

広報直島

2023 Nov. No.844

11

すな おな えが おの し ま

contents

- 02 環境水道課からのお知らせ
- 03 住民福祉課からのお知らせ
- 06 カメラリポート
- 08 教育委員会からのお知らせ
- 09 海上保安部からのお知らせ
- 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/1,573(+1) 人口/2,950(-4) 男/1,523(-2) 女/1,427(-2)
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



環境水道課からのお知らせ

ごみの出し方（不燃ごみ編）

ごみステーションへ出す際のポイント・注意点

収集日…毎週火曜日（前日からは出さないこと）

ごみ袋…町指定ごみ袋（黒色）

出せるごみの例：小型家電、ガラス・陶器類、金物、ライターなど

小型家電…①通常家庭で使用する電気機械器具（ケーブルや充電器などの附属品も含む）が対象となります。

②乾電池は、必ず抜いてください。

③個人情報が含まれているものは、必ずデータ消去したうえで破壊してから出してください。

ガラス・陶器類…袋を開ける時に危険ですので、新聞紙などで包んで袋に入れて出してください。

※家電リサイクル法の対象品目（エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機）は、ごみステーションへ出せません。

詳しくは、**環境水道課**へお問い合わせください。

その他、特にお願いしたい点

町指定ごみ袋（黒色）に入らない場合は、粗大ごみ扱いとなりますので、**直接クリーンセンター**へ持っていか、**環境水道課**へ特別収集（有料）をご依頼ください。

可燃ゴミは必ず集じん箱の中に入れてください。

集じん箱の中に入らない場合は、他のごみステーションを利用してください。

近所の方に迷惑となりますので、絶対に集じん箱の外には置かないでください。



お問い合わせ 環境水道課 ☎087-892-2225



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。今回はウォーキングについて説明します。

【ウォーキングとは】

簡単に言いますと、普段の生活で歩く時とは違い、動作の質や強度を考えて歩くことです。それにより健康増進や生活習慣病予防となります。



【動作の質と強度について】

ウォーキングの動作の質とは何でしょうか？ リハビリテーションの考えにおいては痛みや疲労が出ずに反復して行える動作を指します。例えば『歩幅を大きくして歩こう』という意見がありますが、その動作により膝や腰に痛みが出る、直ぐに疲れてしまう場合、適切に身体を使えていないと思われます。また強度にしても1日数千歩と決めてしまうことよりも、例えば、週2回、コンビニやスーパーまでと決めて歩くことから始めてみてはどうでしょうか。時間もいきなり長時間は続きません。5分や10分、隙間時間で自分にあった努力できる時間で取り組みましょう。短時間を繰り返すことでも有酸素運動の効果は変わりません。

【ウォーキングで試して欲しいこと】

①歩幅を短くして1分当たりの歩数を増やすこと

前に出す足を大きくするとブレーキをかける筋肉が働き、歩数が減ります。ブレーキをかけながら、歩くことで関節や筋肉に負担がかかります。大事なことはブレーキをかけずに重心移動が行えることです。歩幅を短くして体を効率良く足にのせることで、自然と後ろ足のつま先で地面を蹴りだし速く歩けます。足裏やふくらはぎ、尻部等が適切に鍛えられて、血流やバランスも良くなります。

②頭の上に荷物を意識 ※手で支えながら実際に物を載せてみましょう

歩くということは『骨盤から下の下半身で、上半身という荷物を運ぶこと』といわれています。例えば高く積み上げた荷物を運ぶ際に真っすぐに積まれているか、曲がっているかで、歩く速度は変わります。人間は頭が落ちるわけではありませんが、頭や肩が前に出た状態や、背骨や骨盤が前後左右にゆがんだ状態は、ブレーキをかける筋肉が過剰に働き疲れてしまいます。ただし、気を付けることは過剰に姿勢を直すことではありません。例えば、頭の上に荷物を載せたと想像して落とさないように意識して歩くことです。そうすることで自然と上半身が整い、相乗効果で、手足も素早く動くようになります。

③強度を考える

一般的に『きつい』と感じる運動は、呼吸を止めて無酸素運動をする傾向があります。ウォーキングの本質として有酸素運動を続けることであり、本人が『ややきつい～楽』と感じる中で運動を実施することで、効果的な有酸素運動となるウォーキングが行えます。『ややきつい』と『楽』を繰り返すインターバルトレーニングなどで、無理なく続けることを推奨します。

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

●●●●●●●● 住民福祉課からのお知らせ ●●●●●●●●

専門相談電話「女性の人権ホットライン」

11月15日から21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か所の法務局・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15日(水)～11月21日(火)まで

時 間 8：30～19：00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)

ゼロナナゼロの ハートライン
☎0570-070-810

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。

出張年金相談を開催します

●開催日

11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

10月5日(木)

敬老会

総合福祉センター劇場ホールにて敬老会が開催されました。

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、この敬老会に対し直島漁業協同組合よりご寄附をいただきました。お礼申し上げます。



10月11日(水)

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19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。参加いただいた皆さん、お疲れ様でした。



10月17日(火)

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21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2023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、福島節さんのバンドなど、多くの出演者がイベントを盛り上げてくれました。



10月29日(日)

直島コメづくり プロジェクト 稲刈り

積浦地区の田んぼにて、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

令和5年度 直島町人権・同和教育講演会

日時

12月13日(水)
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してお越しくさるようお願いします。



講師
一般財団法人
ダイバーシティ研究所
代表理事
田村 太郎 氏

プロフィール

兵庫県伊丹市生まれ。阪神・淡路大震災で被災した外国人への情報提供や復興まちづくりに非営利・民間の立場で携わる。1995年10月に発足した「多文化共生センター」にて、1997年4月より代表として地域における多文化共生の推進に従事。2007年に「ダイバーシティ研究所」を設立し、企業や自治体によるダイバーシティの推進をサポート。多文化共生に関する研修やコンサルティングを行う。東日本大震災を受け、内閣官房企画官や復興庁復興推進参与として、被災地の支援にも関与。東北や熊本の復興では、企業による支援のコーディネートにも携わっている。

人権について考えるきっかけに、田村太郎さんのお話を皆さん聞きに来てください。

テーマ

じんけん講演会

「人のちがいに配慮のある社会をめざして
～ユニバーサルデザインと
人の暮らしについて考える～」

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：野口

皆さん、こんにちは！地域おこし協力隊の野口奈穂です。
広報担当として、ふれあい通信なおしまなどを担当しています。
今月から地域おこし協力隊の恵島さんと交替で、広報なおしまでコラムを掲載することになりました。

楽しんでいただける内容になるように頑張ります！

10月は秋祭りでしたね🍁

私は4月に移住してきたので初めてだったのですが、まず地区ごとに開催することに驚きました😊

参加してみると、地区ごとに特徴や特色があり、毎回新鮮で楽しかったです！

また来年も楽しみです！

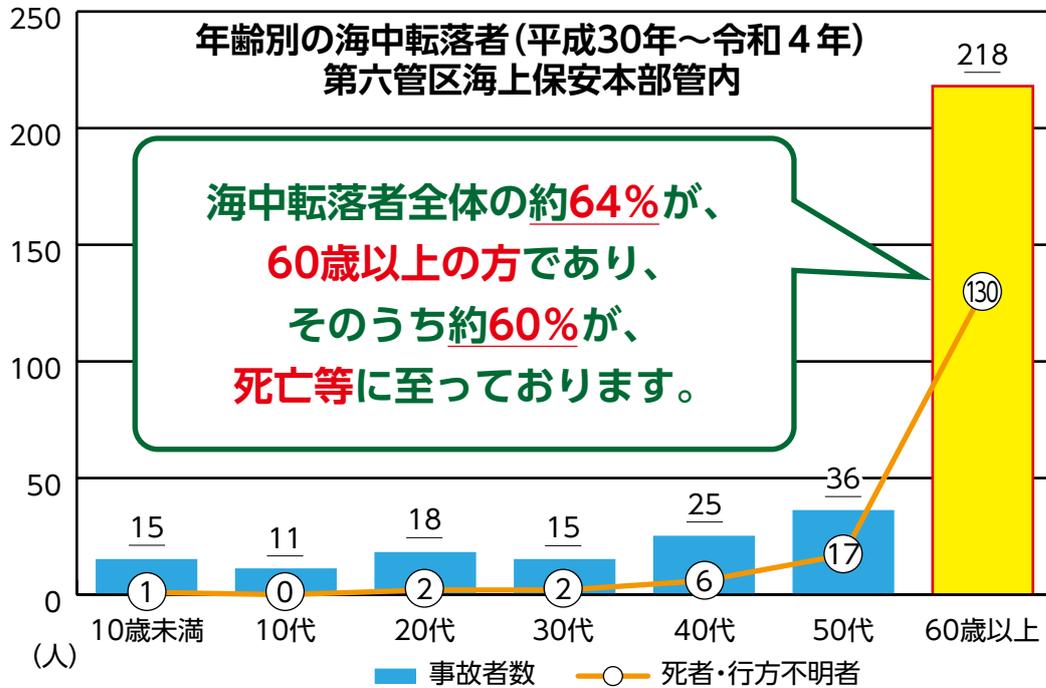
#直島 #地域おこし #秋祭り



2023.10

高松海上保安部からのお知らせ

海への転落事故が多発中！



体調管理はしっかりと、疲労や眠気、いつもと違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チェックし、荒天時には海や川に近づかないようにしましょう。

事故事例1 (70代男性)

事故者は妻と共に、防波堤上で釣り中、海中転落してしまった。

落水の音に気付いた妻が夫を発見、付近の釣り客に救助依頼、通報者を含む数名により防波堤に救助され救急搬送されたもの。

事故事例2 (70代男性)

事故者の妻から、夫が帰ってこないとの通報により捜索。

事故者は単独で防波堤上で釣り中、持病を発症し、海中転落の後に溺死したものと推測される。

！ポイント！

単独ではなく**複数人**での行動をしましょう。万が一のときに素早く救助ができます。

！ポイント！

体調管理はしっかり。
疲労や眠気、いつもと違う体調の異変を感じたら無理はしないでください。

もし、海で事故が発生した場合は、海上保安庁につながる

「118番」 に電話してください。

お問い合わせ 高松海上保安部 航行安全課 ☎087-821-7008





No.196

ふれあい健康コラム

ふれあい診療所



帯状疱疹たいじょうほうしんについて

(医師 森田 峻史)

<帯状疱疹について>

帯状疱疹の主な症状は、体の左右どちらかに生じる痛みやかゆみを伴う発疹ほっしんです。

痛みを伴う発疹は、まもなく小さな水ぶくれに変化すると次第に数を増し、一部には膿がたまります。

その後にかさぶたとなって皮膚症状は治癒し、同時に痛みも治まります。

皮膚症状が治癒した後も痛みが残ることがあります。これは帯状疱疹後神経痛と呼ばれる合併症で、帯状疱疹の後に一定の頻度で発症してしまいます。

帯状疱疹の治療薬としてウイルスの増殖を抑制する抗ウイルス薬が登場し、以前に比べて帯状疱疹の治療は容易になりましたが、それでも治療が長引くケースや治った後にも長期間、痛みが残るケースが少なくありません。

帯状疱疹が治った後に後遺症として痛みなどの症状が残ると、日常生活に支障をきたすことがあるため、できれば帯状疱疹の発症を予防し、発症してしまった場合には早めに治療を開始することが重要です。

帯状疱疹は免疫力の低下で誰にでも起こる病気ですので、しっかり予防することが大切です。

<帯状疱疹の治療>

治療は、抗ウイルス薬が中心となります。薬を使ってウイルスの増殖を抑制することで、急性期の皮膚症状や痛みを緩和し、合併症や後遺症を軽減します。できるだけ早期の治療開始が重要です。鎮痛薬をしっかりと使ってあげることで帯状疱疹後神経痛が残るリスクを減らすことができます。全身に水疱すいほうが出現したり高熱を伴ったりする場合は、点滴による治療が必要なことがありますので、早急に受診してください。

<帯状疱疹の合併症>

帯状疱疹の発疹が治った後でも、ウイルスの攻撃によって神経に傷跡が残ってしまい、痛みだけが長い間残ることがあります。この症状は「帯状疱疹後神経痛」と呼ばれ、高齢の方や、帯状疱疹が重症であった方に起こりやすいといわれています。主に、内服薬による治療を行いますが、痛みが激しい場合には、痛みの治療を専門とするペインクリニックなどで、「神経ブロック」という神経の周りに局所麻酔を直接注射する治療を行うこともあります。

そのほか、帯状疱疹による角膜炎かくまくえん、結膜炎けつまくえんといった眼の合併症、顔面神経麻痺、難聴など重篤な合併症もあります。頭頸部とうけいぶの帯状疱疹の場合、特に注意が必要です。あやしい痛みを伴った水疱があれば早めに受診しましょう。

<帯状疱疹の予防>

帯状疱疹の予防としては、できるだけ健康的な生活習慣を保つことが大切です。食事のバランスに気をつけ、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。さらに、50歳以上の方については、帯状疱疹ワクチンを接種することで、発症予防、重症化予防が期待できるとされています。



▼西田秀夫様より亡母西田ツユ子様の香典返しとして、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。

寄附のお礼

地区 直島 誕生地
宮ノ浦 9:29 本田 芽唯ちゃん 祐也 咲也加
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.人間が人間らしく生き、生まれながらに持つ権利をなんと言うでしょうか?

- ①私権 ②人権 ③公権

(ヒントは、広報紙の中にあります)

10月号の答え ① 応募総数7通

【応募締め切り】11月30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 ○○○コーナー」
E-mailでの応募は、somu1@town.naoshima.lg.jp

締め切り:11月20日(月)

※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12	こやま医院 (八浜町見石)51-3333	中谷外科病院 (田井)31-2323	ふじわら歯科医院 (八浜町大崎)51-2488
19	せいきょう玉野診療所 (羽根崎町)81-1696	大西病院 (田井)33-9333	みしま歯科クリニック (玉原)31-5851
23	由良病院 (深井町)81-7125	山田クリニック (和田)81-7197	三宅(元) 歯科医院 (玉)21-3210
26	のうの小児科医院 (田井)33-9888	玉野市民病院 (宇野)31-2101	三宅(至) 歯科医院 (山田)41-1031
12月3	中村医院 (長尾)71-2217	たまメディカルリハビリ テーションクリニック (玉)31-6803	赤木歯科医院 (築港)31-1771
10	玉野市民病院 (宇野)31-2101	宇野八丁目クリニック (宇野)33-8080	赤司歯科医院 (宇野)32-1289

※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13日~12月15日)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
11/13	14	15	16	17
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
20	21	22	23	24
午前 藤原・森田 午後 森田	森田	午前 藤原・森田 午後 藤原	休診日	森田
27	28	29	30	12/1
午前 藤原・森田 午後 藤原	午前 松木 午後 藤原	午前 藤原・森田 午後 森田	藤原	森田
4	5	6	7	8
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 森田 午後 横山
11	12	13	14	15
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

※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。
ふれあい診療所 ☎087-892-2266



横防 岡崎 貢さんの作品
「バスを待っています。」

お子さまの教育資金を 「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)がサポート!

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

【ご融資額】 お子さま1人当たり**350万円以内**

【金利】 年**2.25%** 固定金利

※「母子家庭」「父子家庭」「交通遺児家庭」「世帯年収200万円(所得132万円)以内の方」
または「子ども3人以上の世帯かつ世帯年収500万円(所得356万円)以内の方」は年
1.85% (令和5年10月2日現在)

【ご返済期間】 **18年以内**

【お使いみち】 入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃など

【ご返済方法】 毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可能)

【保証】 (公財) 教育資金融資保証基金(連帯保証人による保証も可能)

詳しくはHP(「国の教育ローン」で検索)または教育ローンコールセンター
☎0570-008656(ナビダイヤル)または(03)5321-8656までお問い合わせください。

確認しよう、最低賃金 事業者も、労働者も、お互いに。

香川県最低賃金は、令和5年10月1日から**時間額918円**が適用されます。

香川県最低賃金は、常用、臨時、パートタイム、アルバイト、嘱託の雇用形態や呼称にかかわらず、原則として香川県で働くすべての労働者に適用されます。

ただし、特定の産業(①冷凍調理食品製造業 ②はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業 ③電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業 ④船舶製造・修理業、船用機関製造業)で働く労働者の方は、特定最低賃金(産業別最低賃金)および香川県最低賃金のうち高いほうの金額が適用されます。

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