



～男女共同参画推進事業「料理教室」～

今夜の酒の肴はおれがつくる

2月26日に行われた「おやじのクッキングスクール」で、アジをおろすのに挑戦する参加者。

(9ページに関連記事掲載)

住所変更などの届出はお早めに！

3月・4月は転勤や新入学などで、住所変更等に関する届出が一年のうちで最も多い時期です。新地町に移ってきたときや町外に移るときには、転入・転出の届け出が必要です。各種届出や証明などの役場窓口での手続きをご案内します。



住民登録 大切な住所です

住所を変更したときには、役場への住民登録の届け出が必要です。正しい住所を届けておかないと、選挙ができなかったり、国民年金や児童手当などの給付が受けられなくなるばかりでなく、子どもの予防接種や入学にまで影響が出てきます。住民登録制度は、各種行政サ

戸籍 本籍を移すときは

住所の異動届だけでは、本籍は変わりません。本籍を移したいときは、転籍届を出さなければなりません。本町から他の市町村へ、または他の市町村から本町へ転籍するときは戸籍謄本が必要になります。

印鑑登録 本人が手続きを

印鑑登録証明書は、金銭の貸し借りや登記などに使われる大切なものです。そのため、印鑑登録を行うには、登録する印鑑の他に本人であることを確認するための運転免許証等官公庁で発行した写真入りの身分証明書が必要です。病气や仕事などで本人が乗り越しきれない場合には代理での申請ができますが、本人

(自筆)の委任する旨の書面(代理人選任届など)、代理人の印鑑、代理人の身分証明書等が必要になります。また、この場合には登録本人宛に照会文書を郵送して、申請に相違がないことを確認します。で2、3日程度かかります。

また、印鑑証明書の交付を申請する場合には、印鑑登録証(カード)を忘れずにお持ちください。

児童手当 町外へ住所移転の場合

児童手当該当の方が他の市

国民健康保険・国民年金 手続きをお忘れなく

国民健康保険や国民年金に加入しているみなさんが、住所を変更したり、職場の保険に加入したときなども、14日以内に届け出が必要です。また、就学のため町外に住所を移す学生の方には、家族

とは別の保険証を交付しますので、役場窓口で手続きをしてください。なお、届け出に必要なものは(表2)のとおりです。

- 問い合わせ
- ・ 町民課 (☎ 2115)
- ・ 健康福祉課 (☎ 2932)

このほか、水道企業団、電力会社、電話会社、取引金融機関、運転免許証などの手続きも忘れないうください。

ご利用ください 『休日夜間申請受付ボックス』



町では、休みの日や夜間でも住民票の写しや戸籍謄・抄本が請求できるように、役場北側玄関わきに『休日夜間申請受付ボックス』を設置しています。仕事で平日に申請できない方などは、お気軽にご利用ください。

- 【申請の方法】
- ボックスに備えつけてある申請書に必要なことを記入してください。
 - 返信用封筒にあなたの住所、氏名を書いてください。
 - 返信用封筒に切手を貼り(切手がない場合には現金)手数料を用意してください。
 - 申請書・返信用封筒・手数料を添え、備え付けの専用封筒に入れ、封をしてボックスに入れてください。
- 【処理の方法】
- 休日の翌日に処理を行い、申請者に郵送します。
 - また、窓口でも交付します。
- 問い合わせ 町民課 (☎ 2115)

国民健康保険・国民年金の届け出 (表2)

	こんなときは届け出を	持参するもの
加入するとき	他の市町村から転入してきたとき	転出証明書、年金手帳(加入者のみ)
	職場の健康保険をやめたとき	資格喪失証明書(やめた職場から) 年金手帳(本人とその扶養者)
	生活保護の適用を受けなくなったとき	資格喪失証明書(やめた職場から) 国民健康保険証、年金手帳(本人とその扶養者)
	子どもが生まれたとき	生活保護決定通知書(廃止) 年金手帳
めけるとき	他の市町村へ転出するとき	国民健康保険証
	職場の健康保険に加入したとき	国民健康保険証・職場の健康保険証、年金手帳(本人とその扶養者)
	生活保護の適用を受けたとき	国民健康保険証・生活保護決定通知書(開始)
	死亡したとき	国民健康保険証
その他	退職者医療制度に該当したとき	年金証書、保険証
	退職者医療制度に該当しなくなったとき	保険証
	住所、世帯主、氏名などが変わったとき	保険証、年金手帳(加入者のみ)
	保険証をなくしたり、よごれて使えなくなったとき	使えなくなった保険証、身分を証明するもの
	修学のため、子どもが他の市区町村に住居を移すとき	保険証、在学証明書

すべての届け出には、印鑑が必要です。

住所変更等の届け出 (表1)

こんなとき	届出の書類	届出に必要なもの
転入届(他の市町村から引越してきたとき)	新地町に住み始めた日から14日以内	・届出人の印鑑 ・転出証明書(前住所地で交付されたもの) ・国民年金手帳(加入者のみ) ・本人確認書類()
転出届(他の市町村に引越すとき)	転出する日・転出先が決まった日から速やかに	・届出人の印鑑 ・印鑑登録証(登録者のみ) ・国民健康保険証(加入者のみ) ・本人確認書類()
転居届(町内で住所を変えたとき)	新しい住所に住み始めた日から14日以内	・届出人の印鑑 ・国民健康保険証(加入者のみ) ・本人確認書類()
世帯主変更届・世帯分離届・世帯合併届(世帯主が変わったり世帯を合併・分離したとき)	変更した日	・届出人の印鑑 ・国民健康保険証(加入者のみ) ・本人確認書類()

() 本人確認書類とは、運転免許証、住基カード(写真入り)やパスポートなど官公庁発行の写真入りの身分証明書(有効期限内のもの)等です。

知っておこう

「国民年金」

国民年金は、老後や万一の時にみなさんの生活を経済的に支える大切な制度です。20歳以上60歳未満のすべての方が加入し、保険料を納めることで受給世代の給付を支えています。将来のゆとりと安心を得るためにも、制度をきちんと知り大切な受給権を確保しましょう。

みんなが加入国民年金！

国民年金は、国内に住む20歳から60歳までのすべての方が加入します。下記の表で自分の加入する種別を確認し、忘れず保険料を納めましょう。

職業	自営業・学生・無職	会社員・公務員	会社員・公務員などに扶養されている妻または夫
種別	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
手続き場所	住所のある市区町村	勤務先 (本人の手続き不要)	配偶者の勤務先
保険料の納め方	・納付書 ・口座振替 ・インターネット(ネットバンキングの手続きが必要)	給料などから差し引かれている保険料に国民年金分も含まれています。	納める必要はありません。
お知らせ	4月から保険料が13,860円になります。 (3月までは13,580円)	厚生年金は就職時(20歳未満も可)から70歳未満まで加入できます。	過去に届出を忘れていた場合は、社会保険事務所に届出ると、その期間も加入期間として認められます。

希望すれば加入できる年金(受給額を多くしたい方など)

【付加年金(第1号被保険者のみ)】
月額400円を納めて、受給のときに年額で(200円×付加保険料納付月数)を受け取ることができます。

保険料が割引できます

国民年金保険料を口座振替(当月振替)や前納にすると、割引され大変お得です。右表を参照してください。(平成18年4月からの保険料で表示)
社会保険事務所または金融機関へ届出が必要ですが、1年分前納する場合は3月中に社会保険事務所への登録が必要となりますので、お早めにお申し込みください。

	納付期間	納付方法	納付額	年金割引額	備考
前納	12ヵ月	口座振替	162,830円 (3,490円割引)	3,490円	(4月分～翌3月)4月末日に振替
		現金納付	163,370円 (2,950円割引)	2,950円	(4月分～翌3月)4月末日までに納付
	6ヵ月	口座振替	82,220円 (940円割引)	1,880円	(4月分～9月)4月末日に振替 (10月分～翌3月)10月末日に振替
		現金納付	82,480円 (680円割引)	1,360円	(4月分～9月)4月末日に納付 (10月分～翌3月)10月末日に納付
毎月	口座振替	13,810円 (50円割引)	600円	当月末日に振替	
	現金納付	13,860円	0円	翌月末日に振替	

※末日が土曜・日曜・祝日の場合、振替日(納付期限)は金融機関等の翌営業日になります。

納付が困難なとき

収入が少ない方や学生などは免除(猶予)制度があり、申請をして承認を受けると、その期間の保険料が免除(猶予)されます。この期間分は受給するときに減額されますのでご注意ください。また、10年以内に追納した場合は減額されません。

保険料免除制度(全額・半額)

本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定基準以下で収入が少ない方や、天災・失業・廃業・倒産などを理由とする方が要件にあてはまると免除されます。

若年者納付猶予制度

30歳未満の方に限られます。本人・配偶者の前年所得が一定基準以下で収入が少ない方や、天災・失業・廃業・倒産などを理由とする方が要件にあてはまると猶予されます。

学生納付特例制度

修業年限が1年以上の課程に在学している20歳以上の学生で、本人の前年所得が一定基準以下であれば猶予されます。

受給は「老齢、障害、遺族」の3種類

国民年金は、老後の生活保障の目的だけでなく、ケガや病気によって障害者になったときや、一家の大黒柱を失ったときなどに、一定の要件を満たしていれば基礎年金を受け取ることができるように保障されています。

老齢基礎年金

保険料を納めた期間と免除された期間の合計が25年以上ある方で、65歳になつたときから支給されます。
しかし、保険料の未納や免除、カラ期間などがある場合は、その期間により減額されます。

支給開始の時期は、希望によって、60歳から64歳の間に繰り上げられることもできます。ただし、この場合本来の年金額(満額)よりも減額されます。逆に支給開始時期を65歳以降に繰り下げられることもでき、この場合は繰り下げ期間に応じて増額されます。

障害基礎年金

国民年金加入中や20歳前に、病気やケガがもとで障害者になった場合には、障害基礎年金を受給することができます。

遺族基礎年金

生計を維持する方に先立たれ、18歳未満の子どもを持つ妻や、子どもが残された時には遺族基礎年金を受給することができます。

各種年金の受給について

一時的な年金

★寡婦年金

老齢基礎年金の受給資格のある夫が年金を受けずに亡くなった場合、妻が60歳から65歳の間、夫の年金額の4分の3の年金を受給できます。

★死亡一時金

3年以上保険料を納めた方が年金を受給せずに亡くなった場合、納めた期間に応じて一時金が支給されます。

★未支給年金

老齢・障害・遺族基礎年金を受給していた方が亡くなった場合、亡くなった月までの

請求が必要です

年金を受給するときは、自分から請求しなければもらえません。一時金や未支給も同様です。忘れずに手続きしましょう。

特別障害給付金制度

障害基礎年金等を受給していない障害者の方で、次の項目に該当する方は、「特別障害給付金」の申請を受け付けています。

対象者は「平成3年3月以前の国民年金任意加入対象であった学生」並びに「昭和61年3月以前の国民年金任意加



▲年金を支えるのは若い世代の力です。(写真：今年1月の成人式)

人生の節目では手続きを忘れずに

結婚や就職、転職、退職など人生の節目では、加入する年金が変わったり、保険料を自らが納めるようになったりします。

このような時は、年金の手続きが必要となります。手続きをせずに放っておくと、年金の受給に大きな影響がでます。忘れずに届け出を行ってください。

●問い合わせ

健康福祉課(☎2932)
相馬社会保険事務所
(☎5173)



老人保健制度のお知らせ

老人保健制度は、高齢者の方の自己負担医療費を一般の方よりも軽くし、安心して医療を受けられるようにするための制度です。国民健康保険、職場の社会保険、共済組合などの加入者やその被扶養者すべての方が利用することができます。

ここでは、概要についてお知らせします。

対象となる方は
届出をお忘れなく

老人保健制度は、
昭和7年9月30日以前に生
まれた方

老人保健の届け出が必要な事項

届出が必要な事項	持参するもの
65歳以上で一定の障害になったとき	保険証、障害の程度を明らかにするもの(身体障害者手帳等)、印鑑
転入してきたとき	保険証、印鑑
転出するとき	保険証、老人医療受給者証、健康手帳、印鑑
死亡したとき	死亡された方の老人医療受給者証、健康手帳
住所が変わったとき	保険証、老人医療受給者証、健康手帳
加入している医療保険が変わったとき	新しい保険証、老人医療受給者証、健康手帳
老人医療受給者証を紛失、破損したとき	保険証

することができません。【表1】と「高額療養費の計算例」を参考にしてください。

入院時の食事代については、一部負担金とは別に、所得区分によって定められた額を支払うこととなります。【表2】

医療費は有効に使いましょう

医療費の増加は、保険税の値上げとなり、私たちの負担が増えていきます。お医者さんの掛け持ち(重複診療)や、薬をたくさんもらうなどせず、お医者さんを信頼し、指

65歳以上で一定の障害のある方が対象となります。老人保健で医療を受けるようになった方は、14日以内に役場健康福祉課に老人保健資格取得届を提出し、「医療受給者証」と「健康手帳」の交付を受けてください。届出の必要な事項と持参するものは上記のとおりです。

医療機関にかかるとき

医療を受ける場合は、病院などの窓口へ、保険証・老人医療受給者証・健康手帳を提出してください。

費用については、一部負担金として医療費の1割または2割(一定以上の所得のある方)を病院などの窓口で支払います。一部負担金は、所得区分により決められます。

医療費が高額になったとき

1カ月(同じ月内)の医療費が高額になったとき、町に申請して認められれば限度額を超えた分が、あとから支給されます。同一世帯内に老人保健で医療機関にかかっている方が複数いる場合は、合算

入院したときの食事代(1日当たり) 【表2】

区 分		金 額
一定以上所得者		780円
一 般		
低所得	90日までの入院(過去12カ月の入院日数)	650円
	90日を超える入院(過去12カ月の入院日数)	500円
低所得		300円

示を守りましょう。また、町で行う健康診断を受け、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。

●問い合わせ
健康福祉課 ☎2932

高額療養費の計算例(一般の場合)

所得区分「一般」の世帯で老人保健制度の適用を受けている夫と妻の場合

夫 A病院: 10,000円 [外来] B病院: 10,000円 [外来]

妻 C病院: 50,000円 [入院]

①外来(個人)の限度額を適用

夫 A病院: 10,000円 + B病院: 10,000円 = 20,000円

外来の自己負担限度額は12,000円なので、20,000円 - 12,000円 = 8,000円があとから支給されます。

②入院を含めて世帯単位で合算

妻 C病院 50,000円(窓口負担40,200円)

入院の場合は、自己負担限度額(40,200円)までの支払いとなるので、窓口では40,200円を支払います。

50,000円 - 40,200円 = 9,800円は国保が負担します。

夫 12,000円 + 妻 40,200円 = 52,200円

世帯での自己負担限度額は40,200円なので、52,200円 - 40,200円 = 12,000円があとから支給されます。

①で支給される8,000円と②で支給される12,000円をあわせて8,000円 + 12,000円 = 20,000円が世帯全体に支給される額となります。

所得区分による一部負担金と自己負担限度額 【表1】

区 分	一部負担金	自 己 負 担 限 度 額	
		外来(個人)	外来+入院費(世帯)
一定以上所得者(※①)	2割	40,200円	72,300円+医療費が361,500円を超えた場合は、超えた分の1%を加算。 (過去12カ月以内に高額医療費の支給が4回以上ある場合は、4回目からの限度額は40,200円となります)
一 般(※②)	1割	12,000円	40,200円
低所得II(※③)		8,000円	24,600円
低所得I(※④)			15,000円

70歳以上の方・老人保健で医療を受ける方のうち、一人でも町県民税の課税所得が145万円以上の方が同一世帯の中にいる方。(70歳以上の方・老人保健で医療を受ける方の収入の合計が、2人以上の場合は621万円未満、1人の場合は484万円未満であると申請した場合は、1割の負担となります)

一定以上所得者、低所得者、低所得者に該当しない方

同一世帯の世帯員全員が町県民税非課税世帯の方。

同一世帯の世帯員全員が町県民税非課税で、その世帯の所得が必要経費・控除額を差し引いた所得が0円となる世帯の方。

表中の低所得者・低所得者に該当する方は、役場健康福祉課に限度額適用・標準負担額減額認定証の交付申請をしてください。



新地町教職員セミナー

新地町教育研究会主催の「教職員セミナー」が2月20日、尚英中学校で行われ、町内の学校に勤務している教職員約50人が参加しました。

セミナーでは、元あぶくま養護学校長で臨床心理士の佐久間益郎先生が「一人ひとりの子どもの特別な教育的ニーズへの対応」と題して講演を行い、「まずは障がいのある子どもを理解して受け入れる。そして、学校での支援体制の確立が必要である」と体験談や事例を交えながら話をされました。



▲「子どもたちの理解と学校の支援が必要」と講演



▲食事で健康「薬膳料理教室」

男女共同参画推進事業「料理教室」

町と町男女共同参画推進会議主催の「料理教室」が2月22日、26日の2日間、農村環境改善センター調理室で行われました。

22日は、健康について考えることをテーマに「薬膳料理教室」が行われ、20人が参加しました。講師に、日中漢方気功協会代表の友純先生を招いて、4種類の米を使ったお粥など6品を作りました。

26日は、男性を対象に「おやじのクッキングスクール」が行われ、22名が参加しました。講師に、町内でトンカツ店を営む桜井和文さんを招いて、アジのカルパッチョなど3品を作りました。参加者は、普段あまりやらない魚をおろす作業などに苦戦しながらも、作った料理を食べるととても満足したようでした。

また、男女共同参画についてのビデオを見ながら学習会も行われました。



▲料理の説明を真剣に聞く参加者



▲プレーを通して交流を深めた選手たち

新地町スポーツ少年団バレーボール大会

新地町スポーツ少年団主催の「第16回新地町スポーツ少年団バレーボール大会」が2月26日、新地小学校体育館で行われました。大会は、町内4チームが6年生チームの部と5年生チームの部にそれぞれ分かれ、優勝をめざして熱戦を繰り広げました。結果は、次のとおりです

- 6年生チーム 優勝：尚英ガッツJVC
準優勝：新地ジュニアバレー
- 5年生チーム 優勝：新地ジュニアバレー
準優勝：尚英ガッツJVC



▶雪道のなか手作りのお面をかぶって行進する子どもたち

節分恒例行事 駒ヶ嶺保育所で「鬼行列」

駒ヶ嶺保育所では、節分の行事として毎年恒例となっている「鬼行列」を2月3日、保護者たちも参加してぎやかに行いました。

子どもたちは、「鬼は外、福は内」と元気な声を上げながら部屋の中で鬼を追い払ったあと、自分でつくった鬼の面をかぶりながら、かみしもや鬼の衣装を着た保護者の皆さんと駒ヶ嶺町や、上ノ町地区などを行進しました。



▶町長から激励金を受け取る佐藤礼菜さん

スポーツ激励金を交付 初心者ながら地道に努力

町では、1月29日に行われた「第18回東北高等学校剣道選抜優勝大会」の団体戦に相馬高校のメンバーとして出場した、相馬高校1年生の佐藤礼菜さん（上真己）に激励金を贈りました。

佐藤さんは、高校生になった昨年4月から剣道を始めたばかりで、経験者が多い中で、地道に練習を重ねています。11月に行われた県大会では、相馬高校剣道部が団体戦で3位に入賞し、東北大会に出場しました。

気の合う仲間と 炭づくり挑戦

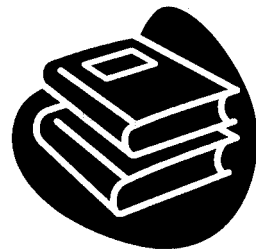
杉目地区の有志で結成された「鹿狼自遊クラブ（加藤晃文会長）」が、間伐材の有効利用と、冬場の健康づくりにと炭づくりに挑戦しました。まずは、炭窯を作ることから始めましたが、ほとんどが初心者だったため、経験者から指導を受け2窯作り上げました。炭の材料には、松ヤクヌギ、かしの木を使い、1回の焼き上げで約225キロの炭ができます。今年は、10回焼く予定です。

できあがった炭を手に、「上々の出来で満足。暖かい季節は、農作業などで忙しいため、主な活動は冬場に限定してしまいが、健康づくりにちよつといい。今後もあるなことに取り組んでいきたい」と、クラブの皆さんが笑顔で話してくれました。炭づくりは4月下旬まで行う予定で、できあがった炭と木酢は希望者に時価でお分けするそうです。



▲できあがった炭を取り出すクラブのみなさん





図書館へ行こう

= 新着本のご案内 =

●一般書

『お腹召ませ』

浅田 次郎

入婿が藩の公金に手を付けたうえ、新吉原の女郎を身請けして逐電。お家を保つために御留守居役が出した名案は「腹を切れ」。二百六十余年の太平で、武士の本義が薄れてきた幕末から維新にかけてを舞台に描く侍たちの物語。



『ルパン三世はなぜ盗むのか?』

豊福きこう

『歴代天皇知れば知るほど』

所 功

『「親業」ケースブック』

近藤 千恵

『スープカレーキッチン』

水野 仁輔

『私の仕事私の働き方』

『季節を楽しむ行事と食事』

『ディズニーのフェルトマスコット&小物』

●ビデオ

『ゆかいなくまさん』

●CD

『転生』

中島みゆき

『爆笑スーパーライブ第1集!』

『中高年に愛をこめて...』

綾小路きみまろ

3月の読み聞かせ会

3月19日(日) 午前11時~

★4月から開催曜日が変わります★

4月からの読み聞かせ会は、毎月第3土曜日の午前11時からに変わります。

内容は、幼児から小学校低学年向けで、絵本の読み聞かせや季節の工作などを行います。どなたでも自由に参加できますので、お気軽に図書館へお集まりください。

●児童書

『デモナータ2幕』

ダレン・シャン



カーネルは、ほかの子には見えない「あるもの」が見えるため、学校では変人あつかい。そんなある日、カーネルは思いもよらぬ事態に直面し、つらく悲しい運命をたどることに。

『きみはほんとうにステキだね』

宮西 達也

『おとまりのひなまつり』

宮川 ひろ

『戦国大名の大常識』

小和田哲男

『日本のこわい話』

須知 徳平

図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
3月5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	4月1
2	3	4	5	6	7	8

●は休館日



町図書館 ☎5031

ペンジャミン Diary

(和訳は15ページ)



News magazine. The path is of course quite long, but these sentences represent for me the first step. I'm sure that right away I will not be quite as complex and subtle as, say, Haruki Murakami, so I'd like to ask for your patience.

In the meantime, as the cold days continue, stay healthy and take care.

Ben R...

While still living in America, I often thought about the coming move to Japan, usually with much anxiety. My most important goal after arriving was to one day express all thoughts in Japanese. By doing so, I believed my true personality would come through, and I could furthermore function as a capable member of Japanese society.

Therefore, from now on I will write my own Japanese translations for the Shinchi

保育所から 120 こんにちは



新地保育所



▲ やっぱり、子どもの笑顔はかわいいですね。

小さいお子さんをお持ちの方で、「楽しく子育てしてしまいか?」「どう聞いても」「はい」と答えられる方は、どのくらいいるでしょうか。1~3歳くらいの子どもの場合は片時もじっとしていません。言う事は聞かないし、部屋の中も散らかし放題です。ね親もイライラがつつのり、「かわいさ」より「大変」を実感されているのではないでしょうか。

楽しく子育てしていただけますか?

れる方が多いと思います。でも、人生の中で一番かわいのはこの時期と言われています。ふっくらしたほっぺや体つき、たどたどしい話し方で自分の意志を伝えようとする姿に、思わずほほえんでしまう事もありますね。

この時期の子育ては、周りの力も借りましょう

共働きの方は、先輩たちに子育てと仕事の両立法を聞きましよう。いろんなアイデアが出てくるかもしれません。母親一人で子育て中の方は親子で参加できるイベントや保育所行事へ積極的に参加してはいかがでしょう。同じ年ごろの子を持ち、同じ悩みを持つ親と話してみるだけで、意外と気分がすっきりするものです。また、子育ても人生経験も豊富な、祖父母の力も借りましょう。保育所では、毎月育児相談日を設けています。相談には、他のお母さんたちも来ます。

3月の行事予定

- 誕生会 3日(金) 各保育所
- お別れ会 9日(木) 各保育所
- 育児相談 9日(木) 新地保育所 17日(金) 浜保育所 駒ヶ嶺保育所 福田保育所
- 満了式 27日(月) 各保育所

◆給食の時、カリフラワーを見て A子「今日は、白いブロッコリーだね」

こんにちは保健師です

保健師 目黒 通予

65歳以上の方の健診が変わります

平成18年度より介護保険法が改正され「介護予防」「寝たきり予防」に重点がおかれまます。いつまでも元気に体と頭を動かす「活動できる85歳」をめざした取り組みが始まります。

どう変わるの

健診は従来の生活習慣病予防の視点に加え、運動機能の状況、低栄養、口腔のようすなどをチェックするようになりまます。また、血液検査では血清アルブミン検査が、基本健康診査では生活機能に関する25の質問がそれぞれ追加されます。

運動機能の状況では、関節の動きや転びにくい体かなど、口腔のようすでは口腔内の衛生状況を診ます。血清アルブミン検査は、体を維持するためのたんぱく質の量を診ることで栄養状態を診断します。

健診を受けた後は...

介護予防に関するサービスなどのお知らせをお送りしますので、積極的にご利用ください。

健診は、健康づくりのバロメーター

私たちの体は常に変化しています。健診は病気の発見だけでなく、体の異常を早期に発見する重要な役割があります。また検査値が、正常の範囲であつても値の変化に注目し、必要な生活改善に取り組むことが大切です。

単に検査結果に一喜一憂するだけではなく、生活改善に生かしていきましょう。

65歳以上の方は、介護予防で健康寿命を伸ばすヒントを見つかるためにも、ぜひ基本健診を受けましょう。



町保健センター ☎2096

母と子の健康



(平成18年3月17日～4月7日)

健康診査等	対象者	日(曜)	受付時間
母子手帳交付	妊娠とわかったらなるべく早く、母子手帳の交付を受けましょう	3/17(金) 4/7(金)	午前9時～10時
3カ月児健診	平成17年7月～10月生まれ	3/17(金)	午後0時30分～

場所は保健センター

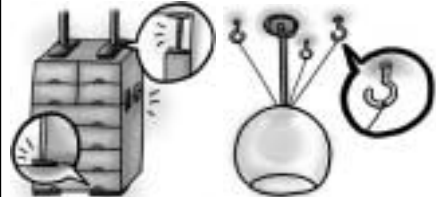
水道 業者修理当番

月日	業者名	電話番号
3月11日～12日	株式会社コハク	☎4711
	有限会社佐藤水道設備	☎3492
	株式会社ハラセソ	☎2631
18日～19日	桜井設備工業株式会社	☎4778
	有限会社斉藤設備	☎2868
	有限会社新栄設備	☎6500
～21日	有限会社オオタ設備	☎2677
	山内工業株式会社	☎2826
	株式会社公水設備	☎2824
25日～26日	株式会社大場設備	☎6111
	株式会社セントラル住設	☎3380
	鹿島水工株式会社	☎4110

平日の修理は上記業者にお申し込みください。

《相馬地方震災対策推進会議の防災一口メモ》 「家庭内の安全対策をしましょう」

阪神・淡路大震災では、家具や家屋等の倒壊により圧死した人の割合が犠牲者の80%を超えていたと言われています。重い家具や背の高い家具、テレビや照明器具などは、転倒防止器具や落下防止器具などで、しっかりと固定しましょう。



また、寝室・子ども部屋・高齢者の部屋には、なるべく家具を置かないようにしましょう。

●問い合わせ
相馬地方震災対策推進会議・消防新地分署 (☎☎2117)

わくわくワールドフェスタ in Soma

相馬市教育委員会と相馬地方広域市町村圏組合の共催により「わくわくワールドフェスタ in Soma」が次により開催されます。さまざまな国のみなさんと、食・言語・音楽などを通して交流してみませんか。なお、ワールドステージでは、相馬地方の伝統芸能の披露もあり、新地町の団体も参加予定です。皆さまのご観覧をお待ちしております。

▶日時 3月18日(土) 午前10時～午後2時
▶会場 相馬市総合福祉センター(はまなす館)
▶内容
・ワールドステージ(相馬の伝統芸能、フィリピンダンスなど)
・ラリーポイント(各ブースでスタンプを集めてお楽しみ抽選会にチャレンジ)
・ウルトラクイズ、各国の料理販売ほか

●問い合わせ
相馬地方広域市町村圏組合 (☎☎0211)

より/目黒伸雄さん(杉目)より/笹原健児さん(大戸浜)より/あぶくま信用金庫より/各流派新地町踊り会より
●慰問・ボランティア
駒ヶ嶺小学校IRC委員会
よりふれあいゲーム・歌12人/漁協婦人部1回3人/ひまわりの家2回4人

より/各流派新地町踊り会より
舞踊28人/特養ボランティア30回62人/JAすずらん1回4人/新地町ボランティア会1回2人/レマンの会1回3人/漁協婦人部1回3人/ひまわりの家2回4人

書道展

地域福祉基金へ

故目黒三三さんの遺志として目黒幸雄さん(小川)より/故角田フユさんの遺志として角田義正さん(上真弓)より
◆社会福祉協議会へ
故藤井ふささんの遺志として笹原健児さん(大戸浜)より/故櫻井はな江さんの遺志として渡部啓子さん(新町)より/我妻みよこさん(亶理町)より
◆新地ホームへ
●寄付
渡部啓子さん(新町)より/三島浩さん(仙台市)より/菅野シゲ子さん(今泉)より/木村高明さん(浜民)

暮らしの情報



新地町

〒979-2792 福島県相馬郡新地町谷地小屋字樋掛田 3 0 番
TEL 0244-62-2111(代表)
FAX 0244-62-3194

E-mail info@shinchi-town.jp

http://www.shinchi-town.jp

町総合公園管理 etc 非常勤職員募集

町では、次のとおり体育館管理人、公園施設整備管理人、社会教育指導員を募集します。

【体育館管理人】

▼予定人員 4名程度
▼募集条件
・町内在住で仕事に熱意があり業務執行に意欲のある方。
・パソコンを使用できる方。

▼雇用期間 平成18年5月1日～平成19年3月31日まで

▼勤務日 火曜日～日曜日
昼の部(午前8時30分～午後5時15分)、夜の部(午後5時15分～午後9時15分)を交代で勤務。休館日は毎週月曜日(月曜日が祝日にあたる場合はその翌日)

▼勤務日 火曜日～日曜日
草刈り機やトラクターを使用できる方。

▼雇用期間 平成18年4月中旬～平成19年3月31日まで

▼勤務日 火曜日～日曜日
午前8時30分～午後5時15分
▼仕事の内容 総合公園内施設の整備・保全、草刈り、樹

環境美化運動にご協力をお願いします

町では次のとおり町内一斉の環境美化運動を行いますので、各戸1人以上の参加をお願いします。

▶日時 3月26日(日)午前6時～7時
雨天の場合は4月2日(日)に延期

●問い合わせ 町民課(☎☎2116)

木・芝の手入れなど、その他公園内全般の管理。

▼賃金 日額6,000円

▼社会教育指導員
▼予定人員 1名

▼募集条件
・65歳未満の方で、健康で活動的なる方。
・社会教育又は学校教育に関する経験がある方。

▼雇用期間 平成18年5月1日～平成19年3月31日まで

▼勤務日 火曜日～日曜日
週3日以上勤務

▼仕事の内容 体育施設利用者等に対するスポーツ指導・助言及びスポーツ事業の企画・立案

新地町総合公園 クリーンサポーター募集中

町では、町民の皆さんと一緒に、ポイ捨てゴミのないきれいな総合公園づくりを進めるため、「総合公園クリーンサポーター」を募集しています。

▶募集対象 5名以上の利用団体、グループや企業、各種団体、学校など

▶活動基準 年間4回以上の清掃活動を2年以上続けて行える団体

▶活動区域 町総合公園内

▶町の支援 ごみ袋等の提供・ごみの収集処理・保険の適用・団体名入りの美化啓発用看板の設置

▶申込方法 新地公民館にある参加申込書に必要事項を記入し、4月20日(木)まで申し込みください。

●申し込み・問い合わせ
新地公民館(☎☎2085)

▼報酬 月額100,000円
▼共通申込方法
町総務課にある申込用紙と健康問診に必要事項を記入して、3月27日(月)までに提出してください。

●申し込み・問い合わせ
町総務課(☎☎2111)

新地町歴史講座開催

町教育委員会、町郷土史研究会では、次のとおり「新地町歴史講座」を開催します。入場は無料です、お気軽にご参加ください。

▼日時 3月12日(日) 午前10時～12時

国民年金の納付相談会

相馬社会保険事務所では、年金相談会集合徴収を行います。国民年金保険料の納め忘れや納付に関して相談のある方は、この機会をご利用ください。なお、当日は免除申請

町教育委員会(☎☎4477)
●問い合わせ

より/各流派新地町踊り会より
舞踊28人/特養ボランティア30回62人/JAすずらん1回4人/新地町ボランティア会1回2人/レマンの会1回3人/漁協婦人部1回3人/ひまわりの家2回4人

ペンジャミン Diary

(和訳編)



アメリカにいるとき、日本への引っ越しを考えて、毎日わくわくしていました。一番大きな目標は来日してから、いつかすべての思いを日本語に表すことでした。そうすると、本当の考えが正確に伝わり、さらに有能な社会人として生活できると思います。それで、広報しんちに載せる作文は和訳も英文もこれから自分で書いていきます。道は千里だけれど、この文章が初めての第一歩です。はじめは、村上春樹ほど、複雑微妙ではありませんが、よろしくお願ひします。

健康に気をつけてお過ごしください。

和訳：尚英中学校 ペンジャミン先生

～健康しんち21～ 第6回わが家の食卓コンクール

テーマ：「子どものためのベジタブルメニュー」

わが家の自慢料理④

優秀賞

『じゃが芋のお焼』

目黒英美子さん (富倉)



●出品者からのコメント

焼くときの大きさは、好みで大きく焼いてもよいです。じゃが芋から水分がでるので、卵黄と小麦粉の量により固さを調整してください。

●栄養士からのコメント

芋類、野菜には、食物繊維・カリウムが多く含まれています。カリウムは血圧を下げてくれるはたらきがあるので、血圧が高い方・野菜不足の方には、おすすめの一品です。

●1枚分の栄養量

・エネルギー 128kcal ・カルシウム 34mg ・タンパク質 2.9g ・塩分 0.5g

●材料(小6枚分)

・じゃが芋 200g ・にんにく 10g ・ネギ 50g ・ニラ 25g
 ・ベーコン 20g ・卵黄 1/2個 ・黒ごま 大さじ1
 ・みそ 大さじ1 ・小麦粉 40g ・ゴマ油 大さじ2

●作り方

じゃが芋、にんにくは皮をむき、すりおろす。
 ネギ、ニラ、ベーコンは、みじん切りにする
 ボールに、卵黄、ごま、みそ、砂糖を入れ混ぜ合わせる。
 小麦粉は固さ加減をみながら加え、混ぜ合わせる。
 フライパンを熱し、ごま油をひいて、スプーンで小判型にし、中火で薄く焼く。
 焦がさないように。

人の動き

2月1日現在()は前月比

●人口/8,737人 (- 9人)

男/4,283人 (- 1人)

女/4,454人 (- 8人)

●世帯数/2,565世帯 (±0世帯)

(住民基本台帳調べ)

今月の納税

今月の、町県民税、固定資産税、国民健康保険税の納税はありません。

こちら編集部

表紙で紹介した「おやじのクッキングスクール」を取材に行くと、慣れた手つきで調理する人に感心する一方、包丁で指を切ったなどのハプニングがありました。みなさん、真剣な表情で取り組んでいましたが、初めて作る料理にとっても楽しそうでした。自分で作った料理のお味はどうでしたか? (健)

お詫びと訂正

先月号の6ページの写真の説明の「牛城真典さん」は、正しくは「牛坂真典さん」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

消息

(平成18年1月21日～平成18年2月20日届出)

お誕生おめでとう

(子供)	(親)	(地区)
梨々花	寺島 学・ゆかり	藤崎
純矢	早川洋徳・寿美江	小川
も佳	石田裕之・佳代	岡
ゆきの	東 武彦・小由紀	釣師
いぶ	橘 正史・明美	小川
一	櫻井伸彦・由香	新町

ご冥福をお祈りします

(死亡者)	(年齢)	(地区)	(死亡者)	(年齢)	(地区)
目黒 ミヲ	94歳	小川	木村 キミ	86歳	洪民
長塚 正光	91歳	作田	櫻井はな江	82歳	小川
佐藤 功	77歳	富倉	角田 フユ	91歳	上真弓
荒 安三	78歳	中里	齋藤 武司	73歳	大戸浜
三宅とし子	58歳	埴浜	齋藤 均	89歳	中里
伊藤 いさ	80歳	埴浜			

この欄に掲載を希望しない方は、届出のときに申し出てください。

選挙管理委員長に

後藤桂一さん(新町)を選出

町選挙管理委員会では、前委員長の荒安三さんの逝去に伴い、欠員となった委員に三宅實さん(埴浜)を2月20日付で補充しました。

また、委員長に後藤桂一さん、職務代理者に村上美保子さんをそれぞれ選出しました。

町には、4人の選挙管理委員が選任されており、各種選挙の適正な選挙執行を管理しています。

▶選挙管理委員

委員長 後藤 桂一(新町)

職務代理者 村上美保子(釣師)

委員 岡田 博(岡)

委員 三宅 實(埴浜)

●問い合わせ

町選挙管理委員会 (☎2110)



●ママから一言
 4歳のお兄ちゃんと3人仲良く遊んでいます。2人とも納豆が大好き。けがをしないうで元気にすくすく育ってね。

快くん(生) 1歳7ヶ月・小川

菅野 脩くん(生)



●ママから一言
 いつもは保育所で遊んでいます。好きな食べ物魚料理。明るく、みんなに優しくできるとなっています。

1歳7ヶ月・沢口

齋藤陽菜ちゃん

町の文芸

◆野ぶどう俳句会

ポケット編物するや外は雪	ポケ防止編物するや外は雪	鹿狼嶺にアルプホルンの初音	ようやくに車椅子にて二月旬	雪掻きの道具もしなるとつが雪	引く鴨の天にふの字を連ねけり	春風に揺られ天蚕きらめけり	凍りつく大地を溶かす雨がふる	襖絵の古木の梅の花咲けり
野地せい子	野地せい子	野地せい子	小泉 淑	小泉 房子	加藤 白穂	代光 富峰	石田 渭城	水戸千佳子
佐藤 芳子	佐藤 芳子	野地せい子	小泉 淑	小泉 房子	加藤 白穂	代光 富峰	石田 渭城	水戸千佳子
齊藤 清子	齊藤 清子	野地せい子	小泉 淑	小泉 房子	加藤 白穂	代光 富峰	石田 渭城	水戸千佳子
齊藤とも子	齊藤とも子	野地せい子	小泉 淑	小泉 房子	加藤 白穂	代光 富峰	石田 渭城	水戸千佳子

町長日記

加藤憲郎

早春賦

春は名のみの風の寒さや、谷のうぐいす歌は思えど、時にあらずと声も立てず。各地に記録的な大雪が降り、大寒波にすっぽりと包まれ震えあがった日本列島。屋根の雪下ろしや雪崩等で、多くの犠牲者も出ました。心からご冥福を祈ります。鉛色の空を見上げながら春の到来を待つ人が、今年はいいのではないかと思えます。2月も後半に入り三寒四温が続く、雪が解けた土の中からふきのとうが顔を出したのを見て、春はすぐそこまで来ていると感じられる頃です。いよいよ3月、想い出がいっぱいだった学舎を巣立つていく子どもたち。次へのステップを一段上げれば、世界もまた広がります。その中で新しい発見、そして新しい友との出会いもあります。その頃には、時にあらずと声も立てず、いな鳴き声を聞かせてくれるでしょう。



3月1日～7日

春の火災予防週間

町内の3小学校の4年生から6年生が応募した「防火ポスターコンクール」。58作品の中から最優秀・金賞に選ばれた12点を紹介します。なお、作品は役場1階展示ギャラリーに展示しています。(3月14日まで)

最優秀賞

6年生の部



横山裕有子さん (福田小)

5年生の部



小野亜由葉さん (新地小)

4年生の部



三浦亮祐さん (駒ヶ嶺小)

金賞

6年生の部



六戸いづみさん (新地小)

5年生の部



草野絵美さん (福田小)

4年生の部



加藤亜沙美さん (福田小)



菅野智也さん (新地小)



市川友基さん (福田小)



三品 舞さん (新地小)



吉田若菜さん (駒ヶ嶺小)



武澤西理さん (新地小)



小野広夢さん (新地小)

消息、人の動き、今月の納税、こちら編集室は15ページに掲載しています。

