



武石報

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 敬老会
- 3 早起き野球35周年記念行事
- 5 依田窪南部防災訓練
- 6 人権教育紙上講座・ぶせき歌壇
- 7 健康センター通信
- 9 こんにちは社協です
- 11 暮らしの便利帳
- 14 戸籍の窓

高材疾足

(こうざいしっそく)

早起き野球35周年記念行事のひとつコマ。

武石少年野球クラブの選手たちが、佐久長聖高校野球部、中村監督と丸子実業高校野球部、竹内監督から直接指導をいただきました。

「今日指導した選手の中に、優れた才能のある選手が多く、将来を期待します。」という監督の励ましの言葉に、参加した選手たちは、自分の力を信じてまた練習に励むことですね…。

がんばれ! 武石球児!



今回、百六才、百一才、百寿、米寿、金婚を迎えられたみなさんです。

沖 東野 かねさん

百一歳

下武石 橋詰い志じさん
下武石 山浦はまよさん

百寿

下武石 齋藤 一能さん

達者がなにより…。 いつまでも元気で 長生きしてくださいね。

9月15日、敬老の日に中央公民館を会場に敬老会が開催されました。



米寿

鳥屋 内田ウメコさん
沖 島田 登美さん
下武石 伊藤志げじさん
下武石 木下 治子さん
下武石 堀 光余さん
下武石 小林 ひささん
下武石 高橋きよ子さん
下武石 豊田 ユキさん
上武石 笠原 峯子さん
上武石 北沢トシ子さん
上武石 小山 邦雄さん
下武石 芹沢 静江さん
下武石 滝澤 由夫さん
下武石 橋詰きよじさん
下武石 橋詰みちよさん
上武石 松久 盛重さん
小沢根 滝沢 忠雄さん
下武石 小沢根 静さん



金婚者

鳥屋 内田 美貞さん
鳥屋 須藤 清助さん
沖 樋口 孝雄さん
下武石 橋詰 欣一さん
下武石 伏見 明二郎さん
下武石 樋沢 義春さん
上武石 柳 沢 宣子さん
下武石 滝澤 祥一さん
上武石 宮下 孝司さん
上武石 萩原 甲子男さん
上武石 藤原 まつ子さん
上武石 小山 良男さん
上武石 北沢 計さん
上武石 清住 志げるさん
小沢根 滝沢 マサミさん



早起き野球も今年で35歳になりました。

武石村早起き野球連盟設立35周年記念行事を開催!!



参加した少年たちは、「テレビにも出ている有名な監督さんに直接指導をしていただき、とても勉強になり、嬉しかった」と感想を述べていました。



八月二十四日、武石村早起き野球連盟設立三十五周年を記念するイベントが、村民クラブと中央公民館を会場に開催されました。

また、連名に所属するチームの選手を対象には、ホームラン競争と豪腕競争(スピード測定)が行われました。結果は次のとおりです。(敬称略)

ホームラン競争

優勝 広川 高(105m)
準優勝 小林政直(97m)
第三位 清住忠広(95m)

豪腕競争

()内は記録
優勝 広川 高(130km/h)
準優勝 高橋 剛(125km/h)
第三位 渡辺卓也(119km/h)

小沢根チームV2!!

ソフトボール連盟大会が閉幕しました。



見事優勝した小沢根チームのみなさん

九月一日、村民クラブでは、村長杯争奪戦のトーナメント決勝戦と三位決定戦が行われ、今シーズンのソフトボールが閉幕しました。

今年、五月から始まったリーグ戦では、小沢根チームと市之瀬チームが接戦の末、小沢根チームが優勝。
この勢いに乗って、村長杯争奪戦でも同チームは順調に勝ち進み、余里チームとの決勝戦も大差で圧勝。見事今シーズン二つの優勝を飾りました。

連盟旗争奪大会の結果

順位	チーム名	勝負分
1	小沢根	10 3 0
2	市之瀬	10 3 0
3	数合タナディース	9 3 1
3	上本入東部	9 3 1
5	下本入	9 4 0
6	七ヶ	8 4 1
7	上本入西部	7 6 0
8	片羽	6 7 0
9	鳥屋	6 7 0
10	キングエーツ	6 7 0
11	余里	4 9 0
12	沖	2 10 1
13	堀之内	2 11 0
14	トータス2000	1 12 0

村長杯争奪大会の結果

優勝 小沢根チーム
準優勝 余里チーム
第三位 上本入西部チーム

信州せいしゅん村へようこそ!!!

第1回「国際青少年交流農村」で留学生が来村。



九月二日から四日の三日間、立教大学に通う留学生（中国と韓国）十四名が「国際青少年交流農村」で来村しました。

この交流は、信州せいしゅん村（下武石 小林一郎代表）が主催したもので、「明日の農村・農業のあり方」をテーマにして、中国や韓国、日本の青少年を招き、ともに考えることを目的として行われました。

初日は、せいしゅん講座と題し、代表の小林一郎さんが武石村の様子や農業の現実について講演されました。

また、最終日となった四日は、四つの班に分かれて、村内の農

第20回 依田窪水泳大会



晴天に恵まれた八月二十四日、丸子町の依田窪広域プールでは第二十回依田窪水泳大会が開催されました。

プールサイドには、真っ黒に日焼けした児童、生徒が集まり「がんばれ」の声援の中、日頃の練習の成果を競い合いました。

また、九つの大会新記録が更新され、レベルの高い大会となりました。なお、大会の主な結果は下記のとおりです。

大会の記録（敬称略）	
小学校五年生 女子	金子 綺夏 50m自由形 (一位)
	堀 佐奈子 (二位)
	柳沢奈留美 (五位)
小学校六年生 男子	掛川 和真 50m自由形 (二位)
一般 男子	高橋 勝功 50m自由形 (四位)

美化作業で地域に貢献!!!

依田窪南部中学校



九月五日、依田窪南部中学校の三年生が地域の美化活動を行いました。

この日、生徒たちは村内三つの班に分かれ、道路沿いのゴミや空き缶拾い、また、バスの停留所の清掃など残暑の厳しい中ではありましたが、一生懸命取り組んでいました。

同校では、毎年この活動を通して、自分の住む地域の良さを発見することを目的に実施されています。

第19回 村民ゴルフ大会



第十九回村民ゴルフ大会が九月八日にグラランステージ丸子カントリークラブで開かれ、参加者は八十八名。

参加されたみなさんは、心地よい初秋の風を感じながら自己のベストスコアと大会での良い成績を目指して新ペリア方式でプレーを楽しみました。

大会結果は、次のとおり。

- 総合の部
- (敬称略・数字はネット)
- 優勝 坂巻 俊道(67・2)
 - 準優勝 北沢 計次(69・2)
 - 第三位 橋詰 一彦(69・6)
 - 第四位 大井 健治(71・2)
 - 第五位 樋沢 純(71・2)
 - 第六位 高田 忍(71・4)
 - 第七位 掛川 岩男(71・6)
 - 第八位 城下 武(72・0)
 - 第九位 高橋 徳夫(72・0)
 - 第十位 竹内 甲造(72・0)



各部門で入賞されたみなさん

- レディースの部
- (敬称略・数字はネット)
- 優勝 野村千恵子(74・2)
 - 準優勝 内田 玲子(75・4)
- グロスの部
- (敬称略・数字はスコア)
- 優勝 佐藤 和久(74)
 - 準優勝 坂巻 俊道(78)
- シニアの部
- (敬称略・数字はネット)
- 優勝 掛川 岩男(71・6)
 - 準優勝 城下 武(72・0)

地域の安全をまもるため!!!

依田窪南部防災訓練

九月七日、午前七時二十八分県東部を中心に震度六の強震を観測、これに伴い、火災が発生したという想定で依田窪防災訓練が行われました。

この日は、会場となった和田村の和田小学校には、依田窪南部消防署をはじめ、管内の消防団が火災防衛訓練、救助訓練、中継送水訓練を実施しました。

武石村からは、第一、第二分団が訓練に参加し、両分団は、主に水利から距離がある場合にポンプでくみ上げた水の中継して送り、さらにその水を一本に分岐して放水する中継送水を担当しました。



参加した団員は、訓練とはいえ、今、虫捕りに夢中です。

穴のあいた魚捕りの網でも、工夫をしてガムテープで修正すれば、立派な虫捕り網です。

赤とんぼを追いかけて、パッタや蝶、はりがね虫を捕まえたりして、様子を観察して遊んでいます。

昔は、よく見られた子どもの遊びがここでは見られます。

縦割りの異学年の子ともたちがみんなで季節ごとの武石の自然を生かして、思いっきり楽しんで



少し涼しいな夏休みも終わり、二学期が始まりましたが、これからが夏休みを思わせるような残暑の中、ピーターパンの子どもたちは毎日元気に遊んでいます。しかし、九月に入り、朝夕の涼しさは、秋を思わせるようになってきました。

ピーターパンの子どもたちは今、虫捕りに夢中です。

穴のあいた魚捕りの網でも、工夫をしてガムテープで修正すれば、立派な虫捕り網です。

赤とんぼを追いかけて、パッタや蝶、はりがね虫を捕まえたりして、様子を観察して遊んでいます。

昔は、よく見られた子どもの遊びがここでは見られます。

縦割りの異学年の子ともたちがみんなで季節ごとの武石の自然を生かして、思いっきり楽しんで

あなたは差別人間を 育てていませんか

参考資料 林 力著「人権百話」より

教育委員会
同和対策室

昔から、学校には罰当番というものがあつた。先生が「悪い」と認めるとその償いとして、通常の割り当て以外に働くことが求められた。ある被差別部落の老人から、「親に宿題を見る力がなく、いつも「忘れた」ことになって毎日が罰当番の連続であつた」と聞いたことがある。

宿題と掃除は論理的につながらないはず。要するに罰として肉体を動かすことが強要されたのだ。「忘れた」という行為の背景、原因を捉えることなく、一方的に「悪」として、苦役としての労働を強制するのは最も非教育的なことだ。罰として働くことからは、創り出す喜び、奉仕の充実感などは生まれようもない。

畑で草むしりをしてしていると、車から若い母親と小学生が降り立ち「ねえママ、あのおじちゃんたち、何か悪いことしたの」「なぜ?」「だって悪いことしなきゃ、あんなことさせられるはずがないでしょ?」「何でなの?」「だって学校で宿題忘れたり喧嘩したら、罰に草

むしりさせられるよ。よっぽど悪いことしたんだね、あのおじちゃんたち」

差別する側の人間に育っていく姿が恐ろしい。ある都市でのこと。母親が中一の息子を車で都心に運んでいた。通知票の「5」が一つ増えたので約束どおり自転車を買ったためだ。都心近くで母親は急ブレーキで車を止め、目の前のビルを指した。

「約束は守るけど、今日ぐらいの成績では、あれくらいの人にかなれないのよ。高いビルの壁にはゴンドラがぶら下がっていて窓を拭く人の姿があつた。ここでも差別人間が育てられている。」

その都心のターミナル、人混みに若者が宣伝用のティッシュペーパーを配っている。押し付けられたものを目の前で、ボイ捨てする娘もいる。「今頃の若い人は、苦労したらんけん、物のありがたさがわからねえ」「人間も冷たか」と終日、騒音と濁った空気の中に座って、他人の靴を磨き続けている初老の女性たちの会話を。

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「利用ください。」

千曲川(市川健夫監修) 信濃路の双体道祖神(小出久和) 創竜伝8巻(田中芳樹) 直木賞受賞作・4TEEN(石田衣良) 星々の舟(村山由佳) バカの壁(養老孟司) ちいさいぶつぞう・おおきいぶつぞう(はな) 小さなバツタのおとこのこ(貴乃花光司) ノーベル賞100年のあゆみ 黙りこくる少女たち(宮城子)

「寄贈ありがとうございます。」「ご利用しました。」

上田市の芳池茂市氏より、写真集「ハープ橋とその周辺」北陸新幹線7年間の記録を4冊ご寄贈いただきました。紙上を持って厚く御礼申し上げます。



コレステロールについて

コレステロール値を 体が調整

コレステロールの約80%はブドウ糖と脂肪から、肝臓や腸副腎、腎臓、卵巣、精巣など体内でつくられます。残りの20%が食事から摂取されます。食へのコレステロールが多くなると、肝臓はその合成を減らして、量を調整するようになっています。また、もし血液中からコレステロールが得られなくても、細胞自身で合成してつくりだすことができます。そして細胞にはこの合成した分と、血中から取り込むコレステロールを合わせて、必要な量を保つように調節する。扉のような機能があります。

コレステロールの体内分布
体重70kgの人の体内分布を見てもみると、体全体では143g(0.2%)あります。脳は1.6kg中32g(2%)と多い。肝臓も1.7kg中5.1g(0.3%)と多い。しかし臓器の重さとコレステロールの分量の割合を考えると、卵巣・副腎は非常に多い(10%)。卵巣は卵の倉庫であり、卵とは細胞をうみ出す源です。また副腎はホルモンをつくりだしています。このような人間の体の組成から動物のコレステロールの多い部分を推測できます。子持ちシシヤモ、タラコイクラ、動物の内臓、卵と油でつくられるマヨネーズはコレステロールが多く含まれます。

コレステロールの害

このように大切なコレステロールですが、多くなりすぎると動脈硬化の原因になります。高コレステロール血症

総コレステロール値220(mg/dl)以上、またはLDLコレステロール値140(mg/dl)以上、またはHDLコレステロール値40(mg/dl)未満
水に溶けないアブラであるコレステロールがそのまま血液に

新春詩歌展 作品募集

公民館では、毎年恒例となりました新春詩歌展の作品を募集します。大勢のみなさんの作品をおまちしています。

- 応募作品 短歌、俳句、川柳でそれぞれ二首(二句)以内
- 応募方法 住所、氏名を明記のうえ、公民館までご提出ください。
- 応募期間 平成15年11月28日(金)

問い合わせ先：武石村教育委員会 TEL85-2030

*都合により、今月は「あしあと歌壇」をお休みさせていただきます。

総合型地域スポーツクラブ 設立に夢をのせて

文部科学省では、誰もがそれぞれの体力や年齢・技術・興味・目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親むことができる生涯スポーツ社会を実現に向けて「総合型地域スポーツクラブ」の全国展開を必要不可欠な施策として進めています。

そこで、村でも「設立準備委員会」を組織し研修・協議を重ね『生涯にわたって子どもから高齢者まで、年齢・性別に関係なく誰もが気軽にスポーツに楽しむことができるスポーツ環境を目指すとともに、異なる年齢の人たちの交流や体験活動をとおして子ども達の健全な育成、さらに人間関係が希薄になった現代社会での地域のコミュニケーションの場所』として、村の現状を十分に踏まえて特色を生かしたクラブづくりに取り組んでいます。

こうした活動のなかで住民のみなさんに意見をいただきながら、豊かなスポーツ環境を目指した活動への取り組みを、ともに考えて進めていきたいと思います。

混じるのは難しいので、水に溶けやすい材質でできたりポタンぱくと呼ばれるトラックのような、乗り物によって移動します。LDL(悪玉)コレステロールは、各細胞にコレステロールを運搬するのが主な役目。HDL(善玉)コレステロールは余っているコレステロールを回収し、肝臓に戻すことが役目。もしHDLが少ないとLDLが血中に余り、血管壁にたまってしまいます。

高コレステロール血症の原因

加齢：細胞内でコレステロールの消費が減る。

肥満：血中の脂肪が増え、細胞に入るとそこに含まれるコレステロールがたまるため。
遺伝：扉の数がもともと少ないため、血中のコレステロールを取り込みにくい。
女性ホルモンの減少
ホルモンや、卵子の材料としてつかわれなくなることで、細胞膜にコレステロールを取り入れる扉を増やす役割がなくなる。
このような状況に合わせて糖質や脂肪の取りすぎを防ぎ、バランスのとれた食事や歩行など適度な運動をすることが大切です。



もともとコレステロールとはギリシャ語。「コレステロール」Chole + Sterol(胆汁) (固体)

1985年にアメリカの2人の博士がその仕組みを明らかにしノーベル賞を受賞。

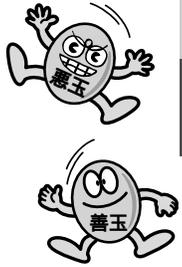
一般的に太っている人は、コレステロール値が高く、痩せている人は、コレステロール値が低いといわれているが、それは中性脂肪のこと。

中性脂肪とコレステロールの違い

- ▶ 中性脂肪...体内の脂質の9割を占めるもの。主に、脂肪細胞に蓄えられて、身体を動かす際にエネルギーとして使われる。
- ▶ コレステロール...リン脂質とともに体内の脂質の1割を占める。体内に広く分布し、余分にあると血液中に留まり悪さをする。身体を動かす際のエネルギーとしては使われない。

健康センター 通信 10月号

保健福祉課
85-2067



コレステロールの働き

コレステロールは脂肪の一種です。人間の体には約140g(健康な成人・体重70kg)のコレステロールが含まれていて、細胞膜をついたり、ホルモンの材料になったり、脂肪の消化吸収に必要な胆汁酸の材料としても使われています。

細胞は毎日新しくつくられていくので、その材料となるコレステロールは非常に大切な物質なので、体の中でつくられます。また胆汁酸は小腸を通っていく間にコレステロールが再吸収されます。再吸収されたコレステロールは肝臓に運ばれ再び胆汁酸の材料として利用されます。このようにコレステロールはとても大切な物質なのです。

今年、十五名が参加して白樺湖の山善へ行って来ました。あいにくの雨で、この日は一日、部屋でくつろぎ、次の日は車山と霧ヶ峰へとドライブに出かけました。



身障希望の旅

みんなは社協です
福祉の村づくりをめざして
社会福祉協議会 85 2214

郡身障者ゲートボール大会
白石チームが見事優勝しました。



午後、追悼式がしめやかに行われました。

小県郡戦没者遺族大会
東部町で開催され、白石村からは十三名が参加しました。席上、遺族会に貢献された余里の北沢健一さん、下本人の故滝沢袈裟寿さん、築地原の橋詰義博さんが表彰されました。また、意見発表では七ヶの宮原文男さんが「特別弔慰金の支給法の改正をはかること」について発表されました。

雲の間から富士山も見え、みなさんも澄み切った空気が景色を満喫された様子でした。

今日の料理

がんもどき

芹沢於ちよさん（下本人）



材料（30個分）

- 木綿豆腐1丁
- 鶏ひき肉150g
- 長ネギカップ1
(小口切りにしたもの)
- 生しいたけカップ1
(みじん切りして)
- にんじん大さじ2強
(みじん切りして)
- 長いも半カップ
(すりおろしたもの)
- 生姜のすりおろし少々
- 卵1個

作り方

豆腐は水気を切っておく（気温の高い時はザルにのせて冷蔵庫に半日くらい入れておく）
ボウルにひき肉と野菜を入れてよく混ぜ、豆腐をくずして加える。ここに卵とすりおろした長いもを加えてさらに混ぜる。（柔らかいようなら片栗粉を加えて硬さを加減する）
揚げ油を熱して、ひとさじずつ手で平らにしてきつね色になるまで揚げる。
器に盛って唐子しょう油が生姜しょう油でいただく。

冷たくなったら、だし汁としょう油を合わせたもので煮て、片栗粉でとろみを付けるとまたおいしくいただけます。
干しいたけを使うときは、戻さないで細かく砕いて入れると水を吸うので水っぽくなりません。
長いもの代わりに里芋を使ってもできます。長いもや里芋がなかったら、片栗粉を入れても同じようにできます
ねぎの代わりに、にらを入れてもおいしくできます

補聴器相談日
信濃補聴器
期日 10月21日(火)
時間 午前10時～正午
場所 老人センター

遺族会員大会
期日 10月19日(日)
場所 岡谷市

母子寡婦会員大会
期日 10月14日(火)
時間 午前9時～正午
場所 老人センター

行政相談・心配ごと相談日
(行政相談と合同で開催)
期日 10月 8日(水) 18日(土) 28日(火)
時間 午前9時～正午
場所 丸子町福祉センター

靖国霊社祭
期日 10月2日(木)
時間 午前10時30分

結婚相談日
期日 10月 8日(水) 18日(土) 28日(火)
時間 午前9時～正午
場所 丸子町福祉センター

健康食品による健康被害を防ぐために

健康食品を購入する際の注意事項

健康食品に摂取によると疑われる重篤な健康被害(死亡、肝障害、甲状腺機能障害など)が多数発生しています。

こうした健康食品と称しているものの中には、原材料表示からは分からない成分を使用している製品がある。

10月の保健予防計画			健康センター
月日	曜日	事業	時間
10月7日	火	あそびの教室 大腸がん検診（便潜血）	午前10:00～11:30 午前9:00～12:00
8日	水	献血（全血） 離乳食教室（後期）	午後1:30～3:30 午前10:00～11:30
9日	木	離乳食教室（中期） 妊婦セミナー	午前10:00～11:30 午後1:30～3:30
10日	金	離乳食教室（初期）	午前10:00～11:30
15日	水	妊婦セミナー 予防接種（3種混合・ポリオ）	午前9:30～午後2:00 午後1:15～1:30(受付)
17日	金	高齢者料理教室	午前10:00～午後1:00
20日	月	定期健康相談	午前10:00～11:30
21日	火	あそびの教室	午前10:00～午後1:00
22日	水	料理教室（ポテトグループ） 乳児健診	午後1:15～1:30(受付) 午後1:15～4:00
23日	木	料理教室（パセリグループ）	午後1:30～3:30
25日	土	両親学級	午後1:30～3:30
31日	金	2歳児教室	午前9:20～9:30(受付)
11月4日	火	あそびの教室	午前10:00～11:30
5日	水	健康管理推進委員会	午後1:30～3:30
7日	金	男性料理教室	午前10:00～午後1:00



上田保健所生活衛生課
25 7150

健康食品は、医薬品と違い、効能効果について国から承認を得ているものではないため、表示や広告ができません。（保健機能食品を除く）

健康食品を購入される際には、潜在的なリスクがある場合もありますので、被害の発生状況等が公表された製品名に十分注意してください。

健康食品を摂取されて、健康状態を害されたと思われる場合は、早期にお近くの医療機関や保健所等に相談してください。

福祉企業センター「ふれあい」だより
相次ぐ体験学習
体験からみつけてほしいこと

このところ、「ふれあい」の利用者と一緒に働く、体験学習に訪れる学生が増えています。

八月二十六、二十七日には、長野大学の三年生が十二名、九月五日には、依田窪南部中学校の、一年生が二十五名、また九月十六日から十九日には、上田養護学校の生徒が実習に訪れました。

皆さんの目的は、福祉施設の現場を知るため、障害のある方と触れ合うため、将来福祉関係の職に就くため、とさまざまですが、「ふれあい」の感想は共通して、「皆さんが和気あいあいと仕事をされていて驚いた。」「明るい雰囲気のおかげで一生懸命仕事をしていると感じた。」「など、いろいろな人がお互いに支えあって楽しんで仕事をしていることを評価いただいています。

私たちが暮らす社会は、いろいろな人がさまざまな価値観をもって生きています。「ふれあい」は、そんな日常生活に近い雰囲気、自分に合った作業をし、仲間と交流することで、仕事にやりがいを感じていただきたいと思います。

体験学習に来た学生にも考えは同じです。利用者と一緒に作業をしたりお茶を飲んだりする中で、感じたり学んだりしていただきたいと思います。

訪れた学生ばかりでなく、利用者や職員全員が体験学習を通して「なぜ働くのか」を考える機会にしたいと思っています。

動物愛護週

ペットはあなたの大切な家族です。

近年、少子高齢化や核家族化が進む中で、家族の一員としてペットを飼う家庭が増えています。しかし、その一方で、心ない飼い主によるペットの遺棄や虐待、また、近隣とのトラブルなど、多くの問題も発生しています。

毎年、九月二十日から二十一日は「動物愛護週間」です。

社会の中で動物たちと共に生きるために、動物の正しい飼い方について考えてみませんか。

「飼う」とは「育てる」と

テレビや雑誌などに登場する動物たちの愛くるしい姿を見て、「かわいい」「飼いたい」と思う人は多いのではないのでしょうか。また、捨てられた子犬や子猫を見ると、「かわいそう」「なんとかしてあげたい」と、手を差し伸べたくなることもあるでしょう。

しかし、一時の感情だけで動物を飼うのは無責任というものです。なぜなら、動物を飼うことはだれにでもできることではないからです。

飼う前に考えたい大切なこと

動物を飼うことは、楽しいことばかりではありません。鳴き声がつるさかたり、病気になるったり、飼い主に面倒をかけることも、飼い主には時間や体力、気力、お金も必要なのです。「こんなに手がかるなんて」「もう面倒がみられない」と思っても、一度飼いはじめたら途中でやめることはできません。

動物も私たちと同じ大切な命を持っています。飼い主には、動物を愛情と責任をもって育て、最後まで家族の一員として暮らす義務があることを忘れてはいけません。

また、飼い主には、飼育する動物が人に危害を加えたり、迷惑をかけたたりすることのないよう管理する責任があります。

そのために、動物を飼う前には、飼おうとする動物の習性などをよく調べ、責任をもって最後まで面倒を見ることができるとかを、慎重に判断することが大切です。

飼い主のモラル

最近、動物の遺棄や虐待、近隣とのトラブルなど、多くの問題が報告され、飼い主のモラルが問われています。社会の中で人間と動物が共存していくために、飼い主が守らなければならないマナーとモラルがあります。平成十四年に定められた「家庭動物等の飼養及び保管に関する基準」では、動物の飼い主は、命ある動物を飼う者としての責任を十分に自覚し、その動物を正しく飼うことが定められています。



行政相談所を開設します

10月21日から27日までの一週間は、「秋の行政相談週間」です。村でもこの週間にあわせて「行政相談」と「心配」と相談の合同相談所を次のように開設します。日常生活の中で、「困っていること」「納得いかないこと」「要望したいこと」など、行政相談委員（下武石の川合康司さん）が親身になって相談に応じます。相談は無料。秘密は厳守されますので、お気軽にお出かけください。

期日 10月14日(火)
時間 午前9時~正午
会場 老人センター

平成15年度 社会福祉協議会公費

みなさんのご協力に感謝いたします。
ありがとうございました。

地区名	戸数	金額(円)
鳥屋	107	112,000
沖	149	158,000
藪合島	122	123,000
中島	40	40,000
七ヶ	173	187,000
片羽	71	72,000
堀之内	70	70,000
市之瀬	52	52,000
下本入	85	86,000
権現	28	28,000
下小寺尾	26	26,000
上小寺尾	27	27,000
唐沢小原	25	25,000
築地原	25	27,000
大布施楽	18	20,000
西武	22	23,000
小沢根	82	85,000
余里	61	61,000
合計	1,183	1,222,000

長野県行政書士会 無料相談会のお知らせ

10月の行政書士制度強調月間にあわせ長野県行政書士会では無料相談会を実施しますので、お気軽にご相談ください。

無料相談会
日時 10月18日(土)
午前10時から午後3時
場所 丸子町文化会館
相談内容 相続・遺言・農振解除・農地転用・外国人在留等・会社、法人設立等
問い合わせ先
長野県行政書士会上田支部
0266 38 9280

自動車輸送統計調査にご協力を

国では、車を利用した人や物の動きなどを把握し、交通政策等の基礎資料となる調査を実施しています。

調査対象に選ばれた方には2回の調査をお願いするため、国から任命された統計調査員が調査票を持って伺うか、郵送させていただきますので、その節はご協力をお願いいたします。
問い合わせ先
国土交通省
北陸信越運輸局長野運輸支局
026 243 4642

あなたの権利を守ります。

公証週間

法務省と日本公証人連合会では、毎年10月1日から7日までの1週間は「公証週間」と定めて皆さんに公証制度正しく理解していただくとともに、この制度のご利用を呼びかけております。公証制度は、遺言証書の作成、各種の契約証書の作成など、私たちの日常生活における法律上の権利や義務を明確にし、紛争が生じないように未然に防止することを目的とした制度です。

動産の売買や貸し借り、離婚に伴う養育費や慰謝料等の支払、交通事故等の賠償金の支払などには、皆さんの権利を正しく確実に守る公証証書の作成をお勧めします。

なお、この制度については最寄りの公証役場へお問い合わせ下さい。

上田公証役場
大塚光生公証人 上田市中央
西15 32 富国生命上田ビル
0266 22 5477

犬・ねこの引取りが10月1日から有料になります。

保健所では、飼い主がない犬やねこについて引き取っていますが、飼い主の責任を明確にし、安易な引き取りを抑えて処分数を減少させる目的で、10月1日から下記のとおり引き取り手数料が必要となります。

生後91日以上の犬・ねこ.....1頭 2,000円
生後91日未満の子犬・子ねこ...1件 2,000円
(10頭まで)

*参考~飼育している動物(ほ乳類、鳥類、は虫類)を遺棄すると、動物の愛護及び管理に関する法律違反で罰せられます。

*引取りの受付場所や時間など詳しくは、事前に上田保健所23-1260(代)までご相談ください。

第2次パースコントロール

飼犬 及び飼猫に対する不妊去勢手術を希望する飼い主に対して、手術費用の一部を助成します。

対象 犬については登録及び本年度の狂犬病予防注射実施済みのもの。
10月中に不妊去勢手術を実施したもの。
助成額 オス.....3,000円
メス.....5,000円

その他 助成頭数に限りがありますのでお早めに最寄りの動物病院へお問い合わせ下さい。

問い合わせ先
長野県動物愛護会上小支部 25-7153
役場建設環境課 85-2793

10月は得するチャンスです!!

国民年金保険料の『前納制度』

国民年金には1年または、半年分を一括して納めると保険料が割引になる『前納制度』があります。10月は、半年分を前納(一括払い)して割引を受けられるチャンスです。お手元にある前納分納付書(平成15年10月分~平成16年3月分)により納めてください。

半年前納制度を利用すると.....

79,150円

毎月納めるよりも650円もお得になります。

お問い合わせ先▶小諸社会保険事務所
0267-22-1080

NTTドコモ 「ハートイ割引」

のお知らせ

NTTドコモでは、9月1日より携帯電話の基本使用料等の割引が実施されたのに伴い、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている方を対象に、「ハートイ割引（ふれあい割引）」の提供が開始されました。

詳しい割引の内容は、お近くのドコモショップへお問い合わせください。

環境にやさしい 買い物キャンペーン

長野県では環境行政の一環として、十月から十一月の二ヶ月間、「環境にやさしい買い物キャンペーン」を実施します。

このキャンペーンは、「環境に配慮した商品の購入促進」や「レジ袋削減」など身近な買い物をおして環境に配慮したライフスタイルについて考え、実践していただくものです。

詳しくは、環境にやさしい買い物キャンペーン実行委員会（026 232 0111内

線2774）までお問い合わせください。

ご存じですか？ 自動車保険 請求相談センター

当センターは、(社)日本損害保険協会のサービス機関として全国48カ所に設置され、長野県では松本自動車保険請求相談センターにおいて、交通事故で困りの方や自賠責保険（強制）・自動車保険（任意）の請求手続きなどについて、専門の相談員がご相談に応じしています。

相談は一切無料です。また電話による相談も受け付けていますのでお気軽にご利用ください。

相談日 月曜日から金曜日
時間 午前9時～正午
午後1時～5時まで
弁護士相談（予約制）
毎月 第2・第4木曜日
（午後1時から4時まで）
*ご希望の場合は、あらかじめご連絡ください。
問い合わせ先
松本市中央1-4-20
(社)日本損害保険協会 関東支部
松本自動車保険請求相談センター
0263 35 7790

平成16年度版 農業日誌・ファミリー日誌及び 新農家歴の予約受付について

平成16年度の農業日誌・ファミリー日誌・新農家歴の予約を受け付けます。
ご希望の方は、担当までご連絡ください。

申込期限
10月10日

農業日誌.....1,280円
ファミリー日誌.....1,280円
新農家歴.....390円



【担当】
武石村役場
企画財政課
85-2311(代)

いわゆる 「出会い系サイト」が 法律で規制されました。

中学生や高校生など18歳未満の児童も法を守らなければ、罰則の対象になります。
また、保護者のみなさんも子どもへの「出会い系サイト 利用防止措置の責任」が規定されました。

子どもが「犯罪の被害者」や「犯罪を犯すこと」にならないために親子で「パソコン・携帯電話の使い方」や「出会い系サイトの危険性」などについて話し合ってみましょう。

長野県青少年対策本部
(長野県・長野県教育委員会・長野県警察本部)

9月分の水道水水質検査結果について

	浄水基本10項目の水質基準判定 注	水質基準の不適合項目	備考
長坂水系	○	無	権現の一部を除く上本入地区に給水
唐沢権現水系	○	無	権現の一部と余里を除く村内全域と丸子町腰越の一部に給水
余里水系	○	無	余里地区に給水

注○印 検査した全ての項目が水質基準に適合
印 検査した項目のうち一部が水質基準に不適合
×印 検査した項目全てが水質基準に不適合



国民の健康を第一に... 食品の安全性を確保 新しい食品衛生法がスタートしました。

厚生労働省

食品は、私たちの健康の基盤となるものです。
その反面、もしその食品に体へ危害を及ぼす物が含まれていたら、私たちの健康は損なわれてしまいます。

こうした食品に起因する衛生上の危害を防止するため、昭和二十二年に制定されたのが、「食品衛生法」です。
政府の食品安全確保への取り組みが強化されてきている中、これまでの食品衛生法も全面的に見直され、新しい食品衛生法としてスタートします。



私たちがその食品の安全性を信頼し、安心して食べられるかどうかは、その食品の販売者や製造者などをいかに信頼できるかにかかっています。

しかし、近年、BSEの発生や食品の偽装表示など、食品の安全に対する消費者の信頼を裏切る事件が相次ぎ、食の安全に対する消費者の不安が高まっています。

そこで、これまで生産者中心だった食品行政を見直し、消費者を重視した食品の安全確保のため、政府全体での取り組みを強化しています。

平成十五年五月には、食品の安全性確保に関する政策の基本理念、基本方針を定めた「食品安全基本法」が制定され、同年7月1日から施行されました。

「国民の健康保護」を重視した新たな食品衛生法がスタート

こうした動きの中で、飲食に関する衛生上の危害防止について規定する「食品衛生法」についても、消費者重視の施策の充実を図るため、全面的に見直しが行われ、平成十五年五月に法が改正されました。

新しい食品衛生法では、法の目的として、「食品の安全性を確保」することにより、「国民の健康の保護を図る」ことが明記され、国、地方自治体、食品等事業者の責任が明確に規定されました。

また、消費者とリスクコミュニケーションを重視し、食品衛生に関する施策や基準設定などについて、国民からの意見聴取を行うことが定められました。

この法律に基づき、これまでの規格・基準の見直し、監視・検査体制の強化、食中毒など飲食に起因する事故への対応の強化、罰則強化などが図られます。

暮らしのポイント

野菜や果物は、乾燥させると保存食になります。
秋から冬にかけては、保存食づくりに良い季節。旬の恵みを無駄にしないためにも、食材が余ったときにはドライフーズづくりに挑戦してみてください。

手作りの ドライフーズ

少しだけ余ってしまった大根は、2〜3ミリの薄い輪切りにして、ざるの上に重ならないように並べます。
それを風通しの良い日なたに出し、カラカラになるまで乾燥しておけば、煮物の具などに重宝します。
大根の葉も捨てずに一緒に干せば、汁物や炒め物などでちよつと緑が欲しいときに役立ちます。
大根やにんじん、かぶなどの皮は、細く切つてざるに広げ、4〜5日干せば、カラカラになります。切り干し大根などの料理のほか、漬物にしても抜群の歯ごたえが楽しめます。
ゆずも汁を搾つた残りの皮を干してみてください。吸い物などの香り付けに重宝します。



今月の防災標語

残っているよ、
きれいな空気。
逃げる時には
姿勢を低く。

本部

第13回ともしび博物館 写生会の開催

- ▶ 期 日 10月19日(日)(雨天決行)
- ▶ 時 間 午前9時～正午 及び 午後1時～3時
(ご都合の良い方に参加してください。)
- ▶ 場 所 ともしび博物館周辺
- ▶ 対象者 幼児から大人
- ▶ 持ち物 写生に必要な物 *画用紙は用意します。
- ▶ 会 費 大人=400円 子ども=200円 *参加者には、記念品があります。
- ▶ 問い合わせ先 武石村ともしび博物館 TEL85 2474

秋色の
ともしび博物館を
描いてみませんか?



文化祭開催

- ▶ 日時 11月2日(日)～3日(月)
午前9時～午後4時
- ▶ 会場 武石村中央公民館ほか
- ▶ 問い合わせ先 教育委員会
TEL85 2030)

JAフエスティバル開催

信州うえだ武石支所

- ▶ 日時 11月1日(土) 午前9時～午後4時
2日(日) 午前9時～午後3時
- ▶ 会場 武石支所構内
- ▶ 内容 味処コーナー
健康相談コーナー
産直コーナー ほか
- ▶ 問い合わせ先 信州うえだ武石支所 TEL85 2010



10月
納期

納税に協力ください。

- 村 県 民 税 (第 3 期 分)
- 国民健康保険税 (第 6 期 分)
- 水道料 (8・9月分)
- 下水道料 (8・9月分)
- 保育料 (10月分)

戸籍の窓

九月十日までの受付

おしあわせに

- (上 武石 野崎 美理)
- (上 武石 伏見 正樹)
- (長 門 町 沖 須藤 清美)
- (佐 久 市 下 本 入 滝 澤 郁 恵)
- (山 田 信 明)
- (真 田 町 沖 今 川 千 絵)
- (上 田 市 上 本 人 橋 詰 育 恵)
- (山 田 和 広)

ご冥福をお祈りいたします

- 上 武 石 近 藤 昌 美 武 次 郎 (母) 84
- 沖 渡 辺 イ ソ コ (長 夫・母) 85
- 鳥 屋 坂 東 榮 祐 一 (母) 75
- 鳥 屋 豊 岡 西 造 昌 文 (父) 82
- 下 本 入 芹 澤 喜 美 枝 暢 明 妻) 73
- 下 本 入 滝 澤 袈 裟 費 甲 子 男 (父) 80



季節のせだより
マツムシソウ (松虫草)
秋の美ヶ原を代表する花。
名前の由来にはいくつかの説があるが、花の終わったあとの形が巡礼の持つ松虫鉾に似ていることからの説が一般的。



今月の四字熟語

高材疾足

優れた才能や手腕があること。