



広報

1998  
平成10年

# せと9

風車のまわるアジな

No. 305



表彰を受ける第1分団選手の皆様



## 今月の主な内容

- 1 ターン岡野さん紹介..... 3
- 敬老特集..... 4~5
- ファームサービス事業..... 8
- お知らせ..... 11

9月6日(日)、県消防操法大会が松山市で開催され、第1分団(三机)がポンプ自衛車の部でみごと優勝しました。選手の皆様さんおめでとう。





## 祝 金 婚 式

— 敬称略 —

- 〈三机〉 川内 喜代子 明夫妻
- 〈三机〉 長尾 金満 夫妻
- 〈塩成〉 清水 興七 夫妻
- 〈塩成〉 西國 剛 夫妻
- 〈定成〉 竹林 三則 夫妻
- 〈小島〉 中田 秀夫 夫妻
- 〈小島〉 小原 政夏 夫妻
- 〈大久〉 濱田 源太郎 夫妻
- 〈大久〉 松井 治 夫妻
- 〈大久〉 坂内 静夫 夫妻
- 〈川之浜〉 阿部 常義 夫妻
- 〈川之浜〉 阿部 浪子 夫妻
- 〈川之浜〉 阿部 美幸 夫妻
- 〈川之浜〉 河野 順雄 夫妻
- 〈田部〉 井伊 佐利 夫妻
- 〈高茂〉 山本 辰茂 夫妻



敬老会での  
ひとこま



(5)

## いつまでも お達者で

「敬老の日」を前に、9月10日(木)、町内の長寿者、水野ヤスさん、大野金一郎さんを町長が訪問し、記念品を贈り、長寿をお祝いました。



三机 大野金一郎さん

毎日、近くのお地蔵さんにお参りに行くことと、散歩に出かけます。デイサービスセンターへ行くのが楽しみです。



田部 水野ヤスさん

ずもうが大好き。「牛乳にはちみつを入れて毎食飲むのが長生きの秘訣でしょう」とにっこり答えてくれました。

## 米寿おめでとう



## 長寿者番付

平成10年9月1日現在

地区	氏名	東 方				西 方			
		氏名	年齢	地区	番付	氏名	年齢	地区	
三机	木村 マスエ	是澤 富美子	100	三机	横綱	水野 ヤス	97	田部	
	伊藤 セキエ	大野 金一郎	97	三机	大関	島部 ハナヨ	96	田部	
	佐々木 長次	大久保 清久	96	足成	関脇	市村 フジエ	96	足成	
	松本 カネ子	高地 末光	96	三机	小结	上甲 高松	96	三机	
足成	高月 アサノ	中川 シヅエ	95	三机	前頭1	脇 中 イシ	95	大久	
小島	濱野 ミサ子	末光 サノ	94	塩成	2	兵頭 ラチエ	93	川之浜	
	山下 安義	上野山 ミサヲ	93	三机	3	加藤 キク	93	川之浜	
大久	兵頭 チトセ	森 キヨ	93	田部	4	和田 タツヨ	93	神崎	
	成本 アサノ	佐々木 久	93	大江	5	宇都宮 ソノ	92	神崎	
川之浜	濱本 定光	西川 シカノ	92	川之浜	6	阿部 タカラ	92	川之浜	
	森 コヨ	松谷 チヨ子	91	三机	7	末廣 ツネヨ	91	三机	
田部	水野 傳	兵頭 定義	91	大久	8	長尾 普美雄	91	三机	
	牧田 兵一郎	上甲 カメ子	91	三机	9	加藤 吉松	90	神崎	
神崎	小関 アサヲ	上村 イチエ	90	大久	10	阿部 クマヨ	90	川之浜	
	結城 ヒデ	岩 邑 シカノ	90	足成	11	阿部 トクエ	90	川之浜	
	土居 ツネ	菊池 キヨシ	90	塩成	12	阿部 光子	90	塩成	
	結城 万市	山下 トヨノ	90	田部	13	木野 ウメ子	90	三机	
		水口 静子	90	志津	14	松田 チカ	89	志津	
		稲葉 庄太郎	89	田部	15	古澤 タケ	89	三机	

— 敬称略 —

(4)

# 健康の窓 睡眠と呼吸

睡眠呼吸障害は、睡眠時の呼吸異常が覚醒後にまで影響を及ぼすことが明らかになってきて、最近その病態が注目され始めています。特に米国では、睡眠呼吸障害が、交通事故・離婚・失業というよう

な社会問題を起こすことが認識され、大いに関心がもたれています。わが国でも、睡眠呼吸障害の中でも、睡眠中に呼吸が一時的に停止する「睡眠時無呼吸症候群」が循環器疾患との関連で注目されるようになってきました。

## ◎睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は、「10秒以上の無呼吸(呼吸が止まっている)の状態が、睡眠7時間中に30回以上起こる、あるいは睡眠中の1時間のうちに5回以上の無呼吸状態があるもの」と定義されています。この睡眠時無呼吸症候群は、いびきを毎日かく人の1〜2%にのぼり、圧倒的に男性が

多いのが特徴です。軟口蓋や舌根がそれぞれ単独で、またはその両方が気道に落ちこんで気道が狭くなり無呼吸の状態が発生します。

## ▽症状

睡眠時無呼吸症候群の症状には、次の図のようなものがあります。



▼治療  
いびきや睡眠時無呼吸症候群の治療は、その原因を取り除くことが基本となります。

●体重を減らす  
肥満の人は、体重を減らすだけで、いびきや睡眠時の無呼吸が改善されます。軽いいびきなら治ることもあります。  
●鼻や咽頭の手術  
鼻たけや扁桃肥大など、鼻やのどに異常があつて、気道が狭くなつている場合は、手術が行われます。また軟口蓋や口蓋垂(いわゆる「のどちんこ」)がたるんでいると、通常より長かつたりして、睡眠時の無呼吸が起こつ

ている場合も、切除手術が行われていることもあります。

●歯科器具  
比較的軽微な睡眠時無呼吸症候群の場合は、入れ歯のような器具を歯に装着する方法があります。あごを前へ出すことによって、舌が落ち込まないようにすることが必要です。

## ●鼻マスク陽圧呼吸法

鼻にマスクを付け、マスクに接続された機械で、圧力をかけた空気を持続的に送り込むことで、気道を確保する「鼻マスク陽圧呼吸法」という治療法がありますが、日本ではまだ健康保険が適用されていません。  
また、手軽にできるいびきの解消法として「横を向いて寝る」という方法があります。あおむけで寝ると、軟口蓋や舌根が気道に落ち込むため、いびきをかきやすいのです。さらに、過労や飲酒もいびきの原因となるので、自分できちんと休養をとったり、酒もほとんどにするといいところがあります。

## 睡眠時無呼吸症候群と高血圧

「睡眠時無呼吸症候群」を放置すると、循環器系に悪影響を及ぼすことがわかってきています。睡眠中に呼吸が停止すると、血液中の酸素が不足し、少ない酸素を全身に送るために、心臓に負担がかかります。そのため、血圧が高くなり、心臓を招くことがあります。睡眠時無呼吸症候群の人の睡眠時の血圧を測定すると、40mmHg以上の変動が見られる場合もあります。  
最近では、本態性高血圧(原因がはっきりしない高血圧)には、睡眠時無呼吸症候群が関係しているのではないかと研究も発表されています。例えば、高血圧で睡眠時無呼吸症候群の人が、鼻やのど手術を行つた後、血圧が下がり、常用していた降圧薬を減らすことができたケースもあります。睡眠時無呼吸症候群と高血圧の関係は、今後の研究が期待される分野でしょう。

大久診療所  
医師 森岡 明

# わが家の愛ドル

(大江) 米田 慎一郎 さんの子  
小百合



米田 真悠ちゃん  
(平成9年3月19日生まれ)

ブロック遊びと、食べるのがとても大好きな女の子です。お兄ちゃんに負けないうらいたてもよく食べます。こんな女の子ですがどうぞよろしくね!

(三机) 佐伯 俊博 さんの子  
リエ



佐伯 汐里ちゃん  
(平成9年3月25日生まれ)

小さな体で大きな明日に向かって歩いていく姿。同じ日がなく、毎日が新しい感動を連れてくれる汐里は、わか隊の一員生物です。お父さん、お母さんの疲労回復の特効薬は、あなたの素敵な笑顔です。いつまでも大切にね。あっそうどう 老後はお願ひね。



瀬戸中学校2年  
河内久美子さん



三机の港を書きました。版画は初めてだったけど、とてもうまくいきました。自分が思っていた通りの絵にできたのでよかったです。



大久小学校1年  
坂内 清一さん



てんとむしをみつけたことをかきました。はじめてえのぐをつかって、とてもたのしかったです。きれいないろがつけられました。

## みんなの 作品

## ファームサービス事業

### スタート!!

8月30日、ファームサービ  
ス実行委員会(委員長 石崎照  
夫)が今年設立して初めての  
作業を実施しました。今回は  
委託申込みのあった圃地の内  
足成、三机、大江、志津、小  
高地区で防風垣の手入れや隣  
接地の雑木の伐採を行いました。



園主の方々、作業員の手  
で高い防風垣が次々と手入れ  
される様子を見て「一人では  
高い所の作業は出来ず本当に  
助かります」と喜んでおられ  
ました。

実行委員会では、今後も柑  
橘園の荒廃防止の為、農家の  
高齢化、担い手不足で荒廃園  
等が年々増えていく中、農作  
業を支援することにより、少  
しでも地域農業の振興と活性  
化に貢献できればと考えてい  
ます。

なお、この実行委員会に加  
入したい方、又、農作業の委  
託を考えている方は、西宇和  
農協瀬戸支店にお問い合わせ下  
さい。  
今回作業をされた委員の皆  
さん、暑い中早朝からご苦労  
さまでした。

## はじめまして

英語助手  
リチャードさん  
着任



7月29日、外国語指導助手  
として、新しくウイバー・リ  
チャードさんが着任されまし  
た。

Q..なぜ日本を選ばれましたか?

2学期から西宇和郡内(三  
瓶町を除く)の中学校で英語  
の指導を行っております。来  
日して2ヶ月足らずですがイ  
ンタビューさせていただきました。

A..日本語を勉強したかったし、昔から日本の文化に興味があったのです。そして、日本の友人を持ちたかったです。

Q..出身地を教えてください。

A..人々は親切で親しみやすいし、とても美しい街だと思います。海が近いというのもいいですね。そして何よりも食べ物がいっぱいです。

Q..日本へは何度目の来日ですか。又他にいったことのある国はありますか?

Q..休日の過ごし方は? A..スポーツ(特にテニス、写真をとる、買い物といったところを。

Q..アメリカ、オハイオ州

Q..将来の夢は? A..日本の各地に旅行したいし、もっと日本語の勉強をして国際交流に貢献したいです。

瀬戸町に住んで働けることを心から光榮に思います。こちらの方々には親しみやすい、親切で感謝しています。新しい友達もできつつあります。私は故郷から遠く離れたこの地で出会った日本の先生や生徒達に大変感謝を受けています。子供達の英語における知識向上のため、そして両国の理解や親善のために一生懸命働こうと楽しみにしています。日本語を学ぶことと同じくらい日本の文化や習慣に興味を持っていきます。どうぞ宜しくお願いします。皆さん出会ったら気軽に声をかけてあげてください。

## 帰町報告会

### 瀬戸中学生 海外ホームステイ

9月16日(木)、町民センターでニュージラードホームステイに参加した生徒7名、引率の先生をはじめ保護者、関係者の出席のもと報告会が開催されました。

初めに研修状況がビデオで紹介され、引き続き生徒それぞれが体験発表を行いました。小・中学生との文化交流も行ない、日本の文化、習字、遊び等伝達することが出来たようです。



ホストファミリーに恵まれてとても楽しい時間を過ごすことが出来、別れがとてつらかったと話していました。20日間の滞在ですばらしい体験をして来たのだと思います。

研修報告は、10月号から順次紹介します。



## 海外研修報告

野村高校3年 阿部 勝人(庵成)

8月9日から22日まで、カンガルーの国オーストラリアへファームステイに行きました。日本との時差は1時間、季節は冬でした。でも冬だと言うのに暖かく、タンポポが咲いていました。

オーストラリアという国は私の憧れの中で十年近く浮かんでいた島です。カンガルーやコアラを友として暮らすことが夢でした。だから、いざ行くとなると他人の事のように思えてなりません。

オーストラリアで、果樹、酪農、養豚、羊、肉牛の飼育を行っているそれぞれの農家へ行くことができました。



最後、農業をされている方、また、これから始める方には、ぜひ広い視野で農業を見ていってほしいと思います。

# 窓の戸籍

平成10年8月分  
お誕生おめでとう

本 籍 出生地氏名 性別 籍貫名

ご結婚おめでとうございます

本 籍 籍貫氏名 籍貫名

おくやみ申し上げます

本 籍 死亡者氏名 籍貫名

平成10年6月末現在

- 人口 2,832人 (-3)
- 男 1,308人 (-1)
- 女 1,524人 (-2)
- 世帯数 1,161戸 (-3)
- ( )内は先月との比較

※広報に掲載不要の方は届出時に申し出て下さい。

### 年金コーナー

国民年金は加入すると暮らしに役立ついろいろなメリットがあります。

▽経済変動に対応します。  
年金額は自動物価スライドによって毎年の物価上昇率に応じて確実に引き上げられます。将来においても年金の実質価値を維持します。

▽国が年金額を負担します。  
国民年金は国民みんなの生活の基礎となるもので、国が責任をもって運営しています。国民年金の運営費は国が全額負担し、基礎年金額の3分の1は国が負担します。

▽税金が安くなります。  
国民年金受給料、国民年金

基金掛金は、家族の分も併せて社会保険料として扱われ、全額が所得税や住民税を計算するときに課税対象の所得から控除されます。

▽全国の国民年金施設が利用できます。

▽教育費金が利用できます。

▽マイホーム資金が借りれます。

### ゆうちょんだより

代金引換郵便物の差し出し方法が、9月1日から変更されました。

「代金引換郵便」をお出しになる際は、差出人の住所、氏名、電話番号を記載して下さい。

「協力をお願い致します。」

### 空くじ助成で

和太鼓を新調！

日本古来の楽器である和太鼓を素材に新しい地域文化を創造し、沈滞する地域ムードを鼓舞しようとする有志からなる瀬戸町創作和太鼓研究会は、このほど和太鼓を新調しました。和太鼓は、空くじ助成、町助成、寄付金を募って、同研究会が購入しました。グループの名称を「瀬戸町太鼓集団「風」」と命名。グループでは「元氣な瀬戸町」の先頭に立ち、風を興そうと頑張っております。今後の益々の活躍を期待します。

### お礼

広報発送費用にほんブログ村ありがとうございました。紙上より厚くお礼申し上げます。

○伊月市 藤川 要造様



### 法務大臣より 感謝状

(大久 伸元 スメラギ)

多年にわたり、犯罪や非行の防止に深い感心を持ち、愛と奉仕の精神をもって非行少年等の更生保護に尽力された功績により、法務大臣から感謝状が贈られました。

伸元さんは、「今回感謝状をいただいたのも、会員さんの協力のおかげです」と話されました。

今後とも体にあきらめられ、活躍されることを願っています。

## 職員募集

【医療法人 青峰会】

瀬戸町痴呆性老人向けグループホーム・デイサービス開設

暖かい思いやりのある誠実な心で、地域社会に貢献できる仕事と一緒に取り組んでくれる、そんなあなたを求めています。

○募集職種

施設長	1名	年齢40才位まで
生活指導員	1名	夜勤可能な方
看護士	3名	男女不問
ケアワーカー	3名	年齢50才位まで
調理員	2名	パート
男女不問		

○応募期間  
平成10年9月21日～10月31日

○試験方法  
面接

○応募方法  
申込書に履歴書、健康診断書を添付し郵送して下さい。

後ほど面接日時をお知らせします。

申込書は、瀬戸町役場福祉課へ請求して下さい。

瀬戸町役場 福祉課 ☎0894-52-0111  
※お問い合わせは、真網代くじら病院 ☎0894-28-1123

### 社協だより

心配ごと相談所法律相談日

平成10年後半の心配ごと相談所を次のとおり開設します。日頃の悩みや心配ごとがありましたら、お気軽にご相談下さい。当日は、弁護士が専門的な相談にも応じます。なお、相談は無料で秘密は固く守られます。

※時 間※  
午後1時30分～午後4時まで

月 日	会 場
10月20日(火)	瀬戸町 瀬戸町民センター
11月20日(金)	伊方町 町見公民館1階和室
12月21日(月)	保内町 中央公民館1階小会議室

### 「介護保険事業計画」策定のための委員公募

平成12年4月1日から「介護保険制度」がスタートします。

「介護保険制度」は、介護サービスやその費用の問題を保険制度として社会全体で支えるシステムで、その財源は、公費(税金)と40歳以上の被保険者の納付する保険料で賄われることになっています。

町では、介護保険の実施に先立ち、介護保険制度運営の基本的方針等について、「介護保険事業計画」を策定することとしています。

つきましては、住民の中から委員を公募し、ご意見をお伺いして事業計画の策定にあたりたいと思いますので、希望される方は申し出下さい。

《申込期限》 平成10年10月5日  
《連絡先》 役場福祉課福祉係