



「楽しい「体育」で健やかな身体づくり」  
4月29日、町民体育館でばんげこどもフェスタが開催されました。  
会津坂下町健康教育ネットワークの取り組みの一つとして「健康・運動」コーナーが設けられ、参加者は食育の一要素である「体育」について体験しながら理解を深めていました。

### 「自分の体を知ろう」

今回のブースに設置された体組成測定器は、体脂肪率や筋肉量まで詳細に測定することができます。その結果を元に会津大学短期大学部講師の渡部琢也先生から一人一人アドバイスを受けました。  
測定を体験した人からは「実際に数字に表れたものを見て、もう少し運動を頑張ろうと思った。」といった声が聞かれました。



会津大学短期大学部 講師 渡部 琢也先生

### 「おいしいおやつには秘密がある」

身近なお菓子やジュースに含まれている砂糖や脂質の量、そのエネルギーの消費に必要な運動量などの掲示を行いました。子どもたちは「このお菓子を食べたらこんなに運動しないと消費されないの？」と驚いた様子で、運動の重要性と、食べ合わせを考え直すきっかけとなりました。



### 「狙いを定めて…楽しく運動！」

会津大学短期大学部の学生による手作りのストラックアウトゲームは、数字が書かれた的にボールを命中させるゲームで、親子で運動を楽しめるようにと考案されました。  
子どもたちは、「今までやったことがなかったので、とても楽しかった。」と、夢中になって友達と競い合いながら運動を楽しんでいました。



今回の「健康・運動」コーナーでは、会津大学短期大学部のみなさんに、子どもたちが体を動かして遊べる場を設けていただきました。最近では外で遊ぶことが減り、子どもたちの運動不足が指摘されていますが、メディアやゲーム機を使わずとも楽しく遊べるということを、実際に体験し、知ってもらえたかと思えます。  
体組成測定については、小学校で年に1回実施し、その結果を児童の健康維持のために活用しています。この機会をもとに、親子でいま一度、運動と食について考え、家庭での食育に活かしていただければ幸いです。



会津坂下町 健康教育ネットワーク 坂下東小学校 養護教諭 成田 一江先生

## 具だくさん冷や汁

☆☆7月19日 食育の日・家庭料理の日☆☆

《材料》2人分  
出し汁 … 300 ml  
白すりごま … 大さじ2  
みそ … 大さじ2  
きゅうり … 1/2 本  
こねぎ … 2本  
大葉 … 4枚  
木綿豆腐 … 1/2 丁

### 《作り方》

- ①きゅうりは薄い輪切り、こねぎは小口切りにする。大葉は軸を切り落とし、縦半分に切ってからさらに横に細切りにする。
- ②ボウルに白すりゴマとみそを入れ、熱い出し汁を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。時間がない場合は氷を入れて冷やす。
- ③②に①を加え、水で軽く洗った豆腐を手で崩しながら加える。



きゅうりはカリウムを豊富に含み、ナトリウムを排出する効果があるため、高血圧予防に有効です。また、体にこもった熱を取り除く働きもあるため、夏バテの予防に冷たくて箸が進む冷や汁をぜひお試しください。

認定農業者会より ～7月出荷予定の野菜～

きゅうり、トマト、ピーマン、なす、かぼちゃなど

## おすすめの新着本

本のタイトル	著者	出版社
『日本史有名人の身体測定』	篠田達明／著	KADOKAWA
『ちょっと具合のよくないときのごはん』	岩崎啓子、石川みずえ／著	日東書院本社
『きのうの影踏み』（幽 BOOKS）	辻村深月／著	KADOKAWA
『アリとくらすむし』	島田たく／写真・文	西村書店
『木のすきなケイトさん』	H. ジョゼフ・ホプキンス／文	BL 出版



☆まだまだほかにも新着本あります

新着本の紹介			
『小さな本の大きな世界』	『向田理髪店』	『ゴースト・ボーイ』	『コロッケ先生の情熱！ 古紙リサイクル授業』
長田弘／著 酒井駒子／絵 クレヨンハウス	奥田英朗／著 光文社	マーティン・ピストリウス、 ミーガン・ロイド・デイヴィス／著 PHP 研究所	中村文人／文 佼成出版社
大の本好きで詩人の長田弘が遺した「お気に入りの本にまつわるエッセイ」145篇を、酒井駒子の絵とともにおさめた、大の本好きに贈る1冊です。	寂れた元炭鉱町に暮らしている心配性の理髪店店主の元に次々に町の騒動が持ち込まれ、解決しようと右往左往する店主と町人の交流を鮮やかに描く。	12歳の時に意識不明の植物状態になったマーティンは、数年後意識だけが目覚め、しかし体は動かさず、誰にも気づかれないまま何年も過ぎていく。	コロッケ先生こと小六信和さんのねがいは、ゴミ箱にすてられる紙を1枚でも多く救うこと。第62回青少年読書感想文コンクール小学校中学年課題図書。

『会津坂下町史Ⅰ 民俗編』や、町の歴史研究を進められた故井関敬嗣先生の『会津坂下町の伝説と史話』によると町内にはいくつもの木にまつわる伝説が残されていると記されています。

八日沢大沢神社にある「大澤神社改築記念誌」碑には、「天喜の頃、宇内村に阿部貞任（原文のとおり）の娘オサワが住み難病となり塔寺村ドスガ沢地内に棄てられたるを当村民深く憐れみこの地に連れ来り看護し、死後これを地蔵尊と祀り古くは大澤大権現と称した。…境内に凡そ五百年の櫟の巨木あり」



【蛙田の櫟・八日沢大沢神社境内】

町史編さん室より

会津坂下町の巨樹銘木④

とあります。

『大樹銘木調査書』には、この大沢神社の境内の櫟として「三丈、十間、樹齢不詳、一本」と報告されています。

境内には、樹高二十四m（胸高三・七m）、樹高二十二m（胸高三・三m）と、ほぼ同規模の櫟二本が夫婦のように並んでそびえています。昭和三十三年に境内の櫟を伐採売却して社殿と地蔵堂を伐採した跡に建てた、と記されていますので、現在、地蔵堂の周囲に残る直径約三m七〇cmの櫟の切り株が『調査書』の櫟だと思われまます。

地域の人達に惜しまれながらも姿を変え、その尊厳を堂宇として残されていました。

町内には、台ノ宮公園（古坂下）の通称「一番木」「二番木」や若宮八幡神社（牛沢）、白旗八幡神社（下政所）、お天王様（八坂神社・笹屋敷）のほか、個人宅などにも数多くの大櫟がありますが、その一本一本の櫟は、町のすばらしさや優しさを印象付ける大切な自然景観の一つです。

町史編さん室 ☎ 83・3010

# 介護保険負担限度額認定の申請について

介護保険施設の食費・居住費について、「介護保険負担限度額認定」の申請をすれば、下記対象者は負担軽減が受けられます。

## ▼対象者

- ①住民税非課税世帯の方（別世帯の配偶者も住民税非課税であること）。
- ②預貯金などが基準額（配偶者がいる方は合計2,000万円、配偶者がいない方は1,000万円）以下の方。

▼有効期間 平成28年8月以降に申請した月の1日～平成29年7月31日まで

## ▼申請方法

生活課 保険年金班 高齢者支援係（⑤窓口）までお越しください。

## ▼持参物

- ①本人・配偶者の通帳、②印鑑、③本人の個人番号カードまたは通知カード、
- ④本人の介護保険証、⑤本人・代理人の顔写真入りの身分証（個人番号カード、運転免許証など）

## ▼所得段階別の負担限度額

単位：円/日

対象費		居住費				食費
		多床型	従来型 個室	ユニット 型準個室	ユニット 型個室	
生活保護受給者						
世帯全員 が住民税 非課税者	老齢福祉年金受給者	0	490 (320)	490	820	300
	課税年金収入額と合計所得 金額と非課税年金収入額の 合計が80万円以下の人	370	490 (420)	490	820	390
	上記以外の人	370	1,310 (820)	1,310	1,310	650

※（ ）内の金額は、特別養護老人ホームやショートステイ利用の際の金額

# 介護保険負担割合証の送付について

介護認定を受けた方には、負担割合証が発行されます。保険証とともに介護サービスを利用するときに必要となります。現在の証は7月31日で期限が切れますので、7月下旬に郵送します。

▼対象者 要支援・要介護者

▼有効期間 8月1日～翌年7月31日

## ▼利用者負担割合

基準	自己負担
本人の合計所得160万円未満 (世帯に65歳以上1人のみ：年金収入+合計所得=280万円未満) (世帯に65歳以上2人以上：年金収入+合計所得=346万円未満)	1割
本人の合計所得160万円以上 (世帯に65歳以上1人のみ：年金収入+合計所得=280万円以上) (世帯に65歳以上2人以上：年金収入+合計所得=346万円以上)	2割

【問い合わせ先】 生活課 保険年金班 高齢者支援係（⑤窓口） ☎ 84-1513

# 平成 28 年度の 国民健康保険税のお知らせ

国民健康保険税（国保税）は、相互扶助の精神にのっとり、疾病や負傷の際の医療費に対して保険給付などを行う主な財源の一つです。一人あたりの医療費が年々増加する中、国保税額もこれに応じてご負担をお願いすることとなります。今年度の納税通知書は、7月中旬にお送りしていますが、国保税は、世帯単位で課税され、世帯主が納税義務者となります。



## 今年度の税率等は据え置き

今年度の国保税の税率等は、全体で見れば昨年度を超えない税率等になりました。（下表参照。ただし、世帯によっては国保税額が増える世帯も減る世帯もあります。）この要因としては、昨年度の一人当たりの保険給付費の伸びがやや緩やかになったことなどが挙げられます。

みなさまが健康でお過ごしいただくとともに、国保税の円滑な納入をよろしくお願いします。

課税項目		税率等		
		医療保険分	後期高齢者支援金分	介護保険分 (40歳以上65歳未満)
所得割	世帯内の国保加入者の前年度所得で計算	7.39%	2.94%	2.91%
資産割	世帯内の国保加入者の固定資産税で計算	5.02%	3.65%	2.69%
均等割	世帯内の国保加入者数で計算	22,600円	8,700円	11,300円
平等割	1世帯ごとに計算	22,800円	11,400円	7,600円
限度額	項目ごとの上限額	540,000円	190,000円	160,000円

※40歳以上65歳未満の方の国保税には、介護保険分が含まれています。

※65歳以上の方は、介護保険分は国保税と別に納めていただきます。

※限度額は、国の税制改正に沿い「医療保険分」および「後期高齢者支援金分」がそれぞれ2万円ずつ引き上げられています。

## 所得額が一定額を超えない世帯は国保税が軽減されます

※所得額によって、2割・5割・7割の軽減措置が講じられているものがあります。

※国の税制改正に沿い、軽減を受ける世帯が拡大されています。

## 国保税の納入方法

○納税組合へ加入している方 ⇒ 加入している納税組合へ納めてください。

○納税組合に加入していない方 ⇒ 納税通知書と一緒に送付される納付書で納めてください。

納めに行く手間を省くためには“口座振替”とすることもできます。

手続きは、町内の金融機関の各窓口で簡単にできます。

（持参品：「納税通知書」「通帳」「通帳の届出印」）



## ☆健（検）診を受けて健康維持につなげましょう！

今月から健（検）診を実施しています。ぜひ受診して自分の健康状態を把握し、健康維持に役立てましょう。

# ばんげのいいところ、みいつけた!!

## VO.6 ファットリア かもと

“自給自足のおすそ分け”

ゆったりとした時間が過ごせるカフェが5月にオープンしました。「ファットリアかもと」さんは季節の自家栽培野菜をふんだんに使用したお店です。

「店名は、癒しを意味するコモド（イタリア語）と、私の名前の『ともこ』をかけて名づけました。」

手作り料理を食べながら、地域の人が気軽に集まってくれるようなお店になればと、お客様とのふれあいも大切にしているそうです。「子どもが塾帰りで何も食べてないから何か作って。とかお客さんに言ってもらえるようなお店にしたいですね。」と、智子さん。



これからメニューも増やしていくので、みんな来てくださいね!

地元食材にこだわったランチメニューは朝採り野菜サラダとスープがセットになっています。パスタ、かつ丼の他に、会津坂下町の手打ちそばも食べる事ができ、家族でランチを楽しめそうです。

喧騒から身も心も解き放たれる空間でくつろぎのひとときを過ごしてみたいはいかがですか？

あなたの知りたいお店やみんなに知ってほしいお店を教えてください!!

広報紙面に掲載します。自薦他薦問いません。

産業課 商工観光班 ☎83-5711 FAX83-5713



生パスタ…もちもち。自家製トマトソースがよく絡む。ケチャップ不使用でトマトのうま味が凝縮。900円



有機栽培豆と淹れ方にこだわったコーヒーはすっきりとした味わい!

### ファットリア かもと

営業時間 : 午前 10 時～午後 5 時  
ランチタイム午前 11 時～午後 2 時  
午後 6 時 30 分～ (要予約)

定休日 : 木曜日

住所 : 会津坂下町大字坂本字糠塚 1144

問い合わせ : ☎ 83-1101 FAX 83-1107

Facebook: ファットリアかもと

## 7月のカレンダー

㉔などはページ番号です。詳細についてはお知らせ掲載ページをご覧ください。㉓については、広報紙と同日配布の「きいてくなんしょ」に詳細を記載しています。

日	月	火	水	木	金	土
3 ●佐藤整形外科医院㉔ ●子育てふれあい交流センター事業開始セレモニー④ ●民謡・舞踊大競演会㉓	4	5 ●4か月児健診㉔ ●入園前のお子さん幼稚園に遊びにきてね!㉔ ●人権・行政合同相談会㉓	6 ●	7 ●わくわく☆ドキドキ☆楽しい広場㉔ ●司法書士・土地家屋調査士による法律相談会㉓ ●御田植祭⑪	8 ●フッ素塗布・歯科健康相談㉔	9
10 ●講演会「山登りと健康」㉔ ●水合戦大会㉔ ●参議院議員選挙⑫	11	12 ●10か月児健診㉔	13	14 ●1歳6か月児健診㉔ ●すこやかキッズ㉔	15 ●視覚障がい者巡回相談会㉔	16 ●ばんげ安全安心フェスタ 2016 ㉓
17 ●平野医院㉔ ●講座「高寺のナゾにせまる」㉓	18	19	20	21 ●すこやかキッズ㉔	22	23 ●OUTDOOR PARTY in 寿ノ宮㉓ ●絵本カーニバル (~31日) ㉓
24 ●荒井医院㉔ ●サマーパーティー ●川西ウォーキング	25	26	27 	28	29	30 ●広瀬夏祭り
31 ●遠山眼科医院㉔	8/1	2	3	4	5	6