

# なま

広  
報



2006 No.630



Communication & Public Relations

おじいちゃんと力を合わせて ペったん、ペったん!!

12月15日 ~もちつき大会~



## 第二十八回 ことしの町政の展望 ～町づくり報告～

直島町長 濱田孝夫

新年あけまして

おめでとございます

町民の皆様には、ことしこそはいいい年になりますようにと願いを込めて、心さわやかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

(初心を忘れず)

私も新春に当り、今まで良い事、悪い事いろいろな出来事がありました。町民の皆様・議会・企業・職員・関係機関など多くの皆様のお力添えにより、大波にも流されないで乗り越えて来る事が出来ました。

大きな社会・組織の中では個人の力は微々たるもので、改めて皆様のご理解と協力に心から感謝申し上げます。ともに、慣れて情性に流されることなく、町のため、町民の皆様のためという初心を忘れないように、常に一歩前進、新鮮な気持ちで皆様とともに町づくりへ全力で邁進しなければと、反省も込めまして決意を新たに新春を迎えました。

(大丈夫でしようか)

最近、地球のどこかで大きな災害また暖冬から一転厳冬さらに世界のどこかで紛争が絶えず、国内では、これからのこの命を奪つという人間として決してすべきでないことが、連日起きるなど、地球自体大丈夫だろうか、社会の秩序が保たれるのだろうか、これから先の心配なことが浮かんできます。

何事も起きてからでは遅いということ。私たちが人間も自覚し真剣に考えなければならぬ時代が来ているのではないで

しょうか。

(プラス思考で)

しかし、沈んでいても何事も良くすることは出来ません。反省しながら一歩でも前へ進むというプラス思考で頑張りたいたいです。

さて、ことし最初の町づくり報告です。少し夢も含んで町政の展望をご報告させていただきます。

(二段階目の基盤づくり)

大きな不況の波の中、もしや直島が沈没するのではという危機的な状況のときに町民の皆様の英断と漁業組合の苦渋の選択などで豊島廃棄物等中間処理受け入れを契機に、直島に神風ともいうべき追い風が吹いて、この小さな島が、一番活気のある町として動いています。私は、これまでが一段階目の基盤づくりであったと思っています。

そしてこれからが将来に向けてゆるぎない直島町にするための二段階目の基盤づくりだと考えています。

冒頭に申し上げましたように、世の中が不安定な環境、国の地方に対する厳しい改革、若い人達の島離れ、財政、人口災害など問題も沢山ありますが、海の駅・新ベネッセハウスのオープン、第二回目のスタンダード展の開催、エコタウン事業の進展、住環境の整備など前に光が見える良い事も沢山あります。

これらをつまぐ軌道に乗せ二十一世紀での確固たる直島町にするのが第二段階目の基盤づくりで、ことしは重要な年になると受け止めています。世の中はそう甘くはありませんが、こ

れらが進めば先は明るいと私は信じて頑張らせていただきます。

(子どもたちのためにも)

一番のことは、直島を愛し、直島が好きで、自分たちのできることは自分たちでという町民総参画の町政が不可欠です。厳しい世の中が待っているこれからの子どもさんたちのためにも、今が踏ん張りどころですので、ともによりしくお願い申し上げます。以下、ことしの主な展望事業をご紹介します。

海の駅オープン(ことしの秋には、町民の生活・交通・交流そして見学者の受け入れなど、これからの直島の活性化の拠点となる海の駅がオープン予定です。)

一学期制始まる(四月の新学期から二学期制になります。学校教育もいろいろ変わってくると思いますが、この制度改革で大切な心の教育も充実するのでしょう。)

新ベネッセハウスオープン(直島が瀬戸内海の中心の拠点としての基盤ができるものと期待しています。また、第二回目のスタンダード展が秋から開催予定です。)

行政財政改革(いろいろな改革、増税問題など住民にとっては厳しい話が多いですが、無駄をなくして効率的な住民総参画の国づくり町づくりが不可欠です。ご理解をよろしくお願い申し上げます。)

防災・防犯対策(防災対策には積極的に取り組みますが、交流人口の増加による防犯対策についても考えなければと思っています。)

町営住宅建設(マテリアルの新社宅の完成、町も住宅建設や空地・空家の情報提供を進めますので、どうか直島に住んでください。)

G8サミット会場誘致(007赤い刺青の小説の中でベネッセハウスがG8サミット会場として出てきますが、二〇〇八年に日本で開催の会場として、直島を中心として瀬戸内海で開催をという話が出てきています。余りにも大きな話ですが、なるなら別は別にして、県などと連携しながら誘致運動を進めたいと考えています。)

その他(少子・高齢化対策、結婚促進事業、緑化推進、婦人会・子ども会の強化、若者対策、環境のまち推進等々。)

紙面の関係で十分説明できませんでしたが、機会があればまたたくわしく報告させていただきます。

いずれにしても、ことしは直島町にとっても重要な年になると思います。

町も自ら襟を正し、職員一同、町民の皆様にご満足いただけるよう大きな夢と希望を持って頑張らせていただきますので、町民の皆様もルールの厳守、マナーの向上なども含めまして、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

寒さ厳しい折からお身体には十分お気を付けられ、また、町内で多くの工事がありご迷惑をおかけいたしますが、交通事故等にも十分ご注意ください、お元気で過ごしてください。

ことしが皆様、企業にとっても大きな大きな夢のある幸せな年で一歩でも前進できますようお祈り申し上げます。ことしはじめのご報告とさせていただきます。

## ふれあい通信なおしまだよ!

1月16日からのオフトーク通信4CHの番組表です。  
どうぞ、お楽しみください。

### 故障かなと思ったら

ボリューム・放送時間帯を確認してください。  
故障受け付けは、113番へお願いします。  
移転・廃止は、必ず役場総務課まで印鑑を持って手続きにきてください。  
オフトーク通信再放送などの操作のお問い合わせは、役場総務課  
892 - 2222まで、お気軽にお問い合わせください。

### 1月

January

- 16日(月)新譜、再発アルバム(ジャズ)
- 17日(火)アーティスト特集(ジャズ)
- 18日(水)廃盤、名盤アルバム(ジャズ)
- 19日(木)コンテンポラリージャズ(ジャズ)
- 20日(金)フュージョン、スムーズジャズ(ジャズ)
- 21日(土)フュージョン、スムーズジャズ(ジャズ)
- 23日(月)シングルチャート(洋楽/ロック/ポップス)
- 24日(火)新譜ピックアップチャート(洋楽/ロック/ポップス)
- 25日(水)新譜アルバム(洋楽/ロック/ポップス)
- 26日(木)アーティスト特集1(洋楽/ロック/ポップス)
- 27日(金)アーティスト特集2(洋楽/ロック/ポップス)
- 28日(土)アーティスト特集2(洋楽/ロック/ポップス)
- 30日(月)洋楽ナツメロ(BGM他)
- 31日(火)スクリーンミュージック(BGM他)

### 2月

February

- 1日(水)ボサノヴァ(BGM他)
- 2日(木)ジャズピアノ(BGM他)
- 3日(金)ライトクラシック(BGM他)
- 4日(土)ライトクラシック(BGM他)
- 6日(月)歴史的な演奏、名録音盤(クラシック)
- 7日(火)交響曲、管弦楽曲、協奏曲(クラシック)
- 8日(水)室内楽曲、器楽曲(クラシック)
- 9日(木)バロック、古楽(クラシック)
- 10日(金)バロック、古楽(クラシック)
- 13日(月)通信カラオケDAMチャート(歌謡演歌)
- 14日(火)アーティスト特集(歌謡演歌)
- 15日(水)テーマ別特集(歌謡演歌)

番組は、予告なく変更になる場合がありますがご了承ください。

## 防災 コーナー

自分の身は自分で守ろう～天災は決して他人事ではありません～

自助(70%) 共助(20%) 公助(10%)

### 直島町自主防災会

会員は、自治会員のみなさん一人一人です。昨年、11月2日に直島町自主防災会が結成され、役員が決定しました。

(平成18年1月1日現在)

会長 中野善正(宮ノ浦)	副会長 蓬 清二(本村)	会計 久米田 良一(宮ノ浦)
委員 下津良治(積浦)	委員 小野孝一(宮社)	委員 米山 守(鷲ノ松)
委員 辻原速雄(ヘキ)	委員 山本 一郎(文教区)	

### 直島町自主防災会の発動基準

- ・避難勧告が行政機関から出されたとき
- ・地震警戒宣言が行政機関から出されたとき
- ・震度5弱以上の地震があったとき(同程度と判断したときを含む)
- ・大災害が、発生もしくは発生する危険が迫っていると判断したとき
- ・その他、会長が発動の必要があると判断したとき

宮ノ浦地区は、  
11月2日に自主防災会を  
立ち上げています。

直島町自主防災会としては、今年は各地区の自主防災会の立上げ・訓練・研修を行っていきます。自主防災組織は、私たちのための組織です。みんなで、防災活動に参加していきましょう。

来月号から防災(震災)に関する知識の特集をしていきます。

## 平成17年度基本健康診査をまだ受けていない方へ

満40歳以上の職場健診を受けていない方で、平成17年度（平成17年4月1日以降）まだ基本健康診査を受けていない方を対象に健診を行ないます。

【平成17年10月3日(月)・10月4日(火)・10月5日(水)に実施した  
集団健診をすでに受けられた方は、今回の健診は受けられません。】

町立(ふれあい)診療所で受診される方は、直接診療所の窓口へお越しください。

直島診療所で受診される方は、役場住民福祉課で受付を済ませてから受診してください。

直島診療所	
実施日	受付時間
平成18年1月24日(火)	8:30～12:00
平成18年1月25日(水)	8:30～12:00

町立(ふれあい)診療所	
実施日	受付時間
平成18年1月26日(木)	14:30～16:00
平成18年1月30日(月)	14:30～16:00

**料金は2,400円です。**（満70歳以上の方は1,200円です。）

B型・C型肝炎検査を受けられる方は他に1,200円必要です。（満70歳以上の方は600円）

【検査内容】 検尿（蛋白・糖・潜血） 心電図検査 血圧測定 身体測定（身長・体重） 医師の診察

### 血液検査

#### 血中脂質検査

- ・総コレステロール
- ・HDL - コレステロール

#### 貧血検査

- ・赤血球
- ・血色素量
- ・ヘマトクリット値

#### 腎クリアチニン検査

- 血糖検査
- 肝機能検査

- ・GOT
- ・GPT
- ・ - GTP

#### B型・C型肝炎検査

平成17年4月1日～平成18年3月31日までに40・45・50・55・60  
・65・70歳になる方  
過去に輸血を受けた方  
過去に肝機能異常を指摘された方  
去年に引き続きB型・C型肝炎検査を**対象者の方**に実施します。

### お問い合わせ

住民福祉課 ☎892-3400

## ご存知ですか 裁判員制度

平成21年5月までに始まります

裁判員制度は、国民の皆さんに裁判員として刑事裁判に参加してもらい、有罪かどうか、有罪の場合はどのような刑にするかを裁判官と一緒に決める制度です。一般の人たちの感覚を裁判の内容に反映させ、司法に対する理解と信頼を深めるため導入されます。

### あなたが裁判員候補者に選ばれる確率は？

裁判所が選挙人名簿をもとに候補者名簿を作り、1つの事件ごとに裁判員候補者を選びます。名簿作り・候補者選びは、くじで行なわれます。

対象事件：年間39件（平成16年度）

裁判員候補者：1件につき50人と仮定

香川県の有権者数：83万6,000人

をもとに計算すると、

$$83万6,000人 \div 1,950人（年間件数 \times 裁判員候補者50人） = 429人$$

429人に1人が裁判員候補者に選ばれる可能性があります。

これまでの刑事裁判

裁判官 3人

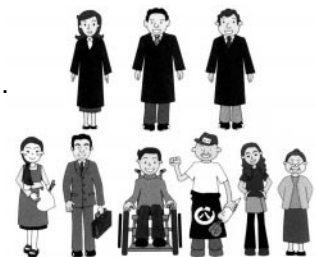


裁判員制度が

導入されると...

裁判官 3人

+ 裁判員 6人



### お問い合わせ

高松地方裁判所 ☎851-1531

高松地方検察庁 ☎822-5155

香川県弁護士会 ☎822-3693

県庁法務文書課 ☎832-3062

身近で、早くて、頼りがいのある裁判を目指します。  
皆様のご理解・ご協力をお願いします。

# 情報BOX

## 行政相談

日時 1月19日(木)  
9:00 ~ 12:00  
場所 西部公民館  
相談員 土井 厚

お気軽にご相談ください。

## 人権相談

日時 2月2日(木)  
10:00 ~ 14:00  
場所 直島町役場  
相談員 奥田俊彦  
高橋 勝

お気軽にご相談ください。

## 税務課からのお知らせ

### 今月の納付期限

町 県 民 税.....第4期分  
国民健康保険税.....第8期分  
介護保険料.....第8期分

納付期限 1月31日

“たばこは町内で買ひましょう”  
直島町内で販売された  
“たばこ”の税は直島町に入ります。

## 県営住宅直島団地の入居者募集

直島町では県営住宅直島団地の入居者を次のとおり募集します。

1. 場 所 直島町 4143 番地 12 (オノ神)
2. 募集戸数 3LDK 1戸
3. 家 賃 3LDK 34,000 円 ~ 54,000 円  
別途共益費 4,000 円が必要です。
4. 申し込みができる方  
所得が所定の基準に該当している方  
同居親族のある方  
勤務先などの制限はありませんので上記、に該当する方はどなたでも応募できます。
5. 申し込みに必要なもの  
入居許可申請書  
住民票 (入居する親族全員のもの)  
平成 16 年分の所得証明書  
(学生、子ども除く)  
その他
6. 受付期間  
平成 18 年 1 月 11 日 (水) ~ 平成 18 年 1 月 20 日 (金)
7. 入居者選考  
申し込みが重複した場合は、抽選により決定します。
8. 入居予定日 平成 18 年 2 月 1 日

お問い合わせ 建設経済課 ☎892-2224

## 体力づくり講座受講生の募集について

教育委員会では社会体育の一環として皆様方より幅広い趣味と体力の向上を願って体力づくり講座を開催しますので多数の方々のご参加をお願い申し上げます。

今年度は、キンボールを使用して子供から高齢者まで楽しく遊びながら体力づくりを行います。

なお、受講希望の方は平成18年1月31日(火)までに教育委員会(☎892-2882)までお申し込みください。

開催日時: 平成18年2月の毎週火曜日  
19:00 ~ 20:30

場 所: 中学校体育館

## 電子申請が始まります

平成 16 年 7 月にインターネットを利用して、県や市町への申請、届出などを自宅や会社のパソコンから行うことができる「かがわ電子自治体システム」の運用が開始され、電子申請を始めました。

直島町では、平成 18 年 1 月から税関係の届出 2 手続の電子申請の受け付けをスタートします。

### 電子申請

電子申請により 24 時間、365 日、申請・届出ができるようになり、行政機関の窓口に出向く必要や郵送などの手間が省けます。もちろん、今までどおり、書面による申請も可能です。

### 電子申請をするには

インターネットへの接続が必要です。かがわ電子自治体システムのホームページ「@かがわ」(アドレス <https://kds.pref.kagawa.jp>) にアクセスし、住所、氏名など必要事項を入力して、ID とパスワードの登録をしてください。

### 重要な手続には電子署名が必要

本人からの申請かどうかを確認するため、書類への押印や署名が必要な手続については、電子申請にあたって「電子署名」が必要となる場合があります。「電子署名」には、書類に印鑑を押すのと同じ効果があります。

電子署名をするためには、印鑑証明の役割を果たす「電子証明書」が必要です。電子証明書は、個人では町役場、会社の場合は法務局で発行しています。

### 直島町電子申請導入手続一覧

固定資産税納税管理人申告 (承認申請)  
給と支払報告・特別徴収に係る給と所得者異動届出

### お問い合わせ

企画環境課(電子自治体システム) ☎892-2020  
税 務 課(電子申請手続) ☎892-2296

## 平成18年度 個人住民税における改正点

今、国の方で抜本的に税制改正について検討されておりますが、既に決まっているもので、平成18年度以降の主な改正点をお知らせします。

### 1 個人住民税の均等割の見直し

個人住民税の均等割の納税義務を有する夫と生計を一にする妻は、平成16年度分までは均等割は非課税でしたが、平成17年度分は2分の1の額(2,000円)、平成18年度分から全額(4,000円)で課税されることとなります。ただし、前年の合計所得金額が、一定の金額(給与収入であれば93万円)以下の方は、従来どおり非課税です。

### 2 定率減税の見直し

所得割額にかかる定率減税の額について、右記のように引き下げられます。

現	行	改	正
減税額	減税額上限	減税額	減税額上限
所得割額 × 15%	4万円	所得割額 × 7.5%	2万円

### 3 老年者控除の廃止

年齢65歳以上でかつ所得金額が1千万円以下の方の控除が廃止されます。

課税所得金額からの48万円の控除が廃止されます。

この場合65歳以上とは、昭和16年1月1日以前生まれの方です。

### 4 非課税措置の見直し

納税義務者の年齢が65歳以上の方のうち平成17年中の合計所得金額が125万円以下の方に対する個人住民税の非課税措置が平成18年度分から段階的に廃止されます。

平成17年1月1日において65歳に達していた方で、かつ、前年の合計所得金額が125万円以下(注)の方に対する均等割及び所得割課税の経過措置

平成18年度は3分の1課税、平成19年度は3分の2課税、平成20年度以降全額課税となります。

#### 平成17年1月1日現在65歳未満の方

上記の経過措置は適用されません。65歳に到達しても、均等割・所得割ともに全額課税となります。

### 5 個人住民税の年金課税の見直し

#### 公的年金控除

公的年金等の受給者で、年齢が65歳以上の方の控除額が見直され、右記のとおりとなります。

この場合65歳以上とは、昭和16年1月1日以前生まれの方です。

#### 公的年金等の収入額

#### 公的年金の控除額

330万円未満	1,200,000円
330万円以上410万円未満	収入金額 × 25% + 375,000円
410万円以上770万円未満	収入金額 × 15% + 785,000円
770万円以上	収入金額 × 5% + 1,555,000円

上記の改正は、平成17年1月1日以降の所得に対して適用され、平成18年度分以降の課税額に反映されます。

### お問い合わせ

税務課 ☎892-2296

## ご協力誠にありがとうございました



平成17年10月1日から12月20日まで実施しました「レジ袋を減らそうキャンペーン」で、皆様のご協力によりエコちゃんカード回収枚数は841枚でした。ひきつづきマイバック運動にご協力をお願いします。

ネットワークグリーンコンシューマかがわ事務局 電話 832-3176

直島町商工会 電話 892-2849

<http://naoshimashoukoukai.cocolog-nifty.com/shoko/>

島の求人情報等掲載しています。

# 情報BOX

2

## ふるさと海の家「つつじ荘」からのお知らせ

平成18年1月～3月の3ヶ月間は、つつじ荘改修工事のため、「大広間」「炊事場」「シャワー室」「キャンプ場」は利用できません。その他の施設につきましては、通常どおりご利用いただけますが、工事中のため、騒音等によりご利用の皆様には、大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力の程、よろしくお願い致します。

また平成18年4月よりリニューアルオープンし、申込み方法・申込み期間や施設の利用形態及び利用料金が大幅に変更いたしますので、詳しい内容につきましては、決まり次第お知らせ致します。

お問い合わせ

建設経済課 ☎892-2224

## 木造住宅耐震対策セミナー 「自分で守ろう大事なわが家」

大地震に備え、一般の方が簡単に行える診断方法など、木造住宅の耐震診断と補強のポイントについて、分かりやすくご紹介します。

日時 平成18年2月21日(火) 13時30分～16時30分  
場所 サンポートホール高松第1ホール  
講師 (有)設計工房佐久間(代) 佐久間順三氏 他  
対象 住まいの耐震診断や改修に関心のある方なら、どなたでも  
人数 300人(先着順)  
参加料 無料

申込み・お問い合わせ

社団法人香川県建築士事務所協会

☎821-4280

香川県土木部住宅課 ☎832-3584

## O157による食中毒防止について

平成17年10月に、香川県内の社会福祉施設で、O157による食中毒の集団発生がおき、多数の高齢者の方々が被害に遭われました。

特に、幼児や高齢者など抵抗力の弱い方々が、O157に汚染された未加熱食品や加熱が不十分な食肉を摂取する事により発症する事例が多く見られます。

O157は感染力が強く、毒性が食中毒の中で最も強いと言われています。

症状としては、激しい下痢を伴い出血性の下痢を起こします。

下記のこと十分に注意して、食中毒を予防しましょう。

### 原因食品・感染源

- ・ O157に汚染された食品(生野菜・そうざいなど)
- ・ 生肉(生レバー、ユッケなど)、加熱不十分な食肉など
- ・ 牛などの家畜の便、感染者の便

### 予防方法

- ・ 調理時、食品の加熱は中心部まで十分にしましょう。(75度で1分以上)
- ・ 特に幼児や高齢者は、生肉(生レバー、ユッケなど)を食べないようにしましょう。
- ・ 包丁、まな板など調理器具は洗剤、漂白剤で洗浄・消毒をこまめに行ないましょう。
- ・ 調理前、用便後は必ず手洗いをしましょう。
- ・ 水道蛇口、ガスコックも清潔にしておきましょう。

お問い合わせ・ご相談

香川県業務感染症対策課 ☎831-1111(内線3256)

東讃保健福祉事務所 ☎831-1531

## 献血にご協力ください

輸血のための血液が大変不足しています。  
皆様の温かいご協力をお願いします。

日時 平成18年1月23日(月)  
場所 町役場前  
時間 午前10時～12時  
対象者 16歳から64歳までの健康な方、65歳から69歳までの以前に献血の経験のある方。

当日の問診により、献血をお断りする場合があります。

お問い合わせ

住民福祉課 ☎892-3400

## ドライバーの皆さん 交通ルールを守って!!



## 第10回島おこし フェスティバル

12月4日(日)、福祉センター劇場で第10回島おこしフェスティバルが開催されました。

最後となる今年も、恒例のジャズダンス、コーラスグループ・直島小学校4年生による合唱のほか、着物をリメイクした作品を着た子どもから大人までのモデルによるファッションショーがあり、大いに盛り上がりました。



## 不法投棄は絶対に止めましょう!

先日、直島ダム付近においてエアコンとファンヒーターが不法投棄されているのが発見されました。(写真) また、本村地区の町道付近において長期間にわたり、ビール等の空缶が多量に不法投棄されているのが確認されています。(写真)

いずれも島内在住者による行為だと考えられますので、絶対にやめてください。  
直島が「ごみの島」とならないように、ご協力をお願いします。

### 廃棄物の処理及び清掃に関する法律

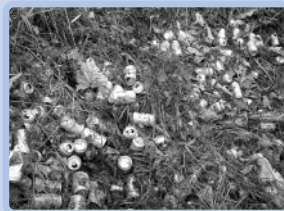
(昭和四十五年十二月二十五日法律第百三十七号)

**第十六条** 何人も、みだりに廃棄物を捨ててはならない。  
**第二十五条**

次の各号のいずれかに該当する者は、五年以下の懲役若しくは千万円以下の罰金に処し、又はこれを併科する。

(中略)

十四 第十六条の規定に違反して、廃棄物を捨てた者



写真



写真



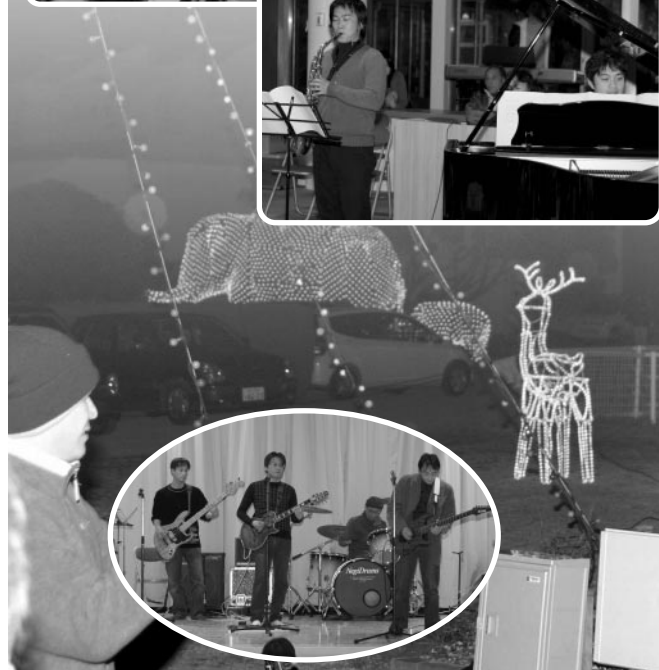
# CAMERA REPORT

## カメラ レポート

### イルミネーション点灯式 & 光の中の音楽会

12月17日(土)、幼児学園で午後5時45分に『ふゆのファンタジー』と題し、イルミネーション点灯式が行われました。今年でもう6年目となる『ふゆのファンタジー』もすっかり定着し、この時期、町内の人々の目を楽しませてくれています。

午後6時からは「光の中の音楽会」が開催され、町内有志による歌や演奏、ゲスト 瀬戸フィルハーモニー交響楽団に所属する演奏者によるコンサートもあり、イルミネーションによる光の夜と音楽を楽しみました。



## もちつき大会 ~ 幼児学園 ~

12月15日(木)、幼児学園で園児たちと高齢者教室受講生の皆さん、直島小学校1年生、直島中学校1年生たちが参加して交通安全キャンペーンもちつき大会がありました。

マルチの真ん中に置いたうすで、園児たちは、おじいさん、おばあさん、お兄さん、お姉さんに手伝ってもらい、大きなきねを持ち上げてもちをつき、つきたてのやわらかいおもちを、おいしそうに食べていました。

お昼からは、宮ノ浦池交差点で園児が一人ずつ、自動車・バイクを運転している方に「安全運転をして下さい!」とお願いし、つきたてのおもちをプレゼントしました。



# ～あなたの健康生活リズムをつくりましょう～

私たちのからだには、地球の自転などに合わせて生理的な活動を行う、不思議なリズムが備わっています。

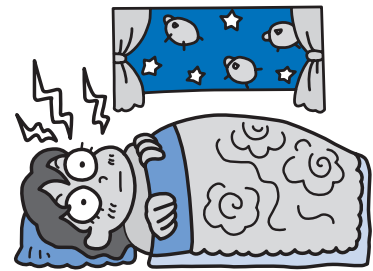
朝になったら目が覚めて、夜になったら眠くなるとか、人間の体温や血圧の変化もこの不思議なリズムの周期に合わせています。このリズムは、脳の中にある「体内時計」によってコントロールされていますが、体内時計の本来のリズムは1日約25時間で刻まれます。これを光(日光)や食事、温度などといった要因によって1日24時間のリズムに調整して、私たちのからだは活動しているのです。

まず、次の項目にいくつあてはまるか調べてみましょう。

Life Style

- 「昼まで寝て夕方から活動開始…」の **夜型生活**
- 「食事をとったりとらなかったり、時間も適当」の **食事軽視生活**
- 「朝はギリギリまで寝たいから、朝食なんて必要ない」の **1日2食生活**
- 「休日は1日中家の中。外は晴れているのやら？」の **日陰生活**
- 「からだを動かすのは苦手。疲れないから眠くならない。」の **低活動生活**
- 「昨日の睡眠時間は9時間、今日は5時間。とれる時に睡眠をとる」の **睡眠時間変動生活**
- 「布団の中に入っても全然寝れない。目をつむってイライラ!!」の **不満足睡眠生活**
- 「毎日自由でいいのだけど、生活にメリハリがない」の **時間もてあまし生活**
- 「昼間家にいるので、眠くなったら即昼寝。  
でもその夜は寝れなくて、次の日は逆に寝不足…」の **昼寝生活**

0 個	軽快リズム。
1 個	正常リズム。でも油断はできません。
2～3 個	不安定リズム。黄色信号です。
4 個以上	リズムが聞こえません。赤信号です。



## ここからはじめるリズム改善

### 1. 朝の光十分に浴びよう！

体内時計の調節には、朝、太陽の光を十分に浴びることがもっとも重要です。その日の「睡眠」にも影響します。朝の光の刺激によって、14～15時間後に睡眠を促すメラニンホルモンが分泌されるしくみになっているのです。

### 2. 1日3食、規則正しく食事をしよう！

規則的な食事は、胃腸の働きにリズムをつくり、体内時計の調整をおこないます。特に朝食が重要で、胃腸の1日の活動をスタートさせ、体内時計に刺激を与える役割があります。また、朝の排泄を促し、排泄のリズムも整えます。

### 3. からだを動かす習慣を身につけて！

運動による適度な疲労感は、毎日の睡眠の質を高めます。特に朝のウォーキング習慣は、脳やからだの目覚めを促し、太陽の光も十分に浴びられます。ウォーキングなどができない場合は、夜の風呂上りなどに軽いストレッチ体操がおすすめです。

### 4. 昼間の活動はスケジュールを立てて、計画的に！

学校や職場などでは時間で管理されるため、自然と時間を意識して生活していますが、日中家で過ごすことが多い方は、からだのリズムが乱れがちになってしまいます。規則的な生活をするために1日のスケジュール(日程)を立てる習慣をつけましょう。

### 5. 寝つきを良くする夜の過ごし方を心がけて！

夕方以降は、からだに昼との区別をきちんと認識させ、入眠がスムーズにおこなえるよう準備しましょう。夕食は寝る2時間前までに済ませ、入浴はぬるめ(40度くらい)のお湯にゆっくりつかりましょう。

(今月の「アクアウォーキング教室」は、1月19日(木)13:10より福祉センター温水プールにて開催します。)

国民健康保険についてのお問い合わせは、役場住民福祉課 国民健康保険係(☎892-2223)まで

### 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

### 結婚おめでとう (敬称略)

すえ永く お幸せに

地区 氏名  
宮ノ浦 竹林 淳  
原 真弓 11月27日

### 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  
宮ノ浦 積浦 西岡 繁子 87  
本村 高野 守 53  
宮ノ浦 木村 ユキ子 77

### 寄付のお礼

積浦の西岡末好様より亡母西岡繁子様の香典返しとして積浦自治会、積浦老友会、直島町婦人会積浦支部、直島町社会福祉協議会、直島町立診療所に対して金一封のご寄付がありました。

宮ノ浦の木村昭一様より亡妻木村ユキ子様の香典返しとして妻ノ浦自治会、直島町社会福祉協議会、鳥つじ大正琴同好会、ちぎり絵同好会に対して金一封のご寄付がありました。

この各コーナーに掲載を希望しない方は届出の際に担当窓口で、その旨お申し出ください。

## スポーツ通信

(敬称略)

### グラウンド・ゴルフ冬季大会

平成17年12月12日(月) 町民グラウンド

参加人数：36名

優勝 平井 咲子 4ゲーム 83点  
準優勝 浜村 幾三郎 " 87点  
3位 井下 静男 " 87点



## 元気アップレシピ

大根がおいしい季節です。大根で思いつくお料理と言えば...ふるふき大根・おでん・サラダ・なま酢・切干大根・刺身のけんなどなど。一杯おますね。さすが、大根は役者だ。こんな食べ方もまた新鮮。是非チャレンジして下さい。

### だいこん餅

材 料	4人分	作 り 方
だいこん	250g	大根は千切りにして鍋に入れ、水をかぶるくらい注ぎ、やわらかく煮る。 干しえび、ソーセージはみじん切りにして、少量のサラダ油で炒めておく。 わけぎは小口切りにする。 ボウルに上新粉、の熱い大根と煮汁250mlを入れ、も入れ、ラード、塩、こしょうを加えて、木しゃくしでよく混ぜる。 を流し箱に入れ、蒸気が上がった蒸し器で30～40分蒸す。 竹串を刺し、ねっとりした生地がついてこなければ出来上がり。 流し箱から出して冷ます。 食べる直前に、1cm位の厚さに切って、サラダ油 (又はごま油) を引いたフライパンで、両面にこげめがつく程度に焼く。 (この材料分で1,567kcal) (好みで酢醤油に練りがらしを加えたものを供する。)
上新粉	250g	
干しえび	25g	
ソーセージ	30g	
(又はベーコン)		
わけぎ(ねぎ)	15g	
ラード	大さじ2	
しお	小さじ1	
こしょう	少々	
サラダ油	適量	
(又はごま油)		

## 西村成利氏・下津忠和氏 30年勤続体育指導委員表彰

平成17年10月13日(木)、第46回全国体育指導委員研究協議会で、西村成利氏、下津忠和氏が30年勤続体育指導委員として表彰されました。



## 赤い羽根共同募金にご協力ありがとうございました

平成17年度の共同募金として、総額1,294,978円全額を「香川県共同募金会」へ納付しました。募金会では、県全体の募金額を取りまとめると共に、各福祉施設や福祉団体に配分するほか、市町の社会福祉協議会にも「地域福祉活動資金」として、平成18年度に込分の額が還元します。(今年度の直島町では、老人クラブ・身体障害者協会・母子寡婦福祉会・青少年育成連絡協議会・社会福祉協議会・遊具の設置に配分されました。また、各自治会、企業並びに団体などにおいても募金活動にご奉仕くださった各位のご協力に対し、厚くお礼申し上げます。

地区名	実績金額(円)	地区名	実績金額(円)	備 考		
本村	270,400	宮社	28,800	平成17年12月20日に香川県共同募金会へ送金いたしました。 <b>送金金額 1,294,978</b>		
積浦	96,000	鷲ノ松	89,600			
文教区	60,000	オノ(大阪含)	29,600			
宮	1区	58,000	へき			9,600
	2区	48,200	屏風島			8,800
	3区	72,000	その他	299,778		
ノ	4区	108,000	合計	1,294,978		
	5区	20,800	《その他内訳》 この金額は、地区での募集以外の実績です。			
	6区	28,000	小学校	12,000	幼児学園	2,400
浦	7区	67,200	中学校	9,600	役場・社協ふれあい他	45,778
	小計	402,400	法人募金	230,000	合計	299,778

下記の法人の皆様より、温かい多額の募金をいただきました。

### 大口法人募金 - 順不同・敬称略 -

石井建設(株)、香川県農業協同組合直島支店、(株)四国汽船、(株)辰巳商会直島出張所、(株)多丸組、(有)浜本水産、(株)百十四銀行直島支店、直島化成(株)、直島漁業協同組合、直島ライオンズクラブ、直島吉野石膏(株)、本荘ケミカル(株)直島工場、マテリアル・エコ・リサイクル(株)、三菱マテリアル(株)直島製錬所、(株)三菱マテリアルテクノ直島事業所、三菱マテリアル直島生活協同組合、菱光産業(株)直島営業所、(株)直島文化村

## ★わが家のスター★



**橋本謙伸** くん(1歳)  
H17・1・1生

鷲ノ松 要ノ美穂さんの長男  
両親からひとこと  
健康第一!!のびのびと大きくなってネ。

## ★わが家のスター★



**中村 彩乃** ちゃん(1歳)  
H17・1・18生

宮ノ浦 邦行ノ静香さんの長女  
両親からひとこと  
元気に育て！看板娘!!

### 玉野市休日当番医 市外局番(0863)

日	内科	外科	歯科
1月22	田川医院 (和田)81-8345	大西病院 (田井)33-9333	岡本医院 (用吉)71-3535
29	井上クリニック (宇野)32-0831	山田外科医院 (和田)81-7197	垣内医院 (宇野)21-3414
2月5	竹原内科医院 (迫間)71-0101	松田病院 (和田)81-7821	木下医院 (田井)31-5545
11	玉野中央病院 (築港)31-1011	佐伯整形外科医院 (玉)31-6803	桜井医院 (和田)81-8314
12	長崎医院 (用吉)71-4800	松尾医院 (宇野)32-4662	近藤(信)医院 (西田井地)41-1566

診察時間は、午前9時から午後5時まで  
休日当番医は都合により変更することがあります。



本村 山口愛子さんの作品

**直島俳句・川柳会**

木枯しに 風花舞 早師走  
秋芳は 辺一面 草紅葉  
宮ノ浦 山小僧さん

## ★★★募集します★★★

皆さんの応募をお待ちしています。

わが家のスター  
お子さんの写真と両親からのメッセージを添えてください。

俳句・川柳コーナー  
テーマは自由です。どうぞご自分の作品をお気軽に発表してみてください。

ミニギャラリー  
得意な「絵」を描いて送ってみませんか?「絵」ならなんでも結構です。

### 応募方法

官製はがき、または封筒に住所(地区)・氏名・年齢・電話番号をお書き添えのうえ、次の宛先に1月20日(金)当日消印有効)までにこの応募ください。

### 宛先

〒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」

### 町の人口

1月1日現在(先月比)  
世帯数 1,468 (-1)  
人口 3,471 (-7)  
男 1,710 (-2)  
女 1,761 (-5)  
町の面積 14.22 km<sup>2</sup>

### 直島町のホームページ

<http://www.town.naoshima.lg.jp>

### 電子メール

somu1@town.naoshima.lg.jp

## チャレンジ! 広報クイズ

答えは、今月号の広報紙の中にあります。

赤い羽根共同募金はいくら集まった?

A 約110万円 B 約120万円 C 約130万円

平成18年2月に開催される体力づくり講座は何?

A キンボール B ゴルフ C バレーボール

基本健康診査の料金はいくら?

A 2,400円 B 2,500円 C 2,600円

### 【応募方法】

はがきに答えの記号(例 - A)住所(地区)・氏名・年齢、広報についてご意見、要望などを書き添えて応募してください。

全問正解者の中から、抽選で2名の方に焼酎「直島」をプレゼントします。応募は一世帯一通に限ります。

締切り/1月20日(金)当日消印有効)

宛先/〒761-3110 直島町1122-1 直島町役場総務課

「広報クイズ」係

当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

ご応募いただいたお客さまの個人情報は、賞品発送のみに使用し、第三者に開示・提供・共有したりすることはありません。

12月号の答え B・C・C 応募総数7通

みなさんチャレンジ! 広報クイズにどしどし応募ください。