



吉田町国際交流協会異文化交流会（川尻会館）

特集 | 私たちの地域医療を守るために
| 榛原総合病院の今…

インドネシアからの贈り物 異文化交流会を開催



民族舞踊を披露する留学生の皆さん

2月15日、川尻会館で吉田町国際交流協会（杉本義正会長）主催による異文化交流会が開催されました。当日は、町内外の方や中国、インドネシア、タイ、ペルー出身者など約150人が参加しました。

交流会の中で、杉本会長は、「町民の国際交流、外国人支援、異文化共生を目的に人と人とのつながりを大切にしていきたい。」とあいさつをし、その後、ふじのくに親善大使でインドネシア出身のヤント氏が母国の文化を紹介しました。その中でヤント氏は、あいさつの交わり方について、異性と同性ではやり方が違うことなどを紹



インドネシアのあいさつを紹介するヤント氏

介しました。そのほか、インドネシア留学生27人の皆さんによる民族舞踊が披露され、色鮮やかな衣装と迫力ある踊りに会場は、大いに盛り上がりました。

また終了後には、インドネシア料理による会食が行われ、会場を訪れた皆さんは、ナシゴレンや揚げ春巻きなど本場の料理を味わいながら、さまざまな国の出身者たちと交流を深め、楽しいひとときを過ごしました。



インドネシア料理による会食で交流をする参加者の皆さん

表紙 両手にお皿を持って豊穡祈願をする
インドネシアの伝統の踊り
「Selamat siang」：こんにちは

消防団の魅力を伝えていきたい…



吉田町消防団長 大石光明 Mitsuki Oishi

「どこでもサイレンの音が鳴ると緊張がはしる…」と話すのは、吉田町消防団第21代団長を務める大石光明さんです。
「火事場には人より早く」をモットーに、入団して今年で27年目を迎えられた大石さん。今まで記憶に残っていることを聞くと、「入団して2年目の時、近所で火災がありました。実践経験も浅く戸惑ってしまっていた記憶があります。」と当時を振り返りました。そのような経験もある大石さんは、「火事の無いことが一番良いことですが、新しい団員には、いつでも対処できるように実践的な訓練をしていきたいと思っています。」と団長として、団員の育成に力を入れていくことを話してくれました。

団長に就任して2年目の大石さん、「就任したときは、荷が重く感じました。しかしここまでこれたのも団員の皆さんのおかげです。昨年11月の榛原支部消防操法大会では、『団長に優勝旗を渡したい』と言ってくれたときは、本当にうれしかったです。」と団員たちに対する感謝の気持ちも話してくれました。
また、消防団の魅力を聞くと、「活動を通して、仕事や近い友人以外に年代がちがう仲間や地域の皆さんと交流することが出来ます。それは、自分にとって大きな財産となっています。」と話すと同時に、「毎年夜警を実施していますが、鐘の音が安心します。」と言っていたこともあります。「と笑みを浮かべていらっ

地域の活動などをご理解いただき、地域の安心・安全を守るため、一人でも多くの入団をお願いします。」とメッセージをいただきました。

クローズアップ

Vol. 33

まちびと

PROFILE

おいしい・みつあき
昭和36年4月生まれ 神戸在住
職業は大工。昭和57年に吉田町消防団入団。分団長、本部長などを歴任し、平成19年から消防団長を務める。また、現在静岡県消防協会榛原支部長、静岡県消防協会理事、静岡県自主防災活動推進委員なども務めている。



地域防災の要として訓練を欠かさない大石団長(中央)をはじめとする団員たち

CONTENTS

3
平成21年
2009/March
No.596

表紙スケッチ 3月のナイスショット	02
吉田産の笑顔に逢いたい! まちびとクローズアップ	03
町長からのメッセージ	04~05
特集 榛原総合病院の今…	06~09
おかいものはマイバックもっていこう!	10~11
まちのわだい	12~13
わがまち“お知らせ”あ・ら・か・る・と	14~19
保健だより ほか	20~21
としょかんだより	22
入札結果・広報はいだん ほか	23
まちかどダイアリー ほか	24

yoshida



76

吉田町の人口

④

人口が増え続ける自治体

平成20年の静岡県推計人口年報(平成19年10月～平成20年9月)が今年2月に発表されました。毎年のことですが、この推計人口年報に目を通しますと、吉田町が極めて特異な自治体、言い換えれば勢いのある自治体であることが実感されます。人口が増え続けている自治体であることが珍しい昨今、生まれた人と亡くなった人の差を示す自然増減、転入した人と転出した人の差を示す社会増減、自然増減と社会増減の合計を示す人口増減、またそれぞれの自治体の年齢構成割合も部門(年少人口、生産年齢人口、老年人口)ごとに押しなべて上位を維持しています。詳しくは、左のページの表をご覧ください。

会増減、および人口増減の動態を見てみましょう。

自然増減の推移

それぞれの年報から出生者数、死亡者数、増減(出生者数から死亡者数を差し引いた数)、および増減率の順位の推移を見ると次のようになります。増減率はそれぞれの県内市町の人口数に対する割合を示していますので、吉田町の増減率は大変高いものとなります。子どもの元気な声

Table with 5 columns: 項目, 出生者数, 死亡者数, 増減, 順位(増減率). Rows show data for periods H15-10~H16-9, H17-10~H18-9, H18-10~H19-9, H19-10~H20-9.

があちこちで聞こえる自治体は、気が弾みます。今後とも、出生者数300人台を維持したいものです。

社会増減の推移

Table with 5 columns: 項目, 転入者数, 転出者数, 増減, 順位(増減率). Rows show data for periods H15-10~H16-9, H17-10~H18-9, H18-10~H19-9, H19-10~H20-9.

この表からも見て取れることですが、吉田町の勢いは転入者数が大きいことにあります。今後ますます少子・高齢化の割合が高まっています。そのため、吉田町の勢いを維持させるためには若い夫婦が住み、子どもを生み・育てたいと願うまちづくりを

今後とも強力に進めてまいります。

人口増減の推移

Table with 5 columns: 項目, 出生者数+転入者数, 死亡者数+転出者数, 増減, 順位(増減率). Rows show data for periods H15-10~H16-9, H17-10~H18-9, H18-10~H19-9, H19-10~H20-9.

人口の増減について言えば、吉田町は自然増と社会増と両輪がうまくかみ合っていることがよくわかります。

平成19年10月～平成20年9月

自然増減

Table with 4 columns: 順位, 増加数(人), 順位, 増加率(%). Rows show data for '増加の大きい市町' and '減少の大きい市町'.

社会増減

Table with 4 columns: 順位, 増加数(人), 順位, 増加率(%). Rows show data for '増加の大きい市町' and '減少の大きい市町'.

人口増減

Table with 4 columns: 順位, 増加数(人), 順位, 増加率(%). Rows show data for '増加の大きい市町' and '減少の大きい市町'.

●市町別年齢構成割合(上位10市町) (単位: %)

Table with 6 columns: 順位, 年少人口【0歳～14歳】, 順位, 生産年齢人口【15歳～64歳】, 順位, 老年人口【65歳以上】. Rows show data for 10 municipalities.

※年少人口・生産年齢人口は割合の高い順 老年人口は割合の低い順になっています。

(注) □内の数字は前年の順位(「-」は増から減、あるいは減から増へ変化)

榛原総合病院の今...

～私たちの地域医療を守るために～

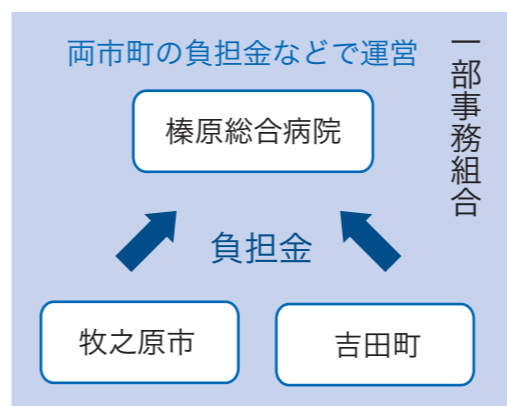
現在、全国の地方自治体が運営する公立病院の多くは経営に苦しんでいます。地域医療の中核病院として支えてきた榛原総合病院も医師不足や資金不足などが重なり、財政的に厳しい状況となっています。なぜ経営難となったのか。皆さまに榛原総合病院の経営状況をお知らせします。

病院経営の仕組み

榛原総合病院（以下、「榛原病院」という。）の問題に立ち入る前に、榛原病院がどのように運営されているのかについて触れてみましょう。

焼津市立総合病院、藤枝市立総合病院、島田市民病院はそれぞれ焼津市、藤枝市、島田市といった単一の自治体が経営している病院ですが、榛原病院は、単一の自治体が経営している病院ではなく、牧之原市と吉田町が一部事務組合（以下、「病院組合」という。）をつくり、必要な運営資金（税金）を出し合って経営している病院です。

病院組合の組織は、次のとおりです。



まず、榛原病院の管理にあたる執行機関として、管理者、副管理者、会計管理者が置かれ、管理者には牧

之原市長、副管理者には牧之原副市長、会計管理者には牧之原市の会計管理者が充てられています。病院組合規約第10条には、管理者の責務が定められており、「管理者は、組合を統轄し及び代表し並びに組合の事務を管理し及び執行する。」となっています。また、組合規約第11条には、「付属機関として運営委員会が置かれることが定められており、「運営委員会の委員は、吉田町長をもって充てる。」となっています。そして、運営委員会は、臨時に多額の経費を必要とするときの負担割合について、管理者が運営委員会と協議する以外に役割は明示されていませんが、これまでも、榛原病院の諸問題について協議を行っています。

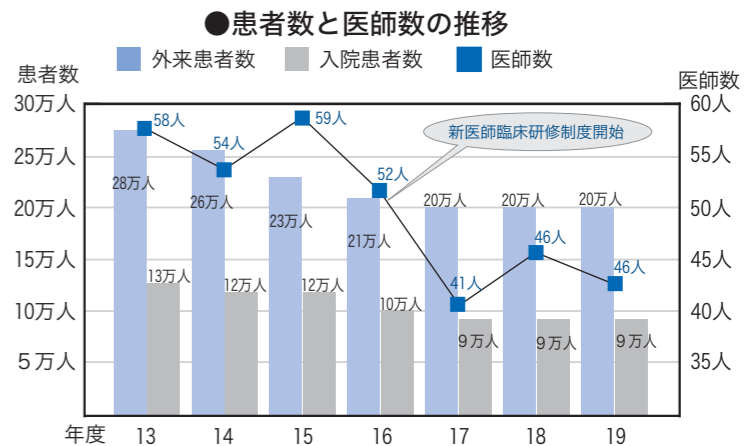
なぜ財政難に陥ったのか

新聞やテレビは、榛原病院の医師の引き揚げや多額の財政支援について報道しています。榛原病院はさまざまな問題が複雑に絡み合い、結果として財政難に陥っています。ここでは、財政的に難しい状況に陥った大きな原因を3つあげてみましょう。

① 医師不足

1番目の原因として医師不足があげられます。

これは、平成16年4月から導入された「新医師臨床研修制度」がきっかけとなりました。この制度が導入



されるまでは、国家試験に合格した医師はおおむね自分が卒業した大学で研修を行い、研修を受けた医局の指示で勤務する病院を指定されました。しかしながら、新しい研修制度の導入以降は、自分の意思で自由に研修先を選択できるようになりました。結果は、大都市の病院を研修先に選ぶ医師が増え、地方の病院が敬遠され、地方の病院で研修する医師が極端に減ってしまったのです。

また、この新しい研修制度によって、卒業後も大学病院に残る研修医が激減した地方の大学病院では、大学の医局自体の運営が危うくなり、

人手確保のため、やむを得ず派遣先の病院から大学に医師を引き揚げることになった訳です。

今回の騒ぎの発端となった榛原病院の循環器科の医師の引き揚げは、浜松医大の循環器科の医師の不足が引き金となったものです。このようにして、全国的に地方の病院の医師が不足する事態が生じたのです。

次いで、医師の不足の原因には、救急外来患者の増加が上げられます。重篤かつ緊急を要する患者のための救急外来を、何時でも個人の都合や自分の生活に合わせて受診できる診療所、何時でも専門医の診察を受けられる診療所といったコンビニ的な感覚で使用する患者や、重症患者の緊急搬送のための救急車を、タクシー代わりに使用し、安易に受診する患者が増えたことで、救急医療を担当する医師が過重な労働を強いられ、精神的・肉体的に疲弊し、救急医のなり手が減ってし

まったことも医師不足の一因とされています。

② 診療報酬の引き下げ

2番目の原因として、診療報酬の引き下げと医療負担の引き上げがあげられます。

診療報酬は医師の診療に対して支払われる報酬ですが、2年ごとに改定され、これまでに平成14年4月に2.7%、平成16年4月に1%、そして平成18年4月に3.16%と3度引き下げられ、榛原病院の医業収益を押し下げ、運営に大きな影響を与えています。

また、医療負担の引き上げとは、患者の自己負担額の引き上げですが、平成14年10月に高齢者負担が1割、平成15年4月にサラリーマンの本人負担が2割から3割とそれぞれ引き上げられ、患者の受診抑制が働き、医業収益を引き下げました。診療報酬の引き下げと医療負担の引き上げがダブルパンチとなって収益の悪化をもたらしたのです。

表1 ●榛原総合病院の経営状況 単位：百万円

年度	①経常収益	②経常費用	③経常損益 ①-②	累積赤字額
H10年度	7,126	7,686	△560	1,570
H11年度	7,701	7,951	△250	1,818
H12年度	7,635	7,869	△234	2,052
H13年度	7,915	8,147	△232	2,285
H14年度 増改築工事開始	7,669	8,261	△592	2,954
H15年度	7,348	8,070	△722	3,676
H16年度	6,641	7,625	△984	5,765
H17年度	6,091	7,138	△1,047	6,855
H18年度	5,897	7,381	△1,484	8,339
H19年度	6,620	7,466	△846	9,185
H20年度	6,804	7,649	△845	10,030

③ 増改築工事の負担

3番目として、病院の増改築工事費の過重な返済があげられます。

榛原病院は、平成14年12月に増改築工事に着手し、平成18年3月に竣工しました。その費用は、約135億円でした。増改築工事の借金の返済は、元金と利子を合わせて年額9億4,000万円であり、当初は牧之原市と吉田町が3分の2、病院が3分の1支払う計画でしたが、病院経営の悪化に伴い平成19年から基準外の負担金の形で牧之原市と吉田町が支払をしています。

この500床規模の病院が経営的に成り立つためには20万人の地域住民を必要とすると言われています。増改築事業を計画した平成13年当時は、療養病床を予定していましたが、その後、国の指針の変更により療養病床の必要がなくなったことも想定外のことでした。

しかしながら、この増改築工事は、基礎調査において想定した地域医療圏の人口推移を過大に想定したことなどを含め、「将来計画の見直しに甘さがあつた」と平成19年に設置された榛原総合病院あり方懇談会第1回中核委員会で指摘されています。



INTERVIEW



吉田町長 田村 典彦

病院の存続に向けて
 新聞やテレビなどのマスコミは、地域医療が危機的な状況にあることを毎日報道しています。この危機的な状況は、せじ詰めれば医師不足というところに落ち着きますが、榛原総合病院のケースはまさに地域住民の生命を守る中核病院の存続が医師の不足と財政の危機というメダルの裏表が同時に表面化した問題だけに取り扱いが難しい問題であると言えます。

現在、榛原総合病院では茂庭院長が医師および看護師から成る新たな医療体制の編成作業に努力

され、地域医療の確保に奔走しています。この新たな榛原総合病院の医療体制を確立し、その経営のシミュレーションが終われば、牧之原市と吉田町の財政支援の枠組が固まりますので、その時点で町民の皆さまに詳しくご説明したいと考えています。

ことで医療の問題が一筋縄では解決できないばかりか、ガラス細工のように簡単に壊れやすい性質をもっていることに留意して、この榛原総合病院の問題を細心の注意を払いながら取り扱う必要があると考えています。

財政支援

吉田町が榛原病院に拠出している資金には、平成20年度を取り上げれば、国が定めている基準に基づき約3億5,200万円、病院建設の起債償還の支援約1億7,000万円、加えて銀行の融資拒否に伴う3億4,000万円、そして先に述べた20年度末の4億円の減収に対する1億2,500万円の緊急手当（追加支援金）があり、合計すれば9億8,800万円になります。詳しくは下の表2「榛原総合病院への繰出金および短期貸付金一覧表」をご覧ください。

この拠出額は、平成20年度末の一般会計の約10・5%に達します。また、平成21年度の拠出予定額は当初予算案において7億9,500万円を計上してあります。占める割合は約9・3%となっています。

表2 ●榛原総合病院への繰出金および短期貸付金一覧表 単位：千円

年度	市町名（負担割合）	繰出金			計	短期貸付金	合計
		基準内負担金	基準外負担金	追加支援額			
平成19年度 (決算額)	吉田町 (31.165%)	326,533	143,982	-	470,515	-	470,515
	牧之原市 (68.835%)	721,227	318,018	-	1,039,245	-	1,039,245
	計	1,047,760	462,000	-	1,509,760	-	1,509,760
平成20年度 (予算額)	吉田町 (31.365%)	352,417	170,626	125,460	648,503	340,000	988,503
	牧之原市 (68.635%)	771,182	373,374	274,540	1,419,096	760,000	2,179,096
	計	1,123,599	544,000	400,000	2,067,599	1,100,000	3,167,599
平成21年度 (要求額)	吉田町 (31.565%)	319,497	135,729	-	455,226	340,000	795,226
	牧之原市 (68.435%)	692,692	294,271	-	986,963	760,000	1,746,963
	計	1,012,189	430,000	-	1,442,189	1,100,000	2,542,189

地域の医療を守って
いくことに努力

急性期病院としての診療体制を確保し、財政的にも成り立つような病院にしていくというところで経営努力をしてきましたが、国による医療費抑制政策などの影響もあり、病院収入は減収傾向にあり、経営的に非常に厳しい状況となっています。

また、経営の立て直しを図らなければならない中、常勤医師の引き揚げという現実が控えており、今、榛原総合病院は最大の難局に直面しています。

この医師不足という決定的な要因に対しては、今、有効な手立てはありません。



榛原総合病院 茂庭 将彦 院長

医師の確保については、頼りとしていた浜松医科大学からの全面的な支援が期待できない程の非常に厳しい状況となりましたが、全国の色々な所にお願ひに上がるなどのあらゆる手段を講じ、診療体制の立て直しに鋭意努力していきます。また、経営を維持できる体制を構築するため、病院の全体的な資質を見直し、大幅な機構改革を断行していきます。

INTERVIEW

今後の地域医療は...

榛原病院では、6月末までに内科系の医師が6人、脳神経外科の医師が1人それぞれ退職する見通しとなり、従来の医療体制の維持が困難な状態となりました。これに伴い今後、夜間や休日の診療を制限するなど医療体制の縮小が余儀なくされます。（詳しくは、16ページをご覧ください。）

この医師不足による医療体制の縮小は、全国の病院で相次いでいます。このような状況の中、平成19年12月に総務省は、「公立病院改革ガイドライン」を公表しました。地域において必要な医療を安定的に提供していくために抜本的な改革を求め、地方公共団体

は、このガイドラインに沿って改革プランを策定する内容となっています。

また厚生労働省は、平成20年6月、「安心と希望の医療確保ビジョン」をまとめ、今まで医学部定員削減の方針を進めてきましたが、20年ぶりに方針を転換しました。また、医師不足問題を招いた「臨床研修医制度」の見直しで、地域の医師不足を是正しようとも考えています。

榛原病院は、今残っている医師の中で病院をより立てていこうとしています。地域の皆さんが安心して暮らせるために、この地域医療の問題は、地域全体で考える時代を迎えています。

榛原総合病院の現状説明会と講演会を開催します

講演会を開催します

日時 3月18日(水) 19:00~
 場所 吉田町学習ホール
 内容 (1)榛原総合病院の現状説明
 (2)講演会
 講師 千葉県立東金病院院長 平井 愛山 氏
 NPO法人地域医療を育てる会
 理事長 藤本 晴枝 氏
 問合せ先 健康づくり課(保健センター) ☎32-7000

おかいものは マイバックもっていこう!



4月1日から レジ袋の有料化が始まります

ごみの減量、地球温暖化の防止、地下資源の節約などのため、スーパーマーケットなどの事業者・消費者・行政の三者で「レジ袋の削減に向けた取組に関する協定」を結びます。これを受けて4月1日から町内の一部のスーパーマーケットでレジ袋の有料化が始まります。「マイバック」や「エコバッグ」などという言葉、みなさんも聞いたことがあると思います。これらは、買い物時に小売店で配布されるいわゆる「レジ袋」に対し、買い物客が持参する袋のことで、いろいろなデザインのもの、保冷機能の付いたものなど、たくさんの種類があります。また、一度使用したレジ袋を繰り返し使うのもマイバックです。マイバック持参率100%に向けて皆さまのご協力をお願いします。



Earth friendly YOSHIDA!

問合せ先 町民課 環境保全部門 ☎33-2102

地球のために今すぐできること

わが国では、1日1人あたり年間約300枚のレジ袋を使用しており、吉田町の人口が約30,000人です。町内ではおよそ900万枚ものレジ袋が使用されている計算になります。レジ袋のほとんどは石油を原料として作られており、国内では毎年約60万キロリットル（大型タンカーで2隻分）の石油を消費しています。また、レジ袋のほとんどがごみとして捨てられるため、マイバックの使用は、ごみを減量するだけでなく、その生産過程・焼却過程で出される二酸化炭素（CO₂）を削減し、地球温暖化防止につながります。

マイバックを使用すると… こんなエコが!

- ごみ減量
1枚あたり約10gのごみ減量
- 地球温暖化の防止
レジ袋を作る時、廃棄する時に発生する温室効果ガスの削減
- 地下資源の節約
レジ袋を1枚作る際に必要な石油約18mlの節約

マイバック持参率は?

平成19年度に町内の小売店で行ったマイバック持参率調査では、およそ3割の方がマイバックを持参していました。また、全国の有料化を実施した市町村の多くは、マイバック持参率が80%台となり、有料化の効果が大きいことを現わしています。今後、町内でお買物をする方すべてがマイバックを持参することを目標に、町民一人一人皆さまのご協力をお願いします。

全国26市町村平均 ※H21環境省資料	有料化実施前	42.8%
	有料化実施後	84.8%
吉田町 ※H19県消費者団体連盟調査	有料化実施前	28.9%
	有料化実施後	目標100%

トラブルを防ぐために

●マイバックの正しい使い方
「コンパクトなバッグはレジで出す」「大きなバッグは、買い物中かごに入れておく」などお店の人に誤解を与えないようなマナーを心がけておきましょう。



レジ袋削減のための取組み

レジ袋を削減し、廃棄物の減量・地球温暖化防止につなげるための取組みを行うため「吉田町マイバック100%推進協議会」を消費者（自治会・女性団体・消費者団体）・事業者・町の三者で立ち上げ、実施する取組みやそれぞれの役割について話し合いを行ってきました。そして、レジ袋を削減し、環境への意識を高めていくための効果的な手法として、「レジ袋有料化（レジ袋の無償配布の中止）」を取り入れることになりました。今後も協議会が中心となってレジ袋削減に向け取り組んでいきます。



2月10日のキャンペーンでは、啓発のチラシやマイバックが配布されました

吉田町マイバック100%推進協議会

町内4自治会／吉田町女性団体連絡協議会
吉田町消費者グループ松の会／吉田町商工会
町内スーパーなどの小売業者／吉田町

環境のためレジ袋を有料化する店舗

- ㈱カネハチ 住吉店
川尻店
片岡店
- ㈱京王商事K O マート 吉田店
- J A ハイナン A コープ 川尻店
(3月1日現在)

※レジ袋の価格は、各事業者が独自に設定します。



地域の皆さんに学習成果を披露

吉田中学校が学習発表会を開催

吉田中学校（海野実校長）は、2月14日に1年間の学習の成果を発表する平成20年度学習発表会を住吉（住吉小学校）、川尻（川尻会館）、片岡（町立図書館）、北区（自彊館）の4地区に分かれ開催しました。

そのうち川尻会館では、川尻地区から通う約120人の生徒が合唱や総合的な学習の発表、学校行事・



きれいな歌声が響き渡った3年生の合唱

部活動の紹介などを地域の皆さんや保護者に披露しました。

3年生の合唱では、久保田翔さんが「みんなが助け合



体験談などを後輩に話す堂森さん

いながらたくさん練習をし、合唱を通して私たちは成長することができました。この仲間と歌うこともあと1カ月、心を込めて歌います。」とあいさつをし、生徒たちは、息の合った力強い歌声を披露しました。

また、これに先立ち同校体育館で、昨年開催された北京パラリンピック車いすテニス代表で同校出身の堂森佳南子さんが講演を行い、「中学生の時は、いろいろ悩むこともありましたが友達に支えられました。友達は、本当に大切だと思えました。」など後輩へメッセージを送りました。

遊休農地の解消に向けて

町農業委員会が農業講習会を実施

吉田町農業委員会（藤田三郎会長）は、2月1日に遊休農地解消対策として神戸日の出地区で土づくり・ジャガイモの植え付け講習会を実施しました。

この日は、近所に住む6家族の皆さんが参加し、農業委員の皆さんから助言を受け、時より笑顔が浮かべながら農作業を行っていました。

遊休農地は、農業従事者の高齢化、農業後継者不足などにより年々増加しており、雑草の繁茂や病害虫の発生で周辺の耕作地に悪影響を及ぼすことや住宅地の近くでは、景観を損ねること、防犯面でもよくないことが指摘されています。そこで農業委員会は、地主から遊休農地を借り受け地域住民に貸し出し

日の出地区で試験的に実施しましたが、今後は各地に広げていき、遊休農地を減らしていきたい。」と話していました。



指導を受けながら土づくりをする参加者

みなぎる女性のパワー

吉田町女性フェスティバルを開催

吉田町女性団体連絡協議会主催の「第16回吉田町女性フェスティバル」が2月22日に学習ホールで開催され、会員を中心に、町内外から約270人が参加しました。

当日、ステージでは、町消費者グループ松の会による消費者啓発の寸劇が披露され、振り込め詐欺などにあわないための心得を確認しました。



寸劇を披露した松の会の皆さん

また、日常ながら運動推進協会・ダンベル健康体操指導協会代表、長野茂氏を講師に迎え、「いつでも、どこでも、すぐできる『日常ながら運動で体も心も頭もスッキリ』」と題して講演会を開催しました。長野氏は講演の中で、普段の生活に

「日常ながら運動」を取り入れることは運動不足解消になること、手指の運動や顔の運動は脳の働きを活性化させるということを話され、客席の皆さんとつしよに「ながら運動」や「健脳体操」を実践し、会場内は笑い声がいっぱいになりました。

ロビーでは、同協議会に加盟している団体の活動報告や作品展示、アルミ缶や使用済み切手の回収、地場産品の販売、手作り味噌の配布などが行われ、にぎわいをみせていました。

立派な自衛官になります

吉田町自衛隊入隊者激励会を開催

町内から自衛隊に入隊する方を励ます吉田町自衛隊入隊者激励会が、2月10日に役場庁舎で行われました。

田村町長は、新たに入隊する岸端正人さん（住吉）に対し、「自衛隊は、頑張れば必ず報われる世界です。強い気持ちで体を鍛え、明日を自分の力でつかんでください。」と激励の言葉を贈りました。

その後、宮尾智秀自衛隊静岡地方協力本部副本部長をはじめとする多くの自衛隊関係者からの祝辞と田村町長、宮尾副本部長からそれぞれ記念品が岸端さんに贈られました。

最後に岸端さんは、「目標を決めて、一日も早く立派になったと周りの人から認めてもらえるよう頑張ります。」と決意の言葉を述べました。



陸上自衛隊武山駐屯地に入隊する岸端さん（中央）

イベントで101回目を祝う

「祝101回小山城楽市」を開催

毎月第1日曜日に能満寺山公園駐車場で行われている「小山城楽市」が3月1日に101回目を迎え、富士山静岡空港開港記念と併せてイベントが開催されました。

会場では、カラオケ大会やフリーマーケットなどが行われ多くの人でにぎわいました。富士山静岡空港記念の空に

ちなんだスポーツカイトの演技では、複数のカイトが息のあった演技で、自由自在に空を舞っていました。

また、町の特産品でもあるうなぎの蒲焼売り場では、香ばしい匂いに寄せられた来場者が列をつくり大量に買い込んでいた姿も見られました。



自分たちで育てたうなぎを焼く吉田産良うなぎ研究会の皆さん

総合体育館体操教室の参加者を募集します

教室名	講師	対象	活動日	時間	定員	参加料	内容
フィットネス エクササイズ	榎田	一般男女	火	10:00~11:00	30人	4,500円	ストレッチ・リズムダンス・トランポピクス・ダンベル体操
			水	20:00~21:00			
リフレッシュ エクササイズ	山田	一般男女	木	10:00~11:00	30人	4,500円	燃焼エアロピクス&今話題のピラティス・ヨガ・トランポなど心身健康な体づくりを！初心者歓迎
健康太極拳	青野	一般男女	木	13:30~14:30	20人	4,500円	ゆっくりと身体を動かしながら足腰が鍛えられ転倒防止に役立つ運動です。
リトミック 健康体操	半田	一般男女 (中高年齢者向き)	金	10:00~11:00	60人	4,300円	拍子や音符を体で表現する運動リトミック、全身はもちろん、脳の活性化にも大変役立つ教室です。
楽々健康体操	永井	一般男女	金	20:00~21:00	60人	4,500円	有酸素運動・ストレッチ・ダンベル体操を通して体力アップ!!
ダンス エクササイズ	吉村	一般男女 (20代~40代)	金	10:00~11:00	20人	4,500円	音楽に合わせたストレッチ・ウォーキングなどの基礎で体づくりから始めていきます。
親子体操	永井	平成18年4月~ 平成19年4月生まれの 満2歳児とその保護者	火	10:00~11:00	40組	4,300円	親子リズム体操・手具運動など基礎運動あそびを通して親子のスキンシップを図ります。
			水				
幼児体操	山田	【幼稚園・保育園】年長組	木	15:30~16:30	30人	4,500円	リズム体操・マット・跳び箱など基礎体力をつけバランスよく身体と心の発育を促すお手伝いをします。
		【幼稚園・保育園】年中組	金	15:30~16:30	30人		

申込期間 3月19日(木)~3月27日(金)

申込方法 ●総合体育館にある「参加申込書」に必要事項を記入し、参加料を添えて体育館事務所に申し込みください。
●電話での申し込みおよび月曜日は休館日のため受付できません。申込み順での定員になり次第締め切ります。

注意事項 ●この教室は、吉田町在住・在勤の方が対象となります。
●申込後の料金返却・曜日変更は一切できませんのでご了承ください。
●1期ごとの参加も受け付けています。必ず申込みの際お伝えください。(料金1,800円)

問合せ先 総合体育館 ☎32-5555

町民課 国保部門 ☎33-2103

●均等割額が8・5割軽減
されている方へ

●被扶養者の9割軽減の
延長について

●保険料の特別徴収について

平成21年度保険料が4月支給の年金から天引きされます。(※)
対象となる方
●平成21年2月まで年金から保険料が天引きされていた方
●平成20年4月2日から10月1日までに後期高齢者医療の被保険者になった方
(※)年金受給額が年額18万円未満の方や、介護保険料との合計額が年金額の2分の1を超える場合は年金から天引きされません。

後期高齢者医療制度のお知らせ

●均等割額が8・5割軽減されている方へ

●被扶養者の9割軽減の延長について

●保険料の特別徴収について

昨年4月から8月まで保険料を年金天引きで納付し、10月からは年金天引きされていない方は、平成21年度保険料の納付が8月から始まります。

社会保険などの被扶養者であった方は、後期高齢者医療の被保険者になった月から2年間保険料の均等割額が軽減され、所得割額は課せられません。
また、平成21年度も均等割額の9割軽減が延長されます。

平成21年度保険料が4月支給の年金から天引きされます。(※)
対象となる方
●平成21年2月まで年金から保険料が天引きされていた方
●平成20年4月2日から10月1日までに後期高齢者医療の被保険者になった方
(※)年金受給額が年額18万円未満の方や、介護保険料との合計額が年金額の2分の1を超える場合は年金から天引きされません。

「平成21年度国保特定健診」のお知らせ

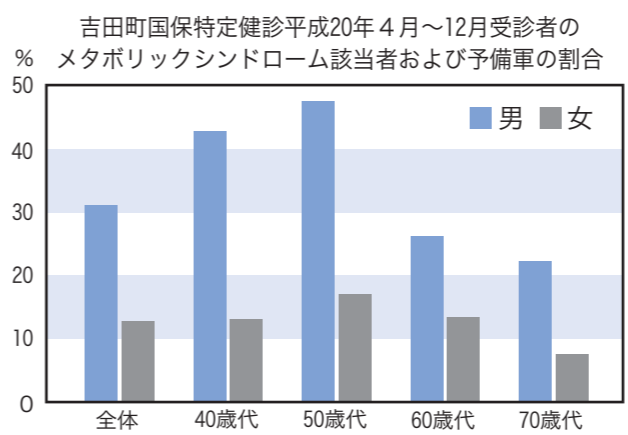
平成20年度から、40歳~74歳を対象にした「特定健診(通称メタボ健診)」が始まりました。
「特定健診の実施者は「医療保険者」であるため、国保加入者の健診は吉田町が実施します。聞きなれない言葉ですが、「医療保険者」はあなたの保険証の発行元です。

内臓脂肪蓄積で生活習慣病が増大

内臓脂肪型肥満・高血糖・高血圧・脂質異常の危険因子4つが全て高めになると、そうでない人の36倍も心臓病になりやすいというデータがあります。内臓脂肪が蓄積すると動脈硬化を早め、危険因子が重なることに生活習慣病は増大します。
特定健診は、メタボリックシンドローム該当者と予備軍を見つけ出し、生活習慣の改善方法を支援するための健診です。

40歳・50歳代男性はメタボ要注意

吉田町国保特定健診平成20年4月~12月受診者のうち、男性約3割、女性約1割の方がメタボリックシンドローム該当者および予備軍と判定され、現在、内臓脂肪を減らすため特定健診指導を受けています。40、50歳代男性は特に要注意です。(下図)



次回健診時には、一人でも多くの方がメタボリックシンドローム該当者および予備軍から脱却し、生活習慣病発症の危険を回避できることを期待します。

特定健診を受けましょう

3月末に、国保特定健診対象者調査を実施します。40歳~74歳の国保加入者全員に、「平成21年度特定健診対象者調査票」と「健診日程表」を郵送します。調査票の記入・返信についてご協力ください。

また、健診対象者には、後日医療機関より受診券と問診票が郵送されますので、健診日程表を参照の上、都合の良い日に受診しましょう。

健診を受けないとどうなる?

本人に罰則はありませんが、健診の実施者である医療保険者にペナルティが課せられます。平成25年までに、国の示した特定健診受診率・特定健診指導実施率・メタボリックシンドローム該当者および予備軍減少率の目標値が達成できない場合には、保険者が負担する後期高齢者医療制度支援金が加算されるため、保険料が高くなるなど各個人に影響が出る可能性もあります。
しかし、何より予防が遅れ、生活習慣病になつてしまつては取り返しがつきません。健診を受けることはもちろん、メタボリックシンドローム予防の生活を今日からでも始めましょう。

「後期高齢者健診」のお知らせ

75歳以上の方を対象とする「後期高齢者健診」は、平成21年度も「特定健診」と同日同会場、7月から12月の全19日間実施します。受診できる方は、左記の①~④全てに該当する方です。

- ①生活習慣病(糖尿病、高血圧性疾患、心疾患、脳血管疾患等)の治療を受けていない
- ②労働安全法などの規定に基づく健診を受けていない
- ③6カ月以上継続して入院していない
- ④高齢者医療確保法に規定する施設に入所または入居していない

平成20年度に「後期高齢者健診」を受診した方で、健診受診日に生活習慣病の治療を受けていなかった方には、健診日の2週間前までに受診券を郵送します。
新たに受診を希望する方は、役場町民課国保部門へ申し込んでください。受診券を郵送します。

町民課 国保部門 ☎33-2103

「特定健診」および「後期高齢者健診」についての問合せ先

電子申請・届出サービスをよく存知ですか？

「電子申請・届出サービス」とは、役場の窓口などで行っている各種申請・手続をインターネット上で行えるサービスです。

住民の皆さまは、従来の書面での申請に加えて、インターネットを使い24時間365日、自分の都合のよい時間に申請・届出ができるようになります。

ただし電子申請は、住民票の写し交付申請などをはじめ、手数料を伴うものや複雑な添付資料を必要とする手続などは、対象とすることが現状では難しいため、直ちにすべての手続を対象とすることはできません。現在、利用できる手続は下表のとおりです。

利用可能な手続き

手続き内容	担当課
講座など各種参加申込み(内容によって随時お知らせします)	-
犬の死亡届出書	町 民 課
手話通訳者派遣申込書	社会福祉課
乳幼児医療費受給者証再交付申請	健康づくり課
乳幼児医療費受給者証記載事項等変更届	健康づくり課
吉田町中央公民館・勤労者会館使用許可申請	社会教育課
吉田町展望台小山城の入場料減免申請	産 業 課

使用方法(住民側)

- ①町ホームページ(<http://www.town.yoshida.shizuoka.jp>)へアクセスし、トップページにある「電子申請」ボタンをクリックします。
- ②利用者情報(住所、氏名、メールアドレスなど)を登録します。
- ③申請(届出)する手続き名称を選択します。
- ④手順に従って必要事項をすべて入力し送信します。
- ⑤申請完了(役場から審査結果通知が)

インターネットメールが届きます。
また、町ホームページからの「申請書ダウンロード」も、電子申請と平行して行っていますので、ご利用ください。

なお、平成20年1月1日から平成20年12月31日までの電子申請利用状況を町ホームページで公表しています。

問合せ先 企画課 企画調整部門

☎33-2135
yoshida@mail.wbs.ne.jp

●障害者手帳などをお持ちの方へ
軽自動車税の減免のご案内

問合せ先 税務課 収納管理部門 ☎33-2109

吉田町では、身体障害者や戦傷病者、知的障害者、精神障害者(以下「身体等に障害のある方」という。)が積極的に社会活動に参加できるように、身体等に障害のある方のために専ら使用する軽自動車、町の定める基準に該当する場合には、申請により軽自動車税が減免となる制度があります。(対象となる車両は、自動車税、軽自動車税を通じて1台に限り)

申請に必要な書類など

- ①身体障害者手帳・療育手帳(A)・精神障害者保健福祉手帳(1級)・戦傷病者手帳
- ②運転する方の運転免許証
- ③自動車検査証
- ④納税通知書
- ⑤印鑑

申請期間 4月15日(水)～23日(木)

(納期限7日前まで)

※申請期間を過ぎると受付できませんので、ご注意ください。

●減免対象となる障害の範囲(身体障害者手帳の交付を受けている場合)

障害の区分	身体等に障害のある方が本人が運転する場合	身体等に障害のある方と生計を同一にする方または常時介護する方が運転する場合
視 覚 障 害	1級～3級、4級の1	
聴 覚 障 害	2級、3級	
平 衡 機 能 障 害	3級	
音 声 機 能 障 害 (喉頭摘出による)	3級 (喉頭摘出による)	-
上 肢 機 能 障 害	1級～2級の4	
下 肢 機 能 障 害	1級～6級	1級～3級の3
体 幹 不 自 由	1級～3級、5級	1級～3級
運 動 機 能 障 害(上肢) (乳幼児期以前の非進行性脳病変による)	1級～2級(一上肢を含む)	
運 動 機 能 障 害(移動) (乳幼児期以前の非進行性脳病変による)	1級～6級	1級～3級 (一下肢を含む)
心 臓 機 能 障 害	1級、3級	
腎 臓 機 能 障 害	1級、3級	
呼 吸 器 機 能 障 害	1級、3級	
ぼ う こ う ま た は 直 腸 の 機 能 障 害	1級、3級	
小 腸 の 機 能 障 害	1級、3級	
ヒト免疫不全ウイルスによる 免 疫 機 能 障 害	1級～3級	
知 的 障 害 者	障害程度が「重度(A)」	
精 神 障 害 者	1級	

※戦傷病者手帳の交付を受けている場合などについては、税務課までご連絡ください。

国民健康保険からのお知らせ

●70歳から74歳の方の医療機関での窓口負担が1割に据え置かれます
平成22年3月まで1割に据え置かれます。(現在3割負担の方、後期高齢者医療制度の障害認定を受けた方は除きます。)

※8月の高齢受給者証の更新時に、前年の所得によって負担割合が変更される場合があります。

問合せ先
町民課 国保部門
☎33-2103

榛原総合病院の診療体制縮小に伴う

救急患者の受け入れ

- 内科系
 - ①受入可能な内科系救急患者
 - ・当院の内科系外来のいずれかに現在通院し、治療を受けている方の急変
 - ・認知症がある寝たきりの方の急変(介護施設入所および在宅)
 - ・85歳以上の方の急変
 - ・開業医から事前に連絡を受け、当院担当科の医師が受入可能と判断した場合
 - ②対応開始日 3月25日(水)
 - 脳神経外科
 - ①4月からの状況
 - ・脳神経外科医師の退職により、4月から入院診療が休止となります。
- 問合せ先
榛原総合病院 医事課
☎22-11131

固定資産の情報開示を行います

平成21年度土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

期 間 4月1日(水)～6月2日(月)(土・祝日を除く。日曜日は開庁日に限る。)

時 間 8:15～17:15

縦覧できる人 土地または家屋の納税者

縦覧できる事項 土地納税者：土地価格等縦覧帳簿(所在、地番、登記地目、登記面積、課税面積、価格)
家屋納税者：家屋価格等縦覧帳簿(所在、家屋番号、種類、構造、床面積、価格、建築年月日)

平成21年度固定資産課税台帳の縦覧

期 間 4月1日(水)～(土・祝日を除く。日曜日は開庁日に限る。)

時 間 8:15～17:15

縦覧できる人 本人または本人から委任を受けた人
借地・借家人など(その所在している場所のみ)

持ち物 印鑑、納税していることが分かる書面(納税通知書、納税者以外の方は代理人選任届または委任状)

問合せ先 税務課 課税部門 ☎33-2108

家電製品の処理方法が変わります

～家電リサイクル法対象品目が
4月1日から追加されます～

家電リサイクル法では、エアコン、洗濯機、冷蔵庫、冷凍庫、ブラウン管テレビの5品目が対象製品となっており、小売店などを通じたりサイクルが義務付けられています。4月1日からは、これらに加え、衣類乾燥機、液晶テレビ、プラズマテレビが対象製品として追加されることになりました。

問合せ先

町民課 環境保全部門
☎33-2102

家電リサイクル法対象品目

- エアコン ●洗濯機
- 冷蔵庫 ●冷凍庫
- ブラウン管テレビ

4月1日から追加される対象品目



狂犬病予防集合注射を実施します！

～飼い犬には、年1回狂犬病予防注射を
接種させなければなりません～



狂犬病予防注射は
飼い主の義務です！

狂犬病は、人と動物(すべての哺乳類)が感染する伝染病で、感染するとほぼ100%死に至る恐ろしい病気です。飼い主には「狂犬病予防法」という法律で、飼う犬に対して、
①町への登録
②年1回の狂犬病予防注射の接種
が義務付けられています。

狂犬病予防注射の受け方

注射は、町の実施する集合注射または動物病院で接種させることができます。平成21年度は、上記の日程で集合注射が実施されます。当日は、注射だけでなく犬の新規登録や登録内容の変更などの手続きもできます。

持ち物

愛犬手帳、費用(お釣りのないようお願いします)、案内ハガキ(届いた方)、印鑑(新規登録、登録内容を変更する方)

費用

注 射…1頭につき3,320円
(うち注射費用2,770円、
注射済票交付手数料550円)

新規登録…1頭につき3,000円
※なお、動物病院などで注射を接種させた場合は、獣医師から交付された「狂犬病予防注射済証」と手数料(550円)を町民課へ持参し、「狂犬病予防注射済票(金属プレート)」の交付を受けてください。

問合せ先

町民課 環境保全部門
☎33-2102

＜狂犬病予防集合注射の日程＞

実施日	会 場	時 間	獣医師
4月7日(火)	山八公会堂 (住吉) 東浜公会堂 (住吉)	9:30～11:30 13:00～15:00	中 島
4月8日(水)	保健センター (住吉) 小山城前広場駐車場(片岡)	9:30～11:30 13:00～15:00	大 石
4月9日(木)	川尻会館 (川尻)	9:30～11:30 12:30～14:30	森 田
4月10日(金)	北区自彊館 (神戸) 大幡会館 (大幡)	9:30～11:30 13:00～15:00	松 浦
4月12日(日)	中央公民館北側駐車場 (住吉)	9:30～12:00	中 島

無料です!!

65歳以上の方へ

生活機能評価(介護予防健診)を受けましょう!!

「年をとると心身の機能が衰えるのは仕方がないこと」と考えていませんか?確かに、高齢になると心身の機能は低下してきますが、使い続けること、さらに鍛えることによって低下を防ぎ向上させることもできるのです。そのためには、まず今の自分の状態をよく知り、心身の機能に衰えがないかチェックすることが大切です。「生活機能」とは、心や体の動きだけでなく、日常生活を送る機能全体をいいます。この機能が低下していないかをチェックするのが「生活機能評価」です。高齢期をいつまでも健やかに過ごすために、生活機能評価を受けましょう。

※3月下旬に上記「基本チェックリスト」を対象者に郵送しますので、すべての項目に回答した上で、高齢者支援課宛てに返送してください。

●どんな健診?

現在の心身の健康状態や日常生活の動作などをチェックして、要介護状態をもたらす原因を早期に見出すための健診です。「特定健診」の実施時に同時に行います。

●受診の対象者は?

要支援・要介護認定を受けていない65歳以上(※)の方全員です。
(※)平成21年3月31日現在

●健診を受けたらどうなるの?

今後、介護や支援が必要になる可能性が高い方に対して、その方にあった適切な情報や介護予防サービスを提供し、状態の維持や改善を図ります。

生活機能評価の
利用の流れ



③受診します

7月～12月に保健センター、川尻会館、片岡会館、自彊館で行われますので、受診券に記載された日時に会場にお越しください。

④結果が届きます

生活機能評価の結果をもとに、今後介護や支援が必要となる可能性の高い方(特定高齢者)を選定します。

⑤必要な介護予防プログラムを利用します

一般高齢者(介護や支援を必要としない元気な高齢者)と特定高齢者(今後介護や支援となる可能性が高い高齢者)それぞれに合った介護予防教室を実施していきます。

②受診券を発行します

3月下旬に役場から「基本チェックリスト」が送られます。このチェックリストのすべての項目に回答し、同封の返信用封筒で返信してください。

①必要書類が届きます

3月下旬に役場から「基本チェックリスト」が送られます。このチェックリストのすべての項目に回答し、同封の返信用封筒で返信してください。



問合せ先 高齢者支援課

☎33-2105

つくってみませんか？ 学校給食メニュー

Vol.36

- 若鶏肉の照り焼き
- 白菜のクリーム煮



作り方

風邪は体調のバランスがくずれたときに、かかりやすいものです。今月は、「若鶏肉の照り焼き」と、ハクサイをたくさん使った「クリーム煮」の紹介です。「風邪かな？」と思ったら、家庭にある野菜を使って、あつあつのクリーム煮はいかがでしょう!!

- ①鶏肉は、火の通りがいいように、厚いところには包丁の切り目を入れておく。
- ②ニンニク、ショウガは、すりおろしておく。
- ③すべての調味料と②を混ぜた中に、鶏肉を入れて、味をなじませておく。
- ④フライパンを熱して油を入れ、鶏肉の皮の方を下にして焼き、途中、反対にしてよく焼く。

●若鶏肉の照り焼き

材料(およそ4人分)
若鶏もも肉……80g位の切り身4枚
しょうゆ……大さじ2
酒……小さじ2
ニンニク……1かけら
ショウガ……1かけら
ごま油……小さじ1
油……少々
水……20cc

●白菜のクリーム煮

材料(およそ4人分)
若鶏肉こま切れ……100g
ハクサイ……300g
ニンジン……60g
タマネギ……150g
マッシュルーム水煮……60g
塩……小さじ1弱



- ①ハクサイ、タマネギ、ニンジンは大きめにザク切りにする。マッシュルームは軽く水をかけておく。
- ②鍋を熱して油を入れ、鶏肉から炒める。次にタマネギ、ニンジンの順に入れてよく炒め、マッシュルームを加えて、さらによく炒めておく。
- ③水を入れて煮込む。沸騰したら、時々アクをすくい取り、スープストックとルウを入れる。途中、ハクサイを入れて弱火にし、さらに煮る。
- ④塩、こしょうで味を整え、最後に生クリームを加えて出来上がり。

- こしょう……少々
ホワイトルウ……40g
牛乳……150cc
生クリーム……大さじ2
スープストック……大さじ2
油……小さじ1

作り方

富士山静岡空港開港記念
地元感謝デー

富士山静岡空港建設への地元の皆さまのご協力に感謝の意をこめて、県・地元市町・就航航空会社が協力して、地元感謝デーを空港内(駐機場他)で開催します。

自家用車でのご来場はできませんので、各地区発着の無料シャトルバスをご利用ください。(イベント会場へは、徒歩でもお越しいただけます。)

富士山静岡空港

Vol.160

開催日 3月20日(金) 10:00~16:00 小雨決行

内容 ステージイベント、飲食ブース、管制塔庁舎屋上見学など

シャトルバス出発地・経由地
シャトルバスは、8:30から運行します。

- 住吉小学校体育館前(発)
- 小山城駐車場前(経由)
- 川尻会館前(発)
- 自強小学校体育館前(経由)

※各シャトルバス出発地・経由地には、駐車場をご用意しておりませんので、ご了承ください。

イベントの詳細・問合せ先
静岡県空港総務室 ☎054-221-3228
企画課企画調整部門 ☎33-2135

保健・だより

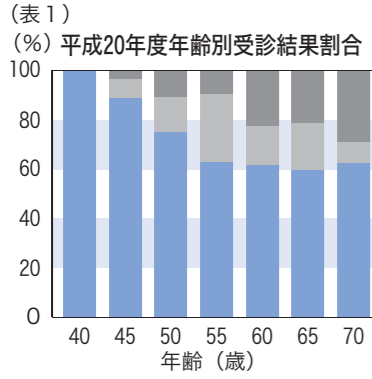
骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症は、自覚症状がほとんどないことから沈黙の病と言われています。骨粗しょう症が進行し、骨がもろくなると、ちよつとしたことで骨折しやすくなり、部位によってはそのまま寝たきりや介護が必要な状態になってしまふこともまれではありません。骨は体を支える大切な『柱』です。いつまでも丈夫な骨で過ごすため、骨粗しょう症の予防が重要です。

骨粗しょう症ってどんな病気？

骨粗しょう症は、骨量が病的に減少し、骨がスカスカの状態になり、もろく折れやすくなる病気です。骨は常にづくりにかえられています。しかし、骨の材料となるカルシウムの摂取不足や加齢などが原因で、カルシウムの吸収率が低下すると、骨粗しょう症になる危険性が高くなります。

骨粗しょう症は、骨量が病的に減少し、骨がスカスカの状態になり、もろく折れやすくなる病気です。骨は常にづくりにかえられています。しかし、骨の材料となるカルシウムの摂取不足や加齢などが原因で、カルシウムの吸収率が低下すると、骨粗しょう症になる危険性が高くなります。



り、骨粗しょう症が起こりやすくなります。骨粗しょう症検診では、20歳から44歳の骨量の平均値を100%としたとき、20%を超える骨量の減少がみられたとき『精密検査や生活指導が必要』と区分されます。今年度、町で実施した40・45・50・55・60・65・70歳の節目の女性を対象とした検診所要量以上に摂取することが

(表2) 1日のカルシウム摂取目安量

年齢	目安量	
	男性	女性
18~29歳	900mg	700mg
30~49歳	650mg	600mg
50~69歳	700mg	700mg
70歳以上	750mg	650mg

厚生労働省策定
日本人の食事摂取基準(2005年版)より

骨粗しょう症予防の3原則

①カルシウムたっぷりの食事
骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを積極的にとり、毎日の食事をバランスよく食べる必要があります。厚生労働省が定めたカルシウム所要量は、年齢に応じて異なります。骨粗しょう症を予防するためには、所要量以上に摂取することが

(表3) カルシウムの豊富な食品

食品	1回に食べる目安量	カルシウム(mg)
乳製品	牛乳 200ml	230
	チーズ 6ミリ厚2切れ	190
大豆製品	半丁	180
	1個	160
小魚・海藻	4尾	180
	1鉢	140
野菜	1鉢	140
	1鉢	100

必要です。(表2) カルシウムは、牛乳・乳製品大豆製品に多く含まれています。(表3) また、魚に多く含まれるビタミンDや野菜に多く含まれるビタミンKと一緒に摂ることで、カルシウムの吸収を助け、排泄を抑える働きがあります。

も大切ですが、運動習慣のない方や高齢の方が急に運動を始めると、けがをする危険があります。まずは、毎日の生活の中で意識して体を動かすことや、腰や膝に負担が少ない水泳やいつでもどこでも無理なくできるウォーキングなどの有酸素運動がお勧めです。ウォーキングは、『汗が出るか出ないか』を目安に1日約8,000歩を目標に歩くようにしましょう。町では、ウォーキング教室やストックウォーキング(若返り貯筋塾)を実施しています。

③骨粗しょう症検診を受けよう
町では、節目年齢の女性を対象に骨粗しょう症検診を実施しています。自覚症状が現れにくい骨粗しょう症を早期発見するためには、定期的に検診を受け自分の骨の状態を把握することが重要です。対象の方には、検診の案内を郵送しています。

不安なことや疑問がありましたら、健康づくり課へご相談ください。

②日光を浴びながらの有酸素運動
太陽の光を浴びることにより、皮膚からビタミンDがつくられカルシウムの吸収が促進されます。さらに、運動という適度な負荷を与えることにより、骨量を増加させて閉経後の骨量減少を緩やかにします。運動をすることはとても

問合せ先
健康づくり課
☎32-17000

町における公共事業にかかる入札結果を公表します。

入札結果

予定価格・落札価格は消費税込み

平成21年2月3日執行（指名競争入札）

◆吉田浄化センター脱臭用活性炭入替

指名6社 落札業者 アイテック(株)静岡支店

予定価格 3,675,000円 落札価格 2,310,000円 落札率 62.86%

※入札結果は町のホームページ

(<http://www.town.yoshida.shizuoka.jp>) でご覧いただけます。

平成21年2月3日執行（抽選型指名競争入札）

◆西の宮川改修工事

入札参加10社 落札業者 曾根工業(株)

予定価格 14,689,500円 落札価格 12,474,000円 落札率 84.92%

◆町道役場山の根線道路改良工事

入札参加10社 落札業者 (株)山本工業

予定価格 3,003,000円 落札価格 2,467,500円 落札率 82.17%

静岡県御前崎土木事務所の廃止のお知らせ

静岡県の建設行政における業務の効率的な執行を図るため、3月31日をもって御前崎土木事務所を廃止し、事務所の業務を島田土木事務所および袋井土木事務所に移管します。

4月からは、吉田町および牧之原市は島田土木事務所、御前崎市は袋井土木事務所の管轄となります。

〈問合せ先〉

島田土木事務所 〒427-0019 島田市道悦5丁目7番1号

☎0547-37-5271 FAX0547-37-6183

袋井土木事務所 〒437-0042 袋井市山名町2番1号

☎0538-42-3210 FAX0538-42-1782

※ご不明な点がございましたら、上記の事務所へお気軽にお尋ねください。

3月末までの問合せ先

御前崎土木事務所 ☎63-3211 FAX63-5594

国土交通省静岡運輸支局からのお知らせ

年度末の3月は、窓口が大変混雑します！

廃車、名義変更、車検などは、お早めに手続きをしてください。

受付時間

平日 8:45~11:45 13:00~16:00

必要書類の問い合わせ

国土交通省静岡運輸支局 ☎050-5540-2050

※この電話は、24時間利用可能のテレホンサービス（音声案内）です。

平日（8:30~17:15）は、オペレーターによる案内が利用できます。ご希望の方は、上記電話番号で音声案内が流れ始めたら「026」をプッシュしてください。

Tosyokan dayori

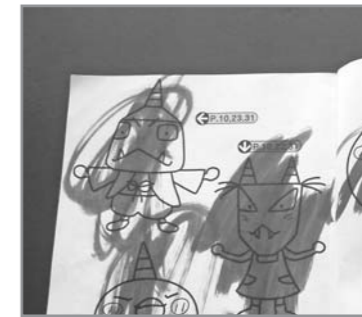
●本が泣いています！
利用上のマナーを
考えましょう
図書館資料の破損（破れ・書き込み・染み・付録冊子の切り取り）が目立つようになりました。
図書館の資料は町民皆さんの大切な財産です。より多くの方に、ながく利用していただくため、丁寧に大切に取り扱い扱ってください。
●自然に破れているページなどに気づかれましたら、そのまま図書館へお知らせください。家庭用セロハンテープでの修理は、変色やベタつきの原因になります。
●ご利用中に資料を汚したり、破損させてしまった場合には、その資料を弁償していただく事があります。



ページ破り



動物のかみ跡



落書き

こんな本たちが泣いています

としよかんだより
Vol.136
☎ 33-3434
FAX 33-2300



新刊紹介

一般書

【オハマ演説集 対訳】
オハマバラク述／朝日出版社
請求記号 837・7オ

ケネディを超える感動。歴史はこの演説でつくられた！伝説の「基調演説」から「勝利演説」までを、「英一日」完全対訳と詳しい語注付きで掲載。CDには臨場感あふれる

一催し物のご案内

◎絵画展 文化協会
期間：3月15日(日)～3月28日(土)
場所：1階交流ストリート

◎おはなし会
(0～2歳向け)
日時：3月18日(水) 11:00～
4月1日(水) 11:00～
場所：2階おはなし室
(3歳～小学生向け)
日時：3月21日(土) 14:30～
4月4日(土) 14:30～
場所：2階おはなし室



児童書

【CO₂のりもずかん】
三浦太郎 作／ほるぷ出版
請求記号 E33

くるまは、どのくらいCO₂を出すの？バスは？ひこうき・しんかんせんは？いろいろな乗り物を楽しむながら、CO₂という環境への関心を育てる絵本。

生の音声を収録。

映画会のお知らせ

4月の映画会は「ソフィーの世界」です。どなたでもご覧いただけますので、お気軽にお越しください。入場は無料です。
・場所 視聴覚ホール
・日時 4月5日(日) 14:30
ソフィーは14歳。普通の女の子。そんなソフィーの世界を、ある日突然、見知らぬ人から届いた手紙が変えてしまった。
出演 シルエ・ストルステン／トーマス・ヴォン・ブロムセン 他
(1999年ノルウェー映画)

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

開館時間10:00~18:00 (毎週木曜日は19:00まで)
*●のついた日が休館日

図書館ホームページ <http://www.lib.yoshida.shizuoka.jp/> 携帯電話からは <http://www.lib.yoshida.shizuoka.jp/iliswing/i/>

		2月分				
		自治会別				
		人身事故・物損事故・飲酒運転検挙件数				
		住吉区	川尻区	片岡区	北区	合計
人身事故	今月	7 (4)	0 (3)	4 (1)	3 (1)	14 (9)
	累計	9 (6)	1 (5)	6 (3)	6 (4)	22 (18)
物損事故	今月	7 (9)	4 (6)	3 (6)	5 (1)	19 (22)
	累計	22 (17)	7 (13)	11 (9)	8 (7)	48 (46)
飲酒運転検挙	今月	1 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (0)
	累計	1 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (0)

●累計は1月から2月までの累計
●()内は前年同期

広報はいたん

たみ傘使はず戻りし春の旅
旧正月祝いて呉れし福寿草
芽枯れて水清冽の小川かな
水温むかるくなりたる心の荷
売り土地の看板春の芽吹く中
日脚伸ぶ漁期近づく網罟る
古稀すぎの夾やか祝ぎぬ早春賦
御影堂の方の三閻春の雪
走り根の庭案内され落椿
山木 三雪 菅原 末野

弥生

咲き初むる椿に風の荒きかな
休漁の海燦燦と春立てり
下駄履きて芽吹きの庭を歩きけり
語りぬの熱き余韻や春の夜
時に出る心の鬼に豆を打つ
春めくや花屋に多き女客
花冷や熱き湯で溶く吉野葛
菜の花や梵鐘ゆったり昼を告ぐ
愁いなき人生は無し春の雪
中村 禮子 久保田房子 柴原 昌代 原田紀美子 高橋 陽代 岩堀甫有子 廣田みさ江 畑 絹枝 坂井 爪紅

