



広報

びびくほく

Sun Sun U30時21
後援 社団法人広島県観光連盟

聖湖一周マラソン



おかえりなさい あともうチョット!

9月6日、第15回聖湖一周マラソン大会が八幡高原で開かれました。

ゴール前では、たくさんの方が選手1人ひとりに温かい声援と拍手をおくってくれました。



1998

11

No. 376

しつけの主役は家庭です。

子どもたちの豊かな心は、小さなころから育てていくもの。そのために最も大きな力を発揮できるのが家庭です。家庭では子どもたちに何をすべきか――。中教審の中間報告では、家庭に対して次のような提案をしています。

家庭の在り方を見直そう

子どもたちは「家族のみんなが楽しく過ごす」ことを、家庭の一番大切な働きと考えています。



子どもにとって、家庭は家族の愛情に触れる精神的なよりどころです。そこでの人間関係は、良い面でも悪い面でも子どもの成長に大きな影響を与えます。

まず、それぞれの家庭の在り方を見直すことが出発点です。

・思いやりのあ

る明るい円満な家庭を

・夫婦間で一致協力して子育てを

・会話を増やし、家族の絆を深める

・過干渉をやめる

・父親の影響力を大切に

・ひとり親家庭も、自信をもって子育てを

家庭で守るべきルールをつくらう

子どもたちは家庭のルールを守ることを通じて、礼儀や他人への思いやりなどの基本的な対人関係の在り方、責任感やルールの大切さを学びます。

家庭のなかで次のようなルールをつくってはいかがですか。

を決める）
・暴力や性に関するテレビ・ビデオの視聴に親が介入・関与をする

悪いことは悪いとしっかりしつけよう

モラルの形成は、家庭でのしつけが基本です。愛情と信頼関係を築きながら、必要なときには厳しく叱り、誤りを正すことが必要です。

また、親自身が日常生活のなかで手本を示していくことも大事です。

・やっつけはいけないことや間違った行いはしっかり正す

叱るときは、気分や感情に流されず一貫性をもつように。

・自分の行いには責任があるということに気づかせる

・家事分担や、地域活動やボランティア活動など異年齢集団での活動への参加を通して、自立心や責任感をもたせるようなしつけを。

・思春期の子どもから逃げず、正面から向かい合う

思春期の子どもには、自立を促すとともに、自らの責任を自覚させるようにしましょう。
また、子どもが問題を抱えているときは、微妙な変化がサインです。そのサインに目を背けず、子どもとの会話の糸口を見つける努力をしましょう。

思いやりのある子どもを育てよう

大人の差別的な意識は、その言動を通じて子どもたちの心の中に再生産されてしまいます。親自身が偏見をもたず、差別をしないことを示していくことが大事です。

また、高齢者や弱者に対する思いやりの大切さを、身近な実践を通して学ばせましょう。

・祖父母を大切にしている親の姿を見せる

・手助けの必要な人を思いやる
・差別や偏見を許さない
・生き物との触れ合いを通して、命の大切さを教える

・幼児には親が本を読んで聞かせる



いのちへの優しさとおもいやり

昨年十月に施行された「臓器の移植に関する法律」は、心臓や肝臓などの移植に道を開くものとなりました。臓器提供者（ドナー）が脳死判定に従って臓器を提供する意思を書面で表示し、その家族の同意が得られれば、脳死下での臓器の提供が可能になります。厚生省は、臓器提供の意思表示が簡単にできるものとして「臓器提供意思表示カード」（ドナーカード）を作成し、これまでに七百万枚以上を全国で配布しています。

◀ドナーカードがすぐに入手できない場合は、ここを切り取ってドナーカードに代用させることができます。表面と裏面を張り合わせ、記入例を参考に必要事項を記入してください。

臓器提供意思表示カード



あなたの意思表示ありがとうございます。このカードは常に携帯してください。

厚生省

ドナー情報用全国共通連絡先：0120-22-0149

◀該当する1. 2. 3. の番号を○で囲んだ上で提供したい臓器を○で囲んで下さい

1. 私は、脳死の判定に従い、脳死後、移植の為に○で囲んだ臓器を提供します。
(×をつけた臓器は提供しません)
心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・その他()
2. 私は、心臓が停止した死後、移植の為に○で囲んだ臓器を提供します。
(×をつけた臓器は提供しません)
腎臓・眼球(角膜)・膵臓・その他()
3. 私は、臓器を提供しません。

署名年月日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

本人署名(自筆)： _____

家族署名(自筆)： _____

(可能であれば、この意思表示カードを持っていることを知っている家族が、そのことの確認の為に署名して下さい)

知っていますか？ ドナーカード

Q 「脳死」とは、どんな状態なのですか？

A 脳死とは、呼吸などを調節している脳幹といわれる部分も含めて脳全体の機能が停止し、もとは戻らない状態をいいます。

Q 脳死は呼吸などが保たれている植物状態とはまったく別のもので、脳死になると自力では呼吸できません。また痛みなどの刺激に対する反応もなくなり、回復することはありません。人工呼吸器などの助けによってしばらくは心臓を動かし続けることができますが、やがては心臓も止まります。

Q どんな臓器が移植のために提供できるのですか？

A 心臓、肝臓、肺、腎臓、膵臓、小腸、角膜を提供していただくことができます。

Q 臓器提供の意思表示をしたのですが、どうすればよいのですか？

A 自分の死後に臓器を提供することを、ご自身でドナーカードに書いてください。

Q 記入したドナーカードはどこに書けばいいのですか？

A ドナーカードは市区町村の厚生担当窓口や保健所、郵便局（普通・特定郵便局）などで入手できます。十五歳以上の方であれば、未成年者も臓器提供の意思表示をすることができます。

Q 記入したドナーカードを所持していれば、臓器移植の専門機関などに登録する必要はありません。しかし、あなたの善意を生かすために、臓器提供をしたという気持ちを周囲の人に伝えておくことも大切です。ご家族の反対があると、臓器提供はできません。

このほか、臓器提供に関するお問い合わせは、(社)日本臓器移植ネットワーク本部まで。

0120-078-1069

【ドナーカード記入例】
脳死と判定された死後、あるいは心臓が停止した死後に臓器を提供する場合

◀該当する1. 2. 3. の番号を○で囲んだ上で提供したい臓器を○で囲んで下さい

1. 私は、脳死の判定に従い、脳死後、移植の為に○で囲んだ臓器を提供します。
(×をつけた臓器は提供しません)
心臓(肺)肝臓(腎臓)膵臓(小腸)その他()
2. 私は、心臓が停止した死後、移植の為に○で囲んだ臓器を提供します。
(×をつけた臓器は提供しません)
腎臓(眼球(角膜))膵臓(その他)
3. 私は、臓器を提供しません。

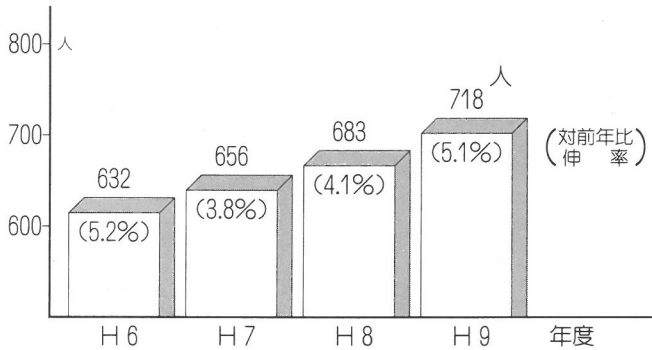
署名年月日： 1998年 7月 15日
本人署名(自筆)： 日本太郎
家族署名(自筆)： 日本花子
(可能であれば、この意思表示カードを持っていることを知っている家族が、そのことの確認の為に署名して下さい)

*まず、1、2、の番号を○で囲みます。次に、提供したい臓器を○で囲みます(提供しない臓器は×で消す)。最後に署名年月日を記入し、署名します。可能なら、ご家族にも署名していただきます。

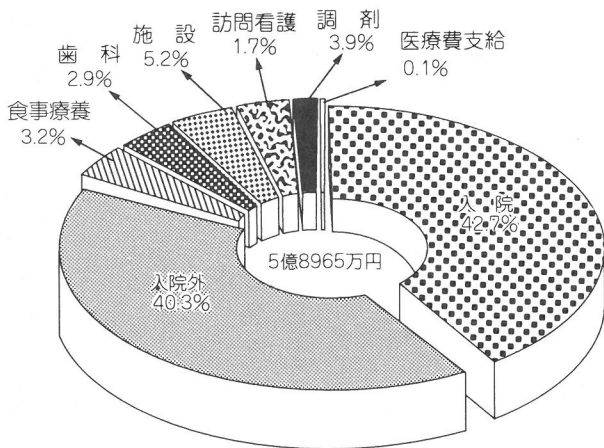
お知らせします 老人保健制度

老人医療費の現状

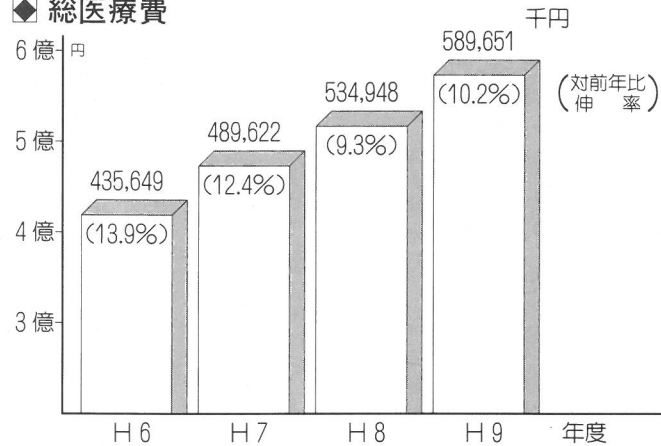
◆ 受給対象者数



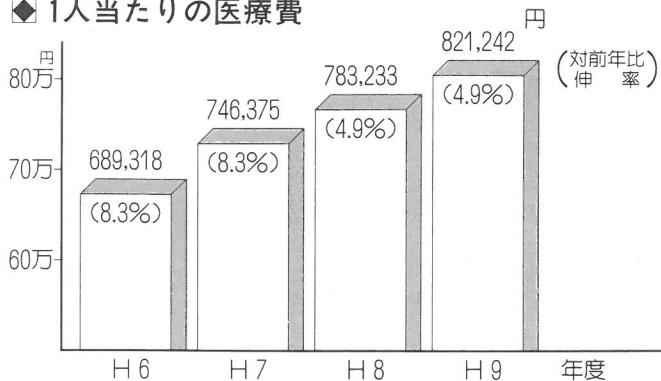
◆ 平成9年度医療費の使用状況



◆ 総医療費



◆ 1人当たりの医療費



老人保健制度は、人口の高齢化が急速に進み、毎年高い伸びを示す老人医療費を適正なものとし、国民が公平に費用負担をすることに、老後における保健・医療・福祉を安定したものにすることを目的でつくられた制度です。

七十歳（寝たきりなどの人は六十五歳）以上の人で、いずれかの医療保険に加入している人が対象になります。

平成九年度の総医療費は五億八千万円と平成八年度に比べ、十・二％（金額にして約五千四百万円）の伸びとなっています。今後とも老人医療は、高齢化の進行とともに確実に増え続けて行くことが予想されます。

(単位：千円)

| 区分 | 金額 | 区分 | 金額 |
|-----|---------|-----------|---------|
| 入院 | 251,491 | 入院時食事療養費 | 18,857 |
| 入院外 | 237,691 | 老人保健施設療養費 | 30,951 |
| 歯科 | 17,338 | 老人訪問看護療養費 | 9,914 |
| 調剤 | 22,775 | 医療費支給 | 634 |
| | | 合計 | 589,651 |

※入院・入院外・歯科・調剤・医療費支給は、一部負担金含む。

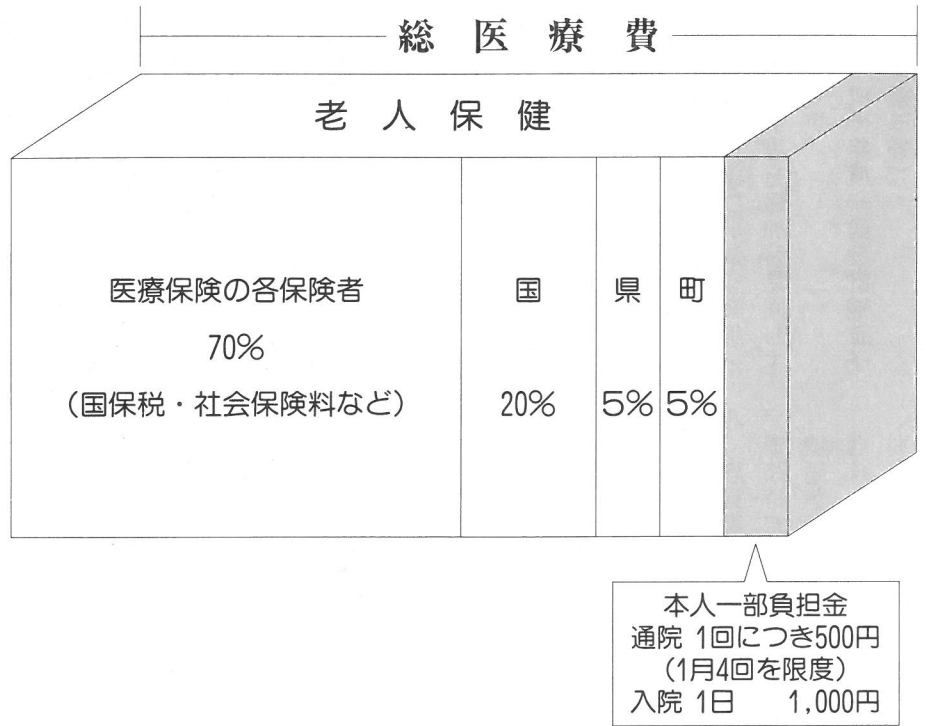
老人医療費の負担

老人保健受給者が、病院や診療所で治療を受けるときの医療費の財源は、受給者が負担する一部負担金を除いた金額の7割を、医療保険の各保険者が拠出金として負担し、同じく3割を国・県・町が公費負担しています。

昨年は、一人当たり医療費が約八十二万円使われています。そのうち7割分の約五十七万四千円を家族や周りの人が支払う保険税で、残り3割分の約二十四万六千円を国・県・町の負担で賄ったこととなります。

このように、多くの人々の協力によって支えられている制度ですから、普段から健康づくりや上手な受診を心がけ、医療費を有効に使いましょ。

総医療費



老人保健受給者の皆さんにお願い

① 受診の際は、保険証と老人保健法による健康手帳と医療受給者証を必ず提示してください。
 (原爆手帳をお持ちの方は手帳も忘れず。)

② 診療継続中に受給資格(被扶養者の資格、勤務先の変更等)の変更がある場合は、すみやかに変更がある場合は、すみや

かに医療機関と役場住民福祉課へ届け出をしてください。健康手帳と医療受給者証は、老人保健の受給資格を、また保険証は、医療保険の加入者であることを証明するものです。

老人医療の適正な運用のために、皆さんのご協力をお願いいたします。

制度紹介

「福祉医療」 老人・重度心身障がい者・母子家庭・乳幼児の医療費助成制度

該当すると思われる人は、住民福祉課で手続きをしてください。

医療費の自己負担分は無料になります。

●老人

六十八、六十九歳の人と、六十五歳から六十七歳までの一人暮らしの人が対象です。ただし、重度障害者医療の対象者と被爆者健康手帳を持っている人は除きます。

医療費の自己負担は

【通院】通院一回につき五百円(一月四回を限度)

【入院】一日につき千円になります。

手続きには健康保険証、印かん、平成十年一月一日以降に転入した人は住民税非課税証明書が必要で

す。(住民税非課税世帯に属する人が対象)

●重度障がい者

身体障害者手帳の一、二、三級または、療育手帳の④、A、⑤を持っている人が対象です。

●母子家庭

十八歳までの子を扶養している母子家庭の母と、その子で、所得税が非課税の世帯が対象です。(子が十八歳の誕生日を迎えた後の三月三十一日まで)

医療費の自己負担分が無料になります。

手続きには健康保険証、印かん、平成十年一月一日以降に転入した人は前年の所得税非課税証明書が必要です。

●乳幼児

0歳児・一歳児・二歳児の乳幼児が対象です。

医療費は自己負担分が無料になります。
 手続きには健康保険証、印かん、平成十年一月一日以降に転入した人は前年の所得証明書が必要です。

療養援護事業を ご存じですか

重度心身障害者医療・乳幼児医療・母子家庭医療の受給者で、一カ月のうちに十五日以上継続して入院したときに、療養援護金が受けられます。

ただし、他の公費負担医療を受けている方で、自己負担がない方は除きます。

- 支給額 月額一万円
- 手続きに必要なもの
- ・入院日数が確認できる書類(領収書等)
- ・印鑑
- ・受給者証
- ・金融機関の口座番号のわかるもの
- 手続きの窓口
・住民福祉課

議会報告

議会のうごき

職員人事異動

第六回定例町議会

芸北町議会第六回定例会が、九月十四日に招集され、二十二日の閉会まで審議が行われました。

今回提出されたのは、人事案件二件などの八件と、議員発議の意見書二件で、審議の結果原案どおり可決承認されました。

一、専決処分報告

平成十年度一般会計補正予算(第二号)

大雨災害による雄鹿原小学校運動場等の災害復旧工事費二百五十七万五千円の追加

二、人事案件(二件)

・助役の選任の同意

九月十五日に任期満了する高橋平信氏を再任するものです。

・教育委員会委員の選任の同意

十月十四日に任期満了する水野尚志氏を再任するものです。

三、芸北町過疎地域活性化計画の変更

新規に取り組む事業や緊急を要する事業等を追加、見直しするものです。

四、平成十年度一般会計補正予算(第三号)

一億九千二百六十五万四千円

を追加し、総額四十七億二千三百万円となりました。

五、平成十年度国民健康保険特別会計補正予算(第三号)

事業勘定は五万二千元を追加し、総額三億八十七万五千元に、雄鹿原診療所は二百八十九万三千円を減額し、総額二億二千三百九十九万六千円に、八幡診療所は二百六十五万九千円を追加し、総額五千三百八十七千円となりました。

六、平成十年度老人保健特別会計補正予算(第二号)

六千二百四十七万三千円を追加し、総額六億四千五百十六万三千円となりました。

七、平成十年度簡易水道事業特別会計補正予算(第二号)

百六十七万三千円を追加し、総額七億四千七百二十五万六千円となりました。

八、意見書(二件)

▽道路特定財源の堅持及び道路整備費の拡大についての意見書

▽過疎地域振興のための新規特別立法措置に関する意見書

7月

1日 国道186号線整備促進協議会総会 (岩国)

2日 芸北福祉会運営協議会 (加計)

3日 両常任委員会

4日 芸北町農業振興大会

5日 健康福祉まつり

7日 定例議長会 (豊平)

8日 総務常任委員会

15日 全員協議会、議会運営委員会

19日 芸北町少年スポーツ大会

21日 芸北町老人クラブゲートボール大会

22日 海の祭典ひろしま(広島)

23日 反核平和の火リレー

24日 両常任委員会

25日 げいほく土用市

29日 郡正副議長常任委員長研修会 (広島)

8月

30日 法務局存続陳情(広島)

4日 第6回臨時町議会

7日 西中国山地広域観光開発協議会 (筒賀)

9月

10日 総務常任委員会

11日 集中豪雨災害視察

12日 山県西部少年ソフトボール大会 (筒賀)

14日 例月監査

20日 芸北町成人式

23日 山県西部組合臨時会

27日 教育のつどい

31日 芸北町老人クラブスポーツ大会

1日 災害防止対策調査特別委員会

3日 議会運営委員会

6日 聖湖一周マラソン大会

7日~9日 介護保険制度視察研修

10日 芸北町戦没者追悼式

14日~22日 中四国過疎問題シンポジウム (浜田)

第6回定例町議会

役場では、次のとおり職員員の異動を行いました。

【退職】(8月19日付)

教育委員会主幹 金田 道紀

【配置換】(10月1日付)

※()は旧職

総務課

課長補佐兼行政係長

大膳ケイ子

(課長補佐兼人事係長)

人事係長

田中 真次

(総務課行政係長)

21プロジェクト推進室

主任主事 奥田 淳治

(総務課)

※(株)芸北プラモーションへ派遣

介護保険準備室(※兼職)

室長兼住民福祉課長

山本 正憲

次長兼芸北町保健・福祉

支援センター次長

近藤 絃史

準備室兼福祉係長

西田 周宗

準備室兼国保係長

上新 博則

「いのち」のシリーズ

同和問題研修の主役は「私」

～住民学習会の記録から～

芸北町教育委員会

No. 29

この前の地区研修会で、「同和問題の研修会ではいつも同じようなことが話される」という意見がありました。

「同和問題を考える」ということは、とりもなおさず「自分の生き方を考える」ということでもあるわけです。ですから、何年たつても自分の生き方が変わらないのもおかしいことですし、また自分を取りまく世の中が変化しないということもありえません。

そこで今月はこの「いつも同じようなこと……」と言われた意見をふまえて、芸北町が社同推をはじめて頃と現在までの、およそ二十数年間、同和問題早期解決へ向けての町民意識のあらましを比較してみました。

芸北町の社会同和教育の取り組みは、一九七四(昭和四十九)年、今から二十四年前に始まりました。第一回の取り組は、教育委員会の職員・学校の校長・役場の課長が中心となって進めました。記録を見ますと、推進

員十一人が町内四〇会場を廻っています。テーマは「差別と同和問題」、テキストとして「同和審査申」を使っています。二回目からは、映画フィルムを持って各会場を廻っています。一九八〇(昭和五十五)年から三年間は、高齢者・女性・成人男子の対象別の学習会を開催しています。

そして今年度(一九九八年度)は、推進員三三二九人を委嘱し、教育委員会が行っていた推進員研修に行政職員も加わり期日の決定から通知、提案、司会を行いました。教育委員会・学校中心から、役場行政職員全体の取り組みへと広がってきました。もちろんこのような取り組みの広がりには、各行政総代さんの大きな協力があつたことを忘れてはなりません。

ここで二十数年前の住民学習会で出されていた意見の主なものと、昨年度の意見を較べてみましょう。

一九八二(昭和五十二)年度の
主な意見

- 言わなければ差別はなくなるのでは……。(寝た子論)
- 今まで教育を受けたことがないので、頭では解るが身体がついていかない。
- 実態が解らない。
- 町が熱心に取り組むのはどうしてか。
- 学校の同和教育はどのように進めているのか。
- 黙っていればいい、という意識を持っている。
- 同和事業は「うらやましき」を生むのではないか。
- 結婚と世間について。
- 若い者より年寄りが問題である。
- 芸北には差別はないのではないか。
- 部落差別ばかりでなく一般差別も扱って欲しい。
- 問い聞きについて行政はどのように指導しているのか。

一九九七(平成九)年度の
主な意見

- 寝た子を起こすな論もあるが、そのことで話し合えるようになった。
- 差別を見抜く感性をどのように身に付けていくか。
- 地域の実態を踏まえた話を聞いて、地域の現状を見つめる事が出来た。
- 逆差別的な考え方が依然としてあるので、国民的な課題である

ということをみんなのものにしていく必要がある。

- 聞く学習から語る学習になったのはいい。
- 家族みんなで参加出来る学習会があるといい。
- 自分の生活を見つめた学習をしていきたい。
- 自己を語ることをした。
- 質問にすぐに答えられる推進員になりたい。

ここにあげたものは、多くの意見のほんの一部です。しかも記録の取り方にもよりますから、これだけをもって全てを断ずることはもちろん出来ません。しかしこのように二十四年間の歩みを見る時、同和問題解決への積極的姿勢が見受けられます。即ち、出される意見は表面的には同じように思われますが、例えば、寝た子を起こすなという意見も、以前は「同和教育をしない方がいい」というのに対して、昨年の意見は「寝た子論について、参加者同士で話し合う」というものです。また、「頭では解るが、身体がついていかない」というのに対して、「差別を見抜く感性をどのように身に付けていくか」という意見が出されています。学習会については、語る学習会が大切なのだという意見もあります。

一方、一九八二(昭和五十二)

年の記録には、政治や行政と部落差別の問題、アイヌ差別の問題、宗教と部落差別の問題などの記載もありますが、逆にこれらの問題が投げかけられているにもかかわらず、今まで真正面から、それらの問題についてとりあげてこなかったという課題もあります。この中、前号ではじめて宗教(仏教)と部落差別について取り上げたところです。

ちなみに学習会への出席率は、一九八二(昭和五十二)年が、五十四%。昨年が六十一%です。これから、各地域において推進員を中心にして、住民学習会が始まります。同和教育は町づくり、地域づくりの土台になるものです。

部落差別と身の回りの様々な差別との関わりや、自分の生き方を見直しながら、「今、ここにある自分自身の問題」だと考えて積極的に学習会に参加してください。きっと、あなたの生き方や町づくり、地域づくりにプラスになる力を与えてくれるものがあるはずですよ。

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

炎の祭典 たいまつ行列



9月26日、乙九日炎の祭典が雄鹿原地区一円で行われ大勢の人々で賑わいました。

ひろしま県民文化百選の「御神幸」と古戦場にまつわる「たいまつロード」などを併せて行うこのお祭りは、今年で6回目。地区民総出の創作舞踊火牛の舞から鎧兜の武将行列、神楽など沢山の催し、誰でも参加できるたいまつ行列には約400人が参列。

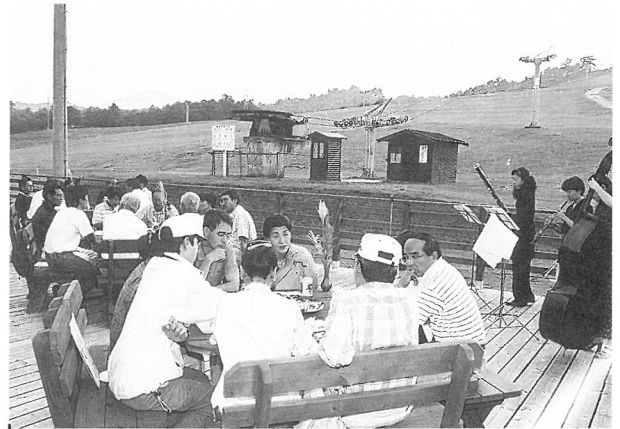
メイン会場の亀山八幡神社では深夜まで大勢の人々で賑わいました。

第二の故郷 芸北を語ろう

9月5日、大佐スキー場で「ホリデー町民」交流の集いが開かれました。「ホリデー町民」とは芸北町内に別荘をお持ちで、休日には時々芸北で過ごされる方々です。

現在、町では都市と農村の交流人口を拡大していき、より多くの方に芸北に来ていただきたいと考えています。そのため既に芸北を第二の故郷としている方々の話を聞こうと開催しました。

当日は、町外から40人、地元からは町長、助役ら14人が出席し意見交換をしました。



木管三重奏を聞きながら

明るい選挙ポスターコンクール

慎重に審査する(左から)有田 明るい選挙推進協会会長、水野 同副会長代表、鎌田 中学校教諭、今田 選管委員長



明るい選挙啓発ポスターコンクールに、今年も町内小中学生から103人の応募があり、9月7日に役場で審査会が行われ、県コンクールに出展される作品が次のとおり選ばれました。

《特選》 (敬称略)

- | | |
|----------------|----------------|
| 橋垣 由衣(美和東小1年) | 清見 克志(美和東小1年) |
| 石見 健人(八幡小2年) | 吉村志央里(美和中央小3年) |
| 中田 優生(雄鹿原小3年) | 俵屋 浩平(雄鹿原小4年) |
| 村口 睦(美和西小4年) | 政木 翔悟(八幡小5年) |
| 吉村 裕一(美和中央小6年) | 宗美 琴絵(芸北小6年) |
| 政木 誠一(芸北中1年) | 小川可南子(芸北中1年) |
| 梅本めぐみ(芸北中2年) | |

交通安全の願いを込めてパレード

秋の全国交通安全運動の始まった9月21日、芸北小学校・幼稚園の児童、園児が交通安全パレードを行いました。

このパレードは毎年秋の交通安全期間中に行われているもので、今年も芸北小学校から役場までの間を、全員で元気よく行進しました。



▲ 役場前に到着後のセレモニーで

どうぞよろしく⑥ こんにちはホリスティックセンターです。

1. 雄鹿原診療所

- 一般外来診察・治療 一般看護業務
(診療科は内科・外科・小児科・眼科)
- 訪問看護事業
- 診療報酬請求・負担金徴収
- 庁舎警備・庁舎清掃
- 八幡診療所一般外来診察・治療一般看護業務



2. 歯科診療所



左から後藤、酒井、梶江所長、沖中

- 一般外来診察・治療
- 歯科衛生指導
- 歯科保健センター事務
- 歯科診療報酬請求負担金徴収
- 予算整理等庶務

3. 訪問看護ステーション



左から中前、田村、西田(智)

- 訪問看護業務
症状の観察
医療器具の交換や管理
家庭でのリハビリ訓練
床ずれ防止、処置方法の説明
食事方法、栄養相談
入浴、洗髪介助

4. 福祉係



左から徳川、栃藪、西田(周)

- 老人保護施設入所措置・ホームヘルプ事業・デイサービス事業・生活福祉センター事業・高齢者住宅整備資金事業・トータルケア推進事業・老人実態調査・高齢者生きがい対策事業・社会福祉団体(町社会福祉協議会・芸北福祉会)の事務
- 障がい者福祉事務全般・身体障がい者手帳・療育手帳・特別障がい者手当・補装具等給付・知的障がい者福祉・精神障がい者就労促進事業
- 予算整理等庶務

5. 保健衛生係



左から山田、高野(ち)、奥田 河野(正)

- 各種検診・伝染病予防・老人保健・予防接種・国保特別総合保健事業・保健衛生団体(地域保健対策協議会)の事務
- 保健婦業務・健康づくり・精神保健・母子保健
- 栄養相談・栄養指導・食生活改善推進協議会の事務
- 機能訓練事業(リハビリ)・訪問リハビリ・住宅リフォーム

6. デイサービスセンター



後列左から波津見、高野(典)、河野(よ)、宮本
前列左から屋敷、柿野、林

- デイサービス運営(送迎・健康チェック・入浴・給食・日常生活動作訓練等)
- 生活福祉センター事業(居住部門)の支援
- 福祉サービス手続援助・相談・助言等

7. 在宅介護支援センター



左から沖田、松本

- 在宅対象者訪問
- 在宅介護方法指導・助言
- 在宅介護等相談受付
- 福祉用具用品の紹介
- 保健福祉サービス利用申請手続代行
- 保健福祉情報提供・啓発



健康と福祉の窓

ヘルスマイト(芸北町食生活改善推進員)研修

—— 薬膳料理について学習しました。 ——

9月28日、今年度3回目の研修をしましたが、今回は薬膳について元メルパークの料理長 梅口和昭先生を召いて学習しましたので、その内容を少し紹介します。

▶先生を囲んでの記念写真



薬膳料理の2つの目的

- ① 病気になりにくくする身体をつくるための食事。
 - ② 病気になったとき、その病気を改善するための食事。
- ①の病気になりにくくする身体をつくる食事を日常行うことが大切だということです。

▶実習風景



薬膳料理の基本的理念

- ① できるだけ、生まれ育った地域や近隣地域の食材を用いる。薬膳では「身土不二」と言うそうです。二里四方にあるものを食するという意味だそうです。
- ② できるだけ天然に近い食材を用いる。(加工したり、人工的に作ったものは、できるだけさける)
- ③ できるだけ旬のものを用いる。(旬のものには、健康を保つ自然の力があるそうです)
- ④ できるだけ手作りの食事を食べる。
- ⑤ 良いからといって、食べすぎると害になる。(腹八分目が良い)

食品の五性・五味

食品には五つの性と五つの味がある、その組み合わせによって身体にいろんな作用をおよぼす。

五性とは

温性
平性
寒性
涼性
熱性

五味とは

甘味
苦味
辛味
塩味
酸味

秋から冬にかけて、身体が冷える時期は、温性のもの例えば、しょうが・わさび・粟・大根・うどん・もち・山いも・くるみなどを食卓に利用するとよいそうです。

薬膳とは、苦い漢方薬などを使った料理かと思いましたが全くちがいで、自然と調和した料理であることがわかりました。旬のものを食することは、知らず知らずのうちに健康が保て、理にかなっているのです。これが薬膳というものでした。

「こちら在宅介護支援センターです。」



でんわ 5-0670

～ 今月は「介護サービスの利用」についてです～

日常生活に援助の必要な人は、遠慮や気がねからどうしても家の中に閉じこもることが多くなります。そうした生活は刺激が少ないのでいつの間にか意欲を失い、寝たきりになりがちです。そうしたことを防ぐためには、公的な介護サービスを活用するといいでしょう。

通所サービス（デイサービスやデイケアなど）を中心にし、訪問サービス（ホームヘルプサービスや訪問看護など）をつなぎにしてサービス利用計画を立てるのがコツです。また、高齢者の生活リズムの立て直し、家族の休息や急な用事などのときに入所サービス（ショートステイなど）を利用することも有効です。介護をする家族も、公的サービスを利用することによってできた自由時間を趣味や生きがい、また気分転換に使うことができます。

在宅サービス

訪問

【ホームヘルプサービス】

ホームヘルパーが家事（調理、洗濯など）や介護（食事、排泄など）のお世話をします。ホームヘルプサービスを受けられるのは、おおむね65歳以上の日常生活に支障のある高齢者で家族が同居していても介護に援助が必要な場合には派遣されます。

【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。

【訪問リハビリ】

理学療法士が在宅で必要なリハビリや身体機能チェックなどを行います。

【訪問入浴サービス】

ホームヘルパーや訪問看護婦が訪問し、おとしよりの自宅での入浴の介助をします。

通所

【デイサービス、デイケア】

デイサービスは施設（仙水園・芸北ホリスティックセンター）に日中通って利用するサービスです。

食事、入浴などの介護サービスが受けられ、おとしより同士の交流もあります。

デイケアは病院や老人保健施設で行われる同様のサービスです。

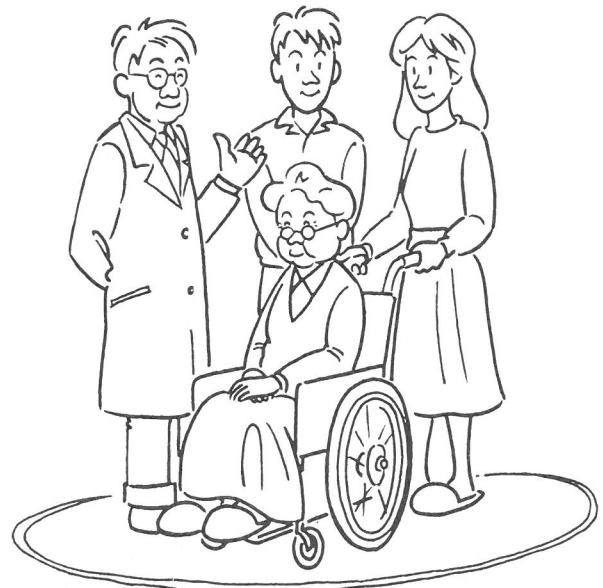
入所

【ショートステイ】

介護している人が、急に用事ができたり介護で疲れて休みたいときなどに利用できるサービスです。一時的に家庭での介護ができなくなった場合に、おとしよりに特別養護老人ホームや老人保健施設に短期間だけ入ってもらい、必要な介護を施設で受けるというものです。

家庭で介護が できなくなったら

家庭で介護することがむずかしくなっても、在宅サービスの組み合わせや老人保健施設でのリハビリなどで、再び家庭生活が続けられるようになった例は多くあります。また、常時介護や医療が必要で、在宅サービスだけでは日常生活が送れなくなっても、療養型病床群や老人保健施設での療養生活ができますので、在宅介護支援センターへ相談してください。



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。



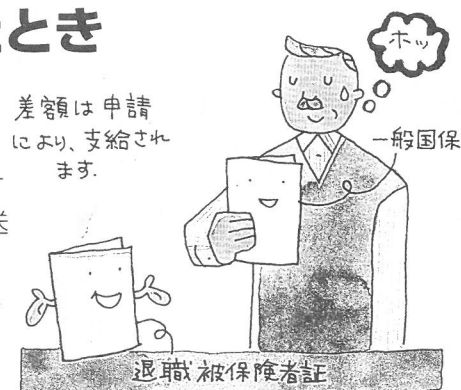
外来の薬剤にかかる一部自己負担・入院時の食事代については、一般の国保と同様に定額の自己負担となります。

年金証書が届くまでに診療を受けたとき

「特例療養費の支給」

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。

*すでに高額療養費が支給済の場合は除く。



申請に必要なもの

- ① 特例療養費支給申請書 ② 支払った医療費の領収書 ③ 印かん

70歳になるまでの退職者医療制度 届け出はお済みですか？



国民健康保険の加入者で、長い間会社や役所に勤め、厚生年金保険や共済組合、船員保険などから年金を受けている人とその家族は、70歳になって「老人保健制度」に移るまで「退職者医療制度」で医療を受けることになります。



●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 (または、これから加入する)。
 - ②老人保健法の適用を受けていない。
 - ③厚生年金、各種共済組合などの、老齢 (退職) 年金・通算老齢 (退職) 年金・老齢厚生年金・退職共済年金を受けている。
 - ④厚生年金、共済年金などの被用者年金保険の加入期間の合計が20年以上あるか、40歳以降10年以上ある (ただし、国民年金は除きます)。
- *なお、障害年金や遺族年金を受けているため、上記の年金が支給停止となっている方も対象となります。ただし、若年停止の方は対象となりません。

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へ届け出をして認定を受けてください。

保険税について

保険税の算定方法は一般国民健康保険税の算定方法と変わりません。すでに、国民健康保険税の通知を受けている場合は、通知書にしたがってお支払いください。

11月分 粗大ごみ収集のお知らせ

◇ご注意ください

粗大ごみには、右の専用券を貼りつけてください。

別の利用券ですと収集することができません。



▲粗大ごみ専用利用券

《ルールとマナーを守って収集場所へ出しましょう》

| 収集日 | 対象地域 | 収集場所 |
|----------|--------------------|--------------------------|
| 11月5日(休) | 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(金) | 雲耕・亀山・大元・吉見坂・橋山・空城 | 俵原残土処理地 |
| 7日(土) | 政所・中祖・荒神 | 俵原残土処理地 |
| 10日(火) | 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 |
| 11日(水) | 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(木) | 細見 | 細見集会所 |
| | 才乙 | 才乙ロジ |
| 13日(金) | 移原・米沢・高野・大谷 | 美和山荘 |
| | 小原 | 小原農村広場 |
| | 大暮 | 折元橋の下流 |
| | 溝口 | 枕集会所センター・J A 広島安佐溝口倉庫 |

●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、ブロック、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)

※問い合わせ先

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

9月28日設立

芸北町高齢者能力活用協会(高能協)

67人の会員でスタートしました。

高齢者能力活用協会とは

余暇を利用して地域社会のために働き、健康保持と生きがいを求める概ね60才以上の高齢者が集まって、公共団体、会社、一般家庭から仕事を引き受け、会員を派遣する団体です。



会員募集!!

こんなときに

従業員を雇用する程でもない。
本職に頼む程でもない。
こんな時に、毎日でも、ときたまでも、
時間単位で作業するので喜ばれています。

地域社会のために働きたい、
技能と経験を役立たせたい、
送りたいと思われる概ね80才以上の方なら
入会できます。

協会の会員は
こんな仕事をします

屋内作業

- ラベル貼り、折たたみ、組立など
簡単な手仕事
- 障子の張替、
ガラス拭き
- 室内の清掃、片付け



屋外作業

- 庭の清掃、除草
- 植木の手入れ
- 草刈り、片づけ



留守番や家事補助

- お店や事業場などの留守番
- 家族に替っての家事補助

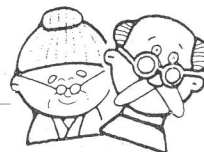
簡単な修理

- 簡単な大工、左官、石積工事の修理



毛筆、ペン字、タイプ

- 毛筆、ペンの宛名
書き
- 毛筆による賞状
書き



お問い合わせは

芸北町社会福祉協議会内
芸北町高齢者能力活用協会(高能協)
電話 5-0144

お知らせ

国民年金

年金は請求しなければ受けられません

すべての年金は、資格があつても本人の請求がなければ受け取ることが出来ません。

年金を受けようとする人は、忘れずに請求の手続きをしてください。

▼受け取りは65歳から

国民年金の支給開始年齢は65歳です。年金は誕生月の翌月分から支給されますが、1日生まれの人は誕生月から支給されます。

▼手続きは誕生日後速やかに

年金を受ける手続きは、65歳の誕生日を過ぎてから速やかにしてください。手続き場所は役場の窓口です。二つ以上の年金に入っていた人は、社会保険事務所または共済組合が窓口となります。事前に問い合わせしてください。

▼請求に必要な書類

国民年金の請求には、①印鑑 ②年金手帳 ③請求者の戸籍謄本 ④本人名義の預金通帳などの書類が必要です。

ただし、本人または配偶者が

年金や恩給を受けているときは年金証書または恩給証書が必要になります。また、配偶者が共済組合などに加入していた期間があるときは、加入期間証明書などの書類が必要です。

このように加入者によって必要書類が異なりますので、詳しくは事前に住民福祉課または社会保険事務所にお問い合わせください。

▼受給者や納入者が亡くなられたときは……

国民年金を受けている人や3年以上保険料を納めている人が亡くなられた時は、死亡届の提出が必要です。速やかな届け出をお願いします。

●年金に関する問い合わせ先

広島西社会保険事務所

☎082(232)4171

ご利用ください 一日年金相談所

毎回好評をいただいております「一日年金相談所」を開設します。日頃の年金に関する疑問などがありましたら、お気軽にお越しください。

●日時

平成10年10月26日(月)

午前10時～午後3時まで

●場所

芸北町役場2F会議室

●相談員

広島西社会保険事務所係員

●内容

年金に関すること全般。
厚生年金・国民年金の受給手続きもできます。

※年金手帳、職歴がわかるものがあればより確かな相談が受けられます。

●年金受給に必要なものは、印鑑・預金通帳・年金手帳など

※年金受給に必要なものは、印鑑・預金通帳・年金手帳など

まちがえないでね!

山県西部消防署 芸北出張所の
電話番号は(市内局番)6-3119です。
(平成8年から変更になりました)

旧番号では通じませんので、古い電話帳は書替えて利用しましょう。

火事や救急など緊急時は119番

です。

●お問い合わせ先

住民福祉課 ☎510111

献血に

ご協力ください

移動献血車が芸北町にやってきます。

献血は16歳から64歳までの健康な人なら誰でもできます。皆さんのあたたかいご協力をお願いします。

●日時

平成10年11月12日(木)

午前10時～11時30分

午後0時30分～3時30分

●場所

芸北町民文化ホール

●お問い合わせ先

住民福祉課 ☎510111

社会福祉資金寄附御礼

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

高野 齊藤 定美 殿
中祖 菅田イチコ 殿
細見 村竹 優 殿
才乙 冠 富夫 殿
溝口 藤本 清恵 殿

■香典返しにかえて

高野 齊藤 定美 殿
南門原 深井 光幸 殿
才乙 冠 富夫 殿
溝口 藤本 清恵 殿

■災害見舞返礼にかえて

空城 齊藤 発朗 殿
苧屋形 足利 正紀 殿
— ありがとうございます。

▼今月の心配ごと相談

▼11月6日(金)

場所 仙水園

▼11月25日(水)

場所 仙水園

— ご利用をお待ちしています。

芸北町社会福祉協議会



〈大朝町〉

添谷川親水河川



◎お問い合わせ先
交流館「天狗の里」
TEL 0826-82-3234

田原温泉5000年風呂
周辺整備してます

多くの人に愛され、利用されている田原温泉5000年風呂の周辺整備が着々と進んでいます。今年四月には温泉に隣接して総合交流促進施設「交流館「天狗の里」」がオープンしました。

「天狗の里」は、都市交流・地域活性化を目的につくられ、神楽などの郷



「天狗の里」農産物直売所

また、田原温泉に隣接して流れる添谷川は、建設省「ふるさと砂防事業」による河川改修工事で、巨岩を積み上げた総延長三百m余りの親水河川公園に生まれ変わるうとしています。現在平成十一年春の事業完了に向けて工事が続けられています。河川部分のほとんどは完成し、温泉入湯客や農産物直売所を訪れた人々の憩い・やすらぎの場となっています。周辺の整備された田原温泉5000年風呂にぜひおいでください。

土芸能の発表やスポーツができる多目的ホール、農産物、地域産品の販売スペース等を備えた多目的施設です。六月にオープンした施設内の農産物直売所では、大朝の農産加工品や新鮮野菜・お米・炭・切り花・野菜の苗など町内のありとあらゆるものが販売されています。売場・駐車スペースはたっぷりです。毎週火曜日、水曜日を除き毎日営業しています。

かんたんクッキング! 

卵とねぎのいため物



- 材料 / 4人分
1人分(185kcal・塩分0.9g)
- 卵.....4個
- ねぎ.....小さじ1/5
- 塩.....2本
- 油.....小さじ3
- 酒.....小さじ1 1/2
- しょうゆ.....小さじ2
- 作り方
- ①卵は割りほくして塩を混ぜる。ねぎは1.5cm幅の長めの斜め切りにする。
- ②中華なべを充分に熱くして油大さじ2を熱し、卵を入れてふんわりした大きめのいり卵にし、取り出す。油大さじ1を足してねぎを香りが立つまでいためる。
- ③酒としょうゆを回しかけ、いり卵を戻して手早くいため混ぜる。

10月の納税等 (納期限: 11月2日)

- 町 県 民 税 第3期分
- 国民健康保険税 第7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お忘れなく

町の人口 (9月末日現在)

| | 前月比 |
|-----|-----------------------|
| 総 数 | 3,265 (−7) |
| 男 | 1,602 (−7) |
| 女 | 1,663 (±0) |
| 世帯数 | 1,045 (+3) |
| 面 積 | 253.63km ² |

▽昨年度から整備をすすめてきた「芸北オークガーデン」がよいよオープンします。第1期として温泉・宿泊・レストランを備えた交流拠点施設です。11月1日に竣工式を行った後、12月1日の本オープンまでの1カ月間は町民の皆さんに無料で温泉を利用してもらうと考えています。ぜひいらしてください。そして、芸北の新名所に育ててください。

編集後記

★町内神楽団のうち6団体が熟演
●出演神楽団(演目)田尾組(八幡)才乙(神武)雄鹿原下組(貴船) 細見(四神)溝口(日本武尊)移原(開山)

芸北町神楽研究発表大会
平成10年11月21日(土)
午後5時30分〜11時

芸北町民文化ホール
*主催 芸北町神楽団連絡協議会

聞いて歩いて歩こう