



広報

たしろ

No. 462

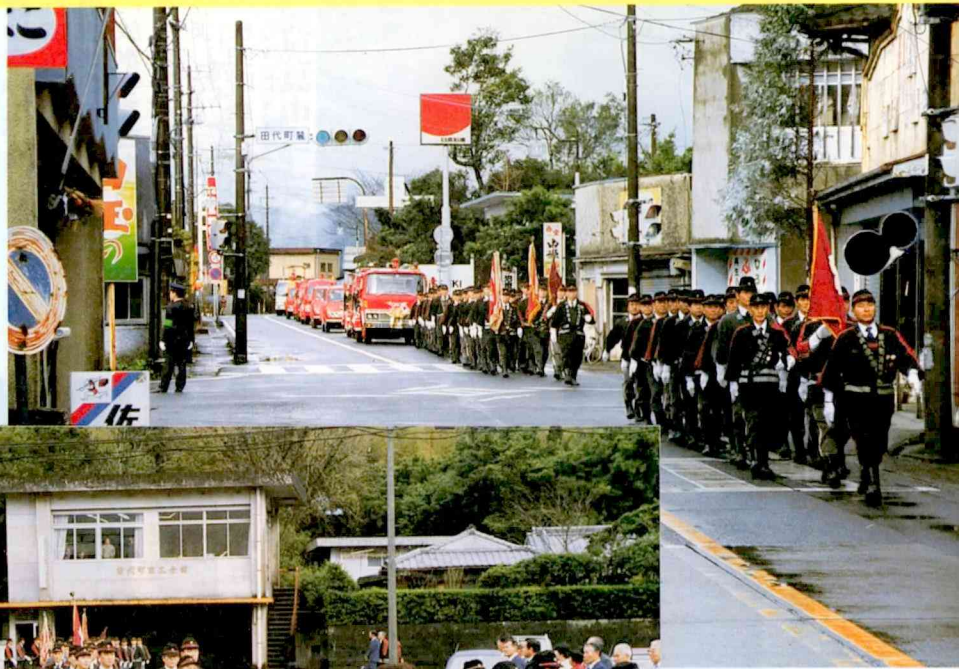
平成4年

2月号

平成4年2月6日発行

田代町役場企画管財課編集

肝属郡田代町麓827番地 1



田代町消防出初式

東中郡婦人防火クラブも
参加しての市中行進

(関連記事 2 ページ)

町民の生命と財産を守る消防出初式

―永年勤続や功績者表彰―



町長・来賓による関団並びに通常点検

新春恒例の消防出初式が、一月六日、天候不順のため町開発センターにおいて開かれ、町内三分団より102名の団員をはじめ、田代幼稚園の田代幼年消防クラブ、東中郡婦人防火クラブ等、消防関係者が参加し盛大に行われました。

出初式に先立ち、午前9時50分より、ラッパ隊を先頭に消防団員、東中郡婦人防火クラブ、消防自動車が堂々の市中パレードを実施

し、沿道の観客から盛んな拍手が送られました。

式では、松田町長、来賓による観閲並びに通常点検に続き、川原分団が石井団長の指揮のもと小隊訓練を行いました。

また放水演習では、中村用水路から麓川に向け一斉に放水すると水柱が演出され、見物人から歓声があがりました。

松田町長式辞のあと、表彰式では、消防長官表彰、



放水演習



川原幼年消防クラブより花束贈呈

日本消防協会表彰の伝達や、鹿児島県消防協会表彰、退団者感謝状、町長表彰など40名の表彰が行われました。

県知事（代理、鹿屋総務事務所次長）、大根占警察署長（代理、交通課長）等が祝辞を述べた後、祝電披露があり、団員も町民の生命と財産を守るため、決意を新たにしました。

なお表彰された方は次のとおりです。（敬称略）

〔消防庁長官表彰〕
（永年勤続功労章）
荒木 房雄
〔日本消防協会表彰〕

〔功績章〕 荒木 房雄 〔勤続章三〇年〕 小梅 枝初	〔天皇陛下即位の礼記念章〕 大園 房雄 坂元 安和 〔天皇陛下即位の礼記念章〕 親子三代消防団員章 中 島 俊和 別府 俊和 貫 口 俊和 瀬 尾 俊治 富 尾 俊治	〔鹿児島県消防協会表彰〕 〔勤続章三〇年〕 小梅 枝初 堀 内 四男 〔功績章〕 袖山 勝八 中 村 芳文 岩 川 兼美 近 石 勉志 平 石 憲 貫 見 幸志 〔精績章〕 貫 見 幸志 小 路 正和 川 里 輝男
-------------------------------------	--	---

〔鹿児島県知事表彰〕 〔勤続章十年〕 瀬 戸 哲 別府 哲 〔鹿児島県消防協会肝属支部表彰〕 〔勤続章十五年〕 山 田 鉄二 山 下 拓一 野 口 一男 山 下 一男 〔退団者感謝状〕 瀬 口 敬造 〔31年10月勤続〕 貫 見 憲志 〔20年9月勤続〕 〔町長表彰〕 〔二十五年以上勤続団員の妻〕 中 野 アツ子 （満 郎）	〔功績章二〇年〕 故上 竹東 親 新一郎 〔勤続章二〇年〕 中 村 勝八 岩 川 兼美 近 石 勉志 平 石 憲 貫 見 幸志 別府 哲 〔鹿児島県消防協会肝属支部表彰〕 〔勤続章十五年〕 山 田 鉄二 山 下 拓一 野 口 一男 山 下 一男 〔退団者感謝状〕 瀬 口 敬造 〔31年10月勤続〕 貫 見 憲志 〔20年9月勤続〕 〔町長表彰〕 〔二十五年以上勤続団員の妻〕 中 野 アツ子 （満 郎）
---	--

善意の寄附金

有限会社吉永砕石代表取締役横山弘人殿から「青少年健全育成のために役立てて下さい。」と田代町に多額の寄附を賜りました。

このお金は、公民館図書への購入資金として役立てられます。

吉永砕石の今後一層の発展を祈念いたしますと共に善意の寄附を町民一同感謝申し上げます。

葉タバコ共同種まき



良質のたばこができますように

一月二十三日、本町のたばこ耕作者が鶴園の共同育苗ほ場に集まり、葉タバコ

の共同種まきを行いました。

この日は午前九時より総代区ごとに分かれて、「今年も良質のタバコができますように」と願いを込めながら種まきを行いました。

今年は町内で三十三戸、四百二アール作付されますが、十アール当り五十五万円、二億二千万円の生産を達成しようと意気込んでいました。

鹿児島市たしろ会総会

―約七十名の参加で―

開催―

一月十九日、鹿児島市たしろ会の総会が鹿児島市のパレスイン鹿児島において開催されました。

この日は、平成三年度の事業経過報告及び決算（案）平成四年度事業計画（案）及び予算（案）等について協議がなされすべて承認されました。

また、ふるさとビデオやスライド（田代町の三十年のあゆみ）が上映され、出席された方々は故郷田代町

を再認識されていました。



小牧会長のあいさつ

お知らせ

所得税の確定申告は
正しく早めに

平成3年分の所得税の確定申告の受付は、2月16日（日）から始まります。申告期間は、3月15日（日）までの1か月間だけです。

確定申告は、税務署から指定された相談日などに行き、期限間近になりません。

すと税務署は大変混雑し、落ち着いて相談ができなかったり、長時間待たされたりします。

なお、申告するときは、次のことに気をつけてください。

・税務署に所得税の確定申告をすれば、個人の住民税及び個人事業税の申告は不要になります。この場合、所得税確定申告書の「住民税・事業税に関する事項」の欄に、必要な事項を必ず記入してください。

・事業所得・不動産所得・山林所得のある白色申告者は、確定申告書に「収支内訳書」を添付することが義務づけられています。

▽詳しくは、最寄りの税務署、県の総務事務所、税務所・各支庁財務課又は各市町村の税務課へお問い合わせください。

猟銃等の保管と 残火薬の処理

2月15日で狩猟期間も終了します。毎年、全国では猟

銃等の盗難、紛失事案が発生しております。

猟銃等所持者は、猟銃等の保管管理に細心の注意をはらい、盗難、紛失など事件、事故がないようにしましょう。

《猟銃等の保管は 正しく確実に》

- 一、基準に適合した金属製ロッカーに保管する。
- 二、分解して保管する。
- 三、ガンロッカーは確実に施錠する。
- 四、猟銃と実包は、別々に保管する。
- 五、長期出張や入院等で家を留守にするときは、猟銃等保管業者に保管を委託する。

《残火薬の処理は すみやかに》

- 一、射撃場で射撃練習をして消費する。
 - 二、火薬店等に譲渡する。
 - 三、自宅で保管する場合は、金属製装弾ロッカーに保管する。
- 次の狩猟期間まで盗難や紛失がないよう安全管理を徹底しましょう。

暴力団の取締りに 対する協力をお願い

県内には四代目小桜一家という暴力団組織があり、約五百人の組員等がいます。最近、「すこむ」とか「因縁をつける」等の古い型の暴力団犯罪が少なくないため、暴力団に対する脅威が薄らいでいますが、暴力団はいまだに、健全な市民生活の重大な障害となっています。特に民事介入暴力事犯は後をたらず、ますます巧妙化、潜在化の傾向にあります。暴力団の経営する金融会社から金を借りて返済できず、きびしい取立てからのがれるため夜逃げをするという事案も数件発生しています。これらはごく一部の例であり、最近の暴力団は職業的犯罪者集団に変わっています。

この様な暴力団犯罪を排除するためこのほど「暴力団による不当な行為の防止等に関する法律」が成立し、

その施行に向けて準備中です。

この法律は、これまでの取締法には触れなかった暴力団の不当行為まで取締ることができ、県民にとっては強い味方になる法律ですが、暴力団壊滅には県民の皆さん方の協力が不可欠です。警察は暴力団に関する情報を求めています。どんな小さなことでもお知らせ下さい。

自動車の名義変更・抹消登録は確実に

自動車税は、毎年4月1日現在で陸運支局に登録されている自動車の所有者又は使用者に課税されます。自動車税を他人に譲渡したり販売店に下取りに出しても移転登録が済んでいない場合や、廃車しても抹消登録が済んでいない場合は、いつまでも旧所有者等に税金がかかってくるようになります。また移転・抹消の登録が

済んでいない方は早めに必要な手続きをしてください。お問い合わせ先・自動車登録のことは、鹿児島陸運支局又は大島自動車検査登録事務所・自動車税のこと、県自動車税管理事務所（☎〇九二二〇五六一一）又は県の総務事務所及び各支庁財務課

20歳未満の厚生年金期間は？

私は高校を卒業して会社就職しました。現在、厚生年金に加入していますが、この様な場合も国民年金の第2号被保険者として加入すると聞きました。しかし、国民年金に加入するには20歳以上60歳未満となっているはずで、私のように20歳未満で厚生年金に加入している場合、その期間はどうか。20歳未満で厚生年金に加入している場合、その

期間は国民年金の第2号被保険者として取り扱われますが、国民年金から支給される老齢基礎年金の年金額には反映されません。これは、老齢基礎年金の保険料納付済期間を見る場合、20歳以上60歳未満の期間で確認するためです。

ただし、老齢基礎年金の資格期間を見る場合には、20歳以前の期間も計算の対象となります。なお、厚生年金から支給される老齢厚生年金の年金額には、加入した月の全期間について計算された額がつけられます。この取扱は、60歳以上で厚生年金に加入した場合も同様です。

県警察音楽隊

定期演奏会

県民と警察を結ぶ「音のかげ橋」として県民に親しまれている警察音楽隊の定期演奏会が左記のとおり開

催されます。

子供からお年寄りまで楽しめるプログラムを用意しております。特に警察音楽隊ならではの華麗なステージ・ドリルはお見逃しなく。●期日 2月21日(金) ●開演 午後6時30分 ●場所 鹿児島市民文化ホール(第一ホール) ●臨時市営バスが出ますのでご利用下さい。

●入場方法 入場無料(整理券が必要です) ●整理券は最寄りの警察署及び派出所等でお求め下さい ●お問い合わせ先 県警察本部広報官室 (☎0992(23)9111)

交通事故にあったら 交通事故相談所の ご利用を!!

交通事故による被災者等の救済に寄与するため、県では専門の相談員が無料で適切な指導と助言を行っています。お気軽に御利用ください。

●常設交通事故相談所

県交通安全教育センター(県庁内)

川内支所(川内合同庁舎内)

鹿屋支所(鹿屋合同庁舎内)

大島支所(大島支庁内)

●2月分巡回交通事故相談日程

5日(水) 県加世田合同庁舎

13日(木) 阿久根市役所

18日(火) 志布志市役所

19日(水) 指宿市役所

20日(木) 枕崎市役所

25日(火) 大口市役所

27日(木) 隼人町役場

大根占町役場

●お問い合わせ先

県庁県民生活課(☎〇九九二

(26)八一一一(内) 2286・

2287

二月の日曜在宅医

二月九日

城西胃腸科外科

笠毛 博

☎09942④2977

二月十一日

長浜医院

長浜 俊一

☎09942②0137

二月十六日

黒木内科小児科医院

黒木 辰郎

☎09942⑥0750

二月二十三日

阿久根医院

阿久根 廣一

☎09942④2100

三月一日

大根占医院

山下 健治

☎09942②2658

原子力モニターの 募集について

国では、原子力の開発利用に関して広く国民から率直な意見等を聴取し、原子力行政の参考とすることを目的として原子力モニターを募集しています。

募集人員 県全体で20人
委嘱期間 委嘱の日から平成5年3月末日まで
応募資格 20歳以上の日本国民であって、原子力モニターとして熱意を有してい

る者

(ただし、議員、常勤の公務員、行政相談員、国政

モニターを除く。)

応募方法 官製ハガキに住

所、氏名、性別、年齢、職

業、電話番号、モニター歴、

原子力開発に関する意見等

を記入すること。

応募先

〒892

鹿児島市山下町14番50号

鹿児島県企画部地域政策課

☎0992(26)8111

(内線2292)

交通事故相談に 無料で応じます

鹿児島自動車保険請求センターでは、交通事故の相談に無料で応じています。お気軽に相談してください。お気軽に相談してください。受付期間 平日(月曜日)金曜日)の午前9時30分から午後4時40分まで 弁護士相談日 毎週木曜日の午後1時から4時まで 専門の相談員が親身に

町営住宅入居募集

団地名	募集戸数	家賃	間	取
弘川住宅	4戸	4,100円	2D	K
長田団地	1戸	4,200円	2D	K
新村団地	1戸	8,000円	3D	K

※上記住宅6戸が空いて居ります。

入居希望される方は、早目に役場企画管財課までお問い合わせ下さい。



なって相談に応じます。電話での相談もお受けします。

住所

鹿児島市中央町12-2

明治生命西鹿児島ビル5階

鹿児島調査事務所内

電話0992(52)3466

第184回 高山木材共販相場表

TEL0994-65-5234 平成4年1月13日市

長級	経級	ギ					ノ					平均単価
		主	安	中	高	間伐材	主	安	中	高	間伐材	
40	3~10	8,000	13,000	15,500	16,000	13,000						19,200円
	11~13	9,000	19,500	21,000	22,000	19,500						
	14~16	13,000	19,000	19,500	20,500	19,000						
	18~22 (タイコ)	19,500	20,500	24,000	19,500							
30	3~10	8,000	9,000	11,000	12,000	9,000						19,200円
	11~13	9,000	13,000	15,000	16,000	13,000						
	14~16	13,000	19,500	20,500	22,000	19,500						
	18~22 (タイコ)	20,000	20,500	22,500	20,000							

町・県民税の申告相談

町、県民税の申告相談を次の日程表により行いますので、できるだけ定められた会場においで下さい。

なお、定められた日に都合の悪い方は、お近くの会場に申告予備日に役場においでください。

また、この日程は、職員の公務(出張等)の都合等により変更することもありますので申し添えます。

そのときは、小組合長さんを通じて連絡します。

※申告時、持参するもの
申告書、印鑑、国民健康保険証、身体障害者手帳、支払った生命保険料、医療費の領収書、所得計算上必要と思われるような帳簿、売買仕切り書、出荷証明書、預金通帳等です。

期 間		午前 9 時～11 時まで		午後 1 時 30 分～4 時まで	
月 日	曜日	集 落 名	場 所	集 落 名	場 所
2月17日	月	下	下 公 民 館	馬場・栗ノ原	馬 場 公 民 館
18	火	予 備 日	役 場 税 務 課	西 中 郡	西 中 郡 公 民 館
19	水	東中郡・中村	東中郡集落センター	橋 ノ 口	橋ノ口集落センター
20	木	山 下	山下集落センター	岩 崎	岩崎集落センター
21	金	折 小 野	小 梅 枝 公 民 館	表 木	表木集落センター
22	土	閉 庁			
23	日				
24	月	山 ノ 口	山ノ口集落センター	麓 住 宅	役 場 税 務 課
25	火	東 大 原	大原地区集会施設	西大原・大原住宅	大原地区集会施設
26	水	中 尾	中尾集落センター	新 田	新田集落センター
27	木	内ノ牧・重岳	内 ノ 牧 公 民 館	久 木 野	久木野集落センター
28	金	確 定 申 告	役 場 3 階 会 議 室	確 定 申 告	役 場 3 階 会 議 室
29	土	予 備 日	役 場 税 務 課		
3月1日	日				
2	月	鶴 戸 野	鶴 戸 野 公 民 館	盤 山・富田	盤山集落センター
3	火	原 沢	原沢集落センター	池 野	池野集落センター
4	水	瀬 戸 口	瀬戸口集落センター	猪 鹿 倉	猪鹿倉集落センター
5	木	烏 淵	烏淵集落センター	早 瀬	早瀬集落センター
6	金	郷 ノ 原	郷 ノ 原 公 民 館	辺 志 切	辺志切集落センター
7	土	予 備 日	役 場 税 務 課		
8	日				
9	月	上 原	上原集落センター	鶴 園	鶴園集落センター
10	火	柴 立	畜産管理センター	上 柴 立	畜産管理センター
11	水	平 石	平石集落センター	長 谷	長 谷 公 民 館
12	木	予 備 日	役 場 税 務 課	予 備 日	役 場 税 務 課
13	金	予 備 日	役 場 税 務 課	予 備 日	役 場 税 務 課
14	土	閉 庁			
15	日				
16	月	予 備 日	役 場 税 務 課	予 備 日	役 場 税 務 課

○パート収入と減税
働く女性が増えています。パートに出たり、子供の世話をしながら内職に励んだり、その形もいろいろです。

税金の面では、パートの人はサラリーマンと同様に所得の計算をします。給与所得控除が六十五万円です。年収百万円以下であれば、所得税はかかりませんし、配偶者控除や扶養控除を受けることができます。

パートの年収	夫の所得から配偶者控除が	夫の所得から配偶者特別控除が	パート収入に所得税が
100万円以下	受けられる	受けられる	かからない
100万円超 135万円未満	受けられない	受けられる	かかる
135万円以上		受けられない	

教育だより

大原中学校

〈落ち葉ひろい〉
一月十七日(金)に鶴戸野の神社周辺で、大原中恒例の「落ち葉ひろい」が全校生徒、職員の手で実施されました。

大原中は花づくりが熱心に計画、実践され、一年中四季おりおりの花が咲きほころび、来訪者もふと足をとめて見るほどのです。

その美しい花に必要な土づくりに欠かせないのが毎年実施されている「落ち葉ひろい」なのです。

鶴戸野に着くと学生毎に広がって「くまで」を使って道路わきに散っている落ち葉をかき集めました。

天気も少々心配しながらの行事でしたが、なんとか完遂することができました。

暖冬の影響があるのか、例年に比べ、落ち葉の量がいくぶん少ないように感じました。

総数二十五名の生徒と、職員とで、なんとか軽トラッ

ク一台と半分になり、来年度の花づくりに備えることができました。

〈感想〉

一年 赤 池 めぐみ

私たちが中学一年になって、初めての落ち葉ひろいをしました。私は落ち葉ひろいを楽しみにしていました。なぜかという学校の役に立てるからです。また、きれいな勉強がづけるのも楽しいです。

落ち葉ひろいに出かけ、さっそく落ちてくる葉っぱをひろい集めました。集めているところのなものができきました。初めに「あっキノコだ。」といったあとに「ここにはしろありがいるよ。」と聞こえてきたのを見てみるとしろありが、ウジャウジャといました。

そして一袋集め終ると、もう一袋と次々につめて終りました。帰る時にはいろいろ反省し、どんなことがあったか、思い出しながら帰りました。中学一年冬の落ち葉ひろいをこうして遠足気分だった寒い寒い冬の日でした。

二年 帖 地 新二
毎年今ごろになると、落ち葉拾いの季節がやってきます。

行く時に雨が降っていたので、落ち葉が拾えるかわからなかったが、行ってみると雨もやんでいました。現地では、学年別に手分けしてみんなで落ち葉を拾いました。

でも、上の方に行くにつれて落ち葉はあまりなく、山の中に取りに行っても袋いっぱいにはならなかった。ので土にちかい落ち葉を拾い袋をいっぱいにしました。でも、二袋目になると拾う所がなくなつたので、下の方に取りに行くと下にはたくさん落ち葉があり、集めるとすぐ袋いっぱいになりました。

それから学校に帰り、見てみると、トラック一台と半分とまあまあ量でした。それでも後で先輩方に聞いたら、去年よりもすくなかったそうです。このような事で、僕たちはよりいっそうよい経験をしたような気がします。

町奨学生募集

平成4年度田代町奨学生募集要項が次のように決まりました。希望される方は教育委員会まで申し出て下さい。

1 主旨

この奨学制度は学業及び人物がすぐれているにもかかわらず、経済的理由によって修学が困難な学生に対して学資金の貸与を行い、もって本町教育の発展をはかるものである。

2 奨学資金の種類・貸与月額高等学校(各種学校)

自宅奨学生 6,000円
自宅外 7,000円
大学奨学生 12,000円
金額については、改正予定

3 応募の資格

田代町に住所を有する者の子弟で、平成4年4月に大学及び高等学校に入学しようとする者で、次の①②の要件を備えている者

- (1) 勉強に努力し品行が方正であること
- (2) 学資の支弁が困難と認められること

4 貸与及び返還

- (1) 貸与の期間
大学校、高等学校の正規の修学期間中貸与する。
- (2) 返還
卒業6ヶ月から、半年賦又は年賦均等償還の方法で返還しなければならない。ただし、特別の事情があるときは申告書の提出により相当期間返還を猶予することができ。

5 提出書類

- (1) 奨学生願書
- (2) 在学証明書(入学後)
- (3) 所得額証明書
- (4) 戸籍抄本又は住民票推薦調査
- (5) 申請の手續き

前項の提出書類を作成のうえ、教育委員会へ2月末日まで到着するように提出すること。

7 選考の方法

教育委員会にて選考する。

8 採用予定者の決定及び通知

平成4年3月末日採用予定者を決定し、本人に通知する。

◎お問い合わせ先

田代町教育委員会

☎52515

決意新たに、明日に向かって ―平成四年成人式―

平成四年一月三日(金)、平成四年成人式が町開発センターで新成人四十一名、来賓三十名の参加をいただき、厳粛かつ盛大に行われました。式は三部構成で行われ、サウスグリーンと千畳太鼓でオープニング。新成人の主張では、福留康成さん、上ノ原和代さん、坂口美智代さんに新成人を代表して、新成人の決意と将来への希望を発表していただきました。



サウスグリーンの演奏



それぞれの思いを胸に



昔なつかしいフォークダンスのひととき

町子ども会大会開催
平成四年一月十八日(出)、平成三年度町子ども会大会が開発センターで、約四百名の子ども会員・育成者が参加し、開催されました。一年生から四年生までは映画、五年生以上はレクレーションや手品を楽しみました。



手品を楽しむ



レクリエーションのひととき

田代町スポーツフェスティバルが 開催されます!!

寒かった冬の日々も、まもなく暖かな陽ざしがおとずれ、野山の動物たちも冬眠から目覚めて活動を開始することでしょう。私たち人間も、一日も早く冬眠からめざめて大きく背のびして体をほぐしたいものです。

あたたかい陽ざしを体いっぱいあびてあなたもいっ汗流してみませんか。みんなが参加して楽しくスポーツやレクリエーションを興じる集いを左記により開催します。

一人でもたくさんの方々に参加されるようお願いいたします。特に大人の方々の参加をお願いします。

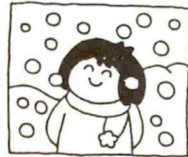
記

期日 平成4年3月15日(日)
場所 中央運動場
時間 午前九時から
種目 ※綱引き大会

(むらづくり五地区対抗) 男女各一チーム(八名)
勝負の決定 同率の場合は体重の軽い方が優位となる。
※ターゲットバードゴルフ
※グラントゴルフ (一チーム五名、中学生以上)
※完走歩競技 (小学校五年生以上とし、全員五キロメートルを走っても、歩いてよい。)
◎詳しくは、後日チラシを配布いたします。

勝ち負けではなく、みんなで楽しく体を動かし、いい汗を流そうというものです。

参加賞(三〇〇名)はTシャツです。



世代間交流フェスティバル 大隅少年自然の家にて開催

平成3年12月25日(土)27日までの三日間、肝属、曾於地区の青少年と高齢者二百名が参加し、世代間における交流を図るフェスティバルが開催され、本町からも13名が参加しました。



楽しいもちつきのひととき



自分の作った焼板を手に



三味線同好会の演奏

一月二十五日(土)
文化協会 活動発表会
開発センターにて開催!!



ママさんコーラスの合唱

生き生き人生・マイライフ・生涯学習

平成3年度 田代町生涯学習推進町民大会

平成4年2月23日(日) 10:00~15:30
開発センターにて開催



人生八十年代をむかえ、変化の激しい現代社会を生きていくには、絶えず新しい技術知識や見識を身につけ、長なつた高齢期を張りのあるものにし、より充実した人生を送るためにも生涯にわたって自ら学習し、社会の変化に取り残されないよう自分自身を育てていくことが大切です。

田代町全体で生涯学習を進めていくために、生涯学習の一年の歩みを集約するとともに、今後の生涯学習のあり方や地域づくりについて考える会、それが生涯学習推進町民大会です。

本年度は、次のような内容で実施されます。

一、オープニング

千畳太鼓

二、開会行事

三、表彰

四、体験発表

○「めぐりあいと冒険の旅」に参加して
○青年イベントを通して
○婦人会活動と私

五、ビデオ視聴

○「新しい風生涯学習」

六、活動発表

○合唱、踊り
○楽器演奏など
※昼食時間は、青年団がバザーをします。

七、記念講演

「お母さんは宇宙人」
橋 幸夫 先生



作品展示の部

○生け花・絵画・手工芸など
その他

○映画教室・健康相談など

※当日は午後からは混雑が予想されますので、ぜひ午前の部からご参加下さい。

健康だより

「ウォーキングで健康づくりを!!」

新しい年を迎えて、今年一年のスポーツ計画を立てて取り組んでみてはどうでしょうか。

からだを動かすことが健康のために良いと言うことは誰でも知っています。ところが、実際に健康法としてスポーツなどの運動を行なっている人は少ないようです。その理由は、「仕事に忙しくて時間がないから」というのが一番多いようですが、時間はつくるものです。今年こそ何かスポーツでも始めてみようかな：と思うなら、まず健康づくりのワンステップとして歩くことから始めてみましょう。ウォーキングは、ジョッキングと比べて、膝の故障など、スポーツ障害の起こる率が少ないので誰にでもできる運動です。歩行は、一見ごく単純な動作

のようにみえますが、実際には、一歩一歩、歩くとき、体の中にある300個の筋肉と208個の骨のほとんど全部が運動に参加するのです。過重すぎる負担を体にかけないで、しかもたくさん肉や骨格を動かすという意味で、これほどすぐれた全身運動はないといってよいでしょう。ウォーキングを生活の中に習慣づけると、中性脂肪や総コレステロールが減ります。血液の中の玉コレステロールが減り、逆に善玉コレステロールが増えて、結果的には動脈硬化を防ぎ、高血圧や心臓病の予防につながるということがわかっていきます。このように、成人病を予防するほかに、心肺機能が高まり、持久力がつく。

- ストレスが解消される。
- 肥満の解消に役立つ。
- 姿勢がよくなる。
- 老化防止に役立つ。

などの効用が期待できます。ただ漫然と歩いているだけでは体力づくり、健康づくりにはつながりません。いつも次のことを念頭

時間

1回につき最低15分以上歩きましょう

習慣化

毎日ウォーキングを習慣にしましょう。三日坊主ではダメ。2ヶ月3ヶ月と歩いてこそ、はじめて効果があらわれます。

姿勢

歩幅を大きめに背筋をピンと伸ばして顔は目の高さより少し上を見るくらいに上げる。



スピード

少し息がはずんでくるようなスピードで歩きましょう。ゆっくりすぎてもダメ。額にうっすらと汗がにじむ程度のスピードで、

目標歩数

一日一万歩を目標に歩きましょう。毎日一万歩くらいを目標に歩くこと。一万歩は200～300キロカロリーに相当します。

において歩くように心がけましょう。

人口のうごき

平成3年12月31日

住民基本台帳		増		減		前月対比
		出生	転入	死亡	転出	
男	1,860	2	6	2	4	2
女	2,040	1	6	0	2	5
計	3,900	3	12	2	6	7
世帯数	1,443					△1



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



田代町社会福祉協議会「篤志寄附金」

さきに御逝去されました方の御遺族より、香典返しを廃止され社会福祉協議会へ多額の寄附を賜りました。

厚くお礼申し上げますと共に、ご冥福をお祈りします。

前之園 サチ様

お詫び

一月号の田代町社会福祉協議会「篤志寄附金」の記事中「山下盛蔵」さんとありますが「山下盛茂」さんの誤りでしたので訂正してお詫び申し上げます。