



平成13年9月7日発行

No.649

# 広報 おごおり



## 親子で仲良くクッキング

7月14日、父子で挑戦！チャレンジクッキングが町保健福祉センターで行われました。当日は、7組16人の小学生とお父さんが参加。それぞれの親子は、カルボナーラや具だくさんのスープをお

いしく？作りました。お父さんも子どもたちと一緒に料理を作り、親子ふれあいの時間を過ごしました。



## 主な内容

- ・ら・ら・メール(小郡町生涯学習だより)
- ・町助役に篠原宣行氏決まる
- ・水洗便所改造資金の融資あつせん
- ・個別健康診査
- ・小郡ファミリー・サポート・センター会員募集
- ・ヘルシー料理・ミニ栄養講座
- ・小郡町敬老の日式典のご案内
- ・ご案内 第13回狂言鑑賞の会



地球環境保護のため再生紙を使用しています。



## 小郡町公民館ホームページ

<http://www5.ocn.ne.jp/~p-ogori/>

### きらら紙芝居 ネットワーク 参加

県内各地で紙芝居に取り組んでいるグループによるリレー上演会が、8月4日～7日まで「山口きらら博」のイベント「きららネットギャラリー」において、行なわれました。  
おごおり昔話研究会も8月6日と7日の二日間「おごおり昔ばなし」より「新開の大力」「お



## おごおり昔ばなし紙芝居 夏に演じる

さん狐「鍛冶畑の天狗」をジャンボ紙芝居で上演しました。猛暑にもかかわらず、親子連れが訪れては、ひと休みして、しばし、紙芝居の世界に浸っていました。  
会場横では、ワークショップ、手作り紙しばいコンテスト応募作品展示が行われ、おごおり昔ばなし紙芝居は、「たんぼぼ賞」に選ばれました。

小郡の昔ばなしを県内外の方に紹介すると同時に、たくさんの紙芝居グループの方々と交流も深まった二日間となりました。



## 町子連リーダー研修会 夏に鍛える

### 暑さに負けず力を 合わせてオー ルを漕ぐ

小郡町子ども会育成連絡協議会（町子連 横山洋之会長）が夏恒例のリーダー研修会を「油谷青年自然の家」で8月4日～5日まで開催しました。



声を合わせて「ヨイシヨ」



「倒れないようにしっかりと持て」

町内子ども会のリーダーとして活躍が期待される5、6年生40人が参加。猛暑の中、カッター訓練に大汗を流したあとは、海水浴や釣、カヌー遊び等を楽しみました。  
全員が力を合わせなくては進んでくれないカッターに苦しみながらも、なんとか漕ぎ終えたみんなの顔は満足感にあふれていました。オール立てでは、小さな体で大きなオールに手を焼いていましたが、最後までやり遂げました。暑い中、手にたくさんママができましたが、なにかをつかめた二日間だったと思います。



# 公民館 中級パソコン講座 後期募集

表計算やワープロのソフトを使っている、より深く効果的な使い方を習得したい、便利な機能をもっと知りたいと思われている方のために後期パソコン講座を開催します。

- 会場 町公民館 視聴覚室
- 日時
  - ③平成13年10月9日～12日 18時30分～21時30分 (夜間) エクセル応用関数の使い方を中心にグラフ、表の効果的な作り方等を学習します。
  - ④平成13年11月27日～29日 13時～17時 (昼間) ワード応用画像、図形を使った視覚効果のある文章、ポスター等の作成を中心に学習します。
- 対象者 一般町民(学生を除く)
- 募集人数 18名(申し込み多数の場合抽選になります。抽選会を10月2日(火)に行います)



目からウロコのヒントが満載

- 資料代 1,000円
- 講師 山口ビジネス学院インストラクター外
- 申し込み方法 往復ハガキに住所、氏名、電話番号、③④のうち希望のコースを明記の上、小郡町公民館までお申し込みください。
- ③④コース重複しての申し込みはできません
- 申込締切 平成13年9月末日必着
- 問合せ・連絡先 小郡町山下 小郡町公民館内 中級パソコン講座係 公(973)0638

## 「明日をひらく子どもセミナー」

山口芸術短期大学公開講座 家庭・教育・文化講座  
発信！21世紀の子どもたちへ

20世紀は科学中心の文明の時代でした。今、私たちは豊かさの中にあつて、子育てというものを考え直す必要があるのではないのでしょうか。本当の心のかさとは何か、生きるための基本的なこととは何か、根本的なことに目を向けて、みんなで一緒に話し合ってみましょう。

☆開講講座及び内容(部分申込可)

- 第1回9/14金 「子どもの食生活と自立」
- 第2回9/28金 「子どもの遊びと自立」
- 第3回10/12金 「子どもの心と自立」

☆時間…9時45分～11時30分  
☆場所…小郡町公民館視聴覚室  
☆講師…山口芸術短期大学保育学科教員  
☆対象…乳幼児及び小学低学年児童をもつ保護者・関係者  
☆定員…40名

☆受講料…無料(託児制度あり) おやつ代100円  
☆申込先…小郡町公民館まで  
申込み用紙または電話・FAXで  
公(973)0638  
FAX(973)81667  
☆申込締切…9月12日(休)  
☆主催…小郡町生涯学習のまちづくり推進本部・山口芸術短期大学保育学科



## 小郡町制百周年記念 おごおり町民文化祭 のど自慢大会

町民文化祭において小郡町公民館でにぎやかに「のど自慢大会(カラオケ)」を開催いたします。

多くの皆様の御参加をお待ちしております。

- 日時 平成13年11月4日(日) (時間未定)
- 問合せ・申込み先 町公民館

公(973)0638



# 町助役に篠原宣行氏決まる

8月9日、臨時町議会が開催され、新たな助役に篠原宣行氏（山口市楠木町 53歳）の就任が決まりました。

篠原新助役は、30年の長きにわたり県職員として活躍され、今後は、小郡町発展のため全力を注がれます。



## 《主な略歴》

昭和22年生。昭和45年神戸大学法学部卒業。翌年県に入庁され、総務部、衛生部、民生部などを経て、今年4月から農林部農村振興課長を務めてこられました。

## 高木助役退任

高木和文助役が7月31日で退任されました。

高木前助役は、平成元年10月1日に助役に就任以来約12年間、町の発展に尽力されました。

長い間御苦労さまでした。



皆様ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。このたび小郡町助役を7月31日をもって退任いたしました。

在任中は公私共に格別のご指導とご厚情そしてご支援のお陰を持ちまして今日を迎えることが出来ました。心から感謝申し上げますと共に厚くお礼を申し上げます。

なにとぞ今後とも変わらぬご交誼を賜りますようお願い申し上げます。退任のごあいさつと致します。

## 就任ごあいさつ

新涼の候、みなさま方にはますます御健勝のこととお喜び申し上げます。私は、このたび8月20日をもって、小郡町助役に就任いたしました。

もとより微力ではございますが、就任しましたからには、新しい町長のもと、2010年に向けた新しいまちづくりの指針である「第3次小郡町総合計画」の趣旨に沿い、町民のみなさま方に見える、透明性の高い新しい小郡町政実現のため、町長・職員と一丸となり全力を傾注してまいりる覚悟であります。何とぞみなさま方のご指導お力添えを賜りますようお願い申し上げます。就任のごあいさつといたします。



北日本など一部の地域を除くと、九月初旬はまだ夏の内。残暑に悩まされる日が続きますが、それでも朝方や夕暮れどきなど、ふと秋の気配が感じられるようになります。

やがて、夜がだんだんと長くなり、朝夕が冷え込み、露の降りる日も現れるようになります。秋気が募ってきます。

そんな秋の訪れを、二十四節気では「白露」といい、新暦の九月七日前後がその時期に当たります。このころになると、それまで生暖かった風にも冷たさが加わります。

「秋風」とは、文字どおり秋に吹く風を指しますが、夏や冬の季節風のように定まった風向きはありません。俳句の世界では、秋の初風をいう場合もあり、晩秋の身にしみるような冷たい風をいう場合もあるようです。

「秋」と読み方が同じ「愁（し

## 秋風

ゆう、うれい、「飽き」にかけて、うれいを含んだ風の意味で「愁風」、心の破綻があるという意味で「飽き風」と詠んだ詩や句が、昔から多くつくられています。

秋風を色に配して白、素風と呼ぶこともあります。

石山の石より白し秋の風

これは、白露を連想させる白く光った風です。実体のない風に色を与えることで、その特色を浮かび上がらせた句です。

同じ秋に吹く風である台風や、初冬の木枯らしなど、さまざまな風を色にたとえてみるのも面白いですね。



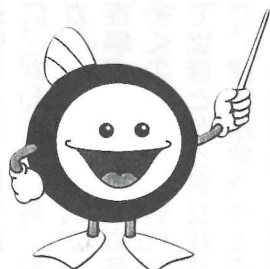


9月10日は下水道の日

## 下水道を大切に

下水道は、自然や生活環境をよりよくするためのみんなの財産です。正しく使わないと、管の詰まりや故障の原因になって設備の寿命を縮めることになります。

そこで、ひとりひとりが、つぎのことに注意して大切に使いましょう。



- 台所のゴミは流さないでください。
- 水洗トイレには溶ける紙を使いましょう。
- 洗剤は無リンのものを使いましょう。
- ゴミ、土砂、ビニール類を捨てないでください。
- 管の近くに木を植えないでください。

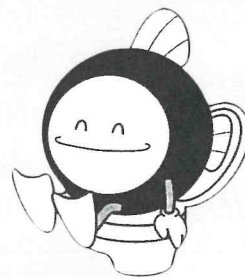
## 水洗便所改造資金の融資あっせん

汲取り便所を水洗便所に改造（浄化槽の廃止を含む）される方のために、町では資金の融資あっせん和利子補給を行っていますのでご利用ください。

ただし、法人所有の建物や住居以外の建物は融資あっせんの対象になりません。

融資あっせん額	1家屋につき10万円以上50万円以内（上限200万円）
利率	告示による（年1.65% 平成13年9月3日現在）
償還期間	40か月以内
償還方法	融資を受けた翌月から毎月1万円以上及び利子相当分の元金均等月賦償還
利子補給	融資金完済後に支払利子額の2分の1相当額を補助（処理区域となった日から3年以上経過した改造工事については、利子補給はありません。）
取扱金融機関	小郡町内の山口銀行・西京銀行・吉南信用金庫・小郡町農業協同組合の各本支店
融資の対象者	

- 1 建物の所有者であり、町内に居住していること。
- 2 町税、上下水道料の滞納がないこと。
- 3 自己資金のみで一時に負担することが困難であること。
- 4 貸付金及びその利子について返済能力があること。
- 5 次の要件を備えた、確実な連帯保証人（1人）を有すること。
  - ・町内に居住し、同居者以外の者で独立の生計を営んでいること。
  - ・町税、上下水道料の滞納がないこと。



申込み 小郡町下水道排水設備指定工事店を通じて小郡町下水道課に改造前に申込みして下さい。  
問合せ 町役場 下水道課 庶務係 ☎(973)2349

## 下水道 あなたと水を むすぶみち



# 年に1度は健康チェックを

# 個別健康診査

**実施期間** 9月1日(土)～10月31日(水)

「氣」は若くても「からだ」は正直なものです。長年の食生活、運動習慣、飲酒、喫煙などの日常の生活習慣によつて発病、進行する生活習慣病。主なものに、がん、心臓病、脳卒中などがあげられ、40代から急激に発症率が高くなるのが特徴です。多くの生活習慣病は、初期段階ではほとんど自覚症状がないので、健診結果をもとに病気の予防・早期発見が重要になります。そのため年に1回は健診を受けましょう。



## 健康診査がスタート

9月1日から医療機関で行なう個別健康診査（がん検診・基本健康診査）が下記のとおり、スタートしました。  
職場等で健診を受ける機会のない方が対象です。小郡町に住

ない方が対象です。小郡町に住  
民票を有している方であれば保  
険種別は問いません。

## 健診は

### 指定医療機関で

健康診査は、指定医療機関で受けてください。健康福祉課への申し込みは不要ですが、健診項目によっては、医療機関への申し込みが必要な場合がありますので、よく確認のうえ受診してください。

## 受診券を

### 忘れずに

対象年齢の方には8月中旬に健康診査受診券を送付しています。健康診査を受ける際には必ず受診券を持参し、医療機関窓口に提出してください。

受診券は、他の市町村や団体、国保人間ドック等と区別するために必要ですので、届いていない方は健康福祉課健康係までご連絡ください。

## 問合せ

健康福祉センター

健康福祉課健康係

☎(973)8147

種類	対象者	検査項目	個人負担金
胃がん検診	40歳以上	胃部直接撮影	2,200円
子宮がん検診	30歳以上の女性	子宮頸部細胞診	頸部1,000円
		医師が必要と認めた場合、体部検診	頸部・体部1,900円
乳がん検診	〃	視診 触診	600円
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査（二日法）	600円
基本健康診査	40歳以上	問診・身体計測・理学的検査・血圧測定・検尿 血液化学検査（総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪）・肝機能検査・腎機能検査・血糖検査 *心電図検査*眼底検査*貧血検査 *ヘモグロビンA <sub>1c</sub> 検査 （*印は医師の判断で実施）	1,000円

\*70歳以上の方、生活保護、町民税非課税世帯（すべての世帯員が課税されていない場合）の方は無料です。



## 基本健診相談

健診は受けっぱなしでは意味がありません。基本健診事後相談では、健診結果をもとに現在のあなたの身体の状態をしっかりチェックし、わかりやすく説明します。

あなたの健康生活に、ぜひご利用ください。

開催日
11月1日(木)
11月29日(木)

- 対象者 基本健康診査受診者など  
 場所 町保健福祉センター  
 時間 13:30~15:00  
 料金 無料  
 内容
- ・健診結果の説明
  - ・健診後の生活管理
  - ・生活習慣病予防のためのアドバイス
  - ・食生活相談
  - ・血圧測定
- 担当 医師・保健婦・管理栄養士  
 持参するもの 健診結果、健康手帳など

## 健診結果を120%生かす! 健診結果で自分に合った生活法を知ろう

基本健康診査を受けた方を対象にした健康相談や健康管理教室を実施します。

健康相談は、医師、栄養士、保健婦が健診結果の見方や、生活についてのアドバイスを行ないます。

健康管理教室は、12月に「健診結果の見方・生かし方」と題して実施の予定です。

ぜひ、あなたの健康生活に、ご利用ください。



## 9月はがん制圧月間

### がんを防ぐための12カ条

- 1 バランスのとれた栄養をとる
- 2 毎日、変化のある食生活を
- 3 食べすぎは避け、脂肪は控えめに
- 4 お酒はほどほどに
- 5 たばこは吸わないように
- 6 食べ物から適量のビタミンと繊維質を多くとる
- 7 塩辛いものは少なめに、熱いものは冷ましてから
- 8 焦げた部分は避ける
- 9 かびの生えたものに注意
- 10 日光に当たりすぎない
- 11 適度に運動をする
- 12 体を清潔に

がんの予防方法には、がんにならないようにする一次予防と、がんで死なないようにする二次予防があります。毎年がん検診を受けて二次予防につとめると同時に、がんをつくらない生活を送る一次予防も行いましょう。

### がんの危険信号を見逃さないための9つのポイント

- |             |                         |
|-------------|-------------------------|
| 1 舌、皮膚      | 潰瘍が治りにくい                |
| 2 喉頭        | 声がかすれる、のどがつまった感じがする     |
| 3 食道        | 飲み込むときにつかえる             |
| 4 胃         | 胃の具合が悪く、食欲がなくなり、好みも変わった |
| 5 肺         | せきが続く、血痰が出る             |
| 6 乳房        | 触るとしこりがある               |
| 7 腎臓・膀胱・前立腺 | 尿の出が悪い、尿に血が混じる          |
| 8 大腸・直腸     | 便に血や粘液が混じる              |
| 9 子宮        | 生理不順、おりものや不正出血がある       |

ひとつでも気になる点があったら、検査を受けましょう。



# 国民年金からのお知らせ

平成14年4月分からの国民年金保険料は、直接国に納めていただくようになります。具体的には、次のとおりとなります。

## 1 市町村発行の納付案内書により、金融機関等で納めている方

### ① 自分で金融機関等の窓口で、納めている方

平成14年4月分の国民年金保険料からは、国から直接、各被保険者に送付される国の納付書により、国庫金歳入代理店である金融機関および郵便局において納めていただくこととなります。

※ 納められる場所（金融機関および郵便局）が、いままでより増えます。

### ② 納付組織（婦人会、地区世話人など）を利用して、納めている方

平成14年4月分の国民年金保険料からは、納付組織を利用した納付はなくなります。納付組織が集金して、まとめて納める方法は廃止されます。国から直接、各被保険者に送付される国の納付書により、国庫金歳入代理店である金融機関および郵便局において、自分で納めていただくこととなります。



## 2 口座振替（預金通帳からの自動引き落とし）により、納めている方

平成14年4月分の国民年金保険料からは、国が口座振替をします。

※ 現在、口座振替を利用している方の口座情報を、市町村から国に提供し、平成14年4月分からの国民年金保険料の振替先を、市町村から国に変更することによって引き続き口座振替により納付することができます。

この場合、国に対して改めて口座振替の手続きをする必要はありません。

※ 保険料の振替先が、国に変更されたことの通知があった時に、平成14年4月以降は、国の口座振替による納付を希望されない場合には、そのことを申し出ることにより口座振替は行わないこととなります。

### 《お勧め》

#### ◎便利な「口座振替」

納付書で納めている方は、口座振替を利用されたら便利です。

毎月、金融機関等に納めに行く手間を省き、納め忘れを解消できます。

#### ◎割引でお得な「前納」

保険料をまとめて前納すると、保険料が割引になり大変お得です。

問合せ 町役場町民課年金係 ☎(973)8132

子育て支援グループ「わくわくくらぶ」は、今回子育てマップ第3号を発行しました。第3号では小郡町近郊の保育園・幼稚園・託児所・病院などの公共施設や子育てサービス情報に加え、子育てサークルや、くちこみ情報など、最新のお出かけ情報を掲載しています。小郡町は転勤族が多く核家族化も進んでいます。友達や親元から遠く離れた知らない土地で、1人で子育てを頑張っているお母さんも多いようです。

## 子育てマップで「孤そだて」解消！



子育てマップは、小郡町保健福祉センターにて希望者に無料で差し上げています。また、子育て支援グループ「わくわくくらぶ」では、メンバーを募集しています。子育て中のお父さん・お母さん・ご家族の皆さんをはじめ、子育て支援に関心のある方、ご参加をお待ちしています。

※わくわくくらぶや子育てマップについてのお問い合わせは  
町保健福祉センター  
健康福祉課 健康係  
☎(973)8147

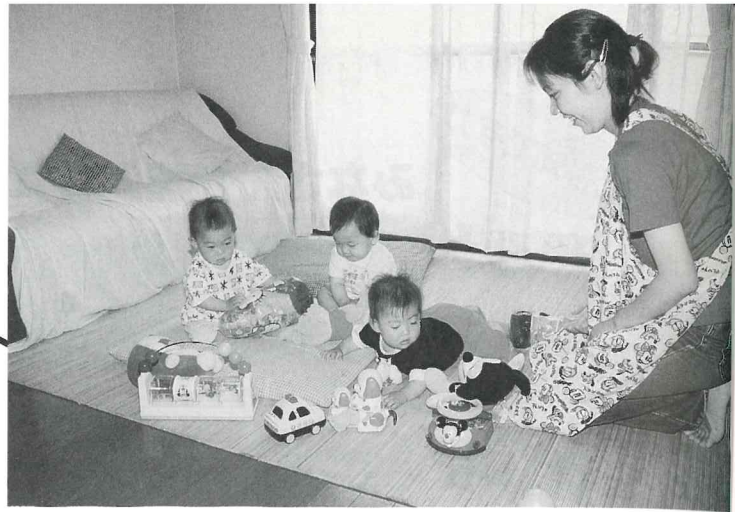
ぜひ、新しいマップを片手に子供といっしょに楽しめるところに積極的に出かけ、仲間をみつけて子育てを楽しんでもらいたい、というメンバーの思いがぎゅっしり詰まった内容です。

(お出かけくちこみ情報の内容)

- \* 春夏秋冬、おすすめスポット
- \* 公園で遊ぼう
- \* どんなお天気でもへつちやう！
- \* 温泉でゆ〜つたり
- \* こどもといっしょにレストランへGO！
- \* お菓子屋さん♡ケーキ屋さん
- \* 小郡町子育てサービスいろいろ

# 小郡ファミリー・サポート・センター

## 会員募集!!



### 利用会員

#### 子育ての手助けをして欲しい時

##### 具体的にどんな時?

保育施設の保育開始時までや  
保育終了後子どもを預けたい時

保育施設までの送迎

子どもが軽い病気の場合、  
どうしても仕事を休めない時  
その他、ご相談に応じます。



### 協力会員

#### 子育てのお手伝いをしたいとき

##### たとえばどんな人

子どもの好きな人

子育て中もしくは子育てを  
終えた人

空いた時間を有効に活用したい人  
ほか

### 最初に

## 小郡ファミリー・サポート・センターの 会員になっていただきます!



利用会員第一号です

- この会は、会員同士がお互いに助けられたり、助けたりして育児の相互援助活動を行う組織です。
- 小郡町に在住の人なら年齢・性別の制限なく、どなたでも会員になれます。ただし、援助の対象となるのは0歳から小学校3年生までの子どもをもつ家庭です。
- 援助は原則として協力会員の家庭において行います。

詳しい問合せ・申込

小郡ファミリー・サポート・センター  
(小郡町ふれあいセンター内)

☎(973)2020

子育て真っ最中のみならず、働きながら子育てをしている方、専業主婦の方、臨時的、突発的に育児のお手伝いをしてもらいたい時のために利用会員になりますか?  
子供の大好きな方、何かボランティアをと考えている方、協力会員になりませんか?  
只今、会員募集中です。  
お気軽にご相談ください。



アドバイザー  
竹内さん

小郡ファミリー・  
サポート・センター  
事務局



ご存知ですか

みなさんが加入されている

# 簡易保険、厚生年金、国民年金の積立金

が、小郡町の公共事業に役立っています。

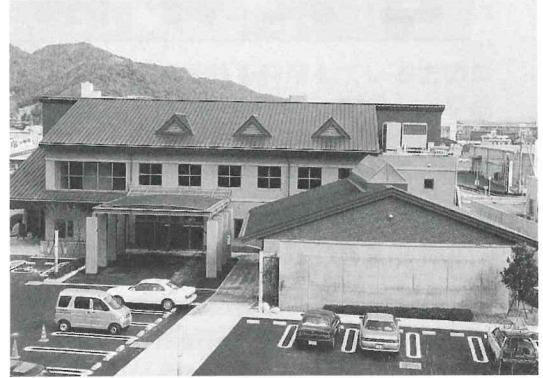
## 簡易保険積立金還元融資事業

○公共下水道事業 3億1,600万円

## 年金積立金還元融資事業

○保健福祉センター建設事業 2,500万円

合計で、3億4,100万円の融資を受けています。



▲小郡町保健福祉センター

お手元の調査票。もれなくご記入ください。  
折らないで、調査票。



調査票を受け取りに伺います。

10月1日は事業所・企業統計調査、調査票が届いたら、一緒にお渡ししました「調査票の記入のしかた」をご覧ください。もれなく記入してください。折ったり、丸めたり、汚したりしないようにお願いします。調査票は10月1日以後、調査員が受け取りに伺います。ご協力をお願いいたします。

会社も、お店も、学校も、病院も。  
**事業所・企業  
統計調査**

平成13年10月1日(月)

9月下旬から調査員がお伺いします。

総務省統計局 山口県 小郡町

## 小郡町勤労青少年ホーム教養講座

### 国際交流英会話講座受講生募集

私たちのクラスでは、英会話をフレンドリーでくつろいだ雰囲気の中で教えています。どんなレベルの生徒さんも大歓迎です。

テキストブックを読みながらのレッスンではなく、ゲームや活動を通じて英語の能力をのばすお手伝いをします。

**\*講師** ブライドン トウワイフォード(アメリカ)

カリフォルニア州出身)

**\*日 時** 10月13月までの毎週木曜日(祝祭日休講)

入門編 午後7時~午後8時(定員10名)

応用編 午後8時~午後9時(定員10名)

**\*会場** 町ふれあいセンター

**\*対象者** 原則として働いている30歳未満の独身の人

**\*会 費** 6,000円(6か月分)

**\*申込み** 9月21日(金)までに左記申込み先まで(定員になり次第締切ります)

**\*申込み先**

〒754-0002 小郡町大字下郷1、44

0-1 小郡町ふれあいセンター ☎(973)0

003



ワンランク上のウォーキングにトライ！

# ウォーキングセミナー

日常のウォーキングが定着してきた方も多いことでしょう。  
正しく歩いているかチェックしてみませんか？  
効果的なウォーキングをマスターしてステップアップ！

## 日時及び内容

- 10月2日(火) 講義・実習「あなたの体力は何歳？～体力チェック」
  - 10月15日(月) 講義・実習「自分にあった速さを知ろう」
  - 10月17日(水) 講義・実習「実際に歩いてみよう」
- いずれも午前9:30～11:30 (ただし10/15のみ午後1:30～3:00)

- 場所** 町保健福祉センター (ただし10/15のみ、町ふれあいセンター 体育館)
- 対象者** 町民30名程度
- 担当** 健康運動指導士・保健婦
- 参加費** 無料
- 申込締切** 9月28日(金)まで

**申込先** 町保健福祉センター健康福祉課健康係  
☎ (973) 8147



## 老人医療

### みんなの医療費大切に

平成12年度の小郡町の老人医療費は約20億円で、一人当たりの医療費は年額約83万円となっております。

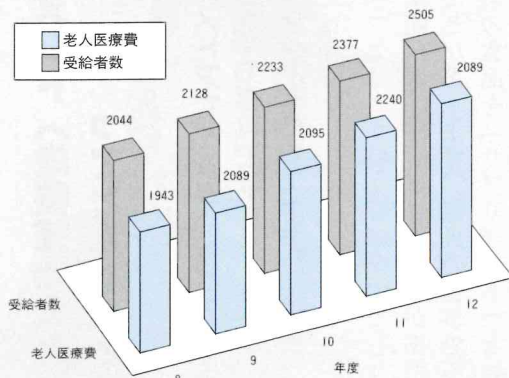
高齢者の医療費は、いわゆる若年者の医療費の数倍もかかる状況です。平均寿命がのびて高齢化が進むと医療費の総量が増えていくことは避けられません。

そこでみんなの医療費を大切に使うために次のことを心掛けてください。

- 重複受診・はしご受診はやめましょう。
- 急病の場合を除き、診療時間内に受診しましょう。
- 病気にかかったら早めに受診し、早く治しましょう。
- 余分な薬はもらわず、また、薬は指示どおりに飲みましょう。

- 家庭医を持ち、病歴や体質などを把握しておき、治療効果をあげましょう。
- 年1回は健康診断を受け、自分の健康は自分で守りましょう。

小郡町の老人医療費と受診者の推移  
老人医療費(単位:百万円)  
(一部負担金を含む)  
受診者数(単位:人)





# ヘルスメイト(食推)推せんの

## ヘルシー料理

### 材料と作り方

あさりのクラムチャウダー

〈材料〉(4人分)

あさりの水煮	120g
ベーコン	40g
玉ねぎ	120g
じゃがいも	200g
にんじん	40g
小麦粉	大さじ1.5
牛乳	400cc
固形スープの素	2/3個
塩、こしょう	各少々

〈作り方〉

1. 玉ねぎは、荒いみじん切りにする。じゃがいも、にんじんは1.5cm角に切る。
2. ベーコンは細切りにして、鍋に入れ中火で炒める。油が出てきたら玉ねぎを入れ炒め、小麦粉を振り入れ軽く炒める。残りの野菜を加え、水1.5カップとスープの素を入れ、柔らかくなるまで煮る。水を足してもよい。
3. 食べる前に牛乳を加え、湯気が出たらあさりを加え、ひと煮だちさせ、塩、こしょうで味を整える。(汁も加えても良い。)

エネルギー

196kcal



あさりのクラムチャウダー

ホットなカルシウム

暑い夏から食欲の秋へと、おいしい食物も出回る季節です。おいしいからといって、食べ過ぎは生活習慣病を引き起こす原因にもなります。適度な運動も取り入れて、バランス良く食事をとりましょう。

今回の料理は、成人に不足しがちなカルシウムを多く含んだ牛乳を使った料理です。カルシウムの必要量は1日600mg以上です。その他カルシウムの吸収においてはビタミンDや適度な運動も重要です。カルシウムの多い食品として牛乳、乳製品、小魚、大豆、海藻等です。みそ汁に牛乳を入れたり工夫してチャレンジしてみてください。

二	講座
三	栄養

### サプリメント(栄養補助食品)ってどんなもの??

最近ではコンビニエンスストアでも簡単に手に入るようになったサプリメント。種類も様々です。今回のテーマはサプリメントについてです。

#### サプリメントって何?

そもそも「サプリメント」とはどういうものなのでしょう。栄養素の足りない状態が続けば、体も様々な症状が出たり、病気になることややすくなる場合があります。毎日の食事で不足しがちな栄養素を補うための食品を「サプリメント」といい、「栄養補助食品」とも呼ばれています。

「サプリメント」は英語で「補給」という意味です。

#### サプリメントのとり方に注意!

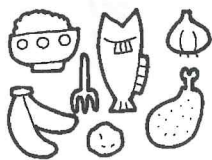
サプリメントは、日ごろの食生活で不足してしまった栄養素を補う意味では有効だといえます。

しかし、人間が自覚できるのは、「空腹」「喉の渇き」「甘いものが食べたい」「辛いものが食べたい」などだけです。栄養素の不足は自覚しにくいものです。ですから、実際に自分にとっての栄養素がどれくらい不足しているのかはわかりません。安易な自己判断で多量に摂取すると、場合によっては副作用が起きることも考えられます。

サプリメントを使うときは専門家によく相談して、実際に自分の食生活に何が不足しているのかをしっかりと把握することが大切です。

#### バランスのよい食生活を

「栄養素は本来、バランスのよい食生活をからとるもの」です。サプリメントに頼らず、日ごろからバランスのよい食生活を心がけたいものです。



# 予防接種

☆要注意!! 麻疹

昨年の暮れから全国的に多くなってきた麻疹患者。山口県でも左の表のように患者数が増えています。

山口県の麻疹の患者

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
H 8	103	101	172	201	142	72	19	28	4	2	1	1	846
H 9	6	4	4	26	83	87	36	12	6	0	1	3	268
H10	2	0	5	0	1	0	2	0	0	0	0	1	11
H11	0	2	3	1	2	2	4	2	2	1	1	0	20
H12	0	1	1	4	1	4	1	2	16	21	5	30	86
H13	39	29	25	41	41	67	70						

麻疹ってどんな病気?

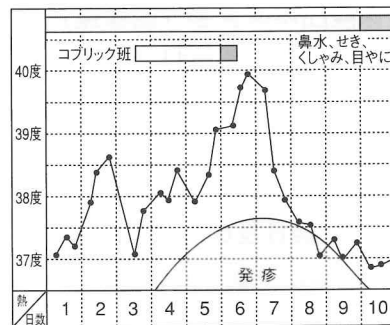
はしかと呼ばれている病気で、麻疹に感染している人が、咳やくしゃみなどで麻疹ウイルスを飛び散らせることによって飛沫感染します。

このウイルスは伝染力が極めて強く、症状は38〜39度の発熱ではじまり、鼻水や咳など、ぐじゅぐじゅしたかぜ症状や目やにがみられます。発熱して3日ごろから口の中のおのり内側に小さな白い水疱が数個〜数十個できることがあります。これをコプリック斑といい、麻疹特有の症状です。

その後、熱が一時的に下がりますが、再び上昇するとともに淡紅色の発疹が、顔や首に現れ、胸やおなかから手足へと広がります。発疹は、時間が経つにつれて増え、色も濃くなってきます。

熱は発疹が現れたのち、約3日くらい続きます。その後、熱が下がり、快方に向かいます。発疹は色が薄くなり、色素沈着を残すこともあります。およそ1ヶ月後には消失します。

●はしかの熱、発疹の出方と特徴的な症状



なお、麻疹に引き続いて、中耳炎や重い呼吸困難を伴う肺炎、脳炎を合併するケースがあり、死亡することもあります。治療は、特效薬はありませんので、予防接種を受けて麻疹にかからないようにすることが第一です。

予防接種は、1歳を過ぎたらなるべく早く受けておきましょう。

問合せ

町保健福祉センター

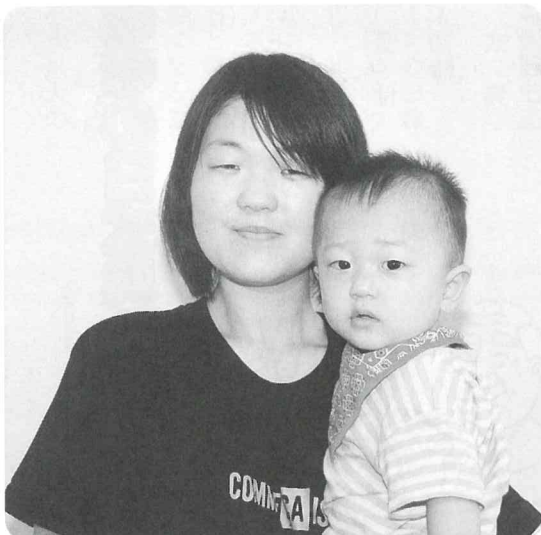
健康福祉課 健康係

☎(973)8147

つるぞえはやて  
▽水流添颯くん(山手下)

H12.9.13生まれ

「思いやりのある子に育ててほしいですね」とおかあさんの絵美さん



こんにちは  
赤ちゃん



あかり  
△津留崎朱理ちゃん(山手下)

H13.1.8生まれ

「健康でやさしく思いやりのある女性になってほしいです」とおかあさんの由香理さん



# ご利用ください 国保連の介護相談・苦情窓口

介護保険の各種サービスを利用するにあたって、さまざまな問題が生じることもあります。困ったことがあれば、町介護保険係の窓口だけでなく、山口県国民健康保険団体連合会（国保連）の相談窓口もお気軽にご利用ください。

国保連は介護サービスに関する苦情を受け付け、解決に向けて事業者の調査・指導・助言等を行う役割を担っています。

## 介護サービスについて

- ・ 相談したいとき
- ・ 困っているとき
- ・トラブルが起きたとき
- ・ 苦情があるとき…など

利用者の声をお聞かせください  
(秘密厳守、相談は無料です)



たとえば…

- 決められた仕事をしてくれない



- 事業者からの事前説明が十分でない



- 家庭のことをよそで話された



## 受付窓口

山口県国民健康保険団体連合会（国保連）苦情・相談係  
〒753-8520 山口市大手町9-11（自治会館内）

☎ 083 (995) 1010

F A X 083 (934) 3665

時 間 月～金 午前9時～午後5時

土、日、祝祭日及び12月29日～1月3日は休み



問合せ…町保健福祉センター高齢生活課高齢係  
☎ (973) 8153

※対象者あてに案内状を郵送します。

演題「健康に感謝!! 笑いと涙と希望の人生ドラマ」

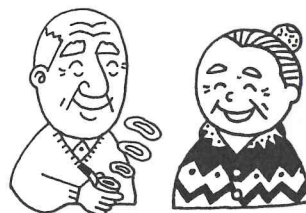
記念講演（講師 正司歌江氏）  
演題「健康に感謝!!」

9時30分～10時 式典  
10時15分～11時45分 受付

日 時… 9月15日(土) 午前9時30分～11時45分  
会 場…町ふれあいセンター文化体育館  
日 程… 8時30分～

平成13年度

小郡町敬老の日式典の案内



講師プロフィール  
昭和4年北海道生まれ。昭和31年には、妹・照江に三女の花江を加え「かしまし娘」を結成。瞬く間に漫才界の女王の座に昇る。近年は漫才を離れ女優に転じ、テレビ・舞台に数多く出演。また女優のかたわら講演活動にも大活躍されています。



「紀行誌」によせられた  
俳句を紹介します  
其中庵の

山頭火の気分で、気らくに詠んで下さいました。楽しい俳句、ありがとうございました。

9/7(金) ~9/9(日)	木彫作品展
9/12(水) ~9/16(日)	洩水会書道展
9/29(土) ~10/14(日)	高原輝作品展
9月の休館日 3、10、15、17、23、24	
10月の休館日 1、8、9、15、22、29	

- 秋蟬のまつただ中の其中庵 宇部市 開堂
- こほろぎ鳴いて主留守 新町西 邦女
- ふたたびを尋ねし庵の敬老日 下松市 久子
- 庵の主見えねど秋の日ざしかな 前橋市 悦子
- われひとりせみだけが鳴いていた 東京都 裕隆
- ひと日とどめて小さな秋よ 防府市 久子
- 秋日和其中庵の静かなり 小野田市 郁子
- 柿の実の吹かれてをりぬ其中庵 三重県 幹子
- ようこそようこそと鴉おじぎしてくれて 泉大津 真司
- 山頭火したひて来たり柿もみじ 島根県 栄子
- 秋の夕しばしのおじやまお許しを 松山市 浩子
- あるじなく柿の実のたわわ 広島市 道子
- 今日は来たすんなり来た其中庵 防府市 俊樹
- 柿の実の心なごみしたびの庵 鹿児島市 なぎさ
- 秋の陽に向きてすすきのかたむける 豊中市 美紀
- 秋の蝶おまえも風に追はれるか 防府市 隆道

交通安全一口メモ

◎過労運転をなくそう

1 疲れの影響

運転中に疲れが出てくれば、注意力や判断力、運動能力などが衰えてきます。

(たとえば)

- 注意力がにぶると、居眠りしたり、障害物の発見が遅れる。
- 判断力がにぶると、信号を見そこなったり、一時停止を無視する。
- 運動能力がにぶると、ブレーキを踏み遅れる。

2 居眠りの原因

居眠りは、生理的なものと同時に心理的な影響もあります。

(たとえば)

- センターラインの白線がチラリチラリ目に映ったり、コンクリート舗装の継ぎ目がコトン、コトンと、一定のリズム感を与えて、ちょうど催眠術にかかった状態になることがある。

※「単調さ」と「リズム感」は、眠気をさそう最大の

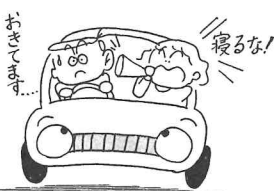
3 過労運転の防止

敵で、身体が疲れていればいるほどこの影響を受けやすくなります。

- ・ 疲れているときは、無理をしないが一番です。
- ・ もし、運転中に眠気が生じたら、無理をせず、まず安全な場所に車を止めて一眠りすることが大切です。
- ・ 運転計画を立てるときには、無理のない計画を立てる。
- ・ 長距離運転には交替運転手をつける。
- ・ 健康状態を確かめる。
- ・ 休憩、交替場所を決める。

ことが大切です。

夏場は非常に疲れやすい季節です。お互いに気を付けて過労運転を防止しましょう。



助手席からの声かけて、居眠り防止



## 音楽で楽しく痴呆予防

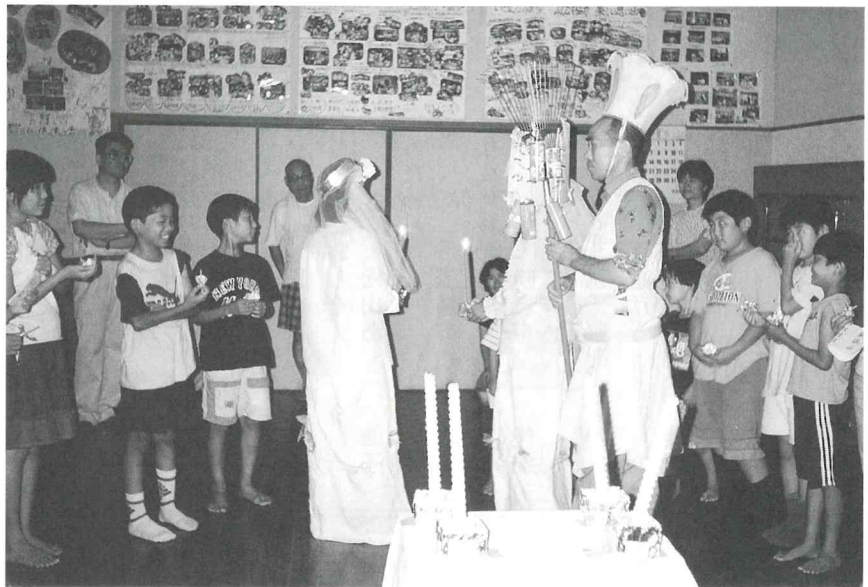


8月10日、町保健福祉センターにおいて「痴呆予防・介護教室」が開催されました。講師に山口芸術短期大学非常勤講師の垂井佳子氏を迎え、歌つて呼吸器の強化、手を使って脳の活性化を図る音楽療法を学習。22人の参加者は、「みかんの花咲く丘」や「ふるさと」等歌いながら、手を合わせたり、タンバリン等楽器を使って合奏をしたり音楽の良さを再認識しました。

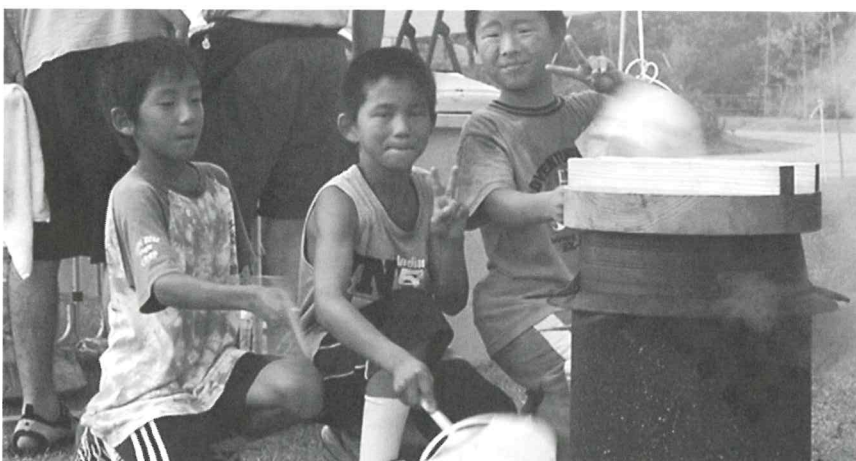


## 仲間と一緒に ふれあいのキャンプ

上郷児童館のキャンプが8月1日から2日にかけて同館で開催されました。今年で26回目。このキャンプは、自然に親しみ、団体生活のあり方を身につけてもらうため同館と上郷母親クラブが共催で毎年開催しているもの。夏空の晴天のもと、児童45人が元気に参加し、野外ゲームやキャンプルサービスなど友達と一緒に2日間を楽しく過ごしました。



## 早く炊けないかな



8月8日から9日、小郡町少年消防クラブと緑の少年隊の合同キャンプが、小野田市の竜王山オートキャンプ場で行われました。参加隊員14名は、海水浴を楽しんだ後、夕食のバーベキュー作りに取りかかりました。かまどの煙に目をこすりながらもみんなで作った料理の味はまた格別。瀬戸内海に沈む夕日を眺めながら、ゆつたりと楽しい一時を過ごしました。





▲みなさん息のあった踊りです



▲にぎわいをみせる夜店



好天に恵まれた7月28日、ふしの夏まつりが榎野川東津河川公園で開催されました。今年、地元出身の歌手もずくのコンサートが行なわれ、まつりに華を添えました。まつりの最後は花火大会。大空を彩る大輪の花に集まった人々は、歓声を上げていました。

特集 夏の風物詩 ふなの夏まつり(上) & 七夕まつり(下)

8月4日 大正通り七夕まつりが開催され、たくさんの人々ににぎわいました。今年も通りは約900個の提灯で飾られまつりの雰囲気をもり上げました。また、願いを込めた短冊を笹に結ぶコーナーもあり、中学生の女の子たちも足をとめていました。



▲うまかつかまえられるかな



▲夜空を彩る提灯



▲何をお願いしたのかたずねたら……「ナイショ」との事でした。



## レディースヘルスアップ セミナーのご案内

日常で起こる心と体の不調。若さでカバーするのもしいけれど、もっと素敵なレシピがあります。それがレディースヘルスアップセミナー。みなさんも体験してみませんか。

### 日時及び内容

- ・10月5日(金)  
講義・実習「リラックス&リフレッシュ」心理学で気分をリセット」講師 今井佳子先生(臨床心理士)
- ・10月12日(金)  
講義・実習「食生活で健康を」講師 川村小由実(管理栄養士)
- ・10月19日(金)  
講義・実技「あなたの体力は何歳?」体力年齢を測定!」講師 中尾建生先生(健康運動指導士)

時間は午前10時から正午ただし10月12日のみ午後1時まで  
対象者 20〜30歳代の女性  
3回参加できる方を優先します。

場所 町保健福祉センター  
募集人数 30人  
募集締切 9月28日(金)

参加費 無料(託児も無料です)  
申込及び問合せ 町保健福祉センター健康福祉課健康係  
☎(973) 8147

## ごそんじですか! 検察審査会

交通事故、詐欺、おどしなどの犯罪にあったが、検察官がその事件を起訴してくれないのはどうも納得できない。そのような不満をお持ちの方は、遠慮なくご相談ください。

問合せ 山口地方裁判所内 山口検察審査会事務局(山口市駅通り1-6-1)  
☎083(922) 1330

## 防衛大学校等学生 募集のお知らせ

### 募集種目

- ①防衛大学校学生
- ②防衛医科大学校学生
- ③看護学生

応募資格 ①、②は高卒(見込可)で21歳未満の者③は高卒(見込可)で24歳未満の者  
受付期間 9月13日(木)〜10月12日(金)

### 試験日

- ①は、11月10日(土)〜11日(日)

- ②は、11月3日(土)〜4日(日)
- ③は、10月23日(火)

試験会場  
①、②は、防府北基地、③は、防府南基地  
問合せ 自衛隊山口募集案内所(山口市中央4丁目4-12)  
☎083(925) 8231

## OA(ワープロ・パソコン)講習のご案内

就職を目指す障害者の方を対象に、初心者向けの講習を行います。

期間 第5期 10月9日(火)〜11月2日(金)  
(注)土曜、日曜、祝日を除く

時間 午前10時〜午後3時  
定員 5名  
その他 受講料、テキスト代は無料です。

申込方法 当センターもしくは最寄りの公共職業安定所の窓口まで電話又はファックスでお申込ください。

申込 山口障害者職業センター  
☎0835(2)0520  
(2)0569

## 点訳講習会 のご案内

家庭にいて気軽にできるボランティアに参加しませんか。  
日時 10月9日〜30日(毎週火曜日午前10時〜11時30分)  
場所 町つどの家

内容  
第1回…開講式、受講生自己紹介、文字の打ち方  
第2回…文章の打ち方、マスあけ、読み方  
第3回…文章及び数字の打ち方  
第4回…文章、外国符、他の記号の打ち方  
申込及び問合せ 町保健福祉センター健康福祉課社会福祉係  
☎(973) 8143

又は点訳サークル「てんとう虫」  
小林五月  
☎(972) 0547  
友田章子  
☎(973) 3934

## 「ふるさとセミナー」 のご案内

日時 9月29日(土)

午後2時〜3時30分

場所 デザインプラザHOF U 2階イベントホール(防府市八王子2丁目8番9号)

講師 柳生博さん(俳優)  
講演テーマ 「ふるさとの再発見」森と暮らす、森に学ぶ」

## 上郷保育園パート 調理・清掃作業員募集

職種 調理・清掃作業  
人員 各1名  
条件 年齢は20歳代から40歳代で長期勤務可能な方  
※詳細は、左記へお問い合わせください。

提出書類 履歴書(写真付き)、パート登録申請書、(様式は児童福祉係にあります。)

申込期限 9月21日(金)  
面接 審査後、採用予定者に連絡します。

申込・問合せ 町保健福祉センター健康福祉課児童福祉係  
☎(973) 8145  
上郷保育園  
☎(973) 2561

## 大人のピアノ講座 のご案内

―秋の受講生募集中―  
新しく開講しました「大人のピアノ講座」。あなたも挑戦して



# 本物の芸。



第13回

## 狂言鑑賞の会

●10月10日(水)

開場17:30 開演18:30

### ●小郡町ふれあいセンター

出演 茂山千作(人間国宝) / 茂山千五郎  
茂山七五三 / 茂山千三郎 / 茂山宗彦  
/ 茂山茂 / 松本薫 / 山下守之

演目 昆布売 / 千鳥 / 悪太郎

主催 平成文化の会

後援 山口県 / 山口県教育委員会 / 山口市・小郡町・秋穂町・阿知須町及び  
各市町教育委員会 / 小郡商工会議所

協賛券 一般 3,000円

学生 2,000円(大・専・高)

小人 1,500円(中・小)

#### チケットのお求めは

町教育委員会、町公民館、町ふれあいセンター、洋菓子店ポム(上郷駅前)、アトリエkei(駅通り)ほか

問合せ 平成文化の会事務局

小郡町大正上(寿司正内) ☎(972)0611

開催日時 10月20日(土)午後12時  
30分〜2時  
会場 町公民館  
主催 小郡俳句同好会  
後援 町、町教育委員会、小郡文化協会、小郡商工会議所  
投句締切 9月20日(木)  
顕彰 主催者・後援者及び大

場所 山口県和太鼓連盟は、山口きらら博において「山口きらら太鼓フェスティバル」を開催します。町内からは、大内太鼓とふしの岩戸太鼓が参加します。  
日時 9月24日(月)  
午前10時〜午後1時  
場所 きらら博会場やまぐち

試験日 11月18日(日)  
試験時間 午前9時30分〜(乙種第4類)  
午後1時〜(丙種)  
受付期間 9月3日(月)〜17日(月)  
申請及び問合せ 山口地区危険物安全協会(山口地域消防本部内)  
☎083(932)2601

参加費 無料  
問合せ 石油情報センター  
☎03(3534)7411

## 第一回小郡町民俳句大会のご案内

みませんか。  
日時 毎週木曜日  
午後1時〜3時  
場所 町公民館  
講師 春間恵美子先生  
問合せ 春間 ☎(973)9630

## 山口きらら太鼓フェスティバル開催

会賞、その他  
投句先及び問合せ 小郡町大字上郷2980の14 笹川 章  
方 小郡町民俳句大会事務局  
その他 作品募集要項は町公民館にあります。小・中学生は各学校に投句箱をおきます。

## 平成13年度(後期)危険物取扱者試験

ホール(サブイベントホール)内 容 太鼓連盟選抜メンバーによる「山口和太鼓連盟音頭」きらら博記念創作曲「きらら」の初演奏披露。

## 石油事情講演会のご案内

一般消費者、石油関係者並びに行政関係者等に対して、最近の石油情勢の理解促進を図る。  
日時 10月3日(水)  
午後1時〜4時30分  
場所 山口グランドホテル  
内容 講演1「激変するエネルギー情勢」カリフォルニア電力危機など / 講演2「新エネルギーシステムと石油販売業界」 / 講演3「石油と環境、新エネルギーの開発」

他市町の情報コーナー

## CORE 掲示板

山口県中部地方拠点都市地域整備推進協議会  
(山口市・防府市・小郡町・秋穂町)

イベント等の名称	日時・場所	問合せ
山口情報芸術センター イベント 「アーティストがまちにやってくる」 山口アートマネジメント隊 参加者募集	募集人員 40名 内容: 4人の新進気鋭のアーティストと共同で参加型プロジェクトを企画開催する市民運営チームのメンバーを募集します。 応募資格: 18歳以上で、「アーティストのプレゼンテーション」と山口市内で随時開催されるミーティングなどに参加できる方 「アーティストのプレゼンテーション」日程 9月1日(土) 2日(日) 10月7日 8日(祝)	山口情報技術センター イベント実行委員会 ☎083(934)2718



人の動き

(7月末現在)

人口 22,503人 (-13人)  
 男 10,971人 (-12人)  
 女 11,532人 (-1人)  
 世帯数 8,726世帯 (+8世帯)  
 ※ ( ) は前月末との対比

おめでた(7月届出分)

(保護者・出生者・住所)



品川 三男	嘉俊	森 下
真弓 智之	凛花	金 堀
荒瀬 卓也	恵里	光が丘 中
中村 正秀	俊作	高砂 町
加嶋 英憲	美羽	東 津 中
能美 宣昭	千愛	柏 崎
上野 泰義	光一朗	山 手 上
和田 智樹	紘明	船 倉 町
工野 卓司	魁人	長 谷 西
金子 功	侑樹	東 津 上
長富 康夫	栄里	新 町 東 下
吉山 忠善	優香	矢 足
今金 豊	夢斗	森 下

●司書がすすめる  
 今月の一冊

森のなかの海 上・下

宮本 輝



あの日から

平成7年1月17日阪神淡路地方を襲った強い地震。何の疑問もなく生活していた主人公希美子は、この日から何かが変わり始めました。夫との離婚や知人の老夫人、毛利カナ江の突然の入院。そして、毛利カナ江の遺産の相続。その後希美子は、息子と三人で奥飛騨に住むことになりました。地震による悲しみや後遺症に悩んでいたある日、地震で家族を失った三人の姉妹と、その友達の子供の少女を引取り一緒に暮らすことに。更に、弁護士から毛利カナ江には隠された秘密があることを聞きます。何かが起こりそうな予感です。その秘密が気になる希美子は、家族と手掛りを捜している途中に下関で居酒屋をしている陶芸家の半田葉鬼と出会うのです。  
 少女の言葉「森のなかの海」で暮したから今の自分がある。毛利氏との出会いは、運命だったのでしょうか。希美子は、自分に欠けていたものを発見するのです。

◆おくやみ(7月届出分)

(故人・年齢・住所)

伊藤 チズコ	99歳	山 手 下
山口 文二	95歳	蔵 敷
國森 豊子	86歳	山 手 上
林 ヨシ	84歳	新 町 東 上
長富 郁枝	84歳	明 治 東
片山富士男	76歳	長 谷 西
田中 博次	71歳	蔵 敷
縄田 笑子	71歳	東 津 上
福本 直子	69歳	光が丘 中
上田 信明	65歳	仁 保 津 東
道中 信子	52歳	高 砂 町
小土井勝美	50歳	金 堀

※町内住民登録者を掲載

図書館  
 だより



★新収図書(8月分)

《一般書》

- ・秋吉台の植物 高橋直樹
- ・異形武夫 高橋克彦
- ・えびす聖子 高橋克彦
- ・親に頼らない生き方 マークス・寿子
- ・キッチンでつくる自然化粧品 小幡有樹子
- ・最後の特派員 上・下 ダニエル・ステイール
- ・時の渚 笹本稜平
- ・猫への詫び状 香取章子
- 《児童書》
- ・おどろぼうのこちゃん 森野さかな
- ・おさるのたしぎん かすやなみ
- ・ジークII ゴルドニア戦記 斉藤洋
- ・ズッコケ芸能界情報 那須正幹

- ・天地のはざま たつみや 章
- ・とん ことり 筒井頼子
- ・にんきものをめがせ 森絵都
- ・ノンタン いもうと いいな 清野幸子

★利用者のみなさんへ

夏休みに借りたまま忘れられた本はありますか?必ず返却をしてください。閉館している時は、出入口の緑のボックスに入れておいてください。

★おはなし会

9月20日(木) 午後4時から4時30分

対象年齢は、4歳からです。お待ちしております。

★9月の休館日

(月末) 日 2、10、15、16、23、24、28

★寄贈ありがとうございました。

山田裕昭様(円座東) / 岡崎裕子様(円座東)