

2000

ほたて

No. 352号

3月号



ホタテ 今が旬!!

(ホタテの水揚げ状況)

—平成十一年度—  
鹿部町青少年健全育成  
町民のつどい開催!!

解がなお一層深まりました。

二月二十五日、鹿部町青少年健全育成町民会議並びに鹿部町PTA連合会の主催により「鹿部町青少年健全育成町民のつどい」が中央公民館において開催されました。

今回の「町民のつどい」は、青少年を健全に育成するために町民が一堂に会し、青少年を取り巻く現状について認識することを目的とし、今回で十七回目の開催となりました。

また、今回の「町民のつどい」では、小中学生より寄せられた標語の入選作品の表彰式や小・中学生（各二名）による「少年の主張」を行い、環境問題や人を思いやる心等を題材とする様々な発表がされました。

そのあと、知的障害者の姉を持つ、弟の心のかっとうを描いた「僕のお姉さん」と題した映画が上映され、家族の絆の大切さを改めて認識することができ、豊かな心を育むために、家庭・学校・地域の果たす役割についての共通理



主催者閉会挨拶 東出 邦雄 氏



来賓挨拶 相澤 町長



主催者開会挨拶 狩野 利悦 氏

入選標語作品

◎ 優 秀 作

鹿部小学校3年 佐藤 量紀さん  
「あきかんポイ捨てやめようよ  
海はみんなのたから物」

鹿部小学校4年 松田 夏海さん  
「いじめをする人 される人  
今すぐしよう心のそうじ」

鹿部中学校1年 佐々木 祥多さん  
「ポイ捨ては 自分の心を  
捨てること」

鹿部中学校3年 丹野 祐輔さん  
「あいさつは 世界を結ぶ  
メッセージ」

少年の主張

◎ 題 名

鹿部小学校5年 中村 円さん  
「環境汚染について」

鹿部小学校6年 鎌田 早希さん  
「あかりちゃんという  
一つの小さな命」

鹿部中学校2年 高島 紗鈴さん  
「ほんの少しの勇気があれば」

鹿部中学校2年 伊藤 美智代さん  
「ふれあいの中で」



「少年の主張」発表者のみなさん (㊤～伊藤美智子さん・高島 紗鈴さん・鎌田 早希さん・中村 円さん)

# 盛況だった「しかべホタテまつり」 二・八トン、四十分で売り切れ

鹿部の浜の味を知ってもらおうと、鹿部漁協ホタテ養殖部会などの実行委員会主催の

「しかべホタテまつり」が三月五日、鹿部漁協前広場で開催され、二年員のホタテ二・八トンが四十分で売り切れるという盛況ぶりでした。

炭火焼とホタテ汁コーナーには、アリの巣をつついたかのように多くの人垣ができ、町内外から訪れた人々が旬の味覚を堪能していました。

このほか、この催しと連動して「棒だら」も即売され、町外から訪れた方々には大変



な人気であり、これもまた品不足が生じてしまいました。

また、地方発送できる「ゆうパック」コーナーも設けられ、五キロ、十キロの箱詰が現品のない中でも次々と注文が殺到していました。

函館から訪れた五十代の夫婦は、「鹿部の観光と漁業をイメージアップさせるためには、このようなイベントを年に数回行なってほしい」と話していたのが印象的でした。

ご協力されました関係者の皆さん、ご苦労様でした。



## 平成十三年歌会始のお題 および詠進歌の詠進要領

◆平成十三年歌会始のお題

「草」と定められました。

◆詠進歌の詠進要領

①詠進歌は、お題を詠み込んだ自作の短歌で一人一首とし、未発表のものに限りません。

②用紙は半紙（習字用の半紙）とし、毛筆で自書してください。

ただし、海外から詠進する場合は用紙は随意とし、毛筆でなくても差し支えありません。

③病気または身体障害のため自筆することができない場合は、代筆もしくはワープロなどの機器を用いて詠進することができます。

代筆による場合↓別の紙に代筆の理由、代筆者の住所および氏名を書いて詠進歌に添えてください。ワープロなどの機器を使用する場合↓A4判白無地の用紙を横長に用い、書式図に従って詠進してください。また、これらの機器を使用した理由を別紙に記して必ず詠進歌に添えてください。なお、視覚障害の方は、点字で詠進しても差

し支えありません。

④書式は、半紙を横長に用い、右半分にお題と短歌、左半分に郵便番号、住所、氏名（本名・ふりがなつき）、生年月日および職業（なるべく具体的に）を縦書きで書いてください（書式図参照）。無職の場合は「無職」と書いてください（以前に職業に就いたことがある場合には、なるべくもとの職業を書いてください）。なお、主婦の場合は単に「主婦」と書いても差し支えありません。

⑤詠進歌の詠進要領の③に記した代筆の理由を添えた場合を除き、同筆と認められるすべての詠進歌

⑥住所、氏名、生年月日、職業を書いていないもの、その他この詠進要領によらない場合

◆詠進の期間  
お題発表の日から九月三十日までとし、郵送の場合は、消印が九月三十日までのものを有効とします。

◆郵便のあて先  
〒100-8111 宮内庁」とし、封筒に「詠進歌」と書き添えてください。詠進歌は小さく折って封入しても差し支えありません。

◆注意事項  
詠進についてはお問い合わせは九月二十日までに宮内庁部署、氏名を書き、返信用切手をはった封筒を同封）で。

格となります。  
①お題を詠み込んでいない場合  
②一人で二首以上詠進した場合  
③詠進歌がすでに発表された短歌と同一または著しく類似した短歌である場合  
④詠進歌を歌会始の行われる以前に、新聞、雑誌その他の出版物、年賀状などにより発表した場合

書式図（横長）

お題「草」	、	、	、	、	、	、	、	、	、
〒住所	氏	名	（ふりがな）	、	、	、	、	、	、
職業	生	年	月	日	、	、	、	、	、

△注V詠進歌には、「草」または「くさ」の文字が詠みこまれていばよく、「草木」、「牧草」のように「草」の入った熟語を使用しても差し支えありません。また、歌の中に「草」の字がなくとも、「よもぎ」すめれのように、個々の草または草花の名が詠み込まれていれば結構です。

# 保険制度 がはじまります

いよいよ平成12年4月1日から、介護保険制度が始まります。

介護が必要な方の認定申請はお済みですか？

介護保険に関するお問い合わせは、役場福祉保健課介護保険係（☎7-2111）までお問合せ下さい。

第1号被保険者  
(65歳以上)



## 介護保険に加入するのは？

40歳から64歳までの医療保険に加入している（第2号被保険者）と、65歳以上すべての人（第1号被保険者）です。

### ◇第1号被保険者（65歳以上）

寝たきりや痴呆などで、介護や支援が必要と認められた場合にサービスを利用できます。

#### ◎保険料の納め方

年金額が月額1万5,000円以上の人



年金から介護保険料が差し引かれます。

年金額が月額1万5,000円未満の人



町に個別に納めます。

\*平成12年度は10月から保険料を納めていただきます。

\*転居・転出・死亡などのときは届け出が必要です。

#### ◎保険料に関する特別措置

第1号被保険者の保険料については、制度についての理解を深めながら、段階的に負担できるよう、半年間納めなくてよいこととし、その後1年間は半額を納めます。

#### 〈平成12年4月から平成12年9月までの6ヶ月間〉

65歳以上の第1号被保険者は保険料を納めなくてもよいこととなります。

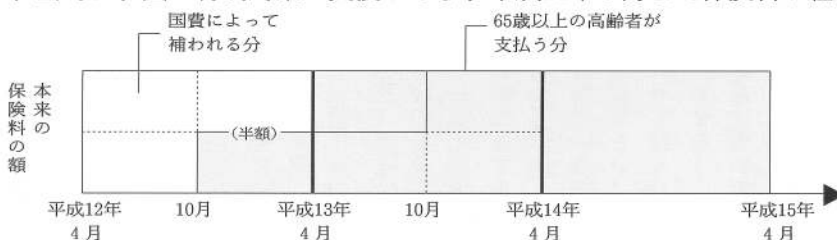
#### 〈平成12年10月から平成13年9月までの1年間〉

本来の保険料の半額を納めます。

#### 〈制度実施後1年半が経過した平成13年10月から〉

本来の保険料の額を納めます。

なお、当町は、国の特別対策の支援があり、平成14年3月まで保険料が軽減されます。



※平成12年度から14年度までの第1号被保険者の保険料の額

12年度年間負担額 = 基準保険料の額 × 1/4

13年度年間負担額 = 基準保険料の額 × 3/4

14年度年間負担額 = 基準保険料の額

### 平成12年度の保険料額決定！

大変お待たせ致しました。保険料の額が決定しました。保険料は所得に応じて異なります。

国の特別措置で12年度の保険料の額（年間）は、本来の保険料の額の4分の1になります。

生活保護の受給者、老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税

(基準額 × 0.5)

**年額 4,900円**

世帯全員が住民税非課税

(基準額 × 0.75)

**年額 7,400円**

本人が住民税非課税

(基準額)

**年額 9,900円**

本人が住民税課税で合計所得金額が250万円未満

(基準額 × 1.25)

**年額 12,300円**

本人が住民税課税で合計所得金額250万円以上

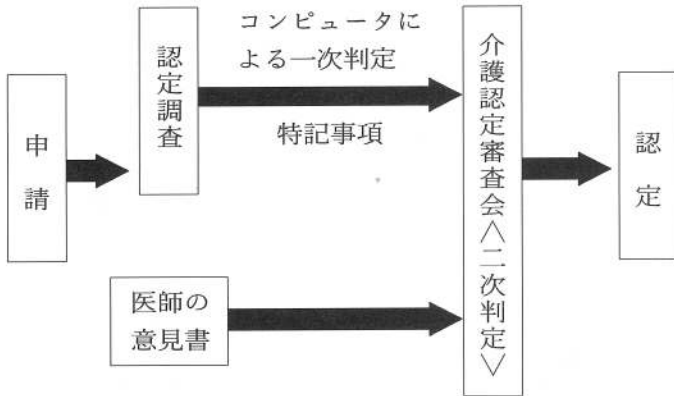
(基準額 × 1.5)

**年額 14,800円**

※100円未満切り捨て。

## 介護サービス利用の手順

### — 要介護・要支援の認定 —



- \* 介護保険のサービスを利用する場合、認定を受ける必要があります。
- \* 本人又は家族等が申請します。
- \* 認定調査と、医師の意見書などをもとに、介護認定審査会で介護が必要な状態なのか、どの程度必要なのか（要介護状態区分）が、審査判定され、認定結果が通知されます。
- \* 認定結果に不服がある場合には、「介護保険審査会」に申し立てできます。
- \* 申請から認定通知までは原則として三十日以内に行われることになっています。
- \* 認定は原則として6ヶ月ごとに見直されます。（更新の申請が必要になります。）

### — 要介護・要支援の区分 —

要介護度	心身の状態（例）
要 支 援	日常生活の能力は基本的にはあるが、入浴などに一部介助が必要
要介護1	立ち上がりや歩行が不安定。排せつ、入浴などに一部介助が必要
要介護2	立ち上がりや歩行などが自力では困難。排せつ、入浴などに一部又は全体の介助が必要
要介護3	立ち上がりや歩行などが自力ではできない。排せつ、入浴、衣服の着脱などに全体の介助が必要
要介護4	排せつ、入浴、衣服の着脱など日常生活に全面的介助が必要
要介護5	意思の伝達が困難。生活全般について全面的介助が必要

非 該 当 介護保険のサービスは利用できませんが、町の保健・福祉サービスが利用できます。

4月1日から

# 介護

第2号被保険者  
(40歳～64歳)

### ◇第2号被保険者 (40歳以上65歳未満で医療保険に加入している人)

老化が原因とされる病気（特定疾病）により、介護や支援が必要と認められた場合にサービスを利用できます。

#### ◎保険料の納め方

医療保険の保険料として一括して納めます。

- 国民健康保険に加入している場合

保険料は所得などによって決められ世帯ごとに世帯主が納付します。

- 職場の健康保険に加入している場合

保険料は給料に応じて決められ、医療保険料と併せて徴収されます。サラリーマンの妻などの被扶養者の分は加入している医療保険の被保険者が皆で負担するので、新たに保険料を納める必要はありません。



**介護保険で利用できるサービス**……次のようなサービスが利用できます。自分が受けられるサービスの上限などをよく確認して上手に利用しましょう。

～ 在宅サービス ～

- 訪問介護（ホームヘルプ）▶ホームヘルパーが自宅を訪問して、入浴、排せつ、食事等の身のまわりの世話をしています。
- 訪問入浴▶巡回入浴車により、自宅で入浴の介助を行います。
- 訪問看護▶看護婦等が自宅を訪問して療養上の世話や必要な診療の補助を行います。
- 訪問・通所リハビリテーション▶理学療法士や作業療法士等が、自宅や施設で心身の機能維持・回復のために必要なりハビリテーションを行います。
- かかりつけ医の医学的管理等▶医師や歯科医師、薬剤師等が自宅を訪問して療養上の管理や指導を行います。
- 日帰り介護（通所介護・デイサービス）▶特別養護老人ホーム、デイサービスセンター等で入浴や食事などを提供したり、機能訓練を行います。
- 短期入所（ショートステイ）▶特別養護老人ホーム等の施設に短期間入所して、入浴、排せつ、食事等の介護、その他必要な医療や日常生活上の世話、機能訓練を行います。
- 痴呆の要介護者のためのグループホームにおける介護▶痴呆の状態にある要介護者に対して、グループホームにおいて、入浴や排せつ、食事などの介護、その他日常生活上の世話や機能訓練を行います（要介護認定者のみ）。
- 有料老人ホーム等における介護▶有料老人ホームや軽費老人ホーム（ケアハウス）等の入所者に入浴、排せつ、食事等の介護、その他日常生活上の世話や機能訓練、療養上の世話をを行います。
- 福祉用具の貸与およびその購入費の補助▶特殊ベッドや車いす等の貸与、およびポータブルトイレ等の購入費の補助を行います。
- 住宅改修費の補助▶手すりのとりつけや段差解消など小規模な住宅改修費の補助を行います。

～ 施設サービス ～

- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）への入所▶介護等の日常生活上の世話や機能訓練、健康管理、療養上の管理を行います。
- 介護老人保健施設への入所▶病状が安定した人に、機能訓練を中心とする医療ケアや介護、日常生活上の世話をを行います。
- 介護療養型医療施設（療養型病床群等）への入所▶長期療養の必要な高齢者が入院して、介護等の世話、機能訓練、その他必要な医療を行います。

介護保険では、原則として、かかった費用の1割を負担すれば介護サービスを利用できます。

**サービスを利用したら**……サービス事業者に費用の1割を支払います。

○ただし施設サービスを利用した場合、食費の一部や日常生活費（理美容代、娯楽費など）は全額自己負担になります。

◆在宅サービスを利用した場合

在宅サービスの利用限度額（月額）

要介護状態区分	利用限度額(1か月)
要 支 援 状 態	61,500円
要介護1(部分的介護)	165,800円
要介護2(軽 度)	194,800円
要介護3(中 等 度)	267,500円
要介護4(重 度)	306,000円
要介護5(最 重 度)	358,300円



「要支援」「要介護1～5」と認定された方はそれぞれ月々に利用できる金額が限られています。

1か月の支払いは？

「要介護1」と認定されたAさん（利用限度額16万5800円）が、「居宅サービス」を利用した場合を例にしてみると……

限度額の16万5800円利用したら ⇒ 1割 1万6580円

限度額以内の12万円利用したら ⇒ 1割 1万2000円

限度額以上の20万円利用したら ⇒ 1割+超えた分 1万6580円+3万4200円=5万780円

※限度額を超えた分は全額自己負担となります。

◆施設サービスを利用した場合

施設サービスの平均利用額（月額・食事代を含む）

《道内》

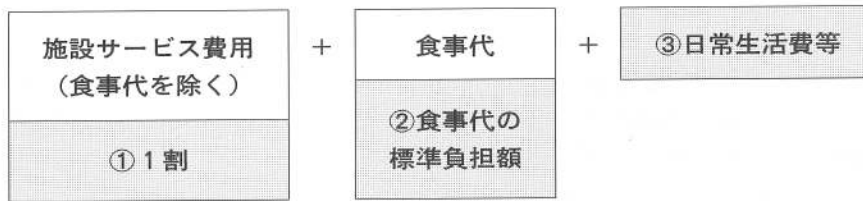
施設種別	鹿部町を含む他の市町村	札幌市・小樽市
特別養護老人ホーム	3 2 3, 0 0 0円	3 2 6, 0 0 0円
老人保健施設	3 5 3, 0 0 0円	3 5 7, 0 0 0円
療養型病床群	4 2 6, 0 0 0円	4 2 9, 0 0 0円



施設サービスの利用負担

施設サービスを利用する場合の利用者負担は、①施設サービス費用の1割、②食事代の標準負担額、③理美容などの日常生活費となります。

は利用者負担



施設サービスの食事代の1部負担は所得に応じて下記のように減額される予定です。



食事代の標準負担額（1日あたり）

①	生活保護の受給者、町民税世帯非課税で老齢福祉年金の受給者	3 0 0円
②	世帯全員が町民税非課税	5 0 0円
③	一般世帯（①と②以外）	7 6 0円

施設サービス  
要支援と認定された  
方は利用できません。



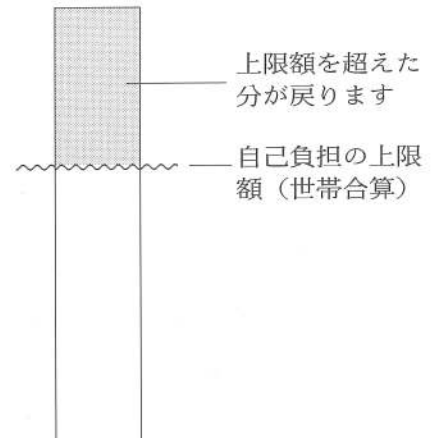
- 施設へ入所利用できるのは、「要介護1～5」の方で、（要支援の方は利用できません）この介護度にあわせてサービスの内容が決まり施設サービス費用は、介護・看護職員の人員配置や地域によって異なりますので詳しくは、希望される施設へお問い合わせ下さい。
- 現在、特別養護老人ホームに入所されている方の利用料は、5年間は本人の収入状況によって減額される予定です。

1割の自己負担が高額になったとき

- 一割の自己負担が、ある一定金額（上限額）を超えたときは、その超えた分が払い戻されます（高額介護サービス費）。
- 同じ世帯で同じ月に2人以上の方がサービスを受けた場合は、その2人以上の負担額を合計した金額が対象となります。

高額介護サービス費（月額）

		上限額(世帯合算)
①	生活保護の受給者、町民税世帯非課税で老齢福祉年金の受給者	1 5, 0 0 0円
②	世帯全員が町民税非課税	2 4, 6 0 0円
③	一般世帯（①と②以外）	3 7, 2 0 0円



手続き ▶▶▶ 申請が必要です。  
役場福祉保健課介護保険係へ

あなたの年金要チェック

～ 年金コーナー ～

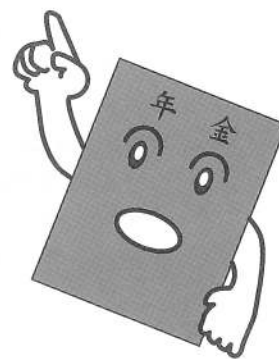
国民年金保険料未納のあなたへ

国民年金

厚生年金

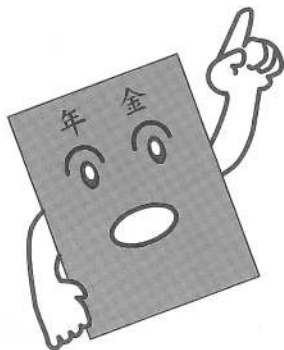
このままにしておくと、せっかく納めた国民年金・厚生年金等も将来受けられない恐れがあります。将来、確実に年金を受けるために、まだ納められていない保険料を至急納めてください。

掛け捨てになってしまいます



このまま未納が続くと年金が受けられません！

考えてください……  
将来のこと。



☆65歳になったとき…老齢基礎年金

☆もしも病気やケガで障害が残ったとき…障害基礎年金

☆もしも家の働き手に先立たれたとき…遺族基礎年金

保険料は納期限を守って、忘れずに納めましょう。

★保険料を納められない理由はなんですか？

○ 保険料が高く、経済的に支払うのが困難！

▶ 国民年金には、保険料免除制度があります。所得が少ない等の理由で、どうしても納められない場合は、国民年金の窓口にご相談ください。

保険料免除の相談を



国民年金

○ 保険料を納めに行くのがめんどろで…

▶ 金融機関などで“口座振替”の手続きをすれば、納め忘れもなく便利です。

口座振替の申し込みを



金融機関

○ もう保険料を25年納めたので…

▶ 保険料を25年間(免除期間を含む)納めた場合、老齢基礎年金を受ける資格はできますが、未納期間があれば当然年金額は減額されることとなります。長くなった老後の生活を考えてみてください。

老後のために納付を

40年間納めて満額の年金を

25年間だと15年分の減額

○ あとでまとめて払おうと思っている

▶ 2年以内ならさかのぼって納めることができます。未納期間が長期にわたると年金がもらえなくなることもありますので保険料の納め忘れにはご注意ください。

2年以内に納付を

未納

あとから払えるのは2年分



# ...町民生活課から...

## お知らせ

### 一般廃棄物不法投棄の防止についてのお知らせ

役場では、不法投棄が発見された場合、名前など持主が判明した場合、直接本人に連絡し、引取りをお願いしています。

また、引取り拒否した場合や投棄者不明な場合であっても、警察と共同して取り締まりを行っております。

近頃は漁業資材、庭木等の不法投棄も見受けられますので、絶対に不法投棄のないようご協力をお願いいたします。

### 人と動物が共存する潤いのある社会のために

## 犬・猫は正しく飼いましょう！

最近、犬および猫の放し飼いについての苦情が寄せられております。

飼育をする場合は、以下のことを守って正しい飼い方に努めましょう。

1. 家族と同様の愛情をもって飼育しましょう。
2. 人の生命、身体など生活環境を害することのないよう責任をもって飼育しましょう。
3. 放し飼いすることなく終生責任をもって飼育しましょう。
4. 本能・習慣をよく理解して飼育しましょう。
5. ふん、尿など適正に処理できるよう訓練し、回りに迷惑のないよう飼い馴らしましょう。

※ 詳しくは町民生活課までお問い合わせ下さい。

安心請負人

“年金マン”  
～カリスマ～



## 町民生活課戸籍係より住民基本台帳に関するお知らせ

# 住民基本台帳ネットワークシステムとは？

遅くとも平成14年8月までに、全国の市町村と都道府県を専用の情報通信網で結ぶこととします。

また、遅くとも平成16年8月までに、通勤先や通学先の市町村の窓口でも住民票の写しを取ることができたり、引越をする場合に市町村の窓口に行くのが1回で済むようにする予定です。

### 今回の法律改正によって私たちの生活はどう変わるの？

今回の法律改正によって、万全のプライバシー保護対策を行った上で、全国の市町村と都道府県が専用の情報通信網で結ばれることとなります。

また、私たちが市町村の窓口で申請をして、住民基本台帳カード(\*)を取得することで、いろいろな行政サービスが便利に受けられるようになります。

例えば、通勤先や通学先の市町村の窓口で住民基本台帳カードなどを提示することによって、住民票の写しを取ることができるようになります。

他の市町村に引越をする場合に、今住んでいる市町村の窓口に行かなくても(\*\*)、引越先の市町村の窓口で住民基本台帳カードを提示するなどにより転入の手続を済ませることができます。

この住民基本台帳カードは、身分証明書として利用することもできます。

恩給の支給を受けようとしたり、不動産鑑定士の資格の登録をしようとする場合など、私たちの住所の確認など国の各省庁が行うことができるようになるため、私たちが住民票の写しを自分で取りに行ったり、証明を受けに行かなくても済むようになります。

このように、私たちは、いろいろなサービスが便利に受けられるようになりますが、このことは、市町村や都道府県、国が効率的に事務を処理する上でも役立つこととなります。

### 今のままでは何が問題なの？

今、私たちが住民票の写しを取るためには、自分の住んでいる市町村の窓口に行かなければなりません。例えば、通勤先や通学先の市町村の窓口で住民票の写しを取ることはできません。

他の市町村に引越をするときには、まず、今住んでいる市町村の窓口に行って届出して証明書をもらった上で、もう一度、引越先の市町村の窓口に届出をしなければなりません。

恩給の支給を受けようとしたり、不動産鑑定士の資格の登録をしようとする場合には、私たちが住民票の写しを自分で取りに行ったり、証明を受けに行かなければなりません。

これは、住民基本台帳が、ほとんどの市町村の内部ではコンピュータ化されているのに、他の市町村との情報通信網(ネットワーク)ができていないことによるものです。

\* 高度な安全確保機能を持つICカードであって、私たちが市町村の窓口で申請をして発行を受けるものです。

\*\* 一定の事項を記入した転出届を郵送で行うことは必要です。



住民基本台帳ネットワークのシステムの「メリット」は何ですか？



住民にも行政にもこんないいところがあります。

**住民サイドのメリット**

- 全国どこの市町村役場でも住民票の写しが取れます。
- 転入転出の手続きが簡単になります。
- 住民基本台帳カードを公的な身分証明書として利用できます。
- 各種行政手続の際に、住民票等をつける必要がなくなります。

**行政サイドのメリット**

- 市町村の窓口業務の簡素化・効率化が図れます。
- 本人確認情報の提供を受けることで、国の行政機関等の事務の簡素化・効率化が図れます。
- 住民基本台帳カードで「なりすまし転出」などの不正行為を防止できます。

**将来的なメリット**

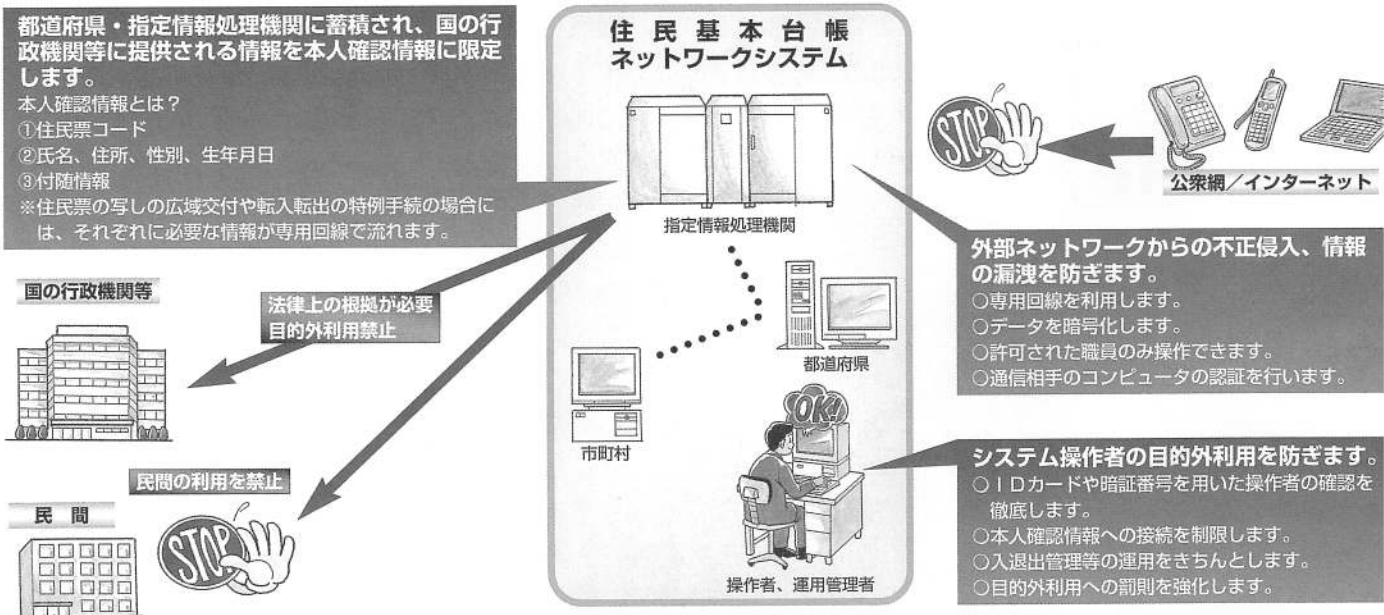
- 電子申請（行政機関に対する電気通信回線を通じた申請・届出）、ワン・ストップサービス（身近な一か所の行政機関でいろいろなサービスを受けることができること）などの「本人確認」に活用できます。
- 災害時において、本人確認情報のバックアップが可能となります。



「ネットワークシステム」のプライバシー保護策はどのようなものでしょうか？



制度面や技術面などあらゆる面で厳重に個人情報を保護します。



# 衆議院比例代表選出議員の定数が削減されました。

平成12年2月に公職選挙法が改正され、衆議院比例代表選出議員の定数が20人削減されました。

各選挙区(ブロック)の定数は、次のとおりとなりました。

**衆議院議員の総定数**  
 改正前 500人 → 改正後 480人

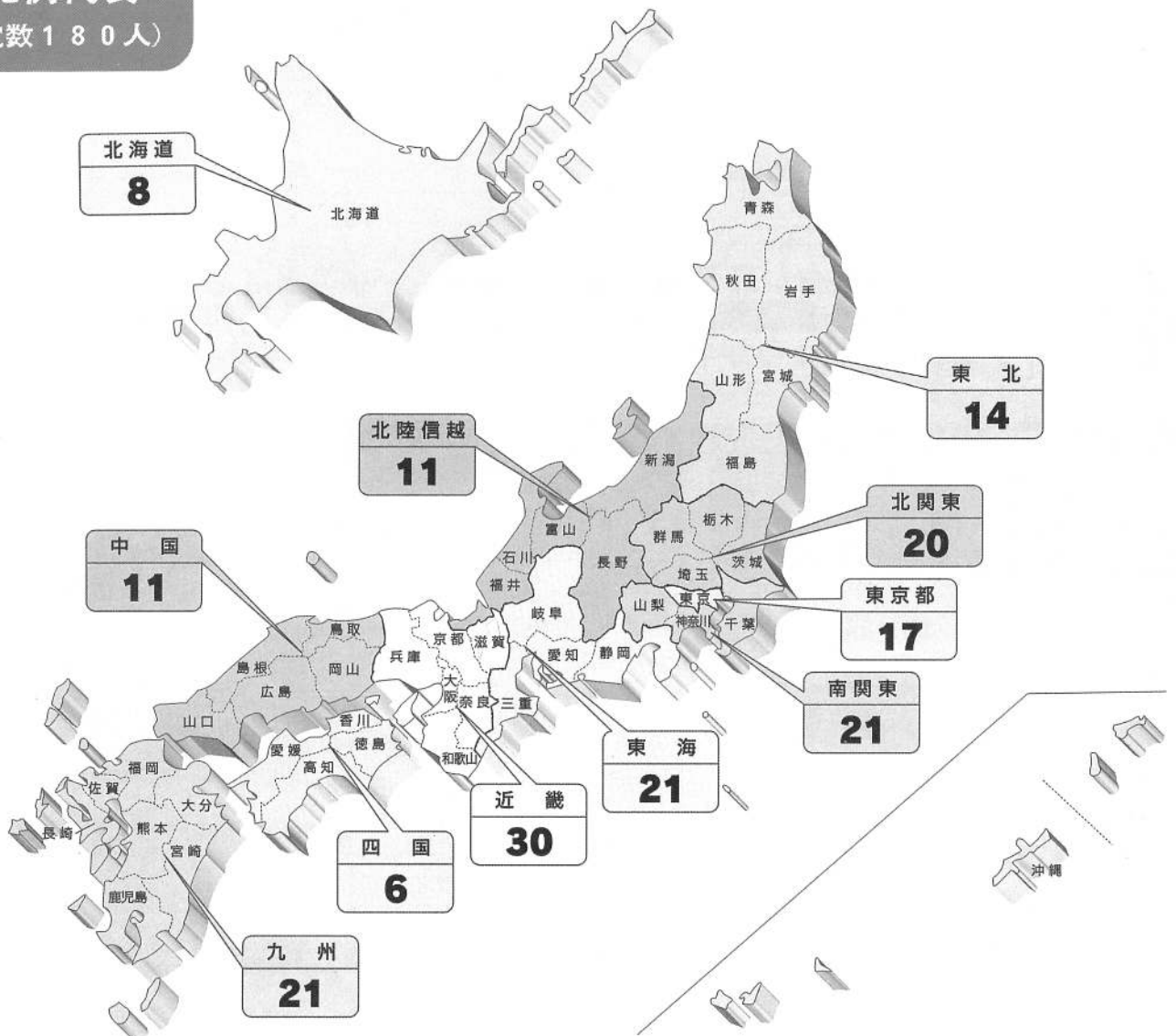
**うち衆議院比例代表選出議員の定数**  
 改正前 200人 → 改正後 180人

選挙区	改正前	改正後	削減数
北海道	9	8	1
東北	16	14	2
北関東	21	20	1
南関東	23	21	2
東京都	19	17	2
北陸信越	13	11	2
東海	23	21	2
近畿	33	30	3
中国	13	11	2
四国	7	6	1
九州	23	21	2
合計	200	180	20

衆議院比例代表選手の選挙区(ブロック)と各選挙区別定数

※改正後の定数は、次の総選挙から適用されます。

## 比例代表 (定数180人)



+++++ 健康へのページ +++++

# 腰の痛み

## ●腰痛の種類はさまざま

腰痛のもとになる疾患としては、椎間板ヘルニア、変形性脊椎症、骨粗しょう症などがあげられます。これらの病気によるもののほかに、姿勢やからだの使い方による場合も少なくありません。上手な足腰の使い方によって、腰痛の発生をある程度防ぐこと（再発防止）も期待できます。

## ●からだの使い方と腰の負担

同じ重さの物を持ちあげても、ひざをまげない場合には、まげた場合に比べて腰に2倍の負担がかかります。重いものを持ちあげたりするときは、ひざをまげるのがコツです。

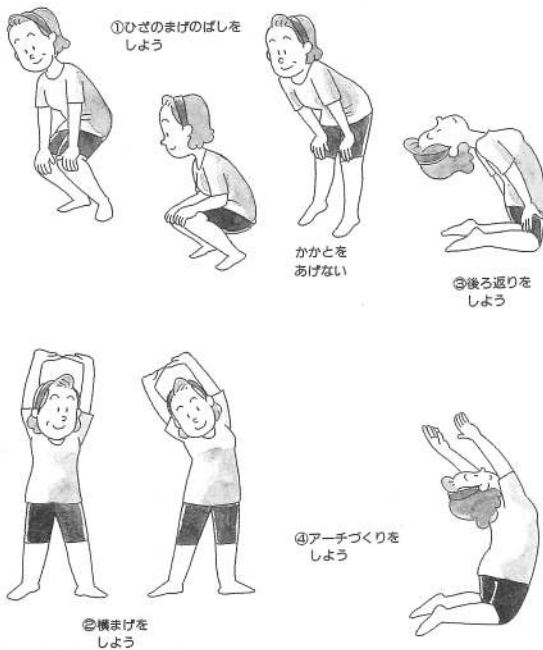
## ●日常生活での工夫

- ①きゅうくつな靴や衣服は足や腰を痛めるので注意する。
- ②まくらはかためで大きいものにする。
- ③車のリクライニングシート、ふかふかのソファなどは使わない。
- ④身体は足から腰の順序で動かす（かがむときはひざをまげる）。
- ⑤布団はうすめのせんべい布団にする。
- ⑥寝るときは横向きなどに行儀悪く寝る。
- ⑦ぬるめのお風呂にゆっくり入り、からだを芯から温める。



### 腰痛予防の運動をしよう

それほど痛くない場合の予防と回復運動



### かなり痛む場合の予防と回復運動



## 4月の保健事業(予定)

12日 (水)	赤ちゃん健診 受付13:30~14:00	総合体育館保健室	21日 (金)	水産加工場健診 受付9:30~	中央公民館
19日 (水)	三種混合ワクチン予防接種 受付13:30~14:00	総合体育館保健室	25日 (火)	いきいき教室 受付10:00~	総合体育館保健室
20日 (木)	水産加工場健診 受付9:30~	中央公民館	26日 (水)	健康相談 受付14:00~16:00	老人いこいの家

**阪神・淡路大震災で被災された方へお知らせ**

被災者自立支援金の申請期限は、

平成12年4月28日（金）までです！

●被災者自立支援金とは、一日も早く生きがいのある生活を再建できるよう、一定の要件を満たす被災世帯に対して支援金を支給する制度です。

●支給額は、複数世帯120万円～50万円、単身世帯90万円～37万5千円

〔住民税（所得割）または所得税が非課税の高齢者世帯などについて、他市町村（神戸市は5ブロックに区分）へ移転した場合、30万円か25万円を加算〕

- 締切日を過ぎますと、申請できませんのでご注意ください。
- 申請用紙の請求・問い合わせは、り災証明書の発行を受けた市町村の担当課まで。

**（財）阪神・淡路大震災復興基金**

お問い合わせは、

兵庫県生活復興推進課 ☎078-362-4022

まで。

**\* 函館労働基準監督署からのお知らせ \***

平成12年度労働保険の年度更新の申告・納付期限

4月1日（土）～5月22日（月）まで

お早めに！！

事業主の皆さん、今年も労働保険の年度更新を行う時期になりました。

期日までに銀行・郵便局など最寄りの金融機関又は労働基準監督署、北海道労働局を通じて申告・納付してください。

お問い合わせは、

函館労働基準監督署 労災第2課 ☎0138-23-1276

まで。

**「登録原票記載事項証明書」  
について（ご案内）**

平成12年  
法務省入国管理局

本年4月1日から施行される改正外国人登録法により、「氏名」、「性別」、「国籍」、「生年月日」、「居住地」など外国人登録原票に記載されている事項について証明が必要な方のために「登録原票記載事項証明書」が発行されることになりました。請求できるのは次のような方です。

- ご本人
- ご本人と同居している親族
- 法定代理人
- ご本人からの委任を受けた代理人（委任状などご本人から委任を受けたことを確認できる資料を持参願います。）

なお、これにより、これまで発行されてきた「外国人登録済証明書」（「登録済証明書」）は廃止されます。

詳しくは市町村役場の町民生活課戸籍係へおたずね下さい。

**ご寄付のお礼**

・社会福祉協議会へ  
ホタテ養殖部会より五千八百十九円、鹿部町母子寡婦会より一万円のご寄付がありました。  
ご芳志通り有効に使わせていただきます。  
本当にありがとうございます。

発行／鹿部町 ■ 編集／企画管財課 ■ 製作／(有)久保内印刷所

秋山	佐藤	葛藤	氏名
田田	藤一	面武	名
キ	男	志夫	享年
八二	七六	七〇	九〇
歳	歳	歳	歳
宮本	鹿部	鹿部	住所
浜別	部	部	所



おくやみ  
もうしあげます

川目	小田	氏名
村黒	桐大	名
優	希	父
人と	晟	住所
邦章	正信	所
鹿部	宮本	
部	浜別	



おたんじょう  
おめでとう

**世帯と人口**

平成12年2月29日現在  
（ ）は前月比です

世帯数	1,621世帯 (+4)
男	2,401人 (+3)
女	2,475人 (+3)
計	4,876人 (+6)

**戸籍の窓**