

第33回金婚夫婦表彰式

つれあい半世紀


ながさ
 広報

1991 No.490

10/1

人のうごき 平成3年8月末現在 ※()内は前月比

人口…18,092人(+36) 男…8,774人(+21) 女…9,318人(+15) 世帯数…5,443世帯(+12)

発行/熊本県長洲町
 編集/企画課
 ☎0968 (78) 3111

日常生活のなかに 運動を取り入れよう

技術革新や交通手段の発達、わたしたちの生活を便利にしました。しかし、便利になった一方で、日常生活における運動量は減ってきています。意識的に運動をしなければ、健康に必要な運動量を確保しにくい……それが今日の状況ではないでしょうか。

あなたの運動量は十分ですか。運動不足になってはいませんか。次に挙げる項目でチェックしてみてください。一つでも自分に該当するものがあれば、あなたは運動不足がみえます。健康を考えると運動不足は大敵です。老後健康に過ごすためにも、運動不足を解消し、日ごろから体力づくりに努めましょう。

- 一、靴ひもを結んだり、靴下を履くときに苦勞する
- 二、ズボンやスカートのウエストが窮屈になった
- 三、背中が手がまわりにくい
- 四、床から物を拾うとき、必ずしゃがむようになった
- 五、少しの荷物でも重く感じられ、荷物を持たないことが多い
- 六、立つたり座ったりするとき、支えが欲しくなる
- 七、階段を下りるとき、足を踏み外しそうで、必ずすりにつかまる
- 八、よく物につまずく
- 九、階段を上ったり急いで歩いたりすると、息切れや動悸がする
- 十、歩くのがおっくうで、外出してもできるだけ歩かないよう乗り物を使う

健康でありたい……だれにでも共通する願いです。ある調査で、「健康を保ちたい」より健康に「と望んでいる人が、ほぼ一〇〇%を占める」という結果が出ています。しかし、健康のためになにか体力づくりをやっているかといえ、そうでもないようです。

また、健康のためには習慣的に運動・スポーツを行うことが不可欠とされていますが、「週一日以上の頻度で行った人」の割合は二六・三%、「週三日以上の頻度で行った人」は一%に過ぎません（同世論調査）。

運動をするうえで 注意したいポイント

昭和六十三年に総理府が行った『体力・スポーツに関する世論調査』によると、「この一年間に何らかの運動・スポーツを行った人」の割合は六〇%台で、この数字は十数年来横ばい状態です。

一般に、運動不足は心疾患や糖尿病など成人病を引き起こす主な原因となり、また、二十歳を過ぎれば老化が始まり、三十歳を過ぎるとある程度の運動をしていて体力の維持がやっとな

あるといわれています。自分の健康は、他人から与えられるものではなく、自らつくりだすもの。運動不足の感がある方は、体力づくりに励んでみてはいかがでしょうか。

ここで、運動をするうえで、特にミドルエイジ以上の方に注意していただきたい点を次に挙げます。

▼週に二、三回で十分

三日坊主という、怠け者を連想しがちですが、運動に関してはそれでもよいとされています。ただ、三日坊主を何回も続ければよいのです。体力維持に



岩波 健二さん (立野)

5年前に走ろう会に入ったのがきっかけで、各地のマラソン大会に出るようになりました。ふだんは8~10キロほど走っています。

好きでなければ、今まで続かなかっただろうと思います。とにかく、若い人やいろんな人と知り合いになれるのが楽しいです。また、走った後は酒も食事もおいしくいただけます。



島本 靖子さん (向野)

2年前に友達5、6人を誘って婦人スポーツ教室に参加したのがきっかけで、今はビーチボールバレーを週に2回、ソフトバレーを週に1回やっています。

健康づくりでは食事に気をつけ、添加物の入っていないものを食べるようにしています。

これからも、できるだけ週に1回はスポーツをやりたいです。



石原富士夫さん (向野)

友達14人でグループをつくり週に2回、スポーツセンターでビーチボールバレー、バドミントン、卓球などをやっています。その他に近所ではゲートボールをやっています。

家では四季折々の野菜などを作ったりして、体を動かしています。食事は腹八分目にし、野菜を多くとるようにしています。

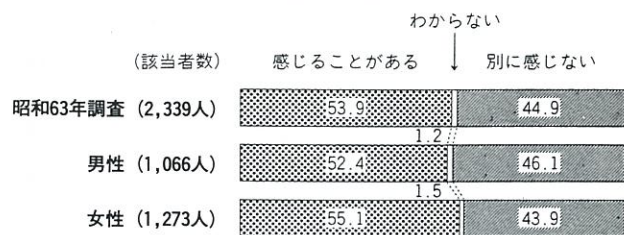


町井モリ子さん (上沖洲)

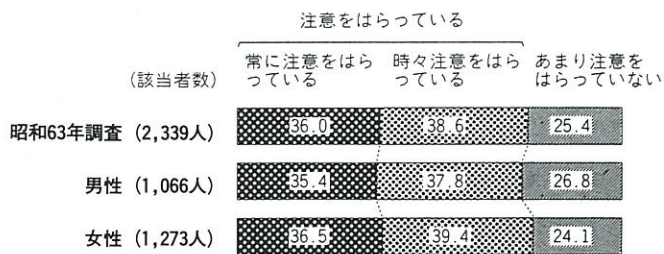
以前は、朝5時から1時間半ぐらい歩いていました。今は、グラウンドゴルフに夢中です。とにかく「ふれあいスポーツ教室」の日が待ち遠しくてたまりません。スポーツ教室では、いろんな人と知り合いになれる、道で会ったときも気軽に声が掛けられてうれしいですね。

もうそろそろ朝の散歩も始めてみたいと思っています。

● 運動意欲 ●



● 健康や体力に注意をはらっているか ●



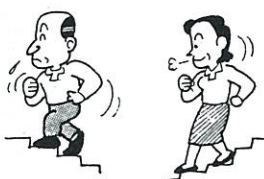
〈資料〉体力・スポーツに関する世論調査（総理府・昭和63年10~11月）

は週二、三回程度の運動で十分。要は長く続けることが肝心です。

▼過ぎたるは及ばざるが如し
運動も適当な量をやれば体によいですが、一遍にやり過ぎると悪影響がでてきてしまいます。また、きつい運動をすればするほど効果があると思われがちですが、それは大きな間違いです。急にきつい運動をすれば、体のどこかに支障をきたしかねません。長く続けるという意味でも、自分に合った適度な運動を心がけるようにしたいものです。

▼準備運動、整理運動を忘れずに
中高年が安静状態から急に運動を始めると、心臓などに負担をかけてしまいます。そこで、運動をする前には必ず、数分間準備運動をするようにしましょう。

また、運動をやめるときも、急にやめないで、徐々に体を安静状態に戻すことが大切です。



いつものスピードより、早めに上り下りしてみたいか？

階段の上り下り

毎日の通勤や買い物での歩行とは別に、自ら進んで歩くことがポイントです。

歩くことによって消費するエネルギーは、1分歩くのに体重1kg当たり0.05Kcal、急ぎ足で0.10Kcal程度です。体重70kgの人が普通のスピードで20分歩けば、約70Kcal消費される計算になります。1日、200Kcal消費するには、普通に歩いて約1時間、急ぎ足で約30分歩けばよいことになります。



歩く



激しく動きまわる子どもと一緒に遊ぶのも、なかなかエネルギーを使うものです。

子どもと遊ぶ

走ることによって消費するエネルギーは、毎分、体重1kg当たり、軽いジョギングでは0.15Kcal、ランニングで0.20Kcal程度です。

1日、200Kcal消費するには、ジョギングで約20分、ランニングで約15分です（体重70kgの場合）。



走る

日常生活の中で手軽にできる運動

再発見 ふるさと

読書の秋、スポーツの秋、文化の秋——何をするにも秋は最高の季節です。

そして、長洲町では今年も秋を彩る盛りだくさんの祭りが開催されます。皆さんも気軽に参加して自分流に楽しんでみては——。

'91 金魚と鯉の郷まつり

第23回金魚・錦鯉品評会

とき 10月27日(日)
午前8時30分～午後3時30分
ところ 総合グラウンド
■珍しい金魚の展示
■鯉・うなぎのつかみどり
■金魚・鯉・特産品販売

婦人ビーチボールバレー大会

とき 10月27日(日)
午前9時開会
ところ 総合スポーツセンター体育館
参加資格 町内に居住する女性
(学生・生徒は除く)

第7回長洲町長杯テニス大会

とき 10月27日(日) 参加資格 町内に居住又は
午前9時開会 勤務する一般男女
ところ 町テニスコート 参加料 1ペア1,000円
種目 男女各ダブルス 申込期限 10月19日(土)

婦人ソフトバレーボール大会

とき 10月28日(月) 午後7時30分開会
10月28日(月)～11月1日(金)
ところ 町総合スポーツセンター体育館
参加資格 町内に居住する女性(学生・生徒は除く)
申込期限 10月21日(月)

詳しくは、総合スポーツセンター (☎784777) まで。

参加者募集

第6回長洲町長杯弓道大会

とき 10月27日(日)
午前9時30分開会
ところ 町弓道場
種目 団体戦・個人戦
参加資格 一般男女
参加料
団体1チーム 3,000円
個人1人 1,000円
申込期限 10月12日(土)

長洲の秋まつり



平成3年度

町民体育祭

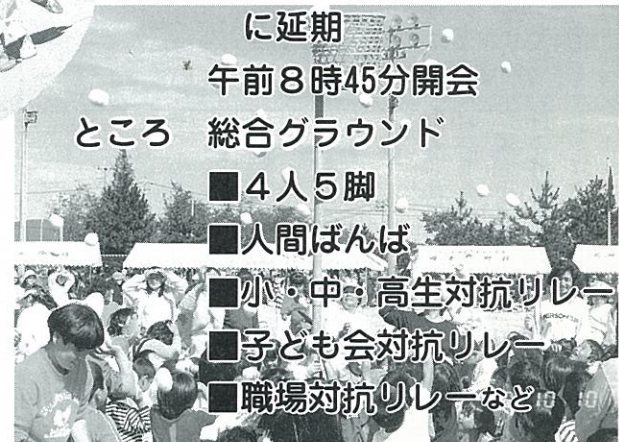
とき 10月10日(木)
※雨天の場合は10月13日(日)

に延期

午前8時45分開会

ところ 総合グラウンド

- 4人5脚
- 人間ばんば
- 小・中・高生対抗リレー
- 子ども会对抗リレー
- 職場対抗リレーなど



県芸術祭参加
平成3年度 第35回

活力ある豊かなまちづくり 長洲町文化祭

芸能の部

と 開本県芸術祭
長洲町文化祭 11月3日(日)～4日(月)
[開会式] 3日午前10時
ところ 町民研修センター

展示の部

とき 11月9日(土)～10日(日)
[テープカット]
9日午前10時
ところ 長洲共同福祉施設
文化センター・町体育館

みんなの広場

もうすぐ1歳



上土井 宏太(こうた)くん
正士さん・沙恵子さんの二男
〈梅田〉

「誰にでもあいきょうがよく、人見知りしません。健康でやさしい子になってね。」

広報の題字を書きました



大塚 明子さん
清里小6年
〈梅田〉

好きな科目は体育で、特にバスケットボールが大好きです。学校の昼休みには、こおりおにや陣とりをして遊ぶのが一番楽しいです。将来は、洋服のデザイナーになりたいです。

私の会社 ⑬

有明フェリー振興(株)
浦島 志保さん



当社は、昭和47年6月、有明海自動車航送船組合を株主として発足しました。主な事業内容は、菓子小売業です。船内に4か所、長洲・多比良両待合所の計6か所に売店をだしています。社員も、熊本県と長崎県側とで60人程いて、女性が多く、活気あふれる職場です。それに、真心のこもったボリュームたっぷりのフェリー弁当も、わが社で製造販売しています。特に、外注弁当は旅行業者、お客様に大変喜ばれています。又、有明フェリーより委託業務として、一般客切符の販売、係船作業、予約センターと幅広く活躍しています。私は、貸切バスの予約受付の仕事をしています。電話での受付業務なので、お客様との対応で大変な面もありますが、これからも“明るく丁寧”な対応を心がけ、お客様には気持ちのよい船旅を十分楽しんでいただくことを全職員使命と考えています。

ほほえ美さん ⑮ 浜辺美由紀さん

〈中磯〉
玉名中央病院勤務



★お仕事について—
子供の頃からの夢がかなって、今、看護婦として働いています。実際に仕事してみると思っていた以上に大変ですが、それだけやりがいがあって毎日頑張っています。
★休日には—
最近、車を買ったので、友達とよくドライブや買い物に出かけます。今度は泊まりがけで遠出したいと思っています。
★理想の男性は—
明るくて思いやりがあり、一緒にいて楽しい人。また自分の考えをしっかりと持っている人。

作品募集中

みんなの広場では、皆さんの作品(絵画、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広報係まで。
(☎783111内線221)

ママさん特派員レポート

早朝ハイイクで空き缶拾い (腹栄中2年生親子と先生)

八月二十四日早朝、腹栄中二年生の親子と先生あわせて約三百人が参加して、町内一円の空き缶拾いを行いました。この日は小雨ふる中にもかかわらず、午前五時半に学校を出発した一行は五コースに分かれ、約一時間ほどかけて沿道の空き缶を拾いました。初めは空き缶だけ拾う計画でしたが、そのあまりの量にたまりかねてその他のゴミまで拾うことにし、最終的には二トトラック一台分にも

なりました。作業を終えた後、体育館に集まり、お母さんたちが用意したおにぎりを全員でいただきました。また、小雨がやみ、南の空に現れた二重の虹が参加者の疲れをいやしました。
【生徒の声】
☆早起きをして、ふだん気づかなかった新しい発見がいくつもあつた。
☆空き缶を拾っていると、いろんなゴミが目につき、ふだん何気なく見ていた町の中に、なんでこんなにゴミが多いのだろうと思った。
☆「誰がこんなに捨てるんだ。町は汚れてもいいのか」と叫びたい気持ちになった。
☆朝早く起きるのはとてもつら

かったが、やっているとな夏休みの一日ぐらいこんなことがあつてもよいと思つた。
【親の声】
☆親子で早朝から同じ目的で汗をかいたことは、とても良い経験になった。
☆ゴミの意識を子供たちに考えさせるのには良い機会だつた。
【先生の声】
☆三年前には場所を限定して行ったが、その時は二トトラックで二分あつた。今回は町内をまわつて一分というところで、町民の皆さんの意識も少しは向上したのでは。

■取材をしてみても—
この日の早朝の汗は、生徒たちに多くの収穫をもたらした。なかでも、町中のゴミを自らの目で確認したこと—そして何気なく捨ててしまう小さなゴミがたまりたまつて、こんなにも町を汚していることを感じ、心ない人の行為に憤慨をおぼえたこと—それがひいては、自分たちの町を美しい町として育てていきたいという心を芽生えさせたのではないかとと思うと、何よりの収穫であつたように思われる。
☆今回のレポーター☆
城戸三千代・竹下ヤヨイ
中塚 敏子・古川 幸子

スポーツセンター施設内の美化作業 長洲町海洋クラブ



日頃利用している施設を少しでもきれいにしようと、長洲町海洋クラブ員が八月三十日に総合スポーツセンター施設内のゴミ拾いを行いました。この日は、予想以上のゴミの量にクラブ員もびっくり。利用者はマナーをもつと身につけてほしい」と同クラブ員。
なお、海洋センターでは、海洋クラブ員を募集しています。詳しくは、海洋センター(☎784777)まで。

町身障協が玉名郡代表として 県身障者ゲートボール大会

熊本県身体障害者ゲートボール大会
3年8月6日 | 大矢野町立宮津グラウンド
身体障害者福祉協会連合会 主管 天草郡身体



このほど天草郡大矢野町で行われた熊本県身体障害者ゲートボール大会に、町身体障害者福祉協議会(小岩井今朝和会長)が玉名郡代表として出場しました。結果は入賞には至りませんでしたが、選手のハッスルプレーでますます会員の親睦を深めることができました。

※このママさん特派員レポートはママさん特派員の投稿コーナーです。

▲集まった空き缶は2トトラック1台分に
まめちしき
アルミ缶をリサイクルすると新しく作る場合よりエネルギーが97%も節約できる。アルミ缶1個のリサイクルで40ワットの電灯を10時間点灯する電力に相当します。

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。

第33回金婚夫婦者名簿

行政区	氏名(夫)	年齢	氏名(妻)	年齢	結婚年月日
塩屋	池田 道好	77	ナツエ	71	S16.6.27
〃	中西 勇	77	三 香	72	S16.6.27
〃	田中 定	80	ヨシ子	72	S15.10.30
中町	濱田 利勝	78	スズ子	73	S16.7.16
西新町	金森 岩男	78	正 子	70	S16.5.14
腹赤新町	南本 幹夫	81	美代子	71	S15.12.12
折地	吉田 勝義	78	信 子	73	S16.7.19
〃	松岡 彦次	76	ワ キ	73	S16.3.12
下上	松岡 政春	74	カツ子	70	S16.2.8
〃	吉川 勝喜	79	ナ ツ	75	S16.10.29
〃	隅倉 与三郎	84	都	79	S16.12.4
下出	木下 大介	74	ミヨシ	70	S16.7.31
〃	大崎 等	79	ミ サ	83	S16.7.2
葛輪	鹿本 尚光	78	静 子	74	S16.4.2
〃	濱北 久正	77	ヨシエ	70	S16.2.17
清源寺	上田 照志	77	百合子	75	S16.1.26
〃	福田 孝幸	77	アサエ	74	S16.10.7
〃	馬場 研一	74	ヤツヨ	73	S16.1.15
向野	前廣 純二	77	マサエ	72	S16.12.5
〃	西川 勝記	75	カツエ	75	S16.3.13
〃	宮川 健士	77	タマエ	71	S16.3.27
〃	古瀬 定身	83	スマエ	75	S16.5.9
宮ノ町	出本 直夫	77	寿枝子	75	S16.12.27
建浜	竹本 義夫	77	ア キ	72	S16.10.23
〃	前田 勝次	76	ヨシメ	76	S16.5.9
赤田	馬場 勇	78	オノエ	73	S16.7.15
〃	宋 勝正	71	カ ド	74	S16.10.3
上沖洲	山村 正一	77	ハナエ	72	S16.1.20
新山	福村 末之	79	初 音	70	S16.1.8
永方	田中 梅松	75	ミサエ	71	S16.9.26
腹赤	西辻 深次	77	シツエ	77	S16.1.21
〃	藤末 三好	76	イサヲ	73	S16.5.1
梅田	山本 秋人	79	紀代子	68	S16.5.8
〃	小俣 勝次	80	芳 子	75	S16.2.21
〃	草野 武利	81	マキエ	77	S16.5.20
〃	村田 幸雄	76	千鶴子	78	S16.7.14
大明神	福田 勝喜	76	タツコ	73	S16.7.9
清源寺	村上 末之	77	イツエ	75	S16.3.29
上沖洲	船津 義男	79	トミエ	72	S16.2.27
〃	嶋田 新一	76	スマ子	71	S16.12.29
上本町	酒井 初次	75	田鶴子	73	S16.12.16
〃	〃	〃	ツユ子	72	S16.7.22

腹栄中の福田くんが 110メートル障害で県1位に ジュニア五輪陸上県予選



福田幸司くん

九月一日、熊本市陸上競技場で行われた第二十二回ジュニアオリンピック陸上競技選手権大会県予選会最終日で、腹栄中三年の福田幸司くん(清源寺)が

めざし頑張りたいたいと福田くん。昨年は、県中体連で二位、通信陸上県大会で優勝するなど数々の成績を残しているだけに、今後の活躍がますます期待され

男子百十メートル障害で大会タイ記録の15秒8をマークし、みごと優勝しました。「今までの練習の成果が発揮でき、大会タイ記録を出すことができました。残る中体連でも優勝したいです」と福田くん。昨年は、県中体連で二位、通信陸上県大会で優勝するなど数々の成績を残しているだけに、今後の活躍がますます期待され

なお、今大会では福田くんを始め、腹栄中勢が大健闘しました。六位までの入賞者は次のとおりです。

- 【男子】▽三年百十メートル障害①福田幸司15秒8④柴田大輔17秒7▽三年走り高跳び⑥村上健一1.60▽三年砲丸投げ③末藤真10.02⑤濱口辰也9.88
- 【女子】▽二年百十メートル障害②西林理恵18秒2▽一、二年四百メートルリレー⑥田内英子・西原三咲・鬼塚亜希・竹本昌代55秒3▽三年走り高跳び⑥松尾志乃1.11(敬称略)

50年間手をたずさえてきた 42組のあつ〜いカップル

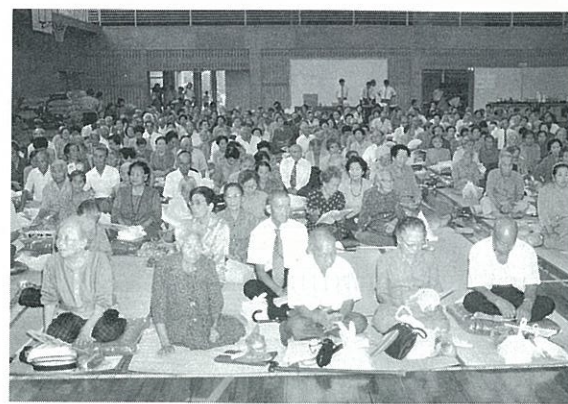
第33回金婚夫婦表彰式

第33回金婚夫婦表彰式が9月13日、健康福祉センターで行われました。

これは、天皇・皇后両陛下のご成婚を記念してはじめられたもので、毎年長洲町社会福祉協議会(宮田靖次会長)と熊本日日新聞社の共催で行われているものです。

今年の受賞者は、昨年より23組多い42組でした。式では、1組ずつに表彰状と記念品が手渡され、受賞者を代表して塩屋区の池田道好さん77が謝辞を述べました。

今年の受賞者の皆さんが結婚された50年前は、ちょうど日本が太平洋戦争に突入した年。戦中・戦後の混乱期、そして復興と激動の昭和時代をお互いに手をたずさえ、苦楽をともに歩んでこられたことを心からお喜び申し上げます。



766名の長寿者を祝う

平成3年度敬老会

「敬老の日」を前に9月13日、町体育館において平成3年度敬老会が行われました。

今年は昨年より47名多い766名(男271人、女495人)の80歳以上(大正元年12月31日までに生まれた方)のお年寄りが、長寿者として招待されました。

このうち新町区の宮本ナカさん(101)、清源寺区の木山只枝さん(101)、宮崎区の関マスさん(100)、の3名に最高長寿賞、葛輪区の中島小太郎さん(93)ら91歳以上(明治33年12月31日までに生まれた方)の方54名に特別長寿賞、上沖洲区の馬場金次郎さん・巴さんら夫婦ともに80歳以上の77組に夫婦長寿賞、満88歳を迎えられた清源寺区の濱田隆志さんら31名へ敬老(米寿)祝い金、そして出席者全員に長寿賞の記念品として祝いの座布団が贈られました。

エアロビクスクラブが優良団体に 体力づくり県民会議の表彰

体力づくり優良団体として、エアロビクスクラブ(福田久美子代表)がこのほど体力づくり熊本県民会議(福島譲二会長)より表彰を受けました。同クラブは、昭和六十一年に開かれた町総合スポーツセンター主催のエアロビクス教室が前身で、同年に正式発足しました。



▲エアロビクスクラブの会員の皆さん

「会員が少なかった時は、何度もやめようかと思いましたが、しかし、今では会員も五十名程になり、またここまでやってこれたのも、会員の皆さんの協力のおかげです。これからも町の行事に積極的に参加していきたい」と語る代表の福田さん。

交通安全は家庭から キャラバン隊歓迎式



▲日本各地を巡回するキャラバン隊

全国交通安全母の会主催の第十三回全国キャラバン隊の歓迎式が九月六日、町民研修センターで関係者約百八十人が参加して行われました。

同キャラバン隊は、母親の交通安全意識の高揚を目的に、総務庁が同会に委託したもので、八月九日に全国出発式を行い、七コースに分かれ日本各地を巡回しています。歓迎式では、参加者全員で交通事故死亡者に対し黙とうし、佐々木総務庁長官のメッセージが町に伝達され、長洲破魔弓太鼓のアトラクションも披露されました。

長寿番付 [91歳以上]

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
宮本 ナカ	101	新町	石井ハツエ	92	鶯巣
木山 只枝	101	清源寺	藤井ハジメ	92	出町
関 マス	100	宮崎	浦田ミノ	92	新山
荒木 キヲ	98	平原	浦田シズ	92	清源寺
小篠 タケ	98	東荒神	大石カスミ	92	東荒神
山本 ハルキ	97	宝町	末吉アサノ	92	赤崎
野村 ムキ	95	高田	馬場ヨシノ	92	鶯巣
不破 ユリ	95	駅前	前田スエメ	92	向野
杉本 貞喜	95	向野	高瀬キジュ	92	下葛輪
前田 直藏	95	松原	徳永直	91	葛輪
田上 シゲミ	95	梅田	高濱ツタ	91	松原
福本 満藏	95	清源寺	成瀬喜登康	91	原崎
新開 ミツエ	94	鶯巣	城戸俊松	91	宮崎
西原 シヲ	94	上沖洲	城戸正雄	91	赤崎
福島 ミツエ	94	向野	立山みつへ	91	松原
中尾 カス	94	腹赤	竹内九平太	91	上沖洲
池田 龍藏	94	駅前	中山キク	91	新山
坂田 アサエ	93	向野	諏訪本信雄	91	赤崎
前田 ヨシ	93	下磯	荒木政次郎	91	出町
栗原 久藏	93	出町	中川シヅエ	91	上沖洲
中島 小太郎	93	葛輪	羽田野百代	91	出町
北岡 マツ	93	上磯	竹下カジュ	91	上沖洲
松本 サワ	93	下本	前嶋シズエ	91	上沖洲
高木 トキ	93	宮崎	西辻二郎	90	腹赤
左村 マツ	93	上沖洲	藤本常代	90	腹赤
野畑 キナ	93	建浜	岩岡あきよ	90	向野
山村 スキ	92	上沖洲	宮本ミツ	90	上沖洲

(注)表中の年齢は平成3年9月13日現在のものです。

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
献 血	10月11日(金)	9:30~11:30	長洲町役場 A コープ長洲店 (腹赤)
		13:00~15:30	
育 児 相 談	10月9日(水)	13:30~15:00	町民研修センター 対象者/乳幼児 持参するもの/母子手帳 内容/身長、体重、栄養指導他
母 子 手 帳 交 付	10月9日(水)	受付 10:00~10:30	役場福祉課窓口 持参するもの/印かん 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。
	10月23日(水)		
3 か 月 児 健 診	10月11日(金)	受付 13:30~14:30	町民研修センター 対象者/平成3年5月10日~7月11日生まれの乳 児 持参するもの/母子手帳
インフルエンザ 予 防 接 種 (第1回目)	10月22日(火)	13:30~14:30	清源寺公民館
	10月24日(木)		向野集会所
	10月29日(火)		梅田公民館
	10月31日(木)		町民研修センター
1 歳 6 か 月 児 健 診	10月25日(金)	受付 13:30~14:30	町民研修センター 対象者/平成2年4月・5月生まれの幼児 持参するもの/母子手帳 ※おしっこ ※おしっこはきれいに洗った容器に入れてきてく ださい。

暮らしのポイント

柿は、秋の味覚の代表といえます。このように、柿には甘柿と渋柿があり、果物のなかでは甘い、渋いがあるのは柿だけ。長い年月をかけて渋柿を品種改良した結果です。

柿の渋の抜き方

柿の渋の正体は、「タンニン」と呼ばれるタンニン物質。お茶の渋みと同じ物です。甘柿も渋柿も、実が青いときはどちらも渋いのですが、実が赤くなるころから自然に渋が抜けるのが甘柿です。この「渋が抜ける」というのは、タンニン物質がアセトアルデヒド(アルコールの一種)と結合し、不溶性のものに変化すること。不溶性化したタンニン物質は味が無く、もちろん渋くもありません。甘柿の果肉のなかにある黒いツブツブ、俗に「カク」と呼ばれるものは、この不溶性化したタンニン物質の集まりです。

一方、渋柿は、完熟し、柔らかくなるまで渋が抜けません。しかし、人工的に渋を抜けば、甘柿と同じように食べられます。

手取り早いのは、アルコールを使い、タンニン物質を不溶性化させ、脱渋する方法です。渋柿約一キロをビニール袋に入れ、焼酎カウイスキーを十回吹きかけ、口を縛って日当たりのいいところへ置いておくと、柿の品種にもよりますが、一週間ほどで甘くなります。深いお皿に焼酎を入れ、へたの部分をよく浸してもOKです。

また、炭酸ガスを使う方法もあります。ビニール袋に渋柿とドライアイスを入れておくと、五日もすれば甘くなります。渋柿一キロに対し、ドライアイス二千グラムが目安です。

渋柿は赤く色づいた硬めのものを使い、あまり寒くない十月ごろまでが、このような渋抜きには最適です。

ドライアイスで渋を取る



ルールを守って住みよいまちづくりを

10月11日から違法建築防止週間

建築物を建てられる場合、その計画が建築基準法に適合しているかどうかを、あらかじめ建築主事に確認してもらうことが必要です。(これを「建築確認申請」といいます。)

また、工事が完了したら、工事完了届の提出が必要です。建築物が建築法に適合していると認められる場合は、建築主に対して、検査済証を交付することになっていきます。

正しい手続きを守って、住みよいまちをつくりましょう。建設省と県では、十月十一日から十七日まで「違法建築防止週間」として、十四日に一斉公開建築パトロールを実施し、期間中、玉名土木事務所内に建築相談所を開設しますので、お気軽にお出かけください。詳しくは、玉名土木事務所景観建築課(☎742111内線240)まで。

労働保険の加入手続はお済みですか?

労働保険は労働災害(業務災害、通勤災害)が発生した場合に、労働者とその遺族への救済、並びに労働者が失業した場合に、保険給付を行うとともに事業主に対し雇用の安定に役立つ助成金の給付を行うなど、労使のためのものであります。

労働保険は、労働者を雇用している事業主はすべて加入することが義務づけられています。しかしながら、加入事業数は年々増加していますが、まだ、労働者を雇用しながら加入の手続きをされていない事業所が見受けられます。

事業主の皆さんへ

事業主の皆さんには、労働保険制度を更に理解していただき、働く人すべてが労働保険の恩恵を受けることができるよう、本年度も十月を「労働保険適用促進月間」と定め広報活動を展開することになりました。未加入事業主におかれましては、ぜひこの機会に加入されますようお願いいたします。

なお、労働保険制度についての詳しいことは、荒尾公共職業安定所(☎30770)にお尋ねください。

薬の正しい使い方

10月17日~23日 薬と健康の週間

病気によく効く薬も使い方を誤れば毒にもなります。薬を使う時は、次のことを守って使いましょう。

- ①説明をよく聞き、説明書や薬袋をよく読みましょう。
- ②用法・用量を守りましょう。
- ③正しい服用時間を守りましょう。(「食前、食後、食間」という表現は「朝、昼、夜」の一日三回を意味するもので、食事を抜いたからといって薬を飲まなくていいということではありません。)
- ④薬の種類ごとに正しく使いましょう。(薬には一番よく効くように形や使い方が決められていきます。これを守らないと薬がよく効かないこともあります。)
- ⑤アルコール類で薬を飲むのはやめましょう。
- ⑥飲み残した薬があっても、他人に譲ってはいけません。
- ⑦直射日光を避け、高温多湿の場所での保管するのはやめましょう。
- ⑧容器を移し変えるのはやめましょう。

⑨食品といっしょに保管するのはやめましょう。

⑩小さな子供の手の届かない所に保管しましょう。

※薬についての疑問は、最寄りの薬局か荒尾保健所(☎30222)にご相談ください。

⑪個性的で魅力ある「まちなみ」公園「街路(みち)」

⑫私のまちなみ「街路(みち)」

⑬私のまちなみ「街路(みち)」

⑭私のまちなみ「街路(みち)」

⑮私のまちなみ「街路(みち)」

⑯私のまちなみ「街路(みち)」

⑰私のまちなみ「街路(みち)」

⑱私のまちなみ「街路(みち)」

⑲私のまちなみ「街路(みち)」

⑳私のまちなみ「街路(みち)」

㉑私のまちなみ「街路(みち)」

㉒私のまちなみ「街路(みち)」

㉓私のまちなみ「街路(みち)」

㉔私のまちなみ「街路(みち)」

㉕私のまちなみ「街路(みち)」

㉖私のまちなみ「街路(みち)」

㉗私のまちなみ「街路(みち)」

㉘私のまちなみ「街路(みち)」

㉙私のまちなみ「街路(みち)」

㉚私のまちなみ「街路(みち)」

㉛私のまちなみ「街路(みち)」

㉜私のまちなみ「街路(みち)」

㉝私のまちなみ「街路(みち)」

㉞私のまちなみ「街路(みち)」

㉟私のまちなみ「街路(みち)」

㊱私のまちなみ「街路(みち)」

㊲私のまちなみ「街路(みち)」

㊳私のまちなみ「街路(みち)」

㊴私のまちなみ「街路(みち)」

㊵私のまちなみ「街路(みち)」

㊶私のまちなみ「街路(みち)」

㊷私のまちなみ「街路(みち)」

㊸私のまちなみ「街路(みち)」

㊹私のまちなみ「街路(みち)」

㊺私のまちなみ「街路(みち)」

無料法律相談

◆とき 10月7日(月) 午前10時~午後3時

◆ところ 荒尾市役所3階 31号会議室

◆相談員 弁護士、裁判所職員、調停委員、検察庁職員

◆相談内容 土地建物、金銭、交通事故、家庭の諸問題

◆主催 裁判所、検察庁、弁護士会

※相談内容の秘密は厳守します。お気軽においでください。

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御冥福をお祈りいたします。寄付金等は老人、身体障害者、母子、児童福祉事業などに活用させていただきます。

(寄付者)(物故者)(住所)
 中村フミ 亡夫〓七藏 宮崎
 西川初吉 亡母〓カズエ 出町
 前田アサノ 亡夫〓緑 建浜
 平川兼應 亡妻〓フジノ 大明神
 本久時江 亡夫〓雄幸 折地
 塚崎サカエ 亡夫〓誠次 西荒神
 古賀國廣 亡母〓芳枝 梅田

国民年金にはみんなが加入

国民年金は、日本国内に住んでいる二十歳以上六十歳未満のすべての人が加入して支えている大切な年金制度です。今までは、希望する人だけが加入する「任意加入」となっていた二十歳以上の昼間部の大学、専修学校などの学生も、今年四月からは国民年金に必ず加入することになりました。

もしも、国民年金に加入していない人が、最近特に学生に多くみられる交通、スポーツなどによる事故または病気で障害者になった場合には、障害基礎年金は受けられません。国民年金に加入して保険料を納めることでその資格が得られるのです。

保険料は、第一号被保険者として自分で納めなければなりません。加入者(学生)本人や世帯主の所得がないか、一定の基準以下で保険料を納めることができないう場合は、保険料が免除される申請免除制度があります。

まだ加入していない人や、会社を退職した後また勤めるからと未加入のままになっている人は、加入手続きを忘れたり手続きが遅れると、将来、年金がもらえないことにもなります。



おめでとう

(9月13日受付分まで)

住所	保護者名	出生児	性別	生年月日
向野	松尾 幸秀	祐介	男	8.1
東荒神	吉川 亥寿夫	将玄	男	8.5
葛輪	樋口 生三	由希恵	女	8.8
葛輪	上田 幸生	聖人	男	8.11
新山	楠村 芳樹	剛志	男	8.13
平原	上村 一夫	晃平	男	8.13
平原	酒井 光博	成実	女	8.14
清源寺	境 康弘	由貴	女	8.16
上沖洲	園田 誠治	夏美	女	8.19
向野	島田 隆	旭	男	8.23
永方	中山 哲弘	優里佳	女	8.26
新町	楯岡 明	悠	女	8.29
向野北	入江 勝則	早紀	女	8.29
向野北	向井 俊博	一登	男	9.5

休日在宅医

月日	在宅医	☎
10月6日	有明成仁病院(鷺巢)	78-1133
10日	古庄医院(岱明町)	57-0013
13日	嶋田医院(上沖洲)	78-0209

第7回 国民年金肥後狂句コンクール

作品募集

役場住民課で、国民年金の加入手続きをしましょう。

住民課

熊本県では、国民年金制度への関心と正しい理解を得るための肥後狂句を募集します。

◆応募資格 県内在住の人

◆テーマ ▼国民年金のふれあいや必要性▼年金受給の喜びなどをうたいこんだもの

◆応募先 〒862熊本水前寺6-18-1 熊本県国民年金課

◆応募締切日 10月7日(月) 住民課

出場者募集

国民年金綱引

選手権大会

熊本県・熊本市主催による'91国民年金キャンペーン県民参加行事として第二回国民年金綱引選手権大会が実施されます。これは、県民の皆さんに「国

緑の相談室【盆栽の手入れについて】



とき 10月20日(日)
 午前9時30分受付
 午前10時開講

ところ 町民研修センター

講師 熊本県樹芸農協長 佐藤 益久氏

※受講申込みは10月16日(水)までに役場産業振興課(☎3111内線233)へ。先着50名(会場受付順)に記念品をプレゼントします。

とき 10月12日(土) 午前9時~午後6時
 13日(日) 午前9時~午後4時

ところ 町民研修センター

主催 長洲山草会 ※山野草の苗もあります。

長洲町文化祭参加行事

秋季 山野草展示会