

おじいちゃん おばあちゃん
長生きしててよかったね!!



敬老会 は 9月13日(金)

受付 10時 開会 10時30分

会場 長洲町体育館

※対象者は大正元年12月31日までに
生まれた方です。


広報

ながさ

1991 No.487

9/1

人のうごき 平成3年7月末現在 ※()内は前月比

人口…18,056人(+5) 男…8,753人(+16) 女…9,303人(-11) 世帯数…5,431世帯(+4)

発行/熊本県長洲町
編集/企画課
☎0968(78)3111

“若いつもり”は要注意 年齢と体力に合った“ハンドル操作”を

「毎日のように運転する人が約六三％」

シルバー・ドライバーの運転
合が多いようです。

毎日運転するといふ人は、年
齢とともに減少するものの、ほ
んど毎日ハンドルを握ってい
るのが六十歳以上の人でも約六
三％、週二、三日という人を加
えると約八八％にもなります。

「走行距離」
若年層の年間走行距離が、約
二万キロメートルなのに対し、
高齢層のそれは、約一万キロメ
ートルと、ほぼ半分です。

「運転目的」
仕事や通勤、通学などといっ
た車の使用は、年齢が高くなる
ほど少なくなり、「買い物」や「家
族の送り迎え」など、個人的な、
ちよつとした用事で運転する場
合が多いようです。

「車の車種」
年齢が高くなるほど、軽自動
車や原付自転車などの、小回り
の利く、より小さな車種へと移
行する傾向があります。

高齢化社会への道を歩みつづける日本——これに伴い、
車社会も、「ドライバーの高齢化」という、新しい事態を
迎えようとしています。というのも、今後、お年寄りの
ドライバー、つまりシルバー・ドライバーが増えれば、
これまでとは違った交通問題が出てくること、十分予
想されるからです。

そこで今回は、シルバー・ドライバーの実態と事故の
傾向、さらに、どうしたらシルバー・ドライバーの起
す事故を減らしていけるのかなどを考えてみましょう。



運転中、どんなときに不安や危険を感じるか

「後ろから追いあげられたと
き」、または、「大型車のあとにつ
いて運転するとき」などは、ど
の年代にも共通する不安といえ
ますが、シルバー・ドライバー
にとって特に不安感が強いのは、
「速い速度での走行」、「進路変
更」と「狭い道での対向車との

すれ違い」です。これは、女性
ドライバーにみられる不安感と
共通するものがあります。
また、車を運転しているとき
に、「どの様な場面を危険と感
じるか」という危険意識につい
ては、スピードオバーが特に
目立ちます。「車の流れに合わせ

て走るうちに、制限速度を超え
てしまう」ことを非常に危険と
感じるのは、三十歳代のドライ
バーの約三・六倍にもなります。
このほか、「合図なしの車線変
更」、「無理な割り込み」、「追
越し禁止場所での追い越し」な
どが、シルバー・ドライバーに
多くみられる危険意識として挙
げられます。

高齢化に伴い急増するシルバー・ドライバー

運転免許保有者数の推計(単位：万人)

年齢	1985年	1990年	1995年	2000年
16～39歳	3,128	3,238	3,346	3,377
40～49歳	1,108	1,442	1,523	1,319
50～59歳	709	864	1,031	1,302
60歳～	329	519	735	931
合計	5,274	6,063	6,635	6,929

この背景にあるのは、日本の人口
そのものの高齢化です。平成十二
年には、六十五歳以上のお年寄り
が、全人口の約一五・六％を占めるよ
うになるといわれています。

運転免許を所有する人すべてに占
める高齢者の割合は、年々、増え続
けています。

九年後の平成十二年には、六十歳
以上で運転免許をもっている人が、
約九百三十万人にも上るといわれ
ています(表参照)。これは、運転免許
の保有者全体の約一三・四％にもな
ります。

“若いつもり”は要注意 年齢と体力に合った“ハンドル操作”を

「高齢者が事故の当事者となるケースが急増」

交通事故で亡くなった、六十
五歳以上のお年寄りが、どんな
ときに事故に遭ったのかとい
うデータを、ここで紹介しまし
よう。

歩いていて事故に遭い、亡く
なったお年寄りの人数は、平成
二年中に全体の約五四％を占め
ています。しかし、その程度は
一様ではなく、特に六十歳以上
の人では個人差が目立ちます。

視力など、心身機能の低下が事故を招く

シルバー・ドライバーの事故
で多いのは、出会い頭と右折時
の事故。この傾向は、軽自動車
や原付自転車に多くみられます。
一方、事故にまつわる交通違
反でシルバー・ドライバーに目
立って多いのは、一時停止違反
と優先通行違反です。

三十歳代と比べ、
約二二％も衰える視力

これらの事故が、なぜシルバ
ー・ドライバーに多いのか。その
一因として考えられるのが、年
とともに衰える心身機能です。
なかでも、「反応速度」は年をと
るとともに鈍くなる一方で(図
参照)、これが判断を伴う反応の
速度ともなると、三十歳代の約
十倍もかかってしまうといわれ

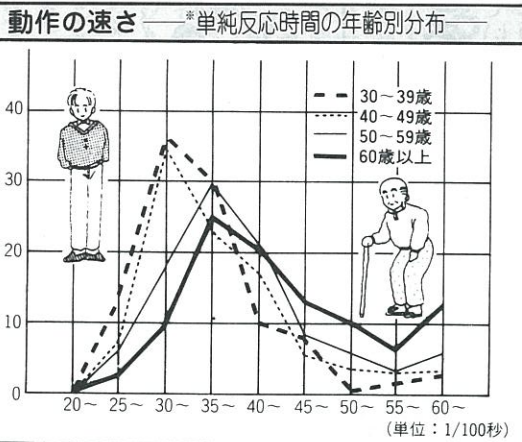
見落とす理由の一つに、注意
力の低下、俗にいう「ぼんやり」
があります。わき見はしていな
いのに、事故につながることを
見落としてしまいがちなのです。

亡くなった人の伸び率が七・二
％増なのに対し、自動車運転中
が一・八・三％増、原付自転車運
転中が二・一・一％増の伸びをみ
せています。
交通弱者として、被害者の立
場にあった高齢者が、シルバー・
ドライバーが増えるにつれ、事
故の当事者になるケースが増え
ているのです。

自分の体の衰えに合った運転を心がける

シルバー・ドライバーの交通事故
を防ぐには、どうすればよいのでし
よう。
年齢とともに、心身機能が低下す
るのは避けられないことです。とな
れば、「自分の心身機能はどのくらい
低下しているのか」を正しく把握し、
それに合った運転を心がけることが
大切です。
例えば、夕暮れ時などに、物が見
えにくくなる人は、この時間帯の運
転を避けるようにしたいものです。
また、「自分の反応速度が低下してい
るな」と感じたら、ハンドルを握る
際、まわりの状況に注意を払って、
事故に結びつくような事柄をできる
だけ早く発見するような心がけること
が必要になってきます。
ただここで肝心なのは、車の運転
にかかわる心身機能の低下は、なか
なか自分では自覚しにくいもの。歩
いたり走ったりするのは違い、息が
切れるなどの体に直接こたえること
が少ないからです。そこで、定期検
診や、運転免許センターで自分の反
応速度を測るなどの自己管理が望ま
れます。

また、あの人にできるのだから、
自分にも当然できるなどは決して
思わないことです。高齢者は個人差
が大きいことを忘れてはなりません。



※単純反応時間II熱いやかんに手を触れたとき、
は筋肉的な動作反応の速さ。

反射的に手を引っ込めるような、反射的あるい

十か条は超高齢化社会に 欠かせない「テキスト」

「年をとれば、寝たきりになるのは仕方がないこと」「脳卒中にかかれば、寝たきりは避けられないもの」という考えが根強く残っています。しかし、寝たきりは、適切な訓練と介護を施せば十分に予防できると、十か条を策定した厚生省は考えています。

寝たきり老人ゼロ作戦

訓練と介護で寝たきりは予防できる

平成二年度からスタートした、「高齢者保健福祉推進十か年戦略」(ゴールドプラン)により、「寝たきり老人ゼロ作戦」(十か条)を発表しました。

①脳卒中と骨折予防 寝たきりゼロへの第一歩

寝たきり原因の第一位は脳卒中(約三、五割)で、次いで老衰(約二割)、骨折(約一割)と続いています。ですから、脳卒中と骨折が寝たきりの原因の約半分を占めることになり、この二つの病気を減らすことが、寝たきり予防の第一歩につながります。定期検診を受けて、成人病の早期発見・早期治療に努めましょう。

②寝たきりは 寝かせきりから つくられる 過度の安静 逆効果

高齢者は、一週間寝こんだだけで筋肉の力が衰えたり、起き上がろうという意欲がなくなったりして、簡単に寝たきりになってしまいます。

また、じっと寝かせておくほうが本人も楽だし、介護する側も手がかからなくて楽だと錯覚しがちですが、実はそうではありません。寝かせきりにすると、



たきりゼロへの十か条は、これからの超高齢化社会を生きるわたしたちにとって、欠かせない「テキスト」です。

逆に病氣(肺炎、痴呆など)を併発することが知られています。風邪やケガでも早く治して、安静期間をできるだけ短くするよう心がけることが大切です。



③リハビリは 早期開始が効果的 始めよう ベッドの上から訓練を

これまでわが国では、脳卒中の発作が起きたとき、安静第一が治療の基本と考えられてきました。しかし、いまではリハビリテーション(機能回復訓練)

④暮らしのなかでのリハビリは 食事と排泄、着替えから リハビリの結果、歩行機能が回復しても、退院後、自宅に帰ってから徐々に機能が低下して、歩けなくなってしまうという例が少なくありません。

とはいえ、医療機関と同

⑤朝起きて まずは着替えて身だしなみ 寝・食分けて生活にメリハリ

寝る場所と食事をとる場所の区別のない生活パターンは、外へ出る意欲を低下させ、閉じ込めりから寝込み、ひいては寝たきりへとつながります。体に障害が残っているからといって、一日中寝間着を着たままでいたり、寝床で食事をとったりすることが習慣になると、生活にメリハリがなくなります。



分転換になったり、他人によい印象を与えたりすることで自分に自信をもてるなど、活動的な生活への動機づけになります。

を早く始めれば始めるほど、機能の回復が見込まれることが分かってきました。

特に、意識がはっきりしている全身の状態がよければ、発作の直後遅くとも一週間以内には、リハビリテーションを開始すべきだとさえいわれています。

⑥寝たきり老人ゼロへの十か条は、生命を最大限に生かすために、お年寄りと周りの人に、日本で初めてつくられた「テキスト」です。人生八十年時代を迎えた現在、最後まで人間として生きる緊張感をもち、生涯現役を目指しましょう。寝たきりゼロは、国民の課題です。

⑥「手は出しすぎず 目は離さず」が介護の基本 自分の気持ち大切に

時間がかかっても、自分でできることは自分でやらせよう。自力で実行する気持ちをもてるよう支援して、心身の機能低下を招かないようにすることが大切です。また、安易なおムツの使用は、自尊心を傷つけ、生活意欲を奪います。さらに、社交性を低下させ、結果として寝たきりにさせがちです。

⑦ベッドから 移ろう移せよう 車椅子 行動広げる機器の活用

寝たきり状態から自立を図っていくためには、各種の機器を活用することが効果的です。

ベッドで体を起こすことができない人は、車椅子を利用して、短時間でも毎日ベッドから離れることを目標にしましょう。床ずれの予防や食欲の向上につながります。また、寝食を区別するうえでも、車椅子は重要な役割を果たします。そして、車椅子を使いこなせるようになった



人は、屋外に出ることを目標にしましょう。

訓練と介護で寝たきりは予防できる

寝込みの原因「カキケケコ」

「寝たきりゼロへの十か条」策定委員
川崎市立井田病院副院長

岡島 重孝

何とか歩けるようになって退院しても、家に帰ってしばらくすると、寝たきりになってしま

うお年寄りがいます。訪問して、そうした光景を見るのは残念なことです。

転倒が ケガで一番怖い

寝たきりになる原因は、「カキケケコ」で表すことができます。カは風邪、キは気落ち、クは薬、ケはケガ、コは孤独です。何でもないように思える風邪

も、抵抗力の弱いお年寄りにはこたえます。また、親しい人や身内の訃報は気落ちさせます。

薬によっては、血圧を変動させたりします。ケガで一番怖いのは転倒です。風呂場や階段、外出先でのつまずきは、骨折の原因となります。孤独は、お年寄りだけでなく寂しいものです。身も心も、動かなくなってしまう

一つできたら みんなでほめてあげる 寝たきりにならないためには、

⑧手すりつけ 段差をなくし 住みやすく アイデア生かした 住まいの改善

高齢者は、障害がなくても、筋力の低下や平衡機能、目や耳

⑨家庭でも社会でも よろこび 見つけ みんなで防ごう 閉じ込めり

一日中、何もしないで家に閉じ込められていると、運動機能が衰えたり、何かしようという意

⑩進んで利用 機能訓練デイ・サービス 寝たきりなくす 人の和 地域の輪

在宅の高齢者のために、地域では保健サービスと福祉サービスをしています。保健サービスは健康相談や機能訓練など、福

の衰えなどから転びやすくなっています。手すりの取り付けや段差の解消、すべり止めの処置など、住環境を改善し、安全に住みやすくする工夫が必要です。

欲を失ったりするため、寝たきりの前兆になるといわれています。家庭や社会で一定の役割をもち、自主的な生活を送れば、心身の機能低下を防ぎ、寝たきりを予防することになります。

祉サービスはホームヘルパー派遣やショートステイ(老人ホームの短期滞在)、デイサービス(日帰りで受ける介護サービス)などの事業です。こうしたサービスを活用して、寝たきりを予防しましょう。

常生活の目標が広がっていくことでしょう。

今回、策定された「寝たきりゼロへの十か条」は、生命を最大限に生かすために、お年寄りと周りの人に、日本で初めてつくられた「テキスト」です。人生八十年時代を迎えた現在、最後まで人間として生きる緊張感をもち、生涯現役を目指しましょう。寝たきりゼロは、国民の課題です。

(談)



気軽に、上手にご利用を

長洲町の三大在宅福祉サービス

ホームヘルパー ショートステイ デイ・サービス

高齢化社会が進むなか、ここ数年、老人福祉対策が全国的に注目をあびています。独り暮らし老人や寝たきり老人に対する在宅福祉サービスもその一つです。

長洲町でも、平成三年七月現在で、独り暮らし老人世帯が二百三十九世帯、寝たきり老人のいる世帯が二十二世帯あります。これに対応するため本町には、三つの代表的な在宅福祉サービス「ホームヘルパー」「ショートステイ」「デイ・サービス」があります。しかし、これらのサー

【ホームヘルパー】

六十五歳以上の独り暮らし老人の世帯、老人だけの世帯、寝たきり老人のいる世帯に家庭奉仕員（ホームヘルパー）を派遣し、食事・掃除・洗濯・買物等のほか、必要に応じたサービスを提供しています。また、六十五歳以上の独り暮らし老人に週一回行っている給食サービス

スで、弁当を宅配するのもホームヘルパーの仕事です。現在、本町には六人のホームヘルパーがいます。

■ホームヘルパー派遣世帯数
(平成3年8月19日現在) 23件
(身体介護4件、家事介護19件)

【ショートステイ】

六十五歳以上の体の弱いお年寄りを、老人ホーム等で一時的にお世話します。

介護者である家族が、病氣・旅行・介護疲れ・諸行事等で十分な介護ができないときに原則として七日間利用でき、事情によっては延長ができます。

■利用料金 1、970円
■利用場所 岱山苑(玉名市築地1596-1 ☎743361)
■平成二年度利用実績
登録者数9名、利用件数27件、利用日数209日



▲デイ・サービスを利用するお年寄りはいきいき。



▲デイ・サービスは、このリフト付バスで送迎します。

【デイ・サービス】

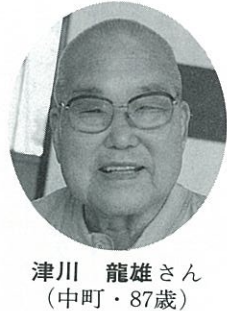
六十五歳以上の体の弱いお年寄り(寝たきり老人を除く)をリフト付バスで送迎し、入浴・給食などの介助サービス、健康チェック・リハビリなどの健康サービス、レクリエーションな

どを週一回程度行っています。

■利用料金 400円
■利用場所 健康福祉センター
■登録者数(平成3年8月19日現在) 74名(男14名、女60名)
■月別総利用者数 平成3年5月1151名、6月1164名、7月1172名

デイ・サービス利用者へ聞く

気分が晴れ晴れ
していいですね



津川 龍雄さん
(中町・87歳)

三年前までは、自転車で毎日この潮湯に通っていましたが、足が不自由になってから、家に閉じこもりがちでした。週に二回ほどお世話になってきたホームヘルパーさんの紹介で、このデイ・サービスを知りました。五月開設と同時に入り、将棋をさしたり、皆さんと話をするのが楽しみです。とにかく、気分が晴れ晴れしていいですね。

週一回のこの日が
待ち遠しいです



角田スエノさん
(中町・78歳)

みんなの の 広場

もうすぐ1歳



福永友香理(ゆかり)ちゃん
健治さん・美津代さんの長女
〈出町〉

「なんでも口にくわえようとする困った子です。見た目が、よく男の子に間違われるので、女の子らしくなってほしい。」

広報の題字を 書きました



楠山 由美さん

長洲中3年

〈出町〉

学校では、三年間バレーボール部に入っていたけど、あまり良い成績が残せなかったのが心残りです。

もうそろそろ受験にそなえて勉強しなければなりません、とにかく暑くて集中できません。

ほほえ美さん

50

西山 加代さん
〈葛輪〉
荒尾中央病院勤務



看護婦として今、老人病院で自分なりに仕事をしていますが、老人看護の難しさというものをつくづく思いしらされる毎日です。

看護婦不足で大変ですが、明るいスタッフと力を合わせて頑張っています。

理想の男性は、明るく思いやりのある人。一緒にいて楽しませてくれる人がいいですね。

私の会社 ⑭ 大浪運輸倉庫(株) 木原貴久美さん



私の会社は、昭和24年に設立され、我が第三事業部は親会社である日立造船(株)有明工場の設立にあわせ、昭和47年3月に「有明出張所」として日立造船の有明工場内に開設されました。現在では、名石浜工業団地内に2つの事業所を設け、年々営業種目の拡大に努めています。

主な営業種目は、倉庫・港湾荷役業、陸・海運業、建設業、自動車整備業、海運代理店業、クレーンリース・引越業、損害保険代理店業など広範囲にわたっており、昨年より杜仲茶の販売も開始しました。現在は『皆んなでチャレンジ新たなオーナミ』のモットーのもと、既存の事業領域にとらわれることなく、社員一人ひとりが新たなビジネスチャンスの拡大に取り組んでいるところです。私は昨年の4月に入社し、社会人として2年目を迎えましたが、まだまだ未熟で、これから先もいろんな失敗もあると思いますが、初心を忘れず頑張りたいと思います。

作品募集中

みんなの広場では、皆さんの作品(絵、写真、アイデア作品等)ご意見、ご感想をお待ちしています。詳しくは、役場企画課(☎783111内線221)まで!



今年はおヨシさんです！

外国青年招致事業

町では昨年の8月から1年間、外国青年招致事業として国際交流員のジョージ・モラさんをアメリカから招き、町民の皆さんに国際交流を深めていただきました。今年も第2弾として、中学校などで生きた英語を教える英語指導助手(AET)のジョン・ロイクロフトさん26がやってきました。



ジョンさんはイギリス出身で、日本へ来るのは今回が初めて。長洲町へは、8月初めに到着し、1か月間は生活の仕方を勉強、9月から長洲中、腹栄中などで本格的に英語を教える予定です。

では、ジョンさんにインタビューしてみましょう。

★出身地は？

ロンドンより西へ160kmの所にある人口60万の都市ブリストルです。ここは12世紀の建物が立ち並ぶ大変美しい町です。またこの町には、ロールスロイス社のジェット飛行機エンジン工場もあります。

★趣味は？

サッカー、カメラ、それとインド料理を作ることです。

★この事業に参加したきっかけは？

大学で社会学を勉強していたとき、人や文化に興味をもっていました。日本はイギリスと異なった社会構造や文化を持ち、また日本人は勤勉で好意の持てる人々と聞き、自分の目で確かめたかった。そのうえイギリスでの日本の人気は高まっており、10月には大きな日本祭もあります。

★長洲町の印象は？

美しい町で、住み心地もいいです。人々のまとまりのある町だと思います。

★好きな日本食は？

天ぷらやみそ汁が好きです。日本食には興味があるので、これからもいろいろな食べ物に挑戦したいです。

★これからの抱負は？

中学校の英語指導助手として、町の未来を担う子供たちの手助けができればと思います。皆さんとサッカーをするのも楽しみにしています。

また、イギリスと日本の両文化間の理解を深めたいです。とにかく町民の皆さん、これから1年間よろしく願います。



7月28日、町民研修センターにおいて雲仙岳災害見舞カラオケショー（主催＝長洲歌謡連盟／後援＝町文化協会）が開催され、その益金90,034円を熊本善意銀行を通じて島原市の被災者の方々へ寄贈させていただきました。

このチャリティーカラオケショーにご協力いただきました多数の方々には厚く御礼申し上げます。

長洲歌謡連盟会員一同

雲仙岳災害見舞チャリティーカラオケショー

益金9万34円を島原市へ

地方教育行政の功労が認められ



西本教育長

地方教育行政の顕著な功労者として、町教育長の西本義行さん(70)がこのほど文部大臣表彰を

町教育長の西本さんが文部大臣表彰を受賞

受賞し、七月十五日に東京で伝達式が行われました。県下でこの名誉ある賞を受けたのは、西本さんのほか、合わせて四名。今回の受賞については「全く思いがけないことで、これは皆さんの支えによるものです。これからも町の教育のために努力していきます」と語る西本さん。

“県大会でもガンバルゾ”

長洲小の古林建君が 玉名地方童話発表会で特選に

8月7日、第30回玉名地方童話発表大会が菊水町で開かれ、長洲小1年の古林建君(新山)が特選に選ばれ、10月に阿蘇郡一の宮町で行われる県大会に出場することが決まりました。

大会には荒尾市・玉名市・玉名郡8町代表の児童24人が出場し、古林君は1番手に「からすとみずがめ」を発表しました。

「たくさんの方の前で発表したので、とてもはにかしく、緊張しました。とにかくうれしかったです」と受賞の感想を話す古林君。「県大会でも賞を取るようにきちんと発表したいです」と意欲満々。



県大会出場に喜ぶ古林君

総会と記念大会開かれる

長洲町心身障害児(者)育成会

長洲町心身障害児(者)育成会の総会及び記念大会がこのほど町健康福祉センターで、関係者およそ100人が参加して開かれました。

この育成会は昭和57年に発足した父母の会が前身で、昨年正式発足しました。

今年も小規模作業所建設に向けて努力するほか、町健康福祉センター内のひまわり売店や町総合スポーツセンター内の芝生広場の委託清掃の効率的な運営をめざしています。

記念大会のアトラクションでは菊水町の精神薄弱者更生施設「精粹園」音楽部が友情出演し、見事な合唱と演奏を披露しました。



▲精粹園音楽部による合唱と演奏

町の話

TOWN NEWS

身近な話題、出来事などあり
ましたら、お気軽に企画課広報係
(78・3111内線221)へご連絡ください。

ビーチは赤崎Aが6連覇 ソフトは清源寺Aが優勝

子ども会ビーチボールバレー大会 ソフトボール大会

子ども会ビーチボールバレー大会が6月16日、子ども会ソフトボール大会が7月21・22日にそれぞれ総合スポーツセンターで開催されました。

ビーチボールバレー大会には、48チームが参加し、赤崎Aチームが決勝で大明神Aチームを破り、6年連続優勝を果たしました。

ソフトボール大会には、22チームが参加し、決勝はものすごい点の取り合いで、清源寺Aチームが腹赤チームを20対11で破り優勝しました。

それぞれの上位結果は次のとおりです。

■ビーチボールバレー

優勝 赤崎A 2位 大明神A
3位 西新宮A、清源寺A

■ソフトボール

優勝 清源寺A 2位 腹赤
3位 立野、向野A



▲赤崎Aチーム



▲清源寺Aチーム

保健・衛生だより

◆福祉課は☎78-3111(内線142) ※大切なことは、メモしておきましょう!

行 事	日 時	会 場	備 考
三種混合 予 防 接 種 (百日咳 ジフテリア 破 傷 風)	9月3日(火)	清源寺公民館 向野集会所 (向野北)	対象者/第1期接種者(3週~8週の間隔で3回接種) 生後12か月~48か月まで 第2期接種者(1回接種) 生後12か月~18か月 第1期接種終了後18か月を過ぎても追加免疫効果は期待できますので、第2期を接種してもかまいません。ただし、66か月までの子供に限ります。
	9月6日(金)		
	9月10日(火)		
育 児 相 談	9月10日(火)	13:30~15:00	対象者/乳幼児 持参するもの/母子手帳 内容/身長・体重計測他
7 月 児 健 診	9月13日(金)	受付 13:30~14:30	対象者/平成2年12月13日~平成3年2月13日生 まれの乳児 持参するもの/母子手帳
3 歳 児 健 診	9月27日(金)	受付 13:30~14:30	対象者/昭和63年3月~4月生まれの幼児 持参するもの/母子手帳 ※問診票 ※おしっこ ※問診票は事前にお送りします。 ※おしっこはきれいに洗った容器に入れてきてください。
母子手帳発行	9月11日(水) 9月25日(水)	受付 10:00~10:30	持参するもの/印鑑 内容/母子手帳発行及び内容説明、ビデオ上映 ◎コップ1杯のみそ汁を御持参ください。
栄養指導車が 来 ます !! 	9月18日(水)	13:30~15:00	向野集会所 (向野北) 栄養指導車による調理の実演及び指導があります。テーマは「カルシウム」で、今、日本人に唯一不足している栄養素です。乳幼児・成長期の子どもから成人・お年寄りまで骨の形成・維持にとっても重要な働きをします。さあ、あなたはカルシウム不足になっていませんか? 

暮らしのワポイント

酔は、疲労回復などにいいと昔からいわれていました。どうしてでしょう。体内における栄養素の分解の過程をみながら、酔の効用についてみてみましょう。

酔の効用

食欲を増進させ体調を維持

食へるようになってみてはいかかでしょうか。酔には、食べ物の味をひきたる効果があります。また、食欲を増進させるメリットがあります。

料理のくし味として、ドリンクの代わりとして酔を使ってみましょう。「一杯酔や三杯酔など、俗に言う酔の物も効果があります。体調の維持に、夏ハテ予防に役立ちます。

このほか酔は、生活面でも役に立ちます。「酔を入れた水で髪をふくときれいになる」や「水揚げの悪い草花は、酔につけると長持ちする」「梅干しを入れたご飯は腐りにくい」など、酔には実にさまざまな数多くの効用があるのです。



食へ物の栄養素で、てんぷんなどの炭水化物が消化されると、ブドウ糖になります。これが吸収されて体内で燃焼すると、体を動かすエネルギー源に変わります。

健康なときは、ブドウ糖は体内でよく燃焼されます。しかし、疲れがひどいときや体が不調のときは、ブドウ糖は体内で完全に燃焼されません。すると、ブドウ糖は不完全燃焼のまま乳酸に変わり、血液を酸性にし、疲労や肩こり、全身がだるくなるなどの症状を引き起こすのです。

ところで、夏は食欲が減退しがちです。なかに食欲がなくなり、体に変調をきたし、いわゆる夏バテになってしまう人も少なくありません。「体がだるい」「食欲がない」というときには、すすんで酔を使った料理を

農地の無断転用は法律違反です

「転用する場合は農業委員会へ」

水田、畑、樹園地などの農地を住宅や工場などの建物の敷地、資材置場、駐車場はもとより、道路などの農地以外の用途に転用する場合は許可が必要です。

■転用には二種類あります!

①農地の所有者、耕作者が自らその農地を転用する場合(農地法第四条)

②農地の使用収益権を持たない者が農地の所有者、耕作者から農地を買い受け、借り受け、あるいは使用収益権の移転を受けて転用する場合(農地法第五条)

許可は誰が?

二種類のいずれの場合も農業委員会に許可申請を提出し、県知事の許可を受けます。

■無断転用には厳しい措置が、無断で農地を転用した者には、県知事による工事中止、農地の復元などの措置が行われます。これに従わない場合には、最高三年以下の懲役、一〇〇万円以下の罰金に処せられます。

農地を守り、有効利用するために、皆さんの力で無断転用をなくしましょう。

※農地を転用する場合は、農業委員会(☎783111内線231)へ届け出を、農業委員会

下水道事業受益者負担金の第2期分納期は9月2日~30日

下水道事業受益者負担金の第2期分の納期が9月2日から9月30日までとなっていますので、納期内に役場会計室まで納めてください。 下水道課

ご存じですか? 医薬品副作用被害救済制度

医薬品は、人の健康の保持増進に欠かせないものですが、その使用にあたって万全の注意を払ってもなお副作用の発生を防止できない場合があります。

医薬品を適性に使用したにもかかわらず副作用による健康被害(入院を必要とする程度の疾病又は障害、死亡)が発生した場合に、医療費、医療手当、障害年金、障害児養育年金、遺族年金、遺族一時金及び葬祭料の諸給付を行い、これにより健康被害者の救済を図ろうとするのが、この救済制度です。



制度のしくみを解説したパンフレット及び請求用紙を無料でお送りします。

■送付先 〒1170 東京都豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60 26階 医薬品副作用被害救済・研究振興基金 総務部 企画課相談係(☎03-39988-2101)

へお気軽にご相談ください。警察では、全国各地で発見された身元のわからない死体の写真や衣類、所持品などの記録を準備して、ご相談に応じます。

■とき 9月1日~9月30日
午前8時30分~午後5時
(ただし、日曜日、祝祭日、振替休日及び第2、第4土曜日は除きます。)

■ところ 熊本県警察本部鑑識課(県庁12階)
○熊本警察署(鑑識課・防犯課)
なお、次の日程で警察本部員が出張相談に応じますのでご利用ください。秘密は固く守ります。

■とき 9月9日(火)
午前10時~午後4時

■ところ 玉名警察署(鑑識係)



家出人をおさがしの方へ

皆さんご家族、知人、友人などで、家出をされた方がわからなくなった方をおさがしの方はありませんか。

たとえば――

- 自殺すると言いついて家出した人
- 病弱のまま家出した人
- 就職先、旅行先などから音信が途絶えた人
- その他、家出後死亡のおそれの強い人

こんな人たちをおさがしの方は、荒尾警察署(☎685111)

下水道処理場を見学しませんか

9月8日は浄化センターの一日開放

国では、毎年九月十日を「下水道促進デー」と定めて、下水道事業の輪を全国的にひろげ、未来の健全な都市環境づくりをめざしています。長洲町も下水道の促進に努力しているところです。

そこで今回、町では「下水道促進デー」の一環として「浄化センターの一日開放」を行い、

水処理施設、汚泥処理施設の見学をしていただくことになりました。皆さん、ぜひおいでください。

■とき 9月8日(日)
午前9時~午後4時

■ところ 長洲町浄化センター
(長洲町大字姫ヶ浦2番地)
※なお、下水道に関することは、下水道課(☎783515)へ。

