



地震だ！机の下に隠れて!!

地震発生を想定した避難訓練が2月18日(火)、和田保育園で行われました。

午後3時20分、園内にけたたましい非常ベルが鳴り響き地震発生のアナウンスがあると、園児のみんなは先生の言葉を聞いて素早く机の下に隠れます。ちょっとびっくりしたけど、みんな落ち着いて行動できました。

万一に備えて、こうした日頃からの訓練が大切ですね。

《主な内容》

- ◎平成25年消防活動状況について
- ◎4月20日施行予定の町長選挙について
- ◎上下水道料金、高島病院の使用料金等を改定します

人	計	24,809人
	男	12,026人
□	女	12,783人
	世帯数	7,539世帯

(2月1日現在)

2014
平成26年

3

No.953

広報
たはわ
はた



「そなえる」

非常用
飲料水
保存用ではありません
山形県 高島町



▲▼ 2011年3月12日の様子。高島町給水車が出勤。燃料確保のため、町内各所のガソリンスタンドには長蛇の列ができていた。



家族の3日分が準備の目安

非常持出品・非常用備蓄品 チェックリスト

食料品関係

- ・飲料水（1人1日3リットル）
- ・家族3日分の食料
- ・缶切り・ハサミ
- ・食器類（皿・スプーン・カップ）

□□□□

非常食に適した食料
乾パン・レトルト食品（お粥等の主食）・缶詰・チョコレート・ビスケット・キャラメル・パウチ
スタイルゼリー飲料等

医療品等

- ・救急セット（消毒薬・包帯等）
- ・家族が常用している薬
- ・生理用品
- ・紙おむつ・粉ミルク・ほ乳瓶

□□□□

衣類

- ・着替え（動きやすいもの）
- ・下着・靴下
- ・雨具・防寒具
- ・長靴等防水性のある履物
- ・タオル・バスタオル

□□□□

日用品・燃料

- ・懐中電灯
- ・ラジオ
- ・電池の予備
- ・ライター・マッチ・ろうそく
- ・簡易ガスコンロとガスボンベ
- ・手袋（軍手）
- ・石けん
- ・筆記用具・メモ用紙
- ・ティッシュペーパー
- ・ビニール袋（大・小）
- ・ロープ・ガムテープ
- ・燃料（ガソリン・灯油等）

□□□□□□□□□□□□□□

貴重品

- ・現金
- ・身分証明書の写し
- ・健康保険証の写し
- ・預貯金通帳の写し
- ・認印

□□□□

※これらはあくまでも一般的なものです。各ご家庭にあった物をご用意ください。

未曾有の大震災から3年 あなたは何を学びましたか？

—— 万一の災害に備えて、
防災・減災を意識しましょう。 ——

平成23年3月11日午後2時46分、三陸沖を震源とするマグニチュード9.0という世界最大級の地震が東日本を震撼させました。
人的・物的被害は軽かったとも言える当町ですが、停電や断水、燃料の不足など、日頃の備えがいかに重要だったか感じる方も多かったのではないのでしょうか。

また、昨年7月の豪雨による増水被害、中小河川の氾濫などは記憶に新しいところですが。
万一の「その時」に備えて、あなたは準備ができていますか？



▲平成25年7月の豪雨による護岸崩落
▶氾濫危険水位に達した吉野川

地震 から身を守るポイント

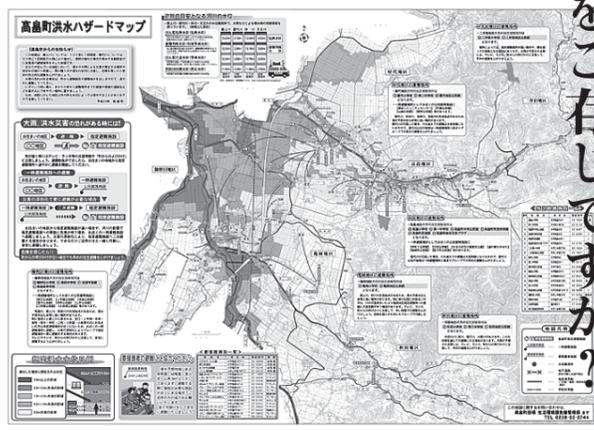
- グラツときたら身の安全を確保
- 玄関や窓を開けて避難口を確保
- 落ち着いて火の元確認・初期消火
- 避難は徒歩、持ち物は最小限で
- 壁ぎわ・崖などに近づかない
- 正しい情報の入手
- 地域や家族で協力して助け合い
- 家屋内では家具類の転倒や落下がケガの原因になります。
家具を固定するなど、事前の対策を行いましょ。
- 車両の運転をしていた時は：
○徐々に速度を落とし、道路の左側か空地に停車し、エンジンを切りましょう。
- ラジオなどで情報を聞きましょ。
- 通行の妨げになる可能性のある場所に車両を残し避難せざるを得ない場合は、ドアロックをせずにキーを付けたまま、連絡先を残し貴重品を持って徒歩で避難ましょ。

洪水ハザードマップをご存じですか？

洪水ハザードマップは、国や県の解析により、最上川、屋代川、吉野川、鬼面川、天王川、砂川について、大雨により河川が増水し堤防が破れた場合に、浸水が想定される範囲と、避難場所や避難方法を地図上に示したものです。

この他、避難の目安となる河川の水位や町内の指定避難施設一覧、有事の情報源が記載されています。町ホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

▼問合せ先／町総務課地域防災係
☎523744



消防活動状況



火災が多発しています

現在、県内において建物火災が相次いで発生しています。まだまだ寒い日が続きます。暖房器具等の取り扱いには十分注意し、火災予防に心がけましょう。

高島町町民憲章 一、からだをきたえ温かい心を育て、生きがいのあるまちをつくりまします。

平成25年1月1日から平成25年12月31日までの当町における消防活動状況を、置賜広域行政事務組合高島消防署より報告がありましたのでお知らせいたします。

- ①火災発生状況
高島町の火災件数は14件で、2市2町全体の件数64件中の21.9%となっています。
火災の種類としては、建物火災がもっとも多い7件で、次いでその他火災4件、車両火災2件、林野火災1件の順となっています。
また、全焼火災は6件であり、死傷者については死者2人、負傷者6人となっています。
- ②救急出動および搬送人員状況
高島町の救急出動件数は1,046件で、2市2町全体の件数6,222件中の16.8%となっています。
搬送人員数は、1,018人で全体の搬送人員数5,932人中の17.2%となっています。
また、出動件数の種別では、急病がもっとも多い702件で、次いで一般負傷139件、その他94件の順となっています。
- ③救助出動状況
高島町の救助出動件数は20件で、2市2町全体の件数130件中の15.4%となっています。
出動件数の種別では、交通事故がもっとも多い12件で、次いで火災が6件、水難事故、その他の事故がそれぞれ1件の順となっています。
- ④その他の災害出動状況
高島町のもので災害出動件数は94件で、2市2町全体の件数599件中の15.7%となっています。
溢水がもっとも多い55件で、次いで危険物漏洩14件、怪煙偵察10件の順となっています。
- ⑤通信指令119番受信内容状況
2市2町の119番受信で最も多いのは救急受信で5,244件です。火災受信は51件となっています。
※救急要請、火災要請等は、一般加入電話等を利用することがありますので、実際の出動件数とは異なっています。

①火災発生状況 (単位/件)

	火災件数	種別				焼損棟数	程度				死者	負傷者
		建物	林野	車両	他		全焼	半焼	部分焼	ぼや		
高島町	14	7	1	2	4	15	6	—	6	3	2	6
米沢市	24	19	—	1	4	26	6	—	5	15	0	6
南陽市	16	9	—	1	6	17	4	—	5	8	1	0
川西町	10	4	—	1	5	4	2	—	1	1	2	3
合計	64	39	1	5	19	62	18	0	17	27	5	15

②救助出動および搬送人員状況
上段/出動件数(件)
下段/搬送人員(人)

	急病	交通事故	一般負傷	労働災害	加害	自損行為	運動競技	火災	水難	他	合計
											合計
高島町	702	82	139	10	—	14	2	2	1	94	1,046
	674	92	136	10	—	11	2	—	—	93	1,018
米沢市	2,060	283	487	35	2	26	21	36	—	216	3,166
	1,924	302	464	35	2	16	22	10	—	211	2,986
南陽市	801	100	224	10	7	15	6	2	—	120	1,285
	753	101	218	10	6	10	6	1	—	121	1,226
川西町	461	44	103	8	2	10	7	11	—	79	725
	442	56	100	9	2	5	7	4	—	77	702
合計	4,024	509	953	63	11	65	36	51	1	509	6,222
	3,793	551	918	64	10	42	37	15	0	502	5,932

高島町町民憲章 一、誇りと喜びをもって働き、活力のあるまちをつくりまします。



住宅用火災警報器

を取り付けましょう！

消防署の名をかたる

訪問販売に注意！

消防法および、火災予防条例に基づいて、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。早期の設置で、住宅火災から大切な命、財産を守りましょう！

なぜ、火災警報器が必要なの？

火災で死に至る原因は発見が遅れ、逃げ遅れたものが大半です。火を出さないことが一番ですが、万一の火災に備えて住宅用火災警報器を設置し、火災を早い段階で知る事が、逃げ遅れを防ぐ重要なポイントです。

火災警報器は

ここに設置してください！

寝室に設置が必要となります。また、寝室が2階にある場合、階段の上にも設置が必要です。居室、台所等には設置義務はありませんが、取り付ければより安心です。



消防職員は売りません！
消防職員が住宅用火災警報器をはじめとする防災機器を直接販売したり、特定の業者に販売を依頼することはありません。少しでも怪しいと思ったら消防署にお問合せください。
▼問合せ先/置賜広域行政事務組合 高島消防署
☎5215505

③救助出動状況 (単位/件)

	火災	交通事故	水難事故	機械による事故	建物等による事故	自然災害	その他の事故	合計
高島町	6	12	1	—	—	—	1	20
米沢市	14	33	2	3	3	1	13	69
南陽市	4	14	1	1	1	6	2	29
川西町	2	8	—	2	—	—	—	12
合計	26	67	4	6	4	7	16	130



④その他の災害出動状況 (単位/件)

	危険物漏洩	溢水	風水害	雪害	誤報等	怪煙偵察	異臭	その他	合計
高島町	14	55	3	—	9	10	—	3	94
米沢市	53	93	20	—	29	20	2	49	266
南陽市	26	110	3	—	4	14	—	17	174
川西町	18	11	8	—	14	4	—	10	65
合計	111	269	34	0	56	48	2	79	599

⑤通信指令119番受診内容状況 (単位/件)

	火災	救急	救助	他災害	問合せ	いたずら	訓練	その他	テスト	合計
内訳	51	5,244	82	224	234	19	546	2055	410	8,865

緊急通報 119
火災・救急・救助

災害情報
テレホンサービス
(自動音声ガイダンス) **0238(21)1191**

公立高島病院の使用料・手数料の変更について

▶問合せ先／公立高島病院医事課 ☎(52) 1 5 0 0

変更の内容

健康保険が適用される医療費は消費税等の課税対象ではありませんが、健康保険が適用されない入院特別室料や健康診断料、文書料、予防接種などの料金は消費税の課税対象です。

消費税(消費税・地方消費税)率が5%から8%に改定されるに伴い、公立高島病院の使用料および手数料の一部が変わります。主な変更後の料金は下表のとおりです。適用となるのは、入院特別室料は4月1日入院の使用料から、健康診断料は4月1日実施分から、文書料は4月1日受け付け分からとなります。

○使用料および手数料一覧表

(税込)

区 分		金 額
入院特別室料	特別室A	1日につき 5,400円
	特別室B	” 3,780円
	特別室C	” 3,240円
	特別室D	” 2,700円
健康診断料		1件につき 健康診断の項目に応じて算定した額に100分の108を乗じて得た額以内で管理者が定める額
文書料	診断書料	普通診断書 1通につき 1,620円
		複雑な診断書 ” 3,240円
		詳細な診断書 ” 5,400円
	証明書料	普通証明書 1通につき 1,080円
		複雑な証明書 ” 2,160円
		詳細な証明書 ” 3,240円
	主治医意見書	新規申請者(在宅) 1通につき 5,400円
		継続申請者(在宅) ” 4,320円
		新規申請者(施設) ” 4,320円
		継続申請者(施設) ” 3,240円

【糖尿病教室】を開催します！

☆今年度、最後の教室となります。★疾病のある方、ない方、どなたでも参加できます。

期 日	時 間	内 容	場 所 等	担当スタッフ
3月27日(木)	13時45分～	講話「糖尿病の最新治療について」	げんき館 多目的ホール	内科医師 神部裕美 先生

※事前の申込みは不要です。ぜひご参加ください。

問合せ先／公立高島病院栄養管理科 ☎(52) 1 5 0 0

公立高島病院からのお知らせ

◆3月の土曜開院日は「8日」と「22日」です。(午前中開院)

上下水道料金等の変更について

▶問合せ先／町上下水道課 ☎(52) 4 4 8 3

変更の内容

現在、税抜料金に5%課税されていた消費税が8%に変更となります。

- ①新税率適用日 平成26年4月1日
- ②経過措置など 平成26年4月1日以前から継続してご利用いただいている方につきましては、4月の定期検針時は原則として旧税率(5%)を適用します。ただし、町が維持管理する合併浄化槽使用料は、4月から8%に変更となります。

料金の計算方法

○水道料金

(税抜)

メーター口径	基本料金	水量料金(1m ³ あたり)		
		1~10m ³	11~20m ³	21m ³ 以上
13mm	600円	130円	160円	190円
20mm	1,700円			

※メーター口径が上記以外の場合は、お問い合わせください。

○下水道使用料

[下水道・農集排]

(税抜)

種 別	基本料金		超過料金
	1~5m ³	6~10m ³	1m ³ あたり
一般用	1,500円	1,900円	200円
温泉公衆浴場	1m ³ あたり70円		

たとえば、1か月に28m³をお使いになった場合(20mmメーター)の請求額は？

水道 {1,700円+(130円×10m³)+(160円×10m³)+(190円×8m³)}×1.08=6,609.6円
→6,609円(円未満切捨て)

下水道 {1,900円+(200円×18m³)}×1.08=5,940円

合計請求額 6,609円+5,940円=12,549円 …となります。

○町が維持管理する合併浄化槽の使用料(4月から8%に変更となります)

人槽区分	使用料/月額	税込額
5人槽	3,300円	3,564円
6人槽	3,500円	3,780円
7人槽	3,700円	3,996円
8人槽	4,200円	4,536円
10人槽	4,800円	5,184円
11~15人槽	8,600円	9,288円
16~20人槽	11,700円	12,636円
21~25人槽	13,500円	14,580円
26~30人槽	16,200円	17,496円
31~40人槽	19,800円	21,384円
41~50人槽	23,400円	25,272円



届出を忘れずに！

町内での転居、町内外への転入・転出はもちろん、送付先の変更(公民館等も含む)、相続(死亡)・売買などの場合は、水道の名義変更が必要になります。

町民課への届出等では名義変更はできませんので、必ず上下水道課へご連絡をお願いします。

消費税率改定に伴う料金等の変更について

平成26年4月1日から消費税(消費税・地方消費税)率が5%から8%に改定されることに伴い、各料金等が変更になりますので、ご注意ください。なお、ここに記載する以外(町施設など)の料金等の変更は、現在検討中です。

立候補予定者および出納責任者事務
説明会のお知らせ

平成26年4月23日任期満了に伴う高島町長選挙が、平成26年4月15日に告示され、20日に投票が行われる予定となっております。

これに先立ち、立候補を予定されている方および出納責任者を対象として、

◆日時／3月19日(水)13時30分
◆場所／役場3階第一委員会室
◆内容／立候補者の手続きや選挙運動、出納事務など

●在宅投票制度の手続きはお早めに！

身体に障がいがあり歩行が困難な方々のために、自宅で投票できる「在宅投票(郵便投票)」の制度があり、次に該当する方が対象となります。

利用ご希望の方は、郵便等投票証明書の発行を受ける必要がありますが、手続きに時間を要しますのでお早めにご相談ください。

- 身体障害者手帳の交付を受けていて、次の項目の障がい名・等級が手帳に記載されている方
 - 両下肢 1級・2級
 - 移動機能 1級・2級
 - じん臓 1級・3級
 - ぼうこう 1級・3級
 - 小腸 1級・3級
 - 体幹 1級・2級
 - 心臓 1級・3級
 - 呼吸器 1級・3級
 - 直腸 1級・3級
 - 免疫の障害 1級・3級
- 戦傷病者手帳の交付を受けていて、次の障がい内容等が手帳に記載されている方
 - 両下肢・体幹の障害(恩給法別表第一号表ノ二の特別項症から第二項症まで)
 - 内臓機能の障害(恩給法別表第一号表ノ二の特別項症から第三項症まで)
- 介護保険法で規定する要介護者で、被保険者証に要介護状態区分が要介護5と記載されている方

就学援助制度について

町の教育委員会では、経済的な理由により、就学に必要な経費の負担にお困りの児童生徒の保護者を対象に、学用品費、給食費、修学旅行費などの一部を援助します。

○対象となる方

高島町に住所を有し、町内の小学校又は中学校に就学されている児童生徒の保護者で、生活保護は受けていないが、それに準ずる程度に生活が困窮している世帯で、状況が次のような場合で、教育委員会が認めた方に援助します。

(1) 生活保護が停止又は廃止になった世帯
(2) 町民税が非課税又は減免されている世帯
(3) その他、失業、災害、病気等の理由により就学が困難と認める世帯

※上記に該当しても、家族の状況や収入額等により援助の対象とならない場合もあります。

○申請手続き

(1) 援助を希望される方は、各小中学校に申請書がありますので、それぞれのお子さんの通っている学校で手続きを行ってください。
(2) 認定の際に民生委員の意見が必要なことから、民生委員が伺うこととなりますので、ご了承ください。

▶問合せ先／高島町教育委員会教育総務課学事係 ☎(52) 4 4 7 7

あなたは、社会保険に加入できませんか？

～社会保険の扶養家族に該当する方は健康保険の切り替えを～

国民健康保険は、会社などの健康保険に加入できない方が加入する制度です。
国民健康保険に加入している方は、ご家族の社会保険に扶養家族として加入できる場合がありますので、勤務先でご相談してみてください。
社会保険に加入されますと、その方の国保資格喪失後以降分の国民健康保険税は課税されなくなります。

手続きの方法

○社会保険の被扶養者となる手続きについては、勤務先の会社または加入している社会保険等にご相談ください。
○社会保険に加入した場合、国民健康保険をやめる手続きが必要となります。

①国民健康保険証
②新しい保険証
③年金手帳 ④印鑑(スタンプ印以外)
をお持ちの上、町民課窓口までお越しください。

扶養家族として社会保険に加入できる条件*

①社会保険の加入者本人(以下、被保険者)の直系尊属、配偶者、子などで、主として被保険者に生計を維持されている人
②年間収入が130万円未満(60歳以上の方または障がい者(障害厚生年金を受けられる程度)の場合は180万円未満)であって、かつ、被保険者本人の年間収入の2分の1未満である人など

※詳しくは社会保険に加入している勤務先の会社または社会保険・健康保険組合等にお問い合わせください。

▶このページに関する申請・問合せ先／
町民課医療給付係 ☎(52) 1 3 2 7

～選挙についてのお問い合わせは～
高島町選挙管理委員会事務局まで
役場1階第6会議室 ☎(52) 3 1 5 4

平成25年度 第5回高島町 人・農地プラン検討会

決定された人・農地プランの概要 (更新8件) 決定日/平成26年2月4日(火)

地区名	集落名	更新内容
高島	塩森	連携する農業者*2に新たに1名を追加する。
二井宿	中・入	中心経営体*1に新たに1名を追加する。
屋代	中才	中心経営体に新たに4名を追加する。
屋代	砂押・中組	中心経営体の1名を法人経営体として修正する。
屋代	大新	連携する農業者1名の取り組み事項を修正
亀岡	亀岡2	中心経営体に新たに2名を、連携する農業者に新たに1名を追加する。
亀岡	露藤	中心経営体に新たに1名を、連携する農業者に新たに1名を、その他の農業者*3に新たに1名を追加する。
和田	佐沢上・下	連携する農業者に新たに1名を追加し、その他の農業者の2名を中心経営体へ1名、連携する農業者へ1名それぞれ位置付けを修正する。

- ※1 将来とも集落や地域で中心となり農業を行う担い手
- ※2 経営転換、リタイヤする農業者
- ※3 兼業や自給的農業の経営体

これまでの人・農地プラン作成事業の総括

町では、関係機関と連携して、地域の農業が抱える人と農地の問題を一体的に解決するための「人・農地プラン」の作成支援を平成24年度から取り組んでいます。これまで多くの集落で人・農地プラン作成に至っております。

①人・農地プラン作成に関する説明会および座談会の開催状況

	開催回数	参加者数
人・農地プラン説明会	77回	909人
集落座談会*	85回	743人

*集落座談会/基礎調査を基にした、参加農業者の位置づけや地域農業の方向性などに関する集落での話し合い。

②人・農地プラン作成状況

人・農地プラン作成数	参加集落数	参加経営体		
		(内訳)	中心経営体*1	連携農業者*2
58プラン	81集落	362	115	460
937経営体				

町の介護予防事業の紹介

介護保険料等を財源として、要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に介護予防教室を開催しています。

■げんきアップ運動教室

運動習慣づくりのお手伝いをするこの教室では、日用品を利用した運動やストレッチ、ボールを使った簡単な運動やヨガなど、誰でも手軽にできる運動を学びます。

わくわく全身活性化コース

【会場：高島町中央公民館】

鹿俣体育研究所の先生によるご指導のもと、運動することの楽しさと大切さを学びました。

意識的に「笑い」を取り入れ、教室の最後はみんなで声を出して笑いました。



ゲーム大会の1コマ

らくらく貯筋コース

【会場：置賜スポーツ交流プラザ 湯るっと】

専属スタッフの指導を受け、筋力アップのためのトレーニングや、ストレッチ、ヨガなどを行いました。また、栄養士による食事指導を受けました。



ヨガを体験

《参加者の感想》

- 生きていくのに、こんなに運動が大切だと思わなかった。これを機に続けたいです。(73才 女性)
- 激しい動きばかりが運動ではなく、体をほぐすことも大切なことだと教えられました。(73才 女性)
- 笑うことで元気になれることを実感した。数か月前と違う心の自分になっていて驚いています。(68才 女性)
- 教室参加がきっかけで運動を始めた。続けているうちに健康診断の数値が改善し、体の調子もよくなりました。(72才 男性) (らくらく貯筋コース)

■脳とからだのいきいき教室

脳神経を活発化し、脳と体の健康に効果のある運動の仕方や、楽しく無理なく続けられる方法を、講義と実技を通して5回コースで学びます。

毎回30名を超える参加者で、笑いの絶えない楽しい教室です。

(会場：屋代地区公民館)

- ・講師 米沢女子短期大学 准教授 加藤守匡氏
- 鹿俣体育研究所 健康運動指導士 鹿俣由美氏



ボールやスカーフを使った運動で、脳と体を活性化しています

■げんき講座 (集落事業)

高齢化率30%以上の集落に町の職員が出向き、健康づくりや地域づくりについて学び合う「げんき講座」を行っています。講座をきっかけに、「サロン (自主的な交流の場)」への取り組みも支援していきます。

今年度は、二井宿地区の上宿でげんき講座に取り組んでいます。



お口の健康はからだの健康です

自分の歯を大切に

現在開講中の【上宿げんき講座】です。

第2回講座は口腔ケアの大切さについて八木歯科医院院長の八木孝先生より学びました。楽しい学びの場として、家にこもりがちな冬期間に、みんなで集まる機会として好評です。

平成21年度からこれまでに4集落で講座を開催し、事業終了後は自治公民館を会場にした自主的なサロンも立ち上がっています。

**元気に歳を重ねるために、心とからだの元気づくりをしませんか？
介護予防で健康寿命をのばしましょう！**

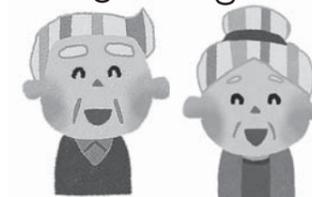
【問合せ先】 町福祉課 包括支援係 ☎(52) 4 4 9 5

介護予防で健康長寿をめざしましょう！

健康長寿のために

健康寿命をのばすためには、元気なうちから心とからだのお手入れや健康づくり【介護予防】に取り組むことが大切です。毎日の生活に介護予防を取り入れて、いつまでも元気に過ごしましょう。

毎日笑って、健康長寿!!



今すぐできる介護予防【笑い編】

～知っていますか？笑いの健康パワー～

「笑う門には福来る」「笑いは百薬の長」など、笑いが健康によいということわざは世界中にあるようですが、近年、医学的な研究からも、笑いが健康に大きな効果があることがわかってきました。

笑いはすぐ効き、よく効き、いつでもどこでもできて、費用はかからず、副作用のない薬になり、人生を豊かでうるおいのあるものにします。

毎日笑って、すこやかな日々を送りましょう！

～「笑いの力」でこころもからだも健康に～

笑いの健康効果はわかっているだけでこんなにあり、次のような変化が確認されています。

- がん細胞などと戦うナチュラル・キラー (NK) 細胞の活性が上がった【免疫力のアップ】
- リラックスのために働く副交感神経の活性がアップし、ストレスホルモンが消えたり、脳波がリラックスした状態に変わった【こころの健康】
- 脳の血流が増え、脳内のやる気が出るホルモンや癒しのためのホルモンの分泌量が増えた【活力やこころの健康、認知症の予防など】
- 血圧が落ち着き、血液の循環がよくなった【心臓病・脳卒中予防など】



介護講習会「ラフター(笑い)ヨガ」
講師：山口考子先生

ほかにもいろんな効果が確認されています。
それに・・・なんといっても気持ちがいいですね！
(介護講習会より)

介護講習会参加者からも「大いに笑って心身ともにリフレッシュできた」との声が聞かれました。

笑顔づくりのフキエクササイズ

笑いの効果は「つくり笑い」でも免疫力がアップするなどの効果があります。鏡を見ながら笑顔をつくるための筋肉(表情筋)を動かしてみましょう。

- 表情をやわらかくしましょう
不機嫌な顔になっていませんか？疲れた顔をしていませんか？
- 目で笑ってみましょう
笑う表情をつくって、目の筋肉を動かしましょう。
- 口の両端を上げてみましょう
割りばしを水平に寝かせて軽く噛み、口の両端(口角)を持ち上げましょう。
- さまざまな表情をつくってみましょう
表情筋を動きやすくするために、驚いた顔、悲しい顔など、さまざまな表情をつくってみましょう。

認知症を知り安心して暮らせる町に！(最終回)



知っておきたい認知症の人の介護のこと②

例えば、こんなときにはどうすればいいの？

「まだご飯を食べていない」と言われたら・・・
さっき食べたのに食べたことをすっかり忘れてしまい催促するということは、よくみられる症状で食べたことを忘れるという記憶障害や満腹感覚が障害されていることなどが原因です。

認知症の人は、直前のできごとを忘れてしまうので説明してもなかなか理解できません。話題を変え、「忘れること」をさりげなく利用することがポイントです。

対応は「もうすぐできるから待って」「ちょっと手伝ってください」と言って待っているうちに忘れてもらう、お茶・お菓子やフルーツなど先に食べてもらう、カロリーの低いものをおいしく食べてもらう、買い物や散歩など、気分や話題を変えてみる、などです。

認知症の人にとっては「食べていない」のですから、「さっき食べたでしょ」と否定するとかえって反感を持たれたり、「自分たちだけ食べて私には食べさせてくれない」と被害的な感情を抱くことになりかねません。



認知症サポーター養成講座の様子

認知症の人と常に身近で接する家族は自分で思っている以上に大きな負担を抱えています。介護を一人で抱え込まずさまざまな支援を利用しましょう。周囲の方は認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守っていきましょう。

▶認知症に関する相談／
高島町地域包括支援センター(町福祉課内)
☎(52)4495

障がい者の方には軽自動車税の減免制度があります

障がいのある方で、軽自動車等(軽四輪車やバイクなど)を所有している方については、軽自動車税の減免を受けることができます。

障がい者ご本人が所有する車両の場合、知的障がい・精神障がいのある方や、18歳未満の身体障がい者の方については、生計を同じくする方が所有している車両も減免の対象になります。(障がいの区分や程度などによっては、減免を受けられない方もいます)

なお、普通自動車および軽自動車等を含めて、1人の障がい者の方に対し

- ▶1台のみが減免の対象になります。
- ▶手続場所／町税務課(役場2階)
- ▶必要なもの
 - ①減免申請書(税務課備付)
 - ②申請者の印鑑
 - ③運転者の運転免許証
 - ④軽自動車税納税通知書(4月15日に納税義務者に送付されます)
 - ⑤各種障害者手帳(身体障害者手帳など)
- ▶申請期間／4月15日(火)～23日(水)
- ▶問合せ先／町税務課住民税係
☎(52)4477

後期高齢者医療保険料の保険料率が変わります

後期高齢者医療制度の保険料率は、医療費などの推計を基に、2年ごとに見直しをおこなっています。

平成26・27年度の保険料率は、平成24・25年度と比べると医療費等の増加が見込まれることから、次の通りに改訂されます。

保険料率の変化

- ▶所得割率 7.52% ↓ 7.84%
- (所得に応じて負担していただく分を算定する際の率)
- ▶均等割額 3万9500円 ↓

3万9500円(変更なし)
(加入者が公平に負担していただく分)

- ▶賦課限度額 55万円 ↓ 57万円(年間保険料の最高額)
- ▶均等割保険料の軽減対象の拡充(低所得者の負担軽減)
- ▶保険料率の詳細は7月に保険料額決定通知書とともに送付されるリーフレットに記載されます。
- ▶問合せ先／山形県後期高齢者医療広域連合事業課企画財政係
☎0237(84)7100

高島町地域福祉シンポジウム

多くのみなさんからご協力をいただき策定しております「第3次高島町地域福祉計画・地域福祉活動計画」も完成が間近となりました。

地域福祉について理解を深め、町民のみなさんと共に考え、取り組んでいくために「高島町地域福祉シンポジウム」を開催します。多くのみなさんご参加をお待ちしています。

日時 3月21日(金・祝)
13時30分～16時

場所 高島町健康管理施設
げんき館 多目的研修室

参加料 無料

基調講演

テーマ 「つながり支え合う地域づくりを目指して」



講師：
立教大学
コミュニティ福祉学部
森本 佳樹 教授

パネルディスカッション

テーマ 「つくろう！ふやそう！
つながろう！みんなの居場所」

コーディネーター／森本 佳樹 氏

町内外で居場所づくりを行っている実践者からの事例発表の後、「居場所づくり」をテーマにパネルディスカッションを行います。



▶申込・問合せ先／町福祉課地域福祉係 ☎(52)3564

第3次

「高島町地域福祉計画・地域福祉活動計画」ハブリックコメントを募集します

高島町では、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域の支え合いを大切にしたいとまちづくりを進めています。

今回の計画では、町の計画である「高島町地域福祉計画」の計画である「高島町地域福祉協議会の計画」を「高島町地域福祉活動計画」を「高島町地域福祉計画・高島町地域福祉活動計画(第3次)」として一体的に策定し、互いに思いやり、「共に生きる」ことができるまちづくりをめざしています。

策定作業の基本は、「住民参加」。策定委員を町民の中から委嘱し、議論を重ねてきました。また、町民ニーズ調査や町民ワークショップを開催し、町が抱える福祉課題について検討を行いました。

この度、計画の素案がまとまりましたので、計画にみなさん声を反映させるため、意見を募集いたします。

今後、みなさんから寄せられた意見を踏まえ、策定委員会でさらに検討を進めていきたいと思っております。

計画の素案は、次の所で閲覧できます。ぜひあなたの意見をお聞かせください。



▲策定委員会の様子

かしてください。

▶閲覧場所／町ホームページ、福祉課窓口・町中央公民館、各地区公民館、生涯学習館、老人福祉センター、げんき館

▶意見の提出／3月13日(木)までに、閲覧場所に備えてある用紙に、意見・住所・氏名・年齢を記入して、郵送またはFAX、Eメールでお寄せください。

▶提出・問合せ先
〒992-0351 高島町大字高島43番地
町福祉課地域福祉係
☎(52)3564 FAX(52)1543
E-mail / fukushi@town.takahata.yamagata.jp

高 島町感謝状贈呈

2月3日(月)、平成25年度高島町感謝状贈呈式が行われ各種分野で功労のあった方々に対し、感謝状が贈られました。



佐竹 玲子さん (幸町三)

平成元年から平成24年までの24年間にわたり、高島町交通安全母の会を努められ、この間、平成17年からは支部長、町連合会長を努められ、母の会の組織づくりと交通安全活動の推進に尽力されました。



中村 良雄さん (柏木目)

和田川上流部における河川改修の促進および適正な維持管理活動を実施するため、平成15年に和田川上流改良促進期成同盟会を設立し、設立時から副会長として4年、会長として6年にわたり、河川活動全般に尽力されました。



赤湯 獺友会 和田支部

和田地区は熊の出没が多く農作物の被害が後を絶たない中、独自に見回りをするなど、町、農協の要請はもとより住民からの通報にも対応して地区の防犯に尽力されました。



我が家自慢の料理はいかが？

我が家の漬物・料理展が2月5日(木)、糠野目生涯学習館で開催されました。

始めに、昨年学校給食甲子園でヤクルト賞を受賞した糠野目小学校給食メニューのひとつ、手づくりふりかけの作り方実演があり、皆さんメモをとるなどレシピを学んでいました。その後、各家庭から持ち寄せられた、自慢の漬物や料理94点の試食が行われ、作り方のコツを質問するなどレシピに花を咲かせていました。

30周年！屋代スポーツ少年団



2月15日(土)、屋代地区公民館を会場に、高島町屋代地区スポーツ少年団設立30周年記念式典が行われました。

フェンシング元日本代表池田めぐみさんの記念講演の後、式典が行われ、功労があった方々に対し功労表彰と感謝状が贈られました。

がんばりました。なわとび大会



2月8日(土)、第29回高島町なわとび大会が町営体育館を会場に開催されました。

【各学年の優勝者】

- 1年生の部／平 大和(和田)
- 2年生の部／高梨 美成飛(高島)
- 3年生の部／佐竹 風光(屋代)
- 4年生の部／竹田 聖(屋代)
- 5年生の部／星 昇陽(屋代)
- 6年生の部／佐藤 風河(屋代)

決定！マスコットキャラクター



昨年8月に募集した町のマスコットキャラクターが、応募総数165点の中から、事務局による内部審査、外部委員による選考会を経て決定しました。

着ぐるみやキャラクターグッズを製作し、高島町を全国にPRしていきます。みなさん可愛がってください。たくさんのご応募ありがとうございました。

(現在、キャラクターの商標登録出願中です)

作者／壺 知実さん 上山市在住 大学4年
モチーフ／浜田広介童話 「泣いた赤鬼」

大笑い～ねほだれ大会



2月9日(日)、「第24回世代交流歌謡フェスティバル ねほだれ大会」が、町文化ホールまほらで行われました。

町内各地区の老人クラブなどの団体や個人が出演し、歌謡部門とねほだれ部門に分かれ、歌や踊り、寸劇や大ボラなどが熱演され、会場内にたくさんの笑顔があふれました。

最優秀賞／和田地区老人クラブ「ねほだれ(舞踊)せんせい」
(写真)

みんなで地域の福祉を考える



町の地域福祉計画、地域福祉活動計画をつくるための「地域福祉を考える町民ワークショップ」が1月25日(土)、総合交流プラザを会場に約70人が参加して開催されました。

参加者らは①気軽に相談、②支え合いの仕組み、③仲間をつくろうの3つのテーマに分かれ話し合い、それぞれ理想と現実や出来ることについて意見を出し合いながら地域福祉について考えていました。

断固拒否します！みかじめ料



町内44店舗が加盟する高島料理飲食振興会が、暴力団から不当に要求される用心棒代や、みかじめ料などの支払いを断固拒否しようと1月27日(月)、警察関係者も出席して「高島料理飲食振興会みかじめ料縁切り同盟」を発足させました。

発足式では会長の高橋正人さんが、みかじめ料支払い拒否宣言を行い、不当な要求を拒否することを示す、縁切り同盟ステッカーを各店舗に交付しました。