



広報

げいほく

冬本番？ 暖冬でも人工雪で
スキーが楽しめます。
(1月5日)



へき地教育指導者講座が 芸北町で開催されました

文部省などの主催による「平成九年度西部地区へき地教育指導者講座」が、十一月二十日芸北町を会場に開かれ、西部地区二十四府県から百五十人の教員が参加し、「地域の特性を生かし、子どもたち一人ひとりが自ら考え、主体的に活動できるようにする指導と評価の工夫改善」を研究主題として授業参観と研究協議が行われました。

授業を公開したのは、雲月、芸北、美和東小学校の三校で、雲月小学校では国語の授業で、一人ひとりが輝き仲間とともに伸び合う授業の創造を目標に、「きりかぶの赤ちゃん」の劇や影絵劇、朗読劇などが行われ、子どもたちは大きな声で元氣よく、伸び伸びと発表しました。

芸北小学校では、生活に根ざした豊かな感性を引き出し、表現力を育てるため、夏から学校でソバを育てています。これを収穫、乾燥し、実を選び、当日は臼を使って粉にする方法を地域のおじいさんや、おばあさんに教えてもらい、子どもたちはみんなで力を合わせて楽しそうに作業をしました。

また、「子どもゆうびんきょうをひらこう」という単元で牛乳パックを素材にして、紙をすき、はがきづくりをしました。

美和東小学校では、特別活動の授業で、「わくわく収穫祭」と名づけて、地域の自然や先人の知恵に学ぶことをテーマに、もち米を栽培し、収穫して加工品を作り食べるところまでを体験学習しました。当日は、収穫の喜びや感謝の気持ちを表現しての学習を展開し、みこしをか

ついだり、各学年や教職員、保護者、地域の人たちもお店を出し、児童の活動を盛り上げました。

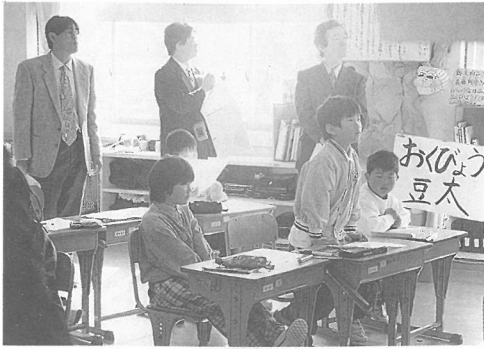
授業公開を引き受けた学校の先生は、「へき地小規模校の特性を前向きに取り組むことで、児童が生き生きと楽しく活動し意欲と自信をもたせることができました」と喜んでいました。また、鹿児島県与論島茶花小学校から参加した晨原弘久先生は、「へき地校に勤務しているが、参考になることが多くて、来てよかった」と話されました。

芸北町監査委員の河野一郎さんが、地方自治法施行50周年を記念した、監査事務功労者として自治大臣表彰を受賞され、12月16日町議会本会議場で増田町長から表彰状が手渡されました。

河野監査委員が自治大臣表彰受賞

芸北町監査委員の河野一郎さん(土橋)が、地方自治法施行50周年を記念した、監査事務功労者として自治大臣表彰を受賞され、12月16日町議会本会議場で増田町長から表彰状が手渡されました。

河野さんは、昭和61年4月から現在まで監査委員として、豊富な見識と厳正さで本町の行財政に対する指導的役割を果たされ、本町の振興発展に貢献されてきました。



▲ 雲月小での国語の授業



▲ 芸北小でのハガキづくりの授業



▲ 美和東小の特別活動

オーナーの森林の森林びらき

芸北オーク・ガーデン整備事業の一つとして発足した「こもれびの森林オーナー制度」の森林開きが12月14日、現地で行われました。

オーナー制度は、都市の人々に町有林(1区画1,000㎡)を貸し出し、管理を任せ森林に親しんでもらおうとするもので、当日は抽選で当選した28組の家族ら80人が参加し、ノコ入れ式などをしたあと、猪汁を食べ交流をはかりました。



こちら 町民ポストです

数人の芸北中学校生徒皆さんから次のような意見が町長ポストに寄せられました。
地域の問題としてとらえ、皆さんの協力で住みよい生活環境をつくりましょう。

※町長ポストは、役場の中と外にあり、いつでも投函できます。もちろん郵送でもかまいません（町長ポスト宛と明記）。
町長自身が直接開封して回答しますのでどんなことでもかまいません、投書してください。
（プライバシーは守られます）

芸北町長 様

こんにちは。私達は、芸北中学校の生徒の一部です。

今回お手紙を書かせて頂いた理由は、自分のペットを無責任にも捨ててしまう人がいるからです。

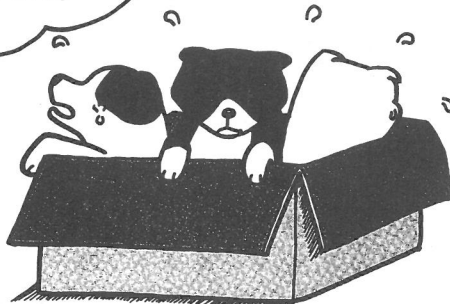
私達は、前から、捨てられた犬が役場前につながれているのを時々見かけてきました。そして、その度にとても心を痛めてきたのです。

よく、“人権人権”と人間は言います。そして、動物達にはみんな生きる権利があります。それは犬も同じことです。それなのに、どうして簡単に犬を捨ててしまえるのでしょうか。人権展の後だけに、より強くそう思います。

何か理由があったとして、その人は誰かに頼むとか、何かできることをしたのでしょうか。それにしても、自分勝手にペットを捨てる事は、許されないことだと思うのです。どうか、この思いを町民の方々へ伝えて下さい。何か皆さんの目にとまる、町の広報新聞などに載せて頂けたら幸いです。（後略）

犬やねこを捨てることは 社会のルール違反です

小さくても生命があります。
捨てるような人には、
飼う資格がありません。



※動物を捨てることは法律違反です。

- 捨てられた犬やねこは野良犬や野良ねこになり、人に迷惑をかけます。
- 捨てられた犬やねこは、交通事故や病気などで不幸な目にあっています。
- 飼えなくなったときは、動物愛護センターが市町村役場に相談して下さい。日時と場所を定めて引き取っています。
- 不幸な犬やねこを増やさないために、避妊・去勢手術を受けましょう。

★お問い合わせ

芸北町役場 住民福祉課
TEL5-0111

野良犬を集める原因をつくってはいませんか？



広島県動物愛護センター

〒729-0413 豊田郡本郷町南方8915-2 TEL(0848)86-6511

議会報告

第三回定例町議会

ホリスティックセンター設置及び管理条例など十七件を可決

芸北町議会第三回定例会が、

十二月十日に招集され、十八日の閉会まで審議が行われました。

今回提出されたのは、報告一

件と条例案八件、補正予算案な

ど議案が合わせて十七件と議員

発議の意見書など四件で、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

▽平成九年度一般会計補正予算

(第四号)

起債の一部借換による公債費の補正

二、芸北町教育委員会委員の任命同意

命同意

室屋 守氏(中祖)の再任

三、芸北町ホリスティック・センター設置及び管理条例に関する条例の制定

ホリスティック・センターの施設整備が完成したことにより

複数の条例であったものを、同一区域内の施設として一括した

条例整備を行うものです。

四、条例の一部改正

○設置及び管理に関する条例

●高齢者福祉施設

●国民健康保険直営診療所

●健康管理施設

●多目的研修集会施設

ホリスティック・センターとして条例整備を行ったためです。

○職員の給与に関する条例

人事院勧告を国に準じて実施。

○議会の議員の報酬及び費用弁償等に関する条例

前述の条例の一部改正の適用

を受ける期末手当の支給率を平成

十年三月支給のものを据え置く

くものです。その対象は議員並び

びに町長、助役、収入役、教育

長です。

○非常勤消防団員に係る退職報

償金に関する条例

政令の改正により条例整備

五、工事請負契約の変更

▽美和東地区営農飲雑用水施設

整備工事(溝口地区)

変更請負額

五千三百七十七万二千元

六、山県西部農業共済事務組合

の解散について

七、山県西部農業共済事務組合

の解散について

の解散に伴う財産処分について

八、山県西部農業共済事務組合

の解散に伴う事務承継について

広域合併による広島西部農業

共済組合が四月一日から新設さ

れることによるものです。

九、平成九年度一般会計補正予

算(第五号)

一億五千二百七十八万三千元

を追加して、総額四十五億四千

八百六十万円となりました。

十、平成九年度国民健康保険特

別会計補正予算(第三号)

事業勘定に一千九百七十九万

九千円を追加し、総額三億一千

六百六十七千円になりました。

雄鹿原診療所は二千八百五十五

万二千円を追加し、総額二億八

千六百三十万五千円に、八幡診

療所は七百八十一万三千円を追

加し、総額五千六百九十九万八

千円に、歯科診療所は七百六万

八千円を追加し、総額四千八百

八十五万八千円にそれぞれなり

ました。

十一、平成九年度簡易水道事業

特別会計補正予算(第三号)

十三万千円を追加し、総額五

億七百六十六万二千円となりま

した。

十二、意見書・発議(四件)

○米軍機の低空飛行訓練の即時

中止を求める意見書

○保育に係わる国会付帯決議の

尊重を求める意見書

○違法銃器・薬物根絶に関する

決議

○「新ガイドライン」に伴う有

事法制化に反対する決議

〈議会のついで〉

10月

1日 県町村議員研修会(広島)

7日 郡議長会(簡賀)

8日 全国都市緑化祭(広島)

13日 平成8年度決算監査

(11月7日まで)

15日 森林とのふれあいシンポ

全国大会(簡賀)

16日 例月監査

17日 山県郡議員スポーツ大会

(加計)

19日 県神楽競演大会(広島)

21~22日 両常任委員会

行政調査

(東京・岐阜県朝日村)

25~26日 高原の風フェスタ

27日 町村議員年金受給者研修

会(広島)

28日 町老連グラウンド・ゴル

フ大会(運動公園)

11月

6日 議会運営委員会

7日 京都府三和町議会視察

(ホリスティックC)

11日 山県郡地域問題協議会

(文化ホール)

12日 山県西部衛生組合臨時会

・特別委員会(加計)

13~25日 第4回臨時町議会

17日 例月監査

17~19日 全国議長会(東京)

18日 ことぶき大学閉校式

(文化ホール)

21日 監査委員研修会(広島)

23日 山県西部少年剣道大会

(戸河内)

24日 グリーンフェスタ広島閉

会式(広島)

12月

2日 広報研修会(広島)

3日 山県西部消防監査(簡賀)

4日 町人権パネル展開会式

5日 事務局長会議(広島)

6日 山県西部農業共済監査

9日 郡議長会(広島)

10~18日 第3回定例町議会

14日 オーナーの森林山開き

17日 民生委員合同会議

18日 女性会との懇談会

19日 例月監査

S M T W T F S 12
 1 2 3 4 5 6
 7 8 9 10 11 12 13
 14 15 16 17 18 19 20
 21 22 23 24 25 26 27
 28 29 30 31

1998



2 S M T W T F S
 1 2 3 4 5 6 7
 8 9 10 11 12 13 14
 15 16 17 18 19 20 21
 22 23 24 25 26 27 28

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 友引 元日	2 先負	3 仏滅
4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安
11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅 成人の日	16 大安	17 赤口
18 先勝	19 友引	20 先負	21 仏滅	22 大安	23 赤口	24 先勝
25 友引	26 先負	27 仏滅	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅

「いのち」のシリーズ

六曜と部落差別

芸北町教育委員会

No. 20

次の写真は今年のカレンダーです。よく見ると「六曜」が印刷されています。六曜というのは、「先勝」「友引」「先負」「仏滅」「大安」「赤口」が順番に繰り返されているだけの占

「友引」の日を避ける傾向があります。また、干支の中に「丙午」という年が六十年に一度あり、その年に生まれた女性は男性を食い殺すという迷信があります。こんなことを信じている人は、ほとんど信じていません。しかし人口を調べてみると、その年だけは、出生率がひどく少ないという実態があります。

江戸時代にかけて縁起かつぎの迷信として中国から入ってきたといわれています。一方、部落差別は、支配者が、民衆を分断して搾取するために作ったものだから、本質的には違うものです。

しかし、部落問題を考える上で、この「六曜」とか「干支」とかがよく引き合いに出されるのは、根拠のないもの、つまり迷信が迷信を生むような非科学的内容をまことしやかに考えるところに類似性があるからです。こうした考えを、受け入れていくようでは、とても部落差別とたちうちすることはできません。事実、非科学的な、不合理な誤った考え方に汚染され、部落差別を現在まで温存・助長してきています。ですから私たちに、日常生活の中で科学的に説明できない、道理に反するような事

だから「六曜」「丙午」は信じていないはずなのに、自分の家族や親族の結婚、葬儀、出産になると、「結婚するのなら大安の日」「友引に葬儀を出す」と、近所の人が、「同じ産むのなら丙午の年は避けて」と、急に「世間に逆らわない」「みんなと同じように」行動してしまうのです。

「当然のことと思う」「自分だけ反対しても仕方がない」を合わせると、29%、45%の人が、いまだに間違った考えから

「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「広報紙いほく」係まで

	丙午と結婚	結婚相手と家柄
当然のことと思う	2. 8%	14. 0%
おかしいと思うが、自分だけ反対しても仕方ないと思う	26. 3%	31. 0%
まちがっているから、なくしていかなければならないと思う	69. 4%	53. 5%
不明	1. 5%	1. 5%

(1993年度同和地区実態把握等調査から)



健康と福祉の窓



～ 芸北町たんぽぽの会賛助会 結成大会が開かれました。 12月16日(火) ～

たんぽぽの会は、知的障がいを持つ子供さん・保護者の会です。

会の願いは、「障がいを持っていても生きる喜びを感じて暮らしていける芸北町」をつくることです。生活の場・教育の場・労働の場・社会参加の場などが完全に保障される芸北町であってほしいと思っています。この会を応援してくださる多くの人が集まり、賛助会が結成されました。

(現在、賛助会員 116名)

たんぽぽの会の活動

1. 知的障がい児・者の福祉や社会参加・就労を含めた地域福祉の推進のための活動。
2. 障がい児・者の問題を広く地域住民に理解してもらうための活動。
3. 問題解決のための学習や研修活動。
4. 会員の親睦のための交流活動。
5. 組織強化のための活動。

賛助会の活動

1. たんぽぽの会の運営発展のための財政的援助。
2. たんぽぽの会を支援するための交流活動。
3. 障がい児・者の問題を広く地域に理解してもらうための活動。



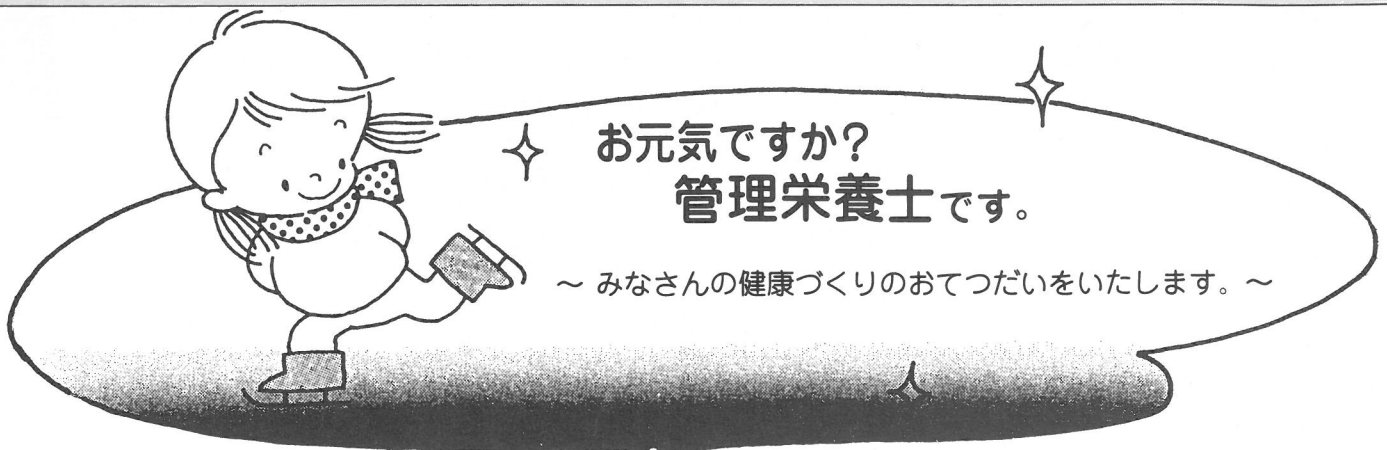
なかよしクラブ情報

10月21日は広島県児童相談所の方に来ていただき、育児の学習会をしました。親と子の愛着の大切さについて学習しました。



12月22日はクリスマス会をしました。お母さんやおばあさんと飾りを作ったあと、サンタクロースさんも登場してハイポーズ!! たくさんのお友達と遊びました。





★芸北町食生活改善推進員（ヘルスマイト）の活動の様子（その5）

よい食生活をすすめるためのグループ講習会

12月12日（金）に第4回中央研修会を文化ホールで行いました。芸北町のヘルスマイトの代表が、可部で行われた研修会に参加し、学習してきたことを芸北町のヘルスマイトに指導しました。

可部保健所からの指導では、食中毒は1年中気をつけないといけないということでした。寒くなると、細菌の活動はにぶくなりますが、死滅するわけではないので、油断は禁物です。手洗いは習慣づけて行い、生もの、卵、おむつ、鼻水などをさわった後は、特にしっかり洗うことが大切です。

冷蔵庫を過信せず、早目に食べ、いたんだようなものは思いきって捨てましょう。

食中毒予防のポイントは、菌を「付けない、増やさない、殺す」です。

それから、抵抗力の強い体をつくることも大事です。たとえ、菌が体に入っても、体が強ければ菌に勝つことができますが弱っていれば菌に負けて食中毒がおこり、合併症がおこることも考えられます。普段からバランスのよい食事をきちんと3食しっかりととり、疲れたら体をゆっくりやすめましょう。

※ご連絡いただければ、おうちの方へもおうかがいいたします。

ご相談・お問い合わせは **☎5-0230**

〈栄養士：奥田まで〉いつでもどうぞ。



今回の献立は…

- ごはん
- 豚肉のチーズピカタ
- ポテトサラダ
- ひじきの梅肉あえ
- 抹茶ミルク寒天です。



『こちら在宅介護支援センターです。』



でんわ 5-0670

～今月は『あんしん電話』と『障がい者手当』の紹介をします～

あんしん電話って何ですか？

ひとり暮らしのお年寄りや、体の不自由な方が、急病で倒れたときなどの緊急時、すぐに消防署に連絡できる緊急通報装置（あんしん電話）の貸与の制度です。

- 今使っておられる電話機の電話線に取り付けをします。
- ボタンひとつを押せば、すぐに消防署に連絡できます。
- 緊急の連絡の場合、受話器を持ち上げなくても電話機にむかってお話しをされれば、会話ができます。
- 貸与の費用は無料です。（既存の電話回線がない場合は費用がいきます。）
- 貸与の対象者は、おおむね65歳以上のひとり暮らしのお年寄り及びねたきりのお年寄り又は、ひとり暮らしの重度の身体障がい者等です。

※貸与の申込などのお問い合わせは在宅介護支援センターまでお願いします。

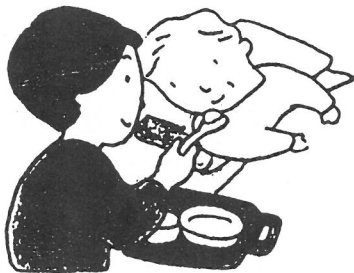


障がい者手当はどんな手当なの？

精神又は身体に重い障がいがあり、常に何らかの介護が必要な在宅の20歳以上の方に支給される手当です。

- ◎手当の額は月額26,230円です。
- ◎手続きに必要なものは、所定の申請書、医師の診断書、所得状況届、住民票の写しです。
- ◎芸北ホリスティックセンター福祉係（5-0880）が担当窓口になっています。
- ◎施設に入所されていたり、病院や診療所に継続して3ヶ月を超えて入院されている場合は支給されません。

※20歳未満の方に支給される手当（障がい児福祉手当・月額14,270円）もありますので在宅介護支援センターまでお問い合わせください。





芸北町民文化ホール TEL 5-0070

いのち・愛・人権展 開催されました

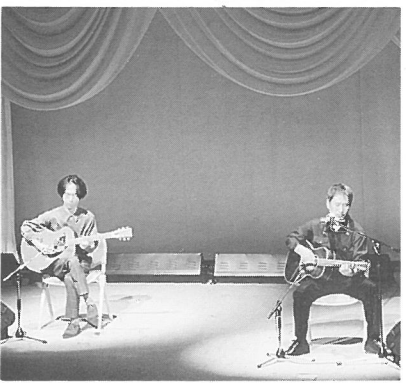
'97芸北町のち・愛・人権展を十二月四日から十日までの間、芸北町民文化ホール第一研修室において「いのち・愛・人権展」実行委員会の主催で開催され約二百名の方の来場がありました。昨年からは芸北町独自のパネル作りが始まり、二年目を迎えた今年は学校・行政に加え、女性会・人権擁護委員・同和問題企業等連絡協議会・郵便局にもご協力いただきました。



そして、その中でも女性会には

は手作りのパネルを展示していただき、学校・行政だけに留まらず、町民の皆様にも広がっていく意義ある展示となりました。また、人権展関連行事として、下原隆資講演会・新井英一コンサートがありました。

十二月五日に行われた原水禁常任理事の下原隆資氏の講演では、世界的な見地からの平和問題、そして部落差別について大変わかりやすいお話がありました。続く十日の新井英一コンサートでは、新井氏の故郷への想いのこもった唄の数々が心にしみわたりました。



これから、このような催しを行っていききたいと思えます。ぜひ、ご参加ください。

移動図書館どんぐり号 町内巡回中です

文化ホール移動図書館車どんぐり号は町内各地区を月一回巡回しています。

昨年一年間、五カ所の配本所に九回の巡回において、のべ二百二十三人の方にご利用いただき、七百冊余の貸出を行いました。平均一配本所で、一人あたり三冊の本を貸し出したことになりました。ご利用くださった皆様ありがとうございます。

どんぐり号には、県立図書館より配本してもらった本三百冊を中心に、文化ホール図書室の本も合せて、絵本から一般書・実用書などをしています。しかし、利用者の方皆様に充分満足のいただける本の数と種類をお届けできないのが、たいへん残念です。

巡回の日を楽しみにしていらつしやる方も多く、こちらとしても月一回会えるのを楽しみにしています。「あの方はこの本を選んできたか？」とそれぞれの方の顔を浮かべて考えて本を乗せていますが、それが的中すると心の中でほくそえむこともあります。その反面、「こんな寒い日どなたか利用しにこられるのだろうか？」とか、「せっかくならわれても気に入る本がなかつ



たらどうしようか？」と毎回気をもんでいます。

できるだけ多くの方に本を読んでもいただけるように、決まった配本所だけでなく、要望があればお家の近くにも駐車スペースさえあれば、そこを配本所にします。本が読みたいけど、本屋に買いに行くことができない方、文化ホールの図書室にわざわざ借りに行くのもちよつとという方はご連絡ください。よろこんでご相談にのります。

また、読みたい本があれば連絡ください。できるかぎり用意します。

図書館だより

今月は文化ホール図書室にあるなかよし文庫を紹介します。なかよし文庫は昭和五十一年から始まった絵本の読み聞かせを中心活動としたボランティアグループです。

文化ホール図書室にある絵本等子ども向けの本のほとんどはなかよし文庫のもので、ホリスティックセンターや深井歯科の待合室、町内各保育園・幼稚園にも集団貸出しています。

その他、芸北小学校で月一回読み聞かせをしたり、高原の風フェスタ等の行事の際、子ども向けの劇や紙芝居などを披露してもらっています。

絵本等の貸出は、図書室の本と同じで大変簡単に借りることができます。お気軽に、文化ホール図書室をご利用ください。

また、なかよし文庫の活動に興味のある方はご連絡ください。お待ちしております。

川柳

- 長生きのスタミナ源は腹八分
- 味から村を見守る石地蔵
- 定年後婦唱夫随で平和です
- スタミナを万歩に貰う朝の靴
- 石頭の父をどがめる母が居る

指導 末田 宏

千草 志津香
きよこ びばり
はるみ

川柳句集「様」より

所得税 確定申告

2/16(月)から3/16(月)まで お早めに申告を

納税相談日

日時 2月18日(水)・19日(木)
午前9時15分～午後4時

場所 芸北町役場 大会議室

問い合わせは

広島北税務署 082-814-2111

中山間地域対策モデル地区に 芸北町が選定される

県内五地区のうちの一つ

十二月三日、県は中山間地域対策のモデル地区の五地区を選定し発表しました。

芸北町もそのなかの一地区として選ばれ、定住をベースとして産業振興と交流を柱に「文化まちづくり」を目指して事業を進めていきます。

この事業は、県内の四十四地区(四十八市町村)から申請が

あり、人口減少や高齢化率などの社会的条件、島しょ部や豪雪地帯など地理的条件、広域行政を視野に入れた取り組みなどから総合的に選定されました。

ほかの四地区は作木村、東城町と共同申請の大崎、東野、木江町、同じく甲山、世羅、世羅西町です。

平成10年度 保育所児童を募集します

【入所手続】

入所を希望される児童の保護者は3月6日までに申込書を住民福祉課へ提出してください。継続して入所を希望される場合もこの手続が必要です。
(申込書は各保育所、住民福祉課にあります)

【募集定員】

さつきヶ丘 …… 30人
めぐみ …… 30人
美 雲 …… 30人

【問い合わせ先】

住民福祉課
☎5-0111



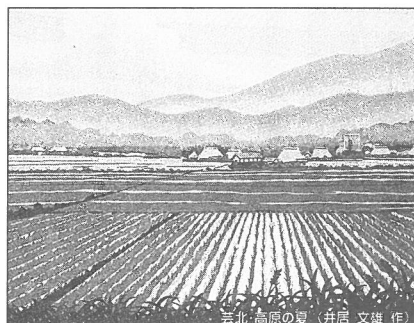
八幡出身版画家

いおりふみお
井居文雄氏の版画で
名刺を作riませんか

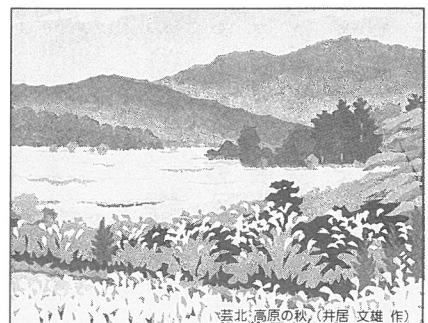
95年の秋、町民文化ホールで作品展を開かれた井居文雄氏のすばらしい作品が、名刺になりました。ぜひこの機会にみなさんもおご利用ください。

- 1箱 100枚 約1,200円
台紙のみの値段です。
文字印刷は含まれません。
「夏」と「秋」の2種類があります。

- 問い合わせ 芸北町教育委員会



(夏)



(秋)

退職者が医療を受けるとき

長い間勤めた会社や役所を退職し、厚生年金や共済年金をもらっている、69歳以下の方とその扶養家族は、老人保健で医療を受けられるようになるまでの間、「退職者医療制度」で医療を受けます。

対象となる人

次の条件すべてにあてはまる方（退職被保険者本人）とその扶養家族が対象となります。

1. 国民健康保険に加入している。
2. 老人保健の適用を受けていない。
3. 老齢（退職）年金または通算老齢（退職）年金受給者であって、その年金制度に20年以上加入している、あるいは40歳以降に10年以上加入している。



被扶養者（扶養家族）とは

退職被保険者と生活を共にし、主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のことです。

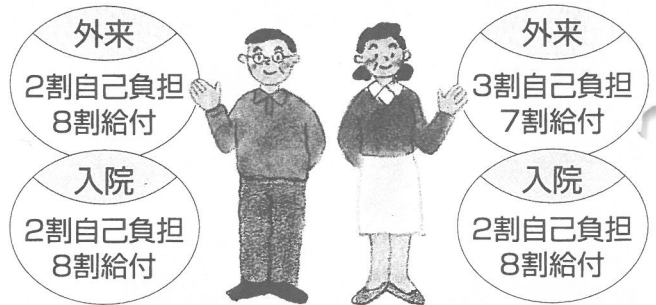
1. 退職被保険者の直系尊属、配偶者（内縁でもよい）と3親等内の親族、または配偶者の父母と子。
2. 国保の加入者で、老人保健法の適用を受けていない人。
3. 年間の収入が一定額未満であること。

お医者さんにかかるとき

退職者医療制度の被保険者には、一般の国保とは異なる「国民健康保険退職被保険者証」が交付されます。これを医療機関の窓口へ提出して診療を受けます。

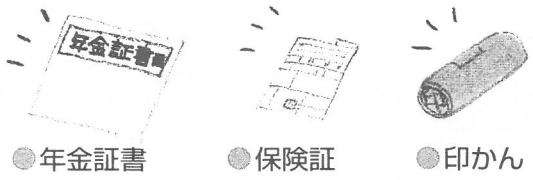
退職被保険者（本人）

被扶養者（家族）



退職被保険者の届け出

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が得られます。年金受給の手続きをし、年金証書が手元に届いたら、



を持って、14日以内に国保の窓口へ届け出てください。

- 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
 - 奥原 河野 春江 殿
 - 西八幡原 森本 繁信 殿
 - 雲 耕 豊田 三郎 殿
 - 川小田 喜田 紀子 殿
 - 板村 藤井 正和 殿
 - 溝口 出原 一照 殿
 - 香典返しにかえて
 - 大暮 黒田 一真 殿
 - 中祖 忠雄 殿
 - 増田 令介 殿
 - 野祖 覚郎 殿

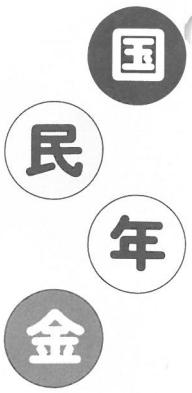
社会福祉資金寄附御礼

平成十年一月からの、国民年金・厚生年金・船員保険の現況届は、市区町村長の証明を受けなくても済みます。

年金受給者の方はご自分で住所・氏名などを記入し、押印して提出してください。家族の方が代理で記入される場合は、代理人署名欄に記入して押印してください。

なお、特別支給の厚生年金を受けている方が、六十五歳になられた時に提出する「国民年金・厚生年金保険老齢給付裁定請求書」は、これまでどおり市区町村長の証明が要りますので、お気をつけください。

年金受給者のみなさんへ
現況届の提出がカンタンになりました。



- 篤志寄付
 - 西八幡原 浮津マリエ 殿
 - 川小田 喜田 紀子 殿
 - 板村 藤井 正和 殿
 - 溝口 出原 一照 殿
 - 板村 佐々木ミユキ 殿
 - 川小田 田中 隆男 殿
 - 溝口 宮本 好春 殿
- ありがとうございます。 —
- ◆今月の心配り相談
芸北町社会福祉協議会
- 二月六日（金） 場所・仙水園
 - 二月二十日（金） 場所・仙水園
- ご利用をお待ちしています。 —

ヘルシークッキング

今月の献立は、主食が麦ごはん、主菜がいわしと大根のみそ煮、副菜がほうれん草の骨太ソースあえとさつまいもの甘煮、デザートはフルーツヨーグルトです。今回は、いわしと大根のみそ煮のいわしがなかったので、さばを使いました。ほうれん草の骨太ソースあえのソースは、カルシウムたっぷりです。チーズ、ごま、マヨネーズ、牛乳、しょうゆをあわせると、けっこうおいしいソースになります。ほうれん草はごまあえやおひたしとしてよく食べますが、たまにはこういうソースでも目先が変わってよいですよ。チンゲン菜、小松菜、キャベツ、白菜…いろんな野菜を使ってもよいでしょう。さつまいもの甘煮はおやつにもなりますし、オレンジジュースで煮てもおいしいです。では今月の献立、どうぞ、お試しください。



献立名	材料名	1人分量	4人分量	作り方
麦ごはん	米 V.B1強化麦	55g 15g	220g 60g	麦を1～2割混ぜ、少し水増してふつうに炊く。
いわしと大根のみそ煮	いわし 大根 ねぎ ごんぶだし みそ 酒 みりん しょうゆ	1.5尾 80g 10g 75cc 10g 6g 9g 2.5g	6尾 320g 40g 1.5カップ 40g 大さじ2弱 大さじ2 小さじ2弱	①いわしは3つ位にぶつ切りにする。 ②大根は8mm厚さ位の半月切りにし、サツとゆでる。ねぎは3cm長さのぶつ切りにする。 ③鍋に②の大根とだしを入れて火にかけ、煮立ったら調味料を加える。再び煮立ったらいわしを入れて、落としぶたをして中火で10～15分煮る。ねぎは最後に加える。
ほうれん草の骨太ソースあえ	ほうれん草 プロセスチーズ 白ごま マヨネーズ 牛乳 しょうゆ	50g 7.5g 2g 7g 4g 少々	200g 30g 大さじ1 大さじ2 大さじ1 少々	①ほうれん草はゆでて3cmに切り、水けをきって器に盛る。 ②すり鉢でごまをよくすり、牛乳、マヨネーズ、しょうゆ、5mm角に切ったチーズを加えて、ソースを作り、ほうれん草にかける。
さつまいもの甘煮	さつまいも さとう 塩 レモン(薄切り) レーズン バター	100g 7g 0.8g 1枚 12g 7.5g	400g 大さじ3 小さじ2/3 4枚 48g 30g	①さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1.5cm厚さの輪切りにして、水につけてアクをぬく。 ②いもがかぶる位の水を鍋に入れ、煮立ったら火を弱めて3分煮る。 ③他の材料を加え、やわらかくなるまで煮る。煮汁が少し残る程度で火を止め、そのままおいて、味を含ませる。
フルーツヨーグルト	ヨーグルト バナナ (缶)みかん	50g 30g 20g	200g 120g 80g	①バナナは輪切りにする。みかんは汁をきっておく。 ②①をヨーグルトとあえる。

～ 1月の町税等の納付日～

- 町 県 民 税 第4期分
- 国民健康保険税 第9期分
- 国民年金保険料
- 水道使用料

2月2日が納期限です

口座振替の方も金額の確認お忘れなく

町の人口 (12月末日現在)

	総数	前月比
総数	3,293	(-13)
男	1,612	(-7)
女	1,681	(-6)
世帯数	1,050	(±0)
面積	253.63km ²	

▽冬の芸北はやはり、一面白銀の世界でないとしっくりこないものです。一月になっても本格的な冬將軍の到来はまだまだで、ふきのとうも思わず顔を出したりしています。▽二〇〇五年国体スキー競技会の招致を目指す芸北としては雪が大きな味方です。▽この号がみなさんのお手元に届くころには雪景色でありますように。

編集後記



とよひらウイングトレーニングルーム



＜豊平町＞

ぐるっとやまがた

健康づくりしませんか

あなたの現在の健康状態はいかがですか。体力に自信はありますか。将来にわたって健康を維持するために、また、現在病気の方の機能を回復させるためには、健康づくり、体力づくりが必要です。現在の日常生活と健康状態を正しく認識し、今後どのような体力づくりをしたらいいかを考えることが重要です。

測定機を使って現在の体力値がすぐ分かるようになっています。その結果を元に今後の生活の改善、トレーニングメニューなどを一緒に考えていくシステムです。ぜひご利用ください。

●場所 豊平町総合運動公園内とよひらウイング
トレーニングルーム
●測定時間 約二十分
●料金 一人 六百四十円
●申込方法 予約制。事前に連絡ください。
☎〇八二六―八四―一四二四

