

こころの元気と 健康を考える人権講演会

役場健康福祉課、沢谷公民館、沢谷連
合自治会の共催により「人権講演会」を
2月28日(土)に開催しました。

テーマは「こころの元気と健康」。講
師は石東病院(大田市)の精神科医師・
笠木先生です。講演の冒頭、先生は「精
神科医としてよりも、羊を飼う人の夫と
しての方が知られているかもしれないま
せん。」と自己紹介されると、会場からは
「ああ!」と納得の声が上がりました。
というのも、先生は令和6年6月にNH
K松江放送局制作の番組『さんいんス
ペシャル』メエちゃんが紡ぐ物語』で放
送された女性の配偶者だからです。

その女性は、大田市の三瓶山の麓にI
ターンし、羊と共に暮らしながら地域に
溶け込み、オリジナルの羊毛製品を生み
出す活動をされています。番組で紹介さ
れた生き生きとした暮らしが印象に
残っていた参加者も多く、思わぬつな
がりに会場が和みました。

自己紹介の後はいよいよ本題へ。精神
科は「脳を診る診療科」であること、ま
た、主に統合失調症の発症要因や症状に



ついてわ
かりやす
く説明さ
れました。
統合失調
症は、考
えがまと
まりにく
い状態が
続く原因不明の病気で、100人に一人
くらいがかかると言われており、決して
特殊な病気ではないとのことでした。
また、年齢と共に気になる認知症につ
いては、内科、神経内科、精神科が診療
にあたり、イライラや不眠、徘徊など一
定の症状がみられる場合は、精神科での
受診になると説明されました。
さらに、認知症の症状が現れた方との
接し方について、約800人の子どものと
向き合ってきた児童精神科の看護師が伝
える本の紹介をされました。この本は、
子どもへの関わり方だけでなく、全ての
大人に対して
も参考になる
一冊とのこと
です。
〔下は紹介さ
れた本の表紙〕



半年後が楽しみ 手づくり味噌仕込み

健康料理教室（連合自治会）

3月3日（火）、連合自治会主催の健康料理教室第2弾として、垣崎醤油店（邑南町）の垣崎さんを講師に迎え、2年ぶりとなる味噌作りを開催しました。

まず、この日たまたま手に入ったという珍しい邑南町産の玄米からできた麴と、ミネラルが多含まれる長崎県産の塩とをしっかりと混ぜ合わせます。

その後、圧力釜で炊いた北海道産の大豆を厚手のビニール袋に入れ、足で踏みつぶしました。（大豆を炊くのは一番難しい作業ですが、今回は垣崎さんが準備してくださいました。）全体重を掛ける作業ですが、思っ



たよりも大豆が潰れず、かなりの重労働です。参加された皆さんはだんだん会話が少なくなっていました。それでも何とか垣崎さんの「いいですね！」という声をもらい次の段階へ。潰した大豆に塩と麴を混ぜ合わせる作業に移りました。

混ぜてみると、十分に潰れていない大豆の粒がちらほらと出てきて、「あら、まだ豆が」と言いながら手で潰し、

「それも手作りの味わいだわね」とお互いに慰めながら混ぜていきました。

大汗をかきながらも一連の作業が終わり、あとは家で空気が入らないように桶などに詰めて、半年



間じっくり寝かせれば美味しい味噌の出来上がりです。秋にはきつと美味しい味噌が各ご家庭の食卓をにぎわすことでしょう。

農村維持に向け新組織発足

沢谷宮農サポーター協議会

地域の農地を守ると共に、これからの農業の在り方について協議を重ねて来た「沢谷農地未来検討会議」の4回目が2月24日（火）に開催されました。

長年低迷を続けていた米価が、昨年、異常な程の高値となったとはいえ、農家にとっては、農機具維持費や肥料薬剤等の高騰、草刈りの労力負担、後継者不足など大きな課題を抱えています。

そのような状況の中、この会議では国県や町の補助事業などを活用しながら、『自分達の農地は自分たちで守る』との原則に立ち活性化に向けて話し合いが進められました。

その一つの成果として、複数の集落営農組織などが目的を共有しつつ連携して取り組む「沢谷営農サポート協議会」が昨年スタートしたところです。今後、沢谷米の顧客拡大や農作業の省力化、さらには人材確保などの取り組みを協力して進めていかれます。



卒業 そして 進学

おめでとうございませす



沢谷の風景も冬から春の色へと移り変わろうとしています。3月は卒業シーズン。

小学校、中学校、そして高校を卒業された皆さん、おめでとうございます。

真新しい制服を着て登校する姿から、それぞれ6年あるいは3年経ちましたね。思い返すと色々な出来事や学びの中で随分と成長されたことと思います。

4月からは、これまでとは異なる環境の中で、勉強や部活動、さらに新しい事への挑戦などが始まります。楽しみながら気持ちと同時に、不安を感じている人もいるかもしれませんが、自分のペースでしっかりと一歩ずつ進んでいくてください。応援しています。

新しい環境に対する不安は、自分だけではなく他の人も感じているかもしれません。自分を大切にするのは当然ですが、相手を思いやる気持ちも忘れないでください。そして、もしつらいことがあった時や悩んでいる友達に気づいた時は、一人で抱え込まず、ご家族や先生、あるいは公民館に話しに来てください。

皆さんの未来が、笑顔と優しきにあふれたものになることを心から願っています。

（公民館主事 梅木）

みどりの風 詩のコーナー

「そのひまの向い」

画面だけなら見えないと思っていた

顔も 声も 涙も

たった一行 たった一言

指で打っただけの言葉が

だれかの一日を変えてしまうことを

「いいね」がなくても

あなたは消えない

「既読」がつかなくても

あなたの価値は変わらない

言葉は矢ではなく 言葉は橋です

渡れるように つながるように

画面の向こうにいる ひとり pensando

今日も送る やさしい一行

SNSでは、相手の表情や気持ちが見えにくいため、軽い気持ちで打った言葉が相手を傷つけてしまうことがあります。言葉は人を傷つけるものにも、つながるものにもなります。

進学などで環境が変わると、SNSのつながりも増えます。だからこそ、画面の向こうに人がいることを想像しながら言葉を打つことが大切です。

お知らせコーナー（公民館・交流センター・連合自治会 等から）

◆『公民館定期講座受講生の募集』について（公民館から）

令和8年度の公民館定期講座の募集を行います。

美郷町民ならどなたでも、いずれの公民館講座にも参加できますので、遠慮なくお申し込みください。

※詳しくは、別途配布の募集チラシをご覧ください。

募集チラシは、次の2種類あります。

①町内全域の公民館講座チラシ（年間10回開催講座）

②沢谷公民館講座チラシ（6講座）

お申し込みいただき、楽しく学び、楽しく体験しましょう。

※隣保館（浜原・都賀行）の講座の募集もありますので、併せてご検討ください。

◆『夜桜神楽』の開催について（千原神楽団・連合自治会から）

桜の開花時期に合わせ次の日程で千原神楽団による「夜桜神楽」を開催します。

日時：4月4日(土)午後7時から 場所：千原八幡宮

◆『しゃくなげ祭り』の開催について（シャクナゲパーク花ノ谷保存会・連合自治会から）

今年で14回目となる「しゃくなげ祭り」を次の日程で開催します。

日時：4月19日(日)午前10時から 場所：シャクナゲパーク花ノ谷

※詳しくは、開催チラシをご覧ください。

★行事予定（3/21～4/30）

| 行 事 | 日 時 | 会 場 |
|--------------------|-------------------|-------------|
| 連合自治会文化体育部会 | 3/24(火) 19:00～ | 多目的室 |
| 集まれ! 沢谷っ子! 春を楽しもう! | 25(水) 10:00～ | 全館 |
| 連合自治会総務福祉部会 | 25(水) 19:00～ | 多目的室 |
| ほのぼのサロン | 26(木) 9:30～ | 多目的室 |
| 公民館職員合同会議 | 26(木) 15:00～ | 多目的室 |
| 連合自治会地域振興部会 | 27(金) 19:00～ | 多目的室 |
| 集まれ! 沢谷っ子! 春を楽しもう! | 4/1(水) 10:00～ | 全館 |
| 青パト隊一斉パトロール | 1(水) 18:30～ | 駐車場から |
| 自治会輸送バス | 2(木) 8:40～ | (沢谷～飯南町) |
| 夜桜神楽 | 4(土) 19:00～ | 千原八幡宮 |
| 連合自治会役員会（令和8年度第1回） | 7(火) 19:00～ | 多目的室 |
| ニコニコ健康教室 | 10(金)と24(金) 9:30～ | 和室 |
| しゃくなげ祭り | 19(日) 10:00 | シャクナゲパーク花ノ谷 |
| ほのぼのサロン | 23(木) 9:30～ | 多目的室・調理室 |

沢谷地域の人口と世帯数（2月末時点の住民基本台帳数値） ※（ ）内は前月比増減
 人口431（-6）〔男性216（-2）・女性215人（-4）〕 世帯200世帯（-5）