

2008

No. 453号

9月号



演歌ショー：北野龍馬さん



第27回しかべ海と温泉のまつり(8/16)
大盛り上がり！のライブショー！

演歌ショー…高田ともえさん

今月の主な内容

- 駒ヶ岳「火山勉強会」登山のご案内…………… 2 P
- カメラ・アイ（第27回しかべ海と温泉のまつり）…………… 3 P
- 高齢者体力向上トレーニング教室等のご案内…………… 4 P
- 健康へのページ（ノルディックウォーキングについて）…………… 5 P
- 長寿医療制度等について…………… 6～7 P
- 平成20年度鹿部町成人式…………… 8 P
- お知らせ・行事予定など…………… 9～12 P



歌謡ショー：外山理奈さん

山をもっと知ろう!

9 月 期

駒ヶ岳「火山勉強会」登山

駒ヶ岳は、現在も登山規制を継続しておりますが、平成12年の噴火からすでに8年が経過していることや、札幌管区気象台の観測結果からも「火山活動は静穏に経過している」という状況が報告されております。また、登山愛好者などから登山規制の解除を望む声も多く寄せられていることや、駒ヶ岳の状況・性質等について、もっと理解していただく場として、7月に引き続き、今年度第2回目の駒ヶ岳「火山勉強会」登山を実施します。

登山の募集内容（要領）は、下記のとおりとなっております。

駒ヶ岳の火山活動の特徴

- ・ 噴火に至る過程において、前兆現象の乏しい山であること。
- ・ 噴火活動が始まると噴火規模の推移が非常に早いのが特徴であること。



〔9月「火山勉強会」登山の募集要領〕

- ◇ 開催日時：平成20年9月27日（土） ※予備日 平成20年9月28日（日）
午前8時30分受付開始
- ◇ 集合場所：鹿部町役場
- ◇ 出 発：受付終了後
- ※ 雨天などにより中止の場合は事前にお知らせします。
なお、場合によっては現地集合後に中止となることもありますのでご了承ください。

〔募集要領〕

- ・ 募集年齢は小学生以上（小学生は保護者同伴）
- ・ 募集人員は50名
※応募者多数の場合は初登山者を優先に抽選します。
- ・ 登山決定者には、別途詳細を通知します。
- ・ 参加者はヘルメットや防寒対策、昼食等を持参ください。
- ・ 参加費用は1人500円です。（保険代・諸費用など）
※当日、受付の際に各市町担当者へお渡しください。

〔注意事項〕

- ・ 山頂付近では登山に随行している各関係機関（腕章）の関係者の指示に従ってください。
- ・ 登山道の途中には傾斜が急な箇所や、山頂周辺では噴石が広範囲に飛散しておりますので、登山靴を着用するなど、個々の安全対策に努めてください。

◎申し込み方法

- ・ 1回の申し込みで3名まで受付ますが、その場合には家族・友人とみなし、グループで抽選します。
- ・ 各市町に備え付けの申込用紙に記入のうえ、窓口で申し込みください。
- ・ F A X や電子メール、郵送による申し込みも受付ます。
※〒住所、氏名、性別、生年月日、電話（携帯）番号、登山経験の有無を記入のうえ申し込みください。
※上記個人情報については、目的外には使用しません。

◎申し込み期限

平成20年9月12日（金）まで
役場窓口にて申し込まれる方は上記期間中の土・日曜日を除く午前9時から午後5時までの受付となります。郵送による受付は9月12日（水）必着
F A X ・ 電子メールによる受付は9月12日（水）午後5時まで有効とします。

◎申込み・問合せ

- ・ 鹿部町総務・防災課 〒041-1498 北海道茅部郡鹿部町字宮浜299
T E L : 7 - 2111 / F A X : 7 - 3086

◆ 主催 駒ヶ岳火山防災会議協議会・駒ヶ岳自然休養林保護管理協議会

カメラ・アイ

第27回しかべ海と温泉のまつり

(8月16日(土): 鹿部漁港敷地内)

熱唱の高田ともえさん



北野龍馬さんの歌声が響き渡る!

美声を聞かせてくれた外山理奈さん



楽しいお笑いライブ。南部トリオ・ザ・シャーマン

今回は、演歌ショーとして、北野龍馬さん、高田ともえさん、渡利進さん。歌謡ショーに、外山理奈さん。お笑いショーでは、南部トリオ・ザ・シャーマンと、5組のライブショーが開催され、多くの観客を沸かせ、まつりを盛り上げてくれました!

熱い歌声。渡利進さん



ご高齢の方の健康をサポートします。

**高齢者体力向上トレーニング教室
「はつらつ教室」のお知らせ**

10月から高齢者の方を対象に、日常生活動作の安定を図り元気に自立した生活が過ごせるよう「はつらつ教室」を実施します。

この教室は、簡単にできるストレッチ体操や、体力に適した重りや弾力のあるひも状のバンドなどの用具を使ってトレーニングを行い、筋力や体力、柔軟性、バランス能力などの向上をはかります。また、体を動かすことが楽しくなり、気持ちが前向きになるなどの効果も期待できますので、ぜひご参加ください。

日時 平成20年10月 6日・16日・20日・29日 / 平成20年11月 4日・10日・17日・25日
平成20年12月 1日・ 8日・15日・22日 / 平成21年 1月 9日
午後 1時30分から 4時まで

場所 総合体育館 ストレッチルーム / 受講料 無料

対象 おおむね65歳以上で、足腰の衰えや体力の低下など、体の動きに不安を感じている方（ただし、教室に継続参加できる見込みの方）

内容 ストレッチ、軽運動、バランストレーニング、筋力トレーニングなど

定員 15名（定員を超えた場合は心身の状況により選考します）

申込期限 9月24日（水）まで



**介護予防教室「しかべ貯筋教室」
高齢者のための転倒骨折予防とやさしい貯筋運動**

「足腰を丈夫に！」をテーマに、運動を通して体に筋肉をつける（貯める）ことができる教室を開催します。

あなたも手軽に楽しく、筋力・体力づくりに取り組みませんか？
多数のご来場をお待ちしております。

日時 平成20年 9月30日（火） 午後 2時から午後 4時まで

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 - b a l l 体操」
実技では、使いやすく安全なスポンジボール（e - b a l l）を使った運動やストレッチ、バランス運動を行います。

申込期限 9月22日（月）まで

主催：鹿部町 / 後援：鹿部町老人クラブ連合会

お申し込みは、どちらの教室も期限までに・・・

役場保健福祉課地域包括支援係（TEL 7 - 5291）へお申し込みください。

※会場までの送迎を希望される方は、申し込み時にご相談ください。

健康へのページ

ほけんし とんにちは保健師です。

今月の担当は、佐藤 直美です。

ノルディックウォーキングに挑戦してみましよう

ノルディックウォーキングは、レクリエーションスポーツとして欧州を中心に世界中で人気の高まったフィンランド生まれのスポーツです。ノルディックウォーキングは2本のストックを持って歩行するスポーツで、夏でも冬でも季節を問わず、誰でもできるスポーツです。



ノルディックウォーキングの効果

1. 通常のウォーキングに比べて運動量が20%ほど上昇することから、体脂肪が減って引き締まった体になります。
2. ストックを持つことで、首、肩の痛みやコリを解消し、膝や腰にかかる負担を軽減します。
3. 年齢・季節を問わずに誰でも気軽に楽しみながら健康効果を上げることができます。
4. 雪氷路面を歩行する際の転倒防止に役立ちます。

ノルディックウォーキングに必要なもの

1. ストック
専用のストックが1万円～2万円で販売されています、ストックは身長約70%の長さが目安になります。
2. 靴（ハイヒールなどでなければ、履き慣れた歩きやすい普通のものでかまいません。）
3. 動きやすく、通気性のある服装。

ノルディックウォーキングを

はじめよう

1. はじめは、ストックを意識せず、引きずったまま普通に歩きます。自然に腕がふれるようになったら、ストックを軽く握り、突き始めてください。
2. ストックは、前足の中間につき、そのまま手が腰を通過するまでしっかり力をかけて、体を前方に押し出すようにします。



お知らせ

総合体育館において、無料でノルディックポールの貸し出しを行っているほか、使用方法についても、随時説明しています。

また、平成18年度に鹿部公園のせせらぎ散歩道とひょうたん沼公園遊歩道が「すこやかロード」に認定されています。スポーツの秋です、ぜひ、皆さんも一度、ノルディックウォーキングに挑戦してみましよう。

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)のお知らせ

● 年金差し引きから口座振替に変更できます

保険料が年金から差し引かれている方(今後差し引かれる予定の方も含みます。)のうち、次のいずれかに当てはまる方は、市町村への申し出により口座振替で納めることができます。

- ① 国民健康保険料(税)を世帯主として確実に納めていた方
(過去2年間未納がない方)
本人の口座から納められます。
- ② 世帯主か配偶者がいる年金収入180万円未満の方
世帯主か配偶者の口座から納められます。

- * 年金差し引きから口座振替に切り替わる時期は、市町村への申し出の時期により異なります。
- * 詳しくは、保健福祉課 介護・健康保険係へお問い合わせください。

保険料は税金の控除の対象となります。

保険料は、所得税や個人住民税の社会保険料控除の対象となります。

保険料が年金から差し引かれている場合は、差し引かれている方の控除の対象となります。

なお、本人以外の世帯主か配偶者の口座から保険料を納めている場合は、口座振替によって支払った世帯主か配偶者の控除の対象となります。

● 医療費の自己負担額が高額になったとき ～ 高額療養費を支給します。

1か月に支払った医療費の自己負担額が限度額を超えた場合は、高額療養費として限度額を超えた額を支給します(限度額は、【表1】のとおりです。)

該当する方には、口座に振り込む前に支給決定通知書でお知らせします。

また、該当する方のうち、まだ振込口座を登録していない方には申請書をお送りしますので、保健福祉課介護・健康保険係に提出してください(申請書を一度提出すると、その後は自動的に口座に振り込まれます。)

【表1】高額療養費の自己負担限度額(月額)

所得区分		外来の限度額 (個人ごと)	外来+入院の限度額 (世帯ごと)
現役並み所得者		44,400円	80,100円+1% ^{*1}
一般		12,000円	44,400円
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	8,000円	24,600円
	区分Ⅰ		15,000円

1 医療費が267,000円を超えた場合は、超えた分の1%が加算されます。

また、過去12か月の間に、外来+入院の支給を4回以上受ける場合、4回目以降の限度額は、44,400円です。

● 入院したときの費用 ～ 食費や居住費がかかります。

入院したときは、かかった医療費の自己負担額のほかに、食費を自己負担します【表2】。

なお、療養病床に入院したときは、食費と居住費を自己負担します。

【表2】入院したときの食費及び居住費

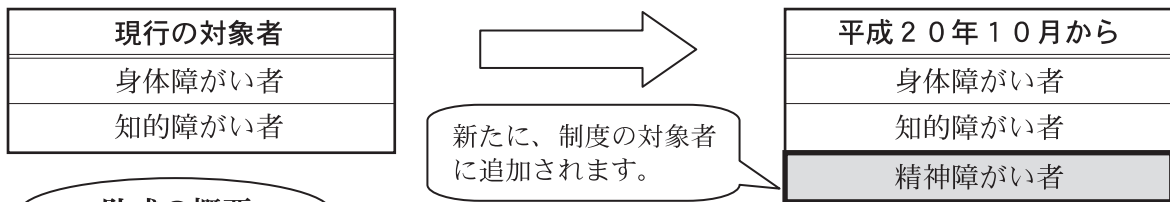
	入院したとき		療養病床に入院したとき	
	1食当たりの食費		1食当たりの食費	1日当たりの居住費
現役並み所得者	260円		460円	320円
一般	260円		460円	320円
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	210円 (90日を超える入院は160円)	210円	320円
	区分Ⅰ	100円	130円 (老齢福祉年金受給者は100円)	320円 (老齢福祉年金受給者は0円)

※2 住民税非課税世帯(区分Ⅰ・Ⅱの方)は、入院の際に「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要になりますので、保健福祉課 介護・健康保険係に申請してください。

お問い合わせ先	北海道後期高齢者医療広域連合	電話 011-290-5601
	鹿部町役場 保健福祉課介護・健康保険係	電話 01372-7-5291

精神障がい者の方の通院医療費を助成します

「重度心身障害者医療給付事業」の給付対象者を拡大し、重度の精神障がい者の方についても同制度がご利用いただけるようになります。



助成の概要

- (1) 対象者 ○『精神保健福祉手帳』1級をお持ちの方
- (2) 対象医療 ○通院医療、訪問看護、柔道整復など
(※精神通院のみでなく、一般の通院医療も対象となります。)
- (3) 実施期日 ○平成20年10月1日以降の診療分から助成を行います。

◎制度の詳細、申請手続きにつきましては、下記までお問い合わせください。
 鹿部町保健福祉課 介護・健康保険係 電話 7-5291

鹿部町食生活改善推進協議会だより

今月は、先月に引き続き昆布を使った料理を紹介します。昔々、北海道で採れた昆布が船に乗り、遠く南の国琉球王国（現在の沖縄県）まで運ばれてできた料理、クーブイリチーです。

沖縄では昆布はさまざまな料理に使われています。昆布の生産量日本一は最北端の北海道ですが、消費量日本一は意外にも最南端の沖縄県です。道産昆布が沖縄に流通し始めたのは18世紀末、まだ飛行機や自動車などの燃焼機関が作られていなかった今から200年以上前に中国清王朝と琉球王国との進貢貿易（みつぎ物を献上するための貿易）のために昆布が輸出されていました。そのため、昆布は沖縄の食文化に大きく影響し、沖縄料理として根付いて行ったのです。

昆布を主役にした「クーブ(昆布)イリチー(いため煮)」のおいしさの秘密は、昆布だしのうま味成分として知られるグルタミン酸と豚肉に含まれるイノシン酸というアミノ酸のうま味の相乗効果にある事が分かっており、前回紹介した昆布巻きと同じ仕組みです。豚肉は良質な動物性たんぱく質の補給源であり、血液や筋肉、骨などからだ作りのための大事な食品である他、関節・軟骨や肌の成分であるコラーゲンや、疲労回復に効果のあるビタミンB₁の補給に効率の良い食品です。

地場産昆布を使った沖縄料理を上手に取り入れて活力のあるからだ作りに役立ててください。

●クーブイリチーの作り方（4人分）

真昆布	40g	サラダ油	大さじ1	みりん	大さじ2
豚バラ肉	160g	砂糖	大さじ1	ゆで汁	カップ2
こんにゃく	40g	しょうゆ	大さじ2		
ちくわ	30g	酒	大さじ2		



- (1) 昆布は湿し3～4ミリの千切り、豚バラ肉はゆでて短冊切り（ゆでた汁は捨てない）、かまぼこ・ちくわも短冊切りにする。
- (2) 熱した鍋に油を加え豚肉・こんにゃく・昆布を炒め、砂糖・みりん・酒・醤油を入れる。
- (3) 豚肉をゆでた汁を加え、最後にかまぼこをいれ落し蓋をし、昆布が煮込めたら完成。

◎エネルギーを控えめにしたい時はばら肉の代わりに豚もも肉や鶏ささみ肉を使ったり、カルシウムを強化したい時は少量のシラス干しを加えたりして工夫してみましょう。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
クーブイリチー	337	11.7	25.1	17.5	154	1.3	21	0.4	0.16	5	42	4.6	2.8



平成20年度

鹿部町成人式

未来へ羽ばたけ！

自覚と信念を持った新しいスタート！！

8月14日、中央公民館において、平成20年度鹿部町成人式が開催されました。

今年は、昭和63年4月2日から昭和64年4月1日までに生まれた方が対象で、男性19名、女性16名、計35名の新成人が出席しました。

式典では、川村町長、野田町議会議長が成人をお祝いする祝辞を述べられました。

また、新成人を代表して、高村大地さん（宮浜）と、堀込舞さん（宮浜）が、「成人誓いのことば」を読み上げ、新成人となった自覚と決意が宣言されました。



誓いのことばを読み上げる
高村さん（右）と堀込さん（左）

成人誓いのことば 宣言

- 一、私たちが、本日成人になりました。
- 一、私たちは、私たちが育成された先生社会の恩恵に感謝します。
- 一、私たちは、正義と真実と愛に忠実であります。
- 一、私たちは、憲法に保障された平等の権利のもとに、その義務と責任を果たします。
- 一、私たちは、我々の共同体である郷土、国家社会と民族及び人類の幸福と平等のため共に助けあい、力をつくします。

平成二十年八月十四日 新成人一同



ゴミの減量・分別にご協力を！

段ボールの出し方 - 折りたたみヒモでしばる -

段ボール収集の際、写真のように折りたたまれずに箱のまま出されているものが増えてきています。

このような段ボールの中には他のゴミが入っているものが多く、ひどいものでは生ゴミが入っている事例も見受けられます。町では、このように中が確認できないものは収集しておりません。

段ボールを出す際は、きちんと折りたたみヒモでしばって出すようお願いします。



怪しい箱の中には…



ナイロン等の袋が混入！

ハチ刺され事故を防ぐためにも



ハチの活動が活発になる時期です。空き缶・空きビン・ペットボトルを洗わず飲み残しがあるままゴミステーションに出されると、ハチが寄ってきてゴミを出しに来る方、ゴミ収集作業員が刺される恐れがあります。ハチ刺され事故を防ぐためにも、必ず水洗いしてください。

7月のゴミ回収量（一般ゴミ）	
全体	92.71 t
（昨年度同月回収量100.57 t 約7.8%減）	
うち 焼却処分	68.93 t
うち リサイクル	19.19 t
うち 埋立処分	4.59 t



宝くじ助成事業により

盆踊り大会の備品を一新！

鹿部町町内会連合会では、財団法人自治総合センターが行う宝くじの助成事業により盆踊り大会用備品類を整備しました。この事業は、同センターが全国自治宝くじの普及広報事業費として受け入れる受託事業収入を財源として、住民のコミュニティ活動を促進し、その健全な発展を図るとともに宝くじの普及広報を目的に行われています。

今回の整備によって、役場庁舎前で行われた盆踊り大会には新しいやぐら、ちょうちん、太鼓、音響機器類がお披露目され、多数の参加者により例年以上に盛り上がった大会となりました。



華やかになった盆踊り大会



新しくなった盆踊りのやぐら

最近のできごとをお知らせします

○ 駒ヶ岳火山観測情報 ○

7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年火口からの弱い噴気が時々観測されました。噴煙の状況に特に変化はありませんでした。

【地震活動】地震活動は低調に経過しました。震源は山頂部直下の浅い所に分布しており、これまでと比べて変化はありませんでした。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

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

水産の艇窓

H20年7月の水揚

魚種	数量(ト)	千円(税込)	魚種	数量(ト)	千円(税込)
たこ	51.3	33,110	さんま	0.1	1
さけ	0.1	15	はたはた	0.1	1
ます	0.1	27	さば	0.1	9
いか	48.4	5,175	福来	0.1	45
かれい	14.5	5,388	まぐろ	1.4	2,096
油子	0.8	471	たら	3.8	655
黒そい	0.1	40	つぶ	63.7	6,532
ほっけ	1.1	285	えび	0.5	857
がや	0.2	54	いわし	2.0	65
かじか	1.1	23	その他魚類	3.3	977
平目	0.4	540	合計	193.2	56,366



森警察署ニュース



「安心・安全どさんこ運動」実施中!

「安心・安全どさんこ運動」とは、地域の絆を再生するため、見守り合い・気遣い合う気運を醸成する道民運動です。みなさんご協力をお願いします。

最近、自転車の盗難が多発傾向にあります。

自転車を利用している方は、駐輪する時、必ず施錠するとともに、ツーロックを心がけましょう。

平成20年7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	3件	0件	0件	0件	0件

平成20年7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	7件



お知らせ コーナー

— 今 月 の 納 期 —

**固定資産税第3期分及び
国民健康保険税第4期分の
納期限は9月30日（火曜日）です。**
「期限内完納にご協力をお願いします。」
役場 税務課 電話 7-5292

自動車点検整備推進運動実施中

「車は家族の一員です。
さあ、あなたも日常点検はじめよう。」



北海道運輸局 函館運輸支局
(<http://www.tenken-seibi.com>)

町民交通傷害保険の 販売中止について

『町民交通傷害保険』につい
て

毎年10月契約更新となる町
民交通傷害保険が、保険会社
の販売中止により、本年10月
からの契約ができなくなりま
した。

つきましては、現在取扱い
する保険会社を探しておりま
すが、とりあえず、10月更新
はできませんのでご了承ください。
お問い合わせ
役場民生課
7-5290

特定疾患等医療 受給者証について

○特定疾患等医療受給者証の
更新はお済ですか。
渡島保健所では、特定疾患
等医療受給者の更新申請を受
け付けております。
期間は9月30日までとなっ
ております。

この期間を過ぎると、新規
申請となり手続きが難しくな
ります。

特定疾患等医療受給者証を
お持ちの方は忘れずに手続を
お願いします。

お問い合わせ
渡島保健福祉事務所保健福
祉部健康推進課保健予防係
0138-4719541

職場のトラブルで お困りのみなさまへ

○総合労働相談コーナーがお
手伝いします。

職場でのトラブル（解雇、
配置転換、賃下げ、いじめな
ど）でお困りではありません
か。

北海道労働局の各総合労働
相談コーナーでは、こうした
労働相談に応じて各種情報を
ご提供するとともに、無料・
簡易・迅速な紛争解決システ
ムとして、「あっせん」などの
サービスをご用意しておりま
す。

まずは、お近くの「総合労

働相談コーナー」にお気軽に
ご相談ください。

お問い合わせ

函館総合労働相談コーナー
0138-231276

10月は労働保険 適用促進月間です

労働保険とは、労災保険と
雇用保険の総称で、労働者の
生活安定等を図ることを目的
とした保健です。労働者を一
人でも雇用する事業について
は、法人・個人を問わず加入
が義務づけられております。

厚生労働省では、10月を
「労働保険適用推進月間」と
定め、集中的に広報活動を展
開しております。未加入・加
入漏れのある事業所について
は、加入手続きをお願いいた
します。

お問い合わせ
北海道労働局
総務部保険適用室
011-709-2311

渡島圏域障害者総合相談支援センター「めい」

巡回相談のお知らせ

障害のある方のあらゆる相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

◎日時 9月19日（金）10：00～15：00 相談希望の方は9月16日までにお申し込みください。
◎場所 本別中央会館

お問い合わせ：役場保健福祉課 7-5291

