

もくじ C・O・N・T・E・N・T・S

- 2-3 皆さんの秋はどんな秋ですか
楽しい秋の過ごし方
- 4-7 長い人生をいきいきと暮らすため
いきがい a life worth living
- 8-9 町づくりをいしょに
アンケート結果を報告します
- 10-11 みんなの **公民館**
- 12-13 お元気ですか **保健婦**です ほか
- 14-15 **第10回 あいお祭り**
- 16-17 秋穂コミュニティセンター通信
にこにこ通信 ほか
- 18-19 みんなのページ
マイタウン あいお ほか



ウォークラリー



田んぼ親子セミナー



菜の花咲かせ隊

皆さんの秋は どんな秋ですか

暑かった夏も終わり、過ごしやすい秋となりました。

秋は、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、何かに取り組むには、最高の季節です。

皆さんの秋はどんな秋ですか？

今月の表紙は、町内の秋のイベントをいくつか紹介してみました。

広報

あいお



明るい太陽と青い空の町 秋穂

11 No.371
1994年 平成6年

●発行 秋穂町役場

秋の過ごしかた

ウォークラリー

10月10日(月)の体育の日、大海総合センターでウォークラリーが行われました。当日は、あいにくの雨模様となりましたが、200人の参加者は元気にスタートしました。

参加者は、受付で渡されたラリーマップを頼りに、それぞれのチェックポイントを自分のペースで歩きました。

また、会場では、「かんぼふれあい健康フェスタ」も同時に開催されており、さまざまなイベントに参加者は楽しい一日を過ごしました。



●ラリーマップを頼りにポイントを探します



●実りの秋を満喫した参加者の皆さん

田んぼ親子セミナー

10月9日(日)、中野の安光満資衛さんの田で、「田んぼ親子セミナー」が開催されました。この田は、田んぼ親子セミナーの皆さんが、6月に田植えを行ったもので、今回はその稲を刈る作業に挑戦しました。

今年の夏は水不足でしたが、セミナーの皆さんが植えた稲は、たわわに実っており、楽しい

作業となりました。

作業後は、稲わらを使って「わらぞうり作り教室」や、記念撮影を行い、澄みきつた秋空のもとで実りの秋を満喫しました。



●わらぞうり作りにも挑戦しました



●今ではめずらしい「足踏み脱穀機」に挑戦しました。



●楽しいピエロの1人サーカス



●ドイツ料理講習会もありました

スポーツの秋・食欲の秋・芸術の秋……
秋には、いろいろな過ごし方があります。
皆さんの秋はどんな秋ですか？



●ウォークラリーの説明を聞く参加者の皆さん



●隊員の皆さん、おつかれさまでした

たのSEA秋穂づくり推進協議会

菜の花咲かせ隊

今年の春、南部海岸道路沿いの桜の木の下にかわいい菜の花が咲いていたことを覚えていますか。
この菜の花は、「菜の花咲かせ隊」が、種をまいたもので、今年も、10月9日（日）に種まきの作業を行いました。
隊員は、ちいさな子どもから、お年寄りまで、さまざまな年齢で構成されていますが、その願いは、「桜の木の下を菜の花でいっぱいになりたい」という気持ちでつながっています。さすがにチームワーク抜群で、つぎつぎと種をまいていました。
約300本の桜の木の下に、ていねいにまかれた菜の花の種は、来年には、かわいい花を咲かせることでしょう。



●みんなの気持ちはひとつです



●記念のプレートを作りました

長い人生をいきいきと暮らすため

いきがい

a life worth living



人生80年といわれる現在、
自分のいきがいを見つけることが
長い人生をいきいきと暮らすための
キーワードとなります。
今月は、自分のいきがいを見つけ
いきいきした毎日を過ごしている
お年寄りの皆さんを紹介します。

クラブでみんなに会える
ことがいきがいです

秋穂町老人クラブ会長

緒方善市さん(黒瀬北)

老人クラブの人は
みんな、いきいきしてますよ

——老人クラブの活動を簡単に教えて
もらいたいのですが？

緒方さん 現在の秋穂町は、4人に1
人がお年寄りという状況です。そんな
中で、今、自分たちがやらなくては
いけないこと、やりたいことをみんな
でみつけて行くことがクラブの活動に
つながります。

たとえば、ゲートボールや奉仕作業



●正八幡宮の奉仕作業の様子

なんかですね。

——その活動をいきがいを感じるこ
とはありますか？

緒方さん それはいつも感じていま
す。たとえば、クラブの行事の時に
集まった皆さんの元気な顔を見るだ
けで、「みんながんばっているな」と
感じます。それだけで「自分も元気
でがんばろう」という気持ちになれ
るんです。

また、今回の正八幡宮の奉仕作業
の時は、神聖な場所だけに、今まで
自分が元気にやってこれたこと、生
きてこれたことにとても感謝しまし
た。そんな時、クラブの活動を通し
て、社会に対するお礼がしたいとい
う気持ちになるんですよ。



●ゲートボールも大切な活動です

——社会に対する恩恵の気持ちですか？
 緒方さん そうです。その気持ちを味わうこともいきがいのひとつですね。

心も体もまだまだ現役 目標は生涯現役です

——緒方さんが、日ごろから、いきいきとした生活を送るために気を付けていることを教えてください。

緒方さん 私はいつも、生涯現役でなければいけないと思っています。身体が年を取ったからといって、今まで年を取ってしまうと、それからの人生はおもしろくないものになってしまふような気がします。だから、心も身体も生涯現役で行きたいですね。

老人と呼ばれるよりも 老年と呼ばれたい

——現在、クラブの問題点などはありますか？

緒方さん クラブの問題点ではないんですが、老人クラブの老人というところが少し気になるんですよ。

——というのも、私は老人と呼ばれるのが嫌いなんです。まだ、老人という年ではないし、それが嫌でクラブに入らない人も結構いると思いますよ。(笑)

——それでは、なんと呼んだらいいのでしょうか？

緒方さん 先日、県の老人クラブ連合の主催で中国に行ってきましたが、その時、中国では老人のことを老年と呼んでいました。少年、青年、壮年、その次が老年なんです。気持ちの持ち方ですが、私はこの呼び方が気に入っています。

第2の人生に 新しいいきがいを

——よく耳にする言葉で「年を取ってから第2の人生が始まる」といいますが、どのようにお考えですか？

緒方さん 確かに自分も第2の人生を送っていると思います。第2の人生を歩むにあたって自分なりに感じたことは、それまでのできごとや経歴を切り離して考えたほうが、新しいいきがいを発見しやすいと思うんですよ。そうすると、第2の人生が楽しいものになりますよ。(笑)

人口ピラミッドで秋 穂町の高齢化状況を 見てみましょう

まずは下のグラフをご覧ください。このグラフは秋穂町の人口を年齢・性別に分けた人口ピラミッドです。

皆さんの聞き慣れた言葉に「高齢化社会」という言葉があります。これは総人口に占める65歳以上の高齢者の比率が14%以上の場合をいいます。さらに、その割合が20%以上になると「超高齢化社会」と呼ばれています。

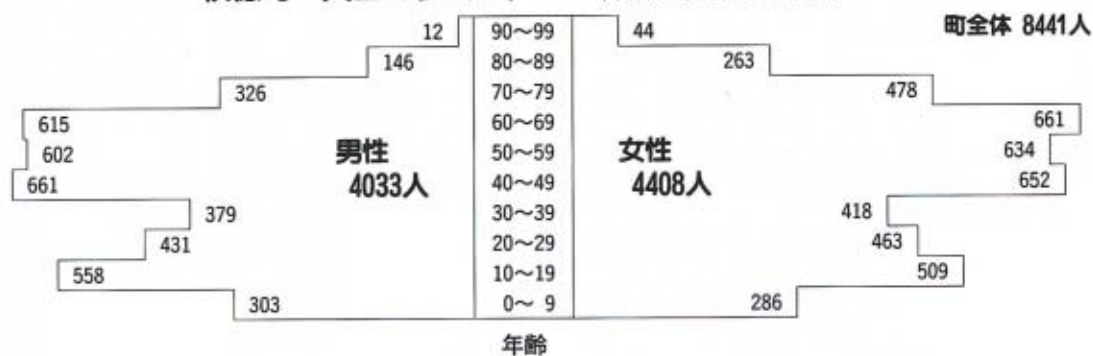
——それでは、秋穂町の場合はどうでしょう。

秋穂町の総人口8411人にに対し、65歳以上の高齢者が1907人、その割合は、約23%を示しています。実に4人に1人が高齢者の「超高齢化社会」なのです。

今後、この高齢者の比率はますます高くなるのが予想されています。

町では、「老人保健福祉計画」の策定などにより、すべての高齢者がいきいきを感じながらいきいきと健康に暮らすことのできる環境作りの手助けを行います。

秋穂町 人口ピラミッド (平成6年9月30日現在)



長い人生をいきいきと暮らすため

いきがい

a life worth living

わたしのいきがいを考えます

人にはさまざまないきがいがあります。
自分のいきがいを発見することができた人は、毎日をいきいきと暮らしています。



●「細かい作業は老化防止にもつながります」と答える
西村さん

最近旅先で見つけた
土鈴をモチーフに
切り絵を作成しています

西村 讓治 さん（中津江）

昭和50年から、水墨画を始め今は切り絵に熱中しています。最初は通信教育で学びました。

作品の題材はいたるところにあります。たとえば身の廻りにあるもので、切手やテレホンカード、庭先に咲いている花などがすべて題材になります。題材ごとに1冊の冊子にして保存しておく、楽しい思い出になりますね。

最近旅先で見つけた土鈴をモチーフに切り絵を作成しています。作成した切り絵を「鈴の旅」と題した旅の冊子にしていますが、こうしておくことで作品を通して、楽しかった旅の思い出も一緒に保存できるような気がするんですよ。

今は、「鈴の旅」の作成がいきがいですね。



●「人と温かい付き合いがいきがいです」と答える
山田さん

家族や人のために
役立つことをする時に
いきがいを感ずります

山田 和子 さん（北条）

私は、週に1回ほど畑に出向きます。自分で野菜や花などを作っているのですが、自家製なので、農薬はいつさい使いません。その野菜を家族で食べています。一番よるこんでくれるのは山口市に住んでいる孫なんです。そのうれしそうな顔を見ただけでいきがいを感ずりますね。

今、町の消費者の会の会長をしているので、11月に萩市で開催される消費者展に出展する作品を作成しています。今回の作品は、廃品となった傘を利用して作る小物入れや傘入れなどです。

毎日の生活で、使えなくなった廃品を再利用するアイデアを見つけることもいきがいに感ずるし、その作品が人のために役立てば幸せに感ずります。



●「ほとんど毎日、カゴを作っていますよ」と元気に答える安光さん

自分が丹精込めて作ったものが人に喜んでもらえる時が一番のいきがいでですね

安光 定夫さん（上本町）

定年の数年前から両手の自由がきかなくなり、その後のリハビリを兼ねて始めたのが新聞の広告紙によるカゴ作りです。このカゴの作り方は、自分で試行錯誤を繰り返して考えたものです。

このカゴ作りを始めて、20年になります。作業は根気と集中力が必要です。最近では1週間に1〜2個のペースで完成させることができるようになりました。

完成品が、ある程度たまると、役場や銀行、社協などに持っていきますが、その時、自分が丹精込めて作ったものが人に喜んでもらえることが一番いきがいに感じます。

これからも、カゴ作りを続けたいと思います。



●社協の会長より記念品贈呈



●賑やかな慰安演芸（写真上）
●参加者の目はステージに釘付けです（写真右）



9月15日の敬老の日に、秋穂中学校体育館で敬老の集いが行われ、約500人のお年寄りが参加しました。

この敬老の集いは、毎年、老人福祉週間に行われ、お年寄りにたいへんよろこばれています。

記念式典では、米寿（88歳）を迎えられた25人のかたをはじめ70歳以上のかた（1350人）や金婚式を迎えられたご夫婦（22組）に記念品が贈られました。

また、式典終了後の慰安演芸会では、今年も、さまざまな催し物が用意されており、参加者の皆さんは満足な表情でステージに見入っていました。

お年寄りの皆さん いつまでもお元気で

平成6年度
敬老の集い

ふれあいの町」づくりをいっしょに 果を報告します

今後のまちづくりについて町民の皆さんの意向を把握するため、今年8月、町内にお住まいの5分の1の方にご協力をいただき、アンケート調査を実施しました。ここでは、その目的と結果の概要をご紹介します。

なぜ、アンケート？

わたしたちのまち秋穂町は、澄んだ空気や緑の木々、そして瀬戸内の海と、美しい自然に満たされています。そして、このおだやかな環境は、秋穂に住む人たちの温かい人情を育んできました。

このようすばらしいわたしたちのまちが、「自然と調和し、いきいきとしたふれあいの町」として21世紀に向かってさらに前進していくよう、秋穂町総合計画基本構想が平成2年に定められました。この構想は、平成12年を目標年度としています。基本構想は、平成7年までの前期基本計画とこれから策定される平成8年よりの後期基本計画により構成されます。この計画の推進のためには、現況を正確に把握すること、特に町民の

対象者と回答者は？

皆さんのニーズの的確な把握が必要となります。

対象者は、秋穂町住民基本台帳から、20歳以上80歳未満のから、無作為・等間隔に5分の1を抽出しました。

配布枚数1265枚のうち、717枚を回収しました。回収率は56・7%でした。

有効回答総数716人のうち、男女別では、男性289人(40・4%)、女性427人(59・6%)でした。

生活範囲は？

仕事の従事地区としては町内が56・7%を占めており、次いで防府市・山口市の順でした。日常の買い物先は町内が72%と大部分を占めており、次いで

生活環境

No.	満足度の高い項目	率	前回No.	満足度の低い項目	率	前回No.
1	上水道	63.5	5	交通機関	69.9	1
2	広報活動	62.7	1	排水・下水の処理	54.1	3
3	自然環境	62.0	3	救急医療体制	53.0	5
4	保健サービス	51.2	4	医療施設・サービス	52.6	6
5	ごみの収集・処理	49.3	2	広場等の遊び場	43.2	4
6	し尿の収集・処理	46.7	7	道路の整備	40.2	2
7	議会広報	46.0	—	防災対策	32.7	14
8	道路の整備	45.6	20	福祉施設	29.6	10
9	集会施設	41.7	8	交通安全対策	25.2	7
10	スポーツ行事	38.0	6	スポーツ施設	23.8	15

生活環境は？

防府市、小郡町の順となっています。

専門品の買い物先は防府市が44・6%と半数近くあり、次いで町内、山口市でした。

医療機関の利用地区としては防府市が32・5%、町内が30・2%、次いで小郡町、山口市の順でした。

自由時間を過ごす地区としては町内、防府市、山口市の順となっています。

日常生活の範囲については、当然のことではありますが町内で過ごすことが多いのですが、全体的に防府市への依存度が高

くなっています。

町民の生活上の満足度については29項目に区分し、調査しました。全体的な住みやすさの認識については「満足」「まあ満足」とするものが、全体の57・8%を占めています。反対に「やや不満」「不満」が20・8%となっています。

また、行政サービス全般については「満足」「まあ満足」とするものが30%であり、「やや不満」

日常生活の範囲

仕事の 従事地区	町内	56.7	防府	12.9	山口	12.6	小郡	5.8	その他
日用品の 買い物			72.0		15.6	5.4	5.8		
専門品の 買い物	23.2		44.6		18.0	8.5			
医療機関の 利用地区	30.2		32.5		14.3			19.9	
自由時間を 過ごす地区		55.8		23.1		12.2		4.8	

居住の意思

ずっと住みたい	45.9	どちらかといえ ば住みたい	20.6	どちらともい えない	24.0	住みた くない	9.5
---------	------	------------------	------	---------------	------	------------	-----

町への誇りの自覚

強く感じる	18.6	ときどき感じる	30.6	あまり感じない	42.3	感じ ない	8.5
-------	------	---------	------	---------	------	----------	-----

当面の重点施策

健康医療	25.3	生活環境	20.4	産業基盤	12.7	交通施策	11.9	社会福祉	10.9	生活安全	9.1	教育文化他	9.7
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-----	-------	-----

将来の発展方向

快適住環境	31.9	福祉	26.2	観光レク	13.6	農林水産	12.4	工業	7.6	商業	4.0
-------	------	----	------	------	------	------	------	----	-----	----	-----

町の役割

快適住環	23.8	観光レク	23.3	医療福祉	21.2	農林水産	15.8	工業	6.6	商業	5.8	教育文化他	3.5
------	------	------	------	------	------	------	------	----	-----	----	-----	-------	-----

若者の定住対策

働く場の整備	58.5	住環境整備	21.4	活躍の場	9.6	その他	10.5
--------	------	-------	------	------	-----	-----	------

電話の利用とその考え方

町外電話	よくある	29.8	たまにある	33.3	あまりない	36.9
局番の統一	した方がよい	39.5	どちらともいえない	35.3	少なくともよい	24.1

まちづくりのための提言を募集

これからの秋穂づくりにいかすため、あなたの積極的で具体的なアイデアや提言を募集します。5年先、10年先のイメージを、文章やイラストにしてください。

住所、氏名、年齢を明記し、下記までお送りください。

送付先…秋穂町役場企画課(☎8026有線5031)

期限…平成6年12月31日

「自然と調和し、いきいきとしたアンケート結

重点施策や 発展方向等は

「不満」が21・2%となつてい
ます。
区分別では、満足度が高いも
のとしては、上水道、広報活動、
自然環境、保健サービス、ごみ
の収集・処理があげられていま
す。逆に満足度が高いものと
しては、交通機関、排水や下水
の処理、救急医療体制、医療施
設や医療サービス、広場等の遊
び場があげられています。

基盤施策、道路などの交通施策、
社会福祉施策、生活安全施策、
教育・スポーツ・文化施策とな
っています。
将来のまちづくりの方向とし
ては、快適な住環境に恵まれた
まちが31・9%と最も多く、次
いで福祉のまち、観光・レク産
業の発展したまち、農林水産業
の発展したまちの順となってい
ます。
山口・防府地域が一体的に発
展していくためには地域の特色
をいかした整備が必要ですが、
そのなかで秋穂町が果たす「役
割」としては、ゆとりを備えた
快適な住環境に恵まれたまちが

若者定住対策は?

若者の定住対策としては、働
く場の整備が半数以上を占め次
いで住環境の整備、若者の活躍
23・8%と最も多く、次いで海
などの豊かな自然をいかしたレ
クリエーション施設のあるまち、
医療・福祉が充実したまち、農
林水産業の盛んなまちの順とな
っています。
以上、3つの視点からみてき
ましたが、「快適住環境」「健康
福祉」「観光レク」というような
キーワードが浮かび上がってき
ます。

電話利用のアンケート

このことは、局番統一がどの
ようなものなのか、具体的なこ
とがわからないといったことも
あるのではないのでしょうか。
山口・小郡方面へは、約3分
の2のかたが利用しています。
このようななか、市外局番の
山口局と統一については、した
方がよいとしたかたが39・5%、
少なくともよいが24・1%、ど
ちらともいえないが35・3%で
した。

の場の創出、ショッピングゾー
ンの整備の順となっています。

みんなの

公民館

SPORTS・CULTURE・COMMUNICATION

総合センターの
テニスコートを使って
テニス教室開催

9月17日(土)、大海総合センターのテニスコートを利用してテニス教室が開催されました。このテニス教室は、とても人気があり、今回の教室は予定の定員をオーバーするほどでした。今回の教室は8回を予定しており、記念すべき第1回目の教室では、広島・山口県代表選手を迎え、模範試合を観戦しました。観戦の後は、代表選手をコーチに、初心者向けの練習に取り組みさわやかな汗を流しました。



立ち見も出るほどの
大感況でした
音楽の夕べ

9月18日(日)、大海総合センターのらんらんドームで、音楽の夕べが開催されました。この企画は、あいお文化倶楽部が中心となって毎年実施され、今年は「鶴岡雅義と東京ロマンチカ」を招いて華々しく開催されました。当日は、大勢の観客が会場につめかけ、立ち見の出るほどの大盛況でした。あいお文化倶楽部では、今後もドームでのイベントを企画しています。ご期待ください。



現在の社会はテレビ社会とも呼ばれ、テレビのない生活など考えられなくなっています。たしかに、テレビは、スイッチひとつで世界のあらゆる情報を得ることができるし、娯楽番組などを見るだけで楽しい気分になってきます。しかし、この便利で楽しい文明の機器も利用の仕方によっては、子どもにも悪影響を及ぼしかねません。県内のある調査によると、家庭での児童のテレビ視聴時間は1日平均2時間程度となっています。この時間は、休日になるともっと増えているようで、こうしてみると子どもは、家庭での生活時間のかなりの部分をテレビ視聴に費やしていることとなります。テレビを見ること自体はそんなに悪いことではないのですが、家庭内で最低限のルールを決めておくことも大切ではないでしょうか。

ふれあい
青少年
健全育成
12



歴史民俗資料館と大海分館に
新しい本が入りました

大海分館

父よ 母よ
交差点で石蹴り
向井千秋 メダカと飛んだ15日
人間失格
悪の狩人

吉村 英夫
群 ようこ
読売新聞社編
野島 伸司
森村 誠一

歴史民俗資料館 図書室

虹の岬
空飛ぶペラ
生意気時代
白いメリーさん
風のように・忘れてばかり
マイ・ファミリー
生き場所死に場所
辞令・自宅待機を命ず
ピンクのチョコレート
半生の記

辻井 喬
ペラ・シャガール
中野 翠
中島 らも
渡辺 淳一
森 瑠子
加藤 仁
野村 正樹
林 真理子
藤沢 周平

SPORTS・CULTURE・COMMUNICATION

町の美術活動の振興に
役立てたいと思います
寄付金

この度、吉南信用金庫より、
地域奉仕事業基金運用利益寄付
として中央公民館に10万円の寄
付がありました。

この寄付金は、小林和作先生
頌徳会基金に繰り入れ、町の美
術活動の振興に役立てたいと思
います。

INFORMATION

お知らせ

頌徳絵画展

第10回小林和作先生頌徳絵画
展を次のとおり開催します。

□日時 11月6日(日) 午前9
時30分〜午後3時30分

□会場 大海総合センター
□出品作品 町内小学4年生か
ら中学生まで

オープンバレー

第3回オープンバレーボール
大会を次のとおり開催します。

□日時 11月20日(日) 午前8
時30分開会式

□会場 秋穂中学校体育館
□種目 男女いづれも9人制

□詳細 中央公民館内バレーボ
ール協会事務局

新春初笑い

桂枝雀独演会



とき 平成七年一月二十七日(金)
午後六時三〇分
ところ 大海総合センター
主催 あいお文化倶楽部

出演者 桂 枝雀 桂 2ごろう 桂 雀司 桂 栄二

チケット 前売り券2,500円(全席指定) 当日券3,000円

●チケットは12月1日より発売開始(全席指定先着361名で締め切らせて
いただきます) ●チケットのお求めは町役場・中央公民館・大海総合セ
ンター・あいお文化倶楽部の会員よりお買い求めください

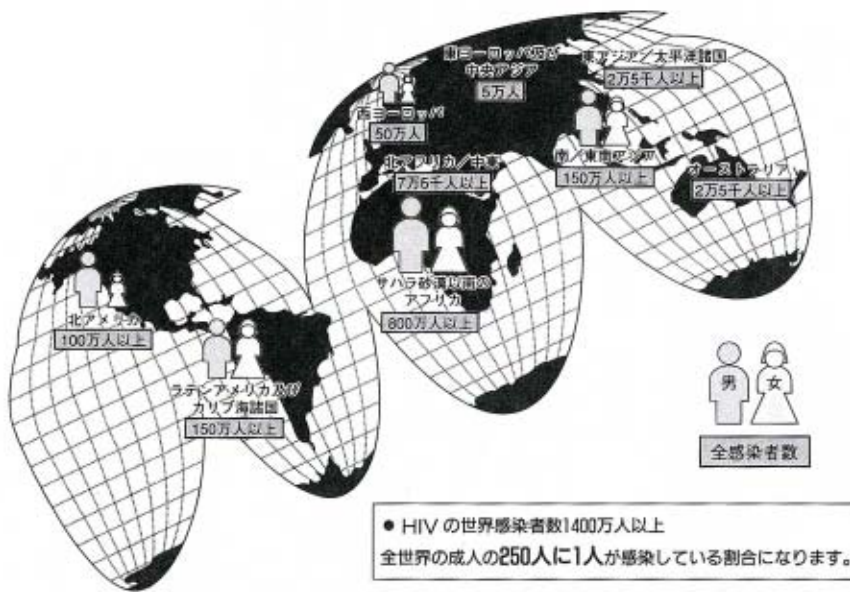
秋穂町の保健状況⑤

お元気ですか



保健婦 です

■エイズウィルス感染者（成人）の世界地域推定分布図
(資料) WHO 1993年6月 より



これがエイズの現在の状況です
エイズが問題となつていのは、感染力が極めて弱いにもかかわらず、現段階では、根治薬がないこと、発症すると最終的には死に至るためです。
最近のエイズ患者や感染者は異性間的接触による感染が主流で、全報告数のうち日本人の報告数は公表のつど増加してい

ます。平成5年中に報告された患者、感染者数は364人で、平成4年に比べて約26%減少となつていますが、これは日本にいる外国人の報告数の減少で、日本人の報告数は依然として増加傾向です。(図1)
年齢別で見ると、平成5年までの状況は10歳代が7%、20歳代が51%、30歳代が21%を占め、30歳代以下で全体の約8割を占めています。

図1 年次別患者感染者報告数 平成6年4月末現在

区分	60年	61年	62年	63年	元年	2年	3年	4年	5年	6年	計	
	患者	6	5	14	19	16	31	38	51	87		28
感染者	全国	0	0	55	32	71	66	200	442	277	108	1,251
	山口県	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	4
計	全西	6	5	69	51	87	97	238	493	364	136	1,546
	山口県	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	6

(血液凝固因子製剤による患者・感染者は除く。)

図2 山口県相談、検査件数 平成6年5月末現在

区分	～63年度	元年度	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度(5月末現在)	計
相談件数	871	100	16	1,196	2,433	1,915	265	6,796
検査件数	143	46	45	189	1,055	893	154	2,525

気になる人は
まずは検査を

山口県では、正しい知識の普及啓発、検査・医療体制の充実など総合的な対策を推進し、エイズのまん延防止に努めているところだ。

現在エイズの抗体検査については、山口県保健所で、毎月

第1・3水曜日の9時～10時までの受付で、匿名の相談や検査を受けることができます。検査料金は医師又は保健婦が検査が必要と認めた場合は無料となります。現在までの相談・検査件数は図2のとおりです。

12月1日は世界エイズデー。この機会にエイズの正しい知識を身につけましょう。

食生活改善推進協議会の おすすめの味

元気な子どもの栄養たっぷり献立 その5

よくかむ習慣を身につけましょう

食物をよくかめば、口の中にたくさんの唾液がでます。唾液は、食物の消化を助けると同時に口の中をきれいにしてくれます。

食事の時、かみごたえのある食物を献立に入れて、かむことを習慣づけましょう。

いわしの梅じそ巻き揚げ

□材料 (4人分)

いわし……………4尾	小麦粉……………適量
うめぼし……………4個	パン粉……………適量
青じその葉……………8枚	揚げ油……………適量
たまご……………1個	オクラ……………8本

●いわしの下味

しょうゆ……………大きじ1	酒……………大きじ1
しょうが汁……………少々	

作り方

- ①いわしは中骨を除いて開いたあと、下味をつけておく。
- ②いわしに小麦粉・ときたまご・パン粉をつけ、うめぼし・青じそを巻き込み、楊枝で止めて油で揚げる。
- ③揚げたいわしを2つに切り、おくら（油で揚げる）を添えて皿に盛る。

ポイント

うめぼしは自家製の果肉の多いものを使いましょう。

薄焼きたまごのひき肉巻き

□材料 (4人分)

たまご……………2個	豚ひき肉……………200g
片栗粉……………適量	塩……………適量
●材料 (A)	小麦粉……………適量
グリーンピース……………50g	酒……………大きじ1
ねぎ……………3本	塩……………適量
片栗粉……………大きじ2	ごま油……………大きじ1

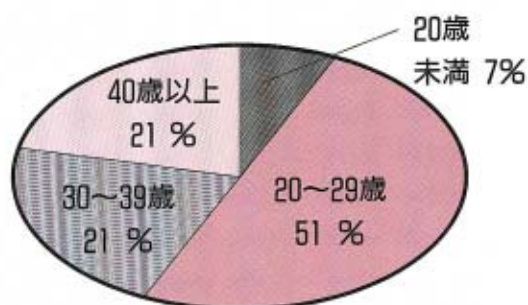
作り方

- ①たまご2個と水で溶いた片栗粉、塩を混ぜ合わせフライパンで薄く焼く。
- ②豚ひきに肉に材料(A)を加えよく混ぜる。
- ③①を広げ、四角形に切り、②を棒状にまとめてのせ、海苔巻のように巻き込み、巻き終わりを小麦粉の水溶きで止める。
- ④蒸気の上昇した蒸し器で約30分蒸し、食べやすい大きさに切り皿に盛る。

先月から伝染病
感染症についてふ
れていますが、今
月は、現在わが国
をさわがしている
エイズについて考
えてみましょう。

■日本国内のエイズウイルス感染者

患者の年齢構成 (1993年12月末現在)



一般的な予防法について

性行為以外の日常的な接触では感染しませんが、より安全を期するために、日常生活では、次の点に留意してください。

A.

カミソリ、歯ブラシ、タオル、ピアスなどの血液が付きやすいものは、各人の専用とし、他人の物は用いないこと。



B.

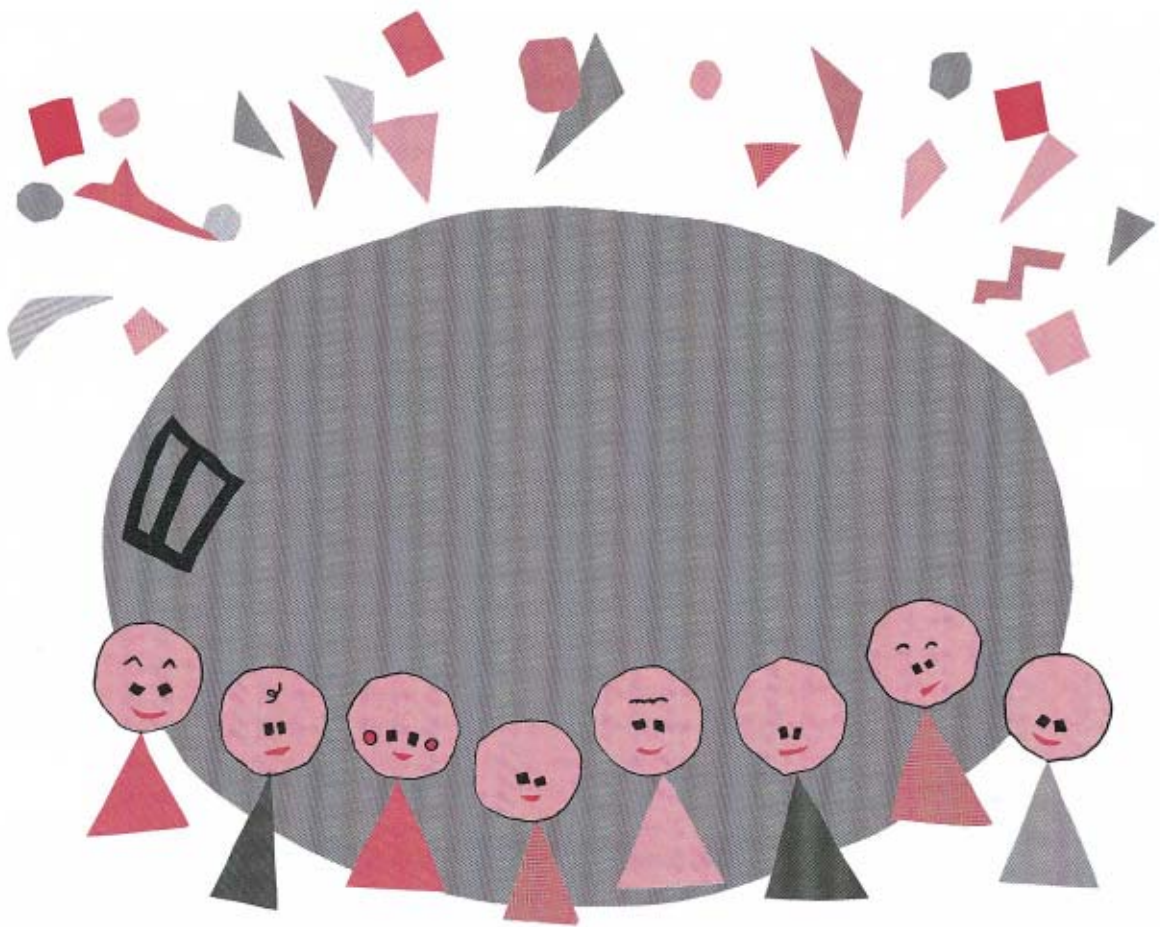
血液が付いた体は、なるべく早く血液を流水（流しっぱなしにした水道水でよい）で十分に洗い流すこと。

C.

血液が付いた衣服、シャツなどは、なるべく早く石けんを用いて流水で十分に血液を流すこと。



第10回 あ・い・お・祭・り



- と き 11月6日(日曜日) AM 9:30~PM 3:30
- ところ 秋穂町大海総合センター
- 主催 あいお祭り実行委員会
- 共催 山口・防府地区広域事務組合

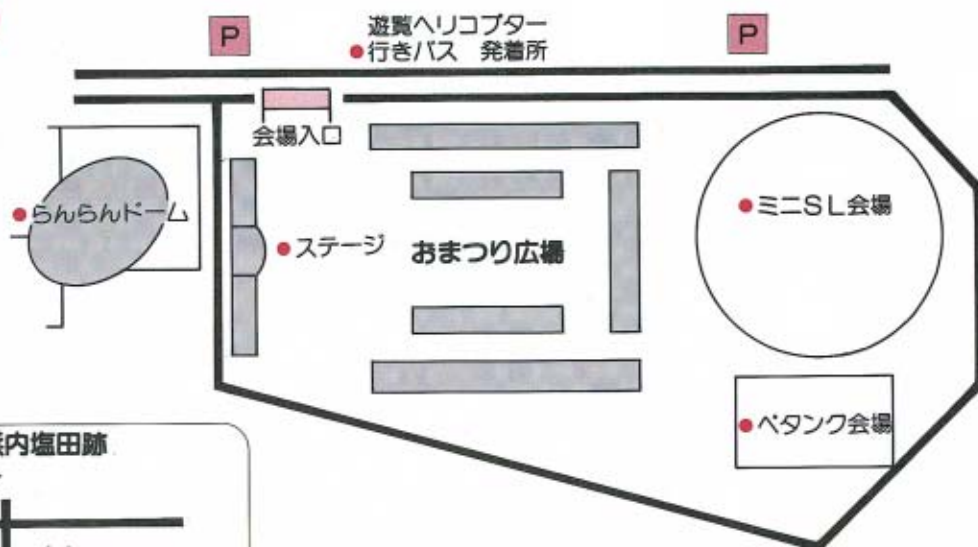
あいお祭り本部合長 秋穂農協組合長 渡辺 公智

あいさつ

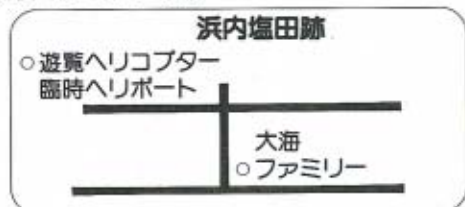
今年も、毎年恒例の「あいお祭り」を開催します。
記念すべき10回目を迎える今年は、新しい催し物を盛りだくさんに用意しています。ご近所お誘い合わせのうえ、秋のひとときを、楽しい「あいお祭り」でお楽しみください。

会場のご案内

今年も、大海総合センターがメイン会場になります



○遊覧ヘリコプター会場



たのしいイベント

今年も、楽しいイベントがいっぱいです

今年も、楽しいステージイベントをはじめ、おおいに盛り上がる催し物がいっぱいです。また、新しい催し物として、遊覧ヘリコプター・らんらん映画祭も見逃せません。

●ステージイベント 進行 上村浩司・伊藤りか

- 9:30~10:00 ふるさとの恵み感謝祭
- 10:00~10:30 オープニングセレモニー
- 10:30~11:30 文化発表
- 11:30~12:30 職場対抗「たまごでらんらん」
- 12:30~13:00 チンドンバンド 国土無双
- 13:00~14:00 あなたにおまかせステージ
- 14:00~14:30 チンドンバンド 国土無双
- 14:30~15:00 中学生合唱
- 15:00~15:30 ゲームでわっしょい
- 15:30~ 閉会式 もちまき

●お祭り広場

ミニSL・あいお鍋・ベタンク大会・日曜大工コーナー・楽焼・フリーマーケット・福祉作品展販売・各種バザー・菊花展 ほか

●その他のイベント

- 10:00~16:30 遊覧ヘリコプター (会場 浜内塩田跡)
- 10:00~15:00 らんらん映画祭 (会場 らんらんドーム)

お楽しみ無料券

あいお鍋無料食事券・ミニSL無料乗車券

下の券は、あいお鍋無料食事券・ミニSL無料乗車券です。
点線部分を切り取って、会場にお持ちください。





ちびっこ棋士も
がんばりました

●おとな顔負の真剣勝負でした



●一般の部の入賞者。おめでとうございます
(写真 左から藤本さん・上田さん・福田さん)

■秋穂町コミュニティセンター通信



にこにこ
通信

第7回 将棋大会

10月2日、第7回将棋大会が開催されました。

今回も、将棋の腕自慢の皆さんが多勢集まり、白熱した対戦が繰り広げられました。

入賞者は、次のとおりです。

□一般の部

優勝 上田 滋さん(加茂町)

準優勝 藤本 洋司さん(山口市)

第3位 福田 衛さん(本町)

□小学生の部

優勝 縄田 正和さん(祇園町)

準優勝 藤田 優さん(本町)

第3位 柳井 孝紀さん(本町)

これからの幼児教育を考える

「子ども参加型」と「大人の満足感型」

10月2日に開会された、広島アジア大会は、地上最多の42カ国の参加で多いに盛り上がりつつあります。

この大会が、ここまで盛大に開催されているのも、開催地の広島市の民のボランティアなど、目立たない人々の活躍があったからこそと思います。選手だけの力ではなく、それを支える市民の力が一体となる全員参加の気持ちで、このアジア大会を盛り上げているのです。

この全員参加の考えかたは、幼児教育にも通ずるところがあります。子どもを育てる時、特に、幼児期の子どもの場合は、家族や地域など子どもを取り囲む環境が、全員参加の気持ちで取り組まなくてはいいけないということです。

この取り組みのポイントは、子どもたちも、家族や地域の一員と考え、あげるところにあります。

いいかえれば、子ども参加型ともいえますが、この考え方が幼児期の子育ての基礎となるのです。

ところで、この考えかたの、まったく逆を「大人の満足感型」の保育と呼んでいます。

85

大人の満足感型とは、文字通り人の命令通り子どもを育てる方法ですが、これでは、大人は満足しても子どもは、閉鎖された心のままで育ってしまうこととなります。

幼児期に、このような環境でそだつた子どもは、将来、何らかの形で心のトラブルを起こしてしまいます。

幼児期の教育は、目に見える身体の成長と、目に見えない心の成長の両方に気を配らなければいけません。

幼児期は、子どもたちの心をつかりと育て、その心を家族がしっかりとつかんであげることが大切なのです。

また、もうひとつ気を付けてもらいたいのが、子育ては母親まかせではいけないということです。

人権保障に関する一連の国際的文献によると「子育ては、女性だけが重荷を負うものではなく男性も共に責任を負うもの」とあります。

そのあたりを、家族で話合ってみてはいかがでしょうか。

下村 高木 芳子

11月のにここに行事

3日(金) にここ映画祭

□上映時間 10時からと13時30分からの2回
□上映映画 ①ハローキティ「魔法の森のお姫様」②まじかるタルる〜とくん「燃えろ友情の魔法大戦」

12日(土) チャレンジ広場

□一輪車競技(級段にチャレンジ)

20日(日) 工作クラブ教室

□いもばん年賀状□さつまいも(じゃがいも)手袋・彫刻刀を持参してください

26日(土) 紙人形劇

□開催時間 14時から□山口芸術短期大学による紙人形劇(ペープサート)「プレーメンの音楽隊」など楽しいイベントがいっぱい

27日(日) 百人一首練習会

□開催時間 14時から□初心者にも分かりやすい、百人一首の練習会です

第6回 積木大会

今回で、6回目を迎える積木大会。
入賞したチームは次のとおりです。

- 優勝 平田良策さんチーム
(森下渉さん・柳井孝紀さん)
- 準優勝 中村 隼くんチーム
(藤田優さん・内田貴幸さん
河村隆弘さん)
- 第3位 安光秀史くんチーム
(安光卓さん・安光優一さん)



おめでとうございます

よろしくお願いいたします

新しい教育委員会委員さんのごあいさつ



道中 久 委員(浜内)

7月1日付で、町教育委員の任命を受けました。教育委員としての職務は、浅学非才の私にとつて、身に余る重責であります。使命の重大さを十分に自覚いたしました。現在における教育の諸問題を皆さまと一緒に考え、来たるべき21世紀の豊かな教育活動への橋渡しとなるようにしたいと思っております。

道中 久 委員
平成六年七月一日就任



三浦 誠 委員(中津江)

そのためには、地域の教育力の高揚、たくましい青少年の育成・生涯学習による潤いと温かみのある町づくりのために、町民の皆様方の御教示を仰ぎながら、最善を尽くしたいと思っております。どうか、皆さまよりのご指導を賜りますようお願いいたします。

三浦 誠 委員
平成六年十月六日就任

みんなのページ
マイタウン
あいお
 MY TOWN-AIO



●すっかりなかよしになりました

お兄さん・お姉さんと一緒に遊んだよ

秋穂中学校3年生が秋穂保育園を訪問

9月30日・10月5日に秋穂中学校3年生が秋穂保育園を訪問しました。

これは、中学校の家庭科の授業の中のひとつで、園児たちだけではなく、中学生も童心に返り、楽しい時を過ごしたことでしょ



●中学生も童心に返り遊びました

わが家のプリンス



東天田 原野さんちのプリンス ^{ひろゆき} 博之ちゃん

お兄ちゃんと歳がはなれているヒロくん。(1歳)
 いつまでも、兄弟なかよく元気でね。

お母さんの 浩子さん

完売御礼

9月24日(土)、大海総合センターで開催した友愛セールには、たくさんの皆さんにご協力いただきまして、誠にありがとうございました。おかげさまで、皆さんより集まった品物も完売することができました。品物の収益金の一部は、町の社会福祉のために、寄付させていただきました。

ご協力いただいたかたに、紙上をお借りしお礼を申し上げます。

ご協力ありがとうございました。

大海田親クラブ

デザインプラザ HOFU オープン5周年記念

じばさんフェア'94開催

11月12日(土)11月13日(日)デザインプラザ防府(防府市八王子)

□山口・防府地域2市6町や西日本の特産品を一堂に取りそろえた展示即売会

□野菜・海産物など生鮮食品の特売 □豪華賞品の当たるスタンプラリー

□先着500名に素敵なプレゼントを用意

お問い合わせ デザインプラザ HOFU (0835)3700

消費生活
モニターさんの

くらしを考える
1日教室

今回は、「やさしい公的年金の仕組み〜こう変わる公的年金〜について受講してきました。



西天田 吉松幸恵さん

やさしい公的年金のしくみ

—こう変わる公的年金—

国民年金の種類は3種類

国民年金は日本国内に住んでいる、20歳以上60歳未満の人たちは必ず加入することになっています。年金の種類は加入者の職種などで3種類に分類されています。

第1号被保険者

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の自営業者とその妻・学生など



第2号被保険者

厚生年金、共済年金の加入者サラリーマン・OL・公務員・団体職員など



第3号被保険者

厚生年金、共済年金の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者



こんな時に必要です 国民年金の手続き

国民年金は加入者のライフスタイルが変わるとその種類も変わります。そんな時は必ず届け出をしましょう。もし、届け出を忘れると、将来年金が受けられなくなったり年金が少なくなったりしますので注意してください。



一般的な女性のライフスタイルの変化	年金の種別の変わり	市町村窓口での手続き	社会保健事務所での手続き
20歳 短大の学生	第1号被保険者	資格所得届を提出	—
22歳 民間企業に就職	第1号被保険者から第2号被保険者へ	資格喪失届を提出	事業主が厚生年金保険資格取得届を提出
24歳 職場の同僚と結婚	第2号被保険者から第3号被保険者へ	種別変更届を提出	事業主が厚生年金保険資格喪失届を提出
53歳 夫が退職	第3号被保険者から第1号被保険者へ	種別変更届を提出	事業主が厚生年金保険資格喪失届を提出
60歳 国民年金に任意加入	第1号から任意加入被保険者	資格取得届出書を提出	—

- 催しもの
- 受刑者の文芸作品の展示
 - 職業訓練内容のパネル展示
 - コンピューターを使った性格判断（山口少年鑑別所の協賛）

催しもの

- サンゴ・真珠製品 その他
- 日用品（みそ・せっけんなど）
- 革製品（バンド・紳士靴など）
- 木工製品（タンス・犬小屋など）
- 洋裁製品（エプロンなど）
- 陶磁器製品（秋焼・備前焼など）

展示品の即売

矯正展は、受刑者の施設での生活を写真パネルなどで紹介するとともに、刑務所作業製品を即売することによって、広く矯正行政に対する理解と協力を求めるために開催されます。

11月12日(土)午前9時〜午後4時
11月13日(日)午前9時〜午後2時
山口県体育館(山口市中国町)にて

山口矯正展

山口刑務所・助矯正協会刑務作業協力始業部 主催

国民年金にご加入の自営業者の皆さんへ

国民年金の上積み年金＝国民年金基金 に加入しませんか

サラリーマンのかたは月額20～25万円程度の年金となっていますが、自営業者の皆さまの国民年金（老齢基礎年金）は、ご夫婦で12万円程度となっています。

自営業者の皆さまには、新たに国民年金基金に加入することにより必要な年金を上積みすることができます。国民年金と国民年金基金のセットでサラリーマン並みの年金を確保して、安定した豊かな老後を実現しましょう。



国民年金基金についてのお問い合わせは下記まで（パンフレットもあります）

山口県国民年金基金

〒753 山口市大手町3番6号 大手町ビル3階 (☎0839②7100)

お早めにご相談ください 児童扶養手当 特別児童扶養手当

児童扶養手当

父親のいない家庭や父親が重度の障害者の家庭で、18歳未満の児童を養育している母又は養育者に支給されます。

ただし、その者が公的年金受給者の場合や児童に年金の加算がある場合は、受給できません。

特別児童扶養手当

身体若しくは精神に一定の障害がある20歳未満の児童の父母又はその養育者に支給されます。

ただし、児童が障害を支給理由とする公的年金を受給することができる場合や児童福祉施設に入所している場合には、対象になりません。

なお、いずれの手当も、受給権者の前年の所得が一定以上ある場合など、支給が制限される場合があります。

また、受給する資格があっても請求しなければ支給されませんので、該当されるかたは、お早めにご相談ください。

●詳細 町民課福祉係 (☎8022・有線2321)

11月9日は「119番の日」です

119番は落ち着いて正確に

救急車を
呼ぶときの
ポイント

- 事故の発生場所と近くの目標
- どのようなケガか病気が
- ケガ人・病人の容態を具体的に

明日のあなたを考えて 年金はあなたが主人公です

11月6日から
11月12日は
年金週間です

皆さんが一人一人に、年金を身近で大切なものと考えてもらい、年金制度を積極的に支えていこうという気持ちをもってもらうため、毎年11月6日から11月12日の1週間を「年金週間」と定めています。

県では、この期間中に年金に関する行事として、11月10日(木)に、山口市民会館で「山口県社

会保険大会」を開催します。

皆さんご存じのとおり、わが国は、世界に類をみない速さで高齢化が進んでいます。

このような状況にあっても、揺るぎない年金制度でなくてはなりません。

この期間中に、年金を自分自身の老後の問題と認識して考えをみましょう。

11月は指名手配被疑者調査強化週間です

調査活動にご理解とご協力を

—身近にいます指名手配犯人—

- 聞き込み調査にご協力
- 指名手配犯人検挙に
- 犯人について知っていることは通報を
- 被害にあったらその場で届出を

犯人について知っていることや、事件・事故を見たらあわてずに110番又は警察署か最寄りの派出所へご連絡ください。通達者の秘密は固く守ります。



郵便局だより

配達がもっと便利に 指定場所 配達サービス

昼間、仕事などで家を留守しているかたに耳よりの情報です。郵便局の「指定場所配達サービス」を利用すると、皆さんが指定された場所に郵便物を配達

平成7年 お年玉つき年賀はがき

平成7年のお年玉つき年賀はがきを11月1日より発売します。

はがきの種類は、美しい絵柄を印刷した寄付金つきのものが3種類(全国版2種類と山口版1種類)と寄付金なしの無地のものが1種類です。

寄付金つきは1枚55円、寄付

金なしは1枚50円です。

願います。

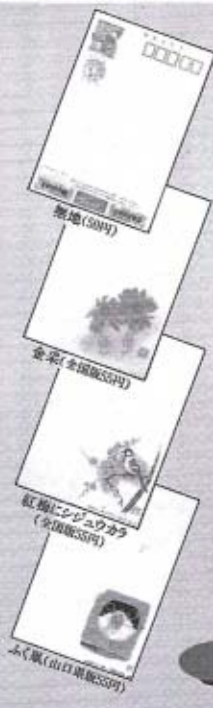
初春のかおり、あの人へ。

郵便局

平成7年用

お年玉つき年賀はがき

「11月1日(火)発売」



安心の 暮らしの中心 火の用心

11月9日から11月15日は
秋の全国火災予防運動

これから寒くなると、火を扱うことが多くなりますが、次の7つのポイントに注意して、火災を起こさないように注意しましょう。

火の用心7つのポイント

- 一、寝たばこやたばこの投げ捨てをしない
- 二、子どもはマッチやライターで遊ばせない
- 三、風の強いときはたき火をしない
- 四、天ぶらを揚げるときはその場を離れない
- 五、家の周りに燃えやすいものを置かない
- 六、ストーブに燃えやすいものを近づけない
- 七、ふろの空だきをしない

しまれている山口公共職業安定所より、雇用者へお知らせです。

最近の経済情勢は、引き続き調整過程にあるものの、個人消費の拡大など、一部に明るいきざしを見せています。

現在、ハローワーク山口では求職者の増加が目立っています。

景気の回復とともに雇用の回復のために、従業員募集は、ぜひ、ハローワーク山口へお申込みください。

□お問い合わせ 山口公共職業安定所 (☎0839②2004)

安心をお届けします 中小企業労務者共済制度

県内に住所又は勤務先している中小企業で働く従業員のかたに安心をお届けします。

月々わずかな掛金（1型450円・2型900円・3型1500円・高齢者型450円・ファミリー型500円）で死亡・障害・入院などの事態に対し保障します。

下請中小企業取引条件 改善講習会

毎年11月は、下請取引の適正化を推進するための「下請取引適正化推進月間」となっています。この期間に合わせて県内企業（主に下請取引に関係がある

企業）を対象とした講習会を次のとおり開催します。

□日時 11月2日（水）午後1時～午後5時

□開催場所 山口グランドホテル（小郡町）

□申込期限 10月25日まで

□お問い合わせ 助山口県中小企業振興公社 (☎0839③2317)

山口県観光施設整備 資金融資制度

県では、観光事業を営まれる中小企業者に対して、観光施設の整備を図るために必要な資金を低金利で貸し付ける制度を設けています。

□お問い合わせ 山口県商工観光課 (☎0839③3130)

山口すまいる住宅 平成7年度オーナー募集

民間の土地所有者が建設する賃貸住宅を県住宅供給公社などが管理を受託して、中堅所得者向けの賃貸住宅として供給する「山口県特定優良賃貸住宅（山口すまいる住宅）」の平成7年度のオーナーを募集します。

□対象となる住宅 平成7年度に賃貸住宅を建設する予定で、1団地15戸以上で住戸専用面積65㎡以上など、県の定める基準

町税の納期

国保税……第6期分

納付期限…11月30日

※忘れずに納めましょう。

を満たすもの

□募集戸数 150戸を予定

□募集期間 平成7年1月31日（火）まで

□建設相談・受付 山口県土木建築部住宅課 (☎0839③3877)

お気軽にご相談ください 巡回無料法律相談開催

助法律扶助協会では、法律全般について、弁護士が相談を受ける、巡回無料法律相談を次のとおり開催します。

当日は、社協の心配ごと相談と併せての開催となりますのでお気軽にご相談ください。

□日時 11月21日（月）午後1時～午後3時

□開催場所 老人福祉センター

□お問い合わせ 町役場町民課 (☎8022有線2321)

11月の 当番医

やむをえない事情で、当番医を変更することがあります。

吉南医師会

●休日当番医 (午前9時～午後6時)

月/日	内科 I	内科 II	外科
11/3	上郷医院 ☎小郡 ②0916	利重クリニック ☎山口 ⑧92515	相川医院 ☎山口 ⑧62177
6	小橋クリニック ☎小郡 ③5000	たむら医院 ☎山口 ⑧94480	村田外科 ☎小郡 ②7100
13	山岸内科 ☎小郡 ②2788	共立病院 ☎宇部 ⑧52200	小川整形外科 ☎小郡 ②2887
20	田辺内科 ☎小郡 ③3778	徳田医院 ☎山口 ⑧92512	同仁病院 ☎宇部 ⑧52130
23	浜本小児科 ☎小郡 ③0616	同仁病院 ☎宇部 ⑧62130	三隅外科 ☎小郡 ②1003
27	河端内科 ☎小郡 ②3820	同仁病院 ☎宇部 ⑧62130	小林外科 ☎小郡 ③1515

●土曜夜間当番医 (午後7時～午後10時)

月/日	内科系	外科系
11/5	徳田医院 ☎山口 ⑧92512	同仁病院 ☎宇部 ⑧62130
12	河端内科 ☎小郡 ②3820	相川医院 ☎山口 ⑧62177
19	共立病院 ☎宇部 ⑧52200	嘉村外科 ☎小郡 ②2513
26	上郷医院 ☎小郡 ②0916	共立病院 ☎宇部 ⑧62200

お知らせ

INFORMATION



●おめでとうございます

トピック TOPIC

道路愛護で知事表彰

9月12日(月)、安村武史さん(日地)が、道路愛護(町道の肩部分の草刈り)の実績により知事表彰を受けられました。

安村さんは、この作業をボランティアで8年間、続けられています。おめでとうございます。

● 10月1日現在の町の人口 ●

人口	8441人	-3	(9月中の異動の内訳)	
			増加分	減少分
男	4033人	-5	出生 5人	死亡 6人
	4408人	+2	転入 15人	転出 17人
世帯数	2497	+1	計 20人	計 23人

11月の 保健行事

●お問い合わせ

町役場 保健衛生課
(☎8023 有線5001)

機能訓練

ふれあいのつどい

日時 24日(木)午後1時30分～3時

会場 大海総合センター健康相談室

対象 脳卒中の後遺症や老化などにより、日常生活において介護を必要とするかた(介護者の参加も歓迎します。)

親子体操

日時 25日(金)午前10時30分～11時30分

会場 コミュニティセンター

対象 保育園に上がるまでの子どもとその育児者

会費 300円

マタニティ講座

ジョイフル・クッキング

期日・会場 ▶11日(金)秋穂町大海総合センター ▶18日(金)阿知須町公民館

時間 午前10時～午後1時30分
対象者 秋穂町・阿知須町に在住の妊婦さん及び6カ月までの乳児を持つお母さん
持ってくるもの エプロン 米一合

育児相談

期日・会場 ▶1日(火)中央公民館健康相談室

▶15日(火)大海総合センター
時間 午前9時30分～11時30分
対象 乳幼児及びその育児者
※15日(火)は離乳食教室を同時開催します。

健康相談

期日・会場 毎週水曜日 中央公民館健康相談室

時間 午前9時30分～11時30分
内容 成人を対象にした血圧測定など

基本健診事後栄養相談開催

基本健診の結果はいかがでしたか? 健診はからだの異常を発見するのが目的ですが、結果だけに一喜一憂して、受けっぱなしでは意味がありません。その後の健康維持のための食生活の改善は、異常が軽いうちに始めることが大切です。そこでこのたび、栄養士による具体的な栄養相談を行います。

血圧、コレステロール、糖等、気になる所見は人それぞれですが、この機会にぜひ受けて生活改善に努めましょう。

期日・会場 22日(火)午前9時30分～11時30分 中央公民館健康相談室

対象者 ▶平成6年度基本健診の要指導・要医療の方

申込み 11月18日(金)まで

催し・募集 お知らせ

人材確保は ハローワークから

ハローワーク山口の愛称で親

ご冥福を祈ります(敬称略)

地区	氏名	年齢	逝去の日
大河内北	北野 三治	87	9月12日
西天田	新山 紅梅	76	同 20日
下村	上田 茂治	61	同 20日
日地	藤澤 徳治	82	同 27日
宮之且	折山 藤子	83	同 28日
大河内南	大村 ヨシ	90	10月10日

(9月11日～10月10日届出)



1 赤口 火	• 育児相談◎ 9:30~11:30	16 大安 水	• 健康相談◎ 9:30~11:30
2 先勝 水	• 健康相談◎ 9:30~11:30	17 赤口 木	
3 仏滅 木	• 文化の日 • ここにご映画会◎ 10:00~13:30~(2回)	18 先勝 金	• ジョイフル・クッキング(阿知須町公民館) 10:00~13:30 • 補聴器の修理◎ 8:40~9:10 アイホン(株) • 補聴器の修理◎ 9:40~10:10 アイホン(株)
4 大安 金	• 補聴器の修理◎ 9:40~10:10 泉補聴器センター	19 先負 土	
5 赤口 土		20 先負 日	• オープンバレーボール大会◎ 8:30~ • 工作クラブ教室◎
6 先勝 日	• あいお祭り◎ 9:30~15:30	21 仏滅 月	• 心配ごと相談◎ 10:00~15:00
7 友引 月		22 大安 火	• 基本健診事後栄養相談◎ 9:30~11:30 • 補聴器の修理◎ 13:00~13:30 補聴器センター・中山 • 補聴器の修理◎ 13:45~14:15 補聴器センター・中山
8 先負 火		23 赤口 水	• 勤労感謝の日 • 近郷スポーツ少年団サッカー大会◎
9 仏滅 水	• 健康相談◎ 9:30~11:30	24 先勝 木	• 機能訓練ふれあいのつどい◎ 13:30~15:00
10 大安 木	• 心配ごと相談◎ 10:00~15:00	25 友引 金	• 親子体操◎ 10:30~11:30 • 補聴器の修理◎ 8:40~9:10 泉補聴器センター • 補聴器の修理◎ 9:40~10:10 泉補聴器センター
11 赤口 金	• 補聴器の修理◎ 8:40~9:10 泉補聴器センター • 補聴器の修理◎ 9:40~10:10 泉補聴器センター • ジョイフル・クッキング◎ 10:00~13:30	26 先負 土	• 紙人形劇(ペープサート)◎ 14:00~
12 先勝 土	• チャレンジ広場◎	27 仏滅 日	• 百人一首練習会◎ 14:00~ • 第3回浜村杯秋穂ロードレース大会◎
13 友引 日		28 大安 月	
14 先負 月		29 赤口 火	
15 仏滅 火	• 育児相談◎ 9:30~11:30	30 先勝 水	• 健康相談◎ 9:30~11:30

◎……町役場(☎2121) ◎……中央公民館(☎5321・2132) ◎……歴史民俗資料館(☎5003)

◎……大海総合センター(大海支所を含む各施設)(☎2053)

◎……老人福祉センター(☎2549) ◎……秋穂中(☎2114) ◎……秋穂小(☎2250)

◎……大海小(☎2253) ◎……コミュニティセンター(☎2130)

'94あいの祭り

HEALTHY FESTIVAL
IN AIO

健康展

と き 11月6日(日)

と ころ 大海総合センター

この日一日、あなたの健康を見直してみませんか?
あなたの健康的な笑顔を
ポラロイドで
バッチリキヤッチ!
思い出に
なるよ。

1 笑顔は健康生活の第一歩!
日本一の健康笑顔
コンテスト!!

あなたもぜひ
参加して、最高
の笑顔を見せて
ね。

2 健康
クイズ
●骨粗しょう症
予防のために!



3 国保コーナー
●国保パネル展示
●お楽しみ抽選会
(空くじなし!!)

4 チャレンジ
コーナー
●みんなであてっこ
●カンカン天までとどけ



6 食生活改善
推進コーナー
～幼児期の食事～
●パネル展示
●豆運びゲーム
●おやつを試食

5 ほけん推進コーナー
●格安で販売!!
(手作りのおもちや、絵本、子ども服など)
●ぶんぶんゴマを作ろう!

この抽選券を
必ず持参してネ!

空くじなしの抽選会で
本券一枚で1回ひ
けます。お楽し
みに!!



抽選券

'94あいの祭り

カルシウムがキメ手!! 骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症とは骨がスカスカになる病気で、ちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。女性に多く、とくに更年期以降に、急増します。また、おとしよりの寝たきりや痴呆の大きな原因にもなっています。

更年期以降に急増する骨粗しょう症とは?

骨粗しょう症とは、“す”が入ったように骨がスカスカになる病気です。ちょっとしたはずみで骨折しやすくなり、とくに女性に多く、とりわけ更年期以降に急増します。この骨粗しょう症は、おとしよりの寝たきりや痴呆の大きな原因になっています。

ちなみに、東京都の寝たきりの原因調査(1985年)によると、1位が脳卒中、2位が老衰、3位が骨折によるものでした。

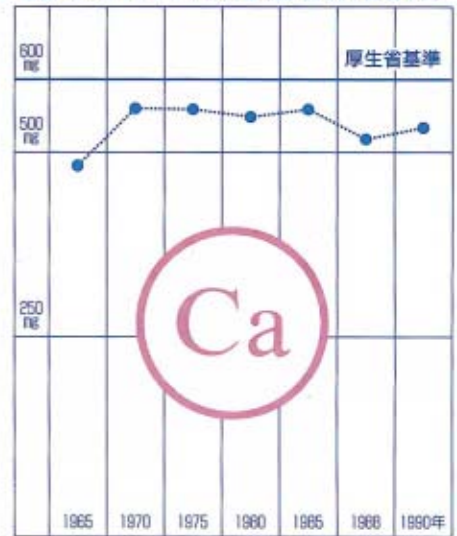
原因は加齢・カルシウム不足・ホルモンなど

骨粗しょう症は単一の原因ではなく、いくつかの原因によって起こってくると考えられています。そのおもなものは、加齢、遺伝、体質、カルシウム代謝を調整するホルモンの減少です。とくに女性の場合、男性より骨量が少なく、50歳以降になると急速に骨が減ってきます。

ですから、若い時からの予防が大切で、バランスのよい食事、適度な運動、などを心がけましょう。

Be Careful!

■日本人のカルシウム摂取量(成人1人1日当たり)



日常生活で予防する

1 1日に600mgのカルシウムを摂取する。



3 カルシウムの吸収を阻害する食品に注意する。

(インスタント食品、加工食品、食物繊維飲料、コーヒー、紅茶、大量のアルコール、タバコなど)



2 カルシウムを多く含む食品をまんべんなく、継続してとる。



4 ビタミンDを含む食品をとる。(ビタミンDはカルシウムの吸収を促進します)



5 適度な運動をする。



6 ストレスをうまく解消する。



7 過度のダイエットをしない。



こんな女性は要注意です

Check

閉経後である。

小柄でやせている。

カルシウムの摂取量が少ない。

日光に当たらない。

運動量が少ない。

タバコをすう。

お酒をたくさん飲む。

ストレスが多い。

過度のダイエットをしている。

糖尿病である。

カルシウムの多い食品一覧表

食品名	1食分のカルシウム含有量(mg)	1食分の目安量
普通牛乳	200	計量カップ1杯(大型コップ1)
スキムミルク	220	計量スプーン大さじ3(すりきり)
丸干しまいわし	210	1~2匹くらい
豆腐(もめん)	168	1/2丁くらい
こまつな(ゆで)	147	浸し1皿分
いりごま	120	計量スプーン大1
凍り豆腐	118	約1個
しらす干し	106	小皿1くらい(塩分2.38g)
おかひじき(ゆで)	85	
ヨーグルト	120	糖分の70%はしよ糖(脱脂加糖)