



今年も熱かった！

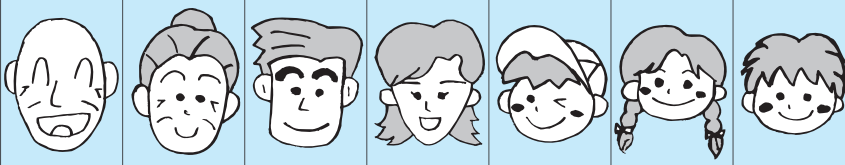
的ばかり（破魔弓祭）

1月18日、四王子神社で「的ばかり」が開催されました。今年は、約150人の男衆が参加し、締め込み姿で「的」を激しく“ばかり”（奪い）合いました。会場内では、男衆の熱気と観客の歓声で大変な盛り上がりを見せていました。

..... 目次

- 特集 長洲駅南口広場(駐車場)の利用改善に向けて 2~5
- 平成16年長洲町成人式 6~7
- 一区一創運動活動リポート
- ・まちの話題 8~10
- 人材育成制度 11
- くらしの情報 12~19
- 生涯学習コーナー 20~21
- としょかんだより 22
- ながす未来館文化ホール
催し物案内 23
- みんなの広場 24

* かぞくで
かいらん *





「限られたスペースを
より有効に活用するために」

のに対して、この広場が無料であるため他市町からの利用者があふることなど、また、それらに加えた他の様々な要因が絡み合っただけで、駐車場の固定化が生じていることです。さらに、利用者のマナー違反も見かけられ、駐車場内通路やバス停付近への路上駐車などによる交通安全及び管理運営上の問題も発生しています。



▲恒常的に行われている路上駐車▶

町では、駐車台数の増加に伴う駐車場不足や駐車場利用者の固定化、また、それらに起因す

「町の取り組み状況」

他の問題を改善するための取り組みを行ってきました。近年では、平成9年度に駐車場の線引きの見直しを行い、駐車スペースを再整備することで駐車可能台数の増加を図りましたが、大きな改善には至らず、町政座談会や町議会等より有料化も含めた整備改善の要望が高まってきました。

そこで、一昨年9月に長洲駅利用者の実態調査を、つづいて昨年10月には駅南口駐車場利用者の実態・意向聞き取り調査を実施しました。そして、これらの結果や「新世紀タウン」が、まちづくり構想策定検討委員会（※1）での協議などに基づいて、有料化も含めた広場利用改善に向けての見直し作業を行いました。

なお、それらの調査結果（長洲駅利用者の実態調査）については、駐車場関係の結果のみは次のとおりです。

※1 21世紀の新しい時代に対応した新たな長洲町を作るために、特性や実情に応じて利便性の高い地区整備の具体的指針となる構想を策定するために設置された委員会です。（平成15年度において任期満了）この委員会は、多角のおよび専門的な意見を反映させるために、住民、企業、行政などの各種団体の代表15名で構成されていました。

長洲駅南口広場(駐車場)の利用改善に向けて

～新世紀タウン・ながすまちづくり構想～

長洲駅のシンボリックな広場として昭和57年度に整備された長洲駅南口広場。この広場のほとんどが駐車場として整備され、現在まで長洲駅を利用する方への無料駐車場として開放されています。しかし、駐車場利用者の増加や特定の車の長時間利用による駐車場不足および駐車場の硬直化などが問題となっています。

そこで、町では昨年度末に策定した「新世紀タウンながす・まちづくり構想」（昨年発行の「広報ながす7月1日号」の特集で掲載）の対象区域の1つとしてこの広場を位置付け、利用者の皆さんが平等かつ有効に活用できるように取り組みを行っています。

ここでは、現在までの取り組み状況などを中心にお知らせします。

「駐車場の現状と問題点」

駅南口中央駐車場（現駅南口広場）と駅南口西駐車場（現堀崎踏切付近のJA跡地）における駐車可能台数は合わせて約90台で、その利用者のほとんどがJRを利用する通勤・通学者の方たちです。平日は、通勤・通学時間帯になるとほぼ満車状態となり、特定の人による長時間駐車が多いのが現状となっています。

問題なのは、駐車スペースが



▲午前中の早い時間に駐車場はほぼ満車となります

長洲駅利用者の実態調査結果（駐車場関係）【平成14年9月実施】

○駅南口中央駐車場（現駅南口広場）と駅南口西駐車場（現堀崎踏切付近のJA跡地）の状況（表1参照）

1台あたりの平均駐車時間は、駅南口中央駐車場で11・6時間、駅南口西駐車場で9・2時間とほぼ1日（8時間以上）駐車していることがわかりました。

○駅南口中央駐車場と駅南口西駐車場の入出状況（表2、表3参照）

駅南口中央駐車場の駐車利用台数は、入車（101台）、出車（99台）で、午前7時から午前8

時までに71台となり、ほぼ満車の状態でした。一方、駅南口西駐車場の駐車利用台数は、入車（30台）、出車（28台）で、こちらも8時頃には15台の入車となりました。なお、おおかた満車の状況になりました。

両駐車場利用者の総数は、143台【軽自動車：65台（45・5%）、小型自動車：78台（54・5%）】で、内訳は、町民と町外者の比率は、町民：79台（55・2%）【内訳：軽自動車36台、小型車：43台】と町外者：64台（44・8%）【軽自動車29台、小

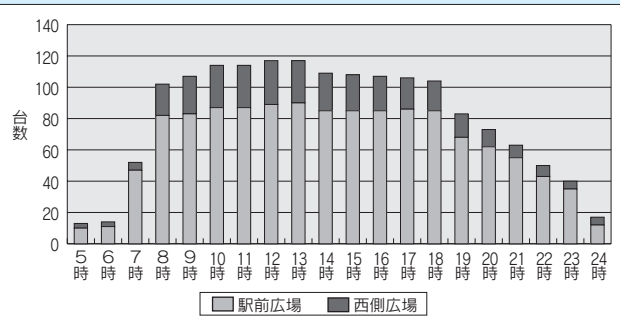
○自転車駐車場（駐輪）の状況

駅南口、及び駅北口の自転車等（自転車、二輪車、原付）駐車の実態は、次のとおりでした。

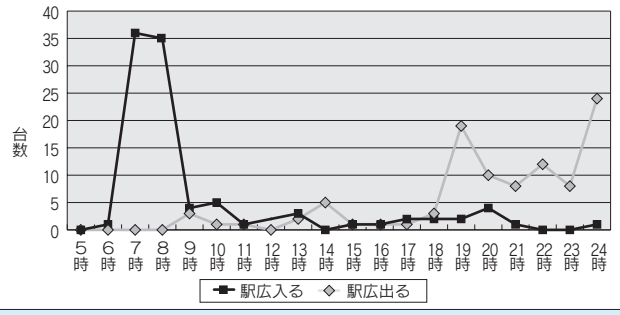
① 駅南口における自転車等の駐車は、11時から16時が約200台で、その内放置自転車は、50台程度と推測されます。

② 駅北口の自転車等の駐車は、9時から17時が約230台で、南口より多い状況でした。その内放置自転車は、10台程度と推測されます。

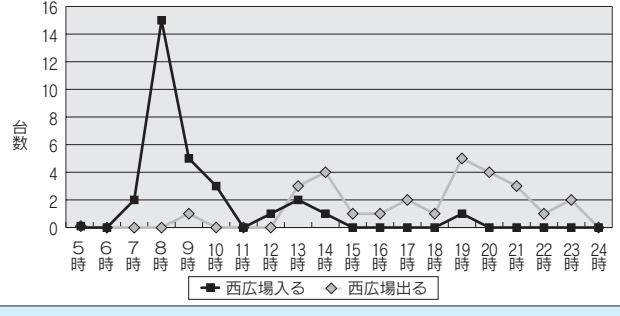
〔表1〕 駅南口中央駐車場と西側広場の時間帯別駐車台数



〔表2〕 駅南口中央駐車場の時間帯別駐車入出数

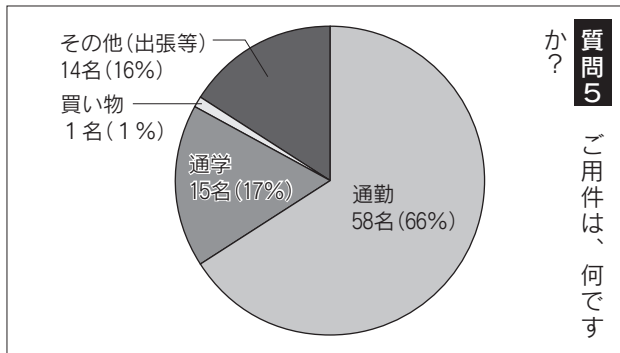
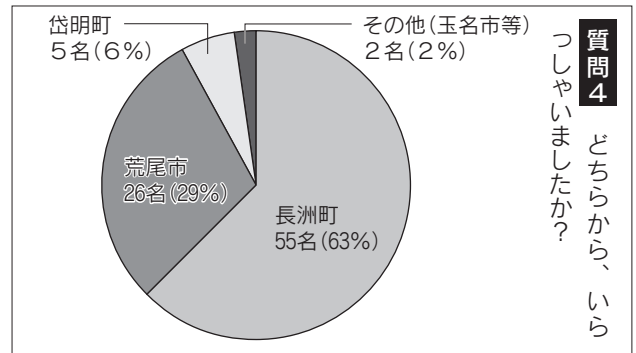
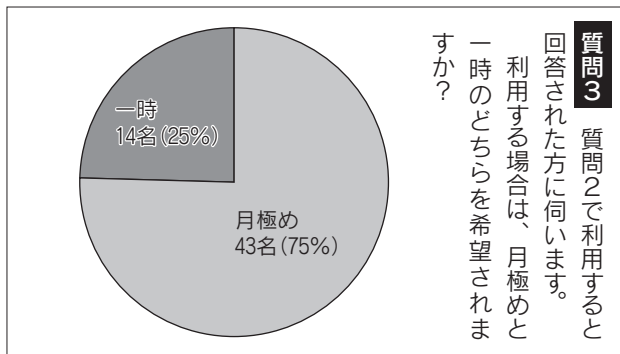
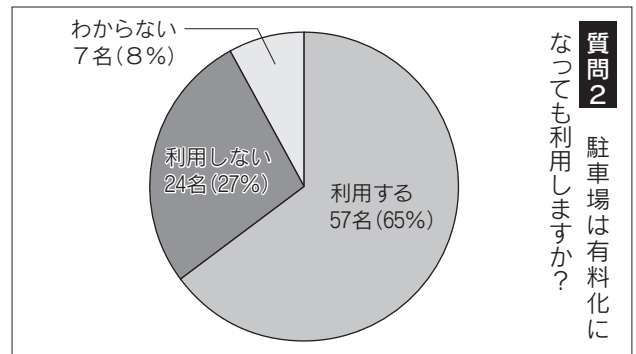
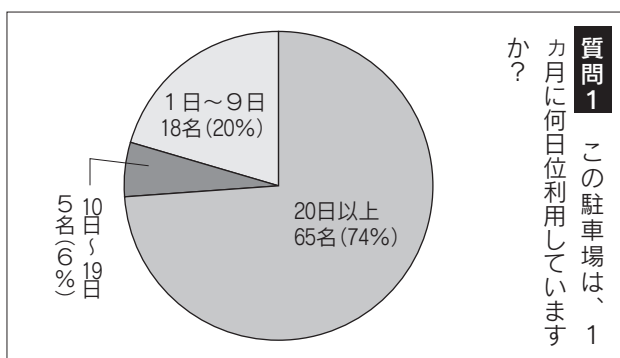


〔表3〕 駅南口西駐車場の時間帯別駐車入出数



駅南口(中央と西)駐車場利用者聞き取り調査【平成15年10月実施】

この調査は、平成15年10月16日午前6時から9時までの時間に駐車場を利用した人を対象に聞き取りを行いました。(88名)



今後の方向性

先の調査結果などからも、改めてこの広場は駐車場としての高いニーズがあることや昼間などに短時間の利用をしたいという声があることも分かりました。それと同時に、広場内で日常的に見受けられる駐車場枠外の路上駐車も駐車場利用者のみならず駅利用者や周辺住民の利便性や安全性に支障をきたしています。

スを確保することが重要だと考えました。それと同時に、「秩序の保たれた安全性の高い広場利用」も視野に入れ、いかに利用者の方のマナー向上を図っていくかの検討を行いました。

このような検討の結果、一時駐車場と月極め駐車場の区分け整備と使用ルールの設定とともに有料化が必要であり、これらの実施により、通勤通学者の皆さんはもちろん、短時間利用者の皆さんへの利便性の向上や交通安全の確保等を図ることになりました。さらに、併せて、駐輪場についても、ラック及び屋根付きの駐輪場を整備し、利用者の皆さんの利便性向上と交通安全、並びに景観上の改善を図っていききたいと思います。

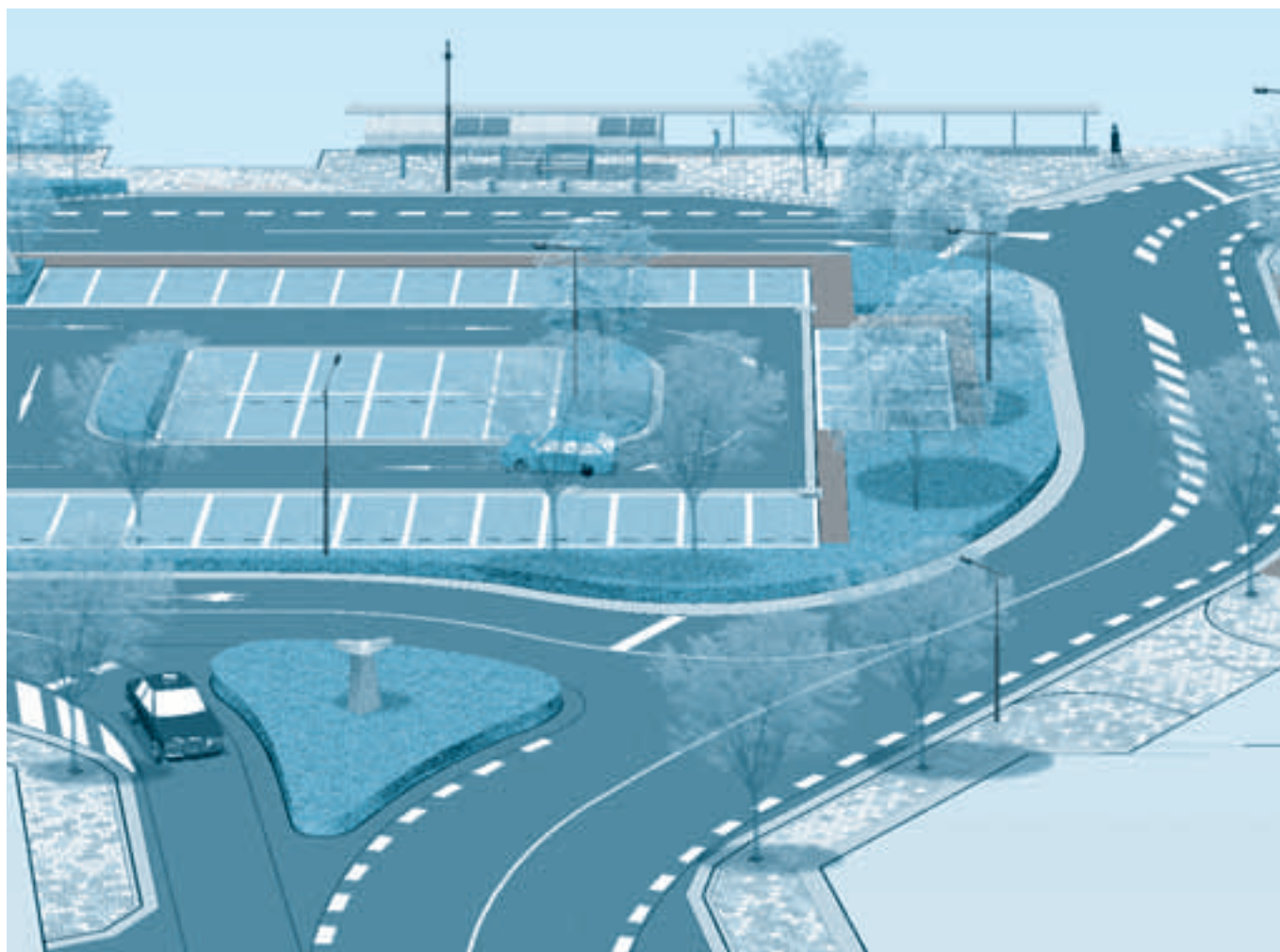
また、この駅前広場が安全で利用しやすいものとするためには、利用者の皆さんの協力が不可欠であると考えています。ぜひ、利用者の皆さんをはじめ住民の皆さんの当事業推進についてのご理解・ご協力をお願いします。

なお、広場再整備の開始時期や詳細の整備内容などについては、決まり次第お知らせする予定です。

問い合わせ

まちづくり課(内線231)

長洲駅南口駐車場等の整備イメージ図



(参考) 町および新世紀タウンながす・まちづくり構想策定検討委員会では...

町および新世紀タウンながす・まちづくり構想策定検討委員会でも、昨年度を中心にアンケート調査結果や今まで寄せられた意見などを基に様々な検討を行ってきました。検討の中では、立体駐車場を建設することによって駐車スペースを増大するなどの意見も出ましたが、費用対効果や景観上の問題、その他関係法律などを総合的に考慮した結果、現在のスペースを有効に活用するといった方向性



が出されました。また、この駐車場利用を無料から有料とすることで、現在問題となっている路上駐車などをなくし(マナーの向上)、利用者の固定化などを解消するなどの検討を行いました。

自由意見

駐車場利用者聞き取り調査時に出された意見を紹介します。

- ①電車の時間より少し余裕を持って早目に来ないと、駐車できるかできないか分からないので不便である。ルールを作って欲しい。
- ②買い物などに行く時に、遅い時間帯では利用(駐車)できないので、有料化をして、遅くても利用できるようにして欲しい。
- ③有料化になっても、通勤に駐車場が必要だから、利用する。
- ④自分は、駅の近くに住んでおり、今は、無料なので利用させてもらっているが、有料になったら、歩いてくるので、利用はしない。
- ⑤有料化になったら利用しない。

祝成人！今年313名が成人の仲間へ



1月12日、ながす未来館文化ホールにおいて、平成16年長洲町成人式が行われました。この日、会場内は色とりどりの華やかな衣装に身を包んだ新成人が、理め尽くされ、厳粛な雰囲気の中で晴れて成人の仲間入りを果たしました。なお、今年の新成人者は次の313名です。(敬称略)

- 【腹赤校区】90名
 - 〔平原〕池上政博 伊藤智博 稲田千夏 上野友裕 川西さやか 小嶋将太 下河正和 関口ひとみ 塚本雄作 寺田健太 中島球美 中津海杏美 中村章吾 中村剛 濱村浩史 馬場啓輔 山村正男
 - 〔清源寺〕岩下昭弘 浦田亜樹 浦田佑美 浦田喜洋 太田哲朗

- 小川真広 川口なぎさ 川崎典 岸原匡志 木山秀彦 楠田飛鳥 楠田さやか 楠田健 木場美紀 柴谷美咲 仕明祐紀 竹本千恵 竹本有希 田上智子 田上千秋 津川未来 富安優 中嶋瞬 永田大輔 永野愛 錦戸真 箱崎剛 福本啓二 前原智弘 松永さやか 松浪理世 松野元 松野美穂 宮本千恵子 村上美由紀 森本圭
- 〔上沖洲〕内濱里菜 梅本武士 尾上正広 金村幸広 左村裕美 田中慎一郎 中川宏美 濱津吉孝 福田啓見 町井雅 松野宏美 村上あき 森下由美 森永健史 森永誠 森野秀樹 門田裕美 山本怜子
- 〔腹赤〕荒田沙織 池本強 浦上綾子 島本喬 九十九隆崇 徳山和美 中尾護 中村江里 西尾純哉 西林愛 西林美子 橋本知佳 開輝之 宮辺智美 村本和美 宮本禎之
- 〔腹赤新町〕北島久美子 田上春季 濱水香奈子
- 〔六栄校区〕86名
 - 〔折地〕池上貴史 池上知佳 島侑嗣 杉本純児 寺本亮 中川美穂 中東香葉 濱崎梨絵子 藤田倫子 船津慎也 松岡摩澄
 - 〔赤崎〕狩集彩子 城戸美津雄 組脇あゆみ 豊永涼子 森

- 田綾 山田真太郎
- 〔高田〕小松健彦 坂本ひろみ 中平麗 野村隆文 濱角隆平 岡淳行
- 〔鷺巣〕大久保裕輔 小笠原繁 鬼塚千亜里 北川愛美 木庭麻美 西嶋有加利 服部隆裕 濱田直美 原田有紀 馬場雅子 福島圭裕
- 〔立野〕諫山俊昭 上野史中 中島健介 永田泰士 中野良美 林田慎吾 林田洋子 平野和也 前畑大
- 〔向野〕石原由佳理 磯部早代子 北島拓朗 木村昌弘 組脇健多 杉本哲秀 津田友恵 寺田健吾 中川摩泉 中村千尋 仲山真砂樹 濱崎由美
- 〔宮崎〕城戸純一 城戸理恵子 中村友美 森崎明菜
- 〔赤田〕小川将吾 糸永智 松永治美
- 〔葛輪〕上田隆裕 柴田恵里 米井彰彦 山口理絵
- 〔永方〕有川幸宏 越智聡 木原由美子 中島瞳 宮野弘視
- 〔塩屋〕大川真理 宮島佑美
- 〔向野北〕村上公介 山内真耶
- 〔古城〕北原慎也 小柳涉 寺本舞 西田真由美 橋本寛 松石麻美 松崎福美 宮崎実可 宮本太志 山本由希 吉本真奈美

- 〔清里校区〕24名
 - 〔建浜〕井料綾子 大塚直耶 杉野友美 立野慎司 田成優一 寺本将人 野畑晃明 濱北聡 本田幸美 牧佳奈美 的場千晶 森本健一郎 龍野琴美
 - 〔駅通〕池田尚示 江口暁 境博美
 - 〔梅田〕井手香奈美 黒田英里 小山喜佐 坂口京子 土山敬生 東絵里香 平川香 福島篤志
- 〔長洲校区〕97名
 - 〔出町〕池田路恵 倉田和美 栗原悠 古賀大之 高田佑二 西浦宏美 船津香織 宮本雅美 森佑貴 諸藤優 作山淳 仁田坂尚昭
 - 〔新町〕荒木志穂 池上亜希子 宮村佳子 龍光邦
 - 〔宮ノ町〕今井健太 岩山貴幸 崎村仁美 茂見直敬 高崎新 津口健太 藤川誠 宮川尚子 村崎洋介 山川一馬 吉田百合
 - 〔松原〕浮田司 北岡大吾 下野原壮 橋本未央
 - 〔新山〕稲田和浩 植田彩子 鐘ヶ江直美 木村香絵 杉野小百合 洲崎亮平 田中いずみ 西原理沙 蓮尾由光 平林かずさ 深水龍喜 本田裕世 前嶋大介 山村諭士

- 〔宝町〕坂田和隆 陣田博史 永野祥子 西島美幸 森川勝也 森川誠次 山本大
- 〔磯町〕木村紘治 瀧口麻衣 長村一也 森本真隆
- 〔上町〕浦邊真由美 西住亜紗美 前畑好美
- 〔甲町〕磯貝光子 埴田千代美 山本ひろみ
- 〔下本〕松本健太郎
- 〔今町〕大石のぞみ 北野喜勝
- 〔下東〕浦田典明 川下美咲 北野美紀 田頭保彦 田中心祥 寺本真央 野尻幸代 浜崎誠也 宮村玲奈
- 〔西荒神〕徳永綾 濱邊美智子
- 〔東荒神〕大関元尊 塩本徳仁 新納公香 西島聖香 野副真理子 濱水裕 濱本兼伍 平野愛美 村上八起
- 〔大明神〕磯川日出美 磯川由香利 牛島辰徳 牛島辰朗 大塚亜沙美 菊川智美 坂田由佳 杉野佳範 谷口純 濱水将志 松藤美紀 宮原勝也
- 〔町外〕16名
 - 荒木宏美 荒木珠美 井上大輔 梅原陽子 左村州治 杉本沙由理 手島悠介 西濱理世 平石奈緒美 福島加菜 帆足麻里江 帆足南美江 馬淵誠太 山口郁美 山口功大良 本山寿彦

成人者代表意見発表



田中いずみさん (新山)

私達が晴れて成人の日を迎えることができたのは、両親をはじめさまざまな方々の深い愛情と、また時には厳しい態度での叱責を受けて育つことができたからだと思えます。実際に叱られた時などは反抗したい気持ちでいっぱいだった頃もありましたが、今思えば私達のことを心から大切に思ってくれているからこそ厳しい態度で接してくださっていたのだと理解できます。私達はそれのおかげで身体的にも精神的にも大きく成長できたと思えますので、今まで温かく見守り続けてくださった全ての方々に深く感謝します。

現在、私達の中には社会の厳しさに耐え、社会で立派に働いている人達がたくさんいます。また、自分の夢を実現させる為に日々勉強に励んでいる人達もたくさんいます。私は今、看護師になるという夢を叶えるために毎日仲間と共に頑張っているのですが、病院やさまざまな施設での実習を経験していく中で、社会の厳しさや責任の重さを痛感させられ、自分にこの仕事が終わるのだからと真剣に悩み、夢を見失ってしまいたいような時もありました。そんな時に頼りになるには家族の存在はもちろんですが、辛く厳しい毎日と共に頑張り続けている仲間達の存在です。

私達はこれから先、自分の力だけで何とか解決していこうとする努力も必要になってくるとは思います



津口 健太さん (宮ノ町)

今日、私達が成人式を迎えられるのも、これまでご指導くださった恩師の先生方をはじめ、ここまで大事に育ててくれた両親のおかげだと思います。今日という日を境に私達は成人の仲間入りをする訳ですが、ただ漠然と成人を迎えるのではなく、この厳しい社会に対し、希望と目標を持って歩んでいきたいと思えます。

私は高校時代ラグビー部に所属し、体力面や精神面は勿論、人として大事な物を学びました。一人はみんなにボールを継ぐためにタックルの犠牲となり、またみんなはゴールを決める一人のために犠牲となる。つまり、ALL FOR ONE、ONE FOR ALL。みんなは一人のために。一人はみんなのために。この教訓をこれからの長い人生の中で生かしていけるように努力し

ていきたいと思えます。私は今、地元の印刷業の会社に勤務しています。最初は仕事の難しさや上下関係の厳しさに挫折しながらも、会社の先輩方や友人、両親に支えられ、今では班長クラスの機械を一人で任されるまでになりました。誰にでも失敗はありますが、失敗を恐れず何事にも目標を持って頑張ることが大切だと思います。私達はこれから責任と義務をしっかりと背負い、これからもここにいたくさんの友達を大切に、共に頑張っていきたいと思えます。



服部 隆裕さん (鷺巣)

私達は、この日を境に大人としての第一歩を踏み出します。ここまで成長することができたのも、深い愛情を持って育ててくださった両親、先生方のおかげです。時には反抗的な態度をとったこともありましたが、それでも温かく、そして時には厳しく見守ってくださったことに深く感謝します。

今日より、私達は大人社会へと足を踏み入れる訳ですが、これは私達が大人として社会に認識されると共に、親の手を離れ、個人に責任が課せられることを意味しています。私はこれからも学生で、実際は甘えのある社会とはかけ離れた生活です。社会における上下関係の厳しさを、生活の難しさ、そして組織の重要さを全く知りません。

しかし、皆さんの中には既に社会人となり、社会生活の中で悩みを抱



宮崎 実可さん (古城)

私達がこうして成人式という喜ばしい儀式を行っている間にも、悲しいことに世界のどこかでは争いにより沢山の人が亡くなっています。民衆浄化の名の元にレイプされ、お腹にやどった子をどうすればいいかわからずにただ泣き続けた少女は、今はどうしているのでしょうか。TV画面越しに見たイラクの子供の何人が生き残っているのでしょうか。

北朝鮮の拉致問題。どうして、在日朝鮮人の人々が罵声を浴びせられるのか。投げられなければならないのでしょうか。

私は今まで、こうした事実を受け止めることしかできませんでした。し

か、大人とは責任をもつことだと思えます。今までのように傍観者でいることは、先のキラキラした子供達の瞳をつぶす兵士や彼女をレイプした民族兵、在日朝鮮人に投石する日本人と同じです。たとえ実行犯でないでもそうした人々と何ら変わらないのです。ではどうすれば大人である責任を果たせるのでしょうか。ここに一つのヒントが隠れている様に思えます。遠い昔、私が幼かった頃、ある老人が教えてくれました。とても美しい花を咲かせるのだそうです。村人みんながその種を持っていて、その花が一つ残らず咲き、村が花でいっぱいになった時、その村には平和が訪れるというのです。私はその話を聞いて思いました。その村とは地球村と呼ばれる村ではないかと。21世紀となった今でも私達の住む地球村には沢山の争いがあります。愛には色々な形が存在しますが、か。愛には色々な形が存在しますが、どの様な愛であれ美しい笑顔の花を咲かせることは可能であり、この地球村が笑顔の花でいっぱいになったら素敵だと思いませんか。

か、大人とは責任をもつことだと思えます。今までのように傍観者でいることは、先のキラキラした子供達の瞳をつぶす兵士や彼女をレイプした民族兵、在日朝鮮人に投石する日本人と同じです。たとえ実行犯でないでもそうした人々と何ら変わらないのです。ではどうすれば大人である責任を果たせるのでしょうか。ここに一つのヒントが隠れている様に思えます。遠い昔、私が幼かった頃、ある老人が教えてくれました。とても美しい花を咲かせるのだそうです。村人みんながその種を持っていて、その花が一つ残らず咲き、村が花でいっぱいになった時、その村には平和が訪れるというのです。私はその話を聞いて思いました。その村とは地球村と呼ばれる村ではないかと。21世紀となった今でも私達の住む地球村には沢山の争いがあります。愛には色々な形が存在しますが、か。愛には色々な形が存在しますが、どの様な愛であれ美しい笑顔の花を咲かせることは可能であり、この地球村が笑顔の花でいっぱいになったら素敵だと思いませんか。

「ミニクリスマスツリー」「ミニ門松」を寄贈

ボーイスカウト長洲第1団 カブスカウト隊

ボーイスカウト長洲第1団カブスカウト隊（10名）が、自分たちで製作した「ミニクリスマスツリー」30個と「ミニ門松」60個のうちの一部を役場や町内郵便局などに寄贈しました。

これは、同隊の活動PRの一環として行われたもので、12月25日には、同隊員3人と関係者が役場を訪れ、見事にできあがった「ミニ門松」を橋本町長に手渡しました。

なお、同隊は小学3から5年生が対象で、皆でいろいろな体験を通し楽しみながら活動を行っているそうです。



▲立派な「ミニ門松」ができました！

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231)

心を込めた贈り物

町商工会女性部が町社協に寄付

町商工会女性部が12月17日、社会福祉に役立ててもらおうと寄付金および手縫いの雑巾120枚を町社会福祉協議会長の橋本町長に手渡しました。
寄付金は、同女性部が各会員の家庭から使っていない物を持ち寄り、11月24日に「チヨット寄って館」で行ったチャリティーバザーで売った益金の全額で賄われています。また、心を込めた物も贈りたいという気持ちから、会員ひとり一人が雑巾を縫い一緒に渡されました。
部長の谷久子さん(鷺巣)は、「これからも、地域に奉仕し貢献できるような活動を行ってまいります。今回の寄付を有効に活用してください。」と語られました。
なお、この寄付金は町社会福祉協議会で



▲寄付を手渡す谷さん(右)

地域福祉のために、雑巾はひとり暮らし高齢者宅などに配られ活用されます。

一区一創運動活動リポート

立野区 グラウンドゴルフ大会

12月7日、立野区は同区内にある笹ヶ浦公園でグラウンドゴルフ大会を行いました。これは各区分が親睦を深め、顔見知りになるようにと取り組まれていたもので、当日は区内の子どもから高齢者まで約70人が参加しました。参加者は、それぞれが自己紹介を行った後、みんなで一緒に競技を楽しみました。
「区民みんなの顔が見えるようにこのような取り組みを行っています。これからもできるだけ多くの方に参加してほしいと思っています。」と浦区長。



▲終始和やかな雰囲気でした

長年の青少年育成活動に貢献

宮島さん(塩屋区)が青少年健全育成功労者として表彰されました

この度、ガールスカウト日本連盟熊本県第17団指導者の宮島静子さん(塩屋区)が、昨年11月25日に東京虎ノ門パストラルで行われた「平成15年度善行青少年及び青少年健全育成功労者表彰式」において、「青少年健全育成功労者の部」で表彰されました。
宮島さんは、昭和32年からガールスカウト日本連盟第10

団指導者、県副支部長としてスカウト活動の発展及び青少年健全育成に貢献され、現在もガールスカウト日本連盟熊本県第17団指導者として活躍されています。このような功績が認められ今回の表彰を受けられることになりました。
宮島さんは「周りの方々に恵まれたお陰でこのような名誉ある賞を頂けたことに一番感謝



謝しております。今後は後進の育成に努力していきたいと思っております。」と喜びの言葉を述べられました。

福島くん(福小4年)が「日本郵政公社郵便貯金事業本部長賞」第29回私のアイデア貯金箱コンクールを受賞!

夏休み期間を利用して実施された第29回私のアイデア貯金箱コンクールで長洲小学校4年の福島遼くん(新山)が日本郵政公社郵便貯金事業本部長賞を受賞しました。これに伴い、12月18日、長洲郵便局で同賞の表彰式が行われました。
全国からの応募総数は約198万点、福島くんは、その中の3・4年の部において「魚をつかまえるあみ」という作品で今回の受賞を果たしました。(同賞の3・4年の部における入賞作品は全国で74点)
なお、このあと福島くんの作品は、全国各地で巡回展示されます。



▲表彰を受ける福島くん(左)

高齢者の方へもちつきがびびび

消防団餅つき

町消防団は、12月21日に長洲共同福祉施設西側でチャリティーもちつきを行いました。これは、町内のひとり暮らし高齢者などにつきたてのもちを配り、高齢者の方に元気で長生きしてもらいたいという思いから毎年実施されているものです。

この日は、約80人の消防団関係者が参加して1俵のもち米を石ウスとキネでつき、紅白のもちをこしらえました。参加者によって力強くつかれ



▲島永団長(左)から寄付が手渡されました

たもちは、社会福祉施設や町社会福祉協議会を通じてひとり暮らし高齢者に配られました。また、各分団では社会福祉に役立てようと、1年ほどかけて貯めていた竹筒の募金箱を持ち寄りました。集められた募金は総額10万3,240円で、その一部が町社会協議会に寄付され社会福祉などの目的に活用されます。



▲団員による力強いもちつきが行われました

ヨイショヨイショ!

12月18日、六栄保育所でもちつきが行われました。この日は、同保育所園児115人と腹赤保育所園児(年長児)22人が参加しました。石うすとキネを使って、職員がもちをつくと、「ヨイショヨイショヨ！」と園児たちの元気な声が会場に響いていました。つきあがったもちは、園児たちの手によって丸められ、その後、園児たちは、そのもちをおいしく食べました。



▲つきたてのもちをおいしく食べました

六栄保育所でもちつき

今年も地域と密着した活動を！

平成16年 消防出初式



平成16年長洲町消防出初式が、1月11日に六栄小学校グラウンドで行われました。

この日は、消防団員、有明広域行政事務組合荒尾消防署長、消防分署員、幼年消防クラブ員あわせて約700人が参加し、パレード、観閲、通常点検、幼年消防クラブによる演技、分団対抗玉落とし競技などが行われました。

長洲幼稚園児による通常点検やマーチングでは、大人顔負けの演技が披露され、観客から大きな拍手が沸き起こっていました。

また、島永団長は、式典の中で「昨年は火災も少なく、災害もない平穏な年でした。現在、消防団は地域と密着した防火訓練などを行っており、その成果が出たものだと思います。今年も、このような活動を続け、住民の皆さんが安心して暮らせる1年にしたいです。」と述べられました。

なお、式典の中で行われた優良団員等の表彰と玉落とし競技結果をご紹介します。(敬称略)

◆熊本県知事表彰
(永年勤続功労章)
藤木照喜、宮本敏美、宮野 勇、池島 茂徳、永和幸、田上 親、

中山孝昭
◆熊本県消防協会表彰
(自治体消防55周年記念大会表彰)
女性消防隊
(自治体消防55周年記念消防団員家族表彰)
藤木照喜
(功績章)
北野幸生、西島栄一朗、田中公智、土山 泉、小俣一則、松岡浩助、福田 望、池上浩弥、豊田富士夫、田頭清人、馬場文明、作本啓治、中尾清志、宮邊幸正
(勤績章)
磯邊誠也、宮野伸次、中島良治、梅本英司

【玉落とし競技結果】
優勝 第8分団(清源寺)
2位 第10分団(腹赤)
3位 第14分団
(宮崎、塩屋、立野)



▲玉落とし競技



▲長洲幼稚園児によるマーチング

人材育成制度

昨年の8月22日から29日までの8日間、町の人材育成制度を利用して、腹栄中の2名の生徒が、ロサンゼルスでホームステイをしました。バスケットを通じた色々な人との交流事業で、2人は貴重な経験を、たくさん思い出を作りました。



腹栄中2年 緒方 康裕君

8月22日から8月29日まで、僕は、選抜チームの一員として、ロサンゼルスへ行きました。現地でも充実したものでした。

以前、僕の家にホームステイをしたジャスティン・ヘイズ君との再会、四世のチームメンバーとの出会い、親善試合をした3つのクラブチームとの出会いなど、バスケットを通して、生まれ育った国は違うけれど、



心を通うことを感じました。ロサンゼルスは、気温42度であつても湿気がなく、カラッとして汗があまり出ませんでした。町はともかく、映画で観るような芝の庭付きの住宅街がどこまでもきれいに立ち並んでいました。フリーウェイの広さや立体交差の多さにおどろきました。

ホームステイでは、生活習慣の違い、食生活の違いが良くわかりました。僕は、フェアウェルパーティーでみんなとの再会を約束し、別れを惜しみませんでした。

この交流会に参加できたことは、僕にとつてとても有意義なものでした。アメリカでがんばっている友達を思いながら、僕もバスケットや勉強をがんばっていいこうと思います。



腹栄中2年 中島 隼人君

僕はこの交流会で、色々なことについて学びました。まずは、日本とアメリカの文化の違いです。日本と似ている所もありましたが、ちがう所がたくさんありました。それは、食事などです。四世たちは、食べる量がとてもすごかったです。

試合は四世のチームと、その他3つのクラブチームと行いました。どの試合とも苦戦し、勝ったり負けたりしましたが、自分なりのプレーができたと思います。休みのときや試合の後にユニバーサルスタジアムなど有名どころに行きました。四世たちと過ごした時はとても楽しかったし、ともに過ごした時間は忘れられませんが、一番思い出に残っていることは、最後のパーティーです。このパーティーで四世たちに会うのが最後になってしまいました。でも別れを控えた雰囲気もなく、みんなのしく遊んでいました。あの日の夜は、一番印象に残り、忘れられない夜でした。



日本に帰って来たけど、いつかまた四世たちに会える日が来るかもしれない。これからも四世の人たちと交流を続け、バスケットをがんばって行こうと思いました。

「制度の概要」

◆対象者
町内在住で今後も引き続き在住の見込まれる個人または団体

◆対象事業及び助成額
新規、若しくは従来からの取組みを改善して行う事業であり、下記対象事業にあてはまるもの

◆提出書類

交付申請書、事業計画書、収支予算書(各様式は役場にあり)など

◆受付審査

年2回(5月末、11月末)に分けて受け付け、審査を行い、助成額を決定します。

対象事業	内 容	助成内容	限 度 額	
国際交流振興事業	イ 海外派遣・渡航	対象経費の2/3以内	1人30万円、1団体200万円	
	ロ 国内の講習会や研修会等への参加		1人10万円、1団体100万円	
	ハ 講演会や研修会等の開催		1件20万円	
スポーツ振興事業	イ 国の機関の社会体育指導者要請講習会等	全 額	1人10万円、1団体100万円	
	ロ 指導者養成の講習会、研修会等への参加			対象経費の2/3以内
	ハ スポーツ講習会、研修会の開催			
教育・文化・産業・経済振興事業	イ 講習会、研修会等への参加	対象経費の2/3以内	1人10万円、1団体100万円	
	ロ 講習会、研修会等の開催		1件20万円	
その他、人材育成の目的達成に必要な事業	イ 町長が特に必要と認めるもの	内容を検討し、助成額を決定		

※原則として国、県等の補助金は対象経費から除きます。また、助成額の千円未満は切捨てます。

◆問い合わせ

まちづくり課(内線2331)

町では、21世紀のまちづくり各分野の指導的役割を果たす創造性豊かな人材の育成を目指して、国際交流やスポーツ、教育や文化、産業や経済などの取組みに対して助成を行っています。皆さんぜひご活用ください。

くらしの 情報

Living Information

■役場	☎ 78-3111
■文化センター (中央児童館)	78-0053
■長洲共同福祉施設 (中央公民館・生涯学習課)	78-0053
■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 (社会福祉協議会)	78-1037 (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 (有明広域行政事務組合)	78-0660
■金魚と鯉の郷広場 金魚の館	78-3866
長洲きんぎよ村	78-3595
■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12月末日現在

人口	18,121	(12)
男	8,715	(8)
女	9,406	(4)
世帯数	6,270	(1)

※()内は前月比

休日在宅医

月日	在宅医	☎
2月1日(日)	池本医院(上町)	78-0527
2月8日(日)	棚瀬医院(岱町)	57-0103
2月11日(水)	多田隈医院(向野)	78-3011
2月15日(日)	古庄医院(岱町)	57-0013

※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

市町村合併住民説明会を開催しています

町では、住民の皆さんへ玉名地域1市8町合併協議会で協議されている内容などについてお知らせするために、毎月1回市町村合併住民説明会を開催しています。今月も次のとおり住民説明会を開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

- ◆とき 2月18日(水)午後7時30分
- ◆ところ ながす未来館文化ホール
- ◆今後の住民説明会の予定
《とき》 3月17日(水)午後7時30分
《ところ》 ながす未来館文化ホール
- ◆問い合わせ 総務課(内線212)

住宅金融公庫からの お知らせ

住宅金融公庫が個人向け融資の第5回申込受付を開始します。お気軽にご相談ください。

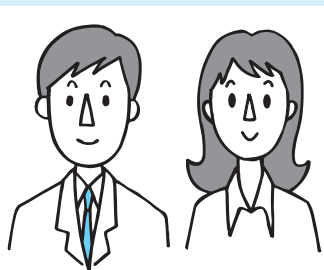
- ◆期限 2月16日(月)まで
- ◆融資(基準)金利 2.6%(予定)
- ◆問い合わせ 住宅金融公庫南九州支店(☎096・387・2000)

※平日及び第1・3日曜日(午前9時～午後5時)



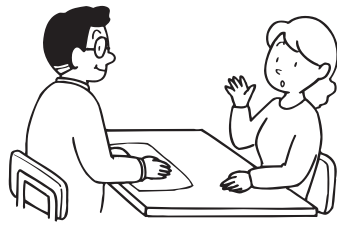
平成16年度町臨時職員等の登録について

町では、平成16年度における非常勤職員、嘱託員及び短期的業務に従事できる臨時的任用職員の登録を受け付けます。(ただし、ながす未来館については土・日・祝日に勤務ができる方登録を希望される方は、次のとおりにお申し込みください。



- ◆提出書類 履歴書(市販のものでA4版)1通
※次の資格を有する方は、資格証明の写しを添付してください。
・保育士・栄養士または管理栄養士
・看護師・保健師
・医療事務(レセプト点検)
・図書館司書等
- ◆申し込み・問い合わせ 2月27日(金)までに総務課(内線211)へお申し込みください。
※今回の受付は、あくまでも登録のみとなります。任用の際は必要に応じて本人に連絡します。

消費税の「総額表示方式」がスタートします。



※平成14年度の所得税決算書、申告書を持参してください。相談は無料ですので、気軽に申し込んでください。

- ◆申し込み・問い合わせ 長洲町商工会(☎780410)

「総額表示方式」とは、消費税相当額を含んだ支払総額の表示を義務づけるものです。「総額表示」が実施されることにより、消費者は、いくら払えばその商品やサービスが購入できるか、値札や広告を見ただけで簡単にわかるようになります。価格の比較も容易になります。これまで価格表示によって生じていた煩わしさが解消されることとなります。

- ◆問い合わせ 県食の安全・消費生活課(☎096・3830・2767)

平成16年度(平成15年分)住民税・国民健康保険税 申告相談日程表

とき	ところ	行政区
2月16日(月)～20日(金)	J A玉名長洲支所 2階会議室(清源寺)	平原、清源寺、上沖洲、腹赤、腹赤新町
2月23日(月)～27日(金)	地域福祉センター(向野)	折地、赤崎、高田、鷲巢、立野、古城、葛輪、赤田、塩屋、向野、向野北
3月1日(月)～5日(金)	町民研修センター(上町)	出町、新町、西新町、宮ノ町、新山、磯町、中町、今町
3月8日(月)～12日(金)	長洲共同福祉施設(役場側)	下東、東荒神、西荒神、大明神、駅通、梅田
3月15日(月)		予備日

【相談受付時間】(午前)9時～正午 (午後)1時～4時
※土・日・祝日の受付及び相談は行っていませんのでご注意ください。

※対象区域外の会場でも、都合のよい日程で申告相談を受けることができます。

※役場での申告相談は資料の関係上受付ができませんのでご注意ください。



◆問い合わせ 税務課(内線150～154)

確定申告の時期が近づいてきました

○正しい確定申告をお早めに
平成15年度分の所得税の確定申告期間は、平成16年2月16日(月)から平成16年3月15日(月)までとなっています。

所得税は、あなた自身が所得金額や税額を正しく計算して納税する申告納税制度をとっています。

所得金額や税額を正しく計算し、申告も期限内にお済ませてください。確定申告書の提出は郵送などでも結構です。

申告期限が間近になりますと、税務署の窓口は大変混雑し、

長時間お待ちいただくことにもなりかねません。お早めに申告をお済ませください。

確定申告をするときに、慌てないで済むように、今から必要書類などを準備しておきましょう。

○所得税の確定申告をしなければならぬ方
①昨年中の所得の合計額が基礎控除、配偶者控除、扶養控除などの所得控除の額を超える方
②サラリーマンで給与の年収が2,000万円を超える方や、給与所得や退職所得以外の各種所得金額の合計額が20万円

を超える方などです。

平成15年分の確定申告では、定率減税が実施されます。申告書の書き方などでお分かりにならないことがありましたら、最寄りの税務署や税務相談室に気軽にお尋ねください。

なお、平成15年分の贈与税の税務署における相談及び申告の受付は、平成16年2月2日(月)から平成16年3月15日(月)まで(土曜日、日曜日及び祝日を除く)個人事業者の方の消費税及び地方消費税の申告と納付の期限は、3月31日(水)です。

◆問い合わせ 玉名税務署(☎722125)・税金相談専用電話(☎724580)

今月の納税

国民健康保険税第8期・固定資産税第4期

納期限は3月1日(月)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。

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3月1日(月)となっています。

税務課(内線151～154)

相談

特設人権相談所の開設

家庭内、近隣間などのもめごと、相続、金銭問題などのなやみごと、いじめや差別などの人権問題、その他いろいろな心配、悩みなどの相談所を開設します。お気軽にご相談ください。

- ◆とき・ところ
2月13日(金)玉東町福祉センター
2月18日(水)南関町公民館
※いずれも午前10時～午後3時まで

◆相談員 法務局職員及び人権擁護委員
※相談は無料、秘密は厳守いたします。また、特設相談所以外でも熊本地方法務局(☎722347)及び人権擁護相談員が毎日ご相談をお受けいたします。

【長洲町人権相談員】
木原精一 方 ☎785724
中島正士 梅 田 ☎782694
古庄繁樹 上沖洲 ☎780037
本山正夫 大明神 ☎781168

◆問い合わせ 熊本地方法務局五名支局(☎722347)

催しなど

なかよし保育のお知らせ

町では、地域で子育て中の家庭に対する育児支援を推進しています。その一環として未就園児親子を対象とした「なかよし保育」を次のとおり実施します。お父さんお母さん！お子さんと一緒に参加してみませんか。

- ◆とき 2月23日(月)午前10時30分～11時30分
◆内容 作って遊ぼう
◆ところ・問い合わせ 長洲幼稚園(☎784680)

ぽっぽクラブからのお知らせ

今月はパネルシアターをみた、指人形などを実際に動かしてみたりして遊んでみましょう。意外と親子のコミュニケーションがいつもより弾むかもしれません。多くの方の参加をお待ちしています。

- ◆とき 2月14日(土)午後1時～
◆ところ 長洲共同福祉施設(視聴覚室)
◆内容 パネルシアター、指人形(製作、あそび)
◆対象 乳幼児、小学校低学年児童とその保護者
◆問い合わせ 福祉課(内線181)

平成15年度荒玉地域みんなでいきいきフォーラム

ともに尊重しあう男女共同参画の社会づくりをめざして、誰にでも、楽しく、やさしく、面白く、男女がともに尊重しあう社会づくりについて知っていただくフォーラムです。私たちの日常生活の中で、男女がともに思いやりといたわりの心を持って接することの大切さを笑いの中にもやさしく語る講演や落語を予定しています。皆さんお誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。

- ◆とき 2月21日(土)
(開場)正午(開会)午後1時
◆ところ 荒尾総合文化センター1大ホール
◆内容
・アトラクション(創作ダンス(南関高等学校))
・男女共同参画作文優秀作品の表彰
・第1部 講演
「笑顔、いつも心に」男女共同参画社会を目指して」
・第2部 落語(落語家、教育評論家 桂文喬氏)
◆その他 入場無料、託児室完備、手話通訳対応
◆問い合わせ 玉名地域振興局総務企画課(☎72184)

入札結果の公表

長洲町が12月17日に入札を行った工事等の結果をお知らせします。

Table with 3 columns: ① 工事(委託業務)名, ② 落札業者名, ③ 落札金額. Lists various construction and maintenance work items and their respective contractors and bid amounts.

募集

平成16年度の訓練生を募集します

福岡県立大牟田高等技術専門学校では訓練生を次のとおり募集します。

- ◆訓練期間 1年訓練(平成16年4月8日～平成17年3月18日)
◆募集科目
・機械技術科(5名)
・溶接技術科(5名)
・家屋営繕科(5名)

◆応募資格 平成16年3月中学卒業見込の方
◆募集期間 2月18日(水)まで
◆入学選考日 2月25日(水)

- ◆選考方法 ①筆記試験(国語・数学)、②適性検査、③面接
◆合格発表 3月12日(金)
◆授業料 無料(但し、教科書等の経費は自己負担になります。)

- ◆問い合わせ 荒尾公共職業安定所(ハローワーク荒尾)(☎628609)・福岡県立大牟田高等技術専門学校 大牟田市歴木457(☎0944・540320)

東海大学付属望星高等学校通信制課程生徒募集

東海大学付属望星高等学校では、通信制課程の春季入学生願書を次のとおり受け付けます。中学校卒業以上で、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。

- ◆募集期間 3月1日(月)～3月29日(月)まで
◆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(☎0965883・7330)
http://www.dosei.tokai.ed.jp

お詫びと訂正

広報ながす1月合併号の17ページ「社協だより」のおくやみの欄の物故者名に誤りがありました。また、25ページの長洲俳句会の作者名に誤りがありましたので、お詫びして、次のとおり訂正します。
○社協だよりおくやみ(香典返し)【社協分】(17ページ)
鷲巢 日吉 香 亡父 吉次 (誤)
↓
鷲巢 日吉 香 亡夫 吉次 (正)
○生涯学習コーナー長洲俳句会(25ページ)
宮崎邦子(誤)→富崎邦子(正)

受講者募集 有料 パソコン教室

【パソコン入門 (WindowsXP 入門コース)】

◆内容 WindowsXPの基礎、文字の入力方法、インターネットの基礎、電子メールの基礎講座
◆とき 2月17日(火)、19日(木)、24日(火)、26日(木) 午前9時～正午

【パソコン入門 (ワード基礎コース)】

◆内容 ワードの基本をマスターするための講座。OfficeXp(ワード2002(ワープロソフト))を使用。
◆とき 3月2日(火)、4日(木)、9日(火)、11日(木) 午前9時～正午

【ワード応用 (ワンランクアップコース)】

◆内容 ワードの基礎を修得された方を対象にビジネス文書作成を中心とした講座。OfficeXp(ワード2002(ワープロソフト))を使用。
◆とき 3月16日(火)、18日(木)、23日(火)、25日(木) 午前9時～正午

【エクセル基礎入門 (表計算入門コース)】

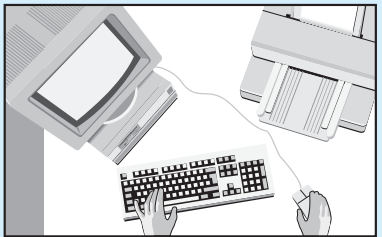
◆内容 マウス操作、文字入力のできる方で、表計算を試みたい方、基本をマスターしたい方の講座。OfficeXp(エクセル2002(表計算ソフト))を使用。
◆とき 3月2日(火)、4日(木)、9日(火)、11日(木) 午後6時30分～午後9時

【エクセル活用 (ステップアップコース)】

◆内容 エクセルの基本をマスターされた方でもう少し詳しく勉強したい方の講座。OfficeXp(エクセル2002(表計算ソフト))を使用。
◆とき 3月16日(火)、18日(木)、23日(火)、25日(木) 午後6時30分～9時

◆ところ いずれのコースもパソコン教室(ながす未来館)
◆基本受講料 5,000円(テキスト代含む)
※ただし、町外(町内事業所勤務の方を除く)の方は基本受講料に2,000円がプラスされます。

◆申込開始 2月5日(木)
※いずれのコースも定員(10名)になり次第締め切ります。
○受講希望の方はいずれかのコースを選び、ながす未来館1階総合窓口まで受講料を添えて申し込んで下さい(休館日(月曜日)を除く)。
○受講申込が少人数のときは日程の変更や講座の取り消しなどがありますのでご了承ください。
○テキストは最初の講座のときにお渡しします。



◆問い合わせ 地域情報センター(ながす未来館2階)
(☎692061) http://www.towm.nagasu.kumamoto.jp/

公的個人認証サービスが始まります

平成14年12月13日に「電子署名に係る地方公共団体の認証業務に関する法律」が公布されたことを受け、平成16年1月29日に公的個人認証サービスが始まりました。

〔公的個人認証サービスって何？〕

これまで行政機関への申請や届出を行うとき、窓口業務が行われている時間帯に、窓口へ直接出向いて手続きを行うのが一般的とされてきました。

現在、国や地方公共団体では、これまでの窓口手続きに加え、自宅のパソコンから行政機関に対してインターネットを使って申請や届出ができる仕組みに取り組んでいます。

公的個人認証サービスとは、こうした電子申請・届出が行われる際に、申請者のなりすましの防止や申請内容の改ざんなどを防ぐ、確かな本人確認ができるセキュリティ確保の手段（電子署名）（※1）を全国どこに住んでいる人に対しても安い費用で提供するサービスです。

〔公的個人認証サービスはどいうすれば受けられるの？〕

公的個人認証サービスを受けるためには、まず、住民登録の

のもの〕が必要になります。（電子証明書に対応可能なICカードリーダーライタの機種リストは、近日中に公開予定）

※電子申請を行うパソコンは、インターネットが利用可能であり、かつ電子証明書を利用するために必要なソフトウェア（市町村で配布及びホームページからのダウンロードの方法を検討）とそのソフトに係るOS要件としてWindows 98 Second Edition以上が必要です。

〔今後の電子申請は？〕

今のところ、国税の電子申告やパスポート申請、社会保険関係手続きなどのサービスを想定しています。

（※1）電子署名：送信文書を暗号化したもので、情報の作成者特定でき、当該情報において、改変（なりすましや改ざん）が行われていないことを確認するもの

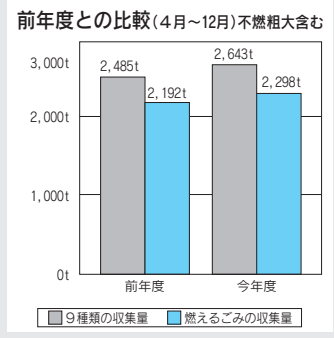
（※2）鍵ペア：公開暗号方式（※3）で使用される2種類の鍵（秘密鍵と公開鍵）をまとめていうときの呼称

（※3）公開鍵暗号方式：暗号化にあたり秘密鍵と公開鍵の2つの異なる鍵を用いる方法で、作成者本人が厳格に管理している秘密鍵で文書を暗号化し、その秘密鍵と一対になっている公開鍵を用いて暗号化されたものを元の文書に戻す方式

【問い合わせ】住民環境課（内線132・133）

ごみの現状を踏まえた対策と分別

まず、現状と前年度との比較をお知らせします。全体の収集量は、前年度より158トンの増加となっております。燃えるごみに関しては、106トンの増加となっております。缶、びん、ペットボトルのリサイクルや紙類や布類の再資源化には、多くの実績を残していますが、ごみの減量化にはつながっていないのが現状です。



〔減量化対策について〕

重量の減量が処理費の軽減につながることから、まず、燃えるごみ（生ごみなど）の水分を取り除くことや、生ごみを堆肥化することなどから始めてみましょう。

平成14年4月から、町では生ごみ処理機の購入に対して、補助（購入価格の2分の1で上限3万円）を行っています。どうぞこの機会にご相談ください。

〔分別について〕

9種類の分別が開始され、まもなく2年が経過しようとしていますが、未収集（違反ごみ）については、「金属類」と「その他の色びん」の2種類が目立ちました。



〔金属類に分類される主なもの〕鍋やヤカン、ポットなどの小型金属類です。除外品として、菓子缶、のり缶、飲料缶、スプレー缶（塗料を除く）などがあります。

〔その他の色びんに分類される主なもの〕ウイスキーボトルやワインボトル、酢びんなど（無色または茶色のびんを除く）であり、分別困難なものも多く含まれるようですが、分らない場合は、12月15日号の広報にも掲載しているとおり、光に当てて透かして見ることをお試しください。



ウイスキーボトル ワインボトル

ごみ収集車から煙！

昨年12月24日午前10時20分頃、腹赤校区にて金属類を収集走行中、車輛（荷台）から火災が発生しました。収集業者や近くを通りかかった方の早急な消火活動により、大事には至りませんでした。現場には、燃えた金属くずがあり、出されていたごみを検証してみると、卓上ガスボンベなどの発火性のある缶等（残りのガスを抜いてない状態のもの）が多く見られました。原因については、現在調査中ですが、ボンベなどから漏れたガスに収集車の回転板と金属物が摩擦して発生した火花が引火して火災を引き起こしたものと考えられます。また、このほか種類の違う缶類（スチール缶、アルミ缶、菓子缶、のり缶など）も多く見られました。

また、同月26日午前10時頃、熊本市内でもごみ収集中の火災が発生しています。県内ではこのようなケースが年間数件発生しているということです。

排出方法は9種類の分別開始に合わせ「家庭ごみの分け方・出し方」という冊子を全世帯に配布しています。ごみを分別する際は、再度内容を確認し、ルールを守ったごみ出しを心がけてください。



▲火災処理のようす

【問い合わせ】住民環境課（内線131）

すこやかたより Vol.14

2月10日～17日は生活習慣病予防週間です

30才を過ぎたら… 年に1度は 健診を受けましょう！

どうして健診が大切なの？

自覚症状のないうちに病気を早期発見できる
初期の生活習慣病（高血圧や糖尿病・肝臓病・高脂血症等）は自覚症状がほとんどなく、健診を受けてはじめて気づくことがほとんどです。健診を受診している人は比較的に軽い状態の時に発見されるため、食事や運動療法による管理が可能になり、改善するケースもあります。

早期発見・早期治療により病気が軽いうちに治せる

次の表は長洲町国民健康保険被保険者において胃がん（疑いを含む）のため医療機関を受診した人の割合や受診日数、費用を三二ドック健診受診者と健診未受診者（直接医療機関を受診した人）と比較したものです。この表からわかるように、胃がん（疑いを含む）と診断され

	ミニドック健診受診者	健診未受診者
期間中に胃がんと診断された人の割合	2.21%	2.02%
1人あたりの平均受診日数	4.7日	42.3日
1人あたりの平均治療費	69,027円	768,425円

調査期間：平成10年4月～平成13年7月（健康指導総合データ解析調査報告より）

治療を受けた人の割合にはほとんど差はありませんが、治療日数や治療費に関しては10倍前後の差がみられます。健診技術や精度の向上で早期がんが多く発見され、早期発見・早期治療することにより完全治癒するケースも増えてきたことが影響していると考えられます。また、治療技術の向上によって病状が早期であればあるほど治療日数、治療費とも少なくて済みます。がん等、どんなに健康管理を心が

けていても疾病の発症を予防することが困難なこともあります。そのためにも毎年健診を受けることが必要となります。

自分の健康状態を知り、悪い生活習慣を改めるきっかけになる

健診を受けた結果肥満、高血圧、血糖値が高い、貧血、肝機能に異常があるなどと判定された場合、毎日の生活を改善すればよいかが見えてきます。たとえば、運動をする、食習慣を改める、禁酒（節酒）、禁煙をするなどです。自分の健康は自分で管理する習慣をつけましょう。また、早期に生活習慣を改善することで生活習慣病の予防にも役立ちます。

すこやか館では、保健師・看護師・栄養士による訪問を行っています。健診後主に生活・食生活改善の必要な方、要精密検査で未受診の方などのお宅に伺い相談を行っています。ご希望の方のお宅にも伺います。すこやか館までお申し込みください。また、すこやか館でも随時健康相談を行っていますのでご利用ください。

【問い合わせ】すこやか館

☎75155

求人案内

平成 16 年 1 月 20 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
2-85	一般事務	1名	不問	110,000～130,000円
4-182	歯科衛生士	1名	20～35歳	137,000～172,000円
4-186	正看護師	1名	20～40歳	163,000～193,000円
4-190	歯科助手	1名	18～30歳	127,000～172,000円
5-62	大型運転手	2名	25～45歳	220,000～270,000円
5-66	乗務員	2名	不問	145,000～255,000円
6-152	溶接工	5名	18～60歳	276,000～368,000円
6-153	塗装工	5名	18～55歳	230,000～276,000円
6-159	裁断員	1名	20～40歳	114,400～160,000円
8-86	造船足場架設解体	2名	18～30歳	220,000円
10-53	引越作業員及び運転手	5名	18～40歳	90,000～150,000円
11-353	厨房手伝	1名	不問	670円/時間
11-357	販売員	2名	18～35歳	750円/時間
11-358	社員食堂賄い	1名	40～50歳	730円/時間
12-389	雑役	1名	不問	650円/時間
12-391	介護職員	2名	20～45歳	750円/時間
12-406	構内作業員及び運転手	1名	25～60歳	1,000円/時間
12-412	准看護師	1名	不問	800～1,000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1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15年12月受付分）

住所（行政区）	寄付者名	物故者名
梅田	嶋田 恵子	亡子 貴仁
新町	木下 正義	亡妻 洋子
梅田	木村タツ子	亡姉 猪野ヨシエ
折地	児玉 清春	亡妻 ヨシ子
下東	田頭ヤス子	亡夫 義男
永方	上田 基見	亡夫 義廣
西新町	水田 稔	亡父 孝二
下本	島津 綾子	亡夫 晴雄
腹赤	村田ミエ子	亡夫 保二
向野	口元三枝子	亡夫 眞男
西荒神	内田ヒデ子	亡夫 隆範

【指定寄付】

寄付者名	物故者名	寄 付 先
木村タツ子	亡姉 猪野ヨシエ	今 町 区
児玉 清春	亡妻 ヨシ子	親 和 会
田頭ヤス子	亡夫 義男	文化協会、若寿会
村田ミエ子	亡夫 保二	腹 赤 老 人 会
内田ヒデ子	亡夫 隆範	紅 葉 会

（敬称略）

おめでた

（平成15年12月31日受付分まで）

誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
11. 27	よしだ すずな 吉田 鈴奈	女	宣 広	立 野
11. 29	ほりえ なずな 堀江 菜沙	女	達 也	腹 赤
12. 2	とくみつ ふうか 徳光 風香	女	秀 彦	宮 崎
12. 6	くぼた かいり 久保田快李	男	泰 広	向野北
12. 13	うらた まもる 浦田 衛	男	耕 二	平 原
12. 13	うらた こう 浦田 強	男	耕 二	平 原
12. 17	ぼば たける 馬場 尊琉	男	一 樹	清源寺
12. 20	なかかわ ゆうと 中川 雄斗	男	靖 隆	向野北
12. 24	ぬりぞの まさと 塗園 将斗	男	祐 史	下 東

荒玉かわら版

◆荒尾・玉名地区地域情報コーナー◆



節句矢旗 ご寄贈のお願い

玉名市

今年も6月に、高瀬裏川花しょうぶまつりを開催します。しかしその会場に掲げる、まつりのシンボルである矢旗が不足しています。ご家庭で不要になった矢旗があればご寄贈ください。

☎問い合わせ 高瀬裏川筋を愛する会 猿渡 (☎④2001)

第14回 岱明女性の日

岱明町

☎とき 2月15日(日)

☎ところ 岱明町ふれあい健康センター

☎内容 今年は福祉まつりと同時開催。男女共同参画社会基調講演、寸劇、特産物や料理の販売、バザー、ゲーム、介護用品の展示など盛りだくさん。

☎問い合わせ 同町中央公民館 (☎⑦0135)

3月1日に春まつり

天水町

新鮮な農産物の展示即売、植木・花苗市、農機具等の展示即売の他、餅つき、フリーマーケット、アトラクション等盛りだくさん。

☎時 間 午前9時～午後5時

☎と 所 JAたまな天水第1選果場

☎問い合わせ 町産業振興課 (☎⑧3111)

第4回なんかん古小代の里・梅まつり

南関町

3月13日(土)～14日(日)南関町宮尾古小代の公園で、陶器・梅まつりを開催。大陶器市には荒尾玉名地域の27窯元が出演。陶芸無料体験や大抽選会、特産品販売など。うから館からは無料シャトルバスが運行。

☎問い合わせ 町商工観光課 (☎⑤1111)

臥龍梅と三池初市で早春を感じて

大牟田市

龍が地を這うような梅の古木の香りを楽しんでください。見ごろは2月中旬から。(三池山中腹の普光寺境内、臨時駐車場有)

また、3月1日(月)、2日(火)は三池地区公民館前通り一帯で、三池初市も行われます。

☎問い合わせ 観光協会(☎0944・52・2212)



粥占い

高田町

粥に発生する「カビ」でその年の気象や農漁業の状況を予測します。

☎と き 2月15日(日) 午前11時30分～

☎と 所 江浦八幡神社

☎問い合わせ 同神社 (☎0944・22・4021)

古賀政男生誕100年記念「大川音楽祭」入場券発売中

大川市

3月14日(日)に大川市文化センターで開催される古賀政男生誕100年記念第22回「大川音楽祭」の入場券を発売中です!

☎ゲスト 松原のぶえ ☎入場券 全席指定2,500円

☎発売場所・問い合わせ 古賀政男記念館 (☎0944・86・4133 月曜休館)

フレンドシップ弁論大会

大和町

外国人は日本語で、日本人は外国語で話すスピーチコンテスト。聴衆には和訳冊子を配布するので外国語が分からなくても大丈夫。

☎と 所 2月11日(水)午前9時30分～午後0時30分

☎内 容 町中央公民館大研修室 ※入場無料

☎問い合わせ 同公民館 (☎0944・76・1111 内線401)



～柳川市男女共同参画講演会～

柳川市

レッツ、チャレンジ!これからの時代に

☎と き 2月10日(火)午後7時～

☎と 所 市総合保健福祉センター「水の郷」

☎講 師 テレビなどでおなじみの住田裕子弁護士 (内閣府の男女共同参画会議議員) ※入場無料

☎問い合わせ 市企画財政課 (☎0944・73・8111)

「広報ながす」では、題字の「ながす」を書いてくれる町内小・中学生を募集しています。希望される方は、和半紙に題字、学校名、学年、氏名を書き、まちづくり課まで持参してください。(書いた本人の写真があれば、将来の夢などのコメント「100字程度」を添えて一緒に持ってきてください。)

なお、写真が無い場合でも、受付後、取材に伺いますので、気軽に申し込んでください。

☎申し込み・問い合わせ まちづくり課(内線232)

※「もうすぐ1歳」のコーナーについても募集を行っていますので、気軽に申し込んでください。

募集中心! 広報の題字を書いてみませんか?



生涯学習コーナー

5名以上のスポーツ団体のみなさんへ

スポーツ安全保険に加入しましょう

～万一の事故やケガに備えて～

2004年度のスポーツ安全保険が3月より加入受け開始されます。

子供会や運動クラブなど5人以上の団体であれば加入できます。

万一のケガや賠償責任に備えましょう。

【保険期間】

平成16年4月1日～翌年3月31日
(3月中旬に申し込みの場合)

詳しくは下記までお問い合わせください。

☎問い合わせ スポーツ安全協会熊本県支部
(☎096・388・1581)

楽しい番組がいっぱい!!
みんな来て!見て!参加してね!

子ども放送局

～毎週土曜日好評放映中～

【2月の放送日】

7日、14日、21日、28日

※時間は午前10時30分～正午

【放映場所】

ながす未来館 情報プラザ(1階)

（助大麻文化会館【青年婦人会館】からのお知らせ）

平成16年度講座生徒募集

次の2つの講座を開催いたします。玉名郡市各地からの応募をお待ちしています。

刺し子教室

- ☑講師 下川富士子
- ☑募集生徒数 20名
- ☑講座期間 平成16年4月～平成17年3月
月2回(第2・4金曜日)
午前10時～正午
- ☑講座内容 日本の風土の中で生まれた手芸文化です。クッション、テーブルクロス等暮らしの中で楽しんで使うものを作ります。
- ☑受講料 月1,000円(材料費は実費)

フラワーデザイン&ホビー教室

- ☑講師 松高和子
- ☑募集生徒数 20名
- ☑講座期間 平成16年4月～平成17年3月
月2回(第1・3土曜日)
午前10時～正午
- ☑講座内容 季節にあった作品を作ります。楽しく花遊びのできる教室です。
- ☑受講料 月1,000円(材料費は実費)

※生徒募集締切日 いずれも3月19日(金)正午まで。
受付は、定員になり次第、締め切らせていただきます。
☑申込み・問い合わせ (助大麻文化会館【青年婦人会館】
玉名市繁根木94-11(武道館横) ☎☎5811)

長洲町代表選手が健闘!

第28回玉名郡駅伝大会

1月18日(日)、玉名郡駅伝大会が菊水町体育館をスタート、ゴールとするコースで行われました。

長洲町は健闘の結果、7位でした。

なお、出場された選手は次のとおりです。(敬称略)

区 間	氏 名	備 考
1区	荒木 一孝	腹赤区
2区	松枝 瑠歩	長洲中
3区	田頭 稔	古城区
4区	酒井 拓弥	腹栄中
5区	藪 隆司	腹赤区
6区	林 修一	上沖洲区
7区	馬場 健吾	清源寺区
8区	北野 由貴	長洲中
9区	左村 拓馬	長洲中
10区	鈴木 康博	東荒神区

県内外の295人が寒風の中、健闘を競う

長洲マラソン大会

新春恒例の、第28回長洲マラソン大会が1月11日(日)、町総合スポーツセンターグラウンド発着の周辺コースで行われ、県内外から295名の選手が各部で健闘を競いました。

また、今年も町内ボランティア有志の好意でぜんざいの振る舞いがあり、参加者の皆さんには大変好評でした。

結果は次のとおりです。(敬称略)

- ☑最優秀選手賞 荒木 一孝(玉名クラブ)
- ☑敢闘賞(男子) 酒井 拓弥(腹栄中)
- 〃(女子) 松枝 瑠歩(長洲中)

生涯学習コーナー

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)

2月の行事

期 日	内 容	場 所
1日(日)	熊日郡市対抗駅伝大会	本渡市～熊本市
22日(日)	腹赤校区グラウンドゴルフ大会	腹赤小学校運動場
	六栄校区グラウンドゴルフ大会	六栄小学校運動場



▲一斉にスタートする選手(10kmの部)

鳴洲一日寄稿集

(順不同)

文学碑立つ岬徑を恵方とす
細けれど玉葱直ぐ立つ底力
一郡は枯葉となりて散る雀
年明くる一番太鼓鳴る宮居
文学の碑文字も眩し初日の出
手を置きし石のぬくもり石路の花
元朝や父より太き孫の靴
金粉のためとふグラス今朝の春
初写真押し上げられて母の座に
買初は母と一緒の花瓶かな
元旦や濡れしタイヤの音しきり
幸せと妻言ふ初日座敷まで
自転車は好き通院の笹小径
緋袴の巫女あどけなき初詣
初電話孫の元気をもらひけり
初明かり港に歌碑の浮き立ちて
今むかし正月の感うすれつつ
大石に後ずさりする淑気かな
白梅の早咲きといふ五六輪
新年のスタートをきる句会かな
夫造るタンカーを背に初写真
我が町に文学碑建ち初日差す

寺田 久子
寺田 富貴子
永野 樹芳
西尾 智恵子
西尾 俊子
羽田 野月子
馬場 和佐
廣田 喜美子
松野 千代子
馬瀨 妙子
宮本 敬神
山下 岩太
池原 倫子
大石 伊津子
緒方 繁子
川本 竹野
菊本 暁美
木山 一代
柴田 せつ子
田頭 澄枝
竹下 誠子
堤 その子

	女子3km	中学5km	高校10km	一般10km	壮年5km
1位	田中 美華 (千原台高) 10分15秒	久井原 歩 (三加和中) 16分09秒	大瀬 勇氣 (専大玉名高) 31分42秒	豊後 拓也 (菊水陸協) 31分32秒	篠原 義明 (福岡県朝倉郡) 16分48秒
2位	井上 智世 (岱明中) 10分33秒	酒井 拓弥 (腹栄中) 16分12秒	田添 裕也 (専大玉名高) 32分04秒	永安 省吾 (熊大陸上部) 31分38秒	靄 邦広 (三加和陸協) 16分53秒
3位	城戸智恵子 (岱明中) 10分37秒	高木 将希 (菊水中) 16分15秒	中尾 豪 (北稜高) 32分20秒	荒木 一孝 (玉名クラブ) 31分44秒	今村 千弘 (荒尾市ゆうぐれ会) 17分06秒
4位	竹森 愛美 (岱明中) 10分37秒	仲野 大悟 (玉陵中) 16分24秒	永田 章人 (専大玉名高) 32分21秒	隅川 孝洋 (熊本市) 32分09秒	川端 洋一 (自衛隊第8特科連隊) 17分11秒
5位	村田 優美 (玉東陸協) 10分45秒	福原 俊介 (三加和中) 16分32秒	井本 良太 (専大玉名高) 32分22秒	荒木 諭志 (熊大陸上部) 32分29秒	牛島 泰徳 (荒尾市ゆうぐれ会) 17分30秒
6位	小柳 沙織 (有明中) 10分48秒	田島 大輝 (玉陵中) 16分34秒	魚住 和正 (専大玉名高) 33分28秒	平井 俊寿 (玉東陸協) 33分18秒	古閑森 悟 (熊本市) 18分00秒

ながす未来館文化ホール 2月・3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
2/8(日)	長洲幼稚園音楽ゆうぎ会	長洲幼稚園 ☎(78)4680)	9:00 / 9:30 ~ 12:30	無 料
2/15(日)	サーカス ハートオブクラシックス	ながす未来館	ながす未来館自主事業情報をご参照ください。	
2/18(水)	市町村合併住民説明会	総務課 (内線211)	19:00 / 19:30 ~ 22:00	無 料
2/22(日)	星の子学園 学習発表会	星の子学園 ☎(57)1955)	9:30 / 10:00 ~ 13:00	無 料
3/7(日)	腹赤小学校卒業コンサート	腹赤小学校 ☎(78)0704)	14:00 / 14:30 ~	無 料
3/14(日)	ピアノ発表会	田上みどりさん ☎(74)3751)	12:30 / 13:00 ~	無 料
3/17(水)	市町村合併住民説明会	総務課 (内線211)	19:00 / 19:30 ~ 22:00	無 料
3/26(金)	健康づくり活動全体集会	すこやか館 ☎(65)7515)	13:00 / 13:30 ~ 16:00	無 料
3/28(日)	ピアノ発表会	堀 優子さん ☎(68)4540)	13:00 / 13:30 ~	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



HEART OF CLASSICS 発売中!

サーカス ハート オブ クラシックス

コーラスグループ「サーカス」のコンサート!

音楽の時代やジャンルを超えて国内外の様々な楽曲をサーカス流に料理。4人の個性をいっそう際立たせるヴォーカルとファミリーならではの美しいハーモニーをご堪能ください。

※全席指定のため、お早めにお買い求めください。

☑公演日 2月15日(日) 開場 15:00 / 開演 15:30 ~

☑入場料 一般 4,000円
4歳~高校生以下 3,000円

(当日500円増し)



お知らせ ながす未来館自主事業のチケットが町内各郵便局(長洲・清里・腹赤・向野の4郵便局)でもお買い求めになれます!ぜひご利用ください。

分煙機を設置しました!

平成15年5月1日に施行された、健康増進法により、ながす未来館内に分煙機を2基設置しました。

喫煙の際は、喫煙コーナーをご利用ください。



としょかんだより



長洲町図書館 ☎2060)

2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						

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:坂東真砂子」
2月14日(土)午後1時30分~

今月のお話し会

ながす未来館研修室
2月21日(土)午後2時~2時45分

お知らせ

《大切にしてください》

最近、貸出資料(本・ビデオ等)の汚損・破損が多くなっています。このような場合は弁償の対象になります。図書館の資料はみなさんの財産です。大切に扱ってください。

《絵画の貸出》

図書館では、絵画の貸出を行っています。貸出期間は1カ月以内で、1人1点までです。ぜひご利用ください。

今月のおすすめ本

<p>ソラマメばあさんをおいかける たかどの ほづ(著)</p> <p>ソラマメばあさんをおいかける なになげなくタンタの目に入った、きみどりの服を着た、太った感じのおばあさん。それはただのおばあさんではなかった。なんとソラマメばあさんだ! タンタのお皿から逃げ出したソラマメばあさんをタンタが探しに行く。</p>	<p>海月 ルイ(著)</p> <p>京女の「探偵はん」が、祇園を舞台にした連続殺人事件の謎を追う! 「鳥女がでるとな、必ず人が死ぬねえ。巷にながれる不気味な噂。バツイチ、子持ちのハンガー屋が京都の闇に潜む謎に迫る、ノンストップミステリー。</p>	<p>鳥女</p> <p>街でいろいろな勧誘されるけど、本当についていたらどうなるの? インチキ宗教から無料エステ、コーヒー豆の先物取引まで、実際にキヤッチセールスの現場に潜入。気になるけど見に行けない場所のこと、こっそり教えます。</p>
<p>エリザベスは本の虫 サラ・スチュワート(文) デイビッド・スモール(絵)</p> <p>エリザベスは、ものごころつくと、読みふけた本の数々。大人になつてかじついたときには、家の中はどことも、エリザベスがとった行動とは?</p>	<p>ヴァイキングの心の誓 ローズマリ・サトルリフ(著)</p> <p>ノルマン軍によるブリテン島征服の時代、湖水地方の豊かな自然を舞台に、優勢な敵軍の攻勢に耐えるヴァイキングの子孫の一族。最後の若盾の輪(シールド・リング)を守る人々の誇りと戦いを詩的な語り口で描く。</p>	<p>お年寄りが子どもを伸ばす! 山あいの小学校(若手県)の試み 星 クツ子(著)</p> <p>お年寄りが子どもを伸ばす! 44人の「おとなの小学生」を迎えた山あいの小学校(若手県)の試み</p>



広報の題字を書きました



なる み
徳永 成美さん
長洲小3年
〈出 町〉

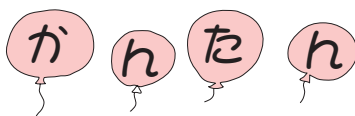
学校では体育が好きで、休み時間も鉄棒など体を動かして遊んでいます。最近是新体操が好きで、教室に習いに通っています。将来はオリンピック選手を目指したいです。

もうすぐ1歳



たいよう
中尾 敦鷹ちゃん
パパ 政 光さん 〈上沖洲〉
ママ 百 合さん

最近、少しずつ一人で立てるようになってきました。将来は、男らしくて、たくましく育てて欲しいです。いつまでもお兄ちゃんと仲の良い兄弟でいてね。



クッキング! 2月

(長洲町食生活改善推進協議会
清源寺 徳永 瑞子)

♡ 朝ごはん一品シリーズ



ヘルスメイト(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。

ベーコンと野菜のオムレツ

★材料 (2人分)

キャベツ	120g
玉ねぎ	40g
ベーコン	30g
卵	3個
A { オリーブ油	小さじ1杯
塩	ひとつまみ
コショウ	少々
固形スープの素	1/2個



★作り方

- ①キャベツは2cm角に切り、ベーコンは細切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ②フライパンでベーコンを炒め、キャベツと玉ねぎを加えて炒める。
- ③ボールに卵を溶きほぐし、Aを入れて混ぜる。②と細かくつぶした固形スープの素を加えて、混ぜ合わせる。
- ④フライパンを熱し、③を一気に入れて箸で大きく混ぜながら火を通し、形を整える。サラダ菜とプチトマトとともに、皿に盛る。*大根、りんごに、昆布の細切り、塩、酢を加えて重しをした、「ぶっかき漬け」を添える。

※1人分の栄養価

○エネルギー	212 kcal
○たんぱく質	12.1g
○脂 質	15.7g
○カルシウム	69mg
○塩 分	1.0g

♡ 朝ごはんを食べると

こんないいことがある!

- ①からだが活性化する
- ②肥満防止になる
- ③快便効果がある

睡眠中は大腸も眠っています。朝起きて動いたり、朝食をとって食べものが胃に入ると、腸が刺激されて排便しやすくなります。「時間がないから」とがまんすると便秘につながります。まずは早起きして、ちゃんと朝食をとり、排便して出かけましょう。

④エネルギー源になる

⑤栄養を補給する

次回は④について詳しく。

