



広報

# げいご



## たのしいひととき 劇団風の子公演

3月3日、なかよしクラブに劇団風の子の皆さんがいらしてくださいました。  
保育所や幼稚園のお友だちも集まって、楽しいひとときを過ごしました。

2000

4

No. 393

# 特別養護老人ホーム

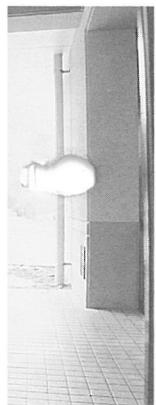
# やまゆり 竣工

昨年から建設が進められていた、特別養護老人ホーム「やまゆり」(芸北町移原)が2月26日竣工を迎えました。



最初に施設前でテープカットが行われ、参列者の皆さんが真新しい建物内を見学してまわった後、町民文化ホールで河井克行衆議院議員、宮本新八県議会議員、川上文也県高齢者福祉課長など多数の関係各機関の来賓を迎え竣工式・祝賀会が行われました。

「やまゆり」は、加計町・筒賀村・戸河内町・吉和村・芸北町で構成する社会福祉法人芸北福祉会の二番目の特別養護老人ホームとして建設されたもので町内では初めての施設です。ショートステイの体制も整えており、地域の皆さんの医療・保健・福祉に関わるさまざまな在宅サービスの相談窓口として「在宅介護支援センター」も併設して、介護保険の介護認定受けや介護機器の展示なども行っています。



## 施設収容

種別	1床部屋	2床部屋	4床部屋	計
長期〈一般〉	12室(12人)	1室(2人)	2室(8人)	15室(22人)
長期〈痴ほう〉	—	—	2室(8人)	2室(8人)
長期計			—	17室(30人)
ショートステイ	—	1室(2人)	2室(8人)	3室(10人)

## 建設概要

- 所在地 広島県山県郡芸北町大字移原635
- 工期 平成11年3月25日～平成12年2月29日
- 設計監理 大旗連合建築設計株式会社
- 施工 創建工業株式会社
- 事業の概要 鉄筋コンクリート造  
建築総面積 2,080㎡
- 建築事業費 599,970,000円



### ▲食堂・談話室

明るく広々としています。



### ▲居室（4床）の一角

ベッドは全て窓に面しています。

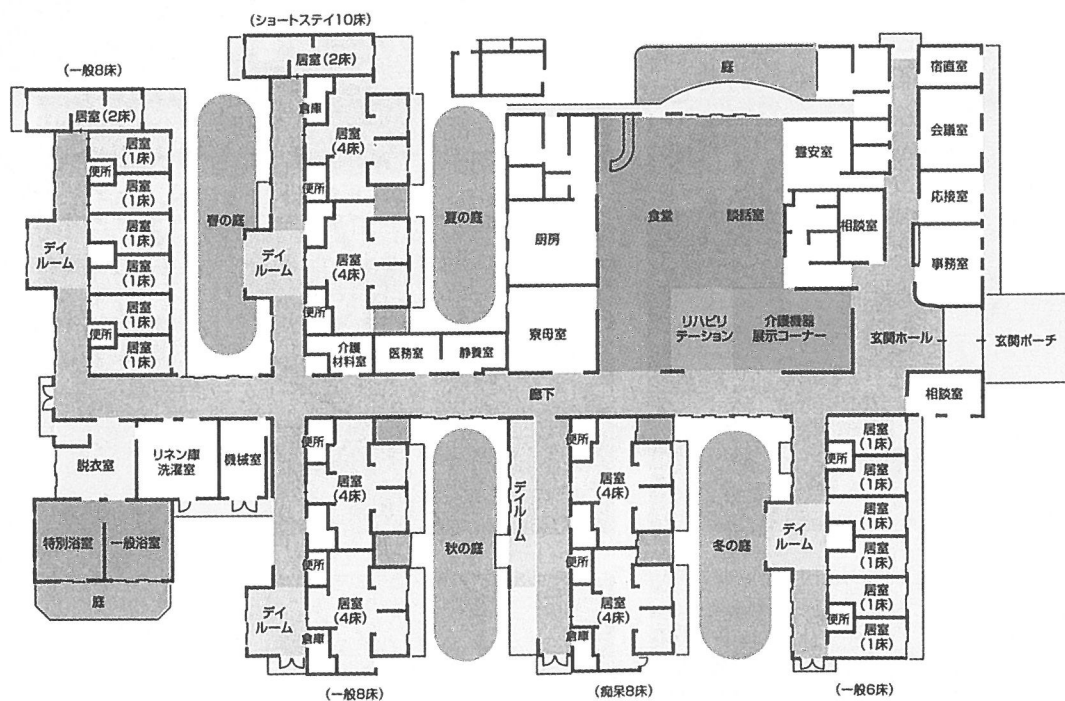


### ▲高野神楽団「恵比須舞」

祝賀会を盛り上げました。

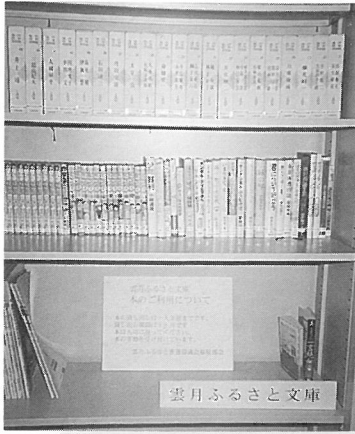


## 施設配置図



### ▲テープカット

右から川上県高齢者福祉課長、  
宮本県議会議員、佐々木芸北福  
社理事、増田町長



## 雲月ふるさと文庫できました

雲月ふるさと推進協議会(安達久雄会長)では、このほど「雲月ふるさと文庫」を設けました。

これは同協議会福祉部会の活動として、雲月ふれあいセンターのロビーに本棚を置いて約100冊の本を備えました。貸し出しは備え付けのノートに記入し、自由に持ち出すという方法です。今は、約100冊しかありませんが、今後、少しずつ購入したり、寄贈を受けたりして充実していきたいと部会では話しています。

雲月ふるさと推進協議会は、ふるさと自慢運動事業としてこの他、講演会や観光開発事業、体協行事などを行い人づくり、地域づくり活動を展開しています。

## 芸北温泉入湯者10万人を超えました

芸北オークガーデン森林(もり)の館(芸北温泉)の入湯者数が2月19日、開業から1年2ヶ月余りで10万人を超えました。

記念すべき10万人目になったのは、広島市から訪れた大崎さんご夫妻で、記念品として70回分入湯券やりんごジュースなどの芸北特産品が贈られました。

平成10年12月にオープンした森林の館は第3セクター(株)芸北プラモーションで運営され、目標を約5%上回る入湯者が訪れてくださっています。



## 人権擁護委員に水野洋美さんを委嘱

平成2年から人権擁護委員を努められた高野文治さん(荒神原)の後任として、このたび水野洋美さん(中祖)が法務大臣から委嘱を受け3月から新委員として就任されます。

人権擁護委員の主な仕事は、私たちの人権が侵されないよう監視し、もし人権を侵されたりした場合には相談相手になって救済したり、正しい人権の啓発につとめたりすることです。

町内には、水野さんのほかにもう一人の委員として河野通芳さん(細見)がお世話されています。どんな小さなことでもお気軽にご相談ください。



## 金のわらじを卒業生にプレゼント

大利原の斎藤美之さんが、今年も町内小中学校の卒業生全員に、金色の紐で編んだ小さなわらじをプレゼントされました。

文化ホールの民芸品クラブで様々な作品を作っておられる斎藤さんは、数年前から卒業の記念になればこのわらじを贈られています。一つ一つ手作りされたわらじには「自らの足で自らの人生をしっかりと歩いてほしい」との願いが込められています。



# マレーシアの青年 芸北を訪れる

国際協力事業団（JAIC）の招きで日本を訪れたマレーシアの青年25人が、2月23日から3月2日まで県内で研修や視察を行い、3月1日には芸北町を訪れました。

文化ホールで行われた研修では、増田町長が過疎対策や福祉行政について説明した後懇談し、青年らと活発な意見交換をしました。

午後は、芸北国際スキー場でソリ遊びなどをし、ほとんどの人が雪を見るのは初めてで、一生に一度かもしれない雪国体験を楽しみました。



## イアンさんのワンポイント英会話

(Ian's One point English Lesson)

<初級編>

グラデュエーション

### 【Graduation】卒業

コングラチュレーション

A : Congratulations. .... おめでとう。

センキュウ

B : Thank you. .... ありがとう。

ワット アー ユウ プラン

A : What are you plans? .... これからどうするの？

アイ ドン ノウ

B : I don't know. .... 決めていません。

アイ ウィル ゴウ トウ ハイ スクール

I will go to high school. .... 高校に行きます。

アイ ウィル ゴウ トウ ユニバーシティ

I will go to University. .... 大学に行きます。

アイ ハヴ ア ジョブ

I have a job. .... 仕事をします。



ニュー ジョブ

### 【New job】新しい仕事

ウェルカム トゥ

A : Welcome to (職場の名前). .... (職場の名前) に、ようこそ。

センキュウ アイム ルッキング フォワード トゥ ワーキング ウィズ ユウ

B : Thank you. I'm looking forward to working with you.

..... ありがとう。あなたと仕事ができるのを楽しみにしています。  
(「よろしく願います。」の意味です)

ミー トゥ レッツ ドゥ アウア ベスト

A : Me too. Let's do our best! .... 私もです。一緒に頑張りましょう。

(こちらこそ)

※

(職場の名前)

アウア デパートメント  
our department ..... 私たちの課

アウア オフィス  
our office ..... 私たちの事務所

ザ カンパニー  
the company ..... 私たちの会社

# 「いのち」のシリーズ

誰もが人として尊ばれていますか？

～高齢者の人権を考える～

ホリスティックセンター

No.45

世界人権宣言の第一条は「すべての人間は、生まれながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利とについて平等である。…

後略」と唱っています。人が人として認められ、その人の意志が尊重されることが、人権を守るということであり、その人が尊厳をもって生きていくことだと考えます。部落差別をはじめとする様々な差別によって人が傷つき、それは時には人の命を奪うこともあります。

最近、家庭内暴力の一形態として、高齢者に対する差別があります。人は誰でも必ず高齢になり老いていきます。高齢になると、瞬時に判断する力や行動する力が落ちていきます。身体が不自由になり、自分一人ではいろいろなことをするのが難しくなって、誰かに手伝わってもらえないとできなくなることもあります。しかし高齢になっても、一人の間であり、尊厳をもつ

て生きていくことができ、意志が尊重されなくてはならないのです。高齢者に対する差別は虐待という形で現れます。身体的に傷つけられることや、放置や無視などにより精神的に傷つけられることもあります。'97年度厚生白書では、高齢者介護をめぐる問題として「要介護高齢者を抱える家族は、必身両面で重い負担を背負っています。」とし「家族はまさに『介護疲れ』の状況にあり、その結果、家族の人間関係そのものが損なわれるような状況も生じています。『憎しみを感じたことがある人は三人に一人、虐待は六人に一人』とあります。介護という役割に伴うストレスや、介護という責任があまりにも大きいため、生じる疲労の結果として虐待することもありえるといま

待することもありえるといまが行っていかなくてはならないことは、高齢者の尊厳を守るために、虐待をなくしていくことです。そのために、人権の大切さを伝えていくことが必要です。具体的には家族の人間関係を修復する働きかけをすることも必要です。家族の抱える悩みの相談に乗り、話を聞くだけでも家族の気持ちが楽になることがあります。現在、行政は介護の専門的知識を持った職員がサービスの紹介をするなどして、介護負担を軽減したり、ストレスを軽くするような支援をしています。

高齢者は体験を積み重ねてきた人です。人のやさしさや人生のつらさを体験してきた人なので、その体験を敬い、生活の中に生かすことで、高齢者は生きがいと心の居場所をもつことができます。お互いが尊重しあえるのではないかと思います。日々の生活の中で、本当に人を大切にしているか、今一度自分をふりかえってみましょう。

図1

家族介護にとって心身両面の負担が大きい

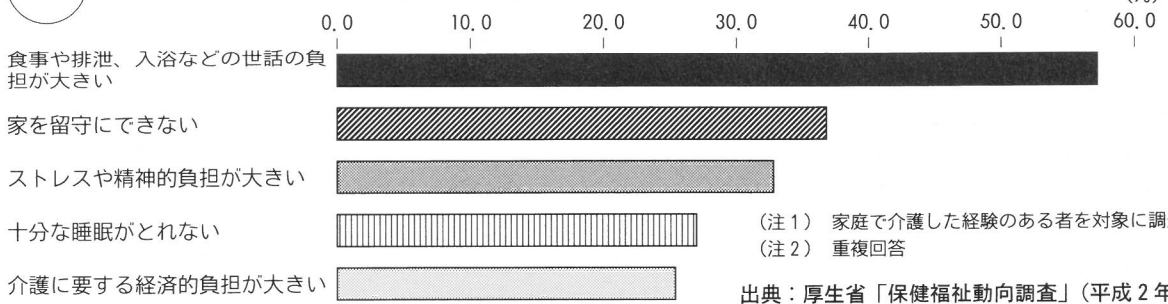
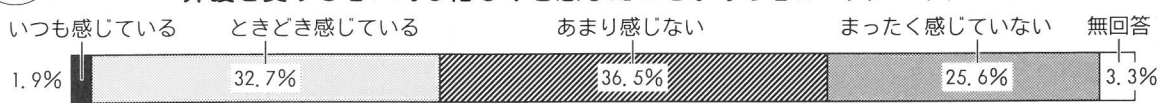


図2

介護を受ける者に対し憎しみを感じたことがある者は3人に1人



介護を受ける者に対し虐待をしたことがある介護者は6人に1人

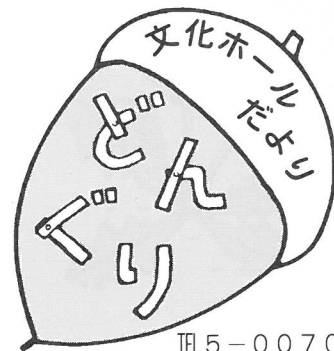


出典：日本労働組合総連合会「要介護を抱える家族」についての実態調査

「いのち」のシリーズについて  
の「意見」「感想」「質問」をお寄せください。  
総務課「広報はいほく」係まで。

## 長期貸出中の本がありませんか？

春は出会いと別れの季節です。芸北を離れ、新しい生活を始められる方も多いことでしょう。文化ホールから借りたままになっている本はありませんか？文化ホールの本やコミックがお家の本箱に入っただけになっていませんか？チェックをしてみてください。文化ホールの本には、文化ホールのシールや芸北町中央公民館の判が押してあります。図書館の本は芸北町の財産です。返却をよろしくお願いいたします。



TEL 5-0070

FAX 5-0079

gbunka@sage.ocn.ne.jp

## 公民館活動のクラブを募集します。

文化ホールでは、文化ホールを中心に活動される自主運営クラブを募集します。

現代は、生涯学習時代といわれ、様々な場面でいろいろなことを生涯学び続けているという人々が活躍中です。芸北町でも、現在、お茶のグループ『みどり会』・習字クラブ『みずき会』・県民踊・焼き物クラブ・面づくりクラブ・民芸品クラブ・ちぎり絵『紙讀会』・樺川柳会・コーラスグループ『フラウエン・コール』・詩吟『聖山会』などが活動中で、町民文化祭や芸能発表会で成果を発表されています。

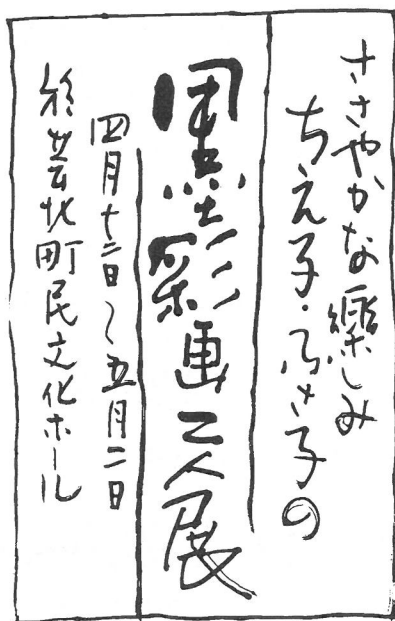
自主運営クラブとは、自分たちのやりたいことを、自分たちの好きな時間に集まって活動していくグループです。絵手紙や押し花、染め物や織物などみんなで集まってワイワイと楽しませませんか？もし、やりたいことがありましたら、文化ホールにご相談ください。



## 第1回わたしの作品展 “墨彩画二人展”開催

今年度から『わたしの作品展』と題して、文化ホールにおいて、日々いろいろな作品を作りつづけておられる方々の作品展を開催していくことになりました。この作品展が、成果の発表の場となり、お互いのよい刺激になればと思います。ご希望があればどんどん開催していきたいと思いますので、ご連絡ください。

『わたしの作品展』第1回は、“墨彩画二人展”です。2年前から大朝町在住で日本美術院院友 夢見堂 島田戴造先生に墨彩画を中心に学習してこられた町民お二人の作品展です。会期は4月12日～5月2日（土日曜も開館）、時間は午前9時から午後6時までです。ぜひ、みなさんお越しください。



川柳

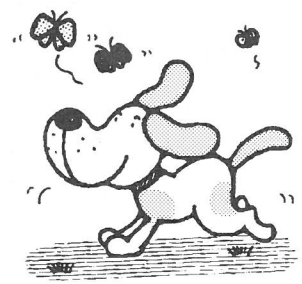
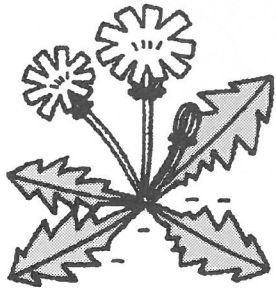
- くま人形しつかり抱いて子は眠り
- 山から里へ熊が覚えた食文化
- 春陽差し障子が唄う春の唄
- 覚え書きした紙何処かえ置き忘れ
- 足跡は自分だけ宝物

指導 末田 宏

川柳句集「樞」より

きよ子  
千草  
志津香  
はるみ  
いばり

# 健康と福祉の窓



## ストレスがたまっていますか

—心の健康を見直してみよう—

### タイプ別 ストレス チェック

以下のタイプ1～3のストレスチェックを行い、あてはまる項目には○をつけてください。いちばん多く○がついたタイプがストレス傾向です。

#### タイプ1チェック

- 首や肩がひどく凝る
- 頭痛がする
- 夜眠れない、眠りが浅い
- 胃がむかつく、痛む
- 手足が冷えやすい
- 朝の通勤時によく下痢をする
- 食欲がない
- 性欲がない

#### タイプ2チェック

- だれかといても孤独感がある
- 何をしても楽しくない
- ものごとが判断できない
- 人づき合いがうまくいかない
- 心配ごとが心を離れない
- 仕事や家事の能率が下がった
- 将来に希望が持てない
- 自分に自信が持てない

#### タイプ3チェック

- 落ち着きがなくじっとしてられない
- 常に緊張している
- 少しのことでカッとなりやすい
- 思うようにならないことが多い
- 人から指示されるのが嫌い
- 人のうわさがとても気になる
- よく衝動買いをする
- つい人や物にあたってしまう

### あなたの ストレスタイプ診断



#### タイプ1が多かったあなたは 体調不良型

慢性的なストレスが痛みなどの症状として現れるタイプ。不調の原因がストレスであることに早めに気づいて対処しないと、やがて症状の重い病気にまで発展します。

なんだか調子悪いな、と病院に行っても気のせいといわれがちなのこのタイプ。だからといって、気合いで乗り切ろうとするのは禁物。心とからだに無理をさせないリラクセス法を。



#### 体調不良型 のあなたは

■バスタイムを充実させる  
お風呂ではからだの汚れを落とすだけでなく、いつもよりゆっくりと温まったり、好みのお湯剤を入れるなど普段と違った趣向を凝らして、心の汚れも落としましょう。



■十分な睡眠をとる

夜眠れないのに、朝になれば無理やり起きて活動、では悪循環。たまには「明日は起きなくていい」と自分を許して眠りにつきましょ。睡眠はからだと共に心(脳)の休養にも最適です。



#### タイプ2が多かったあなたは 憂うつ型

自己否定感がとても強いタイプ。トラブルが起こると、その原因は自分の能力がないせいだと思ってしまうなど、自分に自信が持てず、思考が悪循環に陥りがちです。

友人と華やかな場所で騒ぐ、飲み明かすといった解消法は、その高揚した雰囲気によってかえって逆効果。基本は独りになったのリラックス。自分に合った方法を工夫しましょう。



#### 憂うつ型 のあなたは

■自分にプレゼントをする  
なにかにがんばった自分、無理した自分にご褒美を。形に残らなくても、ただ自分のためにお金を使うだけでも気持ちは晴れるものです。



■自然の中に身をおく

散歩がてらに森林浴に出かけましょう。自然に包まれておだやかに過ごす時間が心のリフレッシュには効果的。出かける時間がなければ、鉢植えを育てるのもいいでしょう。



#### タイプ3が多かったあなたは イライラ型

内面の葛藤がストレートに感情表現に現れるタイプ。一見ストレスがたまるタイプですが、自己肯定感が強いので、思い通りにいかない葛藤が高じてストレスに。

冷静になって気持ちをコントロールしようとする逆効果。ますますイライラが募るばかりです。このタイプは、すぐにできてストレスを消散させるような解消法がおすすめです。



#### イライラ型 のあなたは

■思いやりからだを動かす  
好きなスポーツに熱中するなど、からだを動かして汗を流しましょう。スポーツが苦手な人はウォーキングやジョギング、ストレッチでもかまいません。要はからだを動かすことです。

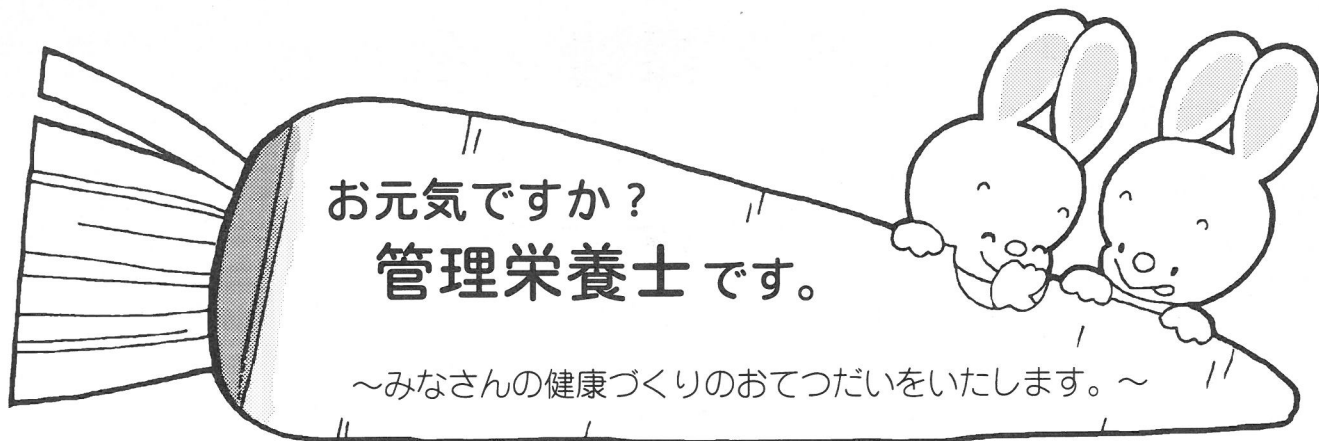


■スポーツ観戦で盛り上がる

スポーツはやっても観ても楽しいものです。ひいきのチームや選手を決めて、大声を出して応援しましょう。我を忘れて熱中すると、たまったストレスも吹き飛びます。







## いろいろなビタミンと仲良くしよう!!

春になりました。季節の変わり目で体の調子がなんとなくすぐれないことないですか？

ビタミンはわずかな量で体の調子をととのえてくれます。

### ●ビタミンの種類とはたらき

	はたらき	不足すると	多く含む食品
ビタミンA	夜盲症（鳥目）を防ぐ がんを予防する	かぜをひきやすくなる	肝油 バター 牛乳 チーズ 卵 緑黄色野菜
ビタミンB	神経や筋肉のはたらきを高める	倦怠感・疲労感 イライラ 運動機能低下	豚肉 レバー うなぎ 玄米 胚芽 緑黄色野菜
ビタミンC	かぜを予防する ストレスをやわらげる 肌をきれいにする	肌が荒れる シミ、ソバカスができやすくなる	レモン イチゴ みかん トマト 淡色野菜 いも類
ビタミンD	カルシウムの吸収を助ける 骨を強くする	不機嫌 不安になる 骨粗しょう症になる	しいたけ レバー
ビタミンE	血行をよくする 脳卒中・心臓病を防ぐ ストレスをやわらげる	頭痛・不眠 手足の冷え シミができやすくなる	小麦胚芽 マーガリン プロッコリー 芽キャベツ

### 6つの基礎食品群と成人1人1日当たりの摂取目安量

●第1群

魚、肉、卵、大豆、大豆製品など、主としてたんぱく質供給源

●第2群

牛乳、乳製品、海藻、小魚など、主としてカルシウム供給源

●第3群

緑黄色野菜など、主としてカロチン供給源

●第4群

淡色野菜、果物など、主としてビタミンC供給源

●第5群

米、パン、めん、いも、砂糖など、主として糖質性のエネルギー供給源

●第6群

油脂類、脂肪の多い食品など、主として脂肪性のエネルギー供給源

### とりすぎにはご注意!!

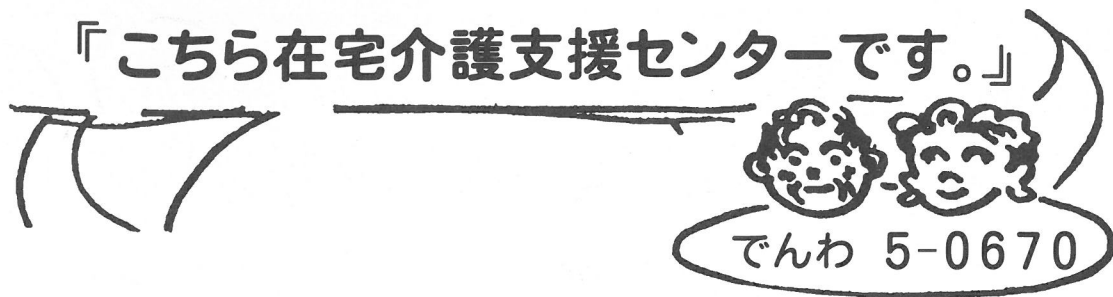
ビタミンA・D・E・K・Fなどの脂溶性ビタミンは肝臓や体脂肪に蓄積されるので、とりすぎると過剰症をおこすことがあります。かたよった食べ方をしたり、ビタミン剤を勝手に常用することはさけましょう。

※ ご相談・お問い合わせは ☎5-0230

＜管理栄養士：奥田まで＞ いつでもどうぞ。

※ ご連絡いただければ、ご自宅の方へもおうかがいいたします。

# 「こちら在宅介護支援センターです。」



でんわ 5-0670

## ～今月は「介護保険で利用できるサービス」についてです～

平成12月4月1日から介護保険制度により介護サービスを利用できるようになります。

今月は介護保険で利用できるサービスの中から、在宅サービスの訪問介護、訪問看護、通所介護について紹介します。

### 1 訪問介護

ホームヘルプ

ホームヘルパーが、家庭を訪問して介護や家事のお世話をします。  
 〈身体介護〉 食事、排泄、入浴、衣類の着脱などの身体のお世話  
 〈家事援助〉 調理、洗濯、掃除、買い物などのお世話

利用料金 1 回利用すること(円) ※地域加算などの加算などをする前の金額です				
	30分未満	30分～1時間	1時間～1時間30分	30分増すごと
身体介護	210	402	584	219
家事援助	-	153	222	83
複合型	-	278	403	151



### 2 訪問看護

かかりつけ医の指示で医療機関や訪問看護ステーションから看護婦が訪問し、必要な看護、介護、リハビリなどを行います。

利用料金 1 回利用すること(円) ※地域加算などの加算などをする前の金額です			
	0分未満	30分～1時間	1時間～1時間30分
指定訪問看護ステーションの場合	425	830	1,198
病院又は診療所の場合	343	550	845



### 3 通所介護

デイサービス

特別養護老人ホームや老人デイサービスセンターに日中通って利用する日帰りの介護サービスです。食事、入浴などの介護サービスが受けられ、その他機能訓練が受けられます。高齢者どうしの交流もあります。

利用料金 1 回利用すること(円) ※併設型施設で4時間～6時間未満利用の場合						
	要支援	要介護度1	要介護度2	要介護度3	要介護度4	要介護度5
	400	473	473	660	660	660
給食加算	39					
送迎加算	88					
入浴加算	39 (介護入浴介助)					
	60 (特別入浴介助)					
給食代	400					



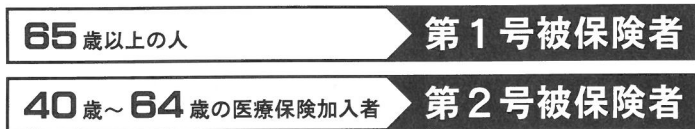
※利用料金については、サービス提供事業者やサービスの内容により多少の違いがあり、また、加算などありますので、詳しいことについては芸北町役場介護保険準備室までお問い合わせください。

☎08263-5-0111

# 平成12年4月から介護保険制度がはじまります

介護保険は、寝たきりや痴呆などになって介護が必要になったとき、介護を受ける人の状態にあった介護サービスが受けられるよう、高齢者の介護を社会全体で支えていこうとする制度です。加入者（被保険者）が保険料を出し合い、介護を必要になったとき認定してもらってサービスを受けるしくみで、お住まいの市区町村が運営します。

●40歳以上の方が介護保険の被保険者です（第1号被保険者と第2号被保険者に区分されます）



●40歳以上の国保加入者は介護保険料を納めていただきます。

	65歳以上の国保加入者 (第1号被保険者)	40歳～64歳の国保加入者 (第2号被保険者)
介護保険料の決め方	市町村のサービス水準を基に所得額に応じて決定します。	国保の保険税と同様、所得や資産等に応じて決定します。
介護保険料の収め方	年金額が年額18万円以上の人は年金から天引き、それ以外の人は個別に市区町村へ納付していただきます。 ※12年4月～9月までは保険料は徴収しません。12年10月からの1年間は半額に軽減されます。	国保の保険税に介護保険料を上乗せして一緒に納付していただきます。 ※12年度の介護保険料については9月より国保の保険税と一緒に納付していただきます。 (4月から8月までの介護保険料は9月以降の国保の保険税と合わせて徴収します。)

## 国民年金

●お問い合わせ先 住民福祉課 年金担当まで

### 国民年金保険料の納付は お得な割引前納をご利用ください

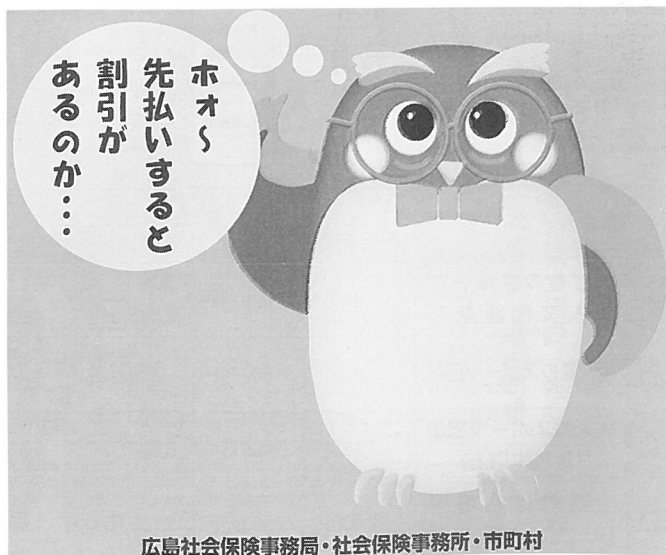
国民年金の保険料を前納すると、割引があることをご存じですか。

平成12年度の国民年金保険料は、月額が13,300円ですから、1年分の保険料は、159,600円になります。

4月中に1年分前納した場合は、155,750円となり、3,850円（約2.4%）の割引があります。

預金金利が低い今こそ、前納は有利です。

国民年金保険料の納付は割引前納を、ぜひご利用ください。



広島社会保険事務局・社会保険事務所・市町村

# お知らせ情報

## 人口動態職業・産業調査 にご協力ください

厚生省では人口動態調査を毎年行っています。この調査は皆さんからの出生・死亡・婚姻などの届書をもとに、出生や死亡の状況などを調べるものですが、国勢調査の行われる年には届書に職業の記入もお願いすることとしています。また、死亡届には併せて産業の記入もお願いしています。

調査結果は、今後の保健福祉の向上に役立たせるための統計資料として利用されます。

今年、国勢調査の年であることから届出をされる場合は、ご協力くださるようお願いいたします。

### ●調査期間

平成12年4月1日から  
平成13年3月31日から

### ●調査方法

出生・死亡・死産・婚姻・離婚届を出されるときに、それぞれ記入していただきます。

## ■お問い合わせ先 住民福祉課窓口係

## 青い鳥郵便葉書の発売及び無料配布のお知らせ

郵政省は、身体障がい者及び知的障がい者の福祉に対する国民の理解と認識を深めることを目的として、「青い鳥郵便葉書」を4月20日(休)に発売します。

また、次の方で希望される方に無料で差し上げています。

### ●対象者

重度の身体及び知的障がい者

### ●受付期間

平成12年4月3日～5月31日

### ●配布枚数

お一人につき20枚

### ●申込方法

お近くの郵便局に身体障がい者手帳又は療養手帳を提示してお申込みください。

## 小さな掛金、大きな補償 スポーツ安全保険に加入を

スポーツ安全保険は、スポーツ・ボランティア活動などを行

(でんわ)

役場 5-0111  
町民文化センター 5-0070  
海洋センター 5-1045  
ホリスティックセンター 5-0575  
5-0230  
5-0880

う方々が、安心して活動できるよう傷害保険と賠償責任保険および共済見舞金を組み合わせた補償制度です。

2000年から新たに、日射病、熱射病、O-157等の食中毒が傷害保険で補償され内容もより充実したものになりました。万一の事故に備えてぜひこの制度に加入してください。

### ●加入資格

5人以上のアマチュア団体

### ●対象となる事故

グループで活動中またはそのための経路往復中の事故

### ●掛金

下表参照

### ●保険期間

4月1日から翌年3月31日  
(途中加入もできます)

### ●申込期間

3月1日から随時受付

### ■お問い合わせ先

スポーツ安全協会広島県支部  
☎082122317865

加入区分	掛金 (一人年額)	傷害保険				賠償責任保険 補償限度額	共済見舞金
		死亡	後遺障害	入院	通院		
A 子どものグループ 成人文化活動等	450円	2,000万円	最高 3,000万円	一日につき 4,000円	一日につき 1,500円	突然死 (急性心不全、脳内出血など) 140万円	
B 高齢者のスポーツ団体	800円	500万円	750万円	1,800円	1,000円		
C 成人のスポーツ団体 (高校生以上)	1,400円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
D 山岳登山等を 行う団体	9,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

# 町の人口 (2月末日現在)

		前月比
総数	3,206	(-3)
男	1,574	(+3)
女	1,632	(-6)
世帯数	1,043	(±0)
面積	253.63km <sup>2</sup>	

## 3月の納税等

(納期限：3月31日)

- 国民健康保険税  
随時第1期分  
(該当者のみ)
- 国民年金保険料
- 水道使用料

口座振替の方も金額の確認お忘れなく。

## 4月の心配ごと相談

- とき 14日(金)
- ばしょ 仙水園
- とき 26日(水)
- ばしょ 仙水園

## 社会福祉資金寄附

次の皆様からご厚志をいただきました。ここに掲載し、お礼にかえさせていただきます。

■ 香典返しにかえて  
才乙 田中 耕八 様

■ 篤志寄附  
川小田 上田 政行 様

— ありがとうございました。  
芸北町社会福祉協議会

## 外国人登録法が改正されます

平成12年4月1日から、外国人登録制度が変わります。主な改正点は次のとおりです。

- 指紋押なつ制度の廃止  
現在、指紋押なつ義務のある非永住者についても、永住者および特別永住者と同様に、指紋押なつに代わり署名と家族事項を登録することになります。
- 代理申請範囲の拡大  
居住地、在留の資格、在留期間等に係る変更登録申請については、同居する親族が代わりに申請することができるようになります。

● 永住者および特別永住者  
永住者および特別永住者については、登録事項のうち「職業」「勤務所または事務所の名称および所在地」が削減され、登録

証明書の切替期間が現行の5年から7年になります。

■ お問い合わせ先  
住民福祉課窓口係

## 固定資産課税台帳の縦覧をします

平成12年度課税に係る固定資産課税台帳の縦覧期間を次のとおりとします。

(地方税法第45条1項の規定)

● 期間

平成12年4月3日～24日

(土日祝日を除く)

● 場所

役場総務課税務係

(認め印をご持参ください)

■ お問い合わせ先

総務課税務係

釣り竿での感電にご注意ください。

釣りは電線のない所で楽しみましょう。

中国電気安全委員会 中国電力株式会社



春の全国交通安全運動  
(4月6～15日)

スローガン

「停まってね  
あなたを信じる  
小さな手」



〈戸河内町〉

お問い合わせ先

戸河内町観光協会  
電話番号 08262-8-1800

いよいよ観光シーズン到来  
**深入山山焼き祭り  
三段峡春祭り**

戸河内町では、春のイベントとして毎年「深入山山焼き祭り」「三段峡春祭り」が開かれています。「深入山山焼き祭り」は約100ヘクタールの草原に一斉に



火が放たれ燃え上がる光景が人気で、芸北地方に春を呼ぶ祭りとして広く知られるようになりました。

この深入山で山焼きが行われ始めたのがいつからか定かではありませんが、放牧牛のための牧草を芽吹かせ害虫を駆除するため古くから行われていたようです。

「三段峡春祭り」は、三段峡に春を告げる祭りとして毎年神楽や溪流釣りを楽しむ大勢の観光客でにぎわいます。三段峡はこの祭りから本格的な観光シーズンに入ります。

春を告げる戸河内町の祭りにぜひお越しください。

「深入山山焼き祭り」  
4月2日(日)

(毎年4月第1日曜日)

※雨天などの場合は次週に順延

「三段峡春祭り」  
4月29日(土)

(毎年みどりの日に開催)

ふるさとの**四季**

芸北植物物語 ⑩

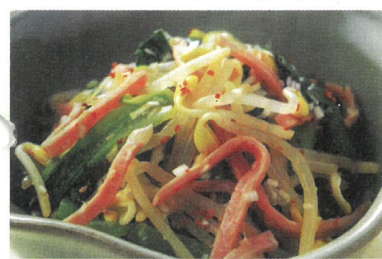
**フキ** (キク科)

花期は2月～6月。山地の崩壊地や沢沿いの林、田んぼの畦などに見られる多年草。写真はフキの花であるフキノトウ。あまり知られていないが、雄株と雌株がある雌雄異株。フキノトウは春を呼ぶ花としても、早春の風味としても有名。雌株は白く、雄株は花粉を作るのでやや黄色っぽい色がある。雄はまもなく枯れてしまうが、雌は数10cm、長いものでは70cmくらいまでのびて果実を結ぶ。



かんたんクッキング!

**ハムと野菜の簡単ナムル**



- 材料/2人分 (1人分195kcal・塩分1.9g)
- ハム(4mm幅に切る).....4枚
  - 小松菜・大豆もやし.....各200g
  - ねぎのみじん切り...大さじ3
  - すり白ごま...小さじ2 しょうゆ...小さじ1½
  - a ごま油...小さじ1
  - にんにくのすりおろし・一味とうがらし...各少量

- ①小松菜は葉と軸に切り分け、それぞれ半分にし、根元は切り目を入れて裂いてよく洗う。
- ②底の広いなべに小松菜の軸と水大さじ1と塩少量を入れて強火にかける。
- ③②の水けを絞ってボールに入れ、aを加えて手で混ぜる。ハムをほぐして加え混ぜる。



**げいほく**  
見て聞いて歩こう ⑫  
長沢のシダレザクラ  
平成11年5月1日撮影