

村長室開放日
における
皆さんからの
ご意見について

村長室開放日の設定は、平日ではなく土曜日または日曜日にとのご意見をいただいております。

このことについては、大変もったもなご意見がありますが、村長の行事日程は平日はもちろんです。土・日曜日には特に行事が入ることが多くなっており、ご要望に沿うことが大変困難となっています。つきましては、大変申し訳なく存じますが、村長室開放日に村長室を訪れることができない住民の皆さまの中で、発言・ご意見がございましたら、電話及びFAX、または郵送にて対応いただきたくお願い申し上げます。

なお、相当人数の会合で私（村長）との対話を希望される場合は、要請があれば日程の許す限り対応したく思っておりますので申し添えます。

村長

◎発言、ご意見がございましたら
☎ 82-4111
(村長室専用) FAX. 82-5727

**和納地区の安全は
これで安心!!**



7月から移転新築工事が行われていた和納駐在所が、岩室駅東に完成し、先月10日、開所式が行われました。

当日は、巻警察署長をはじめ坂爪村長、地区住民代表ら関係者15人が出席。村長が、「地域を守り、住民に親しまれる駐在所に」と期待を述べ、和納駐在所の丸山巡査部長は「犯罪の防止と地域の安全確保に努めていきます」と決意を新たにしていました。

和納駐在所は明治34年、当時の和納村で民家を借り上げ、「上和納巡査駐在所」として設置されたのが始まり。その後、昭和46年に和納8区の県道沿いに新築移転されたものが老朽化したため、今回の引越しとなりました。



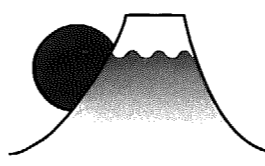
▲外観は角田山、多宝山の山並みをイメージした造り

建物は平屋建てで約125㎡で、村が整備を行った岩室駅東公園に隣接。地下道を含む駅周辺および振興住宅団地を中心に、和納地区等約1,800世帯の安全を受け持ちます。

事務室には地域住民が気軽に立ち寄れるようにと、コミュニティスペースを設置。地域の安全センターとしての役割が期待されます。

運動のススメ。

vol.22 ~楽しく体を動かして、家庭の出費を減らしましょう~



あけましておめでとうございませす。

新年ということで、皆さんにお年玉をあげましょう。…と言っても私があげするのではなく、出費を減らして、その減らした分をお年玉にするのです。がまんして、節約して、辛い思いをしながら出費を減らすのではなく、明るく楽しい生活を送りながら、出費を減らしませんか。ポイントは、皆さんが支払っている「医療費」です。

皆さんは、ご自分が1年間にいくら位の医療費を支払っているかわかりますか？実は、びっくりするくらいの額なのです。

平成14年9月～平成15年8月までの1年間の個人で負担する医療費の額を調べてみました。

個人が負担する額	年齢 男性		年齢 女性	
	年齢	男性	年齢	女性
0~4歳	(約) 46,000円	(約) 23,200円	45~49歳	(約) 27,700円 (約) 40,700円
5~9歳	20,700円	23,500円	50~54歳	74,200円 48,400円
10~14歳	29,700円	7,400円	55~59歳	97,400円 89,800円
15~19歳	12,600円	10,700円	60~64歳	110,100円 72,200円
20~24歳	9,700円	16,200円	65~69歳	113,100円 79,000円
25~29歳	14,200円	33,100円	70~74歳	67,100円 45,000円
30~34歳	54,000円	24,100円	75~79歳	57,600円 49,100円
35~39歳	64,500円	15,000円	80~84歳	54,900円 60,800円
40~44歳	48,000円	60,200円	85歳以上	62,100円 56,800円

※注) 70歳以上は1割負担です。(国民健康保険の資料から)

普段は気にしていなくても、1年間を合計するとずいぶん払っていることに気づきます。これはあくまでも村の平均ですが、この出費は大きいですよ。

【例えば...】
11歳の男の子、13歳の女の子、43歳のお父さん、42歳のお母さん、64歳のおばあちゃん、74歳のおじいちゃんのお6人家族の場合
29,700+7,400+48,000+60,200+72,200+67,100=284,600円

この家庭では、1年間で284,600円の医療費を払ったことになるのです。全員が健康ならば0円です。健康でいれば払わなくて済む出費です。

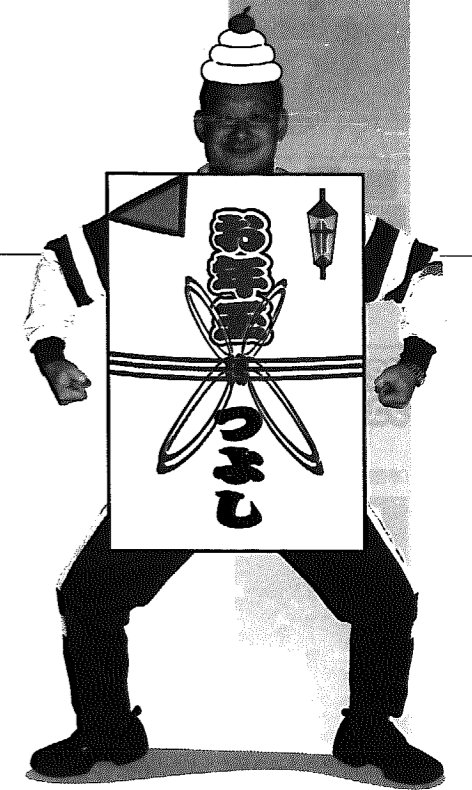
そこで、お金をかけずに健康になる裏技を教えましょう。“体を動かす”ことです。

“適度な運動をする”だけでいいのです。無理をすることはありません。

健康のためにマラソンに挑戦しようと思いたったとします。練習の初日からいきなり42.195kmを走っては、必ず体を壊します。体を壊せばお金がかかります。体を壊さないためには、最初は軽い運動をして気持ちよく終わることが大事です。

「運動を楽しんでいる人の医療費」と「1人当たりの医療費」を比べると
①運動している人の医療費は、1人当たりの医療費よりかなり少ない。
②運動を続けている多くの皆さんの医療費は、年々少なくなっている。という結果に気が付きます。

運動の効果は、こんなところにも出るものですね。



去年の5月の「チャレンジデー」の時のように、毎日15分以上、体を動かす習慣を身につけましょう。

- 「テレビ体操」や「ラジオ体操」の時間に合わせて体操をしましょう。
- 自動車やバイクに乗らず、できるだけ歩きましょう。
- 1週間に1回、楽しめるスポーツを見つけましょう。

運動する⇒さわやかな気分になる⇒健康な体になる⇒出費が減る……言うことないですね。

健康を損ねるとお金がかかりますが、健康を維持するには、お金がかかりませんよ。

なかよし

●今月の『なかよし広場』は
和納第二保育園の様子からご紹介します。



1月のなかよし広場
7・14・28日は中央保育園、
21日は各保育園で行います。

クリスマスソングがあっちこちに聞こえる先月17日、“サンタさんに会えるかな？”と11人のチビッコが集まり、クリスマス会を楽しみました。リズム遊びをして盛り上がった頃サンタさんが登場。もらったプレゼントを嬉しそうに抱えている姿はとてかわいく、夢を与えてくれたサンタさんに“ありがとう”でした。

子育てのポイント
楽な育児アドバイス

わらべ唄・子守唄に親しむ
～心の中に唄を、生活の中にリズムやメロディを～

大人と子どもの共有している音楽の中で、最もシンプルで美しいのは、わらべ唄や子守唄などの伝承音楽です。親にとっても、あやしたり寝かしたりするのに役立ち、情緒が安定し、すっぴりと安心感に包みこまれます。

かけあいことば
『みかんをバックン』
子どもの手であそぼう

1.みかんをとって
2.かわをむいて小指から開いていく
3.すじとって1本ずつ引っ張る
4.ぱっくん!

※「ぱっくん」は食べるみりです。本當に食べないでください。