



西之表

市政の窓

No.394

平成8年

1996.1

鹿児島県西之表市

もちつき大会

—12月6日（水）国上小学校—
5月に植えた緑の苗が
8月には黄金色の稲穂をつけ
今度は真っ白いおもちになりました。



春がきた

新しい



しめ縄づくり

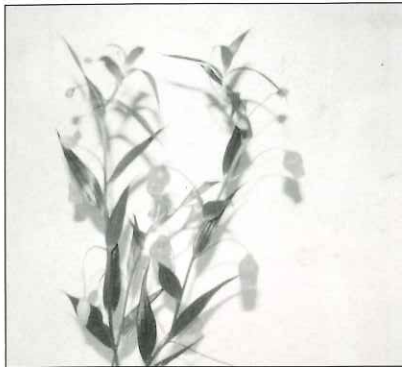
—12月9日（土）古田中央公民館—
おじいちゃんの手は、手品師みたい
くるくる動いて、あっというまに
できあがり。



市政の窓

1996年 1月1日 No.394

はじまりの瞬間



今年最初の太陽が顔を出して
今年最初の朝を迎え
今年最初の一日がはじまる

何かがはじまるってこんな感じ
なんだかわくわくするよね



今年最初に会う人は誰だろう
どんな出来事が待ってるだろう
たくさんの明日がつまったカレンダー
めくるたびに思い出がふえて
新しい自分になってゆく



意味のないことなんて何もない
出会ったものすべて
ひとつひとつ 心のひきだしにしまっておこう
そして ときどき取りだして 優しく磨いてあげよう

大事なものが ほこりかぶらないように
自分が ほこりかぶらないように



いつも はじまりのこの瞬間を覚えておこう

- 3 新年のごあいさつ
- 4 にぎわいバザール
- 5 第24回市内一周駅伝
- 6～7 おしえて国民健康保険
- 9 ニュース
- 10～11 県高校弁論大会
- 14 ステイプ in 種子島
- 15 情報インフォメーション
- 17 ふるさを想う
- 18 文芸にしのおもて
- 20 はあとふる絵つせい

平成7年11月末現在

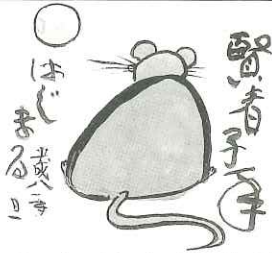
西之表市の人口

総人口	20,139人
男性	9,632人
女性	10,507人
世帯数	7,897世帯

交通事故と火災・救急

交通事故	発生件数	65件
	死者	1人
	負傷者	73人
火災	出火件数	6件
	うち建物	2件
救急	出動件数	31件
	うち急病	23件

発行・編集：西之表市役所・総務課秘書広報係
〒891-31 鹿児島県西之表市西之表7,612番地
☎09972-2-1111・FAX2-0295



新年のごあいさつ

幸はねずみ算で！



市長 榎本 修

市民の皆さま、明けましておめでとございませう。

皆さまには、家族お揃いで清々しい一九九六年、平成八年の新春をお迎えのこと、心より慶びお祝い申し上げます。

さて昨年一年を顧みますと、一九九五年平成七年の暮あけは、一月十七日早朝、マグニチュード七・二の烈震が神戸市を中心に襲った阪神・淡路大震災にはじまり、三月二十日には、国民を恐怖のどん底に陥れたオウム真理教にまつわる数々の凶悪事件の発生、また、九月四日には、沖縄本島北部の住宅街で発生した米国軍人による極悪非道な女子小学生暴行傷害事件等々、正に目をおおいたくなるような暗い事件の多い年でありました。

一方、本市においても五月から六月にかけては二百ミリを越す大雨に見舞われ、道路、耕地、人家等に大きな被害を受けました。また、夏場には極度に降雨量が少なく早魃が続き、キビ甘諸等被害が発生し心配されたところでありますが、その作柄等は予想よりも良好な指数を示しており安堵いたして居るところであります。また、飲料水の確保に対する影響も大きく市民の皆さまには多くのご不自由をおかけし、大変心配して参つたところでございますが、農業用水を含め渇水対策に当たりましては、西京ダムの活用によつて何とか窮場をしのいで参りました。

このことは、本市百年の大計としてダム建設に当たられました先達の英断とご努力の賜物であり、改めてその偉業をたたえるところに、関係者皆さまに心より敬意を表し感謝するものであります。しかしこの水不足は未だ解消されず、市民の皆さまには節水にご協力いただいているところでありますが、よろしくご理解いただきますようお願い

申し上げます。また集中豪雨による被害については、現在急ピッチで災害復旧に取り組んでおり、工事の進捗状況も順調に進んでおります。

この厳しさにも負けず、各校区におかれましては、安城校区文化祭における六百メートルそうめん流しイベントをはじめとして、色々な形で地域興しに取り組んでいただくとともに、種子島鉄砲まつり、畜産共進会、市民体育祭、市民文化祭、日米草の根交流サミット大会、種子島鉄砲村にぎわいバザール農林業祭、市内一周駅伝競走大会と市民総参加のもと、例年より以上の盛り上がりを見せ、その実をあげていただきました。

特に昨年は、第三次長期振興計画後期計画の推進初年度に当たる年でありましたが、国家財政、地方財政を問わず厳しい財政運営が求められるなかで、市庁舎建設着手をはじめ、西京ダム周辺地域の各種整備事業、し尿処理施設整備事業、安城簡易水道拡張事業、トコブシ養殖場整備、シルバー人材センターの

整備、わかさ公園整備、農業管理センターの設置など、多くの施策を推進することができました。また特に、終戦五十周年の節目の年として遺族会の皆さまとともに、梅木一本一本に恒久平和の願いをこめ、平和のうめそのの開園を見たところであります。

このことは、議会の協力はもとより、ひとえに市民の皆さまのご理解とご協力によるものと心より感謝申し上げます。

本年は干支最初の年、子年であります。心新たに、ねずみ算で多くの幸福がありますように願い、まず庁舎建設の完成を図り、市民により良きサービスができ、明るい清潔な行政を進めるとともに、市民の皆さまが安心して生活できる西之表市づくりに、不退転の決意で邁進する覚悟であります。市民の皆さまに大変多くの幸福がありますように、また平成八年の八の字のように末広がりに栄えに栄えます年でありまことを心より願ひ、年頭のご挨拶いたします。

平成八年 元旦

このまちが好き ここに住む人が好き



鉄砲伝来450周年を記念して始まった種子島鉄砲村にぎわいバザール、第3回を迎える今年も11月18日と19日の2日間、種子島公設地方卸売市場で盛大に開催されました。

ぬけるような青空が広がった当日は、開場前から家族づれなど多くの市民が詰めかけました。

第3回 種子島鉄砲村 にぎわいバザール

楽しかったね！



特設ステージでは、鉄砲太鼓などの郷土芸能や歌謡ショー、テレビキャラクターショー、牛乳早飲み大会など盛りだくさんのイベントが繰り広げられました。その中で、とくに人気を集めたのが猿まわし劇場。小さな体でステージ上を所狭しと動きまわり、様々な芸を披露。赤いお尻のかわいい千両役者の演技

火縄銃の号砲を合図にテープカットが行われ、バザール開店。会場内には、特産品や農林海産物などの展示・即売コーナーや、つのみき・黒砂糖作りなどの実演コーナー、各校区村自慢コーナーなどが多数設けられ、どこもたくさんのお客様でにぎわっていました。



で、会場は笑いと拍手の渦に一つまりました。

農林水産商工の業種が勢ぞろいして年々スケールアップしていく産業祭。ここに住む人の、ふるさとを愛する誇りと情熱があらためて感じられた2日間でした。



筋書きのないドラマ

第24回市内一周駅伝競走大会

11月26日(日)少し肌寒いくらいの駅伝日和、中割・立山・安城・古田・住吉・下西の6校区、19区間36・8kmを駆けぬけるBコースで、第24回市内一周駅伝競走大会が行われました。今年は例年より1区間増えて50代男子選手も出場し、13チーム総勢247名の選手が健脚を競いました。

鴻峰小学校前をスタートし、混戦模様の中半戦をおえ、中盤に入りしばらくは、榕城下方、下西、伊関、国上と順位に落ち着きが見られたものの、古田から住吉に下りる後半15区で国上の伊東選手が区間1位の走りでもトップに躍り出、そのまま国上チームがトップでゴールイン、2年ぶり2度目の優勝を果たしました。



鴻峰小前を一齐にスタート!



【総合成績】

★は躍進賞

1位	国上	2時間6分14秒
2位	榕城下方	// 6分28秒
3位	★榕城上方	// 7分35秒
4位	下西	2:08:28
5位	伊関	2:10:39
6位	★上西	2:14:01
7位	古田	2:16:18
8位	現和	2:16:40
9位	住吉	2:17:27
10位	安納	2:19:07
11位	安城	2:20:00
12位	★立山	2:21:59
13位	中割	2:22:37

【区間賞】

1区	1.1km (小学女)	川脇 七恵 (下西)	3分29秒
2区	2.2km (中1男)	迫田 怜也 (榕城上)	7分14秒
3区	1.0km (一般女)	羽生香菜子 (伊関)	3分07秒
4区	3.0km (一般男)	美坂 一彦 (国上)	8分36秒
5区	0.7km (小学女)	徳永 里奈 (下西)	2分20秒
6区	3.5km (高校男)	餅田 孝志 (伊関)	11分43秒
7区	1.6km (中学女)	中園めぐみ (安納)	4分51秒
8区	1.0km (小学男)	野平 幸輔 (下西)	3分53秒
9区	2.1km (中2男)	石田尾光輝 (榕城上)	7分30秒
		// 砂坂 義弘 (榕城下)	//
10区	2.3km (一般男)	川原 誠 (榕城下)	7分30秒
11区	1.3km (一般女)	中村 幸子 (榕城下)	4分06秒
12区	1.1km (50代男)	高石 文藏 (国上)	3分13秒
13区	1.3km (中学女)	羽生奈留美 (伊関)	4分52秒
14区	3.0km (中3男)	岩重 勝之 (国上)	10分12秒
15区	3.4km (一般男)	伊東 鉄志 (国上)	9分59秒
16区	2.1km (40代男)	原口 晴夫 (古田)	6分16秒
17区	3.1km (一般男)	角 昌博 (榕城上)	10分11秒
18区	2.0km (高校男)	原田 忍 (榕城下)	5分59秒
19区	1.0km (小学男)	町 祐介 (下西)	3分25秒

一本のタスキにそれぞれの熱い思いをこめて懸命に駆けぬける駅伝競走。たくさんの感動とドラマを見せてくれた選手の皆さん、沿道で温かい声援を送ってくれた市民の皆さん、本当におつかれさまでした。

国保は いつでも

みんなの味方!!

交通事故の治療にも国保が使えます

種子島では昨年1月から11月末までに127件の交通事故が発生し、死傷者数は156人（うち死者3人）にのぼっています。平和なこの種子島でも交通事故に限っては、まさに危険と隣り合わせというのが現実で、他人ごとではありません。

交通事故や傷害事件など、第三者（加害者）から傷害を受けた場合の治療費は、原則として加害者が全額負担しなければならないことになっています。しかしながら、事故発生時は緊急を要する場合が多く、治療費について加害者と話し合いができないので、とりあえず、国民健康保険被保険者証を使って治療を受けることになります。

ただし、この場合、加害者が当然負担しなければならない治療費を国民健康保険が一時的に立て替えて支払うわけですから、あとから加害者には、国民健康保険で負担した分を返してもらうことになります。

したがって交通事故にあったら、すぐに警察に届けると同時に、市保険衛生課国民健康保険係にも『第三者行為による傷病届』を必ず提出してください。届がないまま診療を受けようとした場合、「国民健康保険でかかれません。」といわれることがありますので注意しましょう。

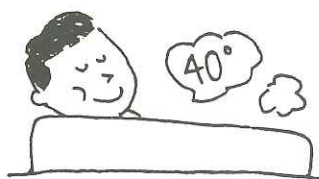


おしえて国民健康保険



高血圧ぎみの人の入浴心得

寒い冬、心も体もリフレッシュ



①40度前後のぬるめの湯に入るようにして、あまり長湯はしないこと。



②湯舟につかるときは、いきなりザブンと入るのではなく、必ず足のほうから徐々につかる。



③湯に首まで深々とつかると、水圧で血圧が上がることもあるので、やや浅めに入る。



④冬季は脱衣所を暖房したり、前もって湯舟のふたを開けて湯気で風呂場全体を暖かくしておく。



⑤入浴時間は、食前なら30分～1時間前に、食後なら2時間くらいたってから。



⑥酒を飲んだあとの入浴は、さらに血圧を上げることになるので控える。



交通事故に

あってしまったら…

交通事故など第三者の行為によってけがをした場合でも、国保が使えます。

第三者の行為によって受けた傷病の医療費は、原則として加害者が全額自己負担すべきものです。したがって、国保で治療を受けると国保は加入者の医療費を一時的に立て替え、あとから加害者に費用を請求することになります。

■ 警察に届けましょう

交通事故にあったら、すみやかに警察に届け「事故証明書」の発行申請手続きをします。

■ 治療を受けるときは…

病院で保険証を窓口に出せば国保による治療が受けられます。

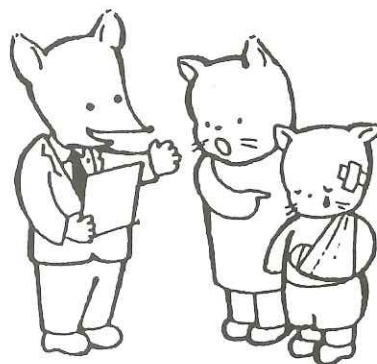
■ 国保へ届けましょう

警察で事故証明書をもらったら、必ず国保へ「第三者による傷病届」を出してください。

必要なもの ●保険証 ●印かん ●事故証明書

（示談についての注意事項）

- 示談を結ぶ前に、かならず国保に届け出を！
- 加害者と被害者との間で示談を結んでしまうと、そのとりきめの内容が優先し、加害者に請求できなくなる場合があります。



交通事故での注意

①車を安全な場所に止め、エンジンを切る

②負傷者がいたら、すみやかに救護を

③警察に連絡し、そのうえで

- 目撃者の証言をもらう（目撃者の住所・氏名を忘れずにメモする）。
- 相手方を確認する（車のナンバー、色、名称、運転者の氏名、住所、勤務先、自動車損害賠償責任保険の会社名、証書番号など）。
- 警察官から事故証明書をもらう。

④国保に届け出る（国保で治療を受ける場合）

⑤軽いけがであっても医師の診断を

- 後遺症の心配があるので必ず行なう。

安心できる暮らしを守る国民健康保険

お問い合わせ：市保険衛生課国民健康保険係（☎②1111 内線226）

ごみは指定袋で出しましょう

市では、昨年12月1日から指定ごみ袋によるごみ収集を始めています。

3月31日までは指定袋以外の袋でも収集しますが、3月31日までの間に指定袋への切り替えをお願いします。

指定袋は市内の各小売店で販売しています。価格については、下表が上限です。

市民の皆さんのご協力をお願いします。

〔指定ごみ袋の規格および販売価格〕

区分	可燃ごみ袋		不燃ごみ袋	
	大	小	大	小
寸法	たて80×よこ65cm	たて60×よこ48cm	たて80×よこ65cm	たて60×よこ48cm
厚み	0.04mm	0.04mm	0.05mm	0.05mm
材質	高圧ポリエチレン	高圧ポリエチレン	高圧ポリエチレン	高圧ポリエチレン
色	無色透明	無色透明	赤色半透明	赤色半透明
記名	有	有	有	有
価格	151円/10枚	123円/10枚	177円/10枚	144円/10枚

ご協力をよろしくお願いします。

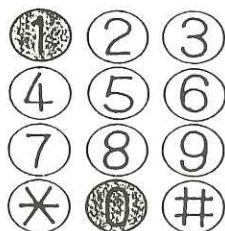


詳しくは
市保険衛生課
環境衛生係まで。
☎②1111（内線227）



1月10日は 110番の日

——— ピ・ポ・パ すばやいコール 110番 ———



110番の日
(1月10日)

525万6,806件—これは平成6年の1年間に全国で110番通報のあった件数です。(鹿児島県内では7万1,656件) 約6秒に1回使われたこととなりますから驚きです。昭和23年からスタートした110番通報制度も、もうすぐ50年を迎えようとしています。「何かあったときは110番」ということが今日ではだいぶ浸透しているようですが、でもちよつと待ってください。あなたは110番の正しいかけ方、本当に知っていますか。

【110番 5つのポイント】

1. 何がありましたか(事故、どろぼう、けんか等)
2. いつ、どこで
3. 犯人の人相は、逃げた方向は(人数、服装、車のナンバー等)
4. 事件のあらまし(けが人の有無、事件事故の様子)
5. あなたの住所、氏名、電話番号は

言葉や耳の不自由な方は、FAX110番

フリーダイヤル 0120-110987

110番は、事件や事故が起きたときの、あなたと警察を結びホットラインです。上手に利用してください。

相談ごと、各種照会などお急ぎでない用件は専用電話で!

プッシュ式電話は

#9110

ダイヤル式電話は

099-222-9110

そのほかのお問い合わせは

種子島警察署 ☎2-0110

戦後50年—平和への誓いあらたに

秋の戦没者追悼式

平成7年度西予市戦没者追悼式が、11月11日(土)、遺族をはじめ市民多数の参列のもと、わかさ公園内の慰霊塔前でしめやかに行われました。式では、英霊に対する黙とう、献花を行い御霊を慰めました。あわせて、遺族会主催の戦後50周年特別式典も行われ、平和への誓いを新たにしました。

戦争で命を落とされた方々へのなによりの供養は、今のこの平和を永遠に守ることだということを忘れて生きていきたいものです。

式のと行われた奉納相撲では、小学生から一般まで熱戦が繰り広げられ、訪れた観客の目をひきつけて離れませんでした。結果は左のとおりです。

【戦没者追悼奉納相撲】

《小学生の部》

個人戦

- 1位 町 祐介(下西)
- 2位 鮫島 卓(住吉)
- 3位 古川 篤志(榕城)

《中学生の部》

団体戦

- 1位 現和A
- 2位 住吉A
- 3位 榕城A

個人戦

- 1位 廣口 丈太(現和)
- 2位 阿世地俊晶(住吉)
- 3位 山下 祐介(住吉)

《高校の部》

団体戦

- 1位 種子島実業高校
- 2位 種子島高校

個人戦

- 1位 上妻 英司(種子実)
- 2位 西成 計(種子実)
- 3位 園田 敏博(種子高)

《一般の部》

個人戦

- 1位 濱上喜美男
- 2位 常本 安宏
- 3位 折戸 和広



—ありがとうございました—



「福祉事業に役立ててください」と矢野正男さん(鴨女町)が社会福祉協議会へ200万円を寄付されました。



「利用者のいこいの場に」とN T Tから寄贈された「でんでんの庭石」(老人福祉センター内)



植樹祭(11月17日)



石碑除幕式(12月8日)

市では戦後50周年を記念して、種子島牧場地内に梅園をつくり、このたび遺族会の皆さんの協力をえて200本の梅を植樹しました。

「平和のうめぞの」と名づけられたこの梅園は、戦争の犠牲となられた方々の御霊を慰め、恒久平和を誓うもので、一本一本に平和への祈りが込められています。

12月8日には、石碑の除幕式も行われました。心を和ませる平和の花が咲き、実を結ぶのが待たれます。

祈りをこめて—平和のうめぞの—

11月23日(木)、鹿児島市で行われた第35回鹿児島県高校弁論大会において、生きた方言のすばらしさについて発表した種子島高等学校2年の上畑由美子さんが最優秀賞に選ばれました。

あまりに身近すぎて気づかないでいる方言のおもしろさ、すばらしさを見つけてみませんか。



今できることを

種子島高等学校2年

上畑 由美子

私にとつて、私の近い将来のために『今できること』とは、私の生まれ育った種子島の方言を、一つでも多く私のものにすることです。

ある日のことです。台所にいた私に、祖母がこんな言葉をかけたのです。

「由美、そのゴキをば取つとくれえ。」

私はえつと思いました。ゴキつて何だろう。私の頭のなかにはその時、カタカナで大きくゴキの二文字が浮かんでいました。

そして、ゴキと台所というこの組み合わせで思いついたあれ、そうです、あれです。

「ばあちゃん、ゴキブリなんかどつするの。」私の言葉に祖母は目を丸くして、本当にまあという表情でこう答えてくれました。

「ま、由美は知らなかったとかあ。御器つていうとはな、種子島の方言で茶碗のことや。」そして祖母は、まだげん顔をしている私に、『御器』と書いてみせてくれたのです。これが、私が方言に興味を持ちはじめたきっかけです。

私は種子島生まれの種子島育ちです。両親をはじめ、私の身近にいる人も皆種子島生まれの種子島育ち、今までの人生の大半を種子島で過ごしてきた人たちです。にもかかわらず、私が生まれて初めに覚えた言葉は、種子島の方言ではなく、共通語と呼ばれるものでした。実は、これは母の考えによるものでした。母は、「将来この子たちはこの島を離れて暮らすことがあるだろう。そのために、一人

でも多くの人に理解してもらえる言葉を身につけさせたい。」という気持ちで、私を含めた二人の娘を育てたのです。一般に、子どもが言語を習得するのは四五歳までの影響が大きいと言われています。母は、私が保育園を終える頃まで、必ず共通語で会話をしてくれました。種子島の方言で育ち、それまでの暮らしのほとんどを種子島の方言で送ってきた母にとつて、それはとても根気のいることだったと思います。

そついうわけで、私にとつて先ほどの祖母とのやりとりが、方言を意識した最初の出来事だったのです。あきらかに共通語とは違う単語を持った方言という言葉に対して、私は心の奥から、「おもしろい、おもしろそうだ。もつともつと知りたい。」という気持ちで湧いてくるのを感じました。それから私は、方言に関するアンテナをいっばいに広げて過ごすようになりました。ところが残念なことに、時代の流れは私の行動とは逆に動いているようです。現代はメデイ

寄稿

『おつちみず
落水の滝』をたずねて

西俣 下田 末吉

市政の窓十月号の市長随想『灯台下暗し』の項を、つれづれなるままに読み返しているうちに、私たちの部落(現和・西俣)にも語り伝えられている『落水』と呼ばれている滝があるという話を思い出した。

『灯台下暗し』とは、このことをいうのだろうか。

私は、思いを新たにしたいこの機会に、『幻の滝』とも言うべきこの滝の存在を確認したく、過日、前部落長の遠藤茂氏にご無理をいって道案内を頼んだ。

『落水の滝』は、武部と西俣の境界を流れる俗称『大太郎川』の道路沿いより、約二百メートルの上流にあるという。その道筋とは別に、私たちは『喜加野』と呼ばれる畑作地帯の南端で下車し、急坂の竹林を鉤鎌で切り開きながら、約五十メートル下ったところで激しい滝の水音を聞いた。湯水期にもかかわらず、落差約五メートルのところから、数条の水が勢いよく滝つぽに流



宝さがしを はじめよう!!

アが発達し、交通網も整備された時代です。日本中のあらゆる場所、様々な所で育った人たちが、互いに意志の疎通をはからなくてはなりません。そんな場合には方言よりも共通語の方が便利でしょう。そうすると、二つの言葉を覚えるよりは、共通語一つで充分だという考え方も生まれてきますし、そういう風潮が高まると、方言を話すことが恥ずかしいとさえ感じることもあるようです。その感情が地方の文化の否定につながりかねない、そんな怖さがあるような気がします。

私は、共通語の存在を否定するつもりはありません。共通語がなければ、互いに意志の疎通をはかることは難しいのですから、共通語はなくてはならないものです。しかし私はそのうえで、方言もなくなしくはないのです。

言葉はその土地の文化を背負った上で成り立つので、その土地に住む人の感情とびつたり一致するはず。種子島の方言を例にあげると、母親がよく子

どもを注意して「くらあたれとんな。」と言いますが、このくらあたれるは「ユアンス的に怠ける、疲れる、のろいなどを混ぜ合わせたようなものです。あえて共通語に訳そうとしても、びつたりと当てはまる言葉がありません。説明し難いプラスアルファの部分があるのです。また、これは私が最も興味のある方言の一つですが、非常に驚いたとき、祖母の口からよく出てくる言葉です。

「あばい、ひようたん。」

これも何かひょうたんに関わる種子島の昔話を秘めていそうな言葉ですが、これこそまさしく種子島の人の驚きを表す、びつたりの言葉でしょう。私は、私の気持ちをびつたりと言い表すことのできる種子島の方言を、決して消したくはないのです。

ただ、私が残したいと思う方言は、懐かしむための方言ではありません。その土地の人の口から日々発せられ、暮らしに密着した「生きた方言」なのです。言葉は、生きた人間が感情を伴って語ってこそ、意味を持つのだと思うのです。

だとするのです。

私は将来、方言について研究をしたいという夢を持っています。もちろん、生きた方言の研究です。そのために私は、自分自身が生きた方言を語れる人間になろうと努力しています。それは、私の祖先が長くつちかつてきた種子島の文化を残すことにつながると思うのです。そして私と同じ世代の人にも、もつともつと生きた方言を語ってほしいのです。

大好きな方言と将来の夢のために今私にできることは、自分が方言の発信者になり、そのネットを広げていくことです。そしていつか私の子どもに「ま、わごあ知らんかったとかあ。御器つていうとはな、種子島の方言で茶碗のことや。」と話してあげられる母親になりたいです。それは私の大好きな種子島の言葉を、文化を、次の世代に伝えるための大きな歴史のなかの、小さな、しかしなくてはならない一人になるための布石だと、私は信じます。

れ落ちていた。滝の幅約三メートル、高さ約五メートル、滝つぼはタタミ約二畳くらいの広さ、つぼの深さ約四十五センチくらい。こんなにきれいに澄みきった水は久しぶりに見た。



古老の言い伝えによると、夏場タケノコとりでこの付近にいくと、滝つぼの所から美声が聞こえてくるので覗いてみると、『濡嫁女』が水遊びをしていたという。

俗世の浮き沈みをはた目に今日もまた、悠久の流れに甘んじている『落水の滝』を私たちは後にした。自然が醸し出した造形の美を、そして、いつの日にか垣間見ることができるかも知れない『濡嫁女』の妖姿を思い浮かべながら……。

あなたのまわりの「ふるさと再発見」「灯台このまちには、まだまだたくさんの宝物が



国民年金 Q & A

「20歳になったら…」 それぞれの思い、夢をのせて!

成人式の記念にひとついかがですか?〇〇手帳

この物語はすべて
フィクションです

Q 収入がない学生でも、保険料を納めなければいけないのですか。

A 国民年金には20歳以上60歳未満の人は加入しなければならないので、学生も対象者で、保険料の納付義務があります。学生期間中の病気やけがによる障害についても保障する必要があることから、このような仕組みになっているわけです。しかし、学生は一般的には稼働能力がないかまたは低いと考えられます。そのために、世帯主は世帯全員の被保険者の保険料を連帯して納付する義務を負うこととされています。

そこで、親にとって負担があまり重くならないように、親の収入によっては保険料の納付を免除するという、学生のための免除基準が特別に設けられています。

なお、保険料を免除された期間分については、将来受け取る老齢基礎年金は、3分の1の年金額になってしまいます。これを満額にするには、後で収入が入るようになったとき(10年以内)に、追納することが可能です。

《免除申請の手続き》

手続きをする所＝学生の住民票がある市町村の国民年金担当窓口
必要な書類＝学生証の写しか在学証明書
親元等世帯の所得証明書



詳しくは、市役所市民課国民年金係まで

☎1111 (内線223)

(12月5日)



〔新しい民生委員と担当地区〕

校区	担 当 地 区	氏 名	部 落	電 話
榕	西町	荒木 政雄	西 町	3-2553
	東町 池田	池島 孝吉	池 田	2-0590
	納曾 天神町 田屋敷	徳永ヨシエ	納 曾	2-1707
	松畠	大山 陽吉	松 畠	2-1004
	松畠	池亀 春彦	松 畠	3-0572
	野首	鮫島 俊彦	野 首	2-0734
	野首	長山 シノ	野 首	2-1082
	中西	宮村次三郎	中 西	2-1658
	中目	下村 良子	中 目	3-2611
	中目	西川キヌ子	中 目	3-0567
城	洲之崎	大瀬フミエ	洲 之 崎	2-1310
	小牧 上之原町	西村ミツ子	小 牧	2-0928
	中野 城 朝日ガ丘	野平 ナカ	中 野	2-1633
	鴨女町	伊藤スミエ	鴨 女 町	2-1046
	鴨女町	村山美恵子	鴨 女 町	3-0396
	本立 平田 桃園 牧之峯	吉永 正	本 立	3-0979
	小牧野 岳之田 竹鶴 今年川	日高 道直	小 牧 野	3-0878
	美浜町	瀬口 功	美 浜 町	3-2479
	美浜町	尾山輝三郎	美 浜 町	2-0997
	上石寺 下石寺 無線	松元 愛子	上 石 寺	3-0742
下西	川迎	山田 永順	川 迎	2-1297
	池野 鞍勇	植田 正重	池 野	3-4122
	湊泊 若宮	船元美智子	湊 泊	2-0275
上西	大崎 大花里 花里崎	塩崎 一雄	大 崎	3-1298
	横山 朽之峯 池之久保	宮川 理徳	横 山	2-1746
国上	寺之門 中目	落合 安江	寺 之 門	8-0436
	湊 奥 浦田 久保田	宇辰 政俊	浦 田	8-0333
	野木平 白石 上古田	深見 行男	白 石	8-0155
	桜園	山西 道雄	桜 園	8-0477
伊関	柳原 又延 浜脇	中川 秀男	柳 原	8-0644
	沖ヶ浜田 伊関	沖田 市也	沖ヶ浜田	8-0266
安納	大平 軍場	赤崎 博	軍 場	5-0296
	下郷 峯	鎌田リノン子	峯	5-1142
現和	西俣 川氏 近政	下村 妙子	川 氏	5-0428
	下之町 上之町	西門 致	下 之 町	5-0273
	田之脇 庄司浦	田頭 春雄	田 之 脇	5-0287
	武部 浅川	木原ヨシコ	武 部	5-0033
安城	下之町 川脇 大野	林 久雄	下 之 町	3-7373
	上之町 平山 平園	新迫ハマ子	上 之 町	3-7301
立山	立山全地域	田上 友喜	立 山	3-7030
中割	中割全地域	奈尾 末子	千 段 峯	3-7002
古田	村之町 上之町 中之町 平松	岡村 政綱	中 之 町	3-8631
	番屋峯 二本松 十三番	澤柳 政男	番 屋 峯	3-8529
住吉	浜之町 中之町 形之山	山下 節子	浜 之 町	3-8363
	深川 里之町	田上 義人	深 川	3-8466
	能野里 上能野 下能野	西村 時秀	能 野 里	3-1991
主任児童委員	市内全地域	濱島祥三郎	古田中之町	3-8912
	市内全地域	榎本 和枝	中 野	2-1417
	市内全地域	後庵 博子	池 野	3-3354



お世話になります

新しい民生委員 46名に委嘱

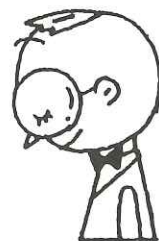
民生委員・児童委員が新しく次の方々に12月1日をもって厚生大臣から委嘱されました。

民生委員は、地域住民の福祉増進のための相談や指導、福祉事務所その他の関係行政機関への協力活動を行うなど、社会奉

仕の精神をもって活動していただく方々で、任期は3年です。

民生委員は、児童委員および国民年金委員も兼務されますので、あなたの家庭や地域で相談ごとがありましたら、お気軽にご連絡ください。

このたびの任期満了に伴う改選で、次の6名の委員の方々が勇退され、厚生大臣ならびに鹿児島県知事より感謝状が贈られました。



○阿世知時義さん(小牧野)
○長野 保さん(横山)
○中園 定雄さん(下郷)
○大河 満雄さん(湊)
○関 英十男さん(西町)
○中園 民雄さん(大平)
これまでご活躍いただきました皆さまには、長い間大変ご苦労さまでした。今後とも福祉行政発展のため、お力添えいただきますようお願い申し上げます。

テレビを見よう！

No. 9...TV Program

電話での会話

Mum: "Steve, what's that noise?"

Steve: "It's only the TV."

Mum: "You always have the TV on!" (ちよつと怒った声)

Steve: "Yes, I know. But I don't really watch it. It's just noise in the background!"

「そうねテレビはよくつけてるけど、あまり見ないよ。」

ぼくが大学で言語を勉強してたときに先生が、「テレビは現代の文化だから、文学のかわりに毎日外国のテレビを見てください。」と言ってびつくりしたけど、それは正しいと思った。源氏物語が日本の一番有名な作品だろうけど、今の社会と関係ないね。だから日本に来たときの目標は、「テレビを見よう」だった。でもまったく日本のテレビを見るとつまらない。同じ人が同じような番組に一日中でている。イギリスと比べて違いが多いよ。

イギリスは4つのチャンネルがある。BBC1とBBC2がNHKのように国営放送で、あとの2つ、ITVとChannel 4が独立のです。4つは少ないけど、ちょうどいいと思う。(ニューヨークに行ったときには90もあった。全部を調べるのに20分もかかるよ。) イギリス人は実際にラッキーだ。BBCの質は上級で世界で一番いいかもしれない。ニュースやドキュメンタリーやドラマの番組はものすごくいい。世界中の放送局がBBCが作った番組を買う。イギリスのテレビは本当に伝統の一つです。たくさんの番組がずっと長い間放送されている。一番人気があるのは、「Coronation Street」で、30年間も続いていて、毎週3回ある。ドラマみたいだけど、Soap operaという種類です。Soap operaの特徴は、普通の人の日常生活みたいな内容の番組。毎週何回も放送されているので、とても夢中になる。Coronation Streetはマンチェスター市の道路の一つでそこに住んでいる人の話です。2人の俳優が最初から今まで、ずっと同じ役をしている。2番目に人気があるのは、「Neighbours」。オーストラリアから来た同じような番組です。実際にイギリスでそのオーストラリアの番組を見る人は、オーストラリア全体の人口より多い！イギリス人はそういう番組が大好き。何でかな？普通の生活みたいなので自分と結びつけられるから。日本のドラマは逆に架空の物語ばかりで、中高校生向きで、ぼくには幼く感じられる。

クイズ番組も違う。イギリスもたくさんのクイズ番組を作っているけど、タレントが競争するのではなくて、一般の人が参加して商品を争う。タレントが参加するのはChristmas Specialだけで、商品やお金は全部、いろいろなチャリティーにあげる。タレントはあまりお金を目的にしない。彼らはいらないからね。

ぼくはドラマやクイズはあまり見ないけど、衛星放送はすばらしいと思う。毎日BBCのニュースがでてるので、homesickにならない。イギリスも衛星放送はあるけど、質が悪いので、誰ももってない。日本のは逆ね。BSはあっちこちの番組があつて、世界のいろいろな情報が入ってくる。ぼくにとって、日本のテレビのいいところは、バイリンガル(2か国語放送)。それがあると、ニュースなどの難しいことを英語で聞けるので、社会のしくみが分かってくる。日本語ばかりだったら、複雑な言葉を使うのでわからない。テレビは本当にいい勉強方法だ。ビデオはもつといい。英語で聞いて日本語を読んで、新しい表現などをたくさん習えるからね。



ALT 語学指導助手

スティーブン・C・コウダ

Stephen. C. Cother

第10回記念大会

たねがしまロケットマラソン

と き 平成8年3月24日(日)

会 場 種子島宇宙センター

招待選手 松 野 明 美(ニコニコドー)



《参加者募集》

種 目 フルマラソン、2kmファミリー、3km、5km、10km

申込方法 参加申込書に必要事項を記入し、参加費をそえて大会事務局まで。(申込書は事務局にあります)

参 加 費 大人……3,000円、中学生……2,000円

小学生以下……1,500円

ファミリー(親子3人)……5,000円

申込締切日 平成8年2月10日(土) *当日消印有効

お申し込み・お問い合わせ

たねがしまロケットマラソン大会事務局

〒891-37 熊毛郡南種子町中之上2793-1

南種子町役場内 ☎①1111(内線267)

*市商工水産観光課でも受け付けます。

☎②1111(内線287)

information

情 報



手話講習会

受講生募集

毎週月曜日、手話講習会を開いています。

興味のある方はお気軽にご参加ください。

お申し込みは随時受け付けています。

日 時：毎週月曜日 午後7時から
(期間は3月まで)

場 所：市民会館3階

お申し込み・お問い合わせは
市福祉事務所 長寿対策係
(☎②1111内線250)

この社会 あなたの税がいきている

1・2月の納期限	1月25日	国民健康保険税(4期)
	1月31日	市県民税(4期)
	2月29日	固定資産税(4期)

11月の青果市況

種子島公設地方卸売市場

入荷量 179.1トン		島内産 32.0トン(17.9%)		島外産 147.1トン(82.1%)	
取引額 2,786万円		島内産 707万円(25.4%)		島外産 2,079万円(74.6%)	
区 分		島 内 産		島 外 産	
		入荷量kg	取引額千円	入荷量kg	取引額千円
野菜類	根 菜 類	8,152	698	13,422	1,543
	葉 茎 菜 類	10,605	1,811	36,020	2,966
	果 菜 類	2,068	292	6,817	1,595
	そ の 他	8,023	2,019	18,830	3,368
	小 計	28,848	4,820	75,089	9,472
果物類	かんきつ類	42	7	32,819	3,483
	果 瓜 類	0	0	949	246
	そ の 他	312	220	38,088	7,451
	小 計	354	227	71,856	11,180
鳥卵・加工品等		2,845	757	163	34
花 類		60.0千本	1,263	2.2千本	107

●野菜、果物、花類の出荷をご希望の方は種子島公設地方卸売市場(天神町②0216)をご利用下さい。

●日曜、祝祭日と毎月第2水曜日、市場は休みです。

榎本恵子さん
大輝くん 親子 (榕城中目)
祖父：福谷 保さん (平山)
祖母： フミさん

みんなの

ひろば



▲右：鶴見サツミさん (野木平)
左：江口キミ子さん

広報紙の郵送料(切手)を次
の方々からいただきました。
ありがとうございました。
徳永 文徳さん(大阪府岸和田市)
松崎 健一さん(鹿児島市)
土屋知夏朗さん(宮崎市)
戸川 清香さん(名古屋市中東区)
中川 享さん(横須賀市)
岡田 孝行さん(滋賀県新旭町)
中川信一郎さん(埼玉県和光市)
長野 彰さん(東京都東村山市)

うぶごえ・ごめいふくは
11月中の受け分です。
(敬称略)



黒田	阿塚	中村	松本	荒河	假屋	押領	中野	宮田	出生児
早紀	雄大	あすか	千広	徹	琴子	舞	望	優樹	保護者
直	茂	秀	浩	正	賢	剛	久	康	住
敬	宏	紀	次	一郎	一		己	伸	大
西	浦	野	東		野	野	川	花	里
町	田	首	町		首	首	迎	所	

うぶごえ
おめでとう



鮫島	田元	岩屋	小川	下村	立石	鮫島	小濱	竿田	長濱	寺口	山崎	竹内	柿山	小山	深田	江口	栗田	日高	中村	徳永	村上	宮下	園田	燃脇
兵三	イ子	キサ	俊秋	利夫	初枝	勝彌	政男	シゲ	雄八	善一	キヨ子	金熊	三郎	慶幸	ミサ	義盛	はつ	富生	ツ工	幸雄	シツ	キョウ	悦子	サチ
85	97	90	82	75	81	67	70	81	86	78	53	90	65	72	100	72	83	86	83	63	88	46	57	71
歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
現和上之町	池之久保	湊泊	川迎	久田	西里	能野	能曾	納曾	美寺	上野	芦野	桜園	竹鶴	現和上之町	浜之町	大野	川迎	東牧	御安城下之町	西丘	朝日ガ丘	美浜	桜園	

ごめいふくを
お祈りします

ふるさとを想う ⑬

航空自衛隊第四術科学校

上妻 茂香さん(53歳)



現住所：〒351 埼玉県朝霞市宮戸4-12-68
電話：048-487-1298

出身地：住吉中之町
略歴：住吉中学校、種子島高等学校卒業
防衛大学校卒業
航空自衛隊勤務
航空輸送部隊、防大、航空偵察
部隊、航空方面隊司令部、統幕、
空幕、幹部学校等を経て
現在 第四術科学学校勤務
2等空佐

「鳥瞰図」という言葉があります。子供の頃から私は鳥の様に空を飛び、海の方こう遙か遠くに広がる世界を高い所から眺めたいと思っていました。十八才の春、星の瞬く夜に西之表港を船出してから三十五年、防大から自衛隊の航法士(ナビゲーター)となつてその夢がかなえられました。飛行部隊勤務を離れてもう随分長くなりますが、若い頃種子島方面の航法訓練があり、住吉の燈台の上空まで行つて巡回しながら母校を眺めたことがあります。空から眺める

種子島は、のつぺりしていて海で昼寝する「イー」のようです。でも、窓に顔を押しつけて美しい砂浜、入り江、縦横に延びる農免道、父母が耕したオオギ畑など、つぶさに見る時じんわりと懐かしさがこみ上げてくるのです。定年まであと二年となり、私も人一倍幼い頃の事、ふるさとこの事を考える事が多くなり、最近では、「同窓会気狂い」と子供達にからかわれるほど同窓会、クラス会、島人会に参加したり幹事をやつたりしています。先日八月の末には、自衛隊

の関東地区在住者で盛大な種子島会を開きました。約八十名が集まり、林家種平さんの芸や市役所、自衛隊募集事務所、古賀写真館などの御協力による「ふるさとコーナー」への数々の展示物、落花生の塩煮、つけあげに「島甘露」と、大いに盛り上がりしました。その時BGMとして流したのが種子島の民謡集のテープでした。古くから伝わる太鼓と笛の踊りに、年寄り達の唄う独特の節まわし。この頃私はそのテープを車に備え付けて乗る度に聴いています。井元正流先生の「種子島今むかし」に「大臣と大将の出ない島」ということで「陸軍中将止まり二人」とありますが、自衛隊になつてから将官は伊関出身の南敏弥氏、中之上出身の河野敬敏氏に続き、この七月に住吉出身の上田愛生海将補が誕生しました。

この種子島会はこれを祝つ会でもあつたのです。この場を借りて市民の皆様にご紹介します。種子島は「人材を生産する島」だと私は考えています。カライ毛袋をかつぐ強い足腰が若嶋津

を生み、あの民謡に聞く馬の歩調、櫓漕ぎのリズムから大門三郎が生まれるのです。井元先生の言のとおり、確かに有名人は多くはありませんが、種子島出身者は全国で活躍しています。縁あつて「よその人」に嫁いだ女性達も立派に日本の繁栄を支えており「種子島の女性が一番だ」という評判はよく耳にするものです。出郷者は誰しも島への恩、深い愛着を心に秘めて生きています。「ふるさととは遠くにありて想つもの」と言いますが、第二の人生を種子島に築こうかどつしよつかと迷つこの頃、ただ懐かしさだけで島を眺めていてはいけないと思つ次第です。定年で島に帰り父母の跡を継いだ兄からの年賀状――

「西は晴東は曇りの島の元旦(はる)分水嶺は今しかぎろい」
百姓はしんどいと言つ兄、しかしその眼には、島に生き島の土に帰る者の幸せと、美しいこの島を世界の中で見る視点・視野が宿つていると感じ入ることでした。……皆様お元気で。

次回の「ふるさとを想う」は、東京都江戸川区にお住まいの長野和夫さん(53歳・住吉里之町出身)です。お楽しみに。

「空想」の産物

―実体の無いエスカレーター―

松 元 博 之

私の人生は一度きりだけど
空想は私に
様々なドラマを語りかける

スポーツ選手

芸術家

賞賛と歓声が

限り無く空想をエスカレーターさせる

その後

映画が甘美な夢の感覚だけを残して

静かに幕を閉じるように

感動的な場面だけが

幾度となく繰り返される

空想することに際限はないけれど

満たされない欲望が

今も行き場を見失っている

今月の顔

日高 和代さん

(鴨女町)



若い頃から趣味で短歌を作っておりましたが、本格的に勉強しはじめたのは、三年程前からです。現在は鴨女町で書道塾を経営するかたわら、オアシス同人会の月例会に参加して、楽しく歌作りに励んでおります。

失いし記憶のままに九年間蘇生せし今太陽がいっぱい

(松畠・岩坪△ツ子)

石路つわみちの花の明かりに照らされし杉の下刈る笑顔の妻と

(万波・浦元節哉)

眞萩散り庭の夕風身にしみる残月と共に秋は去り行く

(現和・鎌田仁子)

畠を打つ父の開きし畠を打つ鋤を持つ手に子らの呼ぶ声

(上之原町・笹川文男)

雲を染め海を染めつつ幾千の光芒放ち陽は今昇る

(榕城中目・芝 亨)

運動会老いも若きも気が弾み輪廻しすれば足のもつれる

(平田・中村妙子)

屍いぐさひの寄りし戦日遙かなりて風揚ぐる児ら渚かけゆく

(西町・名越和子)

金木犀匂う枕辺めざめれば寺の鐘の音かすかにひびき来(鴨女町・日高和代)

愛しきはこの惑星に生きることロマンチストと成れ冬の夜は

(田屋敷・和田 肇)

木の実落つ風の懐みつけては

(札幌市・桔梗恵子)

ボタ山を跨ぐ挽歌の秋の虹

(北九州市・久保絹枝)

12月号掲載の西町・竹下ふじえさんの短歌に誤植がありました。

⑧ 鉄砲の縁に尋ね来し口力岬四百五十年終る波の音きかむ

⑨ 鉄砲の縁に尋ね来し口力岬四百五十年終る波の音きかむ

訂正してお詫びいたします。

作品募集

このコーナーでは、皆さんの作品を募集しています。「市政の窓」係まで。

図書

開館：
午前8時半～
午後5時
休館日：
毎週月曜日
第3日曜日
祝日
貸し出し：
1度に3冊以内
1週間



【推せん図書】

太平洋にける橋

南日本新聞社

本の終りに掲載されている、種子島署に提出された、池竜覚助、河内英蔵のカシミア号に関する始末書が、当時の種子島の教育水準の高さを示すものとして興味深い。

【新着図書】

- おひめさま そらをとぶ 他19巻
まだらめ 三保
- 小さな芸術家のための工作ブック
ロリー カールソン
- Jスポーツシリーズ 野球、サッカー他6種目
小泉 三郎 他
- サルにもわかるパソコン入門
須田 早、坂本 旬
- 江川紹子「オウム真理教」追跡2200日
江川 紹子
- 若い両親へ とくに大事な幼児期 内藤 寿七郎
- 鷗外、啄木、荷風 隠された闘い 吉野 俊彦
- 太平洋にける橋 南日本新聞社
- 屋久島の植物 川原 勝征
- 人間の幸福 宮本 輝

鉄砲

1月の展示●パッチワーク展「彩」1/26～2/18

開館：午前8時半～午後5時 休館日：毎月25日
入館料：小・中100円、高200円、大人300円(市民作品コーナーは入場無料)

平成8年	休日在宅医	休日営業スタンド			
1月1日 元旦(月)	池田医院 天神町②0260	全店休業			
2日 (火)	多愛病院 中目③2401	全店休業			
3日 (水)	田上病院 松島②0960	全店午前中営業			
7日 (日)	中目医院 野首③0350	市農協第1 川迎②0543	有馬石油店 松島②0122	中村石油店 現和③0021	
14日 (日)	松崎医院 西町③2455	有馬石油店 西町②0121	瀬下石油店 住吉③3836	川添商店 現和③0810	水口石油店 国上③0007
15日 成人の日(月)	井元医院 東町②0075	種子島石油 東町②1345	徳永石油店 安城③7379	一口石油店 安納③1111	
21日 (日)	池田医院 天神町②0260	三栄石油商会 天神町②1251	市農協第3 松島③0128	内門商店 沖ヶ浜田②0291	
28日 (日)	多愛病院 中目③2401	種子島石油 鴨女町②1347	鮫島石油店 現和③0005	江口石油店 国上③0808	向江商店 安納③1147
2月4日 (日)	田上病院 松島②0960	市農協第1 川迎②0543	有馬石油店 松島②0122	中村石油店 現和③0021	
11日 建国記念の日(日)	中目医院 野首③0350	有馬石油店 西町②0121	瀬下石油店 住吉③3836	川添商店 現和③0810	水口石油店 国上③0007
12日 振替休日(月)	松崎医院 西町③2455	種子島石油 東町②1345	徳永石油店 安城③7379	一口石油店 安納③1111	
18日 (日)	井元医院 東町②0075	三栄石油商会 天神町②1251	市農協第2 石堂②1219	内門商店 沖ヶ浜田②0291	
25日 (日)	池田医院 天神町②0260	種子島石油 鴨女町②1347	鮫島石油店 現和③0005	江口石油店 国上③0808	向江商店 安納③1147



エリザベッテの ポルトガル交流講座

11月24日(金)、エリザベッテのポルトガル交流講座の最終日です。最後はみんなでポルトガル料理を作ることになりました。メニューは、ライス・プディング、イワシの塩焼、じゃがいもとキャベツのスープの3品。簡単そうですが、いったいどんな料理が出来あがるのか、みんな興味津々で料理に取りかかりました。同じ素材も、使い方、調理の仕方しだいでも楽しめるのがあらためてわかります。食文化も国それぞれ。エリザベッテを囲んでポルトガル料理と日本料理の違いを教えてもらいながら、楽しくクッキング。出来あがった料理は想像以上に



Let's COOKING

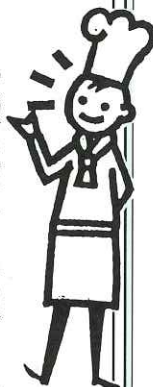
RECIPE

ライス・プディング

材料(6人分)
牛乳 1ℓ～1.5ℓ
レモン皮 少々
米 50g～75g
シナモン粉 少々
卵黄 2個分
砂糖 100g

- 1) 軽く洗った米と温めた牛乳(レモン皮を香りづけに入れてあとで取り出す)を200ccほど鍋に入れ、弱火にかけてゆつくりとかき混ぜる。
- 2) 煮だってきたら残りの牛乳を少しずつ加えていく。(この作業を何度か繰り返す。焦がさないように気をつけて。)
- 3) 牛乳を全部入れたところで、砂糖とシナモンを少々。さらにゆつくりとかき混ぜる。
- 4) とうもろこしがついてきたら、といった卵黄を加え、軽く混ぜ合わせて出来あがり。

お米を使った甘～いお菓子、ライス・プディング。おやつにぜひ一度お試しあれ。



◀ポルトガル料理に興味津々

エリザベッテは3か月の派遣期間を終え、12月1日、鹿児島へ帰って行きました。これからはまた県の国際交流課で仕事をされます。

短い間でしたが、新しい出会いとふれあいがありました。オブリガード!



風雪に耐えて咲く花は美しいとか、涙の数だけ人は強くなれるとか、苦しみや悲しみを乗り越えることの大切さをたたえる言葉は数多くありますが、心の動きに導かれてあふれ出る涙の正体を、みなさんご存じでしょうか。

ほんのひとしずく、ほとんど水分と思われるその中に、わずかにたんばく質が染み出ているのだそうですよ。この説が真実だとすると、泣く機会の多い人はたんばく質の消費量が増え、高じて徐々にやせていったりして……。

しっかり食べることが丈夫な体をつくることはいうまでもありませんが、考えて食べることが体よりもむしろ心を強くする効果が大きいような、そんな気がしてくるお話です。

涙は心の汗ともいわれます。ふさわしい栄養をふさわしいだけ取りましよう。悔いのない汗をもっと流せるように。

泣くために 食べる!!

はあと

ふる絵え
っせい



心の3大栄養素はたんばく質、ビタミン、ミネラル。