

# てくてくてくてくてく 山紀行

4



(随時掲載)



椿山山頂から望む筒上山、手箱山

山集落を過ぎた辺りで道は未舗装の林道椿山線となります。この林道を二・六km走ると、左手の路側に「椿山登山口」の表示がある地点に到着。ここまで支所から約十七km、車で約四十分の行程です。

準備を整え九時三十分

十一月某日、池川地域の北西に位置する椿山を

## つばやま 椿山 (1,585m) -

に登山開始。取り付きがいきなりの急斜面で驚かされます。全体に尾根伝いで急坂なコースのため、ゆっくりとしたペースで登っていきます。ヒノキの植林や雑木で見晴らしはよくありませんが高度はほとんど稼げ、登山道もはつきりとしています。中間あたりでは、眺望も開け、背後には雨ヶ森が端正な姿を現しています。

さらに登ると植林は見当たらず、なごみヒメシヤラやシヤクナゲの株が見られるようになりました。

失うことはありませんが、勾配がきつく背丈ほどもある笹の中を進むのは体力を消耗します。笹をかき分けながら登ること十五分、突然目の前が開けてきました。椿山頂上です。登山口からは休憩も含め二時間弱の道のりでした。頂上からの眺望は大変良

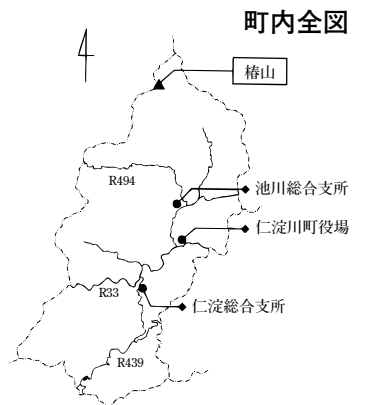


登山道入口

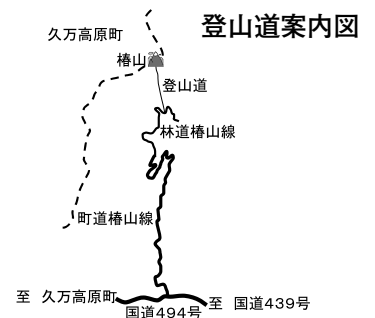


最後の難所。みんなで笹漕ぎ

く、三百六十度の視界に広がる景色を堪能することができます。登ってきた南方の尾根の向こうには雨ヶ森が間近に、さらにその向こうには重なるように黒森山が、また南西の方向には中津明神山が姿を見せています。北西の方向には、石鎚山などの愛媛県側の山々が広がり、雑木を避けて少し移動すると北東側には筒上山、手箱山が迫っています。もつと空気が澄んでいるときには、瀬戸内海や太平洋も見えるはず。山頂の静けさと穏やかな日差し、心地よい疲れの中、ゆつたりとした時間が過ぎていきます。一時間半ほど頂上で極上の時間を過ごしたあと、意を決して、日常の世界に戻るべく帰路につきま



町内全図



登山道案内図

# 町の予算ができるまで

予算書は仕事の計画書  
 予算とは四月から翌年の三月までの一年間の収入と支出の見積りのことをいいます。町長は予算案を作成し、それを議会に提出して、議決されれば予算として成立します。

予算が出来るとは四月から約四ヶ月を要します。十二月初旬に総務課より翌年度の予算編成方針が示され、その後予算編成作業が始まり、三月中旬の議会の議決までが予算成立の流れになります。

また予算書を見れば町の大体のことが、金額で示されています。

仕事の手帳の計画書といふことが言えます。

当初予算と補正予算  
 当初予算が始まる前に一年間の収入・支出をまとめ、この年の当初予算です。これに、年度途中で事業費を、年度途中に発生した追加や改正が必要が生じたとき、法改正があつた場合など、当初予算に変更を加えるものが補正予算です。

例え、台風等により災害が発生した場合、その復旧費を予算に組み込んでおかないと、復旧費が不足し、復旧ができません。

## ¥ 予算成立までの流れ ¥



住民の要望



法律の改正

予算編成方針（12月初旬）  
 国・県の方針や町の財政状況を考慮し、翌年度の予算を作成するための基本的な考えを示したものです。これを各部署に通知します。



国・県の方針



### 予算見積書の作成（各部署）（12月上旬～1月上旬）

各部署は予算編成方針を基に、予算見積書を作成します。限られた財源をいかに有効に使うかを考え、事業の緊急性、重要性などを考慮し優先順位が高いものを選択するとともに、国や県の補助金が活用できないか検討し、予算見積書を作成します。



### 予算査定・予算案の作成（1月下旬～2月下旬）

各部署で作成した予算案を町長が査定します。事業の内容について聞き取りを行い、町のまちづくり計画に沿っているか、また必要性があるかなどを確認し、町全体の収入を考慮しながら、予算案に組むか組まないかを決定し予算案を作成します。



### 予算案の審議・議決（3月中旬）

作成された予算案は3月定例議会に提出されます。議会で予算案を審議し、議決されれば、正式に予算として成立します。



### 予算の執行（住民サービスの提供）（4月～）

1年間の予算を計画に基づき各部署で執行します。



先月の広報でもお知らせしたとおり、平成二十年四月から、新しく「特定健診」が始まります。

## 変わる、健診

### ～防ごう！メタボリックシンドローム～

これは「病気の早期発見・早期治療」を目的としてきた従来の「基本健診」とは違い、日常生活習慣を改善し、病気を未然に防ぐことを目的とした新しい健診です。

この健診では、病気になる前に「病気になる人」を見つけ、予防することを主眼としています。

その目安となるのが、『メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）』です。

メタボリックシンドロームとは、内臓の周りに脂肪がた

まりお腹まわりが太くなった状態（男性・八十五センチ以上、女性・九十センチ以上）に加え、血糖・血圧・脂質（コレステロール）の数値に二つ以上の異常がある状態をいいます。

日本人の死因の三割を占める心疾患と脳卒中は、内臓脂肪を減らすことで発症を抑えられることが明らかになってきました。メタボリックシンドロームを放置しておく、動脈硬化が急速に進み、血管が詰まったり破れやすくなるため、心臓病や脳卒中など命にかかわる深刻な病気を招いたり、さまざまな生活習慣病を引き起こしやすくなります。

メタボリックシンドロームの人は、そうでない人と比較すると、生活習慣病の発症が五〜三十六倍に増大するといわれています。

メタボリックシンドロームは、悪い生活習慣が積み重なって現れた「危険信号」といえます。「特定健診」を受診し、自分の体の状態と合わせて現在の生活習慣を振り返り、早期に改善することが、生活習慣病予防の第一歩です。

## 高知県いい歯の表彰（熟年者の部）で表彰されました！

平成19年度いい歯の表彰（熟年者の部）で、堀部秀男さん（84歳・下川渡下）が、「8020推進財団理事長表彰」を受賞されました。

これは、80歳以上でかむことのできる自分の歯が20本以上残っている方を募集し、高知県が審査するものです。

堀部さんは、総合健診で歯科指導を受けられたときに「歯や口の中の状態が良く、とても元気！」と歯科衛生士に推薦されていました。

受賞を聞いた堀部さんは「1日3回の歯磨き以外は、特に何もしていないのですが…」と恐縮しながらも、喜んでいました。これからも、ご自分の歯でおいしく食べ、お元気でお過ごしください。



堀部秀男さん

むし歯ゼロの3歳児！  
ピカピカの歯を守ってね

十二月六日に三歳児健診を行いました。虫歯ゼロの子どもさんをご紹介します。



古淵 達哉  
（西条）



古味輪礼実  
（宮ヶ坪）



片岡 朱香  
（大内）



岡村 優人  
（東古城山）



青木 和花  
（下土居）



山本 侑奈  
（下土居）



堀 綾牙  
（官行）



林 凜流  
（下土居）



橋田 倅生  
（田村）



野々宮義己  
（日鉄宮ヶ坪）



奥田 一步  
（上土居第一）

# 救助工作車を導入

高吾北消防署

今までポンプ車を一部改造して救助車として代替運用をしていましたが、このたび「救助工作車」が配備されました。

この車両の配備により、はしご車までとはいきませんが、高所での人命救助活動が可能になります。

救助工作車には大きな思いが込められてデザインされています。両側面にある太い白い帯に黄・黒のラインは消防のホースを意味し、翼（ツバメの翼）模様には、助けを待つ現場へいち早く急行するという意味があります。

また車両のドア・側面シャッターには高吾北消防本部のマークがデザインされています。



## 窒息事故を防ごう！

毎年、正月の時期になると、もちを咽喉に詰まらせて亡くなったという残念なニュースを耳にします。食物を飲み下す、嚥下（えんげ）能力が衰えることが主な原因であり、きちんと飲み下せなかったもちが食道をふさいで窒息してしまうことで起きる事故です。

特に高齢者の方はもちを食べる際に注意する必要があります。もちによる窒息時の応急処置を知っていれば、最悪の事態を回避できる可能性がぐっと高まります。今回は、もちを中心とした「誤嚥（ごえん）」による窒息事故の対処法を紹介します。

### 背部叩打法（はいぶこうだほう）

※意識のある人に対して行います。

①物を詰まらせた人（以下「傷病者」といいます）が立っている、または座っている場合は、やや後方から片手で傷病者の胸もしくは下あごを支えて、うつむかせます。（傷病者が倒れている場合は、傷病者を手前に引き起こして横向きにし、自分の足で傷病者の胸を支えます。片手で傷病者の顔を支えます）

②もう片方の手の付け根で、傷病者の肩甲骨と肩甲骨の間を強く、迅速に叩きます。

③口の中を見てもちなどが出てきたら取り除きます。



立っている時



倒れている時



## 緊急時 頼れるあなたの 110番

「110番」は、事件・事故を知った皆さんから緊急に警察へ通報するための「緊急電話」です。1月10日は「110番の日」です。

110番は、あなたの生命・身体・財産を守る電話です。

110番をかけるときは、まず、落ち着いて「いつ」「どこで」「どんな事件・事故が起きたか」「犯人は誰か」「どちらへ何で逃げたか」等、警察官の質問に落ち着いて分かりやすくお話しください。

佐川警察署



### 広告

## 岡本東洋整体

おかもと整体は、私が独自に、くふうする気のエネ ルギー療法を施術に取り入れ、早期の治療効果も期待 できる整体を営みます。

午前8時～午後6時まで

◎休 日…木曜日

◎治療時間…約35分

◎料 金…2,000円

◎受 付 電話予約承ります。・予約なしでも可。

※整体のできる服装でお越しください。

住所 仁淀川町土居甲1052

お問い合わせ・ご予約はTEL0889・34・2630

# 新たな医療制度が始まります

平成20年4月1日から、現在の老人医療制度が

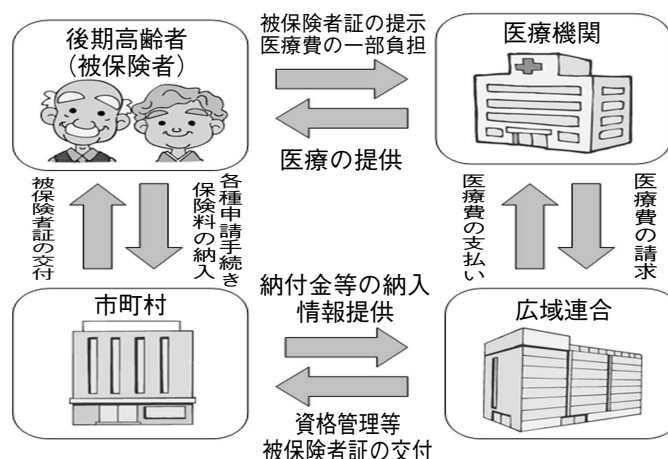
## 「後期高齢者医療制度」にかわります

75歳以上の高齢者の方は、現在加入されている国民健康保険や社会保険から離れ、独立した「後期高齢者医療制度」に加入することになります。



	老人医療制度 (平成20年3月31日まで)	後期高齢者医療制度 (平成20年4月1日から)
運営主体	市 町 村	都道府県単位で市町村が加入する後期高齢者医療広域連合
被保険者	75歳以上の方 65～75歳で一定の障害のある方	同 左 (75歳になった日から加入)
加入形態	それぞれの医療保険および市町村が行う老人保健医療制度に加入	これまでの医療保険を脱退し、広域連合が運営する後期高齢者医療保険制度に加入
保険料	加入している医療保険の保険料(国税税は世帯主課税) (被用者保険者の被扶養者には保険料負担なし)	広域連合で決定した保険料を一人一人が負担。原則として年金天引き (保険料率は、高知県で統一)
患者負担	1割負担 (現役並みの所得者は3割)	同 左
保険証	国民健康保険、健康保険組合などの保険証と老人保健医療受給者証の2枚	後期高齢医療の保険証の1枚

## 後期高齢者医療制度のしくみ



問い合わせ 本庁町民課 ☎ 35・1088

## 国保税の年金天引き制度導入

平成二十年度から、国保税の年金天引き制度が始まります。次の条件をすべて満たしている世帯が対象となります。

- ・世帯主が六十五歳以上七十五歳未満で、介護保険料が年金天引きされている方。
- ・国保の加入者が六十五歳以上七十五歳未満の方のみ。
- ・介護保険料と国保税の合計額が年金給付額の二分の一未満である方。

※世帯主の方が年度途中で七十五歳になられた場合、翌月以降、国保税の再計算を行って、納付書での納付となります。

問い合わせ 本庁税務課 ☎35・1080

## 20歳がスタート「国民年金」!

成人式を迎えられた皆さん、おめでとうございます。

20歳になると「国民年金」に加入しないといけないこと、ご存じですか? 「国民年金」は、老後はもちろん、病气やけがなどで収入が途絶えても、誰もが安心した生活を送れるように社会全体で支え合う制度です。

20歳になると、まず年金手帳と納付案内書が送られてきます。その年金手帳に記載された基礎年金番号は、年金を受給するときはもちろん、会社に就職するときなど一生涯使いますので、大切に保管してください。

「国民年金」は、学生の皆さんにも保険料の納付が義務付けられていますが、「学生納付特例制度」をご利用いただくと、在学期間中の保険料を社会人になってから納めることができます。

また学生以外の20歳代の方には、本人および配偶者の前年の所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」があります。

いずれの制度も、役場国民年金担当窓口で受け付けていますので、保険料の納付が困難な場合はご相談ください。

本庁町民課 ☎35・1088  
池川総合支所住民課 ☎34・2111  
仁淀総合支所住民課 ☎32・1111



## 児童扶養手当制度について

次の①から⑧に該当する児童(※1)を監護している母親等(※2)に対して、その母親等から手当の支給機関(※3)に対して請求があり、その支給機関が受給資格者として認めた場合に手当が支給されることとなります。

- ただし、受給資格者や同居の扶養義務者に対する所得制限がありますので、受給資格者とならなかった場合でも、手当の支給が停止されることもあります。
- ①父母が婚姻を解消した児童
  - ②父が死亡した児童
  - ③父に一定の障害がある児童
  - ④父の生死が不明の児童
  - ⑤父が1年以上遺棄している児童
  - ⑥父が1年以上拘禁されている児童

- ⑦婚姻によらないで懐胎した児童
- ⑧⑦に該当するか不明である児童

※1 児童とは、日本国内に住所を有する十八歳に達する日以降の最初の年度末(各年の三月三十一日)までの間にある方です。(一定の障害がある児童については、二十歳の誕生日の前日まで延長されます)

※2 監護している母等については、同居のみならず、別居であっても母親が児童を監護している場合も含まれます。(児童が父親と同一生計である場合を除きます) また児童を養育している方が受給することができるともありません。(祖父母が養育している場合が多いですが、老齢福祉

年金を除く公的年金との併給はできません) ※3 支給機関は、県となります。ただし申請等の手続きについては、役場で全て行なえます。

\*現在、受給中の方へ  
手当を受けている世帯の方が通勤でJRの列車を利用されている場合は、通勤定期乗車券割引制度がありますので、利用される方はご連絡ください。

連絡先  
本庁町民課 ☎35・1088  
池川総合支所健康福祉課 ☎34・2112  
仁淀総合支所健康福祉課 ☎32・1132