

広報

な しょう しま



す な お な え が お の し ま

Communication & Public relations



高原城址(本村)

contents

- 02 総務・環境水道課からのお知らせ
- 03 教育委員会・住民福祉課からのお知らせ
- 05 カメラレポート
- 06 ふれあい診療所からのお知らせ



町の人口 | 3月1日現在(先月比) 世帯数/1,565(+5) 人口/3,086(+1) 男/1,576(+3) 女/1,510(-2) 町の面積 | 14.22km²
住民基本台帳法の一部を改正する法律により、人口は、外国人の方を含めた人数となっています。

直島HP / <http://www.town.naoshima.lg.jp> E-mail / somu1@town.naoshima.lg.jp



総務課からのお知らせ

香川県議会議員選挙の日程について

投票できる期間

①期日前投票（投票日当日に仕事や旅行などで用事のある方はご利用ください）

期間 3月30日(土)～4月6日(土)
8:30～20:00

場所 役場1階小会議室

②投票日

（期日前投票とは投票できる時間が異なります）

期間 4月7日(日) 7:00～19:00
（第5投票区 屏風島集会所は7:00～16:00）

場所 ※お住まいの地域によって投票できる場所が異なります。

詳しくは3月29日頃に送付されるハガキの入場券をご覧ください。

開票

日時 4月7日(日) 20:10～

場所 役場2階大会議室

ご注意ください

- 県外へ転出された方、投票日から約3カ月以内に転入された方などは、投票できない場合があります。
- 病院等の施設に入所している方、出張等で一時的に町外にいるため町内の投票所に行けないという方は、施設内や滞在地の選挙管理委員会で不在者投票ができます。投票用紙の請求手続きなど、時間を要しますので、下記まで早めにお問い合わせください。

お問い合わせ 選挙管理委員会（総務課内） ☎087-892-2222

環境水道課からのお知らせ

ごみの出し方（廃家電製品編）

定期収集はありませんので、販売店で引き取ってもらうか、町へ回収依頼してください。

※町が引き取りできる廃家電製品は、家庭から排出されるものに限ります。事業所から排出される廃家電製品は、販売店などに引き取ってもらってください。

【ポイント・注意点】

●販売店で引き取ってもらう場合

過去に販売した製品や同種製品の買い替え時の旧製品は、販売店に引取義務がありますので、販売店で引き取ってもらってください。リサイクル料金および収集運搬料金については、各販売店にお問い合わせください。

●町へ回収を依頼する場合

①メーカー名を確認し、郵便局でリサイクル料金を払い込み、家電リサイクル券を購入します。

※品目(テレビ、冷蔵庫)…大きさやメーカーによってリサイクル料金が異なります。

②家電リサイクル券を役場環境水道課へ持参し、確認後、収集運搬料金を役場出納室で払い込みます。

③①②払込完了後、クリーンセンター（資源化施設）へ持って行ってください。

●処分に必要な費用

リサイクル料金（郵便局）+収集運搬料金（役場）
※1個につき、それぞれ費用がかかります。

※品目、大きさやメーカーにより料金は異なります。

※自分で持ち込みできない場合は、別途、特別収集料金が必要です。

みんなでルールを守りましょう！

お問い合わせ 環境水道課 ☎087-892-2225



くらしのワンポイントアドバイス

点検商法のトラブル

「突然『無料で点検する』と業者が来た。点検後『屋根瓦がずれている。放置すると危ない。今すぐの契約なら安くなる』と言われ契約したが、解約したい」という相談。

「点検させてほしい」と訪問してくる業者には、たとえ無料と言われても簡単に応対しないようにしましょう。

点検を依頼する際は、結果をきちんと確認し、業者の話をうのみにしないことが大切です。工事を勧められても、すぐには契約せず、複数の業者から見積りを取って比較するなど、慎重に検討しましょう。

困ったときは一人で悩まずに香川県消費生活センター ☎087-833-0999、各県民センターまたは「消費者ホットライン 188（局番なし）」へお電話ください。



●●●●●●●● 住民福祉課からのお知らせ ●●●●●●●●

特定保健指導を受けましょう！

守り続けたい健康な身体！ 手に入れたいこれからの健康！

おなか周りが気になる。健康診断で、メタボと言われた。そんな今
が健康生活へのチャンス!!

特定保健指導の案内が届いた方は、特定保健指導をご利用ください。



特定保健指導 保健師・管理栄養士が特定保健指導を行っています。

栄養相談事業 ふれあい診療所会議室で、管理栄養士・保健師が月2回栄養相談事業を行います。

栄養相談 実施日	3月14日(木)	3月28日(木)
	9:15~11:00	9:15~15:00

訪問相談事業 保健師がご自宅にお伺いして健康相談・栄養相談を行います。

※特定健診を受診された方で、特定保健指導対象となった方には個別通知をしております。そちらも合わせて、ご確認ください。特定保健指導対象外の方でも、相談事業の相談が可能です。希望される方は住民福祉課までご連絡ください。

特定健診・特定保健指導は、毎年実施しています。ご自身の健康管理のため、毎年健康診査を受診しましょう。

ホットアドバイス ~理学療法士からリハビリテーションについて~

『健康寿命』

理学療法士の岩下です。

前回、「フレイル」の話をさせて頂きました。健康な状態と介護が必要な状態の間のことでしたね。

今回は健康寿命を延ばすためにはどうするか、ということを紹介いたします。

健康寿命とは、健康で日常生活を支障なく送ることができる期間のことです。平均寿命とは異なり、平均寿命と比べて男性では約9年、女性では約12年**健康寿命**が短いと報告されています。

さて、健康寿命を延ばすためには3つのポイントがあります。

①**生活習慣病予防** ②**介護予防** ③**運動習慣** の3つです。

①生活習慣病予防のための具体的な取り組みとして

定期的な健康診断の受診や禁煙、栄養バランスに配慮した食生活、適切な運動習慣を身につけることです。

②介護予防の具体的な取り組みとして

地域にある集会に参加して共に活動をしてみることです。活動範囲が広がれば参加の機会が増え、参加の機会が増えれば運動量が増え、心身機能が向上します。心身機能が向上すれば活動範囲が広がるという生活機能向上の好循環が生まれます。

③運動習慣の具体的な取り組みとして

有酸素運動と下半身を中心とした筋力強化運動です。有酸素運動ではウォーキングなどを、会話ができる程度の速さで約10分程度から始めてはいかががでしょうか。

下半身の筋力強化と書いたのは、下半身の筋肉が大きいことと、歩くことに重要な箇所だからです。座って始める運動として膝伸ばしはいかががでしょうか。

椅子に座った状態から10秒ほどかけてゆっくりと足をあげ膝を伸ばします。そのまま5秒ほど止めて10秒ほどかけて下ろします。これは、太ももの前の筋肉を強くします。

立って行う場合は何かを掴み、支えながらスクワットなどはいかががでしょうか。数を10くらいかぞえながら声に出してゆっくりと30度ほど膝を曲げます。そのまま5秒ほど止めて、初めにかぞえた同じ秒数かけて戻りましょう。足腰を強くできる運動であり、立位バランスを高めることもできます。体調に合わせて行ってください。

自分らしい生活を送るために取り組んでみましょう。

リハビリテーションについて詳しく知りたい方は、**住民福祉課**へお問い合わせください。



お問い合わせ 住民福祉課 ☎087-892-3400



2月2日(土)

青少年ふれあいのつどい

小学生と地域の高齢者の方々がニュースポーツ体験・クッキングを通じて交流を深める青少年ふれあいのつどいが西部公民館で開催されました。

当日は80名が参加し、ドッジビーのニュースポーツ体験、打ち込みうどん・白玉フルーツポンチ・そうめん餅の調理を行い、最後に参加者全員でおいしくいただきました。



2月17日(日)

第35回深山ファミリー健康マラソン大会

●低学年「小学3年生以下」

- 2位 浮田 頼人 13分16秒
- 3位 石井 隆晴 13分19秒
- 4位 浮田 岳 14分08秒
- 7位 石井創太郎 14分46秒

●高学年「4～6年生」

- 2位 鳴瀬 東光 11分41秒
- 7位 古屋陽太郎 12分18秒





ふれあい診療所からのお知らせ

3月 泌尿器科外来診療日

3月26日(火) 午前中のみ

受付 8:30から11:30まで
診察 9:15から12:00まで

No.140

ふれあい健康コラム

ふれあい診療所
医師 樋元 主税



つらすぎる くしゃみ涙目 抑えよう

日に日に暖かくなってきて過ごしやすい季節になりました。今回は2月～5月にかけてシーズン到来となる「花粉症」についてお話しさせていただきます。

★花粉症ってなんですか？

いわゆる「アレルギー反応」によって起こるわけですが、辛い症状とはうらはらに、実際は人間に備わった「防御反応」なのです。「花粉」という異物が体内に侵入してきたときに、「抗体」という花粉をやっつける物質を作り出します。抗体ができた後に再び花粉が体内に入ると、抗体が「肥満細胞」という細胞を刺激して、ヒスタミンなどの化学物質が出ることで、花粉をできるだけ体外に放り出そうと働きます。そのため、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水や涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御するなどの症状が出てきてしまいます。

★花粉症の予防策はありますか？

基本的には花粉が体内へ入ってくるのを防ぐことにつきます。

- 晴れた日、風の強い日などは、花粉が飛びやすいです。1日のうちでも、午後1時～3時頃は特に多くなるので、外出はなるべく控えましょう。
- 外出時は、帽子、メガネ、マスク、マフラーなどを身につけて、花粉が目や鼻へ入るのを防ぎましょう。花粉の付着しやすいウールは避け、ツルツルした素材を選びましょう。さらに、衣服についた花粉は玄関に入る前に払い落として、なるべく室内に持ち込まないようにしましょう。
- 帰宅後は、手洗い、洗顔、うがいをし、花粉を洗い流しましょう。

★花粉症のクスリってどうすればいいですか？

予防策を頑張っても症状が辛い場合にクスリがあります。一般的には抗ヒスタミン薬とステロイド薬とに分かれ、内服薬、点鼻薬、点眼薬などがあります。症状に応じてこれらのクスリを使い分けられますが、効果が現れるまで2週間くらいかかることに注意が必要です。ですから、花粉が飛び出すシーズンの少し前、症状がまだ出ていないうちから治療を開始することをおすすめします。内服薬の主な副作用として、「眠気」がありますが、寝る前に飲むことで回避できることも多いので、ぜひ試してみてください。

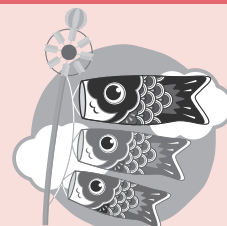
お問い合わせ ふれあい診療所 ☎087-892-2266

ご家庭で眠っている「こいのぼり」ありませんか？

教育委員会では毎年、子どもたちの健やかな成長を願って、幼児学園に「こいのぼり」を掲げています。

この「こいのぼり」は、町民の皆さんから善意で提供していただいたものを使用しています。

今年の掲揚に向けて、ご家庭で眠っている「こいのぼり」がありましたら、ぜひご提供をお願いいたします。大切に有効利用させていただきます。



お問い合わせ 教育委員会 ☎087-892-2882

赤ちゃん誕生 (敬称略)

すこやかな成長をお祈りします

地区 誕生日
なまえ お父さん
お母さん

宮ノ浦 西脇 美織ちゃん 祐聖矢 祐美

本村 木下 琥博くん 幸三

鷲ノ松 井上 新太くん 志祥朗

結婚おめでとう (敬称略)

すえ永く お幸せに

地区 氏名 月 日

宮ノ浦 炭田 一樹 2 6
岡野 千恵美

おくやみ (敬称略)

つつしんでご冥福をお祈りします

地区 氏名 年齢

宮ノ浦 片岡 健夫 91

積浦 岡本 武子 91

本村 和島 幾造 91

寄附のお礼

▼ 汐瀬典子様より亡父片岡健夫様の香典返しとして、直島町社会福祉協議会、直島町立診療所、宮ノ浦自治会、宮ノ浦不老会に對して金一封のご寄附がありました。

▼ 岡本常盛様より亡妻岡本武子様の香典返しとして、直島町社会福祉協議会、積浦自治会、積浦老友会、直島町立診療所に對して金一封のご寄附がありました。

東日本大震災義援金の受付状況

東日本大震災義援金に、多くの皆さんから温かいお気持ちをお寄せいただきありがとうございます。現在の義援金の受付状況をご報告いたします。義援金は役場庁舎内の募金箱で受付していますので、皆さんのご協力をお願いいたします。お預かりした義援金は、日本赤十字社を通じて、被災地の方に届けられます。

平成31年2月19日現在 **2,306,001円**

『チェックしなくちゃ。最低賃金』

香川県最低賃金

時間額 **792円**

平成30年10月1日から!

※産業によっては、これとは別に特定最低賃金が定められているものがあります。

最低賃金に関するお問い合わせ

香川労働局労働基準部賃金室 ☎087-811-8919

「不動産鑑定無料相談会」のお知らせ

日時 4月5日(金) 10:00~16:00

場所 香川県庁本館 1階ギャラリー前

内容等

協会所属の不動産鑑定士(3名程度)が、土地・建物等の不動産の価格や土地取引に関する県民からの相談に無料で応じるもの。

留意事項

事前申込みは不要であり、相談者は直接会場にお越しください。

お問い合わせ

公益社団法人香川県不動産鑑定士協会
☎087-822-8785

司法書士無料出張相談会

日時 3月17日(日)
10:00~15:00(予約不要)

場所 直島町総合福祉センター

内容等

香川、岡山各県の司法書士が直島町に出向き、相続・贈与・売買などの登記相談、金銭・借地借家・近隣などの身近なトラブル、債務整理・過払請求などの多重債務問題、遺産分割、遺言、夫婦関係、成年後見などの家事相談に応じます。

お問い合わせ 香川県司法書士会事務局
☎087-821-5701

玉野市休日当番医 市外局番(0863)

日	内科	外科	歯科
3月10	玉野中央病院 (築港)31-1011	中谷外科病院 (田井)31-2323	八浜駅前歯科医院 (八浜町大崎)51-3551
17	長崎医院 (用吉)71-4800	宇野八丁目クリニック (宇野)33-8080	中村歯科医院 (日比)81-8241
21	日赤玉野分院 (築港)31-5117	山田外科医院 (和田)81-7197	半井歯科医院 (築港)21-2861
24	満木内科小児科 (用吉)71-0747	たまけ内科リハビリテーションクリニック (玉)31-6803	橋本歯科医院 (奥玉)31-8148
31	たなべ内科 (八浜町八浜)51-3600	みやもと整形外科 (東紅陽台)71-3030	はしもと歯科医院 (長尾)33-0055
4月7	油原医院 (和田)81-8235	大西病院 (田井)33-9333	平山歯科医院 (長尾)71-2850

※診療時間は、内科・外科は9:00~17:00、歯科は9:00~12:00。
※休日当番医は都合により変更することがあります。

ふれあい診療所 外来診療担当医予定表(3月11日~4月12日)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3/11	12	13	14	15
午前 須藤	午後 須藤	午前 須藤	午後 須藤	樋岡
18	19	20	21	22
午前 樋岡	午後 樋岡	午前 樋岡	午後 樋岡	須藤
25	26	27	28	29
須藤	須藤	須藤	須藤	須藤
4/1	2	3	4	5
午前 須藤・樋岡	午後 須藤	午前 須藤・樋岡	午後 樋岡	樋岡
8	9	10	11	12
午前 須藤・樋岡	午後 須藤	午前 須藤・樋岡	午後 樋岡	須藤

※診療担当医は、都合により変更することがあります。
※受付時間 8:30~11:30・14:00~16:00
※診療時間 9:00~12:00・14:30~16:30
※救急患者の場合は、診療時間外でも診療いたしますので下記に電話してください。
※(注意)平成30年4月より、医師2名体制の曜日を月曜日と水曜日に変更しています。ご注意ください。
※(注意)訪問診療のため月曜日と水曜日の午後は医師1名体制としています。
※(お知らせ)第4火曜日の午前中のみ泌尿器科専門外来を開設します。
ふれあい診療所 ☎087-892-2266

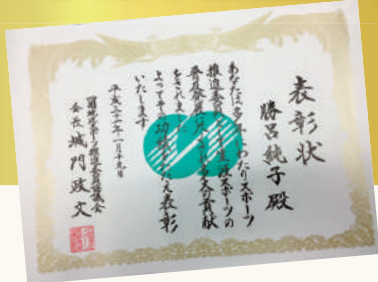


横防 岡崎 貢さんの作品
「直島町クリーンセンター」



本村 濱田 利子さんの作品
「春のおとずれ」

平成30年度 四国地区 スポーツ推進委員協議会会長表彰



スポーツ推進委員として多年にわたり生涯スポーツの普及・発展に貢献されてきたことが認められ、勝呂純子さんが四国地区スポーツ推進委員協議会会長表彰を受賞されました。おめでとうございます。

「春の健康ウォーキング」参加者募集

町民の皆さんの健康づくりに役立てていただくため、「春の健康ウォーキング」を開催します。
「つつじ荘」から「直島ダム」までの往復約6キロのコースを歩きます。

日時 4月6日(土) 受付:9:45~ 開始:10:00~
コース つつじ荘~直島ダム~つつじ荘(約6km)
参加者 年齢は問いません。(ただし、小学生以下は保護者同伴) 完歩できる方(健康上、気になることがある人は、事前に医師に相談した上で参加してください)
参加費 無料 **申込先** 教育委員会 ☎087-892-2882
申込期間 3月11日(月)~3月29日(金)
その他 歩きやすい服装・履きなれた靴でご参加いただき、飲み物などは各自でご準備ください。ウォーキング中の事故等については、応急処置以外はできませんので、各自十分ご注意ください。雨天中止の場合は、当日の午前8時までにタブレット放送でお知らせします。

★★ 募集しています ★★

皆さんの応募をお待ちしています。

わが家のスター

広報では赤ちゃんや、就学前のお子さんの写真をお待ちしています。掲載をご希望の方は、氏名(保護者・お子さん)・年齢・住所(地区)・電話番号・メッセージを添えて下記の宛先までご応募ください。
※写真でもデータでもOKです。

「俳句・川柳」、「ミニギャラリー」のコーナー

テーマはそれぞれ自由ですので、住所(地区)・氏名・年齢・電話番号を記入し、お気軽にご応募ください。

送り先

〒761-3110 直島町1122-1
直島町役場総務課「広報なおしま ○○○コーナー」
E-mailでの応募は、somu1@town.naoshima.lg.jp

締め切り:3月20日(水)

※紙面の都合で、掲載できない場合はご容赦ください。

チャレンジ! 広報クイズ

Q.4月7日(日)が投票日の選挙はどれでしょうか?

- ①直島町議会議員選挙
- ②参議院議員選挙
- ③香川県議会議員選挙

(ヒントは、広報紙の中にあります)

2月号の答え ③ 応募総数 4 通

【応募締め切り】3月29日(金)

クイズの答え・住所(地区)・氏名・年齢・電話番号・広報紙の感想を書いて、下記まで応募してください。正解者の中から抽選で記念品を差し上げます。応募は、1世帯1通に限ります。

【送り先】

〒761-3110 直島町1122-1
直島町役場総務課「広報クイズ3月号」係
E-mailでの応募は、somu1@town.naoshima.lg.jp

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※ご応募いただいた皆さんの個人情報は賞品発送のみに使用し、第三者に開示・提供することはありません。