

広報直島

2023 Sep. No.842



すな おな えが おの しま

contents

- 02 建設経済課からのお知らせ
- 03 環境水道課・住民福祉課からのお知らせ
- 04 住民福祉課からのお知らせ
- 08 カメラリポート
- 10 住民福祉課・教育委員会からのお知らせ
- 11 中・高生海外研修報告
- 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



写真：青地大輔



直島の火まつり(カメラリポート9ページ)

町の人口 | 9月1日現在(先月比) 世帯数/1,567(-2) 人口/2,951(-2) 男/1,521(+1) 女/1,430(-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 | 14.21km²

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



町営住宅（本村団地）の入居者募集について

受付期間

9月1日(金)～9月15日(金) 8:15～17:00
(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 10月1日(日) **募集戸数** 木造2階建 4DK 1戸

抽選会および入居説明会 9月21日(木) 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、引き続き入居説明を行います。(代理人でも可)

家 賃

18,500円～49,100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

次の条件を全て満たしている方

- 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。

●●●●●●●● 環境水道課からのお知らせ ●●●●●●●●

給水装置の維持管理について

最近、宅内での漏水が度々発生しています。少量の漏水でも数日間となると多額の料金がかかりますので、月1回程度は水道メーターの確認をお願いします。

次のような場合は漏水の可能性が高いので、確認してください。

- 料金が高くなった
- 宅地内の地面などが濡れている
- 地面や床下からシューという音が聞こえる

漏水の確認方法

- ① 家庭内すべての蛇口をしっかりと閉めてください
- ② 水道メーターのパイロット（銀色の羽根車）が回っているか確認してください
- ③ パイロットが回っていれば漏水している可能性があります
(少量の漏水の場合1周するのに1分から2分程度かかることがあります)

◎給水装置のうち、第1止水栓から内側引込管の維持管理は、個人管理ですので、常に点検管理をして下さい。

◎水道メーターも個人管理となりますので、次のことはお守り下さい。

【守らない場合には過料が科せられます。】

- ① ボックス内に水や土を流入させない。
- ② ボックス上に物や車などを置かない。
- ③ ボックス周辺に草を生やさない。

※家庭内における漏水などの修繕は、業者へ直接依頼してください。



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 ●●●●●●●●

出張年金相談を開催します

●開催日

9月21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

～ 知ってください 国民健康保険のこと!! ～ 【医療費適正化のために】

国民健康保険の被保険者の皆さんが、病院等の窓口で支払っているのは医療費の一部であり、残りは保険者（町）が負担しています。医療費はここ数年高い状態が続いており、国保の財政にも大きな影響を及ぼしています。医療費が増え続けると、皆さんの保険税を引き上げなければならない可能性が大きくなります。

少しでも医療費を適正化していけるように、ご協力をお願いします。

医療費の増加の主な原因

医療機関へのかかり方	生活習慣病の増加	医療技術の進歩
かぜなどの軽い症状で最初から大きな病院にかかったり、同じ病気で複数の医療機関にかかったりすると、医療費が増えてしまいます。	日々の生活習慣が要因で起こる生活習慣病が増えています。生活習慣病などの慢性疾患は、治療に長い期間がかかるため、医療費が増えてしまいます。	新しい医療機器や医療技術、新薬等が開発されたことで、治療が難しかった病気も治療が可能になりましたが、治療にかかる費用も増えています。

医療費節約のコツ

● かかりつけ医を持ちましょう

“かかりつけ医”とは、日頃から診察や健康管理をしてくれる身近なお医者さんのことです。病歴などを把握したうえで、細やかな対応をしてもらえます。町内にもふれあい診療所がありますので、“かかりつけ医”として積極的に利用してください。

● 重複受診をやめましょう

同じ病気で複数の医療機関にかかることはやめましょう。医療費が増えるだけでなく、重複する検査や投薬により、体への負担や副作用も心配されます。

● 診療時間内に受診しましょう

緊急の場合以外は、休日や診療時間外の受診はやめましょう。緊急を要する重症の患者さんへの対応が遅れ、治療が間に合わなくなるなどの恐れがあります。また、本来の医療費のほかに時間外料金等も加算され、医療費が増えてしまいます。

● 健康診断を受けて、病気を早期発見しましょう

自覚症状が現れにくい生活習慣病などの早期発見には、健康診断によるチェックが重要です。病気の早期発見・治療は医療費の節減にもつながります。定期的に健康診断を受けて、病気の早期発見に努めましょう。

● 薬を正しく使いましょう

処方薬は市販薬より薬効が強いので、重複して飲むと危険です。薬の飲み合わせや適量以上の服薬により、副作用や症状の悪化が心配されます。指示された用法・用量を守り、正しく使いましょう。

～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。お手数をおかけしますが、よろしくをお願いします。

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

地域包括支援センターだより

～9月は「かがわ認知症予防月間」「世界アルツハイマー月間」です。～



日常生活で、本人や家族に困ることが増えてきたと感じたら、認知症の可能性が
あります。
(他人から見ると、困った行動がなく普通に見えることもあります。)

★こんなことはありませんか？（早期発見の目安）

新しい出来事を記憶できない

- 大事な物をどこに置いたか忘れるようになった。
- 「蛇口」を締め忘れたり、「スイッチ」「ガス」を切り忘れるようになった。



意欲がわからない

- 身なりを気にしなくなった。
- 物事を面倒に感じたり、元気がなくなった。
- 趣味など好きなことに興味がなくなった。

日付・時間を理解できない

- 日付や曜日が分からないことがある。
- 段取りが悪くなった。
(すべきことが抜ける)



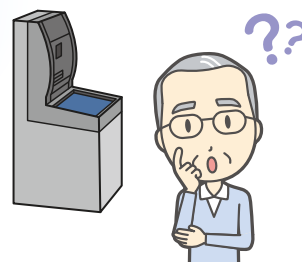
手順が分からない

- 料理などの手順が分からないときがある。



考えるスピードが遅い

- 同時に二つ以上のことができなくなった。
- 洗濯機、ATMなどの機械操作に戸惑うようになった。



※病気の中には、認知症に似た症状が現れる場合があります。治療により、その症状が消失・軽減することがあります。
※認知症は、65歳未満でも発症することがあります。

★「認知症」についての相談場所は

- **かかりつけ医** ……相談すると適切な病院を紹介してもらえます。
- **もの忘れ外来** ……精神科、神経内科などの医師が担当しています。
- **地域包括支援センター** ……介護支援専門員や認知症地域支援推進員等が本人や家族だけでなく、近所の方等からの相談も受けています。(無料)
- **香川県認知症疾患医療センター** ……無料で相談できます。

いわき病院(☎087-879-0275)、三光病院(☎087-816-2170)

※認知症の早期相談は、治療だけでなく認知症の進行に合わせ、どのような生活を組み立てていくかを考える上でも重要です。

★相談・受診のポイント

- 普段の様子を知っている人が付き添いましょう。
- 本人の様子や変化をメモに残し持参すると診断の参考となります。



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

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～

こんにちは。作業療法士の末澤です。今回は座りっぱなしでいる問題と、改善方法についてお話しします。

【座りすぎると不健康につながります！】

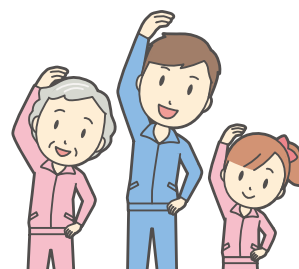
WHO（世界保健機関）の調べによると、座りすぎは、血流の低下や代謝を下げることにつながり、総死亡率や心血管系疾患、また、がんによる死亡率の上昇、2型糖尿病の発症の上昇といった悪影響を及ぼすと報告されています。身体の活動を増やし、座位での行動を減らすことにより、慢性疾患のある人や、障害のある人も含む、すべての人が健康効果を得られると言われています。

【意識して椅子から立ちあがること 立位を増やすこと 歩くことが大事です】

座るということは、当然ですが、足の筋肉をほとんど使っていません。座位、立位、歩行、を繰り返して脚の筋肉の活動を測定した結果、筋活動が大きいのは椅子から立ち上がる動作と歩行です。立位でも、じっと立っているつもりでも、自然とバランスを取るため、筋肉の活動につながると考えられています。長時間座っている人は定期的に立ち上がる要件を増やすこと、立位や歩く作業を増やすことが大事と言えます。

【マルチコンポーネント運動の推奨 障がいのある高齢者に対して】

障がいのある方やご高齢の方は、機能的な能力向上と転倒予防のため、有酸素運動、バランス練習、筋力トレーニングを重視する、マルチコンポーネント運動が推奨されています。簡単に言いますと、体操やダンス、ラジオ体操、ヨガ、太極拳などを指します。また複雑な動きが含まれる球技スポーツや筋力トレーニング要素が多い登山も当てはまります。しかしこのような運動を日常的に行うことは難しいかもしれません。



そのような方は、日々の家事動作をキビキビと行うことや、足踏み、踵^{かかと}上げ、スクワットなどを家事の中に取り込むこと、テレビを見ながらでも行ってみることをお勧めします。お一人で難しい場合は時間を決めて御家族や友人が集まって行ったりすることも良いのではないのでしょうか。

個人に適した運動の種類、どの程度の量を行えば良いのかわからない方は、医療やリハビリの専門職まで、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。

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

9月20日から26日は動物愛護週間です

動物愛護管理法では、国民の間に広く動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めていただくため、9月20日から26日を動物愛護週間と定めています。動物を飼うことは、動物の命を預かることです。飼い主は、動物が健康で快適に暮らせるようにするとともに、社会や近隣に迷惑を及ぼさないようにする責任があります。



飼い主の責任

(1) その命を終えるまで責任を持つ

飼い主は命を預かるものとして、ペットがその命を終えるまで責任を持つ必要があります。そしてペットがいきいきと生活ができるよう、その種類や習性などに応じた飼養環境を整え、健康や安全に気を配りましょう。

(2) 動物の病気や感染症について正しい知識を持ち、予防に努める

動物と人の双方に感染する病気について、正しい知識を持ち、自分や他の人への感染を防ぎましょう。年に1度の狂犬病の予防接種は、狂犬病予防法によって義務付けられています。

(3) 他人への迷惑を防ぐ

ペットが人に危害を加えたり、鳴き声などで近隣に迷惑をかけたりしないように、しつけや訓練をする必要があります。また、公共の場に排泄物が放置されていると、誰にとっても不快だけでなく衛生上も問題があるので、糞尿の始末は必ず行いましょう。

■犬を飼われている方

散歩をするときは、必ずリードをつけ、糞は飼い主が家に持ち帰りましょう。

■猫を飼われている方

近隣とのトラブル予防、飼い猫の安全のため猫は室内で飼いましょう。猫は遊び場やトイレを設置した屋内で充分生活できます。

《野良猫への餌やりはやめましょう》

野良猫の増加に繋がり、糞尿や置きエサによるトラブルや衛生環境悪化に繋がります。エサだけをあげて放置することは絶対にやめましょう！

(4) むやみに繁殖させないようにする

飼い主はペットが産んだ子も飼う責任があります。むやみに子を増やさないために、避妊・去勢手術を行いましょう。町では、猫の避妊・去勢手術費用に対する補助事業を行っています。望まない繁殖により、殺処分されていく命を減らすために、ぜひこの制度をご利用ください。

(5) マイクロチップの装着について

令和4年6月1日から、ブリーダーやペットショップ等の犬猫を販売する業者に対して犬・猫へのマイクロチップの装着と指定登録機関への登録が義務付けられました。

マイクロチップの入った犬や猫をペットショップやブリーダーから購入した場合、もしくはボランティアや知人からマイクロチップの入った犬や猫を譲り受けた場合は、登録情報の変更を行ってください。

すでに飼っている犬や猫に対してマイクロチップを装着することは、努力義務となりますが、マイクロチップを装着すると、犬や猫が迷子になった時や災害時など、飼い主と離ればなれになった時に飼い主の元に帰ることができる可能性が高まる等といった利点もあります。

新たに、飼い犬や飼い猫にマイクロチップを装着した場合には、環境省の「犬と猫のマイクロチップ情報登録サイト」に登録する義務があります。

お問い合わせ 健康推進室 ☎087-892-3400

8月5日(土)

夏まつり

町民グラウンドで第38回直島夏まつりが開催されました。つつじ太鼓や中学校音楽部の演奏、ジャズダンスに中学生によるソーラン踊りが披露され、会場はおおいに盛り上がりました。

最後は参加者みんなでやぐらを囲み、踊りを楽しみました。



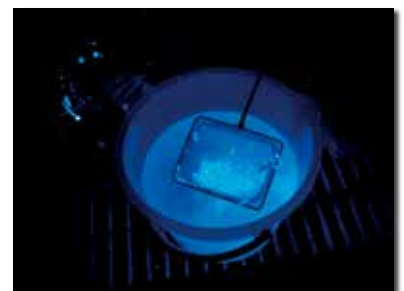
8月26日(土)

なおしま自然探検隊

住民活動グループ「うい・らぶ・なおしま」による「なおしま自然探検隊」が開催され、直島中学校の生徒や香川大学地域活性化プロジェクトの皆さんにもご協力いただき、65名の方が参加しました。

昼はペットボトルを使った捕獲器の作製やアート探検、夜はウミホタルの観察を行いました。

幻想的に光るウミホタルがたくさん捕獲でき、子どもたちも大喜びでした。



8月19日(土)

直島の火まつり

第21回直島町花火大会「直島の火まつり」がふるさと海の家つつじ荘で開催されました。4年振りに小学生が製作した行灯による装飾の他、屋台・フラダンス・つつじ太鼓の演出などコロナ禍前に近い火まつりとなりました。海上から次々に打ち上る大輪の花火が夏の夜空を彩り、特大の万華鏡をのぞいたような美しさでした。ご来場した皆さんに笑顔の花が咲き、歓声も響きました。

ご協賛いただきました町内外企業および団体の皆さんにおかれましては、誠にありがとうございました。



写真：青地大輔&町広報担当



健康推進室からのお知らせ

大腸がん検診が始まります！

下記の日程で大腸がん検診を行います。

大腸がんは自覚症状がなく進行していきます。がん罹患数もここ30年で約6倍に増えています。対象となる方は、ぜひ受診してください。

満40歳以上で、職場検診で受ける機会のない方が対象です。

受診票と問診票を提出時に持参してください。

★料金 500円

検診を希望される方は、9月29日(金)までに役場健康推進室(☎892-3400)へ申し込んでください。

※5月に受診した方は対象外です。

★申し込まれた方には、後日検査容器をお送りします。

提出日	提出場所
10月16日(月)	午後2時までに、 役場健康推進室または 総合福祉センターに 提出してください。
10月17日(火)	
10月18日(水)	
10月19日(木)	
10月23日(月)	
10月24日(火)	
10月25日(水)	
10月26日(木)	

大腸がん検診は、検査容器に便を2回少量取り、提出してもらうだけで検査ができます。

近年、大腸がん罹患する人が増えてきていますので、ぜひ受診してください。



お問い合わせ 健康推進室 ☎087-892-3400

教育委員会からのお知らせ

園児の募集

幼児学園では、来年4月に入園する子どもの受付を始めます。

入園をご希望の方は、教育委員会、幼児学園またはキッズポートで用紙を受け取り、申し込みをしてください。(現在入園している方も提出が必要です。)

用紙の配布と受付期間は、10月2日(月)～13日(金)までです。

2・3号子ども

- ◎満5歳以下の幼児で、保護者が働いている家庭
- ◎保護者が、求職活動・病人の看病などの理由で、保育ができない家庭

1号子ども

- ◎満3・4・5歳



お問い合わせ 教育委員会 ☎087-892-2882

8月5日～14日に、イギリス(ポーンマス)の語学学校とホームステイの研修に行ってきました!

8/7～11は語学学校で英語の授業を受けました。世界のさまざまな国の友達と一緒に授業を受けて仲良くなりました。
午後からはさまざまなアクティビティをクラスメイトと楽しみました。



語学学校ではそれぞれのレベルに合ったクラスに分かれて授業をしました。学ぶ英語の文法はさまざまでも「伝えよう」とする気持ちが大切だと学びました。授業では友達と常にコミュニケーションをとりながら考えるので、英語を話す力が伸び、とても良い経験でした。
(庭月野 瑛麻)

語学学校では午前と午後に分かれて授業とアクティビティをしました。最初のアクティビティではショッピングをしました。海の近くにあるタウンセンターという所に買い物に行きました。語学学校の先生による、軽い説明の後自由にお店を回りました。出店のような所でミサンガとスカーフを買ったり、おしゃれな化粧品店に緊張しながらも、友達とおそろいのネイルを買ったりなど、店員さんと英語のやりとりを交えながらできて楽しかったです!
(岡本 咲恵)



午後のアクティビティでは現地でしかできない体験がたくさんできました。なかでもカラオケとボウリングが印象に残っています。カラオケは、日本とは違う豪華な雰囲気個室で、海外のノリも相まって、洋楽にあまり詳しくない私でもとても楽しい時間を過ごすことができました。ボウリングは、日本よりもレーンが短く、簡単にプレイできました。アクティビティを通して、より多くの生徒と交流ができ、友達を増やすいい機会になりました。
(高崎 美桜)



6日～13日 ホームステイ

ホームステイは初めての経験で、とても不安に感じていましたが、ホストファミリーの方々の温かい迎え入れのおかげで緊張はすぐに解けました。日本のお土産を渡すとても喜んでくださり、お土産の紹介も興味深そうに聞いてくださいました。このホームステイを通して自分からどんどん伝えていくことの大切さを知り、より積極性が身につきました。
(高崎 美桜)



初めてのイギリスで食事や文化が違うなかホストファミリーやAnglo(※学校名)の先生に助けをもらいながら楽しくホームステイできました。他国の友達とビーチやロンドンを回ったり、同じ言語でなくてもカラオケでみんなで盛り上がりたりなど、新しい経験をたくさんすることができました。誰にでもラブにポジティブに接し、生活できる環境があることがとてもうらやましかったです。
(庭月野 瑛麻)

ホームステイ先では、ホストマザーがたくさん話しかけてくれて、いろいろお話しすることができました。ベッドがふかふかでよく眠れました。ご飯は日本と違い野菜が多くびっくりしましたが、おいしかったです。直島や女文楽のことについて話すと、とても関心をもってくれました。イギリスの文化を肌で感じられるいい経験ができました。
(西岡 海沙樹)



初めてのホームステイで緊張していたけれど、ホストファミリーは温かく受け入れてくれました。同室の子は英語がペラペラで不安だったけれど、分からない所は聞き返して楽しく会話できました。買い物に連れて行ってくれたり、おいしいご飯を作ってくれたりしたので楽しい生活を送れました。会話や相談も快くしてくださったので充実したホームステイになりました。
(岡本 咲恵)



ロンドン1日ツアー

ロンドンツアーでは、バスに揺られロンドンを巡りました。公園で、ホストファミリーが作ってくれた昼食を食べ、バッキンガム宮殿やビッグベンなどの観光地に行き、おそろいのパーカーやキーホルダーを買い、街を歩くだけで気分が盛り上がりました。公園は、とても広く、馬に乗っている人や木の下で寝ている人もいました。また、雨が時折降り、天気不安定でした。帰りのバスでは、なぞなぞなどをして遊び、1日を満喫しました。たくさん写真を撮ったり、いろんなことを友達と話したりして楽しかったです!
(西岡 海沙樹)



初めての海外研修の引率でしたが、生徒4名と一緒に楽しく、また私自身にとっても学びある研修となりました。(山下 愛先生)



教育委員会からのお知らせ

「お月見ウォーキング」参加者募集

町民のみなさんの健康づくりに役立てていただくため、「お月見ウォーキング」を開催します。海の駅を横防方面に出発し、地中美術館チケットセンターを折り返し、同じルートで海の駅まで、秋の夜を散歩します。

日 時

9月29日(金)

受付：18：00～ 開会式：18：15～

コース

海の駅～地中美術館チケットセンター（折り返し）～海の駅（約4km）

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

申込期間 9月11日(月)～9月22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。

夜間ウォーキングですので、夜光タスキ・懐中電灯をご持参ください。

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17時までにタブレット放送でお知らせします。

新体力テスト参加者募集

新体力テストでは、6種類の運動の結果により、現在の体力年齢がどのくらいかを知ることができます。体力に自信がある方もない方も、今の自分の体力年齢を測定しませんか？

日 時 10月11日(水)

19時～（受付：18時45分～）

場 所 中学校体育館

対 象 小学生から79歳までの方

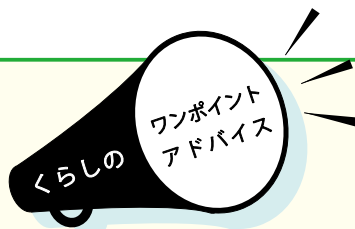
種 目 握力・上体起こし等6種目

申込期間 9月19日(火)～9月29日(金)

申込先 教育委員会

※動きやすい服装・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。
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。

お問い合わせ 教育委員会 ☎087-892-2882



「おトクにお試しだけ」のつもりが「定期購入」に？

「テレビショッピングで見た商品を1カ月だけ注文しようと電話したところ複数月分の商品の「おまとめコース」を勧められ、よく理解できないまま意図しない「定期購入」の契約を結んでいた。」という相談がよせられています。別の商品や複数月分の商品の購入を勧められても、興味がなければきっぱりと断りましょう。注文の電話を切る時や商品が到着した時は、「定期購入」の契約になっていないか確認しましょう。

困ったときは、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）」

●●●●●●●● 教育委員会からのお知らせ ●●●●●●●●

令和6年度使用小学校教科用図書採択結果 ～教育委員会からのお知らせ～

来春から小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	東書	新編 新しい国語
書写	光村	書写
社会	東書	新編 新しい社会
地図	帝国	楽しく学ぶ 小学生の地図帳
算数	啓林館	わくわく 算数
理科	東書	新編 新しい理科
生活	光村	せいかつ たんけんたい

種目	発行者略称	書名
音楽	教出	小学音楽 音楽のおくりもの
図画工作	開隆堂	図画工作
家庭	開隆堂	わたしたちの家庭科
保健	東書	新編 新しい保健
英語	東書	NEW HORIZON Elementary
道徳	学研	新版 みんなの道徳

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。

直島町立直島小学校	PTA会長	竹林 淳氏	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。

教育文化祭の出展作品を募集します！

令和5年度 直島町教育文化祭

日時 11月2日(木) 9:00～18:00
11月3日(祝・金) 9:00～15:00 (予定)

場所 西部公民館 主催 教育委員会・文化協会 共催 幼児学園・小学校・中学校

作品の出品を希望される方は、申込用紙を教育委員会（役場2階）・西部公民館・総合福祉センターに置いてありますので、**10月11日(水)【必着】**までに教育委員会へ申し込んでください。

バザーや縁日など開催する予定です。

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。

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！！



むかしの教育文化祭のようす
(昭和56年、小学校体育館)

お問い合わせ 教育委員会 ☎087-892-2882



No.194

ふれあい健康コラム

ふれあい診療所



脂肪肝について

(医師 森田 峻史)

<脂肪肝について>

近年日本人は脂肪肝の人が増えています。成人男性の3分の1、成人女性の5分の1が脂肪肝という報告もあります。アルコールの飲みすぎが肝機能障害の原因というイメージが強いですが、**まったくお酒を飲まない人の脂肪肝がむしろ増加中**で、原因は食べ過ぎになります。肥満の方はもちろん、さほど太っていない方でも、食べ過ぎ・運動不足で脂肪肝を指摘されるケースが増えています。

<非アルコール性脂肪肝炎について>

このアルコールよりも食べ過ぎが原因でなる脂肪肝の2～3割に「**非アルコール性脂肪肝炎(NASH: ナッシュ)**」という怖い病気が含まれることが分かっています。肝臓に脂肪が沈着するだけでなく炎症が加わり、進行性に悪化して**肝硬変**や**肝臓がん**になることもあります。日本人の3～5%に認められ、男性では30歳から40歳の中年層に、女性では50歳以降(閉経期以降)で急増するとされています。

<脂肪肝を予防するためには?>

消費されなかったエネルギーは肝臓に中性脂肪として蓄積していき、それが過剰になると脂肪肝になります。菓子類、ファーストフードなどの高脂肪食の増加によって近年では**小児の脂肪肝もみられます**。しかし脂肪の摂りすぎだけが悪いのではなく、過剰な炭水化物・タンパク質摂取も脂肪肝の原因になります。特に依存性も指摘される糖質の過剰摂取にはくれぐれも注意したいところです。糖質の中でも特に脂肪肝に直結しやすいのが「果糖」です。果物にも含まれる糖ですが、加工食品の「果糖」の方がより注意が必要です。誰もがおいしいと感じる炭酸飲料、ゼリー、アイスなどの味付けに利用されています。それらを一切口にするな、というわけではありませんが、脂肪肝を指摘されている方は特に注意してください。商品のラベルを見て「**果糖ぶどう糖液糖**」「**ぶどう糖果糖液糖**」「**果糖類**」「**異性化液糖**」「**砂糖(=ぶどう糖+果糖)**」といった記載に敏感になってください。

<脂肪肝の治療>

脂肪肝の治療に使える薬はいくつかありますが、頼りになる薬があまり無いのが現状です。やはり中心になるのは**食事療法**と**運動療法**です。極端なダイエットはいりません。むしろバランスのよい食事を規則正しく摂り、**有酸素運動(ウォーキングなど)**と**無酸素運動(筋力トレーニング)**を組み合わせると根気よく行くと、次第に余分な脂肪の燃焼が進み健全な肝臓に向かいます。

筋力トレーニングで筋肉量が増えると基礎代謝が上がり、黙っていてもエネルギーの燃焼が進みます。当然、お腹回りもすっきりし、体力も向上し若々しさが取り戻せます。生活習慣に運動習慣がない方はぜひ運動習慣を取り入れていきましょう。



本村 寺川 加茂 豊 8・4

地区 氏名 月日

すえ永く お幸せに

結婚おめでとう (敬称略)

鷲ノ松 國本 旭くん 梓 明駿 8・21

地区 護生日 お父さん お母さん

すこやかな成長をお祈りします

赤ちゃん誕生 (敬称略)

チャレンジ! 広報クイズ

Q.糖質の過剰摂取は脂肪肝につながります。糖質の中で特に肝脂肪に直結しやすいのが「○○」になります。肝脂肪防止のためにバランスのよい食事と適切な運動を心がけましょう。

- ①果糖 ②希少糖 ③上白糖

(ヒントは、広報紙の中にあります)

8月号の答え ① 応募総数6通

[応募締め切り] 9月29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9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 ○○○コーナー」
E-mailでの応募は、somu1@town.naoshima.lg.jp
締め切り:9月22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
9月10	玉野三井病院 (玉)31-4187	三宅内科外科医院 (楯ヶ原)71-2277	桜井歯科医院 (和田)81-8314
17	中村医院 (長尾)71-2217	玉野市民病院 (宇野)31-2101	白髪歯科医院 (築港)32-2880
18	玉野市民病院 (宇野)31-2101	中谷外科病院 (田井)31-2323	そのだ歯科医院 (和田)81-6771
23	青井医院 (宇野)21-4370	大西病院 (田井)33-9333	竹北歯科・矯正歯科クリニック (田井)31-0310
24	田川医院 (和田)81-8345	山田クリニック (和田)81-7197	谷歯科医院 (宇野)31-3500
10月1	井上クリニック (宇野)32-0831	荘内クリニック (迫間)71-4976	千葉歯科医院 (和田)81-0039
8	竹原内科医院 (迫間)71-0101	玉野市民病院 (宇野)31-2101	仲田歯科医院 (築港)21-2949
9	玉野中央病院 (築港)31-1011	宇野八丁目クリニック (宇野)33-8080	中村歯科医院 (日比)81-8241

※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(9月11日~10月13日)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9/11	12	13	14	15
午前 藤原・森田 午後 森田	森田	午前 藤原・森田 午後 藤原	藤原	午前 藤原 午後 横山
18	19	20	21	22
休診日	藤原	午前 藤原・森田 午後 森田	藤原	森田
25	26	27	28	29
午前 藤原・森田 午後 森田	午前 松木 午後 森田	午前 藤原・森田 午後 藤原	午前 藤原 午後 藤原・安田	森田
10/2	3	4	5	6
午前 藤原・森田 午後 藤原	藤原	午前 藤原・森田 午後 森田	藤原	森田
9	10	11	12	13
休診日	森田	午前 藤原・森田 午後 藤原	藤原	午前 森田 午後 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火曜日の午前中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。
9/28(木)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
「本村港」



本村 岡内 華子さんの作品
「はいしゃ」

直島ライオンズクラブ様より、 ユニバーサルウォールベンチを ご寄贈いただきました。

ユニバーサルウォールベンチは座面が高く、傾斜がついているため楽に座ったり立ったりできます。寄贈のベンチはふれあい診療所で活用させていただきます。ありがとうございました。



令和5年度 中国・四国ブロック商工会女性部 主張発表大会

令和5年度中国・四国ブロック商工会女性部主張発表大会が7月13日に鳥取県で開催されました。

そこで、香川県代表として直島町商工会女性部部長の金光久美子さんが出場し、最優秀賞を受賞されました。

10月18日に静岡県で開催される全国大会に中四国ブロック代表として出場します。

皆さま、応援よろしくお願ひします。

