

医療費の窓口負担分はごく一部 大部分は「国保税」などで支払っています!

問 国民健康保険加入者が医療機関の窓口で支払う金額（自己負担額）は通常3割以下となっています。では、残る7割以上の医療費はどうなっているのでしょうか？

答 国保から「国保税」などを財源として支払っています。(=国保加入者で支払っています)

国保税…国民健康保険税の略

医療費のうち窓口での自己負担額以外の全額を「国保税」などで負担しています

医療機関の窓口で医療費の“3割”を自己負担分として支払った場合、残る“7割”は国保から医療機関へ、自己負担分が“0割”の場合は、医療費全額の“10割”を国保から医療機関へ支払っています。すなわち、医療機関の窓口での自己負担割合や限度額などにかかわらず、医療を受けた分の費用は窓口での自己負担分を差し引いた全額を国保から医療機関へ支払っているのです。

○医療費“3割”負担の場合（通常）



○医療費“0割”負担の場合（18歳まで・妊産婦）



この国保が支払っている分は、国保加入者が納めている国保税など（国・県の補助金なども含まれます）でまかなわれていますので、遅滞なく国保税の納入をお願いします。

※一定期間過ぎても国保税の納入がない方には保険証を交付することができません。

「国保税」の額を下げるには、医療費を下げるのが不可欠

国保税額を下げるには、医療費がかからないようにする必要があります。それには、何より皆さんが健康に過ごすことが一番です。必要な医療を受けることは大切ですが、医療だけに頼らず、日頃から健康に過ごすためにできることをするよう心掛けましょう。

★“40歳以上の方”の健診は、7月から順次実施します！

“40歳以上の方”が対象の健康診査は、7月17日（火）から各地区を巡回して実施します。それとは別に、町内の健診実施機関で受診することもできます。

健診は、定期的に通院していても、通院中に検査していない項目が含まれていることもあり、疾病の発症・重症化の予防や疾病の早期発見などのために受診しましょう。

★“19～39歳の方”の健診については、県から通知が届きます！

“19～39歳の方”が対象の健康診査は、前述の健診とは別に、県が行う県民健康調査の一環で実施されます。これは、ご都合のよい日に健診実施機関へ行って受診するもので、料金は無料です。対象となる方へは県から通知が届きますので、詳しくはそちらをご覧ください。



平成30年度分の国保税「納税通知書」は、7月中旬にお送りします。

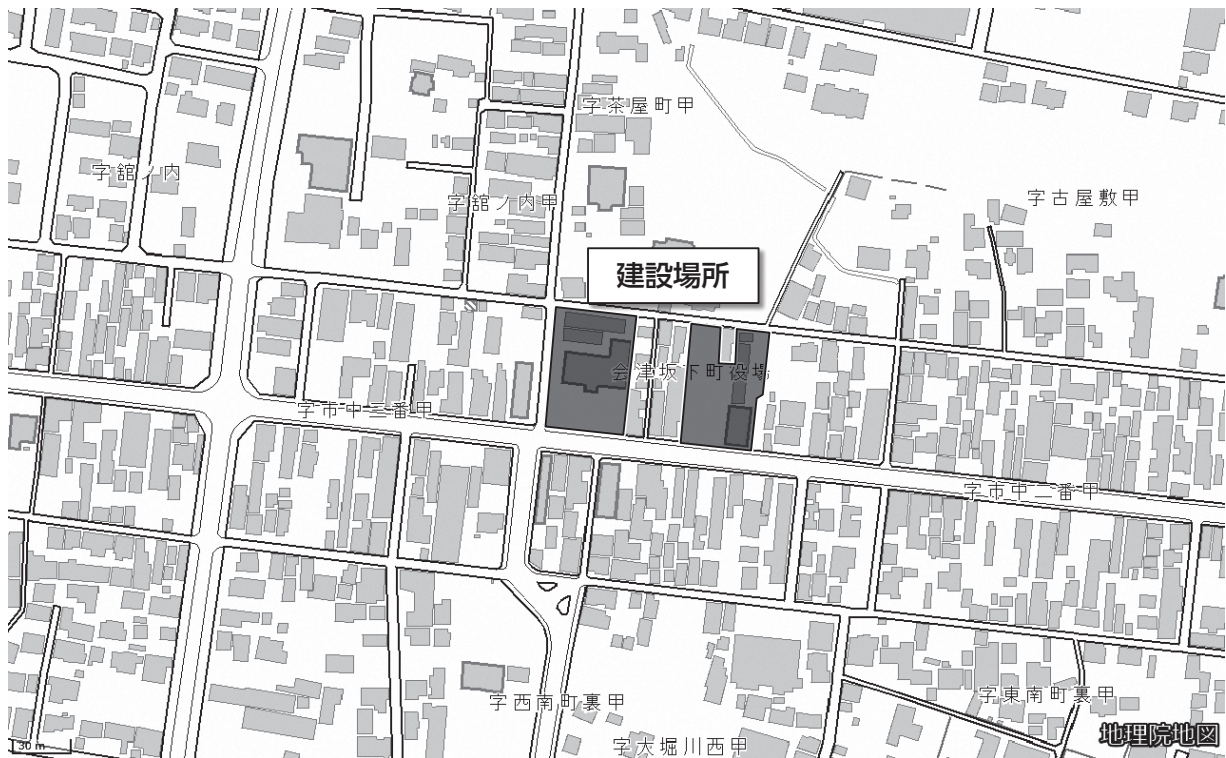
国保税は、世帯毎に課税され、世帯内の国保加入者の人数や所得などの状況に応じて算出しています。納税通知書は、世帯主宛に送られます。

国保は、相互扶助の精神に則り、疾病、負傷、出産および死亡時などの費用を支え合うものです。国保税の円滑な納入にご協力をお願いします。



役場新庁舎建設場所の決定

**「本庁舎・北庁舎、東分庁舎および東駐車場用地」
を建設場所として決定しました**



昨年度開催された会津坂下町役場新庁舎建設検討委員会による検討・審議の結果、上記の建設場所を適地とする中間答申が行われました。主な理由は、

- ・現位置周辺に整備するとした上位計画（第五次振興計画など）と整合している
- ・現位置は祭礼やイベントにおいても町の中心地である
- ・町中心部の空洞化を抑制すべきである
- ・一定程度の駐車スペースを確保できる
- ・整備費用が比較的安価であると試算できる

これを受け、町として再度検討・協議し、新庁舎の位置を答申のとおりとすることを決定し、町の重要施策の決定となることから、会津坂下町議会基本条例に基づき平成30年会津坂下町議会第一回定例会に提案し、議決を受け正式決定となりました。

今後基本構想・基本計画を策定していきますので、
町民の皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

アメリカシロヒトリの防除について

町では樹木への被害拡大を防止し、景観を維持するため、各区・自治会にアメリカシロヒトリの防除への協力をいただいています。アメリカシロヒトリは防除適期が存在し、その時期を逃すと薬剤の効き目が薄れるため、できるだけ適切な防除時期に薬剤を散布するように心掛けましょう！

また、今年度から防除機の保管場所が駅南側倉庫下屋に変更になります。

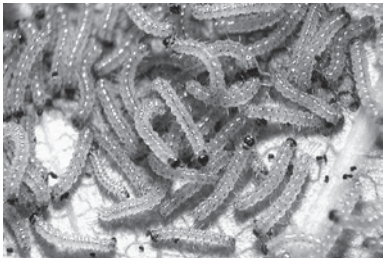
アメリカシロヒトリ防除に適した時期とは



●ふ化後4日の若齢幼虫（拡散前）

早期発見の場合、分散する前に枝葉を切り取り、焼くまたは踏みつぶして処分してください。この捕殺方法は耕種的防除といい農薬を使わず、環境に優しく一番効果的な方法です。

防除時期◎



●ふ化後2週間の若齢幼虫（拡散後）

すでに拡散してしまった場合でも、まだ間に合います！この時期はスミチオンを希釈し散布しましょう！！若齢幼虫のうち非常に薬剤の効き目が強いです。この時期を逃さないことが大切です。

防除時期◎



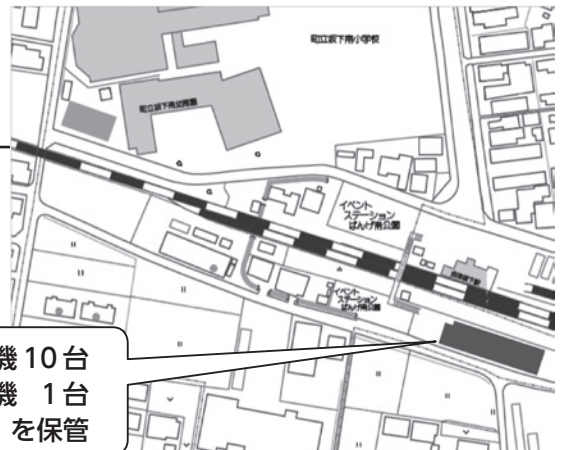
●ふ化後35日老熟幼虫（さなぎ前）

この時期の場合、手遅れに近いです。スミチオンの希釈倍率を濃くしても老熟幼虫には歯がたちません。ふさふさの体毛にはばまれ薬剤が体表までいきわたりにません。労力とお金の無駄使いです。

防除時期×

アメリカシロヒトリ防除機の新保管場所について

この度会津坂下消防署新築工事にかかるサブセンター・消防署南側車庫取り壊しに伴い、アメリカシロヒトリ防除機（小型防除機10台、大型防除機1台）を駅南側倉庫の下屋に移動しました。



小型防除機 10台
大型防除機 1台
を保管

心を豊かに 食で育む ばんげまち からだを元気に

会津坂下町食生活改善推進員メロンの会の取り組み

～おいしい料理を作るための研修会から～

メロンの会では、会員の資質を向上し、健康的な食生活を広めるために年に4回の研修会を行っています。今回はその中の「おいしさを科学する」という研修会より、普段よく使う調理方法のポイントについて皆さんへお伝えします。6月は食育月間です。家族で食卓を囲む日を作り、食を通じたコミュニケーションを楽しみましょう♪

○会津坂下町食生活改善推進員とは…食のボランティア団体です。町が開催している食生活改善推進員養成教室の修了者で、料理講習会などを行い、健康的な食生活の推進に取り組んでいます。

◎炒め物を作るポイント◎

野菜炒めは高温・短時間の加熱で仕上げることで、野菜からの水分の流出が少なく、シャキシャキとした美味しい炒め物になります。

- ①食材の水気をよく切る
- ②フライパンや鍋をよく熱してから使う
- ③少量ずつ（2人分くらい）炒める
- ④火の通りにくいものは下茹でして、後から加える



◎揚げ物を作るポイント◎

温度管理が重要です♪食材を入れすぎると油の温度が急に下がるため、1回に揚げる量は鍋の表面の1/2～1/3程度にします。酸化した油はアレルギー物質をつくることも…。

- 《油の酸化を最小限にとどめる方法》
- ①食材の水気をよく切る
 - ②長時間の加熱を避ける
 - ③使用後はよく濾して冷暗所に保存する
 - ④使用回数は3～4回 ※素揚げ⇒天ぷら⇒フライ・カツ⇒唐揚げ⇒炒め物の順に使用する



◎煮物を作るポイント◎

- ①調味料は分子の大きいものから加える
砂糖⇒みりん⇒酢⇒塩⇒醤油⇒味噌
- ②調味料の分量割合は
出汁：みりん：薄口醤油：砂糖
=9：1：1：0.75が上品な味に仕上がる
- ③落とし蓋をすると沸騰した煮汁が蓋に当たって落ちるため、味がしみ込みやすくなる
- ④魚は40～50℃の 때가煮崩れしやすいため、十分に煮立った煮汁に魚を入れる



◎おいしい減塩のポイント◎

- ①新鮮な食材を使う
- ②ハーブ、スパイス、ナッツ、酢、ごま、柑橘類などを使う
- ③低塩分の調味料を使う
- ④みそ汁は具たくさんにする
- ⑤漬物を控える
- ⑥めん類の汁は残す
- ⑦乳製品を使ってコクを出す
- ⑧肉や魚は小麦粉などを衣に使い、味を絡ませる



塩分0g

トマトのさらしネギ和え

【材料 2人分】

トマト……………1個
長ねぎ……………5cm
ラー油……………少々

【作り方】

- ①長ねぎは縦に切り目を入れて芯を抜き、せん切りにする
- ②トマトは乱切りにし、器に盛って①のねぎをのせ、ラー油をかける

塩分の多い食事のときに合わせてみてはいかがでしょうか？



認定農業者会より
～6月出荷予定の野菜～

さやいんげん、きゅうり、トマト、ほうれん草、小松菜など



齋藤町長の

スマイルトーク

田植えを終えて

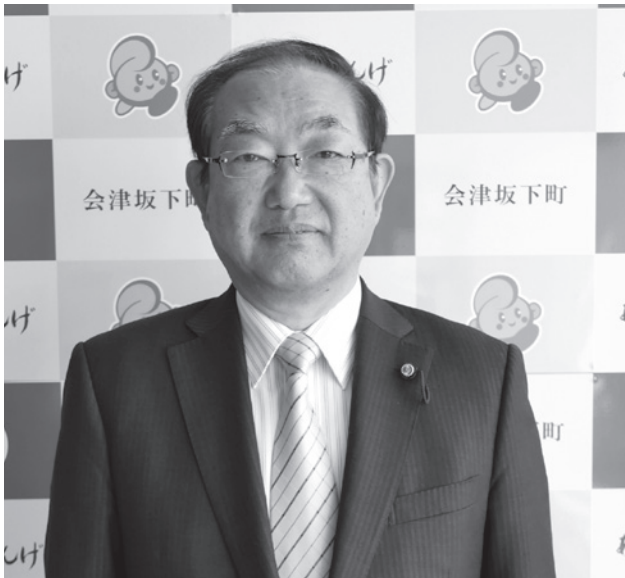


水が張られた田んぼには、陽の光がキラキラと輝き、周辺の山々の緑が反射して映ります。また、夜には蛙の合唱が子守唄のように聞こえてきます。誰もが思い浮かべる“ばんげらしさ”が実感できる季節になりました。

美しい風景の中に整然と植えられた苗を眺めていると、今年も、食味特A評価の美味しいお米の収穫が期待できます。

東日本大震災による原発事故から7年が経過しました。これまで全量全袋検査において町産米から放射性物質は検出されていませんが、安全・安心な米づくりとして、農家の皆様のご協力をいただき、放射性セシウムの吸収を抑制するカリウムの散布に取り組みました。

清涼な空気と清らかな水で大事に育てられた町産米は、口に含むと甘みと旨みが広がる高品質なお米です。今後も、安全性について実証しながら風評の払拭につなげてまいります。



せんぱとしろう

町監査委員に仙波 利郎さん(青木区)を再任

4月から4年間、監査業務に従事

平成26年4月から平成30年3月まで1期を務められた仙波監査委員が任期満了となり、議会の同意を得て再任されました。

今後も4年間にわたり、町財務の適正管理・効率的な執行の監査業務に従事されます。



◀松本館長と園児たち

▼貸出された絵本

※ふくしま本の森…東日本大震災復興支援で全国から寄せられた本を活用し、ボランティアによって開設された図書館。県内各所で移動図書館を展開。会津と歴史を楽しむ講座を月1回開催。
 圃 ふくしま本の森 ☎85-7680



ふくしま本の森、坂下東幼稚園に絵本100冊を貸出

まつもと みきお

松本幹生館長 園児とともに絵本を楽しむ

ふくしま本の森が、坂下東幼稚園へ絵本100冊を貸出しました。松本館長は「本を通して考える力を身につけ、たくさんのことを発見してほしい。本の力を広めていきたい。」と述べられました。

園児たちはそれぞれ興味を持った絵本を手に取り、楽しみながら読んでいました。ふくしま本の森では、希望があれば本を一定期間貸出しする事業を行っており、絵本はその後、他市町村の幼稚園にも貸出しされる予定です。



絵本に目を輝かす園児

まちの話題



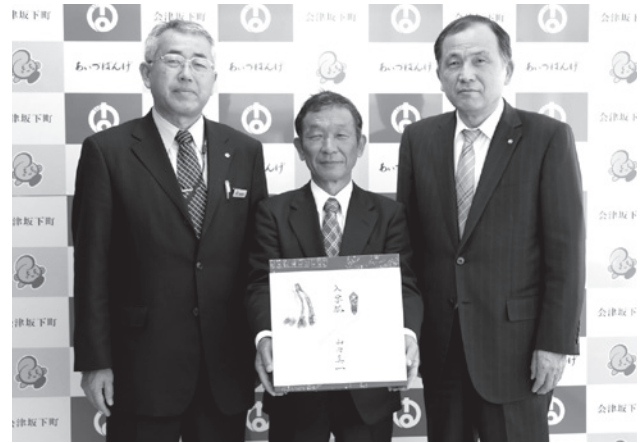
左より) 五十嵐 尚 坂下支店長、長谷川 正市 代表理事専務

小学生向け農業関連副読本が寄贈されました

JA 会津よつば様より114部が寄贈

子どもたちに農業と食への理解と関心を深めてもらうため、農林漁業を授業で学習する坂下南小学校・東小学校の5年生にそれぞれ副読本が寄贈されました。

同組合は米倉庫の見学や稲作学習の支援なども行い、子どもたちが農作業にふれる機会も提供しています。



ミニわらじストラップが贈呈されました

新一年生の交通安全を願い やまうち しんいち 山内 真一さん

坂下南小学校・東小学校の新1年生116名にミニわらじのストラップが贈呈されました。

山内さんが新一年生の交通安全を願って毎年贈っているわらじは、信号機をイメージした赤・青・黄色の鼻緒がつけられています。「これを身に付けて信号や交通ルールを守る意識を持って、安全に登下校してください。」と述べられました。



会津坂下町防霜対策本部を設置

町・農協・農済・農組に委嘱

4月3日、町防霜対策本部が設置され、会津よつば農業協同組合代表理事専務 長谷川正市さんが代表して委嘱状を受け取り、看板設置を行いました。

対策本部は町・農業協同組合・農業共済組合・農事組合長会により構成され、毎年降霜被害の予想される春季に設置されています。

降霜時には迅速に地域の農家へ連絡し、被害の最小限化に努めています。



鳥獣被害対策実施隊に委嘱状交付

隊員18名が鳥獣被害より農作物を守る

町の鳥獣被害対策実施隊委嘱状交付式が行われました。隊は福島県猟友会両沼支部坂下分会に所属する18名で構成されています。新人2名を含む7名が出席し、代表の芥川克己隊長が委嘱状を受け取りました。

隊員の任期は2年で、農作物に被害を与える有害鳥獣駆除にあたります。

新着本の紹介

『大富豪からの手紙』



本田健／著
ダイヤモンド社

一般書

『そして、バトンは渡された』



瀬尾まいこ／著
文藝春秋

一般書

『魔力の胎動』



東野圭吾／著
KADOKAWA

一般書

『奮闘するたすく』



まはら三桃／[作]
講談社

児童書

『レイナが島にやってきた!』



長崎夏海／作
理論社

児童書

『ルラルさんのだいくしごと』



いとうひろし／[作]
ポプラ社

絵本

ふくしま本の森 館長 松本幹生さんが選んだ
わたしがオススメする1冊



『宮沢賢治絵童話集；
第1巻～第15巻』

宮沢賢治／著
くもん出版

宮沢賢治は詩人・童話作家として知られています。37年という短い生涯で宗教者・教師・科学者・農業者としても大きな仕事をした人でした。病弱な彼を突き動かしたのは何だったのでしょうか。

金持ちのお坊ちやまの道楽と揶揄する人も中にはいます。無闇に聖人化せず一人の青年としてどう捉えるか？

「ミンナニデクノポートヨバレ ホメラレモゼ クニモサレズ」(雨ニモマケズ)とつぶやいて短い生涯を閉じた賢治。まずは絵本となった童話から読んで「あなたの すきとほつたほんたうの たべもの」(注文の多い料理店・序)となって興味がわいたら「宮沢賢治全集」にも挑戦してみてください。[みんなのほんたうのさいはい] (銀河鉄道の夜)が見つかるかも……。

町史編さん

調査余話 (12)

「カクマ」という植物

今から約三五〇年前に書かれた『寛文五年(一六六五) 牛沢組萬改帳』には、会津坂下町西部の村々の生業の記載があります。盆地西麓の村々(牛沢・大村・船窪)は「薪を伐り商売す」るのが多かったようですが、勝方村では「薪を伐りカクマを刈り藪をとり少宛商売す」とあります。

会津坂下町に近い地域の記録『貞享二年(一六八五) 会津中荒井村風俗帳』に記載の入田沢村にも「カクマを取り 毎年草を刈り

養にす 亦是商売す」とあり、『貞享二年(一六八五) 地下萬定書上帳 高田組式拾二ヶ村』にも富岡村「なた鎌を入 かや かくま等を取」、根岸中田・米沢・楳目・雀林・寺崎・境野・佐布川・阿久津・沖中田の各村が「逆瀬川村山へ鉈鎌を持入 柴 萱 かくまを取」、軽井沢村「当村山へ鉈鎌を持入 馬草 萱 かくまを取」、

塩川組三橋村では「山守給、かくま林百姓並之外為取之、其外…」とあります。

多くの村で日常生活に必要なものであり、盆地内の集落から「逆瀬川村山へ」とか「山へ鉈鎌を持入」「山守給、かくま林百姓並之外為取之」とあるように、どうやら山に多く自生する植物のようです。

只見町史ではヤマドリゼンマイの若い茎葉の方言とあり、「ヤチコゴミ」ともいっているので山間部でも湿地に自生する植物のことのようです。

果たして、「カクマ」とは何のことでしょうか。



やまとりした
(別名 やまとりぜんまい)

▼問い合わせ

町史編さん室 ☎ 83-3010