さい(残り物)のこと。

清水池(里方)付近で発見された金屎を館内に展示中です。



本の寄贈【8月分・敬称略】

石原 収世(全 間) 大内 誠(岡山市)
 國忠みつゑ(下弓削) ありがとうございます。

図書館より

岡山県立図書館より約500冊借り受けします。
 9月21日(土)から利用できますので、お楽しみに！

いいですわねさりと話す聴き上手

柴田ゆうみ

第12回秋んど祭りくめなん

久米南町の元気な商人が^{あきんど}大集合して、
町のあんなこんなを大売出し！

ステージイベントや久米南スタンプ会抽選会、
ふわふわ遊具に餅投げなどたくさんのイベント
を企画しています。



◆主なイベント◆

- ・川柳傘踊り
- ・うらじゃ踊り
- ・フラダンス
- ・カップーとじゃんけん大会
- ・松茸うどん（数量限定サービス）など

10月27日(日) 午前10時から ・ 道の駅くめなん

久米郡ふるさと夏まつり、夜空を彩る！！



大勢の人が詰め掛けた夏まつり

8月13日に美咲町中央運動公園で行われた「第14回久米郡ふるさと夏まつり」が無事に終了しました。当日は天候にも恵まれ、久米郡内外から多くの方が会場に足を運んでくださり、大いに楽しんでいただけたと感じています。

歌や踊りなど多彩なステージイベントが会場を盛り上げ、約2,000発の花火が夜空を彩りました。

これも地域の皆さんの温かいご支援とご協力があったのと、この紙面をお借りして厚くお礼申し上げます。

【久米郡商工会青年部】

翌日の早朝清掃ボランティアでは多くの方々にご参加いただき、会場に散らばった花火の燃えカスやゴミを丁寧に拾い集めてくださいました。今年も清掃ボランティア活動へのご参加ありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

久米郡経営革新・第二創業塾 2019

中小企業・個人事業者を対象にセミナーを開催します。

会社を持続・発展させていくために、何か新たな取り組みを始めたい、未来を創造したいなど、あなたの思いを形にしてみませんか。自社の強みを最大限に引き出し、より魅力的な会社へと変革するための手法・秘訣を専門家の指導で学ぶことができます。

ご希望の人は個別相談会も予定していますので参加ください。

会 場…久米郡商工会 本部（美咲町原田1757-8） 受講料…全体セミナー・個別相談会ともに無料
講 師…中小企業診断士 松本 直也 氏

●経営革新・第二創業セミナー

日 程…10月9日(水) 午後7時～9時

受講対象者…新事業・新分野に進出を目指す事業者と若手経営者や後継者

●経営革新等計画作成に関する個別相談会

日 時…10月23日(水)・11月19日(火)・12月19日(木) / 各日とも午後1時30分～8時

受講対象者…経営革新・第二創業セミナー受講者

受講やお申し込みについてのお問い合わせは、久米郡商工会本部（☎0868-66-0033）までどうぞ。

○当ページの内容のお問い合わせ・申し込みは、久米郡商工会久米南支所 ☎728-2829まで

商工会は創業・経営革新を支援します。

お気軽にご相談下さい。

お知らせのページ

人口と世帯

〈8月31日現在〉

男	2,303人 (-3)	2,345人
女	2,513人 (+3)	2,553人
計	4,816人 (0)	4,898人
世帯数	2,271 (+1)	2,287

() は前月比較 □ は昨年同期

火災・救急発生状況

〈8月分〉

火災	0件 (3)	4件
救急	21件 (173)	185件

津山圏域消防組合久米南分署調べ
() は今年の累計 □ は昨年同期

交通事故発生状況

〈8月分〉

人身事故	1件 (15)	12件
------	---------	-----

美咲警察署調べ
() は今年の累計 □ は昨年同期

久しぶり孫とうち溶けハイタッチ

大家千栄美

更生保護義金にご協力

ありがとうございました

更生保護法人美作自修会は、罪を犯した人たちが施設から釈放された後に、再び道を踏み誤らないように、更生自立を図る県北唯一の更生保護施設です。この更生保護施設を支援するため、各地区の更生保護女性会

員を通して皆さんに保護義金をお願いしましたところ、久米南町全体で50万7,250円が集まり、8月7日に美作自修会に寄付させていただきました。ご協力ありがとうございました。

10月1日は「法の日」

法律・人権相談所を開設

今月の納付

固定資産税 3期分
国民健康保険税 4期分
介護保険料 4期分
後期高齢者医療保険料 3期分

納期限 9月30日(月)

役場のほかに中国銀行、トマト銀行、津山農業協同組合、ゆうちょ銀行・郵便局(中国5県)で納付ができます。

納税はお早めに!

岡山地方裁判所などでは、法の尊重、基本的人権の擁護、社会秩序の確立の精神を高めるために10月1日を「法の日」と定め、この日から同月7日までの1週間を「法の日」週間として、各種行事を行います。

無料法律・人権相談所を開設

土地、家屋、交通事故、金銭の貸借、離婚、相続、人権、登記などの法律問題で困りの人の相談に応じます。事前の申し込みは不要です。

日時 10月4日(金)午前10時から正午まで

場所 岡山地方・家庭裁判所 津山支部会議室

裁判所の見学・裁判の傍聴

裁判員裁判用法廷の見学を随

時受け付けています。事前の申し込みが必要です。

検察庁庁舎の見学

検察庁庁舎の見学を随時受け付けています。事前の申し込みが必要です。

詳しくは、岡山家庭裁判所事務局総務課(☎222-6771)、検察庁庁舎の見学については岡山地方検察庁企画調査課(☎224-5867)までお問い合わせください。

10月18日に開催

障害者就職面接会

ハローワークでは、障害のある人の就職を支援するため、津山・美作地域にある企業との就職面接会を、次のとおり開催し

スマホから119番通報ができます

NET119緊急通報システムに登録を

美作地区消防指令センターでは、聴覚・音声・言語に障害があり、通話での119番通報が困難な人を対象に、NET119緊急通報システムを開始しています。事前に登録することで、スマートフォンなどのインターネット機能を利用して、119番通報ができるようになります。

詳しくは、美作地区消防指令センターのホームページ (<http://www.119tsuyama.jp/bisyo/net119.html>) をご覧いただくか、同センター(☎0868-32-1119)までお問い合わせください。

ます。なお、事前の申し込みが必要です。

日時 10月18日(金)午後1時30分～3時30分(受付開始は午後1時から)

場所 津山鶴山ホテル

詳しくは、ハローワーク津山
(☎0868-35-2674)
までお問い合わせください。

農家のリスクに備えて

収入保険加入の検討を

農業者の皆さん、リスクへの備えはできていますか。農業経営には、自然災害や市場価格の低下など、さまざまなリスクがあります。もしもの時のため、農業経営に適した保険を選んで

加入しましょう。

今年1月からスタートした

「収入保険制度」は、公的な保険制度で、自然災害や農産物の価格低下、病気や事故などで農業収入が減少した場合にもその一部が補てんされます。栽培するほぼ全ての作物が対象となりますが、加入には青色申告の実績が1年以上必要になります。

なお、収入保険制度は「農業共済制度」や「ナラシ対策」、「野菜価格安定制度」などの類似制度と重複して加入することはできません。収入保険制度と類似制度について、保険料や補てん金などを比較することができるので、ぜひ戸別訪問による説明を受けてください。なお、加入期限は11月末までです。

詳しくは、岡山県農業共済組合津山支所(☎0868-36-7730)までお問い合わせください。

消費税率引き上げに伴い

し尿収集料金が変わります

10月1日からの消費税率の引き上げに伴い、し尿収集(くみ取り)料金が次のとおり変更になります。

料金は、100円までは1、

100円で、50円増すごとに550円の加算となります。

詳しくは、旭川中部衛生施設組合(☎724-1503)までお問い合わせください。

農業日誌1冊1,540円

申し込みは10月23日まで

町では、令和2年版農業日誌をあつせんしています。

この日誌は、毎日の日記欄と現金現物の収支欄、そのほか農業経営に役立つ資料がいっぱい。各記録を整理すれば、青色申告などの基礎を作ることができます。【1冊・1,540円】

10月23日(水)までに、役場産業振興課(☎728-4412)へ申し込みをしてください。
*代金は日誌と引き換えとさせていただきます。

レジ袋よりエコバック

毎月10日はノーレジ袋デー

皆さん、買い物の際にはマイバックをお持ちですか。

県では、毎月10日を「岡山県統一ノーレジ袋デー」と定め、買い物の際にレジ袋をもらわない「マイバッグ持参」を呼び掛けています。

レジ袋は、一人あたり年間約

300枚使用していると言われる、そのほとんどが「ごみ」として捨てられています。限られた資源を有効に利用し、環境に負担をかけないためには、まずごみになるものを減らすことが大切です。

レジ袋を当たり前のようにもらう生活を見直して、ごみを出さない「環境にやさしい買い物」を心掛けていきましょう。

詳しくは、循環型社会推進課(☎226-7306)までお問い合わせください。

篤志寄付 (敬称略)

広報くめなんへ

日野 正彦(岡山市)
ふるさと納税(寄付金)として

中嶋加寿雄(大阪府)
濱田 崇嘉(大阪府)
古川 晃次(神奈川県)
今倉 浩(徳島県)
西村 佳宏(愛知県)
岩松 正記(宮城県)
後藤 博美(三重県)
杉原 宏信(大阪府)
平賀 裕之(広島県)
岡本 隆幸(東京都)
林 路郎(東京都)
伊藤 真美(愛知県)

ありがとうございます。

イノシシが農家の汗を食い散らす

小林 生子

久米南町 地域の未来と教育シンポジウム ～子どもたちが夢と希望を抱ける町を～

講師 ■ 近江 正隆 氏 うらほろスタイル推進地域協議会会長／北海道地域づくりアドバイザー

日時 ■ 12月14日(土) 午後1時30分～4時30分 場所 ■ 文化センターホール(2階)
内容 ■ 【第1部】基調講演 【第2部】パネルディスカッション ※詳しくは、来月号で紹介します。

主催 ■ 久米南町、一般財団法人 自治総合センター 後援 ■ 総務省



12/14
(土)

8月分

入札結果を公表

予定価格250万円以上の入札結果を公表します。
※落札額は税抜き

●入札日 令和元年8月2日

事業名■社会資本総合整備交付金(防災・安全)事業

業務名■余角畝南線用地測量委託業務

履行場所■全間地内

落札額■3,200,000円

落札者■(株)オーエスエー

担当課■建設水道課

医学発展のため
献体にご協力を

献体とは、死後、自分の遺体

補助員を募集

学童保育支援員と

詳しくは、岡山大学医学部
内・ともしび会(☎235-
7092)までどうぞ。

を医学生・歯学生の解剖実習の
ため、大学へ無償で提供するこ
とです。献体には、家族や親戚
の同意が必ず必要となり、十分
に話し合うことが必要です。

町では、放課後に保護者の就
労や家庭の事情により、昼間保
護者などが家庭にいない町内の
小学生を対象に、町内の各学校
区で放課後児童クラブを開設し
ています。

土曜日にその子どもたちの宿
題を見たり、一緒に遊んだりと
いう活動を支援していただける
人を募集します。(補助員とし
て短大生・大学生などの応募も
可能です)

開設場所■神目小学校・多目的
教室
開設期間■午前8時から午後6
時30分まで
時給■支援員：900円、
補助員：850円
募集人数■いずれも若干名

食品ロス削減月間です

10月は3R推進月間と

10月はリデュース・リユース・リサイクル推進月間(3R推進月間)です。

資源を守るためには、ごみになる物を減らすこと(リデュース)、物を大切に長く使うこと(リユース)が重要です。不用品は再利用(リサイクル)できよう分別して廃棄しましょう。

また、今年5月に公布された「食品ロスの削減の推進に関する法律」では、10月を食品ロス削減月間、10月30日を食品ロス削減の日と定めています。

食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は、日本全国で年間643万ト(平成28年度推計)です。食べ残しをしない、冷蔵庫の中身を確認してから買い物に行くなど、普段の生活の中で取り組めることもあります。

県では、家庭で気軽に取組める食品ロス削減のヒントを取りまとめた小冊子「この一冊で食品と家計のもったいないを減らそう」を配布中です。

「もったいない」という気持

お知らせ のページ

くらしのカレンダー

9月

21日(土) 久米南中学校文化発表会

(文化センター・午前9時15分～)

交通安全テント村

(下二ヶ地内・午前9時30分～)

誕生寺支援学校誕生寺校地運動会

(誕生寺校地・

午前9時30分～11時10分)

28日(土) 神目小学校運動会(神目小学校)

10月

5日(土) 町内保育園運動会

(町内各保育園)

14日(月) 西日本川柳大会(P14)

19日(土) 久米南町文化祭

(P14・～20日(日))

20日(日) 誕生寺地区敬老会

(誕生寺支館・午前10時30分～)

25日(金) 合同相談・無料法律相談

(中央公民館・午前10時～)

27日(日) 秋んど祭り(P19)

休日当番医

9月22日(日) 河合内科医院

(☎722-3131)

29日(日) 亀乃甲診療所

(☎0868-66-1000)

10月 6日(日) 柵原病院

(☎0868-62-1006)

13日(日) 近藤クリニック

(☎728-3233)

20日(日) 関医院

(☎0868-66-1155)

27日(日) 河合内科医院

(☎722-3131)

診療時間は午前9時から午後5時まで。
当番医は変更になることがあります。受
診される方は電話で確認してください。

一瞬のその輝きを積み重ね

長谷川紫光

ちを大切に、一人ひとりができることから始めましょう。

詳しくは、県庁循環型社会推進課（☎226-7306）までお問い合わせください。

吉井川流域ジオサイト

見学ツアーの参加者募集

吉井川流域地質資源活用推進協議会では、久米南町を含む8つの市町により吉井川流域の「地質資源（ジオサイト）」を、バスでめぐるツアーを開催します。ツアーでは、久米南町・赤磐市・美咲町の地質資源について専門家が流域の地形・地質の価値や魅力を解説し、景観を楽しみながら学ぶことができます。

日時 10月19日(土)午前8時30分～午後4時30分(予定)

集合場所 赤磐市役所か、久米南町役場

見学場所 北庄棚田、誕生寺、亀甲岩、柵原鉱山跡、吉備層群周匝層など

※見学場所の変更となる場合がありますのでご了承ください。

定員 20人(先着順)

参加費 大人5,000円、小学生以下2,500円(昼食代込み)

講師 NPO法人地球年代学ネットワークの研究者など

申込先 下電観光バス株式会社(☎224-8824)

申込締切 10月4日(金)まで

詳しくは、役場産業振興課(☎728-4412)まで。

町営住宅の入居者募集

受付は9月30日まで

次の町営住宅の入居者を募集します。入居を希望する人は、9月30日(月)までに役場税務住民課へ入居申込書(同課にあります)を提出してください。

上畠団地(上神目)

○簡易耐火平屋建て：1戸
築36年(6畳・6畳・6畳・DK・風呂・便所) 月額家賃は、1万1,200円から1万6,600円。

神坂住宅(山ノ城)

○簡易耐火平屋建て：1戸

築43年(6畳・4畳半・4畳半・DK・風呂・便所) 月額家賃は、7,700円から1万1,400円。

里門前住宅(里方)

○木造平屋建て：1戸
築47年(6畳・4畳半・3畳・台所・風呂・便所) 月額家賃は、5,100円から7,700円。
※いずれの住宅も家賃は入居者の所得に応じて設定します。

こづめ番館(上神目)

○耐火2階建て：1戸
築7年(8畳・6畳・DK・風呂・便所) 月額家賃は、3万8,000円。

※同住宅は若者定住促進住宅です。夫婦どちらかが40歳未満の人が対象です。

詳しくは、役場税務住民課(☎728-2115)まで。

掛け金は日額310円

建設業退職金共済制度

建設業退職金共済制度は、建設現場で働く人の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的に設立された制度です。

加入できる事業主は建設業を営む人で、対象となる労働者は建設業の現場で働く人。掛金は日額310円です。

国が作ったこの制度には次の特徴があります。

- ・国の制度で安全・確実で簡単・経営事項審査で加点評価の対象に

- ・掛け金の一部を国が助成
- ・掛け金は事業主負担ですが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税

- ・事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算

詳しくは、建退共岡山県支部(☎225-4133)まで。

9月29日に開催

無料調停相談会

津山調停協会では、調停委員が調停手続きの利用に関する相談に応じる無料調停相談会を、次のとおり開催します。

日時 9月29日(日)午前10時～午後2時

場所 津山市総合福祉会館

内容 土地・家屋・農地・山林・金銭貸借・交通事故などの民事に関する諸問題と、離婚・その他家庭内のもめごと・相続・扶養などの家事に関する諸問題

詳しくは、岡山地方裁判所津山支部(☎0868-22-9326)までどうぞ。

年金

年金生活者支援給付金制度が10月からはじまります

10月からの消費税率引き上げ分を活用し、公的年金などの収入や所得額が一定基準以下の年金受給者に、年金に上乗せして支給されます。

平成31年4月1日時点で、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受給中で、給付金の支給要件を満たしている人に、9月中旬に日本年金機構から通知が送付されます。通知書に同封されている請求書(はがき)に必要事項を記入し、同機構に郵送してください。

受け取りには請求書の提出が必要です。通知が届いた人は、忘れずに手続きをしてください。

(対象者)

老齢基礎年金を受給している人

65歳以上の老齢基礎年金受給者で、世帯全員の市町村民税が非課税で所得要件を満たす人。

障害基礎年金、遺族基礎年金を受給している人

障害基礎年金か遺族基礎年金の受給者で、所得要件を満たす人。

給付金専用ダイヤル(ナビダイヤル)

☎0570-05-4092

受付時間

月曜日 ▶ 午前8時30分～午後7時

火～金 ▶ 午前8時30分～午後5時15分

第2土曜日 ▶ 午前9時30分～午後4時

※日曜日・祝日・第2を除く土曜日は休業。

お問い合わせ 津山年金事務所 ☎0868(31)2360
役場税務住民課 ☎728-2115

野菜は一日350グラム食べましょう

―栄養改善協議会―

ダイコンの皮ぎょうざ



栄養素量(1人分)＝エネルギー 153kcal、
野菜 64.4g、食塩 1.0g

★材 料 (5人分)

ダイコン …… 8cm
サラダ油 …… 小さじ2

A 豚ひき肉 …… 200g
ニラ …… 1束
長ネギ …… 10cm
塩・こしょう …… 少々
おろしショウガ、しょうゆ、
酒、ごま油、片栗粉 ……
各 小さじ2

かんたんクッキング

▶303◀

★作り方

- ①ダイコンは、よく洗って皮つきのまま2～3mm厚さの輪に20枚切り、塩をふって5分おいてしんなりさせる。ニラ、長ネギは、みじん切りにしておく。
- ②ボールにAを入れて粘りが出るまで手でよく混ぜ、10等分しておく。
- ③ダイコンの水気をよくふき取り、片面に片栗粉(分量外)を薄くふり、②を2枚のダイコンではさむ。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を並べる。弱火で1～2分焼いて、焼き色がついたら上下を返し、ふたをしてさらに3～4分焼く。

★ひとくちアドバイス

お好みでポン酢やドレッシングを添えてもよいですよ。



山口 恵美子 さん
(南 庄)

戸籍のうごき

(8月届出分・敬称略)

お誕生おめでとうございます

南 庄	いけだ 池田	かいせい 海星	くん
里 方	むらかみ 村上	ことね 琴音	ちゃん
下弓削	しばた 柴田	あい 藍衣	ちゃん
上弓削	あかさか 赤坂	みさき 岬希	くん

おくやみ申し上げます

南 庄	片山	一夫	92歳
上二ヶ	池田	忠夫	93歳
南 庄	松岡	雅子	96歳
南 庄	高野	道雄	75歳



迫力ある演奏で観客を魅了



兵庫県立高砂高等学校ジャズバンド部(ビッグ・フレンドリー・ジャズ・オーケストラ)と布施良クインテットによるジャズコンサートが8月25日、文化センターで開催され、詰め掛けた約300人がジャズの音色に聞き入っていました。

第1部では津山市を拠点に活動している布施良クインテットが出演し、「Nancy」や「My romance」など、ジャズのスタンダード曲を演奏。続いて、高校生ジャズの甲子園と言われている「第35回 JAPAN STUDENT JAZZ FESTIVAL 2019」でグランプリにあたる神戸市長賞を受賞した高砂高校ジャズバンド部が「September」「I Can't Stop Loving You」などを披露し、迫力ある演奏で会場を盛り上げました。

ジャズの音色に酔いしれる
くめなんサマージャズ2019

特にこの時期はまだ台風や大雨などによる災害が発生する可能性があります。気象情報や避難に関する情報など、防災に関する情報を収集し、早めの避難や身を守る行動をとるための情報として活用できます。

登録方法などについては、今月号の3ページに掲載しています。町に関する情報がLINEやメールで気軽に収集できとても便利です。この機会に情報配信メールに登録をお願いします。

防災や防犯に関する情報だけでなく、町からのお知らせやイベント情報など幅広く配信しています。告知放送や防災行政無線を使って音声で情報を発信していますが、情報配信メールに登録しておけば、スマートフォンや携帯電話いつでも情報を見ることができるとても便利です。

LINEとメールによる情報配信メールを、久米南町でも配信しています。皆さんはもう登録しましたか？

編集
glory days