

広報

# あいお

これが、わたしたちの体力づくり  
(7月16日、秋穂中遠泳大会で)

'88  
8 No. 296  
1  
発行  
秋穂町役場

みんなの力で健康な町づくりを



屋戸公民館での「町長と健康を語る会」で

秋穂町が  
ヘルス  
パイオニア  
タウン

指定のまちに

厚生省が進めている「ヘルスパイオニアタウン事業」。この事業の指定を今年度（7月14日）、秋穂町が受けました。

秋穂町国民健康保険では、保健施設事業のひとつ「ヘルスパイオニアタウン事業」で、町民の皆さんが健康で明るい生活ができるような町づくりを目指して、さまざまな行事などの施策を進めていきます。

ヘルスパイオニア  
タウン事業とは

ヘルスパイオニアタウン事業は、昭和五十八年度から厚生省が進めている事業で、住民が健康で明るい生活を送れるよう、積極的に健康な町づくりを進めるための保健施設事業です。

この事業の指定を受けると、約三年間、年間五百万円程度の国の補助があり、県内ではすでに小野田市・宇部市・豊浦町・むつみ村・山口市の三市一町一村が指定を受けています。

この事業は指定を受けてから始めるのではなく、健康で明るい町づくりを目指し多彩な事業を展開して、その結果ある一定の実績をあげている地方自治体を選び指定されています。

「健康人生80年」を  
目標に

日本の平均年齢は今や世界一。これに比例するように、年々高齢化は進んでいます。

秋穂町でも、例外に漏れず高齢化が進み、老人比率は一六％にも及んできました。

このようななか、秋穂町では今年度から、人生80年、病気をせずに暮らせたを目標に、各種の健康づくり行事に取り組

健康への事業は  
楽しく取り組む

んでいます。

現在の町民の皆さんのための健康づくり事業には、保健相談・胸部レントゲン検診などがあります。今後はさらに利用しやすく、より多くのかたに受診していただけるようにし、併せて「楽しさと気軽さ」を取り入れた運動を行うべく計画です。

例えば、「あいお祭りのなかでの「健康展」の開催、笑いの要素を取り入れ、笑うことによる健康づくりを目的とした「笑い」は健康のみならず「フェア」の後援などを行います。また、食生活改善面では、栄養改善推進委員会を中心に、「塩分減少運動」を進めていく予定です。一方、「病気に負けない体力づくり」を目指して、スポーツ・レクリエーションの奨励、特に「歩け歩け運動」を強く提唱していくこととしています。

本当の意味での「ヘルスパイオニア（健康開拓）」は、町民の皆さん一人ひとりの手で進めていくものです。みんなが「健康づくり意識」をしっかりと身につけ、秋穂町を名実ともに「ヘルスパイオニアタウン」にしていこうではありませんか。

# 健康づくりのカギ



「健康づくり」のカギは、「栄養・運動・休養」をバランスよく保つことにありといわれています。

運動不足で栄養を取り過ぎれば肥満になり、逆に栄養や休養が不十分のまま運動をすれば、体力が消耗します。

自分の体力に応じた運動をし、バランスのとれた食事を取り、十分な休養を生活の中に取り入れる。こんなことを心がけ実践することが健康づくりの第一歩です。あなたも今から「マイペースの健康づくり」、始めてみませんか。

## 1

### まず、運動で体力づくりを



### 心身のバランスを崩す運動不足

職場や家庭生活のなかで電化や機械化の進んだ今日、わたしたちの暮らしはたいへん便利になり、同時に楽になりました。

しかし、その反面、わたしたちの体を動かす機会は、以前に比べて極端に少なくなっていることも事実です。自動車やエレベーターなどの普及により、足腰への負担は軽くなりました。また、水をくむ、火をおこすといった労働も、蛇口をひねれば水が出る、スイッチひとつで火がおこるといった具合に、ずいぶん楽ができるようになりました。まさに体にとっては、ぬるま湯。につかっている状態だといえます。その結果、知らず知らずのうちに「運動不足」に陥ってしまったのです。

運動不足は、単に筋肉の働きを衰えさせるばかりでなく、神経・心臓や血管などの循環器系にまで悪影響を及ぼし、心身のバランスを崩す原因にもなるのです。

### 体力に合った運動を「Age and you」

適度な運動が健康づくりに効果があるとわかっていても、始めるきっかけをつくることは難しく、続けるとなるともっと困難だと感じるかたが多いと思われます。実際には「時間が無い」「年をとったから」「体が弱いから」「仲間がいない」などの理由で運動やスポーツをしない人が多いようです。

しかし、これらの理由で運動をしなくなるとますます体はな

まってしまう。

運動にはこれだけこなさないければならないという基準はありません。一人ひとりが自分の年齢や体力にあつた運動を自分なりの方法で行えばよいのです。では、一番運動不足になりがちだといわれる中高年の人は、どのようなことを心がければよいのでしょうか。

#### 【四十代】

健康のための運動は、少しずつでも毎日続けるのが理想です。しかしそれが無理なときは、少なくとも週一回は体を動かしましょう。

「運動種目」を選ぶには、スタミナの衰えを防ぐ、気分転換に役立つ、集中力が養えるといったものがよいでしょう。

▽運動例：ジョギング／水泳／テニス／ゴルフ／ソフトボール／パドミントン／卓球／ダンス／ボウリング／柔軟体操など

#### 【五十代】

体の無理がだんだん利かなくなってくるので、ふだんの生活管理に重点を置き、運動は楽しむものと割り切ったほうがよいでしょう。

▽運動例：ジョギング／釣り／テニス／ゴルフ／ハイキング／散歩／ダンス／ボウリング／柔軟体操など

#### 【六十代】

若いときから体を鍛えてきた人とそうでない人との差が目立ってきます。

疲れたと感じたときは途中で休む、それでもだめなら中止するという具合に、無理をしないで運動するよう心がけましょう。

▽運動例：散歩／柔軟体操／ゴルフ／卓球／ハイキングなど

●寝不足の日やお酒を飲みすぎた翌日は、ふだんより体力が劣っているものです。毎日欠かさず運動して鍛えれば体は若返るものですが、くれぐれも無理をしないようにしましょう。

### 十分な運動と十分な休養

健康な生活を続けていく土台となるもの——それは自分自身の体力です。

強い体力を維持していくためには、これまで述べてきたように適度な運動が必要です。しかし、その運動が疲労となり、これをあとに残すことは「不健康」のもとになってしまいます。

十分な休養・睡眠をとり、一日の疲れはその晩のうちにとってしましましょう。

十分な運動と十分な休養が両方とれることが「健康づくり」の大きなカギなのです。

2

わが家の食卓を見つめ直そう



わが家の食卓を見つめ直そう

わたしたちの食生活は年々豊かになり、栄養の取り方も改善されてきています。

しかし、これはあくまで全体的に見た場合の話で、世帯別・個人別で見ると、栄養の取り方にかんがりのアンバランスがあるようです。つまり、個々の栄養素について取り過ぎの人と不足している人とのバラツキがあるということです。

3軒に1軒はカロリーの取りすぎ



厚生省の調査によると、三世帯に一世帯はカロリーを二〇割以上取り過ぎていているという結果も出ています。反面、一割の家は、カロリー不足だとみられています。

栄養に偏りがあると、肥満や高血圧・貧血などの原因になります。お宅の食卓はだいじょうぶですか？もう一度見つめ直してみてください。

6つの基礎食品でバランスよい栄養を

毎日同じような献立では栄養のバランスが偏ってきます。季節の食品を盛り込んでみる、肉を食べたら次の食事では魚など食卓に変化をつける工夫をしてみましよう。

この目安となるのが「六つの基礎食品」です。六つに分かれたグループの食品を少なくともひとつずつ一日の食事に組み入れて、一日三度の食事でも六つのグループすべてを口にできるようにしましょう。

なるべく数多くの食品を組み合わせて食べることが、栄養をバランスよくとる秘訣です。

6つの基礎食品

食品の類別	食品の例示
1 魚、肉、卵、大豆	魚、貝、いか、たこ、かに、かまぼこ、ちくわなど 牛肉、豚肉、鳥肉、ハムソーセージなど 鶏卵、うずら卵など 大豆、とうふ、なっとう、生揚げ、がんもどきなど
2 牛乳・乳製品 食べられる魚	牛乳、スキムミルク、チーズ、ヨーグルトなど めじし、わかさぎ、しらす干しなど 注 わかめ、こんぶ、のりなど海藻を含む
3 緑黄色野菜	にんじん、ほうれん草、こまつな、かぼちゃなど
4 その他の野菜果	だいこん、はくさい、キャベツ、きゅうり、トマトなど みかん、りんご、なし、おどろ、いちごなど
5 米 パンめんも	飯、パン、うどん、そば、スパゲティなど きつまいも、じゃがいも、さといもなど 注 砂糖、菓子など糖質含量の多い食品を含む
6 油 脂	てんぷら油、サラダ油、ラード、バター、マーガリンなど 注 マヨネーズ、ドレッシングなど多脂肪食品を含む

インスタント・加工食品に頼り過ぎない



レトルト食品+野菜+動物性食品

インスタント食品や加工食品は、手軽さがうけ利用する人が増えています。しかし、思ったよりも多量の糖分が含まれていたり、保存性を高めるために添加物が使われていたりすることがあり、

常食していると栄養のバランスが崩れる恐れがあります。しかし、上手に利用すれば、食卓に華やかさを演出することもできます。例えば、インスタントラーメンには卵や野菜を入れ塩分の多いスープは飲まないように心がけてみたり、材料の少ないレトルト食品のカレーやスープにはサラダを付け加えるなどの工夫をしてみましよう。

塩分・糖分の取り過ぎに注意

栄養をバランスよく取り健康な毎日を送るには、食品を上手に組み合わせるほか、味付けにも注意が必要です。特に塩や砂糖の取り過ぎは、高血圧や肥満を起すきつかけになることがありますから十分

●塩  
食塩は、漬物や干物などにも含まれていますが、食品からよりもみそやしょうゆなどの調味料から取ることが多いものです。

●砂糖  
砂糖は調味料や菓子などの材料として欠かせないものですが、取り過ぎるとほかの栄養とのバランスが崩れてしまうことにもなります。砂糖1gはまるまる4カロリーのエネルギーに変わります。十分注意しましょう。

摂取量の目安「一日10g以下」を目指して、なるべくうす味に慣れるようにしましょう。だしを濃くしたり好みに合った酸味や香りをつければ、塩分が控えめでもおいしく食べられます。

3

長寿者の秘訣

全国で百歳以上ののかた全員を対象として行った調査の結果によると、長寿のかたの「中年以上の生活のなかで心がけていたこと」は、

- ①物事にこだわらないようにしていた
  - ②規則正しい生活をするよう努めた
  - ③睡眠・休養をとるようにした
  - ④食事に気をつけていた
- の順に多くなっています。また、長寿のかたが一番長く従事した仕事は、体を動かすこととの多い「農林業」などが過半数を占めています。

わたしの健康法



下村 原田武雄さん(62)

無理をしないで適度な運動と食事を

わたしは、12年ばかり前、心筋梗塞で3ヵ月ほど入院したことがあります。以来、暴飲暴食と急に過激な運動はしないよう心がけてます。疲れを残さないためにぐっすり眠る秘訣は、三食しっかり野菜を食べて通じをよくし、たばこを控えて適度な運動をすることです。



東天田 岡田ツネ子さん(78)

「しんつう」がないのがなにより

この年になるまで大病はしたことがありません。朝早くと夕方に少し畑仕事をして、9時には寝ます。食事は腹八分目で、間食はしませんね。それから、楽しみは、花植えと友だちと話すこと。まあ悩みとかしんつうがないのがなによりだと思います。



浜内 福嶋房枝さん(39)

健康情報はいろんな活動から

日ごろはバレーやバドミントン、また家族で公民館の催しなどに参加して、イイ汗かいています。食べ盛りの男の子が3人いますが、食生活改善の講習やお母さん方の集まりで得た健康情報は、わが家の食卓にどしどし取り入れるようにしています。

健康は自分の手で

ことが「健康」にとっぴかにかに大切なことがうかがえます。

あなたの健康尺何センチ

あなたは健康ですか？  
こう聞かれたとき、果たして何人の人がためらいなく「はい」と言えるでしょうか。

ある意識調査で「あなたはどのような状態なら健康と言えますか」という問いに対し、二十代・三十代の人なら「気分そう快に毎日の生活ができること」、また年代が上がるにつれ、「病気をしないこと」「日常生活が支障なく行われること」といった答えが出ています。そのほかにも、「健康診断で異常を認められないこと」「快食・快眠・快便の状態にあること」という答えもありました。

あなたの健康尺度はなにで測れますか？

積極的な健康U・V・W

健康とはなにか——「西暦二千年までに全人類の健康を」これを目標とするWHO（世界保健機関）は、健康を次のように定義しています。

WHO憲章の前文によれば、健康とは「単に疾病又は病弱の存在しない状態を表現するものでなく、広く肉体的精神的及び社会的に完全に良好な状態」にあることだということです。健康とは単に「病気でない状態」に満足するのではなく、さらに一歩進めて「体を常にベスト・コンディションに保つ」ということで、一人ひとりが自身自身で積極的な健康づくりを努めたいものです。

お元氣ですか

保健婦です



本人の努力なしに健康は手に入らない

わたしたちの健康に対する考え方は、その時代によって大きく変わってきています。以前は、具合が悪くなるまでめいっばい働き、いざとなれば病院へ駆け込むといった医者や行政が自分の健康を守ってくれ、なんとかしてくれと頼りきっていたこともありました。また、お金を出せば他人や〇〇商品が体を守ってくれるといった、健康をお金で買おうとする発想も目立っていました。

こうした他力本願の考え方は、これからの健康づくりは進めていけません。現在では、どこからでも知識が得られるよう、どこからでも情報の得られる時代です。このなかから自分に合った健康法を選択し、工夫・努力していかなければ病気が身を守り健康に生きることが難しくなっています。

健康であることはあたりまえのことではなく、ありがたいことです。病んでみて初めてそのことがわかって、手遅れになることもあり得ます。

あなた自身に合った健康法、これから探してみませんか。

# 町議会

## 委員会構成が 決まりました

秋穂町議会の委員会構成が、七月十二日招集の初議会、第一回秋穂町議会臨時会で、次のように決定しました。  
(敬称略)

■議長 有吉 照人  
■副議長 作間 良雄

●常任委員会  
総務常任委員会

委員長 中村 朝野  
副委員長 田辺 康生  
委員 上田亥佐夫  
有吉 照人  
大野 秋利  
安光 軍次

文教厚生常任委員会

委員長 藤国 梅男  
副委員長 中岡 幸一  
委員 金子 勝吉  
作間 良雄  
竹繁三佐夫  
金谷 行藏

産業施設常任委員会

委員長 岡田 功  
副委員長 原田 清助  
委員 藤田 和男  
原田 欣知  
江村 久男  
藤井 旭

○ ○ ○  
●議会選出委員  
山口市秋穂町水道企業団議会議員

中岡 幸一  
安光 軍次  
江村 久男  
田辺 康生  
岡田 功

山口県中部環境施設組合議員

大野 秋利  
作間 良雄

山口小郡地域広域水道企業団議員

金子 勝吉  
藤国 梅男

秋穂町消防委員会委員

原田 欣知  
原田 清助  
藤田 和男

秋穂町議会選出農業委員(学識経験者)

藤井 旭  
上田亥佐夫  
竹繁三佐夫

山口防府地区隔離病舎組合議員

有吉 照人  
秋穂町議会選出監査委員

金子 勝吉  
秋穂町総合計画審議会委員

原田 欣知  
大野 秋利  
金谷 行藏

有吉 照人  
秋穂町民政委員推薦会委員

藤国 梅男  
秋穂町公民館運営協議会委員

作間 良雄  
秋穂町青少年問題協議会委員

有吉 照人  
秋穂町町有地境界設定委員会委員

原田 清助  
安光 軍次  
中岡 幸一

秋穂町し尿処理対策懇談会委員

金谷 行藏  
竹繁三佐夫  
秋穂町国民健康保険運営協議会委員

金子 勝吉  
秋穂町農林災害対策協議会委員

藤田 和男  
秋穂町農村地域工業導入促進審議会委員

原田 清助  
有吉 照人  
秋穂荘運営協議会委員

江村 久男

あいさつ



議長 有吉 照人

改選後の初議会において、町議会議長の重職に就くことになり、身に余る光栄と深く感謝いたしております。就任いたしましたからには、決意新たに町政の進展と地方自治の発展のため、誠心誠意

取り組んでまいります。秋穂町のおかれている現状は、誠に厳しく険しいものがあるかと思われま。基本計画の実施、道路網の整備、二十一世紀へ向けての町づくりになど、これらの諸問題の解決策は、町民対話のなかから見い出さなくてはなりません。議会も議会本来の機能を高め、審議機関としての役割を十分果たすため、最善の努力をいたします。よろしくご指導・ご鞭達を賜りますようお願い申し上げます。

あいさつ



副議長 作間 良雄

七月十二日、第一回臨時町議会において副議長にご推挙いただき、この上もなく光栄に存じますとともに、その責任の重大さを深く痛感いたしている次第でございます。この大役をお受けいたしました

したからには、議長を補佐するとともに正常な議会運営のために努力する所存です。現状は、さまざまな施策や課題が山積し、内外ともに厳しい状況であり、議会の責任とその果たす役割は極めて大であります。私は、職務の執行にあたりましては、住民の意志を十分に議会に反映させ、公正な行政が行われることを願い、努力してまいります。ご支援・ご協力をお願い申し上げます。

## 県職員の採用試験

### ■中級■

職種 小・中学校栄養士  
資格 昭和38年4月2日から昭和44年4月1日までに生まれたかたで、栄養士の免許を持つかた又は昭和64年3月までに免許を取得する見込みのかた

### ■初級■

職種 事務、土木、林業、交通巡視員、小・中学校事務  
資格 昭和42年4月2日から昭和46年4月1日までに生まれた方（交通巡視員は女子に限る）

### ■保健婦■

資格 昭和37年4月2日から昭和43年4月1日までに生まれたかたで、保健婦の免許を持つかた又は昭和64年春季までに免許を取得する見込みのかた

### ■助産婦■

資格 昭和37年4月2日から昭和43年4月1日までに生まれたかたで、助産婦の免許を持つかた又は昭和64年春季までに免許を取得する見込みのかた

### ■看護婦■

資格 昭和38年4月2日から昭和44年4月1日までに生まれたかたで、看護婦の免許を持つかた又は昭和64年春季までに免許を取得する見込みのかた

○ ○

受付期間 8月20日～9月12日  
試験日 10月16日(日)(第一次)  
試験場所 山口大学  
詳細 山口県人事委員会事務局  
☎0839(22)3111又は町役場総務課 ☎2121・有線2301

## 特別給付金が継続支給

### 戦没者の父母・祖父(母)

戦没者の父母などに対する特別給付金支給法が改正され、戦没者の父母・祖父母に対し、特別給付金が継続支給されることになりました。

第九回特別給付金国債(い号)

を受けられたかた、あるいは次の条件のすべてに該当するかたは、できるだけ早く町役場町民課で手続をしてください。

**条件** ▼昭和四十二年四月一日に公務扶助料等を受ける権利を有し、さらに昭和六十三年四月一日に公務扶助料等を受ける権利を有する父母等 ▼戦没者の死亡当時、戦没者以外に子(養子を含む)も孫もいなかった父母等 ▼戦没者の死亡後、昭和

六十三年三月三十一日までに氏と同じ自然血族の子・孫とも有するに至らなかつた父母等

詳細 町役場町民課社会福祉係 ☎二二二一又は県援護老人課 ☎〇八三九(2)三一—

## 老齢福祉年金受給者

### 所得状況届の提出を

国民年金の老齢福祉年金を受けておられるかたは、八月末日までに「所得状況届」を提出してください。

この届けは、今年八月から来年八月までの一年間、年金を受けられるかどうかを決める大切な届けです。届けを忘れると、年金を受けることができなくなりますのでご注意ください。なお、所得制限により年金が支給停止になっているかたも、

必ず届け出てください。  
受付期間 八月十一日から三十一日まで(八月分の年金を受けたらすぐに)

受付場所 町役場町民課社会福祉係又は大海支所

持参するもの 年金証書と印鑑

## 児童扶養手当

### 所得状況届を

現在、児童扶養手当、特別児童扶養手当をうけておられるかたは、八月支給分を受給後、次の書類を提出してください。

期限 八月三十一日  
持参するもの 証書、印鑑、世帯全員の住民票、所得証明書(本年一月一日に町内に居住していないひとのみ)  
提出先・詳細 町役場町民課社会福祉係へ

## 行方不明者を捜す相談所

### 8月に小郡警察署で開設

警察では、毎年八月に行方不明者を捜す相談所を開設し、所在不明となっているご家族の相談に応じています。

秘密を厳守し、ご迷惑のかけられないようにしますので、お気軽にお越しください。

詳細 小郡警察署 ☎〇八三九七(2)〇一一〇内線312・236

## 収納代理金融機関に指定

### 秋穂・大海両漁協

秋穂町は、七月一日より秋穂・大海両漁協を収納代理金融機関に指定しました。今後は、町税などの公金を、両漁協の金融窓口でも納付できます。

## 自衛官を募集



### ■一般曹候補学生

資格 高卒(見込みも含む)21歳未満の男子  
受付期間 8月1日～9月16日  
試験期日 9月23日(1次)

### ■航空学生

資格 高卒(見込みも含む)20歳未満の男子  
受付期間 8月1日～9月20日  
試験期日 9月25日(1次)  
応募先・詳細 町役場総務課 ☎2121又は自衛隊山口地方連絡部 ☎0839(2)2325

# THE 公民館



スイ、スイ

## ヨット教室

### 気持ちよく帆走しました

七月九日(土)と十日(日)、中道海岸の山口大学ヨット合宿所で、「ヨット教室」を開催しました。

初めての試みでしたが、小中学生二十人が参加し、山口県ヨット連盟・山口ヨットクラブの先生方や山口大学ヨット部の皆さんの指導で、短期間でしたが、各自ヨットが操船できるまじになりました。

この時の様子を、女生徒でよくがんばった二人に、作文で紹介してもらいます。

### ヨット教室に参加して



横沼佳代・廣海圭子

七月九日と十日の二日間、秋穂で初めて行われたヨット教室に参加し、わたしたち二人は同じ班でした。

一日目はOPという小型のヨットに乗りました。このヨットは、ひっくり返らないで安心でしたが、あまり進みませんでした。

二日目は、大型のヨット・レーザーに乗りました。初めは進まなくてからからし、今にもひっくり返りそうでしたが、だんだん風が出てくるとスピードも速くなってきました。おまけにヨットがかたむいたりして、ものすごくこわかったです。このこわさはきつと一生忘れられないと思います。でも、広い海に

ヨットが静かに進むと、心がひろびろとして、とても気持ちよかったです。

最後にミニヨットレースがありました。ポイントを二つ回ってゴールインするコースです。初めにOPがスタートし、次にわたしたちが乗っているレーザーがスタートしました。初めのうちには調子が出ずに、OPの船は全部抜いたけど、三位でした。でも、ポイントのところまで二艘とも抜いて一位になりました。二ポイントのところへさしかかったときには風がなくなり五回くらいぐるぐる回ってしまいま

した。ようやく二ポイントを通り過ぎたと思ったら、今度はゴール寸前でまた風が止み、このときにはかじでこいでも後ろにさがっているような気がするし、ずいぶん苦労しました。でも、少しずつ進んでようやくゴールし、一着で入れて優勝できました。とてもうれしかったです。

このヨット教室という初めての経験と、レースで優勝できたことは、わたしたち二人にとって本当にいい思い出になりました。指導者の皆さん、公民館の皆さん、本当にありがとうございました。

## 町民バドミントン大会



女子初心者級優勝の安光・福海組

この日は、十八チームが参加し、ダブルスの熱戦を展開しました。

結果は次のとおりです。

#### ■男子C級

優勝 砂田祐司・砂田節子

準優勝 一柳修・藤井真哉

#### ■女子C級

優勝 美村美知子・原田泰江

#### ■男子初心者級

優勝 安光基祐・藤田照治

準優勝 為末延彦・山本良一

#### ■女子初心者級

優勝 安光ひとみ・福海純子

準優勝 河本幸子・藤村恒美

第十回町民バドミントン大会が、六月二十六日(日)秋穂中学校体育館で行われました。





### 中央公民館図書室に 新しい本が入りました

- 静寂の声(上・下) 渡辺 淳一
- 雨の日は車をみがいて 五木 寛之
- 熱風大陸 椎名 誠
- モモ ミヒヤ エルエンデ
- 春燈 宮尾登美子
- 敦煌 井上 靖
- 春日局(上・下) 土橋 治重
- 雨彦のPTA会長奪戦記 青木 雨彦
- 春の砂漠(上・下) 平岩 弓枝
- 不機嫌な恋人 田辺 聖子

## 情報



### 子ども会 ソフトボール大会

「たくましい秋穂っ子」づくりの一環として、例年行っている



カイスバッティング?

暑い(暑い?)戦い

## ソフトボール 選手権大会

七月十日(日)、秋穂中学校グラウンドで、十二チームが参加し、第八回ソフトボール選手権大会が行われました。

結果は次のとおりです。

【I部】  
優勝 ウインターズ  
準優勝 ビッグベアーズ  
【II・III部】  
優勝 為末親睦会  
準優勝 愛花夢

### 初心者水泳講習会

「たくましい秋穂っ子」の育成と、水難事故の防止を兼ねて、次のとおり「初心者水泳講習会」を開催します。

十分に泳げないチビっ子の参加を待っています。

期日 八月九日(火)から十三日(土)まで

場所 町民プール

場所 町民プール

## 博物館の夏休みの行事

すばらしい  
企画展 **昆虫の世界**  
今、地球上で最もさかえている動物である昆虫の生態をじっくり観察してみませんか。  
7月29日金～8月28日日

夏休みの自然教室 8月2日～4日 (2泊3日)

夏休みの科学工作講座 8月10日・11日・12日

夏の天体観測会 8月20日

夏休みの天文教室 8月6日～7日

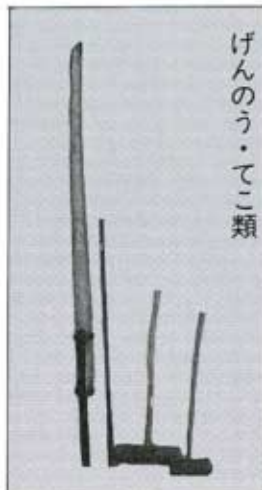
親と子の化石観察会 8月11日

月食を見る会 8月27日

■お問い合わせ 山口県立山口博物館 山口市春日町8-2 TEL 0839-22-0294 ■



地質的に花崗岩の多い秋穂では、昔から石をいろいろな用途に利用してきました。今回は、この石に携わる石工さんの道具などについてふれてみます。今でも残っているものもたくさんありますが、以前は、おもしろに使う石や家屋の柱の台石（柱玉）など、自然石をそのままの型で利用したものが多くありました。その後は、石山から石を切り出すには、発破で爆破する方法が用いられるようになり、これを割って石垣や長石として利用してまいりました。大正時代のおわりごろになると、こ



げんのう・てこ類

れらの加工をする多くの石工さんが活躍しており、今でも石工さんたちが加工した石造物がたくさん残っています。石臼や燈籠、門柱など立派なものも残っています。このころの石工さんたちは、大きなげんのう（写真）という鉄の槌を使い、石の割れ目を見つけて石のみを打ち込んで割り、これを利用してできる形に仕上げをしていきました。

資料館には、いろいろな大きさの石のみやげんのう、発破に使う火薬をつめ込むための穴あけ用のみ、割石を砕いたり動かすためのてこ（写真）などがあります。また、割った石垣用の石を運ぶためのチェーンもありました。

石工さんの仕事は、火薬を使ったり重い石を動かすので、たいへん危険で、作業中、安全には特に気を遣っていたようです。現在では、石山からの採石も大型の機械を使っています。また運搬も、大きなショベルを使い、海岸に近いこともあって船に直接積み込むことができますので、ずいぶん能率が上がり、一度に大量の石を県内外に送り出すことができました。

栄養改善推進協議会の  
おすすめの味

シリーズ

高血圧予防

2

暑い毎日で、食欲も減退するころです。献立もちょっと工夫し食欲をそそるようにして、夏バテをはね返しましょう。

●高血圧予防のために  
めん類の汁は、全部飲まないようにしましょう。

1人分の塩分は、ふつう4～5g含まれていますが、汁を3分の2残すと1.7g～2gに抑えることができます。

冷やし五目中華そば

〔1人分塩分量4.4g〕  
〔汁を残すと2.2g〕

■材料（5人分）

中華そば	5玉	
ハム	5枚	
きゅうり	2本	
キャベツ	3枚	
卵	1個	
イカ	1枚	
しょうが汁	1かけ分	
溶きがらし	少々	
ごま	大きじ1	
スープ	1½カップ	
④	酢	½カップ
	砂糖	大きじ4
	しょうゆ	½カップ
	ごま油	小さじ2
トマト	½個	



■作り方

- ①板ずりしたきゅうり、味をつけないで薄焼きした卵、皮をむきゆでたイカ、ハムをそれぞれ千切りにして冷やしておく。
- ②スープと調味料④を合わせて火にかけ、冷たくしておく。
- ③丼にそばを入れ、①とトマトの短冊切りを飾り、②のだしを注ぐ。これにしょうがのしぼり汁・溶きがらし・ごまを添える。

8月15日に成人式を行います

63年度の成人式を、次の要領で開催します。

今年、成人になられるかたは、奮ってご参加ください。多数のご来場をお待ちしています。



期日 8月15日(月)  
時間 午前9時30分より  
内容 式典及び記念パーティ  
会場 秋穂町中央公民館

## おかあさんの読書感想文コンクール

対象 山口県内に住む女性（生徒・学生は除きます）

募集作品 課題図書の中から一つを選び、読後感想文にしたもの

課題図書 ●黄色い髪―千刈あ

がた（朝日新聞社） ●静寂の

声上・下―渡辺淳一（文芸春秋） ●鍋の中―村田喜代子（文芸春秋） ●花衣ぬぐやまつわる……―田辺聖子（集英社） ●

ビジネスマンの父より息子への

30通の手紙―K・ウオード（新潮社） ●維新前夜―鈴木明（小学館） ●オルフェの水鏡―赤

江澤（文芸春秋） ●ふるさとの生活―宮本常一（講談社） ●盧刈―谷崎潤一郎（角川書店） ●ぼくらの夏は山小屋で―三輪裕子（講談社）

応募方法 本文四百字詰め原稿用紙五枚程度（作品には題名・



### 「私のアイデア貯金箱」コンクール

郵政省では、貯蓄に対する関心を高めてもらおうと、小中学生を対象に「私のアイデア貯金箱」コンクールを実施しています。奮って応募してください。

応募資格 小学生・中学生

氏名・年齢・職業・電話番号を明記してください

締め切り 九月二十二日

送付先 〒七五三 山口市後河原松柄一五〇―一 山口県立山口図書館 「おかあさんの読書感想文コンクール」係

作品内容 ▼材料は自由 ▼新しく楽しいアイデアが生かされているもの ▼大きき―一辺の長さが二十五cm以内のもの ▼一人一点まで

だより

締切日 九月九日

賞 郵政大臣賞・文部大臣賞ほか ▼応募者全員に記念品

発表 十月十日

詳細 郵便局窓口で

### お中元は「おひんぱん」

今年もお中元の季節がやってきました。日ごろお世話になるかたへのお中元には、新鮮なふるさと小包「ゆうパック」をご利用ください。産地直送の品物は、グルメ派にぴったりです。郵便局にカタログと包装の袋や箱も用意してありますので、その場であて名を書けばすぐに送れます。また、「配達済み」の通知もあります。

ぜひご利用ください。

浜中 松永義則

## さあ、主役



長男 たくやちゃん 拓也ちゃん

昭和60年10月10日生

ふたりとも明るく元気な子に育ってほしい

と思います。いつまでも仲良くしてね。

（お母さんの洋子さん）

二男 ともやちゃん 智也ちゃん

昭和62年1月6日生

## 家庭教育通信

可能性を信じて

No. 147



### これからの幼児教育を考える①

#### 食物と愛の飢餓

夏休み中で学校給食のない園児・児童に、食欲おう盛でなんでももりもり食べられるという子は少ないのではないのでしょうか。その原因としては、その子の体質的なこと、乳幼児期・離乳期・幼児期のいずれも食べ物が豊かすぎる環境にあること、また母親と家族の食に対する考え方の甘さなど、いろいろあるでしょう。

食べ物人間の身体だけでなく心まで育てていくものだと考えますと、食べ物が満たされすぎていて現在の、逆に飢餓状態にあるのではないかと思う今日このごろなのです。

どういふことかと言いますと、少ししか食べない、野菜はき

らい肉はきらいと食べる努力をしないといったわがままを通していけば、体力はもちろん、活力・意欲・がまん強さ・粘り強さは育たず、心は「飢餓」状態にあるのではないかといい

ます。

心(愛)の飢餓

子育ては母親としての当然の義務です。そこに愛情は質・量とともに計り知れないものがあ

ります。しかし、現在の若いお母さん方が自分の子どもを生み、育てていく過程で、どれだけ腕

に抱き、ひざに乗せ、背中におんぶしてやっているのでしょうか。

昔の子育てというものはこんなことは当然で、母乳で育て、同じふとんの中で休み、おんぶして家事をすることなど少しもいと

とみません。これらをもと母親の生活というものは、いつもいっしょだったんだなと思わ

れます。

決して過去の重労働を礼賛しているわけではありませんが、今と昔の食生活を比べてみると

きは、現在の母と子の心(愛)の飢餓という現実をよく考えてみたいものです。

夏休み、心からふれあう場を食卓・家族でつくりましょう。

秋穂町立東幼稚園 高木芳子

この秋、  
文化の風薫る町に～

## ふれあい秋穂

### “文化のつどい”

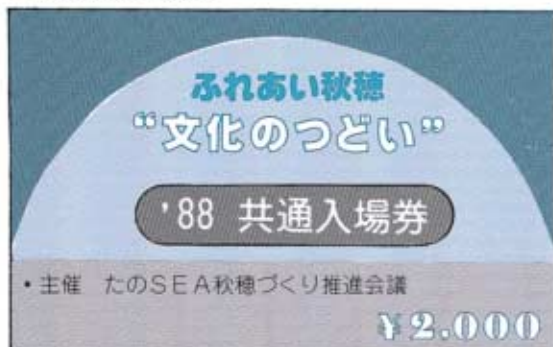
たのSEA秋穂づくり推進会議では、今年の秋、各界の著名人を招いて「ふれあい秋穂“文化のつどい”」を開催します。

内容は、右の講演会・落語会・コンサートの3つで、共通入場券(2000円)でいずれも入場することができます。

文化の息吹きを直接肌で感じることのできる、絶好の機会です。皆さんも参加して、学び、笑い、楽しんでみませんか。

※お問い合わせは、中央公民館(☎2132・5321有線4981)へ。

▼共通入場券見本



10月15日(土)

衣笠祥雄講演会



10月29日(土)

林家ホ久蔵落語会



11月5日(土)

清水アキラ  
松居 直美  
ジョイント・コンサート



いずれも ■場所 秋穂中学校体育館  
■時間 18時30分開場、19時開演



## サマーフェスティバル

8月6日(土)

秋穂漁港

- ▶午後4時 秋小プラスバンドによるオーブニング
  - ▶午後5時 おたのしみ抽選会
  - ▶午後6時 一般参加カラオケ大会
  - ▶午後7時 「あなたもプロ歌手と歌おう」  
出演：岡ひろみ  
新乃新吾の「腹話術」
  - ▶午後9時 第16回秋穂花火まつり
- ※参加者募集 ▷カラオケ15人。8月3日まで。希望者は商工会☎2738へ。



8月7日(日)

中道海岸

- ▶午前8時30分 ヨット&ウィンドサーフィンレース開会式
  - ▶イベント ▷ウルトラクイズ ▷アマチュアバンドの演奏 ▷宝さがし ▷特産品販売 ▷バザー など
  - ▶午後4時 ヨット&ウィンドサーフィンレース閉会式
- ※司会は、いつもおなじみ上村浩司さんとFM山口「COTTON CLUB」のパーソナリティー井原理恵さん。

**健康よもやま話を受講▶**

6月23日、中央公民館で、八尾健康友の会・山口健康会館（こいね会）の安田博文先生による「健康講座」が開講されました。

「あなたにあった健康法」と題したこの講座に参加した約30人の皆さんは、安田先生のペースあふれる話を楽しく真剣に聴いていました。

健康講座の2回目は、秋に開講の予定です。



**◀やさしいお母さん、170人が合同研修会**

7月10日、中央公民館で、「第9回秋穂町母親クラブ合同研修会」が行われました。

170人のお母さん方が集まったこの日は、山口県女性問題対策審議会長・米沢文恵先生の「大きな耳、小さな口、やさしい目」と題した講演や、各母親クラブ対抗の綱引きなどが行われ、日ごろ同じような悩みを持つお母さん方が、大いに親睦を深めました。

**犯罪や非行のないまちに▶**

7月17日、『防ごう非行 助けよう立ち直り』をスローガンに、秋穂農協で、第38回「社会を明るくする運動」青少年健全育成大会が開催されました。

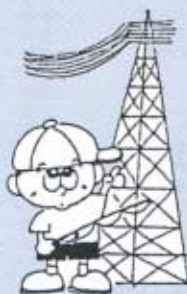
この運動並びに大会は、犯罪や非行のない明るく住みよい地域づくりを進めるため、家庭や地域が一体となって取り組んでいるもので、毎年7月に実施されています。



**危険！釣り竿で感電事故**

電線に釣り竿が触れて、感電するという事故が起っています。電気を通しやすいカーボン製の釣り竿は特に危険です。また、ほかの釣り竿でも、水に濡れていると感電することがあります。釣り場のまわりの電線には十分注意を払いましょう。

中国電力株式会社



**8月は道路をまもる月間**



わたしたちが使う、貴重な財産です。広く、美しく、安全に利用しましょう。

## 賃貸住宅の 建設資金を融資

住宅金融公庫では、遊休未利用地を活用して賃貸住宅の経営をしようとするかたに対し、低利で住宅建設資金の融資を行っています。

**受付場所** 広島市中区上八丁堀6番76号 住宅金融公庫中国支店

**詳細** 融資条件などの詳しいことは、住宅金融公庫中国支店賃貸住宅課〔☎082(221)8151〕へお問い合わせください。

## 山口県産業事情説明会

山口県経営者協会では、来春、大学・短大・高専卒業するかたとその父兄・教師を対象に、県内に立地する会社の産業事情や求人計画などについての説明会を行います。

**日時** 8月24日(水) 13時30分～16時30分

**会場** 山口市湯田温泉 ホテルかめ福

**参加費** 1人1,000円

**申込方法** はがきに①氏名②学校・学部・学科③帰郷先・下宿

先を記入し、☎753山口市中央5丁目2番31号 山口市経営者協会〔☎0839(22)0888〕へ8月22日までに申し込んでください。

## 警察官を募集

**受付期限** 9月5日(月)まで

**資格** 昭和36年4月2日から昭和46年4月1日までに生まれた男子。(大学卒業者及び卒業見込みのかたは除きます。)

**試験日** ▶1次…9月25日 ▶2次…11月上旬

**採用予定人員** ▶山口県…15人程度 ▶警視庁、神奈川県、京都府、大阪府、兵庫県…12人程度

**採用予定日** 昭和64年4月1日  
**詳細** 小郡警察署 ☎08397(2)0110

## 有料老人ホームの 入居者を募集

山口厚生年金休暇センターでは、60歳以上の厚生年金受給者とその配偶者などを対象に入居者を募集しています。

**料金** 月額69,700円(単身用、一日三食を含む)

**詳細** 入居資格などの詳しいこ

とは、山口厚生年金休暇センター〔☎755宇部市大字上宇部字黒岩75番地 ☎0836(33)6116〕へお問い合わせください。

## 新聞奨学生を募集

**応募資格** 大阪、神戸、京都、奈良の各地区の大学(原則として文化系)、専門学校、予備校へ通学を希望する22歳以下のかた締め切り ▶(第1次)10月31日 \*第1次以降第2次～第4次までの最終締め切りは64年3月31日です。

**詳細・申込先** ☎530 大阪市北区梅田2-4-9 サンケイ新聞大阪本社内 サンケイ新聞奨学会 ☎06(343)1221



## 8月の 保健行事

### 保健相談

**期日・場所** ▶8日(月) 中央公民館健康相談室

▶17日(水) 大海公民館

**時間** 午前9時30分～11時30分  
**対象** 希望者

### 土曜夜間当番医 (午後7時～午後10時)

月日	内科系	外科系
8/6	同仁病院 ☎阿知須 083665 2130	相川医院 ☎四辻 083986 2177
13	池田医院 ☎小郡 08397 ②1002	共立病院 ☎阿知須 083665 2200
20	新井医院 ☎阿知須 083665 2048	林病院 ☎小郡 08397 ②0411
27	同仁病院 ☎阿知須 083665 2130	三隅外科 ☎小郡 08397 ②1003



やむをえない事情で、当番医を変更することがあります。

### 休日当番医 (午前9時～午後6時)

月日	内科Ⅰ	内科Ⅱ	外科
8/7	田中内科 ☎小郡 08397 ②2325	日吉台内科 ☎小郡 08397 ③2030	嘉村外科 ☎小郡 08397 ②2513
14	河端内科 ☎小郡 08397 ②3820	共立病院 ☎阿知須 083665 2200	相川医院 ☎四辻 083986 2177
21	岡村医院 ☎小郡 08397 ③2053	徳田医院 ☎嘉川 083989 2512	小川整形 ☎小郡 08397 ②2887
28	柳沢医院 ☎小郡 08397 ③3121	賀屋医院 ☎二島 083987 2033	村田外科 ☎小郡 08397 ②7100



### 町税の納期

今月は、町県民税の第2期分と国民健康保険税の第3期分の納付月です。8月31日までに納めましょう。

### 心配ごと相談日

今月の「心配ごと相談」を、次のとおり行います。  
 期日・場所 ▶10日(水) 大海分館 ▶19日(金) 老人福祉センター  
 時間 午前10時～午後3時

### 補聴器の修理日

町役場町民相談室 ▶12日(金) 午後2時～3時 ▶19日(金) 午前11時～12時  
 大海支所 ▶12日(金) 午後3

### 町の人口

(7月1日現在)

(6月中の異動の内訳)

人口	8990人	-19	増加分	減少分
男	4305人	-4	出生 6人	死亡 6人
女	4685人	-15	転入 3人	転出 22人
世帯数	2484	-6	計 9人	計 28人

### ご冥福を祈ります (敬称略)

地区	氏名	年齢	逝去の日
中津江	西岡 幸枝	39	6月11日
大河内南	若村 勇治	61	同 16日
老人ホーム	村田カズコ	71	同 20日
上本町	田中 綾子	73	同 22日
小浜	西田 初江	62	同 22日
西天田	宗綱 ツル	91	同 22日
花香南	竹永 由男	43	同 25日

(6月11日～7月10日届出)

随想、自慢料理、暮らしの知恵、写真などをこの紙面を通じて町民の皆さんへ披露してください。  
 また、ユニークなグループ、活躍しているグループなどはありませんか。  
 お気軽に企画室(電話二二二・内線52 有線三三三二二)までご連絡ください。

**広** 報「あいお」はあなたの意見をお待ちしています。  
 中学生たちが、自分の体力に見合ったコースを選ぶように、皆さんも自分に合った体力づくりを始めてみませんか。

秋穂町が「ヘルスパイオニアタウン」の指定を受けたのを機に「健康」についてふれてみました。あなたの健康意識についての見つけ直しをしてみただけでどうでしょうか。

泳ぎました。  
 今月の「広報あいお」では、秋穂町が「ヘルスパイオニアタウン」の指定を受けたのを機に「健康」についてふれてみました。あなたの健康意識についての見つけ直しをしてみただけでどうでしょうか。

紙は、七月十六日、中道湾で行われた第11回秋穂中学校遠泳大会の様子です。  
 晴天に恵まれたこの日、生徒たちは三千メートルなどの四コースに別れて、自分の体力・精神力の限りがんばり、ほとんどの生徒が各コースを泳ぎました。

時～4時

相談はこれまでどおり無料ですが、修理費については一部負担していただく場合があります。ただし、身障者手帳のないかたは実費となります。

### 統計グラフコンクール の作品を募集

用紙の大きさ ▶小・中学生…B2判 ▶高校生・一般…B1判

締切日 9月3日(土)

送付先・詳細 山口市滝町1番1号 山口県企画部統計課内 山口県統計協会 ☎0839(22)3111

### NHK文化センター 通信講座の受講者募集

講座名 ▶写経 ▶ペン字～基礎編・応用編 ▶筆で手紙を書く ▶筆で色紙に書く ▶独立自営・経営のための実践講座 ▶やさしい花鉢 ▶日曜菜園 ▶庭先の草花 ▶洋ランを咲かせる

詳細 ☎107東京都港区南青山1-1-1新青山ビル NHK文化センター通信講座係 ☎

03(479)2502

### 婦人のための 技術講習会

山口県東部婦人就業センターでは、講習終了後、就業に役立てようとする婦人のために、次の技術講習会を行います。

#### ■経理事務(初級)■

内容 簿記3級・珠算・ワープロ基礎操作

募集人員 20人

講習日時 9月14日～11月9日の毎週月・水・金(9:00～15:00)

講習場所 防府市八王子2丁目8-9 防府市中高年齢労働者福祉センター「サンライフ防府」

#### ■和裁(上級)■

内容 コート・千代田衿・付比翼・袴を縫える程度

募集人員 15人

講習日時 9月13日～11月29日の毎週火・木(9:00～15:00)

講習場所 山口市下市8-17 山口和裁専門学校

※両講習会とも受講は無料ですが、教材は自己負担になります。

申込先・詳細 町役場産業課(☎2121有線2311) 又は東部婦人就業センター(☎0834(28)6102)

# 8月のカレンダー

<b>1</b> 月 赤口		<b>12</b> 金 先勝	<ul style="list-style-type: none"> <li>補聴器の修理日</li> <li>☎ 14:00~15:00</li> <li>☎ 15:00~16:00</li> </ul> カラオケ・トレーニング・エアロビクスダンス☎	<b>23</b> 火 赤口	トレーニング・剣道・3B 体操☎/バドミントン☎
<b>2</b> 火 先勝	華道・安来節・トレーニング・ 剣道・3B体操・手あみ☎/ バドミントン☎/手あみ☎	<b>13</b> 土 友引	茶道☎	<b>24</b> 水 先勝	<ul style="list-style-type: none"> <li>町民プール終了</li> </ul> 文学・卓球・詩吟・いてふ 会・社交ダンス☎/華道・ 民謡☎
<b>3</b> 水 友引	高齢者・詩吟・卓球☎/カ ラオケ☎	<b>14</b> 日 先負	絵画☎/バドミントン☎	<b>25</b> 木 友引	謡曲・民謡・洋裁・青年団 空手・カラオケ☎/謡曲☎
<b>4</b> 木 先負	謡曲・民謡・青年団・空手 ☎/謡曲☎	<b>15</b> 月 仏滅	<ul style="list-style-type: none"> <li>成人式☎</li> </ul>	<b>26</b> 金 先負	トレーニング・エアロビク スダンス・カラオケ☎
<b>5</b> 金 仏滅	民謡・トレーニング・エア ロビクスダンス☎	<b>16</b> 火 大安	華道・安来節・トレーニング・ 剣道・3B体操・手あみ☎/ バドミントン☎/手あみ☎	<b>27</b> 土 仏滅	園芸・茶道☎
<b>6</b> 土 大安	<ul style="list-style-type: none"> <li>サマーフェスティバル 16:00~(秋穂漁港)</li> </ul> 茶道☎/カラオケ☎	<b>17</b> 水 赤口	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健相談☎ 9:30~11:30</li> </ul> 詩吟・卓球・読書会☎/カ ラオケ☎	<b>28</b> 日 大安	絵画☎/バドミントン☎/ テニス☎
<b>7</b> 日 赤口	<ul style="list-style-type: none"> <li>サマーフェスティバル 8:30~4:30(中道海岸)</li> <li>子ども会ソフトボ ール大会☎(~8日まで)</li> </ul> 絵画☎/バドミントン☎/ テニス☎	<b>18</b> 木 先勝	謡曲・民謡・青年団・空手 ☎/謡曲☎	<b>29</b> 月 赤口	
<b>8</b> 月 先勝	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健相談☎ 9:30~11:30</li> </ul>	<b>19</b> 金 友引	<ul style="list-style-type: none"> <li>心配ごと相談☎</li> <li>補聴器の修理日☎ 11:00~12:00</li> </ul> 民謡・男の料理・トレー ニング・エアロビクスダンス ・カラオケ☎	<b>30</b> 火 先勝	
<b>9</b> 火 友引	<ul style="list-style-type: none"> <li>初心者水泳講習会 (町民プール/~13日まで)</li> </ul> トレーニング・3B体操・ 剣道☎/バドミントン☎	<b>20</b> 土 先負	茶道・園芸☎/カラオケ☎	<b>31</b> 水 友引	<ul style="list-style-type: none"> <li>町税の納期</li> </ul>
<b>10</b> 水 先負	<ul style="list-style-type: none"> <li>心配ごと相談☎</li> </ul> 文学・詩吟・卓球・社交ダ ンス☎/華道・民謡☎	<b>21</b> 日 仏滅	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭男子・婦人バレ ーボール大会☎</li> </ul> 絵画☎/バドミントン☎	役……町役場(☎2121) 支……町役場大海支所(☎2053) 公……中央公民館(☎5321・2132) 分……公民館大海分館(☎2053) 民……歴史民俗資料館(☎2131) 老……老人福祉センター(☎2549) 中……秋穂中(☎2114) 小……秋穂小(☎2250) 大……大海小(☎2253)	
<b>11</b> 木 仏滅	謡曲・民謡・楽焼・青年団 空手・カラオケ・洋裁☎ 謡曲☎	<b>22</b> 月 大安			