



未来をひらき 人もまちも いきいき輝く 平生

広報

ひらお

-HIRAO Public Relations-

主な内容

- 老人医療からのお知らせ (P 2)
- 介護保険料の特別徴収開始月 (P 3)
- 住民のみなさんの安全を守るために(P 4)
- 山口県議会議員一般選挙・平生町議会議員一般選挙 (P 5)
- 町長室の窓 (P 7)
- まちの話題 (P 8～9)
- 情報伝言板 (P 14～15)



No.1139

平成19年
(2007)

3 月号

◇発行：平生町役場
〒742-1195
山口県熊毛郡平生町大字平生町210番地の1
Tel0820 (56) 7120<企画課>

管粥で1年を占う

2月23日、古くから伝わる管粥(くだがゆ)が、曾根の木村の地蔵尊で行われました。

管粥は、5センチ程度に切った竹を釜に入れ米と一緒に炊き、その竹の中に入っている米の割合で1年の気候や作物の豊凶など66項目を占う伝承行事です。

占いの結果は、1項目ずつ巻物に書かれていき、今年は全体的にまずまず良い年になりそうだということでした。

老人医療からのお知らせ

◇ 医療費を大切に使いましょう ◇

老人医療費は、医療機関でみなさんが支払っている一部負担金のほかに、国民健康保険や健康保険などからの拠出金、国や県、町からの負担金など、多くの人たちの協力によってまかなわれています。高齢社会に適応できる医療保険制度を維持し、安心して医療を受けられるように、次のことを心掛け、医療費を大切に使いましょう。

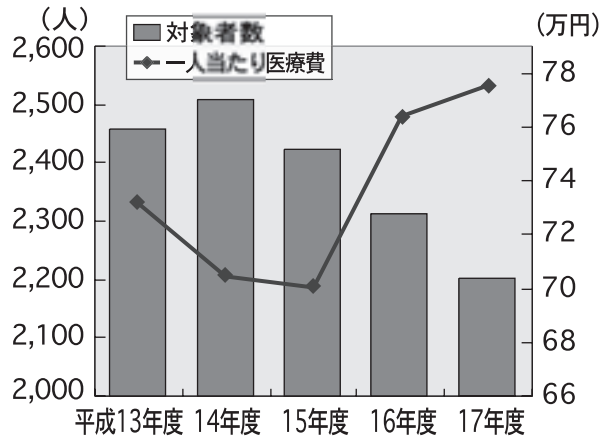
- ① かかりつけ医を持ちましょう。
- ② 重複受診（ひとつの病気でいくつもの医療機関を受診）はやめましょう。
- ③ むやみに薬をほしがるのはやめましょう。
- ④ 時間外、休日受診はなるべく避けましょう。
- ⑤ 定期的に健康診断を受け、早期発見・早期治療を心掛けましょう。

※老人医療で受診するときは、『健康保険証』『老人医療受給者証』『健康手帳』を必ず窓口提出してください。

次のようなときは、町民課保険年金班まで必ず届出をしてください。

- ◎ 転出するとき
- ◎ 転入してきたとき
- ◎ 町内で住所が変わったとき
- ◎ 加入している医療保険が変わったとき
- ◎ 生活保護を受けるようになったり、医療保険の加入資格を失ったとき
- ◎ 対象者が死亡したとき

一人当たりの老人医療費の推移



■ 問合せ先 町役場町民課 Tel (56)

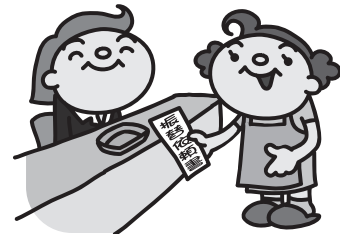
国民年金保険料の納付は、口座振替がお得です

国民年金保険料は、毎月納付書により金融機関などで納める方法がありますが、毎月保険料を納めに行く時間がない人などは、「安心、便利、確実」な「口座振替」をお勧めします。納め忘れもなく確実です。

● 口座振替によって割引となる制度があります

口座振替には、当月分保険料を当月末に引き落とさせていただくことにより50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・1年前納もありお得です。

(口座振替による1年前納では、平成19年度で3,550円もお得です。)



● 手続きはお早めに

口座振替をご希望の人は、納付案内書（納付書）または年金手帳と通帳、通帳届出印を持参され、ご希望の金融機関または社会保険事務所へお申し出ください。申出書は町役場町民課にも備え付けています。なお、口座振替による1年前納をご希望される場合は、早急にお手続きください。

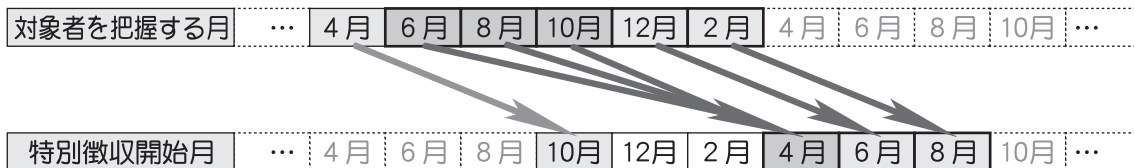
■ 問合せ先 徳山社会保険事務所 Tel0834 (31) 2154 町役場町民課 Tel (56) 7113

4月から

介護保険料の特別徴収開始月が複数化されます

介護保険料の特別徴収について、これまで対象者の把握を4月1日（年1回）としておりましたが、介護保険制度の改正に伴い、年金受給月に合わせて偶数月（年6回）に行うことになりました。

これに伴い特別徴収の開始月も下図のとおり増え（年金受給開始月の6カ月後）、これまでより早く特別徴収の対象となることが出来ます。ただし、6月・8月から特別徴収の対象となる人については、既に普通徴収として確定して、納付通知を発送済みであるため、特別徴収開始月は翌年4月からとなります。



対象者を把握する回数が拡大したため、より早期に特別徴収の対象となります。

- ➡ 従来からの年1回の対象者把握
- ➡ 複数回化に伴い、新たに対象者把握・特別徴収対象となるもの

なお、平成18年4月2日以降新たに被保険者となった人で、平成18年6月から10月までに年金を受給された人については、平成19年4月支給年金から特別徴収を開始します。（3月中旬に「介護保険料特別徴収開始のお知らせ」を送付させていただきます。）また、平成18年12月以降、新たに年金を受給された人は、その年金受給月から原則として6カ月後に特別徴収を開始させていただきます。

※介護保険第1号被保険者介護保険料の徴収方法には、普通徴収（納付書による納付など）と特別徴収（年金からの天引き）があります。特別徴収の対象となるのは、老齢年金・退職年金・障害年金・遺族年金を年額18万円以上受給されている人です。

■問合せ先 町役場健康福祉課 Tel (56) 7115

川柳・一行詩 受賞作品決定！

昨年の8〜11月、「平生町『ひろげよう男と女』連絡協議会」と平生町の共催により、川柳・一行詩を募集しました。

これは、『家庭』『地域』『職場』『学校』などで感じる『男女平等への思い』や『男女がお互いを尊重し合い、思いやることの大切さ』を川柳・一行詩を通じて言葉にしてみたいから』との願いから実施したもので、134作品もの応募をいただくことができました。ご応募くださいましたみなさまに心からお礼申し上げます。

審査の結果、受賞作品として特に優れた次の作品（作者）に決定し、3月3日土に開催された「男女共同参画フォーラム2007」において、表彰式を行いました。

【受賞作品（受賞者）】（受賞者は敬称略）

◆【学生の部】

○最優秀賞 思いやり あなたの良さが 見えてくる（河内山素子）

○優秀賞 一人一人同じ命 ちがった個性で助け合おう（山本慎隆）

○優良賞 また食べたいな 父さんの作った夕食を（永木香純）

○優良賞 男も女も平等だ。個性を生かして協力しあおう。（山本達雄）
心をあわすとパワーアップ みんなでぐんぐん進めるよ（伊東宏真）

○佳作 男も女も関係ない。みんなで作ろういい世界。（松本美香）
男子と女子で 出来る事は 無限大（吉浦孝太郎）

◆【一般の部】

○最優秀賞 お互いの 素直な気持ち 『ありがとう』（羽山真理子）

○優秀賞 そうだよね うなずく君が 側に居る（藤井幸子）

○優良賞 定年後 テレビの守りより 地域活動（河田秀子）

○優良賞 ありがとう！ 感謝の心がかける 絆橋（田中加代子）
責任を とともに担って 肩こり知らず（細田留美子）

○佳作 長の付く男 威張っても妻の 掌（國本 悦郎）

○佳作 おとうさん 今日ほヨサコイ あとお願い（磯部ハルエ）
皿洗い 2人の目が合い じゃんけんぼん（匿名）

住民のみなさんの安全を守るために

～平生町の国民保護について～

町は、平成18年12月に「平生町国民保護計画」を策定しました。この計画は、国民保護法に基づき、我が国が外部から武力攻撃を受けた場合や大規模なテロが発生した場合に、住民の生命、身体および財産を守るため、住民の避難や救援および武力攻撃災害への対処など、国民の保護のための措置などを定めたものです。

国民の保護のための措置のしくみや県・町などの役割は、次のとおりです。

● 県・町などの役割について

① 警報の通知・伝達



身近で武力攻撃や大規模テロが起こったり、あるいは起こる恐れが迫った場合は、警報サイレンなどで素早く住民の皆さんへお知らせします。

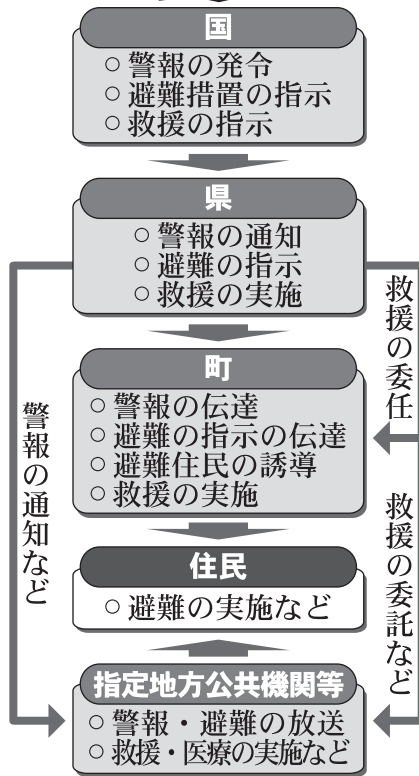
③ 避難住民等の救援



日本赤十字社などの関係機関と協力して、避難した方々に、宿泊場所や食糧・飲料水、医療などを提供する救援活動を行います。

国民の保護のしくみ

武力攻撃等発生



② 避難の指示・誘導



住民のみなさんの避難が必要な場合は、避難場所や交通手段などをお知らせするとともに、避難誘導を行います。

④ 武力攻撃災害への対処



ダムや発電所など暮らしに関連する施設を警備したり、立ち入りを制限する区域を定めたりして、被害をできるだけ小さくします。

■ 問合せ先 町役場総務課 Tel (56) 7111

広告掲載事業を実施します

町では、新たな財源確保のため、広報紙や窓口封筒など町保有の資産を「広告媒体」として、民間企業などに有料で提供する、広告掲載事業を実施します。

◇平成19年度の募集

平成19年度における対象広告媒体ならびに募集内容は、次のとおりです。

- 「広報ひらお」および「平生町公式ホームページ」… 広告掲載を取り扱う業者を募集します。
- 「窓口封筒」… 窓口封筒を提供する業者を募集します。

※詳細につきましては、平生町公式ホームページをご覧ください。また、町役場総務課までお問い合わせください。また、上記以外で町が発行する印刷物などへの広告掲載希望がございましたら、下記までご相談ください。

■ 問合せ先 町役場総務課 Tel (56) 7111

4月8日(日)

4月22日(日)

山口県議会議員一般選挙・平生町議会議員一般選挙

	山口県議会議員一般選挙	平生町議会議員一般選挙
告示日	3月30日(金)	4月17日(火)
投開票日	4月8日(日)	4月22日(日)
選挙人名簿登録 基準日および登録日	3月29日(木)	4月16日(月)
投票できる人	<ul style="list-style-type: none"> 選挙期日(4月8日)現在で、年齢満20年以上の人。《昭和62年4月9日以前に生まれた人》 住民票が作成された日から基準日まで引き続き3カ月以上平生町の住民基本台帳に記載されている人。《平成18年12月29日までに転入の届出を済まされた人。》 ※選挙人名簿に登録されている人が投票日までに同一の県内の他の市町へ住所を移した場合(1回の転出に限ります。)は、平生町の投票所で投票できます。この場合、現住所の市町長の発行する「引き続き同一の県内に住所を有する旨の証明書」の掲示が必要です。	<ul style="list-style-type: none"> 選挙期日(4月22日)現在で、年齢満20年以上の人。《昭和62年4月23日以前に生まれた人》 住民票が作成された日から基準日まで引き続き3カ月以上平生町の住民基本台帳に記載されている人。《平成19年1月16日までに転入の届出を済まされた人。》 ※この度の選挙時登録日に登録されていても投票日までに転出すると投票の資格がなくなります。 例：告示日の後、不在者投票をした人が、投票日までに転出した場合は、無効となります。
選挙人名簿の縦覧	日時：3月30日(金) 午前8時30分～午後5時 場所：町役場総務課	日時：4月17日(火) 午前8時30分～午後5時 場所：町役場総務課
期日前投票	町役場本庁 3月31日(土)～4月7日(土) 午前8時30分～午後8時 佐賀出張所 4月5日(木)～4月7日(土) 午前8時30分～午後5時	町役場本庁 4月18日(水)～4月21日(土) 午前8時30分～午後8時 佐賀出張所 4月19日(木)～4月21日(土) 午前8時30分～午後5時
不在者投票	町役場本庁 3月31日(土)～4月7日(土) 午前8時30分～午後8時	町役場本庁 4月18日(水)～4月21日(土) 午前8時30分～午後8時

山口県議会議員一般選挙・平生町議会議員一般選挙 両選挙共通

●投票場所、投票時間

投票は、不在者投票を除いて、すべて決められた投票所で行われます。配布される入場券をよく確かめて投票所へ行きましょう。

投票時間は、午前7時から午後8時までです。

(ただし、佐合投票所は午後4時まで)

《開票：午後9時～/平生町武道館》

●代理投票、点字投票

体が不自由なため、自分で投票用紙に書くことができない人は係員にお申し出ください。係員が代筆します。

また、目の不自由な人は、点字で投票することができます。

投票の秘密は厳守されますので、安心してお申し出ください。

●期日前投票(不在者投票)

投票は、投票日当日投票所で行うのが原則ですが、当日仕事や冠婚葬祭の予定がある人、レジャーや買物などで投票日に投票区域にいない人のために期日前投票(不在者投票)制度があります。

●病院等での不在者投票

入院、入所されている人は、その病院、施設が不在者投票のできる指定病院、施設であれば、病院長などに申し出て不在者投票ができます。

●郵便等による不在者投票

身体障害者手帳や戦傷病者手帳の交付を受け、選挙管理委員会の発行する郵便等による不在者投票証明書の交付を受けている人は、自宅で不在者投票ができます。

投票用紙などの請求、交付期限は選挙期日前4日までとなっています。

■選挙に関するお問い合わせは 平生町選挙管理委員会 《町役場総務課内/Tel(56)711

シリーズ(最終回) 歯と口の健康づくり 平生町歯と口の健康づくり推進委員会

子どもが元気で幸せに生きていけるために

3年間の「歯・口の健康づくり」の取り組みを終えて

ひろなか歯科 弘中亮治

子どもの成長とともに口の中は大きく変わっていきます。平生町では、幼稚園、小学校、中学校で、乳歯から永久歯への生えかわりというダイナミックな口の成長の観察をとおして、自分の体の健康、口の役割、食べることについて考えるという取り組みをしてきました。その目的は、「自分で考え、行動し、発見し、工夫して、実践する、生きる力を身につけること」でした。

口はどんどん変わるなー、食べるってどんなこと？食事って楽しいね。子どもたちは学校という枠から飛び出して、親子はもちろん高齢者の方や食べ物を生産する人、調理する人など地域の方々ともたくさんの交流をすることができたようです。

小学生が幼稚園に行って仕上げみがき（ねかせみがき）をしてあげるといいう取り組みもありました。膝の上に頭をのせて横になってもらい、上からのぞきこみながら口の中をブラッシングします。ねかせみがきは子どもが膝から親のぬくもりを感じ、自分が大切にされている自己肯定感を得られるスキンシップの時間であると思います。どうぞお父さんお母さん、小学校高学年まで仕上げみがき（ねかせみがき）をしてあげてください。親子で口の中を見て歯が生えてきたら一緒に喜んでください。「おめでとう、大切にしようね。」と声をかけてください。子どもは「家族がしあげみがきしながら自分の変化や成長をみつけて喜んでくれた」「大切にされている」とうれしくなるはずです。

子どもたちは、今回の歯と口の健康を考えることをとおして自分の健康を考え、これまでの成長をふり返り、未来に思いをめぐらすことができたのではないのでしょうか。そしてこの子どもたちが大人になったとき、次の世代に、歯と口を大切に考える心、健康はこうやって作っていくよ、あなたは大切な存在だよという思いを伝えていってくださることを願っています。



平成19年度固定資産税の縦覧・閲覧

平成19年度固定資産税の縦覧・閲覧を次のとおり行います。

《土地・家屋価格などの縦覧》

●縦覧期間

4月1日～5月31日（ただし、土日祝日は除く）
午前8時30分～午後5時15分

●縦覧場所 町役場税務課

●縦覧できる人

平生町に所在する土地・家屋に対して固定資産税の納税義務がある人

●縦覧に必要なもの

印章（納税義務者から委任を受けた人は委任状）

●縦覧内容

- ・土地価格等縦覧帳簿…所在地番、地目、地積、固定資産評価額
- ・家屋価格等縦覧帳簿…所在地番、家屋番号、種類、構造、床面積、固定資産評価額（縦覧帳簿は、所有者の住所氏名、課税標準額、税額などは未掲載）

《固定資産課税台帳の閲覧》

●閲覧期間

4月1日から年間を通じて（ただし、土日祝日は除く）

午前8時30分～午後5時15分

●閲覧場所

町役場税務課、佐賀出張所（FAXによる閲覧）

●閲覧できる人

納税義務者、借地人・借家人等（使用または受益の対象となる部分の固定資産に限る）

●閲覧に必要なもの

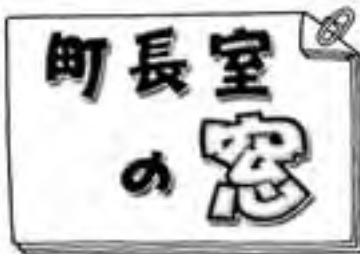
印章（納税義務者から委任を受けた人は委任状）
※借地・借家人等については、権利関係を示す書類など（契約書など）の提示が必要です。

●閲覧内容

課税台帳に登録されている内容（固定資産評価額、課税標準額、税額など）

■問合せ先 町役場税務課 Tel (56) 7114

平成19年度固定資産税の第1期の納期は5月31日（木）です。納付書は、5月上旬に送付する予定です。



No. 66

温暖化のせいでしょう。今年はずいぶん暖冬でした。自然のたぐいまれな春の装いを濃くしています。この時期は、花粉が猛威を振るって花粉症の方にとっては「飛散」ならぬ「悲惨」の季節です。心からお見舞い申し上げます。

昨年を象徴する漢字は『命』でした。特に少年犯罪、いじめ自殺、幼児虐待…など、痛ましい事件が頻発しました。思えば、私たちには父と母がいて、その父と母にもそれぞれ父と母が…。こうして20代さかのぼればその数、何と百万人。気の遠くなるような永遠の命の流れを受け継いで今の自分が存在していることを忘れてはなりません。改めて、命の重みを感じるところです。

そこで、私は勝手に今年の

漢字は『絆』とすることにし、一人一人の命が輝きをとり戻せる年にしたいものだと考えています。

まちづくりは人づくり、人づくりの原点は家族の“絆”です。そして、今求められているのはこの家族の強い“絆”ではないでしょうか。

查によると夜22時以降に寝る幼児は約30%、朝食を食べない子どもは割合は小学生が15%、中学生で22%と増加しています。また、夕食を家族でとる割合は4世帯に1世帯とのこと。就労時間、家族形態、ライフスタイルが多様化しているとはいえ、食卓の向

『絆』

現在、教育再生が大きなたまになつていますが、青少年にかかわる事件の背景に、家庭の機能、教育力の低下が指摘されています。躰けや善悪の判断、基本的な生活習慣を身につけさせる家庭教育は、全ての教育の出発点です。ところが、文部科学省の調

こつに、曇気楼にも似た平成の家族の風景が見えてきます。キレる、荒れる、ムカつく…など、子どものすさんだ感情は、食生活と無関係ではありません。食生活の乱れが、体力、気力、学力の低下を招き、“生きる力”を弱めると考えられます。毎日の朝

食が生活のリズムを生んで、体や心の健康だけでなく、学力の向上につながっている実証データは数多く示されています。

本町でも、教育長を先頭に保護者の皆さんに『早寝、早起き、朝ご飯！』運動の実践を呼びかけています。この取り組みが、家族の“絆”を一層強め、家庭の教育力の向上につながっていくことを願って止みません。

山田 健一



第11期 サザンセットフレンド募集

サザンセット地域の自然、文化、歴史などの観光資源を多くの人々に紹介し、当地域の魅力をPRするため、また、公的な交流事業や諸行事へ参加し活動していただく「サザンセットフレンド」を募集します。

●募集人数 3名

●応募資格

- ①柳井地区広域圏内（平生町・柳井市・周防大島町・上関町）に在住または勤務する満18歳以上の女性で、サザンセット地域が大好きで積極的にPRしたい人
- ②フレンドとして活動するにあたって、勤務されている人は勤務先の了解が得られること。また、未成年者の場合は保護者の同意が必要です。

●応募方法

- ①本人または推薦者が所定の応募申込書に必要事項を記入し、6カ月以内に撮影した正面上半身、無帽の写真1枚（サービス版程度）を添付して応募してください。提出していただいた写真などは返却いたしません。なお、自薦・他薦は問いません。
- ②応募申込書は、町役場経済課、町観光協会に置いています。
※応募の秘密は厳守します。決定者のみ、氏名・所属市町・年齢・職業を公開させていただきます。（審査において氏名以外は、非公表とします）

●応募締切 4月9日月（必着）

●面接

日時 4月15日日午前10時～
場所 柳井クルーズホテル

●発表 審査当日

●賞 賞金10万円

●活動の内容と期間

- ①観光キャンペーンでの宣伝活動や各種行事、イベントなど諸行事への参加・協力
- ②任期は平成19年5月1日から平成21年4月30日までの2年間

■申込みおよび問合せ先

町役場経済課 Tel (56) 7117

まの話題

炭焼きを体験



佐賀小学校6年生13人が、ハートランドひらお体験の村炭焼き運営委員会の指導により、大星ふれあい窯で炭焼き体験学習を行いました。

2月16日、その3週間前に、みんなで一本一本手渡しして窯に運び入れた杉やヒノキなどのまきが、同運営委員の適切な温度管理により、きれいな炭に出来上がっていました。児童は、交代しながらその炭を丁寧に運び出しました。

炭焼きを通じて、児童は先人の知恵と苦勞の一端を知るとともに、卒業前の良い思い出をつくることができました。

ふれあいバザー

平生小学校PTAによるふれあいバザーが、1月28日、平生小学校体育館で行われました。

会場では、さまざまな遊休品や雑貨などが販売され、掘り出し物を見つけようと多くの人が来場しました。

また、おでんなどのたべものコーナーや、マジックショーなどのステージ発表も行われ、来場者は楽しい時間を過ごしていました。



健康について考える

1月30日、大野老人クラブ連合会（光寿会）が大野公民館で健康の集いを実施しました。

参加した光寿会会員は、保健師から血圧測定などの健康診断や認知症に対する健康指導を受けた後、「きら・スポ」と呼ばれる誰でも気軽に楽しめるダーツや輪投げなどのスポーツで楽しく体を動かし、健康への関心を高めていました。



平和の大切さを実感



1月28日、町勤労青少年ホームにおいて、周南市回天記念館館長で同市文化財審議会会長の小川宣さんを講師に、歴史講演会『かえらざる青春の軌跡を追って～人間魚雷「回天」に思う～』が開かれました。

本町には、阿多田半島の歴史資料を保存し、平和の大切さを後世に伝える阿多田交流館があるなど、回天の歴史を知っている人も多く、会場にはたくさんの聴講者が集まりました。

講演では、回天搭乗者の悲壮な決意などを講師自身の戦時中の実体験を交えながら話され、集まった人々は、命の尊さや平和の大切さを改めて実感していました。

鬼は外！

町内の幼稚園や保育園で、2月2日、節分の豆まきが行われました。

どの園でも、「平生超人」のボランテニアによる赤鬼と青鬼が突然現れると、勇気を出し鬼に向かって豆を投げる園児もいれば、怖くて思わず泣いてしまう園児もいましたが、最後は、見事に鬼を退散させ、福を呼び込んでいました。





般若寺の火祭り

2月15日、般若寺で第30回を迎えた柴燈護摩(さいとうごま)火祭りが行われ、町内外から多くの参拝者が訪れました。

広場では、多くの参拝者が見守る中、火をつけられた柴燈護摩が白い煙とともに勢いよく燃え上がりました。その灰の上を裸足で歩く「火渡りの行」では、参拝者の長い行列ができていました。

学習の成果を発表

2月2日、佐賀小学校で全校児童による学習発表会が行われました。

発表会では、この1年間で学んだことや将来の夢などを、1年生から順番にみんなの前で発表していきました。会場に集まった保護者は、熱心にビデオを撮りながら、我が子の成長ぶりに目を細めていました。



介護予防を学ぶ



生涯学習講座および第6回平生明治青年大学学習講座が、2月21日、中央公民館で開催されました。

平生町社会福祉協議会の榎本朋子さんを講師に迎え、「介護予防について」と題された講演では、運動機能の向上や栄養状態の改善など、介護予防のポイントを分かりやすく説明されていました。参加者は、日々の生活に役立てようと熱心に耳を傾けていました。

自慢の歌声を披露

平生町老人クラブ連合会主催による第8回カラオケ大会が、2月18日、町老人福祉センターで行われました。

大会には、町内の各老人クラブから31人が参加し、日ごろ鍛えた自慢の歌声をステージ上で披露していました。また、カラオケのみならず舞踊も演じられ、大会を大いに盛り上げていました。



料理の腕を磨こう!



△親子料理教室
(2月17日/曾根公民館)



△手軽にできる手づくりおやつ
(2月19日/保健センター)



△勤労青少年ホーム料理教室
(2月21日/保健センター)



△親と子の料理教室
(2月25日/大野公民館)

疲れがたまっていますか？ ～こころとからだ～

こんにちは保健師です No.550

◆はいの数が0〜4個
ストレス解消が上手な人で
す。これからも毎日を元気に過
ごすため「休息」や「休憩」の
活用法を覚えておきましょう。

◆はいの数が5〜10個
少しストレスがたまっていま
す。「私的時間」にリラックス
を心がけ、上手に気持ちを切り
替えましょう。

◆はいの数が11個以上
かなりストレスがたまってい
ます。「週休」や「休暇」に、
自分を見つめ直してみると気持
ちが楽になるかも。誰か親しい
人に相談してみるのもいいでし
ょう。

- 寝つきが悪い
- お酒を飲む量が増えた
- 朝早く目覚めてしまう
- 頭痛がしたり、頭が重い
- やる気が起こらない
- 妙に焦ることがある
- 肩こりや目が疲れる
- 仕事の量より疲労感が強い
- 何も感動しない
- ささいなことで腹が立つ
- 根気がない
- うつ状態が続く
- 何事も失敗するような気がする
- 義務感や責任感がばかり先行する
- 寝起きが悪くなった

◆はいの数が0〜4個
疲れの取り方が上手な人で
す。でも過信は禁物。少しでも
疲れを感じたら「休息」や「休
憩」を活用しましょう。

◆はいの数が5〜10個
少し肉体的疲労がたまっていま
す。「私的時間」を有効に使い、
1日の疲れを翌日に持ち越さな
いようにしましょう。

◆はいの数が11個以上
かなり肉体的疲労がたまってい
ます。「週休」や「休暇」を上
手に使って、のんびり身体をや
すめましょう。

- 肩や首筋がこる
- 腰痛や腰が重い
- 手足が重い
- しゃべるのがおっくう
- 食欲がない
- 食べても味が分からない
- 朝すつきり起きられない
- 目がよく疲れる
- 原因不明の便秘や下痢が続く
- 仕事の量の割りに疲れが残る
- 荷物が妙に重く感じられる
- スポーツはしたくなくなつた
- 電車を1本遅らせても座りた
い
- お酒が妙に飲みたい
- 暑さ、寒さがこたえる



おすすりメニュー 小芋の胡麻マヨネーズ和え

平生町食生活改善推進協議会

小芋はだし汁でゆでるとふきこぼれず、下味がつ
いておいしく食べられます。
同様に、きのこや野菜もだし汁でゆでるとおいし
くなります。

《材 料》 4人分				
小芋	400g	和風だしの素	小さじ1	
しめじ	1パック	マヨネーズ	1/3カップ	
絹さや	10枚		A みりん	大さじ1
胡麻	大さじ3		しょうゆ	小さじ1

- 《作り方》
- ①小芋は皮をむき、塩を振りかけてもみ、水洗いの後
食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋に①を入れ、かぶるくらいの水とだしの素(小
さじ2/3)を入れ、ふたをせずに竹串が通るまでゆでる。
 - ③絹さやは筋を取り、しめじは小房に分け、熱湯(1
カップ)にだしの素(小さじ1/3)を入れて、ゆでる。
 - ④胡麻を粗ざりにし、Aを加えて混ぜる。
 - ⑤②、③の汁気をきり、④で和える。

シリーズ くすりの飲み方・使い方

No. 11

▽心臓の薬をお飲みの患者さんへ②

◆薬と副作用について

- 心臓の筋肉に作用する薬…食欲不
振と吐き気は重大な副作用が起こ
る前ぶれ
- 心臓のリズムに作用する薬…尿が
出にくい、口の渇き、低血糖
- 全身的に作用して心臓の負担を軽
くする薬…立ちくらみ、むくみ
- 心臓の血管に作用する薬…立ちく
らみ、頭痛、ほてり

◆心臓の血管に作用する薬と使い方
○のみ薬…かんではいけません
○舌下錠…飲み込んではいけません

※薬を飲み始めたときに起こる頭痛
やほてりは、しだいに軽くなりま
す。(編集 山口県薬剤師会)

○はり薬…1日のうち2時間は貼ら
ないでおきましょう。
○スプレー…薬はちゃんと出ていま
すか？使用は一度に2回までで
す。
※舌下錠は、立ったままなめたり、
なめた後すぐに立つと立ちくらみ
を起こすことがあるので座って使
用しましょう。

ん。使用は一度に2回までです。
○はり薬…1日のうち2時間は貼ら
ないでおきましょう。
○スプレー…薬はちゃんと出ていま
すか？使用は一度に2回までで
す。



「子どもたちにふるさと大野での思い出を残してあげたい」
 大野地区会議では、この思いからさまざまな活動に取り組んでいます。
 昨年度は竹細工教室でのかかし作りや、休耕田を借用しての大野スイカ栽培を行いました。
 「せつかくかかしを作るのなら、休耕田を有効利用し、稲作がやりたい。どうせやるなら、みんな体験したくない昔ながらの稲作をやろう」
 そこで今年度、公民館運営

協力委員会や子ども会、老人クラブなどの団体からも協力を得て、昔ながらの稲作に挑戦することになりました。
 いざ「昔ながらの稲作」といっても、道具もないというのが現状でした。しかし、地域の方からの協力で、家に眠っている昔の農耕具もいただきました。そうした昔の農耕具を伝えたいと、道具や使用方の説明も行うことにしました。
 また、昔の農耕具を使い、手をかけて育てることにこだわりました。それは、苦勞して育てること、収穫の喜び



を味わうことができると考えたからです。また、子どもだけでなく、大人も初めての体験をすることで、親子のふれあい、三世代の交流につながると思ったからです。
 実際に行った稲作の活動状況は次の通りです。
 【田植え】
 6月10日 70名参加
 【かかし作り】
 9月2日 88名参加
 【稲刈り&足踏み脱穀】
 10月7日 41名参加
 【もちつき】
 12月10日 73名参加
 使い捨ての時代と言われる現在だからこそ、昔の良さに触れ、物を大切にしていこう子どもたちになつてほしいと思います。
 「地域の子どもは地域で育む」ためにも、地域住民が集い、知恵を出し合い、活動していきたいと思えます。そして、子どもたちに「ふるさと大野」でのすばらしい思い出を残してあげたいと思います。

No. 143
生涯学習推進だより
「昔ながらの稲作に挑戦」
二世世代交流による自然体験事業
 青少年育成町民会議 大野地区会議

平生町生涯学習推進マスコット「マナビット」

暮らしの中に図書館を!! 平生図書館 Tel (56) 2310

図書館 だより

新着図書を紹介
 図書の一部を紹介します。

《一般書・児童書》

氷結の森 熊谷達也 著
 夢を与える 綿矢りさ 著
 おさんぼトコちゃんトコトコ 宮西達也 作・絵
 デモナータ 4幕 Darren Shan 作

ご寄付ありがとうございました

昨年に引き続き今年度も眞工金属株式会社平生工場（平生町曾根）から図書購入費をご寄付いただき、「子ども版 声に出して読みたい日本語」、「えいご絵じてん123」、「お金とくらしを考える本」、「怪談レストランシリーズ」など、児童書76冊を購入しました。
 子どもの読書活動についてご理解とご支援をいただき、たいへんありがたく感謝しています。ご寄贈いただいた本は、3カ月間は玄関正面に置いてあります。その後は高学年児童閲覧室に配架します。
 感謝の気持ちで大切にご活用ください。

休館日 3月…19日月、21日(水/春分の日)、26日月、31日(土/月末整理日)
 4月…2日月、9日月

「子ども版 声に出して読みたい日本語」

「えいご絵じてん123」

シリーズ

正しい知識で安心な消費生活

山口県消費生活センター 電話 083(924)0999

投資を誘う「ネズミ講まがい」の勧誘に注意！

相談 知人から、100万円投資すると3年間で2倍になると勧められています。そんな簡単に儲かる話があるのでしょうか。

アドバイス 「無限連鎖講の防止に関する法律」により禁止されている「ネズミ講」の類の可能性もあります。もし「ネズミ講」であれば、刑事処罰の対象にもなり得ます。十分注意してください。

◆◇ワンポイント◇◇

無限連鎖講とは、後から加入した人が支出した金品（証券、証書を含む。）を先に加入した人へ分配することを目的とした組織で、一般的には、「ネズミ講」と呼ばれています。

加入者が無限に増加することを前提としていますが、無制限に成長することは絶対にあり得ないため、「無限連鎖講の防止に関する法律」により開設・運営・勧誘・加入のすべてが禁止され、開設・運営・勧誘は刑事処罰の対象となっています。

また、類似した取引に、特定商取引法の連鎖販売取引（いわゆるマルチ商法）があります。これは、商品などの販売組織を作り、会員となった人が商品などの販売に伴って発生する利益を上位者に分配するというものです。商品が介在していなかったり、あっても一部だけで、金銭の配当が主である連鎖販売取引は、特定商取引法により厳しく規制されています。

「出資するだけ、数年で倍になる」「毎月高額な配当がある」など、簡単に儲かる方法は通常ではあり得ません。うまい話には十分注意し、冷静に考え、被害に遭わないようにしましょう。

平生警察署だより

注意!**平生警察署管内の交通事故が増加中!**

平生警察署管内の交通事故が今年に入って増加しています。このうち、駐車場内の事故が全体の約3分の1を占め、中には人身事故も発生しています。

駐車場内は以外と危険!!

駐車場は、車や歩行者、自転車が同じスペース内に混在しており

- 駐車することに気を取られて確認がおろそかになる。
 - 駐車車両の陰から車や歩行者、自転車が不意に出てくる。
 - 夕方や夜間は暗く、見通しが悪くなるうえに買い物客で人や車両などが増加する。
- など、一般道路以上に事故の危険性が高い場所なのです。

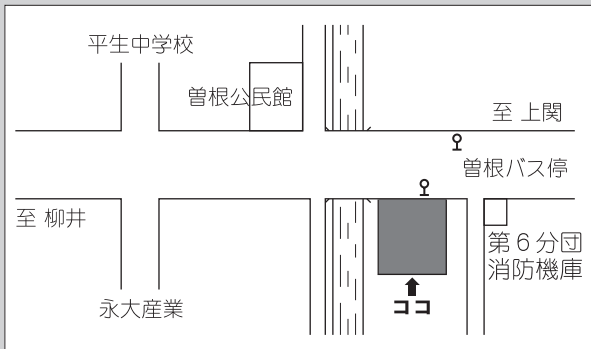
ドライバーのみならず、駐車場でも車や歩行者、自転車の動きに注意して、安全な速度と確認を怠らずに運転するなど交通事故防止に努めましょう。

駐車場でも安全確認!

休日夜間在宅当番医

◎熊南地域休日診療所

午前9時～午後5時は熊南地域休日診療所をご利用ください。(日程は夜間在宅当番医と同じです。)
〔平生町曾根向井原/Tel(56)5353〕



◎夜間在宅当番医

午後6時～午後10時は下記の場所で診療します。

- 3月11日 日 弘和クリニック (田布施町波野)
Te(52)2508
- 3月18日 日 かたやま小児科医院 (平生町佐賀田名)
(57)3655
- 3月21日 祝 吉村胃腸科内科 (田布施町下田布施)
1(52)3266
- 3月25日 日 岡本医院 (田布施町下田布施)
Te(52)2274
- 4月1日 日 向井医院 (平生町下横)
(56)2106
- 4月8日 日 ひらお耳鼻咽喉科医院 (平生町平生村)
1(57)3387
- 4月15日 日 松岡医院 (上関町長島)
Te(62)0027

柳井健康福祉センター相談日

◎保健事業【3月16日～4月15日】

〔柳井市古開作/Tel(22)3631〕

- C型肝炎検査《予約開催》 要予約
4月10日火 10:00～11:00
 - 骨髄バンク登録受付(検査)《予約開催》 要予約
4月10日火 9:00～10:00
 - 発達クリニック(乳幼児)《予約開催》 要予約
3月22日木 13:00～16:00
 - エイズ抗体検査・相談《予約開催》 要予約
4月10日火 9:00～10:00
 - 心の健康相談《予約開催》 要予約
3月20日火 13:00～14:00
 - 思春期・ストレス相談 要予約(前日まで)
3月23日金、4月13日金 10:00～15:00
 - 井戸水・水質検査(事前に来所のこと)[有料]
3月27日火、4月10日火 9:00～11:00
- ※《予約開催》は1週間前までに予約してください

「まちの保健室」

あなたの健康チェックをしてみませんか?
まちの保健室は、毎月1回開催しています。

場所: イズミゆめタウン柳井 2階ベビー服売り場前
日時: 3月17日土 午後1時～5時
内容: 血圧測定、体重・体脂肪測定、健康相談、
乳児・育児相談など

連絡先 山口県看護協会柳井支部事務局
Tel(22)3456(内線2501)

まちの人口

世帯数 5,513 世帯(-11)
人口 13,558 人(-22)
うち男 6,424 人(-6)
女 7,134 人(-16)

1月31日現在の住民基本台帳記載人口。()内は前月対比。

月間交通事故発生状況

	1月			
	発生件数	死者	傷者	
	人身	物損	(人)	(人)
平生警察署管内	9	53	0	10
平生町内	3	17	0	3

資料: 平生警察署

※平生警察署管内…田布施町・上関町・平生町

月間火災・救急発生状況

	1月			救急
	火災			
	建物	山林	その他	
広域消防組合管内	1	0	1	299
平生町内	1	0	0	40

資料: 柳井地区広域消防組合

※広域消防組合管内…柳井市・周防大島町・上関町・平生町

▼広報ひらお3月号をお届けします。▼類い希な暖冬を経て、暖かな春を迎えました。いつの間にか春になっていった、そんな感じも受けました。▼そんな本年は、私を含め、とても早い時期から花粉に悩まされている人も多いことでしょう。梅や桜の花見に出かけ、つらさを吹き飛ばして、春を満喫できたらいいですね。

編集後記

電話帳広告料金請求書にご注意ください

NTTの電話帳に掲載されている広告を切り抜き、郵便局や銀行の振込用紙に貼付したものが送られてくるというお問い合わせがありますが、NTTが発行している電話帳広告料金請求書とは全く関係ありません。少しでも不審に思ったら、お気軽にお問い合わせください。

■問合せ先
タウンページセンタ Tel0120(506)309

(ミュージックチャイムの曲名)

6:00 春がきた 12:00 上を向いて歩こう 17:00 夕やけこやけ 22:00 贈る言葉

Information 情報伝言板

じょうほうでんごんばん

試験・募集

国家公務員採用試験

すこやか育児推進員を募集します

町ではすこやか育児推進員を募集します。

●募集人員 若干名

●勤務内容

各行事での託児（保健センター開放日、離乳食学級、母親学級、すくすくセミナー）他、町が実施する行事で託児が必要な場合

●勤務時間

原則午前8時30分～午後5時15分のうち、各行事開催時間

●応募資格

育児に関心のある人

●報酬

時間給で月1回支給

●応募方法 履歴書（市販のもので可）に写真を貼り、町役場総務課または佐賀出張所に提出してください。

●応募締切 3月23日金

●問合せ先

町役場健康福祉課保健班

Tel (56) 7141

(5月20日)

●問合せ先

人事院中国事務局

Tel 082 (228) 1183

<http://www.jin.go.jp/chugoku/>

国税専門官採用試験 (大学卒業程度)

●受験資格

①昭和53年4月2日～昭和61年4月1日生まれの人

②昭和61年4月2日以降生まれの人で、次に掲げるもの

(1)大卒および平成20年3月までに大学を卒業する見込みの人

(2)人事院が(1)に掲げる人と同等の資格があると認める人

●採用予定数

約1100名

●受験申込受付期間

4月2日～13日金

(消印有効)

●試験日(第1次試験)

6月10日

●場所(第1次試験)

松江市、岡山市、広島市

●試験科目(第1次試験)

教養試験、専門試験

●申込みおよび問合せ先

広島国税局人事第二課試験研修係

Tel 082 (221) 9211

<http://www.hioshimantago.jp/>

国立大学法人等 職員採用試験

●受験資格

昭和53年4月2日～昭和63年4月1日生まれの人

●受付期間(第1次試験日)

4月1日～10日火

(5月20日)

●問合せ先

中国・四国地区国立大学法人等職員採用試験実施委員会採用試験事務室

Tel 082 (424) 5616

平成19年度前期 危険物取扱者試験

●試験の種類

乙種第4類

●日時

6月17日

●場所

柳井市のほか県内各市

●受験資格

誰でも受験できます

●受付期間

4月9日～20日金

●問合せ先

柳井地区広域消防組合 消防本部予防課

Tel (23) 7774

講座・講習

岩国短期大学生涯学習 公開講座受講者募集

本学では、5月7日からの公開講座の受講者を募集します。

(各10回開催)

◇デジカメ&ビデオ入門

(パソコンの基本操作が行える人を対象)

●開講曜日および時間

月曜日 午後6時30分～8時

●定員 20人

◇岩国から出た有名人

●開講曜日および時間

火曜日 午後6時30分～8時

●定員 30人

◇楽しく学ぶ音楽

●開講曜日および時間

木曜日 午後6時～7時30分

●定員 40人

□共通事項

●受講資格 原則20歳以上

●会場 岩国短期大学

●受講料 1講座 6000円

●受付期間

3月14日水～28日水(午後5時必着)

●問合せ先

岩国短期大学 生涯学習センター

Tel 0827 (31) 8141

お知らせ

平生町育英基金 のご案内

平成19年度の平生町育英基金の申込者を次のとおり募集します。

●貸付対象者

平生町内の人で

・高校、大学（短大を含む）またはこれに準ずる学校の生徒・学生

・学費の支出が困難な人（家族の所得および構成が基準）

・人物、学業ともに優れた人

・日本学生支援機構（日本育英会）、山口県ひとづくり財団奨学センター（山口県奨学会）などの貸付を受けない人

●貸付金額

高校…月額12000円
大学…月額40000円

●募集期間

4月2日月～13日金

●提出書類

申込書、推薦書（平生町教育委員会に備え付けの様式）、成績証明書、戸籍謄本

●その他

現在、在学中の生徒、学生も対象になります

■問合せ先

町教育委員会
Tel (56) 6083

料理講習会のご案内

●内容

「いきいき元気に過ごすための食事」お話、調理実習、会食

●日時

3月29日木 午前9時30分～

●場所

大野コミュニティセンター

●対象者

大野地区に居住しているおむね65歳以上の人

●定員 20名

●持参品

エプロン、三角巾、材料費500円

●申込み締切

3月20日火

■申込みおよび問合せ先

平生町保健センター
Tel 0820 (56) 7141

◇主催

平生町食生活改善推進協議会

広島広域都市圏で広島東洋カープを応援しよう

中国地方で唯一のプロ野球チーム「広島東洋カープ」は、昭和25年に誕生して以来、リーグ制覇を6回、日本一を3回成し遂げた輝かしい歴史を持ち、私たちに夢と感動を与えてきました。

平成3年以來の優勝に向け頑張っている「われらがカープ」を広島広域都市圏でいっしょに応援しましょう。

●日時

5月19日土 午後2時（試合開始）・東京ヤクルトスワローズ戦

●試合会場

広島市民球場（広島市中区基町）

●集合

午後0時～2時まで、球場正面入口付近の広島広域都市圏コーナーに集合し、受付後にチケットなどを配布します。

●募集人数

300人（申込多数の場合は抽選）

●参加費

一人2500円（弁当・飲み物代含む）

※1塁側2階B指定席を確保。3歳以上は参加費が必要。参加者全員にカープグッズ、抽選でサインボールをプレゼント。

●申込方法

小学生以下の場合、大人の同伴が必要です。往復ハガキに、参加者全員（5人まで）の住所、氏名、年齢、電話番号（当日連絡可能な番号）を記入し、4月20日金（消印有効）までに申し込んでください。

●参加者の決定

5月2日頃、返信ハガキで通知し、5月11日までに参加費を振り込んでいただきます。（振込手数料は参加者負担）

●主催

広島広域都市圏形成懇談会（広島市を中心に11市12町）

■申込みおよび問合せ先

広島広域都市圏形成懇談会
〒730-8586 広島市中区国泰寺町1丁目6番34号広島市役所企画調整部内
Tel 082 (504) 2016

古い電話帳の回収にご協力を願います

NTTでは、新しい電話帳をお届けする際に古い電話帳を回収させていただきます。それを新しい電話帳の原材料とする取り組みを行っております。

3月から順次新しい電話帳を

お届けいたしますので、その際に、配達員へ古い電話帳をお渡しください。

また、配達した際にご不在の場合は、改めて回収にお伺いさせていただきますので、タウンページセンターまでご一報ください。

◇建物

新築・増築・取りこわし・分割・区分など

■問合せ先

山口県土地家屋調査士会
Tel 0120 (506) 309

相談

「表示登記の日」無料相談

山口県土地家屋調査士会では、土地建物の登記に関する無料相談を行います。

●日時

4月2日木
午前9時～午後3時

●場所

柳井市役所2階201会議室

●相談内容

分筆・合筆・地目変更・土地の面積などの更正・土地の境界について

◇建物

新築・増築・取りこわし・分割・区分など

●相談員

山口県土地家屋調査士会
山口県土地家屋調査士会

■問合せ先

Tel 083 (922) 5975

中小企業勤労者共済制度

県内に住所または勤務先を有する中小企業で働く従業員のための制度です。

●掛金（1カ月1人分）

1型450円、2型900円、
3型1500円、4型2000円、
高齢者型450円、ファミリー型500円

死亡、障害、入院、住宅災害などの事態に対してもセットで保障し、さらに結婚、出産、銀婚、小・中・高校入学祝にも給付します。

なお、事業所が従業員のために共済掛金を負担された場合は、損金または必要経費として算入できます。

■問合せ先

平生町勤労福祉共済会（町役場経済課内）

Tel (56) 7117

まちのカレンダー

《3月16日～4月15日》

3 月

16 (金)	離乳食学級 (9:30/保健センター) 朗読ボランティアつゆくさの会 (10:00/平生図書館) もの忘れ相談 (13:30/ふれあいまちづくりセンター)
17 (土)	体育館開放日 (午前中) 古文書輪読会 (10:00/平生図書館) おはなし会 (14:00/平生図書館)
18 (日)	
19 (月)	
20 (火)	小学校卒業式 (9:00/佐賀小、9:30/平生小) 育児学級〈平生地区〉 (10:00/保健センター)
21 (水) 春分の日	第20回田名公民館まつり (9:30)
22 (木)	
23 (金)	平生幼稚園卒園式 (9:30)
24 (土)	体育館開放日 (午前中) 第9回平生中央児童館まつり (8:30) つばさ保育園卒園式 (10:00)
25 (日)	
26 (月)	保健センター開放日 (9:30) 幼稚園、小・中学校修了式
27 (火)	
28 (水)	保育園卒園式 (9:30/佐賀、10:00/宇佐木、10:30/平生)
29 (木)	
30 (金)	山口県議会議員一般選挙 告示日
31 (土)	体育館開放日 (午前中)

4 月

1 (日)	
2 (月)	
3 (火)	育児学級〈大野・曾根・佐賀地区〉 (13:30/保健センター)
4 (水)	マロニエ会 (9:30/保健センター)
5 (木)	
6 (金)	
7 (土)	体育館開放日 (午前中) 古文書輪読会 (10:00/平生図書館)
8 (日)	山口県議会議員一般選挙 投開票日
9 (月)	幼稚園、小・中学校始業式 小・中学校入学式 (10:00/平生小・佐賀小、14:00/平生中) 人権行政相談 (10:00/町役場本庁、13:00/佐賀公民館)
10 (火)	あすなる会〈介護者家族の会〉 (13:30/ふれあいまちづくりセンター)
11 (水)	平生幼稚園入園式 (9:30) おひざにだっこの会 (10:30/平生図書館) 親しみトーク【町長と語る日】 (18:00/町役場町長室)
12 (木)	
13 (金)	
14 (土)	体育館開放日 (午前中)
15 (日)	歩け歩け大会 (9:45/阿多田公園)

「ゆたかなまちをつくります」ポスター・標語

ポスター最優秀作品



平生中学校2年 木船満帆

標語最優秀作品

育てよう
花と緑と 思いやり
笑顔あふれる 平生町

平生中学校2年 大江享平

※入選作品については、ひらお特産品センター2階に展示してあります。

※予定表ですので、日時・場所の変更がある場合もあります。

平生町民憲章

わたくしたち 平生町民は、ふるさとの美しい自然と歴史をうけつぎ、明るく住みよいまちづくりを目指して、次のことに努めます。

わたくしたち 平生町民は

- 1 自然を大切に 環境をととのえ 美しいまちをつくります
- 1 スポーツに親しみ きまりを守り 健やかなまちをつくります
- 1 思いやりと 感謝の心もち 温かいまちをつくります
- 1 勤労をとうとび 活力にみちた 豊かなまちをつくります
- 1 文化を創造し 若い力を育て 伸びゆくまちをつくります



「広報ひらお」は、環境に配慮した古紙配合率100%再生紙を使用しています。