

## ♡ お知らせコーナー ♡

花木苗寄付

12月14日(水) 大津島診療所綿貫専二郎先生から、環境の美化に役立ててと山茶花の苗木16本をいただきました。天浦から砲台山登山口にかけての市道沿いに有志の手で順次植樹いたしました。ありがとうございました。

阪神大震災義援金

この度の阪神大震災で被災された方々にと、大津島地区の自治会（14）・回天を愚ふ会・馬島婦人消防隊・馬島盆踊保存会・若草会・老人クラブ寿会・大津島地区社協・親和会・一般有志から義援金￥534,277円が日赤大津島分区へ寄せられました。分区では2月3日（金）に日赤徳山地区に贈りました。ご協力ありがとうございました。なお、義援金は4月17日（月）まで受付をいたします。

建国記念奉祝大会

2月11日（祝）砲台山旧兵舎跡を会場に開催されます。内容は式典・bingoゲーム・バーベキューを行います。健康づくりを兼ね歩け歩け運動で、寒さを吹き飛ばして、ご家族・ご近所お誘い合わせ奮って参加下さい。

税の申告相談

市・県民税の申告は、3月15日（水）までです。申告書は、前年の状況をもとに、必要と思われる方に送られています。申告書の書き方などについて、次の日程で申告相談が行われますのでご利用下さい。

2月20日(月)大津島支所(10:30~13:00)・馬島公民館(10:40~14:00)

▷詳しくは、市税務課市民税係（☎22-8273）へ

会員募集

超高齢化・超過疎化を呈しつつある、私たちの島の将来を真剣に考え、多人数で種々の問題を話し合って、島の政治に反映させようではありませんか！大津島の明日を考える会では、多くの方々の参加を願っています。

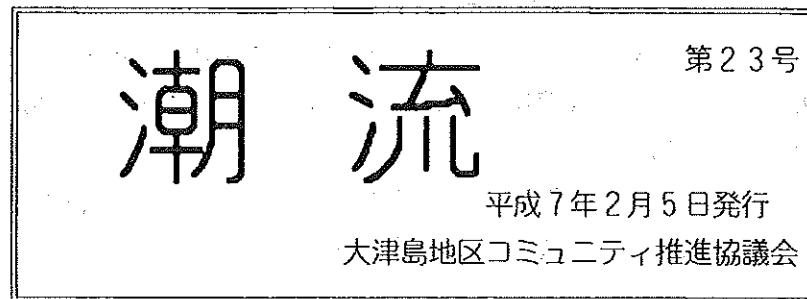
申し込み・お問い合わせは、大津島ふれあいセンター 坪井 昭生☎85-2777 へ  
市大津島支所 石田 信行☎85-2001 へ

編集だより

毎月一回お届け出来るよう頑張ります。

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。



## 水產加工技術研修會

1月30日(月)ふれあい島づくり協議会では、長門市にある県水産加工技術センターで、水産品の加工技術を修得しようと研修会を行いました。

当日参加したのは、漁協婦人部・婦人会員など28名で、島で比較的手に入れ易い「えそ」「海老」「鰯」などの材料を持ち込み、浅原科長・菅技術員の指導を受け、魚肉ハンバーグ・焼き海老・平てん・味噌干し・ごぼう天の製造・加工を行いました。参加者は修得した水産加工技術を大津島の特産品づくりに生かそうと、指導者に納得のゆくまで質問・試行していました。最後に出来上がったものを皆で試食するなどして、試作品の問題点などを検討するなかで、大津島の特性にあった特産品づくりへの手応えを感じたようです。

島づくり協議会では、今年4月26日(水)第一回目の買い物ツアーを行うための準備をしており、このような研修会をとおして販売品・特産品の創出を目指しています。



## 成人おめでとう！

1月15日（祝）に市文化会館で成人式が行われ、市内で1,673人が晴れて成人の仲間入りをしました。大津島地区の該当者は次の5名です、皆さん今後の活躍を大いに期待いたします。

石田 寿徳（近江）・屋野 稔也（刈尾）・河島 久美子（本浦西）  
安達 晃一（天浦）・高松 美季（柳浦）

## 地区社協ネットワーク学習会

### 「今後のネットワーク活動を探る」を学ぶ

私たちの住むまち、大津島はみんなが協力しあい、見守り、助け合い、みんなが安心して暮らせる温かいまちであって欲しいと願うものです。

こうした地域、大津島をつくるためには、今こそ地域のネットワーク活動を学ぶことが大切ではないかと思います。

### “活動の進め方を学ぶ”

こうしたネットワークをどう作って行けばいいのか、どうすれば地域福祉の心をもりあげていくことができるか、みんなで考えようと1月31日（火）ふれあいセンターにおいて、友愛訪問員・民生委員等を中心に、市社協職員の山本活動専門員を招いて学びました。28名の参加者があり、たいへん有意義な学習会でした。

## 施設竣工祝賀会のご案内

既にご承知のとおり、小学校屋内運動場（体育館）と老人デイサービスセンター建設工事が進捗し近く完成の運びとなりました。各施設とも等しく整備を待望いたしておりましただけに喜びも一入のものがあり、地元で祝意を表したいと計画しています。つきましては、それぞれ竣工式を次のように挙行予定でありますので、多数の方々がご出席下さいますようご案内申し上げます。

日 程 小学校屋内運動場 3月24日（金）  
老人デイサービスセンター 3月28日（火）

会 費 2,000円／人

## コミュニティビデオの制作

コミュニティ推進協議会では、コミュニティ10年の歩みを映像に記録するための準備をしております。結成当時（昭和57年）から現在にかけての島の様子や行事などを、写真やビデオに記録されている方がありましたら、コミュニティ事務局☎85-2001へお知らせ下さい。

## 亲斤臘酉己達と健康（3-1）

当時カーファンだったのをネタに、摔倒されて済々始めた新聞配達も、早いもので五年が過ぎた。その昔、刈尾に初めて歯医者が開業した時分、激痛の為とても歩けんと、櫓を漕いで舟で治療に行った親父の血を引いたのだろうか、歩くのが苦手の私には長続きする自信は毛頭なかった。配り始めてみて新聞が意外に重いという事に気が付いた。おまけに、坂の上り下りの繰り返しである。大変なものを請け負ったものだと悔やんだが後の祭だ。然し日がたつにつれ昼飯が以前より何となく美味く感じるようになった。特に食前酒の焼酎が実にうまい。定年退職以来、仕事らしい仕事は何一つしていなかった故か。それに配り終わった後、汗をかいた体にシャワーを浴びた後、氷を入れた水割りをグーと一息に飲み干すとえもいわれぬ陶酔感が体中を包み込む。まさに夢追い酒か。（馬島2 古城銀六）

### 少糖（米糖5分）のはなし♡

砂糖は、エネルギー源としては貴重な栄養素です。消化・吸収が非常に早く、腸から吸収されエネルギーとして使われます。このエネルギーが使われないとときは、体内に皮下脂肪（中性脂肪）としてたくわえられます。

◎砂糖は取りすぎると、体にいろいろな害をおよぼします。

◆皮下脂肪がたまりすぎによる、肥満 ◆虫歯の原因

◆食欲がなくなる⇒栄養の偏り⇒体調を崩しやすくなる。

◆カルシウムの吸収阻害⇒成長の阻害・骨粗鬆症の誘因となる。

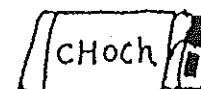
### ☆健康を保つ上で望ましい☆

◎砂糖の使用量は“1日20g以内”

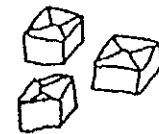
◆お菓子・ジュースに含まれている、さとうの量の目安”



ショートケーキ（1コ）  
約48g



チョコレート（50g）  
約33g



キャラメル（8コ）  
32g



あんぱん（1コ）  
29g



缶コーヒー  
27g



炭酸飲料  
28g



スポーツ飲料  
17g



アイスクリーム  
20g



プリン  
18g

（徳山市保健婦 原田彰子）