

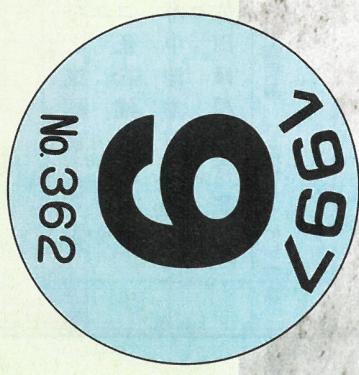


広報

まく

海の子 山の子 交流会

7月25日、下蒲刈町を訪れた雲月小学校児童たち、13年来の交流を続けている同町大地蔵小学校の児童たちと海水浴を楽しみました。次は冬山で会えるかな。



行政改革の方策

基本方針に沿い、本町が進める行政改革推進の重点は、次のとおりとする。

(1) 財政の健全化への改革

①支出の見直し

相当年数を経過した補助金等は主体性を確立させる観点から隨時見直しを行い、毎年度事業効果をみながら目的の果たせたもの、それ以上効果が期待できないものについては、廃止または削減の方向で検討する。

また、各種団体の加入負担金については、その性格を検

討し、行政効果を測定しながら見直しを行い、新規に加入するものについては、十分精査して対応する。

②町財源の確保

社会経済情勢の変化に即応した、簡素にして効率的な行政の実現を目指し、徹底した節減合理化を図るとともに、受益者負担の見直しや町税等については調査活動を強化して税の公平を図り、財源の確保に努める。

③財政の健全化

厳しい地方財政の現況を踏まえ、財政の健全化と行政改革の推進が現下の最重要課題であるとの認識に立つて、予

算編成においてはスクラップ・アンド・ビルトの徹底、強化を図りながら、歳出面においては経費全般について徹底した節減合理化を推進するなど、限られた財源の効率的運用に徹し、更には借入金の依存度合いの引き下げ等を図り財政の健全化に努める。

④施設管理の適正化

生涯学習の重要性の高まりの中で、公共施設の地域開放を進め有効な施設の維持管理を図るとともに、住民ニーズによつて建設する集会所等にあつては健全な管理運営が確保できるもののみについて、これを行うものとする。

また、小学校及び幼稚園、保育所の規模の適正化を図る。

(2) 行政体制の改革

①事務・事業の見直し

限られた財源の中で新たな行政課題や、社会情勢の変化に的確に対応していくために、事務事業の再点検を行い効果的な事務、事業の実施を図る。また、住民サービスの観点から事務手続きの簡素効率化に努める。

②組織・機構の見直し

新たな行政課題や住民の多様なニーズに対応するために、組織・機構の見直しを行

い行政課題についての総合的取組を推進する。また、審議会・協議会等の見直しや相互間の連携を推進する。

③給与、人事管理の適正化

住民ニーズの高度化・多様化に伴つて増加する行政需要に対し、地方公共団体が彈力的、かつ的確に対応していくため、職員研修を深め事務処理技術の向上を図るとともに、公務員としての自覚を涵養していく。

職員の給与、労働条件については、国の制度に準じ適性水準を保つていく。

(3) 住民自治を進める土壤づくりのための改革

現在41集落によつて自治振興を図ってきたところであるが、近年の人口構造の変化によつて集落の機能、自治活動の維持、運営が困難な状況を醸しつつある。このため集落の再編成等を進め自治組織の強化と更には地域の活性化をめざす。

また、行政運営における公正の確保と透明性の向上を図り、議会と連携を図りながら、全庁が一体となつて取り組むとともに、町民並びに関係団体の理解と協力を求めながら、所期の目的を達成するよう努めるものとする。

に努める。

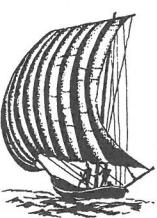
(5) 町民と行政との共働による町づくりの推進

21世紀に向け望ましいまちづくりを進めていくためには、行政と町民との連携が不可欠であり、お互いの創意とエネルギーを活用し町民と行政が共通の認識のもとにそれぞれの役割を果たしていくことが重要であると考える。この認識に立つて町民相互の力強い連帯意識に支えられたコミュニティ活動を推進し、一人ひとりが大切にされ、生き生きと活動する住民参画型のまちづくりに努める。

今後の取り組み

行政改革の実施に当たつては、議会と連携を図りながら、全庁が一体となつて取り組むとともに、町民並びに関係団体の理解と協力を求めながら、所期の目的を達成するよう努めるものとする。

この大綱による本町の行政改革達成の目標年度は、平成14年3月とする。



おもいでいつぱい！

少年の船参加レポート

B&G財団が主催する平成九年度海外体験航海「少年の船」に本町から4年生1名の少年少女が参加しました。

七月一十一日から十九日までの八日間、東京からグアム・サイパンまでの体験航海に芸北分校の堀田和也君と岡本美枝さんの一人が乗船して船上研修等を受けました。

毎年行われているこの体験航海は、船上あるいは寄港地での海洋性スポーツ教室などを通して、海と親しむと共に規則正しい生活の中で参加者同士の協調と連帯の精神を養い、より一層友情を深めて豊かな人間性を養っていくを目的としています。なお参加費は半額がB&G財団が負担し、残りの半額を町が負担している。

芸北分校

堀田和也

人に迷惑をかけないで何かをすれば楽しむことができるのだと
今回わかりました。

の自然が素晴らしく「こんな所に住んでみたいな」という気持ちになりました。

洋上大運動会では、綱引きや玉入れなどの他に応援合戦をやりました。僕たちの組の応援合戦はとても素晴らしく、綱引きや玉入れでも高得点を獲得したので見事優勝しました。とても嬉しかったです。

かつたです。リーダーの歌と班長のあいさつのあとに団長や副団長、指導員、リーダー、そして団員全員と握手した時はもう

海で泳いだり島内観光やマリンスポーツなど芸北では学べない事を一度に学ぶ事ができ、楽しむことが出来ました。

指導してもらつたリーダーや指導員の方にはとても感謝しています

りシャボン玉を作つたりして樂しました。その後パセオ公園

元一ノハラマナード今回の航海で学んだことをこれから的生活で役立てて、きたいと思いま

大変でした。とても暑くて見てはいるだけでも披露などを見ました。その時は

「少年の船」に参加して本当によかったと思います。

た。そこではグアムの人と食事をしたり太鼓の披露などを見ま

島内観光をして一番素晴らしいと思ったのは海でした。日本

の海と比べるととてもきれいで
青かったです。その他にも周り



B&Gの船に参加して

芸北分校

岡本美枝

私は今回の「少年の船」に参加して、最初は何をするんだろうと不安と期待を抱いていました。

船の中での四日間は、一日目と二日目は船が揺れて酔つてしまい大変でした。台風が近くを通つたから普通よりも揺れたみたいでした。しかしそれでも台風から二〇〇〇キロメートルくらい離れていたと船長さんが言われて、あらためて台風のすごさを実感しました。

洋上大運動会では二日前から同じ組の人と応援合戦の練習をして違う班の人とも話せてとてもおもしろかったです。当日は総合二位になり、ふじ丸特製のブルーベリーパンをもらいました。嬉しい美味しかったです。

サイパンやグアムに着き、寄港地活動が始まり、プールや海

で泳いだり、カヌーやヨットなどをしたりしました。私は海の近くに住んでいないのでマリンスポーツは初体験でしたがとても楽しかったです。

そして、グアムの学生とグアムの球場で交流会をしました。とても暑かつたけれどダンスなどを遊びました。そして夜はふじ丸のVIPパーティーにグアムの人達を招待しました。

一緒に写真をとったり名刺を交換したりしました。

最後の日の前の夜はサヨナラパーティーがありました。そして私たちを一週間世話してくれ

私はこの「少年の船」に参加してよかったです。そしてこの体験をこれから的生活に生かしていきたいと思います。

たリーダーが歌を私たちに贈つてくれました。そして班長の人達が一言ずつあいさつをしてくれました。その後、この「少年の船」に参加した人たちと握手しました。四五〇名近くいるのでこの一週間顔をあわせたことがない人もたくさんいました。全員と握手をしてこの船にこんなに人がのつていたんだなと改めて思いました。



『いのち』のシリーズ

教科書無償闘争（義務教育はこれを無償とする（日本国憲法第二十六条规定））

芸北町教育委員会

No. 15



義務教育無償の闘いに、子どもたちもたちあがった。

今四十代後半の人は、小学生・中学生のころ、学校で使う教科書は買っておられたと思います。あるいは兄さんや姉さんの使い古した教科書、近所の人から譲り受けた教科書を使わっていたかもしれません。

しかし、「ご存じのように、現在、義務教育で使われている教科書は全て無償です。

この教科書無償制度は、高知市長浜地区には、土佐湾にのぞむ半農半漁の被差別部落です。長浜の部落民は、地元農民からも地元漁民からも厳しい差別を受け、仕事らしい仕事につくことができず、母親たちの多くは失業対策事業で働き、その日暮らしの日々をおくつていました。

ここ母親たちは、学校の新学期を辛い思いで迎えなければなりませんでした。新年度になると、子どもたちに教科書を買ってやらなければなりません。その当時、教科書代というのはかなりの出費でした。そのため教科書がなく、学校に行つても皆と同じように勉強することができず、学校を休む子どもが続出ししました。またそのことが原因となり、低学力を生み、そしてまた新たな差別を生むといふ悪循環を繰り返していました。

そのころ母親たちは、学校の教職員たちと、学習会を持つていました。そして「日本国憲法」に、「義務教育は無償」と書かれてあることを知るのです。

この母親たちは、権利意識に目覚めるのです。

母親たちは、学校の教職員や地域の民主団体にも呼びかけ、「長浜・教科書をタダにする会」を結成し、署名活動や集会、教育委員会との交渉など粘り強く闘い続けました。

しかし、こうした運動に対しでは反発も強くありました。

この母親たちは、甲斐性がない自分で買つてやるのが親となればなりませんでした。江戸時代の農民は「生かさぬうのものだ」とか「物取り主義だ」等の批判が浴びせかけられました。

しかし、権利意識に目覚めた部落の母親たちは、決して闘いの手を休めませんでした。

「これまで、自分たちに甲斐性がないから子どもに不憫な思いをさせてきたのだとばかり考えて自分を責めてきた。しかし、そうではなかつた。国が、憲法で教育は無償と定めているのに、その通りのことをしてい

ないから、自分たちや子どもたちが差別を受けてきたのだ。奪われた権利を取り戻すのだ」

この運動は、国会でもさすがに無視できなくなり、一九六三年（昭和三十八年）、ついに「教科書無償化法」が成立したのです。そして、一九六五年から一九六九年にかけて、全国の中小学校の教科書の無償化が実現しました。そこで、「義務教育はこれを無償とする」という法律の定めることにより、その保護する子女に普通教育を受けさせる義務を負う。義務教育はこれを無償とする。

こうして母親たちは権利意識に目覚めるのです。

母親たちは、学校の教職員や地域の民主団体にも呼びかけ、「長浜・教科書をタダにする会」を結成し、署名活動や集会、教育委員会との交渉など粘り強く闘い続けました。

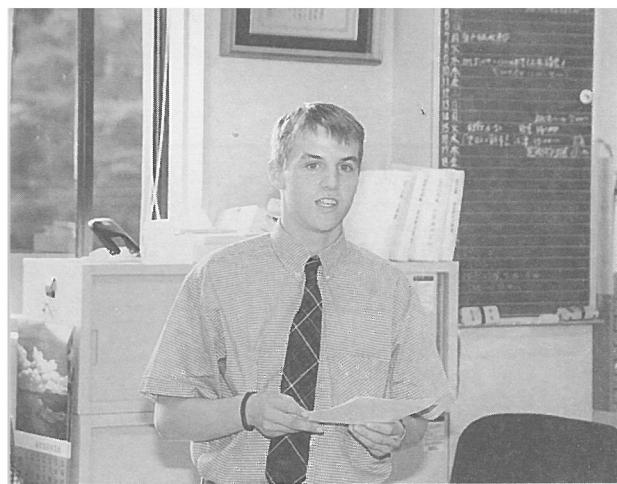
しかし、こうした運動に対しでは反発も強くありました。

この母親たちは、学校の新学期を辛い思いで迎えなければなりませんでした。江戸時代の農民は「生かさぬうのものだ」とか「物取り主義だ」等の批判が浴びせかけられました。

しかし、権利意識に目覚めた部落の母親たちは、決して闘いの手を休めませんでした。

この基本的な構造は、現代でも変わっていません。現代の支配者は、日本の経済を握っている大企業や一部の政治家や官僚などですが、自分たちの利益を得るために、民衆の権利を奪うのです。

「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。



はじめて イアンです

新しいAET（英語指導助手）として、7月31日イギリス（スコットランド）から、イアン・ドナルド・マッケンズィーさんがやつて来られました。

中学校や町民の皆さんと国際交流の手助けをしていきます。どうぞ気軽に声をかけて下さい。

I arrived in Geihoku three days ago and I am enjoying myself a lot. I like the mountains because they are like the mountains in Scotland. Everything is very green and the sun is shining all the time. This is very different from my own country where it rains often and the sky is cloudy. This is 1/10 the size on my city, Aberdeen, but I am glad about this because I can take the time to get to know many people and make friends.

My country is much colder than Geihoku and I am often saying "atsui, atsu". My country is similar to Japan though, as both countries like to drink whiskey! Scotland is very far away but the people of Geihoku have made me feel very welcome. This town is very friendly and open.

Whilst in Geihoku I would like to make many friends and learn about Japan and Geihoku. I also hope to teach the people of Geihoku about Scotland and the customs of my country so perhaps we can both learn from each other.

I have been asked to do many things and I look forward to going them with the people on this town. I would like to help with sports in the Junior High School and learn from people in this town, for example I would like to stay calligraphy.

Most important, I hope I can help both young and old to speak English with confidence. As I learn Japanese, I hope the people on Geihoku will learn the Queen's English as well as the American English so many can already speak.

Finally, I would like to thank everyone for their wonderful welcome and support and I am looking forward to an exciting year in Geihoku.

Ian D. Mackenzie

私は3日前に芸北町にやつてきました。そして私自身とても楽しんでいます。私は（芸北町の）山が好きです。なぜなら、スコットランドの山とよく似ているからです。とても緑豊かで太陽はいつも輝いています。私の国ではよく雨がふり、空は曇っていて、芸北町とは違います。

芸北町は私の故郷の町アバディーンの1/10の大きさですが、友達をたくさん作ったりたくさんの人と知り合ったりするのにはちょうどいい大きさだと思うので嬉しいです。

私の国は芸北町よりも寒いので私はいつも“暑い、暑い”と言っています。

私の国は日本と似ています。それはお酒をよく飲むことです。スコットランドはとても遠い国ですが、芸北町の皆さんには非常に歓迎してもらいました。この町はとても親しみやすく開放的です。

芸北町にいる多くの友達を作り、日本や芸北町のことを学びたいと思います。私は芸北町の皆さんにスコットランドのことや習慣についてたくさん知つてもらいたいと思います。

たぶん、私たちはお互いによく知り合うことができると思います。

私は多くの仕事をするように頼まれています。そしてこの町の皆さんと一緒に仕事をすることを楽しみにしています。中学校ではスポーツをしたり、この町の皆さんから色々なことを習いたいです。例えば、習字です。

一番大切なことは、若い人からお年寄りまで気軽に英語を話せるようになります。私もしっかり日本語を勉強します。芸北町の人々がアメリカ英語をよく話すように、イギリス英語を話してほしいです。

最後に、みなさんにとって歓迎をうけたことに感謝し、芸北町ですばらしい一年が過ごせるように希望します。

今年、芸北に新しい風がふきます！



1997.10.25(土)~26(日) ホリスティックセンター・文化ホール一帯

10月25日(土)

- ホリスティックセンター●
- 健康・福祉まつり
- 町民綱引き大会
- グラウンド・ゴルフ大会
- 文化ホール●
- 神楽研究発表大会

10月26日(日)

- 文化ホール●
- 塩沢とき講演会
- 芸能発表大会
- なかよし文庫
- バスツアー●
- 町内自然めぐり

*その他、バザー・作品展など盛りだくさん。イベント参加者募集中！8月31日まで文化ホールへ申し込んで下さい。

議会報告

芸北町議会第二回
臨時会が、七月十五
日に招集され、会期
を一日として審議が
行われました。
今回提出されたのは、工事請
負契約の締結一件で、審議の結
果原案どおり可決されました。

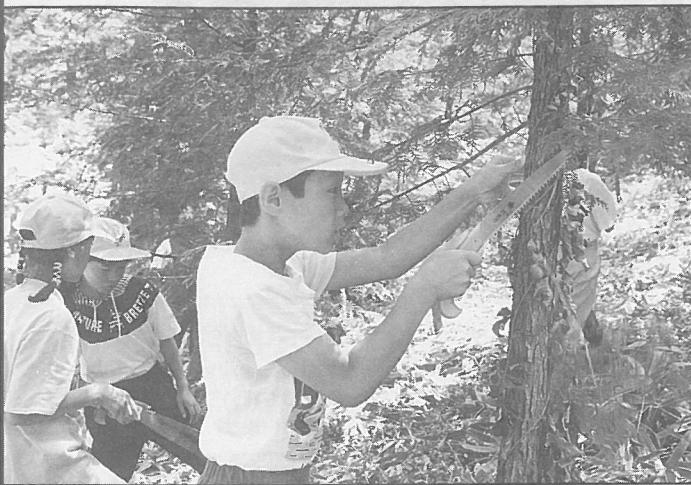
工 期
平成九年七月十五日～
平成九年八月三十日
請負者
栃敷建設株式会社
請負額
一億九百七十二万五千円

第2回臨時会

芸北町議会第二回
臨時会が、七月十五
日に招集され、会期
を一日として審議が
行われました。
今回提出されたのは、工事請
負契約の締結一件で、審議の結
果原案どおり可決されました。

工 期
平成九年七月十五日～
平成九年八月三十日
請負者
栃敷建設株式会社
請負額
一億九百七十二万五千円

夏休み 枝打ち体験



八月一日、子供たちが植物や木材にふれる中で自然を愛する豊かな心を育てようと、町と太田川流域森林整備センターの共催で林業体験交流会が行われ、町内の小学校から六十人が参加しました。

午前中はみどりの広場の周りで、ヒノキの枝打ちに挑戦。ノコギリを手に歓声を上げていきました。その後、自然観察をしながらクイズを解いて歩くネイチャーラリーや木工教室があり、夏休みの一日を楽しく過ごしました。

いっしょくんめいやったよ



七月二十日、町少年スポーツ大会が運動公園で行われ、町内七つのスポーツ少年団が参加して熱戦が繰り広げられました。グラウンド・ゴルフの部には十三チーム、五十四人が出場し、緑のコースで元気良くプレーしました。

また、ソフトボールの部には八チーム、百八人が炎天下のグラウンドで一生懸命がんばり、芸北、八幡、雄鹿原の三チームが、八月十一日に行われた山県西部少年ソフトボール大会に出場しました。

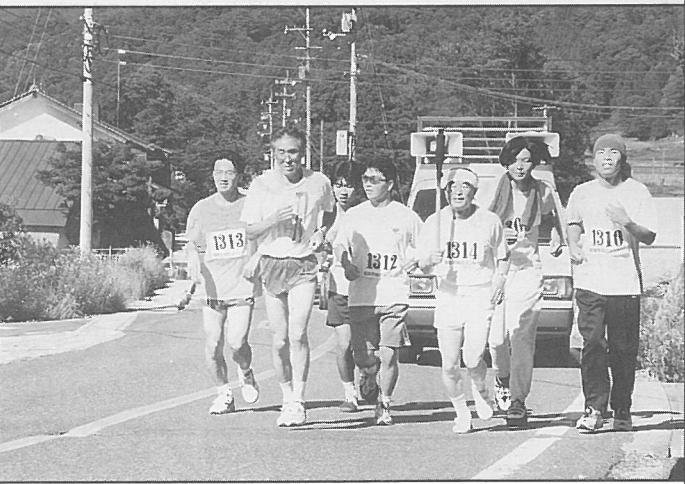
作ろう飾ろう やまがたの花



これは、山県地域花き振興協議会の主催で行われたもので、近年ますます有望な作物として期待が寄せられている花きの生産拡大を、地域をあげて取り組んで農業振興を図ることを目的としています。

会場には、精根込められて栽培された美しい花が一杯でした。

平和の願いをこめてリレー



八月一日、芸北町民文化ホールで、花口マンひろしま山県地区推進大会が開かれ、郡内から花き生産者をはじめ多くの人々が集まり、品評会や講演会などがありました。

芸北町内でも中学生など十八人のランナーによって、溝口の豊平町境から橋山の戸河内町境まで走り継がれていきました。

核兵器廃絶を訴え、平和を願つて「ヒロシマの心を語り継ごう」と十六回目を迎えたこのリレーは、県内全市町村、約一万五千キロを走り継ぎます。

六月十九日に広島平和公園を出発した「反核平和の火リレー」が、七月十八日と二十二日に町内でリレーされました。

六月十九日に広島平和公園を



芸北町民文化ホール TEL 5-10070

聖湖一周マラソン大会
「君原健二」記念講演会

ミュージックスクール

演奏会 芸北の夜に響く

芸北町の夏の風物詩であるサ

マーミュージックスクールが町

内各地の集会所や各宿泊施設で

行われています。文化ホールでも

八月一日（金）にビアムジカの

サマーミュージックスクールの

先生方による演奏会が、ありま

した。

第十四回聖湖一周マラソン大
会が九月七日（日）に八幡高原
一九一スキーサー場を拠点に開催さ
れます。そして前日の九月六日
(土) 午後七時から芸北町民文
化ホールで招待選手の君原健二
氏の記念講演会が開催されます。

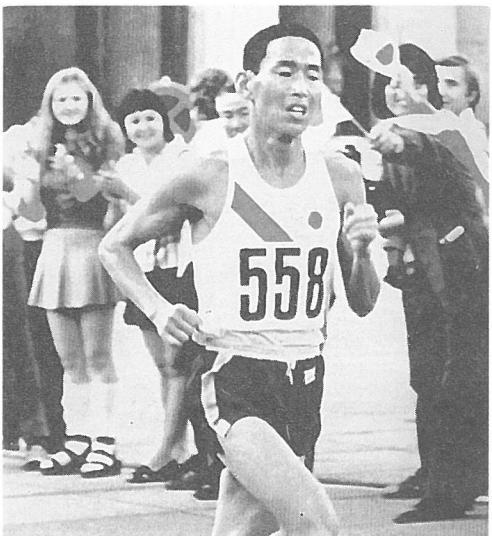
君原健二氏は一九四一（昭和一六）年北九州市生まれ、

現在九州女子短期大学教授と
してご活躍中です。君原さん

は皆さんもご存じのとおり一
九六八年のメキシコオリンピッ
ク大会で銀メダルに輝かれまし
た。そして驚くこ

とに君原健二氏は
四八回のフルマラ
ソンに出場され一
回の途中棄権もな
く完走されていま
す。

講演会入場料は
無料となつておりますので、ぜひ文
化ホールにお出か
げください。



ました。また個性豊かな指揮者
のタクトにより、目の前で演奏
される吹奏楽を聴いていると、
忙しい日々の疲れがとれるよう
でした。聴きに来て本当に良か
ったと思いました。

来て本当に良かったと思いました。
芸北町の夏の涼しい気候を利
用して様々な合宿が行われてい
ますが、これからも大自然の中
で伸び伸びと練習していただき
たいと思います。

化けが出た時「キヤツ」とびつ
に皆さんドッと笑つたり、お
しゃべりしたり、夏休みの楽しい一夜
になつたのではないでしようか。
なかよし文庫では来年度もこ
のような企画を考えていますの
で楽しみにしていただければと
思います。

町民のみなさんの多くのご来
場をいただきありがとうございます
ました。

思ひます。

さんが来られました。

今回の演目は夏休みにふさわ
しくお化けの出てくる物語「ま
るものとなり」でした。劇団「風

新着図書を紹介します。

川元祥一

もうひとつの現代

堂々日本史

NHK

家庭医学大百科

小学館

いきもの図鑑

さくらももこ

イーハトブの幽靈

内田康夫

わたしの童話

住井すゑ

お兄ちゃん

失樂園 上・下

渡辺淳一

五木寛之

久世光彦

灰谷健次郎

宮沢賢治

マイケル

ロスト・ワールド

河西鉄道の夜

老いの語らい

小説 賢治売り

江戸打入り

武田鉄也

プラハの春

半村 良

日本一短い「愛」の手紙

春江一也

福井県丸岡町

この他にも多数あります。

風の子演劇鑑賞会
開催しました

川柳

柳

指導 東田 宏

- 孫たちの靴それぞの夢を履く
- 八十年えだツケが膝に来る
- 減反で祖先の足跡しのぶ今日
- 是ればあちゃん色香もあつた古写真
- 七色に咲かせてみたい空田園

静津香
美之

千代美

美代喜

ひばり

川柳句集「柳」より

図書館だより



健康と福祉の窓

今年度の健診が終了

昨年よりもほとんどの健診で受診者が増加しました。

自分の健康について気をつけようと思われる方が増えています。

	昨年(人)	今年(人)
基本検診	773	857
胃癌検診	394	510
肺癌検診	334	498
子宮癌検診	215	273
乳癌検診	185	249
大腸癌検診	761	745

精密検査が必要な方は精密検査を受けて、はじめて健診を受けた意味があります。放っておいたのでは何のために健診を受けたのか分からなくなりますね。早めに受診しましょう。



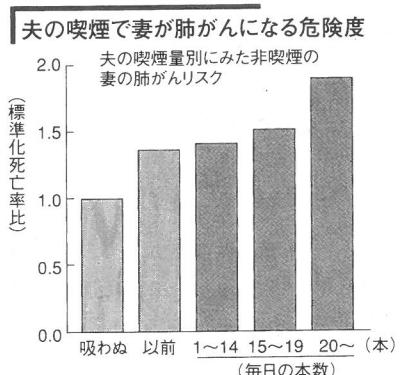
健診はあと

2月～3月にかけて人間ドック健診があります。希望される方は早めにお申し込みください。(定員60人)

申し込み先：各地区公衆衛生推進委員さんか
ホリスティックセンター

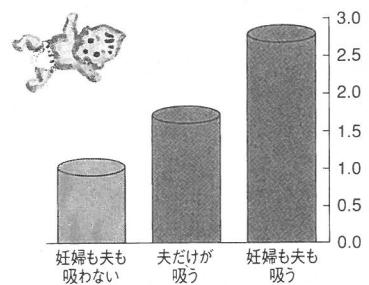
タバコと健康

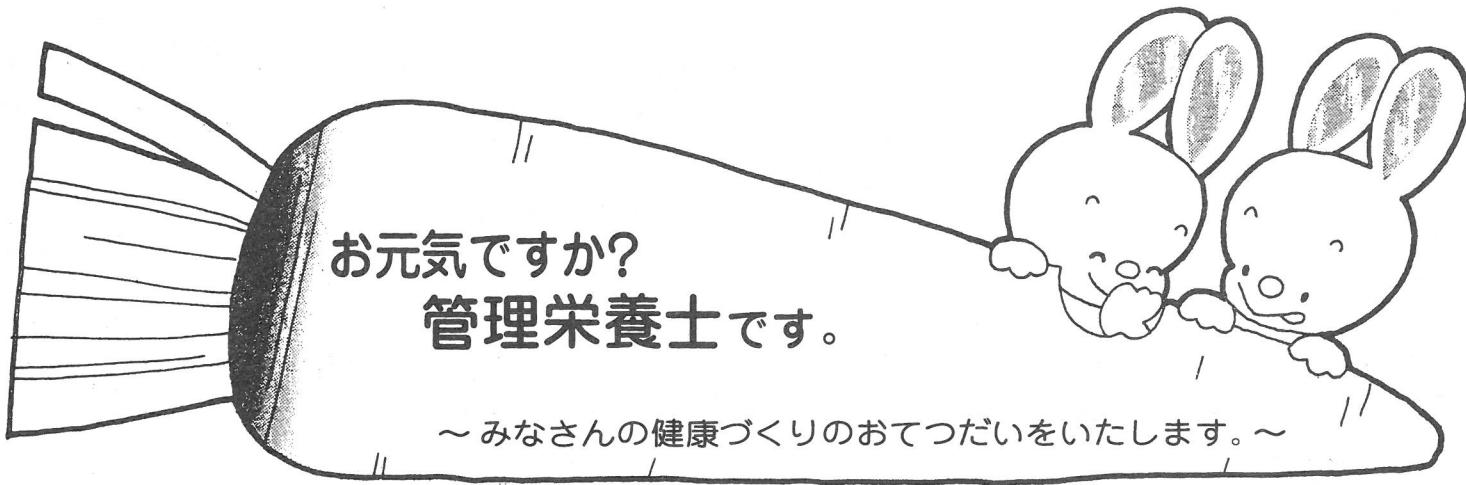
知らぬ間に病気をつくるタバコ



赤ちゃんの発育にも悪影響

妊娠と夫の喫煙と低出生体重児の頻度



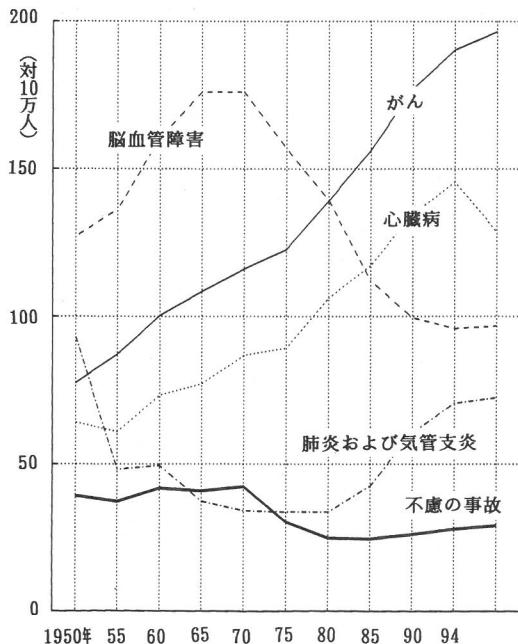


9月は『健康増進普及月間』です。

今年の統一標語は「元・気・生・活」!!

ご存知ですか?厚生省の方針により、成人病は生活習慣病に改称しています。成人病は1956年頃から使われ始めた行政用語で、厚生省は「40歳前後から死亡率が高くなり、全死因の中で高位を占め、働き盛りに多い疾患」と定義していました。ここ数年は3大成人病(がん・心臓病・脳血管障害)だけで死因の6割を占めており、これらの病気は生活習慣と密接な関係がわかつてきています。生活習慣改善の観点から、栄養・運動・休養・喫煙・飲酒の五要素と発病は大変関連があると考えられています。若い世代には、「成人病は先の話」と思われるがちでしたが、若い世代どろく子ども達までも発病することもめずらしくなくなりました。まさに「生活習慣病」なのです。ふだんの暮らしの中で少し気をつけ、いつまでも健康でありたいですね。

主要死因別にみた死亡率(「国民衛生の動向」から)



生活習慣病の予防のための食生活

- いろいろ食べて成人病予防
—主食、主菜、副菜をそろえ、目標は一日30食品
—いろいろ食べ過ぎないように
- 日常生活は食事と運動のバランスで
—食事はいつも腹八分目
—運動十分で食事を楽しもう
- 減塩で高血圧と胃がん予防
—塩からい食品を避け、
食塩摂取は一日10グラム以下
—調理の工夫で、無理なく減塩
- 脂肪を減らして心臓病予防
—脂肪とコレステロール摂取を控えめに
—動物性脂肪、植物油、魚油をバランス良く
- 生野菜、緑黄色野菜でがん予防
—生野菜、緑黄色野菜を毎食の食卓に
- 食物繊維で便秘・大腸がんを予防
—野菜、海藻をたっぷりと
- カルシウムを十分とて丈夫な骨づくり
—骨粗鬆症の予防は青壮年期から
—カルシウムに富む牛乳、小魚、海藻を
- 甘い物は程々に
—糖分を控えて肥満を予防
- 禁煙、節酒で健康長寿
—禁煙は益々あって一害なし
—百葉の長アルコールも飲み方次第



※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

今月は痴呆のおとしよりとの暮らしと介護についてです

〈痴呆症とは?〉

年をとるにつれて、人間のからだの機能はだんだん低下してきます。視力や聴力がおとろえたり、足腰が弱くなったり、反射神経がにぶくなったり、いわゆる老化が始まります。しかし、痴呆はそうした老化現象とは違った脳の病気です。なんらかの原因で脳に障害が起きて、脳の機能が極度に低下し、日常生活に支障をきたすようになります。

痴呆になる原因として2つの代表的な病気があげられます。ひとつは脳血管性痴呆、もうひとつはアルツハイマー型痴呆です。脳血管性痴呆は脳卒中が原因で痴呆の状態になりますが、脳卒中を治療したり予防したりすることで、痴呆の進行をくい止めることができます。一方、アルツハイマー型痴呆は脳が小さく萎縮してしまう病気ですが、その原因はまだわかっていない。そのため完璧な治療法もみつかっていないのが現状です。

〈痴呆症の判断のポイント〉

1. もの忘れの度合いがだんだんひどくなる。
2. つじつまの合わない話をするようになる。
3. 慣れた道や自分の家、自分の部屋を間違えてしまう。
4. 性格の変化、とくに喜怒哀楽と、うつ状態が目立ってくる。
5. 幻覚や妄想をいだいてさわぐようになる。

痴呆のリハビリ

おとしよりの変化に気がついたら、できるだけ早く専門医に相談し、適切な治療と対応のしかたの指導を受けましょう。自分勝手に判断するのは禁物です。

痴呆の原因は、そのおとしよりによっていろいろ考えられますが、もう治らない病気と頭から決めつけるのはよくありません。症状の内容によって、ある程度回復するものもありますし、たとえ治らなくても生活能力の悪化をふせぐことができます。おとしよりの残された能力を尊重し、いつもあたたかく見守るように対応することが大切です。家庭でのリハビリは、新しいことをするのではなく、おとしよりが好んでしていたこと、得意であったこと、例えば、草取り、針仕事、習字、ゲートボールなどを少しずつ毎日すればよいでしょう。

〈痴呆の予防のポイント〉

1. 寝たきり状態、孤立状態にしない。
2. 栄養バランスのとれた食生活と健康管理に気をつける。
3. 生活環境の急激な変化に気をつける。
4. 家族同士であたたかい人間関係をつくる。
5. おとしよりの生きがいづくりを支援する。

◎原因がはっきりしないアルツハイマー型痴呆以外の痴呆の予防はまったく不可能というものではありません。痴呆症の予防は、おとしよりを『孤立させない』のひと言につきます。予防のポイントであげた予防策は、家族やまわりの人にとっては手のかかることと受け取られがちですが、おとしよりにはたいへん重要なことです。

痴呆になってしまった場合も、できるだけ痴呆の進行をくいとめるようにしたいものです。



こくほたより

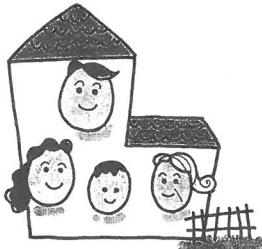
住民福祉課 国保係



国保の加入と届出

加入は世帯単位

国保へは世帯単位で加入し、加入の手続きは世帯主が行うことになっております。世帯主は自分の家族に異動のあったときは、14日以内に届けなければなりません。



運営は市町村

国保の運営にあたるもの（これを保険者といいます）は私たちの住んでいる市町村です。

そのほか、同業種の人が集まって作っている国保組合もこれにあたります。

(1人) 1人が被保険者

届出は14日
以内に

国保では、加入は世帯単位ですが、
家族1人1人がみな被保険者です。加入や脱退、または家族に異動の
1世帯に1枚の保険証が交付されま あった場合は、世帯主は必ず
す。同じ住居に住んで家計が一緒の14日以内に国保の係へ届出なけれ
人は同じ世帯となります。
ばなりません。

	こんなときは14日以内に届出を	届出に必要なもの
国保に加入するとき	他市町村から転入してきたとき	印かん、転出証明書
	職場の健康保険をやめたとき	印かん、職場の健康保険をやめた証明書
	子どもが生まれたとき	印かん、保険証、母子健康手帳
	生活保護をうけなくなったとき	印かん、保護廃止通知書
国保を脱退するとき	他市町村へ転出するとき	印かん、保険証
	職場の健康保険に加入したとき	印かん、国保の保険証、健保の保険証
	生活保護をうけるとき	印かん、保険証、保護開始通知書
	死亡したとき	印かん、保険証、死亡を証明するもの
そのほかのとき	市町村内で住所が変わったとき	印かん、保険証
	世帯がわかれたり、いっしょになったとき	
	世帯主がかわったとき	
	保険証の内容を訂正するとき	
	修学や出稼ぎなどのためもう1枚の保険証が必要なとき	印かん、保険証、在学証明書
	保険証を紛失したとき	印かん

平成9年度自衛官募集案内

募集種目		資 格	受付期間	試験期日
防衛大学 校学生	推 薦	高卒（見込み）～ 21歳未満の者 〔高等学校長の推薦 等、別途資格が必要〕	9月5日 ～9月10日	9月20日・21日
	一 般	高卒（見込み）～ 21歳未満の者	9月16日 ～10月14日	1次11月15日・ 16日 2次12月16日 ～19日
防衛医学大学校 学生		高卒（見込み）～ 21歳未満の者	9月16日 ～10月14日	1次11月1日・ 2日 2次12月3日 ～5日
看護学生		高卒（見込み）～ 22歳未満の者	9月16日 ～10月14日	1次10月30日 2次11月23日 ～26日

お問い合わせ先 五日市募集事務所 ☎082-923-2523

社会福祉資金寄付御礼

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

才乙	岡杖	峯房	殿
奥中原	岡崎	文司	殿
小原	西田	博稔	殿
高野	大隅	定	殿
亀山	河野	玲子	殿
快気祝いにかえて	大隅	定	殿
大朝町	能美	直哉	殿
香典返しにかえて			

●九月四日(木)

芸北町社会福祉協議会

場所・仙水園

●九月二十五日(木)

場所・仙水園

▼今月の心配ごと相談

——皆さんのご利用をお待ちしています。

ヘルシーウッキング

今月の献立は、主食が麦ごはん、主菜がゆで豚と野菜のピリ辛だれ、副菜がピーマンのいためもの・長いものの梅肉あえ、デザートはミルク白玉です。肉料理は、一般にいためる、揚げるなど油脂を使って調理することが多いので、エネルギーが高くなりがちです。ゆでる調理法だと油を使わないばかりか、肉の油まで落とすことができます。まったく油を使わないと物たりない場合は、つけて食べるたれにごま油を少したしてコクと風味を加えます。たれは味付けポン酢にかえてもよいでしょう。ピーマンのいためものは、ピーマンをいんげんにかえてもおいしいです。味付けは塩こんぶだけでなかなかいい味ができます。長いものは生でもいただけます。湯を通すときは、サッと湯通しくらいにしないと白色から透明になったり、シャキシャキとした歯ざわりがなくなります。では今月の献立、どうぞお試しください。



献立名	材料名	1人分分量	4人分分量	作り方
麦ごはん	米 V.B1強化麦	55g 15g	220g 60g	麦を1~2割混ぜ、少し水増ししてふつうに炊く。
ゆで豚と野菜のピリ辛だれ	(豚肉もも (しゃぶしゃぶ用) 塩・こしょう なす さやいんげん ブチトマト しょうゆ たれ (酢 (さとう (ごま油 (豆板じゃん)	80g 少々 50g 30g 3個 大きじ1/2 4g 1g 1g 少々	320g 適 200g 120g 12個 大きじ2 大きじ1 小さじ1 少々	①豚肉は適当な大きさに切って、塩、こしょうをふっておく。沸騰した湯でサクッと冷水にどって、ざるにあげて水けをきる。 ②なすは縦半分に切り、水にさらす。沸騰湯に塩を少し加え、いんげんなどを順にゆでて水にとる。 いんげんは斜め半分に切り、なすは水けをしづばってさらに縦半分に切る。トマトはへたをとり除く。 ③皿にゆで豚と野菜を盛り、別器に混ぜ合わせたれを入れ、添える。
ピーマンのいためもの	ピーマン 塩こんぶ サラダ油	2個 4g 2g	8個 16g 小さじ2	①ピーマンは細切りにする。 ②フライパンにサラダ油を熱し、①のピーマンを炒める。しなりりとしたら、こんぶをパラパラとぶりかけ、混ぜ合わせる。
長いもの 梅肉あえ	長いも 梅干し 花かつお しょうゆ みりん	50 大1/4個 少々 シ シ	200g 大1個 適 小さじ1 シ	①長いもはたんざく切りにし、沸騰した湯にサッパリと通す。 ②梅干しは種をとり、みじん切りにする。他の調味料とあわせて①の長いもと花かつおとあえる。
ミルク白玉	白玉粉 牛乳 さとう みかん缶づめ もも缶づめ 缶づめシリップ	20g 15cc 少々 20g 20g 適	80g 60g 適 80g 80g 適	①ボウルに白玉粉と牛乳を入れ、耳たぶくらいのやわらかさにこねる。(様子をみて牛乳の量を増やしたり、減らしたりする) ②直径1~1.5cmのだんごに丸め、中をくぱませて熱湯でゆでて、冷水にとどてます。 ③果物は食べやすい大きさに切り、だんごといっしょに器に盛って、シリップをかける。(シリップが少ないときは、さとうと水とレモン汁をあわせたものを代用する)

～8月の町税等の納付日～

- 国民健康保険税 第5期分
 - 国民年金保険税
 - 水道使用料

9月1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 (7月末日現在)

		前月比
総 数	3,311	(-6)
男	1,627	(-5)
女	1,684	(-1)
世帯数	1,056	(-1)

面 積 253.79km²

▽八月半ばを過ぎてしまい、子供たちの夏休みも残りわずかですね。たっぷり遊んだ後に待つているものといえば? わたくしは計画どおりにと、何度も夏休み最後の夜は泣きながことか。今でも締切りを目前にして原稿を書きながら、変わつていかない自分に来月こそは……

編集後記

浜田自動車道大朝ICを降りて、国道二六一号線を直進すること約三百m「大朝町文化センター」に到着します。



- 開館時間／10:00～18:00
- 休館日／月曜日と国民の祝日(祝日が月曜日の時は、その翌日)

万三千冊、ビデオ、CD、新聞、雑誌等も備えています。

郷土資料館は、はるか二万年の時から現代までの時を、人々の生きざまを通して紹介してあ



〈大朝町〉

ります。中でも中世「安芸吉川氏」の足跡を、年代を追って展示していますので、ぜひご覧ください。

多目的ホールは、音響効果に優れており、講演会、映画上映、ミニコンサートと、年間を通して数々のイベントが行われています。

皆さんぜひご来館ください。

ぐるつとやまがた
毛利元就の妻・おかた(美伊)
を育んだ安芸吉川氏を訪ね
てみせしや

この施設は、図書館と郷土資料館、多目的ホールが一緒になった施設で、平成三年十一月にオープン。

ります。中でも中世「安芸吉川氏」の足跡を、年代を追って展示していますので、ぜひご覧ください。