

## 社会教育講演会

# 「地域の素材を活かす」

三月六日、中央公民館で若松進一さんを講師に迎え、

「地域の素材を活かす」と題して社会教育講演会が行われました。

若松さんは伊予市双海町出身。双海町役場地域振興課長や教育長を歴任し、退職後は全国各地で「まちづくり」についての講演活動や愛媛大学非常勤講師として活躍されており、地元では人間牧場を主宰しています。また人とかかわりの中から生まれるさまざまな情報を、ご自身のブログなどで発信しています。

瀬戸内海に面した双海町はかつては過疎、高齢化などに悩まされた町でしたが、美しい「夕日」をテ

マに地域の活性化を実現したのが若松さんです。

講演は、終始笑いと軽快な口調で参加者を圧倒。「夕日」でまちおこしに取り組んできた経緯を話してくださいまし

た。

テレビ番組の取材に来たディレクターに「こんな海に近い駅で、こんな夕日を見られるなんて」と絶賛され、この一言がヒントになり、駅を会場にした夕焼けコンサートを開催。集まった観客は千人を超え「そんなに人が来るわけがない」とコンサートには悲観的だった町長が、コンサート冒頭のあいさつでは思いがけず夕焼けの自慢話で始まったなど、実際の体験談を踏まえた話に参加者は時間とともに次第に引き込まれてい

ました。若松さんは書くこと、しゃべること、実践することが大事。平凡なことの繰り返しだが非凡なことの道につながる。差別化、差別化し、こ

かない「もの」を作ることが大事。やる気のないところには何も起こらない、と熱く語っていました。



若松進一さんの講演

## 楽しく学んで自分を磨く

### — 池川成人・高齢者大学 —

「池川成人・高齢者大学」が、2月9日から3月1日までの間に5回開催され、各講座に23人から44人と大勢の方が参加しました。

今回は「絵本の読み聞かせ教室」「小学1年生と歌おう!」「パステル画」「健康体操」「人体の不思議展見学」の五講座で、受講者は学校時代を思い出し、国語・音楽・図画・体育・理科を体験しました。

特に「小学1年生と歌おう!」では、池川小学校1年生の音楽の授業に参加し、歌を歌ったり楽器を演奏したり、小学生時代に返って楽しいひとときを過ごすことができました。



絵本読み聞かせ教室



小学1年生と歌おう!

## 仁淀中学校生徒会に 高知県児童生徒表彰

仁淀中学校生徒会が、高知県教育委員会から児童生徒表彰を受けました。

車いすと交換するためにブルタブやアルミ缶を集めたり、バス停の清掃をするなど、ボランティア活動に積極的に取り組んでいることが、児童生徒の模範となると認められたものです。

生徒会執行部の皆さんは、「長年取り組んできたことが表彰されて、とてもうれしい。これからも目標をしっかりと持って、さらに頑張りたい。昨年は車いす一台と交換することができた。今年もブルタブやアルミ缶がたくさん集まるよう呼び掛けていきたい」と話していました。



生徒会執行部の皆さん

## 100歳おめでとう

藤原利張さん



あがわ荘に入所されている藤原利張さんが100歳を迎えられ、藤崎富士登町長から長寿祝いが贈られました。

藤原さんは明治40年2月16日生まれ。あがわ荘に入所されたのは5年ほど前で、それまでは橘谷で過ごしていました。70歳過ぎまで土木作業員として勤め、その後も山や畑仕事に精を出されていたそうです。

現在は車いすでの生活となり耳も少し不自由になりましたが、食事は好き嫌いなく全部食べ、新聞や本を読み、広報によど川も毎月楽しみにしていただいているとのこと。

町長を前に最初は緊張気味の藤原さんでしたが、「おめでとうございます」と声を掛けられると笑顔で答えていました。

お祝いに駆けつけた娘さんは「いつだったか、とても元気なお父さんは『100まで生きたい』と話していました。望みがかなって本当に良かったです」とうれしそうに話していました。

## 防災学習と砂防ダムの見学 池川小学校

三月十四日、池川小学校三年生八人が総合的な学習の時間に、防災学習とシバ谷川砂防ダムの見学を行いました。

学習ではまず、シバ谷川砂防ダム建設工事を行った株式会社和泉工業の事務所で、高知県中央西土木事務所越知事務所の森本剛正さんから、砂防ダムと土砂災害についての話を聞きました。

昭和五十年には台風により池川地区でも土石流が発生しましたが、当時の写真を見ながら、災害の恐ろしさや砂防ダムの効果などについて説明を受けました。児童たちはうなずいたり、驚いたりしながら、真剣な表情で話に聞き入っていました。続いて、完成したばかりの幅四十五メートルの砂防ダムを見学。児童たちは、ダムの必要性や効果をあらためて感じていたようでした。



銘板を前に笑顔の三年生

僕たち私たちの文字がダムの銘板に

銘板に刻まれた「シバ谷川砂防ダム」の文字は、土木事務所からの提案により、池川小三年生が書いたものです。八人の児童が一字ずつ書きました。完成した銘板を見るのは初めてで、児童たちは自分が書いた文字を見て、満足そうな顔を見せていました。

## 教育委員会からの報告

皆さんもすでにご存じのように、土佐の教育改革では「子どもたちの学力の定着と向上」「楽しく分かる授業づくり」を重点に取り組んできました。

## 子どもの生活リズム向上戦略

### 学習効率を上げる生活の知恵①

全国的な幼児・児童生徒の生活実態アンケートの結果、果からも「子どもたちの学力の定着と向上」を図るために、子どもたちの生活リズムを整えることが大切であるということが分かります。町としても子どもたちが元気ですこやかに毎日を送れるよう取り組みを進めてきました。

仁淀地区では「ノーテレビデー・ノーテレビタイム」、吾川地区では「子どもたちのしあわせの四つ葉のクローバー」「名野川小学校とPTAのノーテレビタイム」などに取り組んでいます。これらは高知県はもとより全国でも

先進的なものとなっていました。

町では、昨年十月に保育所・幼稚園・小・中学校の全幼児、児童生徒を対象に生活実態アンケートを実施しました。

その結果、子どもたちの傾向として、①遅寝遅起き②幼児と小学生の睡眠時間が短い③年齢が進むにつれて長時間のメディア漬けになっていることが分かりました。アンケートの集計結果は、表のとおりです。

### 仁淀川町の子どもたちの生活実態アンケート集計結果（平均）

|                      | 5歳児            |                | 小学校高学年 |       | 中学校3年 |       |
|----------------------|----------------|----------------|--------|-------|-------|-------|
|                      | 男子             | 女子             | 男子     | 女子    | 男子    | 女子    |
| 就寝時刻                 | 21:38          | 21:25          | 21:16  | 22:04 | 22:33 | 22:50 |
| 起床時刻                 | 6:53           | 6:50           | 6:35   | 6:45  | 6:46  | 6:49  |
| 睡眠時間                 | 9:14           | 9:24           | 9:21   | 8:41  | 8:13  | 7:58  |
| 遊び時間<br>(うち、外での遊び時間) | 2:49<br>(1:15) | 2:34<br>(0:57) |        |       |       |       |
| テレビ・ビデオ視聴時間          | 2:09           | 1:44           | 2:00   | 2:35  | 2:29  | 2:45  |
| テレビゲーム時間             |                |                | 0:44   | 0:20  | 1:07  | 0:10  |
| パソコンゲーム使用時間          |                |                | 0:05   | 0:14  | 0:04  | 0:03  |
| インターネット使用時間          |                |                | 0:07   | 0:16  | 0:18  | 0:25  |
| 携帯電話使用時間             |                |                | 0:00   | 0:00  | 0:00  | 0:02  |
| 携帯メール使用時間            |                |                | 0:00   | 0:03  | 0:04  | 0:12  |
| 家での勉強時間              |                |                | 0:55   | 1:00  | 1:05  | 1:19  |
| 子どもたちが1日にメディアとつきあう時間 | 2:09           | 1:44           | 3:51   | 4:28  | 5:07  | 4:56  |

ールなど知らず知らずのうちに、どんどんとメディア漬けになっていきます。お父さん、お母さんの子ども時代はいかがでしたか。比べてみてください。

次号に続きます。

## >>> 第3回仁淀川町地域教育推進協議会 <<<

2月9日、第3回仁淀川町地域教育推進協議会が開かれ、部会と全体会で活発な意見交換が行われました。

### 「子どもの学力を考える部会」

ノーテレビデーを実施するに当たり、活動の目的を「家庭学習の時間を増やすこと」と「生活リズムを考えること」にすることを確認し、保護者の理解と協力を得るために、会長が町PTA連合会総会において報告をすること、6月から実施をすることが決まりました。

### 「生活や体験活動を考える部会」

あいさつ運動について、各委員から現状についての報告がありました。

オレンジ色の上着を着て街頭に立った小学校では私服のままより効果があったこと、またあいさつ運動をしていることを分かっ

ノーテレビデーの実施や  
あいさつ運動の充実を

てもらうために、たすきや旗を作ること検討していること、地域全体で良い反応が返ってきていることなどが報告されました。

19年度に向けては、この運動を継続していくことや、地域の方々と触れ合う活動も考えていきたいとの意見が出されました。

### 「子育てを考える部会」

小さいころからテレビを見る時間が多いことから、家族のコミュニケーションを図るためにも「夕食の時間はテレビを消そう」に取り組むこととなりました。



長者小での  
あいさつ運動

## 基本的な使い方を学ぶ パソコン教室

長者小でのパソコン教室



三月八・九・十三日に、長者小学校でパソコン教室が開かれました。

講師は高知市内のパソコン教室「トランタン」の田村先生。三回の講座で、文章の作成など基本的なパソコンの使い方を習得しようという教室です。

初回の八日には十人が出席。田村先生の「パソコンを使うことは、車の運転と似ています。基本さえ覚えて使っていけば、いつのまにか車の運転のような感覚で使いこなすことができます」との話に、参加者は熱心に耳を傾け、真剣な表情でパソコンに向かっていました。

三月下旬には別府小学校でも同じ内容で教室が行われ、参加者は田村先生からきめ細かい指導を受けていました。

## 英語でクッキング教室

三月九日に池川コミュニティセンターで、十六日には中央公民館でALT（外国語指導助手）のゾイさんとモニカさんによる英語クッキング教室が開かれました。

ゾイさんとモニカさんの出身国であるカナダとアメリカの家庭料理と一緒に作り、合わせて英語も勉強しようということで、作り方などはすべて英語で説明。参加者は一生懸命二人の話を聞きとり、料理に挑戦しました。

とても楽しい教室となり、普段使わないスパイスを使った料理など、違う文化を知ることができました。



池川でのクッキング教室

## スポーツ

### 第2回津野町駅伝競走大会

3月4日、葉山の郷をスタート・ゴールとする新莊川沿いのコースで行われた第2回津野町駅伝競走大会・小学生男子の部に、スポーツ少年団別府メッツジュニアが参加。

元気いっぱいの走りでタスキをつなぎ、13チーム中、10位の成績を収めました。

出場選手

|    |       |    |       |
|----|-------|----|-------|
| 1区 | 竹本 勇斗 | 2区 | 大野 原  |
| 3区 | 片岡 周磨 | 4区 | 大野 勇星 |
| 5区 | 大野 慎  | 6区 | 大野 駿  |



別府メッツジュニアの皆さん

### 第14回桜花杯ソフトボール大会

第14回桜花杯ソフトボール大会が町外から3チームを招待し、3月11日、吾川中学校を主会場に開催されました。

当日は強風の吹く寒い1日となりましたが、予選リーグ戦より熱戦が繰り広げられ、決勝には昨年度優勝校の鏡中学校と、二度目の優勝を目指す仁淀中学校が勝ち上がり、強打の鏡中学校が7-1のスコアで2年連続3度目の優勝を飾りました。

また3位決定戦は、吾川中学校と本山・吉野中学校で行われ4-2のスコアで本山・吉野中学校が制しました。

優勝 鏡中学校      準優勝 仁淀中学校  
第3位 本山・吉野中学校



試合の様子



隅田藤市さん

集落に詳しい隅田藤市さんは「昭和十年代には家が今の倍ぐらいあった。ほとんどの家がミツマタやコウゾを栽培したり、炭焼きや養蚕で生活しよった。時代が進むにつれて、よそへ出て行く人が増えた。田んぼや茶畑もかなりあったが、今は年寄りばかりになったので、荒れてしまいう

# 集落見聞録

(第18回)

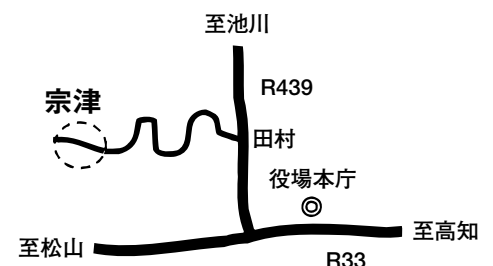
そう づ  
宗 津



宗津集落

宗津は役場本庁から車で約15分、標高350<sup>メートル</sup>から550<sup>メートル</sup>と高低差の大きい所で、つづら折りの坂道に沿って家が建っています。

2月末現在38世帯、85人の集落です。

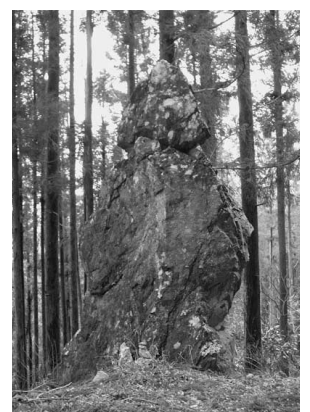


こんな伝説も…

## 首切れ石

昔、宗津に住む地主が1反の畑を耕そうと、人を7人雇いましたが、誰も来てくれませんでした。しかたなく一人で耕した地主ですが、まだまだ力が余っていると感じました。

そこで力試しをしようと思い、近くにあった石を抱え、岩の上に乗せたということです。(右の写真、上の部分が抱えられた石)



高さ約3<sup>メートル</sup>の首切れ石

## 百万遍、願ほどき… 守り続ける伝統行事

う。自分らが食べる野菜を作りゆうだけ。珍しいものも、我慢したいものも何もないよ。でも気心の知れた人ばかりで、みんな仲良うしゆうので住みやすいよ」と話してく

ださいました。

年間を通して昔から伝わる行事がいくつかあり、「みんな仲良く」の言葉のとおり、集落全員で守り続けています。

### 百万遍

旧暦の正月十六日、集会所に集まった人たちは輪になっ



忠魂碑

て座り、数珠を繰りながら豊作祈願をします。

### 慰霊祭

毎年彼岸に集会所で行って

います。戦没者の冥福を祈るとともに、無病息災や家内安全を祈念します。昭和二十八年ごろには、集落中心部に忠魂碑が建立されています。

### 願ほどき

明治初期から続く行事で、旧暦九月の最後の夜に氏神様の大山祇神社で行われます。お百度参りをして、祈願したことがかなったお礼をします。

### 大山祇神社の神祭

七月十日と十二月十日に行われます。十二月の神祭では



大山祇神社



いよいよ四月。入学や進級、職場の異動など環境ががらっと変わる季節になりました。気分一新で意欲がわいてくる一方、未知のことへの不安でストレスがたまりやすい時期でもあります。

うつ病というと、何か特別な病気のように聞こえるかもしれませんが、日本人の十五人に一人はかかる可能性があるといわれています。

仁淀川町の人口が七千五百四十六人（平成十九年二月末現在）です。町内で五百人余りの人がうつ病とお付き合いしている可能性があります。

## うつ病を防ぐために…

よく「うつ病は心の風邪」といわれますが、脳の中のアミンという物質が少なくなることが原因なので、心の持ちようだけでは治せないこともあります。それだけに、早めに気付けて適切な治療やカウンセリングを受けることが重要ですが、日ごろの様子に変わったことがない場合もあるのです。周囲の人には分からないこともあります。ときには症状が微熱だけという場合もあるのです。本人でさえ気付かず悪化させてしまうこともあります。

うつ病も、早期発見・早期治療が大切です。日ごろちょっとしたストレスを感じている人で、次のような症状が一月以上続いている場合は、ぜひ一度病院か専門機関に相談してください。

- ・眠りが浅かったり、朝早く目が覚めてしまう
- ・朝、目覚めたときが一番ゆううつである
- ・食欲がない、何を食べてもおいしく感じない

- ・原因不明の微熱が続く
- ・体がだるい、めまいがする、疲れやすい
- ・これまで好きだったことがおっくうになった
- ・意味もなくイライラしたり、自分の責任だと思ってしまう
- ・昔のことを思い出しては悩む
- ・便秘や下痢に悩まされている

※高知県立精神保健福祉センターには相談専用電話があります。

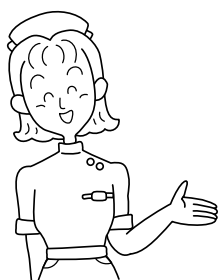
### 「心のテレ相談」

月・水・木・金曜日

午後一時～三時

☎088・823・0600

（相談は無料）



この時期は、歓送迎会、花見などお酒を飲む機会が多くなります。

飲酒の機会が増えると、急性アルコール中毒で救急搬送されるケースも多くなります。

一気飲みなど、お酒を短時間に飲むと泥酔・昏睡状態になり、場合によっては吐いた物をのどに詰まらせ窒息したり、呼吸困難などの危険な状態を引き起こす場合があります。

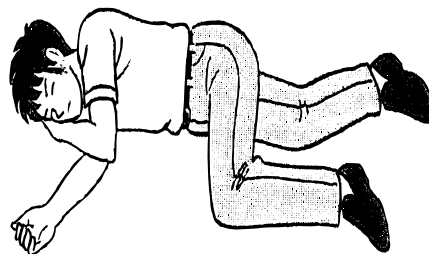


## 急性アルコール中毒にご注意！

高吾北消防署

### 応急手当

1. 仰向けにしていると、嘔吐した時、吐いた物がのどにつまる恐れがあるので体を横向きにして寝かせましょう。（回復体位）



2. 嘔吐したら、のどにつまらせないように口の中の物をかき出しましょう。

3. 体が冷えないように毛布などで保温しましょう。

4. 酔いが覚めるまで付き添うなどして、目を離さず、一人にしないようにしましょう。