あなたとまちのコミュニケーション情報紙　No.703　うみ彦・やま彦・夢産地

広報あさひ

3
2014

朝日町役場 ■〒939−0793 富山県下新川郡朝日町道下1133　☎0765−83−1100

歩くことは、生きること

春を探しにでかけよう。みんなで健幸運動!!

—「地域ガイド」（ノルディックウオーク部門）育成研修会—

２月18、19日の２日間にわたり、共生の里さゝ郷で、着地型ツアーの地域ガイド育成研修が行われました。

今回の研修は、２本のポールを持って歩くノルディックウオークの公認指導員資格認定講習会となっており、参加者は実際に体験しながら理解を深めていました。

ノルディックウオークは、子どもから高齢者まで楽しめるウオーキングスポーツで、身体の90%を使う全身運動です。

参加者は、地域の魅力を伝える「地域ガイド」として今後の活躍が期待されます。

特集　地域の伝統文化を後世へ
―あさひ若駒太鼓会―

あさひ若駒太鼓会

日本古来の和太鼓のよさを感じながら、豊かで健やかな心を育てていくことを目指して、平成6年に結成した「あさひ若駒太鼓会」は今年、20周年の節目を迎えます。

これまで、地域や保護者、会員の皆さんに支えられて活動を継続してきました。

活動指針

●健全育成
- 練習や発表会を通して、子どもたちの成長を見つめて育てる
- 合宿やお楽しみ会を通して、異年齢交流を行い親睦を図る

●地域に貢献
- ふるさとの美しさ、すばらしさを題材にした曲を創作し、表現する
- 大家庄地区のイベントなどに積極的に参加する

●後継者育成
- 年長者が年少者を指導し、自分たちで活動を盛り立てていく
- 日本太鼓連盟主催の和太鼓検定に挑戦して、技術のさらなるレベルアップを図る

★保護者の声
団員の保護者の皆さんに聞きました！

Q. あなたにとって「あさひ若駒太鼓会」とは…
- 太鼓を通して、リズム感だけでなく、挨拶などの礼儀も身に付けることができる場所。
- 地域のイベントに参加することによって、地域のよさを知ることができる場所。
- 世代を越えて交流することができる場所。子どもたちには、これからも長く続けてほしいです。

▶あさひ桜まつりでの様子

団員募集
「あさひ若駒太鼓会」では現在、団員を募集しています。

興味のある方はぜひ一度、見学に来てください。

練習日　毎週火曜日
時　間　午後7時～
場　所　大家庄華遊館
対　象　男女年齢問わず
問い合わせ
あさひ若駒太鼓会代表
asahiwakakomataikokai@yahoo.co.jp

仲間と励まし合いながら、ピッタリ音が合った時が最高です

あさひ若駒太鼓会は、皆さんに支えられて20年が経ちました。これまで関わってくださったすべての方々に感謝するとともに、記念イベントを開催したいと考えています。

平成6年、女性と子どもたちの和太鼓チームということで「あさひ若駒太鼓会」を結成しました。

春は舟川で開催される「桜まつり」、夏は「あさひまつり」、秋は「紅葉まつり」など、様々なイベントに参加して、元気な子どもたちの太鼓を披露しています。

太鼓は声を出し、全身を使って「打つ」楽しさがあり、みんな学校以外のところで友達に会える場所として、元気に太鼓を打ってくれています。

一昨年に完成させた「陣太鼓」は、平安末期の宮崎太郎ら宮崎党の武将にちなんだ曲です。

北陸新幹線開通後、県内外から訪れる皆さんを、この太鼓で「お・も・て・な・し」したいですね。これからも温かく見守っていただきたいと思います。

INTERVIEW
代表 住吉有子さん

★団員の声

Q. 太鼓の魅力は…
- いろいろな太鼓をたたいて、曲を覚えることが楽しい。
- 飛び跳ねたり、力いっぱいたたいたりするのが楽しい。

- 新しい曲がでたらすぐ覚えて、自分でコツなどをつかんで、かっこよくたたけるようになりたい。

ふるさとに生き、子どもたちとともに響かせる音

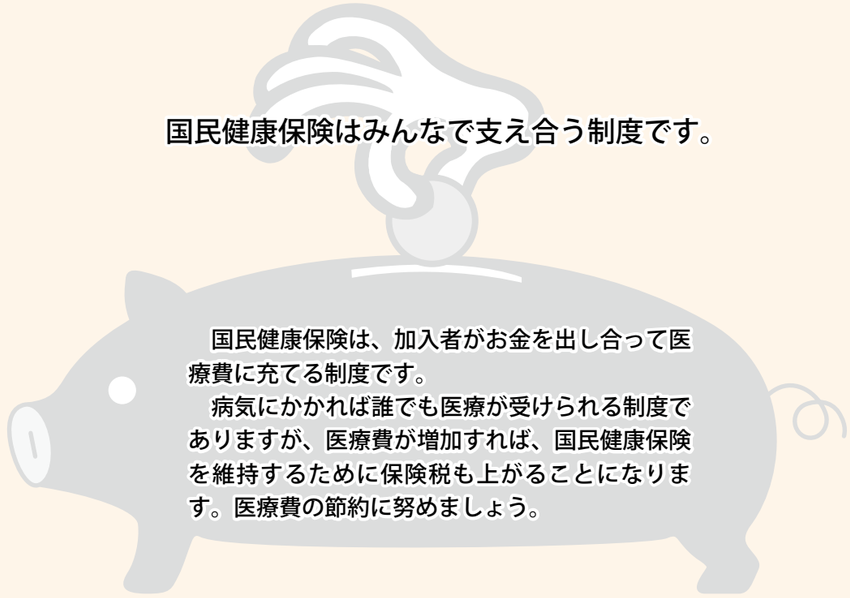
- 太鼓のゲームが流行っていたので始めました。いつも賑やかな雰囲気の中、練習ができているので、とても楽しい。

- 年下の子には負けないように、曲を覚えたい。

- みんなと一緒にリズムを合わせてたたくことがとても楽しい。

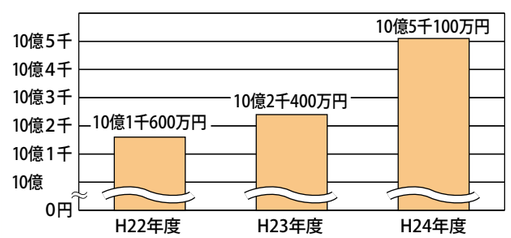
特集 医療費の節約を●●●

国民健康保険はみんなで支え合う制度です。



国民健康保険は、加入者がお金を出し合って医療費に充てる制度です。
病気にかかれば誰でも医療が受けられる制度でありますが、医療費が増加すれば、国民健康保険を維持するために保険税も上がることになります。医療費の節約に努めましょう。

医療費が増加しています



【表１】
朝日町国民健康保険の保険給付費

朝日町の国民健康保険が支払う保険給付費（総医療費から自己負担分を差し引いた額）は、平成22年度から２年間で3,500万円増加しています。

「病気を治すために必要だから医療費は節約できない」…と思いがちですが、実はちょっとした工夫で医療費を節約することができます。
医療機関を受診する際、次のポイントに注意しましょう。

節約のポイント1
●重複受診（はしご受診）は避けましょう！

病気になると、「もし重病だったら…」などの心配から、同じ病気で複数の病院を転々とする人は少なくありません。
しかし、病院を変えるごとに、初診料がかかり、行く先々で同じ検査を受けることになったり、似たような薬を二重三重にもらうこともあります。これは、医療費の無駄遣いだけでなく、薬の副作用によって体調を悪化させてしまう可能性がありますので、重複受診（はしご受診）は避けましょう。
もし診断結果に不安がある場合は、主治医に相談してから、別の医師の診断を受けましょう。

節約のポイント2
●かかりつけ医を持ちましょう！

かかりつけ医を持つことは、体質や病歴、生活習慣、健康状態などを把握してもらえるだけでなく、適切な治療を受けることができます。特に小さなお子さんや慢性的な病気を持つ場合には、かかりつけ医であれば、小さな変化も見逃さずチェックしてもらえます。
また、医師の紹介状（診療情報提供書）なしで、いきなり大病院（ベッド数２００床以上）に行くと、初診料に「特別料金」が加算されることがありますが、かかりつけ医に紹介状を書いてもらってから受診することで、特別料金分を節約することができます。

節約のポイント3
●かかりつけ薬局を持ちましょう！

複数の病院でそれぞれ院外処方せんをもらった場合でも、1か所の薬局で薬をもらうことができます。
かかりつけ薬局を決めておけば、処方されたすべての薬をまとめてチェックできますので、効能の重複による過剰投与や飲み合わせによるトラブルを未然に防ぐことができます。

節約のポイント4
●ジェネリック医薬品を活用しましょう！

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に他のメーカーから販売される同じ有効成分の医薬品（後発医薬品）のことです。
ジェネリック医薬品は、新薬に比べ価格が低いことから、これを利用することで、病院や、薬局で支払う窓口負担が少なくなるとともに、医療費の節約にもつながります。

医師が処方せんに「ジェネリック医薬品への変更不可」としていない場合は、調剤薬局でジェネリック医薬品へ変更することができますので、医師や薬剤師に相談してみましょう。

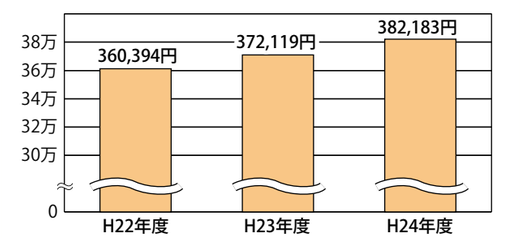
節約のポイント5
●領収書は保管しておきましょう！

医療費が高額になったときには、申請により「高額療養費」の支給を受けることができます。
月ごとの医療費をまとめて計算し、限度額を超えた分が高額療養費として支給されるもので、対象となる国民健康保険加入世帯には、町から申請の案内をしています。申請の際には、領収書が必要になりますので捨てずに保管しておきましょう。

朝日町国民健康保険の

【表２】
朝日町国民健康保険の１人当たり医療費

平成24年度の朝日町国民健康保険の１人当たり医療費は、県内で一番高くなっています。
（県内市町村国保の平均は341,784円）



節約のポイント6
●病気の早期発見のために健康診断を受けましょう！

生活習慣病は、自覚症状がなく進行します。病気の早期発見のためには、毎年の健診が欠かせません。
町の国民健康保険では、加入者を対象に生活習慣病（高血圧性疾患、糖尿病、脳血管疾患、虚血性疾患など）の予防を目的に、特定健診や人間ドック助成を実施しています。また、町のがん検診を積極的に活用するなど健康管理を心がけましょう。

節約のポイント7
●生活習慣を改善して健康的な生活を心がけましょう！

病気は放っておくほど回復に時間がかかり、治療費もかさみます。保健指導や要治療の所見があった場合は指示に従いましょう。また、健診結果の数値が正常か異常かを見るだけでなく毎年の数値の変化を見て、年々異常値に近づいている場合は、基準値の範囲内であっても、生活習慣を見直して健康的な生活を心がけましょう。

問い合わせ
健康課（☎役場内線１４４）

広報 de ほっこりマルシェ

～つながる、つなげる　あさひの宝～

マルシェ：フランス語で「市場」という意味

うちの元気印

野田ひかりちゃん

宮崎の野田博俊さん・さよ子さん夫妻の次女
（平成23年9月23日生）

水島心音ちゃん

境の水島志郎さん・絵美さん夫妻の長女
（平成23年11月15日生）

こどもたちのつぶやき あのね

泊南部保育所の巻

〔大丈夫だよ！〕（2歳児）

保育士のあかぎれの手を指さして…。

Kちゃん「しぇんしぇ～、これどうしたん？」

保育士「先生、ここ切れて痛いの。」

Kちゃん「Sちゃん、お医者さんになって～！」

Sちゃん「いいよ～。」

ドクターバッグを持ってきたSちゃん。

Sちゃん「どこ痛いの？」

保育士「ここだよ。」

熱を測ったり、注射をしたり薬を塗ってくれました。

Kちゃん「これで大丈夫だよ！すぐ治るよ。」

保育士「ありがとう！」

やさしいKちゃんとSちゃんでした（涙）

〔パパの名前がかわったよ〕（3歳児）

Aちゃん「私のパパ、名前かわったん。」

保育士「えーっ！どうして？」

Aちゃん「だって、かえたいんやって！」

Bちゃん「私のパパは名前かわらんよ。」

保育士「どんな名前になったん？」

Aちゃん「あのね、『しゃちょう（社長）』になったん！だから、これからしゃちょうって言わんなんがやよ。」

〔結婚したい！〕（4・5歳児）

Cちゃん「私、Dくんと結婚する！」

保育士「えーっ！もう決めとるん!?」

Cちゃん「うん！一緒に決めたん。」

結婚の話題で盛り上がっていると…。

Eちゃん「結婚するとき、指輪もらうんやぜ～！」

保育士「Eちゃん、よく知っとるね～！おうちで聞いたん？」

Eちゃん「うん！『結婚してください』って〝コンニャク指輪〟もらうんやよ！」

保育士「えっ!?コンニャク？」

Eちゃん「そうやよ！ママ、パパからもらったんやって～。」

Cちゃん「私も〝コンニャク指輪〟ほし～い！」

大人のような会話から、かわいらしい話に変わった瞬間でした（笑）

ビーチボールのチカラ vol.12

～歴史×魅力×技術＝ビーチボールマスター～

朝日町ビーチボール協会　設立30周年を迎えて

今年で設立30年の節目を迎える朝日町ビーチボール協会。今回は、会長をはじめ、役員の方にお話を伺いました。

〈左から〉
松澤　正隆（町ビーチボール協会審判部長）
廣田　　誼（町ビーチボール協会会長）
水嶋美津子（町ビーチボール協会副会長・町スポーツ推進委員協議会会長）
濱田　義治（町ビーチボール協会理事長）

Q. 節目を迎えて…

廣田：設立当初から携わっているので、たくさんの思い入れがあります。試行錯誤しながらも、現在の年齢別での大会を開催できたことが一番の成果ではないかと思います。

水嶋：普及活動の一環として東京ドームでビーチボールをやったことが一番の思い出。ビーチボールを通じて、全国各地にたくさんの仲間ができました。

松澤：多くの方々に協力していただいたことに感謝しています。さらなるビーチボール人口の増大に向け活動していきます。

濱田：設立当初は、中学生でした。ビーチボール協会とともに育ち、そして地域の方々と触れ合うことで、多くのことを学ばせてもらいました。

Q. 今後の目標…

廣田：現在、日本ビーチボール協会には1都11県が加盟しています。ビーチボール発祥の地として、今後も全国各地に普及させていきたいと思います。また、これまでビーチボールに関わったすべての方への感謝の気持ちを忘れず、幅広く活動していきます。

水嶋：子どもたちにビーチボールにより触れ合う機会を提供していきたいと考えています。発祥の地、朝日町ならではの取り組みをすることによって、全国へのPRにつながるのではないでしょうか。町の中からビーチボールへの機運をもっともっと高めていきたいです。また、60歳以上の方においては「ビーチボール＝仲間づくり」と捉えていただき、より多くの人に楽しんでもらいたい。

松澤：試合は審判によって決まると考えています。選手に楽しんでもらうため、円滑に試合を進めることができるよう、これからも審判の資質向上に努めていきたい。

濱田：ビーチボール愛好家が気軽に参加し、交流を図れる大会等を企画していくとともに、ビーチボールに多くの方々が触れ合うことのできる機会をつくっていきたい。

12月7日協会設立30周年記念式典・ビーチボール交流大会開催予定！

夢に向かって羽ばたけ！ 未来の主役たち

坂藤広洲（さかとうひろくに）くん（平柳一区）
さみさと小学校６年

ぼくの夢は、大きな会社の社長になることです。アップルみたいな大きな会社をつくって、世界中に知られたいです。社長になるためには、多くの知識が必要だと思います。意外性があっておもしろく、社員から気に入られる社長になりたいです。

深美陽大（ふかみはると）くん（桜町）
さみさと小学校６年

ぼくの将来の夢は、昆虫の生態や不思議を調べる学者になることです。初めて動く小さな昆虫を見たとき、とても驚きました。この驚きを、いろいろな角度から調査・研究し、昆虫の実態を自分の手で解明できるような学者になりたいです。

金井瑠那（かないるな）さん（桜町）
さみさと小学校６年

私の将来の夢は、獣医になることです。理由は、テレビなどで、もがき苦しんでいる動物を見るたびに、この動物を助けてあげたいと思ったからです。これから苦手な勉強をがんばり、たくさんの動物を助けられる獣医になりたいです。

永口　和（えいぐち　のどか）さん（花房）
あさひ野小学校６年

私の夢は、ピアニストになることです。理由は、プロのピアニストの演奏を見て、感動したからです。私は5歳の頃からピアノを習い、コンクールに出たこともあります。これからも練習を続けて、いろんな場所でコンサートをしたいです。