

ながす

平成5年4月から
長洲町役場は
すべての土曜日が
休みとなります！



次の施設は土曜日でも今までどおり業務を行います。

- 各保育所 ■文化センター ■長洲共同福祉施設 ■町体育館 ■総合スポーツセンター ■健康福祉センター ■町民研修センター ■各小・中学校（第二土曜日は休校）

また、次の業務については、閉庁前日までの電話予約により、年末年始を除くすべての休日に役場一階日直室（西側通用口横）で行います。

- 住民票写しの交付
- 資産、所得、土地評価、納税の各証明書

の交付

なお、交付の際は、本人と確認できる証明書（免許証など）と印鑑を持参してください。

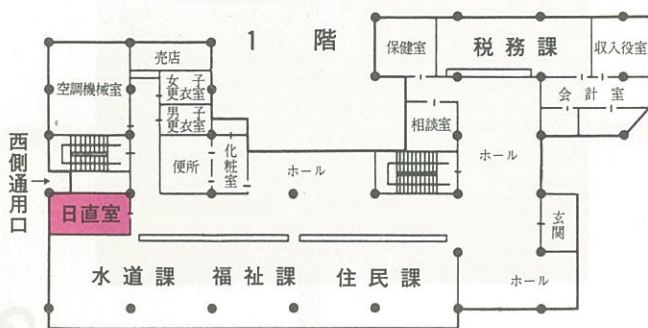
※詳しくは（利用になる施設や役場総務課行政係（公内線215）まで。

保育所などは
今までどおり
業務を行います

昨年十二月に開かれた第四回長洲町議会定例会で、関係条例が可決され、これに基づき長洲町役場は平成五年四月から完全週休二日制が導入され、すべての土曜日が休みとなります。

このため、土曜日に窓口が利用できなくなるなど、一部の業務で住民の方に不便をおかけすることになりますが、町では住民サービスの低下を招かないよう十分な対策をとることにしていますので、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

休日のご用件は1階日直室へ



子孫に残す 大きな遺産 下水道

下水道は今や、衛生的で快適な生活環境の最低条件となっています。そしてそれは、下流域の住民や河川・海の自然を思いやる意識の高さを示しています。

長洲町では、下水道の普及・啓蒙を図るため、昨秋に下水道に関するアンケート調査を行いました。

長洲町では、この結果を掲載するとともに、下水道の役割・しくみについて説明し、下水道に対する認識を深めてもらいたいと思っています。



最新設備により汚水を処理する長洲町浄化センター

下水道とは

現在、私たちは快適な生活をおくするために、昔にくらべてよりたくさん水を使っています。

使われる水の量が増え、捨てられる汚水の量も増えてきます。この汚水をそのまま捨てると、家のまわりにもたまり、悪臭を放ったりハエや蚊などが発生したりして、生活環境を悪くします。さらに、河川に流れ込むと、魚などが住めなくなったり自然環境を破壊したりします。

そこで下水道は私たちが流した汚水を集め、きれいな水にして自然へかえす役割を持っています。そのほかにも大雨や台風などの浸水を防ぐ重要な役割も持っています。



浄化センターの地下には無数のパイプが

ママさん特派員の浄化センター見学

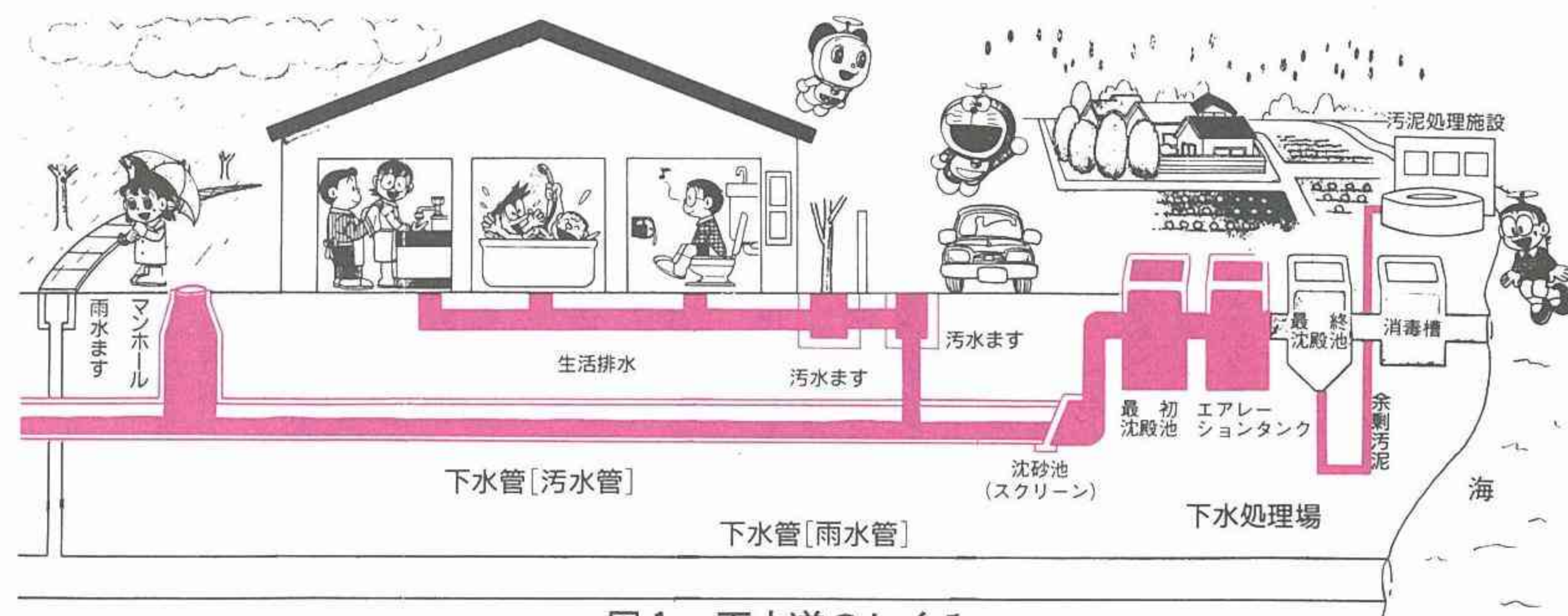


図1. 下水道のしくみ

長洲町の下水道

経緯

長洲町では、衛生的で快適な生活環境づくりの一環として、昭和五十一年度から下水道事業に着手しました。

事業費として、全体計画が三億七千七百円で、平成三年度までにおよそ一億円が投入されました。処理開始は昭和六十一年で、今では長洲校区、腹赤校区のうち二二二ヘクタールで下水道整備が完了し、平成四年十二月末現在で下水道を利用できる戸数は二、三五五戸になりました（うち利用している戸数は一、〇三八戸）。

しくみ

下水を運ぶ方法には、合流式と分流式の二種類があります。合流式とは汚水と雨水を同じ管で運ぶ方法で、分流式は汚水と雨水をそれぞれ別の管で運ぶ方法です。長洲町では分流式により、汚水は浄化センターへ運びそこできれいな水に処理し、雨水は河川や海へ直接放流しています。では、汚水が処理されるまでのしくみを説明します。図1に示すとおり、まず家庭から流された汚水は、勾配のつけられた汚水管を自然流下によって流れ、浄化センターまで運ばれ

ます。浄化センターに入ると、沈砂池で大きなゴミや砂などが取り除かれ、最初沈殿池の中で沈殿しやすい汚泥がしゅめられます。次にエアレーションタンクでは、汚水に活性汚泥（バクテリアや原生動物などの集まり）を混ぜ、空気をふきこみます。すると、活性汚泥は空気中の酸素の助けをかりて、どんどんヨゴレを食べて、次第に大きなかまりとなり、最終沈殿池でしゅめられます。ここまでの処理により、汚水のヨゴレの約九〇パーセントは取り除かれます。最後に、最終沈殿池の上すみ水は塩素消毒後、海へ放流されます。また、処理の途中、最初沈殿池や最終沈殿池でしゅめられた汚泥は、汚泥処理施設により処理されます。

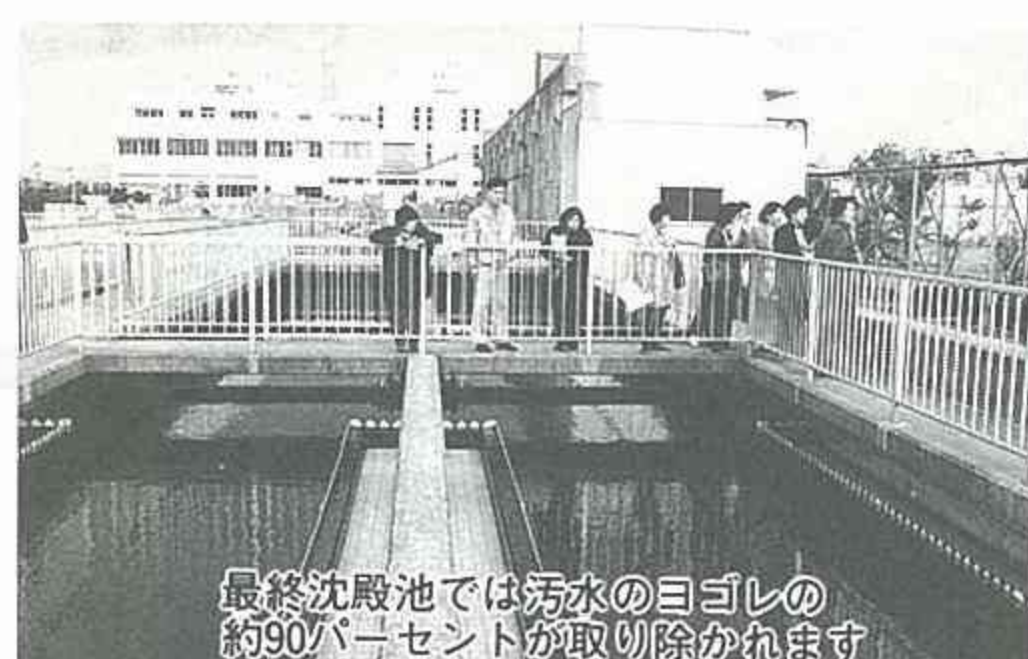
下水道が整備されたら

下水道管と公共ますの埋設工事が終わり、汚水を流せるようになると、町はその区域を「処理区域」として供用開始の告示をします。

処理区域のみなさんは、下水道を使うためにトイレを水洗化し、台所、風呂場などの排水は直接下水道へ流すように改造しなければなりません。この場合の工事については、町指定の「排水設備工事店」へお申込みください。手続きは、工事店が進め



下水道課職員との懇談会では活発な意見が交わされました



最終沈殿池では汚水のヨゴレの約90パーセントが取り除かれます



おめでとう

(2月12日受付分まで)

住 所	保 護 者 名	出生児	性別	誕生日
建 浜	池 上 保 洋	沙耶花	女	1.7
平 原	工 藤 粧 己	咲	女	1.7
梅 田	徳 永 利 秋	翔 太	男	1.11
折 地	花 田 幸 慈	航	男	1.13
折 地	吉 田 浩 二	亜 紀	女	1.14
折 地	吉 田 浩 二	美 貴	女	1.14
折 地	吉 田 浩 二	咲 嬉	女	1.14
建 浜	本 田 隆	千 晶	女	1.18
清源寺	高 田 正 矢	愛 美	女	1.20
梅 田	那 須 敏	翔 太	男	1.21
清源寺	馬 場 文 明	頼 隆	男	1.28
建 浜	池 上 英 人	喜 樹	男	1.29
上沖洲	野 田 幸 一	麻衣奈	女	2.1
宝 町	野 添 巧	将 矢	男	2.3

※対象者は、町内に住所のある方のみです。

ふるさとの便りをあの人へ 『ふるさと広報宅配便』

年間900円で毎月郵送

町では『広報ながす』を年会費900円で毎月1回1年間郵送する『ふるさと広報宅配便』の平成5年度会員を募集します。

ふるさとの便りとして、『広報ながす』を親戚や知人の方に送ってみませんか。

◆会費 年間 900円 (郵送料)

◆募集期間 3月末日 (4月からは随時受け付けます。)

◆申込方法 役場企画課 (2階) に備え付けの申込用紙に記入し、会費と一緒に申し込みください。

海技免状を お持ちの方へ

四級小型船舶操縦士
免状の引換えと更新

旧四級小型船舶操縦士免状の交付日が昭和55年4月1日から昭和58年4月29日までの方は、3月31日までに新様式免状に引換えてください。

現に交付を受けている海技免状の有効期間は5年です。この有効期間は満了日までの1年の間に申請することにより更新できます。

万一、期間内に申請をしないと免状は失効し、そのままでは船舶を操縦することができなくなります。この場合、失効再交付講習を受講して再交付申請を行わなければなりません。

詳しくは、九州運輸局船員部船舶職員課 (☎093・332・8094) まで。

3月7日(日)
午前8時
春季防火デーの
ためサイレンを
吹鳴します。

保健・衛生だより

◆詳しくは、福祉課(内線142)まで。※大切なことは、メモしておきましょう!

行 事	日	時	会 場	備 考
育 児 相 談	3月9日(火)	13:30~15:00	町民研修センター	対象/乳幼児 持参するもの/母子手帳
	3月23日(火)			
母 子 手 帳 交 付	3月10日(水)	10:00~10:30	役場福祉課窓口	持参するもの/印鑑、みそ汁 ※みそ汁についてはコップ1杯(汁のみ)持参してください。
	3月24日(水)			
7 か 月 児 健 診	3月12日(金)	13:30~14:30	町民研修センター	対象者/H4.6.9~8.12生まれ 持参するもの/母子手帳
3 歳 児 健 診	3月26日(金)	13:30~14:30	町民研修センター	対象者/H元年9月~10月生まれ 持参するもの/母子手帳、おしっこ、問診票 おしっこはきれいに洗った容器に入れてきてください。問診票は事前に配布します。

向野と上沖洲が3連覇

〈男子の部〉 〈女子の部〉

B & G杯町民ビーチバレーボール大会

地域住民の健康づくりと親睦融和を図り、スポーツの推進を目的としてB & G杯町民ビーチバレーボール大会が6月13日、総合スポーツセンター体育館で開かれました。

今回で3回目を迎えるこの大会には、男子の部34チーム、女子の部32チームが参加し熱戦が繰り広げられ、向野D（男子の部）、上沖洲A（女子の部）チームが3連覇を達成しました。

なお、上位結果は次のとおりです。

	【男子の部】	【女子の部】
優勝	向野D	上沖洲A
2位	赤崎B	向野北
3位	東荒神C・葛輪A	折地A・赤崎C



日吉 壽さん
(驚巢)



馬場 廣幸さん
(清源寺)

7月のスポーツ行事

日	行 事 名	会 場
3～4	郡市中体連総合体育大会	各会場
9	郡市中体連水泳大会	玉名市(桃田プール)
13	高齢者グラウンドゴルフ定期大会	スポーツセンター・グラウンド
18	玉名郡民体育祭(球技・格技の部)	菊水町・南関町・三加和町
18・21	子ども会ソフトボール大会	スポーツセンター・グラウンド
24・25	県中学校総合体育大会	熊本市
26～30	マリンスポーツ講習会	B & G海洋センター艇庫
30～31	町長教育長杯卓球大会	スポーツセンター・体育館

参加者募集中!

【マリンスポーツ講習会】

- とき 7月26日(月)～30日(金)
午前9時30分～正午
- ところ 長洲町B & G海洋センター 艇庫
- 参加資格 町内小中学生(小学4年生以上)
- 募集人員 50名程度
- 申込期限 7月19日(月)(定員になり次第締切ります。)

【海洋スポーツ普及大会】

- とき 8月1日(日)午前10時開会(午前9時受付)
- ところ 長洲町B & G海洋センター 艇庫
- 参加資格 町内小中学生及び一般
- 内容 ▷カヌー・ヨット・カッター等の試乗会▷カヌーレース
- 申込期限 7月29日(木)

※お申込みは、いずれも長洲町B & G海洋センター(総合スポーツセンター内)へ!

町体育指導委員に
馬場 廣幸さん
日吉 壽さん

町教育委員会ではこのほど、次の二名の方を長洲町体育指導委員に任命しました。
これから地域におけるスポーツ振興策の企画や実技指導に当たり、さらに生涯スポーツ活動を推進し、住民の皆さんのニーズにこたえるため自己研さんに務めますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

40歳以上の皆さんへ

基本健康診査を受けましょう!

老人保健法に基づき40歳以上の方を対象に基本健康診査を実施します。

受診の際は、基本健康診査票(問診を記入のうえ)を必ず持参してください。

□実施期間 7月1日～31日

□一部負担金 1,000円

(ただし、老人医療受給の方、生活保護法による被保護世帯、町民税非課税世帯〔証明書が必要〕は一部負担金はいりません。)

※なお、受診希望者で健診票が届いていない方は、役場福祉課へご連絡ください。

基本健康診査日程

医療機関名	健 診 時 間	曜 日
有明成仁病院	8:30～12:00(朝食抜き) 13:30～17:00(昼食抜き)	日を除く
池 本 医 院	9:00～11:30(朝食抜き)	土、日を除く
淡河・黒田医院	13:30～15:00(昼食抜き)	水、日を除く
嶋 田 医 院	9:00～11:30(朝食抜き)	7月5日(土、日、第1、第2から3金曜を除く)
多 田 隈 医 院	13:30～15:00(昼食抜き)	土、日を除く
田 宮 医 院	9:00～11:30(朝食抜き)	土、日を除く
田宮二郎内科	9:00～11:30(朝食抜き)	土、日を除く
西 岡 医 院	9:00～11:30(朝食抜き)	土、日を除く
長 谷 川 医 院	9:00～11:30(朝食抜き)	土、日を除く
渡 辺 医 院	9:00～11:30(朝食抜き)	土、日を除く

今月の健康スケジュール

※大切なことは、メモしておきましょう!

行 事	日	時	会 場	備 考
育 児 相 談	7 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 内容／身長・体重測定、保健指導
	7 月27日(火)			
母子手帳交付	7 月14日(水)	10:00～10:30	役場福祉課窓口	持参するもの／印かん、みそ汁 ※みそ汁はコップ1杯(汁のみ)持参してください。 ※手帳交付後、手帳説明・ビデオ上映等を行います。
	7 月28日(水)			
おみそ汁の塩分 を測ってみませ んか？	7 月14日(水)	9:00～10:30	役場福祉課窓口	あなたの家庭の塩分はどうですか？ 塩分の1つの目安としてみそ汁を測ってみてくだ さい。 持参するもの／コップ1杯のみそ汁（汁のみ）。
	7 月28日(水)			
胃がん・大腸がん 検診結果について		5月に胃がん・大腸がん検診を実施しましたが、今までに結果が 来なかった方は異常ありません。今後も年に1回は定期検診を受 けましょう。		



健康の手引き

お問い合わせは役場福祉課(☎783111)まで!

- ### 農薬の危害防止を! 正しい使用と保管
- ①農薬は、安全な場所に鍵をかけて保管する。
 - ②農薬の使用に当たっては、容器の表示事項をよく読んで適正に使用する。
 - ③農薬の調整または散布を行うときは、必ずゴム手袋、保護マスク、保護メガネを着用し、慎重に行う。
 - ④散布作業は、風の強くない朝夕の涼しい時間を選び、2～3時間で交替して行う。
 - ⑤めまいや頭痛が生じ、または気分が悪くなった時は、医師の診断を受ける。
 - ⑥作業後は手足はもちろん全身を石けんでよく洗い、作業期間中は衣服を毎日取り替える。
 - ⑦残った散布液や防除器具等の洗浄液は、直接用水や河川等へ流れ込まないように適正に処理する。
- 荒尾保健所



農業委員会

農地の無断転用は法律違反です！

転用するときは農業委員会まで

農地の無断転用は、法律違反です。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2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4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5条）

許可は誰が？

2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3年以下の懲役、100万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、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、必ず町農業委員会（☎78-3111内線160）へ届け出を！

講習

手話講習会

聴覚障害者や手話について正しく理解していただくために、次のとおり手話講習会を開催しています。

【期間】平成6年3月までの毎週木曜日 午後6時30分～9時

【ところ】玉名文化センター

【受講料】無料（テキスト代のみ実費）

【講師】熊本県ろう者福祉協会、（財）熊本県ろう者福祉協会玉名支部、手話サークル「玉名わかぎ」

※申込みは、その都度会場にて受付けます。詳しくは、手話サークル「玉名わかぎ」（☎3870）まで。

ホームヘルパー養成研修

（2級・3級課程）

県では、高齢者の方や身体障害者の方の介護を行うホームヘルパーの養成研修（2級・3級課程）の受講生を次のとおり募集します。

【研修内容】講習、実技、実習
【研修期間】平成5年10月～平成6年2月

日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	*	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※役場はすべての土曜日が休日となります。

■役場	☎78-3111
■文化センター（中央児童館）	78-0053
■長洲共同福祉施設（中央公民館）	78-0053
■下水道課（浄化センター）	78-3515
■水道課（浄化センター）	78-0126
■総合スポーツセンター	78-4777
■健康福祉センター（社会福祉協議会）	78-1037
■シルバー人材センター	78-4642
■町民研修センター	78-5226
■長洲岱明清掃センター	78-0660

平成5年5月末現在	
人口	18,180（-19）
男	8,807（-13）
女	9,373（-6）
世帯数	5,569（-3）
※（ ）内は前月比	

平成5年度 給水装置工事責任技術者及び配管工の資格試験

試験日 10月10日（日）

試験場所 責任技術者Ⅱ熊本工業大学

配管工Ⅱ熊本競輪場

願書配布 7月20日まで水道課で配布します。

願書受付 7月21日から7月30日まで水道課で受け付けます。

①住民票の写し（本人分）②身分証明書（市町村長発行のもの）③写真（30㎓×25㎓・上半身・6か月以内に撮影したもの）④受験資格を有することを証明する書類（学歴、職歴の証明）を添えて申し込みください。

受験手数料 責任技術者Ⅱ10,000円

配管工Ⅱ20,000円

（実技試験免除者10,000円）

試験方法

休日在宅医

月日	在宅医	☎
7月4日	嶋田医院（上沖洲）	78-0209
11日	古庄医院（岱明町）	57-0013
18日	有明成仁病院（鷺巣）	78-1133

※診療時間は、原則として午前9時から午後5時までです。

平成5年度 郵政外務職員募集

受験資格／昭和38年4月2日～昭和53年4月1日生まれの人 採用予定人員／約300名
第1次試験／8月22日（日） 第2次試験／10月上旬 試験地／熊本市等22カ所
募集期間／7月1日～15日 ※詳しくは、お近くの郵便局まで！

試験

手話通訳士試験

厚生大臣認定の、手話通訳士試験が次のとおり実施されます。

【とき】▽一次（筆記）試験：10月3日（日）▽二次（実技）試験：11月28日（日）

【試験地】▽一次試験：東京都、大阪市、熊本市▽二次試験：東京都、大阪府

【受験資格】20歳以上で、手話通訳経験が3年程度ある人。

【申込期限】8月6日（金）まで

【受験手数料】18,540円

※詳しくは、（社）聴覚障害者情報文化センター（☎03-3356-1634）まで。

熊本県保母試験

平成5年度保母試験が、次のとおり行われます。

【試験日】8月24日（火）～27日（金）

【試験場】熊本女子大学

熊本県立保育大学校

お知らせ

7月12日は検審の日

7月12日は、検察審査法が施行されてから45周年の記念日です。

検察審査会は、詐欺などの犯罪の被害者が訴えたが検察官が起訴をしなかった場合、その不起訴の処分を善しあしを審査します。

※詳しくは、玉名検察審査会事務局（☎78-3037）まで。

募集

意外と知らない 私たちの熊本

動く県政教室

参加者募集

県では、県やその他の公共施設、事業所等を見学していただき、県政への理解を深めていただく「動く県政教室（県政バス）」の参加者を次のとおり募集しています。

【募集対象】県内在住の18歳以上の方。なお、親子コースは小学生以上の子と親の1人ずつ。

【参加費用】無料。ただし、昼食・お茶は各自ご持参ください。

【申込方法】往復ハガキに希望のコース（第2希望まで）と住所、氏名、年齢、職業及び電話番号を記入のうえ、お申込みください。

【申込先】〒862 熊本市水前寺6-18-1 熊本県広報課「動く県政教室」係

【募集期限】7月20日（火）

【募集コース】荒尾市役所発コース（第6コース）8月18日（水）

【見学先】立田自然公園→八景水谷公園→水の科学館→北部浄化センター→農業公園

この他にも、県庁発コースなどがあります。

※詳しくは、熊本県広報課（☎096-383-1111）まで。

もっと楽しい熊本づくりのために『県民提案』募集

自由時間の増加や人々の価値観の多様化が、県民の生活に様々な変化をもたらす中で、熊本

の風土に根ざした動きが活発化しています。

そこで、熊本に生まれてよかった、熊本に来てよかった、と言えるような、熊本の各々の地域の特徴を生かしたライフスタイルに関する体験例及び提案を募集します。

【募集テーマ】自由です。例えば、熊本だからこんな生き方ができる。熊本ならではのゆとりある生活とは、熊本の風土に合った生活様式とは、私の考える生活文化創造とはなど。

【応募資格】県内在住の方。（ただし、議会議員及び市町村長は除く）

【応募方法】400字詰め原稿用紙（5枚以内）に記入のうえ、7月31日（土）までに郵送又は持参してください。なお、住所、氏名、年齢、職業及び電話番号を明記してください。

【送り先】〒862 熊本市水前寺6-18-1 熊本県広報課「県民提案」係

【その他】優秀な作品には、賞状及び賞金を贈呈します。

※詳しくは、熊本県広報課（☎096-383-1111）まで。

17

荒玉かわら版 7月号

◆荒尾・玉名地区地域情報コーナー◆

このコーナーでは、荒尾・玉名地区2市8町の広報紙が合同企画により、地域情報の交換掲載を行っています。

『草枕の里を彩った人々』発売中 天水町



1,000円

草枕の舞台となった小天温泉。「草枕も書き直さねば…」と、漱石が魅了「那美」の後半生。宮崎滔天に嫁いだ妹。一族とゆかりの多彩な人物で描く歴史紀行。☎823111

『観光地引き網』シーズン到来 岱明町



網を引きあげてみるとスズキなど地物の魚がたくさん。皆さんも一度挑戦してみてください。

☎夏井宅 ☎571022

荒尾からの発信…アジアの旋風が吹く 荒尾市



「アジアパーク」が7月21日にオープンします。

この夏、“アジア”の旋風があなたを包む！

☎(株)アスク ☎661100

万世の都コンサート 菊水町

8月1日に「本竹裕助とスーパーキジムナー」&「プカソコ」ジョイントコンサートと花火大会が行われます！ 皆さんもこのイベントに参加して、真夏の夜を思いっきり楽しんでみてはいかがでしょうか？

☎町企画観光課 ☎863111

『第2回玉名まつりNew』いよいよ開催 玉名市



昨年から一新!! 第2回玉名まつりが、8月7日・8日に開催されます。この夏、玉名が燃えます。

☎玉名まつり事務局 ☎732222



おめでとう

(6月18日受付分まで)

住 所	保 護 者 名	出生児	性別	誕生日
新 山	高 森 秀一	はる絵	女	5.14
葛 輪	木 戸 達	誠 悟	男	5.19
立 野	北 野 聡	薫	女	5.20
宮ノ町	北 原 伸也	由 梨	女	5.21
上沖洲	稲 田 光輝	舞 子	女	5.22
宝 町	宮 崎 功	辰 徳	男	5.22
大明神	奥 田 信幸	真 子	女	5.28
宮 崎	永 松 宝	麻里奈	女	5.30
向野北	入 江 勝則	圭 亮	男	6.6

※対象者は、町内に住所のある方のみです。

長洲町文化協会の定期総会がこのほど開かれ、次の役員が承認されました。



新会長の
前田さん

新会長に前田哲之助さん(駅通)
町文化協会の新役員決まる！

会長 前田哲之助(駅通)
副会長 嶋田鶴子(上沖洲)
監事 塩山 正徳(東荒神)
上土井つるえ(梅田)

“ 塘岡 国雄(平原)
部会長 池田三次(駅通)、畠田
信子(赤崎)、吉田道子(宮ノ町)、
石原傳(上磯)、西林久子(腹赤)、
松野徳人(清源寺)、島津綾子(下
本)、吉田典太(折地)

事務局 中尾義雄(下東)
書記 山本照夫(宝町)
“ 岩田七四男(今町)

会計 荒木睦子(宮崎)
顧問 宮田靖次(町長)
相談役 西本義行(教育長)

(敬称略)

吟 剣 詩 舞 大 会

と き 7月11日(日)
午前8時30分～午後1時
ところ 町民研修センター
主 催 長洲町吟詠連盟
後 援 長洲町文化協会
※多数のご来場をお待ちしています。

下水道に対するアンケート調査

- 調査対象 下水道を利用できる区域内の世帯（2,272世帯）
- 回収率 42パーセント
- 問1、現在下水道を利用していますか？
- 利用している（457件）
- 問2・問3へ
- 利用していない（463件）
- 問4・問5へ
- 無回答（40件）
- 問2、現在の下水道使用料は？
- 高い（290件）
- 適当である（166件）
- 安い（1件）
- 問3、下水道の利用時に注意していることは？（複数回答）
- 野菜くずなどを流さない（393件）
- トイレにつまりやすい紙などを流さない（384件）
- 油を流さない（357件）
- 風呂の残り湯を洗濯などに使う（218件）
- 無リン洗剤などを使う（157件）
- 定期的に配管の清掃を行う
- 問4、下水道を利用したいと思いますか？
- ぜひ利用したい（374件）
- 利用したいと思わない（89件）
- 問5、下水道を利用していない理由は？
- 経済的理由（215件）
- 増改築予定（78件）
- 家屋の老朽化（71件）
- 借地、借家問題（40件）

てくれますが、書類に署名、捺印されるときは、内容をよく確かめてください。

また、町ではトイレの水洗化を促進するため、必要な改造資金の融資あつせん（五十万円まで）を行っています。ご希望の方は、お気軽にご相談ください。

3年以内に水洗化し、正しく大切に利用

せっかく、下水道がつくられても、正しく大切に使わなければ、私たちの生活に本当に役立つことにはなりません。そのために守らなければならないことがいくつかあります。

まず、下水道が整備された処理区域内の建物の所有者は、告示の日から三年以内にくみ取り式トイレを水洗トイレにし、台所・風呂場などの排水設備は速やかに改造することが法律で「義務」づけられています。これは、たとえ一件でもくみ取り式トイレのままだと、ハエなどの住みかとなったり、くさいにおいがでて、まわりの家にも迷惑をかけることになるからです。

次に、下水道を使うときに注意しなければならぬことがあります。例えば、水洗トイレで専用の紙以外のものを流したり、台所からごはん

つぶや野菜くずや油などを流してはいけません。これは下水管がつまる原因となるからです。とくに、ガソリンやシンナーなどは、下水管の中で爆発する恐れがあり、絶対に流してはいけません。

このように、いろいろなきまりを守り、下水道を正しく大切に使うことによって、私たちの町は美しく住みよくなり、川や海はきれいになるのです。

これから、町では

長洲町では、快適な生活環境づくりをめざし、この下水道事業を進めているところですが、水洗化率も平成四年十二月末現在で約四四パーセントに達し、平成七年度には整備率も全人口の約七〇パーセントを見込んでいます。

また、平成六年度完成をめざし、現在、事業を進めている「金魚と鯉の郷公園」では、下水道の処理水を再利用することにより、限りある水資源の有効利用を進め、下水道事業のリサイクル施設として全国でも注目を浴びています。

これからも、普及率の向上をめざし、工事の促進、事業の啓蒙に努めますので、住民のみなさんのご理解とご協力をお願いします。



左から、本田明美さん（新山）、濱津照代さん（上沖洲）、綾部幸子さん（新山）、城戸三千代さん（鷺巣）



左から、山下英子さん（立野）、林田昌子さん（新町）、福田早千子さん（宮ノ町）

○他人の土地を利用しなければ排水できない（15件）

○その他（44件）

（指定店に依頼中、現在検討中など）

下水道に対する意見

【利用している世帯】

☆下水道料金が安い

☆町の下水道管が設置されている区域は、町の指導により早急に排水設備の工事を実施させてほしい

☆町は、河川や海の汚染の原因の大半が家庭から流出する汚水であるという事実をもっとPRすべきだ（例、役場内に下水道コーナーを設置する）

☆環境問題がいろいろ取りざたされているので、下水道のことものようにして処理されているかを広報にでも詳しく載せてほしい

☆下水道にトイレが無臭になりました。又、洋式にトイレが痛い時など案になりました

【利用していない世帯】

☆年金生活者や独り暮らし老人にとって、水洗化利用の余裕はない

☆水道使用量に対して料金を決めることに疑問。家族構成、水道使用量で上限を設定することも必要ではないでしょうか

☆もっと安い工事費でできないか

☆排水設備工事費を無利子で借りられるようにしてほしい

☆下水道工事後の道路整備を徹底してほしい

公共下水道使用状況

平成4年12月現在

町名	世帯数	使用件数 (平成4年末)	水洗化率 (%)
出町	200	104	52.0
新町	111	43	38.7
西新町	43	15	34.9
宮ノ町	105	59	56.2
松原	96	37	38.5
新山	304	158	52.0
宝町	156	38	24.4
上磯	55	23	41.8
中磯	38	4	10.5
下磯	39	7	17.9
上本	32	8	25.0
上今	17	7	41.2
上東	32	14	43.8
中町	72	27	37.5
下本	59	36	61.0
今町	55	32	58.2
下東	154	85	55.2
西荒	72	38	57.8
東荒	183	78	42.6
大明	195	73	37.4
平原	234	9	3.8
清源	354	9	2.5
上沖	313	99	31.6
梅田	232	4	1.7
合計	3,151	1,007	32.0

※世帯数には利用できない戸数も含まれています。



金魚と鯉の郷公園では下水道の処理水を再利用

浄化センター見学を終えて

（ママさん特派員
報告書より抜粋）

これまで毎日なげなく使用していた水の流れゆく過程について、あまり考えたことはありませんでした。今回、浄化センターを見学し、担当の方々の充分な説明を聞き、自分なりに理解することができました。

・長洲町の下水道は昭和六十一年三月より始まり、熊本県下の町村でも三番目にできた立派な浄化センターをもっているながら、まだ四〇パーセントぐらいの利用率しかないという聞き、私たち住民一人ひとりがもっと下水道に関心をむけなければと思いました。

・私たちが流した生活排水が浄化センターで、又きれいな水になって再利用されたり、海にもどされたりする過程を見て、処

理できる区域の住民の方々へ一刻も早く、衛生的で水質汚染の心配のない下水道の使用を呼び掛けなければならないと思いました。

・経済的理由で下水道を利用していない人が多いと聞きましたが、町の融資あつせんもあることなので、ぜひ利用して快適な生活を楽しんでもらいたい。

・家庭から流れるものを全てを処理するのが下水道の役目ですが、やはり流す人も守らなければならぬルールがあります。

下水の汚れをバクテリアなどの微生物に食べさせる活性汚泥という方法には感心させられました。その微生物を生かすのも殺すのも私たちが流す生活排水や工業排水に原因があるならば、もっと気を配らなければならないと思います。

・以前まで都市部に住んでいて、下水道設備はあたりまえのものと承っていたのに、普及させることの困難さを知りました。

・環境に少しでもやさしくと、きれいな水に変えて放流する下水道は、これからの時代においてますます重要な役割を担うべくシヨンだと思っています。

運動処方② その作り方

今回は、どのように運動処方を決めるのかをみていきましょう。

運動負荷テストを行って、その結果から運動処方を決めるのが望ましいのですが、健康増進のための一般的な運動処方を例にとって紹介します。

運動処方の内容としては、運動の種類、強さ、時間、頻度及び運動プログラムの進行速度などが含まれ、それぞれを具体的に決めていきます。

1. 運動の種類

持続的でリズムカルな運動、例えば、ジョギング、水泳、エアロビクスなどが望ましいのですが、なによりも長期間続けられるものを選ぶことが大切です。いやいややっても長続きしません。

2. 運動の強さ

運動処方の中心は適度の運動の強さをいかに決めるかになります。運動の強さはその人の最大運動能力の百分率（パーセント）で表します。運動が強すぎればかえって障害を起こしかねないし、弱すぎれば効果がありません。健康増進という点からすると、平均として最大運動能力の60～80パーセント程度の運動が適切といえます。

一般に、運動している時の心拍数は運動の強さに比例して増加します。そこで心拍数を基にして運動の強さを決める方法を紹介します。まずはじめに、その人の最大の運動を行ったときの心拍数を求めます。これを「最大心拍数」と呼んでいます。運動能力は個人差が大きいため、正確には運動負荷テストの結果から求めているのですが、おおよその目安としては、次の式で表されます。

$$\text{最大心拍数(回/分)} = 220 - \text{年齢}$$

次に、運動時の「目標心拍数」を決めます。

目標心拍数 = (最大心拍数 - 安静時心拍数) × 運動の強さ(%) / 100 + 安静時心拍数
例) 50歳で安静時心拍数が1分間に70回の人
が最大運動の70%の運動をする場合
最大心拍数 = 220 - 50 = 170
目標心拍数 = (170 - 70) × 70 / 100 + 70 = 140
以上の式から、心拍数が1分間に140回前後になるような運動をすればよい。



心拍数の測り方は、運動直後に脈拍を10秒もしくは15秒測って、その数を6ないし4倍して1分間の値にします。何回かやってみるとこの程度の運動のきつさではこれくらいの心拍数になっているというのがわかってきます。そうなれば、そのたびに心拍数を数える必要はなくなります。

3. 運動の時間

運動量は運動の強さと時間をかけ合わせたもので、理論上は非常に強い運動ならば短時間でもいいのですが、実際には好ましくありません。目標心拍数での運動を行う場合、少なくとも15分行えば運動の効果があります。ただし、その前後で5～10分間のウォーミングアップやクールダウンが必要なので、合計すると最低でも30分程度になります。

運動終了後1時間たっても強い疲労感が残るようではいけません。

4. 運動の頻度

もちろん毎日運動ができればよいのですが、実際にはなかなかできないと思います。運動の効果をあげるには、少なくとも週に3回の運動が望ましいでしょう。

5. 運動プログラムの進行速度

運動能力は個人差が大きく、日常生活やそれまでの運動習慣によっても違います。日頃運動をしていない人は最大運動の50パーセント程度から始めて、徐々に運動量を増やしていくようにしてください。

運動による障害を予防するために、先に述べた5～10分間のウォーミングアップやクールダウンは必ず行うようにしましょう。筋肉・関節のストレッチング、柔軟体操、ゆっくりとしたジョギングなどを行います。特に運動後のクールダウンは忘れやすいので、常に心がけておきましょう。

好きな科目は算数。今は分数のたし算ひき算を習っています。なわとびで遊ぶのが大好きです。今まで最高二五〇回飛んだことがあります。早く三〇〇回以上飛べれるようになったらいいな。

山本 千晶さん
清里小四年



広報の題字を書きました

みんなの広場

ほほえ美さん 68

★趣味は——

潜った回数はまだ少ないのですがスキューバダイビング、そしてボートと海を眺めることです。天草には初心者も経験のあるインストラクターも十分楽しめるダイビングスポットがあり、タイやヒラメの舞踊りどころか、チョウチョウウオ、キンチャクダイなどきれいな魚もたくさん見ることができます。

★町について——

広報ながすを見ると、町内の人たちの活躍ぶりや、文化、社会的なイベントが満載されていて、日ごろ気づかない町の活気が伝わってきます。そんな温かいふれあいのある社会をあらゆる活動を通して、後に続く人たちへ伝えてほしいと思います。

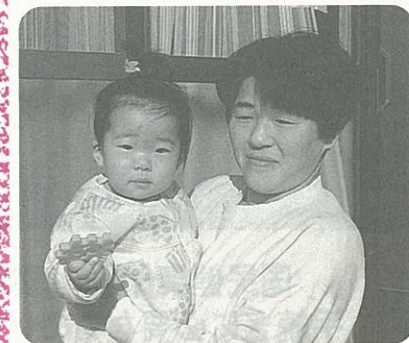
藤枝久美子さん

〈東荒神〉

大牟田医師会看護専門学校勤務



もうすぐ1歳



松井 美樹(みき)ちゃん
勝三郎さん・ミサ子さんの長女
〈大明神〉

「2人のお兄ちゃんと一緒に元気よく遊んでいます。やさしい子に育ててほしいです。」

鳴洲二月句集

戸次寒苦鳥選

初旅やトイレ借りたり警察署	木村 瓦房
春浅き夢であればと思うこと	三村 みき
春浅し娘の来る日々のカレンダー	柴田 末子
風邪声と判る電話にやさしくし	池原 倫子
春浅く義兄の快復祈る日々	寺田富貴子
太白や遠くに梅の薄明り	木山 一代
春寒し計報続きて昨日今日	羽田野月子
遅速見す二本の梅に心足る	柴田せつ子
三日目の朝餌につけりうかれ猫	塩山 不忘
梅に来て人との出逢いありにけり	山本 照夫
盆梅の並ぶ座敷に正座して	福村 重敏
深髪りを案ぜし梅の今盛り	浦島 表
このあたり土橋ありたり春浅し	羽田野富治
アクセントあればと見上ぐ梅林	高橋 蕪菁
石段に袂重たし七五三	岩田風香子
老梅や今年また見るまだ患者	福田 衣里
間を置いて木の実しぐれの山の家	永野 樹芳
白梅の苔む離山の杜宅跡	牧島 信行
春浅し音なく降りし朝の雨	堤 その子
梅探る径にはや咲く犬ふぐり	馬場 和佐
梅探る径にはや咲く犬ふぐり	
選者吟	
こりこりと顎髻剃るや春浅し	

古い写真をさがしてます！

広報ながすでは、昔の長洲町の様子を撮影した写真をさがしています。お持ちの方は、役場企画課（☎内線221）までご連絡ください。



おめでとう

(2月12日受付分まで)

住 所	保 護 者 名	出生児	性別	誕生日
建 浜	池 上 保 洋	沙耶花	女	1.7
平 原	工 藤 粧 己	咲	女	1.7
梅 田	徳 永 利 秋	翔 太	男	1.11
折 地	花 田 幸 慈	航	男	1.13
折 地	吉 田 浩 二	亜 紀	女	1.14
折 地	吉 田 浩 二	美 貴	女	1.14
建 浜	本 田 隆	千 晶	女	1.18
清源寺	高 田 正 矢	愛 美	女	1.20
梅 田	那 須 敏	翔 太	男	1.21
清源寺	馬 場 文 明	頼 隆	男	1.28
建 浜	池 上 英 人	喜 樹	男	1.29
上沖洲	野 田 幸 一	麻衣奈	女	2.1
宝 町	野 添 巧	将 矢	男	2.3

※対象者は、町内に住所のある方のみです。

ふるさとの便りをあの人へ 『ふるさと広報宅配便』 年間900円で毎月郵送

町では『広報ながす』を年会費900円で毎月1回1年間郵送する『ふるさと広報宅配便』の平成5年度会員を募集します。

ふるさとの便りとして、『広報ながす』を親戚や知人の方に送ってみませんか。

❑会費 年間 900円 (郵送料)

❑募集期間 3月末日 (4月からは随時受け付けます。)

❑申込方法 役場企画課 (2階) に備え付けの申込用紙に記入し、会費と一緒に申し込みください。

3月7日(日)
午前8時
春季防火デーの
ためサイレンを
吹鳴します。

詳しくは、九州運輸局船員部
船舶職員課 (☎093・332・
8094) まで。

万 一、期間内に申請をしないと免状は失効し、そのままでは船舶を操縦することができなくなります。この場合、失効再交付講習を受講して再交付申請を行わなければなりません。

現に交付を受けている海技免状の有効期間は5年です。この有効期間は満了日までの1年の間に申請することにより更新できます。

旧四級小型船舶操縦士免状の交付日が昭和55年4月1日から昭和58年4月29日までの方は、3月31日までに新様式免状に引換えてください。

**四級小型船舶操縦士
免状の引換えと更新**

**海技免状を
お持ちの方へ**

保健・衛生だより

◆詳しくは、福祉課(内線142)まで。※大切なことは、メモしておきましょう!

行 事	日	時	会 場	備 考
育 児 相 談	3月9日(火)	13:30~15:00	町民研修センター	対象/乳幼児 持参するもの/母子手帳
	3月23日(火)			
母 子 手 帳 交 付	3月10日(水)	10:00~10:30	役場福祉課窓口	持参するもの/印鑑、みそ汁 ※みそ汁についてはコップ1杯(汁のみ)持参してください。
	3月24日(水)			
7 か 月 児 健 診	3月12日(金)	13:30~14:30	町民研修センター	対象者/H4.6.9~8.12生まれ 持参するもの/母子手帳
3 歳 児 健 診	3月26日(金)	13:30~14:30	町民研修センター	対象者/H元年9月~10月生まれ 持参するもの/母子手帳、おしっこ、問診票 おしっこはきれいに洗った容器に入れてきてください。問診票は事前に配布します。