

広報

No.137

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24年2月

編集と発行 丹波山村教育委員会 ■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/



主なもくじ

成人式	2	食生活改善推進員の活動	5
お松引き	2	子育てひろば	5
丹波山村消防団出初式	3	お知らせ	6
村議会12月定例会	4		

成人式

1月2日(月)、丹波山村中央公民館において42回目となる成人式が行われました。男性2名・女性1名の合計3名が新成人となりました。

式典では成人者代表の岡部咲さんが成人した喜びを述べ、村長を始めとする来賓者からの祝辞があり、スライドの上映等が行われました。新成人の皆さん、これからの活躍を期待しています。



▲ 橋詰浩貴さん 岡部咲さん 木下潤さん



お松引き

1月7日(土)、毎年恒例の伝統行事であるお松引きが午前中に奥秋・高尾・押垣外の各地区で、午後からは丹波地区で行われました。

このお松引きは修羅というY字型の木ゾリの上に、各家庭に飾られた松を積み上げて山車を作り、お松焼き場まで木遣り歌にあわせて引いていく全国でも珍しい行事です。今年も商工会・観光協会・議会の協力を得て七福神の登場や津軽三味線・奥多摩清流太鼓の演奏等新たなイベントも行われました。また、昨年比べお松様も大きく参加者も多かったです。途中でみかんや酒が振舞われ賑やかなうちに執り行われました。今後も途切れることなく続けていきたいと思えます。



▲ 豪快にみかんが空中を舞っています。



▲ 七福神も太鼓を応援しています。

丹波山村 消防団出初式

▶放水始め！



1月8日(日)、丹波中学校校庭で平成24年丹波山村消防団出初式が挙行されました。

役場から会場まで市中行進した後、式典では分列行進・小型ポンプ操法など日頃の訓練の成果を村民に披露することが出来ました。また、消防団にたくさんのご奉志をいただきありがとうございます。今後の消防団活動に使わせていただきますと思います。

平成24年消防団出初式表彰者

(敬称略)

◆山梨県消防協会

乙種功労者表彰

班長 久保田崇史

班長 岡部 直也

◆山梨県消防協会

東部支部長表彰

班長 岡部 晃

班長 岡部 直也

◆消防関係功労者

地域県民センター所長表彰

部長 吉野はやと

◆防犯協会上野原支部長表彰

班長 守岡 辰之

班長 酒井 隆幸

班長 青柳 雄大

◆25年勤続表彰

班長 木下 浩一

団員 白木 敏彦

◆10年勤続表彰

班長 岡部 晃

班長 岡部 直也

◆山梨県消防協会退職者団長感謝状

鈴木 昭和



▲受賞おめでとうございます



風の子スキー教室

1月4～6日の2泊3日で、群馬県水上宝台樹スキー場で「風の子スキー教室」を実施しました。今回の参加者は4年生男子3人のみと少なかったのですが元気なスキーを楽しむことができました。スキーは初めての子もいましたがやはり小学生、上達が早くみるみる上手に滑れるようになりました。



▲僕たちこんなに上手にすべれるようになったよ！

保育所 クリスマス お楽しみ会

12月17日(土)、丹波山村保育所でクリスマスお楽しみ会を実施しました。

保育所児5名による歌や劇、保護者によるハンドベルなどが行われ、最後は良い子のみんなにサンタクロスからプレゼントがありました。



◀かわいいネズミさんたちです。

村 議 会

12月定例会

村議会の12月定例会は12月16日に開会し、同日閉会いたしました。審議された内容は、補正予算7件の議案が提出され、すべて原案のとおり可決されました。一般質問では、木下香奈子議員から「老人ホーム建設推進について」の質問がありました。

■一般会計補正予算

平成23年度一般会計補正予算は510万5千円を追加し、補正後の予算額は12億7,585万2千円となりました。

▼主な歳入の内容は

国庫支出金 100万円
県支出金 50万円
繰越金 360万5千円

▼主な歳出の内容は

障害者施設入所費用 200万円
温泉周辺施設整備事業 500万円
奥秋松狩線舗装工事 400万円
グリーンハイッポン入替 140万円

消防団公務災害共済負担金 148万2千円
人件費の減 △887万7千円
などです。

■国民健康保険特別会計補正予算

国民健康保険特別会計補正予算は513万3千円を追加しました。
主な内容は保険給付費の追加と療養給付費国庫負担金等の過年度精算金の返還です。

■老人保健特別会計補正予算

老人保健特別会計補正予算は38万8千円を追加しました。

主な内容は国民健康保険特別会計への繰出金です。

■特定環境保全公共下水道事業特別会計補正予算

特定環境保全公共下水道事業特別会計補正予算は45万2千円を追加しました。
主な内容は人件費の追加です。

■介護保険特別会計補正予算

介護保険特別会計補正予算は327万円を追加しました。
主な内容は介護保険給付費等の追加です。

■温泉事業特別会計補正予算

温泉事業特別会計補正予算は、翌年度への繰越明許費6,817万円（第2源泉掘削工事）となります。

■後期高齢者医療特別会計補正予算

後期高齢者医療特別会計補正予算は4万円を追加しました。
主な内容は消耗品の追加です。

「一無・二少・三多」をご存知ですか？

～毎年2月は、全国生活習慣病予防月間～

次の6つからなる健康習慣です。

- 「一無」・・・ 禁 煙 タバコは、本人はもちろん、周りの人の健康も害します
- 「二少」・・・ 少 食 食事は腹八分目で控えめに
- 少 酒 アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに
- 「三多」・・・ 多 動 日ごろから、からだを動かす習慣を
- 多 休 規則正しい生活で、しっかりところとからだの休養を
- 多 接 多くのひと・こと・ものに触れ、イキイキとした生活を

今の生活を振り返り、ひとつでも多くの健康習慣をあなたの生活に取り入れて生活習慣病を効果的に予防しましょう。

食生活改善 推進員の活動

平成23年11月24日に羽村市社会福祉協議会のふれあい食事サービス事業の研修に羽村市を訪れました。羽村市のこの事業は調理から配食までをボランティアグループ「食事サービス千種」の皆さんが行っています。私たちの活動に通じることも多く、参考になった点が多くありました。



子育てひろば

毎月1回、保育所の子育て支援事業に協力をいただきながら実施しています。

昨年11月は、保育所で保育所のお姉さん・お兄さんと一緒に遊びました。12月は紙皿のクリスマスツリーを作りました。

一人ひとりの子どもたちが持っている力を発揮して仲間と成長していくことをこれからも村民の皆さん見守ってください。



温かな善意
ありがとうございました

丹波山村
応援寄附金

30万円
匿名（東部地区）

10万円
藤野タマエ様
（旧姓嶋崎）

福祉のために

10万円
嶋崎ヨシ代様



お知らせ Information

■確定申告について

所得税の確定申告の相談、申告書の受付及び納税の期限は、2月16日～3月15日までですが、還付申告は、1月4日から提出することができます。贈与税は、2月1日～3月15日までです。

個人事業者の消費税及び地方消費税は、1月4日～3月30日までです。提出期限間近になりますと、税務署の窓口は大変混雑いたしますので、申告はお早めにお問い合わせいたします。

確定申告書の書き方などについて相談会を実施します。

▼確定申告書作成相談会
日時 2月2日(木)
午前10時～12時
午後1時～4時

▼税理士会無料申告相談
日時 2月14日(火) 15日(水)
午前10時～12時
午後1時～3時

▼お問い合わせ先
場所 上野原市もみじホール
大月税務署 電話センター
☎0554-22-3151
(総務企画課)

■丹波山村森林整備計画案の縦覧

村は、森林整備の推進を図るため、森林法の規定により策定する森林整備計画案の縦覧を行います。この計

画案に意見がある場合は、縦覧期間中、村長に意見書を提出することができます。

▼とき
2月7日(火)～3月2日(金)
午前8時30分～午後5時15分
(土・日・祝日を除く)

▼ところ
丹波山村役場総務企画課

■東京都水道局では森林の手入れを無料で行います

東京都水道局では「多摩川水源森林隊」により、手入れの行き届かない民有人工林を緑豊かな森に再生するため、林業のプロである森林組合の指導のもと、ボランティアの方々に協力していただき、間伐や枝打など保育作業を行っています(無料)。森林隊では、この活動地となる場所を探しています。当事業にご理解を頂き、森林のご提供をお願いいたします。

▼対象となる森林
ご提供していただく森林は原則と



間伐作業後

枝打作業後

「ふれあい交流会」のお知らせ

日時 2月9日(木) 10:00～11:30

会場 高齢者生活福祉センター 1階

内容 お餅つき・保育所の子どものダンス・丹波山小唄の健康体操

対象 どなたでも

▶問い合わせ先
住民生活課 中村 ☎88-0211

して次の要件が必要です。

○多摩川上流域にある手入れが行き届かない民有の人工林

○地上権および抵当権等が設定されていない

○所有する森林の境界が明確である是非、お気軽にご相談ください。

▼問合せ先
水道局水源管理事務所技術課
多摩川水源森林隊
☎0428-21-3902
担当…下畑

■ドクターヘリの運用を4月1日から開始します

県では、ひとりでも多くの大切な命を救うために、県立中央病院を基地病院として、4月1日からドクターヘリの運用を開始します。

ドクターヘリは、専門の医師・看護師と専用の医療機器を搭載して救急現場に出動することで、一刻も早く初期治療と医療機関への搬送ができる救急医療用ヘリコプターです。

うぶごえコーナー

お誕生おめでとうございます。健やかな成長をお祈りしています。

つちや いぶき
土屋 絆起くん(中組)

H23. 12. 6 生まれ
(父: 俊 母: 美鈴)

医師の派遣により治療開始までの時間を短縮して、救命率の向上と後遺症を軽減することができます。概ね15分以内で県内全域をカバーします。安全な運用を心がけますので、県民の皆様のご協力をお願いします。

▼出動要請の方法
119番通報を受けた消防本部がドクターヘリを要請します。

▼運用時間
毎日、午前8時30分から日没までです。

▼利用料金
搬送自体に費用はかかりません。ただし、救急現場で行った医療行為に対しては、医療保険の範囲内で医療費がかかります。

▼問い合わせ先
県立中央病院
☎055-253-7111
FAX055-253-8011
県医療課
☎055-223-1480
FAX055-223-1486

国民年金保険料の納め忘れはありませんか

国民年金は、老後の生活や障害、死亡などもしもの時にあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと、将来の年金を受け取ることができなくなるばかりか、障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。もしもの時に後悔することのないよう、保険料はきちんと納期内に納めましょう！（納期は翌月末です。納期から2年を経過すると時効により納められなくなります。）

国民年金保険料の納付が困難なときは

国民年金には、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。納付が困難な方は役場住民生活課で手続きを行ってください。

納付が困難なときは	30歳未満の方は	学生の方は
保険料免除制度	若年者納付猶予制度	学生納付特例制度
本人・世帯主・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が全額免除または一部納付（3/4、1/2、1/4）になります。	30歳未満の方で本人・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予されます。	学生の方で本人の前年所得（1月から3月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予されます。

★保険料免除などの承認された期間（多段階免除承認期間において一部納付がない期間は除かれます。）は、老後に年金を受け取るための資格期間に含まれるだけでなく、万一の時に、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取る資格期間にも含まれます。また、失業された方は、離職票や雇用保険受給資格者証等を添付すれば、前年の所得に関係なく免除される特例もありますので、お近くの年金事務所までご相談ください。

今から始めよう 減塩作戦！

冬季間は白菜の漬物を食べる機会が多くなるため、どうしても塩分の取り過ぎになりがちです。

日本人はどうしても塩分を多く摂る傾向があります。1日あたりの塩分摂取量は男性で9g未満、女性で7.5g未満が目標とされています。現在、男性は11.6g、女性は9.9gを取っていると言われています。塩分の取り過ぎは、高血圧の原因のひとつでこの状態を放置すると血管への負担が大きくなり動脈硬化を進めてしまいます。

減塩すると・・・

心臓の病気や蛋白尿の程度を軽くする。動脈の柔軟性を高める。服薬している「降圧剤」の効果を高める。

減塩食の工夫その1

▶おいしく調理するコツ

- 新鮮な材料を使い、素材の持ち味をいかす。
- 香の良い野菜を利用し、（ミツバ・ゆず・しょうが）酢やレモン等を上手に使う。
- 味の染み込みを抑えるため煮物の味付けは最後にする。
- 味噌汁は昆布や鰹節などでだしをとる。
- 料理の温かさで塩分の感じ方が違う。温かいと塩味は感じにくいので、味見をするときは、少しさましてから行う。

減塩食の工夫その2

▶食べ方のコツ

- しょうゆ、ソースは「かける」よりも「つける」習慣を味噌汁は具沢山にして1日1杯。（2杯にしたい場合は具を食べてスープを残すようにしましょう）
- インスタント食品を控え、スナック菓子、せんべいなどを取り過ぎない。
- シューマイ・餃子の調理済み食品・かまぼこ・ソーセージ・ハムなど加工品は取り過ぎない。

カリウムには、ナトリウムの排泄を促進させる作用があり、高血圧の予防には効果的です。芋類、野菜、果物類に多く含まれていますので、毎日とるようにしましょう。

「花粉症」にご用心!

飛散量が少なくなると予測されていますが、花粉症が重症化するレベルと考えられていますので予報に基づいた早めの花粉症予防対策が必要です。

医療機関の治療と自分でできる対策があります。「自分でできる対策」を実行するだけでも症状をかなり抑えることが可能です。

どうして花粉症になるの？

花粉症は、植物の花粉を吸い込むことによって起こるアレルギー反応の一種です。花粉が体内に侵入すると異物と判断し、進入を防ぐために「抗体」が作られます。この「抗体」が異物と判断させた花粉が鼻の粘膜上で反応し合うと、神経を刺激する物質が細胞から出されて、くしゃみや鼻水・鼻づまりの原因になります。

花 粉 症 対 策

花粉が飛散する前から薬の服用をすると症状が出にくく、出ても軽いことが実証されています。スギ花粉症のシーズン前には、飛散開始時期が予測されますから、それを目安に2週間前までに受診して適切な薬を使用し始めることがポイントです。

外出時 ●花粉をつけない



帰宅後

- ついた花粉を落とす
手洗い、うがい、洗顔
- 免疫力を高める
睡眠を十分にとる
規則正しい生活を心がける
バランスのよい食事をとる
お酒を飲みすぎない
煙草を控える
- 室内をこまめに掃除する
掃除機のゴミはためずに処理する
エアコンのフィルターを定期的に掃除する

治 療

一般的に花粉症の治療を受けるのに適した診療科は耳鼻咽喉科です。ただし、症状がひどい時は、その部位の専門医（眼科、皮膚科など）を受診してください。

受けて安心 特定健診

食生活の乱れ、運動不足、喫煙習慣などが積み重なって発病する心臓病・脳卒中・糖尿病などの病気を生活習慣病といいます。特定健診はこの生活習慣病の前兆であるメタボリックシンドロームを早期に発見し、生活習慣病の発症を未然に防ぎます。

特定健診のメリットは

- いいコト①生活習慣病のリスクを改善可能な段階で知ることができる!
- いいコト②保健師などが健康づくりをサポートします!
- いいコト③医療費が安くすむ! (健診によって健康意識が高まることや、発症の前段階で発見でき、重症化しない)

丹波山村では来年度も特定健診を実施しますので、皆様の受診をぜひお願いいたします。