

# 広報あち

おしらせ版



(平成26年) 2014.09 No.18

発行・編集:阿智村役場 〒395-0303 長野県下伊那郡阿智村駒場483番地 TEL.0265-43-2220 FAX.0265-43-3940  
ホームページ <http://www.vill.achi.nagano.jp/> 阿智村の人口【9/1現在】(人口) 6,700人 男 3,237人 女 3,463人 (世帯) 2,367戸

## お知らせ

### 水痘(水ぼうそう)・高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

◎十月一日より水痘(水ぼうそう)の予防接種が定期接種となります。  
対象のお子さんには、予防票を送付しますので接種の際ご使用ください。

#### (対象者)

一歳～五歳の誕生日前日までのお子さん

※過去に水痘に罹患したことがある方は対象外です。

※三歳以上五歳未満のお子さんは平成二十六年度に限り定期接種として受けられます。

#### (接種期間・接種回数)

・一歳～三歳未満のお子さん

一回目の接種後、三か月以上間をあけて二回目を接種。二回目の接種は三歳の誕生日前日まで。

※二歳の誕生日を過ぎると接種できませんのでご注意ください。

・三歳以上～五歳未満のお子さん

五歳の誕生日前日まで、または平成二十七年三月末日までに一回接種  
※平成二十七年三月末日を過ぎると任意接種(全額自己負担)となりますのでご注意ください。

◎十月一日より高齢者肺炎球菌の予防接種が定期接種となります。

対象の方には十月から開始されるインフルエンザと合わせて予防接種予防票を送付しますので、接種の際ご使用ください。

#### (対象者)

六十五歳以上の方(昭和二十五年四月一日以前にお生まれの方)

※過去に接種歴のある方は対象外です。

#### (接種期間)

平成三十一年二月末日まで

#### ●お問い合わせ

民生課健康増進係

(内線二八・三九)

### 国民健康保険ご加入の皆様へ 国民健康保険被保険者証 が更新されます

十月一日より国民健康保険被保険者証(以下「保険証」)が、一般の方は空色、退職者の方は桃色に変わります。

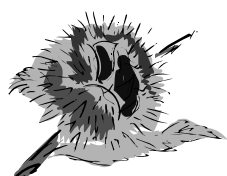
一部の方を除き九月中旬に郵送しましたので、今までお使いの保険証と差し替えて頂き、記載事項に誤りがないか確認をお願いします。

なお、古い保険証は間違いを防ぐために、各ご家庭で破棄して頂きますようお願いします。

また、医療機関を受診の際は、必ず新しい保険証を窓口で提示して受診してください。

#### ●お問い合わせ

民生課保健係(内線二四・二)





締め切り間近です  
申請期限は九月三〇日まで  
**臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金について**

消費税率引き上げに伴う負担の影響を緩和するために、暫定的・臨時的な措置として実施される、臨時福祉給付金及び子育て世帯臨時特例給付金の申請期限が迫ってきました。今年度の住民税が非課税となり、臨時福祉給付金の支給対象となる見込の方と今年一月份的の児童手当の受給者で子育て世帯臨時特例給付金の給付対象となる見込の方には、六月に申請書用紙を郵送によりお届けしています。役場窓口と郵送による方法で申請を受け付けています。

「臨時福祉給付金」や「子育て世帯臨時特例給付金」の振り込み詐欺や個人情報の詐欺にご注意ください。

「臨時福祉給付金」や「子育て世帯臨時特例給付金」に関して、村や県・厚生労働省などの職員が、  
○ATM（銀行やコンビニなどの現金自動支払機）の操作をお願いします

ることはありません。

○給付金支給のために手数料などの振込を求めることはありません。

○キャッシュカードをお預かりすることはありません。

○電話で世帯構成や金融機関の口座番号を問い合わせることはありません。

このようなことで電話や郵便物が届いた場合は、迷わずに役場や警察署にご連絡ください

●お問い合わせ

民生課福祉係（内線二四二）

## 7・9南木曽町豪雨災害義援金のお礼と送金の報告について

日赤阿智村分区分で受け付けていた、南木曽町豪雨災害義援金は、皆様から寄せ頂いた浄財が、八月末の期限において、合計五万円となり、九月九日に日本赤十字社長野県支部へ送金させて頂きました。

この義援金は、南木曽町に設置されている災害義援金配分委員会を通じて全額被災者へ配分されるとのことです。

とです。

ご寄付いただきました皆様に厚く御礼を申し上げます。

日赤阿智村分区分長 熊谷秀樹

●お問い合わせ

民生課福祉係（内線二四二）

## 看護職資格をお持ちの皆様へ

南信州広域連合と飯田医師会では、地域医療の充実のため「長野県ナースセンター」への登録をお願いしています。

「長野県ナースセンター」は、長野県の指定を受けて長野県看護協会が運営している看護職限定の無料職業案内所です。ナースセンターに登録すると、就職相談、求職情報だけでなく、研修会の情報、進路進学相談などを受けることができます。また、再就職支援研修や訪問看護研修などを受講することもできます。ナースセンターに登録して、あなたの看護経験、看護資格を是非活かして下さい。

長野県ナースセンターホームページ  
[http://www.nursen.or.jp/index.php/nurse\\_center](http://www.nursen.or.jp/index.php/nurse_center)

●お問い合わせ

長野県ナースセンター

☎〇二六三ー三五一〇〇六七

## ネコの繁殖制限補助事業について

飯伊動物愛護会では、同会員の動物病院で行った不妊手術に対して左記により補助を行います。

（補助の条件）

飯伊動物愛護会未加入の方は入会を条件とします。（年会費…初年度は一次会員として千円）

申込みは一家族につき一頭です。

（補助対象）

飯田下伊那地区に居住する、生後六ヶ月以上の健康なネコの飼育者

（申込みの方法）

会員の動物病院に設置してあります「ネコ」の繁殖制限補助事業申込書

に記載し左記事務局まで郵送下さい。

（申込書提出期限）

平成二十六年十二月一日必着

（手術実施期間）

九月十五日（月）～十一月十五日（土）

（補助金額）

一頭当たり三、五〇〇円

予定頭数五〇頭

（補助の決定）

応募多数の場合は、抽選により補助対象者を決定

●お問い合わせ

飯田保健福祉事務所（保健所）

飯伊動物愛護会事務局

☎五三ー〇四四六

長野県内の最低賃金のおしらせ

長野県内の事業場で働く全ての労働者と、労働者を一人でも使用している全ての使用者に適用される「長野県最低賃金」が、平成二十六年十

月一日から時間額七二八円に改正されます。

この機会に、ぜひ賃金の確認をしてみてください。

また、最低賃金の引上げに向けた中小企業への支援制度（業務改善助成金や相談窓口）がありますので、是非ともご活用ください。

●お問い合わせ

飯田労働基準監督署

☎二一ー二六三五

業務改善助成金

事業場の最も低い時間給を、四〇円以上上げる中小企業に、業務改善経費として、最高一〇〇万円を助成します。

―業務改善に伴う設備投資資金の一助として活用しよう―

＜支給の要件＞

①事業場の最も低い時間給が八〇〇円未満かつ長野県最低賃金七二八円（十月一日からは七二八円）（時間額）以上の労働者を使用し

ている事業場

②賃金引上計画の策定（事業場内で最も低い時間給を四〇円以上上げる）

③業務改善計画の策定（労働能率の増進に資する設備・機器等の導入）

④賃金引き上げのために業務改善として一〇万円以上の支払い

⑤助成率…

常時使用労働者数三一人以上

（企業全体）↓助成率二分の一

常時使用労働者数二〇人以下

（企業全体）↓助成率四分の三

⑥受給対象

・過去に利用実績が無く、二十六年度に初めて助成金の申請を行う場合  
・二十六年度に本制度を利用した事業場は、二十七年以降の申請は出来ません。

なお、二十五年まで従来「賃金改善計画」に基づき利用された場合で、二十六年以降の引上計画による二十六年申請は可能です。

＜支給事例（業務改善計画の例）＞

①A社（介護事業）は、施設利用者の送迎効率の向上を図るため、車いす乗降可能な車両を導入し、当

該車両の購入費用として一〇〇万円の助成金が支給された。

②B社（建設業）は、手作業で行っていた狭い現場での作業効率の向上を目的に超小旋回型油圧ショベルを導入し、当該導入費用として一〇〇万円の助成金が支給された。

③C社（製造業）は、手作業で行っていた加工部品や装置の搬出入が容易かつ短時間に実現可能となり、また作業者の負担減少・作業効率の向上を図るためフォークリフトを導入し、当該導入費用として一〇〇万円の助成金が支給された。

※他の助成金支給事例は、長野労働局ホームページの「業務改善助成金利用事例集」をご覧ください。

●お問い合わせ

〒三八〇ー八五七二

長野市中御所一丁目二二ー一

長野労働局 労働基準部 賃金室

☎二六ー二三三ー〇五五五

FAX二六ー二三三ー〇五九一

ホームページ

nagano-roundoukyoku.jp

mhlw.go.jp

## 第二十二回 三遠南信サミット 2014 in 遠州の開催

(日時)

十月二十七日(月) 午後1時～

(住民セッションは午前10時から)

(場所)

アクトシティ浜松

オークラアクトシティホテル浜松

(内容)

地域住民、大学・研究機関、経済界及び行政が一堂に会し、「～変わりゆく社会環境のなかで～三遠南信の特徴を活かした地域発展を目指して～三遠南信地域連携ビジョンの実現のために～」をテーマに、全体会、分科会及び報告会を行い三遠南信地域連携について議論を深めます。また、住民セッションも併せて開催されます。

●お問い合わせ

三遠南信地域連携ビジョン推進会議 (SENA) 事務局

浜松市企画調整部企画課内

☎〇五二一四五七―二二四二

## 自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反です

自賠責保険・共済は、万が一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償補償法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられており、自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください。

四輪車ももちろんですが、特に、車検制度のない二五〇cc以下のバイク(原動機付自転車・軽二輪自動車)は、有効期限切れ、かけ忘れにご注意を!

なお、自賠責制度の詳しい内容は、<http://www.jibai.jp> でご覧になれます。

●お問い合わせ

国土交通省北陸信越運輸局

長野運輸支局輸送監査部門

☎〇二六―二四三―四六〇三

## 九月十月は「自動車点検整備推進運動」の強化月間です

自動車の不具合による事故の防止や環境の保全を図ることを目的として、日常点検・整備、定期点検・整備を確実にいきましょう。

点検・整備の詳しい内容については、<http://www.tenken-seiji.com/> をご覧ください。

●お問い合わせ

国土交通省北陸信越運輸局

長野運輸支局検査整備保安部門

☎〇二六―二四三―五五二五

## リニア中央新幹線に関する事業説明会のお知らせ

リニア中央新幹線工事について、平成二十六年八月二十六日にJR東海が工事实施計画の認可申請を行いました。

今後、工事計画の認可を受けた後、村内にてJR東海による事業説明会が実施される予定です。

開催日時、場所等については、決まり次第、村の防災無線、及び文字放送等でお知らせするとともに、JR東海のホームページ(<http://jr-central.co.jp>)でも告知があります。

●お問い合わせ

JR東海環境保全事務所(長野)

☎五二一六五―

地域経営課経営企画係

(内線二三〇)





## 廃家電品四品目

### 有料回収

村では、小型家電の回収に続いて、処分に困っている廃家電品四品目（エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機）の有料回収を行います。

廃家電品四品目については、新品の購入時に古い廃家電をリサイクル料金と運搬賃を支払って処理するか、郵便局でリサイクル券を購入して、指定引取場所まで運び込む方法しかありませんでした。

今回、村が指定する収集運搬業者の（株）恵那興業が、リサイクル券発行許可を受けましたので下記のとおり廃家電品四品目の有料回収を行います。

#### （日時）

平成二十六年十月四日（土）

午前九時～午前十一時

#### （場所）

役場 正面玄関前 駐車場

#### （料金）

廃家電品四品目リサイクル料金

（税込）＋運搬手数料二、一六〇円

（税込）

#### （その他）

○リサイクル券は（株）恵那興業で発行します。郵便局でリサイクル券を購入する必要はありませんので、リサイクル料金と運搬手数料・廃家電品四品目を持って搬入してください。

○リサイクル料金と運搬手数料は一台についてそれぞれ必要です。

○リサイクル券発行には手間がかかりますので、多少お待ちいただくこととなります。

○郵便局のリサイクル券をご持参の方は、運搬手数料のみお支払いいただけます。

#### ●お問い合わせ

ふるさと整備課廃棄物対策係

（内線二二二）



#### メーカー名等（リサイクル料金の一例）

パナソニック（100）、パナソニック（三洋電機）（101）、東芝（110）、ダイキン工業（120）、※JVCケンウッド（130）、LG電子ジャパン（180）、日立アプライアンス（300）、シャープ（310）、三菱電機（320）、※ソニー（340）、富士通ゼネラル（350）、ソニー（アイワ）（360）、三菱重工冷熱（370）、船井電気（386）  
【※印は エアコン 2,689円となります。】

| エアコン              | テレビ               |                   |                   |                   |                   |                   |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                   | ブラウン管式            |                   |                   | 液晶・プラズマ式          |                   |                   |
| 区分なし              | 区分なし              | 区分あり              |                   | 区分なし              | 区分あり              |                   |
|                   |                   | 小<br>15型以下        | 大<br>16型以上        |                   | 小<br>15V型以下       | 大<br>16V型以上       |
| 品目・料金区分<br>コード 10 | 品目・料金区分<br>コード 20 | 品目・料金区分<br>コード 21 | 品目・料金区分<br>コード 22 | 品目・料金区分<br>コード 50 | 品目・料金区分<br>コード 51 | 品目・料金区分<br>コード 52 |
| 1,620円            | －                 | 1,836円            | 2,916円            | －                 | 1,836円            | 2,916円            |

| 冷蔵庫・冷凍庫       |                |                | 洗濯機・衣類乾燥機     |
|---------------|----------------|----------------|---------------|
| 区分なし          | 区分あり           |                | 区分なし          |
|               | 小<br>170リットル以下 | 大<br>171リットル以上 |               |
| 品目・料金区分コード 30 | 品目・料金区分コード 31  | 品目・料金区分コード 32  | 品目・料金区分コード 40 |
| —             | 3,888円         | 4,968円         | 2,592円        |

#### 注 意

メーカーによってリサイクル料金が異なります。掲載したメーカー以外のリサイクル料金は、インターネットで「家電リサイクル」と検索して、「RKC一般財団法人家電製品協会家電リサイクル券センター」をクリックし、上部の「消費者の方へ」の中から「メーカー別リサイクル料金一覧」をクリックして調べてください。



## 長野県農作業

### 安全運動月間

長野県内では、農作業中の事故により平成二五年は十五名の方が亡くなられました。

高齢者が多く、また、トラクターによる死亡事故が半分以上を占め、

そのうち約九割が「転倒・転落」によるものとなっています。

家族や仲間同士で互いに声をかけ

あい、安全に作業を実施しましょう。

#### ●お問い合わせ

農業委員会事務局

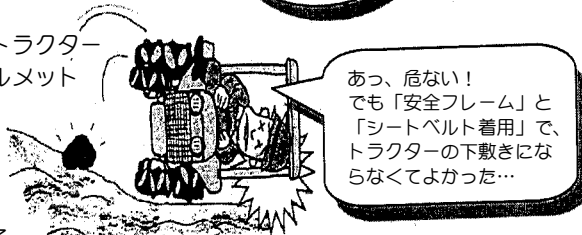
(ふるさと整備課内)

(内線二二七)

#### ★転倒したトラクターの下敷き、機械と立木等の間に挟まれる事故が、毎年発生しています!

##### ここに注意!!

- ・左右、後方の安全を十分に確認する。果樹園やハウスの狭い場所で方向転換・後進するときは慎重に操作する。
- ・安全キャブ・フレームのあるトラクターを使用し、シートベルト・ヘルメット等を必ず着用する。
- ・作業後、ブレーキペダルの連結を確認する。
- ・地区で開催する農作業安全講習会など積極的に参加する。



方向転換するときは、周囲に注意して、ハンドルの跳ね上げ、急なバックで転倒しないように注意!

あつ、危ない! でも「安全フレーム」と「シートベルト着用」で、トラクターの下敷きにならずによかった...

#### ★草刈り作業での重傷事故が増えています!

##### ここに注意!!

- ・作業時は安定した姿勢を保ち、ヘルメットや保護メガネ等の「保護具」を装着する。
- ・作業前に石や空き缶、木枝等を取り除き、カッターのゴミを除去するときは、必ずエンジンを切る。また、周囲に障害物がないか注意し、人を近づけないこと。



## 人権啓発推進大会(人権講演会)の開催について

#### (開催日)

十月十日(金) 午後一時から

#### (会場)

平谷村交流ホール(第一部)

平谷村小学校体育館(第二部)

#### (内容)

#### (第一部)

講演

「メッセージライブ」

「目がみえない」

これが私の個性です

講師

田中玲子(声楽家・ソプラノ歌手)

伴奏

本間礼子(ピアニスト)

#### (第二部)

演奏 長野県警察音楽隊

飯田人権擁護委員協議会では、平

谷村を会場に人権講演会を開催しま

す。第一部は視覚障がい者である講

師が、ライブを通じて、障がい者になって思うこと、経験したこと、そして皆さんに理解して欲しいことなどを伝えます。第二部は、「親しまれる音楽隊」を目指し、地域のみなさんとのふれあいを大切にする警察音楽隊の演奏をお楽しみいただきます。

また、大会の冒頭で今年度「人権の花」運動に取り組んでいただいた平谷小学校・阿智第一小学校・阿智第二小学校に協議会から感謝状の贈呈が行われます。当日は会場に写真パネルの展示も行われます。是非、人権講演会にお出かけ下さい。

#### ●お問い合わせ

民生課福祉係(内線二四二)



## 募集

### 村営住宅の入居者募集

| 住宅名      | 戸数 | 間取り  | 地区名 | 条 件 等                     |
|----------|----|------|-----|---------------------------|
| 定住促進堀上住宅 | 1戸 | 3LDK | 清内路 | ・定住促進住宅<br>・世帯向け          |
| 定住促進川裾住宅 | 3戸 | 2LDK | 清内路 | ・定住促進住宅<br>・世帯向け          |
| アラヤ第1住宅  | 2戸 | 3DK  | 清内路 | ・公営住宅<br>・世帯向け<br>・所得制限有り |
| 川裾第2住宅   | 1戸 | 3DK  | 清内路 | ・公営住宅<br>・世帯向け<br>・所得制限有り |
| 上町団地     | 2戸 | 3LDK | 浪合  | ・定住促進住宅<br>・世帯向け          |
| 向団地      | 2戸 | 3LDK | 浪合  | ・定住促進住宅<br>・世帯向け          |
| 栗代団地     | 3戸 | 1DK  | 浪合  | ・特定公共賃貸住宅<br>・单身向け        |
| 大平団地     | 1戸 | 3DK  | 浪合  | ・公営住宅<br>・世帯向け<br>・所得制限有り |

村営住宅の入居者を募集します。

募集住宅名・戸数・間取り等は左

記のとおりです。入居を希望される

方は、定住支援センターまでご連絡

下さい。

●お問い合わせ

地域経営課定住支援センター

☎四三一二二〇（内線二二三）

## 相談

### 職場のトラブルでお困りの労働者・事業主の皆様へ

長野県労働委員会は、労働者個人と事業主間の解雇などのトラブルを解決するための「あっせん」を行っています。

手続は無料で簡単です。労使双方にご利用いただけ、秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

#### ○トラブルの例・・・

・会社から納得できない理由で突然解雇（リストラ）された  
・パートで働いているが、何の説明もなく時給を下げられた  
・配転命令を出したが、従業員に納得してもらえない

#### ○あっせんとは・・・

原則として、公益委員（大学教授・弁護士など）、労働者委員（労働組合役員）、使用者委員（企業経営者、使用者団体役員）、事務局職

員の四者で構成するあっせん員が、労使双方の主張を確かめ、場合によってはあっせん案を示しながら、労使双方に働きかけ、紛争の自主的解決を援助する制度です。

#### ○あっせんの実施場所は・・・

県下四か所の労政事務所（長野・松本・上田・伊那合同庁舎内）で申請をお受けし、お近くの地方事務所の所在地等で行います。

＊「労働委員会」とは、労働組合法の規定に基づき設置され、公正な立場で労働者と使用者間での紛争を迅速・円満に解決する専門的で独立の権限を持った機関です。

#### ●お問い合わせ

長野県労働委員会事務局  
（長野県庁801）  
☎〇二六―三三三―七四六八  
E-mail: roj@pref.nagano.lg.jp  
ホームページ  
<http://www.pref.nagano.lg.jp/roj/kensei/>



## 不動産評価等の 無料相談会のご案内

不動産評価に関する無料相談会を開催いたしますので、お気軽にお出かけください。不動産評価に関する事項について、不動産鑑定士がお答えいたします。(具体的には、売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価)

### ○開催日時及び会場

・日時

十月一日(水)

午前十時～午後四時

・場所

駒ヶ根市役所

三階第二委員会室

### ●お問い合わせ先

一般社団法人

長野県不動産鑑定士協会

☎〇二六―二二五―五二二八



## 秋の行政相談週間

十月二十日(月)から二十六日(日)まで秋の行政相談週間です。

「行政週間」とは、住民の皆さまから寄せられた苦情や意見・要望について、相手行政機関に対して、公平・中立の立場から必要なあつせんを行い、苦情の解決を図ったり、皆さまの声を行政運営の改善に生かしたりします。

道路、登記、農地転用、年金、郵便など、役所の仕事についての苦情や意見・要望に行政相談委員が応じますので、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。

### (日程)

・十月二十日(月)

【会場】清内路振興室

午前十時から正午まで

【会場】浪合振興室

午前十時から正午まで

【会場】「コミュニティ館会議室

午後一時から三時まで

### ●お問い合わせ

総務課庶務係(内線二七二)

## 無料法律等相談所の開設

十月一日から七日の「法の日」週間に、無料で法律に関する無料の相談所を開設します。

金銭・土地・交通事故等の問題、成年後見、離婚・扶養・相続等家庭内のもめ事、差別・いじめ等の人権問題、遺言や任意後見契約などの公正証書に関する相談などでお困りの方はお気軽に御利用ください。

相談は無料で、秘密は固く守られます。なお、御来場の際には、相談に関する資料をお持ちください。

### (日時)

十月三日(金)

午前十時から午後四時まで

受付：午前九時三十分から

午後三時三十分まで

### (会場)

長野地方・家庭裁判所

飯田支部庁舎内

### (主催)

・裁判所、検察庁、弁護士会、法務局

### ●お問い合わせ

「法の日」週間実行委員会

☎二二―〇〇〇三(裁判所)

## 「全国一斉！」

## 休日相談所」の開設

・法務局主催

### (日時)

十月五日(日)

午前九時三十分から午後三時まで

【受付】午後二時で終了

### (会場)

長野地方法務局飯田支局

飯田市大久保町二六三七―三

### (その他)

相談は無料ですが、予約は必要で、当日の相談は予約の方を優先します。相談の予約は十月三日(金)までに電話で受付ます。当日は会場のみでの受付となります。相談内容については、秘密を厳守します。

### ●お問い合わせ

長野地方法務局飯田支局

☎二二―〇〇一四(総務係)



・ 司法書士会主催

(日時)

十月十八日(土)

午後一時から三時まで

(会場)

阿智村保健センター

● お問い合わせ

飯田支部事務局

☎二二一〇三〇六

## テレビ・ラジオの受信 障害に関するお知らせ

十月は、テレビ・ラジオ放送の受信障害の防止対策を推進する「受信環境クリーン月間」です。

放送電波の受信障害とは、家庭用・工業用電気製品から発生する電気雑音、テレビ受信用ブースターの異常発振、不法無線局からの電波、高層建築物によるビル陰障害等によって、良好な放送の受信ができなくなるものです。

特に不法無線局から発射される強力な電波(不法電波)により、テレビ・ラジオなどが妨害を受けるケースもあり、電波利用環境の悪化が懸念されています。

テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入るといった電波に関することは、総務省信越総合通信局までお気軽にご相談下さい。(無料)

● お問い合わせ

テレビ、ラジオなど放送の受信障害に関すること  
受信障害対策官

☎〇二六―二三四―九九九

無線設備への混信・妨害及び違法な無線施設の情報に関すること  
監視照査課

☎〇二六―二三四―九九七

その他、情報通信の行政相談に関すること  
総合通信相談所

☎〇二六―二三四―九九六

ホームページ

<http://www.soumu.go.jp/soutsu/shinetsu/>

## こんにちは 自立生活支援センターです

No.12

### ～認知症予防に役立つ生活リズム～

起床、食事、トイレ、活動、入浴、就寝などの規則正しい生活は、認知症予防も含めた健康な毎日の基本です。はつらつとしたリズムで元気に暮らしましょう。

#### 「朝日を浴びる」

朝日を浴びると体内時計がリセットされます。心身を目覚めさせるために、朝日をしっかりと浴びて一日をスタートしましょう。



#### 「食事時間」

食事を規則的にとるようにすると、体のリズムも安定し、便通などもよくなります。朝食では水分補給をし、野菜や果物を食べて腸を刺激しましょう



#### 「ウォーキング」

ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を増します。足に負担をかけない、サイズのあった靴を履いて行いましょう。毎日30分くらい、やりやすい時間帯に行うのがおすすめです。



#### 「短い昼寝」と「夕方の運動」

短い昼寝(午後1～3時の間で30分程度)と夕方の運動は、睡眠のリズムを整え、脳の健康に役立ちます。



#### 「歯みがき」

食後と寝る前は、歯や入れ歯の手入れをしっかりと。歯と口腔の健康を守ることは認知症予防につながり、肺炎予防に役立ちます。



○お問い合わせ：民生課自立生活支援センター(内線237)

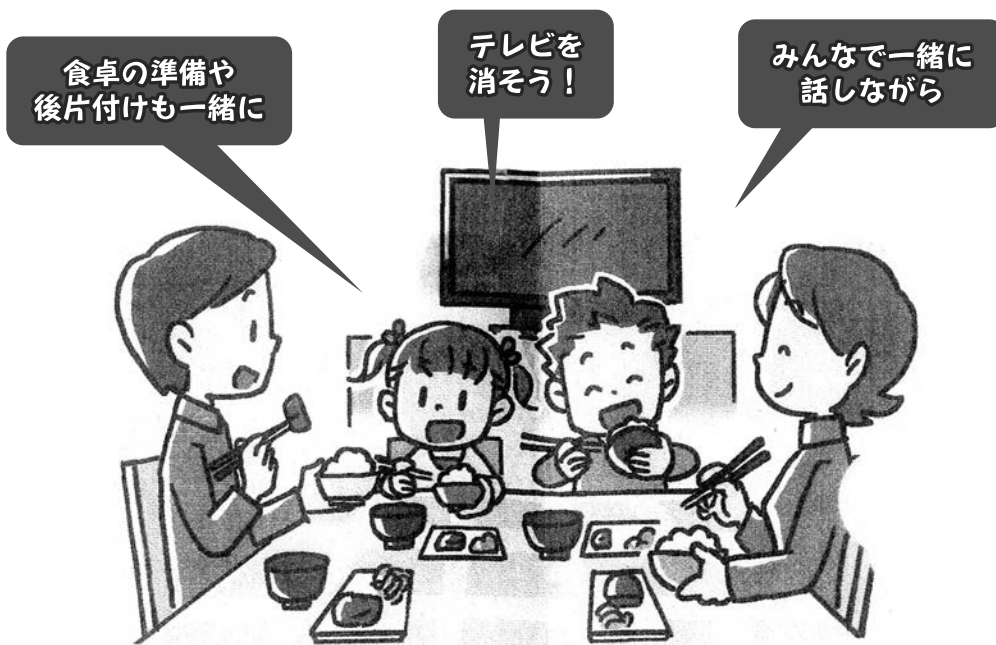
子どもと一緒に  
食事をとろう！

## 子どものときからの“共食”で 正しい食習慣を身に付けることが大切

1人で食事をする子どもの方が肥満になりやすく、心や体の不調を感じる人が多い一方、家族などと食事をする子どもの方が野菜・果物・ごはんの摂取量が多く、健康状態も良好という報告があります。

食事は人と人をつなぐコミュニケーションにもなります。子どもにとって一緒に食事をする時間は、マナー・社会性を学ぶ上でも大切な時間です。また一緒に食べると、1人で食べるよりおいしく感じられるもので、家族・友人との絆もより深まります。

子どもの頃に身に付けた食習慣は、大人になってからではなかなか改善しにくいものです。だからこそ、一緒に食べる“共食”で絆を深めながら正しい食習慣を学ばせてマナーと社会性を身に付けさせ、将来の生活習慣病も未然に防ぎましょう。



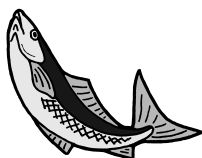
### 《簡単レシピ紹介》

#### ★鮭の塩昆布チーズ焼き★

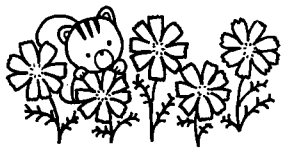
|         |     |
|---------|-----|
| 材 料     | 4人分 |
| 生 鮭     | 4切れ |
| 塩昆布     | 適宜  |
| プロセスチーズ | 4こ  |

#### 作り方

- ①チーズを縦半分に切る。
  - ②鮭の身に深く切り込みを入れてチーズ、塩昆布をはさみトースターで7、8分焼く。
- ※簡単なのでお弁当にも向いています♪



今月は鮭を使った簡単レシピを紹介します。  
鮭は年間を通してスーパーに出回っていますが秋に脂がのりとてもおいしい食材です。鮭の赤い色は『アスタキサンチン』  
といって抗酸化作用が強く、動脈硬化やがん予防、老化防止に  
働く栄養成分です。価格も比較的安く、手に入りやすいので  
積極的に食事に取り入れると良いですね♪



# ● 子育てカレンダー ●●

2014年10月

| 日  | 月          | 火                                  | 水                 | 木                          | 金                            | 土               |
|----|------------|------------------------------------|-------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------|
|    |            |                                    | 1 ☆ ★<br>ちびっこ清内路保 | 2 ☆ ★<br>こども広場             | 3 ☆ ★ ☼                      | 4<br>(使用不可)     |
| 5  | 6 ☆ ★      | 7 ☆ ☼<br>さくらんぼ教室<br>ちびっこ浪合保        | 8 ☆<br>すくすく       | 9 ☆ ★<br>こども広場<br>ちびっこ智里東保 | 10 ☆ ☼<br>たんぽぽ教室<br>ちびっこあふち保 | 11<br>(使用不可)    |
| 12 | 13<br>体育の日 | 14 ☆ ☼<br>わくわく<br>ちびっこ伍和保<br>3歳児健診 | 15 ☆<br>ひよっこ      | 16 ☆ ★<br>こども広場            | 17 ☆ ★ ☼                     | 18<br>(使用不可)    |
| 19 | 20 ☆ ★     | 21 ☆<br>つぼみ教室                      | 22 ☆ ★<br>こっこ     | 23 ☆ ★<br>こども広場            | 24 ☆ ★                       | 25 ☆<br>ブックスタート |
| 26 | 27 ☆ ★     | 28 ☆ ☼<br>うきうき<br>乳幼児健診            | 29 ☆ ★            | 30<br>こども広場                | 31 ☆ ★ ☼                     |                 |

☆：午前保健センター2階使用可能

★：午後保健センター2階使用可能

☼：心理士さんがいます

問合せ先：民生課健康増進係 保健師 TEL 43-2220 (内線228・229)  
教育委員会 子育て支援室 TEL 45-1232

(都合により日程が変更になる場合があります。ご承知おきください。)



あいうえお

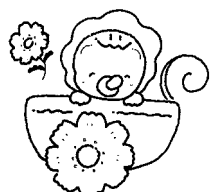
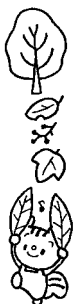
## ■にここ訪問にお邪魔しています。

今年度から、子育て支援員が新生児〔赤ちゃん〕の2ヶ月訪問に保健師と一緒に伺っています。お母さん方との顔つなぎができて、健診や広場の時にも親近感をもってお話することができます。お家での様子が少しでもわかったら、困りごとへの対応も一緒に考えることができますし、生活場面での工夫もアドバイスさせていただきます。

先日は第3子という赤ちゃんのお母さんから「先生、3番目ができたらこんなにかわいくて!!」と余裕の持てた育児へのしあわせ、嬉しさをお聞きしました。けして上のご兄弟たちがかわいくないのではなく、必死だった新米ママさんの時とは心持ちがちがうようです。そのことで上のお子さんたちとも改めていい関係が持てているということです。これはお一人ではなく何人のお母さんからそんな話をお聞きしています。

手をつなぐ両手は2本、抱っこにおんぶで2席、その他にもう一人を抱きとめようとするとき「親」は賢くなると言った人もいます。経験が親も育ててくれるんですね。

子育ては大変ですが、子どもたちは素敵な時間をくれるはず。人と人との感情の結びつきが「人」を育て「人間」としての育ちがなされます。その時々のお母さんの思いが子どもたちに伝わります。



## 子育て「あいうえお」

①「ありがとう」 ②「いいこね」 ③「うれしいわ」 ④「えらいね」 ⑤「おりこうね」

こんな言葉を聞かせて育てたいですね。



# チャレンジゆうAchi通信

No.61  
平成26年 9月20日

## H26年10月1日～H26年10月31日のスケジュール

| 日                                                                                                                    | 月                                                                                                | 火                                  | 水                                                                                               | 木                                        | 金                         | 土                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                      |                                                                                                  |                                    | 1<br>ピンポン②<br> | 2<br>エンジョイ<br>ウォーキング                     | 3<br>陸 上<br>空 手<br>フラダンス  | 4<br>            |
| 5<br>村民運動会<br>(会地・伍和)<br>           | 6<br>水 泳<br>英会話                                                                                  | 7<br>基礎トレーニング<br>ゴルフ④<br>ソフトJrテニス  | 8<br>ピンポン③                                                                                      | 9<br>エンジョイ<br>ウォーキング<br>アロマヨーガ           | 10<br>陸 上<br>空 手<br>フラダンス | 11                                                                                                  |
| 12<br>ソバ打ち<br>村民運動会<br>(智里東・西)<br> | 13<br>体育の日<br> | 14<br>基礎トレーニング<br>ゴルフ⑤<br>ソフトJrテニス | 15<br>ピンポン④<br>華道                                                                               | 16<br>エンジョイ<br>ウォーキング                    | 17<br>空 手<br>フラダンス        | 18<br>百名山登山<br> |
| 19<br>チャレンジ<br>フェスティバル<br>        | 20<br>水 泳<br>英会話                                                                                 | 21<br>ソフトボール<br>ソフトJrテニス           | 22<br>ピンポン⑤<br>絵画                                                                               | 23<br>村民コンペ<br>エンジョイ<br>ウォーキング<br>アロマヨーガ | 24<br>空 手<br>フラダンス        | 25                                                                                                  |
| 26                                                                                                                   | 27<br>水 泳<br>英会話                                                                                 | 28<br>基礎トレーニング<br>ソフトJrテニス         | 29<br>ピンポン⑥                                                                                     | 30<br>エンジョイ<br>ウォーキング                    | 31<br>陸 上<br>空 手<br>フラダンス |                                                                                                     |

## 10月のチャレンジゆうAchi情報

### 開催困難な講座が大募集

#### ① 社交ダンス教室

認知症予防に最も有効な運動である事が科学的に証明されました  
楽しいリズムでステップ踏み脳トレーニングをしよう

#### ② 昼間の生花教室

玄関にお部屋に綺麗な生花で心のリフレッシュを  
初心者大歓迎 お子様連れでお気軽にどうぞ

### ● スポーツ教室第2弾 楽しいピンポン

阿智中体育館 9月24日(水)～11月12日(水)迄  
8回講座 熱く楽しくスマッシュだ

### ● チャレンジフェスティバル 10月19日(日)

詳細は後日お知らせします、お楽しみにお待ち下さい。

途中入会大いに歓迎

申し込み、お問い合わせ先・チャレンジゆうAchi(43-2061) 中央公民館内事務局迄

### 秋の野菜の簡単?

※白菜はどこから大きくなるの



- ① 外側から出る葉
- ② 内側から出る葉

※大根は植え替えが可能か



- ① 可能です
- ② 不可能に近い