

薬と健康について 考えてみませんか？

毎年、10月17日から10月23日までの1週間は、「薬と健康の週間」と定められています。この機会に、ご自身が服用する薬について振り返ってみましょう。



多剤服薬・重複服薬について

複数の医療機関で薬を処方してもらうと、薬の種類が増えて、気づかないうちに同じ作用の薬が重複して体に負担がかかる恐れがあります。自分の体を守るために、薬と上手に付き合っていきましょう。

※多剤服薬とは・・・必要以上に多くの種類の薬が処方され、それらを服用することです。一般的には4から6種類以上の薬を飲んでいる場合をいいます。ただし、治療上必要な薬の数が6種類を超える場合もあり、一概に多剤服薬が良くないとは限りません。

※重複服薬とは・・・同じ時期に複数の医療機関を受診し、同じ効能の薬が重複して処方され、それらを服用することです。

多剤服薬・重複服薬にならないために

○処方された薬について知りましょう

医師や薬剤師の説明を聞き、薬局で渡される説明書をよく読んで、作用や副作用を確認しましょう。

○重複受診に気をつけましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診すると、同じ作用の薬が重なり、体に危険が及ぶ場合があります。

治療や診断に不安がある場合は、納得のいくまで相談しましょう。

○お薬手帳を1冊持ちましょう

薬の飲み合わせや重複をチェックするため、必ず1冊にまとめて持つようにしましょう。

○薬は適切な量を処方してもらいましょう

薬はもらいすぎず、適切な量を処方してもらうことで、医療費の節約にもつながります。

○かかりつけ医・かかりつけ薬局をもちましょう

自己判断で服薬を中断せず、薬が重複しているかどうか、まずは医師や薬剤師に相談しましょう。

○マイナ保険証を活用しましょう

受診時や調剤時にマイナンバーカードを用いて受付し、情報提供に同意することで、過去に処方された薬の情報が医師・薬剤師とスムーズに共有できます。



薬と上手に付き合うことは、
健康を守る第一歩です。

気になることがあれば、
いつでも医師や薬剤師にご相談ください。



こんなときは見直しのサインかもしれません

- ・飲んでいる薬の数が多く感じる
- ・同じような薬が重複している
- ・副作用かもしれない症状がある

→一度、医師や薬剤師に相談してみましょう

お薬のこと、
一緒に考えて
みませんか？



わたしの夢、語ります

山路 ^{このは}心華 さん 美浜東小学校 6年 (太田)

みんなのヒーローになるために

私の将来の夢は、看護師になることです。理由は、人の命を助け、困っている人を助けられる「ヒーロー」になりたいからです。

私のお母さんは看護師をしています。家でおじいちゃんが、けがや病気にかかったとき、お母さんはとてもすばやく対応していて、私もこんな風に人を助ける仕事をしたいと考えるようになりました。

これから看護師になるために、病院へ見学に行って、患者さんやお年寄りの方との接し方等を学び、将来、看護師になったときに役立てたいです。そして、みんなから頼られる看護師になって、困っている人を助けられる「ヒーロー」になれるように、夢に向かって頑張ります。



CONTENTS 目次 広報みはま2026年10月号

- 2 わたしの夢、語ります／表紙の写真／目次
- 3 薬と健康について考えてみませんか？
- 4 台湾新北市石門区 ホームステイ
- 8 まちウォッチング
なびあすKid's Day / こどもおとなも夏祭り 他
- 10 まちのニュース
コンテナ型ホテルの立地及び災害時協定を締結
- 11 みはまのまなび通信 Vol.16
- 12 情報BOX
人間ドックの検診費用を助成します / スマホお困りごと相談会を開催します 他
- 18 美浜発電所の状況について
- 20 すこやか放送局
- 22 観光シリーズ Vol.6
- 23 ふるさと昔よもやま話173／文芸欄
- 24 ハートフル広場
はじめてバスデー／町人さん／慶弔／人口の動き／広報クイズ
- 26 くらしのカレンダー

- 表紙の写真 -



日向区の八朔祭で行われた奉納相撲の様子です。

この奉納相撲では、日向区青年会の若者や子どもたちにより、何度も力強い取り組みが繰り広げられます。

土俵際の熱き攻防に、会場へ集まった観客たちからは歓声が沸き起こり、にぎわいを見せていました。(関連第9頁)

石門区 7 日間の行程



7/28
(火)

台湾に到着！ ドキドキの海外生活スタート

台湾桃園国際空港に到着すると石門区からの出迎えがあり、生徒たちは今回のホームステイでパートナーとなる石門実験国民中学生と初顔合わせをしました。



パートナーと初顔合わせ

7/29
(水)

見て、食べて、台湾を満喫！

新北市政府を見学後、温泉博物館や金剛宮の四面佛等を観光しました。

夜に開かれた歓迎晩餐会では、パートナーやパートナーの家族も参加し、楽しく会話をすることができました。



歓迎晩餐会でパートナー家族と

7/30
(木)

六福村で大はしゃぎ！

遊園地や動物園、プールが一体となったテーマパーク「六福村」でウォータースライダーやアトラクション等を楽しみました。

一緒に体を動かしたことで、より仲が深まりました。



パートナーとウォータースライダー

7/31
(金)

緊張のホームステイスタート！

石門実験国民中学校で、歓迎会が行われ、「ロボット格闘大会」や「お餅 DIY」等を体験しました。

また、この日から石門実験国民中学生宅でのホームステイが始まりました。



ホームステイ先のご家族と一緒に

8/1
(土)

台湾の文化を体験！

忠烈祠の兵隊による交代儀式の鑑賞や、五股の維格餅家でパイナップルケーキ作り体験を行いました。

ホームステイはこの夜が最後となり、生徒たちはパートナーと思い思いの時間を過ごしました。



ホームステイ先でパートナーと一緒に

8/2
(日)

台湾最後の夜、楽しい思い出を

八里十三行博物館の見学や、市内の大型商業施設でショッピングをしました。

台湾最後の夜となった送別晩餐会では、石門実験国民中学生たちと一緒に歌やダンス等を楽しみました。



送別晩餐会でパートナーと一緒に

8/3
(月)

「また会おう！」パートナーとのお別れ

石門区公所でのお別れ会では、別れを惜しみ握手したり、抱き合う生徒たちの姿が見られました。その後、台湾桃園国際空港へと向かい、生徒たちはパートナーに見送られ日本への帰路につきました。



桃園国際空港でパートナーとのお別れ

美浜中学生が海外で交流し、異文化を体験

台湾新北市石門区ホームステイ

7月28日から8月3日までの7日間、美浜中学校の生徒8人と教員・町職員の引率者5人による「美浜町ジュニア対外交流団」が、本町と姉妹都市提携を結ぶ台湾新北市石門区を訪れました。

この訪問は、町の将来を担う美浜中学校の生徒が異国の文化や生活等について見聞を広め、新北市立石門実験国民中学生との交流を通して社会性・協調性を養い、心豊かでたくましい人材育成を目的に行われています。

ジュニア対外交流団の石門区訪問は、平成2年度以降1年おきに実施しており、コロナ禍で中止していたときもありますが、今回で17回目となりました。



新北市政府前

新北市石門区ってどんなところ？

新北市石門区は、台湾の首都・台北から北へ25kmに位置する台湾最北端の街です。平成22年12月に行政区が再編され、「石門郷」から「新北市石門区」に名称が変更されました。面積は51.26平方km（美浜町の約3分の1）、人口は約9800人です。烏龍茶やシイタケ、タケノコ、蘭の産地として有名で、12kmにも及ぶ海岸線は景観がすばらしく、絶好の観光地になっています。

本町とは、互いに原子力発電所が立地していることをきっかけに、昭和63年8月に姉妹都市提携を結び、以来交流を深めています。



生徒たちの感想



高橋 航 さん (1年生)

僕が今回参加したきっかけは、2年前に参加した兄が「楽しかった」と話していたことです。もともと台湾の街並みや風景にも興味があり、実際に行ってみたくらいと思い、参加しました。

台湾に着いて初めてパートナーと会ったときは、「大丈夫かな」と少し不安でしたが、台湾の皆さんが優しく支えてくれたおかげで、自然と楽しくなっていました。ホテルもとても快適で、温泉やおいしい朝食もあり、2日目には不安もすっかりなくなっていました。みんなとも少しずつ仲良くなり、残りの日々が楽しみになりました。

ホームステイ当日は、少し緊張しましたが、とても温かく優しい家庭で安心しました。パートナーの家族とバスで観光地へ行ったり、夜市にでかけたりしました。夜市へ向かうときは、バイクの後ろに乗せてもらい、とても速くてスリル満点でした。到着した後は、写真を撮ったりアイスクリームを食べたりして、台湾の夜を満喫しました。

楽しい時間はあっという間で、気付けば最終日でした。晩餐会では、みんなと楽しく過ごしましたが、空港でお別れするときはとても悲しかったです。1週間が本当に早く感じました。

今回のホームステイでは、台湾の文化や景色だけでなく、言葉が違って人と交流する楽しさを知ることができました。また来年1月に日本に来たときは、みんなで楽しく過ごしたいと思っています。台湾での1週間は、僕にとって忘れられない、とても良い経験になりました。

北村 なお さん (2年生)



私にとって今回のホームステイが、人生で初めての海外旅行でした。飛行機の窓から見た、瑠璃色の空に浮かぶふわふわの白い雲は、まるでソーダフロートのようにきれいで、おいしそうでした。

台湾は食べ物がおいしく、漢字表記なので、街を歩いていても何となく意味が分かります。日本ではあまり見かけなくなった指ハートの文化も残っていて、みんなとても情熱的でした。私は、人生初のモテ期を堪能しました。

一番不安で、一番楽しみにしていたホームステイは、今回の旅で一番心に残る思い出です。お城のように豪華なおうちで、パートナーのご家族がとても優しく迎えてくれました。夕食にはエビや手作りの小籠包がテーブルいっぱい並び、朝食にも手作りのパンやウインナー等、たくさんのごちそうを用意してくれました。母に台湾でのご馳走の写真を見せると、「パートナーが日本に来たときは、本気出す」と言ってくれました。私も全力でおもてなしをして、日本の文化や食をたくさん知ってもらいたいです。

パートナーとは、一緒に「鬼滅の刃」の映画を見て感動したり、夜に花火をしながら「別れるのが辛いね」と話したりしたことは、今でも鮮明に覚えています。

台湾の生活の中では、翻訳アプリの便利さと、頼りすぎることの危険さを学びました。これからは、英語を勉強して、自分の言葉で会話ができるようになりたいです。

6泊7日間の台湾では、日本ではできない素晴らしい経験をたくさんすることができました。この経験をこれからも大切にしていきたいです。

思い出フォトギャラリー



自己紹介等をする生徒たち



北投温泉にある地熱谷



金剛宮の四面佛観光



六福村でアトラクションを楽しむ生徒たち



人気撮影スポットのウェディング広場



石門洞の巨大な岩のアーチ下で



ホームステイ先のアットホームな様子



淡水老舗でショッピング

今回の訪問で、生徒たちは異なる言語や文化の違い、現地の人たちの温かさ等に触れ、初めての経験に戸惑いながらも多くのことを体験しました。

来年1月には、さらなる交友を築くために、石門実験国民中学生が本町を訪れる予定です。



ホームステイ先の家族とのお別れ



別れを惜しむ生徒

↓水鉄砲合戦を楽しむ子どもたち



シナプスプラスイベント こどももおとなも夏祭り

8月22日に、「シナプス+こどももおとなも夏祭り」がにぎわいゾーン(※)で行われました。

このイベントは、にぎわいゾーンに人の流れを生み出し、同エリアを町のにぎわいの中心とするため、380ベース実行委員会が企画・開催したものです。

当日は、三輪車レースや水鉄砲合戦、おばけ屋敷等が行われ、来場者は楽しいひと時を過ごしていました。
※なびあすからJR美浜駅までのエリア

↓見物人に狙いを定める天狗



五穀豊穰・子孫繁栄を願って 新庄 八朔祭

9月6日に、新庄区で八朔祭が行われました。
この祭りは、五穀豊穰と子孫繁栄を祈願するもので、区を東西に分け、午前と午後に行われています。

当日は「樽神輿」を担いだ区民らが日吉神社に向かって練り歩いたほか、神輿の後方から現れた天狗が、触れると子宝に恵まれるといわれる木製の「神棒」を持ち、女性の見物人を追いかけていました。

↓開会のあいさつをする戸嶋町長



新庄・高島間の道路整備を目指して 道路整備促進期成同盟会総会

8月27日に、美浜・高島広域避難・連携道路早期実現期成同盟会の総会が町役場で開催されました。

この同盟会は、新庄地区から滋賀県高島市マキノ地区までの道路整備を目指すもので、原子力災害時の避難道路や県境をまたぐ交流促進等の効果が期待されます。

総会では、早期着工等に向けたPR動画が上映され、参加者は同道路の必要性を再確認していました。

↓赤ちゃんの出世披露



海上安全と豊漁を祈願 日向 八朔祭

9月6日に、日向区で八朔祭が行われました。
この祭りは、海上安全と豊漁を祈願するもので、子ども太鼓の奉納等、さまざまな神事が執り行われました。

午後には、稲荷神社隣の沖波止広場で奉納相撲が行われ、青年相撲や子ども相撲、相撲甚句が祭りを盛り上げ、出世披露では、土俵の土を踏んだ1人の赤ちゃん力士の健やかな成長を祈願しました。(関連第2頁)

↓激しいタックルを振り切ってゴールへ突き進む選手



ラグビーで町を元気に 第10回山口良治杯 美浜町少年ラグビー記念大会

8月30日に、第10回山口良治杯美浜町少年ラグビー記念大会が総合運動公園で開催されました。

平成27年から始まった本大会は、第10回の記念大会として開催され、県内外から31チーム約500人の小学生が出場しました。

選手たちは、ゴールポストが設置された本格的な芝生のフィールドで白熱した試合を繰り広げていました。

↓沖にへ進む精霊船



先祖をしのび 精霊船送り

8月15日に、「精霊船送り」が菅浜海水浴場で行われました。

この行事は、先祖を供養するために行われているもので、菅浜区壮青年会を中心に、8月8日から1週間かけて、麦わらやかや、竹を使い船体が作られました。

当日は、沖へ向かう色とりどりに飾られた船を、区民らが先祖をしのび、手を合わせて見送っていました。

↓ゲームコーナーで遊ぶ子どもたち



夏のお楽しみイベント なびあすKid's Day

8月22日に、なびあすKid's Dayが開催されました。
このイベントは、子どもたちに夏休みをなびあすで楽しんでもらうこと目的に町が開催したものです。

当日は、忍たま乱太郎キャラクターショーをはじめ、美浜ライオンズクラブや放課後教室サン等の協力の下、手作りゲーム等が行われ、会場は多くの子どもたちににぎわい、笑顔あふれる1日となりました。



まちウォッチング
atching



↑山口氏の直筆書等が並んだメモリアル展示