



二宮八幡宮（高浜八幡宮）  
（建浜）

天慶2年（939）平将門追討のため勧請されたといわれています。

ご祭神は応神天皇、天照大神、住吉大明神の三柱で、例祭日は9月11日です。

大正7年に神殿を現形のまま西方高地の現在の場所に奉遷、拝殿も現形のまま神殿跡に移動し、弊殿は改修されています。昭和51年に拝殿が改築されました。

ふるさと  
散步

⑦

1990 No.467  
10-1 号

発行 長洲町 / 編集 企画課

わが町の人口 18,045人 男性 8,723人 女性 9,322人 (前月より6人増) 世帯数 5,369世帯 (8月末現在)

広報

ながす

## 体力つくり強調月間

# 自分の年齢と体力に応じた運動を

医療の進歩や食生活の向上などにより、平均寿命は伸び、青少年の体格もよくなつてきました。半面、交通機関の発達などで、日常生活において体を動かす機会は減少しています。

ですから、ふだんからスポーツをするなど、意識的に努力をしなければ運動不足になり、ひいては成人病などにかかりやすくなります。

10月は、「体力つくり強調月間」です。運動不足を解消し、また心の健康を増進するためにも、体を動かしてみませんか。



私は健康には気をつけています。その一つとして、ふれあいスポーツに参加させていただきました。毎週水曜日には早めにスポーツセンターへ行き、バドミントンをして汗を流し何もかも忘れられます。時間が来ると体操を昼までやりますが、楽しくて無中になると時間があつという間に過ぎていくような気がします。これからも続けたいと思います。

私は健康であることが、このうえもない幸福だと思います。

健康のひけつは  
明るく楽しく暮らすこと

西田 照子 さん  
(東荒神)

私は朝5時半に起きて、田んぼの見回りをします。家に帰り、朝食の準備、洗濯、掃除が終わると二度目の田んぼの見回りに出かけます。今の稻穂を見ると一日の疲れもスッパリ飛んでいきます。

また水曜日にはふれあいスポーツ、木曜日にはビーチボールバレー、金曜日には踊りと1週間に3日は跳ねまわっています。そのおかげで今のところ元気です。

健康のひけつは、明るく楽しく暮らすことです。



健康づくりは  
体を動かすことから

福本せつ子 さん  
(平原)

健康づくりには特に意識してやっていることはありませんが、できるだけ体を動かすことに気をつけ、よく歩くようにしています。朝はほとんど5時半に起き体操をしています。

また週1回のふれあいスポーツと民踊が楽しみで待ちどおしいほどです。スポーツセンターはいつも活気あふれて、行っただけでも元気になり、知らない人ともいつの間にか仲良くなり、皆さんと一緒に笑い、汗を流しています。これが健康づくりに役立っていると思います。



健康が  
このうえもない幸福

坂田 正記 さん  
(向野)

私は健康には気をつけています。その一つとして、ふれあいスポーツに参加させていただきました。毎週水曜日には早めにスポーツセンターへ行き、バドミントンをして汗を流し何もかも忘れられます。時間が来ると体操を昼までやりますが、楽しくて無中になると時間があつという間に過ぎていくような気がします。これからも続けたいと思います。

私は健康であることが、このうえもない幸福だと思います。



健康のひけつは  
明るく楽しく暮らすこと

西田 照子 さん  
(東荒神)

私は朝5時半に起きて、田んぼの見回りをします。家に帰り、朝食の準備、洗濯、掃除が終わると二度目の田んぼの見回りに出かけます。今の稻穂を見ると一日の疲れもスッパリ飛んでいきます。

また水曜日にはふれあいスポーツ、木曜日にはビーチボールバレー、金曜日には踊りと1週間に3日は跳ねまわっています。そのおかげで今のところ元気です。

健康のひけつは、明るく楽しく暮らすことです。

## わたしの健康づくり

### 身近で手軽にできる運動を始めよう

選びましょう。気の合った友達同士で始めるのもいいですし、各地で行われるスポーツ教室などに参加してみるのも一つの方法です。無理せず長続きできるものを選びましょう。

しかし、そういったスポーツ活動が不得手であるとか、参加する時間がないという人もいるかと思います。そういう人は、ふだんの生活において、でかけるだけ車やエスカレーター、エレベーターなどを使わずに、積極的に歩くことを心がけましょう。スポーツを特にしなくても、歩く量が多ければ、それだけでかなりの運動になるからです。

一般に、その人の年齢、仕事、食生活などにより、必要な運動量はそれぞれ違います。目安として、一日合計20分以上、毎日行なうことが望ましいとされていますが、30歳代の健常な人を対象とした一日の種別運動時間をいくつか紹介します。

- 每分100メートルぐらいいの速歩で25分、
- 軽いエアロビックダンスで25分、
- 時速18キロメートルぐらいで自転車

### 年齢と体力に応じて長く続けよう

### 「楽しめるもの」を選ぶことが重要

運動不足を解消し、また精神的ストレスを解消するためにも、歩いたり、走ったり、体を動かすことが大切です。何かスポーツを始めてみてはいかがですか。スポーツをするにしても、「健康のため」だけではなく、「楽しめるもの」を選ぶことが重要でしょう。そして、●自分の好みに合った、●自分の体力に合った、●身近でできるもの、

運動不足は、食欲などと違つて、不足してきたから運動をしたくなるといふことはありません。つまり、自分自身が運動不足であるとは、なかなか気が付かないものです。ここでは、みなさんが運動不足であるかどうか、いくつかのチェックポイントを紹介しましょう。

足してきたから運動をしたくなるといふことはありません。つまり、自分自身が運動不足であるとは、なかなか気が付かないものです。ここでは、みなさんが運動不足であるかどうか、いくつかのチェックポイントを紹介しましょう。

### ラッシュ電車は運動にならない

ラッシュ電車に毎日乗つているから、それだけで十分運動になつていると思つてゐる人もいるでしょう。それは大変な自覚症状があれば、それは運動不足による体力減退の危険信号です。ふだんの生活で、運動量が十分ではないのです。では、どのくらいの運動量が必要なのでしょうか。

足してきたから運動をしたくなるといふことはありません。つまり、自分自身が運動不足であるとは、なかなか気が付かないものです。ここでは、みなさんが運動不足であるかどうか、いくつかのチェックポイントを紹介しましょう。

足してきたから運動をしたくなるといふことはありません。つまり、自分自身が運動不足であるとは、なかなか気が付かないものです。ここでは、みなさんが運動不足であるかどうか、いくつかのチェックポイントを紹介しましょう。

足してきたから運動をしたくなるといふことはありません。つまり、自分自身が運動不足であるとは、なかなか気が付かないものです。ここでは、みなさんが運動不足であるかどうか、いくつかのチェックポイントを紹介しましょう。

# 秋はまつりで・いっぽいです！

蒸し暑い夏も終わり、いよいよ秋本番。  
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。

その中で、長洲町では今年の秋も盛りだくさんまつりが開催されます。皆さんも見て、触れて、気軽に参加して自分なりに楽しんでみてはいかがですか…。

## '90金魚と鯉の郷まつり

### 第22回金魚・錦鯉品評会

と き 10月28日(日)  
午前8時半～午後4時  
と こ ろ 総合グラウンド  
・珍しい金魚の展示  
・金魚・鯉・うなぎ つかみどり  
(ちびっ子)  
・金魚・鯉・特産品 販売コーナー<sup>1</sup>  
・熊本県北部太鼓連盟『飛翔の会』(100人太鼓)発会記念・太鼓フェスティバル



### 金魚と鯉の郷マラソン大会

- $\frac{1}{10}$ 女子マラソン参加者募集 •
- と き 10月28日(日) 受付9時  
開会式10時 スタート11時  
コース 総合グラウンド ⇄ 日立陸  
機工場北側新塘折返し(4.2195km)
- 参加資格 健康に自信のある中学生以上の女性
- 種目 ①一般の部 ②中学生・高校生の部
- 参加費 無料
- 表彰 各部門とも1位から3位までに賞状、メダル、副賞を贈呈。また完走者の中からラッキー賞と特別賞を贈呈。参加者全員に記録証と参加賞を贈呈。
- 申込方法 総合スポーツセンターに備え付けの申込書を提出するか直接お電話でお申し込みください。(☎784777)
- 申込締切 10月19日(金)正午まで



平成2年度

## 町民体育祭

と き 10月10日(水)

※雨天の場合は10月14日  
(日)に延期

午前9時開会

ところ 総合グラウンド

- ・消防団対抗リレー
- ・子ども会対抗リレー
- ・人間ばんば
- ・長なわとび など



## 第34回 長洲町文化祭

メインテーマ『体験してほしい新しい感動』

### ○芸能の部



と き 11月3日(土)～4日(日)

＜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10日(土)～11日(日)

＜テープカット＞

10日 午前10時

と こ ろ 町体育館・文化センター  
町民研修センター

※一般展示希望の方は、10月8日(月)までに  
中央公民館(☎780053)へお申し込みください！

# ほほえ美さん

(39)

東荒神

# みんなの広場



塩山 朝美さん

扶桑電通(株)勤務

6

## 広報の題字を書きました



土山由里子さん  
長洲小5年

新山

## ママとボク



中川亞由美(あゆみ)ちゃん  
光徳さん・好美さんの三女

上沖洲

「お姉ちゃんたちがねんどう遊びをしているのをじやますので、よく泣かされます。とにかく健康に育ってほしいです。」

★お仕事について――  
約6か月の研修期間も終わり、これからがSEとしての本番になるわけですが、くじけず頑張つて続けて行きたいですね。

★休日には――  
掃除、洗濯、買い物といった身の回りのことをするのが多い

★興味のあるものは――  
スポーツクラブに入つて、思いつき泳ぎたいです。

★理想の男性は――  
中身で勝負できる根っからの九州男児がいいですね。

ですが、車が好きなのでよく友人とドライブに行きます。

人との絆

がおもちでしよう。

# 町の話題

## 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。



## 老人会の交通安全 広報パトロール ～高齢者交通安全旬間～

高齢者交通安全旬間初日の9月11日に、町老人クラブ連合会(藤田辰雄会長)では広報パトロールによる交通安全の呼びかけを行いました。

これは最近、高齢者の交通事故が多発しているために、高齢者の交通安全に対する知識の向上及び意識の高揚を図るために、行われたものです。

「一人ひとりが正しい交通ルールとマナーを守り、交通事故防止につとめましょう。」

## 第17回 町長旗争奪 ゲートボール大会

8月20日、健康福祉センターにて第17回町長旗争奪ゲートボール大会が行われました。

参加チームは12チーム。試合結果は次のとおりです。

3位	優勝	建浜	新山
"	Aパート	Bパート	

梅田(男子) 憇いの家A 清源寺 憇いの家B

## 長洲町婦人ビーチボールバレー協会が発足！

### 初代会長に八尋さん(駅通)・記念大会はドリームが優勝



八尋美佐恵さん

（駅通）を選出し、設立を記念した大会が宮田町長、西本教育長を迎える9月15日に総合スポーツセンター体育館で開催されました。

大会には45チーム約350名が参加し、上位結果は次のとおりです。



▶優勝したドリームチーム

◎最優秀賞	▼小学生高学年茶色の部(吉本正臣・米田稔組)	9月9日、球磨郡錦町にて少林寺拳法熊本県大会が行われました。
◎優秀賞	▼小学生高学年緑色の部(近藤恵・木戸義美組)	本町関係の成績は次のとおりです。
▼同緑色の部(近藤恵・木戸義美組)	▼一般乱取りの部(稻田泳治郎)	林寺拳法熊本県大会が行われました。
▼同緑色の部(近藤恵・木戸義美組)	▼一般乱取りの部(稻田泳治郎)	吉本正臣・米田稔組
●優秀賞	●優秀賞	酒井賢太・森田太一郎・浜田秀誠・福島亨・浦本将・米田誠・浜水将志
●優秀賞	●優秀賞	片山崇・菊川潤一組
●優秀賞	●優秀賞	本・米田組と優秀賞の稻田・濱田組が、11月23日に京都市で開催される全国大会へ出場します。
●努力賞	●努力賞	野原聖組
●努力賞	●努力賞	吉田・鈴木・大庭・中村・西田・西口・今口・村上・木村・東荒神・清源寺・新山・東荒神・上沖洲

## 喜びも悲しみも 共に分かち合つて半世紀

### 第32回金婚夫婦表彰式



▲表彰を受けた金婚夫婦

第32回金婚夫婦表彰式が9月14日、健康福祉センターにおいて行われました。これは長洲町社会福祉協議会と熊本日日新聞社の共催で、昭和34年の天皇陛下のご成婚を記念して行われているものです。今年の受賞者は昨年より4組少ない19組でした。

式では、一組ずつに表彰状と記念品が手渡され、受賞者を代表して駅通区の徳永暢材さん(78)が謝辞を述べられました。激動の昭和の中で、喜びも悲しみも夫婦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。

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
宮本ナカ	100	新町	北岡マツ	92	磯本崎
木山只枝	100	清源寺	松本サワ	92	上宮
関マス	99	宮崎	高木トキ	92	沖洲
荒木キヲ	97	平原	左村マツ	92	浜
小篠タケ	97	東荒神	野畠光雄	92	建
山村巳之蔵	97	上沖洲	野畠キナ	92	東
山本ハル	96	宝町	前田イワ	92	町
島田スヨ	95	上沖洲	濱田ハツエ	92	上宝
川畠チヨ	95	大明神	山村スキ	92	驚
野村ムキ	95	高田	石井ハツエ	92	出
不破ユリ	94	駅通	藤井ハジメ	91	新
杉本卓喜	94	向野	浦田ミノ	91	源寺
前田直蔵	94	松原	浦田シズ	91	東荒神
田上シゲミ	94	梅田	大石カスミ	91	崎
福本満藏	94	清源寺	末吉アサノ	91	巣町
長本カツ	94	宝町	馬場ヨシノ	91	山
西原シラ	94	上沖洲	前田スエメ	91	清源寺
福島ミツエ	93	向野	中村チヨ	91	赤
中尾カス	93	腹赤	高瀬キジュ	91	下出
池田龍藏	93	駅通	西川カズエ	91	葛
坂田アサエ	93	向野	徳永直	91	地輪
前田ヨシ	93	下出	高濱ツタ	91	輪
栗原久蔵	93	町	作本好司	91	松原
吉田キト	92	折地	成瀬喜登康	91	原宮
中島小太郎	92	葛	城戸俊松	91	崎



