

市政だより

# おおむら

昭和62年  
2月号

## 人口の動き

	(前月比)
人口(男)	33,875 +26
(女)	36,650 +66
(計)	70,525 +92
世帯数	20,965 +39

1月1日現在



## 20年ぶりに鬼火たきを復活

～大川田町・1月7日～

オンノホネー 竹のはじける音といっしょに 子供たちの間から 大きな掛け声がかかります  
 大川田町のボランティアグループ 竹馬会村おこし実行委員会が 伝統行事の鬼火たきを復活  
 集った人たちは 鬼火で焼いたもちを食べ 1年間の無病息災を祈りました

特集

家族みんなで考えよう

# 成人病予防



平均寿命が伸び続け、「人生80年」時代といわれるようになってきました。これは、乳幼児の死亡率が減ったこと、結核のような伝染性の病気が医学の力で克服されたことなどが主な原因ですが、一方では、人間の老化現象を土台にした病気、つまり、成人病がふえてきています。成人病には、脳卒中、心臓病、がん、糖尿病などがありますがこのうち死亡順位1位のがん、2位の脳卒中、3位の心臓病の3大成人病だけで、死亡原因の約60%を占めます。(別表①)

(別表1) 3大成人病が総死亡に占める割合(%)  
厚生省「人口動態統計」

昭和25年	7.1	11.7	5.9	75.3
35年	13.3	21.2	9.7	55.8
45年	16.8	25.4	12.5	45.3
55年	22.4	22.5	17.1	38.0
58年	23.8	19.7	17.9	38.6
	がん	脳卒中	心臓病	その他

成人病は、40歳前後から急にふえ始めます。家族にとつて、働きざかりの大黒柱を失ったり半身不随の病人をかかえることは、はかり知れないほどの痛手です。ですから、まず、家族全員で、自分の健康に関心を持ち、積極的に健康づくりに努めることが大切です。

セルフチェック

## こんな生活が成人病を招く

①②③④⑤⑥の項目のうち、一つでも該当するものがあつたら生活様式を改めてください。

### ①たばこ好き

たばこは百害あつて一利なし。心筋梗塞や狭心症を招き、脳の働きをも低下させます。と同時に、最もこわいのは、たばこを吸わない人に比べ、喫煙者のほうがあきらかにがんで死ぬ割合が高いという事実です。また、子供など、非喫煙者に与える害も無視できません。

### ②塩からいものが好き

高血圧、脳卒中などの成人病の大きな原因が、食塩のとりすぎにあることは、いまや周知の事実です。一般に、中年は10グラム以下に抑えることが望ましいとされています。

### ③運動が嫌い

運動不足は肥満の原因となります。太りすぎがなぜ悪いのかというと、心臓や血管などに負担をかけ、もろもろの成人病の原因となるからです。また、筋

### ④野菜が嫌い

肉食は使わないとどんどん衰えますので、肉体の老化をも早めます。外食中心のサラリーマンに多く見られます。野菜のほとんどはビタミンや無機質、葉緑素を豊富に含んでおり、生理・代謝機能の微調整をします。また、最近では、野菜に含まれる繊維に、コレステロールを下げる働きがあることがわかっていきます。

### ⑤偏食

好き嫌の激しい人は、とかく栄養のバランスがたよりがちです。特に、ビタミンが不足すると、体調がくずれ、さまざまな病気の原因となります。

### ⑥仕事だけの生活

仕事だけの生活は慢性疲労を招き、かえって仕事の能率を下させます。休日には、仕事を忘れ思いきり気分転換をし、ストレスの発散に努めるべきです。

## 1日1回、運動で汗を流そう

健康を維持するために必要な運動量は、歩くことに換算すると1日1万歩といわれます。

ところが、現代人の1日平均のおおよその歩数をみますと、

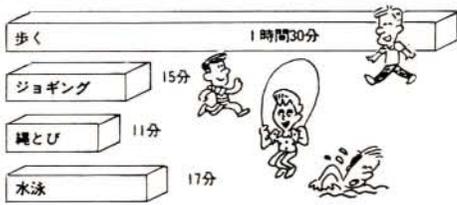
- 会社員でマイカー利用者 40000歩
- 会社員でバス、電車の利用者 70000歩
- 主婦で買い物に行く 60000歩
- 主婦で家の中だけ 30000歩

「よく動いた」と思っても、やっと60000〜70000歩というわけです。

一日のうちで汗をかく瞬間をもっていない人は、まず運動不足と違って間違いありません。運動不足は肥満から成人病への道を歩ませ、あるいは体力や機能を低下させ老化を早めます。

わたしたちは、一日に必要なエネルギーより、約3000キロカロリー多くとっているといわれ、それを運動で消費することが必要であり大切なことです。

### 300キロカロリーを消費する運動



毎日の献立を考えるにあたって、実際的にはポイントをおぼえておきましょう

- ① 主菜は今日は 明日は と1日おきに。
- ② たまご は1日1個、大豆製品 は毎日。
- ③ 野菜 は毎食、果物 は1日1回。
- ④ 牛乳 はおとな1日1本、子どもは2本。
- ⑤ は植物性を毎日大さじ1〜2杯を料理に。
- ⑥ は週に2〜3回。
- ⑦ は適量。全く食べないとか に極端にかたよらない。
- ⑧ は2日に1回。
- ⑨ 同じ食品をくり返し食べない。1日30種類くらい目標に。
- ⑩ 和風、洋風、中華風などいろいろの料理形態のものをとりまぜて。

## 年1回 健康診断を受けましょう

自覚症状がなければ健康—とはいえませんが、特に成人病は無症状で進行することが多いのです。ころばぬ先のツエとして年に1回、健康診断を受けましょう。

一般健康相談、成人の健康相談を実施しています。詳しくは、生活環境課へお尋ねください。なお、日程は、市政だより最終ページの保健カレンダーに掲載しています。

◆日帰り人間ドックのご利用を  
市立病院では、忙しい人のため日帰り人間ドックを開設しています。また、定期健康診断や2泊3日の人間ドックも従来通り行っています。お気軽にご利用ください。詳しくは、市立病院医事係へお尋ねください。

◆みそ汁の塩分濃度測定も行っていきます  
毎月、40歳以上の人を対象に



食品にふくまれる塩分の量		
食品名	目安量	塩分(g)
塩さけ	1切	3.6
たくあん	2切	1.4
しょう油	大さじ1杯	2.9
	小さじ1杯	1.0
みそ(甘)(辛)	大さじ1杯	1.1
	〃	2.0〜2.3
ソース	大さじ1杯	1.4
梅ぼし	1個	1.4
塩せんべい	大1枚	0.3
食パン	2切	1.5
ハム	うす切2枚	0.7〜0.9
マヨネーズ	大さじ1杯	0.3

# 増える子供の 成人病予備軍

□ 予防は食生活と運動で □



子供が成人病予備軍になりやすいかどうかを見分ける重要なバロメーターが肥満です。文部省の調査によると、小学生の肥満児童・生徒は、12

がん、心筋梗塞、脳卒中といった成人病は、一般に大人だけがかかる病気と思われがちです。ところが最近、若者や小さな子供たちの間にも「成人病予備軍」が増えているといわれます。とくに、血液の流れが悪くなっている心筋梗塞や脳卒中といった循環器系の成人病は、子供のころからの悪い生活習慣の積み重ねによって発病することがわかっています。いつまでも健康で長生きしてほしい——子供、こそ願わない親はいません。そのためには、親が子供に正しい生活習慣を身につけさせ、成人病の「芽」が出ないように心だんから気をつけることです。成人病の予防は、子供のときから始めることが肝心です。

## 肥満が

### 「予備軍」のバロメーター

13年前と比べて約2倍に増えています。また、かつての子供に比べて、肥満の程度がひどくなっていると指摘する専門家も少なくありません。肥満が進むと血中のコレステロールが増えます。コレステロールが血管の内壁に付着すると、血液の流れが悪くなり、動脈硬化や高血圧の症状となって現れます。このような状態を放っておくと、しまいには脳や心臓などの大切な所に血液が流れにくくなり、致命的な脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしてしまいます。ところで、成人病の恐ろしい点は、自覚症状がほとんどないまま、どんどん病気が進行していくことです。ましてや子供は

成人病に関する知識が乏しいわけですから、周囲の大人が機会あるごとに成人病の恐ろしさや予防方法を子供に話すことが望まれます。

## 運動不足に

### 気をつけて

子供を成人病から守るためには、何より太らせないことが第一です。

近ごろは、食生活への関心が高まり、毎日の食事に気を配っている主婦も多いようですが、肥満のもう一つの原因である運動不足については、まだまだ認識が薄いようです。放っておけば疲れ果てるまで

体を動かして遊び、肥満などには絶対ならない——というのはかつての子供。このころは外で遊びたくても場所がなければ仲間もない、交通機関の発達で長く歩くこともない、家にいてもゲームやテレビで楽しめる、といった体を使わない環境がますます増えています。昭和54年の国際児童年に行われた各国の児童の国際比較でも、屋外で遊ぶ時間が最も短かったのは日本の子供でした。

食生活に気を配ることはもちろんですが、これからは子供が伸び伸びと体を動かせるような環境を親が意識的につくってやることが望まれます。

子供の肥満を防ぎ、恐ろしい成人病から守るためにも……。

## 遺伝的な要素もチェック

肥満にさえ気をつければ成人病にかからずすむのか、というところではありません。遺伝的な要素、あるいはその人の「タチ」といったことで、成人病にかかりやすい人とそうでない人がいるからです。

両親や祖父母、兄弟の中

に成人病で苦しんだ人がいたら要注意です。あなた自身はもちろん、お子さんの日常生活をもう一度チェックする必要があります。ご両親とお子さん自身の努力があれば、成人病にかかる危険性は、ぐっと減らすことができます。

# お母さん どんぐりまで 気をつけていますか 子供を成人病から守る10か条

## 1 早食いは肥満のもと

食事に時間をかけずにサツサと食べてしまう人は、食べすぎの傾向にあるようです。人間の脳は、満腹になるともつ食べなくてもよい、という指令を送りますが、それには約20分かかります。食べるのが速い人は、この指令が出される前に適量を超えた食事をとってしまうのです。食事は家族と会話を楽しみながらゆつくり食べましょう。

## 3 野菜をふんだんに

野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラル、そして動脈硬化やがんを予防する効果のある繊維質が含まれています。ニンジン、ピーマン、ブロッコリーなどの緑黄色野菜には、とくにビタミンやミネラルが豊富です。子供が食べやすいよう調理の工夫をしてみましょう。

## 4 朝食はしっかりと食べよう

朝食をとらなかつたからといって、すぐに影響の出るものではありません。しかし、それが習慣化してしまうと、ボクシングのボディプロローのように、



## 2 薄味に慣れよう

塩分を取りすぎた食生活を続

## 5 週に2、3回は魚を食べよう

魚には、血中のコレステロールを下げる働きをもつタウリンが含まれています。また、血液の凝固を起こりにくくして心筋梗塞や脳梗塞を予防するEPA（エイコサペンタエン酸）も含まれています。週に2、3回は魚料理をつくり、魚好きの子供にしましょう。

## 6 おやつは食べた量の半分を

おやつを食べすぎると、食事がおいしくなくなったり、食べられなくなってしまうものです。また、市販の菓子類には砂糖や食塩、脂肪などが多く含まれていることも心配です。おやつは少なめに、食べたい量の半分を目安に与えましょう。



(お宅では、こういう状態ではありませんか)

## 7 早寝、早起きを心がけよう

社会全体が夜型になり、夜遅くまで起きている子供が増えていくようになります。夜食をとると、エネルギーが消費されずに体内に蓄えられ、肥満のもとになります。また、夜が遅いとどうしても寝不足となり、朝食をとる食欲も時間もなくなりがちです。

## 10 たばこの害

たばこを吸うとがんになりやすいことはよく知られています。また、たばこは動脈硬化の原因にもなります。吸う本数が多いほど、また吸い始めた年齢が若いほど、その害が大きいことは言うまでもありません。たばこは吸っている本人の健康を害するだけでなく、周りにいる子供にも悪影響を及ぼすことを忘れないようにしましょう。

## 8 自由に遊べる時間をつくろう

親は子供が外で体を使って遊ぶことを奨励しましょう。健康によいだけでなく、社会性や協調性を身につけさせる上でも子供に遊びは欠かせません。

## 9 スポーツのすすめ

肥満の子供はなんといても食事と運動に気を配ることで、子供のうちから運動に親しんでいる人は、それが習慣となつて、いつまでも若々しく健康な体を保てるようになる

指導 東京女子医科大学教授  
医学博士 村田光範

(4、5ページ共)

# 新春恒例の 消防出初式

## 650人、消防車25台が参加



### 永年勤続団員などを表彰

新春を彩る、恒例の消防出初式が1月8日、競艇場横駐車場を主会場に開かれました。

大村市消防団（井本文夫団長、15分団）と大村消防署から、約650人、消防車25台が参加。

式典では永年勤続団員の表彰などが行われました。

また、西三城町通りで行われた分列行進には、幼年消防クラブのチビっ子約430人も参加し沿道の人から盛んな拍手を受

けていました。最後は消防署横の大上戸川で、青空いっぱい水のアーチをかけ、消防団員の心意気を示しました。

なお表彰を受けられたのは次の皆さんです。（敬称略）

**県知事表彰**（永年勤続功労章）  
**市長表彰**（25年勤続章）

永吉俊雄、桑畑義昭、遠岳久芳、松下勝俊、井村利昭、古賀利雄、江口昇十、富永政勝、川瀬和良、中村雅則、山内征

年、奥村勇夫、松本安幸、松永義男、久保春義、  
**県消防協会長表彰**（30年精統章）  
市長表彰（30年勤続章）  
松竹昭治、藤本福見、石崎昭市  
**県消防協会長表彰**

（特別有功章）

古賀利雄、田中暢男、山根文隆、田中雅弘、島田清人、平川捷洋、中村雅則、高見廣治、浅井弘見、西村敏明、奥村勇夫、上谷澄人

（有功章）

原一男、原田英昭、山下昭徳、井石茂勝、黒川進、西村良二、松尾正人、田添利弘、有川信行、宮内寛、古川光郎、松本豊、秀山隆一、前田勝吉、毛利時春、濱田安彦、平野真澄、山口憲彰、佐藤算純、田川澄博、福田一郎、田崎亘宏、渡辺九州男、渡辺耕作、松尾一彦、山本豊一郎、宮崎雅和

（20年精統章）

岩永正敏、今里毅、一瀬正昭、橋口明、山下博行、植田敏幸、御厨幹正、田川守、佐古和博、中村靖人、広瀬政和、渡辺九州男、松尾一彦、山本豊一郎、宮崎雅和

**市長表彰**

（35年勤続章）

松永繁一、山口英之、一瀬汀、山口榮

（15年勤続章）

原田英昭、  
一瀬壽、黒川進、西村良二、有川信行、古川光郎、秀山隆一、佐藤算純、久保一誠、清水学、豊竹一博、福田健治、木村長



守、山口数義、宮野道広、山口尚文、一瀬良治、堺日出男、溝口藤喜、井上義見、末永一則、渡辺利行、吉本武人、藤川正明

（無火災分団表彰）

第12分団、第15分団

（一般協力者感謝状）

第7分団元後援会長 田中武夫、第8分団元後援会長 松

尾武、第9分団元後援会長 福井義美、松原農業協同組合  
**消防団長表彰**

（優良分団表彰）

第9分団、第10分団、第14分団

**退団者に対する感謝状**

小峰信一、福江守、富永一史、井上修一郎、中嶋秋雄、山口義治、山口忠、井上信義、中尾武久、福田安雄、松添房夫、岳野晨二、植木正和、松尾秀志、福田初美、山口謙吾、道添三郎、三浦秀雄、寺坂修、岩松静人、今村勝敏、渡辺昭義、内田重喜、松添雅征、細川千年、山口静英、前田安司、永田正利、小川正美、川内一義、森忠義、中本千秋、増田繁樹、吉川惣次、栂島良三、東清人、中山利男、伊東秀俊、遠岳正俊、喜野茂人、谷村輝雄、川本弘、松本武幸

火事の恐ろしさは、経験した人にしかわかりません。炎に直接包まれなくても、有毒ガスを含んだ煙にまかれると、体が動かなくなってしまいま

す。火事に遭っても落ちついて行動できるように、避難の仕方を覚えましょう。

### 正しい脱出方法

煙りは上から下へと満ちてくる。また煙の中には有毒物質が含まれている。次の点に気をつけて脱出すること。

- ▶ 下の方は、視界もよく、比較的新鮮な空気が残っているので、姿勢を低くして、避難口をよく確認して避難を。



- ▶ 煙の微粒子などを吸わないようタオルやハンカチなどで口や鼻をおおい、あまり深い呼吸をしない（できればタオルやハンカチはぬれているとよい）



## 火事場からの脱出法

### 知っていますか



- ▶ 熱気が強いときは、毛布やシーツを水にぬらして、頭からすっぽりかぶって脱出する。また、足を保護するために靴をはく。ない場合は靴下を。

- ▶ シーツなどをつないで、ロープの代わりに使うときは、結びめの端にもうひとつのコブを作っておくと安心だ。ただし、あまり高い所からだると転落して死亡したりケガをすることがあるので十分注意を。



### こんな行動はやめよう

煙が充満すると、極端に視界が悪くなる。避難口を確かめなくて逃げまどうのは物につまずきケガをすることがあり危険だ。



わたしたちの衣・食・住。この「生活の三要素」を支えているのが石油、石炭、LNG（液化天然ガス）、原子力といったエネルギー資源です。これらのエネルギーは、電気、ガス、交通手段、住宅建材、衣服などに転換・加工され、幅広く使われています。

現在、エネルギー資源の8割以上が輸入品つまり、日本で使用するエネルギー

### スローガン

あなたかな手と手で作る私の省エネ

## エネルギー資源はわたしたちの「共有財産」

### 省エネルギー月間

# 老人医療費の

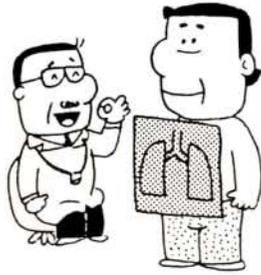
## 一部負担金が変わりました

区分	現 行	改 正 後	備 考
外来	1 か月 <b>400円</b>	1 か月 <b>800円</b>	
入院	1 日 <b>300円</b> (2 か月限度)	1 日 <b>400円</b> (限度なし)	世帯に属する非課税の 高齢者(75歳以上)の 認定を受けた人
		1 日 <b>300円</b> (2 か月限度)	

老人保健法の改正で、1月1日から、お年寄りが病院などへかかる時、窓口で支払う老人医療費の一部負担金が変わりました。

なお、入院時一部負担金の減額認定を申請される人は、高齢福祉年金証書と印鑑を持って、福祉課福祉係で手続きをしてください。

詳しくは、福祉課福祉係へお尋ねください。



※一部負担金の減額認定(入院のみ)を受けた人は、必ず病院窓口へ認定証を提出しなければなりません。

在宅重度障害児

### 入学支度金を支給します

#### 支給します

**対象** 県内に住所を有し、特別児童扶養手当を受給している児童で、4月から小学校または中学校(ろう学校、養護学校などを含む)に入学する児童を監護する父母または養育

児童手当制度の改正で

### 第2子は満4歳になるまで

#### 児童手当がもります

昨年の制度改正により、今年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2子が満4歳未満(昭和58年4月2日以降生まれ)の場合、児童手当(月額2500円)の支給の対象となります。

なお、該当する人は申請が必要です。

**申請期限** 3月31日(火)

**申請場所** 市民課記録係

持つてくるもの ①印鑑②保護者名義の預金通帳(郵便貯金は不可)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④61年1月2日以降転入された人は、前住所地の所得

する養育者

**申請方法** 福祉課福祉係へ

※電話による申請もできます。

**締め切り** 2月10日(火)



### 第3子以降の支給範囲が

#### 縮められます

現在、第3子以降の児童手当は、義務教育終了前まで支給されていますが、今回の改正により、今年4月1日現在で満9歳以上(昭和53年4月1日以前生まれ)の子供は受給できなくなりました。

詳しくは、市民課記録係へお尋ねください。

## 屋外広告物を出すときは ルールを守りましょう

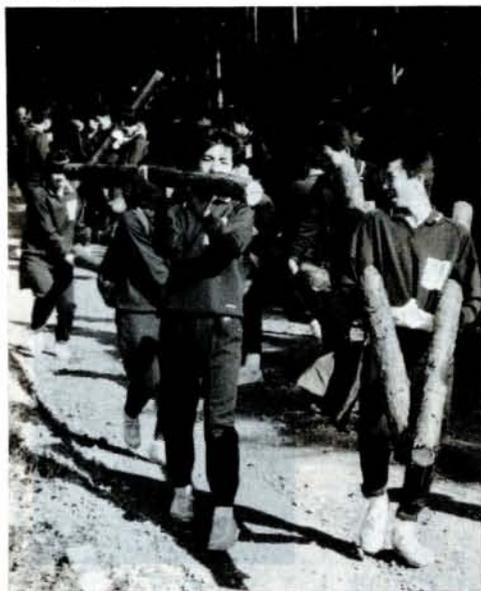
～美しい街づくりはみんなの心がけから～

- ①許可を受けていますか
- ②禁止物件に掲出していませんか
- ③道路上に掲出していませんか

屋外広告物に関する問い合わせは  
諫早土木事務所 (☎20010) へ

## 間伐材の運搬に汗 (⅓、東大村1丁目)

大村高校の1年生 400人が、勤労体験学習の一つとして、東大村1丁目の市有林で間伐材の運搬に汗を流しました。生徒たちは森林の効用と植林の方法などを聞いた後、林に入り、直径10~15cm、長さ2mほどのヒノキの間伐材計 900本を貯木場まで運びました。



## 約 900人が大人の仲間入り (⅓、市民会館)

恒例の成人式が行われ、900人の若者が大人の仲間入り。式では開健一さんと村田真理さんによる新成人の主張や、多湖輝先生の記念講演が行われ、会場は若い熱気でいっぱいでした。

## 新春の風もさわやかに (⅓、溝陸町)

三浦地区の第7回新春マラソン・駅伝大会が開かれ、子供から大人まで約 400人が健脚を競いました。

### 7回新春マラソン 駅伝大会

三浦地区青少年健全育成協議会



## 第6回ダム一周萱瀬縦断新春駅伝大会

(⅓、萱瀬地区)

午後2時、萱瀬住民センター前をスタート、14チームが7区間21.4kmのコースに健脚を競い、黒木Aチームが優勝しました。

おわびと訂正  
 昭和61年12月号および62年1月号の「カメラすぼっと」で、浜田勤吾少年とあるのは、浜田謹吾少年の誤りです。おわびして訂正します。

昭和65年に開催する博覧会の名称は

## 長崎「旅」博覧会に決定しました

—夢・希望そして新しい出会いを求めて—

会期 昭和65年8月~11月(予定)

会場 長崎港東岸一帯

開場時間 午前11:00~午後9時

# なんてったって がんばるマン

=その7=

成人式で新成人の主張をした  
村田真理さん(赤佐古町・20歳)



「実は新成人代表者会議で半強制的にさせられたんです。でも、よい記念になりました」と素直な気持ちを話してくれた。

新成人の主張では「今まで具体的な信念とか目的を持っていなかったが、これからは何か目的を持って生きていきたい。20年後、30年後になって、あの頃はこんな事をしてたな、という思い出がつかれるようになりたい」と述べた。

現在は、長崎大学の教育学部

## 健康フアミリー ⑥

鏡の前で奥さま自身の健康チェック  
厚生省の国民健康調査によると、からだの不調を訴える人は、どの年代でも、平均寿命の長い女性が男性を上回っています。主婦の場合は、家族の世話に毎日を追われ、定期的な健康診断などが二の次になり、気がついたときには、慢性化していたというようなケースも多いようです。

また、家族の健康については注意深い主婦が、自分自身のこととなると意外に無関心なのも特徴です。

もし、主婦が病気で倒れてもしたら大変です。主婦は家庭の太陽。太陽にかけがえすと、家族もみんな暗くなってしまう。主婦は、まず自分自身の健康に注意しましょう。とくに寝起き



の素顔は異常を発見しやすいので、毎日欠かさず鏡の前での自己点検を。

に通っている。もちろん、将来は学校の先生が希望。

「そうですね。こちらから積極的に子供たちの中へ入っていったらいいですね。本当にうちとけた先生になりたい」とか、大村市の将来については「自然を大切に、郷土愛を持って、大村を都会にしたい。それには地元で産物を出産業を育成してもらいたい」と抱負を語る真理さん。笑顔がチャームポイントな、子供たちと一緒に遊べる先生の素質が十分うかがえた。

## あの手・この手 悪徳商法に用心 ②

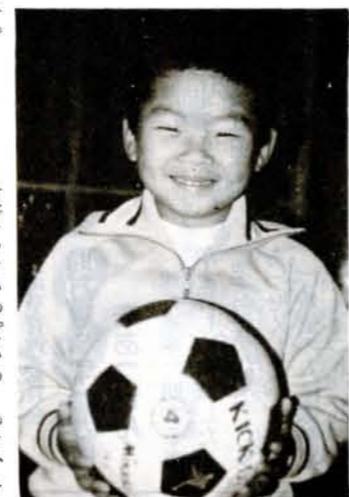
「抵当証券」商法

銀行より絶対有利の  
宣伝文句が目くららみ  
宣伝文句に目くららみ  
定年退職したご主人と二人暮らしの66歳のB子さん。それなりの銀行預金がありますが、金利がどんどん下がりがり少し不安を感じています。そんな時です。新聞折込みのチラシに抵当証券の募集広告が入っていました。「3年もので7.0%、今どきこんなに有利なものにはありません。しかも、300万円まではマル優と同じ免税措置が受けられます。大蔵省と法務省が保証する絶対安全確実な投資。早速電話をかけるとすぐセールスマンが来ました。話を聞くと何から何までいいことづくめ。しかも有名会社と同じ名前。Bさんは「ボヤボヤしていると売り切れてしまう」とせかされるまま、300万円の預金をそっくり渡してしまいました。ご主人がその話を聞き、すぐ調べたところ、有名会社とは全く関係ないとのこと。心配になり解約を申し込んでも応じてくれず、Bさんは心労のあまり、寝込んでしまいました。

抵当証券とは抵当証券会社が資金融資の際についた不動産担保をもとに、法務局から抵当証券証書を発行してもらい、これを小口に分割して投資家に売るものです。しかし、現在のシステムでは投資家には、預り証しか渡さないため、一重なりやカラ売りが可能であり、投資家にはそれが安全かどうかエツツできません。信用ある会社から買うことが肝要です。



## ぼくのわたしのたからもの ⑦



サッカーボール  
田中平八郎くん  
(6歳・古町1丁目)

ぼくのたからものは、お正月にお父さんから買ってもらったサッカーボールです。お父さんやお姉ちゃんとサッカーを毎日しています。今はまだお父さんが上手だけど、そのうちお父さんより上手になりたいです。

4月から小学校に行きます。

友だちをいっぱいつくって、サッカーをして遊びたいです。そして、大きくなったら、国見高校みたいに全国大会に行つて、テレビにでたいです。だから、毎日、練習をしています。



能木絵美ちゃん(三城町)  
S.59.7.22

## アイドル登場

元気すぎるくらいの子です。あまり病気もしません。妹もよく可愛いがってくれますよ。大きくなったら、素直で女性らしい子になってくれたらと思います。(田・泰子さん)

## こんなグループ知ってる? ⑦

定期演奏会で  
ミージカルに挑戦している  
大村少年合唱団

こんにちは、大村少年合唱団です。

私たちは、一昨年から年に1度の定期演奏会にミュージカルをとり入れ1年1年頑張っています。年に1度の舞台をよりよくするための練習は大変なものです。が、きびしい中にも楽しさがあり、充実しています。そして、お客様の拍手は、私たちにとても何よりもうれしいものです。「よかったです」という言葉を頂くと、次へのプレッシャーになります。次へつ喜んでいきます。

普段の練習はとも楽しみのです。発声や音とりなど、面倒で嫌なこともあります。やらなければならないことだし、それをやって一つの音楽が出来上がるのだからやるしかありません。

## 第12回 大村少年合唱団定期発表会



ん。一つの曲を歌いあげた時の満足感を得るために歌います。歌を通してたくさんの人と知り合えます。曲を通して私たちの気持ちや表現し、それにお客様が応えてくださる。これは素晴らしいことだと思います。それに、合唱団という団体の中で生活することで協力することの大切さもわかります。

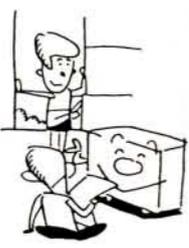
大村少年合唱団は、小学校3年生から高校2年生までの姉妹と、それを支えてくださる先生方やお母さん方で作られています。大きな一つの輪なのです。みなさんもこの楽しい輪の中に入ってみませんか! (佐藤栄子)

## 市民映画会

2月14日(土)、午後2時~3時30分  
〈フィルム名〉  
ナイチンゲール物語 (アニメ)  
バス停の座布団 (市民教育)  
やる気を育てる (家庭教育)

## 石油ファンヒーター

- 守ってください 使用上の注意 ●
- ① 新鮮な空気を1時間に1~2回、1~2分ていど行ってください。
- ② 寝る前、外出するときは、消火を確める習慣をつけましょう。
- ③ 月1~2回はフィルターを汚れをとりましょう。
- ④ 必ず白灯油を使いましょう。



**国民年金保険料**

**納付は便利で確実な**

**口座振替のご利用を**

お忙しい毎日、わざわざ市役所や金融機関へお出かけになるのも大変ですね。

また、ついっかり納期限を忘れることもあるかも知れません。そんな手間やムダを口座振替が解消します。

申込方法は――。

市からお送りしている納付書と預金通帳および印鑑を持って、

日頃、利用されている銀行や農協・金庫などの金融機関へ申し込んでください。

ご注意ください――。

口座の預金が不足していると振替ができませんので、預金残高にご注意ください。

また、住所が変わったり、取引金融機関の変更や、振替の口座がなくなったりしたときは、

また、住所が変わったり、取引金融機関の変更や、振替の口座がなくなったりしたときは、

**市議会議員選挙・市長選挙  
立候補予定者説明会**

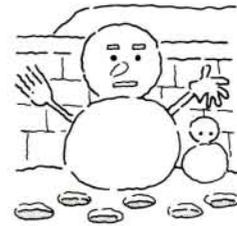
**日時** 2月24日(火)、午後1時30分  
**場所** 市役所第1会議室

4月26日執行予定の市議会議員選挙、市長選挙に立候補を予定している人および、その関係者を対象に選挙に関する説明会を行います。

立候補予定者1人につき、出納責任者予定者を含めて3人以内の範囲で必ず出席されるようお願いいたします。  
なお、立候補届、候補者の手引きなどの関係書類を当日渡します。  
係書類を当日渡しします。  
問い合わせ  
選挙管理委員会  
地方選挙早わかりをあつせん

地方選挙に関する事項を詳しく掲載した、「地方選挙早わかり」をあつせんしています。  
ご希望の人は選挙管理委員会に申し出てください。  
頒布価格 1100円

申し込まれた金融機関で口座振替停止届または、変更届を必ず出してください。  
問い合わせ 保険年金課年金係



**「存知ですか**

**テレビの上手な見方**

テレビを見るときは画面の対角線の長さの5〜10倍ぐらい離れて見ましょう。20インチ型のテレビなら3〜4mぐらいが適当です。

また、まわりが真っ暗ですと目が疲れますから、部屋全体に適度な明るさが必要ですし、画面に外の景色や天井のあかりが反射すると大変見にくいので、置き場所や方向にも注意したいものです。

スイッチを入れると画面がすぐ飛び出す瞬間受像式のテレビは、ブラウン管を常時あたためておくため4〜6Wの電力が消費されています。

見ない時は、コンセントからプラグを抜いておきましょう。

**所得税の確定申告の受け付けが始まります**

2月16日～3月16日

**納税相談のご利用を**

市役所で行います

昭和61年分の所得税の確定申告が、2月16日から始まります。例年、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。所得税の申告は、窓口のすいている2月中旬に済ませましょう。

なお、申告期限は例年、3月15日ですが、今年は15日が日曜日にあたるため、3月16日までとなっています。

**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つたり、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になります。

**贈与税の申告も**

お忘れなく

昭和61年分の贈与税の申告は2月2日(月)から始まります。申告期限は3月16日(月)です。

贈与税の申告と納税は、忘れないよう早目にお済ませください。

詳しくは、諫早税務署(☎1370)へお気軽にお尋ねください。

**納税相談を**

行います

税務署の職員による、納税相談を行います。

お気軽にご利用ください。  
期間 2月16日(月)〜3月16日(月)  
※土・日曜日は行いません。

3月14日(土)は正午まで行います。

時間 午前9時〜午後4時  
場所 市役所第2会議室



# おしらせ

荒瀬・原地区担当の

民生・児童委員が

決まりました

皆さんの福祉増進のため活動  
していただいています。

お気軽にご相談ください。

民生・児童委員名(敬称略)

朝長清見 荒瀬町213

☎3640

排水設備等技能者

資格試験

日時 2月17日(火)、午前9時

場所 浄水管理センター

受験資格 ①上下水道または衛生  
工事に2年以上従事した経  
験を有する人

②その他、市長が特に資格が  
あると認められた人

受け付け 2月4日(水)～10日(火)

申し込み・問い合わせ  
下水道建設課計画指導係

## ちよおし

家庭教育講演会

日時 2月7日(土)、午後3時～  
4時30分

場所 市コミュニティセンター

演題 こんな親なら、がんばる  
よ

講師 矢野 寿男先生(教育評  
論家)

講師紹介 昭和24年日本大学芸  
術学部卒、教職を経て教育研  
究活動に専念、現在、ニッポ  
ン放送、文化放送の教育相談  
を担当、「親を見りやボクの  
将来知れたもの」、「子どもの  
心がわかる本」、「これな親な  
ら、がんばるよ」ほか多数の  
著書があります。

※入場無料です。



大村市青年団文化祭

日時 2月8日(日)、午前10時

場所 市民会館

内容 芸能、コーラス、作品展  
バザー(寿司、農産物、うど  
ん)、アトラクション  
※入場無料です。

市民文化講演会

文化基金の運用による講演会  
です。入場無料。多数ご来場く  
ださい。

日時 2月21日(土)、午後2時～  
3時30分

場所 市コミュニティセンター

演題 お茶の精神と思いやる心

講師 塩月弥栄子先生(茶道家)

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 の参加者を募集します

期日 3月1日(日) ※荒天時は3月8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18日(休)

郷土史講演会

今年、大村純忠が没して4  
00年になります。日本最初の  
キリシタン大名で、長崎開港、  
天正少年使節など数多くの功績  
についての講話があります。

日時 2月22日(日)、午後2時～  
4時

場所 福祉センター

演題 大村純忠

講師 長崎純心女子短大長

片岡 千鶴子先生

陸上自衛隊西部方面隊

美術展

期間 2月11日(水)～13日(金)

場所 大村浜屋

展示物 絵画、写真、書道、手  
工芸





自宅学習で高校卒業ができる

**県立長崎西高**

**通信制生徒**

働きながら、家事を続けながら、自宅で教科書と学習書（いずれも無償）、それに教育放送などで学習し、月2回の日曜日に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。

年配の人や家庭、仕事などの都合で毎日通学できない人には最も適した学校です。

現在、大村市でも46人の人が学習にはげんでいます。あなたも挑戦してみませんか。願書の受け付け

3月6日(金)～4月4日(土)  
入学案内請求・問い合わせ

長崎西高通信制(〒852長崎市竹の久保町、☎長崎⑧0760)

**日本料理特別講習会**

**受講者**

期日 2月24日(火)、25日(水)、26日(木)

時間 午前9時～午後4時

場所 市コミュニティセンター

対象 成人一般(成人であればどなたでも受講できます)  
定員 各50人  
受講料・教材費 無料  
講師 調理技術指導員  
山内 正先生

申込方法 往復はがきに住所氏名、年齢、電話番号、希望する期日を書いて2月14日(出)までに必着するよう郵送してください。電話では受け付けません。申し込み多数の時は抽せんします。

抽せん日 2月16日(月)、午前10時

申し込み・問い合わせ

市コミュニティセンター(〒856幸町25-33、☎⑤3161) 日本料理特別講習会係

※3日間とも料理内容は違います。なお、昼食は各自持参してください。

**県立建設高等学校**

資格 高校を卒業(見込みを含む)した人で、昭和39年4月2日～44年4月1日生まれの男子

募集学科・定員 土木科、50人

試験日 2月15日(日)

締め切り 2月9日(月)、当日消印有効

入試要項請求先 県立建設大学

校(〒856-01宮小路3丁目5)

もうすぐお父さん・お母さんになる人…そして結婚を控えた人

**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)

**へ参加しませんか**

これからお母さん、お父さんになるあなた!そして結婚および結婚予定の皆さん!元気な赤ちゃんを育てるために、幸せな家庭をつくるために参加してみませんか。受講料は無料です。講師はそれぞれ専門の先生(保健婦、産婦人科の医師、栄養士、元学校の先生など)が担当します。

場所 市コミュニティセンター  
申込方法 電話で市コミュニティセンター(☎⑤3161)へ。



**日程**

回	期日	時間	学習内容
1	2月4日(水)	13:00～16:00	開講式 妊娠中の保健について、映画「生命の創造」
2	12日(水)	13:00～16:00	妊娠中の栄養のとおり方、安産のために(妊娠体操補助動作)、産後の保健について
3	18日(水)	13:00～16:00	育児(育児用品のそろえ方ほか)、映画「すばらしい母乳」、乳房の手当、赤ちゃんの入浴のさせ方
4	25日(水)	13:00～16:00	女性の生き方、絵本の読みきかせ、家庭の幸せのために(家族計画)
5	27日(金)	18:30～20:30	赤ちゃんの入浴のさせ方実習(もうすぐお父さんとなる人のために)、子育て・親の役割閉講式

番地、☎⑤7131

も含みます)

**第15回長崎県新人発表演奏会**

**オーディション**

日時 3月3日(火)、午前10時

場所 NBCビデオホール

資格 県内に在住する新人(本県出身者で県外で勉学中の人

部門 声楽、ピアノ、管・弦  
人員・演奏時間  
①各部門あわせて10人程度を  
選出します。

②演奏時間は、10分前後とします。

申込方法 所定の申込書で申し込んでください。

締め切り 2月14日(土)

申し込み・問い合わせ

長崎県文化団体協議会(〒850長崎市江戸町2-13、県教育庁文化課内、☎長崎②6049)

※保育所入所申請受付中(詳しくは福祉課児童係へお問い合わせください)

## 市営住宅既存空屋の 入居者を募集

種別	住宅名	戸数	間取り(畳)	家賃(月額)	備考
第	久原	1	6・4.5	6,300円	
		3	6・4.5・3	6,800	
		2	6・4.5・3	7,400	
	植松	3	6・4.5	5,000	
		1	6・4.5・5	5,100	
一	古町	2	6・4.5	4,700	
		1	6・4.5・3	6,600	
	竹松	2	6・4.5・3.5	9,800	
1		6・6・5	15,000		
種	池田	1	6・6・5	13,000	
		2	6・6	3,000	
	久原第2	1	6・6・5	21,800	
		1	6・6・4.5	21,800	
第二種	池田	1	6・6・4	13,500	盲人用

受け付け 2月5日(木)～14日(土)

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。

長崎県身体障害者更生指導所

### 昭和62年度入所生

手、足、体幹などに障害のある人について、その障害に適應した職能指導および必要な機能回復訓練を行い、自立更生を図ることを目的として、入所生を募集します。

#### 訓練指導科目

①職能訓練(印刷科、洋裁科、和裁科、編物科、自動車訓練科)  
②機能回復訓練

募集人員 入所30人、通所20人  
資格 身体障害者手帳の交付を受けた人で、15歳(自動車訓練

練科は18歳)以上の介護を要しない人

締め切り 2月28日(土)

申し込み・問い合わせ

福祉課福祉係



### 第25回長崎県身体障害者

### 体育大会出場者

日時 5月17日(日)、午前9時30分

種目 陸上、洋弓、卓球、盲人卓球、水泳

参加資格 16歳以上で身体障害者手帳の交付を受けている人

締め切り 2月28日(土)

申し込み・問い合わせ

福祉課福祉係

### 観光センター売店の

### テナント

大村公園内に建設中の、観光センター内売店(2月末竣工予定)のテナントを募集します。

申し込み・問い合わせ

大村市観光協会

(☎523605)

ご寄付  
ご好意 ありがとうございます

《香典返し》 敬称略

福祉基金へ

▽山崎獅太郎(西本町) 5万円

文化基金へ

▽カトレアコーラス 5万円

社会福祉協議会へ

▽石見栄子(水田町) 5万円

▽関直義(西本町) 10万円

▽白石陸子(今村町) 5万円

▽真崎正次(北高来郡森山町) 1万5000円

▽一瀬シツヨ(池田2丁目) 10万円

▽上野忠義(大里町) 5万円

《一般寄付》 敬称略

福祉基金へ

▽九州演劇会 7万円

清和園へ

▽吉原工業(株) 衣類

▽高原生花店 花束

▽国立長崎中央病院看護学校、星美幼稚園、鈴田保育園、大村隊音楽隊 慰問

▽大村園芸高校生活科、大村高校家庭クラブ、森・中島・岩井・末永理容院 奉仕

社会福祉協議会へ

▽日本モーターボート選手会長

崎県支部 3万円

▽さくらタクシー労働組合 2万7000円

ホームヘルパー派遣世帯へ

▽俣野豊子(水田町) タオル

▽成功堂薬局 栄養食品

泉の里へ

▽石見栄子(水田町) 3万円

▽平野武也(今富町) 5万円

▽田中テル子(竹松本町) 10万円

▽関直義(西本町) 10万円

▽住友晴美(水主町2丁目) 10万円

▽梶山茂(西彼杵郡琴海町) 13万2200円

▽大村民謡クラブ、萱瀬保育園 慰問

▽花満 花束

▽大川田老人会、好田・井手・鈴木・和田理容院 奉仕

慈恵荘へ

▽中村恵子(長崎市) 10万円

▽渡海昌俊(久原1丁目) 1万円

▽古川弘(小路口町) 2万円

▽岩崎電器 冷蔵庫

▽板橋養鶏場 冷凍卵

▽金子商店 野菜

▽萱瀬保育園 みかんほか

▽南タマ(桜馬場2丁目) 衣類

▽堤清蔵(杭出津3丁目) 紙オムツ

▽大村市理美容組合 奉仕

清和園・泉の里・慈恵荘へ

▽日本たばこ産業(株) たばこ

清和園・慈恵荘へ

▽八木館 慰問

## 2月の保健カレンダー

1日 (日)	当番医 (内・小) 朝長医院 杭出津2丁目 ☎☎5000 (耳) 海江田医院 東本町 ☎☎3329	15日 (日)	当番医 (内・呼) おおつか内科医院 西三城町 ☎☎8080 (耳) 山口耳鼻咽喉科医院 東本町 ☎☎2706
2日 (月)	安産教室 市役所 9:00~11:00 (☎ 9:30まで) ☎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 ☎みそ汁(汁のみ少々)	17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
3日 (火)	乳幼児発達健診 保健所 ☎ 9:30~10:00 ☎乳幼児の身体発育面、精神発達面に不安を持っている人 乳幼児健康相談 松原出張所 ☎13:30~15:00	18日 (水)	妊婦教室(3) 市コミセン 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
4日 (水)	妊婦教室(1) 市コミセン 13:00~16:00	19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
5日 (木)	機能訓練根気の会 福祉センター 13:30~15:30	20日 (金)	成人の健康相談 福祉センター 13:00~15:00 ☎☎内…2日(月)一般健康相談と同じ 1歳6か月児健康診査 市コミセン ☎☎持…13日(金)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
6日 (金)	成人の健康相談 福祉センター 13:00~15:00 ☎☎内…2日(月)一般健康相談と同じ	22日 (日)	当番医 (内) 大藪内科医院 松並1丁目 ☎☎5546 (外・内) 田崎医院 古町1丁目 ☎☎1234
8日 (日)	当番医 (内) 川本内科医院 久原1丁目 ☎☎5675 (整) 貞松整形外科病院 東本町 ☎☎1161	25日 (水)	妊婦教室(4) 市コミセン 13:00~16:00
9日 (月)	乳幼児健康相談 竹松出張所 9:30~11:00 ☎0~6か月の乳児 13:00~15:00 ☎7か月以上の幼児 ☎離乳食教室(10:30より)	26日 (木)	3歳児健康診査 市コミセン ☎ 9:30~10:00、13:00~13:30 ☎昭和58年8月生まれ(58年2月~7月生まれて、 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
10日 (火)	育児相談 保健所 ☎ 9:30~10:00	27日 (金)	妊婦教室(5) 市コミセン 18:30~20:30
11日 (水・祝)	当番医 (内・小) 今田医院 桜馬場2丁目 ☎☎5588 (産) おび産婦人科医院 本町 ☎☎1103	略号の説明 ☎…対象 ☎…受け付け ☎…持ってくるもの ☎…内容 当番医診療時間 9:00~18:00	
12日 (木)	妊婦教室(2) 市コミセン 13:00~16:00		
13日 (金)	1歳6か月児健康診査 市コミセン ☎13:00~13:30 ☎昭和60年7月生まれ(60年2月~6月生まれて、 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		

税スポット・2月は国民健康保険税(8期)の納期です。

2月の定例相談日

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	(5日 10:00~15:00)
行政相談	(12日 9:30~12:00)
法律相談	(18日 10:00~15:00)
交通事故相談	(24日 10:00~15:00)
年金相談	(25日 10:00~15:00)
不動産相談	(27日 13:00~16:00)

※受け付けは、午前8時30分より行っています。

▼今年の正月は、本当に正月かなと思っほどの暖かきでしたね。でも、厳しい寒さが訪れないとも限りません。カゼなどひかないよう注意だけは怠りなく。

▼寒さといえば、日本の冬の暖房として昔から親しまれているのにこたつがありますね。「冬になると家族全員がこたつに集るので楽しい」と言う人もいます。こたつで家族のコミュニケーションを図るのもいいものです。親子のふれあいの場に最適では…。

落葉たく、火に誘われて 人集つ (千恵子)

編集室雑話

※2月の大村ポート(1月31日~2月3日、7日~12日、21日~24日、28日~3月5日)