

# 広報 すおう 大島

ひと・まち★きらり



# 1 月号

2014 (平成 26) 年  
No. 112



## しめ縄作り

12月25日、東和総合センターにおいて周防大島文化交流センターの主催によるしめ縄作りが開催されました。

当日は20名が参加し、20本ぐらいのわらを束ねて、力強く巻き合わせていき、最後にゆずり葉などを飾りました。



## 年頭のごあいさつ

# 周防大島町が誕生し 10 周年を迎えて

周防大島町長 椎木 巧

明けましておめでとうござい  
ます。  
皆様におかれましては、健やか  
で、輝かしい新年をお迎えの  
ことと、心からお慶びを申し上  
げます。

さて、本町は、昨年六月にハ  
ワイ州カウアイ島との姉妹島提  
携五十周年を迎えました。半世  
紀にわたる交流により築かれて  
きた友好と信頼は、何ものにも  
代えることができない両島民が  
共有する財産となっており、こ  
の交流の歴史が、次の世代にも  
引き継がれ、より強固なものとな  
りますよう心から願うもので  
あります。

また、本年十月には周防大島  
町が誕生して十周年を迎えま  
す。

この間、合併当初からの課題  
である「財政の健全化」を第一  
に掲げ、旧町から引き継がれた  
事業に加え、「幸せに暮らせる  
町づくり」に向けた施策を、職  
員と一丸となって進めてまいり  
ました。

こうした取り組みの結果、本  
町の財政の健全化は一定の改善

が図られ、財政運営に明るいま  
しが見えるまでになりました  
が、引き続き行財政改革を推し  
進める所存であります。  
本年も引き続き最重要課題と  
して、

- 1 定住対策
- 2 防災安全対策
- 3 健康づくり

の3つの重点目標を掲げ、取り  
組んでまいります。

先ず定住対策であります。が、  
全庁的な取り組みの中で、転入  
者数が転出者数を上回る月が出  
はじめており、定住対策として  
の子育て支援と共に、更に強力  
に進めてまいります。

また、「防災安全対策」につ  
きましては、発生からまもなく  
3年を迎える「東日本大震災」  
や、昨年山口県北東部を襲った  
「これまでで経験したことのない  
ような大雨」など、自然災害  
は、多様化しており、改めて自  
然の驚異を感じさせられた年と  
なり、防災体制の強化をより一  
層図っていかねばならない  
と痛感しております。毎年、町  
民の方を対象とした防災訓練を

実施しており、多くの方のご参  
加をいただいておりますが、これ  
からも、順次、各地区で訓練を  
実施し、「公助」と連携した「自  
助」及び「共助」による「自分  
たちの地域は自分たちで守る」  
という地域の絆と防災力強化の  
取り組みをさらに進めてまいり  
ます。

年頭にあたり、先人の事跡に  
学びつつ、周防大島町の将来に  
むけ、全職員が一丸となり、町  
民優先の行政を推進する決意で  
あります。

私のモットーであります「ま  
じめに、誠実に、地道に、謙虚に、  
そして確実に」を基本とし、常  
に初心を忘れることなく、本年  
も周防大島町発展のために精一  
杯努力してまいりますことを、  
お誓い申し上げます。

どうか温かいご支援とご協力  
をお願い申し上げますと共に、  
今年一年が皆様にとりまして、  
良き年でありますようご祈念申  
し上げまして、新年のご挨拶と  
させていただきます。

## 周防大島ふるさと寄附金タイアップ事業者を募集します！

周防大島町では、町の魅力や特産品等を広くPRすることを目的に、平成25年度から、町内事業者とタイアップして、「ふるさと納税」をされた寄附者の方へ、お礼として「ふるさと特産宅配便」をお届けしています。

平成26年度に向け、周防大島町とタイアップして、「ふるさと特産品」を提供していただける事業者を募集します。タイアップ事業者については、「ふるさと寄附金」案内パンフレットへの掲載や町ホームページでのPRを行います。ぜひ、ご応募ください。

### ●応募要件

- ① 周防大島町に事業所（工場を含む）がある方
  - ② 周防大島町のPRにつながる商品で、かつ町内で製造、加工、採取、栽培、サービス等がなされている商品（3千円相当）を、寄附者に送付していただける企業または個人事業者。
- タイアップ事業者にしていただくこと
- ① ふるさと特産品を寄附者に送付（送料は事業者が負担）
  - ② 町に対して、送付実績を報告、商品代の請求（月末締め）

※寄附者へふるさと特産品（3千円相当）をお送りいただいた後、町が事業者へ商品代（3千円）をお支払いします。特産品は、相当額以上のものを用意していただいても構いませんが、町からお支払いする負担金は3千円としますので、ご注意ください。

### ●タイアップ事業者のメリット

- ① 県内外の方に町ホームページやパンフレット等を通して、事業者名、商品名等がPRされます。
- ② 商品発送時にPRチラシの同封ができ、事業者等商品のPRにつながります。

### ●募集期間

1月17日（金）～2月14日（金）

### ●申し込み

政策企画課・総合支所に備え付けの用紙でお申し込みください。申込書は、町ホームページにも掲載しています。

締め切り後、審査を行い、申し込みの承認の可否を書類にてお伝えいたします。

### ●問い合わせ

政策企画課  
☎0820（74）1007



## 周防大島町誕生 10周年

## 公開番組収録 開運なんでも鑑定団

観覧無料

### 『出張！なんでも鑑定団 in 周防大島』観覧希望者を募集します

テレビ東京の人気番組『開運 なんでも鑑定団』の出張鑑定を開催します。観覧をご希望の方は下記の要領でお申し込みください。

- ◆開催日 2月16日（日）
- ◆場所 大島文化センター
- ◆時間 開場 12:30 開演 13:30
- ◆申し込み

観覧ご希望の方は、往復ハガキに必要事項を記入の上、ご応募ください。応募者多数の場合は抽選となります。当選したハガキ1枚につき1名様まで入場できます。

※往復ハガキ以外でのご応募は無効となります。

### ●応募方法（往復ハガキ記入要領）

〈往信おもて〉 〈返信うら〉 〈返信おもて〉 〈返信うら〉

<p>〒742-2106 大島郡周防大島町 小松138-1 大島文化センター 「出張！なんでも鑑定団 in 周防大島」 観覧係</p>	<p>※何も記入しない（白紙のまま）</p>
<p>〒 -</p> <p>観覧希望者の ・郵便番号 ・住所 ・氏名</p>	<p>観覧希望者の ・氏名 ・住所 ・連絡先</p>

- ◆応募締め切り 1月31日（金） 当日消印有効
- ◆抽選結果発表 2月上旬（往復ハガキ返信にて）

◆申し込み・問い合わせ 大島文化センター ☎0820（74）5300

# 税務申告

## 相談所の開設は2月17日(月)から

本年の確定申告、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等の申告相談は下表の日程で行います。確定申告相談(税務署実施)の2会場と、申告相談所の会場が前年と変更になっておりますのでご注意ください。

なお、お住まいの地区の相談日でご都合の悪い方は、日程をご確認のうえ、最寄りの相談所にお越しください。

申告についての詳しい内容は、別に配布しております「申告案内(申告書付き)」をご覧ください。各会場で相談員にご相談ください。

### 税務課からのお願い

申告相談所開設期間中は、税務課職員が各相談所に出向くため、税務課の窓口では最小限の職員での対応となります。申告書の提出又は、税務申告の説明(簡易)のみとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

申告は収入がない場合でも必要です。申告されていないと各種申請に必要な所得・課税証明書等を交付することができませんし、国民健康保険税・介護保険料、後期高齢者医療保険料等の軽減措置が受けられませんので、必ず町県民税等の申告書を提出するようにお願いします。詳しくは「申告案内(申告書付き)」をご覧ください。

なお、確定申告をした方、サラリーマンで年末調整の済んだ方などは町県民税等の申告は必要ありません。

### 問い合わせ

税務課 ☎0820(74)1008

### ◆大島地区

月・日	曜日	対象地区	相談時間	会場
2月17日	月	棟畑、屋代中村、奥村 石原、櫻原、自光寺	9:30～16:00	大島庁舎 (1階会議室)
2月18日	火	神領、中、原 田中、銅、郷の坪	9:30～16:00	
2月19日	水	日見(浜・塩町・木原) 日見(奥田中・里)	9:30～16:00	沖浦農村環境改善 センター
2月20日	木	戸田(立石・皆地・赤石) 戸田(中浜・下庄・西浜)	9:30～16:00	
2月21日	金	戸田(迎原・原定) 戸田(久保庄・坂本)	9:30～16:00	
2月22日	土			
2月23日	日			
2月24日	月	(久賀地区・東和地区へ支援)		
2月25日	火	横見(森添・大蔵) 横見(塩田)	9:30～16:00	沖浦農村環境改善 センター
2月26日	水	出井(川窪・中間地) 出井(天神東・明神・追通)	9:30～16:00	
2月27日	木	家房(大東・久保) 家房(家房原・割石)	9:30～16:00	
2月28日	金	(橘地区へ支援)		
3月1日	土			
3月2日	日			
3月3日	月	小山田北、寺家、東畑 小山田南、西畑	9:30～16:00	蒲野農村環境改善 センター
3月4日	火	中塚、前港、西の郷 流東、流西、小平	9:30～16:00	
3月5日	水	東浜北 東浜南、後港	9:30～16:00	
3月6日	木	蔵本、明神松(東・西) 三浦中村、新屋敷、西田	9:30～16:00	
3月7日	金	北一(西・中・東)、北二(西・中・東) 笠佐、瀬戸、南一、南二、南三	9:30～16:00	大島庁舎 (1階会議室)
3月8日	土			
3月9日	日			
3月10日	月	宮の下、北石 沖石、(上・中・下)片山	9:30～16:00	大島庁舎 (1階会議室)
3月11日	火	小松中田 手崎、明新、屋代中田	9:30～16:00	
3月12日	水	新開、松ヶ崎、金屋、唐樋 安迫、水車、砂堀、小方、五反田	9:30～16:00	
3月13日	木	志佐(浜西・浜東) 志佐(郷串・上湯所・下湯所)	9:30～16:00	
3月14日	金	徳神、吉井、上砂田、砂田、下砂田 吉兼、上北迫、下北迫、東北迫、川地、羽越	9:30～16:00	
3月15日	土			
3月16日	日			
3月17日	月	石小田、先小田 中小田、和田	9:30～16:00	大島庁舎 (1階会議室)

### ◆久賀地区

月・日	曜日	対象地区	相談時間	会場
2月17日	月	(東和地区へ支援)		
2月18日	火	(大島地区・橘地区・東和地区へ支援)		
2月19日	水	(大島地区・橘地区・東和地区へ支援)		
2月20日	木	(橘地区・東和地区へ支援)		
2月21日	金	(橘地区・東和地区へ支援)		
2月22日	土			
2月23日	日			
2月24日	月	前島、向町、仲町 八幡上、八幡下	9:30～16:00	久賀ふるさと館 (2階集会室)
2月25日	火	洲崎、港町、戎町 上本町、本町、古町	9:30～16:00	
2月26日	水	白石、大崎 山田上、山田中、山田下	9:30～16:00	山口県大島防災センタ ー(会議室)
2月27日	木	<b>【確定申告相談】</b> 久賀地区・大島地区全域	9:30～16:00	山口県大島防災センタ ー(多目的ホール)
2月28日	金	(橘地区・東和地区へ支援)		
3月1日	土			
3月2日	日			
3月3日	月	山下浜東1区、山下浜東2区、 山下浜西1区	9:30～16:00	棕野公民館
3月4日	火	山下浜西2区、西ヶ原 花田道面、平原大畑、木屋原 久保田中郷、大元	9:30～16:00	
3月5日	水	(東和地区へ支援)		
3月6日	木	(東和地区へ支援)		
3月7日	金	(橘地区・東和地区へ支援)		
3月8日	土			
3月9日	日			
3月10日	月	向津原 東下津原、東中津原	9:30～16:00	山口県大島防災センタ ー(会議室)
3月11日	火	中瀬田 佐古	9:30～16:00	
3月12日	水	畑能庄 久保河内下、久保河内上	9:30～16:00	
3月13日	木	東天満町、西天満町 西中津原、上津原	9:30～16:00	
3月14日	金	新開東、丸山 新開西	9:30～16:00	
3月15日	土			
3月16日	日			
3月17日	月	流田、庄地 宗光東、宗光西	9:30～16:00	山口県大島防災センタ ー(会議室)

◎柳井税務署からお知らせです

平成25年分所得税確定申告の相談および申告書の受付期間（確定申告期間）は、平成26年2月17日（月）から3月17日（月）までです。

税務署の閉庁日（土・日・祝日）は相談および窓口での申告書の受付を行っておりませんので、ご注意ください。

なお、申告書は郵送等または税務署の時間外收受箱への投函により提出することができます。インターネットからe-Tax（イータックス）により確定申告することもできます。※還付を受けるための申告書は1月から提出することができます。

■問い合わせ 柳井税務署

☎0820(22)0277 自動音声案内(2)番

申告所得税・消費税の納税は  
安全便利な口座振替をご利用ください。

ご利用にあたっては、各税目ごとに「納付書送付依頼書・預貯金口座振替依頼書」を作成し、納期限までに税務署または金融機関に提出していただく必要があります。すでに、口座振替をご利用の方につきましては、新たに提出していただく必要はありません。

確定申告会場の開設日程（柳井税務署）

地区	開設日	相談時間	会場名
柳井税務署 管内全域	2月17日（月） ～3月17日（月）	9:00 ～17:00	柳井税務署
大島地区 久賀地区	2月27日（木）	9:30 ～16:00	山口県 大島防災センター
橘地区 東和地区	2月28日（金）	9:30 ～16:00	橘総合センター

◆橘地区

月・日	曜日	対象地区	相談時間	会場
2月17日	月	浮島（樽見） 浮島（江ノ浦）	9:00～11:30 13:00～14:30	浮島地区学習等供用施設 浮島漁村センター
2月18日	火	吉浦、秋（江頭・下開地） 秋（西開地・神田）	9:30～16:00	秋老人憩いの家
2月19日	水	原 古城	9:30～16:00	原地区学習等供用施設
2月20日	木	鹿家、栄 安高	9:30～16:00	
2月21日	金	日前郷（貞広・大光寺） 日前郷（新屋上・新屋下）	9:30～16:00	日良居出張所
2月22日	土			
2月23日	日			
2月24日	月	土居（西上） 土居（西下・西中）	9:30～16:00	日良居出張所
2月25日	火	土居（東上） 土居（東中・東下）	9:30～16:00	
2月26日	水	日前浜（浜西・浜東）、長浜 日前浜（浜西中・浜中・日良居 団地）	9:30～16:00	
2月27日	木	（久賀地区へ支援）		
2月28日	金	【確定申告相談】 橘地区・東和地区全域	9:30～16:00	橘総合センター （集會室・老人集會室）
3月1日	土			
3月2日	日			
3月3日	月	安下 源明、川間	9:30～16:00	橘総合センター （集會室）
3月4日	火	西浦 おれんじヒルズ、長天、田中	9:30～16:00	
3月5日	水	塩宇 真宮	9:30～16:00	
3月6日	木	和戸 正分	9:30～16:00	
3月7日	金	油良（西・西中・東中） 油良（東・郷）	9:30～16:00	橘ふれあいかんこ 楽園
3月8日	土			
3月9日	日			
3月10日	月	（久賀地区・東和地区へ支援）		
3月11日	火	（大島地区・久賀地区・東和地区へ支援）		
3月12日	水	（東和地区へ支援）		
3月13日	木	庄南 庄北、大泊	9:30～16:00	橘ウインドパーク
3月14日	金	三ツ松（東） 三ツ松（中・西）	9:30～16:00	
3月15日	土			
3月16日	日			
3月17日	月	（久賀地区へ支援）		

◆東和地区

月・日	曜日	対象地区	相談時間	会場
2月17日	月	小泊（東・東中） 小泊（西中・天神）	9:30～16:00	小泊公民館
2月18日	火	和田（東泊・西泊・中泊） 和田（庄東・庄西・庄里）	9:30～16:00	和田公民館
2月19日	水	内入（東・西）	9:30～12:00	
2月20日	木	雨振、伊保田（3区・4区・5 区・6区） 伊保田（7区・8区・9区・10 区・11区）	9:30～16:00	油田農村環境改善 センター
2月21日	金	情 小伊保田	9:30～16:00	
2月22日	土			
2月23日	日			
2月24日	月	沖家室（中・峠・刈山・岡・鼻 ・南） 佐連（東・中）	9:30～16:00	佐連会館
2月25日	火	佐連（西） 地家室（西・中・郷・東）	9:30～16:00	
2月26日	水	（久賀地区へ支援）		
2月27日	木	（久賀地区へ支援）		
2月28日	金	長崎（東・西）、西方 下田（中・東・西）	9:30～16:00	西方公民館
3月1日	土			
3月2日	日			
3月3日	月	（久賀地区・橘地区へ支援）		
3月4日	火	（久賀地区・橘地区へ支援）		
3月5日	水	油宇（13区・14区・15区・16 区） 油宇（17区・18区・19区）	9:30～16:00	油宇公民館
3月6日	木	馬ヶ原、黒谷	9:30～12:00	
3月7日	金	伊崎、外入（全域）	9:30～16:00	白木多目的共同利用 施設
3月8日	土			
3月9日	日			
3月10日	月	和佐（磯・東浜・東中浜） 和佐（西浜・大西・郷）	9:30～16:00	和佐公民館
3月11日	火	神浦（東・西）	9:30～12:00	
3月12日	水	森（全域） 平野（全域）	9:30～16:00	東和総合センター （ふるさと研修室）
3月13日	木	小積、大積、五条	9:30～12:00	
3月14日	金	船越（東・中） 船越（西）	9:30～16:00	船越公民館
3月15日	土			
3月16日	日			
3月17日	月	（久賀地区へ支援）		

## 大島病院・東和病院 半日人間ドックを実施します

今年度も国民健康保険半日人間ドックを実施します。生活習慣病等の疾病の予防と早期発見・早期治療にお役立てください。

### ■実施期間

1月20日(月)～3月31日(月)

### ■対象者

周防大島町国民健康保険の被保険者のうち、平成25年4月1日現在、満40歳から59歳までの方(昭和28年4月2日～昭和48年4月1日生まれの方)

### ■自己負担(受診者負担金)

基本検査3,000円(ただし、基本検査以外に胃部検査等の追加検査を希望される場合は、別途追加負担金が必要となります。)

### ■検査項目

<基本検査>:問診、身体診察、身体計測、血圧測定、視力・聴力検査、尿検査、便潜血検査、血液検査(貧血、代謝、肝機能・脂質、腎・膵機能)、心電図、胸部X線検査

<追加検査>:胃部X線検査、胃内視鏡検査、腹部超音波検査、前立腺がん検査

### ■申し込み・問い合わせ

周防大島町立大島病院(健康管理室)

☎0820(74)2580

周防大島町立東和病院(健康管理室)

☎0820(78)0310

## 浄化槽を設置されている皆様へ

設置された浄化槽は定期的に保守点検や清掃をしないと、適正な処理ができなくなり悪臭の原因となります。浄化槽設置者には、定期的保守点検と清掃、年1回の法定検査が義務付けられています。

### ■保守点検・清掃について

保守点検とは、常に浄化槽を正常な状態に保つための定期検査のことで、浄化槽の点検・修理や消毒薬の補充を行います。また、清掃は浄化槽に溜った汚泥等の引き抜きを行います。保守点検は山口県の登録を受けた保守点検業者に、清掃は周防大島町の許可を受けた業者に委託をお願いします。

### ■法定検査について

法定検査とは、登録業者による保守点検・清掃が適正に行われているか、浄化槽が十分な機能を発揮しているかを指定検査機関(社団法人 山口県浄化槽協会)が確認する大変重要な検査で、設置者には法定検査を受ける義務があります。法定検査には、浄化槽の使用開始後3か月から5か月の間に受ける法定検査(7条検査)と、その翌年から毎年1回受ける法定検査(11条検査)の2種類があります。

検査はいずれも有料で、料金は下記のとおりです。検査機関から検査の案内が届きましたら、忘れずに料金を納付し検査を受けてください。

### ■法定検査料金(5・7・10人槽の場合)

7条検査 9,500円

11条検査 5,500円(単独処理浄化槽は 4,200円)

### ■問い合わせ 柳井保健所 ☎0820(22)3631

上下水道課 下水道班 ☎0820(79)1011

(社)山口県浄化槽協会 柳井支部 ☎0820(22)4665

## 平成25年度 宮本常一が撮影した写真を調べるコンクール

宮本常一が撮影した写真を調べることにより、宮本常一への理解を深め、周防大島町の歴史や地域の変遷への興味・関心を高めるために、町内の小中学生を対象にコンクールを実施しました。第8回となる今年度のコンクールには59点(64人)の応募がありました。

受賞された方は左記の皆さんです。

### ○特選

「宮本常一さんの写真から知った 昔の小泊 今の小泊」  
和田小学校 6年 東原風沙さん

### ○入選

「宮本常一先生の写真と比べた 今の和田の町並み」  
和田小学校 6年 齋藤萌香さん

「宮本常一が歩いた景色 昔と今」  
安下庄中学校 1年 平井夏月さん

「一枚の写真の時代の郷土料理」  
久賀中学校 3年 隅田愛美さん

その他、学校賞には三浦小学校が選ばれました。

このコンクールを通して、宮本常一が実践した「あるく、みる

きく」の精神を子どもたちが受け継ぎ、

ふるさとのよさについて考えていくことを願っています。



### ▲特選

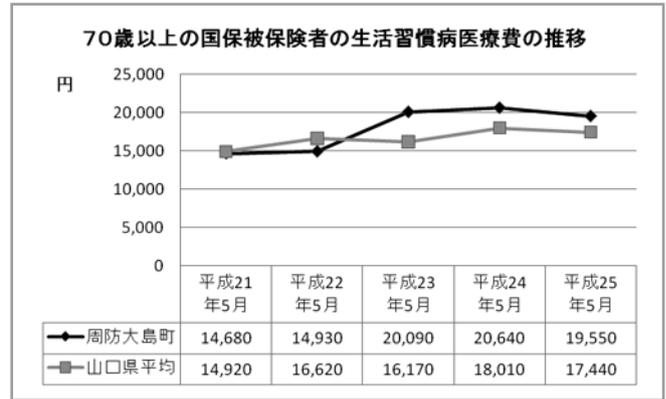
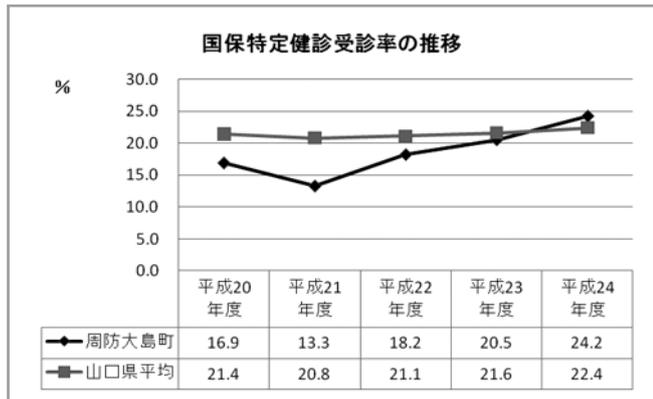
「宮本常一さんの写真から知った 昔の小泊 今の小泊」

◆問い合わせ 学校教育課 ☎0820(78)2204

# 国保会計がピンチ！になっています⑬

①平成 24 年度の国保特定健診は初めて県平均の受診率を上回りました。この受診率は、平成 21 年度に県内 19 市町で最下位になって以降徐々に上向き、昨年度第 11 位になっています。

②平成 20 年度に始まった特定健診は、内臓脂肪症候群に着目した生活習慣病予防を進めるものです。制度開始から 5 年たった国保被保険者のうち 70 歳代の生活習慣病に対する毎年 5 月分医療費の状況は次の通りです。1 人当たりの医療費は県平均より高く引き続き取り組みが必要です。



◆問い合わせ 健康増進課 医療保険班 ☎0820(77)5502

## スポーツ吹矢 初心者講習会 参加者を募集します

スポーツ吹矢は、お年寄りから子ども、障がいのある方も簡単に楽しめます。また、腹式呼吸による様々な健康効果も得られますので、この機会にぜひご体験ください。

### ◆日時

- 1 回目 2月1日(土)
- 2 回目 2月15日(土)
- 3 回目 3月1日(土)

午後2時から午後4時まで

### ◆会場 橘公民館

### ◆講師

社団法人日本スポーツ吹矢協会  
山口中央支部 内田 孝志氏

### ◆募集人数 各日程 10名程度

### ◆参加費 無料

※送迎をご希望の場合は、お申し込みの際にお伝えください。

### ◆申し込み・問い合わせ

橘公民館 ☎0820(77)0100



■適用される期間について  
離職日の翌日から、翌年度末までと

- ①国民健康保険加入者であること
- ②雇用保険受給資格者証の離職年月日が、平成21年3月31日以後であること
- ③離職日において、65歳未満であること
- ④該当者の給与所得がゼロでないこと
- ⑤雇用保険受給資格者証をお持ちの方で、「離職理由コード」が「11・12・21・22・23・31・32・33・34」のいずれかであること

☎0820(74)1008

■申請場所  
税務課および各総合支所・出張所

■問い合わせ 税務課 課税第1班

○印鑑

○雇用保険受給資格者証の写し

■申請に必要なもの

100/100として算定します。

（給与以外の所得、対象者以外の被保険者の所得、対象期間外の所得については、

30/100として算定し賦課することにより、国民健康保険税を軽減します。

対象者の前年所得のうち、給与所得を

非自発的失業者の方は国民健康保険税が軽減されます

勤務先の倒産や解雇等による離職を余儀なくされた方は、失業（離職）から一定の期間、国民健康保険税が軽減されます。（軽減には申請が必要です）

■対象者について  
次の①～⑤全てにあてはまる方が対象となります。

①国民健康保険加入者であること

②雇用保険受給資格者証の離職年月日が、平成21年3月31日以後であること

③離職日において、65歳未満であること

④該当者の給与所得がゼロでないこと

⑤雇用保険受給資格者証をお持ちの方で、「離職理由コード」が「11・12・21・22・23・31・32・33・34」のいずれかであること

ります。

※再就職して国民健康保険以外に加入する場合は、その時点までとなります。

■軽減の算定方法

対象者の前年所得のうち、給与所得を

## 高血圧⇔腎機能低下の悪循環！！

先月に引き続き、食塩のとりすぎによる身体への影響をお話しします。今回は、腎臓です。

腎臓は、糸球体という毛細血管の塊で、できています。常に血液が送り込まれ、老廃物や毒素だけをろ過し、尿として体の外に排出します。一方で、タンパク質や糖など体に必要な栄養素を血液中に保つ働きもしています。

塩分をとりすぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるために水分を多くため込むようになります。その結果、血液量が増えて血管がパンパンになり、大量の血液を押し流すために、血管壁に高い圧力が加わり（血圧の上昇）、「高血圧」になります。高血圧が続くと、その圧力によって、腎臓のろ過フィルターである毛細血管が少しずつ壊されて、腎機能が低下します。すると腎臓は、その危機に対応するため、「レニン」というホルモンを分泌して、血管を収縮させ（血圧の上昇）、腎臓に送り込む血液量を増やします。さらに悪いことに、「レニン」には塩分を溜めこむ働きがあるので、より高血圧を悪化させます。

こうして、血圧が高くなることによって、「腎臓のろ過機能の低下」と「レニン分泌による血圧上昇」の悪循環に陥ります。このように、塩分のとりすぎは、腎臓だけでなく全身の血管の負担を大きくします。腎臓を守るのは、ちょび塩（減塩・適塩）と、定期的な健康診査の受診です。日頃から、ちょび塩（減塩・適塩）に取り組みましょう！！

### ●ちょび塩クイズ

正常血圧 120/80mmhg の人と比べて、血圧が 140mmhg 以上の方は、脳卒中・心筋梗塞による死亡率は何倍でしょう？（答えは 10 ページに掲載）

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820 (77) 5504

▶ 11月9日に開催された親子食育教室の様子



今年で13年目になる親子食育教室を11月9日、久賀小学校の児童と保護者を対象に開催しました。今回は「食べ物えらぶ力」をテーマに、子どもの頃から健康のためにバランスを考えて食べる習慣を身につけることが大切であるとお話をしました。調理実習では、1年生から6年生まで全員が参加できるよう工夫し、親子で楽しみながら行いました。できあがった料理はバイキング形式になっており、主食・主菜・副菜・汁物をそろえてバランスのよい食事になるように子ども達が自分で料理をえらぶ勉強をしました。

これからも子ども達に、よりよい食習慣を身につけてもらうよう食育活動に努めてまいります。

周防大島町食生活改善推進協議会

久賀支部長 隅田 米子



▲バイキング形式により、児童はバランスのよい食事になるよう料理を選びました。

周防大島町議会  
議長・副議長の選任

11月22日に開催された第2回臨時会において、周防大島町議会議長および副議長が選任されました。

◆周防大島町議会議長

久保雅己  
(63歳・東三浦)



◆周防大島町議会副議長

魚原満晴  
(59歳・東安下庄)



受章・表彰

◆瑞宝小綬章

戸次夫さん(小松)  
(元公立高等学校長)



◆国土交通大臣表彰

離島振興60周年功労者表彰  
中本富夫さん(日前)  
(前周防大島町長)



◆文部科学大臣表彰

中谷清一郎さん(小松開作)  
(町スポーツ推進委員)



警 察 署 だ よ り

新年に無事故・無違反を誓おう！

交通事故は、私たちにとって「最も身近な危険」です。

一人ひとりが「思いやりとゆずり合い」の心を持ち、安全な運転や行動に努め、今年一年、無事故・無違反で過ごしましょう。

●柳井署管内の事故の特徴

(11月末)

- ◎3人の方が亡くなられ、いずれも高齢者(県下では約半数が高齢者)
- ◎高齢者が関与する事故が多い(人身事故の約40%)
- ◎二輪車(原付等)の事故の割合が多い(人身事故の約18%(県下平均の約1.5倍))
- ◎管内に居住している方が管内で事故を起こす割合が高い(人身事故の約84%)



◆ドライバーの方は

- ◎交差点では、特に念入りの安全確認を行きましょう。
- ◎道路上の危険を予測した「かもしれない運転」を心がけましょう。
- ◎ライトは早めに点灯し、夜間は原則、ハイビームで走行しましょう。  
※前車や対向車がいる場合は、ロービームに切り替えましょう。



◆歩行者・自転車の方は

- ◎通り慣れた道路でも油断せず、確実に安全確認をしましょう。
- ◎横断前だけでなく、横断中もしっかり左右の安全確認をしましょう。
- ◎夜の外出では、明るい色の服や反射材を活用して、自分の姿を目立たせましょう。

◆問い合わせ 周防大島幹部交番 ☎0820(72)0110 柳井警察署 ☎0820(23)0110

ほうでえ～

ありゃ～のう

# 周防大島町の話題



1箱は約9キロで約50個のみかんが入っています。

## 今年も山口大島みかんを被災地へ

12月24日、福島県いわき市へ町特産のみかんを届けるため、久賀のJA山口大島柑橘選果場では出発式が行われました。福島県いわき市が、平成23年9月に米国ハワイ州カウアイ島と友好協定を締結したことをきっかけに、周防大島町と交流が始まりました。椎木町長は出発式で「仮設住宅で生活している皆さんに、おいしい山口大島みかんを食べてほしい。1日も早い復興を願っています。」とあいさつ。みかん465箱は2897世帯の皆さんへ、送られました。



出発式の後、いわき市へ向かってトラックが出発し、みかんは26日に届きました。

## 吟詠コンクールで優勝



詠を始め、全国大会には今回が2回目の出場で優勝を果たしました。布田さんは「来年も全国大会に出場できるように、より一層練習に励みたいと思います。」と意気込みを語りました。

小松開作の布田まゆみさんが、11月3日、大阪で開催された第34回ヴォックス音楽吟詠コンクール全国決勝大会壮年の部で優勝しました。布田さんは7年前に吟



## 星野哲郎記念館の入館者20万人達成

12月1日、星野哲郎記念館の入館者が20万人に達しました。20万人目のお客様は、長崎県大村市の福重中さんで、奥さんと岩国市に住む長女の家族4人といっしょに、初めて記念館を訪れました。20万人目を記念し、椎木町長から花束と記念品が贈呈され福重さんは、「私が20万人目でびっくりしました。いい記念になります。」と喜んでおられました。

# 大人の仲間入り

大島地区



久賀地区



橘地区



東和地区



1月4日、大島文化センターで成人式が行われました。式には1000名が参加し、有吉亮さん(西三浦)が新成人を代表して「これまで支えていただいた方々への感謝の気持ちを忘れずに、一歩一歩着実に大人への階段を昇っていききたいと思います。」と誓いのことばを述べました。



お知らせのコーナー

大島図書館  
臨時職員を募集

■募集人員 1名  
■職務内容 利用者管理、資料情報管理、書誌情報管理、貸出返却業務等の図書館業務  
■採用予定日 3月1日(土)から

■勤務条件等  
・勤務日 原則週3日(開館日6日のうち)

・勤務時間 午前9時15分から午後6時15分まで

■報酬額 町規定による

■資格等  
普通自動車免許、パソコン(ワード・エクセル)の基本操作ができる者、司書資格所有が望ましい。

■申し込み方法  
2月14日(金)までに大島公民館(大島文化センター)へ履歴書を持参してください。

■面接等 別途通知

■問い合わせ  
大島公民館(大島文化センター内)  
☎0820(74)5300

平成26年度保育所(園)の園児募集

■保育所へ入所できる世帯

保護者の就労、病気、家族の病人介護等、あるいは母親

税務職員を装った者からの不審な電話にご注意ください

国税局や税務署の職員を名乗る者からアンケートや年金受給調査と称して、個人情報聞き出そうとする事例が多発しています。

不審な電話があった場合には、即答を避け、①相手の所属部署、②氏名、③電話番号を確認した上で一旦電話を切り、最寄りの税務署にお問い合わせください。

◆問い合わせ

柳井税務署 総務課

☎0820(22)0277

(音声ガイダンスに従い「2」を押してください。)

募集

周防大島町職員を募集

■試験職種および採用人数  
保健師 若干名

■受験資格  
昭和58年4月2日以降に生まれた人で、保健師の資格を有する人または平成26年3月末日までに保健師の資格を取得見込みの人

■受付期間  
1月17日(金)～1月30日(木)  
午前8時30分～午後5時15分、土・日を除く  
※郵送の場合も1月30日(木)午後5時15分までに必着のものに限る。

■申し込み方法

受験申込書No.1および受験申込書No.2(写真添付・受験票)を周防大島町役場総務部総務課人事行政班へ提出してください。

■第1次試験日時・場所  
2月15日(土)

・受付 午前8時30分から

・試験 午前9時00分から

・場所 周防大島町役場大島庁舎(周防大島町小松126-2)

■第2次試験  
3月上旬に予定

■採用予定日  
平成26年4月1日

■申し込み・問い合わせ  
総務課 人事行政班

☎0820(74)1000

■問い合わせ  
大島公民館(大島文化センター内)  
☎0820(74)5300

平成26年度保育所(園)の園児募集

■保育所へ入所できる世帯

保護者の就労、病気、家族の病人介護等、あるいは母親

の出産等の理由で家庭において児童を保育することができない世帯

■入所の対象となる児童  
家庭での保育に欠ける小学校就学前の児童

■申し込み・手続き  
入所申込書等は役場福祉課・各総合支所・各出張所・各保育所(園)に備え付けてあります。

■添付書類  
・家庭内および家庭外で仕事に従事している証明(就労証明)  
・出産前後の場合は母子手帳の写し  
・病气看護の場合は診断書  
・給与所得者の場合は平成25

児童巡回相談

- ◆日時 2月18日(火) 午前10時～午後4時
- ◆場所 たちばなケアプラザ
- ◆相談内容 18歳未満の児童に係る育成相談、障害相談、養護相談、非行相談、その他児童養育上困っていること
- ◆相談員 岩国児童相談所 児童福祉司・児童心理司
- ◆定員 4名 ※要予約・先着順
- ◆申し込み・問い合わせ 福祉課 ☎0820(77)5505

年分の源泉徴収票の写し  
 ・確定申告の場合は平成25年分の確定申告書の写し

■受付期限 2月28日(金)

■問い合わせ 福祉課

☎0820(77)5505

**スキー教室参加者を募集**

■日時 2月22日(土)

午前6時から午後6時30分

■集合場所 大島文化センター

※5時50分集合

■場所 やわたハイランド

191リゾート 広島県北広島町西八幡原

■対象者 幼児・児童・生徒・学生・保護者・一般

※幼児・小学生低学年は保護者の責任で対応してください。

■参加費

・中学生以下 2千円

・高校生以上 3千円

■別途費用 昼食・リフト券・レンタル利用は自己負担

■申し込み期限 1月29日(水)

■主催 町子ども会育成連絡協議会、ココロとカラダ健康研究会、大島公民館

■申し込み・問い合わせ

大島公民館

☎0820(74)5300

**お知らせ**

**風しん抗体検査・ワクチン接種費用の一部を助成します**

風しんは、抗体を持たない妊婦が感染すると先天性風しん症候群(心疾患、白内障、聴力障がい等)をもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。

周防大島町では、母子への感染を予防するために、風しんの抗体検査及び予防接種費用の一部を助成します。

■対象者

抗体検査および予防接種当日において周防大島町に住所を有する(住民票がある)方で、次の要件にあてはまる方。ただし、未婚のパートナーについては、同居している場合、住民票の有無にかかわらず対象とします。

①妊娠を予定、または希望している女性

②妊娠を予定、または希望している女性の未婚のパートナーを含む同居家族

③妊娠している女性の未婚のパートナーを含む同居家族

※風しんにかかったことがある方、風しんワクチン(麻しん風しん混合ワクチン含む)の接種を2回受けた方は対象外です。

※抗体検査により抗体のある方については、予防接種は対象外です。

■助成対象ワクチンの種類等

・風しん抗体検査

・風しんワクチン予防接種

・麻しん風しん混合(MR)

・ワクチン予防接種

■助成内容

①接種回数

1人生涯1回限り

②助成金額

・風しん抗体検査

2000円

・風しんワクチン予防接種

3000円

・麻しん風しん混合ワクチン

予防接種

5000円

※抗体検査を行わず予防接種のみの場合も助成の対象とします。

■申請方法

原則として、妊娠予定・希望者および妊娠している女性本人が、未婚のパートナーを含む同居家族と併せて、健康増進課健康づくり班(たちばなケアプラザ・西安下庄

3920・21)で申請を行ってください。「抗体検査問診票」および「予防接種予診票」を発行します。

※妊婦本人が安静の必要がある場合は、同居家族の方が妊婦本人の母子健康手帳を持参の上、申請を行ってください。

※事前申込以外は助成の対象となりません。また、各総合支所・出張所では申請は行えませんのでご注意ください。

■持参物

・氏名、住所、生年月日が確認できる公的機関が発行した証明書(運転免許証、健康保険証等)

・妊婦本人の母子健康手帳(妊婦本人の代理で同居家族の方が申請する場合)

・印鑑

■受診等

町内指定医療機関に事前に予約をし、「抗体検査問診票」または「予防接種予診票」および氏名、住所、生年月日が確認できるもの(健康保険証・運転免許証等)を持参し、受診してください。

医療機関では、助成額を差し引いた額が請求されます。

■問い合わせ

健康増進課

☎0820(77)5504

**図書館休館のお知らせ**

蔵書点検のため休館します。

■期間

○東和図書館

1月27日(月)～31日(金)

○大島図書館

2月18日(火)～22日(土)

本の返却については、玄関先にある返却ボックスをご利用ください。ご迷惑をおかけします。がご協力をお願いします。

■問い合わせ

東和図書館

☎0820(78)0629

大島図書館

☎0820(74)3800

**特設人権相談所**

- ◆日時 2月3日(月) 午前9時30分～正午
  - ◆場所 東和総合センター
  - ◆相談内容 人権問題、土地、家屋、金銭貸借、離婚などの生活上の心配事
  - ◆相談員 人権擁護委員
  - ◆問い合わせ 福祉課
- ☎0820(77)5505

相談

司法書士による多重債務問題および相続等無料電話相談会

■日時 2月1日(土)  
午前10時～午後4時  
■相談受付電話番号  
0120(003)821

■内容 クレジット・キャッシング等の多重債務問題や相続登記などの相続問題でお困りの方に、手続のご説明やお近くの司法書士事務所の紹介など、問題解決に向けてのご相談を受け付けます。

■問い合わせ 山口県青年司法書士協議会  
相談会担当 石丸  
☎0834(32)9861

催し

周防大島町農山漁村女性連携会議交流会～大島の食を楽しもう会～

町内で活動している農業・漁業関係の女性団体で構成す

る周防大島町農山漁村女性連携会議では、会員と周防大島町へ移り住まれた方たちを交え、相互の交流を図り、次世代に伝えたい郷土料理や昔からの家庭料理などの伝承を目的とした交流会を開催いたします。

■日時 1月30日(木)  
午前11時～午後1時30分  
■場所 橘総合センター 集会室

■内容 農業・漁業関係団体等の活動紹介、料理の紹介、試食、情報交換など

■参加料 無料  
■募集人数 20名  
※申し込み多数の場合は先着順

■募集締め切り 1月27日(月)  
■申し込み・問い合わせ 周防大島町農山漁村女性連携会議事務局(農林課内)  
☎0820(79)1002

竹問題講演会

■日時 2月17日(月)  
午前10時～正午  
■場所 大島文化センター  
2階研修室

■講師 京都大学大学院教授 柴田昌三先生

■参加料 無料  
■主催 NPO法人周防大島ふるさとづくり のん太の会

■後援 山口県柳井農林事務所など  
■申し込み・問い合わせ NPO法人周防大島ふるさとづくり のん太の会  
☎0820(74)2150

■日時 2月22日(土)  
午前9時～午後3時  
■作業現場 志佐

■参加料 無料  
■主催 NPO法人周防大島ふるさとづくり のん太の会  
NPO法人ふると里山救援隊  
美しい三浦を創る会

■後援 山口県柳井農林事務所など  
■申し込み・問い合わせ NPO法人周防大島ふるさとづくり のん太の会  
☎0820(74)2150

上下水道課からのお知らせ

○下水道への接続(排水設備工事)はお済みですか  
台所、風呂場やトイレなどから流される汚水を、下水道へ排除するための住宅内の排水管やマスなどを排水設備といいますが、排水設備は、個人の負担でつくり、管理していただく私設の下水道で、個人の大切な財産です。

下水道が整備され利用できるようになった地域では、3年以内に下水道への接続をお願いします。

○排水設備工事は、排水設備指定工事店で  
周防大島町では、排水設備工事に必要な専門的な知識と技術を持ち、山口県下水道協会に登録された技術者のいる工事店を、排水設備「指定工事店」として指定しています。排水管の布設やトイレの改造工事が、正しく行われないと配管が詰まったり、故障の原因となったりして、日常生活に支障が生じ、下水道の機能にも悪影響を与える恐れがあります。そのため、必ず「指定工事店」で排水設備工事を行ってください。

○周防大島町排水設備指定工事店の新規登録受付  
町では公共下水道事業、農業集落排水事業および漁業集落排水事業の排水設備工事について指定工事店制度を採用しています。  
新規登録を希望する工事店は、受付期間内に申請してください。受付期間外の申請は受け付けることができませんのでご了承ください。

- 受付期間 2月3日(月)～28日(金)
- 指定手数料 (4月の指定店証受け渡し時に納付) 1件につき8000円
- 指定期間 平成26年4月1日～平成30年3月31日
- 申請・問い合わせ 上下水道課 ☎0820(79)1011

○ゲストランナー  
エリック・ワイナイナ  
・1996年  
アトランタオリンピック3位  
・2000年  
シドニーオリンピック2位  
○道路交通規制について  
(ご協力をお願い)  
■期日 2月2日(日)  
■時間 午前9時30分～午後1時  
☆下田口から小伊保田まで国道437号線が全面通行止めとなりますのでご協力をお願いします。



スタート時刻	2km	9:45
	ハーフ (高校生以上男子)	10:10
	ハーフ (高校生以上女子)	10:10
	10km (高校生以上 39歳以下男子)	10:20
	10km (40歳以上男子)	10:20
	10km (高校生以上 39歳以下女子)	10:30
	10km (40歳以上女子)	10:30
	5km (中学生男子)	12:30
	5km (中学生以上女子)	12:30
	5km (40歳以上男子)	12:30

いします。  
☆迂回路は大規模農道(定期バス・大型観光バス・大型貨物車除く)を利用してください。  
☆交通指導員、誘導員の指示にご協力をお願いします。  
■問い合わせ  
教育委員会スポーツ振興班  
☎0820(78)5048  
○今大会エントリー数  
3605人(12月13日現在)  
沿道での声援をお願いします。

## 「冬の体力づくりとふれあい」 第33回久賀駅伝大会

第33回久賀駅伝大会を開催します。ふるってご参加ください。



- ◆期日 2月16日(日)  
雨天中止(小雨決行)
- ◆申し込み期限 2月3日(日)必着※期限後は受け付けません。
- ◆部門
  - 一般の部(男子・女子)  
5区間: 9.6km  
(農業者健康管理センター～学習のむら)  
午前9時20分発
  - スポ少女子・小学中低学年の部  
5区間: 4.5km  
(防災広場・旧久賀グラウンド周辺)  
午前10時30分発
  - スポ少男子の部 5区間: 5.5km  
(防災広場・旧久賀グラウンド周辺)  
午前11時発
- ◆申し込み・問い合わせ  
大会事務局 久賀公民館  
☎0820(72)2271  
FAX0820(72)0491

## 移住相談窓口を設置しました

周防大島町定住促進協議会では役場大島庁舎1階の政策企画課となり定住相談窓口を設置しました。借りられる家はあるの?就職先はあるの?など周防大島に移住をお考えの方の相談に応じます。



◆問い合わせ  
周防大島町定住促進協議会  
☎0820(74)1007

## 『周防大島高校ホームステイ制度』 受入民家を募集します

親元を離れて暮らす子どもたちに元気を与える手助けをしていただけませんか?

周防大島高校は、来年度の学科改編に伴い全国から生徒を募集します。周防大島高校ホームステイ制度とは、親元から遠く離れて寮で暮らす子どもたちに、民泊を通して周防大島の家庭の雰囲気味わってもらうことで、安心して学業に専念できる環境づくりを目的とした制度です。過度なもてなし等は一切ありません。

ご協力いただける方には、詳細を別途説明させていただきますので、遠慮なくお問い合わせください。

◆問い合わせ  
周防大島高等学校 久賀校舎 担当:寮務部  
☎0820(72)0024

**アロハ音楽祭**

周防大島ならではの2月のハワイアンイベント、アロハ音楽祭を今年も開催します。様々な楽器によるハワイアン音楽、音楽とフラとの競演、もちろんフラもお楽しみください。多数のご来場をお待ちします。

■日時

2月9日(日) 午後1時～

■場所

大島文化センターホール

■入場料 無料

■主催

アロハ音楽祭実行委員会

■問い合わせ

大島国際交流協会

☎0820(74)2012

**日本子守唄協会による公演**

■内容

○お話

西館好子

(日本子守唄協会理事長)

青木新門

(作家・「納棺夫日記」などの著者)

○演奏

二胡の演奏 姜曉艷

(ジャン・ショウイエン)

○合唱

大島混声合唱団

■日時

1月25日(土)

開演

午後3時

■場所 大島文化センター

■入場料

前売 1000円

当日 1500円

※高校生以下無料

■主催

NPO法人日本子守唄協会

NPO法人周防大島ふるさとづくりのん太の会

■後援

周防大島町教育委員会

周防大島町文化振興会など

■申し込み・問い合わせ

NPO法人周防大島ふるさとづくりのん太の会

☎0820(74)2150

**周防大島文化交流講座のご案内**

周防大島文化交流センター

では周防大島の過去・現在・未来を考える講座を開催しています。今回は、滋賀県立琵琶湖博物館・上席総括学芸員の高橋啓一氏をお招きして、地域と博物館・資料館の関係についてお話いただきます。

■講師

高橋啓一氏(滋賀県立琵琶湖博物館・上席総括学芸員)

講師略歴・日本大学文学部応用地学科卒業、京都大学理学部研修員、日本歯科大学新潟歯学部助手、講師。滋賀県教育委員

会事務局文化振興課を経て、1996年4月より滋賀県立琵琶湖博物館勤務。古琵琶湖時代の起原と変遷の解明などの研究を進めるほか、地域と連携した博物館活動を推進する。著書に『化石は語る・ゾウ化石でたどる日本の動物相』(八坂書房)など。

■演題 博物館の「木」から地域の「森」へ

■日時

2月16日(日)

午後2時～4時

■会場

周防大島文化交流センター研修室

■定員

40名(参加多数の場合先着順)

■参加費

500円

■申し込み・問い合わせ

周防大島文化交流センター

☎0820(78)2514

**島のくらしをおすすめの冬コース**

○みかん餅とボンカンあられづくり

■日時

2月13日(木)

午後1時～4時

■場所

工房ふきのとう(志佐)

■体験料

1000円

■受入人数

5～6人

地域おこし協力隊 三浦宏之

「お役に立てれば、幸いです。」 11

定住促進協議会日良居分室

☎0820(73)0234

あけましておめでとうございます。お陰様で協力隊2年目に突入です。今年もよろしくお願いします。年が明けたばかりで恐縮ですが、去年の話題をふたつほどお届けします。

11月23日・24日に東京池袋で行われた「アイランダー」に参加しました。全国約200の島々が集い、島の魅力をPRするイベントで、約20年の歴史があります。都市に暮らす島好きが島の暮らしを感じることでできる貴重な機会です。前回までは客として参加していましたが、今回は出展者として、さらにステージでは「周防大島で見つけた日本一」というお話もさせてもらいました。「日本一餅をまく島(であろこ)」ということで、餅まきもしたので、ビックリする程の盛り上がりでした。餅まきは東京でも大人気です。

12月15日に行われた大島一周駅伝では沿道で応援をしたのですが、地元を選手が走る姿に感動しました。町内マ友を中心としたチームで妻が走っていたり、知り合いの役場の職員が走っていたり、まるつきり他人事ではあるのですが、その走る姿に勇気をもらいました。今年もがんばります！

さて、毎月恒例「島くらし海そうじ」新年一発目は和田の海岸を清掃します。1月26日(日)午前11時より行います。翌週に控えたサザンセット大島ロードレース大会を前に美しい景観づくりにご協力ください。ハーフマラソン折り返し地点近くの和田をランナーたちが気持ちよく駆け抜けられますように。



▲ 11月23日・24日 アイランダーでの餅まきの様子

竜崎温泉温水プール指導日（1月21日～2月20日）

町では、健康づくりや介護予防を目的に水中運動の指導を行っています。水中での運動は、腰や膝など関節への負担が少なく、水の浮力、抵抗、水圧などを利用しながら、効率よく運動することができます。指導日には、水中でのウォーキングや体操などの方法を個別に指導しますので、はじめての方も安心して利用することができます。温水プールで、楽しくからだを動かしてみませんか。

実施日	
1月	21日(火)、22日(水)、23日(木)、24日(金)、28日(火)、29日(水)、30日(木)、31日(金)
2月	4日(火)、5日(水)、6日(木)、7日(金)、12日(水)、13日(木)、14日(金)、18日(火)、19日(水)、20日(木)

※65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。指導時間は午前10時～午後3時30分です。実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ 介護保険課 地域包括支援センター  
☎0820(77)5530

- ・募集締め切り 2月3日(月)
- マーレード・オレンジピールづくり
- ・日時 2月23日(日) 午前9時～午後2時
- ・場所 味のふるさと工房 (西方)
- ・体験料 1500円
- ・受入人数 6～8人
- ・募集締め切り 2月13日(木)

※昼食あり  
※各コースとも申し込み多数の場合は抽選となります。また、少数の場合は開催できないこともありますので、ご了承ください。  
■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(農林課内)  
☎0820(79)1002

元気ですか？  
こちらは 保健師です

運動機能低下を予防しましょう

あけましておめでとございます。新しい年を迎え、いかがお過ごしでしょうか。周防大島町では高齢化が進み、65歳以上の約4割の方が独居または75歳以上2人暮らしとなっております。年齢を重ねるにつれ、身体が衰えやすく、生活機能が低下しやすくなりますが、機能低下を早めに見つけ、予防・改善していくことが健康で長生きにつながります。町では、高齢者の約2割の方が要介護認定を受けていますが、今回は要介護状態の原因として最も多い整形外科的疾患を引き起こす運動機能に着目しました。骨や関節、筋肉等の働きが衰える運動器の障害によって、要介護の状態や、要介護となる危険性の高い状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」といいます。運動機能低下は徐々に進行しますので、まずは自分で気付くことが大切です。みなさんは、次の項目について、いくつ当てはまりますか？

- ①片足立ちで靴下をはけない
- ②家の中でつまづいたりする

周防大島町保健師 松本 可奈子 (介護保険課 地域包括支援センター)

- ③横断歩道を青信号で渡りきれない
- ④階段を上がるのに手すりが必要である
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑦家のやや重い仕事(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)が困難である

以上7項目のうち1つでも該当する方は、運動機能低下の危険性が高いといえます。原因は主に、バランス能力の低下、筋力の低下、骨や関節の病気であることが多く、これらを予防・改善していくために、疾患への治療や、運動、バランスの良い食事などが大切です。地域包括支援センターでは、介護予防のための講話や教室等を開催していますので、お気軽にご相談ください。また、65歳以上の介護認定を受けていない方を対象に、心身の機能低下の早期発見・予防のために、毎年「基本チェックリスト(生活機能評価)」を実施しています。健康を維持していくために、1年に1回、ご自身の心身の状態を確認しましょう。

1月			
21日(火)	育児相談〈10:00～11:30 久賀福祉センター集會室〉	5日(水)	健康相談〈8:30～11:30 しまとびあスカイセンター〉 育児相談〈10:00～11:30 東和総合センター2階和室〉 1歳6か月健康診査 〈13:00～13:30 (受付) たちばなケアプラザ〉
22日(水)		6日(木)	健康相談〈8:30～11:30 久賀総合支所〉
23日(木)	育児相談〈10:00～11:30 しまとびあスカイセンター〉	7日(金)	こころの健康相談〈久賀福祉センター【要予約】〉 【申込先】健康増進課 健康づくり班 ☎77-5504
24日(金)		8日(土)	
25日(土)	日本子守唄協会による公演〈15:00～ 大島文化センター〉	9日(日)	休日在宅当番医〈山中クリニック☎72-0152〉 アロハ音楽祭〈13:00～ 大島文化センター〉
26日(日)	休日在宅当番医〈おげんきクリニック☎74-2490〉 安下庄海の市〈10:00～15:00 橘グリーンパーク横〉	10日(月)	
27日(月)		11日(火)	休日在宅当番医〈川口医院☎78-0306〉
28日(火)		12日(水)	
29日(水)		13日(木)	
30日(木)	大島の食を楽しもう会〈11:00～13:30 橘総合センター〉	14日(金)	育児相談〈10:00～11:30 たちばなケアプラザ〉
31日(金)	3歳児健康診査 〈13:00～13:30 (受付) たちばなケアプラザ〉	15日(土)	
2月		16日(日)	休日在宅当番医〈おげんきクリニック☎74-2490〉 久賀駅伝大会〈8:30～13:00 県大島防災センター周辺〉 周防大島文化交流講座 〈14:00～16:00 周防大島文化交流センター〉 出張なんでも鑑定団 in 周防大島 〈13:30～ 大島文化センター〉
1日(土)		17日(月)	竹問題講演会〈10:00～12:00 大島文化センター〉
2日(日)	休日在宅当番医〈安本医院☎73-0822〉 サザン・セト大島ロードレース大会 〈9:00～14:00 町陸上競技場〉	18日(火)	育児相談〈10:00～11:30 久賀健康福祉センター集會室〉
3日(月)		19日(水)	
4日(火)	健康相談〈8:30～11:30 東和総合支所〉	20日(木)	
		健康相談などに関するお問い合わせ 健康増進課 ☎0820(77)5504	

《 2月の柳井健康福祉センター定例保健事業 》

相談内容	実施日	時間
骨髄バンク登録検査	12日(水)	9:00～10:00
B・C型肝炎抗体検査	12日(水)	10:00～10:30
HTLV-1抗体検査	12日(水)	10:30～11:00

相談内容	実施日	時間
エイズ抗体検査	12日(水)	14:00～16:00
心の健康相談	18日(火)	13:00～14:00
思春期・ストレス相談	28日(金)	10:00～15:00

※相談・検査は事前に電話予約が必要です。 ◆問い合わせ 柳井健康福祉センター☎0820(22)3631

このコーナーはPDF版では掲載しておりません。

### 今月の納期（普通徴収）

【第4期分】町県民税  
 【第7期分】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 1月31日(金)

### 人の動き（1月1日現在）

人口	18,536人	(41人減)
男（日本人）	8,421人	<small>〈人口増減内訳：日本人〉                  増：出生 5人                  転入 25人小計30人                  減：死亡 41人                  転出 30人小計71人</small>
女（日本人）	10,034人	
外国人	81人	(増減なし)
世帯数	10,048戸	(21戸減)

### 周防大島町交通事故発生状況 （平成25年11月末現在）

人身交通事故		
件数	死者	傷者
41	0	55
前年比		
-7	-1	-13

物損事故件数		
238	前年比	-24

周防大島町ホームページ

<http://www.town.suo-oshima.lg.jp>

Eメール

[seisakukikaku@town.suo-oshima.lg.jp](mailto:seisakukikaku@town.suo-oshima.lg.jp)

このコーナーはPDF版では掲載していません。

発行◆山口県周防大島町

編集◆政策企画課(周防大島町大字小松126-2)

☎0820(74)1007

印刷◆(有)中国印刷社 ※広報すおう大島は再生紙を使用しています。