

広報直島

2025 Jan. No.858

1

すな おな えが おの しま

contents

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 02 町長・教育長の年頭あいさつ | 08 カメラレポート |
| 04 建設経済課からのお知らせ | 11 税務課からのお知らせ |
| 05 建設経済課・環境水道課からのお知らせ | 12 高松税務署からのお知らせ |
| 06 住民福祉課からのお知らせ | 14 ふれあい診療所からのお知らせ |



直島コメづくりプロジェクト「おもちつき」 カメラレポート9ページ

町の人口 | 1月1日現在(先月比) 世帯数/1,585(-6) 人口/2,897(-9) 男/1,498(-8) 女/1,399(-1)
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 | 14.21km²

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

新年のごあいさつ



直島町長 小林 眞一

新年あけましておめでとうございます。

令和7年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

町民の皆様におかれましては、ご健勝で新しい年をお迎え致したと存じ、心よりお慶び申し上げますとともに、本年が良い年になりますようご祈念申し上げます。

さて、毎年、この紙面をお借りして町の今年の展望についてお話させて頂いておりますが、今年は直島町にとって大きなイベントである「瀬戸内国際芸術祭」が開催される年であり、また、日本国内や香川県でもビッグイベントも控えておりますので、ここで簡単にご紹介したいと思います。

まずは、今回で6回目を迎える瀬戸内国際芸術祭についてであります。春会期（4月18日(金)～5月25日(日)の38日間）、夏会期（8月1日(金)～8月31日(日)の31日間）、秋会期（10月3日(金)～11月9日(日)の38日間）の3シーズン計107日間の日程で開催されます。これに合わせて、本村地区の桃山に「直島新美術館」もまもなく完成し、この春にオープンすることが予定されています。

また、今年は、大阪・夢洲（ゆめしま）で、日本国際博覧会（大阪・関西万博）が、4月13日(日)～10月13日(月)の184日間の日程で開催されるほか、万博や芸術祭の期間に合わせて「瀬戸芸美術館連携」プロジェクトが、香川県（4館）・岡山県（2館）・兵庫県（2館）の3県・8カ所の美術館で、日本人の現代アーティストによる作品を中心とした展覧会が開催されます。

この他、香川県においても「第49回全国高等学校総合文化祭（かがわ総文祭2025）」が、7月26日(土)～7月31日(木)まで6日間の日程で開催されるなど、芸術祭期間中だけでなく、春から秋までの季節を通して、国内外から本当に大勢の方が、直島を訪れることが予想されており、これまで以上に「直島」が注目を集める年になっております。

このため、フェリーやバスなどの公共交通機関がさらに混雑すること、また、本村地区や宮浦港周辺や主要道路も大変混雑が予想されますので、町と致しましては、香川県と連携し、安全対策及び混雑対策の強化に努めてまいりますので、町民の皆様には大変ご迷惑をおかけすることになりますが、何卒ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

この他、芸術祭期間中には、町内でも新たなイベントの実施も予定しております。詳しい内容につきましては、広報やふれあい通信などでご案内しますので、町民の皆様もぜひともご参加くださるようお願い致します。

以上、今年の事業について、ご紹介させていただきましたが、結びに当たり、本年も町政への変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、町民の皆様にとりまして、健やかで笑顔に満ちた素晴らしい年となることを心より祈念するとともに、町にとりましても、さらに発展していけるよう皆様方からのご意見に耳を傾け、共に町政を進めていきたいと存じますので、温かいご指導・ご鞭撻をお願い申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

革新し、より^{いき}粋な人や町へと発展する年に

教育長 津山 勝義

新年明けましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、2025年元旦を新たな気持ちで迎えられ、今年も健康かつ安全で、豊かで幸せな日々が続くことをお祈りされたことと拝察いたします。巳年の今年も、直島町の皆様や町が、より繁栄することを目指して従来の型を破り、革新し、より粋な人や町へと発展されることを心より祈念申し上げます。

さて、昨年は、パリオリンピックでの日本の代表選手たちの活躍は見事でした。また、直島町制70周年を記念した本町火まつりでは、盛大な花火が頭上で大輪の花を咲かせました。その勢いのまま夏が11月初めまで続いたのは予想外でしたが、熱気や活力に満ちた1年間でした。本町教育行政において、学校教育では全国的な傾向に反して不登校児童生徒0人を達成し、行政と学校、保護者が一体となって魅力的な幼小中学校・園づくりに努めることができました。スポーツ、文化活動の分野においても、異なる年齢や多様な興味関心に応じて参加できる様々な取組を実施し、いずれも事故なく当初の目的を達成して終えることができました。特に文化活動においては、舞踊、音楽、作品制作等の発表機会を、主催・共催・後援等により確保し、多くの方に発表と鑑賞の両面から楽しんでいただきました。

とは言え、昨今の社会は少子高齢化の流れの中で様々な課題が現れ、殊に人手不足は、教育分野においても大きな障害となっています。学校の代替教員不足はもとより、スポーツ・文化活動団体においても、後継者や参加者不足のために解散を余儀なくされています。このような現状の中、巳年の本年は、脱皮する度に成長する蛇のように、従来の枠に捉われず、組織や活動内容の在り方等を革新し、従来のよさを残しつつ、新たな在り方を躊躇することなく取り入れることでこうした課題を解決していかなければならないと考えています。

また、今年も、国際紛争や経済活動、税制、年金制度等、世界や日本において大きな変化が見られそうです。教育の分野においても、これまでの高得点を取ることを目標とした結果学力以上に、創造を目的とした学ぶ力の育成に重点が移りそうです。本町では、そうした変化に対応するとともに、国際化・情報化した社会の中で活躍できる人づくりのため、幼小中一貫教育を継続し、その中で個別最適な学びと協働的な学びを一体的に実施するとともに、英語教育や地域につながるのある課題に取り組む教育にも積極的に取り組み、未来社会の中で革新的な発想ができる子どもたちを育てたいと考えています。

今年も「直島で育ってよかった、直島で育ててよかった、直島で生活してよかった」を合言葉に教育行政に努めてまいりますので、皆様方のご理解と積極的なご協力をお願いし、年頭のご挨拶といたします。



町営住宅（本村団地）の入居者募集について

受付期間

1月6日(月)～1月17日(金) 8:15～17:00 (12:00～13:00は除く)
(土・日・祝日は受付できません。)

場 所 直島町676番地1 町営住宅本村団地6号室

入居指定日 2月1日(土) **募集戸数** 木造2階建 4DK 1戸

抽選会および入居説明会 1月22日(水) 15:00～ 役場2階大会議室

入居資格に該当された方は、必ず時間厳守で抽選会に出席してください。なお、当選された場合には、その後、引き続き入居説明を行います。(代理人でも可)

家 賃

18,300円～48,500円 (月額)
(世帯全員の所得に応じて家賃を算定します)
※敷金 月額×3カ月分

入居資格

次の条件をすべて満たしている方

- ①町内に住所を有する者で、町税等を滞納していない
- ②同居の親族（約3カ月以内に婚姻をし、入居予定の親族を含む）がある
(老人、身体障がい者その他の特に居住の安定を図る必要がある者として規則に定める者は除く)
- ③現在、住宅に困窮し、自ら居住する住宅を必要とする
- ④入居する世帯全員の所得の合計額が収入基準*を満たしている
(一般世帯と高齢者・身体障がい者世帯とは所得基準が異なります)
- ⑤その者、または、現に同居し、もしくは同居しようとする親族が暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員でない

申込方法

必要書類をそろえて建設経済課窓口申込者が直接持参してください。

- 入居許可申請書
- 「町営住宅の留意事項について」
- 住民票謄本（世帯全員分）（世帯主・続柄記載のもの）
- 課税・所得証明書（学生、子どもを除く世帯全員）
- 納税証明書（滞納がないことを証明できるもの）（世帯主のみ）
- その他必要とする書類（婚約証明書など）

資格審査等

申込受付後、資格審査を行い、入居資格該当者には抽選会および入居説明会の日時、場所を記載した文書を送付します。また、入居資格に該当しなかった方にも文書で通知します。

※入居資格を満たす収入基準とは、年間総所得がおおよそ下記の金額以下の場合を指します。

- 158,000円×12＝1,896,000円（控除後）
- 2人家族（同居1人） 2,276,000 以下
- 3人家族（同居2人） 2,656,000 以下
- 4人家族（同居3人） 3,036,000 以下
- 5人家族（同居4人） 3,416,000 以下

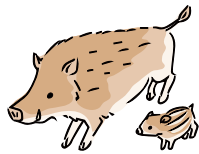
- 家族のうちで所得が2人以上ある方は、それぞれの所得を合算して当てはめてください。
- 特定扶養、老人扶養等控除のあるときは、上記の金額とは異なります。

建設経済課からのお知らせ

イノシシの出没に注意してください！

町内各地でイノシシの出没情報が寄せられています。

イノシシの正しい対処法として以下の点に注意しましょう。



①イノシシに出会わないためには？

イノシシは、本来臆病な動物です。人の話す声や物音を聞くとほとんどの場合、自分から逃げていきます。鈴をつけたり、できるだけ大勢で話をしながら歩いたり人間の存在を知らせることが有効です。また、早朝と夕方に、多くの方がイノシシを目撃しています。早朝や夕方暗くなってからの外出には注意しましょう。

②イノシシに出会ったら？

万が一イノシシに出会ったら、何もせずイノシシを刺激しないように静かにその場から離れるか、物陰に隠れましょう。決して威嚇したり、追い払ったりしないでください。

③イノシシを寄せ付けないためには？

ゴミ出しの日時を守りましょう。イノシシは嗅覚が優れているので、生ごみの匂いで引き寄せてしまう恐れがあります。また、家庭菜園で育てた野菜や放置されたペットフードはイノシシのえさになります。家庭菜園はしっかりと柵で囲み、ペットフードは放置せず適切に処理しましょう。

お問い合わせ 建設経済課 ☎087-892-2224

環境水道課からのお知らせ

ごみの出し方（可燃ごみ）について

最近、可燃ごみ（月・水・金曜日）の指定袋の中に、不燃物が混ざっています。不燃物を焼却炉で燃やしてしまうと、ダイオキシンなどの有害物資を発生させるだけでなく、灰の中に燃え残った金属類が多く含まれてしまいます。

缶・ビン・ペットボトルだけでなく、金属類など明らかに燃えないごみは可燃袋に混入させないでください。（指定の不燃物用袋で火曜日にしてください。）

回収する段階で外から見える不燃物は、一つひとつ人の手で分別するため多大な労力となっております。

また、可燃ごみ袋に使用済み乾電池や機器類に入ったままのボタン電池が混ざっていると、ストックヤードで火災を引き起こす可能性だけでなく、乾電池（ボタン電池等）や水銀体温計に含まれる水銀を燃やすことで煙の排出基準が超過して焼却施設の操業ができなくなりますので、絶対に入れないよう皆様のご協力をお願いします。

その他、ごみの出し方で分からないことがあれば環境水道課までご連絡ください。



※悪い例（可燃ごみ袋に缶・ペットボトル・ビン・金属などが入っている。）

ごみ出しルールを守りましょう！

お問い合わせ 環境水道課 ☎087-892-2225



住民福祉課からのお知らせ

日赤奉仕団からのお知らせ

11月18日と19日、さぬき市津田で香川県赤十字奉仕団のボランティアリーダー研修会が開催され、直島分団から2名が参加しました。

研修の内容は救急法から音楽療法まで多岐にわたり、グループワークなどを通じて県内の他の分団員との有意義な交流の時間もありました。

今回の研修は、今後の災害対応などに生かしていきたいと思います。



～国民健康保険に加入されている皆さまへ～

ご存知ですか。第三者行為（交通事故など）による届け出

● 第三者行為とは

交通事故や、他人から暴力行為を受けた場合など、第三者（自分以外の人）が原因として治療を受けることになった場合、第三者行為に該当します。

● 医療費は第三者が負担

第三者行為により病院にかかった場合でも、国民健康保険の保険証を使って治療を受けることができますが、その治療費については、本来第三者が負担すべきものです。このような場合の治療費は、国民健康保険が一時的に立て替えをして、後から加害者に立て替え分を請求することになりますので、第三者行為である旨を、必ず役場まで届け出てください。

ご存知ですか。ジェネリック医薬品！！

● ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、最初に作られた薬（先発医薬品）の特許が切れてから作られた薬のことです。

新薬と同等の効能・効果を持ち、新薬より安価な医薬品です。ジェネリック医薬品を利用すると、医療費の自己負担を軽くすることができます。

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 ●●●●●●●●

出張年金相談を開催します

●開催日

1月16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

ジオで巡る「直島」参加者募集

～すなおな島の歴史と石の物語～

花崗岩のなだらかな島、その成り立ちと自然の作り出す魅力の風景を楽しみます。
瀬戸内の島としての石の文化を垣間見ながら本村の街並みから江戸時代の面影を楽しみます。

日時 2025年2月16日(日) 9:20~14:20

集合 9:20 直島つつじ荘バス停前

コース つつじ荘~積浦~崇徳天皇神社~八幡神社~護王神社~高原城跡~本村街中~町役場~(昼食)~石場~塩田跡~宮浦港

参加者 コースを歩ける方、小学生以下は保護者同伴

参加料 600円(資料、保険等)

申込 氏名、連絡先、年代、弁当手配(1500円)の有無を記入の上、メールでお申し込みください。

申込先 讃岐ジオパーク構想推進準備委員会 sanukigeo@gmail.com

備考 歩きやすい服装・靴、帽子、タオル、水筒等適宜ご用意ください。
定員は**先着順10名**で締め切ります。雨天中止の場合は、前日18時までにメールでご連絡します。



12月1日(日)

ボルダリング教室

町体育協会主催のボルダリング教室が開催されました。
ただ高さを目指すだけでなく、さまざまなルールの中で上や横に移動してゲームをしました。初めて体験する子どもたちも多く、とても楽しみました。
ご参加ありがとうございました。



12月8日(日)

きらめき音楽会

総合福祉センター劇場ホールにて、きらめき音楽会が開催されました。町内外から多くの方が出演されたほか、ゲストとして堀内洋之さん、口笛世界チャンピオンの田所敦さんや親子ユニットの福島節さんと渚ちゃんたちにイベントを大いに盛り上げていただきました。



12月12日(木)

人権・同和教育講演会

福祉センター劇場ホールにて、人権・同和教育講演会が開催されました。

講師に河内理恵さんをお迎えし「ハラスメント」をテーマに講演していただきました。



12月15日(日)

直島コメづくりプロジェクト「おもちつき」

人材育成センターで、直島コメづくりプロジェクトのおもちつきが行われました。

子どもから大人まで多くの参加者があり、臼と杵を使った昔ながらのおもちつきをみんなで楽しみました。つくたてのおもちは、おしるこや莓大福にしておいしくいただきました。





ホットアドバイス ～作業療法士からリハビリテーションについて～

【冬季の運動とリハビリテーション】 (訪問看護ステーション ママック 作業療法士・末澤克美)

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしく申し上げます。昨今は、四季の移り変わりが早く、夏が終われば、あっという間に冬が来たと感じます。気候の良い時季を待っていて運動の機会を逃してしまった方も多いのではないのでしょうか？冬季は運動をしたくても躊躇したり、体調を崩してしまいやすい時季でもあります。そこで、冬季の運動について注意点も含めお話したいと思います。

【冬季の運動の注意点と重要性】

①屋内の運動 (運動習慣のない方、持病のある方)

屋内においても、室温が18度以下では循環器や呼吸器などの疾患のある方は負担が生じやすく注意が必要です。暖かい環境をつくれているか、手足が冷えていないか確認する必要があります。手足が冷えている場合は血管が収縮しているため、筋肉や血管の柔軟性を高めることが必要になります。運動としては、最初に手や足の小さな部位をしっかり動かす体操を推奨します。例えば座った姿勢で数を数えながら手足の指を握る、両手を突きだす、膝を伸ばす、踵やつま先を上げる等を各10回してみてください。その後は、大きな部位の筋肉を使うスクワットや踏み台運動、階段の上り下りなど短時間でも継続することで効果が発揮されます。家事の合間や遊びの中にも意識できますので、お試しください。



②屋外の運動 (ウォーキングなどをはじめたい方)

屋外で運動する際には、体温の調節がしやすい服装にすること、汗が出た際に、体温が下がらないように対応する必要があります。もう一つ注意する点として、冬季は、水分摂取が減少して脱水のリスクもありますので、運動前の水分摂取も確認してください。



③冬季の運動のメリット

血中の脂肪や糖を燃焼して深部体温を上げようとするため基礎代謝が高くなります。また運動習慣が定着すれば、夏場よりも長時間の運動を行いやすく、代謝と時間の相乗効果でダイエット効果が高くなります。

冬季の運動をはじめたいけれど気になる方は、お気軽にご相談ください。

リハビリテーションについて詳しく知りたい方は、健康推進室へお問い合わせください。

税務課からのお知らせ

確定申告相談会のお知らせ

日時 2月4日(火)、5日(水)、6日(木) 受付：9：30～16：00
2月7日(金) 受付：9：30～15：00

場所 役場2階大会議室

令和6年中に次の所得があった方

営業、その他の事業および家内労働（内職など）を営んでいた方

家賃や土地の賃貸などの不動産所得があった方

雑所得（年金等）、一時所得（生命保険の満期返戻金等）のあった方

令和6年中に退職し、その後働いていない方や2カ所以上から給与の支払いを受けた人で年末調整をしていない方（例：アルバイト収入がある方）

※確定申告の必要がない場合でも、**住民税の申告は必要です。**

- ・ 公的年金等の収入金額の合計金額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下のとき。（この場合でも、所得税の還付を受けるための確定申告書は提出できます。）
- ・ 給与以外の所得が20万円以下のときでも、国民健康保険税や介護保険料などの軽減措置を受ける場合や各種証明書（所得証明など）の交付が必要な方

※申告内容によっては、相談のみになる場合もありますので、ご了承ください。

【申告に必要なもの】

所得金額の分かるもの

- ・ 給与所得、年金を受給されている方：
令和6年分源泉徴収票
- ・ 営業、その他の事業のある方：
収入と経費が分かる帳簿か収支内訳書・領収書など

保険料の領収書など

- ・ 生命保険料、個人年金保険料、介護医療保険料、地震保険料等の支払証明書
- ・ 社会保険料の控除証明書

税務署から送付された確定申告書

還付金を受ける方：受取口座（本人名義）の分かるもの

写真付き身分証明書：

「マイナンバーカード」または「通知カード」と「運転免許証等」

医療費控除を受ける方

- ・ 医療費控除の明細書、医療保険者等が発行した医療費通知、保険金などで補てんされた場合は、その金額の分かるもの

※医療費の領収書を集計して医療費控除の明細書に記入する必要がありますので、お越しになる前に必ず事前にご準備ください。

お問い合わせ 税務課 ☎087-892-2296



高松税務署からのお知らせ

確定申告について

確定申告書はスマホとマイナポータル連携でさらに便利に！

▶ スマホやパソコンで「確定申告書等作成コーナー」にアクセスし、画面の案内に沿って入力するだけで、所得税や個人事業者の消費税の申告書のほか、青色申告決算書や収支内訳書の作成・e-Tax 送信ができます。

確定申告書等作成コーナーはこちら！



▶ マイナポータル連携を利用し控除証明書等のデータを申告書に自動入力

マイナポータル連携の詳細はこちら！



e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

☎0570-01-5901（全国一律市内通話料金）

e-Tax ソフト・確定申告書等作成コーナーの事前準備、送信方法、エラー解消などの使い方に関する問い合わせの専用窓口としてヘルプデスクを設置しています。

確定申告電話相談センター

【開設期間】

1月17日(金)～3月17日(月)【☎0570-00-5901自動音声に従って「0」を選択】

その疑問チャットボットに相談しませんか？

チャットボットとは、質問したいことをメニューから選択するか、自由に文字で入力いただくとAIが自動回答するウェブサービスです。

スマートフォンやタブレットから24時間（メンテナンス時間を除く）所得税の確定申告に関するご相談やインボイス制度に関するご相談を受け付けています。

税務職員 ふたば



チャットボット



国税庁ホームページにおいて、令和6年分所得税の確定申告および消費税の確定申告に関する税務相談チャットボットを次の日程で開始します。

- 所得税の確定申告・・・1月6日から
- 消費税の確定申告・・・2月上旬から

インボイス制度についての一般的なご質問は、インボイスコールセンター（インボイス制度電話相談センター）でもお答えしています。

フリーダイヤル 0120-205-553（無料） 9：00～17：00（土日祝除く）

お問い合わせ 高松税務署 ☎087-861-4121

無料

直島町で

相続登記等相談会 を開催します！



オンライン申請の方法についてもお教えします！



日時 1月28日(火)

11:00~16:00

(秘密厳守・相談時間は30分です)

場所 直島町役場

2階大会議室

◆◆ 相談は予約制です。下記までご連絡ください。◆◆

【相談予約先】 高松法務局 民事行政調査官室

連絡先：☎087-821-6342 (平日9:00~17:00)

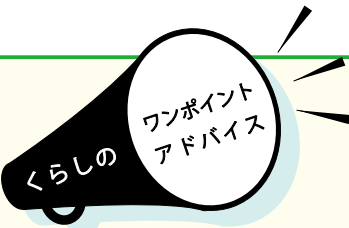


令和6年4月から相続登記が義務化されました！

詳しくは高松法務局ホームページまで →



不動産登記関連
イメージキャラクター
「トウキツネ」



そのメール、実は 個人情報を盗み取るフィッシング詐欺かも！

スマホにクレジットカード会社から「不正利用の疑いがある」とのメッセージが届いた。本文にあるリンクからアクセスしたサイトに個人情報を入力したが、実は詐欺だったという相談が寄せられています。

慌ててリンクをクリックせず、カード会社に直接確認のうえ正規のサイトや公式アプリからアクセスしましょう。万が一、詐欺サイトにアクセスしてカード番号などを入力したと気付いたら、すぐにカード会社や金融機関に連絡してください。

困ったとき、不安なときは、ひとりで悩まずにお電話ください。

【香川県消費生活センター ☎087-833-0999】「消費者ホットライン188 (局番なし)」

直島町人事異動

◆異動 1月1日付 () 内は旧課名等

【総務課】
課長 手塚 常義
(建設経済課長兼務)

【まちづくり観光課】
課長 前田 浩作
(デジタル推進室長兼務解除)

【デジタル推進室】
室長 三宅 亮
(総務課)



No.210

ふれあい健康コラム

ふれあい診療所



腰痛ようつうについて

(谷 勇輝)

腰痛という症状は国民生活基礎調査（厚労省）によると最も訴えの多い症状です。しかし、定義自体はあやふやで確立された定義はありません。また腰痛の原因も骨、椎間板、筋肉などさまざまです。そして多くの場合、はっきりとした原因が分からない非特異的腰痛（80%程度）といわれています。

●あなたの腰痛は大丈夫？

腰痛には上記のようにはっきりとした原因が分からないものが多いですが、中には気をつけなければならない、もしくは治療をすることで改善が望める『腰痛』があります。

- 外傷（尻餅や重たい物をもった瞬間など）をきっかけに急に痛みだした腰痛
- 発熱や体重減少を伴う腰痛
- 足にしびれなどビリビリとした痛みを伴う腰痛

このような腰痛が出現した場合には画像検査や理学所見で腰骨の骨折や変形、神経の圧迫などがみつかることもありますので、診察・検査をおすすめします。



●非特異的腰痛に多いもの

「年末に掃除をした。」「庭の草抜きをした。」「長時間かが屈んだ体勢で作業した。」などその時は特に痛くなかったものの、後日数日してから痛みが出てくることがあります。

これらは腰の骨や関節・椎間板の変形がベースにあり、いつもと違う作業をすることで炎症などを生じ痛みが出てくることが多いようです。

基本的には痛み止めや湿布、注射などの治療で軽快することが多い状態です。

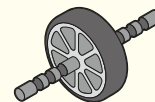


●腰痛を予防するために

非特異的腰痛の多くは姿勢が悪かったり、体幹周囲の筋力が低下していたりすることが要因の一つです。トレーニングやストレッチなど日頃のケアを行うことで予防できることがあります。

『体幹トレーニング』、『プランク』、『腹筋ローラー』などトレーニングの種類はたくさんありますので、インターネットや書籍、動画サイトなどで検索してみましょう。

自分の運動レベルに合わせて、まずはトレーニングを始めてみるのが重要です。自宅でもわずかなスペースで可能なトレーニングが多いので寒い日が続くこの時期にぜひ始めてみましょう！





地区氏名年齢
 宮ノ浦 渡辺 拓巳 22
 宮ノ浦 宮田 義雄 76
 本村 坂口 裕司 79

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
 鷺ノ松 北畑 向葵ちゃん 12・12 遼 萌恵
 鷺ノ松 永田 瑛都くん 11・25 克也 美里
 誕生日 お父さん お母さん

赤ちゃん誕生 (敬称略)
 すこやかな成長をお祈りします

チャレンジ! 広報クイズ

Q.最初に作られた薬(先発医薬品)の特許が切れてから作られた薬で、新薬と同等の効能・効果を持ち、新薬より安価な医薬品を『〇〇〇医薬品』と呼ぶ

①ジェネリック ②パブリック ③ジェネラル

(ヒントは、広報紙の中にあります) 12月号の答え① 応募総数 13 通

【応募締め切り】1月31日(金)

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1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:1月22日(水)

※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
1月12	せいきょう玉野診療所 (羽根崎町) 81-1696	たまの病院 (宇野) 31-2101	いのうえ歯科医院 (八浜町八浜) 51-3360
13	中村医院 (長尾) 71-2217	山田クリニック (和田) 81-7197	井上歯科医院 (迫間) 71-4818
19	由良病院 (深井町) 81-7125	たまメディカルリハビリテーションクリニック (玉) 31-6803	垣内歯科医院 (宇野) 21-3414
26	井上内科医院 (玉) 21-2074	たまの病院 (宇野) 31-2101	木下歯科医院 (田井) 31-5545
2月2	海岸通りクリニック (宇野) 31-3400	宇野八丁目クリニック (宇野) 33-8080	桜井歯科医院 (和田) 81-8314
9	たまの病院 (宇野) 31-2101	近藤医院 (東田井地) 41-1061	白髪歯科医院 (築港) 32-2880

※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(1月13日~2月14日)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1/13	14	15	16	17
休診日	谷	藤原	藤原	谷
20	21	22	23	24
午前 午後 藤原・谷 谷	谷	午前 午後 藤原・谷 藤原	午前 午後 藤原 藤原・入江	谷
27	28	29	30	31
午前 午後 藤原・谷 藤原	午前 午後 松木 谷	午前 午後 藤原・谷 谷	藤原	藤原
2/3	4	5	6	7
午前 午後 藤原・谷 谷	藤原	藤原	藤原	藤原
10	11	12	13	14
藤原	休診日	午前 午後 藤原・谷 谷	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。

1/23(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
「カボチャ広場でのイベント」



大坂 上田 玉子さんの作品
「なんてん」

100歳のお祝い

11月30日に100歳をお迎えになられました増井イトアさん（本村）に、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され、ますますのご長寿を心より祈念申し上げます。



あなたが感じているメッセージを一緒に考え、心の支えとなることを願う相談窓口があります。

こころの電話相談

●精神保健福祉センター

087-833-5560

9月11日の受付時間 9:00~21:00
9月11日以外の受付時間 平日9:00~16:30

●小豆総合事務所

0879-62-1373

●東讃保健福祉事務所

0879-29-8263

●中讃保健福祉事務所

0877-24-9963

●西讃保健福祉事務所

0875-25-2052

●高松市健康づくり推進課

087-839-3801

心のケア相談

@香川



LINE による相談も受け付けています。

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/j-taisaku/>

自殺予防 香川 検索

「能登半島地震災害義援金」 「能登半島大雨災害義援金」の協力お願いについて

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。

役場庁舎内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。

※能登半島地震災害義援金の受付期間を1年間延長しています。

能登半島地震災害義援金 (令和7年12月26日受付終了予定) **令和6年12月27日現在618,080円**

能登半島大雨災害義援金 (令和7年3月31日受付終了予定) **令和6年12月27日現在247,843円**