

11
2004 vol.531

広報 まるこ

public relations maruko
2004年11月1日(毎月1日発行)



CONTENTS

今月の主な内容

特集:まるこ地域ネットワーク..... 2P
みんなの国保..... 9P
健康と福祉のページ(糖尿病講座)..... 10P
人権ひるば..... 16P
明るい選挙啓発がスター入選発表..... 17P

広報 まるこ
vol.531 November-2004
編集・発行 丸子町役場企画課情報係 〒386-0492 長野県小県郡丸子町大字上丸子1612 TEL 0268-42-1011 FAX 0268-43-3666
印刷 大和印刷

花ごみ

リュウノウギク

・竜腦菊 ・野菊



撮影場所:下丸子科平

秋の野山に咲く野生の菊を総称して野菊と呼んでいることは以前にも記しましたが、リュウノウギクもその仲間です。

10月頃から初冬にかけ、日当たりのよい山野に群生するキク科の多年草です。葉の裏に白い毛があり、花の中心は黄色の筒状花で、まわりの舌状花は白です。舌状花の淡紅色となるものをモイロリュウノウギクといいます。和名は茎や葉を揉むと竜腦の香りがするからで、薬草でもあります。

冷え性、腰痛、神経痛などによく、乾燥した茎葉を刻んで木綿袋に詰めて風呂に入れ、入浴中にそれで肌を洗うようにするとよいそうです。

「蝶々のおどろき発つや野菊の香」 普羅

今月の表紙

アップウィズピープルがやってきた!

9月27日、アップウィズピープル(UWP)の仲間たちが丸子町にやってきました。UWPが町に訪れたのは平成12年以来で、世界二十数カ国から集まった約80名の若者たちが一週間ほど町に滞在し、小中学校や福祉施設などを訪問して町民との交流を深めました。

29日にはメンバーのうち13人が陽寿荘の運動会に参加。おじいちゃん、おばあちゃんたちと一緒に大玉送りやパン食い競争、仮装ゲームをしたりして楽しいひと時を過ごしました。途中、UWPのみなさんから歌とダンスのプレゼントもあり、「今年は外国の若い人たちが一緒にいつもより楽しい」とお年寄りの方のみなさんも喜んでいました。



広報に掲載されたあなたの写真差し上げます。丸子町役場企画課情報係まで 42-1011 有線2-4882

町民憲章 The Citizen Charter	データ Data	提案意見 Opinion
<p>緑あふれる郷土を愛し、豊かな町をつくりましょう。</p> <p>仕事に励み、伸びゆく産業の町をつくりましょう。</p> <p>平和を愛し、心のふれあう楽しい町をつくりましょう。</p> <p>教養を深め、香り高い文化の町をつくりましょう。</p> <p>健康で幸せを願い、希望に満ちた町をつくりましょう。</p>	<p>人口</p> <p>男.....12,160 (- 17)</p> <p>女.....12,898 (- 3)</p> <p>総数.....25,058 (- 20)</p> <p>世帯数.....8,923 (+ 2)</p> <p>10月1日現在</p>	<p>Eメール office@maruko-town.ne.jp</p> <p>ホームページ http://www.maruko-town.ne.jp</p> <p>町長室専用ファックス(町づくりアクティブライン) Fax 0268-42-3388</p> <p>毎月15日は町長との対話サロン【問】 0268-42-1011 企画課情報係</p>



会場参加型の旗揚げ式パネルディスカッションが行われた昨年の「子どもの明日を考える集い」。会議の参加者からは、「大人が変わらないといけない」「あいさつが大切」「誇りが持てる地域に」など積極的な意見が続出し、今後も地域全体で話し合う必要性が確認された。

学校週五日制と新学習指導要領の実施から三年目を迎え、丸子町でも家庭や学校、地域において、子どもたちのために様々な活動や取り組みが行われてきました。しかし、それぞれの活動や状況を知らないために協力が得られなかったり、情報が共有化されていないために学校行事と公民館事業が重なったりするなど、様々な課題が浮かび上がってきました。「子どもの明日を考える集い」はそのような状況を背景に、子どもたちを取り巻く環境について町民みんなで話し合おうと開催されたものでした。

その後、今まであまり接点のなかった学校の先生と公民館においても話し合いが持たれ、それぞれの事業内容や問題点を検討していくなかで、「大人が決めていくのではなく、子どもたちの自主性や自ら問題を解決する力を生かすために、年代や学校の枠を超えて話し合える場が必要」という結論が出されました。地域ネットワークはこうして話し合いの末、立ち上がっていきました。



「子どもの明日を考える集い」にパネリストとして参加した
丸子町青少年育成連絡協議会
宮沢 賢 会長

私たち大人は 支援するだけでいい

今の子どもには「ゆとり」がありません。学校の五日制により、本来ゆとりある生活をすべきなのに塾にスポーツ活動等々に忙しい毎日を送っています。そのうえ数々の拘束が子どもたちを家の中に追いやり、その結果、野外での遊びはなくなり、家で遊ぶことが多くなっています。そのことを大人は批判しますが、この流れを作ったのは大人たちです。自分たちの都合で規制を作り、拘束しているのではないのでしょうか。私自身、少年の頃は現在のような拘束はなく、朝から夕方遅くなるまで外で遊びましたが、今ではそのような光景は見られなくなりました。世の中が変わったからではなく、変えてしまっただ大人がまず変わらなければという思いを強く感じます。

自分たちで考え活動する「場」を与えてあげれば、子どもたちは何だってできます。大人は一步引いて、それを支援するだけでいい。これからは子どもが中心であり、子どもの自主性を育てる活動をしていかなければという思いも強く感じています。



「おぼろしいかもしれませんが、子どもたちの元気な声が、秋のさわやかな風の中に響きます。学校の玄関前に並んだ中学生や高校生、クラスの友達にそんな声を掛けられ、大きな声であいさつを返す子に、照れくさそうにして足早に駆けて行く北小の子どもたち。あいさつで町を明るくしたい。彼らの「おぼろしい」にはそんな願いが込められています。この地域いっばいにあいさつの輪を広げたいと考えています。子どもたちのそんな活動が動き出しました。

特集 動き出す「まるこ地域ネットワーク」

子どもが変える 大人が変わる

10月16日から4日間、丸子北小学校と丸子北中学校、そして丸子実業高校の生徒と地域の人たちによる「交流あいさつ運動」が行われました。この取り組みは、「まるこ青少年地域ネットワーク」に所属する町内の小中高の代表三十一人が、六月から行った三回の会議の中で、各校がそれぞれ、また協力しながら取り組む活動のひとつとしてあいさつ運動を行うと決めたことに始まります。11月1日には丸子実高と丸子中学校合同の街頭あいさつ運動も行われるほか、丸子実高では今後、他の学校とも連携を図っていきたいと考えています。

特集 動き出す「まるこ地域ネットワーク」

特集 動き出す「まるこ地域ネットワーク」

まるこ地域ネットワーク

子どもたちがよめる

まちづくりの第一歩

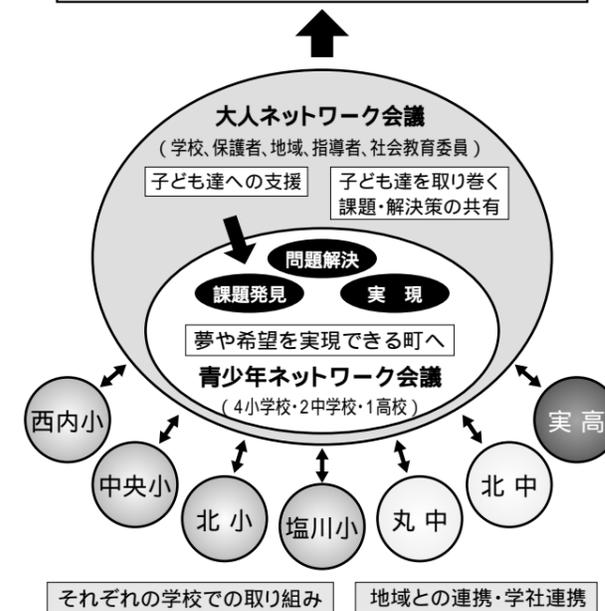
主体的に活動できる子どもたちを育てていくためには、町や地域がひとつになって取り組むことが必要という考えから、「まるこ地域ネットワーク」は生まれました。

まるこ地域ネットワークは二つの会議から成り立っています。一つは「青少年ネットワーク会議」で、町内の四つの小学校と二つの中学校、そして丸子実業高校の計七校から選出された代表たち

が集まって話し合う子どもたちの会議。そしてもう一つが大人のネットワーク会議で、「地域活動支援会議」といいます。青少年ネットワークは学校という枠を越え、町内の小中高

まるこ地域ネットワーク

～誇りに思える地域をめざして～



それぞれの学校での取り組み 地域との連携・学社連携

地域ネットワークのイメージ

今後の展開に期待したい



丸子町教育委員会社会教育課 石井 淳 社会教育係長

をひとつの会議に乗せる初めての試み。それは言葉で言うほど簡単にいくことではありません。「幸いにも各学校の校長先生や担当の先生方の協力もあって、なんとかここまで立ち上げることが出来ました」と町社会教育課の石井係長は話します。

なことを実行していけばいいのかわ、自分たちで考えていく青少年ネットワーク会議。それには、子どもたちが主体となって会議を進めていくことが重要です。「会議の進行は途中からすべて丸子実業の生徒に任せました。そうしたら、これじゃ人数が足りないって仲間を連れてきたんです。そういうのがうれしい」と係長は笑顔を見せます。

参加している子どもたちには、自分たちの取り組みを地域に広めて、みんながまちづくりをして行きたいという願いもあります。そして、それは町の願いでもあります。「でもその願いはもう少し先の話かもしれませんが、いずれにしても、子どもたちと一緒に一歩を踏み出す学校づくりや地域づくりに向けて、これからの展開に期待したいですね。」

青少年ネットワーク会議

七つの学校がひとつになるとき



塩川小学校6年 丸山 裕子さん

お兄さんお姉さんとお友達になりたい

遠慮しないでたくさん意見を言う。それが青少年ネットワーク会議で小学生に与えられた課題でした。

くさそうに話す彼女は、中学へ行ってもネットワーク役員をやりたいという意欲的な女の子。だから会でも積極的に意見を出します。

「あいさつ運動」「ボランティア活動」「クリーン作戦」。青少年ネットワーク会議ではこの三つを柱として、各校が協力しながら、そして地域も巻き込みながら活動していくと決めました。

会議には各校二名から六名程度の生徒児童が出席しています。それぞれの学校の代表ですから、名簿には生徒会役員や児童会代表として選ばれた人の名前が多く見られます。塩川小学校からも四人の子どもたちが参加していますが、すべて立候補で応募した子どもたちだといえます。六年生の丸山さんもその一人。「私、ボランティア活動とか好きなんです」とちよっと照れ

ワークを通じてこれからどんなことをしたいか尋ねると、少し考えてから、「一緒にゲームとかして楽しみたい」と答えてくれました。丸子実業生と一緒に近くのおいせ山を探検するのが夢だと言います。中学生のお兄さんお姉さん、他校の子たちとお友達になりたい。それは、小学生の子どもたち共通の思いなのかもしれませぬ。

どの学校も、それぞれの地域と結びついた

独自の活動や学習を行っています。みとつものはほとんどありませんでした。丸子中学校から参加する二年の若林君は青少年ネットワークに参加すると決まった時、最初はとても不安だったといっています。同じ町内に住んでいても、他校の生徒と関わる機会などそんなに多くないのが現実です。会議はまず、お互いの学校を知ることから始まりました。そんな若林君も今では「他校の生徒たちに（親しみを感ずるよう）になりました」と話します。

お互いの活動を確認し合うなかで、三つの柱は自然と決まっていたといえます。これを実践することで「明るく気持ちのいい、住みよい町になる」と若林君は話します。子どもたちはみんな、そんなふうを考えています。

みんなが一緒になった活動を 実現させたい



丸子中学校2年 学年委員 若林 優太 君

特集 動き出す「まるこ地域ネットワーク」

特集 動き出す「まるこ地域ネットワーク」



丸子実業高校3年 生徒会長
深井 貴綱君

若者の元気をみんなに広げたい

「小 中学生たちからいろんな意見が出てビックリしました。逆に彼らから教わることも多いんです。」
丸子実業高校の深井生徒会長、長田副生徒会長はともに同じ言葉を口にします。

青少年ネットワーク会議に高校生として参加する丸子実高生たちは、この会の中心的な役割を果たします。会議のリーダーとして全体の意見を取りまとめるとともに、年長者として小中学生らをリードしていかなければいけません。しかし、七校の生徒児童が一緒になって活動するということはこれまでになく、当然、お互

いに顔を合わせるの初めのこと。うまく話し合いが進んでいくのか、どれだけの意見が出てくるのか、リーダーとして不安になるのは当然のことです。でも、そんな心配は杞憂に終わったよう。「いざ会議が始まってみると、自分たちが考えていた以上にいろいろ言ってくるんです。みんなしっかり意見を持っていて、ちょっと驚かされました」と深井君と長田君も「自分たちとは違う視点で、いろんな意見や発想が出てくる」と話します。

みんなの意見を聞いて集約するだけが、自分たちに与えられた役割だと彼らは

考えていません。もう一つの大事な役割、それは「みんなに結びつきをつくってあげる」と、だと深井君は言います。そのためにも、自分たちから積極的に小中学生に声を掛けるようにしています。そんな彼らの姿勢が、みんなにいい影響を与えていると先生たちは話します。



七校の連携した取り組みはまだ始まったばかり。今後の課題も多く抱えています。自分たちの考えを学校全体に広げ、さらに大人たちとの交流を進めるといのが目標なので、それでもまず、小中高が交流を深

繋がりを大きくしていきたい



丸子実業高校3年 副生徒会長
長田 賢二君

めていくことが大事だと彼らは考えています。「各校の文化祭を連携して規模を大きくしたり、お互いに協力したりして小中高の繋がりを大きくしていきたい」と長田君は言います。「若者が元気になれば、地域にその元気が広がる」。それが青少年ネットワークの果たす役割だと深井君は信じています。そして、「ネットワークを通じて小中学生と話し合えたのは大きい。いろんな見方、考え方ができるようになって、自分を大きくしていけたらいい」と自らの目標を語ってくれました。

「物

の見方が広がったというが、幅広い考え方ができるようになったと思えますね。青少年ネットワーク会議を通じて子どもたちに表れた変化を、丸子北中学校の小室教頭先生はそんなふうに見て取ります。「今までは自分たちの学校の中しか見ることができなかった子どもたちが、他の学校の生徒たちとふれあうことでその学校のいいところを知って、自分たちのやりたいことが広がったんですね。そうやって外へ目を向け出したんです。そこがこのネットワークの良さなんです」と小室先生は話します。

元々、子どもたちには積極的に何かに取り組もうという気持ちがある、その前向きな姿勢を大切にしていけないといけないといっています。「大人が計画して、やりましょうではダメなんです。子どもたちに考えさせることが大事なんです」と話す小室先生が、いろいろな人との関わり合いだという。「学校は地域の中にあるんです。だから、地域のみなさんには積極的に子どもたちに関わって欲しい。」

大人のネットワーク会議

地域が一体となっていて

子どもを支援する体制

まるこ地域ネットワークにおいて、もう一つの重要な役割を果たすのが大人のネットワーク会議「地域活動支援会議」で、町教育長や区長会長、連合PTA会長のほか、青少年の健全育成に関わりのある団体の代表者等により構成されています。

地域活動支援会議は、主体的に活動する子どもたちを支援する一方で、学校や家庭、地域のそれぞれの関係者がこれまでどのような取り組みを行ってきたのかを踏まえ、青少年を取り巻く様々な問題や情報を共有化するとともに、地域全体が共同して取り組む方法を考える場でもあります。

報の中から、いい選択をさせるようにしていかなければいけない。それが大人ネットワークの役割だと話します。そして多少の失敗があっても大人は手を出さずに見守ってあげることが大切。だから指導者は我慢強くなければいけないといっています。子どもたちが活動していくうえで、その助けとなる指導者の存在はとても重要です。その一翼を担うのが「生涯学習人材バンク」です。

子どもたちが自身を考えて行動することが大事なんです



丸子北中学校
小室 邦夫 教頭先生

この会議では、青少年ネットワーク会議で子どもたちが考えたいような活動が実現できるように、支援する方法を話し合っています。

この会議では、青少年ネットワーク会議で子どもたちが考えたいような活動が実現できるように、支援する方法を話し合っています。

人材バンクは、自分が身につけた知識や技術を活かして、学校や地域の生涯学習を支援したいという方を対象に教育委員会が今年の五月から募集しているもので、個人・団体を合わせて現在四十三件の登録があります。このようにして、地域の指導者

特集 動き出す「まるこ地域ネットワーク」

たちの協力的体制も徐々に整いつつあります。

「青少年ネットワークの一歩いいところは、小中高と縦の系列があるということ。」。そう話す一方で、小

山さんは多少の心配も口にしませぬ。「ネットワークに参加していかない子どもたちの協力をどのようにして得ていくのか、どうやって広げていくかが大変だ」と、今

後の課題を指摘します。ネットワークによってできた縦の「線」を、今度は横に広げて「面」にしていく。そんな取り組みもこれから始まっています。

地域の子どもという考えを 持たなくちゃいけない



地域活動支援会議会長
小山 一正 丸子町社会教育委員長

地域ネットワークの取り

組みにゴールはないのかもしれません。でも、目標をきちんと定めて置くことが大事だと小山さんはいいます。

「まず、子どもたちはみんな『地域の子ども』だっという考えを持たなくちゃいけない。そのうえで大人にできる役割、子供の役割というものを考えて、一緒にやって地域活動に参加することが大切なんです」と強調していました。

生涯学習人材バンク

登録件数	43件
個人登録件数	35件
団体登録数	8件

指導形態別件数(重複登録を含む)

実技・実演	11件
講義・講演	5件
技術指導	27件
学校等支援・補助	15件

登録分野別件数

美術	2件
芸能	1件
文芸	1件
音楽	3件
技芸	3件
スポーツ	2件
武道	1件
生活	7件
教育	5件
情報通信	3件
自然	2件
工芸	7件
歴史文化	0件
野外活動	3件
その他	3件

9月末現在(随時受付)

子どもの明日を考える集い

日時 11月11日(木)

午後6時30分～8時30分

会場 丸子町文化会館 セレスホール

内容 第一部:町内7校の子どもによる座談会、「青少年ネットワーク会議」の宣言発表・実践発表等(発表者:青少年ネットワーク参加7校の児童生徒)

第二部:大人たちの座談会

事前の申し込みは必要ありません。この集いに関心のある方はどなたでも参加できます。

【問】丸子町公民館(町教育委員会社会教育課)

42-3147 有線2-4722

この十一月、「誇りに思える地域づくりをめざした子どもたちからの発信」と題した『子どもの明日を考える集い』が、昨年に引き続き開催されます。今年の集いでは、「青少年ネットワーク会議」で話し合った子どもたちの活動宣言や三本柱のテーマが発表されます。そして、この三つの取り組みに隠されたちよつとした秘密も明かされます。今回みなさんにお伝えしたのは、子どもたちが「変えよう、変ろう」としている姿です。彼らの活動が今後どのようになっていくのか、どう広がっていくのかはまだ分かりませんが、でも、子どもたちは動き始めました。「大人が変われば子どもも変わる」が昨年の集いのテーマ。今度は、私たち大人が変わるところを見せる番です。

みんなの国保



大変です!! このまま医療費が増え続けると

今年度の医療費が5,874万円も

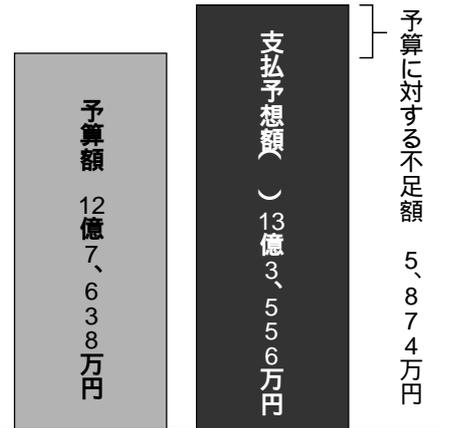
不足

「誰もが安心して医療を受けられるように」というのが国保(国民健康保険)の役割です。突然の大けがや長期

の入院があっても、国保があるから、みなさんは医療費を心配せずにお医者さんにかかることができます。今年度、町の国保会計では、総額18億9,988万円の予算を計上しました。このうち約7割が医療費の支払い分で、全体の67%にあたる12億7,638万円が平成16年度の医療費予算額となっています。

上半期(4月~9月)の支払額を見てみると、医療費分が昨年度より10.5%も増えています。もしこのままの状態では医療費が増え続けたとして、来年3月までの支払額を推計すると、予算に対しておよそ5,874万円が不足する見込みです。医療費が増えている理由には国保加入者が増えていることと、医学・医療技術の進歩や生活習慣病などの慢性疾患患者の増加などがあげられます。

平成16年度医療費の予算額と支払予想額



16年4月~9月までの医療費支払済額から一年分を推計した額

では、どうしたら医療費が節約できるのでしょうか?

病院の重複受診はやめましょう

注射や投薬、検査、処置などをやり直すため、医療費のムダづかいになります。また、体にとってもよくありません。

薬をたくさん欲しがるのはやめましょう

重複受診と同じように、これも医療費のムダづかいにつながります。

町の保健予防事業を受けましょう

生活習慣病を見直すきっかけとして利用しましょう。

診療時間内の受診を心がけましょう

急患の場合は別として、時間外は加算料がつくし、お医者さんの負担にもなります。

かかりつけ医を持ちましょう

家族みんなの病歴や体質などを把握してくれるので、治療効果もあがります。

健康診断や人間ドックを受けましょう

病気の早期発見・早期治療につながります。また、生活習慣を見直すきっかけにもなります。

「人間ドック補助金」をご利用ください。35歳以上の国保加入者で人間ドックを受けた方には、町から補助金が支給されます。国保税に滞納がないことが支給条件で、費用の2分の1(2万円を限度)の額を一年に一回に限り支給します。保険証、領収書、通帳、印かんをお持ちのうえ、国保年金係窓口へお越しください。

健康相談・健康教育 各地区の公民館で、保健師による血圧測定や検尿、相談のほか、講師の先生による講演や運動などを行っています。自分の足腰の状態を知り、必要とする運動をアドバイスする「健脚度測定」も好評実施中です。お近くの会場で体験してください。

各種がん検診 胃、肺、子宮、乳房、前立腺がんなどがあります。検診車による集団検診が主ですが、お医者さんで個別に受診することもできます。

このほかにも、一般健康診査の結果、精密検査を要する人には脳卒中予防教室、40歳や50歳の節目の人には歯周疾患検診、40歳以下の若い人を対象にさわやか健康セミナーなどが開催されています。これら保健予防事業についてのお問い合わせは、町保健センター(42-1117 有線2-4483)まで。

＊ お問い合わせは 丸子町役場 生活課 国保年金係 42-1053 有線2-4493 ＊



6人に1人が糖尿病の時代

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病講座

糖尿病の
症状や恐さを
正しく理解しよう

「糖尿病」という言葉を聞いて、みなさんはどんなイメージを持ちますか。「尿に糖が出る病気」「甘いものを食べ過ぎるとなる」「肥満の人がなる病気」など、いろいろでしょう。糖尿病ほど誤解の多い病気はなく、尿に糖が出ていない人や甘いものを食べない人、やせている人でも糖尿病の人は大勢います。糖尿病はとも知られていない病気ですが、本当の怖さを理解している人は意外と少ないようです。今月は糖尿病がどんな病気か、みなさんと確認したいと思います。

糖尿病は、「すい臓でつくられるインスリン」というホルモンが不足したり、働きが悪くなると血液中のブドウ糖(血糖)が慢性的に高くなる病気です。血糖の高い状態を放っておくと、血管に病変が起こり、腎症や網膜症、神経障害などの重大な合併症を引き起こします。

★どんな人がなりやすいの？

糖尿病になりやすい体質に不健康な生活習慣が加わって発症します。血縁者に糖尿病患者がいる人は要注意で、

加えて暴飲暴食や運動不足、ストレスの多い環境が続くと、糖尿病になる可能性が高くなります。

★どんな症状がでるの？

早期の段階では症状がありません。糖尿病の代表的な症状として「だるい・疲れやすい、のどが渇く、トイレが近くなる、よく食べているのにやせてくる」などがありますが、こうした症状が現れるのは、病気がかなり悪化してからです。症状が出る前に早期発見することが大切です。

★糖尿病は治らないの？

インスリンの分泌低下や効きが悪い体質が原因なので、完治することはなく、一生にわたって食事療法や運動療法を基本とした治療が必要です。食事や運動だけでは十分に血糖値をコントロールできない場合、必要に応じて薬物療法も組み合わせます。しかし、糖尿病はきちんとコントロールできれば合併症を予防でき、健康な人と変わらない生活を送ることができます。

★合併症が怖いと聞けけれど？

病気が進行すると、全身の細胞がブドウ糖を使えずエネルギーが不足となり、だるくなったり、たくさん食べてもやせたりします。しかしそれ以上に問題なのは、高血糖状態が続くと、全身の血管や細胞がダメージを受けてし



日課のウォーキングは90分間で1万歩は歩くという佐藤さん

的に治療に専念するようになったといいます。また、病気について勉強し、その怖さを知ったことにより、大好きだったお酒もたばこも止めてもう8年になります。

今では、病気であることを人に隠すことなく周りの人に理解してもらい、また、病気を治療するのではなく上手につきあいコントロールしていくことを心がけ、日課となっているウォーキングや食事療法をしています。

次号では、現在の佐藤さんの日常生活を紹介します。

ほほえみ記

上丸子 佐藤 真二さん

約20年前、佐藤さんは疲れやすいといった体調の変化に気づき、病院で診察を受けたところ「糖尿病」との診断を受けました。突然のことで驚き、検査結果を疑ったりしました。そして何よりも自覚症状が少なかったことから、その後治療をしなかったそうです。

それから約10年間、「美味しい物を食べて飲む」といったそれまでと同じ生活をしてきたある日、鏡に映る自分の姿が見えないほど視力が低下してしまい、徐々に通院したところ、白内障や網膜症といった糖尿病の合併症状が現れていて失明する危険性も高かったそうです。

手術が成功したことにより視力は回復しましたが、家族に迷惑はかけられないという思いから、本格

★糖尿病を防ぐには？
糖尿病は静かに進行し、血糖値があ

る基準を超えたとき、初めて「糖尿病」と診断されます。でもその前に、糖尿病ではないが正常でもない「境界型」という状態があります。健診で「血糖値がやや高め」とされるのはこの段階です。境界型の段階で生活習慣を改善すれば、進行をストップさせることも可能です。正常な状態に戻すことも可能です。また、例えば健診で正常でも、体の中で何らかの変化が起きているかもしれないからです。普段から食べることや体を動かすことに気を配り、年に一度は健診を受け、検査値の変化を見ることがとても大切です。

今回は「糖尿病を予防する生活」について勉強する予定です。

糖尿病の三大合併症

腎症

血液のろ過をしている毛細血管に障害が起こり、腎臓の働きが低下します。最後は老廃物が排出できなくなる尿毒症に進行し、血液透析が必要になります。

網膜症

目の網膜の血管がもろくなり、こぶがでたり、出血したりします。進行すると大きな出血を起こし、失明することもあります。成人の失明原因の第一位。

神経障害

高血糖の状態は、感覚障害(手足のシビレ・痛み・感覚麻痺)や自律神経の障害(下痢・便秘・立ちくらみ)など神経にも影響を与えます。感覚が麻痺するとヤケドやケガにも気づかず、重大事になることも。

糖尿病検査の種類

血糖検査

血液中のブドウ糖の量(血糖)を測定します。空腹時では110 / 未満が正常です。

ヘモグロビンA1c

血糖値は検査前の食事内容で変動しやすいため、長期間の平均的な血糖値を知るための検査。5.6%未満であれば、高血糖状態ではないと判断されます。

尿糖検査

試験紙で尿に糖がでているかをチェックします。軽い糖尿病だと尿糖がでないこともあるので、結果の過信は禁物です。

地域ぐるみで交通事故をなくそう 丸子実高でセーフティーフェスタ開催



9月21日、丸子実業高校の生徒が地域の小中学生や住民たちと一緒に交通安全について学ぶ「セーフティーフェスタ マルコ2004」が同校で開催されました。

このフェスタは、若者の交通事故が多い昨今の状況から地域全体で交通ルールやマナーを学び、関係機関が協力して交通事故を防止していこうとする文部科学省委嘱「交通安全教育実践地域事業」に丸子実高が選ばれたことによるもの。

この日は中央小3年生や丸中1年生、地元老人クラブも参加し、ダミー人形を使った車の衝突実験や内輪差の実験を見学したり、寸劇による自転車の乗車法や交通機動隊からバイク運転の実技指導などを受けたりしていました。

友情の絆を深めた文化祭 丸中と北中の文化祭

9月24日と25日の両日、丸子中学校の文化祭「露草祭」と丸子北中学校の文化祭「秋桜祭」がそれぞれの学校で開かれました。

24日の北中では、31人31脚レースや長縄跳びなどをクラス対抗で競う「青春の集い」が行われ、生徒たちの熱気が溢れかえっていました。丸中では25日に合唱コンクールを開催、各学年の1位を目指して練習の成果を披露しました。今年で最後となる3年生からは「必ず優勝するぞ」という意気込みが感じられ、中にはお揃いのミサンガを腕につけて勝利を願うクラスも。コンクールの締めくくりは中庭に移動しての全校合唱。今年の露草祭テーマである「絆」を感じさせるようなコーラスが会場に響き渡っていました。



雨にも負けず元気がいっぱい!! げんきまるこ産業フェスタ'04



10月9日と10日の両日、恒例となった「げんきまるこ産業フェスタ」が中丸子のカネボウ跡地でありました。初日は台風の影響で雨空となってしまうことが出来ましたが、二日目は天候に恵まれ、盛大に開催することが出来ました。

特設ステージが用意された旧カネボウ工場の食堂棟では、丸子実業高校被服科生徒によるファッションショーが行われたり、本場ブラジル人ダンサーのサンバが練り歩いたりして大勢の観客を楽しませていました。また、今年もフェスタにあわせ三洋精密(株)が「三洋まつり」を開催。特撮ヒーローのステージショーやミニゲーム、自社モーターを使った工作教室などの催しに子どもたちは大喜びでした。

神秘的な作品に感銘 蓮尾 力ふるさと版画展

丸子町で幼少時代を送った世界的な版画家、蓮尾力さんによる町内初の個展が、10月6日から11日まで町文化会館で開かれました。

「50年のプロセス 蓮尾力ふるさと版画展」と題したこの個展は、自身の創作活動の原点となったふるさと丸子に感謝の気持ちを表したいと収益金の寄付を希望して開催したもので、作家時代の代表作をはじめ、少年時代に創作したものや丸子を題材にした新たな作品など約70点が会場に展示されました。期間中、大勢の人々が鑑賞に訪れ、生命の不思議さやはかなさを幻想的に描いた蓮尾さんの作品の数々に、多くの来場者たちが深い感銘を受けていました。



まちに賑わいを 中心市街地活性化に向けたワークショップ開催



9月17日、勤労者福祉センターで「丸子町中心市街地活性化基本計画」策定に向けたワークショップが開かれました。

このワークショップは、中心市街地に再び賑わいを取り戻すための基本計画づくりに広く住民の意見を反映させようというもので、公募による参加者を含め約20名で構成されています。

第1回目この日は3グループに別れ、中心市街地の良い点や悪いところ、不足しているものなど各自が意見を出し合いました。各テーブルとも活発な話し合いが行われ、「ゆっくり休めるような喫茶店がない」「車を運転できない人でも自由に買い物に行けるようにしてほしい」などさまざまな意見が飛び交っていました。ワークショップは11月下旬まで5回開催される予定です。

初めて作ったひまわりが店頭へ 新規就農者支援事業

9月13日、新たに農業を始めた新規就農者が自分たちの手で作ったひまわりを収穫、そのひまわりが農産物直売加工センター「あさつゆ」の店頭に並びました。

この新規就農者たちは町の支援事業として今年5月に募集したもので、男女7人が応募し、農協技術員の指導のもと市場出荷を目標に7月末からひまわり栽培に取り組んできました。集まったのは主婦や建設業から転職された方などさまざま、20代の若者もいるなど年齢層も幅広く、本格的に農業を始めたいとみなさんとても意欲的。今後も技術員の指導や普及センター指導員のアドバイスを受けながら、専業農家での農業研修や農地を借りて野菜や花卉を栽培していきます。



子ども力士たちがはっけよい! 小学生相撲大会



第26回丸子町小学生相撲大会が、9月19日に町営相撲場で行われました。

合併10周年記念のJAフェスティバルに合わせて開催された今年の相撲大会。1年生から6年生まで男女合わせて44名の児童が参加、各学年の優勝目指しリーグ戦方式で取り組みが行われました。

「はっけよい!」と立合いの合図が掛かっても、「どうするの?」という顔で行司を見つめる女の子たちや笑顔で楽しそうに相撲を取る低学年の男の子。高学年生は毎年常連で出場している子どもも多く、大人顔負けの体格で激しくぶつかり合う取り組みに、会場から「押し、押し!」「回れ、回れ!」と盛んな声援が送られていました。

元気な太鼓で感謝の気持ち 塩川保育園児が敬老会で太鼓演奏

9月20日の敬老の日、南方区の敬老会で塩川保育園の園児たちがお年寄りのみなさんに太鼓の演奏をプレゼントしました。

保育活動の一環として習い始めた塩川保育園児の和太鼓。その腕もめきめきと上達し、最近ではさまざまな行事で見事な演奏を披露しています。この日は、地元のお年寄りに喜んでほしいと敬老会の余興に参加、18人の園児たちが息の合ったバチさばきで会の席を盛り上げました。元気に太鼓を叩く子どもたちの姿に目を細めるおじいちゃん、おばあちゃんたち。アンコールの声も掛かるなど、招待されたお年寄りのみなさんはとても楽しんだ様子でした。





昨年の七月末にオープンした天下山マレットゴルフ場の利用者が、十月二日に五千人を突破しました。
記念すべき五千人目となったのは上長瀬の関邦雄さん。自分が五千人目と聞いて、サプライズ驚き「だね」と話す関さんは、月に二、三回は天下山マレットをするという常連さん。この日は翌日のマレット大会を前にちよと練習するつもりで出掛けて来たと言います。町から記念品も渡され、「二つ二つのは初めて。何かいいことがあるらうだから、早くでも買おうかな」とうれしそう。「早く入場者が五万人、十万人というようになればいいね」と笑顔で話してくれました。

天下山マレットゴルフ場
入場者五千人を達成!!

町長との対話サロン

毎月15日、町長との対話サロンを行っています。
町政に対する提言やご要望など、お気軽にお話しください。(サロン:談話室) 土、日、祝日はその前日
【申込・問】役場 企画課 情報係 TEL42-1011 有線2-4882

『丸子町行政情報番組』

毎週月曜日放映中
6:30・8:30・11:30・18:30・21:30

丸子テレビ放送(1ch)

11月の内容[侵略的外来植物アレチウリについて]

保健ガイド

乳幼児健康診査(健康係)

受付時間:午後1:00~1:15
場所:保健センター
持ち物:母子健康手帳・赤ちゃん手帳の「おたずね」

健診	とき	対象者
4カ月児	11月5日(金)	平成16年6月5日~7月5日生
10カ月児	11月26日(金)	平成16年1月生
1才6カ月児	11月12日(金)	平成15年5月生
2才児歯科	11月9日(火)	平成14年10月生
3才児	11月19日(金)	平成13年10月生

おたんじょう相談(健康係)

受付時間:午前10:00~10:30
実施時間:午前10:30~12:00
持ち物:母子健康手帳・赤ちゃん手帳「おたずね」

実施日	対象者	場所
11月10日(水)	平成15年10月・11月生	保健センター

多胎児家族のつどい(健康係)

受付時間:午前10:00~10:30
実施時間:午前10:30~12:00
場所:保健センター

実施日	教室名	対象者
11月16日(火)	双子ちゃん三つ子ちゃんの集い	双子、三つ子の親子

予防接種(健康係)

集団 受付時間:午後1:00~2:00 実施時間:1:30~2:00
場所:保健センター
持ち物:母子健康手帳・予防接種予診票
個別 実施時間:診療時間内(要予約)
場所:委託医療機関
持ち物:母子健康手帳・予防接種予診票・印鑑

種類	実施日
ボリオ	11月4日(木)
"	11月8日(月)

子育てランドと育児相談(健康係)

*保健師・栄養士による育児相談コーナーと自由に遊べる部屋のコーナー
持ち物:相談の方は母子健康手帳をお持ちください

実施日	時間	場所
11月30日(火)	受付:午前10:00~10:30	保健センター

介護者の会(介護係)

内容:介護者同士の情報交換の場

実施日	時間	場所
11月25日(木)	13:30~15:30	ふれあいステーション3階

デイケア、しゃぼん玉(福祉係)

内容:こころを病む人が社会復帰を目指す場

実施日	時間	内容	場所
11月10日(水)	10:00~12:00	話し合い	ふれあいステーション
11月17日(水)	13:30~15:30	交流会	"

もの忘れ相談会(介護係)

相談担当者:堀内静子氏(看護相談室せせらぎ代表)
場所:ふれあいステーション3階または訪問

実施日	時間
12月6日(月)	13:30~ 予約制

断酒会(健康係)

対象者:アルコール依存から立ち上がろうとする人、家族、関心のある人など

実施日	時間	場所
第1・第3月曜日	11月1日(月) 11月15日(月)	19:00~21:00 長瀬町民センター

【問】丸子町役場 保健福祉課
健康係 42-1117 有線2-4483
福祉係 42-1118 有線2-4474
介護係 42-0015 有線2-7652

町職員の人事異動

10月1日付で丸子町役場職員の人事異動がありました。
【生活課課長付(クリーンセンター係)】 伊藤 守夫
【消防防災課課長付(予防係)】 吉池 範弘
【徳寿荘】 成沢 清博

任期満了に伴う教育委員の再任及び教育委員長等の再任

教育委員としての任期が満了した工藤正美(71)、伊藤壽美子(64)の両氏が、平成16年10月1日付で丸子町議会の同意を得て教育委員に再任されました。任期はそれぞれ4年間です。

また、丸子町教育委員会は10月1日に開催した臨時会において、工藤正美氏を教育委員長に、倉嶋宏氏を委員長職務代理者に再任しました。それぞれの任期は10月1日から1年間です。

丸子町教育委員会委員名簿 平成16年10月1日現在(敬称略)

職名	氏名	住所	電話番号等	任期 (委員就任初年月日)
教育委員長 (平成14年10月1日就任)	工藤 正美	上丸子967	42-2180	平成16年10月1日~平成20年9月30日 (平成14年10月1日)
委員長職務代理者 (平成14年10月1日就任)	倉嶋 宏	上丸子2031	42-5176 (有)2-7708	平成13年10月1日~平成17年9月30日 (平成13年10月1日)
教育委員	伊藤壽美子	中丸子1541-1	42-2520	平成16年10月1日~平成20年9月30日 (平成12年10月1日)
教育委員	小林 芳子	上丸子179	42-2782 (有)2-6002	平成14年10月1日~平成18年9月30日 (平成14年10月1日)
教育長 (平成15年10月1日就任)	滝澤 透	上丸子338-2	42-2546 (有)2-6471	平成15年10月1日~平成19年9月30日 (平成15年10月1日)

丸子町・長門町・武石村・和田村が合併した場合の新市の名称募集

丸子町・長門町・武石村・和田村合併協議会では、4町村が合併した場合の新市の名称を平成16年11月22日(月)まで募集しています。応募はどなたでもでき、1人1点となっています。詳しい内容については、11月1日発行の「合併協議会だより(第3号)」をご覧ください。

【問】丸子町・長門町・武石村・和田村合併協議会 43-8881 有線2-7010

「上小地域のごみ問題を考えるシンポジウム」開催

とき:11月13日(土)午後1時30分~4時
ところ:上田信用金庫本店「しんきんホール」
内容:佐賀県伊万里市におけるNPO、佐賀大学、市民団体、行政の連携したごみ問題への取り組みについての講演
講師:福田 俊明さん(NPO法人 伊万里はちがめプラン理事長)
染谷 孝さん(佐賀大学農学部助教授)

入場無料
【問】上田地域広域連合ごみ処理広域化推進室 23-2104

地球を守ろう!

~家庭・オフィスでできる省エネの提案 その3~

お風呂を効率的に使用しましょう。
(お湯が冷めないうちに連続して入浴しましょう)

行政のページ

町政の動きをお知らせします。

短信 10月

- 3日 まるこ国際交流フェスティバル2004
- 9日 げんきまるこ産業フェスタ'04
- 10日 "
- 11日 第25回町民体育祭
- 17日 第12回セレスピアン・リレーコンサート

予定 11月

- 3日 第23回町民芸能祭
- 14日 第45回丸子町駅伝大会
- 20日 第21回丸子町サッカー大会(~21日)

11月は全国青少年健全育成強調月間
伝統的工芸品月間
職業能力開発促進月間
ゆとり創造月間
快適通勤推進月間

- 1日 計量記念日
- 3日 文化の日
- 6日 年金週間
- 9日 秋の全国火災予防運動 119番の日
- 15日 七五三
- 22日 いい夫婦の日
- 23日 勤労感謝の日

役場	42-3100
	FAX 43-3666
教育委員会 学校教育課	42-1044
社会教育課	42-3147
	FAX 42-3148
丸子町文化会館	42-0001
総合体育館	43-2250
	FAX 43-0616
金子図書館	42-2414
	FAX 42-2414
クリーンセンター	43-2131
衛生センター	42-6789
給食センター	42-2892
解放センター	42-6694
町民センター	42-5122
郷土博物館	42-2158

note
選挙ひとくちメモ ⑨
明るい選挙啓発ポスターの入選作品発表!!

丸子町明るい選挙推進協議会で募集した、明るい選挙啓発ポスターの入選作品が決定しました。

最優秀賞

塩川小学校5年
寺西 美希さん



優秀賞

塩川小学校5年
桜井 絵里奈さん



優良賞

塩川小学校5年
鷹野 公威さん



優良賞

塩川小学校5年
北沢 靖治さん



ご応募いただいた皆さん、ありがとうございました。作品は役場1階ロビーに展示します。なお、標語の入選作品については次号で発表いたします。

お問い合わせは...役場総務課内 丸子町選挙管理委員会 42-3100(内線318) 有線 2-4872



虫歯に豊饒ある長瀬金井の花かけ地蔵

バス停を降りて長瀬金井地区へ入っていくと、高台にお地蔵さんが見えてきます。昔、弘法大師が仏法を伝えて中仙道の裏街道を歩いていると、石のお地蔵さんに出会いました。そこには、松の木が茂り日陰をつくっていました。弘法さまはここで休みます。そばに咲いていた野の花を摘みお地蔵さんの首にかけて立ち去りました。それからこのお地蔵さんを「花かけ地蔵さん」と呼ぶようになったと伝えられています。また説には「このお地蔵さんは虫歯に利益があると言われています。お地蔵さんに供えられた石を借りて患部をさすると、歯の痛みが治るといわれています。痛みが治らたお札にこの石を併せて返すのだそうです。」

お地蔵さんの前の道は旧中仙道の裏街道です。松の木の下は旅人の休息場所であり、子どもの遊び場でもありました。この街道は塩川の陣場山のふもとを通り、布引観音の下へ通じています。

(丸子町誌・丸子町民話の会編集 丸子の民話をたずねて) 参照)



「町内循環バス」は、役場 腰越 依田 長瀬 塩川 役場回りの便と、その逆回りの便を交互に2回ずつ、一日4便運行しています。

ここを通るバスの時刻
9:23 11:07
13:58 16:02

【問】企画課企画係
42 1041 有線2 4510

人権ひろば

「部落差別撤廃とあらゆる差別をなくすこと」をめざす総合計画「21世紀」



バリアフリーの社会をめざして 障害者の人権問題

丸子町役場の住民票や戸籍簿本などを申請する受付カウンターの際には、耳の形のようなマークが置かれています。このマークは、耳に音が入ってくる様子を矢印で表しており、一心に聞き取るようにする姿勢を象徴したもので、耳の不自由な方に親切に対応することを示しています。この耳マークは受付のほか、各課の窓口等にも置かれています。また、この取り組みに際して、職員には次のように呼びかけています。

筆談ができるようにメモ用紙と筆記具を置く。
呼びかけは合図等で本人に分かりやすい方法です。
聴覚障害者は話す相手の口を見て読み取りをするので、大きな声を出すよりも相手の顔を見て、はっきりと大きく口を開けて話す。
分かりにくかったら、筆談するか、または別の言葉に言い換える。
筆談の内容は、分かりやすい文章にする。
筆談は、時間が掛かっても親切丁寧に対応する。
他の部署に引き継ぐ時は、その方が聴覚障害者であることを伝える。
障害を乗り越え一生懸命生きようとしている皆さんに対して、私たちは最初から「障害がある人には無理なのでは」と決め付けてはいませんか。先入観で人とつき合うのではなく、誠意を持って相手に臨めば、自分の気持ちや考えは自然と通じるものです。なぜなら、それが人間関係の基本なのですから。

information

第32回 丸子町人権旬間

ふれあい・人権の集い2004 in 丸子



元信濃毎日新聞記者・現フリージャーナリスト
安田純平さんの講演会
【入場無料】

とき 12月1日(水)
午後6時30分～8時30分
ところ 丸子町文化会館セレスホール

開会セレモニー・人権啓発作品発表(午後6時30分～)、安田純平氏講演「イラクの現状と拘束の背景」(午後7時～)

今年の人権旬間応募作品が会場に展示されます。また、講演会では手話通訳もあります。

【問】社会教育課人権教育係 42-6682 有線2-4802

解放センターまつり
【入場無料】

とき 12月5日(日)
午前10時～午後3時
ところ 丸子町解放センター

各種作品展示コーナー、ステージ発表、そば打ち体験コーナー、健康相談、遊びコーナー、わたあめ、ポップコーン、略式お茶コーナーなど、いろいろな楽しみが待っています。どうぞご家族そろってお越しください。

【問】同和対策課 42-6694 有線2-4616

