

志賀町国民健康保険40〜74歳の人へ

特定健康診査はもう受けられましたか？

内臓脂肪が蓄積することによって起こる生活習慣病を未然に防ぐための健康診査を実施しています。

最後の
チャンスです！

健診日時と会場

10月10日(土) 富来活性化センター
10月18日(日) 志賀町保健福祉センター

*受付時間は8時30分～10時30分です。
*がん検診(胃・大腸・肺)も併せて実施します。

★検査項目から血管を傷める(動脈硬化を進行させてしまう)危険因子がないかどうかわかります。血管の傷みは自覚症状ではわからないので、健診データを確認することがとても重要になってきます。

★受診券をなくされた人は、再発行しますので住民課まで連絡してください。

健診を受けるときに持っていく物

- 特定健康診査受診券
- 志賀町国民健康保険証

★国保加入者で、職場などで健診を受けた人は、お手数でも役場住民課まで健診結果のコピーを提出してください。

栄養士からの

アドバイス



★コレステロールを

上手に減らそう

コレステロールは、健康を維持するために必要な成分です。極端な食事制限は、かえって問題です。LDL(悪玉)コレステロールを取り過ぎないことが大切です。

★大切な油選び

調理用の油には、コレステロールや中性脂肪を高めるものや、減らすものなど多くの種類があります。質の良い油を使用するようにしましょう。

お問い合わせ先

住民課 ☎32・9121
町内P ☎8・32・9121

肉類の脂肪分、バター、やし油	オリーブ油 菜種油	魚類の脂肪分 えごま油	大豆油 綿実油
LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を増やす	HDL(善玉)コレステロールは減らさず LDL(悪玉)コレステロールを減らす	LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を減らし血栓を防ぐ	LDL(悪玉)、HDL(善玉)コレステロールの両方を減らす

国民健康保険 被保険者証が一斉更新されました

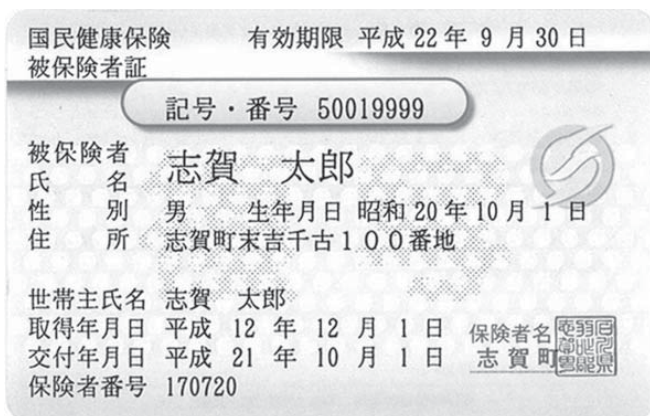
被保険者証は1人に1枚交付されます。被保険者全員分の保険証を世帯主あてに簡易書留で郵送しましたので、ご確認ください。

ただし、短期保険証または資格証明書の人については、直接役場まで取りにきていただく場合があります。

記載されている氏名・生年月日・住所などに間違いがないか、確認してください。

職場の健康保険に加入した場合は、国民健康保険脱退の手続きが必要で、職場の健康保険証と国民健康保険被保険者証、印鑑を持って、住民課または富来支所です手続きをお願いします。

有効期限の切れた古い被保険者



国民健康保険被保険者証

証は、住民課または富来支所まで持ってくるか、自身で廃棄処分してください。

平成 21 年 10 月 1 日以降に出産される人から、 出産育児一時金の

①支給額と②支払方法が変わります。



①支給額が変わります

4万円引き上げ、原則42万円となります。

※産科医療補償制度に加入する病院などにおいて出産した場合に限ります。それ以外の場合は39万円となります。

②直接支払制度が実施されます

かかった出産費用に出産育児一時金を充てることができるよう、原則として医療保険者から出産育児一時金が病院などに直接支払われる仕組みに変わります。

今後は、原則42万円の範囲内で、まとまった出産費用を事前に用意しなくてもよくなります。

手続き、お問い合わせは

住民課 国保年金担当 ☎ 32-9121 町内IP 8-32-9121

100歳おめでとうございます



山本きよ子さん(赤住)が8月21日(金)に100歳の誕生日を迎えました。山本さんが入所している特別養護老人ホーム「はまなす園」に細川町長が訪れ、祝い状と花束などを贈りました。

山本さんは金沢で暮らしていましたが、長男の仕事の関係で9年前から入所しています。家族がお見舞いにくると笑顔で迎えてくれます。また、若いころは孫に勉強を教えるなど「教育ばあちゃん」だったそうです。

細川町長は「これからまだまだ長生きしてください」とお祝いの言葉を贈りました。

8月28日(金)にとぎ保育園でちびっこ祭りが行われました。この祭りは、とぎ保育園の園児がキリコと神輿を担ぎ富来支所まで練り歩きます。

途中で泣き出す子もいるなど、多少のハプニングはあったものの沿道に詰めかけた人達や両親の声援を受けながら元気いっぱいに担ぎました。

富来支所では、きりん組が「よさこいソーラン」踊りや八幡太鼓を披露しました。

かわいいちびっこ祭り



富来中野球部全国体育大会見事3位



全国中学校体育大会の軟式野球で見事3位となった富来中野球部の部員14人が役場を訪れ、細川町長に入賞の報告をしました。

選手を代表して、副主将の黒萩幸生君が「目標だった全国制覇は果たせませんでした、全国3位になってよかったです。家族や地域の方の支えがあつての成績です。貴重な経験を今後の生活に生かしたいです」と話し、細川町長は「大変すばらしい成績です。3年生はこの経験を後輩に伝え、来年もまた出られるように頑張っていたほしい」と話しました。

8月29日(土)に横浜市の日産スタジアムで第25回全国小学生陸上競技交流大会が行われました。この大会で池端久泰君(富来小6)が走り高跳びで2位に入り、9月4日(火)に青山教育長のもとを訪れ、報告しました。

志賀町の小学生が陸上の全国大会で上位入賞したのは初めてで、青山教育長は「とても誇りに思います。この結果を大きな宝として自分の好きな道を選びながら、水泳も陸上も勉強もすべての面で頑張してほしい」と祝福の言葉を述べました。

池端君は「スタジアムが広くてなかなか緊張がおさまらなかつたです。」と話しました。

記録は自己記録の1m48cmには及ばなかつたものの1m35cmと1m40cmを1回でクリアし、全国2位の成績を収めました。

全国小学校陸上走り高跳び見事2位



上熊野地区の長田で「萬燈祭」と名付けられた秋祭りが16日(水)に行われました。この祭りは、昨年引き続き行われ、長田に生えている竹を利用して燈籠を作り、神社周辺や川ののり面に設置しろうそくに火をつけるものです。

竹燈籠の数は、今年の2倍の480本を用意し、辺り周辺は幻想的な光に包まれました。竹燈籠の数を増やした分迫力が増し、半山健児区長は「来年はさらに増やして、水を張り、水面に灯りを反射するようにしたい」と話しました。

また、川沿いにはテントが設けられ、食事や酒を楽しみました。



心癒す竹燈籠で秋祭り



<はかりの定期検査のお知らせ>

取引、証明に使用する「はかり」は計量法に基づく「定期検査」を受けなければなりません。つきましては次の日程で定期検査が実施されますので、必ず受検してください。

地区名	日時	場所
富来地域	平成21年10月6日(火) 午前11時から 午後3時まで	富来行政センター
志賀地域	平成21年10月7日(水) 午前11時から 午後3時まで	志賀町役場

お問い合わせ先

志賀町商工観光課 ☎ 32-9341

石川県計量検定所 ☎ 076-241-4157

～ひとりでなやまないでください～

第23回 全国親の会 金沢大会

不登校やひきこもり、非行、家庭内暴力、摂食障害などのお子さんを持つ親御さん。嫁姑問題で悩みを抱えている人や母親としてのあり方を勉強したい人。いっしょにそれぞれの問題を考えてみませんか？

子どもの問題に関心のある人、これから母親になる人、教育関係の人など多くの参加をお待ちしています。

日時 11月1日(日) 10時30分～16時15分

会場 石川県教育会館 金沢市香林坊1丁目2-40

費用 無料(事前申し込みが必要)、(保育あり)

講師 金盛浦子(東京心理教育研究所所長・臨床心理士)

石川 泰(東京心理教育研究所臨床心理士)

内容 第1部 10時30分～13時

体験談と質疑応答

第2部 14時～16時15分

自律訓練法とグループディスカッション

主催 NPO法人 SEPY倶楽部

☎ 03-3942-5006

(火～土 10時30分～15時)

FAX 03-5940-4030