

# 広報直島

2024 Oct. No.855

10

すなおなえがおのしま

## contents

- 02 総務課・税務課からのお知らせ
- 04 住民福祉課からのお知らせ
- 08 カメラリポート
- 11 住民福祉課・税務課からのお知らせ
- 12 教育委員会からのお知らせ
- 14 ふれあい診療所からのお知らせ



町の人口 | 10月1日現在(先月比) 世帯数/1,599(+8) 人口/2,915(+3) 男/1,511(+6) 女/1,404(-3)  
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。

町の面積 | 14.21km<sup>2</sup>

直島町HP / <https://www.town.naoshima.lg.jp> E-mail / [somu1@town.naoshima.lg.jp](mailto:somu1@town.naoshima.lg.jp)



## 定額減税しきれないと見込まれる方への給付金(調整給付)のご案内

令和6年分の所得税および令和6年度分の個人住民税において定額減税が実施されていますが、その中で、定額減税額が所得税額または個人住民税所得割額を上回る(減税しきれない)と見込まれる人については、その差額を調整のうえ、定額減税補足給付金(調整給付)を給付します。なお、いち早く給付をお届けする観点から、令和5年分の所得・控除の状況に基づき、給付額が算定されます。

このため、令和6年分の所得税額が確定した後、当初の給付額に不足があることが判明した場合は、追加で給付する予定です。

### 対象となる方

納税義務者本人および控除対象配偶者・扶養親族の数に基づき算定される定額減税可能額(※1)が、令和6年分推計所得税額または令和6年度分個人住民税所得割額を上回る方が対象です。

ただし、納税義務者本人の合計所得金額が1,805万円を超える方は対象外です。

(※1) 定額減税可能額とは

- 所得税分 = 3万円×減税対象人数(※2)
- 個人住民税所得割分 = 1万円×減税対象人数

(※2) 減税対象人数とは

納税義務者本人+控除対象配偶者+扶養親族(16歳未満を含む。)の数です。  
ただし、国外居住者は除きます。

### 給付金の計算方法

次の(1)と(2)の合計額を1万円単位で切り上げた額を給付します。

- (1) 所得税定額減税可能額 - 令和6年分推計所得税額(※3)
- (2) 個人住民税定額減税可能額 - 令和6年度個人住民税所得割額

(※3) 令和6年分推計所得税額は、令和5年分所得税情報を使用します。



### 支給方法と申請期間

支給対象となる方へ「**支給確認書**」を送付していますので、必要事項等を記入し、本人確認書類と口座情報の分かる書類を添付して**申請期限(10月31日(木)当日消印有効)**までに返送してください。

※提出された書類に不備や不足がある場合は、給付できない場合があります。

### 「振り込め詐欺」や「個人情報の搾取」にご注意ください!

この手続きにおいて、個人情報や通帳・キャッシュカード・暗証番号等の情報を電話で聞くこと、現金自動預払機(ATM)の操作のお願いや、給付金のために手数料の振込等を求めることはありません。

自宅や職場などに都道府県・市区町村や国(の職員)などをかたる不審な電話や郵便があった場合は、最寄りの警察署か警察相談専用電話(#9110)にご連絡ください。

総務課からのお知らせ

香川県シェイクアウトに参加しよう！

地震発生の際は、落ち着いてまず自分の身を守る行動をとることが重要です。

香川県では、11月5日(火)地震発生想定時刻を午前10時として県内一斉にシェイクアウト訓練を行いますので、この時刻に下の3つの安全行動を実施しましょう。

当日は訓練開始の合図はありませんので、時間になったら各自で訓練を行ってください。

防災訓練の一環として、この機会にぜひ参加していただき、防災意識の向上に努めましょう。

【安全確保行動 1-2-3】



※プラスワン訓練として、安全確保行動に加えて「家具等の転倒防止」、「避難所・避難経路の確認」、「備蓄品の確認」など自主的な取り組みを合わせて実施していただきますようお願いします。

〈訓練日時〉

11月5日(火) 10:00

〈参加登録方法〉

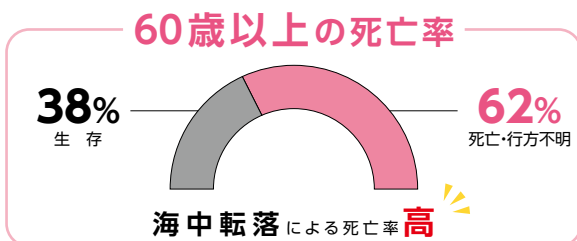
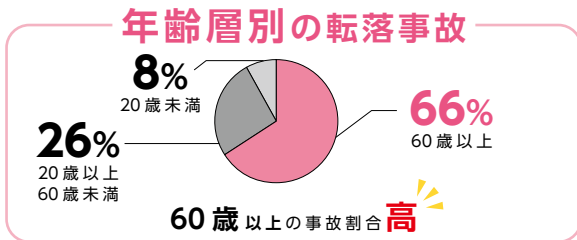
右記の二次元コードを読み込むか、専用ウェブサイト (<https://www.shakeout.jp/event/kagawa/>) にアクセスして事前にご登録ください。



お問い合わせ 総務課 ☎087-892-2222

高齢者の海への転落事故が多発しています

当管区での海中転落者の66%が60歳以上の方であり、そのうち62%が死亡・行方不明に至っております。



海へ近づく際は、

- 単独での行動は避け、複数人で行動するようにしましょう
- 海中転落した場合に備えて救命胴衣を着用しましょう
- 転落時の救助要請に備えて連絡手段（携帯電話）を確保しましょう
- 体調の異変を感じたら、無理はしないようにしましょう

また、日頃から気象情報を入手し、台風など荒天時には海や川に近づかないようにしてください。

海のもしもは、118番！  
高松海上保安部航行安全課  
連絡先：087-821-7008





## 住民福祉課からのお知らせ

# ～ 見直しましょう！重複服薬 ～ 【医療費適正化のために】

### ● 重複服薬とは

複数の医療機関にかかっている場合に、同じ効能の薬が重複して処方され、それを服用することです。

### ● 重複服薬のデメリット

- ・ 処方薬は市販薬より薬効が強いため、重複して飲むと体に負担がかかり危険です。
- ・ 異なる医療機関で同じ効能の薬をもらうのは医療費のムダ遣いです。
- ・ 医療費が増えると、国保財政が圧迫され、保険税の引き上げを招きます。



### 重複服薬を防ぐコツ

#### ● かかりつけ薬局を持ちましょう

“かかりつけ薬局”とは、処方箋をもらったら、そこで調剤してもらおうと決めている薬局のことです。複数の医療機関で受診したとき、薬の重複や飲み合わせなどをチェックしてもらえます。

#### ● 「お薬手帳」を活用しましょう

「お薬手帳」とは処方された薬の詳細を記録できる手帳のことです。薬の重複などをチェックできます。

### ～ 国民健康保険の届け出・申請には マイナンバーの記載が必要です～

国民健康保険の届け出・申請にはマイナンバー（個人番号）の記載が必要となっています。届け出・申請の際は届け出・申請者、世帯主、手続対象者全員分のマイナンバー（個人番号）がわかるものを持参してください。

お手順をおかけしますが、よろしく願います。

～ 国民健康保険についてのお問い合わせは住民福祉課国民健康保険係まで、ご連絡ください。～

## 出張年金相談を開催します

### ● 開催日

10月17日（木） 事前予約制

### ● 場所・時間

- ・ 役 場（1階小会議室） 9：30～12：30
- ・ 西部公民館（1階研修室） 13：00～16：00

年金相談をご希望の方は

『街角の年金相談センター高松（オフィス）』に  
事前予約をお願いします。

（年金手帳などに記載されている基礎年金番号が必要です。）

☎087-811-6020（予約用）

平日8：30～17：15

【土・日・祝日を除く】



### ● 相談内容

年金見込額、繰り上げ・繰り下げ、在職老齢年金、雇用保険との調整等

### ● 年金請求・各種手続き

老齢年金、遺族年金、障害年金、離婚分割、住所・口座変更等

### ● 持参する物

免許証・年金手帳・年金証書・振込通知書など相談者本人であることが確認できるもの

※代理の人がご相談に来られる際には委任状および依頼を受けたご本人であることが確認できる書類（免許証等）が必要です。

年金事務所と同等のサービスが受けられます。

お問い合わせ 住民福祉課 ☎087-892-2223

●●●●●●●● 住民福祉課からのお知らせ ●●●●●●●●

～国民健康保険に加入されている皆さんへ～  
【「特定健康診査」実施のお知らせ】

秋の「特定健康診査（特定健診）」の時期がやってきました。特定健診は、気づかないうちに進行している高血圧や糖尿病などの生活習慣病を、早い段階で発見して予防・改善するための健診です。1年に1度は必ず健診を受けましょう。

下記のとおり実施しますので、**ご予約をお願いします。**

受診の際は、被保険者証、健診料、6月に送付した受診券と質問票を持ってきてください。



種 別	実 施 日	健診場所	受付時間
集団健診	11月23日(土)	西部公民館	特定健診 10:00～11:00
			胸部レントゲン 9:30～11:00

受診を希望する方は、事前にご予約をお願いします。

**10/25(金)までに健康推進室へご連絡ください。**

●健診会場ではマスクの着用、手指消毒など基本的な感染症対策をお願いします。

※健診を実施する香川県総合健診協会は「移動診療所」とされています。医療機関はマスク着用が推奨されている観点から、引き続きご協力をお願いします。

日赤奉仕団からのお知らせ

11月2日(土)と3日(日)、教育文化祭が西部公民館で開催されます。

今年も日赤奉仕団のブースを設置しますので、皆さんぜひお越しください。

日本赤十字社の活動をパンフレットなどでご紹介します。

また、日赤奉仕団の活動内容についてのご質問や入会のご相談も承ります。

2日(土)には駐車場テントにて、恒例の炊飯袋を利用した非常食を配布します。

災害時の非常食を作る方法と、出来上がりの味をぜひ確かめください。



お問い合わせ 住民福祉課 ☎087-892-2223



## 健康推進室からのお知らせ

# 11月・12月のがん検診のお知らせ

11月・12月に行うがん検診についてお知らせします。  
まだ受診されていない方は必ず受診し、健康管理に役立てましょう！

実施日	場 所	検 診	料 金	対 象	受付時間	持ち物・注意事項等
11/22 (金)	西部 公民館	乳がん 超音波のみ	300円	30歳以上の女性	9:45~11:50 12:45~15:50	バスタオル2枚お持ちください
11/23 (土)	西部 公民館	乳がん マンモグラフィ 超音波	500円 300円	30歳以上の女性	マンモグラフィ・超音波 9:15~12:15	マンモグラフィ 前開きの服をご用意ください 超音波 バスタオル2枚お持ちください
		子宮頸がん	500円	20歳以上の女性	9:15~10:50	スカートをはいてきて (持ってきて) ください
		胃がん バリウム検査 便中ピロリ菌検査	500円 500円	40歳以上で職場 健診等で受診する 機会のない方	9:30~11:00	無地のTシャツや金具の ついていない服を着てください
		肺がん 胸部レントゲン ※喀痰検査	100円 ※400円			無地のTシャツや金具の ついていない服を着てください ※喀痰検査は問診により対 象となった方のみ実施
大腸がん	500円	10月に提出 できなかった方		検体の受け取りのみ		
12/20 (金)	西部 公民館	乳がん マンモグラフィ 超音波	500円 300円	30歳以上の女性	マンモグラフィ 9:15~12:15 超音波 9:45~11:50 12:45~15:50	マンモグラフィ 前開きの服をご用意ください 超音波
12/21 (土)	西部 公民館	乳がん マンモグラフィ 超音波	500円 300円	30歳以上の女性	マンモグラフィ 9:15~12:15 超音波 9:15~11:50 12:45~15:50	超音波 バスタオル2枚お持ち ください
		子宮頸がん	500円	20歳以上の女性	9:15~10:45	スカートをはいてきて (持ってきて) ください

※検診ごとに受付時間が異なりますのでご注意ください。

※12/20・21の乳がん・子宮頸がん検診は、8月(8/30・31)に台風で中止となった日程の代替日です。**8月の検診で予約を取られていた方も、再度、予約の取り直しをお願いします。**

**受診を希望する方は、事前に予約を取らせていただきます。  
10/25(金)までに役場健康推進室(☎892-3400)へご連絡ください。**

### 検診を受けられる方は、次のことにご協力ください

- 健診会場では**マスクの着用**、**手指消毒**など基本的な感染症対策をお願いします。  
※検診を実施する香川県総合健診協会は「移動診療所」とされています。  
医療機関はマスク着用が推奨されている観点から、引き続き、ご協力をお願いします。
- 衛生上の理由から、検診着を貸し出すことは原則中止しています。



お問い合わせ 健康推進室 ☎087-892-3400

健康推進室からのお知らせ

**おたふくかぜワクチン・高齢者肺炎球菌ワクチン・帯状疱疹ワクチン予防接種の際に公費負担があります**

おたふくかぜワクチン・高齢者肺炎球菌ワクチン・帯状疱疹ワクチン予防接種を受ける場合に公費負担が受けられます。

これらのワクチンを町において接種する場合に限り、接種費用のうち、一部公費負担します。接種日に町に住民票がある方が対象となります。

種類	対象者・回数	公費負担額	自己負担額	
おたふくかぜワクチン	1歳以上4歳未満（1回接種）	3,300円	2,500円	
高齢者肺炎球菌ワクチン	<ul style="list-style-type: none"> <li>●76歳以上の方</li> <li>●接種日に65歳の方※</li> <li>●60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方（事前申請が必要です。）</li> </ul>	3,900円	3,900円	
※どちらか一方の接種となります。	水痘ワクチン	50歳以上の方（1回接種）	5,100円	1,700円
	帯状疱疹ワクチン	<ul style="list-style-type: none"> <li>●50歳以上の方</li> <li>●帯状疱疹の罹患リスクが高いと考えられる18歳以上の方（主治医とよくご相談の上、接種を受けてください。）</li> </ul> （2回接種）	1回につき15,000円	1回につき5,000円

※高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種の機会は65歳の1年間です。接種を希望される方は、接種の機会を逸することがないようにご注意ください。

- 上記のワクチン接種は、基本的に個別接種で行います。  
ふれあい診療所にご予約の上、接種してください。
- 高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を希望される方で事前申請が必要な方は、健康推進室へお越しください。（確認証を発行します。）

ご不明な点等につきましては、健康推進室までお問い合わせください。

お問い合わせ 健康推進室 ☎087-892-3400

9月5日(木)

## キジハタの稚魚を放流しました

豊かな海の復元を目指して、幼児学園の園児がキジハタの稚魚4,200匹を放流しました。水辺環境の保全と創出を目的とした稚魚放流事業は、今後も実施を予定しています。



9月8日(日)

## 第22回健康福祉まつり

健康福祉まつりを総合福祉センターで開催しました。

このイベントは、健康で安心して暮らせる地域社会を目指して行われているもので、今年で22回目となります。

健康チェックや歯科健診のほか、食べ物販売やくじ引き抽選会、スポーツメーカーのミズノによる歩行測定が行われ、多くの方にご来場いただきました。





9月15日(日)

## 安藤忠雄講演会

直島ホールで当町の名誉町民である安藤忠雄氏の講演会が開催されました。「人生100年 自立して生きる」と題し、直島でのこれまでのアート活動についてと、2025年春に開館予定の「直島新美術館」についてご講演いただきました。



9月17日(火)

## お月見ウォーキング

毎年恒例の「お月見ウォーキング」を開催しました。海の駅を出発し、地中美術館チケットセンターを折り返し、約4キロの秋の夜みちを楽しみました。参加してくれた皆さん、お疲れさまでした。



9月22日(日)

## スポーツ教室

中学校体育館で直島町体育協会主催のスポーツ教室が開催されました。香川ジムナストクラブの指導者をお招きして、小学生22名が前転、後転、側転などのマット運動をしました。ご参加ありがとうございました。





## 健康推進室からのお知らせ

# 薬は正しく使いましょう！

毎年、10月17日から23日までの1週間は「薬と健康の週間」です。

病気やけがを治すのに役立つ「薬」ですが、正しく使用しないと副作用を引き起こすこともあります。医師・薬剤師の指示のもと、用法・用量を守り、医療機関を受診するときには、必ずお薬手帳を持っていきましょう。

### 「お薬手帳」を活用しましょう

「お薬手帳」とは、過去に病院等で処方された薬の記録をまとめるための手帳です。医師や薬剤師との相談に利用し、健康管理に役立てましょう。



#### ◆「お薬手帳」のメリット

- 「お薬手帳」を活用することで、薬の飲み合わせや重複をチェックできるため、副作用や飲み合わせのリスクを減らすことになり、医療費の節約にもつながります。
- 副作用歴、アレルギーの有無、病歴などの情報を記入することで、適正な薬の処方に役立ちます。
- 旅行の際や急に具合が悪くなったときに病院へかかる場合、「お薬手帳」があると、自分の薬の情報を正確に伝えることができます。

#### ◆「お薬手帳」の使い方

- お薬手帳は1冊にまとめて記載する。
- 医療機関には必ず持参する。
- 使用している一般用医薬品（OTC薬）や健康食品、サプリメントも記載する。  
※ OTC薬：薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せんなしに購入できる医薬品
- 常に持参する。

### 「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう

受診する医療機関によって薬局を変えるのではなく、日頃から気軽に相談できる「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう。「かかりつけ薬局」があれば、複数の医療機関を受診している場合でも、薬の情報をまとめて継続的に管理してもらえるので、薬の重複や相互作用による悪影響を防ぐことができ、治療が効果的になるようにサポートしてくれます。

### お宅に「残薬」がありませんか？

飲み忘れ、飲み間違いなどから、残っている処方薬のことを「残薬（ざんやく）」と言います。

残薬があるときは、薬剤師に相談してください。薬が残ってしまった原因を一緒に考え、正しく安全に服用できるようにアドバイスをくれたり、残薬を捨てずにすむように薬の数を調整してくれたりします。

### 「ジェネリック医薬品」を使ってみませんか？

医療機関で処方される薬の多くには、価格が安く自己負担が少なくなる「ジェネリック医薬品」があります。色や形、味や香りなどが異なる場合がありますが、有効成分は同じで、効き目に違いはありません。

飲みやすさや使用感が改良されたものもあります。ぜひ、医療機関や薬局で「ジェネリック医薬品」を希望してください。

お問い合わせ 健康推進室 ☎087-892-3400

健康推進室からのお知らせ

昭和37年度～昭和53年度生まれの男性の皆さんへ  
風しんの抗体検査はお済みですか？

風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障がいがあります。

昭和37年度～昭和53年度生まれの男性の皆さんに、**無料**で風しんの抗体検査と予防接種を受けていただけるクーポン券付きの受診票をお送りしています。

この年代の男性の皆さんには、過去に公的に予防接種が行われていないため、自分が風しんにかかり、家族や周囲の人たちに広げてしまうおそれがあります。

この年代の男性の皆さんがこれから抗体検査を受け、必要な予防接種を受けると、免疫を持っている人が増え、風しんの流行はなくなると言われています。

あなた自身と、これから生まれてくる世代の子どもを守るために、ぜひクーポン券を使って風しん抗体検査と予防接種をお受けください！

クーポン券付きの受診票の有効期限は令和7年2月末までです！



お問い合わせ 健康推進室 ☎087-892-3400

税務課からのお知らせ

家屋（建物）を取り壊した方は  
家屋滅失届の提出をお願いします！

所有する家屋（建物）を、令和6（2024）年中に取り壊した場合（一部取り壊しも含む）は、年内に**税務課固定資産税係**へ家屋滅失届を提出してください。

また、毎年度、納税通知書と一緒に課税明細書を送付していますので、既に取り壊した家屋が課税明細書に記載されている場合は、届け出てください。

**(注意)**

- ①法務局へ「建物滅失登記」をした場合は、届け出る必要はありません。
- ②固定資産税は、その年の1月1日に所有していた人に課税されます（これを賦課期日といいます）。賦課期日の所有者は、その年の途中で建物を取り壊したり、名義を変更した場合であっても固定資産税を支払う義務があります。そのため、課税されなくなるのは建物を取り壊した翌年度からです。（ただし、滅失した年に提出されなかったものについても、原則書類が提出された翌年度から課税されなくなります）。  
取り壊しを行った年度（書類が提出された年度）についてはそのままの課税となりますので、ご了承ください。

お問い合わせ 税務課 ☎087-892-2296



## 教育委員会からのお知らせ

# 令和7年度使用中学校教科用図書採択結果

来春から中学校で使用される教科書が次のとおり採択されました。

### 1 採択された教科書

種目	発行者略称	書名
国語	光村	国語
書写	光村	中学書写
社会 (地理的分野)	帝国	社会科 中学生の地理 世界の姿と日本の国土
社会 (歴史的分野)	帝国	社会科 中学生の歴史 日本の歩みと世界の動き
社会 (公民的分野)	帝国	社会科 中学生の公民 よりよい社会を目指して
地図	帝国	中学校社会科地図
数学	啓林館	未来へひろがる数学
理科	啓林館	未来へひろがるサイエンス

種目	発行者略称	書名
音楽 (一般)	教芸	中学生の音楽
音楽 (器楽合奏)	教芸	中学生の器楽
美術	日文	美術
保健体育	東書	新編 新しい保健体育
技術・家庭 (技術分野)	開隆堂	技術
技術・家庭 (家庭分野)	開隆堂	家庭
英語	東書	NEW HORIZON English Course
道徳	光村	中学道徳 きみが いちばん ひかるとき

### 2 選定に関わった委員

高松・木田・香川採択地区協議会が組織され、直島町からは次の方が委員として関わりました。

直島町立直島中学校 PTA会長	浮田 大輔 氏	直島町教育委員会 教育長	津山 勝義 氏
直島町教育委員会 委員	赤松千恵子 氏		

※教科書採択に関して質問等ございましたら、教育委員会までお問い合わせください。

# 令和6年度直島町教育文化祭のご案内

日時 11月2日(土) 9:00~18:00・3日(日) 9:00~15:00

場所 西部公民館

作品展示 幼児学園園児・小学校児童・中学校生徒・文化協会会員・一般応募 など

その他

- バザー・緑日 2日(土) 9:00~12:00
- お茶席 2日(土) 9:30~14:30
- クイズコーナー 2日(土) 9:00 ~ 3日(日) 14:00
- 体育協会ストレッチ講習会  
2日(土) ①10:30~11:30 ②12:30~13:30



昨年度のように

※バザーにはマイバッグをご持参ください。

※バザー用テント設置のため、2日9:00~13:00は公民館駐車場に駐車はできませんので、ふれあい診療所の駐車場を救急患者の出入りや駐車に支障のないようご利用ください。

※お茶席の前売り券(お茶券1席 400円)を教育委員会で販売しています。

作品の出展を希望される方は、申込用紙を教育委員会事務局(役場2階)・西部公民館・総合福祉センターにそれぞれ置いてありますので、10月11日(金)【必着】までに教育委員会事務局へ申し込んでください。

また、なつかしい直島の写真など、直島の歴史を感じるものを募集しています。(コピーをさせていただきます。)そのほか、絵画や工作、芸術作品なども募集しています。たくさんのご応募をお待ちしています!!

お問い合わせ 教育委員会 ☎087-892-2882





No.207

ふれあい健康コラム

ふれあい診療所



# 冷えと漢方

(藤原 正貴)

「冷え」は冬に特有のものだと考えがちですが、近年、エアコンの普及や過度な冷房使用により夏場でも冷えを感じる人が増えています。電車やバスの冷房が辛い、スーパーの冷蔵品、冷凍品売り場で冷えてしまってゆっくり買い物ができないなど、心当たりのある方もいるかもしれません。

## 冷えは万病のもと

漢方では「冷えは万病のもと」とまで言われるほど、冷えはさまざまな症状の原因やその悪化、慢性化の原因になると考えます。実際に冷えを改善することで同時に頭痛、肩こり、腰痛、手足のしびれや痛み、月経不順、月経困難症、便秘、下痢、頻尿、睡眠障害、倦怠感などのさまざまな症状が改善されることも多くみられます。

## 冷えの養生について

冷えに対しても、効果のある漢方を使うことはもちろん有効ですが、漢方では「養生（ようじょう）」といって、日常生活上の注意も大切だと考えます。健康を維持・増進するために、また病気にかからないように食事や運動などの生活上の注意を守って過ごすことを養生といい、とても重要とされています。冷えに対しても養生、日常生活のさまざまな要素を見直すことが大切です。冷えのある方は①～④のことができることから生活に取り入れてみるのもよいと思います。

### ①食事に気を付ける

食事は生ものや冷たいもの、身体を冷やす食べ物はなるべく摂らないようにして、温かいものや身体を温めるものをとるようにする。また食べ物は加熱すると性質が変わるため、火を通して食べるようにする。

- 身体を温める食べ物：生姜、ネギ、ニンニク、玉ねぎ、根菜類（にんじん、かぶ、ごぼうなど）、納豆、カボチャ、くるみ、栗など
- 身体を冷やす食べ物：フルーツ類（スイカ、キウイ、柿など）、トマト、ほうれん草、レタス、小麦、そば、ビール、牛乳、緑茶など



### ②運動を行う

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動やストレッチは血流を改善します。

### ③服装に注意する

薄着など冷えやすい服装をしない、腹巻きやカイロなどを使ってお腹を温める、締め付けの強い衣類は血流を妨げるので避ける、首や足元も温める。

### ④入浴を活用する

入浴はシャワーで済ませず、ぬるめのお湯の浴槽でゆっくり温まる。半身浴や足湯を活用する。

冷えといっても人それぞれタイプや症状も異なります。温めて楽になる方もいれば、むやみに温めるとのぼせや気分が悪くなるなど逆効果になる冷え性の方もいます。漢方薬での治療を希望される方は外来などで相談していただければと思います。

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  
鷺ノ松 北野 9:19  
すぐる 優くん  
真吾  
知夏

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  
積浦 中村 勝美 94  
宮ノ浦 高田すゞ子 77  
宮ノ浦 那須 悦子 100  
宮ノ浦 松下 啓一 76

寄附のお礼

▼松下由美子様より亡夫松下啓一様のお礼として、直島町教育委員会、直島町立診療所、直島町社会福祉協議会、宮ノ浦自治会に対して金一封のご寄附がありました。

チャレンジ! 広報クイズ

Q.9月5日に豊かな海の復元を目指して幼児学園の園児が〇〇の稚魚を放流しました。

- ①ヒラメ ②キジハタ ③タケノコメバル

(ヒントは、広報紙の中にあります)

9月号の答え ③ 応募総数 11 通

【応募締め切り】10月31日(木)

クイズの答え・住所・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10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。

★★ 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、ペット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 〇〇〇コーナー」  
E-mailでの応募は、somu1@town.naoshima.lg.jp  
締め切り:10月18日(金)

※紙面の都合で、掲載できない場合はご容赦ください。

玉野市休日当番医 市外局番 (0863)

日	内科	外科	歯科
10月13	海岸通りクリニック (宇野) 31-3400	たまメディカルリハビリテーションクリニック (玉) 31-6803	白髪歯科医院 (築港) 32-2880
14	のうの小児科医院 (田井) 33-9888	玉野市民病院 (宇野) 31-2101	そのだ歯科医院 (和田) 81-6771
20	井上内科医院 (玉) 21-2074	宇野八丁目クリニック (宇野) 33-8080	竹北歯科・矯正歯科クリニック (田井) 31-0310
27	原田内科クリニック (宇野) 31-1717	近藤医院 (東田井地) 41-1061	谷歯科医院 (宇野) 31-3500
11月3	玉野三井病院 (玉) 31-4187	荘内クリニック (迫間) 71-4976	千葉歯科医院 (和田) 81-0039
4	竹原内科医院 (迫間) 71-0101	玉野三井病院 (玉) 31-4187	仲田歯科医院 (築港) 21-2949

※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(10月7日~11月8日)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10/7	8	9	10	11
午前 午後 藤原・谷 藤原	谷	午前 午後 藤原・谷 谷	谷	谷
14	15	16	17	18
休診日	谷	午前 午後 藤原・谷 谷	午前 午後 藤原 藤原・井上	藤原
21	22	23	24	25
午前 午後 藤原・谷 谷	午前 午後 松木 谷	午前 午後 藤原・谷 藤原	藤原	谷
28	29	30	31	11/1
午前 午後 藤原・谷 藤原	谷	午前 午後 藤原・谷 谷	藤原	藤原
4	5	6	7	8
休診日	藤原	午前 午後 藤原・谷 藤原	谷	午前 午後 谷 横山

※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)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火曜日の午前のみ泌尿器科外来が開設され、専門医の診察を受けられます。  
10/17(木)の午後のみ小児科外来が開設され、専門医の診察を受けられます。  
ふれあい診療所 ☎087-892-2266



横防 岡崎 貢さんの作品  
「役場前」

## 100歳のお祝い

9月18日に100歳をお迎えになられました岡本常盛さん(積浦)に、小林町長より、町からのお祝い状と記念品を贈呈いたしました。

これからもお元気で過ごしになられ、ますますのご長寿を心より祈念申し上げます。



### 香川労働局からのお知らせ

香川県最低賃金10月2日から「時間額970円」が適用!  
詳しくはホームページで

(二次元コード)



業務改善助成金

検索



中小企業事業者の皆さんへ

賃金引上げの支援策(業務改善助成金)についてもご検討ください。

## 「能登半島地震災害義援金」協力をお願いについて

能登半島地震災害義援金へ多くの皆さまより、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。現在の日本赤十字社直島町分区での義援金受付状況を報告いたします。

なお、義援金の受付は令和6年12月27日までを予定しております。役場庁舎内と生協本店に募金箱を設置しておりますので、ご協力をお願いいたします。

皆さまからお預かりした義援金は、日本赤十字社を通して、被災地の方に届けられます。

令和6年9月30日現在 518,204円