

大根占

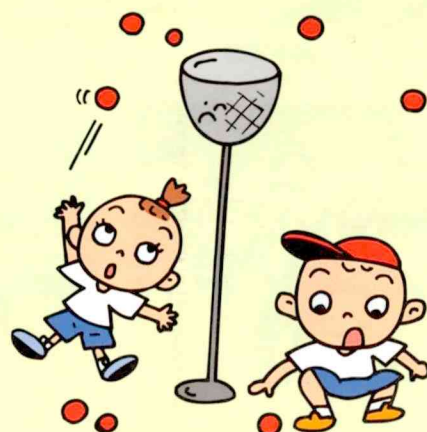
11



第48回町民体育大会

晴天の中、多くの町民の皆さんが集い、町民体育大会が盛大に開催されました。

(2～3面に関連記事)





幼稚園児によるわんぱく太鼓



息を合わすのが難しい

町民体育大会 成績一覧

順位	1位	2位	3位	4位	5位
地区名	城元	神川	池田	宿利原	馬場
得点	276	255	252	224	196

種目	地区	氏名	今回記録	前回記録
小1男	城元	山浦 一晟	'19"2	'18"8
小1女	馬場	川崎 優華	'20"0	'20"6
小2男	城元	木下 統偉	'16"4	'17"9
小2女	馬場	鳥越 いずみ	'18"1	'19"4
小3男	池田	中島 正雄	'17"3	'17"0
小3女	馬場	上鶴 真由	'18"2	'17"2
小4男	城元	木下 優希	'15"7	'15"9
小4女	馬場	水口みなみ	'16"9	'15"9
小5男	馬場	大迫 優誠	'16"2	'15"1
小5女	馬場	鳥越 沙樹	'16"0	'16"2
小6男	城元	竹下 元気	'15"3	'15"3
小6女	城元	永田 歩弓	'14"7	'15"2
中1男	神川	菖蒲 清也	'13"4	'13"6
中1女	神川	迫 みちる	'15"0	'15"0
中2男	城元	小田 健一	'13"7	'13"6

種目	地区	氏名	今回記録	前回記録
中2女	城元	田渕 千裕	'15"7	'14"7
中3男	神川	野間 隼史	'12"3	'13"2
中3女	神川	上藺 芳波	'14"8	'15"2
高校生男	城元	山中 良太	'12"6	'12"7
高校生女	城元	浅井 春菜	'15"3	'14"9
20代男	池田	中津野佑太	'13"0	'12"3
20代女	城元	湊原 李沙	'15"6	'15"6
30代男	池田	家長 広人	'13"0	'13"4
30代女	池田	馬込 直美	'16"3	'16"8
40代男	池田	安水 芳治	'13"9	'13"1
40代女	池田	安水 昭子	'16"7	'16"5
50代男	神川	久保 信行	'14"2	'13"9
50代女	池田	壺崎美代子	'10"9	'10"7
60代男	神川	尾崎 勇	'8"6	'9"9

種目	地区	種目	地区
60歳以上お手玉入れ	城元	60歳以上男女ゲートボール	城元
20・30・40・50歳代女子バランスをとって！	宿利原	30歳以上男女綱引き	池田
18～29歳代男女トビウオすくい競争	神川	中学生男女おこなわ跳び	宿利原
消防団 緊急指令！至急土のうを運搬せよ！！	池田		

種目	地区	今回記録	前回記録
30・40・50歳代男子3人4脚リレー	池田	1'39"5	1'40"7
中学生女子800m走	池田	2'47"3	2'43"8
中学生男子1500m走	馬場	5'06"5	4'52"1
30歳未満男子1000m走	池田	3'03"9	3'07"3
30歳以上男子1000m走	池田	3'33"3	2'55"6
高校生男女混合リレー	宿利原	1'30"3	1'28"1
20歳代男女混合リレー	宿利原	1'33"6	1'29"8
30歳代男女混合リレー	城元	1'34"5	1'32"1
40歳代男女混合リレー	神川	1'34"9	1'36"0

種目	地区	今回記録	前回記録
小4・5・6年一輪車グランプリ1組	神川	2'58"9	2'52"2
小4・5・6年一輪車グランプリ2組	池田	3'12"8	2'56"1
中学生男子1200mリレー	城元	2'55"7	2'51"3
中学生女子600mリレー	神川	1'33"1	1'37"2
小・中女子900m総合リレー	宿利原	2'41"1	2'32"9
小・中男子1200m総合リレー	城元	3'13"7	3'12"7
高校・一般女子600m総合リレー	城元	1'38"5	1'37"9
高校・一般男子1100m総合リレー	城元	2'36"6	2'30"5

第48回

町民体育大会

☆ 勝利の女神は城元校区に ☆

10月10日、第48回町民体育大会が運動公園で盛大に開催され、城元校区が優勝を飾りました。

大会当日は天候に恵まれ、大根占町としての最後の体育大会ということで、朝から多くの町民の皆さんが集まりました。

競技は、徒競走やリレー、大綱引き、玉入れなど子どもからお年寄りまで楽しめる趣向を凝らした内容で、熱戦が繰り広げられると観客席からは大きな声援が送られていました。

なお、開会式で表彰、紹介された体育功労者とスポーツ優秀選手は次のとおりです。

- 体育功労者 福園 正志さん
- スポーツ優秀選手 大山 達也さん（ソフトボール）
鶴崎 辰徳さん（カヌー）
松元 知佳さん（バスケットボール）
岩下 麻衣さん（バスケットボール）



優勝を決めた総合リレー



体育大会の華 100m走



練習の成果はでたかな



選手宣誓



表彰を受ける福園さん



優勝旗は城元校区に



あら しまった



まだまだ元気



華をそえたマ스ゲーム

新町名称は「**錦江町**」に決定

大根占町・田代町合併協議会



新町名称決定までの経緯

新町の名称については、広報誌や合併協議会だより、ホームページを利用して一般公募を行い、千三百九件の応募、五百八十九点の名称が集まりました。十月十八日に行われた第七回合併協議会では、合併協議会に設置された新町名称候補選定小委員会より選定された最終候補「青葉町」「大隅中央町」「錦江町」「滝瀬町」「滝花町」の五点と合併協議会委員より追加要望のあった「実野里町」一点の計六候補の中で協議されました。協議の結果、委員による無記名投票を行うことになり、投票により選ばれた候補を委員に諮り「錦江町」に決定しました。続いての名称にかかる賞品の抽選では、委員が各賞の抽選を行いました。名付け親大賞には、「錦江町」に応募した人の中から野元会長が抽選した結果、国分市在住の辺志切琢磨さんに決まりました。



名称募集における各賞は抽選で決定

調印式の開催

十月二十九日、合併協定書調印式が町文化センターで開催され、両町の議員や町民、関係者など約百三十人が集まりました。調印式では、合併事務局から調印式に至るまでの経過が報告された後、参加者が見守る中、合併の方式や期日、新町建設計画など五十項目が記された合併協定書に、代表立会人として両町の議長が署名し、続いて両町長が署名・調印、最後に脇田稔鹿兒島県副知事が特別立会人として署名しました。また、調印書を披露し、両町長が手を取り合い、合併に向けて大きく前進しました。



握手をかわす両町長と脇田副知事



調印式の様子

その後、十一月二日の大根占町議会及び田代町議会で議決され、十一月八日に鹿兒島県へ合併の申請がされました。

忘れないで！ 保険証の切り替え

現在国民健康保険加入世帯で使用されている国民健康保険証は、十一月三十日で有効期限切れとなります。

下記の日程により新しい保険証と交換いたしますので、現在使用されている保険証と印鑑を持って所定の場所で更新してください。

また、保険証を都合により学生用もしくは遠隔地と分離されている世帯の方は、当日併せてお持ちください。学生の場合は在学証明書も必要です。

十二月一日以降、古い保険証のまま病院で受診されますと、全額自己負担になる場合がありますのでご注意ください。

保険証を受け取られたら、記載内容に間違いがないか、確認してください。家族の中に、社会保険証を持っているのに国民健康保険証に名前のある方、会社（社会保険）を辞めたのに国民健康保険への異動がすすんでいない方、退職者医療制度の適用者なのに一般の保険証の交付を受けている方等は、早めに役場国民健康保険窓口へ届けましょう。

国民健康保険証切り替え日程表

月日	時 間	場 所	対象区名
11月26日(金)	午前9:00～9:20	笑喜下公民館	笑喜上下
	午前9:30～9:50	落河公民館	落河
	午前10:00～10:30	大尾公民館	大才尾原
	午前10:50～11:10	岩元公民館	岩元
	午前11:30～11:50	命苦公民館	命苦
	午後3:30～4:10	宿利原診療所	牧原・協和宿利
	午後4:20～4:40	段中野公民館	段中野
11月26日(金)	午前9:00～9:20	迫建設事務所	毛松下坂
	午前9:40～10:10	笹原公民館	笹原
	午前10:30～10:40	壱崎公民館	壱崎
	午前10:50～11:40	半下石公民館	半下石
	午後1:40～2:10	川南公民館	川南馬場中原
	午後2:20～2:50	川北公民館	川北
	午後3:10～3:30	安水公民館	安水
	午後3:50～4:10	大久保公民館	大久保
11月29日(月)	午前9:00～9:20	厚ヶ瀬公民館	厚ヶ瀬
	午前9:50～10:20	木場公民館	木場西
	午前10:40～11:10	大橋公民館	大橋上下
	午前11:30～11:50	寺前公民館	寺前
	午後1:20～1:50	木原公民館	木原
	午後2:00～2:30	山之口公民館	山之口
	午後2:50～3:40	城元研修館	六反田園
11月29日(月)	午後3:40～4:30	城元研修館	宮上之宇都
	午前9:00～9:50	皆倉公民館	皆倉
	午前10:10～10:40	桜原公民館	桜原
	午前11:00～11:30	神川中原公民館	神川中原
	午後1:10～3:00	神川上公民館	神川上
	午後3:10～4:00	神川地区公民館	神川新町中
	午後4:10～5:00	鳥浜公民館	鳥浜神川
11月30日(火)	午前8:50～9:20	瀬戸山公民館	瀬戸山
	午前9:30～10:30	塩屋公民館	塩屋ヶ崎
	午前10:40～11:10	北町公民館	本京町
	午前11:20～12:00	中央公民館ロビー	ふもと場
	午前8:50～9:20	町ふれあいセンター(旧バスセンター跡)	神之浜1区・2区
	午前9:20～9:40	町ふれあいセンター(旧バスセンター跡)	栄旭町
	午後10:00～10:40	鳥井戸公民館	鳥井戸

※(学)の保険証をお持ちの方は、学生であることの証明である「在学証明書」が必ず必要ですので、上記の切替日程までに保険証と一緒に揃えておいてください。

県畜産共進会

十月七・八日、始良郡中央家畜市場で第五十三回鹿児島県畜産共進会が開催されました。本町からは、九月に開催された郡畜産共進会で優秀な成績をおさめた上園良弘さんの「ゆきこ号」が若雌二区の部に、今熊悦郎さんの「やよい98号」が成雌区にそれぞれが郡を代表して出品されました。

二日間に渡った審査では、「ゆきこ号」「やよい98号」ともに資質・品位・体積・均称と種牛性が優れており、最優秀賞二席を獲得しました。

また、婦人部審査競技会に出場された上園ヒサ子さん、今熊みつ子さん、菖蒲美代子さんも第三位を獲得しました。

町共進会から本体会までの約二ヶ月間、栄養状態を維持するために毎朝引き運動をしたり、洗うなど大変な苦労があったと思いますが、その成果が優秀な成績をおさめたことにつながったのではないのでしょうか。



審査のようす



参加者の皆さん

本当におめでとうございました。

神川中原区防火訓練

10月17日、神川中原区で防火訓練が行われました。

神川中原区では、区民の防火に対する意識が高まるように毎年防火訓練を実施しています。

当日は、南部消防署からも4名が参加し、火災が起こる原因、火災が起きたときの対処方法の講話を受けた後、救命訓練や消火器を使った消火訓練、小型ポンプを使った放水訓練が行われました。

高齢者や女性の方など、なかなか使い方がわからないものですが、指導を受けながら体験することで理解を深めている様子でした。

火災はいつ起こるかわかりません。このような活動を通して、防火の意識を高めることはとても大事なことでないでしょうか。



指導を受けながら



いつでも対処出来るように

お茶の寄付

十月五日、桜原区の宮下和志さんが、役場にお茶を20kg寄付されました。

宮下さんは、お茶の栽培をされており、あまり摘まれることのない四番茶の中に、血糖降下作用が高いポリサッカライドという成分が多く含まれていることを知ってもらいたいと、四番茶を役場に寄付されました。

宮下さんは、「ゆっくりお茶を飲む習慣は少なくなってきたが、四番茶には有効成分も多く含まれており、水出しにすれば手間もはぶけ栄養価も落ちないので知ってもらいたい。」と話されました。



お茶には栄養がいっぱい

海から山まで自然を体感

大根占町と田代町の自然を体感できる「海へ！山へ！ドキドキ体験ツアー」が十月十六・十七日の二日間にわたって行われました。

この観光体験ツアーは、従来の観る観光から体験型観光にニーズが高まっていることもあり、南隅の豊かな自然を活かした観光体験を行うことで両町をアピールしようと計画されました。



カンパチ釣りも体験



加工センターでお菓子作り

鹿児島市内等からの八組十三人の観光客は、自然を満喫しながら地元の料理や人との交流にとても満足そうでした。

その後は、会場を老人センターに移し、警察署の交通課より高齢者の方が亡くなられた事故の実例をもとに、注意しなければならぬ点や反射材の効果などについて指導を受けました。

高齢者の視点に立った分かり易い説明に、講話後も多くの方から質問が出るなど有意義な交通安全教室となりました。

事故に気をつけて



皆さん熱心でした

高齢者の事故防止に

十月二十五日、合同交通安全教室が老人センターで行われました。

これは、高齢者の交通事故が多い現状で、交通安全について認識を深めようと町の長寿会、ときわ木会、ボランティア連絡会が合同で計画したものです。当日は、文化センター前で交通安全街頭キャンペーンとして、参加者がチラシとジュースを配布して事故防止を呼びかけました。

健康づくり大会

十月十六日、「自分でつくる自分の健康」をテーマに健康づくり大会が開催されました。

町文化センターにおいて、むし歯のない幼児などの表彰後、講演がおこなわれました。

講演では、鹿児島市の医学博士、種子田哲郎さんが「食事と健康」と題して、塩分を一日平均十二・十三グラムから一日九グラムにして、焼き魚や豆腐も刺身と同じように、しょうゆは皿に入れてつけて食べるように等と家庭ですぐ実践できる減塩の話をされました。

また、今回初めて「薬の飲み方相談コーナー」を設け、肝属郡薬剤師会のご協力により二名の薬剤師が薬の正しい飲み方等について指導されました。

午後からは、大根占中学校体育館で高齢者スポーツ大会が行われ、輪入れやお手玉入れなどで、大いに盛り上がり、楽しい時間を過ごしました。

(優勝、池田地区・二位、馬場地区・三位、城元地区) 「自分の健康は自分で守る」という意識を持って、自分に合った適度な運動を日常生活に取り入れ、自分のための健康づくり

を実践しましょう。

―表彰者の紹介―

五歳児むし歯のない幼児

上吹越望・白井里奈・門脇喜彦
岩留奎太・岩留美佳・矢野将寛
黒瀬佳那・相星里葉・宮内紗弥
宮内航輝・繁昌友紀・坂下愛斗
永吉美月・水流千聡・番園彩貴
前田碧海・行島拓実
今村健太郎

中学一年生むし歯のない生徒

上原大輝・新坂匡平・牛飼純平
毛下七美・吉永さゆり・西凌二
樋園梨嘉子・中園美佐季

8020運動実践者

(80歳以上で自分の歯が20本以上ある方)
川崎澄義・福留カズコ



相談コーナーのようす

情報交差点

HOTで新鮮な情報を

鹿児島矯正展の開催

●鹿児島刑務所企画部門(作業)
☎0995(75)4511

鹿児島刑務所では、刑務所の実情や役割について広くご理解をいただくため矯正展を開催します。

○日時
十一月二十日(土)
午前九時～午後四時
十一月二十一日(日)
午前九時～午後三時
○場所
吉松町総合体育館

○内容
刑務作業紹介パネルの展示及び刑務作業紹介ビデオの放映や施設見学、少年非行相談等の他、各種アトラクション等が企画してあります。また、刑務所作業製品の展示販売コーナーもあり

県民健康プラザ健康増進センターからのお知らせ

●県民健康プラザ健康増進センター

☎0994(52)0052

当センターでは、「元気」「健康」「健康増進センター(県プラ)」をテーマに募集した作品(俳句・絵・短歌など)を館内展示中です!

優秀作品は、健康増進センター情報紙「ぞうしんまる」やホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。

鹿児島市にある当センターは、プール・多目的温泉、トレーニングジム、健康科学館、ヘルシーレストランなどがあり、健康づくりの三要素である栄養・運動・休養の面から、皆様の健康づくりのお手伝いをしています。

[神の川大滝 スケッチ大会]



南北600kmの教育 活力みなぎる「大根占」 ふるさとを誇る水と森の教育

大根占町教育委員会

二 学校教育活動から
「特色」と風格ある学校教育の樹立、一校一風を共通テーマとして掲げ、四小学校、四中学校において特色ある教育活動を展開している。

(一)「水」の教育
美しい海と川を生かした「水」の教育として、漁協の協力により全小学校で行う魚料理体験、神の川大滝スケッチ大会、ウミガメの孵化放流、砂浜での相撲大会、県の天然記念物カワゴロモの観察保護などに取り組



[魚料理体験]

一 はじめに
日本一夕日の美しい町、豊かな自然に抱かれた教育と文化の町、大根占町教育委員会は、「あしたをひらく心豊かな人づくり」を基本目標として、生涯学習の観点に立ち、主体性・創造性・国際性を備え、人間性豊かでたくましく生きる町民の育成を目指して、ふるさとを誇る水と森の教育、活力みなぎる「大根占」の教育の振興を図っている。

三 社会教育活動から
青少年体験活動事業として「おおねじめ自然塾」「カヌー教室」「釣り教室」「正月飾りを作ろう」等、町内の自然や産業、人材を活用した諸事業を展開している。

・トワイライト事業
豊かな自然の中で、多様な体験活動を行い、気力・体力・協調性、自律性、社会性等を培い、ふるさと大根占を愛する子どもたちを育もうと毎年、夏季休業中に九州各地の社会教育施設を利用した四泊五日の自然体験学習「トワイライト事業」を実施

み、「郷土のよさを感じ取る」教育に力を入れている。また、毎年卒業記念として防波堤の壁画を作成したりするなど、「地域活性」につながる開かれた教育にも力を入れている。

(二)「森」の教育
豊かな野山を生かした「森」の教育としては、緑の少年団活動への支援、学校林を活用した林業体験活動などにも取り組み、水の恵みにつながる森の大切さを学ばせることで、環境保護の意識の高揚を図っている。

地域の方々と共に汗を流す活動を大切に、郷土の芸能の伝承活動等をおとして、地域のふるさとへの思いを直接聞くことで、二十一世紀を力強く生きる力の源となるであろう、「ふるさとを誇りに思うこころの育成」を学校教育全般とおして実践している。

四 おわりに
ふるさととは、人にとって心の拠り所である。

私たちは、郷土の自然や文化・産業・人とかかわりから、ふるさとのよさを知り、人情・やさしさ・喜びを体験して大根占への愛着や誇りを抱いてきている。このことが、生涯にわたって生きる中で心の支えとなり、たくましく生きる力となるものと思われる。

町教育委員会では、ふるさとのよさを生かした水と森の教育を今後もより一層推進していくこととしている。



[トワイライト 2004 登山途中の沢歩き]

施している。平成十六年度は、福岡県の国立夜須高原少年自然の家で五十五人の小・中学生の参加を得て実施した。

参加した子どもたちや保護者からは「進んで家事などを手伝うようになった」など、協調性や自主性が向上したとの感想も聞かれた。

集や実践の場として、ぜひご活用ください!

狩猟事故の防止

●県警生活保安課

☎099(206)0110

十一月十五日(月)から平成十七年二月十五日(火)まで狩猟が解禁されます。事故防止のために、次の基本事項を守って「安全・安心な狩猟」に心掛けてください。

○狩猟事故防止の基本
・矢先の確認・獲物の確認・脱包の励行
○猟銃保管の基本
・基準にあったガンロッカーに入れ、施錠して保管する。
・保管中の猟銃には、絶対に実包などを装てんしない。
・一時的でも車内(トランク)などに保管しない。

○山へ行かれる一般の方へのお願
十一月十五日(月)から平成十七年二月十五日(火)まで狩猟が解禁されます。事故防止のために、次の基本事項を守って「安全・安心な狩猟」に心掛けてください。

赤い羽根共同募金運動

●鹿児島県共同募金会

☎099(257)3750

「地域の福祉、みんなで参加」をスローガンに、今年も十月一日(金)から十二月三十一日(金)までの三ヶ月間、赤い羽根共同募金運動が全国一斉に展開されています。

少子・高齢化が進む今日、皆さんから寄せられた共同募金は、皆さんの住む地域の在宅福祉など、それぞれの地域の幸せづくりのために使われます。

皆さんの温かい善意をお願いします。

町民文芸

一短歌一

生きぬ子の嫁に貰ひし手提袋
温かいとて姉の抱きしむ
福元 トシ

偶然にめぐり会いたる鷺に似て
彼岸花庭に茎立つ
徳留 民子

はるばると来し奥の院子や孫の
面差し浮かべ無心に祈りぬ
椅山 スナ子

田の面をもつれつつ舞ふ紋白蝶
あかず見とるる夕暮れの窓
河野 通子

ヘルパーの手際よきに目を見張る
夫の入浴六月振りなり
佐藤ひろ子

かいもんに釣瓶落し日の昏れて
時へ急ぐ鳥の群れゆく
坪内 ミネ

事故に会い幼く逝きし一人娘の
面影残す赤きアルバム
山本アツ子

一俳句一

冬褥ガラス戸越しに北斗星
四宮 愚子

順々に星の消え行く霜の朝
四宮 愚子

網戸より深み入る宵や虫の声
中村 香石

ジョギングの一步一步に秋の色
中村 香石

鈴虫や止まりし寺の薄月夜
中村 香石

夕雲の水にのこれる秋の虫
中村 香石

十三夜灯もさむざむと遠くなり
荒木 探舟

稲雀一、二羽残り山田かな
荒木 探舟



(9月21日～10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 区名
湯之前幸子 喬 神川中原
内村 政人 スミエ 鳥井戸
大村 フミ 善次 鳥井戸
皆倉ミチ子 シヲ 神川
小蘭 和久 トシ子 神川
東 政人 政子 神川
小田ミチ子 幸三 弓場
西 栄助 ツナ 瀬戸
眞竹 洋子 正明 鹿屋
前村一成 (神奈川県)
広報紙送付謝礼 (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した。

各種の善意

ふるさと秋まつり

日時: 11月21日(日) (午前9時～)

場所: 大根占中学校グラウンド

今年も恒例のふるさと秋まつりが盛大に開催されます。抽選会、カンパチのつかみ取り、相撲大会などのイベントや秋の味覚も満載です。皆さん是非おこしください。



平成16年度 自衛官募集

募集種目	資格	受付期間	試験期日
貸費学生	詳しくは、 下記の問い合わせ先へ	12/1(水) ～ 1/20(木)	2/6(日)
自衛隊生徒	中卒(見込含) で17歳未満	11/1(月) ～ 1/11(火)	1/15(土)

〔お問い合わせ先〕

大根占町役場総務課

TEL 0994 (22) 0511

自衛隊鹿児島地方連絡部鹿屋募集事務所

TEL 0994 (42) 4386

ホームページ

http://www.kagoshima.plo.jda.go.jp

Eメール

hql@kagoshima.plo.jda.go.jp

年金相談所の開設



あなたの厚生年金保険、国民年金などの年金に関する相談に応じます。お気軽にご利用ください。

◇日時 平成16年 11月18日(木)

午前10時から午後3時まで

◇場所 大根占町役場1階会議室

◇相談内容

※定年や病気などで会社や工場を退職した方で、その後の病気治療や年金の手続きについて知りたい方。

※以前勤務していた会社、工場などで、年金を掛けていたかどうか調べたい方など。

■ 鹿屋保険事務所 ☎0994(42)5121

INFORMATION

休日在宅のお医者さん

月	日	病 院 名	電話番号
11	14	長 浜 医 院	麓 22-0137
	21	じょうさいクリニック	根占 24-2977
	23	肝属郡医師会立病院	島浜 22-3111
	28	濱 畑 ク リ ニ ッ ク	田代 25-2575
12	5	藤 崎 ク リ ニ ッ ク	塩屋 22-2238
	12	二 川 内 科 胃 腸 科	木場 22-2033

11月&12月 2004

NOVEMBER DECEMBER

まどの行事

SUN (日)	MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)
11月 7	8	9	10	11	12	13
					複合検診 7時30分(保健センター) 太極拳教室 19時30分 (保健センター)	妊婦教室 (両親学級) 13時15分(保健センター) 肝属地区教育振興 大会(根占町)
14	15	16	17	18	19	20
複合検診 7時30分 (保健センター)	複合検診 7時30分 (保健センター)	複合検診 7時30分 (保健センター)	複合検診 7時30分 (保健センター)	複合検診 7時30分 (保健センター)	複合検診 7時30分(保健センター) 太極拳教室 19時30分 (保健センター)	複合検診 7時30分 (保健センター)
21	22	23	24	25	26	27
ふるさと秋まつり		勤労感謝の日	心配ごと相談 9時(老人センター) 複合検診 7時30分 (保健センター) 7～8ヶ月児健診 13時(根占町保健センター)	複合検診 7時30分 (保健センター)	太極拳教室 19時30分 (保健センター)	鹿児島県PTA活 動研究委嘱公開 大会(大根占町)
28	29	30	12月 1	2	3	4
	たんぽぽ教室 9時30分 (保健センター) 離乳食教室 10時(保健センター)		母子相談 9時(保健センター)			
5	6	7	8	9	10	11
町内一周駅伝大会	区長会	健康運動教室 10時(保健センター)	心配ごと相談 9時(老人センター) 1歳6ヶ月児健診 13時(根占町保健 センター)			「かごしまっ子」育 成プラン交流大会 (串良町)

元気っ子集まれ



こはる
岩崎 心春ちゃん（7ヶ月）

（麓区）

～お母さんより～

大きくなったらお母さんのように、
素敵な人と結婚してね。

小学生以下の元気っ子をお待ちしています。

消費税の届出は、 お済みですか？

※平成15年中の収入金額（売上高）が、1,000万円を超える場合には、消費税の届出書が必要です。

※まだ、届出書を提出済みでない方や消費税の申告方法等をお聞きになりたい方は、税務署にお尋ねください。

鹿屋税務署・個人課税部門

☎ 0994（42）3127



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）

健康メモ

健康長寿のためにも
血液をサラサラにしましょう

今月は、町の基本健康診査が行われます。結果が楽しみ（？）ですね♪

さて、今月のテーマは、その基本健診の項目にも入っている「血液」をサラサラにする食事についてです。

血液がドロドロだと
なぜ問題なの？

血液がドロドロだと、やがて血管が詰まったり、破裂して脳卒中や心臓病につながる恐れがあります。

血液をサラサラに保つために、
不規則な生活習慣を
改善しましょう

①栄養バランスのとれた食事をとる。

②積極的に新鮮な野菜魚（特に青魚）水分をとる。

③アルコールは適量を守る。

（ビール中ビン一本、焼酎一合）



④適度な運動をつづける。
⑤ぜひ、禁煙を。

青魚の代表「いわし」
を使った一品

◇いわしの梅煮◇

材料（4人分）

いわし小8尾、梅干し5個、生
姜1かけ、煮汁（砂糖大さじ1、
醤油大さじ2、酒大さじ2、み
りん大さじ1、水260cc）
作り方

①いわしは、頭・内臓を取って
4〜5等分、生姜は皮ごと薄
切り。

②鍋に煮汁を煮たて、いわし
梅干し・生姜を加え、落し蓋
をして煮る。煮汁が1/3に
煮詰まったら出来上がり。

1人分のエネルギー 160kcal



わが町の人口

人 口	7,242 (△14)
男	3,378 (△6)
女	3,864 (△8)
世 帯	2,999 (△1)
() 内は前月号比	
平成16年11月1日現在	

編集後記

●十月十日、町民体育大会が盛大に開催されました。昨年は残念ながら天候不良のため中止となりましたが、合併後の新町名称も「錦江町」に決まり、今回が大根占町としての最後の大会ということ、例年よりも多くの方が集まったようです。優勝を成し遂げた城元校区のみならず、おめでとございました。

●以前このコーナーで広報係の自分は、町民体育大会はただ写真撮るだけと書いていたことが、今回何と二種目に出場させていただきました。口では、「走るのは遅いですよ。」と言いますが、競技を終えた後は、ささやかな充実感もあり、スポーツは観るものじゃなく、するものだ実感出来ました。来年以降は、今回の結果を踏まえ、出場することはまず無いと思いますが、良い記念になりました。馬場校区の皆さんありがとうございました。