

### Library Information

#### 図書室からのお知らせ

##### ■本の入荷について

図書室では、新刊本や話題の本など、新しい本を入荷しています。

本のリクエストについても、図書室カウンターにて受け付けています。皆さんの読みたい本や気になる本などがありましたら、お知らせください。

また、お探しの本などがありましたら、お気軽にカウンターにご相談ください。

● 図書室の利用や、図書の検索・リクエストなどについてのお問い合わせ先  
町生涯学習センター図書室  
TEL 096-234-1111(内線331)  
E-mail klg110@town.kosa.lg.jp

#### 崩壊した地域医療に未来はあるか? 海堂 尊著 / 『極北ラブソディ』



朝日新聞出版  
小説

閉鎖の危機にある極北市民病院に、赤字建て直しのために世良院長がやって来た。彼は再生のために、訪問介護の拡充、人員削減、投薬抑制をかかげたが…。目前の命を必死に救う救急医の速水、孤島の診療所の久世医師の姿を通して再建の道を探る「極北クレイマー」に続く、北の大地を舞台としたメディカル・エンターテインメント第2弾。

#### 日本と世界のあらゆる世界一を掲載 C.グレンディ編 / 『ギネス世界記録2012』



角川マガジンス  
娯楽教養

世界で最も売れている本「ギネス世界記録」の日本語版。澤穂希、浅田真央ら、世界に誇る日本人の一大記録のほか、小惑星探査機「はやぶさ」などのテクノロジーや、47都道府県の記録紹介など、日本人のこだわりや根性が生んだ大記録をたっぷり紹介した大充実の日本オリジナルページ。世界共通ページもあり、たっぷり楽しめる1冊です。

#### 震災と津波の果てに直面した事実 石井 光太著 / 『遺体』



新潮社  
一般書

2011年3月11日、釜石を襲った津波は1,100人も犠牲を出した。各施設を瞬く間に埋め尽くす、未曾有の遺体数。次々と直面する顔見知りの「体」に立ちすくみつつ、人々はどう弔いを成していったのか。生き延びた者は膨大な数の死者を前に、立ち止まることすら許されなかった。安置所をめぐる極限状態に迫る、壮絶なルポルタージュ。

#### 楽しく数え歌で覚える七福神 みき つみき作 / 『どんぶらどんぶら七福神』



こぐま社  
児童書

「どんぶらどんぶら、なみわけて、どんぶらどんぶら宝船、あれに見えるは、しちにんのふくのかみさま、七福神」。明るく楽しい絵と、語呂のいい数え歌に乗せて七福神を1人ずつ紹介する、みんなに笑顔と幸せが届く絵本です。子どもたちに何回か読み聞かせていると、七福神の名前とキャラクターを楽しく覚えてしまう楽しい絵本です。

町生涯学習センター図書室のご利用について

■ 開館時間 午前9時～午後5時 ■ 休館日 毎週火曜日、年末年始 ■ 貸出冊数・期間 1人3冊まで、8日間

**身** 近々人々に「本当に面白いよ!、もう一気読み!」と薦めまくった思い入れの深い本です。

主人公は、佃航平。かつて研究者としてロケット開発に携わっていましたが、打ち上げ失敗の責任を取って辞め、父親の跡を継いで「町工場」佃製作所の社長になりました。しかし中小企業の経営は厳しく、会社存亡の危機を迎えてしまいます。

だが、佃製作所は、世界のどこにもない特許技術を持っていました。「その特許がなければ、ロケットは飛ばない…。大企業帝国重工は、何としてもその技術を手に入れよ

#### 今月の案内人



村上 律子さん  
[緑町区]

### ～ My Favorite Story ～ 私のおすすめ図書

Read This Story!

#### 『下町ロケット』(池井戸 潤著)

モノ作りに燃える男たちの誇りと卑劣な企業戦略の息詰まる真剣勝負。大企業との特許技術を巡る駆け引きの中で、主人公が見出したものは…。第145回直木賞受賞作品。

うとしますが…。

中小企業vs大企業の火花散る、意地とプライドを賭した戦いは読み応え十分。挫折した夢を、迷い揺れながらも「佃製作所」に見出した航平と、それを支える決してエリートではない社員たち。「佃品質。佃プライド」を掲げた真っ向勝負の最後には、青く澄み渡った空が広がります。

安易に「夢と希望」なんて言う薄っぺらになりかねませんが、ここには骨太の「夢と希望」がある! 「元氣と勇氣」を貰えること請け合

いです。「これだから、本を読むのはやめられない!」と、改めて思わせてくれた1冊です。

● あなたの「おすすめ図書」をご紹介してみませんか?  
町生涯学習センター図書室  
TEL 096-234-1111(内線331)  
E-mail klg110@town.kosa.lg.jp

## Public Hall

### 町公民館からのお知らせと話題

#### ▶町公民館からのご案内

#### 第15回甲佐町公民館大会

- 日程 2月26日(日)午前9時
- 会場 町生涯学習センター
- 大会テーマ 「地域住民の参加と協力による公民館活動」
- 実践発表 山出公民館、横田公民館
- 講演 演題 「今、必要なのは地域の支え合い」、講師・福本壮一さん(天草市社会福祉協議会事務局長)
- アトラクション 相撲甚句
- 大会参加者 公民館および社会教育関係者、民生児童委員、老人クラブなど多くの皆さんの参加をお待ちしています。

- 公民館講座や町民大学などに関するお申し込み・お問い合わせ先  
町教育委員会公民館事務局  
☎096-234-1111(内線321)  
✉klg110@town.kosa.lg.jp

#### ▶トピック 仁田子もぐら打ち作り

1月7日(土)仁田子の西村資料館で、仁田子老人クラブと同子ども会が合同で、もぐら打ち作りを行いました。この行事は平成9年から毎年開催され、今年は12人の子どもたちが参加。老人クラブ



▲もぐら打ち作りに挑戦する仁田子区の子もたち

(木下照男会長)で作って準備したわらと縄を使い、子どもに合わせた直径10〜15センチの大きささまざまな大きさで、

#### ▶トピック 新春たこ揚げ大会

1月21日(土)中甲橋グリーンパークで、町公民館主催で「新春たこ揚げ大会」を開催しました。

大会当日は暖かな日差しが陽気に包まれましたが、いくぶん風が弱く、たこ揚げには少々恵まれない天候でしたが、親子連れなど15人が参加しました。

大人と子どもで力を合わせて1個ずつ作り上げました。14日(土)夕方に、地域の伝統行事として、もぐら打ちを実施。子どもたちは各家庭の庭を叩いて回り、元気な声が響き渡りました。モグラもびっくりして追い払われ、今年の豊作は間違いないことでしょう。



▲たこ揚げ大会で元気いっぱい  
にたこを揚げた子どもたち

子どもたちは、お母さんと一緒に作った手作りのたこや自分で作ったオリジナルのたこを各自で準備。少しでも高く揚がるようにと、勢いよく河原を走り回りました。いつしか体も暖まって、たくさん着ていた服も一枚ずつ脱いでたこ揚げを楽しみました。初めて参加した小学生の男子は、「今日はあまり上手に揚がらなかったのですが、またたこを作って挑戦します」と意欲満々でした。

## Human Rights

### 人権 ～心豊かに暮らすために～

#### 上益城郡人権教育指導者研修会

1月18日(水)御船町カルチャーセンターで、上益城郡人権教育指導者研修会が開催されました。

この研修会は、郡内における社会人権教育を積極的に推進し、指導者の人権問題に対する基本的認識を確立して資質の向上を図ることを目的に開催され、5町102人が参加し、本町からもPTAや地域リーダー、町職員など20人が受講しました。講師に、熊本学園大学准教授カーク・マズデン氏を迎え、「メディアを通して見えてくる“外国”」と題する講演がありました。



熊本学園大学のマズデン准教授による人権講演を受講

同氏は、テレビ番組のコメンテーターや番組審議会審議委員の経験を踏まえて、メディアにおける文化論の違いに着目したテーマを展開しました。「海外の事件などに関する報道では、現地の言葉の持つニュアンスと日本のメディアでの報道との間に違いがあることがあります。自分の国のことを知るために、外国のメディアを通して見

ることが良いこともあります」と、具体的な報道やインターネットからの情報などを交えて講演されました。

先入観から偏見や差別を生むことや、相手を気づかう気持ちの必要性、印象だけで相手を判断しないなど、言葉の違いを通して、世界から日本に目を向けた人権感覚について考える機会となりました。

- 人権に関するお問い合わせ先  
町教育委員会社会教育課  
☎096-234-1111(内線323)  
✉klg110@town.kosa.lg.jp

# 健康への意識改革の大切さと健康づくりから得られるもの

「健康は大事」と誰もが思っていることですが、実際に健康づくりに取り組むことは、なかなか難しいものです。今回は、健康づくりに自ら取り組んだ町職員の中から、この1年でとてもスマートになった師富省三副町長（58歳・写真左）と、古荘重之町くらし安全推進室室長（63歳）の体験談をご紹介します。

## ❖ 独自の記録表で体重を管理

【健康への意識改革の転機は？】  
 【師富副町長】平成20年度の健康診断で、「あなたはメタボリックシンドロームですので、特定保健指導を受けてください」と言われました。そのときは、ショックな気持ちと「どがんかせなん」という気持ちがありました。

● 診断後、すぐに師富副町長は、毎日体重計に乗るようになりました。そして、民間の特定保健指導を受けました。

【師富】指導と聞いたときは「やせるための難題を言われ、きつときついんだろうな」と予想しましたが、「それくらいの運動と食事ならできる」と思える目標設定を教えてもらい、挑戦意欲が湧きました。体重や目標の記録表を指導時にもらいましたが、「もつと成果が見やすいグラフにしたい」と考えて、独自のグラフ型記録表を作成しました。平成20年度から始めて、現在もその記録は欠かさず取っています。

【健康への意識改革で得たものは？】  
 【師富】体重が最大で5kg減って、実に20年振りに60kg台になり、高めだった血圧も下がりました。

記録表には、休肝日を設けたり、運動をしたら「○」、できなかったら「×」を記入する欄なども設けたりして、ずっと「×」の日が続くと奮起して、次の日は「○」になるようにしています。妻と娘も「その記録表は、いいね」と言ってくれ、強制してないのに一緒に記録するようになりました。

現在は、体重を維持することが目標です。グラフが右肩上がりになると、「このぐらいの運動などに取り組みと減る」というイメージが自然と身に付いたため、体重を元に戻す自己コントロールができるようになりました。

## ❖ 1日2万歩目標でウォーキング

【健康への意識改革の転機は？】  
 【古荘室長】忘れもしません、2010年11月の人間ドックでの健診結果で、今まで見たこともないくらいの血糖値の高さに驚きました。そこで、担当した医師に「糖尿病です。治療しますか。うちの病院で、リハビリできますよ」と

と言われて、カチンと来ました。即座に「いや結構です。自分の力で治します」と答え、そこから奮起しました。

● 翌日から、古荘室長は歩き始めました。毎朝1時間下豊内区周辺を歩き、夜も1時間歩いて、1日2万歩を目指しました。雨の日は室内を歩き回り、食事も野菜中心に変えました。何より一番気を付けたのはアルコールで、飲むと食べ過ぎてしまう自分に気付いたことから、1年間絶ちました。検査値が落ち着いた現在は、アルコールも大好きな甘い小豆もたまにまわっています。

【健康への意識改革で得たものは？】  
 【古荘】1年間で体重12kg、腹囲は10cm減りました。血糖値は基準値にまで戻り、10年間持っていた脂肪肝が消えました。今では、顔見知りになった下豊内区の皆さんに「この付近に、僕の肉が10kgくらい落ちてるから、拾いたい人は拾っていいよ」と、笑って話せる関係になっています。歩くときも、趣味で写真を撮ったり、音楽を聴いたりして楽しんでいきます。健康以外に得たものは、一つ目は1000円グッズが出来るようになったこと、二つ目は、スマートになったことでお洒落を楽しめるようになったことです。

## 話のあゆみだより

意識改革

このコーナーでは、毎月、町保健福祉センター職員である保健師、看護師、社会福祉士が、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
 清田 真理 保健師

テーマは、「健康への意識改革」について。健康の指標となる健康診断の結果を踏まえて、健康づくりに取り組んだ町職員の取り組みの例をご紹介します。町民の皆さんの今後の取り組みの参考となるように、清田保健師がお知らせします。

町では、健康への意識改革のために、まずは「健康診断」を受けることをお勧めしています。町の保健師も皆さんの健康づくりに協力します。かかりつけの医師の診断と併せて、年に1回は健康診断を受け、医師と同等にご自身の体について語り合いませんか？

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します

井元 紗姫来 ちゃん (3歳)



井元 愛輝 くん (1歳)

父・大樹さん 母・亜里沙さん  
(船津区)

じいじ、ばあば、いつも遊んでくれてありがとう♡

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？。写真掲載のお申し込みは、町保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先  
町保健福祉センター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711(直通)  
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

## Child-Care

### 2月の子育て支援カレンダー

#### ○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 若草保育園

☎096-234-0013

3日(金) 節分の豆まきに参加しよう

17日(金) お雛様作り

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 竜野保育園

☎096-234-0519

3日(金) 豆まき

18日(土) 発表会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 地域子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(水) お絵かき遊び

3日(金) 豆まき、お面作り

6日(月) 紙芝居を見る

8日(水) 小麦粉粘土

10日(金) スタンプ遊び

13日(月) 歌遊び

15日(水) 戸外遊び

17日(金) おもちゃ作り

20日(月) 体操遊び

22日(水) 誕生会

24日(金) おやつ作り

27日(月) ブロック遊び

29日(水) ボール遊び

育児相談(月～金曜日)

体験保育(午前9時30分～正午)

## 2・3月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### + 4か月・7か月児健診

2月16日(木) 午前9時

### + 10か月児教室

2月3日(金) 午前9時30分

### + 1歳6か月児健診

2月14日(火) 午後1時

3月6日(火) 午後1時

### + 3歳児健診

2月14日(火) 午後1時20分

3月6日(火) 午後1時20分

### + 3種混合予防接種

2月7日(火) 午後1時30分

3月2日(金) 午後1時30分

### + BCG予防接種

3月9日(金) 午後1時30分

### + 2種混合予防接種

3月27日(火) 午後1時30分

### + 甲友会

2月15日(水) 午前10時

3月28日(水) 午前10時

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先  
・町保健福祉センター  
・町地域包括支援センター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711(直通)  
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。