

2014年広報

なんじょう

3月号
vol.131

今月のもくじ

- P 2 「グリーンハイツ富士見」竣工式
- P 3 卒業証書作り
- P 4 国民健康保険証送付について
- P 5 はじめよう健康生活!!
- P 6 婦人科検診が変わります
- P 7 こんにちは!地域包括支援センターです
- P10 狂犬病予防注射日程

春の訪れ

『グリーンハイツ富士見』竣工式典を開催

旧万沢中学校跡地に建設を進めていた集合住宅「グリーンハイツ富士見」が完成し、去る3月4日(火)、隣接する旧万沢中学校屋内運動場で竣工式が行われました。

式典は、定住化促進委員や町関係者およそ60人が出席し、佐野町長が「町内外から入居してくれる若者と富士見区の区民が交流を図る中で、子育てをしていただき、地域の活性化につなげていければという願いを込めて建設しました。」と式辞を述べました。

そのあと、萩原町議会議長の祝辞や工事関係者への感謝状の贈呈の後、完成した集合住宅のお披露目がされました。

この住宅は鉄骨鉄筋コンクリート造2階建ての耐震構造となつていて、1戸当たりの床面積はおよそ52m²、3DKの室構成となつていています。

工事期間中は、富士見区民の皆様にご協力を賜りました事に改めて感謝申し上げると共に、今後は入居してくれる若者を温かく迎えてくださいますよう、ようしくお願い申し上げます。



竣工式の様子



グリーンハイツ富士見



贈呈式



渡部陽一氏による記念講演

日本道路建設業協会から 「道の駅とみざわ」に AEDを寄贈

2月20日(木)、南部町役場にて、日本道路建設業協会関東支部古市光支部長、小畠知夫事務局長が来庁し、商工会、道の駅とみざわ所長が出席する中、町長室においてAEDの寄贈式が行われ、古市支部長から佐野町長に手渡されました。

その後「道の駅とみざわ」にて職員を対象にAED取扱い講習会が行われました。

今回の寄贈は一般国道に設けられている「道の駅」にまだ未設置の箇所が多く見受けられるところから、道路整備に関することを主要な生業としている道建協として、AED未設置の「道の駅」が一箇所でも多く解消されるよう支援し、道路利用者が安心して利用できるように寄贈したものです。

生涯学習フェスティバル・文化講演会が開催されました

2月23日(日)、南部町文化ホールにおいて生涯学習フェスティバル・文化講演会が行われました。フェスティバルでは「家庭の日」「青少年を育む日」の作文・標語・ポスターの優秀作品の展示と表彰をはじめ、作文・弁論発表では栄小学校 青島佳大朗さん、万沢小学校 今村零さん、南部中学校 植田遙さんが緊張しながら堂々とそれぞれの発表を行い、内船中組分館・文京区公民館代表の方による分館・公民館の実践発表が行われました。

また、今回は文化協会と共に講演会を開催、講師として戦場カメラマンの渡部陽一氏を招き、「ファインダー越しに見た命の現場」「戦場からのメッセージをあなたに」と題し記念講演が行われました。講師の独特な口調と大きなアクションでの講演は会場を多く盛り上げました。

講演会を開催、講師として戦場カメラマンの渡部陽一氏を招き、「ファインダー越しに見た命の現場」「戦場からのメッセージをあなたに」と題し記念講演が行われました。講師の独特な口調と大きなアクションでの講演は会場を多く盛り上げました。



研修会の様子

2月5日㈬、3月4日㈭総合会館でゲートキーパー養成研修会が行われました。このゲートキーパー養成研修会は日々様々な業務で地域住民に接する機会の多い役場職員等を対象に、自殺やうつ病に関する知識を養い、早期発見、対応、専門機関等につなげることができる、いわゆるゲートキーパーを養成する養成研修会を、岐阜保健所と町が協同し開催しました。

2月は、講師に岐阜病院精神科医長坂先生を招き、「うつ病ってどんな病気? 自殺について」、3月は、県立大学福祉コミュニケーション学科准教授太塚先生を招き、「ゲートキーパーとしての来訪者への対応について」の講義をしていただきました。

近年、隣近所の付き合い等が希薄になりました。「お互いに関心を持つこと、ちょっとと気になつたら、お隣に一声かけて」を心がけていただぐとあります。

ゲートキーパー養成研修会

睦合小学校 卒業証書作り



紙すき作業

打解・叩解作業



お歌を歌いましょう



人形劇「大工と鬼六」



勉強会の様子

「わくわくお話し会」

2月22日㈯図書館では、ボランティア（たけの子会）による わくわくお話し会が開催されました。

2月の節分の行事に合わせ楽しい鬼の人形劇【大工と鬼六】や手遊びなど盛りだくさんの内容が披露されました。

また、工作では、手品遊びができる「ふしぎなお家」を作成し、子ども達は熱心に取り組みました。

第1回目の勉強会には、山梨県岐南農務事務所農業農村支援課の伴野課長を講師に招き、普段当たり前になっている町内の資源を各グループで掘り起こし、どのように活用すれば地域に潤いが出てくるのかなどの意見交換を行いました。次回は、3月下旬に第2回目の勉強会を開催を予定しております。興味のある方は、産業振興課農政担当 ☎ 64-4839（直通）までお問い合わせください。

地域資源活用勉強会



学校卒業式は3月20日㈭に行われます。

町内名小

一生懸命卒業証書作りに励んでいました。

2月21日㈮に活性化センターで、地域資源活用に関する勉強会を開催しました。これは、南部町内にあり都市部にはない自然・景観・文化・歴史・農作物などの資源を活用して、南部町の魅力をPRしていくという趣旨で始まりました。

第1回目の勉強会には、山梨県岐南農務事務所農業農村支援課の伴野課長を講師に招き、普段当たり前になっている町内の資源を各グループで掘り起こし、どのように活用すれば地域に潤いが出てくるのかなどの意見交換を行いました。次回は、3月下旬に第2回目の勉強会を開催を予定しております。興味のある方は、産業振興課農政担当 ☎ 64-4839（直通）までお問い合わせください。

平成26年4月からの 新しい国民健康被保険証を送付します。

国民健康保険被保険者（保険証）は有効期限が平成26年3月31日までとなっています。新しい保険証は、3月下旬までに書留郵便で世帯の加入者全員分をまとめて世帯主の方に郵送いたします。70歳以上74歳以下の方には保険証と一緒に高齢受給者証（白色）を郵送します。

新しい保険証

新しい保険証はうぐいす色になります。

お手元に届きましたら、記載内容を十分お確かめのうえ、台紙からはがして4月以降医療機関へかかる際には新しい保険証をお使いください。

※本年度中に75歳になられる方は有効期限が異なります。

古い保険証

有効期限が過ぎたら、お手数ですが役場へご持参いただくな、ハサミ等で細かく刻んで破棄してください。

70歳～74歳の方の窓口負担の見直しについて

制度改正により70歳～74歳の方が医療機関で治療を受けた時などにお支払いただく窓口負担については、平成26年4月から2割負担に見直されました。

※4月1日までに70歳以上になっている人は、1割負担のままで。

※現役並み所得者の医療費の自己負担割合は、3割です。

進学・就職される学生さんへ

就学のため、町外に住民票を異動する場合は学生用保険証の申請を忘れないでください。引き続き学生用保険証を必要とする方も申請が必要です。（国民健康保険証・印鑑・**在学証明書**が必要です。）

就職される方で社会保険に加入されたら、国民健康保険の喪失手続きをしてください。手続きがないと社会保険料と国民健康保険税を二重に支払うことになります。（国民健康保険証・印鑑・**社会保険の保険証**又は**社会保険加入連絡表**が必要です。）

お問合せ 住民課国保年金係 ☎ 66-3405（直通）

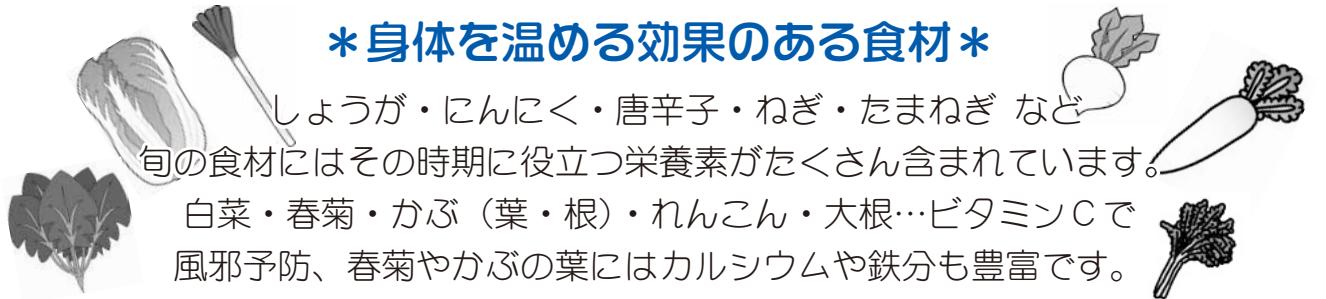
健康保険の加入等の手続きは14日以内にお願いします。

◆南部町では医療費が増加傾向です。ふくれあがる医療費の約3割を薬剤費（薬局調剤分を含む）が占めていることをご存じですか？医療費の多くを占める薬剤費軽減の為、ジェネリック医薬品を使い下さい。ジェネリック医薬品とは、新薬と同じ効能をもちながら低価格な薬です。

はじめよう健康生活!!

第2回目は体を温める旬の野菜と食事バランスガイドについて紹介いたします。身体を温めることによって体調が整い、風邪予防・肩こりや冷え性の解消にも効果があります。

身体を温める効果のある食材



食事バランスガイド活用で食生活を改善

生活習慣病の予防にはバランスの良い食事が大切です。満腹を心がけるだけでなく、血管を丈夫にするたんぱく質や、カリウムの多い野菜類、さらに食物繊維など、主食・副菜・主菜を上手に組み合わせて食事を振りましょう。



食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかなどを、イラストでわかりやすく示したものです。あなたに合った食事量とバランスを確認しましょう。

食事バランスガイドは一日に何を・どのくらい食べたら良いのか目安がわかりやすく示されています。

年齢・性別・生活活動量によって、食べられる量は変わってきます。

上記のバランスガイドでの量は、1800～2200kcal程度摂取できます。

自分がどれだけ食べて良いのかが分かれれば、食べ過ぎ防止につながります。

1日分

5.7 主食 (ごはん、パン類)

(コロッケ) ごはん(中盛り)だら4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻類)

(コロッケ) 野菜料理(2種程度)

3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

(コロッケ) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品

(コロッケ) 牛乳(1本程度)

2 果物

(コロッケ) みかん(だら2個程度)

料理例

1コロッケ	ごはん(中盛り)1杯	おにぎり1個	パン1枚	ロールパン2枚
15コロッケ	ごはん(中盛り)1升	うどん1升	もりそば1升	スパゲッティー
1コロッケ	野菜サラダ	味噌汁	高菜(さん)味噌汁	はるさえ味噌汁
2コロッケ	野菜の煮物	おにぎり	子の巻(こまき)	味噌(みそ)味噌汁
1コロッケ	肉(ねぎ)	卵(たんぱく)	豆腐(とうふ)	まぐろ(まぐろ)の刺身
3コロッケ	ハンバーグ(2枚)	味噌(みそ)味噌汁	味噌(みそ)味噌汁	
1コロッケ	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	牛乳
2コロッケ	みかん	りんご	かぼ	ふじ

食事メニュー5つのグループ

主食 ごはん、パン、麺類

エネルギーになる食べもの



副菜 野菜、きのこ、いも、海藻類

からだの調子を整える食べもの



主菜 肉、魚、卵、大豆類

からだの肉や血になる食べもの



牛乳・乳製品

骨や歯をつくる食べもの



果物 からだの調子を整える食べもの

お菓子や嗜好飲料は、あくまで適度に! 目安は1日200kcalくらいといいうから、想像以上に少ない!



食事バランスガイドには運動の表示もあり、“食事だけでなく適度な運動があってバランスは成り立ちます”ということが示されています。運動と食事は一緒に取り組むことが大切です。次回は運動について、情報を伝えいたします。

平成26年度より 婦人科検診が

変わります

乳がん・骨粗しょう症検診も
総合健診と一緒に
受診できるように
なります

子宮がん車検診が無くなり施設検診のみになります。それに伴い乳がん検診と骨粗しょう症検診が総合健診で同時に受けることが出来るようになります。他にも変更がありますので4月に各世帯に配布される健診の申込書をよく読み、注意してお申し込みください。

今まで

子宮がん検診

- ☆車検診・施設検診
- ☆6月1日～12月末まで
- ☆無料クーポン対象
21, 26, 31, 36, 41歳



これから

- ☆施設検診のみ
- ☆7月1日～12月末まで
- ☆無料クーポン対象 21歳

今まで

乳がん検診

- ☆6～7月に婦人科検診として実施
- ☆40歳以上はマンモとエコーが交互
- ☆マンモグラフィーに視触診がセット
- ☆無料クーポン対象
41, 46, 51, 56, 61歳



これから

- ☆9月の総合健診で同時実施
- ☆40歳以上は
基本的にマンモグラフィー
- ☆視触診は2年に1度セット
- ☆無料クーポン対象 41歳

今まで

骨粗しょう症検診

- ☆婦人科検診で実施
- ☆年齢制限なし



これから

- ☆9月の総合健診に同時実施
- ☆年齢は30～74歳まで

こんにちは！南部町地域包括支援センターです!!

— 筋力アップ!! 若返ろう!! —

毎週金曜日に行っている運動教室の中から、【片足立ち運動】を紹介します。

【目的】立位での筋力とバランス感覚を鍛えることです。

【方法】片足立ち運動を左右1分間ずつ1日3回継続することが大切です。

【効果】片足立ち運動で鍛えているのは、実は上げている方の脚ではなく、支えている方の脚（支持脚）なのです。そのため、支持脚の太ももの表側（大腿四頭筋）、内側（内転筋群）、お尻の筋肉（臀筋群）、足裏全体を意識して行うと効果的です。

理論的な計算では、片足立ちをすると両足で立っているときと比べて太ももの付け根に2.75倍の負荷がかかるといわれています。

片足で1分間立つと、両脚で約53分間歩いたのと同じ刺激が大腿骨にかかることがわかっています。そのため、骨粗鬆症や転倒などによる骨折の防止にも効果的です。

【注意点】1分間続けて片足立ちの姿勢を取ることが大事です。捕まらずに実践するのが困難な方は、転倒しないように机やイスなど、必ず捕まるものがある場所で行いましょう。



お問合せ 南部町地域包括支援センター ☎ 64-4836 (直通)

消費税法改正にともなう水道料金の請求金額変更に関するお知らせ

消費税法および地方税法の一部改正にともない、南部町水道料金の消費税も5%から8%に引き上げられます。南部町の水道料金は、税法上の経過措置により平成26年6～7月分の検針から改正を反映した水道料金を請求させていただきます。

(例) 口径13mmのメーター器で50m³使用した場合

(6～7月分の検針例)

使用量	現在（5%）	改正後（8%）	比較
20m ³ まで(基本料金)	1,200円	1,200円	—
超過料(70円/m ³) 30m ³ ×70円	2,100円	2,100円	—
メーター使用料	120円	120円	—
小計	3,420円	3,420円	—
消費税	170円	270円	100円
合計	3,590円	3,690円	100円

※なお、町水道加入金については、平成26年4月1日より8%の消費税となります。

◎3月の水道メーター検針より検針票の様式が新しくなります。

詳しくは広報2月号をご覧ください。

【 鮎沢税務署からのお知らせ】

「社会保障の安定財源の確保等を図る税制の抜本的な改革を行うための消費税法の一部を改正する法律」により、平成26年4月1日から消費税（地方消費税を含む。）の税率が8%に引き上げられます。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください、最寄りの税務署までお問い合わせください。

⇒ 国税庁ホームページ：<http://www.nta.go.jp/shiraberu/ippojoho/pamph/shohi/kaisei/201304.htm>

また、政府では、消費税率の引上げに当たって事業者の方々が円滑かつ適正に転嫁できるよう対策を講じてあります。転嫁や価格表示、便乗値上げ等に関する政府共通の相談窓口として、「消費税価格転嫁等総合相談センター」を設置しています。

⇒ 専用ダイヤル：0570-200-123【受付時間：平日9:00～17:00（平成26年3月・4月は土曜日も受付）】

戸籍の窓口

1月1日～1月31日受付分（敬称略）

《誕生》 あめでとうございます

地区	子の氏名	性別	保護者
中央	峰秋山	女	貴弘

《婚姻》 いつまでもお幸せに（旧地区・姓）

地区	夫の名前	地区	妻の名前
本郷原間	渡辺孝治	静岡県伊豆の国市	鈴木あゆみ

《死亡》 おぐやみ申し上げます

地区	氏名	年齢	喪主
中野	佐野薰	89歳	忍
本郷	川泰	89歳	哲学
成島	遠藤輝子	87歳	藤原俊一
成島	中村渡邊まさ子	93歳	和史
南部	横町秀夫	88歳	悟
南部	塩垣亀治郎	88歳	忠金
内船上	木内清枝	77歳	弘八
内船上	久高まさ子	86歳	明
楮根	宮原若林福	99歳	孝
楮根	原戸佐野ハツエ	90歳	泉
文京	中島達藤清子	90歳	一次
文京	中島若林すみ江	86歳	優金
文京	中島芹澤いし	104歳	一次
中央	峰亀と志子	87歳	男
中央	峰石黒	79歳	憲明
中央	町屋望弘	79歳	正徹
朝日	西行佐野	66歳	文子
元宿	平山遠藤	90歳	ゆかり
新宿	松山昌伸	66歳	久美
新宿	沢上順次	64歳	洋子
新陵	草日向望月	98歳	定義

人口 8,670人 男 4,217人 女 4,453人
世帯数 3,277世帯

（平成26年3月1日現在）

4月 ゴミはこの日に

～可燃ごみと資源類の分別をお願いします～

一 可 燃 ゴ ミ 三		毎週月・木曜日
南 部 地 区		毎週木曜日
徳間・八木沢・佐野地区		毎週月・金曜日
一 プラスチック製容器包装類		9日・17日
睦合・栄富河・万沢地区		
徳間・八木沢・佐野地区		
一 ペットボトル		11日
睦合・栄地区		13日
富沢・万沢地区		10日
一 ミックス紙		25日
睦合・栄地区		24日
富沢・万沢地区		22日
一 燃えないゴミ・空缶・衣類		1日
睦合地		18日
栄地		10日
徳間・八木沢・佐野地区		15日
富万河		22日
一 無色・茶色・その他のビン		5日
睦合地		12日
栄地区(徳間・八木沢含む)		10日
佐野地		19日
富河		26日
一 直接持ち込み		1日
月曜日～金曜日(祝祭日を除く)		
午前8時30分～11時30分・午後1時～4時		

ゴミの分別方法等については環境センター発行のポスターおよび日程表をご確認くださいか電話でお問い合わせください。
○環境センター ☎ 67-3619

4月の保健教室カレンダー

開催日	教 室 名	受 付 時 間	場 所
26日	ふれあいリハビリ相談	午前 9:00～11:00	ふれあいサロン
26日	4種混合予防接種	午後 1:15～ 1:30	健康管理センター
26日	ふれあいリハビリ相談	午前 9:00～11:00	ふれあいサロン
26日	1歳6ヶ月児健診	午後 1:15～ 1:30	健康管理センター
26日	ふれあいリハビリ相談	午前 9:00～11:00	ふれあいサロン
26日	BCG・日脳予防接種	午後 1:15～ 1:30	健康管理センター
26日	すくすく健診	午後 1:15～ 1:30	活性化センター
26日	ふれあいリハビリ相談	午前 9:00～11:00	ふれあいサロン
26日	日本脳炎予防接種	午後 1:15～ 1:30	活性化センター

○法的トラブルの悩み事相談

悩み事相談所の開設

◆ 福祉保健課	◆ お問合せ	◆ 料金	◆ 場所	◆ 時間	◆ 対応
☎ 64-1483	☎ 64-1336	無料	役場分庁舎1階	午前10時～正午	司法書士
☎ 64-1331			相談室	午後1時～午後4時	

お問合せ	場所	時間	開催日
☎ 055-278-1100	竜王年金事務所	午前9時30分～午後4時	4月23日(水)

社会保険相談

図書館・美術館

南部図書館 (☎62-9292)

○乳幼児お話し会 のんたんのへや

4月2・16・23日(水) 午前10時30分から

○乳幼児リトミック教室

4月9日(水) 午前10時30分から

講師／佐野貴子／長洞まゆ

○「子どもにすすめたい本」100冊展示

4月23日(水)～5月16日(金)

○わくわくお話し会「読み書きで遊ぼうアニメーション」

4月26日(土) 午後1時30分より

近藤浩一路記念美術館 (☎62-9292)

○「ちぎり絵展」乘松登美子(身延町在住)

4月26日(土)～5月11日(日)まで 町立美術館(一般展示室)

今月ゴミの分別状況【環境センター】

単位: kg

区分	ペットボトル	ミックス紙	プラスチック容器包装類	可燃ゴミ	総収集量
H26年1月	1,350	3,400	5,680	115,140	125,570
H26年2月	1,110	4,520	4,980	85,100	95,710
H25年2月	1,390	4,970	5,500	86,060	97,920

可燃ゴミH25年2月とH26年2月を比較すると960kg減っています。

総収集量H26年2月と前月1月を比較すると29,860kg減っています。

お願い：生ごみの水切り及びミックス紙・プラスチック類の分別をお願いします。

平成26年度 狂犬病予防注射日程表

広報なんぶ
編集：南部町役場 総務課

URL <http://www.town.nanbu.yamanashi.jp/>

山梨県南巨摩郡南部町福士28505番地2
TEL(0556)66-2111 FAX(0556)66-2190

日	場 所	時 間
4月7日(月)	佐野区生活改善センター前	9:30~9:40
	八木沢バス停前	10:10~10:15
	中組分館前	10:30~10:40
	栄保育所前駐車場	10:50~11:00
	富岡道祖神前	11:10~11:20
	役場分庁舎前	11:30~11:45
	中野分館前	13:00~13:20
	岬原集会所前	13:30~13:40
	本郷分館前	13:50~14:20
	成島ポンプ室前	14:30~14:50
4月9日(水)	柳島分館前	15:00~15:20
	徳間公民館前	9:00~9:15
	東根熊集会センター前	9:25~9:40
	向田多目的集会センター前	9:50~10:00
	御堂公民館前	10:10~10:20
	大尻三叉路	10:30~10:45
	中央区公民館前	10:55~11:15
	真篠入口	11:25~11:45
	楮根公民館前	13:00~13:20
	大和分館前	13:30~13:35

日	場 所	時 間
4月10日(木)	寄畠集会所前	9:10~9:20
	井出分館前	9:30~9:45
	十島駅前	9:55~10:10
	屋敷平公民館前	10:20~10:30
	中沢三叉路	10:40~10:45
	梅島集会センター前	10:55~11:00
	杉山集荷所前	11:10~11:15
	大城多目的集会センター前	11:25~11:30
	万沢支所前	13:00~13:25
	御屋敷公民館前	13:35~13:50
4月13日(日)	朝日食堂横	14:00~14:10
	西行公民館前	14:20~14:30
	医療センター前	9:00~9:30
	役場分庁舎前	9:40~10:00
	中央区公民館前	10:15~10:40
4月13日(日)	万沢支所前	10:50~11:15
	訪問注射	午後

※予防注射関係料金

料 金	注射料	注射済票	登録料	合 計
登録済犬	2,950円	550円	—	3,500円
未登録犬			3,000円	6,500円

※訪問注射を受ける場合、上記以外に訪問料がかかります。（1頭目：1,200円 2頭目～：700円）

注意事項

- 生後91日以上経過した犬を飼い始めた時は、30日以内に町へ登録をしなければなりません。
- 犬の所有者は、飼い犬について狂犬病予防注射を毎年1回受けさせなければなりません。動物病院で注射を受ける場合は、動物病院が発行する「注射済証」をお持ちいただき、役場窓口にて「注射済票」の交付を受けて下さい。
- 注射の際は、犬の首輪をしっかりと締めておき、犬を制御できる方が同行して下さい。
- 病気や高齢、妊娠など犬の体調によって注射が受けられないことがあります。当日は詳細な診察がでませんので、事前に獣医師と相談して下さい。
- 訪問注射を希望される方は**4月7日(月)**までに役場水道環境課までご連絡下さい。
- 山梨県獣医師会による技術料の見直し及び消費税率引き上げ（5%⇒8%）に伴い、注射料金が100円引き上げとなりました。

お問い合わせ 南部町役場 水道環境課 ☎ 66-3407（直通）