



広報

にしかつら

12¹⁹⁹¹月号

NO.181



お年寄りと園児のもちつき
(世代間交流事業)



過去八年間で 千トンを超える

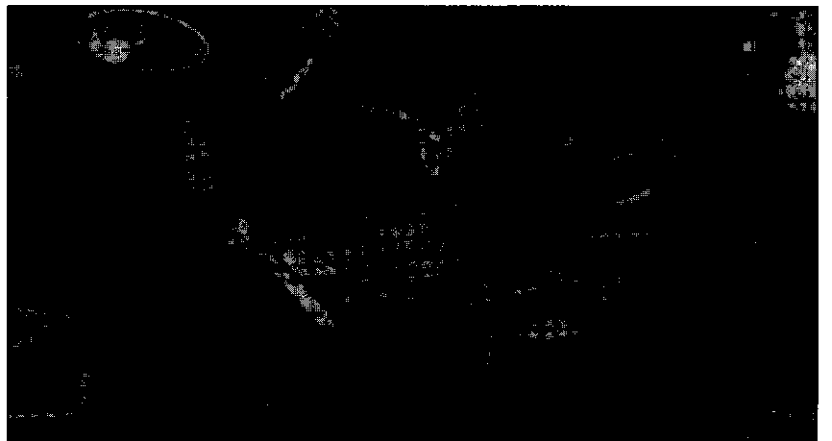
人口の増加にともない町民から出されるゴミの量は、年々増加の一途をたどっております。

昭和五十八年度のゴミ処理総量は、年間五百五十トンでしたが、昨年度はついに一千二十二トンと過去八年間で約倍近くに増加しました。



処理費は 一トン四万円を超える

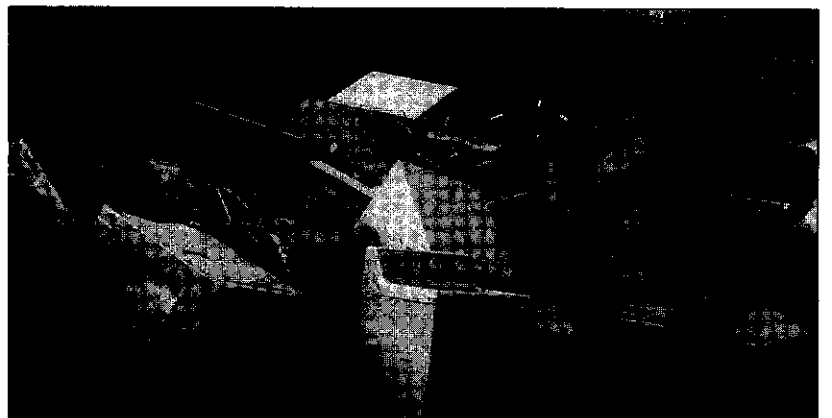
これに対して、処理費も増加。平成二年度の場合、ゴミを集めて燃やしたり埋めたりする全ての経費が、四千一百五十三万四千円と一トン当たりのゴミに要する経費が四万六千四百円にも及んでおります。このゴミの量は一日平均二・八トン。これは町民一世帯当たり毎日二・三四キログラムものゴミを出していることになります。



町民参加でゴミの減量

昭和四十年代に起きた「ゴミ戦争」は出されるゴミをいかに処理するかという問題でした。しかし、近年のゴミ問題は住民のゴミの出し方を含めて、いかにゴミを減らすかがテーマです。

まず出来ることは、ゴミになると分かっているものを、家庭に持ち込まないことです。スーパーやデパートの過剰包装もそのひとつ「これはゴミになる」と思っ

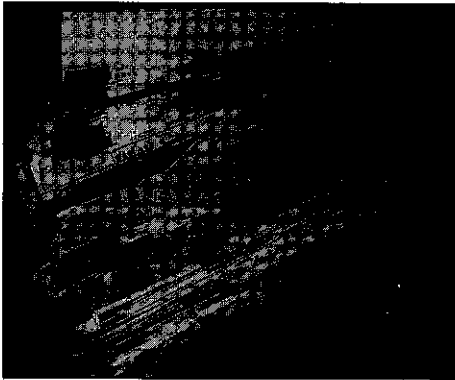


たらなるべく少ない包装にしてもらってから、家庭に持ち帰るようにしたいものです。

ゴミを出すのは私達人間です。だから、人間はゴミを減らすこともできるので、ライフスタイルを一人一人が見直し、ゴミを減らせるところでは減らしていく努力をしていきたいものです。

みんなで参加しよう資源
ゴミ回収リサイクル運動

混ぜればゴミ分ければ資源



大量生産、大量消費の時代を反映して増え続けるゴミは、全国的に大きな社会問題になっています。

このゴミ処理に掛かる膨大な費用が地方財政を圧迫するばかりか、最終処分地（埋立処理場）の確保も困難な状況です。このため国では、今年四月に「リサイクル法」の制定をしました。

そこで当町では、増え続けるゴミに対処するため西桂町愛育会の協力により資源ゴミ回収リサイクル運動を実施致します。町民一人一人が、ゴミに関心を持ち、ゴミの減量と再資源化にご協力下さい。

牛乳パックの

リサイクル活動

牛乳パック収集活動が皆様の協力で大
きな輪となり広がっております
牛乳パック再利用で紙すきハガキ、色
紙等ボランティアグループ学習もつづ
けております。
集めた牛乳パックは紅葉台ファミリ
ーで回収再生されます。
リサイクルの一つとして今後ともご協
力をお願いいたします。

廃油使用の

石鹼づくり

廃油を使った石鹼づくりの学習を始め
ました。（学校給食の廃油等を使用）一
回、二回と皆んなで考えたり、また、失
敗したりですが、石鹼を試用してみても
皆さんからの洗剤効果の良さなど聞こえ
てきております。
リサイクルの一つとして家庭の廃油な
どを使って石鹼づくりをしてみませんか

ボランティアセンター
☎(25) 3300



日時	平成3年12月21日(土) 午前8時～10時迄に搬入	
搬入場所	倉見地区 柿園地区 本町地区 上町地区 下暮地地区	倉見公民館前 高尾神社前 (株)榎田商店前 小学校前庭 下暮地公民館前
連絡	ご不明な点は、愛育会正副会長及び各支店部長までご連絡下さい。	
回収する資源ゴミ	① 新聞紙 広告等は混ぜないで束ねて下さい。 ② 雑誌 雑誌のみで束ねて下さい。 ③ ダンボール ダンボールのみで束ねて下さい。 ④ 牛乳パック 水洗い後、カッターで切り開き乾かして下さい。 ⑤ 酒一升瓶 油・酢等の一升瓶は収集しません。 ⑥ 醤油一升瓶 油・酢等の一升瓶は収集しません。 ⑦ ビール瓶 大小を区分して搬入して下さい。	
搬入方法	上記の日時場所へ直接搬入して下さい。当日搬入が困難な方等は愛育会役員へご相談下さい。	
注意	今回は初回のため、他の資源ゴミは収集しませんのでご了承下さい。	

児童手当制度が改正されます

児童手当 1人目の子どもから支給されます。

平成4年1月1日から、児童手当制度が次のように改正されます。

事項	改正前	改正後
支給対象	第2子以降	第1子以降
支給期間	義務教育就学前	3歳未満
支給金額		
第1子	-	5,000円(月額)
第2子	2,500円(月額)	5,000円(月額)
第3子以降	5,000円(月額)	10,000円(月額)

ただし、支給期間に関しては次のような経過措置があります。

- 第1子：平成3年1月2日以後に生まれた児童
- 第2子以降：

昭和60年4月2日～ 昭和61年12月31日生まれの児童	⇒	平成3年12月分まで 支給
昭和62年1月1日～ 昭和62年12月31日生まれの児童	⇒	5歳の誕生日の属す る月分まで支給
昭和63年1月1日～ 昭和63年12月31日生まれの児童	⇒	平成4年12月分まで 支給
平成元年1月1日～ 平成元年12月31日生まれの児童	⇒	4歳の誕生日の属す る月分まで支給
平成2年1月1日～ 平成2年12月31日生まれの児童	⇒	平成5年12月分まで 支給
平成3年1月1日以後に 生まれた児童	⇒	3歳の誕生日の属す る月分まで支給

おわかりにならないことや詳しいことは、住所地の市(区)町村(公務員の方は勤務先)の窓口にお問い合わせください。

こんな時は届出が必要です

年金手帳、印鑑のほかに添付書類が必要な場合もありますから、届出をする前に窓口で確認して下さい。

届出が必要な場合	届出に添える書類等
●20歳になって初めて加入するとき	印鑑
●住所・氏名が変わったとき…住民登録といっしょに 保険料を口座振替にしていた方は金融機関の手続きも必ず	年金手帳 印鑑
●種別が変わるとき	年金手帳・印鑑
●就職したとき… 厚生年金や共済年金への手続きと種別変更の手続きを	年金手帳 健康保険証 配偶者の年金手帳 印鑑
●厚生年金・共済年金をやめたら…第1号被保険者に	印鑑
●免除の申請、生活保護を受けるようになったとき ●免除の申請、生活保護を受けなくなったとき	国民年金の窓口へお問い合わせ下さい
●年金を受けようとするとき(本人より請求が必要)	
●死亡したとき(死亡一時金・遺族基礎年金等が請求できる場合があります)	

第10回 町内一周
神社初詣でマラソン開催



新年を迎え開けゆく西桂町を見つめ、健康増進と体力向上をめざして「初詣で」を兼ねたマラソン大会を実施いたします。

主催 西桂町体育協会陸上部・西桂町・西桂町教育委員会・小沼郵便局・西桂町体育協会・西桂町体育指導委員会

期日 平成4年1月1日(水)(雨・雪の場合中止)

スタート 午前10時 YLO会館前

受付 午前9時よりYLO会館前
9時45分より開会式を行います。

コース YLO会館→八幡神社(本町)→浅間神社(上町)→白山神社(倉見)→厄神社(倉見)→高尾神社(柿園)山祇神社(下暮地)→諏訪浅間神社(下暮地)→YLO会館

参加資格 小学生から一般までの健康な人。(幼児の参加については、必ず保護者の付き添いをお願いします。)

参加者義務 参加者は健康状態に、充分留意して下さい。

その他 ・先頭と中間及び最後尾に陸上部員がついて走ります。

・完走者全員に参加賞・完走記念証(スタンプ)を贈ります。

・飲酒しての参加を厳禁します。

・甘酒・麦茶の用意があります。

・競技会ではありませんので歩いても、途中で棄権してもかまいません。

古文書 所在調査のお願い

西桂町教育委員会

教育委員会では、今年度「私有文書」(個人の家で保管している古文書)の所在目録を作成することになりました。

西桂町の歴史を知る上で“重要”な古文書を所有者ごとの目録づくりを行い、一冊の本にする予定です。

一月中旬より調査を行いますので保管されている方は、ぜひ教育委員会(☎25-2941)文化財係へお知らせ下さい。係がお伺い致しますのでよろしくお願い致します。

脂肪の摂取量の多いアメリカやヨーロッパは、日本に比べ心臓病の死亡率が2〜3倍も高くなっています。脂肪の中では特に動物性脂肪の摂取が問題です。これは動物性脂肪に含まれている飽和脂肪酸が血管の動脈硬化を促進するためです。心臓を養っている血管を冠状動脈といいます。この冠状動脈が動脈硬化を起しますと血液の流れが悪くなり狭心症を起したり、さらには心筋梗塞になって死亡する危険が増大します。

一方植物性の油や魚油には動脈硬化を予防する不飽和脂肪酸を多く含んでいます。従って脂肪をとる時は動物性脂肪よりも植物油や魚油をやや多めにとる方がよいとされています。ただしいくら植物油や魚油がよいといってもこればかりとると問題です。たとえばアラスカに住むエスキモーの食事は魚油が多いので動脈

脂肪を減らして心臓病予防

東京家政大学教授 苦米地孝之助

硬化になる人は少ないのですが、逆に血が止まり難くなり出血による突然死が多いと言われています。何事もバランスよくとることが大切なのです。

なお動物性脂肪の中でも特に鶏卵やすじこ、かずの子などの魚卵、さらにかえび、かになどにはコレステロールが多く含まれています。コレステロールは体の中でも合成されますが、食事から多くとり過ぎますと血液中にふえ、血管壁に沈着し、動脈硬化を起します。従ってコレステロールの摂取量は1日300mg以下がよいとされています。鶏卵1個(50g)には、約230mgのコレステロールがありますので、中年以降で動脈硬化を心配する人では卵2個は多過ぎるようになります。洋風の食事がふえている今日、脂肪、特に動物性脂肪のとり過ぎには注意致しましょう。



ストレスと上手につき合いましょう

ストレスの原因は、身体の状況や環境の変化などありますが、私たちが日常多く経験するのは、なんといっても精神的緊張を強いられる心理的な刺激です。つまり生活や仕事の心配、恐れなどが積み積もってストレスを増大させます。こうしたストレスは、その受けかたに個人差が大きく、ある人にはなんでもないことでも、人によっては大きなストレスとなったりします。

ストレスがない世の中は今日あり得ないと思われ、ストレスと上手につき合っていくことが必要となります。ストレスをコントロールするには、睡眠、友達とのおしゃべり、旅行等上手に休養や、気分転換をはかることが大切です。

1 月 日 程 表

月	日	行 事	場 所	時 間	対 象
8	火	機能訓練	YLO会館	9:30~	
〃	〃	母親教室	役場2F和室	1:30~	平成3年8月~10月生れ
9	木	歩こう会	YLO会館	9:30~	
16	木	健康相談	YLO会館	午前中	
20	月	機能訓練	YLO会館	9:30~	
21	火	三種混合	役場2F大会議室	1:30~	平成元年4月~8月生れ
〃	〃	乳児健診	役場2F和室	1:30~	平成3年3月6月9月生れ

農業委員会

農地の売買、農業以外の使用をする時は
許可が必要です。

農地は個人の所有物であるとともに国民の食料を保障する農業生産の基盤となるため、法律により農業委員会（県知事）にその利用関係の調整が委ねられています。

こんな時は許可が必要です。

1. 耕作を目的とした農地の売買

農地法では農地は耕作者みずから所有することを適当とし、農業生産力の増進を求めていますので許可には条件があります。主なものとしては

- ① 許可予定地を含めて30アールの耕作を行うこと。
- ② 他の農業者が法の許可を受けて耕作している農地でないこと。
- ③ 譲受人が農業経営を行える者であること。

2. 耕作を目的とした農地の貸借

許可条件は農地法及び農用地利用増進法等により定められていますが、近年の農業者不足から、法律が緩和され耕作意欲のある方なら、非農家であっても許可となります。

3. 農地を農地以外に使用する時

住宅地、駐車場等に使用目的を変更する（転用という）ときは県知事許可が必要です。ただし次の様な条件があります。

- ① 農振法による農用地区域に入っていないこと。
- ② 隣接耕作者の同意を得ること
- ③ 他の農業者が小作に入っている場合、その者の同意を得ること。
- ④ 転用しようとする理由が緊急かつやむをえないもので、実現可能なもの。

4. 売買もしくは貸借と転用を同時に行う場合

転用の条件と同様ですが、この場合、譲受人（借人）が条件を満たさなければなりません。

5. 一時的に転用、貸借を行う場合

農地の改良、一時的な転用、短期間の貸借等許可が不必要に思われますが、そうではありません。必ず許可申請を行って下さい。

いずれにしても個人の権利の一部を制限しているのですが、大切な農業の保護と育成を目的としていることをご理解の上、ご協力をお願いします。

申請の受付は農地の貸借は随時、その他は毎月15日がいしめ切りです。

ご不明な点は各地区の農業委員もしくは事務局に問い合わせして下さい。

申請書類の作成については行政書士に相談すると便利です。

西桂町老人保健だより

老人保健制度改正のお知らせ

老人保健法（70歳以上のお年寄りに対する医療などを定めた法律）が改正されました。今回の改正は、介護体制の充実と老人保健制度の長期的安定を目指して行われたもので、概要は以下のとおりです。

一部負担金が変わります

医療機関の窓口で支払う一部負担金が、平成4年1月から外来1月 900円、入院1日 600円になります。なお、68歳・69歳の県単老人医療の一部負担金についても同時に変更になります。

	平成3年12月まで (現行)	平成4年1月～ 平成5年3月まで	平成5年4月～ 平成7年3月まで
外 来	1月 800円	1月 900円	1月 1,000円
入 院	1日 400円	1日 600円	1日 700円

- ◎ 外来の各医療機関ごとに月の最初の受診日に支払う方式は変わりません。
- ◎ 低所得者の入院時一部負担金については、現行どおり1日 300円（2ヵ月 限度、その後無料）です。
- ◎ 平成7年4月からは、消費者物価の変動率に応じて一部負担金が変わります。

老人訪問看護制度が創設されました

- ◎ 家庭で寝たきりなどの状態にあるお年寄りに対して、新たに設置される老人訪問看護ステーションから看護婦などが訪問し、訪問看護サービスを行う制度が創設されます。（平成4年4月～）
- ◎ 訪問看護サービスを希望される方は、かかりつけの医師又は老人訪問看護ステーションに申し込んで下さい。（かかりつけの医師の指示が必要です。）

老人保健施設の入所対象者が拡大されます

65歳未満の初老期痴呆（アルツハイマー病等）の患者の方も、老人保健施設の利用が出来るようになります。（平成4年1月から）

現役世代の負担が軽減されます

老人保健施設や介護体制の整った老人病院の入院費などについて国や地方公共団体の負担割合が拡大されることや一部負担金の改正、被用者保険への助成措置の拡充により、制度を支える現役世代の負担が軽減されます。

ご存じですか？

栄養改善推進協議会！！

今、私たちは人生80年時代を迎え、いかに健康に過ごすかが、重要な課題となっています。大きな社会問題ともなっている肥満、糖尿病、高齢化に伴う、循環器疾病等の予防を図るためには、日常生活習慣のなかの栄養・休養・運動をじょうずに取り入れることが必要です。

私たち栄養改善推進員は、健康づくりのための知識の普及、啓発活動を積極的に行うために、50世帯に1人の割合で市町村長が推せんし、1年間の講習期間をへて保健所長から修了証書を交付していただき栄養改善推進員として活動を行っています。

活動目標としては

- ・成人病予防のための減塩運動の推進
- ・各家庭の健康を考え、バランスのとれた食生活の推進
- ・食生活と運動の推進

という3つの目標をかかげ地域の健康づくりのために年1回、各地区での料理講習会、また、献血など町の事業とタイアップしての活動、その他、各月に行われている一人暮らし老人給食サービス、また、手づくりおやつのよさを見直してもらおうと、検診時には手づくりおやつ配布などの活動を通して、地域の人たちとのコミュニケーションを行っています。

私たちの活動は、生活をしていく上で最っとも大切な食べる事、そして今からの時代食生活だけでは健康はたもてません。食生活プラス運動をとり入れ、地域の健康づくりに役立つために積極的に活動を行い人生80年時代を楽しく過ごせればと思っています。

栄養改善推進協議会 **おすすめ料理** 手作りおせち2品

黒豆

材料
黒豆300g・砂糖250g・しょうゆカップ1/4・塩大さじ1/2・重曹小さじ1/2・さびたくぎ10〜12本(または漬物用鉄玉)

時間 8時間30分

※黒豆は煮る前に煮汁につけ、煮上がってから味を含ませる時間を除く。

作り方

- ① 黒豆はごみを取り除き、水で洗ってざるに取り、水けをきる。くぎはきれいに洗って布袋に入れ、口をしっかりとゆわえる。
- ② なべに熱湯カップ10と分量の砂糖、しょうゆ、塩、重曹、黒豆を入れ、くぎを入れた袋も入れて、そのまま4〜5時間以上おく。
- ③ なべをつけ汁ごと中火にかけ、沸騰したら、上に浮いてくる泡やアクを玉じゃくしでいねいにすくい取る。
- ④ アクを取ったら水カップ1/2を入れて、煮立つのを止め、再び沸騰してきたら、さらに水カップ1/2を入れて煮立つのを止める。
- ⑤ 次に沸騰したらごく弱火にして落としぶたとなべぶたをし、煮汁がヒタヒタになるまで約8時間煮て火を止め、一昼夜おいて味を含ませる。

りんご入りきんとん

材料

さつまいも600g・砂糖150g・くちなしの実1ヶ・みりん大さじ1・りんご1/2コ・水大さじ2・柚子1/2コ

作り方

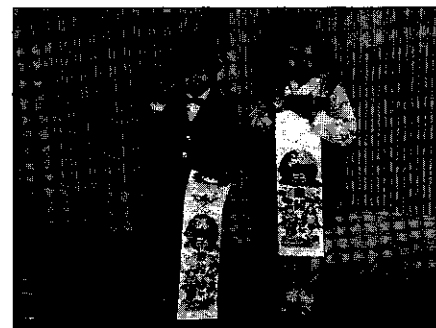
- ① さつまいもは3cmほどの輪切りにし、切り口の年輪のようなどころまで皮を厚めに剥く。出来れば一晩、たっぷりの水にさらし、あく抜きをする。
- ② 鍋にたっぷりの水を入れて、輪切りのさつまいもとくちなしの実の2つ割りを入れてゆでる。さつまいもにきれいな色がついたら、ゆで汁を捨てる。再びかぶる位の水を加えて中火で柔らかくなるまでゆで、水気を切り、熱いうちに裏ごしをする。
- ③ りんごは縦に3等分して芯を取り、皮を剥いて2mm厚さに切る。
- ④ 鍋にみりん、水、砂糖、りんごを入れ、中火にかけ、しんなりとなれば、さつまいもを加え、木杓子で底から混ぜながら練り上げる。
- ⑤ 仕上がりぎわに、柚子の皮をすりおろして加え全体に軽く混ぜ合わせる。

メモ 重曹は薬局で炭酸水素ナトリウムとして市販されている。

おいらが大将



上町
岩田悦男さん・裕子さん夫妻
修歩くん・沙子ちゃん



柿園
井口茂さん・久美さん夫妻
絵理佳ちゃん・拓郎くん

おめでた (出産)

柿園 父 続柄
岩田 眞人 房孝 長男

上町

池田 梨香 真人 長女
相川 一孝 明久 長男

おしあわせに (結婚)

滝口 一彦 下暮地
上小澤 弘美 富士吉田市

川村 正一 倉見
小 林 伸二 都留市

丹羽 明美 倉見
富士吉田市

おくやみ (死亡)

定月 元之 届出人
義男 柿園

あどがき

「もういくつ寝るとお正月」
いよいよ年の瀬、早いもので平成
になつてから、もう三年が過ぎようとし
ていきます。
さて、大掃除は始めましたか? だん目につかない、
テレビの後ろ、神棚の上などに積もつた埃りも拭きとつて、
うす黄色の障子を通す白は貼り替ると身の回りがき
れいさっぱり。ついでに自分の心の中をきれいに
にしましょう。除夜の鐘を聞きながら、
今年の煩惱とやらを一つひとつ消
していきましょう。楽しい
お正月が待っています。

人口と世帯

12月1日

男	2,271人
女	2,386人
合計	4,657人
世帯	1,249世帯

年末年始の交通事故防止

県民運動実施中!

期間12月10日～平成4年1月10日迄年末年始は、
交通が混雑しあわただしさも加わり、飲酒の機会も
多くなり、重大交通事故の多発が予想されます。家
庭、職場から飲酒運転4ない運動を行い、交通事故
防止に努めて下さい。

みんなで追放! 飲酒運転



飲んだら 乗らない 乗らせない
乗るなら 飲まない 飲ませない

飲酒運転4ない運動

1. 運転するなら飲まない。
2. 運転する人には飲ませない。
3. 酒を飲んだら運転しない。
4. 飲酒運転は許さない。