



# おおたま

7月

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



村の人口  
6月末日現在  
面積 79.46km<sup>2</sup>

		対前月比
男	4,245人	- 4
女	4,287人	- 1
計	8,532人	- 5
世帯数	1,962戸	± 0

## ふるさとの川に や・さ・し・さ・を

7/4 クリーンアップ作戦

# 介護保険物語

今月号では、「介護保険物語」と題して、介護保険を分かりやすく紹介します。なおこの物語はフィクションであり、ここに登場する人物は架空のものです。

## 大玉家の生活から「介護保険」が見えた

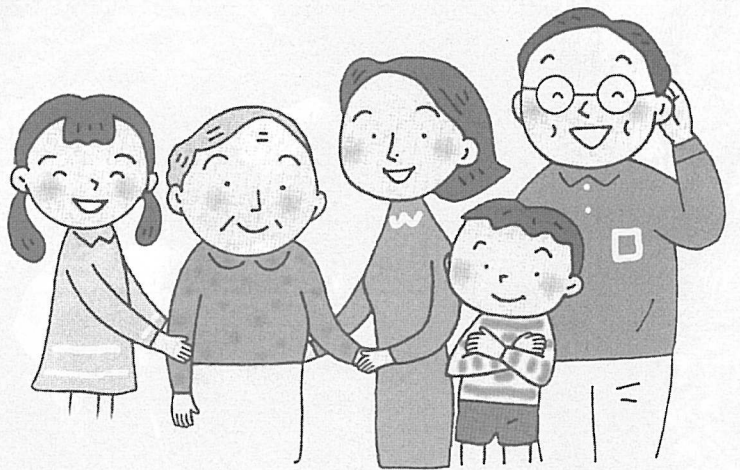
大玉家では、おじいちゃん乙次さんが数年前に脳梗塞で倒れ半身不随となり、介護を受けなければ生活できない状態になってしまいました。食事や着替え、トイレなどの日常生活全般に誰かの助けが必要です。

長男夫婦は共働きのため、おばあちゃんのマツさんが面倒を見ていました。

そんな、大玉家に、突然思わぬ事態が起こりました。なんと、日頃乙次さんを介護しているマツさんが玄關で転んで骨折し、入院してしまいました。マツさんが入院している間、嫁の桜子さんと隣町に住んでいる娘さんが交代で乙次さんを介護しました。マツさんは2ヵ月後に退院しましたが、身の回りのこと

### おじいちゃんのお話をどうぞ…

桜子 困ったわね。私が仕事を辞めて、おじいちゃんを介護しなければならぬのかしら。



甲一

おじいちゃんを施設に入れるしかないんじゃないか。でもなー、おじいちゃん施設に入りたくないって言うしな。困ったなー。

ねーあなた、おじいちゃん介護保険の該当にならないかしら。認定になれば、家でいろいろな介護保険のサービスを利用して、私は仕事を続けられると思うんだけど。明日にでも役場に行つて申請してみようかしら。

桜子

翌日、桜子さんは役場へ行って、乙次さんの介護保険の認定申請手続きをしました。それから数日後、乙次さんの日常生活について聞き取り調査をするために、訪問調査担当者が大玉家を訪れました。その後、一次判定が行われ、さらに介護認定審査会の判定

### 要介護認定調査の訪問調査

申請があった方のお宅に村の職員が伺い、概況調査・基礎調査を実施

### 介護認定審査会

介護認定申請があった人の介護の必要性の有無と、その人に必要な介護度を認定するために設置。委員は保健・医療・福祉の専門家5名程度で構成される。人材の確保や事務処理の効率化を考慮し、本宮町・白沢村・大玉村の南達町村で共同設置することで、準備が進められている。

### ケアマネージャー（介護支援専門員）

要介護者からの相談に応じて、要介護者とその心身状態に応じて適切な在宅サービスや施設サービスを利用できるよう市町村・在宅サービス業者・施設との連絡調整を行う人。要介護者などが自立した日常生活を営むのに必要な援助に関する専門的知識・技術を有する者。

で乙次さんは「要介護度3」と認定され、サービスを受けられるようになりました。

乙次さんは介護サービス計画の作成をケアマネジャー（介護支援専門員）に依頼しました。依頼されたケアマネジャーは乙次さん宅を訪問し、健康状態、家族の状況などを伺い、乙次さんにとって必要なサービス計画を立て、乙次さん及び家族、各介護サービス担当者を集まってもらい、意見交換をし、訪問介護（ホームヘルプ）を週3回、デイサービスを週1回利用し、家族の休養のためにショートステイを上手く組み合わせて利用することにしました。

介護サービスを利用することで、家族の介護負担も少なくなり、乙次さんも家族と一緒に暮らすことができるようになりました。

### 介護を受けずに

#### 過ごすための

#### 予防も大切：

ウメ

乙次さんの家では、マツさんも足が不自由

になっちまったしね。

いろいろ容易でねえな

マツ うちのじいちゃんは介護保険のお世話になつてんだわい。

ウメ

介護保険？ ああ、今、話題になつてるやつかい。私もこの頃、物忘れするようになったから、介護保険に該当すつかない。

保健婦

トミさんは足腰は丈夫だし、ボケでもないから介護保険には該

当しないですよ。ウメさんは、畑仕事をして毎日楽しく過ごしているから元気でいられるんですよ。

ウメ

介護保険？ ああ、今、話題になつてるやつかい。私もこの頃、物忘れするようになったから、介護保険に該当すつかない。

マツ

そうだな。保健婦さんの言うとおり、元気なウメさんがうらやましいよ。

桜子

おじいちゃんとおばあちゃんにはいつまで

も元気でいて欲しいわ。私も、もうすぐ四十歳。介護保険料を払うようになるけど、保険のお世話にならないよう、今のうちから食事に気をつけたり、運動をして、予防をしなくっちゃ。

マツ

こうして大玉家に、以前のようない笑顔がもどったのでした。

完

## 介護サービス計画

介護サービス計画は、サービスを受ける利用者の希望や心身の状態を考慮し、要介護度に応じて使える金額の範囲内で利用者の状況に適したサービスを組み合わせる。

計画作成はケアマネジャーに依頼するか、自分で作ることもできる。介護サービス計画は、本人及び家族・サービス提供者などの意見交換を十分行い、サービスの内容・自己負担額などについて利用者の承諾を得て決定する。

### 平成11年度ホームヘルパー養成研修会 3級課程(二本松会場)の受講生募集のお知らせ

福島県では、ホームヘルパー養成研修を、9月9日～11月10日までの期間実施します。

会場：二本松市福祉センター

内容：講義（26時間）

実技（23時間）

実習（8時間）

参加費：無料

但し、受講のために必要なテキスト代、交通費等は受講者負担

申し込み先：役場福祉課へ

申し込み期限：7月30日まで

※詳しい、研修日程については福祉課までお問い合わせ下さい。

☎48-3131



### ～学童野球大会県北大会～

大玉村スポーツ少年団本部では、6月5日村民運動場において学童野球大会県北大会を開催しました。

大会には、県北地方の野球スポーツ少年団5チームが参加

し、トーナメントで県大会への出場権をかけて熱戦を展開しました。

大玉村からは3チームが参加しましたが、各チームとも惜しくも準決勝までに敗れてしまいました。

次の大会でのご活躍を期待します。



## 白球を 追って

### ～壮年ソフトボール大会～

ソフトボール協会主催の壮年ソフトボール大会が6月13日村民運動場において、日頃の運動不足を補い、スポーツをとおしての健全な心の育成と体力づくりを目的として、開催されました。

各選手とも日頃の運動不足? をものともせず、走・攻・守にわり、力の入ったプレーで白熱した試合を展開しました。

この大会で優勝に輝いた玉井2区チームは、7月4日に二本松市城山総合グラウンドで開催された安達地方親善スポーツ大会に出場しました。また、7月18日に月舘町で開催される県民スポーツ大会県北地域大会に出場します。

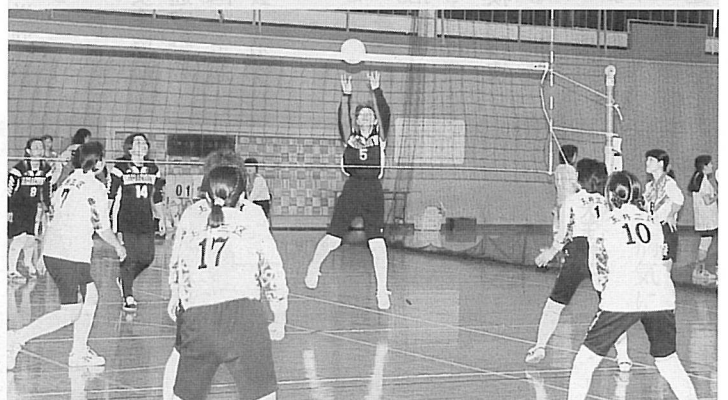
### ～春季家庭

### バレーボール大会～

体育協会主催の春季家庭バレーボール大会が6月13日村民体育館において、日頃の運動不足を補い、スポーツをとおしての健全な心の育成と体力づくりを目的として、開催されました。

8チームがエントリーし、各選手とも日頃の練習の成果を十分に発揮し、それぞれの攻・守の技をまとまりのあるチームワークの中で展開し、熱戦を繰り広げました。

この大会で優勝、準優勝に輝いた大山1区チームと玉井4区チームは、7月4日、二本松市城山総合体育館で開催された安達地方親善スポーツ大会に出場しました。また、優勝した大山1区チームは7月18日に飯野町で開催される県民スポーツ大会県北地域大会に出場します。



# “村長メモ(6月)ピックアップ”

## 日頃の功績を讃えて 福島県消防協会本宮支部幹部大会

福島県消防協会本宮支部幹部大会が六月六日改善センターで行われました。

同支部は南達地方の消防団で構成され、大会には大玉村、本宮町、白沢村の各消防団から各団長以下全幹部が出席しました。

大会の席上各種表彰が行われ、福島県知事表彰として功績章が大玉村消防団長菅野栄吉さん(玉井字定場)に池田長久県北地方振興局次長より伝達されました。また、福島県消防協会会長表彰としての功績章や精勤章などが、菅野栄吉福島県消防協会本宮支部長(大玉村消防団長)より受賞者に手渡されました。

第五十回の消防幹部大会に際し、一言御礼とお祝いのことばをのべさせていただきます。

昨年八月の集中豪雨による災害の際は、皆様のご活躍により、被害を最小限に止められたことに感謝いたしますとともに、消防団とはなくてはならないものであると感じております。



池田県北振興局次長(右)から表彰状の伝達

そのような皆様方におかれましては、この不景気による社会情勢が不安定なときに、職業を持たれながらのボランティア的活動にご尽力されておりますことに感謝申し上げます。今回受賞された皆さんの、日頃の活動の成果を認められた栄誉ある表彰にお祝いを申し上げます。

## 村長メモ(六月)

- 1日 安達地方市町村会六月定例会市町村長会議(二本松市)。安達地方広域行政組合正副管理者消防訓練観閲(二本松市)
- 3日 平成十一年度福島地区国道協議会総会(福島市)
- 4日 南達建設業組合第二十七回通常総会(本宮町)
- 5日 学童野球県北大会。
- 6日 福島県消防協会本宮支部第五十回消防幹部大会。
- 7日 J A玉井 玉井採種組合総会。平成十一年度ふくしま拠点まちづくり協議会総会(福島市)。県北地方総合開発重点事業県北地方選出県議会議員への要望(福島市)。福島県知事への要望(福島市)
- 8日 県北林業協会理事会・総会(福島市)
- 9日 寿大学開講式。退職消防団員の退職報償金交付式。(社)郡山労働基準協会本宮地区定期総会(本宮町)
- 10日 大玉村観光協会総会。
- 11日 安達地方市町村会市町村長視察研修会(檜枝岐村)
- 12日 菊地正一氏のJ A本宮組合長就任祝(二本松市)
- 13日 春季家庭バレーボール大会。第十七回大玉村芸能祭。県中地区水防訓練(本宮町)
- 15日 アットホームおおたま運営協議会。大玉村商工会長国分忠治氏「おやじの一言集」出版記念祝賀会。
- 16日 国保運営協議会。女性セミナー講話。
- 17日 クリーンアップ作戦打合せ。大山の里づくり推進協議会総会。福島・上海国際定期路線開設記念祝賀会(須賀川市)
- 18日 大山遺族会総会。大玉村消防団訓練部歓送迎会(本宮町)
- 21日 六月定例議会。
- 22日 本宮地区交通安全協会大山分会高齢者交通安全教室。福島・ソウル国際定期路線開設記念祝賀会(須賀川市)
- 23日 六月定例議会。
- 24日 六月定例議会。
- 25日 大玉水道工事指定店会通常総会(本宮町)。第二十二回福島県消防救助技術競技大会出場に係る救助隊閲覧(二本松市)
- 26日 大玉村手をつなぐ親の会総会。
- 27日 大玉村P T A連絡協議会総会。
- 28日 会親善球技大会。交通安全協会本宮支部玉井分会交通安全安全ゲートボール大会。勤労者互助会理事會。大玉村青色申告会総会。V O I C E 21総会。
- 29日 例月出納検査。



第17回 大玉村芸能祭

# 平成十年度 農作業体験学習作文コンクール 優秀作品の二作目を掲載します

(最優秀作品は4月号及び5月号に掲載・優秀作品一作目は6月号に掲載)

玉井小六年(現:大玉中一年)

佐藤 春菜さん



## ● 優秀賞 ●

### 米づくり

「ぶいよ。ぶいよ。」

まるでどろの中に、足が吸いこまれていくようです。早く苗を植えてしまおうと思っても、なかなかうまく足が動きません。私は、この時、このまま足がぬけなくなってしまうたらどうしようという不安と、つめの間に容しやなく入りこんでくるどろの気味悪さとで、頭がいっぱいになっていました。私五歳、生まれて初めての田植え。そう、これ

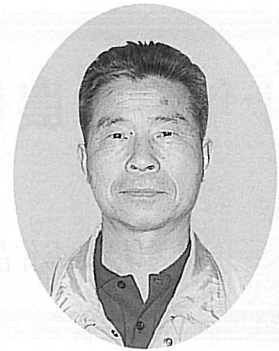
が私と農業との初めての出会いでした。

私の家は農業をやっている家です。だから、幼稚園の時に田植えを経験するまで、農業に触れることがほとんどなかったのです。その上最初の出会いがあまりいいものではなかったので、私はそれ以後も、何となく農業から遠ざかるようになっていました。しかし、五年生の時に、また農業にふれる機会がやってきたのです。バケツで稲作りをするのです。農協の人達に教えてもらいながら、青いバケツにみんなで苗を植えました。上に水を加えどろの状態にし、土が均等にやわらかくなるようによくこねましました。すると、あの幼稚園の時の感触がまたよみがえってきたのです。しかし、不思議なことに、あの何とも言えない気味悪さは、それほどではありませんでした。また、もみも少しずつ

間かくをあけてうめこむだけだったので思った以上に簡単に植えることができ、とてもいい気分のまま植え終わることができたのです。それから、わたしは肥料をあげたり、水をあげたりして一生けん命に世話をしました。そして秋になり、いよいよ収穫の時がきました。私の稲は、もみの数があまり多くありませんでしたが、なんとか実っていました。ハサミでかり取る時に、ざくざくつと、とてもいい音がして、「自分でやったんだ。」という満足感でいっぱいになりました。それから、家に帰ってご飯をたきました。ほんのちよつとのご飯にしかならなかったけど、最高に最高においしかったです。そして今年、私は植物クラブに入って、またバケツ稲づくりに挑戦しました。ぶにゅぶにゅ感も、なんだか心地よく感じるようになりました。しか

し、心をこめて世話をしましたが、稲が病気になってしまい、今年はどうとう収穫することができませんでした。新聞やニュースでも、日本中で、今年米の不作だと言われていました。私は、たったこのバケツ一杯の稲でさえこんなにも悲しいのだから、きっと、田んぼ一つだめになってしまった農家では、どんなにか悲しくつらいだろうと思いましたが。心の奥の方がきりきりしました。そして、改めて農業っていうのは、大変なんだなと強く感じました。今給食で食べているお米は、大玉村で作っているお米です。この日本一おいしいお米をいつまでも食べていけるように、これからの農業の在り方について、みんなで真剣に考えていかなければならないと思いました。

# ふるさとだより



## 関東あだたら 大玉の会

前理事  
京都府城陽市在住  
(前埼玉県在住)  
佐々木 文 夫  
(大山字高久出身)

### 「格言のお教えを守ろう」

初夏の候となりました今日のごころ、村民の皆様方、会員の皆様方におきましては、益々御健勝にて御活躍の事とお喜び申し上げます。

私は大玉村でも一番北外れの大山字高久の出身で昭和九年、父貴義、母ヤイの六男として生まれました。

初めに、五月二十三日(日)関東あだたら大玉の会の慰安旅行が、埼玉支部主催でおこなわれました。朝から一日中五月晴れの良い天候に恵まれ、大型バスにて池袋駅前より首都高速へ、そして緑豊かな武蔵野路の関越道を通り、ライン下りで有名な長瀨峡を眼下に見ながら秩父市へ到着しました。早速夜祭で有名な秩父神社を参拝し、ホテル「美やま」で昼食をとりながらの懇親会がおこなわれました。そしてカラオケや隠し芸等で、予定時間を三十分以上超過する程、参

加者一同楽しい一日を過ごすことが出来ました。参加者数も七組の御同伴を始め、会員、友人等で四十七名でした。幹事一同厚く御礼申し上げます。さて、どなたも御存じの格言に「いそがば廻れ」とか、「いそがば大通り」と言う言葉があります。私は社会人になりました。四十五年間と云う永い間、地下鉄・高速道路・新幹線・上下水道・護岸等の土木工事の施工を一筋に従事して参りました。振り返りますと私共の職業程、この格言のお教えを守らずしての、数多くの方々の不幸を目の当りに見て参りました。また私も経験いたしました。建設工事での重大(死亡)災害は、恐ろしいことに、大部分がその人の不注意による行動が原因で発生していることです。

その行動とは、本人の一寸の油断や思いつき、そして過信や好奇心等で、急ぐがため、近道しようとして通路でないところ



ろを渡り歩いたり、おりたり、乗ったりしての転落や墜落が重大災害になっていきます。現在のように、自動車社会や高齢化社会の今日におきましては尚更、この格言を肝に免じて、各自がそれぞれ責任と時間に余裕を持って行動しなければと考えます。

交通規則を守らず、急ぐあまりのスピードの出し過ぎ、近道をしたがための交通事故は毎日多発している今日だからです。歩行者も平気で道路を横断したり、信号を無視して横断している方を時々見受けることがあります。本当に国民として恥ずかしいことです。

最後に私は、この六月より家庭の都合で京都府城陽市で生活することになりました。会員の皆様方とは、平成九年四月の総会より九二カ年、楽しい日々を送らせていただきました事を、心より感謝申し上げますと共に、皆様方の御健勝での御活躍と、母村の御発展を御祈り申し上げます。

### 箱崎教授のシリーズ「米づくり」 ⑩

関東あだたら大玉の会  
理事 箱崎 美義  
明治大学農学部教授  
(玉井字馬喰内出身)

#### 「いま」むかし

#### 米づくりのつづき

粟・稗・黍などの代用食物が常用されてきたこと、など食について、昔と今と何がどう違っているのだろうかを考えてみることも大切なことである。

#### 全力つくした 手づくりコメ増産

コメどころ東北は宮城県  
の民謡の一つに米(コメ)節が今でも謡い継がれている。以下に二小節文を書き著わしたい。

米という字を分析すればヨ  
八十八度(な)の手がかかる  
お米一つも粗末にならぬ  
米はわれらの親じやもの

米のなる木でつくりし草鞋(わらじ)ヨ  
踏めば小判の跡がつく  
金のなる木は無いらは嘘(うそ)よ  
辛抱する氣に金(かね)なる

この謡はコメをつくる時の農作業の謡である。昭和二十年を境とした大戦前から戦後時代のコメづくりはまさに謡の歌詞どおり八十の三字が合わさって一字

の米(コメ)がつくられていのように種まきから精白米にするまで、すべて手づくりで八十八回の手間がかかった。コメ・イネの一生の流れは人力・畜力の手作業によって順守され、一年が一月元旦コメに始まり十二月三十一日大晦日コメに終わり、一日がコメに明けコメに暮れたコメ一色の時世の今では考えられない体験話である。未だに忘れ難きその情景がまざ々と目に浮ぶ田植え、田の草取り、イネ刈りやイネ扱きなど、それらの合い間に畑作物づくりと蚕(かいこ)と猫の手も借りたい農繁期どきは、それこそ星明りで朝早くから月の光で夜遅くまでの野良仕事、そして庭先の薄灯りの下で夜通し続く作業も決してめずらしくなかった。村人々は一家総出で、まさに寝食をも忘れ、身を粉にして働きづめの毎日でした。(つづく)



# のびのび大玉っ子

◇大玉中学校◇

## 修学旅行で学んだこと

今年度は、沖繩の摩文仁ヶ丘や「ひめゆりの塔」での参拝、戦争の体験談から、平和について学ぶ修学旅行でした。

「……私は沖繩に行つて戦争の勉強をする前は、ただかわいそうに、戦争のある時代に生まれなくて良かったと思っただけでした。けれど、宮城さんの話を聞くと考えは変わりました。戦争のない時代に生まれなくて良かったなんて思つたことが急に恥ずかしくなりました。宮城さんは思ひ出したくもない、話したくないことを私たちに一生懸命話してくれました。友達が撃たれ、必死になって担いで壕に戻つたこと、大切な卒業の歌も歌えなかったこと、とても心にしみました。そして、だんだん人が死んでいくのに慣れたこと。私はとても信じられませんでした。……私は、この話を聴いて、こんな風に考えました。今、私たちはとても幸せです。何でもそろっています。友達だっています。



ひめゆりの塔の跡

けどその友達をいじめることも死に追い込むことだつてあります。宮城さんたちは死んで欲しくない人達に死なれてしまいました。私たちは今、大切な何かをなくしかけています。私もまだ、あまりその大切な何かがよく分かりません。でも、その大切な物を必ず見つけなければならぬと思つていきます。」(佐藤 伊紗)

貴重な体験を忘れることなぐぜひ次の世代まで伝えてほしいと思います。

## 中学二年になり、今思うこと

大玉中二年 安田美紀子

中学二年生。三年生もいて、一年生の間には生まれ、いろいろと難しい学年です。今まで部活動では、一年生の手本となりました。しかし、中体連が終わり、ほとんどの三年生が受験勉強に励むため、これからは一年生をリードしていくと同時に、大玉中学校を二年生が中心となって支えていかなくてはならないと思います。そのためには、二年生が一つにまとまり、団結力を高めていかななくてはなりません。ま

### 一年 渡邊 敏治

ぼくは中学生になって二つの目標を作りました。

「学校や部活を休まない。」  
「毎日一時間は勉強する。」  
という二つの目標です。

前者は両親に自分の体調などを考えた生活を送るようにと、アドバイスをうけたおかげで、一日も休まずに、取り組むことができました。

後者は、部活が毎日七時くらいまでかかり、そこから勉強するのは大変で一時間も勉強できない時もありました。

ず、学級の雰囲気をよくしていくために、一人一人が明るいあいさつを心がけることや集中して真剣に授業に取り組むなど、基本的なことをきちんとやっていければ、少しずつ二年生の団結力が高まっていくと思います。

最後に、私個人の目標としては、今年は何かやりたいと思うことがあれば、それに挑戦し、バスケットと陸上の二つの部活も上手く両立していきたい、将来のことについてよく考え、何事も最後まであきらめずに一生懸命取り組み、心に残るような思い出をたくさん作りたいと思います。

しかし、自分が決めた目標を投げ出すのもいやだし、自分の将来の夢を達成させるためにも、一日一日計画的に学習にはげんで、いきたいです。

中学生になって、小学校とはちがった友達もでき、校外学習や中体連の大会などの行事もあり楽しいです。  
勉強や部活動は大変だけど、その中で、新たな目標を定め、友達と楽しい、充実した中学校生活を送っていきたいです。

## 【中体連安達支部大会結果報告】

### 1. 陸上競技大会

【個人】 ★……県大会出場権獲得

○男子共通	三種A	★第二位	安達 浩太
"	走高跳	第三位	角田 真也
"	"	第六位	武田 孝
男子1年	1500m	第五位	安積 拓夢
○女子2年	100m	★第一位	渡辺 悠子
" 1年	100m	第四位	押山 由衣
女子共通	800m	第六位	安田美紀子
女子低学年	400m R	★第二位	日下部裕美・渡辺 悠子 押山 由衣・安田美紀子

### 2. 総合大会

【団体】 ☆……県北大会出場権獲得

○バレーボール	★第二位
○野球	第三位
○卓球男子	第三位

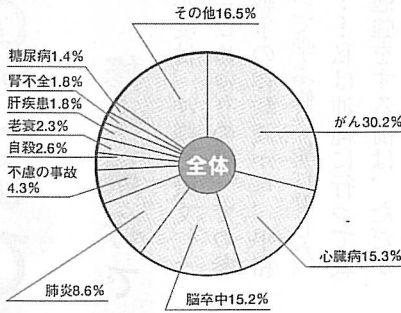
【個人】

○柔道	48kg級	★第一位	野口 明宏
	48kg級	第三位	金子 裕司
○卓球	ダブルス	★第二位	國分 公博・鈴木 孝男
	"	★第五位	鈴木 大輔・鈴木 光
	シングル	★第五位	遠藤由里奈



### 死亡総数に占める死亡原因の割合

資料 厚生省「人口動態統計」平成9年



### 検診のすすめ

7月8日より村の集団検診を実施致しましたが、お受けになりましたか？

「人生80年」と言われる現代、死亡された方の死因はガン・脳卒中・心臓病の3つで60%以上を占めています。また、他の死因をみても、肝臓や腎臓の病気、糖尿病などのいわゆる生活習慣病（以前の成人病）が原因で多くの方が亡くなっています。

### 生活習慣病とは？

偏った食事、運動不足、酒の飲み過ぎやタバコの吸いすぎ等の身体によくない生活を長期にわたって続ける事によって徐々に進行してきた病気の事をいいます。

生活習慣病の多くは、症状が現れた時にはすでに簡単には治療できないくらいに進行しています。そのため、自覚症状がほとんどない時期に異常を発見し治療することが必要です。この、病気の早期発見・早期治療のために、検診が効果的なのです。

### ビタミンや食物繊維を多くとろう

**ビ**タミンA、C、Eや食物繊維を含む緑黄色野菜や果物などは、がんを防ぐ働きがあるといわれています。とくに食物繊維は便通をよくし、

大腸がんの予防にも役立ち、また悪玉コレステロールも吸収して体外に排泄する働きがあります。積極的に食生活にとりいれましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	食物繊維
牛や豚のレバー、にんじんなどの緑黄色野菜など	果物、新鮮な野菜、緑茶など	米・麦の胚芽、卵黄、牛乳、植物性の油など	緑黄色野菜、もやし、さつまいも、じゃがいも、ごぼう、海藻など

保健だより

五月二十六日に実施しました献血では、二〇〇ml三十八人、成分献血三人と、多くの方にご協力をいただきました。貴重な血液をありがとうございました。

献血のご協力ありがとうございました

### 検診をうけたら

検診をうけたら、受診の結果をよく見て下さい。毎年うけている方は前の結果もあわせて見てみてください。せっかく検診を受けても、受けっぱなしでは意味がありません。

受診後のアドバイスを守り、健康管理に役立てて下さい。また、再検査が必要との結果が出た方は、すみやかに病院を受診し、検査を受けて下さい。

今回の集団検診をお受けにならなかった方は、8～10月まで施設検診が受けられますのでぜひお受けになって下さい。

検査結果の見方がわからない、その他疑問があれば、保健センター ☎48-3130までお問い合わせ下さい。

1 バランスのとれた栄養をとる

2 毎日、変化のある食生活を

3 食べすぎを避け、脂肪はひかえめに

4 お酒はほどほどに

5 タバコは吸わないように

6 食べものから適量のビタミンと繊維質を多くとる

7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから

8 焦げた部分は避ける

9 かびの生えたものに注意

10 日光に当たりすぎない

11 適度にスポーツをする

12 からだを清潔に

**がん予防12か条**

国立がんセンター提唱

# 特集 介護のこころと工夫

—— 1日の流れにそって介護を見てみましょう。 ——

## 【「座る」ことが出発点】

### 目覚めたら....

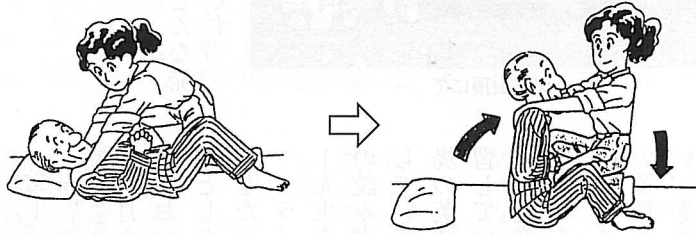
いつまでも横になっていないで、まず起き上がりましょう。「座る」ことは、人間らしい生活を始める出発点です。床に足を投げ出した姿勢は一見楽そうに見えますが、実際はしんどいものです。可能であれば、ベッドや椅子から足をのろした「腰かける姿勢」になりましょう。

### 《 起き上がる 》

#### ふとんの場合

①膝を立たせ、向き合うように片膝立ちとなり、両肩をしっかりと支える。

②前に出した足を伸ばすようにしてお尻を落とし、体を引き起こす。



### 座ることの利点

#### ☆座ることで広がる世界

天井ばかり見ているのとは視界が違い、家の中の様子や家族の姿、戸外の様子を見ることができます。行きたい、やりたい、動きたいという意欲が出てきます。

#### ☆リハビリの第一歩

座らせておくだけでも、体のバランスのとり方を忘れず、筋力も保たれます。

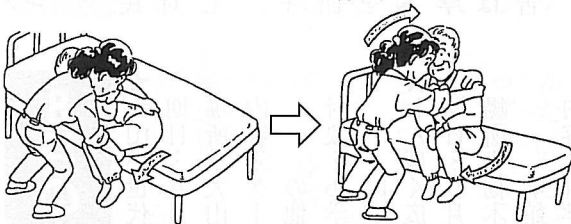
#### ☆余病の発生を防ぐ

血液の循環を良くし、内臓の働きを促進します。気管支炎、肺炎、膀胱炎、床ずれ、めまいなどの予防にもなります。

#### ベッドの場合 (1)

①手前の方に寝返りをさせてから片手で腰を支え、もう一方の手で両足の膝から下をベッドから下ろす。

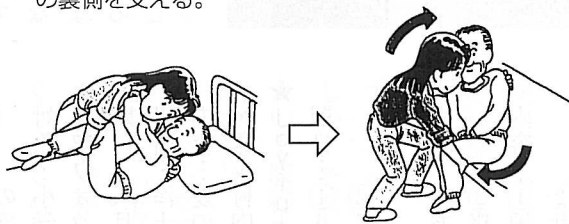
②片手を下側の肩の下に差し込み肩甲骨をしっかりと支え、もう一方の手で上側の肩を支えて体を起こす。



#### ベッドの場合 (2)

①ベッドの端に移動させてから、片方の手を脇の下から差し入れて頭と肩を支え、もう一方の手で膝の裏側を支える。

②お尻を中心として円を描くように足を手前に引きながら上半身を起こす。



### 《 ベッドから車椅子へ 》

①片足を相手の膝の間に差し込んで、腰を支えて立ち上がらせる。(ベルトをつかんだり、腰に力帯を巻くと体を支えやすい)

②相手の膝を介護者の膝で支えながら車椅子の方へお尻を向ける。

③ゆっくりと腰をおろさせる。



支援センターだより

「何が何でも私が世話をするんだ」などと考えない。人を頼らないことは美德ではありません。頼める人には頼む勇氣を持つことが介護を長続きさせる秘訣です。

ひとりで悩まないで。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 ☎ 48-4850  
(大玉村老人デイサービスセンター内)

# 社会教育たより

## いろんな発見したよ 〜自然探偵団〜

小学五・六年生を対象とした自然探偵団が行われました。二十三人の探偵団員が元気に、鎌沼を通って、たくさん自然の中を探検してきました。晴天にも恵まれ、緑を全身に浴びながら、山でしか見ることのない草花などいろいろな発見をすることが出来ました。

第2回は、入水鍾乳洞に探



一切経山頂にて

検に行く予定です。どんな発見ができるか楽しみですよ。

## ふるさとホールから

8月は、年中行事再現『お盆』と、『おはなし会』が一緒の日です。

いつ ☆8月7日(土)  
午前9時30分から  
どこで ☆あだたらふるさとホール  
内容 ☆年中行事再現は、『お盆』にまつわるお話や、盆だなござりを作ったりします。  
また、“平和”をテーマにしたおはなし会では、絵本の読み聞かせや、紙工作など楽しいことがいっぱいです!!



★お友達やおうちの人、みんなで来てね



## 楽しみながら学ぼう 〜英会話教室〜

六月から大玉・大山両公民館において、小学六年生を対象とした英会話教室が開講しました。

ブライアン・ブリズンスキー先生を講師にむかえ、単語の読み書きや、発音の練習をしています。児童たちは、本場の英語に耳を傾けながら学習していますが、日本語とは違う発音の仕方に、四苦八苦しているようでした。

ゲームなどを交えて行っている授業は、笑い声のたえない、楽しい授業となっています。来年から、中学生となるみんなは、英語の授業が楽しみなことでしょう。

## 8月の事業案内

### ★大山小世代間交流

期日：八月三日(火)  
場所：大山小学校  
内容：ゲートボールや、その他のゲーム

対象：小学5年生と大山地区老人クラブ員

### ★わんぱく広場

期日：八月六日(金)  
場所：栃木県子ども総合科学館

内容：科学や宇宙についての学習

### ★星空ウォッチング

期日：八月七日(土)  
場所：浄土平天文台  
内容：夏の星座の観察

### ★Joyful Company

期日：①八月七日(土)  
②八月二十一日(土)  
③二十二日(日)

場所：①あぶくま鍾乳洞  
②猪苗代湖秋山浜

内容：①鍾乳洞探索  
②サマーキャンプ

&カヌー  
対象：村内在住・在勤の青年

### ★玉井小世代間交流

期日：八月十日(火)

場所：改善センター  
内容：ゲートボールや、その他のゲーム

対象：小学5年生と玉井地区老人クラブ員

### ★女性セミナー

期日：八月十一日(水)  
場所：縄文村  
内容：縄文村体験、対象：村内在住・在勤の女性

### ★あだたら成人祭

期日：八月十五日(日)  
場所：改善センター・あだたらふるさとホール  
広場内容：式典・ともに祝う立食パーティー

対象：昭和五十四年四月二日～昭和五十五年四月一日生まれの者で

大玉村在住または出身者

### ★寿大学

期日：八月十九日(木)  
場所：改善センター運動場  
内容：ゲートボール大会  
対象：六十歳以上の村民

◎講師やその他の都合により変更になる場合もありますので、ご了承ください。

問い合わせは、大玉公民館(48-3139)または、大山公民館へ(48-3136)へ

# きれいな選挙はあなたの一票から

8月8日投票日 午前7時から午後8時まで

## 大玉村議会議員一般選挙

八月八日は、任期満了による大玉村議会議員一般選挙の投票日です。

この選挙は、私たちの生活に最も密接した、大切な選挙です。

明るく、正しい選挙を心がけ、棄権しないで投票しましょう。

▽投票日

八月八日

▽告示日

八月三日

▽登録日・登録基準日

八月二日

### 【投票】

投票は、午前七時に開始され、午後八時に終わります。

### 【名簿の登録等】

今回、選挙人名簿に登録される方、及び選挙人名簿から抹消される方は、次の方です。

▽新有権者の場合

昭和五十四年八月九日までに生まれた方

▽転入の場合

平成十一年五月二日までに転入届けをされた方で、引き続き村内に住所を有する方

▽転出の場合

平成十一年四月一日までに転出された方は、八月二日の

登録基準日に選挙人名簿から抹消されます。

なお、名簿に登録されている方でも、投票日前に村外に転出された方は、転出表示がなされ、選挙権の行使はできませんので、ご注意ください。

### 【名簿の縦覧】

次により今回の選挙時登録者名簿の縦覧を行います。

▽日時

八月三日から四日の二日間

・午前八時三十分から午後五時

時まで

▽場所

大玉村役場総務課

### 【不在者投票】

八月三日～七日

午前八時三十分から

午後八時まで

― 役場総務課 ―

投票日の当日、投票できない方のために、不在者投票制度があります。

次の理由に該当すると見込まれる方は、不在者投票ができます。

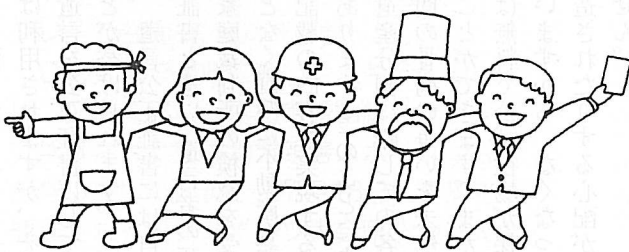
・ 自営業の方や冠婚葬祭を行う予定のある方

・ レジャーや買い物などの私用で投票区内にいない方  
・ 病気やケガ、妊娠等により歩けない方

不在者投票ができる時間は午前八時三十分から午後八時までです。手続も簡単になりましたので、不在者投票を希望される方は、村選挙管理委員会（役場総務課）までお出でください。

その他、ご不明な点などのお問い合わせは、村選挙管理委員会（役場総務課）までお願いいたします。

☎ 48-3131



みんなで行こう！明日の村づくりのために。

### 事前運動の禁止

公職選挙法では、公正な選挙を期するため、選挙の告示があつて立候補届出が有効に受理され候補者となった時から、投票日の前日までの期間以外は選挙運動をしてはならないと定めています。したがって、それ以前の選挙運動は、事前運動として禁止されています。

### 政治家の寄附は禁止。



### 戸別訪問の禁止

選挙運動のために、選挙人の居室を訪ねて投票を依頼したり、または投票を得させないように依頼する行為は、すべて禁止されています。

戸別訪問は、単に「家」、「住居」に限定されず、会社、工場や勤務先を訪問すること、戸別訪問となり違反になります。

# 遺言書や契約書などは公正証書にしておくとお心です

## ～公正制度の意義・役割～

不動産売買など重要な取引をしたり遺言を残したりするときは、公正証書の利用をお勧めします。大切な契約書や遺言などについて、法務大臣が任命した公証人が公文書である公正証書を作成し、トラブル防止を図る制度です。公正証書は裁判などで強力な証拠力を持ちます。

**法律のプロである  
公証人**

公正証書は、公証役場（全国約三百か所）で執務する公証人が作成します。公証人は裁判官、検察官などを長年つとめた法律実務経験者のなかから、法務大臣の任命によって選ばれます。いわば、法律のプロといえる人たちで、現在約五百五十人います。

**相手の財産に対して  
強制執行の効力をもつ  
公正証書**

公正証書には、次のような利点があります。

- ①公正証書は国の機関に準ずる公証人が作成する文書ですので、裁判その他の面で極めて強い証拠力があります。
- ②公正証書の原本は公証役場の書庫に保存されますから、紛失および改ざんの心配はありません。
- ③金銭の支払契約で強制執



行の条項を付けておけば、その公正証書で相手の財産に対して強制執行ができます。これは相手が支払いの約束に違反した場合には、訴訟を起こさず相手方の動産・不動産・給料など各種の財産を差し押さえ、債権を取り立てることができるということです。また、配当要求もできます。

**相続人間の争いを  
未然に防ぐ  
遺言公正証書**

売買・貸借・示談などいろいろな契約における約束ごと

いつでもどこでも

信用される公正証書

を書面にする場合に公正証書は利用されますが、そのほか遺言を公正証書にしておくことが挙げられます。

遺言公正証書には自筆遺言証書と違い、遺言者の死亡後、家庭裁判所の検認を受けることなく直ちに不動産登記など、記載の内容を実現する効力があります。このことによって、遺産分割に際しての各相続人間の骨肉の争いを未然に防ぐことができます。また、原本は無料で公正証書が保存されていますから、なくなったり偽造されたりする心配がありません。

**公正証書の作成には  
本人である証明書が必要！**

公正証書を作る場合には、公証役場へ出頭した人が本人であることを証明するものが必要です。

個人の場合は印鑑証明書と実印または、自動車運転免許証・外国人登録証明書・パスポートなどと認印。法人の場合は法人登記の謄本・抄本・代表者の印鑑証明書・代表者印など。代理人の場合は契約の内容を書いた本人の委任状と委任状に押した印鑑の印鑑証明書が必要です。

### ◆◆◆公正証書作成手数料◆◆◆

(平成5年8月1日改正)

目的の価額	手数料
100万円まで	5,000円
200万円まで	7,000円
500万円まで	11,000円
1,000万円まで	17,000円
3,000万円まで	23,000円
5,000万円まで	29,000円
1億円まで	43,000円

- ◇以下超過額 5,000万円までごとに、  
3億円まで13,000円 10億まで11,000円  
10億円を越えるもの 8,000円加算

- ◇遺言手数料は目的の価格が1億円まで11,000円加算
- ◇抄本・謄本の交付手数料は1枚250円です

※公正証書についてのお問い合わせは、最寄りの公証役場または日本公証人連合会(☎03-3502-8030)まで



### 国民年金だより

サラリーマンの奥さん！

届け出を忘れずに

厚生年金や共済組合の加入者に  
扶養されている人（一般にサラリーマンの奥さん）は、第3号被保険者となります。

第3号被保険者の保険料は、配偶者が加入する年金制度全体で負担しますので、個人で納める必要はありませんが、市町村に手続きをしないと資格を得ることはできません。

以前に、届け出をした人も、転職や退職などで夫や自分の加入の状況が変わるたびに、種別の変更や確認の届けが必要になります。

○第3号被保険者になる場合

・夫が就職して扶養されるよう

▽「寄付ありがごとく」になります

▽社会福祉協議会へ

・大玉建設業組合より 十万円

・大玉村盆栽愛好会（代表 山口長吉）より八万七千六百八十八円

・大玉文連芸能部より 八万四千七百七十九円

・渡辺徹司さん（玉井字町）より

二十万円

になったとき

第1号被保険者

↓第3号被保険者

・自分が退職して夫に扶養されるようになったとき

第2号被保険者

↓第3号被保険者

○第3号被保険者から

種別が変わる場合

・夫が退職したとき

・自分の収入が増え、夫の扶養からはずれたとき

第3号被保険者

↓第1号被保険者

・自分が就職したとき

第3号被保険者

↓第2号被保険者

○第3号被保険者の変更はないが、

確認が必要な場合

・夫が転職した場合

第3号被保険者

↓第3号被保険者

### ボランティア募集

「おおたまかあちゃん弁当の会」では、調理・配送のボランティアを募集しています。

ボランティアとして参加を希望される方は、下記までお問い合わせ下さい。

問い合わせ先

大玉村社会福祉協議会

☎48-3131（内線287）

### 衛生処理施設等の業務休日について

8月14日から8月16日までの3日間は、清掃センター等の衛生処理施設が休みとなるため、直接施設へゴミを持ち込むことが出来なくなります。

また、ゴミステーションの回収業務も休みとなりますので、ご注意ください。

#### 〔休みとなる業務及び施設〕

資源・焼却物回収、処理業務

●本宮町清掃センター●

埋立物回収、処理業務

●安達町埋立処分場●

し尿回収、処理業務

●二本松市衛生センター●

お問い合わせは、環境対策室まで。

☎48-3131

### 自己焼却はやめましょう！

家庭用焼却炉を無料で回収いたします！

家庭で使用している簡易焼却炉は、高温での完全燃焼や排煙装置が不十分なために、ダイオキシン類の発生源のひとつと考えられています。

このことから村では、地域の環境保全を図るために、簡易焼却炉を無料で回収いたします。

受付先：役場環境対策室

受付期間：平成11年8月1日

～平成13年2月28日まで

回収方法：毎月10日と25日に回収業者が引取に伺います。（土日祝日の際はその翌日）

対象炉：(1)焼却面積が1㎡以下のもの

(2)高さが1.5m以下のもの（煙突高さ含まず）

(3)簡易に移動のできるもの

また、自己搬入する際は安達埋立処分場へ（この時も無料です）。

ご不明な点ありましたら、役場環境対策室までご連絡下さい。

### 毎年7月は各運動の強調月間です

### 青少年の非行防止と健全育成に取り組みましょう

#### 社会を明るくする運動

すべての国民が、犯罪の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。時代を担う少年を非行から守り、非行に陥った少年の立ち直りを助けるため地域に理解と協力の輪を広げましょう。

主唱 法務省

#### 青少年健全育成県民総ぐるみ運動

次代を担う青少年が、心身ともに健やかに成長していくためには、県民すべてが積極的に協力し合って家庭、学校、職場、地域社会など青少年が生活するあらゆる場において、青少年の健全育成に配慮する必要があります。

主唱 福島県青少年健全育成推進本部 福島県・福島県教育委員会・福島県警察本部

#### 青少年の非行問題に取り組む全国強調月間

青少年の非行は、万引き等初発型非行・凶悪粗暴な事件・性の逸脱行為・覚醒剤等薬物乱用・深刻ないじめや校内暴力等の件数が依然として高水準にあり、少年非行情勢は引き続き深刻な状況にあります。

非行に対する共通の理解と認識を深め非行防止と保護の徹底を図りましょう。

主唱 総務庁・青少年対策推進会議

### '99 あだたら成人祭(成人式)のお知らせ

村では、'99あだたら成人祭を次により実施いたします。

#### ☆目的

20歳を迎え、法律的にも社会的にも責任ある社会の一員として私たちのふるさとを、地域を、ともに創ってゆくその自覚と認識を深め、ともに祝い合う場とするものです。

#### ☆日時

8月15日(日) 第1部：式典 18:00～  
第2部：立食パーティー 18:30～

#### ☆会場

改善センター・あだたらふるさとホール広場

#### ☆該当者

昭和54年4月2日から昭和55年4月1日生まれの方

※問い合わせは、村教育委員会(☎48-3138)まで。

大玉村青少年育成村民会議では、各運動・強調月間を推進しています。

「社会を明るくする運動」の広報映画 少年の地図(45分)ビデオテープを貸し出したしますので、地域での様々な集会・行事等を活用し放映下さい。

～ビデオテープ貸し出し問い合わせ先～

大玉村青少年育成村民会議事務局  
大玉村役場 福祉課 社会福祉係  
☎48-3131 (内線235)

宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業に役立てられています。

市町村振興 第397回全国自治宝くじ

## サマージャンポ 宝くじ3億円

1等・前後賞 合わせて

またもや

宝くじ

発売期間 7月19日(月)～8月6日(金)

(発売総額1,290億円・43ユニットの場合)

1等	2億円	86本
1等の前後賞	5,000万円	172本
1等の粗遣い賞	10万円	8,514本
2等	1,000万円	215本
3等	100万円	2,150本
4等	5万円	172,000本
5等	1万円	860,000本
6等	300円	43,000,000本

抽せん日:8月18日(水)

サマージャンポ宝くじは通信販売でもお求めいただけます。どうぞご利用下さい。

1枚300円

お問い合わせ先 宝くじ照合センター tel.03-3596-3771

宝くじ 全国都道府県

1等2億円×86本/前後賞各5,000万円



今年の夏休みは、ご自分の別荘感覚で、時を忘れゆったりとアットホーム・コテージで過ごしてみたいかがでしょうか!!



大玉村の魅力ある地域づくりをテーマに、村民総参加のもと「ふるさと創生事業」の一環として建設されましたアットホームおおたまもオープン（平成六年六月三日）以来五年が過ぎました。



この間、温泉保養施設として「憩いの場」を提供、多く  
村民の方々には親しんでいただきました。このほど福島県は昨年一年間に県内を訪れた観光客数を公表しましたが、その数四千三百六十二万人、過去最高だった平成九年より三百四十七万人（七・四％）下回りました。これは過去に例をみないほどの大幅な落ち込みで、このことは長引く景気低迷の影響により個人消費が冷え込んでいることが大きな要因となっているとの内容でした。アットホームもこれらの影響を受けておりますが、これまで以上に村民の皆様にも親しまれる施設づくりと、サービスの一層の向上に努めたいと考えております。そのためには、お客様の求めるニーズを的確に把握することが大切と考え、この度村広報紙にアットホームとお客様をつなぐ情報コーナーを設けました。今後アットホームの様々な情報をお知らせいたしますので、村民の皆様からの『熱いメッセージ』をアットホームにもお寄せください。

より身近な「公共の宿」としてますます定着するよう、スタッフ一同一生懸命がんばりますので今後ともご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

皆様のご来館を心よりお待ちしております。申し上げます。

# アットホーム情報コーナー

●定休日●

七月二十八日  
八月十一日・二十五日  
八月二十六日（臨時休業）

## 増えています！ 子どもの水難

夏—水とふれあう季節の到来です。海、プール、川での水遊びなど、特に子どもたちにとってはわくわくすることはいっぱいあります。しかし、この時期は水の事故で負傷したり、死亡したりする人が多くなることも見逃せません。こういった事故は、十分に注意すれば防げるもの。水辺でのルールを守って、思い出に残る楽しい夏にしましょう。

## 広報俳壇

鈴木萩月選

友去りし跡の圃場やれんげ咲く 小高倉 酒井青郷  
（評） 離農した跡地のれんげ草、さびしい想いの残る色である。  
白髪に少し派手なる夏帽子 町 遠藤 秀子  
（評） 派手な位がよしとされる年代になったのである。  
すかんぼや昔の歌を歌ひだす 南町 玉応 邦子  
（評） すかんぼを噛むと昔を思い出す、それが人生と言ふもの。  
牡丹を残し国際線離陸 南町 河原 朝子  
（評） やっと国際線が就航した福島空港、牡丹は地元の花。  
草萌ゆるポストまでへの車椅子 町尻 笹山 美津子  
（評） 陽春の光を浴び急がずあせらず、ゆっくり行こう。

## 休日当番医

- 7月25日 県立本宮診療所 ☎44-2008
- 8月1日 よしだこどもクリニック ☎34-6418
- 8月8日 白岩診療所 ☎44-2008
- 8月15日 吉田医院 ☎34-2463
- 8月22日 医渡辺クリニック ☎34-3311
- 8月29日 医坂本クリニック ☎34-1188

- (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

## =今月の納期=

- 固定資産税 (第2期)
- 国民健康保険税 (第1期)
- 国民年金 (7月分)
- 水道料金 (6・7月分)

- ・口座振替をご利用の方は残高を確認しましょう
- ・8月2日までに納めましょう

## 心配ごと相談

- 7月26日(月) デイサービスセンター日本間
- 8月6日(金) デイサービスセンター日本間
- 8月16日(月) 大山公民館

※相談受付は、午前9時から12時までです

6月7日から9月27日までに開設される心配ごと相談の会場はデイサービスセンター日本間に変更になります。

渡辺アキノ (84) 三ツ森  
野内金治 (71) 午房内  
武田トメ (87) 谷地山  
玉井 谷地山

お  
く  
や  
み  
(六月中受付)

角田善徳 (象目田)  
春日康志 (鳥向)  
明美

結  
婚  
お  
め  
で  
と  
う  
(六月中受付)

武田裕貴 (英夫) 西ノ内  
遠藤秀朔 (文尚) 蒲坂  
中塚美空 (文彦) 西庵  
小沼美咲 (裕二) 又兵衛山  
玉井 又兵衛山

誕  
生  
お  
め  
で  
と  
う  
(六月中受付)

## 8月 保 健 衛 生 だ よ り

行事名	日時	対象者	場所	持参するもの
健康相談	8月2日(月) 9:00~11:00	全村民	保健センター	・健康手帳
乳児健診	8月2日(月) 受付13:00~13:15	平成10年6月、9月、12月生まれの乳児	保健センター	・母子手帳 ・お母さん必携(健診用) ・バスタオル
キラキラ教室 (歯科相談)	8月2日(月) 受付13:00~13:15	平成9年9月、平成8年10月生まれの幼児	保健センター	・母子手帳 ・今使っている歯ブラシ・タオル・ゴップ
機能訓練	8月4日(水) 10:00~15:00	自力で歩行できる方、又は車いすで移動が可能なかたで医師の同意が得られる方	保健センター	・昼食
すこやか教室	8月10日(火) 受付9:00~9:30	平成11年3月、4月生まれの乳児	保健センター	・母子手帳 ・バスタオル
4歳児健診	8月25日(水) 受付12:30~12:45	平成7年2月、3月生まれの幼児	保健センター	・母子手帳 ・4歳児健診問診票
献血	8月27日(金) 受付9:00~18:30	16歳~69歳で健康な方。ただし65~69歳の方については、60~64歳までの間に献血したことがあるかた。	後日お知らせします	・献血手帳