

広報直島

2024 Nov. No.85b

11

すなおなえがおのしま

contents

02 総務課からのお知らせ

03 住民福祉課からのお知らせ

06 カメラレポート

08 教育委員会からのお知らせ

10 ふれあい診療所からのお知らせ



町の人口 | 11月1日現在(先月比) 世帯数/1,596(-3) 人口/2,913(-2) 男/1,509(-2) 女/1,404(±0)
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



総務課からのお知らせ

第50回衆議院議員総選挙の結果【令和6年10月27日執行】

投票者の内訳

投票区分	人数
投票日投票者数 (27日)	798
期日前投票者数 (16日～26日)	667
不在者投票者数	9
在外投票者数	0
投票者数合計	1,474

◆小選挙区

候補者氏名	得票数
小林 なおみ (参政党)	49
たなべ 健一 (日本共産党)	46
小川 じゅんや (立憲民主党)	746
平井 卓也 (自由民主党)	504
町川 ジュンコ (日本維新の会)	102
有効投票数 A	1,447
無効投票数 B	27
投票総数 (A + B) C	1,474
不受理、持ち帰り等 D	0
投票者数 (C + D)	1,474
開票終了日時 27日 21:25	

投票率 (小選挙区)

58.89%

第50回衆議院議員総選挙の直島町投票区の結果をお知らせします。

◆比例代表

政党名	得票数
日本共産党	48
日本維新の会	79
立憲民主党	396,084
社会民主党	36
公明党	252
自由民主党	342
国民民主党	181,915
れいわ新選組	67
参政党	34
有効投票数 A	1,436
無効投票数 B	38
投票総数 (A + B) C	1,474
不受理、持ち帰り等 D	0
投票者数 (C + D)	1,474
開票終了日時 27日 21:54	

直島町選挙管理委員会事務局
(役場総務課内) ☎892-2222

お問い合わせ 総務課 ☎087-892-2222



突然訪問してきた事業者と 高額な工事の契約をしてしまった

自宅に業者が来て、無料で屋根を点検すると言うのでお願いすると「屋根瓦がずれている。このままでは雨漏りする」と言われて不安になり、「今日中に契約すれば安くなる」とせかされて高額な工事契約をしてしまったが、解約したいなどという相談が寄せられています。すぐに契約せず、特に高額な工事では複数の事業者から見積りをとるなど十分に検討したうえで判断しましょう。

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)」



住民福祉課からのお知らせ

人権啓発キャッチコピー：「誰か」のことじゃない。

12月4日(水)～10日(火)は「第76回人権週間」です。

国際連合は、世界人権宣言採択を記念して、採択日の12月10日を「人権デー」と定め、加盟国に人権擁護活動を推進するためのさまざまな取り組みを実施するよう求めています。

法務省と全国人権擁護委員連合会では、毎年12月4日から10日までを「人権週間」と定め、広く呼びかけを行い、人権尊重思想の普及高揚に努めています。

「人権」は、人間が人間らしく生きる権利で、生まれながらに持つ権利です。
すべての人が個人として尊重される平和で豊かな社会を実現しましょう。

人権問題でお困りの方は、お気軽に最寄りの法務局または人権擁護委員にご相談ください。相談は無料、秘密は厳守します。

「特設人権相談所」を町内で開設します。

日時 12月5日(木)
10:00～12:00

場所 西部公民館講義室

人権擁護委員 ◎佐々木 広武氏
◎山上 美香氏

みんなの人権110番 ☎0570-003-110

子どもの人権110番 ☎0120-007-110

女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

高松法務局人権擁護部 ☎087-821-7850

専門相談電話「女性の人権ホットライン」

11月13日から19日は「女性の人権ホットライン」強化週間です。

法務省の人権擁護機関（法務局・人権擁護委員）では、専門相談電話「女性の人権ホットライン」を設置し、夫やパートナーからの暴力や職場等におけるセクシュアル・ハラスメントといった女性をめぐるさまざまな人権問題に関する相談に応じています。

「女性の人権ホットライン」は、全国50カ所の法務局・地方法務局に常設されています。より多くの方々にご利用いただくため、下記のとおり全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。

期間 11月13日(水)～11月19日(火)まで

時間 8:00～19:00まで *土曜日・日曜日は10:00～17:00まで

相談員 人権擁護委員および法務局職員



「女性の人権ホットライン」(全国共通・ナビダイヤル) ☎0570-070-810

ゼロナゼロのハートライン

同週間中は、平日の電話相談時間を延長するとともに、休日にも電話相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

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

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~

【飲み込みの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）

今回は、いつまでも食べることを楽しむために、飲み込みのリハビリテーションについて皆さんと考えたいと思います。

皆さんは、食事をした際に急いで食べてしまったことや、食べ物をたくさんほおばり、飲み込めずに、大変な思いをしたことはありませんか？このような食べ方は、誤嚥や窒息のリスクがあります。特に高齢になると不慮の事故に繋がることもあり、毎年8,000件程度の事故が報告されています。噛むことが少ない方はよく噛むこと、柔らかいものや同じものばかり食べている方には、バランスの良い食事をとる意識が大切です。また飲み込む力の低下が表面化するのは70歳頃と言われていますが、実は40歳頃から関連する筋肉は衰えていきます。そのため、早期に予防に取り組むことが重要とされています。そこで今回は、飲み込むパワーをつける体操をご紹介します。最初に、ご家族や友人の方と一緒にお試しください。

② 飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

効果 飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

開口訓練



1日10秒開×2セット(朝夕)行ってください

①ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
②しっかり口を閉じて10秒間休憩する。
※お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

ペロ出しごっくん体操



ペロをおまじり出しすぎないのがコツ！

ペロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

おでこ体操



①指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
②おへそをのぞきこみながら、5つ数える。
※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ごっくん体操

チェック！ 飲み込んで確認



嚥ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。嚥ぼとけが上がることを確認する。
※体操の前に位置をチェックしましょう。

① 嚥ぼとけを上げる



のどに手を当てたまま、舌を少し引く。ゴクンと飲んで、嚥ぼとけを上げる。

② 上げたまま5秒保つ



嚥ぼとけを上げたまま、5秒保つ。
※5秒が経ちれば、できる長さで無理せず行いましょう。

③ 息をしっかりと吐き出す



息を一気に吐き出す。
※お腹からしっかりと吐き切りましょう。

公益社団法人 日本歯科医師会

食事の姿勢や、食べ物の形状、唾液の分泌量や、歯や舌の働き、判断力などたくさんの要素が誤嚥や窒息には関係しています。ご高齢の方や、障がいのある方々は、いくつもの不安要素が重なり皆さんが思っている以上に大変な思いをされているかもしれません。食事が大変で楽しめていない、またご家族・ご友人に心配な方がいる場合は一度、専門機関においてご相談しても良いかもしれません。

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

10月3日(木)

敬老会

総合福祉センター劇場ホールにて敬老会を開催しました。長寿の方々に町長より記念品が贈られました。式典後の演芸では、直島女文楽や幼児学園園児などの歌や踊りが披露され、長寿をお祝いしました。

なおこの敬老会に次の方々からご寄附をいただきました。お礼申し上げます。(順不同)

●直島漁業協同組合 ●三菱マテリアル株式会社直島製錬所



10月18日(金)

幼・小・中 合同避難訓練

幼児学園・小学校・中学校合同で地震発生を想定した避難訓練および防災訓練が行われました。小学校・中学校の児童および生徒は避難訓練に引き続き、町消防団ご指導のもと、消火器の使い方を学んだり、放水の体験を行いました。



10月24日(木)

新体力テスト

中学校体育館で新体力テストが行われました。

小学生から大人まで合計24名が参加し、握力や反復横飛び・シャトルランなど6種類の測定を行いました。参加してくれた皆さん、お疲れ様でした。



10月26日(土)

環境フェスタ

海の駅「なおしま」かぼちゃ広場にて環境フェスタ2024が開催されました。
環境に関するさまざまなブースの他、特設ステージではつつじ太鼓やフラダンス・キッズダンス、福島さんファミリーなど、多くの出演者がイベントを盛り上げてくれました。



10月27日(日)

直島コメづくりプロジェクト 稲刈り

積浦地区の田んぼで、6月に植えた稲の収穫がありました。
秋晴れの中、子どもたちが稲刈りと穂掛けを手際よくしてくれました。





..... 教育委員会からのお知らせ

高松市移動図書館・香川県立図書館・西部公民館図書室・玉野市立図書館の利用について ～読書の秋、もっと気軽に本を読んでみませんか～

高松市移動図書館と香川県立図書館を町内で利用できます。今回、町内での図書館利用について改めてお知らせします。

また、西部公民館図書室（2階・**新着図書も続々入荷**）もありますので、ぜひご利用ください。



移動図書館「ララ号」

●高松市移動図書館とは？

高松市の移動図書館が毎月1回、西部公民館駐車場（11:10～12:00）と本村郵便局横役場倉庫前（13:00～13:40）の2カ所に約3,000冊の本を乗せて直島へ来ています。



移動図書館「ララ号」（西部公民館駐車場・役場倉庫前）

毎月1人15冊まで本を借りることができます。新規に利用される方は住所を証明できるものがあれば借りることができます。

なお、今年度の今後の来島予定は、**11/21・12/20・R7/1/24・2/21・3/21**です。



香川県立図書館（役場ロビー）

●香川県立図書館（巡回文庫）とは？

役場ロビーの巡回文庫約300冊は3カ月に1度（3.6.9.12月）入れ替わっており、役場が開いている時間帯（土日も含め8:15～17:00）ならいつでも利用することができます。



西部公民館図書室（2階）

●西部公民館図書室（2階）

開館時間 9:00～12:00、14:00～16:00（月曜休館）
☎892-2885

●玉野市立図書館とは？

天満屋ハピータウンメルカ2階にあります。直島町民も本を借りることができます。新規の場合は図書館カードを作成するために免許証や保険証など、身分を確認できるものが必要です。

お問い合わせ 教育委員会 ☎087-892-2882

..... 教育委員会からのお知らせ

令和6年度 直島町人権・同和教育講演会

日時

12月12日(木)
14:00~15:30

場所

総合福祉センター
劇場ホール

※なお、当日は駐車場が混雑しますので、できるだけ乗り合わせてお越しくださるようお願いいたします。



講師
河内 理恵氏
こうち りえ

プロフィール

TV、ラジオ番組出演や、MCなどアナウンサーとして活動。NHK 広島、NHK 大阪ニュースキャスター、「きょうの料理」聞き手、WOWOW 音楽番組キャスターなど。20数年のアナウンサーキャリアをベースに、産業カウンセラー資格、PHP ビジネスコーチの資格を取得して受講者に気づきをあたえる講演・研修講師として全国で活動中。テーマは、職場コミュニケーション、コーチング、心のケア・カウンセリング、モチベーション喚起、キャリアデザインなど。学生に「働きグセ」をメッセージするため、キャリアコンサルタントとしても各大学で就職支援講座の講師も務める。FP 講座終了。

心のケア、目標への導き、資産の話までクライアントの公私ともに「一生を支援するライフプランアドバイザー」を目指す。

幼児から小・中・高・大学生・社会人までのコミュニケーション能力を向上させるための指導、対話型マネジメントの重要性と必要性を講演・研修を通じて、発信している。

よりクライアントに寄り添った、個別カウンセリング&コーチングも展開。

「人がイキイキ生きるには、円滑なコミュニケーション・人間関係が重要です。

ハラスメントのない社会を目指し、一人一人が意識していくことが大切で、モチベーション維持にも繋がります。

2020年6月より、厚生労働省の職場におけるパワハラ防止対策が強化されました。

職場で、また地域社会でも、ハラスメントをなくしましょう。」

テーマ

じんけん講演会
「あなたは大丈夫？ ハラスメント講座」

主催

直島町教育委員会 - 直島町人権・同和教育推進協議会 - 直島町差別をなくし、人権を擁護する審議会 - 部落解放人権政策確立要求直島町実行委員会

お問い合わせ 教育委員会 ☎087-892-2882



地域おこし協力隊ぐらむ

担当：山川

はじめまして、山川です。2024年7月より地域おこし協力隊として直島に移住してきました。2019年にも直島で暮らしていたので2度目の直島暮らし、わくわくしています。

はじめましてなので、自己紹介ということで私の趣味をご紹介します。最近の趣味は、料理・水引・音楽をしていることが多いです。

料理は和食中心で出汁も昆布と鰹からとっています。

音楽は高校時代から吹奏楽でユーフォニアムを演奏していて今も時々演奏しています。演奏したい曲をアレンジして譜面と伴奏音源を作成し演奏する、なんてこともしています。

以上、私の趣味についてでした。

これから地域おこし協力隊として直島のために活動してまいりますので、よろしくお願いいたします。



2024.11



No.208

ふれあい健康コラム

ふれあい診療所



ロコモティブシンドロームについて

(谷 勇輝)

●ロコモティブシンドロームとは？

通称「ロコモ」と呼ばれ、運動器の障害により日常生活での自立度が低下し、要介護の危険性が高まる状態を指します。フレイル（高齢期の心身の活力低下）や、サルコペニア（加齢による筋力減少）とも重なる部分が多く混同されがちですが、いずれも転倒の危険性、日常生活活動能力の低下、自立度の低下を伴って要介護状態の危険性が高まります。

ロコモ初期、予備軍の段階で早めの対策をすることで将来的な寝たきり、要介護状態を防ぐことができます。

●ロコモってどうやったら分かるの？

簡易的なロコチェック（下図）がありますのでやってみましょう。ひとつでも当てはまる場合は対策が必要かもしれません。（詳しいロコモ度テストもあります。個人で実施可能です。）

<p>こんな状態は 要注意! チェックしよう</p> <p>7つの ロコ チェック</p> <p>該当項目が ひとつでもあると ロコモの可能性が あります。</p>	<p>①</p>  <p><input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下がはけない</p>	<p>②</p>  <p><input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたり、すべったりする</p>	<p>③</p>  <p><input type="checkbox"/> 階段を上がるのに手すりが必要である</p>	<p>④</p>  <p><input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)</p>	<p>⑤</p>  <p><input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)</p>	<p>⑥</p>  <p><input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない</p>	<p>⑦</p>  <p><input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない</p>
--	---	---	--	---	--	---	--

●ロコモの対策は？

ロコモ、フレイル、サルコペニアは予防ができ、また一度これらの状態になっても対策することで進行を防ぎ、改善を目指すことが可能です。

対策としては大きく、【健康維持】と【運動】に分けられます。ロコモは病気やけが（入院や骨折）をきっかけに体力や筋力が落ちることで状態が一気に進むことがあります。また、膝の変形や脊椎の変形、骨粗鬆症なども原因の一つとなるため、状態に合わせた治療が必要です。

【健康維持】

定期健診を受け、病気の早期発見・予防に努めること。治療や下記運動を通して転倒や骨折をしにくい体にする事で悪化を防ぐことができます。

【運動】

息が弾み軽く汗をかく程度の運動を30分、週2回程度行いましょう。歩行（散歩）できるのであれば早足のウォーキングが適しています。器具を使用した運動（自転車や卓球、テニスなど）をしても構いません。

また転倒予防の運動として空いた時間で実施可能な「片足立ち」「スクワット」も推奨されています。

ロコモを予防、改善し健康寿命を延ばし、いきいきとした生活を送りましょう。

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	お父さん	お母さん
鷺ノ松	9:30	奈紬ちゃん	俊也
鷺ノ松	9:30	莉紬くん	俊也
宮ノ浦	10:10	珠唯ちゃん	祐也 咲也 加

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	浜口 里海	74
向島	片山 秀子	89

寄附のお礼

那須澄雄様より亡母那須悦子様のお礼として、直島町立診療所、直島町社会福祉協議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.高松市の移動図書館は月に1回、約〇〇〇冊の本を乗せて直島にやって来ます。皆さんもぜひご利用ください。

- ①300 ②1,000 ③3,000

(ヒントは、広報紙の中にあります)

10月号の答え ② 応募総数9通

【応募締め切り】11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11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:11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
11月10	青井医院 (宇野) 21-4370	三宅内科外科医院 (楯ヶ原) 71-2277	ふじわら歯科医院 (八浜町大崎) 51-2488
17	玉野市民病院 (宇野) 31-2101	大西病院 (田井) 33-9333	海のもりデンタルクリニック (宇野) 23-4180
23	井上クリニック (宇野) 32-0831	中谷外科病院 (田井) 31-2323	半井歯科医院 (築港) 21-2861
24	田川医院 (和田) 81-8345	玉野市民病院 (宇野) 31-2101	橋本歯科医院 (奥玉) 31-8148
12月1	しんみなクリニック (用吉) 71-4800	山田クリニック (和田) 81-7197	はしもと歯科医院 (長尾) 33-0055
8	岡山赤十字玉野病院 (築港) 31-5117	玉野三井病院 (玉) 31-4187	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(11月11日~12月13日)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
11/11	12	13	14	15
午前 藤原・谷 午後 藤原	藤原	午前 藤原・谷 午後 谷	藤原	藤原
18	19	20	21	22
午前 藤原・谷 午後 谷	谷	午前 藤原・谷 午後 藤原	谷	谷
25	26	27	28	29
谷	午前 松木 午後 谷	午前 藤原・谷 午後 谷	午前 藤原 午後 藤原・井上	藤原
12/2	3	4	5	6
午前 藤原・谷 午後 谷	藤原	藤原	藤原	藤原
9	10	11	12	13
藤原	谷	午前 藤原・谷 午後 谷	藤原	午前 谷 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。
11/28(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
「横防高島宅上の道路工事中」

第3回香川県 学童軟式野球 選抜大会

川東竜桜・直島連合
準優勝



100歳のお祝い

10月23日に100歳をお迎えになられました大園由子さん（宮ノ浦）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お過ごしになられ、ますますのご長寿を心より祈念申し上げます。



「能登半島地震災害義援金」の協力お願いについて 「能登半島大雨災害義援金」

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分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 (令和6年12月27日受付終了予定) **令和6年10月31日現在579,505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10月31日現在221,545円**