



広報

# げいほく



## 青年スキー交流会

農業青年経営者クラブと芸青連主催のスキー交流会が、3月6・7日に行われました。毎年、広島市近郊から女性を招いて1泊2日のスキー交流会を開催しています。

今が、いちばんあつい季節です。

1997

3

No.357





4月1日から「容器包装リサイクル法」がスタート!

輪

みんなでつなげよう リサイクルの

「容器包装リサイクル法」\*が4月1日からスタートします。これは、一般廃棄物の約6割を占めている容器や包装材（容器包装）を、市町村、事業者、そして消費者の3者が、それぞれ責任を分担し合い再利用していこうというシステムづくりを目指すものです。年々増え続けるごみ——。このごみを減らすには、消費者である皆さんの力が必要です。市町村の行う分別収集に協力する、 unnecessary 容器包装を避ける、リサイクルされた商品を選ぶ……。今日からさっそくつなげてみませんか、リサイクルの輪!



わたしたちがふだん、当たり前のように捨てているごみ。一人が出すごみの量はちっぽけでも、これを日本中合わせたらいったいどれくらいになるでしょう。平成五年度中に、家庭やオフィスから出された一般廃棄物（ごみ）の排出量は約五〇三〇万トン。あの大きな東京ドームの約百三十五杯分にもなりません。しかも、総排出量は年々増え続けています（図参照）。

あと八年でごみの処分場はいっぱい

排出されたごみは、焼却や埋め立てなどさまざまな方法で処分されます。これまでは、ほとんどが焼却後、埋め立て処分されてきました。ところが、処分場の確保は年々、難しくなってきました。最終処分場がごみを受け入れることができる残りの年数は、全国平均で八年あまりに迫っています（図参照）。あとたったの八年。もし、このままごみが増え続けると、二

十一世紀の初めには、ごみを捨てようにもどこにも捨てられないような社会がやってきてしまうのです。

ごみの六割を占める容器包装

いたる所ごみだらけ。そんなまちをつくらないためにも、わたしたちは毎日出すごみの量を減らさなければなりません。また、限りある資源を守るためにも、発生したごみを再び資源として生まれ変わらせること——リサイクル——が必要です。

わたしたちが出すごみにはほとんどなものがあるか……飲料の容器、食料品や商品の包み紙、よく見ると、毎日ほとんど同じようなものばかりです。実はこの容器や包装材（容器包装）が、一般廃棄物の約六割を占めているのです。一般廃棄物のリサイクル率はたったの八%（平成五年）。これらがきちんとリサイクルされれば、ごみの排出量は必ず減るはずですよ。

リサイクル社会を支える消費者の大切な役割

ごみの減量化を進めるため、いかにしてその多くを占める容

器包装をリサイクルしていくか、また、社会のなかにそのシステムをどうやってつくっていくか。これを定めたのが、四月一日から本格施行される「容器包装リサイクル法」です。

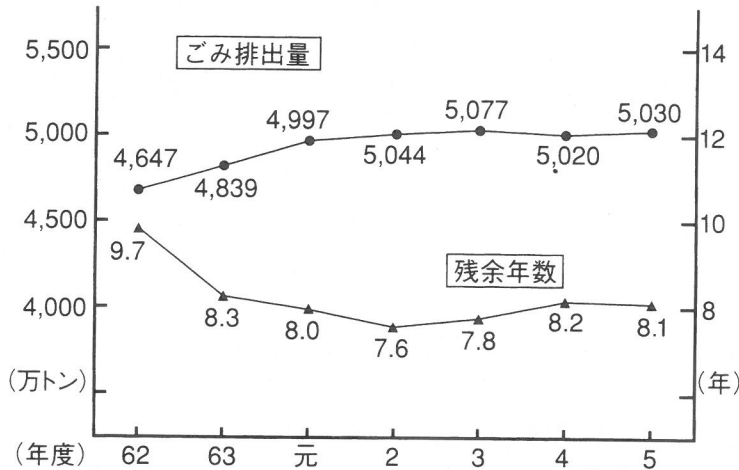
容器包装リサイクル法は、家庭などから出される容器包装について、リサイクルの過程でかわってくる「消費者」「市町村」「事業者」三者の果たすべき役割を明確にしています。市町村には「容器包装のリサイクルを前提とした分別収集を行う」責任が、また事業者には「容器包装廃棄物を再び商品の原料や素材に生まれ変わらせる（再商品化）」責任があります。そして、消費者には「市町村の行う分別収集に協力する」ことはもちろん、ごみになるようなものを購入したり家庭に持ち込んだりしない、リサイクル品を積極的に使用するなど、いわばふだんの生活様式を見直していくといったことも求められているのです。

※容器包装リサイクル法……正式には「容器包装に係る分別収集及び再商品化の促進等に関する法律」といいます。



## リサイクルの主役はあなたです!

ごみ排出量の推移と最終処分場の残余年数



### リサイクル社会を支えるための消費者の役割

- 市町村が行う分別収集に協力する…リサイクル社会をつくるための、いわばスタートラインです。
- 容器包装廃棄物の排出を抑える…繰り返し使える「リターナブルびん」などを使用する。また、買物時には買物袋を持参したり、過剰包装されていないものを選んだりする（バラ売りなど）。
- 生活のなかに「リサイクル」を取り入れる…再生紙や再生プラスチック製品などのリサイクル品を積極的に使用することで、その需要が高まり、しっかりとしたりサイクルの輪を築くことができます。また、ごみとして出す前に、自分でリサイクルできないかどうか考えることも必要です。
- リサイクルシステムを支えるための費用をみんなで負担し合う…ごみの減量化による環境保全や資源の有効利用による経済の持続的発展などは、国民すべてが受けるメリットです。容器包装のリサイクルに必要な費用が商品価格に適正に反映されるようなシステムの構築も重要です。

## 「ビン」や「缶」の出し方は守りましょう

### ビン

- キャップを取り外して下さい。
- 中身をきれいに洗浄して出して下さい。
- なるべく割らないで下さい。

### 缶

- 中身をきれいにし出して下さい。
- なるべくつぶさないで下さい。
- 缶以外の金物（鉄くず・なべ・針金など）は缶と別々に分けて出して下さい。

### スプレー缶

- 完全にガスを使い切して下さい。
- キャップおよび噴射のための押しボタンを取り除いて下さい。  
(取り外しが容易なものに限る)
- ガス抜きをして下さい。  
注 使い切ったうえで火の気のない風通しのよいところで穴を開ける。

芸北町でも分別収集を行っています。  
ビンや缶を資源化するためにぜひ守ってください。

収集の日程は  
今までどおりです

# 家庭・学校・地域の三者で

## 子どもを育てよう！

### 「家庭と学校を結ぶ教育の集い」

#### 今年度で十一回

この「教育の集い」を始めた当時は、町内の各学校において児童生徒の問題行動が続出し、学校現場が大変に混乱した時期でした。

教職員と保護者は、この荒れた現状を何とかして打開し、子どもの正常化を急務の課題として取り組んだのがこの集いの始まりでした。

第一回の集いでは、PTA代表から「家庭の教育力の低下がこのような事態を招いた」と、教職員代表からは「私たち教職員は、誇りと自覚を持って温かい中に厳しさを持って子どもたちに当たりたい」ということが提案されました。

参加者は危機感を持って、子どもたちの現状を見すえ、保護者と教職員が真剣に話し合いを始めました。

な成長」を願って取り組んだ結果、子どもたちは、次第に正常な本来の姿に戻ってきました。

ところが、近年になって全国的に「いじめ・不登校」という問題が学校現場で起こってきた。

本町もご多分に漏れず学校現場において、「不登校やいじめ」など教育上の課題が発生してきました。

学校においても現場を厳しく受けとめながら、児童会や生徒会・学級会で懸命な取り組みが行われていますが、家庭や地域においても、本気で取り組みなくてはならない課題が山積しています。

こういった中で、今年度第十回の「家庭と学校を結ぶ教育の集い」が、平成八年八月十八日(日)に町民文化ホールで開かれました。

このような取り組みを続けていることや、学校現場における子どもたちの状況を町民の皆さま

### 芸北町教育委員会

に正しく知って頂き、理解と協力を得るために、当日の集いの概要を紹介いたします。

#### 子どもたちの声

まず、各小中高の子ども代表から意見発表が行われました。

##### 【小学校の発表】

(一) 児童会で「いじめ」とは何かを話し合った。

▽人のいやがることをする。

▽友だちの物をかくす。

▽一人ぼっちにする。遊びの中

に入れないことなどが出た。

(二) いじめをなくするために取り組んだこと。

▽いやなことがあったら、学級

暮会や全校集会に出して話し

合う。

(三) 家の人や地域の人をお願い

したいこと。

▽人にはそれぞれ苦手なことや

得意なことがあることを理解

し、それぞれの人の違いを認

めて欲しい。

▽子どもには、それぞれの良さがあるのに「子どものくせに」

とか、「女の子だから」とか  
いわれるのは困る。

▽学校で友だちのけんかを見て  
何も注意ができなかったが、  
家に帰って話したら、「そんな

時には注意せにやいけんの  
よ」といわれて勇気がでた。

#### (四) その他の学習で

▽平和学習を通して戦争や原爆  
の恐しさを知った。

▽郷土資料館へ行って、「たたら」  
のことを学習し昔の人々の

暮らしを考えた。

【中学校の発表】

▽自分がよければ、人はどうでも  
よいと思っていた。

▽自分のことを反省せずに、人  
を責めてばかりだった。

▽私たちは、みんな人の悪い部  
分だけが目につき易い。

▽誰も人より優位に立ちたい思  
いがある。

▽テストでいい点をとったり、  
大きな家に住んでいるなどと、  
人を見おろすようになるがこ

れは間違っている。

▽人にはそれぞれ個性がある。

いい所を見つけよう。

▽これからは、先生を責めたり  
人のせいになしないで、自分で  
考え行動する。

○学校に来れない人に手紙を書  
いたり、電話をかけたたり、家  
を訪ねたりする。

#### 【高等学校の発表】

▽秋の文化祭にみんなで取り組  
み、夜遅くまで準備をするこ  
とにより仲間意識や、学校愛  
の気もちが高まってきた。

▽中国研修旅行はすばらしかつ  
た。町からの助成に感謝した  
い。交流会でいきなり英語で  
話しかけられてびっくりした。

▽言葉は違っていても、スポー  
ツは一緒だった。

▽オープンスクールでは、高齢  
者を招いて話しかけたり、手  
紙を書いたりした。デイサー  
ビスにも参加した。

▽芸北分校の存在意義を町民の  
人々に訴えた。

#### 三者で話し合い

次に家庭・学校・地域の三者  
が、子どもたちの意見発表につ  
いて話し合いを持ちましたので  
要点を紹介します。

子どもたちの意見発表が昨年より  
前進してきた。自分たちの思い  
を自分の言葉で発表していた。

人を大切にすることを多かつ  
たが、町をあげて人権学習が  
すすめられてきているためだろ  
うか。

核家族、子ども中心など家庭  
生活の変化により、大人の考え  
方が曖昧になってきている。  
(次頁へ続く)



(前頁より続く)

子どもを王様にしてきたように思う。また、その子どもへの対応が下手なのではないか。

良いこと、悪いこと、躰ることはしっかりと教えていく必要がある。

重い障がいの子ともさんとの体験学習で、その子どもさんを指さして笑った子どもがいてびっくりした。平素学校では支え合

いながらやっているのに。先生がひどく注意され、納得させられていた。

最近、学校の子ともたちがよくあいさつするようになったが、しないのは大人にも責任がある。

自分から声をかけていくことが大切である。

今のいじめは、暴力的なものでなく、「無視」という陰湿的なことが多い。

中学生の場合、やられたからやるというのではなくて、いろんなことからの「もやもや」や「うっせき」からいじめが起きている。自分の思いが受け入れられていない。

このいじめや不登校を何とかしなくてはならないという思いからの発表だったと思う。

周囲の雰囲気は流されるが、方法によってはいじめはなくな

るとの訴えであったと思う。

中学校の発表を聞いて、小学校の時から課題をひきずっていると思つた。

意見発表の手直しはしていない。子どもがそれぞれの思いを素直に発表したもので、それをしっかりとめたい。

日頃の子ともたちのサインも見逃がさず、しっかりと受けとめたい。

芸北分校の生徒は、高校生としての自覚を持っていて、考え方がしっかりしている。

生徒数が減少していくが、特色ある学校にしようとして、力を入れていくことがわかる。

でも、分校がよくなったという話が多くあるのに、地元からの入学が少ないのは何故だろうか。

などの話し合いが行われました。

### 子どもたちは、今

午後は三次教育事務所「こころの相談室」の佐々木 彌先生から「子どもたちは、今」と題して次のような講演が行われました。

いじめは昔もあつたとよく聞

くが、中身と質が昔と違っている。今の子どもは、人と向き合う

よりも画面と向き合う生活ばかりしている。

だから、おもしろ、おかしければのってくるし、ゲーム感覚で平気でいじめをやる。また、テレビ番組の真似をそのままやる。

「シカト」(無視)が始まると仲間に入れてもらえなくなる。

先生が「仲間に入れてあげなさい」といえば、「あの子の肩ばかり持つ」といい、シカトが大きくなるばかりである。

いじめられるのは、その子どもの性格のせいだと思つてい

るが、いじめの対象になる子に非や責任はない。自分たちより弱ければ、いじめの対象になる。

転入生へのいじめを考えてみると、転入生はわれわれとは違うといつて、一人対集団でいじめを始める。

みんなもやつとるといふ考えで責任感がうすい。苦しみや痛みが全く分からず限度なしにいじめる。

次にいじめにどう対応するか考えてみたい。

「される」を責めない。あの子の性格があだからいじめられるんだという考え方を認めたら、いじめを正当化することになる。いじめられる子どもの心

を受けとめる。ここが出発点である。

「する」を許さない。「謝まれ」「自分の気持ちを紙に書いて出さない」など、指導を徹底する。

「傍観」させない。見て見ないふりをしないと、つぎには自分がターゲットになることを恐れる。だから、全体の問題として児童集会、生徒集会などで取り組む。何かあつたら、すぐ行動を起こす。

「子どもは、いじめられたりいじめたりして育つものよ」ということは、もう通用しない。

子どもと先生、親と学校の間不信感がある。お互いに責任を転嫁していたら解決にならない。親も学校も共に協力して取り組む必要がある。

今の子どもたちに見えなくなつていゝものは、兄弟姉妹の姿、親の姿、仲間の姿である。

テレビやファミコン、まんがに熱中するため、周囲の大切な「人」を忘れていゝ。

耐性が不足している。すぐ、人のせいにして、投げ出す。

おもしろいことしかしようとなしな。だから耐えることができない。基本的な生活習慣を身につけることを通して耐性を育て

よう。

家庭教育の重要性を再認識し、父親は厳しき、節度、価値感を、母親は優しき、温かさを持つて子どもに接しよう。このバランスが大切である。

地域においては、間接体験ばかりで過ごしてきている子どもたちに直接体験をさせる工夫を試みよう。

例えば子どもたちを保育所に連れて行き、幼児と遊ばせる。

地域の「とんど祭」や「美化運動」等に、親子一緒に参加させる。

このようにして、子どもを見つめ、子どもを理解し、共感を持つ地域の役割を果たすことが基本である。

\* \* \*

以上がこの日の「教育の集い」の概要です。

芸北町の子どもたちの実態がいくらかおわかり頂けたことと思ひます。

町民の皆さんの熱い思いをお寄せ下さつて、健やかな子どもが育つていきますようご協力をお願いします。

平成九年度の「教育の集い」は、日時が決まりました。お知らせします。

多くの皆さんの参加をお待ちしています。

# 民生委員・児童委員だより

民生委員・児童委員協議会では、「援助を必要としている人に対する確かな援助・指導を行い社会福祉の増進に努める」という任務のもと、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。  
この紙面で私たちの活動の一部を紹介させていただきます、皆さんからの意見や要望、相談をお聞きしたいと願っています。どうぞよろしく願います。

## 活動日誌

### 12月

- 2日 愛の呼びかけ運動 (町内全域)
- 4日 学校問題協議会 (役場)
- 5日 ふれあい給食配布ボランティア (一人暮らし家庭)
- 6日 心配ごと相談所への参加 (仙水園)
- 9日 12月定例会 (役場) 芸北タウン作業所への参加 (芸北タウン作業所)
- 10日 山県郡民生児童委員協議会理事會 (広島市)
- 11日 交通安全三角灯点灯式 (役場)
- 16日 愛の呼びかけ運動 (町内全域)
- 17日 議会高齢者後継者特別委員会と民協後継者特別部會の合同會議 (役場)
- 19日 ふれあい給食配付ボランティア (一人暮らし家庭)

- 20日 心配ごと相談所への参加 (仙水園)
- 21日 芸北町社会福祉協議会理事會・評議委員會 (仙水園)

### 2月

- 1日 愛の呼びかけ運動 (町内全域)
- 5日 2月定例会 (役場)
- 6日 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)
- 10日 芸北タウン作業所への参加 (芸北タウン作業所)
- 20日 ふれあい給食作り、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)
- 25日 山県郡民生児童委員部會研修會 (大朝町)

### 1月

- 8日 愛の呼びかけ運動 (町内全域)
- 9日 1月定例会 (文化ホール)
- 10日 心配ごと相談所への参加 (仙水園)
- 13日 芸北タウン作業所への参加 (芸北タウン作業所)
- 23日 ふれあい給食作り、給食配布ボランティア (一人暮らし家庭)

- 24日 心配ごと相談所への参加 (仙水園)



ぐるっとやまがた  
— 筒賀村 —

あなたもビームライフルに挑戦しませんか？

中国戸河内ICから車で十五分、湯来町方面に車を走らせる  
と「つつがライフル射撃場」に着きます。  
この射撃場で昨春秋には全国から七〇〇人近い選手・役員を迎えて国体が開かれたことはよくご存知でしょう。  
また、アジア大会やワールドカップのような国際大会も開かれるなど、今や射撃競技関係者にとってこの射撃場はメッカのような存在になっています。  
この射撃場の自慢は、その規模の大きさはもちろんですが、

電子標的装置といって選手の得点が瞬時に分かるハイテク装置を備えていることで、世界有数の射撃場といっても過言ではありません。  
一般の人でも、このライフル競技を資格なしでも楽しむことができます。それは、ビームライフル競技。実弾を使わない電子銃ですから危険はありません。週末の土・日曜日は、一日一、〇〇〇円で楽しむことができます。あなたもチャレンジしてみませんか。あなたの知らない才能に出会えるかも知れません。



# 知って得する健康と栄養の話

日本食が健康に良いということ  
は、今や世界的にも知られていま  
す。健康に良い最大の理由は、三  
大栄養素といわれるたんぱく質、  
脂質、炭水化物からとる

よって大きな違いがあります。  
日本人の平均値は、脂質が二六  
%、炭水化物が五八%です。一方  
他の先進国では、脂質からのエネ

ルギーが、日本食は  
理想的なバランスになっ  
ているからです。では、  
なぜ日本食はそんなにバ  
ランス良く栄養素が配分  
されているのでしょうか。  
その秘密は、主食である  
ご飯にありそうです。

## 見直そう ご飯食 ～ ご飯は成人病予防に効果的～

ルギー摂取の割合が四〇  
%前後にもなり、これが  
成人病の主な原因とみら  
れています。例えば、大  
腸がんや乳がん、虚血性  
心疾患、糖尿病などの成  
人病は、脂質の摂取割合  
の高い国の人ほど発症率  
が高くなっています。で  
すから、脂質を抑えるこ  
とが、成人病予防の第一  
のポイントになります。  
そのカギを握るのがご飯  
というわけです。

### 脂質からのエネルギー を抑えるご飯食

わたしたち日本人は毎食、主食  
に何を食べるか考えます。そして  
大抵の人はご飯を選びます。お米

や小麦などの穀類は、炭水化物を  
もつとも多く含んでいます。毎食  
しっかりとご飯を食べることによ  
って、炭水化物からのエネルギー  
摂取を確保し、脂質からのエネ  
ルギーを抑える構造が、わたしたち  
の食生活にはできあがっています。  
ご飯食には、魚介類や大豆加工  
品など脂質の少ないたんぱく質食  
品が合います。欧米のように、た  
んぱく質をとるための食品が、脂  
質の多い畜産品（肉類、乳製品な  
ど）に偏らないことも、日本食の  
よいところです。最近では、魚の脂  
質が肉類の脂質とは違う優れた生  
理作用をもつことも分かっています  
おり、ご飯とそれを囲む副食の良  
さがますます見直されています。  
しかし、残念ながら最近の日本人  
特に若い人たちはご飯を敬遠し、  
欧米風の食生活に近くなっていま  
す。ぜひ、ご飯食の良さを見直し  
てほしいものです。

ところで、ご飯食の欠点はカル  
シウムと食物繊維が少ないこと。  
低脂肪牛乳を毎日少なくとも二〇  
〇ml飲むことと、ご飯を玄米食か、  
二、三割の麦飯にすれば、日本人  
の食生活はほぼ完璧になります。

2~3割の  
麦飯で食物繊維を

日本の食事  
ご飯食

低脂肪牛乳200mlで  
カルシウムを



## 「ふれあいサロン」をはじめました

今年の1月13日、月曜日から、毎週月曜日の午前9時から午後3時までふれあいサロンと称して、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スタートしました。

この目的は、

- ①一人暮らしや障害のあるおとしよりのより場にする。
- ②介護相談にのったり福祉用品の紹介をすることです。

担当区の民生委員さん、在宅介護支援センター、社会福祉協議会の職員も加わって、みんな楽しく時をすごしています。参加料は一日あたり百円です。



## 食糧事務所から米生産農家の 皆さんへお願い!

### 1 生産調整について

国は、現在、適正備蓄在庫水準である150トンを大きく上回る300トンに達する在庫を抱えています。

過剰な在庫は、米価を下落させることにもなります。

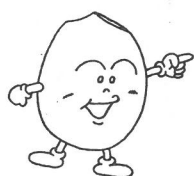
安定米価で安心して稲作を続けるためにも生産者一人ひとりが生産調整を達成しましょう。

### 2 お米を計画出荷米以外で

- ① 消費者
- ② 販売業者等に直接販売される場合

計画出荷米以外の売渡しに係る届出書を

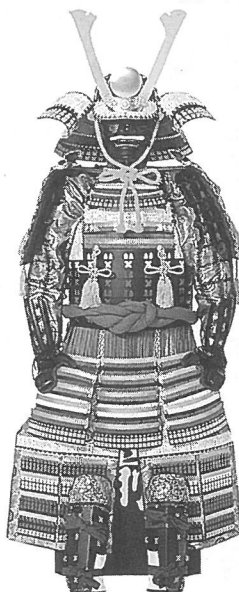
- ☆ 農林水産省広島食糧事務所広島北支所
  - ☆ 芸北町役場(産業課)
- に提出してください。



#### 届出書の常置場所及び提出先

- 芸北町役場(産業課) TEL 5-0111
  - 農林水産省広島食糧事務所広島北支所  
TEL(082)815-0711
- 〒732 広島市安佐北区可部2丁目6-15

## 宝くじ助成金で 鎧



平成八年度宝くじコミュニティ  
イ助成事業で乙九日炎の祭典の  
鎧兜九着が整備されました。  
乙九日炎の祭典実行委員会では、  
一六六五(寛文五)年に始まったと  
伝えられ、今に継承されている古  
式ゆたかな乙九日祭

り、また前夜祭として一四二一  
(応永二八)年に始まった栗栖  
・福屋の戦いが繰り広げられた  
古戦場をしのばす、城岩山のラ  
イトアップや松明行列のイベン  
トを平成五年から行っています。  
今回の等身大鎧兜は松明を手

にした武者姿を再現するため、助成金一五〇万円で整備されました。この事業は、宝くじの普及広報事業費を財源として、コミュニティ活動の健全な発展を目的として助成されています。



# ゆとりのある 老後のために 加入しましょう 農業者年金

—— 農業者年金基金 ——

## ◆このような方は必ず加入しましょう

経営移譲を受けた方	後継者加入の要件を備えているにもかかわらず農業者年金に加入していない後継者に経営移譲したときには加算なしの年金しか受けられませんが、譲渡前に後継者が農業者年金に加入しておけば有利な加算付き年金が支給されます。	<b>当然加入者</b> ・⑦自分名義の農地等50アール以上の経営主  <b>任意加入者</b> ・④30アール以上50アール未満の経営主 ・①農業生産法人の常時従事構成員 ・⑦、④、②の後継者 ・30アール以上のサラリーマン農業経営主の後継者
若い農業後継者		
加入期限切れの近い人	40歳以上の人も45歳までは特例的に加入できます。	

年金受給につながる20年以上の加入期間には、右の期間を含めることができます。

- ①サラリーマン期間のうち農業に従事していた5年以内の期間
- ②死亡した加入者（配偶者に限る）の保険料納付済期間のうち一定の期間
- ③農業生産法人構成員の期間
- ④農業協同組合、土地改良区等の農林漁業団体の常勤役員の期間
- ⑤出稼ぎの期間


## ◆早く加入するほど有利です

年金額は、保険料を納付した月数に比例した額となりますので、加入期間が長いほど年金額は多くなります。	35歳未満の加入期間は約3割引の保険料（特定保険料）となります。若いうちに加入するほど割引期間が長くなります。	農業者年金に加入した後会社勤めをしても、5年までは年金をもらうための必要な資格期間に含めることができます。
---	---	---

## ◆経済的に優遇された年金です

物価上昇によって、年金額は自動的に引き上げられます。また、5年ごとに所得変動による年金額の見直しがあります。	手厚い国庫補助があり財政基盤はしっかりしています。国が責任を持って運営しているので安心です。	税制上優遇されています。保険料は金額が保険料控除となります。贈与税および相続税の納税猶予制度等が受けられます。
--	--	---

\* 加入のお申し込みやご相談は農業委員会にお問い合わせください。 ☎ 5 - 0111（役場内事務局）



### もう後がない！ 第3号被保険者特例届の提出期限は今月まで

◎ 会社員や公務員などに扶養されている配偶者の方が第3号被保険者です。  
 ◎ 自分自身の退職の時だけでなく、配偶者の就職・転職・退職の時も届出が必要です。  
 ◎ 届出を忘れると、将来の年金の金額が少なくなったり、場合によっては年金が受けられなくなることもあります。  
 ◎ 万一、届出もれがあった場合は平成9年3月31日までに限り、届出をすれば過去の第3号被保険者期間（昭和61年4月以降）がすべて救済されます。  
 詳しくは、住民福祉課までお問い合わせください。

## 芸北町議会議員一般選挙

### 4月1日告示 4月6日投票です！

No.	投票区名
15	大谷老人集会所
14	美和小学校屋内運動場
13	小原コミュニティセンター
12	大暮老人集会所
11	移原公民館
10	ノートルダム清心学園ユリア館
9	雲月ふれあいセンター
8	才乙集会所
7	細見中集会所
6	川小田集落センター
5	板村ふれあいプラザ
4	空城集会所
3	橋山老人集会所
2	雄鹿原小学校屋内運動場
1	八幡高原センター

△芸北町の投票所は十五カ所▽

### お知らせ

毎月連載しています。「いのち」のシリーズは、都合により今月はお休みします。

芸北町教育委員会

「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。あて先は、芸北町役場 総務課「広報 いほく」まで。  
☎ 5 - 0111です。



# ヘルシークッキング

今月の献立は、主食が麦ごはん・主菜が鮭のムニエルタルタルソース・副菜がじゃがいもとしらたきのごま酢あえとけんちん汁です。さつまいものミルク煮はおやつです。今回はいもを多めに使いました。食べ過ぎるとエネルギーのとり過ぎになりますが、いもに多く含まれるカリウムは体内の余分な塩分(ナトリウム)を尿とともに排出させます。また、ビタミンCが豊富で、調理しても失われにくいアルカリ性食品です。ときにはいもを使った料理もよいですね。さつまいものミルク煮は牛乳を多く使いますが、水けがなくなると牛乳を感じさせないくらいのおいしさになります(こがさないように気をつけて...)。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 15g	220g 60g	麦を1~2割混ぜ、少し水増してふつうに炊く。
鮭のムニエルタルタルソース	甘塩鮭 小麦粉 バター 白ワイン ゆで卵 タルタルソース 玉ねぎ パセリ レモン汁 マヨネーズ キャベツ プロッコリー プチトマト	1切 適 小さじ1 1/4個 10g 適 少々 小さじ1 30g 30g 2個	4切 適 大さじ1強 1個 40g 適 適 60g 120g 120g 8個	①鮭に小麦粉をまぶし、フライパンを熱し、バターで焼く。焼き色がついたら白ワインを入れて蒸す。 ②ゆで卵、玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。玉ねぎは水にさらし、水けをしぼる。調味料と混ぜて、タルタルソースを作る。 ③キャベツとプロッコリーは、軽く塩ゆでし、プチトマトとそえる。
じゃがいもとしらたきのごま酢あえ	じゃがいも きくらげ しらたき すりごま 酢 さとう 塩 しょうゆ かいわれ大根	50g 2g 30g 6g 10cc 5g 1.5g 少々 少々	200g 8g 120g 24g 40cc 20g 小さじ1強 適	①じゃがいもは5cm長さのせん切りにして水にさらす。きくらげは水でもどし、石づきをのぞいてせん切りにする。しらたきは食べやすい長さに切る。 ②しらたきときくらげは下ゆでし、じゃがいももかためにゆでしておく。 ③あえ衣と冷めた②をあわせて器に盛り、かいわれを天盛りにする。
けんちん汁	鶏肉もも ごぼう にんじん 大根 板こんにゃく しめじ サラダ油 だし汁 塩 しょうゆ とうふ ねぎ	30g 20g 10g 20g 15g 10g 3g 1カップ 0.6g 2cc 30g 3g	120g 80g 40g 80g 60g 40g 大さじ1弱 4カップ 小さじ1/2 小さじ1強 120g 12g	①鶏肉は小さく切る。ごぼうはささがきにして水に放す。にんじん大根はたんざく切り、こんにゃくは湯通ししてたんざく切りにする。 ②しめじは石づきをとって、小房に分ける。 ③鍋にサラダ油を熱して、①と②を炒め、だし汁を注いでやわらかくなるまで煮る。 ④調味料で味付けし、豆腐を入れて小口切りにしたねぎを散らす。
さつまいものミルク煮	さつまいも 牛乳 さとう	50g 40ml 5g	200g 160ml 20g	①さつまいもは皮をきれいに洗い、1cm角に切って水にさらす。 ②かぶるほどの熱湯でゆで一煮立ちしたら湯をすてる。 ③②に牛乳とさとうを加え、水けがなくなるまで弱火で煮る。



## 春の全国交通安全運動

4月6日(日)~4月15日(火)

「事故を呼ぶ わき見 飛び出し 二人乗り」年間スローガン

4月8日(火) 山県西部4ヶ町村交通安全パレード

4月10日(木) 芸北町交通安全テント村(西八幡原 R191)

### ~ 今月の町税等の納付日 ~

- 国民健康保険税 随意第1期 (該当者のみ)
- 国民年金保険税
- 水道使用料

**3月31日が納期限です**

口座振替の方も金額の確認お忘れなく

**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

才乙	橋山	中祖	川小田	才乙	才乙	中祖	奥原	橋山	中祖	才乙	東八幡原	橋山	南門原	雲耕
岡本 行人 殿	上本サトヨ 殿	谷出 昭策 殿	岡田 實夫 殿	深井ミツエ 殿	福田 幸雄 殿	吉見 昭宏 殿	川口 庄三 殿	岡本 行人 殿	政木佐津子 殿	深井 隆爾 殿	吉川 五夫 殿	岡崎 富貴 殿		

### 町の人口 (2月末日現在)

	総数	前月比
総数	3,354	+ 2
男	1,641	+ 2
女	1,713	± 0
世帯数	1,066	± 0

訂正とお詫び

二月号六ページ「いのち」のシリーズ最上段終わりから三行目の『差別部落』は『被差別部落』の誤りでした。

訂正してお詫びいたします。

★お問い合わせ先  
役場産業課

**第八回**

**雲月山若草焼**

**四月十三日(日)**

**芸北高原に春を告げる壮大な炎のイベント**