

やっぱりええなあ。総社のまち

腰掛け岩



今月は、長良の前田さん（76歳）から寄せられた情報を紹介します。
岡山県立大学の東側にある長良山には、昭和天皇が腰を掛けられたとされる「腰掛け岩」と呼ばれる石があるとのこと。そこで早速、前田さんといっしょに出掛けてきました。
長良山は南側が本台山、北側は城山と呼ばれていますが、「腰掛け岩」は、南側の本台山の頂上にあります。途中の八幡神社までは車で行くことができますが、そこから頂上までは約300mほどの距離を歩いて登ります。
目指す「腰掛け岩」は、頂上にある東屋のそばの茂みのなかにあると聞き、

辺りを探してみました。ちょっとした探検家のような気分です。茂みのなかに入ってじっくりと見まわしていると、あるではありませんか。一辺60cmぐらいの立方体の石を見つけることができました。
昭和5年、陸軍特別大演習が吉備の山野を舞台として展開されました。昭和天皇は大元帥として岡山に行幸され、本台山頂からこの演習を観閲されました。このとき、この「腰掛け岩」に腰をお掛けになられたということです。本台山を背景に白馬にまたがって巡視される昭和天皇の様子は、冊子「服部の今と昔」に見ることができます。また、この山頂には、昭和天皇の行幸を記念した大きな碑もあり

ります。
きれいに整備され、広々とした山頂からは、すばらしい景色を見ることができ

ます。前田さんの話では、以前は、幼稚園や小学校の遠足の場所としてよく利用され、山のふもとまで元気な子どもたちの声が聞こえてきていたそうです。また冬になると、沈む夕日がとても美しいとのこと

介護保険

なぜ上がるの？ 介護保険料

65歳以上の人の介護保険料

今まで介護保険を利用したことがないのに、どうして保険料を払わないといけないのか納得がいかない人がいることと思います。今年、65歳以上の人の介護保険料が約2割上がりました。これにより、高齢者の負担が増えることになったのですが、その背景には、主に次の5つの要因があります。

① **高齢者数・認定者数の増加**
平成18年度から平成20年度にかけて、高齢者数は約700人増え、要介護などの認定者も約500人の増加が見込まれています。

② **在宅サービス利用者の増加**
通所介護や福祉用具の貸与などのサー

ビス利用者数が、今後増加すると見込まれています。

③ **施設の整備**
認知症高齢者などが利用するグループホームと有料老人ホームが整備される予定で、その利用者数の増加を見込んでいます。

④ **負担割合の変更**
介護保険全体に占める65歳以上の人の負担割合が、18%から19%に変更になりました。

⑤ **地域支援事業の創設**
介護保険料を財源に、地域包括支援センターの運営、給食サービス、健康づくりの集いなど、介護予防を推進するため

の事業を実施します。
総社市民が納める介護保険料は、総社市民のための介護給付などに使われています。総社市のサービス利用者は2000人以上。介護保険サービスは、現に介護を必要としている人にとって、大切な生活の支えです。
私たちの周りに目を向けると、実際介護を必要としている人が多くいることに気が付きます。自分の家族、近所のおじいちゃん、おばあちゃん、身近な人たちのことを思う気持ちで、介護保険制度を支える源になります。

問い合わせ 介護保険課介護保険係
(☎) 8369

市長室から

市財政は明るい展望に!!

平成17年度の決算見込みですが、5月末日をもって出納閉鎖をいたしました結果、一般会計の実質的黑字が約9億円、特別会計を合わせると約16億円の黒字となります。
「心配いっていております主要5基金の残高は現在のところ39億9000万円です。これに、地方財政法の定めにより一般会計の黒字額の2分の1以上を積み立てますので44億円以上となります。当初の予想をはるかに上回る基金残高を確保することができますので、まずは「安心ください」。

したがって、当初の予想では、平成17年度で基金を取り崩す額は27億円でしたが、平成16年度末と比べると、基金残高

の減少は約5億円で納まったということになります。これは、市職員の努力はもとより、ひとえに市議会をはじめ市民の皆様のご協力のおかげであります。改めて感謝を申し上げます。
平成18年度も、極力、基金の取り崩し額を低く抑え、健全財政を保ってまいります。平成17年度の国税収入も47兆円の見込みでしたが、最終的には49兆円になるといわれています。景気が上向いてきている証拠でしょう。

また、「紀文食品」が5月26日に起工式を行い、本市においても念願であった工場建設にいよいよ取り掛かることになりました。57億円かけて、西日本一帯をエリ

アとする最新鋭の工場が、来年4月の操業を目指して建設されます。雇用(当初は300人体制の予定)と税収の活性化に大きく貢献するものと思います。今後も、さらに企業誘致に努力をいたします。

財政の基本である「入るを図って出づるを制する」の原則を貫き、最大の支出である人件費も徹底して節約するため、定員適正化計画を定めました。補充を1割以内とし、10年間で30%以上削減する予定です。予算は、市民の皆様の幸への向上のために、少しでも多くの額が確保できるように努力します。

総社市長 竹内 洋二

健康アドバイス

メタボリック シンドロームを 予防しよう



森下 尚子 医師

内臓脂肪型肥満(特に内臓に脂肪が蓄積した肥満)によって心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性の疾患を起しやすくなった状態を、メタボリックシンドロームと呼びます。
生活習慣病と呼ばれている肥満症、高血圧、高脂血症、糖尿病などは、個々の原因で発症するというよりも、内臓脂肪型肥満が原因であることが分かっています。

ウエスト周囲径が男性で85cm、女性で90cm以上(内臓脂肪面積100cm²以上)に相当で、次の3項目のうち2項目以上に当てはまる場合、メタボリックシンドロームと診断されます。

① 中性脂肪値150mg/dl以上、HDLコレステロール値40mg/dl未満のいずれかまたは両方
② 血圧が高い(最高血圧130以上もしくは最低血圧85以上のいずれか、または両方)
③ 高血糖(空腹時血糖値110mg/dl以上)

予防方法ですが、メタボリックシンドロームと生活習慣は密接に関係しています。次の生活習慣に気を付け、内臓脂肪を減らすことで予防できます。

① 適正な体重を維持する
② 野菜や乳製品、豆類などを取り入れたバランスのとれた食事を心掛ける

③ 規則正しい食事をする。寝る直前に夜食はとらない
④ 脂肪のとり過ぎに気を付ける
⑤ 塩辛い味付けはさける
⑥ ジュースやお菓子、清涼飲料水など糖分の多い食品を食べ過ぎない
⑦ 自分にできる運動を見つけて、毎日続ける
⑧ 十分な睡眠・休養をとる
⑨ 飲酒の量を控え、週2日は休肝日設定ける
⑩ 必ず禁煙

生活習慣病にならないためにも、これらのことに気を付け、メタボリックシンドロームの予防をしましょう。