

野の花と風薫る郷から

広報

たかもり

No. 578

A public relations magazine

2007

10

OCTOBER

熊本県代表として
沖縄で全力投球！

九州各県対抗中学生選抜ソフトボール大会



松本 和奏さん
(高森中学校3年)

「食育」 のすすめ

私たちが生きていく上で
欠かせない生活の基本「食」。
近年、栄養の偏りや不規則な食事、
肥満や生活習慣病の増加など「食」に関して
さまざまな問題が生じています。

このような問題を解決するキーワードが「食育」。
心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと
暮らすことができるよう、「食」に関する知識と
「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践
することができる人間を育てる

「食育」を推進することが
求められています。

食育推進基本計画の概要

はじめに

計画期間は平成 18 年度から 22 年度までの 5 年間

食育の推進に関する施策についての基本的な方針

1. 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
2. 食に感謝する感謝の念と理解
3. 食育推進運動の展開
4. 子どもの食育における保護者、教育関係者等の割合
5. 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
6. 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
7. 食品の安全性の確保等における食育の割合

食育の推進の目標に関する事項

1. 食育に関心を持っている国民の割合の増加（70% → 90%以上）
2. 朝食を欠食する国民の割合の減少（小学生 4% → 0%、20 歳代男性 30%・30 歳代男性 23% → 15%以下）
3. 学校給食における地場産物を使用する割合の増加（21% → 30%以上）
4. 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加（60%以上）
5. 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合の増加（80%以上）
6. 食育の推進に関わるボランティアの数の増加（現状値の 20%以上増加）
7. 教育ファームの取り組みがなされている市町村の割合の増加（60%以上）
8. 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加（60%以上）
9. 推進計画を作成・実施している都道府県及び市町村の割合（都道府県 100%、市町村 50%以上）

食育の総合的な促進に関する事項

1. 家庭における食育の推進
2. 学校、保育所等における食育の推進
3. 地域における食生活の改善のための取り組みの推進
4. 食育推進運動の展開
5. 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
6. 食文化の継承のための活動への支援等
7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

都道府県等による推進計画の策定促進、基本計画の見直し等

食育の歴史

「食育」

という言葉が使われ始めたのは明治時代からだといわれています。

明治 31 年に初版が発行された「食物養生法」（石塚左玄著）では、「嗚呼何ぞ学童を有する都会魚塩地の居住民は殊に家訓を厳にして躰身体育智育才育は即ち食育なりと観念せざるや」（学童を養育する人々はその家訓を厳しくして、体育、智育、才育はすなわち食育にあると考えるべきであるという意味）と記しており、子どもを育てるための基本は「食育」にあると主張しています。また、明治 36 年に初版が発行された「食

道楽」（村井弦齋著）にも、「先ず知育よりも体育よりも一番大切な食育の事を研究しないのは迂闊の至りだ」（知育よりも体育よりも一番大切なのは「食育」ではないかという意味）と記しており、「食育」の重要性が述べられています。

しかし、その後「食育」という言葉が世間で広く使われることはありませんでしたが、日本人の健康と食生活の関係が注目されるようになり、再び注目されるようになりました。平成 17 年には、食をめぐる現状に対処し、食育を国民運動として推進するために「食育基本法」が成立。平成 18 年には、国民みんなで「食育」に取り組んでいこうと「食育推進基本計画」が策定されました。



現状と課題

今日

に至るまで、我が国の社会経済構造が大きく変化する中、国民のライフスタイルや価値観、ニーズが高度化・多様化し、これに伴い「食」を取り巻く環境が変わってきました。

大人だけではなく、子どもまでもが忙

しい日々を送る中、毎日の「食」の大切さに対する意識が薄れ、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事、肥満と過度の痩身、生活習慣病の増加などさまざまな問題が生じています。

1日3度の規則正しい食事や、家族が食卓を囲んだ楽しい食事などの望ましい姿の「健全な食生活」が失われつつあるのが現状です。

私たちが健康で豊かな人間性を育むためには「健全な食生活」が重要であり、この

ことはすべての年代においても等しく当てはまることです。

特に、子どものころから「食」の大切さを学び、「健全な食生活」を実践することは、生涯にわたる健康づくりの基礎となるためとても大切なことだといえます。

【栄養バランスの偏った食事】

昭和50年代半ば、主食の米と、副食の水産物や畜産物、野菜などから構成された食生活は、たんぱく質や脂肪、炭水化

物の栄養バランスが理想的で「日本型食生活」といわれていました。

しかし、近年では脂質の過剰摂取や炭水化物と野菜の摂取不足などの栄養バランスの偏りが見られます。野菜の摂取量は年齢とともに増加傾向にありますが、最も摂取量の多い60歳代でも平均330.3gで、目標量の350gに達していません。

【不規則な食事】

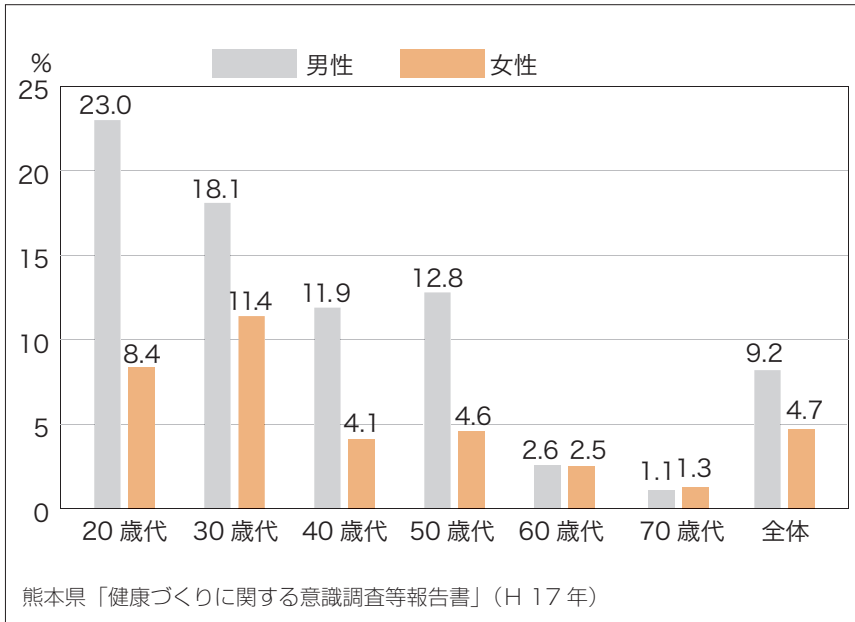
朝食の欠食に代表されるような不規則な食事が、子どもも含めて目立つようになってきました。

朝食の欠食率は、20歳代が最も高く、次いで30歳代となっており、年々増加傾向にあります。また、朝食を欠食する子どもは「つかれる」、「いらいらする」などの体の不調を訴える人の割合が高いことや、朝食を「毎日食べる」子どもは、「ほとんど食べない」子どもに比べて学力調査の得点が高い傾向にあることがわかってきています。

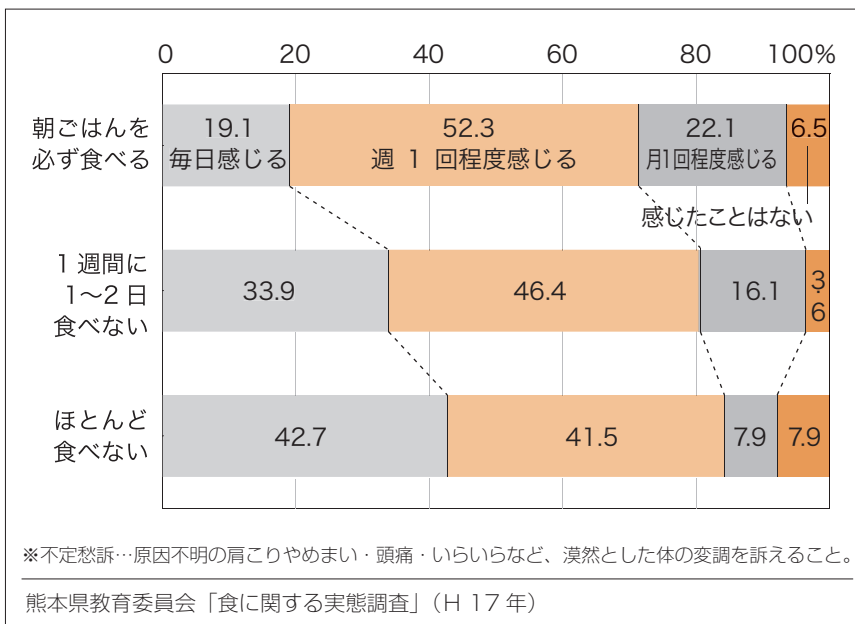
【肥満と過度の痩身】

近年、子どもを含めて肥満の増加が見られます。男性では40歳代が最も高く34.1%で、いずれの年代においても肥満の割合が20年前、10年前と比べて増加しています。また、女性では20年前、10年前と比べて肥満の割合が減少している一方、20～30歳代の約2割が低体重であり、若い世代を中心に痩せている人の割合が増加傾向にあるなど、過度の痩身志向の問題も指摘されるようになってきています。

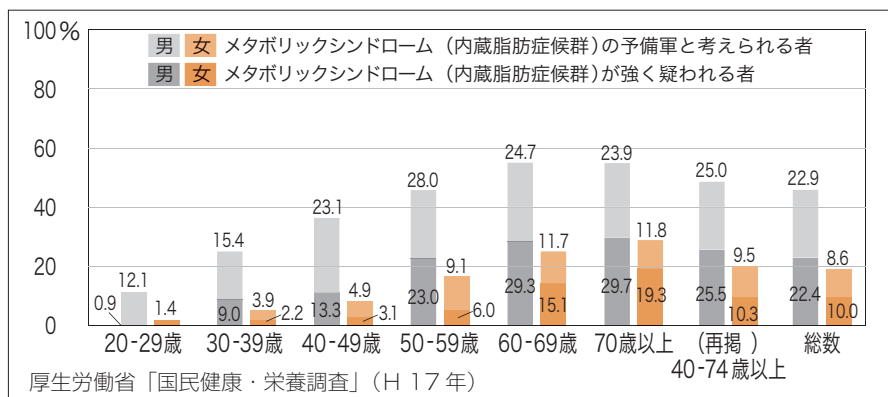
朝ごはんを食べない人の比率



「朝ごはんの取り方」と「不定愁訴」の関係



メタボリックシンドロームの状況（20歳以上）



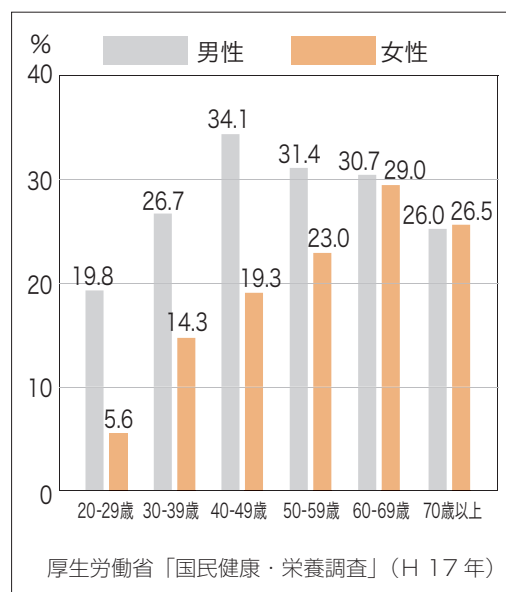
【生活習慣病の増加】

糖尿病などの生活習慣病も増加傾向にあります。

糖尿病については、全人口の1割を超える約1,620万人が「強く疑われる」と「可能性が否定できない」に当てはまります。

また、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が「強く疑われる」と「予備群と考えられる」を併せた割合は、40〜74歳の場合、男性の2人に1人、女性

肥満者（BMI≥25）の割合（20歳以上）



の5人に1人で、約1,900万人にのぼります。

【食に関する感謝と理解の欠如】

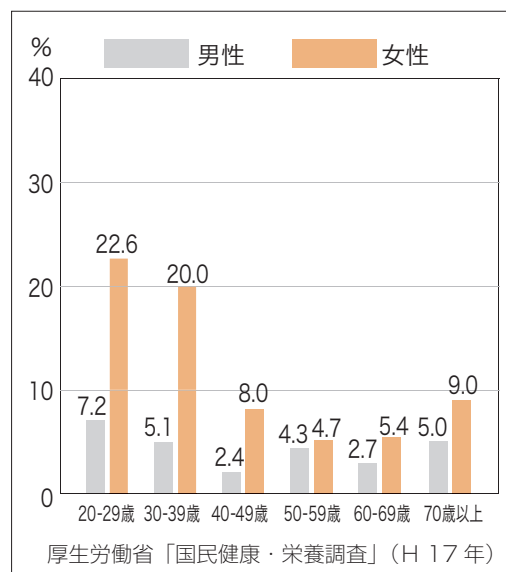
世界で約8億人を超える人々が飢餓や栄養不足で苦しんでいる一方で、我が国では、食品産業や家庭において食べ残しや食品の廃棄を大量に発生させています。食べ残しや食品の廃棄を国民一人当たり、その差は拡大傾向で推移しています。

また、毎日の食生活が食に関する人々のさまざまな知恵や活動に支えられていることについて、日々の生活の中で学び実感することは困難である場合が多くなってきています。

【食の海外への依存】

我が国の食料自給率は世界の先進国の中で最低の水準であり、食を大きく海外

低体重の者（BMI<18.5）の割合（20歳以上）



【食の外部的・簡便化の進展】

さまざまな社会情勢の変化や外食産業、コンビニエンスストアなどの普及とともに、いつでも食べることができる環境が整備され、食の外部的化が進んでいます。「外食」あるいは調理済み食品やそう菜、弁当などの「中食」を利用する傾向が増大し、食事にかかる手間を簡単にしようとする簡便化志向が高まっています。

また、生活時間の多様化、核家族化の増加などにより、家族と楽しく食卓を囲む機会が少なくなっています。

【食に関する知識や判断力の低下】

適切な食品選択や食事準備のために必要な知識・技術があるという人は男性で約3割、女性で約5割しかないなど、健全な食生活の実現に欠かせない食に関する知識や判断力が低下しています。

食育の意義と 国民運動への期待

近年の

「食」をめぐる現状に対処し、健全な食生活を通じて生きる力を育むことが「食育」です。平成17年に食育基本法が制定されたことにより、「食育」を個人だけではなく、国全体で取り組むことが決められました。

食育基本法の前文では、『子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている』とされています。

また、「食育」の推進に当たっては、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するためには、家庭や学校、地域などが中心となり、国民運動として取り組んでいくことが期待されています。

【心身の健康の増進】

食育は、国民一人ひとりが「食」についての意識を高め、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることを目指しています。近年、栄養バランスの偏った食事や不規則な食

事、肥満や生活習慣病の増加などが問題となつていますが、「食」に関する知識や判断力を身に付けることにより、食生活の改善が図られ、これらの問題の解決につながるものと考えられます。

また、食の安全安心についても、国民一人ひとりが食に関する知識を高め、適切な食品を自らの判断で正しく選択できる力を身に付けるべきという食育の考え方にに基づき、食に関する幅広い情報提供や意見交換などの一層の充実が望まれます。

【子どもの食育】

子どもにとって食育は、生涯にわたる健康づくりの基礎となるため、子どものころから「食」の大切さを学び、「健全な食生活」を実践することはとても重要なことです。

このため、家庭や学校、地域などで、健全な食生活・食習慣のための取り組みをはじめ、さまざまな機会や場所での適切な食生活の実践や食に関する体験活動の促進、適切な知識の啓発などに積極的に取り組むことによって、健全な心と身体を培い豊かな人間性を育み、「食」を中心とした適切な生活習慣を形成させていくことが期待されています。

また、「個食」や「孤食」を解消し家族で食事を囲むことは、信頼感や安心感を深めます。食を通じたコミュニケーションの機会を充実させることで、食の楽しさや精神的な豊かさをもたらし、豊かな人間形成の一助となることが期待されています。

食育の推進体制



国民運動として

食育を推進

家庭



学校



地域



【食に関する感謝と理解】

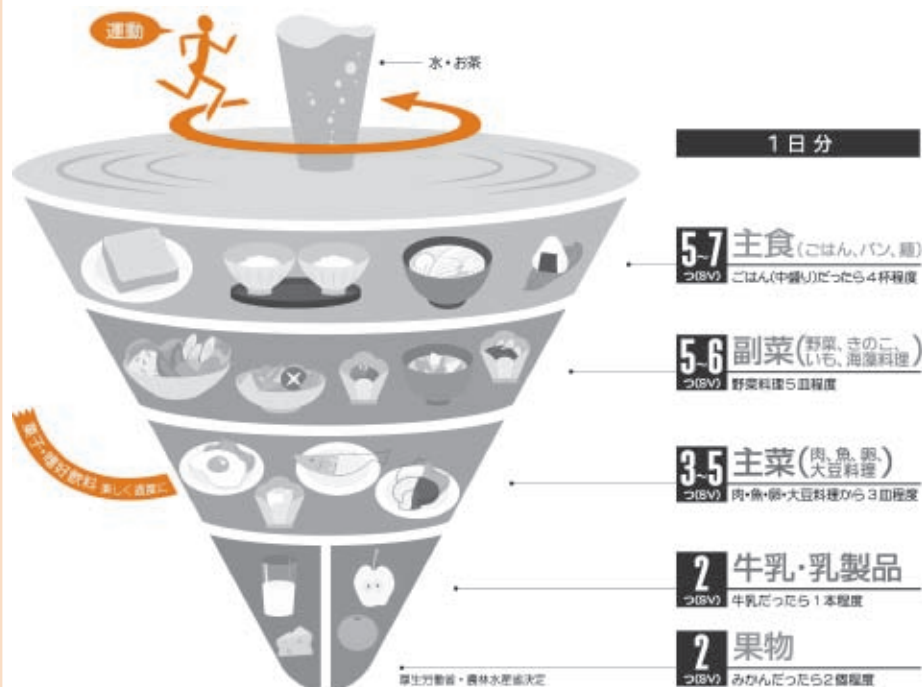
食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、「食」に関わる人々のさまざまな活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならぬとされています。こうした食に関する感謝の念と理解を深めていく上

● 食生活指針 ●

- 1 食事を楽しみましょう。
- 2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 3 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- 4 ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 5 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- 6 食塩や脂肪は控えめに。
- 7 適正体重を知り、日々の活動に合った食事を。
- 8 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 9 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 10 自分の食生活を見直してみよう。

食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。



で、食の国際化や外部化などが進行する中、失われつつある「日本型食生活」や地域の気候や風土に結びついた伝統的な食文化の継承・発展も重要であり、さまざまな行事や学校給食の場などでの取り組みが期待されています。

また、食の大切さに対する国民の意識を高め、大量の食べ残しや食品の廃棄と

いう状況を改善するとともに、食品リサイクルなど環境へ配慮することも重要です。

さらに、都市と農山漁村の交流や地産地消を進め、食に関する消費者と生産者との信頼関係を構築することにより、地域活性化や食料自給率の向上につながることも期待されています。

なお、栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践、伝統的食文化の継承や地産地消の推進は、食育の目指す健全な食生活の実践にもなります。

【国民運動への期待】

食育はこれまで、国や地方公共団体、教育機関や各種団体などさまざまな関係者がそれぞれの立場から取り組んでまいりましたが、問題を解消する状況にはいたっていません。また、食育に関心を持っていない人も相当な割合を占めている状況です。

このため、食に関する正しい知識や的確な判断力を主体的に身に付け、国民一人ひとりが健全な食生活を自ら実践できるよう、国民が自ら取り組み、国民が主役となった、国民的広がりをもつ運動として、食育の推進に取り組んでいくことが重要な課題となっています。

このような食育の推進にあたっては、国民一人ひとりが自発的に食育の意義や必要性などを理解し、運動に共感できるような取り組みが必要です。また、国や地方公共団体をはじめ、教育関係者や農林漁業者、食品関連業者などさまざまな団体を含めた広範な関係者が食をめぐる問題意識を共有しつつ、家庭、学校、地域などさまざまな場において、積極的な取り組みが展開されることが重要です。

こうした観点から、国民や民間団体などの自発的意思を尊重し、多様な主体の参加と連携に立脚した国民運動として、食育推進運動の展開が期待されます。

インタビュー

食育は、生きる力の源であり、活力ある生活を送る上で欠かすことのできない教育です。また、本校が学校経営の基盤にしている3つの心（命・人・もの）を育成する場でもあります。

子どもたちの食生活を取り巻く状況を見ますと、朝食の欠食や孤食の増加による食生活の乱れ、過剰摂食による肥満傾向などが問題になっています。このような中、子どもたちが生涯にわたり健康な生活を送るために、食に関する正しい知識を習得するとともに、人と人とのふれあいを通して感謝の心や地域に誇りを持つ心など、豊かな心を育成し、望ましい食習慣の定着を図っていく必要があります。

そこで、本校では「いただきます」「ごちそうさまでした」を大切にしたいと、食育を推進しています。この言葉は日本にしかない言葉であり、文化ですが、今、この言葉が世界に広まっていると聞いています。常に、命をいただいていることへの感謝、作っていただいている人への感謝の気持ちを忘れない児童に育ってほしいと願っています。

その取り組みとして、児童による残菜調べ、食べ物や命についての読み聞かせ、講演会などを行っています。

また、食習慣の改善や活力ある学校生活を送るために、5・8・9月を「早寝早起き朝ごはんを食べようキャンペーン」を実施しました。その結果、以前より朝ごはんを食べる児童が増え、元気にあいさつをする児童が増えました。

確かな食育は 基本的生活習慣の 基盤

高森東小学校
古賀 理 校長



平成17年度に食育基本法が制定されるなど、食育の重要性が見直されてきており、全国で「早寝、早起き、朝ごはん」の取り組みが展開されています。

最近、「個食、孤食、子食」が大きな課題として取り上げられています。逆にスローフードの見直しや脚光が浴びていますが、全国的に食育の乱れが懸念されています。本校でも「食育」の重要性を考えた取り組みと保護者啓発を行ってきているところです。昨年度、朝食の実態調べや給食の実態から、数名の児童が朝食抜きと



本校では、毎年「生活習慣と健康に関するアンケート」を実施し、生徒たちの食生活等の実態を把握しています。

昨年度のアンケート調査では、「毎日朝食を食べる」と答えた生徒は約8～9割で、1～2割の生徒が毎日食べていないということがわかりました。また、一人で食事を取っているなどの孤食の問題も見えてきました。その中で朝食と排便や心の健康状態の関係等を見ると、朝食を毎日取っている生徒の方がその他の健康状態も良いという結果も見えてきました。

これらの実態調査をもとに、朝食の大切さやコ食（孤食→一人で食べる・個食→それぞれに好きな物を食べる・子食→子どもだけで食べる）等の問題、またそれらに関係する心の健康等についてのプレゼンター

地域の方と協力し、 農業体験を通して 命のサイクルを学ぶ

高森東中学校
古庄 泰 則 校長



高森東中学校における食育は、本校の特色である環境教育の取り組みと関連付けながら、「地域の方と協力し、農業体験を通して命のサイクルを学ぶ」取り組みです。具体的には、学校の山林の腐葉土から取れた「ひめゆりECO菌」を使い、給食の残滓を使って堆肥を作り、その堆肥を使って地域の農業指導者と一緒に農作物の栽培を行っています。収

INTERVIEW



生きる力 を育む食育

高森中央小学校
中野 晃 校長

また、6月に弁当の日を実施し、完璧コース（すべて児童が一人で作る）、腕自慢コース（弁当の一部を一人で作る）、お手伝いコース（弁当を包む）で弁当を持参して全校で食べました。約6割の児童が完璧・腕自慢コースに挑戦しています。さらに、PTAとも連携して栄養士が全保護者を対象に給食試食会時に食育の重要性について講話を行っています。

いうことがわかりました。この課題に対してどのような取り組みを展開していくか検討し、その一つとして、なぜ朝食が必要なのか、脳の活動と食事の関係を上げ、具体的・科学的にどのような関係があるかを提示し、子どもだけでなく保護者へ説明し啓発を行ってきました。おかげをもちまして、朝食抜き家庭は現在ゼロという成果ができました。

本校の給食の残滓はほとんどありません。このことは、縦割り班給食やバイキング給食等をはじめ、さまざまな取り組みの工夫がなされている成果だと思います。しかしながら、野菜嫌いや魚嫌い、肉嫌いなどの偏食や少食の児童がいます。学校給食の時間を中心に取り組んでいます。早期に解決できる問題ではありません。家庭としっかりと連携を取りながら、時間をかけて解決できるようにしていきたいと考えています。

生活習慣の基本は、食育にあるといっても過言ではありません。本校では、生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、学校給食活動を中心に食育に取り組んでいます。また、本年度から高森東地区では、ハッピーファミリデーへの挑戦を行っています。このことも広い意味での食育にもつながってくるものと考えています。

子どもたちの確かな未来のためにも、基本的な生活習慣の基盤である食育の重要性を保護者・地域へ啓発するとともに、子どもたちの実態に即した教育の展開を着実に図ってきたいと思っています。



生活習慣の 確立を目指す

高森中学校
山内 和弘 校長

シヨンを作成し、文化祭やPTA総会時に給食・保健委員会の生徒たちで啓発を行いました。

食育の目標を達成するために、食育の年間計画に沿って、食育と関連付けた各教科の授業や給食委員が毎日の給食に含まれる材料を基礎食品群別に廊下に掲示するなど、教育活動全体を通して食育に取り組んでいます。

今後も継続してこれらの実践を行い、食生活をはじめとする生活習慣の確立を目指していきたいと考えています。



穫したもの、給食で使用するほかに、毎年行う校区の婦人会の方との郷土料理教室で、「みさお大豆」を使って手作り豆腐を作っています。

また、給食については地産地消の取り組み、外国の味めぐり、日本の味めぐり、バイキング給食及びリクエスト給食等で食事のマナーや料理に対する知識の指導を行っています。

そのほかにも、7年前からPTAの研修の一環として、「食と健康」という研修を給食試食会と合わせて行っています。「早寝、早起き、朝ごはん」の取り組みの中で朝食についての指導を生徒に行い、生徒の実態やアンケート調査の結果をもとに、現在の状況及び朝食と学力の関係などについて具体的な資料等を用いた研修を行っています。

大阿蘇 環境センター 未来館

南部中継基地に直接持ち込まれるごみの計量表示及び手数料について、お知らせします。

○計量器の重量表示

南部中継基地に設置してある計量器は、100 kg～1,000 kg (1t) 単位の計量を目的として設置されていますので、表示される最小単位が 10 kg の表示となっています。これは、収集車等の自動車にごみを積載した状態で計量できるように設置してあるため、1 kg 単位の計量はできません。

例：10 kg・20 kg・30 kg……110 kg・120 kg 等（最大 10t の量り）

※計量法により、10 kg 単位の計量器には、± 10 kg が公差（誤差）の範囲として認められています。

※計量器は、計量法に基づき、定期検査を実施し計量検定に合格しています。

（注） ご家庭にある 1 kg 単位の計量器で量った数量が 41 kg～49 kg であっても、南部中継基地の計量器では 40 kg もしくは 50 kg を表示する場合があります。これは、上に記述のとおり、設置してある計量器が 10 kg 単位の計量器であることと、± 10 kg が公差（誤差）の範囲として認められているためです。

○処理手数料

阿蘇広域行政事務組合廃棄物の処理及び清掃等に関する条例第 8 条に基づき、南部中継基地に設置してある計量器に表示された数量により、料金を徴収します。

【例】

表示した数量	家庭系ごみ	事業系ごみ
10 kg	無 料	50 円
40 kg	無 料	200 円
50 kg	125 円	250 円
100 kg	250 円	500 円

平成 18 年度ごみ処理実績

処理対象区域

	阿蘇市	南小国町	小国町	産山村	高森町	南阿蘇村	計
面積 (km ²)	376.25	115.86	136.72	60.72	174.90	137.30	1001.75
人 口	29,922	4,828	8,924	1,737	7,516	12,255	65,182
世 帯 数	10,784	1,674	3,100	555	2,745	4,318	23,176

過去 5 ケ年間のごみ処理量
(単位：t)

平成 14 年度	平成 15 年度	平成 16 年度	平成 17 年度	平成 18 年度
22,600	20,700	19,500	20,400	20,400

阿蘇郡市内のごみ排出量は、熊本県全体と同様に横ばい状態で減少にはいたっていません。

そのため、廃棄物の排出量を抑制すること、排出された廃棄物は適正に処理することなどの取り組みをさらに進めていくことが重要となっています。

住民の皆さんの「ごみ減量化」と「ごみ分別の徹底」のご協力をお願いします。

■お問い合わせ先

大阿蘇環境センター未来館（環境衛生課） Tel 0967-24-5353
南部中継基地 Tel 62-0719



ひびけ!阿蘇の野に!!

高森町民音楽祭

日 時: 11月3日(土)

午後1時開演

会 場: 高森中学校体育館

入場料: 大人200円、高校生以下無料



秋のイベント情報



ものまね芸人“英太郎”がやってくる!

ふれあいフェスタ in 高森寮

日 時: 10月14日(日)

午前10時~午後3時

会 場: 高森寮(高森町大字色見)

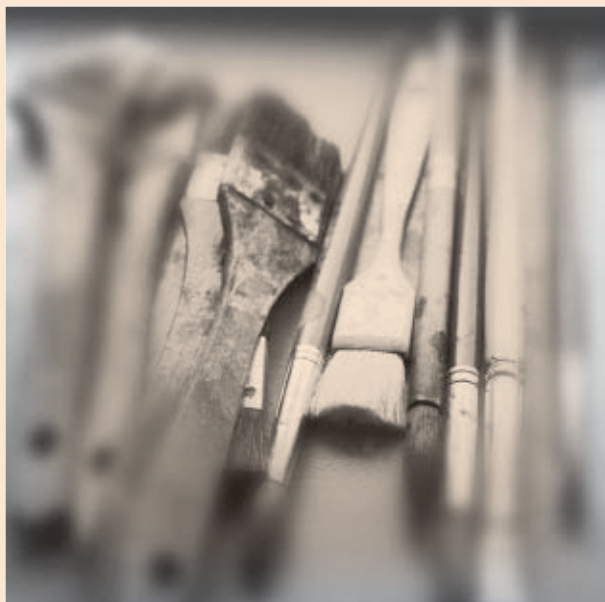
芸術の秋に! 大阿蘇絵画展

日 時: 11月7日(水)~11日(日)

午前9時~午後4時

(11日は正午まで)

会 場: 高森総合センター



差別のない明るいまちづくりを目指して!

すまいるフェスタ in たかもり

日 時: 11月3日(土)・4日(日)

会 場: 高森中学校



▲金婚夫婦を代表して謝辞を述べる岩下昭伯さん・多美さん夫婦。



三森 惟継さん (79)
静子さん (70)
(高森・村山)



田上 勝さん (85)
テルヨさん (78)
(高森・村山)



渡邊 成實さん (77)
サエ子さん (68)
(高森・上在)



桐原 郁雄さん (75)
綾子さん (72)
(高森・上在)

幾
年
月
共
に
。 :



興梠 和信さん (76)
幸さん (75)
(高森・昭和)



岩下 昭伯さん (80)
多美さん (73)
(高森・昭和)



今村 生雄さん (69)
チミエさん (69)
(高森・昭和)



田上 来さん (78)
キミヨさん (80)
(高森・旭通)



野村 三綱さん (77)
悦子さん (74)
(高森・上町)



大田 富雄さん (73)
利子さん (70)
(高森・下町)



松岡 畝次さん (76)
ミチ子さん (74)
(高森・昭和)



檜木野玄徳さん (71)
ツヨさん (71)
(上色見・西中原)



平盛 利光さん (76)
リツエさん (76)
(高森・下町)

半世紀をともに過ごしたゴールデンカップル

金婚夫婦表彰式

9月14日、休暇村南阿蘇で「金婚夫婦表彰式」が開かれました。今年金婚を迎えた夫婦は27組。式では、藤本正一町長がお祝いの言葉を贈り、夫婦一組一組に熊本日日新聞社からの表彰状と、町及び馬原清子さん(高森・旭通)からの記念品が贈呈されました。金婚夫婦を代表して岩下昭伯さん・多美さん夫婦が「これからも思いやりの気持ちをもち、ともに手を取り合って過ごしていきます」と謝辞を述べ、出席者全員での会食を楽しみました。

また、毎年ボランティアとして協力されている福永紘喜さん(高森・下町)が夫婦ごとに記念写真を撮影。式に華を添えていただきました。これからも夫婦円満で健やかにお過ごしください。



二子石 圓さん (75)
厚子さん (70)
(草部・木郷)



佐藤 文雄さん (71)
盛江さん (68)
(草部・灰原)



阿南 萬さん (75)
フサ子さん (72)
(草部・社倉)



安方 光秋さん (74)
孝子さん (72)
(色見・中園)



工藤 龍雄さん (79)
ヨネ子さん (76)
(色見・戸狩)



矢津田 勇さん (79)
照代さん (68)
(中・祭場)



古庄 文義さん (77)
エイ子さん (73)
(芹口・馬場)



甲斐 幸男さん (75)
久恵さん (72)
(芹口・柿迫)



岡本 久さん (75)
ハル子さん (70)
(芹口・古畑)



工藤 正人さん (73)
ヤエさん (74)
(草部・社倉)

今年のダイヤモンド婚 (結婚 60 年) は次の方々です。

林 成男さん (81)・スミエさん (83) (高森・上在)
山中 妍男さん (87)・俊子さん (85) (高森・天神)
緒方 秋男さん (87)・梅子さん (83) (高森・旭通)
岩下 晴男さん (79)・ミツエさん (78) (高森・昭和)
後藤今朝彦さん (87)・トメ子さん (76) (高森・昭和)
山邊 一義さん (86)・ユキ子さん (81) (高森・下町)
林 輝美さん (84)・ヒサエさん (82) (高森・横町)
植木野 亨さん (87)・サヨ子さん (83) (上色見・西中原)
岡本 博さん (86)・エツさん (84) (芹口・古畑)
甲斐 監一さん (82)・幸子さん (79) (永野原・永野原)
瀬井 常助さん (84)・トイさん (80) (津留・下町)
野尻 捨喜さん (85)・富美子さん (83) (尾下・片山)

ダイヤモンド婚



一水 房夫さん (76)
ヒロ子さん (72)
(津留・下町)



石原 一二さん (79)
みつ子さん (69)
(津留・上町)



白石 吉男さん (77)
市代さん (70)
(河原・市野尾)



甲斐 安人さん (77)
幸子さん (73)
(尾下・牧戸)

▼写真左から阿蘇地域振興局保健福祉環境部中山副部長、岩下さん、藤本町長。



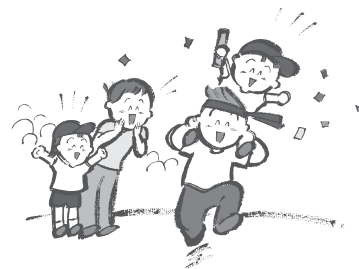
祝
100歳

岩下 ウメさん (高森・昭和)
を藤本町長が表敬訪問

岩下ウメさんがめでたく満100歳を迎えられ、9月21日に藤本正一町長が表敬訪問しました。岩下さんは明治41年2月1日生まれ。内閣総理大臣からの祝状と町からの表彰状・記念品が贈られ、岩下さんは笑顔で受け取られました。これからも、健康で元氣にお過ごしください。

高森町のあれこれ NEWS

▼小学校最後の運動会となった6年生の技巧走「親子でパン」。



高森中央小学校大運動会 優勝めざして一致団結

9月8日、「高森中央小学校大運動会」が開催されました。「優勝めざして一致団結 勝利の道へとつき進め」のスローガンのもと、全校児童264人が赤団、青団、黄団、緑団に分かれ、24のプログラムで汗を流しました。1・2年生のかわいらしいダンスや、5・6年生の組体操などに惜しめない拍手と歓声が送られていました。

▼山村唯夫山村酒造社長から酒の造り方などを学ぶ学生たち。



帝京大学生が町内にホームステイ 自然や歴史、文化などを学ぶ

8月24日から27日にかけて、帝京大学経済学部（東京都）の3年生22人が町内にホームステイしました。これは、荒井邦壽教授（経済地理学）のゼミフィールドワークの一環として行われたもので、町の観光ビジネスを調査。学生たちは自然や歴史、文化などを学び、今後の学生生活に活かす予定です。

南阿蘇畜産共進会

吉良山一幸さん（河原・上玉来）に栄冠

9月8日、南阿蘇畜産農業協同組合家畜市場で「第59回南阿蘇畜産共進会」が開催されました。本町からも未經産牛の部に14頭、登録牛の部に4頭、系統牛の部に3頭、肉牛の部に8頭、飼料作物の部に7点の出品があり、吉良山一幸さん所有の「しみず」が未經産牛の部のグランドチャンピオンに輝きました。



▲グランドチャンピオンに輝いた吉良山さんと「しみず」。

▼メダル 10 個を獲得した高森少年柔道クラブ。



阿蘇郡市少年柔道大会

実力を余すことなく発揮

8月5日に小国中学校体育館で「阿蘇郡市少年柔道大会」が開催され、高森少年柔道クラブが好成績を収めました。結果は次のとおりです。1年男子の部優勝／山村慎、同3位／佐伯竜弥、荒牧優斗、2年男子の部優勝／桐原航太、3年女子の部優勝／荒牧美咲、同3位／三森沙恵、4年男子の部3位／下田和史、5年男子の部優勝／本田龍生、6年男子の部優勝／興梠隼潤、同3位／津留恒星

▼優勝した高森中央小学校チーム。



親子ソフトボール大会

ソフトボールで親子のコミュニケーション

8月21日、町民グラウンドで「親子ソフトボール大会」が開催されました。高森中央小学校と高森東小学校からそれぞれ2チームが参加。試合は子どもが3イニング、親が3イニングで行われ、参加した約50組の親子はさわやかな汗を流しながら、親子のコミュニケーションを深めました。

九州各県対抗中学生選抜ソフトボール大会

高森中選手の活躍などで

熊本県選抜準優勝

先月号でお知らせしました高森中学校女子ソフトボール部から監督と選手5人が出場した「第4回九州各県対抗中学生選抜ソフトボール大会」で、熊本県選抜が準優勝に輝きました。8月22日から沖縄県読谷村で開催された大会では、高森中学校選手が主力として走攻守で活躍。準優勝の原動力となりました。



▲写真左から岩下喜美さん、後藤ちぐささん、相馬春佳さん、松本和奏さん、後藤有紀さん。

秋田わか杉国体少年男子剣道競技（団体）出場

後藤真太郎くん（上色見・前原）

9月30日から10月3日にかけて開催された「秋田わか杉国体少年男子剣道競技（団体）」に、阿蘇高校3年の後藤真太郎くんが出場しました。9月10日に藤本正一町長を表敬訪問した後藤くんは、力強い抱負を述べました。後藤くんは高森中学校時代全国制覇を果たし、阿蘇高校でも男子剣道部キャプテンを務めました。



▲写真中央が後藤くん。



消防なんでも 南部分署

甲種防火管理 新規講習会

平成 19 年度の甲種防火管理新規講習会を下記のとおり開催します。
(10月1日公示)

●講習の期日

- ・11月15日(木)
午前9時～午後4時10分
- ・11月16日(金)
午前9時～午後4時20分

●講習の場所

阿蘇広域行政事務組合消防本部 2 階会議室(阿蘇市黒川1423-1)

●受講受付期間

10月16日(火) から受講者 48 名で締め切りとなります。

●受講受付場所

- ・南部分署
Tel 62-9034
- ・野尻・草部分駐所
Tel 64-0219
- ・消防本部
Tel 0967-34-0024

●受講手続きなど

受講料は無料ですが、受講時に図書費用 3,500 円が必要です。2 日間受講で「修了証」交付となります。

※講習についてのお問い合わせは、消防本部予防課までご連絡ください。また、消防本部のホームページ(<http://www.aso.ne.jp/~asofire/>)にも掲載しています。

■お問い合わせ先
阿蘇広域消防本部予防課
Tel 0967-34-0024

こちら 高森警察署 です

全国地域安全 運動の実施

10月11日(木)から10月20日(土)までの10日間、「みんなでつくろう安心の街」をメインスローガンに、「全国地域安全運動」が実施されます。

この運動の重点は

- 子どもの犯罪被害防止
 - 住宅を対象とする侵入犯罪の防止
 - 自転車の盗難防止
- です。

期間中は、自治体、警察、防犯協会、防犯ボランティア団体、事業所等が連携し、各地でパトロールや広報、キャンペーンなどに取り組みます。

あなたやあなたの身近な人が被害に遭わないように、また、犯罪の起きにくい地域社会をつくるために、家族や地域で「できること」を考え実行しましょう。



■お問い合わせ先
高森警察署
Tel 62-0110



知っておきたい 税情報

11月1日から 自動音声案内に 変わります

11月1日から、税務署の代表電話におかけいただいた電話は、自動音声案内でご案内します。

音声案内に従って、国税に関する一般的なご質問やご相談を希望される方は、番号「1」を押すかダイヤルしていただきますと、「熊本国税局電話相談センター」におつなぎします。

また、個別のお問い合わせや納付相談など税務署にご用の方は、番号「2」を押すかダイヤルしていただきますと、「税務署」におつなぎします。

皆さま方のご理解とご協力をお願いします。

※「熊本国税局電話相談センター」は、直通電話(Tel 096-355-0014)でもご利用になれます。

※国税に関する一般的な『よくある質問』を国税庁ホームページの『タックスアンサー』に多数掲載しています。ぜひ、ご活用ください。

●国税庁ホームページアドレス
<http://www.nta.go.jp>

■お問い合わせ先
阿蘇税務署
Tel 0967-22-0551

人権

女性の権利

「男女の役割を決めていませんか？」

ある日の出来事

【拓也くんのお母さん】

先週お隣に引越してきた拓也くんは、パパとママと3人暮らし。ぼくとはもつすつかり仲良しなんだ。「拓也くんのおうち、お仕事はなあに？」とママ。「消防士だよ。すっごくかっこいいから、拓也くんも大きくなったら消防士になるんだって」「へえ、素敵ねえ」

次の日、ぼくのママと拓也くんのママが立ち話をしている。「ご主人は消防のお仕事を？」「いえ、わたしなんですよ」ママの目はまんまる！「そうか、ママは拓也くんのパパが消防士だと思ってたんだ！」

拓也くんはいつもかっこいいお母さんの自慢をしてる。だから、ぼくはママに聞かれて答えなんだ。

「男性の職場だと思われ

がちですけど、女性の消防士もいるんですよ。夫は料理が得意だから、夜勤の日も心配しなくていいし」ビックリ顔だったママも、だんだんニッコリ顔。ぜひ今度ごちそうになりたいわ、なんて調子がいいよね。

（熊本県人権センター情報誌「コッコロ通信」から）



国民年金だより

年末調整や確定申告には「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」等の証明書の添付や提示が必要です。

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村民税等の社会保険料控除の対象となります。

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、今年1年間に納付（納付見込みを含む）した国民年金保険料を証明する書類の添付等が必要です。

このため、生命保険会社等が発行する控除証明書と同様に、1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（ハガキ）が、社会保険庁から毎年11月初旬に送付されます。

証明内容は本年1月から10月1日までに納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込額です。納付忘れ等がある場合も、年内に納付すれば、今年分の控除として申告することができます。

年の途中から国民年金に加入した場合など、10月2日以降に本年初めて保険料を納付する方については、翌年2月初旬に同様の証明書が送付されます。したがって、結果として、平成19年中に国民年金の保険料を納付した方の全員にこの証明書が送付されます。

年末調整または確定申告の手続きの際は必ずこの証明書や領収証書を添付等してください。

国民年金保険料は、被保険者本人だけでなく、その世帯の世帯主及び配偶者も連帯して納付する義務があります。ご家族の国民年金保険料を納付した場合は、その納付額の全額が納付した方の所得税等の控除対象となりますので、このような場合は、年末調整等の手続きの際にご自身の社会保険料の額と合算して申告してください。この場合は、ご家族分の証明書も申告する方の申告書に添付等する必要があります。

お問い合わせは、社会保険庁から送付される「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されるお問い合わせまで。

○社会保険庁ホームページ <http://www.sia.go.jp/>

森林基幹道「阿蘇東部線」 開通

森林基幹道「阿蘇東部線」が開通し、8月30日に関係者約100人が出席して開通式が行われました。

森林基幹道「阿蘇東部線」は、阿蘇市波野地区と高森町河原地区を結ぶ総延長12.2kmの一級林道で、開通により地域連携のさらなる広がりや農業・林業の振興などが期待されます。



男女共同参画アドバイザー派遣

県では、事業所や各種団体が行う男女共同参画に関する研修会等にアドバイザー（講師）を派遣します。講師への謝金と旅費は県が負担します。男女がともに働きやすい職場づくり、セクハラ防止、DV（配偶者間の暴力）防止などに関する研修会等が対象です。ぜひご利用ください。

男女共同参画で男女がともに暮らしやすい社会にしましょう。

■お問い合わせ先

熊本県男女共同参画・パートナーシップ推進課

Tel 096・3333・2287

「ロード・クリーン・ボランティア」参加者募集

県では、管理する道路で清掃などのボランティア活動をされている方々について、個人や団体を問わず「ロード・クリーン・ボランティア」に参加していただける方を募集しています。

支援の内容は、ごみ袋や軍手などの消耗品の支給や、ほうきやちりとりなどの清掃用具を貸し出すほか、活動内容を広く皆さんに紹介する看板の設置や、活動中の事故

のための傷害保険料を負担します。

申込方法は、申込書類に必要な事項をご記入いただき、活動場所を表す地図などを添えて、最寄りの地域振興局（熊本市にあっては熊本土木事務所）に提出してください。

■お問い合わせ先

熊本県道路保全課

Tel 096・3333・2495

熊本県女性相談センター DV巡回相談

熊本県女性相談センターでは、配偶者等からの暴力の悩みについて、専門スタッフが地域に出向いて相談に応じる巡回相談を実施します。

男女間の暴力などでお困りの方は、ぜひこの機会をご利用ください。

○日時 10月29日（月）午前10時～午後3時

○場所 阿蘇地域振興局中会議室

○内容 配偶者等からの暴力に関する相談

○申し込み先 熊本県阿蘇福祉事務所

※相談は無料です。予約による来所相談となつていきますので、事前にお電話にてご予約ください。

■お問い合わせ先

熊本県阿蘇福祉事務所

Tel 0967・22・1113

土地活用 みんなで創る美しいまち

ご存じですか？10月は土地月間、10月1日は十と一「土」で土地の日です。土地基本法では、土地についての4つの「基本理念」を定めています。

1. 公共の福祉が優先します
2. 計画に従った適正な利用が大切です
3. 投機的な土地取引はいけません
4. 利益に応じた適切な負担が求められます

土地の有効利用を住民みんなで考えましょう。

10月は労働保険適用促進 月間です

事業主の皆さん、「労働保険」の加入はお済みでしょうか。

「労働保険」とは、労災保険と雇用保険を合わせた総称で、政府が管掌する保険制度です。

この「労働保険」は事業の種類や規模に関わりなく、農林水産業の一部を除いて、労働者を一人でも雇用している事業主は、保険関係成立手続きを行い、労働保険料を納付しなければなりません。

しかしながら、卸売・小売業（コンビニ

金婚記念に芝刈機寄贈

岩下昭伯さん・多美さん（高森・昭和）



岩下昭伯さん・多美さん夫婦が金婚の記念に町に芝刈機1台を寄贈されました。芝刈機は9月14日に贈られ、観光交流センターで活用させていただきます。ありがとうございます。

福祉車両助成事業で車両整備

特別養護老人ホーム梅香苑



日本自転車振興会の平成19年度福祉車両助成事業により、特別養護老人ホーム梅香苑に車両1台が整備されました。車両は車椅子対応で、デイセンター・居宅介護サービスの送迎などに使われています。

ヘビのカタチのなす収穫

井上要蔵さん（高森・横町）



井上要蔵さん宅の菜園でヘビがとぐろを巻いたようなカタチのなすが採れました。9月1日に収穫していたところ、ヘビのカタチをしたなすを発見。ご近所でも評判になったそうです。

エンズストア）、飲食店等を中心に、かなりの未就労事業場が残っています。

この解消に向け、厚生労働省では、毎年10月を「労働保険適用促進月間」と定めて、労働保険の適用促進を図ることとしています。

労働者の方が業務上の事由または通勤によって負傷したり、病気になったり、あるいは不幸にも死亡された場合に必要な労働保険給付が安心して受けられるように、また、リストラや倒産等により失業した場合の失業給付や、在職中における育児及び介護休業中の給付等が速やかに受けられるよう、早めに保険関係成立の手続きをされるようお願いします。

なお、労働保険制度や各種助成金についてのお問い合わせ及び保険関係成立手続き

については、最寄りの労働基準監督署かハローワーク（公共職業安定所）もしくは、熊本労働局労働保険徴収室へお気軽にお尋ねください。

■お問い合わせ先

熊本労働局労働保険徴収室

TEL 096・211・1702

平成19年10月1日から

外国人を雇用する場合のルールが新しくなりました

外国人労働者（特別永住者を除く）を雇用する場合、その氏名、在留資格等のハローワークへの届出が必要です。

○雇用保険の被保険者である場合

雇用保険被保険者資格取得届または喪失届の備考欄に、国籍、在留資格、在留期限等を記載のうえ、双方の提出期限までに提出していただきます。

○雇用保険の被保険者でない場合

所定の届出様式に、氏名、生年月日、国籍、在留資格、在留期限等を記載のうえ、雇い入れまたは離職の日の翌月末日までに届けていただきます。

○平成19年10月1日時点で現に雇い入れている場合

所定の届出様式に、氏名、生年月日、国籍、在留資格、在留期限等を記載のうえ、平成20年10月1日までに届け出ていただきます。

外国人労働者の雇用管理の改善等が事業主

の皆さんの努力義務となりました。

「外国人労働者の雇用管理の改善等に関する事業主が適切に対処するための指針」が策定され、その中で、①外国人労働者の募集及び採用の適正化、②適正な労働条件の確保、③安全衛生の確保、④雇用保険、労災保険、健康保険及び厚生年金保険の適用など、事業主の皆さんが講ずべき必要な措置について定められました。

新しいルール、その他、外国人労働者の雇用に関するお問い合わせ・ご相談等は熊本労働局職業対策課または最寄りのハローワークまでお尋ねください。

■お問い合わせ先

熊本労働局職業対策課

TEL 096・211・1704

休暇村南阿蘇

「しきみの湯」開湯

9月1日、休暇村南阿蘇で天然温泉「しきみの湯」が開湯しました。

しきみの湯は、源泉掛け流しの「壺湯」を新設し、既存の大浴場と展望露天風呂が循環・加温の掛け流しになりました。

休暇村南阿蘇では、開湯に先立ち8月31日に従業員ら約20人が出席して神事が行われました。



引揚者の皆さんへ

税関では、終戦後、外地から引き揚げて来られた方々からお預かりした通貨や証券類をお返ししています。

お返しする通貨等は次のものです。

1. 終戦後、外地から引き揚げて来られた方々が、上陸地の税関・海運局に預けられた通貨・証券など

2. 外地の集結地において、総領事館、日本人自治会などに預けられた通貨・証券などのうち、その後日本に返還されたもの
お預かりした通貨等の半数以上は返還のお申し出がなく、現在も税関に保管されたままになっています。

これらの返還については、ご本人だけでなく、ご家族の方も請求することができます。お心当たりの方は、お気軽に税関へお問い合わせください。

■お問い合わせ先

長崎税関監視部

Tel 0120・8288・6800

知っていますか？ 建退共制度

この制度は、建設現場で働く方々のために、「中小企業退職金共済法」という法律により国が作った退職金制度です。

事業主の方々は、現場で働く労働者の共済手帳に働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

○加入できる事業主 建設業を営む方

○対象となる労働者 建設業の現場で働く人

○掛金 日額310円

○特長

- ・国の制度なので安全、確実、申し込み手続きは簡単です。
- ・経営事項審査で加点評価の対象となります。
- ・掛金の一部を国が助成します。

- ・掛金は事業主負担となりますが、法人の損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。
- ・事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

ホームページ「建退共」に、退職金の試算・パンフレット請求等、建退共制度の知りたい情報が記載されています。ぜひ、アクセスしてご覧ください。

○アドレス

<http://kentaikyotaisyokukin.go.jp/>

■お問い合わせ先

建設業退職金共済事業熊本県支部

Tel 096・366・5111

入札結果（500万円以上）

工 事 名	契約金額（円）	工 期	請 負 者
須坂B団地ストック改善工事	12,757,500	平成19年9月7日～ 平成19年11月30日	(有)平田電工
色見環状線道路整備工事	21,630,000	平成19年9月20日～ 平成19年12月25日	(株)高梢
南片山線道路整備工事	21,357,000	平成19年9月20日～ 平成20年2月25日	(有)古澤建設
中川原線道路整備工事	22,449,000	平成19年9月20日～ 平成20年2月15日	(株)草村道路建設工業
村山・高尾野線道路整備工事	25,410,000	平成19年9月20日～ 平成20年2月20日	(有)佐藤建設

退職金は国の制度で

中退共制度は、中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。掛金助成や税法上の優遇など、有利な特典がいっぱいです。

安全・確実な中退共制度をぜひご利用ください。

お問い合わせ先

独立行政法人勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部

Tel 03・3436・0151



熊本県立小国養護学校

すぎのこまつり

子どもたちと「すぎのこまつり」を楽しみませんか。楽しい手作りゲームや木工、陶芸、花苗などの作業製品の販売もあります。小国郷の交流校の友だちや地域の皆さんの華やかなステージ発表も見所です。カレーやフライドポテトなどの食バザーも多数用意してお待ちしています。お気軽に足をお運びください。

○日時 10月28日(日) 午前9時30分～

○場所 熊本県立小国養護学校運動場(小国町宮原2635・2)

※雨天時は体育館

お問い合わせ先

熊本県立小国養護学校

Tel 0967・46・4370

熊本県最低賃金改正

熊本県最低賃金が10月25日から改正になります。

新しい最低賃金は、時間額620円です。

この最低賃金は、熊本県内のすべての労働者に適用されます。ただし、特定の産業には産業別最低賃金が定められています。

産業別最低賃金が適用される産業の労働者であっても、次のいずれかに該当する方は熊本県最低賃金が適用されます。

- ・18歳未満または65歳以上の方
- ・雇入れ後6月未満の方であって技能習得中の方
- ・清掃または後片付けの業務に主として従事する方

・その他軽易な業務に主として従事する方で産業別最低賃金の適用を除外される方詳しくは、熊本労働局基準部賃金室または最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。

お問い合わせ先

熊本労働局
労働基準部賃金室

Tel 096・355

・3202



肥後狂句

(阿蘇御神火会)

火傷して 実験室は灰神楽
そるが楽しみ お風呂あがりの缶ビール
酒ぐせが 袋叩きに遭わしたつ
火傷して 鬼にもならず支店長
およそ一と月 今家庭内別居です
当て外れ 里でゆるつとしたかった
いまいち 年期の足らん鈍肩
酒ぐせが 「芸の肥やし」て自慢さす
いまいち 親看てかるが変わったつ
酒ぐせが いつも終点まで乗らす
当て外れ 魚屋も開いとらだった
酒ぐせが 障子貼るとも腹ン立つ
およそ一と月 もう重う無アランドセル

後藤 信子
馬原 馬笑
桐原 白酔
岡本 琴司
後藤 愛子
佐橋見乱坊
林 不忘
佐藤多可雄
松山キヨ子
田上黙公子
森川そよ子
渡辺 雲海
浦塚 南天



肥後狂句

(梅香苑句会)

心配するな よか嫁もろたと言ってるよ
心配するな 私がおるよまちなさい
出てこんか いつまで待つか知らんばい
出てこんか 来たばってんか何くれる

住古スエ子
吉川 文子
後藤イトエ
三井 久子

俳句

(根子岳会文芸クラブ)

亡き妻の丹精の菊咲きそめし
こぼれ種子土手で揺れてる蕎麦の花
彼岸花朽し垣根に緋の帯を
寝静もる部屋に聞こえる虫の声
月眺め友と盃交わしをり
生垣に色とりどりの木槿咲く

幸 男
ウミオ
誠 登
ミズホ
晴 雄
澄 子

メタボリックシンドロームと高尿酸血症・痛風

パート (2)

メタボリックシンドロームは、おなかの周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加え、高血糖や高血圧、高脂血症といった生活習慣病の危険因子をあわせ持っている状態のことです。これらはさまざまな形で血管を傷つけ、動脈硬化を引き起こし、心臓疾患や脳血管疾患、人工透析の必要な腎不全などにいたる原因となります。

また、腎不全になる原因の一つに高尿酸血症がありますが、この高尿酸血症には高血圧や糖尿病、高脂血症、動脈硬化症が高率に合併するため、高尿酸血症も含めて生活習慣病全体が総合して腎臓の働きを悪くすることになります。

プリン体はどんな食べ物に多いのでしょうか？

レバーや肉・魚貝類に多く含まれていますが、ここでは食べ過ぎが問題になります。また、プリン体は煮汁中に溶出しやすいので煮汁を摂らなければ実質的なプリン体摂取量は減ることになります。肉や魚の煮汁を使用したスープやエキ스는要注意です。

プリン体の多少とは別に習慣的な過剰飲酒は、肝臓でのプリン体代謝を促進するためビール500ml、日本酒200ml、ワイン250ml、焼酎100ml、ブランデー・ウイスキーは60ml程度の適量の飲酒に心がけましょう。運動後に大量に飲酒するとプリン体を含む核酸分解が一時的に亢進し、尿酸産生量が増加する場合があるため運動後の飲酒は避けたほうがよいでしょう。

高尿酸血症を予防するには

尿酸は腸管内や汗としても排泄されますが、主な排泄経路は腎臓から尿中です。そのため十分な水分の摂取により、1日の尿量を1.5ℓ～2ℓに保つことが大切です。高尿酸血症では一般的に尿のPHも低下しており、尿中の尿酸結晶の析出が起りやすく尿路結石の原因になるため、野菜や海草などのアルカリ化する食品の摂取を心がけましょう。

予防のポイント

- ①バランスよく3食規則正しく、食べ過ぎないように腹八分目に食べましょう。
- ②野菜、きのこ、海草、果実などのアルカリ化食品を心がけて食べましょう。
- ③水分をしっかり摂りましょう。
- ④肉や魚の煮汁を使用したスープやエキ스는控えめにしましょう。
- ⑤適度な飲酒に努めましょう。
- ⑥有酸素運動を積極的に取り入れましょう。

健診結果や具体的な予防法がわからないなど、気になる方はお気軽にご相談ください。

■お問い合わせ先

住民福祉課健康推進係

TEL62-1111（内線126・127）

Cooking

「切り干し大根の酢の物」



○材料（4人分）

切り干し大根 24 g、
にんじん 12 g、レモン少々、塩ふき昆布少々、酢大さじ1、薄口しょうゆ大さじ2強、砂糖大さじ1強

○作り方

- ①切り干し大根はぬるま湯につけて戻し、絞っておく。
- ②にんじんはせん切りにし、熱湯をかけておく。レモンは皮ごと薄いいちょう切りにする。
- ③①②に塩ふき昆布を入れ、調味料を加えて味を調える。

おくやみ
もし
あげます

2007年8月受付分（敬称略）

【住 所】	【死 亡 者】	【年 齢】	【御 遺 族】
高 森・ 横 町	松 田 武 熊	92	松 田 清 二
菅 山・ 栃 原	甲 斐 チ ヅ 子	70	甲 斐 正 一
永 野 原・ 岩 神	穴 見 毅	72	穴 見 ツ ギ 子
高 森・ 上 町	馬 原 ア エ 子	91	馬 原 伴 男
高 森・ 昭 和	岩 下 昭 生	80	岩 下 利 知 子
菅 山・ 水 湛	工 藤 俊 一	75	工 藤 ス エ 子

愛の ご寄付

CONTRIBUTION

●町社会福祉協議会へ（敬称略）

【香典返し】

馬原 伴男 穴見 俊則
甲斐 正一 佐藤 春幸
西田 忠臣

【一般寄付】

高森町教育研究会

●広報送料寄付（敬称略）

二子石兼二（東京都町田市）
白石 君子（奈良県奈良市）
後藤 幸信（福岡県中間市）

まち の人口

平成19年8月31日現在



人口／7,519人（＋3）
男性／3,575人（－5）
女性／3,944人（＋8）
世帯／2,785戸（＋8）

編集後記

An editorial postscript

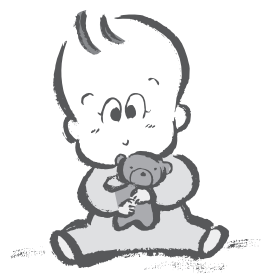
▶食の国際化、外部化の進展に伴い生活習慣病が増加しています。健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活が重要。食育の推進は自分の健康を守るためにも大切なことです。▶「実りの秋」。食べ物おいしい季節です。旬の食材はおいしいだけでなく、栄養も豊富に含まれています。ぜひこの機会に食に関心をもち、自らの食生活を見直してみたいかがですか。

高森カレンダー

Takamori Calendar

10月16日～11月15日

- 10月17日(水)
高森温泉館休館日
- 10月19日(金)
6か月児相談(高森総合センター)／9:00～12:00
3か月児健診(高森総合センター)／13:30～16:00
- 10月23日(火)
阿蘇郡市中学校駅伝競走大会(町民グラウンド)／9:00～
- 10月25日(木)
役場支払日
よい歯の教室(高森総合センター)／13:30～15:30
- 10月26日(金)
年金相談(高森総合センター)／10:00～15:00
- 11月3日(土)
高森町民音楽祭(高森中学校体育館)／13:00～
- 11月3日(土)～4日(日)
すまいるフェスタinたかもり(高森中学校)
- 11月5日(月)
役場支払日
- 11月7日(水)～11日(日)
大阿蘇絵画展(高森総合センター)／9:00～16:00
- 11月14日(水)
法律相談(芙蓉館)／13:00～15:00
土地・建物相談(芙蓉館)／13:00～15:00
- 11月15日(木)
役場支払日



休日在宅医

■10月14日～11月11日分

◎診療は午前9時から午後5時まで

10月14日 阿蘇立野病院 Tel 68-0111

10月21日 寺崎内科胃腸科クリニック Tel 62-0378

10月28日 南郷谷整形外科医院 Tel 62-3351

11月 3日 渡 辺 内 科 Tel 67-1777

11月 4日 後 藤 医 院 Tel 67-0019

11月11日 阿蘇立野病院 Tel 68-0111



9月17日は「敬老の日」。町内でも16日に特別養護老人ホーム梅香苑で、17日に町内7会場で敬老会が開かれました。本年度の75歳以上の敬老会対象者は1,261人。高森地区の敬老会が高森中学校体育館で開催され、対象者の約半分の296人が参加。式典では、藤本正一町長と三森義高町議会議長が祝辞を述べ、ダイヤモンド婚夫婦表彰が行われました。その後、全員で会食をしながら、高森保育園児の歌と踊りや満丸会の舞踊、下町老人クラブ楽友会の歌などのステージ披露を楽しみました。終始和やかな雰囲気の中、参加者たちは会話をはずませていました。

敬老会

長寿を祝す

