



大崎上島

広報

osakikamijima

No.90

2010

平成22

9

島の News

人間力を育てる「船べん」プロジェクト始動

広島商船高等専門学校は、地域協力者（山陽商船、観光ガイドや生産農家、栄養士など）と大崎上島町・竹原市の協働で総勢50名からなる地域教育プロジェクトを2010年6月に始動しました。テーマは「親子で挑む「大崎上島－竹原」船べんの開発－交流体験ツアーの実験－」です。

このプロジェクトは、地域の歴史と文化を勉強しながら地域資源を再発見し、船で食べるお弁当と観光ガイドを開発してフェリーで実践するものです。ねらいは、家庭教育や学校教育の枠を越えて地域人材と連携する地域教育を通して、子どもたちの人間力を育てることにあります。一生懸命勉強に挑む小・中学生16人とその保護者は、調整や準備などの進行を管理する学生と「たけみかん姫」チームを結成しました。

コーディネーターの流通情報工学科 みちよしつかさ 教授は「地域を愛し誇りに思う子どもを育てたい」と期待します。また、学生スタッフの流通情報工学科5年の中川朋美さんは「親子がお互いを見つめ合い、親子の絆や地域とのつながりが深まるようにプロジェクトを進めたい」と意気込みを話します。

今後も大崎上島と竹原で歴史・文化と食材の栄養バランスの勉強、さらには発声練習や料理教室を重ね、10月2日(土)に、開発した船べんの紹介と山陽商船のフェリー船内で観光ガイドを実践しながら交流体験ツアーを行います。ご期待下さい。



大崎上島の特産品を探そう！



「たけみかん姫」チーム

Contents・目次

島の News	2～3
夏のフォト日記	4～5
ご協力をお願いします	
10月1日は、平成22年国勢調査	6
英語にチャレンジ	7
ハイスクールレポート	8
きょういく大崎上島	9
人権の視点	10
消費生活情報	11
ヘルシー愛ランド（健康）	12～13
お知らせのページ	14～17
まちのわんぱくちゃん	18

■まちの人口と世帯数

(2010年7月末現在)

人 口 8,685人

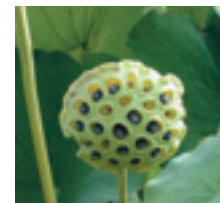
男 4,087人

女 4,598人

世帯数 4,441世帯



■今月の表紙 【ハスの実】



少し成熟し始めていますが、これはハスの実です。初めて見た時、SF小説に出てくる宇宙人の顔のようだなと思いました。なので、これが食べられると知った時はかなり驚きました。

ハスの花が咲き終わると、後は土の中のレンコンが育つのを待つばかりだと思い込んでいたのに、シャワーのような花床ができ、写真のような穴があいてきて、しばらくすると色が褐色になり蜂の巣のようになるなんて、おまけに食べられるなんて想像すらできませんでした。中国や東南アジアでは、漢方や薬膳スープ、中華ちまき、月餅や甘露煮などに用いられ広く食べられているそうです。一口かじってみましたが、ちょっぴり味の薄い栗のような感じでした。(写真：中野地区)

子ヤギが生まれたよ！



ミルクを飲む子ヤギ



親子で仲良く

7月26日(月)、松浦二郎さん(中野)が営む「花の里・二郎さん農園」の看板ヤギ「ミー」ちゃんが、子どもを産みました。産まれたのはメスの双子。ミーちゃんにとって初めての子どもです。

ミーちゃんは、大朝町からやって来ました。大朝町では、子どもたちの情操教育の一端を担っていたようで、よく幼稚園や小学校に出かけ子どもたちと触れ合っていたそうです。

そのため、とても人なつこく、すぐに近寄って来ます。そんなミーちゃんのそばには、愛らしい姿の子ヤギたち。どこへ行くのもお母さんと一緒、片時もそばを離れません。伺ったときは生後10日程だったため、まだミルクしか飲みませんでしたが、子ヤギの成長は早いそうで、4・5日もすれば草を食べ始めとか。

名前はまだ決まっておらず、現在、募集中とのこと。素敵な名前を考えて、子ヤギの名付け親になってみませんか？名前は9月中旬頃まで募集しています。

ちなみに、お父さんの「ロック」に似て茶色のまだら模様がある方は頭文字が「N」、お母さん似の白い方は頭文字が「O」になるような名前を考えて欲しいそうです。

このほかに、図書室もあるそうなので、子ヤギを見に来られたらぜひお立ち寄りくださいとのことでした。

問花の里 二郎さん農園 ☎67-5495



名前を考えてね！

写真左側は頭文字が「O」、右側は頭文字が「N」だよ！！

情報交換を行いました ―公衆衛生推進協議会―

7月29日(木)、東野文化センターにおいて大崎上島町と府中町の公衆衛生推進協議会が交流を行いました。

交流会では、自己紹介やそれぞれが取り組んでいる活動について報告がなされ、その後、互いの団体が抱える課題について意見を交わしました。現在、大崎上島町では不法投棄防止やアイドリングストップなどに取り組むほか、ゴミ分別の指導を行い、ゴミの減量を訴えています。そのため、徐々に地域環境の改善が見られます。これも会員の尽力と町民の皆さんの協力によるものです。

公衆衛生推進協議会とは、私たちの身近な環境衛生・保健衛生上の問題を地域住民みんなで考え、解決していくとすることのための組織です。引き続き、町民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。



意見交換会の場にて

中学生の權伝馬体験

8月4日(水)から2日間、沖浦漁港で今年も權伝馬体験学習が行われました。この体験学習は、大崎上島町地域協議会が木江權伝馬保存会、沖浦・木江權伝馬運営委員会、大崎上島漁業協同組合の協力のもとに行う「ふるさと教育」です。体験学習には、大崎上島中学校の全校生徒が参加しました。最初はなかなか上手く漕げなかった子どもたちですが、すぐに上達し、最後には全員が權を揃え、漕げるようになっていました。今年の祭りには間に合わなかったでしょうが、次の祭り、そしてそのまた次の祭りには、今回の練習に参加した子どもたちが漕いでいるかもしれません。伝統の世界に触れることで、「地域を守り、発展させることの大切さ」が伝わることを願っています。





夏のフット日記







ご協力をお願いします 10月1日は、平成22年国勢調査

10月1日のあなたの状況を調査票に記入し、封筒に入れて提出してください。

— ニッポンの今を知り、未来をつくるために —

国勢調査は、統計法という法律に基づき、日本に住んでいるすべての人・世帯を対象として実施する統計調査です。

大正9年から5年ごとに行われ、今回が19回目となります。調査の結果は、児童福祉、高齢者の介護・医療、若者の雇用対策など、私たちの暮らしのさまざまな分野で役立てられる大切なデータとなります。9月下旬から、調査員が世帯に伺います。

住民登録に関わらず、ふだん住んでいる場所で、ご協力をお願いします。

教えてセンサスくん！



Q 英語にチャレンジ（7頁）でおなじみのダニエルさん。昨年7月から語学指導助手として働いています。外国人だけで調査の対象ですか？

A 調査の対象です。お仕事や事業所の研修等で滞在している外国人も、住んでいる場所で調査します。



Q 広島県職員の市川さんは、4月から大崎上島町総務課で勤務しています。今は家族と離れて一人暮らし。どこで調査する？

A 大崎上島町で調査します。2つ以上の住居をお持ちの方は、週のうち大半を過ごす場所で調査します。



Q 航海で長期間にわたって家を離れている船員さんは？

A 自宅で調査します。

Q 長期入院中なのですが。
A 家を離れて3か月以上なら入院先で調査します。3か月未満なら自宅で調査します。

お問い合わせ

国勢調査コールセンター

9月11日～

8時～21時 土・日・祝日

(ナビダイヤル)

☎0570-01-2010

(IP電話・PHS電話の場合)

☎03-6738-6677

平成22年国勢調査

検索

↑
詳しくはこちらへ

総務省・広島県・大崎上島町

平成22年国勢調査の結果は、人口減少社会を考える基礎資料となります。



日本は、本格的な人口減少社会を迎えています。第1回国勢調査（大正9年）の人口は5596万人、85年後の平成17年調査では2・3倍の1億2777万人に。今回の調査は、わが国が人口減少社会になって初めての調査として注目されています。

大崎上島町では、昭和22年臨時調査の2万4277人をピークに減少を続け、平成17年には9236人に。離島振興や過疎対策等、国県の支援を受けつつ取り組んでいます。人口減少社会を、どう考えるか。国が、都市部の集中的繁栄に寄りかかって、高齢化や人口減少を離島や山間地域の問題だと他人事にしておれない時代になりました。いよいよ本腰を入れて、これらの課題に取り組んでもらいたいと期待をし、この調査結果には、私も大いに関心を寄せています。もちろん、大崎上島町の未来を考えるためにも。

町民の皆さん、調査にご協力をお願いします。

大崎上島町長 藤原正孝

ダニエルの里帰り

Hey Osakikamijima!

It's only been a month but it feels like it's been a year. I visited my family in America for two weeks. It was very fun!

I wanted to show my girlfriend the interesting sights in Philadelphia. We saw the big Liberty Bell that has a crack in it. We took a tour through Independence Hall where they signed America's Declaration of Independence in 1776. We also saw the Philadelphia U.S. mint where they make many coins—there are four mints in America and Philadelphia is the biggest one! We also went to South Street which is quite famous for its alternative culture. There was a delicious little sushi shop on South Street where we ate a "Centipede Roll" and a "Philadelphia Roll". Here is a picture. The Philadelphia roll has salmon, cucumber and cream cheese. If that sounds strange, my Japanese girlfriend really enjoyed it too!

My girlfriend also enjoyed my dog Blue. He's a Weimaraner and he weighs about 46 kilograms. He is very smart and understands many commands. We took him on a walk and it was very hot so Blue had to take many breaks. Here is a picture of me telling Blue to "stay" while I throw a ball for him. He is very fast!

Well, thanks for reading. Feel free to ask me any questions about Philly or America!

Daniel



やあ、大崎上島！

たった1ヶ月の滞在でしたが私には1年のように感じられました。私はアメリカの家族を訪ねました。とても楽しかったです。

私は日本のガールフレンドにフィラデルフィアの面白い光景を見せたいと思っていました。まず、私たちはヒビの入った大きな「自由の鐘」を見ました。次に、私たちは一緒に1776年にアメリカ独立宣言のされた独立記念館を見学しました（ちなみにアメリカには4つの造幣局があり、フィラデルフィアのは最大級です）。さらに私たちはフィラデルフィアのもう1つの顔をもつことで有名なサウスストリートに行きました。そしてそこにある小さな寿司店でムカデ巻きやフィラデルフィア巻きを食べました。ここに写真を見せます。フィラデルフィア巻きにはサーモン、キュウリ、クリームチーズが入っています。奇妙に思えるかもしれませんが、日本人のガールフレンドは楽しんでいました。

私のガールフレンドは愛犬のブルーと一緒に遊んだりもしました。これはワイマラナーという種類の犬で体重は46キロです。彼はとても賢く、多くの言葉を理解します。私たちは彼と散歩に出かけましたが、とても暑かったのでブルーは頻繁に休憩しないといけませんでした。次に見せるのは、ボールを投げている間「待て」と命令されて待機しているブルーの写真です。彼はとても足が速いです。

さて、今回はこのような内容ですが、読んでくれてありがとうございます。フィラデルフィアやアメリカのことで聞きたいことがあれば気軽に声をかけてください。

ダニエル

海上教室・体験航海(木江地区・尾道地区)を実施

「海の月間行事」の一環として、7月6日(火)・7日(水)両日、大崎上島町及び尾道市において、大崎上島中学校と尾道木ノ庄西小学校の児童・生徒を対象に、練習船「広島丸」による海上教室・体験航海を実施しました。

児童・生徒たちは、操舵室や機関室など船の設備見学を行った後、海の安全についての学習として、救命胴衣の着用訓練を行いました。普段経験できない航海体験をした児童・生徒たちは、船員の説明を終始興味深く聞いていました。

大崎上島町で行われた体験航海では、呉海上保安部航空機の展示飛行や巡視艇とのランデブー走航が行われ、船の横を航空機や巡視艇が通り過ぎると、中学生たちは歓声を上げていました。



サークル活動報告

平成22年度全国
高専体育大会出場者

【団体】 バレーボール 女子

【個人】

卓球：男子シングルス 有津和秀（流通3年）「男子ダブルス」有津和秀（流通3年）、松浦虎三郎（流通3年） 女子シングルス 中西美絵（流通4年） 女子ダブルス 中西美絵（流通4年）、大政あいみ（流通4年）

ソフトテニス：女子ダブルス 行友多喜（流通4年）、中岡法子（流通3年）、峰松郁美（流通4年）、中川倫瑠（流通1年）

柔道：男子個人 男子73kg 柏尾拓也（商船5年）、橋本翔太（商船5年） 90kg 吉松秀（商船5年）

水泳：男子100mバタフライ 山平貴文（電子5年）

地域とのふれあいを大切に



ソーラン部は、今年2年目を迎える新しいクラブですが、同好会の時から毎年、ボランティア活動や地域内外の行事に積極的に

参加しています。今年度も5月5日(水)に広島で開催されたフラワーフェスティバル、7月18日(日)には「大崎荘夏祭り」にボランティアとして、そして7月24日(土)の「きのえ十七夜祭」にも参加し、踊りなどを通して地域の方々との交流を深めました。



7月29日(木)、2年生2名の図書委員が「保育所ひかり園」で交流会を行いました。

内容は、絵本の読み聞かせや紙芝居、うちわへのお絵かきでしたが、園児たちは真剣な面持ちで話に耳を傾けていました。特に、うちわへのお絵かきは、それぞれ工夫を凝らしていました。



8月1日(日)、恒例となっている本校地域連携行事を、今年は「ビーチボールバレー大会」から、誰でも気軽に競技できる「輪投げ大会」に変更して実施しました。参加者からは、「輪投げを簡単なスポーツと考え

ていたが、やってみると意外に難しく、新たな発見があった。」「だんだんと競技に夢中になりドキドキした。楽しかった。」などの声も聞かれ、盛り上がりのある大会でした。優勝は、「大崎上島中学校A」(写真) チームでした。

☆人もいない春
☆夢の中の少女
☆古事記と日本書紀
☆プラチナデータ
☆終わらざる夏 上・下
☆ビターシュガー
☆地球の声がきこえる
☆張り込み姫
☆光とともに…15

西村 賢太
立原 透郎
瀧音 能之
東野 圭吾
浅田 次郎
大島真寿美
藤原 幸一
垣根 涼介
戸部けいこ

つくしの会
絵本のよみかたり

9/18(土) 10:30~

絵本
「パパ、お月さまとって！」
他

日	月	火	水	木	金	土
8/29	30	31	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	2

開館時間 10:00~18:00

生き生き元気大崎っこ！大崎幼稚園

大崎幼稚園では、幼稚園と小学校の交流活動を通して「つながる ひろがる 学びあう」関係を育む一の実現に向け、日常保育・園行事などに保護者や地域の方々の協力を得ながら、さまざまな取り組みをしています。

つながる



【4月】少し不安な園児を小学生がやさしく幼稚園まで。「ありがとう」「どういたしまして」から信頼関係が。



【5月】運動会のリズム「大崎音頭」を「♪ちょちょんがちょん…」とお兄ちゃんが歌いながら教えてくれ、憧れのお兄ちゃんと一緒に運動会のリズムを!!



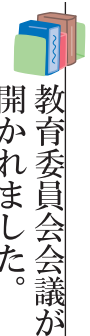
ひろがる



学びあう



【6月】わくわくドキドキ。青空の下、さあ開始。園児18名と大崎小学校5年生34名が交流田植え体験です。裸足になり園庭にある小さな田んぼへ。おそろおそろ一足二足入ると「わあ～土がぬるぬるしとる」「水があったかい」など思い思いの言葉を口に。「黒手袋と黒長靴をはいとるみたい～」と泥だらけになった手と足を見て園児は大はしゃぎ。土と水の感触を体いっぱい感じながら、5年生が「お兄ちゃんと同じように植えてみて～」と上級生らしくお手本を示してくれました。田植えが終わると、グループごとにプラカードを立て、自分たちの「お米」の収穫を楽しみに世話をしていきます。秋のおにぎり作りが今から楽しみです。



教育委員会会議が開かれました。

平成22年度【第4回】
7月30日(金) 17時～

議題

● 日程第1 報告5

町議会6月定例会における教育委員会関係一般質問について

● 日程第2 報告6

平成23年度使用教科用図書選定委員会委員および調査委員の委嘱について

● 日程第3 報告7

平成22年度学校給食運営委員会(大崎給食センター)報告

● 日程第4 議案第7号

大崎上島町グラウンド・ゴルフ場条例施行規則の制定について審議し、原案どおり決定しました。

● 日程第5 議案第8号

大崎上島町グラウンド・ゴルフ場条例の施行期日を定める規則の制定について審議し、原案どおり決定しました。

● 日程第6 議案第9号

平成21年度教育委員会主要課題の自己点検・自己評価および平成22年度教育委員会主要課題と目標設定を行いました。

● その他 懸案事項について

人権の視点

(85)

みどり苑で学んだこと

愛媛県・内子町立大瀬中学校
三年 東 影 善 子

足を踏み入れると、閉まったばかりの自動ドアの向こう側とは、何かが違っていた。つんと鼻を突く消毒のにおい。暑くも寒くもない適度な温度。

七月、私は福祉体験で特別養護老人ホームみどり苑を訪れた。寝たきりの重度の方から、比較のお元気な方まで、百人程の利用者の方をわずか六十人の職員の方が支えている。

頑張ってお年寄りのお世話をしよう、と、意気込みたつぷりで訪れた、みどり苑。しかし、職員の方が一度に二台の車椅子を押して行く姿を見て、ここが厳しい「介護の現場」であることを、あらためて考えさせられた。利用者の方との対面式では、あまり表情を動かさない方も多く、とても緊張してしまった。しかし、職員の方がしてくださったお年寄りとの接し方のアドバイスを思い出した。一つ目は目線をあわすこと。みどり苑には車椅子に乗っている方が多いので、立ったまま話すと上からものを言う感じになり、威圧感を与えてしまう。目線をあわすことで、お年寄りもリラックスしてくださるのだ。二つ目は、とにかくゆっくりはっきり話すこと。確かに職員の方の声は大きくて、とても聞き取りやすい。目線をあわせ、大きな声で。私は思い切っ

て近くのおばあさんに話しかけた。

「今日は七夕ですね。」勇気を振り絞った第一声に、「ああ、そうやったなあ。」とおばあさんは笑顔になった。

やったあ、と喜びがこみあげた。ふと傍らの職員の方を見ると、笑顔で利用者の方と談笑している。私はまだまだだなあと思いつつ、次の食事介助へと向かった。

みどり苑では一人ひとりにあわせた食事を作っている。お盆にのっている名札には、その人に合わせたメニューがびっしり書き込まれていた。

「スプーンを口元に持っていけば食べてくれるから。」そう教わって口元まで運ぶものの、私の持つていくスプーンで一口食べていただく間に、他の人のおかずがどんどん減っていく。焦る私がふと見ると、おばあさんがかすかに口をあけて待つてくださっている。「ありがとうございます。」気が付いたらそう言っていた。おばあさんは「いいのよ。」と目で笑った。

食事がすべて終わると、ひとつ壁を乗り越えた気分だった。職員の方がほめてくださったが、それは私の方がおばあさんに助けられた結果であって、感謝するべきは私のほうだ。

そう、私はむしろ利用者の方がなれない私たちに協力してくださっていることに気が付いた。「どこからきたん？」と声をかけてくださった方。あのおばあさんは、自分の体験を語ってくださった。子守に出され、小学校にもいけなかったおばあさん。自分の子どもには同じ思いをさせたくないと、

女の子は中学校を卒業するかしないかだった時代に、娘を高校まで通わせたそう。

「勉強はきつと役に立つから、若いうちにたくさん学んでおきなさい。」

おばあさんの言葉は、長い人生に裏打ちされたものだからこそ、ずしりと胸に響いた。介護のお手伝いに来たのは私たちのために、人生の先輩として逆に私たちに様々なことを教えてくださった。

いろんなことが一人ではできなくなつて、人の助けを借りるようになって、お年寄りにはお年寄りの長い人生がある。一生懸命働いて、家族を支えて、自分の力で歩んでこられた人生がある。私たちはそんなお年寄りに感謝の気持ちを持たなければならぬと思う。老人ホームでたくさんの人と暮らしているお年寄りだが、その一人ひとりの尊厳を、守っていかなくてはならないと思う。

みどり苑を去るとき、はじめに「何かが違う」と感じたものの正体が、分かった気がした。それはみどり苑にあふれる「優しさ」だった。あの匂いも、温度も、すべて利用者の方への気遣いであふれていた。そう考えると、私たちの社会は、もっとお年寄りに優しくなれる余地があるのではないかと思う。

みどり苑には、入居待ちの方が二百人もおられる。そして全国的にはもっと多くの方が、介護を受けたくても受けられないという現実がある。これから増え続けるお年寄りが、安心して老後を送れる体制が必要だ。そして、そ

のために忘れてはならないのが、お年寄りと同じ目線で考えることだと思う。介護は押し付けではなく、相互の信頼の上に成り立つものだ、このみどり苑訪問で学んだ。人はみな年をとって、介護を必要とする日がくるのだ。私たちが誰かの介護をする立場になった時、逆に自分が介護される立場になった時、介護するほうも、されるほうも、信頼しあえるような介護ができたらいと思う。そのために私たち一人ひとりが、介護について学び、より良い福祉社会を築いていきたいと思う。

全国中学生人権作文入賞作文集より

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

自殺対策の推進に当たっては、自殺についての正しい知識を身につけていただくとともに、自殺を考えている人の心のサインに気づき、自殺予防につながる国民一人ひとりの取り組みが大切です。

このため、政府は、自殺総合対策大綱により、毎年、世界自殺予防デーにあたる9月10日からの1週間を「自殺予防週間」として、集中的な啓発活動を実施します。

自殺防止対策の一環として、「いのちの電話」では、フリーダイヤル（0120-738155）による相談を毎月10日に実施しています。一人で悩まずご相談ください。

訪問業者に床下点検されて、床下換気扇を購入することに…

【相談内容】

突然訪れた業者に排水管の清掃をしてもらいました。その後、洗浄によって配管が緩んだかもしれないというので、床下に入って点検してもらおうと「湿気が多いので、そのままにしておくと、地震が来たら家が崩れる。」と言われ、勧められるままに床下換気扇を4台購入し、サービスでコンロの清掃や台所の換気扇を交換してもらいました。その1週間後に今度は家の基礎の補強を勧められ契約しました。しかし、息子がそれを知って反対するし、高額なので解約したいです。(80代女性)



【アドバイス】

訪問販売での契約でしたが、クーリング・オフできる期間が過ぎていました。相談者には販売方法に問題があり、詳しく書面を書いて解約の申し出をしてみるように助言しました。

後日、「サービスの台所の換気扇の代金を5千円支払うことで、あとは解約になった。」と報告がありました。訪問販売で、その場ですぐ契約するのはやめましょう。「このままでは家が壊れてしまう。」などという業者の説明を鵠呑みにしないで、家族や友人、近所の人、介護ヘルパー、民生委員等に相談してみてください。

もし、契約してしまっても訪問販売の場合、期間内であればクーリング・オフが可能です。クーリング・オフが適用されれば、工事が完了していても業者に原状回復を要求できます。

風水害後に「床下点検のボランティア」と言って訪問し、「湿気がひどいので、このままでは家がダメになる。」と床下調湿シートを高額な値段で売りつける業者も他県で報告されています。

不審に思ったら消費生活相談窓口にご相談してください。

消費生活相談窓口

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

大崎上島町役場 総務課(本庁) ☎65-3111

奇数月の第1金曜日 10:00～12:00

13:00～15:00

竹原警察署からのお知らせ

知っていますか！ 悪質商法の手口と撃退法

～だれもが“安心・安全を実感できる大崎上島町の実現”～

悪質商法とは、言葉巧みに消費者を勧誘し、自宅に上がり込み、うまい話で高額な商品やサービスを売りつける販売方法のこと。悪質業者は次のような手法で近づいてきますので注意しましょう。

悪質商法の手口

点検商法

床下や屋根の点検等と言いながら自宅に上がり込み、「今すぐ修理が必要です。」等言って、工事の契約をさせるもの。

催眠商法

「●●説明会」といった名目で人を集め、品物の無料配布や早い者勝ちの格安販売といった方法で会場を興奮状態に陥れて、巧みな話術で高額な商品を売りつけるもの。

現金取引商法

訪問販売の際、業者の名称等を消費者に知らせず、また契約書も渡さず現金取引するもの。

送りつけ商法

注文していない商品を勝手に送りつけ、その人が断らなければ買ったものとみなして、代金を一方的に請求するもの。

引っかけられないための『7つの心得』

- ① 要らない時は、きっぱり断る
- ② うますぎる話は疑ってかかる
- ③ 相手の親切に惑わされない
- ④ 簡単に家の中に入れない
- ⑤ プライバシーを明かさない
- ⑥ その場ですぐに契約しない
- ⑦ 日頃から悪質商法などの情報に関心を持つ



このような話が実際にあった場合は、すぐに警察または消費生活相談窓口にご相談しましょう。

☎竹原警察署 ☎0846-22-0110

大崎上島分庁舎 ☎62-0110



県立安芸津病院より

☎0846(45)0055

認知症と糖尿病

管理栄養士 渡邊 雅恵

「認知症」は高齢者にとって大きな問題の一つですが、糖尿病では、その認知症の発症頻度が高くなることが知られています。糖尿病による血管の病変に加えて、インスリン抵抗性によるアミロイド代謝の障害が相互に作用し、脳の加齢変化、脳血管病変、アルツハイマー病を進展させ、認知症発症に影響すると考えられています。よって、認知症の予防には、生活習慣の改善、特に食習慣の改善は大変重要となってきます。エネルギーや脂質の過剰な摂取は、フリーラジカルを増やし、神経細胞の障害の一因となるため、過剰摂取が原因で肥満をとまなっている場合は、その要因として考えられる油脂類や菓子類を抑える事が大切です。脂質は魚を積極的に取ることで Ω -3系多価不飽和脂肪酸（EPA や DHA など）や一価不飽和脂肪酸を摂ることができます。この脂質は、血糖値や中性脂肪値を下げる働きがあり、脳血管疾患性認知症リスクを減らすことが報告されています。

また、野菜や果物にはビタミンCやEなどの抗酸化物質が含まれ、認知症の予防に効果がありますが、果物の摂りすぎは血液中の中性脂肪を増やす原因になるため、適量を守る必要があります。認知症を予防する食事とは、バランスのとれた食事をとることにつきますが、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防する食習慣を続ける事で、認知症も予防できると考えています。

麻しん・風しんの予防接種を受けましょう

9月は、麻しん・風しんⅠ・Ⅱ・Ⅲ・Ⅳ期の予防接種実施月間です。この機会に予防接種をすませましょう。

【対象者】

- Ⅰ期 生後12か月以上24カ月未満の児
- Ⅱ期 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ
- Ⅲ期 平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ
- Ⅳ期 平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれ

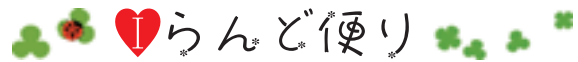
【受け方】

医療機関に予約し、期間内に接種を受けます。

【持っていくもの】

- ①麻しん・風しん予防接種券
- ②母子健康手帳（Ⅰ・Ⅱ期の方は必ず持参。Ⅲ・Ⅳ期の方もできるだけ持参）
- ③予診票（Ⅰ・Ⅱ期の方は不要。Ⅲ期・Ⅳ期の方は必ず送付したものを使用してください。保護者の署名欄も忘れずに。）

問保健衛生課（木江支所） ☎0846-62-0330



♥らんどは、障害者相談支援事業所です。

障がいのある方だけでなく、生活のしづらさを抱えている方、ご家族や地域の方からの相談に応じるとともに、この島で自分らしく、いきいきとした生活を送るためのお手伝いをしています。

相談方法 電話相談・来所相談・訪問相談

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。

相談先

大崎上島町生活サポートセンター

♥らんど（担当：三永）

☎64-4416 Fax67-5667

E-mail hureai-iland@osakifukushikai.jp

※電話は転送する場合があります。そのままお待ちください。



自立生活のお手伝い 料理教室（第3弾）を開催します！



今回は、洋食屋さんの定番メニュー「ハヤシライス」です。デザートは抹茶で作ります。料理が苦手な人、作ったことのない人も大歓迎です。障

害者手帳のある・なしは問いません。どなたでもお気軽に参加ください。調理を手伝ってくださるボランティアさんも募集中です！

日時 9月26日(日) 10:00～13:30

場所 ふれあい工房（大崎美浜荘 隣り）

大崎上島町大串3032-2

費用 500円（材料代として）

申込 9月21日(火)までに、♥らんどへ

電話・FAX・Eメールなんでも可

申込先 大崎上島町生活サポートセンター

♥らんど（担当：三永）

☎64-4416 Fax67-5667

✉hureai-iland@osakifukushikai.jp





管理栄養士のヘルシークッキング



季節の変わり目や夏の疲れで体調が崩れやすい時期。
そんな時には簡単に作れてビタミンB₁が豊富な豚肉
料理！調味料を変えると和風にも中華風にもなります。
パスタやご飯と組み合わせてもいいかも！！

ポークマリネのサラダ

エネルギー130kcal、たん白質14.1g、脂質4.2mg、塩分1g

●材 料 分量（4人分）

豚もも肉	240g	玉ねぎ（中）	1/2個
レタス（中）	1/2玉	パプリカ（中）	1/2個
かいわれ大根	1/3パック	干しわかめ	小さじ1

A

トマトケチャップ	大さじ4	サラダ油	小さじ2
ウスターソース	小さじ4	カレー粉	少々

●作り方

- ① 豚もも肉はひと口大に切り、ゆでる。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、Aの調味料と混ぜ合わせておく。その中に①を加える
- ③ レタスは短冊に、パプリカはせん切りにする。
- ④ 干しわかめは水に戻し、さっと熱湯をかける。
- ⑤ 器に②～④を盛り、上に2つに切ったかいわれ大根を散らす。

POINT

ビタミンB₁は、ご飯やパン等に多く含まれる糖質を完全燃焼させてエネルギーを産出し疲労物質を残さない「燃焼系ビタミン」です。玉ねぎのアリシンと組み合わせれば吸収アップが図れます。

9月は健康増進普及月間です。それに合わせて食生活改善普及運動を実施しています。

平成20年国民健康・栄養調査結果によれば、肥満者の割合は、女性は減少し、男性でも増加傾向が鈍化し改善の兆しがみられるが、朝食の欠食、野菜の摂取量については未だ改善がみられない状況にあるそうです。

こんにちは、保健師です

アルコールと認知症の関係

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。暑い時は、ビールがおいしく感じますが飲みすぎには注意が必要です。というのも、飲みすぎは、認知症の危険度が高まるといわれているからです。それでは、飲みすぎとはどのぐらいからを言うのでしょうか。図1は、「高齢者の飲酒と認知症の危険性に関する調査」の結果です。1日に、350mlの缶ビール1本以上飲む人から危険度が高くなっています。350mlの缶ビール1本は、1.4ドリンクと言われ、14gのアルコールが含まれています。1日の適量飲酒は、以前は、純アルコールで20gとされていましたが、諸外国（表1）と比べると多い事から、10g（1ドリンク）のほうが良いとされています。また、以前から大量飲酒は、脳を委縮させることが知られていましたが、最近の調査によると、飲酒量が増えれば増えるほど、脳の委縮の程度もひどくなることがわかりました。でも、ご安心を。断酒すると脳の委縮が改善されることも知られています。

さて、あなたは適正飲酒でしょうか？

図1 1週間あたりの飲酒量と認知症の危険性（高齢男性）

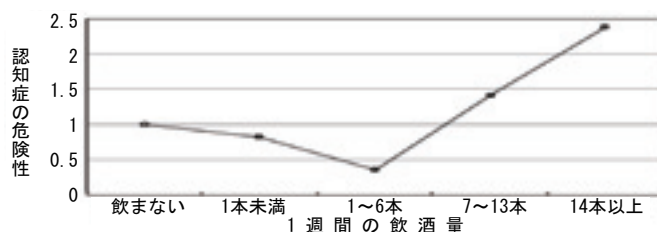


表1

国 名	純アルコール量
米国	14g
オーストラリア	10g
ニュージーランド	10g
デンマーク	12g
英国	8g

表2 日本の酒類の1ドリンク量（基準飲酒量）
（1ドリンク＝10g 純アルコール）

酒の種類（基準％）	酒の量
ビール・発泡酒（5％）	250ml
チューハイ（7％）	180ml
焼酎（25％）	50ml
日本酒（15％）	80ml
ウィスキー・ジンなど（40％）	30ml
ワイン（12％）	100ml

《純アルコール量の計算式》

酒量(ml)×度数(％)÷100×0.8(比重)＝純アルコール量(g)

例：ビール 250 (ml) × 5 (％) ÷ 100 × 0.8 = 10g

【参考資料：e-ヘルスネット アルコール】

地デジの準備はできていますか？

地上デジタル放送完全移行（平成23年7月24日）まで1年を切りました。

広範囲で地デジが受信できない地域を「新たな難視地域」と位置付け、共同でアンテナを建てる等の計画を進行中です。

しかし、山の影になっていて地域内で1世帯だけ映らないなど、まだ隠れた難視世帯があることが予想されます。

住民の皆様より声をあげて頂くことが対応への第一歩となります。

家のアンテナについてまだ何も対応されていないご家庭は、下記手順で準備をお願いします。

1. まずはお近くの電器店へ連絡し、地デジが見られるか確認してもらいましょう。（今のままでも充分見られることもあります。）
2. 地デジが見られる場合は、そのまま電器店の指示に従い、アンテナを替えるなどの対応をお願いします。
3. 地デジが見られない場合は、デジサポ広島へご連絡ください。

雨降りや潮の干満で受信状態が悪くなることもあるようです。不具合が多少であっても我慢せずにご連絡をお願いします。

でんわ、急げ！
デジサポへ

☎082-553-0101

平日 9:00~21:00 土・日・祝日 9:00~18:00

「居眠り運航撲滅キャンペーン」実施 9月6日(月)~9月12日(日)

呉海上保安部では、「居眠り海難ゼロをめざして」をスローガンに、官民一体となった「居眠り運航撲滅キャンペーン」を実施します。ご協力をお願いします。

※キャンペーン期間中、主に内航貨物船やタンカーを訪船し、適切な見張りの励行や自動操舵装置の有効利用など安全運航に関する指導を行います。

問 呉海上保安部 交通課 ☎0823-22-0999

地籍調査を行います

町では、国土調査法に基づいて地籍調査を実施しています。

地籍調査とは、一筆ごとの土地についてその所有者、地番、地目などの調査並びに境界及び地積に関する測量を行い、その結果に基づき地図（地籍図）及び簿冊（地籍簿）を作成するものです。



【地籍調査の必要性】

現在法務局にある公図は、明治時代の図面をもとにしています。そのため境界や土地の面積は、実際の形状や大きさ、地目と合致しない場合が見られ、公図としての役割を十分に果たしていません。そこで、境界や土地の面積などを正確に把握するために地籍調査を行う必要があります。

【地籍調査のメリット】

公共事業の円滑化、災害の復旧、土地取引の円滑化、土地にかかるトラブルの未然防止、課税の適正化など

【今年度の調査区域】

10月より、東野地区（西矢弓、東矢弓、加組、片山、花條、沖條、白水、西鷹迫、川辺、西浜、多賀浜）の一筆地調査を実施します。調査には、皆さんの立会が必要です。ご理解とご協力をお願いします。

※土地所有者等関係者の皆さんへは、書面でご案内します。

問 農林水産課地籍調査係（大崎支所） ☎64-3512

町内放送が電話で聞けます

町内放送（防災行政無線放送）は、☎65-4000で聞くことができます。（通話料がかかります）

放送は、最新のものから流れてきます。（朝夕の定時放送と臨時放送1回ごとに区切られています）

#3を押せば、その前の放送を聞くことができます。

問 総務課（本庁） ☎65-3111

●町のホームページでも見られます。

トップページのメニュー **告知放送(防災無線)** をクリック

※ただし、葬儀に関する情報は掲載していません。

URL: <http://www.town.osakikamijima.hiroshima.jp>

平成22年度大崎上島町敬老会のお知らせ

長年にわたり社会の発展に貢献された皆様の長寿をお祝いするとともに感謝の気持ちを込めて、「平成22年度大崎上島町敬老会」を次の日程により開催いたします。

日 時 9月20日(月) 9:30～
場 所 大崎地区 大崎上島中学校体育館
 木江地区 木江小学校体育館
 東野地区 東野屋内運動場(旧:東野中体育館)
対象者 町内に在住する75歳以上の方
 ※昭和11年4月1日以前生まれの方
内 容 記念式典及びアトラクション
 (注) 敬老者についてはバス等による送迎があります。
 問福祉課(木江支所) ☎62-0301

ふれあいの館からお知らせ

大崎上島町ふれあいの館では、9月15日の「老人の日」にちなみ、9月15日(水)から9月21日(火)まで、75歳以上の方の入浴料を無料とします。大広間や通信カラオケなども利用でき、お得な回数券も販売しています。利用料金は次のとおりです。ご利用をお待ちしています。

(注) 月曜日は休館日です。

利用区分	料 金
一般休憩 (入浴料含む)	大 人 300円
	小学生 150円
	回数券(40回) 10,000円
	回数券(19回) 5,000円
大広間(40畳)	3時間まで 3,000円
	3時間を超え1時間ごと 1,000円
広 間(10畳)	3時間まで 1,000円
	3時間を超え1時間ごと 300円
カラオケ器機	1曲 200円

問大崎地域振興課(大崎支所) ☎64-3510

広島臨空広域都市圏体験バスツアー

広島空港周辺の3市2町で構成する「広島臨空広域都市圏振興協議会」では、圏域内の交流と観光を目的とした体験バスツアーを次のとおり実施します。コースは2コースで、参加申し込みが必要です。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

①東部コース(三原市、世羅町)

日 時 11月8日(月)
主な行き先 三景園、向井農園、ジェラート工房ドナ、瀬戸内漁礁本陣(昼食)など
 ※向井農園で、りんご狩りを体験します。(変更あり)
集 合 場 所 東広島市役所、竹原市役所、竹原港

②西部コース(東広島市、竹原市、大崎上島町)

日 時 11月9日(火)
主な行き先 トムミルクファーム、アヲハタ、中国電力(株)大崎発電所、清風館(昼食)など
 ※トムミルクファームで、バター作りを体験します。
集 合 場 所 世羅町役場、三原市リージョンプラザ

【①・② 共通事項】

参加費用 大人 2,000円、子ども 1,500円
定 員 各40名 ※申込多数の場合は抽選
対 象 者 東広島市、竹原市、三原市、大崎上島町、世羅町に居住されている方
申 込 10月20日(水) 必着
往復はがきに、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号・希望コースを記入し、世羅町企画情報課(〒722-1192 世羅郡世羅町大字西上原123番地1)へ
 ※1通につき3名まで申し込み可能
 ※中学生以下は子ども料金とし、必ず保護者同伴
 問世羅町企画情報課 ☎0847-22-3206
 大崎上島町企画課 ☎0846-65-3112



国民年金についてのお知らせ

年金の受給に必要な加入期間は？

年金は保険料を原則25年以上払えば受給できます。

期間を満たしていない人はどうすればいいの？

年金加入期間だけでは「年金を受けるために必要な期間」を満たしていない場合でも、次のような期間があれば「必要な加入期間」に加算されます。

◆合算対象期間（「カラ期間」と呼ばれています。）

- ① 専業主婦（サラリーマンの妻）で、昭和61年3月まで国民年金に加入していなかった期間
- ② 海外に在住していた期間
- ③ 学生（20歳以上）の期間で、平成3年3月まで国民年金に加入していなかった期間

◆共済組合等の加入期間

平成8年以前に退職した共済組合等の加入期間のうち、日本年金機構に情報提供されていない期間

◆基礎年金番号以外の年金手帳記号番号で加入していた期間

◆第3号被保険者の未届出期間

（被用者年金加入者に扶養されていた期間）

国民年金の第3号被保険者の届出がなく、保険料納付済期間とされていない期間

※この期間については平成17年4月1日以降に従来の未届出を解消できる特例届出ができるようになりました。

問三原年金事務所国民年金課 ☎0848-63-4111

役場住民係 本庁☎65-3113 大崎支所☎64-3510
木江支所☎62-0300

税関で保管している 通貨・証券等をお返しします

税関では、終戦後に外地より引き揚げた方々からお預かりした次の通貨・証券等を返還しています。

- ① 上陸地の税関又は海運局に預けた通貨・証券など
- ② 帰国前に総領事館などに預けた通貨・証券などのうち、その後日本に返還されたもの

お心当たりの方（ご本人・ご家族）は、お気軽にお問い合わせください。

※保管証を紛失されている方なども、お問い合わせください。調査いたします。

問呉税関支署（呉市宝町9-25 呉港湾合同庁舎内）

☎0823-21-8579

✉kure@kobe-customs.go.jp

果樹共済被害調査のお知らせ

果樹共済の被害申告を受け付けます。該当する方は収穫前に「損害通知書」を提出してください。

◆半相殺減収総合一般方式

3割以上の収穫量の減収が見込まれる方

◆災害収入共済方式

収穫量の減収があり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。

被害調査日程

極早生・早生うんしゅう ⇒ 9月中旬～10月上旬
普通うんしゅう・いよかん・指定かんきつ
⇒ 11月中旬～随時

提出期日 遅くとも収穫の1週間前に提出又は連絡を。

提出・問合せ NOSAI 南部 豊田連絡所 ☎64-2588

海技免状更新講習開催

海技免状及び小型船舶操縦免許証の有効期限は5年。有効期間満了日の1年前から更新期間に入ります。

※海技士免状の所有者は5日前までに予約が必要です。

※小型船舶操縦士で、有効期限を過ぎた方の講習も行います。

講習日 9月26日(日) 13:30～（受付 12:30～）

場 所 木江公民館

持参するもの

海技免状（操縦免許証）・本籍記載の住民票1通（海技免状の方）・写真2枚（4.5cm×3.5cm 正面・無帽・無背景）・ボールペン・認印

※海技士の方は写真2枚（3cm×3cm）

料 金 小型7,500円 （小型失効16,550円）
大型8,400円 送料別途必要（500円）

問社中国船舶職員養成協会 ☎082-255-8705

危険物取扱者試験準備講習会

対象者 乙種（第4類）受験資格者

日 時 10月14日(木) 9:30～16:30

場 所 竹原消防署

定 員 先着70人

料 金 11,200円

※豊田・竹原地区危険物安全協会会員は8,200円

申 込 最寄りの消防署または分署へ

問東広島市消防局 予防課 ☎082-422-6341

月	日	曜	行 事 ・ 場 所	予防接種
9	3	金	あれこれ相談：東野保健福祉センター 受付10：00～11：00／13：30～14：30	◆麻しん風しん◆ Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ・Ⅳ期 9/1(水)～9/30(木)
	6	月	育児相談：木江保健福祉センター 受付10：00～11：00	
	14	火	上島コスモス：木江保健福祉センター 10：00～13：00	
	15	水	断酒会：東野保健福祉センター 18：30～19：50	
	16	木	健康相談：大崎上島開発総合センター 受付13：30～14：30	
	18	土	絵本のよみかたり：情報プラザ・エル 10：30～ / 役場木江支所2階修養室 14：30～	
	19	日	古社八幡神社 秋季大祭 10：30～	
	20	月	敬老会 10：30～	
	25	土	御串山八幡神社 秋祭り ～26(日) 中野八幡神社 秋季大祭	
	29	水	乳幼児相談：大崎上島開発総合センター 受付13：10～13：30	
	30	木	乳幼児相談：木江保健福祉センター 受付13：50～14：10	
10	1	金	ポリオ：東野保健福祉センター 受付13：10～13：30	
	3	日	恵美須神社 秋祭り	

休日当番医

9/12(日)

田村医院 ☎63-0311

9/20(月)

寺元医院 ☎64-2093

9/26(日)

ときや内科 ☎63-0001

耳鼻咽喉科診療所

9月の診療日

11日(土)・25日(土)

受付時間 13：30～17：00

診療開始 14：00～
☎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

9/5・12・20・10/3

馬場病院 ☎0846-22-2071

9/19・23・26

安田病院 ☎0846-22-6121

(注) 事前にお電話を !!

9月の納税・納期限は9月30日(木)

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2期)

期間内の納付に ご協力を !!

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

関税務課 ☎65-3114



【竹原税務署からのお知らせ】

竹原税務署では、相続・贈与・譲渡所得に関する相談を実施しています。

9月の相談日は、9月17日(金)です。

相談には予約が必要です。事前に電話でご予約ください。

予約申込・問い合わせ先

竹原税務署 ☎0846-22-0485

※相談予約は、音声ガイダンスに従い、「2」を押してください。

オータムジャンボ発売！
5,000万円増額です

1等前後賞合わせて2億5000万円の「オータムジャンボ宝くじ」が、9月27日(月)から10月19日(火)まで発売されます。

抽せん日は10月26日(火)。

宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。



フェリー運航情報のメール配信を始めました！

山陽商船(株)は、濃霧や台風など天候不良時の「フェリー運航情報」をあらかじめ登録いただいた携帯電話やパソコンのアドレスへメールにて配信するサービスを開始しました。

登録・利用料は無料で、登録は下記のQRコードを読み取り、空メールを送信すれば完了です。

パソコンから登録する場合は、ferry-navi@star7.jpへ空メールを送信ください。

なお、本システムは利用状況調査のためのテスト運用です。



9月生まれのわんぱくちゃん



1歳のHappy Birthday



はしもと けんた
橋本 健太ちゃん（上の谷区）



まつうら はると
松浦 遼斗ちゃん（野賀区）



生まれ！わんぱくちゃん

11月に1歳の誕生日を迎える、町内にお住まいのお子さんの写真をお寄せください。宛先は、企画課または、各支所地域振興課。氏名（ふりがな）・生年月日・住所（地区名）・保護者名・電話番号を明記してください。期限は、9月30日（木）。

✉ kikaku@town.osakikamijima.hiroshima.jp

企画課 ☎ 65-3112

季語に親しむ

神峰俳句クラブ

若者の路上ライブや夾竹桃
娶らずに征きし遺影や白絨
山影のもう割り込めぬ青田かな

南風俳句会

少年の平和の誓声涼し
蔵解かれ江戸情緒消ゆ紅木槿
同胞に影の揺らめく盆灯笼

木江神潮俳句会

余生はや回り道なし大根蒔く
潮騒に汗引く風の生れけり
雲の峰煌めく瀬戸の夕日かな

みゆき俳句クラブ

梅雨寒や重ね着のまま皿洗う
夏霧の間に消えゆく最終便
梅雨晴や帆船動かぬ島の陰

大崎荘俳句クラブ

幼児の母にせがみし天花粉
月見上げ猫何思ふ夕涼み
風呂敷の結び目固し大西瓜

大崎美浜荘俳句クラブ

浴衣着て祖母のお供の寺参り
風鈴にますます暑さ増してくる
梅雨上り寝苦しい夜続きをり

東野公民館俳句会

白南風に石鎚山雲を打ち払ひ
白南風や颯爽と航く高速艇
山肌を這ひ上り来る夏の霧

編集後記

立秋は過ぎたけれどまだ暑い。少しでも秋の気配を味わおうと夕涼み。

月明かりの下、聞こえてくるのは虫たちのハーモニ。スズムシ、マツムシ、コオロギ。ちよっぴりうるさいクツワムシ。彼らが歌うは、甘い美しい愛の歌。猛々しく勇ましい戦いの歌。そしてあげる勝利の凱歌。

秋の夜長、虫たちの奏でる歌に耳を傾け、月を愛でる。なんとも贅沢なひと時。さてさて、今宵はどんな調べを奏でるのやら。



発行日 2010年9月3日（金）
発行・編集 大崎上島町企画課
〒725-0231 広島県豊田郡大崎上島町東野6625-1
☎ 0846-65-3111（代）

HPアドレス <http://www.town.osakikamijima.hiroshima.jp>