

市  
広報

# 大根占

平成3年  
10月  
第465号



竹のソーメン流し  
どんな味かな

(6ページに関連記事)

人生80年時代

# 生涯健康づくりを

## 国保事業がお手伝い

人生で、なりよりも大切なもの、それは健康です。健康で心豊かな社会生活を送れることはこの上ない喜びです。

そこで現在町が取り組んでいる「健康な町づくり事業」について紹介し、健康づくりについて考えてみました。

健康づくりに関心をもち  
高齢化社会に備えよう

町国民健康保険事業では、平成三年度からヘルスパイオニアタウン（健康な町づくり）事業に取り組むことになりました。

二十一世紀は高齢化社会とか、高福祉社会とかいわれます。急速な医療技術の進歩や生活水準の向上により、平均寿命は著しく伸びて、今まさに人生八十年の長寿社会を迎えようとしています。

住民基本台帳で一千八百八十四人、町全体の人口に対する高齢化率は二二・一％です。これが平成十二年には三一・三％になると予想されます。高齢化社会、高福祉社会は先進医療に負うところが大き

家族ぐるみで  
健康づくりを

いわけですが、結果として医療費が高騰してきます。とくに近年、老人医療費が急激に伸びています。

高齢化社会が進む中で、皆さんが健康で心豊かな社会生活ができるように健康づくりにもっと関心をもっていたいただきたいものです。

そうすることが、国保会計老人保健会計を健全にするこ

▽野菜をいっぱい食べていますか！

毎日、野菜をいっぱい食べる人ほど、はつらつと健康です。新鮮な野菜の健康効果を

病気の中には、日常の健康管理で十分予防できるものもあります。家族ぐるみで健康づくりを考えてみませんか。



高齢化社会に備え適度な運動を（だいこんジョギング大会から）

病気への抵抗力をつけたりするビタミンやミネラルがいっぱいです。

▽八十歳で二十本自分の歯を残そう（八〇二〇運動）

八〇二〇運動は、八十歳になったときに残っている歯が二十本以上あるようにという運動です。歯槽膿漏を防いで歯を長もちさせる基本は、歯のみがきかたと、健康チェックにあります。毎日の正しい歯のみがき方を、今から身に

▽バランスのとれた食生活でヘルシーに！

成人病予防の重要なポイント、毎日バランスよい食生活を送ることです。それには、一日三十品を目標に、六つの基礎食品からまんべんなく選ぶと、自然に栄養のバランスもよくなります。

▽一日の塩分はとりすぎではありませんか！

高血圧や脳卒中、心臓病などの成人病は、塩分のとりすぎと密接な関係をもっています。日本人の食生活を考慮して一日十グラム以下が望ましいとしていますが、欧米では三〜五グラムです。現在の摂取量は約十二グラムまで減ってきましたが、できるだけ十グラムを目標に家族ぐるみで減塩の運動をはじめましょう。



梅干しで約2個（10g）

▽生活を運動化してみましよう！

すっかり便利になった車社

### ストレス度チェック

| YES                          | NO |
|------------------------------|----|
| 1. 頭がスッパリせず、重たい感じがする。        |    |
| 2. 目が疲れやすく、まぶたがピクピクする。       |    |
| 3. 動悸がしたり、胸苦しくなったりする。        |    |
| 4. 食欲がわかず、食事がおいしくない。         |    |
| 5. 吐き気や下痢、便秘をしやすい。           |    |
| 6. 肩がこったり、腰がだるい。             |    |
| 7. 手足が冷たくなったり、汗が出やすい。        |    |
| 8. 皮膚が荒れたり、かぶれやすい。           |    |
| 9. かぜをひきやすい。                 |    |
| 10. 寝つきがわるく、熟睡感がない。朝の目覚めが悪い。 |    |
| 11. 仕事に意欲がわかず、根気がない。         |    |
| 12. 趣味やスポーツをしても楽しめない。        |    |
| 13. 人に会うのがおっくう。              |    |
| 14. 気が散って集中力がない。             |    |
| 15. ささいなことで腹が立ったり、イライラする。    |    |

★YESが5つ以上ある人は要注意です。症状がひどいときは、早めに保健所などに相談しましょう。

▽健康診査を積極的に受けましょう！

長い人生、病気にかからずに生活をするためには、少なくとも年に一回は必ず健康診査を受けましょう。ふだん健康と思っている人も、気がつかないうちに発生している病気があるかもしれません。それを早く発見し、早期治療をするための第一歩が健康診査です。

標準体重のめやす（成人の場合）

|           |              |
|-----------|--------------|
| 身長150cm以下 | 身長-100       |
| 150~165cm | (身長-100)×0.9 |
| 166cm以上   | 身長-105       |

△次ページへ▽

# 京 唄子（漫才師）が講演

10月27日

## 健康づくり大会

### 家族ぐるみで参加を！

今年度は、健康な町づくり事業の中で次のような事業を計画しています。積極的に参加し、健康意識を高めましょう。

#### ▽第六回健康づくり大会

十月二十七日（日）

九時から

町勤労福祉センター

講演「花も嵐も踏みこえて」

京 唄子先生（漫才師）

#### ▽健康づくりゲートボール大会

十月二十七日（日）

十一時から

大根占中学校グラウンド

健康づくり大会終了後開始

六十歳以上と六十歳未満に分けて実施し、だれでも参加できます。

#### ▽だいこんジョギング大会

一月十五日（水）

三キロ、五キロ、十キロと

自分の体力に合わせてコース

費用の七割を助成

十二月～三月までの期間申し込み者を順次実施

▽健康づくりカレンダー

「わが家の健康カレンダー」を作成し、各種行事、検診日程等を掲載した身近なカレンダーとして全世帯に配布

豊かな人生、それは病気知らずの人生です。しかし、病

気やケガはある日突然発生するもの。そんなとき、国民健康保険（国保）があるから安心です。国民健康保険制度は

そんな場合にそなえ、被保険者みんながお金を出しあって

助けあう相互救助制度です。このような大切な制度もみな

さんの理解と協力がなければ、いざというときに役に立ちません。

病気になるったら安心して治療が受けられますが、やはり

家族みんなが、人生八十年時代にふさわしい健康ではつら

つとした生涯をおくることが豊かな人生を築くことといえ

るでしょう。健康生活への毎日の舵をあなた自身がしっかりと

りとして、幸せな毎日をおくるようにしましょう。

10月（固定資産税）（3期）の納期です

## みんなの窓

8月21日～9月20日分

### ー児童手当が改正されますー

#### 児童手当

1人目の子どもから支給されます。

平成4年1月1日から、児童手当が次のように改正されます。

|      | 改正前        | 改正後           |
|------|------------|---------------|
| 支給対象 | 第2子以降      | 第1子以降         |
| 支給期間 | 義務教育就学前    | 3歳未満          |
| 支給金額 |            |               |
| 第1子  | —          | 5,000円（月額）    |
| 第2子  | 2,500円（月額） | → 5,000円（月額）  |
| 3子以降 | 5,000円（月額） | → 10,000円（月額） |

平成3年1月2日以降に生まれた第1子については、平成4年1月から新たに手当が受けられますが、認定申請の手続きが必要になります。

児童手当の支給、改正内容の詳しいことは、役場福祉係へお問い合わせください。

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

#### 各種の善意

##### 広報紙送付謝礼

町社協へ香典返し寄付  
遺族 故人 区 名  
永吉ミチ子 十四造塩 屋  
垣内ヒロミ樋高マツエ京 町  
奥野 千年 忠義 神川新町  
田貫仲次郎 信一本 町

兵庫県の友金郁子さん  
鹿屋市の鈴木早子さん  
大阪府の諏訪原和幸さん  
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。

### 10月の行事予定

| 30                   | 28                    | 27                       | 24                          | 21                   | 18                           | 17                             |
|----------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------------|--------------------------------|
| 木                    | 月                     | 日                        | 木                           | 月                    | 金                            | 木                              |
| 運動公園陸上競技場<br>（午前九時～） | 町内小学校陸上記録会<br>（午前九時～） | 健康相談<br>中央公民館<br>（午前九時～） | 健康相談<br>役場一階会議室<br>（午前九時半～） | 自動車税出張徴収<br>（午前九時半～） | 三歳児健康診査<br>老人センター<br>（午後一時～） | ドレミの会機能訓練<br>老人センター<br>（午後一時～） |

巡回交通相談  
とき 10月22日9時半～  
ところ 役場2階庁議室

朝、夕は大変過ごしやすく  
なり、少しずつ秋の気配が感  
じられる季節になりました。

十月、十一月は、スポーツ  
や読書、食欲などの秋と称さ  
れ、さまざまな催しが行われ  
ます。また季節の変わり目だ  
る秋は、風邪や夏の疲れが  
やすいものです。

毎日の生活を見直し  
運動不足を解消したり、  
バランスのとれた食事  
で体調を整えましょう。

#### 毎日の体重チェック 健康の秋です

保健婦  
だより

自分の体調を知るパ  
ロメーターといえれば何  
でしょうか？  
いつも何を基準に自  
分の体調を判断してい  
ますか。食欲や体重、  
顔色、朝の目覚めなど  
いろいろありますが、  
今回は女性が特に気に  
する「体重」  
について注  
目してみし  
ましょう。



先に行なわれた基本健診で、  
四十歳代から五十歳代の方々  
に肥満や太り過ぎと診断され

- ①一度に食べすぎる傾向がある。
  - ②菓子類などを好んでよく食べる。
  - ③ご飯、めん類、芋類、揚げ物が多い。
  - ④食事時間が不規則。
  - ⑤早食い
  - ⑥運動不足
- た人が多かったようです。  
一口に太り過ぎ（肥満）とい  
ってもその背後には、動脈  
硬化や高コレステロール血症、  
高血圧症、心臓病等の成人病  
を併発せ持っている場合が多  
いものです。
- 体重を気にしている人の中  
には「怖くて測定したがら  
ない人」もいますが、その  
ような人こそ、体重計を身  
近に備え、毎日一回か毎週  
日曜日など、日を決めて  
測定し、体重の変化を記録  
してみましょう。
- また、肥満予防は食事を  
抜くことではありません。  
毎日の規則正しい食事と  
適度な運動が鉄則です。  
毎日の生活で次のような  
ことに心あたりがないかチェ  
ックしてみてください。



一分一秒を争う操法大会

この日は、操法大会も行われましたが各分団ごとに自動車ポンプの部と小型ポンプの部に、日頃の訓練成果を披露しました。自動車ポンプの部は中央分団、小型ポンプの部は池田分団が優勝しました。

## 自動車は中央、小型は池田、優勝

## 手作りの 火の用心と道しるべ



火の用心と道案内で一石二鳥

干支の人形作り等でユニークな火災予防を展開している南部消防署が9月9日、「火の用心」と記した道路標識を、町内各所に設置しました。

職員が仕事の合間に、間伐材を利用して作った標識柱ですが、山間部の主要道路から集落への入り口に設置され、防火意識の高揚を訴えています。



本番さながらの救出作業

役場前の国道では、バスと軽乗用車の衝突事故を仮定した訓練があり、ケガ人役の婦人等を救出し、救急車搬送や自動車の消火作業など、緊張の中にもてきぱきとした訓練が行われ、見物人も真剣にその模様に見入っていました。

九月六日、肝属郡医師会立病院や大隅肝属地区消防組合等が中心に、集団事故対策訓練や救急講演会が役場周辺で行われました。

## 役場前で 大事故発生？

## 心の健康 社会の願い！

### 第三九回精神保健普及運動

第三九回精神保健普及運動が、十一月四日から十日までの一週間、実施されます。この運動は、地域社会において精神保健に関する理解を深め、精神障害者の早期治療と社会復帰の促進を図るとともに、精神障害の発生予防に努めること等により、国民の

精神的な健康の保持、向上を図るものです。県では、十月十六日(水)に、阿久根市で「第三三回心の健康づくり県民大会」を開催します。

皆さんの地域や家庭でも、精神的健康な生活についてお互いに話し合ひましょう。

## 短歌

重ねゆく心の病い耐え切れず うるし山スナ子  
受話機に託す友の声震ゆ

心許して友は語りぬ

## 文芸 俳句

夕風は風鈴の音を運び来る 畑添 スズ子  
踏む足に力もどろし今朝の秋 上久保 睦  
浜に出て脱ぎし素下駄に盆の波 原田 つる代  
踏む砂利のきしみ涼しき院の苔 木下 輝夫  
稲架残る田面明るし十三夜 中山 尚幸  
稲刈機東ねて落す際の際のよさ 山元 楠風  
病葉を焼いて一日のはじまりぬ 前田 マサ子  
故郷は父母の墓のみ夏の草 逆瀬川 ミカサ  
夏の月仰ぎある喪の泊りかな 馬込 綾子  
早立ちの子を見送りし門の秋 池田 八重子  
夕風の素肌吹き抜く浴衣かな 木花



味はどんな味なんでしょう

“ひょうたん” それとも…

これは9月初めに皆倉の神川道孝さんの畑でとれた“カボチャ”です。牛の飼料にでもなればと植えたカボチャが、重さ14kgでひょうたんなようなかたちの“異物”に成長しました。

「特別な肥料も与えないのにびっくりした」と道孝さんもあきれ顔でした。

九月十六日、神川キャンプ場周辺で神川校区振興会のはま市が開かれました。からいもダンゴやといもがらなどの特産品販売や、小物類を砂浜で探す宝探し、郷土芸能の披露までありました。



広い砂浜で宝物？を探すのは一苦労

## 肝属圧倒的な強さで優勝

一県体 サッカー

九月二十一日、二十二日に県民体育大会が肝属地区で開かれ、本町の運動公園でサッカー、大根占中体育館で男子バドミントンがありました。昨年、改装された運動公園でのサッカーは、肝属地区が圧倒的な強さで優勝しました。



きれいなグラウンドで ハッスルプレー続出

## 大好評、バラエティに 富んだはま市

## 100歳の松田さんら囲んで敬老会

9月13日、老人ホーム錦江園で敬老会が開かれました。

今年は4月で100歳になり、町内最高齢者となった串良町出身の松田トメさんらに、町長から記念品等が送られました。

また、春日流寿紅会の方々やひかり保育園の園児が、踊りや太鼓で敬老会を祝いました。



ますます元気な錦江園の松田さん

## 今月の画廊

題名 「ピーマン」  
作者 四元奈緒子（大橋上）



## あなたの撮った大根占の写真

募集しています。

ペントを撮った作品

### 夕陽写真コンテスト

テーマ 大根占町を舞台に夕陽をモチーフした作品

入賞作品は、今後、観光パンフレット等へ掲載するなど観光PRのために活用する予定です。ので、ふるってご応募ください。

◎両コンテストとも応募作品はカラープリント四切（ワイド四切含む）です。

### 撮影期間

平成三年十月中旬～平成四年一月中旬

### 応募締切

◎応募締切

平成四年一月三十一日（郵送の場合、当日消印有効）



勇壮な住松の写真

◎入賞者には、賞金と盾が贈られます。

詳しくは、町商工会内暮らしおこし実行委員会写真コンテスト係まで ☎②2521

## 違反建築なくして

住みよい街づくりを

建築基準法では、災害等から皆さんの生命、健康、財産を守り、住みよい街づくりをすすめるための最低の基準を定めており、建物を建築するときは、その基準に適合しているかを審査する「建築確認申請」が必要です。

この申請は、区域や構造等により決められています。詳しくは、大根占土木事務所（②0561）か役場まで。

## 編集室から

▽九月二十七日の台風十九号の襲来で、台地の大根など農作物を中心に一億一千万円余りの被害が出たようです。▽この季節、来るとわかっていてもいかんともしがたい台風▽技術の進んでいるわが国で早く台風を避け

### 発行

鹿児島県肝属郡大根占町役場  
総務課 09942②0511

## 平成4年度 県畜産講習所講習生募集

修業年限 2年  
受験資格 高校卒業者（平成4年卒業見込み含む）が、これと同等以上の学力を有する者  
応募期間 11月9日～12月10日  
詳しくは、県畜産講習所まで  
国分市（0995-48-2373）

人口（10月1日）現在

男 3,997人

女 4,543人

計 8,540人

9月1日より3人減

世帯数 2,951戸

## 10・11月の当番医

| 月 日    | 当番医院    | 場所  | 電話番号   |
|--------|---------|-----|--------|
| 10月20日 | 大根占医院   | 麓区  | 2-2685 |
| 10月27日 | 長浜医院    | 麓区  | 2-0137 |
| 11月3日  | 津崎医院    | 根占町 | 4-2153 |
| 11月4日  | 二川内科胃腸科 | 木場区 | 2-2033 |
| 11月10日 | 濱畑医院    | 田代町 | 5-2130 |
| 11月17日 | 郡診療所    | 佐多町 | 6-1856 |

## 訂正

九月号九ページの「お誕生おめでとう」の毛下七美ちゃん住所は川南の誤りでした。訂正してお詫びいたします。

られるような機械が発明されないものか▽都合により十月号の内容に一部変更がありましたことを深くお詫びいたします。