

広報直島

2021 Aug. No.817

8

すな おな え が お の し ま

contents

- 02 建設経済課・教育委員会からのお知らせ
- 03 環境水道課からのお知らせ
- 04 住民福祉課からのお知らせ
- 07 カメラレポート
- 08 わがまちのカレンダー
- 10 住民福祉課（健康推進室）からのお知らせ
- 13 ふれあい診療所からのお知らせ



わんぱく寺子屋
(カメラレポート 6ページ)

町の人口 | 8月1日現在(先月比) 世帯数/1,572(-2) 人口/3,040(-3) 男/1,571(+1) 女/1,469(-4)
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 | 14.22km²

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



建設経済課からのお知らせ

県民向け耐震対策講座の放映について

1. 概要

減災対策の観点から、「在宅避難」をキーワードに住宅耐震に関心を持ってもらう講座を開催します。今回は「在宅避難」を理解するために、A. 在宅避難、B. 住宅耐震、C. 家具の固定に関する講座の動画を放映します。

2. 日時 9月17日(金) 13:30~15:00 (13:00開場)

※予約制ですので、電話でお申し込みください。

※定員を超えた場合、締め切りとなります。

3. 場所 役場2階 大会議室 ※インターネットを使用して自宅等で視聴することも可能です。希望される場合は事前にご相談ください。

4. 料金 無料

「住まいの耐震化」無料相談会について

1. 概要

経験豊富な建築士が『住宅の耐震化』について、皆さんの疑問にお答えします。また、補助金の説明や受け付けも行います。

2. 対象 昭和56年5月以前に建てられた住宅にお住まいの方

※枠組壁工法やプレハブ認定工法などの特別な工法で建てられた住宅は対象外です。

3. 日時 9月17日(金) 15:00~17:00

※予約制ですので、電話でお申し込みください。

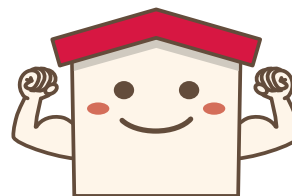
※定員を超えた場合、締め切りとなります。

4. 場所 役場2階 小会議室1

5. 料金 無料

6. 持参物 ①住宅の間取り等の図面、住宅の写真 ②固定資産税課税明細書 ③印鑑(認印)

※なくても相談は可能です。



お申し込み・お問い合わせ 建設経済課 ☎087-892-2224

教育委員会からのお知らせ

第35回直島町民ゴルフ大会の中止について

9月に開催を予定しておりました「第35回直島町民ゴルフ大会」は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、中止することになりました。

楽しみにしていた皆さんには申し訳ありませんが、ご理解を賜りますようお願いいたします。

お問い合わせ 教育委員会 ☎087-892-2882

●●●●●●●● 環境水道課からのお知らせ ●●●●●●●●

町施設で処理できないごみについて

次のものは町施設では、処理できませんので専門業者（販売店など）への処理依頼をお願いします。

●危険物・有害物

- ・農薬・薬品など、有害・有毒性を有するもの
- ・中身の入った塗料・ガスボンベなど引火性を有するもの
- ・注射器・注射針などの医療廃棄物

●運搬・処理困難物

- ・ピアノ・耐火金庫など重量物
- ・自動車部品（マフラー・バンパー・タイヤなど）、バイク
- ・多量のブロック・レンガ
- ・仏壇、神棚など

●産業廃棄物等

建屋の解体等、請負工事で発生したもの（網戸、サッシ、ガラス、瓦、洗面台、畳、建具、流し台、浴槽、便器、物置など）は、産業廃棄物になりますので、資源化施設に持ち込まないでください。

●法律等で回収方法が定められ、再資源化するもの

- ・FRP 船の処理については、FRP 船リサイクルセンターへ
(ホームページ：<http://www.marine-jbia.or.jp/>)

- ・消火器の処分については、消火器リサイクルセンターへ
(ホームページ：<http://www.ferpc.jp/>)

※先日、ゴミステーションにワインセラーが出されていました。ワインセラーは5月号広報紙で掲載しました「ごみの出し方（廃家電製品編）」の廃家電製品の冷蔵庫に分類され、処分に必要な費用（リサイクル料金+収集運搬料金）が発生いたします。お気付きの方は環境水道課まで連絡ください。

また、不燃ごみに多いのですが、有料の袋に入らないゴミにテープで有料の袋を貼って、ゴミステーションに出されていることがあります。有料の袋に入らないゴミは粗大ごみとなるためゴミステーションには出せません。直島町クリーンセンターに直接お持ちいただくか、特別収集の依頼をお願いします。

ごみ出しルールを守りましょう！

水道メーター交換のお知らせ

今年度も水道メーターの交換を実施します。各家庭等でご使用の水道メーターは、町が皆さんにお貸ししているものであり、計量法に基づき、定期的に交換しています。

- メーター交換は、町から委託を受けた指定給水装置工事事業者が行っています。
(委託証明書またはそのコピーを携帯しています。)
- 町から個別に交換のお知らせ等はしていませんので、業者が交換する際にご協力をお願いします。
- このメーター交換は無料です。
- メーターごとに検査満了期日があり、それに基づいて交換しているため、近隣の家とでは交換時期が異なる可能性があります。

ただし、下記の修理や改良費用については個人の負担となります。

- メーターやボックスを破損させた場合の修理費。
- 交換する際に次のような場合の改良費。
 - ・メーター位置が深くて交換できない。
 - ・メーターボックス上や周辺に障害物があって交換できない。
 - ・メーターボックス内に異物（土、コンクリート等）が入っていて交換できない。
 - ・メーターが交換できない場所にある。（狭い通路の奥、植木の中等）

注意事項：メーター交換の際、水道管に空気が混入し、白い水や空気混じりの水が出ることもあるので、交換作業終了後は、蛇口をゆっくり開けてしばらく水を出してから、通常通りご使用ください。

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

街角の年金相談センター高松（オフィス）による年金相談が開催されます。

- 開催日 8月19日(木)
 - 場所・時間
 - ・役場（1階会議室） 9：30～12：30
 - ・西部公民館（研修室） 13：00～16：00
 - 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
 - 老齢年金、遺族年金、障害年金、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。

国民年金や厚生年金等の年金加入期間を確認し、将来的な年金額や遺族年金を請求した場合の年金額の算出ができるなど、年金事務所と同等のサービスが受けられます。

【お知らせ】

8月の年金相談から**事前予約制**となります。

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・祝日および12月29日～1月3日を除く】

町内で各種手続きが可能ですので、お気軽にご相談ください。



住民票の写し等の不正請求を防ぐため「本人通知制度」にご登録ください

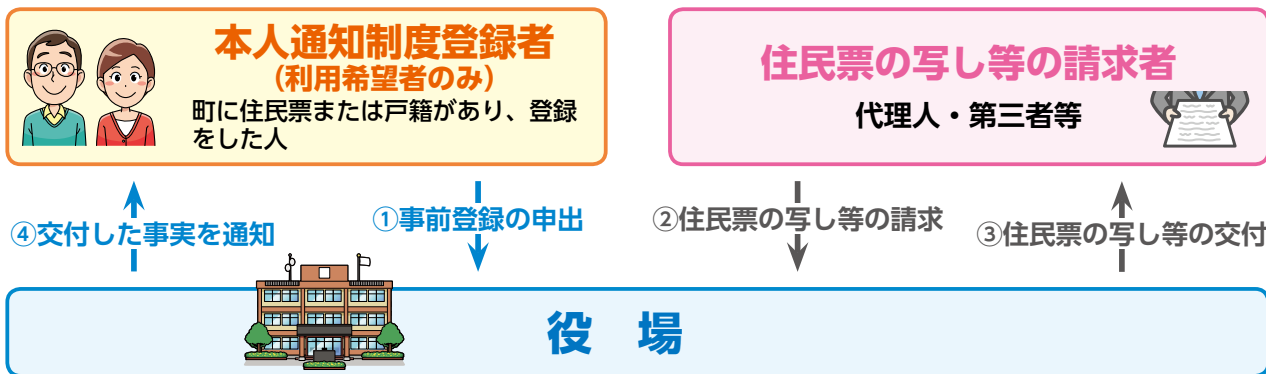
町では、住民票の写し等の証明書を本人の代理人または第三者に交付したとき、本人にその事実をお知らせする「本人通知制度」を希望者に実施しています。これにより、不正取得の抑止や早期発見の効果が期待できます。なお、希望される人は、事前登録が必要です。

【登録できる方】 町の住民基本台帳に記録されている方、または戸籍に記載されている方

【登録方法】 本人確認書類（運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど）をお持ちのうえ、住民福祉課で申請してください。

（代理人による申請の場合は、委任状と代理人の本人確認書類が必要です。）

その他詳しいことは、住民福祉課までお問い合わせください。



お問い合わせ 住民福祉課 ☎087-892-2226

●●●●●●●● 住民福祉課からのお知らせ ●●●●●●●●

～国民健康保険に加入されている皆さんへ～

高額療養費制度とは

高額療養費とは…1ヵ月分の医療費が高額になった場合、年齢や所得階層により決められている自己負担限度額を超えた額が申請により支給されます。対象となるのは、保険が適用される診療費用に限られます。(入院時の食事代や差額ベッド代、保険適用外の先進医療に係る費用などは対象外です。)



高額療養費の支給時期は、医療機関にかかった月からおよそ2ヵ月後が目安となります。
 なお、支給対象となる方については、町よりハガキ等にてお知らせしますので、下記のものをご持参のうえ役場住民福祉課までお越しください。また、申請には期限がありますのでご注意ください。

- ◎申請に必要なもの…①病院、薬局等の領収書 ②印鑑 ③マイナンバーのわかる書類 ④振込先の口座番号(世帯主名義)
- ◎高額療養費の申請期限…高額療養費の支給を受ける権利の消滅時効は、診療を受けた月の翌月(権利を行使することができる時)から2年間です。2年以内に申請がない場合は、支給できなくなるのでご注意ください。

●70歳未満の方の自己負担限度額(月額)

所得区分	所得	3回目までの限度額	4回目以降の限度額※
住民税課税世帯	901万円超	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円
	600万円超 901万円以下	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円
	210万円超 600万円以下	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
	210万円以下	57,600円	
住民税非課税世帯		35,400円	24,600円

※過去12ヵ月間に高額療養費の支給が4回以上あった場合のこと

●70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額(月額)

70歳以上75歳未満の方の高額療養費は、外来(個人単位)の限度額を適用した後に、外来+入院(世帯単位)の限度額を適用します。

所得区分	外来(個人単位)の限度額	外来+入院(世帯単位)の限度額	4回目以降の限度額※1
課税所得690万円以上	252,600円+(総医療費の総額-842,000円)×1%		140,100円
課税所得380万円以上690万円未満	167,400円+(総医療費の総額-558,000円)×1%		93,000円
課税所得145万円以上380万円未満	80,100円+(総医療費の総額-267,000円)×1%		44,400円
一般(課税所得145万円未満等)	18,000円 (年間上限額144,000円)	57,600円	44,400円
低所得者Ⅱ※2	8,000円	24,600円	—
低所得者Ⅰ※3	8,000円	15,000円	—

●年間上限額は、8月から翌年7月まで累計額に対して適用されます。

※1 過去12ヵ月間に高額療養費の支給が4回以上あった場合のこと。

※2 低所得者Ⅱとは、同一世帯の世帯主および国保被保険者が住民税非課税の人(低所得者Ⅰ以外の人)。

※3 低所得者Ⅰとは、同一世帯の世帯主および国保被保険者が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円となる人。

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

ご存知ですか？ 児童扶養手当制度・特別児童扶養手当制度

児童扶養手当制度

父子・母子家庭等の生活の安定と自立を促進し、児童の健やかな成長を願って支給される手当です。

受給者の方は毎年8月に現況届を提出することになっています。8月以降も引き続き受給するために必ず提出してください。

支給対象

次の条件に当てはまる児童を監護している父(母)、または養育者

- 父母が離婚した児童
- 父(母)が死亡した児童
- 父(母)が重度の障がいの状態にある児童
- 母が婚姻によらないで懐胎した児童 など

手当が支給されない場合

- 児童が児童福祉施設等に入所している
- 父(母)が婚姻している(事実上婚姻関係と同様の事情がある) など

手当月額

	全部支給	一部支給
子どもが1人の場合	43,160円	43,150円～10,180円 (所得に応じて決定)
子ども2人目の加算額	10,190円	10,180円～5,100円 (所得に応じて決定)
子ども3人目以降の加算額	6,110円	6,100円～3,060円 (所得に応じて決定)

※前年の所得により手当の一部または全部が支給停止となることがあります。

特別児童扶養手当制度

身体や精神に中程度以上の障がいのある児童の健やかな成長を願って支給される手当です。

受給者の方は毎年8月に所得状況届を提出することになっています。8月以降も引き続き受給するために必ず提出してください。

支給対象

身体または精神に障がいのある児童を監護している父母、または養育者

手当が支給されない場合

- 児童が障がいを支給事由とする公的年金を受けている
- 児童が児童福祉施設等に入所している など

手当月額

	令和3年度
1級	52,500円
2級	34,970円

※前年の所得により手当が支給停止となることがあります。

健康福祉まつりの中止について

9月に開催を予定しておりました「健康福祉まつり」は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、参加者および関係者の安全を最優先に考え、中止することになりました。

楽しみにしていた皆さんには申し訳ありませんが、ご理解を賜りますようお願いいたします。

お問い合わせ 住民福祉課 ☎087-892-2223

7月10日(土)

みんなで守ろう！豊かな海・きれいな島

直島町“ごみ0”クリーンデー（町内一斉清掃）を開催しました。各地区自治会、子ども会および吉野石膏組合員を含む総勢約500名の参加があり、町内の海岸およびその周辺に捨てられた空き缶・発泡スチロールや流木等の回収、また道路脇の草刈り等の清掃活動に汗を流しました。



7月10日(土)

救急法・熱中症対策講習会

子ども会を対象に講習会が開催され、前半は日本赤十字社香川県支部講師の指導の下、救急講習を受け、いざという時のための救急法を学びました。また、後半には株式会社ミズノの中元様より熱中症にならないために気をつけることや、普段の生活でできることを学びました。



7月22日(祝・木)

わんぱく寺子屋

直島ホールにてわんぱく寺子屋が開催され、小学生62名が参加しました。救急法講習、人権学習、モルックというフィンランドのスポーツが行われ、子どもたちは、元気いっぱいに学び楽しんでいました。救急法講習では、日赤奉仕団の皆さんにご協力いただき、ばんそうこの貼り方などを実践していただきました。



直島町役場電話番号 (ご用の方は下記の番号にお尋ねください。) 市外局番(087)

総務課 892-2222
 2220
まちづくり観光課 892-2221
デジタル推進室 892-2020
住民福祉課 892-2223
 2226
健康推進室 892-3400
教育委員会 892-2882

建設経済課 892-2224
税務課 892-2296
ふれあい診療所 892-2266
環境水道課 892-2225
出納室 892-2295
議会事務局 892-2297
社会福祉協議会(総合福祉センター)
 892-2458

救急連絡先 直島町立診療所 ~ふれあい診療所~ (☎087-892-2266)

木(Thu)

金(Fri)

土(Sat)

12

住 人権相談
(西部公民館)10:00~12:00

紙類 本島全地区

13

燃えるごみ 本島全地区

14

19

住 出張年金相談
(役場) 9:30~12:30
(西部公民館)13:00~16:00

紙類 本島全地区

20

燃えるごみ 本島全地区

21

26

総 行政相談
(直島ホール)10:00~12:00

紙類 本島全地区

27

教 移動図書館
(西部公民館)11:20~12:10
※役場車庫前には来ません。

燃えるごみ 本島全地区

28

2

健 みんなの健康教室
(西部公民館)10:00~11:00

紙類 本島全地区

3

燃えるごみ 本島全地区

4

教 ミズノ連携卓球講習会
(中学校体育館)
12:45~受付
13:00~15:00

ごみは可燃物・紙類・不燃物(小型家電含む)・資源(空き缶、ガラスビン・ペットボトル・プラスチックボトル、発泡スチロール、蛍光灯、乾電池)にきちんと分別して、決められた日に、決められた袋に入れてステーションへ出しましょう。

【可燃物の日】 燃えるごみ

《本島全地区》毎週月・水・金曜日

【不燃物・資源の日】 不燃 資源

《本島全地区》毎週火曜日
《離島地区(屏風島・向島)》
第3水曜日

【紙類の日】 紙類

《本島全地区》毎週木曜日

【戌の日】

安産を願って腹帯を巻き参拝する日

9

健 3歳児健診
(福祉センター会議室他)
12:00~12:15 受付

紙類 本島全地区

10

住 自殺予防デー
(~9/16自殺予防週間)
健 乳がん検診
(役場)
マンモグラフィ
9:30~11:45 受付
13:30~15:30 受付
超音波
9:45~11:45 受付
12:45~15:15 受付

燃えるごみ 本島全地区

11

健 乳がん検診
(西部公民館)
視触診 9:15~11:00 受付
マンモグラフィ
9:30~11:45 受付
13:30~15:30 受付
超音波
8:45~11:45 受付
12:45~15:45 受付
健 子宮頸がん検診
9:15~10:50 受付
12:15~13:20 受付





わがまちの カレンダー

NAOSHIMA CALENDAR
2021. August/September

日 (Sun)	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)
<p>8 / 8 山の日</p> <p>燃えるごみ 本島全地区</p>	<p>9 振替休日</p> <p>燃えるごみ 本島全地区</p>	<p>10</p> <p>健 済生丸健診 (宮浦港) 9:30~10:30 受付</p> <p>不燃資源 本島全地区</p>	<p>11</p> <p>福 心配ごと相談 (福祉センター分館) 10:00~12:00</p> <p>健 済生丸健診 (本村港) 9:30~10:30 受付</p> <p>燃えるごみ 本島全地区</p>
<p>15</p> <p>燃えるごみ 本島全地区</p>	<p>16</p> <p>燃えるごみ 本島全地区</p>	<p>17</p> <p>不燃資源 本島全地区</p>	<p>18 </p> <p>健 日本脳炎予防接種 (福祉センター会議室) 13:00~13:20</p> <p>燃えるごみ 本島全地区 不燃資源 離島地区</p>
<p>22</p> <p>燃えるごみ 本島全地区</p>	<p>23</p> <p>燃えるごみ 本島全地区</p>	<p>24</p> <p>診 泌尿器科 ※午前中のみ</p> <p>不燃資源 本島全地区</p>	<p>25</p> <p>燃えるごみ 本島全地区</p>
<p>29</p> <p>燃えるごみ 本島全地区</p>	<p>30 </p> <p>燃えるごみ 本島全地区</p>	<p>31</p> <p>税 町県民税 第2期分納期限</p> <p>税 後期高齢者医療保険料 第2期分納期限 国民健康保険税・介護保険料 第3期分納期限</p> <p>不燃資源 本島全地区</p>	<p>9 / 1</p> <p>健 楽らくびざ痛こし痛予防改善教室 (西部公民館) 9:30~11:00</p> <p>健 BCG他予防接種 (福祉センター会議室) 12:50~13:20</p> <p>燃えるごみ 本島全地区</p>
<p>5</p> <p>燃えるごみ 本島全地区</p>	<p>6</p> <p>燃えるごみ 本島全地区</p>	<p>7</p> <p>不燃資源 本島全地区</p>	<p>8</p> <p>福 心配ごと相談 (直島ホール) 10:00~12:00</p> <p>燃えるごみ 本島全地区</p>

見やすいところへ貼ってお使いください



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。今回は背骨を安定させる呼吸エクササイズを提案しました。今回は腰から骨盤の安全な動かし方に着目してキャットアンドキャメル（猫・ラクダ）運動を紹介します。

体の中心にある背骨は骨盤を入れて27～28個の骨が積み木のように積み重なっています。背骨は紐のような靭帯で固定され、前後左右に曲がり左右にねじれる運動を行っています。背骨自体は筋肉がなければ9kg程度の負荷も支えきれず折れてしまうと言われていています。しかし、筋肉が綱引きのように背骨を引っ張りあうと40kg程度の負荷にも耐えうるようになります。そして骨の凹凸が最も重なりあう位置で安定すると300kg程度の負荷にも折れない強い柱になります。

この柱にも弱点があります。起床時や長く座りすぎた時には、綱引きしあっている片側が急げたり、過剰に頑張りすぎた状態になり、軽く前屈みになるだけでも背骨や骨盤をつないでいる靭帯が不規則に伸ばされ姿勢が崩れる原因になったりします。不思議なことに、300kgに耐える柱は、軽い鉛筆を拾っただけでも歪みやこわばりを生んだり、腰を丸め重い荷物を持ち上げる、呼吸を止めて激しい運動を行うことも同様の危険があります。腰痛のある方は、腰部が硬直しやすい起床時や長時間の座位のあと、運動を始める前に背骨の正しい形をつくる準備体操としてぜひキャットアンドキャメル運動をお試しください。

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。



【手順】

- ①膝をついて四つん這いになる
- ②痛みのない範囲で体幹の曲げ伸ばしを行い違和感のある方を見つける
- ③楽な範囲を守り片方への運動を行う
- ④両方向に通常通りの呼吸をしながらゆっくりとなめらかに骨盤から頭に向けて動かしていく
- ⑤腰周辺が柔らかくなったらうまく行えています！

【チェックポイント】

- ①首周辺を楽に肩甲骨をたてない
- ②腕を真っすぐ時は曲げない
- ③股関節は膝の上に
- ④骨盤は傾ける
- ⑤背骨の曲線は無理なく均一になることを目指す

住民福祉課（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

こんな時にご利用ください！
地域包括支援センター

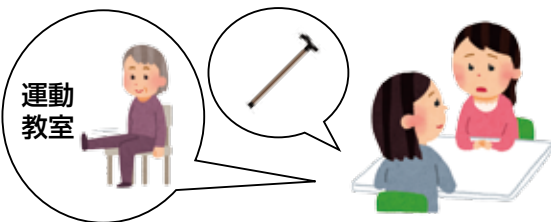
相談無料



気になることや、心配事はありませんか？
「地域包括支援センター」は、ご高齢の方とその家族が、住みなれた地域で長く生活できるよう、お手伝いしています。

介護や健康のこと

- 入院中から退院後の生活（介護）を考えたい。
- 介護や地域のサービスを知りたい。
- 介護保険サービスを利用して生活したい。
- 健康を維持して暮らしたい。 など



高齢者の権利を守ること

- 訪問販売の被害にあった。
- 財産管理に自信がなくなってきた。
- 虐待を受けている可能性のある人がいて心配。 など



さまざまな相談ごと

- 近所に住む独り暮らしの高齢者が心配。
- 家族は離れて暮らしており、町で独り暮らしをしている母親の事が心配。 など



ご相談は、お電話または住民福祉課（健康推進室）の窓口でお受けします。



※虐待に関する相談・通報・届出は24時間受け付けていますので、下記連絡先に御連絡ください。
（「直島町虐待防止センター」を役場健康推進室内に設置しています）

お問い合わせ 地域包括支援センター（健康推進室内） ☎087-892-3400



住民福祉課（健康推進室）からのお知らせ

秋の検診が始まります

下記の日程で秋の検診を行います。検診対象に該当する方は必ず受診し、自己の健康管理に役立てましょう！
検診当日は、受診申し込み後に送付する問診票に必要事項をご記入の上、健康手帳を持ってお越しください。

※検診をスムーズに行うため、乳がん検診・子宮頸部がん検診ともに事前に予約をとらせていただきます。
●8/27(金)までに役場健康推進室までご連絡ください。

実施月日（曜日）		受付時間		場 所
9月10日 (金)	乳がん	マンモグラフィ	9：30～11：45 13：30～15：30	役場
		超音波	9：45～11：45 12：45～15：15	
9月11日 (土)	子宮頸部がん	9：15～10：50 12：15～13：20		西部公民館
	乳がん	視触診	9：15～11：00	
		マンモグラフィ	9：30～11：45 13：30～15：30	
		超音波	8：45～11：45 12：45～15：45	

【2021年度がん征圧スローガン】
コロナでも
変わらぬ習慣
がん検診



乳がん検診 【受診人数（マンモグラフィ）：1時間で10人が目安 受診人数（超音波）：半日で12人が目安】

満30歳以上の女性が対象となります。

- ★医師による視触診 200円
- ★マンモグラフィ検診 500円
30歳・40歳代の方は、乳がん好発年齢であることから、2方向撮影になります。
今年度のマンモグラフィ検診は、偶数年生まれ（例：昭和32年、34年など）の方が対象です。
- ★超音波検査 300円
春にマンモグラフィのみを受診した方で、視触診検査・超音波検査を希望される方も受診できますので、ぜひお越しください。

子宮頸部がん検診 【受診人数：1時間で35人が目安】

満20歳以上の女性が対象です。

- ★料金 500円 ※30～40歳の方で、希望される方は HPV 検査が追加で受けられます。（無料）
[HPV（ヒトパピローマウイルス）：子宮頸がんなどの原因となるウイルスです。]
※必ずスカートを履いてお越しください。（衛生上の理由から、スカートの貸し出しはできません）

コロナウイルス感染対策のため、次のことにご協力ください。

- マスク着用でお越しください。
 - 検診車内の消毒等行うため、通常より一人当たりの検診時間が長くなります。
 - 検診車内の脱衣かごは撤去しますので、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。
乳がん：視触診検診を受ける方は、バスタオルを1枚お持ちください。
マンモグラフィを受ける方は、可能であれば前開きの服をご用意ください。
超音波を受ける方は、バスタオルを2枚お持ちください。
※超音波検査については、検診車内ではなく別のお部屋で行います。（車内の密集を防ぐため）
- 住民の皆さんが安心して受診できるように努めます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

お問い合わせ 住民福祉課（健康推進室） ☎087-892-3400

ふれあい診療所からののお知らせ

No.169

ふれあい健康コラム

ふれあい診療所



漢方薬について

(医師 吉野 智博)

皆さんは漢方薬を飲まれたことはありますか。苦い、飲みにくいという風を感じている方も多いかもしれません。一方で最近ではドラッグストアなどで、漢方の生薬が入ったお薬（内臓脂肪を落とす、胃腸の調子を整える、頻尿を改善する）などが多くみられるようになってきました。今回はそんな漢方薬についてお話ししようと思います。

【漢方の歴史】

古く何千年も前の中国で、漢方薬の元となる生薬を何千通りも組み合わせ、飲んでみるといったことを繰り返して、今の漢方薬の元ができました。さらに江戸時代以降に、日本人に合った漢方薬を作ろうという運動がおこり、今の漢方薬の原型ができました。

【漢方薬の基本的な考え方】

漢方では、人は気の巡りや血の巡り、また水や気や血の過不足でいろいろな症状をきたすと考えます。皆さん年齢や性別、天気によってもその日その日で体調は変わってくると思います。足りていない方に対してはそれを補うような生薬が入った漢方薬を処方し、多すぎる方に対しては身体の中から出すような生薬の入った漢方薬を処方します。西洋のお薬は一つの症状をよくすることを得意としますが、一方で同時に多くの症状をよくすることは苦手です。その点漢方薬はいろいろな身体の不調のバランスを整えることができ、薬が効けば「なんとなく調子がいい」と感じることも多いです。

【具体的な漢方薬】

特に現代はストレス社会ですので、元気がない（気の不足）、考えすぎる（気の流れが滞る）といった症状を訴える方が多いです。シナモンや紫蘇葉（シソ）、朝鮮人参などの生薬の入った、補中益気湯（ほちゅうえきとう）や半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）といった薬で気を補い、気の巡りをよくします。

女性は特に生理周期に伴って精神的・肉体的な不調を訴えることもあります。血の不足（血虚けつじょといいます）が原因のこともありますし、血の滞り（瘀血おけつ：便秘の症状と関連することが多い）、水毒すいどく（身体がむくむ・めまいがする）もみられます。そのような時には牡丹皮（ボタンの皮）や茯苓（サルノコシカケ）などの生薬が入った、当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）や桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）といった薬を使い、血を補ったり、水を身体から出したりします。

最近では OTC といってドラッグストアなどで購入できる形の漢方薬が増えました。しかし市販のものは用量が少なかったり、一人一人の身体や病気に合った漢方薬を選んだりすることが難しいです。ふれあい診療所でも漢方薬を処方しておりますので、興味がある方は一度相談してみてください。



シナモン



お問い合わせ ふれあい診療所 ☎087-892-2266



女性の健康相談

一生を通じて大きく変化する女性の身体と心。それぞれの時期で、女性特有の悩みや健康トラブルがあるものです。「病院に行くほどではないけれど、ちょっと心配」そんな不安に女性医師が相談に応じます。

●日 時

9月10日(金)、11月12日(金)、2022年1月14日(金)
15:00~17:00
(個別面談：1人20~30分程度)

●場 所

香川県大川合同庁舎 2階相談室
(さぬき市津田町津田930-2)

●相談医師

香川大学医学部附属病院、産婦人科医師・漢方専門医・思春期保健相談士
塩田敦子先生

●申込方法

電話にて申し込み (予約制)

●申 込 先

香川県東讃保健福祉事務所保健対策課母子保健担当
☎0879-29-8264

月経・婦人科疾患 子育ての悩み 更年期症状 妊娠・出産・不妊治療

女性の健康相談

「病院に行くほどではないけれど、ちょっと心配」
そんな不安に女性医師が相談に応じます

お申込み方法は2ステップ!

①日を決める ②電話をする

開催日	2021年 7月7日 (金)	2021年 9月10日 (金)	2021年 11月12日 (金)	2022年 1月14日 (金)
	※新型コロナウイルス感染症の発生状況により予定が変更される場合があります。			

開催時間 15時~17時
(相談時間：1人20分~30分程度)

相談医師 塩田 敦子 先生
香川大学医学部附属病院 産婦人科医師
・漢方専門医・思春期保健相談士

開催場所 香川県 大川合同庁舎 2階 相談室
(さぬき市 津田町 津田 930-2)

連絡先 0879-29-8264

香川県 東讃保健福祉事務所 保健対策課

相談無料

くらしのワンポイントアドバイス

宅配便業者を装った「不在通知」の偽SMSに注意しましょう

宅配便業者の不在通知を装って送られてくるSMS（ショートメッセージサービス）に、偽サイトに誘導するためのURLが記載されており、アクセスしたことにより自分のスマホが不正利用され、身に覚えのない請求を受けるという被害が起きています。

SMSで不在通知が届いても、記載されているURLに安易にアクセスしてはいけません。電話窓口や公式ホームページ等で、宅配便業者の正式なサービスか調べ、真偽を確認しましょう。

URLにアクセスしてしまった場合は、IDやパスワード、暗証番号などの個人情報を入力してはいけません。また、不審なアプリがインストールされていないか確認しましょう。

困ったときは一人で悩まずに「香川県消費生活センター ☎087-833-0999」、または「消費者ホットライン188（局番なし）」へお電話ください。



結婚おめでとう
(敬称略)

すえ永く お幸せに

地区 氏名 月 日

鷺ノ松 新開 眞心 啓 7 月 24 日

地区 誕生日

鷺ノ松 小野 叶愛ちゃん 健太朗 咲莉菜 7 月 20 日

すこやかな成長をお祈りします

赤ちゃん誕生 (敬称略)

お父さん お母さん

★★ 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: 8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。

チャレンジ! 広報クイズ

Q.減災対策の観点から、住宅耐震に関心を持ってもらう講座でのキーワードはなんでしょう?

①安全確保 ②屋外避難 ③在宅避難

(ヒントは、広報紙の中にあります)

7月号の答え ② 応募総数6通

【応募締め切り】8月31日(火)

クイズの答え・住所(地区)・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8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(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)。

玉野市休日当番医 市外局番 (0863)

日	内 科	外 科	歯 科
8月15	こやま医院 (八浜町見石)51-3333	中谷外科病院 (田井)31-2323	阿部歯科医院 (用吉)71-0839
22	せいきょう玉野診療所 (羽根崎町)81-1696	大西病院 (田井)33-9333	石田歯科医院 (宇野)32-2882
29	由良病院 (深井町)81-7125	山田クリニック (和田)81-7197	いのうえ(泰)歯科医院 (八浜町八浜)51-3360
9月5	のうの小児科医院 (田井)33-9888	玉野市民病院 (宇野)31-2101	井上(浩)歯科医院 (迫間)71-4818

※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(8月9日~9月10日)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
8/9	10	11	12	13
休診日	吉野	午前 吉野・金森 午後 吉野	吉野	午前 金森 午後 横山
16	17	18	19	20
午前 吉野・金森 午後 吉野	吉野	午前 吉野・金森 午後 金森	吉野	金森
23	24	25	26	27
午前 吉野・金森 午後 金森	午前 松木 午後 金森	午前 吉野・金森 午後 吉野	吉野	金森
30	31	9/1	2	3
午前 吉野・金森 午後 金森	吉野	午前 吉野・金森 午後 金森	吉野	金森
6	7	8	9	10
午前 吉野・金森 午後 金森	金森	午前 吉野・金森 午後 吉野	吉野	午前 金森 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
ふれあい診療所 ☎087-892-2266



横防 岡崎 貢さんの作品
「浮島現象」



本村 森下 和子さんの作品
「桃と青葡萄」



積浦 佐義 達雄さんの作品
「直島磯風景」

高齢者叙勲旭日単光章 受章

堺谷 二郎 氏

7月15日(木)香川県庁での伝達式において、
当町の堺谷二郎氏が、町議会議員としての多年
にわたる地方自治における功績が認められ、高
齢者叙勲旭日単光章を受章されました。



三菱マテリアル×Dr.STONE コラボノート贈呈式

7月16日(金)に三菱マテリアル株式会社様より
創業150周年を記念したDr.STONEとのコラボ
ノートが直島小学校の皆さんへ寄
贈されました。お礼
申し上げます。



小学校へ「冒険BOOK」の寄贈

公益財団法人福武財団様から「ベネッセアートサ
イト直島 冒険BOOK」を、直島小学校3年生以上
の児童用として寄贈していただきました。完成する
までのプロトタイプ段階で、春の校外学習などで
使用して、使い方についての意見なども聞くことに
しています。

冒険BOOKとともに、冒険バッグ、ビニール袋もセッ
トになっていて、子どもたちは、すぐに冒険に出かけ
られそうです。

