

▶ながさ未来館見学のようす



## フレッシュモニターが町内公共施設を見学

8月11日、フレッシュモニター（町内中学生）12人が町内公共施設を見学しました。このモニター制度は、町の広聴活動の一環として実施しています。この日は、腹赤水源、浄化センター、金魚と鯉の郷広場、ながさ未来館、役場を見学。モニターたちは、自分たちの暮らしに関する施設のしくみや役割などを学びました。

### 目次

特集 運動のススメ	2～7
まちの話題・一区一創運動活動リポート	8～11
くらしの情報	12～20
生涯学習コーナー	21
「社明作文」最優秀作品紹介	22～23
としょかんだより	24
ながさ未来館文化ホール催し物案内	25
みんなの広場	26

# 運動のススメ



皆さんは、普段、運動をしていますか？  
 運動することは、体の健康だけでなく心の健康にも効果があるといわれています。現在、町が推進している長洲町第四次総合振興計画の中でも健康で安心できる暮らしづくりが大綱として位置付けられています。健康でいきいきとした暮らしを送るためには、自分にあった運動を見つけて自分の生活に取り入れる。そして、それを継続することが大切ではないでしょうか。  
 これから秋を迎え、だんだんと体を動かしやすい季節になってきます。“スポーツの秋”をきっかけに「運動のある暮らし」を送ってみませんか。

## 運動のある暮らしの必要性

自動車、エレベーターなどの普及により、昔に比べ現代の生活はとても便利になりました。しかし、その反面、体を動かすことが減って知らず知らずのうちに運動不足になりやすい環境になっていきます。

それでは、運動不足は私たちの健康にどのような影響を与えるのでしょうか。運動不足になると、体力の低下はもちろん、身体機能の低下など

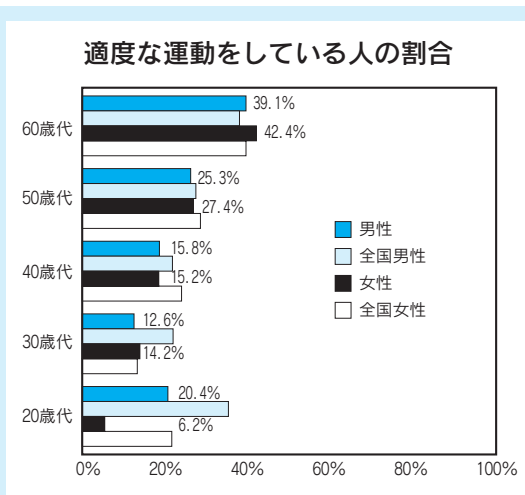
が生じ、できる運動が少なくなってしまう。すると、さらに運動不足になるといった悪循環に陥ってしまいます。また、食生活と運動とのバランスが崩れ、そのひずみが蓄積することによって、生活習慣病などの疾病を引き起こす危険性も潜んでいます。

長洲町では、子どもから高齢者までがいきいきと暮らせる住民主体の健康づくり（自分の健康は自分で作ろう）を

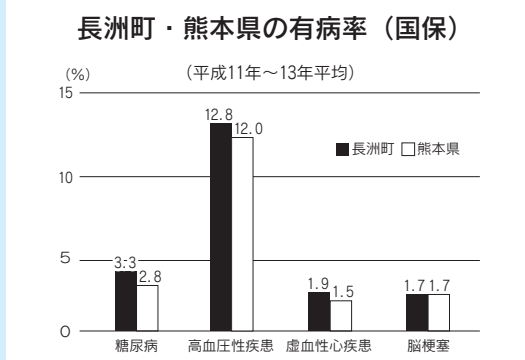
テーマとして、昨年3月に「健康ながす21プラン」を作成しました。このプランの中でも、運動を含んだ健康づくりの重要性及び必要性が指摘されています。【左グラフ参照】

今回の特集は次ページ以降に、運動をスポーツ編と健康づくり編に大別して企画してみました。これらを参考に暮らしたに運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。

※病気療養中の方や持病がある方などは、かかりつけ医など専門家と相談したうえで、運動することをお勧めします。



▲全国平均と比較すると、長洲町では20歳代から50歳代の運動する割合が低いことがわかります。



▲県平均と比較すると、いずれの疾病の数値も同等かそれを上回っています。また、その中でも高血圧性疾患が一番高い割合を示しています。

### ○運動を続けるコツ

右記の効果も運動を継続しなければ十分に得ることができません。ここでは、継続して運動するいくつかのコツをお知らせします。

- ◇目標を立てる  
「したいこと」や「できそうなこと」を具体的に文字などで表現し、意識づけることが大切です。
- ◇すぐに成果がでなくても前向きに考える  
痩せることなどが目的で運動を始め、すぐに成果がでなくても「続けていればそのうち効果があるだろう」「10分でもいいから体を動かそう」など前向きに考えて気持ちに余裕を持つことが大切です。
- ◇運動する仲間をつくる  
一緒に運動する仲間がいることは、運動を続けることの大きな力になります。
- ◇一定期間続ける  
運動の習慣を定着させるには、一定期間続けることが大切です。6ヵ月くらいを目安に続けると、運動が習慣化するといわれています。

### ○運動することで得られる効果

運動をすると、次のような効果が期待できます。

- ◇心疾患予防  
血液循環がよくなり、高血圧や動脈硬化などを防ぎます。
- ◇肥満を解消  
余計な体脂肪が燃焼され、筋力もアップします。
- ◇生活習慣病の危険因子を改善  
血中のコレステロールが低下し、インスリンの感受性が高まり、高脂血症や糖尿病などを予防します。
- ◇若々しいからだをつくる  
筋肉の衰えを防いで、足腰を丈夫にします。骨も太く強くなり、骨粗しょう症を予防します。
- ◇免疫力アップ  
自然治癒力が高まり、ストレスにも強くなります。
- ◇安眠へみちびく  
運動による適度な過労は心地よい眠りを生み出し、睡眠の質を向上させます。

スポーツ編

町総合スポーツセンターでは、年間を通して町体育協会や各団体、サークルなどによりさまざまなスポーツが行われています。また、町民体育祭をはじめとする体育行事や各種大会なども行われています。平成15年度の町総合スポーツセンター利用者 延べ約15万5,000人

ここでは、町総合スポーツセンターの施設内容や町の体育行事・教室、また、実際に活動している組織・団体などをお知らせします。

「スポーツをしよう。」と思っても、一人では、なかなかできないものです。仲間を集めてクラブやサークルなどをつくるのも、そう簡単にはできないでしょう。「スポーツをしたい。」「スポーツに興味がある。」という皆さん。これらを参考に、各団体や行事などに参加してみてもいいかがでしょうか。

総合スポーツセンターで実施できるスポーツ



◇総合グラウンド  
実施可能種目…陸上・野球・ソフトボール・サッカー・グラウンドゴルフ

◇テニスコート  
実施可能種目…テニス・ソフトテニス

◇体育館・トレーニングルーム  
実施可能種目…バレーボール・卓球・バドミントン・ビーチバレー・バスケットボール・ダンス・各種トレーニング

◇温水プール  
実施可能種目…水泳・水中ウォーキング

◇武道場  
実施可能種目…剣道・柔道・少林寺拳法・合気道・居合道

気軽にお問い合わせください!

各施設の利用（予約）方法・利用料金  
長洲町体育協会（同協会加盟各種団体）加入希望  
町主催の体育行事・各種教室についてなど

◇問い合わせ  
総合スポーツセンター (☎78)4777)

町が主催する体育行事や教室など

平成16年度実施分  
【体育行事】  
○町民ソフトボール大会 [4月実施済] ○町民ビーチボールバレー大会 [6月実施済] ○海洋スポーツ普及大会 [7月実施済] ○町民体育祭 [10月10日(日)予定] ○長洲町駅伝大会 [12月5日(日)予定]



【スポーツ教室】  
○小学生水泳教室 [5月～7月実施済] ○3町合同マリンスポーツ教室 [8月実施済] ○水中エアロビクス教室 [9月4日(土)～10月予定]  
○中・高年水泳教室 [未定] ○高齢者グラウンドゴルフ教室 [毎月第2・第4火曜日実施中]

○高齢者民踊教室 [毎月第2・第4金曜日実施中] ○高齢者ビーチボールバレー教室 [毎週水曜日実施中]



体育指導委員

体育指導委員は、スポーツ振興法に基づいて長洲町教育委員会から任命されている2年任期の非常勤公務員です。それぞれ各地域・競技団体から選出され、長洲町では現在14人の委員が活動しています。

具体的には、長洲町（教育委員会）が開催する大会・スポーツ教室の企画・運営協力、ニュースポーツの普及活動、住民の皆さんに指導・助言ができるよう必要な知識と技術の習得に努めるなどの活動をしています。



長洲町体育指導委員協議会会長 高松 貞喜さん（東荒神）

スポーツを通じた交流を!

「近年、スポーツイベントなどの盛り上がりには欠けているような気がします。」

こう語る高松さんは33年間体育指導委員をされている経験から、最近の体育行事や大会への参加者が少なくなっていると指摘されました。

「若い世代の人たちに体育指導委員や各スポーツ種目の指導者として、もっと参加して欲しいですね。各地区にリーダー的存在がいれば、地区をまとめることによって町民体育祭などの町全体のイベントもさらに活性化するのではないのでしょうか。多くの人の参加でスポーツを通じて人と人との交流を図り、住民の方にスポーツを生きがいとして楽しんでほしいです。」

長洲町体育協会

長洲町体育協会は、スポーツを通じて住民の体力を向上し、明るく健康なまちづくりに寄与するために活動を行っています。この協会には、町在住の成人者（18歳以上）が10人以上で組織している各スポーツ種目団体が加盟でき、現在、17種目のスポーツ協会（約500人）が加盟しています。主な活動は、各種競技会の開催や玉名郡体育協会が主催する郡民体育祭参加、加盟各団体の育成強化などです。

【加盟団体】 陸上・ソフトボール・軟式野球・サッカー・グラウンドゴルフ・テニス・ソフトテニス・バレーボール・バスケットボール・バドミントン・卓球・ビーチバレー・剣道・少林寺拳法・合気道・弓道・居合道

興味がある方は、ぜひ参加してください!

「現在、町体育協会では、各種目団体の高齢化、指導者を含めた会員数の不足などの課題を抱えています。そのため、郡民体育祭など各種大会の出場者の人選も難しい状況です。これから、学校や企業、地域と連携した組織づくりの必要性を強く感じています。」と語る宮原さんは、地域が一体となったスポーツの組織づくりがこれからのスポーツ振興に欠かせないと指摘されました。

「地域にはスポーツに興味のある方がまだまだいると思います。その方たちに、ぜひ参加してもらいたいですね。」



長洲町体育協会会長 宮原 利興さん（今町）

# 健康づくり編

本格的にスポーツをしようとはまでは思わないけれど、運動不足の解消やダイエット、ストレス解消などのために体を動かしたいと考えている方も多いのではないのでしょうか。生活習慣病予防など健康づくりのための運動には、ウォーキングや水中運動などの有酸素運動※1が効果的といわれています。

**有酸素運動※1**  
体に過度の負担をかけないように、酸素を取り込んで、一定時間以上続けて行う運動のことです。血液中の酸素を使うので有酸素運動といえます。  
この運動によって、血液中に流れる酸素が筋肉の中で乳酸を分解しながら、脂肪を燃焼させます。

実行している運動		興味のある運動	
順位	スポーツ種目	順位	スポーツ種目
第1位	ウォーキング	第1位	ウォーキング
第2位	ジョギング	第2位	水泳
第3位	ミニバレー	第3位	ストレッチ体操
第4位	ビーチボールパレー	第4位	ジョギング
第5位	ゴルフ	第5位	健康体操

「健康ながす21プラン」を策定する際に住民の方へ行ったアンケート調査では、「どの運動に興味がありますか」「現在実行している運動は何ですか」という設問に対して、ウォーキングという回答が共に1位を占めました。【左クラフ参照】  
そこで、ここでは、ウォーキングなどの健康づくりの運動についてお知らせします。

## ウォーキングの長所

○ウォーキングの長所  
ウォーキング(歩くこと)は、人間の動作の基本といえます。そのため、年齢や性別などに関係なく誰でも手軽に実践することが出来ます。また、場所を選ばず一人でもすることができ、お金もかからないことなどもウォーキングが行いやすい運動であることの理由として挙げられます。さらに、他の運動と比べ足や膝への負担が小さく、運動強度の調節も簡単なため体への負担をかけるすぎないで安全に行うことができます。

○ウォーキングの効果を得るポイント  
ウォーキングをすることで、基本的に3ページ下段でお知らせした効果が期待できます。特に、ウォーキングなどの有酸素運動は、心肺機能の強化、血液循環の改善、代謝がよくなる、高脂血症・高血圧・糖尿病などの予防や治療などに効果があるといわれています。これらの効果を得るためには、ウォーキングを行うためには、

次のようなポイントを参考に実行することが大切です。  
◇頻度と時間  
脂肪を効果的に燃焼させるためには、週に3回以上、1回あたり20分以上続ける。  
◇時間帯  
食後1時間くらいしてから行う(高血圧の方や狭心症がおきやすい方は、早朝の運動を避けましょう。)  
◇強度  
運動の強度が軽すぎると効果がありません。逆に強すぎると体への負担が大きくなり危険です。「ややきつい」くらいの中程度の強度で行うことが理想的です。

「健康ながす21プラン」を策定する際に住民の方へ行ったアンケート調査では、「どの運動に興味がありますか」「現在実行している運動は何ですか」という設問に対して、ウォーキングという回答が共に1位を占めました。【左クラフ参照】  
そこで、ここでは、ウォーキングなどの健康づくりの運動についてお知らせします。

**正しい歩き方**

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- 肩の力を抜く
- 堂々と歩く
- リズムよく歩く
- 着地はかかとから
- 腕を自然に大きく振る
- 歩幅は広く
- 足をまっすぐ前に踏み出す

※体操後は、太ももを軽くたたいたり、さすったりしましょう。  
★体操の効果  
○立ち上がり、歩行時のフラツキの改善  
○寝たきりの予防

## 有酸素運動をより効果的に行うために(筋力アップ体操)



有明地域リハビリテーション支援センター(有明成仁病院リハビリテーションセンター内)  
センター代表  
理学療法士 牛島 俊晶さん

現在、当センターでは、筋力アップ体操などの普及・推進を行っています。  
通常の生活では、20歳代の後半から60歳代までに筋力が6割ほど衰えるといわれています。けれども、筋力アップ体操などを継続することで生活の質を維持・向上させることができます。70歳から80歳の人でも、3ヵ月ほど運動を継続すれば筋力を1割ほどアップさせる効果が期待できます。

ウォーキングや水中運動などの有酸素運動をより効果的に行ううえでも、筋力をつけることはとても重要な要素となります。筋力がつけば、体に持久力が備わり、運動しても疲れにくい体になります。持久力のある体で運動を行えば、より大きな効果が期待できます。また、寝たきりや足腰の状態がよくない方でも段階的に体操を続けることで、自分で階段を昇り降りできるようになった例もあります。このように、筋力アップは体の状態や年齢に関係なく、段階的に生活の質を向上させることができます。

### 筋力アップ体操紹介② 腹直筋 下部線維

- ★基本姿勢 仰向け  
※両手のひらと頭を床につけます。(浮かせない)膝をそろえて、少し曲げます。つま先をゆっくり天井方向に上げておきます。  
★体操手順  
①息をはきながら、下腹部に力を入れ、ゆっくりとつま先を天井方向にさらに押し上げます。  
②息を吸いながら、お腹の力を抜き、ゆっくりもどります。  
③①と②を繰り返します。



▲足は、前後に動かすのではなく、真上に押し上げます。背中と頭は床についたまま行います。  
※体操後は、お腹を軽くさすりましょう。  
★体操の効果  
○起き上がり動作の改善  
○腰痛の改善

### 筋力アップ体操紹介③ 大腿四頭筋(スクワット)

- ★基本姿勢 立位  
※両足を肩幅に広げて、立ちます。フラつく場合などは、イスや壁などを持って支えます。つま先は並行にそろえます。  
★体操手順  
①息を吸いながら、ゆっくり腰をおろします。  
②息をはきながらゆっくり膝を伸ばします。(太ももに力を入れる)  
③①と②を繰り返します。



▲膝の痛い人などは、少しだけ曲げましょう。90度以上曲げないようにしましょう。  
※体操後は、太ももを軽くたたいたり、さすったりしましょう。  
★体操の効果  
○立ち上がり、歩行時のフラツキの改善  
○寝たきりの予防

ここでは、有明地域リハビリテーション支援センターの協力を得て体力アップ体操のいくつかをご紹介しますので、参考にしてみてください。

体操例：理学療法士 中石さん

### 筋力アップ体操紹介① 大殿筋(右側、左側)

- ★基本姿勢 うつ伏せ  
★体操手順  
①膝関節をまっすぐ伸ばし、息を吐きながら、お尻に力を入れて、一方の足を上げます。  
②上げた足をおろします。  
③①と②を繰り返します。



▲足を15cm～20cmまで、真上に上げます。  
★体操の効果  
○立ち上がり、歩行時のフラツキの改善  
○腰痛の改善

# まちの話題

あなたの周りの身近な話題をお知らせください。  
まちづくり課（内線232）

## 迅速かつ正確に消防技術を競う

### 第23回玉名郡消防操法大会

7月25日、長洲港野積場で第23回玉名郡消防操法大会が開催されました。この大会は、消防ポンプ操法の技術向上や消防団員の士気を高める

ために2年に一度行われています。長洲町からは、第14分団（宮崎、立野、塩屋区域）が小型ポンプの部に出場しました。出場した団員の方たちは、今年の5月から3ヵ月間の訓練を重ね、大会当日には堂々とした操法を披露し健闘しました。

なお、出場した選手及び結果は次のとおりです。

#### 【出場者】（敬称略）

- 指揮者 藤井司
- 1番員 宮島将臣
- 2番員 末統和孝
- 3番員 宮島健吾
- 補助員 西島新吾
- 小型ポンプの部
- 優勝 岱明町
- 準優勝 天水町
- 3位 横島町

▲第14分団による操法の様子



## 各大会で活躍！

### 腹栄中学校硬式テニス部

腹栄中学校硬式テニス部が6月に県民総合運動公園（パークドーム）で行われた県中体連大会で、準優勝を果たしました。また、同部は8月1日に同運動公園で開催された第30回全九州中学生テニス選手権でも、県勢で唯一ベスト8に入り活躍しました。

さらに8月4日から宮崎県総合運動公園庭球場で行われた第1回九州地区中学生選抜テニス大会に県代表として出場。勢いにのった同部は、ここでも躍進を見せ、見事3位入賞に輝きました。今後、同部のますますの活躍が期待されます。



▲8月3日の表敬訪問の様子（長洲町役場）

## 長洲町長杯 サッカーフェスティバル開催

### 町サッカー協会主催

7月31日、8月1日の2日間にわたり、町サッカー協会主催により、長洲町長杯サッカーフェスティバルが開催されました。熊本、福岡、長崎3県から16チームの参加で行われた大会は、金魚と鯉の郷グラウンドなど、町内の3つのサッカー場で開催され、長洲町からは2チームが参加しました。結果については次のとおりです。

#### 【結果】

- 優勝 バレイアSC（長洲町）
- 準優勝 長崎ドリームス（長崎県）
- 3位 大牟田MYT（大牟田市）  
プエルタ熊本（熊本県）



▲表彰式の様子

## 軟式野球で活躍！

### 少年軟式野球チーム長洲ファイターズ

町内の小学生児童で結成されている軟式野球チームの長洲ファイターズが各大会で優秀な成績を収めています。

6月20日には、県総合運動公園で行われた第24回熊本県スポーツ少年団軟式野球大会で準優勝を果たしました。（この結果により、7月30日から福岡市で第24回九州ブロックスポーツ少年団軟式野球交流大会に出場する予定でしたが、台風接近のため中止となりました。）

また、水前寺球場で行われた第22回九電旗学童軟式野球大会では、最終日の8月3日に決勝戦で滑石少年クラブと対戦。11対9という結果で見事に優勝を果たしました。

今後、ますますの躍進が期待されます。



▲7月20日の表敬訪問の様子（長洲町役場）

## バレイアSC U-15が3連覇！

### 第10回熊本県ジュニアユースフットサル大会



▲見事3連覇を達成したバレイアSC U-15の選手の皆様

8月1日、熊本県立体育館で開催された第10回熊本県ジュニアユースフットサル選手権で、町在住の中学生を中心に組織されたバレイアSC U-15が優勝しました。バレイアSC U-15は、第8回、第9回の大会で優勝しており、今回で3連覇となります。

この優勝によりバレイアSC U-15は、8月28日、29日に博多の森球技場（福岡市）で開催される九州大会に出場し健闘しました。今後、ますますの活躍が期待されます。

陸上競技で県代表に

長洲中・腹栄中から4人

7月10日から県民総合運動公園(熊本市)で開催された通信陸上熊本県大会で、長洲中・腹栄中の選手が活躍し、両校から4人が九州大会や全国大会の出場権を獲得しました。

8月7日から大分市で行われた九州中学校陸上選手権大会には、長洲中から3年生の宮森紀さん(宝町)「共通男子400メートル」と2年生の前川未来さん(建浜)「低学年女子80メートルハードル」が、腹栄中からは、3年生の寺本武さん(古城)「110メートルハードル」が、2年生の酒井拓弥さん(平原)「3000メートル」が、それぞれ出場しました。

8月23日には、群馬県前橋市で全国中学生陸上大会が開催。この大会には、腹栄中から3年生の酒井拓弥さん(平原)「3000メートル」が、それぞれ出場しました。

4人とも、県代表として各大会で精一杯健闘しました。なお、県大会の結果は次のとおりです。(敬称略)



▲前川さん



▲宮森さん



▲酒井さん



▲寺本さん

【長洲中】

宮森 紀 共通男子 400m 2位 [記録 52.94 秒]  
前川 未来 低学年女子 80 mハードル 2位 [記録 13.10 秒]

【腹栄中】

寺本 武 4種競技(高とび、110 mハードル、400 m、砲丸投げ) 2位  
酒井 拓弥 3000 m 3位 [9分1秒]

※九州大会では、4種競技がなく、寺本さんは110メートルハードルの成績が良かったため、110メートルハードルで出場権を獲得しました。



松原区

夏祭り

▲初体験のそうめん流しにハッスル

8月8日、松原区では区民のふれあいを目的に、夏まつりを行いました。

この日は、会場の一角にある加藤神社の大改修落成祝いを兼ねた祭りとして、例年以上の参加者で大変賑わいました。特に、今回のまつりの目玉として、10mの竹を利用して「そうめん流し」を行いました。ほとんどの人が初体験で、子どもから高齢者まで一緒になって競い合いながら「そうめん」を食べるなど、いつまでも歓声がつき思い出として残る夏まつりとなりました。

「加藤神社の改修事業は、ほとんどを区民の力で成し遂げ、夏まつりにおいても、区民の協力によりたくさんの方に参加いただきました。今後もこのふれあい活動を継続していきたい。」と松浦区長。



東荒神区

七夕まつり

▲七夕の祝い歌にあわせて踊る皆さん

8月7日、東荒神区では中道児童公園で第4回七夕まつりを開催しました。このまつりは、300年の伝統を誇る「七夕の祝い唄」を中心にしたまつりで、子どもから高齢者までが集う、ふれあい交流の場でもあります。

この日は、約250人の区民が参加し、七夕飾りや破魔弓太鼓・七夕の祝い唄・炭鉾節の総踊り・子どもの踊りとカラオケ大会の後、お楽しみ抽選会を行いました。また、かき氷・金魚すくいや焼きそば・生ビールなどの夜市コーナーも大変賑わいました。

「これからも、区民の親睦融和はもとより、文化遺産の継承のために、この七夕まつりを末永く続けていきたいと考えています。」と塩山区長。



梅田区

雨乞い祭り

▲道中で披露された「梅田雨乞い踊り」

8月14日、梅田区では梅田話し和い広場で、梅田雨乞い祭を開催しました。これは、約200年の歴史をもつ梅田区の伝統文化である「梅田雨乞い踊り」を伝承することを目的に行われているものです。今回は、百数十年前に作られた太鼓の修復を記念して、その太鼓に合わせて着物姿の保存会メンバーや法被姿の小中学生らが「雨乞い踊り」を道中で披露しました。

また、まつり会場では、区民総踊りをはじめ、小中学生のラムネ早飲み大会や特別出演の町女性消防団によるマホロバ踊りなど、たくさんの参加者による催しが行われました。

「雨乞い踊りの披露に合わせて小雨が降り始めるなど、偶然の現象にこの踊りに込められた本来の願いを思い起こすことが出来ました。」と那須区長。



塩屋区

夏祭り

▲皆で輪になり盆踊りを踊りました

8月15日、塩屋区では納骨堂前において夏まつりを実施しました。7年程前から実施されているこの取り組みは、ふれあいある地域づくりを目的に行われているものです。

提灯に飾られた会場には、盆の帰省者を含む約100人が集まり、楽しく輪になり盆踊りを行いました。初めて取り入れた曲もあり、事前に6回ほどの練習を行い、当日は「長洲音頭」など4曲を2時間ほど繰り返し踊りました。

「区民の輪と親睦をはかるため、この活動は継続していきたい。また、舞台などを設置して、もっと賑わう夏まつりにしていきたい。」と山平区長。

一区一創運動活動レポート

校区まちづくり編

長洲校区まちづくり推進協議会  
清里校区まちづくり推進協議会  
EM団子づくりを実施

8月1日、長洲校区まちづくり推進協議会と清里校区まちづくり推進協議会では、長洲小学校グラウンドと梅田区菅原神社でそれぞれEM団子づくりを実施しました。これは、地域の河川やため池をEM菌で浄化すること、海等の環境浄化に繋がっていくことを目的として行われました。今年も、両小学校PTAと共催で実施し、両校区合わせて約1200人の方が集まり、全体で約6000個の団子を作りました。

8月8日には、白く綿を被ったように醗酵し乾燥したEM団子を、長洲小学校裏の浦川と清里小学校横のため池などに、それぞれ投げ込みました。また、清里校区では、EM菌の継続的な効果を測るために、EM活性液を染み込ませたポラ土を袋に入れて、小学校横のため池に浸けています。今後は、継続的に水質の変化を確認していく予定です。



▲1週間寝かせた団子をため池に投げ入れました(清里校区)



▲皆で団子を丸めました(長洲校区)

# Living in a normal life 暮らしの情報報

### 人のうごき

平成16年7月末日現在

人口	18,027	(3)
男	8,685	(2)
女	9,342	(1)
世帯数	6,303	(8)

※( )内は前月比

### 休日在宅医

月日	在宅医	☎
9月5日(日)	本田 医院(岱明町)	57-0012
9月12日(日)	西山クリニック(清源寺)	78-7811
9月19日(日)	中村クリニック(古城)	78-3410

※診療時間は、原則として午前9時から午後5時までです。



## 相談

### 高齢者、障害者のための法律・福祉無料相談会

成年後見制度を普及し、利用の促進を図るため、次のとおり電話相談、面接相談を開催します。

- ◆とき 9月12日(日)午前10時～午後4時
- ◆相談員 司法書士約10名、社会福祉士約5名
- 【電話相談】
- ◆相談電話 ☎096・364・0800
- 【面接相談】
- ◆ところ 熊本県司法書士会館(熊本市大江4丁目4番34号)
- ◆問い合わせ 熊本県司法書士会 ☎0964・22・697

### 痴呆についての電話相談窓口を開設

県では、痴呆性高齢者に関する電話相談窓口を開設しました。「痴呆について、どこに相談すればいいの?」、「痴呆の人のお世話は、どうすればいいの?」といった痴呆に関する不安や心配がありましたらお気軽にご相談ください。

- ※平成17年3月31日まで、毎日24時間体制でご相談をお受けします。
- ◆問い合わせ 荒尾・玉名地域痴呆電話相談窓口(特別養護老人ホーム白寿園) ☎(68)7355

### 無料法律相談会

『日本弁護士連合会ひまわり基金玉名公設事務所開設記念』熊本県弁護士会では、この度、日本弁護士連合会ひまわり基金玉名公設事務所(玉名市岩崎74-1 とくながビル2階・弁護士 田中裕司)開設を記念して無料法律相談を実施します。

- ◆とき 9月16日(木)午後1時～午後4時
- ◆ところ すこやか館
- ◆相談内容 金銭貸借問題、離婚問題、相続問題などのあらゆる法律相談
- ◆相談方法 面談による相談
- ◆申し込み・問い合わせ 相談を希望される方は、事前に総務課(内線211)までお申し込みください。

### 公共施設電話番号

■役場	☎78-3111	■町民研修センター	☎78-5226
■文化センター	☎78-0053	■地域福祉センター	☎78-2377
(中央児童館)		■第一清掃センター	☎78-0660
■長洲共同福祉施設	☎78-0053	(有明広域行政事務組合)	
(中央公民館・生涯学習課)		■金魚と鯉の郷広場	
■上下水道課(浄化センター)	☎78-3515	金魚の館	☎78-3866
■すこやか館(保健センター)	☎65-7515	長洲きんぎょ村	☎78-3595
■総合スポーツセンター	☎78-4777	■ながす未来館	☎69-2005
■室内温水プール	☎78-6446	■長洲町図書館	☎69-2060
■健康福祉センター	☎78-1037	■地域情報センター	☎69-2061
(社会福祉協議会)		■給食センター	☎78-0838
■シルバー人材センター	☎78-4642		



### 水路内へのゴミの投げ捨て禁止!

最近、農業用水路に生ゴミ、空き缶、刈草などの投げ捨てが多く、その処理に大変困っております。水路に絶対物を捨てないでください。

#### 【農業用水の多面的機能】

農業の用水は食料を生産するばかりでなく、防火用水、地下水かん養、自然環境保全など私たちの生活にとっても大切な役割を果たしています。みなさん大切にしましょう。

◆問い合わせ 水土里ネット玉名平野 ☎(72)3374

### 荒尾警察署からのお知らせ

警察相談は☎#9110へ  
9月11日は警察相談の日  
警察では、9月11日を「警察相談の日」に指定して相談に応じています。警察相談の日には、警察安全相談電話番号(☎#9110)にちなんで設定したもので、緊急の事件や事故以外で警察に相談したいことがありましたら、家庭の電話(プッシュ回線)や公衆電話、携帯電話から☎#9110を押せば警察本部の警察安全相談室につながります。ダイヤル回線の電話からは☎096・3833・9110を回せば警察安全相談室につながります。ただし通話料は必要です。

- ◆緊急の事件・事故の場合は110番をお願いします。
- ◆荒尾警察署 ☎(68)5110でも常時相談に応じていますので、日常生活の安全を害する問題など、いつでもご相談ください。

### 住宅取得に関する資金計画相談会を実施します

住宅金融公庫では、ファイナンシャルプランナーの資格を持つ公庫職員が、公庫監修の「資金計画診断システム」を活用して、住宅取得に関する資金・返済計画やマイホーム取得後のライフサイクルを考慮した家計診断などをわかりやすく説明する「FP相談会」を実施しています。

- ◆とき 毎月第2・4月曜日 午前9時～午後5時(1時間程度) ※予約制です。
- ◆ところ 住宅金融公庫九州支店FP相談コーナー 熊本市水前寺2丁目16番11号
- ◆申し込み・問い合わせ 住宅金融公庫九州支店 ☎096・387・2000

## お知らせ

### 下水道排水設備工事責任技術者受験講習及び試験

日本下水道協会熊本支部による排水設備工事責任技術者受験講習会及び試験を次の

### 下水道受益者負担金の納期について

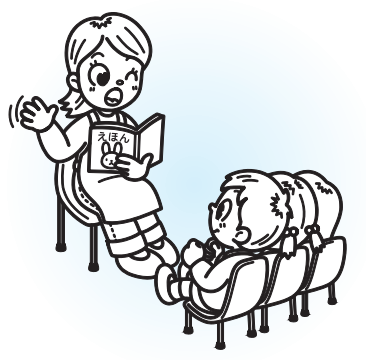
今月は下水道受益者負担金の第2期納期月です。納期限は9月30日(木)です。納期限内に役場内の指定金融機関窓口または、最寄りの金融機関で納めてください。口座振替日は9月30日(木)です。  
◆問い合わせ 上下水道課 ☎(78)3515



### ぽっぽクラブからのお知らせ

ぽっぽクラブでは、今月も次のとおり活動を行います。子育てに関する悩みなど、ちょっとしたきっかけで解決することもありますよ。皆さん、気軽に参加してみませんか?

- ◆とき 9月11日(土)午前10時30分～午前11時30分
- ◆ところ 長洲保育所
- ◆対象 乳幼児とその保護者
- ◆問い合わせ 長洲保育所 ☎(78)2280



## 河川美化活動支援事業への参加者募集

県では、河川において清掃、除草、花の植栽などの美化活動を行うボランティアの方たちを募集しています。

### 県からの支援の内容

美化活動用具の支給、傷害保険への加入、活動をPRする標識看板の設置

問い合わせ 県河川課 (☎096・383・1111内線6143)



## 県政ふれあい教室 第2回参加者募集

### 募集

県では、県の取り組みを体験学習することで、県民の皆さんのご意見やご提案を募り、今後の県政に生かしていくことを目的に「県政ふれあい教室」を実施しています。今回、第2回の「県政ふれあい教室」を次のとおり実施しますので、参加してみませんか。

#### コース(実施日と内容)

- この教室は、次の6つのコースがあります。
  - ①10月16日(土) 県産木材の地産地消
  - ②10月23日(土) UDとくまもとアートポリス
  - ③10月30日(土) 食の安全・安心
  - ④11月6日(土) UDとくまもとアートポリス
  - ⑤11月13日(土) 食の安全・安心
  - ⑥11月27日(土) 食の安全・安心
- ※いずれのコースも熊本交通センター、県庁からバスで移動します。

## 農業空容器(産廃廃棄物)回収のお知らせ

とき 9月15日(水)午前9時～午後4時

ところ JAたまな長洲供給センター

#### 注意事項

- ・JA指定の回収袋に入れて出してください
  - ・回収袋はJA窓口で販売しています(一枚100円)
  - ・今回の回収はプラボトル・水和剤・粉粒剤の袋・農薬ビン類・ペール缶・農薬カバン類です
  - ・すべての農薬容器の洗浄、紙袋の残量を確認してください
  - ・プラボトルと紙袋は分別してください
  - ・プラボトルとピンはふたをはずし、下向きに入れてください
  - ・回収袋に住所・氏名・電話番号を記入してください
  - ・回収袋には約15本入り、紙袋、アルミ袋は切断し空を確認してください
  - ・残液がある容器につきましては、回収できませんのでご協力をお願いします。
- 問い合わせ JAたまな長洲



総合支所(☎55555)代表)

## 9月はオゾン層保護 対策推進月間です

地球をとりまくオゾン層は、皮膚ガンや白内障、免疫力低下の原因となる有害な紫外線から私たちを守っています。しかし、「オゾンホール」で知られるように、オゾン層は冷蔵庫やエアコンなどを棄てるときに不注意に放出されるフロンガスによって破壊されています。

1995年、国連ではオゾン層保護のため、毎年9月16日を「国際オゾン層保護デー」として世界各国が協力してオゾン層保護に取り組むことが決議されました。これに併せて日本では毎年9月を「オゾン層保護対策推進月間」とし、オゾン層の大切さやフロンの適正な回収を訴える様々な普及啓発活動に取り組んでいます。

冷蔵庫やエアコン、車などを処分する際には、ルールに従ってフロンガスが適切に処理されるように配慮しましょう。

問い合わせ 県環境保全課内  
熊本県フロン回収・処理実施協議会(☎096・383・1111内線7337)



一緒に地球を守ろうよ。

## 熊本県男女共同参画推進員を配置しました

県では地域における男女共同参画の推進を図るため、地域で意識啓発などを行う「男女共同参画推進員」を配置しました。

男女共同参画に関する研修会を行う予定があったり、男女共同参画の話を聞いてみたいと思われる方はぜひお問い合わせください。男女共同参画推進員がお伺いします。

活動期間 平成18年3月30日(木)まで

問い合わせ 県玉名地域振興局総務企画課(☎2184)

## 東海大学付属望星高等学校通信制課程・放送教育コース生徒募集

東海大学付属望星高等学校では、通信制課程・放送教育コースの秋季入学生の願書を次のとおり受け付けます。中学生卒業以上で、学習意欲のある人であれば、年齢、国籍などの制限なく3年間で卒業が可能です。皆さん学べる喜びを見つけてみませんか。

期間 9月1日(水)～9月22日(水)

内容 衛星ラジオの放送講座を聴いて自宅で学習。  
レポートを提出し、添削指導を受ける。  
月平均2回のスクーリングに登校し授業を受ける。  
学期ごとの定期試験を受ける。

※以前在籍した高校で取得した単位は認められ、2年、3年への編入や転入もできます。

問い合わせ 東海大学付属望星高等学校・熊本校(☎096・383・7330)  
HPアドレス <http://www.bosei.tokai.ed.jp>

## 少年・少女剣士募集

### 長洲町剣友会

いろんなお友だちが皆を待っているよ。気軽に見学に来てね。

とき・ところ 毎週火・木曜日 B&Gスポーツセンター、金曜日 長洲町体育館午後7時30分～午後9時まで

会費 1ヵ月 1,500円 指導者 松山勇士先生

#### 効果

- 正しい礼儀が生まれる
- 立派な姿勢をつくる
- 丈夫な身体ができる
- 真剣な気迫が養われる
- 積極的な精神が養われる
- 責任感が旺盛になる

申し込み・問い合わせ 松山(☎786101)、古賀(☎782016)



## 入札結果の公表

長洲町が7月30日に入札を行った結果をお知らせします。

① 工事(委託業務)名	② 落札業者名	③ 落札金額
① 町内一円交通安全施設設置工事	① 長洲港・停車場線(45～46)石綿セメント管布設替工事	① 1,806,000円
② システム開発(株)	② (有)清田組	② 10,710,000円
③ 1,806,000円	③ 13,807,500円	③ 10,710,000円
① 上沖洲・鷺巣線道路改良工事	① 才の元・山居屋敷線(49)石綿セメント管布設替工事	① 10,522,400円
② (有)寺田工建	② 福田住宅設備	② 11,665,500円
③ 10,710,000円	③ 11,665,500円	③ 13,629,000円
① 向野・高田線道路改良工事		
② (有)村本建設工業		
③ 10,522,400円		



# 裁判員制度がスタートします

平成16年5月「裁判員の参加する刑事裁判に関する法律」が成立しました。これを受けて、平成21年までに裁判員制度がスタートします。この制度は、国民の皆さんに裁判員として刑事裁判に参加してもらい、被告人が有罪かどうか、有罪の場合どのような刑にするかを裁判官と一緒に決める制度です。

## 具体的にどんな制度？

### 【裁判員の選定は？】

20歳以上の国民の皆さんの中から、抽選で候補者を選びます。実際に裁判員になるのは、この候補者の中から、事件ごとに選任のための手続により選ばれた人たちです。

### 【裁判員の役割は？】

裁判官3人と裁判員6人が1組となり、法廷で検察官の主張や被告人・弁護人の主張、証拠の内容を見聞きした上で、被告人が有罪かどうか、どのような刑が適当かを議論して決めます。

### 【対象となる裁判は？】

殺人罪、強盗致死傷罪、放火罪などの重大事件です。

裁判所に来ることが難しいと認められた方も、辞退することができます。

### 【経費などの補償は？】

旅費や日当などが支給されます。なお、法律によつて裁判員の職務を行うのに必要な時間は職場を離れることが認められています。また、雇用主は、裁判員の職務を行うために休暇をとったことなどを理由として、不利益な取扱いをしてはならないこととされています。

### 【法律や裁判などの知識は？】

裁判員の仕事をしていたら、裁判員の権限や、刑事裁判の基本的なルール、法律の内容などについては、裁判官がいていねいに分かりやすく説明しますので、ご安心ください。

### 【裁判員の辞退は？】

広く国民の皆さんに参加していただく制度ですので、基本的に辞退はできないことになっています。ただ、学生や70歳以上の方は辞退できますし、病气や介護などの事情で

### この制度により、裁判が身近で分かりやすいものとなり、司法に対する信頼の向上につながる事が期待されています。このような制度は、アメリカ、イギリス、フランス、ドイツ、イタリアなどで既に行われている制度です。

### 【問い合わせ 熊本地方裁判所】

☎096・325・2121  
(内線513,514)  
詳しくは、裁判所ホームページ <http://www.courts.go.jp/> をご覧ください。

# 受講者募集

## 有料パソコン教室

町では、次のとおりパソコン教室を実施します。皆さん受講してみませんか。

### 【パソコン入門 (Windows Xp 入門コース)】

【とき】 9月22日(水)、24日(金)、28日(火)、30日(木) 午前9時～正午  
【内容】 Windows Xpの入門コースです。これからパソコンを始めたい方や、Windows Xpを使用しているがいまいち操作がわからない方のためのコースです。Windows Xpの基礎、文字の入力方法、インターネットの基礎、電子メールの基礎。

### 【ワード応用 (ワンランクアップコース)】

【とき】 9月22日(水)、24日(金)、28日(火)、30日(木) 午後1時30分～午後4時30分  
【内容】 ワードの基礎を習得された方、またはワードをある程度できる方が対象で、ビジネス文書作成を中心に講義を進めていきます。

【使用ソフト】 Office Xp  
(ワード 2002 (ワープロソフト))

### 【エクセル基礎 (表計算入門)】

【とき】 9月22日(水)、24日(金)、28日(火)、30日(木) 午後6時30分～午後9時  
【内容】 マウス操作や文字入力などの基本操作ができる方で、表計算ソフトを使ってみたい方、使ったことはあるが基本をマスターしたい方を対象とした基本コースです。

【使用ソフト】 Office Xp  
(エクセル 2002 (表計算ソフト))

### 【ところ】 いずれのコースもパソコン研修室 (ながす未来館)

【受講料】 受講料5,000円(ただし、町外者(町内事業所勤務の方を除く)の受講料は、基本受講料に2,000円がプラスされます)。また、受講料にはテキスト代が含まれております(テキストは最初の講義のときにお渡しします)。

【申込方法】 9月4日(土)以降にながす未来館1階総合窓口まで受講料を添えてお申し込みください(月曜日は休館日)。なお、定員

(いずれのコースも10名)になり次第締切ります。

※受講をキャンセルまたは変更される場合は、早めに連絡をお願いします。また、既納後の受講料は原則としてお返し致しません。受講申し込みが少人数の時は日程の変更・取り消し等がある場合がありますのでご了承ください。

【問い合わせ 地域情報センター (ながす未来館2階) ☎096(2061) <http://www.town.nagasu.kumamoto.jp/>】

# 犬の新規登録と狂犬病予防注射(追加分)を実施します

皆さんが飼っている犬は、必ず登録しなければなりません。そして、毎年1回狂犬病予防注射を受けるよう義務付けられています。なお、犬の登録は、生涯1回の登録となっておりますので、既に登録をしている犬は、登録の必要はありません。

### 【犬の登録】

【登録手数料】 3,000円 (鑑札を交付します)。

なお、町外で飼い犬の登録をされた方は、新たな登録の手続きをしてください。町外登録の鑑札を持参していただく、長洲町の鑑札と交換いたします。その際、手数料は無料です。また、登録している犬が死んだり、飼わなくなった場合も手続きが必要です。

### 平成16年度 犬の登録及び狂犬病予防注射日程

とき	ところ
9月22日(水) 9:30～10:30	梅田公民館
11:00～12:00	向野北集会場
13:30～14:30	清源寺児童公園
15:00～16:00	町民研修センター

### 【狂犬病予防注射】

【対象となる犬】 生後91日以上

【費用】 3,000円(注射代2,500円、注射済票交付手数料500円)

なお、都合により今回注射を受けることができない場合は、動物病院で受けることができます。当日は、飼い犬に一番慣れた人が連れて来てください。飼い犬に慣れていない人が連れて来られずと、注射の時、飼い犬に咬まれる恐れがあります。また、首輪はきつくしめておいてください。逃げた犬が、他の犬に咬み付く等の事故が発生していません。

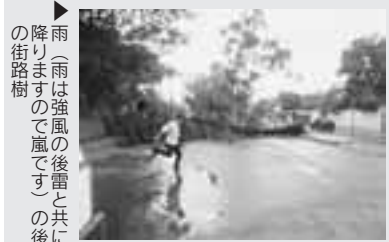
【問い合わせ 住民環境課 (内線131)】

**パラグアイ紀行**  
南米からのお便り



パラグアイにご家族でお住まいの金島さん(古城出身)一家からお手紙が届きました。町では国際交流事業の一環として8回に分けて掲載していきます。  
(金島さんHP: <http://www.geocities.co.jp/Heartland/Asaga90/2352/>)

「JICA」海外派遣で初めて見聞きする事はたくさんあります。その中でも大切な仕事を担っているのがJICA(独立行政法人 国際協力機構)です。私の友人が10年程前に、青年協力隊で参加していたので記憶にはありましたが、こんなに身近に接する事が出来るとは思いませんでした。分かり易く説明すると、技術指導の為に日本からの派遣や、外国からの技術取得者の幹事などの仕事です。日本でも身近なのは、チリの鮭(さけ)の養殖でしょうか。それに伴い、今まで捨てていたイクラの加工術もあります。お隣ついでにポリビアでも鱒(ます)の養殖がJICAの協力で成功しています。内陸国(ポリビ



雨(雨は強風の後に降りますので風です)の後

アもそうです)での魚はとても貴重です。ここパラグアイでもチリ産の冷凍鮭を買う事ができ、とても重宝しています。JICAは、パラグアイの乾燥地帯での植樹も指導しているそうです。パラグアイの面積の半数以上を占めるチャコ地方は殆ど雨が降りません。ここ首都アスンシオンでひと月も降らないと、チャコ地方の放牧牛はバタバタと死んでしまいます。現地の方は主食はマインジョカ芋と牛肉なのですが、その時はさすがに牛肉も高騰しました。また、ゴミ収集車は日本の援助で提供され、ゴミ捨て場への道はアベニダ・ハポネス(日本通り)と呼ばれています(あまり嬉しくはありませんが)。

南米は殆どの国がそうですが、トイレにトイレペーパーは流せないで、ゴミとして出します。暑いこの国のゴミ処理場(焼却場ではない)はものすごいものです。現地理解と社会見学を兼ねて子供たちは見学に行きましたが、帰ってから長女は熱を出してしまいました。現地理解もなかなか大変そうです。「総合的な学習」での研究は「中南米の音楽」のテーマで楽しそうに発表していました。今はフォルクローレとアルパに夢中です。

早期発見で乗り越えましょう！  
女性の病気

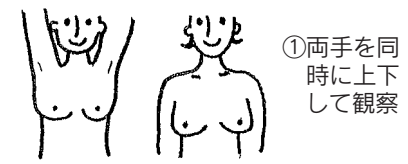
『乳がん』乳がんはからだの表面にある乳房にできるが  
なので、自分で見つけることができます。  
月に1度は自己検診を行い、気になることがあったら乳  
房疾患専門の医療機関を受診しましょう。

自己検診のしかた

行う時期は乳腺が安定している月経終了1週間後、閉経後の人は月  
に1度、日を決めて行いましょう。

①見てチェック

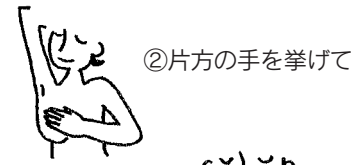
- 左右の乳房に左右差はないか
- 乳頭に異常はないか
- 乳房の表面にえくぼのようなく  
ぼみやひきつれがないか
- 乳頭から異常な分泌物はないか



①両手を同  
時に上下  
して観察

②触ってチェック

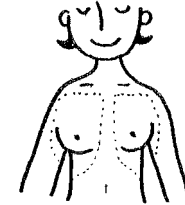
- しこりがないか
- わきの下にグリグリしたものはないか



②片方の手を挙げて

③指で触る範囲

乳房の突出している部分だけでなく、図で示  
したところをまんべんなく調べます。触り方は  
指でつままず、指の腹を小さく動かして滑らせ  
るようにさわりましょう。



『子宮がん』子宮がんには  
頸がんと体がんの2種類が  
あり、がんのできる場所、  
発生しやすい年齢や症状な  
どに違いがあります。

子宮頸がん

☆子宮の入り口である頸部の表面から  
発生します。  
☆発症は30～40歳代の発生率が高い  
が、20歳代でも増えています  
☆初期には自覚症状がほとんどありませ  
んが、検診で十分に治療可能な初期の  
段階でがんを発見することができます。

子宮体がん

☆子宮の上部にあたる体部の内膜から  
発生します  
☆50～60歳代の発生率が高いです  
☆初期の症状としてだらだらと続く不正  
出血があげられます。症状がある場合  
はすみやかに医療機関を受診されるこ  
とをお勧めします。

**玉名市**  
玉名国際交流協会  
設立20周年記念プログラム  
岱明町出身のエッセイスト水間摩  
遊美さんを招いて、講演会を開催し  
ます。入場は無料です。  
◆とき 10月6日(水)午後1時30分～  
◆ところ 白鷺荘別館5階  
◆問い合わせ 市企画課 (☎75)1213)



**菊水町**  
肥後民家村のお月見会  
◆とき 9月28日(水)午後6時～  
◆会場 肥後民家村  
◆内容 野点のふるまいやど  
じょう汁の販売、大正琴の  
コンサートなど  
◆問い合わせ 町経済課  
(☎86)3111)



**天水町**  
笠智衆 生誕100年記念映画祭  
◆とき 10月10日(日)  
◆ところ 天水町総合体育館  
・山田洋次監督の記念講演会  
・上映作品 ①「父ありき」11:00～  
②「家族」15:00～  
・元映画看板絵師による昭和30年  
代の映画館街を再現  
※入場無料  
◆問い合わせ 草枕の里振興課 (☎82)3111)



**岱明町**  
鬼も登場 子ども神楽  
①上鍋区 ◆とき 9月15日(水)午後7時～  
◆ところ 上鍋区天満宮  
※鬼と大國主命の間答も…  
②高道上区  
◆とき 9月23日(木)午後4時～  
◆ところ 高道城跡  
◆問い合わせ 町企画情報課  
(☎57)1111)



**荒玉かわら版**  
◆荒尾・玉名地区地域情報コーナー◆  
ちょっとものばして  
有明イベント情報

**柳川市**  
9月の水の郷シネマは「みなさん、さようなら」  
市総合保健福祉センター「水の郷」では、毎月話題  
の映画を上映しています。9月は(11日午後1時、7  
時～)は、アカデミー賞を受賞作品で、カナダ・フラン  
スの合作コメディ映画「みなさん、さようなら」(上  
映時間:1時間33分)です。入場料は1,000円(中  
高生600円)。  
◆問い合わせ 水の郷 (☎0944・75・6200)

**高田町**  
遊びに行こうよ！高田濃施山公園  
水と緑に囲まれた高田濃施山公園で  
心も体もリフレッシュしませんか？ま  
た、コンビネーション遊具やパットゴ  
ルフなど楽しいこともいっぱい！ご家  
族、カップルでぜひお越しください！  
◆問い合わせ 高田濃施山公園管理事務所  
(☎0944・22・4886)

**大牟田市**  
太鼓踊りとひょうたん廻し  
銭太鼓踊りは、花笠をかぶっ  
た女衆が田植えの動作を、ひょ  
うたん廻しは、酒に酔った男衆  
が手にうちわとひょうたんを持  
ち、腰を使って踊る、江戸時代  
から伝わる素朴な民俗芸能です。  
◆とき 9月25日(土)午後7時ごろから  
◆ところ 岡天満宮  
(上内小学校から南へ徒歩10分)  
◆問い合わせ 商業観光課 (☎0944・41・2750)



**乳がん・子宮がん検診をおこないます！**  
次のとおり検診をおこないますので、申し込みをされている方  
は、配布する受診票の問診欄を記入して受診してください。申し  
込みをされていない方で、受診を希望される方はすこやか館 (☎  
65)7515)まで申し込みください。  
◆とき・ところなど

とき	受付時間	ところ	対象
9月22日(水)	9:00～15:30	町民研修センター	長洲・清里校区
9月29日(水)	9:00～12:30	地域福祉センター	六栄校区
9月30日(木)	9:00～12:00	腹赤保育所駐車場	腹赤校区

◆対象者 30歳以上の女性  
(昭和50年3月31日以前に生まれた人)  
◆一部負担金 乳がん検診(乳房超音波検診)…1,000円  
子宮がん検診(子宮頸がん検診)…1,000円  
※検診時間については、混雑を避けるために行政区ごとに割り振  
ります。決められた日時で都合の悪い方は事前にすこやか館ま  
でご連絡ください。  
※乳がん検診を受診される方は、タオルを持参ください。  
◆申し込み・問い合わせ すこやか館 (☎65)7515)

**不妊治療にかかる費用の一部を  
助成します**  
県では、不妊治療を受けている夫婦に対して、治療に要す  
る費用の一部を助成します。  
◆対象治療法 体外受精及び顕微授精  
◆給付内容 1年度につき上限10万円(通算2年支給)  
◆助成対象者 体外受精及び顕微授精以外の治療法では妊娠  
の可能性がないと医師に診断された県内に住む戸籍上の夫  
婦で、9月以降に指定医療機関で対象の治療を開始した方  
※所得制限あり(夫婦合算した所得額が650万円未満)  
◆申請方法 治療終了後、県保健所に備えてある申請書と受  
診証明書に住民票、戸籍謄本又は、外国人登録原票記載事  
項証明書、夫婦の所得証明書を添えて有明保健所へ提出し  
てください。  
※指定医療機関は、有明保健所にお問い合わせください。  
◆問い合わせ 有明保健所保健予防課 (☎72)2184、県  
健康づくり推進課 (☎096・383・1111(内線  
7076))

**歯科検診の希望者の募集**  
長洲町の医療費の中で歯肉炎・歯周疾患や他歯・支持組織の障害が、  
ここ近年上位を占めています。歯の健康づくり及び虫歯等の早期発見・  
早期治療を目的に長洲町国民健康保険では被保険者を対象に町内の歯科  
医院に委託し歯科検診を実施します。  
◆対象者 長洲町国民健康保険に加入している被保険者で申込先着100  
名まで。  
◆検診期間 9月1日(水)～12月25日(土)まで  
◆一部負担 検診を受ける人は一部負担金として500円歯科医院に支払  
ってください。2,000円を国民健康保険が負担します。  
◆申し込み 申し込みは、9月1日(水)より、保健介護課の窓口で受け付  
けます。検診を希望される方は保険証と印鑑を持参してください。  
◆検診受診歯科医院  
たかさき歯科医院、なかむら歯科医院、前田歯科医院、山本歯科、  
六栄歯科診療所、加藤歯科医院  
◆歯科訪問指導  
検診が終了された方で、指導の必要な方は歯科衛生士による指導を  
計画しています。ブラッシング指導や入れ歯の取扱い方などお気軽に  
ご利用ください。  
◆問い合わせ 保健介護課(内線146)



長洲町選手団が大健闘!

第59回玉名郡民体育祭(球技・格技・水泳部門)

7月5日から18日まで玉名郡民体育祭(球技・格技・水泳)が、玉名郡内の会場において行われました。長洲町の代表選手はそれぞれの種目で健闘し、結果は次のとおりでした。(3位まで)

Table with 3 columns: 部門 (Department), 競技名 (Competition Name), 成績 (Result). Lists results for water sports and ball games.

なお、優勝したサッカー、ボウリングの各チームと郡代表として選抜された選手及び5月に実施された陸上競技で活躍した濱田孝幸さん(100m)と村上喜誠さん、田中誠一さん(400mR)、鈴木康博さん(3000m)は、来る9月18、19日に阿蘇郡で行われる熊本県民体育祭に出場する予定です。皆さんの温かいご声援をよろしくお願ひします。

9月の行事

Table with 3 columns: 期日 (Date), 内容 (Content), 場所 (Location). Lists monthly events like water aerobics and seminars.

来て! 見て! 参加して!

申し込み・問い合わせ 生涯学習課(☎0053) 総合スポーツセンター(☎4777)

高齢者ビーチボールバレー 定期大会および月例大会

高齢者ビーチボールバレー教室の会員による、第53回定期大会が6月30日、月例大会が7月28日にそれぞれ総合スポーツセンターで開催されました。定期大会は例年とは異なり、抽選により5チームを編成し、また、7月から始められることとなった月例大会には校区ごとにチームを編成し、日頃の練習の成果を発揮し、白熱した試合の中に良い親睦が図られました。結果は次のとおりです。

【定期大会】 優勝 西島・浦・上野・園部・深浦・永田チーム



定期大会の優勝チーム

【月例大会】 優勝 六栄 2位 長洲・清里 3位 腹赤



月例大会で優勝した六栄チーム

長洲俳句教室例会

(順不同)

動かねば見えぬ渚の千鳥かな 白南風にこころを解きて海を見る 海開ありしは砂の乱れにも 海の店よく売れてる日除帽 海開待つ松原の静けさよ 砂浜の続き潮の香新松子 四阿に座して海見る涼しさよ 波音にとぎれとぎれの蝉時雨 名物はあさり汁なり浜の宿 安全区ブイ浮はせて夏の海 涼しさや四阿にきく波の音 砂浜につづく松原蝉涼し 海開待つ砂浜の見張り台 花木榎好みの色に車止め 見張り台涼し海には誰も居ず 縁日の遠き思ひ出水中花

西尾 俊子 堤 その子 荒尾 恵美 寺田 久子 楯岡 和子 大石伊津子 富崎 邦子 山本由布子

求人案内

平成16年8月20日現在 荒尾公共職業安定所調べ 常用及びパート・アルバイト、臨時の求人を掲載しておりますので、ご活用ください。

Table with 5 columns: 受付番号 (Application No.), 職種 (Job Type), 求人数 (Number of Applicants), 年齢 (Age), 賃金 (Salary). Lists various job openings.

☆掲載内容は、ほんの一部です。問い合わせの際には、受付番号をお伝えください。このほかにも多数の求人がありますので、お早めに荒尾公共職業安定所(☎8609)へ問い合わせください。 ※掲載内容は8月20日現在ですので、すでに採用済みになっている場合はご了承ください。

社協だより

おくやみ(香典返し)

次のかたがたより、香典返しの意味で多額の寄付をいただき厚くお礼申し上げますとともに故人のご冥福を心よりお祈りいたします。社協寄付金につきましては、当社会福祉協議会の事業費として、大切に活用させていただきます。

【社協分】 (平成16年7月受付分)

Table with 3 columns: 住所(行政区) (Address), 寄付者名 (Donor Name), 物故者名 (Deceased Name). Lists donors and deceased names.

【一般寄付】

Table with 2 columns: 住所(行政区) (Address), 寄付者名 (Donor Name). Lists general donors.

【指定寄付】

Table with 3 columns: 寄付者名 (Donor Name), 物故者名 (Deceased Name), 寄付先 (Recipient). Lists specific donors and recipients.

<敬称略>

おめでとう

(平成16年7月31日受付分まで)

Table with 5 columns: 誕生日 (Birth Date), 出生児 (Child Name), 性別 (Gender), 保護者名 (Guardian Name), 行政区 (Municipality). Lists birth announcements.

(寄付のお知らせ)

島永邦生さん(新山)から本町の消防団及び社会福祉協議会に寄付をいただきました。島永さんは今年3月まで30年間消防団に在籍され、団長として12年間町の防災の中心となり活躍されました。

寄付金につきましては、消防団・社会福祉協議会の事業費として大切に使用させていただきます。

# 「社明作文」最優秀作品紹介

7月の社会を明るくする運動事業の一環として実施した「社明作文コンクール」の最優秀作品(全文)を紹介します。(敬称略)



「社会を明るくする運動」実施委員会・生涯学習課

## 「みんなに優しい町」

腹赤小学校六年  
工藤 咲  
(平原)



誰もが生活しやすい、やさしい町になってほしい、これが私の願いです。理由は、障害者やお年寄りの大変さを体験したからです。

三つの体験をしました。目かくしをして階段を上り降りしました。これは、目の見えない人の体験です。前に何があるか、全然分からなくて、普段歩いているところでも、とてもこわく、なかなか足を進めることができませんでした。

二つめに、足におもりをつけて歩きました。これは、お年寄りの体験です。足がとても重くて、つえを持ってやっと歩けるくらいでした。

三つめに、車いすに乗りました。これは、足が不自由な人の体験です。友達に押ししてもらおうと楽だけど、自分で前に進むにはとても大変でした。これら体験を通して障害者やお年寄りがこまるのではないかと思う

ことを考えました。一つめは、前に何かあるとぶつかってしまふということです。当たつたら、とても危いということが分かりました。

二つめは、階段の段差が高いところは、お年寄りがとてもこまるということなんです。足を上にあげることがとても大変です。長洲駅のこの階段は、とても長くて、お年寄りにこまらります。

それは、目が不自由な人のために、未来館近くの信号は青になると音がなります。また、長洲駅付近の歩道には視覚障害者誘導用ブロックがあり、目が不自由な人が一人でも行動できるようにしてあります。最後に、B&Gのプールや未来館には、階段だけでなく、ゆるやかな坂のスロープがあります。車いすに乗っている人や、少しづつ歩くお年寄りは、助かると思います。もつとたくさん良い所はあると思いますが、私はこの三つを見つけました。

色んな立場の人が今よりも暮らしやすい町にするために、長洲町にある良いところをもつと増えるといいなと思います。

次に、私にできることは何かかと考えました。二つ考えました。私は以前、「五体不満足」を読んだことが

あります。乙武さんは手も足もないけれど、字も書けるし、紙を切れます。障害者だからといって何も出来ないわけではないですね。乙武さんの周りの人々は、乙武さんの行動を見守り、できないことには手をかしていただきました。だから私たちも、こまっているお年寄りや障害者の手助けをすることができそうです。

二つめは、駅の自転車並べることです。視覚障害者用誘導ブロックの上に自転車をとめてあるのを見たことがあります。視覚障害者がぶつかつたらとても危いと思いました。だから私は視覚障害者がこまらないように視覚障害者用誘導ブロックの上に自転車をとめないことを心がけ、もし駅に行った時、自転車がとめてあつたら、ちゃんと自転車おき場に移動したいです。まだ他にも私ができることはあると思うけれど、この二つを心がけようと思います。

私は、自分が障害者やお年寄りの立場になり体験して初めて気持ちが変わりました。だから今、私たちにできることは何かみんなに考えてもらいたいと思います。私一人の力では、少ししか変わりません。みんながもつと自分達の町を大切に、よりよい町づくりを進めることができるように協力できる町にしたいと思います。

未来の長洲町は、バリアフリーが

増え、誰もが生活しやすい町になり、町の人みんながみんなのことを考え、声をかけ合える町になっているといいなと思います。まずは、私ができることを実行していこうと思います。

## 「日常生活で考えた事」

長洲中学校三年  
西坂 祐司郎  
(東荒神)



僕は日常生活の中で考えた事が一つあります。その考えた事は僕のことから、人生のテーマであり、この社会の中で生きぬくための武器になるものだと僕は考えるのです。

その考えた事を説明する前に、僕のこの前の出来事を言わなくてはなりません。

僕はお笑いが好きでTVでお笑いがあると必ず見えています。この前、ある二組の芸人さんが出ていました。最初に出てきたほうはかなりおもしろいものでした。ギャグやつっこみ等、申し分ないぐらいのレベルでし

た。しかし、次のコンビに負けてしまいました。はじめの方に出てきたコンビはコンビ結成十年目というところもあり、その大会にかけていたようでしたが、負けてしまいました。僕はそのコンビが涙を流しているの気がついたけど、涙を見せないようにしているのにも気がつきました。十年間頑張ってきたということが涙の理由だと思えますが、人は頑張ってきたことが報われないと涙を流すんだと知り、その涙は人を感動させ、人を動かすんだと知りました。そして、僕はそのコンビみたいなそんな人生であるからこそ人を感動させることができるんだと考えました。だから、そのコンビと同じようなことはできないけれども、生き方をまねしようと思いました。

そして、生き方について考えました。まず始めに、どんな生き方がかっこいいのかと考えました。たんにかっこいいというのは、ルックスがいい、スポーツ万能という人を指すと思います。では、本当のかっこよさとは何でしょう。さきほど紹介したお笑い芸人さんを例にあげると、一つの事を一生懸命し、忍耐強くやりとげる人は僕からすれば「かっこいい」生き方だと思います。しかし、生き方にも様々な種類があり「かっこいい」といえる生き方も沢山

あります。真のかっこよさとは難しく、一生かかって考えても、答えは出せないと思えてくるのです。なので、僕の人生のテーマは「真のかっこよさとは？」です。

現在社会では、都会の高校生や中学生のマナーの悪さが目立っています。電車の中でお年寄りに席をゆずらなかつたり、目上の人に敬語を使わなかつたりしている所がテレビによく見かけます。また、未成年者なのにたばこを吸つたりと、社会でのルールそのものを破っている人もよく見ます。そんな人達にとつて、ルールやマナーを守らないことが自分の中でかっこいいことだと、かっこいい生き方だと思っているのでしょうか。真面目に生きている人をださ呼ばわりするのでしょうか。人間性がいいとか悪いという前に、マナーやルールは守ってもらわなくてはならないということをしつかり知ってもらいたいのです。そして、本物のかっこよさとは考える時に本気で生きるといふことの大事さを改めて考えてもらいたいです。人に迷惑をかけることが本当にかっこいいのかということを考えてもらいたいです。

## 子育てサポーターリーダー研修会 参加者募集

子どもの笑顔や、元気な声で、幸せな気分になりませんか？楽しく話し合ったり、体験しながら子育ての大切な考え方や、子どもたちとのコミュニケーションのあり方について学ぶ研修会です。

子育て支援に関心のある皆さんの積極的なご参加を！

### ◆日程・講義内容

- ① 10月7日(木)「サポーター概論」
- ② 11月4日(木)「サポーター活用学」
- ③ 12月2日(木)「地域ネットワーク」
- ④ 1月12日(木)「子育てサポート地域づくり」
- ⑤ 2月2日(木)「マネジメント」

◆時 間 午前9時～正午および午後1時～4時

◆会 場 玉名市福祉センター2階会議室  
(玉名市民会館北側)

◆募集人数 先着 30名

◆参加対象 全講座に参加可能な方

◆募集期間 9月13日(月)～15日(水)

受付時間：午前10時～正午

◆申 込 先 NPO法人 地域たすけあいの会  
(玉名市高瀬542 ☎71-0056)

◆主 催 玉名地域家庭教育推進協議会  
(文部科学省・家庭教育支援総合推進事業)

ながす未来館文化ホール 9月・10月の催し物案内

ながす未来館 ☎2005

月/日(曜)	催し物	問い合わせ窓口	開場/開演~終演	対象者・入場料
9/5(日)	長洲町商工会 大売出し謝恩イベント	長洲町商工会 (☎78)0410	13:00 / 13:30 ~ 16:00	招待券が必要
9/12(日)	西野歌謡学園発表会	西野まもるさん (☎78)3704	11:00 / 12:00 ~ 16:30	無 料
9/15(水)	長洲町敬老会	福祉課 (内線 182)	9:30 / 10:00 ~ 12:00	無 料
10/3(日)	第2回ながす未来館寄席 三遊亭圓歌・桂歌丸「二人会」	ながす未来館自主事業情報をご参照ください。		
10/17(日)	長洲町文化祭開会式・日舞発表会	ながす未来館	9:30 / 10:00 ~	無 料
10/23(土)	ピアノ発表会	糸永文子さん (☎57)0480	12:30 / 13:00 ~ 16:00	無 料
10/24(日)	ピアノ・エレクトーン発表会	馬場圭子さん (☎0944-57-4565)	13:00 / 13:30 ~ 15:30	無 料
10/31(日)	長洲町文化祭カラオケ発表会	ながす未来館	12:30 / 13:00 ~	無 料

※都合により変更となる場合がありますので主催者にご確認ください。

ながす未来館 自主事業情報

第2回 ながす未来館寄席  
三遊亭圓歌 桂歌丸「二人会」

発売中!

全席指定



落語界を代表する名人が夢の競演!  
会場に爆笑旋風を巻き起こすこと  
必至!  
ぜひ、お見逃しなく!

◆と き 10月3日(日)  
開場 13:30 / 開演 14:00 ~

◆チケット料金 前売 (当日)  
一般 3,000円 (3,500円)  
友の会 一割引

◆プレイガイド 一茶園・花いっぱい地球村・町内各郵便局・荒尾総合文化センター・  
NCみいけ荒尾支店・玉名市民会館・大牟田文化会館・NCみいけ新栄町店

としょかんだより



ながす未来館 長洲町図書館 ☎2060

玉名郡市童話発表大会の結果報告

8月8日(日)、玉名市文化センターで、郡大会が行われました。町代表として、清里小4年の平川由紀子さん、長洲小6年の酒井円香さんが参加され、酒井さんが郡代表に選ばれました。尚、酒井さんは、10月24日(日)につなぎ文化センター(葦北郡津奈木町)で行われる県大会に出場されます。頑張ってください。

一日司書体験のお礼

8月19日(木)、町内の小学生による一日司書体験が行われました。利用者の皆様のご理解とご協力により、無事終了しました。ありがとうございました。



お願い

車内に図書館で借りられた資料(本、CD、ビデオ等)放置されると、本やケースが変形したり、テープが伸びたりして、故障の原因になります。高温の場所に放置されないよう、ご注意ください。

9月休館日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

開館時間

火~金 午前10時~午後6時  
土・日・祝 午前10時~午後5時

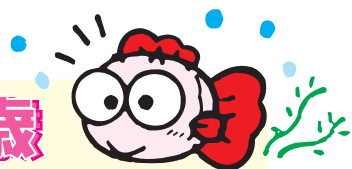
今月の読書会

ながす未来館研修室  
「テーマ:自由課題」  
9月11日(土)午後1時30分~

今月のおすすめ本

<p>少年野球「基本と上達のすべて」 本間 正夫(著)</p> <p>「お父さん」にも「子ども」にもわかりやすい「少年野球」の入門書。写真でわかりやすく、ビジュアル的に説明し、「コーチ」と「子ども」の疑問に丁寧に答えます。また少年野球ならではの「豆知識」等のコラムも掲載。</p>	<p>カッちゃん! 小林カッ代(著)</p> <p>やりたいことがありすぎて、しばしば学校をスル休み。にわどりの卵の観察日記をつけたり、漫画家をめざしたり。唯一興味がないのは料理だった。内気なカッ代ちゃんに「小林カッ代」になってゆく、愉快で胸がジンとする半生記。</p>
<p>人生讃歌 美輪 明宏(著) 齋藤 孝(著)</p> <p>美と知のカリスマ2人による快刀乱麻な対論本!教育・しつけの大切さから伝統的な文化の力まで、日本を元気にするために、今、何が必要なのかを熱く語り合う白眉の一冊。</p>	<p>18年めの奇跡 D.L.スミス(著) 宇佐川晶子(訳)</p> <p>イタリア・トスカナ地方の小さな村、サント・フィゴ。訪れる観光客もないのどかな村に、ひとりの男が帰ってきた。レオ・ビツゾーラ。18年ぶりの帰郷だった。その夏のある日地震が村を襲った。そして、奇跡が...</p>

# みんなの広場



広報の題字を書きました



かな  
矢神 佳奈さん  
清里小3年  
〈建 浜〉

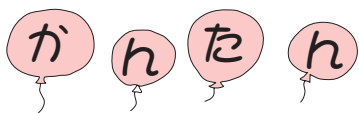
柔道を習っていて、大会では優勝したこともあります。学校では、休み時間などに友だちと一緒に輪車遊びするのが大好きです。将来、柔道でオリンピックに出場して、金メダルをとりたいです。

もうすぐ1歳



あんり  
今村 安里ちゃん  
パパ 隆 さん 〈下東〉  
ママ 康 子さん

歌が大好きで、お兄ちゃん、お姉ちゃんが歌うと拍手をしたり体を動かしたりして喜びます。最近、つたい歩きができるようになり、押し車であんよを練習しています。心のあたたかい子に育てて欲しいです。



## クッキング! 9月

(長洲町食生活改善推進協議会  
梅田区 松崎 俱子)

♡ 朝ごはん一品シリーズ



ヘルスマイト(食生活改善推進員)の活動として、「健康ながす21プラン」の中の青壮年期の“朝食を毎日とらない人の割合を減らす”ための取り組みの一つとして‘朝ごはん一品シリーズ’を掲載しています。

### いんげんとささ身のごま和え

#### ★材料 (4人分)

鶏ささ身	100g
塩	小さじ1/4杯
こしょう	少々
ぶなしめじ	50g
酒	大きじ2杯
いんげん	150g
酢	小さじ2杯
A { めんつゆ(濃縮2倍)	大きじ1杯
いりごま	大きじ3杯
プチトマト	



#### ★作り方

- ①鶏ささ身は塩、こしょうをしておく。ぶなしめじは石づきをとって小さく分けておく。
- ②①のささ身としめじを器に入れて酒をかけ、軽くラップしてレンジで3分ほど加熱する。
- ③いんげんはすじをとってゆで、食べやすい長さに切っておく。
- ④ボールに材料とAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、プチトマトを添える。

#### ♡ あなたの朝ごはんを

ステップアップしましょう!!④

ふりかけご飯だけの朝ごはんの人は……

ふりかけは市販のものばかりでなく、時には手作りの即席ふりかけはいかがでしょうか。桜エビ(煮干)20gをペーパーのうえに広げて、3分電子レンジで加熱します。炒った白ゴマ大きじ2杯、じゃこ20g、青のり少々といっしょに全部すり鉢で細かくつぶしてできあがりです。

そして、もう一品がんばりましょう。やはり具たくさんのみそ汁か、野菜たっぷりのスープをプラスしましょう。卵を1個おとしてとじれば、たんぱく源もとれてバランスがよくなります。

#### ※ 1人分の栄養価

○エネルギー	80 kcal
○たんぱく質	7.1g
○脂 質	4.2g
○カルシウム	109mg
○塩 分	0.7g

〔食事は活動するためのエネルギー源です。朝、食べないと、からだも脳も十分に働きません。そして太りやすくなります。〕

