

広報

たかもり

野の花と
風薫る郷から

Takamori Town
Public Relations
No.543
平成16年11月5日
2004. November

11



地域みんなの力で
伝統を受け継ぐ
尾下菅原神社神輿

福祉のまちづくりを目指して

ふれあいフェスタ IN 高森寮



10月10日(日)、昨年までの「ふくしまつり」から名前を変えた「ふれあいフェスタ」が立正福祉会高森寮で開催されました。
バザーコーナーやフリーマーケット、遊具コーナーなど、毎年多彩な楽しい企画で好評のこのイベント、ステージ上でも、アバレンジャーショーやギター弾き語りなどが行われ、大人から子どもまでたくさんの人が訪れて、入寮者の皆さんとの楽しい交流を行いました。
イベントを支えてくれたのは、町内の中・高校生ボランティアや地元の婦人会・若者たちなどで、みんなで作り上げた「ふれあいフェスタ」は大にぎわいの1日となりました。

Space of introduction

わが家の

アイドル



甲斐 海空くん
1歳



れにゃー、あーちゃん、さむ、ま
こー、のんちゃん、ジョン、だあー、
ちゃあちゃん、れーこー、じー。

父 甲斐 誠一さん
母 ゆかりさん
(高森・冬野)

わが町の

よが男

大塚 史崇さん

高森・下町 26歳

- お仕事
大塚商店で働いています。
- 趣味
イベント。スポーツ全般。(ハタの横好き)
- 一番やりたいこと
イベント。4・6・3のダブルプレー。
- 理想のタイプ
あいさつのできる女性。



高森町マスコット

高森町の人口の動き
世帯数/2,671戸(-1)
男/3,640人(-5) / 女/3,966人(-7)
総数/7,606人(-12)
(平成16年9月30日現在)

No.543 平成16年11月5日発行

発行/高森町役場 編集/企画財政課
〒869-1602 熊本県阿蘇郡高森町大字高森2168番地
TEL0967-62-1111 FAX0967-62-1174
印刷/(株)熊本新报社印刷

12100 古紙配合率100%再生紙を使用しています
森林資源保護・自然保護のため、本誌は再生紙を使用しています。

編集後記 An editorial postscript

ふれあいフェスタ IN 高森寮は、「誰もが気軽に参加できるボランティアの場」として、障害を持つ人、持たない人、子どもからお年寄りまでが参加し大盛況でした。

福祉のまちを実現するためには、行政による福祉サービスの提供だけでは不可能です。そのためには、こういったボランティア活動に地域または一人ひとりが積極的に参加することが必要ではないでしょうか。

長続きが難しいボランティア活動が、ふれあいフェスタ IN 高森寮をきっかけとしてずっと引き続いてほしいものです。

Takamori Calendar

たかもりカレンダー

■10月10日～11月13日

美…芙蓉館 上…上町集会所 基…基幹集落センター
 朋…朋遊館 温…高森温泉館 林…林業総合センター
 白…白水保健センター

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
11/7	8	9 心配ごと相談／美 13:00～15:00 防火パレード 10:00～	10 どきやん会／朋 9:30～ マタニティ料理 教室／白 10:00～	11 万年青会／上 10:00～	12	13 湧水トンネル クリスマスファン タジー（～12月 31日）
14 非常呼集訓 6:05～ 体育協会チャリ ティゴルフ	15 役場支払日	16	17 高森温泉館休館日 ／温	18 心配ごと相談／美 10:00～12:00 年末調整等説明 会／林 10:00～12:00	19 心配ごと相談／基 10:00～12:00 6か月児相談／林 9:30～ 3か月児健診／林 13:30～	20
21 阿蘇山一周駅伝	22	23	24 機能訓練あゆみ 会／温 13:30～	25 役場支払日	26 年金相談／林 10:00～15:00	27
28	29	30	12/1	2 1才6か月児健 診／林 13:30～	3	4
5	6 役場支払日	7	8	9 万年青会／上 10:00～	10 3か月児健診／ 林 13:30～	11

おくやみもうしあげます

2004年9月受付分（敬称略）

【住 所】	【死亡者】	【年齢】	【御遺族】
草部・山の口	佐藤 進	81	佐藤 初子
高森・冬野	谷川 誠男	74	谷川サチ子
色見・山鳥	甲斐 榮子	81	甲斐 昇
津留・上津留	瀬井 洋幸	60	瀬井 洋一
高森・旭通	土村キンエ	90	土村 等
高森・上町	山村 チヨ	77	山村 民夫
高森・横町	岩下 至誠	64	岩下 幸子
高森・下町	小篠 春吉	68	小篠シナ子

ありがとうございました（敬称略）

■町社会福祉協議会へ

＜香典返し＞甲斐ヒデ子 甲斐 昇
 本田けさよ 佐藤 初子
 岩下 幸子 土村 等

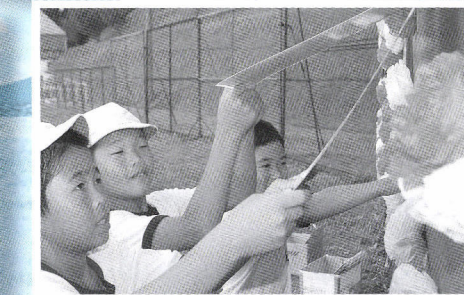
■広報送料寄付

荒牧 隆徳（埼玉県さいたま市）
 二子石兼二（東京都町田市）

団 一 結 致

高森東小中合同運動会

高森中央小学校大運動会



宝くじ助成事業で獅子頭・反物、太鼓等を整備

コミュニティの健全な発展を図ることを目的としたコミュニティ助成事業により、前原仁田神社獅子舞保存会で獅子頭・反物、太鼓等が整備されました。
このコミュニティ助成事業は、宝くじ普及広報事業費を財源として財団法人自治総合センターが助成を行うもので、今後の上色見地区のますますの発展が期待されます。



「ふれあいフェスタ IN 高森寮」で披露された前原仁田神社獅子舞

来年の成人式は

1月3日(月)です

学校や仕事で町外にお住まいの高森出身の皆さん、来年の成人式を高森で迎えてはいいかがですか。
町外に住所のある方で参加希望の方は、高森町教育委員会までご連絡ください。

○日時 平成17年1月3日(月)

午前10時

○場所 林業総合センター

○対象者

昭和59年4月2日から昭和60年4月1日までに生まれた方



昨年度の成人式

■お問い合わせ先
高森町教育委員会
TEL 62-1111 (内線243)

きみたちが輝く瞬間



草部南部地区体育祭



入札結果

500万円以上

工事名	工期	契約金額(円)	請負者
高森東中学校屋内運動場屋根改修工事	H16.10. 5 ~ H17.1.20	10,757,250	(有) 安方工務店
高森東中学校屋内運動場電気設備改修工事	H16.10. 5 ~ H17.1.20	6,142,500	(有) 嶋田電設
公営住宅下町団地第2期建替え工事(E棟本体)	H16.10.28 ~ H17.3.10	26,297,250	(有) 古寺工務店
公営住宅下町団地第2期建替え工事(F棟本体)	H16.10.28 ~ H17.3.10	27,090,000	(有) 安方工務店

休日在宅医 診療は午前9時から午後5時まで

11月14日 立野病院 TEL 68-0111
11月21日 藤本医院 TEL 67-0020
11月23日 平田医院 TEL 62-0216
11月28日 馬原内科医院 TEL 62-0646
12月5日 立野病院 TEL 68-0111
12月12日 寺崎医院 TEL 62-0378
12月19日 南郷谷整形外科医院 TEL 62-3351

24時間電話を通して健康をお届けします。

◎11月のテーマ



■月曜日 SARSとは
■火曜日 飛蚊症
■水曜日 アトピー性皮膚炎
■木曜日 歯を抜いた後の処置
■金曜日 痔の症状と治療
■土曜日・日曜日 性教育シリーズ⑥

○応募受付期間
10月1日～11月30日
我が社で積極的に取り組んでいる、という企業はぜひ応募ください。

○応募方法
応募用紙により、労働局雇用均等室あてに送付してください。
(応募用紙がご入用な際は雇用均等室までご連絡ください)

○対象
女性労働者の能力発揮を促進するために、積極的取組（ポジティブ・アクション）を推進している企業を対象とした「均等推進企業表彰」を実施しています。

「採用拡大」
女性がいない又は少ない採用区分において、女性を積極的に採用している。

「職域拡大」
女性がいない又は少ない職域に女性を積極的に配置している。

「管理職登用」
女性の管理職がいない又は少ない場合に、女性を積極的に登用している。

「職場環境・職場風土の改善」
電話応対、会議準備、社内郵便の仕分け等を男女で分担するように取り決めた等。

○内容
パーソナリティーの太田黒浩一さんと、さまざまな人権課題に関して県内各地で活動されている方とのトーク番組です。

■お問い合わせ先
熊本県人権センター
TEL 096・384・5828

○放送局
RKK熊本放送

○放送時間
毎週月曜日 10時15分～10時25分
※「とんでるワイド太田黒浩一」のきょうも元気」の中の1コーナー

熊本県人権センターから



■お問い合わせ先
熊本労働局雇用均等室
TEL 096・352・3865

「女性の人権ホットライン」開設

全国人権擁護委員連合会では、「女性に対する暴力をなくす運動」の期間中（毎年11月12日から25日まで）である11月21日（日）を全国一斉相談日とし、「女性の人権ホットライン」電話相談を実施することになり、熊本県人権擁護委員連合会においても、左記のとおり「女性の人権ホットライン」相談日を開設することになりました。

○開設日 11月21日（日）
午前10時～午後5時

■女性の人権ホットライン電話番号
TEL 096・364・0417

インフルエンザ 予防接種の助成

インフルエンザ予防接種の助成を行いますので、希望される方は町内医院に直接お申し込みください。

○対象者
町内に住所を有する3歳以上7歳未満の幼児（接種当日3歳に到達する者）平成9年4月1日以前生まれの者）及び65歳以上（昭和15年4月1日以前生まれの者）で接種1回の補助とします。

※各医院へ事前に申し込みから受診してください。

■お問い合わせ先
保健福祉課保健推進係
TEL 62・1111（内線125）

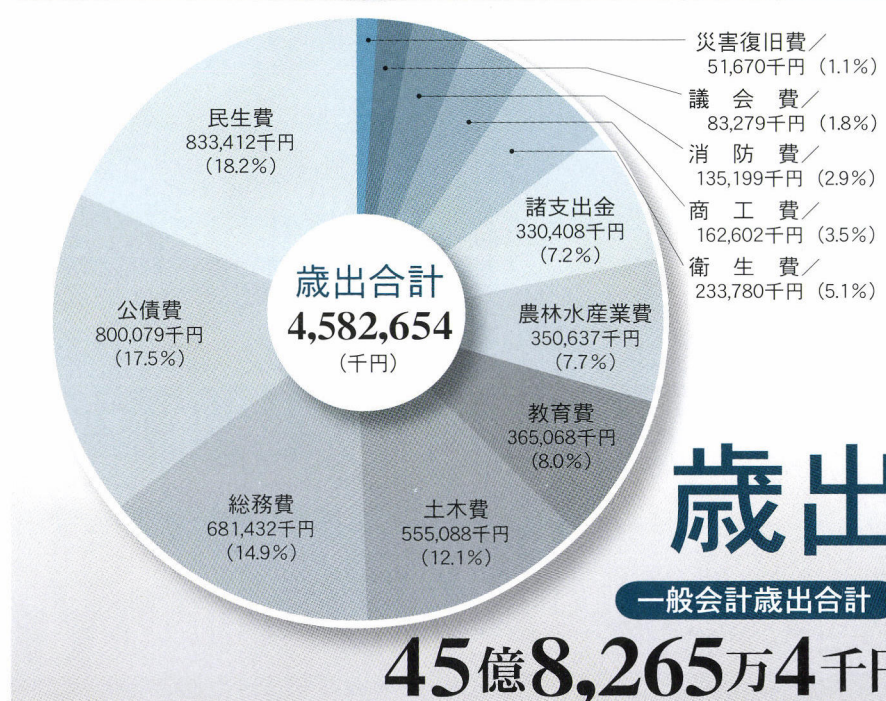
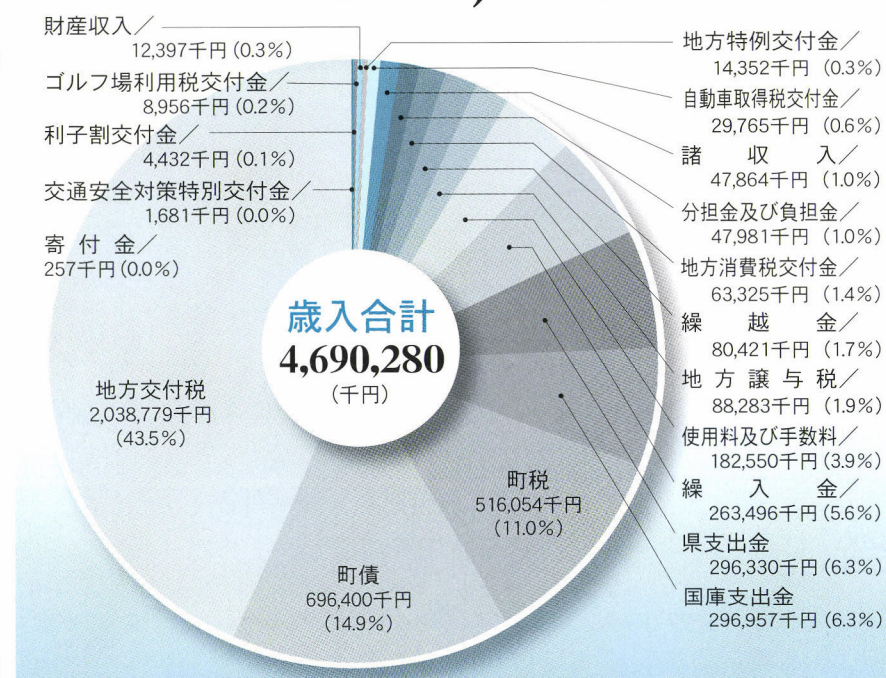


平成15年度 決算

●会計別歳入歳出

会計名	歳入決算額	歳出決算額
一般会計	46億9,028万円	45億8,265万4千円
鉄道経営対策事業基金特別会計	506千円	506千円
農業用水供給事業特別会計	1,619万1千円	1,397万1千円
国民健康保険特別会計	9億3,732万3千円	8億4,667万9千円
簡易水道事業特別会計	1億4,233万2千円	1億3,547万7千円
老人保健特別会計	11億3,613万6千円	11億3,770万4千円
介護保険特別会計	6億2,122万3千円	5億9,576万4千円

歳入 一般会計歳入合計 46億9,028万円



settlement
of
accounts

平成15年度一般会計、特別会計の決算が、先の9月定例議会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

平成15年度の主な事業としては、公営住宅下町団地建設事業、移動通信用鉄塔施設整備事業などの事業を実施しました。

決算は、皆さんのご家庭の家計簿と同様、この1年に、どのくらいのお金が町に入り、何に使われたかのようなまちづくりが行われたかを数字に表したものです。

豊かさやゆとりを実感できるまちの実現に向けた町行政へのご理解、ご協力をお願いします。



移動通信用鉄塔施設

消費税の届出と申告の準備はお済みですか？

平成15年の税制改正により消費税の事業者免税点が3千万円から1千万円に引き下げられたことから、平成15年分の課税売上高が1千万円を超えている個人事業者の方は、平成17年分の消費税の申告が必要となります。

また、新たに課税事業者となられた方は、届出書の提出や帳簿及び請求書等の保存など、注意しなければなりません。

■お問い合わせ先

阿蘇税務署

TEL 0967-22-0551

税務相談室

TEL 0967-22-0559

県税の災害免除制度

次のような場合に、県税が減額または免除される場合があります。

○自動車税

災害で車が使用できなくなったり、相当な被害を受けたとき

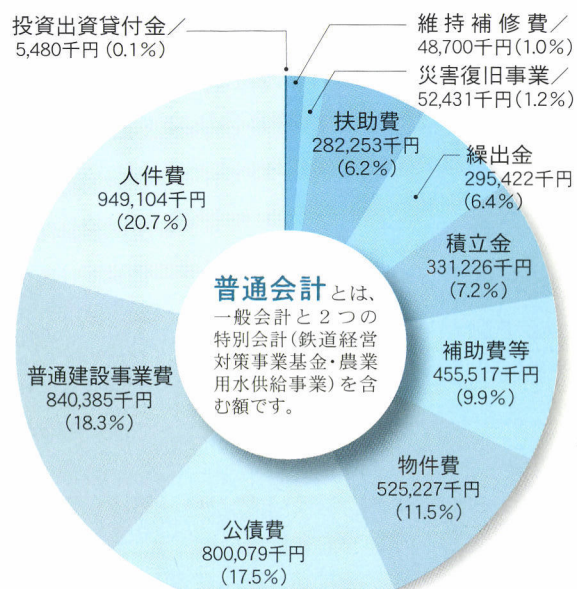
○個人事業税

個人の事業用資産などが災害で相当な被害を受けたとき

○不動産取得税

家屋や土地が災害で相当な被害

普通会計の性質別経費の状況



考えよう

森林・農地の大切さ

きれいな水、きれいな緑、きれいな空気は森林や農地がもたらす大切な恵みです。

私たちのふるさとを守りましょう。私たちの生活は豊かな森林や農地によって支えられています。

国土保全奨励制度全国研究協議会（全国40道府県加盟）は、森林や農地の重要性や農山村地域活性化の必要性を訴えています。

森林・農地の大切さを身近なことから、一緒に考えましょう。

11月は「もりとふるさと月間」11月18日は「もりとふるさとの日」

■お問い合わせ先

国土保全奨励制度全国研究協議会
宮崎県環境森林部山村・木材振興課
TEL 0985-267157

熊本県（地域別）最低賃金の改定

熊本県（地域別）最低賃金額が、平成16年10月1日から改定されました。

時間額 607円

この最低賃金は、産業別最低賃金が摘要されない全ての労働者（臨時・パートタイム労働者を含む）に摘要されます。

■お問い合わせ先

熊本労働局賃金室

TEL 096-355-3202

阿蘇労働基準監督署

TEL 0967-22-0628

ご存知ですか？

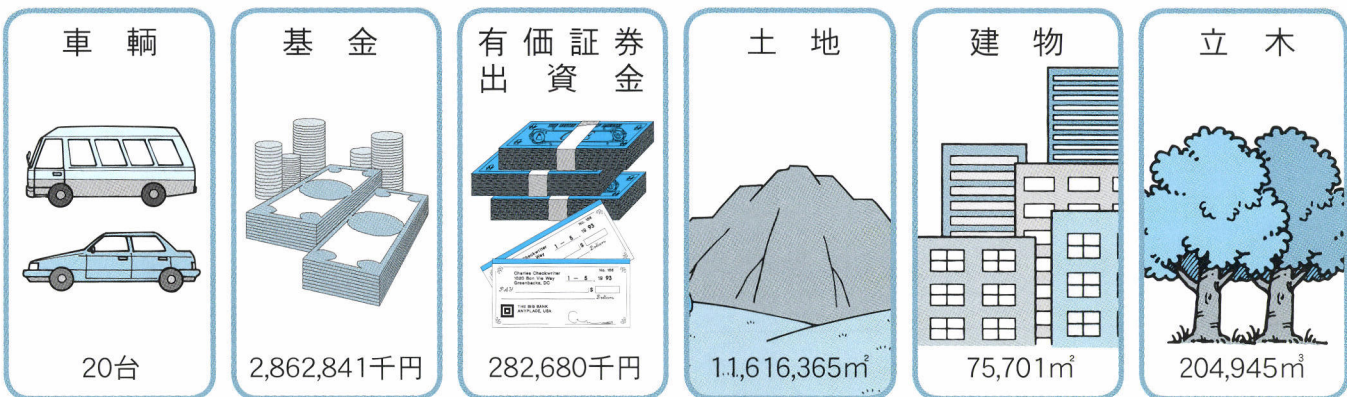
検察審査会

交通事故、詐欺、脅し等の犯罪にあつたが、検察官がその事件を裁判にかけなかった。このような不満をお持ちの方は、検察審査会にご相談ください。

相談や申立についての費用は無料、秘密は堅く守られます。

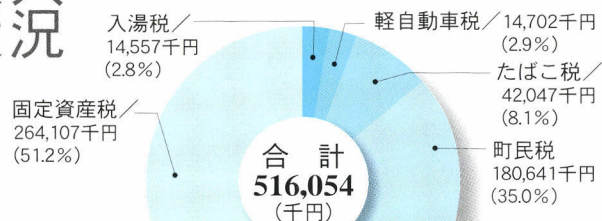
検察審査会では、選挙権を有する一般国民の中から「くじ」で選ばれた11人の審査員が、検察官が裁判にかけなかったことの善し悪しを審査します。

町有財産の状況

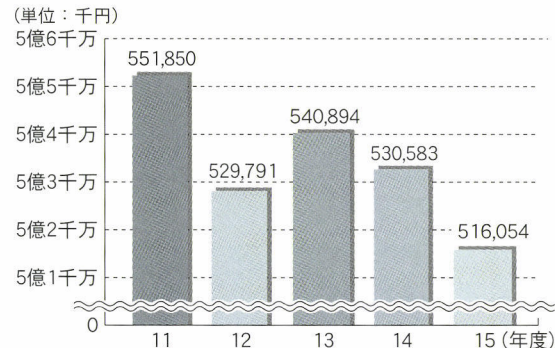


税収入の状況

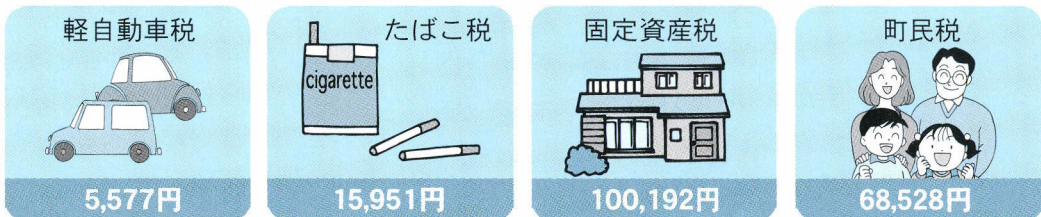
●税収入の税目別内訳●



●過去5年間の税収入の推移●



1世帯当たり 納税額



建設業退職金共済制度

建設現場で働く方々の退職金は、安全・確実・有利な「建設業退職金共済制度」がおすすです。

○建設事業主の皆さまへ

・申込手続きは簡単です！

（加入時に経費はかかりません）

・経営事項審査で加点されます！

・掛金は全額非課税で国が一部を補助します！

○建設現場で働く皆さまへ

・建設業退職金共済の手帳を持っていますか？

・事業主が変わっても退職金は通算して計算されます！

・加入者還元のための宿泊割引・レンタカー割引等の提携サービス事業も行っています。

■お問い合わせ先

建設業退職金共済事業熊本県支部

TEL 096-366-5111

平成17年度

「均等推進企業表彰」

厚生労働省では、女性労働者の能

■お問い合わせ先
熊本検察審査会事務局
TEL 096-325-2121

10/3

勇壮に舞う 尾下の獅子舞



さわやかな秋晴れの中、「尾下菅原神社秋の大祭」が行われました。ここで奉納される獅子舞は、県の重要無形文化財に指定されており、尾下地区をあげての保存活動が行われています。今年も雌雄2頭の獅子舞が唐うちわを持った勢子の子どもたちと競い合って舞を奉納しました。

10/17

笑いの祭典 全国にわか交流大会

玉名市の伊倉商店街で、全国7か所のアマチュアにわか団体が競演する「全国にわか交流大会」が開催され、本町からも「高森にわか保存会（高森社中）」が出演しました。

当日は、たいまつ用の薪が無く、「にわかができない」と困っている村人を水戸黄門が助ける話を披露。「薪は無くても、にわかには伝統（電灯）がある」との落ちに観客がどっと沸いていました。



10/9

家庭教育講演会

林業総合センターでは、RKKテレビ「夕方いちばん」や「週刊山崎くん」でおなじみの長船なお美さんを講師に招き、「みなさんのおかげです」と題した講演会を開催しました。

長船さんは、子育て体験談をユーモラスなトークを交えながら講演。日頃、子育てに追われているお母さんなど約100人の出席者に多くのアドバイスを伝えていました。



9/28

秋を楽しむ「虫聞き会」

町観光協会主催により、虫の音を聞きながら俳句をひねり秋を楽しむ「虫聞き会」が、休暇村南阿蘇で行われました。

当日はあいにくの雨の中、菜の花句会や根子岳会文芸クラブの会員など約30人が参加。会場を囲む竹灯ろうや飾られたススキが秋の雰囲気演出する中、参加者は田楽や煮しめなどの郷土料理と地酒を楽しみながら句作していました。



軽油引取税に係る免税証（農業分）の申請受付

農業を営む方で軽油引取税免税証の交付を受けられている方の継続申請受付を行います。ご希望の方は、平成16年12月1日（水）～12月6日（月）までに県阿蘇地域振興局税務課で、交付のため申請を行ってください。

【申請に必要なもの】
①免税証交付申請書一式
（阿蘇地域振興局税務課にあります）
・免税証交付申請書

・免税軽油所要数量計算明細書
・免税証交付申請書付表1
（免税証使用実績報告書）
・免税証交付申請書付表2
（軽油購入量明細書）
・免税軽油の引き取り等に係る報告書
（平成16年4月から11月分）
※複数の機械を使用している等で書類が不足する場合はお手数ですがコピーしてお使いください。
②使用者証の有効期限が平成17年3月31日までの方は次の書類が必要です。
・免税軽油使用者証交付申請書

・耕作証明書（高森町農業委員会で発行）
・免税機械等の所有・使用証明（役場税務課で発行）、又は所有・使用を証明する書類（売買契約書、リース契約書の写し等）
・機械の写真
（1ヶ月以内に前・横・後ろから写したものを1枚）
③印かん
④免税軽油使用者証
■お問い合わせ先
熊本県阿蘇地域振興局税務課
TEL 0967-22-1111（内線324）

文芸 POETRY PAGE

肥後狂句 霜月（阿蘇御神火会）
地方版 僻地の神楽掘り起こし
かも知れん 質草と釣り合わん顔
腕まくり 倒れた稲の重かこつ
サヨナラ 踏ん張る牛のむぞうなげ
割り切つて 思い出だけじゃ生きられん
かも知れん ボイラー据えてある出湯
地方版 リコールで大揺れしよる
腕まくり 初葉出しにときめかす
サヨナラ 次のお客がもう来とる
かも知れん 何べんもする店仕舞ア
割り切つて 師弟は昼の茶の湯だけ

岡本 琴司
渡辺 雲海
松山キヨ子
後藤 信子
三森 茜
田上黙公子
桐原 白酔
上井加根女
佐藤多可雄
馬原 馬笑
林 不忘

俳句

（河原すすきの句会）

秋澄みて美観を呈す根子姿
台風三度枯葉すつきり杉木立
オニユリは背丈を越えて風になり
風雨年種初迄も残さずに
夕月や阿蘇は墨絵の五岳かな
群がりて競り合い咲きの彼岸花

森 正六
森 政隆
後藤 法龍
本田 初男
本田 訓子
鶴林 巧

割り切つて 帰つてみたが眠れない
腕まくり さアがるださにや飯や喰えん
割り切つて つんのうて行く老年期
地方版 道の駅には牡丹鍋
佐橋見乱坊
佐藤 重信
後藤 愛子
浦塚 南天

知っておきたい 税情報



ご存知ですか

「税を考える週間」

11月11日から17日までは「税を考える週間」です。

税金は、私たち国民が豊かで安定した暮らしができるように、国や地方公共団体が活動するための大切な財源です。

「税を考える週間」は、国民生活に深いかかわりを持っている税について、その意義（必要性）及び役割（使途）や税務行政の現状を分かりやすく説明するとともに、国民の皆さまに、より能動的に税の仕組みや目的を「考え」ていただき、国の基本となる税に対する理解を深めていただくために設けられているものです。

今年の「税を考える週間」は、「高齢社会を支える税」をテーマとして、各種の広報・広聴活動を行うことにしています。

また、この期間、給与所得者や主婦、児童・生徒などを対象とした「租税教室」の開催など、税を身近なものとして考えていただけるような行事を企画しています。

「租税教室」の開催希望は、阿蘇税務署へお気軽にお尋ねください。

阿蘇税務署 TEL 0967-220551

こちら
高森警察署です



11月1日から
道路交通法 一部改正

携帯電話等使用罰則の見直し

交通の危険を生じさせなくても罰則が適用されます。

5万円以下の罰金

反則金	大 型	普通／二輪	点 数
原 付	7千円	6千円	1点
5千円			

飲酒検知拒否罰引き上げ

飲酒検知を拒否した場合の罰金が引き上げられます。

30万円以下の罰金

暴走族対策の強化

○集団暴走行為の対象の拡大
2年以下の懲役または50万円以下の罰金

○騒音運転等の罰則新設

5万円以下の罰金

○消音機不備車両の罰則引き上げ

5万円以下の罰金

お問い合わせ先

熊本県警察本部 交通企画課

TEL 096-381-0110

消防なんでも
南部分署



救急医療功労者知事表彰
南部分署救急隊

県の救急医療功労者知事表彰があり、日頃の救急活動が評価され、潮谷知事から表彰状を受賞しました。

今後もさらなる救急高度化推進、応急処置の普及啓発、救命率の向上に努力したいと思います。



救急医療功労者知事表彰を受けた南部分署救急隊

阿蘇広域消防本部 南部分署
火事・救急・救助は119番
TEL 62-9034

10/2 芸術の秋を堪能！

10/3 阿蘇クラフトフェア



昨年までの高森工芸展から名前を変えた「第1回阿蘇クラフトフェア」が、旧上色見小学校グラウンドで盛大に開催されました。

これは、阿蘇の大自然の中で、作り手と使い手がクラフトのモノを通して語り合い、地元の人たちとの交流を楽しむことを目的に行われたもので、木工芸や革芸、陶芸などの展示作品に、訪れた人たちは芸術の秋を堪能している様子でした。



10/3 九州地区
グラウンド・ゴルフ
交歓熊本・高森大会

「第18回九州地区グラウンド・ゴルフ交歓熊本・高森大会」が、休暇村南阿蘇、山村広場で開催されました。

これは、グラウンド・ゴルフの普及振興と参加者相互の交流を目的として、昭和62年から開催されているもので、九州各県の愛好者約1,500人が参加。日頃の練習の成果を競うとともに、前日の親睦会などお互いの交流も深めていました。



9/26 野尻北部区民体育大会

体力づくりと地区間の交流を目的に開催された「第10回野尻北部区民体育大会」には、子どもからお年寄りまで約150人が参加。雨のため、河原生涯学習センターに移した会場では、東組（白）味鳥・黒岩・当尾野地区、西組（赤）市野尾・上玉来・大道・河原地区に分かれ、一般婦人部の踊りなど19種目が行われました。

また、終了後には懇親会も開かれ、参加者は楽しい1日を過ごしました。



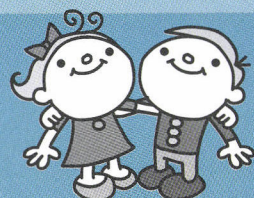
秋季ナイターソフトボール大会

町ソフトボール協会主催による「秋季ナイターソフトボール大会」が、9月27日（月）から山村広場で開催され、全10チームが熱戦を繰り広げました。

結果は次のとおりです。

優勝	南 球
準優勝	S・55
第3位	ダウンタウン
敢闘賞	SHOWAディズニーズ
最優秀選手賞	堀 健太郎（南 球）
優秀選手賞	白石 浩三（S・55）

人権



《人権課題を知らう！》

あなたは「人権」をどのようにとらえていますか？

「人権」とは、人間誰もが生まれながらにして持っている基本的な権利であり、人間が自分の生活を理由なく侵害されず、人が人として生きていくことのできる権利です。

我が国では、日本国憲法により、すべての人の基本的人権が保障されています。しかし、現在、同和問題をはじめとするさまざまな人権問題で、苦しんだり悩んだりしている人が存在しています。

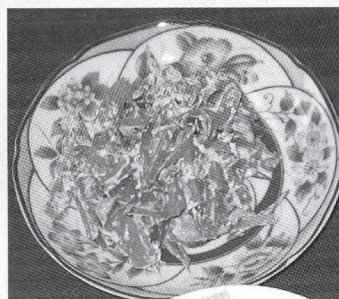
だれもが幸せに暮らせる社会を実現するには、私たち一人ひとりが人権とは何か、現在どのような問題が生じているかを理解する必要があります。そして、日常生活において人権問題を自分のこととして考え、相手の立場に立って行動し、みんなで人権尊重の社会を築いていくことが大切です。

現在、人権課題として、主に次のようなものがあります。

- ・女性の人権
- ・子どもの人権
- ・高齢者の人権
- ・障害者の人権
- ・同和問題
- ・外国人の人権
- ・H I V 感染症等をめぐる人権
- ・ハンセン病をめぐる人権
- ・犯罪被害者等の人権
- ・さまざまな人権課題

私たちの身近なところに、さまざまな偏見や差別が存在していることに気づいていただけましたか？
今後、人権課題について取り上げていきます。

カッテージチーズの白和え



□材料（4人分）
にんじん1/2本、こんにゃく1/2枚、生しいたけ5枚、だし汁1/4カップ、しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、さやえんどう50g、カッテージチーズ（牛乳500cc、酢大さじ5）、すりごま大さじ5

□作り方

- ①にんじん、こんにゃくは短冊切り、生しいたけは薄切りにし、煮汁がなくなるまで煮る。
- ②さやえんどうは筋をとり、熱湯でさっと茹で、せん切りにしておく。
- ③カッテージチーズにすりごまを加えてよく混ぜ、①②を入れて和える。

【カッテージチーズの作り方】

牛乳を人肌くらいに温め、酢を入れゆっくり混ぜる。沈んできたら、ふきんで絞る。



栄養士の
いただきます～す

糖尿病を予防しよう！

～毎日の生活習慣が決め手です～

糖尿病の予防や治療には、食事による血糖のコントロールが欠かせません。エネルギーを取り過ぎないように、毎日の食事を見直しましょう。コッは過食を避け、油脂類の摂取量を減らして繊維質を多く取ることです。

★カロリーダウン法

◎ドレッシングの種類を変える。

フレンチドレッシング（小さじ2）… 65Kcal

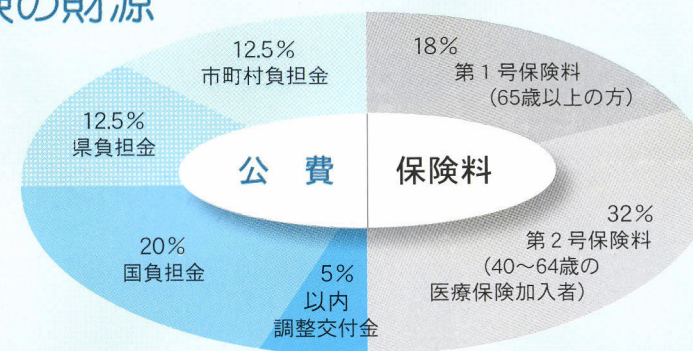
ノンオイル和風ドレッシング（小さじ2）… 31Kcal

◎肉の部位を変える

豚ロースのしょうが焼き（60g）… 208Kcal

豚もも肉のしょうが焼き（60g）… 127Kcal

介護保険の財源



介護保険料の算出方法

- 要件1 平成15～17年度までの3年間の給付総額見込み……………1,582,007,000円
要件2 第1号被保険者の負担率（上記の第1号保険料の18%から）……………18%
要件3 平成15～17年度までの第1号被保険者平均人数見込み……………2,345人
要件4 1ヶ月あたりの保険料を算出するための算式……………÷3年÷12ヵ月
算出算式 1,582,007,000円×0.18（18%）÷2,345人÷3年÷12ヵ月≒3,400円
この3,400円が基本額となって、下の表から各段階の保険料が算出されます。

保険料月額区分表

段階区分		第 1 段階	第 2 段階	第 3 段階	第 4 段階	第 5 段階
保 険 料 算 定 基 準		生活保護受給者、 老齢福祉年金受給者であって、 世帯全員が住民税非課税の場合	世帯全員が住民税非課税の場合	世帯のだれかに 住民税が課税されていて、本人は 住民税非課税の場合	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が200万円未満の場合	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が200万円以上の場合
係 数		基本額×0.5	基本額×0.75	基本額	基本額×1.25	基本額×1.5
保険料	(月額)	1,700 円	2,550 円	3,400 円	4,250 円	5,100 円
	(年額)	20,400 円	30,600 円	40,800 円	51,000 円	61,200 円

（保険料の年額は月額に12をかけた金額です）

介護保険料の支払方法

- 所得が確定する6月までは、前年最後の支払月の保険料月額をそのまま仮徴収し、所得段階（第1～第5段階）の変更があった場合は所得確定後に調整します。この場合、支払済み金額との調整がありますので、保険料は各月で変化しますが、保険料年額（4月分～3月分）では上記表の各段階区分の12ヶ月分となります。
- 年金からの天引きの方の所得段階の変更があった場合は、社会保険庁との調整の関係上、一時期天引きができなくなることがあります。（翌年度10月からの天引き復活となります。それまでは役場から納付書をお送りしますので、右の普通徴収の方法でお支払いいただきます）
- 年金受給開始の年は社会保険庁との調整の関係上、すぐには年金からの天引きができません。
- 毎年の社会保険庁への年金受給現況届が遅れると、年金からの天引きが一時停止されること

とがあります。この場合は役場での支払いとなりますので、毎年の年金受給現況届は忘れず行っていただきますようお願いします。

特別徴収（年金から天引きできる方）

年金額が180,000円を超える場合に介護保険料は年金から天引きされます。徴収時期は4月、6月、8月、10月、12月、2月の6期です。基本的に保険料月額を2ヶ月分ずつ徴収します。

普通徴収（年金から天引きできない方）

年金額が180,000円（月額15,000円）以下の場合、役場から納付書をお送りしますので、役場、役場各出張所、肥後銀行、阿蘇農協各支所、熊本県信用組合にてお支払いください。

また、口座振替もできますので詳しいことはお尋ねください。

徴収時期は5月から12月までの8期です。基本的に保険料年額を8期で割り各期で徴収します。

介護保険料は介護保険制度運営の根幹となる大切なものです。今月号では介護保険制度の財源と介護保険料の算定方法や支払方法について説明します。

介護保険Q&A

保険料のお尋ねに お答えします！

Q 介護保険料の算定方法を教えてください。

A 介護保険料は、右ページの「保険料月額区分表」によって算定されています。したがって、住民税の課税・非課税が算定の基本となり、それぞれの所得状況によって、第1段階から第5段階までに分けられます。

Q 私は65歳になりました。介護保険料は、年金から天引きされると聞いていましたが、役場から納付書が送られてきました。なぜでしょうか？

A お尋ねのように、65歳の年金受給が始まった時には、社会保険庁との事務取扱いの関係上、確実には翌年10月からの年金天引き開始となります。毎月の窓口納付がご面倒な場合は、口座振替もできますのでご利用ください。年金額が18万円（月額で1万5千円）以下の場合は、年金からの天引きができません。

Q 住民税の課税・非課税など所得の確定の方法や時期を教えてください。

A 介護保険料は、前年の1月から12月までの収入により計算された所得申告によって住民税の課税・非課税や所得金額が毎年6月末に確定され、第1から第5段階までに分けられます。

Q 私の介護保険料は年金から天引きされていますが、支払われる年金から介護保険料の2ヶ月分ずつ引かれていました。なぜでしょうか？

A 年金は4月、6月、8月、10月、12月、2月の6回で2ヶ月分ずつ支払われますので、介護保険料もその月分と翌月分の2ヶ月分ずつ納付いただくことになりました。なお、年金からの天引きができない普通徴収の方は、5月から12月まで8回に分けて納付いただきます。

Q 私の介護保険料は毎月金額が異なっています。なぜでしょうか？

A 介護保険料は前年度の収入によって算定されるため、所得が確定される6月の保険料までは、前年度最後に納付いただいた金額をそのまま仮納付いただきます。これにより7月以降に調整することになるため毎月の金額が異なっています。

特に保険料を年金から天引きできない「普通徴収」の方は、保険料月額の12ヶ月分を5月から12月までの8回に分けて納入いただくため、年額の介護保険料が元々割り切れないことから端数調整の月が必要となり、毎月の保険料が一定となりません。

いずれにしても、毎年4月から翌年3月までの間にお支払いいただく保険料の合計（年額）は、その段階区分ごとに右ページの「保険料月額区分表」欄の「保険料（年額）」に一致します。

Q 私の介護保険料は年金天引きでしたが、役場からの納付書での支払いに変わっています。なぜでしょうか？

A これには次の2つの場合が考えられます。不明な場合はお尋ねください。

①所得の変化

所得の変化があった場合で特に介護保険料が下がった場合は、社会保険庁との事務手続きにより、一時期天引きができなくなります。

確実には翌年10月から年金天引き再開となります。その間毎月の窓口納付がご面倒な場合は口座振替もできますのでご利用ください。

②年金の現況届が遅れた場合

それぞれの誕生日が基本となっている各種年金の現況届を遅れたり忘れられると、年金支給が一時停止することから天引きができなくなります。ご注意ください。

Q 介護保険料が上がらないようにするには、どうしたらよいのでしょうか？

A 介護保険料は簡単に説明しますと、右ページの「介護保険料の算出方法」をご覧になるとおわかりのとおり、要件1の介護保険サービスに係る費用と要件3の被保険者人数によって決まります。特に介護保険サービス費用が多くなれば介護保険料も上げなければならなくなります。

つまり、介護保険のいろいろなサービスを正しく理解し、正しく使うことが介護保険料のことに限らず、介護保険制度の真の発展にもつながります。

介護保険制度はみんなで育てる「助け合い制度」です。まずはみんなが健康に過ごすことが大切であり、もしも介護が必要になったときに安心して老後を過ごすことができることを目的に作られた制度ですので、皆さま方のご理解をお願いします。

介護保険料など介護保険全般のお尋ねは介護保険係までどうぞ
TEL 62-1111（内線123）

国民年金だより

◆台風災害等による

国民年金保険料免除について

一連の台風により、農作物を始め多大な被害を受けられたのではないかと思います。

国民年金制度には、天災等により保険料の納付が困難な場合、左記の理由により免除制度が設けてあります。

○震災、風水害、火災、その他これらに類する災害により、本人・世帯主・配偶者が所有する住宅、家財、その他財産に生じた被害金額（保険金、損害賠償金等により補充された金額を除く）が、その価格のおおむね2分の1以上であるとき

○失業により、保険料の納付が困難と認められるとき

○右記に準ずる事由により、保険料を納付することが困難と認められるとき

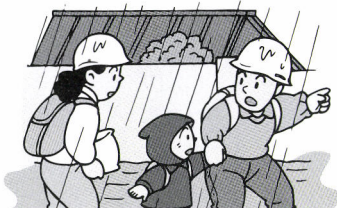
■お問い合わせ先

熊本東社会保険事務所

TEL 096・367・2500

住民生活課国民年金係

TEL 62・1111（内線132）



保健師からあなたへの

健康講座

Health Theme

健診結果から

生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病予防の大前提は、「血管を守ること」です。今回は血管に対する危険因子のひとつ「糖」についてお話しします。

◆血糖とは

血糖とは、血液中のブドウ糖（グルコース）の濃度をいいます。ブドウ糖は、からだに最も重要なエネルギー源です。しかしたくさんあればいいというものではありません。あり過ぎると、糖はネバネバしているため、血管の壁を傷めたり、たんぱく質と結合し悪さをします。そのため、体の中で厳密にコントロールされているのです。（正常値…空腹時血糖110 mg/dl未満、食後血糖140 mg/dl）

◆HbA1c（ヘモグロビンA1c）

HbA1cとは、ヘモグロビンA1cにどのくらいの糖が含まれているのか（%）をみています。過去1、2ヶ月間の平均的な血液中の糖の量をあらわします。糖のコントロールがうまくいっているのかどうかの判断にもなります。（正常値5.4%以下）

◆なぜ高血糖になるの？

高血糖とは、血液中の糖の量が多い状態、糖が余った状態です。どうして血液中に余るので

でしょうか？そこで重要な働きをするのがインスリンです。インスリンの働きは、糖を肝臓で貯えたり、筋肉細胞に糖を取り込んだりしています。そして糖が余ったら、中性脂肪にかえて脂肪細胞に貯える（「太る」ということ）という働きをしています。また長時間食事を取らずに空腹が続いたり、運動などでたくさんエネルギーが必要になった場合、貯えていた脂肪をまた糖にかえてエネルギーとして使います。その他にもさまざまな働きをしています。インスリンは血糖を下げるだけではないのです。

◆その大切なインスリンが……

①インスリンがあまり出ない！

血糖値が上昇すると、すい臓でインスリンが作られ、それが血液中に分泌されます。しかし、すい臓の老化や遺伝的な素因によって、生産ができなくなると、インスリンがスムーズに出なくなり高血糖になります。

太るということにもインスリンが必要です。何年も標準体重を上回っているということは、その間にたくさんインスリンを使っているため、出なくなってしまう可能性があります。また60代になると、インスリンの生産量は20代の3分の2に減ってしまいます。

②インスリンがうまく働かない

インスリンがスムーズに出て、肥満や運動不足の場合、肝臓や筋肉、脂肪細胞でうまく働きません。そうすると、ますますたくさんインスリンが必要になり、すい臓が疲労し、分泌が悪くなるという悪循環になります。

今回は、糖の検査項目の見方、なぜ高血糖になるのかということについてお話ししました。次回は、高血糖を予防するための方法についてお話しします。