

広報

No.102

TABAYAMA 丹波山



大きな自然のポケットです。
山の山の手。丹波山村。

平成15年12月

編集と発行 丹波山村役場総務課 山梨県北都留郡丹波山村890 TEL 0428-88-0211 FAX 0428-88-0207
E-mail info@vill.tabayama.yamanashi.jp URL http://www.vill.tabayama.yamanashi.jp/



11月11日(火)に丹波小学校体育館で、JFAキッズプログラム「巡回サッカー教室」が保育所児と丹波小児童を対象に実施されました。当日は、雨が降り寒い日でしたが体育館の中は子どもたちのサッカーに対する熱意と迫力に圧倒され、またコーチの皆さんの指導によりどんどん上達していくのがわかり寒さを感じませんでした。この練習により丹波山サッカークラブから未来のJリーガーが誕生するかも…。なお、この教室は、ヴァンフォーレ山梨スポーツクラブのご協力により開催されました。ありがとうございました。

主な内容

- ・ 上半期財政公表
- ・ 職員給与等の公表
- ・ 消防団員一日移動消防学校
- ・ ふるさと農林業祭り
- ・ 第38回丹菅音楽祭

人口と世帯
(15年11月末現在)

人口 884人
男 430人
女 454人
世帯 382戸

平成15年度 上半期財政公表

(15年4月～9月)

一般会計

平成十五年度上半期一般会計は、歳入が六億六五〇九万二千円の収入済額（収入率四十・四％）となっております。その主なものは、村税の四三七四万二千円、地方交付税の四億七四七五万一千円等です。

歳出は、支出済額四億三三八二万一千円（支出率二十六・三％）となっております。その主なものは、総務費の六四九五万九千円、公債費の一億六四七万一千円等です。

一般会計歳入状況 (H15.9.30現在 単位：千円)

科 目	予 算 額	収入済額	収入率 (%)
村 税	67,486	43,742	64.8
地方譲与税	7,122	1,709	24
利子割交付金	962	356	37
地方消費税交付金	6,003	5,339	88.9
特別地方消費税交付金	1	0	-
自動車取得税交付金	3,100	926	29.9
地方特例交付金	1,968	2,188	111.2
地方交付税	636,949	474,751	74.5
分担金・負担金	5,551	2,710	48.8
使用料・手数料	4,349	2,701	62.1
国庫支出金	33,791	1,400	4.1
県支出金	265,498	2,576	1
財産収入	1,480	613	41.4
寄付金	1	0	-
繰入金	179,000	0	-
繰越金	65,457	124,582	190.3
諸収入	108,352	1,498	1.4
村債	260,300	0	-
計	1,647,370	665,091	40.4

一般会計歳出状況 (H15.9.30現在 単位：千円)

科 目	予 算 額	支出済額	支出率 (%)
議会費	37,988	17,981	47.3
総務費	160,732	64,959	40.4
民生費	160,502	48,813	30.4
衛生費	66,273	22,623	34.1
農林水産業費	463,190	56,269	12.1
商工費	61,195	17,667	28.9
土木費	229,115	11,001	4.8
消防費	102,196	40,314	39.4
教育費	128,275	47,783	37.3
災害復旧費	2	0	-
公債費	234,502	106,471	45.4
諸支出金	1,400	0	-
予備費	2,000	0	-
計	1,647,370	433,881	26.3

特別会計歳入歳出状況

(H15.9.30現在 単位：千円)

会 計 別	予 算 額	収入済額	収入率 (%)	支出済額	支出率 (%)
国民健康保険事業勘定	106,965	39,398	36.8	50,878	47.6
国民健康保険直診勘定	97,815	31,545	32.2	44,458	45.5
老人保健	142,708	77,095	54	78,749	55.2
簡易水道	16,802	2,331	13.9	5,188	30.9
水源の里保健休養施設	39,070	26,551	68	15,978	40.9
下水水道	193,871	65,072	33.6	85,382	44
有線テレビ放送施設	5,008	2,818	56.3	1,357	27.1
教育奨励資金	6,790	5,870	86.5	4,500	66.3
介護保険	53,522	22,590	42.2	19,255	36
温泉事業	159,500	88,050	55.2	66,696	41.8
計	822,051	361,320	44	372,441	45.3

特別会計

平成十五年度上半期特別会計は、収入済額が三億六一三三万円（収入率四十四・〇％）、支出済額が三億七二四四万一千円（支出率四十五・三％）となっております。

なお、それぞれの歳入歳出状況は表のとおりです。

職員給与等の公表

平成14年度普通会計決算から

人件費の状況

人口(H15.3.31現在)	歳出額(A)	人件費(B)	人件費率(B/A)	平成13年度人件費率
908人	1,608,940千円	247,954千円	15.4%	16.9%

人件費には、特別職の給与・報酬なども含まれます。

平成15年度普通会計予算から

職員給与費の状況

職員数(A)	給 与 費				一人当たりの 給与費(B/A)
	給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
26人	79,151千円	17,172千円	33,314千円	129,637千円	4,986千円

職員手当には、退職手当を含まない。給与費は当初予算に計上された額です。

職員の初任給の状況

(H15.4.1)

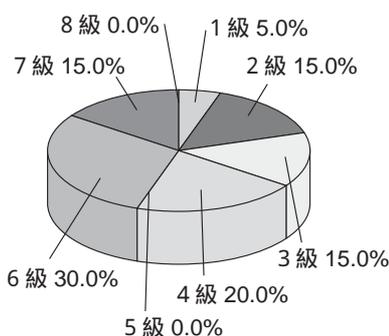
区 分	丹波山村		国	
	初 任 給	採用2年経過後	初 任 給	採用2年経過後
一般行政職(大学卒)	171,500円	185,600円	171,500円	185,600円
一般行政職(短大卒)	149,200円	161,000円	149,200円	161,000円
一般行政職(高校卒)	139,500円	149,200円	139,500円	149,200円
技能労務職(高校卒)	121,200円	128,700円	121,200円	128,700円

一般行政職の級別職員数の状況

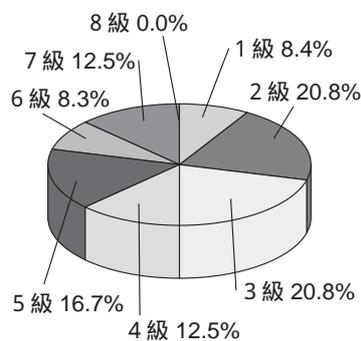
(H15.4.1)

区 分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級	合 計
標準的な職務内容	主 事	主 事	主 任	副主査	主 査	主幹・次長・ 課長	困難主幹・ 次長・課長	課 長	
職 員 数〔人〕	1	3	3	4	0	6	3	0	20
構 成 比〔%〕	5.0	15.0	15.0	20.0	0.0	30.0	15.0	0.0	100.0
5年前の構成比〔%〕	8.4	20.8	20.8	12.5	16.7	8.3	12.5	0.0	100.0

一般行政職級別構成比(H15)



一般行政職級別構成比(H10)



特別職の報酬等の状況

区 分	給料・報酬 月額〔円〕	期末手当支給割合
村 長	600,000	6月期 2.25月分
収 入 役	500,000	12月期 2.40月分
教 育 長	490,000	計 4.65月分
議 長	190,000	6月期 1.70月分
副 議 長	158,000	12月期 1.80月分
議 員	135,000	計 3.50月分

消防団員一日移動消防学校

十一月十六日(日)に村民グラウンドにおいて、「消防団員一日移動消防学校」が開校されました。

当日は山梨県消防学校から永田教頭と二名の教官をお迎えして、訓練礼式とポンプ車操法に分かれて、厚い指導を受けていました。この日の訓練は、来年一月十八日(日)に実施される「丹波山村消防団出初式」で発表される予定です。
 なお、出席した消防団員は松木団長以下二十八名で、昨年の参加者(二十六名)を若干上回りましたが、全団員の半数に満たない出席率でした。



ポンプ車操作「操法を開始します」



訓練礼式「気をつけ～」

丹波山村消防団 自治体消防

55周年

昭和22年9月13日、丹波山村警防団から「丹波山村消防団」に改編し、昭和23年3月7日の消防組織法施行により「自治体消防制度」が正式に発足しました。それ以来五十五年間、村民の生命、身体及び財産を守るため郷土愛護の精神のもと昼夜の別なく幾多の災害と闘いを繰り返しながら、たゆまぬ努力によって、今日の消防防災体制を維持してまいりました。

しかし村の過疎化・高齢化の進行により今後団員数の確保が大変難しい状況が予想されます。すなわち消防団活動に支障が出る恐れがある事を意味します。団員確保のため村民の皆様の一層のご理解とご協力をいただき、消防団活動を支えていただきますようよろしくお願いいたします。「自分たちの地域は自分たちで守る」という基本精神を村民一人ひとりが持っていただきみんなが消防団員になった気持ちで丹波山村を守っていきましょう。

秋の火災予防運動が終わって

空気が乾燥し火災が発生しやすい季節となりました。日頃の生活の中には火災の原因となる要素がたくさんあります。火に対する油断をなくし慎重に火と付き合い、尊い生命と貴重な財産を火災から守るため、「その油断 火から炎へ 災いへ」を統一標語に、全国一斉に「秋の火災予防運動」が実施されました。消防団でもこれからの季節に備え、夜間の村内巡回をはじめ、消防器具の点検等を計画し、村の防災のために活動しています。火の恐ろしさを変えて思い起こし、火災を出さないためには何をすればいいのかをみんなで考えてみましょう。

火の用心にご協力ください

- ・家のまわりに燃えやすい物を置かないようにしましょう。
- ・天ぷら等揚げ物を揚げるときは、その場を離れないようにしましょう。
- ・風邪の強い時は、たき火を絶対になくようにしましょう。
- ・電気製品は正しく使い、たこ足配線はしないようにしましょう。
- ・ストーブには燃えやすいものを近づけないようにしましょう。
- ・寝タバコやたばこの投げ捨てを絶対にしないようにしましょう。
- ・子供の目のつくところ、マツチャライターを置かないようにしましょう。



考えてみてください

平成二十年度の丹波小学校

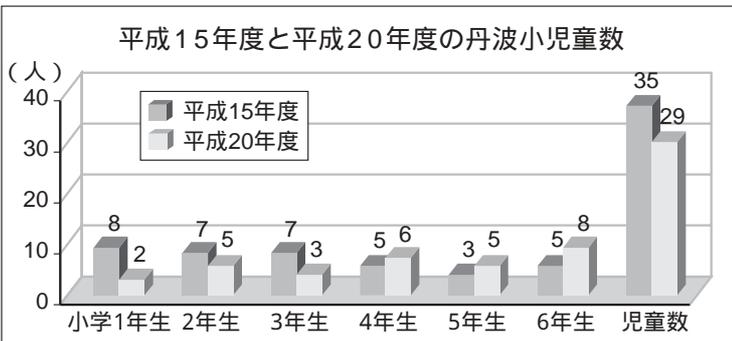
十一月九日(日)は、「第四十三回衆議院議員総選挙」の投票日でした。当日は肌寒く雨が降り出すあいにくの天候でしたが村民の皆様のご理解とご協力により、当日有権者数七八四人に対し投票者数六二六人、投票率七十九・八五%。山梨県内の投票率が六十五・三八%だったので丹波山村は投票率が高い市町村に数えられます。

さて、当日の有権者は七八四人、丹波山村の人口は十一月二十一日現在八八四人。単純に引き算をすると一〇〇人が選挙権が無いこととなります。選挙人名簿に登録されるためには、年齢満二十年以上の日本国民で、三箇月以上丹波山村の住民基本台帳に記載されている必要があります、一〇〇人がすべて二十歳未満という訳ではありません。ただ、丹波山村の〇歳から二十歳未満の方は約一〇〇人ということになります。

現在丹波小学校の児童数は、三十五名。今の一年生が六年生になる平成二十年には児童数二十九名。あまり変わらないように思いますが、学年が若くなるほど児童数が減っているのがよくわかります。また、山梨県には「公立小学校及び中学校の学級編制の基準等に関する規則」というものがあり、あ

る一定の児童数以下の場合「複式学級」を余儀なくされます。現在もこの規則に従うと複式学級の学年が存在するのですが村でお願いをしている先生(村単教員)が一名おりますので単式学級を維持しております。ただ、このままでは平成二十年には村単教員が今以上に必要になり、複式学級も考えられます。

子供は本当に貴重な宝物です。



なお、平成15年度の児童数は平成15年11月21日現在。平成20年度の児童数は平成15年11月21日現在の住民基本台帳上に記載されている数値を使っています。

私たちは「のめこい湯」です

丹波山温泉「のめこい湯」をご利用いただき、ありがとうございます。
村民の皆様にお知らせいたします。

「のめこい湯」の営業時間が変わっています。
11月1日～3月31日までの間、次のように営業します。

営業時間 午前10時～午後7時
(最終受付は午後6時まで)
12月29日～31日 午前10時～午後5時
(最終受付は午後4時まで)

定休日 毎週木曜日〔祝祭日の場合翌日〕
1月1日(木)は営業し、
1月2日(金)を休業します。
レストランは、12月30日～1月1日を
休業します。

入浴料 村内大人3時間まで300円
村内子供3時間まで100円
尚、都合により営業時間等が変更になることがあります。

「農林産物直売所」の営業時間が変わっています。
11月1日～3月31日までの間、次のように営業します。

営業時間 午前10時～午後4時30分
定休日 毎週木曜日〔祝祭日の場合翌日〕
12月30日～1月1日を休業します。
尚、都合により営業時間等が変更になることがあります。

「大抽選会」を実施します。
日時 平成16年1月1日(木)午前10時～午後7時
(最終受付は午後6時まで)

ただし、先着700名までとします。
当日は、平常どおり入浴券を購入していただき、入浴後退館時に入浴券の枚数分だけ抽選ができます。ぜひ、この機会に丹波山温泉「のめこい湯」をご利用ください。

県民文化祭（第十回みんなの手芸展）参加者募集

日頃から様々な手芸に親しんでいるグループが集う「みんなの手芸展」を開催するにあたり出展グループを募集します。

展示日時

平成十六年二月下旬から

五日間（予定）

出展作品

パッチワーク 編み物 織物 粘土
細工 レザークラフト 陶芸 ペーパーフラワー クレイフラワー 造形盆栽 ちぎり絵 切り絵 押し花 リースなど

展示場所

山梨県郡内地域地場産業振興センター 富士吉田市上吉田二二七七 三

連絡先

（財）山梨県郡内地域地場産業振興センター（0555 24 4406）

やまなしエコライフ宣言

やまなしエコライフ宣言とは

「ごみの減量につながるさまざまな取り組みから、県民、事業者自らが「できること」「すでにやっていること」を選択し、その実践を社会に向けて宣言、登録していただくものです。登録された宣言者の数や事業者の取り組み内容などは継続的に公表していきます。

一人ひとりの生活に応じ、できることから取り組んでいくことが大切です。あらためて、毎日の暮らしを振り返りながら家族や地域、職場などごみについて話し合い、ごみの減量を宣言、実践してください。すでに活発に取り組んでいる方、これから始める方、みなさんのエコライフ宣言が大きな流れとなり、ごみ減量の環（わ）を全県に広げていきます。

登録していただける方は、登録用紙

が役場住民課窓口にありますので一人でも多くの村民の皆様のご理解とご協力をお願いします。詳しいことは役場住民課へ
（0428 88 0211）

診療所（内科）からお知らせ

診療所（内科）の診療時間は次のとおりです。

土・日・祝日は休診です。急に具合の悪くなった方は役場に連絡し、常備消防の指示を受けて下さい。

胃カメラや

超音波診断

（エコー）の

診察を希望する方は、一度

診療所に受診

していただき

医師の指示を

受けて下さい。

曜日	午前	午後
月	9:00～11:30	急患・往診
火	9:00～11:30	急患・往診
水	鴨沢出張診療	休診
木	9:00～11:30	急患・往診
金	9:00～11:30	急患・往診

保育士登録申請の方法等

保育士の登録手続きをしましょう

平成十三年十一月三十日に児童福祉法の一部改正により保育士の登録をし

ておく必要があります。詳しいことについては、役場住民課へお問い合わせください。
（0428 88 0211）

登録先	指定保育士養成施設卒業者 保育士試験合格者	申請時点の住所地の都道府県知事 合格地の都道府県知事
申請先	登録先は上記の通りですが、登録申請は、登録事務処理センターに郵送してください。なお、受付は平成15年5月から行う予定です。	
登録申請時の提出書類	保育士登録申請書 保育士資格証明書もしくは一部科目合格証明書（全科目分） 郵便振替払込受付証明書 また、婚姻等により氏名が保育士資格証明書と異なる方は、上記提出書類のほか、戸籍抄本又は戸籍一部事項証明書が必要となります。	
登録手数料	4,200円（国で定める標準額であり、最終的には都道府県の条例で定められます。）	
申請の方法	平成15年5月以降に、下記の所で「保育士登録の手引き」を入手し、記入方法に従い必要書類に記載し提出書類を添えて、申請を行ってください。	
保育士登録の問い合わせ先	登録事務処理センター 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1丁目1番8号 青山ダイヤモンドビル 登録案内専用電話：0120-041943（祝日を除く月曜日から金曜日の10時から18時まで） 音声案内及びFax：03(5485)3133（終日） ホームページ：http://www.hoikushi.jp	

大月税務署からのお知らせ

国税庁のホームページで所得税の

確定申告書が作成できます！

国税庁のホームページの「所得税の確定申告書作成コーナー」で作成した申告書を税務署に提出することができます。



利用するときのポイント

申告書を正しく出力していただくために次のことを行っていただく必要があります。

- ・ カラープリンタの使用
- ・ プリンタ設定の確認（画面に指示したがつて確認）

印刷後に正しく印刷できたかの確認（画面の指示にしたがつて確認）

印刷する紙は、A4普通紙（PPC用紙又はOA共用紙）をお使いください。（インクジェット専用紙は使わないでください。）
アドレス

http://www.nta.go.jp

改正消費税法説明会

開催日時

平成十六年二月二十八日（木）

午後二時～午後四時

開催場所

大月市民会館四階視聴覚室

大月市御太刀二 一 一 二三

(0554 22 4811)

そろそろ確定申告の準備を

確定申告をしなければならぬ方

一般の方

事業を営んでいる方、不動産所得などがある方、不動産やゴルフ会員権及び株式を譲渡した方などで、平成十五年中の各種所得金額の合計額から所得控除を差し引いた金額を基礎として計算した税額が、配当控除額と定率減税額などとの合計額より多い方

給与所得のある方

給与収入が二〇〇〇万円を超える方
給与を一箇所から受けている方で、給与所得以外の所得が二十万円を超える方

給与を二箇所以上から受けている方で、従たる給与の収入金額と給与所得以外の所得との合計額が二十万円を超える方

給与所得者で雑損控除・医療費控除・住宅借入金等特別控除などを受ける方、また年の途中で退職して年末調整を受けなかった方
受付開始は

・ 所得税の申告と納税は二月十六日

（月）から三月十五日（月）です。

・ 贈与税の申告と納税は二月二日

（月）から三月十五日（月）です。

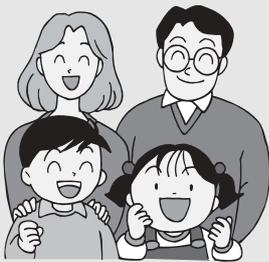
・ 個人事業者の消費税及び地方消費税の申告と納税は三月三十一日（水）までです。

（なお、大月税務署では土曜・日曜・祝日は閉庁。）

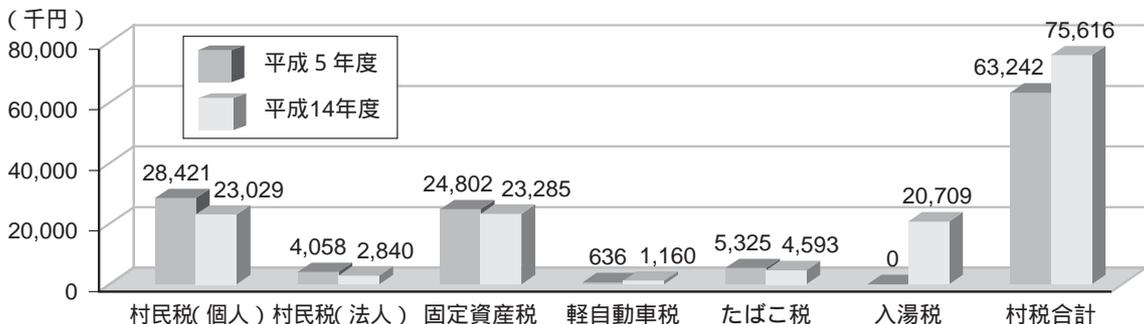
税を知る週間

をご存じですか？

「税を知る週間」は、国民各層特に日頃税になじみの薄い主婦層や給与所得者層及び児童・生徒に対し、税の意義（必要性）及び役割（使途）並びに税務行政の現状を正しくかつ容易に理解してもらえるような事項について集中した広報広聴施策を行うことにより、国民の納税者意識の高揚を図るとともに双方の情報交換を通じて国民の税務行政への信頼を高め、申告納税制度の更なる定着を図ることを目的としています。期間は十一月十一日から十一月十七日までの一週間ですが、税は皆さんの暮らしを支える大切なものです。どうか村民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税他の税金の納期限内納税にご協力をよろしく願います。



平成5年度と平成14年度の村税



山梨県東部広域連合職員募集について

採用予定人数

生活指導員 一名(正規職員)

調理員 一名(正規職員)

勤務地

山梨県東部広域連合大鶴養生園

(所在地 上野原町)

受験資格

昭和三十九年四月二日から昭和六十年四月一日までに生まれた方で、高等学校を卒業(平成十六年三月卒業見込みを含む)以上またはこれと同等以上の資格を有する方。(地方公務員法第十六条の欠格条項のいずれかに該当する方、または、日本国籍を有しない方は、受験できません。)

受付期間等

平成十六年一月五日から一月三十日まで(受験申込書に履歴書を添付して、山梨県東部広域連合総務課まで持参のうえ、提出して下さい。)(受験申し込み書は、一月五日より山梨県東部広域連合総務課に用意してあります。)

受付時間 午前九時~午後五時まで

(土曜日、日曜日は除く)

試験日及び会場

試験日

平成十六年二月十六日(月曜日)

試験場所

山梨県東部広域連合大鶴養生園 会議室

試験の方法 個別面接試験
問い合わせ先

山梨県東部広域連合総務課

都留市田野倉一三〇番地

(0554 45 6801)

山梨県東部広域連合大鶴養生園

北都留郡上野原町大倉三十番地

(0554 63 0971)

駐在所からのお知らせ

「オレオレ詐欺」・「架空請求」・

「新手の恐喝事件」多発!

「オレオレ詐欺」は、お孫さんやその友達になりすまして電話をかけてき「交通事故を起こしたから、急いでお金が必要になった。すぐ振り込んで欲しい」などと言って、お年寄りを驚かせ、銀行口座にお金を振り込ませるもので、身内やご家族を思ってお年寄りの気持ちにつけ込んだ悪質な手口です。

「架空請求」は、債権回収業者の名を語り、「最終通告」「入金しなければ会社や自宅まで回収しに行く」「手荒い手段・強制回収」等を内容とするハガキや電話によって、お金をだまし取るものです。

「新手の恐喝事件」は、「事故を起こし、息子を預かっている。修理代を振り込め」などと、うその電話をかけたお金をだまし取る手口です。

このような悪質事案の被害に遭わないためにも、迷ったり、おかしいと思

ったら、慌てずに、必ず家族や警察、役場等に相談するなどして確認をしましょう。また、自分だけは大丈夫と思わない事が大切です。

上野原警察署

(0554 63 0110)

丹波駐在所(88 0210)

一月十日は110番の日です

警察では、正しい110番の利用について広報活動を行っています。

110番通報は、みなさんと警察とを結び「絆」として犯罪の早期解決や被害者の救護等に大変な威力を発揮しています。

しかし、110番が、いたずら電話や間違ひ電話、急を要しない相談事などの電話でふさがってしまうと緊急の場合に、110番が使用できなくなり支障をきたしますので、正しい利用をお願いします。

110番通報のポイント

・何があったか

(交通事故、泥棒など)

・いつ、どこで

(時間、場所、近くの目標)

・どんな事が(事件事故の様子)

・犯人、負傷者は

(人数、人相、服装、逃走手段)

・あなたの住所、お名前

を、落ち着いてお話し下さい。

緊急以外の困り事などの相談は、#9110におかけ下さい。あなたの相談に親身になってお応えします。

年が明ければ 成人式

もうすぐ平成十六年。年が明けて最初の行事が「平成十六年丹波山村成人式」です。

新成人は、昭和五十八年四月二日から昭和五十九年四月一日までに生まれた男子三名、女子三名の合計六名です。村内外でがんばっている六名が生まれ育った丹波山村で一緒に成人のお祝いができるよう「成人の日」より一足早く一月二日(金)に成人式が実施されます。

丹波山村の将来を担う大切な新成人の皆さん、本当におめでとうございます。

平成十六年新成人の皆さん(敬称略)

橋詰 ちえ(高尾) 武

船木 政和(押垣外) 政行

船木 弘允(保之瀬) 由正

酒井 望(中組) 重幸

岡部 千秋(押垣外) 薫

岡部 大輔(押垣外) 政幸



圏域ふれあい探険バス

地域住民に東部広域地域（大月市、都留市、上野原町、小菅村、道志村、秋山村、丹波山村）の施設等を視察する機会を与え、地域間の相互理解と地域間交流活動の推進を図ることを目的に、十月十六日（木）に「圏域ふれあい探険バス」を実施しました。葛野川PR館やミュージアム都留、道の駅とうし、あきやま温泉等を視察し、地元の担当者や施設で働く方からいろいろ説明を聞いてその地域の様子などを勉強しました。参加者の皆さん、お疲れさまでした。



道の駅どうして「ハイ、ポーズ」

やったね！

丹波山村赤十字奉仕団

昨年に続き見事優勝

十月九日（木）河口湖町の河口湖町民体育館において開催された「第二十六回平成十五年度赤十字奉仕団員等災害救護訓練大会」に丹波山村赤十字奉仕団を含む二十四チームが出場し、昨年に続き見事優勝しました。丹波山村赤十字奉仕団は、いつ発生するかわからない大きな災害に際し、各種救護活動を組織的に訓練し、万々に備え必要な技能と迅速な行動力を養うために結成されたものです。「自分たちの地域は自分たちで守る」赤十字奉仕団は、



優勝おめでとう

団員を募集しています。入団していただける方は役場住民課にお問い合わせください。

北都留

ゆゆう農業者のつどい

十一月十三日（木）大月市民会館において、守らる地域ぐるみで我が郷土をテーマに「北都留ゆゆう農業者のつどい」が開催されました。当日はパネルディスカッション「地域で取り

組む鳥獣害対策の実践と方策について」をテーマに丹波山村から木下栄和さんがパネラーとして参加。また農産物品評会の表彰式では、優秀賞（葉菜部門）に守屋金吾さん、優秀賞（果菜・根菜部門）に芦澤友武さん、橋詰金一さんが選ばれ表彰されました。おめでとうございます。

たんぽぽ学級



講師の古屋浩子さん



みんな真剣に聞いているね。

11月18日（火）丹波山保育所において、保育所児と就学前の乳幼児を対象に「ききみずきん おはなしの会」が行われました。当日の講師は古屋浩子さん（診療所の古屋医師の奥さん）にお願いし、手袋人形劇や絵本、わらべうた等で楽しみました。

この冬驚異を増す 感染症から身を守ろう!

免疫力強化法

食事

3大栄養素（糖質、たんぱく質、脂質）のほか、ビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランスよく。外食が続くと野菜不足になりがちなので、サプリメントや野菜ジュースなどでも、とにかく積極的に補給を。



睡眠

体や脳の疲れをとるのに最も大切なことは休養。その代表が睡眠です。質のよい睡眠と、生活のリズムを整えるために、なるべく午前0時前に床につくようにしましょう。



運動

冬は、寒さで血管が収縮して血行が悪くなり、免疫力も低下しがち。ウイルスへの抵抗力を維持し、かぜをひきにくい体を保つためには、適度な運動を続け、血行をよくしておきましょう。



リラックス

ストレスにさらされ続けると、免疫力が低下します。ストレスは、休養や気分転換で早めに解消を。体を動かしたり、音楽を聴いたり、自分なりのストレス解消法をみつけましょう。



いちばんの特効薬は予防！ ウイルスを寄せつけない防衛策は？

手洗い

かぜは手による接触感染がほとんど。外から帰ったら手を洗い、せっけんがない場合は、必ず20秒以上流水で流しましょう。



温度・湿度対策

インフルエンザウイルスや、冬に流行するカゼウイルスが活発になるのは、低温で乾燥した環境。SARSウイルスも同じようです。室温20℃、湿度50%以上にすると、インフルエンザウイルスの生存率は約5%にまで落ちます。加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。



うがい

外から帰ったらうがいをして、のどについたウイルスを洗い流しましょう。

人ごみに行かない

人から人へ感染するウイルスは当然、人で混み合っているところにたくさん存在します。

マスク

マスクは他人の飛沫を吸い込むのも、自分の飛沫が飛び散るのも防ぎます。また、入ってくる空気を湿らせて、ウイルスを弱らせます。



体を冷やさない

体が冷えると血液の循環が悪くなり、抵抗力を弱めることに。

ふるさと農林業祭り

10月5日(日)交流促進センター広場で「ふるさと農林業祭り」が、秋晴れのなか盛大に行われました。恒例の丸太切り大会を始め、風船早割り競争、子どもたちの「宝さがし」などさまざまな競技を実施し、また祭小春さん他の歌謡ショーで楽しみ、キノコ汁で体を温め、最後に全員参加のビンゴ大会で和やかな一日が終わりました。



丸太切り大会
「美奈子さん、がんばれ」



和やかな一日でした



丹波のブンブン丸だ～



祭小春歌謡ショー



◀ もっすく風船が割れまゝす



▶ マイタケ売ってくれ

第38回丹菅音楽祭



「心の瞳」を熱唱する丹波中

10月29日（水）に第38回丹菅音楽祭が丹波中学校体育館において、丹波小学校（児童数35名）・小菅小学校（児童数70名）・丹波中学校（生徒数20名）・小菅中学校（生徒数19名）の児童・生徒・教職員が一同に集まって開催されました。みんな元気に合唱や合奏、輪唱などを発表し、所々に劇を交えながら日頃の練習成果を十分発揮していました。当日は父兄の方々をはじめ、たくさんのご近所の皆さんに集まっていただき、一緒に歌って、一緒に笑って、時たま驚いた楽しい発表会でした。



丹波小のみんな なかよし物語▶

今日もニコニコ

元気で **チヨ!**



あおやぎたくま
青柳拓真くん（2歳）
生年月日 平成13年11月26日
（奥秋・幸男さん）



おおかわりゅうや
大河龍弥くん（2歳）
生年月日 平成13年5月18日
（奥秋・和教さん）

村民体育祭

村民総参加のもと、スポーツレクリエーションを通して、地域の連帯と住民相互の親睦を深め、楽しく明るい地域社会をつくることを目的に、10月13日（月）に村民グラウンドにおいて、「村民体育祭」が行われました。0歳から保育所児までを対象にした「お宝ゲット」をはじめ、子供から高齢者までが楽しめる競技を行い、みんなで汗をかいて、笑って、興奮して楽しく親睦を深めることができました。



よ~い、ドン