

※掲載者の学校学年は平成27年度のものです

優秀賞

私はトルコ人の思いやりを忘れない

下仁田小学校 六年 岡野 真緒

私が、もし大島にいて、エルトゥール号に乗っていた人に助けを求められたら、私はバツクになっていて助けられないと思います。でも、約百三十年前の大島の樫野の人達は、言葉の通じないトルコの人々六十九人を、自分達の食料を出してまで助けた事は、すごい事だと思います。樫野の人々は、トルコの人達を助けた「心で」「死ぬな！」「元氣を出せ！」「生きるんだ！」と、声をかけ力を合わせて救助活動を行います。「二人でも多く、救ってあげたい。」と思う日本人は、だれにでも優しくできるんだなと思います。もし、私がトルコに行く船に乗っていて、猛烈な風がふいて波が激しく船がこわれてしまい、死にそうな時に助けてくれたら、その人の事を、私は助けてくれた人の事を、一生忘れません。その事を考えると、トルコの人々にとって、日本人は命の恩人で、日本人の事を生忘れなと思います。今から約三十年前に、イランとイラクの戦争があり、イラクのサダム・フセインが「今から四十八時間後に、イランの上空を飛ぶ全ての飛行機を撃ち落とす。」と、無茶苦茶な事を言ったそうです。イランでは、企業の人達やその家族の日本人達が、あわててテヘラン空港に向かったといいますが、けれど、どの飛行機も満席で乗ることができませんでした。空港にいた日本人は、バツク状態になっていました。そこに二機の飛行機が到着しました。トルコの飛行機です。トルコの飛行機は日本人二百十五名を乗せ、成田空港へ行きました。タイムリミット一時間十五分前でした。私は、トルコの人々は約百三十年前の事を忘れていなかったと思います。自分の命を失う事をおそれ日本人を助けたという事は、日本人の事をそれだけ思っているという事だと思います。日本人の事を思っているのは、日本と仲の良いと言われているアメリカよりトルコの人達なのではないか思います。日本人は、トルコの人達に、自分達の食料までもあげて、トルコの人々は、恩返しとして日本人を救ってくれました。二つの国は、とても関係の良い国だと思います。私だっただけそんな事はできないと思います。約百年間、日本人の優しい気持ちを忘れていなかったのはすごいと思います。私は、困っている人を見かけたら手助けしてあげたいと思います。「今、自分にできる事を行う」「どんな事をして助ける」「これを忘れないようにします。船の事故は、最悪の出来事だったけれど、日本人がトルコ人六十九人を助け、それがきっかけとなり、飛行機の事件では、日本人が、トルコに救出されて良かったと思います。トルコの人々は、日本人の事を大切に思うよい国だなあと感じました。日本は、各国の外国人とも仲良くしてほしいと思いました。私は、だれでも助けられる人間になりたいと思います。日本人全員がそういう人になってほしいと思いました。

優秀賞

ごめんねと

いわれてゆるせる やさしい心

下仁田小学校 2年 堀越 亜美

優秀賞

ありがとう

えがおで言え げんきが出るよ

下仁田小学校 2年 小井土 拓実

優秀賞

下仁田中学校 1年
松原 明音



土曜日に! パパママ教室同時開催!!

パパだからできる!!アクティブ親子ピクス

ちょっと
ハードな

日頃、パパは子どもと一緒に遊ぼうとしても、「時間がない」、「遊び方がわからない」、「ママでないと泣かれるから…」と少しさみしい思いをしていませんか?でもパパだからできるお子さんとの楽しい時間づくりもあるはず!町はそんなイクメン志願のパパを親子ピクスでサポート!あなたもイクメンデビューしてみませんか??

- 【開催日】 11月26日(土)
【時 間】 受付9:50~、教室10:00~12:00
【講 師】 OKJ認定エアロビックインストラクター 山田久琴さん
【対 象】 1歳以上で一人歩き可能な幼児と父親(母親は別室の教室に参加となります)
【会 場】 下仁田町保健センター1階集団検診室(下仁田町下仁田111-2)
【持ち物】 運動できる服装、汗拭き用タオル
【参加費】 無料

◎注意:事前に下記まで申込みをしてください。

申込み・問合せ先 保健環境課 保健予防係(保健センター) ☎82-5490

ママのリフレッシュ工房! 「転写紙アートでオリジナル食品づくり」

ママがリフレッシュして笑顔でいることは、パパやお子さんもハッピーにします♪そして、たまにはパパとお子さんだけの時間也需要!ということで、パパとお子さんが親子ピクスを楽しんでいる時間に、転写紙アートでお子さんのマグカップと使い方自由なサラダボウルをおしゃべりしながら楽しく作る、ママ同士の交流会を開催します♪

- 【開催日】 11月26日(土)
【時 間】 受付9:50~、教室10:00~12:00
【対 象】 パパピクスに参加する子の母親、乳幼児の母親
【会 場】 下仁田町保健センター3階学習室(下仁田町下仁田111-2)
【持ち物】 運動できる服装、汗拭き用タオル
【作る物】 サラダボウルとマグカップ1セット
【参加費】 1セット500円

◎注意:託児はありませんのでご了承ください。また、材料準備のため、11月18日(金)までに事前申込みをお願いします。

申込み・問合せ先 保健環境課 保健予防係(保健センター) ☎82-5490

食育講座「お母さんと一緒に学ぶたべもの教室」開催

町のボランティア団体「食生活改善推進員(愛称 ヘルスメイト)」の皆さんが親子に簡単なランチを提供します。この機会にぜひ子供と楽しく食べることの大切さを学びませんか。

- 【日 時】 11月17日(木) 11時~13時
【対 象】 乳幼児とその保護者(先着15組)
【会 場】 保健センター 1階 母子保健室
【内 容】 ①バランスを考えた幼児食の試食
②子供と一緒にプチ調理体験
③ヘルスメイトからの食育伝達
④参加親子の交流



- 【持ち物】 あれば親子共に、エプロン、バンダナ、手ふきタオル等ご用意ください
【費 用】 材料費として 保護者400円/子ども200円 ※離乳食の用意は各自でお願いします
【申込み・問合せ先】 保健環境課 保健推進係 ☎82-5490

シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21)

女性と飲酒

女性の習慣飲酒率は横ばいでしたが、2008年に20～24歳の女性が男性の飲酒率を追い越しました。若い女性の飲酒が増えているようです。(習慣飲酒率とは、週に3日以上飲酒し、1日あたり日本酒1合分以上のお酒を飲むと回答した人の割合です。)

女性の方がアルコールの影響を受けやすい!?

- ①アルコールの代謝速度が男性よりも遅い。
- ②体の水分が男性よりも少なく、体内のアルコール濃度が高くなりやすい。

多量飲酒で健康被害が起きやすい!?

- ①アルコール性肝疾患は、女性は男性より進行が速い。
- ②アルコール依存症は、女性は男性より平均発症年齢が20歳も若い。また、精神病との合併率が高い。

妊婦さんと授乳中の産婦さんは絶対に飲まないで!!

妊婦の飲酒は、赤ちゃんに奇形をもたらします。胎児性アルコール症候群という状態です。特徴的な顔貌、成長障害、脳機能障害などを抱えることもあります。

授乳中の飲酒が赤ちゃんに与える影響についても、詳しいことは分かっていませんが、母乳中にアルコールが溶け出してしまうのは事実です。

また、多量飲酒は月経周期を乱し、生殖能力に悪影響を与えることが分かっています。赤ちゃんが欲しいと思った時から、お酒をやめましょう。

その他の影響

乳がんのリスクが高まったり、閉経頃の飲酒で骨粗しょう症のリスクが高まります。

女性の適正飲酒量

ビールやアルコール度数5%のチューハイなら500mlを1本、ワインならグラス1杯半、日本酒なら1合…が女性の飲酒適正量です。

問合せ先 保健環境課 保健予防係 ☎82-5490

職場意識改善助成金等のご案内

職場意識改善・労働時間管理適正化・労働能率増進のための取組をし、一定の成果(*コースにより目標が異なる)を上げた場合にその費用の一部が支給されます。

*コースには『時間外労働上限設定コース』、『職場環境改善コース』、『所定労働時間短縮コース』、『テレワークコース』があります。

※助成金の申請には、事前に事業実施承認申請書が必要です。

詳しくは、群馬労働局雇用環境・均等室『働き方・休み方改善コンサルタント』(☎027-896-4739)までお問合せください。

労働保険の手続きは、お済みですか?

11月は労働保険適用促進強化期間です

常用・パート・アルバイト労働者など一人でも雇用している事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)の加入が義務付けられています。

まだ加入手続きをされていない事業主は、すぐに加入手続きをお願いします。

加入手続き、ご相談は、群馬労働局労働保険徴収室 又は、最寄りの労働基準監督署、ハローワークへお願いします。

群馬労働局総務部労働保険徴収室 ☎027-896-4734

国保係からのお知らせです



入院する前に「限度額適用・標準負担額減額認定証」を申請しましょう

入院など高額な診療費が予想されるときは、窓口で支払う金額が軽減される「限度額適用認定証」の申請をおすすめします。この証を病院の窓口へ提示すると、所得に応じた限度額（下記）までの支払いで済むため、たいへん便利です。

また、町民税非課税の方は限度額適用認定証にあわせて「標準負担額減額認定証」を申請できます。この証を提示することで入院中の食事代がお安くなります。

【70歳未満の方】

	所得区分(世帯所得)※1	3回目まで	4回目以降 ※2
ア	901万円超	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円
イ	600万円超～901万円以下	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円
ウ	210万円超～600万円以下	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
エ	210万円以下	57,600円	
オ	町民税非課税	35,400円	24,600円

※1 所得とは基礎控除後所得をいいます。

※2 過去1年以内に限度額を超えて自己負担をした月が4回目から限度額が下がります

【70歳～74歳の方】

所得区分(世帯所得)	外 来	外来+入院	負担割合
現役並み所得者※3	44,400円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	3割
一 般	12,000円	44,400円	2割 (S19.4.1以前生まれは1割)
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円	
所得者Ⅰ	8,000円	15,000円	

※3 過去1年以内に限度額を超えて自己負担をした月が4回目から44,400円になります。

詳しくは、10月に配布した冊子「お元気ですか 国民健康保険です」をご参照ください。

問合せ先 健康課 国保係 ☎64-8801

①年金

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。
確定申告等に必要です。

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。

対象となるのは、年末調整や確定申告をする年の1月1日から12月31日までに納付した保険料です。

この社会保険料控除を受けるためには、支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成28年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構から送付されます。

また、平成28年10月1日から12月31日までの間に国民年金保険料を今年はじめに納付された方については、来年2月上旬に送付されます。年末調整や確定申告の際には、この証明書の添付が必要となりますので、それまで大切に保管してください。

なお、生計を同じくするご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についてのご照会先は証明書(ハガキ)に表示されていますので、そちらへお問い合わせください。