

# 広報 かみさと

2008 3月

No.466 月

平成20年2月29日発行



## 『第17回 上里町乾武 マラソン大会』

(2月17日(日)、上里東小学校スタート・ゴール)

※詳細はP 2～3

### ◆今月の主な内容

- 第17回上里町乾武マラソン大会 … P 2～3
- 『振り込め詐欺』にご用心を！ …… P 4～5
- 健康保険課からのお知らせ…………… P 6～7
- 国民年金コーナー…………… P 8
- 消費者啓発・トラブル情報…………… P 10
- まちのわだい…………… P 12～13
- お知らせコーナー…………… P 15～16
- 上里町民ゴルフ大会…………… P 18



1581名が乾武路を快走!

# 『第17回上里町乾武マラソン大会』

## 盛大に開催!

2月17日(日)、上里東小学校をメイン会場とし上里町内を走る『第17回上里町乾武マラソン大会』が、盛大に開催されました。

今回は、ハーフマラソン、10km、5km、2・5km、ジョギングの合計5種目21部門に、北は北海道札幌市、南は兵庫高砂市から1581名の選手が参加しました。なお、ゲストランナーには、シドニーオリンピック出場・世界陸上セビリア大会女子マラソン銀メダリストの市橋有里選手をお迎えし、参加選手と一緒に走っていただきました。

当日は、晴れたり曇ったりで、冷たい北風が吹くあいにくのコンディションとなりましたが、参加した選手は自分のペースを守り、ゴールを目指しました。また、豪華賞品が当たる抽選会や乾武オフロ汁の無料サービス、乾武神流川太鼓による太鼓応援などのイベントも充実。会場内や沿道は選手や応援者で大変賑わうなど、前回大会に負けないうちの濃い大会となりました。



シドニーオリンピック出場  
世界陸上セビリア大会  
女子マラソン銀メダリスト

# 市橋有里選手

をゲストランナーとして招待

## マラソン大会 フォトスナップ



### 市橋選手のコメント

『フラットで景色もよく、走りやすいコースですね。沿道の声援を受けながら楽しく走ることができました。』



### 各種目優勝者 (かっこ内は所属)

種目名	氏名	所属
ハーフ	男子39歳以下	遠藤 佳昭 (カワチ薬品)
	男子40歳代	津島 亨 (日本CMK)
	男子50歳以上	原島 一幸
10 km	女子	新城かおり (東芝松下陸上部)
	男子39歳以下	宮村 和樹 (学習院大学)
	男子40歳代	林 幸男 (北関東秩父コンクリート)
	男子50歳以上	馬場 正直
	女子39歳以下	小笠原江理加 (埼玉平成高校)
女子40歳以上	後閑 文子	

種目名	氏名	所属
5 km	男子39歳以下	大野 隆紀 (佐鳥電機)
	男子40歳代	今泉 正行
	女子	坂本 美穂 (健大高崎)
	中学生男子	高倉 祐樹 (男衾中学校)
	中学生女子	茂木 瑠衣 (佐野北中学校)
2・5 km	小学6年男子	笹澤 健太 (高崎新町第2小学校)
	小学6年女子	深澤 陽 (城南クラブ)
	小学5年男子	濱野 勝貴 (城南クラブ)
	小学5年女子	市川 舞奈 (新座市第4小学校)
	小学4年男子	飯田 豊 (三芳唐沢小4年)
小学4年女子	笹澤 美陽 (高崎新町第2小学校)	

## 本庄警察署からのお知らせ

～不審な電話にご注意ください～

# 多発中！『振り込め詐欺』 にご用心を！



家族や警察官などになりすまして電話をかけ、現金の振り込みを要求する『オレオレ詐欺』や、町役場職員などの公的機関等職員を装い、還付金名目でATMを操作させ巧みに現金を振り込ませる『還付金等詐欺』など、振り込め詐欺の被害が多発しています。

### オレオレ詐欺と還付金等詐欺が増加

平成19年中の埼玉県内で発生した振り込め詐欺件数は合計1440件、被害金額は約21億7600万円にものぼりました。

内訳を見てみると、架空請求詐欺や融資保証金詐欺は、発生件数、被害金額ともに減少したものの、高齢者を狙ったオレオレ詐欺と還付金等詐欺は、発生件数、被害金額ともに前年度よりも増加しています。特に還付金等詐欺は、発生件数は前年比の約4倍強、被害金額は3億円も増加しており、被害の拡大が懸念されています。

平成19年中の埼玉県内振り込め詐欺発生件数

	件数 (前年比)	被害金額 (前年比)
オレオレ詐欺	764件 (+44件)	14億8478万2435円 (+1億2851万2466円)
架空請求詐欺	116件 (-60件)	1億6440万9597円 (-9023万3219円)
融資保証金詐欺	236件 (-52件)	1億3532万1440円 (-3398万3248円)
還付金等詐欺	324件 (+259件)	3億9158万9368円 (+3億885万6885円)
合計	1440件 (+191件)	21億7610万2840円 (+3億1315万2884円)

### 知っておこう、振り込め詐欺の手口と対策

#### ★オレオレ詐欺★

家族や警察官、弁護士などのふりをして、『実は事故にあってお金が必要になった。すぐにお金を振り込んで』『ご主人が交通事故を起こし、被害者が重傷です。被害者の家族は金額次第で示談に応じると…』などと言い、指定した銀行等の口座に現金を振り込ませる手口をいいます。



#### ◆主な手口や特徴

- ・ 弁護士、警察官など複数の人が登場し、もっともらしい話を展開する
- ・ 現金を要求する主な名目は、『会社の金を横領してしまった』『友人の借金の保証人になり、金の取立てを受けている』『わいせつ行為で捕まってしまう、示談金を支払わなければならない』『株で損失してしまい、補填をしなければならない』などがある
- ・ 多くは平日の昼間に電話がかかってくる
- ・ 口座への振り込みだけでなく、宅配業者や郵便物を利用するケースもある
- ・ 家族の名前や勤務先などをあらかじめ入手した上で犯行におよぶケースもある
- ・ 『携帯電話を買い換えたので番号が変わった』と連絡してくるケースもある

#### ◆被害にあわないためのポイント

- ・ まずは落ち着く
- ・ 警察官や弁護士などを名乗る場合は、氏名、所属、電話番号等を聞いてメモを取る
- ・ 理由をつけて電話を切り、本人に連絡をとる（電話に本人らしい者が出たときも必ず再度確認する）
- ・ 電話がかかっても、個人情報を教えない
- ・ 家族に事実を確認する
- ・ 警察などに相談する

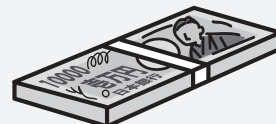
## ★還付金等詐欺★

公的機関等の職員を名乗り、『還付金があるので近くのATMにキャッシュカードを持っていくように』と指示するが、そのときに犯人側の電話番号も伝えられ、ATMに付いたらその番号に電話をかけるように誘導される。ATMに着き指定された番号に電話をすると、言葉巧みに口座残高を聞き出し、還付金の振り込み手続きと称して、犯人の口座に被害者の預貯金を振り込ませる手続きをさせ、騙し取る手口をいいます。



### ◆主な手口や特徴

- ・ 還付金の名目は、税金や医療費などが多い
- ・ 犯人が教える電話番号は、フリーダイヤルや携帯電話の番号が多い
- ・ 裁判員制度の裁判員に選ばれ、交通費を振り込むというケースもある
- ・ 平成19年は、確定申告後の5月以降に多発している



### ◆被害にあわないためのポイント

- ・ 税務署や市役所がATMで税金や医療費などの還付を行うことはない
- ・ 『お金が返ってくる』といった内容の電話は、まず詐欺ではないかと疑う
- ・ 不審な電話があったときは、税務署や各市町村に相談する
- ・ 相手の指定した電話にかける前に、番号を自分で調べる

## ★その他★

### 架空請求詐欺

『最終通告書』『債権回収通告』などといった名目で、不特定多数の人に滞納した借金や有料サイト使用料（延滞料や登録料）を支払わなければ「財産等を差し押さえる」「裁判になる」というハガキや封書、メールを送りつけ、現金を振り込ませる手口をいいます。



### ◆被害にあわないためのポイント

- ・ 利用した覚えがなければ、無視する
- ・ 送りつけられたハガキや封書、メールに記載されている連絡先に連絡しない
- ・ 見覚えのない送信元からのメールに表示されているアドレスにアクセス（クリック）しない
- ・ 発送元が裁判所の場合は放置せず、裁判所に確認する（裁判所への連絡は、送られてきた書面に記載されているものではなく、電話帳などで確認した番号にかける）

### 融資保証金詐欺

実際に融資していないにもかかわらず、『すぐに融資できます！』『即！融資可能』といった内容が記載されたハガキやメール等を送り、融資を申し込んできた人に対し、『融資するために保証金を振り込んでもらう必要がある』などといって、現金を振り込ませる手口をいいます。

### ◆被害にあわないためのポイント

- ・ 事前に現金の振り込みを要求するものは要注意  
（正規な業者であれば、融資を前提に現金を振り込ませることはない）
- ・ 保証金を納めれば借入金データが抹消され、融資を受けられるような国の制度はない
- ・ 送りつけられたダイレクトメールや電柱広告の金融会社の中には、ヤミ金融も多く含まれているので要注意

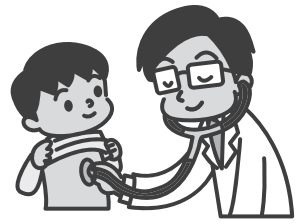
このように、振り込め詐欺には様々な手口があります。いざという時のためにも、詐欺の手口や被害にあわないためのポイントなどを頭の隅においておくことが大切です。少しでも『変だな』『おかしいな…？』と思うことがあれば、すぐに警察に連絡してください。

◆問合せ 本庄警察署 [☎22-0110]



# 乳幼児医療費の 窓口払いの一部を廃止します

平成20年4月1日診療分から本庄市・児玉郡内の医科・歯科・保険調剤薬局で医療行為を受けた場合、保険診療の自己負担分について窓口での支払いが不要になります。



## 受診のときの 支払い方法

本庄市・児玉郡内の保険医療機関（医科・歯科・保険調剤薬局）で受診された場合は、必ず健康保険の被保険者証と併せて、新しい「乳幼児医療費受給資格証」（公費負担者番号および新登録番号が記載されたもの）の提示が必要です。

新しい「乳幼児医療費受給資格証」の確認が出来ない場合や本庄市・児玉郡以外の保険医療機関での診療分または本庄市・児玉郡内であっても柔道整復・鍼灸等の診療分については、従来どおり窓口でお支払い後、助成申請書を出していただくこととなります。

また、夜間診療などの通常診療時間外に受診された場合には、窓口でのお支払いが必要となる場合があります。

## 限度額は 2万1000円です

本庄市・児玉郡内の医療機関等でも1医療機関での1か月の医療費が2万1000円以上（窓口負担分）の診療については、先に窓口でお支払い後、助成申請書を提出して

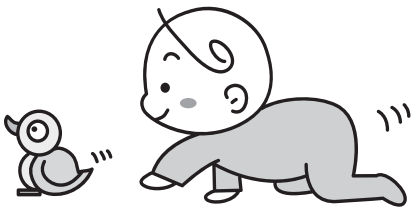
いただくこととなります。（月の途中で限度額を超えた場合も、月の初めまでさかのぼってお支払いが必要です。）

## 乳幼児医療費 受給資格証

現在、乳幼児医療費受給資格をお持ちの方には、3月末までに新しい「乳幼児医療費受給資格証」を郵送します。

## 乳幼児医療費受給資格が なくなったとき

町外へ転出、有効期間の経過および生活保護受給等で資格がなくなったときは、すみやかに新しい「乳幼児医療費受給資格証」を返却してください。



## ～平成20年度から～ メタボリックシンドロームの 予防・解消に着目した 『特定健診・ 特定保健指導』 が実施されます



入している各保険者にお問い合わせてください。  
◆結果により、  
保健指導が行われます

また、特定健診を受けた方は、健診結果を分析し、結果により『情報提供』『動機付け支援』『積極的支援』に分類されます。

### ① 情報提供

健診結果をもとに、今後も健康な生活が続けていくための生活習慣とはどんなものか、情報を得ることが出来ます。

### ② 動機付け支援

健康結果から今の生活習慣を振り返り、生活習慣をどう改善すればよいかを知り、目標を立て実行できるようにサポートを受けられます。

### ③ 積極的支援

実践できる目標を立て、生活習慣を改善するための行動を継続して行えるよう一定期間サポートを受けられます。

◆対象者は？  
上里町国民健康保険の加入者で、満40歳から74歳までの方です。『特定健診・特定保健指導』は健康保険の保険者が実施することになっていますので、上里町国民健康保険以外の健康保険（健保組合、政府管掌、共済組合、国保組合等）に加入している方は、加

◆メタボリック  
シンドロームとは？  
内臓肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常という危険因子を2つ以上持っている状態をいいます。

保健指導とは、内臓脂肪の解消を目指した生活習慣の改善を支援するものです。保健指導対象者には、個々のライフスタイルに合わせた保健指導が行われます。ぜひ特定健診、特定保健指導をご利用ください。

平成20年  
4月1日から

始まります！

# 「後期高齢者医療制度」

## ■被保険者となる方

- ① 75歳以上の方全員
- ② 法令で定められた一定の障害がある65歳以上75歳未満の方

対象となる方は、それまで医療を受けていた国保や健保組合、共済組合などから後期高齢者医療制度に移ることに なります。

## ■被保険者となる日

- ① 75歳の誕生日当日
- ② 65歳以上75歳未満の方で一定の障害がある人は広域連合の認定を受けた日

## ■運営主体

埼玉県内すべての市町村が加入する、「埼玉県後期高齢者医療広域連合」が運営主体（保険者）となり、上里町では転入・転出などの届出の受付や、被保険者証の引渡し等の窓口業務を行います。

## ■保険料について

被保険者個人単位で、保険料（均等割額と所得割額を合

計したものの。詳細については広報1月号に掲載）を納めます。

## ■保険料の納め方

- ① 年金が年額18万円以上の方は、年6回（4月～翌年2月の偶数月）の年金の定期支払いの際に、年金の受給額から保険料があらかじめ差し引かれます（特別徴収）。
- ② 年金が年額18万円未満の方及び介護保険料との合計額が年金額の2分の1を超える方は、上里町が送付する納付書により、年8回（7月～翌年2月の毎月）に分けて納めます（普通徴収）。

## ■保険証について

被保険者の方には3月下旬ごろに、1人1枚の保険証が広域連合から上里町を通じて適切なる処置により、郵送で交付されます。

## ■お医者さんにかかるとき

保険証を窓口で提示すると、

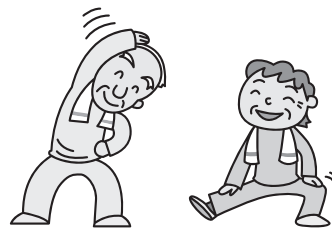
医療費が一部負担ですみます。自己負担割合は、かかった医療費の1割（現役並み所得者は3割）です。

## ■健康診査について

1 広域連合からの委託により、上里町では健康診査を実施します。詳細については、後日加入者の方へ通知します。

## 「こんなときは必ず届出を」

- ・ 転出するとき
- ・ 転入したとき



- ・ 同じ都道府県内で住所が変わったとき
- ・ 生活保護を受け始めたとき
- ・ 死亡したとき

## ■旧証の取り扱いについてのお知らせ

- ・ 有効期限の切れた町国保の被保険者証（カード型）
- ・ 有効期限の切れた町国保の高齢受給者証（黄色）
- ・ 老人保健医療受給者証（白色）
- ・ 乳幼児医療費受給資格証（ピンク色）

については、4月1日以降に他人に悪用されないための確実な処分をしていただくか、健康保険課医療年金係への返却をお願いします。

## 高齢受給者証を

お持ちの方へ

（70～74歳の  
国民健康保険の方）

70～74歳の方（現役並み所得者を除く）の自己負担割合の変更（1割→2割）について、平成20年4月から平成21年3月までの1年間凍結となります。

つきましては、平成20年4月1日以降の高齢受給者証を、3月末までに送付します。

## 退職者医療制度

対象年齢の  
変更について

国民健康保険の退職医療制度は、厚生年金加入期間20年以上等の年金受給者本人および被扶養者が対象となっております。現在の対象年齢は75歳未満となっておりますが、平成20年4月から65歳未満に変更となります。

そのため、平成20年4月現在で65歳以上の退職者医療の方は、一般の保険証に切り替えとなります。新しい保険証は、3月末に送付します。

# 国民年金コーナー

No.285

## 国民年金保険料は 安心・便利な『口座振替』で！

国民年金保険料については、

毎年度社会保険庁から国民年金に加入している方に対して、

納付案内書を送付して保険料の額、納付期限などをお知らせしており、一緒にお送りした納付書に現金を添えて保険料を納付していただく方法と、

口座振替で納める方法があります。

口座振替にすると、一度手続きをするだけで、あとは自動的に指定した口座から引き落としされ、毎月金融機関に訪ねる手間が省けてとても便

利です。

また、引き落としの方法を『当月引き落とし』にすると、毎月50円割引になります。

『口座振替の手続き』は、次のものをご用意のうえ、金融機関の窓口へお願いします。

・基礎年金番号のわかるもの（年金手帳や送付された納付書など）

・預（貯）金通帳

・通帳届出印

・口座振替納付申出書

※『口座振替納付申出書』は

金融機関窓口などにありません。また、社会保険庁からお送りしている納付案内書にも綴られています。

### 振替方式の注意点

・引き落とし日は月末となります（末日が休日の場合は、翌月の最初の金融機関営業日）

・残高不足で引き落としがで

きなかった場合は、翌月に次の分とあわせて再度口座振替を行います。再振替も

できなかった場合は、振替不能通知書と振替不能分納

付書をお送りします。

●**問合せ**

熊谷社会保険事務局

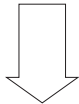
☎048-522-52

11

### 4月に申し込んだ場合

#### 通常の口座振替

保険料	引き落とし日
4月分	5月末日
5月分	6月末日
6月分	7月末日



#### 『当月引き落とし』

保険料	引き落とし日
4月分	5月末日
5月分	
6月分	6月末日

※『当月引き落とし』は、初めに2か月分を引き落とし、その後は当月納付（例えば、6月分の保険料を6月末日に引き落とす）となります。

※当月引き落とし分（図の場合、5月分）の保険料から割引となります。

- ・年金給付のご相談について
- ・年金請求手続、受給者の住所、支払機関変更、年金給付のご相談について

ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165 (全国共通電話番号)

☎03-6700-1165 (IP電話・PHS向け電話番号)

※『ねんきんダイヤル』は、お客様からの電話を全国の年金電話相談センター等のうち、回線の空いているところにおつなぎします。通話料金は一般固定電話の場合、接続先にかかわらず市内通話料金でご利用できます。

- ・国民年金の資格、免除、保険料等について

埼玉国民年金電話相談センター（熊谷） ☎048-525-1844

※電話番号は、おかけ間違いのないようお確かめのうえ、ご利用ください。  
※国民年金に関する問合せについては、埼玉国民年金電話相談センターで直接お受けいたします。

平成20年3月3日から、埼玉県下社会保険事務所の電話番号がダイヤルインの実施に伴い、次のように変更となります。

平成20年3月3日から

埼玉県下社会保険事務所の

電話番号が変更になります



**保健センター予定表 ☎33-2550**

3月	4日(火)	赤ちゃん相談
	5日(水)	おやつ教室
	7日(金)	母親学級
	8日(土)	母親学級
	10日(月)	3歳6か月児健診 (平成16年8月生)
	11日(火)	1歳6か月児健診 (平成18年8月生)
	12日(水)	3・4か月児健診 (平成19年11月生)
	13日(木)	7・8か月児健診 (平成19年7月生)
	14日(金)	2歳児歯科健診 (平成18年2月生)
	17日(月)	母親学級
	24日(月)	母親学級
28日(金)	BCG(平成19年12月生)	

**休日の医療機関はこちらへ**

**①休日急患診療所 [☎24-2003]**

診療科目…内科、小児科  
 診察場所…本庄市保健センター内  
 (本庄市小島南2-4-12)  
 診察時間…午前9時～正午、午後1時～4時  
 午後7時～10時  
 ※健康保険証を持参してください。

**②在宅当番医療機関**

◆診察は午前中のみとなります。また、変更になる場合もあります。

3・2(日)	千田医院	☎76-0041
3・9(日)	関根外科医院	☎22-3596
3・16(日)	関口外科医院	☎33-8208
3・20(木)	田所医院	☎22-3445
3・23(日)	昭和産婦人科	☎22-2025
3・30(日)	高橋外科整形外科	☎22-6211

**小児救急電話相談 (#8000)**

休日や夜間の子どもの急病(発熱、下痢、おう吐など)時の家庭での対処方法や受診の必要性について、小児科経験のある看護師が相談に応じます。また、必要に応じて医師の助言を受け対応します。

なお、大人の病気などに関する相談、子どもの発育や病気予防など救急でない相談はご遠慮ください。

**◆相談方法(電話による相談)**

※埼玉県内のどこからでも電話で「#8000」をプッシュすることで、相談窓口につながります。携帯電話からの相談も可能です。ダイヤル回線・IP電話の方は☎048-833-7922へ。

**◆相談受付時間**

- ・平日(月～土)  
午後7時～午後11時
- ・休日(日・祝・年末年始)  
午前9時～午後11時

**★受診可能な医療機関をお探しの場合**

- ・埼玉県内の病院を紹介  
救急医療情報センター(24時間対応)  
[☎048-824-4199]
- ・児玉郡、児玉郡市外の病院(群馬県方面も含む)を紹介  
児玉郡市広域消防本部(24時間対応)  
[☎0495-24-1119]

**◆問合せ**

埼玉県保健医療部医療整備課医療整備担当  
[☎048-830-3538]

こんにちは!  
保健師 &  
栄養士です

**保健センターからのお知らせ**

問合せ…保健センター [☎33-2550]

～「食」で健康づくりのサポーター～  
**『食生活改善推進協議会』の  
会員として一緒に活動して  
みませんか?**



**◆食生活改善推進協議会とは…**

『私たちの健康は私たちの手で』をスローガンに、食を通じた健康づくり活動を地域において推進している女性のボランティア団体で、全国に組織があります。上里町では現在79名の会員が在籍しており、月に1回程度の料理講習会や勉強会も行っています。

生活習慣病の予防や健康づくりにおいて、正しい食生活は切っても切り離せないものです。食について自らが学んだことを自分や家族だけでなく身近な地域にも還元していく、そのような姿を会員一人ひとりが目指しています。

**◆主な活動場所は…**

ふれあいまつり(健康食PR)や乾武マラソン大会(おふくろ汁)、その他小学校地区単位で開催される事業などで正しい知識の普及や料理講習会を実施しています。



『食のことは、食生活改善推進協議会へ!』と多方面から依頼されることも増え、さらに今年度は

埼玉県内の各市町村会員が集まる研修会でも上里町の取り組みを発表しました。

さて、4月から20年度の活動が始まります。新規会員申込は毎年4月のみ行っています。会の活動や食生活改善に興味のある方は、3月31日(月)までにお近くの会員または保健センターへお問い合わせください。

～血液が不足しています!～  
**献血にご協力ください!**

献血を実施します。ぜひご協力ください。



**日 時** / 3月24日(月)、午前9時30分～正午

**会 場** / 上里町役場・町民ホール

**対 象** / 16歳から69歳までの健康な方

※なお65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60歳から64歳までの間に献血経験のある方に限ります。

※献血間隔やその他不明な点は下記までお問い合わせください。

**問合せ** / 埼玉県赤十字血液センター [☎042-985-6933]

## 消費者啓発・トラブル情報 63

**プロパンガスの取引に注意！**

「プロパンガス料金が今の料金より安くなるから、プロパンガス会社を変更しませんか」、と勧誘されたことはありませんか。

## ◆ 相談事例

現在プロパンガスを使っているが、契約している会社とは別の会社が訪問してきて『基本料金が今より500円安くなる』『使用料金の単価も安くなる』などと言って、プロパンガスの契約先を変更しないかと勧誘された。解約によって、今使っているプロパンガスの供給設備の買取代金が発生するが「うちの会社が負担する」とも言われた。ガス会社の変更をしようかどうか迷っている。このような業者は信用できるのか？

**お答えします**

## 【プロパンガスの料金のしくみ】

プロパンガス料金は都市ガスや電気などの認可料金とは違い、ガソリンや灯油などと同様に自由料金ですので、地域や販売店によって料金が異なります。プロパンガス料金は、ガスの使用量の多少に関係なく生じる「基本料金」と、ガスの使用量に応じてかかる「従量料金」で構成されています。これを2部料金制といいますが、ほとんどのプロパンガス世帯で採用されているものです。業者によっては、基本料金に含まれていた設備利用等料金を区別して、別立てとして徴収する3部料金制をとっているところもあります。

## 【契約上のポイント】

販売店は新たにプロパンガス取引を始める際には、料金やその内容、設備の所有権などをわかりやすく書いた書面を交付するよう、法律で義務づけられています。また業界団体の自主ルールで、店頭で料金表を備え、問い合わせがあった場合はその料金表に基づいて説明することになっています。販売店を変えることは自由ですが、変更の際には書面や契約書の内容を充分に確認して、現販売店への解約の申し出は、契約者自身が行うようにしてください。契約解除の申し出を受けた販売店は、原則1週間以内にその販売店が所有している供給設備を撤去することが義務づけられています。新しい販売店が勝手に設備などを取り外すと、現販売店から思いもよらないガス設備代などの支払い請求を受けることがあります。必ず現販売店に撤去してもらうようにしてください。

## 【こんな点に注意を！ - 他の相談事例から】

- ① 契約を変更したが、勧誘時に約束した旧販売店のガス供給設備買取代金を負担してくれない…  
勧誘時の約束は、言った・言わないで争いになることがあります。契約時に書面で確約をもらっておくといいでしょう。
- ② 新会社と契約した直後、なんだかんだと理由をつけて値上げされてしまった…  
このようなトラブルを防ぐために、契約時に一定期間は値上げをしないという確約を契約書に加えてもらいましょう。
- ③ 新会社と契約したがやはり解約したいと申し出たら、思いがけない高額な解約料を請求された…  
新会社と契約するときは、解約するときに費用負担があるかどうか確認しておきましょう。

『今より安くなる』などの販売員のセールストークに惑わされることなく、自分でよく確認して考えてから契約しましょう。困ったときや不安に思うことがあれば、お近くの消費生活相談窓口にお問い合わせ下さい。

## ■ 困ったときの相談窓口は…

◆ 上里町役場『消費生活相談窓口』（産業振興課農政商工係内）【☎35—1232内2532】

毎週金曜日、午前9時30分～正午・午後1時～3時30分

◆ 消費生活支援センター熊谷【☎048—524—0999・FAX048-525-6316】

（土・日の相談窓口）

◆ 社団法人全国消費生活相談員協会【毎週土・日、午前10時～午後4時 ☎03—3448—1409】

図書館郷土資料館だより

☎34-0455 155



蔵書検索ホームページ  
http://www.lib.kamisato.saitama.jp

町立図書館からのお知らせ

図書館『ベストリーダー』  
(平成19年4月～20年1月までの  
貸出回数ベスト3)

◆一般書

- ①ひとり日和  
(青山七恵：著/河出書房新社)
- ②名もなき毒  
(宮部みゆき：著/幻冬舎)
- ③東京タワー  
(リリー・フランキー：著/扶桑社)

◆児童書

- ①かいけつゾロリつかまる!!
  - ②かいけつゾロリ  
にんじゃ大さくせん
  - ③かいけつゾロリのテレビゲーム  
ききいっぱつ  
かいけつゾロリのドラゴンたいじ  
(以上原ゆたか：さく・え/ポプラ社)
- 問合せ…町立図書館 ☎34-0455

きてみませんか？

◆子どもシアター

日 時…3月8日(土)、午後2時～  
作 品…アニメ  
『ねずみくんのチョコッキ』

◆くまさんのポケット

日 時…3月12日(水)・26日(水)、  
午前11時～

◆お話し会(カッコーの会)

日 時…3月15日(土)、午後2時～

◆子ども放送局

日 時…毎月第1～4土曜日  
午前11時～

図書館カレンダー 3月

(○印は休館日)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	③	4	5	6	7	8
9	⑩	11	12	13	14	15
16	⑬	18	19	⑳	21	22
23	⑳	25	26	27	28	29
30	⑳	4/1				



裁判員制度  
がはじまります!

◆裁判員制度がはじまります

裁判員制度の実施が間近に迫っています。裁判員制度は、国民のみなさんに裁判員として刑事裁判も参加していただき、裁判官とともに、被告人が有罪か無罪か、有罪の場合どのような刑にするのかを決めていただく制度です。

◆原則として辞退できません

裁判員は、毎年作成される裁判員候補者名簿の中から、事件ごとにくじおよび裁判所における選任手続を経て選ばれます。裁判員は原則として辞退することはできませんが、国民のみなさんの負担が過重とならないように一定の範囲で辞退事由も定められています。

裁判員制度へのご理解とご協力をよろしくお願いします。なお、詳細は、裁判所ホームページ (http://www.saibanin.courts.go.jp) をご覧いただくか、問合せまでご連絡ください。

◆問合せ

さいたま地方裁判所刑事訟廷事務室  
☎048-863-4111内2351



～あなたの声が、社会を変える力になります！～

かみさと文芸

数<sup>かず</sup>へ日の 欠かせぬ義理の 祝いかな 本宮 裕子

羽根つきの 羽根にのせたる 夢いくつ 塚越 節子

正月の遊びのひとつとして追羽根があります。二人で向かい合って羽子を落とさないように羽子板で打ち合い競うものです。のんびりとしたのどかな正月の雰囲気です。あの羽根つきの首を聞くと懐かしい少女期のことが走馬燈のように思い出され、いくつかの過ぎし青春の日の夢につながっていくのです。

数へ日は、数日を残すだけとなった年の瀬をいいます。たまたま親戚かご近所にお祝いごとがあった、これはおめでたいこと、どんなことがあってもお祝いを持って出掛けなければならぬ。本心は忙しいのだけれども、そんな顔はしてはいられない。『義理と禪は外せない』笑っちゃうけど本当のし。。

年玉に頼ゆるませる高校生  
掌にとれば溶けて消えゆく春の雪  
ほったたをふくらませ食う雑煮かな  
久保 梅子  
齊藤カツ子

出初式胸の勲章過去きらり  
清水ヒサイ  
渡辺 実

息白く頬に紅さし登校児  
池田 勝鋭

ひそと咲く母の好みし寒椿  
森村 梅子

ろう梅の香に誘われ妻と立ち  
森田 博文

破魔矢受く巫女の瞳の深きより  
小暮 正雄



## 上里町女性会議が 「第3回さいたま輝き荻野吟子賞」を受賞

2月1日(金)、『With You さいたまフェスティバル』初日において第3回さいたま輝き荻野吟子賞表彰式が行われ、上里町女性会議がさいたま輝き荻野吟子賞(団体の部)を受賞されました。

女性会議は、上里町の男女共同参画の推進に大きく寄与され、町に県の男女共同参画推進施設の誘致を目指した署名活動、陳情活動を行うなどの積極的な活動を展開、現在はこの施設を拠点として活動し、地域に根ざした男女共同参画の推進に尽力されていることが評価され受賞となりました。



### ◆さいたま輝き荻野吟子賞とは…

平成17年度に埼玉県が、日本で最初の公認女性医師となった「荻野吟子」にちなみ、女性と男性が個性と能力を発揮し、あらゆる分野に対等に参画することができる男女共同参画社会づくりを推進するとともに、郷土の偉人である荻野吟子を顕彰するため創設したものです。

## 神保原駅南口にステンレス燈籠が 寄附・設置される

高度熟練技能者である竹内清一郎さんが製作したステンレス燈籠が上里町に寄附され、2月14日(木)に設置された神保原駅南ロータリーで除幕式が行われました。

燈籠は高さ3.65m・重さ約1t、仕事の合い間を見て約3年半かけて製作されたそうです。竹内さんは『自分で製作した燈籠が地元で設置されるなんて感無量です。みなさんに見てもらうのが楽しみで、いろいろなものをつくっています。これからも何かよいものを残したいです。』と話してくれました。

神保原駅南ロータリーのシンボルとなるステンレス燈籠、みなさんぜひご覧ください。



## 第19回上里町子ども会郷土かるた大会

1月27日(日)、多目的スポーツホールで第19回上里町子ども会郷土かるた大会が、低学年・高学年あわせて231チーム・804名の参加で行われました。

低学年は『かみさと郷土かるた』を、高学年は『彩の国21世紀郷土かるた』を使って競技が行われ、読まれる絵札を真剣に取り合う白熱した戦いが繰り広げられました。



### ●大会結果

優勝

三町Bチーム

(岩本 綾野・富沢 優奈・岩間 咲樹・児玉知可子)

第2位

勝場Aチーム

(大澤 有紀・塚越 梨奈・佐鳥日香里)

第3位

三町Eチーム

(濫澤 峻平・永尾 拓也・高杯 翼・権田 貴大)



三町Bチームのみなさん

## 児玉地域防災ボランティア講座

1月20日(日)、上里町多目的スポーツホールで、児玉地域ボランティア連絡協議会主催による「防災ボランティア講座～いざ!という時のためにともに学ぼう!!」が行われました。

約80名の参加者は、AED(自動体外式除細動器)の使い方やケガの応急手当の方法を学び、また起震車で新潟県中越地震などの揺れを体験しました。参加した皆さんからは、実際に体験することでとても勉強になったとの声が聞かれました。



## 人権講演会『長田百合子先生講演会』

2月1日(金)、ワープ上里で平成19年度人権講演会・児玉地区人権教育研修会『長田百合子先生講演会』が行われました。

当日は、『親子のきずなと子どもの人権』をテーマとし講演が行われました。集まった約350名のみなさんは、真剣な表情で長田先生の話に聞き入っていました。



## レクリエーション協会・第1回交通安全カラオケ祭り

2月10日(日)、ワープ上里でレクリエーション協会・第1回交通安全カラオケ祭りが行われました。

参加者は、日ごろ鍛えた自慢の歌声を披露し、会場内は素晴らしい雰囲気になりました。また昼休みには本庄警察署交通課長による講話が行われ、交通安全を呼びかける話に耳を傾けました。



### スポーツ大会の結果

#### 第2回小学生バレーボール交流大会

(1月19日(土)、上里町民体育館)



ブロック優勝 七本木JVC



ブロック優勝 賀美小JVB

## 乾武神流川太鼓・若草 和太鼓演奏会 ～春爛漫～

日時

4月5日(土)

開場：午後1時

開演：午後1時30分

会場

ワープ上里

入場料

500円

※3月8日(土)からワープ上里で販売します。



主催 乾武神流川太鼓

後援 上里町教育委員会、上里町勤労文化協会

問合せ ワープ上里 [☎34-0488]

# 税務通信



## 軽自動車・バイク等の 廃車手続を

軽自動車等を4月1日現在所有している場合、平成19年度の軽自動車税の対象となります。乗らなくなった軽自動車・バイク・農耕用トラクタ

1等を所有している方は、3月31日(月)までに廃車手続を行ってください。その旨の届出を行わないと、引き続き税金がかかりますのでご注意ください。

### 【手続方法】

◆バイク(125cc以下)・農耕用トラクター・小型特殊自動車  
ナンバープレート・印鑑を持参して上里町役場税務課資産係「☎35-1220内1112」へ。

◆軽自動車(三輪・四輪)ナンバープレート・車検証・印鑑を持参して軽自動車検査協会熊谷支所「☎048-551-2131」へ。

◆二輪車(125ccを超えるバイク)

ナンバープレート・車検証・印鑑を持参して埼玉運輸支所熊谷自動車検査登録事務所「☎050-5540-2027(テレホンサービス)」へ。

### 申告はお済みですか？

町県民税等の申告が必要でまだお済みでない方は、早めの申告をお願いします。申告が必要かどうかは広報2月号の『あなたは必要？「町県民税の申告」』を確認してください。なお、『申告お知らせハガキ』などは送付していません。

また、郵便による町県民税申告を希望される方などは、ご連絡をいただければ申告書を送付します。

### 国民健康保険に加入の方へ

国民健康保険税には、世帯の前年中の合計所得が一定の範囲以内の場合には、均等割額と平等割額が減額される制度があります。そのため、16歳以上の世帯全員の収入の申告が必要となります。正しい課税のために申告をお願いします。

※収入がなくても、世帯の中の被保険者や世帯主が申告されていないと軽減の対象

となりませんので、ご注意ください。

※税務課では、納付についての相談を随時行っています。収入が減少して保険税を払うのが大変な場合や火災等の災害にあわれた方への減免制度(場合により要審査)がありますので、ご相談ください。

### ご利用下さい！ 『e-Tax』

『e-Tax(インターネットタックス)』とは、パソコンを使って確定申告書をインターネットで簡単に提出できる便利なサービスです。国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)の『確定申告書等作成コーナー』を利用していただくと、パソコンで確定申告書や青色決算書、収支内訳書などが作成できます。詳しくは国税庁ホームページをご覧いただくか、お近くの税務署までお問い合わせください。



関根町長も『e-Tax』で申告を行いました

## 善意をありがとう

社会福祉協議会 1月寄付者

高橋秀夫氏	1,414円
天田貴夫氏	5,000円
ダンス喫茶プロムナード	10,000円

ご協力ありがとうございました  
上里町社会福祉協議会【☎33-4232】

## 指名競争入札の結果

※単位は円。金額については消費税込みの契約金額です。

### ◆平成20年1月30日分

	工 事 名	落札金額	落札業者
①	平成19年度 神保原駅南土地区画整理事業街路舗装工事	8,767,500	木村工業(株)
②	平成19年度 上里公共下水道事業汚水管渠築造工事(8工区)	8,610,000	上建材工業(株)



## 教室・募集 イベント

「春のランチを作ろう!」  
七本木児童館

### 「おやこ料理教室」

日時：3月15日(土)、午前10時

会場：七本木公民館

対象：小学生とその保護者  
(小4以上は1人での参加も可)

講師：長谷川クッキングスクール

定員：15組(先着順)

参加費：1人300円

申込先・問合せ：七本木児童館  
☎35-1356

### 「町民農園」利用者募集

「始めてみませんか、野菜づくり!」

応募資格：町内在住で農家以外の方

開園場所：上里町大字三町9

22-1、826-3

貸付面積：1区画50㎡

貸付金額：年間3000円

貸付期間：平成20年4月1日

～平成22年2月28日

貸付条件：①建物や工作物を設置しないこと、②営利を目的として作物を栽培しないこ

と、③転貸しないこと、④その他詳細は町特定農地貸付規定による

と、③転貸しないこと、④その他詳細は町特定農地貸付規定による

申込期間：3月11日(火)～19日(水)  
(土日除く、定員になり次第締切)

申込方法：直接産業振興課農政商工係で申し込む(申込書は農政商工係窓口)に設置、印刷持参の上来庁)

問合せ：産業振興課農政商工係  
☎35-1232内2531

### ワープ上里

### 「あなたもピアノリスト!」

日時：3月20日(木)・21日(金)、午前9時～午後8時(21日は午後6時まで)

会場：ワープ上里ホール

対象：両手で弾ける方

※ピアノ教室の練習等での参加はできません。

定員：20名(1名1時間・先着順)

参加費：無料

申込：3月8日(土)、午前9時

よりワープ上里にて電話受付

問合せ：ワープ上里 ☎34-0488

### 神保原公民館

### 「第1回水彩画教室作品展」

日時：3月8日(土)～19日(水)、午前8時30分～午後5時

会場：神保原公民館・ふれあいホール前ホワイエ

申込先・問合せ：神保原公民館  
☎34-1727

### 上里町陶芸作品展

上里町陶クラブと焼物クラブ合同の作品展を行います。

日時：4月8日(火)午前10時～11日(金)午後3時

会場：上里町役場町民ホール

問合せ：陶芸クラブ事務局  
☎33-3185

### 書道教室

日時：毎月第1・3土曜日、午前10時～正午

会場：神保原公民館

対象：小学4年生以上

内容：習字の基本から一般作品

講師：鈴木勝美氏

定員：15名(先着順)

準備：書道用具、半紙

申込：3月20日(木)まで

申込先・問合せ：書道教室事務局  
☎33-6358

### 太極拳教室

日時：3月15日～4月12日までの毎週土曜日(全5回)、午後2時～4時

会場：上里町コミュニティセンター

参加費：無料  
準備：運動ができる服装

問合せ・申込：上里町太極拳連盟事務局 ☎24-2440

### パパ・ママ応援ショップ inむさしの村

「パパ・ママ応援ショップ」って知っていますか?これは、中学生までのお子さんまたは妊娠中の方がいる御家庭に配布される「パパ・ママ応援ショップ優待カード」を協賛店舗で提示いただくと、割引などのサービスが受けられるものです。

このパパ・ママ応援ショップの協賛店の1つである「むさしの村」で、パパ・ママ応援ショップが集まって、一日出店するイベントが開かれます。

この日限りのお得なサービスもありますので、優待カードを持ってぜひお越しください。

日時：3月22日(土)・23日(日)、午前10時～午後4時

会場：むさしの村(加須市志多見1700-1)

内容：パパ・ママ応援ショップ出店、警察車両展示、フリ

ーマーケット、農産物販売(22日) Yes!プリキュア5 GoGo!ショー、(23日) それいけ!アンパンマンショーなど

費用：入園料が必要  
※当日は、パパ・ママ応援ショップ優待カード提示で、大人(中学生以上)通常1000円、子ども600円をそれぞれ500円、300円に割引をします。乗物券・フリーパスも割引があります。

※優待カードの配布については、上里町役場福祉子ども課 ☎35-1236(直通) または埼玉県福祉部少子政策課 ☎048-830-3343)までお問い合わせください。

問合せ：JTB首都圏大宮支店 ☎048-649-5255、むさしの村 ☎0480-61-4126

ホームページ

パパ・ママ応援ショップ

検索



## 第5回家族介護教室

日時：3月8日(土)、午後1時30分～3時30分

会場：かみさとナーシングホーム

内容：『自分の体を知ろう』  
リハビリテーション、介護予防について

※握力、下肢筋力、血圧等の測定も行います。

講師：木下修氏(理学療法士)

参加費：無料

共催：上里町

問合せ：家族介護教室事務局

〔かみさとナーシングホーム内〕 ☎33-7070

## 県立熊谷高等技術専門学校 平成20年度入校生募集

県立熊谷高等技術専門学校では、就職に必要な知識や技能を身につけるための職業訓練を実施しており、今回次の科目で募集を行います。

科目：機械科(デュアルシステム)

対象：概ね35歳までの求職者

訓練期間：1年

受付期間：4月2日(水)～23日(水)

選考日：4月30日(水)

合格発表：5月7日(水)

入校月：平成20年8月

選考方法：面接

問合せ：県立熊谷技術専門学校

☎048-532-6559

## 自衛官募集案内

防衛省では、自衛官を次のとおり募集します。

〔幹部候補生〕

応募資格：日本国籍を有し、20歳以上26歳未満の方(22歳

未満の方は、大卒見込み含む)

受付期間：4月1日(火)～5月12日(月)

試験日：5月17日(土)・18日(日)

〔予備自衛官補〕

応募資格：(一般) 18歳以上34歳未満の方、(技能) 18歳

以上で保有する技能に応じ53歳～55歳未満の方

受付期間：4月14日(月)まで

試験日：4月19日(土)

問合せ：埼玉地方協力本部熊谷地域事務所

☎048-522-4855

～働きながら学んでみませんか！～

## 埼玉県立児玉高等学校 定時制生徒募集

中学校新卒者はもちろん、高校卒業の資格を取りたい社会人のみなさんや一度高校をあきらめてしまった方の入学

を歓迎します。年齢制限はありません。学ぶ意欲さえあればOKです。ぜひ一度見学に来てください。

授業時間：午後5時35分～8

時45分

募集期間：4月中旬まで

問合せ：児玉高等学校定時制

〔本庄市児玉町八幡山4-10・☎72-1591〕

平成20年度第1回警察官採用試験

試験区分：Ⅰ類男性・女性、Ⅱ類男性・女性、Ⅲ類男性・女性(高校卒業見込み者を除く)、国際捜査Ⅰ類(スペイン語・タイ語・中国語・ポルトガル語)、武道・体育指導Ⅰ類(柔道・剣道)

受験資格：Ⅰ類→大学を卒業または卒業見込で29歳までの方、Ⅱ類→短大または専修学校(2年制以上の専門課程)等を卒業または卒業見込で19～29歳の方、Ⅲ類→Ⅰ・Ⅱ類に該当しない方(高校卒業見込み者を除く)で18～29歳の方、国際捜査Ⅰ類→Ⅰ類の受験資格があり、一定の要件に該当する語学力(受験言語)堪能な方、武道・体育指導Ⅰ類→Ⅰ類の受験資格があり、一定の要件を備え卓越した技術を有する方

申込受付：4月18日(金)まで持参または郵送(当日消印有効)

第1次試験日：5月11日(日)

問合せ：本庄警察署

☎22-0110・上里交番

☎33-6588

## 生活情報

### 余熱利用施設

『湯かっこ』からのお知らせ

①指定管理者の指定

管理者名：(株)東庄

指定期間：平成20年4月1日～平成23年3月31日

②休館日の変更

休館日：毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始(12月30日～1月1日)

③臨時休館のお知らせ

4月1日(火)

問合せ：余熱利用施設『湯かっこ』

☎22-8126

人権擁護委員  
『無料人権相談』

日時：3月27日(水)、午後1時30分～午後4時

会場：上里町コミュニティセンター

問合せ：人権共生課

☎35-1244(直通)

町民環境課町民係  
3月9日(日)  
3月の日曜窓口開庁日

午前8時30分～正午

◆取扱事務

・住民票などの証明書の発行

・印鑑登録

## ひとのうごき

町の人口（平成20年2月末日現在）  
 総人口…31,996人 [+69]  
 男 …15,921人 [+27]  
 女 …16,075人 [+42]  
 世帯数…11,408世帯 [+41]  
 （カッコ内の±は前月比）  
 出生…22 死亡…25  
 転入等…170 転出等…98

## お誕生おめでとう

行政区分	氏名	保護者等
[金 下]	西田 林	丞
[西 金]	小田 岡	理人
[天 神]	富岡 澤	克巳
[東 堤]	富澤 木	貴志
[立 野]	茂新 井	優宏
[立 野 南]	須田 中	隆寛
[本 郷 一]	山島 野	智明
[本 郷 二]	中野 林	祐一
[本 郷 三]	星小 荒	浩紀
[三 田]	飯野 嶋	貴弘
	飯野 塚	龍二
[三 軒]	大横 辰	乃彰
	塚本 澤	誠 勲
[久保新田]	澁天 根	伸彦
[西原町西]	根岸 内	敦 豊
[一 丁 目]	周	美 次
[忍 保]		

（2月中の出生届より）

## お悔やみ申し上げます

行政区分	氏名	年齢
[金 上]	天田 忠志	(89)
[内 出]	岩田 卓子	(76)
[天 神]	荒井 サカ子	(81)
[真 下]	小暮 とく	(91)
[下 郷]	藤村 健	(22)
[西 大]	蓮 明三	(78)
[東 大 北]	内田 さと	(87)
	関谷 正木	(92)
	角田 徳太郎	(83)
	吹井 正二	(94)
[並 木 沖]	金子 イト子	(82)
[丹蔵石倉]	武笠 幸子	(81)
[三 田]	馬渡 順一郎	(75)
	横山 八郎	(74)
[三 軒]	押見 シカ	(98)
[二 丁 目]	江口 登世美	(51)
[三 丁 目]	金井 チヨ	(87)
[宮 本 町]	小淵 良一	(78)
	藤野 てる	(81)
[忍 保]	福田 禮治	(79)

（2月中の死亡届より）

※掲載を希望されない方は、届出時に窓口または総務課庶務係【☎35-1234内3222】までお申し出ください。

問合せ 町民環境課町民係

【☎35-1224内線1323】

## ちっちな町民

お子さんの写真を募集中です！

あなたの写したお子さんの写真をこのコーナーに掲載しませんか？

希望者は総務課【☎35-1234】まで



（右から）

仲原 穂乃花ちゃん（7か月）

本郷一の仲原文仁・淳子さんのお子さん

山口 夢苺ちゃん（2歳）

長浜町の山口浩治・泰恵さんのお子さん

小出 衣音ちゃん（1歳）

金下の小出聡史・瑞恵さんのお子さん

山口 優良ちゃん（3歳）

本郷一の山口泰史・美由紀さんのお子さん

『仲良し女の子4人組です。』

これからも

元気に育ってね！



# 上里町民ゴルフ大会 参加者募集

日 時／4月27日(日)  
午前7時～

会 場／上里ゴルフ場

競技方法／新ペリア方式

対 象／町内在住在勤の方

定 員／60組240名(先着順)

費 用／①参加費 3,000円  
(パーティー費含む・申込時に集金)  
②プレー費 9,000円  
(ゴルフ場フロントで精算、ソフトドリンク・食事・カート代含む)

賞 品／優勝ほか賞品多数

申 込／日時…3月23日(日)、午前10時～午後2時  
会場…上里町役場・町民ホール  
(住所・氏名・年齢・電話番号を申し込み時に連絡)

問 合 せ 上里町役場総務課庶務係  
☎35-1234内3222]



## 3月1日(土)～7日(金)は 『平成20年春季全国火災予防運動』期間です

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント  
～3つの習慣・4つの対策～

### ◆3つの習慣

- ①寝たばこは絶対やめる!
- ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する!
- ③ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す!



### ◆4つの対策

- ④逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**を設置する
- ⑤寝具や衣類からの火災を防ぐために、**防災品**を使用する
- ⑥火災を小さいうちに消すために、**住宅用消火器**等を設置する
- ⑦お年寄りや身体の不自由な人を守るために、**隣近所の協力体制**をつくる



～火は見てる あなたが離れる その時を～

問合せ：保健センター ☎33-25550]

- ①芽ひじきは水に5分つけてもどす。にんじんは皮をむいて千切り、ほうれん草は3cm長さに、こんにゃくは細切りにする。
- ②なべにたっぷりの湯をわかし、芽ひじき、にんじん、こんにゃく、ほうれん草の順に加え、ひと煮立ちしたらざるにあげて粗熱をとる。
- ③ボウルにAの材料を混ぜ、水気をよくきった②を加えて和える。

### 〔作り方〕

### 〔材料(4人分)〕

芽ひじき(干) : 10g、にんじん : 40g、ほうれん草 : 100g、こんにゃく : 60g、A(黒すりごま : 大さじ2、しょうゆ・みりん : 各大さじ1)



### ひじきの ごま和え

#### ◆1人分の栄養価

〔エネルギー : 53kcal  
塩 分 : 0.8g〕



今月の

プラス  
1品

No.32



食生活改善推進協議会提供



広報  
かみさと

この広報は再生紙を使用しています。



3月号 (No.466) © 平成20年2月29日発行  
▷発行 上里町 ▷編集 上里町役場総務課庶務係  
〒369-0392 埼玉県児玉郡上里町大字七本木982番地

### ◆上里町役場電話・FAX番号

☎ 35-1221(代)

FAX 33-2429

〔上里町ホームページ〕

<http://www.town.kamisato.saitama.jp>