



## 夏の海を満喫！ マリンスポーツが行われました

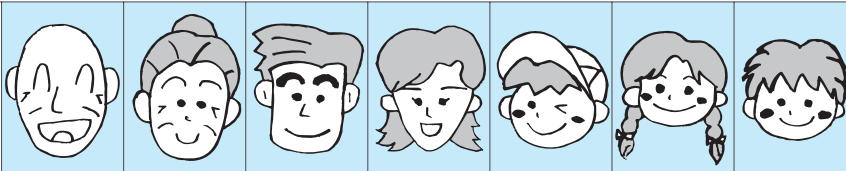
8月5日から7日の3日間、長洲町海洋センター訓練水域で、南関町、岱明町、長洲町の3町合同によるマリンスポーツ大会が開催されました。

参加したのは3町の小学生約25名で、ヨットやカヌー、カッターなどのマリンスポーツを体験し、夏の海を満喫しました。

..... 目次 .....

特集 健康ながす 21プラン	… 2~5
第6回生き生きフェア	… 6~7
一区一創運動活動リポート	… 8~9
まちの話題	… 10
くらしの情報	… 11~19
「社明作文」優秀作品紹介	… 20~21
生涯学習コーナー	… 22~23
としょかんだより	… 24
ながす未来館文化ホール 催し物案内	… 25
みんなの広場	… 26

\* かぞくで  
かいらん \*



# 健康ながす

## 21 プラン

### プランの概要

#### プランの性格

このプランは、国、県が策定した健康づくりのための計画をはじめ、町の基本計画である「第四次長洲町総合振興計画」、さらにはその他関係する計画と整合性を図り策定されています。

また、このプランは「第四次長洲町総合振興計画」に掲げられている大綱の1つ「健康で安心できる暮らしづくり」に位置づけられており、21世紀に長洲町に住む一人ひとりの健康を実現するために、住民や行政、関係機関、企業など地域社会が連

携し、住民主体の健康づくり活動を推進する内容になっています。

#### プランの対象

このプランは、子どもから高齢者まで、あらゆる年代の人たちを対象にしています。

#### プランの期間

プランの期間は、平成15年度から平成19年度までの5ヵ年とします。

(国・県などの動向や社会情勢の変化などにより必要に応じて見直しを行います。)

～健康でいきいきと心豊かに暮らすために～



町では少子高齢化、生活習慣病の増加や要介護高齢者の増加等の状況を踏まえ、「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つくる)」を目的に平成15年3月に住民の皆さんが健康で長生きできるための指標となる「健康ながす21プラン」を策定しました。

ここでは、この「健康ながす21プラン」の内容などについてお知らせします。



## プラン策定方法

住民の皆さんが健康で長生きでき、いきいきと前向きに暮らすことができるように、ヘルスプロモーション(※1)による考え方を基本としてプラン策定を行いました。

策定にあたっては、住民の皆さんからの声を広く取り入れ、施策や事業の方向性に反映させるため、健康アンケート調査の実施(20代から60代)、統計データの分析、ワークショップの開催(年代ごと、各自主活動グループ)などを行いました。

また、それらの結果などをもとに健康づくり推進協議会(各

種団体や関係機関の代表の方で構成)において町の健康指標となる目標数値の設定などを行いました。

### 10項目の改善目標を設定しています。

1. 栄養・食生活
2. 身体活動・運動
3. たばこ
4. アルコール
5. 糖尿病
6. 循環器
7. がん対策
8. 歯の健康づくり
9. 休養・こころの健康づくり
10. 総合的な健康

(※1)人々が自らの健康を管理し、改善できるようにするプロセス

# プランの重点項目

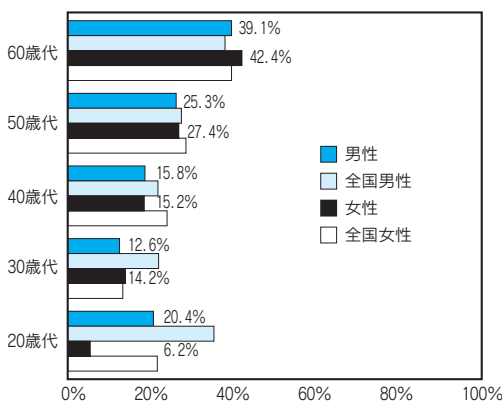
このプランの効果的な推進を図るために、6つの重点項目が設定されています。ここでは、この重点項目についてお知らせします。

## ①青年期・壮年期の健康づくり

この年代の健康づくりに取り組むことは、今後の長洲町の高齢者や子供たちの健康づくりにも影響するという理由から、プランの策定過程において大きく取り上げられました。

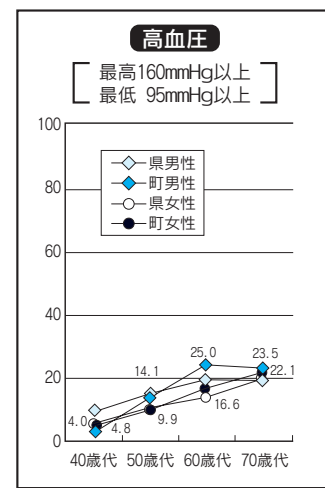
この年代の問題としては、男性は朝食を欠食する人(20代53・1%、30代36・3%)が多いという事です。また、男女とも適度な運動をしている人が全国平均と比較しても少ない傾向にあります(表1参照)。さらに、喫煙している人の割合についても、全国平均と比べると高い状況にあります。こうした現状・課題を踏まえ青年期・壮年期の健康づくりを推進します。

(表1) 適度な運動をしている人の割合



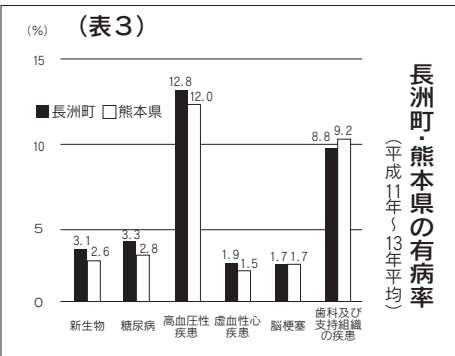
## ②高血圧症をはじめとする生活習慣病対策

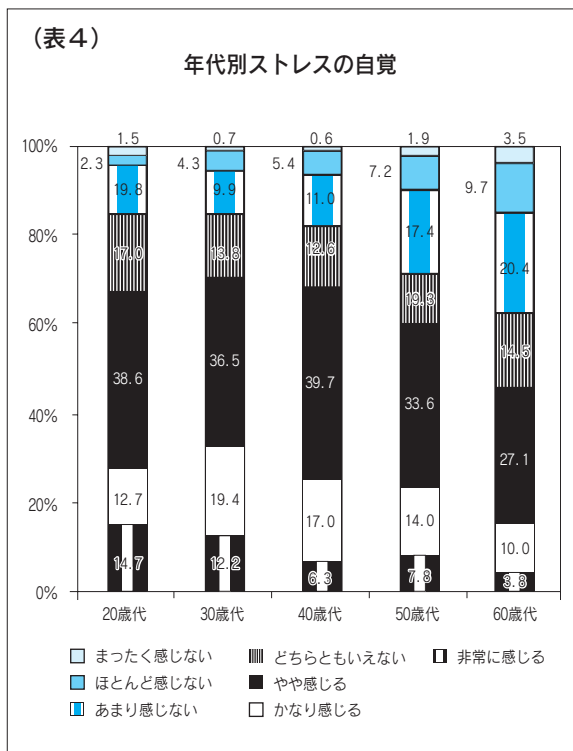
(表2) 基本健康診査 有所見率(%)



長洲町では、年代が上がるにつれて高血圧者の有所見者割合(※2)が増加し(表2参照)、それに伴う国保疾病別有病率でも高血圧疾患が一番多く、県平均と比較しても高い状況にあります(表3参照)。このように、高血圧をはじめとする生活習慣病は、生活習慣の改善で予防できるものが多く、間食を毎日食べる割合の高い女性や、塩分をとりすぎる傾向のある男性の生活習慣の見直し等、地域活動の中で改善を図っていきます。

(※2)基本健康診査を受けた人(40歳以上)のうち、各検査において異常値を示した人の割合





年代別のストレス自覚度を見てみると、20代～50代にストレス自覚が多い結果が出ています（男女で見ると、男性では30代、女性では20代が多い）（表4参照）。

ストレスの原因1位では、20代～50代では「仕事上のこと」、60代では「自分の健康・病気」のことと年代の特徴がでていますが（表5参照）、職場での健康づくりに関する問題については、今後企業との連携が必要になってきます。

こころの健康づくりはますますその重要性を増すことが考えられるため、全年齢層を対象とした体制づくりに取り組みます。

(表5) 年代別ストレスの原因(複数回答)

件数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
第1位	仕事上のこと 88	仕事上のこと 108	仕事上のこと 103	仕事上のこと 86	自分の健康・病気 76
第2位	職場の人付き合い 69	経済的なこと 78	経済的なこと 73	経済的なこと 56	家族の健康・病気 33
第3位	生きがい・将来のこと 58	職場の人付き合い 70	職場の人付き合い 72	自分の健康・病気 53	経済的なこと 33

## プランの重点項目

### ④歯の健康へんろ

国保医療費で見ると、一人あたり歯科医療費（全体）では、年々増加傾向を示しています（表6参照）。13年度では、「老人（38,402円）」「全体（27,537円）」ともに県内1位で最も高くなっています。

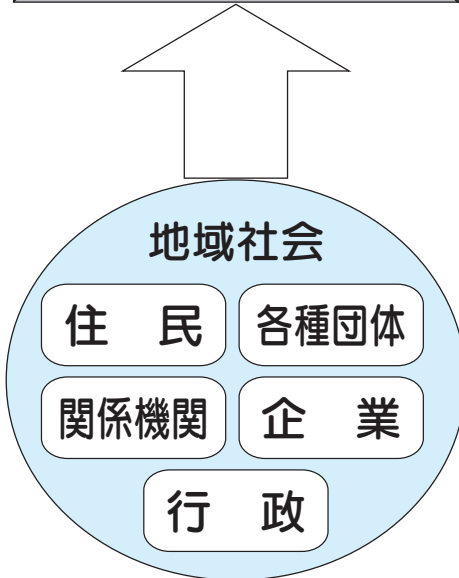
また、年1回の歯科検診を受けている人の割合から見ても8%と低い結果になっています。歯の健康に関する関心度においては、男女ともに「無関心」「関心はあっても何かすぐ実行する気はない」という人が多い結果から、重症になってから受診するという傾向にあるようです。

こうした状況からも、今年度は、歯科検診・教育事業を実施していきます。

### ⑤住民による健康づくり活動の推進とネットワーク強化

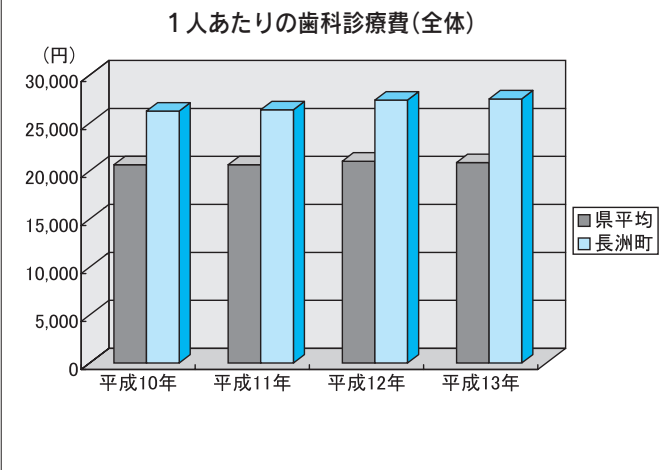
### ⑥関係機関とのネットワーク強化

子どもから高齢者までいきいきと暮らせる  
住民主体の健康づくり



このように、長洲町の健康づくりに関する問題点や課題を明確にし、住民、各種団体、関係機関、企業、行政などが一体となって取り組んでいくことで、健康でいきいきとした長洲町をみんなできざしていきます。

(表6)



# プラン実現のために

健康なまちづくりに向けて本計画を実現していくためには、地域社会が一体となって取り組んでいくことが必要です。

そのために、住民の代表である健康づくり推進協議会を「健康ながす21プラン」の推進母体として、町の各組織や団体との連携調整を行い、このプランに基づいた活動を展開していきま

す。そして計画の進捗状況や進捗管理を住民の皆さんとともに  
確認し評価を行い、事業の見直しや各団体の活動に生かしていきます。  
健康は、自分が自分らしく前向きに生きることができるときの資源（手段）です。「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（自分たちの健康は自分たちでつくろう）」をめざし、健康ながす21プランの推進を行っていきます。



## 始まっています。健康ながす21プランの推進活動!!

### 食生活改善推進員活動

食生活改善推進協議会会長 小俣 綾子さん(梅田)

21プランの生活習慣病の予防について、私たちは食を通して取り組みを行っています。例えば、健診や地域の伝達講習会などあらゆる機会を活用し、自分の標準体重や自分に合ったバランスのよい食事量などの説明を子どもから高齢者まで、全年



齢の方に行っています。そのため、事前学習を何回も行っており、「カロリー計算普及員（仮称）」としての活動展開を図っています。

### 保健推進員活動

腹赤校区保健推進員代表 松野千代子さん(清源寺)

保健推進員活動は、各地域のふれあいやつながりを目的に始まった健康づくり集会によって年々広がってきているようです。各行政区では、その区の特徴を生かし、生活習慣病予防の調理実習、公民館での健康講話、血圧測定や体脂肪測定な



ど継続的に活動を行っています。

### 老人会活動

老人会連合会会長 中村嘉一郎さん(向野)

老人会連合会では、理事会や役員会において21プランの勉強会を行い、特に高齢者の健康について取り組んでいきたくて考えています。

「自分の健康は自分で」をモットーに、各単位老人会へ標準体重の出し方や間食のとり方などを普及し、さらには、男



性の料理教室、健康運動教室、シルバーヘルパーの訪問活動（こころの健康づくり）などにも取り組んでいくことにしています。

※老人会ではホームページを開設しています。

### 商工会女性部活動

商工会女性部代表 高田 幸子さん(出町)

21プランの中では、商工会の取り組みとしては、青壮年期の健康づくりや、ヘルシーメニューの提供などではないかと考えています。そこで、「まず自分たちの健康づくりから」と題して、自分にあつた1回分の食事量について学び、1日にどれくらい食べたらよ

いかおおよそ分かつたところです。今後は、高齢者向けや、若い人向け等、対象に応じたヘルシーメニュー（弁当など）の作成に取り組んでみたいと考えています。



# 第6回活き生きフェア

開催日 9月15日(月) 敬老の日  
 午前9時30分～午後0時30分  
 場所 長洲役場周辺

住民の皆さんが、健康や福祉、環境、防災といった身近な問題を気軽に体験、学習できる住民参加型イベントとして「第6回活き生きフェア」が開催されます。ぜひ皆さんご来場ください。

長洲共同福祉施設入口  
 午前10時～

## 活き生きウォーキング

受付 10時～  
 出発 10時30分  
 健康づくりを目的にウォーキングを今年も行います。ゴール後は食生活改善推進員による炊き込み御飯を配布します。秋の景色を眺めながら楽しく歩いてみませんか！  
 コースはメイン会場から金魚と鯉の郷広場、B&G総合スポーツセンターの往復コース(約5km)  
 ◆申し込み・問い合わせ  
 すこやか館(☎657515)

ながす未来館文化ホール  
 午前10時～正午

## 敬老会

受付 10時～  
 開会 10時30分  
 アトラクションとして、日舞、園児遊戯などの発表があります。  
 ◆問い合わせ 福祉課(内線182)



## 生活環境コーナー

生活排水による水の汚染を考え、廃油石鹸の無料配布・実演、EM発酵液の無料配布、生活排水パネル展示などを行います。  
 また、ごみ問題では、分別の仕方や生ごみ処理機に関する展示を行い、現在計画中の清掃施設に関するパネルを展示します。  
 ◆問い合わせ  
 住民環境課  
 (内線1331)



## 金魚すくい無料体験コーナー

特産品である「ながす金魚」に親しんでいただくため、金魚すくい無料体験を行います。  
 何匹すくえるかな!!  
 ◆問い合わせ  
 産業振興課(内線263)

## ボランティアコーナー

アウトドアコーナー  
 ポーイスカウトを中心に、身近な材料でもの作りを体験してもらいます。対象は小さいお子様から大人まで幅広く参加できます。  
 ・福祉体験コーナー  
 高齢者が今、どのような身体状況にあるか、自ら高齢者疑似体験グッズを身に纏い高齢者になったらという体験してもらいます。車椅子の操作方法などの講習も併せて行います。  
 ◆問い合わせ  
 社会福祉協議会(☎781440)

長洲共同福祉施設西側駐車場  
 午前9時30分～午後0時30分

## 上下水道フェア

水の大切さ、下水道の必要性、花の苗及び堆肥(浄化センター汚泥)の無料配布、施設見学会などを行います。  
 ・長洲町浄化センター見学会  
 受付 10時～  
 出発 10時30分(約1時間)  
 ※現地に直接来られる方は、10時40分までにおいでください。  
 ◆問い合わせ  
 上下水道課(☎783515)

## 食改(ヘルスメイト)コーナー

食生活改善推進員による1日必要エネルギー量の紹介・食品に含まれるカロリー値の案内、野菜分量当てクイズなどがあります。  
 ◆問い合わせ  
 すこやか館(☎657515)

## 救急フェア

防災消防ヘリ救助模範演技(10時10分ごろ)、はしご車や消防車の乗車体験コーナー、救急法コーナーなどがあります。  
 ◆問い合わせ 総務課(内線211)



すこやか館  
午前9時30分～午後0時30分

健康まつり

・赤ちゃんハイハイ大会  
受付 9時30分～ 開始 10時



参加者募集!

◆対象者 生後6ヵ月～1年程度のハイハイができる赤ちゃん

◆申し込み 9月10日(水)まで

すこやか館 ☎(65)7515

・小児救急法コーナー

ハイハイ大会終了後(10時30分～)心肺蘇生法や止血など子どもを対象とした救急法について、講話・実演を行います。いざという時のために一緒に学びましょう。

・すこやか体験コーナー

・ボランティアグループ「菜の花会」による紙細工の実演・紹介など  
・身長・体重・血圧・握力・体脂肪測定など

・若いうちから8020運動

・なんでも歯科相談  
・無料歯科検診・フッ素塗布  
(10時30分～正午)

※健康手帳・母子手帳をお持ちの方は持参してください。

・国保コーナー

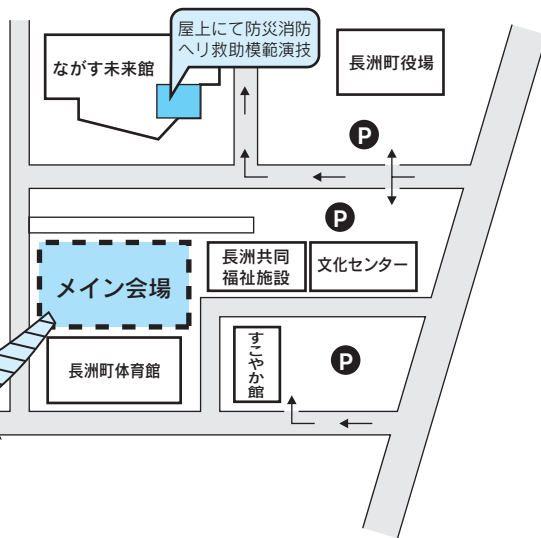
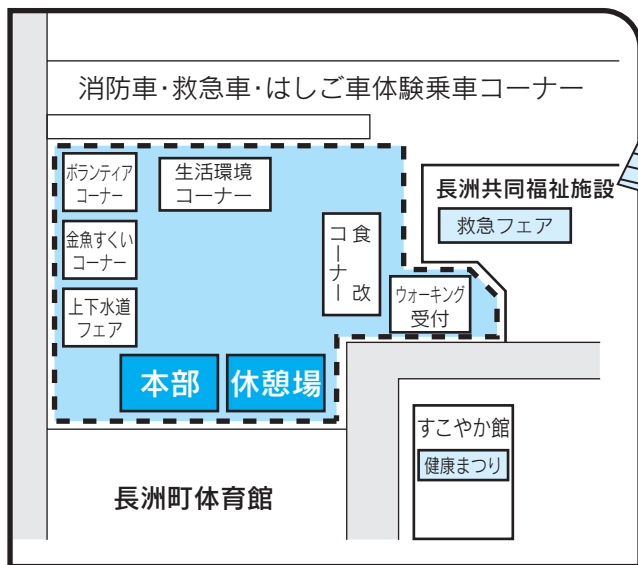
健康家庭・健康老人の表彰及び記念品贈呈

◆問い合わせ すこやか館

☎(65)7515



メイン会場付近案内図



第6回活き生きつフェア会場図

当日は、混雑が予想されますので、できるだけ車は乗り合わせてご来場ください。また、この他役場周辺にも臨時駐車場をご用意しております。常時警備員がご案内いたします。

当日の主なスケジュール

- 9:30 開会 (各コーナーは12:30まで)
- 10:00 敬老会受付 (ながす未来館)  
活き生きウォーキング受付 (長洲共同福祉施設入口)  
長洲町浄化センター見学会受付 (上下水道フェアテント)
- 10:10 防災ヘリ模範演技
- 10:30 敬老会 (ながす未来館)  
活き生きウォーキング出発 (メイン会場より)  
長洲町浄化センター見学会出発 (メイン会場より)
- 10:40 長洲町浄化センター現地集合
- 12:00 敬老会終了
- 12:30 各コーナー終了

(雨天時)

雨天時でも開催いたしますが、救急フェアの「はしご車の試乗会」は行いません。また、「活き生きウォーキング」は体育館で別のレクリエーションを行いますので、体育館シューズをお持ちください。

◆問い合わせ

まちづくり課 (内線2331)

## 宮崎区 七夕まつり

7月20日、宮崎区では「薬」をテーマに健康づくり集会を開催しました。これは「地域での健康づくり」を目的に毎年テーマを決めて行われているものです。お年寄りから子どもまで約60名が参加し、区の公民館で七夕の飾り付けを行った後、薬剤師の木戸靖子先生による「薬の効用と正しい服用の仕方」についての講話を聞きました。その後、保健推進員さんを中心に夏野菜を使ったカレー等が用意され、食べながら和気あ



▲飾り付けを行う子どもたち

「これからも健康に注意して、区民の皆さん方のふれあいを大切にしていきたい。」と田上区長。

## 立野区 花壇整備

6月8日、立野区では笹ヶ浦公園において花壇の整備を行いました。これは同区の進める花いっぱい運動の一環として環境美化や地域間交流を図ることを目的に定期的に行われているも



▲花を植え付ける皆さん

のです。参加者約45名は、区民手づくりの花壇を耕し「サルビア」「マリーゴールド」などの約300株の花を植え付けた後、新旧住民のふれあいを築くための自己紹介も行われました。その後、公民館でだご汁が振舞われ、地域間の交流が図られました。「地域が花いっぱいになると同時にお互いの顔の見える地域を目指して取組んでいます。これからも続けていきたい。」と浦区長。

## 上沖洲区 茅の輪

7月19日、上沖洲区では名石神社において毎年この時期に行われている夏籠りの行事において、近年設置されていなかった「茅の輪」がお目見えし、長引く梅雨の雨の中、実に45年ぶりに「茅の輪くぐり」が復活しました。参加した子どもから高齢者の方々約50名は、設置された「茅の輪」の潜り方を習いながら、健康と招福を願っているようにした。「地域の長い歴史の中で、失ってしまったものが多くあると思います。古きよきものを地域で保存し、受け継いでいくことが大切だと思います。」と松野区長。



▲「茅の輪」の前で記念撮影

## 葛輪区 健康料理教室

7月17日、葛輪区では公民館において健康料理教室が開催されました。これは区民の親睦を深め、健康づくりを目的に行われているものです。参加者約45名は、町保健センターの保健師から健康な21世紀プランの説明を聞いた後、食生活改善推進員の方々の健康料理を食べながら親睦を図りました。「たくさんの方々に参加し



▲熱心に講習を聞く皆さん

ていただき、健康づくりの大切さ、楽しさを知ってもらいたいと思います。」と上田区長。

## 松原区 夏まつり

7月26日、松原区では区民のふれあいを目的に、夏まつりが行われました。この日は、「金魚すくい」「ヨーヨーすくい」「かき氷」「綿菓子」など子供たちも運営を分担しながら楽しみました。また、一区一創推進委員のバザーコーナーなどの催しも併せ、区以外からの参加者もあり、大変賑わいました。「今回は、昨年から引き続き、子供たちが作成した『ぼ



▲夏の夜をほのかに照らす手づくりぼんぼり

んぼり』60個を会場に飾り付け情緒あるまつりとなりました。今後も、区民が集う場として活動を継続していきたい。」と松本区長。



## 腹赤新町区 七夕まつり



▲願いがかなうかな

8月3日、腹赤新町では七夕まつりが開催されました。これは、地域と世代間の交流を目的に昨年から行われているもので、地域の子ども達がみこしを担いで地域内を練り歩いた後、区民ふれあい広場において、子どもから高齢者を含めた

約50名が一緒に大きな笹2本に七夕の飾り付けをして交流を図りました。「地域にこのような場所、機会が少なくなっている今、できるだけ地域や世代の交流を図っていききたい。」と濱田区長。

## 東荒神区 第3回七夕まつり



▲七夕祝いの唄にあわせて踊る皆さん

8月2日、東荒神区では中道児童公園において第3回七夕まつりが開催されました。これは30年の伝統を誇る「七夕の祝いの唄」の継承と区民の親睦を目的に毎年行われているもので

す。まつりは、約200名の方々が賑わい、女の子と母親などが2人1組で貝殻の入った「しょうけ」を上下させて踊りながら唄う「七夕祝いの唄」をはじめ、「子供破魔弓太鼓」や「カラオケ」などそれぞれの出し物を披露しました。「たくさんの方々に参加いただきうれしく思います。これからも地域の親睦を深め、伝統を受け継いでいきたい。」と榮区長。

## 赤田区 夏まつり



▲盆踊りを踊る皆さん

8月2日、赤田区では公民館周辺で夏まつりが開催されました。これは区民の親睦と融和を目的に行われたもので、汗ばむ熱さの中約150名の方々が賑わいました。まつりは「金魚すくい」や「風船ヨーヨー釣り」、「焼きそば」などの屋台が並び、「福引き」や「ピーナツ飛ばし競争」などのイベントが行われ、ときおりはじまる「盆踊り」が夏の夜を飾りました。「たくさんの方に来場してもらいうれしく思います。皆さんのご協力により大成功でした。これからもぜひ続けていきたい。」と土田区長。

## 校区まちづくり編

### 清里校区

### EM団子づくり ～EM菌利用事業～

7月27日、清里校区まちづくり推進協議会は、梅田菅原神社においてEM団子づくりを行いました。これは地域内のため池をEM菌より浄化し、きれいにする事により、河や海の浄化に繋がっていくことを目的に行われたもので、赤土やEMぼかしなどを混ぜ合わせたものを子どもから高齢者までの約60名の参加者で、2,000個もの泥団



▲EM団子を投入する皆さん

子に丸めました。8月3日にはすつかり乾燥し、菌が発酵することにより表面が雪のように真白になった団子を梅田菅原神社横と清里小学校横のため池に投げ込みました。今後どのような結果が現れてくるのか定期的な水質検査を行っていく予定だそうです。

8月9日、新山区では新山墓地において夏まつりが開催されました。子どもから高齢者まで約150名の方が来場さ



▲うまく割れるかな!

れ「金魚すくい」「綿菓子」「アイスクリーム」などの夜店が出店する中、「子供御輿」を皮切りに「スイカ割り」「ラムネ早飲み」などの競技、カラオケの披露などが行われ、最後は参加者全員で盆踊りを踊りました。「昨年に引き続き開催したところ、多くの方々に参加いただきうれしく思います。」と平方区長。

## 新山区 夏まつり

# 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2331)

## 両中学校から出場!

### 第49回全日本中学校通信陸上競技九州大会

熊本市の県民総合運動公園陸上競技場(KKWINING)で8月10日に開催された第49回全日本中学校通信陸上競技九州大会に長洲中から共通砲丸投げに、腹栄中から低学年

### 九州大会

女子リレーにそれぞれ出場しました。

出場した選手たちは、7月12、13日に同競技場で開催された県大会において、優秀な成績を収め今大会の出場権を獲得しており、今大会においても、それぞれが力いっぱい競技し、健闘しました。

なお、出場した選手および九州大会の記録は次のとおりです。(敬称略)

#### 【共通砲丸投げ】

長洲中3年 福永龍太(出町) 記録 12m61(10位)

#### 【低学年女子4×100mリレー】

腹栄中2年 森口真帆(清源寺)  
" 村上璃子(腹赤新町)  
1年 楠田真美(清源寺)  
" 西尾真由(腹赤)  
" 宮島麻友(塩屋)  
記録 53秒84(5位)



▲リレーに出場した皆さん  
左から森口さん、村上さん、楠田さん、西尾さん、宮島さん



▲砲丸投げに出場した福永さん

## 六栄小チームが県大会で健闘しました!

### 第37回交通安全子供自転車熊本県大会

第37回交通安全子供自転車熊本県大会が7月19日に菊陽町の免許センターで開催され、荒尾地区代表として六栄小学校チームが出場しました。この大会は、県内の各交通安全協会地区の代表23チームにより運転技術及び学科試験により競い合いました。

同チームは、6月21日に荒尾市体育館で行われた、荒尾

地区大会で優秀な成績でみて優勝し荒尾地区代表権を獲得し、今大会に望みました。県大会では入賞こそ逃しましたが、練習の成果を十分に発揮し健闘しました。県大会に出場した選手は次のとおりです。(敬称略)

(出場者)  
出上 卓治(5年) 宮島 拓紀(5年)  
古里 湫(5年) 長野龍太郎(5年)



▲六栄小チームのメンバー(荒尾地区大会時に撮影)

## ソフトテニスで交流を深めました!

### 国見町・長洲町地域交流促進協議会(スポーツ交流)

8月10日、国見町・長洲町地域交流促進協議会主催の「中学生ソフトテニス交流大会」が長洲町総合スポーツセンターテニスコートであり、交流試合に熱戦を繰り広げました。

これは、同協議会が有明フェリーで結ばれる長崎県国見町と長洲町が親交を深める交流事業の中の「スポーツ交流」として行ったもので、一昨年

のバスケットボール、昨年の軟式野球に続いて3回目となりました。

開会式では、腹栄中学校2年の九十九紘夢さんの選手宣誓の後、男女別のダブルス戦を行いました。参加した国見中・長洲中、腹栄中、総勢約100名の選手、監督、保護者は試合に応援にそれぞれ交流を深めました。



▲選手宣誓をする九十九さん



▲真剣にプレーする選手たち

# くらしの 情報

Living Information

- 役場 ☎ 78-3111
- 文化センター 78-0053  
(中央児童館)
- 長洲共同福祉施設 78-0053  
(中央公民館・生涯学習課)
- 上下水道課(浄化センター) 78-3515
- すこやか館(保健センター) 65-7515
- 総合スポーツセンター 78-4777
- 室内温水プール 78-6446
- 健康福祉センター 78-1037  
(社会福祉協議会) (78-1440)
- シルバー人材センター 78-4642
- 町民研修センター 78-5226
- 地域福祉センター 78-2377
- 第一清掃センター 78-0660  
(有明広域行政事務組合)
- 金魚と鯉の郷広場 78-3866  
金魚の館 78-3595  
長洲きんぎょ村
- ながす未来館 69-2005
- 長洲町図書館 69-2060
- 地域情報センター 69-2061
- 給食センター 78-0838

## 人のうごき

平成 15 年 7 月 末 日 現 在

人 口	18,147	(△ 11)
男	8,739	( 0)
女	9,408	(△ 11)
世帯数	6,271	( 15)

※( )内は前月比

休日在宅医		
月 日	在 宅 医	☎
9月7日(日)	西山クリニック(清源寺)	78-7811
9月14日(日)	本田 医院(岱明町)	57-0012
9月15日(月)	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。

## お知らせ

### 一時預かり保育のご案内

町では、地域の子育て家庭に対する育児支援を推進しています。その一環として保護者が病気や出産・冠婚葬祭などで家庭での保育が一時的に困難となったときのために、乳幼児のお子さんをお預かりする一時保育を次のとおり行っています。

お気軽にご利用ください。

- と き 月曜日から金曜日、午前8時30分～午後5時
- ところ 六栄保育所
- 対象年齢 生後4ヵ月から就学前の子ども
- 利用料金 1日 1,500円(食事代含む)

※前日までに予約が必要です。(緊急の場合は当日でも受付)

します。都合などでお受けできない場合もあります。お早めにご連絡ください。

■申し込み・問い合わせ 福祉課  
(内線181) または六栄保育所 (☎78)0954

### 高齢者総合相談センターのお知らせ

熊本県高齢者総合相談センターは、高齢者の方やその家族の抱える様々な心配ごとや悩みごとに対応する相談に応じ、健康で生きがいのある生活を楽しんでいただくためのお手伝いをいたします。

#### 【相談方法】

電話、面接など、都合に合わせて相談に応じます。相談は、すべて無料です。

#### 【利用時間】

平日 午前9時～午後4時

### 町議会の開催



9月の長洲町議会定例会を9月22日(月)午前10時に招集します。傍聴を希望される方は、当日、議会事務局で受付をして傍聴してください。

■総務課(内線211)

## ご注意ください

## 税務署職員を装った訪問や不審電話が多発しています

税務署職員を装い、①会社事務所へ訪問し、「決算書に添付する勘定科目内訳書の写しの提出依頼」や「還付金振込金融機関及び口座番号の聴取」、②電話での「納税者や親族の方の現住所、電話番号、勤務先、還付金振込金融機関及び口座番号の照会」という不審な事例が多発しています。

2 税務署職員が納税者等の皆さんに電話をかける場合には、税務署(国税局)名、所属課・部門名及び氏名を言っているため、ご用件をお伝えしていただきます。

訪問による書類の提出依頼等や電話等による照会事項に対しては、安易に提出、回答することがないよう、また、納税者等の皆さんに不測の被害が及ばないよう、次の点にご注意ください。

1 税務署職員が納税者宅にお伺いする際には、顔写真の付いた身分証明書及び質問検査章又は徴収職員証票を携帯し

身覚えのない照会や不審と思われる内容の電話照会に対しては、まず、相手の所属、氏名、連絡先等を確認しましょう。そして「折り返し、こちらから連絡します。」というように対応をして、いったん電話を切り、お近くの税務署又は熊本国税局に確認しましょう。

■問い合わせ 玉名税務署 (☎78)2125

催し物など

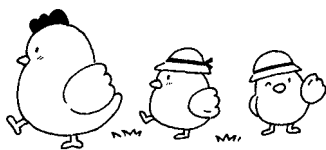
ぼっぼクラブからの  
お知らせ

ぼっぼクラブでは、今月も次のとおり活動を行います。参加された方からは「毎月とても楽しみにしています。」「子どものちがった面がみられます。」「いろんな遊びを知り、友だちが増えました。」などの声をいただいています。皆さんもぜひ参加してみませんか。

【今月の活動】

～親子で楽しい遊び～

- ◆内容 ヨーヨーつり、金魚すくいなど
- ◆とき 9月13日(土)午後1時～
- ◆ところ 長洲保育所
- ◆対象者 乳幼児、小学1、2年生の子どもさんとその親子
- ◆問い合わせ 福祉課(内線181)



第5回親子ふれあい小岱  
山ハイキング参加者募集

子どもたちと一緒に秋の自然の中で親子の対話とふれあい、仲間たちとの協力と友情を深めることを目的に「第5回親子ふれあい小岱山ハイキング」を次のとおり行います。

- ◆とき 10月5日(日)午前9時～
- ◆ところ 長洲共同福祉施設前(集合)からマイカーで丸山キャンプ場へ向かいます
- ◆主催 町青少年育成町民会議
- ◆参加費 無料(おにぎりのみ持参してください)
- ◆申し込み・問い合わせ 生涯学習課(☎780053) または石塚(☎781195)
- ※9月20日(土)までに申し込んでください。
- ※申込用紙は長洲共同福祉施設にあります。

Job navi 2003  
学生等就職面接会

大学・短期大学・高等専門学校・専修学校に在学中の方で、県内企業への就職を希望する平成16年3月卒業予定の就職未決

定者及び平成15年3月卒業で未就職の方を対象に次のとおり就職面接会が開催されます。参加費は無料です。是非ご参加ください。

- ◆とき 9月17日(水)午後1時～午後4時(受付 午後0時30分～)
- ◆ところ ホテル日航熊本5階 熊本市上通町2-1
- ◆対象事業所 熊本県内に事業所を有する企業70社
- ※企業の人事担当者と直接面接ができます。
- ※何社でも面接できますので、履歴書は複数ご用意ください。
- ◆問い合わせ 熊本労働局職業安定課(☎096・211・1703) または

今月の納税  
国民健康保険税 第3期

納期限は9月30日(火)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。なお、納税は便利な口座振替をご利用ください。すでに口座振替をご利用の方は、口座振替日が9月30日(火)となっています。

◆税務課(内線151～154)

架空請求に要注意!

覚えのない業者からの借金返済請求、利用した覚えのない電話有料情報請求に対する相談が増加しており、既に支払ってしまい被害にあったというケースもあります。「借金返済請求」は現在又は過去に消費者金融、ヤミ金融から借金している人、多重債務者、借金歴がある人を狙い打ちしていると思われる、「電話有料情報請求」は、何らかの名簿に基づいて無差別大量にいずれもハガキ、封書、電話、メールなどで請求があるようです。

《対処法》  
架空請求は、いかなる契約にも基づいていない請求なので、業者との間には一切の債権債務は発生していません。架空請求があった場合の対処法は次のとおりです。

- ①支払義務はないので無視して連絡しない、絶対に支払わないが原則。
- ②電話による架空請求があったときは、根拠のない請求には応じられないと毅然と断る。また、住所、氏名など個人情報には絶対に教えない。
- ③警察本部悪質商法110番(☎0120・444・7688)が最寄りの警察署に情報提供する。
- ④トラブルに巻き込まれるのを恐れて一度でも支払ってしまった、簡単に支払う人とされ、次々と請求がくるので非常に危険。

最近、メールによる架空請求に対して、3日間で約3,000人が合計8,770万円を振込んだという報道がありました。覚えのない請求があった場合は、支払義務があるかどうか慎重に判断してください。

熊本県消費生活センターは、架空請求や悪質商法に関する相談を受け付けています。相談はまずお電話で。  
(☎096・354・4835)



# 募集

## 調査員を募集します

### 2003 漁業センサス

11月1日現在で、すべての漁業を営む世帯や会社等を対象に全国で一斉に実施されます。この漁業センサスは、漁業の実態を明らかにし、国・県・市町村等各方面にわたり広く活用される統計資料を整備することを目的として、5年ごとに実施する大規模な調査です。

町では、この調査に伴う調査員を次のとおり募集します。

- ◆**募集人員** 4名
- ◆**任期** 10月1日～11月30日
- ◆**内容** 調査の対象者に面接し、直接聞き取りを行い調査票への記入を行います。
- ◆**留意事項** ①この調査の実施に関して積極的に協力できる方②秘密の保護に関し信頼がおける方③漁業の知識を有し、漁業関係の実情に明るい方
- ◆**受付期限** 9月19日(金)
- ◆**問い合わせ** 企画財政課 (内線2221)

## 長洲町商工会空き店舗 対策事業(チャレンジ ショップオーナー募集)

### 長期・短期出店者募集

◆**募集対象者** 小売業をしたい方・店内でのフリーマーケットをしたい方

◆**開催期間** 長期・短期とも9月13日(土)から平成16年3月21日(日)まで。ただし、短期については、今回は、期間限定の募集(例：1週間程度・2日間程度)

◆**開催場所** 辰巳屋跡(西新町)

◆**使用面積** 1こま当たり約1坪程度

◆**出店料** 長期：一万五千元  
短期：…

使用面積と営業日数により異なります

◆**募集期限** 9月9日(火)まで

◆**問い合わせ・申し込み** 長洲町商工会 (☎780410・FAX 781200)



## 産業開発青年隊訓練所 隊員募集

県では、産業開発青年隊訓練所平成16年度隊員の一次募集を次のとおり行います。

◆**応募資格** (次の全てを満たす方)

- 県内に居住し又は居住しようとする18歳以上25歳未満の独身の方
- 高等学校卒業程度の学力を有する方
- 心身が健全で所定の教育訓練や全寮制に耐えうる方

◆**募集人員** 30名程度

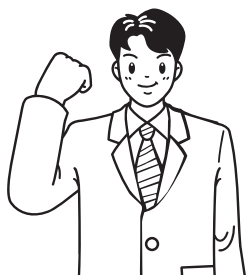
◆**募集期間** 9月1日(月)～19日(金)

◆**試験期日** 9月30日(火)

◆**試験場所** (熊本県建設技術センター(城南町))

◆**試験科目** 学科試験(数学、国語、作文)、面接試験

◆**申し込み・問い合わせ** 県産業開発青年隊訓練所 (☎0964286611)



## 【9月はオゾン層保護対策推進月間です】

上空10～50kmにあるオゾン層は皮膚がんや白内障、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。そのオゾン層が、冷蔵庫やエアコンなどを棄てるときに不用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ガスの適正な回収を訴えるさまざまな普及啓発活動に取り組んでいます。

私たちの快適な暮らしと引き換えに破壊されてきたオゾン層。その回復のためにできることは、フロンの処理費用を惜しまないこと、信頼できる業者に廃棄を依頼することです。子供たちの未来と地球環境をまもるため、フロン回収へのご協力をお願いします。

◆**問い合わせ** 県環境保全課 熊本県フロン回収・処理実施協議会 (☎09633831111内線7337)

## 【環境カウンセラーを募集します】

環境省では、9月1日から9月30日まで、環境カウンセラーを募集しています。カウンセラー制度や募集要綱についての詳しい内容は九州地区環境対策調査官事務所(☎092・473・8851)までお問い合わせください。

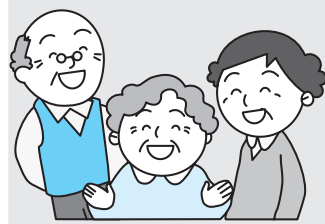
募集要綱については環境カウンセラーのホームページにも掲載してありますのでご利用ください。

アドレス：  
<http://env.go.jp/policy/counsel/method.html>



## 長洲町男女共同参画社会 推進懇話会委員になつてく

長洲町男女共同参画社会推進懇話会では現在、毎月第4月曜日に勉強会を開催しています。そんな中での「いきいき」について3名の委員さんに話していただきました。(敬称略)



懇話会副会長

船津 敏弘

懇話会委員

津田 悦司

委員となつていろいろ取組まなければならぬことがたくさんあることに気づきました。私たちは今まで家事・育児は女性がするもの、職業においても、看護師さんは女性の職業などの先入観がありました。しかし、現在は多くの仕事に男女が進出しています。男女共同参画の考えが一步一步社会に浸透していくことはとてもいいことです。

小学校でも男女の偏見をなくすために、男女混合名簿を採用している学校が増えていくと聞いています。小さなことですが、まず家庭から取組んでいくことが大切なことではないでしょうか。

懇話会委員

西住 憲秀

先日、ある小学校の日常の様子を紹介するビデオを見たとき、男女別の名簿、下駄箱、ランドセルの色、健康診断時は男子が先で女子が待たされる等々、このような教育システムで育った子どもたちの心の中には、潜在的にいつしか性別に対する偏った固定観念が生まれ、将来の職業にしても、性別にこだわる傾向が見受けられました。

私の心の奥にも「女のくせに」という差別の体質が宿っていたのですが、京都在住のおり、共働きになり、長女を保育所へ預けるようになってその考え方は一変しました。保育所へ迎えに来るお父さんたちといろいろ話をしてみると、炊事洗濯は当たり前、汚れたオムツを洗ったことのないのは私だけでした。みんな子育てをしているんだという気がしたと同時に、自分が何とも恥ずかしく感じたのです。長年積み重ねた意識の改革は困難ですが、懇話会の勉強会や研修会を通して、性別による社会的・文化的差別のない社会を実現することが、私たちの責務と考えています。



## 新規登録及び狂犬病予防 注射(追加分)実施のお知らせ

皆さんが飼っている犬は、生涯に1回の登録と、毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

既に登録されている犬については、新たに登録の必要はありません。

犬の新規登録及び平成15年度狂犬病予防注射(追加分)を次のとおり実施します。

### 日程表

○とき 9月26日(金)

○ところ

受付時間	会場
9:30 ~ 10:30	向野北集会所
11:00 ~ 12:00	清源寺児童公園
13:30 ~ 14:30	梅田公民館
15:00 ~ 16:00	町民研修センター

### 犬の登録

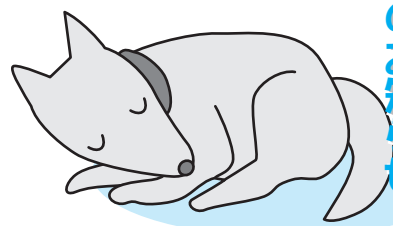
○登録手数料 3,000円(鑑札を交付します)

※なお、町外で登録した犬を飼っている方は、新たに登録の手続きを行ってください。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亡したり、飼うことができなかった場合、登録廃止の手続きが必要です。(印鑑を持参してください。)

### 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 注射済み票交付手数料500円)

◆問い合わせ 住民環境課(内線131)



# 町の下水道事業

## その1

### 【下水道事業の建設財政】

公共下水道には、下水道を建設する費用と下水道を維持管理する費用が必要です。  
 ここでは、下水道の建設費がどのようになっているのかを紹介いたします。

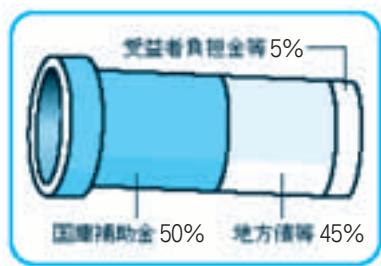
### 【下水道の建設費】

下水道事業は町（地方公共団体）が行いますが、建設に必要な費用は、国からの補助金、町費（地方債等）及び受益者負担金を財源に実施しています。また、国庫補助対象の範囲を限定して行われており、大口径の下水道管や下水処理場の本体などの建設は、国庫補助対象になりますが、比較的小口径の下水道管や処理場の門、柵、扉などの建設は、町費（地方債）の費用で実施しています。

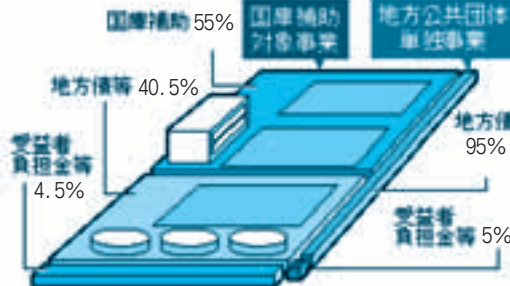
長洲町では、昭和51年度～平成14年度までの総事業費209億9779万5000円により認可区域628haに対して506haの整備を行った結果、整備率は80・6%になっています。  
 以上の建設費の財源内訳を公共下水道事業の例に示すと、次の図のようになります。

総額 209 億 9779 万 5000 円

#### (1)下水道管等



#### (2)下水処理場



### 平成14年度までの事業費内訳

#### 【事業費】（使ったお金）

①管きよ費	150 億 1413 万 1000 円
②処理場費	52 億 3137 万 8000 円
③ポンプ場費	2 億 1605 万 3000 円
④その他	5 億 3623 万 3000 円
合計	209 億 9779 万 5000 円

#### 【事業費の財源】（入ってきたお金）

①国庫補助金	69 億 9620 万円
②地方債	116 億 4174 万 4000 円
③受益者負担金	7 億 2529 万円
④その他	16 億 3456 万 1000 円
合計	209 億 9779 万 5000 円

※決算統計資料より【千円以下は、端数処理しています。】

### 【受益者負担金】

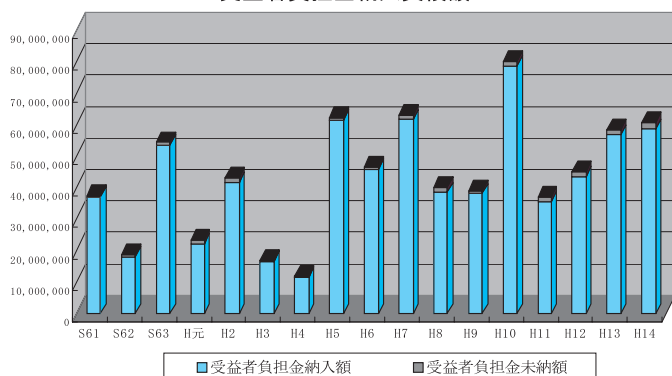
都市計画法に基づいて町では、「長洲町都市計画下水道事業受益者負担に関する条例」を定めて住民の方々に下水道の建設費用の一部を負担していただいています。

受益者負担金は、土地の面積に応じて負担金額が異なります。負担金額は、1㎡当り300円で、5カ年に分割して納入をお願いしています。

受益者負担金は、下水道の管きよが新たに布設されて排水区域になった場合に賦課されます。（排水区域内での農地等は、受益者負担金の徴収猶予がなされています。しかし、農地転用等で住宅用地に変更した場合は、賦課されます。）

また、この受益者負担金は、清潔で快適な生活環境の向上と河川、海等の公共用水域をきれいにする水質保全の役割を担っていますので、住民の方々の理解をいただき受益者負担金の納入にご協力をお願いします。  
 詳しくは、長洲町上下水道課 ☎(78)3515 までお問い合わせください。

受益者負担金納入実績額



昭和61年度から平成14年度までの受益者負担金の総額7億3981万8000円うち未納額の合計は2040万円になっています。（※千円以下は、端数処理しています。）

### 下水道受益者負担金の納期について

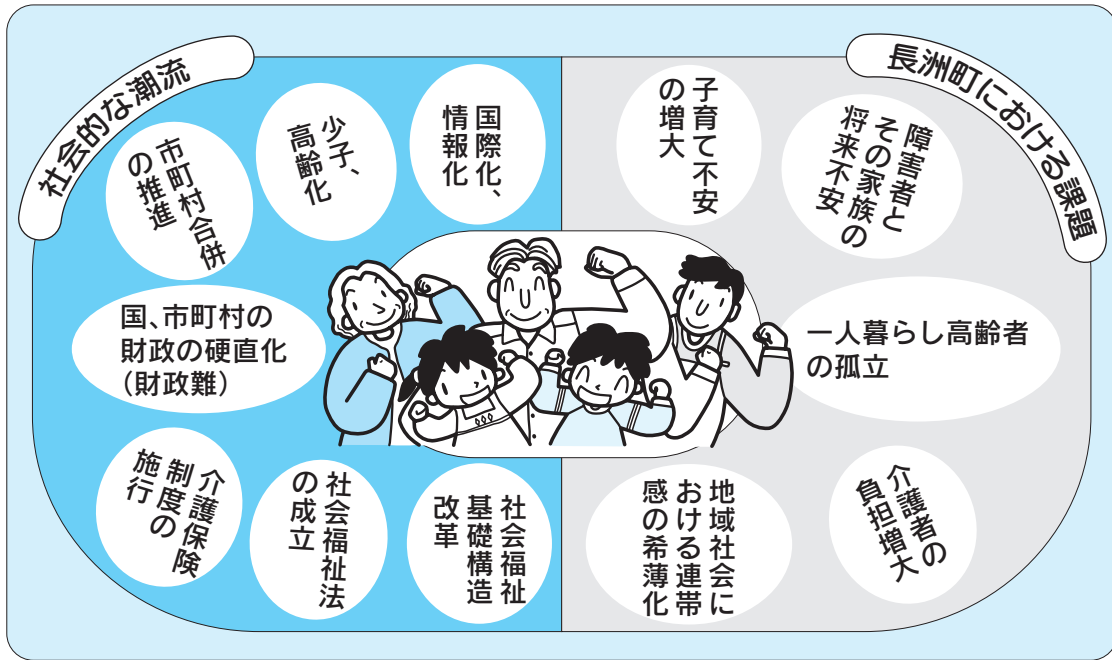
今月は下水道受益者負担金の第2期納期月です。納期限は9月30日(火)です。

納期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(火)です。

☑上下水道課 ☎(78)3515

町内の小学生から高齢者が調査対象です



調査にご協力ください

「長洲町地域福祉計画及び地域福祉活動計画」の策定に伴うアンケート調査を実施します

どうして計画づくりが必要なの？

本町では、上図のような社会的課題の他にも様々な問題が存在しています。しかし、そうした事に対応していく一方で、町の財政難などにより、これまでの行政(町)中心の福祉サービスだけでは地域福祉を支えきれなくなってきたのが現状です。このため、これからのまちづくりにおいては、住民の皆さんがお互いに「思いやり」「お世話すること」などの大切さを再確認し、一人ひとりが自ら地域を支える行動を取ることが重要となってきます。今回の計画は、そういった地域社会を実現していくための方策を体系的にまとめ、地域福祉全体の進むべき方向性を指し示すものです。

町では本年度、この計画を策定するにあたり、住民の皆さんが地域福祉について日頃どのようなことを考えておられるのか、その意見やお考えをお聞きし計画策定に生かすために、アンケート調査を行います。

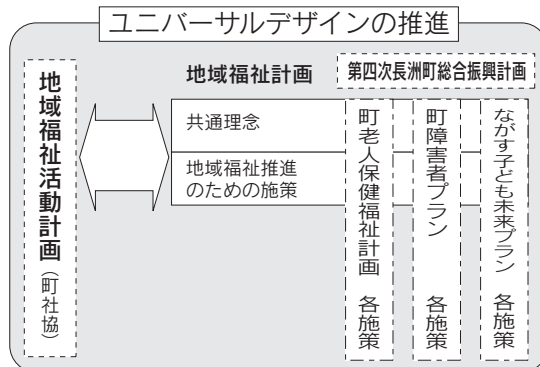
「長洲町地域福祉計画及び地域福祉活動計画」とは・・・

私たちの地域には、一人暮らしの高齢者や障害者、子育て中の親など、安定し、自立した生活を送るために、何らかの支援を必要としている人たちがいます。だれもが住み慣れた地域で、健やかに安心して日常生活を営み、社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動にいっきくと参加できる地域社会を実現するためには、地域に住む私たち住民がお互いに思いやりをもって、支え合い、助け合っていくことが大切です。

すべての人が個人の尊厳を重視され、その人らしい心豊かな人生を送ることができるよう、地域のみならず支えあうまちづくりを目指すことが地域福祉です。

町総合振興計画のもと、福祉分野の個別計画の共通理念や地域福祉推進のための施策・取り組みを総合化・補完するものです。地域福祉活動計画は、その中の町社協での具体的な取り組み、施策を定めたものです。

地域福祉計画は、第四次長洲



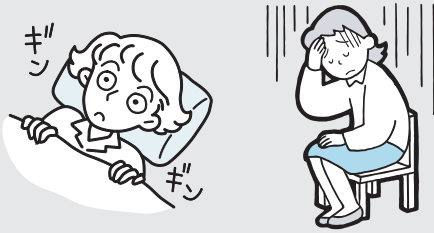
アンケート用紙が配布されたご家庭は、ご協力をお願いします！

- 対象者 町内の小学4年生から高齢者の方
- 調査時期 9月上旬～中旬
- 問い合わせ 福祉課(内線182)または町社会福祉協議会(☎781440)



更年期障害の様々な症状

- 顔がほてる ○汗をかきやすい
- 腰や手足が冷えやすい
- 息切れ、動悸がする
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 怒りやすく、イライラする
- くよくよしたり、憂うつになる
- 頭痛、めまい、吐き気がよくある
- 疲れやすい
- 肩こり、腰痛、手足の痛みがある など



…自分のからだの状態を把握し、更年期を上手に乗り越えましょう！

「更年期」とは、閉経をはさんだ前後約10年間のことです。更年期の症状は様々で、程度も個人差がありますが、更年期の9割近くの女性がなんらかの症状を感じているといわれています。こういった症状の原因は、卵巣機能の衰えによる女性ホルモンの減少にあります。40歳を過ぎて、最近調子が悪

更年期障害!?



もしかして

すこやかたより

Vol.6

いと感じたら、婦人科を受診されることをおすすめします。また、「更年期障害だろう」と放置していた症状に、他の病気がかくれていることもありま

乳がん 子宮がん

検診を行います！

次のおとり乳がん・子宮がん検診を行いますので、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。

また、「更年期障害だろう」と放置していた症状に、他の病気がかくれていることもありま

◆とき・ところ（校区別）

〔腹赤校区〕 9月22日(月)午前9時～正午 腹赤保育所駐車場

〔長洲・清里校区〕

9月29日(月)午前9時～午後3時30分 町民研修センター

〔六栄校区〕

9月30日(火)午前9時～午後0時30分 地域福祉センター

※時間は受付の時間です

◆対象者 町内在住で30歳以上の女性（昭和49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ので、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連絡してください。

月に一度は自己検診を！

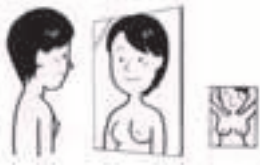
～家庭でできる乳がんの自己検診法～

〔視診〕 生理が終了した1週間後、閉経後の人は月に一度、日を決めておこないましょう。

鏡の前で両腕を下げたまま、乳房の形や表面のくぼみやひきつれ、乳頭のただれなどを調べます。両腕を上げたときの状態も同じように調べます。

〔触診①〕

仰向けに横になり肩の下に折ったタオルなどを入れて乳



〔触診②〕

指で触る範囲は、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。わきの下も忘れずに。



※乳がん検診を受診される方は、タオルを持参してください。

◆申し込み・問い合わせ すこやか館 (86)7515

みんなの命、みんなで守ろう！

9/9 は『救急の日』、9/7~13 は『救急医療週間』です。

救急法とは、病気やけが、災害から自分自身を守り、急病人やけが人を正しく救助して、医師に渡すまでの応急手当のことです。これには心肺蘇生法と止血法とがあります。

《心肺蘇生法》の流れ

①意識の確認

身体をたたく、声をかけるなどして反応があるか確かめます



②助けを呼ぶ

周囲の人や救急車の助けを呼びます

③気道の確保・呼吸の確認

息のしやすい姿勢にして、胸が上下に動くか、吐息が感じられますか？



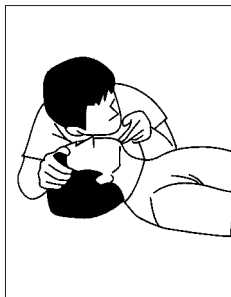
④人工呼吸

正常の胸の動きを参考にして、ゆっくり吹き込む



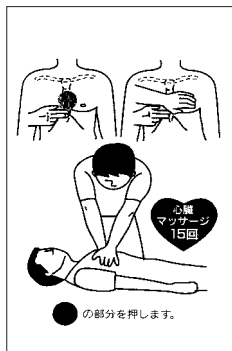
⑤循環のサイン

咳や体の動きはありますか？



⑥心臓マッサージ

正しい場所を押すと=安全



※年齢によって、それぞれの方法は異なります。

☆今回は、成人の場合を説明しています。

☆心肺蘇生や止血などの救急法については、15日の活

き生きフェアにて講話及び実演を行います。

この機会にご家族みなさんで、いざという時のために救急蘇生法を学びましょう！

⑥5 問い合わせ

総務課(内線211)・すこやか館(☎7515)

荒玉かわら版

◆荒尾・玉名地区地域情報コーナー◆

ちょっとものをばして 有明イベント情報

CONCERT TOUR2002~2003 僕にできるすべて THE BOOM

荒尾市

◆とき 9月26日(金) 開演午後7時  
◆ところ 荒尾総合文化センター 大ホール  
◆入場料 一般6,000円(ただし小・中・高校の学生の方は当日入場時身分証明書を提示していただくと3,000円(半額)を返金します。▽全席指定  
◆問い合わせ 荒尾総合文化センター(☎66)4111)

動物フェスティバル おおむた

大牟田市

動物とのふれあいやクイズラリー、ビンゴゲームなど楽しい催しがいっぱい。ホワイトタイガーも、見物。当日は小学生まで入園無料です。  
◆とき 9月23日(火)午前9時30分~午後5時  
◆問い合わせ 大牟田市動物園(☎0944・56・4526)

9月の水の郷シネマは「ラストプレゼント」

柳川市

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(12日(金)午後1時~、午後7時~)は韓国映画特別週間に上映されたラブコメディ「ラストプレゼント」です。入場料は1,000円(小中高生600円)  
◆問い合わせ 同センター(☎0944・75・6200)

鬼も登場 子ども神楽 岱明町

①上鍋区  
◆とき 9月15日(月)午後7時~  
◆ところ 上鍋区天満宮  
※鬼と大国主命の問答も...  
②高道上区  
◆とき 9月21日(日)午後4時~  
◆ところ 高道城跡  
※子どもたちの勇壮な舞  
◆問い合わせ 岱明町役場(☎57)1111)

遊びに来んね! 高田濃施山公園

高田町

じゃぶじゃぶ池やながいすべり台! 高田濃施山公園は魅力がいっぱいです。キャンプ場は年中無休利用できます。  
◆問い合わせ 高田濃施山公園管理事務所(☎0944・22・4886)

肥後民家村のお月見会

菊水町

◆とき 9月11日(休)午後6時~10時  
◆ところ 肥後民家村・野外ステージ  
◆内容 夜空を見上げて仲秋の名月と遊ぶ楽しいひととき。野点のふるまいや名物のどじょう汁の販売、大正琴やマンドリンの演奏など  
◆問い合わせ 町経済課(☎86)3111)

第12回やまとレクスポ祭

大和町

スポーツの祭典。町体育協会各部の大会と、だれでも自由に参加できるニュースポーツ体験コーナーがあります。  
◆とき 9月14日(日)午前8時30分~11時  
◆ところ 大和町B&G海洋センター体育館ほか  
◆問い合わせ 同センター(☎0944・76・1111)

# 求人案内

平成 15 年 8 月 19 日現在  
荒尾公共職業安定所調べ

常用及びパートの求人を掲載しておりますので、ご活用ください。

受付番号	職 種	求人数	年 齢	賃 金
1 - 61	1級土木・2級管工事施工管理技師	1名	不問	200,000～300,000円
1 - 71	保育業務	3名	不問	126,000円
2 - 47	経理事務	1名	22～30歳	125,000～165,000円
4 - 90	看護補助者	1名	20～40歳	132,500円
4 - 91	准看護師	1名	18～40歳	136,500～166,500円
4 - 98	准看護師	1名	18～45歳	136,500～166,500円
5 - 27	大型運転手	1名	25～45歳	220,000～270,000円
6 - 57	機械金属工	1名	不問	143,000～195,000円
6 - 59	製缶・配管・溶接	1名	20～50歳	125,000～290,000円
7 - 55	工場内作業（鉄筋加工）	1名	18～35歳	149,500～161,000円
7 - 63	アルミサッシ組立及び金具取付け	5名	20～40歳	116,880円
11 - 144	販売員	1名	20～45歳	640～650円/時間
11 - 161	接客	2名	20～40歳	1,000円/時間
11 - 164	皿洗い・雑務・ウェイター	3名	20～58歳	1,250～1,800円/時間
11 - 168	調理員	1名	20～50歳	650円/時間
12 - 148	生活介護支援員	1名	不問	750円/時間
12 - 162	えのき茸の人工栽培	1名	45～60歳	765円/時間

☆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（☎②8609）へ問い合わせください。

※掲載内容は8月19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15年7月受付分）

住所（行政区）	寄付者名	物故者名
建 浜	友成ツキエ	亡夫 忠人
平 原	高野 正満	亡母 ナヲエ
葛 輪	硯川 晴美	亡夫 昌明
鷲 巢	谷澤 賢治	亡父 省三
高 田	野村スミ子	亡夫 正
平 原	宮本 春代	亡母 中村ツモリ
駅 通	黒田 温	亡父 健児
清 源 寺	福本 孝子	亡夫 富男
水 俣 市	松下 成子	亡父 廣田成人
宝 町	中山ツヤ子	亡夫 正範

### 【指定寄付】

寄付者名	物故者名	寄 付 先
友成ツキエ	亡夫 忠人	建 浜 長 栄 会
硯川 晴美	亡夫 昌明	緑 寿 会
野村スミ子	亡夫 正	古 城 会
宮本 春代	亡母 中村ツモリ	友 和 会
杉本 康宏	亡母 ヒサ子	清 和 会
松下 成子	亡父 廣田成人	町老人クラブ連合会、 郡老人クラブ連合会、 町シルバー人材センター、 三笑会

〈敬称略〉



（平成15年7月31日受付分まで）

誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
6. 23	ほり 堀 とわ 永遠	男	慎太郎	古 城
7. 2	とくなが 徳永 みなみ 心海	女	一 徳	立 野
7. 4	はまきたしょうたろう 濱北晃大朗	男	昭 生	建 浜
7. 5	うえだ あやと 上田 彪翔	男	哲 也	向野北
7. 11	いけがみ かける 池上 翔	男	智 喜	向野北
7. 14	おおく ほ かいと 大久保海翔	男	寿	下 東
7. 17	まつもと みさき 松本 美咲	女	健 児	腹 赤
7. 19	おき りゅうのすけ 沖 龍之介	男	克 彦	清源寺
7. 21	うえだ たもん 上田 拓門	男	信 博	向野北
7. 24	りょうなが みくる 漁長 美来	女	洋 志	下 東

# 「社明作文」 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された「社明作文コンクール」の優秀作品（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



## 「きれいな町に」

清里小学校 六年

松岡 あかね

（建 浜）



道路や公園、駅や施設などみんなが使う場所がきれいだと、住んでいる私たちが明るい気持ちになります。町をきれいにすることで住む人の気持ちがさわやかになり明るい社会を築くことができるのではないかと考えました。

そのために私が行っている活動が三つあります。一つ目は、長洲駅の清掃ボランティア。二つ目は子供会のゴミ拾い活動。三つ目は学校のトイレの清掃活動です。

まず、長洲駅の清掃ボランティアです。

私は、ほうきで階段の砂やほこりの掃除をしていました。すると階段を通るたくさんの方が

「ご苦労様。」  
「ありがとう。」

などと声をかけてくださいました。とてもうれしくなり、もつときれいになるようがんばろうと思いました。私も掃除をしながら通りかかった人に

「おはようございます。」  
と元気よくあいさつすることもできました。

すみのゴミまできれいにはわいてすつきりすることができたり、たくさんの人とあいさつを交わしてとてもいい気持ちになったので、長洲駅の清掃ボランティアに参加して良かったなあと思いました。

掃除が終わったあとに先生が

「駅もきれいになったし、みんなの心もきれいになったと思います。」

と話していたのを聞いて、私もそうだと思います。みんなが使う長洲駅がきれいになり掃除した人の心もきれいになってとてもうれしくなりました。

次に、子供会のゴミ拾いです。建浜子供会で、六月八日に、「一日一汗運動」というものがありました。ゴミには、ペットボトルや、ビニールぶくろ、アキかんや、いろいろな物がありました。が、その中でも一番、たばこのすいがらが多かったです。他のゴミも多かったけれどこんなにすいながら捨ててあるとは思いませんでした。ほかに、コンセントや、からのコンビニ弁当などが捨ててありそれにもびっくりしました。

「なんでこんなものを捨てるのだろう。」

と思いました。

建浜区を見わたしてみると、たくさんゴミがあることが分かりました。

長洲町の人みんながポイ捨てをしなくなれば、町がよくなることもないと思います。少しの努力の積み重ねで、みんなが気持ちよくくらせる町になるのではないのでしょうか。

三つ目は、清里小をきれいにする活動です。

『「いちごっここの会」の方といっしょに行うトイレそうじです。毎年、三月の初めにあります。私は今まで二回参加しました。最初は「きたないなあ。」などと思っていたけれど、やってみるとおもしろくて、きれいになっていくのがうれしくなりました。水あかがついていたりところも、よくみがついてきれいになりました。赤いタイルに水を流してゴミを取りました。とても、きれいになってきました。心がまた、きれいになったような気分になりました。

私は、いままでで、いろんな活動をしました。長洲町をきれいに、明るくしたいと思っていました。駅そうじ、「一日一汗運動」のゴミひろい、学校の『いちごっここの会』のトイレそうじ、どれも長洲町をきれいに、私の心もきれいにしていきました。

これから中学生になっても、長洲駅をそうじしたり、ゴミひろいをしたりすると思います。そのときはまた、がんばって長洲町をきれいにしたいと思っています。

そして、長洲町を明るく住みやすい町にしていきたいです。

## 「私の目指す夢」

腹栄中学校 一年

山本 阿希

(古城)



私には将来の夢があります。「ピアノの先生になりたい。」それが私の小さいころからの夢でした。

私が、ピアノを習い始めたのは五才のころ。初めて会う先生は、きれいでやさしく大好きになりました。そのころの私は、ピアノをひくのが楽しくひまさえあれば練習するほどでした。私のピアノへの思いが変わったのは、小学校三年生のころ。始業式も終わり、おちついてきたある日

「力だめしにコンクールに出てみなさい？」

とピアノの先生から言われたのです。それまで私は、コンクールというものを見たこともありませんでした。一週間考えた後、私が出した結論は、「です。」

の一言。今までとはちがった曲、初めてのコンクール、初めての挑戦。何もかもが初めてで私の心は不安ばかりで

した。けれどこれは自分で決めた事、ここでやめたらいろんな人にめいわくをかけてしまう、私は練習にはげみました。

いよいよ予選の日。会場は広くたくさんの方が来ていました。

待合室の中で私はずっとイメージトレーニングをしていました。一人ずつ人が減っていき、私の番。練習と同じ練習と同じ、そう思いながらも、やっぱりきんちょうします。でも私はまじがうことなく練習と同じようにひく事が出来ました。

コンクール予選から一ヶ月くらいたったころ、事務局から一通のふう筒が送られてきました。中には予選合格の知らせが。私も先生もおどろきました。それから約三ヶ月間、本選へ向けてたくさんピアノの練習をしました。

その三ヶ月もあつという間に過ぎてしまつて本選当日。予選の四分の一くらいしか待合室にはいません。けれど、会場は予選と同じくらいたくさんの方が来ています。

私はイメージトレーニングを何回も何回もやりました。

自分の番がまわつてきて、心の中はきんちょうでいっぱい。私はいっしょうけんめい感情をこめてひきました。ひき終わった後、力がスーッとぬけ、楽になりました。

周りの人、みんな上手です。けれど、私は自分の演奏に悔いはありませんで

した。

結果発表。私はわくわくしていましたが、銅賞でもとれたらなと思つていました。私の名前は呼ばれる事なく、しょうれい賞で終わつてしまいました。

半年後、私はまた、コンクールに出るため練習を始めました。予選通過。

本選まで後二週間。ラストスパートをかけ出したころ、私はケガをしてしまいました。それも左手打ち身。左手が青むらさきになり私は泣きました。それは痛さではなく、悲しきくやしきからのなみだでした。

本選の日。私はやっぱりきんちょうしていました。

自分の番。痛さを忘れ、私はいつも通りにひきました。けれど、曲の最後に失敗。私は音をまちがえたのです。もちろん賞は一番下のしょうれい賞。とつてもくやしかったです。

そのくやしさを忘れるためそれから一年間私は東京の先生に年に五回ほど見てもらう事にしました。その先生は小さい事ではなく、大きく、広く見た音楽を私に教えてくれました。

三度目のコンクール。結果は予選通過。私は三年連続だったのでとてもビックリしました。

本選は難しい曲にチャレンジしようということ。パッハのイタリア協奏曲という曲に決めました。その曲は中学生なつた今でも一番大変だったなあと思う曲です。

本選当日。あまりきんちょうしていません。

いよいよ自分の番。きんちょうしてないはずなのにステージへ行くところがガタガタ。曲も不安定で一曲目のとちゅうで指が止まり頭の中が真っ白。それから先は口では言えないほどひどく失敗し、私はステージから出て行きました。ステージ裏で私は泣きました。泣いて泣いて親の所へもどるのがやつとでした。結果はしょうれい賞でした。

私も六年生になり小学校最終学年。中学生になるとレベルが上がつてしまうのでこれが最後のチャンスです。私は必死でピアノの練習をしました。

四度目の結果発表。なかなか名前が呼ばれず、またかと思つた時、

「大賞、山本阿希さん。」という声が。中学生をぬいて大賞がとれました。私は泣きました。目がはれるまで泣きました。一年前とはちがうなみだです。

私はこんなにピアノが楽しいと思つた事がありませんでした。賞を取るまでに出会った人達、経験すべてが私の宝です。私はピアノの先生が大好きです。それは私に宝をたくさんくれたから。

私の夢はピアノの先生です。



子ども会行事報告

郡大会も東荒神（ビーチ）と大明神出町（ソフト）が制覇！  
県大会（長洲大会）でも長洲町代表が大健闘！

8月3日に南関町で玉名郡子ども会大会並びに球技大会が開催されました。子ども会大会では、優良子ども会として長洲町から、永方、新町、中町の各子ども会が表彰されました。また、球技大会では郡内各町よりビーチボールバレーに12チーム、ソフトボールに9チームが出場し、長洲町代表の東荒神と大明神出町がそれぞれの競技で優勝しました。

さらに、8月24日には県大会が、本町の総合スポーツセンターを中心として盛大に開催され、県内各郡市よりビーチボールバレーに16チーム、ソフトボールに14チームが出場し、熱戦を繰り広げました。本町からも玉名郡代表として計4チームが出場し、ビーチバレーボールでは赤崎が準優勝、ソフトボールでは町選抜チームが3位に入賞するなど大健闘しました。

なお、町関係の結果は次のとおりです。

【玉名郡子ども会球技大会】

（ビーチボールバレー）東荒神：優勝、赤崎：3位

（ソフトボール）大明神出町：優勝、新西新宮：初戦敗退

【熊本県子ども会球技大会】

（ビーチボールバレー）赤崎：準優勝、東荒神：準々決勝敗退

（ソフトボール）長洲町選抜：3位、大明神出町：予選敗退



▲郡大会で3位、県大会では準優勝した赤崎子ども会（ビーチボールバレー）



▲郡大会で優勝した東荒神子ども会（ビーチボールバレー）



▲郡大会で優勝した大明神出町子ども会（ソフトボール）

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）

9月の行事

期日	内容	場所
3日(水)	レディースセミナー	長洲共同福祉施設
7日(日)	長洲・清里校区地域親睦ビーチボールバレー大会	B&G体育館
15日(月)	生き生きフェア健康ウォーキング	役場～総合スポーツセンター
20日(土) 21日(日)	県民体育祭	熊本市
29日(月)	生涯学習中央セミナー	健康福祉センター

第49回高齢者  
ビーチボールバレー定期大会

6月25日(水)、高齢者ビーチボールバレー教室の会員による、定期大会が総合スポーツセンターで開催されました。

参加チームは、それぞれ日頃の練習の成果を発揮し、白熱した熱戦を繰り広げました。

結果は次のとおりです。

優勝 高齢者A 2位 Y、Yチーム  
3位 フリージア



▲優勝した高齢者Aの皆さん



体育協会紹介⑪

居合道



◆会員数 10名

◆活動状況

- 1月 的ばかい奉納演武
- 2ヶ月に1回刀法講習会
- 5月 居合道全国大会参加 (岡山)
- 6月 高野山流祖法要及び演武 (和歌山)
- 9月 阿蘇合宿研修 (三学舎)
- 11月 北九州居合大会 (小倉)
- 12月 南九州居合大会 (鹿児島)

◆練習日 毎週火曜日 午後8時～10時 (六栄小学校体育館)

居合は刀を用いて抜刀斬り付け、納刀する日本古来の武道で、私達が学んでいる無外流居合兵道は江戸初期流祖辻月丹より創始された居合であります。現在、日本居合道連盟 (法人NPO) に所属し活動しています。一度古武道を見てみませんか、参加者を募集しています。

◆問い合わせ 上田稔 (☎78)6005)

長洲町選手回が大健闘!

第58回玉名郡民体育祭 (球技・格技・水泳部門)

7月13日から玉名郡内の会場において恒例の郡民体育祭が行われました。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)

部 門	競 技 名	成 績
球 技	サ ッ カ ー	優 勝
	ボ ウ リ ン グ	優 勝
	卓 球	2 位
	バ ト ミ ン ト ン	2 位
	バ レ ー ボ ー ル (女 子)	2 位
	テ ニ ス	2 位
	軟 式 野 球	3 位
	ソ フ ト ボ ー ル (男 子)	3 位
	ソ フ ト テ ニ ス	3 位
バ ス ケ ッ ト ボ ー ル (女 子)	3 位	
格 技	弓 道	3 位

なお、優勝したサッカー、ボウリングの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西辻光徳さん (800 m優勝) と豊田一信さん (2000 m優勝) は、来る9月20、21日に熊本市で行われる熊本県民体育祭に出場する予定です。

長洲俳句教室例会

(順不同)

- 見下ろして神話の里の大青田 牧島 信行
- 葉月潮水平線の上の船 同
- ホウ心育てて金魚見ると日 佐藤のりえ
- 牛蛙鳴いて暑さの募りきし 同
- 青芝の一風塵のなき広場 堤 その子
- 壁泉の流れ広げて涼しかり 同
- 苑めぐりつつも暑さはついてくる 西尾 俊子
- 餌に群るる金魚の口の浮いてきし 同
- 林泉の鯉空動かして涼しかり 寺田 久子
- 夏柳日の斑をゆらし風ゆらし 同
- 炎天にももの動きの止まりをり 楯岡 和子
- 掬われて夜市にいくといふ金魚 同
- 蜘蛛の巣に二度もつかまる朝の庭 大石伊津子
- 潮の香の肌にとまるとる浜の夏 同
- 特産の金魚駅にも役場にも 松永 和
- 選別は金魚の定めなりしかな 同
- 静もれる金魚の館に時忘れ 富崎 邦子
- 滝音に山かかり来し径となる 同
- 水草の花影ゆらす鯉の水輪 山本由布子
- 流木を置き去りにして浜晩夏 同

# としょかんだより



長洲町図書館 ☎ 2060

## お知らせ

### 《貸出図書の返却のお願い》

★図書の貸出期間は、貸出日から15日以内で、貸出冊数は、一人10冊までと決められています。また、貸出図書の延長は、期間内に申出のあった人に対し、返却日から15日以内で認めることができますが、無届での延長が見受けられます、速やかに返却をお願いします。

★ビデオ・CDの貸出期間については、貸出日から8日以内と定められています、多くの方に利用して頂くため、貸出期間を守ってください。

★貸出先の確認はできていますので、破損・紛失で返却できない場合は、損害の弁償をお願いすることとなります。また、利用の制限をさせて頂くことがありますので、ご注意ください。

## 9月休館日

○印が休館日

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

## 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  
「佐藤雅美」  
9月13日(土) 午後1時30分～

### 今月のお話し会

ながす未来館研修室  
9月20日(土) 午後2時～2時45分



## 今月のおすすめ本

**ポップコーンの魔法**  
たかどのほうこ(著)

ピアノの先生からもらった、曲がすときに弾けるようになるトウモロコシ。それをもって公園にいった花子は、カメラアというふしぎな女の子や、ネコみたいなウサギと出会う...

**田んぼの教室**  
稲垣栄洋・栗山由佳子・松下明弘(著)

「水田は学習の場」と位置付け、稲の栽培、多様な生物の観察などを、四季を通して親子で学ぶためのテキスト。どこから読んでも寛げる米にちなんだ88のエピソードを収録。図解イラストで楽しく解説する。

**わが子をどうに育てる方法**  
フレッド・ゴスマン(著)

おもちやあげすぎ、服買いすぎ... 子どもの親ってどうしてこうなの？ まつすく育てる121のポイントを紹介。普通の父親である著者が独自の子育て論を語る。全米ベストセラー子育て「反省本」。

**がんばる！ たまごにいちやん**  
あきやまただし(著)

からをやぶつてりつぱなにわりになった「たまごにいちやん」。だけどもこの時代が恋しくて。期待される喜びや不安、一人立ちにゆれ動く子どもを、ユモラスに描き出します。

**不安の力**  
五木寛之(著)

世界の構造そのものが極端に病む今、社会にはさまざまな不安が満ちています。しかし、不安は希望であり、人を支えていく大事な力です。身近な不安をテーマに、著者の論理が光る希望の書。

**オフィスのゴミは知っている**  
鈴木将夫(著)

ゴミ・電力問題の意識に目覚めた企業やオフィスの現状と課題。そして優良会社との「違い」とは。ビル掃除の現場から一石を投じて。月刊『ビルクリーニング』連載に加筆・訂正。



## 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
9/14(日)	20周年記念 西野歌謡学園発表会	西野 守さん (☎ 78) 3704)	11:00 / 11:30～16:30	無 料
9/15(月)	長洲町敬老会	福祉課 (内線182)	9:30 / 10:00～	関 係 者
9/21(日)	ながす未来館自主事業 文化講演会 「パパとあなたの影法師」	ながす未来館	13:00 / 13:30～	無 料
9/24(水)	市町村合併説明会	総務課 (内線211)	19:00 / 19:30～21:30	無 料
9/27(土)	ながす未来館自主事業 県立劇場舞台芸術ネットワーク事業 吉田晴風を偲ぶ「邦楽の響き」	ながす未来館	13:30 / 14:00～	無 料
9/28(日)	環境フォーラム	玉名地域振興局 (☎ 72) 2184)	13:00 / 13:30～	無 料
10/5(日)	ながす未来館自主事業 第1回未来館 寄席 桂 三枝 独演会	ながす未来館	14:30 / 15:00～	全席指定 前売券(当日券) 一般 3,500円(4,000円) 小人 3,000円(3,500円)
10/13(祝)	町文化祭 コーラス発表会	ながす未来館	未定	無 料
10/19(日)	長洲町文化祭 開会式・日舞発表会	ながす未来館	10:00 / 10:30～	無 料
10/22(水)	市町村合併説明会	総務課 (内線211)	19:00 / 19:30～21:30	無 料
10/26(日)	町文化祭 「ジャズダンス発表会」	ながす未来館	未定	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



**文化講演会 子育て講座「パパとあなたの影法師」** 講師:このひとみ

◆と き 9月21日(日) 開場13:00/開演13:30～ **入場無料! 臨時託児所設置!**

※入場には特別無料招待券が必要です。配布はながす未来館で行っています。  
 ※託児をご希望の方は招待券受付時にお申し付けください。臨時託児所申込書をお渡しします。なお、託児のあずかり数には制限がありますのでご了承ください。(0～2歳児 20名 3～5歳児 30名)

**講師紹介** 二児の母でシンガーソングライター。病気がちの長男への子守歌作りがきっかけで、1999年ミニアルバムをリリース。「出前ライブ」として、学校や福祉施設でお話を交えたコンサートを開催。NHKみんなのうた「パパとあなたの影ぼうし」(歌・太田裕美) 作詞作曲者。

熊本県立劇場舞台芸術ネットワーク事業

吉田晴風を偲ぶ...

## 邦楽の響き

入場無料!

◆と き 9月27日(土) 開場13:30/開演14:00～

◆出演者 杵屋五司郎・下田れい子・鉦 光道

**杵屋五司郎プロフィール**

三味線演奏家 熊本県矢部町出身。演奏・作曲活動の傍ら東京芸術大学の講師を勤める。長唄東音会、日本音楽集団、如葉会、杉の會に所属。糞里会主宰。



### 第1回未来館寄席 「桂 三枝 独演会」

全席指定

テレビ・ラジオでお馴染みの「桂 三枝」の落語独演会です!

よい席はお早めに!

◆と き 10月5日(日) 開場14:30/開演15:00～

◆入場料 [前売]一般 3,500円、高校生以下4歳まで 3,000円 [当日]すべて500円増

※前売券完売の場合当日券はありません。 ※4歳未満のお子様のご入場はご遠慮願います。

発売中!



# みんなの広場



## もうすぐ1歳



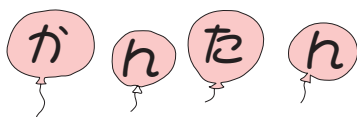
わか な  
**塘口 若菜**ちゃん  
パパ 研 吾さん 〈上沖洲〉  
ママ 優 子さん

つたい歩きができるようになり、お兄ちゃんと一緒に遊ぶのが大好きです。やさしく元気に育てて欲しいです。また、9月9日(救急の日)生まれなので、看護師とかになってくれたら嬉しいです。



りゅうのすけ  
**嶋田 龍之介**ちゃん  
パパ 真 吾さん 〈腹 赤〉  
ママ 美 記さん

最近つかまり立ちができるようになりました。好奇心が旺盛で、車の運転席で遊ぶのが大好きです。好き嫌いもなく、よく食べる元気な男の子です。やさしく強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 福原 静江)

## 鱈(あじ)の変り丼



### ★材料 (2人分)

アジ(刺身用)	2匹
みょうが	大2個
塩	ひとつまみ
酢	大きじ2杯
みそ	大きじ3杯
生姜(みじん切り)	大きじ1杯
白ごま	小さじ1杯
白飯	(360g)
小ねぎ	少々

### ★作り方

- ①アジは3枚におろし、小骨をぬき、皮をとって細く切る。  
(刺身用に調理してあるアジを利用すれば、超簡単!!)
- ②みょうがは縦半分に切り、小口切りにし塩をしておく。しんなりしたら水をしばらく、酢を加える。赤く色づいたらしばらくおく。
- ③ゴムべらで、ボールの内側にみそをぬり広げる。(こうするとダマにならず、魚の形がくずれにくい) アジ、しょうが、白ごまを加えて和える。
- ④白飯に、②のみょうがをほぐしながら混ぜ込み、器に盛る。
- ③のをせ、小口切りにした小ねぎをのせる。

※1人分の栄養価

○エネルギー	480kcal	○たんぱく質	26.1g
○脂質	5.3g	○カルシウム	72mg
○塩分	1.8g		

※暑いときに、火を使わず、食のすすむ簡単メニューです。ぜひ、お試しください。

## 広報の題字を書きました



なほみ  
**藤井 菜穂美**さん

長洲小3年〈下東〉

夏休みの思い出は、家族でハーモニーランドに行ったことです。今、英会話教室に通って英語を勉強しています。将来の夢は、アメリカの大学に留学することです。

## 長洲ふれあい朝市

毎月1日・15日開催

□時間  
午前7時～午前9時30分

□ところ  
Aコープ駐車場

□問い合わせ  
徳永 (☎78)5628)

新鮮な野菜など  
あります。

