



広報

# げんぼく



茨北ジュニアアロ-ラ-スキー大会

## 朝の光をあびて高原を駆けぬける

5回目を迎えた「茨北ジュニアアロ-ラ-スキー大会」が、8月20日  
早朝に、荒神原木下農道一帯特設コースで行われました。  
小学校4年生から高校生まで、60人を超える選手が参加して健脚を  
競いました。

1997

10

No.363

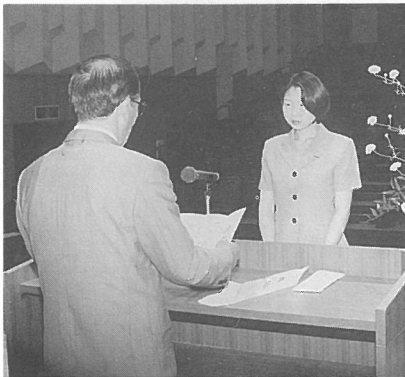
# '97 成人式おめでとう



## 芸北町成人式 四十五人大人の仲間入り

去る八月十四日（木）、芸北町民文化ホールで芸北町成人式を芸北町教育委員会の主催で行いました。芸北町では、恒例のお盆の成人式ということで、二十七人の成人者の参加がありました。今年度は、一九七六（昭和五十二）年四月二日から一九七七（昭和五十二年）四月一日生まれの方の成人式でした。

成人者を代表して小川綾さんと吉田勇君が、成人としての抱負を語ってくれました。二十歳とは思えないほどのしっかりとした考えを聞いて、頼もしく感じました。例年どおり町木「ブナ」の苗木を記念品として持ち帰られました。これからの人生のますますのご発展を祈っております。



▶ 記念品の目録を受けとる  
岡本千栄さん



▲ みんなでカンパイ



▲ フォゴットとオーボエのコンサート



◀ 成人代表で意見発表をする吉田勇さん（上）と小川綾さん（下）



▲ 最後にみんなで



▲ 楽しいパーティでした



## 健康づくり一筋 33年間



今年六月をもって町体育指導員を退任された荒神原の岡田保郎さんは、昭和三十九年から三十三年間にわたり町民の健康づくりに尽力されました。

スキーや剣道など運動好きの岡田さんは、「戦後間もなく雄鹿原村の体協役員を引受けたことから今まで続いてきました。その人に似合った毎日続けて出来る運動をすることが健康づくりの秘訣じゃないかといつも心掛けていました」と話してくださいました。本当に長い間ごろうさまでした。

## 厚生大臣表彰を受賞



米沢の大前幸雄さんが、平成九年五月二日に厚生大臣から民生委員表彰を受賞され、八月五日の定例会で増田町長から表彰状が授与されました。

大前さんは昭和四十六年に民生委員に就任、現在まで二十六年間にわたり行政と住民とのパイプ役として、社会福祉の増進に貢献されてきました。昭和六十一年からは、町民生委員児童委員協議会総務として会の発展に努められ、平成七年からは山県郡同協議会の副会長としても活躍されています。

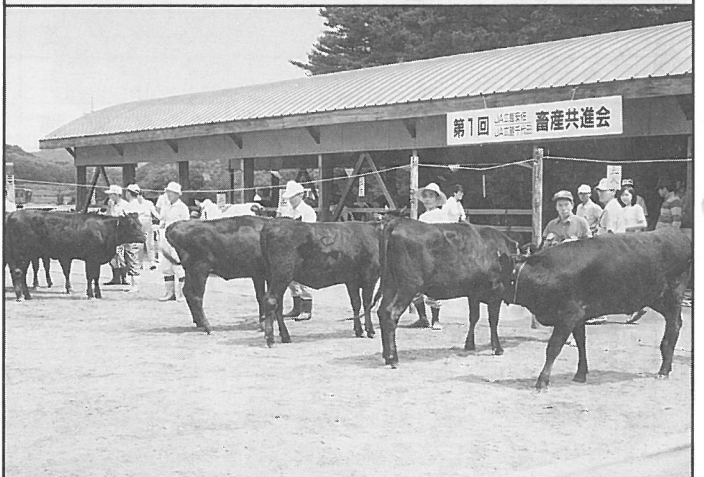
## おばあちゃん がんばれ!



八月二十七日、B&G海洋センターで芸北町老人スポーツ大会が開催されました。これは、老人クラブ連合会が主催して毎年行っているもので、今年で二十三回目を迎えます。

この日は、町内十地区の老人会員三百七十人余りが四チームに分かれて十二の競技に臨み、さつきが丘・めぐみ・美雲保育所の園児も一緒に参加しての競技もあり、おじいちゃんおばあちゃんも、子どもたちも楽しそうにプレーしました。

## 手塩にかけて育てました



八月二十六日、芸北町集畜場で第一回JA広島安佐・JA広島千代田畜産共進会が行われました。

昨年までは農協管内と山県郡内は別々に行っていましたが、今年は両農協管内として一本化されました。

この日は、和牛・乳牛あわせで四十七頭が出品され、本町からも十五頭が参加しました。

厳正な審査の結果、優秀な成績の牛たちは、十月に行われる、県畜産共進会に参加します。

# どうぞよろしくお願ひします

芸北町教育委員会が委嘱している社会教育委員、文化財保護審議会委員、公民館運営審議会委員、体育指導委員の任期がそれぞれ満了し、新しく次の方々が選任されました。任期はいずれも平成9年6月30日から平成11年6月29日までです。

## 《芸北町社会教育委員》

委員氏名	住所	
尾田由紀子	千代田町	小学校長代表
川本 直昭	戸河内町	芸北中学校長
番本 正和	川小田	芸北分校長
河野 敬子	細 見	女性会長
沖田 浩二	土 橋	青年連合会長
岩田 積	西八幡原	PTA連合会長
清見 善憲	溝 口	学識経験者
山元 春市	細 見	〃
安達 久雄	南門原	〃
山田三津枝	奥中原	〃
松田 実	川小田	〃
藤堂 修壮	小 原	〃

## 《芸北町文化財保護審議会委員》

委員氏名	住所	
野田 耕伴	東八幡原	学識経験者
高野 文治	荒神原	〃
河野 通芳	細 見	〃
河野 一郎	土 橋	〃
清見 善憲	溝 口	〃
織田 要	大 暮	〃

## 《芸北町公民館運営審議会委員》

委員氏名	住所	
尾田由紀子	千代田町	小学校長代表
川本 直昭	戸河内町	芸北中学校長
河野 敬子	細 見	女性会長
沖田 浩二	土 橋	青年連合会長
清見 善憲	溝 口	学識経験者
山元 春市	細 見	〃
安達 久雄	南門原	〃
山田三津枝	奥中原	〃
番本 正和	川小田	〃
岩田 積	西八幡原	〃

## 《芸北町体育指導委員》

委員氏名	住所
下 杉 美 智	溝 口
吉 川 陽 典	中 祖
上 新 いつ子	荒神原
岡 本 照 江	苅屋形
田 中 照 子	細 見
高 木 茂	東八幡原
勝 田 圭 吾	奥中原
上 本 敏 博	大 暮

## みなさんご苦労さまでした

任期満了により次の方々が、それぞれの委員を退任されました。

### 【退任社会教育委員】

氏 名	在任期間(H9.6.29まで)
芥川 善弘	H 7.6.30～〔2年間〕
片桐 守	H 5.6.30～〔4年間〕
壽老長吉郎	H 7.6.30～〔2年間〕
有田 尚子	H 7.6.30～〔2年間〕
河野 一郎	S58.5.29～〔14年間〕

### 【退任公民館運営審議会委員】

氏 名	在任期間(H9.6.29まで)
芥川 善弘	H 7.6.30～〔2年間〕
片桐 守	H 5.6.30～〔4年間〕
槇原 良作	S58.5.29～〔14年間〕
齊藤 義明	H 5.6.30～〔4年間〕
政木 和伸	S56.5.29～〔16年間〕
政木 仙子	H 1.6.30～〔8年間〕
村竹 百美	H 1.6.30～〔8年間〕
石橋 清子	H 1.6.30～〔8年間〕

### 【退任体育指導委員】

氏 名	在任期間(H9.6.29まで)
岡田 保郎	S39.6.1～〔33年間〕
橋本 正徳	S54.5.18～〔18年間〕
池田 義行	S58.5.29～〔14年間〕

## 農協(計画出荷米)以外へ 販売されるお米は届け出を!

平成7年11月1日から、食糧管理法に代わり食糧法が施行されました。この新しい制度では、生産されたお米を「計画出荷米」として農協に出荷されるもの以外に、消費者に直接販売される場合や、お米の販売店等に販売を計画されている場合には、あらかじめ農林水産大臣に「届出」をして頂くこととなっています。

販売を計画されている方は、お手数をおかけしますが、芸北町役場産業課に常置してある届出書に必要事項を記入・押印して、検査官・広島食糧事務所広島北支所又は芸北町役場産業課に提出して頂きますようお願いいたします。(何らご迷惑をおかけすることはありません。)

また、こうしたお米についても検査を行っていますので、お米に関する事は、お気軽に食糧事務所へお問い合わせください。

## いけますよ! 備蓄米<たくわえくん>

平成5年産米の大凶作を覚えていますか。あの時のみなさんの声により、お米の備蓄制度を考えました。テレビCMでおなじみの「たくわえくん」とは、備蓄のため低温貯蔵された政府米で作られた精米の愛称です。お店では「広島県指定標準米」という名称で売られています。

このお米は、玄米のまま夏でも15度以下、湿度70～80%に保った低温倉庫で保管していますから、「たくわえくん」のおいしさは新米と変わりませんし、価格もお手頃になっています。

一年間倉庫で保管後、みなさんに食べてもらうことにより「たくわえくん」の交代がスムーズに行われ、不作に備えています。どうかお店で「広島県指定標準米」とご指名のうえ、お試しください。

◎ お問い合わせは ……………

### 農林水産省広島食糧事務所広島北支所

〒731-02 広島市安佐北区可部2-6-15  
TEL (082)815-0711  
FAX (082)815-0712

# 「いのち」のシリーズ

## 同和对策審議会答申と同和对策関連法

「答申」は今も生きつづけている

芸北町教育委員会

No. 16

一九四六(昭和二十一年)年、「日本国憲法」が公布されました。その第一四条には、

すべて国民は、法の下に平等であつて、人種、信条、性別、社会的身分または門地により、政治的、経済的、または社会的関係において差別されない。

と、あらゆる差別の禁止を文言化しました。

しかし、憲法に書いてあれば

策樹立を求める全国的な運動が始まり、これらによつて一九六〇(昭和三十

五)年、法律に基づいて同和对策審議会が設

置され、さらに解放団

体や各地方自治体、民

主団体による運動のう

ねりは高まり、一九六

五(昭和四十)年に

「同和憲法」とまでい

われた「同和对策審議

会答申(以下同対審答



◀行進隊を迎えた中央集會(一九六六年九月十三日)

申)に結実していったのでした。

「同対審答申」には次のように書かれました。

同和問題の解決は焦眉の急を要するものであり、いたずらに日を重ねることは許されない状態にある。

その早急な解決こそ国の責務であり、同時に国民的課題である。

同和問題を考えるときに、このところは特に大切です。

それまで、「日本には部落問題など無い」とか「あつても、それは部落の人の問題である」

かのように考えられがちでした。今でもその傾向は完全に払拭されていません。

しかし同対審答申において、

国は、「同和問題は緊急的課題である」とした上で、「同和問題

は、行政の責任において解決すべきであり、また国民全員の

課題である」とはつきりと宣言したのでした。

さらに同対審答申は、同和問題

を次のように定義しました。

いわゆる同和問題とは…日本国民の一部が…いちじるしく

基本的人権を侵害され、とくに、近代社会の原理として何人にも

保障されている市民的権利と自由を完全に保障されていないと

いう、もつとも深刻にして重大な社会問題である。

ここに言う「何人にも保障されている市民的権利」とは、

(一) 職業選択の自由  
(二) 教育の機会均等を保障さ

れる権利

(三) 居住及び移転の自由

(四) 結婚の自由

などであるとして、「これらの権利と自由が部落の人たちに保障されていない」、だから「早急に保障していく」ことが、「差別解消への方向である」としました。

この「答申」を受けて、一九六九(昭和四十四)年から、具体的施策のための法律が制定されました。

(一) 同和对策事業特別措置法(十三年間)

(二) 地域改善対策特別措置法(五年間)

(三) 地域改善対策特定事業に係る国の財政上の特別措置法(十年間)

このようにして、今春まで二十八間にわたって、同和对策事業は「特別対策」として積極的に推進されてきたのです。

「特別対策」には、この他にも「過疎地域活性化特別措置法」

「老人保健法」「被爆者援護法」

など私たちの生活に深く関わるものがたくさんあり、「一般対策」

よりずっと重要視されているのです。同和对策事業がこれまで

「特別対策」で行われてきたことは、国が自らの責任であるこ

とを認めた姿勢の現れです。

それにもかかわらず、これまで二十八年間「法律」によって

裏づけられてきた同和对策事業も本年三月三十一日限りで打ち

切りになり、今まで実施してき

た事業の一部を向こう五年間だけ認め、残りの事業は一般行政に移行することに国は決めました。そして、今後の同和問題の施策として、昨年十二月「人権擁護施策推進法」を成立させ、これも五年間の期限をつけて、人権啓発や人権侵害による被害者救済など検討していく内容となつていきますが、これまでの法律より大幅に後退したものに なつていきます。

部落差別は未だに厳しい格差の実態があるばかりでなく、全国六〇〇〇部落の内、一〇〇〇部落以上は、未だに事業は手つかずのまま放置されていることを厳粛に受け止めなければなりません。

今後、部落差別の完全解放をめざして、「部落解放基本法」の制定に向けて前進していかなければなりません。すでに広島県内八十六市町村の内、現在二十七町村が基本法制定に向けて「部落差別撤廃条約条例」を制定してきています。芸北町においては、この条例を制定するところまでにはなつていませんが、昨年六月二十八日「人権尊重の町芸北町宣言」が議会採択されたのも、このような一連の動きに呼応した施策といえるでしょう。

「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



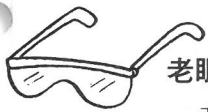
## 目・の・愛・護・デ・ー

(10月10日は目の愛護デーです。誰にでもやってくる目の老化＝老眼について紹介します。)

### \*老視(老眼)について

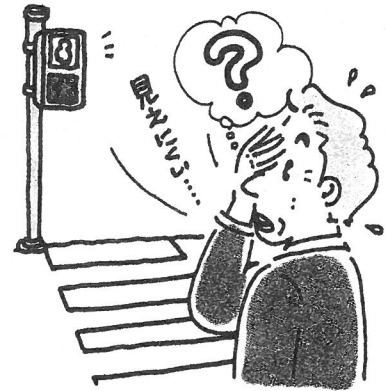
加齢による老化には逆らえず、40歳を過ぎる頃から、目も老化してきます。

40歳が老眼年齢といわれるのは25cm(本を読むくらい)の距離から物を見るだけの調節力がなくなる時期だからです。



老眼になったらどうするか……

老眼鏡をかけることによって、老眼がすすむということはありません。生活に困るようになったら、すぐに自分にあったメガネをかける方が、肩こりや頭痛にならなくていいです。



「老眼かと思ったら、目の病気のこと。老人性白内障と緑内障が代表的な「目の成人病」。おかしいと思ったら早めに医師に相談を。」

## ●なかよしクラブ情報



夏休み中ということで、高校生の方が子守りボランティアとして参加されました。ありがとうございました。

今回のなかよしクラブでは、おかあさん・おばあさんによる「たのしいクッキング」と歯科保健センターによる「おやつの話し」がありました。

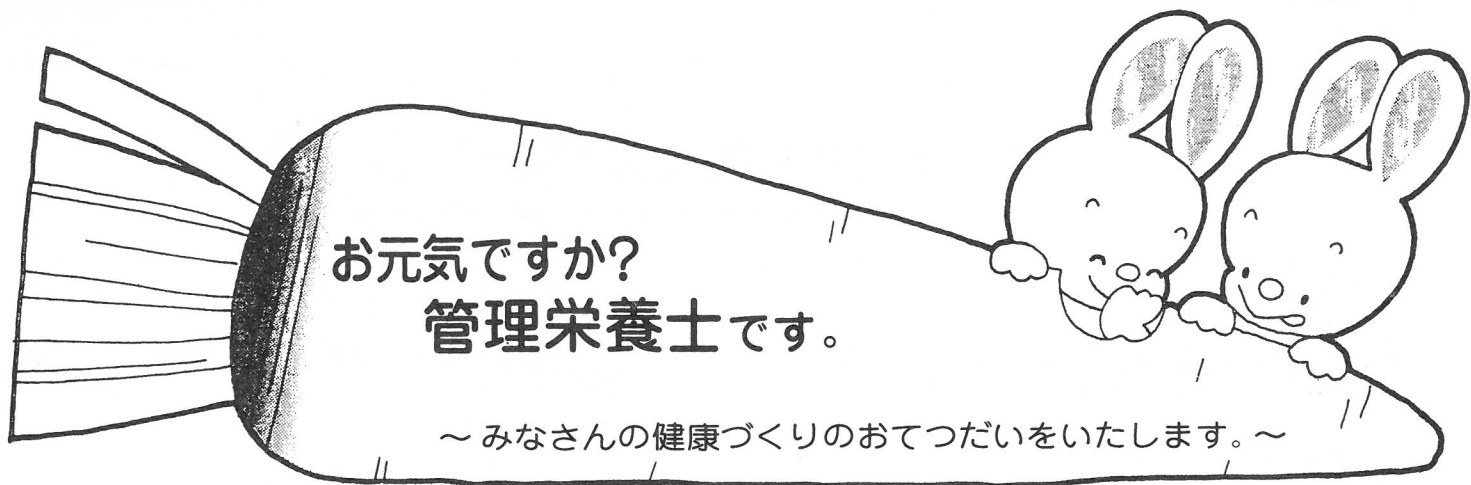
メニューはサンドイッチ・鳥の唐揚げ・さつまいもとカボチャの素揚げ・スープとスパゲティサラダとフローズンヨーグルトでした。‘こんなに沢山?!、’と思うような量でしたが、お皿の上の料理は見事に無くなりました。

今回は、10月に講師をおよびして、「子供の発達について」のお話しや育児相談会を行います。

### \*10月10日 町民あるけあるけ大会

昨年は、八幡・臥竜山麓コースを270名がウォーキングしました。今年の中野北部地区のコースを予定しています。どうぞご家族でご参加下さい。「歩くこと」で血液の流れが良くなったり、酸素を体にとりこむ能力が高まり、持久力や体力のアップにつながります。



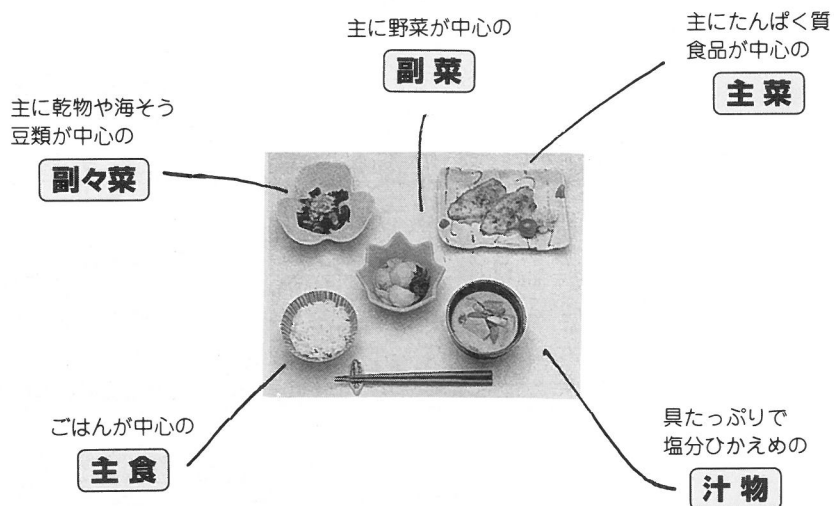


## 10月は「食生活改善普及月間」です。

昭和56年以降、30～80歳までの死因はがんがトップを占めています。以前、がんは「予防も治療もむずかしく、かかったらあきらめる病気」でしたが、「正しい知識と実行力があれば予防も治療も不可能ではない病気」になってきました。最近では生活習慣、とりわけ食生活に気をつけることで、がんの8割は抑制できると考えられています。

数年前から、日本型食事は「世界で最も健康にいい食事」と注目されています。が、一つ欠点は、塩分摂取量が多いということです。アメリカと比較すると、日本では胃がんの死亡率がかなり高いということですが、食塩のとりすぎは胃の粘膜に作用して胃がんの原因になっているそうです。がんの発病までには20～30年かかるといわれています。毎日の積み重ねでがんを予防しましょう。

## ～「がんに強い体」を作る 日本型食事の献立例～



## がんを防ぐための12カ条

- ① いろいろ豊かな食卓にして  
バランスのとれた栄養をとる
- ② ワンパターンではありませんか?  
毎日、変化のある食生活を
- ③ おいしいものも適量に  
食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに
- ④ 健康的に楽しみましょう  
お酒はほどほどに
- ⑤ たばこはなるべくやめる  
特に、新しく吸いはじめないように
- ⑥ 緑黄色野菜をたっぷり  
食べものから適量のビタミンと、繊維質のものを多くとる
- ⑦ 胃や食道をいたわって  
塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
- ⑧ 突然変異を引きおこします  
焦げた部分はさける
- ⑨ 食べる前にチェックして  
かびの生えたものに注意
- ⑩ 太陽はいたずら者です  
日光に当たりすぎない
- ⑪ いい汗、流しましょう  
適度にスポーツをする
- ⑫ 気分もさわやか  
体を清潔に

※(財)がん研究振興財団発行「がんを防ぐための12カ条」(国立がんセンター監修)



※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。

# 「こちら在宅介護支援センターです。」



でんわ 5-0670

## 今月はおとしよりの入浴についてです

入浴は身体をあたため筋肉の緊張をほぐし、全身の血液の循環をよくします。そして、肩こりや疲労を回復させ、気分をリラックスさせて深い眠りをもたらします。また、皮膚の汚れをとるので、床ずれの予防にもつながります。

入浴には多くの効果があるので、週1・2回はしたいものですが、おとしよりにとって、心身の負担もあり、また浴室や浴槽内はすべりやすく転倒する危険も多いので、十分な注意が必要です。

また、介護をする人にとっても入浴の介護は準備から後片づけまで含めると負担は大きいものがあります。とても自分にはできないとあきらめてしまいがちですが、踏み台やイス、てすりなどを上手に使い、浴室内の環境を整えることで、負担を軽くすることができ、おとしよりも楽に、安全に入浴することができます。

### 〈入浴の前に注意しておこう〉

入浴前には、顔色、体温、脈拍、血圧などに注意をはらいましょう。イスや滑りどめマットなどをセットし、着替え、タオルなどは一か所にまとめておくと便利です。入浴後には、お茶などを飲んで水分を補給しましょう。

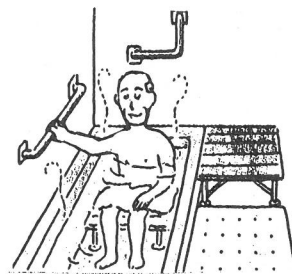
また、冬場は湯冷めしないように室温にも気をつけましょう。



1 手すりを持ってお尻を回転させ、足を湯ぶねの中へ入れる。



2 沈めてある浴槽台に足を置く。



3 ゆっくり体を沈める。

### 〈入浴できないときもさっぱり、清潔〉

体調をくずして入浴できない場合や入浴の機会が少ない場合には、<sup>せいしき</sup>清拭や部分浴などで清潔を保ちます。

- <sup>せいしき</sup>清拭／熱いおしぼりやタオルを使って、皮膚の汚れをとり、身体のマッサージュをします。全身を一度でふくのは時間もかかり、お互いに疲れるので、回数を多くして、部分的に行うのも効果的です。
- <sup>せいしき</sup>部分浴／手、足、陰部など汚れやすい部分は、湯につけて洗うことで、入浴に近い爽快感を得ることができます。



## 「ふれあいサロン」情報です！

役場美和支所の集会室を会場にしておとしよりの集いの場が毎月曜日にかかれています。最近、建物の裏側の広場を花壇にしましたが、参加者が皆で植えた花がきれいに咲きました。がんばって花壇にしたかいがありましたね。



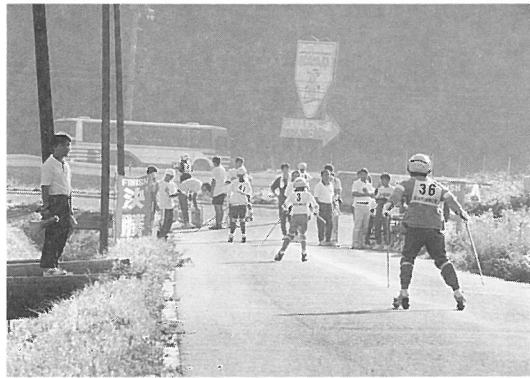
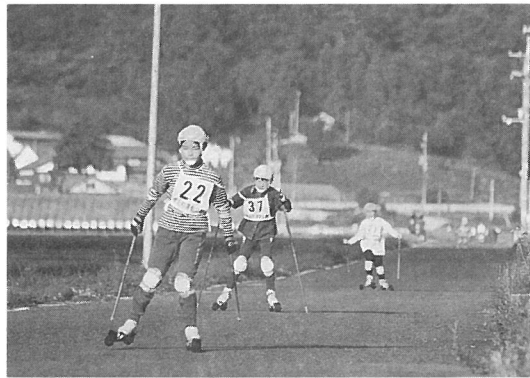




芸北町民文化ホール TEL5-0070

### 芸北ジュニアアローラー スキー大会開催される

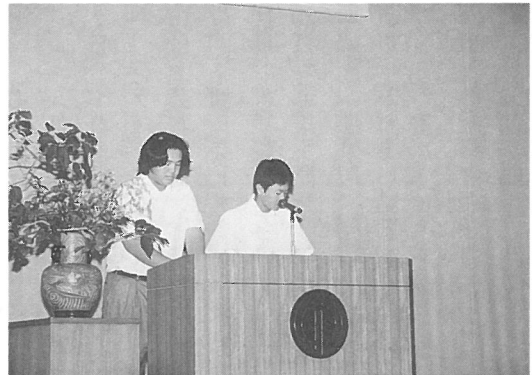
第五回芸北ジュニアアローラー  
スキー大会が八月二十日(水)に  
荒神原一帯コースで開催されま  
した。開会式が午前六時という  
早朝にもかかわらず、保護者の  
皆さんや大会運営役員など多く  
の方々の支援により、子どもた  
ちが元氣よくレースに臨みまし  
た。



年で第五回となりレースのレベ  
ルも向上してきています。冬の  
クロスカントリースキーのため  
の夏のトレーニングとして発展  
してきたアローラースキーも全国  
各地で大会が開催されるほどに  
もなりました。中国地方では山  
口県の羅漢山大会や岡山県の西  
栗倉大会などがありますが、芸  
北の子どもたちはこれらの大会  
でも毎年すばらしい成績を残し  
ています。

四月からB&G主催で重ねて  
きたアローラースキー講習会の成  
果を試す大会でもありました。  
このアローラースキー大会も今  
います。

### 「家庭と学校を結ぶ教育 の集い」開催しました



今年で第十二回となりました

家庭と学校を結ぶ教育の集いを  
八月二十四日(日)に芸北町民文  
化ホールで芸北町PTA連合会、  
芸北町教育研究会、芸北町教育委  
員会の共催により開催しました。  
保護者、教職員、地域の皆様  
方一五二人に参加していただき  
ました。

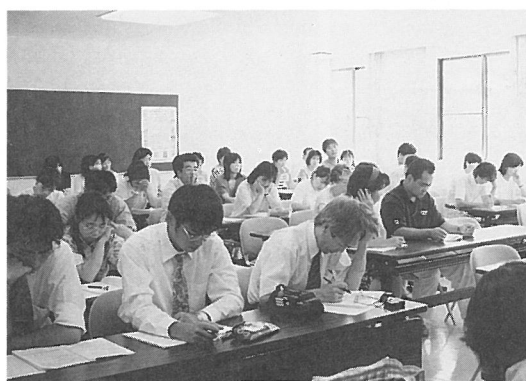
高校生を代表して加計高校芸  
北分校の平石拓也君と近藤強君  
が芸北分校の取り組みや自分た  
ちの意見をしっかりと発表して  
くれました。

また、八ッ塚実先生(尾道短期  
大学講師)に「子どもが心を開く  
時・閉じる時」という演題で「いじ  
めはなぜ起こるか」「いじめは人

### 「'97高原の風フェスタ」の テーマが決定しました

「風に舞え、秋<sup>あき</sup>に舞え  
きみのおもいよ  
夢に舞え」

権侵害である」という内容の講演  
をしていただきました。  
その後、三つの分科会に別れ、  
「いじめ・不登校をなくそう」  
「家庭における親の役割」「地域  
とともに歩む芸北分校」という  
テーマを掲げ皆さんで討論をし  
ていただき閉会に至りました。  
芸北の子どもたちが元氣にた  
くましく育ってくれるよう皆ん  
なが一体となって研修した半日  
でした。



「高原まつり」から名称を変え  
て十月二十五日(土)から二十六  
日(日)にかけて開催される、  
「'97高原の風フェスタ」のテーマ  
募集に多くの方々から応募して  
いただきありがとうございます。  
た。

応募していただいた中から  
中祖の谷出洋子さんのテーマを  
採用させていただきました。  
秋と風のイメージがマッチした  
すばらしいテーマです。  
芸北の新しいお祭りですので  
皆さん、ぜひお出かけ、ご参加  
ください。

### 川柳

指導 末田 宏

- 踏張って見せる蛙に励まされ 多 志
- 飛び出して見たが私は井の蛙 美代喜
- 風そよぐ夜半の障子に墨絵見る シズエ
- 懸命に生きる模索の虹を追う 千 草
- 黄金波農家をホッとさせる時 志津香

川柳句集「標」より

# 民生委員・児童委員だより

民生委員・児童委員協議会では、「社会福祉の増進に努める」という任務のもと、日常地域での相談活動をすすめ行政と住民とのパイプ役となり、きめ細かい地域福祉を推進しています。

20日 青少年スポーツ大会  
(運動公園)

27日 山県地区更生保護婦人会  
社会を明るくする運動  
(千代田町)

29日 青少年非行防止パレード  
(町内全域)

30日 郡部会研修会(加計町)

31日 老人福祉施設入所者見舞  
(県内各施設)

25日 心配ごと相談所への参加  
(仙水園)

26日～27日 民生委員児童委員同和間  
研修会(大阪市)

## 活動日誌

### 6月

2日 愛の呼びかけ運動  
(町内全域)

3日 なかよしクラブ参加  
(文化ホール)

5日 ふれあい給食配布ボラン  
ティア(一人暮らし家庭)

9日 6月定例会(文化ホール)  
学校訪問(芸中・芸分)

13日 心配ごと相談所への参加  
(役場)

16日 芸北タウン作業所への参  
加(芸北タウン作業所)

18日 学校訪問(八幡小・幼・  
さつきが丘保)

19日 一人暮らし老人との集い  
(文化ホール)

23日 学校訪問(雄鹿原小)

23日～24日 町村民生児童委員協議会  
幹部視察研修(益田市)

24日 学校訪問(芸北小・幼)

### 7月

1日 ふれあい給食配布ボラン  
ティア(二人暮らし家庭)

3日 町村主任児童委員視察研  
修(大野町)

4日 心配ごと相談所への参加  
(役場)

7日 7月定例会(文化ホール)  
学校訪問(美和東小・美  
雲保)

8日 同和問題研修  
(文化ホール)

10日 学校訪問(美和中央小・  
幼)

11日 学校訪問(雲月小・めぐ  
み保)

14日 芸北タウン作業所への参  
加(芸北タウン作業所)

17日 学校訪問(美和西小)  
民生児童委員総務・婦人  
部長合同会議(広島市)

18日 心配ごと相談所への参加  
(仙水園)

### 8月

1日 老人福祉施設入所者見舞  
(県内各施設)

5日 8月定例会(役場)

6日 老人福祉施設入所者見舞  
(県内各施設)

7日 心配ごと相談所への参加  
(仙水園)

7日 ふれあい給食配布ボラン  
ティア(二人暮らし家庭)

18日 芸北タウン作業所への参  
加(芸北タウン作業所)

19日 細見報徳会との交流会  
郡民生児童委員研修会  
(芸北町)

21日 ふれあい給食配布ボラン  
ティア(二人暮らし家庭)

26日 心配ごと相談所への参加  
(仙水園)

29日 児童委員授産施設視察研  
修(向原町)

## ● 歯科保健センターです ●

8月27日、文化ホールで行われたなかよしクラブにおじゃましました。昼食のあと、おやつと甘味料についておはなしし、虫歯になりにくいお菓子を試食しました。

歯科保健センターでは訪問歯科診療のほか、このような歯科保健指導・健康教室を行います。

〈お問い合わせは ☎5-0749〉  
(芸北歯科診療所 8:45～12:00 13:30～17:30)



## 今話題のキシリトールについて

キシリトールは、今年4月に厚生省より認可された甘味料です。

これまで虫歯になりにくい(歯垢を作らない)甘味料としては、パラチノースなどが知られていましたが、このキシリトールは、歯垢を作らないだけでなく、虫歯菌(ミュータンス菌)の数を減らしたり、歯についた歯垢を弱める働きもあります。

\*ガムやキャンディーなどキシリトール入りのものが発売されていますが、ノンシュガーといってもカロリーゼロではないのでご注意ください。

# こくほり だより

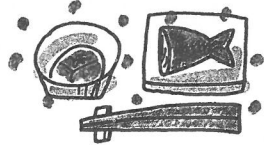
## 住民福祉課国保係

### 入院中の食事代

患者は入院中の食事代の一部を負担します。負担する額は

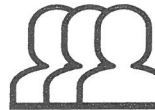
1日につき

760円



ただし、次の場合には、負担額が軽減されます。

- 1.市町村民税非課税の世帯に属する方等で、標準負担額の減額認定をうけている場合 ..... 1日650円  
(入院日数が90日を超えている場合 ..... 1日500円)
- 2.市町村民税非課税の世帯に属する方等で、老齢福祉年金を受給している場合 ..... 1日300円



## 国保の給付

国保の加入者(被保険者)は次のような給付(サービス)をうけられます。

### 医療費の70%を負担

病気やけがで診療をうけると、保険証を持参すれば、医療費の70%は国保が負担します。(30%は自己負担です。)

さらに、自己負担の額が一定の額を超えるとその超えた額全額を国保が給付します(高額療養費制度)。

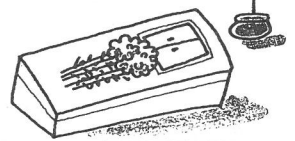
たとえば、一病院で自己負担が月額63,600円を超える場合、自己負担は63,600円までです。

それ以上はどんな高額な医療費も国保が負担します(詳しくは来月号で)

(注)この高額療養費制度を含めて、実際の国保の給付率は、現在約80%におなっています。

### 葬祭費

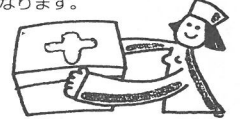
被保険者が亡くなった場合は葬祭費20,000円が支給されます。



### 在宅訪問看護

病気やけがで自宅で継続して療養している場合で、かかりつけの医師が認めれば、指定訪問看護業者から訪問看護をうけられます。

その場合、医療費の70%は国保から給付され自己負担は30%です。なお、看護婦が同行した場合はその費用及び訪問に当たっての実費(ガソリン代など)は利用者負担となります。



### 出産育児一時金

国保の被保険者が出産した場合、出産育児一時金300,000円が支給されます。



## 介護労働者雇入時 福祉助成金のご案内

介護業務を行う事業主の方が介護労働者の採用等の際に、労働安全衛生規則第四十三条の項目以外の健康診断等を実施し、併せてホームヘルパー養成研修を受講させた場合、中小企業事業主は九万円、大企業事業主は六万円を限度として助成します。

■お問い合わせ先  
財介護労働安全センター広島支部  
☎〇八二二二二二二二二〇六三

## ご利用ください!! 無料法律相談室

十月一日から七日までは「法の日」週間です。この行事の 일환として次のとおり法律相談室を開設します。ご利用ください。

■日時 十月六日(日)  
午前十時から午後四時

### ■場所 広島弁護士会館

広島市中区上八丁堀二一六六

☎〇八二二二二二二二二〇三三〇

■内容 財産・契約・交通事故  
登記・婚姻及び相続等の相談

### ■お問い合わせ先

広島高等裁判所事務局総務課

☎〇八二二二二二二二二四一一

## たんぼぼの会賛助会員の募集

たんぼぼの会は、芸北町内で暮らし知的な障がいをもっている子どもと親の会です。親として子どもの生きかたを支えるとともに、地域の中で暮らしたいという子ども・親の願いから同じ悩み、思いをもたれている方が集まり交流をしながら自主的活動をしています。これまで、みなさんのご支援と励ましを受けています。ありがとうございます。

このたんぼぼの会をより充実し、活動していきますために、地域のみなさんのご支援をお願いいたしたく、このたび賛助会員を募集させていただいております。会費は年間1,000円です。

会の趣旨をご理解くださりご賛同いただきます方はホリスティックセンターまでご連絡下さい。

[連絡先TEL5-0230]

平成9年9月

たんぼぼの会  
代表者 足利 久美子  
賛同者代表  
ホリスティックセンター  
所長 吉見 昭宏

## 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。

■篤志寄附  
才乙 川小田 舛見 昌子 殿  
藤澤 緑 殿

中祖 中祖ハスエ 殿  
ありがとうございました。

## 今月の心配りと相談

芸北町社会福祉協議会

◆十月三日(金)

場所・仙水園  
協力・行政監察局

◆十月二十一日(火)

場所・芸北町役場  
協力・法務局人権擁護部

(主に不動産相続登記・人権  
法律関係・人権相談)

―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、主菜が肉豆腐カレー風味、副菜がひじきとセロリの和風マリネ・卵とオクラのみそ汁、デザートはフローズンヨーグルトです。夏の暑いときには食欲がおちやすく、夏バテしやすくなります。こういう時は体の血や肉を作るたんぱく質の多いものを食べます。たんぱく質たっぷりの肉豆腐はいつもの肉豆腐に変化をつけてカレー風味にしました。香辛料をうまく使うのも食欲を出す一つの方法です。ひじきもつい煮付けにしがちですが、時には酢を使い、和風マリネにしてさっぱりいただきます。カルシウムや鉄の補給にとてもよい一品です。デザートはヨーグルトを固めてシャーベットにします。半分固まって、シャリシャリした状態のときがおいしいです。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	55g	220g	麦を1～2割混ぜ、少し水増ししてぶつうに炊く。
	V.B1強化麦	15g	60g	
肉豆腐カレー風味	もめん豆腐	160g	640g	①豆腐は水けをきっておき、半分に分けてから1cmの厚さに切る。 ②ねぎと青菜は4cmの長さに切る。 ③フライパンにサラダ油を熱して、牛肉をサッと炒めたら煮汁を加え、ひと煮立ちしたらアクをのぞいて豆腐を加えて2～3分煮る。 青菜を加えてひと煮立ちさせたらねぎを加えてサッと煮る。
	牛もも薄切り	70g	280g	
	ねぎ	40g	160g	
	青菜	50g	200g	
	サラダ油	3g	大さじ1	
	水	30cc	120cc	
	酒	10cc	大さじ3	
	みりん	13g	〃	
	砂糖	6g	〃	
	しょうゆ	22g	大さじ5	
カレー粉	2g	大さじ1強		
ひじきとセロリの和風マリネ	乾燥ひじき	15g	60g	①ひじきは水でもどしてよく洗い、食べやすい大きさに切り、沸騰湯でゆがく。 ②調味料をあわせて①をあえる。 ③セロリは筋を除いてななめ薄切りにし、②がきめたところに加えて混ぜ、冷蔵庫でよく冷やす。 ④鉢に盛り、せん切りにした青じそをのせ、くし形のトマトをそえる。
	セロリ	1/4本	1本	
	しょうゆ	9g	大さじ2	
	酢	7.5g	〃	
	砂糖	1.5g	小さじ2	
	ごま油	2g	〃	
	青じそ	3枚	12枚	
トマト	30g	120g		
卵とオクラのみそ汁	みそ	10g	40g	①オクラはきれいに洗って小口切りにし、だし汁でオクラを煮る。 ②やわらかくなったとき卵を流し、最後にみそを入れる。
	だし汁	150ml	3カップ	
	オクラ	10g	40g	
	卵	1/2個	2個	
フローズンヨーグルト	ヨーグルト	50g	200g	①ヨーグルトはなめらかになるまでよく混ぜる。(好みでジャムを入れる) ②容器に入れ冷凍庫で冷やし固める。
	ジャム(好み)	少々	適	

## ～ 9月の町税等の納付日～

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

**9月30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 (8月末日現在)

	総数	前月比
総数	3,318	(+7)
男	1,628	(+1)
女	1,690	(+6)
世帯数	1,057	(+1)
面積	253.79km <sup>2</sup>	

▽芸北町では二十八年前からお盆の時期に成人式を行っています。数年前からは町内外を問わず芸北中学校の卒業生には参加を呼びかけて、さながら同窓会の盛り上がりで楽しんでいます。  
▽一人一言のスピーチでは、みんな自分の夢や抱負を語ってくれました。成人式十一年前の自分にとって熱く語れる夢はどこ

## 編集後記



くるっとやまがた  
温泉スタンドで  
わが家も温泉気分  
芸北町初の温泉として、昨年七月に湧きだした『芸北温泉ス

スタンドがあり、コインを入れるだけで誰でも持ち帰ることができます。  
平成十年十二月には、すぐそばにこの温泉を利用した『芸北



〈芸北町〉

タンズ』は、手軽に持ち帰ることができるラドン温泉です。  
国道一八六号線、芸北町運動公園の近くから1kmほど入った所にあるこの温泉は、現在温泉



泉質：単純弱放射能冷鉱泉  
泉温：22.7℃  
効能：神経痛・関節痛・冷え性  
痛風・慢性皮膚病など

オーク・ガーデン』施設もオーブンの予定です。  
\*利用料 一〇〇～一〇〇円  
\*利用時間 夜明け～日没  
\*問い合わせ先 芸北町産業課  
☎〇八二六三一五―〇一一