

2014
平成26年

広報

No.512

7



しらく

町の人口

人口	12,085 (- 1)
男	6,013 (- 3)
女	6,072 (+ 2)
世帯数	4,842 (+ 7)
2014. 6. 1 現在()は前月比	

中学生も応援！インターハイ！

7月26日から平成26年度全国高等学校総合体育大会（**煌めく青春 南関東総体2014**）のソフトテニス競技が白子町で開催されます。全国から集まる選手たちに、ふるさとの誇りをかけて頑張ってもらいたいと、大会会場に立てるのぼり旗を白子中学校の生徒たちが製作しました。各都道府県の特長などを調べてデザインを考え、下書きから色付けまで1枚1枚丁寧に仕上げました。会場では、全国の舞台に勝ち上がった選手のプレーを観戦できます。（総体関連記事は4ページ）

主な内容

- 町有地の無償貸付・譲渡で若者定住促進……………2
- 第2回白子町議会定例会……………5
- 第7支団消防操法大会……………6
- おもてなし力の向上事業に補助金……………7
- お知らせ……………13
- 連載：「元気を続ける」ために……………17
- 九十九里浜の詩……………18
- くらしのこよみ・休日当番医……………20



『町有地の無償貸付・譲渡』希望者募集

田舎暮らしや故郷で暮らそうと考えている方、この機会に豊かな自然に囲まれた白子町でゆったりくらしませんか

『若者定住促進用町有地の無償貸付及び無償譲渡制度』

白子町内にマイホームを建築しようと考えている若者夫婦世帯を対象に、町有地を無償で貸付け、貸付期間(1年間)内に町が定める住宅要件を満たしたマイホームを建築した方に、無償で町有地を譲渡します。

□申込要件

- ①40歳以下の夫婦で子どもがいる方
- ②白子町に住民票を有する方、または白子町に転入することを確約する方
- ③将来にわたって白子町に定住し、町の行事や地域活動に積極的に参加し、町の発展に寄与する意志をお持ちの方
- ④前の居住地で、市町村税その外の税金を滞納していない方
- ⑤本人または同居しようとする方が暴力団員、反社会的宗教団体、反社会的政治団体等の構成員等でないこと

□住宅の要件

- ①床面積85㎡以上の専用住宅
- ②併用住宅は、住宅部分が85㎡以上
- ③仮設用ユニットハウスなど簡易な仕様・構造でないこと

□物件 町ホームページに写真を掲載しています。

	所在	地目	面積
①	白子町中里字芝臺3303番8	宅地	199㎡
②	白子町中里字芝臺3303番9	宅地	199㎡
③	白子町中里字芝臺3303番10	宅地	270㎡
④	白子町浜宿字申高603番239	雑種地	445㎡





□**申込期間** 7月10日(木) ~ 9月1日(月) ※土日、祝日等を除く

□**申込場所** 白子町役場 総務課 総務係 (千葉県長生郡白子町関5074-2)

□**申込方法** 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、下記の書類を添えてお申し込みください。

- ①本人及び保証人となる予定者の所得を証明する書類
- ②本人の属する世帯全員の住民票
- ③世帯全員の納税証明書
- ④保証人調書及び承諾書
- ⑤申込人の履歴書
- ⑥定住及び住宅建築の確約書
- ⑦住宅建築計画書等

※申込用紙等は総務課へ請求するか、町のホームページからダウンロードしてください。
白子町ホームページ <http://www.town.shirako.lg.jp>

□**決定方法等** 抽選で決定します。(10月予定)

※抽選参加者は、申込者の中から審査委員会の意見を聴いて町長が決定します。

問い合わせ 総務課 総務係 ☎33-2110

マイホーム建築の際に利用できる制度がほかにもあります

一定の要件を満たす方が対象です。詳細は、担当課にお問い合わせください。

若者マイホーム取得奨励金交付制度

町内に新築住宅を建築または購入し、一定の要件を満たす方を対象に、予算の範囲内で奨励金を交付します。(担当 建設課 ☎33-2116)

住宅用太陽光発電システム設置補助制度

住宅用太陽光発電システムを設置し、一定の要件を満たす方に、設置費用の一部を予算の範囲内で補助します。(担当 環境課 ☎33-2118)

□**奨励金の額** 1件あたり20万円

□加算額

- ①町外から転入された方 10万円
- ②町内の建築業者を利用された方 10万円
- ③基準日において18歳未満の子どもがいる方
子ども1人につき10万円

□**補助金の額**

- 太陽光発電システム最大出力に
1kwあたり4万円を乗じた額
- 限度額 14万円



マイホーム関連のほか、白子町では子育て支援施策も充実しています

- 保育料の軽減措置**: 4・5歳児、3歳児で第2子以降の児童は、保育料が無料になるなどの軽減措置を行っています。
- 一時預かり事業**: 家庭で一時的に保育を受けることが困難になった乳幼児を、保育所で一時的に預かり、必要な保育を行います。
- 病児・病後児保育事業**: 入院は不要だが安静が必要(病気または病気回復期)な乳幼児を、家庭で保護者が看護できない場合に、保護者にかわって専用施設でお世話します。

(担当 住民課 ☎33-2112)





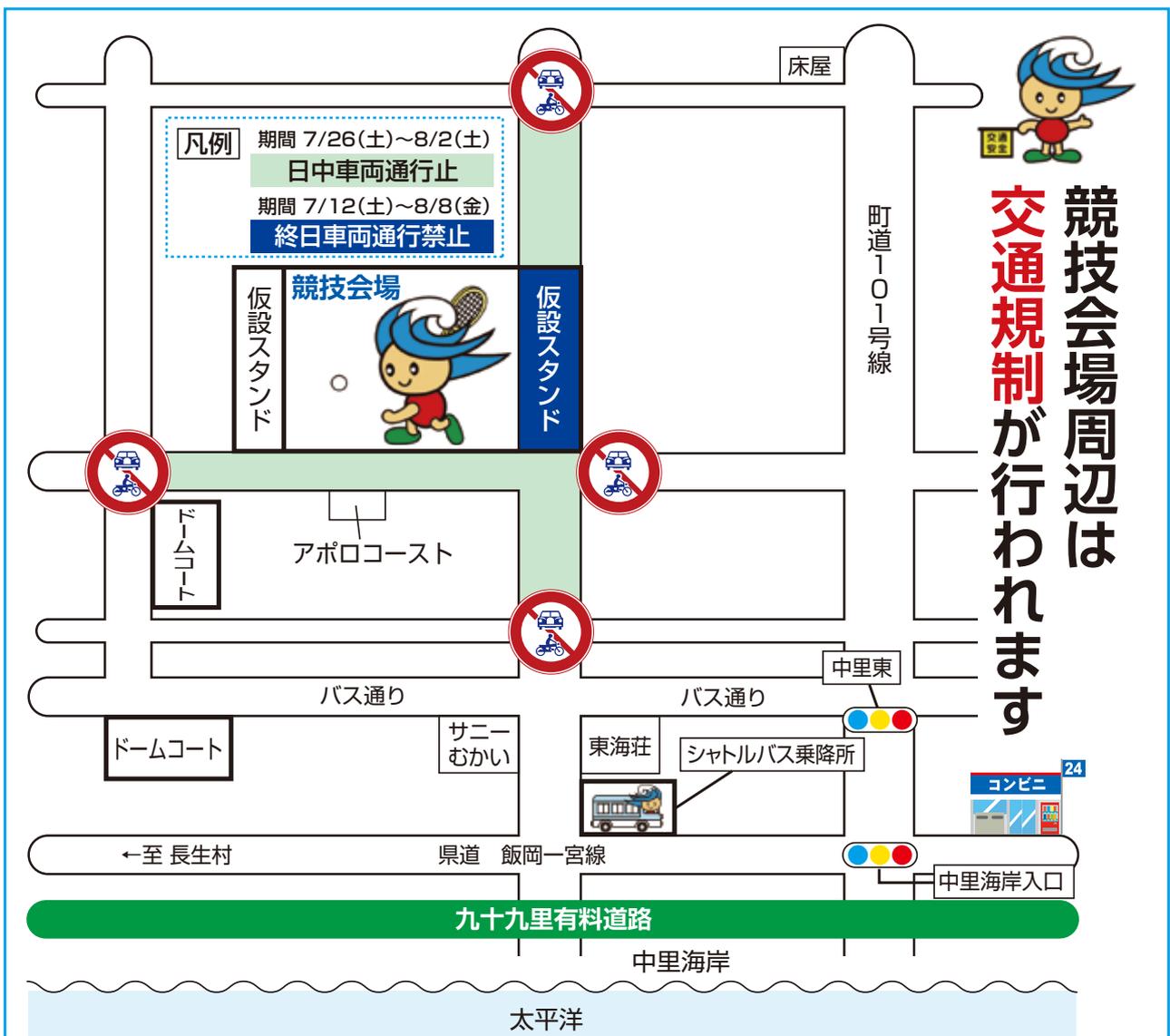
みんなで応援しましょう！

高校生の日本一を競う熱い戦い

7月26日からインターハイ(ソフトテニス競技)が開催されます

□大会日程 (どなたでも自由に観戦できます。無料シャトルバスあり)

女子			男子		
7/26(土)	16:00~17:00	種目別開会式	7/30(水)	16:30~17:30	種目別開会式
7/27(日)	8:30~18:00	個人3回戦まで	7/31(木)	8:30~18:00	個人3回戦まで
7/28(月)	8:30~14:30	個人決勝まで	8/1(金)	8:30~14:30	個人決勝まで
	15:00~15:30	個人表彰式		15:00~15:30	個人表彰式
7/29(火)	8:30~18:00	団体	8/2(土)	8:30~18:00	団体
	18:30~19:00	閉会式(団体表彰式)		18:30~19:00	閉会式(団体表彰式)



※ソフトテニス一般観覧者駐車場：古所海岸専用駐車場（無料シャトルバスあり）

※会場周辺にお住まいの皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ 高校総体白子町実行委員会 ☎33-2145

白子町環境美化推進に関する条例の改正などを可決 平成26年第2回白子町議会定例会

平成26年第2回白子町議会定例会が6月10日に開かれ、白子町環境美化に関する条例の一部改正など5件が上程され、慎重審議の結果、承認・可決されました。

可決された議案

◆専決処分事項の承認

○白子町税条例の一部改正

〈改正の概要〉

軽自動車税の見直し

- ①軽四輪車等の標準税率【平成27年4月1日施行】
初度登録年月日が平成27年4月1日以後のものから税率が自家用乗用車は1.5倍、その他（自家用貨物車など）は約1.25倍に上げられます。
- ②原付と二輪車の標準課税【平成27年4月1日施行】
原付と二輪車の税率が約1.5倍（最低2,000円）に引き上げられます。
- ③グリーン化特例(重課)【平成28年4月1日施行】
初度登録年月日から13年経過したものは、標準課税の概ね20%重課となります。

法人住民税法人税割の税率引下げ

【平成26年10月1日施行】

法人住民税法人税割の利率が12.3%から9.7%に引き下げられます。税率引下げ相当分は、新たに「地方法人税」として国税が課税され、その税収は都市部と地方の地域間格差を是正するための地方交付税として配分されます。

主な税負担軽減措置等【原則平成26年4月1日施行】

- ①耐震改修した既存建築物の固定資産税減額措置
- ②公害防止施設・設備の固定資産税特例措置

◆白子町環境美化推進に関する条例の一部改正

〈改正の概要〉

環境美化の推進と生活環境改善のため、公の場での飼い犬のふん等の回収や処理を徹底するなど、犬の飼い主の責務等が定められました。

◆庁内LAN用パソコン購入契約の締結の承認

庁内LAN用のパソコン購入契約の締結について、議会の承認を得ました。

◆平成26年度一般会計第1回補正予算

今回の補正額 26,197千円

歳入

委託金	6,392千円
県補助金	4,888千円
繰越金	14,917千円

歳出

総務管理費	2,337千円
児童福祉費	320千円
農業費	6,738千円
商工費	3,256千円
小学校費	10,859千円
中学校費	2,664千円

◆平成25年度一般会計繰越明許費の承認

①情報化推進事業

総事業費	29,925,000円
翌年度繰越額	29,925,000円

②次世代育成支援地域行動計画策定事業

総事業費	6,090,000円
翌年度繰越額	6,090,000円

③道路付属物調査事業

総事業費	5,000,000円
翌年度繰越額	5,000,000円

④路面性状調査事業

総事業費	6,000,000円
翌年度繰越額	6,000,000円

⑤南日当橋梁整備事業

総事業費	69,050,000円
翌年度繰越額	69,050,000円

⑥古所排水機場整備事業

総事業費	15,000,000円
翌年度繰越額	15,000,000円

迅速・正確・規律・チームワークを競う



第7支団消防操法大会

地域住民の生命や財産を守るため様々な活動をする消防団。毎年この時期は夜間に操法訓練を行っています。操法は、消火活動が迅速、的確、安全に行えるよう、国の基準で細かく定められています。約1か月にわたる訓練の成果を競う第7支団（白子町）の消防操法大会が6月15日（日）に開催されました。（写真左）小型ポンプ操法の部は第4分団第3部、ポンプ自動車操法の部は第2分団第3部が優勝し、6月29日（日）に長柄町で開催された長生支部大会に出場しました。

□ 小型ポンプ操法の部

優勝 第4分団第3部



◇ 個人賞

優秀指揮者 大多和 博 行 (第4分団第3部)
優秀1番員 片岡 寛 道 (第2分団第2部)
優秀2番員 岡澤 光 宏 (第4分団第3部)
優秀3番員 大多和 重 則 (第4分団第3部)

□ ポンプ自動車操法の部

優勝 第2分団第3部



◇ 個人賞

優秀指揮者 緑川 京 仁 (第2分団第3部)
優秀1番員 渡邊 泰 史 (第2分団第3部)
優秀2番員 今関 正 彦 (第2分団第3部)
優秀3番員 中村 明 彦 (第2分団第3部)
優秀4番員 宗島 理 仁 (第2分団第3部)

飼い犬の適正な管理の徹底

環境美化推進に関する条例を改正（8月1日施行）

改正ポイントは『飼い犬の適正な管理』！

町の責務

- 飼い犬の適正な管理に関する施策の策定と実施
- 飼い主への指導及び助言

飼い主の責務

- 飼い犬の適正な管理
- 飼い犬の排泄物や抜け落ちた被毛の回収と適正な処理



町では、平成8年に「白子町環境美化推進に関する条例」を制定し、空き缶等の投げ捨て防止や散乱ごみの清掃、空き地の雑草除去等それぞれの責務を定め、地域住民と町が一体となって環境美化の推進を図り、清潔で美しいまちづくりに取り組んできました。

今回の改正では、環境衛生上問題となっている道路など公共の場所での飼い犬の排泄物の処理などについて飼い主の責務等を定める規定が付加されました。この規定により、環境美化に対する意識と関心を高め、従来の対策等と合わせ、地域ぐるみで清潔な美しいまちづくりを着実に進めていこうとするものです。

「おもてなし力」向上を目指す方に補助金

町では、今年度を「おもてなし元年」として、「おもてなし力」の向上を目指す方に、補助金を交付します。



	飲食店店舗おもてなし整備事業補助金	ご当地グルメ開発事業補助金
対象者と事業	町内で飲食店を営む方がお客様へのサービス向上のために行う整備事業	町の特産品を生かしたご当地グルメを開発し、産業振興や地域活性化を目指すとする町内で農林水産業または商工業・観光事業に携わる個人・法人・公共的団体
対象経費	単年度事業で行う次の経費 ①建物の内外装の整備 ②利用客用便所の整備 ③厨房の整備	ご当地グルメの開発とPRに要する経費
補助率	対象経費の3分の1以内（限度額50万円）	対象経費全額（限度額10万円）
申請期間	3年間（平成26～28年度）	2年間（平成26～27年度）

詳しくは町のホームページをご覧ください。

問い合わせ 商工観光課 ☎33-2117



早期発見・早期治療が大切です

乳がん検診を受けましょう

町では、女性を対象に「乳がん検診」を行います。がんは早期発見と早期治療がとても大切です。次の方には検診受診票を郵送しています。新たに検診を希望の方（対象年齢内に限る）は、早めにお申込みください。

検診会場 健康づくりセンター
自己負担額 500円

実施日・受付時間	検診方法と対象者	
7/2(水)・5(土)・7(月)・11(金) 受付：8：45～10：00 13：15～14：30 ※7/5(土)は午前のみ実施	超音波(エコー)検診	30歳代・41・43・45・47・49歳の女性
	マンモグラフィ検診	40・42・44・46・48歳・50歳以上の女性

受診票が郵送されている方

- ①過去2年間（平成24・25年度）に1回でも検診を受けられた方
- ②平成21～24年度に町から無料クーポンの交付を受けた方で平成25年度までに検診（町の集団・個別検診）を一度も受けたことがない60歳までの方
- ③40歳の方

- ・年齢基準日は、平成26年4月1日です。
- ・上記②・③に該当する方は、年齢に関わらず、検査方法はマンモグラフィ検査となります。
- ・対象年齢または受診票が郵送されていても、町の集団検診の該当にならない場合があります。（郵送された検診受診票等の注意事項をお読みください）
- ・検査を希望したにもかかわらず、受診票等が届いていない場合はご連絡ください。
- ・**検診を受け、精密検査となった場合は、必ず精密検査を受けてください。**

問い合わせ・申込み 健康づくりセンター ☎33-2179

8月1日 新しい保険証 に変わります

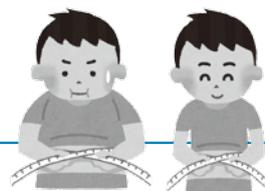
後期・国民健康保険被保険者証

新しい保険証は、7月中旬頃、簡易書留でお送りします。
医療機関で受診されるときは、新しい保険証をご使用ください。



追加の検査項目が充実！

国保特定健診・後期健康診査



集団健診

実施日 **8月4日**☉ **5日**☽ **6日**☼ **7日**☾ **8日**☽ **11日**☉ **12日**☽

受付時間 **12:45~14:00** (診察は13:30から)

※8月8日☽は、18:00~19:00も受付

健診会場 白子町健康づくりセンター (役場庁舎南隣)

健診内容 身体計測、腹囲、尿検査、医師の診察、血液検査 等

自己負担金 1,000円 (75歳以上は無料)

※受診票の無い方でも、国保・後期の被保険者であれば、当日受診できます。

受診者全員に下記の検査を無料で実施します！

クレアチニン検査 (腎透析のリスク判定)

心電図、眼底、貧血、尿酸

※胸部レントゲン (40~64歳 500円、65歳以上無料)、前立腺がん検診 (50歳以上 500円)、肝炎ウイルス検診 (39歳以上無料)、30代健診 (1,000円) も同時に実施しています。

クレアチニン検査は、腎臓のろ過機能が正常に機能しているかどうか、採血で判定する検査です。判定結果により保健指導を行い、腎臓病の予防に役立てます。



個別健診

集団健診の日程では都合の悪い方や定期的に医療機関を受診されている方は、医療機関で個別健診も受診できます。

(注) 集団健診と個別健診の両方は受診できません。

○実施期間 **8月1日**☽~**10月31日**☽

○自己負担金 2,000円 (75歳以上は無料)

個別健診を希望される方は、健康づくりセンターへご連絡ください。

個別健診用の受診票と、受診可能な医療機関名簿を送付します。

集団健診用の受診票では、個別健診は受信できません。

町内医療機関 (安藤医院、大多和医院、酒井医院、三上クリニック) で受診できます。

☐問い合わせ 住民課 ☎33-2112 ☐健診申込み 健康づくりセンター ☎33-2179

加入者(被保険者)1人ひとりにかかります

後期高齢者医療制度の保険料

□特別徴収(年金から引き落とし)の方

「後期高齢者医療保険料決定通知書」を7月中に発送しますのでご確認ください。

□普通徴収(納付書でお支払い)の方

1期分の納期限は **7月31日(木)**です

納入通知書に記載されている金融機関で納めてください。

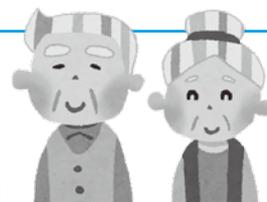
普通徴収の方で口座振替を希望する方は、手続きが必要です。

くわしくは住民課にお問い合わせください。

保険料の計算方法

$$\text{保険料} = \text{均等割額} + \text{所得割額}$$

限度額57万円 38,700円 $\left[\begin{array}{l} \text{基礎控除後の総所得額} \\ \times \text{所得割率 } 7.43\% \end{array} \right]$



□所得割額の計算方法

$$\text{所得割額} = (\text{総所得金額等}^{*1} - \text{基礎控除額}^{*2}) \times \text{所得割率}$$

※1 総所得金額等 雑(年金)所得、事業所得、給与所得、譲渡所得などの合計額(遺族、障害年金などは除く)

※2 基礎控除 一律33万円

保険料の納め方

年金が年額18万円以上の方

年金が年額18万円未満の方



年金からの天引き(特別徴収)

個別に納付(普通徴収)

年額18万円以上の年金を受けている方は、原則として年金から保険料が天引きされます。(特別徴収)
それ以外の方は、納付書や口座振替で納めます。(普通徴収)

※後期高齢者医療制度の保険料と介護保険料の合計額が年金受給額の1/2を超える方は、年金からの天引き(特別徴収)の対象にはならず、個別納付(普通徴収)となります。

問い合わせ 住民課 国保年金係 ☎33-2112

65歳以上の方の保険料



保険料を滞納すると…

サービスを1割負担で利用できなくなる!?

介護保険では、通常、費用の1割を負担すればさまざまな介護サービスがご利用いただけます。

保険料の未納や滞納があると、きちんと納めている方との公平を保つために1割負担でご利用いただけなくなる場合がありますのでご注意ください。

1年間滞納した場合

- サービス利用時の支払方法の変更 (償還払いへの変更)

介護サービスを利用したとき、いったん利用料の全額を自己負担し、あとで9割相当分を町から払い戻されます。

1年6か月間滞納した場合

- 保険給付の一時差し止め
- 差し止め額から滞納保険料を控除

償還払いになった給付費(9割)の一部または全額を一時的に差し止めるなどの措置がとられます。なお滞納が続く場合は、差し止められた額から保険料が差し引かれる場合もあります。

2年以上滞納した場合

- 利用者負担の引き上げ
- 高額介護サービス費等の支給停止

介護保険料の未納期間に応じて、本来1割である利用者負担が3割に引き上げられたり高額サービス費等が受けられなくなったりします。

教えて！介護保険料

- Q** サービスを利用しなくても保険料を納めなければいけませんか？
納めた保険料は返してもらえますか？

A 65歳以上の方の保険料は、地域の介護サービスをまかなう大切な財源ですから、医療保険と同様に保険料をお返すことはありません。介護保険は助け合いの精神に基づく社会のしくみです。
どうぞご理解ください。



- Q** 特別徴収か普通徴収
納め方は自分で選べますか？

A 介護保険法で、特別徴収と普通徴収の対象者が決まっていますので、納め方は自分で選択できません。

平成26年度の介護保険料納付が始まります

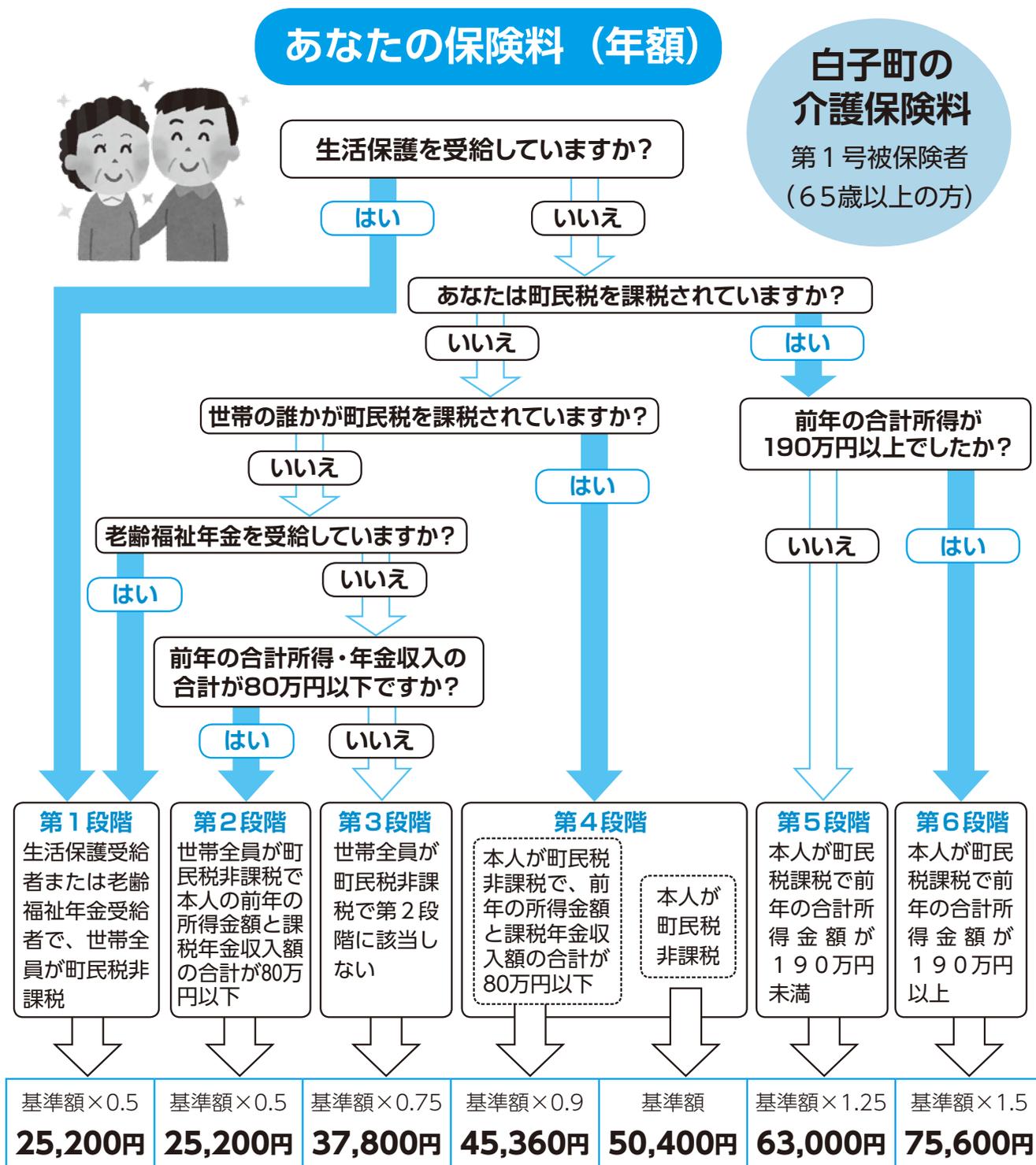
介護保険制度は、40歳以上の方が負担する保険料と公費(国・県・町)で運営しています。

65歳以上の方の平成26年度介護保険料は次のとおりです。

介護保険料を年金から天引きできない65歳以上の方は、町から7月中旬に納付書を郵送します。

町では、皆さんが希望するサービスを受けたい時に利用できるようサービス内容の充実に努めています。

誰もが安心してサービスを利用できるように、保険料は納期限までに必ず納付してください。



過去2年1か月分の免除申請ができるようになりました

保険料の納付が困難なときは

保険料免除制度・若年者納付猶予制度

免除・納付猶予の年度（始期から終期）は7月から翌年6月までです

経済的な理由等で国民年金保険料の納付が困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者納付猶予制度」があります。

保険料の免除や猶予を受けずに保険料が未納の状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

免除や猶予の場合は、承認後10年以内の保険料を後から納付（追納）できますが、未納の場合は、2年を過ぎると時効で納付できなくなります。

※平成27年9月までは、特例措置として過去10年分の未納分を納付できます。（後納制度）

全額免除制度

保険料の全額（15,250円）が免除

申請者本人・配偶者・世帯主の方の前年所得が次の範囲内であること
 $(扶養親族等の数 + 1) \times 35万円 + 22万円$

一部納付（免除）制度

保険料の一部を納付、残りが免除

申請者本人・配偶者・世帯主の方の前年所得が、それぞれ次の範囲内であること

○ **4分の3免除**（保険料額 3,810円） 78万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

○ **半額免除**（保険料額 7,630円） 118万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

○ **4分の1免除**（保険料額 11,440円） 158万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

若年者納付猶予制度

保険料の納付が猶予

30歳未満の方で、申請者本人・配偶者の方の前年所得が次の範囲内であること

$(扶養親族等の数 + 1) \times 35万円 + 22万円$

手続き（申請）に必要なもの 国民年金手帳または**基礎年金番号通知書**、**認印**（本人が署名する場合は不要）

※退職（失業）した方が申請するときは、退職（失業）していることを確認できる公的機関の証明の写し（雇用保険受給資格者証、雇用保険被保険者離職票等）が必要です。

※申請時の住所と1月1日の住所が異なる場合は、前住所地の市区町村長が発行する前年度（申請月が1月から6月の場合は、前々年度）の所得証明が必要です。

免除制度によって違う！ 国民年金の受給要件

	老齢基礎年金		障害基礎年金 遺族基礎年金 (受給資格期間への算入)	後から保険料を納める (追納)ことができるか
	受給資格期間 への算入	年金額への反映		
納付	○	○	○	10年以内なら追納して満額の年金に近づけることができます。（3年度目以降は当時の保険料に一定額が加算されます。）
全額免除	○	△ ※2	○	
一部納付 ※1	○	△ ※2	○	
若年者納付猶予 学生納付特例	○	×	○	2年を過ぎると納めることができません。（後納制度あり）
未納	×	×	×	

※1…一部納付の承認を受けている期間については、一部納付の保険料を納付していることが必要です。

※2…免除を受けた場合は、年金受給額への反映のされ方が異なります。



手づくりパン教室

旬のトマトを使ってピザをつくろう

とき 7月19日(土)

9:30~12:00

ところ 健康づくりセンター調理室

定員 16名(定員になり次第締切)

対象 成人

用意するもの エプロン、三角巾、
布巾2枚、手拭き用タオル、容器

材料費 500円

申込み 電話または窓口で申込み

※7月3日(木)9時から受付

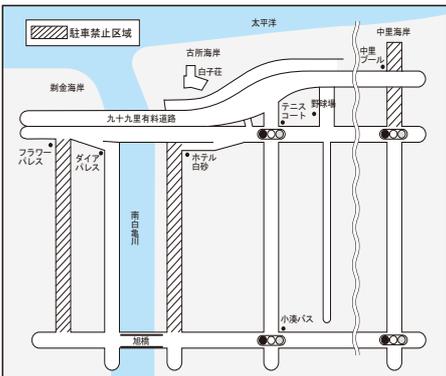
申込み・問い合わせ

生涯学習課 ☎33-2144

交通規制を行います

夏の行楽シーズンを迎え、海水浴場周辺道路の交通混雑の緩和と交通事故防止のため、下図のとおり交通規制(駐車禁止)が行われます。

期間 7月21日~8月20日



問い合わせ 茂原警察署 交通課

☎22-0110

南白亀川イカダのぼり大会

とき 7月20日(日)

開会式11:00~ レース11:30~

※荒天の場合は7月21日(月・祝)

会場 スタート…旭橋上流部

ゴール…パノラマビュー

白子付近

G1レースの順位予想当てに投票して的中すると豪華賞品がもらえます。また、ラテンダンスや和太鼓の演奏のほか、各種模擬店が出店されます。

問い合わせ 南白亀川イカダのぼり

大会実行委員会事務局

(総務課内 ☎33-2110)

ラジコンヘリコプターによる稲の病害虫防除

稲の病害虫はイモチ病やカメ虫類などさまざま、稲の安定生産やお米の品質向上のために病害虫の防除はかせません。

そこで、効率的で効果的なラジコンヘリコプターによる農薬散布を実施します。

とき 7月19日(土)、20日(日)

4:30頃~11:00頃(予定)

天候等により順延する場合があります。

区域 町内全域

※住宅地(混在地)周辺や他の作物耕作地周辺は除いて実施

使用農薬 ビームエイトスタークルゾル

問い合わせ 産業課 ☎33-2115

乳幼児紙おむつ用ゴミ袋を配布します

赤ちゃんの紙おむつは毎日多量に使用され、燃えるゴミとして処分するため、子育てをしている家庭ではゴミ袋代も経済的な負担となっています。

そこで、町では子育て応援策として家計の負担を軽くするため、使用済み紙おむつ用のゴミ袋を無料で配布します。

対象 平成24年4月2日以降生まれの乳幼児の保護者

配布枚数 子ども1人につき、長生郡市広域市町村圏組合指定のゴミ袋(20ℓ)を年間**50枚**

例) 双子の場合…**100枚**

2歳未満の兄弟姉妹が年子の場合…**100枚**

配布方法 ・0歳児…新生児訪問指導で保健師が訪問時に配布

・1歳児…1歳6か月児健康診査時に配布

問い合わせ 健康づくりセンター ☎33-2179

住民課 児童係 ☎33-2112

国民健康保険税を改正

税制改正に伴い、平成26年度国民健康保険税の課税が見直されました
課税限度額

	現行(平成25年度)	改正後(平成26年度以降)
医療給付費分	47万円	49万円
後期高齢者支援金分	12万円	14万円
介護納付金分	9万円	11万円

低所得者に係る保険税軽減

	現行(平成25年度)	改正後(平成26年度以降)
7割軽減	世帯所得が33万円以下	改正なし
5割軽減	33万円+(24.5万円×世帯主を除く被保険者数)	33万円+(24.5万円×被保険者数)
2割軽減	33万円+(35万円×被保険者数)	33万円+(45万円×被保険者数)

国民健康保険税は、みなさんの医療費の大切な財源です。

納期内の納税にご協力ください。

問い合わせ 税務課 課税係 ☎33-2114



児童手当の現況届

6月分からの児童手当を受けるには、現況届の提出が必要です。

まだ、手続きをしていない受給者の方は、7月11日(金)までに住民課へ提出してください。

提出されない場合、10月3日振込分の手当が支給されませんのでご注意ください。

問い合わせ 住民課児童係
☎33-2112

観光地引き網

日程	会場
7月20日(日)	古所海岸
8月10日(日)	中里海岸
8月14日(木)	古所海岸
8月15日(金)	中里海岸

時間 9:00~(予約不要)
参加費 無料

※天候や海の状況によって中止になる場合があります。

問い合わせ 商工観光課
☎33-2117

海水浴場を開設します

開設期間 7月18日(金)~
8月24日(日)

開設時間 8:30~16:00

場所 荊金、古所、中里
※監視員がいない場所や期間以外は事故が起きやすく危険です。海では監視員の指示に従いましょう。

問い合わせ 商工観光課
☎33-2117

町民グラウンドゴルフ大会

とき 7月20日(日)
8:30集合 9:00スタート

※雨の場合7月27(日)に順延
ところ 自然公園多目的広場
(白子インター南側)

参加資格 町内在住者又は在勤者
申込み 7月14日(月)までに教育委員会窓口にお申込みください。

問い合わせ 生涯学習課
☎33-2144

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金申請受付中

消費税率の引き上げにより、所得が低い方や子育て世帯の負担を緩和するため、臨時的な措置として給付金が支給されます。

支給対象者と思われる方には、申請書が郵送されています。

期間を過ぎると給付金が受け取れませんので、早目に申請してください。

○受付期間 7月1日(火)~10月1日(水) (土日祝日を除く)

○申請方法

臨時福祉給付金	子育て世帯臨時特例給付金
<p>□郵送で申請する場合 申請書に記入し、返信用封筒で郵送してください。 同封するもの ・本人確認書類等の写し ・通帳またはキャッシュカードの写し</p>	<p>持参するもの ・申請書 ・印鑑 ※児童手当の受取口座以外を指定する場合のみ、下記のものをご持参ください。 ・本人確認書類 ・通帳またはキャッシュカード</p>
<p>□役場窓口で申請する場合 持参するもの ・申請書 ・本人確認書類等 ・印鑑 ・通帳またはキャッシュカード</p>	<p>公務員の方 ・勤務先から交付された申請書 ・児童手当受給状況証明書 ・印鑑</p>
<p>申請・問い合わせ 保健福祉課 福祉係 ☎33-2113</p>	<p>申請・問い合わせ 住民課 児童係 ☎33-2112</p>

お互いにもてたらいいな 思いやり

夏の交通安全運動 7月20日(日)~31日(木)

○重点目標

- ①子どもと高齢者の交通事故防止
- ②自転車の安全利用の推進(特に、自転車安全利用五則の周知徹底)
- ③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ④飲酒運転の根絶

町民ゲートボール大会結果

優勝 幸栄会(代表 吉野勝夫)
準優勝 波多野チーム
(代表 波多野博子)
3位 白子(代表 鳥田義雄)

町民野球大会結果

優勝 伊勢化学工業(代表 森川芳徳)
準優勝 ハーゲンダッツ(代表 小高知昭)
最優秀選手 岩切公佑(伊勢化学工業)
優秀選手 四之宮功実(ハーゲンダッツ)

町民ゴルフ大会結果

	総合の部			女性の部		
	氏名	NET	GROSS	氏名	NET	GROSS
優勝	江口 昇	70.8	84	森川 芳枝	73.4	83
準優勝	玉田 五郎	71	95	小林よし江	73.6	94
3位	金山 寛	71.2	94	石渡 和江	75.2	92
ベストグロ賞	鶴岡 平	74		森川芳枝	83	

※町内各会社・商店等より、たくさんの協賛品をいただき、ありがとうございました。
(参加人数:137名)

ゴミ置き場 みんなで協力 きれいに使用!



麻しん風しん混合接種

対象者 第1期 満1～2歳未満
第2期 平成20年4月2日～平成21年4月1日生

接種料金 無料（第2期の方は平成27年3月31日までに接種した方）

- ・幼少時に麻しんか風しんどちらかにかかった場合でも接種できます。
- ・第1期の対象者は1歳を過ぎたら早めに接種してください。
- ・事前に医療機関を予約し、郵送された予診票に記入し、母子手帳を持参の上、受診してください。

問い合わせ 保健福祉課
健康づくり係 ☎33-2179

耕作放棄地再生支援策

耕作放棄地は、ゴミの不法投棄や有害獣のすみかになるなど、地域環境に悪影響を与えます。

そこで、国や県では、耕作放棄地を再生利用する方を対象に、草刈りや用排水路整備などの経費の一部を助成しています。

また、地域の再生作業を支援するボランティア「耕作放棄地活用応援団」も募集しています。

問い合わせ 産業課 ☎33-2115

農地中間管理機構

農地貸借の新しい仕組み

「農地中間管理機構」は農業振興地域内の農地を借り受けて、必要に応じ簡易な基盤整備を行い、まとまりのある形で担い手に貸し付ける公的機関です。まとまった農地を機構に貸し付けた地域には、町から協力が金が支払われます。要件を満たせば、個人にも協力が金が支払われます。

ただし、現地確認の結果、再生利用が困難と思われる耕作放棄地等は借り受けないこととなっています。くわしくはお問い合わせください。

問い合わせ
公益社団法人千葉県園芸協会農地部
☎043-223-3011
産業課 ☎33-2115

結婚50周年の方は申し出を

町では、「敬老の日」の行事の一環として、結婚50周年を迎えられたご夫婦をお祝いし、記念品を贈ります。白子町以外の本籍で対象となるご夫婦は保健福祉課までご連絡ください。

対象者 昭和39年9月1日～昭和40年8月31日の間に婚姻され、夫婦ともにご健在な方。（ご夫婦の戸籍謄本を添えてください）

申出期限 8月15日（金）まで

問い合わせ 保健福祉課 福祉係 ☎33-2113

長生郡市広域市町村圏組合職員募集

試験日 第1次試験（筆記） ※職種により試験日が異なります。

- ・土木技術職、電気技術職 9月7日（日）10:00～
- ・一般行政職、消防職 9月21日（日）10:00～

会場 長生郡市広域市町村圏組合 管理棟

受付期間 7月29日（火）～8月15日（金）※土日を除く
9:00～16:30

申込手続 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、提出してください。申込用紙は、7月中旬から長生郡市広域市町村圏組合総務課と消防本部総務課窓口で配布する予定。

職 種	採用予定人数	受 験 資 格
一 般 行 政	若干名	平成元年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方で、学歴を問わない。
消 防	6名程度	①隔日勤務、交替勤務に従事できる方。 ②年齢等 ・平成2年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方で、学歴を問わない。 ・救急救命士の資格を有する方は、昭和63年4月2日以降に生まれた方で、学歴を問わない。 ③身体的条件 身長：男性160cm以上、女性155cm以上 体重：男性55kg以上、女性45kg以上 視力：矯正視力を含み、両眼で0.7以上かつ一眼でそれぞれ0.3以上であること。赤色、青色、黄色の色彩の判別ができること。 聴力：左右とも正常であること。 身体：職務遂行上支障がないこと。
土 木 ※1	若干名	昭和62年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方で、学歴を問わない。
電 気 ※2	若干名	昭和62年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方で、学歴を問わない。 電気事業法に規定する電気主任技術者(第1種、第2種、第3種)の資格を有する方は、昭和50年4月2日以降に生まれた方で学歴を問わない。

※1 土木技術職は、主に水道等の工事設計、監督、施設維持管理とこれらに係る業務等を担当します。

※2 電気技術職は、主に各種施設等の電気設備の保安管理とこれらに係る業務等を担当します。

問い合わせ 長生郡市広域市町村圏組合 総務課 ☎23-0107

浄化槽は定期的に保守点検と清掃を実施しましょう

みんなで応援 インターハイ

179

高校生最大のスポーツの祭典、全国高等学校総合体育大会（インターハイ）のソフトテニス競技が、7月26日から8日間の日程で、中里のサニーコートを中心に会場に開催されます。

町では、昨年から実行委員会を立ち上げ、教育委員会に準備室を設け、受け入れに万全を期しています。

大会期間中は、全国から選手・監督が約2千人、応援者は延べ約4万人の人たちが白子町に集います。全国各地の厳しい予選を勝ち抜き、憧れの全国大会の舞台で日本一を目指す選手の方々に、日頃鍛えた技と力を最大限に発揮してもらえよう、そしてまた、多くの応援者、役員の皆さんにも、この大会を永遠に心に残してもらいたいと願っています。

白子町でのインターハイ開催は2回目になります。前回は平成17年に千葉大会として開催され、ソフトテニスとホッケーの2種目が

行われました。小さな町の大きな大会と位置づけ、多くの皆さんの協力とすべての高校生が一人一役を担う活躍で成功裏に終了することができました。

今回は南関東ブロックでの大会で、東京都、神奈川県、山梨県、そして千葉県の1都3県で30の種目が分散して行われます。千葉県では8種目を受け持ちますが、千葉市がバドミントン、船橋市が男子バスケットボール、八千代市が女子バスケットボール等、白子町以外はいずれも大きな市であり、小さな町の大きな大会は、ひとつの誇りでもあります。

インターハイを主催する全国高等学校体育連盟（高体連）は、野球を除く、高校生が参加する競技のほとんどの種目を統括し、今年の夏季総合体育大会と、スキー、スケート、おなじみの駅伝、ラグビー等の種目が冬季総合体育大会に位置づけられています。

また、サッカー、バスケットボ

ール、バレーボールは男女ともに夏季大会の種目にも入りますが、別途に選抜大会も開催されています。

近年は、少子化により、どの種目も競技人口の減少がいわれ、特に団体種目はチーム編成さえ困難になっているという現実もあるようです。しかし、スポーツを通しての友だちづくり、自分の個性を伸ばし、自己を鍛え、また逞しく生きる力を養うことは、とかく「ひ弱」と言われる現代っ子にとって大切なことであると思います。今大会では、その成果を一人ひとり遺憾なく発揮してくれることを期待しながら、テニスの町の評価が少しでも高まってくれればと願っています。

町民の皆さんも、選手や来訪者の方たちに「ようこそ」「がんばれ」と応援して大会を盛り上げて欲しいと思います。

町長 林 和雄

白子町職員募集（平成27年度新規採用）

受付期間 7月29日(火)～8月15日(金) 試験日 第1次試験 9月21日(日)

試験会場 白子町役場 2階 第3会議室ほか

採用予定人員・資格

○一般行政職上級・土木職上級 各2名

昭和54年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた方で、学歴を問わない。
平成5年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく大学（短期大学を除く）を卒業した方。
（平成27年3月までに卒業見込みの方を含む）

○保育士 2名

昭和61年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方で、資格を有する方または平成27年春季までに資格取得見込みの方。

「元気を続ける」ために

■連載 ④



公立長生病院
副院長 阿部 恭久

前回までの話で、サルコペニアは「栄養」「運動」「ホルモン分泌」が足りないことの上に、さまざまな要因が複雑に関係し合っ作られてしまうことがお分かりになったと思います。

従って、対策として、まず「栄養療法」「運動療法」が挙げられることはご想像どおりと思います。

□栄養療法：蛋白質・アミノ酸の摂取

高齢者は若年者と違い、骨格筋の蛋白合成改善には高濃度のアミノ酸が必要であること。サルコペニアの高齢者は、高蛋白食摂取で、減少した骨格筋蛋白分解が抑制されることなどが報告されています。若年者は少量の蛋白質摂取でも骨格筋蛋白合成が進みますが、高齢者は多くの蛋白質を摂取しなければ、骨格筋が減少してしまいます。

☆アミノ酸…蛋白質の構成要素のことで20種類。そのうち生体で十分に合成できず、栄養分として摂取が必要な9種のアミノ酸を必須アミノ酸と言います。

□必要蛋白質摂取量 ※ g/kg/日 (1日、体重1kgあたり必要な量)

日本の成人男子：通常の日常活動の場合、0.8g/kg/日と考えられています。活動量が多い場合や炎症・外傷などの状態により1.0~2.0g/kg/日へ増加が必要です。

サルコペニアの高齢者：骨格筋蛋白合成や骨格筋蛋白の分解抑制には、1.0~1.5g/kg/日必要で、通常の食事へ追加する場合は、蛋白質30g/日あるいは必須アミノ酸20g/日とされています。

□高齢者の現実的な問題点

そもそも、食事が少ないためサルコペニアとなる方が多いので、「蛋白質をたくさん摂りましょう」では解決しないでしょう。「栄養補助食品がいいですよ」と言われ、そのようにした場合、かえって通常の食事が減ってしまうこともよくあります。食事で摂取した蛋白質を分解する過程で「尿素」ができ、腎臓から尿へ排出されますが、腎機能が低下していると腎へ負担もかかるため、蛋白質の摂取量を制限しなければいけない方もいます。

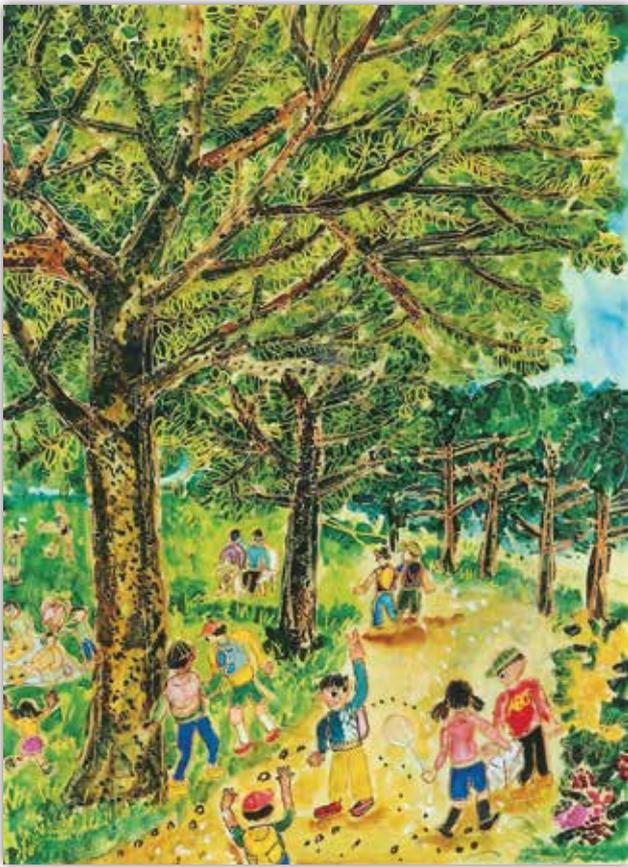
□筋肉の維持・活動維持のために、実際にできそうなこと

サルコペニアを防ぐための必要摂取量は、まだ分かっていないのが実情ですが、基本として、高齢者であっても、蛋白質0.8g/kg/日を摂取しましょう。ここでひとつの工夫を提案します。筋肉維持に効率が良い蛋白質があります。それは『分岐鎖アミノ酸 (BCAA) 』です。必須アミノ酸で、ロイシン、イソロイシン、バリンの3種類で、筋肉の40%を占め、筋肉の材料でもあり、筋肉のエネルギー源にもなります。

下表は分岐鎖アミノ酸の多い食品です。特別なものではありません。まず、しっかりと蛋白質を摂取することです。そして、分岐鎖アミノ酸も意識して「運動療法」へ進めていきましょう。(残念ながら、どのくらいの摂取で効果が出るかまでは分かっていません)

	食品(100g)	蛋白質(g)	BCAA(mg)		食品(100g)	蛋白質(g)	BCAA(mg)
穀類	精白米	6.8	1,290	卵	鶏卵(全卵)	12.3	2,380
	食パン	8.4	1,400		タラコ(生)	24.0	5,600
	うどん(生)	6.8	1,070	大豆製品	木綿豆腐	6.6	1,210
魚介類	さんま(生)	18.5	3,650		納豆	16.5	2,890
	まぐろ赤身	28.3	4,800		豆乳	3.6	630
	かつお(生)	25.0	4,000	乳製品	牛乳	3.2	680
まあじ	20.7	3,820	ヨーグルト		3.6	770	
肉類	豚ロース脂肪なし	21.0	3,800		プロセスチーズ	22.7	5,100
	鶏むね肉皮なし	23.0	4,300	種実類	落花生	25.4	4,100
	鶏もも肉	18.8	3,300		ごま	19.8	3,440
	牛サーロイン	18.0	3,200		アーモンド	18.6	3,120

国土緑化運動ポスター原画コンクール



平成25年度国土緑化運動ポスター原画コンクールで、向後岬輝君(南白亀小5年)の作品(写真左)が、小学校高学年の部で千葉県教育長賞を受賞し、さらに林野庁長官賞も受賞しました。

植樹祭では、天皇陛下にお会いできたことが心に残っているそうです。この作品は4年生の夏休みの課題で描いたもので、「緑がいっぱいの公園に来た人たちが、楽しく遊んでいる様子を描きました。今年の夏休みもポスターを描こうと思っています。」と向後君。絵を描くことも好きですが野球も好きで、将来はプロ野球選手になりたいそうです。このほかに、野村明希人君(南白亀小3年)が入選に、吉井ゆめかさん(南白亀小5年)が佳作に入選しました。

九十九里浜の詩 第一七九回

サメの襲撃・10万年前・生きた博物館

6月9日の午後4時過ぎ、愛知県のNPOからメールが入りました。「愛知県西七根町の海でサーファーがサメに襲われ大怪我をしました。サメは凶暴で行動範囲が広いので、海に入る会員は警戒して下さい。」という内容です。

サメの話題と知り、私は数日前に読んだ『千葉日報』のウェブサイト「ちばとぴ」の記事と『県民だより』に載った千葉県立中央博物館の「トビックス展」の案内を思い出しました。

「柏市のネギ畑から多数のサメの歯とクジラの化石が発見されました。なぜ、ネギ畑から…? サメとの関係は…? クジラの化石から太古の海の出来事を探ります。」(『県民だより』6・5)
クジラの化石の肋骨にはサメに噛まれた痕跡があり、周囲からサメの歯の化石が多数発見されたというのです。



中央博物館HPより「サメの歯」

これを読み、私は大昔、海の底にあった関東平野・千葉県を想像し、12〜13万年を生き抜くサメの強靱な種の保存・生命力に感心しました。
愛知県のサーファーを襲ったサメの情報が新聞、テレビ

で伝えられたのは翌6月10日でした。いずれも話が大きくなっていきます。古い映画『ジヨーズ(人食いサメ)』の一場面や海中を泳ぐ巨大なサメの映像を流して警告効果十分。海のシーズンを前に、必要だったのかもしれない。

襲われた男性サーファーは地元の人で43歳、腕に噛みつかれたながらも自力でサメから脱れ、周囲の人に助けられ病院へ。30針の縫合手術を受け、元気を回復。サメの大きさは1メートルほど。しかし、アタマが大きく、人間のおとなほどもあったと、地元の新聞に語っていました。

30年以上白子海岸を歩いています。出会ったサメはほとんどドチザメか仲間のホシザメです。6年前、地曳網にかかったシュモクザメを取り出してくださる方がいて、十分観察、写真も撮りました。

サメやスナメリなど漂着生物を発見し、棒きれなどで位置を変え、撮影に夢中になっていると、いつの間にか真剣な目をした子どもたちに囲まれている経験が何度かあります。海と生き物の勉強をしています。海と生き物の勉強をしています。白子海岸は「生きた博物館」、素晴らしい世界が展示されています。(高橋昭彦)

『九十九里浜の詩』のURLは
<http://www4.ocn.ne.jp/~eca33eca/>

森 あいり
ひな

白濁小4年 森 あいり

朝折り返しと結びに気を付けながら丁寧に書くことができました。

のゆり
鈴木杏奈

関小4年 鈴木杏奈

朝始筆や終筆など3年生で学習したことが、とてもよくできています。学習時間以外でも一生懸命練習しました。

四年 高野果歩
虫

南白亀小4年 高野果歩

朝点画の組み立て方や画の接し方に気をつけ、形よく書くことができました。

しらこ俳句会

一句の周辺

平野 洋子

十葉の昨夜の雨おく白さかな

十葉とは、ごくだみのこと。ハートの形の葉に十字形の白い花がきれいだ。茎には悪臭がある。昔の葉の原料として使われた。

昨日の雨に、今朝の十葉の花の白さが際立って美しい。

遠藤 了

竹林を抜けて夏蝶の光りけり

夏の蝶は、揚羽蝶など大形で色鮮やかなものが多い。

竹林からいきなり飛び出した蝶。陽光を受け高く空をよぎって行く。姿が優雅で実に美しい。

(片岡 幹男)

金坂和幸

花終へて寂かなりけりつつじ山

今朝咲きしくちなしの花純白に

小高利子

早苗田に鷲首長く四方見る

蜘蛛の囀の妙技見つめることしばし

秋葉晴耕

勝力土流す汗とも涙とも

家族みな恙なかりし梅を干す

緑川美代子

青梅のぼたぼた落ちて雨兆す

サッカーの予選通過や玉の汗

鶴澤洋州

湯上りに角帯きりり更衣

藍の濃き初紫陽花を仏壇に

佐藤五城目

緑陰にひとかたまりの靴かな

甘藍を一つ落して車行く

新井田美沙緒

落ち口の杭が水裂く花苜蓿

目まといのしつこさ逃れバスに乗る

金井道子

白檀の香り生まるる扇子かな

うし蛙岩の如くに恋の歌

平野洋子

十葉の昨夜の雨おく白さかな

防波堤長き直線風光る

米谷静夫

酒蔵の一つは画廊桐の花

鮎釣やふぐり水漬く小半日

比留間まゆみ

青梅や坂道下りどこへ行く

梅雨入りの洗濯物は部屋干しで

遠藤 了

小判草叩いて風の通りけり

竹林を抜けて夏蝶の光りけり

片岡幹男

落人の裔の酒蔵樟若葉

翻る白きスカート白日傘

言葉の解説

甘藍：玉菜、キャベツのこと。

目まとい：蟻、揺蚊、糠蚊。人の顔の辺りを飛び回る。

片岡幹男 選

