

きびちゅうおう

- 主な記事
- P02～特集 知って！予防する！！
子宮頸がんのお話
 - P04～まちの話題
 - P08～岡山県「明るい家庭づくり」
作文（平成22年度）
 - P09～役場からのお知らせ



2011. 3 vol.77

★吉備中央町新春マラソン大会

知つて！予防する!!

子宮頸がんのお話

子宮頸がんの原因は、ヒト・パピローマウイルス（HPV）というウイルスで、感染すると1000人に1～3人が子宮頸がんになるといわれています。本年度、本町が新たにはじめる「女性特有のがん検診推進事業」により、この子宮頸がんの予防ワクチンの接種が無料化になりました。

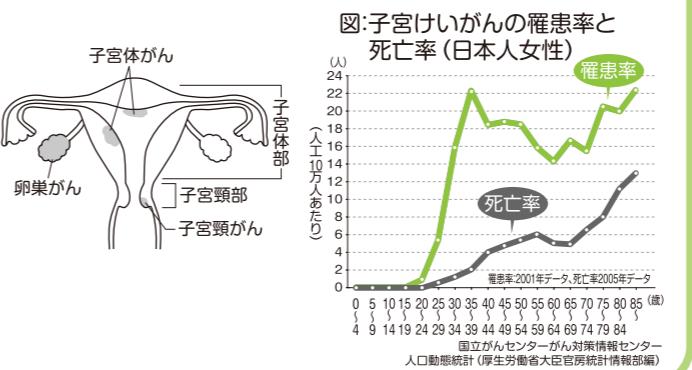
今月号では、子宮頸がんについて特集いたします。

その1 子宮頸がんとは？

子宮にできるがんを子宮がんと呼んでいますが、がんができる場所によって、子宮頸がんと子宮体がんに分けられます。

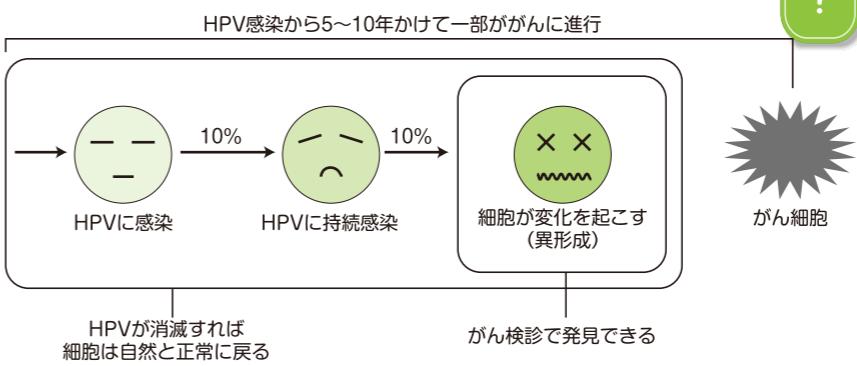
子宮頸がんと子宮体がんは全く異なるがんで、できる場所が異なるだけでなく、原因やなりやすい年代も異なります。子宮体がんは、赤ちゃんとが育つ場所（体部）にできるがんで、閉経後（50歳ごろ）の女性に多く見られ、子宮頸がんは子宮の入り口（頸部）にできるがんで、最近では20～30歳代の若い女性に急増しています。

子宮頸がんは、がんになる原因が解明されていませんので定期的に検診を受けることが重要です。



その2 子宮頸がんの原因は?

子宮頸がんは、発がん性ヒト・パピローマウイルスというウイルス感染が原因で引き起こされることが解説されています。このウイルスには多くのタイプがあり、中でも高リスク型HPVと呼ばれている一部の発がん性ヒト・パピローマウイルスによって引き起こされます。発がん性ヒト・パピローマウイルスは、性交渉により感染します。このウイルスは、性交渉の経験がある女性であれば、誰でも感染したことがあると考えられている、とてもありふれた存在です。ヒト・パピローマウイルスに感染しても多くの場合は、その人の免疫力によってウイルスが体内から排除されます。しかし、10人に1人くらいはウイルスが排除されずに感染が長期化することがあります。この場合、じく一部の人では長い年月をかけて子宮頸がんへと進行していきます。



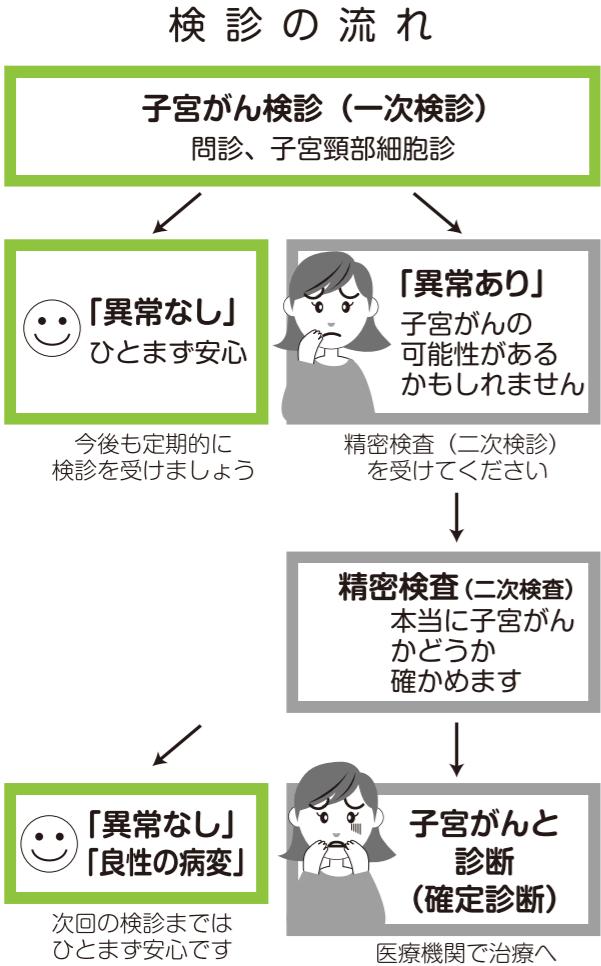
その3 子宮頸がんを予防するには?

子宮頸がんの原因であるヒト・パピローマウイルスは、多くの人が感染していると言われています。長期間に感染状態にあると、がんのリスクも高くなってしまいます。身近な方法で予防をするには、性交渉を行う前に予防ワクチンを接種することと定期的な検診が有効になってしまいます。

特に20歳以上の女性の方には、年に1回の定期的な検診をお勧めします。

子宮がん検診は、次のような内容です。

・ 診…… 図部た子宮や胎の状態を確認します。
・ 細胞診…… 綿棒を使って子宮頸部の表面をこすり取ってそれを顕微鏡で調べます。
この検査自体には、痛みもなく、終わります。



その4 子宮頸がん予防ワクチンの接種について

吉備中央町では、中学校1年生～高校1年生相当の女子生徒を対象に、子宮頸がん予防ワクチン接種が無料化になりました。

① 対象者：吉備中央町に住所を有する中学校1年生の高校1年生相当の女子

② 接種期間：平成23年1月24日～

※対象の方には、個別通知をしていますが、町のホームページにも掲載しています。この予防接種は任意の予防接種ですので注意書きをよく読んで受けましょう。

保健課 地域保健班

吉備中央町では、毎年4月～5月に子宮がん検診をしています。ぜひ、検診を受けましょう（詳細は、次号でお知らせします）。



「おかやま果実」ブランド認定される

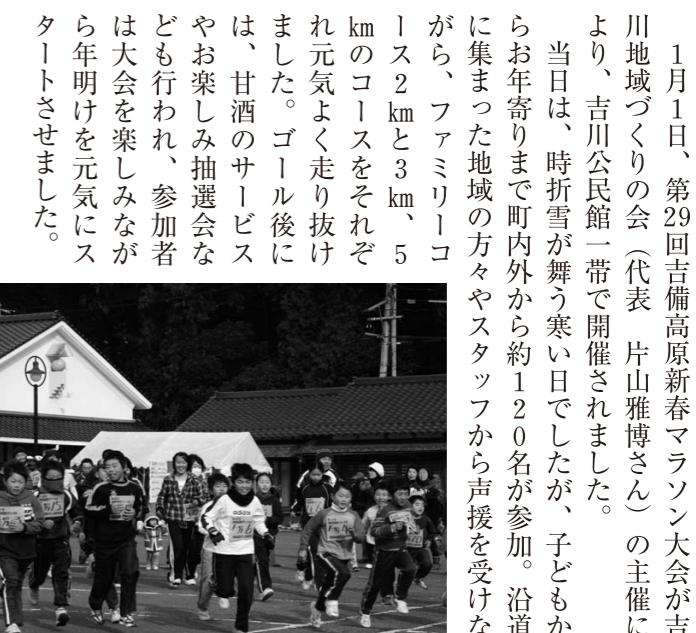
平成22年11月に開催された、「こだわりの逸品『おかやま果実』実行委員会」主催による認定審査会において、吉備高原リゾート株式会社が出店した「ブルーベリードレッシングソース」がブランド認定されました。

「こだわりの逸品『おかやま果実』実行委員会」は、フルーツ王国・岡山を全国にアピールするため、岡山商工会議所、岡山県、岡山市、食品加工販売業者で構成されている委員会です。認定品には、統一のブランドマークを表示しPRパンフレットなどに掲載、県内外の展示会への優先的出展などの特典があります。

このドレッシングソースは、町内で栽培されたブルーベリー果実のみを使用し、保存料、着色料、香料などは一切使用しておらず、更にブルーベリー本来の風味を残すため他の原料、調味料も極力抑えられています。

現在、町内の道の駅等で特産加工品として販売しております、今後は、おかげまでの特産品として吉備中央町から全国へ向け発信するとともに、あわせて地域資源∞全国展開プロジェクトにより開発した他のブルーベリー関連商品とともにPRしていきます。

現在、町内の道の駅等で特産加工品として販売しております、今後は、おかげまでの特産品として吉備中央町から全国へ向け発信するとともに、あわせて地域資源∞全国展開プロジェクトにより開発した他のブルーベリー関連商品とともにPRしていきます。



元日に走り初め

1月1日、第29回吉備高原新春マラソン大会が吉川地域づくりの会（代表 片山雅博さん）の主催により、吉川公民館一帯で開催されました。当日は、時折雪が舞う寒い日でしたが、子どもからお年寄りまで町内外から約120名が参加。沿道に集まつた地域の方々やスタッフから声援を受けながら、ファミリーコース2kmと3km、5kmのコースをそれぞれ元気よく走り抜けました。ゴール後には、甘酒のサービスやお楽しみ抽選会なども行われ、参加者は大会を楽しみながら年明けを元気にスタートさせました。

粥管祭りで作況占う

1月14日、吉川本地堂のある神護寺で「粥管祭り」が行われました。「粥管祭り」は一本（早稻）、二本（中稻）、三本（晚稻）、四本（畑物）のしるしの入った竹筒と米、小豆と一緒に炊き、竹筒に入つた粒の数でその年の農作物の出来を占う伝統行事です。

当日は吉川地区内の役員でつくる吉川本地堂等文化財保存会の11名が参加。約30分炊いた後、同会会長の石原昭二さんが竹筒を割って粒を数えました。結果は早稻5粒、中稻4粒、晚稻40粒、畑物7粒と、晚稻が豊作の結果となりました。



決意新たに、消防団出初式

平成23年吉備中央町消防団出初式が1月16日、ロマン高原かよう総合会館で開催され、町内消防団員400人と消防車両24台が集合、相互の連携と防災の徹底を誓い、決意を新たにしました。

式典では、亀山消防団長が「火災や灾害は多様化の傾向にあります。消防団の本来の任務である地域の方々を火災から守るという使命に変わりはありません。岡山市消防局と適切な連携を保ちながら、より一層、町民から信頼される消防団となるよう、不断の努力をされるよう望みます。」と訓示しました。続いて、長年にわたり地域消防に尽力された消防団員に贈られる岡山県知事表彰や町長表彰、消防団長表彰などの表彰が行われ、延べ121人の方が受賞されました。また、昨年4月に黒山地内で発生した山林火災での消火活動に貢献をいたいた、山室登さん（黒山）に感謝状が贈呈されました。

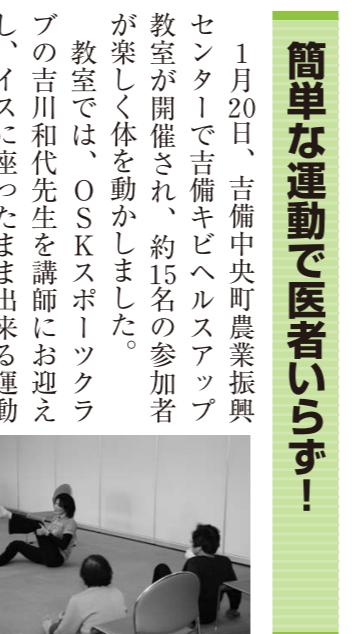


栽培技術の向上を目指して

1月19日、吉備中央町農業振興センターで新山自然薯生産組合主催による栽培講習会が開催され、組合員などの生産農家や新規栽培希望者など約40名の参加がありました。

はじめに、岡山農業普及指導センターの永田指導員が自然薯の栽培方法や農薬の使用などについて説明。続いて山口県柳井市の農事組合法人やまぐち自然薯生産組合代表理事の岩政さんが法人の活動内容や低コストの生産技術について説明されました。

代表の小林さんは「講習会には大勢参加していただけなので、今後は品質の良い自然薯を多く生産していただき、吉備中央町の特産品として広めていくべきだと思います。」と話されました。

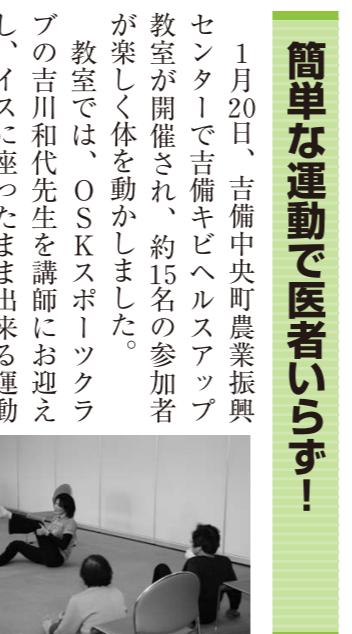


簡単な運動で医者いらず！

1月20日、吉備中央町農業振興センターで吉備キビヘルスマップ教室が開催され、約15名の参加者が楽しく体を動かしました。

教室では、OSKスポーツクラブの吉川和代先生を講師にお迎えし、イスに座ったまま出来る運動やストレッチ、足の筋肉のほぐし方などを学びました。先生の笑いを交えながらの指導に、時折笑い声が聞かれるなど、参加者はリラックスした雰囲気の中で、家庭で出来る簡単な運動を学びました。参加した佐藤邦子さん（尾原）は「日頃運動をしているつもりが、意外と出来ていないことがわかりました。膝の痛みをかばうことで、違うところに負担をかけていたこともわかったので、今日の運動を参考にしつかりケアをしたいと思います。参加してみて、とても良かつたです。」と感想を話されました。

この教室は3回のコースで実施され、3回目は、3月10日（木）午後1時30分から同会場で開催される予定です。詳しくは 保健課 地域保健班086-1132-6にお問い合わせください。



保健福祉シリーズ 55

国民健康保険から みんなで支える 健康と安心

保険税が国民健康保険を支えています

国民健康保険は病気やけがをした時に安心してお医者さんにかかることが出来るように、加入者みんなでお金を出し合って運営している制度です。

保険税は、国・県支出金などとともに大切な財源になっています。国民健康保険はこの財源をもとに、皆さんのがお医者さんにかかった費用などを負担しています。大きな病気やけがをした時でも、すべてのひとが安心して医療を受けることができるのです。

保険税の決まり方

保険税は、予測される医療費から国・県などの補助金を差し引いた分が保険税全体の額として世帯ごとに決められます。

医療費は大切に使いましょう

医療費が増えれば保険税の引き上げにつながってしまいます。そうならないためにも、日頃から健康に心がけ、医療費の節約をすることが大切です。

健診を受けて健康づくりを意識しましょう

病気の早期発見や健康状況のチェックのためにも、健診などは欠かせません。医療費を有効に使うためにも、年に一度は必ず健診を受けましょう。

すぐにできる医療費の節約ヒント

- ★お医者さんのかけものはやめましょう。 ★かかりつけ医を持ちましょう。
- ★急病の時以外は時間外・休日受診はやめましょう。 ★薬をたくさん欲しがるのはやめましょう。

保険証は一人に一枚交付されます。職場の健康保険をやめた時や加入した時など14日以内に届出をしましょう。

〈お問い合わせ先〉 保健課 医療保険班 ☎0866-54-1326



みんなが 主役

～子どもたちにエール～

町内の子どもたちが参加してスポーツや文化活動などに取り組んでいる団体・グループを紹介します。

団体名 吉備中央児童合唱団

活動内容 ●活動内容／合唱の練習 ●練習日／月2回 土曜日 10:30~12:00
●主な練習場所／ロマン高原かよう総合会館多目的ホール

活動実績 第35回岡山県合唱連盟演奏会出場(備前市市民センター)
第25回国民文化祭・合唱の祭典出場(岡山シンフォニーホール)
定期演奏会 吉備中央町文化協会総合文化祭 他

募集内容 歌の好きな町内の幼稚園・保育園の年長児、小・中・高校生で男女問いません♪
会費 月1,800円
ぜひ一度見学に来てみてください。

会員募集に関するお問い合わせ先

☎0866-22-1612 (中山)
☎0866-54-0205 (大木)

リズムに合わせ、大きな声を出して歌う
ってやっぱり楽しいです!!
みんなで心を一つにし、声を合わせて美しいハーモニーを作つてみませんか?
きっと感動が待っていますよ♪



一ターン奨励金
竹内 紀子さん（西）
杉本 洋さん（円城）



結婚祝金
藤田 政治さん、祐子さん（田土）
鈴木 博久さん、史子さん（豊野）
藤本 洋司さん、恭子さん（豊野）
岩崎 昭文さん、まどかさん（和田）
中山 嘉之さん、悦子さん（下加茂）
雲岡 利康さん、阿耶さん（上竹）



重森町長から「町内の交通安全備と事故防止を目的に、それぞれの農業協同組合を通じて寄贈されるもので、びほく農業協同組合からカーブミラー8基と、シートベルト着用呼びかけの横断幕1張りなどを、岡山市農業協同組合から小学校新1年生へ交通安全雨傘100本、ランドセルカバ100枚、交通安全防犯ブザー100個を寄贈していただきました。」とお礼が述べられました。



重森町長から「町内の交通安全全が推進できました。」とお礼が述べられました。



1月21日、役場賀陽庁舎において、定住奨励金の授与式が行われました。町長から「地域の活力の維持・向上にご協力いただきたい」と定住者に期待と感謝をし、奨励金を手渡しました。

定住奨励金の授与式が行われました

交通安全機器などが寄贈されました

びほく農業協同組合及び岡山市農業協同組合からほく農業協同組合平山常務理事から目録が重森町長に手渡されました。

これは、全国共済農業協同組合連合会岡山県本部が、交通安全運動の一環として、交通安全施設の整備と事故防止を目的に、それぞれの農業協同組合を通じて寄贈されるもので、びほく農業協同組合からカーブミラー8基と、シートベルト着用呼びかけの横断幕1張りなどを、岡山市農業協同組合から小学校新1年生へ交通安全雨傘100本、ランドセルカバ100枚、交通安全防犯ブザー100個を寄贈していただきました。

重森町長から「町内の交通安全全が推進できました。」とお礼が述べられました。

重森町長から「町内の交通安全全が推進できました。」とお礼が述べられました。

重森町長から「町内の交通安全全が推進できました。」とお礼が述べられました。

緊迫した中で、バス内無差別殺傷事件対応訓練

1月24日、岡山北警察署が110番通報や事件発生時の現場対応などの要領の習得を図る目的で「バス内の無差別殺傷事件対応訓練」を中鉄バス株などの協力により、きびラザ駐車場内で行いました。

今回、訓練は、同署員をはじめ、中鉄バス株乗務員、乗客に扮した町職員など約20名が参加。刃物を持つた不審者が停車中の路線バスに乗り込み、乗客に危害を加える恐れがあるとの想定で実施されました。

訓練がはじまるとき、乗務員の110番通報でパトカー2台が現場に到着。駆け付けた警察官が、素早くバスを取り囲み、盾や刺股を使って乗客の安全を確保しながら不審者を取り押さえました。

本番ながらの訓練に、乗客役として参加した西中章徳さんは「迫力があった」とても怖かったが、警察官の素早い対応に安心した」と話されました。

犬の登録及び狂犬病予防注射について

生後91日以上の全ての犬(室内犬も含む。)は狂犬病予防法により、
犬の登録及び狂犬病予防注射が義務づけられています。

必ず登録(生涯1回のみ)と予防注射(毎年1回)を受けてください。

1. 集合注射を受ける場合

町では毎年春に集合注射を実施しています。

※日程表は広報きびちゅうおう4月号でお知らせしますので、注
射会場と時間をご確認ください。登録をされている飼い主の
方へは、文書でご案内します。

・日程表の会場であれば、どの会場でも受けられます。

・当日、犬の体調がすぐれない場合は接種せず、臨時日又は動物病院で受けてください。

・料金 : 新規登録の犬(1頭あたり)5,800円(登録料3,000円+注射料2,800円)

 登録済の犬(1頭あたり)2,800円(注射料2,800円)

 《注射料(2,800円)の内訳…獣医の注射料2,250円、注射済証交付手数料550円》

○おつりのいらないようにご協力をお願いします。

○必ず犬を抑止できる方が、連れて来てください。

○飼い主のマナーとして、フンの後始末をする道具を必ずお持ちください。



2. 動物病院等で受ける場合(注射後に役場で手続きが必要です。)

集合注射を受けられない場合は、動物病院等で予防注射を受けてください。

新規登録の犬 : 注射済証、手数料(3,550円)を持参し、住民課、加茂川総合事務所又は支所
で手続きをお願いします。

登録済の犬 : はがき、注射済証、手数料(550円)を持参し、住民課、加茂川総合事務所又は
支所で手続きをお願いします。

※上記の手数料には注射料金は含まれていません。注射料金は動物病院等に別払いとなります。

町内の動物病院

大月昭一家畜医院(北)	☎0866-55-5013
河内みのり動物病院(吉川)	☎0866-56-6655
河内保雄動物病院(吉川)	☎0866-56-7025
沼本輝孝動物病院(下土井)	☎0867-35-0056

【次のような場合も届け出が必要となります】

- 1) 犬が死亡したとき…登録を抹消する必要があります。住民課、加茂川総合事務所又は支所に届け
出てください。
- 2) 犬を譲渡(譲受)したとき…新しい飼主の住む市町村の窓口に届け出してください。
- 3) 転居したとき…転居先の市町村の窓口に届け出してください。

〈お問い合わせ先〉 住民課 生活環境班 ☎0866-54-1316

中山間地域等直接支払交付金事業の第3期対策実施状況について

集落で協定を締結し、共同活動で農用地や農業施設を維持管理する集落協定、又は、認定農業者等
が利用権設定や農作業の受委託により農用地の維持管理等に取組む個別協定による中山間地域等直接
支払制度事業の第3期対策(平成22年度～平成26年度までの5年間)の実施状況がまとめました
ので、お知らせします。

協定数	集落協定 199協定、個別協定 8協定、計 207協定 取組内容別 基礎単価 : 40協定、体制整備単価 167協定 (基礎単価とは、集落等で協力して農業生産活動を継続実施するもの、 体制整備単価とは、農業生産活動に加え体制整備に向けた取組を実施するものです。)
参加農業者等	2,786人(団体を含む)
協定締結面積 (内、交付金対象面積)	18,426,504m ² 18,288,931m ²
加算措置への取組	規模拡大加算 7協定 土地利用調整加算 3協定 法人設立加算 1協定
交付金の総額	290,286,585円

(注) 協定農用地は、管理者の死亡や自然災害、土地収用適格事業など特別な事由を除き、5年間は
農用地以外としての利用はできません。交付金の遡及返還となります。

しかし、取組んでおられない集落が新たに取組むことや農用地を協定に追加することは可能です。
集落で協力して豊かな農地や自然を守るために活用してください。

吉備中央町公聴広報委員会委員を募集します

町では、多様化する情報社会に対応するため、情報通信、広報業務の充実を図り、町民の皆様に密
着した情報提供活動を行うため、「吉備中央町公聴広報委員会」を設置しています。

この度委員の任期が満了するにあたり、次により新しい委員を募集します。

【応募資格】本町住民基本台帳に登録されている満20歳以上(平成23年4月1日現在)の方で、
良識と熱意を持って職務を遂行いただける方。ただし、町の各種委員会、審議会等の
委員等をすでに2つ以上努めている方を除きます。

【募集人員】6名(男性3名、女性3名)

【任期】平成23年4月1日から平成25年3月31日まで(2年間)

【職務】公聴に関すること及び告知放送活動、広報紙の発行等に関する事について調査検討
いただきます。会議は、年1～2回開催します。

【報酬等】吉備中央町特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例に基づき、
会議等出席1日当たり5,500円を支給します。

【応募期間】平成23年3月1日(火)から平成23年3月15日(火)【必着】

【応募方法】所定の応募用紙に必要事項を記入し、企画課へ提出してください。
なお、応募用紙はご請求いただくか、町ホームページからダウンロードしてください。

【選考方法】原則として書類選考により行いますが、必要に応じて面接等を行う場合があります。

【結果通知】応募者全員に文書で通知します。

【応募・お問い合わせ先】〒716-1192 吉備中央町豊野1番地2

企画課 公聴広報班 ☎0866-54-1314

◆年金の請求をお忘れではありますか？



厚生年金の加入期間のある方で、「65歳になってから年金を受け取ろう」と思っている方へ

→「65歳前に年金を受け取り始めると、年金が減る」と思っていませんか？

- 厚生年金の加入期間が1年以上あるなどの要件を満たす方に支払われる「特別支給の老齢厚生年金*」については、65歳になる前に請求しても、年金額が減らされることはありません。
- 請求が遅れると、時効によって直近5年を超える部分の年金が受け取れなくなる場合がありますので、速やかに請求手続きを行ってください。



60歳以上で、会社にお勤めの方へ

→「在職中は年金を受け取ることができない」と思っていませんか？

- 会社にお勤めの間の老齢厚生年金は、給与の額などに応じて、支払額の調整が行われる場合がありますが、全額停止となる場合を除き、年金額の全部または一部を受け取ることができます。
- 在職中の方も、年金を受け取る資格を満たしている場合は、請求の手続きを行ってください。退職してから年金の請求手続きを行うと、在職中に支給されたはずの年金を受け取ることができなくなることがありますので、ご注意ください。
- なお、「特別支給の老齢厚生年金*」は、失業給付を申請中の方であっても、あらかじめ年金の請求手続きを行うことができます。(年金の請求は、失業給付の終了を待ってから行う必要はありません。)

*「特別支給の老齢厚生年金」:65歳前に受け取ることができる老齢厚生年金。

*お問い合わせ先 日本年金機構 高梁年金事務所 ☎0866-21-0572

平成22年度

岡山県民オリエンテーリング大会(吉備高原)

地図を片手に大地を駆ける！ 北欧生まれのナビゲーションスポーツ、この知的アドベンチャー 森のスポーツを楽しんでみませんか！ レクリエーションスポーツとしても楽しめます！

開催日 平成23年3月6日（日）雨天決行、荒天中止

開催地 岡山県加賀郡吉備中央町（鳴滝湖周辺）

集合場所 吉備中央町吉川4393-82 国立吉備青少年自然の家

受け付け 午前9時～10時30分 スタート 午前10時～（予定）当日受付で指定します。

参加料	事前申し込み	当日申し込み	備考
個人、グループとも	800円 (小中学生400円)	1,200円 (小中学生500円)	事前申し込みでMyCardの方は200円割引

事前申し込みの県協会員はE-Cardレンタル（200円）が無料になります。当日申し込み者のMyCard使用はできません。参加料は、当日会場でお支払いください。

参加申込み 以下の内容を明記して、2月28日までにE-mailか郵便でお申し込みください。

＜申し込み記載必要項目＞ E-mailの場合項目をカンマで区切って順番に記入してください。
参加クラス、氏名、ふりがな、年齢、性別、（所属クラブ）、E-Card番号（ある人のみ）、郵便番号、住所、電話番号、（E-mailアドレス）、（グループクラスの方は代表者以外の氏名・年齢・性別）
※個人情報、大会スナップショットはweb記録公開を含めた本大会運営に関するこに使用します。
詳しくは、協会ホームページへ <http://www.orienteering.com/~okayama/>

お申込み・お問い合わせ先 岡山県オリエンテーリング協会 事務局（佐藤 旭一）

E-mail: satokyoku@nifty.com（できるだけE-mailでお願いします。） ☎086-428-3732
〒710-0131 倉敷市天城台3丁目-1-8（当日問い合わせ 090-2005-3008）

税務署・都道府県・市区町村

ネットで確定申告スマート！ www.nta.go.jp

申告書の作成は
国税庁ホームページの
**確定申告書等
作成コーナー**
をご利用ください。

納税は便利な振替納税で。

振替日（振替納税の場合）

申告所得税
4月22日（金）

消費税・地方消費税（個人事業者）
4月27日（水）



申告は
お早めに！

○申告と納税は期限内に。

所得税
2月16日（水）～3月15日（火）

贈与税
2月1日（火）～3月15日（火）

消費税・地方消費税（個人事業者）
1月4日（火）～3月31日（木）

事業税・住民税
3月15日（火）まで

電子証明書
CARDとICカードリーダライタ
を準備して
さあ！ネットで申告

e-Tax
国税電子申告・納税システム

更にe-Taxを利用して所得税の確定申告をすると、
最高5000円の税額控除
国税庁ホームページから電子申告

（ただし、19年分から22年分の中古で1回のみ）

添付書類の提出省略
還付金がスピーディー

e-Tax・作成コーナー・ヘルプスク

☎ 0570-015901

無病息災を願って～とんど焼き～

1月14日豊野保育園において豊野老人クラブ、豊野保育園、豊野小学校1、2年生合同による「とんど焼き」が行われました。

このとんど焼きは今年で5回目になるもので、開催にあたり、老人クラブ代表の松井さんが「とんど焼きは焼納祭と呼ばれ、お飾りなどを焼くことで、今年一年の健康を祈るものです。」と説明されました。



保育園、小学校にあった門松に火がつけられると、園児、児童たちは持参したお飾りや、習字を燃やしました。その後、竹に挟んだおもちを火にかざして焼き、焼けたおもちをおいしそうにほおばりながら今年1年の無病息災を祈願しました。



力走!新春マラソン大会

1月30日に上竹地内で、吉備中央町体育協会主催による「第2回吉備中央町新春マラソン大会」が開催され、町内外のマラソン愛好者ら208名が参加しました。

今年の大会から10キロコースと年齢別が新たに加えられ、4コース(2キロ、3キロ、6キロ、10キロ)、小学生以下と中学生以上の年齢別男女12部門にわかれ、それぞれタイムを競いました。

肌をさすような寒さの中での大会となりましたが、出場選手は息をきらしながらコースを走り抜け、婦人協議会、吉川女性の会の方々から振る舞われた甘酒で、体を温めました。

なお、上位入賞者は次の方々です(敬称略)。



イベント情報

ロマン高原かよう総合会館 読書推進事業 おはなしのへや
『立石おじさんのほっこり昔ばなし』 入場無料

とき/平成23年4月17日(日) 10:00~
ところ/ロマン高原かよう総合会館 2階 多目的ホール
語り/立石 憲利氏
対象/幼児から小学生、親子
参加申込/協働推進課へお申込みください。
定員/150名



立石憲利プロフィール

岡山県津市生まれ。民話を採録して50年、約7000話を収録、民話の語りも行い、岡山県を中心に「立石おじさんの語りの学校」を各地で開催。現在は、岡山民俗学会理事長、日本民話の会運営委員。著書『中国山地の昔話』『立石おじさんのおかやま昔話』など多数。ビデオ『岡山の祭りと芸能』(全23巻)の企画、監修など。久留島武彦文学賞、山陽新聞賞、岡山県文化賞などを受賞

【お申込み・お問い合わせ先】協働推進課 地域振興班 ☎0866-54-1301

7月にアナログ放送終了、 地デジの準備をお急ぎください!

いよいよアナログ放送終了まであと半年を切りました。地上デジタル放送(地デジ)視聴の対応がまだ済んでいない方は、準備をお急ぎください。アナログ放送終了間近になると、地デジを見るために必要なデジタルテレビやデジタルチューナー、UHFアンテナなどの受信機器が品薄になったり、アンテナ工事やケーブルテレビの加入申請が込み合い、地デジ視聴に間に合わなくなることが予想されます。

地デジのことわからぬことがある方は、デジサポ岡山へご相談ください。地デジアドバイザーがわかりやすくお答えしています。

■デジサポ岡山 ☎086-899-6060

(平日:午前9時~午後9時、土・日・祝日:午前9時~午後6時)

平成23年7月24日正午、アナログテレビはこうなります→



お便りお待ちしています。

この冬は、日中に雪が舞う風景が多く見られ、とても寒い日が続いているように思われます。運動やストレッチなど様々な効果があると言われています。日常生活の中で、簡単な運動からはじめてみませんか?

表紙は、第2回吉備中央町新春マラソン大会の3キロコーススタート時の様子です。当日は雪が舞うなど、本当に寒い日でした。みなさんは元気よくスタートしていました。

お便りは1月号に同封いたします。お便りをご利用ください。

郵便番号	716-1192
吉備中央町 企画課公聴広報班 行 (広報きびちゅうおう編集室)	
【差出人】	
住所	
氏名	
年齢	
性別	
TEL	
お便り要領の場合は 本名・苗名・ベンネーム()	



ふるさと
22世紀の理想郷 吉備中央町
ともに挑戦 ともに感動 ともに笑顔 自然と夢のあるビッグハートタウン

地産地消で食育

(毎月19日は食育の日)

★ 円城栄養委員からのおすすめ野菜料理 ★

今月の野菜：にんじん
根菜サラダ (2人分)

料理名

(1人分) エネルギー:37kcal たんぱく質:1.1g 塩分:0.8g

栄養改善協議会 円城支部

材 料

にんじん	40g	①にんじん、大根、きゅうりは短冊切りにする。
大根	60g	②玉ねぎは薄切りにする。
きゅうり	40g	③調味料を混ぜ合わせる。
玉ねぎ	20g	④にんじん、大根をさっとゆで、熱いうちに玉ねぎ
酢	大さじ2	と一緒に調味料に漬け込む。
塩	ひとつまみ	※おろししょうがを加えても美味しいですよ。
砂糖	小さじ1	
赤唐辛子(小口切り)	少々	

作り方



ポイント：

あっさりしてとても食べやすい。

◇にんじんの栄養◇

カロテンが豊富に含まれています。
カロテン（β-カロテン）は体に入る
とビタミンAに変わります。
β-カロテンは抗酸化作用があり血液
をサラサラにしてくれる作用があります。
また、がんや老化予防にも効果的です。

◆調理方法◆

にんじんは、油と一緒にとると効果的！
皮の近くに栄養が豊富に含まれているので、
皮をむかないで調理する
のがおすすめ。



愛育の“愛”を
表しています。



愛育委員会 活動紹介 (愛育委員会 吉川支部)

毎年7月に、中学生と老人クラブの方々との交流会を吉川中学校で行っています。
私たちは、栄養委員さんと料理を担当し、今年度は、さくさくきな粉のクッキーとりんごジュースをつくりました。クッキーの生地をこねたり、りんごの皮むきを練習したり、にぎやかに交流ができました。出来上がったおやつを試食しながら、楽しい夏のひとときを過ごしました。



人口のうごき

平成23年2月1日現在 () は前月との増減

人 口	13,121人 (△122)	男	6,317人 (△78)
世 裏	5,394戸 (△100)	女	6,804人 (△44)

町の面積

268.73km²

火災・急救 **テレホンガイド**

●火 災 情 報 ☎ 086-226-0119 (現在の火災情報)

●岡山市内救急病院案内 ☎ 086-231-0119 (岡山市消防局の職員から管内の休日・夜間の救急病院案内・診察情報)

【編集発行】

吉備中央町企画課 〒716-1192 岡山県加賀郡吉備中央町豊野1-2
ホームページ <http://www.town.kibichuo.lg.jp/>

☎ 0866-54-1314 FAX 0866-54-1307
E-mail kikaku@town.kibichuo.lg.jp

この広報紙は自然保護のため再生紙を使用しています。