

広報 ななみおくに

発行 南小国町役場 TEL 2-1111 印刷 穴井印刷 TEL 6-3118

町の人口

57年10月末現在

総人口 5,523人

男 2,649人

女 2,874人

世帯数 1,377戸

市場舗装完成竣工式
並びに記念市

No **229**



1982

12月号/57

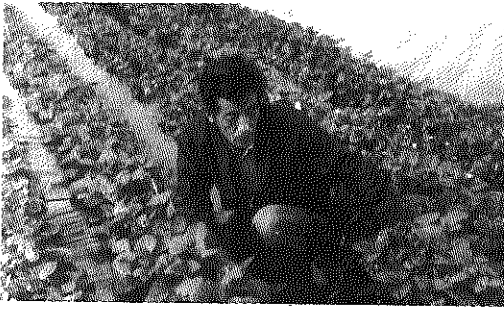
農地の許認可の申請は毎月二十日まで

「農地関係の許認可は長くかかる」という苦情を良く聞きます。

農地は売買する時及び子や孫に贈与する場合、又は、賃貸借、使用貸借による権利の設定（移転）をする場合は農業委員会又は県知事の許可を受けなければ行うことができません。

田や畑に家を建てたり又は、杉を植えたりして、農地を農地以外のものにしようと思う時は、その前に農業委員会及び県知事の許可を受けなければなりません。さら

いちごの香りがいっぱい!



杉田の北里良尚氏のいちごハウスを訪ねました。ハウスは三棟、全部でハアールです。ハウスの中には十八度でポカポカ温く、一直線のうねに青い葉と真赤ないちごの実が見事なコントラストを描いておりあま酸っぱい、いちごの香りがハウス内に満ちていました。北里さんと話していると、かわいい我子をやっと大きくしたという満足感を肌で感じます。まったく、手さぐりの経験であり三月の床つくり、六月の苗あげ作業と続き現在の収穫を迎えています。推肥

にその場合、農業振興地域整備計画の農用地区域内にある土地かどうかを役場の担当係に尋ね、もし農用地区域内の時には、農業振興地域整備計画の変更の申し出を町（経済観光係）にして、その変更が町の認可もしくは県知事に認可されるまでは、農業委員会が審議することができませんので注意してください。

この様に農地については売買、贈与などの権利移動の時は農業委員会及び県知事の認可、農地を農地以外に転用する場合、又は転用を目的とした権利移動を行う場合は、農振地域整備計画変更の認可（不要の場合もある）、農業委員

会及び県知事の許可が必要です。

前に述べた事案について皆さんからの許可申請書が提出されますと、農業振興関係を確認して変更不用の場合は、当町の農業委員会が審議してその意見を付けて県知事に送付します。したがって県農地部会の審議日が毎月十日頃に行われますので当町の農業委員会の総会を前月二十五日頃を予定して居ります。

農業委員会の総会を二十五日頃に予定しますと皆さんからの申請書は二十日頃までに提出されたものに限り、その月の農業委員会の総会で審議されることになり、翌月の末日には許可書が交付される

も切りワラに豚ふんをませ我家で作り、品種宝交ワセを七千株植付けています。着果も一株三〇〜四〇コと順調で出荷最盛期は十二月中旬と三番着果の来年四月五月頃です。省エネルギーを考えて厳寒期の出荷をさせています。現在、農協をとおして熊本方面へ毎日出荷しています。同様に高花の井野陸紀氏も五アールを栽培しており順調に成育しています。めばしい農作物の少ない小国地方で高冷地を逆利用した「いちご」栽培、是非成功してほしいものです。

「経済観光課」

と考えられます。

農業委員会は、皆さんからの申請があった時はできる限り早く許可書がお手元に届くよう努力して居りますので、農地関係の申請書は毎月二十日までに農業委員会事務局に提出してください。

農業委員会

きびしい収穫の秋

米の出荷が始まっていますが、農家の人の顔色は今ひとつさえず三年続きの減収となりました。今



年は昨年以上にきびしく十一月二十六日現在で一七、八四九俵で予約量二六、〇五〇俵の僅か六八%です。すでに九四%の農家が出荷を済せており、このままでは二万

俵やうとではないかとのきびしい予想となりました。しかし農家は保有米をぎりぎりまで減らしています。この不作の原因は五、六月の干ばつ、七月の豪雨、長雨による水害、日照不足、イモチ病の大量発生が考えられます。南小国町はおいしい自主流通米の産地として消費地に銘をうっています。今後、みんなで米つくりを真剣に見直す時期に来ているようです。

「経済観光課」

「年末年始の交通事故防止運動」

十二月一日〜一月十日

本町の主な行事計画は次の通りです。

一、各校区別、通学路の安全点検
二、老人ゲートボール会場等の、夜間、早朝の歩行指導の強化
三、年末、年始夜間パトロール、いづれも最近の交通事故を多発する要因となっています。

・一日、十日、二十日の早朝街頭補導。

・シートベルト着装実施呼びかけ
二輪車昼間点灯実施。

・飲酒、暴走運転者の追放等の完全実施をお願い致します。

こんにちは 保健婦です

アルコールとは

薬理学的には麻酔作用をもった薬物です。この麻酔作用が陶酔感をもたらし、習慣性のもとになります。

人間とアルコール飲料の付き合いは古く、石器時代から飲まれていました。宗教儀式から始まり、外交儀礼、冠婚葬祭等々、人間関係の象徴として用いられてきています。そういった集団酒では、適正に飲めば、心を楽しませ、人間関係の潤滑油の働きをするなどの効用をもっています。反面、欲求不満やストレスが人々を襲う現代の飲酒のあり方は、孤独酒、不安酒、欲求不満酒、抑圧からの解放酒といったような飲酒が増えてきているといわれています。

アルコール消費量

昭和三十年の国民は一人当たり、年間2.3ℓの純アルコールを消費していましたが、五十三年には、2倍以上の約6ℓを消費しています。伴せて、大酒豪、アルコール依存者も増加していると考えられています。

アルコール飲料のいろいろ表①

(醸造酒) 穀類・果実を原料として、発酵させてつくった酒。
(蒸溜酒) 発酵によってつくった

酒を、さらに蒸溜させてアルコール含有の割合を増したものを。
アルコールの代謝

口から入ったアルコールは、普通の食物と異なり、胃腸で直接吸収されます。(ご飯等は、胃液や腸液等の作用をうけ、ブドウ糖にまで分解されてから吸収される)

胃腸からすみやかに吸収されたアルコールは血液の中に入って、全身にくまなく運ばれます。

脳に対しては、脳のコントロール装置を麻酔させ、体温を上昇せたり、脈を速くする等々。多量のアルコールでは死に至る。

アルコールは体内に蓄積しては困りますので、他の薬類と同様に肝臓で分解されます。吐く息や尿や汗からはわずかに排泄されず90%以上は肝臓でアセトという物質にまで分解されてしまいます。それは、一時間に約7g(日本酒約0.3合)づつ行われます。(表②参照)

アルコールによる害

少量では害がありませんが飲みすぎが数年間つづくと次の様な障害をひきおこします。

①、栄養のバランスがくずれ、ビタミン不足等による障害をまねく。

②、アルコールを飲まないと、手ふるえ、イライラ、発汗、不眠、動悸などが出現する。(禁断症状)

断症状)

③、肝臓障害

④、脳障害(人格の変化、痴呆)

⑤、食道静脈瘤(血をかく)

⑥、心筋症(息切れや不整脈、手足のむくみ)

⑦、胃腸障害(腹痛、嘔吐、吐血下痢)

⑧、慣性すい炎

⑨、末梢神経炎(手足のしびれや運動障害)

適正飲酒

①、成人になつて朗らかな雰囲気

で、共に楽しくなるように飲もう。

②、酒の無理強いをしない。

③、時間をかけてゆっくり飲もう

④、晩酌は量を少なく、間をあけよう。

⑤、食べながら飲もう。

⑥、量は、ビール一〜二本、日本酒一〜二合、ウイスキー、ダブ

ルで一〜二杯とし、平均的日本人(体重60kg)では、3本、3合3杯を限度としよう。(焼酎五勺〜一合とし、一合五勺を限度としよう)

⑦、遅くても夜十二時で止める。

⑧、週に2日は酒なし日をもつ。

⑨、くすりと一緒にのまない。

⑩、強い酒は薄めてのもう。

⑪、酒を飲んだら、運転しない。

以上、アルコールについて、社団法人「アルコール健康医学協会」

その他の文献を引用してお話ししました。次回は今年のガン検診について報告したいと思います。

表② アルコールが消失するのにかかる時間

	血中からアルコールが消失するのにかかる時間							
	1	2	3	4	5	6	7	8
日本酒0.3合	■							
ビール1/2本	■							
日本酒1合	■	■						
ビール1本	■	■	■					
日本酒3合	■	■	■	■				
ビール3本	■	■	■	■	■			

注) 体重60kgの人で、30分以内に飲んだ場合です。

表① アルコール飲料のいろいろ

種類	酒名	アルコール含有量(%)
醸造酒	日本酒	15〜16
	ブドウ酒	12〜14
	スパークリングワイン	8〜14
	ビール	3〜5
蒸溜酒	ウイスキー	37〜43
	ブランデー	37〜40
	ジン	37〜47
	焼酎	20〜45

自分でできる 健康点検

朝の目覚め

朝の「目覚め」がよいかどうかは健康であるかどうかを判断するきわめて重要なバロメーターです。

「目覚め」が悪いときは、

1、運動不足の生活を送っていないか。

2、就寝時間が遅すぎたのではないか。

3、寝る前に水分をとりすぎて、夜中に排尿に起きたためではないか。

4、寝室の電灯は消したか。

5、昼間の下着を全部脱いで、ゆったりした寝巻に着替えたか。

6、フトンや枕の調子はよかったか。

7、夕食が遅すぎて、おなかにたまつたまま寝たのではないか。

8、睡眠時間は十分だったか。

など「目覚め」をよくする工夫はいろいろある。

目覚めを悪くする要因をとり除く工夫をすることです。



健康づくりの心得

あなたの疲労診断

★疲労をふきとばそう

なんとなくからだの調子が悪いふだんと感じがちがう。あるいは疲れやすかったり、疲れが尾を引いて残るようなときは、どこかに異常があると考えたほうがよいでしょう。

疲労がとれない場合は、左記の採点を参考にしながら、一度医師の診断を受ける必要があります。

- ①、よく朝まで疲れがとれない。
- ②、朝はまったく食欲がない。

健康チェック

一〇〇問(その三)

心臓が悪くなるときは、よく前ぶれの症状がでます。たとえば、駅の階段をのぼったり、坂道を少しあるいただけでも、心臓がドキドキして苦しくなったり、脈がとまったりするような症状です。こんなときは、すぐ医者に診察してもらってください。胸の中央がしめつけられるように痛くなるときは、狭心症の疑いもあります。これは心臓へ栄養をあたえている冠動脈の流れが悪くなり、心臓の

- ③、からだはクタクタに疲れているのに寝つかれない。
- ④、どうしても疲れののか、原因がはっきりしない。
- ⑤、アキビがとめどもなくでる。
- ⑥、仕事に集中できない。
- ⑦、頭が重い。
- ⑧、もの忘れする。
- ⑨、動くのがいやになる。
- ⑩、物のはっきり見えない。

採点法

○印が四つ以下の人はごくふつうの疲れで、一晩ぐっすり眠ればよく朝はすっかり疲れがとれます。しかし○印が五つあった人は、時間で仕事をきりあげ寄り道もつぎの機会にして、少

酸素が不足しておこる病気で、この冠動脈が硬くなり、急に流れがとまってしまうと心筋梗塞(そく)になります。左前胸部の心臓部から左肩にかけて息の止まるような激痛がその症状です。四十歳以上の人に多い病気ですから健康診断のとき、心臓をよくみてもらいましょう。

- ①、坂道を普通に歩いても、胸がドキドキしている。
- ②、階段をのぼると息切れがしてすぐハーパーしてしまう。
- ③、過労になると、夕方には顔や手足がむくむ。
- ④、たばこを吸うと胸がしめつけ

しても休養しましょう。また週末も、たまには出かけないで、うちでゆっくり休養してみようこのようにしても疲れがとれず、長びき、重くなるようなときは一度内科診察を受けてください。

日本の百歳以上の長寿者について、最近保健栄養調査を行った結果によると、まず第一に「物事にこだわらない」こと、第二に食事内容で、たんぱく食品と緑黄色野菜が多いこと、第三に農林業に働いていた人が多いことが統計的にわかっています。

これらの事柄から、長寿のためには、心がまえ、栄養のバランス

られるような痛みがある。

- ⑤、静かにしているのに、ときどき息苦しくなる。
- ⑥、昼間より夜間のほうが尿量が多い。
- ⑦、脈がときどき止まる。
- ⑧、肩がこる。
- ⑨、頭痛がする。
- ⑩、だるい。

◎判定

- ▼①、②の人は早い時期に一度診察を受ける。
- ▼③、④、⑤、⑥、⑦の人は、できるだけ早く、少なくとも一週日中に医師の診察をぜひ受ける
- ▼⑧、⑨、⑩の人は、原因不明の

「むかしから晴耕雨読といわれるように、運動と仕事のバランス」生活環境が大きな要素となっていくことがわかります。

バランスのくずれた食事をすれば、異常な栄養のために肥満がおり、肥満になれば相対的に運動量が減少し、内部臓器が疲れやすく、休養が増加して、さらに肥満を増長することになります。

また、運動(つまり体を動かすこと)は多分心の持ち方で、ある時は仕事になり、ある時はレジャーになる性質があります。このように、栄養・運動・休養は心を中心に相互に深い関連性を持っており、この点を健康増進において

時、一応心臓の検査を受ける。

- 太りすぎでないか?
- 太りすぎの人は、糖尿病のほか、高血圧症、心臓病にもかかりやすい危険をもっていますから減量に心がけてください。減量のときは、食べもののうち、たんぱく質(肉、魚、豆類)野菜の量をへらしてはいけません。
- ①、太りすぎている。
- ②、家族に糖尿病の人がいる。
- ③、夜間にのどがかわく。
- ④、最近甘いものが好きになった。
- ⑤、食欲旺盛でいくら食べてもの足りない。
- ⑥、尿の量が多くなった。

は、十分理解し、活用して、健康づくりにつとめたいものです。

教養として身につけている健康生活、味つけは母親の食事を通して習慣づけられるものであり、また生活態度も家庭の「しつけ」として良い生活環境や様式が歴史のなかで、つちかわれ、はぐくまれて来ています。その良い習慣、風習によって、封建的な遺産を破り、新しい快適な生活様式をつくることが大切です。

最後に、規則正しい生活、栄養のかたよらない食べもの、適当な運動、年一度の健康診断によってさらに一層、健康と若さをたもつけましょう。

⑦、視力がおとろえた。

- ⑧、はれものができる、治りにくい。
- ⑨、手足の先がしびれる。
- ⑩、最近かぜをひきやすい。

◎判定

- ▼①、②の人は、糖尿病になりやすい体質です。
- ▼③から⑩の人は、糖尿病が疑われます。これらの項目の一つしかなくても糖尿病が進行すればだいたい、これらの項目の数個を同時に認めるようになるものです。糖尿病の治療は、必ず医師の指示に従って治療してください。

検察審査会制度 のあらまし

検察審査会は、国民の中から選ばれた十一人の検察審査員が、検察官の仕事のやり方を審査する制度です。

わが国では、検察官だけが被疑

者を起訴する（犯人を裁判にかけ）かどうかを決めることができ裁判所は原則として検察官が起訴した事件についてだけ裁判をすることができ立前になっていきますところで検察官が起訴すべきでない事件—例えば法律上罪とならない事件とか被告人を有罪とするだけの証拠がない事件—をまちがって

て起訴したら、裁判所が無罪の判決をすることによって無実の者が処罰されることを防ぐことができます。しかし、検察官が起訴するのが正しい事件をまちがって不起訴にしまったら、裁判所は犯人を処罰することができないという不合理なことになります。したがって検察官の仕事が適正に行わ

れてはじめて、国の刑事裁判は全体として公正を保ち、社会の法秩序や個人の基本的人権が守られるのです。

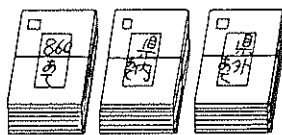
検察審査会は、この検察官の仕事に国民の眼を光らせ検察事務が適正に行われるかどうかを監視する制度です。

なお、検察官のした不起訴処分

に不満を持っておられる方や検察審査会について詳しくお知りになりたい方は、左の事務局にお問い合わせください。

熊本検察審査会
熊本市京町一丁目一三一
熊本地方裁判所内
電話（代）二五一一二二

郵便局からのお願い 年賀状・小包はなるべくお早めに 年賀状は12月15日(水)からお引き受け！



年賀状をたくさん

お出しになる場合は

区分けにご協力を!!

あなたのお住いの郵便番号の
地域あて（上図の 860あて）

県内あて

県外あて

など郵便局からお願いする区分けをして、別々に束ねてお出しいただくようお願いします。

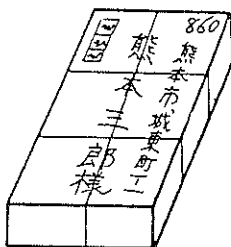


あて名は

くわしく完全に!!

まちがったり、不完全なあて名のため配達できない郵便が毎年たくさんあります。

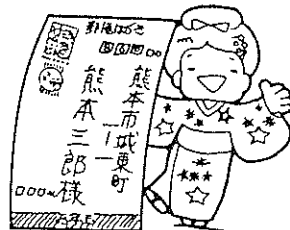
- 団地やアパートあては「〇棟〇号」、〇〇アパート〇〇号室」まで完全に!!
- 旧町名はやめて新町名で!!



郵便番号は

正しく

はっきりと



小包は -----

- なるべく早くお出しください。
年内は通常通りに引き受けをいたします。
- 年末押しせまって出されまうと、年内に配達ができない場合があります。

年賀状は -----

- 12月15日(水)からお引き受けします。
- なるべく12月20日(月)までにお出しください。
- 12月5日(日)11日(土)12日(日)は「年賀状を書く日」にあてていただき早目に差し出しの準備を…。あまり遅いと元日の配達に間に合わなくなります。

満願寺小 九重登山実施

去る二十日、満願寺小学校の九重登山に家庭の都合上、孫のお供として参加しました。丁度体の調子が悪く服薬中で、一寸不安ではあったけど思い切って挑戦してみました。それに朝になって保育園に行っている五歳の孫も行くことになり、でもそれは近所の人の世話になりっぱなしで楽でしたけど牧の戸に着いた時は山はすっぽり霧でおおわれ、今にも落ちて来そうな空模様、しかし天気予報を信じて、九時半頃登り始める。第一の難関急な坂道を終り険しい岩の合間を下り、広々とした九重の庭園に出る。其の頃は霧も大分あがり紅葉した木々の間を縫って、赤青、黄と色とりどりの可愛いリックサックの姿が見えかくれる。カメラがあつたらなあと思いつら足元に気をくばり皆に遅れない様にと後に続く。少しづつ晴れては来たものの風が激しく寒さきままりなし、帽子を飛ばされ頬かぶりの人の姿もみられ、私も一寸体の疲れを感じていると「あめを何卒口に入れていると疲れませんよ」とあめを頂く、心よい甘さが口一杯に広がります。頂上が近づくと視界に入るものは岩石ばかり、長年の風雪に堪忍で来たであろう巨岩が、岩肌も露に、そそりたっている様も壮観でした。避難小屋の前で小休憩をして目指す頂上へと出発、さすがに道は険しく足の重さをおぼえる。しかし頂上へ着いた時の快感は、得も云えぬものがあった。各年ごとに記念撮影があり、岩の合間をさがし昼食を開いた。疲れのためかあまり食欲はなかったけど、孫達はおおはしゃぎで、おにぎりを頬ばった。寒さのためお池まで行けなかった事が一寸残念に思い乍ら下山となりました。還暦を迎えての今度の参加は良い思い出となつて何時までも私の心の中に消えることはないでしょう。(立岩) 岩下

只今 自衛官募集中!

安定した待遇と、楽しい生活の中で、第一線の技術を身につけよう。
◎身分……国家公務員
◎給与……初任給月額九万六千二百円、十カ月たてば、十萬四千八百円。
自立の道も開かれています。
お問い合わせは、
役場企画町民相談室

言葉の履歴書

油を売る

仕事そっちのけでおしゃべりをしていて「いつまでも油を売っているんじゃないよ」などとしかれます。「油を売る」は上司に隠れて無駄話をしたり、使いの途中で道草を食ったりするときに使われる表現です。

これは江戸時代に、髪油や灯油を売り歩いた油売りの、のんびりした仕事ぶりからきたものです。油売りが買ひ手のおかみさんなどとのんびり世間話をしたりすることが多かったのは、油を別の容器に移すとき、しずくが切れるまで時間がかかったためで、商売

最低賃金改定のお知らせ

熊本労働基準局では、昭和五十七年の熊本県内の最定賃金を月額二千八百五十八円、時間額三百六十円に改定し、十一月二十四日から適用することになりました。

使用者は、この最低賃金額より低い賃金で労働者を使用することはできません。

なお、時間額はパートタイマー等時間給労働者に適用されます。最低賃金のことは、熊本労働基準局または、最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。

しているのに一見遊んでいるように見えたのです。

油を作るときも、締め木で時間をかけて絞ります。ギューギューとちめられることを「油を絞られる」というのは、そこからきた言葉です。ヘマをやって絞られるとなると、たいていは短時間で無罪放免というわけにはゆきません。

「油を売る」ことばかりしていると、「油を絞られる」結果になりますから、くれぐれもご用心を。中原保育所に贈り物、城塚孝志さん(湯田上)がこのほど、子供の輪ころがし(竹製輪)を寄贈、子供達は大喜びんでいます。ありがとうございました。

中原保育園

12月休日在宅医 (午前9時～午後5時)

月 日	医 院 名	電 話 番 号
12・5(日)	(宮原)上野外科医院	6-2033
12・12(日)	鶴田医院	6-2056
12・19(日)	室原医院	2-0010
12・26(日)	武石医院	6-2463

香典返し

次の方より故人の香典返しとして、社会福祉協議会へ多額のご寄附をいただきました。
南小園町社会福祉協議会
(落見) 佐藤 康夫

戸籍 明 暗

月 日	出生者	保護者住所
10・11	加藤 晶子	義秋 志津上
10・14	下城 雄平	周一 上町一
10・15	鞭馬 博幸	幸助 湯田上
10・15	村上 智美	秋成 中杉田
10・16	秋吉 亮甫	邦生 松の木
10・19	堀川真秀女	正光 中湯田
10・29	加藤 友美	幸也 地藏原
11・11	日野 真希	米蔵 長迫
11・12	佐藤洗一郎	吉成 落見
死亡	死亡者	喪主住所
10・19	加賀 タヨ	宴 竹の熊
10・20	穴見 二幸	スミ子 黒川
10・22	藤本サダエ	光三郎 立岩
11・7	佐藤サカエ	康夫 落見
11・11	佐藤トミエ	時義 吉原
11・18	鞭馬ナミ子	文彦 湯田上