～煌（きらめ）く海、瞳輝く、実りのまち～

しょうどしま

町広報

企画・編集/小豆島町企画財政課　2008年2月1日発行
〒761-4388　香川県小豆郡小豆島町池田2100-4　TEL 0879-75-1800　FAX 0879-75-1500
http://www.town.shodoshima.lg.jp/　E-mail　olive-kikaku@town.shodoshima.lg.jp

No.23　2月号

「心機一転、身も心も清爽な気持ちで」

～新しい校舎での授業がスタートした内海中学校～

- 平成20年　小豆島町成人式 …… P2
- 確定申告は正しくお早めに …… P4
- 4月から国民健康保険税が変わります！… P6
- 節水のお願い …… P7
- 男女共同参画社会づくり講演会のお知らせ… P8
- 調子はいかが？(生活習慣を見直して高血圧を予防しましょう②) … P10
- はじめていますか?介護予防（認知症について）… P11
- くらしの情報 …… P12
- くらしのカレンダー …… P13
- ふるさとは遠くにありて（エッセイ） … P14

平成20年 **小豆島町**

一人ひとりが輝いている
152人の新成人たち

成人式

1月13日(日)、小豆島町として2回目の成人式がサン・オリーブで行われ、200名(うち出席者152名)の新成人が晴れて大人の仲間入りをしました。

式典は、はじめに新成人代表の壷井宗十郎さん(苗羽校区)に成人証書が手渡され、坂下町長の式辞、来賓の方々からのお祝いの言葉に続き、新成人を代表して森山弓華さん(星城校区)に記念品授与が行われました。

続いて、藤本祐希さん(福田校区)が「この大好きなふるさと小豆島を、私たち若い力で発展させていきたいです。」と、誓いの言葉を力強く読み上げました。

誓いの言葉を読み上げる藤本祐希さん

新成人の誕生した20年前から現在までを振り返る映像では、町内の主な出来事や新成人の幼稚園・小学校・中学校時代の懐かしい映像に、会場は大いに盛り上がりました。

また、「二十歳の主張」と題した意見発表では、犬飼一智さん(池田校区)とデニス恵実さん(安田校区)が、感謝の言葉やこれからの抱負など、新たな出発の決意を述べました。

最後の記念撮影の合間には、久しぶりに再会した友人や恩師と話が弾むなど、厳粛な中にも華やいだ雰囲気のすばらしい成人式となりました。

二　十　歳　の　主　張（要旨）

「私の理想の姿」

池田小学校区　犬飼一智

私は現在、大学で臨床心理学を学んでいますが、それはカウンセラーになりたいからではありません。

では、どうして臨床心理学の道を選んだのかというと、それは至って単純です。私の身の回りには、少し精神的に疲れているような人が何人かいます。高校時代、私はそういう家族や友達の力になってあげることができなかったので、ほんの少しでも何かしたい、身近な人達だけでも良いから相談に乗ったりアドバイスをしたり出来る力があれば、と思って心理学を学ぼうと決意したのです。

大学を卒業した後の進路、就職については、まだはっきりとは考えていませんが、ただ1つ、理想の姿というのは思い描いています。

それは、この小豆島で就職・永住し、両親を助けながら暮らすことです。そして島から離れて暮らしている友人が長期休みで帰ってきたときには温かく出迎え、たまの再会を喜び合いたい。そのような姿が私の理想とするところなのです。

ところが両親は私が島に残るのを賛成してくれません。両親の願いは、私にももっと広い世界を見て、もっといろんなことを学んで成長してきて欲しいということなのです。でも私は、自然に恵まれたこの小豆島の中で暮らし、学び、そして成長できることもあると思い、この島で暮らして生きたいと考えています。

そして今までの人生を振り返ってみて、一番苦労をかけ一番世話になったのはやはり両親です。今までずっと支えてもらっていた分、今度は自分が両親のことを支えてあげたいと心に決めています。

「大人になる自分」

安田小学校区　デニス恵実

私は、高校を卒業後、やりたかった音楽の勉強をするために、大阪の専門学校に進みました。専門学校では、自分の好きな音楽の勉強もでき、新しい友だちもでき、すべてが目新しいことばかりの楽しい毎日でしたが、入学してたった一ヶ月で小豆島に帰ってきてしまいました。その理由は、本当に自分のやりたいことは音楽ではないと気付いたからです。仕事がしたい、自分で収入を得たい、そう思ったという事と、やっぱり小豆島が恋しくなってしまったという事です。

私が学校を辞めることで、両親のずっと応援してくれていた気持ちを無駄にしてしまいました。あの頃の自分は本当に子どもで、わがままにしか言えなくて、大切な人たちを困らせることしかできませんでした。

そして、小豆島に戻ってきた私は、高校生の時にバイトをしていた佃煮販売の「京宝亭」に就職しました。正社員として入社して、バイトの頃とは比較にならないくらい多くの仕事をしなければならなくなりました。わからない事も沢山あり、不安ばかりの毎日でしたが、そんな私を、優しく、そして厳しく支えてくれたのが職場の先輩方でした。毎日がんばっている先輩の姿を見ていると、「もう私は学生じゃない、社会人なんだ！」そう自覚するようになってきました。

そして今、新しく社員が入社し、今度は逆に私が教えていかなければならない立場になった大変さを感じています。でも先輩方が私に教えてくれたように、私も優しく、そして厳しく教えていきたいと思います。

私は今、この小豆島で生活し、本当にすばらしい人たちと仕事ができ、本当に幸せだと思っています。そして何よりの支えは、私をここまで大きく、そして元気に育ててくれた父と母をはじめとする、大切な人たちの力です。

この素晴しい小豆島で生まれ育ったことを誇りに思い、私たちの力で、もっと活気のある小豆島にしていきたいと思います。

確定申告は正しくお早めに

所得税、町・県民税の申告期間は2月18日から3月17日まで

今年も所得税、町・県民税の申告の時期となりました。
確定申告は、昨年1年間の所得と、受けようとする控除を申告するもので、町・県民税や国民健康保険税の計算の基礎となります。
町・県民税の申告相談は各地区ごとに行いますので、対象となる方は必ず申告してください。
また、該当する日に都合の悪い方は、事前に税務課までご連絡ください。

所得税の申告

正しい申告を

所得税は、自分の所得の状況を最もよく知っている納税者が、自ら税法に従って自分の所得と税額を正しく計算して申告し、納税するという申告納税制度をとっています。

昨年1年間の所得と税額を正しく計算し、早めに申告と納税を行ってください。

申告の必要がある方

次のような場合は、確定申告をしなければなりません。

①事業をしている場合、不動産収入があった場合、土地や建物を売った場合などで、平成19年中の所得金額の合計額が、基礎控除、配偶者控除、配偶者特別控除、扶養控除などの所得控除の合計額を超えるとき

②給与を受けている方で、給与の収入が2千万円を超える場合

③給与を受けている方で、給与所得や退職所得以外の所得金額の合計が20万円を超える場合

国民年金保険料の控除

国民年金の保険料は、平成19年1月から12月までの間に納めた自分自身の保険料はもちろんのこと、家族の分もその全額が「社会保険料控除」の対象として、控除の対象となります。

なお、確定申告で、国民年金保険料等に係る社会保険料控除の適用を受ける場合には、国民年金保険料等を支払った旨を証する書類を確定申告書に添付または提示することとされました。

詳しくは住民福祉課・年金保険係（☎82−7006）までお問い合わせください。

定率減税は廃止

平成18年分所得税の定率減税は2分の1（所得税額の10％相当額、上限12万5千円）となっていましたが、19年分より廃止となりました。

町・県民税の申告

申告の必要がある方

平成20年1月1日現在、小豆島町に住所があり、平成19年中に事業・地代・家賃・雑所得・配当などの所得があった方です。

なお、次に該当する方は申告の必要はありません。

①確定申告書を税務署へ提出する方

②給与所得だけの方で、勤務先から給与支払報告書が役場に提出されている方

③生活保護法による生活扶助を受けている方

申告に必要なもの

①給与所得、各種年金などがある方は、源泉徴収票

②事業所得者は、所得の計算の基になる帳簿など

③社会保険料・生命保険料・損害保険料などの控除を受けようとする場合は、

平成19年分公的年金等の確定申告説明会の開催について

日　時　2月5日㈫　9時30分～12時
13時30分～16時

場　所　内海福祉会館（☎82−0337）

※住民税の住宅ローン控除の説明会をあわせて開催します。

住民税の住宅ローン控除申告の際に必要なもの

○印鑑

○給与収入のみで確定申告をされない方は源泉徴収票（住宅取得資金に係る借入金の年末残高合計額が必要です。）

○確定申告をされる方は、平成19年分の確定申告に必要な書類（住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書など）

昨年中の支払いを証明する書類（社会保険料〈国民年金保険料〉控除証明書など）

④医療費控除（昨年1年間に支払った医療費などの合計額が10万円または総所得金額の5％を超える場合）を受けようとする場合は、支払った医療費などの領収書

⑤障害者控除を受けようとする場合は、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、障害者控除対象者認定書等を申告時に提示してください。

⑥印鑑

申告しなかったら

①税務課の調査で所得を決定します。

②所得証明などが発行できなくなります。

③国民健康保険税の軽減が受けられません。

平成20年度の町・県民税の主な改正点

①損害保険料控除が廃止され、地震保険料控除が創設されます。

(1)地震保険契約に係る保険料等の金額の2分の1に相当する金額を、所得から控除します。（最高限度額2万5千円）

(2)経過措置として、平成18年12月31日までに締結した長期損害保険契約（保険期間が10年以上で満期返戻金のある契約）等に係る保険料については、従前の損害保険料控除を適用します。（最高限度額1万円）

※上記(1)、(2)の両方を適用する場合には、地震保険料控除と損害保険料控除の合計で、2万5千円が限度額となります。

②住宅ローン控除の既存適用者で、平成11年から平成18年末までに入居した方を対象に、住民税による住宅ローン控除の調整措置が設けられます。住宅借入金等特別控除は所得税のみにある制度でしたが、税源移譲により所得税が減少した結果、所得税から控除しきれなくなる場合があります。この控除しきれなかった額がある場合は、翌年度の住民税から控除することができます。

③平成18年中の所得から平成19年中の所得が大幅に減少したことに伴う税の負担増を調整するため、経過措置が設けられます。

④65歳以上の方（平成17年1月1日現在65歳に達していた方）のうち前年の合計所得金額が125万円以下の方は、平成18年度から個人住民税非課税措置の廃止に伴う経過措置が導入されていましたが、20年度に終了し、全額課税となります。

問い合わせ先
税務課（☎82―7003）
土庄税務署（☎62―1302）

町・県民税（住民税）の申告相談日程表

月　日	時　間	対象地区	場　所
2月19日(火)	10:00～15:00	淵・福田・甲	福田公民館
2月20日(水)	9:30～11:30	橘・岩谷	橘会館
	13:30～16:00	苅・堀越・田浦	古江公民館
2月21日(木)	9:30～16:00	草壁	草壁公民館
2月22日(金)	13:30～16:00	西村	西村公民館
2月25日(月)	9:30～11:30	草壁	草壁会館
	13:30～16:00	坂手	坂手公民館
2月26日(火)	9:30～16:00	安田	内海庁舎研修室
2月27日(水)	9:30～16:00	苗羽	内海庁舎研修室
2月28日(木)	9:30～16:00	旧内海町全域	内海庁舎研修室
2月29日(金)	9:30～11:30	南蒲野	南蒲野公民館
	13:30～15:30	神浦	神浦コミュニティセンター
3月3日(月)	9:30～11:30	蒲野	三都ふれあいセンター
	13:30～15:30	吉野	吉野地区集落センター
3月4日(火)	9:30～11:30	室生	JA池田二生支店
	13:30～15:30	中山	池田公民館中山分館
3月5日(水)	9:30～11:00	赤坂・東浦	東浦集会所
	13:30～15:30	二面	二生公民館
3月6日(木)	9:30～15:30	蒲生	蒲生公民館
3月7日(金)	9:30～16:00	池田	池田保健センター

詳しくは税務課までお問い合わせください。

4月から 国民健康保険税が変わります！

4月から後期高齢者医療制度が新たに創設されるのに伴い国民健康保険税も大きく制度が改正されます。厚生労働省が発表している主な改正点は次の3点です。

国民健康保険の加入者は75歳未満に

国民健康保険の加入者（被保険者）は、75歳未満の方になります。75歳（一定の障害のある方は65歳）になると新たに後期高齢者医療制度に加入することになります。

国民健康保険税は3本立てで課税

国民健康保険に加入している方（被保険者）を対象に、次の3つの合計額が国民健康保険税として国保主（世帯主）に課税されます。

①医療保険分　②後期高齢者医療支援分（新設）
③介護保険分（40～64歳の方のみ）

65歳以上の国保主の保険税は年金からの特別徴収（天引き）に

国保主を含む国保に加入している世帯員全員が65歳から75歳未満で、次の2つの条件を満たす場合、国民健康保険税は国保主の年金からの特別徴収（天引き）になります。

①国保主が年額18万円以上の年金をもらっている場合
②国保主の介護保険料と国民健康保険税の合計額が年金受給額の2分の1を超えない場合

※年金支給月の4・6・8月は、平成19年度の国民健康保険税の状況により仮徴収し、10・12・2月は、平成19年中の所得等の状況により確定した国民健康保険税額から仮徴収分を差し引いた額により本徴収します。

※なお、税率等詳細につきましては、決まり次第お知らせします。

問い合わせ先　税務課　☎82－7003

年金相談のお知らせ

国民年金基金や公的年金に関する年金相談所を開設しますのでお気軽にお越し下さい。

日時…2月14日㈭
11時～15時30分

場所…町役場内海庁舎1階第1相談室

※年金手帳、預金通帳、通帳印等をご持参下さい。

問い合わせ先
香川県国民年金基金
☎0120－65－4192

小豆島中継局から地上デジタル放送が始まります！

岡山・香川地上デジタル放送推進協議会

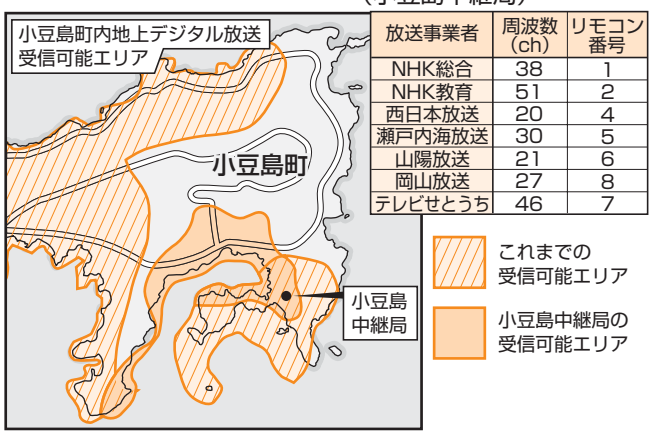
2月1日㈮から、小豆島中継局より地上デジタル放送が始まる予定です。おおむね下図に示した地域のご家庭では、UHFアンテナとデジタルチューナーまたはデジタルテレビを個別に設置することにより、地上デジタル放送をご覧になれるようになります。

また、小豆島中継局の地上デジタル放送開始を記念し、小豆島町内海庁舎1Fロビーにおいて「地上デジタルテレビ放送デモ・PRブース」を開設し受信相談などを行います。ぜひご来場ください。

日　時：1月31日㈭・2月1日㈮
11：00～15：00

問い合わせ先：総務省四国総合通信局放送課
☎ 089－936－5080

（小豆島中継局）



放送事業者	周波数（ch）	リモコン番号
NHK総合	38	1
NHK教育	51	2
西日本放送	20	4
瀬戸内海放送	30	5
山陽放送	21	6
岡山放送	27	8
テレビせとうち	46	7

※エリア内にあっても、地形やビルの影響、電波の伝搬状況などにより、受信できない場合があります。

4月から プレジャーボートの保管係留にかかる新しい制度が始まります

プレジャーボートの適正保管、公共水域の適切な利用を図るために、池田港、内海港、坂手港において、「**小型船舶用泊地**」が指定され、4月1日から施行されます。

今後、プレジャーボートはマリーナ等を除いて、小型船舶用泊地以外での保管係留はできません。小型船舶用泊地での保管係留は小豆島町から使用許可を受けて、使用料を納付する必要があります。

4月1日以降、この許可を受けていない船舶は不法係留となり、撤去等の処分を受ける場合があります。

○申請手続きの問い合わせ先
県小豆総合事務所・用地管理課
☎ 62－1334

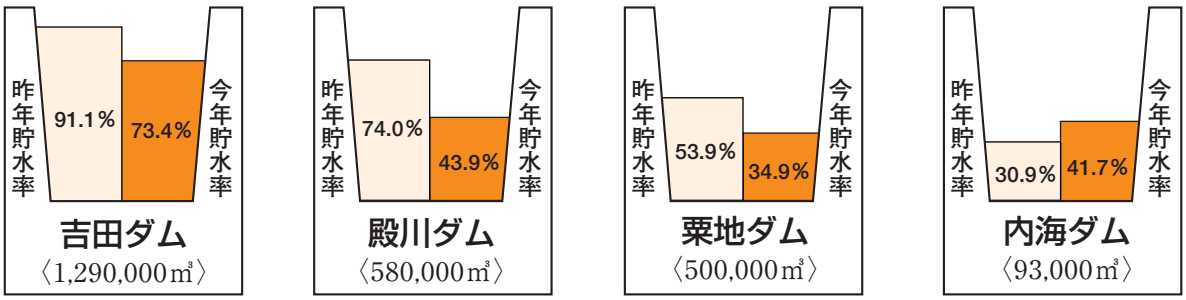
節水のお願い

本町では、昨年8月以降ダム貯水量の少ない状況が続いています。

このため、昨年の12月17日に渇水対策本部を設置し、節水広報や予備水源を活用しながら水源の確保に努めています。

住民の皆さんには、このような状況をご理解いただき、「一世帯１日あたりあと50リットルの節水」を目標に節水にご協力をお願いします。　問い合わせ先　水道課　☎ 82−7016

ダムの貯水状況（1月18日現在）



※吉田ダムから小豆２町が取水できる量は１日最大5,000㎥で、このうち小豆島町分は2,926㎥です。

一人ひとりの心がけが大きな節水につながります

美しい香川（小豆島町）景観写真展を開催します

小豆島町では、香川県および特定非営利活動法人「香川のみどりを育む会」と協働で実施している「美しい香川の景観調査事業」に基づき、「美しい香川の景観」として、小豆島町における代表的景観を紹介する写真展を開催します。

身近な美しい景観を再発見する機会になると思いますので、ぜひご覧ください。

開催日時：２月25日㈪～29日㈮
（8時30分から17時まで、ただし25日㈪は10時から、29日㈮は15時まで）

開催場所：小豆島町役場
内海庁舎南館２階廊下

瀬戸大橋開通20周年記念事業橋上イベント

健康マラソン・健康ジョギング・健康ウォーク
参　加　者　募　集

瀬戸内の多島美を眼下に眺め、陽春の瀬戸大橋を満喫しませんか？

日時	４月13日㈰　9時～12時		
種目	健康マラソン	健康ジョギング	健康ウォーク
コース	与島スタートの約15キロ	鷲羽山トンネル北口スタートの約８キロ	鷲羽山トンネル北口スタートの約5キロ
参加資格	平成5年4月1日までに生まれ、15キロを2時間以内で走れる方	平成5年4月1日までに生まれ、8キロを1時間20分以内で走れる方	年齢制限なし（ただし、小学生以下は保護者同伴）
募集定員	5,000人	2,000人	5,000人
参加料	5,000円	3,500円	中学生以上2,500円 小学生以下1,500円 (3歳以下は無料)

申し込み方法：１月７日㈪～２月８日㈮の間に往復はがきまたはインターネットから

問い合わせ先：瀬戸大橋橋上イベントエントリーセンター　http://www.seto - ohashi20. jtbcom. co. jp
☎087－816－8001

小豆島高校錦楓ゼミナール
―塩田幸雄氏を招いて―

小豆島高校では、OBで厚生労働省政策統括官などを歴任された塩田幸雄氏を招いて、左記のとおり講演会を開催します。みなさんぜひお越しください。

日　時…2月4日(月)　9時～9時50分
場　所…小豆島高校　第一体育館
演　題…「これからの社会保障と地域の再生」
～ふるさとへの思いと期待～
講　師…塩田幸雄氏
参加方法…当日、直接小豆島高校体育館までお越し下さい。
問い合わせ先…小豆島高校　内海まで
☎82―2131

各種講座受講生募集

チョコレートケーキ作り

バレンタインに手づくりの贈り物をしてみませんか？

日時および場所
・2月10日(日)　9時～働く婦人の家
13時～イマージュセンター

費　　用：500円（実費）
準 備 物：エプロン・三角布
定　　員：15名
申 込 先：働く婦人の家
☎82－0410

男の料理教室

料理を作りながら楽しいひとときを過ごしましょう。

日　　時：2月22日(金)・29日(金)10時～
場　　所：蒲生公民館　調理室
講　　師：中野朱實さん
費　　用：1回500円 程度
準 備 物：エプロン・三角布
定　　員：10名
申込締切：2月15日(金)
申 込 先：蒲生公民館
☎75－0007

男女共同参画社会づくり講演会のお知らせ

日　時：2月3日(日)
13時30分～15時
（開場12時30分）
会　場：サン・オリーブ多目的ホール
講　師：弁護士　北村春江 氏
元芦屋市長（全国初の女性市長）
演　題：「男女共同参画社会におけるまちづくり」
内　容：◆経験を通じて震災への備えについて
◆被災体験と自治体トップとしての震災後の指揮
入場料：無　料

◎多数のみなさんのご来場をお待ちしています
主 催 スマイルネット小豆島【男女共同参画推進団体】
問い合わせ先 人権対策課　☎82－7011

人権・同和教育シリーズ⑩

犯罪被害者等の人権

近年、犯罪被害者やその家族に対する社会的関心が大きな高まりを見せています。犯罪の被害にあった人は犯罪行為により命を奪われる、けがをする、物を盗まれるなどの生命、身体、財産上の直接的な被害だけではありません。

事件に遭ったことによる精神的ショックや身体の不調、医療費の負担や失職・転職などにより経済的に困窮する場合もあります。また、捜査や裁判の過程で精神的負担や時間的負担を感じたり、さらには周囲の人々の無責任なうわさ話やマスコミの取材・報道による不快感から深刻なストレスを受けるなど、被害後、新たに生じる様々な問題に苦しめられる「二次的被害」も深刻な問題となっています。

2004年、犯罪被害者等のための施策を総合的かつ計画的に推進する基本構想を示した「犯罪被害者等基本法」が制定され、犯罪被害者の誰もが必要な時に、適切な支援を受けられるようになりました。さらに2005年には個別具体的な施策の着実な実施を図るため「犯罪被害者等基本計画」が策定されました。

このように、犯罪被害者等への総合的な支援が展開されるなか、被害者の方々が再び平穏な生活を営むためには、周囲の理解が何より一番大切です。地域の中で理解と支援をすることが、二次的被害の防止となるほか、万が一自分や周囲の人がそうなった場合に、対処できる知識や能力を身につけることにもつながります。私たち一人一人が被害者の心情を考え、人権に配慮していくことが大切ではないでしょうか。

広報文芸

歌壇　小豆島

十二月例会

そのかみの悪童の名も哀しかり治すすべなく年過ぎ行きて　堀内　実男
電車にて化粧する娘を斜交に見てゐる爺をまた見る私　樋出　文子
黒電話、新製品に切り変へて時代の波に乗りたるこころ　山元　紀代
年の瀬に気の苛立てる車どち出合ひ頭のエンストしきり　八木　慶子
老いどちが道に話の尽きずして足を投げ出す小春日の午後　立住喜代子
捌き終へかたへに置ける大比目魚、まなこにいまだ海の明るし　森　フサ子
冬曝れて陽も翳りゆく湯船山　山門あたり寂と声なし　湯舟　散人
日の暮れに子を呼ぶ母の声聴きし昭和の御代を引摺りて生く　やぎあきら

レディース句会

団欒は束の間に過ぎ三ヶ日　明田　紘子
手の欠けし阿弥陀如来に初明り　柴田　禮美
寂しさを誘ふ城址の冬桜　真砂伊久子
千羽鶴ひたすら折りて春を待つ　真砂　一美
風の音の強さも寂し落葉舞ふ　三木こずえ
子も孫も上海勤務初電話　真砂　松韻

ほん大好き

小豆島町立図書館
☎ 82−0291

新刊紹介（幼児向き）

書名
どろぼうがないた
はこははこ？
コロコロどんぐりみゅーじあむ

（児童向き）

紙のひみつ
かんたん！立体どうぶつ切り紙
北島康介物語
マジック・ツリーハウス21
世界を信じるためのメゾット

（ティーンズ向き）

夜回り先生の「子どもたちよ！大人たちへ」
16歳　親と子のあいだには
民主主義という不思議な仕組み
世界一やさしい問題解決の授業

新刊紹介（一般向き）

書名	著者名
生き方がみつかる青春の読書案内	小川義男
がばいばあちゃんの勇気がわく50の言葉	島田洋七
2020年の日本人	松谷明彦
国際協力師になるために	山本敏晴
不都合な真実　ECO入門編	アル・ゴア
ピリオディックスキンケア	片桐衣理
開運おそうじ本	松居一代
和布くらふと　Vol.11	パッチワーク通信社
0歳からの「育脳ゲーム」	J.シルバーグ
育児事典（病気・暮らし）	毛利子来
美術年鑑　2008	美術年鑑社
靖国への帰還	内田康夫
樹霊の塔　伊集院大介の聖域	栗本　薫
アンダーリポート	佐藤正午
十五万両の代償　十一代将軍家斎の生涯	佐藤雅美
ブルーバレンタイン	新堂冬樹
研ぎ師大吉	山本一力
妻の家路	千駄木遊
財布のつぶやき	群ようこ

（郷土の本）

「二十四の瞳」からのメッセージ　澤宮　優
脳内汚染からの脱出　岡田尊司

2月の行事予定

行事名	日	時	対象
手作り紙芝居作成日	2月6日㈬	10:00〜12:00	一般
〃	2月20日㈬	〃	〃
古文書を読む会	2月8日㈮	14:00〜16:00	〃
古文書（初級）	2月9日㈯	10:00〜12:00	〃
おはなしの会	2月10日㈰	14:00〜14:30	幼・児童
竹取物語を読む会	2月16日㈯	14:00〜16:00	一般
読書の会	2月17日㈰	14:00〜16:00	〃
（内容：「秘花」 瀬戸内寂聴著）			
わくわくおはなし会	2月19日㈫	10:00〜10:30	1〜3歳児
てるきさんのおはなし会	2月23日㈯	14:00〜14:30	児童
映画の日	2月24日㈰	14:00〜	一般・児童
おはなしの会	2月26日㈫	10:00〜10:30	1〜3歳児

今月のロビー展

「お菓子に関する本」展　（約50冊）
（ケーキ・パン・チョコレート・和菓子・野菜で作るお菓子・・・等々）
貸出します。どうぞご利用ください。

福田公民館へ巡回図書50冊が新たに加わりました。

貸出し可ですので、どうぞご利用ください。

かがわ長寿大学　平成20年度　受講生募集

開校日時　4月から平成22年3月まで（2年制）
場　　所　香川県社会福祉総合センター7階　大会議室
受講資格　香川県在住で、満60歳（平成20年4月1日現在）以上かつ過去にかがわ長寿大学を受講したことのない方
教材費等負担金　1年間につき20,000円（予定）
募集人員　170名
申し込み方法　往復はがきに住所氏名（ふりがなを記入）・生年月日・年齢・性別・電話番号・かがわ長寿大学受講希望と書いて、下記の申し込み先へ送付して下さい。
募集期間　2月1日㈮〜2月29日㈮当日消印有効
申し込み先　〒760−0017　高松市番町1−10−35
㈶かがわ健康福祉機構長寿社会部　☎ 087−863−0222

生活習慣を見直して
高血圧を予防しましょう②

調子はいかが？
（生活習慣を見直して高血圧を予防しましょう②）

●健康増進課　☎82−7038
●池田総合窓口センター　☎75−0558

いくら健康のためとはいえ、長年慣れ親しんだ味付けを急に変えることは難しいことです。また、減塩食は味が薄くておいしくないと思っている方もいるかもしれません。でも、上手に減塩することで無理なくおいしい食事にすることもできます。最初は物足りないかもしれませんが、いつもの料理にひと工夫した減塩作戦で健やかな生活をめざしましょう。

ひと工夫

その１　塩の代わりに適度に香辛料を加えよう
その２　塩やしょうゆを食卓に置かないようにしよう
その３　レモンなどの柑橘系や酢などを上手に使おう
その４　汁物は具だくさんに、昆布や煮干などの天然素材で旨味を出そう
その５　旬の食材を使って素材本来の味を楽しもう
その６　しょうゆは出汁割醤油にしよう
その７　かけ醤油より付け醤油にしよう
その８　煮物の味付けは最後にして、表面に味をつけよう

また、普段食べている食材の中にも塩分をコントロールする働きを持つものがあります。緑黄色野菜や果物にはカリウムという成分が、野菜や果物には食物繊維が豊富に含まれています。カリウムはナトリウムの排出を促進することで血圧を下げ、食物繊維は便秘を予防することでトイレでのいきみを防ぎ、血圧上昇を抑えますので、上手に利用しましょう。

ただし、腎機能が低下している方は、カリウムのとりすぎは身体に悪いので、十分気をつけてください。

冬季献血推進運動実施中

～はじめよう！はたちの献血～

近年、少子・高齢社会の進行に伴い献血可能な人口が減少する一方、血液需要は増加傾向にあり、今後の需給状況はますます厳しくなることが予測されています。

特に年末から春先にかけては、寒さで外出する機会が減ることから、年間で最も輸血用血液が不足します。今年、新成人になる皆さん、今までに献血をしたことのない方、また、しばらく献血をしていない方もぜひ献血をお願いします。

なお、2月末までのキャンペーン中に移動採血車または献血ルームで400ml採血をしていただいた方には、榮倉奈々（はたちの献血広報キャラクター）オリジナルクリアファイルを進呈します。

元気になるこの１品

今月のテーマ
～野菜たっぷり旬の野菜をおいしく～
（小豆島町食生活改善推進協議会）

白菜と豚肉の重ね蒸し煮

栄養価（１人分）

エネルギー	191kcal
たんぱく質	11.1 g
脂質	9.0 g
カルシウム	111 mg
塩分	0.7 g
たれA	＋106kcal
たれB	＋62kcal

材料（4人分）

白菜	1kg	
豚肉	200 g	
酒	100cc	
水	100cc	
塩･こしょう	少々	
片栗粉	大さじ1	
たれ（１人分）		
A	市販の味ぽん	大さじ2
	マヨネーズ	大さじ1
B	市販の味ぽん	大さじ2
	ごま油	小さじ1
	ねぎ･しょうが	適量

作り方

①白菜は洗ってざく切りにする
②豚肉は３㎝くらいに切り、塩・こしょうして片栗粉をもみこむ
③大きめの鍋に白菜を敷き詰め、豚肉を広げてのせ、白菜・豚肉の順に詰め込む
④３の上から酒と水を加え、ふたをして中弱火で15～20分蒸し煮する
⑤あつあつを食卓へ運び、たれA，Bを用意していただく

※残った煮汁は白菜の甘味と豚肉の旨みがたっぷりなので水で薄めて豆腐、わかめなどを加えて味噌汁にすると絶品になる

はじめていますか？「介護予防」

第９回

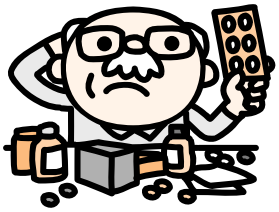
地域包括
支援センター
☎ 82−7006

◇今回は認知症についてです◇

高齢になると、「昨日の夜は何を食べたかな」など、物忘れが多くなりがちですが、老化による物忘れというのは、ご飯を食べた後、何を食べたかを忘れるなど、体験の一部を忘れるだけなので、物忘れに自覚があります。人格に大きな変化はなく、人や場所がわからなくなることもありません。

しかし、認知症による物忘れでは、ご飯を食べたこと自体を忘れてしまうなど、体験のすべてを忘れてしまい、物忘れの自覚がありません。高齢者の方に多く見られますが、「アルツハイマー病」や「脳血管障害」によるものが多く、れっきとした脳の病気です。認知症では人格が変化したり、人や場所がわからなくなることもあります。

初期の認知症では、こんな症状が現れます。



- 最近の出来事が思い出せない
- 物覚えが悪く物忘れが増える
- 間違った言葉を使う
- できていたことができなくなる
- つかみどころのない話しをする

認知症を本人が自覚することは難しいものです。身近な人にこのようなことが起こったらどうしたらいいのでしょうか？

認知症かもしれないと思ったらまずはご相談ください。

かかりつけ医

専門医療機関

心療内科　神経科
精神科　物忘れ外来 等

地域の相談機関

地域包括支援センター
保健所など

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。85歳以上の４人に１人が認知症といわれている現在、残念ながら認知症を根治する方法は確立されていませんが、生活習慣を改善することで発症を遅らせたり、症状を軽く抑えられる可能性があります。

次回は、認知症を予防するポイントについて、ご紹介します。

小豆地区町民公開講座を開催します

小豆郡医師会と小豆島認知症研究会の共催により、「小豆地区町民公開講座」を左記の通り開催します。興味のある方は、ご自由にご参加ください。

日　時…２月16日㈯
14時30分～16時30分（受付14時～）
場　所…オーキドホテル２階「オリーブホール」
演　題…「認知症とうまく付き合うために」
講　師…香川大学　精神神経医学
教授　中村　祐先生
参加費…無料
問い合わせ先…小豆郡医師会☎82−5013
小豆島町健康増進課☎82−7034
後　援…小豆島町・土庄町
※駐車場に限りがありますので、なるべく乗り合わせてご来場ください。

温浴健康教室のご案内

場　所：サン・オリーブ
時間割：13:30～15:30　健康体操・温浴（入浴）
参加費：無料（ただし、飲食などは自己負担）

日　程	送　迎　地　区
2月14日	馬木・苗羽・坂手・古江・堀越・田浦・西村・草壁・安田
2月28日	神浦・蒲野・吉野・二面・室生

※送迎は電話でお申し込みください。
※どの日でもサン・オリーブにお越しいただければ参加できます。
※３月６日以降の日程は未定（毎週木曜の予定）ですが、決まり次第お知らせします。
※２月７日、21日はお休みします。
申込先：住民福祉課 国保年金係（☎82－7006）

募集 Recruitment

小豆島町（内海病院）職員募集

平成20年4月1日から小豆島町（内海病院）に勤務する職員の募集を行います。

募集人員
作業療法士もしくは理学療法士　1名程度

応募資格
昭和47年4月2日以降に生まれた方で、作業療法士免許取得者もしくは理学療法士免許取得者または平成20年に実施される資格試験に合格する見込みの方

募集期間
2月1日㈮～29日㈮

応募用紙の請求
総務課（☎75―1700）
内海庁舎総務課（☎82―7001）
内海病院（☎82―2121）

応募用紙の提出…2月29日㈮までに総務課（郵送の場合は2月27日㈬消印有効）

町営住宅入居者募集

募集団地
谷尻団地206号室
蒲野団地102号室
岩谷団地203号室
福田団地1号室

募集戸数　各1戸

募集期間
2月1日㈮～2月8日㈮

家　賃　入居世帯の所得により決定します。

申し込みの資格
①小豆島町内に住所または勤務場所がある方で現に住宅に困っている事が明らかな方
②同居親族または同居しようとする親族がある方（60歳以上の方・身体に障害のある方【手帳1～4級】などは、1人でも申し込みができます）
③申込者と同居者全員の所得を合算し、控除額を差し引いた月収額が収入基準【月収20万円以下】に該当している方
④町税および町が定めている使用料、手数料等を滞納していない方。
⑤家賃・共益費・自治会費および敷金（3か月分）を納められる方
⑥申込者と同等以上の収入があり、町内居住者である連帯保証人をたてられる方（2名で、町営住宅に入居していない方）

入居者の決定
公開抽選により行います。
※詳しいことは、建設課管理係（☎82―7009）までお問い合わせください。

小豆島ふるさと村職員・臨時職員募集

平成20年4月1日からふるさと村に勤務する職員の募集を行います。

募集人員
宿泊フロント職員　1名
宿泊接客関係、道の駅喫茶売店関係臨時職員　各1名

応募資格
高卒以上、普通自動車免許を有する方で、パソコン（ワード・エクセル程度）が出来る方

勤務形態
変形労働制（原則8時30分から17時30分　早朝・夜間・日祭日、出勤あり）

給　与
経験・年齢を考慮の上、当公社規定によります。

試　験
書類審査の後、面接および小豆島の観光の知識、常識に関する試験を実施

申込締切
履歴書に写真を添付し、2月8日㈮17時までに小豆島ふるさと村総合管理事務所に提出

問い合わせ先
小豆島ふるさと村　担当　亀田
☎75―2266

自衛官採用試験について

募集職種…任期制自衛官（陸・海・空）

応募資格…18歳以上27歳未満の男子

申込期間…随時受け付けています

試験日…2月下旬～3月上旬予定

問い合わせ先
自衛隊土庄分駐所（土庄町役場内）
☎62―7000

相談 Advice

無料相談所の開設について

日　時…2月2日㈯　10時～15時まで

場　所…イマージュセンター1階　視聴覚室

相談内容
相続に関する相談等、登記・法律相談

主　催…香川県司法書士会
☎087―821―5701

お知らせ Information

有害鳥獣（シカ）駆除について

2月17日㈰から3月17日㈪まで、小豆郡内において、銃によるシカの駆除を行います。山に入るときは、明るく目立つ帽子をかぶるなど、十分注意して下さい。

問い合わせ先
農林水産課
☎75―1900

2月　くらしのカレンダー

1日	金	
2日	土	おもちゃ図書館にこにこ村「たこ焼き作り」 13:30～15:30　池田子ども文庫
3日	日	
4日	月	
5日	火	すくすくルーム（対象児：平成19年11月生まれ） 10:00集合　介護老人保健施設うちのみ 内海病院健康教室　14:30～15:30　内海病院３階大会議室 『骨の病気』
6日	水	
7日	木	
8日	金	健康相談　9:00～11:30　介護老人保健施設うちのみ
9日	土	
10日	日	
11日	月	
12日	火	心配ごと相談所　13:30～15:30　内海庁舎第１相談室 内海病院健康教室　14:30～15:30　内海病院３階大会議室 『骨を守る生活』
13日	水	
14日	木	入浴サービス　豊寿園
15日	金	
16日	土	
17日	日	
18日	月	行政相談　13:30～16:00　池田庁舎２階第１会議室
19日	火	特設人権相談所　10:00～15:00　イマージュセンター 内海病院健康教室　14:30～15:30　内海病院３階大会議室 『骨と食事』 いこいの場　10:00～14:00　内海福祉会館
20日	水	行政相談　13:30～16:00　内海庁舎第１相談室
21日	木	１歳6か月児健診（対象児：平成18年６・７・８月生まれ） 13:15～14:00受付　介護老人保健施設うちのみ
22日	金	
23日	土	
24日	日	
25日	月	
26日	火	心配ごと相談所　13:30～15:30　池田保健センター 内海病院健康教室　14:30～15:30　内海病院３階大会議室 『骨の薬』
27日	水	乳児健診（対象児：平成19年４・10月生まれ） 13:00～13:30受付　介護老人保健施設うちのみ
28日	木	入浴サービス　豊寿園
29日	金	

小豆島町は「平和の町小豆島町」を宣言しています

町内の事故・火災・救急 発生状況

【12月】

区　分	件　数	1月からの累　計	昨年同期
発　生	10	72	81
負傷者	14	93	89
死亡者	0	1	1
火　災	5	15	3
救　急	63	627	587

みなさんからの寄付（敬称略）

- **小豆島町・内海病院整備基金へ**
  - ▷三好　邦三（草壁本町）
- **内海病院整備基金・老健うちのみへ**
  - ▷岡野　政博（安田）
- **内海病院整備基金・社会福祉協議会へ**
  - ▷藤川　洋子（池田）
- **内海病院整備基金へ**
  - ▷藤本　辰彦（西村）
- **あすなろの家へ**
  - ▷小豆更生保護女性会
- **星城小学校へ**
  - ▷昭和35年度西村小学校卒業生一同
  - ▷昭和35年度草壁小学校卒業生一同
  - ▷昭和54年度星城小学校卒業生一同
- **苗羽小学校へ**
  - ▷昭和35年度苗羽・田浦小学校卒業生一同
  - ▷昭和54年度苗羽小学校卒業生一同
- **安田小学校へ**
  - ▷昭和35年度安田小学校卒業生一同

リサイクル情報

（12・1月受付分）

【求めます】

オルガン	無償
ピアノ	無償
苗羽幼稚園　制服上着	無償
苗羽幼稚園　体操服　上下	無償
苗羽幼稚園　帽子	無償
苗羽幼稚園　かばん	無償

リサイクル用品の情報をお待ちしています。環境衛生課（☎82－7008）

今月の納税

○国民健康保険税
○介護保険料
} 5期

納期限は
2月29日㈮です。

※振替納税の方は通帳残高をご確認ください。

お買い物は地元商店を使いましょう

ふるさとは 遠くにありて…23

「小豆島は最高」

源内（ながし）　良　さん
（旧内海町安田出身・51歳）
現住所　高松市東ハゼ町

高松のサンライズ・ヒルズカントリークラブで妻と

私は昭和31年、小豆島の内海町（現小豆島町）安田で生まれ、高校まで、島内で進学しました。

高校を卒業後、住み慣れた小豆島を離れ、東京の大学に進み、卒業後も東京で損害保険会社に就職しました。以来、昨年の3月までずっと東京住まいでしたが、昨年4月に初めて東京以外への異動となり、赴任地は幸運にも香川県の高松！いわゆる「ふるさと人事」でした。

高松に転勤になったお陰でいつでも小豆島に帰ることができるようになり、幸せに浸っています。

やはり小豆島は最高です。おいしい空気、青い空、碧い海、四季折々樹木、草花が織り成す自然の見事なキャンパス。小豆島は貴重な自然が今も確実に息吹いています。特に寒霞渓にはよく行きますが、自然の造形美に心癒されると共に、自然の力にいつも感嘆しています。雄大な景色を見ていると、小さな事にあれこれ悩むんじゃないと諭してくれる「力」があります。

小豆島で過ごした日々の思い出は、つい昨日の事のように鮮明に覚えているものです。

父、妹と一緒に行った坂手の灯台で父が飯ごうで炊いた飯のうまかった事！母が運転するスクーターの荷台に乗って遠出して足がしびれた事。私の習字が入賞した展覧会の帰りに家族と食べた初めての中華そばの味。小学生時代にソフトボール大会、陸上大会で優勝した事。初めて太鼓に乗って足が震えた事。中学生時代に体育の授業で走り高跳びの着地に失敗して腕を脱臼した事。高校時代の生徒会活動…。

昨年、続編もヒットした「3丁目の夕日」の風情が今も小豆島には残っていて、時間がゆったり流れているように感じます。古きよき時代の良いものが残っている小豆島、自然の力がしっかり息吹いている小豆島。やはり小豆島は最高です。

「ふるさとは遠くにありて思ふもの…」、でもやはり直に接するのが一番ですね。

人の動き

12月11日から1月10日まで

【おめでた】

◎出生（8人）

赤ちゃん	性別	保護者	地区
葛西陽琉（はる）	男	嘉文	池田
戸羽柊也（しゅうや）	男	伸夫	〃
福原蒼空（そら）	女	竜也	蒲生
中島碧良（そら）	男	良樹	神浦
八木壱太（いちた）	男	勝広	西村
村角綾乃（あやの）	女	正博	〃
船井栞（しおり）	女	貴浩	片城
宮下聖奈（せいな）	女	明治	安田

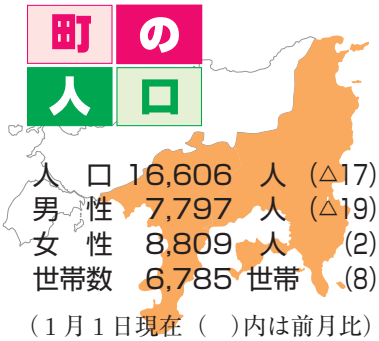
【おくやみ】

◎死亡（25人）

氏名	歳	世帯主	地区
平井武夫	82	テルコ	池田
田村繁雄	78	本人	〃
明田健次	58	容子	二面
丸柱敏雄	94	本人	西村
三好邦三	67	〃	草壁本町
白藤管雄	77	幸子	〃
青地克己	83	光子	〃
日下瑞穂	91	本人	〃
渡邉貞夫	79	〃	片城
濵岡清光	75	満喜子	安田
岡野コハル	101	睦子	〃
桐本槇江	80	本人	〃
谷條富子	77	〃	馬木
坂本チヨノ	97	〃	苗羽
森ハル子	96	〃	〃
井上肇	82	耕一	古江
藤本敏夫	68	〃	明田
奥村松藏	87	チエ子	堀越
西森千鶴	89	本人	坂手
坂下ミツエ	89	本人	馬木
村本君子	90	敏治	福田
金本政春	84	本人	〃
宮下恵子	70	春義	〃
森本浪子	89	秀男	〃
尾野芳博	51	本人	〃

※掲載辞退の方は、届出時にお知らせください。

町の人口



人口	16,606人	(△17)
男性	7,797人	(△19)
女性	8,809人	(2)
世帯数	6,785世帯	(8)

（1月1日現在（　）内は前月比）

オリーブ冬期栽培管理講習会のご案内

オリーブ栽培の技術向上と果実生産の安定を図るため、下記のとおり講習会を開催します

内　容：整枝・せん定の講習および植付け方法など
日　時：2月13日㈬　13：30～15：30
場　所：農村環境改善センター（イマージュセンター）1階視聴覚室
問い合わせ先：小豆農業改良普及センター
☎ 75－0145

この広報紙は再生紙を使用しています。