祝 100歳! おめでとうございます

問い合わせ

地域支えあい推進課 高齢者支援係 **2** 2 - 7 7 4 3

9月16日は敬老の日です。令和6年4月1日から令和7年3月31日までの間に100歳になられる 22人に、ご長寿のお祝いとして、市長が記念品とお祝い金をお贈りします。

いつまでもお元気で長生きしてくださいね。

〈今年度 100 歳になられるみなさん〉

ご長寿の秘訣をお聞きしました



福地 千壽榮さん: しています。

ご長寿の秘訣は? じっとしていること が嫌いで、草取りや 編み物など、したい と思ったことを自ら

	101
氏名	住所
有川 勝さん	福田町
がなば ミサコさ	ん 下野町
岡原 トミ子さ	ん田万里町
岡本 トショさ	えん 吉名町
^{きはら さだこ} 木原 貞子さん	<i>,</i> 田万里町
^{さえき} 佐伯 ミツヱさ	ん 忠海床浦
實藤 キヨコさ	ん東野町
= @)T.2. 0 1 .23	これの生による

•	210 00 07 B C 101			
		氏名	住所	
	たけうち 竹内	東子さん	忠海中町	
	仁井	とみ こ 富子さん	竹原町	
	にった 新田	トヨコさん	竹原町	
	ふくち 福地	^{ちずえ} 千壽榮さん	田万里町	
	ふじもと 藤本	かいぞう 改造さん	福田町	
	まさおか正岡	サチ子さん	福田町	
	^{もりちか} 森近	^{すずこ} 鈴子さん	中央	
,	2. 1	•		

このほか8人が100歳になられます。

9/24(火)~30(月)は結核予防週間です

結核は、今でも新しい患者が発生し、命を落とす可能性のある重大な感染症です。

一般的な結核の症状は、2週間以上続く咳や痰です。特にお年寄りは倦怠感が続いたり、急に痩せて体 調を崩したりした場合も結核の可能性があります。

効果的な治療薬があり、服薬を確実に行えば治る病気で、早期発見・早期治療が大切です。年に1度 は健診を受け、咳や痰が続くようなら、早めに医療機関を受診しましょう。

なお、「結核予防週間」は今年度から「結核・呼吸器感染症予防週間」として行うことになりましたので、 お知らせします。

問い合わせ 健康こども未来課 健康増進係 **☎**22-4699

「介護予防自主グループ」を紹介します!

今回は、忠海の内堀にある集会所で活動をしている「いきいき教室うちぼり」を紹介します。設 立のきっかけは、在宅介護支援センターせいけいの「いきいきはつらつ教室」で、教室終了後も体 操を続けよう、という声から始まりました。昔からのご近所さんが集まっているので、「誘ったか らもう少ししたら来るよ」と声を掛け合い、「鍵は私が近いから開けるよ」「DVD 操作は私が」「連 絡係なら…」と役割分担をして続けています。スーパーの隣に位置する集会所のため、体操後に買 い物をして帰られる人もいます。



「いきいき教室うちぼり」

設立時期 令和5年7月設立 場所 忠海老人集会所(忠海中町2-4-17) 開催日時 毎週月曜日 10時~11時30分 特徴 健康のために体操をしています。

体操の休憩時間はおしゃべりで あっという間に時間が過ぎます。

介護予防自主グループについてのお問い合わせは、地域支えあい推進課高齢者支援係(☎22−7743)

集団検診の申込はお済みですか?

問い合わせ

健康こども未来課 健康増進係 **2** 2 - 4 6 9 9

検診日 11月11日(月)~15日(金) ※託児あり (要申込)

受付時間 8時30分~11時30分 場所 保健センター (館内及び検診車にて実施) 申込専用電話番号 ☎050-3605-8661

申込締切 9月30日(月)

WEB申込i はこちら▶



今年度から申込方法が、専用電話またはW EBでの申込に変更になりました。詳細につ いては、「令和6年度竹原市の健康診査のお 知らせ」をご覧ください。冊子は、市民課医 療年金係、健康こども未来課健康増進係、忠 海支所にあります。(市ホームページにも掲 載しています。)

●検診項目と料金

検診の種類	対象者(令和7年3月31日基準)	料金	無料対象	
	40歳以上の広島県(竹原市)国保被保険者	無料	_	
特定健診	40 歳以上の社保等の被扶養者	特定健診受診券に記載 されている料金		
後期高齢者健診	広島県後期高齢者医療被保険者	無料		
竹原市健診	40 歳以上の生活保護世帯の人	無料	1	
胃がん検診	40 歳以上の人	1,800円	 ・75歳以上の人 ・広島県(竹原市) 国保被保険者 ・市民税非課税世帯の人(※) ・生活保護世帯の人(※) ※無料券(事前申請)が 	
肺がん検診	40 歳以上の人	700 円		
(アスベスト検診)	40 歳以上の人 (アスベスト検診の問診で該当した人)	肺がん検診+ 400円		
大腸がん検診	40 歳以上の人	700 円		
子宮頸がん検診	20 歳以上の偶数年齢(女性)の人	700 円		
乳がん検診	40 歳以上の偶数年齢(女性)の人	1, 100円	必要です。保健センター に本人確認書類を持参 しお申込みください。	

「こころの健康」福祉講座 受講者募集

	日時	場所	内容	講師名	申込締切
第1回	10月19日(土) 13時30分~15時30分	ふくしの駅 3階研修室	ストレスに負けない こころの持ち方	広島県産業保健総合 支援センター 産業保健相談員 **2**と なおこ 松本 直子 さん	10月11日(金)
第2回	11月1日(金) 13時30分~15時30分		精神疾患をお持ちの 方とのかかわり方	訪問看護ステーション 「よつば」管理者 精神科認定看護師 藤森 祥子 さん	10月28日(月)
第3回	11月14日(木) 13時30分~15時	地域生活支援セン ター 365	交	流会	11月8日(金)
第4回	11月27日(水) 13時30分~15時	障害福祉サービス 事務所 若竹	交	流会	11月22日(金)

対象者 精神保健福祉に関心がある人(高校生以上) 受講料 無料

申込方法 メール、電話、FAXで申し込んでください。 メール、FAXの場合は、氏名、住所、 E-mail takeshakyo@mx51.tiki.ne.jp 電話番号を記載してください。

申し込み・問い合わせ

竹原市社会福祉協議会

2 2 2 - 5 1 3 1 FAX 2 3 - 0 0 8 4

国保だより

安全に効果的に服用するために 薬と上手につきあいましょう

- ●「かかりつけ薬局」を持ちましょう
 - ~かかりつけ薬局をもつメリット~
 - ○お薬の飲み合わせや重複などのチェックをして もらえる
 - ○「薬が残っている」「飲みづらい」など薬の相談 もしやすくなり安心



●残薬があるときには薬剤師に相談しましょう

残薬とは、飲み残しや使い残しの薬のことです。 処方された本人の薬なら再利用できることもある ので、残薬があるときには医師や薬剤師に相談し ましょう。

●お薬手帳を活用しましょう

- ○お薬手帳は、処方された薬の記録を残すための手帳です。 1 冊にまとめ、服薬状況 を医師や薬剤師に確認してもらうようにしましょう。
- ○災害等で避難した際には、自分が服用しているお薬の情報を伝えることもできます。 健康保険証、お薬と一緒に「お薬手帳」も持ち出せるよう準備しておきましょう。
- ●「後発医薬品(ジェネリック医薬品)」を活用しましょう



家計にやさしいジェネリック医薬品を使ってみませんか?

´¥)お薬代を節約できます。

ジェネリック医薬品は特許切れの新薬を もとに、開発期間やコストを削減して作られる ため、お薬によっては自己負担額が3~5 割も安くなることがあります。

(♥)効き目、安全性は新薬と同等です。

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を 同じ量使用しています。また、たくさんの厳しい 試験をクリアし法律や国の基準に沿って製造・ 管理されています。



ジェネリック医薬品については、医師・薬剤師にお気軽にご相談ください。

詳しくはホームページをご覧ください。 広島県 ジェネリック 検索

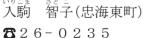
※ただし、先発医薬品の方が適切な場合もあるため、医師にご相談ください。

行政相談月間 ~今年度から9月・10月の2か月間!~

国の行政に関しての苦情や意見・要望を受 付、解決するとともに、行政運営の改善につ ながっています。お気軽にご相談ください。 相談は無料で、秘密は固く守ります。

竹原市の行政相談委員







山崎 繁雄(竹原町) **2** 2 - 0 4 3 8

●総務省行政相談センター相談受付電話 **2** 0 8 2 - 2 2 2 - 1 1 0 0

(平日8時30分~17時15分)

宝くじの助成金で コミュニティ活動備品を 整備しました



地域コミュニティ活動の充実と宝くじの普 及啓発を目的とした、一般財団法人自治総合 センターのコミュニティ助成事業を活用し、 榎町自治会がコミュニティ活動で使用する備 品を整備しました。



【榎町自治会】テントなど 問い合わせ 地域づくり課 協働推進係 **2** 2 - 7 7 5 7

ごみの減量を進めよう 〜ビン類・カン類のリサイクルの推進〜

問い合わせ

地域づくり課 生活環境係 **2** 2 - 2 2 7 9

ビン類、カン類は白い指定袋に入れて、決められた日に決められたごみステーションに出しましょう。 ビン類とカン類のリサイクルについては以下のように分類されます。

ビン類

●ガラスのビンは、大きく分けて2つの分類でリサイクルされます。

ガラスビンをリサイクルすると、ケイ砂や石灰石、ソーダ灰といったガラスビンの主原料となる天然資源 を節約できます。また、新しいガラスを作る際も削減することができます。

リターナブルビン	洗浄・殺菌をしてそのまま再利用するガラスビン。ガラスが欠けたり割れたりしない限り繰り返し使うことができます。(例) ビールビン、一升ビン等
ワンウェイビン	一度しか使われないビン。ビンを色別に分け、洗浄した後、細かく砕いてガラス原料の他、 アスファルトや建築用断熱材、歩道にあるタイル等幅広く活用されています。 (例) 調味料、栄養ドリンク等のビン

カン類

■スチール缶とアルミ缶があり、それぞれリサイクルされています。



スチール缶、自動車、家電、鉄道、船舶の材料や、ビルや橋梁といった建築資材など、「何 **[牙-川**にでも」「何度でも」リサイクルできます。スチール缶のリサイクルは、鉄鉱石から 新しく鉄を作る場合に比べ、70%のエネルギーを削減できます。

アルミ缶



アルミ缶にリサイクルされたり、自動車部品等にも利用されています。回収された アルミ缶から再生地金を作るエネルギーは、ボーキサイトという鉱石から地金を作 るときのエネルギーのわずか3%で済むため、エネルギー節約効果が非常に高い特 徴があり、「リサイクルの王様」と言われています。

農業委員会の活動を紹介します

8月5日、12人の農業委員が、竹原流通センター株式会社を 視察しました。

竹原流通センター株式会社では、青果及び花きの流通を確保す るため、卸売業を開始し、せりを実施しています。竹原流通セン ター市場長は、「竹原流通センターは少量からでも農作物を出荷 することができます。生産者の皆さんは竹原流通センターをぜひ ご活用ください。」と話されていました。

引き続き、農業委員会では、市内の農業振興を図り、地場産品の 消費拡大に取り組むことで、新規農業者の確保に努めていきます。



▲竹原流通センターでのせりの様子

問い合わせ 農業委員会事務局 **☎**22-7762

竹原流通センター ☎22-1681

竹原市人権教育推進協議会社会教育部会 記念講演会

株式会社中国放送 (RCC) のアナウンサー 田村 友里さんをお招きし、アナウンサーとしてコミュ ニケーションをとる上で大切にしていることを講演いただきます。

日時 9月21日(土)15時~16時30分

場所 市民館ホール

演題 「ガッツの裏側 寄り添う心と聴く力 ~アナウンサーとして学んだコミュニケー

講師 株式会社中国放送 (RCC) アナウンサー

田村 友里 さん

入場料 無料 事前申込 不要 問い合わせ

地域づくり課

人権男女共同参画係

8 2 2 - 7 7 3 6





北海道余市町との広報誌交流② 歴史と文化財でコミュニケーション



問い合わせ 文化生涯学習課 文化財保護係 **R** 2 2 - 2 3 2 8

竹原市が交流都市提携を締結している北海道余市町との交流を促進するため、広報誌でそれぞれの 歴史・文化財を紹介しています。第2回は北前船と運上家について紹介します。

江戸時代、北海道の大部分は蝦夷地とよばれ、アイヌ民族が生 活する大地でした。北海道南端にあった松前藩は、蝦夷地交易の 独占権を持ち、その権利はアイヌの活動範囲ごとに「○○場所」 として家臣に分け与えられました。藩主や家臣は、米や日常品と、 鮭・ニシン・昆布といった海産物などを交易して利益を得ました が、江戸時代後半に和人の商人が運上金(前払金)を払い交易 を請負うようになります。和人の商人は漁業経営の権利も手にし、 蝦夷地経営の拠点として運上家が建てられました。余市町内には、 旧下ヨイチ運上家(国史跡・重要文化財)が残っています。

幕末のヨイチ場所の様子は、「西蝦夷地ヨイチ生ノ風景」(町指 定文化財)という絵図で見ることができます。運上家を中心に、 蔵や住宅、海岸近くの岩山の神社と鳥居など、20棟を超える建 物が見え、海岸線には漁労施設や屋形を設けた船、海上に停泊す る北前船も見えます。

北前船は、古文書などでは「弁財船」と表記され、本州の日本 海側各地では様々な呼ばれ方がされています。明治時代以降も、 北海道と本州各地との物資流通の中心は船で、北前船の余市への 往来は明治10年(1877年)前後が最盛期だったようです。

旧下ヨイチ運上家敷地内の茂入神社には、安政2年(1855年) に若狭小浜(現在の福井県小浜市)の北前船船主・木綿屋が奉納 した長福丸の船絵馬が残されています。木綿屋は天保15年(1845 年)にもヨイチ場所へ来航していて、5月29日午前10時頃に松 前(現在の北海道松前町)を出帆した船は、6月2日午後8時頃 にヨイチ湾に到着しました。

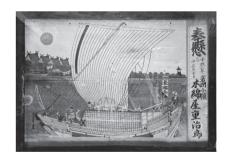
余市町には「春は弁財船にのって」という小文が残されています。 「早春のまだ寒々とした海面を弁財(北前船)が余市の浜に来る のを人々は待ちこがれた。というのは弁財船が姿を見せる頃にな ると沖で、ごめ(ウミネコ)が騒ぎ、ニシンの群来も間近なこと になっていた。また北陸からやってくるこの船はその年中の食糧、 衣類、雑貨とともに文化ニュースを持ってやって来る、そして莫 大な現金を町におとしてくれる宝船であった。この船が来ると浜 には、たいまつ、かがり火を焚き、船からそれに応えてホラ貝を 鳴らすものもあった。荷揚げは昼夜の別なく街は一度に活気づき、 大人も子供も都の話を聞こうと、にぎわうのである。」



旧下ヨイチ運上家



「西蝦夷地ヨイチ生ノ風景」 (幕末の余市湾)



木綿屋の船絵馬 (余市水産博物館)

余市へ向かう北前船は、途中で酒、砂糖、畳表、塩、わらじなどを積込み、敦賀、加賀、津軽を経る ものが多かったようです。余市からは身欠きニシンと肥料(ニシン粕)が主に移出されました。良質な ニシン粕は米1俵とニシン粕1本(24貫入り俵、1貫は3.75 kg)で交換できたそうです。

江戸時代から続いたニシン漁の活況は、明治時代以降も続き、ニシン粕は本州や四国など広く需要が ありました。北海道では、北前船は宝船に例えられましたが、日本列島各地にニシン製品を運び、広い 地域で田畑の収穫量を拡大させた功績も大きいといえます。

(余市町教育委員会 教育部長 浅野 敏昭 (学芸員))