

広報かわべ

public relations

7月号

2016

清流と人か織りなす活力あるまち

笑顔がいっぱい 給食の時間

指のお米も残さず食べて
ぐんぐん大きくなろう！

川辺町合併 60周年
川辺町は今年で60歳になります



いつも笑顔で

健康家族



年に1回、
健診を受ける習慣をつけましょう

日

本人の食生活の欧米化や生活習慣の変化などにより、近年、糖尿病や脳卒中などの生活習慣病やその予備群となる方が増加しています。日本における生活習慣病を原因とする死亡率は、全体の約50%にのぼると推計されています。

川辺町の現状は、50歳代になると脳卒中や心臓病になる方が多くなり、60歳代になると急増しています。脳卒中や心臓病の主な原因は動脈硬化です。動脈硬化になる要因として、脂質異常・高血圧・高血糖などで、このような危険因子は「内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム…以下、メタボ）」が共通していることが分かっています。

メタボリックドミノ

（肥満、不摂生から始まる生活習慣病への連鎖）

倒れているか意識しましょう。メタボと判定された時から、一つ目のコマは倒れかけているのです。



メタボと判定された時から、体に不調が現れる訳ではありません。しかし、メタボと生活習慣病の因果関係は関連しており、どんな順番で発生するかも分かっています。これを捉えたのが「メタボリックドミノ」という考え方で、肥満や不摂生から高血圧、糖尿病、動脈硬化が連鎖的に起こり、最終的には心臓病や脳卒中のような命に関わる病へ発展していきます。

『メタボと判定されたけれど、今は健康だから…』と特に意識せず、ドミノのコマがひとつづつ進んでしまふと、コマが倒れるたびに他のコマにまで波及し、様々な症状を発生させる可能性があります。『今は大丈夫』と安心しないで、常に肥満や生活習慣に気をつけるなど、自分のコマがどこまで

メタボは生活習慣病の入口

生活習慣病は肥満、特に内臓に蓄積した脂肪による要因が大きいと考えられています。内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされやすい状態はメタボと呼ばれており、テレビなどで耳にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。

なぜ、内臓脂肪が多いと生活習慣病になりやすいのでしょうか。内臓脂肪が増加すると、血液中に分泌される中性脂肪とLDL（悪玉）コレステロールが増加し、逆にHDL（善玉）コレステロールが減少しやすくなります。また、内臓脂肪が増加するとアディポサイトカインと呼ばれる物質が異常に分泌されます。この物質により、体に悪影響を与えます。そのため、インスリンの働きが低下して血糖値が高くなったり、動脈の傷の修復をさまたげたり、血圧を上昇させたり、血栓ができやすくなるなど、動脈硬化を進行させる要因となります。

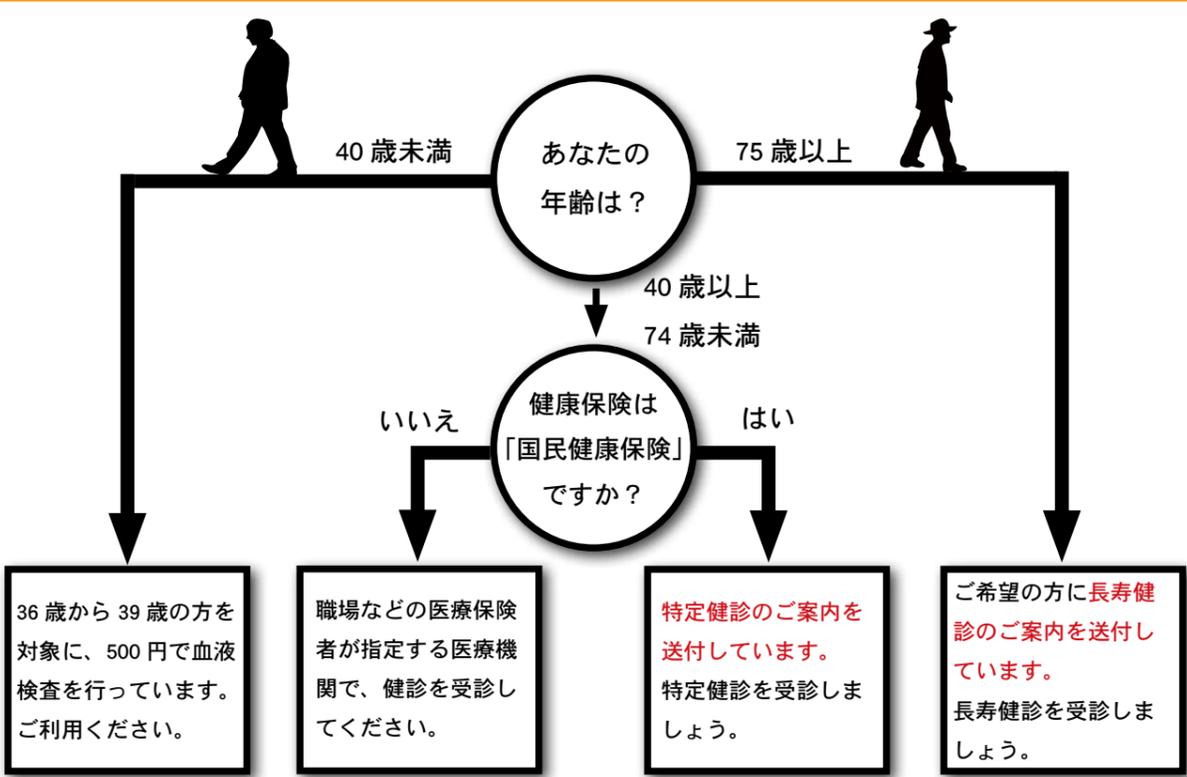
健診を習慣に

特定健診は7月・8月・12月に保健センターで受診することができ、美濃加茂市・加茂郡内の医療機関でも受診することができます。

今年度の特定健診では、働き盛りの皆さんが特定健診を受けやすいように日曜日にも健診を行う予定としており、8月21日、12月4日に行います。加えて、希望者には各500円で眼底検査・心電図検査も受診することができます。また、がん検診（胃・大腸・肺・前立腺）も同時に受診していただくことができます。さらに女性の方を対象として、乳がん・子宮頸がん検診を4日間実施する予定です。なお、胃がん検診受診者にはオプションで2,000円の負担でピロリ菌検査も受診することができます。

男性も女性も平日または1日で特定健診・がん検診を終えることができます。ご自身の健康状態を知り、食生活・生活習慣を見直す良い機会ともなりますので、積極的に活用しましょう。

自分が受診する健診を確認しましょう！



特定健診の健診項目（内容の一部）



特

定健診を受けたら、ご自身の結果が気になるませんか？そこで利用していただきたいのが保健指導です。保健センターでは、どなたでも無料の結果説明会を行っています。

また、服薬をしていない方でメタボが疑われる方については、保健師と管理栄養士が保健指導を行っています。

健診で自分を知り 保健指導で自分を変える

保健指導は、保健師などが一方的に「○○すれば健康になります」「○○はやめた方がいいです」と伝えるのではなく、

健診結果を基に、自らの体の状態を確認し、生活習慣や食生活を振り返りながら、何ができるかを一緒に考え、効果が期待できる方法を見つけしていくものです。

特定健診を受診後、結果を確認し、たとえ健康状態に問題があったとしても、生活習慣や食生活を一変しそれを継続することは難しいものです。

未来は自らの手で 変えることができる

実際に保健指導を受けられた方にお話を伺いました

『着られる服が増えて嬉しい』

～40代男性のTさんのケース～

食事はお腹いっぱい食べることが多い。
運動を勧められても三日坊主。

健診を受けて
アドバイス！

1年間で体重 8.9kg ダウン
ウエスト 14.4cm ダウン
血液データも改善！

～Tさんの話～

毎日、入浴前に息子と一緒に体重測定をしました。カレンダーに息子が体重を記録して、体重が減ると息子が喜ぶので、その姿を見てがんばる事ができました。体重が減ったせいか、膝の痛みもなくなりました。

妻も協力してくれ、野菜から食べ始めるように気をつけたり、野菜たっぷりの味噌汁や蒸し料理、ひじきの煮物など、いろいろ用意してくれました。

それに、着ることが出来る服が増えたのが嬉しいですね。服を選ぶことが楽しくなりました。家族よりも第三者の保健師にはっきりと言ってもらったことで、信じて続けることができたと感じています。

『実年齢より5歳も若くなった』

～50代男性のHさんのケース～

体力を使う仕事だが、日頃運動をする習慣はない。
野菜はよく食べるが味付けの濃い物が好き。

健診を受けて
アドバイス！

6ヶ月間で体重 4.5kg ダウン
ウエスト 6.0cm ダウン
血液データも改善！

～Hさんの話～

毎朝、妻と一緒に40分ぐらいウォーキングを続けました。今思えば、これが一番効果的だったと思います。食事は、野菜をたくさん食べるように心がけたし、濃い味付けの物は控えました。

仕事で体力を使うので、一気に変えることはせずに、全体的に食事の量を少しずつ減らしていきませんでした。食事を減らしても体が辛いと感じることはないし、お腹周りもすっきりしたので仕事にかがんでも楽に動けるようになりました。

それに、体重計の年齢測定機能で実年齢より5歳も若く表示されたのが嬉しいですね。

テレビや雑誌に影響され、禁煙やダイエット、筋力トレーニングなどを意気揚々と始めてみたものの、三日坊主で終わってしまった経験はないでしょうか？

自ら思い立ち、改善に取り組んだとしても、生活を変えることは非常に大きなストレスになります。そのため、続けられればメリットがあると分かっているにもかかわらず、継続することができないケースも少なくありません。

保健指導では、対象の方との面談を通じ、健康に対する意識やモチベーションを考慮し、無理のない計画を立てていきます。具体的には対象の方の健診結果により、リスクが比較的低い方には「動機づけ支援」リスクの高い方には「積極的支援」を行います。

動機付け支援 積極的支援

「動機付け支援」とは、保健師などの面接や指導の下、実現可能な生活習慣・食生活の改善目標を設定し、6ヶ月後

にどこまで目標を達成できたか、面接や電話でフォローを行います。

これに対して「積極的支援」は「動機付け支援」と同様、目標を設定し、1カ月ごとに面接や電話でフォローを行い、目標の達成を目指します。また、目標達成後もその生活を維持できるようにしていくものです。

家計にもメリットが

生活習慣病は、症状が重くなるほど治療にお金がかかるとともに、食事制限など、積極的に取り組むべき事が増えます。一方で軽度ならばお話を伺ったTさんやHさんのように生活習慣を見直すだけで健康を取り戻すことができます。

また、病気を未然に防ぐことで、医療費が抑制され家計の支出減にもつながります。厚生労働省の調査によると、メタボの人とメタボでない人を比べると、年間医療費が8〜18万円ほど高いことが分かっています。

数字で見る健康指標

生活習慣の予防ポイントを数字で表しました。意識するだけでも習慣は変わります。できる範囲で始めてみましょう。

22

適正体重の維持

1日1回、体重を測る習慣をつけましょう。

また、BMI (Body Mass Index) は肥満度を表す指標で、22が病気になりやすい理想の値です。毎日計測することで現状の健康状態の把握にもつながります。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

10

適度な運動をしましょう

1日10分間の運動習慣を身につけましょう

早歩きを10分間するのも立派な運動になります。3曲分の音楽を聴きながら散歩するのも10分間の運動になります。家から徒歩10分以内の場所であれば、歩いて移動してみましょう。

3

適度な食生活の心がけ

野菜や海藻類、大豆製品を積極的にとると、満腹感を得ることができ食べ過ぎを抑えることができます。また、生野菜よりも温野菜にすると味や食感の変化があるので続けることができます。1日3食、規則正しく食べると太りにくい身体になります。

0

禁煙をしましょう

喫煙される方が急に禁煙をすることは難しいかもしれませんが、徐々に喫煙数を減らし一日0本を目指しましょう。

喫煙すると血圧を上げて血管を傷つけてしまいます。また、動脈硬化を進行させる原因や肺がんの原因にもなります。

私がアドバイスします。皆さん、健診・保健指導を受けてくださいね。

保健師
山田 美樹

ふるさとの景色を心に残して 「ふるさと愛好会」と登山



西小学校3年生の児童45人が八坂山散策を行いました。これは、川辺の自然と文化を守る活動をされている「ふるさと愛好会」の提案で行ったもので、児童たちは山頂までの間、石仏を見つけたり、季節の花を眺めながら元気に登頂しました。

同会のメンバーの引率で展望台に着いた児童たちは「町がすごく綺麗!」「あれが西小学校だ!自分の家も見える!」と大はしゃぎでした。

同会代表の渡邊芳孝さんは「この景色を思い出として心に残して、大人になっても素晴らしいふるさとがあるということを忘れないで欲しい」と語られました。

戦争体験から学ぶ

平和の大切さを改めて感じました



川辺中学校で3年生を対象に、戦争体験のある鹿塩在住の井戸喜男さんを招いて講演会が開催されました。

井戸さんは17歳の時、志願兵として川辺を離れ、特攻隊に入隊した事や長崎で被爆した経験をもとに生徒たちに語りかけました。また、着用していた制服や訓練の様子を写した写真を交え、戦争の悲惨さと平和の大切さを伝えました。生徒らは壮絶な体験談に引き込まれ、真剣な様子で聞き入っていました。

一文字に決意を込めて 川辺中2年生が立志のつどいへ



5月24日～26日の3日間、川辺中学校の伝統行事、「立志のつどい」が行われました。

5月24日に行われた「立志式」では、生徒たちがステージに上がり、漢字一文字に想いを込めた色紙を手に、一人ひとりが決意の言葉を述べました。学年代表の岩田衣織さんは「一文字に込めた決意を大切に、生活できるよう心がけます。乗鞍の体験を通じて仲間との絆を深めていきたい」と力強く話されました。

また、決意の証として学年全体で合唱を行い、会場からは大きな拍手が送られました。

交通安全感謝状・功労者賞受賞

地域交通安全に大きく貢献



交通安全の推進に努め、地域交通安全に大きく貢献したことにより、交通安全協会川辺支部へ、加茂地区交通安全協会会長および加茂警察署長から連名の感謝状が送られました。また、可児富士夫さん（西栃井）、佐々木實さん（西栃井）は、長年にわたる交通安全活動と交通事故防止活動が認められ、県警察本部長および県交通安全協会会長から連名の表彰状が送られました。

同支部長の栗山正道さん（中川辺）は「我々も交通安全を推進していくので、皆さんも事故に気を付けてほしい。また、街頭に立っていると子供たちがあいさつしてくれて、この活動が生きがいようになってる」と語ってくださいました。

写真左から 町長、栗山正道さん、可児富士夫さん、佐々木實さん

川辺のニュースにズームイン

川辺中1年生ボート体験 初めてのボート体験に興奮



川辺漕艇場で川辺中学校1年生の生徒99人が「ボート体験学習」を行いました。これは町を代表するスポーツの「ボート競技」を通して、川辺の良さをより広く知り、郷土愛を深めることを目的として開催されています。

川辺中学校出身の八百津高校生やかわべボート協会、中学生の保護者などに指導をしてもらい、午前中にエルゴメーターを使った陸上練習、実際に川に出たボート体験を行い、午後からは、長距離のツーリングを実施しました。

当日は風が強く、初めてボートに乗る生徒は、「ボートが揺れる!!」などと怖がり、おぼつかない様子でしたが、午後になると、声を掛け合い力強くボートを進めていました。

神坂川にホタル舞う

今年も多くのホタルが飛び交いました



上川辺神坂地区で今年もホタルが舞いました。

日が落ちると、林や小川からホタルが現れ始め、多い時には数十匹のホタルが小川を照らしました。訪れた方は、「去年に比べたら数は少ないけど、やっぱり綺麗だね」「見に来て良かった」と幻想的なホタルの光を静かに眺めていました。

スポレクウォーキング開催 新緑の中、八坂山登山



5月22日、町スポーツ推進委員・体育委員協議会、町教育委員会主催の「スポレクウォーキング」が開催され、48人が参加されました。

これは、町民の健康増進を図るため毎年企画されており、今年はB&Gから山楠公園を抜けて、八坂山の山頂登山が盛り込まれた約8キロのコースを歩きました。参加者からは「八坂山からの眺望が良かった」と感想が寄せられ、日頃の運動不足解消とともに心身のリフレッシュもできて満足した様子でした。

加茂郡体育大会開催

川辺町は総合4位



6月5日、郡内の親交をスポーツを通じて深める加茂郡体育大会が富加町を主会場として開催され、各町村から代表選手や代表チームが出場しました。

川辺町は、ソフトボール（一般男子、壮年男子）、バドミントン（一般女子）、クレー射撃、ソフトバレーボール（壮年二部）で優勝し、総合4位となりました。



川辺町消防操法大会

誰よりも訓練を重ねてきた。
すべては体に染みこんでいる。

5月29日（日）に川辺中グラウンドで「川辺町合併60周年記念 第44回川辺町消防操法大会」が行われました。操法とは、消火活動に要求される基本動作をいかに早く確実にできるかを競技するものです。各チームとも訓練の成果を発揮し、見事な操法を披露しました。



【各部の構成】

- 第1分団 上川辺・石神・鹿塩
- 第2分団1部 中川辺
- 第2分団2部 西栃井・下川辺
- 第3分団1部 下吉田
- 第3分団2部 比久見
- 第3分団3部 福島・下飯田
- 第4分団 下麻生

小型ポンプ操法の部



第1分団Aの皆さん

- 優勝 第1分団A
- 準優勝 第2分団2部A
- 第3位 第4分団
- 第4位 第2分団2部B



敢闘賞受賞者の皆さん

- 写真左から
- 指揮者 井戸 大介（第1分団A）
 - 1番員 福井 亨明（第2分団2部B）
 - 2番員 長塚 祐矢（第2分団2部A）
 - 3番員 堀江 佑哉（第2分団2部A）（敬称略）

ポンプ車操法の部



第2分団1部Aの皆さん

- 優勝 第2分団1部A
- 準優勝 第3分団2部A



敢闘賞受賞者の皆さん

- 写真左から
- 指揮者 羽根 雅之（第2分団1部B）
 - 1番員 山岡 隼人（第2分団1部A）
 - 2番員 蟹江 信也（第2分団1部A）
 - 3番員 加藤 雅之（第2分団1部B）
 - 4番員 遠藤 洋平（第2分団1部A）（敬称略）

櫻井克茂さん全国大会準優勝 川辺中ボート部の後輩にもエール



明治大学端艇部4年の櫻井克茂さん（下川辺）が、第38回全日本軽量級選手権大会において、男子舵手なしクオドルプルで準優勝され、報告のため中央公民館を訪れました。

櫻井さんに今後の目標を伺うと「9月と11月に全国大会があるので、全力で取り組み、悔いなく終わりたい」と力強く語ってくれました。また、川辺の後輩たちに対しては「最近では中学のボート部も良い成績だと聞いているので、高校や大学へ進んでもがんばってもらい、東京オリンピックを目指してください」と激励されました。

大型絵本 46冊を寄付 子どもたちの読書活動の推進へ



株式会社大垣共立銀行が創立120周年を記念し、町の子育て支援および川辺町合併60周年事業への活用を目的として大型絵本46冊（40万円相当）と10万円を寄贈していただきました。

寄贈いただいた絵本は、準備が整い次第、町内の保育所、小学校、児童館などに配り、読み聞かせ活動で活用させていただき、10万円は町の60周年を記念した事業で活用させていただく予定です。

写真左から：関谷隆夫常務取締役、町長

ヤギで除草 強い助っ人が現れました



中川辺地内大洞ため池跡地法面で株式会社小栗建設（比久見）が、地域貢献活動としてヤギを使って除草してくださいました。

このヤギは同社が所有していて、傾斜が急で人の手で除草することが危険な場所も、ヤギたちはやすやすと駆け上がり、食べて回りました。ヤギの通った後は生い茂っていた草もきれいになりました。

避難所運営ゲームを体験 実際の災害を意識し避難者を導きました



中央公民館で川辺町女性の会が『「いま」地震防災を考える』と題して、講演会および避難所運営ゲームを開催し、約30人が参加しました。

避難所運営ゲームでは、もし自身が避難所を運営しなければならない立場になったとき、どのように対処すれば良いのかを模擬体験しました。ゲームでは、時間が経過するにつれ、「避難所に車いすの避難者」「救援物資が届いたがどこに置かか」などの対峙すべき事が次々と提示され、参加者からは「車いすの方はトイレや通路のそばが良いのではないか」「男女の配慮をしなければならない」など、活発な発言が飛び交っていました。

●今年度の保険料の軽減措置について

① 保険料の均等割額が世帯の所得によって下記のとおり軽減されます。

軽減割合	世帯（被保険者および世帯主）の昨年中の総所得金額等の合計額
9割軽減	「33万円（基礎控除額）」以下の世帯で、被保険者全員が年金収入80万円以下（その他各種所得がない場合）
8.5割軽減	「33万円（基礎控除額）」以下の世帯
5割軽減	「33万円（基礎控除額）＋26.5万円×世帯の被保険者数」以下の世帯
2割軽減	「33万円（基礎控除額）＋48万円×世帯の被保険者数」以下の世帯

- 均等割額軽減判定時の総所得金額等は、各収入から必要経費や控除額を差し引いた所得金額の合計額となります。
ただし、譲渡所得は特別控除前の金額となるほか、事業専従者控除の適用はなく、専従者給与額は事業主の所得に合算されます。また、年金所得は年金収入から公的年金等控除額と特別控除15万円（65歳以上の方のみ適用）を差し引いた金額となります。
- 軽減判定日は4月1日または資格を取得した日となります。
- ② 所得割額の軽減
所得割額を負担する方のうち、基礎控除後の総所得金額等が58万円以下の方は、所得割額が一律5割軽減されます。
- ③ 被用者保険の被扶養者であった方の軽減
被用者保険※の被扶養者であった方は、所得割額の負担はなく、均等割額が9割軽減されます。
※被用者保険…協会けんぽ・健康保険組合・船員保険・共済組合の公的医療保険の総称（国民健康保険・国民健康保険組合は含まれません）

●保険料の納め方について

- 保険料の納め方は、年金から自動引き落としする特別徴収と口座振替や納付書でお支払いいただく普通徴収があります。
- 年金からの自動引き落とし（特別徴収）
年金の受給額が年額18万円以上の方で、介護保険と後期高齢者医療制度の保険料の合計額が年金受給額の2分の1を超えない場合は、年金から自動引き落としとなります。
 - 口座振替や納付書によるお支払い（普通徴収）
特別徴収とならない方は、町から送付される納付書や、口座振替によるお支払いとなります。便利で安心な口座振替がお勧めです。

●保険料のお支払いを年金から口座振替に変更できます

年金から自動引き落としとなっている方は、口座振替によるお支払いに切り替えることができます。口座振替によるお支払いを希望される方は住民課にお問い合わせください。

●保険料のお支払いが難しいとき

住民課では、保険料に関する相談を受け付けています。失業や災害などでお支払いが困難な場合はお早めにご相談ください。
十分な収入・資産などがあるにもかかわらず保険料を納めない場合には、法律の定めにより滞納処分が行われることがあります。

【問】 住民課 ☎ 53-2513

後期高齢者医療制度についてのお知らせ

● 保険証（被保険者証）を更新します

《 7月31日まで・うすい緑色 》

被保険者番号 ○○○○○○○○
氏名 広域 太郎
一部負担金の割合 ○割
有効期限 平成28年7月31日

後期高齢者医療被保険者証 有効期限
被保険者番号 ○○○○○○ 平成28年7月31日
住所 岐阜市柳津町宮東1丁目1番地

氏名 広域 太郎 性別 男
生年月日 昭和○○年○○月○○日
資格取得年月日 平成○○年○○月○○日
発行期日 平成○○年○○月○○日
交付年月日 平成○○年○○月○○日
一部負担金の割合 ○割

保険者番号 ○○○○○○○○
保険者名 岐阜県後期高齢者医療広域連合

《 8月1日から・うすい紫色 》

被保険者番号 ○○○○○○○○
氏名 広域 太郎
一部負担金の割合 ○割
有効期限 平成29年7月31日

後期高齢者医療被保険者証 有効期限
被保険者番号 ○○○○○○ 平成29年7月31日
住所 岐阜市柳津町宮東1丁目1番地

氏名 広域 太郎 性別 男
生年月日 昭和○○年○○月○○日
資格取得年月日 平成○○年○○月○○日
発行期日 平成○○年○○月○○日
交付年月日 平成28年8月1日
一部負担金の割合 ○割

保険者番号 ○○○○○○○○
保険者名 岐阜県後期高齢者医療広域連合

後期高齢者医療の保険証は、町に住所を有する75歳以上の方と、一定の障がいがある65歳から74歳の方で、広域連合の認定を受けた方に交付されます。
現在の保険証の有効期限は7月31日ですので、8月1日からは7月中にお送りする新しい保険証をご使用ください。新しい保険証は、現在のうすい緑色からうすい紫色に変わります。
古い保険証を処分されるときは、住所や氏名が見えないよう裁断するなど十分注意してください。

● 今年度の保険料について

保険料は、加入者全員が等しく負担する「均等割額」と加入者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計となり、今年度の保険料は昨年度の所得を基に個人単位で計算されます。
5月末までに県の後期高齢者医療の対象になられた方に対して、7月中旬に「後期高齢者医療保険料額決定通知書」をお送りします。保険料額や納付方法が記載されていますので、ご確認ください。

【保険料の決まり方】

今年度の保険料	=	均等割額	+	所得割額
限度額57万円(年額) 100円未満切捨て		被保険者1人当たり 42,690円		被保険者の所得※ × 所得割率8.55%

※所得＝総所得金額等－33万円（基礎控除額）

5月中の届け出

*本人または届け出をされた方の希望により掲載しています。(敬称略)

おめでた

出生

地区	出生児	性別	保護者名
上川辺	白村 <small>コウタ</small> 康太	男	善人
比久見	西野 <small>アオト</small> 碧人	男	計佑
比久見	加納 <small>サマ</small> 咲歩	女	利治

結婚

地区	氏名	お相手の方	
		出身	氏名
比久見	横山 史徳	岐阜市	井川 夕貴

おくやみ

地区	亡くなられた方	年齢	性別	世帯主
上川辺	亀山 ち糸子	81	女	本人
上川辺	田口 明夫	93	男	本人
石神	加藤 敏彦	74	男	本人
石神	伊藤 妙子	69	女	本人
中川辺	長谷部 郁郎	87	男	本人
下麻生	丹羽 文彦	90	男	本人

人口と世帯 【平成28年6月1日現在】

人口	10,489人 (-71)
男	5,149人 (-34)
女	5,340人 (-37)
世帯数	3,798世帯 (+14)
	()内は前年同月比



蚊(ヤブカ)にご用心

最近、熱帯や亜熱帯の地域では、ヒトスジシマカやネッタイシマカという蚊を介して広がるデング熱やジカ熱などの感染症が流行しています。2014年夏、国内でも70年ぶりにデング熱が流行しました。デング熱やジカ熱などに感染した人の血を吸った蚊が体内でウイルスを増やし、その蚊が他の人を刺せば感染する可能性があります。そのため、すべての蚊がウイルスを持っているわけではありません。(蚊に刺されたことだけで過剰に心配する必要はありません)これらの感染症をおこすウイルスは、もともと日本にはありませんが、**海外で感染して日本に帰ってきた人**からヒトスジシマカを介して国内で感染が広がることがあります。感染を予防するためには、蚊に刺されないようにすること、ヤブカの発生を抑えることが大切です。



《蚊に刺されないよう気をつけましょう!》

緑の多い木陰や草むらで作業するときは、長袖、長ズボンを着用し、蚊取り線香や虫除けスプレーなども活用しましょう。

《身の回りの蚊を減らしましょう!》

ヒトスジシマカは、ちいさな水たまりを好んで卵を産みつけます。屋外に放置されたペットボトルや空き缶、おもちゃ、植木鉢の受け皿、古タイヤなどの水たまりをなくしましょう。また、排水溝や雨水マスなど無くせない水たまりは1週間に1回程度清掃しましょう。



(出典：厚生労働省 HP)

届けよう そのやさしさを 献血で

7月は、「愛の血液助け合い運動月間」です。病気やけがなどの治療のため輸血や血液製剤を必要とする人たちの大切な命は、健康な方からの献血によって支えられています。

献血した血液は、成分により使用期限が非常に短いものもあり、常に誰かの献血善意が求められています。皆さまのご協力をよろしくお願いたします。

《平成28年度 町の献血予定》

実施日：9月12日(月)、平成29年3月17日(金)

受付時間：10:00～12:30、14:00～16:00

会場：町保健センター

【問】 町保健センター ☎ 53-2515

川辺町の伝承料理

川辺町の伝承料理のレシピを紹介しています。現在、若い世代に川辺町の伝承料理を引き継ごうと有志の方で活動しています。ぜひ、ご家庭でもチャレンジしてみてください。

～いわれ～

お盆

7月13日にお仏壇から先祖の位牌を出して、たいまつをたいて精霊をお迎えし、机の上にハスの葉を敷いて、13日から毎日その家のお盆のごちそうをお供えます。15日はごちそうをして、ナスで作った馬にそうめんのだすなをかけて、豆の葉に、サンショウ、みそ、塩を包みカヤツリグサで縛り15日の夕方、天国の土産として供物と一緒に馬の背に振り分け、送り火をたいて川に流し送っていました。



レシピ

みょうが寿司

材料 (4人分)
 米 3カップ
 みょうが 100g
 酢 大5
 砂糖 大5
 塩 小1
 酢さば お好みで
 ショウガ 適量
 ミョウガの葉 適量

作り方
 ① といだ米に規定の水を入れて、30分浸しておく
 ② 寿司飯を炊いて合わせ酢をかけて冷ます
 ③ 冷ました寿司飯を50g位に分ける
 ④ 洗ったみょうがの葉を十文字に合わせる
 ⑤ その上へ寿司飯と一晚浸けた酢さばと酢ショウガをのせ、ミョウガの葉で包む

金波汁

材料 (4人分)
 卵 3個
 ダシ汁 800cc
 しょうゆ 大1
 みりん 小1
 梅干し 2個
 三つ葉 20g

作り方
 ① 卵をときほぐす
 ② 規定のダシ汁と混ぜる
 ③ こし器でこす
 ④ ボールにこした汁と調味料を混ぜる
 ⑤ 蒸し器で10分間蒸す
 ⑥ 蒸し上がったたらお椀に分け、細かく刻んだ梅干しと三つ葉をちらす

土用餅

材料 (4人分)
 餅米 5カップ
 あん 適量
 きな粉 適量

作り方
 ① 餅米はといで一晩水に浸しておく
 ② 餅米をついて、あんときな粉をつける

川辺町伝承料理保存会

きょうはい 狂俳

夏めく 篝火焚いて鵜飼開く
 夏めく 若葉燦々目に眩い
 夏めく 宇治から新茶の香が届く
 夢 児童文集詰まつとる
 夢 理想の老後遠くなる
 一寸だけ 花の蕾に紅覗く
 一寸だけ 里の訛りが抜けきらん
 浮世 花も嵐も越えて行く
 宝物 探せど出るのはゴミばかり
 友垣 老後の不安支え合う
 穏健 風雅の竿で余生漕ぐ

山田 四三
 日下部 雅子
 馬場 清一
 肥田 良雄
 紅谷 光子
 井戸 喜男
 水野 千足
 村山 栄子
 川崎 正
 道家 たづ子
 西村 奈穂美
 桜井 千代子

はいく 俳句

紫陽花を 揺らしたる雨 やみにけり
 茶摘み歌 峽の谷間に 木霊せり
 子役らの 見得切る顔に 玉の汗
 慰霊碑に 遺族集ひて 草を取る
 あぢさひや 古民家カフェの 窓の下
 指宿や 早や紫陽花の 色の濃し
 紫陽花の 咲き初めて友 逝きにけり
 特攻の 知覧の地にも 初夏の風
 紫陽花の 色の重なる 古刹かな
 札幌は 今ライラック ライラック
 林道の 十葉の群れ すがすがし
 緑さす 溶け入るように 友は逝く
 紫陽花の あざやかなりし 雨の後

武知 徹
 村山 智一
 馬場 孝仁
 馬場 清一
 野村 利秋
 佐伯美千代
 土屋 正子
 寺田 島子
 名倉 晃子
 宮内 親枝
 福井 裕子
 加藤 珪子
 桜井 千代子

わたしの作品

国民健康保険税について

国民健康保険税は、病気やけがなどで病院にかかるときに必要な医療費をまかなうための保険料としてかかる税金です。国民健康保険税収入は、医療を受けるための大切な財源となっています。

年間の国民健康保険税は、世帯ごとに下表の税率を基に算定され、1.医療分、2.支援金分、3.介護分を合算した額を、世帯主の方に納付していただきます。介護分は介護第2号被保険者(40歳から64歳までの方)にのみかかる保険税です。

なお今年度より、国民健康保険加入者間の保健税負担の公平の確保および低所得者層の保険税負担の軽減を図るため、課税限度額及び軽減適用の一部を改正いたしました。

○国民健康保険税の税率 税率などは、下表のとおりです。(限度額は改正後の金額となります)

区分	医療給付費分	後期高齢者支援金分	介護納付金分
所得割額	5.06%	1.90%	1.34%
資産割額	26.00%	9.90%	7.00%
均等割額	26,000円	8,500円	9,100円
平等割額	20,200円	7,200円	6,000円
限度額(改正前)	520,000円	170,000円	160,000円
限度額(改正後)	540,000円	190,000円	160,000円

○国民健康保険税の軽減措置

国民健康保険税は、世帯主(世帯主が被保険者でない場合も含む)およびその世帯の国民健康保険の被保険者の総所得金額の合計額が基準以下の場合、その所得額に応じて均等割(加入者1人につき課税)と平等割(1世帯につき課税)が軽減されます。

軽減基準が今年度より下表のとおり改正され、5割軽減と2割軽減の対象世帯が拡大されます。

区分	軽減対象者の要件(世帯の所得額)	
	改正前	改正後
7割軽減	33万円以下	33万円以下(改正なし)
5割軽減	33万円+26万円×(被保険者数)以下	33万円+26.5万円×(被保険者数)以下
2割軽減	33万円+47万円×(被保険者数)以下	33万円+48万円×(被保険者数)以下

○国民健康保険税の納期限

普通徴収(納付書または口座振替)の方は、年間の税額を10期に分けて支払っていただきます。

毎年4月に仮算定納税通知書(第1期~第3期分)を、7月に本算定納税通知書(第4期~第10期分)を送付しますので、納期ごとにお支払いください。口座振替の方は毎月月末に口座から引き落としがあります。

特別徴収(年金天引き)の人(65歳以上75歳未満のみの世帯で一定の条件を満たす人)は、年金より天引きとなりますが、申し出により普通徴収(口座振替)への変更もできます。

普通徴収の方の納期				特別徴収の方の納期(今年度)			
第1期	5月2日(月)	第6期	9月30日(金)	仮徴収	4月	本徴収	10月
第2期	5月31日(火)	第7期	10月31日(月)		6月		12月
第3期	6月30日(木)	第8期	11月30日(水)		8月		平成29年2月
第4期	8月1日(月)	第9期	平成29年1月4日(水)				
第5期	8月31日(水)	第10期	1月31日(火)				

○国民健康保険に加入するとき

- ・ほかの市区町村から転入してきたとき(職場の健康保険などに加入していない場合)
- ・職場の健康保険などをやめたとき
- ・他の健康保険の扶養から外れたとき
- ・子供が生まれたとき
- ・生活保護を受けなくなったとき

○加入の届け出が遅れると

保険証がないため、その間の医療費は全額自己負担となります。

国民健康保険税は、加入の届け出をした月からではなく、資格を得た月の分から納めなければなりません。したがって、届け出が遅れた場合でも、資格を得た月までさかのぼって国民健康保険税を納めなければなりません。

○国民健康保険をやめるとき

- ・ほかの市区町村へ転出するとき
- ・職場の健康保険などに加入したとき
- ・死亡したとき
- ・生活保護を受けるようになったとき
- ・長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入したとき(75歳になって加入したときの届け出は不要です)

○やめる届け出が遅れると

保険証が手元にあるため、うっかりそれを使って医療を受けた場合には、国民健康保険が負担した医療費をあとで返さなければなりません。

ほかの健康保険に入ったとき、国民健康保険を脱退する届け出をしていないと、そのまま国民健康保険税を二重に支払ってしまうことがあります。

※国保に加入するとき(やめるとき)は14日以内に届け出が必要です。

【問】 住民課 ☎ 53-2513

イベントカレンダー in Kawabe

7月24日(日) マリンスポーツフェスティバル

【時間】 8:30 ~ 12:30 【場所】 B & G 海洋センター

カヌー、バナナボートなどのマリンスポーツやボート体験、モーターボートによる遊覧など、子どもから大人まで楽しい時間を過ごせます。参加料は1人400円、事前申し込みの必要はありません。親子で、夏の飛騨川を満喫しましょう。



かわべ清流レガッタ & マルシェ 8月7日(日)

【時間】 8:00 ~ 17:00 【場所】 川辺漕艇場

熱くて愉快的なレースが繰り広げられ、会場は応援する人たちのかけ声で大いに盛り上がります。マルシェ(軽トラ市)も同時開催。夏の飛騨川に笑顔がはじけます。



8月13日(土) 川辺おどり・花火大会

【時間】 16:00 ~ 22:00 (花火: 19:45 ~ 20:30)

【場所】 役場前駐車場および飛騨川

今年で40回目を迎える川辺おどり・花火大会。「川辺の夏 皆サマーお疲れサマー!」をテーマに飛騨川を彩る3,000発の花火や水中スターマインは川面で大きく半円に広がり大迫力。川辺音頭などの盆踊りもあり、川辺の夏は川辺おどり・花火大会に決まり。



川辺ふれ愛まつり

11月19日(土)
20日(日)

【時間】 10:00 ~ 15:00 (両日とも)

【場所】 役場前駐車場

ステージショー、物産販売、鳴子踊りなど盛りだくさん。農産物の品評会&即売会、文化協会による芸能発表会、健康福祉フェアなど、2日間とも多くの来場者でにぎわいます。



川辺町の 子育て支援ページ

7・8月の行事

教育委員会 ☎53-2650
 保健センター ☎53-2515
 児童館 ☎53-4451
 子育て支援センター ☎53-4388

児童館・子育て支援センター

乳幼児対象行事 10:30～
 7月 6日(水) 木育モックモク&おもちゃの広場
 25日(月) おもちゃの広場

7/1(金)から8/31(水)までは
 芝生広場で水遊びを行っています。

小学生対象行事 13:30～
 7月 9日(土) 映写会の日
 21日(木) 座禅会
 22日(金) 「全国レクリエーション大会
 ミナレクキャラバン施設訪問」
 29日(金) つくってあそぼ!(工作)
 8月 5日(金) つくってあそぼ!(工作)
 6日(土) 映写会の日
 (マジックショー&体験教室)

○小学生対象「ランチタイム」を行っています。
 夏休み中は、児童館でお弁当を食べて、一日過ごすことができます。
 ○7/21(木)から8/26(金)までの月～金曜日は
 10:15からラジオ体操を行っています。ラジオ
 体操カードを持ってきてね。

乳幼児学級

7月 8日(金) 0-1歳児 ベビーマッサージ
 20日(水) 2歳児 高齢者との集い
 26日(火) 3歳児 発達についての講話
 28日(木) 地域別学級(北小校区)
 8月 2日(火) 0-1歳児 命のふれあい学級

0-3歳児合同地域別学級
 北小校区 北部公民館 7月28日(木)
 西小校区 中央公民館 8月19日(金)
 東小校区 児童館 9月1日(木)

3歳児学級が親子で調理実習をしました。



野菜がいっぱい入った
 ギョウザだよ。上手に包めるでしょ！
 わたしは蒸しパン担当！
 粉と豆乳をまぜまぜでーす。

おはなし会 公民館図書室

こぐまちゃんの会 (0～3歳未満児向け)
 7月14日(木) 11:00～
 おはなし会は毎月第2木曜日に開催しています。
 ぜひ、ご参加ください。

育児相談 保健センター

7月15日(金) 9:30～10:30 保健センターで受付
 保健師と管理栄養士が相談に応じます。

園内開放 保育所で遊ぼう! 10:00～11:30
 第一保育所 7月21・28日 8月はお休みです。
 第二保育所 7月13・20・27日 8月はお休みです。
 第三保育所 7月11・25日 8月8日

川辺町教育ポータルサイト 保育所～中学校まで
 子どもたちの最新の様子をすぐに見ることができます。
<http://saas01.netcommos.net/kyoikukawabe/htdocs/>



人生で大切なことは自然の中で学んだ。

テレビやテレビゲームなどの屋内の遊びが増え、自然の中で遊ぶことが少なくなっています。野外で遊ぶことをすすめたり、実際に自然の中に連れ出したりして、動植物や自然とふれあう楽しさに気づかせましょう。地域の自然に親しむ活動に家族ぐるみで参加したり、時には親から離して子ども一人で参加させましょう。自然の中で遊ぶことで、驚きや感動を体験し豊かな感性をはぐくむとともに、自然や環境を大事にする心や忍耐することの大切さなどを学びます。



(家庭教育手帳ドキドキ子育て・文部科学省発行より)

*** ごみの分別・出し方をよりわかりやすく ***

川辺町 ごみ分別アプリ 配信スタート!



○ごみに関するお悩みはありませんか?

「今日は何のごみの日だったかな?」
 「ごみを出すのを忘れた!」
 「ごみの分け方・出し方がわからない」
 「台風が近づいているけど、ごみの回収はあるのかな?」

そんなごみ出しの悩みを解決するスマートフォン・タブレット向けごみ分別アプリ(無料、通信料は利用者負担)の配信を7月1日より始めました。ぜひご活用ください。

○アプリの主な機能



カレンダー機能
 1ヶ月のごみの提出日がひと目でわかります。

ごみ分別辞典
 五十音やキーワードで簡単に検索できます。

アラート機能
 提出日をアラートでお知らせします。

その他機能
 他にもいろいろな機能があります。ぜひ利用してください。

○アプリのインストール

Androidの方はGoogle Playで、iPhoneの方はApp Storeで「川辺町ごみ分別アプリ」と検索してください。または、右のQRコードからもインストールできます。



Androidの方 iPhoneの方

○ごみ分別辞典「ごみサク」もご活用ください!

キーワードや五十音順でごみの出し方を簡単に検索できる分別辞典サイト「ごみサク」(<http://www.gomisaku.jp/0025/>)を公開しています。パソコン・スマートフォンからアクセスしてご覧ください。

点字版・音声版をご希望の方は、県広報課へご連絡ください
音声版には、CD（デジ編集）での提供と
音声用のテキストデータの配信もあります

●県の人口
2,032,533人

●県の世帯数
752,574世帯

※平成27年10月1日現在
(平成27年国勢調査結果(速報値))

県政広報テレビ番組
「ぎふ県政ほっとライン」放送中
(放送日)木曜 18:53~18:57
(再放送)日曜 20:56~21:00

ミナモも
出てるよ。
見てね!



岐阜県庁舎の建替えが本格的にスタート!

県では、老朽化等が進んだ県庁舎の再整備に向けて、県民意見募集、有識者会議や県議会等のご意見を伺いながら、本年3月に岐阜県庁舎再整備基本構想を策定しました。

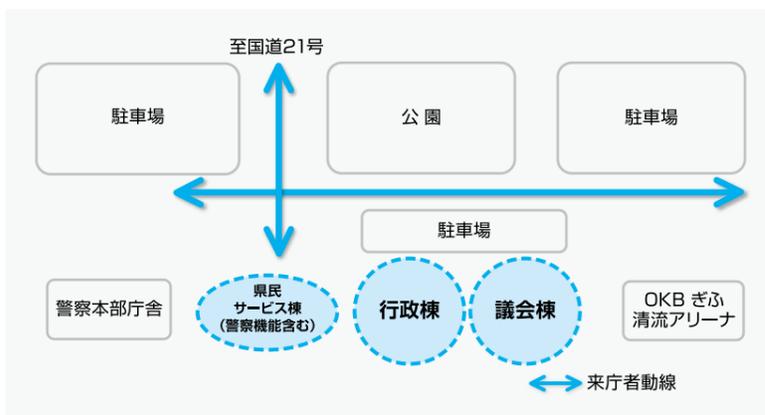
基本構想では、危機管理をはじめとする県政の拠点として十分役割を果たすとともに、「清流の国ぎふ」を象徴する施設となるよう整備に取り組むことを理念として掲げています。

建設場所としては、十分な広さが確保できる現庁舎敷地内での建替えとし、敷地南側に行政棟、(仮称)県民サービス棟、議会棟を配置することとしています。

引き続き県民の皆様のご意見を伺いながら、県庁舎の建替えに向けて設計を進めていきます。

<ご意見・お問い合わせ>

県総務部管財課県庁舎建設室
FAX 058-278-2550 c11116@pref.gifu.lg.jp



敷地利用イメージ

<基本構想の閲覧について>

○岐阜県ウェブサイト

岐阜県庁舎 基本構想

○閲覧場所

県庁、各県事務所(西濃・揖斐・中濃・可茂・東濃西部・恵那・飛騨の総合庁舎)

情報ボックス

案内 GIAHS鮎の日 イベントのお知らせ

平成27年12月に「清流長良川の鮎」が世界農業遺産に認定されたことを記念し、「長良川システム」や世界農業遺産の意義を認識するとともに、清流の象徴である県魚「鮎」に対する関心を高めることを目的に7月の第4日曜日を「GIAHS鮎の日」として制定しました。今年は7月24日に、県内各地で各種のイベントを開催します。

●問/県里川振興課 ☎058(272)8455
FAX 058(278)2695
✉c11428@pref.gifu.lg.jp

GIAHS鮎の日



案内 山の日フェスタぎふ2016&ぎふ木育キャラバン

8月の「ぎふの山に親しむ月間」を前に、乳幼児から大人まで、木のおもちゃで遊びながら木にふれあい、親しむことができます。

山の日フェスタぎふ2016

- とき/7月31日(日)10:00~16:00
- ところ/アクティブG他(岐阜市)
- 料金/無料(一部有料)

ぎふ木育キャラバン

- とき/7月30日(土)、31日(日)
- ところ/じゅうろくプラザ(岐阜市)
- 料金/無料
- 問/県恵みの森づくり推進課 ☎058(272)8472

注意喚起 熱中症対策

熱中症とは、室温や気温が高い中で体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、様々な障害をおこす症状のことです。

<予防のポイント>

- ・部屋の温度をこまめにチェック!
- ・のどが渇く前に水分補給!
- ・無理せず、適度に休憩を!
- ・日頃から栄養のバランスの良い食事と体づくり!

●問/県消防課 ☎058(272)1122
FAX 058-278-2549

相談 薬物相談窓口及び危険ドラッグ通報窓口

薬物に関する相談及び危険ドラッグの販売等に関する通報を受け付けています。

- 受付/月曜日から金曜日(祝日、年末年始を除く)8:30から17:15まで
- 問/県薬務水道課 ☎058(272)8285 または最寄りの保健所

相談 多重債務相談会(無料)

法律の専門家が面接にて相談に応じます。

- とき・ところ/7月15日(金)13:00~16:00 県中濃総合庁舎(美濃市生櫛1612-2) 8月13日(土)13:00~16:00 県民生活相談センター(岐阜市数田南5-14-53 ふれあい福寿会館1棟5階) ※8月13日は電話相談も実施
- 相談方法/面接(一人30分)
- 申込/事前予約、先着順(各6人)
- 受付/前日までに申込先へ電話
- 申込先・問/県民生活相談センター ☎058(277)1003

岐阜県 多重債務相談

町長の机から 第七七回

海の日と山の日

from the mayor's desk



7月の第3日曜日(今年は7月18日)は国民の祝日「海の日」として定着してきました。夏休みが始まる前の3連休として楽しみにしている方もいることでしょう。海のない岐阜県にとつて「海の日」というのも不思議な感じがしますが、清流の国「ぎふ」は、美しい水を森・川・海へとつないでいます。清流が海の浄化や豊かな水産資源を育んでいることから、森は海の恋人ともいわれています。祝日制定の趣旨は「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」とこととされています。周囲を海に囲まれた島国日本ならではの祝日だと思います。

ところで、今年から8月11日が「山の日」として国民の祝日となりました。漢数字の八が山の形に似ており、8月が最も緑濃い季節だからでしょうか。「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」ことを趣旨としています。海の日があるのなら、山の日があってもおかしくないかもしれません。現に「岐阜は木の国、山の国」と歌われる岐阜県にあっては、第57回全国「植樹祭」が下呂市で開催された平成18年より8月8日を「ぎふ山の日」と

て独自に定め、県民の宝である森林を守り育て利用するという循環型の「生きた森林づくりに取り組んできました。その成果が昨年、揖斐川町で開催された第39回全国「育樹祭」で全国に報告されました。8月11日が祝日になったことで、祝日のない月は6月だけとなりました。

7、8月は植物が繁茂し、生物がいきいきと躍動する季節です。小中学生にとつては楽しい夏休みの期間にもあたります。1学期の終業式は7月20日、2学期の始業式は8月29日の予定です。この期間には多くの行事が予定されています。マリンスポーツフェスティバル(7月24日)、かわべ清流レガッタ(8月7日)、川辺おどり花火大会(8月13日)、下麻生水神まつり(8月15日)など、親子・家族で楽しんでいただきたいです。また、中学生にとつては部活の成果を問われる中体連市郡大会・地区大会・県大会があります。

多くの思い出を作って、実りの2学期を迎えてください。

川辺町長 佐藤光宏

5月の入札結果

工事名	契約方法	予定価格(円)	契約金額(円)	工事場所	契約業者名称	入札参加業者数
防災安全交付金事業 町道神坂線防災(第2期)工事	指名競争入札	19,548,000	18,570,600	川辺町 上川辺地内	塚本産業(株) 川辺本店	7

「平成28年度 酒害相談のお知らせ」

アルコール依存にすることで心配されている本人や家族の方、ぜひご利用ください。

中濃断酒会

日程 7月14日(休) 8月11日(休) 9月8日(休)
時間 19:30~21:00
会場 郡上市八幡町(南部コミュニティー消防センター)

【問】 県精神保健福祉センター ☎058-231-9724
町保健センター ☎53-2515

相談料 無料
事前申し込み 不要

まちのカレンダー 7月・8月

休日急患診療日は こちら →	7/10 木沢記念病院	☎ 25-2181	7/24 山手クリニック	☎ 28-5611
	7/17 石原医院	☎ 54-3121	7/31 太田メディカルクリニック	☎ 26-2220
	7/18 西田醫院	☎ 28-3371	8/7 日江井外科	☎ 25-2624

日にち	相談・行事	学校保育所	ごみ収集 燃えるごみ (毎週月・木)
7 水		七夕会 (1保・2保)	
8 金			容器包装プラ (朝 8:00 までに)
9 土		中体連市郡大会	
10 日		中体連市郡大会 (予備日)	
11 月			
12 火	健康相談 (保健センター) 13:00 ~ 14:00	生活安全講話 (中)	
13 水			ペットボトル・蛍光管
14 木		薬物乱用防止講話 (中)	ペットボトル・蛍光管
15 金			
16 土		夏祭り (1保・3保) 中体連地区大会 (中)	
17 日		中体連地区大会 (中)	
18 月			
19 火			
20 水	心配ごと相談 (やすらぎの家) 9:00 ~ 11:30	終業式 (各小中)	金物・資源缶・粗大ごみ
21 木			
22 金			容器包装プラ (朝 8:00 までに)
23 土		夏祭り (2保)	
24 日		マリンスポーツフェスティバル (B&G)	
25 月	健康相談 (保健センター) 10:00 ~ 11:00		
26 火			

日にち	相談・行事	学校保育所	ごみ収集 燃えるごみ (毎週月・木)
27 水			ペットボトル
28 木	健康相談 (やすらぎの家) 10:00 ~ 11:00		ペットボトル
29 金			
30 土			
31 日			
1 月			
2 火			
3 水			
4 木			
5 金			
6 土			
7 日	かわべ清流レガッタ (川辺漕艇場)		



川辺町合併 60 周年記念 第 40 回川辺おどり・花火大会

【日時】 8月13日(土) 14:30 ~ 22:00
(花火大会は 19:45 ~ 20:30)

【会場】 役場駐車場および飛騨川

【内容】 今年は例年のイベントに加え、ひんやりスイーツやダンスコンテストを開催します。また、花火大会もレーザー光線と音楽を加え、夏の夜空を一層彩ります。

