



ボクたちきまっているでしょ

—ひかり保育園運動会—

(7ページに関連記事)

適正な受診を！ 国保はみんなのもの

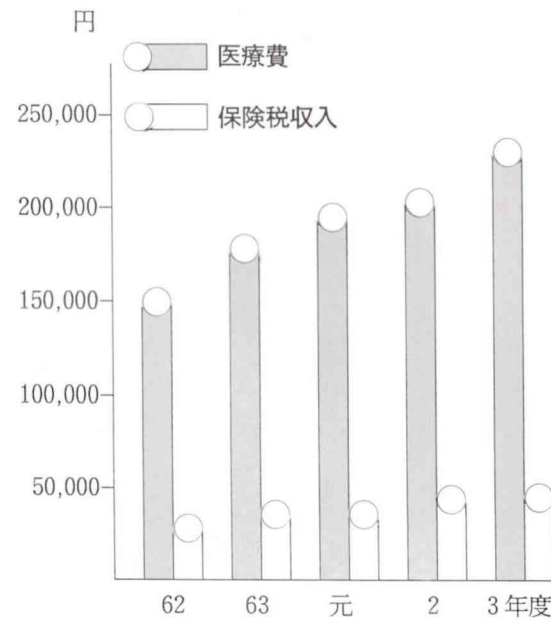
医療費はみんなのもの

めざましい医療技術の進歩や医療費の値上がりもあって、ここ数年の医療費の増加は著しいものがあります。

このまま、うなぎのぼりに医療費が増え続けると、相互扶助を目的にした国保制度が崩壊しかねません。

国庫負担金等を除いた不足分は、保険税の値上げによって補うことになっていますが、そうすると、毎年保険税の値上げをしなければならなくなり、みなさんの負担がさらに増えることになります。

一人当たりの医療費と保険税収入



少しでも、国保財政の負担を軽くし、保険税の値上げを防ぐためにも、みなさん一人ひとりが医療費を大切にして下さい。

よい医療費を受けるために 国保にはいつていると、だけれども、いつでもお医者さんに診てもらえます。しかし、平成三年度にみなさんがお医者さんにかかった医療費は、一人当たり二十三万二千二百円で、昭和五十四年度の十万二千円から約二・三倍も増えてしまいました。

この医療費の増加に比べて

みなさんが納められる保険税の収入は横ばいの状態ですから、国保財政はかなり苦しい状況に追い込まれています。

かつて多くの人が、水に限りがあるとは思えませんでした。いまや、その水さえも限りがあることが現実の問題となっています。ましてや国保はもとより限られた財源の中で、より多くの方に、必要なとき、その必要な医療が受けられるようにという相互扶助を目的とした制度です。

安易に医者通いをしていないか、注射やクスリねだりをして、お医者さんを困らせていないか、みなさんも真剣に考えてみてください。

国保財政が苦しくなると

では、このまま医療費がどんどん増えていくと、どうなるのでしょうか。

解決の道は、増えた分だけ保険税を値上げして、これを補わなければならない。もちろん、このようなこと

保険税を滞納すると

保険税は国保運営の大切な財源です。保険税を納めないでそのままにしておくことは許されません。災害などの政令で定められた特別の事情がないのに保険税を滞納している場合には、保険証の返還や、給付の差し止めなどの措置を



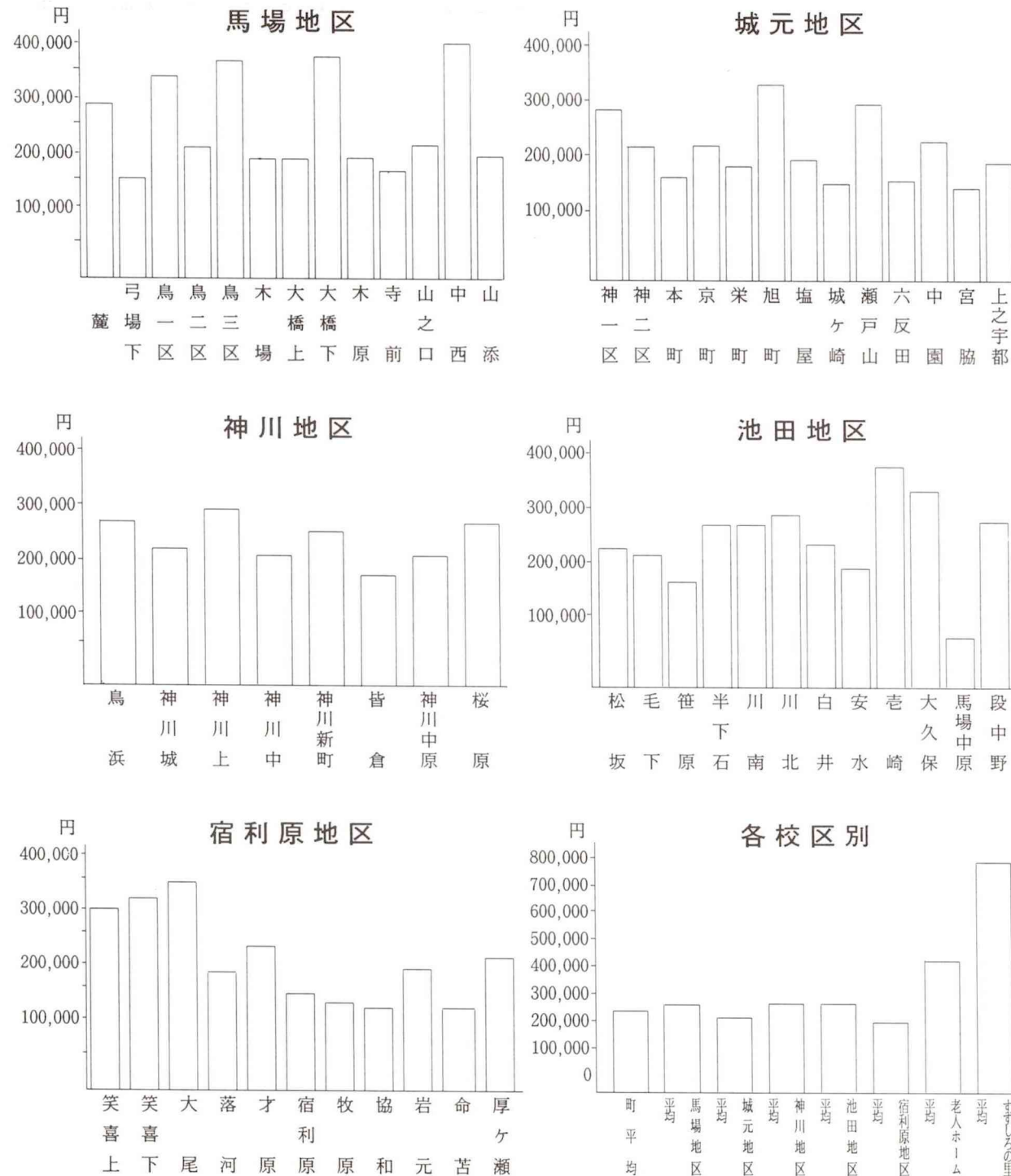
受けることがあります。保険証を返還した世帯には、保険証のかわりに「被保険者資格証明書」が渡されません。

なお、被保険者資格証明書で医療を受けると、診療時は全額自己負担することになり、後で申請により国保から被保険者負担分を支払うことになります。

11月は保険証の検認です

今、みなさんをお持ちの国民健康保険証の有効期限は十一月三十日までです。引き続き保険証を使っているために、十一月下旬に保険証の検認をいたします。家族の中に、社会保険へ加入された方など内容に変更がありましたら早めに届出ましょう。また遠隔地や修学のため、もう一枚の保険証をお持ちの方は、十一月中旬までには保険証を送ってもらい期間中に検認を受けて下さい。有効期限の切れた保険証は使えません。

平成3年度（4月～3月診療分）各区域被保険者一人当たりの医療費



パスポートが生まれ変わります

パスポート(旅券)は、わたしたちが外国へ行ったときに、自分を証明することのできる唯一のものです。このパスポートが、平成四年十一月一日以降、国内で申請されるものから、新しく生まれ変わることにあります。今回の変更は、国際民



● いろいろな点が変わるのですか？

まず一番の違いは、アメリカやオーストラリアなど、すでに約十数か国で導入されているMRP方式(Machine Readable Passport) 機械読み取り旅券) になることです。パスポートには、氏名や生年月日などの身分事項が記載されています。これまでのパスポートは、人間の視覚によってチェックしていましたが、MRP方式になると、機械で読み取ることができるようになります。

● いま使用中のパスポートは？

有効期間が切れるまでは、十一月以降もそのまま使うことができます。その降もそのままだけに切れたときにMRP方式に切り替えます。ですから、現行のパスポートがすべてMRP方式になるには、約五年かかることになります。

● 新しいパスポートサイズ(カコミの大きさ) ●

11月1日から発給される

● 申請書もOCR(光学文字認識)方式の新しい様式となり、十一月一日以降は現行の申請書は使用できなくなります。

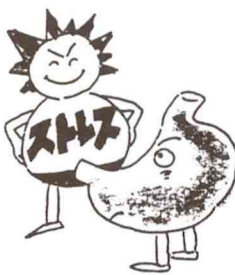
● 手数料は現在と同じですか？

旅券の手料は十四年間据え置かれてきましたが、この間の経済変動などにより、十一月一日の申請分から引き上げられることとなります。

例えば、一般旅券の発給手数料は、現行の八千円から一万円(収入印紙八千円分と都道府県証紙二千円分)となります。

大切にしよう “自分の胃”

ー保健婦だよりー



のです。

日頃から胃をいたわる生活を心掛けましょう！

☆胃腸に負担をかけない食生活！

- ①よく噛んで、ゆっくり味わう。
 - ②熱いものをいきなり、飲み込まない。
 - ③塩辛いもの、刺激物は控えましょう。
 - ④飲みすぎ、食べすぎに注意。
 - ⑤食事は、朝・昼・晩規則正しく。
- ☆心を健康に！
ストレスを上手に解消しましょう。例えば、高い山

十三日から、胃検診が始まりました。
胃は、食べ物を消化し、体の中へ吸収しやすくする大切な消化器です。体の中でも、よく働かねばならない臓器の一つですから、健診を受けてその調子をみてみることは、大切なことです。
胃の病気として、まず頭に浮かぶのは？
胃潰瘍・胃炎・ポリプとありますが、これらの病気の原因は、ストレスや食生活の乱れによるものが多いです。ストレスは、脳の神経に働いて、胃の粘膜への血液循環を阻害し、胃壁を守る粘液の分泌が減り、胃液を多量に分泌させてしまいます。胃液は、大変強い消化液ですので、多すぎると、胃壁まで、自己消化を起こしてしまい、ただれたり、潰瘍をつくってしまう



全国防犯運動にご協力を！！

十月十一日(日)から二十日(火)までの十日間、全国防犯運動が実施されます。

この運動は、警察と県防犯協会、県暴力追放県民会議、関係機関・団体及び地域住民が一体となって、国民の防犯意識の高揚を図り、安全で住みよい社会を築くことを目的として実施されるものです。

- 運動の重点は、「暴力追放」「少年非行の防止」「オートバイ・自転車盗の防止」となっていますので、次のことに注意して、犯罪のない街づくりを努めましょう。
- (暴力追放)
○「暴力団をおそれない。利用しない。金を出さない」の三ない運動を
- (オートバイ、自転車盗の防止)
○オートバイから離れるときは、エンジンキーを抜き、ハンドロックをしましょう。
- 自転車は、防犯登録をするとともに、「二重ロック」を励行しましょう。

エイズの予防方法は

気をつけたいといけないのは、「性的接触」と「血液による汚染」です。
感染した人との性行為によって、同性でも、異性でもうつります。不特定多数の人との性行為は、危険が増します。また、傷口から感染します。で、性器を傷つけるようなことはつしみましょう。
コンドームは避妊だけでなく、相手の体液に触れない工夫の一つです。

エイズとは

エイズは、エイズウイルス(HIV)とよばれるウイルス感染によって発症します。私たちは、体の中に病原菌や病原ウイルスが外から侵入すると、これに抵抗する力(免疫)を持っています。エイズウイルスは、体の中の免疫機構を破壊し、免疫をなくしてしまいます。
体の中に免疫がなくなると、病原体(病気の原因となる細菌やウイルス)が体の中で急激に増殖し、死に至ります。

エイズの相談・検査は保健所へ

エイズの相談・検査は、県内各保健所で実施しています。
相談・検査とも、個人のプライバシーは完全に守られます。(匿名でできます)
相談・検査は鹿屋保健所の保健婦に尋ねてください。
検査を希望される場合は、感染の機会があったから二、三か月後に受けてください。(これは、二、三か月たないと体の中に抗体ができないためです。)

本の散歩道

「たそがれ清兵衛」

下城の太鼓が鳴ると、いち早く仕事を片づけて、家路を急ぐ井口清兵衛こと人呼んでたそがれ清兵衛は、かつて師をもしのぐと言われた剣の遣



著者 藤沢周平
出版社 新潮社

「北方領土」

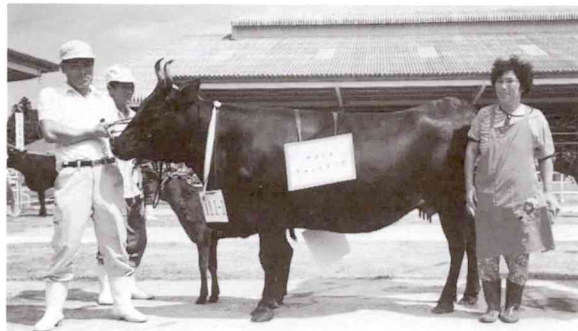
軌跡と返還への助走

戦後の日本とソ連の歴史的
事情をふりかえりながら、領



著者 木村 汎
出版社 時事通信社

郡畜産共進会でグランドチャンピオン



肝属地区代表のたけもと3と仮屋さん

肝属郡秋季畜産共進会が、九月二十四・二十五日の両日行われ、仮屋道哉さん（川北区）が所有している牛三頭が最優秀賞一席に入賞し、中でも「たけもと3」は、グランドチャンピオン賞も獲得しました。

この牛は、十月中旬に行われる県畜産共進会に肝属の代表として出品することになっています。

昨年行われた県共進会では最優秀賞三席という素晴らしい実績も持っており、今年も期待されています。

はま市で 特産品販売



九月二十日、神川キャンプ場で神川はま市が神川振興会が中心になって開かれました。フクレ菓子などの特産品や各家庭で眠っている日用品の販売の他、小物類を砂浜で探す宝探しなどがありました。青年団は、そうめん流しや、焼き鳥の販売をしてにぎわいました。

子どもたちに好評のわたがし

50年間の 新たな門出

—町合同金婚式—

町老人福祉センターで、九月三日町合同金婚式が開かれ十二組の対象者のうち十一組の夫婦が出席し、町長らが五十年目の夫婦の新たな門出を祝いました。

この日には、町長らのお祝いの言葉や三献の儀などがありました。



徳留 民子

町内でいち早い 運動会



お母さんとの連係プレー

町内のトップをきってひかり保育園で、九月六日運動会がありました。

絶好の運動会日和にめぐまれた保育園児たちはグラウンドせましと走りまわったり、ひかり太鼓を披露していました。

文芸

俳句

風鈴に音なき通夜の門くぐる
旅にきて峡の木槿の親しかり
銀紙の稲田に光る鳥おどし
木の股も掃かれ明るし颱風の跡
蝉しぐれ工事現場は急斜面
湯上りの孫に眞白し天瓜粉
風と行く竹の落葉のかるさかな
ふるりの言葉やさしき初盆会
少年の寝息しづかに蛍の灯

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
逆瀬川 綾子
馬込 八重
池田 木花

親元をはなれ異年齢で 集団生活

—おおねじめ学寮—

九月十二日から十九日までの八日間に行われ、おおねじめ学寮が行われました。

この学寮は、小学五年生から中学二年生までを対象に、七泊八日の共同生活を通して子どもたちの親離れを促し、甘えや依存心を断ち切り、耐える心や親への感謝の心を育てるとともに人間関係の好ましい在り方を体得させ、やる気のある青少年を育てるために町教育委員会が企画したものです。

今回は、大根占小学校と大根占中学校の児童生徒三十一人が参加しました。

参加者は、家族との連絡や面会等を絶ち、町老人福祉センターに泊まり込み、学校に通学し、学校が休みの日にはウォークラリーやアートフラワー作りなどを体験しました。

一日のスケジュールは、午前六時半に起床し朝の集いや朝食・掃除を行い八時には登校、夕方は六時半から夕べの集いが始まり、入浴などの他、約一時間の学習時間も含まれ十時消灯まで、規則正しい生活をしました。



自分たちで豚汁も作りました

野外活動の一貫としては神川海岸で、イカダ作りを行いました。

約四メートルのモウソウ竹を四方に組み合わせ、わら縄で固定し、浮力用の発砲スチロールや乗り込む場所になる板などを取り付けるなど悪戦苦闘しながらイカダを二艇作りました。

イカダは早速海に浮かべられ子どもたちは自分が手がけたイカダに乗り込み小時間の航海を楽しみました。

夕方には、神川キャンプ場で竹筒ごはんや豚汁を作りキャンプ気分を味わいました。

森林や自然について 自主学習

学校週五日制が導入された最初の9月12日に、厚ケ瀬子ども会（厚ケ瀬区）では、大根占営林署の協力をお願いし、森林がはたす役割や自然を守ることの大切さを勉強しました。木工教室では、営林署の署員やお父さんたちから手ほどきを受けながら、のこぎりや金づちなどを使い、二段式の本立てを作りました。



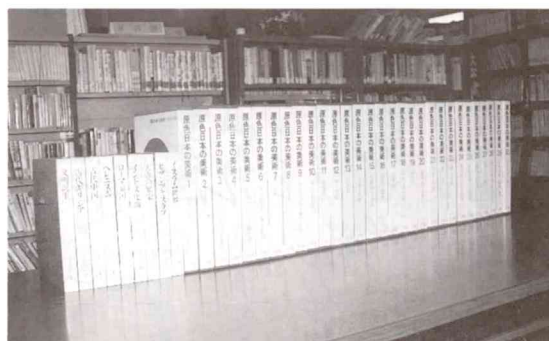
本立て作りにチャレンジする児童生徒

卒寿の記念に図書寄贈

町中央公民館にある町立図書館に山元タケノさん（麓区）から「原色日本の美術」三十巻と「世界歴史シリーズ3」九巻の図書が寄贈されました。

山元さんは九十歳（卒寿）の記念に町のために少しでも役に立てばと思い図書を寄贈して下さいました。

図書館に足を運ばれる機会がありましたら、ぜひご覧下さい。



39冊の図書を寄贈

フ
オ
ト

ニ
ユ
イ

ス

身近な情報を
役場広報係へ

☎ 2-0511

暮らしのポイント

「食パンは、パン屋さんかスーパーで、スライスパンを買う」という家庭が、最近では多くなっているようです。しかし、焼きたてのフワフワした柔らかい食パンを丸ごと買ってきて、食べるたびに切るのも、風味があります。

食パンの上手な切り方

ところが、焼きたての柔らかい食パンは包丁がスムーズに通らず、きれいに切るのが意外にむずかしいものです。無理に切ろうとすると食パンの形が崩れ、ペチャンコにつぶれてしまい、見た目にもよくありません。

柔らかい食パンをきれいに切るコツは、包丁を温めるのがポイントです。ガスコンロなどで、包丁を火にあぶって温めます。あまり火に近づけると包丁の刃を傷めるので、遠火で温めてください。包丁に熱湯をかけて、温めるのもいいでしょう。

温めた包丁を食パンに当て、前後にこまめに動かしながら切ると、パン屋さんにあるスライサー顔負けの切れ味を発揮します。

包丁を遠火で温める



す。何枚も切るときは、何度も包丁を温めながら切ってください。こうすれば食パンは最後まできれいに切れます。

食べ残した焼きたての食パンは、ポリ袋かラップフィルムで密封したあと、冷凍庫に入れ保存します。食べるときに解凍すれば、焼きたて同様の風味で、おいしく食べられます。山型の食パンはもちろん、四角い食パンにも、上下があります。上のほうより下のほうが、固くしっかりしています。

焼きたてでない食パンを切るときは、この特性を生かし、下になる固い一边を手前にして、その角から包丁を入れます。こうすれば包丁の刃が入りやすいし、食パンの固い部分が支えになって、つぶれずスムーズに切れます。

敬老特集

90歳以上のお年寄り約50人



まもなく百歳を迎える田中さん

9月14日、町内の90歳以上のお年寄り51人を町長らが各家庭に訪問し、長寿を祝いました。

来年の3月1日で満100歳を迎える田中藤助さん(塩屋区)は、助役が訪問しましたが、しっかりした口調で元気に自分の若い頃の話がされていました。

九月十三日、麓区では婦人会で敬老会を行いました。これは敬老の日を前に行われたもので、区内の長寿会員や七十五歳以上の区民を招待し、婦人会員が手作りの弁当でいっしょに昼食をとった後、それぞれが歌や踊りを披露しあい、なごやかに長寿を祝っていました。



婦人会による楽しい踊りを披露

松林の中の敬老会



ますます元気な松田さん

今年には錦江園近くの松林の中でのいっぷう変わった敬老会となりました。

町内で最高齢者、百一歳の松田トメさん(串良町出身)らに町長から記念品などが送られました。

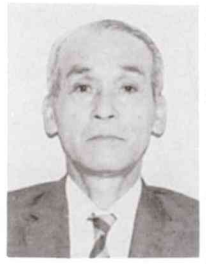
人口(10月1日)現在	
男	3,929人
女	4,472人
計	8,401人
9月1日から 3人増	
世帯数	2,919戸

8月21日～9月20日

みんなの窓

十月は(固定資産税)(町県民税)(三期)の納期です。

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



行政相談委員の長濱正秀さん(本町区)

お気軽に相談を!

秋の行政相談週間ー十月十一日(日)から十七日(土)まで、全国的に「秋の行政相談週間」として各種行事が行われます。本町でも

町区)が次の日程で巡回相談所を開設されます。

役所に対する意見や苦情、相談等がありましたら、お気軽にお越しください。相談は無料で、秘密は厳守されます。

◎日程と場所

十月十五日(木) 午前九時半～正午(老人福祉センター) 午後二時～四時(神川地区公民館)



黒瀬米さん(57歳)

ー 神川中学校 ー

長い間、ご苦労さまでした。

次の方が八月をもって退職されました。

各種の善意

町社協へ香典返し寄付

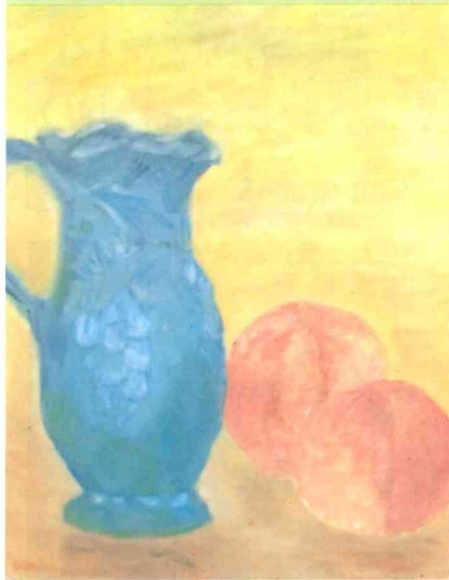
遺族 故人 区名

半下石一正 三夫 半下石 假屋 昭隆 サエ 神川中 川越 俊作 サダ 大橋下 宮原喜八郎 ヨシマツ 塩屋 四本 信子 ミ子 神ノ坂区 東ナミ子 岩夫 麓 松元 俊男 弘明 瀬戸山 以上の皆さんから寄付をいただきました。

10月の行事予定					
31 土	27 火	25 日	22 木	19 月	16 金
町慰霊祭 午前十時 慰霊塔広場	役場庁議室 午前九時半	巡回交通事故相談 午前十時 町中央公民館	町生涯学習推進大会 町健康づくり大会 午前十時	健康相談 午前九時 老人福祉センター 午後一時 林業研修センター 機能訓練(ドレミの会) 午後二時 老人福祉センター	三歳児健診 午後一時 老人福祉センター

今月の画廊

題名 花びんと桃
作者 大村幸子(旭町)



10月1日～10月31日までは

『高年齢者雇用促進月間です。』

確かな経験と実績を積んできた高年齢者は、まだまだチャレンジ精神旺盛の“現役”です。豊かなキャリアを事業に活用してみませんか。

高年齢者を公共職業安定所の紹介により雇用した場合や定年到達者の雇用延長等を行った場合などは、事業主に対して各種の助成金制度が設けられております。また、高年齢者雇用アドバイザーによる相談制度がありますので御活用ください。高年齢者の採用については、まず公共職業安定所へ御相談ください。

★ 詳細については、ハローワーク鹿屋公共職業安定所
(☎0994-42-4235)へお問い合わせください。

九月十三日と十四日に、佐多町内の岩場で磯釣り中の男性二名が高波にさらわれるなどして海中に転落、溺死されました。
水難事故を防ぐために、次のことを守って下さい。
◎なぎでも、三十分～一時間に一回思いがけない高波が

“磯釣りをされるみなさんへ”

くることに十分注意しましょう。
◎磯タビと救命胴衣は、必ず着けましょう。
◎単独での釣りは、なるべく避けましょう。
あなたの命を大切に
大根占警察管内沿岸防犯連絡協議会

‘92かごしまの秋・文化ラウンジ開催

県では、余暇の活用や生活文化に関心を持っていただくため、十一月一日から十一月八日までの間、黎明館、美術館、博物館、図書館等様々な文化施設が集まっているかごしま文化ゾーンを花壇で飾り、多彩な文化的イベントを実施する「'92かごしまの秋・文化ラウンジ」を開催しますのでお気軽に参加くださるようご案内申し上げます。
(主なイベント)
一ふるさとの詩シリーズ公演
①プレ文化ラウンジ
十月三十一日15時
県庁県民生活課文化振興係
②文化ラウンジ前夜祭
十月三十一日 18時30分
黎明館特設舞台
③文化ラウンジ開幕公演
十一月一日 13時30分
鹿児島県文化センター
二生活文化講演会
十一月一日 13時30分
鹿児島県文化センター
三生活文化遊園地
十一月八日
黎明館特設花の広場
四その他
展示会、舞台公演、演奏会、講演会、映画会等多数のイベントを実施します。
◎問合せ先
県庁県民生活課文化振興係

10・11月の当番医

月 日	当 番 医 院	場所	電話番号
10月18日	城西胃腸科外科	根占町	4-2977
10月25日	浜畑医院	田代町	5-2130
11月1日	長浜医院	麓区	2-0137
11月3日	黒木内科小児科	佐多町	6-0750
11月8日	黒木医院	佐多町	6-0013
11月15日	大根占医院	麓区	5-2658

編集室から

各地で行われた運動会も終り本格的な秋となり、くだものをはじめたべものが特においしく、食欲をそそります。これから「ダイエット」と思っている人は、食べてやる方法を見つけてみてはいかが？

発行

鹿児島県肝属郡大根占町

城元九六三

大根占役場総務課

☎ 09942②0511