



広報

げんぼく

防火もちつき大会

さつきヶ丘保育所幼年消防クラブ



さつきヶ丘・めぐみ・美雲保育所、合同で
山県西部消防署のみなさんともちつき大会をしました(12月2日)

1998

1

No. 366

平成十(一九九八)年 年頭あいさつ

あけましておめでとうございます。

町民の皆様には、お健やかに新年をお迎えのことと心からお慶びを申し上げます。

旧年の町政進展への諸般にわたるご支援ご協力に対し厚くお礼を申し上げますとともに引き続き、町の活性と豊かな生活の実現に向け意を新たに努力致す所存でありますので、どうか本年もよろしくお願いいたします。

さて、昨年を振り返って見ますとき景気の回復が待たれております。さながらの昨秋、相次ぐ主力金融機関の経営破綻は景気の先行き不透明さと金融経済のかげりを実感することとなって国内外に大きな波紋と、国民への動揺不安を投げかけております。加えて、ガットウルグアイランドの農業合意は、聖域でありました米をもその対象として、作況に比例しての米余り現象を招くこととなり、米価の低落は生産農家にとっては大きな痛手を受けた一年でありました。報道されているところによると、このため本年は史上最大の転作面積を余儀なくされるとまで言われ、対応が心配されるところであります。

広島県に目を向けると、十一月藤田雄山知事による第二期県政が船出したしました。近年の厳しい農業情勢下、特に中山間地域における農業農村の活性化がまたれ、機動力ある県政の樹立と21世紀の輝ける県づくりに大きい期待を寄せているところでもあります。

本町におきましても、昨年二月町づくりの道しるべともいえる町民憲章の制定をはじめとして、「ふるさと自慢運動」の取り組み等々皆さんのお力によって進展が図られてまいりました。そうしたなか温泉資源を活用しての健康と文化の創造、更には都市と農村との交流拠点整備「芸北オーク・ガーデン」構想の中核施設の起工、加えて芸北町の愛好者を拡大するための「こもれびの森林オーナー制度」の発足等々活性化への新たな展開をスタートさせた年でもありました。

中でも、平成十七年(西暦二〇〇五年)に向けての第六十回

国体スキー競技会の開催招致活動は、今後町民の皆さんとのコンセンサスを図りながら、関係機関等に対し要望を展開してまいりたいと思っておりますので、ご理解と一層のご協力をお願いする次第です。

成熟期を迎えた今日、長引く不況のもとで産業経済面においては大きな構造的変革が求められていることは高承のとおりです。国においても財政の健全化を図る上から、平成九年度を財政構造改革元年と位置づけ、行政改革を含めた取り組みがされおります。本町でも、昨年七月まとめられた「芸北町行政改革に関する提言」の本旨を体し、限られた財源の有効かつ効率的活用を図るため組織機構や財政構造の再点検、また事務事業等の見直しなどを行い財政の健全化に努め、新たな行政課題への対応、住民サービスの向上を図ってまいりたいと考えており、皆さんのご理解をいただきたいと思っております。

平成十年（一九九八年）は第三次長期総合計画三年目にあたります。旧臘十二月三日、芸北町が県の中山間地域対策モデル事業五地区の一つに選定されたことをふまえ、計画に盛り込まれた各プランを着実に実行に移し、来るべき21世紀の飛躍のために努力してまいりたいと思っております。そのためには、町民の皆さんお一人おひとりがまちづくりの主役となつて、まちづくりの多くの分野にご参加をいただき英知を結集し、共に汗してまいりたいと考えます。

今年が寅年、日本列島には昔も今も野性の虎はいませんが、諺などには昔から登場して親しまれてきました。「虎の子」は大切なもの。「虎穴に入らずんば虎児を得ず」、威勢のいいところでは「虎は千里往つて千里還る」。いずれにしても昨年は明るい話題の少ない年でした。今年が虎のように威勢良く踏み出したいと思っております。

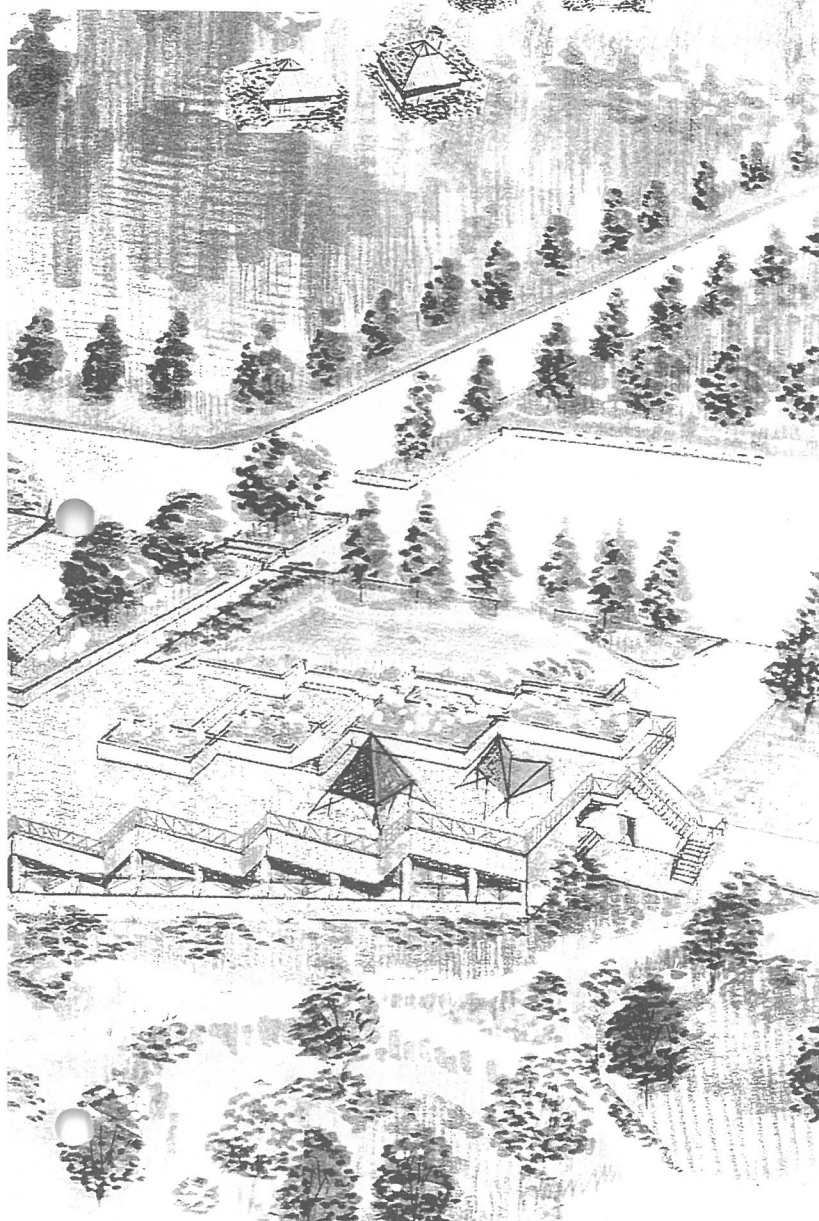
皆様の限りないご多幸を祈念し、町政推進への一層のご協力をお願い申し上げます。

芸北町長 増田 邦夫

まず 芸北オーク・ガーデン構想

～芸北町細見牧場地内～

(イラストは交流拠点施設の全体完成予想)



- 芸 北にも温泉を、という熱い期待の中で、温泉開発に着手してから5年の歳月が過ぎようとしています。
- 町では現在進んでいる事業の構想を町民の皆さんにご報告し、ご理解とご協力をいただきたいと思ひます。
- ▽これまでの経過
- H5年度 開発可能地点の概査調査
- H6年度 泉源可能地点の精査調査
- H7年度 泉源地点(細見牧場)での掘削工事
- H8年度 交流拠点施設着工
- H9年度

湧出量	毎分 122ℓ
泉温	22.7℃
ラドン含有量	26.0マツヘ
泉質	単純弱放射能冷鉱泉
効能	神経痛、関節痛、痛風、冷え性、皮膚病、腰痛など

地下800mから湧出する温泉は平成8年7月から温泉スタンドで利用されています

温 泉資源を活用した施策の展開を検討してきた町は、今春その概要をまとめ着手に向けた手続きの後、10月7日、施設整備工事を着工しました。施設の整備にあたっては、芸北町に住む人々が健康と文化の創造に役立てていただき、さらには芸北町の豊かな自然環境と地域資源を活用して、都市との交流人口を拡大していくための拠点として整備して経済の活性化、合わせて若者の交流促進を含めたUJインターンを目指していくこととしています。

この事業計画を「芸北オーク・ガーデン(芸北森の庭づくり)」構想と呼んでいます。これには第1期事業(H9年度～H10年度)と第2期事業(H12年度以降)に大別されます。第1期事業では集客施設としての温泉施設を核に、宿泊と飲食・物販及び管理施設という交流拠点として最低限必要な施設整備を、第2期事業では芸北ならではのグリーン・ツーリズムのメッセージ施設や宿泊施設の拡充などが計画されています。

第1期事業計画

		くつろぎの中で芸北ならではの味を楽しみ、爽やかにリフレッシュできる森の見える浴場をイメージしています	
交流拠点施設整備	1階	レストラン	約120人収容可
		休憩室	大広間
		事務室	164㎡
	地下1階	宿泊施設	客室数8室 最大収容40人
		温泉浴場	浴槽、ジャグジー、露天・水・サウナ風呂、脱衣室他(男女別に完備)
	地下2階	機械室	184㎡
構造		RC造一部木造、地上一部2階、地下一部2階	
建築面積		1745㎡	
駐車場	2550㎡ 63台収容可		

芸北オーク・ガーデン構想関連事業

- 緑のふるさとふれあいプロジェクト事業 林野庁・国土庁・自治省
- 流域総合間伐対策事業
- 森林林業市民参加促進対策事業 林野庁
- 長期滞在型グリーン・ツーリズム交流拠点整備事業 広島県
- 農業構造改善事業 農林水産省

などがあります

芸北オーク・ガーデンのシンボルマークを募集します

芸北町では平成10年12月にオープンする『芸北オーク・ガーデン』のシンボルマークを募集しています。

豊かな自然資源を活かした、芸北ならではの交流拠点を目指す芸北オーク・ガーデンは森の見える温泉浴場やレストランのある宿泊施設や観光牧場などを整備していきます。

応募規定 A4判白地用紙に白色を除く3色以内。天地を明記。写真の使用は不可。雪だるまにこだわった図柄とする。応募は1人1点。未発表のオリジナル作品に限る。

応募資格 不問

応募先 作品裏面に住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記。

〒731-23

山県郡芸北町字川小田75

芸北町役場内「芸北オーク・ガーデン」

シンボルマーク募集係

締切り 平成10年2月20日（消印有効）

賞 最優秀賞 1点（5万円）

佳作 2点（1万円）

発表は平成10年3月10日

入賞者に通知。

●問い合わせ ☎08263-5-0111

（芸北町役場内）

●採用作品は一部修正する場合があります。入賞作品の著作権は

芸北町とします。



町ではこの事業を推進して、いくうえで、エリア内で芸北高原ごもれびの森林オーナー制度を発足させるなどして芸北の愛好者を増やし、リピーター（くり返し訪れる人）を促進するための仕組みや、アプローチロード（国道からの進入路）の整備などを同時に進め、平成10年12月1日オープンを目指しています。以上芸北オーク・ガーデン構想の交流拠点施設整備の

概要とその周辺整備計画について報告いたしました。

この施設整備が、芸北町の入り込み観光客を100万人に拡大するための手だてに、また皆さんのかわりの中から期待される経済効果の高まり、ひいては町の活性化につながれば所期の目的が達成できると思います。

なお、この施設の管理運営は地方自治法の規定によって（株）芸北プラモーションに委託する方向で進めています。

第2期事業計画

交流施設整備	ワーク・ショップ (H12~13年)	グリーン・ツーリズムの情報発進の中核施設として地域住民同士の交流、語らいの場であるとともに、都市住民と町民皆さんとの交流体験の中心となる場として活用。「ヒトづくり、モノづくり、コトづくりの活動の場」
	高原ファーム (H12~13年)	既存の農業施設を活用し、牛・馬・山羊・羊などのふれあい体験を提供する施設。
生産ゾーン整備	花卉・果樹団地	農家への生産効果を普及するための花卉、果樹の試験栽培を目的とした施設。
拠点施設整備	宿泊施設の拡張	宿泊施設の追加 237㎡ コテージ 5棟 146㎡
	人材育成	将来まちの農業形成をにらんでバイオテクノロジー等の研究員養成
支援推進	地域連携協定づくり	都市との交流を目指す中で地域との連携や町全体でのスタンスをどこにおいて進めていくかを話し合う機会づくり

議会報告

第四回臨時会

平成八年度

決算の認定など

芸北町議会第四回臨時会が、十一月十三日に招集され、二十五日の閉会まで審議が行われました。

今回提出された議案は、次の二件で原案どおり可決承認されました。

一、山県西部農業共済事務組合規約の変更について

広域合併による広島県西部農業共済組合(広島地方、山県東部、高田郡、山県西部)の設立に向けての諸手続きを進めるための規約変更

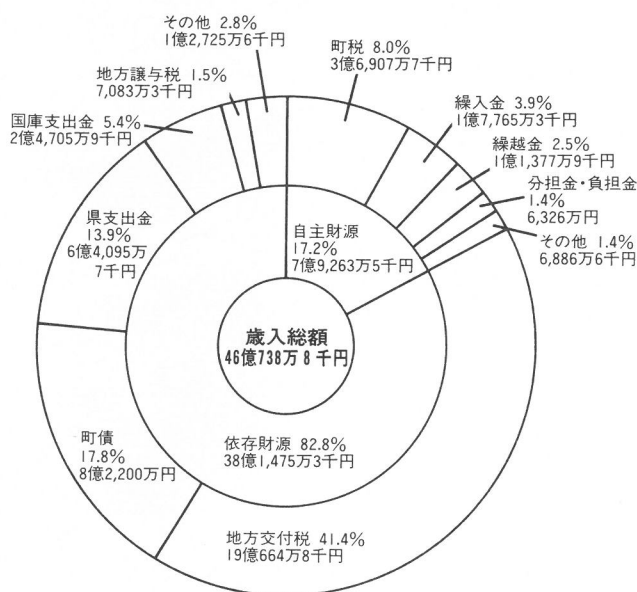
二、平成八年度芸北町歳入歳出決算の認定について

地方自治法第二三三三条第三項の規定により議会の認定をうけるもので、決算特別委員会(上本義基委員長)を設置し、五日間にわたって慎重審議されました。

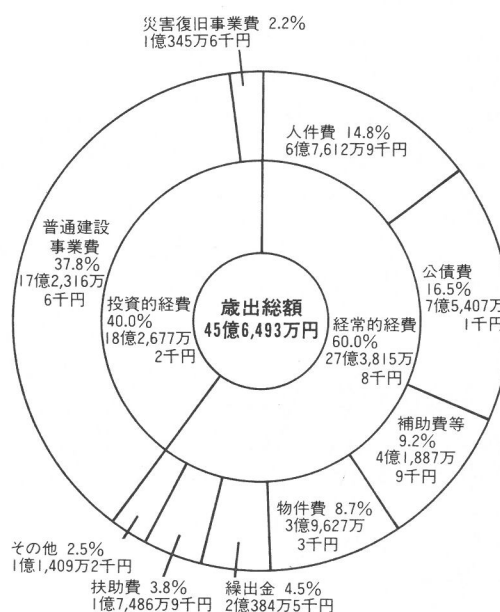
平成8年度決算の状況

歳出総額62億4,070万5千円

一般会計歳入



一般会計性質別歳出



会計別決算額

(単位：千円,%)

会計名	区分	歳入		歳出	
		決算額	前年比	予算額	前年比
一般会計		4,607,388	101.2	4,564,930	102.8
特別会計	事業勘定	296,476	91.2	275,732	89.2
	国民健康保険				
	雄鹿原診療所	276,843	110.0	271,606	110.1
	八幡診療所	62,493	116.4	58,957	116.1
	芸北歯科診療所	41,428	98.4	40,060	104.3
	老人保健	535,588	111.7	517,523	109.5
	簡易水道事業	396,221	99.9	389,976	99.3
農業集落排水事業	131,816	241.6	121,921	250.7	
計		6,348,253	103.1	6,240,705	104.0

一般会計目的別歳出 (単位：千円,%)

科目	決算額	前年比
議会費	58,922	98.5
総務費	473,486	92.4
民生費	632,352	104.6
衛生費	169,689	120.2
労働費		
農林水産業費	1,026,792	95.7
商工費	93,002	148.2
土木費	765,564	84.8
消防費	92,028	102.7
教育費	395,523	100.8
災害復旧費	103,456	677.6
公債費	754,116	128.3
計	4,564,930	120.8

広島県知事選挙結果

投票率78.03%千代田町に次いで

県下2番目

任期満了に伴う広島県知事選挙は十一月九日投票され、即日開票の結果、現職の藤田雄山氏が再選を果たしました。

今回の投票率は三四・四二%と広島県知事選挙では過去最低を記録しました。

芸北町においては、前回(平成五年十一月)の八四・五六%を下

回る七八・〇三%でしたが、前回(平成元年十一月)の七七・九〇%を辛うじて上回り、また、県下でも千代田町に次いで二番

目と町内有権者の選挙に対する関心の高さを伺わせました。町内投票状況と候補者別得票数は次のとおりです。

数

広島県知事選挙候補者別得票数

投票総数 2,064票
有効投票 2,040.999票

	候補者	得票数
1	藤田雄山	1,877.072
2	藤田こうきち	163.927

小数点以下の数字があるのは同一氏の候補者のため按分によるものです

活動日誌

民生委員・児童委員だより

《9月》

1日 愛の呼びかけ運動

(町内全域)

4日 心配ごと相談所への参加

(仙水園)

7日、21日

ふれあい給食配布ボランティア(一人暮らし家庭)

運動会参加(町内各保育所・幼稚園・小学校)

10日 9月定例会(文化ホール)

ふれあい給食配布ボランティア(一人暮らし家庭)

18日 芸北タウン作業所への参加

(芸北タウン作業所)

22日 心配ごと相談所への参加

(仙水園)

25日 愛の呼びかけ運動

(町内全域)

《10月》

《10月》

1日 愛の呼びかけ運動

(町内全域)

2日 心配ごと相談所への参加

(仙水園)

3日 愛の呼びかけ運動

(町内全域)

6日 10月定例会(役場)

地域行政同和問題研修会(飯室)

8日 制度創設80周年記念

広島県民生児童委員大会

(広島市)

14日 芸北タウン作業所への参加

(芸北タウン作業所)

16日 心配ごと相談所への参加

(仙水園)

21日 心配ごと相談所への参加

(役場)

なかよしクラブ参加

(文化ホール)

24日 全国里親大会(広島市)

29日 民生委員OB会(仙水園)

《11月》

1日 愛の呼びかけ運動

(町内全域)

6日 11月定例会(文化ホール)

ふれあい給食配布ボランティア(一人暮らし家庭)

7日 心配ごと相談所への参加

(仙水園)

17日 芸北タウン作業所への参加

(芸北タウン作業所)

19日 精神障害者更生施設

視察研修(金城町)

20日 郡部会研修会(筒賀村)

ふれあい給食配布ボランティア(一人暮らし家庭)

21日 心配ごと相談所への参加

(仙水園)

町内各投票所投票状況

投票所名	当日の有権者数 人	投票者数 人	投票率 %
1 八幡高原センター	375	278	74.13
2 雄鹿原小学校屋内運動場	509	420	82.51
3 橋山老人集会所	38	31	81.58
4 空城集会所	12	10	83.33
5 板村ふれあいプラザ	59	48	81.36
6 川小田集落センター	253	180	71.15
7 細見中集会所	215	173	80.47
8 才乙集会所	161	126	78.26
9 雲月ふれあいセンター	235	191	81.28
10 ノートルダム清心学園ユリア館	78	62	79.49
11 移原公民館	196	140	71.43
12 大暮老人集会所	136	117	86.03
13 小原コミュニティセンター	127	90	70.87
14 美和東小学校屋内運動場	230	183	79.57
15 大谷老人集会所	21	15	71.43
合計	2,645	2,064	78.03
前回(平成5年11月7日)選挙	2,740	2,317	84.56

大きな声で メ〜ン!ドウ!

11月9日(日)に第5回B&G会長杯小学生剣道大会が海洋センターで行われました。

大会には91人の小学生剣士が参加し、低学年・中学年・高学年のそれぞれ男女別で熱戦を繰り広げました。



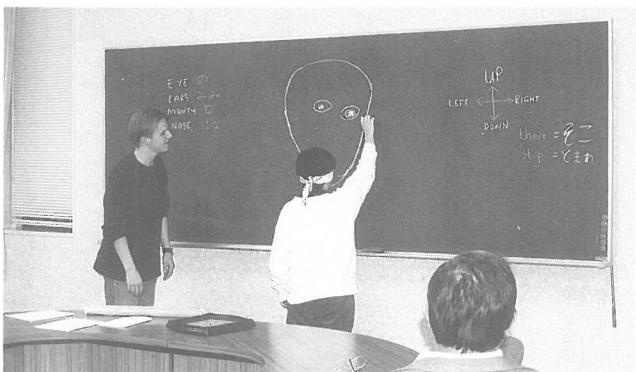
運動不足もなんのその

第8回を迎えた、芸北町B&G海洋センター杯ビーチボールバレー大会が11月15日(土)に海洋センターで行われ、11チームが参加しました。その結果、一部は八幡地区のチューリップ(新苗・田枝・河野・原田)が、二部は南郷地区のクローバII(前山・成瀬・宗美・齊藤)が優勝を果たしました。(敬称略)



楽しい英会話教室

芸北中学校の英語指導助手、イアンさんによる英会話教室が11月19日から5回にわたって行われました。今回は英会話の初心者を対象に、簡単なあいさつから日常会話などを中心に、ゲームや歌などをまじえ、親しみやすく楽しい講習となりました。

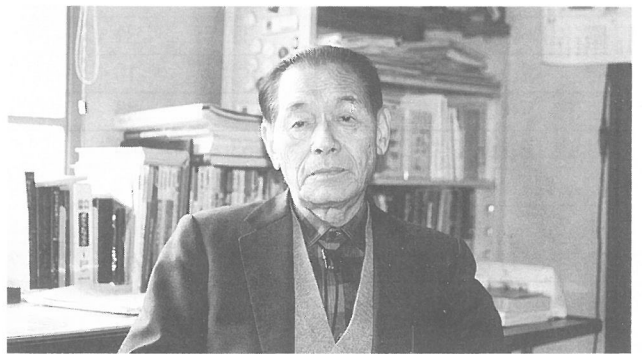


地方自治50周年で表彰

地方自治法が施行(1947年5月3日)されて今年で50年が経ち、11月20日(木)東京で50周年記念式典が開かれました。

この日は、地方自治に功労のあった176団体と個人194人が自治大臣表彰を受け、町内からも芸北町国民健康保険運営協議会委員の田中隆男さん(川小田)が受賞されました。

田中医師は昭和32年から中野診療所で開業医を勤めるかたわら、昭和33年1月21日から現在まで町国保運営協議会委員として20期、40年にわたり地域の医療、福祉の増進に貢献、また昭和42年10月からは4期余にわたり教育委員会委員も歴任されました。その功績により今回の表彰となりました。



STOP the Night

11月22日(土)町民文化ホールで八幡青年団主催による一寸法師ライブが開かれました。

平成6年に次いで2回目の開催で、メンバー全員が八幡在住の「一寸法師」をはじめ、町内の主婦を中心としたコーラスグループ「フラウエンコール」、大正琴のグループ「サンレディース」、広島市を中心に活動している若さ溢れるバンド「プレゼントセンセーション」が出演し、200人を越える観客も幅広いジャンルの音楽を、最後まで楽しんでいました。



フラウエンコールのみなさん。「野に咲く花のように」外を熱唱。



「いのち」のシリーズ

世界人権宣言について

芸北町教育委員会

No. 19

毎年、十二月十日を「世界人権デー」、十二月四日から十二月十日までを「人権週間」と呼んでいます。これは日本だけでなく、世界的な行事です。

芸北町でもこの時期に合わせて、人権パネル展、人権講演会、人権コンサートなどを開催します。

世界人権デーというのは、一九四八（昭和二十三）年十二月十日に、国連総会の場において、「世界人権宣言」が公布された

のを記念して制定されました。

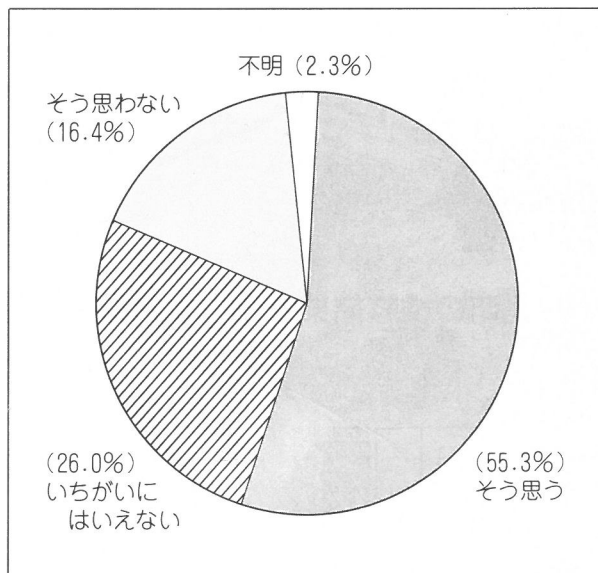
「世界人権宣言」は、その第二条で

すべての人は、人種、皮膚の色、性、言語、宗教、政治上その他の出身、国民的もしくは他の地位又はこれに類するいかなる事由による差別を受けることなく、この宣言に掲げるすべての権利と自由とを享有することができる。

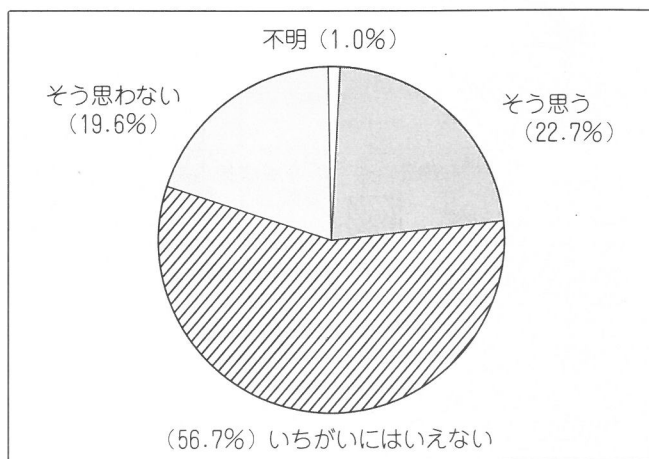


人権デー
(12月10日)

A 個人の人権意識の変化



B 日本の基本的人権



として、「人類社会の全ての構成員の人権を平等に保障しよう」とする画期的なものでした。

その後、この宣言は国際的な人権の基準となり、「子どもの権利条約」「女子差別撤廃条約」「人種差別撤廃条約」などを生み出してきました。

それに伴い、人々の「人権」についての関心も年々高くなってきたのも事実です。

表Aは、「国民一人ひとりの人権意識は、十年前に比べて高くなっていると思いますか?」と質問した結果です。

「そう思う」が五五・三%と、もっとも高くなっています。

確かに、人々の人権意識は一

定程度高くなったかもしれません。

しかし、現実の差別の実態はどうでしょう。

日本には、部落差別をはじめ、障害者差別、女性差別、民族差別など人権侵害の実態は未だに厳しく存在しています。学校現場における「いじめ」も深刻な人権侵害です。「日本は、貿易は黒字だが、人権は赤字国だ」と、世界の国々から批判されている現実もあります。

表Bは、「今の日本は基本的人権が尊重されている社会であると思いますか?」と質問した結果です。「いちがいにはいえない」「そうは思わない」

を合わせると、七六%の人が否定的です。

「人権」は、法律で定められているからと安心していただけではありません。自分の中にはありません。

「自由及び権利は、国民の不断の努力によってこれを保持しなければならぬ(憲法第十二条)」ものです。

「世界人権デー」を機に、あらためて人権の大切さを考えてほしいと思います。

「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「広報がいほく」係 まで



健康と福祉の窓

=生活習慣病を予防する=

生活習慣病ってなに？

(以前は成人病と呼んでいました。)



毎日の食事は健康と密接に結びついています。
1日3食、腹八分目、いろいろな栄養素をバランスよく摂取する—これが健康な食生活の基本です。1日30食品を目標に規則正しい食習慣を。



健康づくりのための運動の基本は、日常生活の中で努めてからだを動かすこと。毎朝の通勤時、ひと駅手前で降りて歩くなど、ちょっとした工夫が運動不足の解消になります。

疲労回復の鉄則は、1日の疲れはその日のうちに、1週間の疲れは休日にとるようにすること。疲れを感じたら、食事や入浴、睡眠などの生活のリズムを意識的に整えましょう。



休養

運動習慣

食習慣



酒は「百薬の長」の名の通り、適量ならば健康に効果的な場合もありますが、度を超えると脂肪肝や糖尿病などの原因になります。お酒を良薬にするか毒にするかは、飲み方次第。適正飲酒を心がけましょう。

飲酒

life-style related diseases
生活習慣がその発症や進行に関係する疾患

- がん
 - 慢性気管支炎
 - 心臓病
 - 高血圧症
 - 脳卒中
 - 糖尿病
 - 肝臓病
 - 高脂血症
 - 高尿酸血症(痛風)
 - 胃潰瘍
 - 骨粗しょう症
 - 歯周病
- など

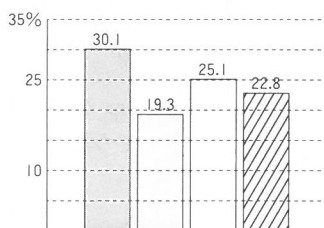


喫煙

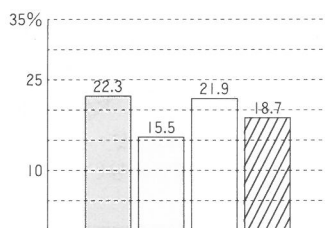
タバコには、主成分であるニコチンなど、100種類以上の発がん物質が含まれています。喫煙している人は節煙からできれば禁煙へ。どうしても吸いたいときは分煙を心がけましょう。



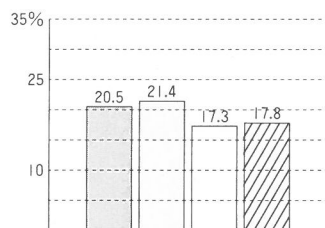
芸北町の検診結果から、生活習慣病に結びつくものをグラフにしてみました。



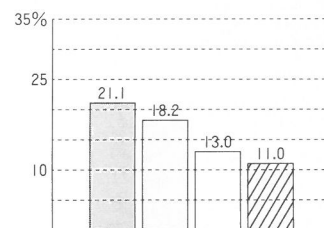
血圧境界域注意



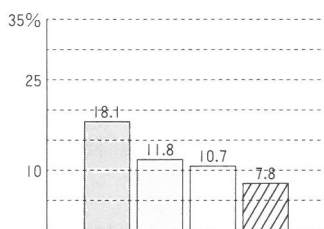
高血圧注意



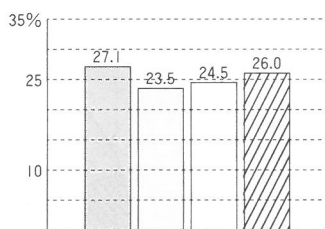
貧血注意



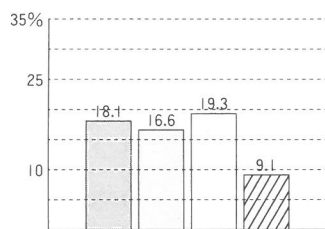
肝臓注意
(アルコール性肝障害を含む)



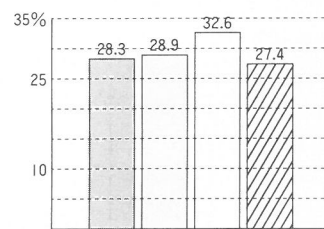
肥満(肥えすぎ)



コレステロール注意



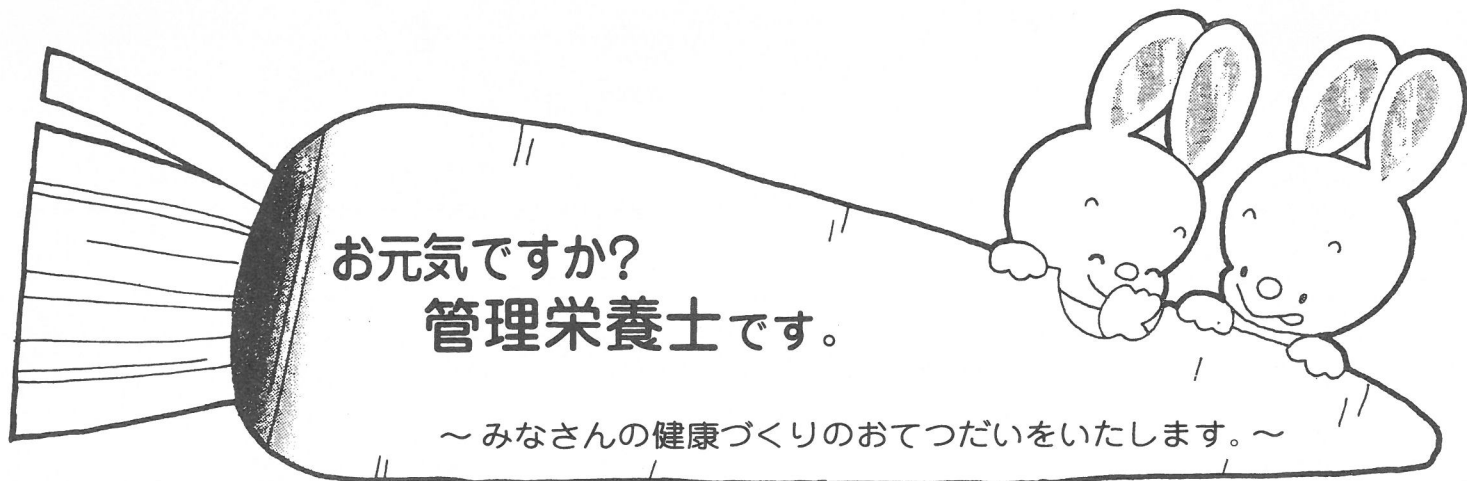
中性脂肪注意



糖尿注意

八幡地区 雄鹿原地区 中野地区 美和地区

高血圧に加え、最近ではコレステロールや中性脂肪の高くなる高脂血症、糖尿病などの生活習慣病が増えています。上記5つの生活習慣を見なおしてみましょう。



平成7年度国民栄養調査の結果からわかったこと

- ・炭水化物(ごはん、パン、めん類など)は減少の傾向にあるが、動物性たんぱく質、動物性脂質は増加傾向。
- ・男女とも若い年代層でカルシウムの不足、若い女性では鉄分も不足。
- ・全摂取エネルギーのうち、脂質の占める割合が依然として増加、高率。
- ・1日1人当たりの食塩摂取量は13.2g。(図1参照)
※ちなみに長寿番付女性1位、男性3位の沖縄県では10gで全国最低
- ・朝食の欠食率は20歳代で女性は5人に1人、男性では3人に1人。(図2参照)
- ・朝食を抜く人に肥満が多い…などなど

図1 性・年齢階級別食塩摂取量(20歳以上)

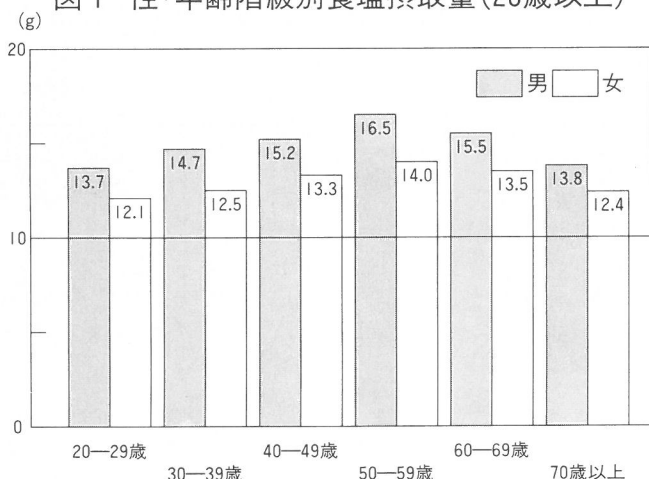
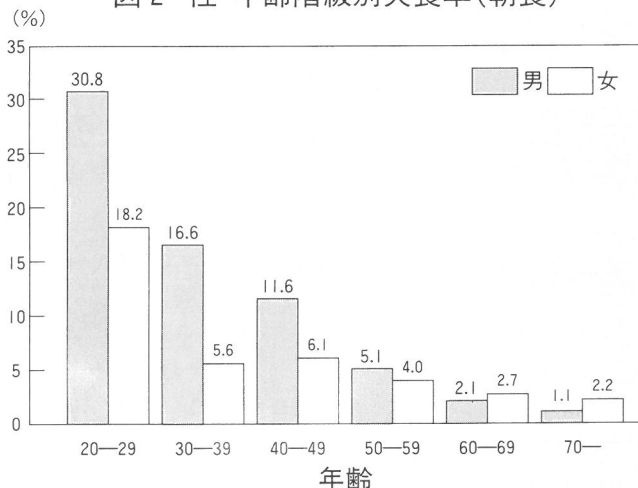


図2 性・年齢階級別欠食率(朝食)



毎年行われる国民栄養調査ですが、近年は食塩摂取量が依然として増加傾向であり、平成7年度も目標の1日1人当たり10gを3.2gも上回っています。これは約しょうゆ大さじ1杯分の塩分に相当します。塩分のとりすぎによっておこる生活習慣病として高血圧はよく知られていますが、他にも動脈硬化、高脂血症、糖尿病などがあります。腎臓や心臓にも負担がかかります。塩分のとりすぎは普段の生活習慣からです。気をつけましょう。血液検査をしてみても、コレステロールが高い人が目立つようになりましたが、これは1日に摂取するエネルギーのうち、脂質の占める割合が多くなってきたことと関係があるようです。また、若い世代に朝食を抜く人が多いようですが、これは肥満につながったり、カルシウム、鉄分不足につながったり、後には痴呆につながることもあるようです。朝食は1日の生活の始まりですから、ぜひ抜くことなく必ず食べたいものです。



※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 **05-0230**

(栄養士：奥田まで) いつでもどうぞ。

「こちら在宅介護支援センターです。」

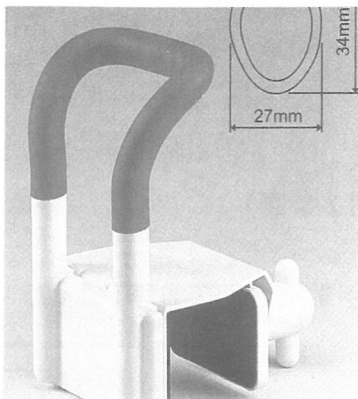


～今月は福祉用品の紹介をします～

高齢者や体の不自由な方が、在宅で生活する時に便利な福祉用品があります。今月は、入浴するときの福祉用品とトイレ用の福祉用品の紹介をします。

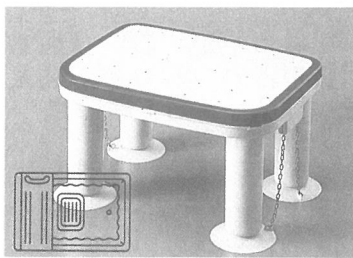
【入浴するときの福祉用品】

〈浴そう手すり〉



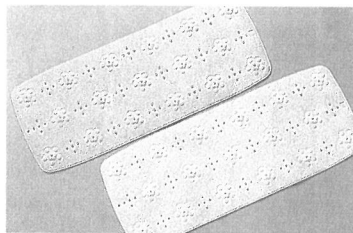
工具を使わずに浴そうのフチに取付けができます。浴そうをはさむ部分にはゴムマットがついているので、浴そうを傷つけることはありません。

〈浴そう内いす〉



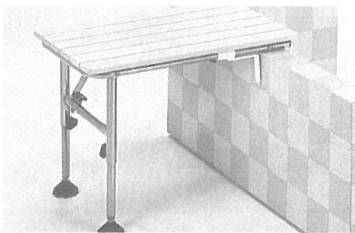
深い浴そうの中に置いて踏み台に使い、また座った時の姿勢を安定させます。

〈すべり止めマット〉



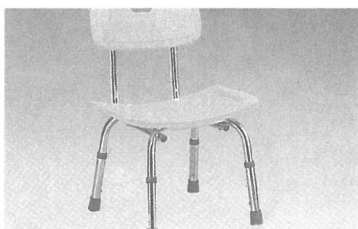
浴そう内・外で使うすべり止めです。マットの裏面に吸盤がついています。

〈入浴台〉



椅子に座った姿勢で浴そうへ移動でき、足腰の弱った方の浴そうの出入りを楽にします。

〈シャワーいす〉



体を洗うときのいすとして利用します。座る面に、握り手がついて体を支えることができます。

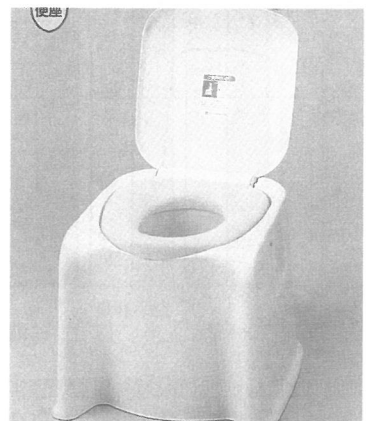
【トイレ用の福祉用品】

〈洋式便座〉



和式便器の上にかぶせるだけで洋式トイレに早変わりして、トイレに行くことが楽になります。

〈ポータブルトイレ〉



トイレまで行けない、間に合わないときにトイレの代わりに使います。

〈ポータブルトイレ用フレーム(てすり)〉



ベッドなどから乗り移るときに足腰が不安定なときにつかまります。

※福祉用品の購入を考えられる時には介護支援センターまでご相談ください。

国民年金

年金受給者の皆さんへ

年金の年間スケジュールを知っておきましょう。

新しく年金を受給されることになる皆さん、長い間、国民年金の保険料の納付ご苦労さまでした。皆さん方が納めてきた保険料をもとに六十五歳から年金が支給されます。ところで、年金の受給は権利であり、その権利は適切に行使し、また自身自身で守ることが必要です。

国民年金の場合には、受給者の皆さん方には次のとおりの年間スケジュールに沿って給付や諸手続きが進められますので、自分自身の生活設計と受給権確保のための手続きを、いま一度年頭においておきましょう。

◇二月、四月、六月、八月、十月、十二月の各偶数月の十五日に前二カ月分の年金が支給されます。

◇年金を受け始めて二年目の誕生日から、現況届の毎年提出が必要になります。これは死亡された方のところは年金が支給

され続け、後で遺族の方が面倒な返還手続きなどをしなくてすむようにするためです。

◇毎年十一月の下旬から十二月の下旬にかけて、①六十五歳未満で一〇八万円以上②六十五歳以上で一七八万円以上の老齢年金の受給者は、扶養控除申告書の提出が必要です。

◇毎年一月の下旬から二月の上旬にかけて、老齢年金の受給者には源泉徴収票が送られてきます。

◇ここ二年は物価が安定していましたが、年金額の物価スライドはありませんでしたが、物価スライドにより年金額が引き上げられた場合は、五月中旬に年金額の改定通知書が送られてきます。

お問い合わせ先
住民福祉課国民年金係

保険証(正しくは国民健康保険被保険者証)は国保の被保険者であるという証明書であると同時に、お医者さんにかかるときの受診券の役割を果たすものです。国保に加入すると1世帯に1枚ずつ交付されます。保険証は大切に取り扱いましょう。

こくほだより

～住民福祉課国保係～

保険証の取り扱い

1 内容を確認しておく

交付された記載事項に誤りがないかどうかを確認しておくこと。

2 紛失したり破ったりしたとき

紛失したり破って使えなくなったときは、すぐ国保の窓口へ届出て再交付をうけてください。その場合、元の保険証が残っているときはそれを返してください。

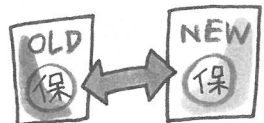
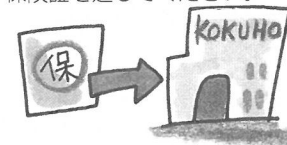


3 必ず手元に保管する

お医者さんの診療がすんだら、必ず手元に保管しましょう。

4 資格がなくなったら返す

他市町村へ転出したり職場の健康保険に入ったときは必ず届出し、保険証を返してください。



5 書き替え

有効期間が過ぎた保険証は使えません。

新しいものは古いものと引き替えにお渡しします。

6 もう1枚の保険証

修学のため、あるいは出稼ぎや長期旅行などのため必要なときは、もう1枚の保険証を発行します。



7 被保険者に異動があったとき

被保険者に異動があったとき、自分で勝手に書き直すと、その保険証は無効になります。

必ず国保の窓口で訂正してもらってください。

タコあげによる感電事故防止にご注意ください

電線近くでのタコあげは、大変危険です。タコあげをするときは、電線が近くにないことを確認してからしましょう。



中国電力株式会社広島北営業所
加計サービスセンター
Tel 08262-2-0009

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

奥原 浄謙寺殿	小原 斎藤幸雄殿	才乙 菅原保登殿	中祖 国佐優殿	西八幡原 中江三恵子殿	才乙 岡杖進殿	雲耕 豊田三郎殿	香典返しにかえて	奥原 浄謙寺殿
---------	----------	----------	---------	-------------	---------	----------	----------	---------

今月の心配ごと相談

空城 松本敬三殿	才乙 菅原保登殿	細見 小笠原克典殿	細見 小笠原登殿	溝口 橋本武子殿	雲耕 豊田三郎殿
----------	----------	-----------	----------	----------	----------

芸北町社会福祉協議会

一月九日金 場所・仙水園
一月二十三日金 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、主食がさつまいもごはん、主菜が白菜と豚肉のサッと煮なべ、副菜がしらたきのあえもの、デザートはチーズ入りかぼちゃの茶きんしぼりです。白菜は水分の多い野菜ですが、ビタミンCが比較的多く加熱によりカサが減るので、白菜をたっぷり入れた鍋物はかぜの予防に効果があります。また、食物繊維が多いので整腸作用もあります。鍋には豚バラ肉の代わりにベーコンにし、コンソメの素で炊いてもそのままおいしくいただけます。しらたきのあえものは、こんにゃく、きのこ、海そうと食物繊維たっぷりの食品を使いますのでお通じによいですし、ほとんどカロリーがありませんのでヘルシーな一品です。かぼちゃの茶きんしぼりは、このようにお菓子にするとまた一風変わって色もきれいで、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
さつまいもごはん	米 さつまいも 水 酒 塩	60g 20g 76cc 6g 0.4g	240g 80g 1.5カップ 大さじ1弱 小さじ1/3	①さつまいもは皮をむき、2cm位の角切りにして水につけアクをぬく。 ②米は洗って、分量の水といもと酒と塩を加えて炊く。
白菜と豚肉のサッと煮なべ	白菜 ニラ 豚バラうす切り 水 味付ポン酢	150g 50g 50g 適 適	600g 200g 200g 適 適	①白菜とニラは3〜4cm位に切る。 豚肉は長さを半分にする。 ②鍋に野菜と肉を交互に並べ、水をひたひたより少し少なめに入れて、ふたをして火にかける。煮立てば弱めの中央にし、10分程煮る。 ③好みですだちやゆずの入ったしょうゆなどで食べる。
しらたきのあえもの	糸こんにゃく えのきたけ わかめ 酢 しょうゆ さとう ごま油 七味	60g 20g 10g 小さじ1/2 1g 2g 少々	240g 80g 40g 小さじ2 1g 小さじ2 少々	①糸こんにゃくとえのきは、ゆでて適当に切っておく。わかめも適当に切っておく。 ②①の材料と調味料をあえる。好みで七味をふる。
チーズ入りかぼちゃの茶きんしぼり	プロセスチーズ かぼちゃ さとう パセリ	15g 80g 2g 少々	60g 320g 大さじ1弱 少々	①かぼちゃは皮をむき、種とわたを除いて乱切りにしてゆでて、熱いうちにつぶしておく。 ②チーズは1cm角に切る。飾り用には、その半分にしたものにする。 ③かぼちゃにチーズとさとうを混ぜ、ラップにとり茶きんしぼりにする。 ④飾り用チーズを上のにせ、ほとりにパセリを飾る。

～12月の町税等の納付日～

- 固定資産税 第3期分
- 国民年金保険料
- 水道使用料

12月25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 (11月末日現在)

	総数	前月比
総数	3,306	(-4)
男	1,619	(-1)
女	1,687	(-3)
世帯数	1,050	(-2)
面積	253.63km ²	

▽早くも一月号をだしました。みなさん今年もどうぞよろしくお願ひいたします。といってもこの原稿を書いているのは師走の初め。年賀状さえ年内に満足に書いたことのない私にとってこんな経験は初めて？▽深夜原稿を書いているとハクシヨンとくしゃみが。みなさんもお体には気をつけてよい新年をお迎えください。

編集後記



● 問い合わせ先
戸河内町観光協会 ☎(08262) 8-1800

中国山地国定公園のひとつに指定されています。スキー場は、一〇基のリフトと多彩なコースで、初級者から上級者まで楽しんでいただけます。中でも標高

差五〇m、最長滑走距離二・五kmのダウンヒルは迫力満点です。今人のボードも全コース滑走可能です。リフトには自動改札システムを導入し、スムーズにリフトに乗れるようになっています。

駐車場は一、七〇〇台の駐車ができ、レストランなどの設備も整っており、レンタルスキーやレンタルウェアも豊富に取り揃えてあります。

恐羅漢スキー場はあなたの挑戦を待っています。



＜戸河内町＞

今月は、戸河内町より恐羅漢スキー場を紹介いたします。戸河内ICから一七kmの場所にある標高一、三四六mの恐羅漢山は、広島県の最高峰で頂上は樹氷と天気がよければ、日本海や西中国山地の山なみが望める絶好の三六〇度パノラマロケーションで、西

くるっとやまがた

シーズン到来！
恐羅漢スキー場

