



**待ちに待った夏休み！
 ～皆野学童保育所～**

4月にオープンした新皆野学童保育所。夏休みを迎えた児童たちが、仲よく学び遊んでいます。
 町内の学童保育所では、希望者がお弁当を注文できるサービスを始めました。
 保護者にとって、夏休み中のお弁当づくりは、出勤前の大変な負担でした。
 上手に利用して、楽しく子育てができるといいですね。

今月の内容

第48回合歡の盆 秩父音頭まつり	P2
健康長寿優秀賞を受賞！	P3
第24回参議院議員通常選挙開票結果	P4
児童扶養手当、特別児童扶養手当 現況届をお忘れなく！	P6
国保からのお知らせ	P7
町長・議長・教育長交際費	P8
保健師からのちょっといいはなし	P12

7月1日現在の人口と世帯(先月比) 6月中の動き

人口	10,137人 (± 0)	転入	21人
男	4,994人 (+ 7)	転出	16人
女	5,143人 (- 7)	出生	4人
世帯数	3,967世帯 (+ 2)	死亡	9人



8月
14日
(日)

第48回 合歡(ねむ)の盆 秩父音頭まつり

「合歡の盆」第48回秩父音頭まつりが、盛大に行われます。
美の山からは、尺玉・スターマインが打ち上げられ、まつりを盛り上げます。

☆自由おどり・正調流し踊りコンクール

時間 午後4時30分～
場所 本町商店街、おまつり広場(役場庁舎前)
荒天の場合は文化会館

☆流し踊りコンクール表彰式

時間 午後9時30分～
場所 おまつり広場

☆花火打上げ

時間 午後9時～
場所 美の山
内容 尺玉、スターマイン、メッセージ花火

8月13日(土)

☆こらしょカーニバル

時間 午後5時～
場所 おまつり広場
内容 ますつかみ大会、ミニコンサート、
大抽選会、秩父音頭自由参加ほか

◇バス運行経路の変更

午後4時以降のバスの運行経路が変更になります。

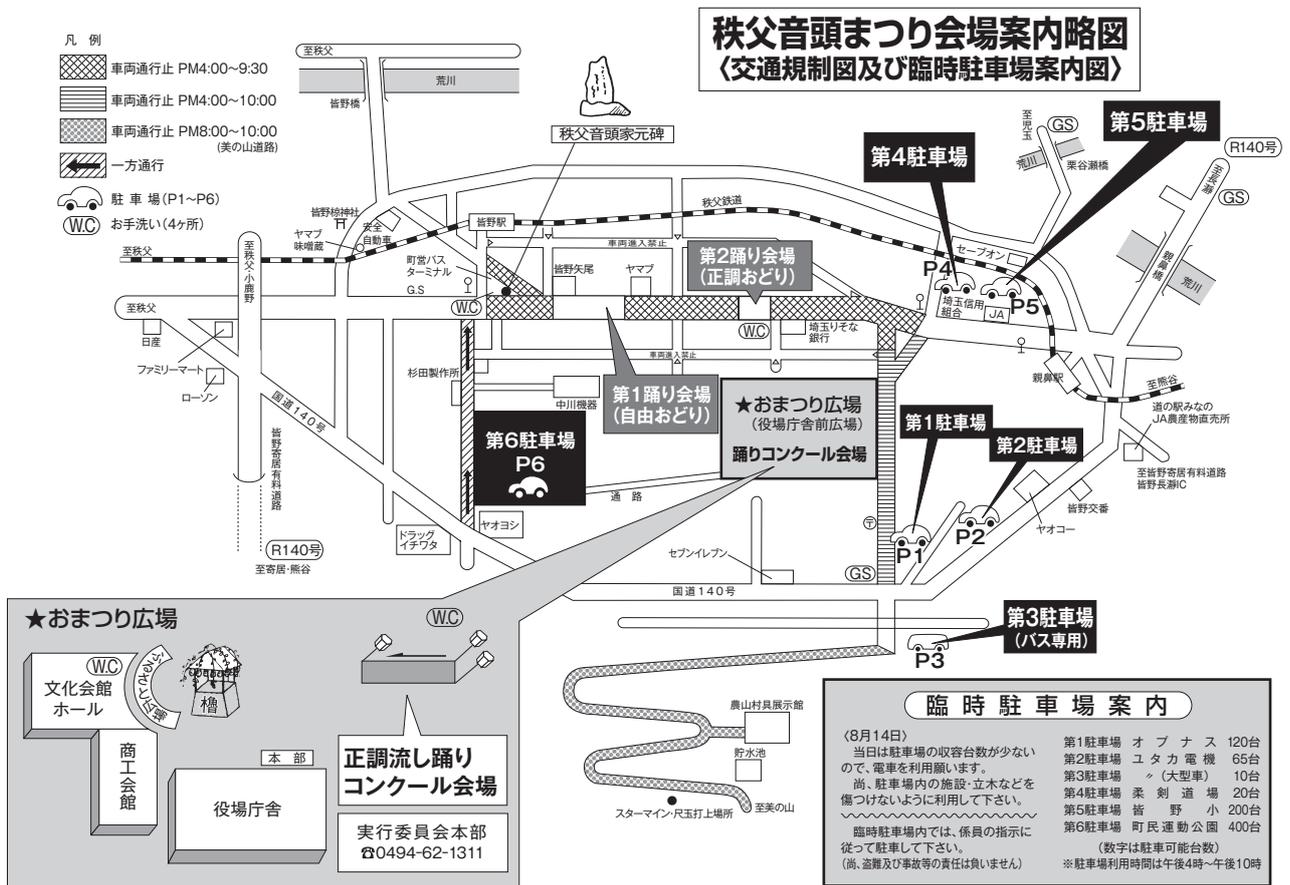
◎町営バス

皆野駅前発着の町営バスは、皆野小学校駐車場が臨時の発着所となります。

◎西武観光バス

西武秩父駅行き(三沢経由)は、上の台バス停の発着となります。

問合せ 秩父音頭まつり実行委員会
(商工会内) ☎62-1311



健康長寿優秀賞を受賞！



6月30日(木)知事公館において「平成28年度健康長寿優秀市町村表彰式」が開催されました。この表彰は平成27年度に健康長寿に関する優秀な取り組みを行った市町村を知事が表彰するものです。県内では県の健康長寿モデル「とことんモデル」の実施団体として志木市・三芳町が、「埼玉モデル」として加須市・北本市が、「先行モデル」として坂戸市・川島町が、「独自モデル」として皆野町が表彰されました。

町の取り組み概要 「塩分のを絞った地域ぐるみの透析予防」

生活習慣と社会環境の変化に伴う糖尿病患者数の増加、また糖尿病が重症化することとで網膜症、腎症、神経障害などによる住民の生活の質の低下、および医療経済的な負担は町の大きな健康課題です。

そこで、健康なまちづくりの一環として、塩分のを絞った地域ぐるみで透析予防に取り組みました。

「塩」は腎臓に負担をかける要因として注目されており、透析予防を進めるには、「減塩」が重要なポイントです。

そこで、「塩」に着目した特定健診を実施し、また食生活改善会やいきいきサポーターと協働で減塩料理教室、出前講座など町ぐるみで減塩運動に取り組んだことが評価されたものです。

1 特定健診で“塩分を見える化”

- どの程度塩分を摂取しているか？
＝尿検査で推定塩分摂取量を調べる。
- 塩味覚に異常はないか？
＝塩の味を感じる塩分濃度を測り舌の塩味覚異常を確認する。
次のかたは、保健師が優先的に減塩指導を実施します。
 - ・塩分摂取量が1日10g以上のかた
 - ・塩分味覚しきい値が1.0mg/cm²以上のかた

2 食生活改善会・いきいきサポーターと協働で減塩運動

- シルバー減塩料理教室 出前講座
- 減塩をテーマにしたワールドカフェ



第24回 参議院通常選挙 投・開票結果

参議院埼玉県選出議員選挙および参議院比例代表選出議員選挙の投・開票が7月10日(日)に行われました。町における選挙結果は次のとおりです。

参議院議員通常選挙 投票結果

投票所	区分	埼玉県選出議員選挙			比例代表選出議員選挙		
		男	女	計	男	女	計
第1投票所 (総合センター)	選挙当日の有権者数(人)	998	1,033	2,031	998	1,033	2,031
	投票者数(人)	455	479	934	455	479	934
	投票率(%)	45.59	46.37	45.99	45.59	46.37	45.99
第2投票所 (文化会館)	選挙当日の有権者数(人)	1,529	1,558	3,087	1,529	1,558	3,087
	投票者数(人)	735	722	1,457	735	722	1,457
	投票率(%)	48.07	46.34	47.20	48.07	46.34	47.20
第3投票所 (自然休養村管理所)	選挙当日の有権者数(人)	831	848	1,679	831	848	1,679
	投票者数(人)	419	401	820	419	400	819
	投票率(%)	50.42	47.29	48.84	50.42	47.17	48.78
第4投票所 (消防団第4分団詰所)	選挙当日の有権者数(人)	187	172	359	187	172	359
	投票者数(人)	91	74	165	91	74	165
	投票率(%)	48.66	43.02	45.96	48.66	43.02	45.96
第5投票所 (わく・ワクセンター)	選挙当日の有権者数(人)	192	257	449	192	257	449
	投票者数(人)	95	89	184	95	89	184
	投票率(%)	49.48	34.63	40.98	49.48	34.63	40.98
第6投票所 (三沢小学校)	選挙当日の有権者数(人)	551	572	1,123	551	572	1,123
	投票者数(人)	263	252	515	262	251	513
	投票率(%)	47.73	44.06	45.86	47.55	43.88	45.68
期日前投票所	選挙当日の有権者数(人)						
	投票者数(人)	706	699	1,405	705	698	1,403
	投票率(%)						
合計	選挙当日の有権者数(人)	4,288	4,440	8,728	4,288	4,440	8,728
	投票者数(人)	2,764	2,716	5,480	2,762	2,713	5,475
	投票率(%)	64.46	61.17	62.79	64.41	61.10	62.73

参議院埼玉県選出議員選挙 開票結果

候補者氏名	得票数
伊藤 岳	809
大野 もとひろ	586
西田 まこと	641
小島 一郎	47
関口 まさかず	3,061
佐々木 知子	78
沢田 良	149
無効投票	109
合計	5,480

参議院比例代表選出議員選挙 開票結果

政党等の名称	政党等の得票	名簿登載者の得票数	合計
社会民主党	116.000	57.000	173.000
国民怒りの声	18.000	10.000	28.000
おおさか維新の会	237.000	22.277	259.277
公明党	603.000	32.000	635.000
日本共産党	815.000	47.000	862.000
幸福実現党	30.000	1.000	31.000
自由民主党	1740.000	471.939	2,211.939
新党改革	15.000	25.782	40.782
日本のこころを大切に作る党	60.000	8.000	68.000
生活の党と山本太郎となかまたち	61.000	5.000	66.000
民進党	552.000	246.000	798.000
支持政党なし	55.000	2.000	57.000
無効投票数			245.000
按分の際、切り捨てた票数			0.002
合計			5,475.000

※得票数に小数点以下の端数があるのは、按分票があったためです。

はじめての 18歳選挙

少子高齢化や人口減少社会を迎えている日本社会。この状況で未来の日本を担う10代にも、より政治に参画してもらいたいということから、選挙権年齢が18歳以上に引き下げられました。若者の声が政治に届くよう、社会の担い手の意識をもって、主体的に政治に関わっていくことが望まれます。



皆野町でも、今回の参議院議員通常選挙において、18歳・19歳の初めての投票が行われました。

18歳で投票した、県立皆野高等学校の野口典也さんは、「選挙権を得たことで、政治に対して関心を持つようになった。」

と心強く頼もしい感想を語ってくれました。

期日前投票では

18歳の投票立会人が活躍

投票立会人は、投票が公正に行われているかチェックする非常に重要な仕事です。

今回の選挙権年齢の改正で、18歳・19歳のかたが、投票立会人になることができるようになりました。

町選挙管理委員会は、若者に選挙への関心を持ってもらうと、皆野高校の5人の生徒に土・日曜日の期日前投票の立会人をお願いをしました。

6月25日(土)26日(日)・7月2日(土)の期日前投票で立会人をした生徒の皆さんは、緊張した様子ではありましたが、投票所開所時の投票箱の確認や、投票を見守っていただき、しっかり立会人の職務を努めていただきました。

立会人を経験して皆野高校の生徒のみなさんは、「選挙を身近に感じる事ができた。」と話してくれました。



田中 杏珠 さん



飯田 朋也 さん(左) 野口 典也 さん(右)



岩上 真奈 さん(左) 村田 彩香 さん(右)

児童扶養手当

特別児童扶養手当

現況届をお忘れなく!

受給要件を確認するため、受給資格者(支給停止者を含む)は、毎年8月に現況届を提出する必要があります。提出しないと受給資格があっても、8月以降の手当が受給できなくなります。

手続き 8月上旬に通知を送付しますので、必要書類を添えて提出してください。

提出期限 8月26日(金)

児童扶養手当

父または母と生計を同じくしていない児童が養育される家庭の生活の安定と自立の促進のための手当です。

○対象

次のいずれかに該当する18歳に達する日以降の3月31日までの児童(心身に一定の障害のある児童は20歳未満)を養育している父・母または養育者。

- ・父母が婚姻を解消した後、父または母と生計を同じくしていない児童
- ・父または母が死亡した児童
- ・父または母に一定の障害がある児童
- ・父または母の生死が明らかでない児童
- ・父または母に1年以上遺棄されている児童
- ・父または母が法令により1年以上拘禁されている児童
- ・父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童
- ・婚姻によらないで懐胎した児童
- ・棄児などで、母が児童を懐胎した当時の事情が不明である児童



○支給額(平成28年4月1日現在)

年3回、(4月、8月、12月)4か月分ずつ支給。

児童の人数	月額(全部支給)	月額(一部支給)
1人	42,330円	9,990円 ~ 42,320円
2人	10,000円	5,000円 ~ 9,990円
3人以上	6,000円	3,000円 ~ 5,990円

※申請者や扶養義務者(申請者の父母、兄弟姉妹など)に一定額以上の「所得」がある場合は、支給停止になります。

○手当と公的年金との併給

年金額が手当額より低い場合は、その差額分の手当を受給することができます。

特別児童扶養手当

精神または身体に一定の障害のある子どもを育てているかたに支給される手当です。

○対象

精神または身体に一定の障害のある20歳未満の児童を監護する父・母または養育者。

○支給額(平成28年4月1日現在)

年3回(4月、8月、11月)4か月分ずつ支給。

障害の状態	月額(1人につき)
1級(重度)	51,500円
2級(中度)	34,300円

※障害の状態は、各種障害者手帳の等級とは異なります。



国保からの お知らせ

～ご存じですか 高額療養費制度～

同じ月内に支払った医療費の自己負担金在自己負担限度額を超えた場合、高額療養費として払い戻されます。

★70歳未満のかたの自己負担限度額(月額)

区分	所得	医療費自己負担限度額
ア	901万円超	252,600円+(医療費-842,000円)×1%
イ	600万円超～901万円以下	167,400円+(医療費-558,000円)×1%
ウ	210万円超～600万円以下	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
エ	210万円以下	57,600円
オ	住民税非課税世帯	35,400円

★70歳以上75歳未満のかたの自己負担限度額(月額)

区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
一般	12,000円	44,400円
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ		15,000円

【注】差額ベッド代・食事代などの保険外負担分は対象となりません。
複数医療機関・複数診療科・入院外来は別計算となります。

現役並み所得者：70歳以上の加入者で課税所得145万円以上、
単身世帯年収383万円以上、世帯年収520万円以上
一般：住民税が課税されていて一定以上所得者に該当しないかた
低所得者Ⅱ：国保加入者世帯員および擬制世帯主とも住民税非課税世帯
低所得者Ⅰ：住民税非課税世帯で世帯所得が一定基準に満たないかた

○医療機関などに限度額以上に支払った場合

限度額と支払い額の差額が、高額療養費として払い戻されます。
 該当者には受診後3か月ほどで、高額療養費支給申請のご案内を発送します。
 ご案内を確認の上、申請手続きをしてください。
 申請の際、受診した医療機関などの領収書を確認しますので、保管しておくようお願いします。

○あらかじめ医療費が高額になるとわかった場合

入院などで高額な医療費が見込まれる場合、「限度額認定証」の交付を受け、医療機関に提示すると、一つの医療機関での支払いは限度額までとなります。
 必要なかたは「限度額認定証」の交付申請をしてください。

申請に必要なもの ・ 保険証 ・ 印鑑

～*国民健康保険税などを滞納していると、限度額認定証の交付はできません*～

所得の申告は忘れずに!

所得の申告は、保険税を決めるときだけでなく、医療機関などにかかるときの自己負担割合や自己負担限度額などを決めるためにも必要です。
 忘れずに正しく申告しましょう。所得がない人も申告が必要です。

◎特定健診受診(予約)はお済みですか?

年度末になると大変混みあいます。早めに予定をたてて受診しましょう!

問合せ 町民生活課 保険年金担当 ☎62-1232

町長・議長・教育長 交際費

[平成28年1月～6月]

●町長交際費

21日	柿生産組合通常総会	3,000
22日	フォトフレンド合歓・フォト長瀬合同写真展	3,000
23日	日野沢婦人会総会	3,000
	消防関係歓送迎会	5,000
26日	日野沢第3長生クラブ総会	3,000
27日	赤十字奉仕団総会	3,000
	花園IC拠点整備プロジェクト懇談会会費	4,000

5月

5日	金沢地区つつじまつり	3,000
6日	更生保護二団体定期総会	3,000
11日	花園IC拠点整備プロジェクト観光連携協議会懇談会	2,376
17日	JAちちぶ皆野長瀬農産物直売部会通常総会	3,000
18日	秩父地域議長会正副議長歓送迎会	5,000
19日	商工会通常総代会	3,000
20日	秩父郡町村会定例会懇親会	6,000
	秩父どう皆野観光組合通常総会	3,000
21日	北秩父猟友会総会	3,000
22日	和紙の里文化フェスティバル観光懇談会	2,000
	体育協会日野沢支部総会	3,000
23日	農業委員会懇親会	5,000
	町民ゴルフ大会協賛金	10,000
26日	長生クラブ連合会総会	3,000
27日	年金者連盟皆野支部総会	3,000
	交通安全母の会総会	3,000
28日	共済野球大会慰労会	5,000
29日	民生委員・児童委員協議会県外研修	10,000
30日	くらしの会総会	3,000

6月

1日	秩父法人会北部支部定時総会	5,000
2日	交通安全協会皆野支部定時総会	5,000
3日	秩父広域森林組合通常総代会	3,000
5日	若瑞会研修	5,000
	日野沢の自然を愛する会総会	3,000
8日	皆野青色申告会総会	3,000
10日	埼玉県町村会意見交換会	10,000
13日	花環代	5,400
15日	ちちぶ農業協同組合通常総代会	5,000
	秩父保健所管内食品環境衛生協会皆野支部定時総会	5,000
19日	埼玉医療生活協同組合通常総代会	10,000
22日	秩父町村議員クラブ懇親会	5,000
24日	秩父観光協会秩父支部総会	5,000
27日	秩父地区労働基準協会皆野支部総会	3,000
29日	秩父地域雇用対策協議会懇親会	5,000
30日	金沢たたらの里を愛する会総会	3,000

1月

(円)

1日	上の台区新年祝賀会	5,000
6日	豊かな埼玉をつくる県民の集い	15,000
7日	秩父郡市医師会新年会	5,000
10日	消防団第2分団出初式	5,000
	消防団第3分団出初式	5,000
	消防団第4分団出初式	5,000
15日	環境衛生委員協議会新年会	5,000
16日	秩北建設連合組合新年会	5,000
	三沢峯水道組合通常総会	5,000
17日	皆野町ソフトボール協会40周年式典	2,000
19日	区長会新年会	5,000
21日	民生委員・児童委員協議会新年会	5,000
22日	JAちちぶ新年祝賀会	5,000
24日	秩父郡市歯科医師会新年会	5,000
25日	秩父地区保護司会並びに更生保護女性会合同新年懇親会	5,000
26日	交通4団体合同新年会	5,000
	秩父旅館業協同組合新春懇親会	7,000
28日	秩父郡民生委員児童委員協議会新年会	5,000
29日	秩父地方交通安全協会「新春の集い」	5,000
	シルバー人材センター新年会	5,000

2月

1日	長生クラブ連合会新年会	5,000
6日	秩父管内交通死亡事故ゼロ祝賀会	5,000
10日	花環代	5,400
13日	秩父ロータリークラブ第2,500回記念例会懇親会	5,000
17日	秩父観光協会秩父支部新春懇親会	5,000
28日	若瑞会、後援する会総会並びに新年会	5,000
	体育協会日野沢支部新年会	5,000
29日	政務調査会現地研究会意見交換会	5,000

3月

1日	農業委員会視察研修	10,000
5日	皆野町ソフトボール協会総会	3,000
6日	長瀬火祭り	5,000
7日	長生クラブ連合会研修会	5,000
13日	秩父人形サミット2016 in よこぜ	5,000
22日	町商業振興有限会社総会	3,000
23日	埼玉県北西部管内自治体連絡協議会意見交換会・懇親会	10,000
26日	ももとせ学校内覧会	5,000
27日	浦山かたくりの里観賞会	3,000
29日	ちちぶ定住自立圏関係者懇親会	5,000

4月

5日	野球連盟総会	3,000
6日	花便りの絵展	3,000
8日	グラウンド・ゴルフ協会総会	3,000
14日	新規学校卒業生者激励会	5,000
16日	小鹿野春まつり観光懇談会	3,000

●教育長交際費

1月		(円)
12日	秩父地域まちづくり協議会交流会会費	5,000
17日	皆野町ソフトボール協会40周年式典	2,000
2月		
5日	花環代	5,400
12日	秩父地区教育委員会連合会懇親会	5,000
3月		
4日	田野沢清流会ホテルの幼虫放流	3,000
5日	皆野町ソフトボール協会総会	3,000
31日	教職員退職記念品代等	16,934
4月		
5日	野球連盟総会	3,000
8日	グラウンド・ゴルフ協会総会	3,000
10日	ソフトテニスクラブ総会	3,000
21日	秩父地区教委連歓送迎会・懇親会	5,000
23日	日野沢婦人会総会	3,000
20日	秩父地区校長会懇親会兼歓送迎会	5,000
5月		
5日	金沢地区つつじまつり	3,000
23日	町民ゴルフ大会協賛金	5,000
30日	体育協会理事会・総会	3,000
31日	秩父地区PTA連合会役員等歓送迎会	5,000
6月		
17日	スポーツ少年団総会	3,000

●議長交際費

1月		(円)
6日	豊かな埼玉をつくる県民の集い	15,000
15日	環境衛生委員協議会新年会	5,000
17日	皆野町ソフトボール大会40周年式典	2,000
19日	区長会新年会	5,000
22日	J A ちちぶ新年祝賀会	5,000
25日	公明党埼玉本部新年賀詞交歓会	10,000
26日	交通4団体合同新年会	5,000
29日	シルバー人材センター新年会	5,000
3月		
13日	秩父人形サミット2016 in よこぜ	3,000
29日	ちちぶ定住自立圏関係者懇親会	5,000
4月		
5日	野球連盟総会	3,000
8日	グラウンド・ゴルフ協会総会	3,000
16日	小鹿野春まつり観光懇談会	3,000
20日	食生活改善会総会	3,000
23日	皆野中学校PTA 歓送迎会	3,000
	日野沢婦人会総会	3,000
5月		
5日	金沢地区つつじまつり	3,000
17日	JA ちちぶ皆野長瀬農産物直売部会通常総会	3,000
19日	商工会通常総代会	3,000
22日	和紙の里文化フェスティバル観光懇談会	2,000
23日	農業委員会懇親会	5,000
	町民ゴルフ大会協賛金	10,000
24日	区長会定例総会	5,000
26日	長生クラブ連合会総会	3,000
6月		
15日	ちちぶ農業協同組合通常総代会	3,000
24日	環境衛生委員協議会総会	5,000
30日	金沢たたらの里を愛する会総会	3,000

8月は「人権尊重社会をめざす県民運動強調月間」です！

子ども・高齢者に対する虐待、女性への暴力、障害のあるかた・外国人への偏見など様々な人権問題が増加しています。

また、インターネットを悪用した人権侵害など新たな人権問題も発生しています。

「人権尊重社会をめざす県民運動」は、すべての県民がお互いの人権を尊重しながら共に生きる社会を実現するため、県・市町村はもちろん県民総ぐるみで取り組む運動です。

～人権啓発フェスティバル～ 「ヒューマンフェスタ2016 in川越」

期 日 8月30日(火)
時 間 午前10時～午後3時30分
場 所 ウェスタ川越
内 容 人権講演会：藤岡弘、さん
 (俳優・武道家)
 星野高等学校音楽部による
 合唱 ほか
入場料 無料



問合せ 県人権推進課 ☎048-830-2255



「風」

皆野小6年

大脇

凛さん



私は、小さいころよく車で出かけていました。まどをあけると気持ちがいい風が入ってきて場所によって風のふき方やとばされてくるにおいなどがちがうのが感じられました。

日のことを思い出します。強い風にやさしいにおいはこばれてくると外で友だちとブランコに乗りながら、「気持ちいいねえ。」などと言って遊んだ楽しい思い出を思い出します。風には人それぞれ色々な思い出があるでしょう。私は、冷たい風がふくと、なんだか悲しい気持ちになり、でも、やさしい太陽のにおいが風にはこばれて包まれると楽しい思い出を頭に浮かべます。だから私は、風によってある感情や思い出を作れるかもしれせん。

（評）点画のつながり、はらいに気をつけて書くことができました。また、字形を意識して書くことができました。

歴史
小六 鈴木山斗



鈴木

山斗さん

皆野小6年

三沢小4年

小門

英司さん



（評）太く力強く書きました。「左」と「右」の違いを意識して、ていねいに書きました。

左右
小四 小門英司

「美しき石庭」

皆野中3年

小島

愛梨さん



（本人のコメント）修学旅行で行った龍安寺の石庭を描きました。屋根の部分の色の違いを擦れを使用して表現しました。水分量に気をつけて濃淡を調整しました。

「大きな木で

あそんだよ」

国神小2年

黒澤

さちさん



（評）見上げるほど大きな木でたのしそうにあそんでいるようですが、よくかけています。

あなたの平熱は何度ですか？

暑い日が続くと、24時間ずっとエアコンが効いた室内で過ごすかたも多いと思います。一定の温度が保たれた部屋に長い間いると、自分で体温のコントロールをしなくてもすむようになり代謝の悪い状態が続きます。

そのため、現代では普段の体温(平熱)が低い「低体温症」のかたが多くなっているのです。

ご自身の、平熱をご存知ですか？

「そういえば・・・風邪でも引かないと熱なんか測らないなあ」というかたは、ぜひ、普段の体温をこまめに測ってみましょう。

平熱は何度ぐらい？

人間の体温は、わきの下で平均36.6℃から37.2℃とされています。

体温は、常に変動していて、運動や時間、気温、食事や睡眠によっても変動しています。

また、女性の生理周期や感情によっても変化します。

生活のリズムによって24時間の体温も変化しており、活動する昼間の体温は高く、夜眠る時は体温が低く保たれていることが健康な身体です。

年齢とともに、平熱も変わるので、こまめに体温を測って、ご自身の平熱を知っておきましょう！！

平熱が低いと病気にかかりやすい？！

生活様式の変化によって、35℃代が平熱というかたも少なくありません。

低体温の場合、さまざまな身体の変調をきたします。

- ①免疫力が低下し風邪をひきやすい。
- ②病気が長引きやすく、重くなりやすい。
- ③自律神経のバランスが悪く、いつも落ち着かない。
- ④汗をかきにくい。代謝が悪い。
- ⑤うつっぽくなる。
- ⑥便秘。消化が悪い。
- ⑦いつもダルくてゴロゴロしてしまう。
- ⑧「ガン」にかかりやすい。
体温36.0℃未満になると、ガン細胞が活動化
- ⑨アレルギーになりやすい。
- ⑩太りやすい。



健康なとき、朝起きた直後の安静時の体温を数日測り記録をつけてみましょう。平均値を出すと平熱がわかります。

子どもは症状として表れやすいため、朝が苦手ないつもゴロゴロしている子や、落ち着きがなくてイライラしている子は、実は低体温が関係しているのかもしれない。

すぐ出来る！「低体温」を改善する方法

体質的に体温が低めのかたはいらっしゃいますが、生活を整えることで健康的な体温を保つことは出来ます。

- ①睡眠をしっかり取る
睡眠が充分とれていないと、ホルモンのバランスが悪く、体温も不安定になりがちです。また、夜型の生活は体温調整が乱れてしまいます。
- ②朝ごはんをしっかり食べる
食事をとると新陳代謝がよくなり体温が上がります。
- ③食事の内容を見なおす
冷たい食べ物やインスタントの食品ばかりではなく、ビタミン・ミネラル・食物繊維などをバランスよく食べましょう。
- ④身体を動かす
ダイナミックな運動が出来なくても、手先、足先をこまめに動かして血流をよくしましょう。
- ⑤1日1回は汗をかく
冷房の効いた室内で過ごす時間が長く、汗をかくことも少なくなっています。汗が上手にかけないと、かえって熱中症になりやすくなります。熱中症に気をつけながら、1日1回は汗をかき代謝を上げることが大切です。



がんばれ 新井先輩
皆野高校 新井 涼平選手 リオ五輪 壮行会

7月17日(日)県立皆野高等学校において、陸上競技やり投げでリオ・デ・ジャネイロオリンピックへ出場が決定した、新井涼平選手を迎えて、母校の皆野高校が壮行会を開催しました。生徒・保護者など約80人が参加し、五輪での活躍を期待し激励しました。

新井選手は、「地元の声援が、力となり気合が入る。自分を見失いそうになったとき思い出したい。」と語りました。

皆野高校生徒会長の服部さんは、「大会新記録で、金メダルを持って帰ってきてほしい。」と激励しました。



ソフトテニス 郡大会優勝!

6月5日(日)、皆野町スポーツ公園テニスコートにおいて第41回秩父郡下ソフトテニス大会が行われ、皆野町チームが見事総合優勝しました。今後の活躍も期待されます。

**国 国民年金保険料
納付猶予制度の
対象が拡大しました**

平成28年7月1日から、30歳未満を対象としていた若年者納付猶予制度の対象年齢が拡大され、50歳未満を対象とした納付猶予制度となりました。

ただし、平成28年6月以前の期間は、引き続き30歳未満であった期間が納付猶予制度の対象となります。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、納付猶予制度の他にも免除制度などもありますので、左記までお問い合わせください。

問合せ

秩父年金事務所

☎ 27・6560

町民生活課 保険年金担当

☎ 62・1232



農薬は適正に使用しましょう

農薬を使用する際は、ラベルや袋に表示された使用方法や注意事項を厳守し、ほかの作物への飛散に十分注意してください。

また、誤飲などの事故を防止するため、小分けは絶対に行わず、安全に保管管理してください。使用するときは、飲食物の容器(ペットボトルなど)を容器として用いないでください。

農薬を廃棄するときは、

専門業者に処理を委託するなど、各自責任を持って処分してください。

問合せ

県保健医療部薬務課

薬物対策担当

☎ 048・830・3633

県農林部農産物安全課

農薬・植物防疫担当

☎ 048・830・4053

**家電4品目の
リサイクルについて**

秩父環境衛生センターでは、テレビ、エアコン、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機の受け入れを実施していますが、家電リサイクル券の控えは必ず家電リサイクル券に記名された搬出者本人に返すこととされております。他人から依頼を受け、持込みする事例が増加していることから、平成28年9月1日より、持込みをする場合、家電リサイクル券と運転免許証など身分証明書の提示により、本人確認を実施します。

ご理解ご協力をお願いいたします。

※運搬が困難、ご不明な点は、お問い合わせください。

問合せ 秩父環境衛生センター ☎23-8921

暮らしに活かす介護教室

介護されるかたにも、介護するかたにもやさしい介護の方法が学べる介護教室です。

期日 9月9日(金)
時間 午後1時～4時
場所 総合センター
内容 シーツ交換、寝巻きの着替え、ベッド・車椅子を使った体の起こし方、移乗など介護を行う際のコツとポイントを学びながらの実技。介護に活かせる講義など。
講師 高橋 京子 看護師
定員 20人(先着順)
参加費 無料
持ち物 筆記用具
※動きやすい服装でご参加ください。
申込み 9月2日(金)まで
皆野町社会福祉協議会
☎62-4615

ちちぶ在宅医療・介護連携相談室の開設

秩父地域にお住まいの皆さんが住み慣れた地域で安心して在宅医療が受けられるように、秩父市立病院内にちちぶ在宅医療・介護連携相談室を開設しました。この相談室は、ご本人やそのご家族をはじめ、地域の医療・介護サービス提供者からの相談にもケアマネジャーの資格を有する看護師、社会福祉士がお応えし、在宅医療の連携拠点としてサポートしていきます。

まずは、お気軽にご相談ください。

受付 月～金(祝祭日除く)
時間 午前9時～午後5時
問合せ ちちぶ在宅医療・介護連携相談室 ☎25-5013
(秩父市立病院内)

タグラグビー体験

腰にタグを巻いて行う、タックルのない安全なラグビーです。皆さん是非ご参加ください。

日時 8月20日(土)
時間 午前9時～午前11時
場所 皆野小学校校庭
(雨天の場合は体育館)
対象 町内小学4年生～6年生
定員 20名(先着順)
参加費 200円(保険料)
申込み
8月12日(金)までに参加費を添えて教育委員会社会教育担当 ☎62-4563

親子料理教室

期日 8月27日(土)
時間 午前9時半～正午
場所 総合センター
内容 親子でつくる簡単料理
メニュー：オープンいなり
揚げない酢鶏 ほか
定員 20組(申込順)
※小学5年生以上子どものみの参加可
参加費 200円
持ち物 エプロン
※三角巾用バンダナは配布します。
主催 食生活改善会
申込み 8月24日(水)まで
健康福祉課健康づくり担当 ☎62-1233

介護者のつどい

介護者が健康でいられるように、仲間づくりをしませんか。
気楽にご参加ください。

期日 8月10日(水)
時間 午前10時～11時30分
場所 総合センター
対象 介護をしているかた
内容 座談会、リラックス体操
講師 介護予防運動指導員
根岸 三枝子 氏
服装 動きやすい服装
定員 定員10人(申込順)
申込み 8月9日(火)まで
地域包括支援センター
☎63-1122

あんない

ふれあいプール無料開放

夏休み特別企画!温水プール無料開放!!
当日はどなたでも無料でご利用いただけます。

期日 8月14日(日)
時間 午前10時～午後5時30分
問合せ ふれあいプール・ホット
☎62-5330(月曜日を除く)

ふれあいプール・ホット臨時休館

以下の日程は臨時休館となります。
ご迷惑をおかけいたしますが、皆さんのご協力をお願いします。

期日
8月14日(日) 夜間の部 臨時休館
8月21日(日) 臨時休館
問合せ ふれあいプール・ホット
☎62-5330(月曜日を除く)

ふれあいプール・ホット秋の水泳教室

小学生初心者水泳教室Ⅲ

期日 9月10日(土)～11月19日(土)
毎週土曜日の全10回
時間 午後6時30分～8時
対象 水が苦手な小学生
内容 水慣れ、初歩のクロール など
定員 15人(町内優先・申込順)
参加費 4,500円(保険料含む)
申込み
8月19日(金)の午後7時から受付開始。
20日(土)午後8時までは町内にお住まいのかたを優先で受け付けます。
参加費を添えて ふれあいプール・ホット ☎62-5330(月曜日を除く)

皆野高校夏期公開講座

日商簿記検定3級受験講座

期日 8月30日(火)・9月8日(木)
9日(金)・12日(月)
時間 午後6時～7時30分
対象 簿記を学習しているかた
講師 商業科教諭
定員 10人
参加費 教材費
申込み 8月23日(火)まで
皆野高校 ☎62-2076



ほけん

5歳児のびのび相談

期 日 8月12日(金)
時 間 午後1時～1時30分
場 所 総合センター
対 象 平成23年4月～6月生まれ
内 容 問診、身体測定、育児相談、
歯科相談、言葉の相談、発達相談
持ち物 母子健康手帳、問診票
問合せ 健康福祉課健康づくり担当
☎62-1233

わくわくハッピー教室

期 日 8月17日(水)
時 間 午前9時30分～11時30分
場 所 ふれあいプール・ホット
対 象 かけっこができる幼児
内 容 プール遊び
※保護者もプールに入ります
持ち物 母子健康手帳、マグカップ
水着、水泳帽、タオル
申込み 健康福祉課健康づくり担当
☎62-1233

3歳児健康診査

期 日 8月18日(木)
受 付 午後1時～1時30分
場 所 総合センター
対 象 平成25年6月・7月生まれ
内 容 問診、身体測定、尿検査、
医師の診察(内科・歯科)
育児相談、歯科・栄養相談
心理・言葉の相談(希望者)
持ち物 母子健康手帳、問診票
問合せ 健康福祉課健康づくり担当
☎62-1233

乳児健康診査

期 日 8月23日(火)
受 付 午後1時～1時30分
場 所 総合センター
対 象 平成27年11月・平成28年4月生まれ
内 容 医師の診察、育児相談、
運動発達相談、栄養相談
持ち物 母子健康手帳、問診票
問合せ 健康福祉課健康づくり担当
☎62-1233

ぼしゅう

町営住宅入居者募集

ユニットバス・給湯器を新設した
リフォーム済みの部屋です。

募集団地
金崎団地 3DK(フローリング2、和1)
大浜団地 3DK(和3)
駐 車 場 1台
家賃月額 (収入に応じ決定)
金崎団地 20,200円～30,400円
大浜団地 20,100円～29,900円
入居指定日 9月1日(木)

申込者の資格

- ①親族からなる2人以上の世帯であること。
 - ②明らかに住宅に困っていること。
 - ③入居する世帯の総収入月額が、
158,000円以下であること。
高齢者、障害者、小学校就学前の
子どもがいる世帯は214,000円以下。
 - ④町税(国保税を含む)を滞納してい
ないこと。
 - ⑤暴力団員ではないこと。
- 申込み** 8月15日(月)まで
問合せ 建設課管理都市計画担当
☎62-1463

自衛官募集

自衛官候補生(男子・女子)
応募資格 18歳以上27歳未満のかた
受 付 9月8日(木)まで
問 合 せ 自衛隊秩父地域事務所
☎22-6157

埼玉県在宅保健活動者の会 「青空会」会員募集

県在宅保健活動者の会「青空会」は、
会員に対する研修や、町の保健事業な
どの支援をしています。会の趣旨に賛
同し、協力いただける保健師、助産師、
看護師の資格をお持ちで、就業してい
ないかた、もしくは在宅で活動されて
いるかたを募集しています。

入会希望・問合せ

県国民健康保険団体連合会
保健課 保健事業係
☎048-824-2539 FAX048-824-2765

岩崎宏美with国府弘子 ピアノ・ソングス



期 日 10月23日(日)
時 間 開場：午後3時
開演：午後3時30分
場 所 秩父ミュージックパーク音楽堂
入場料 6,000円(全席指定)
チケット一般販売
8月25日(木)午前10時から秩父開
発機構ほか。電話受け付けは午後
2時から。
問合せ (株)秩父開発機構
☎23-1002

公 民 館 講 座

ふるさとの味講座
期 日 9月7日(水)
時 間 午前9時30分～正午
場 所 総合センター
内 容 おはぎ・トンネルぼたもち
酢の物
※トンネルぼたもちとは、小豆あん
をもち米で巻き、外側にきなこを
まぶした創作料理。
講 師 ふるさとの味伝承士
定 員 20人(抽選)
参加費 500円(材料費)
持ち物 エプロン、頭巾、手拭き
申込み 8月22日(月)まで
総合センター ☎62-0454

ひきこもり専門相談

ひきこもり専門相談

期日 8月2日(火)
時間 午後1時30分～3時
対応者 臨床心理士
場所 秩父保健所
申込み 秩父保健所保健予防推進担当
☎22-3824

登記相談

相続、遺言、不動産登記、多重債務、成年後見に関する事など、お気軽にご相談ください。

期日 8月5日(金)
時間 午後1時～3時
場所 総合センター
相談員 埼玉司法書士会秩父支部会員
費用 無料
問合せ 総務課行政担当 ☎62-1231

人権相談

いじめ・体罰・いやがらせなどの人権問題でお困りの場合は、お気軽にご相談ください。

期日 8月5日(金)
時間 午前9時～正午
場所 総合センター
相談員 田島 伸一 人権擁護委員
金子 理恵子 人権擁護委員
※交代する場合があります。
費用 無料
問合せ 総務課行政担当 ☎62-1231

行政相談

町の仕事やその手続き・サービスなどについてわからないことや困りごとがある場合は、お気軽にご相談ください。

期日 8月5日(金)
時間 午後1時～3時
場所 総合センター
相談員 塩田 壽 行政相談委員
山田 紀 行政相談委員
費用 無料
問合せ 総務課行政担当 ☎62-1231

そうだん

県の不妊に関する相談窓口

県では、不妊に悩む夫婦の相談窓口として、専門医と面談形式で相談ができる窓口や助産師と電話相談ができる相談窓口を設置しています。いずれも無料で利用できます。どうぞ一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

①不妊専門医面接相談センター

期日 毎週火・金曜日
時間 午後4時～5時
場所 埼玉医科大学総合医療センター内(川越市)
予約 ☎049-228-3674

②不妊・不育症・妊娠サポートダイヤル

助産師が電話でお話を伺います！
期日 毎週月・金曜日
時間 午前11時～午後3時
電話番号 ☎048-799-3613

その他秩父保健所でも不妊を含む女性の健康に関する相談を行っております。

秩父保健所 ☎22-3824

子どもの心の健康相談

①医師相談

期日 8月3日(水)
時間 午後1時30分～3時

②臨床心理士相談

期日 8月15日(月)
時間 午後1時30分～3時

①②共通

場所 秩父保健所
内容 落ち着きがない、不安や緊張が強い、眠れない、不登校などの相談

申込み 秩父保健所保健予防推進担当
☎22-3824

赤ちゃんルーム

期日 9月2日(金)
時間 午前9時30分～11時30分
場所 総合センター
対象 生後1歳6か月までの希望者
内容 身体測定、育児相談、栄養相談
持ち物 母子健康手帳
問合せ 健康福祉課健康づくり担当
☎62-1233

太陽の広場

心の不調を抱えながら、町で生活しているかたがたの交流の場です。お気軽にご参加ください。

期日 8月17日(水)
時間 午前9時30分～11時30分
場所 総合センター
内容 かき氷作り・DVD鑑賞
申込み 健康福祉課健康づくり担当
☎62-1233

明星子育て支援センター (きらきらクラブ)

期日 毎週月～金曜日
時間 午前9時～正午
午後1時～3時
場所 子育て支援センター
対象 未就園の乳幼児
持ち物 水分補給用マグカップ・タオル
※動きやすい服装でお越しください。

国神保育園園庭開放

月・金曜日(午前9時～正午)
11時頃からプール遊びもできます。
(自由参加、水着とタオルを持参)

赤ちゃんデー

8月29日(月)午後1時～3時
対象 生後1か月からハイハイまでの赤ちゃん・妊婦さん
持ち物 タオル、水分(麦茶は用意します)

※夏休み中、支援センターへの出入り口は線路側となります。

※8月12日(金)～16日(火)午前のみ解放します。

(園庭解放はありません。)

問合せ 子育て支援センター
☎62-2414

<http://blogs.yahoo.co.jp/myojokirakira/>

緑の募金にご協力ありがとうございました

募金額 479,900円

集まった募金は、学校、公園などの公共施設への植栽や、森林整備、景観整備に使われます。

東日本大震災義援金

義援金 9,819,796円
(6月30日現在)

熊本地震義援金

義援金 2,041,891円
(6月30日現在)

皆さんの善意により、多くの義援金をお寄せいただきました。引き続き、ご協力をお願いします。

受付 役場・長生荘
問合せ 社会福祉協議会
☎62-4615

心配ごと相談

社会的な問題や家庭内の悩みごとなどについて相談に応じます。

期日 8月26日(金)
時間 午後1時30分～3時
場所 総合センター
相談員 町社協心配ごと相談員
問合せ 社会福祉協議会
☎62-4615

出張法律相談会

①寄居会場
期日 9月13日(火)
時間 午後1時30分～4時30分
場所 寄居町中央公民館
②深谷会場
期日 9月15日(木)
時間 午後1時30分～4時30分
場所 キララ上柴(アリオ深谷3階)
①②共通
内容 相続、債務整理などの相談
相談料 無料
申込み 埼玉司法書士会事務局
☎048-863-7861

法律相談

金銭、親族間、賠償問題など法律問題でお悩みのかたは、お気軽にご相談ください。(要予約)

期日 8月19日(金)
時間 午後1時～4時
場所 役場委員会室(3階)
対象 町在住者
相談員 猪原 英和 弁護士
埼玉弁護士会熊谷支部所属
費用 無料
予約 総務課行政担当
☎62-1231

※相談時間は30分以内。相談者がすでに弁護人を選任・訴訟中の事案、または町が紛争当事者となる事案は相談できません。
※相談日の1週間前までに申し込みがない場合は中止します。

急病になったときは

皆野病院	急患の場合24時間診療	☎62-6300
------	-------------	----------

◆休日急患医◆(8月)

●初期救急医療(入院の必要がなく比較的軽い症状の患者)

7日	医師会休日診療所	内・小	熊木	☎23-8561
	石塚クリニック	内・外	大野原	☎22-6122
11日	医師会休日診療所	内・小	熊木	☎23-8561
	石塚内科胃腸科医院	内・胃	下影森	☎24-5010
14日	医師会休日診療所	内・小	熊木	☎23-8561
	小鹿野中央病院	※要問合せ	小鹿野	☎75-2332
21日	医師会休日診療所	内・小	熊木	☎23-8561
	片田医院	外・内	下影森	☎22-1801
28日	医師会休日診療所	内・小	熊木	☎23-8561
	小鹿野中央病院	※要問合せ	小鹿野	☎75-2332

◎診療時間 休日診療所 午前10時～午後5時
休日診療所以外 午前9時～午後6時

●二次救急医療(入院治療が必要と思われる救急患者、救急車にて搬送された重症救急患者)

7日	秩父市立病院	桜木	☎23-0611
11日			
14日	秩父病院	和泉	☎22-3022

◎診療時間 午前8時30分～翌日の午前8時30分
(ただし、午後6時以降の場合は電話で確認のうえ受診してください。)

医療機関の都合で変更になることがあります。消防署北分署 ☎62-7119で確認してください。医師会ホームページ (<http://www.chichibu.ne.jp/~ishikai>)でも確認できます。

※掲載不承諾の連絡があった場合、この欄には掲載されません。
町内から、町内施設に移転されたかたは、移転前の行政区を掲載することができます。

浅見 日野沢	浅見 フク	国神	山口 英子	皆野	死亡者
葛雄					年齢
93	88		78		区別
日野沢中区		国神区	根岸区		
		稲垣 鈴木 三田 新井			
		日佐 フジ 義二 巳春			
	90	83	93	87	
	中三沢区	みずほ区	日野沢下区	日野沢中区	

おくやみ申しあげます (6月中の届出) 敬称略

櫻井 皆野	出生児	出生児	出生児
千代 勇佑	保護者	保護者	保護者
	上の台区	上の台区	上の台区
新井 新井	国神	国神	国神
翔太 洋介	晴菜	晴菜	晴菜
	洋介	洋介	洋介
	国神区	国神区	国神区

出産おめでとうございます (6月中の届出) 敬称略

8月の行事カレンダー

毎週月曜日は、窓口業務の一部を午後7時15分まで延長しています。

1月		19金	法律相談 13:00 ~ 16:00 役場
2火	高齢者水中ウォーキング教室 13:30 ~ 15:00 ふれあいプール・ホット		小学生初心者水泳教室Ⅱ 18:30 ~ 20:00 ふれあいプール・ホット
3水	小学生初心者水泳教室Ⅱ 18:30 ~ 20:00 ふれあいプール・ホット	20土	タグラグビー体験 9:00 ~ 11:00 皆野小学校
4木			クロールレベルアップ水泳教室 18:30 ~ 20:00 ふれあいプール・ホット
5金	人権相談 9:00 ~ 12:00 総合センター	21日	
	行政相談 13:00 ~ 15:00 総合センター	22月	高齢者学級 14:00 ~ 15:30 総合センター
	登記相談 13:00 ~ 15:00 総合センター	23火	乳児健康診査 13:00 ~ 13:30 総合センター
	夏休みかんたん工作教室 13:30 ~ 15:30 総合センター		高齢者水中ウォーキング教室 13:30 ~ 15:00 ふれあいプール・ホット
	赤ちゃんルーム 9:30 ~ 11:30 総合センター	24水	小学生初心者水泳教室Ⅱ 18:30 ~ 20:00 ふれあいプール・ホット
小学生初心者水泳教室Ⅱ 18:30 ~ 20:00 ふれあいプール・ホット	25木		
6土	みんなのみな土曜映画館 10:00 ~ 文化会館	26金	心配ごと相談 13:30 ~ 15:00 総合センター
	クロールレベルアップ水泳教室 18:30 ~ 20:00 ふれあいプール・ホット		小学生初心者水泳教室Ⅱ 18:30 ~ 20:00 ふれあいプール・ホット
7日		27土	親子料理教室 9:00 ~ 12:00 総合センター
8月			クロールレベルアップ水泳教室 18:30 ~ 20:00 ふれあいプール・ホット
9火	高齢者水中ウォーキング教室 13:30 ~ 15:00 ふれあいプール・ホット	28日	
10水	介護者のつどい 10:00 ~ 11:30 総合センター	29月	
	小学生初心者水泳教室Ⅱ 18:30 ~ 20:00 ふれあいプール・ホット	30火	高齢者水中ウォーキング教室 13:30 ~ 15:00 ふれあいプール・ホット
11木		31水	
12金	5歳児のびのび相談 13:00 ~ 13:30 総合センター		
13土			
14日	ふれあいプール・ホット無料開放 10:00 ~ 17:30 ふれあいプール・ホット		
15月			
16火	高齢者水中ウォーキング教室 13:30 ~ 15:00 ふれあいプール・ホット		
	わくわくハッピー教室 9:30 ~ 11:30 ふれあいプール・ホット		
17水	太陽の広場 9:30 ~ 11:30 総合センター		
	小学生初心者水泳教室Ⅱ 18:30 ~ 20:00 ふれあいプール・ホット		
18木	3歳児健康診査 13:00 ~ 13:30 総合センター		

9月の行事



1木	
2金	赤ちゃんルーム 9:30 ~ 11:30 総合センター
3土	
4日	
5月	

ごみ収集日	可燃ごみ	不燃ごみ	資源ごみ ペットボトル	資源ごみ カン・ビン	資源ごみ 紙・布	
戦場・土京、親鼻、駒形 上の台、根岸、下田野 国神、大淵、野巻 金沢、日野沢 腰、上原、原、下原 上大浜、中大浜、下大浜 金崎、三沢	毎週 月曜日 木曜日	8日(月)・9月8日(木)	4日(木) 20日(土) 9月5日(月)	3日(水) 20日(土) 9月3日(土)	10日(水) 27日(土) 9月10日(土)	
		1日(月)・9月1日(木)	3日(水) 19日(金) 9月3日(土)	4日(木) 22日(月) 9月5日(月)	11日(木) 29日(月) 9月12日(月)	
		2日(火)・9月2日(金)				
		5日(金)・9月6日(火)				

忘れないで

町県民税(2期)、国民健康保険料(2期)、後期高齢者医療保険料(2期)の納期限は8月31日(水)です。

口座振替をご利用のかたは、前日までに残高のご確認をお願いします。

※資源の保護と再利用のため再生紙を使用しています。