

# 出物的式防



選手宣誓する第 10 分団堀孝之団員



上村雄二団長



第9分団の通常点検



堂々の入場行進



清和中少年消防クラブ



蘇陽中少年消防クラブ



下矢部保育園幼年消防クラブ



火ル奈国仏左沙吐をニゴ

明光保育園幼年消防クラブ







操法競技優勝の第3分団(上・左)



筒先員交代は慎重に。

頃の訓練の成果が次々と披露さ 少が心配される昨今、とてもう 8名が受賞した親子団員表彰。 聡一朗団員をはじめとする4組 津川博一副団長、第7分団津川 別表彰がありました。それは、 ぬ規律、迫力の操法など、日 整然とした入場行進や一糸乱れ 隊員をはじめ13組28名が受賞し 隆志団員、女性隊の伊地知園美 もうひとつは、第7分団の中村 れしく、そして心強く感じます。 た兄弟団員表彰です。団員の減 祐司団員、中村晃司団員、中村 突き刺すような寒風のなか、 さらに今年は、団長からの特 755名分の山都町消防団 来賓の方々や地域の方々

へ存分に見せてくれました。

生広場に、上村雄二団長以下 めに土地をご提供いただいた方 消防団幹部や防火水槽設置のた のあった方々への表彰、また前 755名の団員が揃いました。 回会場となったそよ風パーク芝 の出初め式が行われました。今 月7日、平成2年山都町消防団 冷え込みが厳しい日となった3 への感謝状の贈呈が行われまし 式では、長年団員として功績 前日までの暖かさから一転、

総合優勝は第3分団(名連川地区)でした 成績 〈通常点検〉 第9分団 第 12 分団 第3位 第 14 分団 優勝 〈操法競技〉 第3分団 第4分団 第3位 第5分団 優勝 準優勝 〈総 第3分団 第4分団 第3位 第12分団 合〉 優勝 準優勝 3



御岳保育園幼年消防ク

「つばめよ 高い空から 教えてよ 地上の星を 8年ほど前、あるドキュメンタリー番組の主題歌で大ヒ した曲の歌詞の一部です。<mark>その歌は、人</mark>々に空の星だけ 地上で輝く星(人々)に注目しようと歌っていま

でもなく、この山都町にも数々の輝く人々がいます。 各方面でその功績が認められ<mark>表彰が相次</mark>ぎました。 ですが、ここでご紹介させ<mark>て</mark>いた<mark>だ</mark>きます。

荷は9月~2月に行われ、 200トンを越えました。集出

大しており、21年度の出荷量は 培面積は26ヘクタールで年々拡 祭を行っています。部会員の栽

場で部会員総出の選果を行いま うやゆず酢の原料として出荷さ 年柚木地区に完成したユズ選果 4月からはあさぎり町のお菓子 れています。品質が評判となり、 は大分の食品会社へゆずこしょ 市場へも行っていますが、 **丄場への出荷も決まっていると** 出荷はJAを通じて県内外の

さらに、家庭料理であるユズ

でいます。 る販路拡大も積極的に取り組ん を検討している最中で、さらな として振る舞えるように商品化 の砂糖漬けを「もてなしゆず」

るが、これまで築いた信頼を大 地間の競争は厳しさをましてい きたがそれが実りつつある。産

販路拡大に苦労して

辰業部門優賞

事に、今後もゆずの品質をさら

に磨いていくことが目標」と話

してくださった下田一康柚子部

ださいました。 り組むことの重要性を語ってく 長年ユズ作りに心血を注いでき 売先の信頼に応えていきたい。\_ 品質のユズを作り続けて、販 産者の元気に驚かれる。確かな 支えている。各方面から視察に た下田会長は、今後も実直に取 来られるが、集荷場の活気と生 ユズ作りが生産者の健康も

者が高品質なユズ作りを目指し 会。40歳代から86歳までの生産

栽培管理の講習会や園地視

現在40戸で組織される柚子部

左から会計の酒井隆さん、 下田会長、書記の杉本福男さん



授賞式後の幸司さん・典江さん

## JAかみましき柚子部会 のとき食べたおにぎりの味だっ きっかけは少年時代の稲刈り 王部門特別賞 ・典江さんご夫妻

長田

まれました。 引退を機に典江さんとともに山 ら典江さんのお父さん俊六さん 都町で農業を生業とする道へ進 のたびに積極的に農作業を手伝 の有機農業に関心があり、帰省 たそうです。農業へ魅力を感じ っていました。その俊六さんの ていた幸司さんは、就農以前か

用しない有機農業を継承して、 化学肥料や化学農薬を一切使

> 頭に置いて、必要な作業工具の 熱心に取り組んでおられます。 把握や有機農産物の理解促進に 販売も積極的に進め、ニーズの ます。さらに、消費者とお互い という特徴を活かして生協や卸 自主制作や、 の顔が見えるように直販所での 売商などと直接取引を行ってい

の経営が光ります。 など、前職を活かした創意工夫 有機農産物JAS認定の農産物 また、改善することを常に念 作業方法を見直す

農林水産大臣賞を受賞されまし (北中島)も奨励賞を受賞されま ンクールで吉田定さん(島木) 熊本県たけのこ園経営管理コ 山都町からは渡邉宏治さん が

世界クロカン日本代表に

本田匠くん(九州学院)

本田匠くんが3月28日にポーランドで行わ

留め、効果的な作業路配置によ 施設を設置して乾燥を防ぎ、 開されたとのこと。自作の集水 数年前まで放置されていた竹林 る効率化、廃竹材利用の竹炭を散布してたけのこの早出し対策を 受賞された吉田さんの園地は、 一念発起し管理を再 土

奨励賞の渡邉宏治さん光子さんご夫妻

円内が吉田さん た吉田定さんのたけのこ園。

園農林水產大臣道



ろサッポロ国体での滑り

続くインターハイ富良野

位という成績。 するという厳しい条件のな 大会(2月2日~7日)で さらに、くしろサッポロ 転倒しながらも108 30名以上が途中棄権

います。

# インターハイと国体に出場 蘇陽高1年の小川大策くん

ていました。

は、自作の集水施設を紹介や参加者からの質問に吉田さんが答え は、吉田さんの園地を県内の関係者が視察に訪れました。そこで 行うなど、その創意工夫が評価されての受賞となりました。

通潤山荘での表彰式に続いて開かれた現地研修会で

応援垂れ幕(一昨年の全国高校駅伝での本田匠くんと地元に設置された)

込められました。

には、遠くポーランドへ届けとの熱い願いが

た。花高原入り口に高々と設置された垂れ幕 ようと、仁田尾地区に垂れ幕が設置されまし 上位6名が選出されています。

本田くんの大会での活躍を地元から応援し

両クロスカントリー大会の順位を得点化して

に、ジュニア男子の部の日本代表として出場 れる第38回世界クロスカントリー選手権大会

します。代表選考は、

千葉国際、

福岡国際の

位という好成績を残しまし 合5位、少年男子では1 ャイアントスラロームで総 れた九州4県スキー大会ジ ハイランドスキー場で行わ 小川くんは1月に五ヶ瀬 げています。 と昨年より着実に順位を上 年男子(15~18歳)で8位 年連続での出場となり、少 も出場。国体にはこれで2

熊本県の期待の星となって 力強く、 ズンを見据えて話す言葉は 標としている」来年のシー で50位以内に入ることを目 ハイと国体への出場、 「来シーズンはインター 山都町のみならず そこ

# 小が健康教育推進学校の優秀校に。

校版環境ISOコンクールで特別賞

蘇陽中学校

パワーアップ清和っ子の育成

年度の(財)日本学校保健会「21世紀新しい時代の健康教育推進学校表彰」で優秀校 に選ばれました。 清和小学校と、家庭、地域が連携して行った食育と保健教育の取り組みが、平成21

学校を表彰しているもので、平成14年度から行われています。 この表彰は、現代の学校における様々な健康課題について積極的に取り組んでいる

を学校教育目標に掲げています。 清和小学校では、「豊かな心を持ち、故郷を愛し、健やかな心身を持つ子どもの育成

に行う給食の試食会「ふれあい給食」、祖父母と学ぶ「パワフル給食」など、学校 テーマを決めて、夏休みに行う「みどり教室」という健康教室、年間を通じ学年ごと PTAの家庭教育部を中心として学校保健委員会を実施。「朝食の大切さ」という

を続けています。 家庭・地域が一体となった取り組み

実感してもらうためのアクアダンス をわかりやすく教え、栄養士等によ 教育部による寸劇で朝食の大切さ おやつ作りを行い、「健康」と「食」 やキッズ体操、サツマイモを使った らに体を動かすことのおもしろさを る具体的な解説も行われました。さ への関心を高めました。 「みどり教室」では、PTA家庭

事例発表が行われるなど注目されて 地域や関係機関との連携も十分に図 すばらしい取り組みで、町や県での 康的な生活習慣を育成しようとする 保護者が一緒に理解することで、健 られているのが特徴です。子どもと います。 このようにPTA活動が盛んで、



では朝ご飯の重要性を訴えたダンスを披露

した。

ります。 討し行動することで、将来を担う子ど の頃から環境のために何ができるか検 す。この学校版環境ISOは、子ども 経営管理をするかという国際規格で う際に、環境への影響を考慮してどう 連続での優秀校受賞。今回は特別賞と もたちの環境意識を高めるねらいがあ いう賞を受賞しました。 ISOコンクール。蘇陽中学校が3年 環境ISOとは、企業等が事業を行 県教育委員会が主催するこの学校版 蘇陽中の学校版ISO宣言は生徒

回収するリサイクル活動などを行いま 校に贈るため、不要になった文房具を と職員が「もったいなか」を合い言葉 ップを利用した節水、フィリピンの学 れに基づき、節電や美化作業、Myコ にそれぞれ4つの目標を定めます。こ

ヶ月で約2万円の節約に成功しました。 緒に取り組んでいます。結果は電気代、 先生たちも古紙のリサイクル、両面印刷の励行や、パソコン機器の節電など生徒と 水道代に顕著に表れ、 水道代にあっては6

みを継続される予定です。 業してからも自然とそんな行動がとれるような意識を深めてほしいと、今後も取り組 るクリーン作戦では、校区内だけでは収まらず、研修先の天草でも道路の清掃を行う 行っています。家庭に帰っても同じようにやっているということです。美化作業であ など、環境への意識が相当高いことがわかります。蘇陽中では地域・家庭、そして卒 生徒は特に意識してやっていることではなく、ごく当たり前のこととしてこれらを

# が入賞! 全国どぶろくコンテスト

で認められました。 が見事入賞。その味が全国 くコンテストで、歌瀬キャ ンプ場の「どぶろく歌瀬」 このコンテストは、第5 山形県で行われたどぶろ

出品がありました。 内で造られている特定酒類 のコンテストで、約70品の 行われました。全国各地の 回全国どぶろく研究大会で いわゆる「どぶろく特区.

18年から毎年開催されてい の活性化を図るために平成 状況や、活用の方法などに る大会です。 を活発にするとともに地域 ついて意見情報交換を行 は、どぶろく特区の各地の い、都市と農山漁村の交流 全国どぶろく研究大会と

> 得後から毎年300リット うです。キャンプ場の冬場 ますが、年々口コミで噂が 年10月に酒類製造免許を取 ら製造を開始。仕込んでか てつくられる、火入れをし の集客を目的として平成19 の収穫がおわる10月中旬か ていない生きた酒です。米 ら約3週間で出来上がるそ ル、約370本製造してい す。

広まってリピーターも多 品切れ状態だということで 数と聞きました。受賞後は 予約が殺到し、3月末まで

プ場(83-0554)まで。 ぜひ一度ご堪能ください。 た飲み応え。濃厚な旨味を お問い合わせは歌瀬キャン 度未満。甘く、とろりとし アルコール度数は10~11



製造者の興梠妙子さん (左) と販売担当の興梠公治さん

ベルアップを目的としています。 6回目となるこの表彰は、 に、平成2年に組織されました。今回で 連携を図り食品産業を発展させるため 秀賞を受賞しました。 もと食品科学研究会大賞の21年度の最優 が製造販売する「レモンカード」がくま 食品科学研究会は食品に関する産官学 (有)南阿蘇ナチュラルファーム(滝上) 食品産業のレ

> 協へも提供されています。4月から県下 良く、ネットでの販売も好調で、学校牛 から製品化されていますが、味の評判も と相談があったことがきっかけで3年前 家から「規格外のレモンを使えないか\_

の郵便局窓口でもパンフレットが設置さ

れて販売が開始されます。

ム (83-1773) まで。

お問い合わせは南阿蘇ナチュラルファ

モンカード」は、 (有)南阿蘇ナチュラルファームの「レ 取引のあったレモン農

家製のあきげしき「歌瀬米」

どぶろく歌瀬」は、自

と地元のおいしい水を使っ

部門で入賞。上位を東北勢

(濃厚でまろやかな味) の

「どぶろく歌瀬」は濃醇

がしめる中、

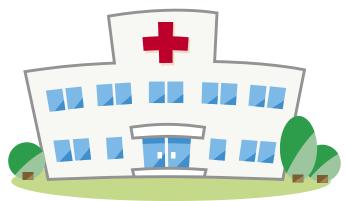
九州からは唯

の見事な入賞でした。

### 科学研究



クレジットカードなどのカード (card) ではな 液体を凝固させたものという意味のカード(curd)で、豆腐は豆乳のカードとい ードと呼ばれています。レモンカードはイギリスでは一般的 う意味のソイビ ーンカ な食べ物です。パンはもちろんチキンソテーにも合います。



### 蘇陽病院だより

### ~蘇陽病院基本理念~

「へき地医療拠点病院として、 患者様に信頼される良質な医療を提供し、 地域住民に親しまれる病院を目指します」

### 特集

### 知って得する健康講座

### 第22集 上手なアルコールの飲み方

山都町立蘇陽病院 院長 水本 誠一

長かった冬もようやく終わり、ずいぶんと春めいてきました。 これから「飲み方」も多くなってくる季節ですね。そこで今回は いつもの難しい話とはやや離れて、上手なアルコールとの付き合 い方について述べてみます。皆様の中には既に飲酒のベテランで、 自分なりの極意を習得されている方もたくさんおいででしょうか ら、今回は質問形式で記述したいと思います。



### Q1

### ストレスはお酒で解消されますか?

答えはイエスとノーです。

ストレスだらけの現代生活ですが、飲酒は確かに ストレス解消になります。飲酒は、ストレス状態で起 こってくる体の緊張状態を和らげ、精神もリラックス させてくれます。それに、コミュニケーションの道具 としても、お酒はストレス解消の妙薬です。

しかし、ストレス解消のための飲酒は度がすぎてしまいがちです。量が過ぎれば、体に悪いだけでなく、喧嘩など人間関係の上でも逆にストレスが増大します。あくまでも飲酒によるストレス解消は本質的なものではなく一時的な気分転換にすぎません。スポーツ・趣味・娯楽などと適度の飲酒をうまく組み合わせて、ストレス解消を図ることが大事です。

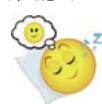
### **Q2**

### ぐっすりと安眠できるお酒の飲み方は?

就寝前に、適量の飲酒をすると寝付きがよくなり、睡眠の前半部で非常に深い眠りを増加させます。

しかし、度が過ぎると眠りにつくまでの時間は短くなるものの、睡眠全体のリズムが崩れ、目覚めも悪くなる場合があります。また、中途覚醒(夜中目が覚める)や早朝覚醒(朝早くに起きてしまう)を起こすこと

もしばしばです。しかも、寝るため に毎晩飲酒すると、初めの頃より多 く飲まないと睡眠が得られなくなり (耐性)、飲酒量が増えアルコール依 存症に陥ってしまう可能性がありま す。1日1~2合の飲酒にとどめ、 週に2度の休肝日を作りましょう。



### Q3 どれだけ飲むと アルコール依存症になりますか?

清酒5合、またはビール大ビン5本を毎日飲むとやがてアルコール依存症になるといわれています。

体重 60kg の健康男子の1日のアルコール処理能力は、純アルコールで144ml、すなわち、清酒5合、ビール大ビンで5本とされています。ですから、これ以上をほぼ毎日飲酒していると、常に体の中にアルコールが残っている状態になり、アルコール依存症になる危険性が大というわけです。高齢者や肝機能の落ちている人はもっと少ない量でも危険です。また、女性は男性にくらべ短い期間(約半分)で依存症になりやすいので注意が必要です。更に、個人的な精神問題も、アルコール依存症への道を加速します。

### **Q4**

### どのくらい飲むと肝硬変になりますか?

1日7合の清酒を毎日飲むといずれ肝硬変になります。

お酒をたくさん飲み続けると、肝臓は脂肪肝となり更に肝線維症という過程を経て、肝硬変になっていきます。肝硬変になることと積算飲酒量は密接に関連します。男性では、1日7合の清酒を15~20年継続して飲むと肝硬変になるといわれています。ただし、もっと少ない量でなる人もたくさんいます。女性では、より少ない飲酒量で肝硬変になると言われています。また、1日3合の飲酒を5年以上続けていると、ほとんどの人は脂肪肝の状態になります。

### Q5 たまご酒は ほんとに風邪に効きますか?

ノーですが、ある意味ではイエスです。

風邪の原因は大部分がウィルスによる感染で、特効薬はありません。ですから、卵にも風邪を治す作用はありません。

しかし、風邪をひくと食欲がなくなり、栄養 状態が悪くなります。たまご酒は口当たりが良 く、卵は良質のタンパク質です。ですから、食



Q7

欲のない時の栄養補給には適切な飲み物といえます。また、適量のお酒を飲むことにより熟睡ができ、その安静効果が風邪の回復に役に立ちます。ただし飲みすぎは禁物です!

### Q6 痛風にはお酒はよくないでしょうか?

適量ではノーで過ぎるとイエス。

血液中の尿酸が高くなると(血清尿酸値が 7.0mg/dl 以上)結晶となって関節などに 5年から 10年かかって沈着します。 痛風は、この沢山沈着した結晶が、関節の中で剥がれて関節に傷をつけることによって起きます。尿酸は、プリン体と呼ばれる物質から作られます。アルコールの中ではビールが最もいけません。ビール 100ml の中にプリン体が 5mg 含まれ、ビール 1 リットルを飲むと、血清尿酸値 1mg 上げるといわれています。清酒 100ml には 1 ~ 2mg 含まれ、ウィスキーや焼酎の蒸留酒には含まれていません。アルコールの分解過程でも、尿酸は作られます。

したがって清酒1合程度の飲酒では、尿酸の値には全く 影響しませんが、飲みすぎによって尿酸の排泄が低下します。 従って、過ぎた飲酒、特にビールは禁物です。

### お酒が心臓病の予防に よいというのは本当ですか?

イエスとノーです。アルコールの消費量と冠動脈疾患(狭心症や心筋梗塞)発生には逆の関係が認められ、適度の飲酒は冠動脈疾患の発生を低くするという統計があります。この理由は、お酒を飲むことにより善玉コレステロール(HDLコレステロール)が増え、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)が減るために、動脈硬化が予防されると考えられています。

一方、過度の飲酒は、中性脂肪を増やし動脈硬化を促進させ、虚血性心疾患による死亡率を増加させ、不整脈や心筋症の原因となります。また、高血圧・糖尿病・痛風などの成人病の原因ともなります。まさに「過ぎたるは及ばざるがごとし」です。

### **Q8** 赤ワインが動脈硬化を予防するというのは本当ですか?

イエスです。赤ワインの心臓病に対する効用は古くから知られています。フランス人は、血液の総コレステロールの値でみると他の欧米諸国と同一水準なのに、心臓病死亡率が際立って低いのです。赤ワインは、ブドウ糖の種子・果皮・果汁を一緒に発行させて作ります。この種子と果皮に天然の抗酸化物質(ポリフェノール類など)が豊富に含まれていて、動脈硬化の進展因子である酸化

変成された悪玉コレステロール(LDLコレステロール)ができるのを防ぐからだと推定されています。また最近では、赤ワインは認知症の予防にも効果があるとの統計もあります。



### Q9)お酒を飲む人は長寿ですか?短命ですか?

難しい質問です。Q7の心臓病の話でも出てきたように、ほどほどに(清酒でいうと1日1.2合程度)たしなむ人は、大量にお酒を飲む人や全く飲まない人に比べて長生きできるという統計があります。しかし、個人差が大きいとされ、適度の飲酒で長生きできるという説が正しいと一般的に認められているわけではありません。Q2でも出てきたように、お酒をほどほどに飲むと血圧が下がりぐっすりと眠れるという有用性もあります。

しかし、皆さんも経験があると思いますが、「ほどほどに飲む」ことが最も難しく、飲酒量が増えてアルコール依存症や肝硬変に陥ってしまう可能性が常にありますので、飲酒をお勧めするわけではありません。

### Q10 お酒の適量は、どのくらいですか?

1日に、ビールでいうと大ビン1本と少し、日本酒では1合と少し、ウィスキー(シングル)では2杯、焼酎のお湯割り1杯半程度が目安かと思います。もちろん、これを全部飲んでいいというわけではなく、このうちのどれかですよ!

お酒に強い人でも、日本酒1合あるいはビール大ビン1本のお酒を分解するのには、約3時間必要とされています。3合飲めば9時間ぐらいかかり、朝方まで肝臓は働きどおしです。従って、これ以上飲んでいれば翌朝酔っていないようでも呼気中のアルコール濃度はある程度認められ、酒気帯び運転で警察のお世話になる場合もあります。

### まとめ

- 1、とにかく、「適度のお酒は百薬の長、過ぎれば体に毒」です。
- 2、「適量」とはビールでいうと大ビン1本と少し、日本酒では1合と少し、ウィスキー(シングル)では2杯、焼酎のお湯割り1杯半程度です。
- 3、肝硬変やアルコール依存症に陥らないために、週に1日ないし2日はお酒を飲まない日(休肝日)を作りましょう。
- 4、翌朝、車の運転をする予定の方は清酒で2合までにとどめ、睡眠時間を6時間以上確保するようにしましょう。したがって夜11時以降は飲まないこと。

### 第2集 拘縮予防について

### 山都町立蘇陽病院 理学療法士 仁木一雅

「拘縮」という言葉はあまり聞きなれない言葉かもしれません。私達人間は常に体を動かして生きていますが、 体を動かさないでいると、関節の周りについている皮膚・筋肉・腱・靭帯・滑膜(関節包)・軟骨などの軟部組織(図 参照)が固くなったり短縮することにより本来の軟らかくなめらかな動きが出来にくくなります。拘縮とはこの 様な状態におちいり、正常な運動が出来なくなった事を言います。

原因は一定期間に関節を動かさないことが全てです。たとえば骨折などでギブス(医学的にはギプス)に入っ た経験をされたことがある方はお分かりと思いますが、本当に関節が固まって動かなくなり、これをリハビリで 動くようにするのは大変なことです。他に、脳梗塞や脳出血による半身麻痺が原因になることがしばしばありま す。この場合には麻痺だけでなく、筋肉の緊張が高まり、関節が動かなくなります。特別な病気がなくても、コ タツからあまり動かなくなったり、寝たきりになるだけでも関節の拘縮がおきることがあります。

拘縮予防はからだや関節をとにかく動かすことです。動かしてさえいれば拘縮はおこりません。自分で動か せる方は関節の動かせる範囲(角度)を3~4回ゆっくりと動かし、これを1日に2セット(たとえが朝1回、

夕1回)動かしてください。ラジオ体操なども有効です。自 分で動かせない方は介護者が、痛みが出ないように注意しな がら動かしてあげましょう。一つの関節1回に30秒程かけ ゆっくり行って下さい。痛みなど言葉で言えない方について は、苦痛表情がないか確認しながら行ってください。お年寄 りでは骨粗鬆症(骨がもろくなる病気)の方が多く、あまり 無理をすると骨折を起こしてしまう場合がありますから、特 に注意が必要です。

拘縮が生じてしまうとなかなか治療は難しくなりますの で、普段あまり身体を動かさない方は拘縮がおこらないよう に十分に注意してください。なんでもそうですが、怠けもの はいけません。なお、すでに拘縮がある方はあまり無理をせ ず医師または理学療法士・作業療法士にご相談ください。

ました。

また、加工しやす 魅力ある地形を造

**将結凝灰岩も残してくれまし** 

複雑な、

た。

通潤橋も、

この石材が

ました。

時ならぬ寒さに、

そよ風パークで始めて開かれ

すい材質です。

商工会の若手

ています。

軟らかで加工しや

しい消防団の規律、 とした緊張感をもって、

操法を点 頼も

あ

あったからこそできたと考え

焼き肉用の石のプレートを発 の皆様が、これを素材にした

エネルギーを垣間見ることが らためて山都町の一体感を、 検することができました。

試行錯誤のうえ

できました。

### 関節周囲の軟部組織 このまく 一角膜 関節軟骨 関節腔 靱帯 滑膜 滑膜性連結

山都町の賑わい創出のため、

新幹線の全線開通に向けて、

の皆様が、

来年に迫った九州

す。

商工会、

観光協会

### 町 カ` 斐

利

幸

リーの来町者の姿が見られま キングを兼ねた、スタンプラ 作コロッケを売り出しました それぞれ、 頑張っています。 誕生です。休日には、 日向街道沿いのころっけ街道 山都町一 個店の店主も、戸惑いな 一円で、 工夫を重ねて、 20店近くが ウォー 創 丸が23年度に完成することに 費ですが、やっと山都町の本 設の予算は来年度までの継続 内容となりました。 絡みもありますが、積極的な てくれました。

国の予算との

新庁舎建

す。

舎では迷惑をおかけしていま

実感しました。 させてくれました。

阿蘇山の噴火は、

Щ

都町

がらも自信作の材料にこだ

なります。

随分と蛸の足分庁

わった独自のコロッケを食べ

美味いと

23年度に取り組むべく設計費 蘇陽病院の建て替えは平成

を計上しました。

山都町消防団の出初め式が

た。 も開発費の一部を応援しまし 製品化できました。 町として

です。可能性を秘めた山都町 め全議案を原案どおり可決し の嬉しい胎動です。 賑わいを期待して発足した町 した新しいうねりが見られま 3月議会が、当初予算を初 合併後6年目を迎え、こう 山あいにあっても、

# 自然のなかで

# 豊かに育つ子どもたち



ジャー(少年少女自然観察指導員) れは、 織をつくる。」ことだった。 討を重ねた結果、 …。」では、具体的にどんな観察会を どもたちが主役になる観察会にしよう どもたちを育てたい…。」「もっと子 したらいいのか。運営委員の仲間と検 地域の自然の中で、感性豊かな子 会の中に「ジュニア・レ 案がまとまった。そ 組

施していたが、その観察会の中で子ど 興味を持つ子どもたちを対象に審査会 しなければならない。そこで、自然に もたちの活躍する場面をつくることに した。そのためには、日常的な活動に 年に6回程度の定例自然観察会を実



定例自然観察会で参加者に説明する ジュニア・レンジャー(平成5年)

次の活動がある。 を開催して、ジュニア・レンジャーと して認定したのだった。 ジュニア・レンジャーには日常的に

①「森のたより(矢部郷自然観察会 新聞)」の新聞記者。

②日頃から身の回りの生きものたち を観察する。

③自然を大切にする方法を考え行動

ちだったジュニア・レンジャーたちは、 施して見つけた生きものたちについて 回を重ねる毎に意欲を見せ始め、自然 その生態などを調べ、定例観察会にお ねてジュニア・レンジャー観察会を実 いて、観察指導員という立場で参加者 に対する興味や関心をさらに高めるの に説明してもらうのだ。最初は遠慮が 定例観察会の前には、事前調査を兼



ールで特別賞を受賞 ーの作品(平成2年) 全国自然観察路コンク

その③

# 『YOU&YOU通信

# 交際中カップル紹介

女性Rさん 男性Qさん 30 歳 (32 歳) &

交際期間☆1年6ヶ月

# ①お互いの第一印象は?

Q

とてもストレートに気持ちが伝 わってきたので、 てみようと思いました。 もう一度会っ

R 事大好きになる」って直感しま出会ってすぐ、「あっ、この人の

### ②現在の心境は?

Q 日常のささいな出来事に幸せを見 出してくれるので、とても穏や かに過ごせています。

R ずっと彼を支えていける存在に に加えて彼の一番近くにいて、 大好きな気持ちは変わらず、それ なりたいなぁ…と思っています。

## ③まだ参加していない独身者(男性・女 へひと事

Q 口下手でもアフターフォローを しっかりして頂けるので、 せずに参加してみてください。 心配

R を出して出会いの一 きっと良いことありますよ♪♪ してみてください。 私は、1人で参加しました。勇気 歩を踏み出

# Vol.34

# )結婚相談員の紹介



桃子さん 興梠 (今 525 番地 1) 83 - 0524 TEL

先日、クリスマス交流会に数名の相談員 相談員をしています興梠です。

懸命自己アピールして頑張っている様子で 女性の方が一歩リードかなと感じましたが、 さんとスタッフの一員として参加しました。 ています。出会うチャンスの場があります 男性陣は少し緊張気味の様子ながらも一生 毎回、交流会で数組のカップルが誕生し

### お問い合わせ先

ので、諦めずに今一度参加してみませんか。

山都町役場 成瀬・吉田 浜町 ?事務所 総務課

(専用電話)

090-9565-9589

【専用アドレスPC】

marriage.support@town. kumamoto-yamato.lg.jp

you\_and\_you.@docomo.ne.jp 【専用アドレス携帯】

### 木家庭の

月14日、島木農村環境改善セ 発表、島木へき地保育所園児 会による活動発表などがあり のお遊戯、農地・水環境委員 会のほか、中島小児童の作文 委員長の松金秀鴨さんの講演 木出身で熊本赤十字病院名誉 ンターで開催されました。 第56回の島木家庭の日が2



る松金さん

き立てています。

の生



# 通潤橋がより映えます

山啓一会長)の役員のみなさ PR。昨年に続き行われた今 ちろん、町民としても通潤橋 んが、竹林の整備を行いまし れいになっていることを。 こんなにきれいになるという ら始まった。管理した竹林は を美しく見たいという思いか た。丸山会長は「観光客はも A上益城のたけのこ部会(丸 しい竹林が通潤橋をさらに引 ことも知ってもらいたい」と したか?通潤橋横の竹林がき みなさんお気づきになりま [の作業で整備は終了し、 武道といわれる合気道を地域 徒が迫力の演武を披露。 た合気道教室では、吉川勲さ なる学校。2時間目に行われ 4時間目まで企画された鐘の 地域の方々との交流会を企画 んが指導する「夢創塾」 グ、パソコン教室、給食など しています。音楽、

ハイキン

教室を開いています。 週水曜日午後7時から合気道 のみなさんに紹介しました。 「夢創塾」は旧朝日小で毎



### 鐘のなる学校

のなる学校」を開きました。 朝日自治振興区未来部が「鐘 りを告げる鐘の音。2月27日、 未来部では毎年1度利用者と 旧校舎の利活用を進めている 旧朝日小学校に教室の始ま

# 50周年記念式典

設50周年を迎えました。晴天 れました。式典に先立って行 出席者のもと盛大におこなわ 祝う式典が100名を越える に恵まれた2月28日、それを 島木へき地保育所が今年開

> 名となり、現在、 卒園を迎えます。在園児は7 キを2本植樹しました。島木 る10名の園児たちがハナミズ へきち保育所では今年3名が われた記念植樹では、 大募集中です。 新入園児を 在園す



町内の3中学校と郡内3中学 蘇陽中Aの4位が最高でした。 す。序盤は蘇陽中がトップで 苑周回コースで健脚を競いま 校から9チームが参加、千寿 回を迎えた愛林駅伝競走大会 優勝を飾りました。町勢では るなど他を圧倒。2年連続の の後5区間連続で区間賞を取 で甲佐中が逆転。甲佐中はそ レースを進めましたが、3区 2月20日に行われた、



号砲とともに一斉にスター

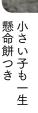
# 浜B地区ふれあい

間交流事業を兼ねた「ひな祭 りふれあい餅つき大会」が行 われ、会場となった矢部小の 2 月 28 日 ( 浜B地区の世代

賑やかな声が響きました。 駐車場には、 ねを準備し、紅白の菱餅、 つき大会、各組で石うす・き ^から子どもまで110名の 今年で4回目となるこの餅 地区内のお年寄

ます。 さんお持ち帰り がった餅はみな されました。 出来上

んこもちを作り



# 大型機械で簡単間

りを一度に行うその作業能力 機械が取り付けられています 研究会が管理する山 行いました。約40年前から同 械のデモンストレーションを 組合蘇陽支所とともに間伐機 された「柏青年の山研究会」 を参加者の前で披露しました。 ルカー。それには間伐専用の したが、枝払い、測尺、玉切 (1ha) 内に一台のショ (佐藤功一代表)が阿蘇森林 雨のなかでの作業となりま 柏地区の林業者30名で組織





されました。

# 蘇陽支部大会

農ホールで第5回の老人クラ 場では、舞踊やカラオケなど 越える参加者が詰めかけた会 開催されました。300人を 熱気に溢れていました。 ブ連合会蘇陽支部老人大会が 清和支部からも出演があり、 **蘇陽支部はもちろん、矢部** のアトラクションが行われ、 2月22日、蘇陽総合支所営

彰を受けました。 佐藤俊雄さん、滝上老人クラ ブ、菅尾西部老人クラブが表 れ、菅尾東部老人クラブ会長 合会会長表彰の伝達式も行わ 大会では、県老人クラブ連

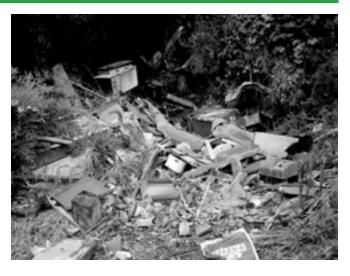


取組事例の発表

た。 中・蘇陽小・菅尾小の学校薬 慣病予防に対する取組、 健委員会。潤徳小での生活習 落センターで行われました。 修会が2月18日に清和基幹集 山誠さんの講演が行われまし 剤師である、まこと薬局の木 のあり方」と題して、 が紹介されました。そのあと 薬物乱用防止についての取組 小での歯科指導、蘇陽小での 万々で組織されているこの保 「今必要な薬物乱用防止教育 町内の学校保健に携わる 山都町学校保健委員会の研

### ~やめよう!不法投棄。 モラルも捨てられています~

今年度 640 万円 (8 カ所) を使って不法投棄の撤去事業を行いました。不法投棄箇所は家電製品や金属くずといった大きなものから、町のごみ収集に出せば収集されるようなお菓子の袋や空き缶といった生活ごみを長年の間、同じ場所に捨てられているところもありました。適正に処理すれば少ない費用で済むものも、不法投棄となれば何百万円といった費用が掛かります。ただ、捨てられたものに投棄者を特定できるよう





なものが あれば、投

棄者にすべて片付けてもらいます。実際に、**今年度も3件、** 警察と確認を行って投棄者に処理を行ってもらいました。

今回の撤去事業に掛かる経費も**町民の皆様に納めていただいている大事な税金**により行っています。一人のなにげない行為で大切な税金を無駄にしないようにしましょう!

### 不法投棄パトロールを行っています

2月19日に緑川森林組合、建設業組合、産業廃棄物協会、浄化槽協会、役場が一緒になって町内の不法投棄がされやすい旧道や山間部をパトロールして回りました。新たな投棄箇所の発見はありませんでしたが、役場に通報があった箇所を確認にいくと、自転車や浄化槽のブロワーがあり、投棄された方を特定できるような情報があったため、今後確認を行う予定です。これからも不法投棄がないよう各種団体と協力して監視を行っていきます。

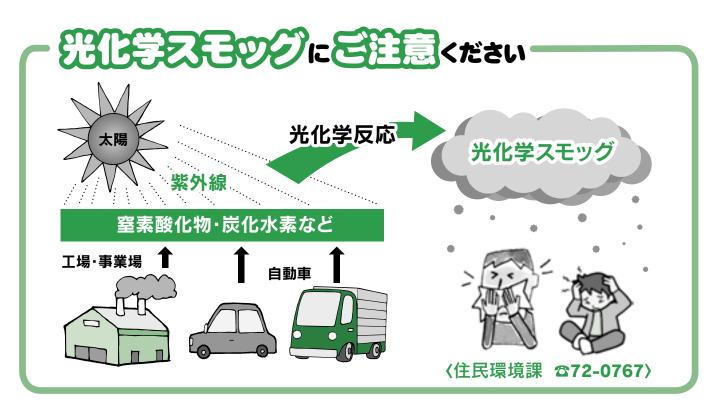


### 家庭ごみを出す前に再チェックを!!

- □名前を書いていますか?
- □きちんと分別していますか?
- □指定された袋に入れていますか?
- □指定された収集日の日に出していますか?

※収集カレンダーが新しくなりました。お間違えのないようにお願いします。
※事業所(会社・飲食店・工場など)から出るごみは収集を行いませんのでご注意を!

「住民環境課<sup>一</sup> - ☎72-0767.



### Q1 「光化学スモッグ」とは?

図のように、工場や自動車の排気ガスなどに含まれる窒素酸化物や炭化水素が太陽からの強い紫外線の影響による光化学反応を起こし、有害な光化学オキシダントになります。この光化学オキシダントが溜まり白いモヤがかかったようになる状態が「光化学スモッグ」と呼ばれています。

昨年5月8日に山都町を含む上益城地域に注意報 が発令されました。

### Q2 どんな時に発生するの?

4月~10月にかけて、日差しが強く、気温が20~25 ℃以上で、風が弱い(3m/s以下)日に発生しやすくなります。雨の日に発生することはありません。一日のうちでは、午前10時から午後4時までが高濃度となります。

### Q3 どんな症状がでるの?

敏感な目、鼻、のどの粘膜が影響を受けやすく、主な症状は「目のチカチカ」「のどのイガイガや痛み」などです。さらに濃度が高くなると、「呼吸が苦しい」「めまい・頭痛・発熱」「意識障害」といった重症化する場合もあります。

### Q4 症状が出たらどうすればいいの?

できるだけ早く屋内に入り、きれいな水で洗顔や洗眼、うがいを十分に行ってください。その後は清浄な空気の室内で安静にしていれば概ね症状はなくなります。それでも回復しない場合や重症例が出た場合は医師の診療を受けるとともに、役場や保健所、県の環境保全課までご連絡ください。

### **Q5** 注意報等の発令の情報を知るには どうすればいいの?

注意報等が実際に発令した場合には次のような情報 提供を行っています。

### その1:防災行政無線による放送

注意報等が発令された場合、山都町全域に防災行 政無線により放送を行います。

### その2:光化学スモッグ注意報等情報を 携帯メールに一斉配信

光化学スモッグ発令情報等を、登録された携帯電話にメールにより直ちに同時一斉配信します。ぜひ光化学スモッグメールに登録してください。

登録の仕方:次の①~③の手順に従って登録してください。

- ①メールアドレス[sky@123123.tv]に、配信を希望 する携帯電話を使って空メールを送信してくださ い。
- ※注意:携帯の設定によってはメールが拒否されます ので、上記アドレスのメールが受信できるよう事前 設定(ドメイン指定)をしておくことが必要です。
- ②数分後自動的にメールが返信されますので、文末の URLをクリックしてください。
- ③登録画面が表示されますので、必要事項を選択し、 登録ボタンを選択してください。

これで登録完了です。配信メールが来るたびに登録削除・登録内容変更が可能です。(登録要領等の詳細はhttp://www.123123.tvでご覧頂けます)

- •配信期間は毎年3/1~10/31です。
- •情報のメール受信費用が1回のメールにつき2円程度かかります。ご了承ください。

このほか、熊本県のホームページでは、県内の大気 汚染データをリアルタイムで公開しています。

# 郡市対抗駅伝で上益城郡2連覇

2月14日、天草市役所前をスタート、熊本市のびぷれす熊日会館前をゴールとする郡市市のびぷれす熊日会館前をゴールとする郡市市のびぷれす熊日会館前をゴールとする郡市市のびぷれす熊日会館前をゴールとする郡市市のびぷれす熊田会館前をゴールとする郡市市のびぷれす熊田会館前をゴールとする郡市市のびぷれす熊田会館前をゴールとする郡市市のびぷれす熊田会館前をスタート、熊本

2少でした。 ロース字盤は菊池郡市が引っ張り、上益城によ位という展開。しかし、8区大場祐哉選手(御船町)が区間賞の走りで2位につけ、9区の粟田嶺選手(甲佐町)でトップに立っりとの粟田嶺選手(甲佐町)でトップに立っり、9区の栗田嶺選手(甲佐町)でよりでよる。

xis 歌野亮太選手が補員としてチームを支えまし このほか、山村隼選手、栗屋育太郎選手、







3月3日、清和文楽館にて、町内小学校6 3月3日、清和文楽」にふれ、郷土を誇りに思い、である「清和文楽」にふれ、郷土を誇りに思い、の鑑賞会が行われました。これは、山都町の宝の鑑賞会が行われました。これは、山都町の宝の鑑賞会が行われました。これは、山都町の宝がある。

情で話しました。 上演に先立ち、清和小6年生21名による「傾上演に先立ち、清和小6年生21名による「傾下で話しました。 1年前から城阿波の鳴門」が披露されました。 1年前から城阿波の鳴門」が披露されました。 1年前から城阿波の鳴門」が披露されました。 1年前から城阿波の鳴門」が披露されました。 1年前から城阿波の鳴門」が披露されました。 1年前からば阿波の鳴門」が披露されました。 1年12名による「傾下で話しました。

操作を体験していました。興味深そうに人形のしくみを聞いて、実際に人形貫後には中庭で人形とふれあう時間が設けられ、当後には中庭で人形とふれあう時間が設けられ、



### 保育所での「同和」保育 65.9 16.1 10.8 3.0 62.9 学校での人権・「同和」教育 18.5 10.0 社会教育活動などでの 25.0 46.7 16.4 「同和」問題学習 3.6 職場の研修会などでの 5.7 42.2 24.5 19.1 「同和」問題学習 100(%) 0 20 40 60 80 \_\_ ■ 大切なことだと思う どちらかといえば大切なことだと思う

わからない 無回答 ■ 大切なことではないと思う

介します。

■ どちらかといえば大切なことではないと思う

教育に関する町民意識調査を実施しまし 平成21年11月に山都町人権・ この調査は、 町民意識調査から② 教育に関する 都 町 権 「同和」 同 問題を解決し、 和

「同和\_

です。 あらゆる差別をなくしていく 書を作成していますが、このコーナーで 礎資料を得ることを目的に実施したもの 現在、 前回に引き続き調査結果の一部を紹 啓発活動を進めていくうえでの基 調査結果の概要をまとめた報告 「同和」教

という問いに対する答えを表したもので 上の人が 人権 「どちらかといえば大切なことだと思 上のグラフは、 教育などについてどう思いますか」 保育所での 「同和」教育については、8割以 「大切なことだと思う」または 「同和」保育や学校での 『同和』 保育や 同

> 動や職場の研修会などにおいて、 えています。 なってから う」と答えています。 についても、 同和」 約7割の人が同じように答 問題を学習すること また、 社会教育活

物

たしたちの一

61

侵すことのできない当然の権利

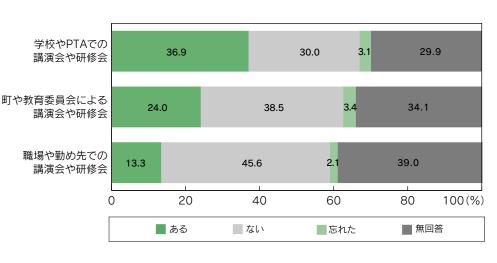
これが『人権』です

だれもが人間として生きていくうえで

果であるといえます。 きたことは、 から学ぶことの重要性が広く認識されて あらゆる差別をなくすために部落差別 長年にわたる取り組みの成

関係がない」という意識があるからでは 因かもしれませんが、 学ぶことは大切だと思いながらも実行で ないでしょうか。 加する機会がないということも一つの原 に1人となっています。 講演会や研修会でも、 と答えた人が多かった学校やPTAでの か」という問いに対する答えの一部を表 きていないというこの結果は、 したものです。 会や研修会へ参加したことがあります 次に、下のグラフは、 「参加したことがある」 36 「自分とはあまり 「同和」 「各種人権講演 9%と約3人 学習に参 問題を

啓発活動にも力を入れていく必要がある と考えています。 ものである」 とより、 の場づくりや魅力ある講演会づくりはも 町では、さまざまな分野における学習 「人権問題は誰にでも関係する という意識を高めるため





### 4月の当番医

4月4日 坂本クリニック(電話72-0210)

11日 伴病院 (電話72-0029)

18 日 野田医院 (電話72-0307) 通潤句会から

初音聞く日ざし

明

かるき柞

山

広津真知子

また、・

山里に身を引き締めて寒迎ふ 身ほとりに辞書と歳時記春

近

赤澤扶光子

岩崎延枝 山下弘子

水野信子

里人の湧水浚へ春待てり

何も手つかず 賀状書き終えて 雪景色恋う

"正月さあ来い」

と気持構えど

朝夕に冷え込みきびしき

頃となり

阿蘇の御山の

荒木由紀子

ボタン見つけり 庭の草むしりておれ やまなみの会から

ば亡き妻の失せし

カフス

能登多喜

25 日 矢部広域病院 (電話 72-1121)

Ш WJ の [平成22年2月28日現在]

8,889人(-7)

男 9,520人 (-22)女 計 18,409人(-29)

世帯 6,778戸(+8)

※( )は前月比

※1月1日~2月28日の死亡届数 55人(うち2月は26人)

ます。

捨てもせず着ることもなき古服を今日も仕舞いし 回顧せば悲しきことも数ありき吾れをつつみて 、母の黒髪 梶原徹 米田定 本フサ

うつしえに

雪降り頻る

老いの影見せざるままに逝きたりし

清和短歌会から

のうた

## 亦年 に表彰

馬見原酔山会から

性は切なし

うぐいすの初音しみじみ床の中

遠見えて山火に煙一すぢに 節分や期日指定で豆届く

長谷野澄博

工藤美智子

畑

野フミヨ

した。 職されています。表彰状は、3月4日の町議 す。込山議員は昭和54年から町議会議員に在 ました。この表彰は町村議会議員として30年 会定例会の冒頭で、 以上在職し功労のあった方に贈られるもので 本県町村議会議長会から永年表彰を受けられ 込山憲司議員が、 藤川議長から伝達されま 全国町村議会議長会と熊

長会の創立60 益行議員も全 受けられてい 周年を記念し 国町村議会議 た特別表彰を 中村

表彰を受ける込山憲司議員

### 記

ました。編集中にも、次々と輝かしい表彰の報が届い くださいます。知らないことばかりで驚きの連続でし 汗をかいていました。選手の皆様お疲れ様でした。 私も、操法初取材の一発勝負。なんとか写真が撮れま れました。各分団の精鋭が行う一発勝負の競技。 ています。次号でもご紹介したいと考えています。 た。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうござい 取材に伺うと、どなたも目を輝かせて、丁寧に話して した。あの寒風の中、 今年の出初め式では、2年に一度の操法競技が行わ 今号では各方面で表彰された方々を掲載しました。 操法競技が終わるころには少

### 私机少多年近多的 そりないは語 1

和光教室書道部の片山久男さん(須原)

作







磯崎房美さん(熊本市) 優秀賞「彼岸花の頃.

押川嘉束さん(熊本市) (写真1) 優秀賞「錦秋の蘇陽峡. 最優秀賞「秋日和」

磯崎一恆さん(熊本市

ポンでの展示を予定して 4点、入選20点の入賞者 は、6月に観光案内所ル コンクールの入賞作品 平成21年度交通安全標語 ル入選作品

4月号

います。

ここでは、山都地区交通安全協会が募集した、 交通安全の標語コンクールの入選作品全 24 作 品を毎月2作品ずつご紹介していきます。

高橋正氏らがこれらを審写真連盟西部本部委員の

最優秀賞には、熊本

点の作品が応募。全日本 68名の写真家から250 コンテストには県内外の 新聞社が主催した今年の

みんなかけよう うしろもね 命づな(中島小4年 圭太) ケータイやめて 安全運転 (蘇陽小4年 運転中 千夏)

も表彰されました。

ました。

作品「秋日和」が選ばれ 田稲刈りの風景を写した 市の押川嘉東さんが菅棚

続いて、ご夫婦で優秀賞

秀賞に輝いた押川さんに

われた表彰式では、最優

2月27日通潤山荘で行

房美さん、そのほか特選

に輝いた磯崎一恆さん・

盟熊本県本部並びに朝日

山都町と全日本写真連