



広報



Public Relations of Manno | 2012 | vol.78

まんのう

9

September



帆山地区ひまわり畑

9月号の主な内容

- 自殺予防特集
- 災害時救援活動支援バイク隊の結成
- ポリオワクチン接種方法の変更について
- 歯科健康診査のお知らせ
- ふれあいチャンネルによる議会生中継の開始

まちの動き <平成24年8月1日現在>

- 人口 …… 19,993人(前年比+149人)
男 … 9,600人
女 … 10,393人
- 世帯数 … 7,343世帯(前年比+128世帯)

※7月9日に在留管理制度が改正されたことに伴い、今月号より外国人住民人口(男:45人、女:111人)分を含めております。

●この広報誌の内容は、ホームページでもご覧いただけます。

<http://www.town.manno.lg.jp>

まんのう町携帯版ホームページは、こちらのQRコードから→



9月10日から16日は

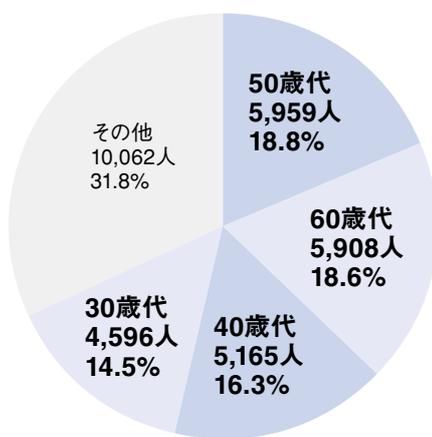
自殺予防週間です

自殺予防週間は、当該期間中における集中的な啓発事業等の実施を通じて、国民に自殺や精神疾患についての正しい知識を普及啓発し、これらに対する偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法等について国民の理解の促進を図ることを目的とするものです。

自殺者の概要

平成22年中における自殺者の総数は31,690人で、前年に比べ1,155人減少はしているものの、県内の自殺者数は240人と、前年比21人増加し、増加率9・58%で全国で最も高い数字となっており、深刻な状況にあります。

平成22年度 自殺者年齢別状況



年齢別に内訳を見てもみると、50歳代がもっとも多く、次いで60歳代、40歳代と中年層に多く見られます。また、性別的には男性が7割を占め、不況の影響による事業失敗やリストラ、また、うつ病を発症しやすい年齢でもあることが大きな要因となっています。

原因は？

原因・動機が明らかかなものうち、もっとも多いものが「健康問題」で、次いで「経済・生活問題」、「家庭問題」、「勤務問題」の順となっています。

特に、「健康問題」の内訳では、「病気の悩み・影響（うつ病）」が約半数を占めています。

うつ病は最もありふれた心の病気の1つで、一生のうち、うつ病にかかる人は14人に1人とも言われています。うつ病になると、気分の落ち込みと共に以下のような症状が出ます。

- ・ 今まで楽しめていたことが楽しめなくなる
- ・ 何をしても億劫になる
- ・ 疲れやすい
- ・ イライラしやすい
- ・ 集中力が低下する
- ・ 自責の念が強くなる
- ・ 食欲、睡眠に変調が生じる

自殺防止のための判断基準

以下の項目に当てはまる方はいませんか？

- 1 最近友人や知人との付き合いは少なく、一人であることが多い
- 2 最近ストレスになるようなことがあった
- 3 ここ3カ月、むやみに自分を責めたり、自信がなさそうな話しぶりや態度をしたり、あるいは暗い内容の話をしたりする
- 4 何か病気を苦しめている
- 5 ここ6カ月の行動で、何か以前と変わったなど感じることがある
- 6 部屋や家にひきこもりがちで、外出するのがおっくうだ
- 7 ここ3カ月、眠れない日が多い
- 8 すぐに興奮したり、落ち込んだり、気分の変わりやすい傾向がある
- 9 ここ3カ月、あまり食欲がないか、あるいはやせてきた
- 10 精神科、神経科、あるいは心療内科を受診している

※上記のサインが多く認められる場合は、自殺の危険が迫っています。早めに医療機関の診察を受けましょう。



自殺のサインを見逃さないように！

一般的に自殺は発作的に行われるという印象が強いです。しかし、実

際にはそうではありません。自殺者の多くは自殺を疑わせるような言動の変化や徴候が現れてきます。

これらの多くはうつ状態に関係する変化や徴候です。うつ状態となる原因の多くは日常生活の「ストレス」です。そして「ストレス」から「うつ状態」に進み、「うつ状態」から「自殺企図」へ繋がります。このような流れを十分理解しておく必要があります。

お年寄りの生活支援に関わる方が、これらのサインに気づいた際はできるだけ早期に治療に結びつけることができるように本人を支える家族やその他の周りの方々と話し合ってください。それが最も有効な自殺防止策です。

災害時救援活動支援バイク隊の結成

7月29日に、まんのうレスキューサポートバイクーズ設立式が役場本庁玄関前で行われました。

まんのうレスキューサポートバイクーズとは、15人のバイク愛好家で構成されたボランティアグループで、普段はかりんの丘公園トライアルランドを活動拠点にしているグループです。

町では、東日本大震災を受け、山間地集落への救助活動の遅延や孤立化が懸念されており、今後発生するおそれのある、地震災害、風水害その他の災害時への対策として、今回、バイクの



機動性を生かした救護物資の運搬や被害情報の収集、伝達などの協力を要請するという内容で協定書の締結が行われました。

今回のように、民間団体が町などの自治体と災害時協定を結ぶのは全国的にも数少ないことです。

この日は、栗田町長と琴平警察署長より激励の言葉と、町より万能ベストと帽子が貸与されました。

まんのうレスキューサポートバイクーズ代表の藤井一郎氏（吉野下）は、「地域貢献のため、ボランティア精神に則り、大規模災害時に、まんのう町災害本部からの出動要請により速やかに災害支援活動を行う」ことを決意表明し、救援活動への意欲を示していました。

電波に関する相談

電波適正利用推進員は、総務省四国総合通信局長から電波利用環境に関する活動について委嘱されているボランティアです。混信・受信障害など電波の利用に関してお困りの人はご相談ください。

【問い合わせ先】

電波適正利用推進員協議会ご相談窓口 <http://www.cleandenpa.net/>

自殺予防週間における全国一斉

『暮らしと心づかひの相談会』

依然厳しい雇用情勢や、東日本震災の様々な影響によって、自殺者は14年連続で3万人を超え、負債、生活苦、失業等の経済・生活問題を原因・動機とする自殺者の割合が増えています。

自殺は、多重債務、労働、離婚、DV、生活困窮、こころの問題など複合的な要因が背景にあることが多く、弁護士が無料で適切なアドバイスを行うことによって、自殺予防週間に取り組

秋の全国交通安全運動

9月21日(金)～9月30日(日)

子どもと高齢者の交通事故防止

- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶
- 交差点及びその付近での交通事故防止

まんのう町交通安全対策推進協議会

む契機とすべく「自殺予防週間における全国一斉『暮らしと心づかひの相談会』」を全国的に実施しています。

▼日時 9月12日(水)
午後1時～4時

▼相談方法

・電話相談(予約不要)

・面接相談(予約制)

▼相談場所 香川県弁護士会館 2階
高松市丸の内2-22

▼相談料 無料

【問い合わせ先】

香川県弁護士会事務局
☎087(822)3693

法改正に伴い、自転車乗車時に以下の行為を行うと罰則が科せられますので特に守りましょう。

- ① 歩車道の区別のある道路での歩道走行
- ② 二台並んでの走行
- ③ 酒酔い運転
- ④ ブレーキ、反射器材等の整備不良
- ⑤ 二人乗り(※例外あり)
- ⑥ 夜間の無灯火運転
- ⑦ 傘さし運転、携帯電話使用、イヤホン・ヘッドホンの使用運転

平成23年中の香川県の人口10万人あたりの交通事故死者数は全国ワースト1位です。高齢者の割合も増加していますので、交通ルールをきちんと守るようにしましょう。

9月からポリオワクチン接種の方法が変わります

▶ 接種方法

- これまでのポリオワクチンは、生ポリオワクチン・口から飲む経口接種でしたが、**今後は不活化ポリオワクチン・皮下に注射する皮下接種**となります。

▶ 接種回数

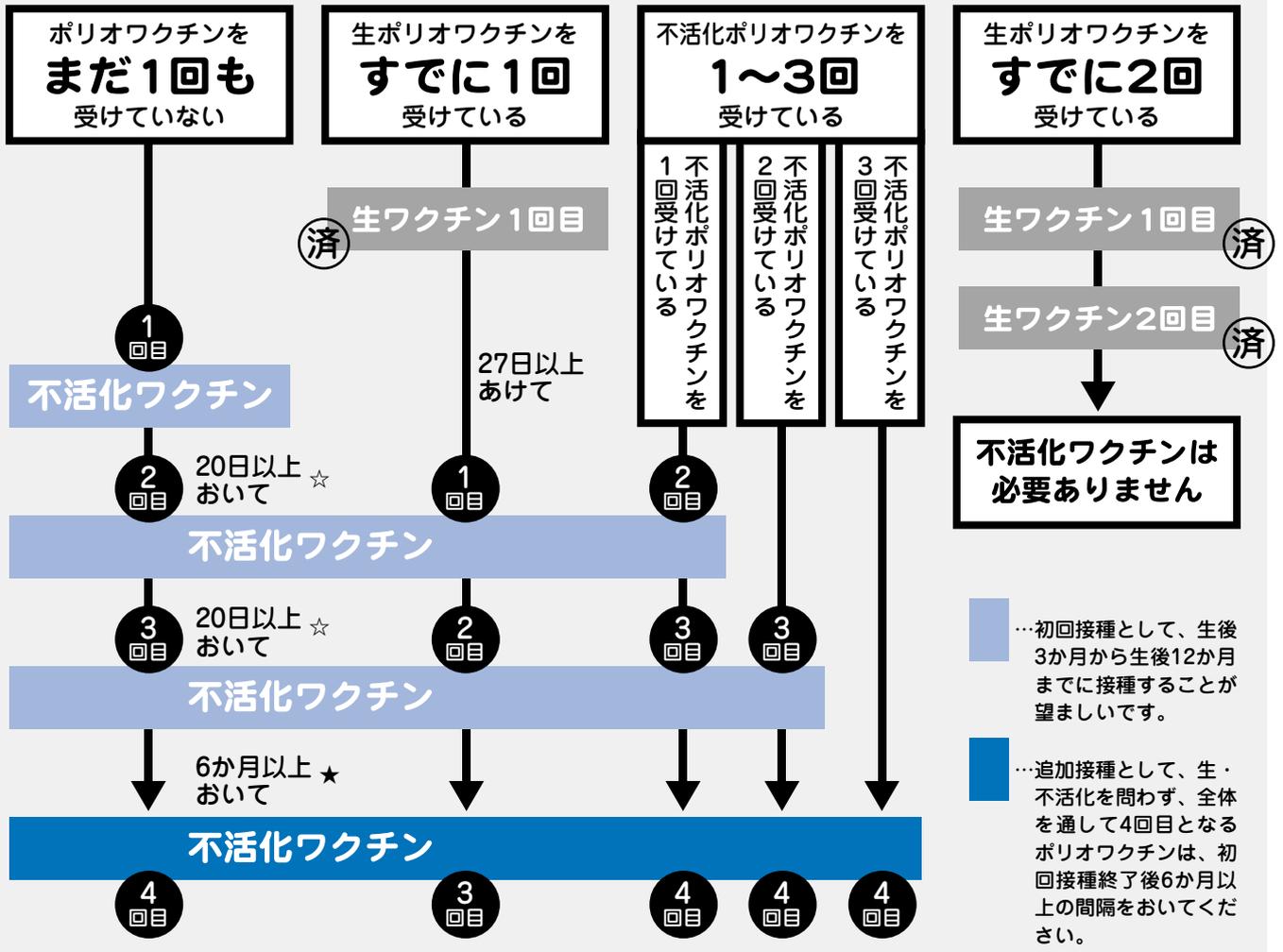
- 4回（初回3回、追加1回）の接種が必要です。**
 - ・初回接種3回 20日以上の間隔をおく（20日から56日の間隔をおくことが望ましい）
 - ・追加接種1回 初回接種後、6か月以上の間隔をおく（12か月から18か月の間隔をおくことが望ましい）
- 生ポリオワクチンを1回接種済みの方は、**2回目以降は、不活化ポリオワクチンを受けることになり**ます。**残り3回を皮下接種**します。
- 生ポリオワクチンを2回接種した方は、不活化ポリオワクチンの追加接種は不要です。

▶ 対象年齢

- 生後3か月から7歳6か月に至るまで
- 初回接種は、生後3か月から12か月（標準的な初回接種の接種年齢）の間に受けましょう。
7歳6か月に至るまでの間であれば、過去に生ポリオワクチンを全く受けていない、または1回しか受けていない方は、不活化ポリオワクチンの定期接種を受けていただくことが可能です。**対象の方には問診票とともに、ご案内をお送りしています。**
- 9月から、**通年で接種できるようになります。**
接種可能な医療機関で、個別に予約をして受けることができます。
- 接種可能な町内の医療機関
 - ・いわさき循環器科内科クリニック
 - ・小国医院
 - ・林医院

どうすればいいの？ポリオワクチン

単独の不活化ポリオワクチン導入（平成24年9月1日予定）から、4種混合ワクチン導入までの接種ステップ



☆20日以上おいて…20日から56日までの間隔をおくことが望ましいです。
★6か月以上おいて…12か月から18か月の間隔をおくことが望ましいです。
※平成24年9月1日の導入時点では4回目の追加接種は定期接種対象外です。（現在国内臨床試験を実施中のため、データが整い次第導入予定）

歯科健康診査のお知らせ

【問い合わせ先】健康増進課 ☎ (73) 0126

歯周病等の歯の状態は糖尿病等の生活習慣病とも密接に関係することが報告されています。まんのう町では、歯周疾患の予防と早期の発見を目的として、歯科医院での歯周疾患健診を実施します。該当者には、歯周疾患健診無料クーポン券をお送りします。この機会に受診いただくことをお勧めします。

▶ 検査内容

歯科健康診査（歯周疾患検査、唾液検査を含む）



▶ 該当者

今年度に〈平成25年3月31日までの年齢〉40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳、80歳を迎える方の内、平成24年度の町が実施する集団歯科健診を受診されていない方。

▶ 実施場所 下記協力歯科医院

- ・ 岩山歯科医院（四條416-3） ☎ (75) 0409
- ・ かわむら歯科医院（四條179） ☎ (75) 6480
- ・ 平田歯科医院（炭所西1452-1） ☎ (79) 2113
- ・ 眞室歯科医院（吉野2668-3） ☎ (79) 1418
- ・ 造田歯科診療所（造田1974-1） ☎ (85) 2288
- ・ 美合歯科診療所（川東1494-1） ☎ (84) 2406

▶ 日程

平成24年9月1日～平成25年3月31日

▶ 費用 無料

▶ 注意事項

- ・ 本健診は、平成24年度の町が実施する集団歯科健診を受診されていない方を対象とします。
- ・ 事前に必ず、協力歯科医院に電話等で、**受診日時を予約してください。**
- ・ 健診前2時間は、飲食（水を除く）を避けるようにしてください。（唾液検査の為）
- ・ 受診の際は、**歯科健康診査無料クーポン券、健康保険証**、を必ず窓口へ提出してください。
- ・ 自分の歯が**1本もない方は**、この健診の**対象外**となります。
- ・ この通知に記載してある**有効期限内**に受診してください。

◎ 歯科健診で、治療が必要となった場合は、

- ① 保険診療となり料金が発生します。この場合、事前に歯科医院より説明があります。
- ② 治療は、**かかりつけ歯科医院**で受けていただいで結構です。



B型肝炎ウイルス感染者の対象者の方に給付金等が支給されます

〈B型肝炎訴訟について〉…B型肝炎訴訟は、7歳になるまでの間における集団予防接種等（昭和23年から昭和63年までの間に限る）の際に、注射器が連続使用されたことによってB型肝炎ウイルスに持続感染したとされる方々が、国に対して損害賠償を求めている集団訴訟です。この訴訟については、裁判所の仲介の下で和解協議を進めた結果、平成23年6月に、国と原告との間で「基本合意書」を締結し、基本的な合意がなされました。今後提訴をされる方々への対応も求めた全体の解決を図るため、「特定B型肝炎ウイルス感染者給付金等の支給に関する特別措置法」が平成24年1月13日から施行され、裁判上の和解等が成立した方に対し、法に基づく給付金等が支給されます。**対象者の認定は、裁判所による和解**

協議等によって行います。

【相談窓口】

厚生労働省が和解の仕組みを分かりやすくお知らせする「B型肝炎訴訟の手引き」などの関係資料をホームページに掲載しているほか、電話相談窓口を設置しています。

- ・ 厚生労働省ホームページ「B型肝炎訴訟について」
<http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou/b-kanen/>
- ・ 厚生労働省電話相談窓口
☎03 (3595) 2252（年末年始を除く平日9時～17時）
- ・ 全国B型肝炎訴訟・広島弁護士事務所
☎082 (223) 6589

C型肝炎ウイルスに感染された方へ給付金のお知らせです

請求手続きは平成25年1月15日まで

出産や手術における大量出血等の際に、特定の血液製剤を投与されたことによって、C型肝炎ウイルスに感染された方に、給付金を支給する仕組みがあります。詳し

くは厚生労働省ホームページまたは相談窓口へ。

☎0120 (509) 002（平日9時半～18時）まで

敬老祝い金が支給されます

高齢者を敬愛し、長寿を祝福するために敬老祝い金を支給します。

▼対象者および支給額

- 平成23年9月1日以前よりまんのう町に居住されている方で
 - 77歳（喜寿・昭和11年生）の方……………1万円
 - 88歳（米寿・大正14年生）の方……………2万円
 - 99歳（白寿・大正3年生）の方……………3万円
 - 満100歳以上の方……………5万円
- ※それぞれ商品券5千円分含みます。
- また、満100歳以上の方には9月上旬に町長がお伺いして祝い金をお渡しします。その他の対象者の方には9月下旬から10月中旬にかけて各地区の民生委員がお伺いします。

高齢者慰問が行われます

多年に渡り社会の進展に尽くされた高齢者に対し、記念品を贈呈します。

▼対象者

- 平成23年9月1日以前よりまんのう町に居住されている方で平成24年9月1日現在、満90歳以上の方
- ※なお、今年度に敬老祝い金の支給を受ける方は除きます。

※95歳の方には9月上旬に町長がお伺いして記念品をお渡しします。その

他の対象者の方には9月下旬から10月中旬にかけて各地区の民生委員がお伺いします。

【問い合わせ先】

福祉保険課 ☎(73) 0124

シルバー会員の入会説明会

『生涯現役』を目指して、健康のため身体を動かし、趣味の同好会で仲間づくり。各種講習会もあります。

▼日時

9月18日（火）
午後1時30分～

▼場所

善通寺市ワークプラザ
（善通寺市生野町783番地1）

▼対象者

昭和28年3月31日以前に生まれた方

▼その他

持参していただく物がありますので、事前にご連絡ください。

【問い合わせ先】

（公・社）仲善広域シルバー人材センター
まんのう地区センター
☎(79) 3911

高齢者・障害者の人権あんしん相談強化週間

▼期間内における相談日

9月10日（月）～9月16日（日）
午前8時30分～午後7時まで

※土・日は午前10時～午後5時まで

▼相談員

人権擁護委員及び高松法務局職員

【電話相談先】

人権相談ダイヤル
（全国共通・ナビダイヤル）
☎0570（003）110

終戦当時の引揚者の方々へ

通貨・証券などをお返ししております

税関では、お預かりしている次の通貨・証券などをお返ししています。

- ①終戦後、外地から引き揚げてこられた方で、上陸港の税関・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、領事館などに預けられた証券などのうち、日本に送還されたもの

返還の申し出は、ご本人ばかりでなく、ご家族の方でも結構です。お心当たりの方は、最寄りの税関へお問い合わせください。

【問い合わせ先】

坂出税関支署丸亀出張所
☎(23) 7696

9月11日は警察相談の日

警察では、毎年9月11日を「警察相談の日」と定め、犯罪等による被害の未然防止に関する相談、その他国民の安全と平穏について相談に応じています。

【相談窓口】

- ①香川県警察本部警察総合相談センター
#9110（携帯電話、PHSからの利用は可能ですが、ダイヤル回線や一部のIP電話からの利用はできません。）
- ②香川県警察本部代表電話
☎087（831）0110
- ③琴平警察署警察安全相談係
☎(75) 0110

2013年版県民手帳・県民ノート予約受付中

申し込みは9月19日（水）まで

・県民手帳

400円（税込み）

縦14・5cm×横8・3cm

・県民ノート

500円（税込み）

縦17・5cm×横11・0cm

▼申し込み場所

企画政策課、仲南支所、
琴南支所、美合出張所

▼受け取り場所

申し込みをされた場所と同様。
※代金と引き換え。

11月下旬ごろを予定。

【問い合わせ先】

企画政策課 ☎(73) 0106

中讃2市3町はプロスポーツチームを応援しています

香川県には、4つの地域密着型スポーツチーム（＝地域に密着し、地域とともに発展することを理念として掲げ、地域貢献活動を展開するスポーツチーム）が活躍しています。

地域密着型スポーツチームを生かした地域の活性化に積極的に取り組むとともに、チームの地域貢献活動を新たなファンの掘り起こしなどにもつなげ、夢と希望あふれるまちづくりをすすめることを目的として、中讃2市3町はプロスポーツチームを応援しています。

そこで、今回、交流事業として近隣市町（丸亀市、善通寺市、多度津町、琴平町、まんのう町）と一緒に、丸亀市にホームをおくカマタマーレ讃岐を応援することになりました。



カマタマーレ讃岐 vs 横河武蔵野FC

- ▶日時 9月16日（日）午後1時キックオフ
 - ▶場所 香川県立丸亀競技場
 - ▶入場料
（A自由席に限る）（チラシ持参の場合）
 - ・大人 1,500円
 - ・小学生以下 無料
 - ・高・中・小学生 800円
 - ・中学生以上 500円
- ※未就学児童は、チラシの有無に関わらず無料

当日イベント盛りだくさん！

- 来場者にどげう汁200食のふるまい
- 近隣市町のユルキャラ大集合
- 近隣市町の出店ブース
- 先着5000名様にカマタマーレ讃岐オリジナル折りたたみクッションをプレゼント
- 試合後サッカー教室開催（試合会場のピッチにて）
受付時間10時～メインスタンド正面のサッカー教室受付ブースにて先着150名に参加証配布
- ハーフタイム豪華景品が当たる大抽選会実施

【問い合わせ先】社会教育課 ☎（73）0108

シャトルバス運行予定表

行き		帰り	
まんのう町 役場発	県陸着	県陸発	まんのう町 役場着
9:25	10:00	14:00	14:35
10:10	10:45	14:45	15:20
10:55	11:30	15:30	16:05
11:40	12:15	16:15	16:50
12:25	13:00	17:00	17:35

ふれあいチャンネルで 議会を生中継

まんのう町議会では、9月に開会される定例会から行政放送ふれあいチャンネルを使った議会の生中継を開始します。

- 放送チャンネル ふれあいチャンネル
- 放送日 議会本会議の開会日
- 放送時間 開会から閉会まで

※正午から午後1時、午後8時から午後9時までの間は放送を中止します。また、災害等の緊急放送により中断されることがあります。

※ふれあいチャンネル番組の変更
町議会中継をふれあいチャンネルで放送することにより、ラジオ体操などの定時番組を中止又は放送時間を変更することがあります。

【問い合わせ先】
議会事務局 ☎（73）0109

国民年金からの
お知らせ

国民年金保険料の
納め忘れはありませんか？

国民年金保険料は日本年金機構からお送りする納付案内書等により、毎月の保険料を翌月の末日までに納めていただくことになっています。

保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなったり、場合によっては年金が受けられなくなる場合があります。また、万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなることがあります。

そこで、便利で安心な口座振替のご利用をお勧めします。口座振替にしておくと、毎月、納めに行く時間と手間がかからず便利で安心です。

また、口座振替のなかには割引のあるお得な振替方法（早割・一年前納・半年前納）もあります。

お申し込み方法は、口座振替申出書に必要事項を記入・押印（金融機関の届出印）してお近くの年金事務所にお申し込みされるか、ご郵送ください。また、金融機関窓口にご提出いただいても結構です。

【問い合わせ先】

- ・福祉保険課 ☎（73）0124
- ・日本年金機構普通寺年金事務所 ☎（62）1660

くらしのワンポイントアドバイス

火災保険が使えると誘う住宅修理契約に注意

「業界団体のような名前のところから『台風で壊れた箇所はないか。火災保険で修理できる。無料で自宅を診断し、保険申請も手伝う』と電話があったが信用してよいか」との相談が寄せられています。

これは、自然災害による住宅損害が、火災保険の補償対象になる場合があることを知らない消費者が多い点に着目した勧誘方法で、最終的には住宅修理工事契約を結ぶことを目的にして

いると思われる。工事内容がずさんだったり、必要のない修理をされたり、保険金が下りない場合もあります。

自然災害で住宅が損害を受けたら、まずは自分で損害保険会社に連絡し、確認しましょう。

【消費生活に関する相談先】

- 香川県消費生活センター ☎087（833）0999
- 【多重債務・ヤミ金融専用相談先】 ☎087（834）0008

食改の食育だより

1日350gの野菜を食べよう！



野菜オンリーでも工夫次第でボリュームある主菜に変身します！

なすのチーズカツ



【エネルギー】219kcal 【タンパク質】8.5g
【脂質】13.2g 【食物繊維】2.8g 【食塩】1.4g

材料（4人分）

- なす 4本
- スライスチーズ 4枚
- 人参 40g
- 青シソ 8枚
- 卵 2個
- 小麦粉 適宜
- パン粉 適宜
- 黒ゴマ 適宜
- 味噌 大さじ1.5
- みりん 小さじ2
- 辛子 小さじ1
- 揚げ油 適宜
- 好みの野菜 適宜

その他のレシピ

- ・なすのジャージャー麺風うどん
- ・蒸し茄子の胡麻ポン酢かけ
- ・エビとなすの煮物

作り方

- ① なすは4つに縦切りし、水にさらしあくを取る。取り出したらしつかり水気を拭きとっておく。
- ② ①の調味料を合わせ、なすの片側に塗る。その上にうす輪切りの人参、半分に切った青シソとスライスチーズをのせ②を片側に塗ったなすで挟む。
- ③ ②を小麦粉、卵、Aを合わせた物の順で衣付する。
- ④ 170℃に熱した油に③を入れて、きつね色になるまで揚げる

- 野菜だけで出にくいボリューム感は、チーズがカバーしてくれます。
- 中に味をつける事によって、余計な調味料を使う必要がありません。
- なすは油を吸いやすいので、揚げるより揚げ焼をお勧めします。
- なすの皮にはナスニンという抗酸化物質が含まれています。
- なすには体を冷やす効果があるので、夏にお勧めな食材です。

料理のポイント

あいたたた!となる前に —痛風・高尿酸血症—

内科診療所医師 竹内 桂子



ビールがおいしい夏もそろそろ終わり。今回はビールとも関係の深い痛風の話です。

Q 痛風ってどういう症状? なぜなるの?

A 痛風はその名の通り、風に当たっても痛いというほどの激しい痛みをもたらします。足の親指が多いですが、足首や膝など他の関節でも起こります。発作の原因は『尿酸』。血液中に尿酸が増えすぎると、体のあちこちに尿酸の結晶(尿酸塩)が蓄積して強い関節炎を起こします。これが痛風です。

Q どんな人が痛風になるの?

A 痛風は男性に多い病気です。女性ホルモンは尿酸を体外に排出しやすくする作用があるため、一般的に女性が痛風になるのは更年期以降です。また痛風には遺伝の影響も大きく、家族に痛風の方がいないかどうかポイントです。

Q 痛風はないけど、高尿酸血症って言われた…

A 血液検査の尿酸値が高いだけで他に症状がない場合は高尿酸血症といえます。男女問わず血液検査で尿酸値が7・0mg/dl以上を高尿酸血症といえます。高尿酸血症は痛風予

備軍。40歳以上の男性では10人に1人はこの状態です。

Q 食事で気を付けるポイントは?

A 尿酸を上げる原因はプリン体。プリン体を多く含む食品はレバーや魚の干物、いくら、すじこなど。また意外なもの例は納豆。これらは毎日は取らないようにしましょう。ビールにプリン体が多く含まれているのはよく知られています。では焼酎なら? 日本酒なら大丈夫? 答えはNO。アルコールには尿酸の生産を増やしたり、尿酸の排泄を妨げる作用があるため、アルコール自体が高尿酸血症を悪化させます。アルコールは日本酒で1日に1合(ビール大瓶1本、焼酎2/3杯)まで。さらにまめに休肝日を。

Q お薬はいつから必要?

A 痛風発作があり尿酸値が7・0mg/dl以上ではお薬の治療が必要です。また痛風発作がなくても尿酸値が9・0mg/dl以上の場合は、または8・0mg/dl以上で合併症がある場合は内服治療の対象です。高尿酸血症は、①痛風発作を起こす②尿路結石や腎障害の原因となる③心筋梗塞や脳梗塞など動脈硬化性疾患を起こす、など放っておくと悪い影響があります。治療薬を飲むと血清尿酸値は改善しますが、それは薬の一次的な効果です。薬が切れると元どおりの値になりますから、継続服薬が原則です。では一生のみ続けなければならぬのでしょうか? 場合によってはその通りです。しかし生活の注意で薬が不要になる場合もかなりあります。

かんたんフィットネス通信

「かんたんフィットネス」をご利用ください!

☆最新のマシンを導入♪ 高いトレーニング効果を発揮します♪

☆体組成測定を取入れ、身体変化の確認ができます♪

☆女性インストラクターなので女性の方も安心です♪

■料金プラン

・一般会員(月額1000円)

・回数券(1回200円)

■実施場所

・満濃会場 満濃農政センター12F

・仲南会場 仲南支所2F

■設置器具

ランニングマシン、エアロバイク、筋肉トレーニングマシンなど

■利用時間

・満濃会場 午前9時~午後9時(日曜日は、午後5時まで)

・定休日 火曜・土曜・祝日

・仲南会場 午前9時~午後5時

・定休日 土曜・日曜・祝日

※初めてご利用される方は、室内シューズ、タオル等を持って、満濃会場にお越しください。

【問い合わせ先】

健康増進課 ☎(73) 0126

インストラクターのご紹介

「かんたんフィットネス」を支えるインストラクターをご紹介します。

★大関 信子

①インストラクター歴

②得意種目

③指導のポリシー

④指導日

⑤みなさんに一言

一度、おしゃべりしに来てください!



尾ノ背寺跡出土の白磁四耳壺

七箇の久保地区に「尾の瀬はん」として、親しまれている尾瀬神社が祀られています。

ここにはかつて尾ノ背寺と称する山岳寺院が建立されていたことは、鎌倉時代の文献にも見られますが、最近の発掘調査でも明らかになっています。

昭和五三年に尾ノ背寺跡の墓の丸と呼ばれているところから、送電線の鉄塔建設工事の際に青みを帯びた白磁の壺が出土しています。肩のところから四個の耳が付けられているところから、青白磁四耳壺とも呼ばれています。

この壺は、中国の宋代にわが国にもたらされたもので、同じ形のものが、愛媛県の石手寺から出土しており、相伴した銅製の経筒に保元元年(1156)年の年号が刻まれています。



尾ノ背寺跡出土の白磁四耳壺

ました。このことから、これらの壺は少なくとも十二世紀初頭には、中国の宋から輸入されたものであることが分かります。

保元元年(1156)といえは都では貴族間の対立から保元の乱が起こり目覚ましい活躍を見せた平氏が台頭することとなった。

清盛は権勢を握ると、日宋貿易の利権を得るために一族の頼盛を太宰大式として赴任させ、公権力によって日宋貿易の利権を拡充しようとしただけでなく、神戸に大輪田の泊を整備し、宋船の入港を促し平氏の財源を築きあげていった。

このように日宋貿易によってもたらされた陶磁器や美術品はまず公権力の手に渡り、そこから各地に配布されていった。地方では国府、国分寺、および特定の寺院などの限定された人々が受容の対象であった。

このことから白磁四耳壺が出土した尾ノ背寺の位置付けもおのずから明らかになってくるはずですが、

中寺跡の調査と整備が進められています。尾ノ背寺跡もこれ以上荒らされないよう保存に努められるようお願いしてやみません。

(文責 買田 松本 豊胤)

日本発見・再発見

第6回

花の美を楽しむだけではない華道の魅力

今回は町国際交流員のリョウさんが華道を体験しました。



花の生え方を考えていけていく

華道に学ぶ「生きる力」

今回、華道に初挑戦しました。先生がお手本としていけた花を花器から抜いて自分でいけなおすという稽古をしたのですが、これが意外と難しく、うまくいきませんでした。

華道に求められるのは、「生きる力」だと思います。与えられた花材一つずつの色や形を見て、それが花器に美しく収まる角度や密度を想像する力。切ったり、曲げたりして、作品の要素になる花材にどう手を加

えるか判断する力。いけながらイメージした作品と異なった場合、変化に対して適応する力。そして、花が枯れてしまふ永続性のないものでも自分のもつ力を発揮しようとする作品に取り組む姿勢など、美しい完成品を楽しむだけでなく、変化の激しい社会を生き抜く力を養えるのが華道の魅力なのだと感じました。

応用力を高めてくれる華道



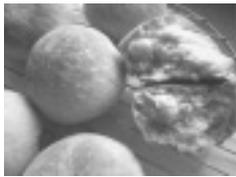
今回指導してくれた嵯峨御流准目代の豊田美哉子さん。

華道の魅力は、花を見て心が和むことだけでなく、変化に対応する力を高めてくれることです。花材を見るとどういけるかのイメージがわきます。これは何年も華道を続け、何回もいろいろな花と接してきたからです。

華道にはいくつかの基本の形「花体」はあっても、ただそのとおりにいけばいいというものではありません。そのときそのときの花器の色や形、花材の種類、同じ花材でもその個性差など毎回異なる条件の中で、花が美しく見えるように自分で考えていけることが稽古です。いけた花は必ず枯れていきますが、種類によって枯れる速さが異なります。変化に対応する力があれば、枯れた花を捨て、残った花材でいけ直して、花を長く楽しむことができるのです。

長尾会館だより

平成24年度第6回 長尾会館ふれあいパン教室



開催日時

9月11日(火)・20日(木) 9:30~13:00

場所

まんのう町立長尾会館生活改善室
(まんのう町長尾1582番地)

内容

講師指導のもと「かぼちゃパン」と「グラタン」を作ります。

参加費

1,000円(当日集金します)
※昼食代・材料費・受講料込み。
当日は、ハンドタオル・エプロン
をご持参ください。

申し込み

1回の定員は先着8名です。9月3日
(月)~9月10日(月)までに長尾会
館まで電話又はFAXにてお申し込み
ください。

☎79-2021 FAX56-9068

人権コラム 67

あなたと人権シリーズ (27)

外国人



外国人登録している方は全国で208万人です。県内では74か国8,815人(法務省「登録外国人統計2011年」)で、最も多いのは中国からの研修生です。外国籍の方も国民健康保険や介護保険は一定の要件を満たせば加入でき、公営住宅も日本人と同様の入居基準が適用されます。

「人が親切」と回答しています。一方で24%が差別を感じるとして「意見が異なると」「ここは日本だ」と言われる。「店員が横柄」「『よそのもの』と見られる」「賃貸契約できない」と回答しています。外国籍の人も同じ地域に暮らす住民としてつきあいましょう。(香川人権研究所)

今年から外国人登録制度が廃止され、正規滞在の外国人は住民基本台帳に登録されて住民票の発行もできるようになりました。

「県内在住外国人住民アンケート」(香川県・2011年)によると、多くが香川は「自然環境が豊か」「安全」「買い物便利」



人権作文コーナー



ありがとう



琴南中学校 一年
佐野 泉美

東日本大震災が起きてから約一年半。今もまだ苦しんでいる人がたくさんいます。そして被災地でがんばるボランティアの人たちも。私はテレビでしかその様子を見ることがありませんが、そこでは「ありがとう。」という言葉がたびたび出てきます。そしてその言葉のそばには必ず笑顔がありました。

私は祖母から、「何かをしてもらったら、絶対にありがとうは言わないかんぞ。」とよく言われます。何かをしてもらって何も言わないと相手を嫌な気持ちにさせるからと。

私の祖母は、うどんをつくるのが得意で、正月やお盆のときにいつも作ってくれます。祖母のうどんがおいしくて、他の人にも食べてほしいぐらいの味です。祖母のうどんを食べると

き、「ばあちゃんの作ったうどんおいしいよ。」と言うと、祖母はにっこり笑って「ありがとう。」と言ってくれます。美味しいうどんを食べさせてもらった上に、「ありがとう。」と笑顔のトッピングです。私はとても温かい気持ちになります。また、買い物に行っていて、重そうな荷物を持っていたおばあさんを見つけた時のことです。私が「荷物を持ってあげましょうか?」と聞くと、「ありがとう。」と言ってくれました。このときも、私はすごくうれしい気持ちになりました。

私は「ありがとう。」という言葉は、当たり前に使っているけれど、相手を温かい気持ちにさせ、時に励ましたり勇気づけたりもできる、とても大切な言葉だということが、東日本の震災ボランティアを見て分かりました。

私はこれからも「ありがとう。」という言葉を大切に、周りに笑顔と温かい空気をもたらせる人でありたいと思います。

第4回 四国てんとう虫マラソン大会

《東日本大震災支援大会》

【日時】11月11日（日）午前9時～午後1時30分
 【会場】香川県総合運動公園（高松市生島町614）
 【種目】Aマラソン（15km）、Bジョギング（5km）、Cウォーキング（4km）、D小学生ジョギング（2km）
 【参加資格】A・B：中学生以上、C：小学生以上、D：小学生限定 ※障がいのある方に優しいマラソン大会です。車イスでの参加・伴走して欲しい人・伴走してみたい人などはお問い合わせください。
 【参加料】中学生以上の障がいのない方2,000円、障がいのある方とその伴走者（1名）及び小学生1,000円
 【参加賞】手づくりの「てんとう虫メダル」など。

【申し込み締切】9月28日（金）

▶申し込み先・問い合わせ先

四国てんとう虫マラソン大会事務局
 ☎087-887-8460
 （担当：砂金（いさご））

募 集

中讃広域行政事務組合・職員

【職種】技術職（電気）（高校卒）
 【受験資格】平成3年4月2日以後に生まれた者で、高等学校を卒業した人（平成25年3月までに卒業見込みの人を含む。）または同等の資格があると認める人
 【採用予定人員】1人程度
 【受付期間】9月14日（金）までの午前9時～午後4時 ※郵送の場合は、9月12日（水）までの消印で「特定記録郵便」のものに限ります。
 【提出方法】持参または郵送※持参の場合は、中讃広域行政事務組合総務課（土日、祝日を除きます。）へ。
 【試験日】10月14日（日）
 【試験会場】中讃広域行政事務組合（多度津町堀江五丁目11番地）
 【その他】詳細については、試験案内をご覧ください。なお、受験申込書などは、当組合ホームページ（http://www.chusan.or.jp）からダウンロードできます。

▶郵送、請求先・問い合わせ先

中讃広域行政事務組合総務課
 〒764-0021
 多度津町堀江五丁目11番地
 ☎0877-58-5461

平成24年度自衛官採用試験案内

①防衛大学校

（幹部自衛官を養成するコース）
 <推薦>

【応募資格】高卒（見込含む）21歳未満の者
 【受付期間】9月3日（月）～9月5日（水）
 【一次試験】9月29日（土）・30日（日）
 【試験場所】防衛大学校

<一般（前期）>

【応募資格】高卒（見込含む）21歳未満の者
 【受付期間】9月3日（月）～10月1日（月）
 【一次試験】11月10日（土）・11日（日）
 【試験場所】県内2カ所

<一般（後期）>

【応募資格】高卒（見込含む）21歳未満の者
 【受付期間】25年1月23日（水）～2月1日（金）
 【一次試験】25年3月2日（土）
 【試験場所】防衛大学校

②防衛医科大学校

（医師である幹部自衛官を養成するコース）

【応募資格】高卒（見込含む）21歳未満の者
 【受付期間】9月3日（月）～10月1日（月）
 【一次試験】10月27日（土）・28日（日）
 【試験場所】県内1カ所

③看護学生

（自衛隊病院等の看護師を養成するコース）

【応募資格】高卒（見込含む）24歳未満の者
 【受付期間】9月3日（月）～10月1日（月）
 【一次試験】10月20日（土）
 【試験場所】県内1カ所

▶問い合わせ先

自衛隊善通寺地域事務所
 善通寺市南町3丁目1-1
 ☎0877-63-2363

精神保健福祉ボランティア講座 参加者募集（無料）

【受付締め切り】9月28日（金）

【定員】25名
 【プログラム】①10月3日（水）講義「こころの病気と理解」②10月11日（木）講義「精神保健福祉の流れ」③10月18日（木）施設見学&交流会 ④10月25日（木）座談会「精神保健福祉ボランティアとは？」
 ①のみ午後1時30分～3時、②～④は午前9時30分～正午
 【会場】丸亀市保健福祉センター（ひまわりセンター）4階研修会議室3、指定就労継続支援B型事業所「たんぼぼ」（③のみ）
 【対象者】精神保健福祉

に関するボランティア活動に関心をお持ちの方
 【申込方法】住所・氏名・連絡先を電話でお申し込みください

▶申し込み先・問い合わせ先

香川県中讃保健福祉事務所
 保健対策第二課
 ☎0877-24-9963
 FAX0877-24-8341



氏名	生年月日	保護者名	地区
小松 ひな 陽菜	6.27	眞利 吉野	野
高谷 まりあ	6.28	裕也 佐文	文
山下 瑚乃華	6.28	翔太 買田	田
高木 開仁	7.4	義弘 四條	條
野田 眞白	7.5	博士 炭所東	東
林 夏菜子	7.7	智司 吉野下	下
荻田 夏穂	7.14	浩一 東高篠	篠
千葉 愛子	7.18	直人 羽間	間
福井 虹七	7.20	浩二 四條	條



氏名	死亡月日	年齢	地区
饗庭 アサ	7.4	97	眞野
岡本 まさのぶ 正信	7.4	79	公文
竹内 和行	7.4	65	吉野
三好 文吉	7.5	93	造田
高橋 キヨ子	7.6	92	東高篠
和泉 勇	7.7	87	塩入
尾郷 祥一	7.7	93	佐文
尾郷 タキミ	7.7	99	宮田
藤森 久	7.7	85	吉野
森本 豊江	7.10	93	生間
田中 貞子	7.12	81	岸上
久元 薫	7.15	85	吉野下
兼近 定夫	7.16	87	宮田
香川 ヤスノ	7.20	85	公文
松崎 皎一	7.21	76	炭所西
大林 豊文	7.23	80	長尾
長原 キヨ	7.24	101	吉野
饗庭 ハヤノ	7.26	98	岸上

※ご家族やご遺族の了解を得て掲載しています。



満濃中学校—町立図書館— 町立体育館の完成模型が 展示されています

役場本庁1階ロビーに、満濃中学校—町立図書館—町立体育館の1/300スケール完成模型が展示されています。

建設工事は、既に始まっており、完成は平成25年2月末予定で、4月の開校を目指して進んでいます。

同時に建設している図書館については6月に開館する予定です。

新しくできあがる施設をイメージしやすいので、一度ご覧になってみてはいかがでしょうか。

▶問い合わせ先

教育委員会学校教育課
満濃中学校改築対策室

☎73-0108



最低賃金引き上げにより 大きな影響を受ける 香川県内中小企業事業主 のみなさまへ

「業務改善助成金制度」が昨年度に引き続き本年度も継続されていることをご存知ですか？

時給800円未満の労働者を雇用する中小企業事業主のみなさまのために、賃金と業務の改善を国が応援します。

まずはご相談を！

▶問い合わせ先

香川労働局賃金室

☎087-811-8919

平成25年4月1日から 障害者の法定雇用率が 引き上げになります

- ①障害者雇用率が現行1.8%から2.0%となります。
- ②障害者雇用状況の報告義務の対象となる民間企業の範囲は、その雇用する労働者の数が、常時56人以上から50人以上の民間企業となります。
- ③すべての事業主は、法定雇用率以上の割合で障害者を雇用する義務があります。ご注意ください。よろしくお願いいたします。

▶問い合わせ先

ハローワーク丸亀

☎0877-21-8609

土器川で堤防・河川敷刈草 の現地焼却を実施

【時期】9～12月末 ※天候の良い日に実施します。【実施箇所】まんのう町東高篠～まんのう町吉野下（土器川左岸10k8～12k8延長約2.0km）、まんのう町羽間（土器川右岸10k8～12k0延長約1.2km）、まんのう町長尾（土器川右岸13k8～14k2延長約0.4km）、まんのう町長尾（土器川右岸15k4～16k2延長0.8km）【実施内容】堤防と河川敷で発生した現地発生刈草を現地焼却します。【実施面積】計40,300㎡【その他】法律や政令では、国または地方公共団体が道路や河川などの公共施設の維持管理を行うために必要な刈草の焼却は、必要な行為として認められています。

▶問い合わせ先

香川河川国道事務所土器川出張所

☎0877-22-8318

米トレーサビリティ法により お米の産地がわかります

米トレーサビリティ法により、消費者が米穀等（米や米加工品）の産地情報（国産等又は外国産の場合は国名等）を入手できます。

商品の容器や包装、外食店や小売店で、原材料の産地がどこなのか確認できます。

▶問い合わせ先

〒760-0018 高松市天神前3-5
中国四国農政局高松地域センター
☎087-831-0827
FAX087-831-8171

催し物

満濃池森林公園 自然を見て、自然に触れる 体験フェスティバル（無料）

【日時】9月17日（月・祝日）午前8時45分～正午【場所】満濃池森林公園森林の館横東屋【内容】野鳥、植物、自然観察体験とネイチャーゲームを一度に体験できます。また、参加者には管理作業で発生した木材で作った、素敵なペーパークラフトを差し上げます。

▶問い合わせ先

公園電話

☎0877-78-3364

全国一斉！法務局休日相談所 （高松法務局）（無料）

【日時】9月23日（日）午前10時～午後3時【会場】丸亀会場：高松法務局丸亀支局【相談内容】登記（相続、売買、土地境界、会社など）、戸籍・国籍（婚姻、養子縁組、国籍選択、帰化など）、供託（家賃トラブル、給与差押など）、人権（近隣関係、いじめ、セクハラなど）、公証事務（遺言、成年後見など）【相談担当者】高松法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、公証人、人権擁護委員

▶申し込み先・問い合わせ先

高松法務局丸亀支局

☎0877-23-0228

社会保険制度実務講習

【日時】9月26日（水）、10月3日（水）、10月17日（水）午後1時～5時まで【会場】高等技術学校丸亀校【内容】労働保険・雇用保険・健康保険・年金等の制度について、基礎的な知識や実務手続き【講師】社会保険労務士【募集人員】15人【対象者】在職者（社会保険事務初心者）【受講料】3,260円【受付期間】9月19日（水）まで

▶申し込み先・問い合わせ先

高等技術学校丸亀校

キャリアアップ担当

☎0877-22-2633

愛育わくわく広場



かみひこうきとばし大会を楽しむ参加者ら

7月22日に、まんのう町母子愛育連絡協議会による、「愛育わくわく広場」が満濃農村環境改善センターで行われました。

今年には県より、「子育てシニアサポート事業」の委託も受けたため、お子さんとそのご家族以外に、祖父母の年代の方の参加もあり、3世代の交流ができました。

参加者はアフリカの太鼓の演奏や運動、かみひこうきとばし大会で楽しんだ後、母子愛育会の手作りの打ち込みうどんを食べました。

家族でふれあう、子育て交流

男女共同参画推進講演会



講演する小森繁氏

6月24日、日本愛妻家協会四国支部呼びかけ人の小森繁氏を講師に、男女共同参画推進講演会がまんのう町役場大会議室で行われました。

講演では、家庭というもつとも身近な社会インフラを温め直すために、お互いがほめあい、支えあうことで思いっきり仕事や地域の活動にとびだすことができるようになることと述べられました。

また、講演の中で紹介された、日本愛妻家協会のユニークな活動内容に、会場は時折笑いに包まれるなどし、参加者の中には家庭での夫婦環境を見直そうという感想も出ていました。

家庭での呼びかけ合いから活力を得る

第62回社会を明るくする運動出発式



メッセージを伝える一日保護観察官の園児ら

第62回社会を明るくする運動の出発式が7月9日、役場本庁玄関前で行われました。

この運動では、犯罪や非行の防止だけでなく、立ち直りにについても地域の力で支えていけるよう取り組んでいます。

この日は、仲多度地区保護司会長（長尾文昭氏）の挨拶の後、一日保護観察官に任命された、仲南北幼稚園の園児三好悠太さんと森末彩日さんが法務大臣と県知事のメッセージをそれぞれ栗田町長に伝達しました。

地域で支えていく立ち直りの社会を

スペイン文化講座



料理のポイントの説明を受ける参加者

6月30日、仲南公民館でスペイン文化講座が開催され、約20人が参加しました。

今回の講座は、講師にナチョ・ブラスコさんを招き、スペイン語の勉強や、文化を学んだ後、パエリアという郷土料理や、ソパ・デ・アホ（スペイン風にくにくスープ）などを作りました。

参加者は真剣な面持ちで料理のポイントを聞き、できあがった料理をおいしそうに試食していました。

スペインの夏の夜に浸る

9月の行事予定



休日当番医

(日・祝のみ)

テレフォンサービス ☎73-4400

行事名	日	時間	場所
無料法律相談 [要予約 / まんのう町商工会 ☎73-3711]	8日		まんのう町商工会館
心配ごと相談	5日	9:00~12:00	琴南総合センター
	6日	13:00~16:00	満濃農改センター
	21日	13:00~16:00	仲南支所
身体・知的障害者相談	13日	9:30~11:30	琴南農改センター
	13日	13:30~16:30	仲南支所
	20日	9:00~12:00	役場本庁
こころの健康相談 [要予約 / 健康増進課 ☎73-0126]	13日		かりん健康センター
	27日		仲南農改センター
人権相談	14日	10:00~15:00	琴南公民館
行政相談	21日	13:00~16:00	仲南支所
精神保健福祉相談	27日	9:00~12:00	役場本庁
栄養相談 [要予約 / 健康増進課 ☎73-0126]	3日		かりん健康センター
栄養教室 [糖尿病合併症予防 / 要予約 / 健康増進課 ☎73-0126]	25日	9:30~12:30	琴南農改センター
離乳食講習	7日	13:30~15:30	かりん健康センター
3歳児健診	12日	13:00~14:30	かりん健康センター
乳幼児健診	19日	13:00~14:30	かりん健康センター
未案来運動教室	6日	10:00~11:00	満濃農改センター
	13日	10:00~11:00	勤労青少年ホーム
	20日	10:00~11:00	満濃農改センター
	27日	10:00~11:00	満濃農改センター
パパ・ママ(両親)学級	9日	13:00~15:30	かりん健康センター

日	科	医療機関名	電話番号
2日	内科	岩崎医院	75-5161
	外科	松浦外科胃腸科医院	75-3211
9日	内科	岩佐病院	73-3535
16日	内科	小国医院	75-2317
	外科	岩佐病院	73-3535
17日	内科	おおにし病院	75-5101
22日	内科	大浦内科消化器科医院	75-1600
	外科	山本ヒフ泌尿器科医院	75-3112
23日	内科	永生病院	73-3300
	外科	松浦外科胃腸科医院	75-3211
30日	内科	大山内科医院	79-3311
	外科	川口医院	79-0711

※当番医は予告なく変更される場合があります。ご了承ください。

救急電話相談

(19:00~翌朝8:00)

●一般 ☎087-812-1055

●小児 ☎#8000

または ☎087-823-1588



平成24年 町内の110番・119番



区分	7月中	1月からの累計	
交通事故	物損(件)	28 (24)	275 (253)
	人身(件)	11 (12)	93 (97)
	死亡(件)	0 (0)	0 (4)
救急出動	火災(件)	0 (0)	13 (4)
	救急(件)	97 (87)	592 (634)

※カッコ内の数字は昨年同期の件数



スポーツの結果(敬称略)

日	大会名	場所	結果
7月28日	まんのう町 グラウンド ゴルフ協会 杯大会	長炭平山 グラウンド (参加:58人)	【優勝】 古川 光子 (吉野下) 【準優勝】 亀田 久子 (四 條) 【第3位】 栗田アキ子 (四 條)





満濃南小学校 6年
脇坂憲太郎

七月に入って、ぼくたちの学校では校内水泳大会がありました。この大会では、低中高のそれぞれの学年別に種目を決めて、色別に得点を競い合います。

高学年は自由形二十五メートルのリレーをしました。ぼくは赤色チームのリレーです。どんな順番で泳ぐかを、チームのみんなと話し合いました。ぼくのチームは人数が足りなかったもので、二人が余分に泳がなくてはなりません。「どうしようか。」沈黙の時間がありました。泳ぎの得意な友達が「ぼくが往復するわ。」「わたしもがんばるわ。」「と言ってくれました。」「とほくは往復する友達のあとを受けて泳ぎます。リレーとしてがんばるぞ、と思いました。」「いよいよ始まりです。先生の合図で一斉にスタートしました。大きな水し



ぶきがどのコースからも上がっていません。ついにぼくの番がきました。ぼくは思いっきりキックをして、思いっきり腕を回して泳ぎました。泳ぎの速い子も苦手な子もみんな真剣な顔で泳ぎました。いよいよアンカーです。ぼくのチームは往復する友達ががんばってくれました。「がんばれ！あと少し！」みんな声を張り上げて応援しました。友達も最後までダッシュで泳ぎ切りました。

結果は少し悔しかったけれど、みんな最後までいっしょけんめい泳いだので、ぼくは満足です。お互い拍手で健闘をたたえ合いました。

ぼくにとって今年度の色別グループはこれまでと違います。最高学年のリレーとしての責任があるからです。これまでに、一年生を迎える会や運動会でチームのきずなが深まるようにと考えてきました。この水泳大会でも、みんながチームのためにがんばれたことがよかったです。二学期の縄とび大会、三学期のマラソン大会と色別競技が続きますが、勝負にこだわるのではなく、学年を超えてみんなが仲良くがんばるように、これからもがんばっていききたいです。

食育標語



「好ききらい、

みんなで食べると

なくなるよ。」

長炭小学校 6年 川原 三季

「ぼくたちの

体支える

朝ごはん」

長炭小学校 6年 岡坂 海輝



※所属名と学年は、応募時のもの

本校美術館

「ま女の世界」



長炭小学校 3年
宮脇 由衣

「こんなうちにすみたいな」



長炭小学校 1年
田中 葉津音