

広報 おおねじめ



池田分団 優勝

— 県消防操法大会 —

(6 ページに関連記事)

9

1994 September

No. 500

暮らしの中に運動を

暮らしが便利になった分だけ、現代人は『運動不足病』というやっかいな荷物を背負っているようです。さて、あなたは？ 普通に暮らしていれば、それだけで十分運動になった時代はすでに終わり、現代は意識して体を動かさなければ、そのまま運動不足におちいる時代です。「忙しくてヒマがない」という人も多いのでは？ しかし、運動不足は成人病を招くもと。また、動かない生活は、心の健康を害し、ストレス病の引き金にもなります。「今日はあまり体を動かさなかった」と気づいたら、歩くスピードをちょっと速めてみるだけでも、いい運動になるもの。仕事や家事と同様に、ぜひ運動を暮らしの一部に組み入れましょう。



運動の必要性

厚生省の調査では、血圧、血糖、コレステロール値の高い人が、週二回、二か月間にわたって水泳や散歩などの簡単な運動をしたところ、すべての検査値について改善がみられたようです。これは、運動が成人病予防にきわめて有効である証拠です。運動は気分転換に役立ち、ストレスを解消する効果もあります。

運動の健康効果

- ◆筋力がアップし、柔軟性が高まる
筋力や柔軟性、敏捷性などが養われ、体力アップがはかれるので、病気やケガをしにくくなります。
- ◆ストレスを解消し気分が爽快になる
適度な運動は、交感神経をほぐし、気分をリフレッシュさせる効果があります。普段使わない筋肉を動かすことで気分転換にもなり、たまったストレスが解消できます。
- ◆食欲を維持し、消化・吸収力が増す
適度な食欲を維持し、空腹感が神経の働きやホルモンの分泌を刺激するので、消化・吸収力が増します。
- ◆生活習慣を改善するきっかけとなる
運動がもたらす効果を実感することで、より健康的な生活を目標とするという動機づけとなります。
- ◆心臓、肺、血管の機能が高まる
体の酸素摂取量が増し、心臓や血管などの循環器系の機能が高まることから、成人病の発症や老化の進行が抑えられます。
- ◆肥満を解消し、動脈硬化を防ぐ
肥満の元凶である中性脂肪が消費され『善玉』コレステロール(HDL)が増えるため、高血圧や動脈硬化の予防につながります。
- ◆運動を通して『人の輪』が広がる
共通の運動をすることでひと回り多くの人とふれ合うことが

でき、コミュニケーションの機会が増えます。

適度な運動を

運動が健康に役立つからといって、体に負担のかかる無茶な運動をいきなり始めたりするとスポーツ傷害など起こして逆効果となったりします。体に合った無理のない運動を適度に行うことが大切です。

健康づくりのための運動所要量

 : 1 週間の合計運動時間		 : 目標心拍数 (拍/分)		
20代	30代	40代	50代	60代
 180分	 170分	 160分	 150分	 140分
 130	 125	 120	 115	 110

注：目標心拍数安静時の心拍数が70拍/分の平均的な人が、最大酸素摂取量の50%に相当する運動をした場合の心拍数

20～30代	40～50代	60代～
ランニング、ジョギング、サイクリング、水泳、テニス、卓球など。	ジョギング、サイクリング、水泳、テニスといった簡単な運動を1つ選び、少しずつ強度を増していくようにする。	まず、歩くことが大切。それにゲートボールや体操など軽い運動を。慣れてきたら、ジョギングや水泳も可能。
		
(注) 全力で運動を行う場合には事前に健康診断を受ける。	(注) 運動を始める前には、必ず医師の健康診断を。	(注) 運動というより、規則的な生活をするのがねらい。運動は、必ず医師の管理のもとに行う。

運動の習慣づけを

運動は長く続けてこそ、その効果が期待できます。思いついたらやるというのでは、健康効果はありません。月に一回や週に一回、激しい運動を長時間するよりも、短時間でも適度な運動を毎日行うほうが安全で効果的といわれます。年齢や体力に応じた無理のない運動を、普段の暮らしの中に習慣づけましょう。

運動を安全に楽しむため、まず、年齢や体力に合った運動を選びます。また、食事直後一時間半は運動には向きません。睡眠不足、体調の悪い時も注意しましょう。スポーツをする前は必ず準備体操をし、急には動かさず、運動のピッチを徐々に上げて翌日まで疲労を残さないのが上手な運動の楽しみ方でしょう。

まず、歩くことから始めてみよう！

ウォーキングのコツ

姿勢は？

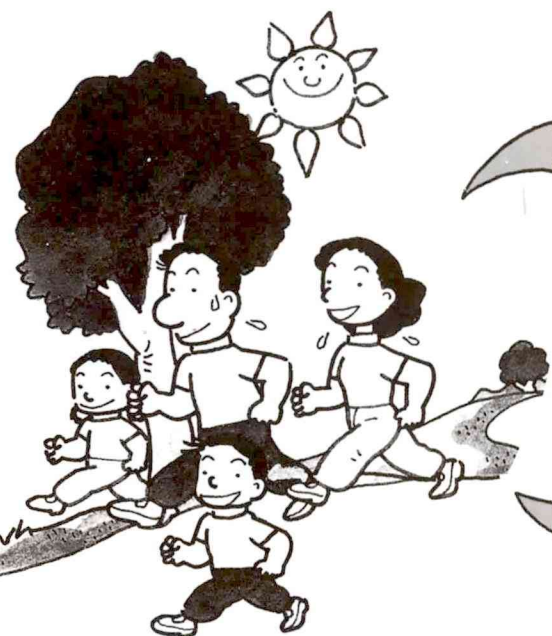
胸を張り、背筋を伸ばして、肩の力は抜く。下腹部は息を吸った感じで引き、お尻はつき出さない。重心は腰。上体は揺らさない。

腕は？

リラックスさせ、軽く肘を曲げて大きく振る。スピードが出たら、肘を90度に曲げる。

歩く速度は？

額にうっすら汗をかくスピードで(分速90mぐらいの速さで)。



足の着地は？

つま先を上げ、かかとから着地。

頭の位置、視線は？

頭を上へ引き上げるような感じで、あごは引く。視線は下を向かず前方に。

歩く時間と距離は？

できるだけ毎日。1回最低でも15分以上を。距離としては3kmが目安。

歩幅は？

できるだけ幅広にとる。歩調はダイナミックにテンポよく。

- ウォーキングには
- 成人病を予防する
 - 老化・ボケを予防する
 - 肥満・腰痛を解消する
 - ストレスを解消する
- などの健康効果がある

おすすめ運動メニュー

適する運動



デイ・サービスセンターの紹介

デイ・サービスセンターを五月に開園しましてから、約四カ月が過ぎました。現在七名の職員でデイ・サービス利用者のお世話をさせて頂いております。開園当時は利用者も少なく、職員も初心者ばかりで何をどうすれば良いのかも分からない内に時間だけが過ぎていったように思われます。

事業内容としては、朝夕の送迎・入浴サービス・食事サービス・レクリエーション等を主体に行っております。送迎はリフトバスによるもので、寝たきりの方でもそのままの状態での降りができるため、利用者や家族の方々にも大変喜ばれております。入浴サービスは、展望のいい浴場で外の景色を眺めながら、浴槽の底にはバブルも備えてあり、温泉さながらの入浴が楽しめます。レクリエーションでは、折り紙や紙粘土細工や裁縫などの手芸を行ったり、ボール遊び・輪投げ・ボーリング・ホッケー等のゲームで楽しんでもらっております。手芸による作業療法やゲームによる運動療法で、痴呆や体力低下が少しでも防げればと思います。

どうしても孤独になりがちな高齢者の方々が、デイ・サービスの利用を通じて昔の友に会いまた新しい友をつくりながらそれがふれあいの場となり、同じ空間で同じ時間を過ごすことで一つの生きがいを持って頂ければと思います。在宅福祉の一環としてデイ・サービス事業が始まったわけですが、地域住民の方々の協力なしでは成り立っていきません。大根占町にしっかりと根づいた事業となれますように、今後も職員一同頑張っていきたいと思っております。町民の皆様のご指導・ご協力をこれからもよろしくお願い申し上げます。

高齢者の方々が、デイ・サービスの利用を通じて昔の友に会いまた新しい友をつくりながらそれがふれあいの場となり、同じ空間で同じ時間を過ごすことで一つの生きがいを持って頂ければと思います。在宅福祉の一環としてデイ・サービス事業が始まったわけですが、地域住民の方々の協力なしでは成り立っていきません。大根占町にしっかりと根づいた事業となれますように、今後も職員一同頑張っていきたいと思っております。町民の皆様のご指導・ご協力をこれからもよろしくお願い申し上げます。



▲入浴サービスもあります



▲楽しいレクリエーション

エイズ相談のご案内

「エイズとは」

- (1) エイズは、エイズウイルス（HIV）とよばれるウイルスの感染によって発症します。
- (2) 私たちは、体の中に病原菌や病原ウイルスが外から進入すると、これに抵抗する力（免疫）を持っていますが、エイズウイルスは、体の中の免疫機構を破壊し、免疫をなくしてしまします。
- (3) 体の中に免疫がなくなると、病原体（病気の原因となる細菌やウイルス）が体の中で急激に増殖し、死に至ります。

- (1) エイズの相談・検査は保健所へ各保健所で実施しています。
- (2) 相談・検査とも個人のプライバシーは完全に守られます。（匿名でできます）
- (3) 検査を希望される場合は、感染の機会があつてから3カ月後に受けて下さい。（これは3カ月たたないと体の中に抗体ができないためです）
- (4) お問い合わせ先
鹿屋保健所保健予防課
（☎0994-1431312 内線272）

相談日時は、毎週火曜日午後一時～二時で、検査料金は無料（但し検査が必要と認められる人）となっています。

「交通安全は

ゆとりゆつくり

ゆずりあい」

九月二十一日（水）から三十日（金）まで秋の全国交通安全運動が実施されます。

県民一人ひとりに、交通安全知識を普及し、交通安全意識の高揚を図るとともに、正しい交通ルールとマナーを習慣づけることにより、交通事故防止を図ります。

○高齢者の交通事故防止

- ・夜間外出する際は、明るく目立つ服装に心がけ、夜光反射材を身につけましょう。
- ・運転者は、高齢者を見かけたら、除行・一時停止するなど思いやり運転をしましょう。
- シートベルトの着用の徹底

・「ちよつとそこまで。めんどろ。きゅうくつ」と言わないで、いつでもどこでもシートベルトの着用を習慣づけましょう。

・同乗者に対しても、シートベルトを着用させましょう。



健康メモ

保健婦
だより

家庭用洗剤・洗淨剤を考える

私たちの生活は、様々な家庭用洗剤によって便利になりましたが、その一方で健康被害も増えているといえます。そこで今回は、そのような健康障害や事故を防ぐための注意点を話します。

①使用する際は、使用上の注意書きを必ず読みましょう。

②台所用洗剤を使う際には、ボールなどに洗剤を薄めて手荒れを防ぎましょう。（ゴム手袋・ハンドクリームも効果的です）

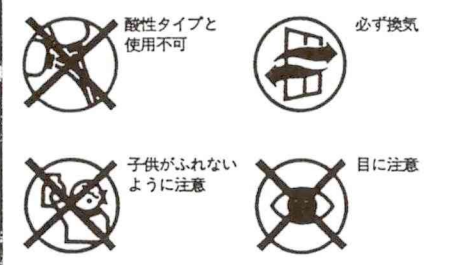
③混ぜると危ない・・・塩素系の製品と酸性タイプの製品を混ぜたり一緒に使わないでください。

④換気をしましょう。

戸や窓を開けたり、換気扇を回すなどして換気をよくしましょう。製品によっては、マスクも使用しましょう。

⑤目に入らないようにしましょう。目線より上にスプレーをしないように注意しましょう。

図1 塩素系カビ取り剤の安全使用のためのマーク



暮らしのワンポイント

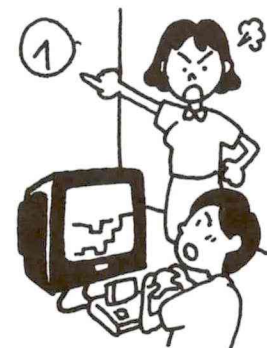
「目が疲れた」という言葉を耳にしたら、感じたりしたことがある人は多いでしょう。目には、水晶体という凸レンズがあります。これを毛様体筋が緩めたり引く張ったりして、目に映った事物のピントを合わせています。しかし、目を酷使すると毛様体筋の活動が低下し、遠近の調整がうまくいかなくなり、焦点がぼやけてきます。これが、目の疲れの現象といえます。

職場でパソコンを打ったり、本を読み過ぎたり、テレビゲームに熱中したりした後は、目のかすみや痛みを感じるときがあります。なかには、頭痛や首筋が凝るといった症状を訴える人もいます。

目が疲れたときは、しばらく目を休ませること——遠くを眺めたり、目を閉じたりするのが効果的です。また、閉じた両目を覆うように、ぬるま湯で絞ったタオルをのせます。そして、タオルの上から軽く眼球を押さえます。これを数回繰り返すとい

目の疲れをとる

絞ったタオルが一役



目は楽になります。目が疲れたときに涙が出たり、まばたきの回数が増えることがあります。これは、酷使した目の表面が乾いたのを元に戻そうという生理現象で、目が疲れたことを示す黄信号なのです。職場でワープロやパソコンを打つときは、仕事を一時間したら十五分間休むなど、目を配慮したルーティン組むのはいいでしょう。テレビゲームなどをするときも、無理をせず時間を決めてするのも、目を疲れさせない一つの方法です。

面白いことに熱中しているときには何でもないのに、嫌なことをするとすぐ目が疲れる——これは目の疲れというより、精神的な影響だといえます。いずれにしても疲れがとれないときは、早めに眼科の診察を受けましょう。

本の散歩道

「さよなら逆転ホームラン」この作品の作者、北條誠は、純文学から大衆小説に至る幅広い作品を数多く残し、後期はむしろラジオ、テレビ、演劇の脚本家としての活躍が目立った。文学青年である一方、大のスポーツ青年でもあった父にとってフェアプレーの精神、チームワーク、目標を達成する勇気を尊重することが、生涯通しての姿勢であり、倫理観であった。



著者 北條 誠
出版者 金の星社

正面から正義を貫くこととする強さも立派だが、「大事の前の小事」と、万事受け流す別木の強さは大人の強さ、真の強さと言える。本当の強さとは何か、この主人公たちの勇気ある対処の仕方、友情で助け合う姿が色々な問題に出会った時の助けになったらと願ひ、ぜひ読者の皆さんに味わっていただきたいと思ひます。

元気な
三歳の顔



木下遠くん（木場区）



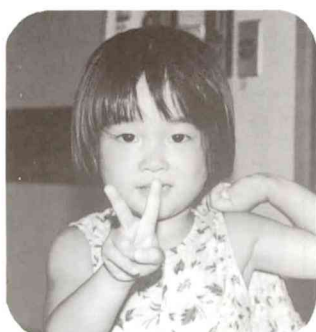
宮川和洋くん（鳥浜区）



宮下千裕ちゃん（上之宇都区）



又木雪乃ちゃん（木場区）



山下奈々美ちゃん（木原区）



斜木幸治くん（本町区）



池田分団、全国大会へ

8月25日、県消防学校において、鹿児島県消防操法大会が開催され、肝属支部代表として中央分団（自動車ポンプ）と池田分団（小型ポンプ）が出場しました。

町民の皆さんご存知のとおり、池田分団が県大会優勝という輝かしい成績で全国大会へ、また、中央分団が県大会第3位という好成績を残されました。

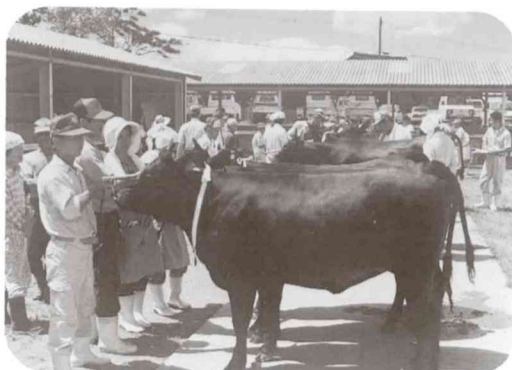
現在、池田分団の操法要員の方々は、10月13日に横浜市で開かれる全国大会に向け訓練に励んでおられます。



▲県消防操法大会で好成績！

秋季畜産品評会開催

八月二十九日、花ノ木家畜集合施設において、町秋季畜産品評会が行われ、約四十頭の牛が出陳されました。出陳月齢により部門が分かれていてその部門ごとに優等賞、一等賞が決定されました。なお、ブランドチャンピオン賞は鳥浜区の永田二三夫さん所有の「とよし2号」に決定しました。



▲発育・資質とも良好の牛

懸命な踊りを披露



▲城元青年団『同期の桜』

八月下旬からお盆にかけて、町内四地区の青年団が納涼大会を行いました。それぞれの青年団は、約一カ月間、踊りの練習に励んで覚えましたが、本番では一瞬振り忘れの場面などもあり、観衆の笑いを誘いました。八月十五日に行われた城元青年団納涼大会では、スイカの早食いなどの余興もありました。

若者っどう

高校生ふるさと大会

8月20日、高校生ふるさと大会が、町文化センター等を会場に行われました。

この日は、町文化センター前の国道269号線で車を運転するドライバーの方々に、『安全運転をお願いします』と交通安全キャンペーンをしたり、講演会、レクリエーション（キックベースボール）などが行われました。

特に、講演会では講師・北迫正治さんの“人生いかに生きるべきか”という力強い講演に、参加した高校生や一般の方々は、熱心に聞き入っていました。



▲高校生によるアメ玉作戦

ビーチバレーで盛り上がった神川海岸



▲白熱した決勝戦（男子ペア）



▲ハッスルプレーを応援！



▲コスチュームはきまってるが…



▲あー、ネットが高すぎる…

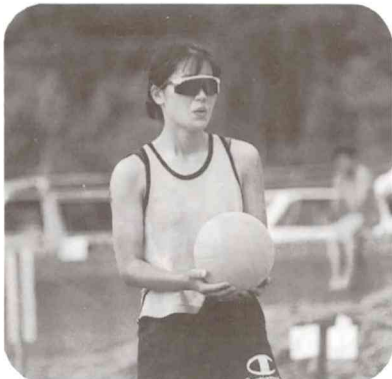


▲垂水の飛龍太鼓も特別参加



▲猛暑の中で、なぜかジャージです

七月三十日・三十一日、神川海岸を舞台に『94サザンビーチバレーフェスタ』が開催され、県内外各地から百七十七チーム、三百五十四選手が参加しました。今年で五回目となるビーチバレーは、若者らに人気のスポーツ。今大会の目玉は、ウェルカムパーティーのサザンナイトレーザショーで、夜空を彩る光線は参加者に好評でした。十五コートで熱戦が展開された結果、優勝に輝いたのは男子ペアの部（ウェルネス都城（都城市）、女子ペアの部（L・Lシスターズ（宮之城町）、男女ペアの部（ガタガタB（頼娃町））でした。



▲ボールに思いを込めて

町民文芸

短歌

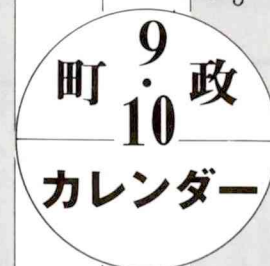
海の気を両手掲げて吸ふときに
予後とふわが身しほし忘るる 堂地 久
災害の酷さの残る道を行く
観光バスに在る身 崎山スナ子
よき名前「ふれあい橋」と書かれ
ある一期一会の大滝巡り 内村スミエ
カワゴロモ研究に組む中学校
自然の妖しき花咲かず滝に 牛飼 更子

俳句

暫くは憂き事忘れ大花火
蟬を手に帽子落して孫かえる 上之園文子
コケむして岩に碎ける水の音 木下 ツル
散水も日課となりて芝グリーン 蓑田 栄
鶏鳴くを枕辺に聞く外寝かな 山下 良治
挨拶は水の話で暑氣払い 木下 輝夫
老の吾リボンをしみに夏帽子 坂元 満香
長き日の子等去り広くなりし家 原口マサ子
雲行や余波の中なる蟬時雨 原田つるよ
とばされて甲板まるぶ夏帽子 中村 尚幸
片陰にいこえばかよう海の風 逆瀬川綾子
馬込 八重

9日	8土	7金	6木	5水	4火	3月	2日	10/1土	30金	29木	28水	27火	26月	25日
町民体育大会(町運動公園) 長浜医院(麓区) 2-0137	「平成狸合戦ぽんぽこ」上映会 町文化センター		たんばば教室 9時30分〜神川大滝公園	三種混合 (宿利原校区幼児) 14時〜農村婦人の家 (池田校区幼児) 14時30分〜林業センター	三種混合(神川校区幼児) 13時30分〜 神川地区公民館		大小・神小秋季大運動会 黒木内科小児科(佐多町) 6-0750			麻しん(神川・宿利原校区幼児) 14時〜 二川内科胃腸科	いきいき健康ウォーキング講座 13時〜老人福祉センター		健康相談 9時〜老人福祉センター 13時30分〜池田診療所	池小・宿小・町内中学校秋季大運動会 城西胃腸科外科(根占町) 4-2977

24土	23金	22木	21水	20火	19月	18日	17土	16金	15木	14水	13火	12月	11日	9/10土
	秋分の日 濱畑医院(田代町) 5-2130		麻しん(池田校区幼児) 14時〜長浜医院	麻しん(大根占校区幼児) 14時〜長浜医院		二川内科胃腸科(木場区) 2-2033			敬老の日 4-2153 津崎医院(根占町)		二歳児歯科健診 13時15分〜 老人福祉センター	健康相談 9時〜神川地区公民館 13時30分〜農村婦人の家	黒木医院(佐多町) 6-0013	



みんなの窓 7月21日〜8月20日

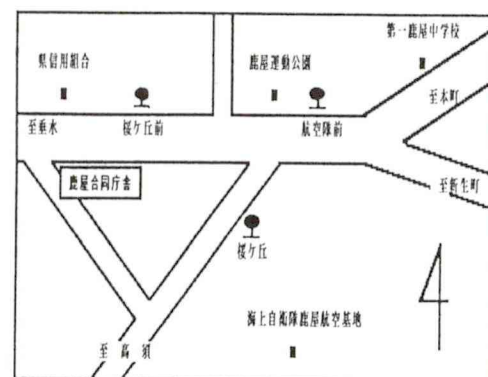
お知らせ INFORMATION

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

「地域安全の日」制定
警察では、これまでの「防犯の日」を改称し、平成六年九月から毎月十五日を「地域安全の日」としてスタートすることになりました。
これは、今年から地域の安全を目的にした、生活に危険を及ぼす犯罪・事故・災害の被害を未然に防止する活動(以下「地域安全活動」)が始まったことによるもので、地域の皆さんと自治体、警察がより連携した地域安全活動を強力に進めていくというものです。
地域の安全を保つには、地域の皆さんや町内会をはじめとする地域の自治組織等が積極的に参加して活動していただくことが何よりも重要です。そのような観点で、毎月十五日の「地域安全の日」をご承知いただきまして地域の安全へ向けてのご協力をお願いいたします。
(大根占警察署からお願い)

庁舎移転のお知らせ

鹿屋合同庁舎が竣工いたします。つきましては、次の五官庁が新庁舎へ移転します。
○鹿屋公共職業安定所(ハロー



ワーク鹿屋) 42-4135
○鹿屋税務所 42-3127
○鹿児島地方事務局鹿屋支局 43-6790
○鹿屋労働基準監督署 43-3385
○鹿児島統計情報事務所鹿屋出張所 43-3222
※鹿屋合同庁舎の所在地
鹿屋市西原四丁目五番一号
なお、鹿屋合同庁舎への移転につきましては、九月下旬頃を予定しています。移転作業の間中は、ご迷惑をお掛けする場合がございますが、ご了承願います。また、各官庁の窓口業務につきましては、事前にお問い合わせいただきますようお願いいたします。

入所生募集

からだの不自由な方々に「希望」と「しあわせ」を。
鹿児島県身体障害者更生指導所では、入所生を募集しています。自らの更生意欲にもえ、できるだけ早く社会に復帰しようとする強い意志と信念にもえた多くの肢体不自由の方々を対象としているものです。入所資格として、①身体障害者手帳の交付を受けた肢体不自由者で十五歳以上の者、②義務教育を終了又はこれと同等以上の学力があることと認められる者、③肢体不自由以外の著しい身体障害、視覚障害、聴覚障害、精神障害、又は伝染性疾患を有しない者など。
訓練科目として、機能回復訓練、職能訓練、生活訓練があります。職能訓練の中には、洋裁科、軽作業科、写植タイプ科、印刷科、OA科、自動車運転科などがあり、それぞれの技能習得をはかるもので基礎的訓練を行います。
募集期間は特になく、年間を通して、随時、申込みを受けています。
※応募手続などの詳細については、町役場保健福祉課までお問い合わせください。

広報紙送付謝礼

大阪府の白川修さん
東京都の中村久さん
東京都の岩松親典さん
愛知県の中谷美奈子さん
千葉県の荒武春男さん
大阪府の岡田睦子さん
大阪府の宮原勝宏さん
奈良県の宿利原寛さん
福岡県の大山藤一郎さん
松元町の坂下正彦さん
京都府の大喜多正敏さん
大阪府の竹下幸治さん
神奈川県の松原路美郎さん
神奈川県の新久保カズ子さん
大阪府の安原良江さん
大阪府の松本ミサエさん
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。

各種の善意

香典返し寄付金名簿

遺族 故人 区名
岩元ミチエ 一彦 鳥浜
濱崎 幸夫 吉見スミエ 京町
永吉 正則 トメ 協和
鳥井ヶ原規子 室屋イツエ 木原
寺師 ミネ 徳藏 神川上
倉ヶ崎ヒロ子 静夫 神川新町
馬込 忠義 ツカ 笹馬
中濱 鶴吉 龍太郎 弓馬
脇田 耕一 達彌 木原
有村 良美 ハツエ 神川上



マークです。よろしくお願いします。

マークさんは、町教育委員会の外国青年招致事業により八月月上旬大根占町にやって来られました。もう本町での生活にも慣れた様子で、ドライブに出掛けたりショッピングもだいじょうぶのようです。現在、日本語の読み書き特訓中。ALT(英語指導助手)のマークさんに大根占町に来られた動機や町の印象などを聞きました。



マーク エドワード レフスダル
(愛称マーク)
1970年1月7日生まれ 24歳
アメリカ合衆国 ミネソタ州
ミネアポリス市出身
身長192cm 体重88kg

▼大根占に来町された動機は？
三年前、日本に来て関東や関西に二週間程滞在しました。その時日本に興味をもちました。ミネアポリス市は大根占町と同じ様な街ですが、冬は雪が積もります。だから南国にあこがれていました。

▼町の印象は？
優しい人が多く、親切です。地型的には、海、山、河があり素晴らしいところです。

▼現在、興味があるものは？
日本語をもっと勉強したいし釣りや太鼓もやりたい。今月から小中学生にも英語指導しますが、会話を中心とした生きた英語を伝えたいと思います。

食べ物では、すしやバーベキューが大好きです。スパゲッティやサンドイッチなどをよく作って食べます。

▼趣味はどんなこと？
野球、バレーボール、サッカーなどプレーします。釣り、ハイキング、読書、ハーモニカ演奏などが主なものです。

★「最後になりましたが、これから頑張りますので、よろしくお願いします。」

「平成狸合戦 ぽんぽこ」 上映会

日時

10月8日(土)

3回上映(上映時間2時間)
①10時②12時30分③15時

ところ

大根占町文化センター

入場料金

大人千四百円、大・高生千五百円、中学生千円、小学生八百円、三歳以上七百円

主催

大根占町教育委員会

(町文化センター自主事業)

協力

鹿児島シネシティ文化

この度、町教育委員会では、右記のとおり、町文化センター自主事業として上映会を実施いたします。「平成狸合戦ぽんぽこ」この映画名を耳にされた方は多いと思います。ぜひ、この機会にご覧になってはいかがでしょうか。

▼お問い合わせ先

町教育委員会社会教育課

☎210516

第38回町民体育大会

10月9日(日)開催

※雨天の場合10月10日(日)に順延

町民こぞってご参加しましょう!

編集後記

▼依然暑い日が続いていますが、季節はもうすぐ秋。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、いろんな秋がありますが、どの秋も満喫できたいと思います。

▼今月号では「暮らしの中に運動を」と題して特集しましたが、スポーツの秋に試されてはいかがでしょうか。まずは、歩くことから……

▼今年は、町民体育大会が開催されます。隣り近所こぞって参加し、スポーツの秋を楽しみましょう。

▼最近、夕日の沈む時刻がだんだん早まっています。神川海岸から眺望する秋の夕日は、これからがシーズン。シャッターチャンス到来ですね。

今月の画廊

題名 少女像

作者 山河美智郎(寺前区)



人の動き

平成6年9月1日現在

男	3,846	(0)	世帯数	2,910 (△4)
女	4,403	(△10)	()	は前月との増減
計	8,249	(△10)		

発行/大根占町役場

編集/企画課

☎210511(内線126)