

# 広報 すおう大島

～私たちの たのしい すみだい、 いきたい島～



8 月号

2022(令和4)年  
No.215

7月16日 サタフラ×フラガールズ甲子園プレイベント



# 町内で特定外来生物 アルゼンチンアリの生息 が確認されました

## ■問い合わせ

生活衛生課 生活衛生班 ☎ 0820 (79) 1012

アルゼンチンアリは、1993年広島県廿日市市において日本で初めて生息が確認され、山口県内においては岩国市、柳井市、宇部市、光市での生息が確認されています。周防大島町においても、6月に安下庄地区で初めて生息が確認され、周辺地域において、町が一斉防除を行っています。

## アルゼンチンアリの概要

南米原産であるアルゼンチンアリは、元々は日本に存在しない海外起源の「外来生物」です。アルゼンチンアリは、生態系に被害を及ぼす外来生物として、外来生物法の施行と同時に「特定外来生物」に指定されています。

## アルゼンチンアリの特徴

働きアリは体長が2.5mmと比較的小さく、在来アリに比べるとスマートで細長く、長い触覚や足をもっています。体色は、遠目に見ると黒色に見えますが、近くで見ると茶褐色です。



▲アルゼンチンアリの特徴（働きアリ）

## アルゼンチンアリによる被害

### (1) 生態系への影響

アルゼンチンアリは、競争力・繁殖力が非常に高く、侵入した地域にいる在来ア리를攻撃し、駆逐することがあるため、在来アリ等に依存していた植物・動物など、バランスの上に成り立っていたその地域の生態系に悪影響を及ぼすことが懸念されます。

### (2) 不快感を与える等の影響

アルゼンチンアリ自体に毒性はありませんが、普通のアリと同様に人の体を噛んだり、大量に発生して気持ちが悪かったりという点から、不害虫とも言われています。アルゼンチンアリは狭い間でも通り抜ける習性があり、戸の隙間などから屋内に侵入してきます。屋内に侵入することにより不快感を受けたり、また大量に発生することにより、日常生活に不便をきたすことがあります。

## アルゼンチンアリの防除方法

### (1) 殺虫剤による駆除

アルゼンチンアリは繁殖力が強いので、完全に駆除することは困難ですが、市販のベイト型（餌型）殺虫剤、スプレー式殺虫剤、粉末殺虫剤などの各種駆除剤を効果的に組み合わせることで、屋内への侵入を防止できます。

### (2) 生息しにくい環境づくり

アルゼンチンアリは、物の隙間や人手が加わった場所を好んで巣を作るため、そのような場所を作らないようにすることが個体数を減らすことに繋がります。具体的には、植木鉢・プランターなどは地面に直接置かず台や棚の上に置くこと、枯れ葉などは早めに片づけること、コンクリートブロックなど巣の原因になりそうな物を地面に置かないこと、巣穴となるような亀裂・隙間を埋めるなど、普段の日常生活の中から心がけていきましょう。

### (3) 新たな生息域の未然防止

アルゼンチンアリは、巣分かれすることにより生息範囲が広がっていきまます。既に生息が確認された地域から、新たな生息域を拡大させないための未然防止が大切です。そのためにも、巣を含む可能性のある植木鉢やプランター等を移動させる場合は、必ずアリの有無を確認しましょう。

## アルゼンチンアリを見つけたら

アルゼンチンアリらしきアリがいて判断に迷う場合や防除方法などの相談は、生活衛生課生活衛生班までご連絡ください。

# 福祉課からのお知らせ

福祉課 民生福祉班

☎ 0820 (77) 5505

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当制度について

### 〔児童扶養手当〕

母子家庭や父子家庭、父または母が重度の障害にある家庭等で、児童を養育している受給資格者に支給される制度です。手当額は受給資格者が養育する児童の数、受給資格者又は生計が同じ扶養義務者（祖父母等）の所得等により決定します。現在、児童扶養手当を受給している方は、8月31日(火)までに現況届を提出してください。

### 〔特別児童扶養手当〕

身体または精神に障害のある20歳未満の児童を監護養育している受給資格者に支給される制度です。現在、特別児童扶養手当を受給している方は、9月12日(月)までに所得状況届を提出してください。

※いずれの場合も、支給要件および所得制限がありますので、詳しくはお問い合わせください。

## 母子家庭等高等職業訓練促進給付金事業について

看護師等経済的自立に効果的な資格を取得するため<sup>※1</sup>一年以上養成機関で修業する場合に、生活費の負担軽減のため高等職業訓練促進給付金を支給するとともに、養成課程の修了後に修了支援給付金を支給します。

### ■対象者

町内に居住する母子家庭の母または父子家庭の父で、次のすべての要件を満たす方  
・児童扶養手当の支給を受けているか、同様の所得水準にある方  
・養成機関で<sup>※1</sup>一年以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる方  
・就業または育児と、修業の両立が困難と認められる方  
・過去に同一の給付を受給していない方

※令和5年3月31日までに修業を開始する場合には6カ月以上

### ■対象となる資格

看護師・准看護師／保健師・助産師／介護福祉士／保育士／歯科衛生士／美容師／調理師など

### ■給付金の支給額（修業期間のうち、最長4年間支給）

○高等職業訓練促進給付金（月額）

(1) 町民税非課税世帯 10万円  
(2) 町民税課税世帯 7万5000円

※修業期間の最後の12カ月は、  
(1) 町民税非課税世帯 14万円  
(2) 町民税課税世帯 11万5000円

○修了支援給付金（修了後支給）  
(1) 町民税非課税世帯 5万円  
(2) 町民税課税世帯 2万5000円

■給付金を受けるための手続き  
高等職業訓練促進給付金を希望される方は、受験前に事前相談が必要です。面談により、資格の取得見込みや生活状況の聴取等を行います。

## 低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯分）のお知らせ

### ■給付金の支給対象となる方

- (1) 令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当を受給されている方で、令和4年度分の住民税（均等割）が非課税の方（令和4年4月から令和5年2月末までに生まれた新生児等も対象となります）  
※申請不要。対象者には支給済みです。
  - (2) 令和4年度分の住民税（均等割）が非課税の方で、平成16年4月2日から平成19年4月1日までに出生した児童（高校生等）を養育されている方
  - (3) 令和4年度分の住民税が課税の方で、新型コロナウイルス感染症の影響により令和4年1月1日以降の収入が急変し、非課税相当の収入となった方
- ※(2)(3)いずれかに該当する方は申請が必要です。

### ■給付額

児童一人当たり一律5万円

### ■手続きに必要なもの

本人確認書類、通帳の写し、収入額が分かる書類等

### ■申請場所

福祉課、各総合支所

### ■申請期限

令和5年2月28日(火)

### ■問い合わせ

福祉課 民生福祉班  
☎ 0820 (77) 5505



# 7月10日執行 第26回参議院議員通常選挙結果（周防大島町開票区）

## ■投票結果

当日有権者数		13,314人
投票者数	選挙区	7,607人
	比例代表	7,607人
投票率	選挙区	57.14%
	比例代表	57.14%

## ■山口選挙区（届出順）

候補者名	政党等の名称	得票数
秋山 けんじ	立憲民主党	877
江島 きよし	自由民主党	5,115
二矢川 たまき	NHK党	100
大内 一也	国民民主党	445
大石 健一	参政党	172
ささき ただお	維新政党・新風	168
吉田 たつひこ	日本共産党	458

## ■問い合わせ

周防大島町選挙管理委員会事務局 ☎ 0820 (74) 1000

## ■比例代表（届出順）

政党等の名称	得票数
幸福実現党	14.000
日本維新の会	505.000
れいわ新選組	224.538
公明党	1,061.076
ごぼうの党	16.071
立憲民主党	616.877
国民民主党	196.045
参政党	131.000
日本第一党	9.000
日本共産党	359.000
新党くにもり	4.000
自由民主党	3,953.387
社会民主党	123.000
NHK党	95.000
維新政党・新風	3.000

比例代表における得票数には、政党等の得票数と名簿登載者の得票数を含んでいます。

## マイナポイント第2弾によるポイント申し込みを受け付けています

マイナンバーカードを取得された方で「健康保険証としての利用申し込み」「公金受取口座の登録」を行った方のポイント申し込み・付与が令和4年6月30日から始まっています。

マイナポイントを取得するためには、「健康保険証としての利用申し込み」「公金受取口座の登録」とは別に、ポイント申し込みの手続きが必要となります。

詳しくは、総務省のマイナポイント事業ホームページをご確認いただくか、マイナンバー総合フリーダイヤルにお問い合わせください。

○マイナポイント事業ホームページ <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>

○マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178（ガイダンス「5」を選択）

### 【申し込み期限】

マイナポイントの申し込みには各種申し込み期限があります。特にマイナンバーカードの申し込み期限は、マイナポイントの申し込み期限より早めになっていますので、ご注意ください。

**マイナンバーカード申し込み期限** 令和4年9月末日まで

**マイナポイント申し込み期限** 令和5年2月末日まで

### 【ポイント申し込み手続きの注意点】

- ・マイナポイントは先着順ではありませんので、ポイント申し込みは慌てず行ってください。
- ・利用者証明用電子証明書の発行および更新から1時間はマイナポイントの申し込みができません。
- ・ポイント申し込みには、キャッシュレスサービス\*が必要です。

\*QRコード決済（〇〇Pay）や電子マネー（交通系のICカードなど）、クレジットカードなどのことです。

## 後期高齢者医療の障害認定について

後期高齢者医療制度の被保険者は75歳以上の方ですが、65歳から74歳の方で一定程度の障害がある場合、申請をすることにより、75歳になる前であっても後期高齢者医療制度に加入することができます。また、74歳までであれば加入後の脱退も可能です。

なお、後期高齢者医療制度の被保険者となった場合は、現在加入している健康保険の脱退を行う必要がありますのでご注意ください。

後期高齢者医療制度に加入することにより、保険料の負担や医療費の自己負担割合が変わることがありますが、その方の所得や世帯等の状況により異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

### ■対象者

(65歳から74歳の方で、次のいずれかに該当する方)

- ・国民年金などの障害年金1・2級の方
- ・身体障害者手帳1～3級および4級の一部の方
- ・精神障害者保健福祉手帳1・2級の方
- ・療育手帳A（重度）の方

### ■申請に必要なもの

- ・障害の程度が確認できる書類（身体障害者手帳等）
- ・国民健康保険加入者の場合、国民健康保険被保険者証等・印鑑

### ■問い合わせ

健康増進課 医療保険班 ☎ 0820 (73) 5502

～国民健康保険または後期高齢者医療保険の被保険者の皆さまへ～

## 新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当の支給について

周防大島町国民健康保険の被保険者、後期高齢者医療保険（周防大島町）の被保険者が新型コロナウイルス感染症に感染した場合、または発熱等の症状があり感染が疑われた場合に、その療養のため労務に服することができなかった期間について、傷病手当金を支給します。

### ■対象者（次の4つの条件を全て満たす方）

- (1)周防大島町国民健康保険の被保険者または後期高齢者医療保険（周防大島町）の被保険者
- (2)勤務先から給与の支払いを受けている方

(3)新型コロナウイルス感染症に感染した、または発熱等の症状があり当該感染症の感染が疑われ、その療養のため労務に服することができなかった期間がある方

(4)その就労ができなかった期間について給与の全額または一部が支給されない方

※支給を受けるためには申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

### ■問い合わせ

健康増進課 医療保険班 ☎ 0820 (73) 5502

## 柳井警察署だより

☎周防大島幹部交番 ☎ 0820 (72) 0110  
柳井警察署 ☎ 0820 (23) 0110

## うそ電話詐欺に注意！

### 【うそ電話詐欺の手口（代表的なもの）】

#### ■架空料金請求詐欺（名義貸しトラブル名目）

「介護施設や老人ホームへ入所する権利がある」「権利を譲ってほしい」等と電話があり、後日、権利を譲ったことは犯罪になる等と脅し、解決費用を名目にお金をだまし取るもの。

#### ■還付金詐欺

町職員等をかたり、「介護保険料の払い戻しがある」「ATMで手続きができる」等と言って、ATMへ誘導。そこから犯人へ電話をさせて、うその操作を教示して送金させ、お金をだまし取るもの。

### 【被害防止のポイント】

- 「ATMで還付金手続き」の電話は詐欺！警察への通報をお願いします。
- だまされない対策（ナンバーディスプレイ・留守番電話機能の活用、防犯機能付き電話機の設置）をお願いします。
- 留守番電話で相手の用件を聞いてから電話に出しましょう。
- 電話で、「お金」「通帳」「キャッシュカード」「振込」の言葉が出たら詐欺を疑ってください。



# 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金のご案内

令和4年度に新たに住民税非課税となった世帯に対し、一世帯あたり10万円の給付を行います。

※すでに本給付金を受け取られた世帯や令和3年度に本給付金の対象となっていた世帯は対象外となります。

☎福祉課 生活支援班 ☎0820 (77) 5505

## 対象となる世帯 (いずれかにあてはまる世帯)

### 住民税均等割非課税世帯

令和4年6月1日時点で周防大島町に住民票があり、世帯全員の令和4年度の住民税が非課税である世帯

※すでに本給付金を受け取られた世帯や令和3年度に本給付金の対象となっていた世帯および当該世帯の世帯主であった方を含む世帯は対象外。

※住民税が課税されている方の扶養に入っている方だけの世帯は対象外。

### 家計急変世帯

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、令和4年1月以降の家計が急変し、同一世帯に属する方全員が「住民税非課税世帯相当<sup>\*</sup>」にあると認められる世帯

※住民税非課税世帯相当とは、世帯全員のそれぞれの年収見込(令和4年1月以降の任意の1カ月収入×12倍)が市町村住民税均等割非課税水準以下であることを示します。

(例)単身世帯の場合、93万円以下。3人世帯の場合、168.4万円未満(※この例は目安です)

## 申請手続き等

### 町から届いた確認書の提出(返送)が必要です

令和4年6月1日時点で周防大島町に住民票がある対象世帯には、すでに町から「確認書」を発送していますので、記載内容に誤りがないかご確認いただき、同封の返信用封筒にて郵送するか、福祉課または各総合支所・出張所へ11月14日(月)までに提出してください。(期限を過ぎると支給できません)

※税の申告をしていない方、令和3年12月11日以降に世帯員の中に転入した方がいる場合や課税されている方と死別等した場合は、申請が必要です。

### 申請が必要です

福祉課および各総合支所に備え付けています申請書に必要事項を記入し、必要書類と一緒に福祉課または各総合支所へご提出ください。

■申請期間 9月30日(金)まで

## ご注意ください!

- 住民税が課税されている方に扶養されている方だけの世帯であるにもかかわらず受給した場合や、新型コロナウイルス感染症の影響ではない収入の減少であるにもかかわらず受給した場合には、詐欺罪(不正受給)に問われます。
- 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。

# 特定公共賃貸住宅 および 町営住宅等の入居者募集

## 1. 特定公共賃貸住宅

### ■各住宅の募集戸数

地区	住宅	戸数
久賀	新開団地住宅	2戸
東和	折井住宅	1戸
	伊保田東住宅	4戸
	沖家室住宅	1戸
橘	おれんじヒルズ	6戸

### ■入居資格

- ・入居しようとする方全員（申込家族）の控除後の所得の合計額が月額で15万8千円以上48万7千円以下
- ・自ら居住するための住宅を必要としている人（特定公共賃貸住宅入居者および持ち家のある方は、入居

申し込みはできません）

- ・原則成人している方
- ・地方税完納者
- ・公営住宅家賃完納者
- ・申込者または同居しようとする親族が暴力団員でないこと

※単身入居可

※連帯保証人が1人必要になります。（町営住宅入居者不可）

保証人の極度額は入居時の家賃の6カ月分となります。高齢者等の方で、保証人の確保が困難な場合は免除できる場合がありますので、お問い合わせください。

※敷金（基本家賃の3カ月分）の納付が必要になります。

※犬・猫等のペットを飼うことは禁止されています。

## 2. 町営住宅等

### ■各住宅の募集戸数

地区	住宅	戸数
久賀	新開団地住宅	2戸
	八幡住宅	8戸
	西ヶ原住宅	6戸
	向津原上住宅	6戸
	向津原下住宅	9戸
大島	蔵本住宅	4戸
	五反田住宅	4戸
	第二中塚住宅	6戸
	小方住宅	2戸
	小田住宅	5戸

### ■入居資格

- ・入居しようとする方全員（申込家族）の控除後の所得の合計額が月額で15万8千円以下（ただし、高齢者・障害者等の世帯は21万4千円以下）
- ・同居しようとする親族がある人（単身者用の住宅に単身入居する場合を除く）
- ・現に住宅に困窮していることが明らかな人（町営住宅入居者、持ち家のある方は、入居申し込みはできません）
- ・原則成人している方
- ・地方税完納者
- ・申込者または同居しようとする親族が暴力団員でないこと

地区	住宅	戸数
東和	伊保田住宅	1戸
	伊保田一般住宅（単身者用）	2戸
	西方住宅	4戸
	平野住宅	1戸
	外入住宅	2戸
	日良居住宅	2戸
橘	和戸住宅	1戸
	西浦一般住宅（単身者用）	3戸
	栄住宅	17戸
	おれんじヒルズ	1戸

※単身入居可の住宅は広さに制限があります。

※障害者の方は単身でも申し込みできます。ただし、日常生活（歩行、自炊および食事、着脱衣、入浴、排泄等）に支障がある方は、入居申し込みはできません。

※連帯保証人が1人必要になります。（町営住宅入居者不可）

保証人の極度額は入居時の家賃の6カ月分となります。高齢者等の方で、保証人の確保が困難な場合は免除できる場合がありますので、お問い合わせください。

※敷金（家賃の3カ月分）の納付が必要になります。

※犬・猫等のペットを飼うことは禁止されています。

## 3. 申込期間・選考方法等について（特定公共賃貸住宅・町営住宅等に共通）

■申込期間 8月12日（金）～31日（水）

■選考方法 応募者多数の場合は、公開抽選により決定します。なお、申込締切日までに応募のない住宅については、申込締切後6週間に限り先着順で申し込みの受付を行います。

■家賃 入居者全員の所得に応じて算出します。

■入居 入居可能日以降（※請書等必要書類が揃い次第順次入居可能日を決定します）

※申込方法などの詳しいことはお問い合わせください。

応募要項および申込書等は生活衛生課、各総合支所・出張所にてお渡しします。また、町ホームページからもダウンロードできます。（特定公共賃貸住宅と町営住宅等では、申し込みの際に提出する書類が異なりますのでご注意ください）

■問い合わせ

生活衛生課 公営住宅班 ☎ 0820 (79) 1010

# しつちよる? やつちよる? 健康づくり!

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に! No. 113

岡健康増進課健康づくり班 ☎73・5504

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いています。食欲がない、体がだるい、疲れやすい、寝不足など身体の不調を感じている方はいませんか。



夏は暑さから食欲が落ちやすく、食事ものど越しのよいそうめんなどを食べる機会が多くなり、炭水化物に偏った食事になりがちです。そのような食事を続けていると、糖質中心になり、血糖値が急激に上がり下がりする「血糖スパイク」を起こしたり、ビタミンやたんぱく質などの栄養素が不足するため、疲れやすくなったりします。身体の不調は、暑さだけではなく、栄養の偏りも原因の1つと考えられます。栄養バランスのよい食事をとって、暑さに負けない体づくりをしましょう。

## 「ちよび塩レシピ」で夏バテ予防

あなたの夏バテ予防レシピは何ですか。夏野菜は、ビタミンやミネラルなど夏に失いがちな栄養素や水分がたくさん含まれており、夏バテ予防にも効果がある食材です。今月号で紹介している「きゅうりともやしのみじん切り」は、野菜をたくさん使った塩分控えめのレシピとなっており、食欲がない時でもおいしく食べることができ、作り方も簡単です。食欲がない時や疲れている時の夕食のおかずにおすすめです。ぜひ、作って、皆さんのいちおし夏バテレシピとして、お友達に勧めてください。

料理をする時に「ここはどうするのだろう。これで大丈夫かな」と思うことはありませんか。

そういう時、動画で見ることができたらもつと作りやすいのと思いませんか。8月中旬から周防大島チャンネルで料理番組「ちよび塩cookin g」がスタートします。「ちよび塩」で「簡単」「おいしい」「作ってみたい」

をテーマに年4回放送します。レシピでは分かりにくかった食材の切り方や調味料を入れるタイミングなど実際に作っているところを見ることで疑問も解消でき、調理のポイントや減塩のコツも知ることができます。放送終了後、YouTubeにアップされる予定ですので、働いている方や見逃した方も視聴することが出来ます。番組を通して、普段の食事に減塩を取り入れていたただけるきっかけになればよいと思っています。ですので、ぜひご覧ください。



まだまだ暑い日が続きます。バランスのよい食事と水分補給を心がけ、元気に楽しく暑い夏を一緒に乗り切りましょう。

## 【ちよび塩クイズ】

夏によく食べるそうめん。ゆでた手延べそうめんの食塩は1人前(2把100g)で0.6g。では、めんつゆストレート1人前(100ml)の食塩は何g? (答えは、13ページに掲載)

① 1.4g ② 2.4g ③ 3.4g

## 地域づくり活動支援事業の補助金交付団体が決定しました

町内の団体から公募していた令和4年度周防大島町地域づくり活動支援事業について、審査会の結果が町長へ報告され、次の2団体の事業が採択されました。

地域づくり活動支援事業は、新たな個性や特性を育むネットワークやシステムを形成する事業や、地域の人材育成、住民参画の機運を育むイベントやワークショップ等の開催などの事業に対して補助するもので、スタートアップ支援事業で20万円を上限に、ステップアップ支援事業で50万円を上限に交付されます。

○スタートアップ支援事業(新規の活動や小規模な活動の立ち上げ・実施)

団体名	事業名(事業概要)
ふるさと歴史探索の会	周防大島の歴史散策マップ作成事業
PLAY SETOUCHI(プレイセトウチ)	自然体験型コンテンツの普及による地域交流活性化事業

岡政策企画課  
地域振興班  
☎0820-74-1007

# 令和4年就業構造基本調査を実施します

就業構造基本調査は、5年に一度「統計法」に基づき実施される、国の重要な基幹統計調査の一つです。

周防大島町では、令和4年10月1日を基準日として令和4年就業構造基本調査を実施します。

この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として、統計法に基づき実施する、国の重要な統計調査です。調査結果は、雇用政策、経済政策など、国や地方公共団体における各種行政施策の企画・立案のための基礎資料として活用されます。



特設サイトへ

## 調査の対象

統計理論に基づき無作為に選ばれる全国約54万世帯、その世帯にふだん住んでいる15歳以上の世帯員約108万人を対象として行われます。周防大島町では、9調査区が指定され、約135世帯が調査の対象となります。

## 調査の方法

調査をお願いする世帯には、9月下旬に調査員が伺い、調査書類をお配りします。より便利に皆さまにご回答いただくため、パソコンやスマートフォンを使って、簡単にインターネットで回答することが可能となっておりますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

## 調査についての問い合わせ

○就業構造基本調査コールセンター

☎0570(01)7139

IP電話の方は

☎03(6626)0041

・設置期間 9月1日(木)～10月31日(月)

・受付時間 午前8時～午後9時

(※9月23日(金)～10月10日(月)までは

午後10時まで延長)

○政策企画課広報情報統計班

☎0820(74)1007

～料金負担の公平性を確保するために～

## 上下水道使用料等の滞納整理を強化しています

### 使用料等を滞納したら…

水道事業、下水道事業、農業集落排水及び漁業集落排水事業は、主に皆様からいただいた使用料で運営されています。また、下水道や集落排水は、利用できる地域に限られるため、受益者から分担金をいただき、整備事業費の一部に充てています。使用料や受益者分担金の滞納は、各事業の経営を圧迫し、料金の値上げなど住民生活に大きな負担を強いることになりかねません。

また、納期限内にきちんと料金を納めていただいている大多数の利用者との公平性を欠くことにもなります。

このため、滞納者に対しては督促や納入相談を行い、納入のない場合には、やむをえず給水停止や財産の差し押さえをすることになります。

なお、納期限内に納付することが困難な事情がある場合や、滞納分の納付方法については、下記へご相談ください。

### ■問い合わせ

○水道料金、下水道使用料及び集落排水使用料に関すること

・周防大島町上下水道料金お客様センター ☎0820(25)1600

・水道課 管理班 ☎0820(79)1011

○下水道受益者分担金、集落排水受益者分担金に関すること

・下水道課 下水道班 ☎0820(79)1014

### 滞納処分等の実績 (令和3年度)

◇給水停止予告通知 437件

◇給水停止通知 198件

◇給水停止執行 32件



▲閉栓キャップによる給水停止

# 中高一貫教育だより ②

◎周防大島高等学校 ☎0820(77)1048

## 中高一貫カウンセリング

5月中旬から下旬にかけて、周防大島高校を会場に「中高一貫カウンセリング」を行いました。連携中学校出身の一年生を対象に、連携中学校の教員が高校生活の悩みや現状について、助言・話し合いを行いました。

生徒たちは、中学校のときにお世話になった先生方と久しぶりに会うことができ、悩みを話した生徒や、楽しく会話をした生徒もいました。

また、中学校の先生方も教子の成長を感じ取られ、その姿に目を細めていました。

面談後の生徒は清々しい表情をしており、生徒にとって大変充実した時間を過ごせたことと思います。今後の学校生活をより良いものにしていく、そのような契機になってくれるものと期待しています。



▲中高一貫カウンセリングの様子

## “届けよう、服のチカラ”プロジェクト

周防大島高校では、不要になった子ども服を回収し世界中の難民の子どもたちにも送る活動を行っています。これは、国連難民高等弁務官事務局（UNHCR）と㈱ファーストリテイリング（ユニクロ・ジーユー）とのパートナーシップのもとに取り組み、生徒向けの学習活動で、ユネスコスクールである本校は6年前から参加しています。

昨年度は回収の呼びかけに對する地域の皆さま方からの御協力のおかげで、過去最大の2741着（段ボール23箱分）もの服を集めることができました。

今年度も7月12日にユニクロの方による出張授業をしていただきました。生徒たちは難民の人たちの現状を知り、本プロジェクトへの意欲を高めていました。

現在、世界情勢は困難に直面しています。生徒にはこのプロジェクトを、そうした状況に関心を持つ契機としてもらえたらと思います。

### ■回収期間

11月下旬まで

### ■回収対象

子ども服のみ（赤ちゃん用 160cm）  
※大人用の服は対象外です

### ■お願い事項（厳守事項）

- (1) 洗濯したものをお持ちください
- (2) 下着・靴下・小物は回収不可
- (3) 迷彩・武器・ドクロ・血液の柄は回収不可
- (4) 周防大島高校に直接お届けください（窓口：重村）

## 山口県立大学 令和4年度後期公開授業 受講生募集

山口県立大学では、大学生が受けている授業科目の一部を、広く地域の皆さんにも公開しています。学生と一緒に受講してみませんか。

授業科目	講師	開講期間
色彩表現論	国際文化学部 准教授 小橋圭介	10月3日～令和5年1月30日（全15回）
歴史学	国際文化学部 准教授 渡邊 滋	
民法I	社会福祉学部 教授 藪本知二	
宗教学	国際文化学部 教授 鈴木隆泰	10月4日～令和5年1月31日（全15回）

■申込期間 8月22日(月)～9月20日(火) 午前9時～午後5時まで

■受講料 各科目5,000円（各授業の第1回目、受付時にお支払いください）

■申込方法 ウェブサイト申込フォーム、郵送またはファックス

※応募多数の場合、期間内でも募集を締め切ることがあります。また、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、変更や中止の場合があります。

※詳細はウェブサイトをご確認いただくかお問い合わせください。

■問い合わせ 山口県立大学 地域共生センター ☎083(928)5622



ウェブサイトへ

## 突風による農業用ネット等の 飛散にご注意を！

近年、農業用ネット等が突風で吹き飛ばされ、送電線に接触する等の停電事故が発生しています。

台風シーズンに限らず、農業用ネットやビニールシートなど、風で飛びやすいものについては、固定物にしっかりと結び付けるなどの対策を十分に実施されますようお願いいたします。

鉄塔や電線に飛散物の接触を発見したらお知らせください。



☎中国電力ネットワーク(株) 周南ネットワークセンター  
☎ 0834 (22) 7615

## 【 人権擁護委員の就任 】

令和4年7月1日付けで、光田伸幸さん(橘地区・再任)が法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

人権擁護委員は、地域の皆さんが人権について関心をもってもらえるように啓発活動を行うほか、法務局の人権相談所や役場・公民館など公共施設において、地域の皆さんから人権相談を受けるなどの活動を行っています。

☎山口地方法務局岩国支局  
☎ 0827 (43) 1125

## 今できることを一歩ずつ



新型コロナウイルス感染症の感染拡大以降、新しい生活様式を模索しながら3度目のお盆を迎えます。

昨年、一昨年はワクチン接種等も進んでいなかったこともあり、外出を自粛してステイホームでお盆休みを過ごされた方も多かったことでしょう。

今年度に入って周防大島でも春からスポーツイベントの開催、夏を迎えてサタデーフラや花火大会の開催など、少しずつ日常を取り戻しつつあります。キャンプやマリナクティビティなどのアウトドア観光や、カフェ巡りなどのドライブ観光で賑わう風景にほっと胸をなでおろしています。

このたび3年ぶりに帰省された方もいるのではないのでしょうか。降り注ぐ夏の日差しに蝉の鳴き声、瀬戸内の潮風に満天の星空など、コロナ前と変わらない心安らぐ故郷でゆっくりとお過ごしください。

with コロナ時代において、周防大島観光協会としても新しい生活様式に沿った新しい観光振興を模索しながら、観光スポットの整備、観光と物産の連携、誘客やインバウンドなどさまざまな課題に取り組んでいます。

新型コロナウイルスの影響は依然続いています。今後も明るい話題や喜んでいただけるサービスを提供できるよう、今できることを一歩ずつ取り組んでいきますのでお力添えのほどお願い申し上げます。



問い合わせ 周防大島観光協会 ☎ 0820 (72) 2134

# 周防大島町の話題



▲大島庁舎では保護司会の新山会長から藤本町長にメッセージが伝達されました

## 社会を明るくする運動

7月1日、「社会を明るくする運動」を広く周知するため、大島保護区保護司会と大島地区更生保護女性会が中心となり、各庁舎や柳井警察署大島幹部交番で内閣総理大臣からのメッセージを伝達しました。

社会を明るくする運動は、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生への理解を深める全国的な運動で、7月は運動の強化月間となっています。

## 砂浜で熱戦！ビーチバレー大会

7月3日、第29回サザンレク片添山口県知事杯ビーチバレー大会2022が片添ヶ浜海浜公園において開催されました。

心配された天気も次第に回復し、選手の皆さんはくもり空に時折日が差すなか、2人制の男子の部と女子の部、4人制の男女混合の部に別れ、各コートで熱戦を繰り広げました。

3年ぶりに開催された本大会には、県内外から27チーム60人の参加がありました。



▲砂浜で熱戦を繰り広げる選手

## 屋内用防災テント寄贈

7月11日、光東株式会社から地域防災への貢献活動として、災害発生時に避難所等で使用できる防災資機材を寄贈したいという申し出があり、屋内用防災テント50張の寄贈がありました。

寄贈された屋内用防災テントは、広げるだけで簡単に設営でき、集団生活を余儀なくされる避難所等において、プライベート空間を確保することにより避難者のストレスを軽減できるもので、町内11カ所の主要な避難所に設置する予定となっています。

光東株式会社の東日出夫代表取締役は、「このテントがお役に立つような災害がないことが一番なのですが、万が一のときはお役に立てていただければ」と話しました。



▲持ち運びがしやすい折りたたみ式の屋内用防災テントが東日出夫代表取締役から藤本町長へ寄贈されました（右から藤本町長、光東株式会社の東日出夫代表取締役、荒川議長、光東株式会社の東亮介取締役社長）

## サタフラ開幕

今年で15年目となる「サタフラ」ことサタデーフラ。

開幕日となった7月16日には、デイステージとナイトステージが行われる4会場に、町内外から20チーム約200人の参加があり、フラチームの皆さんは、ハワイアンミュージックにのせて素敵なフラを披露し、周防大島のアロハな土曜日を彩っていました。

また、初日のグリーンステイながうら会場では、8月21日に福島県いわき市で開催される「フラガールズ甲子園」のプレイベントも行われ、周防大島高校の有志で結成したフラチーム「アロハ・フラ島高」と広島県の武田中学校・高等学校の2校が、大会で踊る課題曲などを披露しました。

サタフラは、8月27日までの毎週土曜日、道の駅サザンセットとうわと竜崎温泉でデイステージ、グリーンステイながうらとH&Rサンシャインサザンセットでナイトステージが開催される予定となっています。



▲素敵なフラを披露する参加チーム



▲福島県いわき市からもフラチームが参加

## 【今回紹介する番組は…】

### 【大島郡俳句協会番組】

## 俳句ポストつとむ君



大島郡俳句協会さんによる選句会の様子→

2014年から放送開始の長寿番組「俳句ポストつとむ君」。島内各所に置いてある「俳句ポスト」に投句された俳句を紹介しています。番組で紹介する俳句は、その都度選句会を開き、名前を伏せる等、公平を期して選句。上位の句には大島郡俳句協会さんによる解説をつけています。今回選ばれた俳句の一部はこちら↓

### 【大人の部】

梅雨に入る 傘をさそうか 走ろうか 中村敬子さん

### 【児童・生徒の部】

にじの空 おうえんしてね さかあがり 笠原弓愛さん

●周防大島チャンネルとは（D11ch）  
周防大島町が運営する住民参加型のローカルテレビ。放送した番組のDVDは図書館で貸出しを行っています。一部の番組はYouTubeで視聴もできます。

## テレビの向こうの知らない話

周防大島チャンネルで放送する番組の裏側をご紹介します

第2回

政策企画課

0820 (74) 1007

Check!

## 俳句ポストつとむ君 第33回

放送スケジュール予定 / デジタル11ch

9月6日(火)～12日(月)

※6:00～のループ放送になります

※放送内容は予告なく変更することがあります

みどころ!

●【2022年4月～6月投句分】大人60句、児童・生徒の部166句から選ばれた26句を紹介!

【P8ちよび塩クイズ答え：③3.4g】

そうめんにつゆをつける時は全体ではなく、先端だけつけるようにすると、口に入る食塩量を抑えることができます。

募 集

周防大島町病院事業局  
事務職員募集

■試験職種および採用予定人数  
初級行政職 若干名

■受験資格

平成4年4月2日以降に生まれた人で、高等学校以上の学校を卒業または令和5年3月末日までに卒業見込みの人

■受付期間

8月15日(月)～9月15日(木)  
午前8時30分～午後5時15分  
(土日を除く)

※郵送の場合9月15日(木)までの消印があるものに限る。

■試験方法

教養試験、小論文他

■試験日

10月16日(日)

■申し込み方法

受験申込書および受験票を郵送または直接お届けください。受験申込書および受験票は、病院事業局に備え付けています。また、病院事業局ホームページからもダウンロードできます。

■採用予定日

令和5年4月1日

■申し込み・問い合わせ  
〒742-2106

周防大島町小松1388-6

周防大島町病院事業局

総務部総務課

☎0820(74)2332

サザンセト・ロングライド  
ドーンやまぐちのボランティアを募集します

来る10月2日(日)に、周防大島町など柳井広域1市4町125kmを自転車で行くサイクリングイベント「2022 サザンセト・ロングライド in やまぐち」が開催されます。大会開催にあたり、全国各地から参加される皆さんをお迎えするボランティアスタッフを募集します。皆さまのご応募をお待ちしています。

■応募資格  
高校生以上(高校生の方は、保護者の同意が必要です)

■活動期間

・10月1日(土)(大会受付)  
午後0時30分～4時  
・10月2日(日)  
午前4時～午後6時

■ボランティアの業務内容

大会当日のエイドステーション(休憩所)内の選手誘導・飲食物等の配付、コース内での注意喚起・誘導等

※9月中旬頃に、ご応募いただいた方を対象とした説明会を開催する予定です。

■申し込み方法  
9月4日(日)までに大会公式ホームページからお申し込みください。(http://www.southernseto-longride.jp)

■問い合わせ

(一社) ITADAKI  
☎082(961)4002  
・商工観光課 商工観光班  
☎0820(79)1003

職業訓練受講生(一般事務科)を募集します

■訓練期間

10月12日(木)～令和5年1月11日(水)

■場所

柳井市文化福祉会館  
(柳井市柳井3718)

■受講料

無料(ただし別途、教科書代等が必要になります)

■募集期間

8月16日(火)～9月15日(木)

■申し込み・問い合わせ

ハローワーク柳井  
☎0820(22)2261

相 談

不妊専門相談会(無料)

■日時

9月16日(金)  
午後3時～(予約制)

■場所

柳井総合庁舎2階大会議室  
(柳井市南町三丁目9-3)

■内容

不妊・不育に関する相談、不妊治療に関する情報提供

■対象者

不妊・不育に関する悩みやストレスをお持ちの方、不妊治療に関する情報提供を希望される方

■専門相談担当者

・産婦人科医師  
徳山中央病院 山縣芳明先生

・臨床心理士/生殖心理カウンセラー 佐々木直美先生

■申し込み方法

9月7日(水)までに電話で予約してください。  
※秘密は固く守りますのでご安心ください。

■申し込み・問い合わせ

柳井健康福祉センター  
地域保健班  
☎0820(22)3631

司法書士による  
無料成年後見電話相談会

■対象者

(1)認知症や知的障害・精神障害等により判断能力が十分な方  
(2)将来の判断能力に不安をお持ちの方

(3)(1)、(2)の方を支える家族、支援者、福祉関係者、一般住民

■相談内容

高齢者や障害のある方の金銭トラブルなど、成年後見に関する相談

■電話相談(要予約)

9月1日(木)～16日(金)(原則平日)の午前9時～正午、午後1時～5時に、次の予約・問い合わせ先にて予約を受け付けます。

予約受付ののち、家庭裁判所提出名簿登録司法書士である相談員が、相談予約者に直接お電話にて対応します。

■予約方法

電話により予約。その際、住所(市町まで)・氏名・電話番号を伺います。

■予約・問い合わせ

(公社)成年後見センター・リーガルサポート山口支部  
☎083(924)5220

お知らせ

9月1日～6日  
星野哲郎記念館を無料開放します

平成19年7月26日に開館した星野哲郎記念館が今年15周年を迎えたことを記念し、9月1日(木)から6日(火)までの6日間、入館料を無料とさせていただきます。町民の皆さまにお誘い合わせの上、ご来館ください。

- 問い合わせ  
・ 商工観光課公共施設管理班  
☎0820(79) 1003
- ・ 星野哲郎記念館  
☎0820(78) 0365

鳥獣被害を防ぐために「侵入防止柵」の設置・点検を!

農作物の収穫時期になると、イノシシ等の鳥獣による被害等の被害が発生する恐れがあります。被害防止策として、「侵入防止柵」の設置を検討しましょう。設置済みの方は、周囲の草刈りや点検等を徹底し、鳥獣に侵入されないようにしましょう。

★催しや各種行事については、新型コロナウイルスの影響によっては、中止や延期の可能性もあります

町では、防護柵資材の補助を行っていますので、お気軽にご相談ください。(※資材購入後の申請は受付できません) ※詳しくはお問い合わせください。

- 問い合わせ  
農林水産課 有害鳥獣対策班  
☎0820(79) 1002

令和4年度

後期危険物取扱者試験

■試験の種類  
甲種・乙種・丙種(甲種以外は誰でも受験できます)

- 実施日 11月19日(土)・20日(日)
- 試験会場  
県内各市(柳井市は、11月20日(日)に乙種第4類の試験)
- 受験申請の手続き  
周東地区危険物安全協会または最寄りの消防機関に置いてある受験願書に必要書類を添えて期限までに提出してください。電子申請もできますので、詳細は、(一財)消防試験研究センターのホームページをご覧ください。

- 願書受付期間  
・ 書面申請  
9月2日(金)～15日(木)
- ・ 電子申請  
8月30日(火)～9月12日(月)

■その他

乙種第4類受験者を対象とした試験準備講習会を10月20日(木)・21日(金)に開催します。 ※詳しくはお問い合わせください。

- 問い合わせ  
周東地区危険物安全協会  
☎0820(22) 3025
- ・ 柳井地区広域消防本部予防課  
☎0820(23) 7774

就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験

病気などやむを得ない事由により、就学義務を猶予または免除された方等に対し、中学校卒業程度認定試験を実施します。合格者には高等学校の入学資格が与えられます。

- 試験期日 10月20日(木)
- 試験場所  
山口県庁(山口市滝町1-1)
- 試験科目  
国語／社会／数学／理科／外国語(英語)
- 願書受付期限 9月2日(金)
- ※受験資格、出願書類など詳しくはお問い合わせください。
- 問い合わせ  
山口県教育庁義務教育課  
☎083(933) 4595

催し

やまぐちのナヅさんぽ

山口県内を巡り、隠されたヒントからキーワードを集めるイベントを、8月10日(水)から、山口県全19市町で開催しています。キーワードをすべて集めて、所定の方法で応募すると豪華賞品が当たるかも?皆さまのご参加をお待ちしています。

- 開催期間  
8月10日(水)～令和5年2月12日(日)
- 開催場所  
山口県全19市町(1市町につき、1つのコースが設定されています)

※詳しくは「やまぐちのナヅさんぽ」特設サイトをご覧ください。ただくかお問い合わせください。

- HP <https://yamaguchi-magic.jp/campaign/2697/>
- 問い合わせ  
(一社)山口県観光連盟「やまぐちのナヅさんぽ」事務局(JR西日本コミュニケーションズ中国支社内)  
☎082(263) 0882

公開講座

「水上バイクで人命救助(PWCレスキュー)体験講座」

■日時  
8月28日(日)  
午前10時～午後3時

■場所  
大島商船高等専門学校

■対象および人数  
中学生以上 10人(先着順)

※中学生は、保護者同伴でお願いします。

- 講習料  
5400円(中学生は無料ですが、同伴者は講習料が必要です。また、保険等は各自でご加入ください)
- 内容  
PWCレスキューとは、水上オートバイを使用した救助法です。この講座では、水上オートバイのスピードと機動力を体験するとともに、最新の救助技術を学ぶことで人命救助、防災意識の向上を目指します。

- 申し込み期限  
8月22日(月)
- 申し込み・問い合わせ  
大島商船高等専門学校  
☎0820(74) 5521

島スクエアプラス起業家  
育成地域づくり・実践講座

【実践講座】

○社長にならない起業の可能性

・日時  
9月3日(土)  
午後1時30分～3時30分

・会場  
東田布施公民館

(田布施町波野22087)

・講師  
東 純一氏(周防大島町地  
域おこし協力隊員、元フード  
サービス業店舗運営コンサル  
タント)

○発酵で食品の価値を生かす

・日時  
9月6日(火)  
午後1時30分～3時30分

・会場  
しまとびあスカイセンター  
(周防大島町小松1252)

・講師  
安井和美氏(発酵教室「U  
PHILL」主宰)

○地域の素材を使って商品開  
発をしてみよう!

・日時  
9月17日(土)  
午後1時30分～3時30分

・会場  
上関町総合文化センター

(上関町室津90415)

・講師  
濱田 泰氏(株式会社コア  
代表取締役社長)

○地域づくり講座

○若者たちを社会へ導く教  
育者×企業人の視点による  
人材育成

・日時  
9月24日(土)  
午後1時30分～3時30分

・会場  
柳井市中央公民館

(柳井市柳井3718)

・講師  
黒川康生氏(㈱丸久人事能  
力開発部指導役)

○平生町から食を活かしたま  
ちづくり

・日時  
9月30日(金)  
午後6時30分～8時

・会場  
曾根地域交流センター  
(平生町曾根18691)

・講師  
行平真也氏(九州産業大学地  
域共創学部地域づくり学科講師)

■申し込み方法  
受講を希望される方は、氏  
名・受講会場・連絡方法を5  
日前までにお知らせください。

※受講無料

■申し込み・問い合わせ  
NPO法人島スクエアプラス

☎090(7979)4615

✉npo-shimajirus@sea.icn-  
tv.ne.jp

演奏会  
「しあわせ祈りライブ  
～答えは空にある～」

・日時  
9月10日(土)  
午後3時～4時30分

・会場  
帯石観音大悲閣(入場無料)

■内容  
奇石帯石に祈りを込めて、  
温かい朗読と美しい歌声に合  
わせてギター演奏などによる  
楽しいライブ公演です。

■出演  
エンジェルくみ、阿波ひろ  
み、マウンテンマウスまあしい

■定員  
50人(先着順)

■申し込み方法  
9月1日(木)までに、電話に  
てお申し込みください。

■申し込み・問い合わせ  
周防大島町文化振興会(木村)  
☎090(7776)0240

島のくらしをおすすわけ  
秋コース

・日時  
9月27日(火)  
午後1時30分～3時

・場所  
工房ふきのとう(志佐)

・体験料  
1500円

・受入人数  
5人

・募集締め切り  
9月20日(火)

■申し込み・問い合わせ  
周防大島くらし体験ネット  
ワーク事務局(農林水産課内)  
☎0820(79)1002

B & G海洋センタープール開放予定表

■8月後期分～9月分

日にち	区分	日にち	区分
8月		30日(火)	A・B・C
21日(日)	大島郡水泳大会	31日(水)	A・B
22日(月)	SS1・SS2・SS3・SS4	9月	
23日(火)	A・B・C	1日(木)	C
24日(水)	A・B	3日(土)	A・B・C
25日(木)	A・B・C	4日(日)	A・B・C
26日(金)	A・B	6日(火)	C
27日(土)	A・B・C	8日(木)	C
28日(日)	A・B・C	10日(土)	A・B・C
29日(月)	SS1・SS2・SS3・SS4	11日(日)	A・B

■利用時間・料金

区分	時間	中学生以下	高校生以上
A	13:15～15:00	50円	110円
B	15:15～17:00	50円	110円
C	19:00～21:00	110円	160円
SS1	14:00～15:00	大島元気っ子水泳教室	
SS2	15:15～16:15		
SS3	16:30～17:30		
SS4	17:45～18:45		

※町外に居住する方が利用する場合は、料金が2倍になります。

※新型コロナウイルス感染防止のため、人数制限を行いますので、必ず事前にプール管理事務所(74-5301)へ連絡ください。

■問い合わせ 社会教育課 ☎0820(78)5048

## 結核・肺がん検診日程（集団検診）

日にち	場所	受付時間
8月30日(火)	油宇公民館	9:30～9:40
	内入集荷場	10:10～10:20
	旧和佐公民館	10:40～10:50
	西方公民館	11:10～11:20
8月31日(水)	大島集荷場（小松）	9:00～9:40
	小松・川村酒造場	10:00～10:30
	病院事業局（旧大島病院） 駐車場	10:50～11:20
9月1日(木)	大島看護専門学校	9:00～9:20
	第17分団（出井） 消防機庫前	9:50～10:00
	横見老人憩の家	10:20～10:40
	日見公会堂	11:00～11:20
	JA山口県屋代ふれあい店	11:50～12:10
	西の郷・浜老人憩の家	10:00～10:20
9月2日(金)	棕野北学習会館	10:40～11:00
	久賀ふるさと館	11:20～11:40

日にち	場所	受付時間
9月6日(火)	白石停留所前	9:00～9:10
	久賀福祉センター	9:40～10:10
	久賀小学校講堂下	10:30～10:50
	久楽会館	11:10～11:20
	隅田米子様宅倉庫	11:40～12:00
9月7日(水)	日前郷集荷場跡地	9:00～9:30
	鹿家集荷場	9:50～10:10
	安高集荷場	10:30～10:50
9月8日(木)	原区民館	9:00～9:10
	塩宇集荷場	9:30～9:50
	庄集荷場	10:10～10:30
	秋集荷場	10:50～11:10

### 【検診料金】

#### ○レントゲン

40歳以上64歳以下…300円、65歳以上…無料

#### ○喀痰検査

40歳以上69歳以下…800円、70歳以上…400円

※事前に申し込みをされた方は、受診票をお持ちください。申し込みをされていない方は、検診会場にて受診票の作成および登録が必要なため、時間がかかります。受付時間内に余裕を持ってお越しください。

圃健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504



周防大島町保健師

行田 美穂

圃健康増進課 健康づくり班

☎0820(73)5504

こころをほぐして  
「コロナうつ」を打開！

令和という新しい時代の幕開けに発生した新型コロナウイルス感染症。今なお新たな変異を繰り返し、私たちの暮らしにも大きな影響を与えています。行動制限は緩和されつつあるものの、以前のように外出や人との交流、大勢での会食など、自由に楽しむことはまだまだ難しい状況です。それに加え、感染の恐怖や経済的な不安、先の見えない苛立ちや寂しさ等、気づかぬうちにこころの疲労が溜まり、こころや体の不調を感じている方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、こころの緊張を和らげる簡単な方法をお知らせします。

### まずは「深呼吸」

早速ですが皆さん、大きく深呼吸を3回その場でしてみてください。どんな感覚ですか？ストレスがかかると無意識に体がこわばり、呼吸が浅くなりがちで息苦しさを感じやす

くなります。また、酸素不足は、疲れや免疫力の低下の原因にも。いつでもどこでも簡単にできる「深呼吸」でこころと体をほぐしませんか？

### 次に「笑い」

皆さんは、今日何回笑いしましたか？こころが疲れると笑うことも少なくなりますが、もちろん、楽しくて笑うのが一番ですが、楽しいことがなくても「作り笑い」でOK。脳は笑っていると錯覚し、気分がほぐれて楽しい感情が湧いてきます。ポイントは、口角を上げて目の周りの表情を動かすこと！

この他にも、バランスのよい食事や入浴、ストレッチ、睡眠・休養でもこころの緊張はほぐれます。しかし、こころの変化は気づきにくく、こじらせてしまうことも。長引く(2週間以上続く)気分の落ち込みや不眠、生活に支障をきたすような変化がある場合は、ぜひ一度かかりつけの先生や専門機関、健康増進課にご相談ください。

常設人権相談所

毎週月～金曜日 8：30～17：15（休日を除く）  
 〇山口地方法務局 岩国支局 ☎0827（43）1125

特設人権相談所

9月2日（金）9：30～12：00（大島庁舎）  
 〇福祉課 民生福祉班 ☎77-5505

休日在宅当番医 9：00～17：00

8月21日（日）おげんきクリニック ☎74-2490  
 8月28日（日）川口医院 ☎78-0306  
 9月4日（日）正木内科医院 ☎77-0021  
 9月11日（日）橘医院 ☎77-1000  
 9月18日（日）野村医院 ☎76-0017  
 9月19日（月）安本医院 ☎73-0822

※町立病院は、年間を通して休日夜間救急医療に当直医が対応しています  
 大島病院 ☎74-2580／東和病院 ☎78-0310

ちよび塩の日PR活動

9月7日（水）17：00～19：00（Wants 周防大島店）  
 〇健康増進課 健康づくり班 ☎73-5504

育児相談

8月25日（木）10：00～11：30  
 （しまとびあスカイセンター）  
 9月9日（金）10：00～11：30（日良居庁舎）  
 9月20日（火）10：00～11：30（久賀福祉センター）  
 〇子育て世代包括支援センター Ohana ☎73-5511

こころの相談会

9月2日（金）10：00～12：00（久賀福祉センター）  
 〇健康増進課 健康づくり班 ☎73-5504（要予約）

認知症相談

9月1日（木）9：00～16：00（日良居庁舎）  
 〇地域包括支援センター ☎73-5506

出張年金相談

毎月第3火曜日（久賀総合センター）  
 10：00～12：00／13：00～16：00  
 ※要予約（予約は相談希望日の前月1日から受付）  
 ※持参の必要なものがあります。詳しくはお問い合わせください。  
 〇岩国年金事務所 ☎0827（24）2222

隣の家の洗濯物から柔軟剤の臭いがするが、強すぎて吐き気や頭痛がして気分が悪い。

【アドバイス】  
 柔軟剤や香水、制汗剤などに含まれている化学物質は、アレルギー症状のほか、ごくわずかな量でも、せきや頭痛、吐き気などの症状を引き起こすといわれ、いわゆる香害（こうがい）といいますが、発症の具体的な仕組みについては、今のところ明らかになっていません。

香りの強さの感じ方には、個人差があります。自分にとって快適な香りであっても、周りには、その香りが苦手な人や強い香りに感じる人がいることをご理解ください。使用量の目安などを参考に、過度に使いすぎないようにするなど、周囲の方にも配慮しながら使しましょう。

また、公共の場など人が集まるところにおもむく際にも十分な配慮に努めましょう。

お困りの際は、柳井地区広域消費生活センター等にご相談ください。

その香り、困っている人がいるかも？



【相談窓口】

柳井地区広域消費生活センター  
 ☎0820-22-2125  
 山口県消費生活センター  
 ☎083-924-0999  
 消費生活上の不安や心配を感じたら消費生活センターにご相談ください。

このコーナーはPDF版では掲載しておりません。

### 全国一斉 「子どもの人権110番」強化週間

学校における『いじめ』や家庭内での児童虐待など、子どもをめぐるさまざまな問題や悩みについて、電話相談を強化しています。

どんな小さなことでも結構です。悩みを聞かせてください。

#### 【子どもの人権110番】

**☎ 0120-007-110**

○強化週間中の受付時間（8/26～9/1）

平日… 8:30～19:00

土日…10:00～17:00

※通常は、平日の8:30～17:15

#### 今月の納期（普通徴収）

##### 【第2期分】

町県民税

国民健康保険税

介護保険料

後期高齢者医療保険料

納期限 8月31日(水)

#### 人の動き（8月1日現在）※増減は対前月比

人口	14,532人	(34人減)
男（日本人）	6,719人	（人口増減内訳：日本人） 増：出生 1人 転入 22人 小計 23人
女（日本人）	7,702人	減：死亡 36人 転出 19人 小計 55人
外国人	111人	(2人減)
世帯数	8,471戸	(23戸減)

#### 周防大島町交通事故発生状況（令和4年6月末現在）

人身交通事故（前年比）		
件数	死者	傷者
9 (+3)	0 (-2)	11 (+3)
物損事故件数		
131	前年比	+9

このコーナーはPDF版では掲載しておりません。

## ちよび塩レシピ♪

### きゅうりともやしのナムル



今回はきゅうりともやしのナムルを紹介します。にんにくと青しその香味野菜の風味とごま油の香りを生かし塩分を控えて、野菜がたくさん摂れるレシピになっています。

簡単なレシピなので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

#### 【1人分の栄養素量】

エネルギー 48kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 2.4g、食物繊維 2.3g、食塩相当量 0.7g

#### 材料（4人分）

きゅうり ……………75g  
塩 …………… 小さじ 1/8  
もやし ……………100g  
にんじん ……………15g  
しょうゆ …………… 小さじ 1  
砂糖 …………… 小さじ 1/2  
A おろしにんにく …… 小さじ 1/2  
ごま油 …………… 小さじ 1  
いりごま …………… 小さじ 1/2  
青しそ ……………2枚

#### 作り方

- 1 きゅうりは、せん切りにし、塩を振り、しんなりしたら水気をしぼる。にんじんは、細切りにする。もやし・にんじんは、サッとゆでて粗熱がとれたら水気をしぼる。
- 2 ボールに 1・調味料 A を入れて混ぜ合わせる。
- 3 器に 2 を盛り、上にいりごまを振り、細切りの青しそを飾る。