



広島
マラソン

21kmへの出発

9月5日八幡高原で行われた聖湖マラソン大会
ハーフの部スタートです。
(中央3番は招待選手の芹沢雄二さん)

No.387

1999



▶記念品を受ける足利賢策さん



▲記念品町木「ブナ」の多色木版画。芸北町出身の井居文雄さんの作品です

おめでとう成人式

・'99 芸北町成人式

芸北町恒例のお盆の成人式が、8月14日町民文化ホールで開かれました。

ふるさとでの式に、今年は昭和53(1978)年4月2日から昭和54年4月1日生まれの41人のうち21人が出席しました。

式の後は、ピアノコンサートとして、お父さんが芸北町出身の勝田暁子さんがすばらしい演奏を披露してくださいました。パーティは、ハイランドホテルに会場を移して、久しぶりに会う同級生同士、会話が弾んで楽しいひとときを過ごしました。



◀今年6月にイギリス留学から帰国されたばかりの勝田暁子さん



成人代表として意見発表をしてくれた松田龍さん(左)と安達明美さん(右)

▶「何にしようかな」「どちらを選びのひとときも楽しい



練習の成果は どうかな？



8月17日早朝、芸北ジュニアローラースキー大会が雄鹿原で行われました。冬場のクロスカントリースキーのトレーニングとして始まったローラースキーもすっかり定着し、年間を通じて練習会などが開かれています。練習の成果はどうだったかな？



美和東小で交流キャンプ

美和東小学校では、8月10日から2泊3日で、府中町の「むつみ福祉園」の皆さんと一緒に、小学校で交流キャンプをしました。

どろんこ遊びや花火など沢山の体験は、夏休みの楽しい思い出のひとつになりました。またみんなで会えるといいな。



県知事賞に森前さん

山県地区花き振興協議会主催の第4回山県地域花き品評会で、広島県知事賞に森前美代和さん（西八幡原）出品の「宿根カスミソウ」が選ばれました。

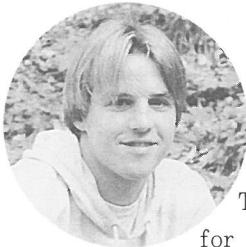
189点の出品の中から見事栄誉に輝いたもので、8月4日加計町民センターで開かれた「花口マンひろしま山県地区推進大会」で表彰式が行われました。おめでとうございます。



しっかり手をつないでね

8月24日、B&G海洋センターで芸北町老人スポーツ大会が開かれ、町内10地区の老人会が4つのチームに分かれて、「ボール運び」や「ゲート通し」などの競技を楽しみました。

また、毎年参加してくれている町内3保育所の園児もかわいい踊りを披露したり、一緒にペアを組んでゲームをしたりと、楽しい一日をすごしました。



イアンさんのワンポイント英会話

(Ian's One point English Lesson)

夏休み編

This summer I returned to Scotland for the first time in two years. Many things had changed, but I enjoyed myself very much. At my sister's wedding I wore traditional Scottish dress. It's called a kilt (but looks like a skirt). I also took a Japanese friend to Scotland and showed him many different places such as Loch Ness and Edinburgh and one night we stayed in a small castle. We also played golf and drank a little too much.

今年の夏、私は2年ぶりにスコットランドへ帰りました。色々なことが変わっていましたが、私自身とても楽しかったです。妹の結婚式で私は伝統的なスコットランドの衣装を着きました。それは、キルトと呼ばれています。（でもスカートの様に見えます。）私は、日本人の友達もスコットランドへ連れて行き、色々な場所、たとえばネス湖やエジンバラ市、ある夜には小さな城にも泊まったりと、彼らを案内しました。私たちは、ゴルフもしたし、少しだけお酒を飲み過ぎたこともあります。

「青少年の心と生きる力を育む 環境づくりを目指して」

青少年育成芸北町民会議



あなたには自分からやろうとする強い意志がない。なんでも人に任せて自分の力を使おうとしている。それどころか、自分のことばかり考えて回りの人を大切に考えることすら忘れていたりじゃないか。母の言葉は私の心に深くさりました。私は「ビナアダム(人)」ではなく「モリマ(山)」だったのです。その日から私は、少しずつ変わりました。あまり親しくなった人にも話しかけたり、何か用事がある時はいっしょに手伝ってもらうように頼んだり、誰かが苦しんでいる時には何か力になれないかと考えられるようになりました。学級委員としての仕事は十分ではないけれど、私は少しずつ「山」から「人」になりました。

私たち生きています。だから、もっとしっかり自分の意志を持ちましょう。自分の意志で自分から動いてみましょう。そして、心が通じあえるように人とかかわっていきましょう。そうすれば「いじめ」などのいろんな問題が私たち自身の手で解決していくような気がするのです。

モリマ・ド・モリマ・ハワクタニ
ビナアダム・ド・ビナアダム・ワタクタニ
母が支えとしてきた祖国の言葉。私もその言葉を、生きる道しるべとしながら進んでいきます。

今日、青少年をめぐる問題は、かつてない深刻な状況に陥っています。その要因に、親や大人、社会の在り方が大きく関わっています。

青少年育成国民会議では、青少年の心を育てるキャンペーン「大人が変われば、子どもも変わる運動」を全国的に推進しています。

青少年育成芸北町民会議でも、この運動と連動しながら青少年を取り巻く環境を再認識し、学校・家庭・地域が一体となった取り組みが不可欠であり、町民一人ひとりが、青少年のことを思い、青少年のために行動していくよう学校と連携を密にし、次に掲げる項目において事業を推進していきます。

1. 豊かで健全な心を育てる家庭・環境づくりの推進
2. 青少年が、自分で考え、判断し、決定し行動できる機会の推進
3. 青少年が、地域の人々と交流し、様々な生活体験や社会参加ができる機会の推進

今回からシリーズで、子どもたちから「こんな大人になりたい、こんな大人がいてほしい」と手本となるように、色々な角度から取り組んでいきたいと考えています。

今回は第20回少年の主張全国大会からの作文を掲載します。

内閣総理大臣賞

ビナアダム、私の道しるべとして

鈴木

智恵

秋田県長井市立長井南中学校二年

モリマ・ド・モリマ・ハワクタニ

ビナアダム・ド・ビナアダム・ワタクタニ

十五才になった私が初めて知った母の祖国の言葉でした。

五月も終わろうとした時です。学級委員をしている私は、担任の先生に残されました。

「A君が悩んでいるの知ってるか?」

実は私はたびたび繰り返す小さいじめを知っていましたが、ささいなことと思い、見逃していました。

ところが先生は、今のクラスの状況をまとめ、さらに学級を見つめるアンケートを書くように言うのです。

「なぜ、いじめている人に言わないで私に言うのだろう。遅くまで残されたうえに、どうしてここまで私がしなければいけないのだろう。」

帰り道はもう真っ暗です。部活動で肉体的にも精神的にもくたくたになっている私は怒りが爆発し、何もかもが嫌になってしましました。帰宅した私は、その怒りを母にぶつけました。

すると母は、私を慰めるどころか、強く叱り付けました。

「立候補してなった学級委員でしょ。最後まで責任を持ちなさい。」

そして、あの言葉を私に言つたのです。

モリマ・ド・モリマ・ハワクタニ

ビナアダム・ド・ビナアダム・ワタクタニ

(山と山は合わない。人と人は合う。)

山はそこから動くことはできない。しかし人は動くことができる。そして、言葉を持っている。だから、

人は自分から行動することをあきらめてはいけない。

母が、大にんじにてきた祖国のことわざにはそんな意味が込められているのでした。

アフリカのケニアに生まれ、タンザニアで育った母。青年海外協力隊員として赴任して来た父と十九才で出会い、家族の大反対を押し切ってたった一人でこの地に嫁いできた母。言葉も通じず話し相手もない孤独感と戦ってきた母の苦しみは私の想像を絶するものだったでしょう。しかし、母はそんな時にこの言葉を思ひだし、負けないで生きようと心に誓ってきたそうです。どんなに言葉や生活が違っても、人と人とは分かれ合える。自分から動けば必ず心が通じると。

母の言葉は続きます。

あなたには自分からやろうとする強い意志がない。なんでも人に任せて自分の力を使おうとしている。それどころか、自分のことばかり考えて回りの人を大切に考えることすら忘れていたりじゃないか。母の言葉は私の心に深くさりました。私は「ビナアダム(人)」ではなく「モリマ(山)」だったのです。その日から私は、少しずつ変わりました。あまり親しくなった人にも話しかけたり、何か用事がある時はいっしょに手伝ってもらうように頼んだり、誰かが苦しんでいる時には何か力になれないかと考えられるようになりました。学級委員としての仕事は十分ではないけれど、私は少しずつ「山」から「人」になりました。

私たち生きています。だから、もっとしっかり自分の意志を持ちましょう。自分の意志で自分から動いてみましょう。そして、心が通じあえるように人とかかわっていきましょう。そうすれば「いじめ」などのいろんな問題が私たち自身の手で解決していくような気がするのです。

モリマ・ド・モリマ・ハワクタニ
ビナアダム・ド・ビナアダム・ワタクタニ
母が支えとしてきた祖国の言葉。私もその言葉を、生きる道しるべとしながら進んでいきます。

毎月1日は省エネルギーの日。10月はリサイクル推進月間です。

さあ今日からはじめよう！ 環境にやさしいライフスタイル

リサイクル

3つのRをすすめよう

Reduse
リデュース

減量する

生活全体から少しでも資源・エネルギーの無駄な消費をなくし、スリムで地球にやさしい生活習慣を考えましょう。



Reuse
リユース

再利用する

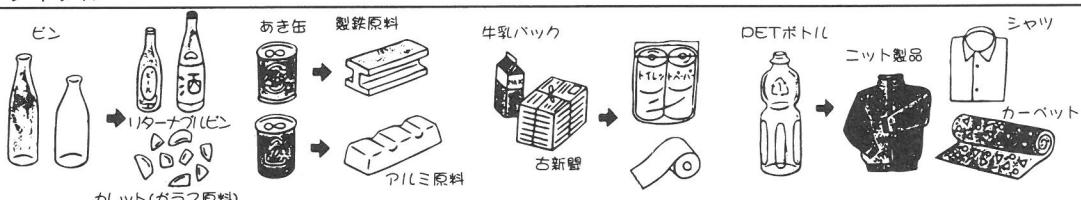
まだ使えるもの、修理すれば使えるものを捨てていませんか？捨てる前にもう一度、再利用を考えてみましょう。



Recycle
リサイクル

再生する

ビンや缶、古紙等を資源として再生することで省エネになります。積極的にリサイクルしましょう。



グリーン購入

環境にやさしい商品を使おう

グリーン購入とは、商品やサービスを購入する際に必要性をよく考え、価格や品質だけでなく、環境への負荷ができるだけ小さなものを優先購入することです。買い物をする場合は、次のマークなどがついた環境にやさしい商品を選ぶようにしましょう。

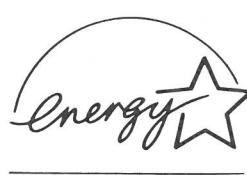
《エコマーク》



《グリーンマーク》



《国際エネルギースター》



(古紙100%トイレットペーパー等)

(雑誌、新聞、コピー用紙等)

(コンピューター、ファクシミリ、複写機等)

エコドライブ

環境にやさしい商品を使おう

車は便利な乗り物であり、とても楽しい乗り物です。しかし、車の排気ガスには地球を温暖化させる原因となる二酸化炭素や、地上に酸性雨を降らせる原因となる窒素酸化物が含まれています。不必要的アイドリングをストップしたり、急発進、急停車をやめ経済速度走るエコドライブをみんなですすめましょう。



《環境にやさしいひろしま県民会議》

広島県の県民・事業者・行政が連携して、環境にやさしい地域づくりを主体に進め、恵み豊かな環境を次世代へ引き継ぐことを目的に設立。省エネルギーなど環境保全の取組を推進。県内67団体で構成。

「いのち」のシリーズ

「同じ人間だから」

ホリスティックセンター

No. 39

『人権』が尊重されるということは、その人が尊厳をもつて生きいくことができるということです。

障がい者差別は、障がいをもつていることでその人を、奇異な目でみたり、特別扱いをしたりして、その人を傷つけることです。人の痛みは共有できません。しかし、他人の痛みを思いやる心、それこそが命を大切にし、偏見、差別をなくすことにつながります。

芸北町には「たんぽぽの会」という、障がいをもつ人たちとその保護者・家族の会があります。この会は、障がいをもつた人たちが、地域で自立して暮らしていく目的として活動をしています。

したいとの思いから、お父さんにも参加を呼びかけ、いろいろなところへ視察に行くなどして学習を深めていきました。

学習を深めていく中で、芸北町の障がい者福祉についての理解が遅れていることを実感しました。ある父親は『いざれ学校を卒業して社会に出て行かなければならぬが、芸北町では受け皿がない。芸北で地域の人と暮らせたらいいと思うのだが』と言われました。それはまさしく、芸北町には障がい者が地域で生きていくための物理的な施策がないということと、障がい者が共に生きていくる地域になつていらないということです。障がい者に対する心の壁があるのであります。

「ある」との認識にたち、自分たちの手で、どこかを拠点に目に見える取り組みを通して社会に訴えていくことにし、行政に働きかけ、ホリスティックセンター裏の「創造館」の一部を借り受けることができました。

そこでは、パン作りの体験を行います。

こうした思いを行政や地域に持ちのなかから、話し合いがもたれ、「障がい者に対する本の理解をしてもうたためには、作業所などを中心に、まず地域の人と交流していくことが大切です。

最初は、数人の障がいをもつて、日頃の思いを自由に語り合って、お互いを理解し合う会でした。そして、もっと実のあるものに

こと、その人が尊厳をもつて生きいくことができるということです。

しかし、他の人の痛みを思いやる心、それこそが命を大切にし、偏見、差別をなくすことにつながります。

芸北町には障がい者が地域で生きていくための物理的な施策がないということと、障がい者が共に生きていくる地域になつていらないということです。障がい者に対する心の壁があるのであります。

そこで、パン作りの体験を行います。障がいを持っていても持つていても関係なく生活できるいなくとも関係なく生活できるノーマライゼーションの地域づくりをめざし行政は仕事に取り組んでいます。たんぽぽの会の活動が広がることは、障がいをもっているということへの理解を深め、障がい者への偏見、差

別をなくしていくことにつながります。行政はたんぽぽの会の活動がより充実するよう応援していきます。



▲パンづくりの作業風景

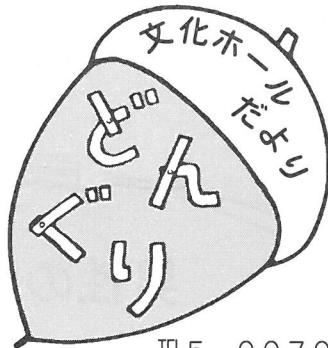


▲ホリスティックセンターにある「たんぽぽの家」

「いのち」のシリーズについて
の意見、ご感想、ご質問をお寄せください。
総務課「広報けいほく」係まで。

第2回 西中国こども神楽大会

この大会は西中国を中心に伝統芸能である神楽を伝承しようと活動中の子どもの神楽団体を招き、発表の場を設け交流をはかろうというものです。



TEL 5-0070
FAX 5-0079

●日 に ち 10月17日 日曜日、午前10時から

●場 所 芸北町オークガーデンふれあい広場 野外ステージ

●出演団体 町内5団体、山県郡内1団体、高田郡内1団体、県外2団体(予定)

●ゲ ス ト 三林京子さん 「三林京子が語る子どもの伝統芸能」

(NHK連続ドラマ「ふたりっ子」
でおなじみの女優)

●運営協力費

おとな(18才以上) 1,000円

高校生以下 無 料

同時開催▼

「'99芸北高原の風フェスタ」

芸北高原野菜市・ふるさと
自慢テント・各種バザー
芸北イノシシの大なべ等、
盛りだくさん



日韓両国の伝統文化にである2つのイベント開催決定！

宝くじ文化公演

茂山狂言鑑賞会

重要無形文化財総合指定保持者の茂山千五郎さん他一流の狂言役者が出演する日本の伝統芸能の狂言の鑑賞会です。

小学校の教科書にものっている狂言の本物の舞台をぜひご覧下さい。

- 日 時：11月29日(月) 19:30から
- 場 所：芸北町民文化ホール
- 料 金：一 般 2,000円 高校生以下 1,000円



※宝くじの助成により、通常料金の約半額となっております。

人権公演会

ブンムル 風物ノリ公演会

韓国の代表的な民族芸能。太鼓などの打楽器を打ちながら踊る風物ノリ公演です。そのリズムは日本の太鼓のリズムの源流です。ぜひ、その迫力ある舞台と一緒に体感しませんか？

- 日時：12月10日(金) 19:30から
- 場所：芸北町民文化ホール
- 料金：一 般 1,000円 高校生以下 300円
- ※'99芸北町 いのち・愛・人権展(12/3~10)を同時開催いたします。

川柳句集「柳」より
今だから云えるあの日の背の重み
罪意識一つの嘘を悔やむ夜
月末も日曜もなく農に生き
世に疲れ寝たり起きたり龍もりがら
風鈴の音さえ悲し終戦日

川

柳

指導 末田 宏

幸子 千代美 夕雨子
代喜 志津香
志津香 タマ子
タマ子 タマ子
美代喜 志津香
志津香 タマ子
千代美 夕雨子
夕雨子 タマ子

健康と福祉の窓



男性のための 料理教室受講生募集

高齢者基本調査によると、芸北町の夫婦二人暮らしで二人とも65歳以上の世帯が317世帯、一人暮らしの世帯が125世帯となっています。(平成10年度)

高齢者世帯の方が、日常生活上困っていることは交通の便が悪い、買い物が不便なとがあげられ、特に男性の方が一人暮らしになった時には、毎日の食事に困ることが多くみられます。

ホリスティックセンターでは、できるだけ簡単に、望ましい食生活がおくれるような知恵をお伝えする『男性のための料理教室』を計画しました。

一人暮らしの男性、調理の知恵を学びたい男性、夫婦二人暮らし世帯の男性などの皆さんの参加をお待ちしています。

■申込み方法

電話でホリスティックセンター（☎5-0230）へ
申し込むか、最寄りのヘルパーさんや民生委員に申
し込んでください。

■申込み締切り

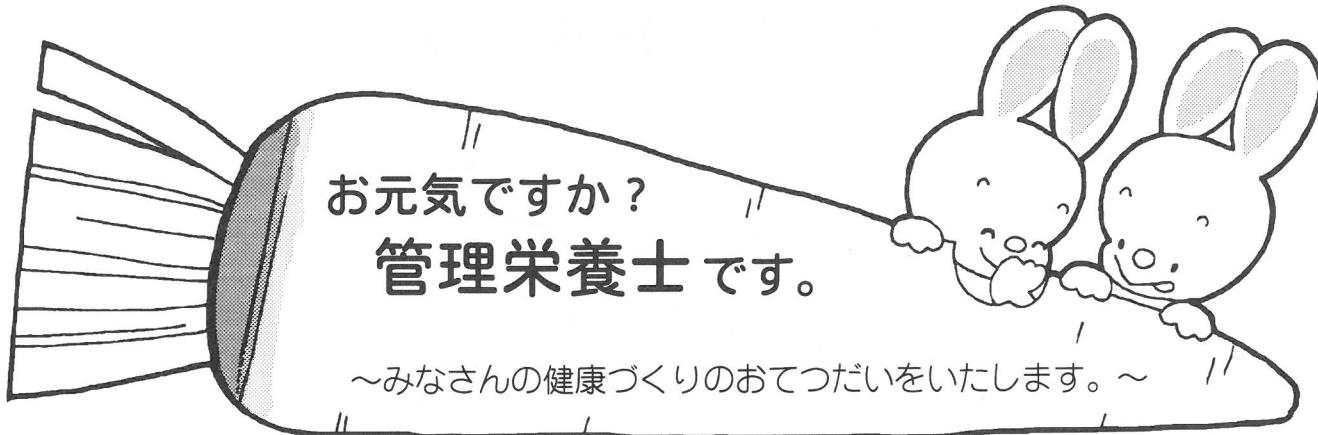
10月20日(水)

■男性のための料理教室日程表

回	月　　日	時　　間	場　　所	内　　容
1	10月29日(金)			
2	12月21日(水)	午前10時		料理教室
3	1月20日(木)	午後1時	ホリスティックセンター	簡単おかずで おいしい献立
4	3月9日(木)			

なかよしクラブ情報

なかよしクラブは、乳児や幼児と保護者が集まって遊んだり、学んだり交流する場です。前回、7月30日は県立ファミリープールに行きました。たっぷりと水遊びをして楽しかったね。



10月は「食生活改善普及月間」です。

健康でいきいきと過ごせること、これは人間のしあわせの基本です。私たちは毎日の食事から、体に必要な栄養素をとっていますが、とにかく食べてさえいればよいというものではありません。体にとって大切な栄養素は、一つの食品すべて間に合うはずがないからです。そこで毎日の食事をチェックしてみませんか？

チェック6までが全部「はい」なら、バランスのとれた食事をしているといえるでしょう。

お宅の食事をチェックしてみてください。

[チェック1]

1日2食位は、肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを食べていますか。

[チェック2]

毎日、牛乳を飲んでいますか。

[チェック3]

毎日、緑や黄色の濃い野菜（にんじん・ほうれん草など）を食べていますか。

[チェック4]

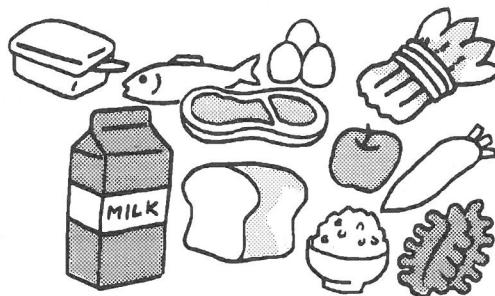
毎日、淡色野菜（だいこん・たまねぎ・キャベツなど）や果物を食べていますか。

[チェック5]

毎日、穀物やその加工品（ご飯・パン・めん類など）を食べていますか。

[チェック6]

毎日、油を使った料理を食べていますか。



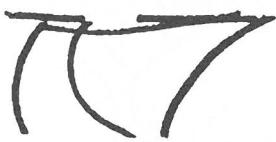
でも、厚生省の調査により、日本人は、一般的に動物性脂肪と塩分をとりすぎだということがわかっています。脂肪のとりすぎは心臓病、塩分のとりすぎは高血圧、脳卒中の原因になります。適量とって健康に暮らしましょう。

※ 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『ボケ(痴呆)』についてです~

最近は人口の高齢化が進み、特に後期高齢者といわれる80歳以上の人口が増えています。それにつれて痴呆の人も増えています。とかく介護の困難な面ばかりが強調されやすいのですが、一人ひとりが、その予防を心がけるとともに痴呆の高齢者との接し方についても関心を持っていきたいものです。

ボケは大きくわけて2種類あります

1. 老年痴呆(アルツハイマー型痴呆)

- 脳の細胞が急激に減少し、大脑が萎縮する。
- 原因がよくわかっておらず、予防や治療の手立てがほとんどない



2. 脳血管性痴呆

- 脳血管障害(動脈硬化、脳梗塞、脳出血など)が原因となる。
- ある程度、予防や治療ができる



幸いなことに、日本人のボケは2の脳血管性痴呆が多いのです。

ボケは早期発見、治療が大切です

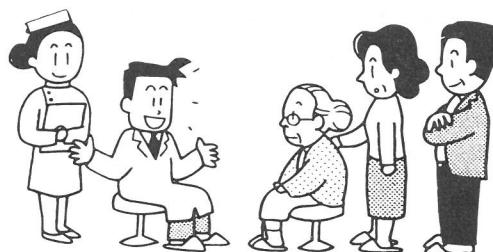
高齢者にボケのような症状が始またら、
早めに専門医に相談しましょう。
 意外な原因が見つかり、治せるボケもあるのです。

ですから、高血圧や高コレステロール血症、糖尿病、肥満などに注意して、動脈硬化や脳卒中を防ぐことが、ボケの予防にもつながります



1. 何か他の病気のためにボケ症状がでることもある たとえば……

- 甲状腺機能低下症(甲状腺の働きが悪くなる)で、ボーッとしてボケたようになります。この場合には、ホルモンを補充する治療で治ります。
- 慢性硬膜下血腫(知らず知らずのうちに脳の表面に血のかたまりができる)でボケ症状が出ることがあります。これも、手術で血のかたまりを取り除くと、ボケ症状が劇的に改善します。



2. ボケと間違われやすい“心”的病気もある

- 精神的な病気(うつ病や神経症など)で、ボケとまぎらわしい症状が出ることがあります。

(次回は痴呆の進み方と、痴呆の高齢者との接し方についてです。)

ふれあいサロン情報です

毎週、地域の高齢者が集まって調理をしたり話をしたりして一緒に一日を過ごす『ふれあいサロン』の最近の情報です。今回は溝口ふれあいサロンでの一日を紹介します。その日はとても暑い日でしたので、昼食はソーメンになりました。ホリスティックセンター職員作成の竹を借りて、ソーメン流しをしました。とてもおいしかったですね。



届け出は
お済み
ですか？

退職者医療制度

退職者医療 制度とは

国民健康保険の加入者で、長い間会社などに勤め、厚生年金保険や各種共済組合等から年金を受けている（年金受給権者を含）70歳未満の人と、その家族（被扶養者）は退職者医療制度で医療を受けられる制度です。

●退職者医療制度に該当する人

退職被保険者となる人

- ① 国民健康保険に加入している人（またはこれから加入する人）。
- ② 老人保健法の適用を受けていない人。
- ③ 厚生年金、各種共済年金などの老齢（退職）年金・通算老齢（退職）年金・老齢厚生年金・退職共済年金を受給している（受給権のある）人。
- ④ 厚生年金、各種共済年金など、国民年金以外の年金加入期間の合計が20年以上、または40歳以降10年以上ある人。

被扶養者となる人 退職被保険者と生活をともにし、おもに退職被保険者の収入によって生計を維持している次の人です。

- ① 退職被保険者の直系尊属、配偶者（内縁でもよい）と3親等内の親族、または配偶者の父母と子。
- ② 国保の加入者で、老人保健法の適用を受けていない人。
- ③ 年間の収入が130万円未満であること（60歳以上、または障害者の場合は年収180万円未満）。

●退職者医療制度でお医者さんにかかるとき

窓口で「国民健康保険退職被保険者証」を提出して受診します。医療機関の窓口での支払いは、定率負担分が一般国保の場合よりも軽減されます。

	外 来	入 院
退 職 被 保 険 者 本 人	2割負担	2割負担
被 扶 養 者	3割負担	2割負担

●退職被保険者等の届け出

該当する方は、年金証書が届いてから（または、任意継続保険等をやめてから）14日以内に国保の窓口へ次のものを持参のうえ、届け出をして、一般の国保とは違う「国民健康保険退職被保険者証」の交付を受けてください。

届け出に必要なもの ①年金証書 ②国保の保険証 ③印かん

●被扶養者の届け出● 世帯主が国保の窓口に届け出をし認定を受けてください。

●年金証書が届くまでに診療を受けたとき

年金の受給権が発生した日から退職者医療制度適用の資格を得ますが、社会保険庁や共済組合に年金の支給申請をすると、年金証書が送られてくるまでに2~3ヶ月かかります。そのため「退職被保険者証」を受け取るまでに、やむを得ず一般的の国保の保険証で受診した場合、申請によりあとで差額分（本人は1割、被扶養者は入院のみ1割）が特例療養費として支給されます。ただし年金証書をすでにお持ちで今まで退職被保険者等の届け出をされていない方、高額療養費の支給済みの方には特例療養費はお支払いできません。

お知らせ情報

広島県育児・介護サポート資金融資があります

育児・介護休業を取得した労者に、休業期間中の生活に必要な資金を融資します。

融資対象者

育児休業又は介護休業を取得中又は取得する者

資金用途

生活資金、被介護者の入院費用及び自宅での介護・看護のための費用

融資額

100万円以内

融資利率

2・5% (H11・4・1現在)

返済期間

5年以内

お問い合わせ

- 広島県労働金庫本店
- 広島県商工労働部労政福祉課

ご注意ください

粗大ごみには、右の専用券を貼り付けてください。別の利用券ではございません。収集する



▲粗大ごみ専用利用券

11月分 粗大ごみ収集の日程

●収集日

日程表のとおりです。当日の朝8時30分までに収集場所へ出してください。

(付近の迷惑になりますので、収集日の前日には出さないでください。)

●料金

粗大ごみ1個につき70円です。黄色の粗大ごみ専用利用券を必ず貼ってください。

粗大ごみ専用券以外の券を貼ってあると収集しませんので注意してください。

(粗大ごみ券は役場出納室又は、農協各支店でお求めください。)

■収集できるもの

- 縦、横、高さが50cm以上の大型ごみ
- テレビ、冷蔵庫、レンジ、ストーブ等の電化製品
- バイク、自転車、タンス、家具類、農機具(70kg以下の物)
(燃料は危険ですので必ず抜き取って出してください。)

■収集できないもの

- ・タイヤ、バネ入りのベッド、ガスボンベ(通称ミニクック)、ふとん、カーペット、瓦、バッテリー、洗面台、ワイヤー等
- ・事業ごみ(事業活動に伴って生じるごみ)
- ・50cm四方より小さいごみをまとめて、50cm四方以上の袋、箱に入れたり梱包した物
- ・70kgより重たい物
(手作業で収集車に積み込むため2人で持ち上げられない物)

※粗大ごみに混じって小さな可燃ごみやビン、缶、ブロッケ、タイル、コンクリート等は出さないでください。

■70kgより重い物は直接処理場に持ち込んでください。

- ・日時 祝日を除く毎週月曜日(8時30分~16時)
- ・場所 加計町津波 西日本環境開発 ☎ (08262-2-2340)

※問い合わせ

- ・役場住民福祉課
- ・ポックルくろだお ☎ (08262-3-1120)

収集日	対象地域	集積場所
11月5日(金)	八幡	八幡2区集会所 八幡高原センター 八幡8区集会所
6日(土)	雲耕・亀山・大元 吉見坂・橋山・空城	俵原残土処理地
9日(火)	中祖・政所・荒神原	俵原残土処理地
10日(水)	大利原・南門原	雲月老人集会所
	苅屋形	苅屋形総合センター
	草安	診療所跡地
	奥原	奥原老人集会所
	土橋	土橋生活改善センター
11日(木)	板村	板村ふれあいプラザ
	奥中原・川小田	川小田集落センター
12日(金)	細見	細見中集会所
	才乙	才乙ロッジ
16日(火)	移原・米沢・高野・ 小原	美和山荘 小原農村広場
	大暮	折本橋の下流
	溝口	枕集会センター JA広島安佐溝口倉庫

町の人口 (8月末日現在)

	総数	前月比
男	1,577	(-5)
女	1,651	(+1)
世帯数	1,043	(-1)

面積 253.63km²

9月の納税等

(納期限: 9月30日)

- 固定資産税 第2期分
- 国民健康保険税 第6期分
- 国民年金保険料
- 水道使用料

口座振替の方も金額の確認をお忘れなく。

10月の心配ごと相談

- とき 5日(火)
● ばしょ 仙水園
- とき 15日(金)
● ばしょ 芸北町役場

社会福祉資金附

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。

■見舞返礼にかえて

川小田	菅原シマエ	様
大元	波田 良作	様
板村	梶原 正士	様
奥中原	小川 光人	様
奥中原	斎藤トラミ	様
奥溝	下杉 孝	様
奥原	安達ハツミ	様

■香典返しにかえて

大元	波田 良作	様
川小田	橋本 正徳	様
奥中原	斎藤トラミ	様

■篤志寄附

細見	神崎サツミ	様
西八幡原	小笠原源平	様
音楽詩劇夏の約束を観る会		
実行委員会 様		

——ありがとうございました。
芸北町社会福祉協議会

広島県最低賃金が変わります

平成11年10月1日から広島県

最低賃金が

日額 5059円
時間額 633円

(時間給労働者)

となります。

県内の事業所で働くすべての労働者(年齢・性別・常用・臨時・パート・アルバイト等の別)を問いません)に適用されます。

お問い合わせ

● 広島県労働基準局

☎ 082-1221-9241

● 広島県北労働基準監督署

☎ 082-1812-2115

知つてますか? クーリング・オフ制度

クーリング・オフ制度とは、訪問販売などの特殊な取引でのトラブルから消費者を守る制度で、無条件で契約の解消ができる制度です。そのためには、次のような用件が必要です。

①訪問販売、電話勧説販売、連鎖販売取引(マルチ商法)、特定継続的役務提供契約であること。

②訪問販売法に指定してある商品、権利、役務であること。
③申込書面、契約書面を受け取ってから8日以内であること。

(連鎖販売取引に係るものは20日以内)
※以上の用件を満たしていくてもクーリング・オフ出来ない場合を开封した場合

● 化粧品、健康食品など消耗品を3000円未満の商品、権利

役務の購入で現金取引したもの
自動車

● クーリング・オフは必ず書面で行い、証拠をとっておきます。

① 内容証明郵便
② 簡易書留ハガキ、配達記録

郵便(コピーをとっておく)
③ その場での契約や現金の支払いは控えましょう。

※クレジット契約している場合は、信販会社にも書面で解約通知を出します。

書面を発送した時点で契約解除の効力が発生します。

● クーリング・オフの制度効果①違約金を支払わなくてよい。
②支払ったお金は返してもらえる。

③商品の引き取り費用は、販売業者が負担する。

④役務の契約の場合には、現状回復を請求できる。

● 訪問販売などの場合には、十分に考えたり、ほかの商品と比較したりすることが出来ないた

● 役場総務課
☎ 082-1240-15522

め、消費者の失敗も多くなりがちです。トラブルを防ぐため次のことに気をつけましょう。

①訪問販売の目的をはつきり聞きましょう。

②必要がなければきっぱり断りましょう。

③ 払いは控えましょう。

④うまい話はそうあるものではありません。タダより高いものではないのです。

⑤契約は家族や友人に相談してから慎重に、日ごろから家族との話し合いや、友人のつきあいを大切にしましょう。

⑥見知らぬ人に通帳や印鑑を渡されないこと。

● ご相談、お問い合わせ

● 広島県立生活センター
☎ 5-0111

ぐるっとやまがた



〈豊平町〉

「そばの里」
さらなる飛躍を
新特産品に
「豊平そば菜」



▲おひたし、サラダに

そばには、高血圧や生活習慣病などに高い効果がある「ルチン」という成分が100g中に20mg含まれています。さらにそばの若葉や茎には多くの「ルチン」が含まれていました。

また「道の駅豊平どんぐり村」内の「どんぐり荘レストラン」では店長おすすめの葉膳料理として、サラダやおひたし、あえ物として出されています。店長は「そば菜は癖がなく、酢味噌、マヨネーズ、ポン酢などいろいろな調味料と相性が良く扱いやすい食品ですよ」と話していました。

最近の健康ブームの中、豊平の新たな特産品として期待しています。あなたもぜひご賞味下さい。

▼パック売りのそば菜



※ルチン…ポリフェノールの一一種で、毛細血管を強化する作用があり脳出血や出血性の病気に予防効果があるといわれています。1日に20~50mgのルチンを摂取すると健康に良いといわれています。

ふるさとの四季

芸北植物物語 ⑤

サワギキョウ (キキョウ科)

山地にごく普通に見られる多年草。山の湿地や沢すじなどに生えていて、キキョウと同じ紫色の花をつけることから、この名前がつきました。草丈は1m ちかくまでのび、花茎の先の方にたくさんの花を穂状に咲かせます。

同じキキョウ科のキキョウは、根は薬用とされ、若芽や新芽は食べられます。サワギキョウは全草に有毒物質を含んでいます。



もも肉から揚げ梅風味



●材料/4人分	1人分(260kcal・塩分1.0g)
鶏もも肉	400g
a { 梅肉・酒	各大さじ1
うす口しょうゆ	小さじ2~3
b { いり白ごま	大さじ1
かたくり粉	大さじ3
揚げ油	適量
青じそ	

●作り方

- 鶏肉は脂を除き、皮側をフォークで数か所刺して穴をあけ、一口大に切る。ポールに入れてaをからめて10分おき、さらにbをからめる。
- 揚げ油を170℃に熱し、①を入れて浮いてくるまで4~5分揚げ、パットにとる。
- 青じそを添えて皿に盛る。

