



おばちゃんきれいになったネ

(7ページに関連記事)

あなたの善意を献血に!!

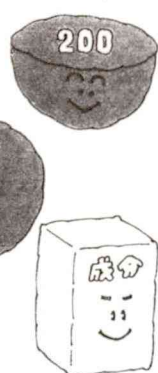
愛の血液助け合い運動



オープン採血を受ける献血者

多くの人たちの善意によって、支えられている献血。この献血で得られる貴重な血液が、どのように利用されているかご存じですか。今回は、愛の献血助け合い運動に伴って、献血について考えてみます。

三つの献血方法



献血は、二百ミリリットル献血、四百ミリリットル献血、成分献血、この三つの献血方法から選ぶことができます。四百ミリリットル献血は、これまでの献血と同じように、血液のすべての成分を四百ミリリットル献血する方法です。私たちの体内の血液の量は、個人差はありますが、男性は体重の約八パーセント、女性は約七パーセントといわれています。体重五十キログラムの男性では四千ミリリットル、女性では、三千五百ミリリットルの血液量となります。医学的には、一般の人は、体重五十キログラムの男性で七百二十ミリリットル、女性

で五百二十五ミリリットル（体内の血液量の十五パーセント）が失われても身体上の問題はなく、四百ミリリットルの献血も日常生活や健康にさしさわりありません。日本人と似た体格の東南アジアの諸国を含め、外国では三百から五百ミリリットルの献血が行われています。いままで八百ミリリットルの献血をする際、二百ミリリットル献血の場合では四人分の血液が必要でしたが、四百ミリリットル献血の実施により、その半分の二人分で済むようになりました。このように少人数の献血者の血液を輸血に用いることができるため、さまざまな輸血副作用を大幅に減らすことが可能になりました。

た。このように四百ミリリットル献血は、輸血の安全性を高めるためにも必要となっています。

最も新しい成分献血

成分献血とは、簡単な装置を用いて、自動的に血液の中の血しょうや血小板だけを献血する新しい方法です。この場合、赤血球成分は献血者に返すようになっていきます。最も回復の遅い赤血球を返します。ので、体への負担が軽く、一週間の間隔で献血できます。この方法は、世界各国で広く行われており、我が国でも、献血に使用する針・チューブなどは、一人ひとり使い捨てなので病気が移るといふことはなく、その安全性は十分に確かめられています。

現在、全国の血液センターや一部の献血ルーム、献血車で実施されています。

長期の保存が可能

輸血が行われるようになって、約八十年がたちました。はじめは、注射器で採血され



た血液をそのまま輸血する方法でした。採血した血液を固まらせないで保存しておくことは輸血を行ううえで必要不可欠ですが、長い間、血液の保存方法は課題とされてきました。いまでは、採血された血液に抗凝固剤の入った保存液を加え、そのまま、あるいは成分に分離してから、冷蔵庫や冷凍庫を利用して、保存血液などの赤血球は摂氏四度六度で二十一日間、血小板は二十〜二十四度で七十二時間、新鮮凍結血しょうはマイナス二十度以下で採血後一年間有

血液は献血でまかなえて
いるが、

効とされ、長期間の保存ができるようになりました。

医学の進歩につれて血液製剤の使用は増大しています。とはいえ、最近では血液をそのまま輸血する「全血輸血」から、必要な成分だけを輸血する「成分輸血」がほとんどになり、血液の有効利用が促進されています。わが国の場合、血液製剤のうち全血製剤と血液成分製剤については、すべてを献血でまかなえるようになってきました。しかし、血しょう分画製剤についてはその原料および製品の九十パーセント以上を輸入にたよっているのが現状です。このことがエイズ患者の発生など、深刻な問題を引き起こしました。

町民みんなで献血を

本町の献血者の状況は、年々減少傾向にあり、目標人数をなかなか達成できない状況にあります。原因の一つに献血の場所が毎回役場と肝属郡医師会立病院でしか行われていない状況と、献血をしてくれない人が毎回ほとんど同じ人であり新たに献血をしてくれる人が少ないということです。

献血をする場合、特に成分献血については、一時間以上の時間がかかるなど時間的な問題、それ、それぞれの場所から献血会場までの距離的な問題などさまざまな問題が、昭和61年度以降の献血者の推移（単位：人）

年度	実施回数	採血者数	200cc採血者	400cc採血者	成分献血者	合計
昭和61年度	5	459	409	50	—	92
62年度	5	470	403	67	—	94
63年度	4	357	284	73	—	89
平成元年度	4	340	267	70	3	85
2年度	5	384	271	90	23	76

全血献血から成分献血へ

問題が残されています。こうした問題は、行政のみではどうすることもできず、町民の皆さんの協力が必要です。

近年我が国では血しょうからつくられる血しょう分画製剤の使用が特に多くなっており、その原料となる血しょうは現在の献血血液では使用量の十パーセントにも達しません。このため、これまでの全血献血中心をあらため、必要な成分だけを献血していただき貴重な血液を有効に活用できる成分献血への皆さんの協力をお願いし、国内ですべての血液製剤をまかなえるようにするのが、これからの目標です。そして、年間を通じて血液製剤を過不足なく供給できる献血受け入れ体制をつくるのが理想です。そのため、振興会・婦人会などの地域組織、会社などの職場組織、高校などの学校組織、その他の奉仕団体などの協力を得ながら、新たな体制づくりが急がれています。

ふだんわたしたちは、美しい自然を漫然とながめてしまいがちです。ところが、一見同じように見える森や海岸も、その自然環境が少し違うだけで、そこにすむ生きものは全然違うことがあります。

この夏は、自然観察を通じて、自然とじっくり付き合ってみてはいかがでしょう。

自然観察の前に 園内の施設を利用

日本には、二十八の国立公園と五十五の国定公園、そして二百九十八もの都道府県自然公園があります。これら自然公園で、自然に親しみたいという人のために、園内にありセンターなどの施設を利用することを勧めます。

この施設は、国内に見られる動植物や、地形、地質の特色などについて、利用者に分かりやすく解説してくれる所です。つまり、ここを利用すれば、園内の一番良い自然観察の楽しみ方を知ることができます。

こうして、自然観察の楽し

み方を知ってから自然公園を歩くと、いままで漫然と見ていた風景が一変します。植物はもちろん、さまざまな小動物を気をつけて見るようになります。しかし、かわいい小動物を見かけたからといって、えさを与えることはやめま

自然に親しむ運動 7.21▷8.20

自然公園で楽しもう

また、傷ついたり、その小動物は次第に人にならされ、野性を失う恐れがあるからです。

また、傷ついたり、その小動物は次第に人にならされ、野性を失う恐れがあるからです。

限りません。落ちた小鳥を親鳥が見守っているの、自然の摂理に従うほうが良い結果になります。このように、わたしたちが良いと思うことも、動物にとって良いとは限りません。自然を通して人間と動物が長く共存していくためには、わたしたちは自然の仕組

みについて理解し、見守っていかねばなりません。

全国各地で イベントを開催

毎年七月二十一日から八月二十日までの一か月間、「自然に親しむ運動」が行われます。この運動の趣旨は自然に親しみ、心身をリフレッシュしながら自然の仕組みを理解し、自然保護・国土美化の精神を高めるものです。この期間を中心に自然に親しむためのさまざまなイベントが、全国各地で行われます。

このように、自然公園を利用したりイベントに参加したりして、わたしたちが自然とどのように付き合っていけば良いのかを考えてみてはいかがでしょうか。



三分間で腰痛予防

保健婦だより

今年度の基本健診も終了しましたが、皆さん自分の結果が気になっていることでしょうか。健診会場で一人ひとりに、問診をとりましたが、膝や腰に痛みがある人が目立ちました。人間は、二本の足で立ち、体を支えており、また、畑作業等で無理な力が、膝や腰にかかるだけにここにトラブルがおこり易い様です。仕事や日常生活に支障がでてきている方も多いのではないのでしょうか？

原因としては、①骨や神経に関係したもの ②内臓の病 ③精神的な

！保健婦だより！

ストレスによるものなどがありますが、やはり①に關係したものが多くなっています。骨や神経に關係したものは、運動不足、肥満、栄養のかたより、不自然な姿勢が、関わっています。予防、改善をするためには、これらのポイントに注意することが大切です。体操は、負担のかかった筋肉をほぐし、自然な状態に戻すのが一番の目的です。仕事と体操は、全く別のもので、一日一回は簡単な体操を取り入れ、体の疲れをいやしてあげましょう。

腰痛予防体操

1 下肢交差おじぎ

下肢（かし）を交差して立ち、前足はひざを軽く曲げ、うしろ足はひざを伸ばして、おじぎする。足を入れ替えて同じ動作を。



2 バンザイ深呼吸

片足を前に出して胸を張り、バンザイの格好をして、からだを十分にのびのびとさせる。からだをのびのびとさせるとき、息を吸いながら行い、元にもどすとき息を吐く。



3 しゃがみ

両足を平行に約30cm離し、かかとを浮かさないで、ゆっくりしゃがんでいく。いくところまでいったら、ゆっくり元にもどる。



4 壁押し

片方の足を伸ばしてうしろに引き、前足のひざを曲げ、かかとをつけたまま腕立て伏せを壁に向かって行い、うしろ足のアキレス腱（けん）を伸ばす。足を入れ替えて同じ動作を。



5 ヘそのぞき

イスに浅く腰をかけ、両足を開き、背中をできるだけ丸めて、おなかを締め、息をゆっくり吐きながら、ヘそをのぞくようにする。



6 足かかえ

腰をかけたままで、片足ずつ、ひざをわきの下にかかえ込む。これを左右交互に行う。



協力が必要となります。家庭や社会の環境を改善することはむずかしく、また、論議や言葉だけで相手を説得することはおおむずかしいことです。人の心の温かさや誠実さは、非行少年と言われる若者の心に小さな明かりをともすことができます。この小さな明かりを冷たい風で踏みしめることがないように、小さな明かりが未来につながるように、温かい心の触れ合いを、社会全体に求めるものです。

二十歳になったら年金加入を

老後の生活を支える新しい国民年金が実施されています。

ご承知のように、この制度は厚生年金や各種共済組合などの年金制度に加入していない農林漁業、商業などの自営業、及びサービス業などの人と、その家族のための公的年金制度で、日本に住んでいる二十歳から五十九歳までの方は必ず加入することになっています。これまで任意適用だった二十歳以上の学生は、全て今年の四月一日から国民年金の第一号被保険者となりましたので、住民票を登録している市町村の年金係の窓口で加入の手続きをして下さい。四月以降二十歳の誕生日を迎える学生は、その時点で届け出が必要となります。

社会を明るくする運動

ふれあいと対話が築く
明るい社会

この運動は、全ての国民が犯罪の防止と罪を犯した人たちの更正について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない明るい社会を築こうとするものです。

◎鹿児島テレビ広報映画紹介

「夏、そよ風」

七月十六日 午後五時

人生まさに八十年の時代、国民年金は老後の保障とともに、日常生活での万が一に備えるための制度でもあります。本町においても毎年逐次調査はいたしておりますが、現在もなお、適用もれ（未加入）

非行の問題は、生い立ちや家庭環境、交友関係や社会環境等多くの要因が絡み合っていて、単純に解決されるケースはまれです。それゆえに、非行にかかわる周辺だけでなく、広く地域の人々の理解と

本の散歩道

町中央公民館図書紹介

▽続・コツのわかる本△

コツコツ努力しても「人生での成功」はたかが知れている。ちょっとしたコツを身につけて人生を楽しく過ごしま



発行人 山田恭嗣
発行 コア出版

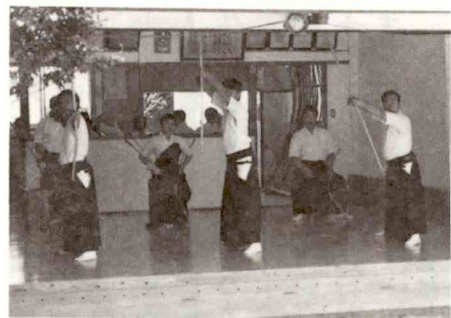
せんか。
ストレスを上手に解消するコツ、文章上手になるコツなどあなたのサクセス・ストーリーを演出するラクして得する「コツ」の大全集。

▽楽しくやせる世界の料理 一〇一△

ダイエットに関する本がい



著者 大沼奈保子
発行 海晴社



4カ町一の実力を持つ同好会?

現在、町内の弓道愛好者は約二十名、会員として十二名が日頃鍛錬に励んでいます。

弓の魅力は底が深い

遊 倶楽部

大根占町弓道同好会
連絡先
山ノ口区 新田 清文
②-0683

折紙で親睦を

6月22日、南大隅高校家庭クラブの女子生徒74人が、養護老人ホーム錦江園を訪れ、お年寄りと折紙や部屋の掃除などをして、親睦を深めました。

園生は、「昨年来てくれた生徒が今年も来てくれてうれしい」。「毎年この日が来るのが待ちどおしい」と話していました。中には、折紙の折り方を生徒に教える一場面もありました。



体育の授業は水泳

六月に入り、町内の各小・中学校でプール開きがあり、体育の授業で水泳が始まりました。
神川小学校でも、六月十一日にプール開きがあり、プールでの事故がないように校長先生をはじめ、みんなで祈願し五・六年生の模範演技の後、全員で泳ぎ初めを行いました。



一見難しそうに見える弓道ですが、引けば引くほど底の深い楽しいスポーツです。また、静の中の気はくのもる引き締まった行射は、女性を美しく、男性をたくましく磨き、他のスポーツにない魅力があります。
あなたも弓を引いてみませんか。練習用道具は、同好会に備えてあります。

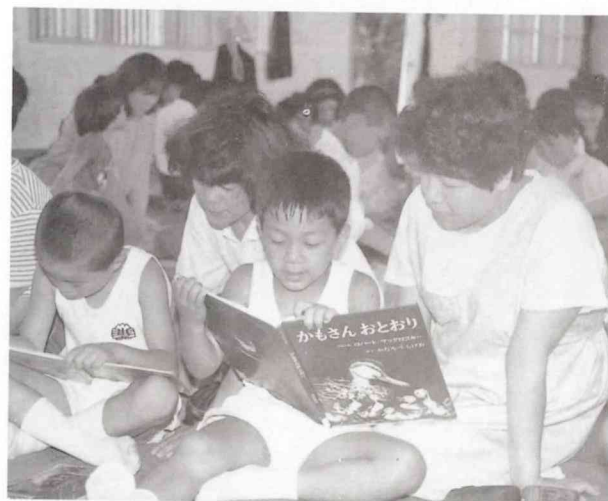
納涼夏祭りのお知らせ

商工会青年部では、来る七月二十一日(日)商工業の発展と、地域住民との融和を図るため、役場駐車場特設会場で、納涼夏祭りを開催します。
昨年ニュージーランドでの公演も成功され、また本年度和太鼓日本一に輝いた始良郡蒲生町の和太鼓グループ・太鼓坊主(てこぼうず)を招きます。
二十一日の夜は、言葉を越えた和太鼓の響きと地元舞踊各流派との共演等でお楽しみください。
神輿・奉賛車・踊りパレードの参加者・夜店の出店等も募集していますので、くわしくは商工会まで
TEL 二二五二二

商工会の窓④

子どもの近くに本を

一池小親子読書会一



お母さんに聞いてもらっている池小の児童

六月十三日、池田小学校で親子読書会が行われました。
この読書会は、年に一回行われるもので、親子でそれぞれ本を読み合いそれについて感想を述べ合うものです。各学年の代表者が感想文を発表し、保護者の一人は、「本を子供に読ませるためには、子供の近くに本を置いておくことではないでしょうか」と感想を述べていました。

フォト ニュース

身近な情報を役場広報係へ
☎ 2-0511

消防団現地指導開催

六月二十日、南部四カ町消防団員を対象とした現地指導が本町で開催されました。

これは、団員の技能向上と消防意識の高揚をめざすとともに、団員全員の消防学校での教育が難しいため、県消防学校教官が直接現地へ赴き指導しているものです。
当日は、南部四カ町から約二百五十人の参加があり、県の黒神・岡元両教官の指導の下に、午前中福祉センターにおいて消防講話、午後から大根占中学校体育館で規律訓練が行われました。

六月一日、役場玄関前で交通安全推進指定町の指定式が行われました。
これは、大根占地区交通安全協会が南隅四カ町から死亡事故をなくそうと四カ町を毎月交互に交通安全推進町に指定して、交通安全運動を展開

交通安全推進町に指定

六月一日、役場玄関前で交通安全推進指定町の指定式が行われました。
これは、大根占地区交通安全協会が南隅四カ町から死亡事故をなくそうと四カ町を毎月交互に交通安全推進町に指定して、交通安全運動を展開



小隊訓練を受ける池田分団



交通安全旗を根占町長から引継ぐ中村町長
交通安全はあなたが主役

文 芸	
俳 句	短 歌
巨鳥居くぐりて拜す聖五月 犬つれて落日に向う梅雨一日 五月風厨は葉笛を吹く 時鳥啼けば大岩返し啼く 夏風邪や癒やす日近く髪を梳く 軽石に浜屋顔の花ひろげ 初夏一日師をお見舞いし心足る 温泉上りのかろき疲れに枇杷を挽ぐ カーテンをゆらす五月の風匂う 航跡の白を眩しき夏に入る	春分にとりどりの花抱え来し 嫁の気遣ひよもぎ餅も添ゆ 卒園の孫は嬉しさ隠し切れず 机買ったよと受話器に弾む 河野 通子 内村 スミエ 畑 添 スズ子 原 田 つる代 木 下 輝 夫 中 村 尚 幸 山 元 楠 風 原 口 マサ子 前 田 ミカサ 逆瀬川 綾 子 馬 込 八 重 池 田 木 花

みんなの窓

戸籍に関する情報は
ホームページ上では
掲載していません

七月は国民健康保険税(二期)の納期です。

各種の善意

町社協へ香典返し寄付
遺族 故人 区 名
假屋 シヅ 虎二 川 北
上鶴 盛三 スギ 皆 倉
今隈 スキ 義則 神 川
書川 幸二 ミツノ 旭 町
川崎 利成 直人 梶 戸
段 虎二 健一 段 中
田中 幸男 ヤマ子 落 河
番園 恵 律子 鳥 浜
一般 寄付
英聖凛会 第一回おさら
い会益金の一部
梶原 早苗 神川中
広報紙送付謝礼
福岡県の川越武治さん
大阪府の荻富士信さん
愛知県の園田正文さん
神奈川県の松下裕さん
兵庫県の中村悦雄さん
大阪府の鮎川勉さん
茨城県の吉尾隆子さん
兵庫県の牧原満義さん
福岡県の下之園勝さん
神奈川県の寺田武彦さん
北海道の川越辰信さん
以上の皆さんから寄付をい
ただきました。
ありがとうございました。

7月の行事予定

7	15	16	19	20	21	22	25	26	巡回交通安全相談	とき
日	月	火	金	土	日	月	木	金		7月23日9時半
大根占ふるさと市 (午前10時) 中央公 民館	健康相談(午前9時) 神川地区公民館(午後一時半) 農村婦人の家	母子相談(午前9時) 老人福祉センター	町婦人会ナイトミニバレー大会(午後六時) 中央公民館体育館	郡民体育大会(午前八時半) 串良町	健康相談(午前九時) 老人福祉センター(午後一時半) 林業センター	郡身障者ゲートボール大会(午前10時) 大中グラウンド	小学校水泳記録大会(午前10時) 大小プール		役場2階庁議室	

発 足

関西大根占町人会

大阪市内のホテルで、五月十九日、第一回関西大根占町人会の総会が、関西地区に在住の大根占町出身者及び大根占町との関係が深く、本会の趣旨に賛同する方々、約百七十名が参加し、盛大に行われました。



あいさつする 関西町人会長

この会には、町長をはじめ町議会副議長及び町商工会副会長らが出席し、また、関東大根占町人会会長も出席して今後の関西町人会の発展を誓いました。

会場内には大根占町の各小中学校の写真パネルや昔の写真などが持ちこまれ、参加者が、懐かしそうに見入っていました。

会 長

下玉利岩夫

副 会 長

厚ヶ瀬龜吉

浜崎 安子

代表幹事

松原路実郎

事務局長

諏訪原美義

会 計

有村 哲夫

幹 事

鶴崎 政則

迫 文子

塚田 百子

是枝 強

宿利原時夫

脇田 数馬

川崎 義広

原口 春香

北森 成子

加藤トヨ子

山添 良秋

小路 誠子

国保税が変わります

近年、医療技術の高度化により、国民健康保険事業と老人保健事業の台所も苦しくなっています。

そこで、七月から国民健康保険税が次のように改正されました。

基本健康診査等の各種検診を定期的に受け、病気の予防や早期発見に努めましょう。

◎均等割
15,000円
↓
15,500円
◎平等割
18,000円
↓
18,500円

臨時運行許可証交付
手数料が変わります。

現行 四百円
改正後 五百円

いよいよ発売サマージャンボ!!

「サマージャンボ宝くじ」が、今年も発売されますが、この宝くじによる収益金は、公共事業等の地方債資金として市町村に貸し出され、さまざまな事業に役立っています。本町でも平成二年度に、堂之元公園整備事業として、四

「サマージャンボ宝くじ」が、今年も発売されますが、この宝くじは予約制で、七月中旬から予約申込みが開始されます。申込み方法等、詳しいことは、七月二十三日(火)の新聞紙上に発表されます。

「むらおこしの話」に花が咲く

六月二日、東京東上野の「ラ・ベル・オーラム」で、第十四回関東大根占町人会総会が開かれ、「むらおこし」の話、関西大根占町人会の成立などが大きな話題となりました。今年にはふるさと大根占から収入役、商工会長などが出席し、特に「むらおこし」実行委員を三名も出している当町人会の会員間では郷土に対する認識が一段と深まったようである。八月の大・大根占同窓会を楽しみにしているという声が多く出ました。

関東大根占町人会に対する連絡先
神奈川県相模原市陽光台一―一六―二二
会 長 寺 田 武 彦
電話 〇四二七―五五―七七二三



ご存知ですか「建築確認」
―違反建築物を
なくしましょう―

建築基準法では、都市計画区域内において建築物を建築しようとする場合には、建築確認を受けなければ工事に着手できないことになっています。

しかし、実際には確認を受けずに工事に着手している違反建築物が少なくありません。建築工事を行う場合には、敷地が区域に入っているかどうか事前に確かめましょう。

都市計画区域外でも建築物の用途・規模・構造によっては確認が必要な場合があります。詳しくは、大根占土木事務所総務課(二―〇五六―)か役場総務課までお問い合わせ下さい。

人口(7月1日)現在
男 3,999人
女 4,536人
計 8,535人
6月1日より9人減
世帯数 2,950戸

今月の画廊

題名「アイヌ人形」

作者 隈元英子



夏休みの一日、
高原の涼風の中で
植物採集を楽しん
でみませんか。当
日は、植物採集か
ら名付け、標本作
りまで指導いたし

ます。また、鹿児島県薬剤師会会員に
よる薬草教室も開講され、薬草の苗の
無料配布もいたします。
植物採集に参加希望の方は、当日、
「自然薬草の森」から、十時三十分と
十三時三十分の二回出発いたします。
植物採集に必要なものや、弁当、水筒
等は各自ご持参ください。なお、定期
的な交通機関がありませんので、自家
用車をご利用ください。
参加費は、無料です。なお、誘い合わせ
の上、どしどしご参加ください。
詳しいことは、県庁薬務課または最
寄りの保健所へお尋ねください。

編集室から

うっとうしい日が続いてい
ますが、あと数日で梅雨もあ
がると思われます。これから
は、いよいよ夏本番!! 水の
恋いしい季節にはいります。
くれぐれも水難事故に遭わな
いようお願いします。
連載の「きばいもんそ」
は休ませていただきました。

発行
鹿児島県肝属郡大根占町役場
総務課 09942②0511

戦没者の遺族の皆さんへ

▼戦没者等遺族（戦没者死亡当時の三
親等内の親族）で、次の要件を満た
す方に特別弔慰金が支給されます。

一、昭和六十年四月一日から平成元
年三月三十一日の間に、公務扶
助料、遺族年金等の受給権者が
遺族内にいなかった方。

二、昭和六十年四月二日から平成元
年四月一日の間に、戦傷病者戦
没者遺族等援護法による弔慰金
の受給権を取得した方。

▼平成四年六月二十七日が請求期限と
なっています。請求手続きがまだお
済みでない方は、住民課福祉係にお
問い合わせ下さい。

緑のオーナー募集中!!

大根占営林署では、一口二十五万円
で緑のオーナーを募集中です。

国有林の分収育林（緑のオーナー制
度）は、参加される皆さんと国有林の
間で、育成途上のスギ、ヒノキ等の人
工林（おおよそ植えてから二十〜三十
年の森林）について、成林し伐採する
までの間（二十〜三十年程度）共同で
育てる契約を結び契約で定めた時期に

立木を販売して、その収益の分配をし
ます。

今回の募集地は、内之牧国有林（田
代町内）、名迫迫国有林（大根占町内）
のヒノキ三十四年生及びヒノキ二十九
年生の林分二カ所です。
詳しくは、大根占営林署総務課
（二一〇五二）まで、お問い合わせ
ください。

7・8月の当番医

月 日	当 番 医 院	場 所	電話番号
7月14日	黒 木 医 院	佐多町	6-0013
7月21日	黒木内・小医院	佐多町	6-0750
7月28日	濱 畑 医 院	田代町	5-2130
8月4日	二川内科胃腸科	木場区	2-2033
8月11日	津 崎 医 院	根占町	4-2153