

しょうどしま



「仲良くなれたよ」

～ 小豆島こどもセンター 鬼さんと記念撮影 ～

2023 年

3 月号

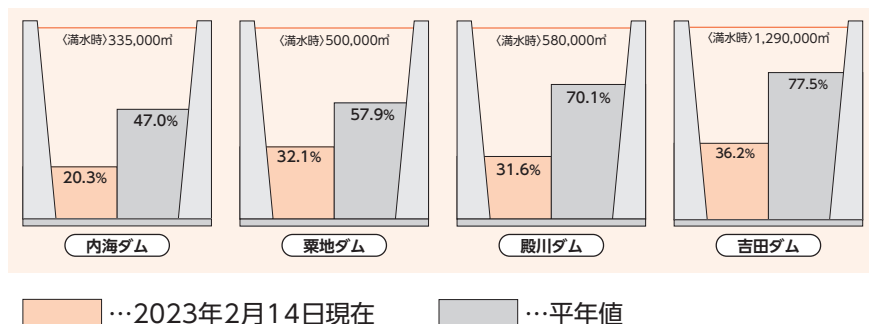
No.203

水がとても少なくなっています

小豆地域では、昨年から少雨が続いた影響により、内海ダムなどの貯水率が非常に低下しています。香川県広域水道企業団では、予備水源などを活用した水道用水の確保に努めていますが、今後も少雨が続けば、水道水の供給に影響が出るおそれがあります。

水道をご利用の皆さまにおかれましては、厳しい水事情をご理解いただき、一層の節水と、水の有効利用にご協力をお願いいたします。

島内ダムの貯水状況



平年の半分ほどに水が減少した内海ダム

最新の
ダム貯水率は
こちらから→



おうちでできる節水を実践しましょう

お洗濯

お風呂の残り湯を再利用すると…

約**40ℓ**/日の節水になります。



2ℓ × 約20本分

歯みがき

コップにくんで歯みがきをする…

約**5ℓ**/回の節水になります。

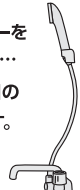


2ℓ × 約2.5本分

シャワー

10分のシャワーを8分に減らすと…

約**24ℓ**/日の節水になります。



2ℓ × 約12本分



自主減圧

このほか、1世帯当たり1日50ℓ～200ℓの節水効果がある「自主減圧」(元栓を閉めて、水道から出る水の勢いを弱める方法)がとても効果的です。どなたでも簡単にできる「自主減圧」の方法については、左の2次元バーコードからご確認ください。

問い合わせ先 香川県広域水道企業団
小豆ブロック統括センター ☎75-1401

節水と水の有効利用にご協力ください

ふるさと発見!

第12回小豆島町健康ウォーク参加者募集

普段なかなか歩くことのない道を散策しながら「ふるさと小豆島」の良さを再認識し、参加者同士の交流を深めながら、楽しく健康づくりをしませんか。

健康ウォークを次のとおり開催しますので、お問い合わせの上、ぜひご参加ください。

日 時 3月12日(日)

8時50分まで受付、9時から開会式

※雨天中止 (中止の場合7時に町内放送)



スタート前には地域おこし協力隊加藤隊員による **AYANA'sダンス&エクササイズ**を行います。

スタート 9時15分 (予定)

集合場所 神浦地区 ダイダラウルトラボウ前

駐 車 場 神浦コミュニティセンター

※台数が限られていますので、乗り合わせしてお越し下さい。

参加資格 町内在住または町内で勤務している健康な方 (小学生以下は保護者同伴)

※参加料は無料です。

持 参 物 水筒・タオル・雨具など

申込方法 ①生涯学習課、最寄りの公民館、内海B&G 海洋センターに申込書を提出 (申込書は各施設にあります)

②生涯学習課に電話またはFAX

③インターネット申し込み (右の2次元バーコードを読み取り必要事項を入力)

申込締切 3月6日(月)

生涯学習課 ☎82-7015

コース図



インターネット
申し込みはこちら



日本遺産石の島 バッグチャーム作り

日 時 3月11日(土) 1部 10時～・2部 11時～

3部 13時30分～・4部 14時30分～

場 所 働く婦人の家 (苗羽公民館)

講 師 井本恵梨さん (セレクトショップMAMAN)

定 員 各部5人 (先着順)

費 用 1000円 (材料費込み)

内 容 砕いた小豆島石をレジンで封入してパーツを作ります。
天然石とパーツを組み合わせてバッグにつけられる飾りを完成させます。※エプロンを持参してください。

申込開始日 3月1日(水)～

申し込み・問い合わせ先 働く婦人の家 ☎82-0410



せとうち石の島として日本遺産に認定されている小豆島。島の石を身近に使えるチャームです。

寒霞溪ロープウェイが 開通60周年を迎えます

寒霞溪ロープウェイは、「空と海と溪谷を一望できる日本唯一のロープウェイ」として、開通から今日まで無事故運行を続け、2300万人を超える旅行者を安全に輸送してきました。

また、瀬戸内海国立公園を象徴する名勝寒霞溪において、このロープウェイは、山頂と麓の間に設置した3本の支柱とケーブルのみを使った輸送となっています。溪谷を大きく開発せず、排出ガスもほとんど出さないため、希少な動植物や景観を守りながら、それらの魅力を最大限に伝えることができる乗り物として、小豆島全体で推進する「持続可能な観光」に貢献しています。

この機会にぜひ足をお運びいただき、寒霞溪の魅力を再発見してみたいはいかがでしょうか。

【開通60周年記念事業】

4月3日(月)

- 13時便から最終便まで
ロープウェイガイドが限定復活
- オリーブしまちゃん登場（予定）ほか



寒霞溪ロープウェイ ☎82-2171

地域おこし協力隊活動報告

観光振興コーディネーター すずき あやの
サステナビリティコーディネーター 鈴木 綾乃

島に移住してきて早2年が経とうとしています。

私は6年前から、訪日外国人向けの旅行業務に特化した会社を立上げ、スペイン語圏の富裕層に向け、ユニークな日本の旅を提案しています。コロナ禍では一旦、旅行はストップしていましたが、昨年後半より外国人観光客の受け入れが再開となり、私自身の会社の業務に費やす時間が増えてきました。

この2年間、小豆島で学んでいる持続可能な観光を自分の会社で実践することを目標にできました。小豆島という持続可能な島。そこに来島した「責任のある観光客」（旅先の持続可能性にも高い意識を持つ観光客）に対し、先人たちが残してきた世界に誇れる自然、歴史、文化を知っていただき、島のファンが一人でも増えたら素敵だなと思っています。

勝手ながらこの3月末を持って協力隊を退任しますが、今後は本業であるインバウンドの仕事を中心に、引き続き島の持続可能な観光推進事業に微力ながら貢献したいと思っています。

お世話になった皆様、本当にどうもありがとうございました。そしてこれからもどうぞよろしくをお願いいたします。

～グローバルな風は小豆島から～



私は、2015年度から「国際交流アドバイザー」として、町のグローバル化を目指して活動しています。8年目となる今年度は「持続可能な観光の推進」や「食を通じた外国人との交流会」といった活動のほか、この連載では「海外における持続可能な観光への取組事例」「島に関わるグローバル人材」などの記事を書かせていただきました。

また、こうした私の活動以外にも、地域おこし協力隊員をはじめ、行政や民間で「グローバルな島」「持続可能な島」を目指す多様な活動が行われ、それを見聞きするたびにとても嬉しく感じました。

思い返すとアドバイザーになった当初、私は22年間の海外生活を終え島に移住したばかり。「島

の魅力を海外の人にも地元の人にも再認識してほしい」「遠く離れた異国にも私たちと同じく平和や幸せを求めて暮らす人々がいる。その両者をつなぐお手伝いをしたい」という気持ちに動かされて活動を始めたことを思い出します。

移り変わりの激しい世の中ですが、古きよき島の文化や自然を大切にしながら「グローバルで持続可能な島」となるためのお手伝いができるよう、これからも頑張ります。



Acts of kindness have a global impact.
小豆島町国際交流アドバイザー 森川光与



健康教室を 開催します

開催日	予約開始日
3月14日(火)	3月8日(水) 8:30~
3月23日(木)	
3月28日(火)	3月22日(水) 8:30~
3月30日(木)	

定員内であれば連続して参加できます(表の全日程参加可)。なお、人数制限を行っていますので、電話申込をお願いします。

場 所 サン・オリーブ
時 間 13時30分~14時30分
対 象 者 町内に住所を有する方
定 員 40人
参 加 料 無料

申込期間 予約開始日から開催日前日まで
※発熱などで体調が優れない場合は、参加を合わせてください。

申し込み・問い合わせ先

健康づくり福祉課 ☎82-7038

**夜間の急病やけがで困ったときは、
救急電話相談 毎日19時~翌朝8時**

- ・小児向け #8000
- ・一般向け #7899



トレーニングルーム講習会を 開催します

サン・オリーブ3階のトレーニングルームを利用してみませんか？健康運動指導士がマシンの安全な使い方を指導します。

マシンの利用方法に不安や疑問がある方は、ぜひこの機会にご参加ください。

※申し込みは不要です。

講 師 地域おこし協力隊 加藤彩菜
会 場 サン・オリーブ3階トレーニングルーム
日 時 3月7日(火)、3月9日(木)、3月11日(土)
9時~12時 入退場自由
参加料 1回200円
持ち物 動きやすい服装、室内履き、飲み物、汗ふきタオル



問い合わせ先

生涯学習課 ☎82-7015 FAX82-1025

✉olive-gakushu@town.shodoshima.lg.jp

**健康ポイント
引き換えましょう**

健康ポイント事業ガイドブック等をご確認の上、該当する方は次の期間内に引換申請をしてください。
期間後は、ポイント交換ができなくなりますのでご注意ください。
引き換えに必要なもの
ポイントカード、チャレ
ンジシート(該当する方
のみ)

引換場所・期間

- ・健康づくり福祉課
3月16日(木)~31日(金)
8時30分~17時15分
(土日は除く)
- ・池田保健センター1階
保健指導室
3月30日(木)14時~15時
3月31日(金)10時~11時

健康づくり福祉課
☎82-7038



**国民健康保険の
新しい保険証を
送付します**

4月1日から使用できる国民健康保険被保険者証(以下、保険証)を、加入している世帯全員分まとめて、3月下旬頃に特定記録郵便で世帯主宛てに送付します。

4月1日以降に医療機関を受診するときは、今回送付する保険証を窓口で提示してください。

保険証の色など

薄茶色でカードサイズの大きさです。台紙からはがしてお使いください。

保険証を受け取ったら

記載されている内容を確認し、間違いがある場合は、健康づくり福祉課までご連絡ください。

有効期限の切れた保険証は

健康づくり福祉課まで返却するか、ご自身で破棄をお願いします。

問い合わせ先

健康づくり福祉課

☎82-7038

のマークは小豆島町健康ポイント事業の対象です。

＼ まちの子育て あれこれ紹介します！ ／



こども教育課 ☎82-7014 小豆島 子育て
✉olive-kyoiku@town.shodoshima.lg.jp

子育て応援サイトはこちら



＼ 町独自の取り組み ＼

奨学生（奨学資金）・修学生
（保健医療福祉関係職修学資金）
を募集します。

町では独自の取り組みとして、これからの島の未来を担う子どもたちの進学や専門的な知識の習得を応援し、卒業後島でその力を生かしてもらおうための修学資金貸付事業を行っています。この事業は、修学を希望する方で経済的な理由などで修学が困難な方に対して、2種類の修学資金の貸付〔無利子〕（毎年4月に受付）を行います。
なお、貸付けた修学資金は大学などを卒業後、一定の条件を満たす場合、返還が免除されます。



名 称	小 豆 島 町 奨 学 資 金	小豆島町保健医療福祉関係職修学資金
対 象	修学を希望する方で、経済的な理由などで修学が困難な方に対して貸付を行います。 ＊所得制限あり	〔①修学資金〕対象職種※の養成所等に在学し、卒業後、町立施設やその他町が認めた施設等で保健医療福祉関係の業務に従事する意志がある方。 ＊所得制限なし 〔②特別修学資金（加算部分）〕上記に記載する方のうち、成績優秀かつ向学心旺盛である方。 ＊所得制限あり
貸 付 金 額	【高等学校など】月額 10,000 円 【大学・短大・専修学校など】月額 50,000 円	〔①修学資金〕月額 50,000 円 〔②特別修学資金（加算部分）〕月額 30,000 円
貸 付 期 間 と 返 還 期 間	【貸付期間】在学する学校の正規の修業期間 【返還期間】貸付終了の翌月から据置期間（1年間）を経過した後、貸付を受けた期間の2倍に相当する期間内	【貸付期間】在学する養成所等の正規の修業期間 【返還期間】〔①修学資金〕左記と同様 〔②特別修学資金（加算部分）〕修学資金の返還期間を経過した後、特別修学資金の貸付を受けた期間と同等の期間内
返 還 猶 予 と 免 除 の 条 件	卒業後、町内に住所を有し、郡内の事業所に就業する。就業後、5年間経過すれば返還が免除される。	養成所等を卒業後、対象職種※に必要な資格を取得し、町が認めた施設等に就業する。就業後、5年間経過すれば返還が免除される。
申 請 期 間	令和5年4月3日(月)から令和5年4月28日(金)まで ※特別な事情があるときは、この期間以降でも申請できる場合がありますので、お問い合わせください。	
申込用紙の 設置場所	こども教育課（本館2階）、健康づくり福祉課（西館1階）、池田窓口センター（池田保健センター）、各地区公民館	

申し込み・問い合わせ先 こども教育課 ☎82-7014

※保健医療福祉関係職修学資金の“対象職種”とは医師、看護師、助産師など 20 職種です。
この職種については、健康づくり福祉課（☎82-7038）にお問い合わせください。

一人で悩まず
相談をしてみま
しょう

悩みやこころの落ち込み
などでつらい時は、一人で
抱え込まず、誰かに相談し
ましょう。

自殺予防やこころの健康を
支援する相談窓口

・香川のいのちの電話

☎087-8333-7830

FAX 087-8611-4343

（24時間、365日対応）

・こころの電話相談（香川県）

☎087-8333-5560

（月～金 9時～16時30分）

・よりそいホットライン

☎0120-279-338

（24時間、365日対応）

・生きづらびと（SNS

相談） [https://yorisoi-](https://yorisoi-chat.jp/)

chat.jp/

・LINEでの相談 「いの

ち」の相談@香川

次の2次元バーコードから

友達追加してください。





元気もりもり健康食

(小豆島町食生活改善推進協議会)

今年度のテーマ～海藻を使った料理～ 鯛のわかめ蒸し梅ソース



❖ 材 料 (2人分)

真鯛	2切れ (160g)
生わかめ	100g
エリンギ	1本 (40g)
梅干し	1個
塩	小さじ1/6
みりん	小さじ1
水	小さじ2
はちみつ	小さじ1/2
酒	大さじ1と1/3

❖ 栄養価 (1人分)

エネルギー	137kcal
たんぱく質	17.4g
脂 質	4.8g
カルシウム	35.5g
塩分相当量	1.3g

❖ 作り方

- ① 真鯛は塩を振って15分ほど置き、水気が出たら拭き取る。
- ② わかめは食べやすい大きさに切る。エリンギは根元を取り縦4等分に切る。
- ③ 梅干しは種を除き、包丁でたたいてペースト状にし、耐熱容器に入れ、①と混ぜる。これを電子レンジ (500W) で20～30秒加熱する。
- ④ 別の耐熱容器にわかめを半分敷き真鯛を乗せ、酒を回しかける。残りのわかめを乗せ、周りにエリンギを入れ、フワッとラップをかけて電子レンジ (500W) で4分～4分30秒加熱する。
- ⑤ ④を器に盛り③をかける。

心豊かなたくましい 子に育てるために



子どもは成長するにしたがって、我慢する心や人への思いやり、また社会のルールを学び自立していくものです。そのためには欠かすことのできない発達課題があります。

その時々に応じた時期を健やかに成長していけるよう、家族のあたたかい思いやりやしかりした支えが必要です。

乳児期には信頼感を、幼児期には自立心を、児童期には活動性を、青年前期には自発性を育てましょう。

◎教育支援センター「若竹教室」

学校を休みがちな子どもたちのための教室です。

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」

家に帰ればほっとする。そんな家庭でありたいものです。家族で食事や会話を楽しんで、心のふれあう機会を持ちましょう。

※子どもの不登校・いじめ・非行・進路など、お悩みの方は遠慮なくご相談ください。

相談・問い合わせ先

ヤング相談電話 (小豆地区少年育成センター、小豆地区教育支援センター) ☎62-6200

子どもの健康相談室

小豆島中央病院小児科

山本 真由美 先生

正しく使いましう、 チャイルドシート

子どもを車に乗せるときに使うチャイルドシート (ベビーシート、ジュニアシート)、正しく使えますか？

外来でも、チャイルドシートを使用していなかった、使用していても自分で脱出してしまったために、頭を打ったりケガをしたりするお子さんが受診されます。重大な事故につながりかねないケースもあります。

チャイルドシートには、年齢に応じていくつかの種類があります。年齢や体格に応じたものを使う必要があります。

子どもが生まれて、初めて車に乗るとき、多くは病院を退院するときかと思いますが、そのときからチャイルドシートに乗せる必要があります。お産の準備のときに、忘れずに準備しましょう。

生まれたときは大人

しくチャイルドシートに乗って来ていても、だんだん嫌がってぐずったり、ベルトの固定が甘いと自分で抜けだしたりすることがあるかもしれません。チャイルドシートに乗せるのは、習慣です。少しの時間でも、車に乗るときには必ずチャイルドシートに乗るもの、という習慣をつけましょう。ぐずれば乗らなくてもいいという誤学習をしてしまうと、乗せるのが大変になります。

その代わり、チャイルドシートに乗っている子どもは、ずっと同じ姿勢である、ということをお忘れず、こまめに休憩をとって、チャイルドシートから降りてあげましょう。特に乳児期や幼児期前半のお子さんは意識してあげてください。

チャイルドシートは、種類によって車への装着の仕方、子どもの乗せ方もそれぞれです。お子さんの年齢や体格、ご家庭の車に合ったチャイルドシートを選び、正しく装着して使いましょう。

広報文芸

小豆島短歌会

一月例会 詠草

宝生院真柏の奉納に意気込む若きらの注連飾り
この宇宙の水惑星の揺れている守るも毀すもみんな人間
テープ引き船出為したる坂手港わが脱出は昭和の半ば
七度目の寅年残りの僅かにて新たな卯年の飛躍を願う
こんなにも皺が増えたる歳なのだ写れる顔にニツとわらえり
自家用の車をやめて歩かんと決めたり太く固いふくらはぎ
人影のエンジェルロードを包みつつ大つごもりの静かな日暮れ
タイトルのただならぬ本「ずるい仕事術」「したたか九十六歳」
シャリシャリと宮の御幣を頭に受くる昨日と違う不可視のものも

丹生 裕子
三木 敏子
藤井 哲夫
藤本 忠成
八木 慶子
川井 節子
大倉眞智子
立住喜代子
大谷多加子

定住促進住宅に 入居ご希望の方へ

入居をご希望の方は、町ホームページをご覧ください、
住まい政策課までご連絡ください。



住まい政策課
☎82-7011

「お出かけは マスク戸締り 火の用心」 春の全国火災予防運動

3月1日(水)から3月7日(火)までの7日間、全国一斉に春の全国火災予防運動が実施されます。

昨年、郡内では11件の火災が発生しました。たばこの不始末のほかにも、調理器具・暖房器具からの出火など老朽化した電気器具からの出火も増えています。安全な取り扱いを心がけるとともに、大切な命を守るため、「住宅用火災警報器」は必ず設置しましょう。

ほん 大好き

小豆島町立
図書館
☎82-0291

新刊紹介

書 名

(幼児向き)

さかなくん
かっぱのあさごはん
かたがぱぱぱ
いよいよあしたは
そつえんセブン
いちねんせいえほん

(児童向き)

最強王キャラ図鑑
どすこい！
チョコレートとおしゃべりな魔法のカップ
体育委員はなやみすぎ
見えちゃうなんて、きいてません！
晴さんのにぎりずし

(ティーンズ向き)

オタクを武器に生きていく
ポテトとシェイクの恋のあと



図書館情報はこちら

新刊紹介 (一般向き)

書 名	著者名
名探偵のままでいて	小西マサテル
最後の剣	風野 真知雄
隠し船の館	鈴木 英 治
審議官	今 野 敏
木挽町のあだ討ち	永 井 紗耶子
異分子の彼女	西 澤 保 彦
荒地の家族	佐 藤 厚 志
松雪先生は空を飛んだ 上・下	白石 一文
パレードのシステム	高山 羽根子
答えは市役所3階に	辻 堂 ゆめ
数学の女王	伏 尾 美 紀
よき時を思う	宮 本 輝
不思議カフェ NEKOMIMI	村 山 早 紀
固結び	山 本 一 力
僕たちの月曜日	彩瀬まるほか
私たちの金曜日	有川ひろほか
女のイイ顔	田 辺 聖 子
君のいた時間	伊 集 院 静
バカと無知人間、この不都合な生きもの	橘 玲
日本史を暴く	磯 田 道 史
古地図で楽しむ瀬戸内・香川	森 正 人
文藝春秋 昭和・平成・令和傑作選	文 藝 春 秋
定年後夫婦のリアル	大 江 英 樹
親は選べないが人生は選べる	高 橋 和 巳
給料が上がらないのは、円安のせいですか？	永 濱 利 廣
藤井聡太はどこまで強くなるのか	谷 川 浩 司
お茶でゆる〜りセルフケア大全	ロン毛メガネ
いちごのお菓子づくり	今 井 ようこ
今、作りたいスマホショルダー	ブティック社

3月の行事予定

行 事 名	日	時	対 象
孟子を読む会	4日(土)	10:00~12:00	一 般
にこにこおはなし会	5日(日)	14:00~14:30	幼・児童
古文書を読む会	11日(土)	10:00~12:00	一 般
おはなしひとみ会	12日(日)	14:00~14:30	幼・児童
源氏物語を読む会	18日(土)	10:00~12:00	一 般
読書会	19日(日)	14:00~16:00	一 般

(内容:「小さな神たちの祭り」内館 牧子著)

※新型コロナウイルス感染拡大の影響により、急きょ変更または中止となることがありますので、ご了承ください。

今月のロビー展

大人向け 「桜咲く」 図書展	
「新生活応援」 特集展	3月30日(休)まで
子ども向け 「春をさがそう」 展	3月30日(休)まで

オリーブギャラリー 3月の展示 (オリーブナビ小豆島2階)

今月のオリーブギャラリーの催しは次のとおりです。ぜひご覧ください。

展示期間	展 示 内 容
3月12日(日)~3月26日(日)	フォト集団オリーブ 「小豆島の四季」 写真展

展示時間 9:00~17:00

土庄税務署からのお知らせ

確定申告はお早めに

- ・所得税と復興特別所得税
令和5年3月15日(水)まで
- ・消費税と地方消費税
令和5年3月31日(金)まで
- ・贈与税
令和5年3月15日(水)まで



ネットで便利
に確定申告

消費税インボイス制度等説明会の開催

開催日 ①3月28日(火) ②3月29日(水)
※①は消費税の申告をしたことのない事業者向け
時 間 14時～16時
定 員 各回15人
場 所 土庄税務署



問い合わせ先 土庄税務署 ☎62-1301



1月27日にNPO法人小豆島オリーブ協会主催の「香川県オリーブオイル品評会」が香川県農業試験場小豆オリーブ研究所で行われました。

審査（官能評価）の結果、以下のオイル製品が上位5品に選ばれました。

香川県オリーブオイル
品評会が開催されました

受賞区分	企業名	製品名
香川県知事賞	一般財団法人 小豆島オリーブ公園	手摘み一番搾り小豆島 エクストラバージンオリーブオイル ルッカ
NPO法人 小豆島オリーブ協会 理事長賞	一般財団法人 小豆島オリーブ公園	手摘み一番搾り小豆島 エクストラバージンオリーブオイル ミッション
小豆島オリーブ 振興協議会長賞	金両株式会社	小豆島産自社農園初摘みプレミアム エクストラバージンオリーブオイル緑油(ブレンド)
小豆島町長賞	株式会社蒼のダイヤ	蒼のダイヤ エクストラバージンオリーブオイル (ネバディロブランコ)
土庄町長賞	株式会社蒼のダイヤ	蒼のダイヤ エクストラバージンオリーブオイル (ミッション)

3月15日は「オリーブの日」
「オリーブの日」は、昭和25（1950）年3月15日、昭和天皇が四国地方御巡幸の際、畑作試験場（現在の香川県農業試験場小豆オリーブ研究所）にお立ち寄りされ、オリーブの種子をお手まきされたことに由来しているといわれています。

栽培減少の危機と「オリーブを守る会」の結成
当時オリーブオイルの人氣は高く、昭和39（1964）年には栽培面積と果実収穫量が最盛期を迎えました。しかしオリーブ製品の輸入自由化やオリーブアナアキゾウムシの駆除に効果があったエンドリン乳剤の使用禁止が原因で、国内でのオリーブ栽培は急激に減少してしまっています。

オリーブ栽培の減少に強い危機感を覚えた地元の人々は、「オリーブを守る会」を結成し、3月15日を「オリーブの日」と制定しました。オリーブを守る会はオリーブを保護・育成し、小豆島の緑化推進をはかることを目的として活動されてきました。



オリーブとともに

vol.7



お手まきのオリーブ
(小豆島オリーブ公園)

私たちの身近に当たり前にあるオリーブですが、先人たちのたゆまぬ努力が今日までの「小豆島のオリーブ」を守り続けてきたのです。現在もオリーブの日に合わせて島内のオリーブ各社では様々なイベントを開催しています。皆さんも、オリーブの日には小豆島のオリーブに思いをはせてみてはいかがでしょうか。
さて、5月号のテーマは、「オリーブの栽培方法」についてです。皆さんは、ご家庭でオリーブを育てていますか？

食べて元気にフレイル予防“毎食たんぱく質をプラスしよう”

今回は、小豆島中央病院の管理栄養士にフレイル（加齢に伴い心身の働きや社会的なつながりが弱い状態）を予防するポイントを紹介していただきました。

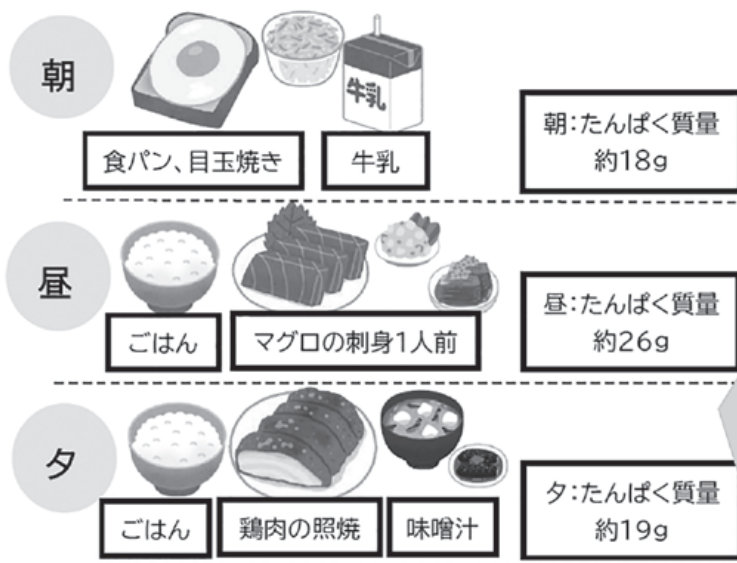
栄養バランスが偏り、たんぱく質が不足していませんか

- たんぱく質は骨や筋肉などを作る成分で、不足すると筋肉量が低下し、フレイルになるおそれがあります。たんぱく質は肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれ、これらの食品をバランスよく摂取すると筋肉の強化に効果的です。
- フレイルの予防には、1日に体重1kgあたり1g以上の摂取が必要とされています。下の図を参考に、日々の食事にたんぱく質をプラスしましょう。

※たんぱく質の取り過ぎは腎臓系の疾患や高血圧等に影響することもあるため、疾患をお持ちの方は、まずかかりつけ医にご相談ください。



(例) 体重60kgの方が、1日に **たんぱく質 約63g** 摂る場合



●パン+「目玉焼きやチーズ」など、いつもの食事に少したんぱく質をプラスしてみましょう。

●手で測るたんぱく質量
1日の目安は、両手にのる量。
3食に分けてとりましょう。
肉や魚の厚みは、手のひらの厚みと同じくらい。



問い合わせ先 高齢者福祉課 ☎82-7006

軽トラ 産直市



毎月第4日曜日に地元の新鮮な農林水産物を軽トラで販売しています。

※雨天中止です。

日時 3月26日(日) 9時～
なくなり次第終了

場所 オリーブナビ小豆島
駐車場

※エコバッグを持参し、マスクを着用してください。

小豆島オリーブ公園
☎82-2200

「おとなの発達障害」で困っていませんか

発達障害とは「複数のことに注意が払えない」「説明されたことのイメージがうまく作れないなど」生まれついて持つ特性で、本人の性格や保護者のしつけが原因ではありません。発達障害には種類があり、それらの間に明確な境界線はなく、複数をあわせ持つ人もいます。

大切なのは、特性を知り、生活への影響・対応策を検討することです。「どの職場でも注意されることが多く仕事が続かない」など、困りの方は次の日程で相談会を開催しますので、ご参加ください。

「おとなの発達障害」相談会（予約制・相談料無料）

香川県発達障害者支援センター「アルプスかがわ」によるおとなの発達障害に関する個別相談会を行います。

日時 3月23日(木) 14時～16時

場所 土庄町役場2階会議室1

対象者 18歳以上の当事者、家族、関係者など

相談員 アルプスかがわ相談員・相談支援事業所職員・町職員

申し込み・問い合わせ先 健康づくり福祉課 ☎82-7038

島で自動車の登録や変更を行うことができます

香川運輸支局では、小豆島に出張して自動車の登録を行っています。実施できる業務の内容に制限がありますので、事前に必ず運輸支局へ確認の上ご予約ください。

実施できる業務

登録自動車と小型二輪（251cc以上）の名義変更・住所変更・番号変更・新規登録・廃車等

場 所 (株)安全モータース ☎62-2210

実施日時

4月19日(水)、5月10日(水)、6月14日(水)、
7月12日(水)、8月9日(水)、9月14日(水)、
10月4日(水)、11月8日(水)、12月13日(水)、
令和6年1月17日(水)、2月15日(水)、
3月13日(水)

10時30分～11時30分、13時～13時20分

※出張登録の申請時に、自動車税・自動車取得税の申告と納税をする必要があります。

※出張登録を希望する方は、実施日2日前（土日祝日を除く）の午前中までに、電話予約が必要です。

予約・問い合わせ先

- ・香川運輸支局登録部門ヘルプデスク（予約）
☎050-5540-2075 FAX087-882-4041
- ・香川県県税事務所（自動車税に関すること）
☎087-881-3858

「一票は 地方を動かす 原動力」 香川県議会議員選挙

4月9日(日)は香川県議会議員選挙の執行が予定されています。投票日当日の投票場所や投票時間については、3月末に送付する入場ハガキをご確認ください。

なお、当日に投票できない方は、町内の住所に関係なく、下表①②いずれかの投票所で『期日前投票』ができます。

※期日前投票をする方は、入場券ハガキの裏面に住所・氏名・生年月日を事前に記入し、持参してください。

期日前投票の場所	①池田期日前投票所 (池田保健センター 1 階) ②内海期日前投票所 (役場本館 1 階)
受付時間	4月1日(土)から4月8日(土)までの毎日 8 時30分～20時



問い合わせ先

小豆島町選挙管理委員会
(総務課内) ☎82-7001



ネット通販でも
“定期購入”に注意

テレビショッピングや新聞広告を見て欲しい商品を注文するときに、突然別の商品も勧められて購入したところ、実は「1回限りの購入」ではなく「定期購入」の契約だったという相談が多く寄せられています。定期購入は解約を申し出ない限り次々と商品が送られてきますので、すぐに販売業者に連絡し、「定期購入の契約は申し込んでいない」と伝えましょう。また、困ったことがあれば一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

相談電話番号

- ・香川県小豆県民センター
☎62-2269
- ・消費者ホットライン
☎188 (局番なし)

身に覚えのない
定期購入に
注意してください

安心して
インターネットを
使うために

2月1日から3月18日は「サイバーセキュリティ月間」です。

ランサムウェア（パソコンやスマホに保存されているデータを使えない状態にし、復旧と引き換えに金銭を要求するもの）への感染、偽ショッピングサイトによる詐欺被害、宅配業者などになりすましたフィッシングメール被害が多発しています。

「パソコン等のウイルス対策ソフトの更新」「ID・パスワードの適切な管理」「SNSやメールに記載されたURL・添付ファイルに安易にアクセスしない」など、1人1人がセキュリティについて理解を深め、対策をしていきましょう。不審なメールや情報がある場合は小豆警察署まで相談してください。

問い合わせ先

小豆警察署

☎82-0110

3月
March



くらしの情報



新型コロナウイルス感染症の影響により、行事などが中止・変更となる場合があります。お手数ですが、問い合わせ先にご確認ください。



募集・試験

託児ボランティア募集
地域で子育てを
応援しませんか？

町では、子育て中の皆さんの社会参加を支援するため、講演会や講座の開催中、託児室で子供と一緒に遊んでくださる託児ボランティアを募集します。

応募要件

- ・子どもたちと触れ合うことが好きな方
- ・子育てを応援したい方
- ・ボランティアに興味がある方

活動時間 約2時間

※活動時間は延長となる場合があります。

託児の対象者

生後8か月～小学3年生

募集期限

3月24日(金)まで

※年度途中でも随時受け付けています。

申し込み・問い合わせ先

住民生活課

男女共同参画推進室

☎82-7004

男女共同参画推進委員募集

町では、「小豆島町いきいきプラン」を定め、性別にとらわれず、誰もがいきいきと活躍できる社会の実現を目指しています。

男女共同参画社会の実現に向けて、委員として協力いただける方を募集します。

活動内容

- ①推進委員会の場でプランの推進や見直しに関する協議を行う
- ②男女共同参画の普及や啓発

※プランは、町ホームページからご覧ください。

募集人数 2人程度
任期 令和5年4月～令和7年3月まで(2年間)

募集期限

3月24日(金)まで

申し込み・問い合わせ先

住民生活課

☎82-7004

海上保安官募集

海上保安官採用試験

受験資格

平成5年4月2日以降に生まれ、大学を卒業または令和6年3月までに卒業見込みの方

※採用後は海上保安大学校で2年間の研修を受けます。

海上保安学校生採用試験

受験資格

令和5年4月1日時点で高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して13年を経過していない方、または令和5年9月までに高等学校または中等教育学校を卒業見込みの方

※採用後は海上保安学校で1年間の教育を受けた後、海上保安官になります。

問い合わせ先

☎82-5999

自衛官採用試験

(令和6年度採用)

募集区分

自衛官候補生(陸・海・空)

受験資格

18歳以上33歳未満の方

受付期間

随時

試験日

受付時にお知らせ

※受験料は無料で、他校との併願可能です。

問い合わせ先

自衛隊土庄分駐所

☎62-7000

自衛隊香川地方協力本部

☎087-823-9206



イベント

障害のある方向け「小豆島スポーツ教室」

ボッチャやカローリングを体験します。参加料は無料です。運動が苦手な方も、ぜひお越しください。

日時

・3月19日(日)
13時～14時30分

場所

土庄町総合会館
(フレトピアホール)

対象者

障害のある方とその家族、介助者

申込方法

開催日の1週間前までに電話、FAXまたは申込書を郵送してください。

※申込書は健康づくり福祉課窓口、町ホームページで取得できます。

定員

15人

準備物

動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル

申し込み・問い合わせ先

かがわ総合リハビリテーション福祉センター

☎087-867-7686

FAX 087-867-0420

第35回しょうじまフレトピアフェア

日時

3月19日(日)
9時～14時

場所

こどもさくら公園
(オリーブタウン前)

内容

地産地消のテント市やステージイベントなど楽しさ満載です。ご家族みなでお越しください。

申し込み・問い合わせ先
土庄町商工会事務局

☎62-0427

卒業遍路2023

卒業という人生の大きなターニングポイントに、小豆島八十八力所を歩き遍路します。

日時 3月15日(水)

9時～17時

集合場所・時間

小豆島町立図書館前に8時、または富丘八幡神社馬場に8時30分

場所 土庄町長浜・笠瀧・上庄・洲崎周辺

対象者 令和5年3月に卒業する島内の中高生

参加料 2000円(昼食・保険料込)

申込期限 3月10日(金)まで

申し込み・問い合わせ先
卒業遍路実行委員会
(担当…大林)

☎090-2386-1933



相談・その他

年金相談

電話予約をお願いします。

日時・場所・予約先

・3月10日(金) 10時～15時

役場本館1階 選挙管理委員会室

予約 高松東年金事務所

☎087-804-0508

・3月15日(水)

・3月24日(金) 10時～15時

池田保健センター1階
保健指導室

予約 街角の年金相談センター高松(オフィス)

☎087-811-6020

※3月15日・24日の年金相談は、年金事務所と同様の相談ができます。

※年金手帳・年金証書・振込通知書、運転免許証など、本人確認書類を持参してください。代理の方が来られる際には、委任状および依頼を受けたご本人であることが確認できるものが必要となります。

問い合わせ先

・住民生活課

・池田窓口センター

☎82-7004

☎75-10555

資源ごみの出し方 間違えていませんか

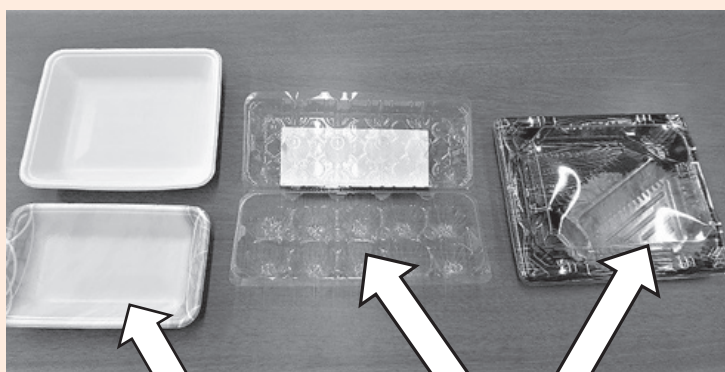
資源ごみの間違った出し方が見受けられます。
資源ごみでないものや、適切に処理されていないものは
収集できませんので、以下のことに注意してください。

資源ごみ(発泡トレイ)の出し方

資源ごみ(発泡トレイ)として回収できるのは、肉や魚、野菜などに使用される発泡スチロール製の食品トレイです(白色・色付どちらでも可)。発泡トレイは水洗いした上で乾かし、紐などで縛らず回収ボックスに入れてください。

資源ごみ(ビン)の出し方

飲料などが入っていたビンは、色ごとに茶色(茶色のすりガラスの一升瓶など)、透明(無色透明の一升瓶や、調味料のビンなど)、その他(茶色、透明以外のビンで、青や緑がかったビンなど)に分け、回収コンテナに入れてください。分類せず、混ぜて出しているケースが多く見られます。ふたは必ず取り、中身を空にしたうえで水洗いしてから出してください。



資源ごみです

発泡スチロール製の白色・色付きトレイ(つまようじで簡単に穴が開くもの)



可燃ごみです

卵パック、弁当や寿司のパック、カップ麺の容器など

—いつもごみ分別へのご協力ありがとうございます—

住民生活課 ☎82-7004



教 ミシンや風あげ えてもらったよ

1月から2月にかけて、町内の各小学校では学校支援ボランティアによる協力のもと、5年生の児童がミシンを使ったエプロンづくりに挑戦しました。このほか、星城小学校では地元老人クラブによる協力のもと風あげの授業を行うなど、学校と地域住民らが力を合わせて学校運営に取り組む「コミュニティ・スクール」での取り組みが広がっています。



心 鬼がやってきた の鬼に負けない



2月2日、小豆島こどもセンターにおいて、豆まきが行われました。「早起きしたくない鬼」「ご飯をたくさん食べない鬼」など、園児たちの心の中にいる「心の鬼」につられてやってきたという赤鬼と青鬼が教室に入ってくると、園児たちは一斉に先生の後ろに身を隠しました。その後、勇気を出して鬼に豆を投げて立ち向った園児たちは、最後には「心の鬼」を克服することを鬼に約束し、仲良く記念撮影を行いました。

キ 機動力を生かして ッチンカーで食料を

2月6日、土庄町役場において、土庄町と小豆島町が一般社団法人香川県キッチンカー協会との「災害時のキッチンカーによる炊出実施等に関する協定」を締結しました。

この協定により、南海トラフ地震など大規模な災害が発生したとき、避難所の開設が難しい地域で、キッチンカーによる被災住民への食料の提供が可能になります。



楽 強豪チームに学ぶ しむことが大事だよ

2月5日、内海総合運動公園野球場において、履正社高校女子野球部による「拡がれ女子野球 しょうどしま野球教室」が行われました。島内の少年野球チームに所属する小学生約70名が参加し、全国屈指の女子野球部による守備練習を見学したほか、「楽しむこと」を大切にする彼女たちの指導のもと、笑顔の絶えない楽しい野球練習を行いました。

安 郵便局と連携 心な暮らしのために

2月8日、小豆島町役場において、土庄町と小豆島町が日本郵便株式会社との包括的連携に関する協定を締結しました。

今後、両町の郵便局職員全員が認知症サポーター養成講座を受講することなどが決定しており、高齢者が安心して暮らすことができる地域の実現を目指すほか、「地域経済の活性化」「未来を担う子どもの育成」など、様々な項目について町と郵便局が連携していきます。

包括的連携に関する協定締結式



3月 暮らしのカレンダー

新型コロナウイルス感染症の影響により
中止・変更となる場合があります。

8日	水	よろず経営相談(要予約) 10:00~16:00 役場本館 1 階打合室 1 知財総合支援窓口(要予約) 10:30~16:00 役場本館 1 階打合室 2 よろず経営相談と知財総合支援窓口の申込先 商工観光課 ☎82-7021
10日	金	年金相談(要予約) 10:00~15:00 役場本館 1 階 選挙管理委員会室
14日	火	心配ごと相談所 13:30~15:30 役場西館 2 階 行政相談 13:30~16:00 小豆島町社会福祉協議会相談室
15日	水	年金相談(要予約) 10:00~15:00 池田保健センター 1 階保健指導室
20日	月	行政相談 13:30~16:00 池田保健センター 1 階保健指導室
22日	水	健康相談(要予約) 🍷 10:00~11:00 役場西館 1 階保健センター 申込先 健康づくり福祉課 ☎82-7038
23日	木	思春期相談(要予約) 14:30~16:10 小豆総合事務所東館 1 階第一相談室 申込先 小豆総合事務所保健福祉課 ☎62-1373
24日	金	年金相談(要予約) 10:00~15:00 池田保健センター 1 階保健指導室
28日	火	心配ごと相談所 13:30~15:30 池田保健センター 2 階

あとかき (編集を終えて)

- ▽「令和 4 年度香川県広報コンクール」で広報しようどしま 2022年10月号が優秀賞(町部)をいただきました。
- ▽ありがたいことに、昨年に続いて2年連続の受賞となります。
- ▽ところで、少雨が続き、ダムの状況が大変厳しくなっています。
- ▽私も、家で「自主減圧」しました。蛇口から出る水の量が減りますが、割とすぐに慣れるものです。

「瀬戸内しまラジ！」放送中！

「瀬戸内しまラジ！」では、瀬戸内海・小豆島の魅力をお伝えしています。

3月は、「オリーブの日」「春の小豆島花だより」「島の新酒まつり」「城山桜公園の桜」などの話題をお届けする予定です。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、放送内容は変更になる場合があります。

FM香川 周波数78.6MHz 毎週火曜日8:25~8:30

「瀬戸内しまラジ！」の番組公式ブログ(<http://shimaradio.seesaa.net/>)では、小豆島のホットなニュースをお届けしていますので、ぜひご一読ください。

小豆島町は「平和の町小豆島町」を宣言しています



のマークは小豆島町健康ポイント事業の対象です。



事故・火災・救急 発生状況(1月)

区分	件数	1月からの累計	昨年同期
事故	0	0	6
火災	0	0	9
救急	0	0	0
火災	1	1	1
救急	59	59	79



寄付

(敬称略)

- 小豆島町へ
▷ 株式会社BEATICE



リサイクル情報 (12~1月受付分)

【譲ります】

- ベッド(セミダブル) 2台 無償
- 洋書(英語) 童話・詩・随筆・論文等 無償
- 谷崎潤一郎「新々訳 源氏物語」(中央公論社) 無償
- オルガン 無償
- 電気ポット(2.2ℓ 2台、2.6ℓ 1台) 無償

【求めます】

- 布団(掛・敷・マットレス一式) 無償
- 座布団 無償
- 毛布(シングル) 無償
- コタツ・コタツ布団 無償
- ソファ(2人掛け) 無償

役場では品物をお預りしていません。
また、家電4品目(テレビ・洗濯機・冷蔵庫(凍)庫・エアコン)については、リサイクル情報への掲載はしていません。
ご了承ください。

リサイクル用品の情報をお待ちしています。 住民生活課(☎82-7004)

「お買い物は、
エコバッグを持って
地元商店で」

小豆島の未来を担う

若者の想い



『すきなことをカタチに』

溝 渚 みぞ ぼろ 杏 あんず さん
(坂手地区出身)



「溝渚は島になにか関わる仕事をしてほしい」

この言葉は6年前の就活で何をするか迷っていた時に思い出し、今の仕事をするきっかけとなった言葉です。

私は小さい頃から人が温かく、文化が多く残る小豆島が大好きだったのですが、高校3年生の時に開催された瀬戸内国際芸術祭を通して、より島の魅力を感じ、より島に関わる仕事をしてほしいと思うようになりました。

その後大学生では、長期休みになると友達を連れて小豆島ツアーを開催したり、地域の活性化について考えるプログラムに参加したりと島を離れてからも自身ができる小さな行動を積み重ねてきました。

最初は旅行業界やブライダル業界への興味が強かったのですが、就活を進める中で多くの企業と出会い、自身のやりたいことが不明確になった時期がありました。家で就活軸をどうするか考えていた時、ふと目についたのが高校生の時の写真。あの時先生から言われた「溝渚は島になにか関わる仕事をしてほしい」といった言葉が鮮明に蘇ってきました。

体を中心とした営業活動を行っています。通信は生活だけでなく、医療、観光、教育など様々な分野でも必要不可欠なもの。少子高齢化を課題とする地域に対して一番影響を与えることのできる分野だと思ひ、この業界に飛び込みました。

2020年からは香川支店の配属となれただけでなく、小豆島も担当エリアに任命され、縁の深さとともに、島に関われる嬉しさを感じています。

小豆島に「行ってみたい」「住みたい」「住んでみたい」「住み続けたい」と思えるまちづくりを。様々な課題を一緒に解決でき、発展へ導ける人材になれるようこれからも頑張ります。

人の動き

1月1日から1月31日まで

【おめでた】

◎出生(5人)

赤ちゃん 性別 届出人 地区

芥川千縁 女 愛 池 田

濱本 弦 男 利 樹 吾

中井 珀 道 男 日 向

高橋 咲 葵 女 寿 典

REGALADO 女 TAKAKO BAYANI

◎結婚

氏名 夫 妻 地区

三山 流 人 海 片 城

植松 良 也 沙 織

◎死亡(22人)

氏名 歳 届出人 地区

高木 ト シ 90 高 木 充 池 田

松崎 豊 82 松 崎 三 男 蒲 生 田

大西 セ ユ 91 大 西 喜 章 中 山

濱田 祝 子 86 濱 田 茂 二 面

平井 ト シ 100 平 井 和 男 蒲 野

石井 育 江 67 石 井 伝 美 西 村

三好 健 一 83 三 好 禮 子

石谷 美 穂 91 大 川 さ 子 草 壁 本 町

橋本 陽 子 74 橋 本 考 弘 片 城

坂下 喜 郎 89 坂 下 正 喜 木 庄

町の人口

人 口	13,184 人	(-37人)
男 性	6,304 人	(-16人)
女 性	6,880 人	(-21人)
世帯数	6,021世帯	(-23)
(2月1日現在()内は前月比)		

可燃大型ごみの受け入れを一時停止します

小豆島クリーンセンターでは、点検補修工事のため、2月20日から3月22日の期間、50cm以上の大型ごみの受け入れができません。皆さまのご協力をお願いします。

住民生活課 ☎82-7004

※掲載辞退の方は、届出時にお知らせください。

西口 英 二	82	西口 史 郎	木 庄
坂下 か え	75	坂 下 順 一 郎	安 田
佐々 木 梢	90	佐 々 木 敏 樹	田
川崎 忠 雄	93	徳 本 光 博	岩 谷
岡田 朋 子	89	岡 田 雅 彦	岩 谷
炭 山 修	97	炭 山 英 樹	苗 馬
正月 勝 枝	101	岡 田 寛 代	苗 馬
赤岩 忠 博	66	赤 岩 功 一	羽 木
浜井 登 江	88	浜 井 美 鈴	越
小林 信 男	51	小 林 聡 子	堀 手
坂本 一 市	95	坂 本 茂 信	堀 手
美 貴 武	92	美 貴 幸 子	福 田



この広報誌は再生紙を使用しています。
2023年3月1日発行



オリーブバスは、みんなのバスです。路線バスを利用しましょう。



2023.3

16