

平成15年6月1日



石武報

6
No.431

今月の人口・世帯

人口……………4,312人
世帯……………1,420戸

発行 長野県小県郡武石村役場総務課 ☎(0268)85-2311(代) 編集 広報編集委員会 印刷 有限会社大和印刷
E-mail office@vill.takeshi.nagano.jp URL http://www.vill.takeshi.nagano.jp



今月の主なページ

- 2 村長・村議会議員選挙結果
- 5 練馬区田植え交流ほか
- 9 人権教育紙上講座
- 10 健康センター通信
- 12 こんにちは社協です
- 13 福祉医療費制度が変わります
- 17 暮らしの便利帳
- 18 戸籍の窓

教外別伝

(きょうげべつでん)

小学校林業体験教室のひとつコマ。

大自然に恵まれた山村に住みながら、なかなか林業に接する機会が少ない日常生活の中で、この日は、グリーンキャスターのみなさんの指導のもと、シイタケとクリタケの菌打ちを体験しました。

青空の下で普段の教科書とは違った学習に児童たちもイキイキしていました。

村長・村議会議員 当選されたみなさん

【掲載は、届出順 氏名(敬称略)・年齢 党派の別】



松久 晃
(61)
無所属・新



宮原文男
(65)
無所属・新



村長 下村 聖 (71)無
無所属・現



清住 章雄
(58)
無所属・現



鬼頭 寿
(63)
無所属・新



小池 文男
(59)
無所属・新



高橋 弘
(60)
無所属・現



兒玉 将男
(63)
無所属・現



飯田 秀範
(66)
無所属・新



清住 隆幸
(64)
無所属・現



新井 繁雄
(55)
日本共産党・現



金子 保
(58)
無所属・現



木下 文雄
(60)
無所属・新



小山 寛
(64)
無所属・現



木下 憲治
(70)
無所属・現

村議会議員 選挙開票結果

	氏 名	得票数
当選	宮原 文男	204.346
当選	松久 晃	197
当選	小池 文男	220.373
当選	鬼頭 寿	241
次点	小沢 二夫	118
当選	清住 章雄	183.547
当選	飯田 秀範	131
当選	兒玉 将男	274
当選	高橋 弘	177.407
当選	金子 保	201
当選	新井 繁雄	166
当選	清住 隆幸	151.452
当選	木下 憲治	190.067
当選	小山 寛	257.592
当選	木下 文雄	166.212

会場には、選挙管理委員をはじめ各候補者側から立会人が十名、参観人約四十名が集まり、開票事務を見守るとともに、会場内と外に張り出された速報板に目を凝らし、支持する候補者の得票に一喜一憂する姿が見られました。

最終的な選挙結果は、午後十時三十分ごろに選挙事務が終了した後、下城嘉守選挙管理委員長から公表されました。

統一地方選挙の終盤戦となった村長、村議会議員選挙は四月二十二日に告示され、当日午前八時三十分より立候補者の届け出が受け付けられました。

この届け出の村長選挙には、二期目を目指す現職の下村聖氏が立候補、また村議会議員選挙には、定数十四議席に対して現職九名、新人六名の計十五名が立候補を届け出ました。

届け出締め切りの同日午後五時の時点で、村長選挙には下村氏一名のみの立候補であったため、無投票選挙となりました。

一方、村議会議員選挙への立候補者は、投票日まで五日間に選挙公報による政策発表やハガキや電話による投票のお願いなどの選挙運動を繰り広げました。

投票日の二十七日は、村内七カ所に設けられた投票所にも多くの有権者が訪れそれぞれに投票をされました。

村議会議員選挙の開票は、同日午後八時四十分から中央公民館ホールにおいて行われました。



多くの参観人が見守る中で進む開票事務

統一地方 選挙

村長・村議会議員選挙

村長に下村 聖氏 2期目の当選

村議会議員選挙

投票所名	有権者数			投票者数			投票率 (%)		
	男	女	合 計	男	女	合 計	男	女	合 計
第1投票所	357	424	781	303	375	678	84.87	88.44	86.81
第2投票所	454	538	992	390	449	839	85.90	83.46	84.58
第3投票所	245	273	518	217	249	466	88.57	91.21	89.96
第4投票所	179	189	368	158	164	322	88.27	86.68	87.50
第5投票所	156	162	318	142	139	281	91.03	85.80	88.36
第6投票所	109	112	221	96	103	199	88.07	91.96	90.05
第7投票所	80	76	156	76	68	144	95.00	89.47	92.31
合 計	1,580	1,774	3,354	1,382	1,547	2,929	87.47	87.20	87.33

村内各投票所の投票率

臨時村議会

今回の臨時議会は、五月八日の午前十時に招集され、議会の委員会構成を中心とする議案について議決されました。

議会の構成

議長・副議長

議長 木下憲治
副議長 新井繁雄

総務文教常任委員会

委員長 清住章雄
副委員長 高橋弘
委員 鬼頭寿
小池文男
木下憲治

社会常任委員会

委員長 清住隆幸
副委員長 兒玉將男
委員 松久晃
木下文雄
新井繁雄

産業建設常任委員会

委員長 小山寛
副委員長 金子保
委員 飯田秀範
宮原文男

議会運営委員会

委員長 清住隆幸
副委員長 新井繁雄
委員 清住章雄
小山寛
木下憲治

消防委員

委員 飯田秀範
宮原文男

監査委員

兒玉將男

専決処分

●村税条例の一部を改正する条例

地方税法の一部改正により、村税の村民税、固定資産税、軽自動車税、村たばこ税がそれぞれ一部改正されました。

●武石村国民健康保険税条例の一部を改正する条例

高齢化の進展により、介護給付額が上昇していることから被保険者の負担の上限が七万円から八万円に引き上げられました。

●武石村特別土地保有税審議会条例を廃止する条例

特別土地保有税の廃止によりこれを審議する機関も廃止となりました。

●武石村消防団等公務災害補償条例の一部を改正する条例

消防団員が作業中に死亡や負傷、疾病にかかったり、障害を有することとなった場合の損害保証額の拡充を図るものです。

●特別職の職員で常勤の者等の給与に関する条例の一部を改正する条例

平成十四年七月から平成十五年四月までの間、特別職の給料が減額されていましたが、期間を平成十六年四月三十日まで継続されることになりました。

●議会の議員の報酬及び費用弁償等に関する条例の一部を改正する条例

特別職と同じく、報酬及び費用弁償が減額される期間を平成十六年四月三十日まで継続されることになりました。

「我が家のヤーフティリーダー」

武石小学校六年生（三十三名）が委嘱される

五月十六日、武石小学校において六年生の児童三十三名に「我が家のヤーフティリーダー」の委嘱式が行われました。

この日、近年全国的に通学途中の児童を対象とした連れ去りや声かけ、あるいは付きまとい、さらには、交通事故に遭う事案が発生するなどの児童たちが被害者となる事件事故が増加している中で、丸子警察署長、依田窪防犯協会連合会長、依田窪交通安全協会会長、PTA会長の連

名のよって、学校、家庭、地域ぐるみの防犯意識、交通安全や少年非行の防止を啓発することを目指す活動です。

この日、委嘱を受けた六年生の児童たちは、犯罪や交通事故の被害に遭わないよう、また非行をしない、させないよう家族や学校の友達に呼びかけることを誓い委嘱状を受け取っていました。

また今後は、非行防止、地域安全、交通安全活動の催し物への参加や家族や下級生に対する防犯意識や交通安全防止及び非行防止の指導といった啓発活動を積極的に行う予定です。



防犯マスコット「CPくん」

キノコのまじり元気な子

小学校林業体験教室

五月十三日、武石小学校の三年生と四年生の児童が、林業体験教室でキノコ栽培（菌打ち）の体験をしました。

三年生の児童は、電気ドリルで穴を開けたナラの原木約百本に、グリーンキャスター武石支部の皆さんに指導を受けながら、木づちを使ってシイタケの菌を打ち込む作業をしました。

また四年生の児童は、同じくナラの原木約百二十本に穴を開けた後、クリタケ



の菌を打ち込む作業をしました。児童たちははじめのうちは、「怖いなあ」と慣れない手つきで電気ドリルで穴を開けていましたが、グリーンキャスターのみなさんのコツを聞きながら、最後は等間隔できれいな穴を開けていました。

また、菌打ちも「早くこのキノコ食べたいなあ」などと口にしながらか元気づくトントンと軽快なリズムで打ち込んでいました。

今日は、僕たちが先生だよ!!

練馬区児童と田植え交流会



五月十五日に、武石小学校では毎年恒例となった同校児童と練馬区の児童による「田植え交流会」が行われました。

今年練馬区から参加したのは、練馬区立光和小学校と光が丘第六小学校の六年生約百五十人、児童が出席する中、両校が入学し、お互いの学校紹介や音楽の演奏や運動会で行った組み体操などが披露された交流会が行われました。

和やかな雰囲気での交流のあつ、あいにくの小雨の降る中、合羽を着込んだ児童たち

は、横一列に並び仲良く田植えを行いました。

ほとんどの練馬区の児童たちは、はじめて裸足で入る田んぼに「うわあ」とか「きゃあ」という歓声に混じって「足が抜けないよ」などと声を上げながら慣れない手つきで苗を植えていました。

一方、そんな児童たちに「こうやって歩くといいよ」とか「苗はこうやって植えるんだよ」とこの日は、武石小学校の児童たちが田植えの先生となって優しく指導していました。

少し肌寒い雨の中でしたが、田植えを終えて「収穫が待ち遠しいです」と笑顔で感想を話す児童たちは、貴重な体験を通して親睦を図ることができてとても満足そうな様子でした。



武石小学校PTA資源リサイクル活動



五月十一日、武石小学校PTAが中心となって呼びかけ、今年も村民のみなさんご協力もいただきながら資源リサイクル活動が行われました。

この日は、小学校の校庭へと次々に運び込まれる新聞紙やペットボトルなどPTAのお父さんやお母さん方と一緒に児童たちも汗を流しながら、一生懸命作業を手伝っていました。児童たちにとっては、資源のリサイクルに関心を更に深めるとともに勤労の喜びを体験することができました。

風におよぐ 市之瀬の鯉

天候にも恵まれた5月5日、市之瀬の鯉のぼりは今年も元気に心地よい風の中で泳いでいました。



武石村の風物詩としてもすっかり定着した「風に泳ぐ市之瀬の鯉」のイベントが今年も盛大に開催されました。

絶好の晴天に恵まれたこの日は、会場内に隠された宝を探すゲームから始まり、会場に集まった小さな子どもからお年寄りまでが楽しみました。

ゲームで一汗かいた後、乾杯の発声を含図に役員のみなさんが用意された料理を肴にお酒も進んでいたようでした。

また、会場の前を通るバイパスには、車を止めてこの様子をカメラに収める姿もありました。



今年もがんばるぞ！

武石少年野球クラブ 始動！！



四月一日より新生スタートした武石少年野球クラブ（二十八名）は、四月十九、二十日に行われた『第十七回中電こんにちは杯』に出場しました。

塩田自然運動公園グラウンドで行われた十九日、一回戦はシード、二回戦より出場し、八十穂スポーツ少年団に見事逆転勝ちして翌日の準決勝に駒を進めました。

しかし、大会二日目の二十日は、あいにくの雨により二十九

日に順延されました。

二十九日は、上田市の上堀グラウンドに会場を移して行われ、佐久町スポーツ少年団と対戦し、4対1で勝利を収め、決勝進出を果たしました。

決勝戦は、浅間スポーツ少年団を相手に善戦した結果、わずかに力及ばず、敗れましたが、準優勝という栄光を手に入れることができました。

選手全員は、この大会での反省点と敗れた悔しさを忘れず、五月三日から開幕する第三十二回丸子リーグでの優勝を目指してこれからも一生懸命練習していきます。



・野村松太郎（下武石）
・小山良男（上本人）
・近藤和好（池）
・野村弥生（下武石）

健康一番！成績一番！！

厚生年金ゲートボール大会 優勝

五月二日、上田古戦場公園を会場に、東信厚生年金受給者協会主催の第十六回ゲートボール大会が開催されました。

この大会は、厚生年金受給者の交流と親睦を図り、健康の維持増進と自らの長寿を喜び、更に明るく活力ある地域づくりと連帯意識の高揚に寄与することを目的にして行われました。

この日は、小諸、佐久を含む東信地区から十八チームが参加

して、五月晴れのもと熱戦が繰り広げられました。

強豪のチームが多い中で、武石チームは順調に勝ち進み、見事、栄えある優勝の栄冠を手に入れました。

今回参加された武石チームのメンバーは次のとおりです。

（敬称略・順不同）
・近藤元男（下武石）
・佐藤繁太（下武石）
・植原次男（池）

長野県市町村対抗駅伝大会 武石村は61位



大会に参加された選手・役員の皆さん

五月四日、松本平広域公園競技場を発着点に、長野県市町村対抗駅伝大会が開催され、武石村の代表チームも参加しました。

レースには七十六チームが参加し、四二・一九五キロメートル、八区間で行われ、武石村チームは六十一位でゴールテープを切るこ

個人成績表（○内数字は区間順位）

区間(距離)	氏 名	タイム
1区(3.400km)	岡村 沙紀	12分53秒 ⑤
2区(3.600km)	島田 光一	11分05秒 ⑦
3区(5.400km)	松久 哲治	20分43秒 ②
4区(9.400km)	北原 達也	32分38秒 ④
5区(3.500km)	小林 駿平	11分36秒 ⑦
6区(6.600km)	岡村 駿佑	27分25秒 ⑤
7区(3.600km)	岡村 恵夢	22分05秒 ⑦
8区(7.095km)	片桐 博照	24分53秒 ④

第8回 ともしびの里 ソフトバレーフェスティバル



部門に分かれ、予選リーグ、各リーグ一位による決勝トーナメントで優勝が争われましたが、年々各チームのレベルも上がり、どの試合も接戦が続ぎ、会場を盛り上げました。

武石村からは、とし

しびの部に二チーム、トリムの部に七チームが参加し、トリムの部で「ぶせきD」チームが見事に優勝という好成績を残しました。

この日、大会に参加

今年で八回目となる「としびの里ソフトバレーフェスティバル」が、五月十一日に村民体育館を会場に開かれました。

ソフトバレーで体力づくりをするともに、参加者皆さんの心のふれあいを目的に開かれたこの大会には、県下各地から百二チーム、約七百人が参加し、それぞれの試合で熱戦を繰り広げました。

大会は、としびの部とトリムの部（シルバークラス）の二



した選手の皆さんは、チームの枠を超えて心のふれあいを深めるとともに、顔にはさわやかな汗が輝いていました。

ソフトバレー フェスティバル

成績表

●としびの部Aブロック	優勝 ナンバーエイト （下諏訪町）
準優勝 梓川 WONDER （梓川村）	第3位 ラブリー （岡谷市） Club Liberty （三郷村）
●としびの部Bブロック	優勝 常盤クラブ（大町市）
準優勝 TMYKK組 （岡谷市）	第3位 マックスパワー1 （小諸市） 大穴777（飯島町）
●としびの部Cブロック	優勝 Wing（諏訪市）
準優勝 O・G・S（箕輪町）	第3位 零（富士見町） 丸子スキップB （丸子町）
●トリムの部（シルバークラス）	優勝 ぶせきD（武石村）
準優勝 ないす（松本市）	第3位 エス・ブイ・エーA （須坂市） パートナー（茅野市）

「男女共同参画社会」の実現をめざして

たけし男女共同参画行動計画策定委員会の取り組み

なぜ必要？ 男女共同参画社会

『男女共同参画社会』とは「男女が対等な立場に立って、自分の意志で政治や経済、社会文化などのあらゆる分野の活動に参画でき、男女が共に利益も責任も分かち合う社会」のことです。

しかし、なぜこの「男女共同参画社会」を実現する必要があるのでしょうか？

第一に、日本国憲法の第十三条で「個人の尊重」が第十四条第一項で「法の下の平等」がうたわれており、男女平等を実現することは、日本の義務ともいえます。

第二に、少子高齢化の問題です。現在、日本は世界で最も「少子高齢化」が急速に進んでいます。

つまり、六十五歳以上の高齢者が増えるのに対して、十四歳

以下の年少者が減るという傾向が、年々強くなっており、このままいくと日本の活力が失われてしまう恐れがあります。

男女共同参画社会が実現すれば、女性も男性も社会に参画することと子育てすることの両立ができるようになり、活力に満ちた社会を築いていくことができます。



たけし男女共同参画行動計画策定委員会

平成十五年一月十一日に設立した「たけし男女共同参画行動計画策定委員会」の委員構成は、男性十一名、女性九名で三つの部会を設置し、行動計画の内容検討を進め、細部の討議や意見を集約します。

特に柱としていることは、村の現状を十分踏まえて独自のプランとすること男女ともに若男女すべてが一体となった取り組みを大切にしたいと考えています。

そのために、策定委員会では

理科ボランティアを応援します。
理科大好きコディネーター支援事業
昨年の大ニユースの一つといえば、日本人の研究者がノーベル賞を受賞したこと。改めて日本の科学技術と研究者のレベルの高さを認識した方も多かったことでしょう。しかし、日本全体では、子どもも大人も理科に対する関心が低下しているという指摘もあります。そこで……

◆理科大好きコディネーターってどんな人？

地域の理科大好きな子どもを育てるために、実験やイベントや教室などを企画して開催する地域ボランティアです。

◆どんな人がなれるの？

具体的には、次のようなコディネーター資格の基準があります。

●自ら実験教室を実施できる専門知識や能力をもっていること

●過去3年以上、理科ボランティアなどの科学技術理解増進活動の経験があること

●実験イベント、教室等を開催できる企画力と調整能力があること

◆支援の内容はどんなもの？

理科大好きコディネーター支援事業は、地域の理科ボランティア（理科コディネ

ーターとなる人）から提出された企画を、JST企画評価委員会が審査し、採用された企画を「理科大好きコディネーター企画」として支援するものです。

採用された企画には、実験材料、観察教材、講師・TA（ティーチング・アシスタント）への謝礼、会場借上げ料などの支援が行われます。

◎問い合わせ先

科学技術振興事業団 科学技術理解増進部 科学館事業課
TEL 03・52114・7493
E-mail rikskuk@sj.go.jp



講座 人権教育紙上講座 №317

遊びを奪われた子ども達 遊びは大切な心身の糧なのに…。

参考資料 林 力著「権臣物語」より

教育委員会 同和対策室

子どもたちが遊びの時間と空間を取り上げられて久しい。今では、大人の手でしつらえられた小さな広場で子どもたちの姿を散見する程度である。

遠い子どもの頃を思い出してみると遊びは豊かで創造的であった。夢にあふれた冒険の場、菊穂田にうず高く積み上げられた稲束の中を繰りぬいて迷路のようなトンネルを作った。

随所に見かけた家屋や屋敷は探偵ごっこにはもってこいの場であった。

路地や行き止まりの道、古井戸、崩れかけた土堀、生い茂る木、火の見やぐらや水車小屋など子どもたちの夢と冒険の舞台装置はどこにでもあった。

子どもたちは役者だった。今は閉ざされた高層ビルの上のコンクリートと鉄の扉を舞台装置にするのは、あまりにも枯渇し

た。大人たちも、貧しさの中にもおおかであった。子どもに

ぶせき歌壇 81

あしあと短歌会選

荒井 怜子
寒風に耐えてよき香を放つ梅我
が生涯もかくありたしと

池内 寛子
拙くも自分史にもなる思いにて
春めく様など歌詠み続けん

金子りつ子
テレビにてイラクの空爆見る度
びに悲惨なる日の日本を思ふ

塩入製炭親
CTで見事に撮れしすい臓の癌
にかゝりしじめさを見る

増田しげ子
夢持ちて旅立つはずの社会人此
の不況では希望も持てず

翠川 己善
つづらな目人なつこさ白鳥のシ
ベリア飛来の気配もみせず



山田 航也
親許で成人となり我もまた清
さくすみて意を迎えしか

萩原 元善
案内人さん声つまらせて姫ユ
リの塔観光の我等涙こらえて

公民館図書室だより 新刊紹介

今月も新刊が入りましたので、「ご利用ください」

- セルコ（内田利沙子）
- 宇宙探検（ピーター・ポンド）
- 信州の桜紀行（郷土出版社）
- ナイトシミー
- グエン・ストラウス
- 昔の子どもたち（安野光雅）
- 上田市誌・蚕都上田の栄光・昔語りや伝説と方言・上田をひらいた上田の人びと
- 島崎藤村全短編五巻
- 純愛（北川元男）
- 悪魔の兵器・地雷
- 名倉睦夫・文・小林正典・写真
- いきものうた（小海永二）
- 家族（赤木かん子）
- 開扉入門編・実践編
- 草や竹とわたしたちのくらし
- 大切なことば いらない日本語（鷺見徹也）
- リトルウィング（吉田多美）
- ナスビだよん（舟崎克彦）
- かいけつゾロロのじゅくりょうこ
- となりのうまとおとこのこ（チャールズ・キーピンズ）
- リーサの庭の花まつり（エリザベスコス）



今日の料理

●カレードリア● 手塚耕亮くん（沖）



みんながおいしいと言ってくれたので、今日はよくできたと思います。

〈材料〉（1人分）

ごはん ……茶碗1杯
カレー ……しゃくしに約1杯

ウスターソース
トマトケチャップ
塩
こしょう

適量

溶けるチーズ ……適量
卵 ……1個

〈作り方〉

- ① 油少々を入れたフライパンを火にかかけ、ごはんとカレーを入れて混ぜる。
- ② ①にウスターソース、トマトケチャップ、塩、こしょうを加えて濃いめに味を付ける。
- ③ ②を耐熱容器に入れて真ん中にくぼみをつけて卵を割り入れる。
- ④ ③の卵のまわりにチーズをたっぷり散らす。オーブントースターに入れてチーズが溶けて、卵の白身が固まるまで焼く。

* 残ったカレーがあったら、作ってみてください。レトルトのカレーやドライカレーでもOKです!!

結核定期住民検診予定表 （胸部レントゲン）

月日	場 所	時 間
6/19 (木)	市 之 瀬 公 民 館	午前 9:30～10:20
	中 島 公 民 館	10:40～11:10
	唐 沢 公 民 館	午後 1:30～ 1:50
	菰 合 公 民 館	2:20～ 3:10
6/20 (金)	上 小 寺 尾 公 民 館	午前 9:40～10:00
	下 本 入 公 民 館	10:20～11:10
	余 里 第 三 集 会 所	午後 1:30～ 1:50
	余 里 公 民 館	1:55～ 2:10
6/23 (月)	余 里 第 一 集 会 所	2:20～ 2:40
	福 祉 企 業 セ ン タ ー	3:00～ 3:30
	稲 荷 集 会 所	午前 9:30～10:00
	沖 公 民 館	10:20～11:10
6/24 (火)	ショッピングセンターピコ	午後 1:30～ 2:10
	鳥 屋 公 民 館	2:30～ 3:20
	下 小 寺 尾 公 民 館	午前 9:40～10:00
	七 ヶ 婦 人 の 家	10:20～11:10
6/25 (水)	大 布 施 公 民 館	午後 1:40～ 2:00
	小 学 校 停 留 所	2:20～ 3:10
	権 現 公 民 館	午前 9:30～10:00
	小 沢 根 公 民 館	10:20～11:20
8/1 (金)	西 武 公 民 館	午後 1:30～ 1:50
	西 武 第 一 集 会 所	1:55～ 2:10
	築地原生活改善センター	2:20～ 2:40
	健 康 セ ン タ ー	3:00～ 3:50
（第2次結核定期住民検診） 上記の会場で受けられなかった方 場所：武石村健康センター 時間：午前9:30～午後3:00		

6月の保健予防計画

健康センター

月 日	曜 日	事 業	時 間
6月9日	月	定期健康相談	午前10:00～11:30
10日	火	高齢者料理教室	午前10:00～午後1:00
11日	水	幼児歯科検診	午後 1:15～ 1:30(受付)
12日	木	男性料理教室	午前10:00～午後1:00
13日	金	料理教室(ボテトグループ)	午前10:00～午後1:00
14日	土	両親学級	午後 1:30～ 3:30
17日	火	あそびの教室	午前10:00～11:30
18日	水	乳児健診	午後 1:15～ 1:30(受付)
19日(木)～25日(水)			
胸部レントゲン 時間と場所は左表のとおり			
27日	金	予防接種(3種混合②)	午後 1:15～ 1:30(受付)
30日	月	定期健康相談 成分献血	午前10:00～11:30 午前10:00～午後 3:00
7月1日	火	あそびの教室	午前10:00～11:30
2日	水	基本健診結果報告会 権現公民館 鳥屋公民館	午前10:00～11:30 午後 1:30～ 3:00
3日	木	基本健診結果報告会 市之瀬公民館 下本入公民館	午前10:00～11:30 午後 1:30～ 3:00
4日	金	男性料理教室	午前10:00～午後1:00
7日	月	基本健診結果報告会 農村婦人の家(七ヶ)	午前10:00～11:30
8日	火	離乳食教室(後期)	午前10:00～11:30
9日	水	離乳食教室(中期)	午前10:00～11:30
10日	木	離乳食教室(初期)	午前10:00～11:30
11日	金	乳房検診(マンモグラフィー) 骨健診	午前 9:00～午後 3:00 午前 9:00～午後 3:00

冬場増えてしまった体脂肪を何とかしたいと思っている方はいませんか。そのような方は一緒に考えてみましょう。ダイエットの目的は人によってさまざまです。若い人では「きれいに見られたい」といった美容的な目的で行う人が多いのですが、中高年では、糖尿病や高脂血症、高血圧などの生活習慣病や膝の変形による痛みや故障等を予防することが大きな目的となっているようです。

「体重コントロール」はダイエットの重要な一面ですが、むしろ体重を減らすことで、より健康になることが最終目標です。

女子高生や女子大生を対象にした調査では、ダイエット経験のある人のうち、およそ5人に1人が「貧血やめまい」「疲れやすくなった」「月経不順や無月経」「便秘になった」「食欲がなくなった」「運動のし過ぎで腰や膝を傷めた」「吐き気がした」などがあります。

ダイエットの基本は「食事制限」と「運動」です。食事でのエネルギー量を減らし、運動で使うエネルギー量を増やすことが減量の基本であることは間違いないでしょう。しかし、食事制限を極端に行くと、筋肉や骨臓器、血液をつくるために必要な栄養が不足します。体全体が栄養失調状態になり、健康のためのダイエットがかえって健康を損なう結果になってしまいます。運動にしても、ふだんほとんど運動していない人が、いきなり激しい運動を始める、筋肉や関節を傷めたり、心臓に負担をかけることになります。

前述の調査結果では、ダイエットの方法として「りんご」「ヨーグルト」「こんにゃく」など、ひとつの食品だけを食べる方法もあげられています。しかし、ひとつの食品に含まれる栄養には限りがあります。特定の食品だけを食べ続けるダイエット法では、どうしても栄養が偏ってしまいます。（下記参照）

食事制限をする場合でも、栄養バランスを崩さないよう、さまざまな食品をとることが、非常に重要なポイントになります。また、ご飯やパンなどの「炭水化物をとらない」ダイエットもよくありません。炭水化物（糖質）は脳や筋肉、内臓など全体を動かすエネルギー源です。特に脳は、炭水化物からのみエネルギーを得ているので、不足すると脳の神経組織がダメージを受けてしまいます。（つづ）

一人ではすまない たばこのリスク

5月1日からの健康増進法で 受動喫煙の防止が図られました。

平成15年5月1日から新しく施行された健康増進法。この法律の中（25条）には、受動喫煙の防止に関する規定が盛り込まれています。この規定では、学校や病院、事務所、飲食店など、さまざまな人が利用する施設の管理者は、これらの施設での受動喫煙の防止に努めるよう定められています。

たばこを吸わない人も吸っている？ ～受動喫煙とは～

「受動喫煙」とは、室内またはこれに準ずる環境で、他人のたばこの煙を吸われることを言います。

あなたの健康が大切のように
みんなの健康も大切です。



健康センター 通信 6月号

保健福祉課
Tel 85-2067

ダイエットについて

◆ダイエットの害

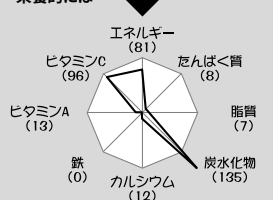
◆危険な 単品ダイエット



りんごダイエットでは…

1日、りんご10個しか
食べないとすると…

栄養的には…



1日の所要量を100として、りんご10個分に含まれる栄養素の割合をみると、筋肉や内臓をつくるたんぱく質、血液の材料となる鉄、骨を強くするカルシウムなどといった重要な栄養がほとんどとれていないのがわかります。

福祉医療費制度が変わります!!

～自動給付方式がスタート～

最近の国の医療制度改革や福祉医療を取り巻く社会環境が大きく変化したことから、長野県で行っている福祉医療費の制度が、大きく変わります。長野県では県と120市町村で設けられた「福祉医療費制度の抜本的見直しを図るための検討が重ねられ、昨年8月に提言が出されました。これを踏まえ、県の福祉医療費の制度が改正され、武石村でも、この7月受診分から新しい福祉医療費の制度がスタートできるよう準備が進められています。



～平成15年7月診療分からスタートします～

主な改正の内容

- ① 給付申請の手続きが不要になる「自動給付方式」となります。
- ② すべてに所得制限が設けられます。
- ③ 老人の対象者以外は1件につき300円の自己負担があります。
- ④ 入院時の食事負担金は、自己負担となります。
- ⑤ 請求期限が2年から1年になります。

～改正された内容は次のとおりです～

現 行

◎請求方法

「償還払い」
医療費の支払い証明等を添付して、健康センター内保健福祉課に請求

◎受益者負担金

今では受益者の負担金はありませんでした。

◎入院時の食事負担

全額補助（ただし、老人の対象者は食事代は対象外です。）

◎老人医療費

- 65歳から70歳未満の独り暮らしで、所得税が非課税者の方。
- 68歳、69歳低所得者で住民税が非課税世帯に属する方
- 老人保健と同様の負担

◎乳幼児医療費

0歳児から6歳未満

改正後

「自動給付方式」

医療機関等で福祉医療費受給者証を提示していただきますと村への請求手続きがいらなくなります。ただし、長野県以外での受診や自動給付方式をしない医療機関等での受診は、今までの請求が必要です。

1カ月に1医療機関等の1件につき300円の受益者負担金がかかります。（全種別の医療費が対象）

全額本人負担になります。

- 住民税が非課税世帯に属する68歳から70歳未満の低所得者の方（経過措置として65歳以上の独り暮らしで、現在対象になっている方は、引き続き対象となります。
- 老人保健と同様の負担

○0歳児から就学前（児童手当法による所得制限があります。）



千草会のみなさんによる舞踊を楽しみました。

やすらぎの様子

今年は、少し足をのびし真田町の十福の湯へ行きました。道中は、ちよと桜の花が満開でとてもきれいでした。露天風呂に入り、一日ゆっくりと過ごすことができました。

独居楽しみの会

みんなには
社協です

福祉の村づくりをめざして
社会福祉協議会 TEL 85-2214

結婚相談日

◇期日 6月 8日(日)

◇時間 18日(水)

◇場所 午前9時～正午

◇期日 6月9日(月)

◇時間 午前9時～正午

◇場所 老人福祉センター

心配い相談日

◇期日 6月9日(月)

◇時間 午前9時～正午

◇場所 老人福祉センター

補聴器相談日

◇期日 6月20日(金)

◇時間 午前10時～正午

◇場所 老人福祉センター

身体障害者

◇期日 6月20日(金)

◇時間 午前10時～正午

◇場所 老人福祉センター

◇期日 6月6日(金)

◇時間 午前10時～正午

◇場所 武石村森林公園

◇期日 6月8日(日)

◇時間 午前10時～正午

◇場所 武石村森林公園

◇期日 6月21日(土)

◇時間 午前10時～正午

◇場所 上田創造館

上小ブロックボラン ティア交流研究集会

母子集婚会 親子いきいき講座

福祉企業センター「ふれあい」だより

ハンディ克服の工夫と努力

～一日六〇〇個仕上げる～



ホンダ車のブレーキ部品の関連作業を昨年末から受注し四～五人で仕事をしていましたが、その中に上本人にお住まいのKさん63歳がいます。Kさんは、丸子町の工場を一昨年に定年退職した後、今年一月にふれあいに入所しました。

ふれあいでは、視力を要しない仕事を数種類用意してKさんに作業をさせていただく仕事を探しました。ブレーキ部品もそのひとつで、指先でバネをひとつづつつまみ、指定の金属棒へ入れる作業です。はじめた頃は一日に三〇〇個がやっとの状況でしたが、今では一日に六〇〇個を仕上げる程になりました。

Kさんが仕事量を倍増させた訳は、ひとつの作業を根気よくつづけ熟練したこと、作業補助具や手の位置、部品の配置など効率をあげる工夫を自分でしたことによりです。



六月一日は多くの川で鮎釣り解禁になり、この日待ちわびた釣り人が賑わっています。鮎は、優雅な姿、上品な味わいからしばしば川魚の王ともいわれます。しかし、その一生は短く、寿命はほとんどの場合二年です。



歳時記

秋に川底でふ化した鮎の稚魚は、いつたん海に入って冬を過ごし、早春になって六、七センチに育つと再び川へ。川を遡り、岩についた藻や苔などを食べながら成長していく鮎は「若鮎」「小鮎」と呼ばれ俳句では、春の季語に挙げられます。

さて、六月に入ると水に親しむ機会が増えます。

海や川に行かれる際には、天候や自分の体調などを十分チェックして安全に心がけましょう。

振り込み金額について…

例 乳幼児の太郎さんが7月に内科と歯科で受診し、処方せんで薬を出してもらいました。



A病院で保険内自己負担分………5,000円
B歯科医院で保険内自己負担金………3,500円
C薬局で保険内自己負担分………2,600円

合計3医療機関で
11,100円の支払い。

レセプト1件で300円なので300×3医療機関等=900円の受益者負担金がかかります。

支払い医療費11,000円ー受益者負担金900円=振り込み額10,200円

受給資格者太郎さんの指定口座には、10,200円が振り込まれます。

◎給付金の振り込みについて

自動給付方式になりますと、受診された月から2ヵ月後の末日までに振り込まれます。

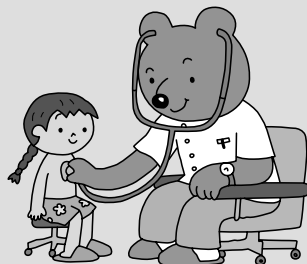
1 平成15年6月以前の受診分について……

さかのほり期間が2年間ありますので、まだ申請されていない医療費がありましたら、点数証明書または、診療報酬明細書、保険点数の記載された領収書をお持ちになって、忘れなく申請してください。

2 老人保健該当者の方は、高額療養費の確認が必要となりますので、時間がかかることがありますのでご了承ください。

◎認定申請書を現在該当している方に郵送しますので、必ず期日までに提出してください。
期日後に提出された方につきましては、提出月からの資格となりますのでご了承ください。

◎新しい受給者証は、平成15年6月中にお届けいたします。



この制度に関する、ご不明な点は下記までお気軽にお問い合わせください。

武石村役場 保健福祉課 福祉係 TEL85-2067

現 行

◎障害者医療費

- 身体障害者手帳1・2級所持者
- 身体障害者手帳3級所持者で所得税非課税の方
- 特別障害児童手当1級該当児
- 20歳以上の療育手帳A1所持者で常時介護が必要な方
- 65歳以上で国民年金法施行令別表該当者

◎母子家庭等・父子家庭医療費

- 母子家庭等（所得税非課税の母子等）
- 父子家庭（所得税非課税の父子）

◎福祉医療費受給者証

- 一部の方にのみ村の様式で発行

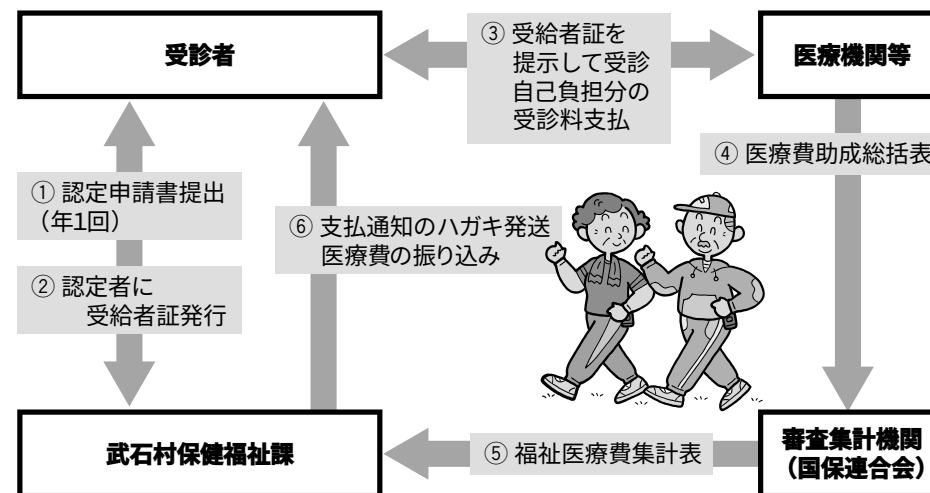
改正後

- 身体障害者手帳1・2級所持者（特別障害者手当による所得制限があります）
- 身体障害者手帳3級所持者で所得税非課税の方
- 療育手帳A1・A2・B1所持者（特別障害者手当による所得制限があります）
- 65歳以上で国民年金法施行令別表該当者（特別障害者手当による所得制限があります。）
- 精神保健福祉手帳1級所持者で住民税非課税の世帯に属する方（通院のみ）
- 精神保健福祉法第32条（精神障害者通院公費負担）該当者（通院のみ）

- 母子家庭等（児童扶養手当の所得制限に該当する母子等）
- 父子家庭（児童扶養手当の所得制限に該当する父子等）

- 長野県統一の受給者証を発行します。
- 毎年更新します。
- 医療機関等の窓口で保険証と一緒に必ず提示してください。

【図式】自動給付方式とは…



厳しく罰します

道路運送車両法が改正されました

自動車の不正改造

改造行為は、周囲の環境や道路の交通マナーを乱すとともに、増加し続けている交通事故をさらに悪化させる原因ともなります。
こうしたことから、「道路運送車両法の一部を改正する法律」の一部が平成十五年四月一日より施行され、自動車の不正な改造への取り締まりが強化されました。

◆不正改造 するだけで違法です

改正された道路運送車両法では、道路運送車両の保安基準に適合しなくなるような自動車の不正な改造行為そのものを禁止しています。

◆整備命令制度が強化されました

不正に改造された車を確実に適正な状態に整備させるため、不正改造車に

対する整備命令が強化されました。
街頭検査などを通じて不正改造車と認められた車には、整備命令が発令され、整備命令標準（ステッカー）がはりつけられます。

整備を命令された自動車の使用者は、保安基準に適合した状態に車を整備した上で、発令後十五日以内に、運輸支局などに車を提示することが義務づけられます。

不正改造の罰則等

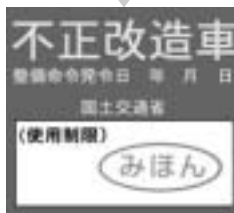
■道路運送車両の保安基準に適合しなくなるような改造を施した場合

30万円以下の罰金または、6か月以下の懲役

■整備命令発令後15日以内の現車提示を怠った場合、又は不正にステッカーをはがした場合

一定期間（最大6か月）自動車検査証及びナンバープレートの没収など

整備命令標準



やめてください 違法な改造

■運転者席、助手席の窓ガラスへの着色フィルムのはりつけ

濃い色の着色フィルムを窓ガラスにはると、状況確認が困難になります。特に夜間は外が見えづらくなり、とても危険です。運転席、助手席の窓ガラスは、着色フィルムをはりつけた状態で、可視光線透過率が70%未満の状態にすることが禁止されています。

■タイヤやホイールの車体（フェンダー）外へのはみ出し

高速回転するタイヤが車体の外にはみ出していると、歩行者などに危害を及ぼしやすく、大変危険です。また、車体やブレーキ機構への影響も大きく、事故や故障の原因にもなります。



■灯火類の灯光の色の変更

ブレーキランプや方向指示器などの灯火器は、それぞれ灯光の色が定められています。そのほかの色を使用すると、ほかの車や歩行者を混乱させ、事故を誘発する危険があります。クリアレンズなどを使用している場合、規定の灯火色の着色バルブを使う必要があります。



■消音器（マフラー）の取りはずし・切断

マフラーの取りはずしや切断は、騒音公害などにより、周辺の生活環境を破壊します。

国土交通省「自動車総合安全情報」<http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/index.html>



社会人も大学生！

放送大学4生募集

放送大学は、テレビとラジオの放送授業を中心に自宅で学べる正規の大学です。
生涯学習を目的に短期間在学し、興味のある科目を学習することもできます。

●放送大学の特徴

- 教養学部
- 全科目履修生は、学士（教養）の学位が取得できます。
- 入学試験はなく、全科目履修生は十八歳以上で大学入学資格を有する方（高卒者・大検合格者等）また、選科・科目履修生は十五歳以上であれば誰

でも入学できます。

幅広い分野の約三百科目から興味に応じた学習ができます。

○大学院

修士科目生は、十八歳以上であれば誰でも入学できます。

修士全科目は、修士（学術）の学位が取得できます。（年一回募集、入学希望者あり）

●募集する学生の種類

- ・全科目履修生
- ・（大学卒業コース）
- ・選科履修生（二年間在学コース）
- ・科目履修生（6ヶ月在学コース）
- ・修士全科目生（大学院修了コース）
- ・修士科目生（6ヶ月在学コース）

●出願受付期間

六月十五日～八月三十一日
（修士全科目生は、九月一日から十六日）

●授業開始

平成十五年十月一日（修士全科目生は、平成十六年四月一日）

●視聴方法

スカイパーフェクトTVまたは、再送信している各地のケーブルテレビ

●資料の請求

放送大学長野学習センター
〒391-0004
諏訪市諏訪一、六、一スワップラザビル四階
TEL 0266・58・2332
（月曜日、祝日休み）

ご存じですか？

保育士登録制度

「児童福祉法の一部を改正する法律」が平成十五年十一月29日に施行されることに伴い、「保育士の名称を使用して仕事をされる方は、都道府県知事に登録しなければなりません」。

現在、保育士として仕事をされている方については、個人で登録しなければなりませんので、次の事項にご留意の上登録申請をしてください。

なお、現在仕事をされていない方につきましては、必ずしも今回登録の必要はありませんが、今後は、保育士として仕事をする場合、事前に登録の必要があります。

◇登録申請書類は、役場住民課児童福祉係にあります。

◇県知事への登録申請対象者は、指定保育士養成施設（県外を含む）の卒業者のうち、登録申請時に長野県内の市町村に住民票上の住所を有する者

②長野県が実施した保育士試験の最終合格者（長野県知事名の保母または保育士資格証明書を有する者）

◇手数料

- ・登録申請（新規登録） 四、二〇〇円
- ・登録書の書き換え交付 一、六〇〇円
- ・登録書の再交付 一、二〇〇円

◇お問い合わせ

- ◇登録事務センター
- ・登録案内専用電話 0120・0441・943
- （月～金 午前10時～午後6時）
- ・音声案内及びFAX 03・5485・3133
- ・登録案内ホームページ <http://www.hokushi.jp>
- 保育士登録に関する事務処理は、登録事務処理センターが一括して行います。
- ◇武石村役場 住民課児童福祉係 TEL 85・2311（代）

長野大学公開講座

長野大学では、第三十九回公開講座を開催いたします。
日時 6月7日（土）
午後1時30分～4時まで

▽基調講演

「老年期の心とその病（入場無料）」

▽講師 天野直二（信州大学医学部精神医学教室教授）

▽パネリスト

天野直二・堀内静子（タルー・ホームセラピー代表） 依田規子（主婦）

▽コーディネーター

矢嶋嶺（長野大学客員教授）

▽お問い合わせ先

長野大学生涯学習センター
TEL 39・0007

2003 「ながの陶芸の今」展

長野県下で活躍している陶芸作家の作品を一堂に展示します。

▽期間

6月14日（土）～29日（日）

▽観覧時間

午前9時～午後4時（各分

▽場所

上田創造館内 美術館

▽問い合わせ先

上田創造館 TEL 23・1111