

おがわまち 高齢者ガイドブック



高齢者の相談は

高齢者やその家族等の抱える保健、福祉、その他の各種心配ごと、悩みごとに対する相談は下記のところへお気軽にご相談ください。

【福祉介護サービス関係相談窓口】

- 小川町健康増進課 高齢福祉担当
小川町総合福祉センター（パトリアおがわ）内
小川町大字腰越618番地 ☎ 74-2323 FAX74-2343
- 小川町社会福祉協議会 地域包括支援センター
小川町総合福祉センター（パトリアおがわ）内2階
小川町大字腰越618番地 ☎ 74-3461 FAX74-3462
- 小川町役場福祉介護課 社会福祉担当
小川町大字大塚55番地 ☎ 72-1221（内線 152・155）FAX 74-2341
- 在宅介護支援センター「さくらぎ苑」
小川町大字飯田117番地 ☎ 72-7030 FAX72-7033

【保健サービス関係相談窓口】

- 小川町健康増進課 保健衛生担当
小川町総合福祉センター（パトリアおがわ）内
小川町大字腰越618番地 ☎ 74-2323 FAX74-2343

【介護保険関係相談窓口】

- 小川町役場福祉介護課 介護保険担当
小川町大字大塚55番地 ☎ 72-1221（内線 162・163・169）FAX 74-2341

目次

1 高齢者の生きがいづくり	
ボランティヤ活動	1
老人クラブ活動	1
シルバー人材センター	1
2 健康増進・介護予防	
特定健康診査	2
長寿（後期高齢者）医療健康診査	2
人間ドック	3
高齢者季節性インフルエンザ予防接種	3
パトリアおがわ健康増進・介護予防教室	3
生活機能評価健診	4
特定高齢者介護予防教室	4
介護予防はつらつクラブ事業	4
ふれあいプラザおがわ	5
3 認知症	
認知症サポーター養成講座	5
福祉サービス利用援助事業（あんしんサポートねっと）	5
成年後見制度	6
任意後見制度	6
4 介護保険制度	
介護保険のしくみ	6
サービス利用の手順	8
5 在宅福祉	
配食サービス事業	9
生活管理指導員派遣事業	9
軽度生活援助事業	9
元気食事券支給事業	10
訪問理美容事業	10
寝具洗濯乾燥消毒事業	10
紙おむつ購入費支給事業	11
緊急連絡通信システム設置事業	11
高齢者日常生活用具給付事業	11
老人無料入浴券事業	11
車椅子貸出事業	12
6 地域ケア	
地域包括支援センター	12
在宅介護支援センター	12
7 総合福祉センター	
小川町総合福祉センター（パトリアおがわ）	13
一般送迎事業	13
8 その他	
福祉有償運送	14
高齢者ショートステイ事業	14
施設保護措置	14
福祉資金貸付事業	14
不要入れ歯回収リサイクル事業	15
地域で実施されている福祉事業	15
災害対策	15
募金事業	15
小川町福祉まつり	15

1 高齢者の生きがいづくり

ボランティア活動

- ・ ボランティアセンター運営
- ・ ボランティア養成講座（点字・手話・朗読教室）開催
- ・ 個人及びボランティア団体育成事業

【問合せ】 小川町社会福祉協議会 ☎74-3461



老人クラブ活動 加盟クラブ数 53 団体

- ・ 53 の老人クラブにより老人クラブ連合会を組織しています。
町主催の親善ゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会、研修旅行、高齢者慰問事業、趣味の創作展、講演会など様々な事業を行っています。60 歳になれば誰でも老人クラブに入ることができます。

【問合せ】 小川町社会福祉協議会 ☎74-3461



シルバー人材センター

シルバー人材センターは、「高年齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき、国・所轄自治体から助成支援を受けて運営する公益的・公共的な非営利団体です。

健康で働く意欲のある原則 60 歳以上の方々が会員として登録しており、それぞれの方の持っている経験と能力を地域社会に積極的に提供していただくことを目的に、臨時的かつ短期的な就業機会の提供を行っています。

会員が行う仕事の一例は以下のとおりですが、危険・有害な作業を内容とする仕事は引き受けておらず、本人の希望と能力に応じた範囲での仕事になりますので、難しい知識や技術がなくても働くことができます。

また、仕事以外でも各種同好会や県外研修旅行などがあり、多くの人との出会いと会員相互の親睦を深め、仕事以外の生きがい活動もあり、楽しく活動しています。

★会員が行う仕事の例

- | | |
|------------|----------------------|
| ① 技能を活かす分野 | 植木の手入れ・大工仕事・襖・障子張りなど |
| ② 技術を活かす分野 | 自動車の運転など |
| ③ 事務分野 | 受付事務・宛名書き・毛筆筆耕など |
| ④ 管理分野 | 施設の管理・駐車場管理など |

- ⑤ 折衝・外交分野 チラシ配布・配達など
- ⑥ 屋内外の軽作業 公園清掃・除草作業・工場内軽作業など
- ⑦ サービス分野 福祉・家事援助など
- ⑧ その他

★会員になるには

対 象	小川町に居住する健康で働く意欲のある原則 60 歳以上の方
会 費 等	年間 1,000円
入会説明会	毎月第2火曜日（祝日の場合は変更となります）の午前 10 時から 小川町シルバー人材センター2階会議室にて開催

【問合せ】 小川町シルバー人材センター ☎72-3448

【ホームページ】 <http://www.silver-brain.com/saitama/ogawa/>

2 健康増進・介護予防

特定健康診査

対 象 者	40 歳～75 歳未満で小川町国民健康保険加入の方
受 診 方 法	対象者に受診券が送付されます。指定医療機関で 受診してください。
受 診 期 間	7月～12月
自己負担額	1,000円

※ 特定健康診査を受けた方は、人間ドックを受けることができません。



【問合せ】 健康増進課 保健衛生担当 ☎74-2323

長寿（後期高齢者）医療健康診査



対 象 者	長寿（後期高齢者）医療制度加入の方
受 診 方 法	健康増進センターでの申込後、指定医療機関で受診し てください。内科治療中の方は、治療が優先となります。
受 診 期 間	10月～3月
自己負担額	なし

※ 長寿（後期高齢者）医療健康診査を受けた方は、人間ドックは受けることができません。

【問合せ】 健康増進課 保健衛生担当 ☎74-2323

人間ドック

対 象 者 30歳以上の小川町国民健康保険加入者の方、長寿（後期高齢者）
医療制度加入の方（定員あり）

受 診 方 法 健康増進センターでの申込後、指定医療機関で受診してください。

受 診 期 間 6月～2月

自己負担額 健診の項目によって異なります。

※ 人間ドックを受けた方は、特定健康診査や長寿（後期高齢者）医療健康診査を受けることができません。



【問合せ】 健康増進課 保健衛生担当 ☎74-2323

高齢者季節性インフルエンザ予防接種

対 象 者 小川町居住の65歳以上の方
60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の
機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機
能に重い障害のある方

受 診 方 法 指定医療機関に事前に予約して受診してください。

受 診 期 間 おおむね10月～12月

自己負担額 1,000円（生活保護受給者は受給証提示にて無料）



【問合せ】 健康増進課 保健衛生担当 ☎74-2323

パトリアおがわ健康増進・介護予防教室

介護予防を推進するため、「健康増進」「体力維持」
「生活習慣病の予防」を目的とした各種教室を開催しています。

○参加者固定型教室 エアロビクス、整体、太極拳などの運動教室を
パトリアおがわ生きがいホールで行っています。
(教室名、内容は変わる場合があります)

費 用 無 料

○自由参加型教室 初級水泳、アクアビクス、水中運動などをパトリアおがわの
プールで行っています。

(教室名、内容は変わる場合があります)

費 用 無 料 (プール使用料は有料)



【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323

生活機能評価健診

対象者
内容

65歳以上の方で、介護保険の認定を受けていない方
いつまでも元気で自立した生活が送れるように、心身
の状態や日常生活の状況についての問診、健康チェッ
クを行います。



受診方法

「生活機能基本チェックリスト」に回答した結果によ
り、受診券が送付され「生活機能評価健診」が町内医
療機関で受診できます。

(特定健康診査、人間ドックを受診された方も受けら
れます。)

費用

無料

【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323

特定高齢者介護予防教室

対象者

生活機能評価健診の結果、医師より、「介護予防
事業の利用が望ましい」と判定された方

内容

高齢者の方が、今の状態を維持向上できるように
必要な運動・栄養・口腔等の指導や相談を含めた
教室です。会場までの送迎があります。

利用方法

対象者には通知を送付いたします。電話等でお申込みください。

費用

無料（教室に必要なものは実費負担）



※ その他必要に応じて、保健師、管理栄養士が訪問相談を行っています。

【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323

介護予防はつらつクラブ事業

対象者

65歳以上の方で介護保険の要介護・要支援認定
を受けていない方（自宅に閉じこもりがちな方）

内容

介護予防を目的に、軽体操、レクリエーションな
どを行っています。小川、大河、竹沢、八和田、
みどりが丘、東小川の6地区で開催しています。

費用

1回 100円（茶菓子代等）

（活動内容に応じて必要なものは実費負担）



【問合せ】 小川町社会福祉協議会 ☎74-3461
健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323

ふれあいプラザおがわ

町民の皆様が健康維持、増進及び介護予防を図るスポーツの場、また、体力づくりや文化的・世代間交流の場として、皆様にご利用いただくための施設です。

平成20年度より指定管理者制度を導入しています。

開館時間 午前9時～午後6時まで
休館日 火曜日、年末年始 12/28～1/4
施設内容 トレーニングルーム
(トレッドミル、エアロバイクなど)
貸館 (ボランティアルーム、調理室など)



※ なお、初めてトレーニングルームを利用する場合は、事前に問合せをして、必ず初回講習会（器械の使い方など約20分程度）を受講してください。

【問合せ】 ふれあいプラザおがわ（東小川5丁目25番地5） ☎71-6868

【ホームページ】 <http://www.fep0294.co.jp/ogawa/>

3 認知症

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守り、支援する「認知症サポーター」を養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指します。

認知症キャラバン・メイトによる認知症サポーター養成講座を開催します。



【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323

福祉サービス利用援助事業（通称：あんしんサポートねっと）

対象者 認知症高齢者、知的・精神障害者等で判断能力が衰えている方
内容 日常生活において金銭の管理や重要書類等の保管が困難な場合に埼玉県社会福祉協議会より受託して、小川町社会福祉協議会が代理・

代行などにより支援します。

- ①福祉サービス利用援助
- ②日常生活上の手続き援助
- ③日常的金銭管理
- ④書類等預かりサービス



【問合せ】 小川町社会福祉協議会 ☎74-3461

成年後見制度

対象者 認知症・知的障害・精神障害などによって判断能力が十分ではない方
内容 家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等が本人の利益を考えながら、本人を代理して契約などの法律行為を行い、本人を保護・支援します。本人の判断能力の程度によって次のように区分されます。

後見 判断能力がまったくない場合

補佐 判断能力が著しく不十分な場合

補助 判断能力が不十分な場合

申立て費用

登記印紙代	4,000円
申立て手数料	800円
郵便切手	4,750円

上記の他、診断書文書料、本人の戸籍謄本費用がかかります。

【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323

任意後見制度

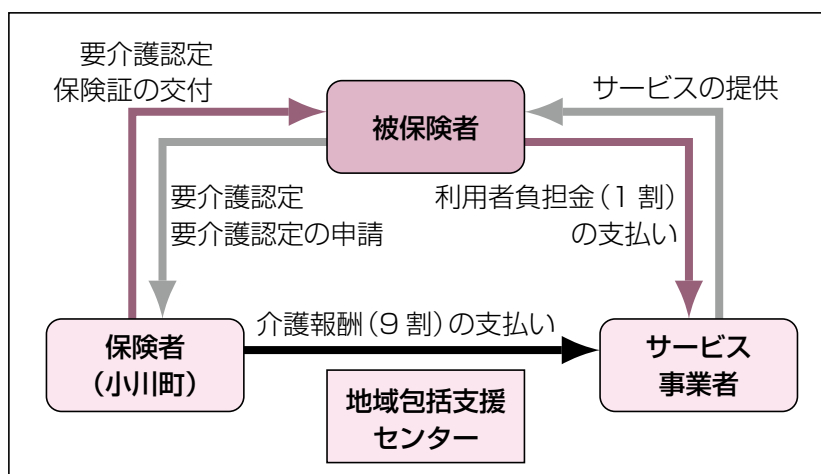
本人が十分な判断能力があるうちに、本人があらかじめ結んでおいた任意後見契約にしたがって、任意後見人が本人を援助する制度です。

【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323

4 介護保険制度

◎ 介護保険のしくみ

介護保険は、40歳以上の方が加入者となって保険料を納め、介護が必要になった時には、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせるように、サービスを利用できる制度です。



第1号被保険者（65歳以上の人）

○原因を問わず介護が必要と認定された場合に、サービスを利用できます。

○保険料について

町の基準額を基に、所得に応じた段階別の保険料が決められます。

◇ 年金が年額 18 万円以上の人 → **特別徴収**

年金の支払月（年6回）に分けて差引かれます。

※ 対象となるのは、老齢（退職）年金、遺族年金、障害年金等です。

◇ 年金が年額 18 万円未満の人 → **普通徴収**

送付される納付書により個別に納めます。…口座振替もできます。

第2号被保険者（64歳以下の人）

○老化が原因とされる病気（特定疾病）により介護が必要であると認定された場合に、サービスを利用できます。

○保険料について

◇ 国民健康保険に加入している人

保険料は所得などによって決められ、世帯ごとに世帯主が納めます。

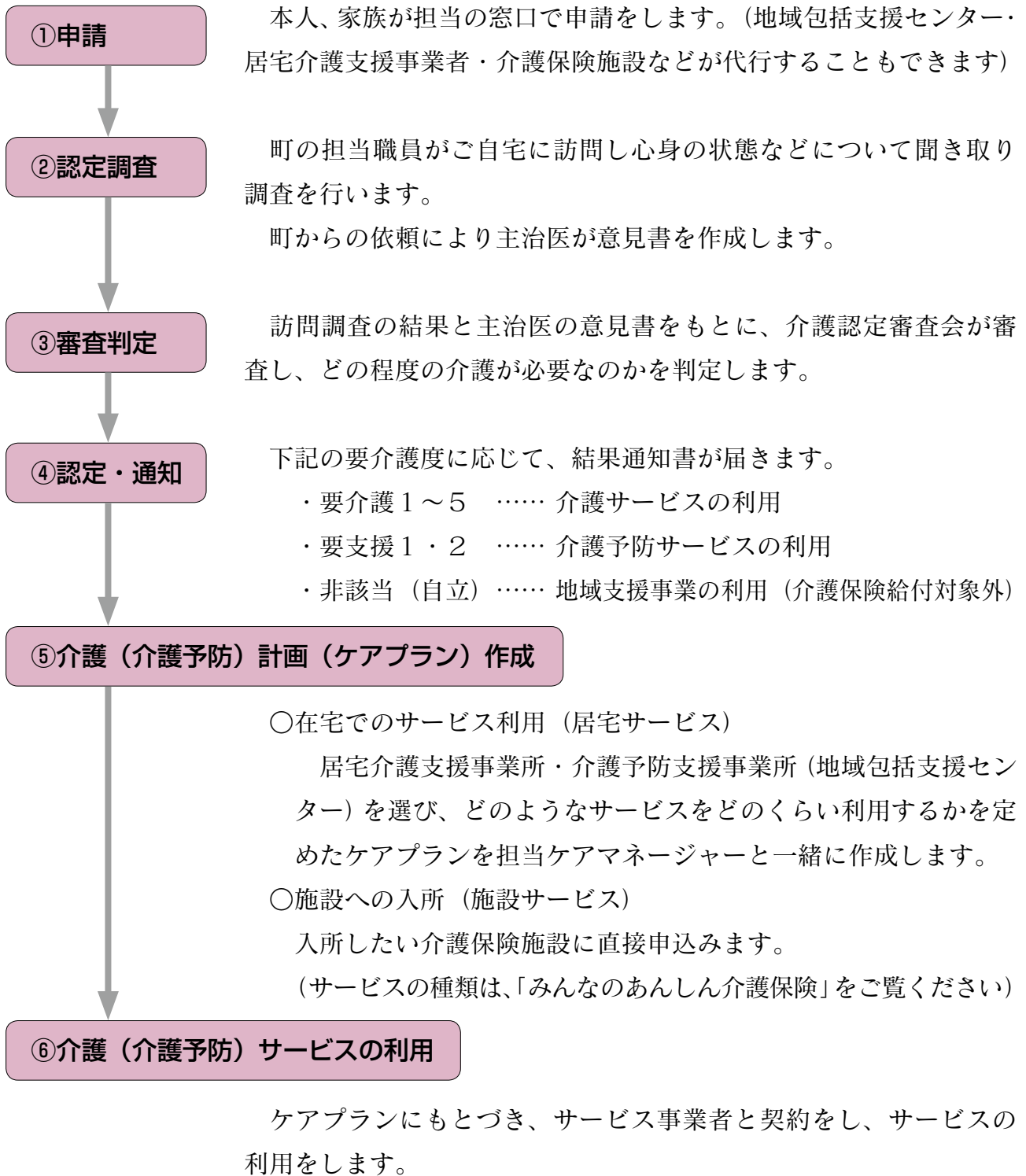
◇ 職場の医療保険に加入している人

医療保険の算定方法によって決められ、医療保険料と合わせて納めます。

介護保険報酬改定に伴う保険料上昇分の軽減

平成 21 ～ 23 年度の介護保険料の上昇分のうち、介護サービス費改定（3%）に伴う増加分は、特例交付金（国費）により軽減されています。

◎ サービス利用の手順



【問合せ】 福祉介護課 介護保険担当 ☎72-1221（162・163・169）

5 在宅福祉

配食サービス事業

内 容	昼食を決まった曜日に自宅にお届けします。配食訪問時に安否確認もしています。
対 象 者	65 歳以上の単身または高齢者のみの世帯で調理等困難な方（介護保険の認定に関係なく利用できます。）＊同居の家族が障害者等の場合は、利用できる場合があります。
利 用 日	月曜日～土曜日間の週5日まで（祝日・年末年始等休み場合があります。）
利 用 料	1食400円

【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323

生活管理指導員派遣事業

内 容	生活管理指導員が週1回2時間程度訪問し、日常生活に関する支援・指導（基本生活習慣を習得させるための支援・指導）、家事に対する支援・指導、対人関係の構築のための支援・指導（近隣住民との関係修復等）、関係機関等との連絡調整等を行います。
対 象 者	65 歳以上の社会適応の困難な方（特定高齢者と決定された者）
利 用 料	1時間あたり0円～650円（生計中心者の前年所得税額により）

【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323

軽度生活援助事業

内 容	軽易な日常生活上の援助を行うことにより、自立した生活の継続を援助する事業です。軽度生活援助員（シルバー人材センター・社会福祉協議会より派遣）が訪問し、以下の援助を行います。
-----	--



- 外出・散歩の付き添い
- 食材の買物、調理
- 寝具類等の大物の洗濯・日干し、クリーニングの洗濯物の搬出搬入
- 庭の草とり
- 家屋の軽微な修繕等
- 洗濯、掃除、整理整頓
- 除雪作業

対 象 者	おおむね65 歳以上の単身または高齢者のみの世帯で、日常生活上の援助が必要な方（介護保険認定者は介護保険サービスが優先となりますが、サービス内容によっては実施できる場合がありますので、ご相談ください。）
-------	---

利 用 日 月4時間まで（おおむね週1回1時間）
月曜日～金曜日 午前9時～午後4時
利 用 料 1時間あたり0円～650円（生計中心者の前年所得税額により）

【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323

元気食事券支給事業

内 容 元気高齢者に外出を促すため、年52枚食事券を交付します。食事券は事業の協力店で利用することができます。
なお、食事費用が300円を超える場合、超えた費用は負担していただきます。
対 象 者 75歳以上のひとり暮らしの方

【問合せ】 小川町社会福祉協議会 ☎74-3461

訪問理美容事業

内 容 町の契約理美容店で訪問による理美容のサービスを受けた場合、年間6回までの出張費を町で負担します。（申請月により利用できる回数は異なります。）
対 象 者 要介護3以上で外出困難な方
利 用 料 カット料金（出張料のみ町が負担）
* 年度ごとに申請が必要です。

【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323

寝具洗濯乾燥消毒事業

内 容 年1回、敷布団・掛布団・毛布等の洗濯、乾燥、消毒を行います。
対 象 者 65歳以上の単身または高齢者世帯の方、もしくは要介護3以上で、寝具の洗濯や乾燥が困難な方に対して実施します。
利 用 料 無 料
* 年度ごとに申請が必要です。

【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323



紙おむつ購入費支給事業

要介護（要支援）認定を受けていて、在宅において尿失禁等のために常態として紙おむつを使用する必要がある方に1か月当たり5,000円を限度として紙おむつ代を支給します。

外出時や夜間のみ使用する方は対象となりません。



【問合せ】 福祉介護課 介護保険担当 ☎72-1221 (162・163)

緊急連絡通信システム設置事業

内 容 電話に通報器を設置し、ペンダント型送信機を押すと防災センターに通報され緊急通報先に連絡します。24時間体制で安否を見守るシステムです。

対 象 者 単身世帯の65歳以上の方
(慢性疾患等により日常生活において注意を要する方)

利 用 料 設置・管理費無料 (電気料・通報時の通話料自費)

【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323

高齢者日常生活用具給付事業

内 容 高齢者の日常生活の便宜を図るために用具を給付します。給付対象用具は、電磁調理器、火災警報器及び自動消火器です。

対 象 者 単身世帯の65歳以上の方

負 担 金 生計中心者の前年所得税額により決定します。

【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323

老人無料入浴券事業

内 容 小川町総合福祉センター（パトリアおがわ）のお風呂が利用できる無料入浴券を1か月につき5枚交付します。

対 象 者 65歳以上で自宅に入浴の設備がない方



【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323

車椅子貸出事業



内 容	介護認定前、退院直後、送迎、旅行等1か月以内の短期利用目的に車いすを貸し出します。
対 象 者	小川町在住で小川町社会福祉協議会会員の方

【問合せ】 小川町社会福祉協議会 ☎74-3461

6 地域ケア

地域包括支援センター

地域包括支援センターは高齢者の方が住みなれた家や地域で自分らしい生活を送るため、高齢者の皆さんやご家族、地域住民の皆さんからの福祉や健康、介護に関する相談をお受けする総合相談窓口です。相談を受けその方の必要に応じサービスの調整等を行い生活の支援を行っています。

・介護予防ケアマネジメント事業

要支援1・2と判定された方のケアプラン作成（指定介護予防支援事業所）

支援や介護が必要となる恐れが高いと判断された方（特定高齢者）に対するケアプラン作成

・総合相談支援事業

介護保険制度に関わらず高齢者の様々な相談受付

・権利擁護事業

高齢者の人権や財産を守る

虐待の早期発見

成年後見制度の活用促進

・包括的・継続的ケアマネジメント事業

介護支援専門員のネットワーク構築

困難事例に対する介護支援専門員への助言・支援



【問合せ】 小川町社会福祉協議会 地域包括支援センター ☎74-3461

在宅介護支援センター

在宅で介護が必要な高齢者等とご家族の総合相談窓口です。必要な保健、福祉サービスを総合的に受けられるよう連絡調整を行います。

在宅介護等に関する各種相談に対し、土・日・祝日を問わず、24時間体制で応じます。

【問合せ】 在宅介護支援センター「さくらぎ苑」 ☎72-7030

7 総合福祉センター

小川町総合福祉センター（パトリアおがわ）

介護予防サービスをはじめとする地域支援事業や高齢者の在宅福祉事業など行うとともに、健康づくりを推進するため、健康増進センターを設置し、母子健康手帳の交付、乳幼児健康相談などの母子保健事業、各種がん検診、健康相談などの相談事業を行います。社会福祉協議会や高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点となる地域包括支援センター、知的障害者通所授産施設「けやき」、児童館などの福祉施設の機能と、一年中泳げる温水プール(20m×8m)・浴室(男女共35名程度)・貸館として生きがいホール(約300席)や会議室などを備えた総合福祉施設です。

また、食事や交流室でのカラオケなども楽しめます。子どもたちはもちろん高齢者の皆さんのコミュニケーションの場としてご利用できます。建物全体が交流をとおして福祉の輪をつなぎ広げる施設となっています。



《浴室・プール・交流室の使用料金》

◎ 1回(4時間)の使用料

区分	町内居住者
子ども	100円
大人	400円
高齢者	200円
障害者	

お得な回数券などもあります。

《その他施設の使用料金》

◎ 1時間あたりの使用料

区分	町内居住者
生きがいホール	5,000円
ボランティアルーム	100円
集会室 1	
集会室 2	
介護者教室	200円
研修室	

【問合せ】 健康増進課 (小川町大字腰越618番地) ☎74-2323

一般送迎事業

町内にお住まいの方を対象に、1か所に3人以上集まれば、集合場所(車の乗降に支障がない場所)から小川町総合福祉センター(パトリアおがわ)まで無料で送迎します。(要予約)

【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323

8 その他

福祉有償運送

対象者	要介護・要支援認定者、各種障害手帳所持者等で単独ではタクシー等の公共交通機関を利用することが困難な方
内容	社会福祉法人などが会員登録した対象者を有償で移送するサービスです。

【問合せ】 福祉介護課 社会福祉担当 ☎72-1221 (152・155)

高齢者ショートステイ事業

内容	高齢者を抱える家族が、病気や冠婚葬祭などで一時的に家族での介護ができない場合、町が指定する特別養護老人ホームを一時的に利用することができます。
対象者	おおむね65歳以上で要介護認定ならびに要支援認定によって非該当になった方
利用料	1日 1,500円

【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323

施設保護措置

おおむね65歳以上の方で、身体上、精神上又は環境上の事情により、居宅での生活が困難な方で、町が施設保護を必要と判断した場合、養護老人ホームに入所（措置）できます。

なお、利用料の一部負担があります。

【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323

福祉資金貸付事業

- ☆ 生活福祉資金貸付制度事業（県社協受託）
- ☆ 小川町社会福祉協議会福祉資金貸付事業

【問合せ】 小川町社会福祉協議会 ☎74-3461



不要入れ歯回収リサイクル事業

社会福祉協議会では不要になった入れ歯を回収して、日本ユニセフ協会を通じて世界中の恵まれない子どもたちへの支援に役立てています。

【問合せ】 小川町社会福祉協議会 ☎74-3461

地域で実施されている福祉事業



- 支部社会福祉協議会推進事業
- 近隣たすけあい活動推進事業
- 敬老等事業
- ふれあいいきいきサロン事業

【問合せ】 小川町社会福祉協議会 ☎74-3461

災害対策

- 災害救助訓練事業（赤十字奉仕団と共催）
- 災害対策物品備蓄事業

【問合せ】 小川町社会福祉協議会 ☎74-3461

募金事業

- 赤い羽根共同募金配分事業
- 歳末たすけあい募金配分事業
- 日本赤十字社社資募集事業
- 災害義援金取扱



【問合せ】 小川町社会福祉協議会 ☎74-3461

小川町福祉まつり

毎年10月第4日曜日にパトリアおがわにて福祉まつりを開催しています。多くの町民福祉団体の参加のもと、実行委員会を中心に行われるイベントです。

【問合せ】 健康増進課 高齢福祉担当 ☎74-2323



小川町民憲章

昭和 57 年 4 月 28 日
告示 第 24 号

わたくしたちの小川町は、恵まれた自然環境の中で、古くから産業をはぐくみ、ゆたかな伝統と歴史をもっています。

わたくしたちは、この町に住むことを誇りとし、力を合わせて、より明るく豊かな住みよい郷土をつくることを誓い、ここに町民憲章を定めます。

- 1 自然を愛し 環境をととのえ
美しい町をつくりましょう
- 1 きまりを守り 互いに助けあい
明るい町をつくりましょう
- 1 教養を高め スポーツに親しみ
心ゆたかな町をつくりましょう
- 1 勤労をとうとび 産業をおこし
伸びゆく町をつくりましょう
- 1 としよりを敬い 若い力を育て
平和な町をつくりましょう

小川町高齢者ガイドブック

編集発行：小川町健康増進課
平成 22 年 3 月発行