

市
広報

大根占

平成5年

3月

第482号



介抱で県下一周を バックアップ

— 皆倉中継所 —

(6ページに関連記事)

いつまでも健やかに 国保が守るあなたの健康

国保ってなんだろう

もし、病気やけがをしたとき、お金がなくてお医者さんにかかれないうつたらたいへんです。国保（国民健康保険）は、そうした、もしものときに備え、日頃から準備し必要な費用にあてようという、助け合いを基本とした医療制度です。

国保に加入する人

国保には未成年者や幼児、あるいは一家の世帯主の区別なく、みんなが平等に加入します。そのため、一人ひとりが被保険者となります。ただし加入の手続きは一人ひとりが別々に行うのではなく、世帯主がまとめて行います。保険証は一世帯に一枚交付されます。

また国保以外の健康保険に加入した（資格を得た）場合、加入した日の翌日から国保の資格はなくなりますので、早めに国保の窓口で手続きをしてください。

国保で受けられる給付

※療養の給付

国保を扱っている病院・医療院で治療を受けたとき、医療費の3割を支払うだけで残りの7割は国保が負担します。



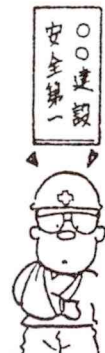
※療養費の支給

次のように、治療費を全額自己負担した場合、申請によりあとから国保が審査し決定した額の7割が支給されます。
・やむを得ない事情で保険証を持たずに治療を受けたり、国保を取り扱っていない病院で受診したとき。
・医師の指示で、あんな・は

による妊娠中絶

※業務上のけがや病気

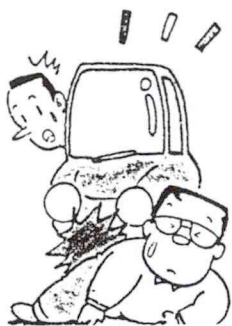
労災保険が適用されるか、労働基準法に従って雇い主の負担となります。



※その他

- ① けんか、酔っぱらいなどが原因のけが
- ② わざとした危険な行動や犯罪が原因のけがや病気
- ③ 医師の指示に従わなかったとき

交通事故にあったとき



お年寄り医療を受けるとき

（老人保健制度）

70歳（一定の障害のある人は65歳）以上の人は、すべて老人保健制度で医療を受けます。しかし、この制度の対象になっても国保を抜けるわけではありまませんので、保険税はいままでどおり納めてください。

お医者さんにかかるときには、必ず現在加入している医療保険の保険証と医療受給者証を窓口へ提出してください。また、扶養者の転職や退職などで、保険証が変更になった場合は必ず住民課へ医療保険

老人保健被保険者一部負担額

	現在	平成5年4月1日から
外来 1か月	900円	1000円
入院 1日	600円	700円

異動の届出は必ず14日以内に

春は、就職、進学などで異動の多い季節です。たとえば現在国保に加入している息子が会社に入社する、といった場合は国保から会社の健康保険に移るといったことが少なくありません。その場合、会社で発行してもらった保険証と現在使用している国保の保険証、印かんを持参して国保係に届出をする必要があります。また、高校、大学と親もとを離れて進学する場合は、遠隔地保険証を発行しますので、その場合、在学証明書、国保の保険証、印かんが必要となります。

こうしたことも含め、国保に入るとき、国保をやめるときには、必ず14日以内に届出を出しましょう。

保険税は国保の貴重な財源です。

みなさんが納めていただく保険税は、国の補助金などとともに、医療費や助産費などの給付の費用にあてられ、国保の重要な財源となります。みんなが公平に負担し、国保が財政的に健全に運営されるよう、保険税は必ず期日までに納めましょう。

医療費が高額になったとき

病気やけがで医師にかかり、医療費が高額になったときは、診療日の2か月以降に町よりお知らせします。

※自己負担が6万円を超えたとき

同じ人が、同じ月内に6万円以上（住民税非課税世帯は3万3千600円以上）の自

※高額療養費の支払が4回以上ある場合

過去12か月以内に、ひとつの世帯で高額療養費の支払いが4回以上あった場合、4回目以降は1か月3万4千800円（住民税非課税世帯は2万3千400円）を超えた分について、あとで払いもどされます。

※高額な治療が長期間必要な人は…

●お医者さんに支払う費用
退職者被保険者（本人）

外 来	2割自己負担	8割国保負担
入 院	2割自己負担	8割国保負担
被扶養者（家族）		
外 来	3割自己負担	7割国保負担
入 院	2割自己負担	8割国保負担

長い間勤めた会社や役所などを退職し、厚生年金などの年金を受けている人とその家族は、老人保健制度で医療を受けられるようになるまでの期間、退職者医療制度で診療を受けることになります。

退職して年金をもらっている人の医療

（退職医療制度）

「緑の羽根募金」や「緑と水の森林基金」にご協力を
みんなで緑を守り育てよう

日本の森林面積は国土の何%を占めているかご存じですか。答えは六七%。これは先進国の中で、フィンランドに次ぐものです。「まだ未開の土地があるなあ」と思われる方もいるかもしれませんが、実はこの森林がわたしたちの生活を守っているのです。

■生活に潤いを与えてくれる森林
 森林は木材をはじめ山菜やキノコなどを産出します。また、水を地中に蓄え、山崩れや風水害を防ぎます。さらに、空気をきれいにし、人々の心をいやしてくれます。日本の国土の六七%を占める森林は、このようにわたしたちに住宅資材や水を供給してくれるばかりか、森林浴などを通して生活に潤いを与えてくれるのです。

ところが、日本の森林にも苦しい時代がありました。第二次世界大戦中は自給自足のために、戦後は経済復興のために森林が伐採されたのです。全国いたる所にはげ山が生まれ、荒涼とした国土に変わってしまいました。そこで、昭和二十五年、国を挙げて国土緑化運動を展開していくことになったのです。その一環として募金活動が取り上げられました。「緑の羽根募金」といい、街頭で寄付を募ったのです。この募金は現在も続いていて、公園や公道の緑化、学校や工場の緑化、「緑の少年団」の緑化運動などに役立てられて



（著者）村上春樹
 （出版社）講談社

「遠い太鼓」
 遠い太鼓に誘われて私は長い旅に出た。古い外套に身を包みすべてを後に残して。ヨーロッパでの三年間の長

本の散歩道

「THE・COMING・WAR WITH JAPAN」
 戦後、世界をリードしてきた日米。この両国の基本的国家戦略・経済・貿易などによ



（著者）ジョージ・フリードマン
 メレディス・ルバード
 （出版社）徳間書店

町中央公民館図書紹介
 る日米摩擦がどんどん緊迫化している現在、両国の衝突。しいては、第二次太平洋戦争への危機を含ませた話題の一冊。



■次の世代に緑を残していこう
 昭和六三年度からは、新たに「緑と水の森林基金」が加わりました。これは緑を守り育て、次の世代に豊かな森林を引き継ぐことを目的にしています。平成五年四月までに、二〇〇億円を目標に寄付を募っています。地球規模での環境問題がクローズアップされて

四、自己免疫力を高める。笑うと積極的に陽気になり、自律神経の働きが活発になって、体の抵抗力や免疫力が上がる。

いる現在、まずは身近な自然環境を守っていく大切さが問われているのではないのでしょうか。

山に植える苗木は、一本約七〇円です。一〇〇平方メートル当たり、三、〇〇〇本ずつ植えていきます。これが成長して大木になると、水を山に蓄え風水害を防ぎます。いまから植える苗木は、次の世代に残していくことになりました。現在の緑も、そのように

受け継がれてきたものです。緑は単に国のものというわけでもありませんし、山に住む人々だけのものでもありません。都会に住む人々たちにももちろん、生き物すべてが木材や水などさまざまな恩恵を森林から受けています。

三、五月は「全国緑化キャンペーン」です。このときに行われる「緑の羽根募金」や「緑と水の森林基金」に、ぜひご協力ください。

あなたの笑顔
 ステキです!!

暖房温度を一度下げれば、原油換算で日本全体で年間約九十万トンを節約できます。これは、日本全体の暖房エネルギーの約一割に相当します。

電気こたつは、敷布団や上げを使って、保温効果を上げよう。

室温は、おおむね20℃になるようこまめに調節を。

厚手のカーテンを床まで垂らすなど部屋の保温に一工夫を。

つけっ放しをやめると、原油換算で日本全体で約二十六万トンを節約でき、このエネルギーで一家庭当たりの約五百七十リットルの水を沸かすことができます。

照明器具のはこりをとろう。また、古くなった電球などの交換もお早めに。

使っていないときは、ワープロなどOA機器のスイッチを切ろう。

一時間スイッチを切ることにし、原油換算で日本全体で年間約十一万トンを節約することができます。これはドラム缶約五十五万本に相当します。

暖房器具は窓側の冷気の入る位置に背を向けて置こう。

最寄り階へは階段を使うなど、エレベーターの効率的な使用を心がけよう。

二度炊きする日を一周間のうち二日減らせば、原油換算で日本全体で年間約三十五万トンの節約に。これでふろを一家当たり約十二回沸かせます。

二度炊きをするのを避けるため、間隔をおかずに入浴しよう。

家庭で職場で、冬の省エネ大作戦
 家庭でできる省エネ→家 職場でできる省エネ→職

「三年に肩類」ということわざがあります。男は三年に一度肩類が動く程度のはえみを浮かべればよく、日常はヘラヘラ笑うな、というもの。こんなことわざがあつてか知らずか、日本人は笑い方がへたなようです。

しかし、最近ががん治療の一環として「笑い療法」が用いられるなど、笑いの医学的効果を本格的に研究する動きもあります。

「おはようございます」「こんにちは」の挨拶と同じように、笑いは人間関係の潤滑油。ほらほら、そこのお父さん、朝から苦虫をかみつぶしたような顔をしないで、家族に笑いのサービスを。それだけで家庭の空気が明るくなることは、受け合いです。

「笑い」の効果
 一、ストレスを解消し気持ちよく、リラックスさせる。
 二、大笑いをすれば、腹筋が鍛えられ、胃下垂や腰痛を防ぐ。
 三、笑うと自然に呼吸が大きくなり、酸素の取り入れ量が多くなつて体のすみずみで酸素がいきわたる。その結果、血圧を下げたり、細胞を活性化したり、血管を若々しく保つ効果がある。



「笑い」は快適ファミリーの
 ビタミン剤
 ー保健婦だよりー

フ

オ

ト

ニ

ユ

イ

ス

身近な情報を
役場広報係へ

☎ 2-0511

生産性の向上に努めよう

一町畜産振興大会



畜産経験などを発表した2人

第十八回町畜産振興大会が、一月二十九日に町中央公民館で開かれました。

この日は、和牛生産の部から葛蒲清人さん（神川城区）とブロイラーの部から松坂征雄さん（松坂区）が自分の畜産経験を発表しました。

大会の最後には、輸入牛肉に負けない優良肉用牛の生産に努めよう・養豚の衛生管理の徹底と、生産性の向上に努めよう・ブロイラーの飼養管理の徹底と、生産性の高品位安定に努めようなどのスローガンを採択しました。

感動の県下一周駅伝大会

第四十回県下一周駅伝大会が二月十三日から十七日にかけて行われました。

本町からも肝属の代表として、笑喜博則さん（笑喜下区出身）・家長広人さん（川南区）・中迫建志さん（上之宇都区）の三人が出場し健闘しました。

肝属チームは昨年引き続き優勝をのがしたものの、連日の好記録など私たちに感動を与えてくれました。



鹿屋体育大学生の活躍が光る

永年の清掃作業に表彰



一月二十八日、大根占土木事務所と城元振興会が、県知事の表彰を受けました。

これは、河川愛護運動の一貫で河川の美化清掃等に永年にわたり積極的に作業されていることに対して表彰されたものです。表彰には振興会会

郷土芸能を通じ交流学習

宿利原小学校の児童五十一人と佐多町の郡小学校の児童二十七人が宿利原小学校で交流学習会を行いました。

この交流学習会も四年目をかぞえ、夏は郡小学校で冬は宿利原小学校で行っています。

今回の学習会は、低中高学年に分かれ、五・六年生は体育館で棒踊りや薩女踊りの練習をしました。

はじめて踊る郡小学校の児童たちは、とまどいながらも宿利原小学校の児童たちから教えてもらいながら熱心に踊っていました。



熱心に練習する児童
（瀬戸山）
が代表
として出
席され
ました。

事例発表やレクリエーションで一日中にぎわう

二月十一日、大根占中学校体育館で町子ども会大会並びに青少年育成大会が行われ、小中学生三百四十五人・育成者七十八人が参加しました。

優良子ども会として厚ケ瀬子ども会と木原子子ども会が表彰され、事例発表を行いました。



たくさんの子どもが参加

寒さも忘れてゲートボールに熱中

建国記念ゲートボール大会が、二月九日に町運動公園で行われました。

この日は風がたいへん強く寒い天気にもかかわらず、二九チームが参加し、寒さも忘れて熱心に競技していました。

大会結果については、次の通りです。



優勝した宿利原Cの選手

最近想うことは？

一各種婦人団体大会一

大根占町各種婦人団体大会が、一月二十四日町中央公民館で行われました。

午前中は、「最近想うこと」と題して県立鹿屋病院栄養士の四本恭子さんが講演をされ、昼からはスプリンリレーなどレクリエーションで親交を深めました。



体操で体をほぐしてレクリエーション

文 芸	
俳 句	短 歌
早梅の咲きたる庭に旅終る 濡れ縁に雀戯れ雪降りて 小春風波は小岩をもて遊ぶ 冬月に祈りをこめて旅仕度 咲き揃う梅に広がる青き空 筆勢の衰へ思ふそぞろ寒 自動ドア開いて展示の春モード 掃く庭に沈丁の香の漂えり 垣根咲く一輪あざやか冬椿 安らかな旅路折れば澄む初音 冬の夜やひっそり点る灯に戻る	誕生を祝ふ孫への此の手紙 ひらがなのみにて念入りに書く 留守の間の庭に枯葉の散り敷きて 空家の如き木戸を入り行く 村人に草払はれて道祖神 七夕の風に吹かれつつをり
逆瀬川 綾子 舞原 徳明 木下 輝夫 坂元 満香 上久保 睦 原田 つる代 中村 尚幸 原口 マサ子 前田 ミカサ 馬込 八重 池田 木花	内村 スミエ 内村 スミエ 貴島 フヂ

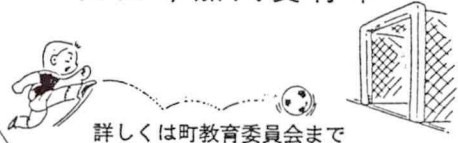
ふるさと宅配受付中！

温暖な気候風土のおおねじめで、丹精こめて作られた新鮮な産物を、年3回1万円で季節の風にのせてお宅までお届けします。
発送月 4・9・12月
申込締切 3月31日まで
ふるさと宅配便実行委員会
(経済課内 ☎20011) へ

スポーツ安全保険

スポーツ活動、文化活動、奉仕活動等を行う
5名以上のアマチュアの団体やグループが対象

ただ今加入受付中



戸籍に関する情報は
ホームページ上では
掲載していません

各種の善意

町社協へ香典返し寄付

遺族 故人 区名

白石タエ 福元シツ 神川新町

押領司三夫 ハル子 川南

宿利原郁夫 大西敏子 宿利原

瀬占 和人 アキ 隼人町

上玉利郁男 ツヤ 神川中

中山 庄次 庄一 東串良町

大中原 実 ヲシゲ 山之口

入料美千男 シツ 神川上

広報紙送付謝礼

三重県の内立元澄男さん

埼玉県の長岡國造さん

大阪府の植慶一郎さん

神奈川県の橋本真吏子さん

静岡県の鎌ヶ迫栄一さん

以上の皆さんから寄付をいただきました。

ありがとうございました。

3月の行事予定

27	24	23	19	18	17	15	14
土	水	火	金	木	水	月	日
町中央公民館	親子読書会 午後8時	小学校卒業式 午前9時半	巡回交通事故相談 午前9時半	老人福祉センター 午後1時	機能訓練(ドミレの会) 午後1時半	町中央公民館 午後1時半	健康づくりグラウンド 午前10時 各校区会場

みんなの窓

暮らしのポイント 50

天ぷらをおいしく揚げるコツは、材料の下ごしらえをしっかりすることです。下ごしらえを十分にしてあげば、油のハネを防ぐこともできます。

天ぷら油のハネを防ぐ

天ぷらの代表といえる「えび」です。えびは油のハネが激しく、うまく揚がらないとハネた油でやけどをしかねません。衣をつける前に、尾の先と刺の部分を包丁でハサミで少し切り落とし、中の水を包丁の背の部分を使ってしごき出しておくと、油のハネが防げます。えびは、殻を取って衣をつけただけでは揚がると油がハネます。そのうえ、揚げている途中で丸まってしまい、形がよくありません。そこで、衣をつける前にえびの背中を少し曲げて、殻の二節目と三節目の間につまようじを差し、薄皮から透けて見える背わたを引き出します。こうしておくと、えびが曲がらずに形よく揚がるようになります。「いか」は皮をむくとき、二枚目の薄皮まできちんとむくこ



水気をきってから揚げる

とがコツです。むいておかないと熱で皮が膨らみ、はじけて油がハネます。「ししとう」も、包丁で切れ目を入れてから衣をつけましょう。包丁を入れずに丸ごと揚げると、はじけて同じく油がハネます。野菜類は、よく水気をきって揚げましょう。天ぷらを揚げるときのひとつの悩みは、衣がカラツと揚がらないこと。衣を作るときに長くかき混ぜていると、粘りが出てべたつきの原因になります。小麦粉カッパ一杯に対し、卵一個(黄身だけ)をコップ一杯の冷水で溶いたものを、大さじ3杯に混ぜるのが衣を上手に作るポイントです。菜ばしの太いほうを使って、かき回しましょう。少しづつのタマがでるの、気にしないでください。

児童扶養手当及び特別児童扶養手当の支払日の改正

1 手当を郵便局で受けている方(証書記号が「鹿児島」「鹿特」の方)

旧	新
支払期月の11日から郵便局で受けられます。	支払期月の11日から郵便局で受けられます。
ただし、その日が土曜日、日曜日又は休日(以下「日曜日等」といいます。)の場合は、その直前の日曜日等でない日から郵便局で受けられます。	ただし、その日が土曜日、日曜日又は休日(以下「日曜日等」といいます。)の場合は、その直前の日曜日等でない日から郵便局で受けられます。

例えば、平成5年4月期分手当は、4月11日が日曜日のためその直前の日曜日等でない4月9日(金)から受けることができます。

2 手当が口座振込みの方(証書記号が「鹿児島扶」の方)

旧	新
支払期月の11日に指定の口座に振り込まれます。	支払期月の11日に指定の口座に振り込まれます。
ただし、その日が銀行の休日に当たる場合は、その日後の最も近い銀行の休日でない日に指定の口座に振り込まれます。	ただし、その日が銀行の休日に当たる場合は、その日の直前に銀行の休日でない日に指定の口座に振り込まれます。

例えば、平成5年4月期分手当は、4月11日が日曜日であるためその直前の銀行の休日でない日の4月9日(金)に指定の口座に振り込まれます。

3 その他

支払期月とは、4月、8月、12月をいいます。ただし、特別児童扶養手当の12月は11月となります。

なお、各種の届等を提出している方は、上記1、2の支払日にかかわらず、その届等の処理が終わってから支払われます。

児童扶養手当及び特別児童扶養手当についてお知りになりたい方は、役場住民課福祉係までお問い合わせください。

町長・町議会議員補欠選挙

町長の任期が平成五年四月二十五日を以て満了となりま

すので、町選挙管理委員会では町長選挙を執行します。

また、併せて欠員二名の町

議会議員の補欠選挙も行いま

す。

あなたの声を町政に反映さ

投票場所 町内十五カ所

投票日 平成五年四月十一日
午前七時から午後六時

告示日 平成五年四月六日

せる大事な選挙です。

人口(3月1日)現在	
男	3,943人
女	4,493人
計	8,436人
2月1日から9人増	
世帯数	2,927戸

少年を暴力団から

守りましょう

お子さんに暴力団の魔の手が伸びていませんか。

暴力団は、少年を組織の一員として勧誘したり、少女売春やシンナー密売等資金獲得のため食い物にするなど、少年をターゲットにしています。

「暴力団に組員になれば勧誘されて困っている。」

「暴力団に脅かされている。」

など、耳にされたことはありませんか。警察署では、「少年を暴力団から守るための一日相談日」を次のとおり設け、皆さんからの相談をお待ちしています。

気軽に相談してください。

一日相談日 平成五年三月二四日及び平成五年四月二日
相談を受ける場所 大根占警察署二階相談コーナー



今月の画廊

題名 Classic

作者 川越貴子(大橋上区)



殉職船員遺児へ援護金

職務上で死亡された商船の殉職船員遺児へ援護金が支給されます。

出生から高等学校を通常の期間により卒業するまでの期間。一人月額八、〇〇〇円。

別に、入学記念品代として小学校に入学したとき三〇、〇

〇〇円、中学校、高等学校に入学したとき、それぞれ一〇、〇〇〇円贈呈。

お問合せは、財団法人日本殉職船員顕彰会(東京都千代田区麹町4-5 海事センタービル内)

電話03-323341

0662

戦後強制抑留者の皆様へ

ー請求はお済みですかー

平和祈念事業特別基金(総理府所管の認可法人)では、戦後、旧ソ連又はモンゴルの地域において強制抑留された方、またはそのご遺族に慰労品(内閣総理大臣名の書状及び銀杯)を贈呈しています。

また、これらの方々のうち、年金恩給や公務員の共済年金などを受給されていない方には、更に慰労金(10万円)が支給されます。

なお、これらの慰労品等の請求期限は平成5年3月31日までとなっていますので、早めに平和祈念事業特別基金へ請求してください。請求書類は、県庁国保援護課及び役場住民課福祉係に置いてあります。

(お問合せ先) 県庁国保援護課(☎0992-8111内線2356)

(請求書類の送付先) 〒112 東京都文京区大塚5-3-13 平和祈念事業特別基金業務第2

課 ☎03-3945-4703・4707

3・4月の当番医

月 日	当 番 医 院	場 所	電話番号
3月20日	城西胃腸科外科	根占町	4-2977
3月21日	黒 木 医 院	佐多町	6-0013
3月28日	津 崎 医 院	根占町	4-2153
4月4日	二川内科胃腸科	木場区	2-2033
4月11日	濱 畑 医 院	田代町	5-2130

編集室から

三月から四月にかけて卒業職場の異動・進学・就職など別れや出会いの複雑な環境にあります。

また、心身ともに疲労がたまり思わぬ事故を引き起こすこともあります。

心と体をリフレッシュし、余裕を持って生活しましょう。

発行

鹿児島県肝属郡大根占町

城元九六三

大根占町役場総務課

☎099422②0511