



平成16年 広報

にかほ

編集・発行 / 秋田県仁賀保町役場

9/1

No. 1385
毎月1日・15日発行



今月の主な内容

- 体にいいこと始めませんか? P 2 ~ 3
- 姉妹都市交流2004 P 4 ~ 5
- 仁賀保の半世紀「まごころ国体」 P 6
- まちの話題 / 夏のイベント特集ほか P 8 ~ 9
- 板垣正徳^{まさのり}さんの笑顔に会いたい P 11

発車オーライ

恒例の「にかほ夏祭り」にミニSLがお目見えしました。公園内の「しおかぜ駅」は、子どもたちや親子連れでいっぱい。

浜風が心地良い夏空の下、子どもたちは何回も並んではSLの快調な走りを満喫していました。

体にいいこと始めませんか？

アテネ・オリンピックに日本中が熱中した八月。選手たちの活躍に刺激され「なんだか体を動かしたくなった」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。反面、睡眠時間を削ってテレビ中継に熱中するあまり、生活が不規則になったという方も…。九月は「健康増進普及月間」です。この機会にあなたの生活習慣を見直してみませんか。猛暑が続いた夏の疲れをいやしつつ、この秋、体にいいこと始めてみましょう。

資料 町民に関する数値は、すべて「健康にかほ21計画策定のアンケート」（平成13年）より

健康づくり

5つのポイント

1 豊かな食生活を送ろう

がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、食生活との関係が深い疾病です。

食生活の問題としては、エネルギーの過剰摂取、脂肪エネルギー比率の増加、塩分の過剰摂取、カルシウムの摂取不足などが挙げられます。

私たち一人ひとりが栄養に関する正しい知識を身に付け、バランスのとれた食事を楽しみながらとることが大切です。

2 意識的に体を動かす習慣を

運動には生活習慣病の予防以外にも、体力づくりやストレス解消などさまざまな効果があります。

しかし、わが町では運動習慣のある町民は全体の約34%に過ぎず、約66%の人が自ら運動不足だと感じています。しかも、高齢者よりも若い年代ほど運動不足を感じている傾向にあるようです。

生活の中で無理なく運動を続けることで、健康は維持できます。例えば一回30分以上・週2回以上を目標に、息がはずむ程度のスピードで行うウォーキングなどが手軽でお勧めです。

3 疲労はため込まない

国民の約6割はふだんから肉体的な疲労を感じており、また半数以上が精神的な疲労を感じていると言われています（内閣府・平成16年「体力・スポーツに関する世論調査」）。

このような疲労の蓄積が健康を損なう原因となっているのです。疲労回復には、何よりも十分な休養が必要です。特に睡眠不足は大敵。快適な睡眠のために、就寝前のアルコールやカフェインの摂取を控えましょう。



4 喫煙は万病のもと

たばこの煙には約4千種類以上の化学物質が含まれており、喫煙者はたばこを吸わない人に比べ、がん、虚血性心疾患、肺気腫などが、さまざまな病気になる可能性が高いと報告されています。

また最近では、受動喫煙による健康への悪影響も問題視されています。「百害あって一利なし」と喫煙が言われるゆえんです。

ただ、たばこは依存性が高いので、禁煙の実行は難しいのも事実。町内では男性の半数近くが喫煙していますが、そのうちの約7割の方が禁煙に関心があるようです。禁煙したいのにやめられない人は、医療機関などの保健指導や、町が実施する禁煙についての健康教育等を積極的に利用しましょう。

5 飲酒の適量は？

あなたはアルコール摂取の適量をご存じですか？ 純アルコールで20グラム程度、ビールなら中ビン一本、清酒なら一合弱が、一日の適度な飲酒量です。

このような飲酒の適量を知る人は、町民の約23%に過ぎず、また禁酒に関心のある人も約26%と低いようです。禁煙の必要性は感じるけれども酒はやめる気はない…といったところでしょうか。

適度なアルコールはリラックスしたりコミュニケーションを円滑にしたりするといった利点があります。しかし、多量の飲酒は依存症や肝障害、がんなどの原因ともなります。節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

に
も
楽
しく

イキイキ健康教室
参加者募集

生活習慣病の予防を目的に、望ましい食生活習慣と運動習慣を日常生活に取り入れるための健康づくり教室を開催します。

内容

食生活指導
高脂血症、糖尿病、肥満、高血圧・貧血・骨粗しょう症など、テーマに応じた栄養のとり方を学び、具体的に調理実習します。
運動指導

簡単な運動機能検査を行ない、その結果に基づいて、個々の運動処方を行います。

時期

十月から来年三月まで、毎月一回開催します。

第23回本荘由利地区 医学講座

日 時 9月25日(土) 午後2時開演
会 場 本荘文化会館
テ - マ 「がんの予防」
特別講演 「肺がんの予防と早期発見について」
「増えている大腸がんから身を守る」
問 合 先 本荘市由利郡医師会 (☎224085)

い
か
そ
う
健
診

精密検査は
受けましたか？



町では生活習慣病の早期発見を目的に、基本健診や各種ガン検診を実施し、町民のみなさんに年一回、身体の子エックをお勧めしています。

ところで、健診を受けたあと、「要再検」や「要精検」といった通知がくることがあります。み

なさんはどうしていますか？

これは、「疑わしいところがあるので少し調べてみましょう」という意味。検査は疑いを晴らすために行う場合が多いので、怖がらずに必ず精密検査を受けましょう。

また、「異常なし」という結果は将来病気にかからないという保

証ではありません。あくまでも受診された時点の状態ですので、診断結果を過信しすぎないようにし、常に健康を維持する生活を心がけましょう。

健診結果の見方がわからない方は、いつでもお気軽にスマイルの保健師にご相談ください。

会場

スマイル他

申し込み・問合せ先

福祉課保健衛生係

(スマイル内) ☎33008



姉妹都市交流2004

ショウニー市から親善訪問団が来町

八月四日から九日までの六日間、米国オクラホマ州の姉妹都市、ショウニー市から親善訪問団が来町、アン・デイビス団長を始めとする二十一一人（引率七人、中学生十四人）が町内十二のご家庭にホームステイしながら交流活動を行いました。

夏休み中の仁賀保中学校では八月五日、全校生徒が出校して訪問団を歓迎。日頃のクラブ活動の紹介や、書道や茶道などの体験を通じて交流を深めました。

お互いの文化や習慣の違いを理解し、心と心の触れ合いを通じて意気投合した中学生たち。それぞれの胸に刻まれた夏の思い出とともに、十五年目を迎える姉妹都市の絆がいっそう深まりました。



再会

仁賀保を訪れるのは三回目です。今回も鳥海山に行ったり、（平沢沖の）クルージングを楽しんだり、仁賀保の自然の素晴らしさを満喫しました。

アン・デイビスさん
訪問団長 ショウニー市姉妹都市委員

そして何よりも大好きな仁賀保の皆さんとお会いし、交流できたことはかけがえのない体験です。温かいおもてなしに心から感謝します。

時が経つのは速いもので、来年には姉妹都市提携十五周年を迎えます。私自身、ショウニーを訪れる仁賀保の皆さんを毎年ホストしています。私の孫たちもこの姉妹都市交流の歴史とともに仁賀保の皆さんに見守られながら成長しており、その意味でも感謝の気持ちでいっぱいです。

ぜひ、機会がありましたらショウニーにお越しください。

和

Unity

ホストファミリー体験記

荒川 孝司さん（平沢）
秋田弁混じりの英会話も少しは通じました。町内の盆踊り大会にもいっしょに参加しました。

佐藤 次男さん（室沢）

ゲストは気さくで素晴らしい方々。帰国後も何らかの形で交流を続けたいです。

鈴木 直之さん（室沢）

わずかな期間の滞在でしたが、訪問団のみなさんが残してくれたものは計り知れません。

大庭 義孝さん（横根）

会話を重ねるうちに気負いや心配はなくなり、滞在期間は夢のように過ぎ去りました。

小関 恭二さん（琴浦）

ゲストは本当に明るくて礼儀正しい子たち。心の触れ合いを実感し、忘れられない思い出になりました。



海は最高！

とにかく大はしゃぎ（平沢海水浴場）



Nice to meet you!

待ちに待ったホストとの
対面（スマイル）



レッツ・やっちょれ！

ヤートセ踊りに挑戦（歓迎パーティー）



踊りましょう！

日本の男の子はシャイ？（仁賀保中）



和のこころ

心静かに筆を走らせて（仁賀保中）



竿燈祭りにて

理解

キム・ヘンリーさん

オクラホマ州知事夫人

温かく迎えてくださった仁賀保の皆さんに感謝します。特に中学生の皆さんが夏休み中にもかかわらず、学校をあげて歓迎してください感謝しました。

二十二世紀に向かって世界のグローバル化がますます進む中、言語や文化、習慣が異なる子どもたち同士が交流し、理解し合うことはとても意義のあることです。

その意味で、この姉妹都市交流事業は重要なプログラムであり、私自身、今回はその一員として様々なことを勉強させていただきました。

齋藤 繁一さん（平沢）

戸惑いと不安の中、言葉の壁もありましたが、ゲストとの六日間は本当に良い思い出になりました。

畠山 知道さん（三日市）

お互いに伝えよう、分かれようと努力して心が通じました。ゲストの帰国は本当にさびしかったです。

佐藤 均さん（鈴）

思い出に残る充実した六日間でした。交流を通じて私たちが家族も一つになれた気がします。

浅利 均さん（平沢）

双方の子どもたちが肌で感じたものは、将来にわたり財産として残っていくだろうと強く思いました。

佐々木 鋼記さん（畑）

ゲストが持ってきたオクラホマの写真を見ながら、片言の英語で語り合ったのが、夏の夜のいい思い出です。

加藤 十二さん（三森）

ゲストの純真で明るい性格が、私たちの家庭に貴重な刺激を与えてくれました。

「ミニ国体」サッカー競技 県勢、惜しくも国体出場権を逃す

国体予選を兼ねた第31回東北総体（通称「ミニ国体」）のサッカー競技が8月13日から3日間、岩手県で開催され、当町のTDKが出場した成年男子をはじめ、秋田県勢は残念ながら国体出場権を得ることはできませんでした。

3年後の仁賀保で輝け！ 女子サッカー

あと一歩で国体出場権を逃した成年女子の秋田県選抜。チームに同行した須田康子さん（琴浦）のレポートをご紹介します。

ケガに悩まされながらも健闘

「主力選手のケガに悩まされた大会でしたが、皆よく戦いました。予選リーグは青森、岩手に連勝し1位通過。山形との準決勝も互角

でしたが、中盤でのボール争いで後手に回り惜敗しました」

まだまだ多いチームの課題

「個人のスキルアップはもちろん、試合の経験を多く積んで、相手のペースに惑わされない試合運びや、チーム全体の組織的な動きなどを身につける必要があります」

大会運営について

「何事もなく試合日程が進行し、選手がプレーに集中できるのも、大会前の準備から当日の競技進行に至る周到な大会運営のおかげだと改めて実感しました」

いっしょにプレーしましょう

「最近女子サッカーも注目を集めており、スポ少でプレーする女の子も珍しくなくなりましたが、中学、高校と部活でプレーする場は少なく、成年女子については競技人口がまだまだ少ないです。

仁賀保町の場合、パオなどのように気軽にプレーできる施設にも恵まれているので、愛好者が増えてくれたらいいですね」

TOPIC

国体広報ボランティア募集中！

イベント会場で活動する18歳以上のボランティアを募集します。

内容/イメージソング等に合わせダンスや音楽演奏する方。のぼり旗の設置、マスコット着ぐるみの着装、チラシ配付等を行う方

応募期限 / 9月27日(月)

問合せ先 / 県国体・障害者スポーツ大会局 ☎018-860-5254

国体に関することは...
社会教育課国体推進係
(町公民館内) ☎373121

こんにちは
お元気ですか

町長 巴 徳雄

暑い夏は去り、めっきり涼しくなってきた。

お元気で過ごしてでしょうか。

この夏は、メダル数の記録を塗り替えたアテネ五輪で熱く燃えた夏であり、日本選手の大活躍で興奮と感動の連続の夏であり、晴れの舞台で入賞した選手の笑顔と喜びの言葉がすがすがしく心に残る夏であった。

テレビの前での応援で寝不足の方もあったと思うが、輝かしい成績に日本全体が元気づけられ、選手の心意気と努力に大きな拍手を送り心から敬意を表したいと思う。

また、国内では甲子園での全国高校野球で北海道代表校が優勝し、深紅の大優勝旗が大会史上初めて津軽海峡を渡ったことも忘れることのできない夏であった。

みなさんの夏は、どんな夏だったでしょうか。

さて、町の夏のイベントもそれぞれ天候に恵まれ、たくさんの町民の皆さんの参加のもとに盛会に

終わることができたが、一方、八月二十日未明に来襲した台風十五号により大きな被害が発生した夏でもあった。

特に今回の台風は、高波と塩害により、見渡す限り落葉樹の葉は枯れ、水稲や畑作物など農作物は収穫皆無と見込まれるところもあり深刻な状況である。早速、町では「対策本部」を設置し、被害調査はもちろん、その対策に取り組んでいるところである。

町では防災計画を策定し、災害に強い安全なまちづくりに取り組んでいるが、今年も台風シーズンを迎え、もう一度、家庭用防災マニュアルを見て、災害から身を守るために心がけておくことが大切だと思っている。

お元気で。

