

一緒に健康づくりの輪を広げませんか
**鳩山町健康づくりサポーター
 養成講座 受講者募集**



地域健康教室の様子 (ふれあいセンターにて)

現在町では、「地域健康教室」や「さわやか健康教室」などの体操教室を、介護予防や地域住民の皆さまの交流の場として開催しています。これらの事業の運営を支え、現場でさまざまなサポートをしてくださっているのが「鳩山町健康づくりサポーターの会」の方々です。

特に町内4か所で開催している地域健康教室は、いずれの会場も大変好評で、参加者は右肩上がりに増えていま

す。これらの教室を今後も継続していくためには、1人でも多くのサポーターが必要で

そこで、今年度も健康づくりサポーター養成講座を開催します。鳩山町が活気ある町であるために、ぜひあなたの力を貸してください。

講座は、講義と実践を組み合わせた充実の内容となっております。この講座を修了された方は、「鳩山町健康づくりサポーターの会」に入会する

ことができず。皆さまのご参加をお待ちしています。

■定員 20人(申込順)

■講座日程・内容 表のとおり

■会場 町保健センター

■費用 無料

■持ち物 動きやすい服装とお履き、筆記用具、水分補給用の飲み物などを各自ご用意ください。

■申込・問合せ 11月21日(金)までに町保健センター(☎296-12530)へ電話でお申し込みください。

講座日程・内容

日時	内容
11月25日(火) 午後1時30分～4時30分	開講式、「鳩山町の今とこれから～町健康状況などから」、「シニア世代の健康講座～介護予防の3ポイント～」、「特別講演～運動から始めるアクティブシニアのススメ～(I部：講演、II部：実技中心)」 講師：東京都健康長寿医療センター研究所 金 憲経先生 ほか
12月1日(月) 午後1時30分～3時	運動実践講座「ここを押さえる！基本のストレッチ&筋トレ」 講師：東京都健康長寿医療センター研究所 清野 諭先生 (健康運動指導士)
12月8日(月) 午後1時30分～3時30分	「健康づくりサポーターの会の活動紹介」、サポーターとの座談会、修了式 講師：鳩山町健康づくりサポーターの会、町職員

サポーターの声

良い仲間づくりができます。

できることから。無理なく続けたいです。

自分自身のためと、多少とも誰かの役に立っているのかな、と思います。



はとやま祭で新鳩山音頭健康体操を実演する「鳩山町健康づくりサポーターの会」の皆さん (昨年の様子)

ご注意ください

11月送付分から
**納税通知書・納付書の
 デザインが変わります**

新システムへの移行により、「町・県民税」「固定資産税」「軽自動車税」「国民健康保険税」「(以下「4税」)の納税通知書(納付書)および「介護保険料」(後期高齢者医療保険料)(以下「保険料」)の納付書のデザインが、11月に送付する平成26年度異動分から変わります。

なお、金融機関での窓口納付や口座振替のほか、保険料以外にはコンビニ納付も今までのとおりできますので、ご都合のよい方法をお選びください。

■問合せ 「4税に関すること」役場税務課 ☎296-15892、「保険料に関すること」役場高齢者支援課 ☎296-11210



従来の納税通知書 (町・県民税の見本)

11月送付分から
 デザインが変わります



新しい納税通知書 (町・県民税の見本)

ストップ！滞納
**11月から1月は
 滞納整理強化期間です**

町税・国民健康保険税は、私たちが安心して暮らしていくための貴重な財源であり、定められた期限(納期限)までに自主的に納めていただくものです。

多くの方が期限までに納付されていますが、残念ながら一部の方は滞納している状況にあります。

この不公平感を解消し、税収を確保するため、当町をはじめ県内63市町村と埼玉県では「滞納整理強化期間」を設定し、「ストップ！滞納」を合言葉に徴収対策を進めています。

当町では、悪質な滞納者に対する差押えの強化など、滞納の解消に向けた取り組みを行っています。納期限内納税にご協力をお願いします。

不公平感の解消へ向けて

町税の滞納処分には、滞納者へ納税を促すための督促状・催告書などの郵送料や、税の徴収・差押えなどを執行するための職員の人件費などが使われます。

町は、町民の皆さんが納付された貴重な税金を、本来必要のない事務に支出しなくてはなりませんので、納期限内に納付している方からすると、町民サービスの向上に欠かせない財源が減少することになります。

このような納税者と滞納者

納税相談をご利用ください

特別な事情(災害、疾病、失業など)により、納期限内の納付が難しくなった方は、納税相談をご利用ください。相談は随時受け付けていますので、できる限り納期限内にご相談ください。電話での相談も受け付けています。

■問合せ 役場税務課 収税担当 ☎296-1211 内線 133・136

金融機関への
 調査



勤務先調査



質問調査

- 質問調査
- 取引先調査
- 取引金融機関調査



野焼きは法律で禁止されています



次に該当します。
 ◆ドラム缶などを使用しての焼却
 ◆ブロックで囲んだり、積んでの焼却・地面に穴を掘っての焼却
 ◆無施設焼却
 ◆家庭用の小型焼却炉（基準に適合していないもの）

絶対に燃やしてはいけないの？

「近所でごみを燃やしている」、煙や臭いで困っている」「洗濯物に臭いがついて困っている」「体調の悪い人がいるので困る」といった苦情が、町に寄せられます。
 ごみを燃やすと煙や悪臭による住民トラブルや生活環境の悪化をまねくだけでなく、ダイオキシン類などの有害物質が発生し、人の健康への影響が懸念されます。家庭や事業所から発生したごみは野焼きせずに、定められた方法で適切に処理しましょう。

野焼きとは？

次のような焼却行為は野焼き
 ④法律で定められた基準に

ご注意ください！

消防署への届け出制度（たき火などのまぎらわしい煙などを発生するおそれがある行為）は、火災防止の観点から設けられたものであり、届出によって野焼きが合法化されるものではありません。
 ■問合せ 役場生活環境課 環境保全担当 ☎29615894

罰則はあるの？

廃棄物の処理及び清掃に関する法律により、5年以下の懲役または1000万円以下の罰金（法人に対しては3億円以下の罰金）が課せられます。

従って行う焼却炉での焼却（例：800度以上で焼却ができ、外気と遮断してごみの投入ができる構造になっているなど法定基準に適合した焼却炉で焼却する場合）
 なお、野焼きの例外であっても、プラスチックやビニールを混ぜて焼却したり、一度にたくさん焼却をしたり、近隣の方に臭いや煙で迷惑がかかる場合など、焼却の状況によっては指導を行う場合もあります。

在宅介護者のつどい 施設見学会

参加者募集



高齢者の入所施設の特徴を聞いたり、雰囲気などを見学してみませんか？有料老人ホームと町内のサービス付き高齢者賃貸住宅の2か所を予定しています。

- 日時：11月25日（火）午後1時～3時
- 場所：介護付き有料老人ホーム（鶴ヶ島）、サービス付き高齢者専用賃貸住宅（町内）
- 集合：鳩山町地域包括支援センター前（町のバスで移動します。）
- 定員：30人（申込順）
- 申込・問合せ：11月21日（金）までに町地域包括支援センターまでお電話ください。☎296-7700

参加者募集 コバトン健康メニュー教室

鳩山町食生活改善推進員協議会では健康料理教室を開催します。コバトン健康メニューとは、県からの支援を受けて、町食生活改善推進員が考案した、生活習慣病予防のメニューです！



- 対象：町内在住の方
- 日時：12月5日（金）午前10時～午後1時
- 場所：町保健センター
- 内容：食生活に関する講座、コバトン健康メニューの調理実習
- 講師：鳩山町食生活改善推進員
- 定員：30人（申込順）
- 参加費：300円
- 持ち物：エプロン、三角巾（手ぬぐい・スカーフでも可）、上履き、筆記用具、参加費、飲み物など
- 申込・問合せ：11月25日（火）までに町保健センターまでお電話ください。☎296-2530

お早めに受診を 特定健診の受診 期限は11月30日まで



特定健康診査・特定保健指導は、糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するため、40歳から74歳の加入者を対象に、毎年度、計画的に実施する生活習慣病に重点を置いた健診です。
 バランスのとれた食生活、適度な運動習慣を身につけて、健康に対する意識を高く持つていただき、医療費削減にご協力をお願いします。

■対象 鳩山町国民健康保険に加入されている方のうち40歳以上（平成26年度内に40歳になる方）から受診日当日75歳未満の方
 ■健診内容 問診票、身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）、血圧測定、理学的検査（身体診察）、検尿（尿糖、尿蛋白）、血液検査（脂質検査・血糖検査・肝機能検査）など
 ■実施期間 6月1日から11月30日まで

平成25年度の比企管内等の受診状況

（平成26年9月26日現在）

東秩父村	48.7%	小川町	34.6%
川島町	43.6%	鳩山町	34.5%
ときがわ町	40.4%	東松山市	33.9%
吉見町・滑川町	35.0%	嵐山町	23.1%

◆県内1位は、伊奈町の53.9%（国保組合を除く）。市町村平均は35.4%。

なぜ受診率が高いといいの？

- 理由1 ▶特定健診の受診により、生活習慣病を未然に防げる可能性があります。
- 理由2 ▶病気の早期発見につながり、医療費の削減にも効果があります。

◆受診率向上のため、町国民健康保険に加入の方で、人間ドックの申し込みをされる方や事業所にて健診を受けられている方は、問診票を含む健診結果のご提供をお願いします。（町の契約医療機関にて人間ドックを受診される方は、同意書の記入をお願いします。）
 ◆問診表や健診結果は、町個人情報保護

条例に基づき、適正に管理されています。健診結果は、ご本人の健康管理に役立つことはもちろん、町の医療費削減に関する事業の基礎資料となります。ぜひ、問診票・健診結果のご提出にご協力をお願いします。
 ◆健診結果に基づき、保健指導が必要と思われる方に、町が委託している株式会社ベネフィットワン・ヘルスケアより、保健事業の参加のご案内をしています。ぜひ、ご利用ください。
 ■問合せ 役場町民課 保険年金担当 ☎29615891

3257+- ×÷ はとやま 雑感

町長 小峰孝雄

【今月のテーマ】皆既月食

10月8日、全国で皆既月食が観測されました。事前の天気予報は芳しくなく、私自身はあきらめかけていましたが、実際には雲の間から、約3時間にわたる月食という天体ショーを、楽しむことができました。

★

皆既月食では、月が地球の影の中に完全に入り込みます。しかし、皆既月食中の月は真っ暗になって見えなくなるのではなく、「赤銅色」と呼ばれる赤黒い色に見えます。

★

地球のまわりには大気があります。光が大気の中を通過する際、波長の短い青い光は空気分子によって散乱され、大気ほとんど通過することができません。

一方、波長の長い赤い光は散乱されにくく、光が弱められながらも大気を通過することができます。これは、朝日や夕日が赤く見えるのと同じ理由です。

大気がレンズのような役割を果たし、太陽光が屈折されて本影の内側に入り込みます。このかすかな赤い光が皆既月食中の月面を照らし、月が赤黒く見えるのです。

★

今回、皆既月食の様子を撮影しましたが、ピントが甘かったようです。数日前に、練習を兼ね月齢8.9の月を撮影しましたが、このときはうまくピントが合い、大きく拡大しても十分に鑑賞できる仕上がりになりました。

★

当日、近くで月食を楽しんでいた幼児や小学生、そしてその保護者の方々が見られ、十数人の観望会となりました。肉眼で見える月食と望遠鏡を通した月食では、趣が多少異なります。

子どもたちに、月と地球、そして太陽の位置関係を説明しましたが、楽しいひとときでした。また、こうして子どもたちと星空を楽しむ機会があればと思います。

