



県内初の国産材加工センター

— 第三セクター方式による —

(6ページに関連記事)

適度な運動していますか？



交通機関の発達や作業の機械化などで、日常生活において体を動かすことが少なくなりました。その結果、大多数の現代人が「運動不足を感じている」といわれています。運動不足の原因として、時間がない、場所がないなどがあります。今の季節は体を動かすいい時期です。今回は、運動について取り上げてみました。

運動によって

スタミナを

大人から子どもまで、現代人の運動不足は、深刻なものとなっています。運動不足は肥満を招くだけでなく、抵抗力や内臓の機能までも低下させます。成人病などに負けない体力を保つため、毎日の暮らしの中に運動習慣を取り入れましょう。習慣的な運動をすることによって、体が疲れにくくなります。疲れない体という点では、筋肉の働きを高めると同時に、心肺の機能を強くしなければなりません。筋肉が力を出すためには、酸素によって体の栄養分を燃焼させ、エネルギー源としなければなりません。酸素は血液によって運ばれますので、心臓の働きが十分でないと、筋肉は力を発揮できず、いくら心臓が強くても、体の各部に送る酸素が十分と入れられないと何にもなりません。肺が酸素を十分とり入れ、心臓が活

運動量をふやす目安

●技術的、事務的な仕事の人、乳幼児のいない主婦など

男性 1日200～300*キロカロリー

女性 1日100～200*キロカロリー

●製造業や販売業、農林業サービス業の人、乳幼児の世話に手間のかかる主婦など

男性 1日100～200*キロカロリー

女性 1日100*キロカロリー程度

発に働いて血液を筋肉にたっぷり供給できる力、これがスタミナです。スタミナをつけるには、必要以上に厳しい運動やスポーツを無理して行っでは、スタミナがつくどころか体を壊しかねません。性別や年齢に応じて、筋肉をあまり強く使わないで、一定の時間それも習慣的に続ける運動によってスタミナはついてきます。

自覚症状のない運動不足

運動不足は、食欲など違って、不足してきたからといって運動をしたくなるという自覚症状はありません。つまり、自分自身が運動不足であることは、なかなか気が付かないものです。

みなさんが運動不足であるかどうか判断できるいくつかの、チェックポイントを紹介

※ 階段の上がり下がり息がきれる

※ ちょっとと激しい仕事や運動をしただけで疲れを覚える

※ 立ち続けることが苦痛ですぐ座りたくなる

※ 歩くのがおっくうで、すぐ自動車やバイクなどを使いたくなる

※ 立ちくらみを起しやすい
こんな自覚症状があれば、それは運動不足による体力減

退の危険信号です。ふだんの生活の中で、運動量が十分ではないのです。

自分のスタイルに合わせて

その人の年齢、仕事、食生活などにより、必要な運動量はそれぞれ違います。

目安として、一日に合計二十分以上、毎日行うことが望ましいとされています。

中には、スポーツが苦手であるとか、時間がどうしてもないという人もいます。そういう人は、日常生活の中で『歩く』ことを心がけることです。できるだけ車やバイクを使わない、ちょっと遠回りしてみるというふうに、スポーツを特になくなくても、歩量が多ければそれだけで、かなりの運動になります。

運動のポイント

楽しめるものを選ぶ

何よりもまず、自分が楽しめる運動を選ぶことが大事です。その運動を重荷に感じる

ようでは、長続きもしませんし、かえって精神的ストレスがたま一方です。楽しめる運動とは、○自分の好みに合った、○自分の体力に合った、○身近にできるものです。



早朝の散歩も体にいい

運動は特効薬ではありません。運動は、はじめてからすぐに効果が出るということは考えられません。体への影響が表われるまでには、ある程度の期間が必要です。運動の内容や個人差による違いもありますので、はじめて間もないのに「効果なし」と決めこむのは、まちがいです。肝心なことは、たとえ一回の運動量は少なくても、とにかく続けることです。

運動に蓄えはきかない

運動は毎日コンスタントに行うのが最良ですが、多忙な現代人に「一日もかかさず」

と注文つけるのは無理があります。だからと言って、週の月曜日とか、時間のとれる日に五時間も六時間もして、あとの五・六日は運動をしないというのでは効果がありません。運動は蓄えることができます。運動のリズムをとることが大事です。

徐々に運動量アップ

急激に激しい運動をしてはかえって運動傷害を起こす可能性があります。人間の体は順応性がありますので、長く続けながら徐々に運動量を増やすのがポイントです。

●運動別エネルギー消費量

●単位/キロカロリー

① ラジオ体操10分間	20
② なわとび5分間	40
③ 階段昇降15分間	50
④ 普通歩き30分間	70
⑤ キャッチボール30分間	90
⑥ 急ぎ足15分間	110
⑦ ジャズダンス30分間	120
⑧ バトミントン30分間	180
⑨ ジョギング30分間	180
⑩ 水泳30分間	180

職員配置図

4月1日付で、職員の人事異動がありました。
今後とも町政をよりいっそう円滑に進めてまいります。(太字は異動者、■は新規採用者)

議会		事務局		(係長)		(係)			
		局長	久保哲雄	垣内芳子					
町長 中村三勇士	助役 山下勉	収入役 落司重男	教育長 平原瑞穂	教育委員会	総務課	庶務係 企画財政係 消防交通係 管財係	主幹兼務 永田泰久 課長兼務 主幹兼務 主幹兼務	森とし子 永吉和幸 中村寿子 福元洋子 久保清隆 菖蒲洋二 吉元忠雄 新田敏郎 岩藤一夫 村山龍生(囑託) 家長広人 磯元隆宏 中原昭洋 坪内一子 池之上和隆 落司 毅 満留満春	
					課長			飯屋昭隆	課長兼務 主幹兼務 主幹兼務
					主幹			城下安皓 管財主幹 瀬戸 初	
					税務課	税務係 固定資産係 地籍調査係	課長兼務 主幹兼務 主幹兼務	坪内一子 池之上和隆 中原昭洋 落司 毅 満留満春	
					課長				川越和夫
					固資産主幹 地籍主幹				中道義章 大久保積雄
					農地整備課	管 理 係 農地開発係	迫 重美 主幹兼務	磯口ちどり 濱田義光 土岩義郎 高崎満広 上鶴修一(囑託)	
					課長				永田良次
					主幹				東山崎文芳 農開主幹 牧原正信
					住民課	住 民 係 福 祉 係 年 金 係 保健衛生係 国民健康 保 險 係	主幹兼務 落司秀明 主幹兼務 主幹兼務 主幹兼務 今村利和	坪内裕二郎 坂下奈美 上園ひとみ 志崎浩二 福岡正夫 川越正治 安藤小百合 今村いずみ 谷村さとみ	
					課長				磯脇龍夫
					住民主幹 福祉主幹 年金主幹				岩元秋見 佐伯政昭 吉元幸久
					経済課	管 理 係 農政振興係 林業振興係 商工水産 振 興 係	木原光郎 野元良一 主幹兼務 課長兼務	有木園洋子 宮下和久(係長付) 鳥越幸一 木下勝幸 船迫修一 木場一昭 山下幸治	
					課長				福山正二
					林務主幹				松崎正治
建設課	管 理 係 土 木 係 水 道 係 事 務 係	水口幸二 添田 論 好村秀美 (指導員)	森ひろみ 寺田貢治 岩下和文 川越行男 川越徳男(囑託) 鶴田和男(囑託) 城下香代子 (栄養士) 松延房子 (看護婦) 荒武まゆみ (調理員) 岩下キミ子 山下マユミ 添田美千代 舞原和子 (寮 母) 小吉ヒロ子 本釜敏子 長良子 生見茂美 松元正子 岩崎すみえ 小倉美保						
課長				書川幸二					
錦江園				老人福祉センター	前迫ハツミ(囑託)				
園長	福岡道徳								
所長	生見達志								
収入役室	会 計 係		大窪えい子 折久木まり子						
室長				水流克己					
管理課				総 務 係 学校教育係	主幹兼務 南谷昭子 (学校養護婦) 黒瀬 米 (学校用務員) 坪内五子 岩留奈津美 東佐由美 皆倉美智代 宿利原正夫 折久木ニシ子 中野まゆみ 畠中美和子 (調理員) 菖蒲よし子 桜井美和子 又村斗美 有村なり子 京田光子 隈元洋子 有馬睦美 今熊武朗 隈元英子(囑託) 長濱正明 院田裕一(派遣主事) 社会教育指導員(本釜満義・寺田喜一)				
課長	福占一源								
主幹	北 則雄								
社会教育課	給 食 セ ン タ ー 社会教育係	坪内拓郎							
課長				黒岩隆利					
局長				荒武 章					
事務局	岡元英樹 姫木映子								
書記長	山王繁洋								
長瀬正弘									

恩給欠格者の皆様へ

請求はお済みですか

平和祈念事業特別基金(総理府所管の認可法人)では、いわゆる恩給欠格者の方で、外地等に勤務した経験を有し、加算年を含めた在職年が3年以上で、請求時において日本国籍を有する方には内閣総理大臣名の書状を、さらに70歳以上の方には高齢者の順に併せて銀杯を贈呈しております。

(注)次の方は、この事業の対象になりません

- ・年金たる恩給または旧軍人軍属としての在職に関連する年金たる給付を受ける権利を有する方。
- ・恩給欠格者のご遺族および戦後、旧ソ連またはモンゴルの地域に強制抑留されたことのある方。
- ・戦傷病者戦没者遺族等援護法上の軍属(雇員、傭人、工員等)および準軍属の方。

[請求書類の送付先・お問い合わせ先]

〒112 東京都文京区大塚5-3-13

平和祈念事業特別基金 業務第1課

☎03-3945-4704

なお、請求書類は都道府県・市区町村などの窓口にも置いてあります。

少年を暴力団から守りましょう

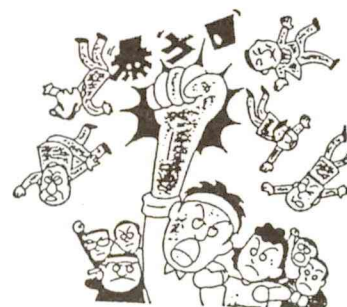
「お子さんに暴力団の魔の手が伸びていませんか。暴力団は、少年を組織の一員として勧誘したり、少女売春やシンナー密売等資金獲得のため食い物にするなど、少年をターゲットにしています。」

「暴力団に組員になれと勧誘されて困っている。」

「暴力団に脅されている。」

など、耳にされたことはありませんか。

警察署では、皆さんからの相談をお待ちしています。気軽に相談してください。



じょうぶな歯を保つ生活習慣

保健婦だより



朝、昼、夜と食事が終わったら、ブラッシングをする習慣をつけましょう。

バランスのとれた食事をしましょう。



新鮮な野菜もたくさん食べましょう。

間食はやめましょう。



- 一、よくかんで食べる
(歯ぐきの血行がよくなりあごが鍛えられて歯がしっかり支えられている。)
- 二、ストレスをためない
(ストレスは交感神経を緊張させて唾液の分泌を悪くする。雑菌のすみやすい状態となる。)
- 三、野菜を食べよう
(野菜の繊維質が歯についてたカスを掃除してくれる。)
- 四、食べたらずみかく
(ムシ歯・歯槽膿漏の原因である歯垢を除く。)
- 五、食事時間は余裕をもとう
(よくかむために早食いは禁物。)

フ

オ

ト

ニ

ユ

イ

ス

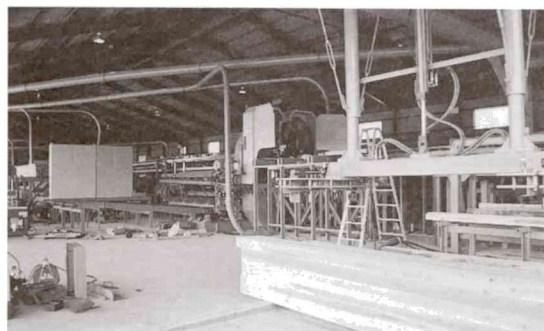
身近な情報を
役場広報係へ
☎ 2-0511

国産材加工センターが 操業開始

南隅四カ町と各町森林組合、製材業者などの共同出資による第三セクター方式で創設された、(株)南大隅国産材加工センターが四月十七日に、操業を開始しました。

この日には、県や加工センター役員など、約八十人が出席し操業開始式がありました。加工センターでは伐採期を迎えたスギなどを、最新式の機器を導入し生産ラインを確保、低コストで高品質の木材製品を生産します。

平成四年度の原木消費量は、一万一千立方メートル。製材品八千五百立方メートル、チップ一千三十トンのこくず四千六百二十五立方メートルを製造します。



最新式の機器を導入した生産ライン

新任先生30人が 史跡めぐり

四月八日、町内各小・中学校の新任の先生方に町内の史跡、景勝地を見学してもらおうと、教育委員会が主催して史跡めぐりが行われました。



オープンスペースを取り入れている
大小を見学する先生方

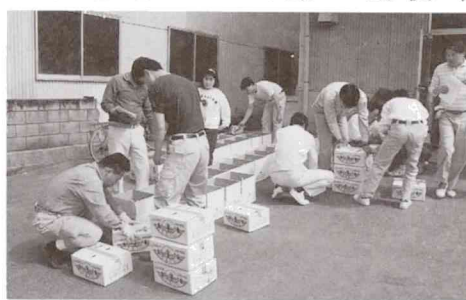
参加した約三十人の先生方は、オープンスペースを取り入れている大滝橋や神川大滝の雄大な自然に接していました。

ふるさとから宅配便

大根占のふるさとの味を届ける。ふるさと宅配便の本年度の第一便が、四月二十一日全国へ向けて発送されました。

今回は、びわ、新茶、早掘り馬鈴薯、インゲン、人参の五品目となり、実行委員会のメンバーが一つひとつ丁寧に箱詰めしました。

発送個数は、百九個で関東方面を中心に発送され、ふるさと大根占との心の橋渡しとなることが期待されます。



私たちが心をこめて箱詰めしました

さわやかな晴天の四月六日に、町内の各小中学校で入学式がありました。児童四人が入学した宿利原小学校では、校長先生が入学児童一人ひとりの名前を呼びながら、入学おめでとうと入学を祝っていました。入学児童らは少し緊張ぎみでしたが、上級生のお兄さんお姉さんたちのレクリエーションなどを見ているうちに緊張がほぐれ、笑顔を見せていました。

ピッカピカの 一年生

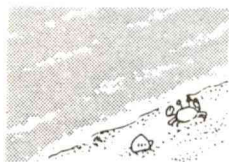


4人と少ないけどなかよくね

交通指導員を委嘱

本町では交通安全の啓発と交通事故防止を進めるために交通指導員を設置しています。この委嘱状交付式が、四月十四日役場で行われました。委嘱されたのは、大園治美さん(六十八歳・旭町)、宮

川正幸さん(五十四歳・神川上)、中村尚幸さん(六十四歳・寺前)の三名です。この方々は、交通安全運動週間などに街頭に立ち、交通指導をしていかれます。



安全運転に 努めます

大根占地区安全運転管理協議会は、大隅肝属地区消防組合南部消防署を、平成四年度の安全運転モデル事業所に指定し、四月八日にその指定書の交付がありました。

大根占地区安全運転管理協議会は、南隅四カ町で車を五台以上持つ企業や官公庁などが所属しています。

指定書交付式は、南部消防署であり、消防署員や地区協議会、警察などが参加しました。指定を受けた南部消防署長は、「署員一丸となつて交通安全に努め、管内各事業所の模範となるよう頑張りたい」と決意を述べました。



担当区の名称を 変更

営林署の担当区事務所等の各称が四月から変わりました。大根占営林署管内では、これまでの壱崎担当区事務所が壱崎森林事務所になった、壱崎担当区主任が壱崎森林管と名称を変更しました。



営林署では、緑のオーナーや、国有林など国の森林財産を守り育てています。

佐藤ひろ子

文 芸

短 歌

憂き沈み四十五年を共に来し
喜寿を迎へむ来春の夫
ボケ防止老化防止と我が胸に
言い訳けしつ旅におどりに

猫柳活けつ、銀の芽をこぼし
春立つと庭の小池に水滴たす
寄生木の陰よりしみる春の雨
雨垂れの音春暁の夢破る
うらけし煙突そびえ鳶の笛
牛の目のほのかな眼草萌ゆる
春日浴び若駒棚をかけ廻る
春着縫ふ絹糸ならぶお針箱
揚げひばり仰ぎて淡し朝の月
春暁の酒蔵大戸開け放ち

上久保 睦
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

中村尚幸さん

宮川正幸さん

大園治美さん

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

5月は
国民健康保険税（二期）
自動車税（県税）
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
新久保イサ 常吉 竜崎
今隈 満 サヨ 根占 町
眞戸原イセミツ 友二 大久保
添田 広志 キク 中園
永野 勝子 三郎 大橋 下
山添多賀子 光夫 鹿屋 市
岩元エミ子 重隆 桜原
本釜 満好 岐吉 神ノ浜 区
眞戸原一雄 イセミツ 大久保
中野 マス 克己 段中 野
中村 辰夫 タケマツ 半下 石

一般寄付

厚ケ瀬幸子 寺前
車椅子寄贈
諏訪原清二 兵庫 県

広報紙送付謝礼

愛知県の橋口英仁さん
大阪府の宿利原勇人さん
兵庫県の森正義さん
大阪府の村岡キヨ子さん
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。

5月の行事予定

28 木	26 火	25 月	24 日	21 木	19 火
機能訓練（ドレミの会） 午後一時～ 老人福祉センター	交通安全相談 午前九時半～ 役場庁議室	健康相談 午前九時～ 老人福祉センター 午後一時半～ 林業研修センター	町運動公園 大会 午前九時～ オリエンテーリング	妊婦教室 午後一時十五分～ 老人福祉センター 老人福祉センター	死亡事故0の日達成 記念大会 午前九時半～ 大根占中学校校庭 母子相談 午前九時～ 老人福祉センター

なつかしいあの顔・この顔

大根占町大同窓会

町・町商工会・大同窓会実行委員会を中心に本町では、「大同窓会」を八月十一日・十二日に開催します。
本町の小・中学校を卒業されたすべての方々が対象です。学業を共にし、笑い語りあった同窓生たちとの再会を楽しみ、町外の方々には、懐かしい故郷の薫りを満喫してもらうものです。

前夜祭

日時 八月十一日

（午後七時～）

場所 神川キャンプ場

・伝統行事 「桂松」

大同窓会

日時 八月十二日

（午前八時～）

場所 大根占中学校グラウンド

・農業体験バスツアー

・ウナギのつかみどり

もちつき大会

ガマン大会等々

・記念写真撮影コーナー

特産品展示即売コーナー
その他出店コーナーがいっぱい
・式典
・郷土芸能披露
・三遊亭歌之介オンステージ
・参加者飛び入り演芸大会
（カラオケ・踊り等）

バスツアーを
ご利用ください
関東・関西・東海・北陸の方にはバスや、さんふらわあで送迎します。

関東方面

ふるさと直行便

バスツアー

関西・関東・北陸方面

さんふらわあ

直行便ツアー

大同窓会についてのお問い合わせ・お申込みは、大同窓会実行委員会事務局 フリーダイヤル（電話無料）〇一二四―四二二四一七までご連絡ください。

本の散歩道

『海を越えた俳句』
俳句―それは日本で生まれ、世界中に広まった最も短い文学。



著者 佐藤和夫
発行 丸善ライブラリー

本書は、海を渡った俳句の明治期から現代に至るまでの変化や、外国人の俳句観をたどることによって「なぜ外国人がハイクに魅かれるのか？」を浮彫りにした俳句文化論。

『非常識のすすめ』
悩みを持つ若い女性を対象



著者 宮迫千鶴
発行 集英社

に現代の常識的な考えを、違う角度からとらえ、古い考え方から離脱するための新しい女性のためのアドバイス書。

第1次自衛官募集中

◎応募資格
日本国籍を有し、採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満
◎募集期間
(1)男子 4月1日から 6月30日まで
(2)女子 3月2日から 5月31日まで
◎試験科目
筆記試験（国語（作文を含む）、数学、社会）身体検査、適性検査及び口述試験とする。
◎詳しくは
役場総務課か鹿屋募集事務所
（☎0994-42-4386）まで

自動車税は6月1日までに納めましょう

平成4年度の自動車税の納税期限は、6月1日です。納期内に納めましょう。

なお、口座振替（申込用紙は、各金融機関に準備してあります）や、納税貯蓄組合を通じて納める方法もありますので、来年度からの納付に御活用ください。

自動車税は、毎年4月1日現在で鹿児島陸運支局に登録されている名義人が納税義務者となります。

詳しいことは、鹿屋総務事務所管理納税課にお問い合わせください。

人口（5月1日）現在

男 3,944人
女 4,501人
計 8,445人

4月1日から18人減
世帯数 2,926戸

今月の画廊

題名 シクラメンの顔
作名 吉峰 進一(京町区)



大根占町交通死亡事故『0の日』

1000日達成記念大会開催

開催日 5月19日(火)
メイン会場 大根占中学校校庭

『0の日』千日を迎えました。
大根占町は、平成四年五月九日で交通死亡事故
町民の皆さんに交通安全への関心と認識を深め
てもらうと共に、今後の交通事故・交通死亡事故
の撲滅をめざすために、この催しに参加してみま
せんか。

記念行事日程

- 9:30 県警ヘリより県警本部長メッセージ、
↓ 花束投下(1000の人文字作成)
- 9:35 (大根占中学校校庭)
- 9:35 県警ヘリによる交通死亡事故『0の日』
↓ 1,000日達成並びに交通安全の広報
- 10:00
- 10:00 市中パレード
↓ 町長、警察署長、協会長、支部長、
母の会長、先頭パトカー、カラーガー
ド隊(城ヶ崎～中村書店～役場)
- 10:40 県警音楽隊による演奏会 池田小学校
↓ 自転車クラブ模範演技 式典
- 12:30 (大根占中学校体育館)

オリエンテーリングに チャレンジ!!

- ◎開催日 五月二十四日(日)
午前九時～
 - ◎集合場所 町運動公園
 - ◎参加種目
▽ファミリー
▽中学・高校生
- あなたも健康づく
りの一環としてオリ
エンテーリングにチャ
レンジしてみませんか。



- ▽一般
- ◎チーム構成 二～三人程度
- ◎参加料 無料
- ◎問合せ先 町教育委員会社会教育課
- ※ この大会は、国民健康保
険の健康づくり事業で行うも
のです。

機能訓練(ドレミの会)

参加者募集!

住民課では、平成二年度か
ら脳卒中後遺症等で体に障害
をもちながら自宅で療養して
おられる方々を車で送迎し、
月一回みんなで機能訓練やレ
クリエーション等を行ってい
ます。今では、十名の方が、
参加されています。

脳卒中後遺症やその他の疾
患で、体に障害がある方で、
介助があれば歩行できる方
(車の乗り降り含む)が対象
となります。



霧島ヶ丘公園でリクリエーション

参加希望の方は、住民課保
健衛生係までご連絡ください。
♪ドレミなことでも
♪レミんしゅうすれば
♪ミんなできるような
になります。

5・6月の当番医

月 日	当 番 医 院	場 所	電話番号
5月17日	黒 木 医 院	佐多町	6-0013
5月24日	黒木内・小医院	佐多町	6-0750
5月31日	阿 久 根 医 院	根占町	4-2100
6月 7日	大 根 占 医 院	麓 区	2-2658

編集室から

国道二六九号線や国道四四
八号線の主要道路が延びてお
り、車の往來の重要な役割を
なしているだけに、事故の発
生する可能性が大きい。
交通事故死亡事故0の日千日達
成を機に交通安全について考
えてみませんか。

発行 鹿児島県肝属郡大根占町
城元九六三
大根占町役場総務課
☎099942②0511