

できあがり
が
楽し
み
で
す



親子クッキング教室

(ヘルスメイト主催)



主な内容

- 動物は責任をもって飼いましょう 2~3
- 老人保健で医療を受けるみなさんへ 4~5
- 図書館インターネット
検索システム開始 6
- 情報公開制度利用状況 7
- 国保・健康だより 8~11
- 教育委員会だより 12~13

動

物

は

責

任

を

も

っ

て

飼

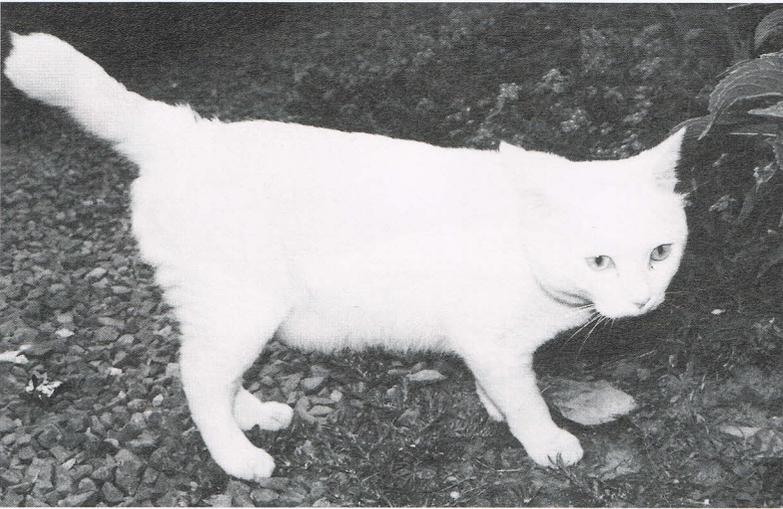
い

ま

し

よ

う



犬やねこなどのペットを飼う家庭が多くなっています。最近では、ペットというより、家族や友人同様、かけがえのない存在として動物に接する人も多くなっています。

その一方、虐待を受けたり、飼い主に捨てられたりしている動物もたくさんいます。毎年、飼い主が飼えなくなり、動物愛護指導センターに引き取られる犬やねこも数多くいます。

最後まで世話ができるかよく考えずに、「飼いたい」と衝動的に飼いはじめ、面倒が見きれなくなったら捨ててしまう—そんな飼い主が、たくさん動物たちを不幸にしているのです。

動物はぬいぐるみとは違います。与えられた生を一生懸命生きようとしている尊い命です。飼い主には、その動物の命を大切に、生涯面倒をみる責任があります。

動物を飼おうとする人は、是非飼う前に、飼えるかどうか、よく考えてください。

あなたの犬・ねこがご近所から好かれるために

- 他人に迷惑や危害を及ぼさない心配りとしつけが大切です。
- すべての人が、犬・ねこが好きとはがざりません。
- ルールを守らない犬・ねこの飼い方は、だれでも不快です。
- みんなから、理解の得られるよう、飼い主は責任と自覚をもって犬・ねこを飼いましょう。
- 動物の本能、習性や生理をよく理解し、家族の一員として終生飼いましょう。

犬・ねこにエサだけ与えている人は無責任です！

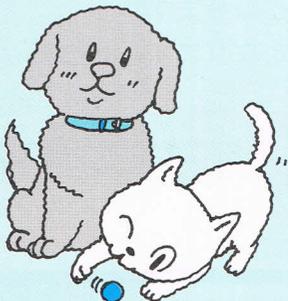
- ◆ 他の人に迷惑をかけないように、責任をもって飼いましょう。

犬の登録と狂犬病予防注射は飼い主の責任です！

- ◆ 「鑑札・注射済票」は、必ず犬の身につけておいてください。

「鳴き声」・「におい」・「こぼし傷事故」に注意しましょう！

- ◆ 鳴き声が近所の迷惑にならないよう、しつけをしましょう。
- ◆ 飼っている場所、その周辺を常に清潔にすることを心がけましょう。
- ◆ 飼い犬が人に危害（人をかんだ等）を加えた場合は、届け出が必要で



不幸な犬・ねこをつくらない！

- ◆ 必要のない繁殖はさせないように、避妊・去勢手術を受けましょう。

犬を放し飼いにしない！

- ◆ 家のなかやサークルで飼っている犬でも、カミナリや花火など大きな音がしたとき、おどろいて外に飛び出すことがありますので注意しましょう。
- ◆ また、散歩のときは、必ず、引き綱をつけましょう。

排泄物の処分は飼い主の責任です！

- ◆ 散歩中「ふん」をしたときは、必ず持ちかえり、処分しましょう。

犬・ねこが行方不明になったら町保健課環境公害係へ連絡をしてください

- ◆ いなくなった場合、保護した場合は最寄りの警察署にもお知らせください。
- ◆ 新聞・ポスター等で情報を集めるのも一つの方法です。
- ◆ 犬・ねこの首輪には連絡先（電話番号など）を書いておきましょう。



問合せ・連絡先

町保健課環境公害係 ☎81-1834

②一定以上の所得者該当

窓口で支払う医療費の負担は
定率 **2割** 負担となります。

外来の場合…かかった費用の2割を負担します。1か月に支払った一部負担金が40,200円を超えた場合は、超えた金額が高額医療費として後から支給されます。
入院の場合…かかった費用の2割を負担します。1か月に支払う一部負担金は72,300円+1%までです。(自己負担限度額は72,300円ですが、医療費が361,500円を超えた場合、超えた分の1%を加算します。)
食 事 代…1日につき780円の負担となります。

現役世代の平均収入以上の所得がある方で、課税所得が年124万円以上の方とその世帯に属する方。
ただし、年収が637万円未満、単身世帯で450万円未満の方は、届け出れば「一般」区分となり、負担金額が1割になります。

③低所得者 II・I 該当

窓口で支払う医療費の負担は
定率 **1割** 負担となります。

低所得者 II…その属する世帯の世帯主及び世帯全員が住民税非課税である方
低所得者 I…その属する世帯の世帯主及び世帯全員が住民税非課税であって、その世帯の所得が一定基準以下の世帯に属する方
例) 単独世帯の場合(年金収入のみ)は、約65万円以下
夫婦二人世帯の場合(年金収入のみ)は、約130万円以下

低所得者 II・I

外来の場合…かかった費用の1割を負担します。1か月に支払った一部負担金が、8,000円を超えた場合は、超えた金額が高額医療費として後から支給されます。

低所得者 II

入院の場合…かかった費用の1割を負担します。1か月に支払う一部負担金は24,600円までです。

食 事 代… { 90日までの入院 1日650円の負担となります。
90日以上入院 1日500円の負担となります。(過去12か月の入院日数)

低所得者 I

入院の場合…かかった費用の1割を負担します。1か月に支払う一部負担金は15,000円までです。

食 事 代…1日につき300円の負担となります。

※低所得者 II、I に該当するためには、限度額適用・標準負担額減額認定証が必要となります。該当しそうな人は役場福祉課窓口で申請してください。申請しないと資格があっても認定されず、一般該当となります。

4. 支払った一部負担金が限度額を超えた場合は、払い戻しが受けられます。

1か月の医療費が高額になった場合は、申請して認められると、限度額を超えた分が高額医療費としてあとから支給されます。

老人保健で医療を受けるみなさんへ

平成14年10月から老人保健制度が変わります。

1. 対象年齢が変わります。

平成14年10月からは75歳（一定の障害のある人は65歳）以上が老人保健対象者となります。

昭和7年9月30日以前に生まれた方は、引き続き老人保健で医療を受けます。

昭和7年10月1日以降に生まれた方は、75歳になるまでは現在加入している健康保険で医療を受けます。

※昭和7年10月1日以降に生れた方は老人保健には該当しませんが、一部負担金は老人保健の対象者となる75歳以上の方と同じです。



2. 医療受給者証が新しくなります。

老人保健で医療を受けるときに病院の窓口で提出する「医療受給者証」が新しくなりますので、新しい医療受給者証を郵送します。今までの医療受給者証は使えなくなりますので、新しい受給者証が届きましたら役場福祉課、南犬飼出張所、稲葉出張所に返却してください。もし届かない場合や受給者証に誤りがあった場合は、役場福祉課医療保険係まで問い合わせてください。

3. 一部負担金が変わります。

平成14年9月30日まではかかった医療費の1割負担（1か月に3,200円、大病院では5,300円まで負担）または、定額制の診療所では1日につき850円（1か月に4回まで）でしたが、平成14年10月1日からはかかった費用の定率1割負担となり、一定以上の所得がある人は定率2割負担となります。（外来の月額上限および診療所の定額負担は廃止です。）

所得に応じて一部負担金が①一般・②一定以上の所得者・③低所得者Ⅱ、Ⅰと異なりますので注意してください。

①一般該当

窓口で支払う医療費の負担は定率
1割負担となります。

外来の場合…かかった費用の1割を負担します。1か月に支払った一部負担金が12,000円を超えた場合は、超えた金額が高額医療費として後から支給されます。

入院の場合…かかった費用の1割を負担します。1か月に支払う一部負担金は40,200円までです。

食 事 代…1日につき780円の負担となります。



図書館では絵本やビデオも貸し出しています

10月から 図書館が変わります

壬生町立図書館は、開かれた図書館をモットーに、町民の皆さまに親しまれる図書館としての環境整備を図ってまいりました。このたびさらに利用しやすい図書館とするため、次のような改善をいたしました。どうぞご利用ください。

① 開館時間が変わります。

火曜日 午後2時～午後6時
水～日曜日 午前9時30分～午後6時

図書館の閉館時間の延長を望む声にお応えしました。なお、開館する時間も遅くなりますのでご注意ください。

② 貸出点数・期間が変わります。

点数は10点・期間は2週間まで

これまでは本や雑誌などの図書資料とビデオテープやコンパクト・ディスクなどの視聴覚資料とは借りられる点数・期間に違いがありました。10月からは図書資料・視聴覚資料の区別なく、借りられる点数は合計10点まで、期間は2週間となります。

③ 図書館のホームページを開設します。

インターネットや携帯電話から図書館のホームページにアクセス出来るシステムを導入します。ホームページでは、開館時間や休館日など図書館の利用案内。催し物や新着資料のご案内。また他のホームページを開設している図書館へのリンク集のほか、図書館で所蔵する全資料の検索や予約が出来るようになります。

☆資料検索システムについて

図書館のＩＴ化推進事業として導入するシステムです。自宅あるいは学校・勤務先のパソコンや携帯電話（iモードに対応）から、図書館にある資料の検索を行えるようになります。また、資料の貸出申込（予約）をすることも出来ます。

☆ご利用にあたって

所蔵資料の検索は、どなたでも自由にアクセスすることが出来ます。図書館のホームページにある資料検索ボタンをクリックして検索の画面を呼び出します。あとは画面の指示に従ってください。

なお、貸出申込（予約）は利用者番号とパスワードの入力が必要となります。事前に壬生町立図書館へ利用者としての登録をしていただく必要があります。

また、同じ資料に本館に直接来館された方の予約と資料検索システムを通しての貸出申込が重なった場合は、直接来館された方が優先になります。ご了承ください。

☆利用者登録をするには

壬生町立図書館、または移動図書館「ＢＭゆうがお・みぶ」に直接ご来館ください。貸出申込書を提出いただき貸出券をお渡しします。

なお、貸出申込書とともに身分を証明する書類を提示していただきます。ご本人のお名前・住所・生年月日が明記された運転免許証や健康保険証などをご用意ください。

※不明な点・お問い合わせは

壬生町立図書館（☎82-8543）まで。

開かれた町政を目指して～情報公開制度利用状況～

No.	受付日	情報の内容	公開可否	決定日	担当課
1	平成13年4月25日	平成11年度～平成12年度の石橋地区消防組合の決算書及び決算付属資料のすべて	公開	平成13年5月7日	総務課
2	平成13年4月25日	平成12年度に壬生町が発注した130万円以上の請負契約で、次の内容が記載されたすべての情報1工事名2請負業者名(発注先)3請負契約金額	公開	平成13年5月8日	工 事 課 工 査 課
3	平成13年4月25日	平成11年度～平成12年度のヘルシータウン開発推進協議会の議事録または職員が記録した会議録	部分公開	平成13年5月9日	地域振興課 対 策 課
4	平成13年5月16日	平成11年度・平成12年度入札及び落札金額	公開	平成13年5月18日	工 事 課 工 査 課
5	平成13年6月11日	平成12年度に実施した補助事業者の監査結果記録及び執行機関に提出した報告書・意見書のすべて	部分公開	平成13年6月19日	監査委員
6	平成13年6月11日	平成12年度、町の海外行政視察団の決算書及び報告書	部分公開	平成13年6月19日	総務課
7	平成13年8月14日	教科書採択について話し合った、今年度の教育委員会のすべての議事録	公開	平成13年8月28日	学 校 課 教 育 課
8	平成13年9月3日	痴呆性老人グループホームうらら建設補助金に係る一切の書類	公開	平成13年9月11日	企 画 課 財 政 課
9	平成13年9月28日	栃木県壬生町都市計画マスタープラン策定調査報告書(全ページ)	公開	平成13年10月1日	都 市 課 計 画 課
10	平成13年11月27日	13年賀詞交歓会名簿	部分公開	平成13年12月6日	総務課
11	平成14年1月9日	平成13年度、請負契約及び業者一覧表 入札結果及び前払い申込額に記載されている全ての請負契約に関する資料	公開	平成14年1月18日	工 事 課 工 査 課
12	平成14年1月9日	町所有車(ダンプ)を譲渡した関係書類一式 1 決裁に関する全ての書類	公開	平成14年1月18日	建設課
13		2 譲渡(名義変更)に関する全ての書類	情報不存在		
14	平成14年1月25日	補助金交付団体の目的と代表者名と住所ならびに平成12年度実績報告書 農務課及総務課関係	部分公開	平成14年2月7日	企 画 課 財 政 課
15	平成14年3月7日	請負契約及び業者一覧表 平成11年度～平成13年度	公開	平成14年3月7日	工 事 課 工 査 課

平成13年度の情報公開制度の利用状況についてお知らせします。
★情報公開制度とは、町民の皆さんの町政に対する理解・信頼を深め、「より開かれた町政」の実現のため、町の持つ持っている情報を公開する制度です。
平成13年度の公開請求は次表のとおりで15件でした。

「情報公開制度」に関するお問い合わせは 総務課文書法規係 ☎81-1807

秋の行政相談週間
10月21日～27日

あなたの声をお寄せ下さい

行政に対する苦情などをお聞きします

総務省では、全国に行政相談のための窓口を設置し、皆さんからの行政に対する苦情や意見・要望を受け付け、公正で中立な立場から必要であれば、せんを行うなどしてその解決を促進するとともに、行政運営の改善などを図っています。

行政相談週間は、毎年5月と10月の2回行われており、今年の「秋の行政相談週間」は、10月21日～27日まで実施されます。

行政相談の内容は？
役所の仕事(国の仕事、JR、NTTなど特殊法人の仕事、県、町の仕事で国から任されている・補助を受けて行っている仕事)や手続き、サービスなどの関係で、「苦情がある、困っていることがある」、「こうしてほしい」、「苦情を申し出たが、説明や措置などに納得がいけない」などのことがありましたら、ご相談ください。道路、交通、税、年金、保健・福祉、環境など、分野は問いません。

相談はどこに？
行政相談の窓口は、総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員です。本町でも左記のとおり特設行政相談所を開設します。

また、行政相談委員は、月1回定期的に相談をお受けするほか、自宅でも相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

特設行政相談

日 時 10月3日(木)
午後1時30分～4時

場 所 保健福祉センター

相 談 担 当 者 橋詰 通 行政相談委員

住 所 壬生町大師町19-38
☎82-0259

大森 忠 行政相談委員
住 所 壬生町通町3-12
☎82-2033

70歳未満の方と70歳以上の方(老人保健で医療を受ける方は除く)が同じ世帯の場合の高額療養費

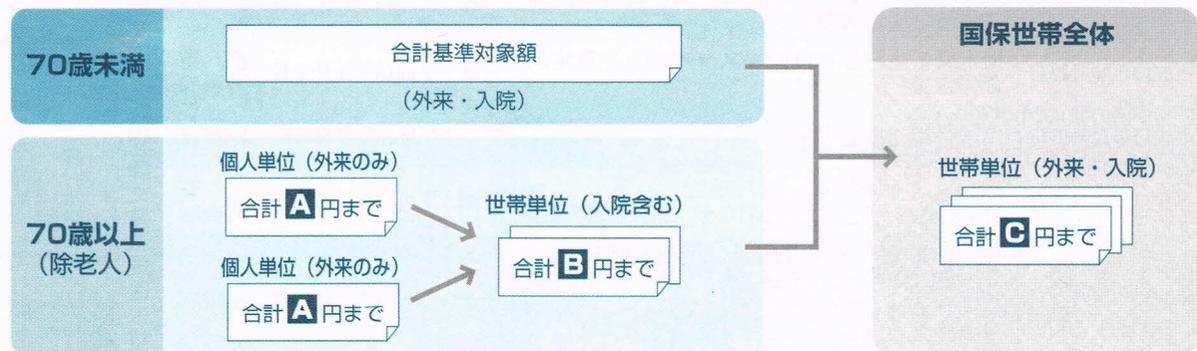
高額療養費の計算で70歳未満と70歳以上で世帯合算する場合は、①70歳以上の外来分を個人単位で限度額Aを適用した後、②入院を含めた世帯単位の限度額Bを適用します。③これに70歳未満の合計基準対象額を合わせて、国保世帯全体の限度額Cを適用します。

■70歳未満と70歳以上が同じ世帯にいる場合の自己負担限度額 ※()内は過去12か月以内に4回以上高額療養費の支給があった場合の、4回目以降の限度額です。

	70歳以上 (老人保健で医療を受ける方は除く)		国保世帯全体 C	
	個人単位 (外来のみ) A	世帯単位 (入院含む) B		
一定以上所得者注1	40,200円	72,300円+1%*1 (40,200円)	上位所得者	139,800円 (77,700円) + 1%*2
			一般	72,300円 (40,200円) + 1%*1
一般	12,000円	40,200円	上位所得者	139,800円 (77,700円) + 1%*2
			一般	72,300円 (40,200円) + 1%*1
低所得者II注2	8,000円	24,600円	低所得者 35,400円 (24,600円)	
低所得者I注3	8,000円	15,000円		

*1 医療費が361,500円を超えた場合は、超えた分の1%を加算

*2 医療費が699,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算



注1 一定以上所得者とは

現役世代の平均的収入以上の所得がある方を指します

- 単独世帯の場合 (年金収入のみ) 450万円以上
- 夫婦二世帯の場合 (年金+給与収入) 637万円以上

年
収
例

注2 低所得者IIとは

世帯主および世帯員全員が住民税非課税である方を指します

注3 低所得者Iとは

世帯主および世帯員全員が住民税非課税であって、その世帯の所得が一定基準以下の世帯に属する方を指します

- 単独世帯の場合 (年金収入のみ) 65万円以下
- 夫婦二世帯の場合 (年金収入のみ) (それぞれ65万円以下) 130万円以下

年
収
例

4 退職者医療制度の対象年齢が70歳未満から75歳未満に

老人保健で医療を受ける方の対象年齢の引き上げにあわせて退職者医療制度の対象年齢も70歳未満から75歳未満になります。5年間で段階的に引き上げられます。

70歳以上の退職者医療制度対象者の自己負担は、1割(一定以上所得者は2割)となります。

『国民健康保険被保険者証』が変わります

国民健康保険被保険者証は毎年10月1日に更新されます。本年も9月25日頃、郵送で世帯主宛に発送の予定となっております。到着までに数日を要すると思われそうですが、9月30日になっても届かない場合は、町民生部保健課国民健康保険係(☎81-1836)にお問い合わせください。

現在お持ちの被保険者証は、9月30日で期限切れとなりますのでご注意ください。なお、10月1日以降になりましたら、役場保健課か住民課または稲葉・南犬飼出張所へ必ず返還してください。

国保だより

平成14年10月1日から国民健康保険のここが変わります

1 75歳になるまで国保で医療を受けます（自己負担は1割に）

国保に加入している方で、昭和7年10月1日以降に生まれた方は、75歳になるまでは国保の医療を受けることになります。ただし、70歳以上になると窓口での自己負担は1割（一定以上所得者は2割）になります。

※昭和7年9月30日以前に生まれた方は、引き続き老人保健で医療を受けます。



2 3歳未満の乳幼児の自己負担が2割になります

これまで70歳未満の方がお医者さんにかかったときの自己負担は3割でしたが、少子化対策の観点から3歳未満の乳幼児の自己負担は2割になります。



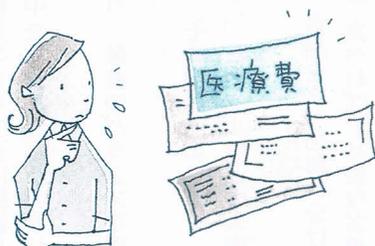
平成14年9月30日まで	平成14年10月1日から
一般 (0歳以上70歳未満) 3割負担	3歳未満の乳幼児 2割負担 3歳以上70歳未満 3割負担 70歳以上 (一定以上所得者は2割負担) 1割負担

3 高額療養費の自己負担限度額が変わります

同じ人が同じ月内に、同一の医療機関に支払った自己負担が限度額を超えたときは、市町村国民健康保険に申請すると超えた分が高額療養費として支給されます。その自己負担限度額について低所得の方は据え置いて、一般や上位所得者は見直されます。また、70歳以上の方の負担を軽くするため、あらたに自己負担限度額が設定されます。

自己負担限度額（月額）

平成14年9月30日まで		平成14年10月1日から	
70歳未満の方	上位所得者 ^{※1}	121,800円 (70,800円) ^{※2} + 医療費が609,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算	139,800円 (77,700円) + 医療費が699,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算
	一般	63,600円 (37,200円) + 医療費が318,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算	72,300円 (40,200円) + 医療費が361,500円を超えた場合は、超えた分の1%を加算
	住民税非課税世帯	35,400円 (24,600円)	35,400円 (24,600円)
70歳以上の方	一定以上所得者 ^{※1}	40,200円	自己負担限度額 外来(個人ごと) 40,200円 外来+入院(世帯ごと) 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
	一般	12,000円	40,200円
	住民税非課税世帯 低所得者II ^{※2}	8,000円	24,600円
	低所得者I ^{※3}		15,000円



※1 上位所得者とは、国民健康保険税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額等が670万円を超える世帯にあたります。
 ※2 ()内は過去12か月以内に4回以上高額医療費の支給があった場合の、4回目以降の限度額です。

※注1、注2、注3については前頁参照

健康だより

50号

暑かった夏も過ぎ、しのぎやすい秋がやってきました。冷房がなかった時代、暑い盛りには、そうめんや冷や麦などを食べて、暑さをしのぐため、昔の人は夏やせするといわれたものです。

しかし、現代人は、冷房の効いた室内で、ビールやジュースを飲み、食べたいものをお腹いっぱい食べる傾向にあり、夏やせどころか、夏太りする人さえあらわれる様になりました。また、この半世紀、私達の食生活を取り巻く環境は大きく変化し、インスタント食品やレトルト食品などが多く出回っています。こうした食品や食習慣では、どうしても塩分や脂肪をとりすぎる傾向にあるため、生活習慣病の原因となる高血圧や動脈硬化、高脂血症などを引きやすくなります。また、行き過ぎたダイエットによる被害や栄養バランスの偏りが、大人ばかりか子どもにも生活習慣病などを引き起こす原因にもなっており、正しい知識が必要です。

食欲の秋。なし、ブドウ、柿、リンゴ等の果物に加え、栗、シメジ、松茸などおいしい季節です。豊かで健康な生活を送るために、もう一度食の大切さを見直してみませんか。

国でも、日本人の食事は、畜産物や油脂類が増えて栄養バランスが崩れ、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など生活習慣病の増加を心配し、健康や生活の質の向上を図るため「食生活指針」が策定されました。

食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
 - 一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
 - 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
 - ごはんなどの穀類をしつかりと。
 - 野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類・魚なども組み合わせる。
 - 食塩や脂肪を控えめに。
 - 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。
 - 食文化や地域の産物を生かし、ときには新しい料理も。
 - 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
 - 自分の食生活を見直してみよう。
- (平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定)

まずは、はじめよう

生活習慣病を予防するためには、食生活や必要な栄養素を万遍なくとることがポイントになります。

3食キチンと!



6つの基礎食品

第1群

おもに良質たんぱく質の給源

魚、肉、卵、大豆



第2群

おもにカルシウムの給源

牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚



第3群

ビタミン、ミネラルの給源(とくにカロチンの給源)

緑黄色野菜



第4群

ビタミン、ミネラルの給源(とくにビタミンCの給源)

血や肉および骨になる

その他の野菜、くだもの



第5群

おもに糖質性エネルギーの給源

米、パン、めん、いも、砂糖



第6群

脂肪性エネルギーの給源

油脂



調子を整える

エネルギー源になる

六つの基礎食品を毎日食卓に

食べ過ぎ、飲み過ぎ、糖分のとりすぎは肥満を、塩分のとりすぎは高血圧や脳卒中を、動物性脂肪のとりすぎは動脈硬化を引き起こします。

食品は、過不足なくとり、栄養のバランスを図ることが大切です。

私達が食べる食品には、その種類により、タンパク質、脂肪、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれています。

「六つの基礎食品」は、食品を六つの群に分けたもので、これらを毎日組み合わせて食べれば、必要な栄養素を十分とることができます。

食塩

1日10g未満

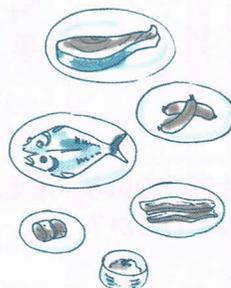
塩分は意識して薄味に

塩のとり過ぎは、高血圧や胃がんの発生と深くかかわっているといわれます。できあいの惣菜や弁当、加工食品、袋菓子の利用や外食志向が増し減塩はなかなか実現しません。素材本来の味に、うま味・辛味・酸味などを生かして味覚の幅を広げ、今より薄めの塩味に切替えましょう。

塩辛いものをとり過ぎていませんか？

ふだんの食べ方をチェックしてみましょう

- みそ汁はおかわりをする → 1日1杯に。具たくさんにする。おかわり分はお茶に変える
- 漬け物はきらしたことがない → しそや柚子等風味を加えた浅漬けにする。毎食はとらない
- 塩鮭やたらこ、塩辛、干物、ベーコン、ソーセージをよく食べる → 塩蔵品は控える。新鮮な旬の素材を使う
- トンカツなどにソースをたっぷりかける → 一口味をみてからかける。レモンや辛子を添える



各世代を通じて脂肪のとり過ぎから、肥満や血中脂質(LDLコレステロール、中性脂肪)の高い生活習慣病予備群が増加しています。脂肪は本来、からだを作り、少量で効率のよいエネルギー源として大切ですが、特に油・脂ものや肉類を好む人はとり過ぎに注意しましょう。

あなたは脂肪分をとり過ぎていませんか、また、動物性脂肪と植物性脂肪のバランスはとれていますか？

ふだんの食べ方をチェックしてみましょう

- てんぷらやトンカツをよく食べる → とり方を控える。衣を薄くする。衣を残す
- 脂身の多い肉・鶏の皮・ベーコン・ソーセージをよく食べる → 量と回数を減らす。網焼き、茹でる。赤身の肉に変える
- うなぎ、大トロなど脂のつた魚が大好物 → 脂肪のとり過ぎにつながる。回数と量を控える
- 毎朝、パンにバターをたっぷりぬる → 半分控える。ときにはバターなしで。ご飯食に変える
- ポタージュ、シチュー、カレーなどおかわりする → おかわりしない。食べる回数を控える
- 卵は1日2~3個とる → 1日1個にする
- 揚げ菓子やアイスクリーム、生クリームやバターたっぷりの菓子をよく食べる → 食べ過ぎない。脂肪分の少ない菓子、果物に変える
- マヨネーズやドレッシングをたっぷり使う → ノンオイルか酢のものなどにする
- ハンバーグ、フライドポテトが大好き、よく食べる → 食べる回数と量を減らす。野菜や海藻をたっぷり添える。ハンバーグの焼き汁はソースに使わない。赤身の肉や魚や豆腐に変える。いもは粉ふきいもにする



脂肪はとり過ぎず、バランスよく

適正体重

BMI法で肥満をチェック

BMI法であなたの適正体重・肥満度を計算してみよう

●適正体重は？ 身長 $m \times$ 身長 $m \times 22 =$ kg

●肥満度は？ 体重 $kg \div (身長 m \times 身長 m) = BMI()$

●あなたのBMIはいくつ？

BMI	適正体重	生活習慣病になりにくい健康的な体重です
BMI・18.5未満	やせ過ぎ	抵抗力や体力の低下、貧血や骨粗鬆症になりやすい
BMI・18.5以上25.0未満	正常域	適正体重に近づけよう
BMI・25.0以上	肥満	生活習慣病最短コース。危険です

BMI・25前後の太めの人:あなたの太る原因を見つけ、改善方法を知ろう

伝言版

第16回健康ふくしまつりは、11月3日(日)保健福祉センターで行います。催し物盛りだくさん！是非ご参加ください。

完全学校週五日制がスタート 子どもたちの過ごし方についての調査結果

アンケート調査
の主旨

「子どもたちが土日の自由に使える時間を利用して、家庭や地域で多くの人々とかかわり合い、様々な体験活動をして、ゆとりの中で『生きる力』を身に付けることが完全週五日制に求められることです。」

壬生町教育委員会では、完全学校週五日制がスタートし、子どもたちが、家庭や地域においてどのように過ごしているのかを調査し、今後の事業の展開の参考にしたいと考えアンケートを実施しました。

調査結果

●アンケート実施日

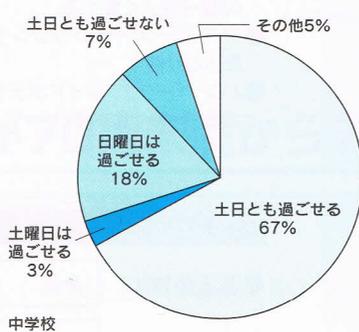
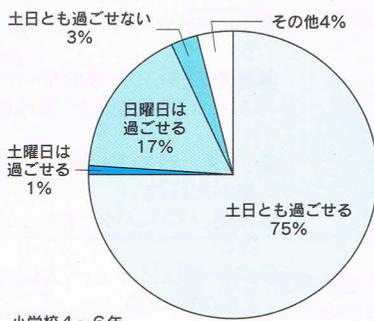
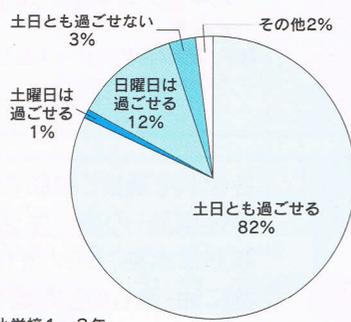
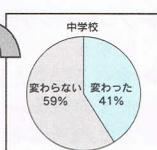
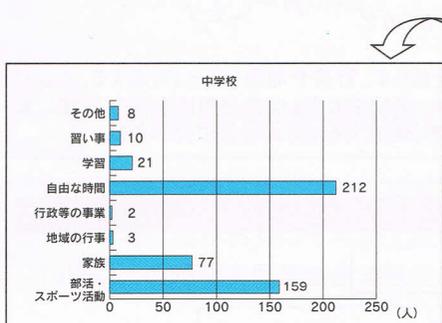
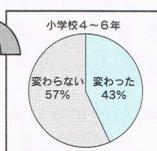
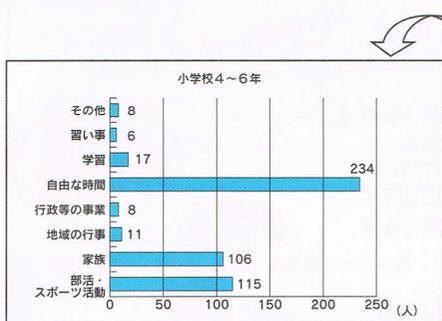
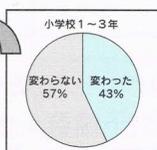
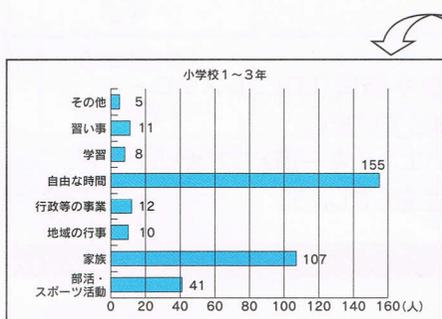
六月中旬

●アンケート回答数

小・中学校の保護者

二、三二九名

土曜日の休みが増え、子どもたちの過ごし方は変わりましたか？ また、どんなことが変わりましたか？



土曜日・日曜日のどちらかは過ごせるを含めると、ほとんどの家庭が休日子どもと過ごせる状況

にあります。また、学年が進むにつれて土日も過ごせる家庭の割合がやや減少傾向にあります。

土日も過ごせない場合では、自営のため職場に連れて行くや、平日の休みに一緒に過ごせる時間を確保して、など工夫して過ごしている家庭もあります。

完全学校週五日制がスタートして、子どもたちの過ごし方については、保護者の過半数が変わっていないと考えています。段階的に休みが増えてきたことが要因とも言えるでしょう。

変わったという回答では、子どもの自由な時間や家族で過ごす時間が増えた、が各学年とも多い結果になりました。

また、学年が進むにつれて部活動やスポーツ活動で過ごす時間が増えていきます。

アンケート結果から

学校だけが子どもたちの心を育む場ではなく、家庭や地域にもその場や機会があるという認識が必要です。特に、子どもたちの「生きる力」を育むために豊かな体験が不可欠です。

生涯学習課では、アンケートの結果を踏まえ、子どもの自由な時間・家庭で過ごす時間を活用して、様々な体験ができるように講座の開設、情報の提供をして参ります。

★壬生町学校評議員制度がスタート★

去る六月二十六日、壬生町学校評議員委嘱状交付式及び全体会議が、壬生町生涯学習館・講堂において開催され、本町において、学校評議員制度がスタートしました。

評議員の役割は？
学校評議員は校長の求めに応じその学校の教育目標や教育計画、教育活動や地域との連携などの学校運営について意見を述べてもらいます。また、学校運営について地域に広めてもらうなど、学校と地域を結ぶパイプ役にもなっています。その際、評議員の意見が校長の方針決定を制約するものではありません。

学校評議員制度は、学校が地域住民の信頼に応え、家庭や地域と協力連携して子どもたちの健全な成長を図っていくため、校長が学校運営の状況を説明し理解してもらったり、地域の幅広い意見を聞いたり、必要に応じて助言を求めたりする仕組みのことです。

なお、任期は四月一日から翌年の三月三十一日までの一年間となっています。

学校評議員制度の趣旨は？

この制度の趣旨として次の三つが挙げられます。

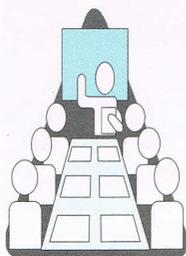
- ①学校運営についての保護者や地域住民の意向を把握し、学校運営にできるだけ反映させる。
- ②学校運営への保護者や地域住民の協力をもたらえるようにする。
- ③学校運営の状況などを地域に知らせ理解してもらう。

評議員はどんな人になるの？

学区の住民の方を中心に各分野から、教育に関する理解や識見をお持ちの方を校長が三〜八人の範囲で推薦し、町教委が委嘱します。

町内各校の学校評議員数

壬生小	5人
藤井小	3人
壬生東小	4人
睦小	4人
稲葉小	4人
羽生田小	3人
壬生北小	3人
安塚小	4人
壬生中	5人
南犬飼中	5人



TEL 82-2345
FAX 82-2706
月 曜 休 館

秋のイベント情報 スポーツ振興課

だれでも参加できるスポーツで「世代交流・地域交流」してみませんか！

★第32回町民歩け歩け大会

10/6(日) 壬生町総合公園周辺

◆町内在住又は在勤者

★第12回壬生町レクリエーション大会

10/13(日) 壬生町総合公園陸上競技場

◆ストラックアウト・スポーツチャンバラ・ティーボールなど(自由参加)

★レクリエーションフェスティバル in 下都賀

10/27(日) 小山市県南体育館周辺

◆交流種目(下都賀地区社会人の事前申込者) 体験種目(参加自由)

★第18回壬生町バスケットボール大会

11/10(日)・17(日) 場所未定

◆高校生以上の町内外者

★第11回壬生町健康ロードレース大会

12/8(日) 壬生町総合公園周辺

◆町内在住又は在勤者



詳しい日程等は、お知らせ版又は広報壬生でご確認ください。

※各種スポーツなど普及事業(ニュースポーツ・既存スポーツ)等も計画しております。

※総合運動場や南部運動場、北部運動場の各施設もご利用ください。

まちのわだい



日頃の訓練の成果を披露 町消防団夏季点検



一斉に放水訓練

火災や風水害などの非常時に備えるための町消防団夏季点検が、8月1日午前8時の「団員集合」の号令により開始されました。消防殉職者に対する黙祷のあとの点検では、一人ひとりの服装に乱れはないか、機械器具の整備はされているか、消防車が正常に稼働するかなど細部に渡りチェックが行われました。その後団員たちのポンプ操法、放水が行われ、夏季点検に向けて訓練を重ねてきた成果が発揮されました。



町長に優勝報告

壬生レッド 関東を制覇

マクドナルドカップ第25回関東学童軟式野球大会決勝戦が8月29日、神奈川県厚木市で行われました。

県大会で3年ぶり4回目の優勝を果たした壬生レッドが、関東大会でも順調に勝ち進み、この日群馬県の大間々東リトルジャイアンツを4-3で下し、15年ぶり2回目の栄冠を手に入れました。真っ黒に日焼けした選手達は、連日の試合で疲れているものの、優勝の喜びに沸きかえり、夕方壬生駅前に到着。駅前での凱旋報告では地元の人達に出迎えられ、笑顔で応えていました。その後壬生小までの商店街をパレード。沿道の人達も祝福の言葉や拍手を送っていました。

壬生郵便局（齋藤守男局長）では、8月12日（月）に壬生東小学校や東武国谷駅周辺に設置されて



カーブミラー清掃で
交通事故防止のよびかけ

いるカーブミラー20ヶ所の清掃を、勤務時間終了後に28名の職員が参加して行いました。お盆を控えて、

ボランティアで地域に貢献 壬生郵便局

交通量が増えている路地での交通事故防止に役立てばという願いを込めて、洗浄から乾拭きまで丁寧に行いました。壬生郵便局では、毎月「ボランティア活動」として、路上・公園や空き地のゴミ拾い、カーブミラー清掃による交通事故防止など、地域に役立つ小さな奉仕活動を実施しています。これからも、郵便・郵便貯金・簡易保険の業務ばかりでなく、お世話になっている地域に貢献する壬生郵便局を目指して、ボランティア活動を継続したいということです。

夏休みの思い出に…

夏休み親子ふるさと料理体験教室

8月20日、壬生総合公園内のおもちゃ博物館とレストラン「ゆうがお館」で夏休み親子ふるさと料理体験教室が行われました。

この日は町内の親子約160人が参加し、手打ちそばと手巻き寿司に分かれ、慣れない手つきながらそれぞれに楽しみました。

そば打ちではそば打ちを趣味にしている町農業委員の中嶋さんと別井さんが講師となり、親子1組あたりそれぞれ5人前のそばを作りました。

また手巻き寿司では、藤井の篠原さんが講師となり、地元産の干瓢を使った海苔巻きで、ばらの花や桃の花の模様の入ったお寿司を作りました。

この体験教室は、下都賀農業振興事務所の『食と農の相談室』の活動の一環として行われ、地域で生産された農産物を活用した料理の体験教室を開催することで、「食と農」の理解促進と地産地消の推進を図るものです。



「ゆうがお館」で花の模様の
お寿司づくり中。



おもちゃ博物館内でのそば打ち教室



8/24 ふるさとまつり



金魚すくい（網を破かないように…）



そろいの法被で、輪になって…

ヘルスマイトによる ヘルスサポーター養成講座 壬生高校で開催



手つきもあざやかに調理実習

8月2日に壬生高等学校の調理室において、健康づくり推進員による健康づくり支援者（ヘルスサポーター）養成講座が開かれました。

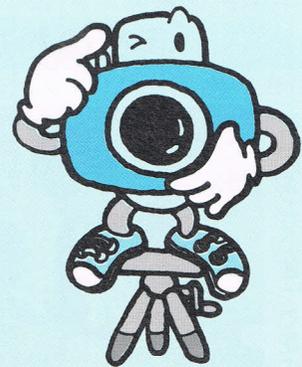
健康づくり推進員は、昨年町で行われた食生活改善や健康づくり等の40時間の講義や実習を受けた

修了者であり、ヘルスマイトという愛称を得て、今年から「私達の健康は私達の手で」「うす塩とバランスで健康づくり」のスローガンを健康づくりの意識向上のための行動を開始しています。

この日は、若者のヘルスサポーターを養成してというところ、壬生高校に依頼したところ、快く引き受けていた。だき、福祉コース男女27名の生徒が受講しました。

はじめに肥満度、体脂肪の測定をし、減塩について学びました。その後ヘルシメニユーのオムライスとカボチャのラタトゥイユを作りました。

受講後、ヘルスサポーターの登録証が授与され、健康な生活の推進のための活動が期待されます。



みんなの 広場

皆さんのご応募を
お待ちしております!

私の自慢料理 ⑥

台坪

橋本美恵子さん

山川 文子さん

山川 愛子さん

(農村生活研究グループ)



きのこの すいとん



左から橋本さん、山川(文)さん、山川(愛)さん

きのこたっぷりのおかずになる汁物です。きのこの種類が多いほど風味豊かになります。

材料

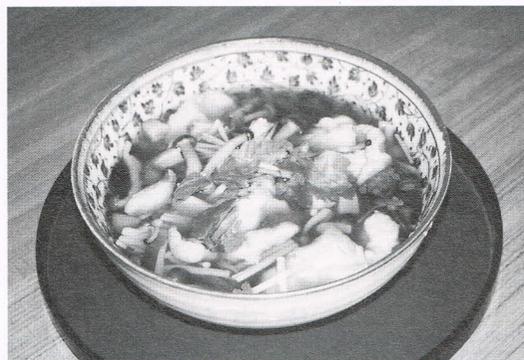
しめじ1パック、マイタケ1/2パック、生シイタケ4〜5枚、えのきだけ・なめこ各1袋、鶏むね肉200g、三つ葉5〜6本、小麦粉100g、水50cc

①きのこ類は石づきをとり、しめじとマイタケは小分けに、しいたけはいちよう切り、えのきだけは長さ半分にしてほぐす。

②小麦粉に水を入れて練っておく。
③鶏肉は一口大のそぎ切りにし、酒小さじ2、塩少々をまぶす。三つ葉は3〜4cm長さに切る。
④だし汁4/5カップを鍋に入れて、火にかけて、沸騰直前に鶏肉を入れて人混ぜし、①を全部加えて強めの中火で煮る。

火が通ったら、酒大さじ2、みりん、塩、薄口しょう油各小さじ1、で味を調え、そこに練った小麦粉をスプーンですくって入れる。一煮立ちさせ、火を止めて三つ葉を散らす。

秋はきのこの季節です。小麦粉の代わりにそば粉を使っても、とてもヘルシーでおいしいですよ。



暮らしの ワンポイント

紅葉の美しい秋の行楽シーズンを前に、登山を計画している方も多いのではないのでしょうか。

でも、秋山は天候が急変しやすく、山頂では真冬並みに気温が下がることもあるので、服装などの装備は十分な注意が必要です。

秋山登山の服装

天候の急変に対応できる備えを

雨具は、傘だけでなく必ずレインウェアも携帯してください。ポンチョ型は、すそが風に巻き上げられてしまつので、山には向きません。ジャケットとパンツの上下に分かれたセパレート型のもので、ゴアテックスなど防水透湿素材のものがおすすめです。靴もできるだけ防水性の高いものを。

登山の際の服装は、命さえ左右しかねない重要な問題。出発前にきちんと点検して、万全な装備であてかけください。



見逃されやすいのがアンダーウェアです。一般的な綿の下着は雨や汗で一度濡れると、乾きにくく、体が冷えやすいので登山には不向き。濡れてもすぐ乾くクロフアイバーやポリプロピレンなど、新素材のものを着用する方が安心です。

上着は、胸元を開け閉めしたり、そでをまくり上げたりして体温調節ができるボタンのシャツを。ウールの長そでシャツは、登山着の定番といえます。また、急に冷え込んだ時のために、セーターやフリース(起毛素材)のジャケットなど上から重ね着できるものを必ず用意しておきましょう。

スポンは伸縮性のある厚手のものを。トレッキング用のストレッチパンツや、昔ながらのニッカー

さあでかけよう。見よう！遊ぼう！参加しよう！

緑化フェスタ2002みど

10.12(土)・13(日)・14(祝)

壬生町総合公園 (入場無料)

いちごジュース

無料配布 10/12(土)

10/13(日) 美味しい焼肉

無料配布

ビンゴ

プレゼント大会

期間中

※なくなり次第終了となります。

こどもも！おとなも！家族みんなで！！めいっぱい楽しむ3日間

お問い合わせ先 壬生町花と緑のまちづくり推進委員会(事務局) 壬生町役場都市計画課 ☎81-1854

情報箱

募集

第10回 まちづくり町民フォトコンテスト 作品募集

歴史と文化、そして自然に恵まれた「わがまち」を再発見する「まちづくり町民フォトコンテスト」の作品を募集します。

テーマは自由ですので、壬生町の四季折々の風景や建物、城下町らしい町並みや史跡、地場産業や各種イベントなどの壬生町の姿をカメラでとらえ、是非ご応募ください。

●作品規格 カラー四つ切りの単作品で未発表のもの

●応募資格 町内在住または在勤の方

●応募締切 11月30日(受付は11月1日から)

●応募先 町総務部企画財政課 広報広聴係

●表彰

・推薦(1点)・特選(2点)
・入選(6点)・佳作(数点)

●発表 本人あて通知します

●応募上の注意
・作品は壬生町で撮影したものに限りです。

・入賞作品の著作権は壬生町に帰属します。

●問合せ先 町企画財政課広報広聴係 ☎81-1812・1813

リサイクル

容器包装、使い終わったらリサイクル

紙・プラスチックも分別回収「棄てる」前にマークを確認してください。

ごみに出す、その前にまず「識別表示」の確認を



寄付

◆社会福祉協議会へ

(○数字は寄付回数)

平野惟佐様 ① 10万円

日歌研歌謡教室合同発表会様 ⑤ 3万2千850円

栃木県歌謡協会下都賀支部様 ④ 5万円

匿名① 2万円

寄付 金十万円 至宝町南 梅山光唯様

実父、作蔵さんが8月22日にお亡くなりになりました。以前自治会長などをされており、町にお世話になったので、何かのお役にたてれば、とのことで寄付されました。

「緑の募金」

「たいせつに みどりのいのち そだてよう」をテーマに自治会や事業所の皆様にご協力いただきました「緑の募金」に、1,122,567円の募金がありました。

「緑の募金」で、森林の整備や緑化ボランティア活動など、多様な森林・みどりづくり運動を展開していきます。

募金にご協力いただき、誠にありがとうございます。

私の作品



壬生北小 6年
森田 啓子



六年二組 森田 啓子



壬生北小 6年
木村 尚登



未来のバッター

すこやかベビー・ご家族紹介



大高 結香ちゃん姉妹
(若草)

町では、第3子以上の児童を養育している方に「すこやか子育て支援金」を交付しています。
※支援金の受給要件、申請方法は、町福祉課児童福祉係 (☎81-1831)へ

10月の納税等

- 町県民税(3期) ●国民健康保険税(4期)
 - 介護保険料(普通徴収・4期)
- 納期限 10月31日

21世紀のロシア・バレエ界を担うバレエ団が贈る、待望の「くるみ割り人形」

《ロシア・ナショナル・バレエ》

チャイコフスキー

「くるみ割り人形」全幕

午後6時30分開演 全指定席 5,000円

(未就学児の入場はご遠慮ください。)

12月5日(休)

●7月18日より取り扱っています。



ロシア・ナショナル・バレエは、1993年に二つのバレエ団が合併し誕生した。恒常的に公演を行う劇場バレエ団となるため、多大な時間と努力を積み重ね、またそのためにモスクワ、サンクトペテルブルクのバレエ

学校の優秀な生徒を集めた。

「ジゼル」「くるみ割り人形」などの古典から現代作品まで、広いレパートリーを誇る。モスクワで定期的な活動を行い、芸術監督ミハイル・シュルギンの厳しい指導のもと、アンサンブルの美しさと、新鮮なステージで、モスクワ市民から絶大な支持を集めている。

1999年に初来日し、全国各地で好評を博して以来、2回目の来日。

古都プラハの名門オーケストラが、豪華ソリストを迎えて贈る名曲コンサート

プラハ交響楽団

ソリスト (ピアノ)

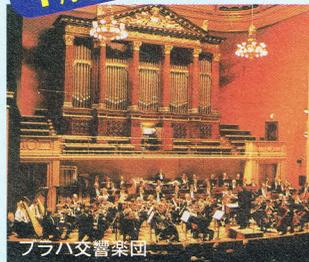
ソリスト (ヴァイオリン)

中村 紘子

千住 真理子

1月18日(土)

午後6時30分開演 全指定席 5,000円 ●11月1日金発売



プラハ交響楽団



▲千住真理子(ヴァイオリン)



▲中村 紘子(ピアノ)

プラハ交響楽団：ヨーロッパ屈指の音楽の都プラハが、世界に誇る交響楽団。特に、チェコ国民楽派のスメタナやドヴォルザークの作品に宿る、ボヘミアの魂を、大輪の花を咲かせているかの様に響かせる技は、比類のない名人芸。

中村 紘子：1959年第28回音楽コンクールで、史上最年少第1位特賞を受賞。実力、人気共に日本を代表するピアニスト。その繊細かつダイナミックな演奏は、国内外3000回に及ぶ演奏会を通じて、聴衆を魅了し続けている。

千住真理子：1977年第46回日本音楽コンクールに最年少15歳で優勝、レウカディア賞受賞。2000年には、デビュー25周年を迎え、意欲的な演奏活動に取り組んでおり、また、NHK朝の連続テレビ小説「ほんまもん」のヴァイオリンを担当。

会場 壬生中央公民館大ホール (城址公園ホール)

※入場券は、壬生中央公民館、稲葉・南犬飼出張所、町施設振興公社で取り扱います。(バレエ公演は壬生中央公民館のみで取り扱います。)

問合せ先 壬生中央公民館 ☎82-0108

まちのうごき 9月1日現在

総人口 40,004人(43) 男 19,585人(25) 女 20,419人(18) 世帯数 13,121世帯(15) ()内は前月比