

広報

おおまち

3.15

2002年（平成14年）

No / 721



いいところ
いっぱい発見したよ

大町南小学校は、3年生の社会科の授業で、中心商店街を見学しました。

この授業では、各商店が工夫しているところや特徴などを、直接お店の人から教えてもらい、街中の商店街の様子を学習しました。

訪問した小学生たちは、1グループ6〜7人で、事前に分からないことや質問する内容を勉強してきたこともあり、短い時間の中で次から次へと質問をしていました。

お店の人も、突然訪れた子どもたちを目の前に、いろいろな質問に対して、丁寧に答えていました。

3月8日

春の一斉清掃 3月31日(日)午前7時から

身近な道路や河川、遊園地など、地域で力を合わせてきれいにしましょう。当日は古タイヤ・バッテリー・廃家電4品目（テレビ・洗濯機・エアコン・冷蔵庫）の有料回収を予定しています。

バッテリー・古タイヤ・廃家電4品目の持ち込み処理

■受付時間 午前7時～正午

■場 所 環境プラント

■処理料金 バッテリー1個300円程度、普通車タイヤ1本300円程度。普通車以外は別料金。廃家電4品目は6,000円～10,000円程度。

14日以内にかならず届出をしましょう

	こんなとき	持参するもの
国保に加入するとき	他の健康保険などを脱退したとき	印かん、 健保の離脱証明書 ※同じ世帯ですでに国保に加入している人がいる場合は、その保険証も持参して下さい。
	大町市に転入したとき	印かん、転出証明書
	子どもが生まれたとき	印かん、母子手帳 ※市民係に届出をして下さい。
国保を脱退するとき	他の健康保険などに加入したとき	印かん、 国保と健保の保険証
	大町市から転出するとき	印かん、保険証
	死亡したとき	※市民係に死亡届を提出して下さい。
その他	退職者医療制度に該当したとき	印かん、年金証書、保険証
	退職者医療制度に該当しなくなったとき	印かん、保険証
	住所、世帯主、氏名などが変わったとき	印かん ※市民係に届出をして下さい。
	保険証をなくしたり、よごれて使えなくなったとき	印かん、保険証 身分を証明するもの
	修学のため、子どもが大町市外に住むとき	印かん、保険証、在学証明書
	長期旅行などで別個の保険証が必要なとき	印かん、保険証

※国民年金の変更手続きが必要な場合は、年金手帳も持参して下さい。

※次の医療制度を受けている人は、受給者証を持参して下さい。 ○老人保険 ○福祉医療

あなたの暮らしを支える

国民健康保険

保険税を滞納すると…

あなたが、家族が困ります。

有効期間の短い保険証の交付

医療費の全額一時自己負担など

世帯主に特別な事情がないのに、長い間、国保税を滞納していると、市では滞納措置を行います。
4月からはこの措置が次のように徹底されます。

①有効期間の短い「短期被保険者証」が交付される場合があります（通常は1年間）。国保の給付は受けられませんが、更新手続き（市役所での保険証交換）ごとに、納付相談などが行われます。

②納期から1年間以上過ぎて滞納を続けていると、保険証を返却していただくこととなります。代わりに「被保険者資格証明書」を交付します。

これは、被保険者の資格があることを証明するだけのものです。被保険者証の効力はありませんので、医療機関窓口で、いったん全額を自己負担することになります。後日申請すれば、かった医療費の7割（または8割）が戻ってきます。

③納期から1年6カ月間を過ぎて滞納を続けていると、国保の給付（療養費、高額療養費、出産育児一時金、葬祭費など）の全部または一部が差し止められます。

さらに滞納が続くと、国保の給付の全部または一部が、滞納している保険税に充てられます。
このほか、財産の差し押さえなどの滞納処分を行う場合があります。

保険税の納付にご協力ください

国保の財源は、皆さんから納めていただく保険税が約4割を占めています。これらを医療費の支払いや、70歳以上の老人保健医療のために拠出したり、出産育児一時金（30万円）、葬祭費（3万円）などの給付に充てたりしています。また、健康管理を進め、病気の予防や早期治療につながる人間ドックなどにも使われます。

保険税を納めていただくのは加入者の義務ですので、期限内の納付をお願いします。経済的に保険税を納めることが困難な場合は、納付方法の相談に応じていますので、担当窓口へご相談ください。

■担当

市民課国保・介護保険係

☎市内線422・423・424

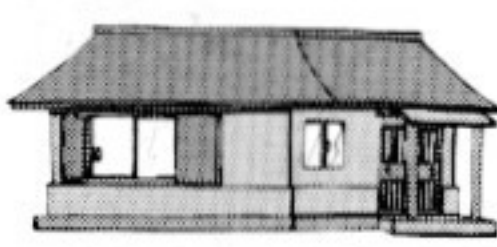


高齢者の医療費の自己負担額は、支払う金額の上限が決められていますが、その額が老人保健法の規定により次のように改定されます。

※高齢者…70歳以上の人
(寝たきり等の人 は65歳以上の人)

4月1日から高齢者の医療費の自己負担額が改定されます

◎外来の場合

医療機関		3月31日まで	4月1日以降
定額制の診療所		1日 800 円 ＜月4回 3,200円まで＞	1日 850 円 ＜月4回 3,400円 まで＞
病院及び定率制の診療所	医療機関で、院外処方せんを交付されなかった人	定率 1 割負担 月額上限 医療機関 3,000 円 (ベッド数200床以上の病院で受診された人) 5,000円	定率 1 割負担 月額上限 医療機関 3,200円 (ベッド数200床以上の病院で受診された人) 5,300円
	 医療機関で院外処方せんを交付された人	定率 1 割負担 月額上限 医療機関 1,500 円 薬 局 1,500 円 (ベッド数200床以上の病院で受診された人) それぞれ 2,500円	定率 1 割負担 月額上限 医療機関 1,600円 薬 局 1,600円 (ベッド数200床以上の病院で受診された人) それぞれ 2,650円

◎老人保健で訪問看護を受けた場合

	3月31日まで	4月1日以降
定額制の場合	1日 600 円 ＜月 5 回 3,000 円まで＞	1日 640 円 ＜月 5 回 3,200 円 まで＞
定率制の場合	定率 1 割負担／ 月額上限 3,000 円	定率 1 割負担／ 月額上限 3,200 円

■担当 市民課国保・介護保険係

☎市内線 4 2 2 ・
4 2 3 ・ 4 2 4

市の文化財に指定 「八坂神社の旧御輿」 みこし



教育委員会では、2月22日、大町市の指定文化財（市有形文化財）に、若一王子神社の境内にある八坂神社の社殿の中に安置されている、古い御輿を指定しました。

この御輿は、約300年前の江戸時代中期に大町で活躍した、宮大工集団の金原一門により製作されたと

推定される貴重なものです。

八坂神社は、水神として人々にあがめられ、7月の祭礼では神輿が中央通りを巡行し、「天王様の神輿」と呼ばれ親しまれています。

今回の指定で市指定の文化財は、45件となりました。

▲大町市有形文化財に指定された「八坂神社の旧御輿」

大町市有形文化財 一覧表

大町市の国・県指定の文化財

名 称	件数
国 宝	1件
国 重 要 文 化 財	5件
国 天 然 記 念 物	1件
長 野 県 宝	7件
長野県無形文化財	1件
長野県無形民俗文化財	2件
長 野 県 史 跡	1件
長野県天然記念物	3件
合 計	21件

市指定の文化財

大町市有形文化財	22件
大町市民俗資料	2件
大町市史跡	2件
大町市天然記念物	19件
合 計	45件

■問い合わせ

文化財センター

☎・有線 23・4760

名 称	指定された年月日	所 在 地
広形銅戈（海の口上諏訪社）	昭和46年12月10日	平 14505 番 地
若一王子神社観音堂及び厨子	46年12月10日	大町 2097 番 地
盛蓮寺木造不動明王立像	57年 3月 3日	社 2937 番 地
盛蓮寺木造薬師如来坐像	57年 3月 3日	社 2937 番 地
大沢寺木造阿弥陀如来立像	62年 3月23日	大町 4156 番 地
西正院木造大姥尊坐像	63年 1月14日	平 1298 番 地
天 正 寺 山 門	63年 1月14日	大町 4730 番 地 1
長性院木造聖観世音菩薩立像	平成元年 3月28日	大町 3682 番 地 4
盛蓮寺木造如意輪観音坐像	3年 5月31日	社 2937 番 地
木舟薬師堂木造薬師如来立像	3年 5月31日	社 4886 番 地 2
弾誓寺観音堂木造伝弾誓上人坐像	4年 5月19日	大町 4188 番 地
弾誓寺観音堂木造伝長音上人坐像	4年 5月19日	大町 4188 番 地
盛蓮寺木造虚空蔵菩薩坐像	6年 4月28日	社 2937 番 地
天正寺木造薬師如来立像	7年 4月26日	大町 4729 番 地
大黒町追分の石造大黒天像・附版木	8年 3月25日	大町 1514 番 地 1
山寺廃寺跡出土遺物	8年 3月25日	社 3945 番 地 2
若一王子神社木造伝十一面観音菩薩立像	9年 3月24日	大町 2097 番 地
仁科神明宮銅製日岐盛貞奉納鏡	10年 3月25日	社 1159 番 地
仁科神明宮木造棟札	10年 3月25日	社 1159 番 地
仁科神明宮木造小笠原秀政禁制札	10年 3月25日	社 1159 番 地
山下神社木造小笠原秀政禁制札	11年 2月26日	社 6097 番 地
若一王子神社八坂神社御輿	14年 2月22日	大町 2097 番 地

第40期

囲碁十段戦 第3局

4月4日(木)に大町市で開催

王立誠十段 対 武宮正樹九段

囲碁タイトル戦「第40期十段戦第3局」が、4月4日(木)午前9時から、大町市日向山のくろよんロイヤルホテルで開催されます。今回は王立誠十段に武宮正樹九段が挑戦します。午後1時からは小林覚九段による大盤解説会が開かれます。一般の人もお楽しみいただけます。入場は無料。大勢ご参加ください。
〈アルプス囲碁村推進室〉

● 軽自動車やバイク

廃車や名義変更などの

手続きはお済みですか

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課税します。バイクや軽自動車を人に

譲ったときや、廃車したときに、手続きが済んでいないといつまでも課税されることになります。所有者が変わったときなどは、早めに手続きをしましょう。転出や転入、所有者が亡くなったときも手続きが必要です。

詳しくは、車種を確認して下表の取扱所へ問い合わせてください。

■担当 税務課税務担当

☎市内線444

車 種	担 当
オートバイ (125cc以下) 農耕作業車 小型特殊自動車	市役所税務課 税務担当 ☎22・0420 内線444
軽自動車 (乗用・貨物) オートバイ (126~250cc以下)	軽自動車協会松本出張所 (松本市) ☎0263・58・3220 自家用自動車協会大町支部 (仁科町) ☎22・1276
オートバイ (251cc以上)	陸運支局松本自動車検査登録事務所 (松本市) ☎0263・58・3180



イラスト「氷見市イヨダノヤマ3号墳被葬者想像図」

姉妹都市・氷見からの

潮風だより

3月1日~24日

古墳時代の武器と武具を展示

平成5年度の発掘調査で、氷見市内のイヨダノヤマ3号墳から約一千五百年前の数々の武器・武具が発掘さ

れました。これを含めた古墳時代の短甲(鉄製のよろい)、鉄鏃(矢じり)、鉄刀を中心に、広く皆さんにご覧いただくため、特別展を開催します。

当時の様子の一端をご紹介します。どうぞおいでください。

特別展 「コシの軍団」
——古墳時代の武器と武具——

場所／氷見市立博物館
時間／午前9時~午後5時
休館日／月曜日・春分の日
入場料／無料
問い合わせ／氷見市立博物館
☎0766・74・8231
〈氷見市市長公室 広報広聴担当〉

貸借対照表で見る財政状況

バランスシートは

バランスシート（貸借対照表）は、財政状況を示す資料の一つです。一定の時点で保有するすべての資産、負債などの状況をまとめた報告書です。

市の財政状況は毎年の歳入歳出決算書などで公表していますが、単年度の歳入歳出決算では支出する金額のうち、資産となるものと経常経費的なものの区別がありません。また、収入でも地方債、国県補助金、積立金の取り崩し収入などを一緒に扱っています。このため、バランスシートを作成することで、資産や負債等の財政状況を算出し、単年度収支の歳入歳出決算では把握できない部分を明らかにし、今後の財政運営に活用していくとします。

※普通会計＝一般会計＋特別会計（住宅新築資金貸付＋在宅介護支援センター事業）

負債の内訳

1 固定負債	158億6485万円
地方債（借入金）	139億1005万円
退職給与引当金	19億5480万円
2 流動負債	11億7914万円
翌年度償還予定額	11億7914万円
負債合計	170億4399万円

正味資産の内訳

国からの補助金	41億3297万円
県からの補助金	24億5768万円
市の一般財源等	255億3715万円
正味資産合計	321億2780万円
負債・正味資産合計	491億7179万円

■バランスシートの見方

バランスシートの左側は「資産」の内訳です。お金を使ってつくられた資産（財産）を目的別に計上してあります。

右側は資産をつくるために元手となったお金の調達状況の内訳です。「負債」は市の借入金である地方債など、将来返済していく義務のあるものです。「正味資産」は国や県の補助金と、市の自前の資金である税金などです。

■資産の状況

有形固定資産（土地、建物）が約431億円で、資産全体の87・6%を占め、残りが基金（積立金）や貸付金、未収金などの約61億円です。

有形固定資産を目的別にみると、道路や都市計画、公園などを整備する土木費が約159億円と全体の約37%で最も多く、続いて学校などの教育費、ごみ処理施設などの衛生費と続いています。

市民一人当たりになると資産は158万7000円で、前年度に比べて7万3000円の増加になっています。

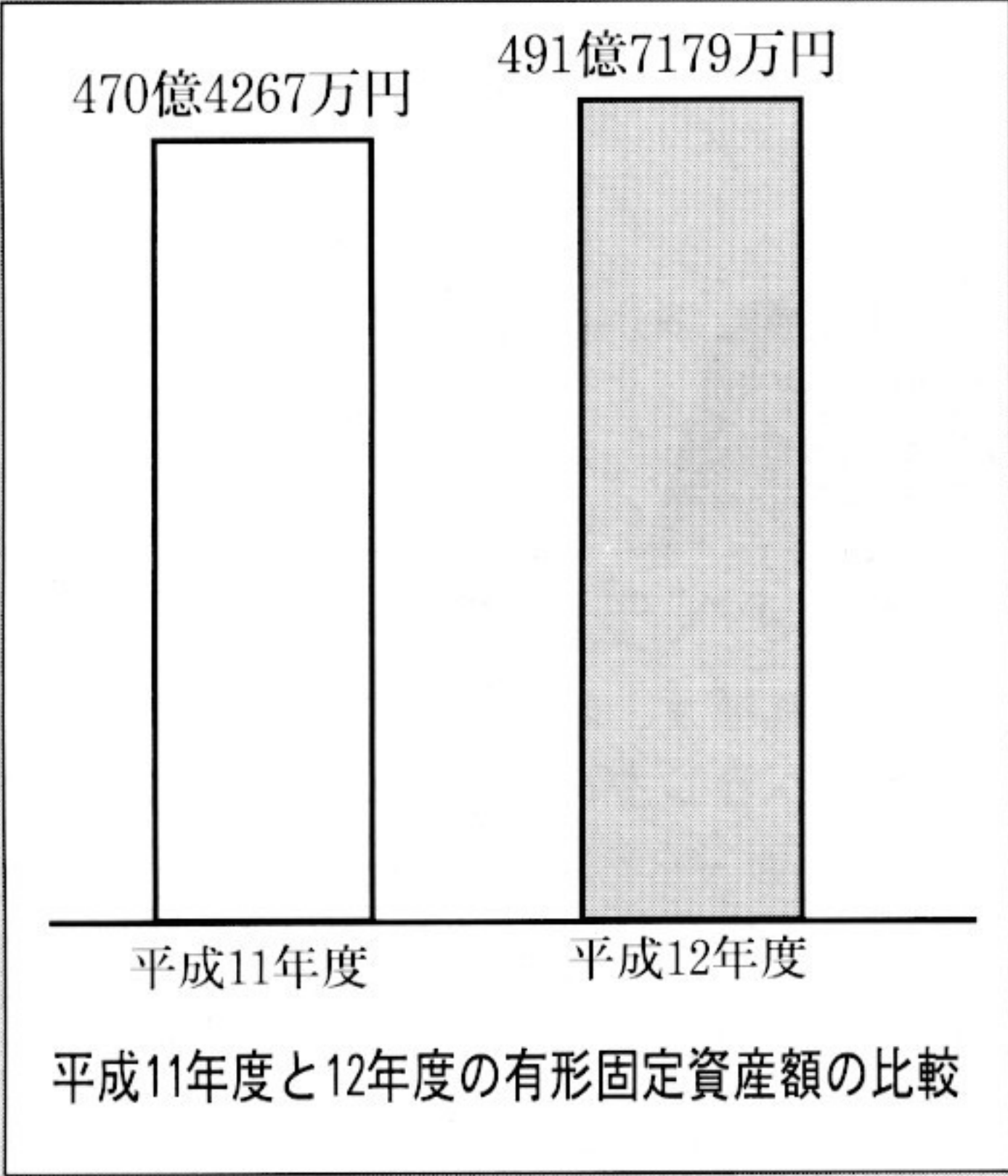
大町市のバランスシート

資産の内訳

市民 1 人当たり

資産 約159万円

負債 約55万円



1 有形固定資産	430億9279万円
総務費（市庁舎など）	32億4993万円
民生費（保育園・福祉施設など）	13億5203万円
衛生費（保健センター・ごみ処理施設など）	56億7894万円
労働費（勤福センター・労働会館など）	1億6257万円
農林水産業費（農道・林道・農村基盤整備など）	34億8150万円
商工費（ゆ〜ぷる木崎湖ほか観光施設など）	14億 146万円
土木費（道路・橋・公園・市営住宅など）	158億9737万円
消防費（消防自動車・防火施設など）	1億9712万円
教育費（小中学校・図書館・公民館など）	115億3100万円
その他	1億4087万円
※このうち土地は119億367万円	
2 投資等	33億2571万円
投資、出資金（公社・団体など）	9億2262万円
貸付金（住宅新築資金など）	2億8635万円
基金（積立金）	21億1674万円
3 流動資産	27億5329万円
現金・預金	21億7643万円
未収金（地方税・その他）	5億7686万円
資産合計	491億7179万円

負債の状況

地方債（借入金）は、固定負債と流動負債を合わせて約151億円となり、負債全体の約89%を占めています。

普通建設事業を行う場合、事業費に占める地方債の割合が非常に高いことから、地方債が増加する傾向にあります。しかし、返済額の一部は地方交付税として国から財源措置がありますので、実際の市の負担額は地方債額より少なくなります。

正味資産

国・県からの補助金分が約66億円、市税等の自前の資金が約255億円です。正味資産は将来に負担のない資金を表していますので、国と県、市が資金を出し合って、現在までに約321億円の資金を残していることになります。

正味資産構成比率

資産に対する正味資産（自己資金、将来に負担のない資金）の比率です。一般企業で財務の安定性を判断する「自己資本比率」に相当します。この比率が高いほど財務の安定性があるといえます。

大町市の正味資産構成比率は65・3%で、当市は平均的であるといえます。

（担当 企画財政課財政担当）

防

災害に強いまちづくりのために

災

シリーズ②…「家の周りの安全対策」

シリーズ2回目は、家の周りの安全対策です。

地震は家の中にいる時に起きるとは限りません。ベランダ等に置いてある鉢植えや物干し竿等が地震により落下し、けがをする可能性や、家の周りにあるブロック塀や門柱が不安定な状態ですと転倒し、下敷きになって死亡する可能性もあります。これらは、地震発生時に避難する人の妨げになることがあります。

常に、家の周りの点検を行い、安全対策の徹底を図りましょう。

②屋根

不安定な屋根のアンテナ、屋根瓦、太陽熱温水器の固定・補強をする。

①窓ガラス

飛散防止フィルムや粘着テープを貼る。

③ベランダ

鉢植え、物干し竿などベランダの落下物の整理、ベランダの補強に心掛ける。

⑤ブロック塀・門柱

土中にしっかりと基礎を施工していないものや鉄筋が正しく入っていないもの、ブロックにひび割れがあるものは修理をする。

④燃料

プロパンガスや灯油貯蔵タンクが、地震で転倒しないようクサリで固定する。

ときめき

マイシティ



いつまでも友達でいてね！

卒業遠足で露天風呂へ

こまくさ幼稚園で、卒園する園児の記念遠足がありました。遠足では、東京電力（株）高瀬川制御所のテプコ館を訪れ、新しく設置された乗り物「バーチャルライド」などを体験した後、市内の温泉旅館で露天風呂に入り、ゲームなどを楽しみました。

この遠足は、今年で10回を数え、毎年園児たちに好評とのことです。

3月7日



市街地と常盤を結ぶ新しいかけ橋

新しい観音橋、橋脚が現れる

新しい観音橋の工事が急ピッチで進んでいます。現在利用されている橋の北側に、大きな橋脚が建てられました。

平成17年度中には完成する予定です。通行する皆さんには、ご不便をお掛けしますが工事期間中は、工事と通行にご協力ください。



これは『竹』、それとも何？

市内小学校に「サトウキビ」が贈られる

沖縄市の篤志家から、沖縄の特産サトウキビが小学生に贈られました。

北小学校では、4年生の授業で教材に使いました。サトウキビをテーマに、沖縄の食文化をはじめ歴史など、大町との違いを勉強しました。

2月27日

広報

くいず

問1 3月に氷見市立博物館で開かれる特別展は？

A コシの軍団

B サルの軍団

問2 市民1人当たりの資産はいくら？

A 約55万円

B 約104万円

C 約159万円

問3 4月4日（木）大町市で開催される大会は？

A 第40期 囲碁十段戦

B 第50回 将棋囲碁大会

▽応募方法 はがきに①答えの記号②住所③氏名④年齢⑤電話番号——を書いて、大町市大字大町3887、大町市役所「広報くいず」係へ。1人1通に限ります。

▽締め切り 4月1日（月）正解者の中から抽選で10人に、氷見の『フォトフレーム』をプレゼントします。

▽発表 4月15日号紙上

市役所 TEL・有線22・0420
FAX23・4304

募集・お知らせ

信州大学 市民開放授業

信州大学では、大学の授業を学生とともに受講する市民と高校生を募集します。

■開講期間

前期開講科目 4月～7月

通年開講科目 4月～来年1月

後期開講科目 10月～来年1月

■開講場所 信州大学各学部等

■受講料 1 授業科目 前期（後期）開講科目 8800円
通年開講科目 1万2800円
（一部異なる授業があります。）

■事前説明会 各キャンパスごとに事前説明会を開催し、受講手続等について説明します。受講希望者は出席してください。説明会の日時、場所等は、募集要項を参照してください。

■申し込み 受講希望者は、郵便番号、住所、氏名を記載し、270円分の切手を貼付した返信用封筒（角形2号封筒 33cm×24cm）を同封して、広報企画係に応募要項を請求してください。

■お問い合わせ 〒390-8621 松本市旭3-1-1 信州大学総務部庶務課広報企画係 ☎0263・37・3056

なお、後期分の募集要項は、8月下旬に配布の予定です。

平成14年度 科学研究費助成金

■申請期間 4月1日（月）～5月15日（水）

■交付対象 県内で科学（自然科学に限る。）の研究をしている個人や団体。ただし、次に該当する場合には交付できません。

・研究が既に完成しているもの

・研究が完成し、その実用化や企業化に要する費用に充てようとするもの

■交付部門

第1部 一般（第2部、第3部以外のもの）

第2部 小・中学校と高等学校の教員

第3部 大学、研究所、試験場等の研究者（ただし、大学の講師以上と院生・学生は除く。）

■助成金額 30万円以内

■採択基準 科学研究費助成金の交付決定にあたっては、次の基準により審査を行います。

・目的が具体的、明確であるもの

・研究者の研究実績、研究遂行の熱意があるもの

・成果が期待できるもの（同一課題で連続して申請が合った場合は、特に厳選）

■申請方法 支部に用意してある申請書等の用紙に必要事項を記入の上、各1部を（財）長野県科学振興会長あてに、支部を経由して提出してください。

■交付決定 助成金交付の採否と金額を審査会に諮問し、7月中旬までに申請者へ通知します。

■研究成果の公表 助成金交付者の研究成果は公表します。

■問い合わせ （財）長野県科学振興会大町支部（生涯学習課生涯学習・青少年係内） ☎市内線621

大町エネルギー博物館

大町少年少女

発明クラブ員

■対象 小学4年生～中学生

■活動日 6月～11月の毎週日曜日（夏休み期間を除く）

■内容 基礎工作からアイデアを生かした自由工作まで

■年会費 2000円

■定員 25人（先着順）

■申し込み 3月25日（月）～29日（金）に電話で大町エネルギー博物館へ。

■問い合わせ 大町エネルギー博物館 ☎22・7770

※大町エネルギー博物館は、3月31日（日）まで休館です。

4月1日（月）は、リニューアルオープンします。4月は2日（火）・9日（火）・16日（火）が休館です。

県山岳総合センター

山で役立つ救急法

■期日 4月19日（金）～21日（日）、2泊3日（山岳総合センター2泊）

■会場 県山岳総合センター

■内容 登山や日常で起きる病気やけがの救急処置方法を学び、日赤救急員資格を取得します。

■対象 一般26人

■費用 1万1500円（食事、資料代等を含む。宿泊は無料）

■申し込み 4月5日（金）までにはがきで山岳総合センターへ。

■問い合わせ 県山岳総合センター ☎22・5444

お彼岸を迎えて

お墓参りをする人へ

お墓へのお供え物はサルやカラスのえさとなり、これらの鳥獣が周辺にすみついたり、一般の農作物を食い荒らす大きな原因になります。お供え物はなるべく自宅にお持ち帰りください。

また、サルなどに食べ物などを与えることは、人間に対する警戒心を緩める事になります。サル群れを見かけたら、できるだけ追いはらい、農林水産課まで情報をお寄せ下さい。

■問い合わせ 農林水産課庶務係 ☎市内線631・661

保 健

催 し

保健センター ☎・有線23・4400

4月の予定を掲載。詳しくは「健康づくりカレンダー」をご覧ください。

■乳幼児健診午後1時～1時30分受け付け

4カ月	13年12月生まれ	4月26日(金)
1歳6カ月	12年9月生まれ	4月12日(金)
2歳	12年3月生まれ	4月11日(木)
3歳	11年3月生まれ	4月19日(金)

■乳幼児相談 午前9時15分～9時30分受け付け

10カ月児	13年6月生まれ	4月2日(火)
-------	----------	---------

■育児相談 午前9時30分～11時受け付け

何でも気軽にご相談ください	4月15日(月)
---------------	----------

■離乳食教室 午前10時～ 前日までに申し込み

材料費200円	13年9月生まれ	4月17日(水)
---------	----------	----------

■予防接種

ポリオ	13年1～3月生まれ	4月9日(火)
	13年4～6月生まれ	4月16日(火)
	13年7～9月生まれ	4月10日(水)
日本脳炎	10年6～8月生まれ	4月23日(火)
	10年9～11月生まれ	4月24日(水)

* 受付時間が変更となりました!!

・前半受付(整理券をとった方)

受付時間午後1時まで

・後半受付(整理券をとってない方)

受付時間午後1時20分～1時40分まで

※上記の会場はすべて保健センター

※該当日以外に接種を受けたい人は、事前に必ず保健センターへ連絡してください。

第5回 大北出身者による 若き音楽家たちのコンサート

■日時 3月23日(土) 午後7時開演

■会場 文化会館 入場無料

■出演者 遠山 悠里(大町市・ピアノ)
平林由未佳(大町市・声楽)
武井加奈子(大町市・ピアノ)
矢口 裕子(白馬村・ピアノ)
矢口 智子(白馬村・ピアノ)
鎌倉 奈緒(大町市・ピアノ)
田辺千枝子(大町市・声楽)
山本 絵里(大町市・電子オルガン)

■問い合わせ 文化会館 ☎・有線22・9988

展 示

ギャラリー・いーずら 「荒井 淳」絵画展 『青・深・底 ～navy blue』

■期間 3月16日(土)～26日(火) 水曜日休館

■時間 午前10時～午後6時

■会場 ギャラリー・いーずら(いーずら大町特産館2階)

■内容 大町市在住で、故石沢清氏に指導を受け絵画を始める。今回は、太平洋美術会などで受賞した作品など、アクリル画を約20点展示。

■問い合わせ

生涯学習課生涯学習・青少年係 ☎市内線621

人間の骨は30歳前後まで成長するとされてきました。しかし、最近の厚生省の調査では、17～20歳を成長のピークに、骨の老化が進むという結果が出ています。実際、男女5000人の骨密度をX線で計測したところ、女性は17歳、男性は20歳前後でピークを迎え、20歳代では横ばいとなり、30歳を過ぎると早くも減り始め、特に女性は閉経期に急減することが分かりました。また、骨密度は9～14歳で急激に高まります。その間の3カ月間に増える骨密度量は50歳以降の人が、1年間に失う量と同じとの結果が出ています。

この調査から、学校給食や家庭での食事が10歳代の若者にとっていかに重要かが分かります。しかし、若者の中には、朝食を抜いたり、インスタント食品や清涼飲料水といった食事になじんでいたりする人が多いのが実態です。

カルシウムが最も吸収されやすい牛乳や小魚、野菜をしっかりと取って、規則正しい食生活が望まれています。喫煙やダイエットも、骨の健康には危険信号であるので、気をつけてください。



(保健センター)

—223—

骨の健康づくりは10代で

不用品交換コーナー

譲ります

スキー靴 (18.0cm・1回使用)(2000円)
 一中男子新制服ズボン (W73cm・3ヵ月) ..(5000円)
 学習机 (ほとんど未使用)(無料)
 学習机 (高さ調整可能)(無料)
 プリンター (エプソン製・1年)(10000円)
 ベビーバス(無料)
 オイルヒーター (100V・ガード付)(4000円)
 応接セット (3人掛けソファ・1人掛け2脚)(無料)
 スノーボード・靴 (147~149cm・25cm)(応談)
 電気3輪車(応談)
 市・県住用風呂ガマ一式 (3~4ヵ月)(応談)
 卓球台 (ネット付・1年)(無料)

譲ってください

バイク用ヘルメット
 スキーウェア (120~140cm)
 スケートぐつ (18~23cm)
 食器棚 (幅90cm、高さ180cm位)

問い合わせ

市民生活交通係 ☎内線 4 6 3 4 6 4

期限は 4月1日(月)	◆今月の納税など				
	保 育 料	市 営 住 宅 料	上 下 水 道 料	国 民 年 金	国 保 税
	3 月 分	3 月 分	3 月 分	3 月 分	3 月 分

編集室

3月になると、必ず話題に上がるものと言えば、「花粉症」。国民の約10人に1人が花粉症とも言われています。花粉症はアトピーや食物アレルギーなど、一般的にアレルギー体質の傾向が強い人ほどかかることが多いそうです。また、インスタント食品や外食を多く取っている人、肉などに偏った食事をしている人、睡眠不足や生活時間が不規則な人の場合も、アレルギー体質になりやすいようです。

4月からの新しいスタートを迎え、毎日規則正しい生活を送り、健康管理に十分注意してください。

図書館 だより

やさしい笑顔が生まれる

本との出会い 人との出会い

《新着図書 (一般)》

春になったら苺を摘みに	梨木香歩
白光	連城三紀彦
俳句なんでもQ&A	大屋達治
ももこの21世紀日記	さくらももこ
いい歳旅立ち	阿川佐和子
花も嵐も 女優 田中絹代	古川 薫
暗号化	レビー
介護タクシーを知っていますか	井口幸久
倒れない経営	小倉正男
わが家の命と財産を守る危機管理術	オフィス201
心の病気がわかる本	小俣和一郎
排尿の悩みさようなら	本間之夫

《新着・子どもの本》

桃源郷ものがたり	松居 直
ぐりとぐらのおおそうじ	やまわき ゆりこ
ちairoおばさんのたんじょうび	ベスコフ
あした花になる	いもとようこ
いいこだもん	ノラック
おりがみの手品	トランプマン
和楽器にチャレンジ	坪能 由紀子
死を食べる(動物の目で環境を見る)	宮崎 学

催し

みんなで楽しもう、でこぼろ人形劇

■日時 3月23日(土) 午後1時30分から

■入場料 無料

くまちゃんのドキドキ劇場アクションアニマルなど
 (むかしのおはなしの森は、午後2時30分から)

市立図書館

☎・有線 21・1616

閉館時間が3月から
変わりました

▶開館時間 火曜~金曜 午前9時30分~午後7時
 土・日曜日 午前9時30分~午後6時
 ▶休館日 月曜日、毎月最終火曜日
 ▶予約も受け付けします。



この広報紙は再生紙を使用し、石油溶剤の代わりに大豆油を使用した大豆インキで印刷しています。