



*特集

「アンケートから見えてくる

住民の本音とは・・・」 Part2

INDEX

- 1 表紙
- 2 特集「アンケートから見えてくる住民の本音とは・・・」
- 3 シリーズ「岐宿町ってどんなまち？」
～知っているようで知らない自分のまちのこと～
◆ジオパークについて・・・
- 4 みんなのページ
～地域のなんでも掲示板～
◆今年度のまち協事業の紹介他

※前回に引き続き、まちづくりアンケート（平成29年10月実施）の回答から自由記載欄に書かれていた皆さんの本音をそのままお伝えします。

◆岐宿町の人口（6月末現在）

※（ ）はH30.4末比（前回発行月）
 男性：1,526人 (-1) <平均年齢51.6歳
 女性：1,747人 (-4) <平均年齢57.3歳
 合計：3,273人 (-5) <平均年齢54.7歳

世帯数：1,706世帯 (+3) 3世帯増えてる～♪
 高齢化率：41.06% (+-0)

*高齢化率とは・・・
65歳以上の高齢者人口が
総人口に占める割合のこと。



●支援員のちょこっとコラム●

今回は「健康になる入浴法」です



●肉体的疲労には熱いお湯、精神的疲労にはぬるいお湯

肉体的疲労の回復には実は熱めのお湯がいいそうです。このことは実験でも明らかにされているとか・・・。
 体にたまっている疲労物質の乳酸が減っていく時間を温度別に計ったところ、43～44度くらいのやや熱めのお湯が一番早かったそうです。
 これに対して、精神的な疲れを回復させるには、40度くらいのぬるめのお湯で、ゆっくり温まるのが原則だとか。
 ぬるいお湯に入ると、副交感神経が優位になり、心身ともに緊張がほぐれ、精神的疲労も回復しやすくなるそうですよ。
 その昔、江戸っ子は朝湯で熱いお湯に短時間つかって、仕事にとりかかりました。これは、眠っているあいだ働いていた副交感神経を、昼間おにも働く交感神経に切り換える効果があり、心身を目覚めさせるのに役立っていたと思われます。
 朝シャワーを浴びるときには、やや熱めのお湯にして、心身をスッキリと目覚めさせましょう。

●病気を改善する入浴の仕方

高血圧や心臓病の人は、40度くらいのぬるめのお湯がいいそうです。熱いお湯に入ると血管がキュッと収縮して、血圧が一気に上昇し、心臓にも負担がかかります。また熱いお湯にドボンと入ったりすれば、脳卒中や心筋梗塞の危険も生じます。ぬるめのお湯にゆったりつかると、血管が拡張して全身の血液の流れがスムーズになり、血圧が下がります。心臓への負担も軽くなり病気の改善にも役立つというわけです。

高血圧や心臓病のほか、肩凝り、腰痛、膝痛、神経痛なども、ぬるめ(40度前後)のお湯にゆっくり入るのが好適です。こうした痛みはしばしば筋肉の過緊張が一因になっているので、ぬるめのお湯で筋肉の緊張をほぐすと、痛みもやわらぎます。とくに膝痛や腰痛などは、温まりながら足腰を動かすと、浮力があるので体重の負担をかけずに筋肉を強化でき、病気の改善に効果があるそうです。

一方、**低血圧、自律神経失調症、胃・十二指腸潰瘍、胃酸過多**などは、43度以上の熱いお湯が適しています。汗をかくことで自律神経の働きが調整されます。また、2-3分温まったら上がって、冷たく感じるくらいのシャワーを浴び、また温まるということを繰り返すと、自律神経は強制的に温・冷の刺激に対応させられますから、それによってその働きが調整されるということです。

また入浴は**運動不足や肥満の解消**にも効果があります。この場合には43度以上の熱めのお湯に入ります。3-4分して汗がでてきたら、上がって2-3分休み、汗が引いてきたらまた湯船に入るといったことを、2-3回繰り返します。熱いお湯に入ると呼吸もはやくなり、軽いランニングをしたのと同様の効果があります。当然、エネルギーを消費し体脂肪を燃やすので、減量にも役立ちます。また、水圧で胸を圧迫されている中で呼吸をすることで呼吸筋を鍛えることにもなり、呼吸機能を強化することができるということです。

◆暑い夏の入浴はシャワーで済ませがちあなた！湯舟につかると色々いいことが！！ぜひ実践してくださいね。



特集「アンケートから見えてくる住民の本音とは・・・」

※地域の問題や、岐宿町の将来像を住民の皆さんとともに考え、今後のまちづくりに反映させていくことを目的に、昨年10月に全世帯を対象にアンケートを実施しました。その結果を前回に引き続きお伝えします。



◆自由記載欄の「岐宿町の暮らしや、岐宿町の活動事業について、お感じのことやご意見、ご提案」について、多くの方に記入していただきました。その言葉のすべてをそのまま載せましたので、共感したり、客観視したりそれぞれの感じ方で読んでみて下さい。

●60代女性/なかなか地域行事に参加できず貢献できておりませんが、土日の活動に何かしら関わればと思っています。

●30代女性/子どもが遊ぶところが少ない。体育館や公民館を活用して子供のイベントをやってほしい。体育館を土日解放してほしい。ロードレースと産業祭の同時開催はできないだろうか？

●30代女性/病院が近くになって、いつも困っています。高齢者に通いやすいよう補助があればいいと思います。このままでは、自分が年をとった時に住みやすくはないです。



●30代女性/外灯が少ないので増やしてほしいです。

●30代女性/私は福江市内で生まれ育ちました。結婚を機に岐宿での生活が10年以上になりましたが、いろんな人に対しての陰口のひどさであったり、地域活動や学校行事など、いろいろと言う人にかぎって、協力が無いことを実感しています。

●40代女性/小学校が3校統合されたことで良い成果が現れることを願っています。子供は町の宝です。今後、子供たちを中心に考えながら住みやすい町づくりを目指してほしい。

●40代女性/町全体に活気がない。年々町行事も手薄になりがちと感じる。

●40代男性/各事業で自治会員の多くの参加ができれば良いと思いますが。

●40代女性/スーパーがなくなり、買い物に不便を感じる高齢者が多いことが気になります。車を持っている人は、福江で済ましてしまうので、なかなか地元の店を使うという発想にはなりにくいと思います。なかなか新店がオープンせず、かえって不満に思います。

●50代男性/名所、旧跡の案内版に中国語と朝鮮語は必要ない。国土交通省の意向など無視せよ。



●50代女性/魚津ヶ崎公園の四季花見が毎年楽しみです。

●50代女性/買い物できる店がほしい。診療も開業していただければありがたい。

●50代男性/町内にいくつかの生産森林組合がありますが、どこも機能していないと思います。税金を払い続ける団体でしかなく解散をしたいと思っているができない。これを解決できる手段を考えていただきたい。公民館分館組織の必要性があるか？



●50代男性/老後どうなる？それだけです。

●50代女性/病気や怪我の時近くに診療所がなくて不便である。

●50代男性/前ページの質問について、重要度については、自分の関与の有無にかかわらず、ある程度判断できますが、満足度については、自分がかかわっていない事項については大変答えづらいです。「わからない」という選択肢があればより実態を反映した意識調査になると思います。

●50代女性/店(食料品)を開店してほしい。

●60代女性/スーパーがないのが本当に困ります。早くしてほしい。遅すぎます。

●60代男性/地域のコミュニティがなくなりつつある現在、昔ながらの年上がうえというような人材育成が求められる。活動についても人がしてくれるという考え方がいまだに残っており、何事にも発想はいいが、長続きしない。これらの改善が必要と考える。地域を良くするも悪くするも、その地域に住む人々である。

●60代女性/お祭りも神輿を担ぐ人が少なくなっていると思うので、何か方法を考えてほしい。旧小学校のグラウンド、体育館等スポーツされる人に使用できるよう開放できないでしょうか。

●60代女性/岐宿小学校の体育館を開放してほしい。

●60代女性/岐宿小学校の校舎の活用や体育館の利用、運動場を岐宿地区住民が気軽に利用したり、運動したり遊んだりできる公園を作ってくれることを希望します。町の中心に公園がないのは岐宿地区だけ。不用の土地や家屋を無償で市に贈与したいと希望している人は多いと思う。断るのではなく、ありがとうもらって安く販売したらいいと思う。

●60代男性/商店街がさびしいという意見を耳にします。何とかならないかと思えばかりです。町の活気を高めるために専門家の意見を聞いてみたらいいかと思えます。

●60代女性/上記の欄については当てはまる所はありません。今現在子供家族の手助けをしているところなので、自身が健康でなければ子供等のお手伝いも出来ません。常に健康でいれるように日々努力はしているつもりです。

●60代女性/岐宿小学校の管理が手づかずの状態のようです。遊具など危険ではないかと心配しています。同様に京岳公園も心配です。五島市合併以来、岐宿は衰退の一途だと思えます。時代の流れといえばそれまでですが、これからはますます加速され、淋しく不便な地区になると思えます。

●60代男性/地域に関する活動・事業については、全項目とも重要と思うものの、人口の減少・高齢化の問題があり、どう対処するのか困難な面が多い。

●70代男性/人口減少は今後も続いていくものと思っています。各住民でできるだけ他人に迷惑かけないように健康に注意して生活できればと思います。

●70代男性/岐宿地域の絆再生事業を行っているとのことですが、何をやっているのかよくわからない。

●70代男性/医療機関が閉鎖され緊急の場合など困っている。



●70代男性/スーパーがないので高齢者が困っています。国道の草、雑木の剪定が必要では？廃校になった雑草等の草刈等をまちづくり協議会で検討し、住民全員で取り組むようにしてはどうか？

●70代女性/・空家が多く、台風などで崩れたり、飛ばされたり危険があると思われるので、早急に解決した方が良く思う。
・農地や山林の管理維持については、本人と自治体の責任で行うことだと思う。
・草刈や地域の清掃などは非常に重要と思う。岐宿がゴースタウンにならないためにも、きれいにしておく必要があると思う。

●70代女性/買い物に行くお店が遠くて困っている。

●70代女性/スーパーが9月末か10月始め頃閉店するとの事、回覧で回って来ましたが、なかなかのようです。高齢者は困っております。福江迄買物行くのも大変だと思えます。



●70代男性/沢山有り過ぎて文章になりません！それでも協力し合い町を盛り上げて。

●70代男性/美しい海、川、緑の五島を唱える半面、生活排水の夕流しに驚く。

●80代女性/病院とスーパーを何とかしてほしいです。一番困ります。

●不明/五島バス乗車券高齢者割引回数乗車券岐宿販売所をお願いします。

●不明/町内・島内一緒ですが、町(島)内で経済的な循環(サイクル)を創造し動かす意識づけしないとドンドン不便が増す。国から予算等でお金をもらっても、外で燃やしやすい政策で内にあまり残らないように思える。(島外消費)食に関するお店、お金(経済循環)のない土地には人は寄らないとも言います。ハウステンボス社の様な(自力で回る独楽)が沢山出来るといいですね。

●皆さんの意見を読んでどのように感じたでしょうか。

岐宿地区のスーパー開設はバリューができたことで緩和されたかと思いますが、岐宿地区に診療所がないことは住民にとっての不安材料になっているようです。小学校のグラウンド、体育館の開放は複数の方が希望しているようですが、この意見は氷山の一角だと思えます。地域の中の多様なコミュニティの中でぜひ話題にあげ、解決策を考えてみて下さい。



シリーズ「岐宿町ってどんなまち？」～知っているようで知らない自分の町のこと～

皆さんは五島市がジオパーク認定を目指していること知っていますか？

昨年6月に「**五島列島ジオパーク推進協議会**」を設立し、今年4月にはテーマも決定しました。テーマ：『**五島列島 大陸との懸け橋**』大陸とのつながりを、大地・生態系・歴史文化から感じよう！五島列島は**五島層群**という大陸から流れてきた砂泥の地層でできており、その後火山の影響を受け、また気候や生態系は、海流(対馬暖流)の影響を受けていて、遣唐使船などの文化的交流や渡り鳥など大陸との繋がりが強い島なんです。

◆実はここ岐宿町も五島列島の形成を物語るたくさんのジオサイト(候補地)であふれてるんですよ。

このテーマで五島列島ジオパーク構想をPRしているのですが・・・

ジオパークという言葉が「初めて聞いた！」「聞いたことはあるが意味までは」という方にはおさらいの意味も含め、**ご説明します！**

知らないなあ・・・という方、また「よく知っているよ」



3

まずは・・・ジオパークってなに？



「地球・大地(ジオ：Geo)」と「公園(パーク：Park)」を組み合わせた言葉で、学術的価値を持つ自然遺産を舞台に、その土地や地球の成り立ちを学びながら丸ごと楽しむことができる地域のことです。大地(ジオ)の上に広がる、動植物や生態系(エコ)の中で、私たち(ヒト)は生活し、文化や産業などを築き、歴史を育んでいます。ジオパークでは、これらの「ジオ」「エコ」「ヒト」の3つの要素のつながりを楽しく知ることができます。例えば、山や川をよく見て、その成り立ちと仕組みに気づくと、今まで何とも思わなかった景色が変わって見えます。またその景色が、何千万年、何億年という途方もない年月をかけてつくられてきたことを知れば、私たちの暮らしは地球活動なしには存在しえないことも分かりますね。ジオパークでは、まずそのジオパークの見どころとなる場所を「ジオサイト」に指定して、多くの人が将来にわたって地域の魅力を知り、利用できるよう保護を行います。その上で、これらのジオサイトを教育やジオツアーなどの観光活動などに活かし、地域を元気にする活動や、そこに住む人たちに地域の素晴らしさを知ってもらう活動を行います。

自然が作ったオブジェ



寺脇にやってくる
コウノトリ

ジオサイトってなに？

寺脇のタヌキアヤメは天然記念物
ジオパークの見どころのことで、

人々の歴史や文化と地球(ジオ)との繋がりが体感できる場所です。美しい景色や地層、岩石の後ろには、私たちの暮らしや文化が見え隠れしています。大地と私たちの暮らしのつながりに気づき、体感できる場所が「ジオサイト」です。



世界遺産との違いは？

「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」が世界遺産に登録されましたが、世界遺産は、遺産を保護する事によって、その遺産が教えてくれる歴史や文化の大切さを後世に守り伝えていく事がメインテーマとなります。ジオパークは、**地域の重要な資源を保全しながら、かつ、それを地域振興に活用し、地域一体となって継続可能な社会を形成していく事が最大のテーマです。地域全体が一体となって、自分たちの地域の未来を考え続ける事、**また10年後、100年後、それよりもずっと先の未来で、**五島が私たちの誇れる郷土であり続けるための活動**をジオパークで行います。

◆「五島列島ジオパーク推進協議会」の今後の動き

市民の皆さんの積極的な参画と五島列島ジオパークの認知度を高めていくため、HP開設、講演会の開催、ジオ通信の配布、地区単位での自慢放談会やジオサイト候補地を回るツアーなどを行ったりして、集めたジオサイト候補地のパネル製作にも取り組んでいます。ここ岐宿町でも住民を対象とした放談会やツアーをこれまで数回開催していて、「ジオパーク」という言葉が少しずつ岐宿住民に浸透し始めています。今後はロゴマークやキャラクターの作成、ジオツアーの拡充や、住民・学校向けの講座、ジオガイドの育成など計画的に取り組んで行く予定です。皆さんもぜひご興味のある分野での参画、よろしくお願いします！

※今後岐宿支所玄関にもジオサイト候補地の写真を展示する予定です。



地殻変動でできた造形美
に目が奪われます！



●日本ではどれくらい認定されているの？

ジオパークには「**日本ジオパーク**」と「**ユネスコ世界ジオパーク**」の2種類があり「**日本ジオパーク**」は現在国内43の地域が認定されています。「**ユネスコ世界ジオパーク**」は世界33カ国、120の地域が認定されています。日本国内では**9地域**がユネスコ世界ジオパークに認定されていて、なんと「**島原半島ジオパーク**」は**国内第1号**のユネスコ世界ジオパークに認定されたんですよ！

長崎県民として誇らしいことですね！

※段階としては、日本ジオパークに認定された地域が、ユネスコ世界ジオパークの申請をすることが出来るようになります。





●みんなのページ●

～地域のなんでも掲示板～



スイカがおいしいの季節ですね♪

4

●岐宿まちづくり協議会事業が動き出しました。

今年度最初の事業は6月24日(日)に行われた「魚津ヶ崎公園～浜田海水浴場一帯清掃事業」

岐宿町自治公民館、五島市岐宿支所、社会福祉協議会岐宿支所、青少年健全育成協議会と地域のボランティアグループの総勢50名で、浜田海水浴場の砂浜と、魚津ヶ崎公園に続く遊歩道、立小島前の玉砂利海岸の大量の漂着ゴミを集めました。

梅雨時期の本当に蒸し暑い日でしたが、きれいになった海岸を前にすると、滝のように流れた汗も爽やかに乾いていきました。

参加された皆さん本当にお疲れ様でした。

※7月1日に行われた「町内球技大会」の様子は公民館だよりをお楽しみに。



●今後のまち協事業ラインナップはこちら↓

- * 巖立神社例大祭の村まわり事業：9/16(日)
- * 岐宿中学校体育大会で岐宿町を盛り上げよう事業(岐宿中学校)：9/23(日)
- * 岐宿町敬老会開催事業：9月～10月
- * 地域交流運動会(山内保育園)：9/29(土)
- * 秋まつり(白百合愛児園)：10月予定
- * 岐宿っ子まつり(岐宿小学校)：10月予定
- * 岐宿町体育祭：10/7(日)
- * 岐宿文化祭開催事業：11/3(土)・4(日)
- * 一人一鉢運動(五島南高校)：11月～
- * 八朔ロードレース：12/9(日)
- * 老人介護施設慰問事業(岐宿中学校)：12月～
- * 地域交流クリスマス会(川原保育園)：12月予定
- * ひとり暮らし高齢者宅訪問事業(地域安全安心部会)：12月予定
- * 町内一周駅伝大会：1/20(日)
- * 岐宿地区ペタンク大会(山内分館)：日程未定
- * 川原地区ふれあいスポーツ大会(川原分館)：日程未定
- * 楠原分館球技大会(楠原分館)：日程未定
- * 山内地区交流集会(山内分館)：日程未定
- * 岐宿町ダンス教室開催事業(地域振興部会)：通年
- * 独身男性向け婚活セミナー開催事業(岐宿コッパ会)：日程未定
- * 岐宿町伝統芸能継承事業(地域振興部会)：日程未定
- * 岐宿町街路灯設置事業助成事業(各地区町内会)：通年
- * 岐宿町街路灯電気料金助成事業(各地区町内会)：1月～12月



●空き家バンクに登録しませんか？

市外からの移住者受入の一環として、移住希望者に空き家を紹介する「空き家バンク」制度があります。



●空き家を貸したい方、売りたい方

リフォーム代や処分費等の補助もありますので、是非一度集落支援員にご相談下さい。

●里親やりませんか？(五島南高等学校より)

一人ひとりの生徒を大切に、農業・漁業体験や地域の祭りなどに参加し、温かい地域の方々とふれあうことで「社会性」や「生きる力」を育むことを目的とした「人間力をUP↑する！夢トライコース」の受入が今年度4月からスタートし(6名受入れ)早や4か月、すでに来年度の受け入れの準備も始まっています。

里親は大変だとは思いますが、やりがいがあると思います。
里親になってもいいよという方、または説明だけでも聞いてみたいという方、まずはご一報下さい。



●イベントのお知らせ

「巖立神社例大祭」

◆日程：9月16(日)・17(月)予定
初日：村まわり
二日目：神楽奉納

「岐宿中学校体育大会」

◆日程：9月23(日)

「地域交流運動会」山内保育園

◆日程：9月29(土)

- ◆富江まつり：8月11(土)*花火21時～(900発)
- ◆三井桑まつり：8月12(日)*花火20時半～(600発)
- ◆玉之浦港まつり：8月12(日)*20時半～(1000発)
- ◆奈留夏まつり：8月14(火)*20時半～(500発)
- ◆タヤけマラソン：8月25(土)*17時半スタート



●お礼

また今年も岐宿支所玄関に七夕飾りをすることができました。短冊を書いてくださったり飾り物を作っていただいて本当にありがとうございました。また来年もよろしくお祈りします。皆さんの願いが叶いますように……



●新聞に載せて欲しいことはありませんか？

いりませんか？コーナーや探し物、募集など、この新聞を利用して岐宿住民に知らせたいこと、また特集ページやシリーズ「岐宿町ってどんなまち？」で取り上げてほしい話題などありましたらご遠慮なく支援員(泉井)まで。



◎編集後記◎

皆さんこんにちは。岐宿支所、集落支援員の泉井です。前回の発行から2か月、約束どおり8月号を発行することができました。さらに今回から全世帯への配布がやっと叶いました！！

どうぞお時間のある時にゆっくりご覧になっていただき、ご意見ご感想もお寄せください。これを読むところは夏真っ盛りですね！

魚津ヶ崎公園のひまわりはどうなっているのでしょうか……心配……ひまわりが終わると次はコスモスにバトンタッチ！

台風の被害がなく、9月～10月魚津ヶ崎公園をピンクに彩るコスモスに今年は会いたいですね^^

次回の発行は10月を予定しています。

今回も読んでいただきありがとうございました。

文責：岐宿支所集落支援員

