

# 広報直島

2023 Oct. No.843

10

すな おな えが おの しま

## contents

- 02 総務課・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
- 07 住民福祉課からのお知らせ
- 08 教育委員会・住民福祉課からのお知らせ
- 09 税務課からのお知らせ
- 10 ふれあい診療所からのお知らせ



お月見ウォーキング (カメラリポート 6ページ)

町の人口 | 10月1日現在(先月比) 世帯数/1,572(+5) 人口/2,954(+3) 男/1,525(+4) 女/1,429(-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 | 14.21km<sup>2</sup>

直島町HP / <https://www.town.naoshima.lg.jp> E-mail / [somu1@town.naoshima.lg.jp](mailto:somu1@town.naoshima.lg.jp)



## 総務課からのお知らせ

# 香川県シェイクアウトに参加しよう！

地震発生の際は、落ち着いてまず自分の身を守る行動をとることが重要です。

香川県では、11月2日(木)地震発生の想定時刻を午前10時として県内一斉にシェイクアウト訓練を行いますので、この時刻に下の3つの安全行動を実施しましょう。

当日は訓練開始の合図はありませんので、時間になったら各自で訓練を行ってください。

防災訓練の一環として、この機会にぜひ参加していただき、防災意識の向上に努めましょう。

### 【安全確保行動 1 - 2 - 3】



※プラスワン訓練として、安全確保行動に加えて「家具の転倒防止」、「危険箇所の確認」、「食料備蓄の確認」など自主的な取り組みを合わせて実施していただきますようお願いいたします。

### <訓練日時>

11月2日(木) 10:00

### <参加登録方法>

下記の二次元コードを読み込むか、専用ウェブサイト (<http://www.shakeout.jp/event/kagawa/>) にアクセスして事前にご登録ください。



お問い合わせ 総務課 ☎087-892-2222

## 環境水道課からのお知らせ

# ごみの出し方 (資源ごみ<空カン類>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…直島町指定ごみ袋 (青色)

液体の入っていた空カン類…

水で軽くすすいでから出してください。

ガスボンベ・スプレー缶…

穴を開けず出してください。(火災防止のため)

プラスチック製のキャップは取り除いてください。

カンの材質…

アルミ・スチールで袋を分ける必要はありません。

(町で選別機を使って分別します。)

### その他特にお願いしたい点

- 飲み残しや食べ残しは取り除いてから、指定ごみ袋に入れて出してください。
- 空きカンなどの中にたばこの吸い殻などは、絶対に入れないでください。

可燃ごみ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、ほか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

## 薬は正しく使いましょう！

毎年、10月17日から23日までの1週間は「薬と健康の週間」です。

病気やけがを治すのに役立つ「薬」ですが、正しく使用しないと副作用を引き起こすこともあります。医師・薬剤師の指示のもと、用法・用量を守り、医療機関を受診するときには、必ずお薬手帳を持っていきましょう。

### 「お薬手帳」を活用しましょう

「お薬手帳」とは、過去に病院等で処方された薬の記録をまとめるための手帳です。医師や薬剤師との相談に利用し、健康管理に役立てましょう。

#### ◆「お薬手帳」のメリット

- 「お薬手帳」を活用することで、薬の飲み合わせや重複をチェックできるため、副作用や飲み合わせのリスクを減らすことになり、医療費の節約にもつながります。
- 副作用歴、アレルギーの有無、病歴などの情報を記入することで、適正な薬の処方に役立ちます。
- 旅行の際や急に具合が悪くなったときに病院へかかる場合、「お薬手帳」があると、自分の薬の情報を正確に伝えることができます。

#### ◆「お薬手帳」の使い方

- お薬手帳は一冊にまとめて記載する。
- 医療機関には必ず持参する。
- 使用している一般用医薬品（OTC薬）や健康食品、サプリメントも記載する。  
※ OTC薬：薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せんなしに購入できる医薬品
- 常に持参する。

### 「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう

受診する医療機関によって薬局を変えるのではなく、日頃から気軽に相談できる「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう。「かかりつけ薬局」があれば、複数の医療機関を受診している場合でも、薬の情報をまとめて継続的に管理してもらえるので、薬の重複や相互作用による悪影響を防ぐことができ、治療が効果的になるようにサポートしてくれます。

### お宅に「残薬」がありませんか？

飲み忘れ、飲み間違いなどから、残っている処方薬のことを「残薬（ざんやく）」と言います。

残薬があるときは、薬剤師に相談して下さい。薬が残ってしまった原因を一緒に考え、正しく安全に服用できるようにアドバイスをくれたり、残薬を捨てずにすむように薬の数を調整してくれたりします。

### 「ジェネリック医薬品」を使ってみませんか？

医療機関で処方される薬の多くには、価格が安く自己負担が少なくなる「ジェネリック医薬品」があります。色や形、味や香りなどが異なる場合がありますが、有効成分は同じで、効き目に違いはありません。

飲みやすさや使用感が改良されたものもあります。ぜひ、医療機関や薬局で「ジェネリック医薬品」を希望してください。

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

# 10月10日は「目の愛護デー」です

「1010」を90度右に倒すと、ちょうど眉と目の形になることから、「目の愛護デー」と定められました。

10月10日 → 10 10 →

人は情報の90%を目から得ているといわれます。

私たちは起きている時間は、ほぼ目を使い続けています。近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が増えてきています。また、加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人も増えていきます。この機会に、目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけましょう。



### ●こんな症状に注意！チェックしてみましょう

<input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする	<input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする
<input type="checkbox"/> まぶたがピクピクする	<input type="checkbox"/> 目やにが出る
<input type="checkbox"/> まぶしく感じる	<input type="checkbox"/> 肩がこりやすい
<input type="checkbox"/> 目が疲れた感じ・重たい感じがする	<input type="checkbox"/> スマートフォンやゲームなど画面を長時間見る



### ●目の疲れを軽減させる方法

#### (1) 蒸しタオルやホットアイマスクを使う

- 寝る前や目を酷使した後に濡らしてレンジで温めたタオルやホットアイマスクを使うと、血流促進、筋肉のほぐれにつながる



#### (2) 定期的に目を休ませる

- 1時間続けて目を使った後は15分程度休むなど適度な休憩を挟むように意識

#### (3) 自分の使用している眼鏡やコンタクトが目にあっているか定期的にチェックする

- 度数があっているか・顔の形にフィットしているか・レンズに傷がないかなどを眼科で定期的にチェックしてもらう

#### (4) 部屋の明るさを調整する

- 読書や細かい作業で手元を見るときは照明を明るめに、パソコンなどを使用するときには普段より少しだけ部屋を暗めにする

#### (5) 目に良い食材を摂る

- 疲れ目には特にビタミンA・C・E・B群やアントシアニンを意識的にとるのがおすすめ。緑黄色野菜やレバー、納豆、ブルーベリーを積極的に摂る



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

秋のがん検診のお知らせ

11月に行うがん検診についてお知らせします。  
 まだ受診されていない方は必ず受診し、健康管理に役立てましょう！

実施日	場所	検診	料金	対象	受付時間	持ち物・注意事項等
11/17 (金)	西部 公民館	乳がん 超音波のみ	300円	30歳以上の女性	9:45~11:50 12:45~15:50	バスタオル2枚お持ち ください
11/18 (土)	西部 公民館	乳がん マンモグラフィ	500円	30歳以上の女性	マンモグラフィ 9:15~12:15	マンモグラフィ 前開きの服をご用意 ください
		超音波	300円		超音波 9:30~12:15	超音波 バスタオル2枚お持 ちください
		視触診	200円		視触診 9:15~10:45	視触診 バスタオル1枚お持 ちください
		子宮頸がん	500円	20歳以上の女性	9:15~10:45	必ずスカートをはいて きて(持ってきて)く ださい
		胃がん バリウム検査 便中ピロリ菌検査	500円 500円	40歳以上で職場 健診等で受診す る機会のない方	9:30~11:00	無地のTシャツや金具 のついていない服を着 てお越しく下さい
肺がん 胸部レントゲン ※喀痰検査	100円 ※400円	無地のTシャツや金具 のついていない服を着 てお越しく下さい ※喀痰検査は問診によ り対象となった方の み実施				
大腸がん	500円	10月に提出 できなかった方		検体の受け取りのみ		

※検診ごとに受付終了時間が異なりますのでご注意ください。

受診を希望する方は、事前に予約を取らせていただきます。  
 10/27(金)までに健康推進室へご連絡ください。

検診を受けられる方は、次のことにご協力ください

- 健診会場では**マスクの着用**、**手指消毒**など基本的な感染症対策をお願いします。  
 ※検診を実施する香川県総合健診協会は「移動診療所」とされています。  
 医療機関はマスク着用が推奨されている観点から、引き続き、ご協力をお願いします。
- 検診車内の脱衣かごは撤去しますので、**荷物や着替えを入れる袋をお持ちください。**
- 検診着を貸し出すことは原則中止します。



お問い合わせ 健康推進室 ☎087-892-3400

9月10日(日)

## 第21回健康福祉まつり

健康福祉まつりを総合福祉センターで開催しました。

このイベントは、健康で安心して暮らせる地域社会を目指して行われているもので、今年で21回目となります。

健康チェックや歯科検診のほか、食べ物販売やくじ引き抽選会、スポーツメーカーのミズノによる歩行測定が行われ、多くの方にご来場いただきました。



9月29日(金)

## お月見ウォーキング

毎年恒例の「お月見ウォーキング」を開催しました。海の駅を出発し、地中美術館チケットセンターを折り返し、約4キロの秋の夜みちを楽しみました。参加いただいた皆さん、お疲れさまでした。









## 教育委員会からのお知らせ

# 令和5年度直島町教育文化祭のご案内

### 日時

11月2日(木) 9:00~18:00

3日(金・祝) 9:00~15:00

### 場所 西部公民館

### 作品展示

幼児学園園児・小学校児童・中学校生徒・  
文化協会会員・一般応募 など

### その他

バザー・縁日 3日 9:00~12:00

お茶席 3日 9:30~14:30

クイズコーナー 2日 9:00 ~ 3日 15:00

※バザーにはマイバッグをご持参ください。

※バザー用テント設置のため、3日9:00~13:00

は公民館駐車場に駐車はできません。

ふれあい診療所の駐車場を救急患者の出入りや駐車に支障のないようご利用ください。

※**お茶席の前売り券(お茶券1席 300円)を教育委員会**で販売しています。



前回(令和4年度)のようす

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

また、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。(コピーをさせていただきます。)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!!

お問い合わせ 教育委員会 ☎087-892-2882

## 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

10月19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



●●●●●●●● 税務課からのお知らせ ●●●●●●●●

## 家屋(建物)を取り壊した方は 家屋滅失届の提出をお願いします！

所有する家屋（建物）を、令和5（2023）年中に取り壊した場合（一部取り壊しも含む）は、年内に税務課固定資産税係へ家屋滅失届を提出してください。

また、毎年度、納税通知書と一緒に課税明細書を送付していますので、既に取り壊した家屋が課税明細書に記載されている場合は、届け出てください。

### （注意）

①法務局へ「建物滅失登記」をした場合は、届け出る必要はありません。

②固定資産税は、その年の1月1日に所有していた人に課税されます（これを賦課期日といいます）。

賦課期日の所有者は、その年の途中で建物を取り壊したり、名義を変更した場合であっても固定資産税を支払う義務があります。そのため、課税されなくなるのは建物を取り壊した翌年度からです。（ただし、滅失した年に提出されなかったものについても、原則書類が提出された翌年度から課税されなくなります）。

取り壊しを行った年度（書類が提出された年度）についてはそのままの課税となりますので、ご了承ください。

お問い合わせ 税務課 ☎087-892-2296



## 偽サイトに警戒を！

インターネット通販で「注文した商品が届かない」「商品は届いたが偽物だった」「注文後に偽通販サイトだったことに気が付いた」などの偽通販サイトに関する相談が寄せられています。

少しでも怪しいと感じたら注文しないようにしましょう。もし注文後に偽サイトであると気付いた場合は、支払い方法に応じてクレジットカード会社や振込先金融機関の窓口等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）」



No.195

ふれあい健康コラム

ふれあい診療所



認知症 ～どう接すればいいのか①～

(医師 藤原 正貴)

認知症はさまざまなタイプがありますが、頻度の多いアルツハイマー型認知症は40歳代頃から脳内に認知症の原因となるタンパク質の蓄積が始まって発症するとされています。一部の若年発症を除くと、認知症の原因は老化と密接に結びついていて、90歳代の方の60%は認知症であると報告されています。高齢になれば誰もが認知症になる可能性があり、ご家族やご本人も精神的に辛い思いをすることが多くなります。認知症の初期は認知症と診断されること自体が精神的なストレスになり、特に不安や気分の落ち込みを伴いやすい時期です。助けを求めにくく、周囲からは失敗を指摘されて自信を失い、孤立して落ち込むことも増えます。そのため、介護者に敵意や妄想を持ってしまうこともよくみられます。今回のコラムではそういった妄想に対して私たちはどう接したらよいかのお話です。



物盗られ妄想

物盗られ妄想は認知症で最も起きやすい妄想の一つです。大事な物を盗られたと訴える症状です。自分が置き忘れた自覚もないため、ほとんど探すこともなく、「ない=盗られた」と決めつけてしまいます。



<対処法>

物盗られ妄想が起きたとき、ご本人は非常に興奮されています。盗っていないと言いたい気持ちをぐっと堪えて、否定も肯定もせず傾聴しましょう。言い合いをしても関係が悪化するだけです。その上で「一緒に探してみましょ」と声をかけて、身の回りを探します。見つければ「よかったですね」など肯定的な声かけをしましょう。見つからないときは、ご本人が好き番組や食事・趣味の話などを切り出したり、ご本人の状況を理解している人を呼び1対1を避けたりすることで、注意が逸れて物盗られ妄想が収まることがあります。

しかしながら、これらの妄想がある中で、ご家族が否定せず優しく対応するのは簡単なことではありません。ヘルパーや介護職員、医療者は仕事として関わっていて、対応にも慣れていて感情的にならずにすみますが、ご家族が対応される場合は感情的になりやすいものです。介護ストレスを減らすためにもケアマネージャーに相談し、デイケアなどのサービスを積極的に利用してください。(12月号のコラムに続く)



**結婚おめでとう**  
(敬称略)

すえ永く お幸せに

地区	氏名	月日
本村	坂口 俊也	9・18
本村	中村 香織	9・18

**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	田岡 薫	70
文教区	西 健治	68

## チャレンジ! 広報クイズ

Q.医療機関を受診するときに、適正な薬の処方に役立つ便利な手帳は次のうちどれ?

- ①お薬手帳 ②健康手帳 ③検診手帳

(ヒントは、広報紙の中にあります)

9月号の答え ① 応募総数8通

**[応募締め切り] 10月31日(火)**

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10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oshima ○○○コーナー」

E-mailでの応募は、somu1@town.naoshima.lg.jp

**締め切り: 10月20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
10月15	しんみなクリニック (用吉)71-4800	近藤医院 (東田井地)41-1061	海のもりデンタルクリニック (宇野)23-4180
22	岡山赤十字玉野病院 (築港)31-5117	たまメディカルリハビリ テーションクリニック (玉)31-6803	橋本歯科医院 (奥玉)31-8148
29	滝木内科小児科 (用吉)71-0747	玉野三井病院 (玉)31-4187	半井歯科医院 (築港)21-2861
11月3	たなべ内科 (八浜町八浜)51-3600	玉野市民病院 (宇野)31-2101	はしもと歯科医院 (長尾)33-0055
5	油原医院 (和田)81-8235	三宅内科外科医院 (楯ヶ原)71-2277	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(10月9日~11月10日)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10/9	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
16	17	18	19	20
午前 藤原・森田 午後 藤原	藤原	午前 藤原・森田 午後 森田	午前 藤原 午後 藤原・井上	森田
23	24	25	26	27
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	藤原	森田
30	31	11/1	2	3
午前 藤原・森田 午後 藤原	藤原	午前 藤原・森田 午後 森田	藤原	休診日
6	7	8	9	10
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

※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。

10/19(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  
「能見」

## 自衛官候補生 募集案内

**募集人員** 参考 (令和4年度) 男子 陸 約5,000名、海 約950名、空 約1,700名  
女子 陸 約750名、海 約200名、空 約600名

**応募資格** 18歳以上33歳未満の者  
**試験期日** 受付時にお知らせします。  
**入 隊** 3月下旬～4月上旬

**受付期間** 年間を通じて行っております。  
**合格発表** 試験時にお知らせします。

※上記の他に設定する場合があります。

### 処遇・その他

所要の教育を経て、3カ月後に2等陸・海・空士に任官  
陸上 (技術系を除く。) は1年9カ月、陸上 (技術系)・海上・航空は2年9カ月を1任期として任用されますが、引き続き自衛官として勤務を希望する場合は、選考により2年を任期として継続任用されます。  
なお、選抜試験に合格すれば、曹さらには幹部に進む道も開かれています。

**お問い合わせ** 自衛隊香川地方協力本部 高松募集所 (☎087-861-2590)

## 第18回 全日本都道府県対抗 少年剣道優勝大会

〈令和5年9月17日 おおきにアリーナ舞洲〉

- 予選リーグ  
香川 2-0 三重  
香川 2-2 福島 (香川本数勝ち)
- 決勝トーナメント  
香川 4-1 大分  
香川 0-2 新潟

団体中学生 ベスト8



次鋒 橋本 心瑛さん (前列中央)