

2008

11月 3月号

No. 447号



楽しく、すこやかに健康運動。
「ノルディックウォーキング講習会」(1/23)

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使った、誰にでも簡単にできる健康運動です。
本講習会では、ノルディックウォーキングの基礎から学び、楽しく健康運動を行うことを目的として、9月に引き続き今回が2回目で、参加者のみなさんは、笑顔でノルディックウォーキングを楽しみました。

今月の主な内容

- 教育委員会からのお知らせ／水産の艇窓…………… 2 P
- 食生活改善推進協議会だより／3歳児健診結果…………… 3 P
- 健康へのページ（特定健診・特定保健指導について）…………… 4～5 P
- ペットボトルゴミについて／駒ヶ岳火山情報…………… 6 P
- お知らせ、行事など…………… 7～8 P



教育委員会からお知らせ

入学がまちどおしい平成20年度新入学予定者数

男子 18名 女子 23名 計 41名 (1月末現在の住民基本台帳により調査した人数です。)

入学案内は葉書にて3月17日発送いたしますので、お手元に届かない場合には、町教育委員会・学校教育係(中央公民館内 電話7-3124)まで連絡願います。

個人情報保護法により、児童者名及び保護者名は掲載いたしませんのでご了承下さい。



鹿部町奨学資金を貸付します。

鹿部町教育委員会では、毎年度、進学又は在学し、経済的理由により就学困難な学業成績優秀で性行善良である生徒に対し学費の一部を貸付しています。

制度の概要は、次のとおりです。

1. 貸付額 学生、生徒1人につき毎月20,000円以内
2. 返済期間及び方法 15年以内、月賦、半年賦、年賦
3. 据置期間 卒業及び貸付中止した年から1年
4. 貸付利率 無利子
5. 連帯保証人(1名) 町内に居住し、保証人となり得る収入があること
6. 申込期間 3月3日(木)～3月25日(火)



※この奨学資金は高校だけではなく、専門、専修学校、短大、大学でも申込できます。

申込書は鹿部中学校及び町教育委員会にあります。

お問い合わせ先 … 鹿部町教育委員会生涯学習課(鹿部中央公民館内 電話7-3124)

水産の艇窓

H20年1月の水揚

魚種	数量(ト)	千円(税込)	魚種	数量(ト)	千円(税込)
すけそ	1,180.5	150,351	がや	0.1	3
たこ	20.0	11,614	かじか	0.2	3
さけ	0.1	8	平目	0.1	8
ます	0.2	70	うに	2.6	3,485
いか	0.1	1	たら	5.5	817
かれい	0.7	137	つぶ	0.1	18
なまこ	22.2	55,732	ほたて	11.0	1,335
油子	0.1	11	その他魚類	13.6	2,018
黒そい	0.1	30			
ほっけ	0.8	111	合計	1,258.0	225,752

鹿部町食生活改善推進協議会だより

今月は、カルシウムを上手に摂取するための工夫をしたお料理を紹介したいと思います。

日本人の成人1日あたりのカルシウム摂取量は600mgとされています。カルシウムの99%は骨や歯を作る材料として使われます。残り1%は細胞内や血液に含まれ、イライラするのを防いだり、心臓や筋肉がきちんと動くために働いています。

ちょっとした工夫で今より多くのカルシウムを摂取することができます。乳製品や海藻、小魚等を上手に利用しましょう。

鶏肉のチーズ焼きあんかけ

材料 (4人分)

鶏むね肉	300g	A	だし汁	120ml
塩	2つまみ		しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1		みりん	小さじ1
ねぎ	1本		片栗粉	小さじ1
ししとう	12本		水	大さじ1
サラダ油	適量			
スライスチーズ	4枚			

《作り方》

鶏肉は厚さをそろえて食べやすい大きさに切り、塩と酒をふる。ねぎは4cm長さのぶつ切りにする。ししとうは中ほどに1cm位の切り込みを入れる。

フライパンにサラダ油を熱し、の鶏肉を入れて両面を焼く。空いた場所に の野菜を入れて色よく焼き、取り出す。

肉が焼けたら火を止め、スライスチーズをのせてふたをする。小鍋にAを合わせて煮立てて、とろみをつける。

のチーズが溶けたら器に盛る。 のねぎとししとうを添え、のあんをかける。



1人分栄養量

- ・エネルギー 242Kcal
- ・たんぱく質 19.3g
- ・脂質 15.4g
- ・カルシウム 132mg
- ・塩分 1.2g

☆～たいへんよくがんばりました。～☆

次のお子さんは1月22日(火)に行われた3歳児健診で、むし歯が1本もありませんでした。これからもむし歯ができないようがんばりましょう。



字宮浜 山崎 凜ちゃん
(保護者 誠さん)



字宮浜 加藤 巧也くん
(保護者 敏昭さん)



字宮浜 新田優一郎くん
(保護者 俊明さん)

健康へのページ

ほ けん し こんにちは保健師です。

今月の担当は、佐藤 直美です。

平成20年4月から健診の仕組みが変わります！

特定健康診査・特定保健指導が始まります。



今月は先月号でお知らせしたメタボリックシンドロームをターゲットにした特定健診・特定保健指導についてお知らせします。

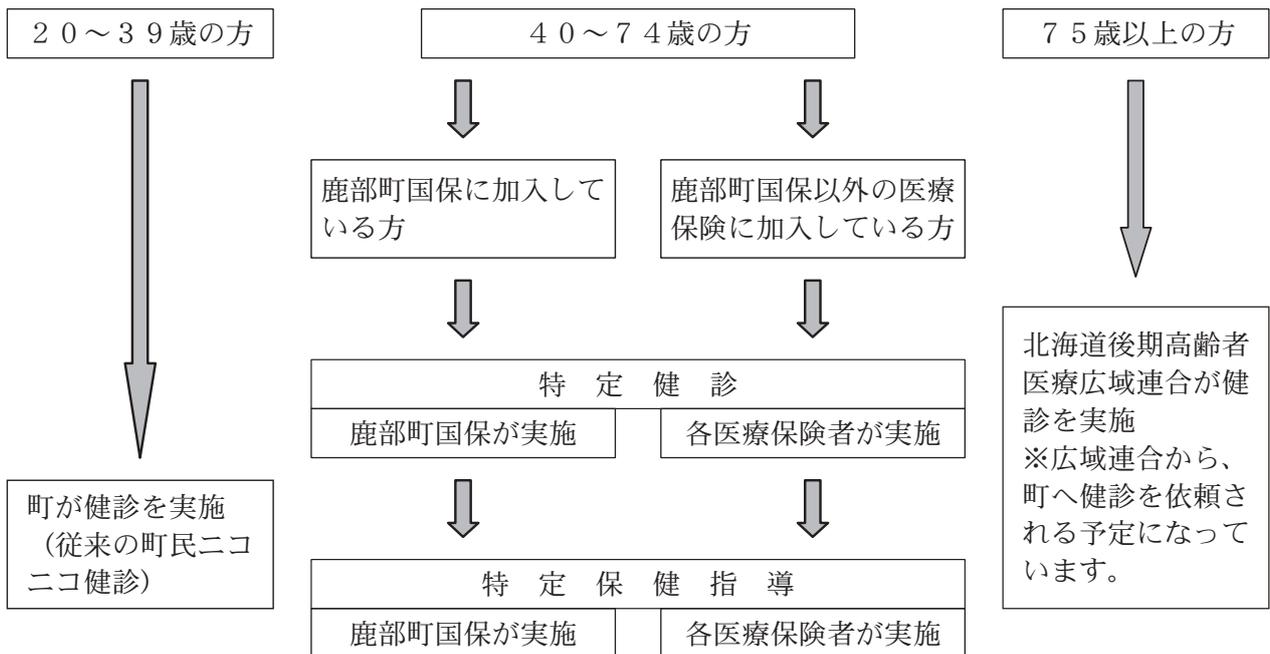
「特定健診・特定保健指導」は平成20年4月から始まる新しい健診制度です。この制度は、年々増加する医療費の伸びを抑えるために、医療費全体の3割を占めるといわれる生活習慣病の要因にもなっているメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防・改善しようとするものです。

Q1 特定健診・特定保健指導の対象者は？

特定健診・特定保健指導の対象となるのは40歳以上75歳未満の方で国民健康保険に加入している方は鹿部町から、会社の健康保険や共済組合など国保以外の医療保険に加入している人は、加入している医療保険から健診の案内が届きます。

また、75歳以上の方は鹿部町が北海道後期高齢者広域連合から委託を受けて健診を実施する予定で、これまでどおり町内で健診が受けられます。

20歳～39歳の方もこれまでどおり生活習慣病予防を目的に健診（従来の町民ニコニコ健診）を受けることができます。



Q2 どのような検査が行なわれるの？

問診、身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）診察、血圧測定、血液検査（中性脂肪・HDLコレステロール・空腹時血糖またはヘモグロビンA1c、尿糖、肝機能検査）尿たんぱく検査が行なわれます。問診には、お酒やたばこ、体重、食事、運動などの生活習慣に関する質問などもあり、これらの結果は保健指導の内容を決める際に活用されます。

なお、医師が必要と認めた方にのみ、貧血検査や心電図検査、眼底検査が行われることがあります。

Q3 特定保健指導ってなに？

健診の問診や結果などから、生活習慣病のリスク要因の数や年齢などを総合して、生活習慣改善の必要性レベルの判定が行われ、「情報提供レベル」、「動機づけ支援レベル」、「積極的支援レベル」の3つのグループに分けられて健診結果と合わせて通知され、医師や保健師、栄養士などから特定保健指導を受けることになります。

情報提供レベル	今はメタボリックシンドロームのリスクが少ない方です。 今後も健康な生活を続けていくための生活習慣の見直しや、改善のきっかけとなる情報が、健診結果とともに全員に提供されます。
動機づけ支援レベル	メタボリックシンドロームのリスクが出始めた方です。 保健指導が1回行われます。自分の生活習慣をどう改善すればよいのかを知り、目標を立て、実際に行動に移せるようサポートしてもらえます。
積極的支援レベル	メタボリックシンドロームのリスクが重なりだした方です。 3～6か月にわたり、積極的に保健指導が行われます。自分が実践できる目標を選び、継続的に実行していけるようサポートしてもらえます。

医療機関で受診する必要がある場合は「受診勧奨」と通知されます。

Q4 がん検診や骨粗鬆症検診はどうなるの？

がん検診・骨粗鬆症検診は従来どおり実施します。検診時期等については次号の広報に掲載予定です。

健診はあなた自身のためにも、あなたの周りの方のためにも必要なものです。年に1回は健診をしっかりと受け、健診結果を生活にいかしていくよう心がけましょう。

次号では平成20年度の各種健診日程及び65歳以上の方を対象に実施する『生活機能評価』についてお知らせします。

ゴミの減量・分別にご協力を！ 「ペットボトル」となるものが増えます！

容器包装リサイクル法の改正に伴い、4月1日から「ペットボトル」となるものが増えます。

これまで、プラスチック製容器包装となっていた『めんつゆ』や『ノンオイルドレッシング』など、一部の調味料の容器が「ペットボトル」となります。

ペットボトルとなるものには、ラベル及び容器底部に「ペットボトルマーク」がありますので、「ペットボトル」になるのか「プラ製容器包装」になるのか判断は、このマークがあるかどうか確認してください。

※ペットボトルマークとプラマークの両方がある場合は、『ペットボトル』としてください。

○ペットボトル

ジュース、焼酎、しょうゆ、みりん、めんつゆ、ノンオイルドレッシングなどの容器

○プラスチック製容器包装

焼肉のたれ、ソース、化粧品、洗剤などの容器

☆ゴミ分別等カレンダーは3月末に配布予定です。



1月のゴミ取扱量（一般ゴミ）

全体 89.97t
 (昨年度同月取扱量92.56t 約2.8%減)
 うち 焼却処分 71.96t
 うち リサイクル 13.98t
 うち 埋立処分 4.03t



◎ 駒ヶ岳火山観測情報 ◎

1月に観測された駒ヶ岳の状況についてお知らせします。

【噴煙活動】昭和4年火口の噴煙の高さは火口縁上50m以下で推移し、噴煙活動は静穏な状況が続いています。

【地震活動】山頂部の剣ヶ峯東で微小な地震が2回観測されたのみで、地震活動は低調に経過しました。火山性微動は観測されませんでした。

【地殻変動】GPS連続観測では、季節変動の影響も見られますが、わずかな山体膨張を示す基線長の伸びの傾向が引き続き認められています。

◎過去1年間の地震回数

	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
剣ヶ峯東地震回数 (山頂火口原附近)	1	4	1	2	0	3	4	1	2	3	1	2
観測点A地震回数 (赤井川登山道6合目附近)	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0
観測点A微動回数 (赤井川登山道6合目附近)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

火山情報は、札幌管区気象台ホームページでも閲覧することができます。URL：<http://www.sapporo-jma.go.jp>

駒ヶ岳の火山噴火警戒レベルは1です。最近、噴煙が見えますが、時期的に毎年でているものですので、心配ございません。



森警察署ニュース



ストップ・ザ・交通事故死

スリップ事故防止のポイント

・下り坂やカーブの手前では予め減速を！ ・スリップしてもパニックにならない！

全員がシートベルトを！

歩行者は夜間反射材の着用を！

平成20年1月中の犯罪発生状況

	全刑法犯 認知件数	窃盗犯認知件数			
		侵入盗	車上狙い	自動車盗	計
町内	0件	0件	0件	0件	0件

平成20年1月中の交通事故発生状況

	発生件数	死者数	傷者数	物損事故
町内	0件	0人	0人	75件



お知らせ コーナー

ライフジャケットの 着用について

平成20年4月1日から、一人乗り小型漁船のライフジャケットの着用が義務付けとなります。

一人乗り小型漁船での船外転落事故が多発していることから、船舶職員及び小型船舶操縦者法施行規則が改正され、平成20年4月1日から、携帯電話等連絡手段の確保の有無にかかわらず、航行中かつ漁ろう中の小型漁船に1人で乗船される方

には、ライフジャケットの着用が義務付けとなります。これに違反した場合、6ヶ月以内の免許停止等の処分の対象となり、再教育講習を受講していただくこととなります。

不慮の事故に備え、漁ろう中に限らず日頃からライフジャケットの着用を心がけてください。

国土交通省海事局ライフジャケットトップページ

<http://www.mlit.go.jp/maritime/lifejacket/index.html>

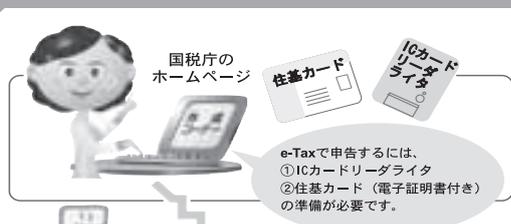
お問い合わせ先

北海道運輸局函館運輸支局

0138-425738

確定申告は便利なe-Taxで  税務署

e-Taxで税額控除



国税庁のホームページ 住基カード ICカードリーダー

e-Taxで申告するには、
①ICカードリーダーライタ
②住基カード（電子証明書付き）の準備が必要です。

イータ君

準備に費用がかかりますが、税額控除ができます。

税務署

e-Taxを利用して申告すると、平成19年分か平成20年分において、一定の要件の下、どちらか1回最大5,000円の税額控除が受けられます。

e-Tax【国税電子申告・納税システム】は、事前に利用開始のための手続等が必要です。

e-Taxホームページ www.e-tax.nta.go.jp
イータックス で 検索



介護予防講演会のお知らせ

住み慣れた地域や場所で、いつまでも健康に暮らすことは誰しもの願いです。そのためには病気やケガで介護が必要な状態になることを予防することが重要なことから、『高齢者のための転倒骨折予防とやさしい貯筋運動』というテーマで介護予防講演会を開催します。

- 日 時 平成20年3月26日（水）
午後2時00分から午後3時45分まで（午後1時30分会場受付開始）
- 場 所 鹿部中央公民館（大ホール）
- 講 師 原崎 千鶴子 先生（NPO法人北海道健康づくり協会理事・主任指導員）
- 内 容 講話・実技「筋肉貯筋e-ba11体操」
実技では、使いやすく安全なスポンジボール（e-ba11）を使った運動やストレッチ、バランス運動を行います。
- 申し込み 3月18日までに民生課地域包括支援係（電話7-5290）へ
※会場までの送迎を希望される方は、申し込み時にお知らせ下さい。

3月～4月の行事予定カレンダー

3月16日(日)		4月1日(火)	
17日(月)		2日(水)	
18日(火)		3日(木)	⑤ 健康相談 本別中央会館 受付時間 10:00～11:30 ⑤ " いこいの湯 " 14:00～16:00
19日(水)	⑤ 健康相談 本別中央会館 受付時間 10:00～11:30 ⑤ " いこいの湯 " 13:30～15:30	4日(金)	
20日(木)		5日(土)	
21日(金)		6日(日)	
22日(土)		7日(月)	⑤ 高齢者体力向上トレーニング教室 総合体育館保健室 受付時間13:30～
23日(日)		8日(火)	
24日(月)		9日(水)	⑤ 赤ちゃん健診 総合体育館保健室 受付時間 13:30～14:00
25日(火)	⑤ 1歳6か月児健診 総合体育館保健室 受付時間 13:00～13:30	10日(木)	
26日(水)		11日(金)	
27日(木)		12日(土)	
28日(金)		13日(日)	
29日(土)		14日(月)	
30日(日)		15日(火)	⑤ BCG・三種混合・麻しん風しん混合ワクチン予防接種 総合体育館保健室 受付時間 13:00～14:30
31日(月)	⑥ 国民健康保険税第10期納付期限日		

※行事日程等について、施設等の都合により変更となる場合がございますので、行事に参加される場合は、事前に担当課へ確認願います。

- ◆お問い合わせ先略称◆ ④中央公民館 (TEL 7-3124) ⑤役場民生課 (TEL 7-5290・5291)
 ⑥総合体育館 (TEL 7-3988) ⑦役場税務課 (TEL 7-5292)

休日当番医については新聞等で確認するか、役場民生課までお問い合わせ下さい。

発行／鹿部町

編集／総務・防災課 製作／榎三和印刷

(注)お誕生、おくやみ欄についての掲載は、役場民生課窓口で掲載承諾を頂いて載せております。

吉田テ 八〇歳 本別
 清水観 九五歳 本別
 小玉梅 六六歳 宮浜
 柳澤光 七五歳 鹿部
 氏名 享年 住所



おくやみ
 もうしあげます

荒関大 本別
 村田憲 本別
 佐藤和 宮浜
 藤橋銀一 宮浜
 氏名 保護者 住所



おたんじょう
 おめでとう

世帯と人口

平成20年1月31日現在
 ()は前月比です

世帯数	1,805世帯 (-7)
男	2,322人 (-1)
女	2,437人 (-8)
計	4,759人 (-9)

65歳以上の人口 1,178人
 高齢化率 24.7%

鹿部町ホームページアドレス

<http://www.town.shikabe.lg.jp/>

Eメールアドレス

info@town.shikabe.lg.jp