



広報

と

出会いの町で結婚式



写真 愛媛新聞提供

前略 先月18日に、ブリーズハウスで結婚式をいたしました小澤和弘と愛子です。その節は、ご祝辞を頂きありがとうございました。……私たちが里帰りする気持ちで一生寄せていただこうと思っています。そのすばらしいブリーズハウス、瀬戸町をいつまでも守り続けて下さい。……

兵庫県 小澤和弘・愛子

今月の主な内容

- 少年式……………2～3
- 医療コーナー……………6
- 日韓交流……………8
- 北極点に向けてスタート……………10

'97

2月号 No.286

2月4日(火)、瀬戸中学校で恒例の「少年式」が行われ
2年生33名が「自覚・立志・健康」を誓いました。

長い人生における一つの節目として、何事も自分で判断し、
どのような人生を送るかを考え、立派な社会人になることを
願っています。

少年の日の決意



中田 正和

僕は、少年の日を迎えて
二つの決意をしました。
それは、「勉強をがんば
る」と「部活をがんばる」
です。
まず勉強は、三年になる
と難しくなるので、家に帰

って一時間ぐらいは勉強し
たいと思います。それと予
習や復習もしようと思いま
す。今までは、家に帰ると
すぐテレビを見てやらない
日が多かったのでやるうと
思います。
部活ではもう大会が近い
ので、レシーブやアタック
やサーブのミスなどを少な
くして勝ちたいと思います。
以上のことを今年がんば
りたいです。



一人ひとり決意を発表



白右 裕人

僕は、少年式を迎えて三
つを守りたいです。
まず一つ目は健康です。
体や心を丈夫にするために
規則正しい生活習慣を身に
付けていきたいです。
計画的にすごしたいです。
二つ目は立志です。自分
の不得意なことや、できな
いことにどんな挑戦して

少しでもできるようになり
たいです。僕の今年の目標
は、勉強をがんばることで
す。だから今まで以上に勉
強に集中して、家庭学習も
きちんとしたいです。
三つ目は自覚です。僕は
自分に責任を持てるよう
にしたいです。だから、自分
でできるだけのようになし
たいです。人に言われたこ
とは、きちんと最後までや
りとげるようにしたいと思
います。
そして、社会から信頼さ
れる大人になれるよう一生
懸命ががんばりたいです。



息をあわせてベッタン・ベッタン



清水 紀久子

私は、少年の日を迎えて
自分の目標に向かって一
生懸命ががんばる」という決
意をしました。

この決意にした理由は、
私は将来つきたい職業があ
ってその職業はともむず
かしいらしくって、聞いた
だけで今の私には絶対に無
理だと思ったからです。そ
のためにその夢に向かって
今からでもいいと思うので



一生懸命なんでもやってい
きたいと思っています。

特ががんばっていきたく
いものが二つあります。

一つ目は、勉強です。や
つぱり資格などをとるため
に勉強が大切だと思います。
二つ目は、人にもう少し
明るく、優しく接してい
きたいと思っています。

特が二つのことをがんば
ていけば、きっとその他の
こと(何にでも)一生懸命
ががんばっていきけるよう
がします。この決意が一日
だけにならないようにし
ていきたいです。



大久保 千春

私の少年式を迎えての決
意は、何事も最後までやり
とげるとことです。今
までは、何をやっても途中
でやめてしまうというこ
が多かったからです。だか
ら、これからは「最後まで
やる」という努力をしたい

と思っています。
もう一つは、勉強をが
んばりたいです。今年は三年
生になり受験になるので、
今まで以上に勉強をが
んばりたいと思います。
まず目標を決めた
ら、その目標に向けてが
んばれるからです。今から
少しずつ復習していれば三
年生になってもあせらな
いですわと思います。だから
これから少しずつ復習をし
ていきたいです。自分の目
標に向けてががんばりたい
です。



決意新たに
少年式

町指定ゴミ袋販売店のお知らせ

3月から、下表のとおり指定ゴミ袋を販売しますのでお買い求めください。

販売店（予定）

地区名	商店（団体）名	地区名	商店（団体）名
三机	川田商店	小島	高月商店
	松沢商店		佐々木商店
	近田商店	大久	井上商店
	中川金物店		阿部厳商店
上倉	大谷商店	川之浜	菅原商店
塩成	清水商店		真田商店
	門田商店	中田商店	
足成	松長商店	田部	久世商店
	谷本商店		三好商店
志津	富長商店	神崎	結城商店
町内の西字和農業協同組合		瀬戸町漁業協同組合	

販売価格表（1袋10枚入り）

種類	サイズ	袋の色	価格	規格
指定ゴミ袋	燃えるごみ専用袋	中 桃色	120円	700×500×0.03mm
	〃	小 〃	100円	600×400×0.03mm
	空きカン専用袋	中 青色	120円	700×500×0.03mm
	〃	小 〃	100円	600×400×0.03mm
	空きビン専用袋	中 黄色	120円	700×500×0.03mm
	〃	小 〃	100円	600×400×0.03mm
不燃物専用袋	大 透明	150円	800×650×0.05mm	



◎助成額 購入額の2分の1
（限度額3千円）
◎申込期日 平成9年2月末日

リサイクルしよう
生ゴミも！

広報一月号でお知らせ致しました生ごみ処理容器（コンポスター）の購入助成を行っております。家の周りにちよつとした空地があれば設置できます。購入を希望される方は、町民課環境係までお申し込み下さい。

農産物生産者の祭典

2月9日（日）、第4回農産物共進会（JA西字和瀬戸支店・瀬戸青壮年同志会・JA西字和女性部瀬戸支部共催）が瀬戸選果場で開催されました。

果実品評会コーナーでは、厳しい気象環境の中で丹精込めて育てた伊予柑、甘夏柑、清見、ポンカン等、各農家の自信作が出品されており、紅や黄色と鮮やかに



色づいた果実を手に取り熱心に見入っていました。また、もちつき大会、和牛肉即売、農機具、生活用品展示即売、女性部による青空市やバザーコーナー等、多彩な催しが行われ、大勢の人で賑わいました。果実品評会で入賞された方々に喜びの声を伺いました。

サンフルーツ
大久 川本孝一



金賞をもらったことは、とてもラッキーでした。いづれ会社を退職すれば農業専業になりますが、今回の受賞を機会に、時間の許す限り山仕事に励みたいと思っています。

今津ポンカン

川之浜 福島石伴



一年間の苦労のかけがえありません。西字和農協技術顧問石田先生にみかん学級で指導をいただきながら一生懸命取り組んで来ました。これからも、農業後継者の一人として頑張ります。

清見
川之浜 阿部好晴



四年連続して入賞できたことは大変嬉しく思います。農業を始めて十年になりますが、柑橘栽培の奥の深さを感じています。入賞したからと言ってもまだまだ反省点やこれからの課題があります。十年を一つの区切りとして、生産量、経営面においても計画的にやっているの、いつか誰からも「なるほどなあ」と言われるように頑張りたいと思います。また、生意気な様ですが瀬戸町の農業を引っっぱって行けたらと考えております。



金賞	銀賞	銅賞	その他
宮内伊予柑三好（大久）	富永セツ子（大江）	阿部好晴（川之浜）	阿部好晴（川之浜）
山内裕良（大久）	上田俊（志津）	阿部道忠（大久）	河野登志子（大久）
竹本（大久）	土居三平（神崎）	田村咲恵（川之浜）	西川喜祐（川之浜）
菊岡喜一郎（三机）	菊岡（三机）	佐々木忠雄（神崎）	川本良也（志津）
菊岡（三机）			坂本福義（大久）

果実品評会入賞者

胃腸とアルコール

酒は百薬の長々ともいわれますが、一時に多量に飲んだり、相当量を長年飲み続ける、体にさまざまな影響を及ぼします。

アルコールのとり過ぎが肝臓や膵臓に障害を与えることはよく知られています。そのほか食道や胃腸などの消化器系、心臓や血管などの循環器系、末梢神経などの神経系、血液、胎児など、ほぼ全身に障害が起ります。

私たちが酒類として飲んだアルコールは、主に胃や腸で吸収され、肝臓でアセトアルデヒドに分解されます。飲酒後に、「顔が赤くなったり、心臓がドキドキしたり、気分が悪くなる」などの症状が出ることは、このアセトアルデヒドの分解が間に合わず、血中に増えるためです。

害には次のようなものがあります。

- 急性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍
胃壁の粘膜は、酸性の強い胃液に侵されずに胃液で覆われていますが、アルコールはこの粘液を通して抜けて吸収されます。そのとき、胃液も一緒に粘液を通して粘膜に達し、炎症を起してしまいます。炎症がさらに進行すると潰瘍になります。

- マロリー・ワイス症候群
大量の飲酒をして、嘔吐するとき、胃の内容物を逆流させるための圧力で、胃と食道の境いに裂け目ができ、吐血をしたり、貧血や血液が混じった黒い便が出たりして、発見されることがあります。



- その他
食道は濃度の高いアルコールにさらされるので、長期間にわたるアルコールの刺激により、食道がんが発生しやすいことが知られています。常習飲酒者は、飲酒の習慣が長い人より、4〜5倍食道がんが多いという報告もあります。

- アルコールとの上手なつきあい方
アルコール飲料は、適量であれば食欲を増進させ、体内の血流をよくして健康上役立つこともあります。少量であれば、善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を予防するという報告もあるのです。また飲酒はス

- トレス解消の面でも効果があります。しかし、度が過ぎると、さまざまな弊害をもたらすので、アルコール飲料を飲む人は、次のようなことに気をつけてください。
- 急に濃度の高いアルコールを飲んだり、大量飲酒をしない
- 空腹で飲まない
- 飲酒は安全範囲内を心がける
日本酒……一日一合以下
ビール……一日大びん一本以下
ワイン……グラス一〜二杯以下
ウイスキーの水割り……グラス一〜二杯以下
この中からどれか一つを選んで飲めば、アルコールの弊害は避けられます。
- 一週間の総量を減らす
せっかく「アルコールの休肝日」をつくっても、翌日大量に飲めば、総量の減

少にはなりません。

- 自分の適量を守り、自分のペースで飲む
- 薬とアルコールの相互作用に注意する
アルコールで薬の効果が増大するものや、逆に効果の減少するものなどかなりあるので、薬をのんでいるときは、飲酒をしないのが原則です。
- 下痢をしやすい人は冷たい飲料を避ける
飲酒をすると、水分を過剰に摂取しがちですが、胃腸での水分の吸収が悪くなるため、下痢を起す人をよく見かけます。飲酒量を抑えるほか、酒を温めて飲むとか、お湯割りにするなどして、なるべく体を冷やさないようにすることをお勧めします。

大久診療所 森 岡 明

医療

社

福

保健

主任児童委員再委嘱
平成9年1月、主任児童委員に河野ヤヨイさん(川之浜)が再委嘱されました。



現在、町内には十六名の民生児童委員が委嘱されていますが、主任児童委員は特に児童分野に担当するスタッフとして、地域の児童委員と一体となり、町内全域での活動を行っています。

○児童福祉関係(学校、保健所、児童相談所等)と地域を担当する児童委員との連絡調整を行い、児童委員活動分野での家庭環境や、社会環境について、相談、援助を行います。
○健やかな子供を生み育てる環境づくりに関し、地域

ぐるみで子育てを行うための啓発活動等を行います。
(主任児童委員の紹介)
河野さんは、長年教員として活躍され児童福祉に熱意のある方です。町内における児童健全育成活動に活躍が期待されます。

こんにちは、支援センターです
「支援センター」この名前を聞き慣れない方はまだ多いでしょうか。
正式には瀬戸町在宅介護支援センターといいますが、平成8年1月、デイサービスセンター内に事務所を置き、在宅介護についていろいろな支援活動を行っています。
対象は、おおむね65歳以上の方で、寝たきりや痴呆などのため日常生活に介護

を必要とする方々やその家族の皆さんです。
支援センターでは
○在宅介護を必要とする方の調査や支援事業の広報
○在宅介護についての相談や助言
○町が行っている保健・福祉サービスの紹介や利用手続きのお手伝い
○介護機器等の展示・紹介や使用方法の指導
などを行っており、利用料は無料です。

私たちの町では、65歳以上の方が千人を超え、約三人に一人が高齢者となっています。介護を必要とする方も年々増えていきます。「世間の声が気になる」「町や地域の人達のお世話になるのは気の毒だ」といって、当然受けることのできるサービスを受けていない方が多いのではないかと考え、高齢や病弱等により、介護サービスを受けることは決して恥ずかしいことではありません。老後

地域の人々が支え合うことはとても大切なことであり、町民みんなの願いです。
困った時は一人で悩まずいつでも気軽に支援センターへご相談下さい。
【電話 57-21802】

健康づくりは 適度な運動から……
正しい歩き方の講習会開催
2月7日午後6時30分から、町民センター会議室において、ウォーキングを中心とした健康づくりのための講習会が開催され、43名の参加があり、健康づくりの関心の高さがうかがえました。
講習会では、約1時間の講話の後、軽快なリズムにあわせてウォーキングの基本的動作を中心とした、体を動かす運動の実技が行われ参加者全員が約30分間体を動かしました。
しかし、実際の実技の運動量は、予想していたウォー

ーキングの運動量をはるかに上回る内容で、講師の松下健康運動指導士は、「体調に注意しながら、一日30分を目標に、息の弾む程度でのスピードで運動することが大切。30分の運動といっても結構きついんですよ」と話されました。

運動量は、運動強度という心拍数を用いた計算により数字で表すことができますが、健康づくりのために、ニニコペース(50%前後の運動強度)の運動がベストとされています。
健康づくりのために、生活の中に適度な運動を取り入れましょう。
なお、骨粗しょう症の予防のためには、空腹時・食後すぐを避け、日中行うウォーキングがベストだそうです。
※運動強度の計算については、保健センターへお問い合わせ下さい。



わが家のアイドル

(川之浜) 阿部 勝正 也美 さんの子



阿部 治貴くん
(平成7年6月2日生れ)

心も体も“男の中の男”って感じになってほしいです。

(田部) 梶原 雄一郎代 さんの子



梶原 琢矢くん
(平成7年6月6日生れ)

琢矢くん、とてもやんちゃだけど元気でやさしい子に育って下さい。



大久小学校一年
小野 裕雄くん

お手本をよく見ながら、
とめ、はね、はらいに気をつけてかきました。



三机小学校三年
市村 優美さん



神戸からお兄ちゃんが帰
ってきて、いっしょにおせ
ち料理を食べました。とて
も楽しかったお正月を思い
出しながら、書きました。

みんなの
作品

国際化ノ日韓交流

1月13日から19日までの1週間、5名の韓国青年が町を訪れ、ホームステイをしながら日本の生活や文化を学びました。

この交流事業は、民間の国際交流団体「愛媛地球市民の会」が主催したもので、総勢35名の韓国青年が愛媛県を訪れたそうです。

最近では経済や交通、教育などあらゆる面で国と国との距離が縮まり、まさに境目のない世界になってきました。明日に生きる子供達はいやおうなく国際化の波の中へ飛び込んでゆかねばなりません。

町でも数年前から中学生や住民の海外研修支援を行っていますが、今後は双向交流を進め、多くの人達が日常生活の中で外国の文化を学んだり、触れ合ったりする機会を作りたいと考えています。



それぞれの思いでいけ花にも挑戦

んにも戸惑いがあったかと思えます。交流内容については、韓国青年から「町の人達が暖かく迎え入れてくれ、とてもうれしかった」「機会を見つけてまた来てみたい。瀬戸町の皆さんもぜひ韓国へ来て下さい」との声もあり、おおむね好評だったようです。

町では今回の経験を生かし、次のステップに向けて仲間づくりを始めています。それでも無理なく参加できる普及型の国際交流について、あなたも一緒に考えてみませんか。

ご連絡を待っています。
(企画課)



大久 三好 敏夫さん
信子さん

何も分らないままホストファミリーを引き受ける。心配ばかりであったが、一番の心配は妻が朝寝坊しないかということ。でも無事対応できたと思う。

受け入れた青年は、25歳の大学生。元気の良い若者で、日本の酒の飲み方だけは指導できたと思う。

お父さんくと一週間言われ、親父になったような気がしたら、はや帰国の日が来ていた。

「僕が結婚する時には、お父さん、お母さんぜひ韓国へ来て下さい」との言葉にホロリとする。

生活習慣の違いがあったのは風呂を使った後、栓を抜かれ、空だきに家中騒ぐ。事前に生活習慣の指導なりあれば良いと思う。

金 鍾贊さんの言葉
お父さんはガイナ……
酒飲み。

ホストファミリーを体験して

大久 五藤 敬一さん
ユキエさん



なんせ早い一週間だった。子供達が家を離れ、妻と二人暮らしが長かったせいからお客さんが来てくれるのは嬉しいが、外国の人なので心配は多かった。

家は広いが古くて良いか。便所、炊事場は良いか……いろいろな心配していた。しかし、役場の手配や話を通して、まあ安心して過ごした。

念仏講行事への参加、甘夏収穫などいい思い出にな

つたでしようか。感想も聞いてみたい。今からも永い付き合いをしてみたい。

何より嬉しかったのは、娘が一人出来たこと。受け入れ側の皆さん、古い家でも田舎料理でも喜んでくれたように思います。

李 昌袋さんの言葉
お母さんの料理がたくさんあり、私は太った……でも、とてもおいしかった。

河野さん、北極点に

向ってスタートする

昨年10月から八西地域を中心に、県下各地で講演、支援要請を行ってきた冒険家 河野兵市さん(川之浜出身)が北極点に向けて出発しました。

出発に先立ち、2月1日町民センターで「壮行会」、2月2日には、地元川之浜小学校で「送る会」が開催されました。



2月1日の「壮行会」には、支援活動の中心となっている地元青壮年を始め、町内外の支援者約百名が集まりました。

会の冒頭、「河野兵市北極点単独徒歩到達を支援する会 八西地区連絡会議」の発起人代表、井上町長から「チャレンジスピリットをもって目的を達成し、無事帰還して下さい」との激励の言葉があり、続いて地元の中学生から花束が増らされました。

河野さんは、悪寒払いと

して贈られた、「牛鬼の長連」をまとい、北極点到達への決意表明を行った後、会場内をまわって出席者一人ひとりにお礼のあいさつを行いました。

最後に、支援者を代表して安田議長が「万才三唱」を行い、盛会の内に壮行会を終えました。

2月2日には川之浜小学校で、学芸会開始前の八時から、PTA・地元民が集り「河野さんを送る会」が行われました。

会に先立ち田村校長先生から「今は少人数の小さな学校だけど、河野さんのように世界に向った大きな人間に立ちろ」との言葉があり、19名の児童から贈った言葉や歌等多彩なプログラムが披露されました。

子供達は、大勢の報道関係者に、少々緊張気味ではありましたが、学芸会の練習の合間に準備したにも関わらず、気持ちのこもった暖かい見送りに河野さんも目頭を押返る場面がありました。

先輩は日本人初の快挙に向けてスタートしました。



河野さんは、地域の暖かい声援に送られて北極点へ向って行きます。今からの行程としては、3月上旬グリーンランドのエルミア島から極地へ出発し、その経路はインターネットで一紹介されます。また、役場と町民センターのロビーにも地図で表示を行います。日本人で初めての快挙を音などで応援しようではありませんか。

輝く女性を

目ざして

1月30日(木)、町民センターで「地域活性化女性グループ」の発足会が開かれました。

参加者の中から「あまり背伸びせず、地域のため自分の学習のために今すぐ出来ることから始めよう」との意見が多くなりました。

「男は仕事、女は家庭」といった男女の役割を固定的に考える意識から脱皮し、女性の特性と能力を発揮して、生き生きとした活動に参画しようとしています。

当面の活動内容
○花いっぱい運動
○家庭で不用になったものの譲渡・交換活動
○ごみの減量化への取り組み

「来る者は拒まず、去る者は追わず」が会のモットーだそうです。この主旨に賛同される方は、どしどし参加してください。

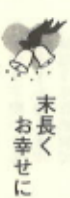
▼連絡先
三机 上田 美知子
電話5210232

人々のうごき
(1月末現在)

世帯数	1,173戸
人口	2,935人
男	1,358人
女	1,577人
本籍数	4,164戸
本籍人口	13,308人

正確に掲載出来ない方は、届出時に申し出て下さい。

平成9年1月分



末長く
お幸せに



お誕生
おめでとーう

年賀はがき、年賀切手当せん番号発表

1等	298620 858056
2等	42188
3等	30553 4073
4等	10996

ゆうちゃんだより

引換期間は
1月16日～7月15日

◎さくらめぐる発売中
2月4日から絵柄付はがき「さくらめぐる」を発売中です。種類は「かいどう」とれんきょう、「はるやま」「無地」の3種。卒業、入学等のお知らせや、移動転勤、転居等の通信に最適です。なお売価はいずれも50円となっております。

年金コーナー

国民年金保険料等は、課税所得から控除されます。

国民年金保険料や国民年金基金の掛金は、所得税・住民税の申告をするときに「社会保険料控除」として全額が課税対象から差し引かれることになっております。

控除の対象になるのは、平成8年1月から12月の間に納められた保険料や掛金でご自身の保険料や掛金はもとより、生計を同一にする

る配偶者、その他の親族(別居中の大学生も含む)が負担すべき保険料を納めている場合にはその保険料も控除の対象になります。

給与所得者の場合は、年末調整時の「保険料等控除申告書」に記入することがより手続きは終了しますが、年末調整を受けられなかった方や申告書に記入漏れがあった方は、住所地の税務署に申告書を出すことにより控除が受けられます。

また、過去に納め忘れていた保険料を納めたり、免除を受けていた期間の保険料を納めた場合なども控除の対象になりますので、忘れずに申告しましょう。

お礼

次の方から指定預託の申し出がありました。

●大久 石崎幸子様からご夫、萬廣さんが生前お世話になったお礼として、社会福祉協議会へ
金 50,000円

●三机 川田健一様からご母、イトヨさんが生前お世

話になったお礼として、社会福祉協議会へ
金 100,000円

●八幡浜市 佐々木博幸様から、農業活性化センターで販売している陶芸作品の販売代金を社会福祉活動に役立ててほしいと
金 6,280円

●大久 松本節子様からご夫、栄一さんが生前お世話になったお礼として
○社会福祉協議会へ
金 300,000円

○大久さわかクラブへ
金 100,000円

○大久日の出会へ
金 100,000円

○早連、指定先へお届けいたします。

紙上をお借りして厚くお礼申し上げます。

お礼

広報発送費用にと、ご寄付をいただきました。紙上より厚くお礼申し上げます。

○田部 藤堂 岩榮様
○堺市 岩佐 匡様