



広報

こうなん

92

12

No.238



— 七つの祝 —

11月11日(水)、町民体育館において、来春小学校へ入学する157名の子どもたちを祝って、「七つの祝」の式が行われました。式終了後、記念撮影とアトラクションが行われました。子どもたちの成長した姿にご両親もさぞかし、満足のことでしょう。



きじまるくん

今月の特集・医療費を大切に

編集発行 平成4年12月1日 江南町役場 (☎0485-36-1521)

発行人 江南町長 柴田 忠雄

医療費を大切に

健康づくりを心がけ、 上手に医療を受けましょう



今までの住民検診から内容も充実して、実施された
基本健康診査

保険証があれば、誰でも安心してお医者さんにかかり、治療を受けることができますが、これは医療保険制度があるからです。この医療保険制度は、元気な人も病気の人も保険に加入している皆さんが、国保税や社会保険料ということで、納めたお金によって運営されているからです。これをお互いが助け合う相互扶助といえます。

今年の国民医療費（病院や診療所に支払ったお金）は、人口の高齢化と診療費の引き上げによって、二十三兆一千八百億円と発表され

ていますが、この額は、赤ちゃんからお年寄りまでの全員が一年間に一人あたり十八万六千円を医療費に使ったことになりました。しかし、この中には、薬局で買う薬代を初め含まれていない費用がありますから、医療費全体では、およそ五十兆円、一人あたり四十万円のお金が使われたことになりました。この医療費が年々増加することによって、一人ひとりの負担が増えるだけでなく、病院や看護する人の不足など医療制度の問題にまで発生しています。

町においても、グラフが示すように年々医療費が増加していますので、保健センターを中心に実施している、さまざまな健康づくり事業を積極的に活用して、病気の予防や健康づくりに取り組んでいただき、健やかな毎日をお過ごしください。

町が行っている

健康づくり事業

各種がん検診

ほとんどのがんは、早期に発見し、治療すれば治ります。おそれず安心のために進んで受診してください。

●胃がん検診

四月と九月の三日間づつ、保健センター・農協本所及び支所で実施。

●子宮がん・乳がん

四月と九月の二日間づつ、保健センターを会場として、乳がんと子宮がんを実施します。三十歳から受診できます。

●肺がん

エックス線撮影とタン検査で、来年度から実施予定です。

●大腸がん

問診と便の潜血検査で、来年度から実施予定です。

基本健康診査

がん・心臓病・脳卒中などの三大成人病を予防し、これらの病気の早期発見と早期治療に努めるために、毎年八月に保健センターを会場として実施しています。

年齢指定人間ドック

補助事業

四十五歳は、病気の内容が変わる大切な時です。四年度中に満四十五歳になる人、全員を対象とした人間ドックを保健センターでおこないます。ぜひこの機会に受診してください。（一人一万円の個人負担で受診できます。）

国保人間ドック

補助事業

町の国保へ加入されている人は、年齢を問わず、いつでも希望する日に指定病院で受診することができます。（一人二万五千円を補助いたします。）

機能訓練事業

脳卒中などの病気によって、障害を持った人を対象に保健センターで毎月一回の機能訓練（リハビリ）を実施しています。なお、家族の人が送迎できない場合は、町のリフト付きバスが利用できます。

成人健康相談

健康に関する相談に応じるほか、保健婦が健康について必要な助言と指導を行っています。(毎月第一火曜日の午前中に行います。)

移動成人相談

各字ごとに日時と会場を設け、保健婦による健康相談を行います。

高齢者健康づくり

訪問活動事業

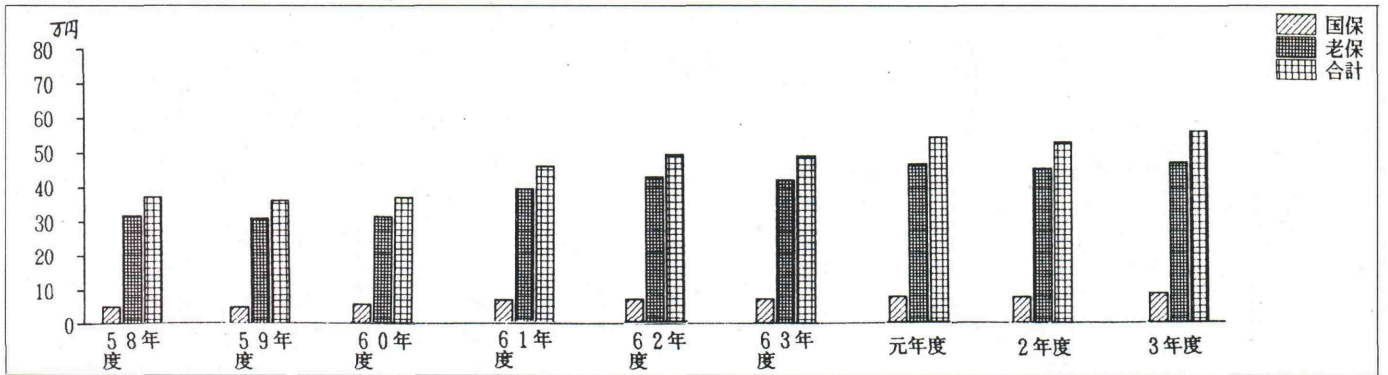
六十歳以上の高齢者を対象に、各地区ごとに日時と会場を定め毎年テーマを変えて、健康づくりを応援しています。進んでご参加ください。

歩く健康づくり事業

七十歳になられた人、全員に万歩計と日本一周カードをお渡しして毎日歩いた距離を記録していただき、達成された人には記念品を差しあげています。

健康者表彰事業

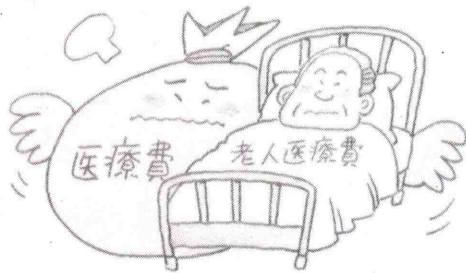
七十歳以上の老人保健医療を受給されている人で、一年間医療を受けなかった人を健康者表彰しています。



医療費を大切に

使う心がけ

毎年医療費が増えつづけていますが、主な原因は人口の高齢化と治療が長びく成人病によるものです。町の医療費も昭和五十八年度(国保一人あたり五万一千円・老保三十一万六千円)と平成三年度(国保八万七千円・老保四十六万八千円)を比較すると国保七十%、老保四十%と大幅に伸びています。このことから、上手な受診を心がけ、医療費を大切に使うようお願いします。



医療費を大切に使う八カ条

第一条

同じ病気で幾つかの病院で治療を受ける重複受診、ひんばんに病院を変えるハシゴ受診はやめましょう。

第四条

信頼できる家庭医を持ちましょう。

第五条

医者を信頼し、指示を守りましょう。



第二条

時間外や休日の受診は、なるべく避けましょう。

第六条

定期的に健康診断や人間ドックを受けて病気の早期発見に努め、早期治療を心がけましょう。



第三条

薬を必要以上にねだるのはやめましょう。

第七条

バスで送り迎えをする老人病院へは、必要かどうかよく考えてからにしましょう。

第八条

町の健康づくり活動を利用し、保健婦との相談や指導を受けましょう。



お医者さんの上手な

かかり方

よい医療を受けるには、何よりもお医者さんとの人間関係をつくらることが大切です。そのためには、遠くの大病院よりも、まず近くの開業医の中から、かかりつけの医師、つまり家族単位で診てもらえる家庭医（ホームドクター）をもつことが必要です。これは、家庭環境や家族の病歴・体質、そして

仕事の内容などを知ったうえで、診断や治療にあたってもらえるからです。

また、重い病気になった場合も、専門の医療機関を紹介してもらえて、早い治療が受けられるという利点もあります。このためにもかかりつけの医者を持つことが大切です。

家庭医（ホームドクター）

の選び方

家庭医の選び方とつき合い方について、幾つかのポイントがあります。

★近いことが便利です。たとえば高血圧などの慢性病などは一生医師の管理が必要になります。

★家族全員の健康をみてもらうことから、気の合う医師を選び、一度決めたら信頼することです。

★健康診断の結果なども報告しておくこと、日ごろの健康管理や生活の指導をしていただけることとなります。



ひとり親家庭等の医療費

母子家庭・父子家庭・父又は母が障害者である家庭などのみなさんが医療保険制度で医療にかかった場合、支払った医療費の一部が支給されます。

支給を受けることができる人

母子家庭・父子家庭などの十八歳に達した日の属する年度の三月末日までの児童及び二十歳未満で障害のある児童とそれぞれの母又は父若しくはその養育者です。ただし、表に定める額以上の「所得」があるときは、支給されません。

支給を受けることができる額

入院・通院・歯科などの医療機関にかかったときの医療保険制度における医療費の自己負担額が対象となります。

ただし、外来は一月につき九〇〇円（平成五年一月現在）、入院は一日につき六〇〇円（平成五年一月現在）は、受給者の負担となります。

支給を受けるには

あらかじめ町から「受給者証」の交付を受け、「支給申請」により町に申請し、支給を受けていただくこととなります。

「受給者証」の交付を受けるには

下記の書類を添えて申請してください。

- ①ひとり親家庭等医療費支給者証交付申請書（用紙は役場に用意してあります。）
- ②健康保険証
- ③ひとり親家庭等認定調査（用紙は役場に用意してあります。）
- ④戸籍謄本又は抄本
- ⑤世帯全員の住民票の写し
- ⑥所得証明書

児童扶養手当を受給している人は

- ①ひとり親家庭等医療費支給者証交付申請書（用紙は役場に用意してあります。）
- ②健康保険証
- ③児童扶養手当証書

所得制限 限度額表（平成4年度）

| 扶養親族等の数 | 受給者（申請者） | | 配偶者・扶養義務者・孤児等の養育者 | |
|---------|------------|----------------|-------------------|----------------|
| | 収入額 | 所得額 | 収入額 | 所得額 |
| 0人 | 3,226,000円 | 2,093,000円 | 7,537,000円 | 5,688,000円 |
| 1人 | 3,673,000円 | 2,443,000円 | 7,814,000円 | 5,937,000円 |
| 2人 | 4,110,000円 | 2,793,000円 | 8,050,000円 | 6,150,000円 |
| 3人 | 4,548,000円 | 3,143,000円 | 8,287,000円 | 6,363,000円 |
| 4人 | 4,985,000円 | 3,493,000円 | 8,523,000円 | 6,576,000円 |
| 5人以上 | | 以下350,000円ずつ加算 | | 以下213,000円ずつ加算 |

詳しくは、役場保健課へお問い合わせください。

海外視察研修レポート

最終回 シドニー〜江南町

今日はもう帰るのかと思いきや家族の事が気になりだす。

一行十五名は、一週間にわたる研修の疲れも見せずホテルロビーに集合。

八時、帰国のためシドニー空港へ向けホテルを出発する。空港に向う途中ガイドさんからシドニーの生活、税金などについて話しを聞かせてもらう。

食べ物の値段は、一ドルが日本円で約一〇〇円です。

牛肉一キロ（ヒレの上）が十二〜十五ドル、鶏肉一羽が五ドル、



高田トミ江
鎌塚信子



さやいんげん一キロが四ドル、じゃがいも一キロが一・二〜一・三ドル、ブロッコリー一キロが四ドル、ぶどう一キロが二〜三・五ドル、オレンジ十二個〜十五個が三ドル、鯛一キロが十〜十二ドル、まぐろのさしみ一キロが十五ドル、ミルク一リットルが一ドル、バター二五〇グラムが一・九ドルです。税金は、年収〇〜四四〇〇ドルの場合〇%、五四〇〜二〇七〇〇ドルの場合二%、二〇七〇〜三六〇〇ドルの場合三・八%、三六〇〇〜五〇〇〇ドルの場合四・六%、五〇〇〇ドル以上の場合四・七%となっています。

人口が少なく（一七〇〇万人）大きな国を支えているため、税金が高く、共稼ぎでないと物質的に恵まれた生活は出来ないとのこと。米については、オーストラリア米（陸稲である。）の食べ方は現地の人たちは付け合わせに使う程度である。米をといで沸騰したお湯の中に入れて、炊いたら水にさらし、良く洗った油で炒めたり、サラダにして食べるとのこと。わたしたちが食べた限りでは、決してお

いしいとはいえるものではありませんでした。

しかし、日本風に電気釜で炊くとコシヒカリと同じ位おいしい米だそうである。

わたしたちの八日間の食事はほとんどが、朝食はバイキングで乳製品、パン、コーヒ、ジュース、果物、ハムなどであり、昼、夜食はレストランで、ステーキ、中華とバランスよく組まれていました。中華を除いて、味付けは薄く、ドレッシングなどはあまり使われていませんでした。

八時二十七分、シドニー空港に到着。

十時に搭乗を開始し、十時三十分離陸する。

小高い山と基盤の目のように整備された農場の上を飛ぶこと二時間余り、オーストラリア大陸ともお別れ。高度一万一千メートルの上空からコバルトブルーの海にサング礁が連なって見え、ときおりエメラルドのように輝いているのもありました。

離陸後約四時間強で赤道を通過、グアム島、サイパン島を過ぎ小笠原諸島が見える頃、地平線の彼方に夕日が沈み、やがて日本列島から灯が見えてきました。

十七時五十分、無事成田に到着する。入国手続きが済み、役場よりの出迎えを受ける。

十八時四十五分、町のバスにて



江南町に向けて成田を出発する。二十二時二十分、役場に到着。

感想としては、どこへ行っても、広大な敷地に家を建て、ゆったりとした生活をしているとともに、

どこの街も吸い殻一つ落ちていない美しい景観を保持していました。そして、個人の生活は質素で、堅実な様子が随所に見られ、自然を大切に国民性を感じました。

福祉の進んでいる国で、老人医療や年金制度が充実しており、母子家庭の子供は一切国が養育費を出すなど弱者への配慮が行き届いていました。反面五万ドル以上の年収があると四七%の税金が課せられるとの事で、国民が協力し合

って国づくりに努めている事がわかりました。

ボランティア活動が積極的で小学生の頃から教育を受け、日々の実践に生かし、中学生（中・高校）は、海で救援隊としても活躍しているとのこと。

外国から日本を見た時、日本人は清潔で、勤勉で、個性的な生活を営んでいると強く感じました。

しかし、心にゆとりがないように思います。ボランティア活動などに参加して、住みよい地域づくりに努めることの大切さを学びました。初めて他国の生活の様子を目

で見、体験できたことを大変嬉しく思い、今後の活動に少しでもお役に立てばと思います。



力作ぞろいの文化作品の展示



芸能発表会での民謡披露

文化祭 11月21日～22日



町長・議員補欠選挙終わる

11月15日に町議会議員補欠選挙が行われました。これは、故福島明議員の死去に伴うもので午前7時より投票、午後7時より即日開票という日程で行われました。

また、当日行われる予定だった町長選挙は、無投票でした。

開票の結果は、つぎのとおりです。

| | |
|------|--------|
| 滝田正仁 | 898票 |
| 石嶋 正 | 949票 |
| 小林 守 | 1,711票 |

町長選挙

柴田忠雄 無投票

北小で稲刈り

10月31日(土)、北小学校の児童が稲刈りを行いました。

この稲は、6月28日に全校児童(443名)が田植えをしたものです。10月31日に、3年生から6年生は手にかまを持って1・2年生の見学するなか、稲刈りに挑戦しました。

初めてかまを手にする子供たちもいて、田んぼの中は歓声でいっぱいでした。





恒例のおにぎりコーナーも長蛇の列



毎年大盛況の福祉バザール

写真でみる第13回



健康まつりでの健康相談コーナー



福祉の市での手作り作品の販売



さいたまオータムフェア

食と緑の祭典「さいたまオータムフェア」が11月7日、8日の2日間川本町の県農林公園で開かれました。

8日の日曜日は天候にも恵まれて、約15万人の人出がありました。

町では、農協が主体となり新鮮な野菜をはじめとして、栗、キウイフルーツ、農産加工品（ブルーベリージャム、味噌、栗の渋皮煮）などの即売を行い消費者との交流を深めました。

高脂血症について

健診で、コレステロールが高い
あるいは中性脂肪が高い、と言わ
れたことはありませんか？

町で今年の八月に実施した基本
健康診査では、受診者六四八名中
三七一名(五七・三%)が高脂血
症と判定されました。

高脂血症とは、字のごとく血液
の中に、コレステロールや中性脂
肪などの「脂」が多すぎる状態を
言います。

動脈硬化を招きます

高脂血症はなぜ体によくないの
でしょう。一言で言えば **動脈硬化**
を招くからです。

血液中の「脂」が多くなると、
動脈の壁の中にはいりこみたまつ
ていきます。そして、血管は内径
が細くなって狭くなり、血液が通
りにくくなります。また、血管は
厚くなる一方で内側がポロポロに
なり、はがれやすくなります。ポ
ロポロの所は血液が固まって血栓
を作りやすくなり、また、はがれ
たものが流れていって細い血管に
詰まったりもします。その結果、
心臓の血管が詰まると心筋梗塞に
脳の血管が詰まると脳梗塞を起こ

食事・日常生活の 注意が大切

① コレステロールの高い人は、高 コレステロール食品(表Ⅰ)、 飽和脂肪酸の多い食品(表Ⅱ) をひかえ、逆に不飽和脂肪酸を 多く含む食品(大豆製品、青背 の魚、サラダ油・ごま油などの 植物油)を積極的にとるように します。

高脂血症と判定されたら、どん
な点に注意したらよいのでしょ
うか？

② 中性脂肪の高い人は、甘いもの、
アルコールをひかえます。誤解
が多いのが果物です。果物には
果糖が多く、中性脂肪を増加さ
せますので注意してください。

③ 食事以外に、ストレス・運動不
足・タバコ・肥満など動脈硬化
を促進させる危険因子を取り除
くことも大切です。

④ 動脈硬化は「沈黙の病」と言わ
れています。進行しても何ら自覚
症状はありませんので、この恐し
い動脈硬化を促進する高脂血症に
は特に注意する必要があると言え
ましょう。

表Ⅱ 飽和脂肪酸の
多い食品

| | | | | | | | | | | |
|---|-----|-------|---------|------|-----|-------|----|----|----|----|
| 卵 | バター | マーガリン | ショートケーキ | クリーム | バター | 生クリーム | 生粉 | 豚肉 | 牛乳 | 牛乳 |
|---|-----|-------|---------|------|-----|-------|----|----|----|----|

表Ⅰ コレステロール
の多い食品

| | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 卵 | 鶏卵 | 黄卵 | ココ | ココ | ココ | ココ | ココ | ココ | ココ | ココ |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

ソフトボール

秋季ソフトボール大会が十月十
八日と二十五日と二日間、運動公
園で行われました。

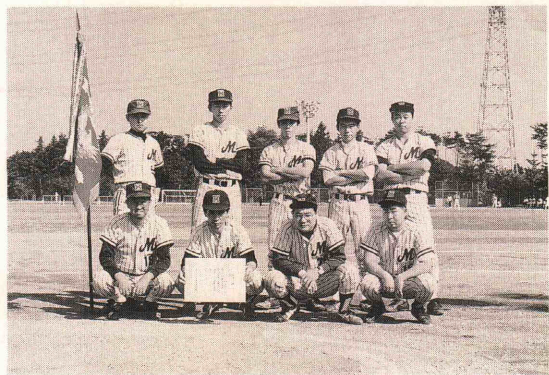
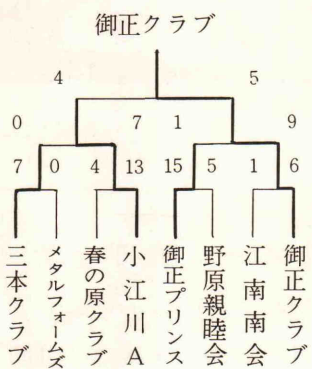
秋晴れのさわやかな天候の中で
十九チームが参加して行われ、御
正クラブチームが優勝、小江川A
チームが準優勝となりました。

なお、女子の部は、実施されま
せんでした。

結果(準々決勝以上)は、つぎ
のとおりです。

● 出場チーム

御正クラブ、片山アイアンズ、
江南南会、小江川B、野原親睦
会、大原クラブ、パークシテイ
ーズ、板井、御正プリンス、小
江川A、中央クラブ、ブルーバ
ード、春の原クラブ、トリック
ス、小江川新道、メタルフォー
ムズ、千代クラブ、榎春親睦会、三本
● 試合結果(準々決勝以上)



歳時記

今年のボーナスは、「木枯らしボーナス」などといわれています。景気を反映して、あまりパツとしないようです。いずれにしても、サラリーマンの年末の楽しみはボーナス。ラテン語で、「よいもの」という意味だそうです。

ボーナスは、年末と六月ごろの二回支給されるところがほとんどです。これは日本独特の風習で、盆と暮れの物入りのときに合わせて、支給したのが始まりのようです。

一口にボーナスといっても、ボーナスを出す側と受け取る側とは、多少考え方が違うようです。

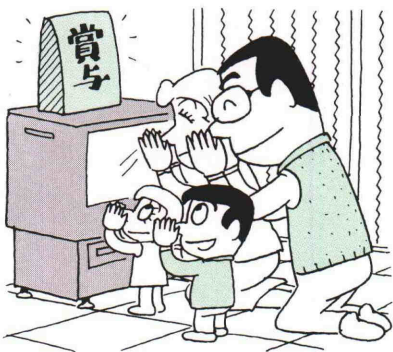
出す側にとっては、業績への貢献に対する功労報奨的なものであり、また企業業績の成果の配分としての「賞与」です。ところが、受け取る側としては、生活費の一部としての当然の給与である「期末手当」「年末手当」というわけ

ボーナス

です。

ところで、最近はもう一つのボーナスという言葉が耳にします。ボーナス制度といって、市街地に建物を建てる時、一定面積の空き地を確保すると、容積制限や高さ制限が緩和（ボーナス）されるというものです。

それはさておき、年末年始はボーナスが出るなどして経済が活発になるとともに、事故や事件が多発します。そこで、警察庁では十二月初旬から一月中旬まで、「年末年始特別警戒」を行います。家族そろって楽しい正月を過ごすために、事故や事件に巻き込まれないよう、年末年始は特に注意しましょう。



綱引き大会

十一月一日、町民体育館を会場に第二回江南町綱引大会が行われました。

この大会は、男子八チーム、女子七チームによりリーグ戦が行われ、力強い引き合いが展開されました。結果は、男女とも安定した実力を発揮した須賀広綱引同好会チームが優勝しました。上位の結果は、つぎのとおりです。

▼一般男子の部

優勝 須賀広綱引同好会

準優勝 三本チーム

三位 小江川チーム

▼一般女子の部

優勝 須賀広綱引同好会

準優勝 柴チーム

三位 御正新田チーム



江南山の会からのお知らせ



江南山の会では十月十七日〜十八日の二日間、紅葉の尾瀬ハイキングを行いました。（夜行日帰り）参加者二十五名全員が雲ひとつない晴天のもと、紅葉を見ながら尾瀬の木道を江南山の会の旗を手に元気に歩き楽しい二日間を過ごしました。

また、江南山の会では年間を通じて色々な活動（ハイキング、登山、スキー等）を計画しております。自然の中で共に楽しく活動してみませんか。現在会員を募集中です。

詳しくは、江南山の会事務局へ

代表 大島敬治

☎ 三六一五四五五

特別給付金の

請求受付を開始

つぎに該当する人に支給される特別給付金の請求受付は、10月1日からです。

＜戦没者等の妻の場合＞

平成4年10月1日において遺族年金等の受給権を有している人。

第四回れ号(60万円)＝①特別給付金を号の受給者、②時効により①を未受給の人。

第十回ち号(120万円)＝①第四回ち号の受給者、②第六回へ号の受給者で、戦傷病者とその原傷病により昭和58年3月31日以前に死亡した人の妻、③時効により①②を未受給の人。

＜戦没者の父母等の場合＞

平成4年10月1日において遺族年金等の受給権を有している人で、平成4年9月30日までに氏を同じくする血族の子等を有しなかった人。

第七回か号(60万円)＝①第五回か号の受給者、②時効により①を未受給の人。

第九回り号(60万円)＝①第七回り号の受給者、②時効により①を未受給の人。

第十四回ほ号(75万円)＝①第九回ほ号の受給者、②時効により①を未受給の人。

＜戦傷病者等の妻の場合＞

戦傷病者が昭和61年9月30日以前に平病死し、平成4年10月1日において遺族年金等の受給権を有してい

る人。

第十三回と号(5万円)＝①第六回へ号の受給者、②時効により①を未受給の人。

問合せ 江南町住民課または、県社会福祉課 ☎048-824-2111

年末年始の火災予防

年末年始になりますと、何かといそがしく、火の取扱いに対する注意がおろそかになり、大きな火災になりがちです。

「火については、くれぐれも慎重な取扱いと念入りな点検をお願いします。」

火災から生命を守る注意事項

- こども・高齢者・身体の不自由な人達の安全な避難方法を考えること。
- 外出する時は、火の元を確認し再点検すること。
- お休み前には必ず火の元を確めること。
- 寝たばこはしない。させない。
- ガスコンロ等使っている時はその場を離れないこと。
- 方向の異なる二以上の逃げ道を決めておくこと。
- いったん戸外に避難したら再び家の中にひきかえさないこと。
- 煙の中を避難するときは、できるだけ姿勢を低くすること。
- 逃げ遅れた人がいる時は、近くの消防隊にすぐ知らせること。

以上の事項を守って火災から生命を守りましょう。

外国人の皆さんへ

平成5年1月8日から外国人登録制度が変わります。

- 永住者・特別永住者の人については、指紋押なつ制度が廃止され、次回登録切替の際には、署名、家族事項を登録することになります。
 - 外国人登録用写真のサイズが縦45^{ミリ}、横35^{ミリ}に変わるほか、規格がこれまでと変わります。
- 詳しくは、役場住民課まで

戸籍の手数料が

変わります

平成5年1月1日から、戸籍手数料令の一部改正により、戸籍謄本などの交付手数料がつぎのとおり改正されます。

| 種 類 | 現 行 | 改定額 |
|-------------|--------|--------|
| 戸籍の謄本又は抄本 | 300円 | 400円 |
| 1通 | | |
| 除籍の謄本又は抄本 | 500円 | 700円 |
| 1通 | | |
| 戸籍の記載事項証明 | 200円 | 300円 |
| 証明事項1件 | | |
| 除籍の記載事項証明 | 300円 | 400円 |
| 証明事項1件 | | |
| 届書の受理等の証明書 | 200円 | 300円 |
| 1通 | | |
| 令5号ただし書の証明書 | 1,000円 | 1,300円 |
| 1通 | | |
| 届書等の閲覧書類1件 | 200円 | 300円 |

詳しくは、住民課戸籍係内線 223 までお問い合わせください。

こうなん

俳句会 ④1

- 人恋し病室の窓時雨降る 関口 米子
- 時雨るるや扉の重き診療所 新井 加津
- 紅こぼす山茶花午后の石畳 橋本 和子
- 山茶花に触れゆく朝の万歩計 古谷 まつ
- 初時雨瀬の音高き湯宿かな 岡部 正次
- 故郷に残りし母や夕時雨 佐藤 花枝
- 点さねば手許くらかり村時雨 井上 道子
- 降り立ちし駅山茶花の盛りなり 市川 マツエ
- 橋隔て隣りの町は時雨けり 新沢 直江
- 来る度に時雨に逢いぬ寺詣り 長谷川津千代
- 床の間の白き山茶花静なり 柴 益次郎
- 山茶花の紅染山を引きたたす 富岡 牧子
- 点滴や外は時雨か窓を打つ 新井トモ子
- 初時雨闇の静寂を走りけり 宅森 清次

- 初時雨傘の雫で身を濡らし 関口文三郎
- 山寺の鐘の音淋し夕時雨 小島 孫一
- 音もなく山茶花の花散りしきる 中島 文恵
- 山茶花を眺めて母の一人言 小鹿原その子
- 山茶花の濃く咲きつぎて今日も雨 松本 とよ
- 初時雨長靴の足うづきけり 笠原 ひさ
- 早やかげり白山茶花の昏れ残る 笠原 久枝
- 千し物を急ぎ取込む時雨かな 小泉 美津
- 山茶花に青春もあり恋のあり 沢田乃美子
- 山茶花をついばむ鳥の愛しけり 佐藤慎治郎
- 時雨るるや町は静に暮れていく 瀬山 芳久
- 年毎に山茶花咲きぬ庭の隅 吉沢 猪祐
- 記念樹に植へし山茶花丈伸びて 新井 政男



ぼ し ゆ う

平成5年度埼玉県

消費生活モニター

対象 満20歳以上の県内在住者
内容 商品の表示状況などの調査、アンケート調査への回答、研修会への出席など
任期 平成5年4月から平成6年3月まで
人員 150名
期限 平成5年2月15日(月)消印有効
申込み ハガキに住所・氏名(ふりがな)・性別・電話番号・生年月日・年齢・職業・県消費生活モニター経験の有無・作文「私の消費生活」又は「消費者行政に望むこと」(100字程度) - 〒336 浦和市高砂3-15-1 埼玉県消費生活課まで
問合せ 県消費生活課 ☎048-842-2111

自衛官採用

防衛庁では、来春高校卒業予定者の採用試験を行っています。
 ●身 分：国家公務員特別職
 ●初任給：142,300円
 ●賞 与：年3回(3.6.12月)
特典 ●陸、海、空それぞれ国家資格、免許をとる機会があります。

●大学2部、定時制高校への通学が可能です。
 ●昇任試験により曹、幹部への道がひらかれています。
 ●今年度より週休2日制
問合せ 熊谷募集事務所 ☎22-4855

も よ お し

農林学級 (12月・1月)

| 開催日 | 内 容 | 時 間 |
|--------|-----------------|------------------|
| 10日(日) | 正月料理 | 午前10時 |
| 12日(土) | クリスマスツリーの型抜き | 午前10時 午後1時30分 |
| 13日(日) | 白菜の収穫 | 午後1時30分 |
| 17日(木) | こんにゃく玉から作るこんにゃく | 午前10時 |
| 20日(日) | しめ飾りの製作 | 午後1時30分 |
| 20日(日) | プロッコリーの収穫 | 午後1時30分 |
| 10日(日) | 七草がゆ | 午前10時 |
| 10日(日) | 木工鉛筆立て | 午前10時 |

費用 無 料
受付 農林公園管理事務所
問合せ ☎83-2301

花き園芸講座 (12月)

| 開催日 | 内 容 | 費 用 |
|--------|--------------|--------|
| 10日(日) | クリスマスリースの作り方 | 2,000円 |
| 15日(火) | 松竹梅の作り方 | 3,500円 |
| 24日(日) | 福寿草の寄せ植え | 1,000円 |

※時間は、午後1時30分
対象 一般県民
受付 毎月1日の午前8時30分 端

ら行きます。
問合せ 大里郡川南町本田5768-1 農林公園内・植物振興センター ☎83-2841

そ の 他

忘れてならない種別変更

♥女性と国民年金
 女性は男性と比べ、就職・結婚など生活環境の変化が意外と多くあります。そこで国民年金では、成人・就職・結婚・退職・再就職など、それぞれの人生の節目に「種別変更」などの届けが必要となります。
 ♥保険料の納付
 国民年金の被保険者は3種類、その種別により保険料の納付方法が違ってきます。
 第1号被保険者=毎月、個人で納めます。
 第2号被保険者=職場で加入して、る年金制度からまとめて支払います。
 第3号被保険者=夫が加入している年金制度からまとめて支払われます。

♥節目の届出『種別変更』
 種別変更とは、現在加入している被保険者の種別に異動が生じたときに町役場の国民年金係に届出をすることです。届出しないと、将来年金を受給する時に不利な取扱いを受ける場合もあります。速やかに届出しましょう。

荒井 貞次 91歳
 山中 田夫 72歳
 関谷 貞六 72歳
 加藤 武好 80歳
 志村 文雄 56歳
 志村 静子 39歳
 十月 中届出 年齢
 (敬称略)

おくやみ申し上げます

平井 悠太 (章浩) 長男
 柴 大久保翔太 (正文) 長男
 東館 さやか (勝夫) 三女
 小江川 鳴崎 大介 (慎治) 長男
 関口 拓也 (明良) 長男
 赤岩 一平 (真一) 長男
 新井 正輝 (正之) 長男
 押切 瑞希 (勝美) 二女
 岩間 雄太 (俊英) 長男
 上田 千春 (勝行) 二女
 三本 弘樹 (重則) 長男
 成沢 (敬称略) (重則) 長男
 十月 中届出 (敬称略) 保護者



お誕生おめでとう

町民のうごき



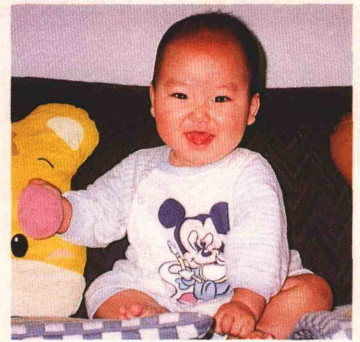
平成4年 救急出動状況

| 救急出動状況 | 10月 | 累計 |
|---------|-----|------|
| 交 通 | 2件 | 52件 |
| 一 般 負 傷 | 5件 | 17件 |
| 急 病 | 7件 | 106件 |
| そ の 他 | 1件 | 17件 |
| 合 計 | 15件 | 192件 |



新井 隆寛ちゃん
 平成3年12月16日生
 新井司俊・朝子さんの
 二男(11ヵ月) 成 沢
 我が家のアイドル隆寛は、
 相変わらずダッコの好きな
 甘えん坊です。将来は、心
 の広い、思いやりのある子
 に育って欲しいと思います。

小倉 竜二ちゃん
 平成4年3月24日生
 小倉守正・美子さんの
 二男(8ヵ月) 樋 春
 我が家の次男坊です。毎
 日ゴキゲンで遊んでいます。
 これからも元気でたくまし
 く、そして優しい子に育っ
 てくれたらうれしいです。



吉田 絵里香ちゃん
 平成4年1月21日生
 吉田友治・民子さんの
 長女(10ヵ月) 押 切
 健康で、だれからもすか
 れる子どもになってほしい。

小林 淳ちゃん
 平成3年12月20日生
 小林三春・尚江さんの
 二男(10ヵ月) 押 切
 ハイハイで家中のどこへ
 でも行ってしまふ毎日です。
 小さく生まれただけれど、
 健康で心の優しい子に育っ
 て欲しいです。



- ▼材 料
- 豆腐.....一丁
 - ひじき.....五g
 - 鶏肉.....一〇〇g
 - 人参.....三〇g
 - 卵.....一個
 - ぎんなん.....八個
 - 油揚げ.....四枚
 - かんぴょう.....少々



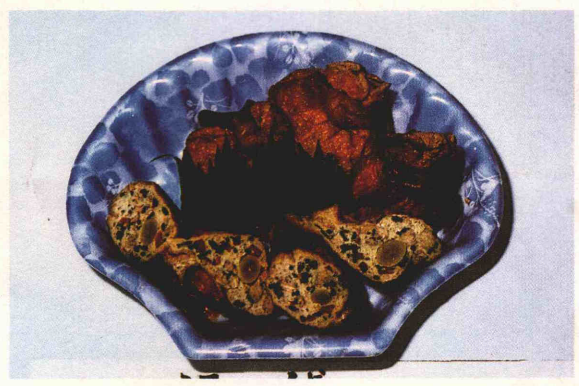
高田 静子さん(樋春南)

福 袋

我が家の生産物を
 使った自慢料理

くらしのアイディア

- ▼作り方
- ◆豆腐はふきんで包み水気を切る。
 - ◆ひじきは戻し、鶏肉は粗みじん切りし人参は千切りにして、みりん大さじ一杯、しょう油大さじ一杯、酒大さじ二杯で汁気がなくなるまで煮る。
 - ◆油揚げは半分につけて開き、熱湯を回しかけて油抜きする。かんぴょうは軽く塩もみにして、硬めにゆでる。
 - ◆豆腐の水気が切れたら、手でざっとつぶし、卵を少しづつ加えて混ぜ、煮た具を加えてまぜ合わせる。



だし汁.....カップ一杯
 みりん.....大さじ二杯
 しょう油.....大さじ二杯
 酒.....大さじ一杯
 塩.....小さじ半杯
 砂糖.....小さじ一杯

肩こりは、疲労やストレスなどで肩の筋肉に疲労物質がたまったり、筋肉が緊張して血行が悪くなったりすることによって起こります。肩こりを解消するには血行をよくし、疲労物質を取り除くように心がけることです。

方法としては、軽い運動やマッサージ、入浴、十分な睡眠、温湿布などが効果的。食べ物では、ビタミンB₁₂を多く含むものをとるよううにしてください。

こうした方法でも、肩こりが全然解消されない場合は、原因が何かの病気にあることも考えられます。早いうちに医師の診断をうけてください。

編 集 後 記

年の瀬が近づき、疲れがたまってきたと、肩こりを訴える人が多くなります。季節柄、衣服が重くなり、運動も不足がちになることなどが肩こりに拍車をかけているようです。

肩こりは、疲労やストレスなどで肩の筋肉に疲労物質がたまったり、筋肉が緊張して血行が悪くなったりすることによって起こります。肩こりを解消するには血行をよくし、疲労物質を取り除くように心がけることです。

方法としては、軽い運動やマッサージ、入浴、十分な睡眠、温湿布などが効果的。食べ物では、ビタミンB₁₂を多く含むものをとるよううにしてください。

こうした方法でも、肩こりが全然解消されない場合は、原因が何かの病気にあることも考えられます。早いうちに医師の診断をうけてください。