



人口・世帯の動き

(平成9年3月1日現在)

総人口23,587人 (24)	出生 19人
男 10,996人 (11)	死亡 17人
女 12,591人 (13)	転入 104人
世帯数 8,693 (1)	転出 82人

* () 内は前月との比較 *

海と人

加治木港の朝は静かだ。

一番船が船溜まりを出て、

海原にモーター音と一筋の白い軌跡を残し、遠く桜島の山

陰に消えた。風も波もない。

海は眠ったままだ。なまこのぶん

だと今日も風だろう……。

舌出しに釣り人の影が揺れ

た。彼らも朝は早く、思い思

いに竿を伸ばしている。遠く

から見ると、まるで海を丸ごと

と釣っているようだ。

海、それは単なる水

の群れではない。自然は大きい

い。ゆったり漂う波は悠久の

流れを演出し、人間も自然に

溶け込めと歌っているのだ。

あなたにも聞こえますか。

「もっと心を広く、大きく持

て」という潮騒の音が……。

湾奥で最も大きく、これからの大隅を担う加治木港

今月のページ

☆容器包装リサイクル法	2ページ
☆かじっガラス	3ページ
☆町の話	4～5ページ
☆さつまどり	6ページ
☆県地域振興公社より	7ページ
☆リックのさくさく	8ページ
☆シリーズ 国保を考える	9ページ
☆健康と栄養の話	10ページ
☆棕鳩十	11ページ
☆おしらせ	12ページ

平成9年

3

月号

No.509

発行 加治木町・編集 総務課 ☎62-2111

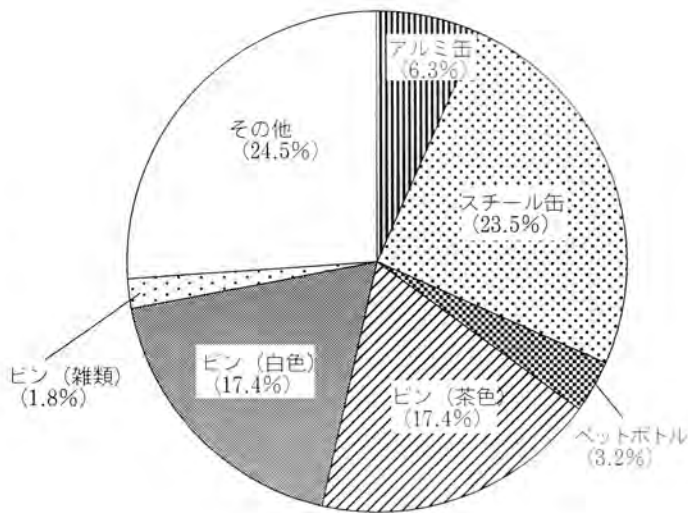
4月から

容器包装リサイクル法

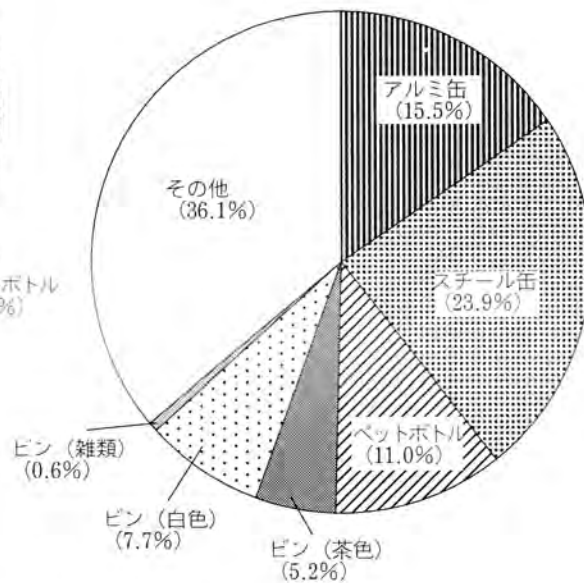
が施行されます

缶とビン
は必ず
分別
しまし
よう!!

重量割合



容積割合



実態

私たちの暮らしはたいへん豊かになってきています。

一方、その反動として、経済成長や効率性を追求するあまり、日常生活における廃棄物の量や質が大きく変化してきていることは皆さんよくご存じでしょう。その結果、ゴミの排出量は極端に増え続け、その処分に大きなツケが回ってきています。

これまでゴミ処理は、燃やして埋めるという方法がとられてきましたが、いくら日本は山が多いといっても、ゴミ処理場はすでにパンク状態です。ゴミの種類は違いますが、串良町の廃棄物事件がよい例で、地下汚染などの環境問題でこれにも限度があり、埋める場所がなくなってきました。また経済的にも莫大な経費がかかり、従来の処理方法に赤信号が点滅しているのが実態です。

国の施策

捨てる場所がなくなったらどうするか……。そうです。ゴミを出さないのが一番の方法です。とはいっても、人間が生きているかぎりゴミは毎日生産されます。最小限度の燃えないゴミは従来通りとしても、家庭で燃やせるものは家庭で処理するなど、むやみにゴミを出さず、埋める量を減らす工夫が迫られています。

また、これには資源の問題も絡んできます。地球上の資源には限りがあります。それを有効に使うことが大事で、使い古してもゴミとして処分するのではなく、再利用できる「循環型社会」を生み出し、それを定着させる必要があります。

つまり、無尽蔵ではない資源を有効にリサイクルするという「容器包装リサイクル法」が施行されたのです。

加治木町の対応

さて、円グラフは加治木のある日の不燃ゴミ収集の割合をまとめたものですが、缶、ビンなどリサイクルできるものが多く含まれています。今のところ、これらの大部分が本道原の処分場に埋められています。

そこで町としては、「容器包装リサイクル法」がみなさんによく浸透するように資源ゴミ分別収集システム検討会を設け、加治木町に適応した施策を推進していきま

す。まず、九年度は町内にモデル地区を設定します。缶とビンを中心に分別回収し、その量や割合を見極めて今後の施策に生かしていきたいと思いますので、みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

缶とビンは必ず分別し、資源ゴミ回収に出してください。

国民年金

4月から保険料が変わります

定額保険料（月額） 12,800円

付加保険料（月額） 13,200円

なお、1年間の保険料を前納すると割引制度があります。

定額保険料（年額）

153,600円 → 149,890円

付加保険料（年額）

158,400円 → 154,570円



猫さん、そこで幸せですか…

▼「人間は考える動物」というが、犬猫の考えと変わらぬ人がたくさんいる。何を血迷ったか、生まれた赤ちゃんを平気で殺したり捨てる人もいる。自分中心ではなく、もっと視野を広げ、広い意味で人や動物を愛してほしいものである。

▼もうすぐ花見の季節がやってくる。高岡公園の桜はソメイ吉野で、四月になるときれいに咲き誇る。それにもまして人の服装がカラフルで、桜に劣らずにぎやかだ。

▼その花見シーズンを前に、高岡公園に捨て猫がいると聞いて出掛けた。行ってみると、公衆電話の陰からヤス猫がのぞいている。一匹だけだったが、近づいても逃げる気配がない。何でも、かわいそうに思っ「エサ」をわざわざ持ってくる人がいると聞いた。猫は勘違いしたのか、ねだるように迫ってくるのではない。これには参った。動物愛護精神からいうと、捨てておけないことだろうが、みんなが利用する公園で、しかもこれから花見客がどっと押し寄せる時期だ。一匹だけではなく、もっといるという。猫のフンをもっと始末が悪い。

▼犬猫にしろ、ペットを飼う人はもっと大事にしてほしい。いなくなつたからといって、ポイと捨ててはあまりにも可哀相だ。犬猫などにも生きる権利はあるはずだ。よく面倒をみる人、後先を考えないで飼っている人などいろいろだ。仮に、いなくなつたら公園などには捨てないで、人にもらってもらふなり、行政に相談するなど、方法はいくらでもあるはずだ。



▼もうすぐ花見の季節がやってくる。高岡公園の桜はソメイ吉野で、四月になるときれいに咲き誇る。それにもまして人の服装がカラフルで、桜に劣らずにぎやかだ。

公園などに犬猫を捨てないで
ペットは家族も同然
もっとよく面倒をみて

加治木町の主な行事

3月2日～3日	初市	(蒲生田通り)	商工会	☎63-2295
6月第1日曜日	龍門滝まつり	(龍門滝温泉広場)	経済課	☎62-2111
6月第3日曜日	くも合戦	(福祉センター)	経済課	〃
7月下旬	観光キス釣り大会	(錦江湾)	経済課	〃
8月第1日曜日	夏祭り	(蒲生田通り・加治木港)	商工会	☎63-2295
8月16日	太鼓踊り	(仮屋馬場・町内)	社会教育課	☎62-2111
10月10日	町民体育祭	(町営運動場)	体育保健課	〃
11月第3日曜日	かじき秋まつり	(役場グラウンド)	経済課	〃
12月第2土・日	陶器まつり	(龍門司焼窯元)	龍門司焼企業組合	

☎62-2549

劇団「虹」旗揚げ公演

上々の出来と好評

加音フェスタ

第一回「加音フェスタ」が二月二十二日と二十三日の二日間、加音ホールで開催されました。

これは、個々に活動している文化団体を一堂に集め、「交流を深めながら共に発表しよう」と、加治木ロータリークラブ（安満良明会長、会員六十九人）が今年から始めたもので、昨年五月結成された劇団「虹」の旗揚げ公演や、参加した二十三団体による日舞や人形劇、合唱など、子どもから大人まで楽しめる多彩な催し物が披露されました。

劇団「虹」の公演は、「祭」を

テーマに短編三つを約三十分間披露されましたが、団員らはこれまでに基礎的な発声練習を十分こなし、たおかげで、自然に演技力も身につけ、全員気後れすることなく堂々とした演技を見せ、会場からは惜しみない拍手が送られていました。

また、小ホールで行われた人形劇や腹話術、わらべうたなどの子どもフェスタは、会場がいっぱいになるほどの人気を呼び、関係者を喜ばせていました。



ごくろうさまでした

元加治木町消防団長の福元義治さんに町から勤続章（45年）が贈られました。

福元さんは、みなさんの命と財産を守るため、45年もの長い間、日夜消防活動をされてきました。



学校のために役立ててください



全員そろってお礼を

ボランティアに大忙し

町公民館婦人部

町公民館婦人部（各地区部長十七名）は二月十九日、シルバータウン加治木（老人保健施設・高齢者が社会復帰を図るためのリハビリ施設）を初めて訪れ、各病室の窓拭きやおむつたたみ、入所者との話し相手をつとめるなど、これから身近な課題となる高齢者福祉の手助けをしました。

同会は、これまで地域の活性化を婦人の手でいろいろなボランティア活動を展開しており、この日は昼から、県下一周駅伝大会の中継点（性応寺）で各選手の接待や世話をしました。



オムツたたみも大変

母校に寄付

永原小学校

永原小学校の昭和四十七年度卒業生が二月一日、同校を訪れて上赤校長に金一封を寄付しました。

これは、今年厄年に当たる永原小の卒業生四十四人が厄払いで鹿兒島神宮に集まったとき、「母校に何か記念として残そう」と思い立ったもので、代表して寺師美幸さん、中迫一策さん、宮内勝則さんの三人から上赤校長に手渡されました。学校としては運動会用のテントを購入するそうです。

当時、西別府に永原小学校、辺

川に鎮守小学校がありました、そのうち鎮守小は昭和四十六年三月、児童減少により永原小に統合されました。四十七年度の鎮守小卒業生にすれば、母校がなくなっても同然ですが、みんな同郷の同級生に変わりはなく、今回、永原小の卒業生に交じって、「ありし日の鎮守小」を胸に思い浮かべ、厄払いと寄付に賛同したということです。

みなさん、母校をいつまでも忘れないでください。

春の使者

加治木を練り歩く

馬踊り

「馬踊りを見ないことには春が来る気がしない」

加治木にはこんな人が多く、軽



マンボのリズムにのって

やかなステップ、つぶらな大きな瞳で踊る馬は、普通の伝統行事には無関心な人でさえ、つい足を伸ばしてしまふ魅力があります。

鹿兒島神宮の初午祭は三月二日開催され、今年も木田の御神馬が二十一頭の先頭を切って奉納、その後、春の予感をふりまこうと、二日、三日、加治木町内をくまなく練り歩きました。

馬は沢崎正一さん所有の明け三才馬。正一さんは沢崎菊男さんの次男で、父菊男さんが馬を飼っていたこともあり、馬とは小さいころから長いつきあい。若い人が馬を世話することが少なくなった昨今、御神馬の里、木田にとっては何よりの朗報です。正一さん、がんばってください。

初市でにぎわう

「昔は県内三大初市」

蒲生田通り

恒例の初市は三月二日と三日の二日間開催され、蒲生田通りは連日おおぜいの買い物客でにぎわいました。

現在、初市はこの町でも行わ

れています。加治木の初市は、むかし県内三大初市の一つに数えられていたそうで、そのにぎわいは他町とは違う伝統的なふんいきがあります。



にぎやかな蒲生田通り



がんばってください

女剣士 全国大会に挑戦

南田菜央さん

南田菜央さん（加治木中学校二年生）が、三月二十八日から三十日まで開催される第十九回全国スポーツ少年団剣道大会・女子個人戦（千葉県富山町・ふれあいスポーツセンター）に出場することになりました。

南田さんは、昨年十二月開催された第二十四回鹿兒島県スポーツ

少年団競技別大会・剣道個人戦にエントリーしてみごと優勝し、この三月の全国大会に駒を進めたものです。

昔でいえば、御前試合に出場するような栄誉あるもの。「薩摩おごじよ」の意気ここにありと、女剣士ぶりを存分に発揮してもらいたいものです。応援しています。

団体A級優勝は 加治木高校A

町内卓球大会



平成八年度町内卓球大会が三月九日町営体育館で開催され、各階級に分かれて優勝争いが展開されました。

★成績（敬称略）

団体戦

（A級）優勝：加治木高校A▽二位：加治木クラブA▽三位：加治木高校B・加治木卓友クラブ

（B級）優勝：加治木温泉病院B▽二位：加治木温泉病院A▽三位：加治木工業D・加治木高校女子

（C級）優勝：加治木中学校A▽二位：加治木クラブC▽三位：加治木中学校B・加治木クラブD

（婦人）優勝：藤崎チーム（藤崎・中）

市来・松本）▽二位：寺園チーム（寺園・萩原・高橋）▽三位：原口チーム（原口・西迫・今蘭）・池増チーム（池増・川畑・猪俣）

個人戦

（A級）優勝：石川伸彦（加高）▽二位：辻勤（加卓ク）▽三位：星原健二（加卓ク）・池田省五（加卓ク）

（B級）優勝：松田秀樹（加高）▽二位：中村保則（加高）▽三位：垂内哲人（加高）・寺口享（加高）

（C級）優勝：野元章久（加中）▽二位：内村優介（加中）▽三位：山崎雅大（加中）・湯前仁志（加中）

技術講習会受講生募集

一、応募資格

就職を希望する女性で、21日間の全日程を受講できる人

二、受講料 無料

ただし、テキスト代自己負担

三、講習科目・期間・場所

□ ワープロ

・4月17日～5月23日

・午前10時～午後4時

・(株)頭脳センター

国分市川内1137-72

上野原テクノパーク内

☎0995-46-8871

・申込期間(4月2日～4日)

□ 経理事務・ワープロ

・4月22日～6月9日

・午前9時～午後3時30分

・県女性就業援助センター

鹿児島市名山町9-1

県産業会館2階

☎099-226-7218

・申込期間(4月7日～9日)

□ パソコン・パソコン会計

・5月13日～6月16日

・午前9時～午後3時30分

・県女性就業援助センター

・申込期間(4月23日～25日)

四、申込方法

本人が直接、講習場所に来所のうえ申し込んでください。

さつまどりに絶滅の危機が！ あなたも飼ってみませんか

今から30年ほど前までは、県内のあちこちの家の庭先に「さつまどり」の姿が見られるものでしたが、近ごろではそのような光景はほとんどなくなりました。

「さつまどり」は、絵のような美しさと薩摩古武士を思わせる勇壮さを兼ね備えた日本鶏の一種で、国の天然記念物にもなっています。

その姿ばかりでなく鶏肉も非常においしく、他の鶏では味わえない極上品です。また各地に残る郷土芸能「太鼓踊り」に用いられる羽にさつまどりの尾が使用されています。

蒲生町の鮫島安雄さんは、この「さつまどり」に魅せられた人で、若いころから飼育してこられました。先年、定年で会社を退職されたのを機会に本格的に保存に力を入れ、優秀な鶏を作りだして毎年賞を獲得しておられます。今年も3月に開催される品評会に出品するため、選別した候補鶏の仕上げに余念がなく、毎日のさつまどりの世話が大変楽しみだとうれしそうです。



鮫島さんの心配は、このすばらしい鶏を飼う人が老齢化してだんだん少なくなっていくことです。このままではこのわが郷土の文化財が絶滅しかねないと、都市部は飼育が難しくなったことから始良、伊佐、出水など地方の人々に呼びかけています。

観てよし、飼ってよし、食べてよしの三拍子そろった「さつまどり」に多少でも興味をお持ちの方、ヒナや種卵もご都合願えるとのことです。いますぐ鮫島さんへご連絡ください。さつまどりを飼ってはいるが交流のない方、将来の後継者候補として頼もしい若い方々からの連絡もお待ちしております。

連絡先

天然記念物日本薩摩鶏保存会事務局長

鮫島安雄 ☎899-53 始良郡蒲生町上久徳2523-2

☎0995-52-0345

(平成8年度品評会赤羽若鶏優勝鶏)

作業時における

感電事故防止のお願い

九電から



電線近くの作業や道路掘削工事などには十分気をつけてください。

電線やケーブルに接触すると感電の恐れがあり、また停電して地域のみなさんに大変なご迷惑をかけることもあります。

一、配電線近くの作業で支障となるときは、早めに九州電力に連絡し、防護管取付等の安全対策を要請してください。

二、樹木伐採などで電線が支障になるときは、事前に立会いを要請してください。

※連絡は九電加治木営業所へ

☎62-2128

平成9年度

第1回危険物取扱者試験

一、試験の種類

乙種第4類、丙種

二、試験日

6月15日(日)

三、試験の場所

鹿児島市、川内市、鹿屋市、名瀬市、加治木町

四、願書受付期間

4月21日(月)～30日(水)

五、願書受付場所

財団法人・消防試験研究センター

鹿児島支部

六、受験手数料

乙種 三、四〇〇円
丙種 二、七〇〇円

所定の振込用紙により郵便局又は銀行に振り込み、その払込受付証明書を受験願書に貼付してください。

七、受験資格 制限なし

八、受験願書等を置いてある場所

加治木町役場総務課消防交通係

※問い合わせ先……

財団法人・消防試験研究センター

鹿児島支部

☎099-225-4005

県地域振興公社だより No.2

県公社との農地売買のメリット

県公社の農地保有合理化事業で農地を売買しますと、多くのメリットがあります。

〔売った人のメリット〕

一、税金が安くなる。

農地を売ると譲渡所得税がかかりますが、県公社の農地売買事業を利用すると、次のような特別控除があり、一般の相対取引よりも税金が安くなります。

- ・一般の相対取引
特別控除 一〇〇万円
- ・県公社の農地売買事業
①特別控除 八〇〇万円
- ②(買入協議制度の場合)

二、登記費用は公社が負担します。

三、農業委員会を通して、農地利用集積計画により農地を買いますと、売買契約書の収入印紙がいりません。

四、農地を一時借り受けた後で買

特別控除一、五〇〇万円

二、売買契約書の収入印紙はいりません。

三、売買契約後、すぐ農地代金がかかります。

四、相続登記費用の助成があります。

〔買った人のメリット〕

一、不動産取得税や登録免許税等が安くなります。

二、登記費用は公社が負担します。

三、農業委員会を通して、農地利用集積計画により農地を買いますと、売買契約書の収入印紙がいりません。

うこともできます。

- ・認定農業者など担い手を育成するための農地保全合理化促進特別事業の適用を受けますと、農業経営が安定するまで(五年以内) 県公社から農地を借り、その後農地を買う制度もあります。(金利はいりません)
- 五、制度資金の活用で助成金がもらえます。
- ・認定農業者が制度資金を借りて県公社から農地を買ったときは、一定の要件のもとに助成金が受けられます。

平成9年度 前期技能検定試験

平成9年度前期技能検定試験が次のとおり実施されます。

一、申請書受付期間
4月4日～17日

二、試験実施日

・実技試験
6月16日～9月7日までの期間で、職種ごとに定める日

・学科試験
8月24日・8月31日・9月3日・9月7日の職種ごとに定める日

三、合格発表
10月3日

四、実施職種

(1級・2級)

造園、電子機器組立、電気機器組立、洋裁、園芸装飾、機械加工、鉄工、建築板金、工場板金、仕上げ、建設機械整備、布はく製作、婦人子供服製造(洋裁)、家具製作、建具製作、石材施工、とび、左官、ブロック建築、タイル張り、畳製作、防水施工、内装仕上げ施工、熱絶縁施工、表装、サッシ施工、塗装、広告美術仕上げ、写真、フラワー装飾

路面標示施工、塗料調色

(3級)

園芸装飾、造園、機械加工、電子機器組立、和裁、とび、内装仕上げ施工

※お問い合わせは……

鹿児島県職業能力開発協会

技能検定課

鹿児島市住吉町15-11

県住吉ビル

☎099-226-3240

平成9年度

「青少年対象・夏期海外派遣事業」 特別補助事業のお知らせ

平成9年度事業計画の夏期事業についてお知らせします。

今回は特に、次の6つ事業について文部省等より事業補助を受けて実施されますが、参加団員の決定にあたっては、より確かな適正を審査するために、書類審査に加え、各地域において選考試験を行います。

①青少年アメリカ
国際交流キャンプ

期間 7/22(火)～8/12(火)

定員 35名

参加経費 三二五、〇〇〇円

共通経費 三五、〇〇〇円

②青少年オーストラリア研修

期間 7/22(火)～8/12(火)

定員 30名

参加経費 三二五、〇〇〇円

共通経費 三五、〇〇〇円

③青少年インドネシア研修

期間 8/1(金)～8/13(水)

定員 10名

参加経費 一九五、〇〇〇円

共通経費 三五、〇〇〇円

④青少年シンガポール研修

期間 8/1(金)～8/17(日)

定員 20名

参加経費 三二五、〇〇〇円

共通経費 三五、〇〇〇円

⑤青少年カナダ
ボランティア交流

期間 8/4(月)～8/19(火)

定員 20名

参加経費 二六〇、〇〇〇円

共通経費 三五、〇〇〇円

⑥青少年カナダキャンプ

期間 8/1(金)～8/13(水)

定員 30名

参加経費 二七〇、〇〇〇円

共通経費 三五、〇〇〇円

※この他にも、いろいろな海外研修がありますので、お気軽にお問い合わせください。

財団法人国際青少年研修協会

☎03-3359-8421



リックのさくさく（咲く・作？） もっと視野を広げよう

皆様、早春いかがお過ごしでしょうか。最近、神様の天候クジによく当たっているようで、鹿児島での3月は穏やかな毎日が続いています。

「週末はどう過ごしますか？」とよく聞かれますが、冬だと「食事」「お風呂」「ビデオ」「友達」（飲ん方もそんな中に入っどん）の繰り返しがほとんどです。しかし、春になるとその四つのほかに、室外のレクリエーションという人生をより豊にするものが加えられます。

昨日、陽気な太陽の下、友達二人と韓国岳をのんびり歩いて登りました。山登りをするたびに思うのですが、山で行き交う人々の暖かい声や激励にあふれた笑顔は真の平和を感じさせます。今回も例外ではありませんでした。山にきた目的はそれぞれありながら、自然や他の人をそれなりに尊重しさえすれば、自分もむやみに人から判断されず、人間と人間、人間と環境の調和したものが感じられます。標高1700メートルという高い山に立つと、「大所高所」という日本のことわざが当然のように頭に浮かんで来ます。人間の表面的な細かい違いが温泉の蒸気のようにすぐ消え去るものにしか見えなくなります。決して消えないのは堂々たる形をしている高千穂岳や、やっと頂上までたどり着いた人の素直な表情でしょう。

ところで、大自然の中で生活をたてられる人は少ないようです。人生の分岐点は数えきれない程あり（私のお祖父さんの話しによる）、ほとんどの人間は厳しい山のとっぺんにない人生を選択する傾向があります。言うまでもなく、私もその中の一人です。

従って、この山登りで感じた素直な感想をどう表現すれば朝日町（標高4メートル？）に住んでいる私の考えかたに受け入れられるかと、その山の上に座って考えていました。やはり自分の視野が広がれば広いほど近づいていけるのでしょう。多くの人と接し交流する中から深い意味で考えかたが広がっていくとともに、この地球の人々の多様性の豊さも感じられると今ニコニコして考えています。

HELLO AGAIN!!!

It's March and I feel so lucky to live here in Kagoshima. March is a time when the world around us seems to come to life. Flowers, forests, wildlife and even people look full of color.

March is also a very busy month. Job transfers, preparation for the new school

year and of course many farewell and welcome parties (送別会・歓迎会) fill our schedules. Please watch your health and enjoy this wonderful season. If you see me on the street, try saying 'hello'. You might even use this next phrase:

例 "I'm planning on going to view the cherry blossoms at Takaoka park this weekend. If you are not busy, would you like to come along?"

（週末、高岡公園で花見をしようと思っていますが、お暇なら遊びに来てください。）



山は気持ちがいいものです

シリーズ⑥

国保を考える

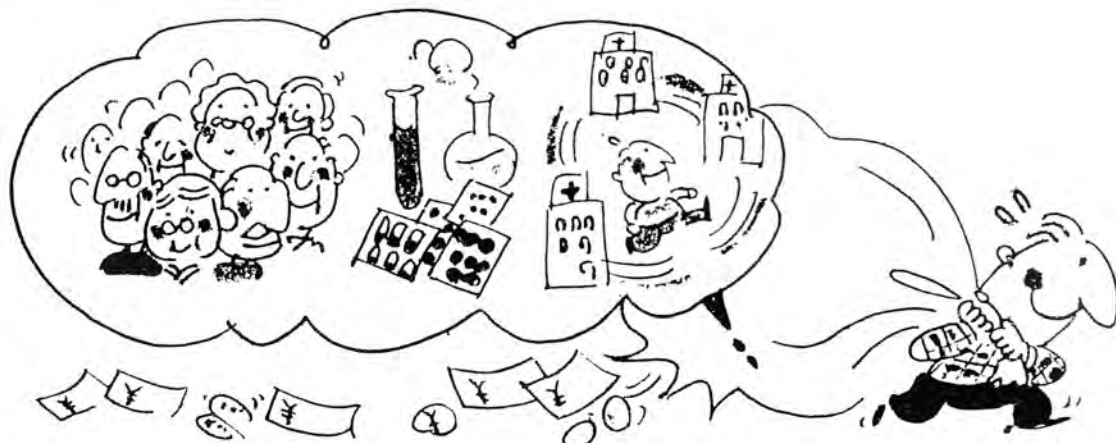
平成8年10月から6回にわたって、国民健康保険の制度や仕組みについて簡単ではありましたが、シリーズで掲載させていただきました。

わたしたちは、毎日健康ですこやかに暮らしたいと思っています。けれども、病気やケガは、ある日突然おとずれるものです。そんなとき、国民健康保険があるから安心です。国保は、あなたと家族の大切な医療保険制度なのです。

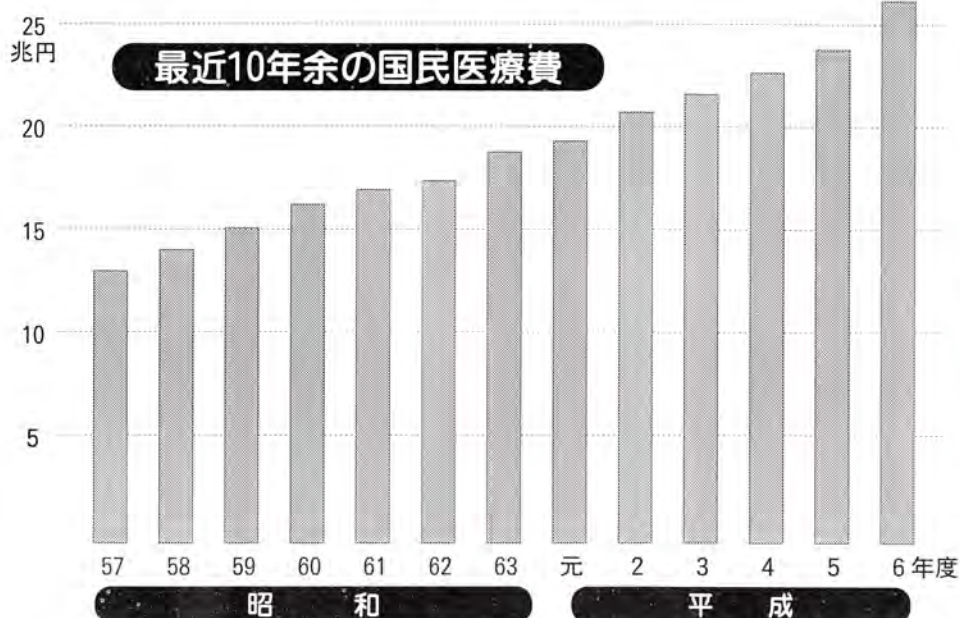
12

医療費を大切にしましょう

今後、人口の高齢化の急速な進展によって、医療費も増加していくことは避けられません。ですから、なおいっそう医療費を大切に使うことが必要です。



平成6年度の国民医療費は約25兆7,300億円、国民1人あたり20万6,000円にもなります。



医療費が増える原因

人口の高齢化が進み、慢性の成人病にかかる人が多くなっています。

医学・薬学の開発によるコスト増が医療費にはねかえってきます。

複数の病院にかかったり、むやみに受診を重ねるなどの医療費使用が目立ちます。

資料：「国民医療費」は、平成3年度までは厚生省大臣官房統計情報部「国民医療費」、平成4・5・6年度は推計額である。

知って得する健康と栄養の話

「まめ」という言葉には、「健康なさま」「すこやか」という意味があります。また、「豆」には、マメ科植物の総称の意味のほかに、「大豆」そのものを指す場合もあるようです。ですから「まめな豆の話」とは、さしずめ「健康に良い大豆の話」というところでしょうか。しかし、「まめな豆」は単なる言葉の語呂合わせではありません。これには、それなりの理由があるのです。

大豆が「畑の肉」といわれるわけ

大豆は種皮、胚、胚乳からなり、その大部分を胚の子葉が占めています。子葉には、発芽時の養分が蓄えられています。その成分はたんぱく質、脂質に富んでいます。その値を穀類やいも類と比較すると、

まめな豆の話

～ さらに高まる大豆の栄養的価値 ～

たんばく質で三〜十倍、脂質で六〜六十倍と多く、植物性食品よりはるかに獣肉に近い成分組織になっています。たんばく質をつくるアミノ酸組成（たんばく質は体内でアミノ酸に分解され吸収される）をみると、リジンの値が高いので、穀類よりもむしろ牛肉や魚に近い形です。また、脂質のなかで最も多いのは、植物性脂肪の代表格リノール酸ですが、オレイン酸やリン脂質の一種であるレシチンも多く含んでおり、動物性食品に近い特徴をもっています。大豆が「畑の肉」といわれるのは、このような理由からです。

大豆を加工して生まれたさまざまな健康食品

そんな大豆でも、欠点の一つあ

ります。表面がクチクラ層という硬いものに包まれているため、消化吸収が良くないことです。

しかし、わたしたちの祖先は大豆を加工して、その成分を大いに利用してきました。炒って粉末にしたきな粉は、それだけで消化を高めます。水に溶け塩類で凝固するという大豆たんばく質の性質を利用して豆腐をつくりましたが、そこから生まれたのが凍豆腐や豆乳、湯葉などです。最近では、大豆たんばく質だけを抽出して、食品加工の原料に使っています。また、大豆を発酵させてつくるみそやしょう油、納豆などは、古くから利用されている健康食品です。これまでいわれてきた栄養的価値に加え、近年、大豆の効用についてさまざまな研究が進められています。大豆に含まれるたんばく質や脂質による血清コレステロール値の低下作用、サポニンによる活性酸素消去作用、イソフラボン誘導体による骨粗しょう症予防効果、あるいはみそによるがん抑制効果などです。大豆の健康食品としての評価は、今後ますます高まっていくでしょう。



この連載は、国立健康・栄養研究所のご協力をいただいています。

※1…必須アミノ酸の一種で、牛肉などの動物性たんばく質に多い。
 ※2…豆腐などを味わうときの苦みや渋みなどの主成分。
 ※3…マメ科などの植物に含まれる糖を含む物質。

十鳩

親子読書の

推進について

四月、保育園、幼稚園には、かわいい園児が入園してきました。小学校にも新一年生が、よろこびとチョッピリ不安と、入り交じって入学してきました。この園児たち、小学一年生の子どもたちは、おとな社会の複雑さ、ややこしさを抜きにして、楽しく、にこにこ、ほがらかに毎日通ってくることでしよう。ぜひ、そうあってほしいと願ってやみません。

この子どもたちは、先生方のご指導で、色々な活動をし、生活がどんどんひろがっていきます。この子らの新しい生活の中に、ぜひ「親子読書」「読み聞かせ」を取り入れてほしいのです。

今までやっていらっしやる園や学校もあります。そういう所では、今一度新しい気持ちで見直していただき、今まで以上に充実させてください。

今までやっていない所は、ぜひ、四月から新しい取り組みとしてやっていきましよう。

去る二月二十一日（金）午後、わかば親子読書を推進していらっしやる四人の方が、おいでになりました。崎元さん、堂森さん、佐野さん、中原さんです。私は、この方々が語られる今

までの状況反省と、新年度への取り組みの意欲に、心打たれました。

特に、校長先生、教頭先生をはじめ多くの先生方、及びPTA会長さんへのお願い、すばらしいと思いました。

私は、次のことを強く希望しました。

1、この運動の推進に、校長教頭先生をはじめ、全部の先生方が、十分理解していただき、実践に取り組んでいただくことの大切さ。

2、低学年、特に新一年生は、各学級毎に具体的に取り組んでいただきたい。

3、PTA活動として、今まで以上に、大きな柱として、この「親子読書」「読み聞かせ」を実行事項として取り上げていただきたい。と。

※ 基本は、それぞれの家庭で親子が膝つき合せて、読み（聞き）楽な気持ちで話し合うことです。これをできるだけ毎日、15〜20分間くらい実行することです。

そうすることによって、親子の心の結び合いを大切にすることです。

（十鳩十文学記念館長 榎園高雄）



ジーパンの顔とは別の春着の娘

岩田美知江

寒夕焼小石けりゆく子のうなじ

白尾 澄子

陶ものとまがふ家鴨や寒に入る

柳田 稔

みずぐきの跡参みをり猫柳

稲恒 寧夫

湾光の眩しき丘や梅香る

犬童 利春

自己主張する子や朝の鶴の群

園田 千秋

胡座のなか孫入れ仮名の筆始

川崎 黒兎

春立つや一氣にのぼる跨線橋

恒吉 斗南

再会に抱き合う四温の同窓会

加藤 白柳

掲げたる家紋の破風や梅白し

神村 洋子

置かれたる貧土は問はず寒室

高木 正男

さつま狂句

▼兼題「雪雨」 榎牛尾先生 選

天 雪雨い 何の因果か 重油回収い （長重天玄）
 地 鉄砲撃ちや 雪雨ん日も 腰す上げっ （月野木寿峰）
 人 雪雨を 良か仕合せい 飲んでけっ （高木牛丸）
 唱 昼の日なかい 良か機嫌じゃろ

加音ホール催物予定（4月10日〜5月10日・3月10日現在）

月	日	曜日	催物	主催（お問い合わせ先）
4	20	日	ピアノ発表会	永田 美佐子 ☎0995(47)3113
4	26	木	戸川純一人芝居「マリイヴオロン」	梅原司平コンサート ☎0995(63)1776 加音ホール ☎0995(62)6200

花粉症で困っていませんか

長期的治療
 アレルギー疾患は体質によるものなので、治りにくい病気です。毎年、重い症状に悩んでいる人や花粉症以外の原因物質で一年中症状が続く人などにおすすめる治療法が減感作療法です。

減感作療法
 減感作療法とは、薄めた花粉エキスをだんだんと濃度を増やしながら注射して、体の免疫状態を変えていく方法です。

スギ花粉症の人なら、スギ花粉から抽出したエキスを薄めたものを注射します。注射した花粉にだけ効きます。
 スギとハウスダストが両方原因の場合は、スギだけでなく両方のエキスを治療します。花粉シーズンの少なくとも、六か月前から治療を始めます。薄いエキスから注射を始めて、花粉シーズンまでに一定の濃度まであげていき、花粉シーズンに入ったら注射の回数や量を減らしていきます。
 くわしくはお医者さまへ

▽2月号の記事中誤りがありました。深くおわびして訂正いたしました。（敬称略）

▽13頁「さつま狂句」中、作者名を次の順に訂正します。

鳥居桔梗・今村牡丹・月野木寿峰