



金魚と鯉の郷
ながす

ながす

合併号
1/1-15

No.634
1998
平成10年





住民と一体となった 町づくりを 目指して

長洲町長 橋本 孝明

明けましておめでとうございます。

輝かしい新年を、ご一家ご壮健にてお迎えのこととお慶びを申し上げます。

私は、皆様の信任をいただき早7カ月が過ぎ、今更ながら、その責務に対して身の引き締まる思いで、初めての新年を迎えております。

昨年、長洲町は、歴史に残る事業が集積した年でありました。合併40周年、ながす未来館の落成とそれに続く一連のイベント等皆様方のご協力により、盛会裡に終ることができました。心から御礼申し上げます。

さて、皆様もご承知のとおり、国財政も極めて厳しい状況にあり、昨年度は、行財政改革を柱とする6つの改革を挙げ、今世紀中の3年間を集中改革期間

とします。

とし、この間「一切の聖域なし」で積極的な取り組みをみせており、このことが地方にも影響してくるものと思います。

長洲町におきましても、近年大型施設の整備と今日の経済情勢の中、誠に厳しい財政状況を迎えておりますが、行政の停滞は許されません。私は、行財政改革を進める中で、町民一人ひとりが真に豊かさを実感できる地域社会づくりに、信念と責任を持って全力で取り組む覚悟であります。

そのためには、すべての町民の皆様が、町づくりの主役としての自覚と参加意識を常に持っていたいただきたいと思っております。

平成十年は、ハード事業が一段落し、行政各面のソフト事業に本格的に着手したいと考えて

おります。

これからは、行政と住民が一体となり、たゆまぬ努力と創意工夫により、積極的な町づくりを進めなければなりません。そのためには、住民の皆様のご意見を施策に反映していきたいと思っております。

21世紀を目前にして「心ふれあう豊かな町づくり」の実現へ向け、快適な生活環境の整備、教育及び福祉施策の充実等を通じて、生活優先の施策を強化して参る所存でございます。

どうか本年も、町民の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。新年のご挨拶といたします。



更なる飛躍で 「豊かな住みよい 町づくり」を

長洲町議会議長 松野 司

平成10年の年頭に当たり、謹んでごあいさつ申し上げます。議長に就任して最初の新年を迎えるに当たり、皆様方には平素から、当議会に対し、格別のご支援とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

本年も心新たに職務を全うすべく、全力を尽くす決意でありますので、どうぞよろしくお願い致します。

今日、我が国の政治・行政を取り巻く内外の環境は急速に大きく変貌してきており、個性豊かな地域社会の形成や高齢化社会・少子化社会への対応などの新たな状況と課題に的確に対応していく必要があります。

現在、国においては、活力と自信にあふれた社会を創造するため、行政改革、経済構造改革、金融システム改革、財政構造改

革、社会保障構造改革、教育構造改革の6つの改革の実現に向けて取り組んでいるところであり、地方分権の推進の声も高まっているところであります。又、景気の先行きにも長引く不況感がたどつており、今年はこうした激動を乗り越え、新たな安定を模索する一年ではないでしょうか。新たな発想をもつて、この不透明な年を切り開いて行っていたきたいと思っております。

わが長洲町におきましては、昨年は合併40周年の記念すべき年であり、ながす未来館もオープンされ、日立造船の新機械工場の落成、トステム新工場の進出協定など、大いに飛躍した年でありました。

今後、更なる飛躍をめざし、高齢化・少子化社会への対応

社会資本の整備、農業・漁業・商業の活性化など「豊かな住みよい町づくり」が大きな課題となっております。

このような状況下のもと、皆さんの声を的確に町政に反映させていくことが私の勤めだと思っております。

私は、議長といたしまして、町民の方々から信頼される議会をめざし、真に清潔で、公正、公平を最大・最終の目標にして対処して行きたいと思っております。

年頭に当たり、私の所信の一端を申し上げましたが、重ねて町民各位のご理解とご協力をお願いいたしますとともに、皆様方のご健勝とご多幸を祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

インタビュー

今回は、これからの活躍が期待される東さんと黒田さんにインタビューをしました。

Q 今回、優勝おめでとうございます。まず、その時の記録をお願いします。

東 代表女子400mで61秒21でした。

黒田 女子走り高跳びで1m45cmでした。

Q 優勝した時はどんな気持ちでしたか。

東 本心に優勝できたのか信じられませんでした。しかし、だんだんと喜びを感じ、うれしかったです。

黒田 ギリギリで跳べて勝てたのでうれしかったです。優勝できて、次の大きな目標ができました。

Q 陸上はいつから始めたのですか。

東 本格的に始めたのは中学生になってからです。

黒田 私もです。

Q キッカケは…

東 もともと走るのが好きだったのです。

黒田 先生にすすめられて始めました。そして、高跳びは、皆なで練習をしている時、たまたま一番跳べたので高跳びをやっています。

Q 今後、また今年の目標はなんですか。

東 400m、800mなど中長距離が強くなって県大会で優勝して九州、全国大会へ出場したい。

黒田 自己最高記録の1m50cmを伸ばして、全国標準記録の1m58cmを超えて全国大会に出場したいです。

Q 最後に将来の夢を聞かせてください。

東 陸上の選手としてオリンピックに参加してみたいです。

黒田 これからも陸上を続けて素晴らしい陸上選手になりたいです。



▲練習に励む二人

町の
ホー
ー

平成9年度熊本県中学校総合体育大会
陸上競技の部 代表女子400m
優勝 東 絵里香さん(右)

第28回ジュニアオリンピック
陸上競技大会熊本県予選
中学生女子走り高跳び
優勝 黒田 英里さん(左)

293名が大人の仲間入り〈成人者名簿〉

【腹赤校区】68名

【平原】石原英二 浦島千恵
仕明貴子 高野めぐみ 田上哲也
濱村祐次 松野明子 村上宏美 中村治幸
【清源寺】池端拓磨 井出英樹
浦田真実 角田愛 北野茜 城真寿美 陣鎌伸也 竹本貴志
竹本将樹 竹本昌代 田上香田上普一 津川美夏 徳永伸介
徳永実穂 馬場希里子 馬場成美 馬場雄一郎 前畑恵 松野直文 山口やよい 村上恵子 村上理香
【上沖洲】秋富未散 井ノ江祐司 上田優 柿園諭 児玉守
左村圭一朗 左村政智 志賀基邦 嶋田敬介 嶋田真由美 高橋信 竹下美和 中尾剛 中川皇 野添重樹 原田貴弘 久島誠 久島悠貴子 町井一也 村本瞳 森一太
【腹赤】池本理絵 大山口香織 小笠原恵 杉本恵 田本悠子 濱嶋謙二 藤枝博也 村山博文 森永正隆 吉田昌記
【腹赤新町】浅野早苗 池上充 松山庄吾 山崎朋子 福重美由紀



【六栄校区】93名

【折地】稲富加奈子 児玉光代 志田聖悟 柴田秀樹 宮田亜紀 森本景子
【赤崎】大森美里 岡松綾 加藤やよい 川上裕子 末吉加奈子 西川義一 平川正徳
【高田】武藤祐一 山本麻紀
【鷺巣】石井さおり 石原武志 井田好美 江崎和英 大塚信介 鬼塚栄佳 小柳篤 佐藤圭介 西尾寛 野村美奈 野村好紀 春山武志 馬場敦子 馬場美貴子 松尾剛 山下敦史
【立野】城戸寿嗣 江田隆文 佐藤仁志 中島寛美 中西秀俊 中村春美 藤井祐介 松本剛
【向野】荒川幸 荒木勝 一色直樹 岩田二朗 岩本輝政 岩本由紀 浦有香 城戸佳織 下

【清里校区】35名

【建浜】池上ゆき 小林英介 小林信介 田成歩 田成弘光 寺本衣里 富崎聡子 萩尾望 濱北直美 松井道孝 松岡祐一郎 濱北麻衣
【駒通】川口幸子 川津まどか 川野清美 濱口博充 吉村仁志 福田幹己 高口由貴

【長洲校区】97名

【出町】池本勝洋 川後田友美 偶倉理恵 高野仁士 長木リサ 三浦智博 百田寛 塩永快助
【新町】荒木幸子 今村浩治 大澤藍子 小田泰祐 樫本良治 坂本武司 中川美雪 前田雄平 宮村令子 宮本ゆかり 和田郷太郎
【宮ノ町】稲田喜美 猪本愛 岩山幸満 津口雅子 福田幸代 藤川梨香 松尾知広
【松原】下野原岳 永野美佳 吉田憲治
【新山】荒木信一 起汐みゆき 織田道博 島永法広 島村徹 杉野正和 田中真理子 中窪将博 布谷隆浩 平川真理 藤田幸 松岡訓 松野正哉 松山洋子 米本美加 増永郁理 石岡志保
【宝町】中山新也 藤末寿久 山本豊
【下磯】江藤大我 崎坂純 中坂晶子
【中磯】長本信次
【上町】酒井定男 酒井宏美

中川邦夫 前畑和則 山室樹里
【中町】織田涼子 酒井紘治 久山幸三
【下本町】穂山千代子 山田洋一
【今町】青山真弓 熊谷美穂 松島弥生 青山幸恵
【下東】坪田愛 中川麻里 橋本祐司 船崎和美 三浦史之 水本浩二 宮原康弘
【西荒神】藤木永子
【東荒神】荒木潤 飯田美枝子 浮島和基 梅田英子 江崎千枝 北野哲也 高松久美子 田口穰 司 濱岡有美 東田純一
【大明神】大関慎 小野ミユキ 小森田司 坂上賢治 中村重明 西川大士 野添公広 濱岡研一 福田健一 藤田真 笠智子 戸越幸彦
※この名簿については、12月1日現在のものです。
(敬称略)



新成人に贈るメッセージ

“これだけはやってみよう”という自分なりの目標をもって



田村 亮子

小学二年生で柔道を始めたわたしにとって、最大の悩みは体が小さいというところでした。中学へ入学するころ、道場の先生からこう言われました。

「お前には、スピードの柔道しかない。止まったらつかまえて投げられる。いいか、いつも動いている！」

それからはスピード、スピード！動け、動け！と自分に呪文をかけ、人の三倍は練習に励みました。小さな体を武器にするためには、とにかく練習するしか道はないと思ったからです。中学三年生のとき、福岡女子国際柔道選手権に出場し、当時「柔道の女王」と呼ばれたイギリスのカレン・ブリッグス選手と対戦しました。心臓が止まるかと思うほど緊張して、無我夢

真剣に取り組めば必ずいい結果が出る

これまで数多くの大きな大会に出場してきましたが、試合の前日は、いまでも緊張でよく眠れません。家を出るときに「帰りは笑顔でこのドアを開けるかな」といつも思います。

そのプレッシャーをはねのけてくれるのは、ふだんのだよみない練習しかありません。「あれだけ自分で納得できるときまで練習したんだから」と思えば、試合直前の緊張も、やる気になっ変わります。

この十四年間、柔道を通してわたしが学んだことは、毎日コツコツと一つのことをやれば、真剣に取り組んだだけ、必ずいい結果が出るということです。

す。コツコツやることは、ある人からみれば、とても歯がゆく映るかもしれませんが、それが、それ以外に近道なんてないということが分かったのです。

二年前に成人式を済ませたわたしは、ちよっぴり先輩づらして皆さんに言えるのは、「あなたなりの、これだけはやってみようという目標をもってほしい」ということです。「どうせ目標倒れさ」という人もいるかもしれませんが、でも、いま生きている自分に目標があるのと、そうでないのでは、天と地ほどの差ができてしまうような気がします。もちろん、その目標はとてつもなく大きくてもいいし、他人が見れば「なーんだ、そんなつまらないこと」と思われるほど小さなことでもいい。自分なりの目標があれば、毎日がごく明るくなると思うのです。

次の目標はシドニーで金メダル

わたしも、そのときどきに目標を持つことによって、この小さな体のなかに、それまで気づかなかった自分を見つけることができました。そんなわたしの目標は、次のシドニー・オリンピックで、何としても金メダルをとりたいということです。

成人を迎えた皆さん、自分なりの目標をぜひ見つけてください。

プロフィール

田村 亮子（たむら・りょうこ） 昭和50年福岡県生まれ。小学2年生のときから柔道を習い始め、中学3年生の平成2年12月、福岡女子国際柔道選手権大会48kg級で優勝して注目を浴びる。同5年10月の世界女子柔道選手権大会（カナダ）では、日本選手として見事9年ぶりの優勝を飾る。バルセロナ、アトランタ五輪では惜しくも銀メダルに終わったが、同9年10月にパリで行われた世界女子柔道選手権大会では日本女子選手初の3連覇を達成。2年後のシドニー五輪に期待がかかる。「YAWARAちゃん」の愛称で親しまれている。得意技は背負い投げ。146cm、48kg。帝京大学4年。

県青少年育成県民会議より表彰 町青少年育成町民会議・腹赤新町区の船津敏弘さん

▶表彰を受けた船津さん



12月10日、長洲町青少年育成町民会議（益永新一会長）と、腹赤新町区の船津敏弘さんが、県青少年育成県民会議より青少年育成功労者として表彰を受けました。

町青少年育成町民会議は、町内の青少年の健全育成のために、花と緑を広める環境美化活動や放置自転車の整理作業など地道な活動をやっており、今回の受表彰となりました。

また、船津さんは、ボーイスカウトを通じて青少年の健全育成を長年続けられており、今回の受表彰となりました。

▼式典であいさつをする益永会長



長洲町青少年育成町民会議10周年記念式典を開催

11月23日、長洲共同福祉施設において、長洲町青少年育成町民会議（益永新一会長）創立10周年記念式典が行われました。

同会議は、昭和62年に発足し、青少年の健全な成長を願い、有害な社会環境浄化、青少年団体の援助育成、非行防止運動などの活動を行っています。

益永会長は「10周年の節目を迎え、これから、21世紀に備えて青少年のより一層の健全な発展を願って様々な事業を展開していきたい」と語られました。

なお、この日は、記念式典の後、ながす未来館で記念行事として映画「原野の子ら」の上映会が行われ、たくさんの人が訪れました。

▼町食生活改善推進協議会の皆さん



食生活から始まる健康づくり 町生活改善推進協議会 県知事表彰を受ける

このほど、長洲町食生活改善推進協議会（小俣綾子会長）が、健康づくり功労団体として県知事より表彰を受けました。

同協議会は、母と子の料理教室、男性のための料理教室など各種料理教室の開催や、各地域での講習会などを行っており、食生活による健康づくりの普及を図っています。

今回の表彰を受けて小俣会長は「食と健康は切っても離せないもので、私たちの地道な活動が認められたものでしょう。これからも、子どもから大人まで幅広い世代の方に食、健康の大切さを伝えていきたい」と話されました。

町の話題

身近な話題、出来事がありましたら、企画課まで。



▲エイ！ ホールインワンをねらって

長洲町老人クラブ連合会 グラウンドゴルフ大会

11月27日、総合スポーツセンターグラウンドにおいて、長洲町老人クラブ連合会グラウンドゴルフ大会が行われました。

会員の親睦と健康づくりを目的に行われたもので、約370名が参加して、各校区ごとに順位を競い、好スコアを目指して熱戦が繰り広げられました。

なお、当日の結果は次のとおりです。

- | | |
|----|------------|
| 3位 | 西原ハスヨ（上沖洲） |
| 優勝 | 清水トメ子（赤崎） |
| 2位 | 島野 初喜（塩屋） |
| 3位 | 河野 安幸（立野） |
| 優勝 | 濱田 京子（建浜） |
| 2位 | 前川 正義（建浜） |
| 3位 | 野畑 安明（建浜） |
- （敬称略）

ユーモアたっぷり エリックさんの英会話教室



▲エリックさんによる英会話教室

10月から12月までの3ヶ月間の毎週月曜日、英語指導助手エリックさんによる英会話教室が、長洲共同福祉施設で行われました。

今回は30名の方が参加し、エリックさんのユーモアたっぷりの指導で、楽しみながら、熱心に英会話を勉強しました。



▲鉄棒を設置する「はこべの会」の皆さん

港ちびっ子広場に鉄棒設置 ボランティアグループ はこべの会

このほど、ボランティアグループ「はこべの会」（新開憲章会長・会員28名）が、西荒神区の港ちびっ子広場に、鉄棒を寄贈、設置しました。

これは、町内の子どもたちが広場に遊具が欲しいという思いを聞いた同会の皆さんが、どうにかできないかと思い今回の設置となりました。



▶真剣に将棋を差す参加者

大人顔負けの差し手

子ども将棋大会

11月16日、文化センターにおいて、子ども将棋大会が町内の小中学生が参加して開催されました。

リーグ戦方式で行われたこの大会は、大人顔負けの差し手も見られるなど熱戦が繰り広げられました。

また、大会終了後、将棋愛好会の人による大盤での指導も行われて将棋の腕を磨きました。

結果は次のとおりです。

優勝	徳永 哲（六栄小5年）
2位	寺田 圭介（清里小5年）
3位	服部 隆裕（腹赤中2年）

（敬称略）



清里郵便局の新局舎 落成オープン

今年9月から、年数経過による老朽化と手狭になった局舎の移転新築工事を行っていた清里郵便局（立野和樹局長）の新局舎（大字梅田772-4）が12月22日、長洲駅南側に落成オープンしました。

この新局舎は、木造平屋建て延床面積約140㎡で、お客様ルームをゆったり取っており、ガラス窓が広く明るくなっています。また、視覚障害者用床材の設置や、段差をなくするなど福祉面にも、優しい建物となっています。立野局長は、「地域の方々に親しまれるような施設にし、いろいろな方に気軽に利用していただきたい」と語られています。

長洲小サッカー部2位入賞

熊日学童オリンピック サッカー大会



▲長洲小サッカー部の皆さん

このほど、熊本市内を中心に行われた第23回熊日学童オリンピックサッカー大会で、長洲小サッカー部が見事2位に入賞しました。

この大会は、県小学生サッカーの最大の大会で、県内から約230チームが参加して行われました。

長洲小サッカー部は、決勝まで8試合を勝ち上がりましたが、決勝では、熊本市内の熊本YMCAチームに1対5と敗れ、惜しくも2位に終わりました。

長洲短歌会例会(順不同)

遠き近き杉山閉ざし土砂降りの
冬を瀬鳴りの黒川の宿
小春日の窓で似顔絵画かれおり
少し美人に文化祭今日
水槽に飼はるる金魚の大き口
ムンクの描く「叫び」のごとく
母の様なはでないような夢を見ぬ
父亡き後を育てくれし母
遠き日の井出の関所の跡どころ
唯に聳ゆる杉の木樫みの木
ボーナスは生活の足しといふ庶民
國會の浪費つぐなひもして
野に生きるものは聡し百歩先の
吾の気配に驚は翔び立つ
何よりも草取ることが趣味となり
かくの如くに老いゆくものか
空と海真紅に染めて波静か夕風の
天草灘に今日の太陽沈む
善良な人の情けに縫がりつつ
男やもめは寂莫として

大川 亘	浦島 三容子	西尾 俊子	上野 岱春	浦島 表	寺田富貴子	馬場セキエ	田上 信子	城戸ハツエ	永野 藤義
---------	-----------	----------	----------	---------	-------	-------	----------	-------	----------

破魔弓祭 的ばかい

1月15日

破魔弓祭神事

○午前10時 的献納祭（洲崎神社）

○午前11時 破魔弓三射祭（四王子神社）

○午後1時～午後3時

破魔弓および的投与祭（四王子神社）

奉納行事（四王子神社境内）

○午前11時30分～午後0時15分

破魔弓太鼓奉納演奏

○午後0時15分～午後0時45分

無外真伝無外流居合兵道・大東流合気武道奉納

その他の催し物（四王子神社境内）

的ばかい写真の展示とコンテスト

（午前10時～午後3時）

昨年の「的ばかい」の写真の展示と今年の写真コンテストを開催します。

破魔弓祭「的ばかい」記念腹帯の販売

「的ばかい」で使用する晒（さらし）を、特製ケースに納め、四王子神社の御祓いを受け、破魔弓祭記念腹帯として一ケース800円で販売します。縁起物の腹帯ですので、ご出産予定の方はいかがですか。

参加してみませんか

勇壮果敢な「破魔弓祭」的ばかいにぜひ参加しませんか。※詳しい内容は、商工水産課まで。

羽子板とカルタ展

大牟田市

冬休みは、親子で“ちょっと足をのばして”珍しい羽子板やカルタを見てみませんか。

■とき ～4月12日（年末年始、月曜日等休館）

■ところ 三池カルタ記念館 ☎0944⑤8780

■料金 一般310円、児童・生徒100円

柳川の冬景色が楽しめる“こたつ舟”

柳川市

柳川の冬の風物詩は何といっても「こたつ舟」。柳川の冬景色を楽しみながら、こたつ舟でのんびりと川下りはいかが？

■とき 12月1日～2月末日

■市観光協会 ☎0944③2145まで。

第5回国際交流のつどい/ 弁論大会出場者募集

大和町

外国人は日本語で、日本人は英語で自分の興味あるテーマについてスピーチする弁論大会です。

■とき 2月28日(土) ■出場資格 16歳以上 ■応募締切 2月6日(金) ■実行委員会（町中央公民館内）

☎0944⑦1111

出場者募集！ 第16回 古賀政男記念 大川音楽祭

大川市

■とき 3月1日(日) ■ところ 文化センター

■部門 古賀メロディ

一、一般歌謡、民謡 ■申込期限

1月31日(土) ■申込金 500円（1曲）

■古賀政男記念館 ☎0944⑥4133

ちよとものばして

有明イベント情報

荒玉かわわ版

◆荒尾・玉名地区地域情報コーナー◆

伝統の放水合戦(出初式)

南関町



1月10日(出)午前10時40分頃から関川河畔で放水合戦。寒風を突いて水を掛け合う火消し男の心意気をご覧ください。

☎☎⑤③1111（内313）

消防団出初式は11日

玉東町



チビッ子消防団の玉落としやハシゴ乗りが見られる玉東町消防団出初式。ぜひ見に来てください。

■ところ 玉東中グラウンド

物産販売センター「磯の里」から～ 今が旬、とれたてのタイラギ

岱明町



松原海岸の沖合でとれる岱明町の冬の味覚タイラギ。生で食べても、フライや塩焼きもおいしい。みそ汁もおすすぬ。

■磯の里 ☎⑤72700

健康の手引き

詳しくは、環境衛生課まで！

表1 食品中の総プリン体量

食品名	重量	総プリン体量
ビール	500ml	2200(mg)
日本酒	180ml	220
ウイスキー	90ml	10
鶏レバー	60g	195
豚レバー	60g	169
牛レバー	60g	134
マアジ干物	90g	216
サンマ干物	90g	183
マイワシ干物	50g	149
イワシ生	80g	165
サンマ生	90g	135
マアジ生	70g	111
アンコウ肝の酒蒸	40g	169
カキ(貝)	50g	88
タイショウエビ	30g	74
大豆	40g	74

*総プリン体量＝プリン態窒素×2.2
(栄養と料理1997年4月号より)

痛風・高尿酸血症を防ぐ

「風が吹いても激痛が走る」と称される痛風は、かつては中高年の男性に多いとされたが、今では女性や若い男性にもみられるようになりまし。痛風の予防には原料となるプリン体の少ない食品を選び、尿酸の体内での産生を抑えることが必要です。

ここでは、食事面からの痛風予防についてお話しします。

痛風と高尿酸血症とは

たんぱく質を構成する物質の一部をプリン体と呼びます。不要となったプリン体は体内で最終的には尿酸に変換され、体外に排せつされます。ところが、尿酸は水に溶けにくく、一〇〇ミリリットル当たり七ミリグラム近くの濃度になると結晶化し

ます。なんらかの原因で尿酸が過剰となると高尿酸血症となります。ほとんどの人は高尿酸血症となっても、痛風は起きませんが、一部の人は尿酸塩が関節に沈着し、急性関節炎が出現します。この状態が痛風です。

高尿酸血症の原因

痛風の発作がないからといって、高尿酸血症を放置すると腎

機能障害、尿路結石など痛風以外の障害が生じる原因となります。

先天的に尿酸の産生が著しい人や、排せつがうまくいかないタイプ

このタイプにはヤセ型痛風が多く、食事療法だけでは尿酸値の低下は望めず、薬を使うことが必要になります。

後天的な生活習慣に問題があげられるタイプ

痛風患者には肥満が多く、ビールが好き、肉食が好き、過剰エネルギー摂取、激しい筋肉運動、精神的ストレスなどの因子が関与していることが知られています。血中尿酸が高くなりやすい人は、食事からの総エネルギー摂取が多いことやプリン体

の多い食品の摂取によって尿酸の体内合成が促進されているのです。

食事による痛風の予防

痛風の予防は、高尿酸血症を解消することにかかっています。

一、プリン体の制限

体内の尿酸は一二〇〇ミリグラムあり、細胞が壊れて出てくる変化によって七五〇ミリグラムの尿酸が産生されます。それに比べて標準的な食事からのプリン体摂取は尿酸にして三〇〇〜四〇〇ミリグラムしかなく、食事の制限よりも体内での生成を抑えるほうが大切となっています。しかし、尿酸は水に溶けにくく、排せつ量がそれほど大きくないことが食事でのプリン体を制限する理由になっています。

痛風患者は肥満が多く、ビールやツマミとして高プリン食品(表1)からの摂取が多く、やはりプリン体制限は重要です。レバーやモツ、魚の内臓は非常にプリン体が多いし、イワシの制限は知っていてもシラス、目刺し、丸干し、ダシジャコも同じイワシであり、内臓を除くだけでもプリン体は減少します。これらのダシ汁やラーメン、

肉汁、スープ等プリン体は水に溶けるため汁の中に浸出してきます。これらの汁の部分にかなりのプリン体が多いことを忘れないようにしましょう。

二、飲酒

アルコールは尿酸産生を増加させ、さらに腎臓からの尿酸排せつを阻害するほか、エネルギーが高く肥満にもなるために、高尿酸血症の人は飲酒をひかえましょう。特にビールはプリン体が多く、小ビン一本程度に抑えた方がよいでしょう。

三、エネルギー制限

痛風の肥満者では減量に伴い腎臓からの尿酸排せつが正常に回復することが知られています。エネルギー摂取量がある程度に抑え標準体重に近づけるようにしましょう。

油脂は尿酸排せつを低下させ、糖分(特に果糖)は尿酸産生を促進するので注意が必要です。



健康スケジュール

※大切なことは、メモしておきましょう！

行事	日	時	会場	備考
7ヶ月児健康診査	1月9日(金)	受付 13:30~14:30	町民研修センター	対象者 平成9年4月15日~6月9日生まれ 持参するもの 母子手帳
育児相談	1月13日(火)	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 ※27日は歯科衛生士による歯の健康相談も行います。
	1月27日(火)			
	2月10日(火)			
母子手帳交付	1月14日(水)	受付 9:30~10:00	役場環境衛生課	持参するもの 印かん ※みそ汁 ※みそ汁は、塩分測定を行いますので汁のみコップ一杯持参ください。 ※母子手帳交付後、母子手帳説明・栄養指導
	1月28日(水)			
	2月12日(木)			
糖尿病予防の健康相談	1月21日(水)	受付 9:30~10:30	地域福祉センター(向野)	自分の生活面・食事面等気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。 ※血圧測定も実施しています。 ※栄養士・保健婦による指導
食生活についての健康相談	1月29日(木)		町民研修センター	
3歳児健康診査	1月22日(木)	受付 13:30~14:30	町民研修センター	対象者 平成6年7月1日~8月31日生まれ 持参するもの 母子手帳、問診票、おしっこ聴力検査結果表(2枚) ※おしっこはきれいに洗った容器に入れてきてください。 ※問診票・聴力検査用紙は事前に送付します。
3ヶ月児健康診査	2月13日(金)	受付 13:30~14:30	町民研修センター	対象者 平成9年9月13日~11月13日生まれ 持参するもの 母子手帳
三種混合予防接種 百日咳破傷風	1月8日(木)	受付 13:30~14:30	町民研修センター	対象年齢 生後12ヶ月~90ヶ月 第1期初回 3週~8週の間隔で3回接種 第1期追加 第1期初回終了後、12ヶ月~18ヶ月の間隔で1回接種 今月(H10.1月、2月)の接種対象者 ○第1期初回(2回目、3回目)の方 ○第1期追加の方 ※尚、まだ1回も接種されていない方は、来年9月から接種してください。
	2月3日(火)			
	2月27日(金)			
献血	1月30日(金)	受付 9:30~12:00	有明成仁病院	献血で健康チェックをしてみませんか。 お気軽にどうぞ。 ※『はたちの献血』キャンペーン 平成10年1月10日~2月9日 成人式を迎える皆さん、ご協力をお願いします。

くらしの INFORMATION 情報

お知らせ

「つけた火はちゃんと消すまで」

あなたの火」

長洲町消防団 出初式

- ◆とき 1月11日(日)
 - ◆ところ 六栄小学校
 - ◆内容
 - ・隊列行進 午前8時30分より
 - ・開式、観閲
 - ・幼年消防クラブ行進演技
 - ・玉落とし競技
 - ・表彰
- ※当日は、午前7時と午前9時にサイレンが鳴ります。

総務課

地下水の採取の届出について

県民の貴重な財産である地下水を末永く守るため、県では、昭和53年に「熊本県地下水の採取に関する条例」を制定し、採取の届出と年一回の採取量の報告を義務付けています。

毎年、地下水採取量の調査は届出してある方については行っておりませんが、左記のとおり地下水を採取して届出をしていない方は、企画課まで連絡ください。

◆届出の対象となる揚水設備 動力を用いて地下水を採取するための設備で、揚水機（ポンプ）の吐出口の断面積（吐出口が2つ以上ある場合は、その断面積の合計）が6cm²を超えるもの（口径約2.8cm以上）。

油の管理は しっかりと！

油はクリーンエネルギーとして、また、食文化の中でも私達の生活に欠くことのできないものとなっています。

しかし、取り扱い方を一つ間違えると、火災の危険はもちろんのこと、自然を破壊する原因にもなります。

家庭における灯油や農業用油の管理には細心の注意を払い、配管等からの漏油を未然に防ぎましょう。特に、貯蔵タンクの底部や配管の継ぎ目は定期的に点検を実施しましょう。

栄養士の免許を持つている方

県では、在宅栄養士の登録を実施し、多くの在宅栄養士の方に活躍の場をいただいておりますが、未登録の方の実態調査を実施することになりました。

栄養士免許を有する方で、地域で活動を希望される方は、次のとおり連絡ください。

◆連絡先 有明保健所
☎72184

◆受付期間 1月中旬まで

人のうごき

平成9年11月末現在

人口	18,681 (△2)
男	9,087 (+5)
女	9,594 (△7)
世帯数	6,009 (+11)

※()内は前月比

休日在宅医

月日	在宅医	☎
1月11日	田宮 医院(上 町)	78-0551
15日	本田 医院(岱明町)	57-0012
18日	西山クリニック(腹 赤)	78-7811
25日	池本 医院(上 町)	78-0527

※診療時間は、原則として午前9時から午後5時までです。

今月の納税

町県民税第4期分
国民健康保険税第6期分

納税期限は2月2日(月)までです。
納期内に役場会計室または最寄りの金融機関で納めてください。
口座引落日は、1月26日(月)です。尚、納税は便利な口座振替をご利用ください。税務課



募集

ふるさと再発見 講演会

参加者募集

ふるさと長洲町のよさを再発見し、地域おこしのリーダーの発掘を目的として、次のとおり講演会を開催します。

親子たこ作り・たこ揚げ大会

参加者募集

- ◆とき 1月10日(土) 午後3時
- ◆ところ 日立造船有明会館
- ◆内容
 - ・講演「ふるさとづくりは人づくりから」
 - ・講師 熊本県立大学教授 石橋 敏郎
 - ・懇談会
- ◆主催 長洲町商工会青年部
- ◆参加費 無料
- ◆申し込み 1月20日(火)まで、中央児童館に申し込んでください。
- ◆ところ 中央児童館

パソコン教室

生徒募集

- ◆とき 1月27日(火)から2月17日(火)までの毎週火曜日の4回
- ・午前10時～11時30分の部
- ・午後1時～2時30分の部
- ・午後3時30分～5時の部
- ・午後6時～7時30分の部
- 以上4つの時間帯
- ◆ところ ながす未来館
- ◆内容 パソコンの基礎及び基本操作、Windows95
- ◆定員 各部とも9名
- ◆受講料 10,000円
- ◆テキスト代含む

※受講を希望される方は、ながす未来館内2階の地域情報センター(☎2061)まで。受付は1月8日(木)より

きっちりチェック しっかりキャッチ 熊本の最低賃金

産業別最低賃金	日 額	時間額
紡績業、ねん糸、製造業、織物業、靴下製造業	4,995円	625円
電気機械、器具製造業	5,060円	633円
自動車・同附属品製造業、船舶製造・修理業、船用機関製造業	5,405円	676円
百貨店(デパート・総合スーパー等)	5,195円	650円

※この最低賃金は、平成9年12月25日(木)より実施されています。詳しくは、熊本労働基準局(☎096・355・3181)まで。

第5回 県生涯学習 フェスティバル

- ◆とき 1月18日(日)・19日(月) 午前10時～午後4時
 - ◆ところ 玉名市民会館
- ※大庭照子コンサート、ニュースポーツ大会、物産展など様々なイベントが盛りだくさん。詳しくは、玉名教育事務所(☎742111)まで。

暮らしのワンポイント

比較の日持ちする食品でも、上手に保存しないと風味が落ちたり変質したりします。買い置きは、食品の特性に合った方法で温度と湿度を管理してください。

ノリは外気に触れていると変質します。開封後は、乾燥剤と一緒に茶筒かタッパーに入れて保存してください。

お茶は、茶筒に移し替えてしまふより、アルミパックに入れたままにしておくと湿気を防げます。使うときには必要な分だけ小出しにし、残りはパックの口を折り、輪ゴムやクリップをかけて密封しておきましょう。

しけつたり香りが飛んでしまった緑茶は、フライパンでカラ炒りすれば、おいしいほろ茶に生まれ変わります。

買い置き食品の保存と再生

保存の状態と量を点検しながら

い切ることを心掛けてください。



ながす未来館文化ホール 1月・2月の催し物案内

月/日(曜)	催し物	主催者(窓口)	開場/開演~終演	入場方法
1/3(土)	成人式	長洲町(社会教育課)	9:20/10:00~12:00	関係者
1/18(日)	三遊亭歌之介新春講演会	イタチごっこの会 ☎02533	13:00/14:00~15:45	完 売
1/25(日)	歳末大売り出し お楽しみショー	長洲町商工会 ☎0410	13:00/14:00~17:00	整理券
1/31(土)	劇団飛行船マスクプレイ ミュージカル「孫悟空」	長洲町(ながす未来館)	13:30/14:00~15:45 17:30/18:00~19:45	前売券 中学生以上 1,000円 3歳以上 800円 当日券 中学生以上 1,200円 3歳以上 1,000円
2/22(日)	ブルース・ウィルス主演 「フィフス・エレメント」 上映会	長洲町(ながす未来館)	13:30/14:00~16:00 18:00/18:30~20:30	前売券 高校生以上 600円 中学生以下 400円 当日券 高校生以上 700円 中学生以下 500円
2/24(火)	同上	同上	19:00/19:30~21:30	同上
2/25(水)	同上	同上	同上	同上
2/26(木)	同上	同上	同上	同上
2/27(金)	同上	同上	同上	同上
2/28(土)	同上	同上	13:30/14:00~16:00 18:00/18:30~20:30	同上

※都合により内容が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

劇団飛行船マスクプレイミュージカル 「孫 悟 空」 好評発売中	ブルース・ウィルス主演 「フィフス・エレメント」上映会 2月3日(火) 発売開始
脚本・映像監督/吉川惣司 演出/知念正文 2幕17場 「ブロードウェイの舞台に対抗できる」と報道された前作の「孫悟空」初演より14年。今回の新作「孫悟空」は、アニメーション映像の巨大スクリーンと舞台役者とのドッキング、戦いのシーンには中国の京劇の技術を取り入れ、まさに、目がはなせないステージです。	監督・脚本/リュック・ベソソン 出演/ブルース・ウィルス、ゲイリー・オールドマン、ミラ・ジョヴォヴィッチ他 「グラン・ブルー」「レオン」と全世界の若者の心をときめかせた現代ヨーロッパが生んだ最高の映像作家リュック・ベソソンが20年にもわたって温めてきた映画ファンならではの夢を制作費約100億円を投じて完成させた入魂の一作である。 ファッションはジャンポール・ゴルチェ、音楽はエリック・セラの超豪華キャスト。

第3号被保険者の届出をお忘れなく！

第3号被保険者は

- ◆厚生年金・共済組合に加入している人に扶養されている配偶者が該当します。
- ◆制度全体でああなたの保険料を負担しますので自分で払う必要はありません。
- ◆該当する人は住所地の役場に届出をしてください。

配偶者に扶養されるようになったとき…

配偶者が厚生年金や共済組合に加入した、加入している人と結婚して扶養されたなど、届出をすれば、第3号被保険者となります。

あなたが会社に勤めたとき…

厚生年金や共済組合に加入し、第2号被保険者となります。役場の年金係にも国民年金の資格を確認しておきましょう。

配偶者が退職した、あなたの収入が増えたとき…

保険料を自分で払う第1号被保険者となります。この届出をしておかないと、将来年金を受給できなくなる可能性があります。

あなたが会社を退職したとき…

配偶者の扶養になったときは第3号被保険者、収入があつて扶養にならないときは第1号被保険者となります。雇用保険の受給額等により健康保険の扶養にならない場合でも、第3号被保険者に該当することはあります。年金係まで相談ください。

配偶者が会社を変わったとき…

配偶者の年金の資格に変化があれば、あなたの第3号被保険者資格にも影響します。届出が必要かどうか、年金係に確認しましょう。

役場への届出
をお忘れなく



以前に上のようなことがあった際に届出をしていないという方は、はやめに記録を確認しましょう。そのままにしておくと、年金がもらえない場合があります。詳しくは、住民課年金係まで。

社協だより



おめでとう

(12月5日受付分まで)

住 所	保 護 者 名	出生児	性別	誕生日
向野北	山 下 英 俊	響 貴	男	11.3
立 野	安 田 浩 士	雄 太	男	11.3
腹赤新町	立 石 大 作	瑞 樹	男	11.4
宮 崎	野 田 孝 二	春 樹	男	11.6
上沖洲	久 保 誠 一	麗 奈	女	11.8
向野北	延 本 吉 徳	梨 沙	女	11.10
赤 崎	浜 田 直 樹	真 樹	男	11.10
新 山	笹 野 剛	月	女	11.13
平 原	中 川 康 之	鈴 香	女	11.17
向野北	三 島 満 裕	千 乃	女	11.21
大明神	濱 村 潔	豪 太	男	11.26
梅 田	松 本 崇 宏	守 加	女	11.27

※対象者は、町内に住所のある方のみです。

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。
〔社協分〕
(寄付者) (物故者) (住所)
猪本 義晴 亡姉ミヤコ 宝町
野畑 勇 亡子剣満 建浜
福田 和代 亡母キクエ 建浜
磯川 伸哉 亡叔父増雄 大明神
塘口 忠道 亡妻紀美子 大明神
酒井 孝幸 亡父勝義 平原
濱邊 勝 亡母カツ子 新山
西川 明 亡妻八重子 大明神
藪内カスエ 亡夫恒義 平原
山田 明子 亡夫茂 赤崎

〔善意銀行分〕
☆建浜区福田和代様より亡母キクエ様死亡による香典返しの一部を建浜長栄会へ指定寄付
☆大明神区塘口忠道様より亡妻紀美子様死亡による香典返しの一部を長洲町文化協会へ指定寄付
☆赤崎区山田明子様より亡夫茂様死亡による香典返しの一部を古城会へ指定寄付
☆なかよし会様より文化祭の益金の一部を社会福祉事業資金として寄付
☆長洲町商工会婦人部様よりバザーの益金の一部を社会福祉事業資金として寄付

みんなの広場



城戸 ^{かおる} 薫ちゃん
 パパ 正 令さん
 ママ 佳 代さん
 〈東荒神〉

最近歩けるようになり目が離せません。やさしい心を持ち、人の役に立つように育てて欲しいです。



とても元気がよくやんちゃな子です。将来は、大きな夢を持って育てて欲しいです。

島崎 ^{ゆう せい} 雄成ちゃん
 パパ 徳 弘さん
 ママ 仁 美さん
 〈下磯〉

食欲旺盛で、好き嫌がなく何でも食べます。特に果物が大好きです。健康で思いやりのある子に育てて欲しいです。



村上 ^{まい} 真衣ちゃん
 パパ 功 一さん
 ママ 加奈子さん
 〈新山〉

もうすぐ
1歳



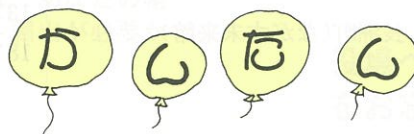
※今月は、3名の方よりご応募がありましたので3名掲載しました。

広報の題字を書きました



前畑 ^{なつ き} 夏姫さん
 六栄小5年〈立野〉

好きな科目は、家庭科で料理実習が得意です。将来は、幼稚園の先生になることが夢です。



クッキング! 1月

(食生活改善推進員)
 (六栄校区 坂上千鶴)

スープおじや

★材料(4人分)

キャベツ	400 g
ねぎ	1本
じゃがいも	中1個
ベーコン	2枚
固形スープの素	2個
パセリのみじん切り	少々
ごはん	茶わん2杯

★作り方

- ①キャベツはざく切り、ねぎは小口切り、じゃがいもは、イチヨウ切りにしておく。
 - ②ベーコンは2cm幅に切る
 - ③鍋にサラダ油を熱し、ねぎとベーコンを炒め、次にキャベツとじゃがいもを加え、さらに炒める。
 - ④③に水5カップと固形スープを加え、煮たったらアクをとって、弱火にし、20~30分間煮込む。
 - ⑤ごはんを加え、塩、コショウで味を整えパセリのみじん切りを散らす。
- ※お正月は飲みすぎたあとは、おじやで胃を休ませましょう。



※1人分の栄養価 ○エネルギー 175kcal ○カルシウム 57mg ○塩分 1.3g

お知らせ

「広報ながす」では、各コーナーのご応募、情報、話題をお待ちしております。皆さん是非、連絡ください。

また、広報に掲載しました写真は、希望の方にお渡しますので連絡ください。 企画課



明けておめでとうござい
 います。本年もどうぞよろし
 くお願いします。
 丑年の平成9年はどうでし
 たか。自分にとっては、アッ
 という間の一年であり、バタ
 バタと終わった年でした。
 さて、今年も寅年です。
 「虎穴に入らずんば虎児を得
 ず」ということわざがありま
 す。これは危険を冒さなけ
 れば成功は得られないとい
 う意味です。
 今年は、少し無理をして
 もいろんな事に挑戦し、虎の
 ように威勢よく頑張りたいと
 思います。

編集後記