



広報

2010
7/10

No.551

あ い づ ば ん げ



短冊に願いをこめて

つくしんぼ教室：七夕まつり

今月の内容

| | | | |
|-----------------------|-----|------------------------|-------|
| 陣が峯城跡から出土した遺物…………… | 2～3 | 食育だより …………… | 12 |
| 後期高齢者医療制度のお知らせ …………… | 4 | 図書室だより …………… | 13 |
| 介護保険制度のお知らせ …………… | 5 | まちの話題 …………… | 14～16 |
| 特定健診で健康チェック …………… | 6～7 | お知らせ information …………… | 17～25 |
| スーパーマルコ体操教室 …………… | 8 | 私たちの学校 …………… | 26 |
| リサイクルにご協力を …………… | 9 | 7地区だより・戸籍の窓口 …………… | 27 |
| 住民基本台帳の閲覧状況について …………… | 10 | 健康づくり・すこやか …………… | 28～29 |
| 町史編さんだより…………… | 11 | 裏表紙（金銀交流サロン） | |



陣が峯城跡から出土した遺物 県指定 重要文化財に！！

このたび、史跡陣が峯城跡から出土した遺物約400点が、県指定重要文化財に指定されました。陣が峯城跡は、川西地区の宇内にある平安時代末期（12世紀前半）に築造された城館跡で、わが国の歴史を語るうえで重要であるとの評価を受け、平成19年7月に国史跡に指定されました。ここから出土したものには、はるばる中国や韓国で作られたものも存在し、奥州平泉から出土したものに匹敵します。本城館跡は、税金を徴収する基準となる権の出土から、役所的性格も持ち合わせていたことが考えられます。

【陣が峯城跡のデータ】

平成19年7月26日 国史跡に指定

《場所》 宇内（元川西公民館の周囲）

《時代》 平安時代末（12世紀代）

《史跡の面積》 51,277.99㎡

〈城跡〉 東西約110m×南北約175m

〈堀跡〉 二重堀（城跡の北西南側）

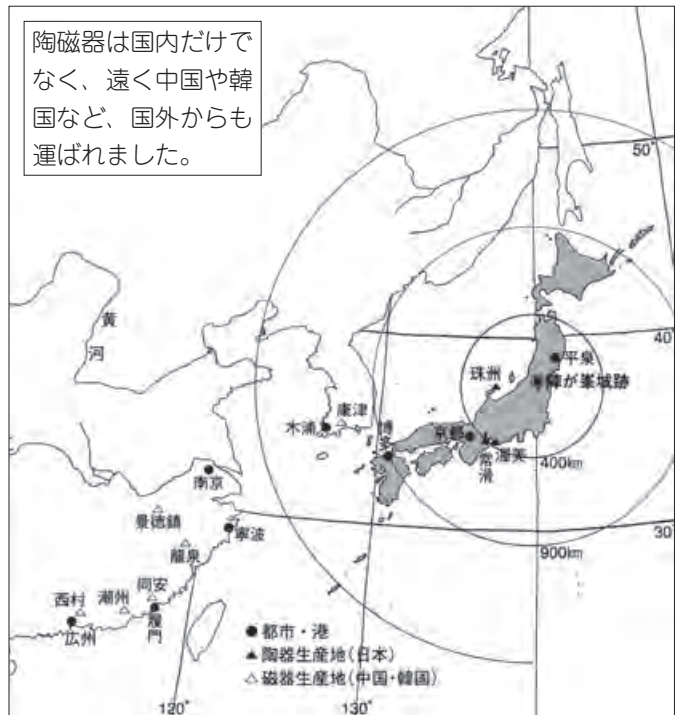
外堀 幅 8～28m

内堀 幅 9～28m



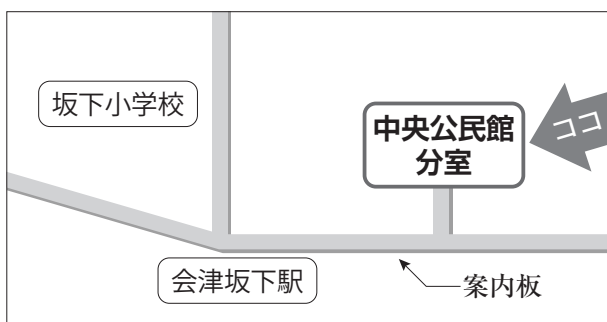
《貿易陶磁器》

中国（北宋）や韓国（高麗）から輸入されたもので白磁・青白磁・青磁・高麗青磁があります。写真奥の右端は、白磁水注、隣の3個は白磁の四耳壺です。とても貴重な品物で相当な財力を持っていたことの証です。



陶磁器は国内だけでなく、遠く中国や韓国など、国外からも運ばれました。

陶磁器の産地と都市・港



《考古資料展示室のご案内》
ご紹介した遺物の一部は、左記の中央公民館分室にある考古資料展示室でご覧になれます。
※見学希望の方は下記の事務室までご連絡ください。
埋蔵文化財整理作業室 TEL 83-1421



《土師質土器》

「かわらけ」とも呼ばれる素焼きの土器です。日常使用するものではなく、宴会や神仏に供える際に使われたものです。

《中世陶器》

とこなめ常滑（愛知県）産のおおがめ大甕です。一番太い部分の直径が70cm以上で高さが60cm以上もあるとても大きなものです。どのようにして運んできたのでしょうか。



《銅製品》

秤のおもりと鏡の破片です。おもりは^{けん}権といひ、税金を集める際に使用されていたと考えられます。鏡は円形ではなく長方形です。鶴や松などが描かれています。

平成22年 5月21日指定

指定された主な遺物

《炭化物》

現在のひしまきのようなものや、納豆のようなものが焼けて炭になったものです。米や豆のひとつぶひとつぶがよく見えます。中にはわらや布の痕と思われるような痕跡も見られます。



《鉄鏃》

その名のとおり、鉄製の^{やじり}鏃です。いろいろな形のもの（^{ひらね}平根・^{かりまた}狩俣・^{やなぎば}柳葉など）があります。陣が峯城跡で戦いがあった証拠です。

後期高齢者医療制度に加入されているみなさんへ

8月1日から、保険証が新しくなります！

現在お使いの保険証は、平成**22**年**7**月**31**日で有効期限が切れるため、使えなくなります。

7月中に新しい保険証（ピンク色）を郵送しますので、8月1日からはそちらをご使用ください。

なお、古い保険証（オレンジ色）は、役場保険年金班（⑤番窓口）まで返還してください。

| | | |
|---------------------------|----------------------------|------------|
| 後期高齢者医療被保険者証 | | |
| 有効期限 平成23年7月31日 | | |
| 被保険者番号 | 01234567 | |
| 被 保 険 者 | 住 所 | 会津坂下町〇〇1-1 |
| | 氏 名 | 男 |
| | 生年月日 | 昭和××年〇月△日 |
| 資格取得年月日 | 平成☆☆年〇月△日 | |
| 発行期日 | 平成☆☆年〇月△日 | |
| 交付期日 | 平成22年8月1日 | |
| 一部負担金の割合 | 1割 | |
| 保険者番号 並びに保険者 の名称及び印 | 39074216 福島県後期高齢者医療広域連合 | |

有効期限は
平成**23**年**7**月**31**日まで

用紙の色は
オレンジ ⇒ **ピンク**
に変わります！

医療機関の窓口での
負担割合です。
ご確認ください。



□ 限度額適用・標準負担額減額認定証の発行について

同一世帯の全員が住民税非課税の方は、申請すると「限度額適用・標準負担額減額認定証」を受け取ることができます。

もし入院した時、この証を医療機関に提示すると、食事代が右表の負担額までに減額されます。

該当すると思われる方は、役場保険年金班（⑤番窓口）に申請してください。

| 世帯区分 | | 食事代(1食あたり) |
|---------------|----------------------|------------|
| 一般（下記以外の方） | | 260円 |
| 低所得者Ⅱ （※1） | 過去12か月で 90日までの入院 | 210円 |
| | 過去12か月で 90日を超える入院 | 160円 |
| 低所得者Ⅰ（※2） | | 100円 |

※1 世帯の全員が住民税非課税の方

※2 世帯の全員が非課税で、かつ年金収入80万円以下などの方

【問い合わせ先 生活部 保険年金班（⑤番窓口） TEL 84-1513】

介護保険施設の利用料（負担限度額認定証）について

所得の低い方は 負担が軽減されます！

□ 介護保険施設サービス費用について

介護保険施設を利用した場合、『サービス費用の1割＋食費＋居住費＋日常生活費』が原則として利用者負担となります。

しかし、所得の低い方は所得に応じて自己負担の限度額が設けられ、これを超える利用者負担はありません。（負担限度額は、入所者の所得状況等にもとづいて厚生労働大臣が定めます。）



□ 所得段階別の負担限度額（日額）

| 所得段階 | 食費 | 居 住 費 | | | | 対象者 |
|------|------|---------|----------|------------------|------|-------------------------|
| | | ユニット型個室 | ユニット型準個室 | 従来型個室 | 多床室 | |
| 第1段階 | 300円 | 820円 | 490円 | 320円 (490円) | 0円 | 生活保護受給者等 |
| 第2段階 | 390円 | 820円 | 490円 | 420円 (490円) | 320円 | 住民税非課税世帯かつ年金収入80万円以下の方等 |
| 第3段階 | 650円 | 1,640円 | 1,310円 | 820円 (1,310円) | 320円 | 住民税非課税世帯で第2段階に該当しない方等 |

※ 従来型個室欄の上段が特別養護老人ホーム利用の際の金額、下段（ ）内が老人保健施設及び療養病床等での限度額

□ 申請方法

申請用紙は役場保険年金班（⑤番窓口）にありますので、該当すると思われる方は窓口までお越しください。



※平成21年度に負担限度額認定証が交付されている方の有効期間は平成22年6月30日までです。更新をお忘れなく！



【問い合わせ先 生活部 保険年金班（⑤番窓口） TEL 84-1513】

特定健診で“健康チェック”

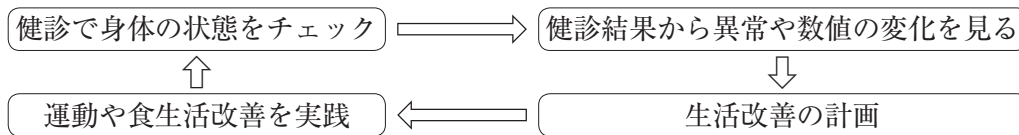
あなたの健康づくりに活かしましょう!!

私たちの生活をおびやかす、心臓病、脳卒中、糖尿病など、これらの生活習慣病は沈黙の病気といわれ、自覚症状が現れたときには、既に病気になっていることがあります。

いつまでも健康で過ごすために、日頃から自分の健康状態を知り、おかしいなと気づくところがあれば、生活を見直したり、治療したりすることがとても大切です。そのために活用したいのが特定健診です。

この健診は、内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための健診で、対象年齢の方が加入している各医療保険者が実施します。町は、国民健康保険の加入者（国保被保険者40歳～75歳未満）を対象に、実施しています。この機会に特定健診を受けて、健康づくりのスタートを切りましょう!!

▼4つのサイクルで健康づくり



▼健診の対象は？何処で健診しているの？

1. **対象者** 町の国民健康保険加入者で、昭和10年7月12日～昭和46年3月31日生まれの方、かつ受診日において75歳未満の方。医療機関に通院中の方も対象になります。

2. 集団検診

| | |
|--------|--|
| 期間・場所 | 総合健診日程に同じ（別に掲載） |
| 受付時間 | 午前7時～午前9時30分 |
| 持参するもの | 総合健診受診録・受診券・被保険者証を忘れずにご持参ください。 |
| 料金 | 自己負担 1,000円 |
| 受け方の注意 | ①総合健診で実施しますので、がん検診等該当されている健診と一緒に受診することができます。（結核検診・がん検診・生活機能検査・肝炎ウイルス検査等） ②血液検査がありますので、朝食は摂らないで受診してください。 |

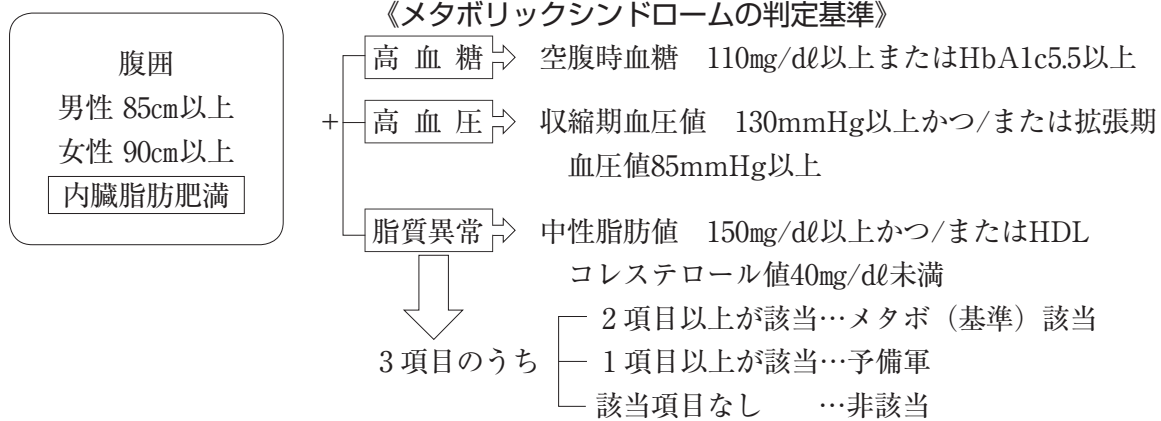
3. **施設健診** 坂下厚生総合病院で実施します。内容については下記のとおりです。
総合健診会場で受けられない場合は、施設健診をご利用ください。

| | |
|--------------|--|
| 期間 | 平成22年7月から平成23年3月までの月曜日～金曜日 |
| 場所 | 坂下厚生総合病院 |
| 受付時間及び持参するもの | 午前11時～11時30分 新患受付窓口 ※受診券・被保険者証を忘れずにご持参ください。 |
| 料金 | 自己負担 1,000円（病院にてお支払いください） |
| 受け方の注意 | ①特定健診のみ受診することができます。 ※がん検診・生活機能検査は受診できません。 ②1日3名ずつ実施します。健康管理センターへ予約をして、受診日が決まります。（受付は、6月21日から実施しています） ③血液検査がありますので、朝食は摂らないで受診してください。 |

▼問い合わせ先 健康管理センター TEL 83-1000

▼気になる検査結果は？

病気の兆候は健診結果に表れてきます！



☆ 健診結果からチェックしてみましょう！健診結果に応じて保健指導を実施します。

▼町国民健康保険被保険者以外の方の特定健診について

- 健康保険組合、協会けんぽなどに加入の方は、それぞれが加入している医療保険者が行う特定健診を受診します。町が実施する集団検診会場で受診できる場合がありますので、加入している医療保険者に問い合わせください。
なお、協会けんぽに加入されている方は、健診情報等が確認できますので問い合わせください。
(協会けんぽの問い合わせ先：保健グループ TEL 024-523-3919)
- がん検診については、加入している医療保険にかかわらず受診できますので、町の集団検診をお受けください。

▼総合健診（集団検診）の内容と日程

1. 内容

総合健診では、胸部検診・肺がん（喀痰）検診・特定健診（国保被保険者40歳～75歳未満）健康診査（75歳以上の高齢者）・胃がん検診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検査・生活機能検査を実施しています。（該当される方）

2. 日程（受付時間 午前7時～午前9時30分）

| 期 日 | 会 場 | 対象行政区 |
|----------|----------|------------------|
| 7月12日（月） | 高寺公民館体育館 | 高寺地区 |
| 7月13日（火） | 八幡公民館体育館 | 八幡地区 |
| 7月14日（水） | 川西公民館体育館 | 川西地区 |
| 7月15日（木） | 健康管理センター | 古坂下・仲町 |
| 7月16日（金） | 健康管理センター | 桜木町・上町・橋本 |
| 7月17日（土） | 健康管理センター | フリー（平日受けられない方） |
| 7月20日（火） | 健康管理センター | 鉄砲町・新町 |
| 7月21日（水） | 健康管理センター | 緑町・本町・羽林・中村・原 |
| 7月22日（木） | 金上小学校体育館 | 金上地区 |
| 7月23日（金） | 若宮小学校体育館 | 若宮地区（羽林・中村・原を除く） |
| 7月24日（土） | 広瀬小学校体育館 | 広瀬地区 |
| 7月26日（月） | 健康管理センター | 新栄町・柳町・小原 |
| 7月27日（火） | 健康管理センター | 茶屋町・諏訪町・新富町 |
| 8月1日（日） | 健康管理センター | フリー（平日受けられない方） |

☆ 詳細は「（保存版）平成22年度会津坂下町各種健診のお知らせ」をご覧ください。

楽しく健康づくりしてま〜す！



スポーツ振興くじ
toto助成事業

スーパーマルコ体操教室

総合型介護予防運動として大好評をいただいている『スーパーマルコ体操教室』は、みんなで元気に、踊って・歌って・そして頭も使って、楽しく健康づくりをする教室です。中央・坂下公民館で開催している一般教室では180名を超える方が参加して毎週楽しく運動しています。

今年度は、スポーツクラブバンビィの健康づくりメニューとして、座位を中心とした「ゆっくり教室」や各地区公民館を会場とした「地区教室」もスタートします！

体力測定の結果からも確実に成果をあげ、アンケートでも「楽しく体を動かせる」「身体の調子が良くなった」など、大好評のスーパーマルコ体操！ご近所やお友だちを誘って、みんなで楽しく健康づくりしてみませんか！



▼問い合わせ先

NPO法人スポーツクラブバンビィ（町民体育館内）

TEL 83-2301

会津坂下町教育部生涯学習班（中央・坂下公民館）

TEL 83-3010