



因報 osakikaminima
大崎上島

No.162
2016
平成28

9

夜空を彩る大輪の花
(7/30 木江十七夜祭)

主な内容

p.4~5 **観光案内所オープン**

p.6~7 島のニュース

p.10 エンジョイ健康セミナー

Contents・目次

夏爛漫……………2～3
 観光案内所オープン……………4～5
 島のニュース……………6～7
 ハイスクールレポート……………8
 きょういく大崎上島……………9
 エンジョイ健康セミナー……………10
 英語にチャレンジ……………11
 ヘルシー愛ランド（健康）……………12～13
 人権の視点……………14
 消費生活情報……………15
 お知らせのページ……………16～18
 行事カレンダー……………19
 季語に親しむ……………20

■まちな人口と世帯数
 （2016年7月末現在）
 人口 7,951人
 男 3,884人
 女 4,067人
 世帯数 4,367世帯



■今月の表紙【木江十七夜祭】



7、8月は木江十七夜祭、東野住吉祭、大崎上島サマーフェスティバルとお祭りが目白押しでした。2、3ページでその様子を紹介します。

（写真提供：松本徳彦さん）



8月13日(土)◎東野住吉祭

8月14日(日)◎大崎上島サマーフェスティバル



夏、大嵐

小さく始めます 大きな一歩

大崎上島町観光案内所オープン

この夏、大崎上島町にとって待望の観光案内所（旧商工会東野支所）がオープンしました。観光案内所の運営は町が公募の上選考の結果、ホテル清風館に業務委託されることになり、3名の職員が交代で常駐。今後は島の観光の情報発信だけでなく、観光の拠点の一つとなることが期待されています。

この観光案内所のテーマは「小さく始めます、大きな一歩」。これは観光案内所が今後大きく成長していくことを表しています。ここでは観光案内所の主な業務内容を紹介します。



観光案内所の概要

大崎上島の見どころや、自然を楽しむためのアクティビティなど、島を満喫するための観光情報を提供します。

- 大崎上島町観光協会事務局
- 大崎上島町の観光案内
- レンタサイクルの貸し出し
- 観光用電気自動車（モビリティ）の貸し出し
- 大崎上島観光ナビの発信
(osakikamijima-kanko.jp)
- 大崎上島町観光協会 Facebook の発信

開所時間 8:30~17:15 (年中無休)
住 所 大崎上島町東野6625-61
TEL (0846) 65-3455



案内所の2階では、今後休息スペースやお土産品販売所、飲み物の提供などを行う予定です。



私たちが町を ご案内します



南 和希さん

本当にいい島だなあ。そう思った僕は、ただの観光客からこの島の住民になりました。食べ物が美味しかったり、景色がキレイだったり、人が素敵だったり、島の魅力をたくさん知って島が好きになったのは、僕にこの島のことを教えてくれる人がいたから。次は僕が伝える番です。



西本 みなみさん

島に移り住んで早2年。「こんな素敵な人や場所があったんだ〜！」と未だに発見の連続です。私は風景のすばらしさはもちろんですが、何とんでも「人の魅力がすばらしくギュッと詰まった島だなあ」と感じています。そんな魅力をたくさんの人に伝えていけたらと思います。



太田 智之さん

観光案内所の開設にあたり、案内所の壁に絵を描かせていただきました。この絵によって、観光客の皆さんの気持ちが明るく、軽やかになってもらい、気持ちよく島の観光を楽しんでいただきたいと思っています。

これからは2階のオープンに向けて準備をしていきます。



大崎上島の
イメージキャラクター

おと姫



大崎上島周辺の海はアマモが群生しています。アマモは別名「竜宮のおと姫の元結の切りはずし」と呼ばれ、アマモがゆらゆらと海中をさまよう様がおと姫の髪の毛を連想させることから、私は大崎上島のキャラクターとなりました。観光案内所の看板やレンタサイクルには私が描かれています。



レンタサイクルは電動アシスト9台、通常の自転車4台が常駐。利用料金は電動の場合4時間まで1,000円、8時間まで1,500円、通常の自転車は8時間まで500円です。



モビリティの利用時間・料金は3時間まで3,740円、6時間まで4,820円（消費税と保険料を含む）。観光案内所には1台常駐。

みんなと一緒につくったよ

7月28日(木)～8月17日(水)の間、子ども料理教室が各地区で行われました。今回のメニューはオープンイなり、ひろしまんさいシャキシャキサラダ、とん汁。子どもたちは保健衛生課の管理栄養士と町の食生活改善推進員協議会の方に教えてもらいながら、真剣な表情で調理をしていました。実際に自分の手で料理をしてみることで、子どもたちの食への興味が深まりました。



上手に割れるかな?お友達も応援



薄く切るの難しいね

神楽の里からこんには!

安芸太田町の本郷子ども神楽団の公演が、8月7日(日)、ホール神峰で開催されました。神楽は農作物の豊作や人々の健康を願って神様にささげ、舞われるもので、広島県では県北を中心にくささんの神楽団が活発に活動しています。本郷子ども神楽団もその一つで、このたび大崎上島町子ども会育成連合会が招待。当日会場を訪れた多くの人からは、島ではめったに見ることのできない本格的な神楽と、小学生とは思えない迫力のある神楽の舞いに大きな拍手が起きていました。



子どもたちによる力強い舞

交流会で情報交換

大崎上島町公衆衛生推進協議会と廿日市市友和地区公衆衛生推進協議会の交流会が7月14日(木)、東野文化センターで行われました。交流会では大崎上島町のアイドリングストップや不法投棄ごみの撤去作業の取り組み、公衛協だよりの発行などを梅澤恵子会長が紹介。廿日市市からは小学生を対象とした水辺教室や花壇の手入れなど1年間の事業の報告があり、お互いの市町公衛協の情報交換が行われました。

また、午後からはブルーベリーの収穫体験を行い、会員同士の交流を深めました。



交流会のようす

高校魅力化に向けて

8月10日(水)・11日(木)に大崎海星高校見学ツアーが行われました。(関連記事:10ページ)大崎海星高校は昨年から全国募集を始め、これまで東京や大阪で説明会を行ってきました。今回の見学ツアーは新聞やインターネットで参加者を募り、関東・関西圏等から20名の申込みがありました。

保護者の方々は学習面のことや気になる様子。学校紹介の後、「地域に根差した教育が充実していることや公営塾といった生徒へのサポートがしっかりしていることが分かり、参加して良かった」と話していました。



和太鼓部による歓迎演奏

電話詐欺に気をつけて！

竹原警察署管内にある金融機関
防犯協議会大崎上島町支部は、7
月25日(月)、電話詐欺の被害防止を
呼び掛ける暑中見舞いはがきを配
りました。

町内の独居高齢者世帯を中心と
した550世帯を対象に配布。「医療
療費・保険料が還ってきます」、「宅
配便でお金を送ってください」、「あ
なたの名前を貸してください」、「あ
わりに株を買います」などといっ
た言葉に惑わされないよう、はが
きとおして注意を促しました。



だまされないよう、
気をつけましょう。



町内小学校4年生「大崎上島学」グローバルキャンプ

今年度から始まった、英語を使って過ごす「大崎上島学」グローバルキャンプが、7月25日(月)と26日(火)に広島商船高等専門学校の若潮会館で行われました。グローバルキャンプは、大崎上島町教育ビジョンの具現化を目指して、グローバルマインドを涵養し、コミュニケーション能力を向上させることをねらいとした新しい取り組みです。

子どもたちは、食事作りやゲーム、文化交流の中でALTと英語やジェスチャーで積極的にコミュニケーションをとることができました。多くの子どもたちから「もっと長くキャンプをしたい」「ALTの先生と話をしたり、ゲームをしたりしてとても楽しかった」という感想を聞くことができました。

町では、今回のグローバルキャンプのように自ら体験し、違いに気づき、多様性を受容することを通して、小学校段階から系統的な英語活動を取り入れたグローバルマインドと実践的なコミュニケーション能力の育成に取り組んでいきます。



オーストラリア出身のジョー先生といっしょに「ジェンガ」で遊びました。



カナダ出身のアンドリュー先生に、「ドリームキャッチャー」(魔除け)の作り方を教えてもらいました。



～ ALT の先生よりメッセージ～

Osakikamijima should feel proud of their 4th grade students. We think this camp was a huge success and we expect next year will be better!

大崎上島のみなさんは4年生を誇りに思うべきです。グローバルキャンプは大成功で来年はもっと素晴らしくなると期待しています。



ハワイ出身のタラ先生が弾いてくれるウクレレにあわせて、フラを歌って踊りました。

※ ALT…小・中学校や高等学校の英語の授業でアシスタントをしている外国語指導助手のこと

<http://www.hiroshima-cmt.ac.jp/>

<http://www.osakikaisei-h.hiroshima-c.ed.jp/>

木江十七夜祭(櫂伝馬競争)に参加

地域との交流を深めるため、7月30日(土)に木江地区で行われた十七夜祭の櫂伝馬競争(一般参加の部)に参加しました。

地域の高等学校、中学校、海運企業、女子有志及び本校の5チームで行われた競争では、健闘及ばず3位となりましたが、地域の皆さんとの交流を深めることができました。



木江十七夜祭に参加しました

7月30日(土)に開催された木江十七夜祭に今年も大崎海星高校が参加しました。



今年①櫂伝馬競争出漕②出店で焼き鳥販売③ソーラン部による演舞と昼から夜まで生徒が祭りに参加し、地域の方々と一緒に会場を盛り上げました。本校は、今後も地域と一体となって様々な活動を行い、生徒を育てていきたいと思っております。これからも生徒へのお声かけをよろしくお願いいたします。関係者の皆様、祭りに足を運んでくださった皆様、ありがとうございました。

「商船学科 公開講座～あつまれ船長・機関長！ 2016～」を実施

7月30日(土)、本校の主催で、中学生とその保護者を対象に公開講座を実施しました。参加者は尾道港から出発し、本校の練習船「広島丸」の操船体験などを行いながら、大崎上島にある本校を目指しました。本校では、操船シミュレータ・シーカヤック体験などを行い、帰りは実習船「ひかり」の操船体験



をしながら尾道港に帰港しました。本校の専攻科生が中心となって講座運営し、参加者とふれあいながら充実した時間をすごしました。

海洋体験学習を実施しました



8月4日(木) 1・2年生を対象に海洋体験学習を実施しました。1年生は大串海岸でシーカヤック体験

を、2年生はマリパークおおさきでフィッシング体験を行いました。生徒は地域に根差したマリンスポーツを体験することで、自然のすばらしさを体感し、地域への愛着を深めました。地元のインストラクターの方に講師をお願いし、初めて体験する生徒にも分かりやすく教えていただきました。

学校見学ツアーを実施しました

8月10日(水)・11日(木)に東京や大阪から中学3年生・保護者ほか、計20名の方に参加していただき、大崎海星高校見学ツアーを実施しました。1日目は和太鼓部による演奏や生徒による学校紹介・校舎案内など、生徒が主体となって考えたプログラムで学校を見学。2日目は観光ガイド付きの大崎上島見学ツアーで、神峰山に登ったり、ブルーベリー狩りやシーカヤックを体験したりと、大崎上島の魅力を十分に感じていただきました。本校ではこれからも大崎上島・大崎海星高校の魅力を積極的に伝えていきます。



オープンスクールを開催

8月6日(土)・7日(日)にオープンスクールを開催し、両日で約400名の生徒・保護者が、広島県内外から参加しました。昨年度に引き続き2日連続の開催となり、学生を主体とした体験授業、技術支援センター・学生寮・練習船「広島丸」の一般公開などを実施しました。



情報プラザ・エール

新刊本

☆中島ハルコはまだ懲りてない！ 林 真理子
 ☆スタッフ 道尾 秀介
 ☆美しい距離 山崎ナオコ
 ☆安芸広島水の都の殺人 梓 林太郎
 ☆ショートショート千夜一夜 田丸 雅智
 ☆陸王 池井戸 潤
 ☆ずんずん！ 山本 一力
 ☆小説家の姉と 小路 幸也
 ☆彼女の家出 平松 洋子

絵本の読み語り

つくしの会
 絵本のよみかたり
 9/17(土) 10:30～
 絵本
 「だいじょうぶ
 だいじょうぶ」他

休館日

休

日	月	火	水	木	金	土
8/28	29	30	31	9/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	10/1

開館時間 10:00～18:00

1年◎食育教育

6月22日(水) 3・4校時、東野小学校の栄養教諭横畑みず江先生と大崎学校給食センターの廣中誌織先生を講師に、1年生40名が、中学校へ入学して初めての調理実習を行いました。朝食の基本をマスターするため、おにぎり、味噌汁、卵焼きを作りました。おにぎりとおにぎりに初挑戦の生徒も多かったようですが、どの班も効率よく作業ができました。また、「自作弁当の日」の7月11日(月)には、お弁当をつくりました。



2年◎マナー講座



7月1日(金) 5・6校時、総合的な学習の時間にヒューマン・コーディネーター・コンサルティングの藤原美智子先生をお招きして2年生49名が、実技指導を交えたマナー講座を実施しました。人と接する時に大切なことや、職場体験でお世話になる地域の事業所の方々に感謝の気持ちを持って接することなどを学びました。

9月5日(月)～9日(金)に各事業所で2年生が職場体験を行います。

3年◎思春期ふれあい体験

6月21日(火) 5・6校時、総合的な学習の時間に3年A組22名が、思春期ふれあい体験を行いました。大崎上島町開発総合センターで実施されている乳幼児健康診断に来られた保護者の方々のご協力のもと、赤ちゃんの服の着脱やオムツ交換を手伝い、離乳食の試食など貴重な体験をすることができました。泣き止まない赤ちゃんをあやすのに苦労する姿や、優しい表情で赤ちゃんを抱いている姿が素敵でした。



3年B組21名は、9月13日(火)に行う予定です。



教育委員の活動報告

平成28年7月28日
【第7回定例会議】

1 議事

- 日程第1 報告第13号
教育長ミーティングについて
- 日程第2 報告第14号
女性教育委員グループ第1回
研修会について
- 日程第3 報告第15号
学校給食運営委員会について
- 日程第4 報告第16号
教育特区の指定について
- 日程第5 議案第16号
平成29年度使用特別支援学級
用教科書の採択について

2 その他

- 8月30日(火) 16時～
- 8月定例会議

心の教室相談開設日

気軽に子どもたちや保護者の
悩みを相談できる相談室を開設
します。ぜひ、ご利用ください。
日時 9月5日(月)、12日(月)、
26日(月)

場所 大崎上島文化センター
楽屋 12時～17時

「エンジョイ健康セミナー」で、いきいきはつらつ人生

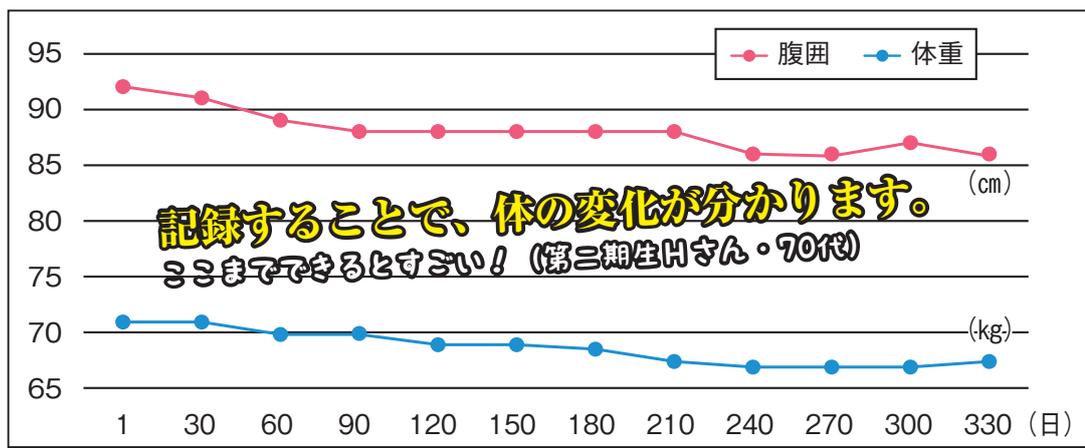
課保健衛生保
係指導保
☎62-0330

エンジョイ健康セミナーってなに？

エンジョイ健康セミナーは、平成26年度から始まった運動を中心とした健康づくり教室です。

セミナーの対象者は、町の特定健康診査を受けた方のうち、血圧・血中脂質（LDLコレステロール・中性脂肪）・血糖値（空腹時血糖値・HbA1c）が基準値より高くなっているものの運動や食事等の生活習慣を改善することで、これらの検査値が改善する可能性の高い方です。

セミナーを通じて、普段の生活を振り返り、自分に合った運動や食事について学び考えることができます。運動は、個人では継続が難しいことが分かっています。楽しく、仲間と運動をすること、定期的な運動を継続しやすくなります。運動を継続し、筋力や心肺機能の向上もしくは維持を図り、明るくいいきとした活動的な生活が長く続けられることを目指しています。



平成28年度 第三期 8月22日(月)公開講座の様子

エンジョイ健康セミナーは、どんなことをやっているの？

- ・血液検査を3回行い運動や食事の効果を確認します。
- ・体力測定を行い、筋力や持久力の変化を確認します。
- ・身長、体重、体脂肪率、BMI、腹囲の測定をします。
- ・健康運動指導士から自分に合った体操の指導を受け、自宅で実施します。
- ・セミナーでは、健康運動指導士の指導で、音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、筋トレ・有酸素運動・ストレッチ体操を行います。

セミナー参加者の声

友人の誘いをきつかけに、去年の8月からエンジョイ健康セミナーに参加しました。最初の2、3ヶ月は結果が出ているという実感はありませんでしたが、徐々に体重が減ってきて、血圧、悪玉コレステロール、血糖値などの数値も減少し、体調もよくなりました。今もウォーキングを毎日おこなって運動を心がけています。このセミナーが健康づくりのきっかけになりました。

▼森田さん（60代・第二期生）

最初、役場の方からエンジョイ健康セミナーの誘いがありました。行こうかどうか悩んでいたところ、友人の勧めがあり、参加する決心ができました。食事に気を遣ったり、友達と一緒にウォーキングしたりしています。健康診断の結果を見ると、数値が良くなっていて、セミナーに参加してみても本当に良かったと思います。

▼蒔田さん（60代・第二期生）

おいしい～ハワイめぐり：ハウピアとクロロ！

文・訳：山城 タラ

A meal would not be complete without dessert! There are two desserts that I would like to share with you today. One of them is haupia. Haupia is a traditional Hawaiian dessert made from coconut milk. It is a solid, creamy pudding. It is a simple dessert but very delicious. You can find haupia at many Hawaiian parties and restaurants. Kulolo is another dessert. This dessert uses steamed taro and coconut milk. It looks a lot like youkan. This is my most favorite dessert. In traditional Hawaii, this dessert was made by wrapping it in leaves and cooking it in an imu, a traditional underground oven, for 6-8 hours. That's so long! I don't think I would be able to wait that long. Now a days, it is usually wrapped in foil and baked in an oven for 1-2 hours.



食事のあとにデザートは欠かせません！今回、二つのハワイのデザートを紹介したいと思います。一つ目はハウピアです。ハウピアというのはココナッツミルクからできたハワイの伝統的なデザートで、ちょっとかたくてクリーミーなプリンです。簡単なデザートだけどとてもおいしいです。多くのハワイアンパーティーやレストランなどにあります。二つ目はクロロです。このデザートは蒸したタロイモとココナッツミルクで作られます。見た目は羊羹みたいです。クロロは私の最も好きなハワイアンデザートです。昔のハワイではこのデザートは葉っぱに包んでイムという地面を掘ったオーブンに6～8時間ぐらいかけて焼いていました。とても長いですね！



私はそんな長い時間ではがまんでできないと思います。最近、アルミホイルに包んでオーブンで1～2時間ぐらいで焼けます。

ハウピア (左) とクロロ (右)

■納付猶予制度の50歳未満への拡大について

平成28年7月1日から、30歳未満を対象とした若年者納付猶予制度の対象年齢が拡大され、50歳未満を対象とした納付猶予制度となっています。

ただし、平成28年6月以前の期間は、今までどおり30歳未満であった期間が納付猶予制度の対象となります。

所得が少ないなどの理由で保険料の納付が困難な場合は、納付猶予制度のほかにも免除制度等があります。詳しくは、三原年金事務所または役場住民課国民年金担当窓口へご相談ください。



問【三原年金事務所】 ☎0848-63-4111(代)
【役場住民課】 住民係 ☎65-3113
大崎窓口係 ☎64-3510
木江窓口係 ☎62-0300



県立安芸津病院より

☎0846(45)0055

肩関節周囲炎(五十肩)について

リハビリテーション科 理学療法士 金井 淳

肩関節周囲炎は、一般的に五十肩と呼ばれる疾患です。主に加齢により、肩関節の関節包や腱、靭帯、筋肉などに炎症が生じて起こると言われています。

〈症状〉

- ・急性期：肩から上腕にかけて痛みが出たり、腕を上げる時や背中に回す時に痛みが出てきます。また、夜間痛や寝返りの時に痛みを感じることがあります。
- ・慢性期：安静時の痛みは軽くなりますが、肩関節周囲の筋や関節包などが硬くなり拘縮や癒着したりすると日常生活に支障が出る場合があります。

〈治療法〉

保存療法（運動・温熱・薬物療法など）や、強い拘縮、腱板断裂を伴う場合は手術療法があります。

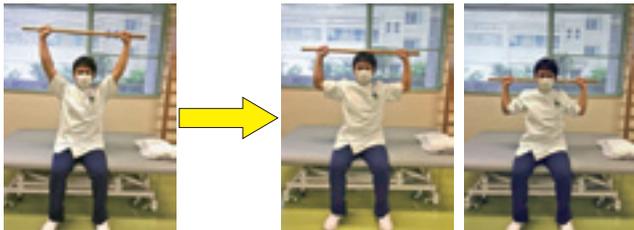
〈運動療法〉

運動療法は、硬くなり始めた筋肉や腱、関節包を動かすことで柔軟性を改善していくものです。柔軟性が改善する事で痛みや可動性の改善を目的として行います。

〈方法〉

棒体操を紹介します。

- ・椅子に座り、肩幅より少し広めに棒を持ちます。肘を伸ばしたままゆっくりと棒を頭の上まで持ち上げます。その後ゆっくりと頭の上（できる方は後ろ）まで棒を下げていきます。無理のない範囲で繰り返し行いましょう。少し痛みのあるところまで行うのが効果的です。



〈ワンポイント・アドバイス〉

普段の生活から腕を動かすことを心がけましょう。痛みが強い場合は、医師へ相談しましょう。

らんどは、大崎上島町の委託を受けた障がい者相談支援事業所です。障がいのある方や障がいのために生活のしづらさを抱えている方、又はそのご家族や地域の方からの相談に応じています。この島で自分らしく、自立した生活を送るためのお手伝いをしています。

「ふれあい工房10周年記念イベント」

「復刻（過去）」から「未来」へ。ふれあい農園時代からご支援・ご尽力いただいた地域・関係者の皆さまに感謝の気持ちを込めて、イベントを開催します。未来への繋がりを信じて…

日時 9月22日(木) 秋分の日

場所 大崎上島文化センター ホール神峰

内容 9：30～ 記念式典
10：00～ アトラクション
13：30～ 書家 金澤 翔子さんによる揮毫
14：00～ 金澤 泰子さん講演
「ダウン症の娘と共に生きて(仮)」

大崎上島開発総合センター及び周辺では以下の催しもあります。

10：00～13：00 ふれあい工房カフェ

絵画や写真、フォトムービーの展示などもあります。

10：00～ フードフェスタ(無くなり次第終了)
パン・山菜おこわ・焼きそば・たこ焼き・うどん・綿菓子など

※金澤翔子さん・泰子さんの講演は、先着順となります。詳細は、お問い合わせください。また、当日は大変な混雑が予想されますので、余裕を持ってお越しください。

●9月の「料理教室」は中止とさせていただきます。11月27日の料理教室へのご参加をお待ちしております。

●11月20日には、1年に1度、広島県内の障がいのある方が集うピアサロン交流会が開催されます。詳細は、10月号の広報をご覧ください。

連絡先

大崎上島町生活サポートセンター らんど

☎0846-64-4416

(転送することもあります)
そのままお待ちください)

Fax 0846-67-5118

E-mail hureai-iland@osakifukushikai.jp

相談時間 月～金曜日 8：30～17：00

※相談は無料で、秘密は固く守られます。



管理栄養士のヘルシークッキング

～のどごしひんやりで食欲アップ～

初秋は夏の疲れと季節の変わり目で体調が崩れやすい時期です。そんな時にお勧めの料理です。豚肉にはたん白質はもちろんのこと、ビタミンB1が豊富です。ビタミンB1はご飯やパン、麺類などに多い糖質を完全燃焼させてエネルギーを算出し疲労物質を残さない「燃焼系ビタミン」です。豚肉に片栗粉をまぶし、茹でることでうま味をしっかりとじこめ、つるつとしたのどごしが味わえます。その豚肉に抗酸化ビタミンたっぷりの野菜と香味野菜を組み合わせ、あっさりとした仕上げです。主菜にしては低カロリーでしかも調理時間が短いのも魅力です。

豚肉のくずたたき(梅だれあん)

エネルギー 113kcal
たん白質 11g
塩分 1g



◎材料(4人分)

豚もも肉200g、酒小さじ1、しょうが汁小さじ1、片栗粉大さじ1、干しわかめ少々、玉ねぎ中1/2個、トマト中1個、かいわれ大根1/2パック、みょうが1個、大葉(青しそ)4枚、梅干し大1個、**A**すりゴマ小さじ2、酢小さじ4、淡口しょうゆ小さじ2、砂糖小さじ1

◎作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、酒、しょうが汁をふりかけ、30分くらいつけておく。
- ②①の豚肉の水気を切り、片栗粉をまぶす。ゆでて冷水にとり、さます。
- ③干しわかめは水に戻し、食べやすい大きさに切り、サッと熱湯をかけておく。
- ④玉ねぎは薄切り、みょうがは縦に薄切りにし、水にさらし、水気を切る。
- ⑤トマトは薄切り、かいわれ大根は根を切り落とし、2つに切る。
- ⑥梅干しは種を除き、荒く刻み、**A**を加え、梅だれを作る。
- ⑦お皿に②～⑤と大葉を盛り合わせ、⑥の梅だれをかける。

ポイント

9月の健康増進普及月間は食生活改善普及運動もあわせて実施されます。本年度は「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに「毎日プラス1皿の野菜」や「おいしく減塩1日マイナス2g」に焦点を当てた取り組みが行われます。

こんにちは、保健師です

認知症・寝たきり予防に大切な生活習慣病の予防・改善!

認知症や寝たきり予防のためには、日頃の生活習慣が重要です。生活習慣に問題があると、「いつのまにか検査の数値が基準値から外れていた。」という状態になります。生活習慣病の初期は、自覚症状が乏しく自分で気づくことが難しいのです。

《食習慣に関する病気》

糖尿病・肥満症・脂質異常症・高血圧症・高尿酸血症・大腸がん・歯周病など

《運動不足が関係する病気》

糖尿病・肥満症・脂質異常症・高血圧症など

《喫煙習慣のある人》

肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患:従来慢性気管支炎や肺気腫)・高血圧症・動脈硬化症・歯周病など

《過度な飲酒習慣のある人》

脂肪肝・肝硬変・アルコール性認知症(ウェルニッケ脳症・コルサコフ症候群)など

これらの病気が進行すると、心筋梗塞や脳卒中などになる危険性が高くなります。異常の起こり初めは、特定健診を受けることでわかります。

特定健診を受けると、病気の一手手前で生活習慣を見直すきっかけができます。今月号10ページの「エンジョイ健康セミナー」は、運動・食習慣を見直す健康づくり教室です。一人ではなかなか生活習慣の改善に取り組むのは大変ですが、複数なら取り組みやすくなります。町の教室も上手に利用し、健康づくりを行い、認知症・寝たきを予防していきましょう。

9月は健康増進普及月間です。

今年度の統一標語は
「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」

お気軽にご相談ください。

問保健衛生課 保健指導係 ☎62-0330

性的マイノリティ／LGBTって知ってる？

性的マイノリティという言葉聞いたことがありますか？

性的マイノリティとは、同性が好きな人や、自分の性に違和感を覚える人、または性同一性障害などの人々のことをいいます。

「セクシュアルマイノリティ」「性的少数者」ともいいます。

「男性が女性を、女性が男性を愛するのが普通だ」とか、「性別は男と女だけある」と思っている人からみて少数者という意味です。最近では、以下の表の頭文字をとって、「LGBT」とも呼ばれています。



※ LGBTの説明

頭文字	意味
L (レズビアン)	女性を好きになる女性のこと
G (ゲイ)	男性を好きになる男性のこと
B (バイセクシュアル)	同性も異性も好きな人のこと
T (トランスジェンダー)	生まれたときの法的・社会的性別とは違う性別で生きる人、生きたいと望む人のこと (心と体の性に不一致を感じる人)

性的マイノリティは身近な話です

日本では、人口の約5%がLGBTであるといわれています。これは学校の1クラスに例えると、1～2人の割合になり、決して少ないとは言えない数です。しかし、「私の周りにはそういった人はいない」「私は今まで会ったことがない」など、自分とは遠い話と思っている人がほとんどではないでしょうか。

このような状況の中で、性的マイノリティであることを友人や家族など周囲に伝えること（カミングアウト）は、大変難しいことです。

性的マイノリティは、あなたの近くにいないのではなく、本当はすぐそばにいて、そのことを言えないで苦しんでいるのです。そのため、私たちは気づくことができず、無意識のうちにその人たちを傷つけてしまっているかもしれません。

性的マイノリティ／LGBTへの理解を

性的マイノリティ／LGBTに対する差別や偏見が生まれる原因には、「性」についての考え方が固定的であることが挙げられます。社会には男性と女性（身体的特徴による性別）しかおらず、異性を好きになるのが「当たり前」であり、そうでない人たちは「普通ではない」という固定観念があり、そうした考え方がLGBTの人々を苦しめています。

LGBTへの社会の認識は広まりつつありますが、多くの差別や偏見が発生しており、生きづらさを感じている当事者がたくさんいます。

私たちは、誰もが自分らしく生きていく権利を持っています。私たち一人ひとりがLGBTに対する理解を持ち、すべての人が「性」に関係なく、自分らしく生きていける社会、「性」の多様性を尊重する社会を作っていくことが大切ではないでしょうか。

『消費センター』と『消費者（生活）センター』は大違い!!

【相談内容】

アダルトサイトに接続した際に、18歳以上ですかという質問がでたので「はい」をクリックしたら、いきなり「登録完了、9万9500円」を3日以内に払うようにという画面が出てきた。不当請求では？と思い、消費者（生活）センターにアドバイスをもらおうと考えた。ネットで『消費センター』というワードで検索すると「無料！高額の不当請求にお困りの方…」などの見出しとともに、フリーダイヤルが表示された。電話すると感じの良い対応だったため相談したところ、対応策は教えてもらったが、最終的に料金が発生した。公共の消費者（生活）センターなら無料ではと不審に思った。

【アドバイス】

消費センターと消費者（生活）センター、そんなに違いはないと考えるのが普通です。しかし、ネットで「消費センター」と検索すると、公的なセンターとは全く関係のないサイトに導かれ、アドバイスを受けるため、お金を払うことになってしまふということが珍しくありません。公的消費者（生活）センターは

- ・ お金の請求はしません。
- ・ 不当請求画面を消去するのは遠隔操作でなく、ご自身でできるよう口頭で案内します（簡単です）。

『不当請求』という単語でネット検索をすると、探偵業者や司法書士、行政書士を名乗る案内が数多くみられます。行政と思わせるサイトに気を付けましょう。



竹原市役所 1階消費生活相談室

☎0846-22-6965

月～金曜日 10:00～12:00

13:00～16:00

消費生活
相談窓口

大崎上島町役場 地域経営課（本庁）

☎65-3123

奇数月の第1金曜日 10:00～12:00

13:00～15:00

竹原警察署大崎上島分庁舎からのお知らせ

秋の全国交通安全運動が実施されます！

★運動期間

○9月21日(水)から9月30日(金)までの10日間

○交通事故死ゼロを目指す日：9月30日(金)

★運動重点

○運動の基本：子どもと高齢者の交通事故防止

○運動の重点

①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

②後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

③飲酒運転の根絶

★注意事項

○夜間歩いて外出する時には、反射材用品等を着用して、自分の存在を走行中のドライバーにアピールしましょう。

○もしもの時のために、乗車する際はシートベルトを正しく着用し、6歳未満の幼児を同乗させる時はチャイルドシートを使用しましょう。

○飲酒運転は、ドライバー本人だけでなく同乗した人、お酒や自動車を提供した人も厳しく罰せられます。

1人ひとりが「飲酒運転をしない・させない」ことを徹底し、飲酒運転を根絶しましょう。

「防災週間」(8/30～9/5)の実施について ～自助・共助で万全の備えを～

県内では、五日市断層など大規模地震発生の震源となり得る活断層が確認されています。地震の発生そのものを防ぐことは出来ませんが、地震の発生に伴う被害は、必要な備えを行っておくことにより軽減することが可能です。

●避難経路等の確認

避難場所及び避難経路を事前に家族で把握しておきましょう。

●気象情報等をこまめにチェック

災害時には、気象情報等をこまめに確認しながら、早めに安全行動をとりましょう。

●避難時には助け合いの心を

災害発生時には、高齢者や子どもへ手を差し伸べるなど、皆で助け合って避難しましょう。

問竹原警察署 ☎0846-22-0110

大崎上島分庁舎 ☎0846-62-0110

『事前の予約』をお願いします

関係書類を確認する必要があるなどの個別事例のご相談につきましては、スムーズな対応をさせていただくため、事前に電話等での相談予約をお願いします。

なお、相続、贈与及び譲渡所得に関する個別事例のご相談につきましては、左記のとおり相談日を設定しておりますので、必ず事前に電話等で相談日時の予約をお願いします。

相続、贈与及び譲渡所得の相談日

9月16日(金)・10月21日(金)
11月18日(金)・12月16日(金)

平成29年4月21日(金)

平成29年5月19日(金)

平成29年6月16日(金)

ご相談日時の事前予約の際は、ダイヤル後、音声ガイダンスにしたがって「2」を押してください。

岡竹原税務署

☎(0846) 22-0485

全国一斉「高齢者・障がい者の人権あんしん相談」強化週間の実施について

法務局・地方法務局及び都道府県人権擁護委員連合会では、虐待や差別など、高齢者や障がい者をめぐる様々な人権問題を積極的に把握し、問題解決の援助を行うための人権

相談所を常時開設しています。

本年度は、9月5日(月)から11日(日)までを全国一斉「高齢者・障がい者の人権あんしん相談」強化週間とし、広島法務局及び広島県人権擁護委員連合会においても、相談時間を延長して電話相談に応じます。

実施期間 9月5日(月)～11日(日)

相談時間 8時30分から19時まで

(※土曜日・日曜日は10時から17時まで)

☎0570-003-110

9月10日は「下水道の日」です
下水道に接続しましょう

下水道は、生活環境の改善と公衆衛生の向上を図ることを目的とした施設です。毎年9月10日は、下水道の役割や整備の重要性について考え、理解と関心を深めるために「下水道の日」が設定されています。下水道整備地区にお住まいで、まだ下水道に接続されていない方は、接続していただきますよう、ご検討をお願いします。

トイレや台所などの排水設備を「公共ます」に接続するためには、工事が必要になりますので、町指定の排水設備工事店へご相談ください。なお、工事が完了しますと、下水道使用料が発生します。

☎上下水道課 管理係
64-13513

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、毎年、9月10日からの1週間を「自殺予防週間」として設定し、国、地方公共団体が連携して、幅広い国民の参加集中的な啓発活動を推進することとされています。

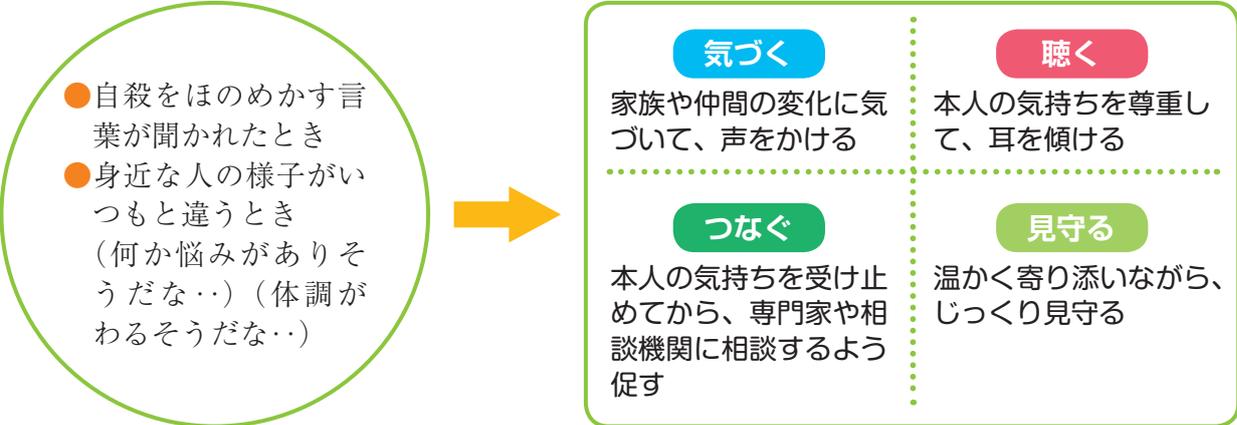
ゲートキーパーとは…



悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格ではありません。

あなたの身近に、悩みや問題を抱えて辛い思いをしている人はいませんか？

かけがえのない大切ないのちを守るために、大切なのは、「気づく」「聴く」「つなぐ」「見守る」ことです。



- 自殺をほのめかす言葉が聞かれたとき
- 身近な人の様子がつもと違うとき (何か悩みがありそうだな…) (体調がわるそうだな…)

気づく

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

聴く

本人の気持ちを尊重して、耳を傾ける

つなぐ

本人の気持ちを受け止めてから、専門家や相談機関に相談するよう促す

見守る

温かく寄り添いながら、じっくり見守る

(広島県ゲートキーパー手帳一部引用 広島県立総合精神保健福祉センター発行)

☎保健衛生課 保健指導係 62-0330

サンフレッチェ応援参加者募集

広島広域都市圏の住民の交流を促すため、圏域住民から参加者を募り、J1プロサッカーチームであるサンフレッチェ広島との共同応援を行います。

日時 10月1日(土)
19時キックオフ

対戦相手 FC東京

会場 エディオンスタジアム広島

募集人数 80人(抽選の場合あり)

※広島広域都市圏内にお住まいの方が対象です。

参加費 大人/2,200円

小中高/1,000円

応援方法 SA指定席(ホーム)

で、広島広域都市圏としてまとめて応援します。

その他 サンフレッチェ広島のグッズをプレゼントします。

申込 往復はがきに、参加者全員

の住所、氏名、年齢(学生の場合は学年)、電話番号と「サン

フレッチェ共同応援希望」の旨

を記入し、9月9日(金)(※消印

有効)までに、事務局までお送り

ください。小学生以下の場合

は、大人の同伴が必要です。

☎730-8586

広島市役所広域都市圏推進課

広島都市圏協議会

☎082-504-2017

ひろしま神楽の日2016

広島が世界に誇る伝統芸能「神楽」。広島市、三原市、廿日市市、安芸高田市、安芸太田町、北広島町から神楽団体が集まり、各地域に伝わる神楽を披露します。ぜひ、この機会に勇壮な神楽ばやしと華麗な舞をご鑑賞ください。

日時

9月24日(土)

12時〜オープニング

9月25日(日)

10時30分〜オープニング

※神楽鑑賞は無料

☎0826-4215612

まち起こし協議会事務局

(平日のみ8時30分〜17時)

B型肝炎予防接種の実施について

10月1日よりB型肝炎予防接種が定期接種になります。対象の子には個別に通知します。

対象 平成28年4月1日以降に生

まれた1歳までの子

接種回数 3回

注意事項

・ワクチンのゴム栓に乾燥天然ゴム(ラテックス)が含まれているため、ラテックス過敏症のある子は主治医に相談してください。

・HBs抗原陽性の母親から生まれた子は対象になりません。

不妊治療セミナー&相談会の開催について

広島県では「子どもが欲しいのになかなか授からない」といった不妊を心配する夫婦やこれから不妊治療を始めようと考えている夫婦などを対象に講演会と相談会を行います。

開催日・会場

9月4日(日) 三次市民ホールきりり

9月25日(日) 福山商工会議所

10月16日(日) 東広島商工会議所

11月12日(土) 広島市まちづくり市民交流プラザ

※全て定員先着30組

内容

14時〜16時

・医師による不妊症および不妊治療に関する講演会
・広島県および県内市町の助成制度の説明

16時〜17時

・相談会(助産師による個別相談

会 先着4組)

申し込みについて

事務局に事前に申し込んでください。(ホームページ妊活応援キャラバンを検索)

☎082-228-0131

事務局

「不妊治療セミナー&相談会」

☎082-228-0131

平成28年度第1回救命講習について

皆さんは、目の前で倒れた人に応急手当てを行うことができますか? 適切な応急手当を身につけていけば、尊い命を救うことができます。この機会に、応急手当を学んでみませんか?

日時 9月25日(日)

午前9時から(約3時間)

会場 大崎上島開発総合センター

定員 30名程度(参加無料)

内容 心肺蘇生法、AEDの使用

方法、止血法など

※受講された方には、普通救命講習修了証を発行します。

※事前に「応急手当講習会受講申込書」でお申込みください。

☎65-2056

大崎上島消防署

国有地売却のお知らせ

次の国有地を一般競争入札により売却します。

所在地(住居表示)	豊田郡大崎上島町東野宇西矢弓2937番地1外1筆(住居表示なし)
区分	土地外
数量	711.25㎡外
最低売却価格	中国財務局ホームページをご覧ください

公示日 9月1日(木)
入札受付期間 9月20日(火)~30日(金)
開札日 10月13日(木)
☎0823-21-6411

求人情報コーナー

主な求人事業所 佐々木造船(株)、

(有)飛躍興業、医療法人社団 ひが

しの会、栄食メディックス(株)、(有)

松浦鉄工造船所、荒木製罐(有)、小

池造船海運(株)、(株)ジュンテンドー、

岡本建設(株)、(株)ホテル清風館など

※広報紙発行日に、すでに募集が

終了している場合もあります。

町内求人票、ハローワーク竹原

発行のたけのこ求人情報誌は、役

場本庁・大崎支所・木江支所の窓

口に置いてあります。

大崎上島町ホームページの求人

情報から検索することもできます。

☎0846-2218609

ジェネリック医薬品による 医療費削減効果について

国民健康保険では、ジェネリック医薬品(後発医薬品)に切替えた場合のお薬代の自己負担の軽減額に関するお知らせを送付しています。

3月分の削減効果は、
切替えた方の人数 430人
削減された金額 1,047,532円
☎62-0303

新たな介護サービスの提供 事業者を募集します

町では、多様なサービスを提供

するため、町独自の「生活援助サー

ビス」を新たに開始します。

この「生活援助サービス」は、

利用者宅に向き、買物、掃除等

のお手伝いをするサービスです。

従来の介護サービスとは異なり、

基準や要件が緩和されていますが、

守るべき基準もあります。

この「生活援助サービス」の事

業者説明会と、4月から行ってい

る「緩和した基準によるサービス」

と「生活援助サービス」の提供事

業者研修会を開催します。

【生活援助サービス事業者説明会】

日時 9月8日(木) 13時～15時

会場 木江支所2階第2・3研修室

対象者 介護保険事業所のほかN

PO、民間企業、ボランティア

団体等

【サービス提供事業者研修会】

日時 9月21日(水) 9時～17時

会場 木江支所2階第1研修室

対象者 緩和した基準によるサー

ビスを提供する事業者の管理者

又は従事者

研修科目の免除規定があります。

町ホームページ(福祉・介護▽高

齢者支援事業▽介護予防・日常生

活支援総合事業)でご確認ください

い。

☎62-0301

平成28年度下水道排水設備工事 責任技術者試験について

実施日時 11月27日(日)

12時45分～15時

実施場所

広島会場(合人社ウエンデイビ

と・まちプラザ)

福山会場(JFE福山会館)

三次会場(三次市福祉保健セン

ター)

申込受付 9月12日(月)から10月3

日(月)まで

☎64-13513

平成28年度下水道排水設備工事 責任技術者更新講習について

対象者

広島県下水道協会に責任技術者

の登録をしている方のうち、お持

ちの下水道排水設備工事責任技術

者証の有効期限が平成29年3月31

日までの方

※対象者には、広島県下水道協会

から、更新案内を郵送します。

実施日及び実施場所

広島会場 平成29年1月27日(金)

福山会場 平成29年1月25日(水)

三次会場 平成29年1月26日(木)

申込受付 平成28年11月1日(火)か

ら11月15日(火)まで

☎64-13513

果樹共済被害申告のお知らせ

果樹共済の被害申告を受付しま

す。

該当する方は収穫前に「損害通

知書」を提出してください。電話

での被害申告も受付けています。

◆半相殺減収総合一般方式

3割以上の収獲量の減収が見込

まれる方

◆災害収入共済方式

収獲量の減収があり2割以上の

収入減が見込まれる方。

※被害調査後に被害が進行した場

合は再評価しますので、その都

度被害申告してください。収穫

後の被害調査はできませんので、

ご注意ください。

主な補償対象となる災害

風水害・干害・寒害・鳥獣害・

病虫害・凍霜害・雨害湿潤害・地

すべりの害・火災・その他気象上

の原因による災害など

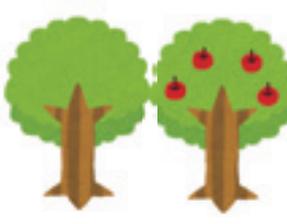
提出期日 遅くとも収穫の一週間

前に提出又は連絡。

☎0846-4515327

☎NOSA I広島 安芸津出張所

☎0846-4515327



月	日	曜	行 事 ・ 場 所	予 防 接 種
9	2	金	健康相談：大崎上島開発総合センター (受付) 13:30~14:30	9月1日(木)~9月30日(金) 日本脳炎1期・2期 9月5日(月)~9月10日(土) 四種混合1期 三種混合2期 (二種混合)
	3	土	「南の里」朝市：沖浦観光物産館 8:00~	
	7	水	こころの健康相談：大崎上島開発総合センター (受付) 13:30~14:30	
	10	土	「南の里」朝市：沖浦観光物産館 8:00~	
		土	認知症カフェ：オレンジハウス 13:00~15:00	
	11	日	文化協会演芸発表会：大崎上島文化センター ホール神峰	
	12	月	家族のつどい・精神保健講演会：大崎上島開発総合センター 14:00~15:30	
	13	火	乳幼児相談・思春期ふれあい体験事業：大崎上島開発総合センター (受付) 13:50~14:05	
	14	水	登記相談所・人権相談所開設日：木江支所2階会議室	
	17	土	絵本のおみかたり：情報プラザ・エル 10:30~	
		土	「南の里」朝市：沖浦観光物産館 8:00~	
		土	御串山八幡神社秋季大祭：明石	
	18	日	古社八幡神社秋季大祭：東野	
	19	月	敬老会	
21	水	断酒会：東野保健福祉センター 18:30~20:00		
23	金	認知症カフェ：オレンジハウス 9:30~11:30		
24	土	「南の里」朝市：沖浦観光物産館 8:00~		
	土	中野八幡神社秋季大祭：中野		
25	日			
27	火	育児相談：木江保健福祉センター (受付) 10:00~11:00		
28	水	ゲートキーパー研修会：東野保健福祉センター 19:00~20:30		
29	木	食育講座：ふれあいホール 10:00~11:30		
10	1	土	「南の里」朝市：沖浦観光物産館 8:00~	
	8	土	「南の里」朝市：沖浦観光物産館 8:00~	
	9	日	恵美須神社秋祭り：沖浦	

休日当番医

9/4(日) 円山医院 ☎64-2062

9/18(日) 田村医院 ☎63-0311

9/22(祝・木) 寺元医院 ☎64-2093

10/2(日) ときや内科 ☎63-0001

耳鼻咽喉科診療所

9月の診療日
10日(土)・24日(土)

受付時間
13:00~17:00

診療開始
14:00~

場所
東野保健福祉センター内
☎67-3311

竹原市休日当番医

内科 日曜・祝日 9:00~16:00
竹原市休日診療所 ☎0846-22-7157

外科 日曜・祝日 9:00~18:00
9/18・19・25
馬場病院 ☎0846-22-2071
9/4・11・22・10/2・9
安田病院 ☎0846-22-6121

(注) 事前にお電話を!!

9月の納付は…

国民健康保険税 (第3期)
後期高齢者医療保険料 (第3期)
介護保険料 (第3期)

納期限は、9月30日(金)です。

納期限を必ず守りましょう!

口座振替をご利用の方は、残高の確認をお願いします。納期限までに納付確認できない場合は、督促状を発送します。

閩住民課 税務係 (本庁) ☎65-3114



