

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡
♡ お知らせコーナー ♡
♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

善意銀行

11月24日 預託者 石丸 剛氏 金2万円 亡母 ヒフミ様の香典返しと
11月24日 " 野間 喜代子氏 金5万円 亡夫 仁文様の "
してありがとうございました。

殺そ剤の無料配布

12月～2月はネズミ一斉駆除運動期間です。ネズミは地域ぐるみでの駆除が効果的です。市では、期間中殺そ剤を無料配布（一世帯一袋）しますので、自治会又は班ごとにまとめて代表者の印鑑・入れ物を持参し市大津島支所へ申込み下さい。

ポテトマラソン大会

12月11日（日）第5回ポテト健康マラソン大会が大津島公園（馬島）を主会場に開催されます。マラソン大会に伴い、市道の交通規制を午前9時20分～午後1時まで行いますのでご協力ください。

参加申込み者の内訳は、次のようになっており、地元の小・中学生・一般も参加します。沿道の皆さんの温かい声援をお願いします。

1.5 km (9:30スタート 大津島公園～J A馬島支所～本浦～瀬戸浜～大津島公園)	144人
2 km (11:30スタート 大津島公園～J A馬島支所～天浦～大津島公園)	227人
5 km (11:50スタート 大津島公園～J A馬島支所～三ッ石手前～大津島公園)	186人

大腸がん検診

大腸がん検診の説明会及び容器の配付を次の日程で行います。是非、この機会に検診を受けられるようお勧めします。

1月26日（木）大津公民館(9:50～10:30) ・大津島支所(11:00～11:40)
馬島公民館(13:30～14:30) ※詳しいことは市健康管理課 (☎22-8553) へ

編集だより

毎月一回お届け出来るように頑張ります。
楽しい紙面にしたいと思います。
投稿、ご意見等お寄せ下さい。

第21号

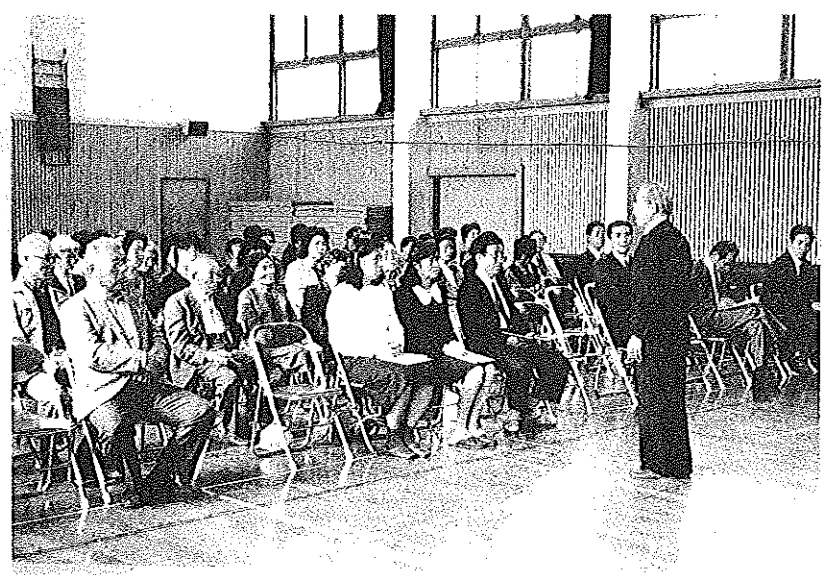
潮流

平成6年12月5日発行
大津島地区コミュニティ推進協議会

同和問題を考える集い

11月13日（日）大津島中学校を主会場に「大津島地区の同和問題を考える集い」が開催されました。この集いは地域の同和問題に対する正しい理解と認識を深めようといわれているもので、小・中学校の授業参観、児童・生徒の作文発表、講演の順に行われました。

最後に元鹿野小学校長の山崎博先生が講演の中で「たった一度きりの人生じゃないか。なぜ、わしらだけがいついつまでも、先祖のつけを背負わなきゃならんのか。みな日本人じゃないか。おまえらあ、人の心の疼きがわかるか。」といわれのない差別に苦しむ人々のことを取り上げられ、家庭・学校・地域で人権尊重の意識をしっかりと育てて、自らの人格を高め・人間性を磨き「人の心の疼きがわかる人に」なって、真の民主主義社会の実現を目指して欲しいと話されました。



草刈り奉仕作業

交通安全協会大津島支部では、11月6日(日)早朝から草が伸び見通しの悪く
なっていた、市道三石・天浦間沿いの草刈りを行いました。

作業終了後は見違える様に綺麗になり又、道路の見通しも良くなりました。
何時ものことながら、協力いただきました会員の皆さんご苦労様でした。

お元気でしたか♡

11月27日(日)馬島婦人会の一行10人は、恒例となっている老人ホーム岐
山寮・鼓園の慰問をしました。

11月30日(水)大津婦人会の一行15人は、恒例となっている老人ホーム岐
山寮の慰問をしました。

いずれも、島でとれたさつま芋・野菜・みかんなどを贈るとともに、この日のた
めに練習を積んだ演芸を披露しました。大広間に集まったお年寄りの皆さんは、大
変喜ばれ踊りに合わせて手拍子をうったり・歌ったりして楽しい一時を過ごされま
した。

回天の詩碑

11月20日(日)人間魚雷
回天烈士・回天搭載戦没潜水艦
乗員の50周年記念追悼式が、
遺族・関係者約800名が見守
る中、秋晴れの天津島で執り行
われ、平和への強い願いを込め
て敬虔な祈りを捧げました。

あわせて、森繁久彌氏の作詩
した回天の詩をもとに、徳山・
徳山東・徳山中央ライオンズク
ラブから詩碑が寄贈され除幕式
が行われました。これは回天と
ともに散華した若人を偲び、さ
らなる平和の願いを後世に伝え
るため回天碑の側に建設された
ものです。



表彰

大津島小学校4年林 卓志君が、11月
21日に県教育長から表彰されました。こ
れは去る10月3日午後6時ごろ、馬島港
栈橋で遊んでいた園児が誤って海に落ちた
のを、近くに居合わせた林君がそばにあっ
たロープを差し出して助けあげたものによ
るものです。とっさの判断として素晴らしい
ものでした。おめでとうございます。

(教頭 末岡日出男)



◎お酒をおいしく◎

飲み続けたい人へ♡

お酒を飲む人が最も気になるのは、胃腸と肝臓のことではないでしょうか？

適量のアルコールは胃液の分泌を促して食事をおいしくしますが、濃度の高い大
量のアルコールを飲むと、胃の粘膜が侵されて胃炎・胃潰瘍の誘因となります。

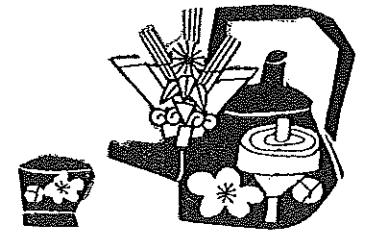
胃腸の障害は、自覚症状を伴うのである程度の注意はできますが、肝臓の場合は
かなり症状が進むまで、症状がでないのが心配です。

では酒量についてですが、すでに糖尿病・肝臓病・
腎臓病がある人は、かかりつけ医の指示に従っていただ
きたいと思います。健康な人は、一日当たりビール
なら中びんで1~2本、日本酒なら1~2合、ウイスキーなら100ml程度。これ以上飲んだ翌日は、必ず
休肝日にすることが大切です。

また、「ワインは体によい」とか「日本酒より焼酎
のほうがよい」など酒の種類によってよしあしをいう
人もいますが、酒の種類による区別はなく、アルコー
ル度数に応じた適量を守ることが大切です。

おつまみは、植物性たんぱく質の多い豆腐や納豆な
どがよいでしょう。タンパク質は、肝臓の修復に役立
ちます。要は、おつまみを食べながら、薄めのお酒を
ゆっくり、量を過ぎさず飲むことが大切なのです。

(徳山市保健婦 原田彰子)



アルコール飲料100ml当たりの栄養価			
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	糖質 g
日本酒	113	0.5	5.0
ビール	39	0.4	3.1
ワイン 白	75	0.2	2.0
ワイン 赤	73	0.2	1.5
焼酎(35度)	201	0	0
ウイスキー	250	0	0
ブランデー	250	0	0