

# きたひろしま

# 10月号

October  
令和2年 2020.10  
No.188



(表紙) 北広島町産食材で作った朝食

## 2 巻頭

今朝、何食べた？

## 6 お知らせ

農業委員・農地利用最適化推進委員の紹介

## 11 地域とともに

山の仕事、まず自分から など



# 今朝、何食べたか？

保健課 健康増進係

IP 050・5812・1853

今朝、みなさんはどんな朝食を食べましたか。朝食は一日の生活のリズムをつくり、日中の活動を活発にするためにも大切です。今月号では、朝食をキーワードに、食育について考えます。

## ひろしま食育の口

「食」は生命の源であり、私たちが健康に暮らしていくうえで欠かせないものです。同時に、家族の結びつきや、人とのつながりを深めるとともに、食に関わる人たちや自然の恩恵への感謝、理解を深めることにもつながる大切なものです。

広島県では、平成30年に「第3次広島県食育推進計画」を策定し、これに沿って事業が進められています。そのなかで、毎年10月19日を「ひろしま食育の日」、そしてその日の属する週を「ひろしま食育ウィーク」として、食育についての啓発活動を行っています。

## 「朝食を食べる」は重点目標

食育は、食に関する知識を得ることで、適切に食を選択し、健康的な生活を送ることができる人を育てることを目的としています。

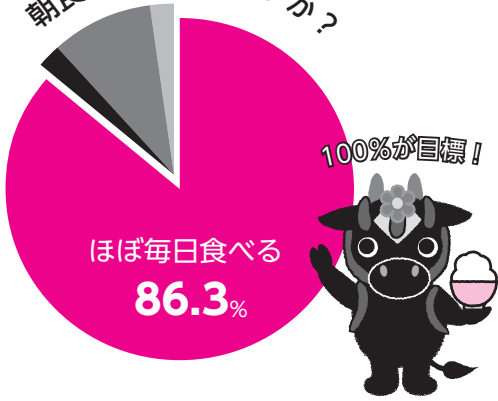
北広島町でも、「第2次北広島町食育推進計画」を策定し「豊かな緑と水に育まれた北広島町の特性を生かし、食を通じた健康で健全な生活、心豊かな人づくり」を基本理念として、保育施設や学校での食育活動の支援や広報活動、地域の人たちと連携し、郷土料理のレシピ集づくりなどに取り組んできました。

計画のなかでは、次の3点を重点目標に設定しています。

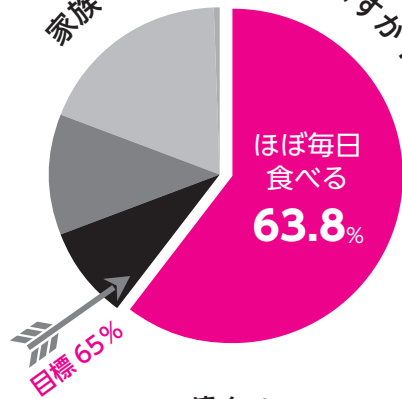
- 1 毎日朝食を食べる
- 2 1日に野菜350g以上食べる
- 3 塩分の適正摂取を心がける

特に朝食については、「すべての町民がほぼ毎日朝食を食べる」という目標を掲げています。

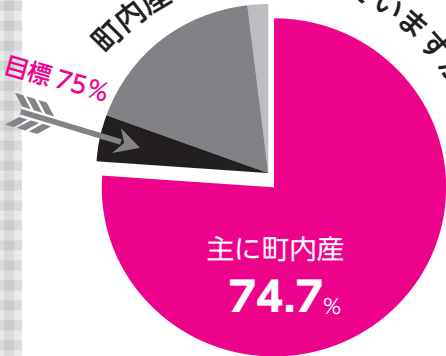
朝食を食べていますか？



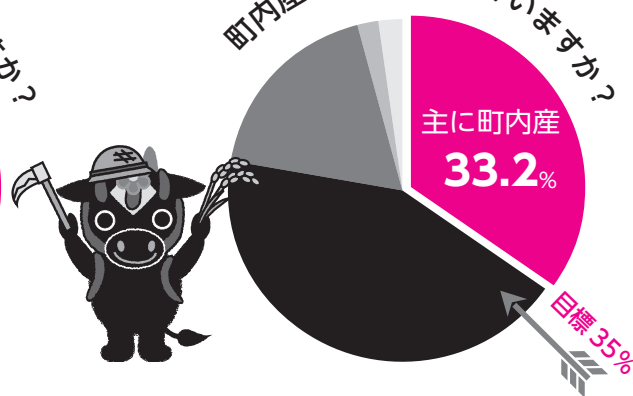
家族そろって食べていますか？



町内産のお米を食べていますか？



町内産の野菜を食べていますか？



平成 29 年北広島町「食育に関するアンケート」から制作（町内保育施設・小中学校保護者対象 n = 1,138）

### なぜ朝食が大切なのか

朝起きたとき、頭が「ボーッ」としてしまふことはありませんか。これは、寝ている間に体のなかの栄養が消費されて足りなくなってしまうためです。

朝食で栄養補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。

また、朝食は、生活リズムをつくりまします。私たちの体には、一日単位で睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどる大切な機能、体内時計があります。人間が健康に過ごすために欠かす

ことのできない体内時計は、光と関係があり、日中は活動的に、太陽が沈んだら休息するよう働きかけています。この体内時計と生活リズムがずれると、大きなストレスになり、感情が不安定になってしまふことがあります。

また、食べることによって、腸が刺激され、便秘が解消されたり、体温が上がりが太りにくい体になったり、免疫力が高まったりと、朝食を食べるメリットは多くあります。朝食をしっかり食べて、一日をいきいきと元気に、活動的に過ごしましょう。

### 「朝食にまつわる」

## ウソ!? ホント!?

朝食の定番おみそ汁、塩分が多いので飲まない方がいい!



みそには、血圧を下げ、脳卒中を防ぐ効果があると言われています。

朝食を食べると摂取カロリーが多くなって太るらしいよ!

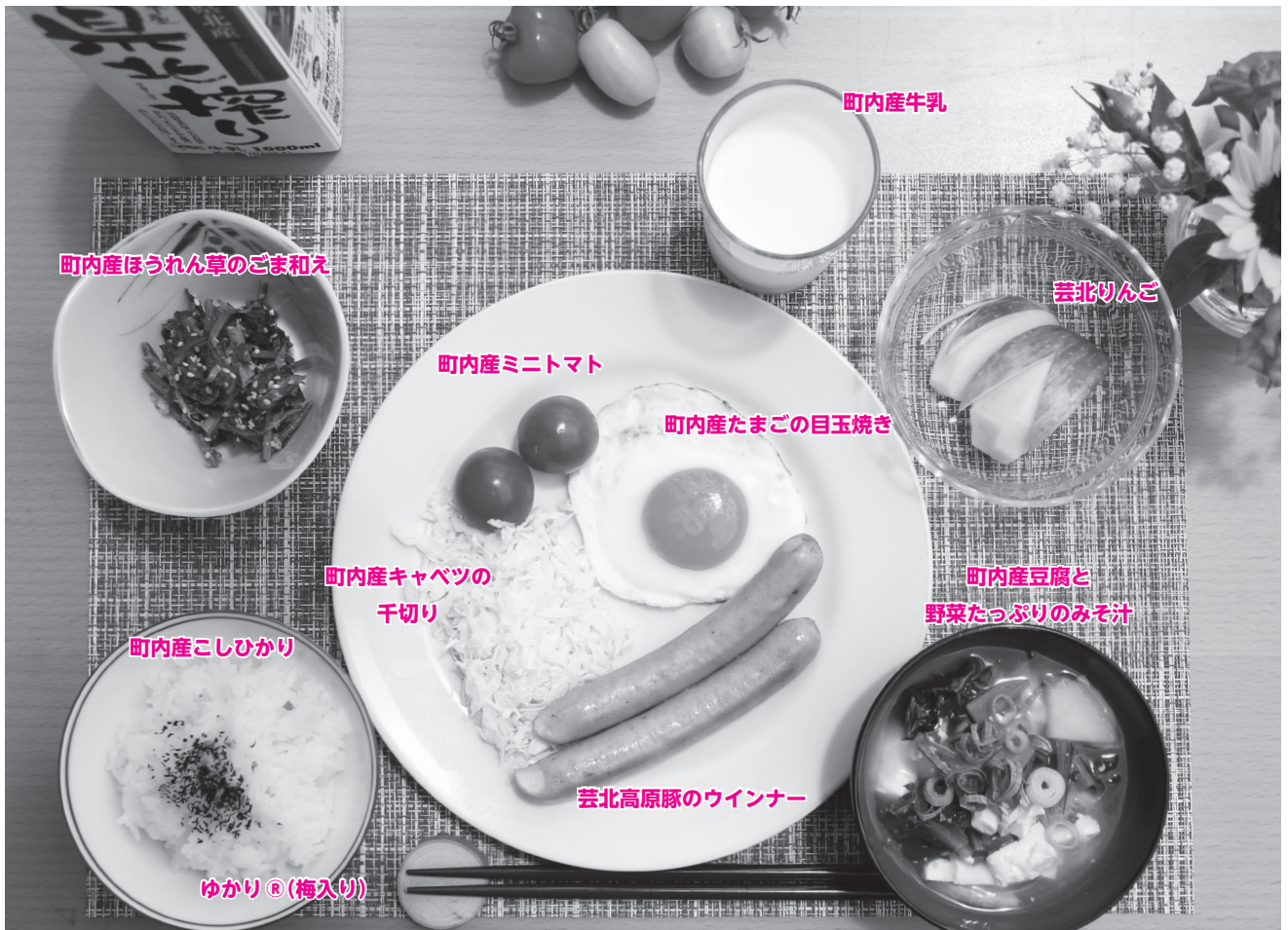


朝食を食べないと、エネルギー代謝が落ち、「やせにくい体」になります!

時間がないときは、総菜パンでも何でもとにかく食べたほうがいい!



朝食を習慣づけることが大切です。主食とタンパク質は必ず摂りましょう。



## なぜ朝食を食べないのか？

北広島町の行ったアンケートでは、朝食を「ほぼ毎日食べている」人の比率が、平成26年には約92%でしたが、平成29年には約86%と減少しています。

全国を対象としたある民間企業の調査では、朝食を食べない理由として「朝食を作ったり、食べたりにする時間がない」「朝は食欲がわかない」「ダイエットのため」が上位を占めていました。

### 1 時間がない

日本人の平均就寝時刻は午後11時15分と言われています。8時間睡眠の場合、起床時間は午前7時15分となり、朝食を準備し、食べ、片付ける時間が不足します。

### 2 朝は食欲がわかない

夜遅くに帰宅すると、夕食時間が遅くなってしまふことがあります。遅い時間に飲食をすれば、睡眠の質が下がり、朝起きるのがつらくなったり、朝の早い時間に空腹を感じることが難しくなったりします。

## 朝食時短

# Tips

まずは朝食習慣を！



### 2 みそ玉でカンタンみそ汁

みそにだしやねぎ、乾燥わかめなどを入れて丸めてラップしておく、自家製のインスタントみそ汁に。冷凍もできます。



### 1 貝だくさんのおかずみそ汁

貝だくさんのみそ汁はそれだけでおかずに。一汁の準備だけで済むので手軽です。納豆や目玉焼きを入れても○。



# 朝食に牛乳をプラスワン

## プロが教える / おいしいごはんを炊くポイント



牛乳はカルシウムだけでなく、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミンがバランスよく含まれています。

牛乳は少ないエネルギーでバランス良く栄養素をとることができる栄養素密度の高い食品で、健康的なダイエットにも効果的と言われています。

幼児はもちろん、脂質が不足しがちな高齢者などが効率よくエネルギーやビタミン類を補給するのに適しています。

朝食に牛乳をモ～1杯プラスワン！もちろんヨーグルトなどの乳製品も○。



モ～1杯！

### 1 研ぎ



お米はとにかく優しく研いで。プラザルを使うと、お米が傷つきません。1回目の研ぎ汁は、ぬかが多く含まれるのですぐに捨て、3回に分けて研ぎましょう！

### 2 吸水



水温によってお米に吸水させる時間は違います。普通の水道水の温度であれば、夏場は30分、冬は1時間をめやすに水に浸してから炊くのが○。

### 3 水加減



新米は炊飯器の目盛りより気持ち少なめの水で炊きましょう。お米の品種によっても水の量は違います。こしひかりよりあきたこまちの水は少し多めに。

### 4 炊き



吸水させていれば、「早炊き」コースがおすすめ。炊きあがったらすぐに保温を切り、シャリ切りを。すぐに食べないときは熱いままラップして冷凍。

### 5 シャリ切り



しゃもじでまさに「米を切る」シャリ切り。炊き上がったらずぐにフタをあけて、シャリ切りをして、余分な水分を飛ばしましょう。こねると粘りが出て×。



／ 教えてくれたのは

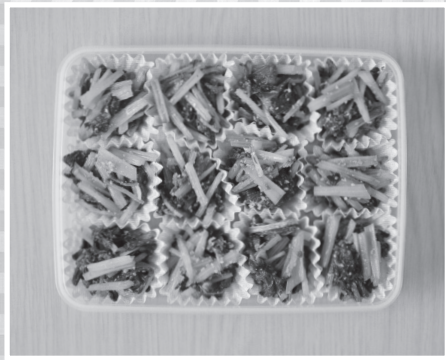
レストラン響  
お酒ゆき  
小田優貴 料理長

まずは朝食を習慣に  
食欲には生活リズムが大きく関係しています。朝・昼・夜と規則正しい食生活を送ると、食事時間に合わせてちょうどよい時間にお腹が空くようになります。  
朝食抜きの日が続くと、こういったリズムを消化器官が忘れてしまうので、朝食を生活リズムのなかに取り入れ、習慣づけることが必要です。  
休日や、夜の時間で工夫して、朝食の準備にかける時間を短縮したり、遅い時間に飲食することを避けて、まずは朝食を食べる習慣を身につけましょう。



### 5 トーストアレンジ

ハムチーズ、のり納豆、ツナマヨネーズ、ベーコンエッグなどアレンジは無限大。洗い物も減らすことができます。



### 4 作り置き冷凍おかず

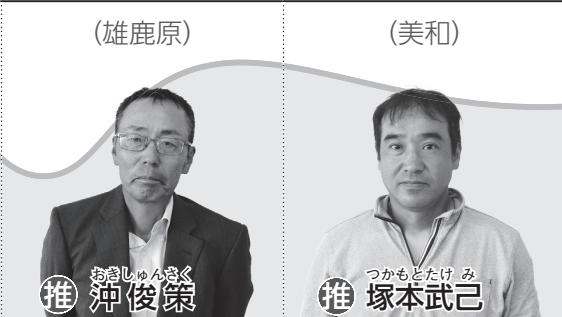
時間のある週末などに、冷凍できる作り置きのおかずを作っておけば、手軽に朝食に1品プラス。お弁当のおかずにも。



### 3 卵かけごはんアレンジ

卵は他のタンパク質と比べて消化吸収に優れています。かつお節やねぎ、ごまなどを加えることでアレンジが広がります。

委員 4人 農地利用最適化推進委員 5人



中立委員



中立委員…  
農業者以外の人で、中立な立場で公正な判断をする委員

# 紹介

委員 24人の新体制でスタートしました。  
当地区における農地利用最適化の推進に取り組みます。  
IP ☎ 050-5812-1857

大朝地域【農業委員3人 農地利用最適化推進委員4人】



地域【農業委員6人 農地利用最適化推進委員9人】



**豊平地域**【農業委員 4人 農地利用最適化推進委員 6人】

(阿坂・都志見)  <b>農</b> ひら たどしはる <b>平田敏春</b> <b>農政部長</b>	(今吉田・吉木)  <b>農</b> まつかわいさむ <b>松川 勇</b>	(琴庄・戸谷・長笹・共盛)  <b>農</b> おお た まもる <b>大田 守</b>
(西宗・中原・志路原・上石・下石、海応寺)  <b>農</b> やなぎだにとし お <b>柳谷敏男</b>	(今吉田・吉木)  <b>推</b> くろしえしげお <b>栗末茂雄</b>	(阿坂)  <b>推</b> はたなかかずひろ <b>畑中一弘</b>
(都志見)  <b>推</b> かなぎゆきかず <b>勘坂征和</b>	(戸谷・長笹・共盛)  <b>推</b> なかのよしや <b>仲野吉也</b>	
(琴庄・西宗・中原)  <b>推</b> ふくはら みえ <b>福原美江</b>	(志路原・上石・下石・海応寺)  <b>推</b> あらいしげお <b>藤浦 進</b>	

**芸北地域**【農業委員 2人 農地利用最適化推進委員 2人】

(中野)  <b>農</b> いちかわよしかず <b>市川 隼和</b> <b>会長</b>	(八幡)  <b>農</b> た えだひろあき <b>田枝浩昭</b>
(中野南部)  <b>推</b> にいのみやのぶ <b>仁井山電俊</b>	(八幡)  <b>推</b> なか えつとむ <b>中江 務</b>

# 農業委員

## 農地利用最適化推進委員

8月から、農業委員 18人、農地利用最適化推進委員 2人。農業委員と農地利用最適化推進委員が連携して、担当する地域での農業振興を図ります。

**問**北広島町農業委員会事務局（農林課 農地調整係）



**農** …農業委員

農地の権利移動や転用許可、農業委員会の意思決定権を持つ特別職の地方公務員



**推** …農地利用最適化推進委員

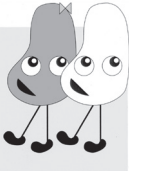
担い手への農地の集積や、遊休農地の発生防止など、主に現場での活動を担う委員

**千代田地域**【農業委員 2人 農地利用最適化推進委員 3人】

(八重東)  <b>農</b> にいのみやたかのり <b>二井川敏幸</b> <b>農政副部長</b>	(壬生)  <b>農</b> しただかみちのり <b>下岡道範</b> <b>会長職務代理者</b>	(八重西) <b>欠員</b>
(今田・春木・後有田)  <b>推</b> せんいちいち <b>千日一夫</b>	(古保利・有田・石井谷)  <b>推</b> たしまいさお <b>田島 勲</b>	(壬生・川西・惣森・川東・川井・丁保余原)  <b>推</b> みちかわしょうじ <b>道川彰司</b>

# 健康通信

保健課  
健康増進係  
IP☎1853

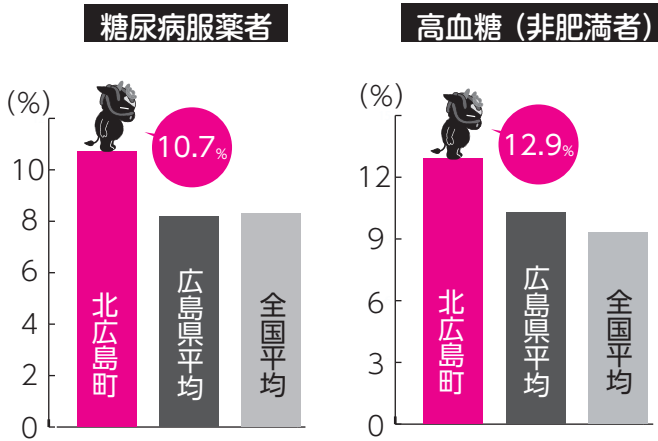


まめこ  
きたひろしま

## 糖尿病に気をつけよう

糖尿病は予備軍を含め、国内に2千万人の患者がいると言われて  
います。

北広島町国保の健診データでは、非肥満者の高血糖の割合が12・9%、糖尿病の服薬者が10・7%（いずれも令和元年度）であり、国や県と比較して高い値です。



## 糖尿病の合併症

高血糖を放置すると、視力障がいや手足のしびれ、脳梗塞や心筋梗塞、動脈硬化など、深刻な合併症を引き起こします。また、糖尿病性腎症により人工透析が必要となることもあります。

## 効果的な運動

次のような有酸素運動が効果的と言われています。

- 1 食後1時間～1時間半の間で運動
- 2 1日30分以上を週3回以上の運動
- 3 「やや楽」あるいは「ややきつい」と感じる程度の運動

## 血糖値を上げにくい食べ方

- 1 野菜から先に食べる
- 2 主食は後半に食べる
- 3 飲み物で流し込まず、よく噛む

## 健診を受けて体調確認を

糖尿病の予備軍や糖尿病を早期に見つけるためには、定期的に健診を受けて状態を確認することが大切です。毎年1回、健診を受けましょう。

## 楽しく運動 いいこといっぱい!

### 私の元気づくり体験記

元気づくり推進事業は現在60会場を実施中です。参加者の声を紹介します。



新宮・東町元気クラブ

(毎週火・木曜日) 午後1時20分～2時50分

## もっと知りたい高血圧⑥

アルコールを飲んだすぐあとは血圧が下がります。しかし、飲酒量が増えるほど血圧が高くなること  
が分かっています。

多量飲酒は、高血圧以外にも、脳卒中や心疾患、夜間睡眠時無呼吸症候群などを引き起こします。

高血圧の治療中の人の飲酒量は、男性が、1日に純アルコール20gまで、女性は10gまでに控えることが勧められています。

## 純アルコール20gの目安

- ビール 500ml
- 日本酒 1合弱
- 焼酎 0.5合
- 酎酎ハイ 350ml

ふだん、右より多い量を飲酒している人が、いきなり量を減らす  
うとしてもうまくいきません。

まずは、半分の量に減らす、休肝日をつくるなど、できるところから始めてみてください。

飲み始めるとつい多量になって  
しまう人は、飲酒の機会を避ける  
ことも一つの方法です。



# こんにちわ！

ほうかつ

北広島町地域包括支援センターです。

問 保健課  
地域介護係  
IP ☎ 1 8 5 3



## 今朝、何食べた？

巻頭記事でもあるように、朝食を食べることは、体や脳の活動をスタートさせるために大切です。

高齢になるほど朝食の摂取率は高いと言われますが、「ご飯とみそ汁だけ」「ご飯と漬物だけ」「パンとコーヒーだけ」といった朝食では、十分に栄養が摂れているとは言えません。

朝食にも「さあにぎやか(に)いただく」\*の食品を取り入れましょう。

### 朝に食べたい食品「卵」

脳はさまざま形でアミノ酸を多く使っています。このアミノ酸のバランスが最も良いのが卵です。みそ汁に落とす、目玉焼きやゆで卵、温泉卵を添えるなどして、食事に取り入れましょう。なお、食事制限のある人は、かかりつけ医の指示に従ってください。

### 朝食におすすめの料理



きのこ入りスクランブルエッグ  
エネルギー 138kcal  
塩分 1.2g (各1人分)

#### 材料 (2人分)

- しいたけ 2枚
- きくらげ 1〜2枚
- ねぎ 1〜2本
- 卵 2個
- サラダ油 小さじ2
- ピザ用チーズ 10g
- 塩こしょう 少々

#### 作り方

- きくらげは水で戻して、1cm角のざく切りに。しいたけも同様に切っておく。ねぎは小口切りに。
- 卵を割りほぐし、ねぎとチーズを入れて混ぜておく。
- サラダ油を熱したフライパンに、しいたけときくらげを入れて炒め、塩こしょうする。
- ②を回し入れ、かき混ぜながら、全体に火を通す。

### 生活支援コーディネーターを 紹介します

今年度から新たに、佐古悦子さん(大朝地域)、平田敏春さん(豊平地域)が生活支援コーディネーターとして活動しています。

<p><b>豊平地域</b></p>  <p>なかみとえさん</p>	<p><b>千代田地域</b></p>  <p>ふくほらあや子さん</p>	<p><b>大朝地域</b></p>  <p>いしばしげんろう 石橋源郎さん</p>	<p><b>芸北地域</b></p>  <p>まえやまゆりこ 前山由里子さん</p>
<p><b>豊平地域</b></p>  <p>ひらたとしはる 平田敏春さん</p>	<p><b>千代田地域</b></p>  <p>ただせいこ 多田誠子さん</p>	<p><b>大朝地域</b></p>  <p>さきえつこ 佐古悦子さん</p>	<p><b>芸北地域</b></p>  <p>たかのちさ子さん</p>

住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように、地域へ出向き、困りごとに対する解決方法を地域のみなさんと一緒に考えます。

### 高齢者買い物支援便利情報を活用してください

生活支援コーディネーターが作成した「高齢者買い物支援便利情報」には、買い物物が難しいときに、配達をお願いできる店を掲載しています。

なお、配達可能な品や、配達可能地域が限られる場合があります。利用の際は、各店にお問い合わせください。

あなたの暮らしのお手伝い

### 高齢者買い物支援便利情報

※この情報は、主に、配達をしていただくことで、高齢者にやさしいお店を掲載しています。

宮ご利用の際は、各お店へ電話でご相談ください。

<p><b>【大朝地域】</b></p> <p>資料館 いとう 北広島町大朝1-1 配達可能: 惣菜・弁当 配達時間: 平日 9:00~18:00 ☎ 0826-82-3022 FAX 050-5812-3022</p> <p>Yショップ 浜田 北広島町3522 配達可能: 惣菜・弁当 配達時間: 平日 9:00~18:00 ☎ 0826-82-2184 FAX 0826-82-3787</p> <p>わさる マート南 北広島町215-1 配達可能: 惣菜・弁当 配達時間: 平日 9:00~18:00 ☎ 0826-82-3173 FAX 0826-82-3746</p>	<p><b>【千代田地域】</b></p> <p>北広島町豊平4-1-1 配達可能: 惣菜・弁当 配達時間: 平日 9:00~18:00 ☎ 0826-82-2311 FAX 0826-82-2798</p> <p>つくしの店 (有限会社つくの)</p> <p>セブン-イレブン 北広島町千代田1-1 配達可能: 惣菜・弁当 配達時間: 平日 9:00~18:00 ☎ 0826-72-3952 FAX 0826-72-3952</p> <p>セブン-イレブン 北広島町千代田1-1 配達可能: 惣菜・弁当 配達時間: 平日 9:00~18:00 ☎ 0826-72-7115 FAX 0826-72-7116</p>	<p><b>【芸北地域】</b></p> <p>八坂屋ストア 北広島町芸北2-2 配達可能: 惣菜・弁当 配達時間: 平日 9:00~18:00 ☎ 0826-72-2079 FAX 0826-72-4527</p> <p>かがわストア 北広島町芸北1-1 配達可能: 惣菜・弁当 配達時間: 平日 9:00~18:00 ☎ 0826-72-2205 FAX 0826-72-8097</p> <p>配達可能: 惣菜・弁当 配達時間: 平日 9:00~18:00 ☎ 0826-82-2680</p>
---	---	--

※お問い合わせ先: 0120-500-935

高齢者買い物支援便利情報リーフレット

問 北広島町シルバー人材センター  
IP ☎ 0 5 0 ・ 5 8 1 2 ・ 8 0 2 1

\*高齢期の食生活で摂取したい10食品「魚、油、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、芋類、卵、大豆製品、果物」の頭文字をとったもの

# 防災最前線

北広島町消防本部  
IP050-5812-1119  
火災情報  
IP050-5812-8119

## 119番通報の同時通訳の開始

外国人旅行者・住民が年々増加するなか、日本語が話せない人の119番通報に対応するため、電話通訳センターを介して三者間同時通訳を行い、迅速・的確に対応するサービスを導入しました。



## 外国人居住者も安心して生活を！

職場や近所の人など、身の回りに日本語の話せない人がいる場合は、多くの言語で通訳可能なこのサービスを教えてあげてください。このサービスは、24時間・365日対応しています。

## 対応言語

英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語・タイ語・ベトナム語・マレー語・ミャンマー語・タガログ語・インドネシア語・ネパール語・ドイツ語・フランス語・イタリア語・ロシア語・クメール語・モンゴル語・シンハラ語(計19言語)

## 三者間同時通訳



## 三者間同時通訳の方法

三者間同時通訳の流れは次のとおりです。

### 1 外国人通報者が119番通報

### 2 消防署の指令員が通訳センターに転送

通訳センターに転送した後は、通報者・指令員・通訳者の三者で通話状態になります。通報内容を話してください。

通訳センターに転送するとき、一時的に保留状態になりますので、切らずにそのまま待ってください。

令和2年度全国統一防火標語「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」  
住宅用火災警報器を設置しましょう！



## 秋祭りなどのイベント時の火災予防

不特定多数の人が集まるイベントで火気器具(ガスこんろ・発電機・七輪など)を使用する場合、火気器具を使用する露店ごとに消火器の設置が必要です。また、主催者や露店などの開設者は、3日前までに消防署への届出が必要です。



## 露店開設時の注意点

### ● 火気器具などの設置

不燃材料でできた台に設置して、周囲に可燃物を置かない。

### ● ガスボンベ

火気から離れた高温とならない風通しの良い場所に設置・保管する。また、水平な場所に置き、転倒防止のためチェーンなどで固定を行う。

### ● ガソリンなどの給油

周囲に火気がないことを確認して、圧抜きを行ってから容器のふたを開け、必ずエンジンを停止してから給油する。



Vol. 1

# 地域とともに

地域おこし協力隊通信・集落支援員だより

まちづくり推進課 地域づくり係

IP ☎ 050-5812-1856



地域おこし協力隊の活動はフェイスブックでも発信中▶



チェーンソーや薪割り機を使った作業の様子



かねだ たつひこ  
金田龍彦 隊員

## 山の仕事、まず自分から

人が山に入って木を伐る習慣が失われ、手入れされなくなった山は少しずつ荒れてきています。芸北で行われているせどやま再生事業のように、人が再び山に入る習慣を取り戻す仕組みを作りたいと思っています。

そのためには、まず山と木について知ることが必要だと考え、チ

エンソーの扱いと薪づくりについて講習と研修を受けました。エンジンの始動にも手間取る始末ですが、実際に切ったり割ったりすることでそれぞれ「木の個性」が見えてきました。(金田)



ひら たよし たか  
平田義孝 支援員

## ブツポウソウを町の鳥に

北広島町には夏鳥としてアジア東部から4月下旬〜5月中旬にかけてブツポウソウが飛来し、繁殖後9月上旬にはアジア東部に飛び立ちます。



巣箱を訪れるブツポウソウ

大朝地域では、平成23年に大朝小学校の児童と保護者のみなさん(北広島町ドリームメーカー実行委員会)で14か所に巣箱を設置しており、数か所で繁殖が確認されていきました。

今年の春には、「ブツポウソウを町の鳥に！」とマニアックなシルバーおじさんたちと、新たに12か所に巣箱を設置し、併せて壊れた巣箱の修繕を行いました。



新たな巣箱の設置作業

この7月には7か所で繁殖が確認できました。来年度はさらに巣箱を増やしたり、巣営しなかった箱の高さや場所を変えながらブツポウソウ飛来の条件づくりに取り組みます。(平田)

# クマによる人身事故を防ごう

ツキノワグマの目撃や民家付近への出没が増加しています。秋に向かうこれからの時期は、えさを求めて徘徊する機会もますます増えます。



ツキノワグマ

クマによる人身事故を防ぐために、一番大切なことはクマの目撃が多い場所には行かないことです。知らずに入ったとしても、クマのフンや足跡、獣の匂いを感じたらすぐに引き返しましょう。

クマが活発に活動する時間帯は明け方と夕方と言われています。出没地域でのこの時間帯は特に周囲に気を配りましょう。

問 農林課 林業振興係

IP ☎ 050・5812・1857

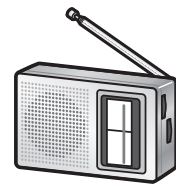
## クマに出会わないための3つのポイント



人家や農地周辺やぶや林地などを刈り払い、クマの隠れ場所となる茂みを取り除きましょう。



クマを引き寄せないように、えさとなる庭先の果樹などは放置しないで、早めに取り去りましょう。



鈴、ラジオなど音が出るものを携帯する、歌を歌うなどしてクマに自分の存在を教えましょう。

## ツキノワグマ

体長：120～145cm  
 体重：60～100kg  
 嗅覚：犬並に鋭い  
 視覚：人並かそれ以上  
 聴覚：高音敏感、低音鈍感  
**運動能力**  
 短時間なら時速50km程度で走る。泳ぎもうまい。爪のたつ物であれば垂直の壁も登ることができる。



# 10月1日は「浄化槽の日」

10月は「浄化槽月間」です。

浄化槽を使用するためには、きちんとした環境を保つ必要があります。この機会に、浄化槽が適正に維持管理されているか確認してみしましょう。

## 維持管理に重要な3つの項目

次の3つの作業は、浄化槽法で管理者に義務付けられています。

### 1 保守点検（メンテナンス）

専門業者に委託し、浄化槽が正常に機能しているかの点検、装置の修理、消毒剤の補給などを行います。

保守点検の回数は、浄化槽の種類や規模ごとに決まっています。家庭用の浄化槽であれば、3～4か月で1回以上の点検が必要です。

### 2 清掃

浄化槽を使用していると、その内部に汚泥などが溜まりまます。この汚泥などを、バキューム車により定期的に抜き取ることで、浄化槽からの汚泥の流出や悪臭の発生などを防止します。

清掃の回数は、家庭用の浄化槽であれば、1年に1回以上であることが一般的です。汚泥が溜まりやすい全ばつ気式は、およそ6か月に1回行う必要があります。

### 3 法定検査

● 設置後の水質検査（7条検査）  
 浄化槽が適正に設置（使用）されているか確認する検査です。

● 年1回の定期検査（11条検査）  
 維持管理（保守点検・清掃）が実施されているか、排水が十分に浄化されているかを確認する検査です。

法定検査は、県が指定した検査機関が実施します。

## 法定検査機関

【ガイドライン検査】  
 10人槽以下 5年に1回  
 11人槽以上 毎年

（公社）広島県環境保全センター

☎ 082・849・6411

【ガイドライン検査実施年度以外】  
 （公社）広島県浄化槽協会

☎ 082・569・5540

## 経営相談窓口を開設しています

コロナ禍で困っている中小・小規模事業者を対象として、中小企業診断士、社労士などの外部専門家による相談窓口を次の表のとおり開設しています。経営相談、各種支援策の活用などについて相談できます。相談は無料です。まずは気軽にご相談ください。

内容など	場所	日時	問い合わせ・予約
経営・金融相談 (融資制度・補助金申請支援など)	北広島町商工会本所会議室 (北広島町有田 1234-1)	第2・第4火曜日、 毎週木曜日 午前9時～正午、 午後1時～4時	北広島町商工会 ☎ 0826-72-2380 ※相談時間確保のため、 事前予約をお願いします。
経営・労働関係相談 (雇用調整助成金など 国の支援制度の周知・ 手続き支援など)		第3木曜日 午前9時～正午、 午後1時～4時	
広島県よろず支援拠点 (経営全般、創業など)	道の駅舞ロードIC千代田 会議室 (北広島町有田 1122)	第1・第4水曜日 午前10時～正午、 午後1時～4時	商工観光課 IP ☎ 050-5812-8080 または 広島県よろず支援拠点 ☎ 082-240-7706

※北広島町商工会では、商工会職員による相談を随時受け付けています。  
※商工観光課では、セーフティネット保証などに係る認定申請を受け付けています。

☎商工観光課 商工振興係 IP ☎ 050-5812-8080

☎北広島町商工会 ☎ 0826-72-2380



### 障がいを知り、共に生きる

## 障害者差別解消法

障害者差別解消法は、行政機関や民間事業者での「障がいを理由とする差別」を無くし、すべての人が障がいの有無に関わらず、お互いに尊重しあいながら共生できる社会をつくるための法律です。この法律では、「不当な差別的取扱い」と「合理的配慮をしないこと」が差別であるとされています。

また、対象となる「障がいのある人」とは、障害者手帳を持っているいないに関わらず、身体障がい、知的障がい、精神障がい（発達障がいを含む）、その他心身の機能の障がいがある人としています。



### 「不当な差別的取扱い」とは

正当な理由がないのに、障がいがあるということなどでサービスなどを提供しなかったり、制限をすることです。また、障がいのない人には付けられないような条件を付けたりすることも含まれます。

### 「合理的配慮をしないこと」とは

障がいのある人などから、生活上で行動などを妨げていることに対して、何らかの配慮を求める意思表示があったにもかかわらず、合理的な配慮をしないことです。

障がいのある人への差別をなくし、周囲の理解や配慮によって障がいの有無に関わらず、誰もがお互いに尊重される優しい地域社会を目指しましょう。

☎福祉課 地域福祉係 IP ☎ 050-5812-1851

# 令和元年度ふるさと寄附金制度 寄附金運用状況

全国から、ふるさと寄附を通じて北広島町を応援していただき、ありがとうございました。

令和元年度は、寄せられた寄附金を次のとおり活用しました。引き続き応援をよろしくお願いいたします。



道の駅での神楽定期公演



壬生の花田植



ロケットを飛ばそう (夢プロ)

## 【令和元年度寄附金運用状況】 7事業 計 1,000万円

事業名	事業内容	充当金額
観光振興対策事業	北広島町の神楽の振興と知名度の向上、神楽ファンの拡大を目的として、道の駅舞ロード IC 千代田で神楽の定期公演を行いました。定期公演は、町内4地域の神楽団が月に1回、計12回出演します。	100万円
文化財保護管理事業	ユネスコの無形文化遺産・国重要無形民俗文化財「壬生の花田植」を公開し、併せて県指定の貴重な無形民俗文化財の伝承を図るため、「壬生の花田植と無形文化財合同まつり」を開催しました。	80万円
小学校教育振興事業	町内の各小学校に、図書を購入しました。	61万6千円
北広島町図書館運営費	生涯学習と文化活動の拠点として、読みたい本、新しい本が豊富にあり、誰もが気軽に楽しく利用できる図書館運営を図るため、図書資料を購入しました。	149万4千円
北広島ふるさと夢プロジェクト事業	153名の児童が町内の民泊家庭での体験をしました。植松努氏の講演を行い、児童と一緒にロケットを作りました。	392万円
新規定住促進事業	町内4か所にあるお試し住宅の運営・管理費用を助成しました。	108万円
コミュニティ振興対策事業	各地域協議会へ活動費を助成しました。	109万円

問まちづくり推進課 定住推進係 IP ☎050-5812-1856

## 芸北 B&G 海洋センター・芸北運動公園は開館しています！

7月の豪雨により、運動公園内の敷地のり面の一部が被害を受け、1週間の休館を余儀なくされましたが、現在は開館しています。

これからも、地域に根ざしたスポーツ活動の拠点施設として、積極的な利用をお願いします。



問芸北 B&G 海洋センター・芸北運動公園 ☎0826-35-1045



生活支援ハウスを見学する参加者



ギフトの注文受付の様子

## 新設のグループホームや生活支援ハウスなど 豊平診療所2階改修工事完成見学会

8月23日(日)、改修工事が完成した豊平診療所2階の見学会が開催されました。

当日は、72人の町民や議員などが参加し、新設されたグループホームや短期でも入所できる生活支援ハウスなどを見学。会に参加した女性は「高齢者の多い地域なので、現在の介護事情に合った機能が備えられた施設があることは大変心強い。生活のうえでの安心材料となる」と真剣な表情で話しました。



整備したワンタッチテント

## 千代田地域づくり協議会 ワンタッチテントを整備

8月、宝くじコミュニティ助成事業を活用して、ワンタッチテント14張を千代田地域づくり協議会が整備しました。

同事業は、(一財)自治総合センターが宝くじの収益金を財源に、地域コミュニティ活動の発展と、宝くじの普及広報を図るため、コミュニティ振興に必要な設備などの整備に関する助成を行うもので、整備により、地域コミュニティ活動のさらなる活性化が期待されます。

## まちづくり推進課や商工会が中心となって企画 きたひろ産品フェアを開催

7月18日(土)・19日(日)、コロナ禍で販売量が減少している生産者や事業者を支えるため、町内産品をギフトで送る新習慣を提案しようと、「きたひろ産品フェア」をショッピングセンターサンクスで開催しました。

当日は、多くの人々がギフトを注文する姿が見られ、2日間で196セットを販売しました。その後、8月10日(月)まで各事業者でも注文を受け付け、合計501セットを発送しました。



左から出店主任、上西社長、箕野町長

## 企業版ふるさと寄附 ゼネラルスチール(株)に感謝状

7月22日(水)、町長室にゼネラルスチール(株)の<sup>うえにしかつり</sup>上西且規代表取締役社長を招き、地方創生応援税制制度(企業版ふるさと納税)を通じた100万円の寄附に対する感謝状の贈呈を行いました。

この寄附は、コロナ禍による観光・交流人口の減少への対策や、町内特産品のPR、販路の拡大に使います。上記の「きたひろ産品フェア」も今回の寄附金を活用して開催しました。

# またたびろ お知らせ伝言板

問：問い合わせ先

お知らせについて、詳しくは文末に記載されている問い合わせ先へ電話をお願いします。なお、先問へ電話をお願いします。IP電話番号は下4桁のみを記載していただきますので、電話をかける際は050・5812の後に、4桁の番号をダイヤルしてください。

## インフルエンザ予防接種の助成

子どもと高齢者のインフルエンザ予防接種費用を助成します。

### ●子どもの予防接種

**対象者** 生後6か月から小学校6年生までの子ども（平成20年4月2日～令和2年3月31日生まれ）のうち、希望する人

### 接種医療機関

町内・近隣の指定医療機関

### 費用（保護者の負担額）

一人1回1,000円（2回まで）

### 期間

10月1日～令和3年1月31日まで

※指定医療機関以外で接種した場合はお知らせください。

### ●高齢者の予防接種

#### 対象者

○65歳以上の人（昭和30年12月31日までに生まれた人）

○60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある「身体障害手帳1級」を所持する人

### 接種医療機関

「広島県広域化予防接種事業」に加入している医療機関

### 費用（接種者の負担額）

一人1回1,000円

### 期間

10月1日～令和3年1月31日まで

※対象者には、あらかじめ接種券と予診票、説明書を送付します。※発熱や咳などの症状がないことを確認して、受診してください。※マスクの着用・手指消毒など、感染症対策をお願いします。※医療機関によっては予約が必要です。

問 保健課 健康増進係 IP ☎ 1853

## 看護職員復職支援研修

広島県ナースセンターでは、看護職の再就業への不安を軽減するために、セミナーや病院、訪問看護ステーションでの実践研修などを行っています。この研修は広島県が委託実施しています。

●シミュレーターによる技術研修  
シミュレーターを活用した看護技術（採血・注射・吸引）の研修を行います。

### ●事前研修

看護技術に不安がある人に、看護実践研修の前に、最新の医療や看護に関する講義や技術演習を行います。

### ●看護実践研修

病院や訪問看護ステーションで実践研修を行います。

### ●ナースカフェ

離職中でいずれは復職を考えている看護職の人を対象に交流会を開催します。

### 費用 無料

問 広島県ナースセンター

☎ 082・293・9786

## 広告

台風シーズン前に！  
雨漏りする前に！！  
早めの対策

**コロナ特別キャンペーン！**  
当社通常  
足場料 **90%off!!**

※塗装工事には別途・塗装代・材料代などがかかります

**外壁塗装・屋根専門店**

**ウエストプラス**  
WEST PLUS

私が対応します！  
地元は検査して  
活動しています

[担当直通] **090-4807-0570**  
北広島町本地5241-1 営 9:00~18:00 休日曜  
**0120-78-7716**



## 麻薬・覚せい剤乱用防止運動

10月・11月は「麻薬・覚せい剤乱用防止運動月間」です。

麻薬や覚せい剤、大麻、シンナー、危険ドラッグの乱用は、乱用者個人の心と体をむしばむばかりでなく、犯罪や事件、事故を引き起こし、社会にも大きな不安を与えます。

近年、乱用が女性や青少年にも浸透してきています。

麻薬や覚せい剤の乱用者を立ち直らせるためには、家族や周囲の人たちの妥協を許さない毅然とした態度が必要です。麻薬・覚せい剤・危険ドラッグなどの乱用を根絶しましょう。

問保健課 健康増進係 IP ☎ 1853

## 子の看護・介護休暇が変わります

育児・介護休業法施行規則などの改正により、令和3年1月1日から、子の看護休暇・介護休暇を時間単位で取得できるようになります。事業者は、就業規則の変更、

社内制度の整備をしましょう。

なお、現在、半日単位での取得の対象外としている所定労働時間が4時間以下の労働者も、時間単位取得の対象となります。

問広島労働局雇用環境・均等室

☎ 082・221・9247

## 子育て世帯への臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯の生活を支援するため、4月分の児童手当の受給者に対して、対象児童1人当たり、1万円が支給されます。※3月分の児童手当の対象となっている新高校1年生も対象

※特別給付の受給者は除く

公務員以外の支給対象者は、申請は不要で、6月にすでに支給されていますが、公務員の支給対象者は申請が必要です。申請期限までに忘れずに申請してください。

申請期限 10月30日（金）まで

受付時間 午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日・祝日は除く

申請場所 福祉課・各支所住民係

※郵送でも10月31日（土）まで申請を受け付けます。福祉課子育て支援係に郵送してください。

問福祉課子育て支援係 IP ☎ 1851

## 司法書士会困りごと電話相談

広島司法書士会では、新型コロナウイルス感染症に伴う、生活や仕事などに困りごとを抱えた人の相談に応じる電話相談窓口を、次のとおり開設します。

気軽に相談してください。

日時 10月28日までの毎週月・水曜日（祝日を除く）の午後5時～

8時まで

費用 無料

相談例

○収入が減り、生活ができない

○売上が減少し、従業員への給与支払いができない

○家賃やローンが払えない

○会社から無給での休業を命令された

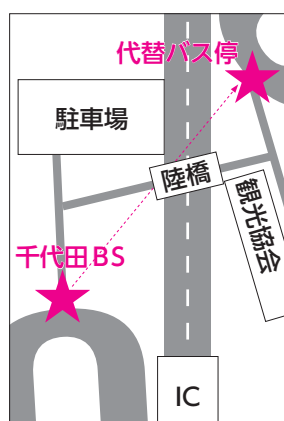
問広島司法書士会電話相談

☎ 0120・555・503

## 千代田IC併設バスレーンの夜間閉鎖

舗装補修工事を行うため、10月12日（月）夜～10月17日（土）朝（5夜間）の午後8時～翌午前6時まで、千代田IC併設バスレーンを閉鎖します。

なお、当該バスレーン閉鎖期間は、舞ロードIC千代田のバス停を代替運用します。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



問西日本高速道路(株)中国支社

千代田高速道路事務所

☎ 0826・72・5331

9月23日水 発売!!

1枚300円

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

（財）広島県市町村協賛協会

どうつながるちかう仲間

# 地域づくりセンターだより



地域づくりセンターでは、年間を通じてさまざまな行事・講座や自主サークルの活動などが行われています。今回は、センター講座についてお知らせします。

## やさしい腸もみ体験講座

健康のバロメーターともいわれる腸。自分でできる腸もみ法を学んで、腸内環境を整えませんか。

▶日時 10月14日(水) 午前10時～11時30分

▶会場 千代田地域づくりセンター

▶定員 10名(申込順)

▶参加費 無料

▶講師 よしだちひろ 吉田千尋さん

※9月24日(木)より受付開始

講座は着衣で行います▶



## パソコン教室

▶定員 各コース9人(申込順)

### ①ワード基礎コース

▶日時 11月4・6・10・13日(4回連続講座)  
午前9時30分～11時30分

▶会場 千代田地域づくりセンター

### ②エクセル基礎コース

▶日時 12月11・15・16・18日(4回連続講座)  
午前9時30分～11時30分

▶会場 豊平地域づくりセンター

※詳しくは千代田地域づくりセンターまでお問い合わせください。  
※新型コロナウイルス感染予防に配慮して実施しますが、状況によっては中止する場合があります。



問 芸北地域づくりセンター(芸北文化ホール) IP ☎2070  
千代田地域づくりセンター IP ☎2249

大朝地域づくりセンター IP ☎3025  
豊平地域づくりセンター IP ☎4020

## とよかん通信

### 図書館職員のおすすめする本

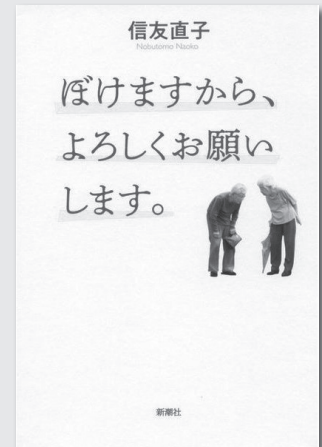
『ぼけますから、よろしくお願ひします。』

のぶともなおこ  
(信友直子著/新潮社)

広島県呉市に暮らす、85歳で認知症の診断を受けた母と93歳で初めて家事をする父。離れて暮らす著者である娘によって、認知症介護に直面した家族の真実がつつられています。

※紹介した本は、図書館本館に所蔵しています。貸出中の場合には予約もできません。

問 北広島町図書館 IP ☎050-5812-3775



現在の建物の外観

### ただいま建設中! 新北広島町まちづくりセンター ~今月の工事の状況~

建物を囲っていた足場の一部が解体され、ようやく姿を現した新センターは、すでにガラス窓も取り付けられ、外壁の塗装も進んでいます。

屋外では、屋根防水工事や駐輪場の基礎工事が行われ、工事現場全体がにぎやかになってきました。

問 まちづくり推進課 地域づくり係 IP ☎050-5812-1856



## 9月30日(水)

- 固定資産税 [3期]
- 国民健康保険税 [3期]
- 後期高齢者医療保険料 [3期]

## 11月2日(月)

- 町県民税 [3期]
- 国民健康保険税 [4期]
- 後期高齢者医療保険料 [4期]

[8月末日現在] ( ): 前月比

人口	18,297人	(9減)
転入	41人	
転出	33人	
出生	5人	
死亡	22人	
世帯数	8,562世帯	(7減)

### 広報きたひろしまへ

#### ご意見などをお寄せください

アンケートに答えるには、左下の二次元バーコードから町ホームページのアンケートフォームにアクセスしてください。

なお、回答内容については、紙面で紹介する場合があります。



今回のテーマは  
「高齢者が生き生きと暮らすためには」

フランスではクロワッサン、イギリスでは卵とベーコン、インドではチャパティと言ったように、それぞれの国に「朝食の定番」があります。

日本の朝食の定番と言えば、やはりみそ汁。春にはふきのとう、夏にはみょうがを入れたみそ汁がわが家の定番でした。小さい頃には「苦いし、辛いし、おいしくないな」と思っていたあの味も、大人になった今では、季節を感じる懐かしい味です。わが子にも食べさせたいふるさとの味です。④

# Stop

## 消費者トラブル

### 熱中症

室内でも水分補給はこまめに

#### 事例1

起床時から脱力感があり、動くことができなかった。しばらく様子を見るも症状が改善せず、救急車で運ばれた。(60代)



#### 事例2

エアコンをつけず、扇風機をつけた状態でぐったりしてしまい、救急車で運ばれた。(90代)

#### 《ひとこと助言》

- 室内でも熱中症が起きており、注意が必要です。
  - のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
  - 室内にいるときは、日光を遮る、風通しを良くするなど、室内が高温にならないようにしましょう。また、無理せずエアコンや扇風機をじょうずに使って室温を調節することも大切です。
  - 家族などの周りの人は、積極的に声かけを行うなど、様子に変化がないか気を配りましょう。
- (参考：見守り新鮮情報 第367号)

### ◎困ったときは、消費生活相談室へ!!

#### 北広島町消費生活相談室

☎0826-72-5571 [消費生活相談室専用]  
毎週木曜日(祝日・年末年始除く)10時~12時・13時~16時

#### 問 広島県生活センター

☎082-223-6111  
月~金曜日(祝日・年末年始除く)9時~17時

#### 問 北広島町人権・生活総合相談センター

IP ☎050-5812-5020



## 求人情報

町では、無料職業紹介を行っています。

町内求人情報の検索はこちら

町内での就職を考えている人は、気軽に相談してください。

#### 問 北広島町求人情報センター

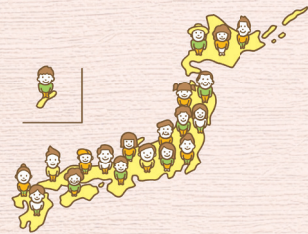
(まちづくり推進課 定住推進係内)

IP ☎050-5812-1856



北広島町 求人情報 検索

# 国勢調査2020



新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、  
調査員とみなさんの接触を少なくする調査方法をとっています

## 国勢調査の回答はできる限り

# インターネット

でお願いします

(インターネットでの回答が難しい場合は、郵送での回答も可能です)



みなさんのご理解とご協力を  
お願いします

インターネット回答は9月14日(月)午前0時から回答可能です。  
調査員から配布された調査書類なかの「インターネット回答利用ガイド」を  
準備して、右の二次元バーコードからアクセスしてください。

調査員による回収を希望する場合には、調査員と回収日時を約束するか  
下記問い合わせ先までご連絡ください。



国勢調査  
オンライン

問総務課情報電算係(統計担当) IP ☎ 050-5812-1850

スペイン語で  
話そう!

バモス ア コンベルサル エン エスパニョル

## ¡Vamos a conversar en Español!

プリマヴェーラ  
**primavera**  
【訳】春

オトーニョ  
**otoño**  
【訳】秋

ベラーノ  
**verano**  
【訳】夏

インビエルノ  
**invierno**  
【訳】冬



がんばれ!  
ドミニカ共和国

キタ♥恋CAMP  
北広島市はドミニカ共和国を応援しています



新型コロナウイルス感染症予防には、みなさん一人ひとりの心がけや協力が必要です。  
デマや風評に惑わされず、感染者や医療従事者、その家族への誹ぼう・中傷・差別はやめましょう。  
「こんなときだから」こそ、人には優しく、地域で支え合ってコロナ禍を乗り越えましょう。