



広報

さがら

2007

8月

第326号



第57回 球磨郡民体育祭 P 2
第18回サガラッパ祭 P 4
トピックス P 6
元気に育て相良っ子 P 8
生涯学習のひろば P 10
保健福祉のひろば P 11
お知らせ P 12
カレンダー P 15

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8月23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/>

第57回郡民体育祭「総合6位」 暑き熱戦終わる

今年も、梅雨の長雨で、予定されていた室外競技などが一週間延期になったり、中止になったりで、天気に振り回された郡民体育祭となりましたが、たくさんの選手が参加され、好成績を残されました。

結果は次のとおりです。



テニス（団体）優勝



ほっと一休み



バドミントン



剣道



バレーボール（男子）



バレーボール（女子）



ソフトボール（女子）



ソフトボール（男子）見事優勝！



水泳

郡体結果

○ 剣道

（団体）3位

○ 水泳

男子45才以上 50m自由形
3位 一村和也

女子25才未満 25m平泳
優勝 西 さゆり

女子25才未満 50m平泳
優勝 西 さゆり

女子45才以上 25m自由形
2位 一村 多美代

女子45才以上 50m自由形
2位 一村 多美代

○ 空手道

（団体）2位

（個人）3位 立山誠治

○ バドミントン

男子29才以下
2位 中村昭博・土肥大希

男子40才以上

3位 白石克己

男子50才以上

3位 西一正・宇田誠

女子29歳以下

2位 林田幸子・西香織

女子30才以上

2位 橋本留美

○ ソフトボール

男子 優勝

○ サッカー

3位

○ テニス

（団体）優勝

○ グラウンド・ゴルフ

（団体）2位

（個人）女子優勝 綱木順子

○ バレーボール

男子 3位

女子 3位

サガラッパ祭 3年ぶり開催!



テープカットで祭スタート



オープニングを飾った相良中音楽部



鮎のつかみ取りの様子



「サガラッパ大賞」に選ばれた相良村職員組合「2008九州カップサミット号」



特産戦隊チャレンジャーと握手会も大人気!



抽選会のうちわ販売も大忙し

台風接近により、1週間順延され開催されましたが、3年ぶりに開催されたリバーフェスティバル「サガラッパ祭」は村内外から多くの人を訪れ大盛況でした。



負けんばい



「新村建築踊り」も披露



やったー とれたよ



ゴウです!!!



校長先生はどこかわかるかな？



抽選会の様子「何が当たるかな？」



フィナーレを飾った納涼花火大会

九州では初、全国で3例目

8月1日に役場応接室にて、日本郵政公社九州支社と相良村との調印式が行われました。

相良村出張所は、四浦保育所内に設置されていましたが、今回、四浦保育所が完全民営化になったことに伴い、セキュリティー面、スペースの確保、プライバシー保護や郵政民営化に伴う郵便局の統廃合に歯止めの効果があるのではといったことなどから、相良村出張所を四浦郵便局内に移転することになりました。

四浦地区は、高齢者が多く福祉関係の相談も多いことから、保健福祉課の職員が1名常駐し、各種証明書の交付は郵便局の窓口のみ対応。村税など公共料金の収納は郵便局、出張所窓口双方で対応します。



通学路のごみ拾い

並木野とニュータウンの子ども会が8月5日(日)に通学路のごみ拾いを実施しました。みんな朝早くから眠い目をこすりながらも、頑張っておもむきでゴミを拾っていました。



県中体連に向けて

今年は、県中体連が球磨郡で開催されることから、7月18日(水)に相良中学校の生徒、全学年総出で総合グラウンド周辺や柳瀬構造改善センター周辺などのゴミ拾いを実施されました。タバコの吸殻やジュースの缶・ペットボトルなど様々なゴミが捨ててあり、みんな持っていたゴミ袋いっぱいになっていました。



グラウンドゴルフを通じて

グラウンドゴルフを通じて小学生の子ども達と交流をと始まった「地域ふれあいグラウンド大会」が相良村老人クラブ連合会（豊福寅熊会長）主催で、老人会や子ども会の協力の下、今年も地区単位で開催されました。深水地区は6月に実施され、川辺・柳瀬地区は8月5日（日）に開催、四浦地区は8月末に実施予定。

柳瀬地区の大会では、ホールインワンがでるなど、みんな和気あいあいでプレーされていました。そのあと、体育館で映画鑑賞会も実施され、みんな楽しく鑑賞していました。



相良ニュータウン夏祭り開催

今年で20年目を迎えるとのことで、7月28日（土）にニュータウンの住民や柳瀬地区老人クラブ永寿会、子ども会などが協力し、初めて地元での夏祭りが開催されました。永寿会の三日体操の披露やビンゴ大会などもあり、子ども達は夏休みのいい思い出になっていました。



村内4か所に設置

今回、相良村の小・中学校と総合体育館にAED（自動体外式除細動器）が設置されました。AEDとは、心臓が停止した場合には作動せず、心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。また、心臓の動き（心電図）を自動解析し、電気ショックが必要な方のみ電気ショックを流す仕組みになっているので、安心です。

使い方は、電源を入れ、音声メッセージに従って操作し、コンピュータ作動によって自動的に心電図を判読して、必要な場合のみ、電気ショックによる除細動を指示する簡単で確実に操作できる機器です。



ふるさと学級第3回

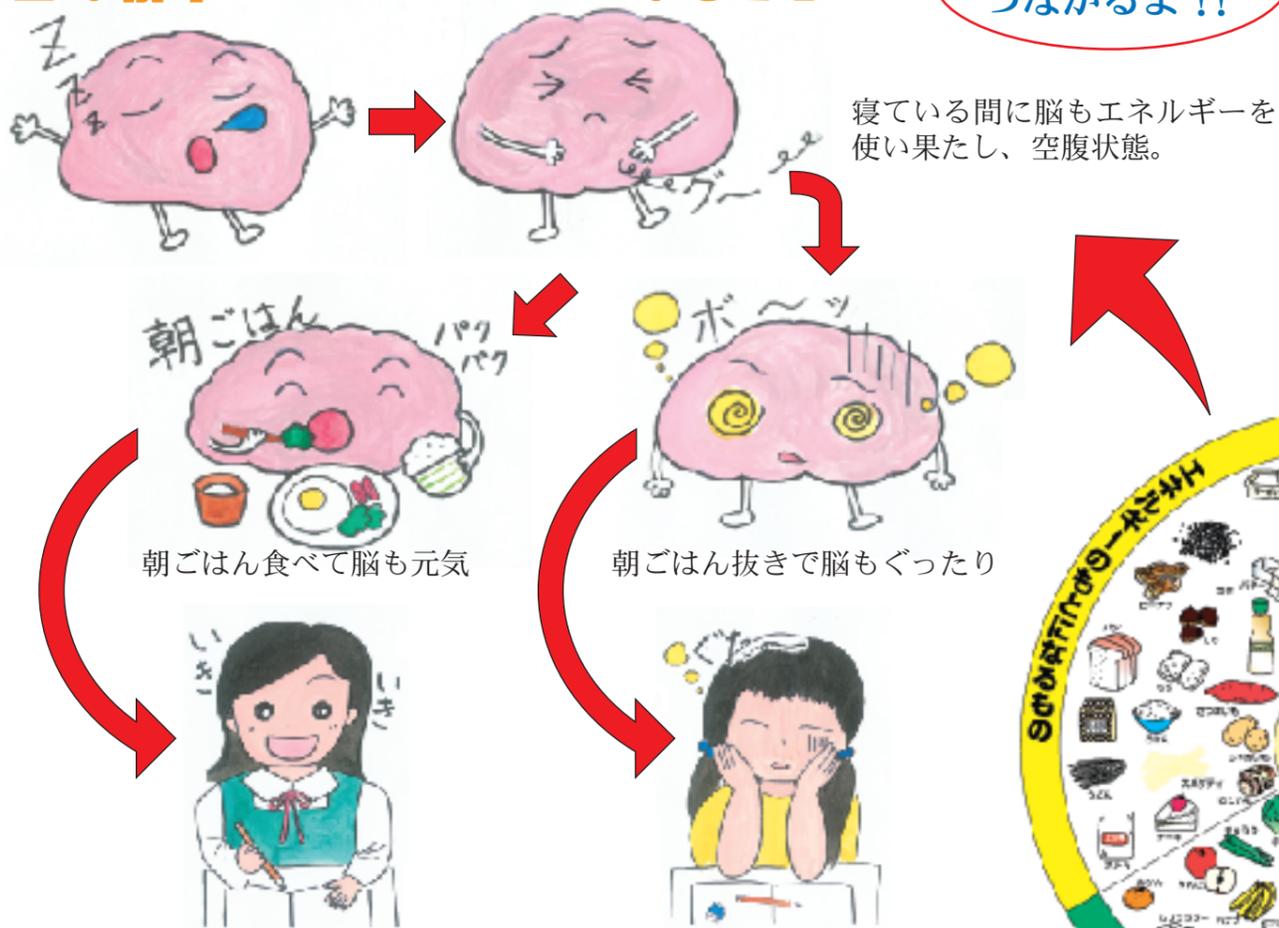
7月24日（火）、相良南・北小学6年生45人が参加して開催されました。前田一洋先生を講師に、「相良村の昔と今を学び、そして未来を考えよう」と題して、十島菅原神社、井沢権現社、石坂鍋野古墳、廻り観音、北嶽神社を見学しました。とても暑い日でしたが、児童らは先生の話を中心に聞き、本村の歴史や文化について学びました。



石坂鍋野古墳の前で

2. 脳のスイッチ.ON!

学力アップにつながるよ!!



脳はエネルギーをたくさん必要とします。食いしん坊なんですよ!

3. 排便(うんこ)のスイッチ.ON!

排便は朝ごはんのあとがチャンス!

～お通じ反射の話～

ご飯を食べた後、うんこをしたくなるのは、胃の中に食べ物が入ると自然に大腸が動き出すためです(ぜん動運動)。

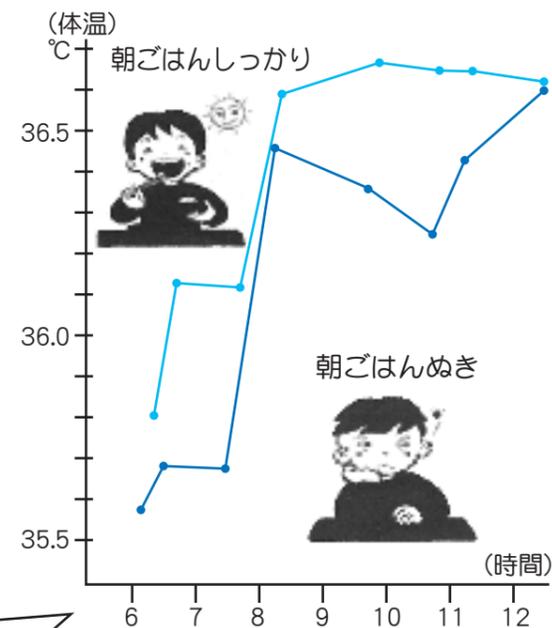
特に、朝は長い時間、胃が空っぽだったため、食べ物に敏感で大腸の動きも強くなるのです。

うんこは老廃物のかたまりです。ためておくとガスが再吸収され、吐き気や頭痛などを引き起こしかねません。集中力も欠けます。いらないものは、きちんと出し、朝から気分よく、すっきり、さわやかにスタートしたいですね!



朝ごはんを食べると体温が上がり、体の元気が出ます。食べないと、貧血、腹痛、体のだるさなど体調不良の原因になります。

朝ごはん抜きの習慣は「低体温」を招きやすいです。さらに、その後も登校等で一度は上昇した体温も、徐々に低下していきます。一方、朝ごはんを食べた子どもの体温は低下せず、お昼ご飯まで維持できます。



*低体温だと・・・
脳や体がうまく働くことができません。最近の子どもに増えてきていると話題になってます。

元気に育て*相良っ子

相良村地域学校保健委員会だより 第4号

今年もとくみみます。「はや寝・はや起き・朝ごはん!!」

いよいよ夏休みに入り、家庭で過ごす時間が多くなりました。一日の生活も、本人の自主管理に任される面が多くなります。チャイムの鳴らない生活・・・ともすれば生活リズムが乱れがちです。朝食もついつい、遅くなり、お昼ご飯と合体、いわゆるブランチっ子が増えてきます。ところが、朝ごはんにはこんなすばらしい働きがあるんですよ! さあ! 朝ごはんで3つのスイッチ.ON!!

朝ごはんで元気アップ!

朝ごはんを食べると3つのスイッチが入るよ。

1. 体のスイッチ.ON!

生涯学習のひろば

第14号

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



～たくさんの思い出ができました～ 「さがらきっずサマーキャンプ」



7月31日(火)から8月1日(水)まで、相良村生涯学習センターにおいて、「さがらきっずサマーキャンプ」を開催しました。

このキャンプは、子どもたちが日常生活から離れ、自然体験学習を通じて、自然に親しみ自然を大切にする心を養うとともに、参加者同士がお互いを理解し合い協力する精神を学び、困難に立ち向かう勇気や忍耐力、自主性や協調性を養い、豊かな心を持った青少年の健全育成を図ることを目的に、今年度から開催しています。

今回は、村内小学校4、5年生14名が参加し、3班に分かれて、1泊2日の日程でキャンプが始まりました。各班には生涯学習センター運営委員及び地域住民がボランティアとして参加しており、2日間、子どもたちのリーダーとして行動を共にしました。

初日は、開講式の後、ダンボールを使って船作りに挑戦しました。大きなダンボールに、最初は悪戦苦闘していましたが、班のメンバーが1つになり、思い通りの作品が完成しました。

夕食のカレー作りをした後は、先ほど作った船を川辺川に浮かべて遊びました。恐る恐る乗った船は、沈むことなく見事に浮かび、子どもたちからは大きな歓声が溢れていました。

夕食のカレーライスを食べた後は、映画鑑賞をし、午後9時には就寝しました。



さあ、今からキャンプの始まりだ！



立派な舟ができたよ！



ダンボール舟が浮かんだよ！



みんなで食べるとおいしいね。



ゆっくり、ゆっくり怪我しないように…



夏休みの宿題にみんな真剣です。



水鉄砲はこうやって……



誰が一番高く飛ぶか勝負だ！！

2日目は、午前6時に起床し、みんなで元気いっぱいラジオ体操をしました。朝食後は、それぞれ宿題、自由研究にとりかかり、その後、竹を使った水鉄砲づくりに挑戦しました。勢いよく竹から飛び出す水を見た子どもたちは、溢れる笑顔でいっぱいでした。

1泊2日のキャンプを終えた子どもたちは、「来年もまた参加したい」、「2泊3日のキャンプでもいい」などと、それぞれ思い思いの感想を残してくれました。1泊2日と短い期間でしたが、夏休みの1ページに貴重な思い出ができたようです。

子どもの読書に関するアンケート結果 (小・中学校分) まとまる

このほど教育委員会が小・中学生とその保護者 1,026 人を対象に実施した子どもの読書活動に関するアンケート結果をまとめたところ、**村内の小・中学生は、本を読むことが好きで、学校図書館をよく利用していることがわかった。**



①小・中学生対象アンケート結果

本を読むことが「好き」と答えた小・中学生は全体の 89% で、本を読むことが「大切だと思う」と答えた小・中学生は 94% に達しており、どちらも県の平均を上回った。一ヶ月に何冊くらい本を読むか聞いたところ、5冊以上が 50% で最も多く、3～4冊が 28% と続いた。県平均では、1～2冊が 42% で最も多いのに比べ、本村の小・中学生がたくさんの本を読んでいることがわかる。なお、1日に本を読む時間については、「30分より少ない」が 52% で最も多い。

読みたい本の入手方法については、「図書館で借りる」が 59% で最も多く、「本屋・書店で買う」の 34% を上回っており、子どもたちが本を入手する際に、**学校図書館が重要な役割を果たしていることがわかる。**

最後に、学校図書館への要望としては、「新しい本を増やしてほしい」が 63% で最も多く、「ありません」18%、「休みの日も利用したい」15% と続いた。

②小・中学生の保護者対象アンケート結果

子どもが読書することは大切だと答えた保護者は全体の 99% であり、保護者本人に本を読むことが好きか聞いたところ、「好き」と答えた人が 82% に達した。

保護者本人に一ヶ月に何冊くらい本を読むか聞いたところ、1～2冊が 52% で最も多く、0冊が 39% と続いた。本を読まない理由については、「読む時間がない」と答えた人が 77% で最も多い。また、読みたい本の入手方法については、「本屋・書店で買う」が 85% で最も多かった。

子どもたちの読書離れの原因について聞いたところ、「テレビやテレビゲームの時間が増えた」と答えた人が 63% で最も多く、「クラブや部活動の時間が増えた」が 16% と続いた。

また、子どもの読書離れを改善する方法については、「子どもが小さい時から、親などが本の読み聞かせをする」と答えた人が 45% で最も多く、「学校教育の中に「朝の読書、等の時間をもっと取り入れる」が 24%、「テレビやテレビゲームの時間を短くする」が 18% と続き、**子どもの読書離れを改善するためには、小さい時からの本の読み聞かせが大切だと考える保護者が多いことがわかった。**

アンケート調査は、教育委員会が各学校に依頼して 6 月後半に実施したもので小・中学生の 98% と保護者の 94% が回答し、結果は「相良村子どもの読書活動推進計画（仮称）」策定に利用される。

アンケートにご協力いただきました皆様にお礼申し上げます。

相良村国民健康保険からのお知らせ

7月下旬に国民健康保険者証を交付しましたが、法律の改正により保険証の有効期限が以下の下図のように表示してあります。また、来年4月以降は下図のようになりますので、有効期限に注意して下さい。

なお、老人医療受給者証・高齢受給者証・退職保険者証をお持ちの方については、期日前に保険証を郵送します。

★ 現在、老人医療受給者証をお持ちの方（75歳以上・一部65歳以上）

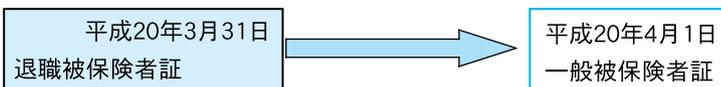


★ 平成20年4月1日～平成20年7月31日に75歳の誕生日を迎えられる方



★ 退職被保険者証をお持ちの方

※ 平成20年3月31日時点で65歳以上の方



※ 平成20年4月1日～平成20年7月31日に65歳の誕生日を迎えられる方



※ まだ保険証の切替をお済でない世帯は、役場国保係で受付ます。

必要なもの

- 1 保険証
- 2 印かん

【問合せ先 国保係】

保健福祉のひろば

お問い合わせは

保健福祉課（直通）

☎ 35-1032

FAX 35-0011

国保係-内線25

保健係-内線26

福祉係-内線24・28

戸籍係-内線29

平成19年度身体障害者（児）巡回相談開催

○ 相談内容

補装具に関する相談及び判定

（義眼・眼鏡の処方を除く）

身体障害者施設入所に関する相談

○ 期日・場所

平成19年9月13日（木）

五木村保健福祉総合センター

平成19年10月18日（木）

人吉市総合福祉センター

○ 医学的審査対象障害

肢体不自由、聴覚障害、視覚障害

※ 内臓障害（心臓、呼吸器、腎臓、膀胱、直腸、小腸及び免疫の各機能障害）は除く

○ 相談員

医師、看護師、身体障害者福祉司、言語聴覚士

○ 相談申込

予約制（相談日の5日前まで）

【問合せ先 福祉係】

9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 増田クリニック 22-3570

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

17日 たかはし小児科内科医院 24-2222

23日 人吉総合病院小児科 22-2191

24日 増田クリニック 22-3570

30日 公立多良木病院小児科 42-2560

* 受診される場合は、医療機関へ連絡してください。

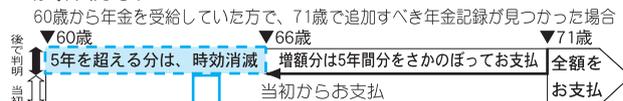
年金時効特例法について

年金記録の訂正による年金の増額分は、時効により消滅した分を含めて、ご本人または、遺族の方へ全額をお支払いします。

今までは

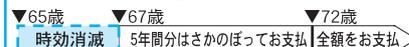
年次記録が訂正された結果、年金が増額した場合でも、時効消滅により直近の5年間分の年金に限ってお支払いしていました。

〔具体例①〕



〔具体例②〕

72歳の時に年金記録が見つかり、年金の受給資格があることが分かった場合



※ 受給権発生の年齢は、個人により異なります。

これからは

年金時効特例法の成立により、この部分も全期間さかのぼってお支払いします



お問い合わせは「ねんきんダイヤル」
フリーダイヤル
八代社会保険事務所
【問合せ先】 国保係

☎ 0570-05-1165
☎ 0120-657830
☎ 0965-35-6115

子育て中の人のための 再就職ウォーミングアップコース

県では、子育て等のため2～3年後の就職・再就職を希望する人を対象に、就職に必要な技術の習得を目的とした講習会を開催します。

★受講資格…次の①～⑦を全て満たす人

- ①現在子育て中である ②2～3年後の就職を希望している
- ③雇用保険受給の対象外である ④全日程出席できる
- ⑤熊本県内在住 ⑥学生ではない ⑦過去に同一内容の当センター講習会を受講していない

★内容…10月18日～11月2日、昼間。12日間。簿記、パソコン、キャリアカウンセリング。託児あり（2歳～就学前まで）。

★受講料…無料（教材費は別途必要）

★定員…20人。選考により受講者決定。

★申込受付日時…9月12・13日 午前10時～午後3時まで

★申込受付場所…くまもと県民交流館パレア

★お問い合わせ…パレアしごと相談・支援センター

（電話096-353-4309）

子育て中の人のための 就職応援セミナー

県では、子育て等のため仕事を辞めてから就職・再就職までのブランクがあり就職に自信がない人、どのように活動してよいのか悩んでいる人のために就職応援セミナーを開催します。

当日は、託児（2歳～就学前まで）も行います。

★実施日…9月4日（火）の午前10時～午後3時まで

★場所…くまもと県民交流館パレア

★内容…再就職までの考え方、育児期間中にできるスキルアップの方法や就職へ向けた心構えなど。

★受講料…無料

★定員…50人（定員になり次第締め切ります）

★申込方法…電話又は当センター窓口にて申込受付。託児希望者についても受付。

●お問い合わせ…パレアしごと相談・支援センター

（電話096-353-4309）

パソコン講座受講生募集

働く人のパソコン講座活用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19年10月、11月、12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 活用編

ワード（ポスター、宛名ラベル作製等）・エクセル（雇用管理、売上管理、見積書作成等）

・インターネット・電子メール・デジカメの活用

※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 9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下さい。

○受講料 9,000円（教科書代4,000円を含む、申込と同時に納入して下さい。）

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

健康保険 人吉総合病院外来完全予約制開始のお知らせ

当院はこれまで国の医療政策に従い、地域医療機関との「機能分化」と「連携」を図ってまいりました。

具体的には外来診療を地域医療機関におまかせし、急性期の入院診療に力を入れてまいりました。

この方針をさらに推進させ、外来待ち時間も短縮させるために、当院は、平成19年9月より外来診療の完全予約制を開始致します。再診の患者さんはもとより初診患者さんも、予約を入れて受診していただくこととなります。どうかご理解とご協力のほど宜しくお願いいたします。

【時間帯】 電話にて予約をお取り出来る時間帯 月曜日～金曜日 9:00～17:00（祭日を除く）

【初診時】 紹介状をお持ちの患者さんは、 予約センター 0966-22-1900

紹介状をお持ちでない患者さんは、 予約センター 0966-22-7878にお電話をおかけください。

※紹介状をお持ちでない方は、初診時特定療養費として、5,000円頂くこととなります。（特殊外来は除く）ご了承ください。

【再来時】 診察後の予約は、担当医師及び看護師が次回診察予約をお取り致します。

ご自分で電話での予約や変更は、0966-22-7878にお電話下さい。

予約センター窓口での予約は、月曜日～金曜日 9:00～17:00（祭日を除く）行います。

当院は、完全予約制となります。予約をされないで来院された場合、当日中に受診できないことがあります。

※ 診察は予約の方を優先いたしますので、予約のない方はお待ちいただくこととなります。

※ 受付票には「〇〇時〇〇分～」と受付時間が表示されますが、30分枠の開始時間を記してあります。

診察がその時間から始まるということではありません。

※ 当院での診察は、症状の程度により診察時間が大幅に変わります。お一人にかかる時間が固定されている予約制とは異なり、症状により予約時刻から多少お待ちいただく場合もございます。

※ 完全予約制に関する質問は、当院地域連携室までお問い合わせください。TEL0966-22-2191（内線240）予約センターでの受付は、8月27日（月）から開始いたします。

平成19年度第1回シニアITリーダー養成講座の参加者を募集します

地域の高齢者の方に、ITを活用した生きがいづくり、仲間づくりなど社会参加を進めることを目的に、その指導者となられるシニアITリーダーを養成するための講座を開催します。

受講対象者は、原則として50歳以上の方で、日常的にパソコンを活用されており、講座受講後にシニアITリーダーとして活動を行う意欲のある方です。

詳しい内容につきましては、熊本県ホームページ「新着情報」の中の「ただいま募集中」のページをご覧ください。

- 開催日：平成19年11月1日(木)、2日(金)、5日(月)、6日(火)の4日間
- 場 所：NTT西日本熊本支店内「さくら塾」(熊本市桜町3-1)
- 熊本県ホームページアドレス：<http://www.pref.kumamoto.jp/>

平成19年度後期技能検定のお知らせ

技能検定は、働く方々の有する技能を一定の基準で検定し、国として証明する技能の国家検定制度で、技能に対する社会一般の評価を高め、働く人々の技能と地位の向上を図ることを目的として職業能力開発促進法に基づき実施しており、確かな技能の証として各職場において高く評価されています。

平成19年度後期の技能検定は、下記のとおり実施を予定しています。

【平成19年度後期技能検定実施日程】

受験申請受付	平成19年10月1日(月)～平成19年10月12日(金)
実技試験	平成19年12月3日(月)～平成20年2月24日(日)
学科試験	平成20年1月27日(日) 1月30日(水) 2月3日(日) 2月10日(日)
合格発表	平成20年3月18日(火)

※実施予定職種等の詳細はお問い合わせください。

(お問い合わせ・資料請求先)
熊本県職業能力開発協会 技能検定課
〒862-0950 熊本市水前寺6丁目5番19号
TEL (096) 384-1711
FAX (096) 384-2676

土地・建物に関する登記測量の無料相談実施のお知らせ

熊本県土地家屋調査士会人吉支部

来る10月1日「法の日」にちなんで、熊本県土地家屋調査士会人吉支部では、土地・建物に関する登記測量の無料相談実施を次の日程で実施します。

お気軽にご相談ください。

日 時：10月1日(月)～10月3日(水) 午前9時から午後4時まで

場 所：人吉球磨で開業の各土地家屋調査士事務所(電話での相談も受け付けます)

問合せ先 土地家屋調査士会人吉支部長 松本 豊 TEL 22-6846

救急フェア2007開催

と き 平成19年9月9日(日)

13時開会 【12時30分開場】

と ころ 中央消防署 人吉市下林町1番地

【主な催し】

☆救急現場活動紹介

☆なつめ保育園幼年消防クラブ演技

☆和太鼓(中原学童クラブ)

☆大人気!!はしご車試乗

☆アート風船プレゼント

☆救急に関する習字展示(管内6小学校)

☆防災ポスター展示(幼年消防クラブ)

☆お楽しみ抽選会 などなど……

司会：高村公平さん

今年もメイン司会に高村公平さんをお招きしていますのでお楽しみに。

主催 人吉市医師会・人吉下球磨消防組合

後援 熊本県石油商業組合人吉球磨支部



☆誰もが使えるAED

☆知っ得!心肺蘇生法

☆その他、楽しいコーナーが盛りだくさん!

☆がき氷は無料です!

☆急流戦隊JINクマレンジャーショー

県税の災害減免制度

次のような場合に、県税が減額または免除される場合があります。詳しくは、下記へお尋ね下さい。

○自動車税/災害で車が使用できなくなったり、相当な被害を受けたとき

○個人事業税/個人の事業用資産などが災害で相当な被害を受け、それに変わる家屋や土地を3年以内に取得したとき

*なお、被害を受けた日または納税通知書が届いた日から2ヶ月以内に申請が必要です。

<お問い合わせ先>

熊本県球磨地域振興局税務課

TEL 0966(23)5644 FAX 0966(24)7798

電子メール kusouzeimu@pref.kumamoto.lg.jp

9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>★9月は国民健康保険税第5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
	<p>◆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</p> <p>●総合体育館休館日</p>			<p>●読書の日・ノーテレビデー</p> <p>◆社会保険出張相談(受付9:00～11:30, 13:00～14:30)多良木町役場</p>	<p>◆1歳6ヶ月児健診(H17.12～H18.2月生)</p>	
9	10	11	12	13	14	16
	●総合体育館休館日			●読書の日・ノーテレビデー		
16	17	18	19	20	21	22
	<p>●敬老の日</p> <p>●総合体育館休館日</p>		<p>◆幼児歯科健診(H13.9～11月生)</p>	<p>●読書の日・ノーテレビデー</p> <p>◆3～4か月児健診・BCG接種(H19.5.6～6.5生)山江会場</p> <p>◆社会保険出張相談(受付9:00～11:30, 13:00～14:30)人吉総合病院</p>		
23	24	25	26	27	28	29
●秋分の日	●振替休日			●読書の日・ノーテレビデー	◆6ヶ月児健診(H19.1～2月生)	
	●総合体育館休館日					

☆毎月第一日曜日は「家庭の日」…家族そろって話し合う機会が少なくなってきた現在の、月一度は一家団らんの日を持ち、家庭づくりのきっかけとします。

村民体育祭の開催について

平成16年度から昨年度まで災害等諸事情により中止してきました村民体育祭を、本年度は実施することと致しました。多くの村民の方々のご参加をよろしくお願い致します。



期日：平成19年10月7日（日）雨天の場合は中止
会場：相良村運動公園

学校保健委員会だより

相良村「早寝早起き朝ごはん」
運動にむけて⑤

近年、慢性の病気が大きく取り上げられ、生活習慣病ということがよく言われています。中でもメタボリック（内臓脂肪）症候群という言葉が氾濫しています。「メタボ」は大人でおなか周りが男性で85cm以上、女性で90cm以上は内臓脂肪が多くて、要注意とされています。また、BMI〔(体重Kg)を身長(メートル)で2回割った数値〕を計算し、その値は標準が22で25以上は肥満で、糖尿病、高血圧、などのいわゆる成人病がおこりやすく危険値とされています。

児童生徒ではBMIではなく、ローレル数値（計算式：ローレル指数＝(体重(Kg)÷身長(cm)³)×10⁷)が使われます。いずれにしても肥満傾向をチェックするのに目安となりますが、太りすぎは病気との関係で問題となっています。その原因は食事や運動を中心とした生活習慣にあるといわれています。3食をバランスよく食べることで、健全な成長が確保されます。フライドチキンをはじめとする脂っこいファーストフード、コーラなどの甘い清涼飲料などが成長期の若い人たちの成人に至る食習慣をつけていきます。

この5～6年、球磨地方の30代40代の若い男性の肥満が増えて、高血圧や糖尿病が増え、脳卒中や透析などにつながっていくと、公立多良木病院健診センターコスモの合志先生も指摘しています。私の医院でも高血圧症や糖尿病の型がとて多くなっています。そういった方々の生活習慣を改善することで、病気は治っています。

数ヶ月前、20代の女性がひどい糖尿値で受診されました。血縁関係者に糖尿病はないが、血糖が300（正常は空腹時110mg/dl未満）を超え、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシーと読み、正常は5前後で2ヶ月くらい前の血糖の動きを示す）は10%でした。この方が、生活習慣を変えることなく、そのままの生活を続けて行くなれば、数年後にはインスリン注射を必要とする糖尿病となり、更に高血圧や眼底出血、そして透析や足の動脈閉塞による切断などの合併症が出てくるでしょう。

大変な数値ですので、生活について訊ねてみますと、飲酒と喫煙の習慣があり、食事は食べないことが多いが、仕事にはきちんと出かけているということでした。早速飲酒を含む食事を始め生活習慣の改善を強く求め、3食をきちんと食べること、禁煙し軽い運動を始め、十分な睡眠を実行してもらいました。3ヶ月後には検査数値は全て正常化し、葉を飲む必要もない状態となり、私もほっとしました。

子供たちが、将来にわたって健康で、長寿を全うしてくれるためには今の生活を見直す必要があります。同時に子供たちの親にとっても健康長寿を達成するための基本的な条件でもあるのです。家族のみんなが、協力し合って生活習慣を変えなければ、病気が出ている人だけに生活を変えさせることは困難です。そして子供のときから正しい生活習慣を身につけさせることが、将来の生活習慣病の撲滅につながるのです。

「早寝、早起き、朝ごはん」当たり前のことですが、国がこんなことを標語にしなければならない時代となっています。

わがやのいちばん

北川流衣ちゃん（中四浦）
（H17.9.30生まれ）

お父さん 北川 尊士さん
お母さん 美樹さん
（お母さんから）
すくすく成長してね。



今回の表紙

「サガラッパ祭」で、今回も鮎のつかみ取りが実施されました。子ども達は、スタートの合図と同時に袋を片手に飛び込み、元気よく泳ぐ鮎と格闘していました。なかには、軍手を持参するなど上級者もいました。



相良村の人口と世帯 （7月末現在）

世帯数 1,690世帯（5）
男性 2,530人（5）
女性 2,888人（0）
合計 5,418人（5）
（ ）内は、先月末との差

東 山内（寄付者）
正 幸 雅晴（区名）
（永谷）（松馬場）

香典返し（7月分）
相良村社会福祉協議会へ
（敬称略）