

広 報



あそろ

2000

2

vol. 543



きれいに飾りましょう！（2月3日、町公民館）

麻生町行財政改革 大綱を策定

町ではこのほど、行財政の効率化、地方分権時代に対応する自治体づくりを目指した「麻生町行財政改革大綱」を策定しました。

これまで、「風光る霞ヶ浦あそう」を合言葉にまちづくりを進めてきましたが、現在の長引く経済不況は町の財政状況にも大きな影響を及ぼしています。また、地方分権の推進により、地方自治体には、これまでの中央集権的行政システムから、今は「自らが政策立案し、実行する」能力が求められています。

そこで、財政悪化の克服、硬直化する財政状況の解消、行財政の効率化、町民サービスの向上により、活力あるまちづくりを進めるため、この大綱を策定しました。

大綱の策定にあたっては、町長を委員長として設置した策定委員会、町民の方々をメンバーとして設置した「麻生町行財政改革懇談会」のなかで数回にわたる討議を重ねてきました。

行財政改革を推進するには、行政側が強い意志をもって推進することはもちろんですが、町民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

ここでは、大綱及び実施計画の全容をお知らせします。

●はじめに

麻生町は、「風光る霞ヶ浦あそう」を合言葉にまちづくりを進めているが、21世紀を目前にして少子高齢化、住民の価値観の多様化、環境問題に対する関心の高まりなど、麻生町を取り巻く情勢は大きく変化している。また、地方分権は推進の段階から実行の段階を迎えており、地方自治体には、中央集権から脱却すべく自らの政策決定能力が求められるとともに、その自己責任を負うこととなる。

行政需要がその質、量ともに変化するなか政策立案能力が求められ、麻生町も新時代に対応した組織の強化が必要であり「自ら考え、行動する自治体」への変身がせまられている。

一方、麻生町の財政事情は、起債残高が90億円を越える一方、歳入の不足を基金に頼る財政運営は限界を迎えている。新たな行政需要に迎えるためにも、健全な財政状況に立て直すことが求められている。

このような状況をふまえ、平成8年に策定された行政改革大綱を見直し、行財政改革大綱として策定するものがある。

●第1

行財政改革の基本的考え方

1、行財政改革の基本方向

麻生町の行財政改革は、21世紀のまちづくりを展望し、豊かで活力ある麻生町となることを実現するため、行政運営全般にわたる改革を行うとともに、それを実現するために財政の健全化を

図るための指針となるものである。

また、「組織は人なり」という言葉が示すように、実際に行政を運営するのはそれぞれの個人であり、行財政改革が、ただ単に人と金を削減する殺伐としたものでは職員はもとより住民の協力を得られるものではない。麻生町の行財政改革は、組織体制の再構築と人づくりを目指す改革としたい。

この観点から、次の基本方向のもとで、行財政改革を推進していくものとする。

①変化への柔軟な対応

麻生町の高齢化率は、すでに23パーセントを超えており、少子化についても今後も続くものと思われる。

また、住民の価値観もますます多様化するものと思われる。このような変化に行政としても柔軟な対応が必要であり事務事業や組織・機構などを前例にとらわれることなく柔軟に見直していく。

②人材の育成と自主的な行政体制の確立

地方分権が現実のものとなりつつあり、地方自治体の自立と自己責任が求められている。それは、地方自治に関わる人間の資質がそのまま地域住民の生活に影響してくる。人材の育成と町民の視点を基本とした自主的・自立的な行政体制を確立していく。

③行財政運営の簡素・効率化

町財政の状況は大変厳しいものがあり、新たな行政需要にこたえられない状況にある。このため行財政運営の全般にわたり見直しを行い、簡素・効率化を図っていく。

2、大綱の推進期間

平成12年度から14年度までを推進期間とする。

なお、この期間に実施困難なものについては、実施可能な目標年次を明らかにする。

3、大綱の推進方法

行財政改革を実現するために実施計画書を作成し、全庁が一体となって推進にあたる。町長が委員長となり推進委員会を組織して推進にあたることとする。推進委員会が大綱の進捗管理を行い、事務は総務課が主管する。

なお、必要に応じて専門部会あるいは検討委員会を設け調査検討を進める。

4、大綱推進に必要な要件

①町長の強いリーダーシップ

町長は、町民から行政の責任者として信託を得ている。地方分権の時代を迎え、自治体の長に求められる期待は大きい。また、町長自らが変革の意識を持つことが、職員の行動を変えていく。

②職員の意識改革

行動によりはじめて職員の意識改革は実現するものである。改革に向けた行動を起こすこと、それが職員の意識改革につながる。

③住民の協力を得る

行財政改革により、行政サービスの向上を図ることはもちろんであるが、受益者負担あるいは使用料の見直しなど新たな負担を求めることも多い。広報を充実し、町民の理解を得ることが肝要である。

5、議会との協力

行財政改革を推進するにあたっては、町民の代表者である議会議員の協力が不可欠である。単に行政サイドによる行財政改革のみに終わることなく、議会としての目標を設定することにより町、議会が一体となって推進にあたる。

●第2 推進事項

それぞれの職場で、前例にとらわれない改革を行うこととし、次の事項については、推進期間内に一定の成果を上げることが目標とする。

1、行財政事務の見直し

① 事務事業の見直し

限られた財源の中で、新たな行政課題や社会経済状況の変化に的確な対応をしていくため、事務事業については整理合理化が必要であり、必要性・効果等を絶えず勘案した見直しを行うことが必要である。全ての事務事業について、その必要性を再検討し、各課及び係において見直しを推進する。

② 民間委託等の再検討

新規の事務事業でありかつ専門的な技術等を必要とする業務は、民間委託すべきかどうか検討を進める。これまで委託している業務については、職員の対応でも可能なものについて、可能な限り委託を取りやめ、職員が業務に当たることにより経費の節減を図るものとする。

③ 団体補助金の見直し

補助金については、総合的な観点から再評価が必要であり、補助の必要性

が薄れた団体への補助金は整理する方向で検討を進める。また、補助金交付規程の見直しを行う。

④ 職員手当の見直し

時代の変化とともに、手当での支給が合理性に欠けるものはないか検討を進め、支給対象・支給基準等について見直しを図るものとする。また、行財政改革を進める姿勢として、町長・助役・収入役及び教育長の期末手当削減を行う。職員の管理職手当については、推進期間の3年間の期間限定で削減を行う。

⑤ 財政運営の健全化

中長期的な数値目標を明らかにし、行財政改革の数値的目標を明らかにする。予算の編成に当たっては、経常経費の節減につとめ、予算配分の重点化を目指していく。補正予算及び予算流用の管理を徹底する。

2、組織の再構築と人材育成

① 役場組織の見直し

住民サービスの向上、意志決定の効率化など、町の執行体制についても簡素効率化を図る必要がある。しかし、平成9年度に機構改革を行っており、役場機構がたびたび変化することは、住民へも不親切である。ただし教育委員会の組織が肥大化していると思われる一方、財政事務と都市計画事業を同一の課で扱うなど、見直しが必要と思われる事務分掌もある。機構の改革ではなく、一部見直しを行う。

役場機構改革は、白帆荘の問題あるいは介護保険の事務需要の状況をふまえ、検討課題とする。

② 団体組織体制等の見直し

少子高齢化など時代の変化等により、年齢別人口構成は大きく変化しており、また産業別人口なども同様である。社会の変化にそれぞれの組織体制が、柔軟な対応をし組織のあるべき姿を実現していくことを推進する。

③ 職員定数の将来目標の設定

事務事業の見直しや、組織機構の見直しにより全庁的に職員数を抑制することを基調とした定員適正化を推進する。

職員の定数については、事務事業をとらえた定数管理となるが、新規の行政需要に対しても原則的には、職員の配置転換により対応することとし、事務の効率化等により定数の抑制を行うものとする。白帆荘の問題・幼稚園2年保育の問題・介護保険など福祉関係の職員需要等先の不透明な部分はあるが、平成20年には、現在より20名程度の職員定数減を目標とする。

④ 人材育成の推進

組織は人であり、職員一人一人の資質の向上が地方分権時代の自治体には、ますますその重要性を増してくる。接遇マニュアルなどを盛り込んだ「職員研修計画」を策定し内部研修制度の充実を図る。職場は、自己実現の場であり政策決定等重要課題の参画により職員のやる気の醸成を図る。なお、人事異動については内規をもうけ、一定年数以上同一課に在職した職員の異動に配慮する。

3、行政サービスの向上

① 住民サービスの向上

行政に対する住民の評価は、窓口の対応であったり、職員の態度によるところが大きく、住民の立場に立った行政サービスの向上に努める。

役場窓口における適切な接遇の徹底をはかることはもちろんであるが、業務上、住民と接する際にも相手の立場にたった対応を徹底する。また、窓口開設の時間延長を進める。

公民館及び運動広場については、休館日を廃止する方向で検討を進め利用者の利便性を確保する。役場の職員は、地域での広聴マンであり地域の情報収集に努め、行政サービスの向上を図る。

② 広報活動の充実

住民のニーズを的確に把握した行政運営には、住民に町の情報を広く公開することが前提となる。また、町の広報活動についても、総務課の広報係で情報の管理、広報媒体の管理をすべきであり、各担当で行っている広報を一本化の方向で検討する。また、広聴活動についても、町政モニターを活用等を活発化する。行財政改革の進行状況についても、広報紙において住民に報告する。

4、議会としての推進事項

行財政改革を町行政と一体となって推進する立場から、議会として次の事項を推進する。

① 手当の削減

推進期間の3年間期末手当の削減を行う。

② 定数の見直し

将来を見据えた議員定数の検討を行う。

幼稚園の統廃合	幼稚園統合基本計画に基づき、幼稚園を2園に統合する。	学校教育課			統合実施 4月1日		人件費及び施設維持費の軽減
小中学校の統廃合	教育施設統合検討委員会を解散し、学校教育課が主管となり新たな検討機関を組織。	学校教育課		・検討機関を設置 ・検討開始	検討期間	実施時期など、将来構想を策定	

③ 職員定数の将来目標の設定

項 目	内 容	主 管 課	1 1 年度	1 2 年度	1 3 年度	1 4 年度	財政効果目標
職員採用計画の策定	職員の定数管理をふまえ、職員採用の年次別計画等を明らかにする。	総務課		検討期間	検討期間	計画策定	12,000 削減

④ 人材の育成推進

項 目	内 容	主 管 課	1 1 年度	1 2 年度	1 3 年度	1 4 年度	財政効果目標
職員研修計画の策定	独自の研修計画を策定（接遇マニュアルの策定を含む）。契約事務など内部研修を充実し職員の資質向上を図る。	総務課		・内容検討 ・計画策定	研修実施		
人事異動内規の制定	在職年数などにより、職員の異動を体系化する。	総務課		・内規制定 ・職員に公表			
職員派遣の再検討	各種団体への職員派遣については、慎重な対応を進め、基本的には取りやめる方向で検討を進める。	総務課	検討開始				

3. 行政サービスの向上

① 住民サービスの向上

項 目	内 容	主 管 課	1 1 年度	1 2 年度	1 3 年度	1 4 年度	財政効果目標
窓口開設の時間の延長	役場窓口の開設を午後7時まで、週一日延長し、住民の利便性を図る。現在の、昼休みの窓口業務についても再検討を行う。	町民課	・検討委員会の設置 ・内容及び実施方法を検討	実施			
窓口事務の簡素化	押印の見直しなど、事務の簡素化を検討する。	町民課		検討期間	実施		
公民館及び運動広場の休館日等の廃止	住民の利便性を考慮し、休館日等を廃止する方向で検討を進める。事業実施日を特定することにより、人員増とならないよう検討する。	生涯学習課	実施方法の検討	・検討期間 ・住民への周知期間	実施 4月1日		
接遇マニュアルの制定	職員の研修計画と併せ、接遇マニュアルを制定。住民と真心で接する職員育成を目指す。	総務課		・検討期間 ・マニュアル制定	実施		

② 広報活動の充実

項 目	内 容	主 管 課	1 1 年度	1 2 年度	1 3 年度	1 4 年度	財政効果目標
広報委員会の活性化	各課の連帯を強化し広報内容の充実を図る。	総務課		実施	実施	実施	
情報公開条例制定の検討	情報公開条例の制定に向けた検討を進める。	総務課		検討期間	制定時期等の明確化		

4. 議会の推進事項

項 目	内 容	主 管 課	1 1 年度	1 2 年度	1 3 年度	1 4 年度	財政効果目標
手当の削減	議員の期末手当を12%削減する。	議会事務局		実施	実施	実施	800 削減
定数の見直し	議員の定数を削減の方向で検討。	議会事務局		検討期間	検討期間	実施時期の明確化	

※財政効果目標は、行財政改革を実施しなかった場合と比較した、この3年間に期待できる財政効果を記載しました。総額は、約2億円になります。

麻生町行財政改革実施計画書

1. 行財政事務の見直し

① 事務事業の見直し

単位：万円

項 目	内 容	主 管 課	1 1 年度	1 2 年度	1 3 年度	1 4 年度	財政効果目標
記念品・報奨金等の見直し	各課で自己評価を行う。特に例年一律で配付している記念品等については、特に留意する。(敬老会記念品、完納奨励金等)	企画財政課	・評価様式の配付 ・各課で検討、評価 ・予算ヒヤリングで精査	実施 4月1日			1,800 削減
使用料等の見直し	使用料・利用料金・手数料等の一斉見直しを行う。	総務課	・評価様式の配付 ・各課で自己評価 ・議会提案	実施			1,200 増加
選挙投票所の見直し	選挙投票所の数及び場所の再編成(身体的障害のある人への配慮)を行う。	総務課		・原案作成 ・選挙管理委員会と調整	実施		
町有財産の処分	町の事業計画等をふまえ、将来土地利用可能性のないものを売却する。	企画財政課 (売却財産の決定) 総務課 (売却手続)		町有地の利用見込み等の検討	売却		
旅費の支給について	日当及び視察研修旅費等の取り扱いについて見直しを行う。	総務課		内容検討	実施 4月1日		200 削減

② 民間委託等の再検討

項 目	内 容	主 管 課	1 1 年度	1 2 年度	1 3 年度	1 4 年度	財政効果目標
業務委託の見直し	必要性等を再検討(全ての委託業務)。職員で可能なものは、職員で対応の方向で。人事に関わる場合もあり、実施可能なものから実施。	企画財政課	・評価様式の配付 ・各課で評価 ・調整会議 ・個別協議	実施	実施	実施	2,000 削減

③ 団体補助金の見直し

項 目	内 容	主 管 課	1 1 年度	1 2 年度	1 3 年度	1 4 年度	財政効果目標
補助金の見直し	団体の財政状況等を調査し、団体補助金を全てゼロ査定からの見直しを行う。	企画財政課		査定ヒヤリングを実施(13年度予算編成までに終了)	実施 4月1日		2,000 削減

④ 職員手当の見直し

項 目	内 容	主 管 課	1 1 年度	1 2 年度	1 3 年度	1 4 年度	財政効果目標
特殊勤務手当等の見直し	特殊勤務手当等について、全体的な見直しを行う。	総務課		・協議期間 ・原案作成	実施		100 削減
管理職手当等の削減	町職員の管理手当を、10%削減する。町4役の期末手当を15%削減する。	総務課		実施	実施	実施(最終年)	900 削減

2. 組織の再構築と人材育成

① 役場組織の見直し

項 目	内 容	主 管 課	1 1 年度	1 2 年度	1 3 年度	1 4 年度	財政効果目標
機構の見直し	機構の一部見直しを行う。事務の移管等に対応する。	総務課	・個別調整 ・調整会議 ・庁議で決定	実施 4月1日			

② 団体組織体制等の見直し

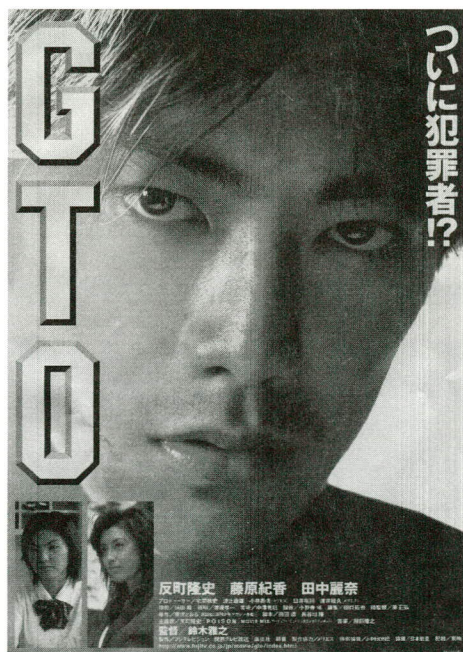
項 目	内 容	主 管 課	1 1 年度	1 2 年度	1 3 年度	1 4 年度	財政効果目標
消防団組織の再編成	消防団組織の再編成を行う。分団数・部数にも踏み込んだ再編成を検討する。	総務課		内部検討期間	素案の作成	外部調整期間(15年度実施)	人件費及び設備費の減少
区長制度の見直し	地区に区長が複数存在しており、地区の代表者としての性格が薄れがちである。区長を補佐する役職も含めた検討をする。	総務課		・検討期間 ・検討委員会等の設置についても調整	・検討期間 ・区長会と協議 ・方向性の決定		



春の

こうみんかん・えいがまつり

平成12年 3/11 (土)・3/12 (日)



☆会場 麻生町公民館 大ホール

☆申込み 2/22 から公民館にて入場整理券を頒布します

当日混雑時は、事前に入場整理券をお持ちの方を優先します



主催 麻生町公民館

7211573

開催期日	タイトル	上映時間	整理券
3/11 (土)	ポケットモンスター (幻のポケモンルギア)	午後 1 時00分～ 2 時50分	200円
	サラリーマン金太郎	午後 3 時15分～ 5 時00分	200円
	ふくろうのしろ 梟の城	午後 7 時00分～ 9 時20分	200円
3/12 (日)	ポケットモンスター (幻のポケモンルギア)	午後 1 時00分～ 2 時50分	200円
	GTO	午後 3 時15分～ 5 時00分	200円

納税は口座振替で！

町では、平成12年度から3年間を口座振替納税の推進期間と位置づけ、口座振替納付優良組合奨励金(案)を創設し、口座振替による納税をお願いすることになりました。

現在、現金で納付されている方は、この機会にぜひ口座振替による納税をお勧めします。

お問い合わせは、役場税務課へ ☎72-0811

◆口座振替納付優良組合奨励金

- ・納税組合内の口座振替率が70%に達した組合に交付
(交付額は納税通知書枚数により、10,000～50,000円)
- ・対象は平成14年度までに達成した組合

◆口座振替の手続きは簡単！

預貯金通帳と届出印を持参して、銀行等・農協・郵便局の窓口で手続きしてください。

農薬空中散布は中止

平成12年度も水稻を対象とする農薬空中散布の中止が決定されました。このため、病虫害防除は個人の対応に委ねられます。

【今後の対応】

- ①水稻病虫害防除補助金交付事業
個人防除に対して、農薬代の一部(対象農薬代の5割相当額)を交付します。

- *申請 1人1回
- *申請期限 平成13年1月20日
- *添付書類 領収書
- *交付額 受付後内容を審査し、交付を決定

②情報提供

県鹿行病虫害防除所の協力により、病虫害の情報を随時提供します。

※お問い合わせは、
役場経済課へ ☎72-0811

春の料理教室 受講生募集

☆☆買うことは簡単、でも手作りは最高の味・わが家の味☆☆

①和菓子作り

- *桜餅、いちご大福などに挑戦！
- 日 時 3月23日(木)
午後7:00～9:30
- 参加費 500円程度(材料代)

②季節の寿司巻き

- *寿司巻きは芸術です
- 日 時 3月25日(土)
午後1:00～4:30
- 参加費 500円程度(材料代)

- *会場 ①②ともに西浦地区学習センター
- *対象 一般町民の方20名
(①②どちらか一方でも参加できます)
- *申込 3月8日までに麻生町公民館へ ☎72-1573

12年度建設工事等入札参加資格審査申請書追加受付要領

※平成11・12年度建設工事等入札参加資格申請書を提出している場合は、提出の必要はありません。

■提出先 〒311-3892 麻生町大字麻生1561-9
麻生町役場 総務課管財係 ☎72-0811

■受付期間 平成12年3月1日(水)～3月15日(水)

■有効期間 平成12年4月1日から平成13年3月31日まで(1年間有効)

■提出方法 ①A4ファイル綴り(色指定なし)
綴込み順に整理し、表紙・背表紙に「平成12年度建設工事等入札参加資格申請書」と「会社名」を明記のこと。
②持参又は郵送(3月15日消印有効)

■提出書類及び綴込順序

- ①入札参加資格審査申請書(建設省統一様式)
 - ②経営事項審査結果通知書の写し
 - ③建設業許可証明書の写し
 - ④営業所一覧表
 - ⑤委任状(代理人を定め、一定期間入札及び契約等の行為を委任する場合のみ提出)
 - ⑥工事経歴書(直前2年間)
 - ⑦技術者経歴書
 - ⑧主要取引金融機関名
 - ⑨納税証明書(直前2年間の納税証明書)…
*法人は法人税・法人事業税、個人は所得税・個人事業税 *麻生町に納税義務のある方は町の納税証明書 *消費税
 - ⑩建設業退職金共済組合加入・履行証明書
 - ⑪建設業労働災害防止協会加入証明書
 - ⑫法定外労災補償制度への加入証明書
 - ⑬商業登記簿謄本(法人)または代表者身分証明書(個人)
 - ⑭印鑑証明書及び使用印鑑届
 - ⑮財務諸表
- ※各証明書については、「写し」でも可

※測量・建設コンサルタント及び物品製造業等についての提出書類は、上記に準じます。

県民交通災害共済に加入を

平成12年度の県民交通災害共済の加入受付を行っています。加入を希望する方は、交通安全母の会または役場町民課に会費を添えて申し込んでください。

▼会費(1年間)

- 大人(高校生以上): 900円
- 幼稚園児～中学生: 250円
- 上記以外の方: 500円

(※町内の幼稚園及び小・中学校に通う生徒等は学校からの加入となり、それ以外の生徒等は母の会または役場町民課に直接申し込んでください)

▼共済期間 4月1日～来年3月31日

▼問合先 役場町民課 ☎72-0811

▽見舞金一覧

等級	災 害 区 分	見 舞 金 額
1	死 亡	100万円
2	治療実日数181日以上の傷害	30万円
3	治療実日数151日以上の傷害	25万円
4	治療実日数121日以上の傷害	20万円
5	治療実日数91日以上の傷害	15万円
6	治療実日数61日以上の傷害	10万円
7	治療実日数41日以上の傷害	8万円
8	治療実日数21日以上の傷害	6万円
9	治療実日数8日以上の傷害	3万円
10	治療実日数3日以上の傷害	2万円
身障	身体障害者1・2級該当	50万円

◎高齢者の保険料を半年間徴収しません

介護保険法の特別対策により、要介護認定が始まって1年間が経過する平成12年9月までは、要介護認定の手続きや新しい介護サービスの利用方法に慣れるまでの、いわば「制度の本格的なスタートに向けての助走期間」と位置づけ、平成12年4月から9月までの半年間は高齢者（65歳以上）の保険料は徴収しないことができるよう、その半年間は国で負担することになりました。さらに、平成12年10月からの1年間は高齢者の保険料を半額に軽減し、高齢者の皆さんに新たな負担に慣れていただくよう配慮されることになりました。

〈徴収する保険料額〉

				保 険 料 (全額)	
		保険料	(半額)		
平成12年4月	10月	平成13年4月	10月	平成14年4月	10月

◎申請受付を行っています

4月から介護サービスを利用するには「心身の状態がサービスを必要とする状態か」、「どのくらいの介護が必要か」といった認定（要介護認定）を受ける必要があります。

4月以降に介護サービスを希望する方、現在、介護サービスを受けている方も、4月以降に介護サービスを利用する場合は、この認定を受けなければなりません。

現在、役場保健福祉課でこの認定申請の受付を行っています。用紙は役場にあります。かかりつけの医療機関と主治医名をメモして持参してください。印鑑は不要です。

◎要支援・要介護の認定を受けた方へ

介護保険の認定申請を行い、要支援・要介護と認定された方には、認定通知といっしょに「居宅サービス計画作成依頼（変更）届出書」を送付しています。認定を済ませますと、次のような手続きの流れとなりますので、届出書を役場保健福祉課に提出してください。

〈介護サービスを受けるまでの流れ〉

- ① 要介護認定を受ける
↓
- ② 居宅介護支援事業所を選択
↓ 右表を参考にしてください
- ③ 居宅支援事業所と連絡調整
↓ 電話で必ず予約してください
- ④ 居宅サービス計画作成依頼（変更）届出書
役場に提出
↓ （居宅介護支援事業所経由も可）
- ⑤ 居宅サービス計画を居宅介護支援事業所が作成
※居宅サービス計画作成を居宅介護支援事業者に依頼した場合の費用は無料です
↓
- ⑥ 4月～ 介護サービスを利用開始

居宅介護支援事業所

事業者名	(所在地)	電話番号
朝霞荘	(麻生町)	72-1610
行方郡医師会	(麻生町)	72-3524
松本薬局	(玉造町)	0299-55-1083
すーぶねっとサービス	(鹿嶋市)	82-3550
すーぶねっとサービス潮来	(潮来町)	80-1333
ヤックス土浦訪問介護支援センター	(土浦市)	0298-35-0821
*山口薬局	(麻生町)	72-0181
*牛堀訪問看護ステーション	(牛堀町)	64-6777

（注：＊は申請中）

こんにちは保健婦です

テーマ

運動のすすめ

人間の体の機能は、適度に使うことによってはじめて、その働きを保持増進させることができます。生活が便利になり、体を動かす機会が少なくなっている私たちは、生活の中で努力をしないと、生活習慣病予備軍となってしまう可能性があります。

生活習慣病は別名運動欠乏症とさえ言われます。

■どんな運動がいいの？

なるべくたくさんさんの筋肉を使う運動にしましょう。

●どれくらいの運動をすればいいの？
種類や性質の異なる様々な運動が存在する中で、心拍数（脈拍数）は、ど

の運動においてもその強さの程度を知るよい指標になります。

運動強度に対応する年代別脈拍数

運動強度	割合（％）	最大	強い	中等度		軽い
		100	80	60	40	20
年代	20～29歳	190/分	165/分	135/分	110/分	100/分
	30～39歳	185	160	135	110	100
	40～49歳	175	150	130	105	95
	50～59歳	165	145	125	100	80
	60歳以上	155	135	120	100	80

少し汗ばむ、まだ続けられる
感じがする程度の強度 → 中等度の運動に

●いつ運動すればいいの？
食後1時間～1時間30分にしましょう。

食後すぐ、空腹時や早朝、深夜は避けましょう。

週3回以上が理想です。

■生活の中に取り入れやすい運動

まず「歩く」ことから始めましょう。
季節の移り変わりをしたり、家族や友人と話をしながら歩くのは、とても気持ちのよいものです。

「歩く」ことは、いつでもどこでも、一人でもできる最も身近な運動です。

歩けば、
こんな効果が生まれる

- ①酸素をたくさん消費するため、心臓や肺の働きを強め、スタミナアップ。
- ②エネルギーの消費が大きいので、肥満予防。
- ③血流がさかんにになり、血管の弾力性が増し、毛細血管が発達するため、血圧が安定。

④血液中のコレステロール濃度を低下させる。

⑤骨や筋力を強くして体力を高める。

⑥ストレスを解消し、精神疲労の回復。

■こんな日は無理をしない

- ・朝起きたときに疲労感が残っていた
 - ・頭痛がする、熱がある
 - ・腹痛がする、下痢をしている
 - ・睡眠不足、二日酔い
- なお、運動中に疲労感が激しく、冷や汗が出るなどの異常を感じたときには、直ちに運動をやめましょう。

明日から、来月から、といっていないで、今日から始めの一步を踏み出しましょう。

戸籍の窓口

※掲載を希望しない方は、役場総務課にご連絡ください。

おめでとうございます

赤ちゃん

保護者

住所

山口 莉奈

利夫

富田

飯田 花

弘

麻生

岩城 陸

好洋

蔵川

おくやみ申し上げます

亡くなった方

年齢

世帯主

住所

小沼 なを

86

幸蔵

麻生

正木 敏夫

76

静子

麻生

廣田 はる

88

はる

麻生

箕輪 正三

76

さと

麻生

平山 マサエ

69

昭次

宇崎

箕輪 しも

77

久衛

岡

宮内 きみ

86

三男

小牧

椎木 みつ

82

敏男

籠田

磯山 コウ

95

榮一

於下

大輪 政基

72

良治

五町田

箕輪 一二

82

伊勢男

島並

箕輪 イチ

97

美代子

南

▼表紙によせて▲

花は心を和ます主治医？



町公民館では毎月2回、フラワールレンジメント講座が開かれています。2月3日には、14人の受講生がガーベラやフリージア、スイートピーなど6種類の花々を、講師の指導に従って飾り付けをしていました。

講座では、季節や時期にあった花やデザインが用意されていて、毎回気分を変えて飾り付けができるようです。

◆4月1日から始まります！

ごみの指定袋／燃えるごみ・有害ごみ

●指定袋は2月下旬～3月上旬に、1世帯につき60枚のみ、無償で配布されます。その後は登録小売店で購入してください。

公民館図書室通信

◆今月の1冊



鍋の中

村田喜代子

おばあさんの頭の中の黒い大きな鉄鍋の池。漂う不確かな記憶にほんろうされる孫たちは…。

◆児童図書

ちいさくなったパパ ウルク・スタルク
まほうのどんぐり ジョイス・ダンバー
さよならおうさま 長崎武昭
学校の怪奇ファイル

レオくんゆきのなか 日本児童文学者協会
となりのせきのますだくん 寺村輝夫
武田美穂

◆一般図書

冬の伽藍 小池真理子
嘉門達夫の中学生日記 嘉門達夫
ミステリは万華鏡 北村 薫
子どもにウケる科学手品77 後藤道夫
越えられない人生のハードルはない 池田好隆
手紙の書き出し・末尾文例事典 半沢幹一

「聞き上手」が成功する！ 坂川山輝夫

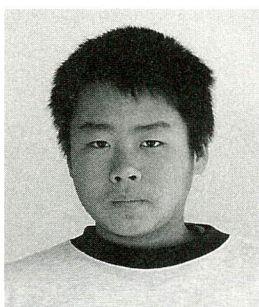
1歳になりました

♥石神 綾さん(麻生)
たんじょう日：2月17日
星座：水瓶座
特技：早く歩くこと



★パパ(孝司さん)からひと言
「元気な子に育って」
☆ママ(幸代さん)からひと言
「明るく素直な子に育って」

My Dream 私の夢



大和一小6年 柏葉 利和さん

ぼくの夢、それは松坂選手のようなプロ野球選手になることです。現在、鹿嶋市の少年野球チームに所属してピッチャーをしています。去年の夏に初めて試合に出ました。その時

にとった初めての三振の喜びは忘れることができません。マウンドに上がる時の緊張感も大好きです。

ぼくは、守備が苦手です。一生懸命にノックを受けて、打撃のように自信が持てるようにしたいです。春の小学生最後の試合では、納得のいく結果を出して、中学校での部活動につなげていきたいと考えています。今までより練習は厳しくなると言うけれど、あきらめないでがんばりたいです。

そして、高校では甲子園出場という目標を達成するように努力したいです。

「巨人ドラフト一位指名、柏葉利和」