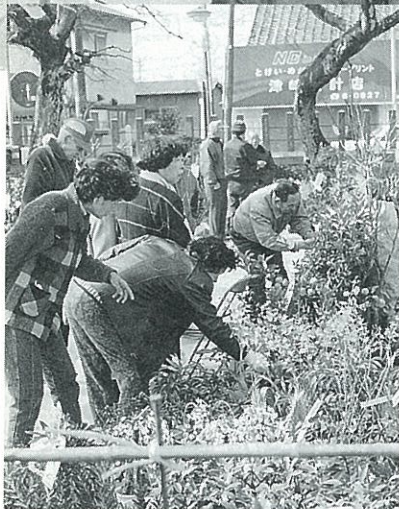


平成4年1月末現在
 人口 18,108(-16)
 男 8,786(-8)
 女 9,322(-8)
 世帯数 5,459(-4)
 ※ ()内は前月比

発行/熊本県長洲町
 編集/企画課
 ☎0968(78)3111



お目当ての物は見つかったかな？

春を先取り

春の植木市

長洲町に一足早く春を呼ぶ恒例行事「春の植木市」(主催—町商工会、後援—長洲町、町観光協会)が2月21日から23日までの3日間、四王子神社境内で開催されました。

会場には、植木をはじめ色とりどりの花や苗などの即売、的ばかい写真コンテスト応募作品の展示及び入賞者の表彰式、もちつき大会などさまざまなイベントが行われ、連日たくさんの人出でにぎわいました。

(的ばかい写真コンテストの入賞者は7ページに掲載)

新たな食文化の形成に向けて

九〇年代の食卓への提案

わたしたちが、望ましい食生活を実践するために、このほど『新たな食文化の形成に向けて九〇年代の食卓への提案』（農林水産省）が発表されました。これは、食生活を栄養面だけでなく、「食行動」の面からも考えた報告書で、三つの視点と七つの提案を述べ、これらの食文化を考えていきます。

ここでは、この報告書をもとに、「日本型食生活」の現状と問題点を踏まえ、望ましい食生活を実現するにはどうすればよいかをみてみます。

日本は、周囲を海に囲まれた南北に細長い国土をもち、四季の変化に富んでいます。こうした風土のなかで、二〇〇〇年の歴史をもつ米をはじめ、野菜や



水産物など、新鮮で多種多様な食料が、わたしたちの生活を支えてきました。このような環境のなかで、わたしたちは、四季折々の農林水産物の持ち味を生かすなど、日本固有の食文化を形成してきました。

変わりつつある

「日本型食生活」

かつて日本の食生活は、ごはんなどの炭水化物が多く、畜産物・バターなどの脂肪が少なめでした。

しかし明治以降に、外国、特に欧米の食文化を積極的に取り入れ、洋風化という形で徐々に変化してきました。

現在のわたしたちの食生活は、伝統的な米、魚、野菜、大豆を素材としています。これに肉、牛乳・乳製品、油脂、果実などが豊富に加わった結果、全体としては炭水化物がいくらか減り、その分脂肪が増え、平均的にはちょうど栄養バランスのとれた

ものになってきているのです。これを「日本型食生活」といいます。しかし、最近では、食生活の「環境」が大きく変わりつつあります。

理想的であるといわれる「日本型食生活」にも変化がみられるようになってきたというわけですから。

例えば、食生活はさらに欧米型に近づき、ごはんなどの炭水化物の消費量が減っています。その一方で、畜産物など脂肪の摂取量が増える傾向が続いています。

これでは栄養バランスは崩れ、脂肪のとり過ぎになってしまいます。このままいくと、欧米諸国でみられるような肥満問題、成人病問題が深刻化することは明らかです。

食に対する

意識を高めよう

このまま放置しておく、わたしたちが築き上げてきた優れた日本の食文化を失うことになりかねません。

特に最近では、単独世帯の増加、婦人の社会進出、一人ひとりの生活様式の多様化などにより、独りで食事をする「孤食化」が



進んでいます。家族と一緒に住みながらも、食事は独りでとるといったケースが少なくありません。

このように、食生活の環境が変化していくなかで、わたしたちが望ましい食生活を実現していくためには、どう対処していけばいいのでしょうか。

それには、まずわたしたち一人ひとりが食生活に関心をもち、食意識を高めていかななくてはなりません。

そして、一人ひとりが自らの年齢や生活様式に合わせて、適正な食生活を組み立て、実行することが大切です。みなさんも、一度自分の食生活について考えてみてはいかがでしょうか。

三つの視点

栄養面だけでなく食文化の面まで考える

さまざまな問題を抱えながら、具体的に、わたしたちが望ましい食生活を実現していくためにはどうすればよいでしょうか。食環境の変化に柔軟に対応しつつ、日本固有の食文化の持ち

味を理解し、それを継承しつつ、新しい食文化を形成するのが望ましいことです。このためには、次の三つの視点が必要です。

①わたしたち一人ひとりが自らの食生活と健康に責任をもつ必要があること

②家族や仲間が協力し合い、豊かで楽しい食卓づくりを心がけること

③これからのわたしたちの食

卓は、「何を」「どれだけ」食べるかでなく、「どのよう」に「どのような行動を通じ、どのように意識して」食べるかを考える段階にきていること

つまり、栄養面だけでなく、食文化の面まで考えて、家族や仲間がいる場合は、できるだけ

調に見合った食事への切り替えが容易になります。

⑤青少年期には生活リズムにあ

った食生活を確立しよう

塾通いや受験勉強などで生活リズムが乱れがちです。まず、自分自身の健康管理や食の管理をするように心がけましょう。

また、食物の生産・加工の現場を知ったり、食卓づくりに参加したりして、食への関心を高めましょう。

⑥壮年期には、ゆとりと潤いのある食卓づくりに心がけよう

家族全体の食事管理はもちろ

んのこと、団らんのある食卓づくりを心がけましょう。また、一週間単位ぐらいで計画的なメニューをつくり、これを実践するようにしましょう。成人病予防のために、食事とともに運動も大切です。

⑦高齢期には、食を通じて、世代を超えたコミュニケーションの輪を広げよう

粗食がよいというのは誤った知識です。たん白質を十分にとることが必要です。一人暮らしの人は、できるだけ仲間同士で食事をするようにしましょう。また、若い世代へ、伝統的な味や郷土料理を伝えることによって、食生活のコミュニケーションをはかりましょう。

七つの提案

健康的で楽しい食卓づくりを目標としよう

この三つの視点を踏まえながら、健康的で楽しい食卓づくりを目指すために七つの提案があります。次に挙げる七項目を、これからの食生活への参考にしてください。

①主食としてのごはんを中心に多様な副食（主菜、副菜など）を組み合わせよう

日本人の食生活から考えて、ごはんはさまざまな副食と合います。現在の一人当たりのごはんの消費量は一日四杯、これを目安に脂質のとり過ぎを防ぎましょう。また、大豆製品などを組み合わせて、たん白質は動物性のもので植物性のもとの割合を半々に。そして水産物を豊

富に使い、畜産物のとり過ぎに注意しましょう。

②ライフスタイルに対応した、生活リズムや食生活スタイルを確立しよう

自分の食生活は自分で管理することが大切です。食事時間が変則的になりがちなのは、無理して三食とる必要はありません。自分のライフスタイルに対応した生活リズムを作りましょう。

また、一食のうちで栄養のバランスをとるのが無理ならば、一日のうちでとってみてはどうでしょうか。

③多様な形で食を楽しみ、生活の豊かさを広げよう

時間のあるときは、調理の過

程を楽しむために、本格的な料理を作ってみてはいかがでしょうか。また忙しいときでも、加工食品、調理食品と手づくりのものとの組み合わせで、バラエティー豊かな食卓づくりを心がけるようにしましょう。できるだけ家族や仲間とともに、食卓づくりを楽しみましょう。

④幼年期には、多様な味に慣れさせ、豊かな食歴をつくり上げよう

偏食をなくし、生涯を通じて健康的で豊かな食生活を送れるようになるためには、さまざまな素材や味に、子供のうちから慣れさせなければなりません。食歴が豊かになれば、体力、体



⑤青少年期には生活リズムにあ

った食生活を確立しよう

塾通いや受験勉強などで生活リズムが乱れがちです。まず、自分自身の健康管理や食の管理をするように心がけましょう。

また、食物の生産・加工の現場を知ったり、食卓づくりに参加したりして、食への関心を高めましょう。

⑥壮年期には、ゆとりと潤いのある食卓づくりに心がけよう

家族全体の食事管理はもちろ

んのこと、団らんのある食卓づくりを心がけましょう。また、一週間単位ぐらいで計画的なメニューをつくり、これを実践するようにしましょう。成人病予防のために、食事とともに運動も大切です。

⑦高齢期には、食を通じて、世代を超えたコミュニケーションの輪を広げよう

粗食がよいというのは誤った知識です。たん白質を十分にとることが必要です。一人暮らしの人は、できるだけ仲間同士で食事をするようにしましょう。また、若い世代へ、伝統的な味や郷土料理を伝えることによって、食生活のコミュニケーションをはかりましょう。

引っ越しが決まったら届出を……

引っ越しが決まったら届出を……

これから卒業、入学、就職、また転勤と引っ越しのシーズンです。引っ越しなどで住所が変わる場合、必ず住民異動届をしてください。

町外へ 転出するとき

区分	期限	手続きなど	届出先
水道	事前に	(転入するとき) 印鑑(認印)と手数料800円を持参 (転出するとき) 毎月水道料金支払領収書または、 毎月水道量お知らせ票のいずれか 1枚と印鑑を持参	水道課 78-3111 (内線160) 78-0126 (直通)
郵便	事前に	郵便局の窓口で備え付けの転出届 を出す。印鑑が必要です。	郵便局 78-1420
電話	1週間前	引っ越しが決まったら一週間程前 までにご連絡ください。	N T T 116

◎住民異動届(転出届)
町外へ転出される方または修学のため一年以上寮や下宿などに居住する方の住所は、その転出先または寮や下宿先となりまうので、転出の前日までに転出届をし、転出証明書(無料)を交付してもらいます。

◎国民年金
新住所の市町村で住所変更の手続きをください。なお、国民年金の保険料や手続きは全国どこでも同じで、長洲町で支払

国民健康保険・国民年金の 手続きに必要なものは印鑑と…?

◀手続きは14日以内に▶

はいるとき	転入したとき………転出証明書・年金手帳
他の健康保険をやめたとき	………社保退証証明書・年金手帳
生活保護を受けなくなったとき	………保護廃止通知書
子どもが生まれたとき	………保険証・母子手帳
やめるとき	転出するとき………保険証
他の健康保険に加えたとき	………両方の保険証・年金手帳(夫婦共)
生活保護を受けるとき	………保険証・保護開始通知書
死亡したとき	………保険証
そのほか	市区町村内で住所が変わったとき………保険証・年金手帳
	世帯主が変わったとき………保険証
	世帯がわかれたり、いっしょになったとき………保険証
	保険証をなくしたとき………身分を証明するもの
	修学のため子どもが他の市区町村に下宿するとき………保険証・在学証明書か学生証

った保険料は新しい市町村でも有効です。転出の月までの保険料は長洲町で納めてください。領収証は大切に。

◎国民健康保険
保険証をお持ちください。ただし、加入者全員が転出する場合は、保険料の精算が必要ですので、税務課へおいでください。

◎児童手当
転出届と同時に窓口で手続きを行い、税務課から児童手当用所得証明書を受け取り、転入先の市町村の窓口で手続きをしてください。

◎小・中学校
転出手続きを終え、交付された転出通知書を、転入先の市町村の窓口で手続きをしてください。

た転出通知書を在籍している学校へ提出し、学校から在学証明書と教科用図書給与証明書などを交付してもらい、転入先の市町村の窓口で手続きをしてください。

詳しくは教育委員会へ。
(☎783111【内線】311)

方は、社会保険庁への届けが必要で、届出用紙は国民年金係にあります。

◎国民健康保険
保険証をお持ちください。

◎小・中学校
住民課で転出・転入通知書を交付してもらい、在籍している学校には転出通知書を、転入する学校には転入通知書と在学証明書を提出します。

町外から 転入したとき

◎住民異動届(転入届)
転入後14日以内に、前住所の市町村が発行した転出証明書をお持ちください。

◎国民年金
国民年金手帳をお持ちください。

◎国民健康保険
未加入の方は手続きをしてください。

◎小・中学校
転入手続きをし、転入する学校に転入通知書と在学証明書および教科用図書給与証明書などを提出してください。

▼春の全国火災予防運動(三月一日〜七日)

毎日が火の元警報発令中

今年も三月一日から七日までの一週間、恒例の春の全国火災予防運動が行われます。

暖房器具をつけているのをうっかり忘れてしまった、ということはありませんか。寒気が緩むのと同時に、火に対する注意が緩み始めるのもこの時期です。しかし、三月は、空気が乾燥しています。また、春一番などの強風が吹くなど、火災の発生しやすい条件がそろっています。いま一度、家族全員で「火の用心」について話し合ってください。そして、この期間中に消防署で実施される、消火訓練をはじめとする、さまざまな行事に積極的に参加しましょう。煙の恐ろしさをはじめ、火災の際の避難方法や、消火器など各種の防火機器の正しい取り扱い方法を習熟するよう、心がけてください。

火災で亡くなった人の約半数が六十五歳以上

平成二年の一年間に、全国では五万六千五百五件の火災が発生し、千八百二十八人が亡くなっています。これは、平成元年より八十一人多く、一日当たり換算すると、約五人が火災で亡くなっていることとなります。火災のなかで死者が最も多いのは住宅火災です。建物火災での死者のうち約九割を占め、千三百三人が平成二年中に住宅火災で亡くなっています。

死者の年齢層をみると、六十歳以上の人が約半数近くを占め、死者発生率が若年層に比べて、極めて高い現状にあります。ですから、お年寄りの部屋は出口に近い所にするなどの配慮が必要ですね。

知っておきたい 七つのポイント

家庭から火事を出さないようにするには、どのような点に気をつければよいのでしょうか。火の用心を兼ねた七つのポイントをまとめてみました。

- ①寝たばこやたばこの投げ捨てをしない
火災の一〇％は、たばこが原因です。寝たばこをしていて火種が布団に落ち、火災になるのが最も多いケースです。寝たばこは、絶対やめてください。さらに万一に備えて、防炎寝具などの使用をお勧めします。
- ②子供には、マッチやライターで遊ばせない
マッチやライターは、子供の目に触れない所に置くようにしましょう。火の恐ろしさを、子供に教えておくことも大切ですね。
- ③風の強いときは、たき火をしない
たき火をするときは水を用意し、火が消えるまでそばを離れてはいけません。たき火が終わったら、水をかけて消しましょう。
- ④天ぷらを揚げるときは、その場を離れない
こんろ火災の多くは、天ぷら

油によるものです。もし、天ぷらを揚げているときにその場を離れるときは、必ず火を消してからにしましょう。また、家庭用消火器を、台所にぜひ一本備えてください。

⑤家のまわりに、燃えやすいものを置かない
放火や放火の疑いによる火災が、年々増えています。放火されるのは深夜、人目につかない時間帯がほとんどです。家のまわりに燃えやすいものを置かないようにするなど、放火されない環境づくりをしましょう。

⑥ふるの空だきをしない
空だきの原因は、水が入っていると、点火したという、

ルールを守って
防火対策

「春の全国火災予防運動」では、車両火災および林野火災の予防運動も、併せて実施されます。以下のことを守って、火災を防ぎましょう。

・車両火災
禁煙車両では、絶対にたばこを吸うのはやめましょう。また、危険物の車両内への持ち込みも禁止されています。ルールを守って、火災をださないようにしましょう。

・林野火災
春も間近になり、野山へハイキングに行く機会も多くなります。山に入ったなら、次のことを守りましょう。

- ①枯れ草などのある危険な場所では、たき火をしない
- ②強風のときや乾燥しているときは、たき火や火入れをしない
- ③たき火の場所を離れるときは、完全に消火する
- ④たばこの吸いながらは必ず消す
- ⑤車から、たばこの吸いながらを投げ捨てない
- ⑥火入れの許可を、必ず受ける



身近な話題、出来事などありましたら、お気軽に企画課(☎78-3111内線221)へ。

農免道路の清掃奉仕

鷲巣区民60名が参加



「ここにもあった！」

二月七日、鷲巣区(石井秀行区長、一五〇世帯)では同区内を通る町道上沖洲・鷲巣線(通称「農免道路」)の沿道(約二km)のゴミ拾いを行いました。このゴミ拾いは、区民の希望者が参加して数年前から行っているもので、毎年四回行っています。今回は、老人会を始め六十名が参加し、二時間半ほどかけて沿道に投げ捨てられた空き缶、ガラス等のゴミを拾いました。「今回はあまり捨てられていないだろうと思っていましてが、拾ってみると二トン車トラック一台分と軽トラック三台分もあり、依然ドライバークのポイ捨ては多いようです。付近の住民の身になって、マナーを守ってほしいですね」と石井区長。



「看板の文字読めないのかな？」

清源寺Aが優勝 子ども会ベースサッカー大会

1月26日、総合グラウンドで第28回子ども会ベースサッカー大会が開催されました。

今回は29チームが出場し、激戦が繰り広げられ、決勝では清源寺Aが5対3で鷲巣Aを下し優勝しました。

なお、上位結果は次のとおりです。

- 優勝 清源寺A
- 2位 鷲巣A
- 3位 上沖洲A、赤崎

「荒尾地区沿岸警備協力会」結成される!

2月5日、荒尾警察署において、荒尾市と長洲町の関係機関・団体及び沿岸部住民の皆さんからなる「荒尾地区沿岸警備協力会」が結成されました。

この会の目的は、沿岸部における密出入国、密貿易、密漁等の沿岸犯罪の予防、検挙や水難事故等の予防、救助等への協力援助を行い、もって沿岸部の平穏で安全な地域づくりに寄与していこうというものです。

本協力会の活動に対しまして、皆様のご協力とご支援をお願いします。なお、本会の会員は35名、初代会長には松井伸晏さん(たから製鋼社長)が選出されました。

焼海苔五、三〇〇枚を子供たちへ

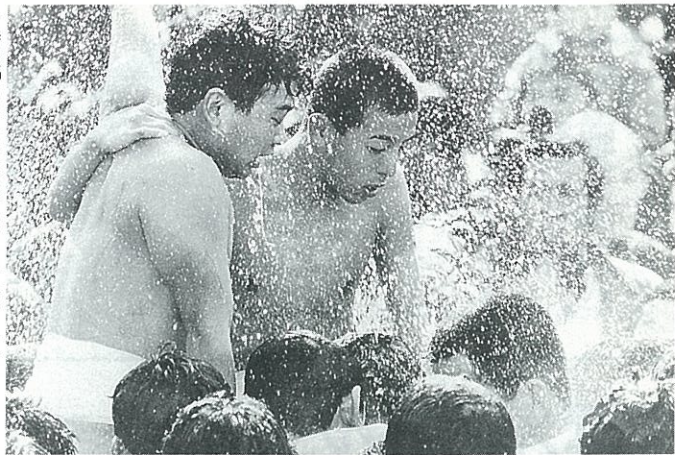
長洲漁協と海苔研究会がプレゼント



「自分で作ったおにぎりおいしいね」

2月6日の「海苔の日」を前にこのほど、長洲漁協(津田悦司組合長)と海苔研究会(濱口誠也会長、20名)では焼海苔5,300枚を町給食センターへ寄贈しました。

なお、この焼海苔は2月6日の給食に出され、町内の小中学校の子どもたちはおにぎりに利用して食べました。



▶特選「力水」松永源六郎さん(荒尾市)

発表 的ばかい写真コンテスト

的ばかい写真コンテストの審査がこのほど行われ、特選に荒尾市の松永源六郎さんの「力水」(カラー)が選ばれました。

審査は長洲町の的ばかい保存会審査員が行い、応募作品83点の中から入賞作品16点が選ばれました。

なお、入賞者は次のとおりです。

- 【特選】 松永源六郎 (荒尾市)
- 【準特選】 西田工 (荒尾市)、白石光義 (松橋町)
- 【入選】 青木俊 (熊本市)、樺島滋記 (岱明町)、馬場一二郎 (熊本市)、坂本泰通 (三加和町)、右田浩之 (荒尾市)、中山覚 (宇土市)、浦川清人 (長洲町)
- 【佳作】 相原陽之助 (熊本市)、大島裕二 (熊本市)、米守春男 (甲佐町)、池上保 (荒尾市)、丸山正昭 (荒尾市)
- 【破魔弓太鼓賞】 斎藤輝也 (熊本市) (敬称略)

腹赤Aが優勝

二月二日、腹赤校区駅伝大会が開催されました。



▶優勝した腹赤Aチーム

- 今年はおオープン参加を含め大会史上最多の二十三チームが出場し健脚を競い、腹赤区の腹赤Aチームが優勝しました。
- また、オープン参加では腹赤小学校から他校に転任された先生たちが腹赤小学校職員OBチームを編成して出場し、教員父子兄とのほほえましい交流の姿が見受けられました。
- なお、上位結果は次のとおりです。
- 優勝 腹赤A (44分3秒)
 - 二位 上沖洲A (45分12秒)
 - 三位 清源寺A (47分11秒)

腹赤校区駅伝



▶準特選「力水を浴びて」白石光義さん(松橋町)



▶準特選「的ばかい」西田工さん(荒尾市)



▶二年連続優勝の折地チーム

折地が2連覇 六栄校区駅伝

2月9日、六栄校区駅伝大会が開催されました。今年も各行政区から1チームずつ合計12チームが出場し、激しいレース展開の末、折地チームが昨年に引き続き優勝しました。

なお、上位結果は次のとおりです。

- 優勝 折地 (35分51秒)
- 2位 鷲巣 (36分21秒)
- 3位 向野 (37分1秒)

みんなの広場

広報の題字を書きました



野妻 志保さん

六栄小六年
〈向野〉

好きな科目は図工で、その中でも写生が大好きです。昼休みには、週に三回、レクリエーションといってクラス全員でいろんな遊びをするのがあり、とても楽しいです。将来は小学校の先生になりたいです。

もうすぐ1歳



宮本亜里沙(ありさ)ちゃん
正智さん・裕子さんの長女
〈上沖洲〉

「公園のブランコに乗るのが大好きです。病気をせず、丈夫な子に育ってほしいです」

池本 克子さん
〈腹赤新町〉
米の山齒科診療所勤務



ほほえ美さん ⑤6

★お仕事は—
うちの歯科院は往診もあり、いろんなことを学べて、やりがいのある職場—仕事だと思えます。

★休日には—
テニスを始めたばかりなので主にテニスと、他にドライブ、温泉、映画など何でもトライしています。

★理想の男性は—
体格がよく、何気ないやさしさを持っている人がいいですね。

★これからの長洲町は—
長洲は工業の町なので、より発展し、住みよい町になるといいですね。

飽食時代の栄養不足 ②

二千年前の古代エジプトの言葉に、「人間は食べる量の三分の一で生き、残りの三分の二で医者を養っている」というのがあります。昔から食べ過ぎが健康を害することはよく知られていました。とくに現在は肥満が問題となっております。

しかし、肥満を嫌がるばかりに減量し過ぎて、むしろ「いそいそ(病名。やせていそいそ)」といわれるくらいにやせてしまう人が最近多くなっています。

昭和六十一年の国民栄養調査(厚生省)によりますと、必要なエネルギーの八〇%以下しかとっていない世帯が一一%もあります。皮下脂肪の厚さから「やせ」と判断される人たちは十年前に比べ、十五〜十九歳の男子で五倍、二十歳代は、男女とも二倍に達しているといわれています。

減量し過ぎが増えている

ある生命保険会社の統計によりますと、肥満ももちろん問題ですが、やせている人の死亡率は結構高く、標準体重をやや上回る程度の人たちが最も健康的だとされています。

若い人たち、とくに女性の場合は実際には肥満ではないのに自分は太っていると思込み、何とかやせたいと考えている人が多いのです。厚生省の統計で



食事を減らして死亡する例も

やせたいという願望が強くなる「思春期食欲不振症」といわれる病気で、女性らしくなつた自分の体を人からからかわれるなどして、大人にはなりたくないと考え、食事を極度に減らし体重が三十キログラムぐらいまで落ちてしまうのです。

こうした人はときには我慢できず、今度はお腹の中に入れて、吐いてしまったりもします。食欲不振症の結果、とうとう死に至った例もないわけではありません。

体力がなくなってしまうやせは、昔でいえば栄養失調です。病気がかりやすく、すぐ風邪を引いたりお腹をこわしたりしがちです。また、体力がなくなるといった状態になります。食べ物のない時代ならいざ知らず、現代の世の中でこうまでして減量することは無益な努力といえるべきではないでしょうか。

私の会社 ②0

タカニール(株)
藤森 千鶴さん



私は、日商岩井(株)の系列会社として昭和55年12月に設立され、今年で12年目を迎えました。事業所は九州と高知にあり、九州が本社となっています。私が勤めている九州事業所は、社員数30名でほとんどが地元の人達で、平均年齢も比較的若く活気にあふれています。

事業内容は、農業用ビニールを製造し九州全域に販売しています。農業用ビニールの押出製法としては、国内ではトップの技術を誇っている会社です。また販売面では、九州の中で特に熊本県は施設園芸面積が日本一ということもあり、会社の方針である「地域社会への貢献」をモットーに、地場密着により農家の皆様のお役に立つべく全員で頑張っています。

私の仕事は、営業関連業務で毎日の受注、配送手配、日報処理、請求業務、コンピュータ入力などを担当しています。特に神経を使うのが、納期遅れがないように配送手配をすることです。入社して、今年ではや8年目となり会社や仕事にも慣れましたが、初心を忘れない様にこれからも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まで。
(☎783111内線221)

新年定例句会

史杏・寒苦鳥共選

初場所や 櫓太鼓に 舞ふかもめ	徳 永 史 杏
一とくぼは 大黒様へ 粟の餅	木 村 瓦 房
年餅を 食ふ楽しみを 失くしをり	柴 田 末 子
野仏の 膝に小さき 飾り餅	三 村 み き
初場所と 言へど土俵に なき情	堤 那 子
初場所や 蟲履力士に 小言いふ	池 原 倫 子
野の地蔵 かぜに年餅 乾きをり	大 島 照 子
余生なほ 頼られており 年の餅	羽 田 野 月 子
ます席に 初場所らしき 消防着	塩 山 不 忘
看護婦に 年の餅焼く 日曜日	福 田 衣 里
初場所を 去る横綱の 背のさびし	永 野 樹 芸
初場所や 炬燵に亡夫 居り幻に	寺 田 富 貴 子
初場所に 人気力士の 幟立つ	山 本 照 夫
いびつなる 年餅孫が 揉みしもの	羽 田 野 富 治
初場所や 蟲履力士の 大銀杏	木 山 一 代
取り揃え 里より届く 年の餅	浦 島 表
初場所の 綱取りめざす 太き記事	大 石 伊 津 子
髻くづし 蟲履力士の 初ずもう	柴 田 せ っ 子
父の齢 すでに過ぎたる 餅腹よ	牧 島 信 行
初場所の 天覧噂 して土俵	高 橋 燕 菁
餅と酒 ともに好きなり 長寿して	戸 次 寒 苦 鳥

東京家政大学教授(公衆衛生学専攻) 苦米地 孝之助

4月から国民年金の保険料額が変わります！

月額9,700円に

本年四月から国民年金の保険料が月額九、七〇〇円になります。皆さんの納める保険料は、年金制度の大切な財源です。人口の高齢化が進むなか、年金制度を健全に運営していくためには、年金の給付と保険料負担のバランスを保つことが必要です。

けれども長い老後を年金で幸

国民年金の保険料免除制度とは？

保険料は納めたいけれど、経済的な理由などでどうしても納めることができない、そんなときのために保険料の免除制度があります。免除制度には、障害年金や生活保護などを受けている方が当然に免除される場合(法定免除)と、加入者の申請に基づいて県知事が承認したときに免除される場合(申請免除)があります。特に申請免除は、毎年自身自身で申請しなければなりません。免除が認められるのは所得

がないか、あっても低い場合です。民間の生命保険や個人年金に高額の保険料を掛けている場合などは、免除が認められないことがあります。免除された期間については、老齢基礎年金を受けるときに実際に納めた場合の三分の一の年金しか支給されませんので、免除を受けることが必ずしも有利とはいえません。詳しくは、役場住民課までご相談ください。

休日在宅医 table with columns: 月日, 在宅医, 電話. Includes 3月1日 嶋田医院, 8日 福本医院, 15日 淡河・黒田医院.

せに暮らせるよう、適正な負担についてご理解をお願いします。住民課

時局講演会とロビーコンサート

- ◆とき 3月7日(土) 午後1時~4時30分
◆ところ 長洲共同福祉施設
◆時間 午後1時~3時
◆演題 「内外の政治、経済を展望する」
◆講師 熊本日日新聞社論説委員 久野啓介氏

※町民多数の方のご来場をお待ちしています。主催 長洲共同福祉施設運営委員会・長洲町教育委員会

商業統計調査

- ◆規格 ①用紙の大きさは、縦59cm、横42cm(A2判)で縦長に使用してください。
②使用する色は4色以内。
③図案には、「通商産業省」、「商業統計調査(一般飲食店)」、「平成4年10月1日」の文字を必ず入れてください。
④標語は使用しないでください。

B&G 体験航海 募参加者

- ◆海外体験航海
◆とき 7月30日~8月7日
◆参加対象 中学生及び高校生
◆渡航先 グアム・サイパン
◆参加費 120,000円
◆募集人員 1名
◆国内体験航海
◆とき 8月13日~18日
◆参加対象 小学5、6年及び中学生
◆寄港地 沖縄
◆参加費 48,000円
◆募集人員 1名
◆参加申込みは、4月15日(水)までに総合スポーツセンターへ。(☎74777)

農地相談室開設 訓練生募集

農業委員会では、農地の売買、貸借、転用などについて農業委員による農地相談室を次のとおり開設します。
◆とき 3月6日(金) 午前10時~正午
◆ところ 役場1階ロビー
◆訓練科目・募集人員
◆訓練期間 3年
◆訓練日 毎週木曜日
◆応募期限 3月31日まで
◆応募方法 事業主又は玉名公共職業安定所(☎74154)と連絡をとり、願書を提出してください。
※詳しくは、当校事務局(南共和建設内)へ。(☎74678)

許しません、白い粉！ 麻薬・覚せい剤等の密輸入防止にご協力を 平和な家庭生活を破壊し、心身をむしばむ恐ろしい麻薬・覚せい剤など、白い粉は、外国からいろいろな方法で密輸入されています。税関では、このような社会に害を与える「白い粉」を我が国に入れないために、日夜、港や空港で取り締まっています。

忘れてはいませんか？ 軽自動車税の手続を！

軽自動車税は、毎年四月一日現在登録中の軽自動車等に課せられます。次のような方は、三月三十一日までに手続をしないと平成四年度も課税されます。
◎使用しない車を庭先などに放置している方
◎車をスクラップにする解体業者などに売った方
◎交通事故などにより使用不能になった車の所有者
◎盗難で車をなくした方
◎その他

以上の方は下表のところへ申告して、手続を済ませてください。税務課

Table with columns: 車種, 申告場所. Includes 原動機付自転車, 軽自動車, 2輪の小型自動車.

Table with columns: 届け出事項, 届け出の際必要なもの. Includes 取得の場合, 廃車・町外への転出, 町内の人への譲渡, 紛失・盗難.

平成4年度 住民税等申告相談日程表

Table with columns: 月日, 区名, 場所. Lists dates and locations for tax consultation across various districts like 赤田, 宮崎, 梅田, etc.

○相談受付時間 午前9時~12時 午後1時~4時

皆さんが見たり聞いたりしたこと「おやつ?」と思ったことは、どんな小さなことでも密輸110番(☎0958230965)へご連絡ください。三池税関支署 技術講習会 婦人就業援助センター

- ◆科目・期間 ○経理(初級・ワープロを含む) 4月24日~6月8日
○経理(中級) 4月20日~6月10日
◆講習日時 月・水・金 午前10時~午後4時
◆講習場所 熊本県福祉会館
◆講習室 熊本市手取本町8番3号
◆受講資格 受講後就業を希望する女性
◆受講料 無料(教材費は自己負担)

- ◆受付日時 3月9日(月)~10日(火) 午前9時30分~午後3時
◆受付場所 熊本県福祉会館
◆対象者 熊本県婦人就業援助センター(☎096・354・2301)
◆申し込みは、健康保険証をご持参ください。

- ◆親として、人として 市民公開講座
◆とき 3月7日(土)
○第1部 午後2時~3時30分
○第2部 午後3時30分~5時
◆入場料 無料
◆主催 日本司法書士会連合会、日司連九州ブロック会、熊本県司法書士会

