

平成14年 第590号

大根占大根占

3



大隅路を駆ける!!

2月16日～20日、県下一周駅伝大会が開催され、肝属チームは総合第4位でした。大根占町からは石塚正太さんが出場し、1日目に区間賞、2日目はヒーロー賞に輝くなど大活躍でした。

第12回大根占町生涯学習推進大会

おおねじめ はーとふるフェア

町民一人ひとりの
こころの中に
新しい風を起こそう

二月十七日、第十二回大根占町生涯学習推進大会「おおねじめはーとふるフェア」が町文化センターを中心に開催されました。この大会は、生涯学習の大切さと身近さを町民に体感していただくため、毎年開催されています。

式典では、開会行事に続いて表彰式があり、生涯学習の推進に大きな貢献のあった方々が表彰されました。また、活動・体験発表では、三名の方が登壇しました。実体験に基づく発表に聴衆も共感しているようでした。

講演では、アメリカ出身のバーバラ植村さんが「前向きに生きるために」と題して、初めて鹿児島にきた時の戸惑いや、それを乗り越え、前向きな生き方を見つけたときの感動などを話していただきました。

このほかにも、パソコンやゲームコーナー、パネルや各種作品の展示などがあり、多くの人がその出来映えに感心しているようでした。大根占中学校グラウンドでは、ボルガ鹿児島の選手たちによるサッカー教室もあり、

あいにくの雨の中ではありませんでしたが、未来のリーガーを目指す多くの子ども達が指導を受けました。

生涯学習とは「生活や職業能力の向上、自己の充実を目指して、各人が自発的意志に基づき、必要に応じて、自己に適した手段・方法を選んで生涯を通じて行う」学習のことです。人が生まれてから、死ぬまでの間に行われる「学び」はすべて生涯学習になります。社会の急激な変化や長寿社会の到来に対応し、生き生きとした人生を送れるように生涯学習に取り組んでいきましょう。

◎表彰

坂元左武郎
黒瀬 君香
南 洋子
山本 末夫
川崎ヨシ子

◎伝達表彰

神川中学校（環境省及び食品容
器環境美化協会）
秋元 達矢（青少年育成国民会議）

◎活動体験発表者

上鶴鉄郎（介護支援センター）
山王秀樹（大隅肝属消防組合）
平井廣美（錬心館空手道）
（敬称略）



雨中のサッカー教室



特産品の販売も大好評



楽しい講演の様子



リサイクル分別に挑戦！

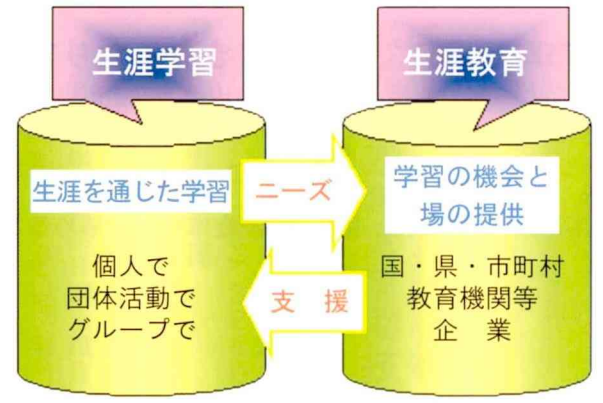


錬心館空手道の型の披露

生涯学習とは

人々は、自己の充実や生活の向上のために、適切で豊かな学習の機会を求めています。それらの学習は、各人が自発的意志に基づき必要に応じて、自己に適した手段・方法を選んで、生涯を通じて行うことからこれを「生涯学習」と呼んでいます。

人々が豊かで充実した人生を送っていくためには、いつでも、どこでも、誰でも、気軽に学べるような学習の機会と場の提供が必要になってきます。このように人々が生涯を通じて行う学習を支援するために、行政や学校、その他の機関が総合的に教育体制を整備し多様な学習の機



会と場を提供することを「生涯教育」と呼んでいます。

生涯学習社会とは

このようなことから、生涯学習の主体は、あくまでも個人又はグループであり、行政や学校、その他の機関はそれを支援する立場にあるといえます。

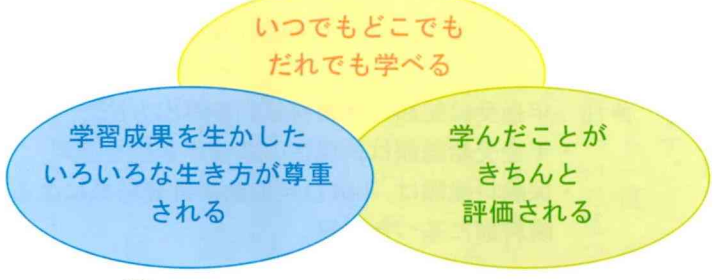
人々が必要に応じて、自己に適した手段・方法を選んで、生涯を通じて学び続けるためには、いつでも、どこでも、だれでも気軽に学べるような機会と場が必要になってきます。学ぶことで人生を豊かにしようと考えている人、学んだことがきちんと評価され、それをボランティア活動等で社会に生かしたいと考える人など、いろいろな生き方がある。それぞれの生き方は尊重されなければなりません。

生涯を通じて、いつでも、どこでも、だれでも学ぶことができ、その成果が適切に評価され、いろいろな生き方が尊重されて、人々が心豊かで充実した人生を送られるような社会を「生涯学習社会」と呼びます。

生涯学習の必要性

社会の熟成化に伴い、人々は、「もの」の豊かさから「こころ」の豊かさを求めるようになりまし

生涯学習社会



パソコン体験

- ★ 生涯学習は、私たちひとりひとりが自ら進んで学ぶことが基本です。
- ★ 生涯学習は、自分にあった方法を選んで、生涯を通じて学ぶことが重要です。
- ★ 生涯学習は、学校や地域で組織的に行われる学習活動だけでなく、個人で行う趣味的学習等あらゆる学習を含みます。

した。このため、様々な学習や活動に取り組み、より心豊かな人生を送りたいと願う人々が増えています。

また、経済や社会の直面する課題の変化に伴い、人々が絶えず新しい知識や技術を習得することが求められています。

さらに、形式的な学歴によらず、生涯の各時期の学習の成果、すなわち学習歴が適切に評価される社会をみんなで作り上げていく必要があります。

このようなことから今生涯学習が必要なのです。

乳幼児医療費助成制度のご案内

1 乳幼児医療費助成制度の目的

乳幼児医療費助成制度は、乳幼児の疾病の早期発見と早期治療を促進するとともに、乳幼児の健康増進を図ることを目的としています。

2 乳幼児医療費助成制度のしくみ等

① 助成対象

6歳に達した日の月末までの間にある乳幼児を監護している方に助成されます。

ただし、重度心身障害者医療費助成制度、ひとり親家庭医療費助成制度を受けている方は助成対象となりません。

また、転入された方は転入した日の翌月からの対象となります。

助成を受けるには登録が必要となります。

② 助成額

乳幼児1人1ヶ月の医療費自己負担額（外来、入院、歯科）の合計のうち下記の金額を助成します。

市町村民税課税世帯・・・自己負担額の合計から3,000円を控除した金額

市町村民税非課税世帯・・・自己負担額の合計の金額

保険診療外（差額ベッド代、食事療養費、予防接種、薬剤容器代等）は除きます。

高額療養費、各医療保険の附加給付分は除きます。

証明手数料については、1件50円の助成となります。

③ 支給申請

支給申請には支給申請書により医療機関の証明を受けるか、診療点数と受領印のある領収書（レシートは不可）を役場へ提出して下さい。

支給申請の期限は診療月より6ヶ月となっています。この期限を過ぎると助成の対象になりませんのでご注意ください。

④ 助成方法

窓口による現金支払いとなります。

3 登録申請に必要なもの

- ・ 乳幼児の名前が記載された保険証
- ・ 印鑑
- ・ 課税証明書（転入された方のみ）

詳細につきましては役場保健福祉課福祉係までお問い合わせください。

見本 乳幼児医療費助成金受給資格者証

第3号様式(第4条関係)	
① 乳幼児医療費助成金受給資格者証	
受給資格者証番号	〇〇〇-〇〇〇〇〇
氏名	〇〇 〇〇〇 男
住所	大根占町〇〇〇
(ふりがな)	〇〇 〇〇〇
氏名	〇〇 〇〇〇 子の続柄
生年月日	平成〇〇年 〇〇月 〇〇日
住所	同上
被保険者氏名	〇〇 〇〇〇
保険証記号・番号	〇〇〇 〇〇〇
保険者名	〇〇社会保険事務所
附加給付の有無	無
受給期間	自 平成〇〇年 〇〇月 〇〇日 至 平成〇〇年 〇〇月 〇〇日 至 平成〇〇年 〇〇月 〇〇日
大根占町長 野元 良	

国民年金ニュース

平成14年4月分保険料から、納付先が変わります。

○納付先が市町村から国（社会保険庁）に変わります。

国民年金第1号被保険者の方は、現在国民年金保険料を市町村へ納付していただいていたのですが、平成14年4月分保険料からは国（社会保険庁）が発行する納付書により、金融機関等を通じて国へ納付していただくことになります。

○納付組織（自治会・婦人会・納税組合など）や市町村窓口では納付できなくなります。

平成14年4月分保険料からは、自治会・婦人会・納税組合などの納付組織を通じての納付、また、市町村役場の窓口での納付ができなくなります。

○全国の金融機関で納付できるようになります。

平成14年4月分保険料からは、全国の銀行、郵便局、信用金庫、信用組合、農協、労働金庫などで納めることができるようになります。

国民年金Q & A

Q. 国民年金保険料を支払った金額よりも、将来もらえる金額の方が少ないのではないですか？

A. 現在、みなさんのなかには国民年金なんて保険料を支払っても支払った分だけ受給できないのではないかと考えている人がいます。

では、実際どうなのかあえて計算してみたいと思います。

仮に平成13年に20歳になった人の場合では、60歳になるまで国民年金に加入した場合、支払う保険料の総額は1,036万円となります。

これに対して、年金受給総額は、65歳以降の年金受給期間（男女の平均寿命の中間）15.5年間を用いて計算すると、1,247万円となります。

このように平均的に長生きすれば、支払った保険料の総額よりも生涯受け取る年金額の方が大きく、決して払い損にはなっていません。

しかも国民年金は、終身保障となっていますから、長生きをすればするほど受給額は増えていきます。

また、国民年金は老齢年金だけではなく、被保険者期間中でも障害基礎年金、遺族基礎年金という保障もありますので、大変優れた制度ということがご理解いただけたと思います。

*注 年金受給総額・保険料総額の算出方法

・年金受給総額は、現在の基礎年金額を適用

・保険料総額は、平成11年財政再計算結果による保険料の段階的な引き上げ計画で示している毎年の保険料額に基づき計算

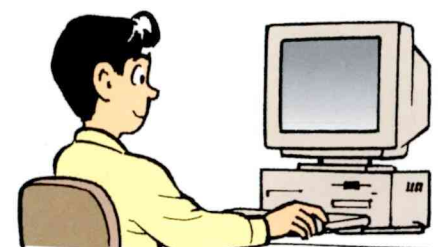
年金関係のホームページのお知らせ

○国民年金をはじめとする公的年金制度について解説しています。

<http://www.nenkin.go.jp/>

○厚生労働省社会保険庁のホームページ年金に関する情報などを発信しています。

<http://www.sia.go.jp/>



地域の人命や財産を守るため

神川中学校では、総合的な学習の時間を利用して、消防団の活動の内容を学習しました。生徒たちは三つの班に分かれ、それぞれ放水訓練、規律訓練、ホース結合訓練を体験しました。とくに放水訓練では、水圧の高さやホースの固さにびっくりしたようでした。また、ホース結合でも簡単そうに見えて、コツをつかまないとなかなか素早く出来ないという事が分かったようです。



初めての放水体験



意外と難しい!?

事後のアンケートでは、消防団活動の大切さや苦勞が分かったという声や、将来神川分団に入って頑張りたいという声もありました。貴重な体験を通して、火災予防の意識が高まった事と思います。

交通安全母の会 連合会表彰

各種キャンペーンなど、交通安全活動に関して広く活躍している大根占町交通安全母の会が、交通安全母の会鹿児島県大会で表彰されました。この大会は、悲惨な交通事故を減少させ安全で快適な車社会を実現するため、交通安全母の会会員が一堂に会し、その決意と連帯を深めるため開催されています。この中で大根占町交通安全母の会はその活動と実績が高く評価され、団体の部で連合会表彰を受けました。大会では、「少年非行防止について」の講演や活動発表、交通安全寸劇などがあり、参加者は「交通安全は家庭から」の合い言葉を深くかみしめ、交通安全運動を力強く推進することを再確認しました。



ますますの活躍を期待します。

町民一人一人がそれぞれの立場で交通ルールを遵守し、ゆとりと思いやりの心を持って行動することが大切です。

葉たばこの種まき

たばこ耕作の仕事始めとも言える葉たばこの種まきが、一月二十五日大根占水田のビニールハウスで行われました。本町の葉たばこは八億円を超える出荷額で、県下にもその名声は鳴り響いています。当日は、鹿屋農林事務所長や町長の出席のもと、豊作を祈願して乾杯をしたあと、さらなる良質苗に育つよう祈りを込めて、種を播きました。



良質苗に育て!!

畜産振興大会

第二十七回大根占町畜産振興大会が、二月一日、町文化センターで開催されました。近年の畜産を取り巻く情勢は、消費者ニーズの多様化、畜産需要の減少など大きく変化しており、特に昨年のBSE(牛海綿状脳症)の発生では、畜産関係者に大きな衝撃を与えました。また、家畜ふん尿の適切な管理・処理が義務付けられ、これまで以上に環境保全型の経営が強いられています。



心に響く講演会

町では悲惨な交通事故を防止し、運転者の交通道徳を向上させるため、ライト点灯モデル事業を行い、最初のモデル事業所に(株)桑原組が指定されました。二月十五日の指定式では、町長が「ライト点灯モデル事業所」の看板を社長に手渡し、事業所からは、安全運転を心掛け、社員並びに家族で早めのライト点灯に取り組んでいく事が宣言されました。

早めのライト点灯 モデル事業所

確認する事が難しくなります。「早めのライト点灯」で自分の存在を主張し、悲惨な交通事故を防止しましょう。



看板を設置



表彰式の様子



「安全運転を心がけます。」



テープカットの後、トラックが出発

南隅地区の春バレイショ出荷式が、二月二十一日、バレイショ選果場で行われました。南隅地区のバレイショは、昨年五月に「鹿児島ブランド」に指定されたばかりで、生産者や関係者は期待を込めて出発して行くトラックを見送りました。この日の出荷量は約二十トンで、東京方面へ出荷されました。農協では、霜の被害も少なく出来も良いと言うことで、昨年来を三百万上回る約五千二百トンの出荷を予定しています。「鹿児島ブランド」の信用をさらに高めるような素晴らしいバレイショを作って、南隅の産地化が進む事を期待します。

春バレイショ初出荷

情報交差点

HOTで新鮮な／情報を

半島隅くじら元氣市

●半島隅くじら元氣市実行委員会事務局(佐多町企画課内)
☎09942(6)0511
☎099(286)2425

県庁地域政策課

薩摩・大隅両半島の先端部地域八町が共同で、半島の豊かな自然や特色ある文化、特産品などを紹介し、「半島の元氣」をPRします。

各町の特産品の展示即売やお楽しみ抽選会、クイズラリーなど、ご家族で楽しめます。皆さまのご来場をお待ちしています。

○日時
三月十六日(土)・十七日(日)
午前十時～午後五時
(十七日は午後三時まで)
○場所
いづるドーム(鹿児島市)

緊急地域雇用創出特別基金事業

●県庁雇用対策室

☎099(286)3026
●各市町村窓口

県および市町村においては、現在の厳しい雇用失業情勢を踏まえ、地域の実情に応じた臨時応急の事業を実施し、公的部門において緊急かつ臨時的な雇用・就業機会の創出を図っています。

○事業実施期間

平成十四年一月～平成十七年三月

○対象事業

・教員補助員による教育活動
・福祉作業所支援ヘルパー派遣
・森林作業員による森林整備など

○雇用期間

原則として六ヶ月未満

○事業内容

事業の概要などについては県のホームページに記載しています。

・県のホームページアドレス
http://chukakunet.pref.kagoshima.jp/
(「産業・労働」の項目から労働政策課雇用対策室を選択してご覧くださる。)

○内容
特産品販売、お楽しみ抽選会など

特別弔慰金の請求期限が迫っています

●県庁社会福祉課

☎099(286)2830

「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」の請求は、平成十四年四月一日(月)までとなっています。

請求期限が過ぎると、法律の規定により受給できません。請求がお済みでない遺族の方は、手続きをお急ぎください。

○対象遺族

戦没者死亡当時の三親等内親族で、平成七年四月一日から平成十一年三月三十一日までの間に死亡などにより公務扶助料や遺族年金などの受給権者が遺族内にいなかった方。

県広報課ホームページ「eかごしま」開設

●県庁広報課

☎099(286)2120

「eかごしま」では、県からのお知らせや県の広報誌、県政テレビ・ラジオ番組の紹介、「知事へのたより」や県政モニターからの意見・質問の紹介などを掲載しています。

また、かごしまものしりデータとして鹿児島島の自然や歴史、文化に関するデータも掲載し、鹿児島に関する幅広い情報が得られる内容となっています。

○ホームページアドレス

http://chukakunet.pref.kagoshima.jp/home/kohoka/e-kago/index.html

平成十四年度前期技能検定試験実施

●県職業能力開発協会
☎099(226)3240

●県庁労働政策課

☎099(286)3019

○受験申請受付
平成十四年四月四日(木)～四月十七日(水)まで(ただし、(出、(回)は除く)

南隅地域市町村合併シンポジウム

開催日時 三月三十日(土)
午後一時三十分～午後四時三十分
場所 根占町文化ホール
内容 基調講演・パネルディスカッション他
どなたでも参加できます。気軽に参加して、合併について考えてみましょう。

無担保・無保証人の融資制度

●商工会・商工会議所または取扱金融機関

●県庁中小企業課

☎099(286)2111
内線2947・2948

県の「特別小口資金」は、無担保・無保証人の融資制度です。所得割の納税があり、県信用保証協会のほかの保証制度を利用していない事業歴一年以上の小規模企業が融資対象になります。

融資条件は次のとおりです。

○貸付利率 年二・四％

(平成十四年三月一日現在)

○融資限度額 一二五〇万円

○融資期間 五年以内

(六ヶ月以内の据え置きも可)

○信用保証

県信用保証協会(大島地区は奄美群島振興開発基金)の信用

○試験実施日

一 実技試験

平成十四年六月十二日(水)から九月八日までの期間で職種毎に定める日

二 学科試験

平成十四年八月二十五日(日)、九月一日(日)及び九月八日(日)

○合格発表

平成十四年十月八日(火)

○実施職種

造園、機械加工、建設機械整備、塗装工等(三十三職種)の予定

○等級

一級、二級、三級、単一等級

水を大切に！三月二十一日は「国連水の日」

●県庁地域政策課

☎099(286)2431

国連では、近年の人口増加や経済活動の拡大などにより、多くの国々において深刻な水不足や水質汚濁などの問題が発生し、淡水資源の安定供給の確保が大きな課題となっていることから、平成四年十二月の国連総会本会議において三月二十二日を「国連水の日」とすることが決議されました。

日本では、この日を中心に「地球と水を考える日」として記念行事を実施しています。

保証(保証料率 年〇・五五%)が必要。

○連帯保証人 不要

○担保 不要

労働保険年度更新手続きのお知らせ

●鹿児島労働局労働保険徴収室

☎099(223)8276

労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新手続きの期間は、四月一日から五月二十日までとなっています。

この期間中に、平成十三年度の確定保険料、平成十四年度の概算保険料の申告と納付をお済ませください。

なお、申告手続きは、申告書に同封の「受付日程表」をご覧いただき、最寄りの会場へお越しいただくか、郵送してください。郵送先 〒892-0816 鹿児島市山下町十三二十一

町民文芸

一短歌一

テレビジョンの目過ぎと思ひ窓開き
遠山の緑にまなご遊ばす
佐藤 ひろ子
植樹せし杉の五百本夏草の
しどろに覆ひぬ病みてある間に
飯屋 文
レモン果を挽ぎにと来たる皆倉の
冬陽を反す入江広がる
徳留 民子

入退院くりかへしあしが春の日を
ステック振らむと夫の出でゆく
番園 キミ
バスフェリー乗りつぎ来たる娘の家に
安堵の胸を撫で下したり
内村 スミエ

一俳句一

雛壇の下に静かに湯のたぎる
四宮 愚子
孫娘なくも活けたる桃の花
中村 尚幸
田の神に着せたる赤いちゃんちゃんこ
四宮 愚子
霞退きゆく山裾に朱の鳥居
中村 尚幸
冬萌えや明るき日本夢でない
山下 良治
すれちがう人声かすか寒椿
義田 栄
アフガン戦大義凍てつくえ正義
山下 良治
ゆく季節枯れ葉も草も赤錆びて
山下 良治
しぐれして後に日が射すしだけ梅
義田 栄
黄砂火山灰何れぞ今日の霞ける
中村 尚幸

「春の地域安全運動」

県警では、三月二十一日(水)～四月十日(水)までの間、春の地域安全運動を実施します。

運動の重点は次のとおりです。

○戸締まりの徹底

・外出するときは、ちよつとの間でも鍵をかけ、隣へ声かけをしましょう。

・ドアには、ピッキングに強いカギをつけましょう。

○自転車・オートバイなどの乗物盗、車上狙いの防止

・自転車には、「防犯登録」「住所・氏名の記入」「二重ロック」を忘れずにしましょう。

・車を離れるときは、現金や貴重品などを車内に置かないようにしましょう。

○少年の非行防止

・親の態度で子供に手本を示しましょう。

・家庭で規則正しい生活習慣を身につけましょう。



(1月21日～2月20日)

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

香典返し寄付

遺族 故人 区 名

蘭 牟田 繁道 アグリ 木 区 名

百 枝 盛男 ス エ 木 区 名

迫 初子 栄 塩 屋 区 名

坂 元 美敏 ミツカ 山 之 口 区 名

川 崎 紀孝 島 尻 ツル 鳥 井 戸 区 名

小 園 増廣 カ エ 神 川 上 区 名

白 井 太郎 ツ ル 白 井 区 名

磯 口 弘 エ キ子 鳥 浜 区 名

邊 志切 辺 松 下 正 文 城 元 区 名

谷 口 ユウ子 中 濱 マリエ 弓 場 下 区 名

瀬 戸 道雄 チ エ 塩 屋 区 名

広 報 紙 送 付 謝 礼

坂 元 俊文 (兵庫 県)

坂 元 圭一 (兵庫 県)

有 川 洋文 (茨城 県)

(敬称略)

以上のみなさんから寄付をい

ただきました。

ありがとうございます。

940万人の保険

2002年度

スポーツ安全保険

傷害保険 賠償責任保険 共済見舞金

小さな掛金
大きな保証

掛け金は (1人年額) 子ども450円 大人1,400円 (文化活動 450円) から	死 亡 最高 2,100万円 後遺障害 最高 3,150万円 入 院 1日につき 5,000円 通 院 1日につき 2,000円 身体賠償 1人につき 1億円限度 1事故につき 5億円限度 財物賠償 1事故につき 500万円限度 見 舞 金 急性心不全等の死亡 140万円
---	---

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、指導活動等を行う5名以上のアマチュア団体やグループ(社会教育関係団体)を対象とします。

○問合せ先 財スポーツ安全協会鹿児島支部

☎ 099(286)2111

○受付期間 平成14年3月1日から平成15年1月31日

○保険期間 平成14年4月1日から平成15年3月31日

ただし4月1日以降の申込は掛け金振込日の翌日より有効

関東大根占町人会 第二十五回記念大会

昭和五十三年に発足した当会もお蔭様にて、本年二十五歳になりました。これは関係方面と幾多の先輩、会員の皆様方によるご指導、ご支援の賜物と感謝いたしております。当会も新しい世紀に相応しく時代に即応して若い力を結集し、郷土大根占町との交流を一段と深め、一層の発展を期すべき計画を進めているところであります。

開催日

平成十四年四月十四日(日)
十二時三十分～

開催場所

三州倶楽部(東京都目黒区)

連絡先

会長 寺田 武彦
神奈川県相模原市

☎ 042(755)7713
陽光台一〇十六〇二十一

固定資産台帳の縦覧について

平成14年度の固定資産税にかかる固定資産課税台帳の縦覧を行います。

縦覧場所 大根占町役場税務課内

縦覧期間 平成14年3月1日(金)～3月20日(水)
(ただし、土・日・祭日は除く)

縦覧時間 午前8時30分～午後5時

第二回大隅楽園生募集

星塚敬愛園の方の話を聞いた
り、大隅の園の園生と交流して
みませんか？

募集人員 三十名(先着順)

参加料 小学生から高校生まで
千五百円(一名)

日 時 三月二十三日(出)
三月二十四日(日)

宿泊場所 根占町大浜海浜公園キャンプ場

連絡先

大隅の未来を考える会

(大隅楽園)
☎ 0994(78)2390

休日在宅のお医者さん

月	日	病 院 名	電話番号
3	17	肝属郡医師会立病院	鳥浜2-3111
	21	濱 畑 ク リ ニ ッ ク	田代5-2575
	24	肝属郡医師会立病院	鳥浜2-3111
	31	大 根 占 医 院	麓 2-2658
4	7	阿 久 根 医 院	根占4-2100
	14	黒 木 内 科 小 児 科	佐多6-0750
	21	長 浜 医 院	麓 2-0137

3月&4月 2002

MARCH APRIL

まどの行事

SUN (日)	MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)
3月 10 町議会 25日まで	11 健康相談 9時30分(役場ロビー) 13時15分(神川地区公民館)	12 定例教育委員会	13 区長会 一般廃棄物最終処分場落成式(田代町)	14 中学校卒業式 母子相談 9時(老人センター)	15 自衛隊入隊者壮行会 乳児健診 13時(根占町保健センター)	16 半島隅くじら元 氣市17日まで (鹿児島市) 妊婦教室 18時(中央公民館)
17	18 健康相談 9時30分(役場ロビー) 13時15分(神川地区公民館)	19 たんぼぼ教室 9時30分(老人センター)	20 区長会 一般廃棄物最終処分場落成式(田代町)	21 小学校卒業式	22	23
24	25 小・中学校終了式	26	27	28 1歳6ヶ月児健診 13時(老人センター)	29	30 南隅地域市町村 合併シンポジウム(根占町)
31	4月 1	2	3	4	5	6 くしら桜まつり 7日まで(串良町) 東串良ルーピングフェスティバル6月9日まで(東串良町)
7 花瀬公園まつり (田代町)	8 小・中学校入学式	9 たんぼぼ教室 9時30分(老人センター)	10 母子相談 9時(老人センター)	11 2歳児歯科健診 13時15分(老人センター)	12 1歳6ヶ月児健診 13時(根占町保健センター)	13

平成 14 年度自衛官募集

陸が 海が 空が
君を求めています！

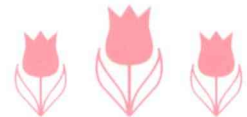
募集種目	資 格	受 付 期 間	試 験 期 日
一般・技術・ 医・歯・薬剤科 幹部候補生	詳しくは、鹿屋募集事務所へ	4 / 8 (月) ~ 5 / 10 (金)	5 / 25 (土) 5 / 26 (日) (飛行要員のみ)
医・歯科 幹部自衛官	医師免許又は歯科医師免許保持者	第 1 回 4 / 8 (月) ~ 5 / 10 (金) 第 2 回 10 / 10 (木) ~ 11 / 1 (金)	5 / 30 (木) 11 / 26 (火)
海上自衛隊 技術幹部	詳しくは、鹿屋募集事務所へ	5 / 1 (水) ~ 5 / 31 (金)	7 / 5 (金)
海上自衛隊 技術海曹	詳しくは、鹿屋募集事務所へ	5 / 1 (水) ~ 5 / 31 (金)	7 / 6 (土)

お問い合わせ先

大 根 占 町 役 場 総 務 課 ☎ 0 9 9 4 2 (2) 0 5 1 1

自衛隊鹿兒島地方連絡部鹿屋募集事務所 ☎ 0 9 9 4 (4 2) 4 3 8 6

※日程はすべて予定です。



② 飲酒・喫煙の習慣のある人
カルシウムは腸管から吸収されますが、過度のアルコールやニコチンは腸の働きを低下させカルシウムの吸収を妨げます。とり過ぎには気を付けましょう。

③ 運動・日光浴が不足している人
運動は骨に刺激を与えて強くし、適度な日光浴は皮下脂肪にあるプロビタミンDからカルシウムの体内への吸収を促進するビタミンDを作ります。

① 食事が偏りがちな人
偏った食習慣の人は栄養不足だけでなくカルシウム不足にもなります。

骨を丈夫に保つにはカルシウムが必要不可欠なのは有名ですが、カルシウムを上手に腸管で吸収し骨に貯蓄できるかは、生活習慣と大きく関わっています。次にあげるような生活習慣を持つ人は特に注意が必要です。

ライフスタイル(生活習慣)が骨にもヒビク！
骨粗しょう症を予防しましょう

健康メモ

栄養士
だより

牛乳 エネルギー 59kcal カルシウム 100mg リン 90mg タンパク質 2.9g	干しひじき エネルギー — カルシウム 1400mg リン 100mg タンパク質 10.6g	いわし エネルギー 213kcal カルシウム 70mg リン 200mg タンパク質 18.2g	切干し大根 エネルギー 283kcal カルシウム 470mg リン 180mg タンパク質 9.4g
いりごま エネルギー 599kcal カルシウム 1200mg リン 560mg タンパク質 29.3g	本節豆腐 エネルギー 77kcal カルシウム 120mg リン 85mg タンパク質 6.8g	煮干し エネルギー 320kcal カルシウム 2200mg リン 1500mg タンパク質 60.0g	小松菜 エネルギー 21kcal カルシウム 290mg リン 55mg タンパク質 2.6g

こんな食品がカルシウムいっぱい！
カルシウムはこんなにたくさん
の食品に含まれています。いろいろな組み合わせで取れば、食事のバランスも保てます。普段の献立に、あと一品を考えると
きの参考にしてください。

●ついでに前、新年を迎えたようだったのに、もう三月です。三月の別称「弥生」は、弥生(やよい)やおいが転化したもので、「すべての草木が春の陽気に恵まれて勢い良く成長する月」という意味のようです。ポカポカとした春の日差しは、我々にとって心地よく、とても過ごしやすい季節です。動くことのできない草木達だからこそ、春を待ちわびる気持ちは我々より強いかもしれませんね。●今、食に対する信頼が崩れようとしています。BSE(牛海綿状脳症)のほか、産地偽装や賞味期限のごまかしなど、鹿兒島に関係する問題が多発し、畜産農家にとっては、誠に憂慮すべき事態となっています。消費者にとっても他人事ではなく、情報の真偽をしっかりと見極めることが必要です。畜産県鹿兒島の信頼を一刻も早く取り戻して欲しいと思います。



わが町の人口

人 口	7,560 (△1)
男	3,531 (3)
女	4,029 (△4)
世 帯	2,996 (△2)
() 内は前月号比	
平成14年3月1日現在	