



Yokoshiba

 広報よこしば

お母さんと

「甘いものは好きかな、虫歯はないかな？」 「…………！」。

3歳児健診での一コマです。

こどもの成長に、お母さんの顔も思わずほころびます。

(5/9「プラム」にて)

主 な 内 容

- ・介護保険制度 …………… P2～P7
- ・ひろば …………… P8・P9
- ・公民館コーナー …………… P11
- ・東陽病院だより …………… P14
- ・お知らせ …………… P16・P17

人口と世帯	人	口	14,965 (-40)
	男		7,256 (-18)
	女		7,709 (-22)
	世帯数		4,892 (+4)
5月1日現在 ()内は前月比			

2000年
6
No.429

介護保険が始まること変わること

介護サービスを利用するには
どうしたらいいのだろうか？

保険料を支払った人は、介護が必要になったときに、だれでも介護サービスが受けられます。介護保険にはどんなサービスがあって、どうすれば利用できるのか。サービスを利用するための具体的な流れをみてみましょう。

介護が必要になり、
困っています

◆たとえば、山田さんの話

おじいさん(80歳)と私(75歳)の老夫婦二人暮らし。ところが、おじいさんが脳卒中で倒れて、病院に入院。3ヶ月の入院後、退院することになりました。

おじいさんにはマヒが残り、トイレや入浴、着替えなどの日常生活において、全面的な介護が必要です。食事をするのにも介助が必要です。

どうしたらいいのでしょうか。



■ねたきりや痴呆など介護が必要になったら、介護サービスが受けられます。

	第1号被保険者	第2号被保険者
	65歳以上の人	40歳から64歳までの人
介護サービスの対象者	<ul style="list-style-type: none"> ●ねたきり、痴呆などで入浴、食事などの日常生活動作について介護が必要な人 ●家事や身支度などの日常生活に支援が必要な人 	<ul style="list-style-type: none"> ●初老期痴呆、脳血管障害など、老化に伴う病気によって介護等が必要になった人



スタート
しました

介護保険を知らう

介護支援専門員 (ケアマネージャー)って どんなことをする人

介護を必要としている人にあつた総合的な介護サービス計画作りを担当します。利用者や家族の希望を聞きながら、よりよいサービス提供へつなげるという役割を、本人に代わって行います。

介護保険のサービスに限定されることなく、保険対象外のさまざまなサービスをも組み合わせて、利用者の自立を支援します。

介護支援専門員は、保健・医療・福祉の各分野で5年以上の実務経験があり、筆記試験に合格後、実務研修を修了した人です。

介護施設・訪問看護ステーション・デイサービスセンター・在宅介護支援センターにいます。また、特別養護老人ホーム、老人保健施設などの「介護保険施設」には、介護支援専門員が必ずいます。



まず、要介護認定の 申請をします

介護が必要かどうかをみてもらうために、本人や家族などが次の窓口申請書を提出します。

- ① 役場の保健福祉課(介護保険係)
- ② 介護支援専門員がいる事業所(坂田苑・第二松丘園など)
- ③ 介護保険施設(特別養護老人ホーム、老人保健施設、療養型医療施設)



要介護認定ってなんですか

介護保険のサービスを利用するには、「介護が必要である」と認められなくてはなりません。この判定を要介護認定といいます。

要介護認定は、面接調査の結果と主治医の意見書をもとに、5～6人の専門職による介護認定審査会で行われます。ここで、まず介護保険の対象となるかどうかの審査があり、その対象者がどのくらいの介護を必要とするかという介護度の判定がされます。介護度は、6段階になっていて、これにより、介護保険で利用できる金額が決まります。

■介護度と1ヵ月当たりの介護サービス利用限度額(平均額)

要支援 (虚弱)	／	61,500円
要介護1 (軽度)	／	165,800円
要介護2 (中度)	／	194,800円
要介護3 (重度)	／	267,500円
要介護4 (最重度)	／	306,000円
要介護5 (過酷の状態)	／	358,300円

要介護の認定は、原則として6ヶ月間有効です。しかし、本人の体の状態(変化)によって、いつでも見直しできることになっています。



もう1枚の
新しい
保険証

65歳以上の人には保険証が交付されます。介護保険の被保険者であることの証明書になり、要介護認定を申請するときや介護サービスを利用するときに使います。

介護が必要かどうか、 からだの状態を調べます

○町の職員、あるいは町が委託した介護支援専門員が家庭を訪問し、本人のからだの状態を調査に伺います。必要に応じて、家族からふだんの暮らしぶりなどを伺います。

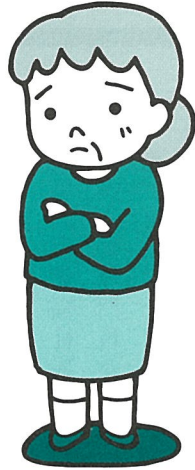
○本人のからだの調査と同時に、町では、かかりつけの医師に心身の障害の原因となっている病気や負傷に関する意見、医学的な管理の必要性などを「意見書」として書いてもらいます。(かかりつけ医がないときは、町が指定する医師の診察を受けていただくことになっています。)

○面接調査の結果とかかりつけ医の意見書をもとに、介護認定審査会で判定が行われます。



要介護認定の審査結果に異議がある場合には

要介護と認定されなかったことや要介護認定に不服があるときは、県の「介護保険審査会」に不服審査の申し立てができます。



認定の結果が出ます

○申請の日から30日以内に、町から要介護認定の結果が文書で通知されます。

要介護・要支援の認定を受けた場合は、本人や家族で相談して、居宅サービスあるいは施設サービスを選びます。ただし、要支援(虚弱)の認定を受けたときは、居宅サービスのみ利用できます。

◆たとえば山田さんには、「要介護4」の認定通知がありました。

介護認定審査会は何をする

介護認定審査会は、保健・医療・福祉など、5～6人の専門職で構成され、介護の審査判定を合議で行う。ここでは、次の2点が決められる。

- ①介護保険の対象となる人かどうか
- ②そして、どのくらいの介護が必要か



スタート
しました

介護保険を知ろう

介護サービス計画(ケアプラン)はだれがつくる

介護サービス計画とは、利用するサービスの種類と回数、その組み合わせを考えること。

■ 介護サービス計画を依頼した場合は、ケアプラン作成事業所の介護支援専門員(ケアマネジャー)が訪問し、利用者や家族、必要なときは専門職の意見を聞きながらサービス計画を作ります。計画完成後は、サービス提供者と連絡を取り、サービスが始まります。

なお、この計画を作ることについての利用者負担はありません。

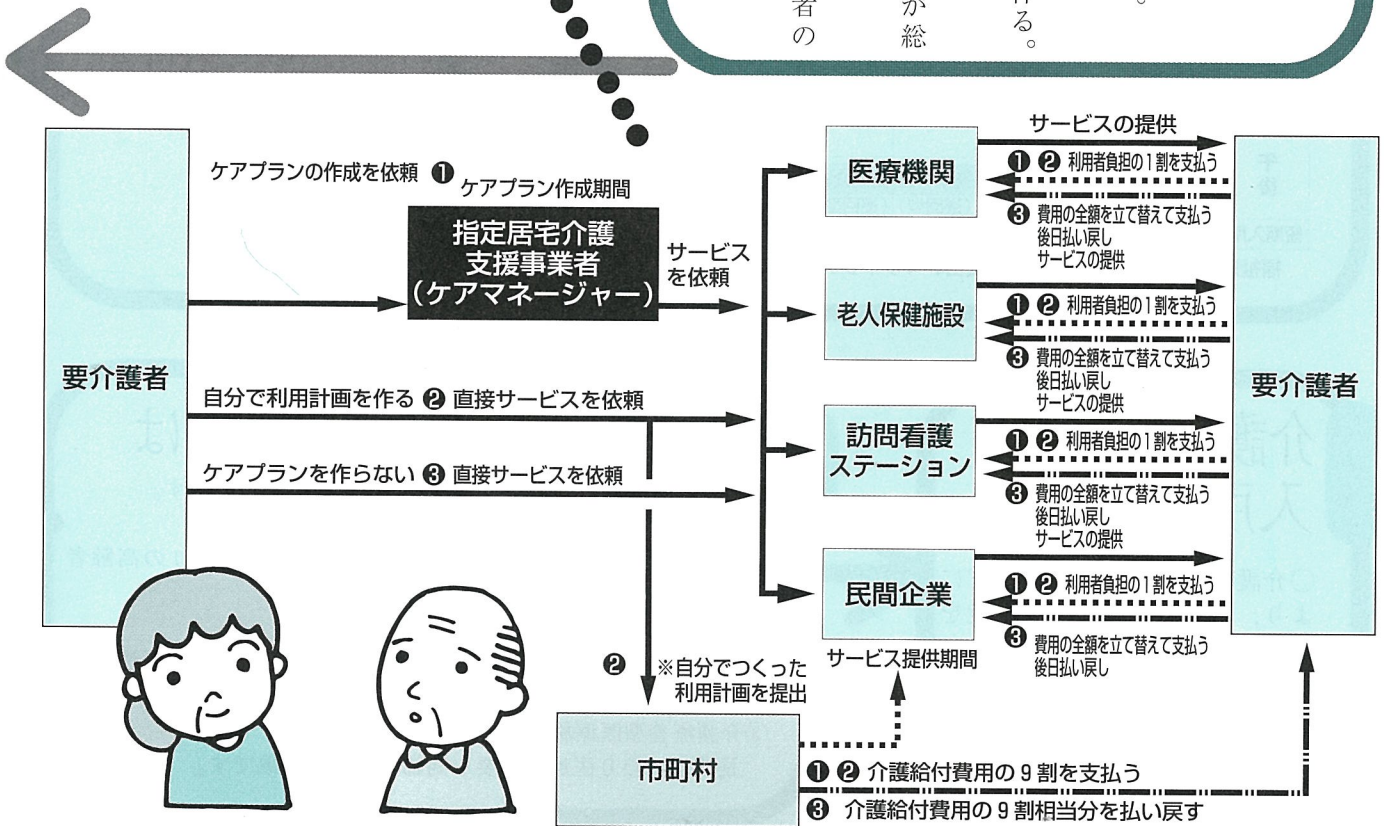
■ 自分で計画を作った場合は、計画を町に届け、サービス提供者に自分で連絡をし、サービスの提供を依頼します。

■ 計画を作らない場合は、自分でサービス提供者に連絡し、直接サービスを購入することになります。購入代は、全額立て替え、あとから保険による払い戻しを受けます。

■ 施設サービスを受ける場合は、その施設で必ず介護サービス計画が作られます。

- 居宅サービスを利用するには、次の三つの方法があります。
- ① 介護サービス計画(ケアプラン)の作成を依頼する。
 - ② 介護サービス計画を作成しないで、自分で利用計画を作る。
 - ③ 介護サービス計画を作らない。
- 介護保険では、保健・医療・福祉のさまざまなサービスが総合的に受けられます。
- サービスをどのように組み合わせるかは、利用者の生活スタイルにかかわる極めて大切な事柄です。

さて、どんなサービスを組み合わせればいいのか



■介護保険で受けられるサービス



区 分	居宅サービス	施設サービス
要介護者	<ul style="list-style-type: none"> ●訪問介護(ホームヘルプ) ●訪問入浴 ●訪問看護 ●訪問リハビリテーション ●居宅療養管理指導 (医師の訪問による医学的管理など) ●日帰り介護(デイサービス) ●短期入所生活介護(ショートステイ) ●短期入所療養介護(ショートステイ) ●痴呆対応型共同生活介護 (痴呆性老人のグループホーム) ●有料老人ホーム等の介護 ●福祉用具の貸与・購入費の支給 ●住宅改修費の支給 (手すり・段差の解消など) 	<ul style="list-style-type: none"> ●介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム) ●介護老人保健施設 (老人保健施設) ●介護療養型医療施設 <ul style="list-style-type: none"> ・療養型病床群 ・老人性痴呆疾患療養病棟 ・介護力強化病院(施行後3年間)
要支援者	●同上(痴呆対応型共同生活介護を除く。)	●要支援者は、施設入所できません。

介護サービス計画ができた

◆利用するサービスの種類とそのサービスを提供する事業者が決まります。

次のような介護サービス計画が、山田さんのために作られました。

◆たとえば山田さんの場合の介護サービス計画表

訪問看護の必要性が高い場合

	月	火	水	木	金	土	日
午前	訪問介護	訪問リハ	訪問介護	訪問介護	訪問介護	訪問介護	訪問介護
	訪問看護		訪問看護				
午後	訪問介護	訪問介護	訪問介護	訪問介護	訪問介護	訪問介護	訪問介護
	(巡回型)	(巡回型)	(巡回型)	(巡回型)	(巡回型)	(巡回型)	(巡回型)

短期入所 6カ月に3週

福祉用具貸与 車イス、特殊寝台、マットレス、エアーマット

◆たとえ山田さんの場合は、要介護4の1カ月のサービス利用限度額を超過する範囲内での介護サービスを利用する場合は、介護サービス計画を作成するにあたり、希望を伝え、介護サービスの利用を相談する必要がある。介護サービスの利用を希望する場合は、介護サービスの利用を相談する必要がある。

介護保険施設に入所する

○介護支援専門員の紹介などにより、自分の気に入った施設を選んで入所します。

介護保険施設に入るには

- 介護支援専門員の助言も参考に希望の施設を選びます。
- ①介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
常に介護が必要で、家庭での生活が困難なねたきりの高齢者などが対象です。
- ②介護老人保健施設(老人保健施設)
入院の必要はないが、看護・介護やリハビリなどの医療が必要なねたきりの高齢者などが対象です。
- ③介護療養型医療施設
長期にわたり医療が必要な高齢者などが対象です。

スタート
しました

介護保険を知らう

ン?払うのは 保険料だけじゃないの

介護サービスを利用した場合、利用者はかかった費用の1割を負担します。

たとえば要介護4の認定を受け、介護サービスの支給限度額いっぱいの30万6千円まで利用した場合、利用者はその1割に当たる3万600円をサービス提供事業者を支払うことになります。

残りの9割に当たる27万5,400円は、町が介護保険会計からサービス提供事業者を支払います。

支給限度額を超えてサービスを利用した場合、超えた部分は全額自己負担になります。介護保険施設に入ったときは、費用の1割と食事代の一部を負担します。

なお、1割の負担が高額になる場合は、自己負担を一定額で頭打ちにする仕組みがあります。特に、収入の少ない人には低い額で頭打ちになるようになっています。



介護サービスが
家にやってくる

○介護サービス計画にしたがってサービスを利用します。

○費用の1割を利用者が負担し、サービス提供事業者を支払います。



**必要なサービスを伝えること、
サービスを利用してみること、
そして、サービスの質を問うこと。**

年を重ねても安心した暮らしができるかどうかを決めるのは、私たち自身です。

もし、介護が必要になったとき、どんなサービスがどれくらい受けられるか、介護保険を知る人とそうでない人では、ふだんの暮らしに大きな差ができてきそうです。

介護保険を利用しようかどうか迷っている人は、まず申請し

てみてください。そして、「介護サービス計画」を作るときに、介護支援専門員に①必要なサービスを伝えること、②実際にサービス利用をしてみること、③自分にあったよいサービスであったかその質を問うことが、より充実した生活のために極めて大切なことでしょう。

よこしば

PGA CHAMPIONSHIP 2000 =カレドニアンゴルフクラブで開催=



記録の贈呈を受ける賈川町長

(社)日本プロゴルフ協会から「チャリティ基金」として、売店・グッズ等の売上金の一部が、町に寄附されました。



優勝した佐藤プロとボランティアの皆さん

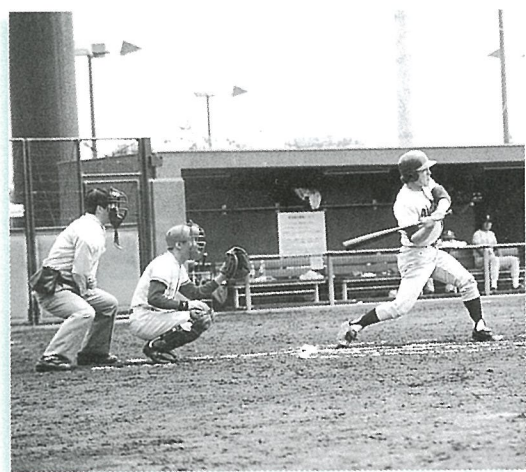
「日本プロゴルフ選手権大会」が5月11日から14日までの4日間、地元カレドニアンゴルフクラブを会場に開催されました。今年で第68回を数えるこの大会は、国内でも古い歴史と権威のあるもので、各選手のこの大会に掛ける意気込みと、詰めかけた大勢のギャラリーの声援で、大会は大いに盛り上がりました。

また、当町からは多くの方々がボランティアとして大会運営に協力し、この大会の成功を支えました。



毎月1日、境内の清掃

鳥喰新田地区の皆さんが、毎月1日、地区内にある寺社境内の清掃を行っています。この活動は25年ほど前から続けられているもので、最近では若い人たちも参加しているそうです。



春季野球大会開幕

5月14日(日)、第24回横芝町春季野球大会が開幕しました。(坂田池公園野球場を主会場に6月4日までの日程)

前回優勝の「新島ハリケーンズ」をはじめ、強豪18チームが参加し熱戦が期待されます。みなさんの応援をお願いします。

犬吠埼潮騒めぐり

第19回ふれあいウォーク



文化会館に集合

毎回好評のふれあいウォークが、5月21日(日)銚子犬吠埼をめぐる8キロのコースで行われ、家族連れなど90名の参加者が、雄大な太平洋を望むハイキングコースの散策を楽しみました。この催しは、気楽に楽しく運動しながら体力づくりの普及を図ろうと、町教育委員会と横芝町明るい県民づくり推進協議会(大藤和一会長)の共催で年2回開催されているもので、今回



元気に出発



外川漁港へ



犬吠埼遊歩道で

で第19回目。心配された天候も、日中薄日の差すますますの行楽日和となり、参加者達はリュックを背に、雄大な眺望と潮騒を聞きながらの散策に心地好い汗をかいていました。



君が浜しおさい公園に到着

町消防団が基礎訓練



町消防団(若梅喜作団長)が、5月7日(日)、坂田池公園で団員の基礎訓練を行いました。この訓練は、新入団員など経験の浅い団員の、規律や機械器具取り扱いの習得などを目的に、毎年この時期に行っているもので、今年も約180名が参加しました。

訓練では、横芝分署員の指導のもと規律訓練や放水・中継訓練などが行われ、真剣に取り組む団員の姿が見られました。



児童手当が義務教育就学前まで支給されます

これまで、3歳未満のお子さんを養育している方に支給されている児童手当は、制度が変わり、平成12年6月1日から次のようになります。



区分	変更前	変更後
対象年齢	3歳未満	義務教育就学前 (6歳到達後の最初の年度末) 平成6年4月2日以後生まれた子
手当月額	第1子・2子 5,000円 第3子以降 10,000円	第1子・2子 5,000円 第3子以降 10,000円
支払時期	2月・6月・10月	2月・6月・10月

●児童手当の支給を受けるには？

- *児童手当は、養育者からの申請がないと支給されません。役場保健福祉課の窓口（公務員の方は勤務先へ）申請書を提出してください。
- *申請書のほかに「年金加入証明書」「所得証明書」など、必要に応じて添付書類が必要になります。
- *所得が一定額以上の方には、児童手当は支給されません。

参考・平成11年度の児童手当所得制限限度額

扶養親族等の数	所得制限限度額	
	児童手当	特例給付
なし	170万円	361万円
1人	208万円	399万円
2人	246万円	437万円
3人	284万円	475万円
4人	322万円	513万円
5人	360万円	551万円

●手続きはいつごろ？

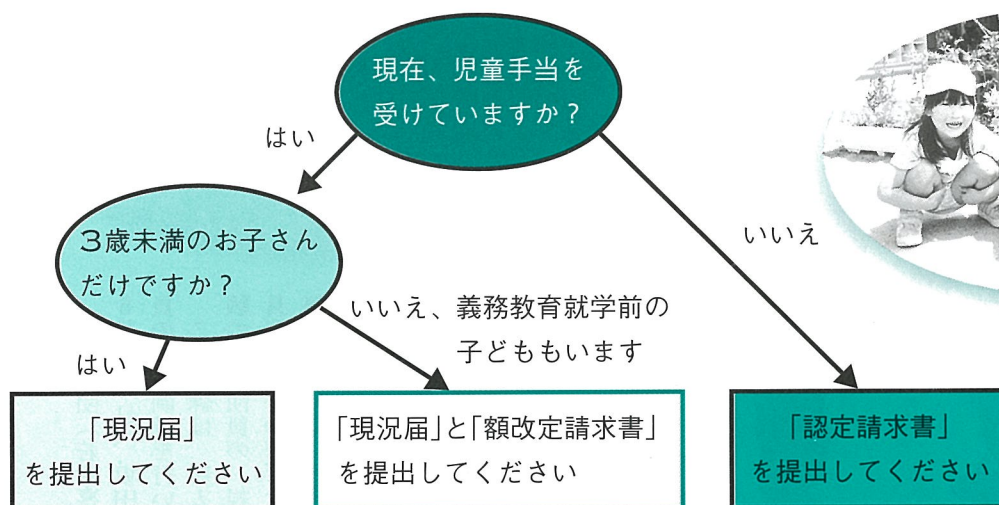
【新規に請求する方】

平成12年9月30日までに申請された場合、平成12年6月分までを限度に、さかのぼって支給されます。

(9月に申請した場合、事務処理上、10月の支払日に間に合わないときがありますので、早めに申請してください。)

【現在児童手当を受けている方】

「現況届」を6月30日までに提出してください。義務教育就学前のお子さんもいる場合は「額改定請求書」も提出してください。平成12年10月1日以降の申請については、申請月の翌月分からの支給になります。



現況届は6月30日までに提出してください

横芝町では、児童手当制度の改正について、平成6年4月2日以降に生まれた子どものいる世帯に、直接、通知することにもなっています。



春季町民親睦テニス大会(硬式)参加者募集

体育協会テニス部では、新しいテニス仲間とのふれあいの場として、町民親睦テニス大会を開催します。

ビギナー・ベテランにかかわらずふるってご参加ください。

◎期 日 6月25日(日)午前8時30分集合
雨天の場合7月2日(日)

◎会 場 ふれあい坂田池公園テニスコート

◎参加資格 横芝町に住んでいるか・お勤めの方
(パートナーは町外の方でも可能です)

◎競技方法 男子ダブルス・女子ダブルス

※申込は6月18日までにB&G海洋センター(☎82-5700)、または、坂田池公園管理センター(☎82-7256)へお申し込みください。なお参加費は無料です。

法律相談を開催します

土地や建物の売買・賃借、相続、交通事故の示談など、法律問題で困っていませんか。

相談は無料で、秘密は守られますので、お気軽にお申し込みください。

★期 日 6月24日(土)午後1時より

★場 所 町文化会館

★定 員 12名(先着順)

※申込は、予約制になっていますので、希望の方は6月17日までに町文化会館(☎82-1351)へお申し込みください。

臨時職員募集

教育委員会では、文化会館及び大総・上堺会館の窓口事務・図書係を募集しています。

◆資 格 20歳から50歳までの方

◆期間及び勤務時間

〔文化会館〕窓口事務係

8月から3月までの毎週土・日曜日

午前8時30分から午後5時15分

〔大総会館・上堺会館〕図書係

8月から3月までの毎月第1・3金曜日(大総)

〃 毎月第2・4金曜日(上堺)

午後1時から5時

◆募集人員 各会館 1名

◆日 給 文化会館 5,600円

大総・上堺会館 2,800円

◆申込み 履歴書を持参のうえ、7月9日(日)までに文化会館へお申し込みください。

※問い合わせは、文化会館(☎82-1351)へ。

「伊能忠敬物語」ビデオ映写会

5月6日(土)町文化会館で、昨年12月に舞台化された「伊能忠敬物語」ビデオ映写会が開催されました。

横芝町ゆかりの偉人を題材とした作品に加え、当町出身でこの物語にも出演し、現在、俳優座で活躍中の「佐藤小百合」さんが来場するというこで、会場にはたくさんの視聴者が集まりました。



前回は、建物の用途のルール：用途地域について説明しました。
 今回は、建物の大きさのルール：建ぺい率・容積率について説明します。

建物の大きさのルール＝【建ぺい率・容積率】

敷地の限度一杯まで建物を建てると、その建物の周りでは日当たりや風通しが悪くなるばかりか、もし火事が起こった場合、建物同士が近接しているとすぐに飛び火して危険です。このようなことから、建物の敷地内に一定の空地をとるようにして、建物の建てづまりを防ぐ必要があります。

そこで都市計画では、敷地面積に対する建築面積（建物が建っている部分の面積）の割合【建ぺい率】を決めておくことで、敷地内に空地が確保されるようになっています。

また、住宅専用の地域では、それにふさわしいゆとりのある環境を守っていく必要がありますが、例えば一戸建て住宅を主体とした地域に、大きな高層マンションが建つと住環境が悪化してしまいます。一方、商業地においては、商業・業務ビルや高層マンション等が集積する高密度の土地利用が望まれますが、道路や下水道が整備されないままで大きな建物ができると、道路には車があふれ、下水道や清掃工場は処理能力を超えることとなり（建物が大きければ大きいほど、そこに出入りする車や出されるゴミ・下水の量も多くなります）、やはり商業環境が悪化してしまいます。

そこで都市計画では、このような問題が生じないように、敷地面積に対する建物の延べ床面積（各階の床面積の合計）の割合【容積率】を決めておくことで、敷地の上に建てることのできる建物の大きさを制限しています。

建ぺい率や容積率は、一戸建て住宅地か中高層の住宅地か、郊外の商業地か都心部の商業地かといったそれぞれの地域の性格や道路などの公共施設の整備状況等をふまえながら、下表に示すように、用途地域の種類ごとに定められている建ぺい率・容積率の範囲の中から選択して指定されます。

シリーズー横芝町のまちづくりー

心をつなぐ「まち」

No.25

☆建 ぺ い 率

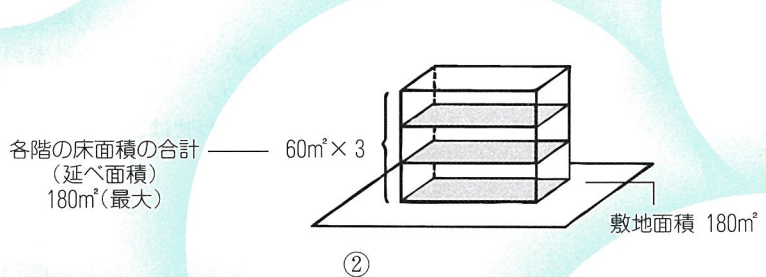
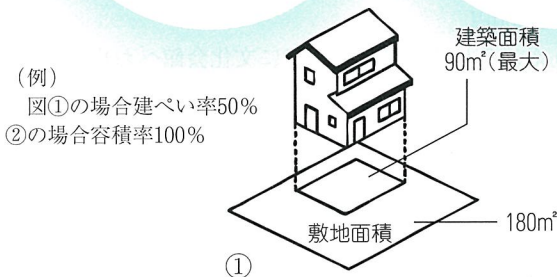
敷地面積に対する建築面積の割合のことをいいます

$$\text{建ぺい率 (\%)} = \frac{\text{建築面積}}{\text{敷地面積}} \times 100$$

☆容 積 率

敷地面積に対する建築物の（各階の）床面積の合計の割合のことをいいます。

$$\text{容積率 (\%)} = \frac{\text{各階の床面積の合計}}{\text{敷地面積}} \times 100$$



■ 用途地域の種類と建ぺい率・容積率

用途地域の種類	建ぺい率 (%)	容積率 (%)
第一種低層住居専用地域	30 40 50 60	50 60 80 100 150 200
第二種低層住居専用地域		100 150 200 300
第一種中高層住居専用地域		200 300 400
第二種中高層住居専用地域	60	
第一種住居地域		200 300 400
第二種住居地域		
準住居地域		
近隣商業地域	80	200 300 400
商業地域		200 300 400 500 600 700 800 900 1000
準工業地域	60	200 300 400
工業地域		
工業専用地域	30 40 50 60	

年金だより

平成12年度年金額は据置きに!

国民年金、厚生年金は物価上昇による年金の実質的な目減りを防ぐため、前年の物価変動に合わせて毎年年金額を見直す仕組みになっています。(完全物価スライド制といいます)

平成11年全国消費者物価指数は前年と比べて0.3%下落しましたので、年金額は法律にしたがい平成12年4月分から自動的に0.3%下がることとなります。

しかしながら、現在の社会情勢により平成12年度限りの特例として年金額は据置きになりました。



年金の振込み通知書は年1回6月に発行されます

国民年金、厚生年金、船員保険の年金受給者への年金は支払月(偶数月)の15日に希望した銀行などの預金口座に振り込まれます。振込通知書は年1回毎年6月だけの発行で、翌年4月までの支払日と金額が記載されています。

ただし、年金の支払額に変更があったときや、受け取り先の金融機関を変更されたときなどにはそのつど通知されます。

なお、郵便局で現金受け取りをされている方には支払のつど、支払通知書が送付されます。

「かたり調査」にご注意を!

10月1日に国勢調査を実施します

(総務庁)

9月下旬から10月上旬の間、「国勢調査員証」を持った調査員が世帯を訪問し、調査票の配布と取り集めをします。

国勢調査と称して、家族構成や会社の従業員の名前を電話で照会する「かたり調査」にご注意ください。



2000 国勢調査

県が制定

「土砂等の埋立て等に関する指導指針」

6月1日施行

建設現場などから発生する建設残土に関して、県では「残土条例」を制定し、有害物質を含んだ土砂等の埋立てによる土壌・地下水の汚染や、埋立てにより土砂崩れなどの災害の防止に取り組んできました。

さらに、埋立て区域の面積が3km²以上の埋立てについては、県において、残土の埋立てに伴う住民不安を解消するため、「土砂等の埋立て等に関する指導指針」を制定しました。

この指導指針では、土砂等の埋立てを行う事業者は、県条例に基づく許可申請を県に提出する前に、

◆ 地域住民に対して計画概要や環境保全上の留意点の説明会

の開催
◆ 関係市町村に対して計画概要や地域住民への説明会の実施状況等の説明
などを行うことが必要です。

このほか、事業者は、関係市町村長や地域住民の代表者から環境保全のために守らなければならない事項について、協定を結ぶ申し出があった場合は、協定の締結に努めなければなりません。

なお、許可申請にあたっては、説明会などの実施状況報告書を添付することとなります。

※問い合わせ先
千葉県環境生活部 産業廃棄物課
☎043-122312641

農業所得者の皆様へ

平成12年分所得税の確定申告、または、平成13年度分住民税の申告から、従来の農業所得標準が廃止されます。

原則として収支計算による確定申告が必要となりますが、当分の間は、必要経費の目安としての「経費標準」を使って所得

金額を算定することもできます。

本年1月分から、総収入金額や必要経費がわかるものの保存(記録)をお願いします。

※問い合わせは、東金税務署
(☎0475-15213121)
又は役場税務課
(☎82-8805)へ。



東陽病院内科医師 鈴木健士

健康ウォッチング

横芝町の皆さんこんにちは、今回は先月に引き続き介護保険についてお話ししたいと思います。介護保険については今までに広報でもいろいろとお話があったと思いますが、ここでは私から見た介護保険の活用をお話ししたいと思います。

要介護と認定される人は必ずしも病気のある人とは限りません。65歳以上で日常生活の上で介護が必要な人が対象となるのですから特に病気がなくても介護が必要であれば申請してよいわけです。(ただし40から64歳までの第2号被保険者の場合は老化が原因とされる特定の疾患による障害である場合に限られます)ですから介護が必要となる体の不自由、特に食事、トイレ、入浴などの生活基本動作が自立できない場合や痴呆症状で目がはなせない状態があれば、是非町の介護保険係にご相談ください。申請された後は町から訪問

介護保険について

調査があり審査がなされ、30日以内にその結果が通知されます。そこで要介護と認定されなかった場合にも状況によっては町独自の福祉サービスが受けられることもあり、保健福祉課とよくご相談ください。要介護と認定された場合は介護支援専門員(ケアマネージャー)に依頼し、実際の介護計画が作られます。この介護計画は要介護者本人や家族の方の希望が十分に反映されることになっていきますので遠慮なく率直な意見をおっしゃってください。ご希望を出来るだけ反映する計画を立てるよう努力してくれるはずですが、ただしここで注意していただきたいのは介護計画は要介護者の最も必要とする介護を検討した上で立てられるものですから希望だけで決まるものではないということです。一つの希望する介護に固執すると偏った介護計画になりかねません。またあれもこれもとたくさん介護を希望しても支給限度額に収まりきらないこともあります。介護計画は

バランスの良いものでないと長く続きませんし、結局満足のいく結果は得られないと思います。希望を出される際に、して欲しい介護に優先順位をつけて伝えるのも一つの方法かと思えます。どうしてもやってもらいたいものと出来れば加えて欲しいもの言うように分けて希望されれば介護支援専門員も意図を汲みやすいかと思えます。お互いに多少の妥協点は必要かも知れませんが、よく話し合って納得のいく計画を立て、より快適な生活の援助を受けられるような制度に育てていきましょう。



俳句

山裾に光とどかぬ水芭蕉

浅野 茂子

居酒屋の軒端短し春灯

伊藤 敬子

房総の森うぐいすの声を聞く

池田 逸子

もの芽の野の幾万のいのちかな

岡田 雅美

柿若葉糠床護る母は逝き

勝又 和徳

生き残りばかりの集ひ冷奴

加藤 精一

独居に雨がむせびし春の宵

向後 寛

野遊びの鞆の共の凶鑑かな

鈴木 繁子

木の芽和へ青春の香を愉しみぬ

土屋 栗水

象と行く稚児行列や花祭

宮内 澄男

葉隠れに満天星の花咲きこぼる

藤代 ゆう

日照雨去り柿の若葉の耀よへり

渡部 和秋

何処からも富士見える旅五月晴

選者 鈴木 草庵

短歌

青青とメロンの苗は延び行きて
ハウス中は春光いっぱい

選者 宇井 ちい

種子ごまを植ゑしは去年の桃の頃
稚芽はやも芽吹そめきつ

掛川 友代

老いて病む寂しさ吾にもらず友
キャリアアウーマンの日も過ぎ去り

佐瀬 初音

桜咲く季めぐりきぬ咲くを待ち
逝きたる甥の一周忌けふ

池田 春江

ひとひらの桜疏水の水の面に
落ちて小さき水輪生れたり

西山満里子

春雨のなほ降りつく午後三時
猫の欠伸の移りてあたり

八角 三枝

ポケットの携帯ラジオにあはせつつ
板はる大工の口笛を吹く

吉岡 信子

猿回しがロープに仕切りし半円に
そひて人らのおのづ寄りくる

渋谷 静子

現実には厳しかりけり首相病み
有珠山噴火す花の盛りを

土屋 栗水

雨止みし野道に咲けるすみれ草
花のま中に露を抱けり

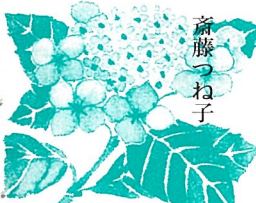
萩原 信一

百円の売場で買ひしブルドック
目が合ふたびに語りかけくる

向後 房

入学式終へたる吾子にカメラ向け
母ら華やぐ桜の下に

選者 斎藤 ね子





とうもろこし最近の人気品種

普及センター
だより

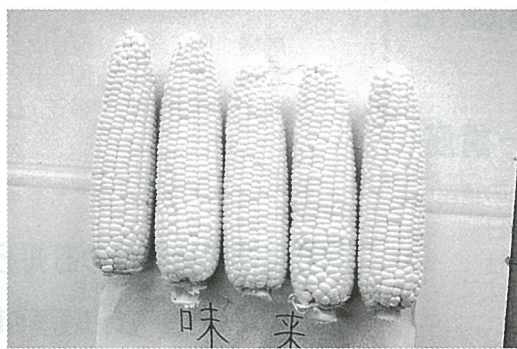
「味来」

とうもろこしは過去数年間、黄色に30%白色が入るバイカラ1品種。ピーターコーンの仲間が売れ筋でした。

3年前より実が軟らかく甘い、黄色一色の品種「味来」が栽培されています。この品種は栽培面積も増え、スーパーで人気の高い品種になりました。山武郡内でも昨年より「味来」の栽培が増え、今年は6月末から出荷が予定されています。甘さはもちろん、粒の皮が軟らかいのが特徴で、新しい食感が魅力です。

栽培の注意点

- ☆発芽がやや悪いので、好適水分・発芽適温がとれるように工夫しましょう。
 - ☆播種時期を遅らせたほうが作りやすいです。
 - ☆熟期がやや遅いため虫害に注意しましょう。
 - ☆収穫適期がやや狭いので試しもぎをして熟期を確認しましょう。
- 最後に、とうもろこしは



品種を問わず、鮮度が命なので購入後すぐに調理したほうが美味しいです。また、「味来」の粒は今までのとうもろこしより軟らかいので、短い調理時間が向いています。甘くて食感が優れた「味来」をご賞味下さい。



ごはん食の食材クローズアップ

大豆

日本人の食卓に欠かせない食材といえば大豆です。豆腐や納豆、みそ、しょう油、煮豆など、古くからさまざまな形で食事に取り入れられています。

大豆に含まれる主な成分と生活習慣病予防の効果	
たんぱく質	コレステロール低下 脳血管疾患、心臓病、糖尿病の予防
リノール酸	善玉コレステロールの増加
レシチン	コレステロールの除去
サポニン	老化防止 抗がん作用
イソフラボン	骨粗しょう症予防 更年期障害抑制 抗がん作用 アルコール代謝
食物繊維	整腸作用 コレステロール低下
オリゴ糖	腸内有用細菌の増殖

大豆のここに注目
栄養豊富で生活習慣病の
予防に効果あり

「畑の肉」ともいわれる大豆は、良質なタンパク質を豊富に含み、栄養の面でもたいへん優れています。

また、大豆に含まれるタンパク質、リノール酸、レシチン、サポニン、食物繊維には、血液中の悪玉コレステロールを減ら

す効果があり、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。アメリカでは、低脂肪・低コレステロールの豆腐や豆乳は、心臓病のリスクを減らす食品として、政府も認めるヘルシーフードとなっています。

大豆タンパクの
摂取量は一日

25gが理想

コレステロールを減らすためには、一日25gの大豆タンパクを摂取するのが理想です。大豆食品に含まれる大豆タンパクは表のとおり。朝、昼、晩の三食で、いろいろな食品と組み合わせるバランスよく食べたいですね。

主な大豆製品	たんぱく質の量
納豆 半パック(25g)	4.1g
みそ 20g	3.4g
木綿豆腐 ¼丁(100g)	6.8g
がんもどき 1個(50g)	7.7g
豆乳 1杯(200g)	7.2g
煮豆 1皿(100g)	16.0g
枝豆 1皿(100g)	11.4g

航空科学博物館のお知らせ

◎やさしい航空のはなし
「航空気象」

- ▼とき 7月9日(日)
- ▼内容 風によって飛行する航空機にとって、空気の変化であるお天気は、運航へ大きく影響するものです。この気象について、わかりやすく説明いたします。
- ▼場所 航空科学博物館
- ※問い合わせは、航空科学博物館(☎0479-78-0557)へ。

千葉県女性センター講座

起業家をめざす女性のための講座

- ▼日程 7月8日・15日・22日
- ▼対象 県内在住・在勤の女性
- ▼定員 各60名
- ▼締切 6月25日
- ▼会場・申込・問い合わせ
千葉県女性センター
☎0471-40-8602

国家公務員採用Ⅲ種(税務)試験

- ▼受験資格 昭和55年4月2日～昭和58年4月1日生まれのもの
- ▼試験の程度 高校卒業程度
- ▼受付期間 6月21日～28日
- ▼試験日 一次試験 9月3日
- ※問い合わせは、東金税務署総務課
☎0475-52-3121へ。

くとうてん

6月18日(日)は、父の日です。
お酒を飲んでゴロゴロしてる自分が悪いのか、いまいち印象が薄いようです。
お父さん達は、毎日仕事に頑張っています。この日ぐらいいは………と、思う一人です。(J)

人権擁護委員制度をご存じですか

人権は、人間が幸福な人生を送る上で、最も大切な権利です。自分だけでなく、すべての人の人権が尊重されなければなりません。

全国人権擁護委員連合会では、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、この日を中心として皆さんとともに一層の人権思想の啓発に努めていることを申し合わせています。

当町でも人権擁護委員が交代で、毎週火曜日、健康福祉センター「プラム」にて相談を受けています。人権問題でお悩みの方はお気軽にご相談ください。秘密は固く守られます。

町の人権擁護委員

馬場 明子 栗山2880-24 ☎82-1808
渡邊 冀一 屋形5242 ☎82-2444
井上 秀次郎 横芝761-1 ☎80-1101
—敬称略—

県立美術館特別展のお知らせ

100の光彩—近世ヨーロッパ絵画の軌跡

- ▼期間 6月3日(土)～7月30日(日)
月曜休館
- ▼時間 午前9時～午後4時30分
- ▼会場 千葉県立美術館
- ▼入場料 一般800円、高校生・大学生500円、小・中学生300円、なお6月15日(木)県民の日は、無料になります。
- ※問い合わせは、県立美術館
☎043-242-8311へ。

商工会伝言板

中元融資(県制度資金)のお知らせ

中元需要の資金手当はもうお済みですか。ご利用の事業所は、商工会(☎82-0434)までご相談ください。

記
融資限度額 1,000万円
融資期間 5か月以内
利率 年1.6%+信用保証率
返済方法 月々又は、一括返済

相談室

7月

健康福祉センター「プラム」

	相談日	時間
健康相談	27日	午後1時30分 ～午後3時
心の健康相談*		
心配ごと 行政相談 人権	4、11、18、25日	午後1時30分 ～午後4時

*心の健康相談は予約制です。山武保健所(☎0475-54-0611)へ。

- | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------|--------|---------|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 22日 | 19日 | 18日 | 17日 | 16日 | 15日 | 14日 | 13日 | 12日 | 11日 | 10日 | 9日 | 8日 | 7日 | 2日 |
| 食生活改善委員会総会 | 町民懇話会 | 町商工会総会 | 納税組合長会議 | 両総用水事業推進協議会総会 | 町商工会総会 | 町商工会総会 | 町商工会総会 | 町商工会総会 | 町商工会総会 | 町商工会総会 | 町商工会総会 | 町商工会総会 | 町商工会総会 | 町商工会総会 |
| 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 |

町長

町議会の動き
5月



催し物

ふるさと作家絵画展

山武地域在住作家による絵画展を開催します。

- ▼とき 6月30日(金)～7月2日(日)
- ▼時間 午前10時から(6月30日は午後1時から)
- ▼会場 東金ショッピングセンター「サンピア」3階アートギャラリー(入場無料)

※問い合わせは、千葉県山武支庁内山武地域県民センター ☎0475-55-3861 へ。

講習会

パソコン講習会

- ▼とき 1回目 7月25・26日, 2回目 8月8・9日 9時30分から
- ▼場所 東金市立北中学校
- ▼内容 パソコン操作の基本(初心者対象)
- ▼対象 学校・社会教育関係者及び一般(山武郡市内の方)

- ▼定員 各30名
 - ▼受講料 1,000円(テキスト代)
 - ▼申込方法 往復はがきに住所・氏名電話番号・1回目は2回目の希望(1枚で1名)を記入の上、下記の住所まで。
 - ▼申込期限 7月5日～14日
- ※問い合わせは、〒283-8505山武郡市振興センター内 山武郡市視聴覚教材センター 東金市東岩崎1-17 ☎0475-54-0254 へ。

その他

ゴルフフェスタ CHIBA 2000

- ▼開催期間 8月16日(水)～9月10日(日)
 - ▼開催場所 県内144ヶ所のゴルフ場
 - ▼参加回数 1人2回まで
 - ▼参加資格 県内在住者・勤務者及びその同伴者
 - ▼参加料金 フェスタ特別料金
 - ▼申込方法 所定の参加申込書に4名又は3名一組で申し込んで下さい。(多数の場合は抽選)
 - ▼申込期間 6月1日～30日
 - ▼申込用紙配布場所 各ゴルフ場、県庁観光コンベンション課、支庁、市町村
- ※問い合わせは、千葉県ゴルフ協会 ☎043-201-1240 へ。

消費者金融利用の心得について

貸金業の登録標識・契約書で登録業者であることを確認しましょう。

例えば、千葉県知事登録業者については、千葉県知事(*)第〇〇〇〇号のように登録番号があります。

消費者金融の広告内容等で不明な点がある場合には、利用する前に下記窓口にご相談ください。あわせて、消費者金融及び事業者向け金融に関する相談も行っています。

※問い合わせは、千葉県商工労働部金融課貸金業班 ☎043-223-2794 へ。

「東総第九合唱団」団員募集

あなたもベートーヴェンの「歓喜の歌」を歌ってみませんか。

- ▼公演日 平成12年12月23日(祝)
 - ▼会場 東総文化会館大ホール
 - ▼応募資格 年齢・経験・音楽歴等は問いません。
 - ▼参加費 一般3,000円、学生2,000円
 - ▼応募方法 はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号・歌われるパート(不明の場合は無記入)・「東総の第九」で歌われたことのある方は参加歴を記入の上、7月10日までに下記住所へ。
- ※申込み・問い合わせは、〒289-2521千葉県旭市ハ-666 千葉県東総文化会館「東総第九合唱団」係 ☎0479-64-2001 へ。

視覚障害者の皆様へ

千葉県公認の千葉県視覚障害者福祉協会が四街道市にあることをご存じですか。

共に助け合い励まし合いながら、点字やワープロなどを学び、卓球やダンス、将棋や手芸編み物などを楽しんでいます。

※問い合わせは、千葉県視覚障害者福祉協会 ☎043-424-5199 へ。

ふれあい坂田池公園

6月

スポーツ広場の主な行事

4日	町民野球大会 山武郡市中学校選手権大会	野球場 テニスコート
7日(～8日)	山武郡市小学校陸上競技大会	陸上競技場
17日(～18日)	近隣中学招待野球大会	野球場
18日	山武郡市中学校陸上競技大会	陸上競技場
25日	町民硬式テニス大会	テニスコート

※問い合わせは、公園管理センター(☎82-7256)へ。

30日	町議会運営委員会
25日	町村議会議長研修会(26日)
23日	成田空港周辺地域共生財団
19日	町商工会総会
16日	成田空港周辺市町村議会連絡協議会総会
15日	山武郡市広域行政組合議会臨時会
14日	町郷友会・軍恩会総会
11日	山武郡遺族連合会総会
2日	山武郡町村議会議長会臨時会

議会

31日	千葉県農林統計協会総会	千葉市
30日	千葉県道路整備促進協議会	千葉市
29日	グリーンポート2000歓迎レセプション	成田市
28日	栗山川汚染防止対策協議会	成田市
28日	身障福祉会総会	成田市
28日	町内一日清掃	成田市
26日	山武郡市森林組合総代会	成田市
25日	わかしお農業共済組合総代会	成田市
25日	成田空港圏自治体連絡協議会総会	成田市
25日	山武農業改良普及事業協議会総会	成田市
24日	山武社会教育連絡協議会第1ブロック総会	成田市
24日	全国海岸協会総会(25日)	和歌山県
23日	総合計画調整委員会	成田市
23日	成田用水事業地域営農対策協議会総会	成田市
23日	町中央公民館クラブ連絡協議会総会	成田市
23日	成田空港周辺地域共生財団理事会	成田市
23日	成東警察署管内3団体合同総会	成田市

プラムだより

お母さん、毎日の育児に悩みや不安はありませんか？お子さんの事だと、些細な事でも気になったり、こんな時どうしたらいいのかしら？と悩んだりすることも多いのではないのでしょうか。

もし、お子さんと家の中に閉じこもりがちでいるとしたら、その悩みは更に深くなってしまうかもしれません。

そんなことにならない為には同じくらいの年齢のお子さんがいるお友達をつくるのが一番です。お友達がいますと、お母さん同士、日頃の悩みを打ち明け合うことが出来、話をするだけで、悩みが解消してしまうこともあります。また、耳よりの情報を

お誕生おめでとう

4月21日～5月20日届け出分

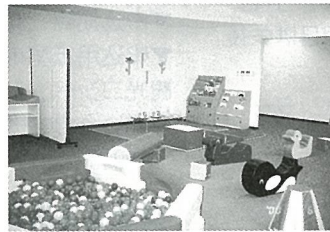


須合 佑里恵ちゃん
健康で思いやりのある子に
育ててほしいと思います。

【母より】
—敬称略—

氏名	保護者	地区
須合 佑里恵	佑 至	橋 本
石川 勇毅	雅 章	栗 山 4
山脇 かい海	勇	立 会
佐藤 あつ篤	孝 智	南 川 岸
田村 ゆう友	太	鳥 喰 下
伊藤 ゆう柚	徳 和	関 場
高橋 な那	努	上 町 4
渡邊 ゆう勇	達 也	東 町 1

プレイルームに遊びに来てネ!



お母さん同士の交流の場を提供しようと、健康福祉センター「プラム」にプレイルームをつくりました。ここには、ボールプールや動物クッションなどの

交換することも出来ます。もちろん、お子さんにとっても遊び相手が出来て、嬉しいことです。そこで、雨が降っても、風が吹いても安心して遊べる場所や

遊具や絵本などを用意してあります。

利用出来る日時

◎月曜日から金曜日
◎午前9時から午後5時まで

毎月第3水曜日の、午前10時から11時30分は、母子相談会を開催します。(7月の相談はお休みです)お子さんの身長・体重測定や育児相談、栄養相談を行います。また、お母さん同士お知合いになる機会のひとつとしても、この相談会を利用してください。

プレイルームはまだ出来たばかりです。利用される皆さんの声を反映させながら、より良いものにしていききたいと思えます。是非「プラム」に遊びに来てください。

保健福祉課保健婦 小関 章子

休日当番表

とき	内科系	外科系
6月4日	高橋(高橋一)医院(九十九里) 0475⑦3101 笹本医院(横芝) ⑤5162	東葉クリニック(東金) 0475⑤3311
6月11日	九十九里病院(九十九里) 0475⑦8282 高橋医院(成東) 0475②2450	とよだ整形外科(成東) 0475②7800
6月18日	板倉内科医院(大網白里) 0475②6174 鈴木(鈴木秀夫)医院(山武) 0475⑨1002	とし整形外科クリニック(横芝) ②7770
6月25日	今井医院(東金) 0475②0276 石橋(石橋祝)医院(成東) 0475⑤2117	おおあみ泌尿器科(大網白里) 0475⑦1333
7月2日	いしだ医院(大網白里) 0475②1000 宇井医院(蓮沼) 0475⑤2522	東金整形外科(東金) 0475⑤8002

◎都合により当番医の変更がある場合があります。
◎東陽病院は、6月25日が当番医になっております。
◎東陽病院は、6月25日から17時です。事前に電話連絡をお願いいたします。(☎13335)

6月のこよみ

16日	14日	9日	8日	7日	6日	5日	3日	2日	1日	17日
夏期農業改良共進会	町民ゴルフ大会	ツベルクリン・健康相談(プラム)	日本脳炎(上塚小)	日本脳炎(横芝中)	1歳6か月児健診	灰回収	海洋センタープール開き	日本脳炎(横芝中)	あしたばの会(プラム)	招待野球大会(18日)
3歳児健診(プラム)	あしたばの会(プラム)	2歳児歯科健診(プラム)	乳児健診(プラム)	町民卓球大会	献血・健康相談・心の健康相談(プラム)	法律相談(プラム)	ツベルクリン・母子相談(プラム)	ギネス大会	家庭教育学級	ツベルクリン・母子相談(プラム)