

交通ルール 親がお手本 防ぐ事故

暖かな陽気に誘われて、つい外出したくなりますよね。しかし、現代は「クルマ社会」。一歩外へ出たならば、私たちは常に交通事故と背中合わせになっていると言っても過言ではありません。そこで、今年も四月六日から十五日までの十日間、「春の全国交通安全運動」が実施されます。

今回の運動の重点目標は、**①高齢者と子供の交通事故防止**
②シートベルトの着用の徹底の二点です。

ところで、昨年中に県内で発生した交通事故は、死者数こそ前年より減少したものの、それでも約二百五十名の方が亡くなっています。その中には、シートベルトをしていれば死亡せずに済んだ事故も少なくありません。

警察でも、交通事故の発生実態に対応した総合的な交通事故抑止対策を行い交通事故防止を図っていますが、皆さんも、思いやりといたわり、の気持ち忘れずに、交通安全に努めましょう。

運転免許保有者 七千万人突破!!

国内の運転免許保有者は年々増加し、先月三日に七千万人を突破しました。国民免許適齢人口の三人に二人は免許を保有していることになりました。まさに、国民皆免許時代を迎えたといえます。免許の保有者が増えれば、それだけ交通事故の発生する確率も高くなります。昨年は、業務中・帰宅時の事故、わき見運転による事故、高齢者・歩行者被害の事故が多発しました。

皆さんも、交通安全を心がけ、交通事故を起こさないよう、また遭わないように注意しましょう。

狂犬病予防注射を実施します

今年二十八日に、年一回の狂犬病予防注射(集合注射)を実施します。注射を受ける方は、次の点に注意してください。

①ハガキ(申請書)が郵送されるので、捺印しハガキ裏面の問診欄を必ず記入して、そのハガキを持ってきてください。

②料金(注射のみ)は三千円です。ので、釣り銭のいらぬように準備してきてください。

③事前に首輪・引綱を点検し、犬を制御できる人が連れてきてください。

なお、生後九十一日(三か月)以上の犬は登録(生涯一回)し、

毎年狂犬病予防注射を受けなければなりません。

当日会場で新規に登録をする犬の場合は、印鑑を持参してください。手数料は六千円(登録三千円、注射三千円)です。

※犬が死亡したり他人に譲ったりした場合は、役場保健衛生課まで届けてください。

■予防注射日程

①岩室公会堂(午前9時40分～10時30分) ②間瀬地区公民館(午前11時～11時30分) ③農村環境改善センター(午後1時～2時30分) ④保健センター(午後2時45分～3時15分)

計量器(はかり)の検査を忘れずに!

取り引きや証明用に使う計量器は、定期的(二年に一回)に検査を受けなければなりません。

前回(平成七年)検査を受けた方には、事前に調査書を送付しますので、引き続き使用される方は必ず申し込みをして受検してください。また、新たに購入された方は、面倒でも役場観光商工課までご連絡ください。

■検査日：5月12日(月)～13日(火)

①12日 会場：農村環境改善センター(午前9時30分から11時30分まで、午後1時から3時まで)

②13日 会場：間瀬地区公民館(午前9時30分から11時まで) 会場：岩室公会堂(午後1時30分から3時まで)

■対象となる計量器(はかり)

取り引きや証明用に使う計量器(指示はかりや手動天秤はかり、棒はかり、手ばかり、電磁式はかり、誘電式はかりなど)。ただし、農家が米出荷時に計する台ばかりは対象になりません。

■検査の申し込み及び問い合わせは、役場観光商工課(☎82-5715-715)までどうぞ。

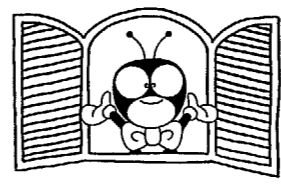
国民年金からお知らせ

●お問い合わせは 役場住民福祉課 ☎82-5713

国民年金の保険料額が変わります

国民年金の保険料は、平成9年4月から12,800円に改定されます(付加保険料は今までと同額の400円です)。

国民年金は、被保険者が老齢になったとき、事故や病気で万一の障害の状態になったとき、亡くなったときに、ご本人や遺族に対して生活の支えとして支給される大切なものです。その年金の支払いに要する財源は、被保険者の皆さんが納めた保険料と国庫負担金でまかなわれています。



国民年金制度を健全に運営していくための保険料の改定ですので、皆さんのご理解をお願いします。

便利でお得な「前納制度」をご利用しませんか?

国民年金には、保険料を一括して前払い(前納)できる制度があります。

この制度を利用すると、平成9年4月分から平成10年3月分までの12ヵ月分の保険料が、毎月払う場合と比較して**3,710円お得**になります。また、毎月保険料を納めるという手数が省け、納め忘れもなくなります。留守がちな方や収入が一定時期に片寄る方などは、ぜひこの前納制度をご利用ください。

新たに前納を希望される方は、役場住民福祉課年金係へ**4月11日**までにご連絡ください。

健康専科

在宅福祉サービスの活用



の活用

最近、在宅介護支援センターや訪問看護ステーションといった名前をよく耳にします。これらは、介護が必要なお年寄りが自宅で生活できるように手助けしてくれるものです。岩室村の「在宅介護支援センター」はいわゆるの里の中に設置されています。センターでは、相談員や看護婦などの専門家が、自宅でお年寄りを介護している家庭やこれから介護を始める家族の方の相談に、二十四時間体制で、しかも無料で対応しています。

○在宅介護を支える介護サービス
主なものに、ホームヘルプサービス、デイサービス、施設入所、ショートステイなどがあります。

ホームヘルプサービスは、身辺介護—調理や洗濯、掃除、買い物など—をホームヘルパーが行うもので、訪問回数や時間、費用などは、お年寄りや家族の状況などによって異なります。

デイサービスは、施設で一日お年寄りを預かり、さまざまな趣味活動やリハビリ、入浴、食事などのサービスを行うもので、介護をする家族の介護疲れを取り除いたり、お年寄りの仲間づくりや楽し

みづくりを促したりする目的で行われています。年を取ると、家に閉じこもりがちになりますが、デイサービス等をうまく利用して家から外へ出ることで、体力や身体への働きを低下を防ぐことができます。このように、うまくサービスを利用することで、寝たきりを予防することができるといえます。

施設入所は、岩室村では老人保健施設の「いわむろの里」で対応しています。病状が比較的安定し入院治療の必要はないが、リハビリや看護、介護を必要とするお年寄りのお世話をします。

ショートステイは、介護する家

族が冠婚葬祭や病気・事故・旅行などで一時的に介護できなくなった場合に、十四日以内の入所ができるサービスです。

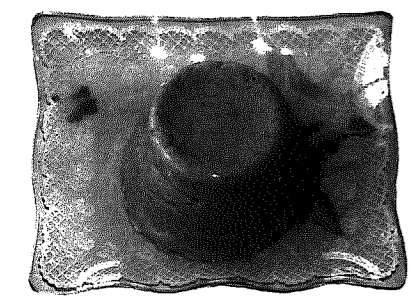
この他にも、保健婦による家庭訪問、相談等のサービスがあります。あらゆる年齢の人を対象に、健康管理や介護についての相談に応じた援助を提供します。お年寄りが退院することになると、その後の介護についても不安になるものですが、そのような場合は、どんな介護が必要なのか、どんな介護サービスが受けられるのかなど気軽に相談してみましょう。

皆さんが利用できるサービスはいろいろあります。普段から広報に注意するとともに、役場保健婦や住民福祉課窓口、在宅介護支援センターに問い合わせるとサービスの種類や費用などがわかりますので、上手に活用しましょう。

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

最近、ますます話題になっている「骨粗鬆(しょう)症」。平成9年度は、各種保健事業の栄養指導で骨粗鬆症予防を考え、牛乳を使った料理を取り上げていこうと思っていますのでご期待ください。

“コーヒーブラマンジェ”



- (4人分)
- ・牛乳.....400cc
 - ・生クリーム.....40cc
 - ・インスタントコーヒー.....小2
 - ・粉ゼラチン.....8~10g
 - ・砂糖.....大3
 - ・水.....大2

- 作り方
- ①粉ゼラチンを水でもどす。
 - ②インスタントコーヒーを熱湯で溶かす。
 - ③あたためた牛乳に①と②を入れて溶かし、砂糖も加えて溶かす。氷水で冷やし、とろりしてきたら泡立てる。
 - ④③に生クリームを加え、型に流して冷やして固める。

健康Q&A

歯の健康

歯医者の先生が教える

Q 私には五十代の女性ですが、最近、何を食べても歯が酸っぱい感じがするようになりました。このような歯の異常は否の問題でしょうか、それとも全身的なものなのでしょうか?

A 歯の異常を訴える女性には、多くの場合、歯の酸っぱい感じが、歯の酸欠症です。以下、歯の酸欠症による歯の異常、その原因と対策を説明します。

歯の酸欠症とは、歯の表面に酸がたまり、歯の組織が溶ける状態を指します。歯の酸欠症の原因は、歯の表面に酸がたまり、歯の組織が溶ける状態を指します。歯の酸欠症の原因は、歯の表面に酸がたまり、歯の組織が溶ける状態を指します。

歯の酸欠症の原因は、歯の表面に酸がたまり、歯の組織が溶ける状態を指します。歯の酸欠症の原因は、歯の表面に酸がたまり、歯の組織が溶ける状態を指します。

歯の酸欠症の原因は、歯の表面に酸がたまり、歯の組織が溶ける状態を指します。歯の酸欠症の原因は、歯の表面に酸がたまり、歯の組織が溶ける状態を指します。