

長寿医療制度(後期高齢者医療制度) 改善策の具体的な内容をお知らせします

改善策1

所得の低い方への保険料の引き下げ

- 平成20年度の均等割が7割軽減になっている方
(被保険者と世帯主の所得の合算額が33万円以下)

7割軽減から8.5割軽減に変更になります

- 平成20年度の所得割の基準となる額(旧ただし書所得の額)が58万円以下の方
(年金収入で211万円以下)

所得割額が50%軽減になります

※上記に該当する方には、後日(9月頃)変更通知を送付します。

改善策2

保険料を年金から徴収されている方も一定の要件を満たす場合、口座振替にできます

一定要件とは

- これまで、国民健康保険税を確実に納付していただいていたご本人の口座振替により納付される場合
- 年金収入が180万円未満の方が、世帯主又は配偶者の口座から振替で納付される場合

※口座振替への変更を希望される方は、町保健福祉課に「口座振替申出書」がありますので、お問い合わせください。

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係 32-2554

御代田中学校からお願い
資源回収に協力ください!

中学校では次の日程で資源回収を行います。

9月6日(土)朝 雨天決行

日頃から、御代田中学校の教育にご理解とご支援をいただきまして、誠にありがとうございます。また、毎年、資源回収にご協力いただきまして、心から感謝申し上げます。生徒が、この資源回収を通して、「ふるさと御代田」を実感し、郷土愛を深めていくこと、環境問題やリサイクル活動への理解を深めていくことを目標としています。

資源回収で得た収益は、生徒の教育活動に還元され、中学校教育充実の一助とさせていただきます。ご協力をお願いいたします。

なお、支部によって回収品が決まっていますので、具体的な内容につきましては、学校から配布します印刷物をご覧ください。

P T A会長 土屋 勝成
中学校長 土屋 良一

東京御代田会より
御代田への想い

数年前オーストラリアの国際都市シドニーから西へ200km離れた整然と区画された都市アデレード。行けども行けども広々とワイナリーの丘々、当たる太陽の輝き、木陰の爽やかさは正に御代田町の浅間山麓そして高原野菜の畑を憶い起し又、中国北京では、知らない人と知己になり、「御代田町の別荘は最高だよ」と普く語られると自分の郷里の無知さを恥じ入るばかりであった。

数十年前上京した私には産声をあげて育った旧小沼村には、少しの魅力を感じることにはなかったが、御代田町という地名になって何かとも古の世界に入っていくような不思議な感覚を抱いた。縄文文化、用明天皇直願寺、皇女和宮、龍神の伝説、音楽家武満徹など枚挙にいとまがない。

10年前御代田町の肝いりで東京御代田会が設立され

た。そして私ごとき若輩が会長を引き受け今もって続いているのが不思議である。もしかしたら、私でなく事務所が東京都千代田区六番町一番地という地名の魅力であつたからかも知れない。そういえば、地方の知人らが時々六番町住所の使用を欲しがることがある。

振り返り春夏秋冬の何れの日でも結構、晴天のひと時、郷里御代田駅近くの街道に立ち清涼感溢れる大気の中で壮大な浅間山を仰ぎ見て頂きたい。至福の瞬間である。それが御代田町を離れた人、初めて訪れた人の実感である。

今年も又、10月26日(日)には御代田町の人々との触れ合いの場「秋の味覚ソバツアー」を多くの会員が楽しみにしている。

東京御代田会
会長 古越 裕章

こころのやすらぎ



心理相談員
浅川佳子

今年の夏休み、みなさんにとつてどんなお休みでしたでしょうか？

夏休みになる前子どもたちは、相談室で休み中の予定を嬉しそうに、教えてくれました。その時の表情は、心から嬉しく、ワクワクしていることが分かるほどでした。

夏休みが明けて、楽しみにしていた事やワクワクしていた事について、子どもたちから話を聞かせてもらえることが、とても楽しみです。

いよいよ二学期が始まりました。子どもたちは、夏休み明けから元気な姿で登校しています。

校内は子どもたちの笑顔と元気いっぱい毎日です。この笑顔と元気で、登校日数が多い二学期を過ごしていきたいよう。

甘い飲み物について

9月になりますが、これからも暑い日を過ごすことと思います。「暑い」ときは水分が必要になります。

その為、学校では水分補給としてご家庭から水筒等にご飲み物を用意していただいております。ありがたいことと思います。

ある日水筒を口にしていた子どもが「水筒の中はお茶なんだよ。甘いジュースだったらしいのに。家だったら飲むのにな」と言っていました。大半の子どもたちは甘い飲み物が好きですね。大人の方でも飲んでいいると思います。

今回は「甘い飲み物」について考えていきたいと思います。

喉が渴いた時に口あたりのよい甘い飲み物、清涼飲料水（ジュース・スポーツドリンクまたはコーヒーなど）を日常的に大量に（何本も）飲んだりすると、飲み物に糖分が多く含まれているため、血糖値が上昇するようです。血糖が上昇すると口が渇くのでまた甘い飲み物を飲むという悪循環になるといわれています。このようなことを続けることによつて、急性の糖尿病になる

と1992年5月、聖マリアンナ医科大学の研究グループが報告しました。急性の糖尿病は若い人たちの多くがペットボトルで飲んでいたことから「ペットボトル症候群（清涼飲料水ケトアシドーシス）」と名付けられたそうです。（インターネットサイト『ウィキペディア』ペットボトル症候群より 参照）

喉が渇いた時に口あたりのよい甘い飲み物、清涼飲料水（ジュース・スポーツドリンクまたはコーヒーなど）を日常的に大量に（何本も）飲んだりすると、飲み物に糖分が多く含まれているため、血糖値が上昇するようです。血糖が上昇すると口が渇くのでまた甘い飲み物を飲むという悪循環になるといわれています。このようなことを続けることによつて、急性の糖尿病になる

しかし、ペットボトルに含まれるすべての飲料がこの状態を引き起こすのではなく、ペットボトルの中身である飲料に含まれる糖分の量が問題になります。清涼飲料水などの糖質濃度は約10%とのことですので、500mlのペットボトル1本で約50g、3g入りステックシユガーで16〜17本分相当になります。一日の糖分摂取量は小学生で20〜30g・大人は40gあたりといわれます。

糖分を多く摂り過ぎると虫歯になったり、満腹感があつてきちんと食事が食べられなくなつたりしてしまい、栄養のバランスも崩れ、大切な栄養素、カルシウム・ビタミンB1が不足すると言われています。不足してしまうとイライラ・怒り・集中力が乏しく、暴力的な感情も起こつてしまうとも言われます。

清涼飲料水は冷えていることで口当たりがよく、いくらでも飲むことができます。

〈参考文献 幕内秀夫「子どもの体が危ない」知らずに食べている危険な食品（PHP研究所）南小学校校内には栄養教諭・柳沢幸子先生が、ペットボトルに含まれているお砂糖

の量が一目で分かる作品を展示してくれました。

実際に目で見て、知つてもらつて一人一人自分の体のことを考えてゆけるようになってもらえたらと思います。

心理相談室の利用について

心理相談室では、教育にかかわる心理的な悩みの相談に応じています。

ご自身の学校での悩みや、お子さんについて心配なこと、学校での心配ごとをお気軽にご相談ください。

相談日・相談時間

相談日：水曜日
相談時間：

午後2時〜5時
あらかじめ電話で相談日時を決めます。水曜日、午後2時〜4時30分の間にお電話ください。

相談場所：心理相談室
相談料：無料

予約・問い合わせ先

エコールみよた
(32) 9100へ
かけていただき
心理相談室または
内線117番へ
繋ぐようお願いください。