



きびちゅうおう



2012

1

vol.87

主な記事

- ・P02 ~ 2012年 新春のごあいさつ
- ・P04 ~ まちの話題
- ・P10 ~ 役場からのお知らせ
- ・P16 ~ インフォメーション など

【大平山ハイキング】



吉備中央町議会
議長 草地 博

2012年 新春の ごあいさつ



吉備中央町
町長 重森 計己

新

年あけましておめでとうございます。
希望に満ちた輝かしい平成二十四年の

新春を、ご健勝でお迎えのことと心からお慶び申し上げます。平素は町政の運営につきまして、深いご理解と格別のご支援を賜り、厚くお礼を申し上げます。

わが国は今、未曾有の国難に直面しています。東日本大震災からの復旧復興、福島原発事故の一日も早い収束、そして大規模な放射能除染への取り組みへの対応、さらにヨーロッパの金融不安から歴史的な円高による産業空洞化の懸念と多くの課題が山積しています。今回の震災は、私達が住んでいる地域から遠く離れた地域のこととはいえ、災禍に苦しむ被災地の方々に思いを馳せるとき、自然災害の恐ろしさ、そして防災について深く考えさせられた出来事でもあります。その自然災害、昨年の台風十二号による豪雨、幸い我が町では人的被害はなかったとはいえ、本町も大きな被害を受けました。近年の気象異変による局地的大雨による被害は年々増えており、行政、地域の協力の下、地域の防災力の強化を進めていかななくてはなりません。

さて、今年には合併八年目の節目の年となります。本町の今年の大きな目標は、新設中学校を計画通り進めることとあります。これまでの統合に向けて

町

民の皆様あけましておめでとうござい
ます。

輝かしい新春を皆様とともに迎えられましたことを心からお祝い申し上げます。

私も議長のと務めにつきまして、早くも二回目の新年を迎えることになりましたが、就任以来町政の進展と円滑なる議会運営に微力をささげてまいりました。その間、町民の皆様から寄せられました温かいご指導やご厚情に対し厚くお礼申し上げます。

新しい年が吉備中央町に繁栄をもたらす素晴らしい年になりますよう心から願っております。

昨年は、三月十一日に発生した東日本大震災をはじめ、それに伴う原子力発電所の事故による放射能問題、台風十二号、十五号による災害など未曾有の災害の年でありました。今後においても、日本国民がさらに知恵と努力を傾注し、復旧・復興に努めていかなければならない年でもあります。

一方では、サッカー「なでしこジャパン」による女子ワールドカップでの初優勝という明るい出来事もあり、勇気づけられた年でもありました。

しかし、我が吉備中央町に視点を下ろすと依然

広報 きびちゅうおう

もくじ

- 2 2012年 新春のごあいさつ
- 4 まちの話
- 10 役場からのお知らせ
- 13 保健福祉シリーズ
- 16 お知らせインフォメーション
- 19 みんなのページ
- 21 フォトピックアップ

た、議会での審議、昨秋各地において開きました計画説明会でのご意見を踏まえ、様々な課題を克服し、将来を担う子どもたちが切磋琢磨し、学ぶことのできる環境を一刻も早く整えるための政策実現に全力を挙げて参ります。また、厳しい財政状況下であり、さらなる行政改革を進めて参ります。

円高による雇用不安、TPP交渉に参加した場合、農に生きる我々の生活への影響はどうなるのか、また、高齢者医療制度の行方、介護保険料の改定、年金支給の問題など、皆様方の負担感、閉塞感がぬぐえない今日ではありますが、今年こそ良

い年であります様に願わずにはられません。様々な行政課題がありますが、町民皆様方と共に考え、共に歩む行政運営を進めてまいりますので、今後とも町政に対し一層のご理解とご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

として長引く景気の低迷、少子高齢化の進展、農地の荒廃、TPP問題など、我々・我が町を取り巻く状況は依然として厳しく不透明な課題が引き続き山積しており、楽観できない状況が続くものと思っております。

特に本年は、合併以来の課題とされてきた、新設中学校について計画等、準備委員会で協議して参ります。それを踏まえて整備して参らなければならない、極めて重要な年であります。

また、地方分権が進んでいる中、さらに地方自治体の自主性もますます強まり、議会の役割は大きく増大するものと考えております。

このような状況を踏まえ、私たち議員も何が必要かを判断し、町長との十分な意思疎通を図りながら、その任を果たして参りたいと思っております。

今後とも議会に對しまして変わらぬご支援、ご協力を賜りますよう心からお願い申し上げます。結びにあたり、本年も天候に恵まれ平穏な年でありますよう祈念するとともに、町民の皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

登り窯の焼成実習で 陶芸への探求を深める



吉備高原学園高等学校で、陶芸デザインコース生徒による登り窯の焼成実習が行われ、窯に詰められた2・3年生の作品約500点の窯焚きが行われました。火入れの日となった10月18日、火入れの神事が執り行われ、同校の有吉校長をはじめ、最初に教員がバーナーで窯の中の湿気を取り除き、その後、同コースの生徒28名が割木の投入や温度管理などの作業を24時間4交代で約5日間行いました。また、10月28日に無事焼成を終え窯出しされた作品は、10月30日に行われた同校の文化祭に出展されました。



平和と命の大切さを伝える

10月22日、テレビでおなじみの戦場カメラマン渡部陽一さんによる「世界からのメッセージ〜平和と命の大切さ〜」と題した文化講演会が、ロマン高原かよう総合会館で開催されました。



約900人の来場者の前に登場し、いつものゆつくりとした独特の口調であいさつが始まると、大きな歓声が会場内に沸きおこりました。講演では、ステージいっぱい動き回りながら、はじめになぜ戦場カメラマンになったのか、続いて戦場での写真やバックにその悲惨さや一番の犠牲者は子どもであること、命の大切さや生きることの素晴らしさを熱く語りかけ、最後まで来場者は渡部陽一さんの世界に引き込まれていました。

全国の「へそのまち」と 災害時の相互応援覚書を締結



「岡山のまんなか」をアピールしている吉備中央町は、10月22日に兵庫県西脇市で開催された「全国へそのまち協議会」の総会で、自治体の地理的位置から「へそ」「まんなか」「中心」を呼称する加盟市町村との間で災害時の相互応援覚書を締結しました。



この覚書は、「へそ」の絆で強く結ばれた加盟市町村が北海道から沖縄まで点在していることから、東日本大震災のような広域災害時に「災害を免れたまちが被災したまちへ」食料品や医薬物資の提供、応急対策や復旧活動への職員派遣などで相互協力するものです。

ヌートリアから大切な農地、 一生懸命育てている農作物を守る！ 『ヌートリア捕獲従事者講習会開かれる。』



10月25日と26日、ヌートリア捕獲従事者講習会が行われ、86名という多くの方が受講されました。

これは、鳥獣による農作物や農用地への被害が深刻化する中、ヌートリアの被害対策として町が「特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律」に基づく防除実施計画を策定し、国からの確認を受けることで、銃・わな等の免許、鳥獣捕獲許可がない方でも、町が捕獲従事者と認められた方に限り捕獲ができるよう手続きをしたものです。

この度、農林水産省並びに環境省の確認を得て、講習会を開催しました。ヌートリアの捕獲従事者となるには、講習会を受



トリアに限定しての捕獲対策として行った講習会ですが、捕獲従事者となられた皆さん一人ひとりの力の結集によって、大きな成果が得られることを願うものです。

講し、捕獲についての正しい知識と技能を習得しなければなりません。講習会では、猟友会駆除班にご協力いただき、ヌートリアの生態、鳥獣法等の関係法令に基づく基本的な事項、わなの設置場所あるいは設置にあたっての注意点などについての説明があり、皆さん熱心に耳を傾けられていました。特に猟友会の方による箱わな設置の実技指導では、わなを初めて見た方もおられるようでしたが、熱心な質疑が行われ「農作物等をヌートリアから守るんだ。」という皆さんの強い思い、意気込みがひしひしと伝わってきました。ヌートリアに限定しての捕獲対策として行った講習会ですが、捕獲従事者となられた皆さん一人ひとりの力の結集によって、大きな成果が得られることを願うものです。



岡山県農林漁業功労者表彰を受賞

上田西でピオーネを栽培されている大月輝巳さんが、10月29日に岡山県農林漁業功労者表彰を受賞されました。

この賞は、長年にわたり農林漁業の振興のために献身的な活動を続け、その功績が特に顕著な方に岡山県知事が表彰するものです。

大月さんは、加茂川地域におけるピオーネ栽培の先駆者であり、現在も岡山市農業協同組合加茂川ぶどう部会長として品質重視の産地づくりを進めるとともに、平成8年に地区で組織した「上田西百姓王国」の「ハウスぶどう大臣」として都市と農村の交流や地域活性化にも貢献している取り組みが評価され、今回の受賞となりました。



重森三玲の足跡を振り返る

日本庭園史に輝かしい足跡を残された、吉備中央町出身の作家重森三玲氏の回顧展（主催：吉川地域づくりの会）が、吉川公民館などで11月3日から6日まで開催されました。



回顧展初日は、吉川公民館で三玲氏のお孫さんにあられる重森千青さん（重森庭園設計研究室代表）と三玲氏の愛弟子と親交のあった日本庭園史研究写真家の中田勝康さんによる記念講演やトークショーが開催されました。回顧展の期間中には、中田さんが撮影した三玲作庭による庭の写真パネル展や三玲氏ゆかりの庭園などをめぐるバスツアーも開催され、昭和を代表する作家の功績をたたえま



文化功労賞が贈られました



吉備中央町岨谷出身の肖像画家 故秋山清水氏に吉備中央町文化功労賞が贈られました。秋山氏は、卓越した絵画技法により、国会議事堂内の元総理大臣佐藤栄作の肖像画をはじめ、名誉県民像、県下各市の名誉市民像など数多くの作品を世に送り出すとともに、全日本肖像美術協会中国・四国連合会会長として肖像美術の普及振興に尽力されたことなどが評価され、このたびの受賞となりました。11月7日、表彰の伝達が町長室で行われ、息子さんの秋山純一さんに表彰状が手渡されました。また、同日から20日まで「秋山清水展」を開催。本町出身で日中友好に尽力された岡崎嘉平太氏をはじめとした名誉県民の肖像画など、秋山氏の緻密で繊細な作品が数多く展示され、同氏の業績をしのびました。



藍綬褒章を受章



吉備中央町消防団副団長の宮崎忠さん（西）が秋の藍綬褒章を受章され、11月10日、町長室で伝達式が行われました。宮崎さんは、昭和52年5月に旧賀陽町消防団に入団、大和分団長、本部予防部長を経て、平成18年10月から吉備中央町消防団副団長に就任。団の幹部として、豊かな経験と素晴らしい行動力で、団員の育成強化や消防活動の推進など献身的に努められていることが評価され、このたびの受章となりました。今後の益々のご活躍をご期待申し上げます。



税に関する小学生の作品表彰式

吉備中央町租税教育推進協議会が、税に関する意義や役割などを理解してもらうために募集した、習字と絵はがきの作品表彰式が11月11日に下竹荘公民館で行われました。

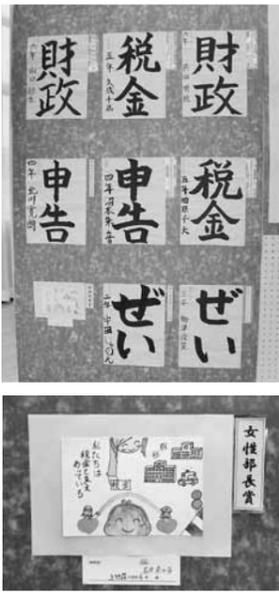
習字は、町内9小学校の3〜6年生から187点の応募があり、そのうち、特別賞8点を表彰しました。また、絵はがきは同協議会の賛助会員である社団法人岡山西法人会が、今年から小学校6年生の児童を対象に募集を行ったもので、町内4小学校から38点の応募があり、そのうち特別賞1点を表彰しました。受賞者の前田明穂さんは「とてもうれしいです。この作品に取り組み中で、税は本当に大切なものだなと思いました。」また、第1回絵はがきコンクール部門で受賞された石井奈々さんは「作品の中で、税の大切さ、みんなが支えあっていることなどを表現しました。」と話されていました。なお、受賞者は次のとおりです。（敬称略）



【税に関する小学生の習字】

【課題】 ぜい（3学年） 申告（4学年） 税金（5学年） 財政（6学年）

- 吉備中央町租税教育推進協議会 会長賞 大和小学校 6年 前田明穂
- 吉備中央町教育委員会 教育長賞 津賀小学校 5年 久成千晶
- 岡山西税務署 署長賞 津賀小学校 6年 山口紗季
- 中国税理士会岡山西支部 支部長賞 津賀小学校 5年 田原千大
- 岡山西納税貯蓄組合連合会 会長賞 円城小学校 4年 沼本朱音
- 岡山西青色申告会 会長賞 大和小学校 4年 北川寛朗
- 社団法人岡山西法人会 会長賞 上竹荘小学校 3年 梅津綾
- 岡山西間税会 会長賞 津賀小学校 3年 中田樹



【税に関する絵はがきコンクール】

- 社団法人岡山西法人会 女性部長賞 上竹荘小学校 6年 石井奈々

第14回せんたろう杯グラウンド・ゴルフ交歓大会

第14回せんたろう杯グラウンド・ゴルフ交歓大会（主催：吉備中央町グラウンド・ゴルフ協会）が、かもがわ総合スポーツ公園で11月11日に開催されました。



当日は、本町をはじめ岡山市、倉敷市、津山市など15市町の32チームに所属する愛好者537名が参加し、土と芝の2コースに分かれ、8ホールを2ラウンドして合計打数を競いました。参加者はホールインワンを目指して熱いプレーを繰り広げながら、親睦を深めました。また、競技とあわせて行われたホールインワン競争では、特産品の円城白菜200個が入賞者に贈られました。なお、上位の結果は次のとおりです。（敬称略）

- 【芝コース】
- 優勝 池田 光文（岡山市灘崎会）
- 準優勝 大野 敬子（岡山市灘崎会）
- 第3位 石川 茂美（玉野市）
- 【土コース】
- 優勝 杉井 公子（真庭市久世会）
- 準優勝 田中 博夫（久米南町）
- 第3位 高井八重子（倉敷市真備会）

お腹いっぱい笑顔いっぱいの国際交流

11月13日、竹荘のふれあいの丘かようゲートボール場で、中国、ベトナム、フィリピン、タイ出身の町内在住外国人102人が集う、国際化推進協会主催のパーティーが開かれました。

参加者は炭火を囲み、和牛や鶏、イノシシ肉や旬の野菜を焼いて食べながら歓談した後、出身国の歌やダンスを披露して交流を深めたり、「ビンゴゲーム」や「じゃんけん大会」をしたりして楽しみました。「普段はなかなか交流できない他の国の人と交流できた。」「また、こういう機会を作ってほしい。」と笑顔で話していました。



鳥獣供養と狩猟安全を祈願

イノシシの狩猟を行っている加茂川イノシシクラブが鳥獣の供養祭を執り行いました。供養祭は、鳥獣の供養とあわせて山の神に入山の許しを請い、狩猟の安全を祈願するため、平成9年に同クラブが広域農道沿いにある奥吉備街道うらおい公園(上田東)近くの山裾に鳥獣供養塔を建立し、毎年狩猟の解禁日となる11月15日に行っています。

狩猟の出発前に、猟友会岡山支部加茂川分会会長の小倉幸康さん(上田東)が「獲物の確認、矢先の確認、脱包の実行を守り、事故の無いよう、頑張ってくださいませ。」「挨拶、同クラブ代表の三谷健さん(円城)は「捕獲頭数を増やして、農作物被害の減少につなげていきたい。」と話されました。



どんぐり拾いで校外学習!

11月16日、吉川の守護寺境内において、吉川小学校1・2年生児童による「どんぐり拾い」が行われました。

これは、地域住民の交流と、どんぐり拾いを通して自然について学ぶもので、講師の備前県民局農林水産事業部森林企画課の荒木彰宏主任から、どんぐりについて種類などの説明がありました。

その後、児童たちは、境内でどんぐり拾いを楽しんだ後、竹を使った鉢へ拾ったどんぐりを植えました。



満百歳おめでとうございます

平成23年11月に3名の方が満百歳の誕生日を迎えられ、県知事およびよろこび状や記念品、祝金などが、県、町、社会福祉協議会から贈られました。これからもどうぞお元気で、益々のご長寿をお祈りいたします。

能瀬君江さん(尾原)が、2日に満百歳を迎えられました。能瀬さんは、上房郡有漢村(現在の高梁市有漢町)でお生まれになり、昭和7年にご結婚、農業などをされながら、5人の子どもさんを育てられました。現在は、家で家族と暮らされており、足腰も丈夫で、炊事洗濯もされるそうです。



鈴木登長さん(豊岡下)が、3日に満百歳を迎えられました。鈴木さんは、御津郡豊岡村でお生まれになり、昭和4年にご結婚、農業をされながら、5人の子どもさんを育てられました。現在は、家で家族と暮らされており、温かい日には庭の草取りをされ、食事もよく食べられるそうです。

中西志志さん(上加茂)が、15日に満百歳を迎えられました。中西さんは、上房郡上有漢村(現在の高梁市有漢町)でお生まれになり、昭和8年にご結婚、農業をされながら、5人の子どもさんを育てられました。現在は、家で家族と暮らされており、ご自分で食事をとられるそうです。



レジ袋秋休みキャンペーン



みなさん、買い物の際にはマイバックをお持ちですか。

町では、Aコープ加茂川店で11月17日に吉備中央町消費生活問題研究協議会の方と協力して、「岡山県統一レジ袋秋休みキャンペーン」を実施しました。

生ごみ、紙類、容器、包装など、多くの生活ごみが毎日家庭から出されています。「レジ袋秋休みキャンペーン」は、レジ袋の削減を通して環境にやさしいエコ・ライフスタイルを広めることを目的としています。

この取り組みには、みなさん一人ひとりのご理解とご協力が何よりも必要です。

買い物の際にはマイバックなどを使用して、レジ袋の削減に努めましょう。

そして、紙は資源としてリサイクルし、生ごみは堆肥化することを心がけ、どうしても捨てる際には、よく絞って水分を飛ばすなど、みんなでごみの減量に取り組みましょう。

【お問い合わせ先】

住民課 生活環境班 ☎ 0866-54-1316



お気軽にご相談ください

1月の行政・福祉相談

行政・福祉相談（心配ごと相談）を次の2会場で行います。相談は無料で秘密は堅く守られますので、安心してお気軽にご相談ください。

日時	1月19日(木)	午前9時～正午
会場	上竹荘公民館	ハートオブおかやま会館
相談	行政相談 福祉相談	行政相談 福祉相談

【お問い合わせ先】
 住民課 戸籍住民班 ☎0866-54-1316
 社会福祉協議会 しらさぎ事業所 ☎0866-54-1818
 やすらぎ事業所 ☎0867-34-1522

お気軽にご相談ください

年金相談会

日時 平成24年1月19日(木)
 午前10時～午後3時
 会場 加茂川庁舎 相談室
 内容 厚生年金・国民年金における年金請求手続等について
 本年金機構高梁年金事務所職員がお答えします。

お尋ねください

災害支援として、農業用施設災害復旧事業の補助限度額を引き上げました。

平成23年9月に発生した台風12号は、町に甚大な被害を及ぼしました。町では、基準以上の雨量（1時間雨量20mm以上・24時間雨量80mm以上）が降り、農地および農業用施設に被害が発生し受益者が復旧しようとするとき、その支援として補助制度があります。



この度、皆様が日頃より管理しておられる農業用施設（農道・水路・井せき・ため池）について、1箇所当たりの補助限度額を20万円から30万円に引き上げました。

【お問い合わせ先】 建設課 農林土木班 ☎0866-54-11319

*予約受付について
 受付人数に限りがありますので、相談を希望される方は、お早めに左記のお問い合わせ先まで、電話予約をしてください。

【お問い合わせ先】 住民課 戸籍住民班 ☎0866-54-11316

お困りではありませんか

消費生活相談会

消費生活に関するさまざまな相談を消費生活相談員がお受けします。「困ったな。」と思ったら一人で悩まず、まずは相談を!!

- ・訪問販売やクーリング・オフ
- ・携帯電話やインターネットによる不当請求
- ・はがきによる架空請求
- ・サラ金の多重債務の相談について
- ・その他、消費生活相談に限りません。

※秘密は堅く守られますので、お気軽にお越しください。相談を希望される方は、住民課 戸籍住民班 ☎0866-54-11316まで電話でお申し込みください。(当日受付可)

日 時	会 場
1月10日(火) 午前10時～午後3時	賀陽庁舎 相談室
1月17日(火) 午前10時～午後3時	加茂川庁舎 相談室

手続きをお願いします

「高額医療・高額介護合算療養費制度」について

この制度は、医療保険と介護保険の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減する制度です。みなさんが医療や介護に支払った金額が、それぞれの自己負担限度額を超えた場合、超えた額が支給される制度（医療では「高額療養費」、介護では「高額介護サービス費」）があり、さらに負担を軽減する目的で、「高額医療・高額介護合算療養費制度」が設けられています。

平成22年8月から平成23年7月までの医療保険と介護保険の自己負担額を合算し、定められた上限額を超えた場合、上限額を超えた額を支給いたしますので、基準日（平成23年7月31日）に加入しておられた医療保険へ、次のとおり手続きをしてください。

■申請先
 基準日（平成23年7月31日）に加入されていた医療保険の窓口
 国民健康保険・後期高齢者医療保険
 なお、後期高齢者医療または国民健康保険へご加入の支給対象の方へは、平成24年1月中旬にお知らせを送付する予定です。

【お問い合わせ先】 保健課 医療保険班 ☎0866-54-11326

納付をお願いします

後期高齢者医療保険料納期のお知らせ

普通徴収 第4期の納期
 平成24年1月31日(火)
 納期限までに納付をお願いします。
 口座振替をご利用の方は、納期限日の前に預金残高の確認をお願いいたします。

【お問い合わせ先】 保健課 医療保険班 ☎0866-54-11326

に加入されていた方は、役場保健課・加茂川総合事務所・各支所

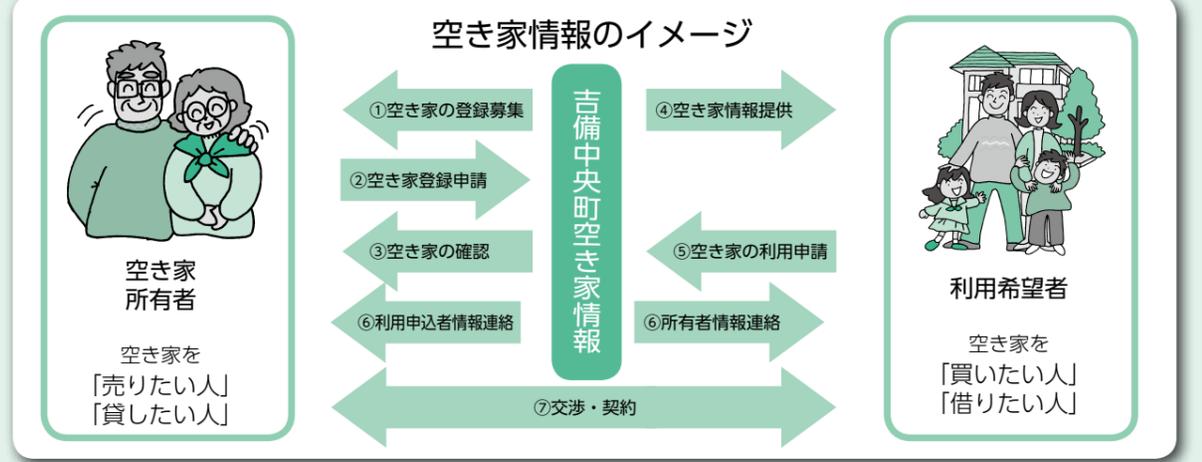
申請に必要なもの
 医療保険被保険者証、介護保険被保険者証、印鑑、預金通帳
 なお、対象期間内（平成22年8月～平成23年7月）に、住民票を異動（転入）された方は、前住所地の介護保険の「自己負担額証明書」が必要です。また、医療保険の異動があった方については、以前加入していた医療保険発行の「自己負担額証明書」が必要となります。

【お問い合わせ先】 保健課 医療保険班 ☎0866-54-11317

空き家のままではもったいない!!

本町には、団塊の世代の方を中心に空き家について多くの問い合わせがあり、新規就農や家庭菜園を希望する人も多くおられます。平成19年6月から、町内の空き家の有効活用を通じて、都市との交流や定住促進による地域活性化を図るため、空き家情報の募集、提供を行っています。収集した情報は、ホームページに掲載し、物件情報を利用希望者に提供しています。

収集した物件情報については、地域の行事に積極的に参加していただける移住希望者の方に提供します。町民の皆様のお近くに賃貸または売却したい空き家情報がありましたら、情報をお寄せください。



- ①空き家を「売却」「賃貸」したい人を、町が広報紙やホームページなどで募集します。
 - ②空き家を「売却」「賃貸」したい人は、申込書により、町に登録の申請をします。
 - ③町は、申請された物件に出向いて調査を行います。
(物件の状態等によっては登録できない場合があります。)
 - ④物件の内容を台帳に登録してホームページ等で情報発信します。
 - ⑤登録物件の利用希望者は、申込書により、町に利用の申請をします。
 - ⑥町は、物件所有者と利用申込者の双方にそれぞれの情報を提供します。
 - ⑦交渉・契約は物件所有者、利用申込者の当事者間で行っていただきます。
- ※町は、情報の紹介や必要な連絡調整等を行います。所有者と利用申込者間で行う物件の売買、賃貸借に関する交渉、契約等に関しての仲介等は一切行っていません。



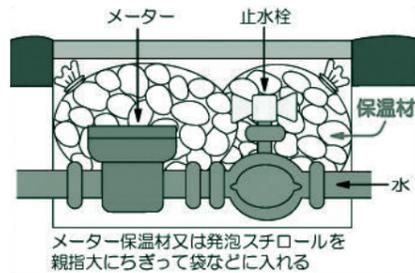
【お問い合わせ先】 企画課 総合政策班 ☎0866-54-1314

水道を凍結から守りましょう

寒い冬将軍到来！水道の凍結にご注意ください！

○メーターボックス内の保温！

メーターボックス内を保温してください。発泡スチロールや保温材、布などをメーターボックス内へ入れておくと凍結防止になります。ただし、布などの保温材が濡れないようにビニール袋などに入れてうえでメーターボックスの中へ入れてください。



メーター保温材又は発泡スチロールを親指大にちぎって袋などに入れる

○メーターボックスの管理！

水道料金算定の基礎となる水道メーターの検針が正確に行えるよう、メーターボックス内の管理をお願いします。（土・泥・水の排除、汚れの除去、凍結防止、またメーターボックスの上に物を置いたり、車を駐車されないようお願いいたします。）

【お問い合わせ先】 水道課（吉川 4382）上水道班 ☎ 0866-56-7134

保健福祉シリーズ 65

国民健康保険から 柔道整復、はり、きゅう のかかりかた

柔道整復、はり、きゅうの施術を受ける場合は、次のように健康保険が使える範囲が限定されています。対象とならない治療はいったん保険適用されていても全額自己負担となりますので、受診される方におかれましてはご注意ください。適正な支払調査のため、電話または文書で治療内容などを照会させていただくことがありますので、受診記録、領収書の保管をしていただきますようお願いいたします。

柔道整復（整骨・接骨院）の施術を受けられる方

★健康保険が使えるのはどんなとき？

- ☆急性などの外傷性の打撲・捻挫・挫傷（肉離れ）・骨折・脱臼の場合対象となります。
- ※足首を捻挫したというような原因が外傷性によることが明確な場合です。
- ただし、骨折・脱臼の応急手当て後の施術は医師の同意が必要です。

★治療を受けるときの注意

- ☆日常生活からくる肩こり、腰痛などに対する施術は保険の対象になりません。このような症状で施術を受けた場合は、全額自己負担になります。
- ☆保険医療機関（病院・診療所）で同じ負傷等の治療中は、施術を受けても保険の対象になりません。



はり・きゅうの施術を受けられる方

★健康保険が使えるのはどんなとき？

- ☆主に神経痛、リウマチ、頸腕症候群、腰痛症および頸椎後遺症の慢性的な治療の場合対象となります。
- ※健康保険を使うには、あらかじめ医師の発行した同意書または診断書が必要です。

★治療を受けるときの注意

- ☆保険医療機関（病院・診療所）で同じ対象疾患の治療を受けている間は、施術を受けても保険の対象になりません。
- ☆疲労回復や慰安、疾病予防のための施術は保険の対象になりません。

ご注意ください！！

「健康保険が使えます」と説明を受け受診されても、上記のように保険適用の範囲が限定されておりますので、その治療費の全額または一部を自己負担していただくことがあります。

【お問い合わせ先】 保健課 医療保険班 ☎ 0866-54-1326

税務課からのお知らせ

平成24年度町県民税（平成23年分所得税）の税制改正について

1 扶養控除の見直し

- 16歳未満の扶養親族について
年少扶養親族（H8.1.2以降に生まれた方）の扶養控除が廃止されました。
- 16歳以上19歳未満の扶養親族について
従来の特定扶養親族のうち、H5.1.2～H8.1.1までに生まれた方の扶養控除について、上乗せ部分（12万円）が廃止され、扶養控除額が33万円となり、一般扶養親族となりました。
- 19歳以上23歳未満の扶養親族について
特定扶養親族（S64.1.2～H5.1.1までに生まれた方）の扶養控除は以前と変わらず45万円となります。

控除対象扶養親族の年齢	改正前（平成23年度まで）		改正後（平成24年度から）	
	扶養控除の区分	控除額	扶養控除の区分	控除額
0歳～16歳未満	年少扶養親族	33万円 [38万円]	廃止	0円 [0円]
16歳以上～19歳未満	特定扶養親族	45万円 [63万円]	一般扶養親族	33万円 [38万円]
			特定扶養親族	45万円 [63万円]
19歳以上～23歳未満	一般扶養親族	33万円 [38万円]	一般扶養親族	33万円 [38万円]
23歳以上～70歳未満	老人扶養親族（同居）	45万円 [58万円]	老人扶養親族（同居）	45万円 [58万円]
	老人扶養親族（同居以外）	38万円 [48万円]	老人扶養親族（同居以外）	38万円 [48万円]

※[]は、所得税での控除額です。

2 同居特別障害者に対する障害者控除の見直し

控除対象配偶者または扶養親族が同居特別障害者である場合に、配偶者控除または扶養控除の額に23万円を加算する措置は、同居特別障害者控除の額を1人につき53万円（特別障害者である場合の障害者控除額30万円に23万円を加算した額）とする制度に改められました。

配偶者および扶養親族に対する障害者控除額	改正前（平成23年度まで）	改正後（平成24年度から）
障害者控除	26万円 [27万円]	26万円 [27万円]
特別障害者控除	30万円 [40万円]（同居・同居以外）	30万円 [40万円]（同居以外）
同居特別障害者控除（平成24年度から）		53万円 [75万円]（同居）
同居特別障害者の配偶者・扶養控除加算（平成23年度まで）	23万円 [35万円]（同居）	

※[]は、所得税での控除額です。

3 寄附金控除の改正

寄附金税額控除の適用下限額が5,000円から2,000円に引き下げられました。

○控除の対象

1. 所在地の都道府県共同募金会や住所地の日本赤十字支部に対する寄附金
2. 都道府県・市町村への寄附金（ふるさと納税）
3. 住所地の都道府県または市区町村の条例で指定する寄附金

【お問い合わせ先】 税務課 課税班 ☎ 0866-54-1315

【社会福祉協議会しらすぎ通所介護事業所】

しらすぎデイサービスセンターでは、茅野由依さんが職場体験学習を行いました。茅野さんは、おばあちゃんとお話をしたり、昼食を運んだり、職員のように仕事をこなしていました。



職場の方のお話 木村好子さん

Q 職場体験で受け入れた感想を教えてください。

A 少しでも多くの人に、福祉について興味を持ってもらいたい。職場体験学習で、福祉に興味を持って、ここへ来てもらって大変嬉しいです。

Q 仕事をしていて嬉しいことは何ですか。

A 家に一人で閉じこもりがちになっていた方々が、お話をしたり、楽しんだりして、笑顔になっていくところを見られることが嬉しい。麻痺のある人や、足の調子が悪かった人が、だんだん良くなっていく姿を見られることが嬉しいです。

《茅野由依さんの感想》

しらすぎデイサービスセンターの利用者の方や、職員の方々はみなさん優しく、とても楽しい職場でした。

初めはなれない作業もあったけど、色々な方に協力してもらい、とても助かりだんだんなれてきました。

利用者の方には初対面でも優しく受け入れてもらい、とてもうれしかったし、なにより喜んでくれたので良かったと思います。

3日間という短い期間でしたが、仕事風景がよく見れて、とてもいい経験にもなったし、将来に向けてがんばろうという気持ちが芽生えて来ました。



職場体験学習編集後記

▶最初は「企画課ってどんなところだろう」と不安だったけど、皆さんは優しく教えてくれました。インタビューや写真撮りなどは難しかったけど、貴重な体験が出来てとても楽しかったです。 笹田進也

▶インタビューをしているときは、「これが文章になると、どんな感じになるのだろう」と少し不安だったけど、まとめる作業の時は、「これだけ材料があれば、まとめるのは簡単だろう」と数時間前までの自分をほめてあげたくまりました。 早川直希

◆竹荘中学校職場体験学習◆

11月15日から17日まで、竹荘中学校2年生27名が、22事業所で職場体験をしました。吉備中央町役場でも2名の生徒（右写真）を受け入れ、15日に取材と広報紙の作成を体験していただきました。このページは、2人が同級生の働いている職場に出かけて、働く姿の写真撮影や、職員にインタビューした内容を、自分たちで記事として作成したものです。

取材協力いただきました事業所のみなさん、ありがとうございます。



さきだしんや 笹田進也くん



はやかわなおき 早川直希くん

こんな事をやっていました！

【豊野保育園】

豊野保育園では、亀石唯香さんと松藤美香さんが職場体験学習を行いました。亀石さんと松藤さんは、子どもたちと一緒に外で遊んでいたり、ストローの吹き矢を作って遊んでいました。二人は、子どもたちにとってもとけこんでいました。

職場の方のお話 杉山孝子さん

Q 職場体験で受け入れた感想を教えてください。

A 職場体験学習をしているときの心の持ち方で、将来に繋がる体験になるかが決まると思います。少しでも将来に繋がる体験になるよう快く受け入れています。

Q 仕事をしていて嬉しいことは何ですか。

A 子どもたちの成長が目に見え、感じられることが嬉しいです。



《亀石唯香さんの感想》

最初はわからないことがたくさんあって、少し不安だったけど、子どもたちは明るく私と接してくれて、楽しく一緒に遊ぶことができました。先生方が優しく指導してくださったので、不安の気持ちがなくなりました。

私が今回の職場体験学習で学んだことは、仕事の大変さ、大切さ。今、自分は勉強という仕事をしているけど、いずれ大人になった時、今回の職場体験学習は、とても参考となるいい勉強になりました。

《松藤美香さんの感想》

保育の仕事の大変さ、楽しさなどが分かりました。3日間という短い時間でしたが、たくさん子どもたちとふれあうことができました。

最初は少し不安だったので、うまくやっていたか心配だったけど、保育園の子が声をかけてくれたり、先生方が声をかけてくれたので、積極的に活動に取り組むことができました。

私が大変だと思ったのは、発表会で使う衣装づくりでした。手際よくしないと時間もかかってしまうので、ていねいにさっさと仕上げるのが難しかったです。

この体験で保育の仕事は大変なことも多いけど、楽しいこともいっぱいあって、良い仕事だと思いました。



公民館からの
お知らせ

津賀公民館

☎0867-34-1807

◎「ストレッチ教室」

♪ 楽々体操で元気はつらつ

■日時／1月20日(金)

10時30分～11時30分

(3月まで毎月第3金曜日 2月17日・3月16日)

■持参品／タオル・お茶・バスタオル

■受講料／無料

■申込／随時受け付けます。

■場所／津賀公民館

◎「工芸教室」

♪ 七五焼きを楽しもう♪

■日時／1月25日(水)

13時30分～15時

■材料代／1個につき1,000円程度

■申込／1月16日(月)

■場所／津賀公民館

福祉のひろば
吉備の里相談支援センター vol.21
- 障害者支援施設・さくら苑 -

こんにちは、吉備の里相談支援センターです。
今回は、「吉備高原総合福祉センター 障害者支援施設 さくら苑」の紹介をいたします。
さくら苑は、前回ご紹介した「吉備高原清和荘」と同じく、今年の4月1日に障害者自立支援法に基づく障害者支援施設へ移行しました。現在、40名の方が施設入所支援事業を利用されています。
また、日中活動のサービスである生活介護事業では、以前から実施している入浴や外出支援、リハビリ等に加え、新たに増築した日中活動棟で、陶芸や調理、パソコン、カラオケ、習字等の活動を行っています。
さくら苑では、地域移行や生活の質と身体機能の維持・向上を目指し、入所されている方一人ひとりのご希望と身体状況に合った個別支援計画を作成し、きめ細やかな支援を行っております。
お気軽にご相談・見学にお越しください。また、お電話での相談も受け付けております。



日中活動棟



お問い合わせ先

社会福祉法人 ももたろう会 吉備高原総合福祉センター 障害者支援施設 さくら苑
〒716-1241 吉備中央町吉川 7531 ☎ 0866-56-9711 ☎ 0866-56-9722

吉備の里相談支援センター
〒709-2344 吉備中央町上野 2320-10 ☎ 0866-56-8216 ☎ 0866-56-8218

ご注意ください
お酒を製造するとき、販売するときは許可(免許)が必要です!

【お酒の製造について】

酒類の製造免許を受けずに酒類(例えばどぶろく)を造った場合は、例え自家用であっても酒税法違反行為となり、10年以下の懲役または100万円以下の罰金という処罰の対象となりますのでご注意ください。(ただし、梅酒など一部の酒類は除かれます。)
また、製造免許を受けずに製造された酒類と知りながら譲り受け、所持している方も処罰の対象となります。
各県に「どぶろく特区」に認定されている市町村がありますが、「どぶろく特区」内といえども、どぶろくを造るためには税務署長から酒類の製造免許を受ける必要があります。

【お酒の販売について】

インターネットオークションのような形態であっても、継続して酒類を出品し、販売を行う場合には酒類の販売業に該当し、酒類販売業免許が必要となります。
酒類の販売業免許を受けずに酒類の販売をすると1年以下の懲役または50万円以下の罰金という処罰対象となりますのでご注意ください。
【お問い合わせ先】 岡山西税務署
☎ 0866-125413411

【お問い合わせ先】

岡山労働局労働基準部貸金室
☎ 0866-122512014
または最寄りの労働基準監督署へ

身近な環境保全活動です
アイドリングストップにご協力ください

車を運転する皆さん、駐車中に車のエンジンをかけっぱなしにしていませんか。冬期は暖房のため、駐車場に車を駐めて待つ場合など、エンジンもエアコンもかけたままにしておくものが多いです。しかし、アイドリング時に消費する燃料は意外に多く、2,000ccのガソリン車の場合、エアコンを付けた状態では10分間で約250ccと言われています。アイドリングストップを行うだけで、1か月で約8リットルのガソリンが節約できます。
車は、私たちの生活になくてはならないものである一方、車から排出される二酸化炭素などは地球温暖化や大気汚染の原因となります。
アイドリングストップは、身近に始められる環境保全活動です。荷物の積みおろしや駐車中など、「地球と財布にやさしいアイドリングストップ」を心掛けましょう。

【お問い合わせ先】

岡山県環境文化部環境管理課
☎ 0866-122617302

公的な融資制度です

「国の教育ローン」のご案内

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等に入学者・在学者のお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。
● 融資額：学生・生徒お1人につき300万円以内
● 利率：年2.55% (母子家庭は年2.15%)
● 平成23年11月10日現在
● 東日本大震災により被害を受けた皆さまに「災害特例措置」を実施しています。

【お問い合わせ先】

教育ローンコールセンター
☎ 0570-0081656 (ナビダイヤル)
※ナビダイヤルがご利用いただけない場合の電話番号
☎ 03-5321-8656

ご注意ください

中国電力からのお知らせ
お正月の「凧あげ」は近くに電線などのない広いところで楽しみましょう。

請求受付をしています

戦後強制抑留者の皆様へ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金を支給しています。
・対象者は、旧ソ連邦またはモンゴル国の地域における戦後強制抑留者で、平成22年6月16日に日本国籍を有するご存命の方です。
● (特別措置法施行日(平成22年6月16日)以降に亡くなられた方の相続人は請求できますが、施行日前に亡くなられた方のご遺族等は、対象となっておりません。)
・請求受付期間は、平成24年3月31日までです。まだ請求されていない方はお急ぎください。請求期間内に特別給付金の支給の請求をしなかった場合には、支給されません。
・請求書をお持ちでない方は、当基金から請求書類をお送りしますので、至急、当基金にお電話ください。
※既に特別給付金を支給された方は、再度の請求は出来ません。

【ご連絡・お問い合わせ先】

独立行政法人平和祈念事業特別基金 事業部特別給付金認定担当
☎ 0570-0591204 (ナビダイヤル)
(IP電話、PHSからは) 03-5860-2748
受付時間 平日9時~18時
(土曜、日曜、祝日はご利用いただけません)

平成23年1月17日生まれ



元気な優しい人になってね♡
父・母より

おあつぎ
大月
のあ
希羽ちゃん (宮地)



みなさんからののおたより・イラスト・
写真をお待ちしています。

みんなの なみのり ミー

あらくさ短歌会

奥深く日差しさし込む我が部屋に心もかるく布団広げる
高原の雨後の山並み霧立ちて姿かえつつ暮れなずみゆく
何おもうことささなくてこおるぎの声しきりなり草むらの中
薬害はなきキャベツと娘に穫れば青虫までは要らぬと言ふなり
朝ごとに石路の花倒れゆく灯火のような花つけたまま
炎天に焦げ朽ちたるや紅葉は錦飾れず悲しみの色
立冬もとうに過ぎたに日溜りに穴窓いする若き縞蛇
山川を越えて集いし同窓の幸祈る八十の友垣
新聞のチラシのうえであちこちと旅を楽しみ行く日夢みて
生け垣の伐り木の中を紅葉した秋を拾うて頁へはさむ

土居 於栄
土居 照代
河田 和子
難波 良子
河内 晶子
山本 豊子
山崎しげる
国只由紀子
亀森 澄子
中山 文恵

津賀公民館 平成23年11月秀句 題「洗う」

放送川柳コーナー

【佳句】
トイレをね洗うと神がほほえむよ
福島のを洗うと復興を
洗っても洗いきれない過去の罪
汚れてく地球を青くピカピカに
母の背を感謝をこめて洗おうよ

【三光】
職人の洗練された技光る
顔洗いきらめく朝とみつめあう
やさしさに心洗われ咲く笑顔

【佳句】
洗われた心は鳥居までのこと
髪洗う煩惱までも洗いたく
大笑い心の洗濯友と出来
握手会今日は洗えぬこの右手
農終えて女に戻る髪洗う

【三光】
いらだちを忍ばせ洗う皿の音
洗っても落ちない過去を友とする
写経する邪心一文字ごと洗う

【一般の部】 生駒 聖天 選(投句者28名)

【ユニアの部】 宮脇 和恵 選(投句者12名)

補元 梨花
井田 彩香
石井 留奈
木永 滉輔
堀 健聖
難波 和希
山本めぐむ
則武 克幸

黒瀬 嘉子
海士部 節子
小川美江子
田中 敦子
山岡かず子
草田 恒太
河田 和恵
宮脇 和恵

*一月の課題は「命」、二月の課題は「鬼」です。
投句の方法…はがきに二句以内・氏名(本名)を書いて下加茂
1106-9 津賀公民館放送川柳係までお送りくだ
さい。
投句締め切り日…毎月15日必着

町内に
在住在勤の方は
どなたでも
応募できます。

ご寄附に感謝します 育英資金へ (敬称略)

金一封 (香典返し) —————
石井 周吾<細田>

図書館だより 1月

とびら 出合いの扉

かもがわ図書館 ☎ 0867-34-1115
FAX 0867-34-0401
ロマン高原かよう図書館 ☎ 0866-54-1331
FAX 0866-54-1311

読みた〜い本

<一般書>



『謎解きはディナーのあとで』 1・2巻
小学館 東川篤哉 / 著
<両館所蔵>

宝生麗子は、大財閥のお嬢様にして国立署の新米刑事。上司で大会社の御曹司風祭警部のもとで事件にあたるが、警部の詰めが甘く捜査は難航。そこで現れるのが宝生家の執事兼運転手の影山。彼は麗子の話を聞いただけで謎を解いてしまうのだ。人気ドラマの原作本。

<絵本>



『じごくのラーメンや』教育画劇
刈田澄子 / 作 西村繁雄 / 絵
<かもがわ図書館所蔵>

地獄にラーメン屋ができた。名物は、えんまさ特製の赤くてから〜い“血の池ラーメン”。全部食べると天国へ行けると聞いて、店は毎日大行列。なんと天国のほとけさまも、においつられてやって来たよ。さあ、食べられるかな？

♡~ご協力ありがとうございました~♡

♪本の寄贈

図書館の開館に向けて、町民のみなさまから多数の本をいただきました。

♪図書貸出袋

布手芸クラブのみなさんに縫っていただきました。袋をお持ちでない方にお貸しいたします。大切にお使いください。



布手芸クラブのみなさん (円城公民館)

図書館カレンダー

1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■は休館日です。

秋を感じながらハイキング

11月13日、大平山ハイキング（主催：吉備中央町観光協会）が開催され、町内外から参加した210名の登山愛好者などが、秋を感じながら心地よい汗を流しました。吉備中央町最高峰標高697mの大平山を目指すハイキングは、ロマン高原かよう



総合会館を出発する片道約8kmのコースで、参加者は、田園風景や紅葉を眺めながら思い思いのペースでハイキングを楽しみました。頂上に到着すると、地元ボランティアから温かい豚汁やつきたての餅などが振る舞われ、参加者はおいしそうに味わっていました。

また、町内のFOS少年団が同ハイキングに参加しながら、交流大会を行いました。今年はリーダーや団員など20名が参加。団員たちは、双眼鏡やコンパスを使って、自然とふれあったり森と親しんだりしていました。



自然薯の料理研究とイベント開催

吉備高原自然薯研究会が、11月10日に自然薯の料理研究会を行いました。この取り組みは、加工品の研究開発を進めるために行われたもので、女性会員を



中心に約10名が参加しました。当日は、自然薯のチップスやまんじゅう、自然薯とむかごを入れた山子めしなど7品を調理し、試食しました。

また、11月20日には、第13回じねんじょ祭りを吉備高原都市センター区さんさん広場で開催しました。今年は、昨年よりも出来ばえがよく、会員が栽培した約千本を市価の2割引きで販売しました。会場内では、自然薯入り餅やとろろめし、とろろうどんなどが販売され、自然薯



入りお好み焼きには長い列が出来る人気ぶりでした。肌寒い1日となりましたが、来場者は色々な味を楽しんでいました。

練習の成果を披露

11月20日、ロマン高原かよう総合会館において、第8回ふれあい芸能発表会が開催されました。町内外から参加した約120組の方々が、カラオケ・舞踊など、日頃の練習の成果を披露し、会場からはあたたかい拍手が送られていました。



フォト トピックス

輝かしい 栄え ～栄光を称えます～

スポーツ・文化・芸術活動などで優秀な成績を収められた方（団体）を紹介します。情報をお寄せください。なお、掲載基準がありますので、詳しくは企画課公聴広報班へおたずねください。



加茂川中学校1年
（吉備高原マラソン愛好会所属）
あしだ えりか
芦田英利香さん（上野）

■第42回ジュニアオリンピック陸上競技大会
（10/28～10/30：神奈川県横浜市）
中学校女子1年生 800m出場

コメント
『常に自己新を出せるように意識する』

イベント情報

国立吉備青少年自然の家からのお知らせ

『吉備の森・読書体験会』

国立吉備青少年自然の家では、平成24年1月29日（日）午前10時から「吉備の森読書体験会」を開催いたします。「おはなしや」によるパネルシアターと影絵を使った語り、「人形劇団 三門だんご」による人形劇と大型紙芝居の公演、また、絵本の読み聞かせ等、親子で様々な読書活動を楽しめます。また、前日28日（土）には、ラジオ等で活躍されている立石憲利さんによる語り「立石おじさんおかやまの昔話」等を予定している読書の夕べ（宿泊）が行われます。

詳しくは、ホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

【対象】 幼児・小学生とその家族

【お申し込み・お問い合わせ先】 国立吉備青少年自然の家 ☎0866-56-7232

ホームページ <http://kibi.niye.go.jp/>

【編集後記】

▼新年あけましておめでとうございます。今年も「広報きびちゅうおう」をよろしくお願いたします。
お正月には、初詣、正月飾り、お年玉など様々な風習があります。その中で、正月の料理といえば、おせち料理があります。「おせち」という言葉はもと「御節供（おせちく）」を略したものだそうで、いわゆる五節句に神前にささげる節句料理の総称だったそうです。おせち料理の品々には、それぞれ意味があって、例えば数の子は、子の数が多いので「子孫繁栄」、きんとんは、黄金色の財宝であると考え「豊かなくらし」、昆布巻きは「くらしよくくらしまめ」に「元氣に」くらしまめなど、縁起の良いものばかりです。今年も、子どもたちに伝統料理の意匠を伝えながら、味わいたいと思います。
難波

今月の表紙

▼今月号の表紙は、大平山ハイキングの様です。
当日は晴天に恵まれ、絶好のハイキング日和でしたが今年も気温が高いためか、紅葉は見ることはなかったのが残念でした。参加者の方々が頂上に登った時にみせる満足の笑顔は、おもてなしをされた地元スタッフの方々にも伝わり、みなさん笑顔で楽しいひとときを過ごされたのではと、カメラのファインダー越しに感じた秋の一日でした。
石井

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)

★新山栄養委員からのおすすめ野菜料理★

今月の旬の野菜：人参

ブリと冬野菜の粕煮 (2人分)

栄養改善協議会 新山支部

材 料	作 り 方
ブリ……………150g 人参…………… 50g 大根……………100g 里芋…………… 4個 あさつき………… 少々 だし汁…………… 500cc 酒粕…………… 60g 白味噌…………… 大さじ 1 薄口しょうゆ…… 大さじ 1/2 塩…………… 少々	1. ブリは塩を振り馴染ませて一口大に切り、熱湯をかけてザルにあげる。 2. 大根は7～8mm厚さのいちょう切りにし、人参は大根より少し薄めのいちょう切りにする。 3. 里芋は半分に切り、硬めに茹でる。 4. だし汁に2. 3を入れて煮立て、1を加えて、アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。 5. 細かくちぎった酒粕、白味噌を煮汁の一部で溶かし、4に加えしばらく煮て、薄口しょうゆ、塩で整える。 6. 器に盛り、小口切りのあさつきを散らす。



栄養委員さんからのワンポイントアドバイス

ポイント：*ブリは塩をしなくてもOKです。
*根菜野菜のごぼうを加えると風味が増します。

◇人参の栄養◇

野菜の中でも一番カロテン（栄養素）の多い代表的な野菜。カロテンは食べると体の中でビタミンAに変わるため、取り過ぎの心配はありません。ビタミンAは、風邪予防、目の健康、老化予防、がん予防等に効果的です。☆人参の皮や葉には特に栄養がたくさん。できれば丸ごとお召し上がりください。



愛育の“愛”を表しています。



愛育委員会 活動報告 (愛育委員会 円城支部)

家に閉じこもりがちな高齢者が、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、また細田住民の交流と健康づくりのため、毎月1回「細田サロン」を開催し私たち愛育委員も昼食づくりに協力させていた



だいています。10月25日には、栄養委員さんの指導のもと、自家野菜等を主に使ってバランスのとれたお弁当作りをしました。社協の方の指導で室内ゲーム等も楽しんだ後、みんなでお弁当を食べながら会食し、皆さんの顔もほころび喜んでいただきました。

人口のうごき

平成23年12月1日現在 () は前月との増減

人 口	13,000人 (△22)	男	6,269人 (△ 9)
世 帯	5,475戸 (+ 1)	女	6,731人 (△13)

町の面積

268.73km²

火災・救急
テレホンガイド

●火災情報
●岡山市内救急病院案内

☎ 086-226-0119 (現在の火災情報)

☎ 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)