

石武報広

発行 長野県小県郡武石村役場総務課 (0268) 95-2311(代)
E-mail office@vill.takeshi.nagano.jp URL http://www.vill.takeshi.nagano.jp
編集 広報編集委員会 印刷 有限会社大和印刷

今月の主なページ

- 2 第24回武石村夏祭り
- 4 特養ともしびAED導入
- 5 レッツちゃれんじ2005
- 7 人権教育紙上講座
- 10 四葉のスケッチ(4市町村共通企画)
- 12 健康センター通信
- 14 村の石造物あれこれ
- 15 新市職員募集
- 17 暮らしの便利帳
- 20 戸籍の窓



信州ドクターヘリ

7月21日、ふるさと名産センター駐車場で全国で10番目に佐久総合病院に配備されたドクターヘリと依田窪南部消防署救急隊の合同訓練がありました。

ドクターヘリとは、酸素吸入器や心電図などの医療機器を装備した救急専用ヘリコプターです。

救急患者の元へ医師や看護師を派遣し、現場から救急治療を行い、すみやかに医療機関へ搬送することができます。

9

平成17年9月1日

No.458

今月の人口・世帯

人口.....4,277人 世帯.....1,460戸



武石村

第24回

夏祭

なつまつり



『第24回武石村夏祭』が8月12日から15日まで開催されました。初日の花市では開会式が行われ、美ヶ原飛龍太鼓の雄壮な演奏で、『夏祭』の幕があげました。途中、雨が降り出しましたがにぎわう人々の間をおみこしや「みんなで踊ろう郷土の踊り」の武石音頭・武石小唄などが行われました。また、商工会前駐車場では、『夏祭りライブ』や



「ザ・夜店」などが行われ、大勢の人がこの花市を楽しみました。14日には、マレットゴルフ場が無料開放されたほか、親善ソフトテニス大会、納涼大花火大会が行われました。最終日の15日には親善ソフトボール大会、村長杯争奪囲碁大会も行われ、「武石村」としては最後となる『夏祭』が終わりました。



東信地区初、AED導入



AEDは心疾患（心筋梗塞や不整脈など）により突然止まった心臓に電気ショックを行い、心室細動を除く機器です。これまでは医療資格を持たない一般の人々が除細動を行うことが認められませんでした。最近になってAEDを使用して除細動を行うことが認められました。このAEDの普及や使用方法を身につけた人が増えることにより、多くの傷病者の救命ができるようになります。

依田窪特別養護老人ホーム「ともしび」では、東信地区の福祉施設では初めてとなる「AED（自動体外式除細動器）」が導入され、依田窪南部消防署の署員による心配蘇生法の訓練を行いました。

心筋梗塞などが原因で倒れたときの心臓のリズムは心室細動と呼ばれる種類のものが多いそうです。心室細動とは、心臓の筋肉が不規則にブルブルと震え、全身に血液が送り出せない状態でそのまま放置すると死にいたります。



八月三日、小学校スケート場横の武石川で毎年恒例の「さかなのつかみ取り」が行われました。この日は、真っ黒に日焼けした元気いっぱいの子どもたちが百名ほどが集まり、川に放流されたニジマスめがけて、一斉に川に飛び込んでいました。

今年は高学年は上流に低学年は下流側に放流され、手探りで石の下などを探っていました。

子どもたちに自然の川に親しみ、水や自然の大切さを学んでもらおうと行われるこの「さかなのつかみ取り」は今年も大盛況でした。



さかなのつかみどり

夕涼み会

八月五日、保育園では夕涼み会が行われました。各クラスごとに趣向をこらして作ったお神輿。園児たちは大きな声で「わっしょい！わっしょい！」と楽しそうに担ぎました。お神輿が終わると保護者会のみなさんが工夫した出店をまわります。園児たちは引換券とお面やボンボンと交換して楽しそうでした。

最後は打ち上げ花火も行われ、園児たちの歓声とともに夕涼み会は幕を閉じました。



避難訓練

八月九日に保育園では避難訓練に、消防車がやってきました。毎月行っている避難訓練ですが、今回の避難訓練は消防車による放水が行われます。

この日を待ちに待った園児たちは水着に着替え、消防車のホースから出る水しぶきに「きゃーつめたい」などと歓声を上げていました。

上田市交流職員の成沢先生は「上田にもこういう行事があると良いですね。」とちいさな子ども達と一緒に楽しんでいました。



レッツ
ちゃれん児
2005

ナウマンゾウ博物館と 苗名滝へ行行って来たよ！

「ナウマンゾウとなえ名たき」

をたすねてのたび

二年敬組 ゆん あやか

「レッツちゃれん児2005」は、小学生を対象として、観察や見学または体験を通して視野を広めようと年五回ほど実施しています。

六月十二日（日）に野尻湖畔にある「ナウマンゾウ博物館」と新潟県との境にある日本の滝百選に選ばれた「苗名滝」の見学学習に三十名の児童で出かけました。

今回はこれに参加した児童の感想文を紹介します。

ナウマンゾウをみました。あとオオツノジカをみたよ。さいしょには、ナウマンゾウをしらべたりしたよ。オオツノジカをしらべて大きかったよ。つのも大きかったよ。ゾウは大きかったよ。ゾウのキバはすごいでかかったよ。なえ名たきをみてきたよ。ながいはしもあったよ

ねはしは、長くてちよっとこわかったけどたのしかったよ。たきは、はしをわたるときに水がとんだよ。おべんとをのじりこのこうみかんてたべて、それからなえ名たきをみたね。きょうはほんとに楽しい一日だったよ。またいきたいな。こんどきたときにはもっとしらべたいし、ナウマンゾウのたまごだとかいっぱいしらべたいし、もっといっぱいみたかったな。こんどまたいきたいよ。ナウマンゾウのはがでかいおくぼのはをさわらしてもらったよ。



やカメ、人間の頭の部分のほねなどたくさん見れてとても楽しかったです。ナウマンゾウは歯が四本しかないなんて初めて知りました。人間のやく七倍少ないですね。一本やく六キログラムもあるんですね。一人で持つのは重かったです。五回も入れかわるんですね。人間は二回しかはえかわらないのにゾウは五回もはえかわってすごいですね。体重はやく五トンで、はじからはじまでが六・三メートル、きばが二・四メートルもあるんですね。にせ物と本物のちがいはにせ物をつるつるしているけど本物は少しざらざらしています。なのでちがいはざらざら感だと思います。

オオツノジカも大きかったです。はじめ目に入ったのはツノです。顔よりも大きいです。



「ナウマン象と苗名滝」をたすねての旅
四年敬組 金子 史佳

ナウマンゾウ博物館では、ナウマンゾウ、ナウマンゾウの歯、オオツノジカを見ました。二階では、ナウマンゾウのキバ、魚



農業委員会 委員改選

名で、任期は市町村合併により平成十八年三月五日までとなります。

七月十一日には、役場において選挙で決定した委員の当選証書附与式が行われました。

また、二十八日には、新しい委員による第一回農業委員会が開催され、議席の指定や役員構成などが討議されました。

この結果、会長には掛川健太郎さんが、会長代理には伏見廣昭さんがそれぞれ選出されました。新しい農業委員のみなさんは次のとおりです。（敬称略）

選挙による委員（届出順）

小山 俊雄（上本人）
掛川 安之（上武石）
塩入 敬夫（下武石）
小玉 政（下本人）
北沢 篤（余里）
中原 庄司（小沢根）
下村 公男（鳥屋）
富居 孝一（沖）
伏見 廣昭（下武石）
近藤 和好（沖）
金井 善男（下武石）
樋沢 茂（下武石）

掛川 健太郎（上武石）
橋 正剛（上本人）
宮下 良助（上本人）

議会推薦委員

荻原 せい子（上本人）
高田 正英（鳥屋）
宮阪 竹子（上武石）

農業協同組合推薦委員

兒玉 宏子（上武石）



夏、真つ盛り。どんなにカンカン照りの暑さもなんのその。午前中は全員がそろつての待つて川に出発です。到着するなり待つてましたとばかりに川へまっしぐら。我先にと次々に潜つていきます。いくら晴れていても川の水は冷たいのですが、つめたーい」と飛び上がりながらも何度もトライしていきます。お昼になると河川公園でお昼を食べ、ゴミを拾い、今度は学校のプールに向かいます。疲れ知らずの子どもたちは、学校に着くなり早くプールに入りたいと、どの子もうずうずしています。帰ってくる頃にはさすがに疲れている様子ですが、少し休んでおやつを食べればまた元氣復活、お迎えまで最後のひと暴れです。このように一生懸命遊ぶ生活をを送りながら、子どもたちの体はみるみる黒く日焼けしていきます。行事も盛りだくさんでした。役場の方にバスを出していただいで、依田窪プールへ2回行ったり、上田創造館のイベントに参加できたり大興奮のミニ遠足を体験できました。大変お世話になりました。これは子ども



もたちの格別な思い出になっています。また保護者主催のバーベキュー大会もひらいていただきみんなおなかいっぱいスイカやお肉をこちそうになりました。そして魚つかみどり大会にも参加しました。夢中になって遊べる貴重な子ども時代。夏を満喫できるように思いっきり楽しみを用意し、そのために多くの方にもご協力をいただきました。この子達が大人になった時に自分の子ども時代を思い出して同じように思い出を作つてあげてくれたらなと思ひながら、子どもたちの成長をたのしく見守っていきたいと思います。



学童クラブピーターパン

夏もバワフル！ピーターパン！！

無投票で公選15名が決定しました

会長に 掛川健太郎 さん
会長代理に 伏見 廣昭 さん

武石村農業委員会委員の任期満了にともなう改選が行われ、十九名の農業委員が新しく誕生しました。

新委員は、選挙により無投票で決定した十五名と、六月議会により推薦された三名、農業協同組合推薦による一名の計十九

多発する青少年の凶悪事件

～熱中するテレビゲームの影響～

（不登校を語る会議演説会から抜粋）

教育委員会
同和对策室

近年、青少年が関わる痛ましい凶悪事件が多発しています。

十七歳の卒業生が教職員を殺傷するという事件がおきました。この少年が小学校低学年から唯一の趣味としてのめりこんでいたのがテレビゲームだったといひます。自宅には数百本のゲームソフトがあったそうです。

愛知県で女性を殺害した十七歳の高校生、長崎県で起きた中学一年生による幼児殺傷事件、佐世保市で小学六年生の同級生を殺害した少女など、ここ数年子どもによる殺人事件には同様の傾向が見られています。これは「ゲーム脳」の問題とされています。

公民館図書室だより ～新刊が入りました！ご利用ください。～

- 十五歳の「お遍路」 (岡田光永著)
- 奄美・沖縄 哭きつたの民族誌 (酒井正子著)
- 恵方参り (三橋真里著)
- 四畳半神話大系 (森見登美彦著)
- 声をなくして (永沢光雄著)
- 海を飛ぶ夢(ラモン・サンペドロ著)
- 轟 志津香、宮崎真紀、中川紀子訳
- 日中はなぜわがかり合えないのか (莫 邦富著)
- さあだけ屋はなぜ潰れないのか？ (山田真哉著)
- 野外料理のレシピ235 (地球丸編)
- はじめてのえいごえほん全五冊 (村上 勉著)
- 児童図書…バーバちゃんのおきやくさま・バーバちゃんのおみまい・あひるのバーバちゃん・あいうえおのほん・でんでんたいこいのち・にちよういち・あるきだしたゆきだるま・あるきだした小さな木・これはのみのびこ・ひとりじゃないよ

ゲームによつて頭の前部の脳の機能が低下して、自己コントロールが出来なくなるといふことです。

脳の神経回路は大人になつても形成はされますが、基本的には十歳ごろまでに約九五パーセントが完成されるそうです。子の時期にテレビゲームに没頭し、反射的な操作を繰り返している、理性的判断など、人間らしさに関わる働きが鈍りキレやすくなり動物的本能的な行動をとる可能性が高くなるということです。

テレビやパソコンが日常生活の中に当たり前のよう存在し、情報があふれ、刺激的なゲームがある世の中で子ども達は常に「ゲーム脳」の危機にさらされています。そのため、ゲームのやりすぎが犯行の動機さえ曖昧なまま、殺人を誘発してしまう結果となります。こうした「ゲーム脳」もゲームから何日も切り離しているとそうした倒錯が消えていくそうです。

テレビやパソコンが無防備に氾濫する社会の中で子ども達をいかに守ればいいのかでしょう。テレビゲームによる影響やゲーム脳にならないために、日常の生活環境や健全な脳を育てるための教育活動が求められているのが現実です。

あしあと短歌会編集事務局選

ぶせき歌壇

～心となりてあしあとの歌～

桑の実を摘みて苦すむ我が指に切なき頃の
日になつかしむ 荒井 怜子

待望の恵みの雨によるこべどとと延び出す
雑草に泣く 池内 寛子

つやつやの茄子の初取り供ふれば遺影の姑
は目元やさしく 雨宮八重子

驚きて虹かと思つ空の雲初めて知るわ彩雲
という 近藤美代子

さいうんと言つ、主に高積雲に見られる緑が美しく色づいた雲。
古くから、景雲、五雲、慶雲、瑞雲、紫雲などと呼ばれ吉祥とされている。神護景雲、慶雲のように年号が改められたこともあり、美しく五色に輝く雲の報せは有り難い。

鉢植えの温州みかんに群れて舞ふ揚羽の蝶
は卵産みゆく 小山 渥子

キャベツから出てきた青虫飼つ娘蝶になる
日が待ち遠しくて 北沢 直美

蝶二匹愛の踊りをつつ青空の奥へ影消
ゆる迄 蝶はまるで鏡のように思い出という花をうつす。
原正愛先生の作。

道なかば雷雨に蝶の飛ぶまに勇ましきこ
と身に染みて見ゆ 突然のどしゃ降りなつかしんで―
一雲深荘の帰道、野茨の咲き誇るかたわらの

利用者負担 (保険料 段階)	対象者の条件
第1段階	生活保護の受給者または老齢福祉年金受給者で住民税非課税世帯の方
第2段階	住民税非課税世帯の方
第3段階	本人が住民税非課税の方
第4段階	本人が住民税課税者で前年の合計所得金額が200万円未満の方
第5段階	本人が住民税課税者で前年の合計所得金額が200万円以上500万円未満の方
第6段階	本人が住民税課税者で前年の合計所得金額が500万円以上の方

利用者負担 (保険料 段階)	対象者の条件
第1段階	生活保護の受給者または老齢福祉年金受給者で住民税非課税世帯の方
新第2段階	住民税非課税世帯で年金収入額が80万円未満の方で年金以外に所得の無い方
新第3段階	住民税非課税世帯で年金収入額が80万円以上266万円以下の方
新第4段階	本人が住民税非課税の方
新第5段階	本人が住民税課税者で前年の合計所得金額が200万円未満の方
新第6段階	本人が住民税課税者で前年の合計所得金額が200万円以上500万円未満の方
新第7段階	本人が住民税課税者で前年の合計所得金額が500万円以上の方

介護老人福祉施設(特別養護老人ホームとしび入所者で要介護5の場合) (単位: 万円 / 1ヶ月あたり)

保険料 段 階		利用者 負担合計	1 割負担	居住費	食 費
第1段階	準個室 多床室	2.5	1.5	無	1.0
新第2段階	準個室 多床室	4.0	2.5	無	1.5
新第3段階	準個室 多床室				
新第4段階 ┌ 新第7段階	準個室 多床室	5.3	3.0	無	2.3

保険料 段 階	利用者 負担合計	1 割負担	負担限度額	
			居住費	食 費
準個室	4.0	1.5	1.5	1.0
多床室	2.5		0.0	
準個室	4.2	1.5	1.5	1.2
多床室	3.7		1.0	
準個室	8.5	2.5	4.0	2.0
多床室	5.5		1.0	
準個室	11.8	2.6	5.0	4.2
多床室	8.1	2.9	1.0	

介護老人保健施設(依田窪老人保健施設いこい入所者で要介護5の場合) (単位: 万円 / 1ヶ月あたり)

保険料 段 階		利用者 負担合計	1 割負担	居住費	食 費
第1段階	準個室 多床室	5.7 2.5	1.5	3.2 無	1.0
新第2段階	準個室 多床室	7.2 4.0	2.5	3.2 無	1.5
新第3段階	準個室 多床室	7.2 4.0		3.2 無	
新第4段階 ┌ 新第7段階	準個室 多床室	8.7 5.5	3.2	3.2 無	2.3

保険料 段 階	利用者 負担合計	1 割負担	負担限度額	
			居住費	食 費
準個室	4.0	1.5	1.5	1.0
多床室	2.5		0.0	
準個室	4.2	1.5	1.5	1.2
多床室	3.7		1.0	
準個室	8.5	2.5	4.0	2.0
多床室	5.5		1.0	
準個室	12.0	2.8	5.0	4.2
多床室	8.3	3.1	1.0	

介護療養型医療施設(丸子中央総合病院入所者で要介護5の場合) (単位: 万円 / 1ヶ月あたり)

保険料 段 階		利用者 負担合計	1 割負担	居住費	食 費
第1段階	準個室 多床室	2.5	1.5	無	1.0
新第2段階	準個室 多床室	4.0	2.5	無	1.5
新第3段階	準個室 多床室				
新第4段階 ┌ 新第7段階	準個室 多床室	6.0	3.7	無	2.3

保険料 段 階	利用者 負担合計	1 割負担	負担限度額	
			居住費	食 費
準個室	4.0	1.5	1.5	1.0
多床室	2.5		0.0	
準個室	4.2	1.5	1.5	1.2
多床室	3.7		1.0	
準個室	8.5	2.5	4.0	2.0
多床室	5.5		1.0	
準個室	12.9	3.7	5.0	4.2
多床室	8.9		1.0	

依田窪在宅福祉医療センターからのお知らせ

平成17年10月から利用者間の負担を公平にしていくために

施設での「居住費」と「食費」が利用者負担となります

施設を利用している方は、居住費（滞在費）と食費を介護保険から支払われていますが、在宅の方は自己負担となっています。そこで利用者負担の公平性を図るために、保険給付の対象となっている施設サービス利用時の「居住費・食費」が保険給付の対象外となります。



居住費

3施設(老人福祉施設・老人保健施設・療養型医療施設)への一般入所及び短期入所
個室・ユニット型.....「施設の利用代」・「電気・ガス・水道等」
多床室.....「電気・ガス・水道代等」のみ

食 費

上記施設利用者及び通所系サービス(通所介護・通所リハ)利用者
一律.....「食材料費等」

これに伴い、「食費の標準負担額減額認定制度」は9月で終了し、新たに「特定入所者介護サービス費」の支給が始まります。利用者負担「新1～3段階」の方については食費・居住費の負担限度額が設けられ、負担限度額を超えた部分について、基準費用額との差額を介護保険で負担しますので、利用者負担額は実質負担限度額以下となります。

●通所系サービス利用者の食費は「特定入所者介護サービス費」の対象とはなりませんので、ご注意ください。

特定入所者介護サービス費を利用いただくために

- 8月末現在で施設に一般入所されている方.....施設に申請を依頼しますので、申請を行っていただく必要はありません。
- 要介護認定を受けている方で上記以外の新1～3段階の方.....申請書を郵送いたしますので、必要事項を記載の上、提出していただきます。

次のページに、利用者負担の条件を掲載しましたので、参考までにご確認下さい。

～ご不明な点等ございましたら、下記までご連絡をお願いします。～
依田窪在宅福祉医療センター 電話 68-3782

Information

上田市

うえだ城下町映画祭

第3回自主制作映画コンテスト

3回目を迎える自主制作映画コンテストには、全国から数多くの作品が集まります。新たな感動、新たな才能がここから巣立ちます。同時上映の「私のふるさと」部門にも注目。

開催日 11月12日(土)

会場 上田市文化会館

内容 受賞作品の表彰式と上映会

問合せ 上田市マルチメディア情報センター 39-1000

丸子町

まるこ国際交流フェスティバル2005

楽しみながら国際交流の輪を広げませんか？当日は各国を紹介するブースや各種イベントのほか、アップウィズビーブルのステージもあります。

開催日 10月2日(日)

会場 丸子町文化会館

なお、9月26日から一週間ほど滞在するアップウィズビーブルのメンバーを受け入れてくれるご家庭を募集しています。(定員になり次第締切)

問合せ 丸子町教育委員会社会教育課 42-3147

真田町

真田温泉で、きのこの鑑別、相談

きのこ食中毒を防ぐため、実際に、採れたきのこを展示したり、きのこの鑑別や相談を行います。お越しください。

開催日 10月5日(水) 午前10時～午後5時

会場 真田温泉 ふれあいさなだ館(72-2500)

入館料 無料

(入浴等される方は、通常の入館料が必要です)

問合せ 真田町保健センター 72-9007

武石村

ともしびの里駅伝大会参加者募集！

開催日 10月23日(日)

コース 7区間 25.1km

参加資格 小学4年生以上

参加料 1チーム 5,000円

申込み 所定の申込み用紙により、9月30日(金)までに実行委員会まで申し込んでください。

問合せ ともしびの里駅伝実行委員会 85-2030

新市誕生まで あと **186**日



さなだ

400年の伝統の踊りをたのしむ

●三ツ頭獅子

この9月25日に、本原地区の真田氏館跡で奉納が予定されるのが、町指定無形民俗文化財の三ツ頭獅子。本原地区の三ツ頭獅子保存会によって、豊作の年に披露され、今年は4年ぶりになります。

この獅子は、上田城築城以前の真田氏居館を建てたときに踊ったと伝えられます。上田城下町の獅子の元になったともいわれ、歌詞にも共通点があります。

この機会に、400年を超える伝統の獅子を見に、真田を訪れてみては、いかがでしょうか。



たけし

日本四方鳴き龍

●鳴龍山 妙見寺

妙見寺の本堂の天井には、豊10畳ほどに上下2頭の龍が描かれています。

この龍は、狩野派の秀山信尹が応仁年間(1467～68)の本堂大改修の際に描いたものです。その龍頭の下で拍手を打つと天井裏に共鳴し、見事な龍鳴をたのしむことができます。

日本の東西南北4箇所にあった鳴き龍を「日本四方鳴き龍」と称し、東は日光山、西は京都相国寺、北は青森竜泉寺(焼失)、南は妙見寺のものを呼んだといわれています。



うえだ

映画のまち ●うえだ城下町映画祭

上田は戦前から映画ロケが盛んな土地。昨年は100本近くのドラマや

映画などの撮影が行われました。こうした映画の街・上田PRのため、平成9年から「うえだ城下町映画祭」が行われています。

今年は11月12日(土)と13日(日)の開催です。上田ロケ映画・日本の名作映画の上映や、監督を招いての講演会、新たな才能の発掘を目指す「自主制作映画コンテスト」も行われます。長野・蓼科高原・安曇野・小布施の県内各映画祭とセットではじ



まるこ

異国の文化をたのしむ

●アップウィズビーブルが来町

9月26日、アップウィズビーブルが丸子町にやってきました。アップウィズビーブルとは、世界中から集まった若者たちが世界各地を旅し、様々な活動を通じて国際性や異文化を学ぶとする国際教育団体。10年ほど前から訪れており、丸子は国内初の「アップウィズビーブルタウン」に認定されています。

今年も約50人の若者が来町し、ホームステイをしながら互いに交流を深めます。滞在最終日には彼らの活動発表もあり、母国の歌や踊りで私たちを楽しませてくれます。



四

つ葉の スケッチ

来年の春、私たちの住むまちとは合併して新しい市に生まれ変わります。お互いのまちにはどんな個性があるのでしょうか？このコーナーでは、そんな4市町村の魅力を毎月テーマに沿って紹介します。

●今月のテーマ

たのしむ

肥満をよく知ろう (パート2)

肥満は原因により原発性肥満

(単純性肥満)と二次性肥満(症

候性肥満)に分類されます。

・単純性肥満：大部分の肥満が入り、原因が特定できません。
・二次性肥満：副腎皮質ホルモン(ステロイドホルモン)などの内分泌異常、視床下部や下垂体の腫瘍、先天性代謝異常、薬物の副作用など特定の原因により肥満が生じた場合。原因に対する治療が可能な場合もあるため、二次性肥満を見逃さないことが重要です。

何故太るのか

エネルギーの供給と消費のバランスが乱れて供給過剰になった場合、脂肪として貯蔵します。脂肪は一グラムが九キロカロリーに相当し、脂肪組織一キログラム当りでは七千〜八千キロカロリーものエネルギーが貯蔵できます。人は皮下脂肪と内臓脂肪を合わせて数十キログラムは

太ることが可能で、数万キロカロリーから数十万キロカロリーのエネルギーを脂肪組織に貯蔵することが出来ます。

毎日五〇キロカロリーの過剰が五年で九万キロカロリーの過剰となり、脂肪組織一キログラム当り八千キロカロリーとすると十一、三千キログラムの脂肪増加となります。反対に、日々の摂取カロリーのわずかな減量が肥満解消につながります。特に単純糖質を控えて運動を継続的に行う生活習慣が内臓脂肪を減らし生活習慣病の予防・治療に役立ちます。わずか一〜二キログラムの減量でも内臓脂肪が減少するため生活習慣病予防には非常に有利です。逆にリバウンドによる体重増加はたとえわずかであっても逆効果になるため、継続できる方法で行なうことが大切です。五〇キロカロリーは、ごはんだと三〇グラム、砂糖だと二・五グラムになります。日常生活での歩数から三千歩余分に歩くとし一月では一キログラム減量できる計算になりますが、急にたくさん歩く

ことは、かえって体を痛めてしまうので、少しずつ増やすことが大切です。

エネルギー節約遺伝子説

日本人に代表的な節約遺伝子には脂肪燃焼効率が低活性で安

静時代謝が二〇〇キロカロリー程度低く、脂肪を蓄積しやすい遺伝子型がある。この遺伝子型は日本人肥満者の約二〇パーセントに認められ、同程度のカロリー制限を行なっても減量効果が低い。小ざく生まれた赤ちゃんでは、お腹の中で酸素や栄養が十分にもらえなかったの、車に例えると低燃費になっており、成長してから同じ物を食べても太りやすくなってしまう。

【非妊婦時のBMI】

BMI	体重増加量
18未満	10〜12kg
18以上24未満	7〜10kg
24以上26未満	5〜7kg
26以上	体重増加必要なし

9月の保健予防計画		健康センター	
月	日	曜日	時 間
9月	12日	月	定期健康相談
	13日	火	自由あそびの日
	14日	水	健診結果報告会(上小寺尾公民館)
	15日	木	健診結果報告会(唐沢公民館)
	16日	金	健診結果報告会(片羽公民館)
	20日	火	料理教室(ポテトグループ)
	21日	水	健診結果報告会(西武公民館)
	22日	木	健診結果報告会(堀之内公民館)
	26日	月	あそびの教室
	27日	火	健診結果報告会(大布施公民館)
	28日	水	健診結果報告会(小沢根公民館)
	29日	木	大腸がん検診
	30日	金	料理教室(パセリグループ)
	10月4日	火	赤ちゃん教室
	5日	水	健診結果報告会(余里公民館)
	6日	木	定期健康相談
	7日	金	健診結果報告会(健康センター)
	11日	火	自由あそびの日
	12日	水	大腸がん検診
	13日	木	健診結果報告会(健康センター)
	14日	金	高齢者料理教室
	15日	土	高齢者料理教室(なでしこ)
	16日	日	健診結果報告会(健康センター)
	17日	月	あそびの教室
	18日	火	献血
	19日	水	離乳食教室(初期)
	20日	木	男性料理教室
	21日	金	料理教室(キャロットグループ)
	22日	土	予防接種(ポリオ・BCG・三混)

中学生職場体験

七月二十日、デイサービスに三年生二名が来て、職場体験をしました。高齢者との交流にふれあったり、車いすの体験もして、一日過ごしました。ご苦労様でした。

ボランティア 上小交流研究集会

七月九日、上小交流研究集会が長門町で開催されました。

武石村からはいずみ会のボランティアグループと、日赤奉仕団が参加し、ボランティア立ち上げ訓練を行いました。訓練は依田川が氾濫し、水害が発生したと想定しました。新潟県の災害の時に実際に係わった人の話も聞き、あつてはならない災害ですが、いつ起きるかはわかりません。とつさの時に活かされる様良い勉強になりました。

職場体験御礼文より

【松崎 寛君】
前から福祉関係の仕事がやってみたかったのでとても良い経験になった。印象に残ったのは車椅子のことを色々教わったこと。片方の腕だけで利用している方もいるが、動かすのに大変だなあと感じました。

【井出翔太君】

時間がたつにつれて緊張はなくなり、仕事をすることができた。印象に残った事はお年寄りと一緒に体操をした事。車椅子の体験は実際にやってみて力の入れ方など大変だと感じました。



心配ごと相談日

期日 9月12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

つかだ補聴器
期日 9月14日(水)
時間 午後1時から2時
場所 老人福祉センター

日赤・更生保護研修

期日 9月14日(水) 15日(木)
集合時間 午前6時30分
集合場所 役場裏駐車場
行先 日赤本社・府中刑務所など

老運集大会

期日 9月27日(火)
場所 飯田市文化会館

バーベキュー

デイサービスでは、七月十一日から十五日まで、観光センターへ行って、お昼にバーベキューをやりました。野菜を焼き、やさそばをつくり、ビールも少々飲みました。外で食べる食はおいしく、食が進みました。

障害者希望の旅募集します

(身体障害者や知的障害者とその介護者が対象です)

日程 平成17年
10月12日(水)〜13日(木)

行先 大町温泉郷
(一泊で予定しています。)

希望者は、9月27日(火)までに地区役員又は社協事務局まで申し込んで下さい。

新市職員を募集します

- 事務職
- 技術職(土木、建築)
- 保健師
- 保育士
- 消防職

来年、合併により誕生する新市(現在の**上田市・丸子町・真田町・武石村**)の職員を募集します。

- 試験日 10月16日(日)
- 採用人員 各区分とも若干名
- 受験申込
 - 申込書：上記4市町村総務課及び上田市各支所で配布
 - 履歴書：高校在学者は全国高等学校統一用紙を使用し、その他のかたは配布するものを使用
 - 80円切手貼付の白二重封筒(宛名を記入、郵送申込者は2部必要。)
 - 保健師・保育士区分の受験者は各免許証の写し又は修了(卒業)見込証明書
- 申込期限 9月1日(木)から9月20日(火)までに上記4市町村の総務課へ申し込んでください。(郵送可、9月20日(火)の消印まで有効)
- 問い合わせ先
 - 上田市総務課 TEL 22-4100 (内線1203・1204)
 - 丸子町総務課 TEL 42-3257
 - 真田町総務課 TEL 72-2201
 - 武石村総務課 TEL 85-2311
 上記4市町村のホームページで詳細をご覧ください。

●応募資格

試験程度	試験区分	採用 予定人員	応 募 資 格	試験科目	摘 要
大 学 卒業程度	一般行政事務	若干名	昭和50年4月2日以降に生まれた者	教養試験 専門試験	1 第1次試験日 10月16日(日) (1)受付開始 午前8時 (2)試験開始 午前8時30分 (3)終了予定 午後2時
	土 木 技 術	若干名	昭和50年4月2日以降に生まれた者	教養試験 専門試験	
	建 築 技 術	若干名	昭和50年4月2日以降に生まれた者	教養試験 専門試験	
	保 健 師	若干名	昭和41年4月2日以降に生まれた者で保健師の資格を有する者(平成18年3月31日までに取得見込みの者を含む。)	教養試験 専門試験	2 本試験に応募 できない人 (1)日本国籍を 有しない人 (2)地方公務員法 第16条各号の いずれかに該 当する人
短期大学 卒業程度	保 育 士 A	若干名	昭和55年4月2日以降に生まれた者で保育士の資格を有する者(平成18年3月31日までに取得見込みの者を含む。)	教養試験 専門試験	
	保 育 士 B (保育士実務 経験者対象)	若干名	昭和50年4月2日以降に生まれた者で保育士の資格を有し、保育所において保育士としての実務経験がある者	教養試験 専門試験	
高等学校 卒業程度	一般行政事務	若干名	昭和59年4月2日以降に生まれた者	教養試験 適性検査	
	土 木 技 術	若干名	昭和59年4月2日以降に生まれた者	教養試験 専門試験	
	建 築 技 術	若干名	昭和59年4月2日以降に生まれた者	教養試験 専門試験	
	消 防 職	若干名	昭和55年4月2日以降に生まれた者で採用後に継続して上小地区の市町村内に居住が可能な者	教養試験 適性検査	



平成六年三月十八日武石村文化財に指定された石幢である。この石は重制の形式であつて、竿の部分に次の銘がある。

寛文四卯辰年(1664) 月山春貞信士 二月五日俗名大石角弥

龕部の六面には六地藏の浮彫があり竿の中間部に横割れがある。さらに自然石の台石を観察するに東南面に斜めの環状の彫り込みがある。整地時、安定のある平面に変えたのだから。

この石は当村で銘のある最古のものであつて、他にも二基ある。上権現の元禄十六年(1703)、鳥屋小之入には中台がなく無銘のものがある。

お寺の本堂須彌壇脇に布製の幢幡がみられる。これは仏堂の装飾と荘厳さをかもしだすためのもので、この幡を石造物に模して造られたものが石幢であつて、庶民の礼拝の対象とされた。重制形式の造りは、下部から上へ基礎・竿・中台・龕部・笠・請花・宝珠でできている。重制形式は燈籠に似ているが

笠にはワラビ手がないこと、龕部に火袋がないこと、竿に節がないなどの相違点がある。

幢には石造物の他にも木製のものがあり、平成十三年千曲市八幡の社宮寺遺跡から全国で初めて木製仏塔「六角木幢」が発掘出土した。

尚、浄土宗 光明山 正念寺は正徳四年(1714)に再建されている。

次号では、上小寺尾の「踊念佛供養塔」を紹介します。

村の石造物あれこれ

シリーズ⑥

石

せきどう

下武石

藪合正念寺 墓地入口左

文化財調査委員会

福祉企業センター「ふれあい」だより

仕事の装備 大切な輸送機能

建物があつて、仕事をする人がいても施設は機能しません。利用者の送迎や製品を運搬する車両があつてはじめて受注企業や利用者の家庭と施設とがつながります。今回はそんな働く車を紹介します。

送迎車
村内どこからでもセンターに通えるように、希望者には送迎をしています。送迎車は古い公用車を利用して経費の節減を図っています。これらの車は研修や見学などにも使います。

運搬車
2トトラック2台とワゴン車2台で製品を運搬しています。

フォークリフト
製品の積み下ろしに活躍しています。福祉施設で所有するのはめずらしく、仕事の幅を広げるのに役立っています。

す。それぞれ1日2回、毎日約70 を走る車もありフル回転の状態です。トラックは、時に武石飛龍太鼓の機材や練馬区との交流物資も運びます。

17年秋

「萩見の茶会」のご案内

ともしび博物館庭園の萩を観ながら、お茶を楽しんでください。

- 日 時 9月4日(日)午前10時～午後3時
- 場 所 ともしび博物館
- 参加料 大 人 200円(入館料込み) 子ども 無料

— やまぶきの会・ともしび博物館 —

平成17年度
各種学生及び
自衛官募集のお知らせ

興味のある方 お越しく下さい。

開催日時
平成17年9月25日(日)
午後1時30分から
開催場所
上田市マルチメディア情報センター(39 1000)
お問合せ先
上田市役所秘書課広報係
22 3 4 3 5

不動産評価等
無料相談会
開催のお知らせ

お問合せ先
防衛庁自衛隊上田募集事務所
22 5 2 6 7

犬のしつけ方教室開催のお知らせ

開催日程 平成17年 9月10日(土)～11月5日(土)

講習時間 午後1時30分から午後3時30分

講習内容 学科1回(9/10)

実技5回(9/17、10/1、10/15、10/29、11/5)

開催場所 上田市合同庁舎駐車場他

受講資格 登録、狂犬病予防注射、ワクチン接種済みの1歳未満の飼い犬で原則として全日程受講可能の方

受講料 5,000円

申込方法 9月9日(金)までに長野県動物愛護会上小支部(上田保健所内【TEL 25-7153】)まで電話にてお申込みください。

無料法律等相談所
開設のお知らせ

10月1日から7日の「法の日」週間に無料で法律・人権・調停・公証についての相談所を開設します。

金銭・土地・交通事故等の問題、離婚・扶養・相続等の家庭のもめごと、差別・いじめ等の人権問題などでお困りの方はお気軽にご相談ください。(秘密厳守)なお、ご来場の際には相談する資料をお持ちください。

村有林松茸山の公売結果

平成17年度の村有林まつたけ山公売会が7月21日に中央公民館で開かれました。落札されたまつたけ山は、10月31日まで入山禁止になります。ご注意ください。

10月31日まで入山禁止です

【落札結果】(敬称略)

小沢根保代 1号	樋 沢 滝 雄	上武石常滑 1号	下 城 敏 昭
小沢根保代 2号	萩 原 友三郎	上武石常滑 2号	小 林 久 男
小沢根保代 3号	樋 沢 慶 三	下本入ビョウブ山	小 斉 藤 計 幸
小沢根保代 4号	堀 沢 謙 二	下武石藤沢 1号	樋 沢 滝 雄
小沢根保代 5号	樋 沢 房 一	下武石藤沢 2号	樋 沢 滝 雄
小沢根保代 6号	中 原 功	下本入赤山	下 城 敏 昭
日向宿小屋 1号	小 林 賢 茂	下本入小山沢	小 林 久 男
日向宿小屋 2号	宮 下 昭 夫	下本入松林口	小 林 吉 明
日向宿小屋 3号	堀 和 修 司	下武石所沢 1号	小 林 正 俊
日向宿小屋 4号	滝 沢 敏 昭	下武石所沢 2号	小 斉 藤 佐久夫
日向宿小屋 5号	下 城 幸 夫	余里小谷嶽	下 城 滝 雄
日向宿小屋 6号	松 井 幸 雄	余里親嶽	樋 沢 修 司
日向宿小屋 7号	松 井 経 賢	余里地免坊	滝 沢 功
日蔭宿小屋(湯沢)	豊 田 村 学	鳥屋田之入	
日蔭宿小屋(長坂)	宮 下 健太郎		
竜ヶ沢・内の山	下 掛 川		
上本入道楽			

今日の料理

・ドライカレー・

材料 4人分

豚挽き肉140g

にんじん80g

たまねぎ200g

にんにく1かけ

ピーマン60g

コーン缶60g

レーズン20g

サラダ油.....小さじ2

ウスターソース (またはしょう油)大さじ1

トマトケチャップ大さじ1

塩小さじ1/2

カレー粉小さじ1

作り方 (1人分 約140 カロリー)

野菜は粗みじん切りにする。肉に分量の半量のカレー粉と塩を振って混ぜておく。レーズンはお湯に浸してから、水気を切っておく。なべに油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りが出てきたらたまねぎを加えて炒める。たまねぎがしんなりしたら、にんじん豚肉を炒め、肉がばらばらになったら、ピーマン、コーン(缶)を加える。

野菜に火がとおったら、塩以外の調味料を加え味を調える。レーズンを加えて全体を混ぜ合わせ、味を見ながら塩を加える。

とうもろこしや細かく切ったナス、パプリカ、枝豆なども使えます。小分けにして冷凍しておく、お弁当などに使えて便利です。

カレー粉は好みで加減してください。

開催日時
平成17年10月3日(月)
午前10時から午後4時
開催場所
上田商工会議所5階ホール
お問合せ先
長野地方裁判所上田支部庶務係
22 00003

長野労働局から 石綿による健康被害 のお知らせ

石綿による健康被害が社会的に問題となっています。
石綿を取り扱う作業に従事していた労働者は、石綿にばく露している可能性がありますので胸部レントゲン検査等による健康診断を受診するようにしてください。

その際には医師に、「ご自身が過去に石綿に係る作業を行っていた事を伝えてください。」
健康診断の結果、症状がある場合などには、健康管理手帳の交付を受け、無料で健康診断を受けることができ、また石綿による業務が原因で発病していると認められれば労災補償を受けることができます。

石綿に係る健康管理手帳、健康診断、労災補償についてのお問合せは、長野県労働局労働基準部(026-223-0554)または、労働基準監督署上田(22-0338)へ、石綿による健康への影響についての相談は、長野産業保健推進センター(026-225-8533)までお願いします。
なお、石綿に関するお知らせは、長野県労働局のホームページ

いざ!という時のために 防災メールを 活用しよう

～防災情報がパソコンや携帯電話で受信できます～

長野県に係る防災情報がパソコンや携帯電話に防災メールとして配信されます。配信をご希望される方はメールアドレスをご登録ください。登録した市町村とその周辺の市町村の土砂災害警戒情報・火山情報・台風情報・東海地震情報などが受信できます。

【防災メール登録アドレス】
http://210.233.113.193/nagano/

秋の全国交通安全運動

9月21日(水)～30日(金)

【運動のスローガン】
『危ないよ 昔とちがう からだと道路』

最近、村内で交通事故が多発しております。その原因の多くは、運転手や当事者の『来ないだろう』、『大丈夫だろう』という思い込みによるものです。21日(水)からは秋の全国交通安全運動が始まります。思い込み運転をやめ、『来るかもしれない』、『出てくるかもしれない』という思いやりの運転をお願いします。

ご存知ですか? 上小地域のシートベルト着用率は、県下で最悪です。
(平成17年7月27日県下一斉調査結果)
県平均 93.7%
上小地域 91.1%(県下10地域中10位)

8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	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



「千曲川展望トレッキングinさかき」 参加者募集!!

FM長野の大岩堅一アナウンサー、伊織智佳子アナウンサーと共にトレッキングをしませんか?

家族や仲間たちなどグループでの参加大歓迎です。
みんなと一緒に自然や人の交流を深めましょう。

期 日 平成17年9月25日(日) 午前8時30分～午後4時(予定)
雨天決行(天候によりトレッキングのみ中止の場合があります)
開催場所 坂城町 葛尾城跡コース
集合時間 午前8時30分
集合場所 坂城町びんぐし湯さん館
内 容 葛尾城跡コースのトレッキング、ネイチャーゲーム(参加者交流ゲーム)、参加記念品づくり、抽選会
参 加 費 ひとり500円
募集人数 100人(小学生以上)
持 ち 物 おにぎり、お箸、お皿、お椀、飲み物、レジャーシート、ゴミ袋、帽子、雨具、着替え、ステッキ(お持ちの方)など、その他個人に必要なもの(おかず、汁物はあります。)
お申込み 下記のいずれかの方法で、5人までの参加希望人数と氏名、年齢、代表の方の氏名、住所、電話番号を明記のうえ、FM長野「CLUBあさいち!千曲川展望トレッキングinさかき」参加者募集係へお送りください。
ホームページ... FM長野ホームページから、専用受付フォームに記入。
FAX..... 0263-33-9999
はがき..... 〒390-8520 松本市本庄1-13-5
応募締切 平成17年9月13日(火)必着 なお、参加者多数の場合は抽選となり、当選者には実施案内書をお送りします。
主 催 上田地域トレッキング実行委員会
(構成団体:上田地域広域連合及び広域連合構成市町村、上小地方事務所)
共 催 坂城町、長野エフエム放送株式会社
後 援 ステキさかき観光協会

上田地域の誇れる名所や体験施設等をバス・徒歩等により巡り、この地域の新たな発見と、参加者同士の交流、地域住民の皆さんとの交流を図りませんか。さわやかな秋の一日、ご家族や友人などお誘い合わせのうえご参加ください。

期 日 平成17年10月15日(土) 午前7時30分～午後5時30分(予定) 雨天決行
(ただし雨天の場合一部コースの変更や、台風等の場合には中止することがあります。)
コ ー ス 上田市・青木村コース
別所線乗車(上田駅～別所温泉駅)安楽寺八角三重塔(国宝)前山寺三重塔(重文)無言館、青木村文化会館(昼食)大法寺三重塔(国宝)あおきふるさと体験館、東山観光農園(りんご狩り体験)
丸子町・武石村コース
農産物直売加工施設あさつゆ、絹糸紡績資料館、げんきまるこ産業フェスタ、丸子町文化会館(昼食)ともしび博物館(ろうそく作り体験等)妙見寺(本堂の天井画鳴籠)
乗降場所 上田市旧第一中学校跡地、上田駅温泉口、丸子町役場
募集人数 180人(各コース90人)定員になり次第締め切ります。
参 加 費 大人(中学生以上)1,500円/小人(小学生以下)1,000円(要保護者同伴)
参加費は当日いただきます。
持 ち 物 昼食、飲み物、雨具
申込方法 9月1日(木)～9月30日(金)までに、希望のコース、参加者全員の氏名、住所、年齢、電話番号、乗降場所を添えて、電話、FAX、メール、はがきのいずれかで事務局まで申し込んでください。
受付時間 午前9時から午後5時まで(土・日・祝祭日を除く)
TEL23-2130 / FAX26-8980 / E-MAIL koiki@area.ueda.nagano.jp
はがき 上田市天神2-4-55 ふるさと新発見ツアー事業実行委員会 宛
参加者には後日、案内状を送付します。
主 催 ふるさと新発見ツアー事業実行委員会(上田地域広域連合企画課内)
(構成団体:上田地域広域連合、上小地域8市町村、上小地方事務所、上電観光(株)、千曲バス(株))

昼食場所では味噌汁の提供、太鼓(青木村)、マーチングバンド(丸子町)の演奏があります。

「ふるさと新発見ツアー」