

平成16年 第615号

大根占

4

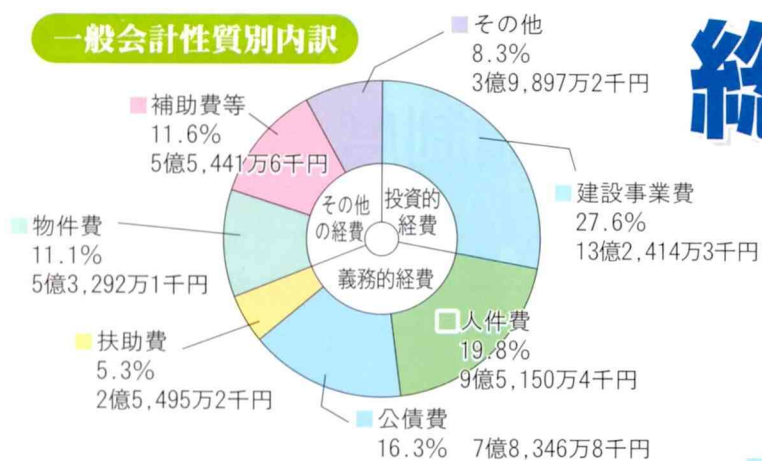


桜咲く神川大滝公園

春の訪れた神川大滝公園。春の行楽シーズン、足を運んでみてはいかがでしょうか。大滝の茶屋も営業を開始しています。



一般会計性質別内訳



総額79億3,スタート

一般会計予算は48億

町民一人当たりに使われる
お金（一般会計）

658,939円

4月1日の
現在の人口 7,285人



消防費
17,023円



農林水産業費
99,119円



教育費
43,284円



民生費
133,415円



衛生費
45,067円



公債費
107,560円



議会費
10,586円



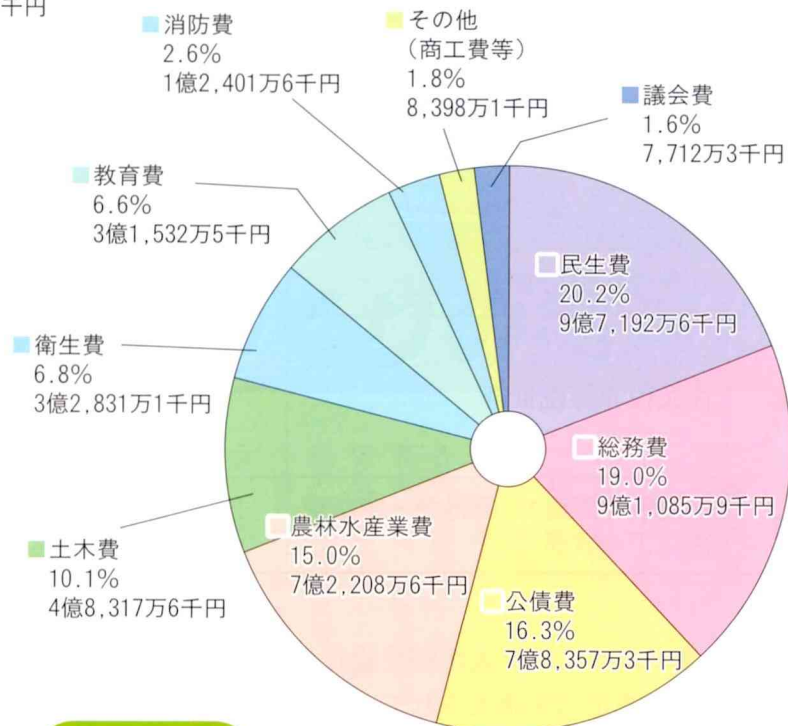
総務費
125,032円



その他(商工費等)
11,528円



土木費
66,325円



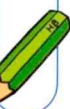
歳出

歳入

- 自主財源
地方公共団体が自主的に収入
することができる財源
- 依存財源
定められた基準により国など
から地方公共団体に交付され
る財源

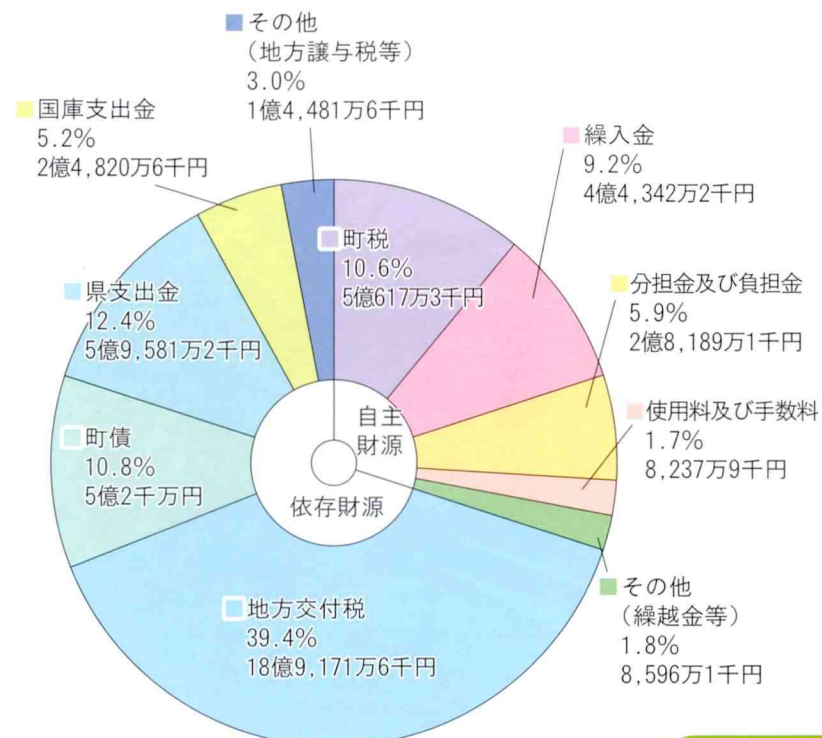
- 一般会計
教育や福祉、道路建設などの
基本的な事業を行う会計
- 特別会計
特定の収入を特定の支出に充
てて事業を行う会計
- 骨格予算
選挙時期等の関係により、政
策的な予算計上を避け、義務
的経費等の必要最小限の経費
を計上した予算

財政用語メモ



452万3千円で (対前年比1.9%減)

37万6千円(対前年度比8.6%減)



歳入

平成十六年度の予算が決まりました。本年度は、町長選挙が行われることから義務的経費や経常的経費を中心とした骨格予算となります。本町の財源は、町税などの自主財源が低く、依然として厳しい状況にあります。町民のニーズに対応していきます。

一般会計の歳入

自主財源は二十九・二%

平成十六年度予算が三月の定例議会でも可決されました。予算総額は一般会計、特別会計合わせて、七十九億三千四百五十二万三千円です。平成十五年度に比べると一億五千七百七十七千円（一・九％）の減額となりました。町民のみなさんの生活に深くかわりのある一般会計は、四十八億三千七百六十六千円で、前年度に比べ、四億五千三百三十五万七千円（八・六％）の減額です。単純に町の人口で割ると、赤ちゃんからお年寄りまで町民一人当たり約六十五万九千円が使われていることとなります。また、使途が特定されているため区別されている四つの特別会計の総額は、三十一億三千四百十四万七千円で三億六十万円（十一・六％）の増額です。

一般会計の歳出

健全な財政維持に向けて

自主財源は、町税や使用料及び手数料などです。歳入全体に占める割合は二十九・二％となっており、この中で一番多いのは、町税の五億円余りとなっています。内訳としては町民税、固定資産税、軽自動車税、たばこ税などです。

歳出で一番多いのは、民生費の九億七千万円余りとなっており、地域福祉の充実に充てられています。

次に多いのは、総務費の九億一千万円余りで昨年より三億一千万円余りの増となりますが、電算システムの統合事業が主な要因となっています。

さらに、町の借金を返済する公債費に七億八千万円余り、第一次産業の振興に充てる農林水産業費が七億二千万円余りとなっています。

本年度も、経常経費のさらなる抑制に努め、健全な財政運営を目指した予算の編成となっています。

歳出

- 投資的経費
道路や公園建設などのように社会資本の整備に充てられる経費
- 義務的経費
人件費や扶助費、公債費などのように支出が義務付けられており、削減できない経費
- 人件費
特別職や一般職員等の給与などの経費
- 扶助費
保育所措置費や児童手当等に充てるための経費
- 物件費
旅費、需用費、委託料などの消費的性質の経費

会計名	予算額
一般会計	48億37万6千円
特別会計合計	31億3,414万7千円
国民健康保健事業	8億6,016万9千円
老人保健事業	13億94万2千円
介護保険事業	6億8,122万3千円
簡易水道事業	2億9,181万3千円
総計	79億3,452万3千円



健康づくりの拠点に

トレーニングルーム利用について

時 間

- 月～金曜日
午前9時～午後9時
- 土、日、祝日
午前10時～午後9時

料 金 1回 200円

大根占町保健センター
☎0994(22)2303

三月十九日、大根占町保健センターの開所式が行われました。保健センターは、旧農政局事務所の建物を改修し、トレーニング機器を備えた機能訓練室や各種の健診等で利用する健康指導室の他、調理実習室や母子・栄養指導室などが設けられ、町の健康増進に役立てられます。当日は、町長等によるテープカットが行われ、出席した関係者がトレーニング機器を実際に体験しました。

トレーニング機器については、町が行う講習会を受講して、利用証を受けとらないと使用できません。

詳しくは役場保健福祉課保健衛生係までお問い合わせください。

大根占町
保健センター完成

年金だより あなたの年金はだいじょうぶですか



平成16年度に入りました。国民年金の保険料の納め忘れはありませんか？国民年金の保険料は2年経過すると納めることができなくなってしまう。安心して年金の請求時期を迎えるためには、普段からきちんと納めていくことが大切です。実際の受給者の方々からは「年金で生活できて助かる、嬉しい」というお声ばかりです。あとで慌てないために、もう一度、納付案内書を確認して、期限(翌月末日)までにきちんと納めましょう。

社会保険事務所では、納め忘れによって皆さんの不利益とならないように、保険料についてのご案内、電話による確認なども行っています。

ポイント

厚生年金は給料から差し引かれるので、きちんと保険料を納められていますが、国民年金は自分で忘れないように気をつけなくてはなりませんよね。

ここは一つ、口座振替にして、確実に納付しませんか。

口座振替の申し込みは、納付案内書に添付されている口座振替案内書により、最寄りの郵便局・銀行・農協でどうぞ。また、コンビニエンスストア(平成16年度分から)でも保険料の支払いができます。

詳しくは、鹿屋社会保険事務所
☎0994-42-5121まで



入院時食事代の標準負担額減額制度 (国民健康保険・老人保健医療)



●老人保健医療受給者と高齢受給者

住民税非課税世帯に属する老人医療受給者、及び高齢受給者の方には、入院時一部負担金と入院時食事標準負担額を次の表のように減額する制度があります。

区 分	所 得 要 件	入 院 時	
		自己負担限度額 (1ヶ月単位)	食事標準負担額 (1日単位)
①	住民税課税世帯	40,200円	780円
②	住民税非課税世帯	24,600円	90日まで650円
			過去12ヶ月の入院が90日を超えるときは 500円
③	住民税非課税で、所得が一定基準額以下の世帯	15,000円	300円

※ ②と③に該当する老人医療受給者、及び高齢受給者で、現在入院中の方、又は、入院される方で、まだ減額認定の申請をされていない方は役場国民健康保険係窓口で申請してください。

有効期限 …… 申請月の初日から直近の7月31日までです。

●国民健康保険の方 …… 70歳未満の方

国民健康保険の住民税非課税世帯の方が入院される場合も、入院時の食事代が安くなりますので、認定申請手続きをしてください。

	住民税課税世帯	住民税非課税世帯
入院時食事代 (90日以内)	1日 780円	1日 650円
入院時食事代 (91日以上)	1日 780円	1日 500円

<手続きに必要なもの>

- 印鑑・健康保険証・老人保健医療受給者証
- 過去12ヶ月の入院日数が90日を超える長期該当者については、病院に支払った領収書

【お問合せ先】

大根占町役場 保健福祉課 国民健康保険係
☎22-0511 (内線112・113まで)

二十年振りの 田の神祭り

二月二十九日、神川校区振興会文化祭が神川中学校体育館で開催されました。

今回の文化祭は、牛飼実敏さん（皆倉区）が校区単位の文化祭を企画し、田の神祭りの復活を呼びかける声もあって、初めての開催となりました。

当日は、多くの観客が集まる中、小学生の銭太鼓や鳥浜婦人部のOBによる十七年振りの甚句節、二十年振りの田の神祭りなど伝統芸能を中心に、区民による歌や踊りが披露され、地域一体となって文化祭を楽しみました。

田の神祭り保存会の代表を務めた濱田恵子さん（神川新町区）は、「お年よりに喜んでもらえてよかった。これからも地域の文化を継承していきたい。」と話されました。



20年振りの田の神祭り



神川小学校の銭太鼓

肝属地区青年祭

三月七日、肝属地区青年祭が鹿屋市田崎小学校で行われました。青年祭は、地区内の青年団の交流を目的とし、日頃の活動をアピールする場として毎年行われています。

大根占町からは、創作芸能部門に「軍艦マーチ」を披露し、息のあった演技を見せました。また、カラオケ部門では原口勉さん（鳥浜区）を中心に派手なコスチュームで会場を沸かせました。



会場を沸かせて大活躍

多くの人に大根占町青年団の元気な姿をアピールできたのではないのでしょうか。



軍艦マーチを披露

半島隅くじら元気市

2月28・29日、薩摩・大隅両半島の先端地域8町（大根占町・根占町・田代町・佐多町・内之浦町・笠沙町・坊津町・大浦町）が共同で、半島の豊かな自然や特色ある文化、特産品などを紹介する「半島隅くじら元気市」が、鹿児島市のいづろドームで開催されました。

大根占町からは、人参・ミニトマト・ピーマン・切干大根等を出品しましたが、すべて完売となり、両日も大盛況となりました。

大根占町の魅力を多くの方にPR出来たと思います。次の元気市は5月2・3日に開催されます。



大根占町の魅力をアピール

大根占町を満喫

南隅四町を巡る観光体験ツアーが三月二十、二十一日の二日間にあわたり行われました。

この観光体験ツアーは、南隅四町で構成する南隅企画観光連絡協議会が、地元の豊かな自然を体験してもらいたいと毎年実施されています。

大根占町には、二十日に観光客三十四人が訪れ、「トロピカルガーデンかみかわ」から美しい景色を眺めたり「神川新鮮野菜市」で買物をされたあと、「神川大滝公園」を散策していただきました。



大根占町の自然を体感

観光客は、鹿児島市内の方が多く、荘厳な大滝や海岸線のパノラマに満足されているようでした。



大滝の茶屋で食事

思い出を胸に

三月といえば卒業式のシーズンです。町内でも各小中学校で卒業式が行われました。

三月十六日に行われた大根占中学校の卒業式では、五十二名の卒業生一人ひとりに卒業証書が手渡され、在校生の「自分が信じた道をゴール目指して一歩一歩進んでください。」との送辞に、卒業生も「多くの経験を積むことができた。学んだことを忘れることなく前に進んでいきます。」と答えました。

先生方や父母、在校生の見守る中の退場シーンでは、感動して涙する生徒も見られ、母校に別れを告げました。



卒業式のようす



未来へ羽ばたけ卒業生

なお、町内の小学生の卒業生は七十二名、中学生の卒業生は八十六名でした。

自衛隊入隊者壮行会

三月八日、役場で自衛隊入隊者の壮行会が開催されました。大根占町から新しく自衛隊員として入隊するのは、上鶴憲治さん（皆倉区）と假屋剛さん（川北区）です。壮行会には、假屋さんは出席できませんでしたが、鹿屋募集事務所長による新入隊者の紹介の後、助役や来賓の方々から暖かい励ましの言葉をいただき、自衛隊員としての自覚を深め、決意を新たにしているようでした。

大きな使命を背負い、大変厳しい仕事だと思いますが、それぞれの任地で希望を持って頑張ってください。

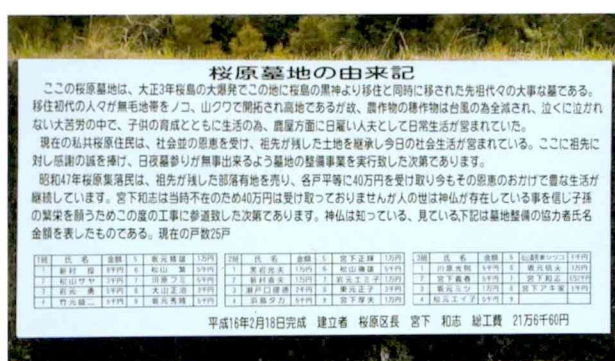


新入隊員の門出

桜原墓地の由来記

桜原区には、大正三年の桜島大爆発時に移住してきた先人の墓があります。今回、土地を開拓した先人に感謝の意を込めて、墓参りが事故無く安全にできるようにと墓地入口周辺の整備が行われました。

整備にあたっては、区長の宮下和志さんが率先して行い、区民の方々も協力しました。墓地内には、祖先の移住してきた経緯など、桜原墓地の由来が書かれた看板も併せて設置されました。



設置された看板

情報交差点

HOTで新鮮な情報を

世界最大級の帆船が錦江湾に集結

●錦江湾みらい総合戦略推進協議会（県庁地域政策課内）
 ☎099（286）2424

日本が世界に誇る帆船「日本丸」、「海王丸」、そして「あこがれ」の三隻が錦江湾に集結し、「錦江湾帆船フェスタ」が開催されます。歓迎セレモニーや船内が見学できる一般公開、接岸したまま三隻が同時に帆を張るセイルドリル、「あこがれ」の一日乗組員として体験訓練を行うセイルトレーニング、クルーザーヨットによる体験セーリングなどいろいろなイベントが催されます。世界最大級の帆船が桜島をバックに白い帆を張る「錦江湾帆船フェスタ」に、ぜひおいでください。

●県警少年課
 ☎099（206）0110

現在、少年による覚せい剤や麻薬などの乱用が全国的に大きな問題となっています。乱用される薬物のほとんどは中枢神経に直接働きかける作用があり、特に発育途中にある少年の身体に大きなダメージを与えるほか、幻覚や幻聴などを引き起こして重大な犯罪につながる恐れがあります。

少年の薬物乱用を防止するためには次のことが大切です。

○薬物の乱用は犯罪であるという認識を持つ

○薬物の乱用がもたらす恐ろし

少年の薬物乱用防止

固定資産税縦覧制度のお知らせ

平成16年度の固定資産税にかかる土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧を行います。（近隣の土地・家屋が縦覧できます。）

- 縦覧場所
大根占町役場税務課内
- 縦覧期間
平成16年4月1日～5月31日
（ただし、土日・祝日は除く）
- 縦覧時間
午前8時50分～午後5時

い結果について正しい知識を持つ

○誘われてもきっぱりと断る強い意志を持つ

薬物乱用は「絶対ダメ!」、「薬物はNO!」と言える少年を家庭・地域ぐるみで育てましょう。

午前九時～午後五時

○募集人数 三十名

○受講会場
特別養護老人ホーム鹿屋長寿園（鹿屋市下祓川町）

○受講料
十二万五千元

二級研修

○研修期間
五月八日（土）
五月十二日（日）
毎週日曜日

午前九時～午後五時

○募集人数 五十名

○受講会場
医療法人青仁会池田病院（鹿屋市下祓川町）

○受講料
六万五千元

※申込用紙は、役場保健福祉課及び社会福祉協議会に置いてあります。申込期限は四月三十日（金）必着となっています。詳しくはお問い合わせください。

平成十五年度訪問介護員研修の受講案内

●(有)メディカルウイル
 在宅サービス事業部
 ☎0994（42）5417

メディカルウイルでは、平成十六年度訪問介護員（ホームヘルパー）一級・二級研修を行います。

一級研修

○研修期間
五月十八日（火）
十一月十一日（木）
毎週火・木曜日

第27回関東大根占町人会総会開催のお知らせ

同窓会をかねた集まりとして、そしてご友人や知人をお誘いあわせのご参加をお待ち申し上げます。

開催日 平成16年4月18日（日）
 午前11時30分より

場 所 稲にわうどんの「きよら」
 ☎03（3255）1720
 東京都千代田区神田2-15-2
 （JR 神田駅から徒歩5分）

お問い合わせ
 事務局 中 菌 正 廣
 神奈川県茅ヶ崎市松が丘2-7-59-301
 ☎0467（86）3190

関西大根占町人会総会開催のお知らせ

今年も関西大根占町人会総会の季節が参りました。
 関西地区に在住の大根占町出身者の方のご参加をお待ち申し上げます。

開催日 平成16年5月23日（日）
 午前11時より

場 所 大阪難波道頓堀ホテル
 ☎06（6213）9040
 地下鉄難波駅より徒歩5分

お問い合わせ
 事務局 諏訪原 美 義
 ☎0726（32）3733

会 長 福岡 一 夫
 ☎0743（76）7750

第13回東海北陸大根占町人会親睦総会開催のお知らせ

開催日 平成16年6月6日（日）
 午前11時～午後2時

場 所 名古屋市内

締 切 平成16年5月20日（木）

☎その他の詳細については、下記役員までお問い合わせください。

会 長 諏訪原 胖（神川）
 ☎0569（29）0030

副会長 篠原 フキエ（宿利原）
 ☎0569（72）3182

副会長 押領司 兼廣（池田）
 ☎0561（62）6759

幹 事 宿利原 信雄（宿利原）
 ☎0565（80）1619

青年海外協力隊、日系社会青年ボランティア及びシニア海外ボランティア春募集要領

	青年海外協力隊	日系社会青年ボランティア	シニア海外ボランティア
募 集 期 間	平成16年 4月10日（土）～	5月20日（木）	
募 集 職 種	約140職種 （農林水産、加工、保守操作 土木建築、保健衛生、教育文化、 スポーツの7部門）	農林水産、教育文化、医療福祉	計画・行政、公共・公益事業、 農林水産、鉱工業、エネルギー、 商業・観光、人的資源、保健・ 医療、社会福祉（9分野）
募 集 規 模	約800名	約50名	約300名
応 募 資 格	満22歳から満39歳（平成16年5月20日現在）までの 日本国籍を持つ方		満40歳から満69歳（派遣時）ま での日本国籍を持つ方
派 遣 国	約68ヶ国 （アジア、アフリカ、中南米、 中近東、大洋州、東欧）	アルゼンチン、ボリヴィア、ブラ ジル、チリ、コロンビア、ド ミニカ共和国、メキシコ、パラ グアイの日系団体等	54ヶ国予定 （アジア、アフリカ、中南米、 中近東、大洋州、東欧）
派 遣 期 間	原則2年間	2年間	原則として1年ないし2年間
説 明 会 内 容	協力隊紹介のビデオ上映、概要 説明、帰国隊員（OB・OG） とのグループカウンセリング等 （入場無料）	ビデオ上映、概要説明、帰国ボ ランティア（OB・OG）とのグル ープカウンセリング等（入場無料） （協力隊説明会と同時開催）	シニア海外ボランティア紹介の ビデオ上映、概要説明、帰国ボ ランティア（OB・OG）の体 験発表等（入場無料）
説 明 会 日 程	4月21日（水） 鹿屋市中央公民館 18時30分～20時45分		4月22日（木） 鹿児島市勤労者交流センター 18時30分～20時45分
資 料 請 求 方 法	募集説明会にて資料・願書を無料で配布していますが、郵送をご希望の方は、390円切手を同封のうえ住所氏名電話番号を記入し、表に希望の資料を明記して（例：「シニア海外ボランティア募集要項希望」）下記「JICA 九州ボランティア事業係」へ御請求下さい。		

資料請求・問い合わせ先 JICA 九州

〒805-8505

北九州市八幡東区平野2-2-1
 ☎093-671-8349
 e-mail : jicakicp-jpcvqc@jica.go.jp
 ホームページ : http://www.jica.go.jp

町民文芸

短歌

川岸にしらすうなぎを獲る明り
 凍てつく夜の川面にゆらぐ
 徳留 民子

いかり虫は鉢の何処にいるのかな
 お腹を指してばあちゃん此処だよと
 椿山 スナ子

冬枯れの庭に水仙咲き競い
 居間の花瓶にほのかに匂ふ
 河野 通子

時満ちての町誌各戸に配られて
 70周年の祝賀に湧きぬ
 佐藤 ひろ子

年金はもうでないそうだと俺しげに
 ホームに一人姉は年老いぬ
 福元 トシ

休耕地に咲きしコスモスひと月の
 盛りをすぎてトラクター耕す
 山本 アツ子

永らへて八十路の坂に疲れたる
 身の癒さるるデイサービスに
 坪内 ミネ

―俳句―

新学の児に降り掛かる花吹雪
 四宮 愚子

見る限り花の盛りや分離帯
 四宮 愚子

くらくらと火の燃え盛る春のアゼ
 蓑田 破石

子の受験家族で送る言葉なく
 蓑田 破石

咳すればチャイムの音も佇ちすくむ
 中村 香石

瑞みずし露霜島に目を癒す
 中村 香石

満開の桜の下で夢心地
 荒木 探舟

育ち行く子等の背中に桜咲く
 荒木 探舟



(2月21日～3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

香典返し寄付
遺族故人
長濱 勝己 スミエ 鳥井 戸名
福元 久 鈴子 本 井
番園 浩一 恵 鳥 浜 町
入船 五男 池坂キノ 旭 町
福崎 健一 ミエ子 高 山 町
厚ヶ瀬 明 ツユ子 高 山 町
林 義之 友 人 大 橋 上
山王 ヒロ子 繁 洋 大 橋 上
迫 恵子 初 子 塩 屋
米倉 安 ヤエ 大 橋 下
広報紙送付謝礼
橋口 英仁 (愛知県)
児玉 弘子 (福岡県)
一般寄付
厚ヶ瀬 幸子 (兵庫県)
鳥井 無人販売所
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。

各種の善意

肝属農業改良普及センター の移転について

肝属農業改良普及センター根占駐在所が4月1日付けで移転となりました。普及活動は従来どおりですが、問い合わせや連絡等は下記をお願いします。

(1) 移転場所

肝属農業改良普及センター (鹿屋合同庁舎内)
☎ 0994 (43) 3121

(2) 移転後の肝属農業改良普及センター根占駐在所の施設について

当施設は、専任の農業研修指導員を置いて、研修室として活用されます。
なお、農業研修指導員が不在の場合、電話は肝属農業改良普及センターに転送されます。

土木事務所の再編統合について

大根占土木事務所は、鹿屋合同庁舎 (鹿屋市打馬2丁目) 内の鹿屋土木事務所に4月1日付けで再編統合されました。

(1) 各種窓口業務について

職員については、鹿屋合同庁舎へ移転します。
大根占土木事務所で行われていた各種窓口業務は、鹿屋土木事務所が窓口となりました。

(2) 駐在機関について

道路の維持補修に対応するため、大根占土木事務所内に道路維持管理詰所を設置し、駐在職員が配置されています。

問い合わせ先 鹿児島県土木部監理用地課総務係
☎ 099 (286) 3483
鹿屋土木事務所
☎ 0994 (43) 3121

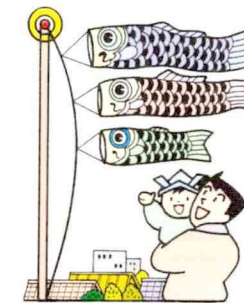
休日在宅のお医者さん

月	日	病 院 名	電話番号
4	18	大 根 占 医 院	麓 22-2658
	25	肝属郡医師会立病院	鳥浜 22-3111
	29	阿 久 根 医 院	根占 24-2100
5	2 5	肝属郡医師会立病院	鳥浜 22-3111
	9	長 浜 医 院	麓 22-0137
	16	じょうさいクリニック	根占 24-2977

鯉のぼりは電線にふれないところで

お子さまの健やかな成長を願う鯉のぼり。
次のようなことに気をつけて鯉のぼりをあげましょう。

- 鯉のぼりは電線から十分に離れた安全なところに立てましょう。
- 鯉のぼりのポールを立てるとき、倒すときは、電線に触れないよう注意しましょう。
- もし、鯉のぼりが電線にかかった場合は、危険ですから自分で取らずに、すぐに、最寄りの九州電力へご連絡ください。



九州電力大根占営業所
☎ 22-0050

4月&5月 2004
APRIL MAY

まど
の
行
事

SUN (日)	MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)
4月 11	12	13	14	15	16	17
			区長会 1歳6ヶ月児健診 13時(根占町保健センター)			
18	19	20	21	22	23	24
第27回 関東大根占町人会	健康相談 9時(保健センター) 13時30分(神川地区公民館)	カミカミ教室・健康運動教室 10時(保健センター) 妊婦教室 13時15分(根占町保健センター)	心配ごと相談 9時(老人センター)	2歳児歯科健診 13時(保健センター)	子ども読書の日	
25	26	27	28	29	30	1
町長選挙 衆議院議員選挙		町畜産共進会 たんぼぼ教室 9時30分(保健センター)	3~4ヶ月児健診 13時(根占町保健センター)	みどりの日		5月
2	3	4	5	6	7	8
	憲法記念日	国民の休日	こどもの日	母子相談 9時(保健センター)		
9	10	11	12	13	14	15
地区社会教育有志 指導者(初級)研修会 (大隅少年自然の家)			3歳児健診 13時(根占町保健センター)			

元気っ子集まれ



城下 匠生くん（10ヶ月）
（神川新町区）

～お父さんより～

最近、元気すぎて洋服をよく汚します。
明るく健康な子に育つように。

小学生以下の元気っ子をお待ちしています。



このコーナーに掲載ご希望の方は、企画課広報担当までご連絡ください。
（内線212）

ヘルパー2級養成講座

難病講座（消費税・テキスト代込み）もいっしょに学べます。

終了した方に、厚生労働省の定める訪問介護員2級課程を修了したことを証する「終了証明書」および「終了証明書」（携帯用）が交付されます。

期 間 平成16年6月5日～8月29日
（土・日曜日の午前9時～午後5時）
会 場 ヘルパーステーションゆらおう
（鹿屋市新生町20-5オガワビル103号）
募集人員 16名（年齢は問いません）
受講料 80,000円
申し込み 5月10日まで（定員になり次第締切り）

問い合わせ先

大隅地域福祉事務所 ゆらおう
☎0994-42-7077
詳しくは、お問い合わせください。

健康メモ

保健士
だより

3月に入りずいぶん暖かく、過ごしやすくなってきましたね。草木のつぼみも膨らみ花を咲かせる日も近づいてきました。花の季節と共に花粉も飛び交う季節…。花粉症に限らず季節の変わり目はアレルギー症状がやすいものです。生活の改善で抵抗力を高め症状が軽くなるよう心がけましょう。

アレルギー体質から脱却するポイント

1 規則正しい暮らしを心がけ、無理をしない。

・不規則な体に負担のかかる生活を改め、睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。

2 ストレスは早めに解消

・ストレスは神経を通して内分泌系に影響し免疫の機能を狂わせてアレルギー症状を悪化させます。

3 深呼吸でイライラ解消

・複式期呼吸、深呼吸などは、体の緊張をほぐすので、アレルギーにも強くなります。

4 腹八分目を心がけましょう。
・食べ過ぎはアレルギーによる炎症を起しやすくなるといわれます。注意しましょう。

5 ドクダミ、緑茶などでアレルギーを改善しましょう。

・誰にでも効くわけではありませんが、アレルギーに強い効果があると認められています。

6 掃除はこまめにしましょう

・掃除機をこまめにかけましょう。最近は空気清浄器も花粉対策には効果があるようです。

7 運動で呼吸器などを鍛えよう

・日常的に運動をすると鼻やのど、呼吸器などの粘膜をきたえる効果も期待できます。



帰宅したら、衣服のホコリを払ったり、手洗いうがい忘れずに。

わが町の人口

人 口	7,285 (△50)
男	3,391 (△34)
女	3,894 (△16)
世 帯	2,956 (△17)
() 内は前月号比	
平成16年4月1日現在	

編集後記

●待ちに待った保健センターがオープンしました。四月に入り、陽射しも暖くなればトレーニングを始めようと思っていたので、利用証を発行するためにトレーニング機器の使い方などの講習会を受けました。後は、自分との闘いです。地道に通ってボササップのような体を目指して頑張るぞ。（三日坊主になりませんように）町内でも、夜のウォーキングを多くの方がされているのが目に付きます。講習会も現在二百人ぐらいの方が受講されているようで、年々健康づくりに対する意識が高まっているようです。保健センターが健康づくりのいい拠点になるかと思えます。おいに活用してください。

●今月の町営住宅の空き家状況は、転入転出が多いため、正確に把握できませんでしたので、お休みします。