

天草市政だより

“どろんこあそび”を満喫!



主な内容

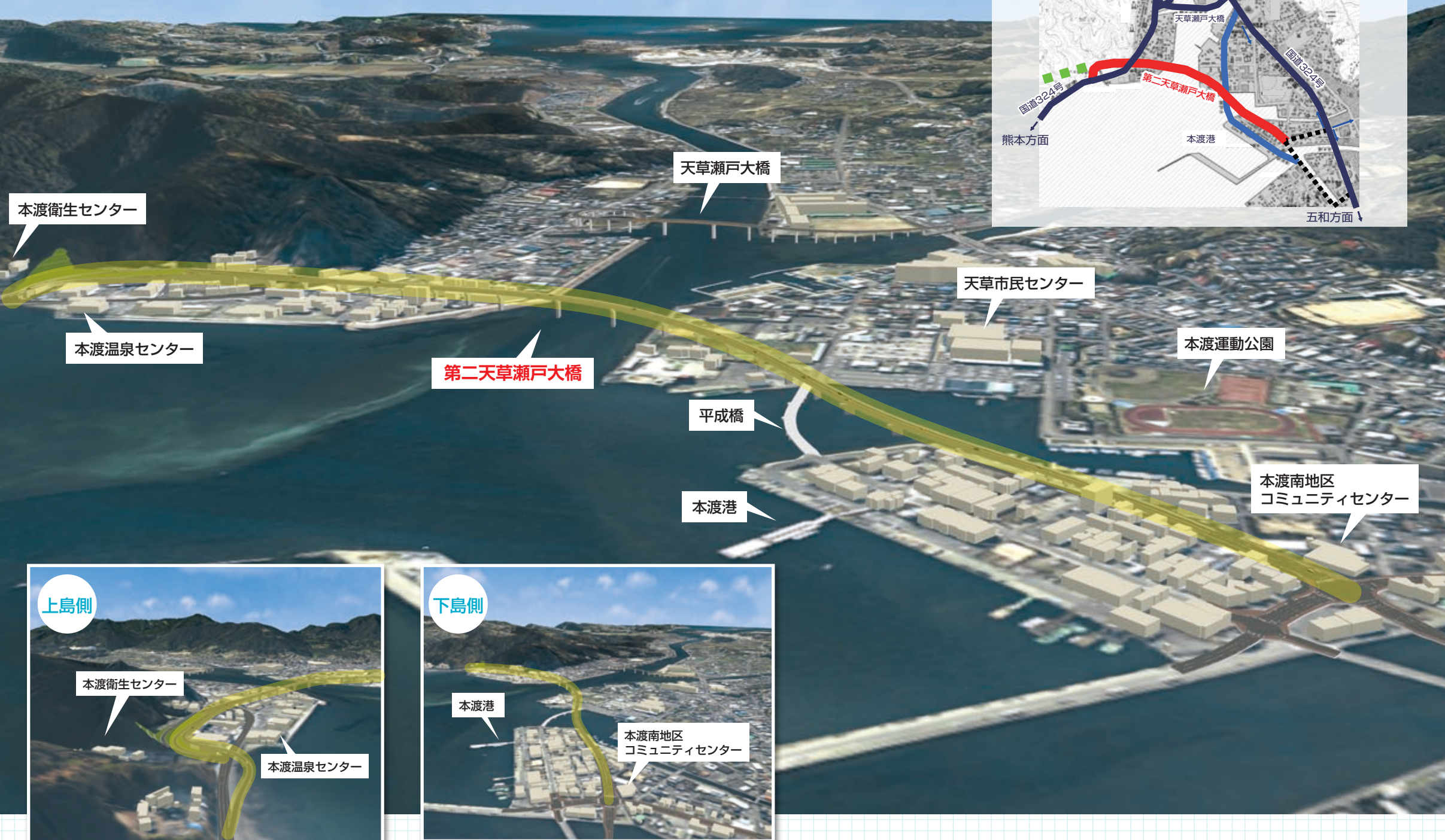
- (仮称)第二天草瀬戸大橋整備事業に着手
- 天草国際トライアスロン大会
- 天草花しょうぶ祭り

平成25年

7/1

No.174

(仮称)第二天草瀬戸大橋の完成イメージ図



(仮称)第二天草瀬戸大橋整備事業に着手

10年後の完成を目ざして

県では、熊本天草幹線道路・本渡道路のうち、(仮称)第二天草瀬戸大橋を含む区間が国の補助事業の採択があったことを受けて、5月から同区間の整備事業に着手しました。今号では、今回採択を受けた同道路の概要などについてお知らせします。なお、詳しいことは、県天草地域振興局・工務第一課②4640へお尋ねください。

総事業費は約123億円

県の整備計画によると、第二天草瀬戸大橋は現在の天草瀬戸大橋の北側約400メートルの位置に建設。上島側の本渡衛生センター付近(志柿町)と、下島側の本渡南地区コミュニティセンター付近(港町)を結ぶ本線約1・3キロメートルで、幅員9・5メートルの片側1車線の道路になります。総事業費は約123億円を見込んでおり、10年後の完成を目ざしています。

交通渋滞の解消に期待。事故・災害時の代替道路としても重要な役割

天草瀬戸大橋は1日に約3万台の交通量があり(日22交通センサス)、上島側の国道324号と同日266号の合流点では、2キロメートル以上の交通渋滞が発生しているほか、平日の朝夕は下島側も交通渋滞が発生しています。第二天草瀬戸大橋が完成することで、通行車両の分散が見込まれることから、交通渋滞の解消に期待できます。

また、事故や災害時の代替道路の確保の面でも、重要な役割を果たすことが期待できます。

今年度は測量・地質調査・設計作業を実施

今年度の事業費は1億円で、計画地の地形や建物の形状について調査・測量を行うほか、地質調査が予定されています。

第29回天草国際トライアスロン大会



▲エリート男子優勝
ジェシー・フィートビー選手

▲エリート女子優勝
上田藍選手

「第29回天草国際トライアスロン大会」が5月26日、本渡海水浴場をスタート・本渡運動公園陸上競技場をフィニッシュとする51.5km（スプリントは25・75km）のコースで開催されました。

この日は快晴にめぐまれ、強い日差しが照りつける中、国内外から901人のトライアスロン連合の強化指定選手や日本トライアスリート部門では、スピード感あふれるレースを展開し、男子はジェシー・フィートビー選手が、女子は上田藍選手がともに初優勝を果たしました。

このほか、エイジ部門や通常のレースの半分の距離のスプリント部門、スイムとランの2種目で競うアクアスロン部門、スイム・バイク・ランを3人1組でつなぐリレー部門を實施。選手たちは、沿道からの声援を受けながら懸命にゴールを目ざしていました。

【市民の皆さんへ】

大会当日は、早朝からたくさんボランティアの皆さんに大会を支えていただき、ありがとうございました。

また、市民の皆さんには温かいご声援とご協力をいただき、感謝申し上げます。



▲沿道で横断幕を手に応援する子どもたち

成績結果

(※エリート以外は1位のみ)

【エリート】男子①ジェシー・フィートビー（オーストラリア）1時間48分44秒②田山寛豪（茨城）1時間49分17秒③アレクサンドル・ラティン（エストニア）1時間49分49秒。女子①上田藍（千葉）1時間59分33秒②崎本智子（愛媛）1時間59分57秒③加藤友里恵（千葉）2時間1分47秒

【スプリントエリートU19】男子▼杉原賞紀（京都）56分00秒。女子▼時田亜伽音（福岡）1時間3分35秒

【エイジ】男子▼10歳代・内府将司（熊本）2時間25分4秒▼20歳・鮫嶋浩生（鹿児島）2時間5分24秒▼25歳・見月直幸（福岡）2時間9分24秒▼30歳・西村健太（熊本）2時間4分32秒▼35歳・北原秀樹（福岡）2時間4分45秒▼40歳・八田益之（東京）2時間3分17秒▼45歳・角田保治（熊本）2時間8分8秒▼50歳・Brett Whitehead（神奈川県）2時間11分50秒▼55歳・堀川光裕（徳島）2時間14分48秒▼60歳・原田英介（亀場町）2時間21分46秒▼65歳・唐津清（今釜町）2時間37分11秒▼70歳以上・小野数勝（長崎）2時間39分18秒。女子▼20歳・相原千尋（広島）2時間27分53秒▼25歳・松田美香（島根）2時間37分44秒▼30歳・中島聖子（兵庫）2時間19分23秒▼35歳・佐藤真希子（愛知）2時間33分29秒▼40歳・松本華奈（島根）2時間17分56秒▼45歳・古賀美紀（熊本）2時間34分42秒▼50歳・針多美代（熊本）2時間32分45秒▼55歳・福田百合子（熊本）2時間1分29秒▼60歳・福田百合子（熊本）2時間39分4秒▼65歳・三田伸子（広島）3時間16分23秒

【アクアスロン】男子▼北居瀧（広島）51分27秒。女子▼黒木久美子（志柿町）1時間13分28秒

【リレー】▼チーム零A（野上弘志（福岡）・坂本祥一（福岡）・龍本康介（福岡））2時間7分5秒

第9回 西の久保公園 「天草花しょうぶ祭り」&食と物産大バザール

6月1日から同9日まで、第9回西の久保公園「天草花しょうぶ祭り」&食と物産大バザールが同公園（本渡町本戸馬場）で開催されました。期間中は、雨で一部のイベントが中止になるなどの影響がありましたが、県内外から2万7,000人が来園。棚田に咲き誇る花しょうぶのほか、ステージイベントや天草の物産品がずらりと並んだ物産大バザールなど、多彩な催しを満喫しました。

天草の初夏を告げる一大イベントを写真で振り返ります。



- 花しょうぶ苗の抽選・配布
- キャプテン海道くんと天空流（てんくる）くんと「じゃんけんしょうぶ」
- イベント広場で行われた「ゲタ飛ばししょうぶ」
- 特設ステージで行われた夜ハイヤ
- 天草工業高校の生徒が製作したミニ電車は、子どもたちに大人気！
- にぎわいをみせた「食と物産大バザール」
- しょうぶ園内で行われたハイヤ道中踊り
- 特設ステージでは踊りや演奏などを披露





▲初寄港した「にっぽん丸」

牛深港に初寄港した大型客船

「にっぽん丸」寄港

5月19日、大型客船「にっぽん丸」（総重量22,472t、最大定員524人、全長166.6m）が、九州一周クルーズの途中に乗客330人を乗せ、牛深港に初めて寄港しました。

この日、船内では歓迎セレモニーが行われ、牛深ハイヤ保存会が牛深ハイヤ踊りを披露。その後、乗客はうしぶか海彩館や毎月第3日曜日に開催されているうしぶか朝市での買い物や食事をしたほか、イルカウォッチング（五和町）や崎津天主堂（河浦町）などの観光を行い、楽しい時間を過ごしていました。

その後、漁船団による海上船団パレードに見送られながら、次の寄港地に向けて牛深港を後にしました。



▶船内での歓迎セレモニーの様子

交通ルールを守ってね！

御所浦保育所・交通安全指導教室

5月23日、御所浦保育所（全園児51人）で「交通安全指導教室」が行われました。

園児たちは、天草地区交通安全協会の講師の指導を受けながら、横断歩道を渡る練習やシートベルトを締め忘れないための“シートベルト体操”などを実施。講師が「交通ルールはしっかり守ろう」と呼びかけると、園児たちは手をあげて「はい」と元気にこたえていました。



▲横断歩道を渡る練習をする園児たち



▲「赤崎の香」900ml入り1,200円 1,800ml入り2,300円（いずれも化粧箱は別途200円）
「ふのよか」900ml入り1,200円（化粧箱は別途100円）

今年もお目見え!! 「赤崎の香」「ふのよか」

赤崎・須子地区振興会がいも焼酎を企画・販売

有明町の赤崎地区振興会と須子地区振興会では、いも焼酎の「赤崎の香」と「ふのよか」を今年も企画し、地元の商店で販売しています。この焼酎は、地元の休耕地を活用し会員らで栽培したサツマイモが原料となっており、いずれも球磨郡内の酒造会社で製造されたものです。

購入方法などの詳細は、有明支所・まちづくり推進課☎1111へ。

復興支援のお礼として

宮城県の村井県知事から感謝状

このほど、宮城県の村井嘉浩知事から、市が実施している東日本大震災の復旧・復興支援に対する感謝状が届きました。市では、平成23年3月11日の東日本大震災の発生以降、仮設住宅などの受付業務や給水支援活動、被災者の健康相談として、同県の東松島市・石巻市・南三陸町に市職員60人を派遣。現在も、1人を東松島市へ長期派遣しています。このほか、同県以外では公文書の復旧支援として、岩手県釜石市に市職員4人を派遣しました。



▲村井県知事から送られてきた感謝状



▲老人福祉施設での避難訓練の様子

万一の災害に備えて

栖本地区防災訓練

5月19日、栖本地区防災訓練が行われ、市消防団栖本方面隊と地区住民など約800人が参加しました。訓練は、地震や津波・大雨などの災害が発生したと想定し、避難・消火・炊き出し訓練などを町内12地区でそれぞれ実施。湯船原下区では、地区内にある老人福祉施設との合同による訓練が初めて行われました。

参加者は、万一の災害に備えて真剣に取り組んでいました。

いろんなことにチャレンジしよう!

河浦中学校・「ようこそ地域の先生」

河浦中学校では6月7日、「ようこそ地域の先生」と題して、第54次日本南極地域観測隊の一員として参加した、河浦町出身で同校卒業生の山崎哲平さん（熊本市）の講話が行われました。山崎さんは熊本大学の職員で、同隊員の募集があることを知り、志願して入隊。平成24年11月から同25年3月にかけて、資材輸送や気象情報の発信などを行う業務に従事されました。講話では、南極観測の歴史や基地での暮らしぶりを紹介。「いろんなことにチャレンジすることが大事」と話され、参加した同校の生徒など116人は熱心に聞き入っていました。



▲講話を行う山崎さん



▲ホタルの保護に関する発表をする児童



▶お楽しみ抽選会のようす

ホタルの祭典に多くの人出!

ホタルフェスタ ほんわかホタルの鑑賞会

5月25日、五和町の城河原小学校を主会場に「第12回ホタルフェスタ ほんわかホタルの鑑賞会」が開かれました。

同校の児童によるホタルの保護に関する発表や琉球國祭り太鼓の披露、豪華賞品が当たるお楽しみ抽選会が実施されました。また、城河原で特産化を進めている“いくり”や“ボタンボウフウ”を使用した、かりんとうの販売なども行われ、約2,000人の来場者でにぎわいました。日が暮れると同校近くを流れる内野川でホタルの鑑賞会が行われ、来場者は幻想的なホタルの光を堪能していました。

地区住民が“ぞろっと”集う球技大会

ぞろりんピック

6月2日、倉岳町で浦地区振興会主催の球技大会「第20回ぞろりんピック」が同地区内にある体育館やグラウンドなどで開かれました。

地区の各世代が“ぞろっと”（勢ぞろいすること）集い、スポーツを楽しんでもらおうと名付けられた同大会には、地区住民約290人が参加。ゲートボールやグラウンドゴルフ、ミニバレーボールが行われ、好プレー・珍プレーに大きな歓声が上がっていました。



▲グラウンドゴルフを楽しむ参加者

夏の海、準備万端!

白鶴浜海水浴場清掃作業

天草町内の小・中・高校生など約250人が6月4日、「日本の快水浴場百選」にも選ばれている同町高浜地区の「白鶴浜海水浴場」の清掃を行いました。自然を大切にする心をはぐくみ、児童・生徒どうしの交流を深めようと海開きを前に毎年実施しているもの。

児童・生徒たちは、班に分かれて長さ約1.3kmの浜辺の清掃を実施し、流木やプラスチックなどを熱心に拾い集めていました。



▲清掃を行う児童・生徒

個性あふれるアメリカの漫画を展示

「American Mangaka」

6月1日から同8日まで、アメリカの若手漫画家の作品展「American Mangaka」が天草文化交流館で開かれ、176人が来場しました。河浦中学校で外国語指導助手をしているザッカリ・ジャンサンさんが、アメリカの漫画を知ってもらおうと企画したもの。

ジャンサンさんの知り合いの漫画家10人による作品32点のほか、作成風景の写真などを展示。来場者は、個性あふれる作品に見入っていました。



▲展示作品の一部



◀作品を鑑賞する来場者

美しい音色に感動

芸術ふれあい出前コンサート

本渡中学校で6月7日、五和町出身でピアニストの鳥羽瀬宗一郎さん（埼玉県狭山市）と、オーボエ奏者の佐藤太一さん（神奈川県川崎市）によるコンサートが行われ、同校の1年生272人が参加しました。市が毎年企画している「芸術ふれあい出前コンサート」として開かれたもの。オーボエとは、高音域のやさしい音色が特徴の木管楽器です。ベートーベンの「エリーゼのために」やバッハの「パルティータ」などが演奏され、参加した生徒は「生でピアノやオーボエの演奏を聞いたことがなかったので、とても感動しました」と話していました。



▲演奏する鳥羽瀬さん(左)と佐藤さん(右)

いい汗を流して健康づくり

竜洞山健康ウォーク

5月26日、新和町の竜洞山緑の村を主会場に「第9回竜洞山健康ウォーク」が開催されました。不知火海の眺望と初夏の森林浴を楽しみながら健康づくりをしてもらおうと毎年行われているもの。この日は、竜洞山（標高317m）周辺を歩く5kmと10kmコースに、約180人が参加。コースの最後には急な坂の山道があり、ゴールした参加者は、「最後はきつかったけど、気持ちいい汗を流すことができました」と元気に話していました。



▲ゴールを目ざして歩く参加者



みんなで仲良くにぎやかに遊んでいます

小宮地保育所（新和町）

園児フォトスナップ



「元気に、明るく、素直な子」
毎日楽しく過ごしています

延慶寺保育園（浜崎町）

若っ喝采
ワッガッサイ!

藤森 克也 さん
(倉岳町浦・22歳)

あまくさ農協の倉岳配送センターに勤務しています。体を動かす事が好きで、地元のソフトボールやミニバレーボールチームに加入。地域の安心・安全のため、消防団にも所属しています。また、近所の子どもたちとのサッカー遊びが楽しみのひとつ。子どもたちが私のことを「かっちゃん」と呼んでくれるのがうれしいですね。今年から、「男磨き」として筋力トレーニングを始め、5カ月で20kgの減量に成功。今後さらに磨きをかけていきます。



天草の元気が大集合！ひろば
みんなの広場



おどろき夫婦

谷川 幸人さん(75歳)
京子さん(74歳)
(深海町)

昭和37年結婚
(52年目)



◆夫婦円満の秘けつを教えてください。
お互いに気がねをすることなく、思ったことを言い合うことです。そうすることで、ストレスをためることなく、ともに健康でいられると思っています。また、高校2年と中学2年の孫と電話で話をするのが楽しみのひとつです。何気ない会話ですが、孫たちの声を聞くだけでも元気が出ますね。
◆お互いにひとことお願いします。
幸人さん：今までどおり言いたいことを言い合いながら、健康で元気に過ごしていきましょう。
京子さん：これからも、けんかをせず仲良くしていきましょう。

ザ・部活動



郡市中体連優勝を目ざして

松島 光宏 さん

有明中学校(有明町) 男子バレーボール部・3年

小学6年生のときに、近所の先輩からミニバレーボールの練習に誘われたことがきっかけで、中学からバレーボールを始めました。ポジションはセッターで、今年からキャプテンをしています。バレーの楽しさは、何といっても相手チームとの駆け引き。攻撃方法をサインで確認し、相手の裏をついて狙い通りにアタックが決まったときは、とてもうれしいですね。

天草郡市中体連で優勝し、県中体連への出場を目標に部員全員で日々の練習をがんばっています。皆さんの応援をよろしくお願いします。

作品名「アコーディオン」

ひけるおじいになったおじい

手野小学校(五和町) 5年 井添智子さん



アコーディオンをひくようすや、髪の毛をぬるのをくふうしました。後ろの人をぬるのがむずかかったけど、うまくぬれました。

こども芸術館



作品名「幸せな親子」



志柿小学校(志柿町) 6年 宮崎翔大くん

ヒョウの親子が幸せに暮らすようすを、図鑑で調べて絵にしました。動物たちが幸せに暮らせる豊かな自然を残したいです。



こういち
平田 耕一さん
(栖本町・33歳)

葉たばこの栽培を 続けていきたい

実家で両親とともに葉たばこ約3.3haのほか、米や野菜などを栽培している農業後継者。「小さいころから両親の手伝いをしていて、小学校6年のときには、農業をやると決めていた」と平田さん。市内の高校を卒業後、県農業大学校に進学。その後、静岡県にある研修所での研修をへて就農し、11年になる。

現在は、葉たばこの収穫が最盛期。青々と大きくなった葉たばこが農地一面に広がる。「市内で栽培されている葉たばこは、主に香りづけとして使われる品種です」と平田さん。収穫は、専用の作業車に乗り、葉を一枚いちまいていねいに手で摘んで行われ、その後乾燥機で1週間をかけて乾燥。乾燥されて黄色に色づいた葉は、きれいに重ねて袋につめられ、ようやく出荷ができる状態になる。「病気などにかからず、よく熟成した葉ができたときは、うれしいですね」と笑顔を見せる。

一方、市内の葉たばこ耕作者は、担い手の高齢化や葉たばこ自体の生産調整もあり、年々減少の一途をたどっている。25年前までは175人いた耕作者も、現在は26人だ。平田さんは、市内の若手の葉たばこ耕作者で組織するグループに参加し、情報交換や交流を深めることで、団結力を高めているという。「これからも葉たばこ耕作を続けていきたい」。平田さんは力強く語ってくれた。



▲乾燥した葉の確認をする平田さん

今月の

h i t o

ハッピーバースデー

…今月で1歳になります…



投稿
コーナー



ゆりあ
沢村 友里愛 ちゃん
八幡町
父・祐介さん 母・智子さん

リンゴとバナナが大好き。いっぱい食べてもっと大きくなるよ。



みおか
岩崎 澪花 ちゃん
牛深町
父・諭さん 母・真奈美さん

いつもニコニコ★早く歩けるよいな〜



かい
松本 快くん
栖本町馬場
父・祥司さん 母・千絵さん

「ハイ」と「バイバイ」が上手だよ。いっぱい食べて大きくなるぞ。



かた
澤邊 奏太 くん
牛深町
父・満さん 母・穂美さん

しゅうと兄ちゃんと遊んだ後に食べるご飯が最高!!



みゆ
池崎 望結 ちゃん
五和町御領
父・進悟さん 母・幸恵さん

1歳になりました♡これからますますたくさん遊んでね!!



ここな
上小手 心那 ちゃん
下浦町
父・栄一さん 母・恵子さん

1歳のお誕生日おめでとう!! 毎日たくさん笑顔がありがと。



りこ
川原 莉琥 ちゃん
御所浦町御所浦
父・早人さん 母・かよさん

毎日、莉琥スマイルにいやされていきます!! 兄弟3人仲良くね♡



しょうま
立川 翔慎 くん
亀場町亀川
父・大さん 母・智恵さん

おじいちゃん、おばあちゃん大好き! たくさん遊んでね☆



しおん
深川 詩桜 ちゃん
牛深町
父・大史さん 母・恵美さん

お兄ちゃん、これからもいっぱい遊んでね!!

皆さんからの投稿を募集しています! ●応募期限=7月10日(日)まで(必着)。

〈8月で満1歳になるお子さん〉

●応募方法=写真裏にお子さんの住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号、コメント(30字以内)、保護者名(父・母)を記入してください。なお、写真はお子さんが大きく、鮮明に写っているものをお願いします。また、写真の掲載は9人まで(応募者多数の場合は抽選)とし、応募写真は返却しません。

〈読者のつぶやき〉

●応募方法=身近であったできごとや、季節に思いをはせることなど、150字程度をまとめたものに、ペンネームと住所、氏名、電話番号を記入してください(応募者多数の場合は選考)。
※表記などを統一するため、趣旨を変えずに文章を直すことがあります。
※採用されたつぶやきは、この紙面に掲載します。

[郵送・持参先] 〒863-8631 市内東浜町8-1 (郵送の場合は住所記載不要) 天草市役所・秘書課



市長随筆

Mayer Essay



本渡道路が整備区間に決定!!

熊本天草幹線道路・本渡道路のうち、(仮称)第二天草瀬戸大橋を含む本線約1.3キロメートルが、5月15日に新規補助事業の採択を受け、翌16日に整備区間の指定をいただきました。決定の報を受けた瞬間、大きな喜びが湧き上がってきました。瀬戸大橋の朝夕の通勤・通学時の渋滞や、交通事故時の渋滞は、市民の皆さんに多大なご不便をおかけしてきました。また、車両が通行できる橋が一本しかないという現状では、救急医療時や災害時などに大きな不安もありました。

私も旧本渡市の市長に就任して以来、沿線自治体で組織する熊本天草間幹線道路整備促進期成会の会長を引き継ぎ、同幹線道路の早期完成に向け、国や県への要望活動を積極的に行ってきました。

特に、この本渡道路は、早期の完成が望まれていました。

この(仮称)第二天草瀬戸大橋を含む本渡道路が完成しますと、渋滞の緩和はもとより、緊急医療や災害時における緊急輸送路として非常に大きな役割を果たすことは間違いありません。この道路こそ、まさに「真に必要な命の道」だと思っています。

熊本天草幹線道路も、現在、大矢野バイパスや熊本宇土道路など、着実に整備が進められていますが、まだまだ時間を要します。天草地域の活性化を図るためにも、本渡道路の早期完成と、熊本天草幹線道路全区間の早期完成を目標とし、がんばっていきましょうと心を新たにしました。

天草市長 安田公寛

“マルチ商法”にご注意!



“マルチ商法”は、商品を買って販売組織に参加した会員が、同じように友人・知人を組織に加入させ、これらの人たちがさらに新しい会員を加入させて組織を拡大していく商法で、“連鎖販売取引”とも呼ばれます。

「高収入が得られる」「必ずもうかる」という説明を信じて加入しても、実際は思ったように人を紹介できず、高額な商品と借金だけが残るケースが大半です。親しい間柄であっても疑問に思うことがあれば、はっきりと断りましょう。

お困りのときは、市消費生活センターへご相談ください。



【問い合わせ先】

天草市消費生活センター ☎ 26677

実践

暮らしのECOセトラ

冷房の賢い使い方とくふう

冷房が活躍するシーズンがやってきました。体にも地球にも優しい冷房の使い方を、皆さん実践してみませんか。

◆冷房の賢い使い方

- 室温は28℃を目安に。
- 必要などきだけつける。
- 外出時は前もって早めに切る。
- フィルターを定期的(1カ月に1~2回)に掃除をする。



◆冷房時のくふう

- ドアや窓の開閉は少なく。
- レースのカーテンやすだれなどで日ざしをカット。
- 扇風機を併用。風が体にあたるので、より涼しく感じます。
- 室外機の周りに物を置かない。



※エアコンをひんぱんにつけたり消したりすると、かえって電気使用量が増加する場合がありますので、注意が必要です。



【問い合わせ先】本庁・市民環境課 ☎ 21111

へモグロビンエーワンシーについて

健康・医療のはなし



栖本病院院長 水添 覚 医師

皆さんは、「へモグロビンエーワンシー」という言葉をご存じですか。実際には「HbA1c」と記されます。これは血液検査の項目の一つで、特定健康診査では必ず検査しますし、職場健診などでも実施することが多いのです。中年以降の人は一度は目にしたことがある言葉と思います。

へモグロビンエーワンシーは、糖尿病の有無や糖尿病の治療状況を調べるために行う検査です。糖尿病は血液の中のブドウ糖(血糖)が濃くなりすぎる病気です。平成23年国民健康・栄養調査報告では、30歳以上の人のうち4人に1人は糖尿病かその予備群であると報告されました。糖尿病患者数はますます増加しており、誰もがかかる可能性のある身近な病気となっています。糖尿病は、はじめのうちはまったく症状がないため軽い病気と思われがちですが、高血糖が続くひそかに病が進行すると、目の病気(失明)、腎臓の病気(腎不全・透析)、血管の病気(心筋梗塞や足の壊疽など)といった重大な合併症を引き起こします。い

ずれも生活の自由を奪い、ときには命にかかわるたいへんな問題です。これらの合併症を予防し、健康に長生きしていただくことが糖尿病治療の目的です。そのためには糖尿病を早期に発見し、ほんとうに軽い段階で治療を始めることが重要なのですが、多くの糖尿病は無症状なため、自分自身で発病に気づくことはまず困難です。早期発見の唯一の方法は、血液検査で血糖が濃くなっていないかを調べることであり、そのため健康診断では検査項目に入っているのです。

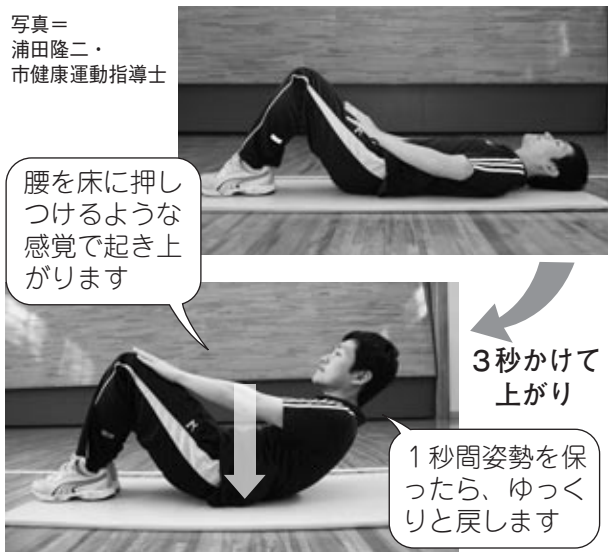
糖尿病発見の方法の一つは、血液のブドウ糖の濃度(血糖値)を直接測ることです。しかしながら、血糖値は食事や運動などの影響を受け、一日の中で常に変動しています。そのため、血糖値だけの検査では糖尿病を見逃してしまう場合

合も多々あります。それを補うのがへモグロビンエーワンシーです。これは血液内の蛋白であるへモグロビン(Hb)に、ブドウ糖が結合したグリコヘモグロビンという物質を測定するのですが、血糖値が高く、また長期間続いているほど増加します。検査日の食事などによる短期間の血糖値の変動では変化することがなく、ここ1~2カ月間の血糖値の状態を知る良い目安となります。

今年の健康診断の結果を手元にお持ちの人は、ぜひこの数字を見てください。これが6%以上の場合は糖尿病の可能性があり、精密検査が推奨されています。6・5%以上の場合にはすでに糖尿病を発病している可能性が濃厚です。で、ただちに医療機関を受診されることをお勧めします。

なかなかめんどうくさい健康診断ですが、その結果をぜひ有効に活用して、皆さんの健康増進にお役立てください。

写真＝浦田隆二・市健康運動指導士



腰を床に押しつけるような感覚で起き上がり

3秒かけて上がり

1秒間姿勢を保ったら、ゆっくりと戻します

市健康運動指導士による

めざせ!健康ポデイ

「おなかがぼっこり…」を解消しませんか!

薄着になる場面が増える季節。「おなかのぼっこりが気になって…」とお悩みではありませんか。暑い季節は、おなかをきたえるチャンスです。今日から始めてみましょう!

まずは、肩が床から離れる程度から始めましょう。息をしっかりと吐きながら起き上がることが重要です。

ここがポイント


【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎ 243737





今月号の表紙

五和町の手野小学校5・6年生21人が6月11日、同校近くの水田で“どろんこあそび”を行いました。児童たちは、どろしぶきをあげながら遊びを楽しんでいました。

編集 後記 **あとぜき**

 今年も暑い季節がやってきました。寝苦しい夜が続いていますが、今のマイブームが「アイス枕」で寝ること。ひんやりとして気持ちがいいです。クーラーもいいですが、“エコ”の一環として実践してみたいかがですか。【剣】

 8月4日、菊池市で開催される第3回熊本県女性消防操法大会に出場することになりました。最近、訓練では走ることが多いため、ストレッチや体づくりが日課になりました。いい結果が出せるよう、がんばりたいと思います！【海】

 小学1年の娘との“ごっこ遊び”。難易度が高いんです。最近のはやりは、『幼なじみだった男と女が、街ではったり20年ぶりに再会』ごっこ。娘「もしかして〇〇くん?」、私「君は〇〇ちゃん?」。案の定、2人は恋に落ちます…。【素】



【編集・発行】
熊本県天草市役所
総務部秘書課広報広聴係
〒863-8631 天草市東浜町8番1号
TEL 0969-23-1111
FAX 0969-22-7016
URL <http://www.city.amakusa.kumamoto.jp/>
E-mail hisyoka@city.amakusa.lg.jp

「市政だより天草」は再生紙を使用しています。

天草印
農村水産物



Vol.15
オクラ

夏野菜のひとつ、オクラの出荷が始まっています。市内では本渡・倉岳・栖本・五和地区が主な産地。JA本渡五和、JAあまくさによると、今年産はあわせて約211トンの出荷を計画。10月末まで出荷が行われます。



とろ
鶏の手羽先とトマトの塩こうじ煮

さっぱりとした味で、スープもおいしくいただけます。皆さん、ぜひお試しください。

- 材料・分量 (約4人分)
- | | |
|---------------|---------|
| ホールトマト (缶) …… | 1缶 |
| 鶏の手羽先 …… | 12本 |
| 玉ねぎ …… | 大2個 |
| しめじ …… | 100g |
| ホールトマト (缶) …… | 1缶 |
| 塩こうじ …… | 大さじ4~5杯 |
| ローリエ …… | 2~3枚 |
| 水 …… | 600cc |

●作り方

- ①手羽先をフォークでつついて、フライパンでパリパリになるまで焼く。
- ②玉ねぎは、くし型に切る。
- ③なべに水と玉ねぎ、しめじ、ホールトマト、塩こうじ、ローリエを入れて、5分くらい煮てから手羽先を入れ、落としふたをしてさらに10分くらい煮る。

提供：市食生活改善推進員協議会

手軽においしく
ささっと
レシピ