

ALT(外国語指導助手)が交代しました

これまで、町内の小中学校で英語指導や国際交流にあたられていた、外国語指導助手のイアン・ハウデンさんとジョール・エグリさんが任期を終えられ、7月28日から新たにガブリエル・マクドナルドさんとシェルビー・ワイルズさんをお迎えしました。

◆お世話になりました



イアン・ハウデン

素晴らしい5年間をありがとうございました。

沢山の人に「5年間もなぜ奥出雲町に住んでいたの？」と聞かれますが、児童生徒たち、先生たち、奥出雲

の人たちが、温かく、親切にしてくれ、私にとって過ごしやすい場所としてくれました。ありがとうございました。

私は、日本語を学びたくて日本に来ました。そして、奥出雲町に来て人生がかわりました。英語も同じように、皆さんの人生を変えることができたと願っています。

将来、またどこかでお会いしましょう。



ジョール・エグリ

奥出雲町の皆さん、4年間ありがとうございました。

学校で子どもたちとかかわったこと、太鼓をしたことなど、奥出雲町の皆さんと一緒に過ごしてとても楽し

かったです。

帰国しても、奥出雲町での思い出は忘れません。

これから大学院の卒業に向けて勉強を頑張ります。卒業後は、日本との貿易の仕事にかかわりたいと考えています。

また、機会があれば奥出雲町に行きたいと思います。お世話になりました。

◆はじめまして。よろしくお願いします



ガブリエル・マクドナルド

私の名前は、ガブリエル・マクドナルドです。私は、アメリカのワシントン州シアトル市から来ました。

今回、初めて日本に来ました。趣味は、カンフー、オペラ（歌うこと）、ランニングです。奥出雲町の皆さんに会うことを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

◇主に仁多中学校区の学校勤務

（仁多中、布勢小、三成小、高尾小、高田小、阿井小、三沢小）



シェルビー・ワイルズ

私の名前は、シェルビー・ワイルズです。

私は、アメリカのミネソタ州から来ました。

今回、初めて日本に来ました。趣味は、ハイキング（登山）、旅行、書くこと（ブログ）です。奥

出雲町で、様々な経験ができることをわくわく楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

◇主に横田中学校区の学校勤務

（横田中、鳥上小、横田小、八川小、馬木小、亀嵩小）

「エゴマ講演会」でエゴマの魅力を再確認

7月8日、横田コミュニティセンターにおいて、奥出雲町と島根エゴマ振興会の主催で「エゴマ講演会」が行われました。

講演会では、島根県立大学の山下一也出雲キャンパス副学長、島根大学生物資源科学部の吉清恵介助教、金田油店（東京都浅草橋）の青木絵麻店長を講師に迎え、エゴマの特性や効能、エゴマ油を活用した料理レシピの紹介など3講演が行われ、約100人の来場者は熱心に耳を傾け、エゴマについての理解を深めました。

エゴマ栽培は、鳥獣被害が少なく収益性が高いことから町内でも年々作付面積が増加し、今年は県内で最大規模の約23㍏で栽培されています。

昨今、エゴマに含まれる健康効果の高い成分が注目され、情報番組や雑誌などで取り上

げられており、今後さらに需要が高まることが期待されます。

町ではエゴマ栽培を継続的に支援し、奥出雲ブランドの逸品として生産振興を図っていきます。



講演の様子（山下島根県立大学副学長）

エゴマのはなし

エゴマ油は、古くは平安時代初期に生活を照らす灯明油として用いられ、番傘・提灯・工芸品の塗装用として江戸時代中期まで盛んに使われていました。江戸時代後期から生産効率のよい菜種油が主流となりエゴマ栽培は激減。そして健康志向の現代に再び注目されています。

「エゴマ」はゴマではありません

「エゴマ」はシソ科の植物。名前はゴマに似ていますが、成分や効能は全く異なります。



エゴマからとれる「油」がすごい！

「エゴマ油」には、体内で生成することのできない必須脂肪酸の一種である「 α -リノレン酸」が多く含まれています。「 α -リノレン酸」を食べると体内で「DHA」「EPA」に変化します。これらは青魚に多く含まれる成分で、エゴマは「畑の青魚」とも言われています。

「食べ続けると10年長生きできる」といういわれから「じゅうねん油」とよぶ地域もあります。

加熱は×。保存は冷蔵庫で

エゴマ油に含まれる「 α -リノレン酸」は熱に弱く酸化しやすい成分です。サラダにかけたり味噌汁に入れるなど、加熱せずに生のまま食べます（熱いものに入れるのは大丈夫です）。

また、開封後は冷蔵庫で保存して油の酸化を防ぎます。

体にいい効果が期待できます

「 α -リノレン酸」「DHA」「EPA」はオメガ3系脂肪酸に分類されます。

オメガ3系脂肪酸には、次のような効果があるといわれています。

生活習慣病予防（血中コレステロールを下げる、血液サラサラ）・脳細胞活性化（学習能力アップ、痴呆症の防止）・アレルギー症状の緩和（アトピー性ヒフ炎や花粉症）・抗がん作用・体脂肪分解 など

**平成26年度秋期
狩猟免許試験及び
事前講習会のご案内**

次の日程で実施します。

○平成26年度狩猟免許試験

【日時】 9月21日（日）

午前9時から

【場所】 島根県出雲合同庁舎
（出雲市大津町）

○狩猟免許事前講習会

【日時】 9月13日（土）

午前9時から

【場所】 出雲建設会館
（出雲市塩冶善行町）

試験の申請書及び講習会の申込書は、役場農業振興課の窓口準備しています。

【試験に関するお問い合わせ】

・島根県森林整備課鳥獣対策室

☎0852（22）5160

・役場農業振興課農業生産グループ

有線（31）5285

電話（54）2513

【事前講習会に関するお問い合わせ】

・（社）島根県猟友会

☎0852（22）4129

・役場農業振興課農業生産グループ

有線（31）5285

電話（54）2513