

筋力アップで病気・介護予防 ほかほか教室に参加しませんか



チューブを伸ばして筋肉を刺激

参加申込み方法

対象 おおむね5人以上のグループ
(65歳以上、仲よし友達・老人クラブなど)
場所 地域の集会所など、希望される
場所に出向きます
日程 連絡責任者と調整し決定
料金 材料費のみ実費
申込み・問合せ 役場健康福祉課 介
護保険担当 音田(電話 72 - 0334)

「病気になるににくい体をつくって介護を予防する」。まちでは、年間を通じて楽しく気軽にできる介護予防教室、ほかほか教室を開いています。

内容は、筋力向上のためのストレッチやゴムチューブを使った体操、歯みがき指導やニュースポーツなど。

7月26日の根雨1区集会所での教室では、機械を使った体脂肪の測定・血圧測定の後、町体育指導委員の高橋伸也さんの指導による、手軽にできるストレッチやチューブ体操を行いました。

高橋さんは「体を動かすことで体脂肪率を減らすこともできる。毎日少しずつでも運動を続けていってほしい」と参加者にアドバイスしていました。参加者の一人は、「教室や自宅でチューブ体操を続けたら、ひざの痛みがなくなりました。目標があると運動も続けられますね」と話していました。気軽に楽しく健康づくり。皆さんも参加してみませんか。



気さくに話す高橋さん

後期高齢者医療制度(平成20年4月~)の主な内容

制 度	老人保健法による医療制度(H20.3.31まで)	→	後期高齢者医療制度(H20.4.1から)
運営主体	各市町村	→	県内の全市町村が加入する広域連合
医療保険	国保、健保などの医療保険に加入していることが条件	→	国保、健保などから脱退し、後期高齢者医療制度に加入します
対 象 者	75歳以上(一定の障害がある人は65歳以上)	→	老人保健法と変更ありません
保 険 料	現在加入の医療保険の保険料(税)	→	後期高齢者医療広域連合が賦課し、各市町村が徴収します。原則として年金から徴収されます
病院などに提示するもの	健康保険証と老人保健受給者証	→	後期高齢者医療被保険者証
負担割合	1割(現役並み所得者は3割)	→	老人保健法と変更ありません

現在、75歳(一定の障害がある人は65歳)以上の人は国民健康保険や健康保険等に加入しながら、「老人保健制度」で医療を受けていましたが、この老人保健制度は平成19年度で廃止され、平成20年4月からは新しく創設される「後期高齢者医療制度」で医療を受けることとなります。後期高齢者医療制度の主な内容を紹介します。

老人保健制度が変わります

平成20年4月から「後期高齢者医療制度」が始まります

運営主体を広域連合に移行

制度の運営は、広域連合と市町村が協力して行います。

鳥取県において、この後期高齢者医療制度の運営をするため、県内の19市町村すべてが加入した「鳥取県後期高齢者医療広域連合」が平成19年2月1日に設立されました。

広域連合の事務局は湯梨浜町役場東郷庁舎におかれ、平成20年度の施行に向けて準備が進められています。

後期高齢者医療制度は、広域連合が運営主体(保険者)となり、市町村は事務のうち保険料の徴収、被保険者からの申請・届出の受付や被保険者証・各種証明書の引渡しなどの窓口業務を行います。

後期高齢者医療制度についての問合せ先

日野町役場健康福祉課

(電話) 72 0334

鳥取県後期高齢者医療広域連合(電話) 0858 32 1097

みごと準優勝に輝く

県消防ポンプ操法大会



猛練習の成果を発揮

地区予選で選ばれた県内の消防団員がポンプ操法の腕を競う、第53回県消防ポンプ操法大会が、7月22日、米子市の県消防学校で開かれました。

大会には、ポンプ車操法の部に12隊、小型ポンプ操法の部に9隊が出場、日ごろの訓練の成果を披露しました。

町消防団からは、第1分団から5人の団員が小型ポンプの部に出場、みごと準優勝に輝きました。

出場団員(敬称略) 指揮者〓谷口若雄、1番員〓奥田研二、2番員〓佐野精彦、3番員〓西村和宏、補助員〓西村和行

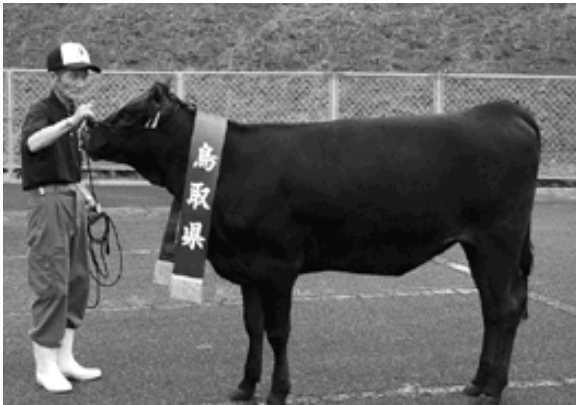
県代表に町から3頭が

全国和牛能力共進会真最終予選会

10月11日から14日までの4日間、県西部で開かれる第9回全国和牛能力共進会への出品牛を決める県最終予選会が、7月22日、琴浦町の中央家畜市場で開かれました。

予選会では、県代表の19頭の牛が選ばれ、日野町からは、西村槐さん所有のいちかつふく号、遠藤真由美さん所有のしばひめひら号、しばひめかね号の計3頭が選ばれました。

全国和牛能力共進会は5年に一度、全国の優秀な和牛が一同に会してその優劣を競う大会です。全国の予選で選ばれた約500頭の和牛がそれぞれの部門で頂点を目指します。どうぞご声援ください。



西村槐さんと「いちかつふく号」

自然とふれあい楽しもう

保育所アユつかみ



わたしのアユの方が大きいよ？

魚とのふれあいを通して、子どもたちに自然や命の大切さを学んでもらおうと、町水産振興連合会(頭本尚憲会長)主催のアユつかみが、7月26日、町内の保育所で開かれました。

水が張られたプールに数十匹のアユが放されると子どもたちは歓声を上げて大喜び。元気に泳ぎ回るアユを手でつかんでは一人一人記念写真を撮られていました。

子どもたちがつかんだアユはから揚げにして昼食に出され、おいしく食べました。

夏休みの思い出できた

町生活体験合宿

友だちと一緒に生活しながら、助けあうことの大切さや家族への感謝の気持ちなどを発見するための町生活体験合宿が、7月31日から8月3日まで、町公民館で開かれました。

参加したのは、町内の小学4年生から6年生のうち22人。子どもたちは3泊4日で町公民館に寝泊りしながら、食事や掃除、洗濯などを自分たちで行い、助け合いながら生活しました。

また、4日間ではさまざまな体験学習も行われ、地域の大人の話を聞いたり、黒坂の歴史を訪ねたり、都合谷たたら跡まで探検するなど、充実した日々を過ごしました。



森林インストラクター、矢田貝繁明さんの自然解説も

まじりの話題

あなたの声や地域、職場での話題をお寄せください。