

中山パワーズ 全国大会に出場!

町内の野球愛好の青年有志で
結成する中山パワーズ(代表岩
本博正さん)が、第53回全国青
年大会(11月11日~15日)の軟

式野球種目で、鳥取県選手団と
して出場しました。
軟式野球は、駒沢硬式野球場
で開催され、中山パワーズは一
回戦で宮城県代表チームと対戦
しました。
無得点のまま最終回を終え、
タイ・ブレイク方式で行われた
延長戦で、2対4と惜敗に終わ
りました。
チームは、全国青年大会への
出場を目標の一つに掲げて、休
日に練習するなどの活動をして
います。
この経験がチームや青年活動
の躍進の契機となることが期待
されます。



▲中山パワーズの選手のみなさん

つぶやき

食欲話その①
最近おいしい物をいただくことが多く、親戚の家からいただいた長野のリンゴを食べ
てびっくりしました。味といい食感といい、おいしいリンゴとはこういうものなのかと感動
するくらいおいしかったんです。それからは食後のデザートに「リンゴはまだあったかいな?」
と探すようになりました。そして、リンゴの他に今の時期スーパーに外国産のチェリーが並
びます。私は何を隠そう無類のチェリー好きなので、この時期は買い物に行くたびに決まって
果物売り場をチェックします。チェリーを見つけたら1パック買って帰って、独り占めして食
べるのが私の楽しみの一つです。
食欲話その②
食欲の秋に続いて、食欲の冬がやってきましたね。冬は鍋のおいしい季節。日本各
地の名物鍋を家でいろいろ試してみたいなと思います。みなさんの家にも我が家の味と
いわれるような鍋料理があるのでは?おすすめのメニューがあったらぜひ教えてください!
ちあき

姉妹町交信

このコーナーでは
姉妹町 愛媛県中山町の
話題を紹介します。



魅力はなんといってもその形!!

佐礼谷ひょうたんまつり

11月1日から7日まで、佐礼谷GO・GOクラブのみ
なさんが中心となって、初めて試みたひょうたんまつり
が開催されました。

ひょうたんづくりは、ほとんど初心者ばかりの約35名
です。春に希望者を募り、大小2本の小さな苗が配布さ
れました。それぞれが畑に植え付けして、成長が楽しみ
だったのですが、つるが伸びるにつれて、「つるはどれ
を残すのか」、「消毒はどうだろう」といった疑問も出
てきて、あれやこれやとみなさんと話し合いをもちなが
ら育てたそうです。

しかし、実りの初秋を迎えようとした時期に高温、台風、
大雨などの影響を受けてひょうたんは病気にかかり、ほ
とんどの方が失敗。それでも60個ほどのひょうたんは、
化粧をして見事に変身しました。好きなひょうたんを選
ぶ「あなたが審査員」コーナーでは、97名の方が投票さ
れてベスト10が決まりました。

また、佐礼谷小学校の児童がひょうたんに個性的でユ
ニークな絵を描いて、町内外から訪れた方を楽しませて
くれました。



わたしたちの町

(11月末現在人口)

人口 5,268人 (+10)
男 2,502人 (+4)
女 2,766人 (+6)
世帯数 1,495戸 (+6)



ご冥福を祈ります
田中 浩司 大山町
中田 千安妃 潮音寺
赤川 巖 美代子 78歳 赤坂
松川 吉野 79歳 北御崎
長原 貴美江 86歳 塩津
田中 亀藏 90歳 下甲

ご結婚を祝します
川島 和流 剛 中林
吉谷 心花 孝弘 マスルタウン
お誕生おめでとう
子の氏名 保護者 住所
子 和流 剛 中林

人の動き (敬称略)

なかがやま

広 報

2004

12

No.571



テメキユラに日本庭園がオープン

テメキユラで行われた姉妹町締結10周年記念式典に、
中山町から11人の代表の方が参加されました。そのなかで、
テメキユラ(テメキユラ池公園)に作られた日本庭園のテラス
カットが行われました。(写真記事2・3ページ)

テメキュラ訪問の感想をひとこと

今回のテメキュラ訪問に参加された方々の感想を今月号と1月号の2回に分けて掲載します。

姉妹都市締結十周年を記念して、二度目の訪米をしました。十年前の式典では、ただただ緊張しどろどろでしたが、今回はまさにジーンと胸に迫るものがあり感涙を憶えました。

ステージの両側には両国の国旗が飾られ、両国の国歌斉唱、テメキュラ市長ほか二人のスピーチがありました。その内容は三人とも、友好関係を増進するだけでなく、全世界の平和に資する旨の話であり、私も、そのような内容の話を準備していたので感涙にむせんでしまいました。そして、私のスピーチを聞いたアメリカの女性に涙していただいたのです。

翌朝の新聞に、この様子が大々的に掲載され感激の極みでした。



下池 町長

十二年ぶりに訪問したテメキュラ市。当時の面影を残した風景は、ワイン工場とミドルスクールでした。

特に丘の上にはぼつんとあった学校の大きくなっていくのには驚き、発展する所に人々が集まる「移動民族」性を感じました。私が以前団長として参加した、第三回目の訪問の際の参加者七人の間で、中山の地にテメキュラ村を作つてはどうかという話が出ています。ぜひ実現して住民の「憩いの場」にしたいと思っています。



野間 護

飛躍的に発展しているテメキュラを見て来ました。当然、電線は地中化で街はさわやかな感じがします。家の中はセントラルエアコンで、どこにいても快適。照明は電球で柔らかな感じです。



平福 孝

一、町長による英語での式辞に涙する米国人夫人。
二、市長が式辞で用いたルーツ(根)。両市町で植樹された木々は、友好関係のようになり将来立派に根を張ることにしよう。
三、テメキュラと中山の友好関係は、規模、状況が異なる日米関係に類似。



山内 秀穂

私がホームステイでお世話になった家は、普通のサラリーマンでしたが、とても生活の内容が豊かだと感じました。日本とは生活習慣などいろいろ異なるところは多いですが、私も人として豊かに生活できるようになりたいと思いました。

姉妹都市締結十周年という記念すべき年に参加でき、大変貴重な体験をさせていただきました。

六年前にも訪問したのですが、市内の変ぼうぶり、人口の増加など、とても驚かされました。今回もまた、市民の方々の温かい歓迎、ホストファミリーの細やかな対応などに感謝したいと思います。前回もそうでしたが、英語が話せたらもっと楽しめただろうと、その点だけ悔いが残りました。



田中 泰子

テメキュラのまちは広くて、明るくて、きれいな所でした。(雑草がない!) テメキュラの人たちの明るく大らかな性格はここからくるのかと実感しました! スタイ先のスコットとリンの家は毎朝十数種の鳥たちが集まっています。バードウォッチングをしながらのティータイム。日本では味わえないゆつたりとした時間を体感しました!



奥田 尚子

Forever Friendship

姉妹都市締結10周年記念式典に本町からの代表11人が参加



中山町から送った名盤が、日本庭園に取り付けられました

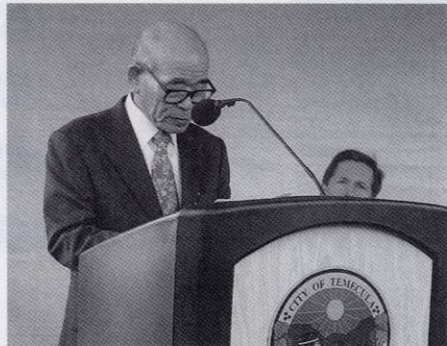
本町の友好親善訪問団が十一月十八日から二十四日までの七日間、中山町との姉妹都市、米国テメキュラ市を訪れました。

テメキュラ市と本町は、平成六年に姉妹都市締結を行ってから今年で十年になります。その間お互いに訪問し合い、交流を深めてきました。

来年に合併をひかえて、中山町としては最後となるこのたびの訪問では、下池町長を団長とする十一人の代表の方が姉妹都市締結十周年記念行事に参加されました。今回の訪問団は次の方々です。

(敬称略)

- 団長 下池忠正 (行政代表)
 - 野口俊明 (議会代表)
 - 野間 護 ()
 - 平福 孝 (国際交流協会)
 - 圓岡誉博 ()
 - 細谷敏夫 (住吉)
 - 山内秀穂 (八重)
 - 田中泰子 (中尾)
 - 奥田尚子 (八重)
 - 小倉美和 (栄田)
 - 佐藤千歳 (事務局)
- 空路サンフランシスコに到着した一行は、その日にロサンゼルスを経由してテメキュラ市へ。



▲記念式典で祝辞を述べる下池町長

夕方にはさつそくホストファミリーと対面し、それぞれのお宅で旅の疲れをいやしました。

翌朝一行は、テメキュラ市役所を表敬訪問し、マイク・ネガ1市長はじめ中山町との交流にかかわりのある方々、市職員のみなさんに歓迎していただきました。

その後、ダックポンド(ダック池公園)に作られた日本庭園を会場に姉妹都市締結十周年記念式典が行われました。そのなかで、マイク・ナガ1市長は「テメキュラと中山の友好関係がもっともつと深く根を張り、新たな

な強く深い関係へと成長していくことを願っています」と祝辞を述べ、それに応えて下池町長が英語で「私たちのまちの友好関係の増進は、両国の平和の発展はもとより、お互いの人間関係をより厚く密にして、さらに国際貢献の礎ともなるものでしよう」とメッセージを伝えました。そして、このたび二つのまちの友好関係を記すシンボルとして造られた日本庭園のテープカットを行い、これまで築き上げてきた強い信頼関係を確認しました。

今までの親密な訪問で、合併後も姉妹都市として交流を続けていくことが約束されています。これをひとつの節目として、交流の輪がますます広がっていくことでしょう。



▲オープンした日本庭園に植樹

健康づくりには ウォーキングが1番



健康ウォークで表彰を受けたみなさん



▲旗を先頭に長い行列が続きます

なかやま健康ウォークが十一月七日(日)秋の中山路で行われました。

「健康への道は一步から」をテーマに、約二百人の参加者の方がウォーキングで汗を流しました。

まず出発前にAFAA(アメリカエアロビクス協会)認定インストラクターの小泉和子さんから「楽しい健康ウォーキング」

の講習を受けて、準備体操をしたあと、自分の体力に合わせて町内五キロのニコニココースと、八キロのチャレンジコースに分かれて、元氣よく歩きました。

二つのコースを歩き終えて、さわやかな気分になった参加者に、食生活改善推進員協議会による栄養バランスの良いブロッコリーだんご汁が振る舞われ、たいへん好評でした。



▲運動の前の準備体操は欠かせません(ウォーキング前の講習の様子)

「健康ウォーク」で、小学校一年生が入学前に受けた就学前健診時、歯科検診で「健全歯」と診断された子どもたちと国民健康保険優良世帯のみなさんとが大勢の参加者の前で表彰されました。表彰されたのは次のみなさんです。

国民健康保険優良世帯

- 金田 和代(下市)
- 山内 嘉昭(八重)
- 大川 賢作(萩原)
- 高見 清子(庄田)
- 中村 満(石井垣)
- 田中 隆(赤坂)

六歳児良い歯の児童

- 森本 結布(中山口)
- 野波 裕生(下甲)
- 池信 瑠那(さざんか台団地)
- 林原 莉乃(上市)
- 藤田 彩音(住吉)
- 角 淳史(二本松)
- 国谷 浩希(樋口)
- 橋井明日香(中尾)
- 向陽 敬祐(下甲)
- 田中 優希(八重)
- 山崎奈々子(中山口)
- 山崎健太郎(中山口)
- 門脇 一也(下市)
- 田川 萌永(植松)
- 黒見 直哉(樋口)

小学生が ふるさとでの農業を学習



「わたしたちのふるさと発見学習」と題して十一月五日(金)中山小学校の六年生四十三人が町内の農業施設を見学しました。児童たちは汗入青果物集出荷予冷センターや野菜集荷所、ラ

イスセンター、畜産団地を訪れ、それぞれの施設の担当の方に説明を受けながら積極的に質問をしていました。見学を終えると、昼食には中山産コシヒカリで作ったおにぎりと和牛肉の焼肉が



▲大きなウシを目の前に、思わず気分が盛り上がります

用意され、その味を堪能しました。

児童代表のあいさつでは「前から楽しみにしていました。めったにできない体験をさせてもらってありがとうございます。これからはウシに感謝して食べたいと思います。」という言葉が聞かれ、地元の農業の素晴らしさを目と舌で実感したようでした。



▲熱心にメモを取る子どもたち

愛媛県中山町へ ふるさとまつりに参加!! 中山の元氣を紹介



▲「ふるさとまつり」では、南国ハワイのような日差しの下、華麗に踊りました

り」では、イカやサザエなどの海産物やナシやゴボウなど鳥取中山の味を販売。大好評で瞬間に完売しました。

訪問団は、懇親会で親睦を深め、大量のミカンと思いつきでバスに積み込んで、愛媛を後にしました。

十一月二十一日(日)に行われた「中山ふるさとまつり」に参加し、交流を深めるため、本町の健康フラダンス教室のみなさんと中山漁協のみなさん、総勢十五人が十一月二十日と二十一日の二日間、愛媛県中山町を訪れました。

二十日の午後、愛媛に到着した一行はみかん狩りを楽しみ、その夜行われた芸能発表会で、健康フラダンス教室のみなさんが毎週中央公民館で練習しているフラダンスを披露。観客席から盛んな拍手を受けていました。翌日行われた「ふるさとまつ

地域福祉活動に活躍する

新 民生児童委員決まる

民生児童委員の任期満了に伴い、新しい委員が十二月一日厚生労働大臣から委嘱され、十二月七日下池町長から伝達されました。

このたび委嘱された委員のみなさんには、これから三年間地域福祉の増進や児童の健全育成など、さまざまな福祉分野をお

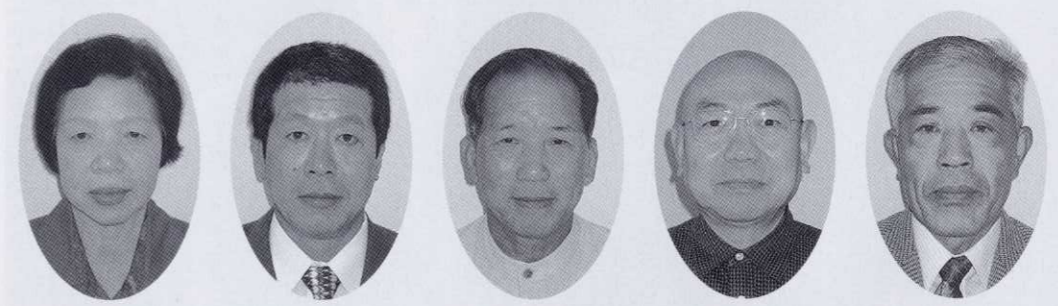
世話いただきます。

(順不同)

民生児童委員



金平 文雄さん (樋口) 秋田 力さん (束積) 尾古 敬子さん (羽田井)



渡邊 馨子さん (下甲) 藤田 滋さん (植松) 原田 幸壽さん (下田中1区) 山田 康文さん (田中) 井上 紘一さん (潮音寺)

民生児童委員担当部落

(平成16年12月～平成19年11月)

民生児童委員	担当部落
尾古 敬子	羽田井・萩原
秋田 力	束積・八重
金平 文雄	樋口・石井垣
井上 紘一	春日・因ノ庄・潮音寺・栄田
山田 康文	田中・中山口・阿弥陀山・金屋
原田 幸壽	下田中1区・2区・中林・浜ノ上団地
藤田 滋	植松・北御崎・南御崎・山陸団地
渡邊 馨子	下甲・曲松・ナスパルタウン・赤坂
樋口 文子	退休寺・報国・さざんか団地
天島 久江	高橋・殿河内
谷口 益子	上市・中尾駅前・中池谷・西住吉
高見 秀雄	住吉・塩津・中尾
大西 典子	岡・下市
池山 佳子	松河原
二宮 正美	長野・庄田
渡邊 豊	大中尾・林之峯・二本松・香取



谷口 益子さん (上市) 天島 久江さん (高橋) 樋口 文子さん (退休寺)



二宮 正美さん (長野) 池山 佳子さん (松河原) 大西 典子さん (岡) 高見 秀雄さん (住吉)



明里八重子さん (下市) 岩本 正人さん (植松) 渡邊 豊さん (林之峯)

主任児童委員

主任児童委員	担当区域
岩本 正人	下中山地区・上中山地区
明里八重子	逢坂地区

まちの特産品をアピール

——とっとり大地と海のフェスタ——

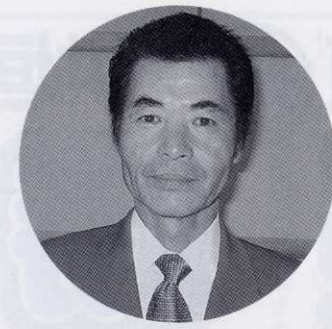
とっとり大地と海のフェスタが十一月十三日、十四日の両日、鳥取市布勢運動公園で行われました。

中山町からはブロッコリーや「ガニめし」などのほか「美野梨つくしグループ」が作ったナシの加工品などを販売し、来場者にも大好評でした。

また、農林水産業に貢献されたことが評価され、七人の方が県知事表彰されました。

表彰式は十月二十八日(木)倉吉市の未来中心で行われ、それぞれの方の経営内容などが布勢運動公園に展示されました。受賞されたのは次の方々です。

(敬称略)



大場 繁さん (北御崎)



森下 英明さん (石井垣)



山下正太・敏子 夫妻 (報 国)

- ◆ 優秀経営農林水産業者 大場 繁 (北御崎) 森下 英明 (石井垣) 山下 正太・敏子 (報 国)
- ◆ 未来を担う青年農林水産業者 福留 克信 (高 橋)
- ◆ いきいき農林水産業者 江原 悦子 (栄 田) 岡崎 玉恵 (中池谷) 高見 初子 (塩 津)



高見 初子さん (塩 津)



岡崎 玉恵さん (中池谷)

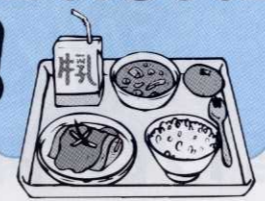


江原 悦子さん (栄 田)



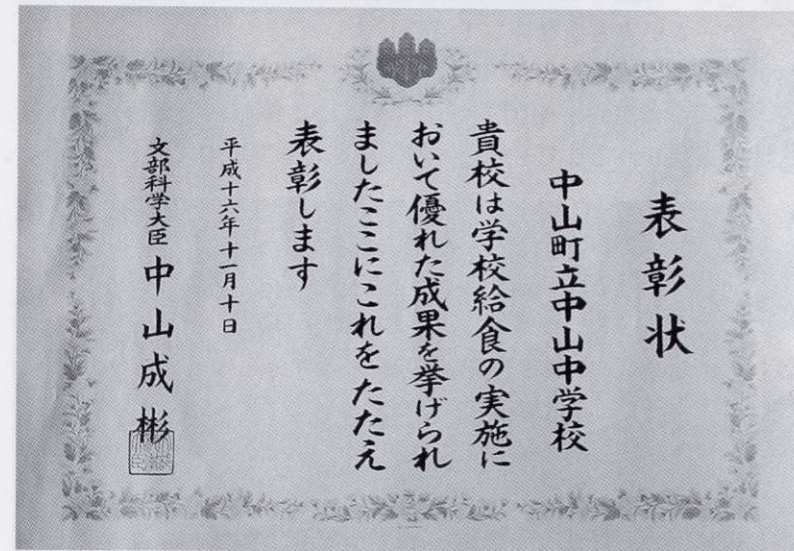
福留 克信さん (高 橋)

中山中学校 学校給食文部科学大臣 表彰受賞!!



中山中学校の学校給食は、単独調理場方式の特質をフルに活かし、食事の場の環境づくりに配慮を重ねながら、温かみで美味しく魅力ある給食をめざしています。また、学校・家庭・地域の連携に努め、給食食材の産地消を推進すると共に、「食」について学び、「命の大切さ」や「感謝の心」を育む学習など、給食指導の実践に積極的に取り組んでいます。

これらの取組に対して、中山中学校は文部科学省がおこなう本年度の「学校給食優良学校等」の一校として選ばれ、この



▲このたび文部科学大臣から贈られた表彰状

部落差別の解消を訴える、中山町部落解放文化祭が十一月二十日(土)・二十一日(日)の二日間、隣保館で開催されました。

一日目は、子どもから高齢者までのさまざまな作品の展示がありました。

二日目は、展示とあわせ、午前中に小学生、中学生の発表と「あしたの元氣になあれ」と題した三重県大山田村立大山田中学校教諭の松村智広さんの講演が、

部落解放をめざして部落解放文化祭開催!!

午後には、今年の中山中学校校内文化祭で上演された解放劇「峠」のビデオ上映がありました。

小学生は学習会での調べ学習について、中学生は差別を無くしていきたいという熱い思いの人権作文の発表がありました。

講演会では、講師の生き様をさらけ出しながら、楽しい中にも心に響くたくさんのお話を聴きました。また、解放劇では部落差別の不当さと差別解消を訴えました。

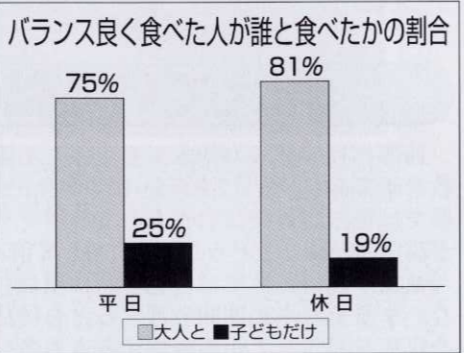


講師の松村智広さん
(三重県大山田村立大山田中学校教諭)

栄養バランスと孤食には関係がありそうです

中山町子どもたちの生活習慣改善・啓発推進委員会

朝食をバランス良く食べている人(主食・主菜・副菜がそろった人)が誰と食べたか調べてみました。その結果、大人と一緒に食べた人(家族全員又は誰か大人と一緒に食べた人)の割合が、子どもだけで食べた人(子どもだけ又は一人で食べた人)の割合より圧倒的に高いことが分かりました。どうやら栄養バランスと孤食には関係がありそうです。



(食生活スローガン) 朝ごはん 食べて笑顔の 1日

バランス良く食べるには、やはり大人と一緒に食べる必要がようです。子どもだけで食べると、どうしても好きな物が中心になって栄養バランスがおろそかになりやすいですね。どうか子どもだけの食事にならないように気をつけてあげてください。

また、バランス良く食べている人は、早寝・早起きで食欲があることも分かりました。(特に平日が顕著です。)
「栄養バランスに気をつけている人は、好ましい生活習慣である」と言えそうです。

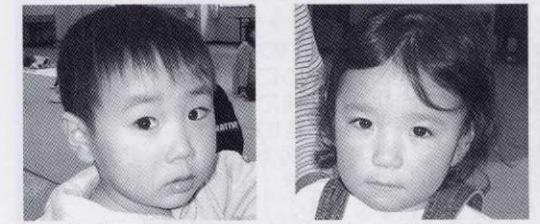
今年度本会が取り組みの重点としたのは、①バランス良く食べよう ②家族そろって食べよう でしたが、なぜこの2点にしたのか分かっていただけたと思います。好ましい生活習慣が定着するように、もう一度子どもたちだけでなく、家族みんなの暮らしを見つめ直して見ていただければ幸いです。

歯みがきががんばったよ



おほみか 大場三佳(北御崎) 毎日、歯みがきががんばるぞ!!

もりた 森田快聖(羽田井) むし菌なくてよかったね。これからもいっぱい食べて歯みがきががんばってね。



たに 谷口陽紀(上市) はみがきは少し苦手だけど、むし菌にならないようにがんばるぞ!!

まえ 前田美遥(中林) むし菌にならないように歯みがきががんばるぞ!!

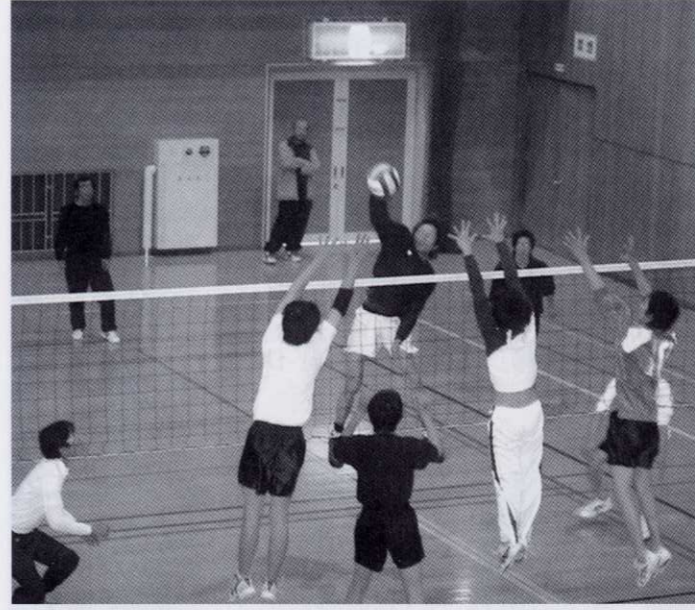


いの 井上雄太(松河原) 歯みがき嫌いです。でも、がんばってみがいています。

やま 山下ひかる(金屋) むし菌にならないように歯みがき一所懸命がんばります。

先日行われた3歳児健診の歯科検診で、「よい菌」と診断された子どもたちを紹介します。

この歯科検診では、歯科医師が診察し、歯科衛生士が指導をします。この診断と指導の結果、次の子どもたちが「よい菌」(むし菌ゼロ、歯の状態がとてもよい)と診断されました。



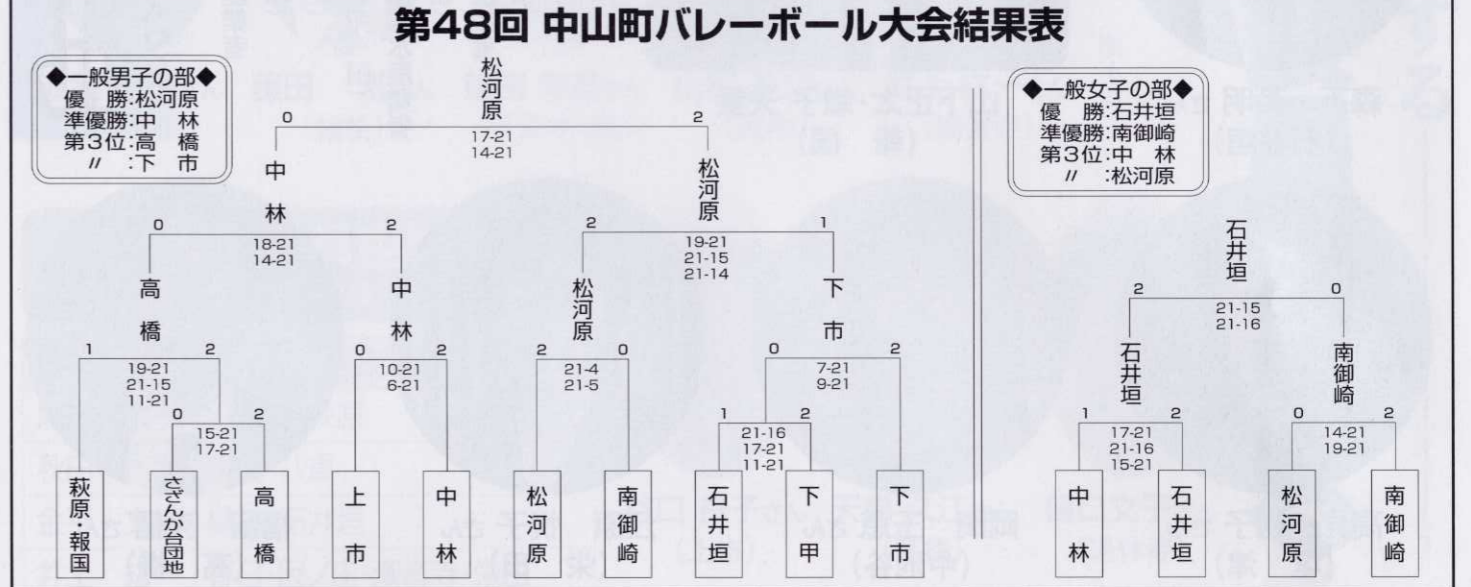
▲1本のスパイクに集中するブロックの壁

男子 松河原 女子 石井垣 優勝

第48回 中山町バレーボール大会

第48回中山町バレーボール大会が、11月28日(日)農業者トレーニングセンターで開かれました。各部落や職域から男子の部10チーム、女子の部4チームが参加して熱戦を繰り広げました。

大会を制したのは、男子の部が松河原、女子の部が石井垣でした。その他の結果は次のとおりです。



一本の綱に力を込めて

第17回 中山町綱引大会

	中尾	萩原・報国	南御崎	勝敗	順位
中尾	-	0-2 ×	0-2 ×	0-2	3
萩原・報国	2-0 ○	-	2-0 ○	2-0	1
南御崎	2-0 ○	0-2 ×	-	1-1	2



▲優勝した萩原・報国チームのみなさん

解放への窓



▲「児童虐待事例から見えてくる子どもの苦悩～子どもの心とまともに向き合っていますか～」と題して、子どもの虐待防止ネットワーク鳥取理事長の田村敷さんにお話をいただきました

小地域懇談会 資料(2)

先月資料(1)《本当の幸せとは》を載せました。新聞に投書されたものです。それについて読者からの回答等が届けられたことと思えます。(今年度はこの部分を小地域懇談会にしました。)この回答に対してお母さんの再度の投書が資料(2)です。お母さんの気持ちから、私たちが考えなければならぬことは何なのでしょう。今一度家族で話題にしてみたいと思います。

《お母さんからの報告》資料(2)

いろいろと助言がありとうございました。皆さんからの心のこもった言葉に考えさせられることがたくさんありました。息子と話したあの時、私の心の奥底に「できることなら、同和地区の人と結婚させたくない」という醜い心があったのではないかと。私たちの心の奥底にある、そういった小さな「自分さえよければ」という考え

こそ、やがては、社会的に大きな問題になっていく火種になることに気がきました。二十年前、夫と出会い、私の体に障害があるが故に、結婚はおろか、つきあうことさえも彼の両親に厳しく反対され、差別される苦しみと泣いた夫と私でした。でも、一度ふれあった心とは、あらゆる障害を乗り越え、周囲を変えていく不思議な力を持つていたように思いました。恩師・友人・兄弟・姉妹の暖かい理解と協力のおかげで結婚でき、今の幸せがある私たちなのです。それが今、どうでしょう。差別に苦しむ泣いた私が、我が子を愛するが故にと考える心の奥底で、同和地区の人を差別しているのではないかと。自分のいい加減さ。心の醜さに気付いて愕然として、なかなか寝付けない夜が続きませんでした。人は誰でも幸せになりたいと願っています。私は「本当の幸せ」ってなんだろうかと、皆さんの助言を頼りにしながら考えてみました。

富・家柄・財産・美貌・出世等々、これらは幸せの一つの材料に過ぎません。少し大げさですが、年齢・性別・職業・出身地・国籍等、あらゆる事象と時間を超え、「みんな同じ人間同士じゃないか」と共感する喜びに生きる。ことこそ、「本当の幸せ」だと強く思うようになりました。以前は、松葉杖をつけて買い物をしてる姿を、物珍しそうに眺められるだけで、自分の姿がとても惨めで、嫌な思いをし、傷ついていた私でした。しかし、最近「小児マヒなの、足が悪いのよ」と、屈託なく微笑んで応答できるようにになりました。

これも皆さんの熱心な学習のおかげで、一人一人が変わり、地域が変わりつつあることの結果だと、やっと気がつきました。弱い私をここまで育ててくださった地域の皆さん、そして、家族に心より感謝します。本当にありがとうございます。手記より(平成9年度 日本同和新聞 池山勝也)

私たちの健康は私たちの手で

—食生活改善推進員協議会—

増えている糖尿病

西部福祉保健局の仲本栄養士さんを講師に迎えて、第2回教育研修講座が11月26日(金)に中央公民館で開かれました。今、県では糖尿病対策に力を入れているそうです。今回は血糖値が高いのが続くとうなるかについて詳しくお話を聞きました。血糖が高いだけでは自覚症状は出ないので、病気だと思わないままそれを長期間放置すると合併症を引き起こします。合併症を起こしてから後悔する人も多いので、そうなる前に日ごろの健康状態を知って生活を見直すことが必要なのだそうです。



▲糖尿病についてお話をされる仲本栄養士さん

糖尿病になりやすい生活習慣

当てはまる場所がないかチェックしてみましょう。チェックが入ったら要注意です。

食生活	飲酒習慣
食事時間が不規則だ	酒を毎日飲む
常にお腹いっぱい食べる	●運動習慣
朝食は食べないことが多い	運動不足だ
夕食にドカ食いすることが多い	●休養習慣
間食をすることが多い	ストレスがたまっている
脂っこいものが好きだ	●その他のリスク要因
甘いものが好きだ	太っている
野菜や海藻類をあまり食べない	40歳以上である
糖分の多いコーヒー、ジュース、炭酸飲料を毎日飲む	血縁者に糖尿病の人がいる
	妊娠中に血糖値が上がったことがある

健康レシピ



バナナブラウニー

材料(5人分)

バナナ	80g	牛乳	80ml
小麦粉	100g	バター	40g
ベーキングパウダー	小さじ1	チョコレート	20g
砂糖	大さじ3	くるみ	20g
卵	1個	粉砂糖	

作り方

- ①チョコレートは包丁でこまかく刻む。
- ②くるみは炒って刻む。
- ③バターはとろかしておく。
- ④バナナは皮と筋をとり除き、フォークでつぶす。
- ⑤ボールに小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖を入れて泡立て器で空気を含ませるように混ぜ、卵・牛乳・バターを加えてダマがなくなるまで混ぜ合わせた後バナナとチョコレート、くるみを混ぜる。
- ⑥フライパンに⑤を流し入れて弱火にかけ5～6分焼く。
- ⑦底面にこんがり焼き色がつき、全体が固まったら裏返し、中まで火が通るまで焼く。
- ⑧取り出して7～8cm角に切り、皿に盛って粉砂糖をふる。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	ナトリウム
153 kcal	2.8 g	7.7 g	18.1 g	54 mg (食塩0.2g)

糖尿病を予防する食生活のヒント

ヒント1 腹七分目で食べ過ぎない

肥満を防ぐ最大のポイントは食べ過ぎないことです。よくかんでゆっくり食べると、空腹感が抑えられ、食べる量が少なくなります。



ヒント2 野菜や海藻類をたっぷり食べる

野菜や海藻類はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、血液の酸化を防ぐ、コレステロールを排出するなど、生活習慣病を予防するさまざまな効果があります。



ヒント3 栄養のバランスのよい食事をする

同じ食品や加工食品を食べ続けたり、偏食をしたりせず、いろいろな食品をとり混ぜてバランスのよい食事をとりましょう。



ヒント4 間食に注意する

間食としてとるお菓子やジュース、果物などは、エネルギーのとり過ぎにつながります。糖分や果糖は血糖値や中性脂肪値を上げやすいという点でも注意が必要です。



ヒント5 3食規則正しく食べる

肥満を防ぎ、血糖値を安定させるためには、食事をとる時間を規則正しく、3食均等に食べることが大切です。



ヒント6 食塩は控えめに、脂肪はとり過ぎない

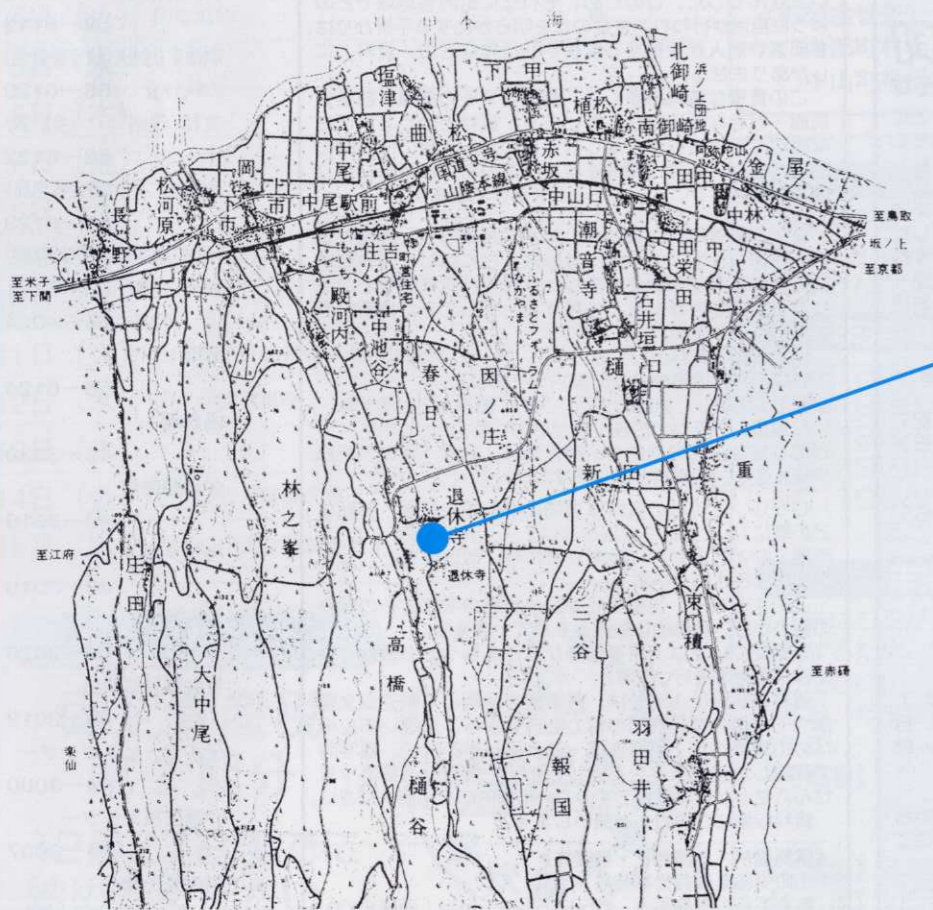
高血圧を防ぐためにも、食塩は1日10g未満に抑えて薄味に。また、動物性脂肪のとり過ぎも、肥満や動脈硬化を促進するので要注意です。



公共工事発注状況

町道退休寺樋谷線道路改良工事

- ・担当課 建設水道課
- ・請負業者 (有)山下水道設備
- ・工期 平成十六年十一月十七日～平成十七年二月十八日
- ・落札価格 三、一五〇、〇〇〇円
- ・概要 道路改良工事
- ・地区 退休寺地内



12月	
16日(木)	元氣っ子クラブ(環境改善センター)
17日(金)	
18日(土)	わくわく体験塾なかやま「しめ縄作り」
19日(日)	第23回中山町バドミントン大会
20日(月)	
21日(火)	議会定例会(一般質問)
22日(水)	議会定例会最終日 中学校終業式、歯科検診・フッ素塗布(環境改善センター)
23日(木)	
24日(金)	小学校終業式
25日(土)	
26日(日)	
27日(月)	人権相談・農用地有効利用相談(役場)、 行政相談・心配ごと相談(いきいき倶楽部)
28日(火)	仕事納め
29日(水)	友好館休館(～1月3日)、 活性化センター休館(～2月28日)
30日(木)	
31日(金)	温泉館休館
1月	
1日(土)	温泉館営業(元旦のみ午後1時オープン、 10日まで休まず営業)
2日(日)	
3日(月)	
4日(火)	仕事始め
5日(水)	
6日(木)	
7日(金)	新・旧区長会
8日(土)	
9日(日)	消防出初め式
10日(月)	
11日(火)	小・中学校始業式、温泉館休館
12日(水)	第1回健康講座
13日(木)	
14日(金)	乳児健診(環境改善センター)
15日(土)	わくわく体験塾なかやま「遊び大会」

さざんか台団地
11月末現在 空家0戸
※入居の相談は役場建設課へ(☎58-6118)
状況 居入

12月の税金

固定資産税
第3期分

12月27日までに
納めてください。

平成16年度
町村職員採用資格試験(第2回)

鳥取県町村職員の採用資格試験を次のとおり行います。
職 種 保育士
受験資格 西伯郡・日野郡・米子市・境港市内の在住者(出身者を含む)で、昭和50年4月2日から昭和60年4月1日までに生まれた人で、保育士の資格を有するか、平成17年3月末日までに資格を取得見込みの人。

募集町村 溝口町・日吉津村・淀江町・中山町
第1次試験 ◆日時及び場所
平成17年1月23日(日)米子市で行います。(時刻及び試験場は受験票交付の際にお知らせします。)

第2次試験 ◆日時及び場所
平成17年2月中旬～下旬
(日時及び試験会場は第1次試験合格者に通知します。)

合格者の発表 平成17年2月下旬 合格者に通知するほか、試験参加町村役場に掲示します。

受験手続及び受付期間
○申込用紙は平成16年12月1日(水)から役場総務課及び西部町村会事務局で受け取ってください。
○受験申込用紙に必要事項を記入し、平成17年1月7日(金)午後5時までに西部町村会事務局(米子市鞆町1丁目160番地)に提出してください。なお、同日までに到着するよう郵送されても結構です。

合格から採用まで
○合格者は各町村の採用候補者名簿に登録され、欠員があった場合、合格者のなかから採用者が決定されます。
○採用候補者名簿の有効期間は原則として1年間です。
〈お問合せ先〉
○西部町村会事務局 ☎0859-22-2049
○中山町役場総務課 ☎0858-58-6111

年末・年始の役場業務

役場業務は、12月28日(火)まで平常どおり行います。来年は1月4日(火)から業務を始めます。みなさん、よいお年をお迎えください。

年末・年始の温泉館の営業について

12月27日(月)～30日(木) 休まず営業
12月31日(金) 休 館
1月1日(土) 午後1時から営業
1月2日(日)～10日(月) 休まず営業
1月11日(火) 休 館
あとは通常どおり営業します。

年末・年始のゴミ・し尿収集

年末はゴミが多くなってきます。年内に家庭内のゴミを処理するため、早めにゴミを出していただきますようご協力ください。
なお、年末年始のゴミ・し尿収集業務は、次の期間休業します。
【可燃物】12月31日(金)～1月3日(月)
※清掃センターへの直接搬入は12月24日(金)までとさせていただきます。
【不燃物】計画書どおり
【し尿】12月29日(水)～1月4日(火)

ふぐ処理師試験準備講習会の開催

県が実施するふぐ処理師試験に先だって、この試験準備講習会が次の要領で開催されます。
1. 開催日時 平成17年1月14日(金)
・調理師免許のない人…午前9時～午後3時30分
・調理師免許のある人…午前10時～午後3時30分
2. 会 場 鳥取県西部福祉保健局
3. 受講料 食品衛生協会会員 20,000円
会 員 外 23,000円
4. 受講願書の受付
平成16年12月14日(火)～16日(木)までに、印鑑及び受講料を持参のうえ、西部福祉保健局米子保健所内食品衛生協会事務局で手続をしてください。
(お問合せ先) 鳥取県西部福祉保健局米子保健所内 食品衛生協会事務局 ☎0859-35-0708

12月1日 世界エイズデー
～“HIV”と“エイズ”の違い、知っていますか?～

エイズ(後天性免疫不全症候群)はHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することによって免疫を低下させる病気です。感染しても平均約10年の潜伏期を経て、エイズが発症します。感染イコール発病ではありません。日本ではHIV感染者・エイズ患者は増え続けています。若年層の感染者や男女間の性的接触での感染が増えています。
・2003年の報告例中、日本国籍男性が8割を占めています。HIV感染者数 640件 AIDS患者数 336件(2003年の報告者数)
★一人ひとりが予防のための正しい知識を身につけ、エイズ・性感染症の感染予防に努めましょう
★感染の早期発見が大切です。
HIVの感染を知ることは、他者にHIVをうつさない為にも大切です。また、効果的な治療が可能となります。

世界エイズデー：WHO(世界保健機関)は世界的レベルでのエイズまん延防止と患者・感染者への差別・偏見の解消のために、12月1日を世界エイズデーと定め、エイズに関する正しい知識等について啓発活動を推進しています。(県健康対策課ホームページより)
(担当) 役場福祉保健課 ☎58-6112

寒い日はコタツもいいけど
赤ちゃんサロンでみんなで遊ぼう!

子育てサークルなかやまよりお知らせ

あつという間にもう師走。今年も1年早かった…と忙しい中にも振り返る時期ですね。サロン&サークルもこの1年、いろんな活動をしてきました。手作りうどん、イチゴやブルーベリー狩り、流しそうめん、バス遠足にサークルまつり開催、と親子でいろんな体験をし、交流する中でお互いの子どもの成長を実感できる1年でした。これからもみんなで楽しい活動を展開していきたいですね。
赤ちゃんサロンは水曜午前中(10時頃より)ティサービス2階和室にて開催中です。みなさんのご参加をお待ちしています。(年末年始休みあり)
赤ちゃんサロンの日程は以下のとおりです。
12月15日 赤ちゃんサロン&子育てサークル合同企画
「みんなで楽しく持ち寄りパーティー」(詳細は下記)
22日 絵本の紹介、読み聞かせなど(町民文庫から)
29日 年末休み
1月5日 年始休み
12日 絵本の紹介、読み聞かせなど(町民文庫から)

子育てサークルなかやま情報
(サークルは月1回開催しています!)

赤ちゃんサロン&子育てサークル合同企画
「みんなで楽しく持ち寄りパーティー」
●日 時 12月15日(水) 10:30～
●会 場 生活想像館 音楽スタジオ
(※時間と場所が町報11月号から変更になっています。)
●持ち物 食べ物を何か1品(手作り、市販問わず)、自分で使う食器、エプロン、自分が飲む飲み物など
●参加費 一人50円
ちょっと早めのクリスマスパーティーの気分で、持ち寄った食べ物を囲んで楽しくいろんな話に花を咲かせてみませんか。
〔※サークルの1月の予定は未定です。後日、役場・改善センター・生活想像館などに掲示するチラシをご覧ください。〕

お知らせ

国民年金の保険料は
全額所得控除の対象となります

国民年金の保険料は、所得税法上「社会保険料控除」の対象になっています。民間の生命保険や個人年金と違い、1年間(平成16年1月～平成16年12月)に納めた保険料の全額が所得から控除されます。
自分自身の保険料だけでなく、家族の分として納めた毎月の保険料のほか、納め忘れていた期間について納めた保険料、前納した保険料、過去に免除等を受けた期間について追納した保険料も控除の対象になりますので、年末調整や確定申告をされるときは忘れずに申告してください。
また、「国民年金基金」に加入されている方についても、掛金が全額控除対象になります。
(担当・お問合せ先) 役場住民生活課 ☎58-6115

資料収集にご協力を!

中山町史編集委員会事務局では、町内に眠っているいろいろな資料の掘り起こしをしています。事務局で役場内の公文書の残存状況を確認したところ、合併で中山町が発足するまでの公文書はほとんど残っていませんでした。このため、それ迄に町内各地域でどのように自治が行われてきたのかを明らかにする手掛かりは、各部落や個人が所有する文書や刊行物などの「資料」にしかありません。
この貴重な資料の多くは、個人宅やその倉庫、部落公民館・社寺などに存在しています。資料という大げさな感じを受けられるかもしれませんが、実際には当時の生活・民俗・行政に関係するすべてのものが資料になります。資料について、以下に例をあげてみます。

まず、部落所有の資料として「区長筆筭」と呼ばれるものがあります。その中には部落(古くは村)内や部落間の決め事などを書面に記した文書や行政機関等とのやり取り文書などがあり、住民が自治をしてきた貴重な歴史資料になります。
個人所有の資料としては、
①特に旧村役場等からの文書や刊行物など。
②郷土に関連し、当時の生活や民俗、風景が分かる写真・絵葉書・チラシ・広告・寺社のお札等。
があります。この他にも、神社関係・お寺・堂の古記録や棟札などの資料があります。

しかし、これらの資料は建物の増改築や転居・移転などの際に、「くずし字で読めない」・「昔のもの(こと)で不要」などと言われて破棄されたり、散逸するといった危険にさらされています。
このような中、当事務局では、資料の収集とその保存の観点から、積極的な取り組みをしています。
資料については、当事務局が責任をもってお預かりし、記録の保存等を行います。
資料の状況によっては、県事業を活用して県立公文書館やその他の関連機関の協力を得ながら、虫喰い防止のための燻蒸処理・目録作成・読み下し等を行い、複写等で記録した後に原本をお返しします。費用は必要ありません。せっかくの機会ですので、積極的にご活用ください。資料収集にご協力をお願いします。

《情報提供・お問合せ・相談先》
中山町史編集委員会事務局
(教育委員会事務局内 ☎58-6120 担当:西尾まで)

役場への



国保・健診、老人保健(福祉保健課)	
清掃・介護保険	58-6112
戸籍、住民票、印鑑(窓口)	58-6114
税金、交通、年金(住民生活課)	
保育所	58-6115
農水産業、商工観光(産業振興課)	
地産調査、イベント	58-6116
農地	(農業委員会)
	58-6117
土木、町営住宅(建設水道課)	
上水道、下水道	58-6118
	58-6119
学校教育、社会教育(教育委員会)	
スポーツ大会	58-6120
支払、収納(会計課)	
	58-6122
町議会(議事事務局)	
	58-6123
消防、選挙、広報(総務課)	
統計、企画	58-6111
	FAX 58-4024
改善センター	
	58-6124
温泉館	
	49-3330
生活想像館	
	49-3310
町民文庫	
	49-3010
友好館	
	49-3020
社会福祉協議会	
	49-3012
デイサービスセンター	
	49-3000
介護支援センター	
	49-3007
中央公民館	
	58-2334