



このまちと、いつまでも。いながわ

広報

第914号

いながわ

10月
平成27年



猪名川から世界へ飛び立て!(英語スピーチコンサート)

特集

世界一の90歳!

～町民栄誉賞受賞～

旧阿古谷小学校が生まれ変わる
猪名川甲英高等学院(認可申請中)開校 ○ 7

いながわの星空☆「いて座」
いなが♥輪 銀山老人クラブ「松寿会」 ○ 19

猪名川町の実は…え!?ホンマ!? 子育て ○ 24

瞬(ときめき) 清水 美海さん ○ 26

私のオススメ☆ 身近にある道標 ○ 27

特派員報告 どんなところ? 猪名川町商工会 ○ 28



秋の田園と彼岸花(肝川)

世界一の90歳!

～町民栄誉賞 受賞～



2015年8月、世界マスターズで獲得の金 & 銀メダル



2015年8月、総合公園でダッシュ(上)と腕立て伏せ(下)

「食事」と「運動」が元気の秘訣

宮本さんは、「競技に出るために、体重コントロールを続けているので、毎食、山盛りの野菜を食べています。本当は肉も好きですが、1週間に1度だけにしていきます。毎日お昼は、カツオと梅干を食べます。私は、和歌山で生まれ育ったから、子どもの頃からずっと、カツオと梅干を食べてきました。これが丈夫な体の源なのでしょう!あとは、毎日少しでも

「強い意志」でつかんだ世界一!

元気の秘訣は、「食事」と「運動」、そしてもう一つ大切なことは、目標を成し遂げようとする「強い意志」でした。それらが揃い「世界一のおじいちゃん」を生んだのです。宮本さん「世界一」と「町民栄誉賞」。おめでとうございます!

ました。

数々の大会で入賞を続け、今年の7月30日には、90歳の誕生日を迎えた宮本さん。8月にフランス・リヨンで開催された世界マスターズ陸上競技選手権大会(M90)で、**三段跳**・**金メダル**・**走幅跳**・**銀メダル**を獲得し、世界チャンピオンに輝きました。この大会には、世界各国から約8千人が参加。タレントの武井壮さんが400mリレーで金メダルをとり話題になったといえ、皆さんも記憶に新しいのではないのでしょうか。

運動をすること、月に1度、体重や体脂肪・体年齢を測り、自分の体の状態を意識するようにしています。私の体年齢は、今でも65歳以下ですよ。ほぼ毎日、午前中に主治医のところまで油圧式マシンでのトレーニングとマッサージ。昼からは、ゆうあいセンターでお風呂。この生活で、健康を維持しています。私は、現役で陸上をされている105歳の宮崎秀吉さん(京都在住)が目標なんです。まだまだ、これから上を目指して頑張ります。皆さんにも、私が目標だと言ってもらえると、すごく嬉しいし、励みになります。皆さんも健康で元気に楽しい毎日を送ってほしいです!

「世界チャンピオン」への道のり

若い頃、特にスポーツをしていたわけ

ではなかった宮本さんは、70歳の退職を機に、健康づくりのためにテニスを始めました。機敏な動きに光るものを感じていたテニスのコーチに「マスターズ陸上」へのチャレンジを勧められたのは80歳を迎える年の春のことでした。

9月12日、猪名川町で初めての「町民栄誉賞」受賞者が誕生しました。「健康長寿のまち猪名川町」を代表する成績を残し、その栄誉を讃えられたのは「宮本弘さん(90歳・白金在住)」。90歳とは思えないその勇姿は、とても誇らしく、私たちに元気を与えてくれます。

今号では、そのパワーの秘訣と様々な分野で活躍する、元気な高齢の皆さんを紹介いたします。

そのチャレンジのために、主治医から出された条件は、80kgあった体重を65kgまで落とすこと。野菜中心の食生活と運動を続け、半年後には65kgをクリアし、兵庫マスターズ陸上競技選手権大会に初参加。十種競技に出場し、見事に優勝を成し遂げ、宮本さんの陸上人生が始まりました。



みんなが私を目標にしてくれたら嬉しい!

＜宮本弘さんの主な成績＞

- ◆平成23年・2011世界マスターズ陸上競技選手権大会=(M85)十種競技【3位】
 - ◆平成25年・第29回近畿マスターズ陸上競技選手権大会=(M85)60m走【1位】、走幅跳【1位】、三段跳【1位】
 - ◆第32回兵庫マスターズ陸上競技選手権大会=(M85)60m走【2位】、走幅跳【1位】、三段跳【1位】
 - ◆平成26年・第30回近畿マスターズ陸上競技選手権大会=(M85)60m走【2位】、走幅跳【2位】、三段跳【1位】
 - ◆第33回兵庫マスターズ陸上競技選手権大会=(M85)走幅跳【1位】、三段跳【1位】
 - ◆平成27年・2015世界マスターズ陸上競技選手権大会=(M90)三段跳【1位】、走幅跳【2位】
- ※ M85 = 男子 85 ~ 89 歳クラス
M90 = 男子 90 ~ 94 歳クラス



2014年6月、近畿マスターズ60m(一番奥)



2011年7月、世界マスターズ(十種競技のうちハードル(一番右奥)・走高跳・棒高跳)





高齢者表彰(88歳・米寿)受賞
森川 ふう子さん 他115人



町制施行60周年

敬老会

猪名川音頭披露
老人クラブ連合会有志



町民栄誉賞受賞
宮本 弘さん

▲平成27年9月12日(土)、文化体育館で開催した敬老会。今年の敬老会対象者(9月1日現在70歳以上)5,367人のうち、570人が参加し、楽しい時間を過ごしました。

8020 運動達成者

「歯の健康は体の健康」

今年の健康福祉まつりの歯科検診で、80歳以上の人で歯が20本以上あると確認されたのは14人。そのうち8人が敬老会に参加し、表彰されました。



ながとも さとみ 永友 里己さん (91歳・伏見台)

やまぐち まつきち 山口 松吉さん (92歳・伏見台)

いまいわら きよこ 磯村 清子さん (83歳・白金)

よし見 じろう 吉見 二郎さん (86歳・松尾台)

つじもと ふみよ 辻本 芙美代さん (83歳・白金)

かど たかこ 角 隆子さん (82歳・木津)

ふくい 咲子 福井 咲子さん (81歳・上野)

もりた みさ 森田 みささん (80歳・若葉)



やすい かずお 安井 一雄さん (93歳・清水)

大好きなお肉が、パワーの秘訣!

60歳からゲートボールを始め、体育協会では85歳までの9年間、ゲートボール協会長を務めた一雄さん。今でも地域でグラウンドゴルフを指導しています。畑ではたくさんの野菜を作っていて、足腰も丈夫。畑の段差もお構いなしです。若い頃は、兵隊として銃剣術競技で活躍。皇居で天皇陛下から優勝旗を授与され



たにざわ しずえ 谷澤 シズエさん (83歳・つつじが丘)

年齢の話なんてしないわ!

「私、辻本(芙美代)さんと同じ歳なの?」と、驚きから始まったのは、シズエさん。「年齢の話、しないんですか?」の問いに、「メンバー11人、上も下も年齢なんて関係ないわ」と、皆さん大笑い。フラダンスでの楽しみは、踊りはもちろん



つじもと ふみよ 辻本 芙美代さん (83歳・白金)

やることいっぱい、休んでる暇はないの!

「休んでる暇なんてないのよ」と、パワー全開。敬老会では8020コンテストで3回目の表彰を受けるなど、「歯」も「体」も元気いっぱい! この、何でも前向きにやろうとするパワーが元気の源なんですね!



ふくなが つぎ子 福永 ツギ子さん (89歳・つつじが丘)

おしゃべりが元気の源!

「足の付け根が痛くて、動きにくい」と言いながらも、皆さんと一緒に踊る姿は、華やかで可愛らしい。そんな姿をみせてくれたのは、ツギ子さん。82歳の時に、老人会の企画で体験したフラダンスを、今でも月に2回練習して



はやし さだ子 林 さだ子さん (83歳・笹尾)

「生まれ育った猪名川町の豊かな自然と美しい川、のどかな生活が大好き。野山を駆け回ったり、素手で鮎を捕まえたりとおてんばな子だったの」と、さだ子さんのお話からは、その光景が目には浮かびます。40歳から踊りはじめ、「膝を曲げ、下半身を安定させて、そして美しく舞う」ということを教えてくれたのは、厳しい

あなたの「元気の秘訣」、教えてください!

旧阿古谷小学校が生まれ変わる 猪名川甲英高等学院開校

(認可申請中)



地域住民と学園生徒の交流

地域・町の利益となる活用を
少子高齢化に伴い、多くの学校が統廃合される時代。猪名川町でも、地域住民の代々の学びの場として、コミュニティを支える中心だった阿古谷小学校は平成25年3月に閉校し、140年の歴史に幕を下ろしました。

文部科学省の調査では、廃校後2年経過すると、未活用のままとなるケースが増えているとのこと。住民の声を聞きながら、地域と町の活性化につながる跡地利用を模索しました。その結果、町は学校法人大前学園専修学校猪名川甲英高等学院(認可申請中、以下「猪名川甲英」)を選定し、来春からの開校が決定しました。



阿古谷まちづくり協議会
仲井 常雄 会長

地域と学校が協働し、それぞれの発展につなげたいとの想いは、お互いに一致しています。

生徒との交流を楽しみに
「地域住民は新しい学校を歓迎しています。阿古谷小学校の閉校後、毎日のチャイムや子どもたちの声が聴こえず寂しかった。にぎやかな声が阿古谷に戻り、地域の活力となることを大いに期待しています。」と、仲井会長。阿古谷地域は開校に先立ち、すでに猪名川甲英を運営する大前学園の西宮甲英2年生との交流として、地域内の畑で農作業体験をしました。また、10月24日の住民運動会にも学園の生徒が参加予定です。



実習農地

パソコン実習室



校舎外観

「にぎやかな」を「にげない」
廃校を活用し、農業を主とした高等専修学校としては全国初の猪名川甲英を運営する、学校法人大前学園は西宮と三宮で約30年間、高校生の年代の生徒の教育を続けてきました。猪名川甲英は「農業を通じて生命を感じ、生きる力を育む教育」を目指しています。

初年度は30人募集
基礎からじっくり学び直し、高校生としての基礎学力を着実に身につけます。卒業すると、「高等学校の卒業資格」を取得できます。農業関係の就職、進学だけでなく、それぞれの生徒に応じて進路指導します。

農業を通じ、地域と一緒に盛り上がる交流や行事を考えています。その中で本校の校訓「人徳と仁愛」の精神を実践します。「生徒のためになることが地域のためになり、地域のためになることが生徒のためになる」。相乗効果で「みんなの未来のため」になる学校を目指します。



学校法人大前学園
大前 繁明 理事長

問合せ
同学院 ☎ 767・2266、予約・問合せ専用 ☎ 0120・9699・196、✉ inagawa@kouei.ed.jp
(月～金曜日、午前9時～午後5時)
旧阿古谷小学校跡地活用について
企画財政課 (☎ 766・8711)

祝 百歳

高齢者表彰

町制施行60周年を迎える記念すべき年に、100歳を迎える、大正3年9月2日～同4年9月1日生まれの人は現在4人。
9月7日に、福田町長が竹中あきゑさんを訪問し、100歳を祝いました。



竹中 あきゑさん
(100歳・つつじが丘)

食べることが楽しみ！
何でも食べるし、食べるのが楽しみというあきゑさん。ぬりえをしたり、お話するのが好きとのこと。手や口・脳などが活性化されているためもあるのでしょうか、肌の色はとても健康的で、とてもお元気。「恥ずかしい」と照れながらも、素敵な笑顔を見せてくれました。



小久保 清子さん
(78歳・清水)

異世代交流広げたい！

「私は、子どものころから、おじいちゃんやおばあちゃんとお話するのが大好きで、いろんな人と交流することが楽しみでした。

た。今は、異世代交流が減ってきていて、もったいない。高齢者は、いろんなことを知っているから、子どもたちに色々教えてあげられたらいいなって思うの」と話すのは清子さん。その優しい人柄から、色々など、毎日で世話を頼まれるなど、毎日大忙し。多くの皆さんとの関わりと農業。そして大好きなパッチワークが、心と体を元気にしているんですね！



乾 貞子さん (77歳) 乾 光夫さん (80歳・上阿古谷)

いつも夫婦一緒に「道の駅」へ出荷にきます！

自他ともに認める、仲良し夫婦の光夫さんと貞子さん。道の駅で販売する野菜を「おいしい！」と喜んでくださる人たちがいることが「生きがいです」とのこと。しっかりと働き、年に2～3回は二人で旅行するのが楽しみだそうです。

皆さんの意識が高いから
猪名川町は、「健康長寿のまち」と言われていますが、その要因の一つは、本町のがん検診受診率が、県内の自治体で1位なこと。本町の多くの人は、日常生活の中に「検診」が組み込まれています。若い人も、若いうちから検診を受ける習慣をつけてほしいですね。また、地域によっては毎月、老人会などから「健康相談」開催の依頼があるなど、みなさんの健康への意識が高いことを実感します。



健康づくり室
中園 愛 保健師

個人番号カードの申請を！

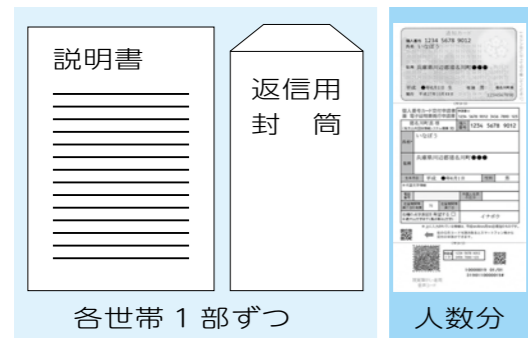
個人番号カードの交付申請 いよいよはじまる！

10月中旬から個人番号（マイナンバー）の通知が始まります。

住民登録のある住所などに、簡易書留でマイナンバーの通知が届きます。通知にしたがって申請すると、平成28年1月以降に個人番号カードが交付されます。

STEP1 通知

▼通知の中身



各世帯1部ずつ

人数分

※15歳未満、成年被後見人の人は、法定代理人からの申請が必要

◆マイナンバーの利用

平成28年1月以降、各種行政手続きでマイナンバーが必要になります。

【例】
年金受給・健康保険受給…年金事務所
児童手当の現況届提出…市町村
税の確定申告…税務署
社会保障の手続き…勤務先・金融機関
このほか、社会保障・防災に関する事務や生命にかかわる緊急時の事務を除き、目的外には利用できません。

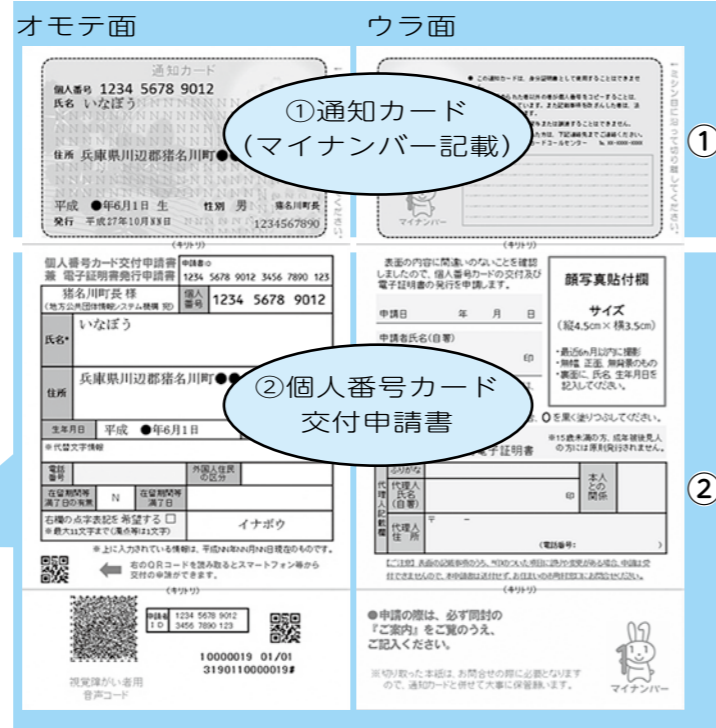
内閣官房
「よくある
質問FAQ」



マイナちゃん
のマイナ
ンバー解説



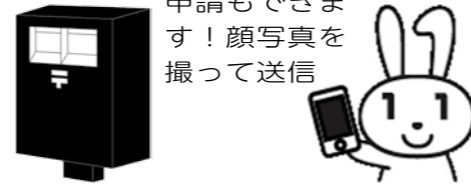
◆問合せ 内閣府コールセンター
日本語対応 (☎ 0570 - 20 - 0178) ・
外国語対応 (☎ 0570 - 20 - 0291)
午前9時30分～午後5時30分 (土・日・祝日除く)



STEP2 申請

②に必要な事項を記入し、顔写真を貼り、返信用封筒で郵送

②のQRコードからWEB申請もできます！顔写真を撮って送信



STEP3 受け取り

個人番号カード



◆有効期限 発行から10回目の誕生日まで
※20歳未満は発行から5回目まで
◆手数料 初回無料 (再発行800円、電子

証明は別途200円)
◆マイナンバーは一生使う大切な番号で、原則変更されません。気を付けて管理してください。

ケースによって変わる

災害時でも、落ち着いた行動を！

近年、ゲリラ豪雨と呼ばれるようなこれまで経験したことのない大雨が、各地で発生しています。災害から身を守るには、これまでのように避難所への避難だけではなく、より安全な避難行動をとるために、避難する場所とタイミングを考えましょう。



どこが安全？地域の災害危険性を確認

浸水の深さや土砂災害の危険性があるかどうかで、緊急時の判断が変わります。「猪名川町防災



マップ (北部版・南部版) で地域の特性を確認してください。
◀町ホームページ防災マップ (スマートフォン推奨)。役場・各連絡所にも設置。※平成26年1月発行



こんな区域は、要注意！

■浸水想定区域

大雨で河川からの浸水の可能性が高い区域。ゲリラ豪雨などの場合、周辺より低い土地は雨水が集まりやすく、区域外でも浸水は発生します。

■土砂災害警戒区域

土砂災害による影響の恐れのある区域。屋内で待機する場合は、2階以上に避難。また、土砂災害が発生する山側から離れた部屋がより安全です。

「いなぼうネット」でいち早く災害情報を

町では、防災気象情報をメールで知らせる「いなぼうネット」を運用しています。まずは、防災情報を入手できる環境を整えましょう。



◀いなぼうネット登録 ①QRコードを読み込み、またはinagawa@bosai.netに空メールを送信 ②届いたメールの内容に従い登録

早め・明るいうちの避難

想定される浸水の深さが2階以上の地域や堤防に近い地域では屋内の方が危険です。水位がひざまで上がると、大人でも流される危険があるので、早めの避難を心掛けてください。

ただし、急激な雨で浸水が早い場合は無理に避難せず屋内で待機してください。夜間の避難は足元が見えにくく危険なので、屋内で待機するか、街灯が多い経路を選んで避難しましょう。

屋内では高い場所に

夜間や大雨で屋外の移動が危険な場合や浸水想定が浅い区域は、自宅などで待機しましょう。2階以上に避難すれば、より安全です (「垂直避難」と呼ばれます)。



危険箇所近づかない

台風や大雨の時に屋外の様子を見に行つて災害に巻き込まれる事例が全国で後を絶ちません。田畑や氾濫した河川の様子を見に行くなど、危険な場所に近づくのは避けましょう。

災害時は正確な情報の入手と早めの判断、そして無理をしないことが大切です。実際の災害に対する行動を確認し、危険を未然に防ぎましょう。

▶問合せ 危機管理室 (☎ 766 - 8703)

猪名川町六瀬総合センター 愛称

決定 ふらっと六瀬

防災拠点・隣保館・役場連絡所などを兼ね備えた施設として整備中の猪名川町六瀬総合センターの愛称が「ふらっと六瀬」に決定しました。41点の応募から審査した結果、町内在住の福井 康太さんの作品を採用しました。現在は、平成28年4月のオープンに向け、工事が進められています。たくさんのご応募、ありがとうございました。「ふらっと」…多くの人が「ふらっと」気軽に立



ち寄ることでより多くの交流が生まれることを期待するとともに、さまざまな差別や垣根がなくなっていくことを願い、英語で「フラット」という意味を持ち、平等というイメージがある「フラット」をかけて名付けられました。

▶問合せ 木津総合会館 (☎ 768 - 0217、✉ inagawa-jinken@town.inagawa.lg.jp)