



# おおたま

3月

発行所 福島県安達郡大玉村玉井字星内70 大玉村役場 編集責任 総務課 ☎(0243)48-3131

大玉村のホームページ / <http://www.vill.otama.fukushima.jp>



村の人口  
2月末日現在  
面積 79.46km<sup>2</sup>

		対前月比
男	4,239人	+2
女	4,347人	+9
計	8,586人	+11
世帯数	2,001戸	±0

## 本番さながらの実戦訓練

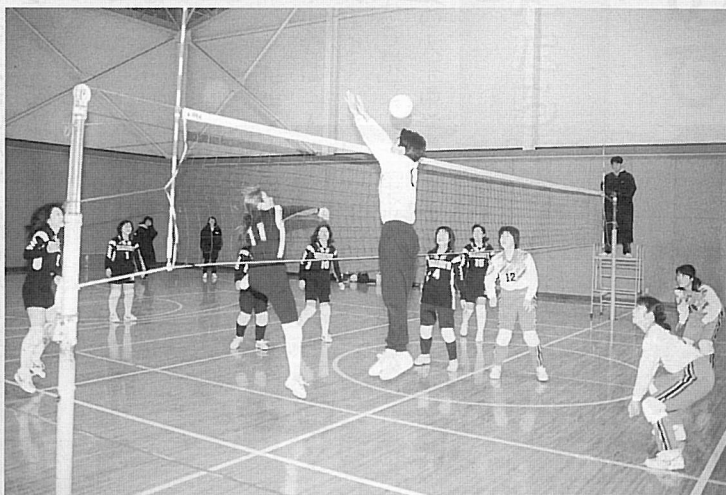
～消防団中継放水訓練～



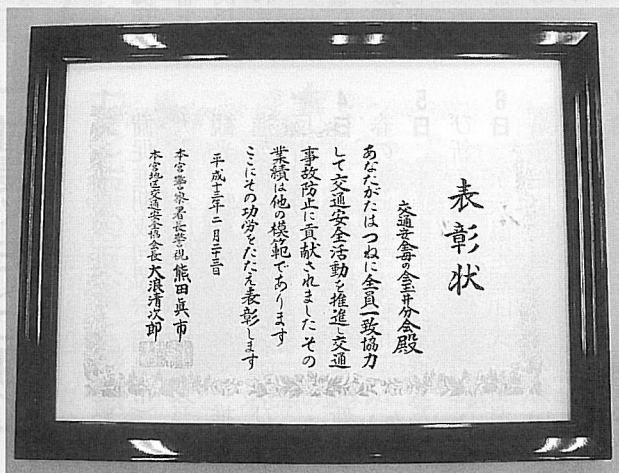
### 冬季男女混成家庭バレーボール大会開催

2月18日に村民体育館において、大玉村家庭バレーボール協会主催による男女混成家庭バレーボール大会が、7チーム約90人の選手が出席し開催されました。

日頃の運動不足を補い、腰伸ばし運動としての家庭バレーボールを定着させ、更にスポーツを通して健全な心身を養い、体力づくりと連帯意識を高め、明るい村づくりを目的とし、白熱した試合が行われました。



～ラリーの応酬で熱戦を展開～



～日頃の活動が認められました～

### 交通安全母の会玉井分会が表彰されました

平成13年2月23日に本宮地区交通安全協会総会の席において大玉村交通安全母の会玉井分会が交通功労団体として本宮警察署長・本宮地区交通安全協会長の連盟表彰を受けました。

当会は地域から悲惨な交通事故をなくし安全で住みよい交通社会を実現するため、つねに会員が一致協力しあって交通安全街頭指導・広報活動・更には各種交通安全運動の行事に参加し、地域と密着した交通安全活動を実施していた功績が認められ、今回栄えある賞を受賞しました。

### ひな人形作り ～年中行事再現～

2月24日にふるさとホールで年中行事再現「ひなまつり」が行われ、ひな人形を作りました。

当日は、約40人の子どもたちが集まり、教育委員会の職員の指導により、「おきあがりひなにんぎょう」を作りました。



～ひな人形をみんなで作りました～

# “村長メモピックアップ”

## 内分泌攪乱化学物質 〜環境ホルモン〜

二月二十四日保健センターにて、「内分泌攪乱化学物質学習講演会」環境ホルモンの健康影響とは〜」をテーマに尚綱女学院短期大学、人間関係科の北條祥子教授を招いて学習講演会が行われました。

当日約五十名の受講者らは、先生のスライドを使つての環境ホルモンの正体と人体に及ぼす影響を、私たちの実生活に照らし合わせたわかりやすい説明を受けました。特にお母さんのおなかの中に子どもがいる胎児期や、幼児期に受ける影響が大きいため、注意が必要であることを知り、あらためて環境ホルモンの恐ろしさを考えさせられました。



～熱心に講義を受ける参加者～

## 村長メモ(二月)

- 1日 福島空港アクセス道整備促進期成同盟会(福島市)。大玉村水田農業推進協議会。観光・物産キャンペーン推進委員・幹事合同会議及び反省慰労会
- 4日 二本松市長を励ます新春の集い(二本松市)
- 5日 水道事業経営審議会及び新年会
- 6日 家族協定調印式。岳温泉旅館協同組合新春の集い(二本松市)
- 7日 農振協議会
- 8日 玉ノ井部屋後援会新年会(本宮町)
- 9日 安達地方広域行政組合正副管理者会議・記者会見・ゴミ中間処理施設現地視察(二本松市・本宮町)。県建設業協会二本松支部新年会(二本松市)
- 10日 JAグループ福島肉牛共励会最優秀賞受賞報告会(本宮町)
- 11日 JA本宮女性部のつどい・家の光大会(本宮町)
- 13日 アットホーム運営協議会。「福島県民の警察官」受賞祝賀会
- 14日 振興計画審議会。烏山町認定農業者協議会研修視察来村。新生会懇談会
- 15日 福島県市町村職員共済組合議員評議会(福島市)。区長会新年会
- 16日 農業集落排水推進協議会。議会総務委員会懇親会
- 18日 冬季男女混成家庭バレーボール大会。女性のつどい
- 19日 農作業体験作文コンクール審査会。県北地方山火事防止協議会監査。第四回新エネルギービジョン策定委員会
- 20日 安達地方土地開発公社理事会(二本松市)。安達地方広域行政組合同例議会(二本松市)。商業集積に関する懇談会
- 22日 振興計画審議会。本宮方部学校給食センター運営協議会(本宮町)。民生児童委員・厚生文教常任委員・保護司との合同懇談会
- 23日 福島県町村会定期総会(福島市)。(社)県緑化センター総会(福島市)。国保連合会総会(福島市)。(財)フォレストパークあだたら理事會(福島市)。本宮地区交通安全協会総会(本宮町)。南達保健事業連絡会(本宮町)
- 24日 環境ホルモン学習講演会。中堅青年ゼミナール
- 25日 玉井9区・10区住民との懇談会
- 26日 福島県土地改良事業団体連合会役員会・通常総会(福島市)。安達森林組合総会(二本松市)。国保運営協議会。厚生文教常任委員懇談会
- 27日 JA本宮大山そさい部会総会(三春町)。南達地方暴力排除推進協議会総会・懇親会(本宮町)
- 28日 庁議。行革本部会。警察・消防連絡協議会総会(本宮町)

# のびのび大玉っ子

## あだたら祭 2000

◇大玉中学校◇

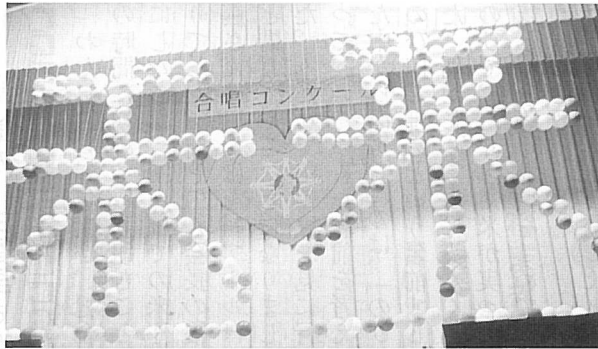
今年度の大玉中学校の文化祭「あだたら祭」では、「未来」という大きなテーマに基づいて、一年生では「人間と動物との共存」、二年生では「環境問題」、三年生では「夢」というサブテーマを設けて、それぞれ学級ごとに研究し発表を行いました。

発表の方法は展示物を作成して教室で展示したり、劇のような方法でステージで発表したりと、各学級ごとの工夫が見られました。

また、昼休みのお楽しみの時間には、卓球大会やのど自慢大会が生徒たちの手によって企画され、どのコーナーも大変盛り上がっていました。美術の授業での作品の展示など、ふだんの学習の成果を見ることもできました。

午後には毎年好評のクラス合唱コンクールがありました。この日のために、どの学級も、夏休み以降自主的に練習に取り

り組んできました。各種の行事の中でも最も全員の協力が必要とされるものであり、練習を通してさまざまなドラマが生まれました。特に三年生は最後の合唱コンクールでもあり、思い出深いものとなったことでしょう。



「文化祭の思い出」

一年 細谷 桃花

私は文化祭実行委員でした。今年度はクラス展示があり、テーマに沿って学級で作品を作らなければなりませんでした。

「わたしがしつかりしなくちゃな」という気持ちで脳裏をかすめました。毎日がプレッシャーと不安の日々でした。でも日ごとに全員が活動に参加し、一つの作品を仕上げるために一致団結してきました。そして、当日までに間に合っ



文化祭の昼休みには、中庭でのど自慢大会。たいへん盛り上がりました。

「文化祭の反省と感想」

二年 渡辺 敏治

今年の文化祭は、昨年と違って学級発表がありました。

そこで、僕たち二年一組は劇をやることに決まりました。練習時間は、とても短かったけれど、一人一人が一生懸命練習していたので、本番では大成功を収めることができました。

合唱の方も、指揮者を中心にクラスのみんなが心を一つにしてまとまった練習ができたと思います。

劇は、大賞はとれなかったものの、みんなが楽しくできたので大満足です。

合唱も協力してできましたが、本番では少し悔いの残る演奏でした。

来年度の文化祭も今年のように生かし、今年よりもさらにいい文化祭にしたいです。



午後のメインイベントは、クラス合唱コンクール。この日のために、一生懸命がんばり、どの学級にもドラマがありました。

### 「誰もが秘めてる 『無限大の可能性』」

前生徒会長

三年 安田美紀子

今年のあだたら祭も無事成功させることができました。

当日に文化祭の閉祭式が終了した時は、とても安心しました。前日まで準備に追われていたからです。夏休みから企画を考え、九月には作業にとりかかりました。未来を表現するのは思ったよりも困難で、作業もスムーズに進みませんでした。

しかし、文化祭実行委員の協力で、少しずつ作業を片づけていくことができました。当日まで油断のできない状態ではありましたが、今年度の文化祭は大成功と言ってもいい内容だと思います。学級展示やクラス合唱では、どの学級もすばらしい活動や歌を発表することができました。

まだ私たちは子供ですが、「無限大の可能性」を秘めている私たちだからこそできることがあるはず、そんなことを今年の文化祭では学ぶことができました。

る農業について、その大切さと作る喜びを子どもたちにもっと知ってもらおうと、学校や家庭で手伝いをした農作業体験の作文を、村が毎年募集しているものです。

表彰は、各学校の終了式に行われます。

受賞者は右のとおりです。

なお、入選作品を順次掲載します。

◆平成12年度 農作業体験作文コンクール審査結果◆

	大山小学校	玉井小学校
最優秀賞	「かぶのたねまき」 1年 菅野 麻衣	「日本一おいしい米づくり」 5年 鈴木由香里
優秀賞	「ジャガイモを育てた」 3年 菊地 拓也	「ぼくの米作り」 4年 根本 剛
佳作	「じゃがいも日記」 2年 安斎美沙綺	「もみすりの手伝い」 3年 押山 瑠那

●最優秀賞●  
日本一おいしい  
米づくり

玉井小五年  
鈴木 由香里さん



わたしたち五年生が、総合の時間に初めて取り組むことにしたのは、田んぼでの米作りでした。前PTA会長の後藤さんの田んぼを一アールほど借りてやることになりました。みんなで田んぼを見に行くと、いろいろな名前を考えた中から決まったのは、「のびのび田んぼ」という名前でした。稲がじょうぶにぐんぐんのびて、たくさん米が実ってほしいという願いをこめてつけました。

わたしの家では、お米を買って食べているので、田んぼの手伝いなどはしたことがありません。白いお米になるまで、いったいどんな作業があるのかわからないので、少し不安でした。でも、大玉村は、自然に恵まれていて、おいしいお米がとれるところです。きっと、わたしたちの「のびのび田んぼ」にも、おいしいお米がたくさん実ってくれることだろうと期待しました。最初に、たねもみをプラン

ターにまいて、学校の温室で育てました。数日して、かわいい芽がでてからは、一日に二センチメートルぐらいずつのびていきました。わたしは、毎日水くれと観察をしながら、苗の力強い成長がすごいなあと思いました。白っぽい葉の色もだんだんこい緑色になってきました。

五月六日。いよいよ田植えの日になりました。わたしたちは、手植えにしようかと。後藤さんのおじいさんが、「がじ」という昔の道具で、苗を植えるところに線を引いてくれました。ドキドキしながら、田んぼのどろの中に足をいれると、

「うわあ、つめたい。」  
「ぬるぬるする。気持ちわりい。」  
「足がぬけない。歩けない。」

と、あちこちからいろんな声が聞こえました。わたしもその通りで、足の指の間にも、ぬるっとした感じがわかりました。初めは、田んぼに足を

つかまれたようで、なかなか思うように動けなかったけれど、一歩一歩と植えていくうちに、だんだん慣れてきて、楽しくなってきました。苗を手でぐいぐいと、ていねいに曲がらないようにさしこみました。足は冷たいのに、体は汗をかくほどでした。田植えが終わった「のびのび田んぼ」を見て、すっきりしたうれしい気持ちで学校へもどりました。

田んぼに行くたびに、ぐんぐん大きく太くなっていった稲に、すっかりほがたいて、いよいよ稲刈りが近づいてきました。わたしたちは、後藤さんがコンバインで稲刈りをするとところを見せてもらいました。

田んぼの外側からだんだん中に、とつても上手に早くきれいに稲刈りしていました。あつという間に、どんどん稲がすいこまれていくように、びつくりしてしまいました。

わたしは、後藤さんに質問することを考えていったのですが、はずかしくて手をあげることができませんでした。何人かの友達が聞いたことで分かったことは、次のことでした。

- ①手作業で稲刈りをやる時のかまの使い方とたばね方
- ②ぼうに干すときのぼうの立て方と、稲のたばを組んでいく方法

③稲につく害虫の中で一番こわい、イネミズゾウムシという害虫のこと

④稲がかかるもち病の種類についてと、病気にかった稲の見分け方

⑤稲を干す理由と、おいしいお米の水分量についてなどほかにもいろいろ質問がありました。後藤さんは何でも答えられるので、ほんとうによく知っているなあ、すごいなあと思いました。

十月十三日。数日前の雨で、稲がほとんどたおれてしまった田んぼでしたが、

「稲刈り名人になろう。」という合い言葉で、七十四人が六つのグループに分かれて、それぞれ協力し合って稲刈りをしました。わたしは、初めかまがうまく使えず苦労していたら、たつるくんが左手の稲の持ち方やかまをななめに引いて切る方法をていねいに教えてくれました。みんな力を合わせて刈り終わると、ぼうが七分分になりました。一本のぼうには、約五十たばぐらい稲が干せました。最後に、みんなで田んぼのはじからはじまでじっくり見て、落ちほひろいをしました。ふまれてどろまみれになったほも、ていねいにひろいました。こしから足、うでもかなりつかれて、やっと終わった感じが

# 最優秀賞に

## 鈴木由香里さん (玉井小5年)

## 菅野 麻衣さん (大山小1年)

### —農作業体験学習作文コンクール—

平成12年度の農作業体験学習作文コンクールの審査が行われ、最優秀賞、優秀賞、佳作の合わせて6点が決定しました。

この作文コンクールは、村の基幹産業であ

しました。でも、とても楽しんでできました。

だっくは、三日間かかりました。一回目の日は、手作業だけでやりました。わたしたちのグループは、わりばしの間に稲のほをはさんで引っぱる方法と、ダンボールばこで作った手作りだっくきを使ってみることにしました。手作りだっくきは、千歯こ

### ●最優秀賞●

#### かぶのたねまき

大山小一年  
すげの まいさん



きの歯の部分を作りばしにかえたようなもので、男子が数人で作ったものでした。四十分かかって、稲を二たばやるのがやっとでした。でも、千七百グラムのみをとることができました。大昔の人は、どんなにたいへんだったのかわかったような気がしました。二回目は、クラスの家の人から借りた、足ぶみだっく

おじいちゃんが、タオルをくびにまいて、はたけのほうにいきました。なにをするのかな、とおもってついていってみると、土をたがやしてました。

おじいちゃんは、あせをかきながら、いっしょけんめい土をたがやしていました。わたしは、「おじいちゃん、わたしも手伝うよ。」

といって、土がやしをてつだいました。

わたしがさきにくわをもち、おじいちゃんがわたしのうしろから、いっしょにくわをも

つてくれました。くわは、とってもおもくてなかなかうまくごきませんでした。くわをうごかすたびに、土がぼわわっとでこぼこになり、やわらかそうでした。

「こんどはたねまきだ。」と、おじいちゃんがいったので、わたしは、なんの花のたねをまくのかな、とおもいました。そしたら、花のたねではなくて、かぶのたねでした。わたしはびっくりしました。

かぶのたねは、おもったより小さくてまんまるでした。わたしは、またびっくりしました。わたしは、そのたねを

きを使いました。足でふむとすごく回転するので、少しこわかったのですが、みんな上手にだっくくできました。手作業とはちがつて、短時間でだっくくできました。

三回目は、足ぶみだっくきと「とうみ」という、ごみをとばすきかいを使いました。慣れないので、初めはうまく

二つずつ、ゆびであなをあけて入れました。

「はやく大きくなるといいなあ。どれくらいおおきくなるかな。こくごのべんきようでやった、おおきなかぶくらい大きくなるといいな。はやくぞだつといいね。」

といいながら、そつとうめました。

しばらくして、小さなめがたっくさん出ました。

「やったあ。」

わたしはうれしくて、はたけじゆうをはしりまわりました。そしたらおじいちゃんに、「やさいをふみつけるな。」と、おこられてしまいました。

ふつうはやさしいおじいちゃんが、おこったので、やさいをたいせつにしているんだなあとおもいました。

まい日、まい日、かぶが大きくなるのがたのしみでした。



ごみと分けられなかったけれど、みんな協力して、全部の稲をだっくくできました。

わたしにとっては、何でも初めてのことがかりでしたが、楽しくできました。米作りの一年間の仕事について分かったのが、勉強になりました。でも、「米作り名人」には、まだまだかかると思います。

なん日かたって、「きょうは、かぶをぬくぞ。」と、おじいちゃんがいったので、わたしも大きくなっていくかな、とわくわくしながらはたけについていきました。

かぶは、なかなかぬけませんでした。「大きなかぶ」のおはなしみたかったです。

やつとおもいかぶがぬけました。わたしの手のひらより大きなかぶでした。土をよくおとしたら、白くてすべすべしていました。とつてもおいしそうでした。わたしは、「はやくいえにかえて、みんなであべようね。」と、いいました。

じぶんがたねをまいてつくれたかぶは、おみせのかぶより、とつてもおいしかったです。おじいちゃんもみんなも、にこにこしていました。また、つくってみたいです。

# ふるさとだよ



## 私の健康管理

私は昭和三十三年九月より郡山市の看板屋に見習いとして入社し、男性と一緒の力仕事が多かった為、時々腰が痛くなり大変でした。

その後、昭和三十四年九月東京都の駒込に有る装飾屋に又見習いとして入社しました。そこは文字書き専門の店で、

仕事終ってから眠気がくるまで字の練習をした頃が今ではなつかしく思っています。

二十五才で結婚して、長男が五才の時、川で溺れかけた事が有りました。もしその時溺れていたらと思うと：

それ以来私は健康で長生きする為に日赤の救急法・東京消防庁での応急手当普及員認定証・中国健康体操・生涯ス

## 関東あだたら

### 大玉の会

東京都調布市在住  
会員 円入 久子  
(玉井字中道出身)

ポーツとして卓球指導者講習を受けて、今は卓球と体操の指導をしたり、賞状・看板の文字書きをして居ります。

ムリをしないで努力をする  
・ムリとは結果が悪くなる  
・努力は結果良く気持が良い  
運動量はその人によって違うので、自分の体力で一寸頑張る、息苦しくなる前に五

分十分位休む。身体があたたまる程度の運動量で：

朝目が覚めたらすぐ起きず  
にふとんの中で心臓より遠い所(手首足首)をマッサージしてから動かし、気持ち良く背伸びする。一回四秒・六秒位五・六回行う、起きたら窓を開けて腹式呼吸五・六回行う。

日中は身体の為運動的に行動する。例えば階段を二段ずつ上ったり、踵を上げたまま爪先で歩く等意識して行っています。夜ねる前に床の上で腹筋を数十回行う。腰の筋を痛めない様膝を九十度位曲る。常に健康に注意して運動しても交通事故でケガをしたり死んだら何にもなりません。車に乗る時、充分安全運転を心がけています。

## ほんとうの健康とは！

まず第一に身体が健康で、  
気力・活力・動力を常に意識して、毎日過すうちに心がけています。

生活上いろいろな問題や仕事が特別にそがしい時などでも今は一番先に何をやるべきかを、  
段取りをしかり考えて、あまり心配すると身体に良くないので、何事も良い方考える心がけが大切です。

まわりの人達といつも問題なく過せるよう、又自分で何か出来る事は出来るだけ協力し、初めて会った人達とも出来るだけ出会いを大切にしようと思つて居ります。

## 身体

## 精神的

## 社会的

## 箱崎教授のシリーズ「米づくり」29

### 「こめづくり」

#### 「いま」・「むかし」

#### 米づくりのつづき

ゆっくり、のんびり洗っている、ヌカの成分がコメ粒に入り込み、炊き上がったご飯がヌカ臭くなるばかりでなく、腐りやすくなってしまう。また必要以上に何回も洗うと、デンプンが融け出して、うま味も逃げてしまうことになる。

#### 適量の水を適当な時間で

コツ、その②は、十分に水を吸っていないと、固さ、軟らかさが、ふつくらしたご飯にならない。コメ粒の水分は十三%ぐらい、炊き上がったご飯粒の水分は六十〜六十五%だから蒸発する分も、あらかじめ計算して、その差だけ水を加えておくことがポイントだ。コメがとれてからの日数にもよるが、ふつうはコメの容積の一分から二割増し、新コメだと、ほぼ同容積の水というのが基準である。水に漬けておく時間も夏だと三十分から長くても一時間ぐらい、冬は一時間から二時間が必要である。

### 関東あだたら大玉の会

副会長 箱崎 美義  
明治大学農学部教授  
(玉井字馬喰内出身)

#### 炊き上がった釜にフキン

コツ、その③は、炊飯器のスイッチが切れても、しばらくは飯粒の表面が濡れている。その水を逃して表面が乾いた状態になってはじめて飯粒のデンプンのアルファ(糊状)化が完了する。蒸すという大切な過程である。炊飯器の蓋をしたまま置くと蒸気の逃げ場がなくなり、水っぽいご飯となってしまう。めんどうくさいのか、木のオヒツにご飯を移す手間をかける家庭は、ほとんどみられない。せめて乾いたフキンを一枚はさんで、余分な蒸気を取り、ご飯をおいしく食べるように心がけてみてはいかがでしょう。

#### 「こめ粒」の

#### おいたち・なりたち

どなたも、いつ、どこでも、そして毎日食べてもなぜか飽きることを知らないご飯、その正体が「こめ粒」である。(つづく)



# 保健だより

## 花粉症を 防ぎましょう

今年も花粉症の季節がやってきました。いま日本人の約一割の人が花粉症に苦しんでいるといわれています。

昨年の夏は、記録的な猛暑だったため、日本気象協会では「スギ・ヒノキの今年の花粉量は、全国的に平年と比べて一・五〜三倍になると予想される」という予報を出しています。

花粉症の治療法はまだ確立されていないため、発症していない人は予防対策を、すでに発症している人は花粉対策が大切です。

### ○あなたの花粉症体質を チェック！○

花粉症は、もともとのもなりやすい体質に、生活環境などの後天的な要素が加わるとおこります。つぎのチェック項目にあてはまる数が多いほど発症しやすいといえます。

**花粉が多いのは  
どんな日？**

からっと晴れて暖かく、風の強い日は花粉がよく飛びます。



雨降りの翌日に晴れ上がると、花粉の飛散量が増えます。



- |  |  |
|--|--|
| <p><b>1</b> 家族に花粉症の人がいる</p>         | <p><b>4</b> 地域にスギや、家の周りにイネ科植物が多い</p>  |
| <p><b>2</b> なんらかのアレルギーの病気がある</p>   | <p><b>5</b> 仕事や人間関係でストレスを感じている</p>   |
| <p><b>3</b> 大気汚染のひどい地域に住んでいる</p>  | <p><b>6</b> 睡眠不足で疲れがたまっている</p>      |

## スギ花粉から 身を守る工夫

### 1 花粉を避ける

新聞やテレビの花粉情報を参考にし、花粉の多い日は外出を控えるようにします。外出時には帽子、スカーフ、サングラス、マスク、コートなどを身につけて自衛しましょう。

### 2 花粉を室内に入れない・減らす

外出から戻ったら玄関先で衣服や髪をはたき、洗濯物やふともんもよくはたいてからとりこみます。帰宅後はうがい、手洗い、洗顔をよくし、鼻もかみましよう。さらに、家の中はこまめに掃除機をかけましよう。

### 3 からだを鍛え、規則正しい生活を

花粉症はアレルギー疾患のひとつ。心身の疲労が重なると、発症しやすくなります。日頃からウォーキングや水泳などでからだを鍛え、生活もあまり夜更かしなどせず、規則正しくましよう。

## 機能訓練に 参加しませんか

保健センターでは、月一回機能訓練事業(リハビリ)を実施しております。対象者は脳血管疾患の後遺症がある方等で、自力で歩行できる方、又は車イスで移動が可能で医師の同意が得られる方です。

内容は、理学療法士による個別指導を年に四回、その他作品づくりやレクリエーション等を行っています。また、年に二回はバスを利用した屋外訓練を実施しており、平成12年度は春に岩瀬牧場、秋にアクアマリンふくしまを見学しました。あなたも機能訓練に参加してみませんか？

また、参加者の介助等を行ってくれるボランティアや、参加者の送迎を行ってくれる運転ボランティアも募集しています。

機能訓練についてのお問い合わせは、

☎48-3130

保健センターまでお願いします。

# おいしく食べる為の **食前体操** をご存じですか！

〔いつまでもおいしく食べる為の食前体操、(首・ほっぺ・口周り・舌等。)  
今回はあご・くちびる・舌の体操を紹介しましょう。〕

支  
援  
セ  
ン  
タ  
ー  
だ  
よ  
り

## あご・くちびるの体操

①口を開ける・閉じる



③「パッ・パッ・パッ」とはっきり発音



パッ・パッ・パッ

②ほほを  
ふくらます

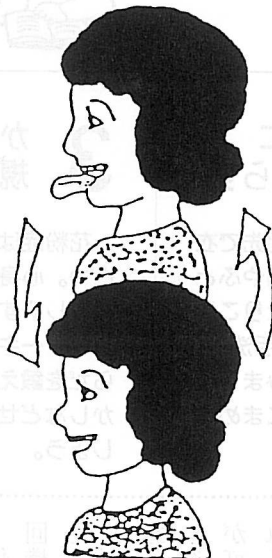


④「タカ・タカ・タカ」と  
はっきり発音 (10回)

タカ・タカ・タカ



①舌の出し入れ



## 舌の体操

さあ、  
やってみましょう。

②舌で上くちびる、  
下くちびるをなめる



③舌の先でくちびるの内側を  
なめ回す



④舌の先で左右のほほを押す



《相談受付時間》 午前 8 : 30 ~ 午後 6 : 30

「家族ほど近すぎず、他人ほど遠すぎない場」で、私たちと一緒に考えていきませんか？

大玉村在宅介護支援センター ☎ 4 8 - 4 8 5 0

(大玉村老人デイサービスセンター内)

# 介護保険だより

## 「介護サービスの質の向上をはかる取り組み」

### 介護サービスの質の向上をはかる取り組み

介護保険制度が導入されたことで、高齢者への介護サービスは、これまでの行政措置による提供から、利用者が自分の状況に合ったサービスを選択し、契約による利用へと切り替わりました。村ではこうした転換に対応し、介護サービスの質を高められるよう新たな取り組みを行います。

### サービス利用者の声を聞き 相談に応じます

#### ●介護相談員派遣事業●

介護相談員が特別養護老人ホームなどの施設を訪問し、気軽な雰囲気の中で介護サービス利用者の疑問や不満などの相談に応じるほか、利用者と事業者の仲立ちをしながら、改善点を提案するなどします。また、介護相談員の目を通してサービスの実態を把握し、村に対し提案をすることで、介護サービスの質の向上や制度の円滑な運営に協力をいただく活動です。

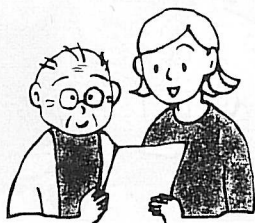
あなたが、  
納得して利用する

### 介護サービスのポイント

介護保険では、サービス利用者がサービス事業者を選択し、契約をすることが必要になります。思わぬ不利益やトラブルにならないように、契約書の内容をよく確認しましょう。

#### 確認のポイント

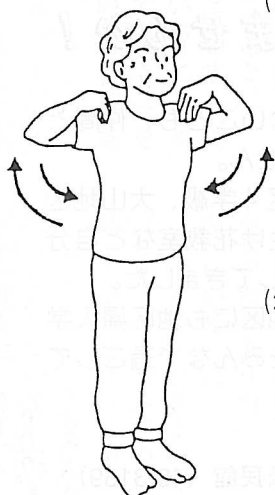
- ① サービスの内容
- ② 契約期間
- ③ 利用料
- ④ キャンセル料
- ⑤ 契約の解除
- ⑥ 損害賠償
- ⑦ 秘密保持
- ⑧ 苦情対応



### ●基本体操● 2. 肩こり予防に効果的な体操

#### (1)腕の上下①

- ①足を肩幅に開き、親指の先を肩峰に合わせ、脇をしめて自然に立つ
- ②肘を外側にゆっくり持ち上げて、下げる動作を5～10回反復する
- ③肘を肩よりやや高く上げると効果的である

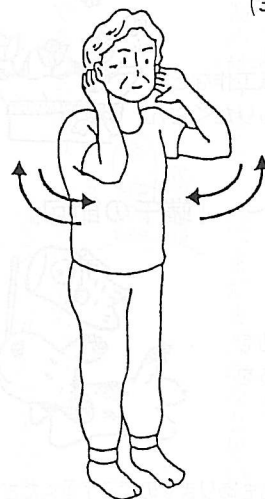


#### (2)肩回し②

- ①基本姿勢は、腕の上下と同様
- ②肘を内側から外側にゆっくりと大きく回す
- ③肘を外側から内側にゆっくりと大きく回す

#### (3)腕の開き閉じ

- ①胸を張り背中を真直ぐに伸ばして、指先を耳の下に合わせる
- ②両腕を肩幅に開く
- ③両腕の肘を外側に90度以上にゆっくり開く
- ④ゆっくりと元に戻す
- ⑤呼吸に合わせてリズムカルに5～10回反復する



# 社会教育だより

## おいしいソバができました 手打ちソバ作り教室



～おいしいソバを作ります～

十二月十六日、一月二十日、二月十日の三回に渡り『手打ちそば作り教室』が改善センターにおいて開催されました。講師に、あだたらソバ生産組合長の鈴木宇一さんを招き、手打ちそばの打ち方、つゆの作り方を実際作りながら教えていただきました。

今回使用したそば粉は大玉産のそば粉を百%使い、つなぎをわずかに、水回し・練りと括り・丸延ばしと角出し・幅出しと本延ばし・荒延ばし

と仕上げ・たたみ、そば切りと基本を学びました。そばは上手に打たないと短く切れてしまいなかなか難しいようでしたが、回を重ねるごとにだんだんとコツをつかんできて、うまく打てるようになったようです。参加したみなさんは「そばのイロハが分かり興味がわいた」「自分で道具を揃えて家でも作ってみたい」など自分たちで打ったソバを満足そうにおいしくいただきました。

### 楽しみを探しに…

### 生きがい探しセミナー ライフ探検隊

今年も、忙しいなかにも、自分の生きがい(楽しみ)を探してもらおうと、生きがい探しセミナー「ライフ探検隊」が、開催されました。

第一回目は、二本松市の万古焼で自分だけのオリジナルの生きがいを作りました。みなさん個性あふれたいろいろな形が出来上がり、大きいぐいのみの人から、小さいぐいのみの人までさまざま形に仕上がりました。焼き上がり



～上手にできました～

がどんなものになるのか楽しみです。

第二回目は、福島市在住の竹田正彦さんを講師に迎え、「日本酒の基礎知識と、おいしいお酒の選び方」とし、日本酒の基礎知識、製造工程、おいしい日本酒の選び方やお気に入りの日本酒の探し方などを学びました。

甘口と辛口、吟醸酒と普通酒、同じ純米酒でも福島県と高知県の純米酒と、全部で六種類の日本酒を飲み比べました。試飲をしながら、「自分は甘口が好きだ」とか、「辛口のほうがいい」など、自分の好みを見つけてくれるいい機会になったようです。みなさん日本酒についていろいろ学ぶことができ、有意義な時間を過ごしました。

## ふるさとホールから

～4月のおはなし会の予定～

いつ◆平成13年4月14日(出)  
午前9時30分から

内容◆絵本のよみきかせ、紙工作など  
その他、お楽しみがもりたくさん



～年中行事再現～

### 『端午の節句』

いつ◆平成13年4月22日(日)  
午前9時30分から

内容◆「端午の節句」のお話を聞いたり、かしわもちを作ったりします。



※日程や内容が、変更になる場合もありますのでご了承ください。  
♪おともだちや、おうちの人、みんなでふるさとホールに来てね♪

## あなたの地区にも 地区婦人学級を 作ってみませんか!

なかなか一人では出来ないことも、仲間と一緒に出来るかも知れません。

平成12年度は、玉井地区4学級、大山地区6学級が、社交ダンスや生け花教室など自分たちで計画して楽しく学習してきました。

仲間を募ってあなたの地区にも地区婦人学級を作って、楽しい時間をみんなで過ごしてみませんか。

【問い合わせ先】 大玉公民館 (48-3139)



ご寄付ありがとうございます

▽役場・保健センター・改善センター・大山公民館・教育委員会・老人デイサービスセンターへ  
・大山第一老人クラブ女性部より ぞうきん二百六十枚  
▽玉井幼稚園へ  
・本名千子さん(玉井字町)より 新刊図書二十八冊  
・遠藤元子さん(玉井字上永峰)より お手玉八十個  
▽大玉村保育所へ  
・高山善夫さん(玉井字台)より ひな人形七段飾り一式



～大山第一老人クラブ 女性部よりぞうきんの寄付～



～高山さんより寄付していただいた ひな人形七段飾り～

### ●国民年金からのお知らせ● お得な「前納割引」を

国民年金保険料は、月額一万三千三百円です。(平成十二年度と同額)前納しますと、割引がありますので大変お得です。前納する場合は、次のようになります。

区分	1ヵ月	6ヵ月前納	
		前期：4～9月分 後期：10～3月分	1年前納
定額保険料	13,300円	79,150円	156,770円
割引額	—	650円	2,830円
定額十付加保険料	13,700円	81,530円	161,480円
割引額	—	670円	2,920円
保険料納付期日	毎月指定された納付期日まで	前期：平成13年4月27日まで 後期：平成13年10月31日まで	平成13年4月27日まで

#### 口座振替による前納について

以前から前納されている方については、継続前納となります。

口座振替で、新たに前納を希望される方は、三月二十六日までに役場住民生活課、年金係にご連絡ください。

四月に前納される方は、早めにお座の確認をして、入金されますようお願いいたします。

#### 国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

平成十二年度(平成十二年四月から平成十三年三月分まで)の保険料は、四月二十七日までに納めてください。

四月二十七日を過ぎてしまうと、過年度保険料として取り扱われ、納付方法も変わります。四月二十七日までに忘れずに納めましょう。

### 平成十二年度から老齢基礎年金の減額率が変わります！

老齢基礎年金の支給開始年齢は六十五歳ですが、本人の希望で開始時期を繰り上げることが出来ます。この場合の年金額は、老齢基礎年金から一定の割合で減額された額が、生涯続くこととなります。平成十三年以降に六十歳となる方(昭和十六年四月二日以降に生まれた方)は、この繰上げ支給を希望する場合、減額率が改定され、現在年単位で定められている減額率が月単位に変更されます。なお、昭和十六年四月一日以前に生まれた方については、平成十三年以降も現行の減額率が適用されることとなります。

#### 誕生月に請求した場合の減額率の比較

請求時の年齢	\$16.4.1以前生まれ	\$16.4.2以降生まれ
60歳	42%	30%
61歳	35%	24%
62歳	28%	18%
63歳	20%	12%
64歳	11%	6%



詳しくは、役場年金係までお問い合わせください。

#### 一般開放

### 特別養護老人ホーム ぼたん荘 ケアハウス なごみ苑

日時：平成13年3月24日(土)～25日(日)  
午前10時～午後3時まで  
場所：本宮町字上千束3番地(本宮第一中学校北側)  
お問合せ：特養ホームぼたん荘 ☎63-2600

※老人ホーム昼食が300円で試食できます。(1日 100食限定)ご希望の方は、当日受付にてお申込みください。

## 児童手当の

### 随時払いについて

児童手当は児童養育家庭の生活の安定及び次代の社会になう児童の健全な育成及び資質の向上を目的として支給される制度です。

ただし、前年の所得が一定額以上の場合、所得制限により手当は支給されません。

また、加入している年金や扶養親族の人数により所得制限の額が変わります。

住所や加入年金の変更などがありましたら忘れずに役場

福祉課に届出をしてください。

平成十二年六月より児童手当の支給対象児が六歳到達後の最初の三月三十一日までに拡大されました。平成六年四月二日～平成七年四月一日生まれの児童は六歳到達により手当の支給事由が平成十三年三月三十一日で消滅することになります。他に児童手当支給対象児童を養育していない場合には二・三月分を四月に随時払いいたします。

詳しくは役場福祉課社会福祉係までお問い合わせください。

☎48-3131 内線236

## 暮らしと電気安全 「待機電力」ってご存じですか。

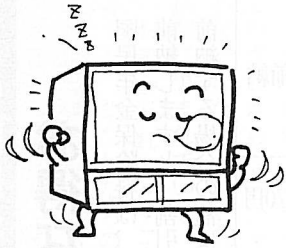
新聞などで時々見られる「待機電力」、私たちの家庭で大変多くなっています。

例えば、テレビ、ビデオ、ステレオ、エアコンなどリモコンで使用する機器、更には留守番電話にコードレス電話、ホームファックス、携帯電話の充電器などまだまだあります。これら製品の電気製品は、使用しないときでも若干の電気を消費しています。

最近の実態調査によれば、家庭で消費する電力量のおよ

そ10%にもなるそうです。使わない時は、コンセントから抜いておくことが、省エネにつながります。

(財)東北電気保安協会



使用しなくても消費しています

## ご存じですか？ 退職者医療制度

会社などを退職された方が利用できる国保の制度です

長い間会社勤めをした方で、退職後、国保に加入している方や、これから国保に加入される方で、厚生年金や共済年金を受給している場合は、老人保健の適用を受けるまでの間は、「退職者医療制度」で医療を受けることになります。



### 〔対象となる方〕

- ①国保に加入している方、またはこれから加入する方
- ②老人保健制度の適用を受けていない方
- ③厚生年金や共済組合などの年金を受けていて、これらの年金の加入期間が20年以上、または40歳以上の加入期間が10年以上あった方

### 〔届け出に必要なもの〕

- ・年金証書
  - ・印かん
  - ・保険証
- ※社会保険の喪失と同時に加入する方は社会保険の喪失年月日が確認できるもの

### 〔お医者さんにかかる時の一部負担金〕

退職被保険者 本人	入院	2 割
	外来	
退職被保険者 扶養家族	外来	3 割
	入院	2 割

### 〔特例療養費〕

- ・退職者医療制度に該当する方が、「年金証書」が届いていないため、やむを得ず一般の国保の保険証で診療を受け、3割の一部負担金を支払った場合は、申請により差額分（本人1割・扶養家族は入院のみ1割）が支給されます。

### 〔問い合わせ〕

・外来の薬剤一部負担は別途負担になります。

保健課・国保係 ☎48-3131 (内231)

話していますか？子どもたちと・・・

話しませんか、子どもたちと・・・

おおたまの家庭教育支援事業

# 「親の背中を見るツアー」開催

村で策定した生涯学習の総合的な計画である「おおたま夢づくり計画」の中で、重点施策として、子どもと、その生活基盤である家庭に視点を置いた「おおたまの家庭教育支援事業」を実施しています。学校教育や社会教育だけで問題解決に当たるのではなく、あるいは各家庭だけに任せるのではなく、地域と一緒に子どもたちの教育環境づくりのために足を踏み出す時期であると考えています。

その一環として、実際に保護者の方の職場等にお子様を訪問し、その働く姿を直接みることで「親子の会話」のきっかけや「労働の大切さ」などに気付く機会としたいと、



～お母さんへの手紙を読みました～



～お父さんから仕事の話听取了きました～

小学校6年生の希望する児童と保護者の方を対象に「親の背中を見るツアー」を実施しました。

参加した子どもたちは、事業所に入ると、遠くから働くお父さんや、お母さんの仕事の様子を見て、その姿をカメラで撮ったり、会社での話を聞いたりしました。

そして、最後にはお父さんや、お母さんにあてた手紙を読み、記念写真を撮りました。

参加した子どもたちからは、「家にいるお父さんと全然違う。」「大きな機械を動かしていてカッコイイと思った。」などの声が聞かれました。

教育委員会

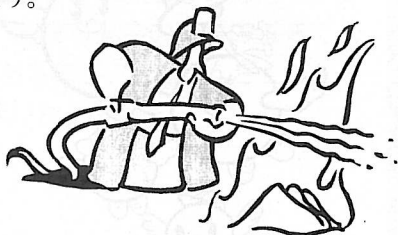
## 育てたい山へのマナー火の始末

21世紀、今、盛んに論議されている「地球環境問題」山火事を防止することも地球環境を保護することのひとつです。

山火事は3月から5月にかけて集中し、原因は「たき火」・「たばこ」・「火入れ」がほとんどです。

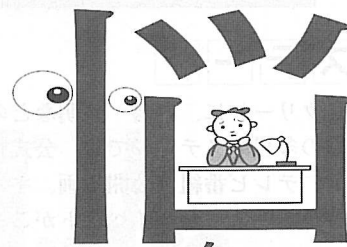
山火事、ほんの小さな心掛けで未然に防ぐ事ができます。

あなたのマナーで貴重な緑と自然を火災から守りましょう。



- ・安達地方広域行政組合消防本部 ☎22-1211
- ・役場住民生活課防災係 ☎48-3131

相談センターは平日午後5時以降・土曜日も開いています。



あ  
ん  
ど  
う  
な  
い  
ど。

職場  
ど  
ろ  
ろ  
ど

預金の引き下げ、労働時間の変更、出向・配属転換や突然の整理解雇など労働条件について、全国のセンターで年間約30,000件の相談に応じています。

ご相談は無料です

労働条件に関するご相談は  
**労働条件相談センター**  
 まで。

ご利用いただける日時  
 月曜日～金曜日 ●午後2時～午後8時  
 土曜日 ●午後1時～午後6時

厚生労働省/社全国労働基準関係団体連合会

- ★仙台労働条件相談センター 宮城県仙台市青葉区中央1-2-2三信ビル4階 ☎0120-554-345 / ☎022-723-3571 / FAX022-723-3572
  - ★中央労働条件相談センター 東京都千代田区二番町9-8中央労働基準協会ビル3階 ☎0120-610-860 / ☎03-5215-5988 / FAX03-5215-5977
- ・・・相談センターについての詳細は、役場企画財政課までお問い合わせください。・・・

# JAPAN EXPO IN FUKUSHIMA 2001

## うつくしま未来博

開催日程：平成13年（西暦2001年）7月7日(土)～9月30日(日)（86日間）

夜間開催 7月20日(金)～9月30日(日)（73日間）

開場時間：9時30分～21時（7月7日～19日は18時まで）

会場：福島県須賀川市（須賀川テクニカルリサーチガーデン用地内）

### “参加する博覧会” ならではの熱いイベントが盛りだくさん。

「うつくしま未来博」は、美しい自然や人々とのふれあいが楽しめるユニークな参加・体験型のイベントが目白押し。郷土芸能にフェスティバル、パレード…と、参加する皆さん一人ひとりが主役のイベントが繰り広げられます。

多彩なイベントを支える  
ステージがスタンバイ



メインステージ

#### メインステージ

大画面の高性能スクリーンに、音響・照明などの設備を備え持つ全天候型の多目的ステージです。公式行事をはじめ、コンサート、テレビ番組の公開録画、キャラクターショーなど、バラエティ豊かなイベントがここで行われます。

#### 未来クラブステージ

「虹の台地」の池に浮かぶステージで、昼は主に県民の文化的な活動の発表会場に、夜は「うつくしまナイトファンタジア」に利用されます。

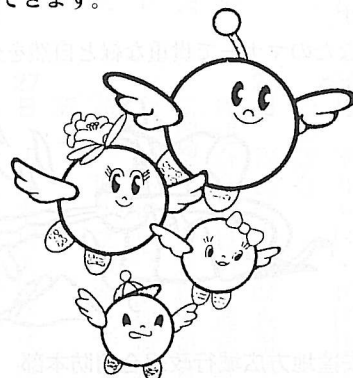
#### 大地の広場

緑に包まれた広大な「大地の広場」では、スポーツなどの参加型イベントが行われます。青空の下、さわやかな風に吹かれながら、楽しいフィールドイベントが堪能できます。

#### メインストリート

#### ポケットステージ

奇想天外なストリートパフォーマンスの妙技に、華やかなパレード…。来場者の皆さんが歩くメインストリートも重要なステージです。また、会場内には3か所のポケットステージが設けられ、少人数で行われるパフォーマンスも見ることができます。





# 退職金や年金と税

国税だより

退職金には所得税と住民税がかかり、通常、退職金の支払いを受けるときに源泉徴収されます。この退職金は、長年の勤労の対価であることから、他の所得と分離して課税されるなど、軽い負担で

済むように配慮されています。

また一定金額を超えると国民年金や恩給などの年金等についても、その支払いの際に、年金等の種類や受給者の年齢などに応じて一定金額を控除した残額に対し、所得税の源泉徴収が行われます。詳しくは、お気軽に二本松税務署までお問い合わせください。

☎22-11192

## 広報俳壇

鈴木萩月選

あだたらの山をそびらに冬菜摘む 南町 玉 応 邦 子

(評) 安達太良を背にして冬菜を摘む。そこに安堵感がある。

病む友を訪ふや春雪明るくて 午房内 日 向 み よ

(評) 友の病状は明るいきざし、春の雪もすぐに消える。

野兔の吹雪の中に紛れけり 五所宮 柳 田 亜 紀

(評) 野兔も命あるもの、生きるため吹雪の中に紛れていった。

木枯や不幸の手紙勝手に来 南町 河 原 朝 子

(評) 困った不幸の手紙、誰にも出さず握りつぶしてしまふ。

牛の胴風にみがかれ春近し 馬沢 菊 地 孜 乃

(評) 牛の体にも艶が出はじめたか、春の足音は近づく。

## 誕生おめでとう

(二月中受付)

玉井

國分 華蓮 (昌彦) 吉丸山

本多 淑葵 (正宏) 永畑

大 山 (忠二) 上ノ台

遠藤 あかね (亮司) 向山

宗像 駿汰 (寿勝) 柳山赤坂

中根 みなみ

## 結婚おめでとう

(二月中受付)

伊藤 義夫

鈴木 奈津希 (中谷地)

鈴木 泰夫 (薄黒内)

松井 直美 (大名倉山)

大 日登美 (宮ノ前)

遠藤 雄一 (原)

鈴木 網樹 (花林)

佐々木 善信 (神原田)

武田 真里子

幸枝 将寛

## おくやみ

(二月中受付)

玉井

武田 良男 (岡谷地)

押山 行夫 (薄黒内)

國分 鹿蔵 (岩高)

斎藤 山江 (小泉)

鈴木 ヤノ (後谷地)

松野 正二 (上ノ台)

## 保 健 衛 生 だ よ り

4月

行事名	日 時	対 象	場 所	持 参 する 物
健康相談	4月9日(月) 9:00~11:00	全村民	保健センター	・健康手帳
乳児健診	4月9日(月) 受付13:00~13:15	平成12年2月、8月生まれの乳児	保健センター	・母子健康手帳・お母さん必携(健診用)・パスタオル等 ・12ヵ月児は持っている歯ブラシとコップ
キラキラ教室 (歯科相談)	4月9日(月) 受付13:00~13:15	平成11年5月、平成10年6月生まれの幼児	保健センター	・母子健康手帳・現在使っている歯ブラシ・コップ・タオル等
すこやか教室	4月10日(火) 受付9:00~9:30	平成12年11月、12月生まれの乳児	保健センター	・母子健康手帳 ・パスタオル
経口生ポリオワクチン	4月11日(水) 受付13:00~13:30	平成12年1月2日~平成12年7月1日生まれの乳児 及び接種日現在で生後9ヶ月未満で未接種の幼児	保健センター	・母子健康手帳 ・すこやか手帳(予診票)
4歳児健診	4月18日(水) 受付12:30~12:45	平成8年10月、11月生まれの幼児	保健センター	・母子健康手帳 ・4歳児健診問診票
経口生ポリオワクチン	4月23日(月) 受付13:00~13:30	平成12年7月2日~平成13年1月1日生まれの乳児 及び接種日現在で生後9ヶ月未満で未接種の幼児	保健センター	・母子健康手帳 ・すこやか手帳(予診票)
機能訓練	4月24日(火) 10:00~15:00	自力歩行のできる方、又は車椅子で移動が可能 な方で医師の同意が得られる方	保健センター	・昼食
1歳6ヶ月児健診	4月25日(水) 受付13:00~13:15	平成11年9月、10月生まれの幼児	保健センター	・母子健康手帳・お母さん必携(健診用)・パスタオル等
歯科健診	4月26日(木) 受付13:00~13:15	平成10年11月、12月、平成11年1月生まれの幼児	保健センター	・母子健康手帳・母と子が現在使っている歯ブラシ・コップ・タオル
狂犬病予防注射	4月26日(木) 4月27日(金)	生後90日以上の子犬		詳しくは広報おおたま4月号でお知らせします

# みんなのコーナー

## ○皆さんのご意見を募集します。

『私の夢』、『私の希望』、『村の行事に参加しての感想』、『日ごろ思うこと』、『村の将来像』、『村に期待するもの』、『自分たちで行う地域づくりの夢』、『自分たちで行う(行っている)地域づくりの紹介』、等のご意見をお寄せください。  
(誹謗・中傷は除きます。)

### ●要領●

『広報おおたま』への投稿は、以下のとおりお願いします。

- ・村内にお住まいの方ならどなたでもご応募できます。
- ・市販の400字詰め原稿用紙1枚以内に、『私の夢』、『私の希望』、『村の行事に参加しての感想』、『日ごろ思うこと』、『村の将来像』、『村に期待するもの』、『自分たちで行う地域づくりの夢』、『自分たちで行う(行っている)地域づくりの紹介』等のご意見をお寄せください。
- ・主題を変えないよう添削いたします。
- ・内容により採用できない場合があります。
- ・住所、氏名、電話番号を明記してください。  
(顔写真掲載希望の方は、写真を同封してください。)
- ・原稿の返却は致しません。
- ・宛て先は、役場総務課(大玉村玉井字星内70)まで



後藤 杏輔くん(1才) 後藤まどかちゃん(4才)  
「おもち重いけど、ガンバルぞ!」  
玉井字茶塚(祖母:後藤 浦子さんより)

## ○お子さんの写真を募集します。

- ・宛て先は、役場総務課(大玉村玉井字星内70)まで

## 休日当番医

- 4月1日 医 慈久会谷病院 ☎33-2721
- 4月8日 兼谷胃腸科外科医院 ☎33-4141
- 4月15日 医 上遠野内科医院 ☎33-5866
- 4月22日 医 国分整形外科医院 ☎33-1088
- 4月29日 今野外科整形外科医院 ☎33-3711
- 4月30日 医 慈久会谷病院 ☎33-2721

- (1) 午前9時より午後5時まで、外来のみ診療
- (2) 医師の都合により変更する場合があります

## 心配ごと相談

- 3月26日(月) デイサービスセンター日本間
- 4月6日(金) デイサービスセンター日本間
- 4月16日(月) 大山公民館

※相談受付は、午前9時から正午までです

## =今月の納期=

- 国民年金 (3月分)
- 水道料金 (2月3月分)

- ・口座振替をご利用の方は残高を確認しましょう
- ・国民年金は3月26日までに納めましょう
- ・水道料金は3月30日までに納めましょう