



さがら

2007
11月
第329号



議会だより	P 2
トピックス	P 3
保健福祉のひろば	P 7
生涯学習のひろば	P 9
お知らせ	P10
カレンダー	P15

シンボル

- 村花/フクジュソウ
- 村木/茶
- 村鳥/セキレイ

発行日/平成19年11月22日

編集・発行/熊本県球磨郡相良村総務課

☎ 0966-35-0211 FAX 0966-35-0011

ホームページURL <http://www.vill.sagara.lg.jp/>

議会だより

主軸事業等について国土交通省及び農林水産省へ要望書提出

(期 日) 平成19年10月22日

(参加者) 横山議長他全議員、矢上雅義村長

(要望先) 国土交通省、農林水産省

※ 先の9月定例会において、議員派遣で可決されました。

国土交通省

「安全で安心できる国土づくりに関する提案及び要望」

対応者 1. 道路事業の整備促進

道路局総務課	三輪田	課長補佐
同 国道防災課	水谷	課長補佐
同 地方道環境課	倉重	課長補佐
	坂	課長補佐

2. 公営住宅の整備促進

住宅局住宅総合整備課	田中	企画専門官
------------	----	-------

3. 河川の整備改修

河川局治水課	三戸	課長補佐
--------	----	------



国土交通省にて

農林水産省

「農林業の振興と活力ある農山村の建設に関する提案及び要望」

対応者 1. 農業振興

生産局農業振興課	眞田	課長補佐
----------	----	------

2. 国産材及び鳥獣害対策

林野庁企画課	近藤	課長補佐
同 木材産業課	松下	課長補佐
同 計画課	石田	課長補佐
同 同	村上	課長補佐
同 治山課	河合	課長補佐
同 研究・保全課	金口	課長補佐

3. 農業用水路整備

農村振興局水利整備課	青山	調査官
同 同	川村	課長補佐



農林水産省にて

要望事項

(1) 国土交通省関係

- ・洪水により川辺川が氾濫し、国道445号線が度々浸水して通行止めとなるため、早急な対策を要望した。
- ・相良北小学校正門前のカーブと、田代地区下のカーブ、再三事故が発生しているのでトンネル事業を強く要望しました。

(2) 農林水産省関係

- ・国営川辺川土地改良事業(利水事業)への不参加をあらためて伝え、既存の農業用水路整備を国に対し強く要望した。
- ・国産材の見直しと間伐材の有効利用などを訴え、清流川辺川を守るためにも山の保全対策を要望しました。
- ・イノシシ・サル・シカ等の鳥獣害防止を訴えました。

まとめ

村民にとって身近な問題を取り上げ、国に積極的に要望することは議員として重要なことであり、今後も引き続き取り組んでいかなければならない事だと強く感じました。

国土交通省及び農林水産省において約20数名の関係部局職員が対応していただき、とても意義のある陳情が出来ました。

走った! 転んだ!! 盛り上がった!!!

相良村村民体育祭

10月7日(日)に4年ぶりに相良村民体育祭が開催され、多数の村民のみなさんに参加いただき、天候にも恵まれ大いに盛り上がった1日となりました。



開会式



みのむしコロリン



みんなでジャンプ



泣かせ玉



消防団リレー



各種団体リレー



地区対抗リレー

結果は次のとおりです。

- 総合優勝 新村地区 (78点) 準優勝 下四浦 (73点)
3位 朝迫 (70点)
- 小・中学生大字別対抗リレー 男子の部 柳瀬Aチーム
女子の部 四浦Aチーム
- 消防団分団対抗リレー 第4分団



相良音頭

第5回相良村文化祭が開催されました

10月27・28日に相良村総合体育館で文化祭が開催されました。会場内には、押し花や生け花、俳句や書道、竹細工などの素晴らしい作品が展示され、舞台発表があった2日目には、相良村文化協会や保育園児、小中学生、青年団らの見ごたえのある発表があり、多くの人で賑わいました。



多数の展示品



暁保育園の舞踊劇



北小学校の合唱



さわらび会の舞踊



南小学校6年生のバケツ太鼓



青年団のヒーローショー



大正琴愛好会



上川下獅子踊り

環境フォトコンテスト

第1回環境フォトコンテスト「わたしのまちの〇と×・熊本」が開かれ、相良中学校3年生の中村真央さんが見事、金賞を受賞されました。

「きれいにするのもよごすのも人間」をテーマに夏休みにお父さんからカメラを借りて、近所の山本神社で撮影。

「受賞できてとてもうれしい。」と笑顔で話してくれました。



○



×



「お年寄りが境内の掃除をしていた。一方、道端には、ごみが捨ててあった。これからの環境を守っていくのは若い人だ。若い人も、環境を守るためにこのようなお年寄りの活動に参加することが必要だ。」とコメントされていました。

おめでとう

熊本県教育委員会が朝食欠食ゼロを目指した「朝食キャンペーン」のポスター原画の部(応募総数3,304点)で小学生1年生の部で、相良北小学校1年生山井天音さんが見事、最優秀賞を受賞されました。



賞状を手に笑顔の山井天音さん



作品名「もりもり食べよう」

熊本社会保険事務局では、小中学生の年金に対する関心を促進することを目的として、「こくみんねんきんイメージコンクール」を実施し、相良中学校から「中学生はがき部門」に応募され、下記のとおり見事入賞されました。

- 最優秀賞 加佐見 茜さん
- 入 選 中村 真央さん
- 入 選 那須 愛純さん
- 佳 作 山本小百合さん
- 佳 作 中川 遥さん
- 佳 作 白柿 美仁さん
- 佳 作 前田 桃子さん
- 佳 作 山本 幸志さん



最優秀賞作品 加佐見 茜さん

教育研究発表会

熊本県では、平成17年度から11月1日を「くまもと教育の日」と制定し、今年で3年目。相良村でも11月5日(月)総合体育館の研修室で教育関係者やPTAなどが参加し、教育研究発表が実施されました。

○「確かな読みをふまえ、自分の考えを持ち、進んで表現できる児童の育成」

相良南小学校 藤原康人教諭

○「生き生きと学び、国語力を高める児童の育成」

相良北小学校 恒松郁夫教諭

○「主体的に学び考え、表現する生徒の育成」

相良中学校 小川一代教諭



「シルバーの日」のボランティア活動!

10月のシルバー人材センター事業普及啓発活動月間にあわせて、10月12日(金)早朝より、約30人が柳瀬改善センターの清掃作業と、柳瀬橋から権現橋間の空き缶・ゴミ拾いを行われました。



これから寒い冬を迎えます。障子・フスマの張り替え等いたしますのでお気軽にご相談下さい。

【問合せ先】

相良村シルバー人材センター ☎ 35 - 1101

価格表

		標準料金 a+b+c	手間 a	手数料10% b	用紙1枚 c
襖	片面1枚	1,595円	700円	70円	無地 825円
	両面1枚	2,750円	1,000円	100円	
障子	大1枚	970円	700円	70円	200円
	小1枚	650円	500円	50円	100円

注1) 上記料金に加え、1件2千円の諸経費を頂きます。

(枚数問わず。着脱・調整加工費を含みます。)

注2) 標準料金は標準用紙使用で計算したものです。

用紙が変われば額も変わります。

みんなで作ろう!安全で安心の村

10月11日(木)「全国地域安全運動」の一環として、防犯パトロール出発式が行われ、村内の9団体約40名がパトロールに出発しました。深水駐在所連絡協議会会長の内川芳次さんが防犯宣言文を読み上げ、続いて人吉地区防犯連絡所深水支部長の山北意気男さんから「ただ今から安全で安心して暮らせる地域社会を実現する為に出発します」と出発申告があり、2班に分かれ、茶湯里でのチラシ配布と村内の防犯パトロールが行われました。



第12回村民グラウンドゴルフ大会

10月23日(火)に相良村総合運動公園で第12回村民グラウンドゴルフが開催されました。高田副村長の始球式の後、142人がそれぞれのチームに分かれ、日頃の練習の成果を発揮され、楽しみながらプレーされていました。

結果は次のとおりです。(敬称略)

優勝	早田 裂年 (35打)
準優勝	平田 政春 (35打)
第3位	毛利 睦雄 (37打)
第4位	土屋 静香 (38打)
第5位	下川 英男 (38打)

○最高齢者賞

男性	古山 三義	90歳
女性	桑原 玉美	83歳

○ホールインワン賞 38名

12月小児科在宅当番医

○ 受診時間午前9時から午後5時まで ○

2日 やまむら医院	45-0005
9日 堤病院附属九日町診療所小児科	22-2251
16日 公立多良木病院小児科	42-2560
23日 増田クリニック	22-3570
24日 たかはし小児科内科医院	24-2222
29日 堤病院附属九日町診療所小児科	22-2251
30日 公立多良木病院小児科	42-2560
31日 人吉総合病院小児科	22-2191

*受診される場合は、医療機関へ連絡してください。

保健福祉のひろば

お問い合わせは
保健福祉課（直通）
☎35-1032

国保係一内線25 戸籍係一内線29
保健係・生活環境係一内線26
福祉係一内線24・28まで



戦没者等のご遺族の皆様へ

—特別弔慰金が支給されます—

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成17年4月1日において、公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合に、第8回特別弔慰金として額面40万円、10年償還の記名国債が支給されます。

◇対象となるご遺族は次の順番による先順位のご遺族お一人です。

1. 弔慰金の受給権者
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等と生計関係を有しており、かつ、戦没者等と氏が同じである。
①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
4. 上記3以外の上記①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
5. 上記1から4以外のご遺族で、戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた三親等内の親族

◇請求期間 平成20年3月31日まで（平成17年4月1日から申請手続きをされていない方）

【請求・問合せ先】福祉係

扶養親族等申告書は期限までに提出しましょう！

年金受給者のみなさまへ

老齢や退職を支給事由とする年金は、所得税法上、「雑所得」として所得税がかかります。（障害年金・遺族年金は課税されません。）

年金にかかる所得税の計算は、年金受給者の方から提出された「扶養親族等申告書」をもとにおこないますので、各種控除を受けるためにはこの申告書を提出しなければなりません。

対象となる受給者の方には、11月上旬頃に社会保険業務センターから申告書のハガキが送られてきますので、12月3日の提出期限までに必ず提出してください。

平成20年分「扶養親族等申告書」が送付される方		
年 齢	65歳未満	年金額が108万円以上
	65歳以上	年金額が158万円以上

- 申告書の提出を忘れると各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収税額が多くなる場合がありますのでご注意ください。
- 年金以外に所得がある方は確定申告が必要です。



【問合せ先】国保係

平成19年度福祉年金の支給について

このことについて、下記のとおり支給しますので該当する方は時間厳守のうえ、受け取においでくださるようお知らせします。

記

1 該当者

- ・平成18年4月2日以前から現在まで相良村に住んでいる方。
 - ・平成19年4月1日以前に次の各手帳を取得している方。
 - ・身体障害者手帳
 - ・療育手帳
 - ・精神障害者保健福祉手帳
 - ・戦傷病者手帳
- ※施設入所中の方は除きます。

2 期 日

平成19年12月12日(水)

3 場所・時間

役場村民ホール 午前9時30分～11時
四浦出張所 午後2時～3時

4 持ってくる物

手帳と印鑑(認印でも可)

内閣総理大臣名の書状を贈呈します

請求期限が2年延長され、平成21年3月31日までとなりました。

先の大戦において、外地等(事変地の区域又は戦地の区域)に派遣され、戦時衛生勤務に従事された旧日本赤十字社救護看護婦及び旧陸海軍従軍看護婦の方(慰労給付金受給者は除く)に対して、その御苦勞に報いるため内閣総理大臣名の書状を贈呈しております。

◆ご本人またはご家族などからの連絡をお待ちしております。

恩給欠格者、戦後強制抑留者、引揚者の皆様へ

旧軍人等で恩給等を受けていない恩給欠格者、戦後、ソ連やモンゴルに強制抑留された方、終戦に伴い本邦以外の地域から引き揚げてこられた方の「ご本人」に、あらためて慰藉の念を表すため、内閣総理大臣名の『特別慰労品』を贈呈しています。

過去に内閣総理大臣名の書状を受けた方、書状の請求をしなかった方も対象です。

請求書は相良村役場保健福祉課福祉係に置いてあります。
◆請求期間は、平成19年4月1日から平成21年3月31日までです。

◆資格要件などのお問い合わせは、次の独立行政法人平和祈念事業特別基金まで

◆無料電話0120-234-933(月～金9:15～17:15,土日休み)

◆ホームページ:<http://www.heiwa.go.jp>

★里親制度について★

里親制度は、家族や親子の様々な事情により家庭生活を送ることができない子どもに、家庭的な環境を提供し、子どもを心身とも健やかに育てることを目的とする、児童福祉法に基づいた子どものための制度です。



里親制度の詳細については、

熊本県八代児童相談所(TEL0965-32-4426)

へお問い合わせください。

平成19年度 熊本県障害者技能競技大会 参加者募集

開催日時 平成20年 **2月24日(日)**
午前8時30分～午後5時30分

開催場所 熊本県立熊本高等技術訓練校
熊本ソフトウェア(株)
和洋学園専門学校

●参加申込方法

参加を希望される方は、12月28日(金)までにFAXまたは郵送にてお申し込みください。(参加無料)

社団法人熊本県高齢・障害者雇用支援協会

担当:和田・中野

〒860-0844 熊本市水道町8番6号 朝日生命熊本ビル3階

TEL:096-320-8001(代) FAX:096-328-8807

熊本県商工観光労働部労働雇用総室

産業人材育成室 能力開発班:富永・木村・島本

〒862-8570 熊本市水前寺6丁目18-1

TEL:096-333-2344(直通) FAX:096-387-5869



生涯学習に関する問い合わせ
教育委員会 社会教育係
☎ 35-1039

生涯学習のひろば

いつでも どこでも だれでも いま広がる 生涯学習

ゆび編み教室開催しました

10月24日(水)午後1時30分から、生涯学習センターにおいて、虹染庵の井上年さん(深水)を講師に、「ゆび編み教室」が開催されました。

この日は、9名が参加し、かぎ針や編み棒を使わず、指だけを使った編み方を学習しました。

まず、講師の先生から今回製作するマフラーの編み方について説明があり、早速受講生は作業にとりかかりました。

最初は、指先だけを使った編み方に悪戦苦闘していましたが、約2時間で全員がマフラーを完成させました。

通年講座の編み物教室は、毎月第1・3火曜日午前10時から開催しています。編み物を始めたい方は教育委員会までお問い合わせください。



人権について考えよう

世界人権デーは、世界人権宣言が1948年12月10日に国際連合総会で採択されたその日を記念して制定されました。日本では、毎年12月4日から12月10日までを人権週間とし、各種の啓発活動が行われています。

あなたの家庭、職場などでは人権をどのようにとらえていますか？お互いの人権を尊重しあっていますか？

この機会に、改めて様々な人権問題を見つめ直し、関心を持ってみましょう。

◎重点目標

育てよう 一人一人の 人権意識
—思いやりの心・かけがえのない命を大切に—



熊本県人権啓発
マスコットキャラクター
「ココロ」

家庭教育テレビ放送 「くまもと家族日記」

放送日：日曜日 昼12時40分～12時55分

放送局：K A B熊本朝日放送

県内にお住まいのご家族を紹介しながら、子育て中の皆さんと一緒に家庭教育について考える番組です。

回	放送日	再放送	テーマ
①	11月25日	12月9日	遊んで学ぼう！体験活動
②	12月16日	12月23日	親として大切なこと(幼児期編)
③	1月13日	1月20日	親として大切なこと(小学生編)
④	1月27日	2月3日	親として大切なこと(思春期編)
⑤	2月10日	2月17日	早寝早起き朝ごはん
⑥	2月24日	3月2日	一番大切なもの
⑦	3月9日	3月16日	どう付き合う？IT社会

四浦和紙づくりボランティア大募集

生涯学習センターでは、毎年村内小学校卒業証書作成のため、「四浦和紙づくり」を行っておりますが、和紙づくりにご協力いただける方を募集いたします。ご協力いただいた方には交通費・謝金等を支給いたします。

和紙づくりに興味のある方は、教育委員会または生涯学習センター(TEL36-0121)までお問い合わせください。(男女問わず)

村民の皆様のご協力をよろしくお願い致します。

相良村メール配信システムにご登録ください

相良村生涯学習情報をメールにて送信いたします。右下のQRコードを読み取れる携帯電話を利用して、アドレスを取得することもできます。

※QRコードの利用方法は、ご利用の携帯電話の説明書をご覧ください。

<http://mailmg.vill.sagara.lg.jp>

からでも登録できます。



グリーン・ツーリズムを やってみませんか？

グリーン・ツーリズムとは？

「都市住民が豊かな自然や美しい景観を求めて農村を訪れ、交流や体験を通じて余暇を楽しむ活動」簡単に言い換えれば、『都会の人が田舎に来て、交流や体験をしながら、田舎を楽しむこと』です。

今、全国各地でグリーンツーリズムの取り組みが行なわれ、多くの方が田舎を訪れています。(人吉球磨・相良村でも、取組んでいらっしゃる方がいます)

◇交流や体験には次のようなものがあります。

(1)農林漁業の体験

『農作業体験』…米・果物・野菜の植付けや収穫、茶摘み、椎茸のこま打ちなど

『農産物加工体験』…こんにゃくづくり、万十づくり、豆腐づくりなど

『もの作り体験』…紙すき、わらじづくり、かごづくり、竹とんぼづくりなど

『漁業体験』…魚釣り・魚取りなど

『自然満喫体験』…田んぼのあぜや山道を散策するなど

ほかにも色々あります。

(2)農家民宿

今お持ちの住宅又は、空き家を利用し宿泊させる。

(3)農家レストラン

地元で取れた食材等を利用し、手作りの田舎料理を提供する。

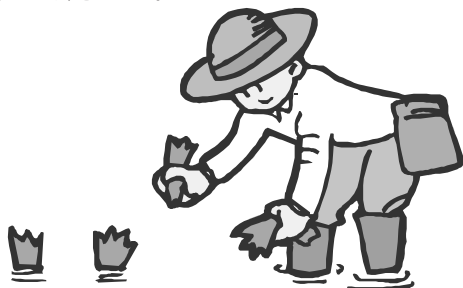
(4)村民農園

小面積の農地を利用し、野菜や花などを育てる貸し農園。

他にも様々な取り組みがあります。

※趣味や特技を活かし、自分のできる範囲で『身の丈にあった取り組み』で出来るのです。(グループでも可)

◆そこで、グリーン・ツーリズムに興味がある方、実践してみたい方を募集しておりますので、お気軽にお問い合わせください。



問合せ先

相良村役場産業振興課 振興係

TEL 35-1034

FAX 35-0011

平成19年度(後期)ビジネス・キャリア検定試験のお知らせ

ビジネス・キャリア検定試験は、人事評価・人材開発やビジネス・パーソンのキャリアアップに一層活用できるように、従来のビジネス・キャリア試験の試験単位(ユニット)を、企業の職務内容に対応して大括り化するとともに、職務遂行に必要な実務能力を評価するため、試験問題の質量とも拡充するなど、企業実務に即した専門的知識・能力を客観的に評価する公的資格試験(能力評価試験)として平成19年度から新たにスタートしました。

なお、詳細については中央職業能力開発協会のホームページをご覧ください。

URL <http://www.bc.javada.or.jp>

平成19年度後期試験は、次のとおり実施します。

【受験申請受付期間】平成20年1月4日(金)～1月16日(水)

【試験実施日】平成20年3月2日(日)

【受験資格】受験制限はありません。(年齢や実務経験の有無によらず受験できます。)

【後期試験分野】生産管理、企業法務・総務、ロジスティクス、経営情報システム、経営戦略。

お問い合わせ先

熊本県職業能力開発協会

〒862-0950

熊本市水前寺6丁目5番19号 熊本県住宅供給公社ビル2階201号

TEL (096) 384-1711 / FAX (096) 384-2676

製造事業所の皆様へ 統計調査に御協力ください

平成19年工業統計調査を12月31日現在で行います。

調査の実施に当たっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。

調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき厳守されますので、正確な御記入をお願いします。

なお、調査票の記入にあたってはご注意ください。

経済産業省
熊本県
相良村

平成19年度第3回 危険物取扱者試験

1 試験の種類 甲種：乙種第1類～第6類：丙種

2 試験の日時及び場所

①日時 平成20年2月17日(日)

②場所 熊本市

3 受験願書の受付期間及び場所

①受付期間 平成20年1月7日(月)～
1月16日(水)

②受付場所

財団法人消防試験研究センター熊本県支部

〒862-0976

熊本市九品寺1-11-4熊本県教育会館内

電話番号 096-364-5005

FAX 096-372-2973

4 受験願書の請求先

消防試験研究センター熊本県支部

又は最寄りの消防本部(消防署)

平成19年10月25日改正

熊本県(地域別)最低賃金

時間額 620円

守ろう! 確かめよう! この最低賃金

この最低賃金は産業別最低賃金が適用されない全ての労働者(臨時・パートタイム労働者を含みます。)に適用されます。

詳しくは熊本労働局賃金室
(TEL096-355-3202)
または最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。

認知可掌 秘密厳守 手数料無料

労働者と事業者とのトラブル解決

熊本県労働委員会の「あっせん」をご利用ください。

「あっせん」とは、当事者双方の主張を伺いながら、話し合いの解決方法を提示いたします。




トラブル発生

労働者側が訴える場合
いざ知らずにはなにかやっつに、どうしようー

事業者側が訴える場合
どなたのトラブルが原因かわからない。労働条件や労働時間に関するトラブルが対象です。また、本人や家族が関係するトラブルは対象外になります。

双方が納得したとき

あっせん申請

解決

当事者はあっせん申請の趣意を伝えるための申請書を作成します。

あっせん申請受理後、あっせん員が当事者双方の話を聞き取り、話し合いの場を設けて調整を行います。

あっせん員は、当事者双方の話を聞き取り、話し合いの場を設けて調整を行います。

熊本県労働委員会事務局

〒862-8570 熊本市水前寺6-18-1 (県庁本館3階)
TEL096-333-2753
■FAX096-384-1402
■ホームページアドレス
<http://www.pref.kumamoto.jp/work/roudou/index.html>

◎一般的な労働相談については、「しごと相談・支援センター」で行っています。
TEL096-352-3613 熊本市手取本町8-9 (くまもと県民交流館パレア内)



パソコン講座初級受講生募集

働く人のパソコン講座初級コースを開催します。その中の一般郡市民の受講生を募集します。

- 日 程
平成20年1月、2月、3月の各土曜日のうち10日間
 - 時 間
9:00~16:00 (6日間)
9:00~16:30 (4日間)
 - 会 場
人吉球磨能力開発センター パソコン教室
 - 内 容 初級編
ワード(文章作成)・エクセル(表計算)・インターネット
※講師1名、補助講師1名体制での充実した講座となっております。
 - 募集人員 10名程度
 - 受付開始
12月10日(月)(定員になり次第締め切ります。)
※受付開始日以前の申込はご遠慮ください。
 - 受講料 9,000円(教科書代4,000円を含む、申込と同時に納入ください。)
- 問い合わせ・申込先
職業訓練法人 人吉球磨能力開発センター
人吉市相良町1253-1 TEL 22-2475

NHK学園 平成20年度入学生・受講者募集中!

NHK学園では、広域通信制高等学校、福祉通信教育、および生涯学習通信講座の学生・受講者を募集しています。まずは、無料の案内書・願書を御請求ください。

- 募集内容:
高等学校 普通科
(NHKの放送を利用して3年で高校卒業資格取得)
専攻科 社会福祉コース
(介護福祉士受験資格取得・2年制)
社会福祉士養成課程
(社会福祉士受験資格取得・2年制)
生涯学習通信講座
(趣味から資格まで全200コース以上)
- 募集期間:
高等学校 普通科 2008年2月1日~4月20日
専攻科 社会福祉コース
一次募集2007年12月20日~2008年1月21日
二次募集2008年2月20日~3月17日
社会福祉士養成課程
一次募集2007年12月1日~2008年1月23日
二次募集2008年2月1日~3月5日
生涯学習通信講座 通年申込受付
- 問合せ先:
NHK学園 ☎042-572-3151(代表)
案内書請求フリーダイヤル 0120-06-8881



外出時(就寝前)の防火チェック表

「火はみてる あなたが離れる その時を」

① ガスコンロは消したか？ **よし**

② ストーブ・ファンヒーターは消したか？ **よし**

③ 電気コタツのコードは抜いたか？ **よし**

④ 仏壇のローソクは消したか？ **よし**

⑤ タバコの灰皿の処理は？ **よし**

⑥ 戸締まりは？ **よし**

⑦ 家の周りは(ゴミ等の整理)? **よし**



火災・救急・救助は119

相良村・相良村消防団
人吉下球磨消防組合

学校保健委員会だより

相良村「早寝早起朝ごはん」 運動にむけて③



シンボルマークです。

最近、成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活週間である食事や睡眠が乱れ、それが学習意欲や体力の低下、情緒面の問題の要因の1つになっているといわれています。これは単に個々の家庭や子どもの問題として見過ごせるものではなく、社会全体の問題として地域全体で取り組むことが重要と、平成18年4月、個人や団体（PTA、スポーツ・文化団体、読書・食育推進団体、経済界等）が集まって、「早寝早起朝ごはん」全国協議会が設立され、「早寝早起朝ごはん」国民運動が始まりました。

我が家の子ども達、近所の子ども達、そして何よりも子どもの周りにいる私達大人はどうでしょうか。不規則で長時間の仕事や娯楽に追われる現代社会においては、誰もが出来そうで難しいことになっているような気がします。この乱れは、発達の途上にある子どもにとっては大きな問題といわれます。

あるスクールカウンセラーの話。母親が夜遅い仕事で、子どもは母親が帰るまで眠れず遅く寝るので朝が起きられない。学校の始業時間に間に合わず休みがちに。学校に行かないので勉強について行けず不登校に。家に居ても寂しいので街に出て行くと、不登校の子どもたちが集まる場所が。毎日不登校の仲間と過ごすようになり、全く学校に行かなくなった。毎朝眠くて泣いて登園する保育園児。朝ごはんを食べておらず、午前中はゴロゴロボーっとしている。目が合いにくく、話しかけても知らん顔。服の脱ぎ着などがいまいち。夜中までビデオを見ているという。

お腹が痛いと保健室に行く小学生。昼ごはんを食べて元気になる。前夜親と一緒にビーチボールバレーに行き遅く寝たので、朝起きられず朝ごはんを食べないで登校。

保育園でも学校でも、「午前中元気がない子」「イライラ感が強い子」は夜ふかしや朝食抜きが多く、何かと「気になる子」と。

人間の体温は明け方が最低になり、午後から夕方にかけて最高になります。人間の生体時間は25時間、地球時間は24時間。人間は最低体温直後の光によって生体時間を地球時間に合わせるそうです。

人間は生後3～4か月を過ぎると、朝の光、食事、社会的環境を手がかりに地球時間に合わせるできるようになり、朝の起床時刻と夜の就床時刻が一定していきます。

夜間脳からメラトニンというホルモンが分泌されますが、夜でも明るいとき分泌量が減ります。メラトニンは攻撃性を抑え認知力や情緒を発達させ、知的能力や人との関係、運動発達など発達全般に影響しているといわれます。メラトニンは一生のうち1～5歳頃に最も多量に分泌し、子どもはメラトニンシャワーを浴びて成長するといわれます。

幼い時期の生活リズムはその後のリズムに大いに影響する、4才までに生活リズムを作ることが重要といわれます。

成人でも睡眠時間が少ない状態が続くと、朝のインスリン分泌が悪くなり血糖値が上昇（糖尿病と関連）、交感神経系の活動が高まり（高血圧と関連）、コルチコステロイドホルモンが夕方になっても減少しにくくなり（肥満と関連）、ワクチン接種後の抗体価上昇が悪くなり（免疫機能の低下）、結果老化が早くなるといわれます。誰でも睡眠不足すると、肌がカサカサになり、だるくて意欲も作業能率も低下し、体調不調で風邪をひきやすくなるのは経験済みでしょう。

現代は仕事の形態が多様化し、夜間や休日に仕事をしたり、朝早く出かけて夜遅く帰るといった親も多くなりました。学校や地域の行事、近所の付き合いもあります。子ども達も勉強や部活動等に忙しいようです。家族の生活パターンもバラバラです。24時間営業の店やインターネットなど明るくて楽しい誘惑が眠らない夜をつくっています。夜遅く24時間営業の店で小さい子どもを抱いた親や夜中インターネットのとりこになり朝起きられない子ども（大人も）も増えています。親も子ども社会の一員、社会に組み込まれて生きています。複雑多様な現代社会では、個々の家庭でできることだけでなく、職場や地域で考えること、そして国のレベルで考えなければならないことがあるようです。

でも、まず子どもの生活環境を整えるのは身近に生活している親など大人の責任。家庭で地域で何ができるか考えてみましょう。その前に大人自身の生活を整える必要もあります。

ある酪農家は、朝夕は両親とも牛舎で仕事をしていて家にいません。子ども達はばあちゃんと朝と夕ごはんを食べ、寝ます。唯一親子一緒に食事できる日曜日の昼を大切にしています。

*小学生までは、夜9～10時までには寝るようにしましょう。（大人も11時までには寝たいですね。）

寝る前に絵本を読んだり話をすると、子どもの心が満たされ安心して眠りにつけるでしょう。

*お父さんお母さんは、夜のソフトやビーチ、寄り合いを9時半には止めて帰り、子どもと寝る前の会話や挨拶をしましょう。

*お父さんお母さんは、「子どもがいるのでお先に失礼します。」と早めに帰りましょう。

*地域や職場など周りの人は、「子どもがいるから先に帰っていいよ。」と声をかけてあげましょう。

*親が夜遅くなる時は、家族に協力してもらい、子どもにも用事と帰る時刻を話して安心させ、早く寝る約束をしましょう。

*親は休日や夜に出かける回数を少なくして、家に居ましょう。（掃除など、みんなで家の仕事もしましょう。）

*家族みんなできまりを考えましょう。（起きる時刻、寝る時刻、家に帰る時刻、テレビやゲームの時間など）・・・等。

義務教育までは、基本的な生活習慣を身につけ、心とからだを育てるとても大切な期間です。子育ては、親の、地域の、社会の一番大切な仕事。家庭や地域でできることを考えて、みんなで子ども達を育てましょう。

12月の行事予定

変更になる場合もあります。

◆保健福祉関係 ●教育委員会関係等

日	月	火	水	木	金	土
<p>★12月は国民健康保険税第8期・固定資産税第3期の納付月です。 納め忘れのないよう便利な口座振替のご利用を!</p> <p>★保育料は毎月納期限内に納めましょう! 保育料の納期は毎月25日です。 (25日が土・日の場合は、翌日になります。)</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
●家庭の日	◆母子健康手帳交付・母親学級(受付9:00~9:20役場1階保健室)~11:00まで ●総合体育館休館日	●手編み教室(午前)		●読書の日・ノーテレビデー ◆社会保険出張相談(受付9:00~11:30, 13:00~14:30) 多良木町役場	◆1歳6か月児健診(H18.3~5月生)	
9	10	11	12	13	14	15
	●総合体育館休館日			●読書の日・ノーテレビデー		●地域子育ての日
16	17	18	19	20	21	22
●球磨一周市町村対抗熊日駅伝	◆母子健康手帳交付・母親学級(受付9:00~9:20役場1階保健室)~11:00まで ●総合体育館休館日	●手編み教室(午前)		●読書の日・ノーテレビデー ◆3~4か月児健診・BCG接種(H19.8.6~9.5生) ◆社会保険出張相談(受付9:00~11:30, 13:00~14:30) 人吉総合病院		
23	24	25	26	27	28	29
天皇誕生日	振替休日 ●総合体育館休館日			●読書の日・ノーテレビデー	●相良村消防団年末警戒	●相良村消防団年末警戒
30	31	<p>全国一斉多重債務者相談ウィーク無料相談会</p> <p>多重債務でお悩みの方の無料相談会を県地域振興局(12月10日玉名、11日阿蘇、12日八代、13日天草、14日球磨)、県消費生活センター(15日)で開催。15日は特設電話相談096-354-6110もあります。相談時間は午前10時から午後4時。 主催:県多重債務者対策協議会、県、県弁護士会、県司法書士会。 予約・お問い合わせ 熊本県庁食の安全・消費生活課(電話)096-333-2291</p>				
●相良村消防団年末警戒	●総合体育館休館日					

☆毎月木曜日は「読書の日・ノーテレビデー」:テレビやゲームから離れて、読書習慣の基礎がつけられるよう、みんなで積極的な働きかけを行いましょ。

杉枝選手力走！

第56回西日本各県対抗九州一周駅伝競走大会が10月19日から28日の10日間、開催され熊本県代表として、相良村から杉枝真二選手が出場されました。杉枝真二選手は、2日目の1区9.4K、5日目の6区16.9K、8日目の1区16.4K、最終日の7区14.5Kに出場され、敢闘賞を受賞されました。



秋田わか杉国体に山岳競技で出場

9月30日から10月2日までの3日間、秋田県北秋田市森吉地区で開かれた第62回国民体育大会(秋田わか杉国体)山岳競技・成年男子の部に、福山誠司さん(永江)が昨年度に続き出場しました。

今回も、縦走競技とクライミング競技に出場し、試合では惜しくも健闘実らず、入賞は果たせませんでした。熊本県代表として日頃の練習の成果を十分に発揮されました。今後の益々の活躍が期待されます。



熊本県山岳競技選手団(左端が福山選手)



クライミング競技(右側が福山選手)

～募集します～

わがやのいちばんでは、子ども(赤ちゃん)の応募をお待ちしています。誕生日の記念などにいかがでしょうか?

【問合せ先】

総務課企画係 ☎ 35-1030 (直通)

わがやのいちばん

永田 祈ちゃん(永江)
(H15.4.7生まれ)

お父さん 永田 聖史さん
お母さん 典子さん

(お母さんから)

思いやりのある子になってね。



村民体育祭で行われた小・中学生大字別対抗リレー。低学年からスタートし、高学年になるにつれて、各地区のテントからも応援の声も大きくなっていました。

今回の表紙



相良村の人口と世帯

(10月末現在)

世帯数 1,701 世帯 (2)

男性 2,529 人 (Δ1)

女性 2,879 人 (Δ7)

合計 5,408 人 (Δ8)

() 内は、先月末との差

荒瀬 豊原
信年 孝治

(寄付者) (区名)
(松葉) (松葉)

香典返し(10月分)
相良村社会福祉協議会へ
(敬称略)