



# 次代を担う青年リーダー 栃木県青年の船報告

訪問地での研修や交流を通して、地域や世代を越えた連帯意識を育成し、幅広い視野と国際性を備えた次代を担うにふさわしい青年リーダーを養成することを目的に、『栃木県青年の船事業』が平成17年10月31日(月)から11月8日(火)までの9日間行われました。県内から57名が参加し、本町からは金子浩さん(雇用促進住宅南)が参加しましたので、貴重な体験を報告いたします。



中国青年との交流会にて(左端が金子さん)

「栃木県青年の船」は、約4か月前から様々な研修を重ね、出発に向け準備をしてきました。中国浙江省を訪れ、研修船で沖縄県へ帰港しました。これらの貴重な体験を通し、研修から感じたことや、学んだことを報告します。

私は、中国浙江省で分野別研修として、杭州児童福利院と杭州老年大学を訪れま

した。

杭州児童福利院には、孤児や障害児が在籍しています。日本と違い、中国では障害者に対する、社会的保障が受けられないため、このような施設に預けられるということです。また、生後間もない乳児も預けられているという現実を目の当たりにし、早急に孤児や障害者の保障制度が設けられることを願わずにはいられませんでした。

しかし、孤児や障害児には、国や企業からの援助があり、施設や保育士などのスタッフは充実していました。

この施設には放課後や休日になると、近所の子どもたちが気軽に遊びに来たり、土・日には一般家庭に預けられるなど、地域住民との密着が図られていました。

児童たちはみんな明るい表情で、人懐こく、私たちの手を握り一緒に歌ったり、また、福笑いや折り紙を教えてあげると夢中になって遊んでいました。

福祉施設と地域住民が密着していること、障害者に対して理解があることなど、

日本が見習うべき点が多くあることを感じました。

日本のシルバー大学にあたる杭州老年大学は、定年退職された人たちが、文学・技術・書画・芸術などの興味のある分野を学んでいます。学費が安く、大学の設備も整っており、中国では高齢者が重んじられていることを感じました。授業見学後、学生たちによる中国の伝統的な楽器の演奏や歌、踊りを鑑賞し、皆さんが若々しいことに驚きました。また、世界的な大会で賞を受賞するなど、レベルが高く本格的な舞台上に圧倒されました。学生さんからは、自尊心の高さやエネルギー、チャレンジ精神を強く感じました。それはまさに今、めざましく発



杭州児童福利院で子どもたちと交流

展をとげている中国の勢いを象徴しているかのように思えました。自国の伝統文化を学び、誇りを持って積極的にアピールする姿が印象的で、日本人は自国文化を誇りに思い、大切にしているのだろうかと考えさせられました。

「そして、団員との船上研修では、限られた時間の中で、仲間と協力して課題を設定し、解決策を見つけ出すことの難しさや楽しさを学び、価値観の違いによる誤解や衝突からは、互いに理解し尊重し合うことの大切さを知り、信頼関係が生まれました。

その信頼関係からは、前向きなエネルギーが生まれました。みんなで力を合わせれば何か出来る。何かをしたいという意欲が出てきます。実際に地域別研修会では、地域の活性化について研究・発表をし、自分たちにも地域貢献が出来るという自信を得ることができました。」

これらの活動を通して、私は地元の良いところを知り、誇りを持って積極的にアピールすることが必要ではないかと感じました。そして、人と人とのつながりの素晴らしさです。地域住民と積極的に関わり協力することが、地域活性につながる気がしました。今後ますます国際化する社会で、他国の現状や文化に関心を持ち、広い視野で物事をとらえていくことが大切ではないかと思いました。

このような素晴らしい研修に参加でき、大勢の関係者に支えられた感謝を忘れずに、学んだことを活かし、地域社会に貢献していきたいと思えます。

## 子どもたちの安全対策

# スクールガード事業がはまりました



### 事業の内容

最近、子どもたちが被害者となる事件・事故が大きな問題になっています。子どもたちが安心して教育を受けられるよう、学校が家庭や地域、関係機関・団体と連携しながら、安全管理に関する取り組みを一層充実させる必要があります。そこで、県教育委員会では、文部科学省の「地域ぐるみの学校安全体制整備推進事業」の委嘱を受け、地域との連携を重視し、防犯の専門家や地域のボランティアを活用するなど、地域社会全体で学校内外の安全体制の改善を図りながら、安全で安心できる学校づくりを目指した取り組みをスタートさせました。

町では町内すべての学区で事業を行っています。



### スクールガード・リーダー（学校安全指導員）

スクールガード・リーダーは、中学校区ごとに1名配置されます。小・中学区内の学校の巡回指導や安全に対する評価を行うとともに、スクール

ガードに対する指導も行います。

町では、3名のスクールガードリーダーがいます。いずれの人も元警察官です。

本郷地区…山口政明さん・上三川地区…杉山勝己さん・明治地区…松浦隆雄さん



山口政明さん



杉山勝己さん



松浦隆雄さん



### スクールガードの仕事

- ・学校内及び学区内の巡回
- ・不審者の発見、通報（警察・学校教育委員会）
- ・交通安全（児童・生徒の誘導）
- ・安全に対する学校への協力

▼問い合わせ先＝教育総務課 総務係

☎ 9155



集団下校で帰る児童たち



## スクールガードの人に聞きました

自分の子どもが、一人で帰ってくる地域に住んでいるので非常に不安でした。スクールガードに参加するのに、以前に警察などで配られた冊子を参考にしました。

昔は近所の人たちに育てられた（悪いことをすれば親同様に叱られる、今日は遅いから早く帰りなさいなど）、その経験を生かせればいかなと思っています。

また、この活動が地域の人たちに広がっていけば、子どもたちの身の安全を守れると思います。



集団下校に付き添うスクールガードの人たち



## スクールガード発足式

12月15日(木)役場大会議室で、スクールガード事業発足式及び研修会が実施されました。

地域ぐるみで、学校安全の取り組みを充実させることを合い言葉に74名が出席しました。スクールガード事業の説明のあと、石橋警察署生活安全課近田課長から防犯講習があり、参加者は真剣に聞き入っていました。



防犯講習会で説明する石橋警察署近田生活安全課長



## 私たちも地域のスクールガードです！

日産自動車(株)栃木工場でも、今市の事件を受け、従業員や(株)日産クリエイティブサービスの車にステッカーを貼り、地域の防犯活動を行っています。

また、1月13日(金)には、老人クラブ連合会と地区社協（各小学校区の社会福祉協議会）が合同で地域の安全を守るため、地域の防犯活動を兼ねて、地域見守りパトロール事業を実施することになりました。



日産セキリュティーの車にステッカーを貼り防犯活動



老人クラブと地区社協で「地域の安全見守り隊」が発足

### 地域ので犯罪を防ごう！

町と石橋警察署では、防犯パトロールによる啓発活動を推進しています。地域ので犯罪を未然に防ぐために、自治会等で『防犯パトロール』を実施してみたいかですか。



ほうはん  
・ベルくん

▼問い合わせ先＝

総務課 交通防災係  
☎ 669115



# 空気が乾燥 火災に注意!



3月1日(水)から3月7日(火)の間は春の火災予防週間です。空気が乾燥し火災が多く発生する季節になります。火災予防のポイントを再度考え、火災を未然に防ぎましょう。

## 火の用心 7つのポイント

- ① 家のまわりに燃えやすいものを置かない。
- ② 寝たばこやたばこの投げ捨てをしない。
- ③ 天ぷらを揚げるときは、その場を離れない。
- ④ 強い風ときは、たき火をしない。
- ⑤ 子供には、マッチやライターで遊ばせない。
- ⑥ 電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない。
- ⑦ ストープには、燃えやすいものを近づけない。



## 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 ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

### 4つの対策

- ① 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器等を設置する。
- ② 家具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する。
- ③ 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。
- ④ 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。



## 石橋地区消防組合ではこのような啓発活動を行います!

### ① サイレン吹鳴

3月1日(水)から3月7日(火)まで、午前7時及び午後6時の2回サイレンを吹鳴します(5秒吹鳴、6秒休止〔5回繰り返す〕)

### ② 住民への広報

自治会長等に協力を依頼し、火災予防運動の広報チラシを各家庭に配布します。

### ③ 立看板の掲示

立看板用防火ポスターを消防本部、石橋消防署、上三川分署、各市町庁舎及び主要事業所に掲示します。

### ④ 懸垂幕及び旗の掲示

懸垂幕及び旗を消防本部、石橋消防署、上三川分署に掲示します。

### ⑤ 防火ポスター及び消防壁新聞の配布

火災予防運動用の防火ポスター及び消防壁新聞を、主要事業所に配布します。

### ⑥ 消防車両による広報

消防車両等により運動期間中管内全域の広報を行う。消防本部、石橋消防署、上三川分署では3月1日(水)から3月7日(火)の間は、1日1回は実施し住民の防火意識の高揚を図ります。



## 消防団・石橋地区消防組合上三川分署合同の

# 消防演習を行います。

春の火災予防運動の一環として、雇用促進住宅で消防演習を行います。3月は空気が乾燥し、さらに強風が多い季節になります。その際に発生した建物火災を想定して、通報、避難、救助、火災防ぎよ等の訓練を行い、地域の住民、消防団員、消防職員及び婦人防火クラブ員と協力体制を築きながら、防災意識の普及を図ります。

当日は、消防車のサイレンなどが鳴りますが、火災ではありませんので、慌てずに行動してください。

▼日 時＝3月4日(土) 午前9時30分(開始)

▼場 所＝大字上三川1618番地4  
雇用促進住宅

※婦人防火クラブによる炊き出し訓練もあります。ぜひ消防演習に見学してみたいかがですか。

主に行う訓練内容は…

- 通報、避難、誘導訓練
- 火災防ぎよ体形及び救出救助訓練
- 放水訓練 ●初期消火体験 ●煙ハウス体験
- はしご車搭乗体験 ●起震車搭乗体験



平成16年に行われた北小学校での消防演習

▼問い合わせ先＝石橋地区消防組合上三川分署 ☎ 662564 総務課 交通防災係 ☎ 669115

## 「女性のつどい」が「みんなのつどい」になります

第21回 みんなのつどい テーマ「男女共同参画社会実現にむけて」

日 時＝2月12日(日) 午前9時～ 場 所＝中央公民館大ホール

毎年2月の第2日曜日に開催しております「女性のつどい」が21回目を迎えます。テーマについては、その都度協議し決定しておりますが、男女共同参画を全町的に推進するため、テーマを「男女共同参画社会実現にむけて」とし開催します。「つどい」の名称について、女性も男性もみんなが参加しやすい、親しみやすい「みんなのつどい」に変更し開催しますので皆さんお誘い合わせの上、ご参加ください。

▼問い合わせ先＝健康福祉課  
人権推進係  
☎ 669153

- ◆アトラクション＝コールゆうがお
- ◆活動報告＝こだまの会 海老原敏江さん
- ◆研修報告＝「青年の船」参加報告 金子 渚さん
- ◆男女共同参画講話・コンサート

「音楽の贈り物」

講師 飯塚麻里先生 演奏 鈴木久美子先生



昨年の女性のつどいより



# 内臓脂肪 減らして防ぐ 生活習慣病

(平成17年度生活習慣病予防週間スローガン)

## メタボリックシンドロームとは？

昨年4月の日本内科学会総会において、関連8学会からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疾患概念が示されたことにより、今年度の生活習慣病予防週間では、特にこのメタボリックシンドロームの考え方を取り入れた生活習慣病予

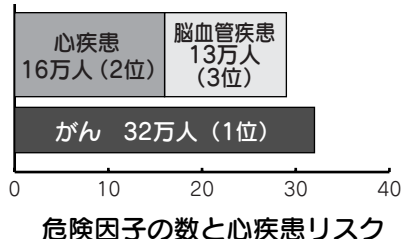
防に重点を置くことになりました。

メタボリックシンドロームとは、糖尿病・高血圧・高脂血症・肥満などの個々の危険因子の程度が軽度でも、それらの重複により心疾患や脳血管疾患の危険度が相加的、相乗的に増加するという考え方です。

さらにそれらの危険因子には共通した原因があり、それが内臓脂肪型肥満です。

平成16年度  
厚生労働省人口動態統計では…

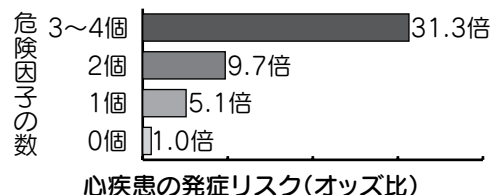
死因順位別に見ると、動脈硬化が原因となる心疾患・脳血管疾患の死亡者数はがんについて多くなっています。



動脈硬化を引き起こす危険因子として

- ① 肥満 ② 高血圧 ③ 糖尿病 ④ 高脂血症

があり、日本人において、危険因子を3つ以上持つ人の心疾患の発症リスクは、危険因子を持たない人に比べて30倍以上にも及ぶといわれています。



## メタボリックシンドロームを疑わせる危険因子の数値

### ① 肥満（内臓脂肪型肥満）

BMIが25以上かつウエスト径 男性85cm以上、女性90cm以上

### ② 高血圧

最高血圧130mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上

### ③ 高脂血症

中性脂肪値150mg/dl以上またはHDLコレステロール値40mg/dl未満

### ④ 糖尿病

空腹時血糖110mg/dl以上



※BMIとは、体格指数といわれ、「体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)」で計算します。

## メタボリックシンドロームの予防と改善

予防と改善のためには正しい生活習慣を身につける必要があります。



### 食生活

#### ■脂肪を取りすぎていませんか？

- ・肉の脂身、揚げ物の衣などを食べ過ぎないようにしましょう。
- ・洋食に偏らないようにしましょう。

#### ■塩分は控えめにしていますか？

- ・加工食品や外食には、塩分がたくさん含まれています。
- ・ラーメンやうどんなどの汁は、全部飲まずに残しましょう。



- ・しょうゆやソースなどの調味料の量に気をつけましょう。



- ・だしの旨みなどを利用して、薄味に慣れましょう。

#### ■野菜をたっぷり取っていますか？

- ・毎食最低50から100gを主菜や副菜に使って、色の濃い野菜を十分にとりましょう。

#### ■朝食をとっていますか？

- ・朝食抜きはドカ食いにつながり、太りやすくなります。



### 運動

#### ■まずはウォーキングからはじめましょう。

- ・楽に呼吸しながら（酸素を取り入れながら）できる、ウォーキングは、心肺機能を高め、さらに脂肪を燃焼します。
- ・目標は1日1万歩ですが、まずは今より1000歩多く歩くことから始めましょう。

#### ■手軽に出来るストレッチをしてみましょう。

- ・ストレッチは体を柔軟にし、ケガを予防します。「テレビを見ながら」「朝の目覚めに」「仕事の休憩に」「寝る前に」…
- ・運動を無理なく行い、習慣にしましょう。



### 休養

#### ■快適な睡眠のためにこんな工夫はどうでしょうか？

- ・起きる時間、寝る時間は一定にして、リズムを作りましょう。
- ・朝は、陽の光を浴びましょう。
- ・日中に適度な運動をしましょう。
- ・寝る前に、リラックスタイムを作りましょう。
- ・「照明を暗くする」「静かな音楽を聴く」など



### アルコール

#### ■少量（2日に1合程度）のお酒は、健康増進に効果があると言われています。

- ・からだに優しい飲み方をしましょう。
- ・マイペースでゆっくりと飲みましょう。
- ・最低でも週に2日は休肝日をつくりましょう。



### たばこ

#### ■「今さら禁煙なんて」と思っていないませんか？

- ・長年吸い続けていた人でも、禁煙を開始して8時間後には、血中の一酸化炭素濃度が下がり、酸素濃度が上がります。48時間後には、味覚や嗅覚が改善します。2週間から3ヵ月後には、肺機能が30%改善し、一年後には狭心症や心筋梗塞にかかる危険性が喫煙者の半分になります。
- ・禁煙に「今さら」はないのです。

ご存知ですか？

# 国民年金

の

## 高年齢任意加入

どうしよう、  
受給資格期間が足りない！

60歳になるまでに、受給資格期間  
が25年に満たない人は、任意加入制  
度があります。



国民年金納付 (保険料免除期間・ 合算期間を含む)	厚生年金保険加入期間	共済組合加入期間
---------------------------------	------------	----------

← 通算して25年以上 →

この25年を満たしていない人や、25  
年以上あるが年金額を増やしたい人（過  
去に保険料の未納期間や免除期間のある  
人）などが、60歳から65歳まで国民年  
金に加入することができる制度です。

また、昭和40年4月1日以前に生まれた人  
で、上記の期間25年を65歳までに満たせない  
人については、70歳までの間に特例的に任意  
加入することができます（受給資格期間25年  
を満たし次第終了となります）。手続きをした  
日から加入することとなり、保険  
料を納めないと資格を失います。



### 高年齢任意加入の主な例

#### 受給資格期間が不足している場合

国民年金未納 5年	厚生年金加入 10年	国民年金未納 13年	国民年金納付 12年	任意加入 3年	
0年	+	10年	+	0年	+
				12年	+
				3年	=
					25年

#### 65歳に達してもさらに受給資格期間が不足している場合

厚生年金加入 10年	国民年金未納 20年	国民年金納付 8年	任意加入 5年	特例任意加入 2年	
10年	+	0年	+	8年	+
				5年	+
				2年	=
					25年

#### 60歳で受給資格期間を満たしているが満額の年金を受け取りたい場合

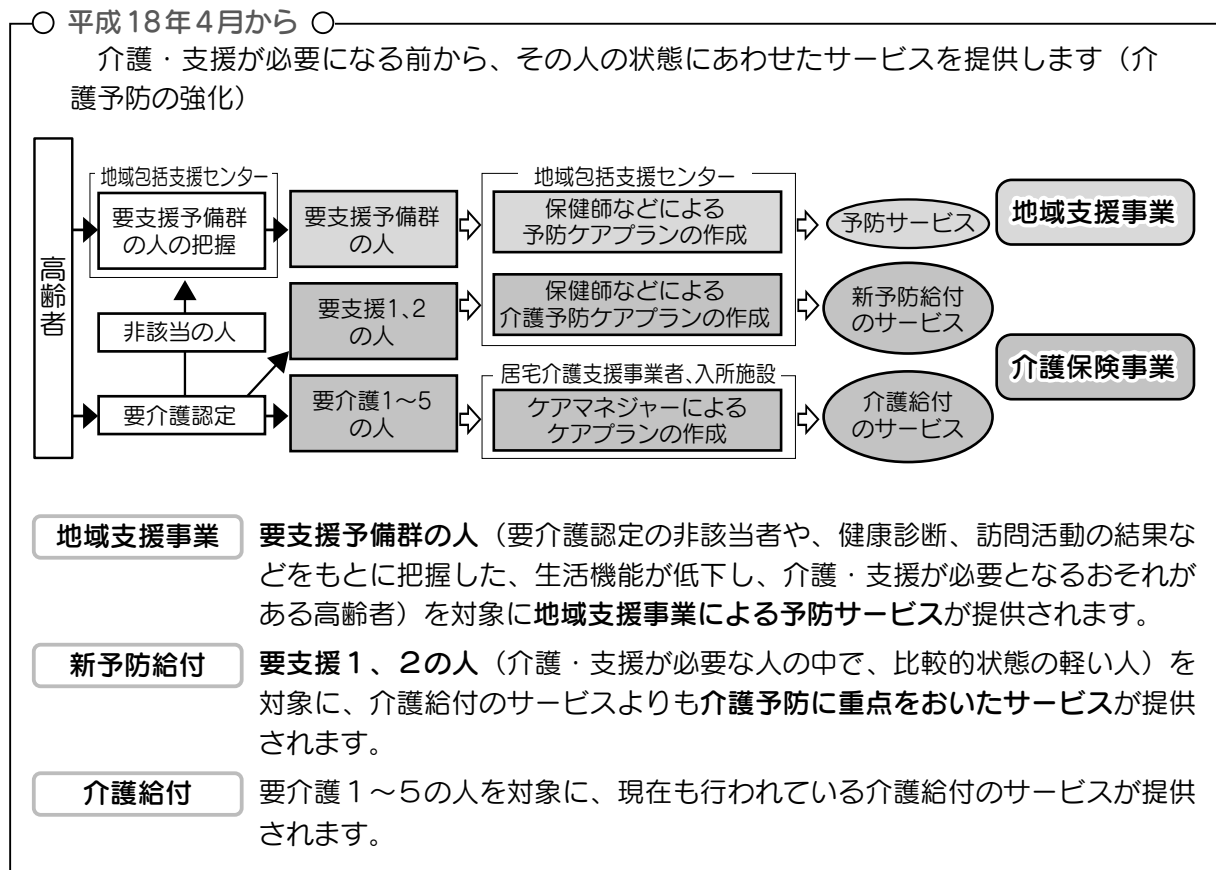
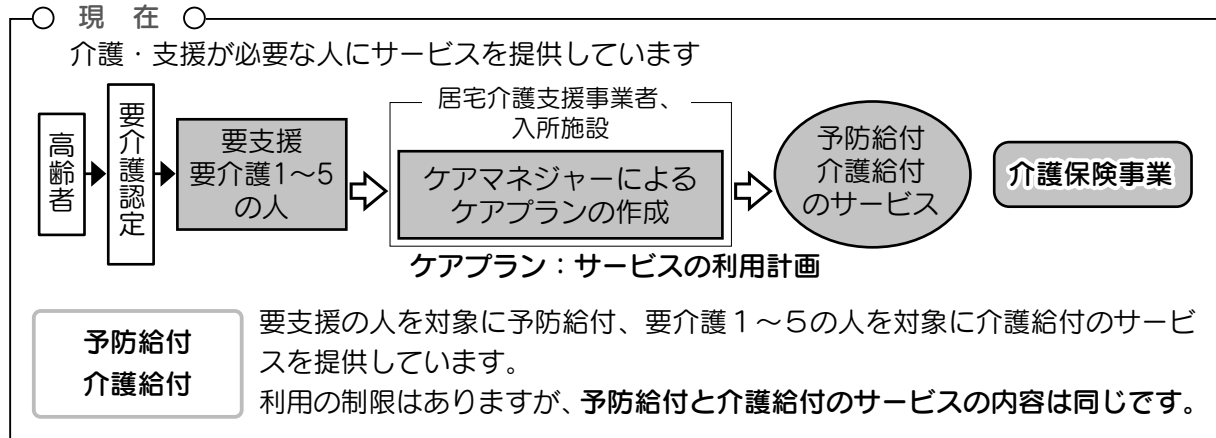
国民年金未納 5年	国民年金納付 35年	任意加入 5年	
0年	+	35年	+
		5年	=
			40年

▼問い合わせ先=宇都宮西社会保険事務所 ☎028 (622) 4222  
住民課 国民年金係 ☎569127



# 4月から新しい介護保険制度がスタート ～介護保険シリーズ～ (第9回)

介護を社会全体で支える制度として、平成12年4月に介護保険制度が始まりました。高齢者のみなさんが今以上に元気で自分らしい生活を送れるように、平成18年4月から制度が新しくなります。



現在の**要支援**に相当する人は**要支援1**となります。

現在の**要介護1**に相当する人は心身の状態により**要支援2**と**要介護1**に分けられます。

## 地域包括支援センター

保健師、社会福祉士、ケアマネージャーなどの専門職が中心となり、介護予防をはじめ、福祉、医療、権利擁護など、高齢者への総合的な支援を行う機関です。

▼問い合わせ先＝保険課 介護保険係 ☎669102