

世界に羽ばたけ！  
上三川町の子どもたち



町では、21世紀を担う子どもたちに、国際感覚を身につけてもらおうと平成11年から中学生を海外に派遣しています。今年も8月13日から20日までの8日間、生徒22人をオーストラリアのケアンズに派遣しました。

参加した子どもたちは、『ホームステイ』や『体験学校訪問』を通して、外国の文化や歴史、生活習慣などに直接触れ、それを受け入れることの大切さや、世界の人と理解し合うための英語の重要性を学びました。

参加した生徒の中から、各中学校の代表者に海外派遣の報告をしていただきましたのでご紹介します。

全 日 程 表

	月/日	地 名	スケジュール
1	8/13(金)	上三川町 成田空港	午後2時出発式後成田空港へ 空路、オーストラリア・ケアンズへ (機中泊)
2	8/14(土)	ケアンズ着	ホームステイ・オリエンテーションとホストファミリーとの対面式 (ホームステイ)
3	8/15(日)	ケアンズ郊外	ホストファミリーデー (ホームステイ)
4	8/16(月)	ケアンズ郊外	体験学校訪問 (ホームステイ)
5	8/17(火)	ケアンズ郊外	体験学校訪問 (ホームステイ)
6	8/18(水)	ケアンズ	グリーン島見学 夕食はお世話になったホストファミリーとサヨナラパーティー (ホームステイ)
7	8/19(木)	ケアンズ	キュランダ村の1日研修 (ケアンズ泊)
8	8/20(金)	ケアンズ 成田空港 上三川町	空路、ケアンズから成田空港へ バスで成田空港から上三川町へ

参 加 者 (敬称略)

本郷中	田崎 清貴
	鈴木 諒介
	黒須 瞳
	高田彩也香
上三川中	薬師寺麻里
	岡野 友美
	永岡 宏樹
	藤沼 秀典
	小口 貴弘
	川島 悠輔
	猪瀬里佳子
	宮前友香利
	藤原 沙織
	太田 愛梨
鷹箸 理香	
馬場はるか	
明治中	山崎 美沙
	毛塚茉莉子
	吉田 恵実
	高橋 未来
	藤田 康平
光野 湧人	



海外派遣を終えて

本郷中 鈴木 諒介

8月13日海外派遣当日、僕は不安と期待で胸をふくらませながら、成田空港からケアンズに向かいました。ケアンズに着くと、気温15度と肌寒く感じましたが、ホストマザーのクリスティーンと10歳の女の子のマドリンは、僕たちを明るく迎えてくれました。ファミリーと会ったら英語を積極的に使っていこうと思っていました。考えていた以上に難しく、会話が思うようにできないままでした。

父のアンドルと7歳の男の子のライアンが、釣りが好きであるということ、そして僕の趣味が釣りであることから、一緒に海釣りを楽しみました。この体験が自信へとつながり、



少しずつファミリー全員と会話ができるようになったのです。少しでも会話するようになる、ファミリーの言っていることがよく聞き取れなくても、あれをして欲しいんだなというように気持ちがかかるようになり、「心の会話」をすることができたのです。この時の喜びと達成感は、何とも言えないほど嬉しいものでした。

他にもケアンズハイスクール見学やグリーン島、キュランダ村の観光など、書ききれないほどの思い出があります。特に今回の海外派遣で得た大切なものは、やはり「心の会話」です。僕はこの「心の会話」を「コミュニケーションの第一歩だ」と思います。このような充実した海外派遣を送れたのも、引率してくださった先生方、役場の方々、JTB添乗員の保科さん、オーストラリアントレーニングで協力してくださったECの茂木先生、そして家族のおかげです。本当にありがとうございました。

ありがとうオーストラリア

上三川中 馬場はるか

飛行機の窓から見たのは、光の



まばらな早朝のオーストラリア大陸でした。いよいよ夢のオーストラリアです。

ホストファミリーとの対面式は、ケアンズランゲージセンターで行われました。次々とみんながホストファミリーと去っていく中、私とペアの人の名前が呼ばれました。車の中には、生後5か月のアンドリュート6歳のウィリアムがいました。ウィリアムに「Are you William?」と言うと、恥ずかしそうにうなずいていました。この時、英語が通じてとても嬉しかったです。しかし、ホームステイ中は大変でした。言われることの7割くらいは理解できませんでしたが、子どもが話しかけてくることと、家族でついで話しかけてくることと、ほとんど理解できませんでした。そして何より困ったのは、言いたいこ

とがあるのに、どのように言えばいいのか分からないことでした。伝えたいけど伝わらないことが一番つらかったです。

学校訪問で私が最初に見学したのは、一番見たかった日本語の授業でした。向こうの生徒と2・3人のペアを組んで、その人の受ける授業を見学するという方法だったので、日本人が自分一人しかいない授業もありました。しかし、日本語のクラスでは、日本人がたくさんいました。日本で受ける英語の授業より明るい雰囲気でした。その次に見学したのは、なんと英語の授業で、さっぱり分かりませんでした。2日目の最初は数学でした。内容は、1次関数のグラフの書き方、そして先生は私の塾の先生の知り合いでした。とても分かりやすく、楽しい授業でした。おかげで、グラフの書き方も覚えられました。ペアの人が答えを間違っていたので、教えてあげたりもしました。

本当にいい人とも出会い、いい経験もできてあの学校が大好きになりました。

上三川中10名の代表にもなり、出発式で生徒代表のあいさつもして、これまでにはない責任がありました。しかし、オーストラリアに行けて本

当に良かったです。自分の英語力も3倍以上になったと思います。そして何より、他の国に行くことで日本と日本人の良さ、悪さが分かりました。将来は、ぜひもう一度オーストラリアに行って、またたくさんの人と出会えたらいいと思います。

海外派遣を通して学んだこと

明治中 山崎 美沙

私は、今回の海外派遣で、たくさん思い出ができ、色々なことを学ばせていただきました。

ホストファミリーの家では、お母



さんのボウラ、娘のジェシカと犬のデイジー、猫のクレオとクリスタル；プラス、たくさんノミ&ダニたちの歓迎を受けました。浴衣をプレゼントして、一緒に着方を説明しながら着ました。着物のことは、前から知っていたみたいで、「One beautiful」と、喜ばれて嬉しかったです。

お母さんが優しく、私たちに話す時は、できるだけゆっくりジェスチャーを交えて話してくれました。何とか会話ができました。ジェシカの家には、友だちが遊びにきてたので、一緒に折り紙をしたり、近くの教会でピアノを弾いたり、楽しい時間を過ごすことができて良かったです。

2・3日目の現地の学校訪問では、友だちがたくさんできました。バディーを組んだ子はとても優しく、他の子が早口で言ったことを、私に解るように簡単に直してくれたので会話がはずみました。

アポリジニの先住民は、想像していたのとは違って、とても陽気な人たちでした。歌と踊りが上手で、観ているほうも明るい気持ちになりました。

グリーン島見学の日の夜、ホストファミリーとの「さよならパーティ



ー」をしました。私たち明中生は、SMAPの「世界に一つだけの花」を英語に直して歌いました。今まで練習してきた成果を出せたので良かったです。ホストファミリーとの別れは悲しかったけれど、過ごした時間はとても楽しかったです。

今回、私たちが素晴らしい経験ができたのは、両親や先生方はもちろんのこと、町の教育委員会、その他色々な人たちの協力があったからだと思います。感謝の気持ちを忘れず、今回の経験を将来に役立てたいと思います。素敵な宝物をありがとっございました。いつかまた行きたいです。

# 国民年金

## 第3号被保険者の

### 届出はお済みですか？

国民年金の加入者は、職業などに  
より3種類に分けられ、それぞれ加  
入の手続きや保険料の納付方法が違  
います。

	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
加入者	学生、自営業者、農林漁業者、無職、自由業者などの人とその配偶者	会社員・公務員など厚生年金保険の被保険者・共済組合の加入者	第2号被保険者に扶養されている（年収130万円未満）の配偶者
届出先	住民課窓口	勤務先	配偶者の勤務先
納付方法	国（社会保険庁）から送付される納付書で各金融機関・郵便局・一部のコンビニ・農協、社会保険事務所などで納めてください。	厚生年金、共済組合が必要な額だけを拠出金としてまとめて支払っています。	配偶者の加入している年金制度がまとめて支払っているため、個別に納める必要はありません。



第3号被保険者は、自分で保険料を納める必要はありませんが、必ず届出が必要となりますのでご注意ください。第3号被保険者への種別変更の手続きをする場合、配偶者の勤める会社（事業主）や共済組合などに届出をすることになります。

また、届出をするのが該当年月日（第3号被保険者となる日）から2年以上遅れると、届出日より2年以上前の期間はすべて保険料未納期間となります。届出が遅れたり怠ったりすると、将来年金額が減ったり、年金が受けられない場合があります。

第3号被保険者の保険料は、配偶者の給料から天引きされると思っている人が多いようですが、これはまったくの誤解です。

第3号被保険者の保険料は、配偶者の加入する厚生年金・共済組合が制度全体で負担する仕組みになっていますので、本人が納める必要も、

配偶者の給料から2人分の保険料が差引かれることもありません。第3号被保険者の届出によって、天引きされる保険料の額が変わることはありません。

国民年金の「第3号被保険者」に関する届出は、届出もれの防止や届出手続きを簡素化するために、平成14年4月より、健康保険被保険者（異動）届と一緒に、配偶者の勤務先の事業主を経由して、社会保険事務所へ提出する方法に変わりました。

### こんな時は届出が必要です

●あなたが厚生年金保険・共済組合加入者と結婚して、扶養されるようになった時。

第1号被保険者から第3号被保険者への種別変更の届出が必要です。

●あなたが会社を退職して、配偶者に扶養されるようになった時。又は、あなたの収入が減って、厚生年金保険・共済組合加入者である夫（妻）の扶養になった時。

第2号被保険者から第3号被保険者への種別変更の届出が必要です。

●厚生年金保険・共済組合加入者である夫（妻）が転職、又は加入す

る年金制度が変わった時。

第3号被保険者から第3号被保険者への種別変更の届出が必要です。

（配偶者が退職して新たに就職した場合、引き続き第3号被保険者となる手続きが必要です。）

●第3号被保険者に該当しなくなった場合

次のような時は、住民課窓口（第1号被保険者）に届出をしてください。

- ・厚生年金保険・共済組合加入者である夫（妻）が退職（失業）した時。
- ・厚生年金保険・共済組合加入者である夫（妻）と離婚した時。
- ・厚生年金保険・共済組合加入者である夫（妻）が死亡した時。
- ・あなたの収入が増えて配偶者から扶養されなくなった時。

第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更の届出が必要です。



### ▼問い合わせ先

住民課 国民年金係

☎9127

宇都宮西社会保険事務所

☎028(622)4222

# 老人保健

## 限度額適用・標準負担額減額認定証

老人保健で医療を受けている人で、住民税非課税世帯に属する人は、入院した時に窓口で払う一部負担金と、入院時の食事代が減額されます。入院する予定のある人は事前に申請し、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けてください。申請した月の初日から適用になります。

また、「限度額適用・標準負担額減額認定証」(低所得Ⅱ)の交付を受けてから、過去1年の入院日数(食事療養を受けた日数)が90日を超えた場合も申請してください。「長期該当」となり、食事代がさらに減額となります。

▼申請に必要なものⅡ保険証・老人保健医療受給者証・印かん(長期該当の申請をする場合は、入院日数のわかる領収書等)

※低所得Ⅱ世帯全員が住民税非課税の人

低所得Ⅰ世帯全員が住民税非課税で、かつ各種収入から必要経費・控除を差し引いた所得が0円となる人

▼問い合わせ先Ⅱ保険課 国保給付係

☎9134

所得区分	入院時の自己負担限度額(1か月)	入院時の食事代(1日あたり)	
一般の人	40,200円	780円	
低所得Ⅱ(※)の人	24,600円	90日までの入院	650円
		90日を超える入院(過去1年)	500円
低所得Ⅰ(※)の人	15,000円	300円	

## ご存知ですか? ドメスティックバイオレンス(DV)

### 配偶者暴力相談支援センター開設

とちぎ男女共同参画センター(パルティ)に配偶者暴力相談支援センターが開設されました。

#### ■このような支援をします。

- 保護命令の申請相談
- 配偶者や内縁関係の相手からの暴力の相談
- カウンセリング
- 自立して生活するための情報提供と支援

#### ■保護命令…ってなに?

被害者が配偶者から、さらなる暴力を受けるおそれがあるとき、それを防ぐために裁判所に出してもらった命令のことです。被害者の身辺に近づくことを禁止する「接近命令」と住居から退去することを命ずる「退去命令」があります。

#### ■ドメスティックバイオレンスの実態

内閣府の調査によれば20人に一人の女性がパートナーから命にかかわるほどの暴力を受けたことがあると答えています。繰り返される暴力は、女性たちを苦しめるばかりでなく、あなたの子どもたちにも影響を与えます。どんな影

響か? 世代を超えてまで繰り返されると言われています。

「暴力が繰り返されるが、どうしてよいかわからない。」「離婚したいが、追いかけて暴力を振るわれそう。」「暴力を受け、家にいられない。」「娘がパートナーから暴力を受けている。」このようなパートナーからの暴力は人権侵害であるにもかかわらず、相談をためらう傾向がありました。ひとりで悩まないで相談してみましょ。そして繰り返される暴力を断ち切らなければなりません。



### 【配偶者暴力相談支援センター】

☎028(665)7714

相談(秘密厳守)・電話相談・

面接相談(要予約)

毎週火曜～土曜日 午前9時～午後4時

▼問い合わせ先=人権擁護課 女性青少年係

☎9152



# ごみの話 「出前講座承ります」

9月15日、上文挾自治会から要望があり、

公民館で「ごみの分別についての学習会」を開催しました。内容は、資源物とごみの分け方・出し方について、テレビ、冷蔵庫、エアコン、洗濯機の家電4品のリサイクルの方法、パソコン、自動車、オートバイのリサイクルの方法などの説明を行いました。

今回は、ごみの出し

方が徹底していないということでしたので、事前に1か月間、ごみステーションの状況を写真撮影し、それをもとに話をさせていただきました。

生活環境課が担当している分野は、町民皆さんの生活に直結していて、課題がたくさんあります。皆さんの日常生活の中で、疑問に思っていることや分からない



上文挾自治会公民館におけるごみの分別学習会の様子

いことがありましたら、どうぞ遠慮なくお問い合わせください。

また、グループ、各団体、自治会単位で生活環境上の問題について聞いてみたいこと、学習してみたいことがありますしたら、説明に伺いますのでご連絡ください。

▼問い合わせ先＝

生活環境課 清掃係

☎91331

## 健康福祉まつり

### 赤ちゃんハイハイ大会参加者募集!

11月14日に、老人福祉センターで健康福祉まつりが開催されます。

昨年引き続き、今年も赤ちゃんをご家族を対象に、「赤ちゃんハイハイ大会」を開催します。みんなで「ヨーイドン」してみませんか。赤ちゃんのとびっきりの笑顔が見られるかもしれませんよ。

参加を希望する人は、健康福祉課までご連絡ください。

▼日時＝11月14日(日)

午前10時30分～12時頃

▼場所＝老人福祉センター集会室

▼対象＝ハイハイができる赤ちゃん（歩ける子は参加できません）

▼定員＝30人（事前に予約が必要です）

※動きやすい服装で参加してください。最後に各レースの優勝者によるグランドチャンピオン決定戦を行いますので、最後までご参加ください。最後に参加賞をお渡しします。

▼申込み・問い合わせ先＝

健康福祉課 保健衛生係 ☎91332



## 自治宝くじ助成で 放送設備などを整備

コミュニティの健全な発展を図るため、今年度も自治宝くじによる助成が行われました。

町内の各コミュニティセンターに、館内放送設備などの備品を整備し、コミュニティ祭りや各種教室などに活用しています。



○石田コミュニティセンター

・バッテリー噴霧器・ストレッチマット・卓球用具

○多功コミュニティセンター

・館内放送設備・カラオケセット・冷蔵庫

○坂上コミュニティセンター

・プロジェクタ及びスクリーン

○本郷北コミュニティセンター

・紙折機・マガジンラック・盆踊り用提灯・輪投げセット

# 朝食

## をとりましょう ~元気な一日を過ごすために~

### 人はなぜ食べるの？

私たちは、生まれてから現在まで、色々なものを食べて成長し元気に活動しています。眠っている時も、体の中では体温を一定に保ったり、心臓を動かしたり呼吸するなど活発に動いています。また、体を成長させ活動的に生きていくためには、必要な栄養素を上手に組み合わせるということが大切になってくるのです。

### なぜ朝食は大切な？

一日のうちで、最も長い空腹の後の食事は朝食であり、また、一日の活動の始まりという意味でも栄養的には最も大切にしなければいけません。朝食をとることにより、頭と体を目覚めさせます。食べ物を見たり、匂いをかいだりすることで消化機能の準備も整います。そして、夜間休んでいた胃や腸を働かせ、食べ物エネルギーを熱にかえて体温を上げます。つまり、朝食は「朝の目覚まし時計」なのです。

また、朝食にはもう一つ大切な働きがあります。毎朝脳がスムーズに活動するためには、事前に体に蓄えられているエネルギーは使えません。脳は、朝食の中のご飯やパンなどに含まれている炭水化

物を、体内分解したブドウ糖をエネルギー源とし、それらを使って活動しているのです。飲みすぎたとか朝寝坊したからといって、朝食を抜いてばかりでは、午前中の勉強や仕事の能率も上がりません。また、様々な病気を招く原因となります。ですから、毎日朝のうちに、必要なエネルギーになる食品をとらなければならないのです。

### 一日のスタートは朝食から

健康を維持するためには、「朝食をしっかり、夕食を軽めに」が理想的な食事といえます。朝食を抜くと1日2食になります。空腹のまま活動して体内のエネルギーを使い果たした後に、いわゆる「どか食い」を繰り返してしまった結果、体に脂肪が付き肥満にもつながります。朝食をきちんとするために以下のことを心がけてみましょう。

- ★いつもより少し早めに起きてみましょう。
- ★一口でよいので食べることを習慣にしましょう。
- ★手軽なものから朝食作りを挑戦してみましょう。
- ★朝に食欲がない人は、夕食を軽めにしておきましょう。
- ★夜食をとる習慣のある人は、夕食後は食べないようにしましょう。

### さあ、朝食を食べましょう

①すぐ食べられるものを探してみましょう。  
まずは冷蔵庫や食品棚に買い置きしたものを点検してみましょう。



②簡単な朝食を作ってみましょう



③組み合わせ上手になりましょう



▼問い合わせ先＝健康福祉課 保健衛生係  
☎9132