

市政だより

おおむら 2月号

昭和63年

人口の動き

	(前月比)
人口(男)	34,328 + 76
(女)	37,232 + 99
(計)	71,560 +175
世帯数	21,436 + 64
1月1日現在	



(1/4・新城保育園)

泣きむし鬼さんは いないかなー!

2月3日は節分、「福は一内・鬼は一外」

新城保育園では、節分の鬼の面をつくりました。

泣きむし鬼さん、いじめっこ鬼さんはいませんか

みんな楽しく遊んでね。

成人病は習慣病

長年の生活様式を チェックしてみよう



がん、脳卒中、心臓病、高血圧症などの、いわゆる成人病による死亡が、総死亡の65%近くを占めていることをご存じですか?

とりわけ成人病は習慣病ともいわれ、長い間の生活様式と深い関連があり、40歳を過ぎたころから急増しています。平穩な日常の中にどつぷりとつかつていると、その裏で「病氣」や「死」が顔をのぞかせていることを忘れがちですが、人生80年といわれる今日、成人病の予防は何より大切です。2月1日(土)日は『成人病予防週間』——さあ、いまからでも遅くはありません。ぜひ、あなたなりの健康JUKURIを!

大切なのは 正しい食生活

昨日までバリバリと働いていた50歳の人が脳出血で倒れた場合、その原因となる高血圧などの病氣の芽は、すでに20〜30歳

代にあったといわれます。こうした病氣の芽をもっている人が、日常の不健康な生活習慣を続けると、これが引きがねとなって、病氣の発生につながるといわれています。

とくに大切なのは、正しい食生活が行われているかどうかです。そのキーポイントをあげてみましょう。

- 栄養のバランスを考えて炭水化物、脂肪、タンパク質、ビタミン、ミネラルといった栄養

養素を十分にとりましょう。
● 塩分をとりすぎないようにとりすぎると、高血圧や脳卒中の原因に。1日10グラム以下を目標に、調理の上でも工夫を。
● コレステロールをためすぎないように

コレステロールは悪者というイメージがありますが、一方では体には欠かせない大切なものです。コレステロールをコントロールするために、バランスのとれた食事を心がけましょう。

ゆとりをもった 健康JUKURIを

イライラ、カリカリして精神的なゆとりがないのは、不健康のバロメーター。アルコール、たばこも上手なおつきあいを。

お酒

酒は百薬の長といわれ、心身をリラックスさせますが、飲みすぎは肝臓障害や消化器の病氣の元

- 週に2日は休肝日を
- 飲食時にはタンパク質や野菜をとりましょう。
- 楽しく飲み、適量で抑える努力を。

たばこ

喫煙をすると、一般的にがんになりやすいといわれています。たとえば吸わない人に比べて、こう

というデータも報告されています。禁煙の実践はお子さんの「防煙」にもつながります。
● ストレスをためこまないことも成人病を予防するために欠かせないことです。そのためには次のような点に気をつけたいものです。

- 適度な運動・スポーツを
- うちこめる趣味をもつ
- 家族や友人との会話を大切に
- ときには旅行で気分転換を

根気よく 続けることが第一

健康診断の目的を大きく分けると、自覚できない潜伏してい

る病氣を発見すること、そして将来、病氣に発展するかもしれない身体的条件があるかどうかをチェックすることの二つになります。

どんな病氣でも、早期発見、

早期治療が肝心です。仲間同士で誘い合って、積極的に健康診断を受けるのもいい方法です。そして自分の健康管理を根気よく続けることが、成人病予防にたいへん有効なのです。

特集 成人病



子どもの成人病予備軍が増えている！

飽食の時代といわれる現在、私たちの健康状態や栄養は、ここ数十年の栄養摂取量（別表1・2）を比べてみてもわかるように、めざましい伸びを示しています。

こうして栄養の状態が改善された結果は、子どもたちの体位の向上となって現れています。

文部省の昭和61年度学校保健

統計調査によると、37年前の昭和24年と比べて、12歳男子では身長が14・6cm、体重が10・8kg、胸囲が6・0cm、12歳女子では身長が14・2cm、体重が11・0kg、胸囲が8・3cm、それぞれ増えています。

しかし、これらの子どもたちの健康状態が良好かという点、どうも喜ばしくない傾向がみえ始めているのです。

その一つが肥満児の増加です。戦前は大人でも太っている人は少なかったのですが、最近は大人数ばかりでなく、子どもたちにも肥満傾向が目立つようになってきました。

肥満というと、高血圧を連想しますが、高血圧の子どもの半分以上が肥満児であるという相関関係も出てきました。

高血圧と肥満……、どうも芳しくない傾向が、子どもたちの間にみられるようになってきているのが、最近の特徴です。こうしたことから、高血圧や肥満

肥満は動脈硬化を招きやすい

子どもを「成人病予備軍」などと呼ぶようになりました。成人病の若年化が進んでいる、というわけです。

肝臓への影響や糖尿病も心配です。肥満と関連する成人型糖尿病が、子どもたちにもかなりみられるからです。

しかし、肥満の最大のポイント、動脈硬化の危険因子であ

ることでしょう。太っている人は、普通の人と比べて、血中のコレステロールや中性脂肪が多いのが特徴です。しかも、動脈硬化の予防に働くHDLコレステロール値が低く、血管壁にたまりやすいLDLコレステロール値が高い傾向があります。

これらの状態から動脈硬化が進むと、狭心症や心筋梗塞を起こしやすくなります。

子どもの食生活が乱れている！

肥満や成人病予備軍が増えるのがあたりまえのような状態です。

●栄養素摂取量（全国、1人1日当たり）

	別表 1							
	昭和25年	30年	35年	40年	45年	50年	55年	60年
エネルギー Kcal	2.098	2.104	2.096	2.184	2.210	2.226	2.119	2.088
蛋白質 総量g	68	69.7	69.7	71.3	77.6	81.0	78.7	79.0
動物性g	17	22.3	24.7	28.5	34.2	38.9	39.2	40.1
カルシウム mg	0.27g	338	389	465	536	552	539	553

●食品群別摂取量（全国、1人1日当たり）

	別表 2							
砂糖類	7.2	15.8	12.3	17.9	19.7	14.6	12.0	11.2
油脂類	2.6	4.4	6.1	10.2	15.6	15.8	16.9	17.7
獣鳥肉類	8.4	12.0	18.7	29.5	42.5	64.2	67.9	71.7
乳および乳製品	6.8	14.2	32.9	57.4	78.8	103.6	115.2	116.7

（厚生省；国民栄養調査）

●日本人小児の食事の現状

- ①朝食のとり方が少ない。
- ②間食、夜食が多い。
- ③糖分、脂質が多い。
- ④インスタント食品、スナック食品が多い。
- ⑤食物繊維が足りない。
- ⑥カルシウムが足りない。
- ⑦ビタミンB₂が足りない。
- ⑧獣肉、鶏肉が多く、魚が少ない。
- ⑨食塩のとり過ぎが多い。
- ⑩偏食が多い。

（厚生省研究班による）

下表をみると

（次ページにつづく）

食事のアンバランスが問題

子どもの健康を守り、成人病予備軍にしない第一歩は、まず「雑食」にすることです。洋風食・日本食・中華食を上手にとり混ぜて、献立を作ってください。

国民栄養調査によると、約60%の家庭がエネルギーをとり過ぎています。これは食べ過ぎが原因ですが、その反面、カルシウムは所要量を下回っています。骨格や歯の形成途中にある発育期の子どもにとってカルシウムは必要以上に摂取して欲しい栄養素です。カルシウムは、コップ1杯の牛乳を毎日飲むなど、

手軽に補うことができます。

ビタミンB₁、B₂、鉄なども不足しがちになります。ビタミンB₁は疲労回復に役立ち、B₂は成長を促し体力をつけるために欠かせない栄養素ですから、積極的にとらなければいけません。

野菜には、ビタミンやミネラルなど、体の調子をととのえる成分が豊富に含まれており、動脈硬化などを防ぐ効果のある繊維質も多く含まれています。野菜嫌いの子どもには、とって代わる食品があればいいのですが、残念ながら他に野菜と同じ作用を持っている食品はありません。

●成人病予防のための子どもの食事指針

- ①雑食(洋食風、日本食、中華食)にする。
- ②食品数を1日30品以上、週100品以上に。
- ③食塩をとり過ぎない。
- ④砂糖をとり過ぎない。
- ⑤カルシウムを十分にとる。
- ⑥食物繊維を十分にとる。
- ⑦固いものを与える。
- ⑧偏食しない(六つの基礎食品)。
- ⑨味つけをおいしくする。
- ⑩間食を位置づける。
- ⑪食卓に空腹で向かわせる。
- ⑫食卓は楽しいものにする

ません。野菜は生のままで食べるのはもちろん、子どもにも煮物など工夫して、たっぷり食べさせたいものです。

また、肥満には、家族性(遺伝性)があります。特に母親が肥満の場合に子どもにも肥満が多いとのデータがあります。これは、母親が自分の育ってきた食生活を、子どもがそのまま受け継いでいる結果の現れなのでしょう。一つの家庭の嗜好好が、その家族の基本的な健康路線まで決定してしまうことには、考え直さなくてははいけません。問題をやらんでいます。

“運動”と“がまん”も大切

子どもの健康にとっては、食事(栄養)と並んで、運動の効用も非常にたいせつです。子どもの成人病と運動との関連を見ると、コンスタントに運動をしていると、動脈硬化を防ぐ働きがある血液中のHDLコレステロールが増えることがわかっています。

運動には、このほか、肥満を防ぎ、筋肉や骨を鍛える、反射神経を鍛える、呼吸器や皮膚を丈夫にするといった効果があり、食事がおいしく食べられ、生活のリズムが規則正しくなるなどの波及効果もあります。

親子そろって食べる習慣を

NHKが行った調査によると、朝食を子ども1人、もしくは子どもだけで食べているという答えが約38%もありました。夕食では、子ども1人が9%、子どもだけで食べるのが8%。朝夕食とも子どもだけで食べるというのが10%という結果が出ています。そして、子どもたちに夕食の食事の様子を絵に描かせたところ、カップラーメン1個だけを描いた子ども何人かいたのです。

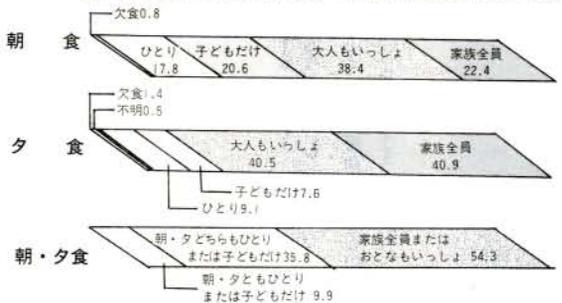
最後に、これは意外に思われるかも知れませんが、子どもに「がまん」ということを教える必要があるようです。

近頃は、子どもの数が減って、親の愛情が集中するせいか、過保護の傾向がみられます。また、兄弟が少ないために、兄弟間で争ったり、耐えしのんだりする場面も少なくなりました。そのため現代の子は、伸びやかに育っている反面、がまんしたり、耐えたりということが身につけていません。

また、社会の情報化の波は、子どもの周囲にも及んでおり、

事情はどうであれ、こうした食生活の乱れは、子どもの健康を守る上で、大きな障害になることは間違いありません。単に肉体的な健康だけでなく、子どもの精神面においても、取り返しのつかない爪跡を残す結果になるのではないのでしょうか。

●だれといつしょに食べましたか(単位：%)



子どもたちは目に見えない数多くの刺激にさらされています。こうした刺激になれさせ、精神の安定を保つためにも、幼児のころから、メリハリのあるしつけをして、抵抗力をつけることが望まれます。



永年勤続団員などを表彰

新春恒例 消防出初式

県消防協会会長表彰

(特別有功章)

松本茂樹、福田勇雄、坂本辰雄、一瀬勝彦、山内征年、下井誠、松尾二郎、橋口明、大石義則、林田重敏、西村和彦、中村靖人、松尾菊次、松永義男

(有功章)

中村文雄、中山勝則、辻本末則、末島正、藤崎弘昭、山崎市老、永尾辰彦、上松祐八郎、田崎十九男、藤崎健一、山口義弘、中田征生、松尾義幸、山中武義、朝長英、樋口賢造、中尾雅春、上野孝幸、山口尚文、一瀬良治、森山幸夫、渡辺隆一、井手利春、一瀬静雄、松尾宏規、森克彦、辻福寿、梶原義徳

梶原義徳

(20年精統章)

谷野泉、山口勇、前田勝吉、毛利時春、平野眞澄、岩下榮、渡辺耕作、渡辺隆一、森克彦、辻福寿、梶原義徳

市長表彰

(15年勤続章)

松本茂樹、富永義昭、中嶋毅弘、中山勝則、原一男、辻本末則、末島正、藤崎弘昭、山崎市老、永尾辰彦、上松

退団者に対する感謝状

祐八郎、田崎十九男、藤崎健一、山口義弘、中田征生、松尾義幸、山中武義、朝長英、樋口賢造、中尾雅春、上野孝幸、井手利春、一瀬静雄、松尾宏規、黒田洋一郎、平山茂夫、愛合久幸、一瀬正治、福田静徳、中山初男、梶崎和義、朝長嘉裕、岩本初雄、西川正人

(無火災分団表彰)

第5分団、第9分団、第10分団、第12分団、第14分団、第15分団

(一般協力者感謝状)

佐世保港湾運輸株式会社 大村事業所、第2分団後援会長 田中龍男、第12分団後援会長 開常義

消防団長表彰

(優良分団表彰)

第2分団、第9分団、第12分団、第14分団

(優良団員表彰)



田中實、一瀬汀、西岡喜代美、濱田安彦、岩崎祥一、杉本敏高、以良光博、塩田次郎、尾上保彦、楠本秀信、木村長守、福田健治、小林正一、濱田久弘

退団者に対する感謝状

中原正美、福嶋治男、平原邦夫、尾上廣見、永吉俊雄、平石廣輝、井村利昭、松下勝俊、江口昇十、福田實、浅井弘見、一瀬正昭、一瀬壽、永田安夫、今田泰治、平田初良、邊辺九州男、佐古和博、佐藤算純、久保春義、有川常幸、岩永久之、溝口藤喜、小玉忠璋、富永和博、中村貴一、獅子島清、中山重興、山崎浩治、岡本安俊、與崎俊昭、三島雅秀、永田秀美



国民年金 保険料の支払いは

便利な口座振替で

質問保険料を毎月、銀行で納めています。納期を気にする必要もなく、納め忘れもなくなり、払込みのためにわざわざお出掛けになる必要もありません。

納めていただけです。納期を気にする必要もなく、納め忘れもなくなり、払込みのためにわざわざお出掛けになる必要もありません。

回答口座振替になさいますと、金融機関で一度手続きすれば、あなたの預金口座から自動的に

あなたの預金口座のある市役所指定の金融機関へ市役所から送付された納付書、預金通帳、

大丈夫？あなたの火の用心

春の火災予防運動 ★2月29～3月13日★
火の用心7つのチェックポイント

消防の時間

1. 寝タバコやタバコの投げ捨てをしない
2. 子供はマッチやライターで遊ばせない
3. 風の強いときは、たき火をしない
4. 天ぷらを揚げるときは、その場を離れない
5. 家のまわりに燃えやすいものを置かない
6. 風呂の空だきをしない
7. ストープには燃えやすいものを近づけない

消防の時間

○火災予防運動の期間中、毎日午後八時を消防の時間としサイレンを1分間鳴らします

消防演習召集サイレン

2月29日(月) 午前8時 (15秒、6秒休、15秒)

防火に関する相談は

大村消防署 (☎524138)

印かんをお持ちのうえ「口座振替依頼書」に必要事項を記入して、申し込んでください。

次のことに注意してください

◎預金残高

口座の預金が不足していますと振替ができません。

◎住所が変わったとき

申し込みの金融機関で口座振替廃止届か変更届を出してください。

問い合わせ 保険年金課年金係

国民年金の

保険料は所得から控除されます

支払った国民年金の保険料は確定申告の際、社会保険料として控除の対象となります。

生命保険や火災保険の保険料は、一定の額まで控除の対象とされていますが、国民年金の保険料は昭和62年1月から12月までの間に納められた金額(下表参照)が控除の対象となります。

このように、国民年金の保険料は所得から控除されますので、その分税金が安くなり実質保険料も低くなつてきます。

仲間を待っています

大村公園桜田の堀の錦鯉

昨年の12月2日に桜田の堀に56匹の錦鯉を放流しました。その結果皆元気で広い池を泳いでいます。今後の計画では、まだまだたくさん飼育していきたいと思っておりますので、家庭、事業所等に分けていただくと錦鯉

婦人電気教室へ

どうぞ！

奥さま、ご存知ですか？

ご家庭で上手に電気をお使いいただくには、ちょっとした電気の知識が大変お役に立ちます。九州電力では、楽しみながら電気に強くなる「婦人電気教室」をいろいろな教養講座とあわせて開講しており、大変好評をいただいています。

くわしくは、当社営業所におたずねください。

九州電力(株)大村営業所

(☎52171)



1年間の保険料の額

62/1～3まで 7,100円×3月=21,300円

62/4～12まで 7,400円×9月=66,600円

合計 87,900円

※付加保険料を納めている人は、上記の額に4,800円(400円×12月)を加算してください。

健康で働く意欲のある高齢者は

シルバー人材センターに参加しよう

急速に進む高齢者社会のなかで、就職は望まないが働く機会を得たい、何らかの収入を得たいという健康で働く意欲のある高齢者が増えています。

シルバー人材センターはこのような高齢者の願いに応えるための新しい就業システムです。シルバー人材センターには、60歳以上の働く意志と能力をもった高齢者が参加し、臨時的、短期的な就業を通じて社会の一員としての役割をはたそうとする

ものです。

会員になるには

市内に居住する60歳以上の健康な人で、申し込みはシルバー人材センター準備室（労政係）へ

仕事をするには

あらかじめ希望する職種をシルバー人材セン



ターに登録しておき、事務局から連絡を受けて仕事をします。会費は 年10000円程度の会費を納めていただきます。

働いたお金は、自分で働いた仕事量に応じ、事務局から（配分金）を受けます。

※くわしくは、商工観光課労政係へ

事業主の皆さん

労働保険の加入はお済みですか

2月は労働保険の適用促進月間

労働保険（雇用保険および労災保険）は、労働者が安心して働ける職場作りと安定した事業運営のうえからも欠かせない保険制度で、国が直接運用しています。

労働者を一人でも雇用している事業主は、雇用保険法および労働者災害補償保険法により強制的に加入することが義務付けられています。（農林水産業の一部だけが任意加入となります）公共職業安定所、労働基準監督署では、特に2月1日から29日までを労働保険適用促進月間として、未加入事業所の加入促進に取り組んでいます。現在まで加入手続きをお済ませでない事業主の人は早めの手

続きをお願いします。

なお、労働保険関係事務につきましては、労働大臣の認可を受けた労働保険事務組合（商工会議所）でも代行することができますので、ご相談ください。

雇用保険とは、失業者の生活の安定、失業の予防、雇用機会の増大、労働者の能力の開発及び向上、労働者の福祉の増進を図ることを目的とした制度です。労災保険とは、雇用労働者が業務上または通勤途上の災害により負傷、疾病、障害または死亡した場合に、労働者及びその遺族に対し必要な保険給付を行うとともに、労働者の社会復帰の促進、労働条件の確保、労働者の福祉の増進を図ることを目的とした制度です。

※詳しくは、大村公共職業安定所業務係（☎2101）へ

児童手当

第二子は小学校入学前まで

該当する人は申請を！

児童手当法の改正により、本年4月1日現在で、18歳未満の児童を2人以上養育している人で、その第二子が義務教育就学前（昭和57年4月2日以後生まれの人）の場合、児童手当（月額2500円）の支給の対象となります。該当する人は申請してください。

申請期限 3月31日(木)

持ってくるもの ①印鑑 ②保護者名義の預金通帳（郵便預金は不可）③保護者が厚生年金に加入している場合は、事業所の年金加入証明書または、申立書

④62年1月2日以降転入された人は、前住地の所得証明書（児童手当用）

※現在受給中の人で、第二子があらたに支給対象となる人は、増額申請が必要です。なお、公務員の人は、職場へ申

特別給付金

国庫債券の担保貸付

戦投者などの遺族で国庫債券を持っている人を対象に貸付が行われます。貸付条件は低所得者の人で事業資金に限りま

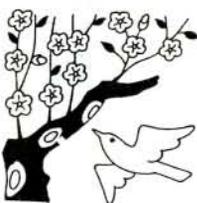
対象債券

第12回特別給付金

第13回特別給付金

第4回特別給付金

※詳しくは福祉課社会係へ



新しい家族 夫婦で子育て

けんかをしてはいけないという親もいれば、けんかくらいで済むような子であってほしいという親もいます。実際には子供のけんかは少なうなっています。

友達と自分の要求が一致しない、主張が違い、利害が対立した、このようなとき相互が譲らず、一方が相手を攻撃し、他方がこれに反撃したときけんかになります。

子供のけんか

けんかから得るものは少なくありません。自分の意志や考えをどう主張すればいいか、相手と自分の妥協点をどこに見いだしたらよいか、けんかをした相手とどうすれば仲直りができるか、このようなことは実際の経験を通して覚えていくものです。人生にトラブルはつきものです。トラブルを回避する方法、トラ

けんかから得るものは少なくありません。自分の意志や考えをどう主張すればいいか、相手と自分の妥協点をどこに見いだしたらよいか、けんかをした相手とどうすれば仲直りができるか、このようなことは実際の経験を通して覚えていくものです。人生にトラブルはつきものです。トラブルを回避する方法、トラ

東京都立大学教授・心理学 訖摩 武俊



なせけんかが少なくなつたのでしょうか。理由はよく分かりませんが、物が豊かになつたので取り合いの機会が少なくなつたこともありま

ブルのあとの処置などを、けんかの経験から子供は習得していきます。

自分が正しいと思うことを断固として主張し、そのために争うことも辞さない態度は、男子にも女子にも必要です。けんか

には自然のルールがあります。素手でやる、急所を打たない、弱いものをいじめない、相手が謝ったら深追いしない、などです。子供のけんかは当事者に危険のない限り、おとなは見守っているほうがいいのです。

健康で"人生80年" ⑤

現在の日本は、長寿社会に向つては平均寿命が男女とも80歳を越えようとして、人生80年といわれ始めているゆえんとなっています。今年80歳になられる人は、明治41年生まれですが、当時の寿命は、おそらく50〜60歳だったのでないでしょうか。

その平均寿命の時代から80歳まで元気でこれらたというところは、色々な病気や事故などに耐えられた結果で、非常な努力と幸運も重ねられたものと思われま

と、昭和63年生まれの子供は、ほとんど80歳まで生きるということです。80年後クラス会をしても、ほとんどの人が集まることのできる時代になるのです。

これは医学の進歩や環境衛生の整備によるものと思われま

今後の問題として「健やかに老いたい」という願望が出てきます。ボケたくない、寝たきりになりたくないとは誰れでも願うものですが、80歳にもなると身体的には、機能が低下したり、色々な欠陥が生じてきます。



加齢による変化は避けられませんが、日頃の心がけて、それを延ばしたり、小さくすることはできます。その習慣とはどんなものか。それは、私達の身の回りにおられる、明治生れのエリートを見習うことだと思

ます。食生活をはじめ、色々の習慣、特に心のもち方を参考にされることを勧めます。自分自身が80歳になつた姿を想像し、その人々と比べるのは有意義なことだと思

います。またそれにより、現在の老人に対する考えも変わるのではないのでしょうか。長寿問題は、私達一人ひとりのもので、一朝一夕で解決するものではありません。他人まかせでも解決しません。良い見本をみつければ、よい習慣で皆さんで、健やかな80歳をむかえましょう。

市立病院診療部長 岡 六 四

ぼくのお宝のたからもの ⑱

動物の焼物

田代 司くん
(10歳・宮小路2丁目)



ぼくのお宝は、動物の焼き物です。

集め始めたきっかけは、おじいちゃんの家にあるのを見て、かわいいなあと思っていました。ようち園のころ、旅行のときおみやげ屋さんで、同じような物を見つけたので、買ってもら

集めていたら30こほどになりました。われ物なので、さわる時も、気をつけてさわるようにしています。また旅行の時に、め

こんなグループ知ってる? ペン友会発足 ⑱



当会は昨年コミセン主催で開催しました「ペン習字講座(川口幸子講師)のあとをうけ、自主団体として30人程で1月発足したばかりの新しい会です。

最近手紙より電話・ワープロの時代となりましたが、昔より文字はその人の性格・人柄をあらわすと申します。私達はペン習字の学習を通して、少しでも美しくまた個性ある文字や文章が書けるようになれば、日常の家庭生活・社会生活にも、どんなにか潤いと楽しみが増すのではないのでしょうか。また指先を動かし、頭をつかうことにより、高齢化社会に対応した生活学習の一環として老化防止も期待できるのではないかと

います。将来は草書・万葉がな等を読み書き出来、古典に接する楽しみもありますが、先づはラブレターはもとより、来年年賀状は自筆の行書位で書きたいものです。

なお、今後も会員相互のコミュニケーションも大切に育てていきたいと思っております。

男女は問いませんが、皆さんの入会をお待ちしています。

例会日 毎週火曜日(但し月4回) 午前10時〜12時・市コミユニティセンター

連絡先 ☎2058 (川崎) ☎6259 (寺井)

視聴覚ライブラリー

市民映画会

2月13日(土) 午後2時〜4時
西大村コミュニティセンター
(フィルム名)

- チョコタンぼくのおよめさん (アニメーション12分)
- わが家の好敵手 (家庭教育41分)

健康テレホンサービス

2月のテーマ 0958・26・5511

- 月 高血圧
- 火 五十肩
- 水 食物アレルギー
- 木 頭のかゆみ・フケについて
- 金 老人ぼけ その②
- 土・日 性病の予防

所得税の確定申告は

お早めに

昭和62年分の所得税の確定申告が、2月16日から始まります。申告の最終日間にありますと、税務署の窓口はたいへん混雑しますので、窓口の空いている2月中旬に済ませましょう。

正しい確定申告を
所得税は、自分の所得の状況を最もよく知っている納税者が、自ら税法に従って、自分の所得と税額を正しく計算して申告し、納税するという申告納税制度を採用しています。

確定申告をしなければならぬのに、期限までに申告をしなかったり、誤った申告をしたりすると、後で不足の税金を納めるだけでなく、加算税や延滞税も納めなければならないこととなります。

白色申告者も、収支内訳書の添付を
事業所得等（事業所得や不動産所得、山林所得）を生ずべき業務を行っている場合（青色申告書を提出する場合を除きます）は、昭和62年分の確定申告書を提出するときに、その年の総収入金額や必要経費の内容を記載した、収支内訳書を添付し

なければなりません。

なお昭和60年分が61年分の事業所得等の、所得金額の合計額が300万円を超える場合は、記帳をしなければならぬことになっていますが、このような人はもちろんのこと、それ以外の人でも、記帳している場合はその記帳を基として、収支内訳書に正しく記載してください。

申告書を書くときは「申告書の書きかた」を参考にしてください。

税務署から、申告書用紙が送られてくる場合は、必ずその用紙で申告してください。また、送られていない場合は、税務署に申告書用紙や「申告書の書きかた」などが用意してありますのでご利用ください。

なおサラリーマンが、給与所得のほかに、不動産所得や雑所得などを申告するときのために「給与所得のある人の申告書（一般用）の記載例」が、また、年末調整を受けた給与以外に所得がなく、医療費控除や住宅取得特別控除などにより、源泉徴

収された所得税の還付を受ける人のために、簡易な申告書が税務署に用意してありますのでご利用ください。

納税は期限内に
確定申告による所得税の納期限は、申告期限と同じ3月15日までです。期限内に納税を済ませてください。

また、振替納税を利用している人は、預貯金口座の残高を確認してください。

まもろう安全

うけよう船検

船舶検査は、もうお済みでしょうか？

船舶検査は、海上における皆さんの生命と財産を守るために、船体・機関の必要な整備が行われているかどうか、また必要な救命設備等が整っているかどうか

納期限を過ぎますと、未納となっている税額に対し年14・6%（5月15日までは年7.3%）の延滞税がかかります。なお、一度に納められないときは、確定申告で納めることになる税額の2分の1以上を、3月15日までに納め、残りの税額は5月31日まで延納することができます。ただし、延納期間中は、延納する税額に対し7.3%の利子税がかかります。

かなどを、定期的に点検確認する制度です。

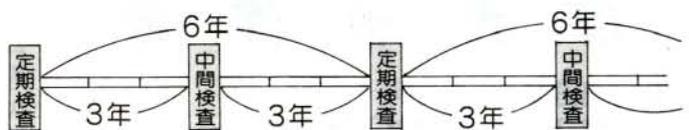
今一度自分の船を確かめられて、まだお済みでない人は早めにご続きをしてください。

◎救命設備に「小型船舶用信号紅炎 2個」が追加されました。定期または中間検査のときに準備してください。



船検が必要な小型船
長さ12m未満の次のような船は船検が必要です。

船検の時期



旅客定員13人以上の旅客船は、定期検査は4年ごと、中間検査は毎年（5総トン以上の船）または2年目（5総トン未満の船）です。

- エンジン付の船：モーターボート、機付ヨット、遊漁船、遊漁（漁業）兼用船、客船、漁船（12カイリより遠くへ行くもの）、貨物運搬船、交通艇、その他一般船、作業船
 - エンジンのない船：ヨット（20カイリより遠くへ行くもの）被曳客船、被曳遊漁船、ろかい客船（遊客定員7人以上）
- *詳しくは、日本小型船舶検査機構 長崎支所（長崎⑧2560）にお尋ねください。

ネズミを一斉に駆除しましょう

駆除しましょう

ネズミは、年間を通じて生息し、ホースをかじられガス漏れ事故が起きたり、ダニや伝染病を媒介するなど人間の生活に害を与えます。

主な駆除法

①ネズミが住みつかない環境づくりをしましょう。まず家のまわりの雑物をきちんと整理し、そして侵入通路をふさいだり、参加しませんか

巣を作らせないよう整備します。また、ネズミは飢えに弱い動物です。残飯やゴミなどは処理して餌となるものを断ってしましましょう。

②バチンコ・生捕り罠・接着板など捕獲機を使いましょう。

捕獲機を使う時は食品・残飯などを片づけ、餌と捕獲機に馴らしておいてから本仕掛けをす

元気な赤ちゃんを育てるための

妊婦教室（明日の親のための教室）

これからお母さん、お父さんになるあなた。そして、結婚前の若いあなた。元気な赤ちゃんを育てるため、幸せな家庭をつくるために、参加してみませんか。女性はもちろん、男性も大歓迎。

期間 2月3日～29日（毎週水曜日）午後1時～4時計5回

場所 市コミュニティセンター

受講料 無料

定員 30人

申し込み・問い合わせ

市コミュニティセンター

☎3161



※定員になり次第、締め切りします。

ると効果的です。

③殺そ剤で駆除する方法もありますが、効果的な方法ですが取り扱いに注意しましょう。

殺そ剤をあつせんします

班ごとに申し込み書を配布しますので、町内でまとめて申し込んでください。

申込期限 2月8日(月)

問い合わせ 生活環境課衛生係

注意しましょう

小鳥のオウム病

最近、小鳥を飼育されている人が増えてきましたが、小鳥を感染源とする人のオウム病が発生しております。

小鳥を飼育される人は次のことに注意ください。

①口移しによる給餌など濃厚な接触は避ける。

②日頃から小鳥の状態を観察し異常を認めるときは獣医師に

注意事項

直腸がん検診のお知らせ

糞便による直腸がん一次検診を行います。

対象者 20歳以上の人

申込期間 2月1日(月)～3月31日(木)

受け付けおよび検査日 内科外来 月曜日～金曜日

午後1時～4時 ※説明書と器具を用意していただきます。費用 600円

※一次検診で陽性の人や、希望される人は、後日、内視鏡（直腸カメラ）にて検査を行います。

相談すること。

③飼育者自身および、その家族の健康状態に注意し、異常があれば医師の診断を受ける。



医薬品副作用被害制度をご存知ですか

○この制度は、医薬品副作用被害救済基金法に基づく公的制度です。

○制度の仕組みを解説したパンフレットおよび請求用紙を無料でお送りします。

問い合わせ 医薬品副作用被害救済基金企画課相談係

〒170 東京都豊島区東池袋3-1-1

1 サンシャイン60 26階

☎03-986-2101

交通事故発生状況 昭和62年12月31日現在

人傷事故	12月			今年度の累計			前年度同期			増減		
	件数	死者	傷者	件数	死者	傷者	件数	死者	傷者	件数	死者	傷者
大村市	30	3	35	270	8	315	212		272	+58	+5	+43
長崎県	545	12	634	5696	92	6973	5556	96	6979	+140	-4	-6
大村市の物損事故	113			1,139			1,111			+28		

大村警察署提供

三二図書館大好評（竹松保育所）

竹松保育所では、親子のふれあいを持ち、子供の活字離れを解消しようと、絵本の貸し出しコーナーを設けています。

絵本は、父方からの寄贈や保育所で購入したものなど約250冊。週2回の貸し出しで、約70%の親子が利用しているとのこと。父方の間では「買いに行くにもなかなか時間がないが、保育所で貸してくれるので助かる、また、一諸に読んで聞かせることにより、子供も喜び親子のふれあいができる」と喜んでいました。



自作の彫塑作品寄贈（市立病院ロビー）

県立口加高校美術教諭、桶本寿さん（44歳・須田の木町）が、「患者さんや家族の心を和ませたい」と、自作の彫塑を市立病院に寄贈されました。

作品名は「思い出の楽園」で寝そべった小女と子牛、2羽のハトが仲むつまじく向い合っています。

患者さんたちからは「不安な気持ちを和ませてくれます」と好評です。



新春のスタートを切って（1/1・溝陸町周辺）▶

三浦校区青少年健全育成協議会では、1月1日の元旦、第8回新春マラソン・駅伝大会を行いました。子供から大人まで300人の参加で、新年のさわやかな汗を流しました。

優勝は、マラソン、駅伝とも溝陸町でした。



▲門出を祝って（1/16・市民会館）

人生の区切りともいえる、恒例の成人式が行われ、1036人の若者が成人の仲間入りをしました。式では清水義彦さんと中尾恵子さんによる希望に満ちた新成人の主張や、田中真澄先生による講演会が行われました。

新成人の皆さん、おめでとうございます。



マレーシア研修生市長表敬訪問（1/16市役所）マレーシアのシハブルマルさん（21歳）とスクルル・ビン・ハシムさん（27歳）が、海外研修生として市役所を訪れました。2人は今後6か月間、土木技術について学び、祖国で役立てたいとのことでした。



あなたの胸に緑の羽根を

緑化強調期間 2月1日～3月31日

街や山に緑を増やそう

「緑」を代表する森林。その機能が十分に果たされていない地域で発生する洪水や土砂崩れなどの災害は、日ごろ忘れがちな緑の大切な役割を改めてわたしたちに教えてくれます。

また、真夏の太陽の下でも、森林は絶えず清水を流し出してくれますし、強風や飛砂から農地や住宅を守つ

てくれます。

ところで近頃は「森林浴」という言葉をよく耳にするようになりました。これは、満ちあふれた緑の中で大きく深呼吸し、精神をリフレッシュするといったことです。

このように、緑あふれる野山は、わたしたちの暮らしにとって欠くことのできないものなのです。

募金運動にご協力を

「緑の羽根」で親しまれている緑化募金運動は、皆さんの善意で集められたお金を、国や地域の緑化の資金として役立たせるものです。ご協力ください。

財形進学融資の案内

勤労者本人またはその子弟が高等学校、大学、専修学校または各種学校その他これらに準ずる教育施設に、進学するために必要な資金をお貸しする公的融資制度です。

融資を受けられる人

財形貯蓄をしている勤労者
(直接融資)

財形貯蓄をしている勤労者に進学融資の貸付を行う事業主
または事業主団体「転貸融資」

運用資金

・入学金・授業料・施設設備費等・受験料・受験のための旅費及び宿泊料・その他進学に必要な資金、教科書代・制服代・下宿の敷金等

融資額

財形貯蓄残高の3倍
(最高300万円)

貸付条件

返済方法 返済期間5年以内
利率 年5・58%(固定金利)
保証人 1人

実年キャンペーン作品募集

「実年(50～60歳代)」のイメージを広く社会に定着させ、活力ある長寿社会を招来するために、作品の募集(作文・短歌)をおこないます。

募集内容

作文部門 自分が「実年」として主張したいこと、理想像など自由に記述してください。
短歌部門 「実年」という言葉や、あたらしい生き方、積極的な生き方、世代の意識、文化などについて、自由に詠んでください。「実年」という言葉を必ずしも詠み込まなくても結構です。

応募資格 特に制限しません。



借入申込先

各金融機関(財形貯蓄をしている金融機関に申し込んでください)

問い合わせ

雇用促進事業団九州支部(☎092)4311(3766) または各金融機関

早春の野山を歩いてみませんか

市民オリエンテーリング大会

参加者を募集します

期日 3月6日(日) ※荒天時は3月13日(日)

場所 鈴田小学校周辺

種目 ①Aコース(7km) = 中学生以上
②Bコース(5km) = 家族組(成人1人を含む)

パーティー構成 1グループ4人以内を原則とし、家族組には必ず20歳以上の方が同行してください。

持ってくるもの 赤ボールペン、弁当、水筒、雨具など

集合 鈴田小学校(受付=午前8時30分～9時)

スタート 午前9時30分(解散=午後1時)

申込方法 参加料(保険料を含む)大人 300円、子供 150円を添え、教育委員会体育課へ。

※申込用紙は、体育課、各小・中学校にあります。

締め切り 2月25日(木)

字数・記載方法 ●作文は400字
詰原稿用紙(B4判)5枚以内
●短歌は400字詰原稿用紙(B4判)に浄書してください。
●短歌は一人5首以内としてください。
●原稿は縦書きとし、黒のボールペンか万年筆を使用してください。
●提出原稿は必ず原本とし、コピーは認められません。
記載事項 原稿とは別に表題、

応募・問い合わせ

実年普及委員会事務局(財保健康福祉協会の100東京都千代田区霞が関3-3-2新霞が関ビル ☎03)5811(7851)

締切

2月15日(月)当日消印有効

応募上の注意

●応募作品の原稿はお返しいたしません。
●未発表のもの

氏名、年齢、性別、住所、職業、勤務先名、連絡先電話番号を明記した用紙を必ず添付してください。

締め切り 2月15日(月)当日消印有効

あしらせ

郷土史講演会

日時 2月21日(日)
午後2時～4時
場所 福祉センター
主催 大村史談会、市教育委員会

演題 遣欧少年使節「イタリヤ紀行」
講師 純心女子短大 片岡瑠美子先生

中地区公民館講座受講生 絵画展

期間 2月26日(金)～28日(日)
時間 午前9時～午後5時
場所 中地区公民館講堂
内容 水彩、油彩、アッサン、パステル、色鉛筆、木版など
※入場は無料です。

63年度委託業務関係の指名願を受付けます

昭和63年度委託業務関係の競争入札に参加希望の人は、参加資格審査への申請書を提出してください。
業種 警備、清掃、浄化槽、消

ほしゅう

昭和63年度2月期コース 中小企業大学校 直方校研修生

期間 2月22日(月)～26日(金)
定員 30人
受講料 2万8000円

対象 製造卸売・小売業の管理者、後継者
締め切り 2月3日(水)
申し込み・問い合わせ 中小企業大学校直方校研修課
(〒822福岡県直方市永満寺 09492⑧1144)

精神薄弱者 福祉施設の女性職員

勤務先 鈴田の里学園もしくはきぼうの里
職種 指導員(入所者の生活指導、作業指導)
資格 短大卒業以上の独身女性(今春卒業見込みも可)

年齢 20～23歳
定員 若干名
願書締切 2月5日(金)

応募方法 自筆の履歴書(写真貼付、家族構成、電話番号等を明記)を送付してください。

※試験日および試験場所は、後日連絡します。
願書申込および問い合わせ 社会福祉法人ことの海会本部
(大里町1150精神薄弱者授産施設 鈴田の里学園内 09492⑧0054)

千綿女子高等 農学園生徒

資格 中学校卒業業者および卒業見込みの人
募集人員 25人
修業年限 2年
●2年卒業後は、選考のうえに研究生として1年在籍学習することが出来ます。
●研究生修了後は、長崎県立農業経営大学校を受験することが出来ます。

●県立佐世保中央高校通信制生徒として学習します。
提出書類 受験願書1通、写真(3cm×4cm)5枚、最終学校の調査書2通
※諸経費800円(切手可)

以上の書類は中学校でとりまとめ、送付してください。
願書受付 2月10日(水)～20日(土)
(受験願書の郵送は、書留とし、入学願書在中と朱書してください。)

試験日・場所 3月3日(木)

千綿女子高等農学園 申し込み・問い合わせ 県立農業経営大学校附属千綿女子高等農学園 (〒859-39東彼杵郡東彼杵町千綿宿郷13 64 ☎ 0230)

技能向上訓練受講生

①溶接技術検定受験準備講習(被覆アーク溶接基本級)
期間：2月4日(水)～25日(木) (7日間)
時間：平日夜間午後6時～9時
受講料：3500円

②溶接技術検定受験準備講習(被覆アーク溶接専門級)
期間：2月12日(金)～25日(木) (5日間)
時間：平日夜間午後6時～9時
受講料：3000円

③シーケンス制御(無接点)の基礎講習
期間：2月16日(火)～28日(日) (5日間)
時間：平日夜間午後6時～9時
日曜午前9時～午後5時
受講料：3000円

申し込み・問い合わせ 長崎技能開発センター(〒854 諫早市小船越1113 ☎ 2323)

市営住宅 既存空屋の入居者

種別	住宅名	戸数	間取り	家賃(月額・円)
1種	小路口第1	1	6・6	3,000
	植松	1	6・4.5	5,000
	竹松	3	6・3・4.5	6,600
	池田	1	6・6・5(板)	13,000
	久原	5	6・4.5・3	6,800
	久原第2	7	6・6・5(板)	21,800
2種	旭	1	6・4.5	5,500
	久原第2	1	6・6・4.5(板)	16,200

受け付け 2月5日(金)～12日(金)
申し込み・問い合わせ 建築課住宅係
※収入などに制限があります。

ほしゅう

長崎西高通信制生徒

働きながら、家事をつづけながら、自宅で学習書や教育放送などで学習し、月2回(日曜日)指示された高校で面接指導を受け、レポートを提出します。学習が認定されると4年以上で長崎西高卒業となります。67歳の人を先頭に1400人の人達が学習にはげんでいます。願書の交付 3月7日(月)～4月4日(月) 問い合わせ 県立長崎西高等学校

校通信制 (〒852長崎市竹の久保町12-9) ☎長崎⑥4664

リズムダンス

サークル会員

例会日 毎週土曜日 午前10時～11時
場所 市コミュニティセンター
申し込み・問い合わせ ☎4048 田川

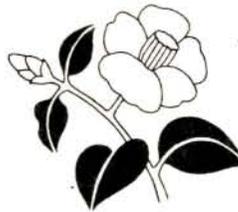
ガールスカウト

長崎県第7団団員

資格 小学生女子

定員 若干名
締め切り 2月10日(水)
申込方法 ハガキに住所、氏名、保護者名、学校名、学年、電話番号を明記のうえ提出してください。

申込先 加島澄子(乾馬場町830-2) ☎2809
※少女たちの健全育成に、お手伝いをしてくださるリーダーも募集しています。



「贈る言葉」 作文テレホンサービス

内容

- 様々な人間関係において、真にふれあいと感動のある学校づくり、家庭づくり、地域社会づくりなど、感動体験や贈り伝えたいことを内容とした優秀作品を本人が朗読しています。
- 県下の小、中、高等学校、一般の人の作品です。
- テープは3～4日間隔で変わります。

ご寄付 ありがとうございます

「香典返し」 敬称略
社会福祉協議会へ

▽大久保睦子(桜馬場2丁目) 5万円

▽蒲池キク(西三城町) 5万円

▽原生花店(花) 5万円

▽三根尚(久原1丁目) 10万円

▽新田和子(池田新町) 紙おむつ

▽永田武義(木場1丁目) 10万円

▽サンライフへ

▽松添政男(古町1丁目) 10万円

▽九州電力大村営業所(苗木)

▽松崎美智子(杭出津1丁目) 5万円

▽永瀧まんじゅう本舗(竹松本町) 5万円

▽浦田真人(日泊町) 5万円

▽大村さくら作業所へ

▽諸石勇(小路口本町) 15万円

▽西大村小卒業同窓生羊羊会(泉の里) 3万円

▽松田勝男(原口町) 21型カラ

▽松尾マシ(宮小路2丁目) 2万円

▽一般寄付 敬称略

▽白岩初次郎(岩松町) 2万円

▽文化基金へ

▽すみれ会(押花絵)

▽大村民踊協会(代表 本竹良子) 25周年を記念して 10万円

▽山下ツ子(水主町2丁目) 菊鉢

▽三城幼稚園へ

▽中嶋正昭(日泊町) 馬場輝男

▽三城幼稚園育友会(輪転騰写機)

▽(水田町) 福田兼一(向木場町) 松尾栄次(徳泉川内町) 5万円

▽清和園へ

▽小路口老人会路寿会(タオル) 5万円

▽大村高校家庭クラブ(散策道路整備作業奉仕)

▽花満(徳泉川内町) 花束

▽大琴の会(慰問)

▽好田、井手、鈴木、和田理容院(理髪奉仕)

▽野村民江(水田町) 茶道奉仕

▽大川田老人会、大村高校家庭クラブ(奉仕)

▽親奉会・森安太郎・中島松一

▽大村子供の家へ

▽岩井勝・末永辰夫(理容奉仕)

▽大村子供の家へ

▽慈恵荘へ

▽赤水清春(本町) 1万円

▽花満(徳泉川内町) 花束

▽人形劇団(風の子太郎) 慰問

▽九州電力大村営業所(苗木)

▽大村高校家庭クラブ(奉仕)

▽永瀧まんじゅう本舗(竹松本町) 桜もちほか

▽刀根光次(竹松本町) 5万円

▽永瀧まんじゅう本舗(竹松本町) 桜もちほか

▽大村高校家庭クラブ(奉仕)

2月の保健カレンダー

1日 (月)	安産教室 市役所 9:30~11:00 ☎ 9:00~9:30 持母子健康手帳、ズボン 一般健康相談 市役所 13:00~16:00 ☎40歳以上 ☎血圧測定ほか	17日 (水)	妊婦教室(3) 市コミュニティセンター 13:00~16:00 三種混合(2回目) 西大村コミセン、三浦・鈴田 出張所 14:00~15:00
2日 (火)	乳幼児健康相談 松原出張所 ☎13:30~15:00	18日 (木)	機能訓練根気の会 福祉センター 13:30~15:30 三種混合(2回目) 竹松・福重出張所 14:00~15:00
3日 (水)	妊婦教室(1) 市コミュニティセンター 13:00~16:00	19日 (金)	1歳6か月児健康診査 市コミュニティセンター ☎13:00~13:30 ☎持…12日(金)と同じ 成人の健康相談 福祉センター 13:00~15:00 ☎内…1日(月)と同じ 三種混合(2回目) 中地区公民館、松原出張所 14:00~15:00
4日 (木)	機能訓練根気の会 福祉センター 13:30~15:30	21日 (日)	当番医 (内) 川本内科医院 久原1丁目 ☎☎5675 (耳) 海江田医院 東本町 ☎☎3329
5日 (金)	成人の健康相談 福祉センター 13:00~15:00 ☎内…1日(月)と同じ	24日 (水)	妊婦教室(4) 市コミュニティセンター 13:00~16:00
7日 (日)	当番医 (内) 近藤医院 東本町 ☎☎1166 (整) 牟田整形外科医院 古町2丁目 ☎☎4501	25日 (木)	3歳児健康診査 市コミュニティセンター ☎ 9:30~10:00、13:00~13:30 ☎昭和59年8月生まれ(59年2月~7月生まれ で、まだ受けていない人も受診してください) ☎母子健康手帳、問診票
8日 (月)	乳幼児健康相談 竹松出張所 ☎ 9:30~11:00、 13:00~15:00 ☎0~6か月乳児、7か月以上乳幼児 ☎離乳食教室 10:30~	26日 (金)	1歳6か月児健康診査 市コミュニティセンター ☎13:00~13:30 ☎持…12日(金)と同じ
9日 (火)	乳幼児健康相談 市コミュニティセンター ☎13:30~15:00 ☎離乳食教室	28日 (日)	当番医 (内) 大藪内科医院 松並1丁目 ☎☎5546 (整) 貞松整形外科病院 東本町 ☎☎1161
10日 (水)	妊婦教室(2) 市コミュニティセンター 13:00~16:00	29日 (月)	妊婦教室(5) 市コミュニティセンター 18:30~20:30
11日 (木・祝)	当番医 (内・小) 琴尾医院 西三城町 ☎☎2056 (外) 松尾外科医院 東本町 ☎☎3331	略号の説明 ☎…対象 ☎…受け付け ☎…持ってくるもの ☎…内容 当番医の診療時間 9:00~18:00	
12日 (金)	1歳6か月児健康診査 市コミュニティセンター ☎13:00~13:30 ☎昭和61年7月生まれ(61年2月~6月生まれ で、まだ受けていない人も受診してください) ☎母子健康手帳、問診票、お子さんの歯ブラシ		
14日 (日)	当番医 (内・呼) おおつか内科医院 西三城町 ☎☎8080 (整) 松永整形外科医院 西大村本町 ☎☎4300		
16日 (火)	乳幼児健康相談 萱瀬出張所 ☎ 9:30~11:00 三種混合(2回目) 市役所、萱瀬出張所 14:00~15:00		

税スポット・2月は国民健康保険税(8期)の納期です。

市民相談コーナー(広報公聴課)ですべて無料で行っています。お気軽にご相談ください。

人権相談	(4日 10:00~15:00)
行政相談	(12日 9:30~12:00)
法律相談	(17日 10:00~15:00)
交通事故相談	(23日 10:00~15:00)
年金相談	(24日 10:00~15:00)
不動産相談	(26日 13:00~16:00)

※受け付けは午前8時30分より行っています。

2月の定例相談日

編 集 室 雑 話

2月4日は立春、梅の花が咲き、うぐいすの鳴き声が野山にこだまして春の訪れを告げてくれる情景が目には浮かびますが、まだまだこれからが、寒さの一番厳しい時、風邪などひかないよう注意してください。

また、身体はこの寒い時に鍛えると、強くなるそうです。

寒さに負けないで頑張りましょう。