

大崎上島

広報 osakikamijima

No.63
2008
平成20 6



メタボなんか怖くない！健康マイライフ

新緑の季節、心地良い日が続いていますね。こんな季節には、「ライフスタイル・ウォーキング」を推奨します。

ライフスタイル・ウォーキングとは、個人個人の生活習慣に合わせた歩き方をするというものです。普段忙しい人は、週末だけのウォーキングでも大丈夫！続けることに意義があるのでから。

ウォーキングは、有酸素運動です。個人差はあるものの、脂肪を燃焼させ、心肺機能の向上や肥満解消などの効果があります。メタボ対策・成人病予防・骨粗しょう症の予防にもってこいです。とはいっても、効果を過ぎて、歩き過ぎてしまうには要注意です。せっかくのウォーキングで、膝や腰を痛めては意味がありませんから。一般的な平地は、まっすぐ前を見て、両手は自然に軽く振る、膝をのばし、かかとから着地し、足裏全体で地面をとらえて重心を移動させて歩くのが、正しい歩き方だそうです。ちなみに、息が少し弾む感じで歩ければベストだそうです。

10年以上ウォーキングを続けている方達に、お話を伺いました。ウォーキングを始めたきっかけは、やっぱり‘ちょっとメタボ気味なお腹’だそうです。でもそれだけでは、10年以上ウォーキングを続けることは出来ないのでは!?秘訣は、「仲間とコミュニケーションを取りながら、楽しく歩くこと！支えてくれる仲間がいるから続けられる。」だそうです。

誰もが気軽に楽しくできて、メタボ対策をはじめ健康維持にも効果がある。そんな奥深い魅力を持つ「ウォーキング」に、あなたも興味が沸いてきたのではありませんか？普段、何気なく通り過ぎている町の風景を眺めて歩くことは、身体だけでなく心にもきっといいはずですよ。

南歩こう会の皆さん



Contents・目次

健康マイライフ	2
絶景を満喫	3
エコ・地球の明日を考える	4
エコライフ Point!	6
スポーツナビ	7
ハイスクールリポート	8
きょういく大崎上島	9
人権の視点	10
消費生活情報	11
しまのニュース	12
ヘルシー愛ランド（健康）	14
お知らせのページ	16
まちのわんぱくちゃん	18

■まちの人口と世帯数

(2008年4月末現在)

人口 9,035人

男 4,243人

女 4,792人

世帯数 4,503世帯



■今月の表紙



【さくらんぼ】

道端に、きらきら輝く、かわいい赤い実を見つけた。ルビーのようなこの実は、「さくらんぼ」という愛称で親しまれています。さわやかな甘酸っぱさが特徴で、甘みは、どちらかというと外国産のほうが強いようですが、小さな1粒に、ビタミンA・B1等の栄養素が含まれ、中でも鉄分・カロチンは群を抜いています。疲労回復などに、効果があるそうですよ。見た目もキュートな“さくらんぼ”。初夏の味覚はいかが？

絶景を満喫～神峰山ウォーク～



真夏を思わせる天気となった5月18日、午前10時、島内外から集まった200人を越える参加者が神峰山を目指し、いざ出発！息を整えながら歩く山道は、緑のアーチが続く絶好のウォーキングロード。抜けるような空、日毎に濃さを増していく緑、陽射しも強く、山は初夏を思わせる。標高453mの山頂からは、霞がかかっているが遠く四国連山を望むことができ、まさしく絶景！参加者は、疲れを忘れ景色に見入っていました。(神峰山ウォーク：主催 大崎上島町観光協会)

大崎上島町にフクロウが生息しているのをご存じですか



中電環境テクノス様より提供：2008年5月

住民の島づくり

○大崎上島町ふるさとづくり事業

町内の団体やグループが行う事業を町が支援します。

対象事業／

- ①生涯学習や人材育成のための研修会開催や参加
- ②生活文化・福祉向上を目的とする事業
- ③他の地域との交流推進を目的とした事業

事業実施期間／平成21年3月31日まで

補助金額は、補助対象経費の10分の8以内。(限度額：50万円) ただし、視察研修や派遣旅費については2分の1以内。限度額あり。平成20年度予算：80万円

問企画課 ☎65-3112

※昨年度は「水原秋櫻子句碑建立事業」が採択されました。

○離島人材育成基金助成事業（2次募集）

8月1日から来年2月末までに実施する、離島住民の自発的な島づくり活動を支援します。助成対象経費の2分の1を助成。(限度額：50万円) 募集要項は、企画課にあります。申請締切は、6月20日です。

問企画課 ☎65-3112

農業委員会だより

○遊休農地の解消に向けて

近年、農業の担い手の減少により、不耕作となる農地が増加しています。農地の遊休化は、雑草・雑木の繁茂や病害虫の発生など、近隣の営農環境や住環境に悪影響を与えるだけでなく、美しい景観を損ないます。

農業委員会は、遊休農地の解消に取り組んでいますのでご相談ください。

問大崎上島町農業委員会（農林水産課内） ☎65-3123



フクロウは、何の象徴かご存じですか？

古代ギリシャでは、女神アテナの従者であり、「森の賢者」と称され、知恵の象徴とされてきました。

現在の日本では、「不苦労」・「福郎」の語路合わせから福を呼ぶものとも言われています。しかし本来フクロウは、自然の豊かさを象徴する生き物です。四方を海に囲まれた私達の島には、フ

クロウが生息しています。

この豊かな自然環境の中で私達は、自然の営みや神秘に触れることで感動を覚え、虫や草花に興味を持つことで知識を深め、土や水に触れ、風のざわめき木々の匂い、潮の香りに心地よさを感じることで、豊かな感性を育み、生きる力を身に付けてきました。

しかし、7月に北海道の洞爺湖にて開催されるサミットの議題に上がるよう、私たちを巻き自然環境は、地球規模での対策を必要とするところまで来ているのです。私達の島には、フクロウが生息しています。まだ、この島が豊かな自然を残していくと、証明してくれています。この豊かな自然を未来に残すため、私達にできる取り組みを始めませんか。

冷暖房の温度設定を工夫

衣服やカーテンや太陽光などを利用して、夏は28°C、冬は20°Cを目安に温度を調節しよう。
(65kg削減)

1日1時間テレビを見る時間を減らそう

見たい番組だけを選んでみるようにしよう。
(14kg削減)

待機電力をカット

主電源を切ったり、長期間使わないときは、コンセントを抜こう。
(94kg削減)

エコライフ Point !

① Reduce 減らす

不要な包装は断る。
マイバックでお買い物

② Reuse 再使用

詰め替え物を使う
必要な人に譲る

③ Recycle 再生利用

ゴミの分別を徹底する
リサイクル製品を選ぶ

みんな、やってくれるかい。~

~毎日の生活スタイルをちょっと見直すだけ~



自転車に乗ろう。

近場でも自動車を利用しがち。なるべく歩いたり、自転車に乗ろう。
(184kg削減)

お買い物バックを持とう。

マイバックをもって、買い物に出かけよう。よけいなレジ袋は使わない。
(58kg削減)

シャワーの時間は短く

家族みんなが1日1分シャワーを短くして、こまめにお湯を止めましょう。
(69kg削減)

お風呂の残り湯は洗濯に

お風呂の残り湯は、洗濯や庭木の水やりなどに使おう。そのまま捨てずに利用することが大切。
(7kg削減)

※()内のkg表示は、年間に削減できる二酸化炭素の量

ソフトバレー



5月11日、体育協会木江支部主催の球技大会（ソフトバレー）が開催され、7チームが参加し競いました。試合はトーナメント形式で行われ、優勝は野賀Bチームでした。笑いあり、真剣勝負ありの地域の親睦を兼ねた楽しい大会でした。なお、上位4チーム（野賀B・天満A・野賀A・岩白）は、7月に行われる大崎上島町ソフトバレー大会に出場します。



ゲートボール

新緑の風に誘われて、4月26日大崎小学校グラウンドで、ゲートボール大会が開催されました。主催は老人クラブ連合会大崎支部。12チームが参加し、日頃の練習の成果を競いました。優勝は、東原下Aチームです。参加賞や入賞の記念品は、協賛の大崎ライオンズクラブから贈られました。



心と技をひとつに

ドッヂボール

5月5日、大崎上島町子供会育成連合会主催のドッヂボール大会が開催されました。13チームが参加し、日頃の練習の成果を発揮していました。試合はトーナメント形式で行われ、どの試合も熱い声援に包まれていました。高学年部の優勝は、大西子供会で、低学年部の優勝は、西野子供会でした。



ゴルフ

5月5日小雨模様の中、安芸カントリークラブで、第3回大崎上島町民ゴルフ大会が開催されました。92人が参加し、互いの技を競いつつ交流を深めました。

優勝は、吉岡和光さん（写真）で、参加者の平均グロススコアは、103.34でした。



マレーシアからの留学生 チン(商船学科5年生) フラワーロード「はなチャリ」の聖“花”ランナーに！

フラワーロードは、めざましテレビ放映15周年記念番組として企画されたものである。この企画は、沖縄から北海道へ1台の自転車「はなチャリ」号をランナーが乗り継ぎつなげて行きながら、道中各所に花の種を植え、人と人、ものと人の“つながり”を実感することを趣旨としている。

4月29日午後2時過ぎ、気温が30℃に近い炎天下の中、第42走者として広島市安芸中野駅前を出発、上り坂の多い国道2号線を一路東へ自転車を走らせた。

自転車をつなぎ終えた彼は、8人の友達に出迎えられ、ねぎらいの言葉をかけられていた。

後日、彼は「この企画に参加し、撮影を通してさまざまな方と知り合い、新しい”つながり”“をつくることができた。友とのつながりも深くすることができて良かった。」と感想を述べている。

彼が選んだ花の種は、「負けないぞ」という言葉を添えて、広島商船高等専門学校の学寮（若潮寮）の花壇に植えられた。言葉には、広島商船の学生への『今後誰にも負けない！という気持ちで頑張って欲しい』という願いが込められています。



中国大会出場決定【弓道部】

先日行われた県大会で、本校3年の渡辺孝二郎くんが個人戦で好成績を残し、6月20日～22日に島根県大田市で開催される第51回中国高等学校弓道選手権大会に出場することが決定しました。



新入生歓迎球技大会

5月1日、新1年生の入学を歓迎し、学年枠を超えた親睦を深めるため球技大会を実施しました。今年度は、男子はバスケットボール、女子はバレーボールを行い、学年間での親睦、クラスでの友情を深めることができました。(写真は3年生)



遠足に行ってきました

5月2日(金)、快晴の空の下、1年は野呂山へ、2年は安佐動物公園へ、3年はチボリ公園に、社会勉強に行ってきました。(写真は2年生)



☆食堂かたつむり
☆愛流通センター
☆夢霊
☆はたらきたい。
☆被取締役新入社員
☆象の背中
☆生きるコント

小川 糸
唯沢 みづ
桑原 美波
糸井 重里
安藤 祐介
秋元 康
大宮エリー

ひまわり会
絵本の読みかたり
6/15(日) 10:30～
絵本
「ぞうくんの
あめふりさんぽ」
紙芝居
「あめふりぼうず」



日	月	火	水	木	金	土
6/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

開館時間 10:00～18:00

笑顔いっぱい、木江幼稚園

木江幼稚園では「豊かな心を持ち、生き生きと活動する子どもを育てる」ことを目標にし、3歳児からの3年保育を行っています。

本年度も、友達と心を通わせながら遊びを生み出し、友達と過ごす喜びを感じられる生活づくりに取り組んでいます。



お兄ちゃんやお姉ちゃんが
支えてくれるから頑張れるんだよ!



○当番活動（うさぎの飼育・菜園栽培活動）

地域の方に毎年野菜の苗を頂いて育てています。



○木江中学校との交流会【9月】

大きなブロックで、ロボットや車を作ってもらったり、絵本をいっぱい読んでもらったりしています。また、来てね。



○お楽しみ会【11月】

保護者や地域の人が、色々な楽しい催し物をして見せてくれたり、一緒に物をつくったりします。

これから幼稚園に入園するお友達も迎えて、一緒に楽しい時間を過ごします。



教育委員会会議が開かれました。

平成20年度【第1回】 4月25日(金)

- 報告1 広島県市町教育長会議の報告
- 議案第1号 平成21年度使用教科用図書の採択基本方針について
- 議案第2号 教科用図書採択事務に関する規約（選定委員会等）について
- 協議1 教育委員会における自己点検・自己評価について
- 協議2 平成20年度教育委員会の会議日程について
- 協議3 平成20年度学校訪問日程について
- その他 ◇町立幼稚園・小中学校運動会の日程について
◇懸案事項について

- ◆ 6月の学校行事
- ◆ 8日：合同運動会
- ◆ (木江幼・小・中)
- ◆ ルンビニ幼稚園運動会
- ◆ 15日：合同運動会
- ◆ (大崎幼・小・中)
- ◆ 合同運動会(東野小・中)
- ◆ 22日：日曜参観日
- ◆ (木江中・東野小・中)

人権の視点 (62)

家族の大切さ

子どもの人権専門委員長賞（優秀特別賞）
東広島市立河内中学校二年 大畠 和馬

昨年の秋から今年の夏にかけて、僕の家族にとって大変な時期があり、僕はいろいろなことを考えることになりました。

昨年の健康診断の結果で、母の病気が分かり、秋から三週間入院することが決まりました。今まで母が家の食事の支度や洗濯などの家事をほとんどしていたので、僕は家のことが大丈夫か心配になりました。

僕の家は、父、母、姉二人と僕の五人家族なので、母が「祖母に手伝いを頼もうか」と、言うと、父が「入院中は他の四人で頑張るから、来てもらわなくてもいい」と、言いました。その言葉を聞いて、僕も頑張ろうと思いました。

普段は仕事で帰りが九時過ぎることの多い父も、母のいない間は八時頃には帰宅してくれました。

僕が部活を終えて学校から帰ると、姉の帰宅と同じくらいの時間で、一緒に洗濯物を取り込んだり、ふろそうじをしてお湯をためたりしました。食事は父と姉二人と僕の四人で協力して作りました。朝はみんな忙しく学校や会社に出かけて行くので、なるべく夜に洗濯機を回して夜中に交代で干しました。いつもは仕事で忙しく家のことはあまりやっていなかった父が、母のいない間は今までの母の代わりになって、すごく大きな存在でした。父が倒れないか心配で、僕も姉も協力しました。

僕が必ずしたことは、野球の背番号をユニホームに縫いつけることです。試合の前日の練習の後に背番号を先生から渡され、翌日の試合までに縫いつけてないといけません。今まで母が縫ってくれていたので、母がいない間は自分でしないといけないと思いました。はじめての日には位置を決めるのにも時間がかかり、やっと縫い始めても、前側と一緒に縫いつけたりして、失敗の繰り返して一時間以上かかってやっとできました。その時僕は、一人でできたといううれしさと、今まで母がやっていたので感謝しないといけないという二つのことを思いました。

翌日の朝の試合の弁当は父が早起きをして作ってくれました。父の協力と姉の協力で、母がいなくても試合に参加することができ、感謝しないといけないと、つくづく感じました。試合の時に、母の入院を知っている保護者の方に背番号の事を「これ自分で縫ったん？」と、聞かれたので僕は「はい、自分で縫いました。」と答えました。「すごいね。上手くできとるね。お母さんの調子はどう？大丈夫？」と心配してくれて、うれしいようなはずかしいような気持ちでした。

三週間という初めは長いと思っていた母の入院期間も終わってみると短く感じました。

しばらく自宅からの通院をしていた母でしたが、今年の五月に今度は別の病気が分かり、再入院しました。初めは二週間といわれていた入院期間が最終的には六週間の入院となりました。

この二回の母の入院で僕は多くの事を学びました。その中から二つを書き出します。まず「感謝」ということです。今まで僕は生きているのは当たり前だと思っていた。母のお見舞いに行くと、病気で入院している人がたくさんいて、病気しないで元気に過ごせるということは感謝しないといけないのだと思いました。それと、今まで家事をやってくれていた母、母のいない間に仕事と家事を両立させてくれた父に感謝し、尊敬しています。

二つ目は、これはこの人がするのが当たり前と思わないようにしないといけないと思います。母が毎日していた多くの事を当たり前だと僕は感じていたので、考え方ではないといけないと思いました。男女平等になったとはいえ、女の人は家事、男の人は仕事という考えが今もまだ残っていると思います。小さなことから意識を持って生活していくかないと、確実に平等にはならないと思います。これからも僕は家の手伝いをして、僕が自分の家族をもつ時には、家事、仕事を同じくらいにしていきたいと思います。

※『広島法務局・広島県人権擁護委員連合会』

第二十七回全国中学生人権作文コンテスト

『広島県大会入賞作文集より』

大人の脳を鍛える！「イキイキ脳教室」 ～歌う・読む・書く・計算・体操～

開催日：毎月第3月曜日 13:30～15:00
(7月・9月は、第2月曜日)

場所：東野文化センター

対象者：60歳以上の方

参加費：1回 500円

内容：
・役に立つ「認知症のあれこれ」
・なつかしい大崎上島の民話を読む
・みんなで歌をうたいましょう
・体をほぐす「介護予防ラジオ体操」

【特別講義】

2008年 6月16日(月) 14:30～16:00

「ふじい眼科院長 藤井里香 氏」

2008年 10月20日(月) 13:30～15:00

「円山医院院長 円山忠信 氏」

2009年 3月16日(月) 13:30～15:00

「郷土史家 金原兼雄 氏」



減らそう犯罪 ワンポイントアドバイス

災害への備えは万全ですか? ～豪雨災害、台風災害に備えて～

例年6月から10月頃までは、集中豪雨や台風等による災害が起ります。昨年も、台風等により家屋の床上・床下浸水が発生しました。災害から貴重な人命や財産を守るために、日頃からの備えを再確認しておきましょう。

○家の周りの点検、整備

石垣のひび、溝や雨どいのつまり、屋根などの点検をしておきましょう。

○避難場所の確認

自分の地区の避難場所や、そこまでの安全な経路を確認しておきましょう。

○非常持ち出し品の準備

懐中電灯、ラジオ、非常食、水、救急薬品等を準備しておきましょう。

ワンポイントアドバイス

危険を感じたら、早めに避難しましょう。

問木江警察署 ☎62-0110



高齢者の交通安全～交通事故ゼロを目指して～

4月23日、大崎上島町老人クラブ連合会交通安全委員会が設立され、木江警察署地域交通課長より、たすきと帽子が授与されました。

今後は、講習会などを開催し、高齢者の事故実態に即した啓発・交通安全教育を推進し、交通安全知識や意識の高揚を図り、交通安全運動を組織的、継続的に展開していきます。



布団のアフターサービスだと思ったら、高額な布団の契約だった

【相談内容】

「羽毛布団を購入しておられますね。今ならアフターサービスで無料点検しています。」と業者から電話があり、3日前に業者が家に来ました。家の布団を見せると、「この布団をこのまま使用すると健康に良くない。今なら当社の布団をサービス価格で販売します。」と言われました。不安になって、業者に言われるまま20万円相当の布団を購入しましたが、高かったので後悔しています。

【アドバイス】

これは、昔からある布団の点検商法の一種と考えられます。

この手口では、訪問前に電話連絡し、「布団を購入した業者のアフターサービス（点検またはクリーニング等）で点検無料」とかたって消費者を勘違いさせており、販売目的を隠しています。こうした業者を一旦家に上げてしまうと、「布団がダニだらけ」、「カビだらけで病気になる」と事実とは異なることを告げられ不安をあおられて、高額な布団や「打ち直し」等、業者のペースで契約させられてしまいます。

相談者には、自分から連絡してくる業者とは安易に契約しないことと、クーリング・オフするよう方法についての助言がされました。

訪問販売や電話勧誘販売で購入した場合、契約書面を受けた日から数えて8日目まではクーリング・オフが可能ですが、連絡先を知らせない業者もあります。

業者を簡単に家の中に入れないこと、訪問を受ける際には必ず用件と目的を確認すること、業者の親切な態度に惑わされないこと、自分に必要ない場合はきっぱり断ることなど、十分に用心しましょう。



消費生活相談窓口

竹原市役所1階消費生活相談室 ☎0846-22-6965
火・木曜日 10:00~12:00
13:00~16:00

大崎上島町役場 総務課（本庁） ☎65-3111
奇数月の第1金曜日 10:00~12:00
13:00~15:00

消防一筋35年



春の叙勲で、瑞宝単光章を受章された新潟利明さんに、5月7日町役場で勲記と勲章が伝達されました。新潟さんは、昭和45年に消防団に入団し退団するまで、分団長・副団長などを歴任し、地域の防火・防災に尽力されました。この度、その功績が認められての叙勲となりました。

響け鼓動！

島頭海鳴り太鼓保存会の結成25周年記念公演が、4月20日東野小学校体育館で開かれました。現在、会員11人が島内外のイベントに積極的に参加し、活動しています。

今回の記念公演には、北広島町の郷之崎神楽団も駆けつけ、勇壮な舞を披露しました。



しまのニュース

日本人の心を吟する

4月13日、全国吟詠コンクール呉支部予選大会が催され、松本徳彦さん（写真中央）が、2位入賞を果たし、6月に開催される広島県大会へ出場することが決定しました。また、松本さんは東芝レコード吟詠会中国地区大会においても3位に入賞され、10月に神奈川県川崎市で開催される、全国大会への出場も決まっています。



悠久への誘い



箏は、源氏物語で最も多く登場する弦楽器です。近年、その伝承が難しく、邦楽グループ城友会では、10年前より東野小学校4年生を対象に、箏の伝承と邦楽に触れ伝統芸能の理解を深める活動を進めてきました。この度、協賛したマツダ財団の支援を受けて活動することとなりました。



ゴールデンウィークを楽しむ

Hi there everyone!! During Golden Week, I took another trip to the USA to see my fiancee Tiffany.

This time, we went to Arizona to meet her family and to stay with them. We had a wonderful time. Arizona is much different than Washington DC. Washington is on the east side of the USA, whereas Arizona is in the south western region. As such, it had a desert climate. They have hot weather all year round which is fantastic. We stayed with Tiffany's family for several days and got a

chance to relax and enjoy the warm weather. When we were back in Washington, we did more sightseeing as there are so many things to visit that we didn't have enough time to see them all at Christmas. That's all my news for now. I hope everyone is enjoying the warm weather and please email me if you want to practice English.

Graham

こんにちは！ ゴールデンウィークに私は、婚約者のティファニーに会うためにアメリカへ行ってきました。

今回、私達は、彼女の家族に会いに、アリゾナ州へ行き、素晴らしいひと時を過ごしました。アリゾナ州は、ワシントンD.C.と随分違います。ワシントン州は、アメリカの東に位置するのに対し、アリゾナ州は南西に位置します。そのためアリゾナは、砂漠気候で、一年中暖かく素晴らしい天気です。私達は、彼女の家族と数日間過ごし、この気候を思いっきり堪能しリラックスしました。ワシントンに戻ってからは、クリスマスに観光しきれなかった沢山の場所を観て回りました。以上、私の近況です。皆さんも温暖な気候を満喫されていることを願っています。英語を練習したい時は、私にメールしてください。

グラハム

アリゾナってどんなところ!?



アリゾナ州と聞くと、非常に暑い夏と温暖な冬。サボテンと砂漠の風景。馬を駆って荒野を駆け巡るガンマンを思い浮かべる方が多いのでは!?

アリゾナ州は、合衆国の南西部に位置し、メキシコ合衆国との間に626kmの国境線を有しています。

年中乾燥しており、夏場の最高気温は40°C以上にもなりますが、非常に乾燥しているので、汗をかきべたつく感じはありません。時差は、日本時間より約16時間遅れています。合衆国最大の綿の生産地で、近年はIT産業の拠点として発展し、北欧諸国に並ぶ経済を有しています。

主な観光地は、グランドキャニオンやモニュメントバレーなどで、シアトルマリナーズやシカゴカブスのキャンプ地としても有名です。

Saguaro Cactus サボテン



まるで人が両腕を上げたような形。

大きいものだと20mを超えるものもある。

モニュメントバレー

ジョン・ウェインのファンの方ならこの景色は目に焼き付いている!?最近では「バック・トゥー・ザ・フューチャー3」の舞台になりました。



グランドキャニオン(1979年:世界遺産登録)

約19億年の月日をかけ、コロラド川の流れや雨、風、太陽熱などにより侵食されてできた全長約450kmの大渓谷。ラスベガスに近く、雄大な景観を満喫する観光客で一年中賑わう。





「高齢者」の食事

管理栄養士 渡邊 雅恵

いつまでも元気で、美味しく食事ができれば良いのですが、脳梗塞や、嚥下（飲み込む）機能の衰えで、食事や水分が上手にとれなくなる事があります。こうした方の中には、いわゆる「栄養状態が悪い=栄養失调」の症状が多くみられます。また、肥満の方でも偏食（好き嫌いや偏った食事）をしていると、貧血などを起こしたり、抵抗力が無くなったりします。

平成20年4月から、病院へ入院中の75歳以上で、栄養が不足しがちな方を対象として、自宅での食事について相談できるようになりました（高齢者退院時栄養・食事管理指導）。ご自分もしくは、ご家族が入院された病院の栄養士が、個人個人に合わせた食事内容をアドバイスします。

食事は、血や肉をつくるもの（肉、魚、卵、豆腐、乳）、力や体温となるもの（ご飯や糖、油）、体の調子をよくするもの（野菜、果物）のバランスから成り立っています。1日3食を規則正しく、よく噛んで、腹八部ほどを目安に食べましょう。そして、偏食をせず、いろいろな食材からそれぞれの栄養を頂く事が大切です。いつまでも「食べる=楽しみ=生きる」でありますように。

エイズ検査は、あなたにも必要です

HIV感染者・エイズ患者報告数は、依然として増加傾向にあります。感染の不安がある方は、ぜひ検査を受けましょう。

☆検診は予約制で、料金は無料です。

☆匿名で受けられます。

（氏名は聞かれません。）

☆毎月第1・3火曜日

9:00~11:30

※但し、6月3日は、

9:00~14:00

間東広島地域保健所

保健課

☎ 082-422-6911

内線2415



ウィルス性肝炎 インターフェロン治療費助成制度

広島県では、肝炎の有力な治療法であるインターフェロン治療について、助成を行っています。

【対象者】

県内に住所があり、県指定の専門医療機関（専門医療機関は、かかりつけ医が紹介します。）で、B型・C型肝炎に対し、インターフェロン治療を要すると診断され、県が認定した方

【助成内容】

インターフェロン治療にかかる医療費の患者負担を軽減するため、あなたの世帯の町民税（所得割）課税年額に応じて、患者負担（月額）上限額を設けます。

【申請手続】

- ①申請書
 - ②診断書（県指定の専門医療機関によるもの）
 - ③患者自身の被保険者証（保険証）の写し
 - ④世帯全員の住民票
 - ⑤町民税（所得割）課税年額を確認できる書類
- ※申請書や診断書等は、保健所で配布しています。

【認定されると】

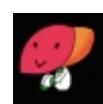
受給者証が交付されます。被保険者証（保険証）と一緒に治療を希望する医療機関の窓口へ提示ください。提示することで助成が受けられます。

間東広島地域保健所 保健課 ☎ 082-422-6911

〒739-0014 東広島市西条昭和町13-10

こんなとき、肝臓の機能は低下する！

- ①たんぱく質・ビタミン不足
- ②脂肪・糖分・カロリーの過剰摂取
- ③アルコールの過剰摂取
- ④運動・休養不足



守られていますか？あなたの権利

人権相談会

相談日：6月6日(金)

時 間：10:00~15:00

場 所：東野保健福祉センター 相談室

相談員：大崎上島町人権擁護委員

どんなことでもお気軽にご相談ください。



こんなにすばらしくは、保健師です

6月4日は虫歯予防デー

～口の中で起きていること「脱灰」と「再石灰化」～

虫歯はどうやってできるのでしょうか。

食べ物を食べると、口の中にいる細菌（ミュータンス菌）が歯垢（プラーク）を作り出します。その中では、砂糖（炭水化物）などの糖分が分解されて「酸」をつくり出し、口の中を酸性にし、歯からリン酸、カルシウムを溶け出させてしまいます。（脱灰といいます）この状態が長く続くと、歯が溶かされ虫歯になってしまいます。

一方、唾液が出て酸性から中性に傾くと、リン酸、カルシウムが溶け出しが抑えられ、脱灰した歯にリン酸、カルシウムを供給し歯のエナメル質が再形成され、歯を健康な状態にします。これを「再石灰化」といいます。

人間の口の中は常にこれを繰り返していて、このバランスが崩れたとき、虫歯になりやすくなります。例えば、長時間だらだら食べ続けたり、いつまでも口の中に食べ物が残っていると、再石灰化がなかなか起こらずに歯がどんどん溶かされてしまうのです。

それを防ぐには、やはり規則正しい食生活をすることが大切です。だらだら食べだけでなく、甘いもののだらだら飲みも避けましょう。また、食べ物をよく噛んで唾液を出すと口の中を洗い流し、口の中をある程度、清潔に保ってくれます。同じ意味で、食後にお茶を飲むこともいいでしょう。

定期健診も忘れずに、自分の歯を保ち、8020（80歳で20本以上の自分の歯を保つ国民健康づくり運動）をめざしましょう。

東広島地域保健所の相談会

●精神科医による、ひきこもり相談

予約制（事前に連絡ください。）

日時 7月3日(木) 13:30～

場所 東広島地域事務所 2階 保健相談室

●精神科医による、うつ病等専門相談

予約制（事前に連絡ください。）

日時 6月20日(金) 13:30～

場所 東広島地域事務所 2階 保健相談室

●精神保健福祉相談員による相談

電話、面接のどちらでも応じます。

問保健課健康増進係 ☎082-422-6911 内線2417

町の保健師・栄養士も隨時相談を受け付けています。

☎62-0330（直通）



管理栄養士のヘルシークッキング

夏におすすめ、ビタミンB1たっぷり 夏のカラフル丼

エネルギー 411kcal

たん白質 17.5g

ビタミンB 10.7mg

塩分 1.3g



この時期、気温が上がり、湿気が多くなるせいか、気分も体調も不良気味。こんな時こそ、イライラを防ぎ、疲労回復・消化の助けをしてくれる食材をフル活用して献立を立ててみましょう。献立の基本は、主食のご飯に、汁物と主菜1品、副菜2品。でも毎日は、大変!! 時には簡単に、主菜と主食を一緒にしても大丈夫！組み合わせる材料さえ工夫すれば、味も栄養もバランスのよい献立ができるんです。

Point：豚肉は、ビタミンB1が豊富で、糖質の代謝を促し、イライラを防ぎ、疲労回復効果があると言われています。ニンニク、ニラ、玉ねぎなど、匂いの強い野菜と組み合わせると、ビタミンB1は吸収されやすくなります。

材料 分量(4人分)

米	2合	黄・赤ピーマン	各1個
豚もも肉	200	玉ねぎ	1/2個
塩	小さじ1/10	ニラ	1/2束
こしょう	少々	しめじ	1/2パック
酒	小さじ2弱	白ゴマ	小さじ2
片栗粉	小さじ2	A	濃口しょうゆ 小さじ4
ニンニク	少々		酒 小さじ2弱
ゴマ油	小さじ4		砂糖 小さじ1強
青ピーマン	1個半	コチジャン	小さじ2

作り方

- ①米は洗い、ざるにあげるたら、釜へ。分量の水を加え、30分くらいつけておき、炊く。
 - ②豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょう、酒、片栗粉でもみ込んでおく。
 - ③ニンニクはみじん切りにする。
 - ④ピーマンは縦半分に切り、へたと種を除いて、5mm幅くらいのくし切りにする。
 - ⑤玉ねぎも5mm幅くらいのくし切りにする。
 - ⑥ニラは3～4cmくらいの長さに切る。
 - ⑦中華鍋を熱し、ゴマ油を半量入れ、豚肉を炒め、取り出す。
 - ⑧中華鍋に残りのゴマ油を入れ、③のニンニク、玉ねぎ、ピーマンを炒めて、合わせておいたAの調味料を加える。
 - ⑨ニラと炒めた豚肉を加えてからませ、火を止める。丼にご飯を盛り、上に具をのせ、切りゴマをふる。
- ※コチジャンは韓国の唐辛子味噌

国民年金保険料の免除制度

- ◎**法定免除**…届出により保険料の納付が全額免除される制度です。対象者は、障害年金の受給権者や生活保護法等による公的扶助受給者です。
- ◎**申請免除**…経済的な理由等で保険料の納付が困難な場合、申請により保険料を免除する制度です。免除には、「全額」・「4分の3」・「半額」・「4分の1」の4種類があり、本人・配偶者・世帯主の前年所得額等により審査、承認されます。(基準を超えていても、失業や天災等の理由で免除が承認されることがあります。)
- ※学生の方は、「学生納付特例制度」をご利用ください。
- ◎**若年者納付猶予制度**…申請により保険料の納付が猶予され、保険料の後払いができる制度です。30歳未満(学生以外)の方が対象で、本人と配偶者のみの前年所得額等により審査、承認されます。
- ◎**追納**…保険料の免除や猶予の承認を受けた期間から10年以内(※将来、受け取る年金額が増えます。)

問三原社会保険事務所国民年金課 ☎(0848)63-4111

役場住民係 本 庁 ☎65-3113
大崎支所 ☎64-3510
木江支所 ☎62-0300

※年金記録照会などは、ねんきん特別便専用ダイヤル(☎0570-058-555)をご利用ください。

「ねんきんあんしんダイヤル」は廃止されました。

窓口での「本人確認」が法律上のルールです

「戸籍法・住民基本台帳法の一部を改正する法律」が、平成20年5月1日から施行されました。

これにより、住民票や戸籍証明等を請求するとき、住民異動や戸籍の届出を行うときに、窓口に来られた人の「本人確認」が必要となりました。

◎本人確認書類とは

運転免許証・パスポート・身体障害者手帳・写真付き住民基本台帳カード・健康保険証などです。(代理人のときは、委任状も必要です。)

※偽りその他の不正な手段によって、戸籍謄抄本等の証明書の交付を受けた者には、刑罰(30万円以下の罰金)が科せられます。

問住民課(本庁 ☎65-3113)及び、各支所住民係

広報大崎上島5月号7ページ、新採用職員紹介の記事にある「民様」は「皆様」の誤りでした。お詫びして、訂正します。

税務職員募集(国家公務員採用Ⅲ種)

受験資格: 昭和62年4月2日~平成3年4月1日生

試験程度: 高校卒業程度

申込期間: 6月24日(火)~7月1日(火) 消印有効

申込先: 人事院中国事務局

第1次試験: 9月7日(日)、会場は広島市ほか全国各地

試験種目: 教養・適正・作文

問広島国税局総務部人事第二課試験研修係

☎082-221-9211 (内線3743)

ホームページ 国税庁 <http://www.nta.go.jp>

2009年1月、上場会社の株券が電子化されます

株券電子化により、上場会社の株券は無効となり、株主の権利は証券会社などの金融機関の口座で、電子的に管理されます。お手元の株券が、本人名義になっていない場合は、電子化により株主としての権利を失うおそれがありますので、株券電子化の実施前までに名義書換が必要です。

問日本証券業協会 証券決済制度改革推進センター

☎03-3667-4500 (平日 9:00~17:00)

電波は正しく使いましょう

総務省では、6月1日~10日を「電波利用保護旬間」と定め、携帯電話、消防・救急無線、テレビ・ラジオなど、生活に欠かせない電波の利用を保護する活動を行っています。電波はルールを守って正しく使いましょう。

問中国総合通信局

不法無線局による混信・妨害 ☎082-222-3332

テレビ・ラジオの受信障害 ☎082-222-3383

食の知っ得講座

農政事務所では、ご希望の日時・場所に、職員などを無料で派遣する「食の知っ得講座」を実施しています。地域の学習会などにご利用ください。

講座一覧/

「よくわかる食品安全(1)間違いごらけの食品安全の常識」

「よくわかる農薬に関する安全性の確保」

「よくわかる食品のトレーサビリティ」

「よくわかる食品の表示」

「気をつけてますか?毎日の食事

~健康づくりのための食事 バランスガイド活用法~

「食料自給率と日本型食生活について」など

問中国四国農政局 広島農政事務所 地域第1課

☎0848-67-6262 FAX0848-67-6261

ホームページ

<http://www.hiroshima.info.maff.go.jp/>

月	日	曜	行	事	・	場	所	予防接種
6	8	日						
	9	月	育児相談：木江保健福祉センター				受付10:00～11:00	
	11	水	骨粗しょう症検診：東野保健福祉センター				受付 9:30～11:00	
	12	木	骨粗しょう症検診：大崎開発総合センター				13:30～15:00	
	13	金	骨粗しょう症検診：木江保健福祉センター					
	15	日	ひまわり会 読みかたり：情報プラザ・エル				10:30～	
	16	月	イキイキ脳教室（特別講演あり）：東野文化センター				14:30～16:00	
	17	火	乳幼児相談（大崎地区）：大崎開発総合センター				受付13:10～13:30	
	18	水	乳幼児相談・思春期ふれあい体験（木江・東野地区）				受付13:55～14:10	
			断酒会：東野保健福祉センター				18:30～20:00	
	19	木	上島コスモス：ふれあい工房				13:00～15:30	
			広島商船「文化セミナー」：東野文化センター				18:30～19:30	
	24	火	健康相談：大崎開発総合センター				受付13:30～14:30	
	29	日	ソフトボール大会（東野）：東野小中学校グラウンド				8:30～	
	30	月	町県民税第1期納期限					三種混合 Ⅱ期 6月30日～7月5日
7	5	土	町子連インリーダー研修：野賀海水浴場					
	6	日	卓球大会：東野中学校グラウンド				9:00～	

休日当番医

6／8(日) 岡本医院 ☎66-3391
 6／15(日) 寺元医院 ☎64-2093
 6／22(日) 淀クリニック ☎66-2314
 6／29(日) ときや内科 ☎63-0001
 7／6(日) 升谷医院 ☎68-2015
 *変更になることがあります。

耳鼻咽喉科診療所

6月の診療日
 14日(土)・28日(土)
受付時間 13:30～17:00
診療開始 14:00～
 ☎67-3311
 (診療日のみ)

広島商船文化セミナー

**北京オリンピック2008を
楽しもう！**
 ～あなたもまだ
北京オリンピックに行ける!?～
講師：岩井 一師
6月19日(木) 18:30～19:30
東野文化センター

ドリームスポーツプロジェクト 参加者募集

東広島市・竹原市・大崎上島町で構成する広島中央広域行政組合では、地域のスポーツの活性化やスポーツ交流を深めることなどを目的に、日本を代表するスポーツ関係者から直接学べるドリームプロジェクトを開催します。

講演会：6月15日(日)

●講演1 13:10～14:30

世界で活躍する子どもを育てよう
 ～スポーツで身に付ける7つの力～

講師：中谷 彰宏（作家）

●講演2 14:40～16:00

笑顔の奇跡～子どもと大人を結ぶミラクル・スマイル～
 講師：柳下 容子（アルビレックスチアリーダーズ
 ディレクター 元NFL・NBAチアリーダー）

場所／広島大学サタケメモリアルホール

定員／700人（先着順）

申込方法／はがき・FAX・メールのいずれかに名前・

参加希望人数を記入のうえ申込

（電話申込は平日の9:00～17:00）

バスケットボールクリニック：7月6日(日)

●JOMOバスケットボールクリニックコーチによる
 バスケットボールの実技指導

13:00～15:00

講師：大山妙子・楠田香穂里 ほか2名

場所／竹原市体育館

対象／圏内（東広島市・竹原市・大崎上島町）に居住または通学する小学校5～6年生 80人

申込方法／6月20日までメールまたは往復はがきに、住所・連絡先・参加希望者全員の名前と学年を記入のうえ申込（応募多数の場合、抽選）※はがき1枚、メール1送信で5人まで申込可能

問い合わせ先／広島中央広域行政組合事務局

〒739-8601 東広島市西条栄町8番29号

☎082-420-0917 FAX082-422-1056

メール：soumukikaku@hiroshimachuo.or.jp

ホームページ：http://hiroshimachuo.or.jp/kumiai

6月生まれのわんぱくちゃん



1歳のHappy Birthday

垂水区 尾下 瑞生ちゃん



原田区 竹本 こう 涼ちゃん



契島区 後藤 侑衣ちゃん



季語に親しむ

神峰俳句クラブ

通信使踏みし雁木に卯波寄す
きりもなく寄せる卯波や朱の鳥居
しめ鯖を妣に習ひて母の味

南風俳句会

灰汁抜きの水くろぐろと初蕨
収穫を脳裏に描く種選び
影見せぬ老鷺声を惜しまざる

木江神潮俳句会

梨棚の続く丘なり春深し
鐘の音や風に解かれし夕桜

いちはつのほぐれていよよましろなる

みゆき俳句クラブ

夕桜笑顔の集ふ誕生日
林間の気を吸ひ込んで初音かな
若草の香に包まれし野の仏

大崎荘俳句クラブ

半世紀会はぬ友来る花水木
露深し一片見たき山桜
もしかして逢へる氣のする春の道

大崎美浜荘俳句クラブ

山肌に鮮やかに咲く山つつじ
菜種梅雨暇持て余し部屋遊び
新緑やそよ吹く風に深呼吸

木江中学校俳句教室

登校中肌で感じる初夏の風
一面の緑に映える花蜜柑

よりそつておやこでおよぐこいのぼり

川崎 雅子
松岡 時子
岡本 花江

戀田 和夫
横本三四郎
山田 梶朗

柳本 昭子
藤原 幸子
山本 京子

川野フクヨ
梅谷 看雲
長濱 萩枝

稻本キヨミ
安本美保子
松浦 春枝

藤原 貞弘

中坂サチ子
橋本トキ子

大下 真徳
瀬川 恵奈
大政 和

梅雨ですね。この時期、なかなか晴天に恵まれませんが、今月は惑星を眺めるには、絶好なんですよ。
夕方の西の空に、水星と金星。夜が更けると南東の空に、一際輝いてる夏の代表的な星座、さそり座の近くに木星を。運が良ければ、しき座の先端に土星も!
夜半過ぎには、天の川を抜けた辺りで、天王星と海王星。さらに夜が更けると、火星も眺めるでしょう。
もし、貴重な晴れ間に恵まれたら、ぜひ空を見上げて見てはいかがですか。

編集後記



集まれ!わんぱくちゃん
8月に1歳の誕生日を迎える、町内にお住まいのお子さんの写真
をお寄せください。宛て先は、企画課または各支所地域振興課。
氏名(ふりがな)、生年月日、住所(地区名)、保護者名、電話番号
を明記して下さい。期限は7月22日(水)。
□ osakakamijima.hiroshima.jp
企画課
65-3111-2



発行日 2008年6月6日(金)

発行・編集 大崎上島町企画課

〒725-0231 広島県豊田郡大崎上島町東野6625-1

☎ 0846-65-3111(代)

HPアドレス <http://www.town.osakakamijima.hiroshima.jp>