



# すすま

第73号

平成15年6月1日

須々方地区

人口 5,388人  
世帯数 1,910世帯  
平成15年3月末現在

## 徳山北高等学校校長 藤原泰紀

平成十四年度末人事異動により、所府高校から北高にまいりました。先日、須々方まちづくり推進協議会の皆様へ歓迎をさせていただきました。人情味あふれる緑豊かな須々方の地で学ぶ高校生諸君の夢が実現できますよう、是非とも地域の皆様のお力添えをいただき、特色ある学校づくりを推進してまいりたいと思っておりますのでよろしくお願いたします。



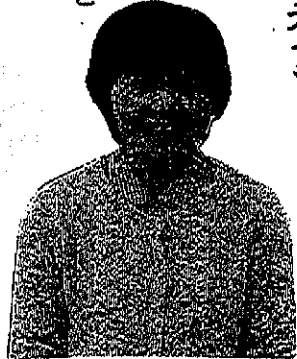
## 須々方保育園園長 正下弘子

檜浜西保育園より七年ぶりに地元、須々方に帰ってまいりました。この間、念願だった保育園舎も新築移転され、別世界のような環境で、再び須々方保育園に勤務できる事を大変嬉しく思っております。ほのぼのとした優しいさと温かさが感じられ子ども達が元氣一杯に遊んで遊んで遊べる...このような園をめざし、努力してまいり所存です。皆さま方の暖かいお力添えを、どうぞ宜しくお願いいたします。



## 須々方幼稚園園長 徳原貴美子

初夏の陽射しの中、元氣な子ども達の声が響いています。保育の楽しさを基盤に、「自ら遊べる子ども・きまわりが守れる子ども・思いやりのある子ども」を育てたいと努めています。園の中だけでなく、須々方の豊かな自然にふれたり、行事に参加させていだいたり、いろいろな方との出会いを通して、子ども達の生活を豊かにしたいと思います。



お世話になりました  
前徳山北高等学校 石塚 貞雄 様  
前須々方保育園 柏 悦子 様  
前須々方幼稚園 福永 真知子 様

## ホタル清流会

まちづくり生活環境部会

須々方ホタルいっぱい運動

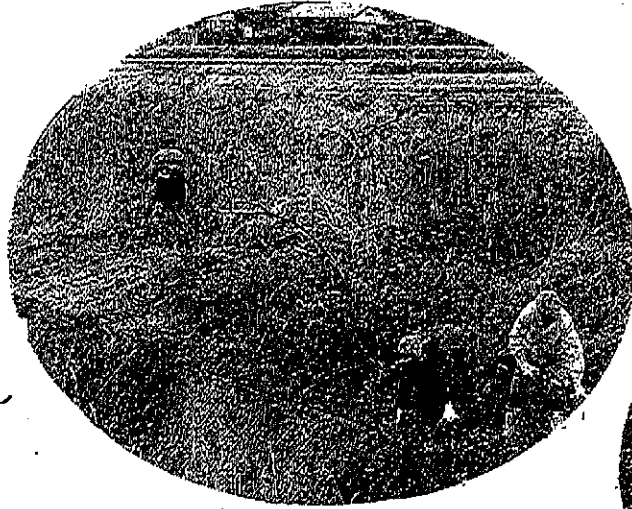
目的: 須々方川をホタルがいっぱい飛び交う清流にしたい。

年間事業: 須々方川のごみ拾いと清掃 (年3回)  
第1回目 7月13日(日)

・ホタル鑑賞会 6月8日(日) 19時~

・ホタルの生態学習、環境学習、講演会イベント等

・会費 年間1,000円(一人当たり)



ホタル清流会  
(代表) 田中 進 88-2529  
(会長) 貞久 俊明 88-0798

ホタルのための環境作り  
みほさんも考えませんか!



## 4月21日 周南市誕生

——先日、新市長も決まり、いよいよスタートした周南市に期待することを須々方の人たちへ聞きました。——

- 倒産に歯止めを!! 職場を増やし、若者の多い街に! 福祉に少しでも予算がまわるようにしてほしい  
20代 男性 (西殿木原)
- 中心部の活性化・核がある町に  
30代 男性 (上市)
- 人が集い、人と人とのかわりがたくさんあるまちに!!  
30代 女性 (山手)
- 活気ある街・若者の集まる街になってほしい。  
40代 女 (井手下)

- 駅周辺を整備し、大型ショッピングセンターにして、人が集まる町にしてほしい  
40代 女性 (片地上)
- 経済効率を追求するあまり、周辺部に対する配慮を忘れないでほしい(弱者の切り捨て等をしてほしくない)  
駅前無料駐車場、人の集まる施設等の建設  
50代 男性 (東殿木原)
- 商店街を明るく、駐車場の整備されたショッピングセンター公園の充実と、若者がいきいきと働ける場所がほしい。  
50代 女性 (友国)
- 各商店駐車場の設置、駅前の整備  
70代 男性 (商榷)

——ご協力、ありがとうございました。——

# 健康情報

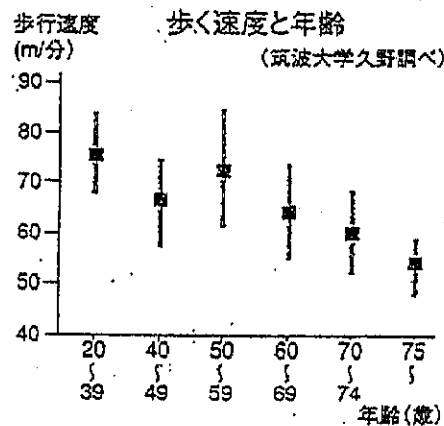
人が元氣=まちが元氣  
元氣であるための健康情報を  
これから4回シリーズでお届けします

## みんなで健康づくりNo.1

周南市健康増進課  
迫山保健師さん  
聞きました。

「体を動かすとすぐに疲れる」「運動したくても体力がない」と感じている人はいませんか？  
体力は個人差はあっても誰もが加齢により低下します。また体力は今までの生活習慣や今までにかかったことのある病気なども影響してきます。

歩く速度が、60歳代から遅くなり始めることがわかります



周南市では、健康づくり計画として、周南市健康づくり計画、徳山地区行動計画「健康とくやま21」を策定しました。  
この計画は、誰もが生涯、動いて、笑って輝ける暮らしを送れることをめざして、個人・地域・企業・関係団体・行政みんなで取り組んでいます。計画の中で、みんなが取り組む行動を「健康アクション10」と位置づけ、個人・地域・企業・関係団体・行政それぞれができることから実行していきます。

『健康アクション10』とは、  
体づくりアクション(健康を増進し、病気を予防していくためには、生活習慣に気をつけ、丈夫な体づくりを進めます)  
楽善 運動 三ころ 園  
たばこ 糖尿病

活力づくりアクション(元氣の源になるのは、「活力」です。楽しみや生きがいを持ち、活力づくりを進めます)  
ふれあい 自分力を活かす  
趣味 自然に親しむ

## 今回はアクション運動です

### ★自分でできること

- 目標は大きすぎず、まずは1ヶ月続ける
- 歩く楽しみや理由をつくる
  - ★ イベントに参加する
  - ★ ウォーキング手帳をつける
  - ★ 歩いて通勤する

玄関を出たら散歩道



生活習慣病予防のための  
体力づくり  
皆さんも始めてみませんか？

## 男性クッキング教室

(日時) 6月26日(木) 9時半~13時  
(場所) 須々万公民館 調理室  
(対象) 男性  
(持参物) エプロン・材料代 500円  
(指導) 食生活改善推進員  
(申込) 公民館 88-0001



すすま公民館情報

## ひりりクラブ

(子育て支援学級)

### ～七夕飾り作り～

日時 7月1日(火) AM9:30~11:30  
場所 飛龍八幡宮社務所  
材料費 1家族あたり100円



### ～親子あそびの広場～

お母さん同志の交流の場  
お子さんのお友達作りの場です。

みんな あつまれめたのしいよ♡あそぼうよ

日時 毎週月曜日 AM9:00~11:30  
(祝・祭日は休みです)  
場所 須々万農村環境改善センター 多目的ホール  
対象 未就園児とその親

主任児童委員 河村 88-2026  
秋重 88-2125

広報部 新メンバーです。  
榊谷 真由美、河村 陽子、河村 佳菜  
取材協力: よろしくお願ひ致します。



## ジュニアヘルス推進モデル事業

平成14年度から16年度まで

地域ぐるみの健康づくり  
考えてみませんか!

子供にも  
生活習慣病!



目的 子供たちの健康づくりに地域と学校が協力し、健康教育の充実と生活習慣病対策を実施

対象 周南市 須々万地区 沼城小 4~6年 須々万中 1~3年 (モデル校)

## 生活習慣病とは?

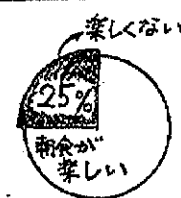
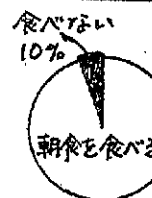
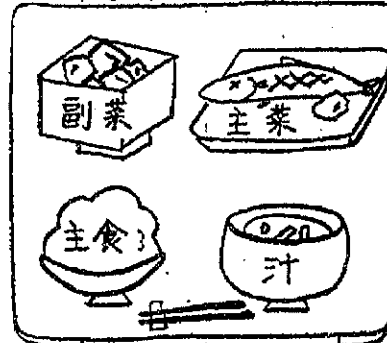
以前は成人病と呼んでいたよ!

がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などのこと!  
これらは、食身、運動、休養など、毎日の生活習慣が原因となって、起りやすい。

## チャレンジ!

沼城小 6年2組が  
5/13(火)「朝食メニュー」  
づくりをしました

### めざす朝食メニュー



朝食メニュー モデル献立 (須々万地区 食生活改善推進員さん)  
・ごはん ・みそ汁  
・スパニッシュオムレツ ・オレンジ

～山口県周南健康福祉センター～