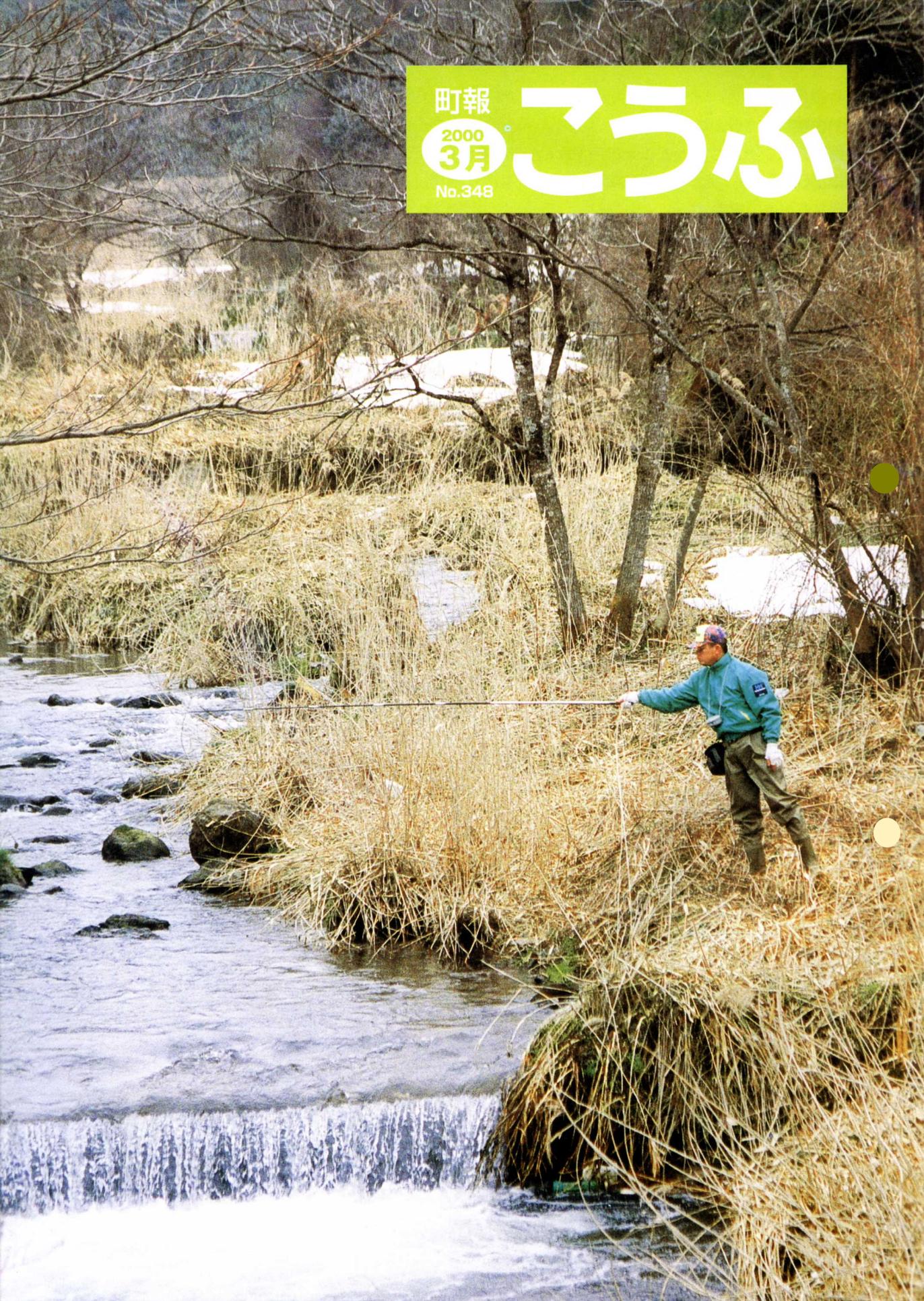


町報

2000
3月

No.348

こつふ



介護保険制度がいよいよ4月からスタート。サービスの利用や保険料の徴収がはじまります。

保険料については、65歳以上の方（第1号被保険者）と40歳以上65歳未満（第2号被保険者）に分かれ、徴収額や徴収時期などが違います。

65歳以上の方の保険料については、介護保険事業計画策定委員会において、12年度から14年度の介護保険事業計画が策定され、その中で基準額を月額2,300円と決定。さきの3月議会で、この徴収条例が可決されました。

今回は、この保険料について概要をお知らせします。

いよいよ4月から

介護保険

介護保険の
保険料について
お知らせします

.....40歳以上65歳未満の方.....

(第2号被保険者)

保険料

加入している医療保険の算定方法により決まります。

納め方

医療保険料と一括して納めます。(40歳到達月分から納めます。)

◎国民健康保険に加入している方

介護保険料は下記の4つの項目をもとに算定し、それらを組み合わせて決まります。医療保険分と介護保険分を合わせて、一つの国民健康保険税として納めます。

所得割(第2号被保険者の所得に応じて計算)

資産割(第2号被保険者の資産に応じて計算)

均等割(世帯の第2号被保険者数に応じて計算)

平等割(第2号被保険者の属する世帯数に応じて一世帯当たりで計算)

国民健康保険税

医療保険分

介護保険分

介護保険料分は1人当たり月平均額1,500円程度と見込まれています。(同額の国庫負担があります)

※国保税の算定期間に正式に決まります。

◎職場の医療保険に加入している方

介護保険料は、給与(標準報酬月額)と各医療保険ごとに設定される介護保険料率に応じて算定され、医療保険料の介護保険分として給与から一括して納めます。なお、原則として保険料の半分は事業主が負担します。

くわしくは、それぞれの職場におたずねください。

納め始める時期

平成12年4月分から

……65歳以上の方……

(第1号被保険者)

保険料

基準額は、月額2,300円。所得によって次の5段階に分かれます。

所得区分			条例で制定する年額保険料
第1段階	生活保護の受給者、老齢福祉年金の受給者で住民税世帯非課税	基準額×0.5	13,800円
第2段階	世帯全員が住民税非課税	基準額×0.75	20,700円
第3段階	本人が住民税非課税	基準額	27,600円
第4段階	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※	34,400円
第5段階	本人が住民税課税で合計所得金額が250万円以上	基準額×1.5 ※	41,200円

※端数処理のため保険料は多少異なります。

納め方

保険料は65歳到達月の分から納めます。
納め方は年金額によって2種類に分かれています。

特別徴収

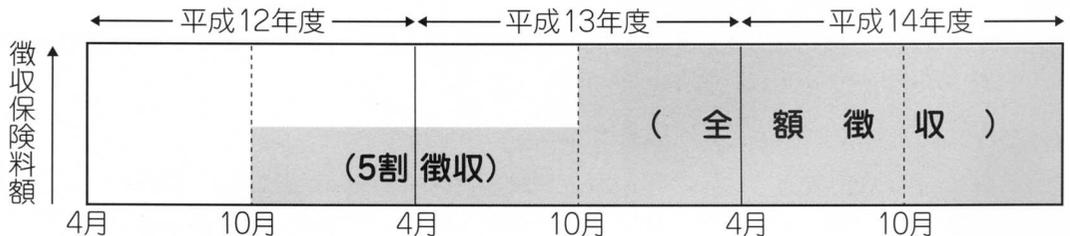
年金月額
15,000円以上の方
年金の定期支払い(年6回)の際に、介護
保険料があらかじめ差し引かれます。

普通徴収

年金月額
15,000円未満の方
国保税の納期に納付書を送付しますので
役場に納めて下さい。

納め始める時期

65歳以上の人(第1号被保険者)の保険料は、経過措置として、平成12年4月分から9月分までの半年間は徴収されず、平成12年10月分から1年間は2分の1に軽減されます。



問い合わせなどありましたら

役場 福祉保健課 介護保険係 ☎75-3223 まで

江府町総合健康福祉センター

まもなく完成

平成十二年五月八日(月)
江尾診療所・保健センターが同時に開業します。

J R 江尾駅横に建設中の総合健康福祉センター

「医療・保健・福祉」の総合サービスの拠点

診療所の機能を拡充

新築の診療所は、透視のできるテレビレントゲンと一般レントゲンを備えています。これにより、現在の胃カメラに加え、バリウムによる検査が可能となります。

物理療法室には、新たな機器を導入し、牽引等の治療を充実します。

運動療法室では、リハビリテーションも可能となり、加えて多目的研修室としての機能も備え、さまざまな健康教室も実施します。

建物には段差がなく、すべてフラットに設計されており、靴をはいたまま、診療を受けられるようになっていきます。

健康と福祉の拠点機能

2階の保健センター部分で

は、主に乳幼児・母子の検診や各種予防接種、健康診査、栄養指導が行われます。

また、介護保険にかかわる業務と総合福祉相談窓口・基幹型在宅介護支援センターを設置、医療との連携をとった保健指導、福祉サービスを行いません。

設備の充実とともに「医療・保健・福祉」が一体となった効率よいサービスの提供を行うことにより、今後一層乳児から高齢者まで、健康で安心して暮らせる町づくりの拠点となるものと期待します。



●急ピッチで進む建設作業

花粉が多いのは どんな日？

からっと晴れて暖かく、風の強い日は花粉がよく飛びます。



雨降りの翌日に晴れ上がると、花粉の飛散量が増えます。



花粉症ではこんな症状があらわれる

花粉症の決め手となる症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみの4つ。鼻の症状は患者さん全員に、目は95%の人にみられます。ほかにも以下のような症状があらわれます。

100% 鼻の症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど

95% 目の症状

かゆみ、なみだ目、充血など

85% のどの症状

のどのかゆみ、不快感、乾燥感、せき、たんなど

26% 皮膚の症状

顔面や首にみられる皮膚炎に似た変化など

35% 胃腸の症状

食欲減退、不快感、嘔吐、下痢など

46% 全身の症状

発熱、熱感、悪寒など



今がピーク！

花粉症を防ぐために

スギ花粉から身を守る工夫

1 花粉を避ける

新聞やテレビの花粉情報を参考にし、花粉の多い日は外出を控えるようにします。外出時には帽子、スカーフ、サングラス、マスク、コートなどを身につけて自衛しましょう。



2 花粉を室内に入れぬ・減らす

外出から戻ったら玄関先で衣服や髪をはたき、洗濯物やふとんもよくはたいてからとりこみます。帰宅後はうがい、手洗い、洗顔をよくし、鼻もかみましょう。さらに、家の中はこまめに掃除機をかけましょう。



3 からだを鍛え、規則正しい生活を

花粉症はアレルギー疾患のひとつ。心身の疲労が重なると、発症しやすくなります。日頃からウォーキングや水泳などでからだを鍛え、生活もあまり夜更かしなどせず、規則正しくしましょう。





奥大山チロルの里

全国スキーマラソン大会2000



青空の下 白銀をバックに力走!!

早春の江府町を飾る、奥大山チロルの里全国スキーマラソン大会が、三月五日御機の大山鏡ヶ成国民休暇村周辺の林間コースで開かれました。今年は例年になく好天に恵まれ、地元はもとより関西・中国・九州などからおよそ三〇〇人の参加がありました。

休暇村前広場での開会式では、大会長の福田町長が、「今回は記念すべき第十回大会です。大自然の中で、みなさんと、友情とふれあいを深め、感動と希望に満ちた大会にしてください」と選手を激励。

大会は、三〇キロから五キロまでの八種目と歩くスキーが行われました。

真っ青に晴れ上がった空の下、われ先にとスキーを滑らせる上級者から、応援の家族に手を振るマイペース派まで、思い思いに滑走していました。

会場では、江府町婦人団体協議会の団子汁や陸上自衛隊のカレーライス、江府町特産品振興会の甘酒などが振る舞われ大好評でした。



◀息を切らし力走する選手



◀ゴール後、倒れ込む選手



◀30km 優勝の宮本孝志選手



スコット・アヘンさん (25歳)
鳥取市 (イギリス出身)
初めてスキーマラソンで十キロに挑戦しました。ダウンは、とってもハッピー。でもアップはノーサンキュー。疲れただけども気持ちいい。



◀ 完走した後はやっぱりこれ!

吉岡 和樹さん (14歳)
兵庫県 兵庫県
中学でのスキー部みんなに参加しました。今年で三回目です。毎年だけどきついですが、記録が年々良くなっているのがうれしいです。



▶ 五〇〇人分のダンゴ汁をつくる江府町婦人団体連絡協議会のみなさん



須崎真理子さん (職場グループ)
鳥取市
会社のリクリエーションとして一〇人で歩くスキーの部に参加しました。天気も景色も最高Tシャツで滑ると冷たい風が心地よかったです。



◀ 家族でスノーマンコンテストに挑戦



▶ テレビの取材にチヨット緊張



▶ 自分に合ったペースで歩くスキー

競技成績

■ 30キロ (一般男子)

- 一位 宮本 孝志 鳥取県
- 二位 宮脇 宏和 鳥取県
- 三位 柴田 税 鳥取県

■ 15キロ (一般男子)

- 一位 坂根 一弘 京都府
- 二位 岩波 孝宏 鳥取県
- 三位 植島 直生 鳥取県

■ 10キロ (一般男子)

- 一位 小原 輝巳 鳥取県
- 二位 荒金 岳登 島根県
- 三位 木村三三男 鳥取県

■ 10キロ (一般女子)

- 一位 松本 早代 鳥取県
- 二位 増原 世子 鳥取県
- 三位 佐々木睦美 京都府

■ 10キロ (中学男子)

- 一位 植木 啓太 岡山県
- 二位 田淵 那国 兵庫県
- 三位 川合 賢人 岡山県

■ 5キロ (中学女子)

- 一位 森山 知歩 岡山県
- 二位 米田 美紀 鳥取県
- 三位 田渕伊薫子 兵庫県

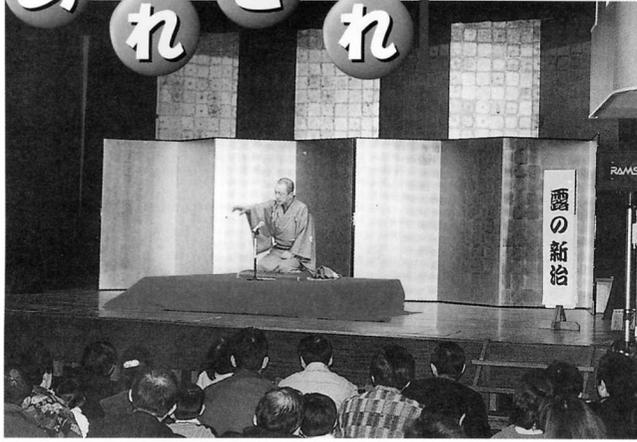
■ 5キロ (小学男子)

- 一位 森山 拓己 岡山県
- 二位 難波 祐規 島根県
- 三位 井上 伸之 兵庫県

■ 5キロ (小学女子)

- 一位 井上 秋絵 兵庫県
- 二位 横原 歩美 鳥取県
- 三位 遠藤 香里 鳥取県

あれこれ



●観客を笑いの渦に巻き込んだ露の新治さん

足立正男さん(本三) 日本遺族会長表彰受賞



このほど倉吉市で開催された第四十七回鳥取県戦没者遺族大会で、日本遺族会長表彰の伝達が行われ、足立正男さんに表彰状が手渡されました。

これは、厚生大臣委嘱戦没遺族相談員や江府町遺族会長などを務められ、長年にわたり遺族の援護・福祉向上に尽力されたことが認められ受賞となりました。

足立さんは「会員みなさんの支援を受けて受賞することができました。微力ながら遺族の方のお役に立ててうれしい」と喜んでおられました。

巧みな話術に大笑い

三月八日(水)日輪閣で、今年で五回目となる、露の新治を育てる会江府支部主催による『春を呼ぶ寄席』が開催されました。

今年も露の新治、桂こけ枝さんの人情あふれる落語の他、江府町ちびっこ落語教室、鳥取大学落語研究会の皆さんが共演。ゲストとして米子市在住の落語家桂小文吾さんが出演されました。

会場に詰めかけた、およそ百五十人の観客は、次々にくり広げられる名人芸で笑いのうずに巻き込まれていました。

「火の用心 カチカチ！」



●元気な声で防火を呼びかける園児

春季全国火災予防運動期間中の三月二日、江尾町内で防火パレードが行われました。パレードに参加したのは、江府消防署員をはじめ、江府町消防団員、子供の国保育園児(年長児)でつくる幼年消防クラブです。

はじめに、江尾新町上の広場で開始式を行い、芦立喜明江府消防団長が「皆さんの元気な大きな声で、火事が無くなるよう呼びかけてください」とあいさつ。



●石田署長から表彰状を受取る園児

地区消防大会に参加するなど、積極的に火災予防啓発に取り組んだ幼年消防クラブに、鳥取県少年婦人防火委員会からの表彰状が、江府消防署石田署長から園児代表に渡されました。式が終わると早速町内をパレード。ハッピーを着た園児が、拍子木を打ちながら、かわいいうちで「火の用心、マッチ一本火事の元」と呼びかけていました。

町のわだい



●篠田修平君から森収入役に看板が手渡されました

江尾小児童が環境美化看板を町に寄贈
 江尾小学校の六年生児童（二十四人）が、図工時間に環境美化を呼びかける看板三枚を作成。三月三日、同校の代表四人が役場を訪れ、森収入役に手渡しました。

「地域の環境」について学習する中で、上の段広場や川が汚れているという意見があり、看板を設置して、環境美化を呼びかけようと作成されました。

受け取った森収入役は「環境問題が、世界中で注目されています。みなさんに作ってもらった看板を掲げ、環境美化をよびかけます」とお礼をのべました。



●チロッコチロリン



●百姓チーム のぼり龍

白銀疾走、ユニークソリ



●小学生の部（二人乗り）

自作のソリでタイムとデザインを競う「自作ソリワールドカップイン奥大山ミレニアム」（ヤングネットワーク主催）が、二月二十日、奥大山スキー場で開催されました。

コースは、最大斜度二十度で、旗門やジャンプ台も設けられ、小学生の部は百メートル、一般の部は三百メートルの距離で競われました。

一般の部には、「百姓チーム、のぼり龍」、「チロッコチロリン」、「車エビのギャグ海老ゾリ（日和会）」など名称デコレーションの形などユニークなそりが続々登場。

途中で止まってしまい一生懸命ソリを押ししたり、バランスを崩してソリから落ちたりする選手もあり、観客の笑いを誘っていました。

こいのぼり大募集

受付場所 役場建設環境課 ☎ 75-3306

受付期限 平成12年4月21日（金）

*「こいのぼり」、「のぼり」の素材はナイロン製のものをお願いします。

図書館 77-2000
 明道児童館 75-2624
 給食センター 75-2004
 こどもの国保育園 75-2704
 カサラファーム 75-3377
 江尾診療所 75-2055



ATION INFORMATION INFORMATION INFORMATION INFORMATION INFORMATION INFORMATION INFORMATION

県内企業への就職を希望している皆様へ

鳥取県では平成13年3月に大学等を卒業予定の方、Uターン就職を希望している方、県内に在住して就職を希望している方などを対象に「平成12年度ふるさと鳥取就職面接会」を開催します。

○東京会場

平成12年5月16日(火) 12:30~15:30
 中野サンプラザ(中野区中野4-1-1)
 ☎ 03-3388-1151

○大阪会場

平成12年5月17日(水) 12:30~16:00
 ホテルアウィーナ大阪(大阪市天王寺区石ヶ辻町19-12) ☎ 06-6772-1441

○広島会場

平成12年5月24日(水) 13:00~16:00
 八丁堀サンテ(広島市中区上八丁堀8-28)
 ☎ 082-223-2111

問い合わせ先

【3月31日まで】

鳥取県職業安定課 ☎ 0857-26-7230

【4月1日以降】

鳥取労働局職業対策課 ☎ 0857-22-7000

共同して創業する高齢者の皆様へ 高齢者共同就業機会 創出助成金のご案内

■支給対象者

60歳以上の高齢者(高齢創業者)が、自らの職業経験等を活用することにより、3人以上共同して事業を起こし、継続的な就業機会を創出した場合に、事業の創設に要した経費について一定範囲で助成金が支給されます。

■支給金額

法人の設立・開業に要した諸経費(支給対象経費)の3分の2の額(500万円を限度とします。)

助成金の受給要件、手続きなど詳細については

(社)鳥取県雇用促進協会

へお問い合わせ下さい。

鳥取市東品治町102

明治生命ビル3階

☎ 0857-27-6974

FAX 0857-27-6975

固定資産課税台帳 縦覧の案内

平成12年度分固定資産課税台帳の縦覧を次のとおり行います。この機会に土地や家屋の評価額等を確認して下さい。

■期間

4月3日から4月24日まで
 ただし土曜日及び日曜日祝祭日は除く

■時間

午前8時30分から
 午後5時まで

■場所

江府町役場町民課

詳しくは、役場町民課へお尋ねください。

(☎75-2211)

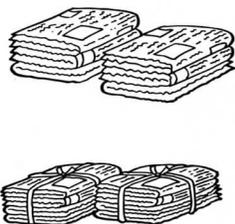
古紙類を混ぜて出さないで……。 =古紙類の資源回収についてのお願い=

「新聞とチラシ」「本と雑誌」「ダンボールと紙箱」というふうにそれぞれ分けて指定された集収日に出してください。

また、雨に濡れないよう、収集日の当日、朝8時までに出してください。

新聞・チラシ

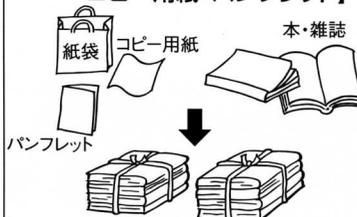
【新聞紙・チラシ(新聞のチラシ)】



※新聞紙・チラシはまとめてひもでほどけないようにしばって出して下さい。
 ※ガムテープでしばらないで下さい。

本・雑誌

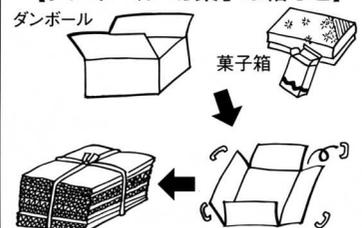
【本・雑誌・包装紙・紙袋・
 コピー用紙・パンフレット】



※紙くず、ワープロ、ファックスの感熱紙、ロウ引きの紙、シュレッダー処理された紙などは可燃ごみに出して下さい。
 ※ガムテープでしばらないで下さい。

ダンボール・紙箱

【ダンボール・お菓子の箱など】



※ダンボールや紙箱は紙をひらいて、適当な幅にたたみ、ひもでほどけないようにしばって下さい。
 ※ガムテープでしばらないで下さい。

『住民参加』の

生涯学習のまちづくりを目指して

生涯学習先進地視察から

二月二十六日(土)から二十七日(日)にかけて、生涯学習推進委員、教育委員会、公民館職員で、生涯学習先進地視察を行いました。

徳島県勝浦町では、各世代にわたる生涯学習講座として勝浦町社会総合大学を開設しています。この大学は、家庭教育学級PTA学級・青年教室・高齢者教室・成人学級と四つのクラスわけと、各年代

に応じた学習プログラムを展開しています。

また生涯学習情報提供・啓発活動として、江府町の健康カレンダーほどの大きさの生涯学習カレンダーを作成され、全戸に配布されています。内容は、ごみの集収日・学校・行政・医療・スポーツ・イベント・各種会合等、官公庁の休館日にいたるまですべての行政情報について網羅し掲載しています。一年間の行事予



▲視察の様子

定すべて掲載し、調整するのは、大変な作業のようですが、この結果、関係機関との連絡、事業の重複等の調整がうまくなされているようです。これは、関係機関が同じ目的に向かい賛同し、協力をし合う体制がなければ出来ません。

徳島市は、地域に根差し、地域の自発的な活動を行うべく、市民の市民による市民のため

の生涯学習「いきいきどきどき徳島学遊塾運動」を展開しています。この生涯学習講座の講師として、一般市民を対象に市民教授を募集・登録し、様々な知識や技術、技能を市民のために伝授しています。

この市民教授は、必要な経費(交通費、謝礼等)については、活用される側の負担となります。

この徳島学遊塾の中の「だれでもなんでもゼミナール」は平成五年度から実施され、市民ボランティアである徳島学遊塾運動推進委員(約七十名)によって企画・運営されています。講座の材料費等は自己負担ですが、受講料は無料です。ゼミは、環境ゼミ(ごみの減量について)・国際交流・福祉ゼミ・伝統文化・創作ゼミなど、年間を通して市民自らの発想と実践によって運営され、だれもが参加したくなるような「遊び心が学び心」につながる魅力ある学習の場が提供されています。

本町でも、公民館をはじめとする社会教育施設で、より充実した魅力ある学習の場を提供できるよう努力しますのぞき願います。

地方分権の推進と生涯学習について

地方分権推進の具体的な取り組みは、1995年の『地方分権推進法』の制定とこれに基づく『地方分権推進計画』の策定と公示(1998年5月)によって、実施に移されようとしています。これが一気に新しい動きに至った原因は、これまでのように計画は中央で国が行い、その実行は地方で自治体が負担するという従来のシステムでは、もはや政治行政が立ちゆかなくなってきたことにあります。このような流れの中、地域住民の生涯にわたる学習の充実と発展をどのようにして達成するかが、地域生涯学習推進の大きな課題です。

これまで、社会教育関係施設で各種の事業を行い、地域住民の生涯学習における集合学習の促進を図っていますが、地域ベースの自己学習や相互学習の充実と発展をいかに図るか。今まで以上に、人任せでなく自ら考え・動く、自主・自立性において物事を行う必要があります。

21世紀の自治体の差は、『生涯学習の差』であるといわれます。

地方分権推進計画における社会教育行政の見直しを含め、生涯学習社会づくりに向け社会教育関係者のみならず、住民一人ひとりが再考する必要があります。



▲日本一のビッグひな祭り(勝浦町)

三月二日(木) 俣野小学校で、江府中学校のALT(外国語指導助手)ポール・マクギー先生を講師に招き、国際交流会を開催しました。



ようこそポール先生!!

国際交流会

ポール先生の母国スコットランドのお話や、江府町での生活についてなどクイズやゲームを交えながら、楽しく交流をしました。

普段、外国人を見るとなかなか声をかけられません、この日は、異国の文化を理解しようと児童たちは、積極的にポール先生に質問しました。国際化とよく言われながら直接外国の方とふれあう機会が少ない中で、ポール先生は、町内の各種事業に積極的に参加し、国際交流に努めています。



継続は力なり!! 地道な活動で表彰されました

鳥取県観光フェスタで 優秀賞

米子田植え唄踊り保存会江府支部



▲昔ながらの田植えのようすを再現

二月二十日(日)米子コンベンションセンターで開催された、鳥取県観光フェスタのわがまちステージに、米子田植え唄踊り保存会江府支部(支部長・下垣恭子さん)の皆さんが出演され優秀賞を受賞されました。

保存会の皆さんは、伝統芸能の継承・保存に取り組みながら、町内外のイベントにも積極的に参加され、この日も巧みな演出で会場の喝采を浴びていました。

日本海新聞スポーツ大賞 最優秀賞

江府剣道教室



江府剣道教室(代表遠藤敏彦さん)の皆さんが、第一回日本海新聞スポーツ大賞を受賞されました。

剣道教室は久連の遠藤敏彦さんが、仕事の合間をぬって指導にあたり、週二回の練習を約二十年にわたって続けられています。

近年は各種大会等でも優秀な成績を収められ、今年三月末には、全国大会に出場されます。

より広い視野にたつて

『同和教育』と『人権教育』について

教育長・社会教育担当者合同研修会から

1995（平成7）年から「人権教育のための国連10年」（2004（平成16）年まで）がスタートしました。国連の行動計画の中で、「人権教育」の目的は、「教育・宣伝・情報提供を通じて知識や技能（スキル）を伝え、態度を育むことにより、人権文化を世界中に築く取り組み」であると定義しています。

人権文化の社会とは、「人権意識、人権感覚にあふれた人々で地域が満たされ、人権を尊重する心や態度が日常生活のすみずみに行き渡るような社会」であると言えます。このような社会を実現するために、人権教育が必要です。

今日における人権教育の概念には、下記の4つの側面があると考えられています。

同和教育は、人権教育の内実を具体化したもの、その先進的な取り組みであったことがわかります。

【人権教育の概念の4つの側面】

一つめの側面

「人権についての教育」
(education about human rights)

人権侵害の現実や権利として保障されている人権の内容について学ぶことです。

同和教育を通じて、部落差別をはじめとするさまざまな差別の現実や解放の道筋を学んできたことがこれにあたります。

二つめの側面

「人権としての教育」
(education as a human rights)

教育を受ける権利を保障するものです。

同和教育における長欠・不就学の解消、進路の保障、識字学級などの取り組みがこれにあたります。

三つめの側面

「人権のための教育」
(education for human rights)

人権を実現するための力を育てる教育です。

同和教育を通じて、差別を見ぬき、差別に負けない、許さない子どもたちを育ててきたことがこれにあたります。

四つめの側面

「人権を通じての教育」
(education through human rights)

人権が保障された教育環境の中で学べるようにすることです。つまり、教育のプロセスそのものが学習者の人権を大切にしていることです。

同和教育を通じて、学校の施設整備を改善したり、体罰をなくしたり、子どもたちの仲間づくりを大切にしてきたことがこれにあたります。

学習内容の充実の

ための三つの視点

① 「差別の現実から学ぶ」
(同和教育の原則)

差別の厳しい現実を知り、差別への怒りを実感し、自分との関わりを見つめ、差別の原因や背景を深く学ぶことです。

② 「人権問題を総合的に学ぶ」
「自分自身の体験と重ね合わせて考える」

それぞれの人権問題を個々に学ぶのではなく、それぞれの差別がどのように関連しているか、取り組みの経験から学ぶことです。

③ 「知られない権利は守られない」

世界人権宣言、憲法、人権に関する法律など、それらをさらに有効に活用する方法などについて学ぶことです。

ただ単に法律等の内容を覚えることはありません。

教育委員会では、体験型参加学習、基本的人権、差別の具体例についての啓発資料の『あかるいこころ』第十五集を発売しました。

ぜひ学習資料として家庭・地域・職場でご活用下さい。



明德学園生と中学生の交流学習

2月18日(金)山村開発センターで、明德学園生と江府中学校1年生との交流学習会を開催しました。

最近ではほとんど見かけなくなった竹とんぼとお手玉作りで交流を図りました。

当日は、明德学園生は若かりし頃を思い出し、孫のような中学生に巧みな技を手ほどきしながら交流を深めました。

明德学園生を募集しています

- ◆**学習内容** ○一般教養(午前)
時事・話法・人権・健康など年10回
○専門課程(午後)
陶芸・園芸・書道・グラウンドゴルフなど10課程
 - ◆**授業料** 無料
(ただし、自治会費年300円、教材費は自己負担)
 - ◆**入学資格** 原則として町内に在住する
65歳以上の方
(専門課程のみの受講も可能です)
 - ◆**特別教育活動** ①学生自治会活動
文化部・保健体育部
福祉厚生部
②クラブ活動
③社会活動 町外への視察研修
- 詳しくは、町公民館まで TEL 75-3211



◀明德学園学生自治会文化部による「故事とわび」編集会議

スポーツ安全保険のご案内

この保険は、スポーツ・文化・ボランティア活動・地域活動等を行う5名以上のグループを対象として、往復途上も含めたグループ活動中の傷害事故および賠償責任を負う事故を補償するものです。

また、心臓マヒなどの突然死に対して共済見舞金が支払われます。

加入区分・掛金・補償額

区分	対象となる団体	掛金 (1人年額)	傷 害 保 険				賠償責任保険 (補償限度額)	共済見舞金
			死 亡	後遺障害	入 院 (日額)	通 院 (日額)		
A	子どものグループ(中学生以下) 文化、ボランティア活動(高校生以上)	450円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体賠償 1人 1億円 1事故 5億円 (免責 1,000円)	突然死 (急性心不全、 脳内出血等) 140万円
B	老人クラブ団体(60歳以上)	800円	500万円	750万円	1,800円	1,000円	財物賠償 500万円 (免責 1,000円)	
C	成人のスポーツ(高校生以上)	1,400円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
D	山岳登山等を行う団体	9,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

保 険 期 間 2000年4月1日から翌2001年3月31日まで(4月1日以降は、加入された翌日からとなります。)

加入に関するお問い合わせ先 町総合体育館まで TEL75-3229

日野病院 シター



日野病院 内科
松浦隆彦 医師

肥満について

肥満と食事

肥満とは、体重が標準よりも多すぎるといふことではなく、体構成に占める脂肪組織量の過剰蓄積状態のことを言います。

現在は体脂肪を測る機械も市販されていますが、簡易

的には身長に基づいて決めた標準体重に対する過剰体重の比率を肥満度として、肥満を判定しています。よく使われるのが(身長-100)×0.9で計算されるものですが、身長が低い人には適応しにくいという欠点があります。

通常三〇%以上の肥満度を示すものを肥満症として治療の対象とします。肥満の原因となる因子には遺伝、運動不足も重要ですが、過食や夜食、どか食い、むら食いなどの食べ方の誤りも重要な因子です。

治療のポイント

食事療法と運動療法が基本で、食事療法のみでは治療中に減量の停止する適応現象が必ず出現するので、その克服のために一日三〇〇kcalの運動療法を併用するのが効果的です。

ポイントとしては、

- 消費エネルギーよりも摂取エネルギーを少なくする。
- タンパク質を十分にとる。

- 脂肪の摂取を減らし、少量を植物油で摂取する。
- 糖質は極力減らす。
- ビタミンとミネラル類を十分にとる。

○水分を十分にとる。

(一日2〜3リットル)

○食物繊維を十分にとる。

○食事は3回に分けてとる。

○早食いはやめる。

○アルコール類はできるだけ減らす。

などが大切です。

肥満治療は根気よく実行することが大切です。減量意欲を高めるために、目標体重を決める。食事を記録しエネルギー計算をする。朝夕の体重を記録しグラフ化する。運動の記録をつける。などを実行すると効果的です。

肥満でお悩みの方は、日野病院でも栄養指導を行っておりますので、一度ご来院下さいませようお願いいたします。

求 人 情 報

3月分

求人事業所名	所在地	職 種	年 齢	賃 金	就業時間
江尾貨物自動車有限会社	佐川1002-1	移動式クレーン運転手	18~60	153,000~200,000	8:00~17:00
有限会社 江 川 組	江尾47番地9	土木一般	18~55	168,000~350,000	8:00~16:45
有限会社 沢 玉 組	小江尾3-10	土木施工管理技術者 及び見習	18~50	151,200~380,000	8:00~17:00
有限会社 沢 玉 組	〃	建設機械運転手 及び見習	18~50	172,800~302,400	8:00~17:00
社会福祉法人 寿耕会 (チロルの里)	久連7番地	看護婦・看護師	18~60	144,936~270,000	8:30~17:30
藤 田 商 事	武庫116-1	事務員	20~40	140,000~160,000	8:00~17:00

(男女雇用機会均等法の改正により、性別を問う求人募集は原則禁止となりました。今後お知らせする求人は全て男女不問です。)

●求人情報に関する問い合わせ先 **米子公共職業安定所根雨出張所 (TEL72-0065)**

※ 町報掲載時までには充足済等により求人取り消しとなっている場合がありますのでご了承ください。

人の動き

1月届
(敬称略)

◎お誕生おめでとう

(住所) (氏名) (性別) (保護者)
助 澤 北村 誠人 男 公仁

◎ご結婚を祝します

加藤 公久) 柿原
高尾美智子) 境港市から

◎ごめい福を祈ります

(住所) (氏名) (年齢) (世帯主)
大河原 亀田 繁子 91歳 幸満
下安井 徳岡 恒一 96歳 卓史
貝 田 遠藤 才 94歳 本人
柿 原 奥田 盛廣 90歳 和廣
宮市原 田中 正成 74歳 幹啓
武 庫 加持谷富美子 80歳 本人
美 用 板井 源治 80歳 久
栗 尾 末次 雅明 87歳 喜代香

食改おすめ

チャレンジ・クッキング

… いわしの牛乳マリネサラダ …

高脂血症の予防に良い青魚に、牛乳を加えたやわらかい味のマリネです。ピクルスがない時には“たくあん漬”で代用してみてください。

◆材 料(4人分)

A	イワシ	小6尾
	りんご	2コ
	ピクルス	1~2本
	チコリ(レタス)	少々
	牛乳	カップ1
B	酢	カップ1/3
	白ワイン	小さじ1
	ロリエ	小 1枚
	タイム(香味野菜)粉	少々
	粒コショウ	(粒)3
	塩	小さじ1/2

◆作り方

- ①イワシ3枚におろし塩をふり2~3時間おく。
- ②Bの材料を合わせて煮たて冷ましておく。
- ③①のイワシをさっと洗い水をふき取り②と牛乳をかけて2時間つけておく。
- ④りんご、ピクルスは小さい拍子木に切り、チコリは皿に敷く。
- ⑤④の材料の上にイワシを皮をむき1口大に切り上に盛る。

春の全国交通安全運動

■期 間

4月6日(木)~15日(土)

■スローガン

子を包む 親のやさしさ
チャイルドシート

■統一行動日

4月6日(木)

チャイルドシート・シートベルト
着用推進日

4月10日(月)

ブロック活動推進日
(反射材、前照灯早期点灯推進日)

栄養成分(1人分)

エネルギー	173kcal
蛋白質	14.5 g
脂 質	4.5 g
カルシウム	106mg
塩 分	0.9 g



栄養一〇メモ バランスよく食べよう

副菜

野菜類
海藻
きのこ
こんにゃくなど



主食や主菜に不足がちな
ビタミンやミネラルの供給
源になる

主菜

肉・魚
卵・納豆
豆腐など



たんぱく質や糖質の主な
供給源になる

主食

ご飯
パン
めん類
いもなど



穀物で主にエネルギー供
給源になる

編集後記

スキーにソリ。スノーボードにスキーマラソン大会etc. 奥大山を賑わしたウインタースポーツもすべて終わりました▼様々な大会へ取材に行き、気づくことがあります。今時のゲレンデでは、二本のスキーを付けている人は、ごく少数派。八割以上はスノーボードを楽しむ十代から二十代前半の若者たちです。スポーツ用品店でも売り場はほとんどスノーボードで占められているそうです。スノーボードは、海でするサーフィンの雪上版。一枚板をはき、腰をフリフリ滑っています▼単なる流行か、それとも魅力あるスポーツからなのか? 「滑るといえばスキー」と思い込んでいたので、少々理解し難いが、一度くらいは、どんなものか体験してみたい気もします▼今さら若者にまじりスノーボードをするのは恥ずかしいし、勇気がいる。やはり、スノーボードは邪道だ。こんな結論にたどり着いてしまうのは、歳とつたからなんですよ。

大工になることが夢でした

三輪建築工務店勤務

ふじ 藤 原 はら まこと 誠さん (荒田・20歳)

元気
YOUNG で〜す!
63

- 仕事について教えてください——。
高校の頃、建築関係のアルバイトをしてこの仕事に就こうと決めました。
自分の仕事の成果が目に見え、形になる、この仕事はとてもやりがいがあります。
今は、仕事をしながら職業訓練校で建築の勉強をしています。
- 趣味・特技は何ですか——。
車を運転したり、整備することです。
早く大きなアメリカ製の車にのりたいたいです。
- これから挑戦してみたいことは——。
とにかく仕事を覚えて、家造りで一番目に付く、玄関や床の間を任せられるようになりたいです。
- 理想の女性は——。
明るく、元気でしっかりした人。
僕の方まで…… (笑い)
- 江府町に望むことは——。
もっと本やCDなど買い物する場所あればいいと思います。



ワイワイクラブインタビュー 2

江府町バトミントン部

会長 生田人美さん (久連)

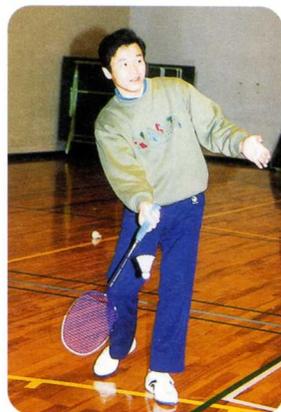
一見、羽根つきのように簡単そうですが、結構難しく、ハードなスポーツです。

前後の変化、緩急など相手との駆け引きがあり、自分の思い描いたゲームプランどおりに進んだ時には、なんとも言えない爽快感があります。適度の運動と心地いい汗は、ストレス解消にもなります。

現在、クラブの会員は小学生から50歳まで15名ほどです。毎週2回 (木曜・日曜) の午後8時から町民体育館で練習しています。

みなさんもいっしょに楽しみましょう。

元気です！ヤングとワイワイクラブインタビューのコーナーに出ただけの方やグループを大募集しています。自薦・他薦を問いません。希望の方は、役場総務課まで連絡ください。



I E A江府（江府町国際交流協会）の会員の募集について

このたび、江府町では具体的に国際交流をすることにいたしました。

それに向けて本年5月を目標に「I E A江府」を設立する予定です。

国際的な親善と相互理解、国際的視野をもった人材の育成、会員相互の親睦により地域社会の活性化を図ることを目的としているI E A江府では、ただいま広く会員を募集しております。

主な内容は次のとおりです

◆事業

- 国際交流に関する調査・研究・啓発等の活動
- 行政の行う国際交流に対する協力
- 会員相互の親睦と理解を深める活動等

◆会費

個人会員：1年2,000円、団体会員（会社等）：1年10,000円

◆申し込み方法

下記の申込書に会費を添えて事務局（江府町役場総務課企画政策室）にお申込みください

◆申し込み期限：4月28日（金）

もとたか

* 詳しいことにつきましては、江府町役場総務課 企画政策室（本高）までお問い合わせください。

・ I E Aとは、International Exchange Of Association の頭文字です。

きりとりせん

平成 年 月 日

I E A江府（江府町国際交流協会）会員申込書

氏名（又は団体名）	住 所	電 話 番 号	金 額	備 考
合	計			