

広報

ひゅうか

'92 5 (No. 445)



NICE TO MEET YOU!

南オーストラリア州ゴーラ市からの研修生は、次のかたがたです。

YVONNE CHAMBERLAIN
イボンヌ・チャンバレン
(ゴーラ市長代理)

BOBBIE FRASER
ボビー・フレーザー

COLIN TIERNEY SMITH
コーリン・ティアニー・スミス
(ゴーラ高校日本語教師)

TARA LAMONT (女・14歳)
タラ・ラモント

DONNA GIRARDI (女・15歳)
ドナ・ジラーディ

JUSTINE POLLARD (女・14歳)
ジャスティン・ポラード

GARRY TAPLIN (男・13歳)
ガリー・タプリン

LUKE FRASER (男・15歳)
ルーク・フレーザー

HOROKO YANAGISAWA
ヒロコ・ヤナギサワ
(南オーストラリア教育庁)

DONALD FRASER
ドナルド・フレーザー
(ゴーラ高校校長)

DONNA GASKIN (女・14歳)
ドナ・ガスキン

AMANDA NEIDERT (女・15歳)
アマンダ・ニダート

TANIA KNISPEL (女・14歳)
タニア・ニスペル

BRAD HAMMER (男・14歳)
ブラッド・ハマー

ROSS PANGBOURNE (男・15歳)
ロス・パンボーン

LEANNE KELLY (女・14歳)
リアン・ケリー

日向市は、里帰り したいあこがれの 故郷なんです。



井上昭子 (49歳) 中 原

池田辯一 (58歳) 富 高

健全財政を念頭に、こじんまりとでもいいからまとまった、しつかりした市政を手づくりで作ってほしい。とは言っても、日向市だけでは限界があるから国、県との連携を密にして、財源をもつて来ることだ。そして、企業誘致を進め、生きる喜びのある、働く場所のある日向市を作してほしい。

一昨年久々に帰郷してみた。道が広がったりして昔のイメージがなかったが、発展しているのだなと感じた。こちらのスーパーで、日向でできた作物を目にした時、故郷が無性に懐かしく思える。と同時に、安心して食べることができると、いろいろな日向産品を送り出してほしい。

応援団です。

ちよくちよく日向に帰っているが、いつも思っている、街に活気がないということ。何とかして、大学の設置はできないものか。それと、隣近所のつながりが大事。昔は市民体育大会とか、隣保班での遠足など地区でイベントが盛んだった。誘致企業などと共催で、盆踊り大会を盛大に開いては、これからはゆとりを求める時代に入る。日向は溢れる自然と港があるので条件的には時代を先取りしている。そこで、学術や技術、芸術などに優れた頭脳(人)を日向市に集め、ゆつくりクルージングを楽しんでもらう企画をしては。そして、日向市に住み着いてもらえればすばらしいことだ。



瀬井康雄 (47歳) 畑 浦

日高禄郎 (56歳) 中 町

首都圏在住者で組織する日向地区出身者同窓会(富島高校同窓会が団体、会長・池田辯一さん)が5月16日、東京・新宿で開かれました。この会には三樹博市長も出席して日向市の現況と課題などを報告。日向地区出身者のますますの活躍と市政進展に協力を、と挨拶しました。約百人の出席者は、焼酎や日向特産平兵衛酢のワインなどを飲み交わしながら旧交を温め、故郷の話題に花を咲かせました。会では、日向地区四高校の在京同窓会名簿を整備して一層の充実を図るとともに、延岡同洋会とも交流して県北発展のため、東京から情報を発信することになっています。



青木英明 (51歳) 伊勢ヶ浜

藤倉邦子 (45歳) 吉野川

山下尚生 (57歳) 中 原

大量輸送を考えた整備が大事。そのためには列車の増便と高速道路が必要。観光面では、日向に入ったら必ず入郷へ行くというルートを作る。そうすれば、フリーや国道10号線で来た客は、必ず日向に滞在して日向の良さに触れ、そして、入郷の良さにも触れる。日向・入郷の一体的な売り込みを。私はもちろん日向大好き人間だが、私以上に夫が気に入っていて、日向出身者になりたいと言っている。3月に開かれた町並みフォーラムに出席した際、文化庁の宮澤先生が「日向は自然が美しい所だから、全国に先駆けて景色条例を制定しては」と言われた。景色NO1を売り出しては。

昨年、人事交流で会計検査院に日向市の職員が派遣されているが、このことによる国の機関とのつながりは大きな財産。このように、日向市は国、県との連携が非常にうまく行っている。これを生かして、ますますの発展を。また、伊勢ヶ浜や馬ヶ背など、自然を生かした観光開発を。

わたしたちは、日向の

故郷を離れて18年になるが、やっぱり日向が一番好き。日向という言葉に明るいイメージがあるので、この明るさと自然を生かしたリゾート開発をするとうい。そして、せっかく近鉄がキャンプに来ているのだから、もっと宣伝してほしい。それと、平兵衛酢をもつと首都圏に売り込むべき。

きれいな街であってほしい。山と海と太陽と緑、きれいな空気と水がある、自然あふれる理想的な街であってほしい。とは言っても、開発をするなどということではなく、変に東京化せずに、それぞれの機能を残して、トータルな整備をしてほしい。自然を残した田舎(故郷)であってほしい。

春夏冬と年3回帰っている。それほど日向が好き。気持ちの上でも日向市民と一緒にだと自負している。故郷は、里帰りする人達にとつて夢の場所だから、東京からでも帰って見ようというイベントをやってほしい。そして、この大好きな日向が繁栄するためには、政治的な安定も重要だと思う。



光山春枝 (45歳) 南 町

黒木孝顕 (37歳) 江 良

木野ゆかり (37歳) 迎洋園



「友情の木」と名付けられた記念樹。

ワンダフル・ビョットコダンス。



大王谷中学校



岩脇中学校



日向中学校



財光寺中学校

日向市を立つ日。

南オーストラリア州コーラの市の、コーラ高校生十一人（男四人、女七人、十三歳―十五歳）と引率者五人の十六人が、五月七日から十八日まで市内の家庭にホームステイし、交流を深めました。

本市は「ひまわり基金事業」で一昨年から、前英語指導助手のメラニーさんの故郷コーラ市に中・高校生を派遣し、国際交流を推進していますが、今回はじめて、同市から研修生が来日したものです。

一行は七日、午後四時に本市に到着。市役所玄関前で歓迎式に臨んだ後、ホストファミリーとホームステイ先に向かいました。八日は庁舎見学や市職員との交流、市内見学の後、市主催の歓迎レセプションに出席しました。十一日は、四班に分かれて市内の中学校に行き、授業参観や学校給食の試食、クラブ活動に参加するなどして交流しました。十二日は、二班に分かれて富島・日向高校を訪問。富島高校では、書道に挑戦しました。十五日には、東郷町の牧水公園で焼き物作りを体験。午後、市役所前広場に記念樹（高さ五メートルのケヤキ・友情の木と命名）を植えました。

十一日間のホームステイを通して、日向市とコーラ市、ひいては日本とオーストラリア両国の親善と交流を深めた一行は十八日朝、市役所玄関前で送会の後、帰国しました。

広がる国際交流



焼き物作りに挑戦。



フレイザー校長から三樹市長に絵と旗が贈られました。



リアン・ケリーさんは琴に挑戦。

コーラハイスクールの校長と生徒代表に花束贈呈。



英会話を勉強中の市職員と筆談？



美々津軒では、お茶を一杯「イッツ・ベリー・ハード」。

しおみの里の黒木洋高さんが口で描いた絵をプレゼント。



筆さばきも鮮か。ジャスティンさん（左）とアマダさん。

オーストラリア・コーラ市のみなさん ようこそ 日向市へ
1992.5.7-18
WELCOME AUSTRALIAN FRIENDS TO HYUGA



4年度一般会計のおもな事業

生活環境の整備のために

道路新設改良事業	4億 7,000万円
駅前駐車場整備事業	1億 5,727万円
街路整備事業	3億 9,100万円
都市下水路築造事業	1億 2,250万円
都市公園整備事業	8,900万円
土地区画整理事業	6億 1,863万円
消防施設整備事業	7,910万円

市民福祉の充実・向上のために

生活保護	5億 7,132万円
児童手当給付事業	1億 6,080万円
老人市内バス無料化交付金	1,463万円
うるおい福祉基金積立金	1億 1,000万円
日向地区小児夜間救急センター建設事業	2,140万円
視力障害者タクシー料金助成	
重度心身障害児年金改正	1,523万円
身障者用リフトバス購入	

産業の振興のために

地域づくり推進事業	9,451万円
土地基盤の整備及び環境改善事業	3億 3,278万円
農道整備事業	1億 6,876万円
林道整備事業	9,580万円
栽培漁業の推進事業	4,550万円
ザ・SOUND IN 日向開催	2,000万円
奥野地区21世紀水と緑のふるさと整備事業	3,070万円

教育文化の向上のために

高校総体実行委員会運営補助金	6,673万円
小・中学校整備事業	5,305万円
富島中学校大規模改造事業	7,712万円
財光寺中学校校舎新増築事業	1億 1,767万円
富島中学校校舎新増築事業	9,202万円
美々津中学校校舎新増築事業	4,452万円
美々津町並み保存活用事業	3,128万円
伝統的建造物群保存整備事業	2,880万円
細島東部地区コミュニティセンター建設事業	5,000万円
文化スポーツ振興基金事業	293万円

一般会計161億9千万円は
市民1人あたり 279,889円
(市の人口 57,855人 4.4.1現在)



特別会計予算

公営住宅事業	7億 3,800万円
住宅新築資金等貸付事業	800万円
亀崎土地区画整理事業	5,000万円
亀崎北土地区画整理事業	4億 1,100万円
城山墓園事業	3,210万円
簡易水道事業特別会計	370万円
下水道事業	19億 8,300万円
国民健康保険事業	36億 1,200万円
老人保健事業	33億 5,000万円
計	101億 8,780万円

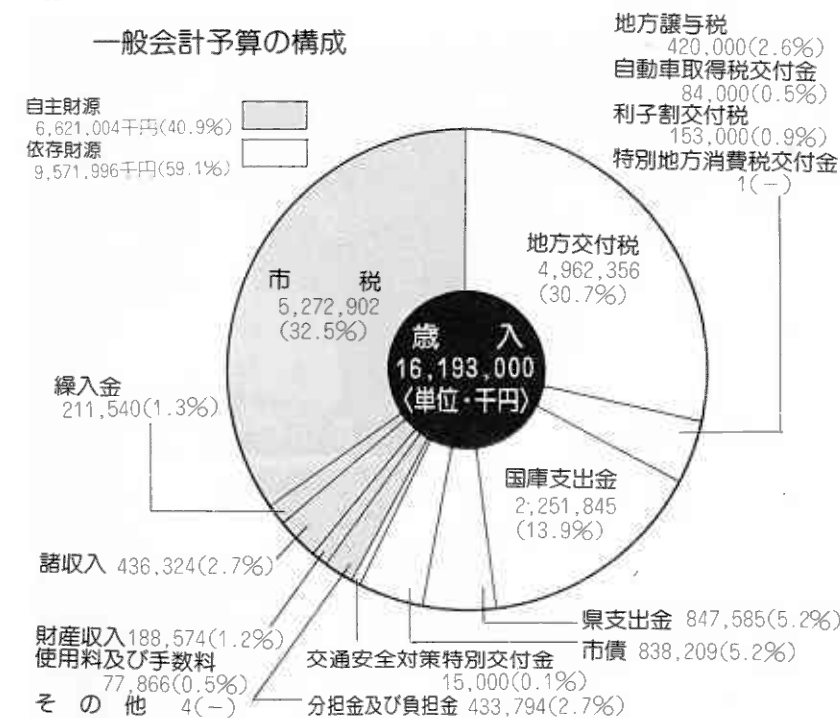
水道事業会計予算

●損益勘定	
収入	9億 2,066万5千円
支出	9億 317万4千円
●資本勘定	
収入	3億 8,600万3千円
支出	6億 2,010万2千円(拡張・配水管整備事業)
●おもな事業	
未給水区域を解消するため元年度から第6次拡張事業が始まりました。5か年の継続事業で、26億3千万円を投入して送配水管整備、配水池築造、排水処理設備、電気計装設備などの事業を実施し、水道の安定供給をはかります。	

豊かな市民生活をめざす279億円は こう使われます。

日向市の一般会計161億9千万円
平成4年度 特別会計101億9千万円
当初予算 企業会計 15億2千万円

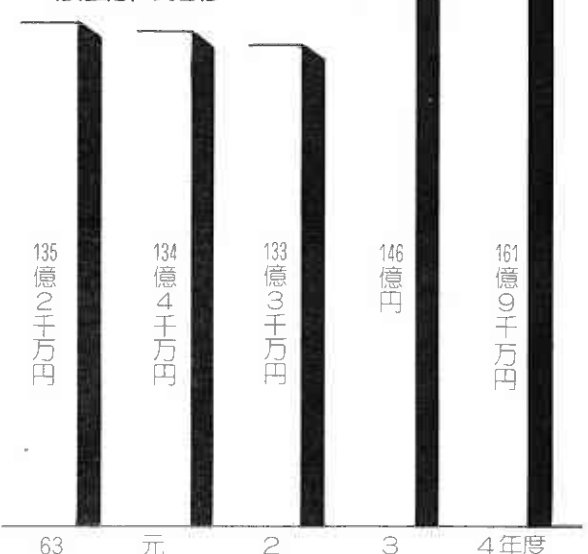
一般会計予算の構成



平成四年度の財政事情が公表されましたのでご紹介いたします。みなさんから納めていただいた税金はどのように使われ、まちづくりはどのように進められているのでしょうか。関心のあるところだと思います。

四年度の当初予算は、一般会計が百六十一億九千万円で、昨年度に比べると十五億九千万円多くなっています。特別会計は百一億九千万円、企業会計十五億二千万円で、総額は二百七十九億円で、市の台所事情は、国の財政措置の影響などで、けつして楽ではありませんが、目前にせまった二十一世紀の基礎固めとして、市民のみなさんの暮らしが、少しでも豊かになるようにと編成されました。

一般会計の推移



「安心してす 水道の水です うまいです」

水道週間／6月1日～7日

6月1日から7日までは「水道週間」です。

明治23(1890)年に、わが国最初の近代的な水道が給水を始めて以来、100年を経過しましたが、この間、水道は急速に普及し、昭和34年にわずか48.7%であった普及率が、今日では94.7%とめざましい発展をとげてきました。

水は生命の源です。いまや水道は私たちの健康で文化的な日常生活を支えるかけがえのない施設の一つであり、社会的、経済的な諸活動を営むうえで不可欠なものです。蛇口をひねると、きれいな水がいつも出る——水道の利便性に慣れすぎている今、水の大切さを見直し、理解を深めたいものです。

市では同期間中、日向管工事組合の協力を得て、次のような事業を行います。ぜひご利用を。

浄水場の開放 龍現原(塩見)の浄水場を一般開放します。この機会に、きれいな水ができるまでの仕組みを見学してください。

相談所の開設 給水工事などについての相談に応じます。市水道課(☎5228)までどうぞ。

修理サービス 蛇口のバッキンを無料で取り替えます。また、簡単な修理は資材費のみ有料で行います。申し込みは、日向管工事組合(☎2556)へどうぞ。

工事は指定店で

最近、市の指定店以外の業者が給水工事を行ったため給水できなかつたり、漏水で高い料金を支払った——などのトラブルが増えています。

水道の新設や増設、修理工事は、市の指定店でなければ行うことができません。

水道に関する工事は、下表の指定店または市水道課へご相談ください。

指定工事店	電 話
㈱吉田工業	52-2773
丸善水道工業	52-4528
(有)日向水道設備	52-3235
(有)新設備工業	52-7241
細島水道設備	52-1276
㈱コダマ設備工業	54-0098
日向総合設備㈱	54-3243
(有)甲斐設備工業	54-5552
㈱松岡水道工業	54-2254
(有)あべ水道設備	54-6595
富高水道工務店	52-3454
矢野水道工業	52-8815
(有)佐藤設備	52-1887
(有)昭栄設備工業	53-3683
(有)小泉管工事工務店	54-8695
日向管工事協同組合	52-2556

保健婦だより

リハビリ交流会に参加しませんか?

日向市には「あゆみの会」という、在宅リハビリを行っているかたがたの会があります。月に1～2回集まって、自宅でできる体操の習得やワープロ、手先の作業などの趣味、他の人との交流等、いろいろな行事を行っています。

自宅でリハビリに頑張っておられるかた、ぜひ仲間に入りませんか。問い合わせと連絡は、市健康管理課(☎内線2156)までどうぞ。



みんなのページ



女性



一色奈美さん(18歳)

宮崎太陽銀行・財光寺支店勤務

今年4月に入行。最近、ようやく仕事にも慣れてきました。モットーは「何でも一生懸命」。趣味：ドライブ(これまでは、友達の車に乗せてもらえばかりでしたが、最近免許を取得しましたので、これからは私が乗せてあげるつもり……。6月中には車を買いたいナ。) 理想の男性：江口洋介

私の趣味⑥

蝶の採集

笹野中

児玉輝章(67歳)



小学校2年生のとき、上の姉が女学校の宿題で蝶の採集が出て、父が標本の作り方を教えてくれたのがきっかけです。その後、宮崎師範の3年のとき、標本の課題が出て、1年間取り組みました。昭和38年に、椎葉村の仲塔に赴任したときに本格的に蝶の採集を始めて、細島小、国富町の深年と、山にいる蝶を採りました。

蝶の美しさとか、いろいろな種類があることがわかって、珍しいものを見つけて採った時の感激でやみつきになりました。退職してからは昭和58、59年に沖縄に行ったり、昭和59年夏にはブラジルまで行って、1カ月間めずらしい蝶を採集してきました。

最近では遠出はしていませんが、蝶の舞う季節になると心がときめきますね。

国民年金のしくみ

(11回シリーズで掲載)

加入する人

日本国内に居住する20歳以上60歳未満の人は、必ず国民年金に加入する事になっています。また、今まで任意加入だった学生も、20歳になったらすべて加入しなければならなくなりました。職業などによってその種類も分かれており、加入の手続きや、保険料を納める方法なども違ってきます。

□ 第1号被保険者

・農林漁業、商業などの自営業の人で次の第2号、第3号被保険者に該当しない人。

・学生

□ 第2号被保険者

会社などに勤め、厚生年金や共済組合に加入している人。つまり会社、役所などに勤める人は、厚生年金や共済組合に加入しますが、自動的に国民年金にも加入することになります。

(市役所へ加入の届出をする必要はありません。)

□ 第3号被保険者

厚生年金や共済組合に加入している人に扶養されている配偶者

希望すれば加入できる人(任意加入被保険者)

◆20歳以上60歳未満の海外に住む日本人

◆60歳未満の老齢(退職)年金の受給者

◆60歳以上65歳未満の人……過去に保険料の未納があ

ったり、加入してなかった期間があったりして、満額の年金を受けるには期間が不足している人

保 険 料

※ 定額保険料 月額9,700円(平成4年4月から)

※ 保険料の納め方

〔第1号被保険者

任意加入被保険者

市役所から送られてくる納付書で納めます。

〔第2号被保険者

第3号被保険者

厚生年金や共済組合の制度でまとめて納めますので、個人で納める必要はありません。

巡回年金相談のお知らせ

延岡社会保険事務所による、年金相談を毎月行っています。

6月の相談は、6月9日(火)です

時 間 10:00～15:00

場 所 青少年ホーム(日向市役所南側)

※お問い合わせは、市民課年金係(☎内線2137・2138)へ。——次回は「保険料の免除制度」について……です。——

(山下)
北村章一・龍美さんの
長女・理奈ちゃん(1歳10カ月)



おもちゃの車に乗るのが好き。11月には、弟が妹ができるのヨ。お母さんからの一言健康で素直に育ってほしいですね。

日向市

⑧6



(永江)
鮫島貴・裕子さんの
3男・旦くん(2歳11カ月)



虫が大好き。今日は、兄ちゃんたちとグリーンパークに来たんだよ。お母さんからの一言元気にたくましく育ってほしいですね。

おしらせ

●戦没者遺族の皆さん
特別弔慰金の請求は
お済みですか

公務扶助料、遺族年金等の受給者が昭和60年4月1日から平成元年3月31日までの間に死亡等によりすべて失権し、年金等の受給者がなくなつた戦没者の遺族の方に対して、特別弔慰金が支給されます。請求期限は6月27日までです。請求期限後は請求できませんので、該当する方でまだ請求手続きが済んでいない方は市福祉事務所で手続きをしてください。お問い合わせは(☎内線2163)へ。

●事前に届け出を
減額制度
老人医療費受給者が入院したときの一部負担金は、1日600円となっていますが、市民税がかかっている世帯(非課税世帯)に属する方で、老齢福祉年金受給者の場合は、1日300円を2カ月間だけ支払えばよい「減額認定」の制度があります。ただし、事前に届け出が必

要です。ご注意ください。現在、この制度を受けている方も5月31日認定期限が切れますので、6月中旬に市健康管理課で手続きを済ませてください。また、老人医療受給者が、基幹看護を行っていない病院に入院して付き添い看護人をつけた場合、老人保健から看護料の払い戻しがあります。ただし、この制度も事前に届け出て、市の承認を受けなければなりません。くわしくは市健康管理課(☎内線2153)へ。

●ご存じですか
人権擁護委員

6月1日は、人権擁護委員法が施行された日です。日向市には、市長から推薦されて法務大臣が委嘱した、次の人権擁護委員がいます。石川和彦 日向市大字財光寺3621番地1(☎546935) 小西美代子 日向市北町6577番地9(☎526343) 黒木和子 日向市大字幸脇27番地(☎51233) 福田利宣 日向市大字日知屋12106番地501(☎520388) 石川安雄 日向市原町3丁目1番20号(☎5475) 目1番20号(☎5475)

手から手へ渡す
信頼家内労働手帳
五月、二十一日、三十一日は、家内労働手帳に関する相談は、延岡労働基準監督署
☎0986-6666-1へ。

●ご利用ください
高齢者職業相談室

市役所内に、高齢者職業相談室が設けられています。相談室では次の業務を行っています。①高齢者(55歳~65歳未満)の方々の職業相談並びに求人者の相談。②高齢者を対象にした求人申込及び求職者の受付、職業の紹介 相談時間 平日は午前8時30分から午後5時(土曜日は正午)まで。※事業主には助成金の制度もあります。くわしくは、高齢者職業相談室(☎内線2036)または日向公共職業安定所(☎4131)へ。

ぼしゅ

●ひゅうが女性まつり
'92の実行委員

「地域の仲間と何かやりたい。もつと交流の輪を広げたい」と思いながら「なか

6月30日(当日必着)

●かんぽ資金まちづくり
写真コンクール作品

テーマ 簡易資金の融資で作られた施設又は簡易保険加入者福祉施設を題材としたもので、街や人と施設のかかわりなどを撮つたもの募集期間 6月1日から8月31日まで 応募作品の受付 全国の郵便局 応募規定 ①一般の部：白黒・カラーとも四角切判以下②小学生の部：白黒・カラーともキャビネ判以下※①②ともスライド不可 応募細則 未発表の単写真、台紙付又はパネル貼り等は不可。作品の裏面に画題、施設の名称・所在地、住所、氏名、

現況届は6月中旬に――児童手当

児童手当現況届地区別日程表

日程	区	午前9:00~11:30	午後1:30~4:30
6/11	延岡市	延岡市役所 延岡市役所 延岡市役所	延岡市役所 延岡市役所 延岡市役所
12日	日向市	日向市役所 日向市役所 日向市役所	日向市役所 日向市役所 日向市役所
13日	佐賀市	佐賀市役所 佐賀市役所 佐賀市役所	佐賀市役所 佐賀市役所 佐賀市役所
14日	大分市	大分市役所 大分市役所 大分市役所	大分市役所 大分市役所 大分市役所
15日	宮崎県	宮崎県庁 宮崎県庁 宮崎県庁	宮崎県庁 宮崎県庁 宮崎県庁
16日	鹿児島県	鹿児島県庁 鹿児島県庁 鹿児島県庁	鹿児島県庁 鹿児島県庁 鹿児島県庁
17日	沖縄県	沖縄県庁 沖縄県庁 沖縄県庁	沖縄県庁 沖縄県庁 沖縄県庁
18日	東京都	東京都庁 東京都庁 東京都庁	東京都庁 東京都庁 東京都庁
19日	神奈川県	神奈川県庁 神奈川県庁 神奈川県庁	神奈川県庁 神奈川県庁 神奈川県庁
20日	埼玉県	埼玉県庁 埼玉県庁 埼玉県庁	埼玉県庁 埼玉県庁 埼玉県庁

現在、児童手当を受けている方は、毎年6月に養育の状況などを届け出る「現況届」をする必要があります。この現況届をしないと、6月分からの児童手当の支給を差し止めることとなります。6月初めに案内を郵送しますので、必要書類をそろえて、必ず右の日程においてください。なお、6月支給分(2月~5月分)は、6月10日にみなさんの預金口座に振り込みます。くわしくは、市福祉事務所(☎内線2164)へ。

受けてみませんか
『成人病検診』

実施期間 7月~11月(ただし火曜日から金曜日のみ)
検査内容 血圧測定・検尿・心電図・血液検査・内科診察費用 無料 対象 40歳以上の方(ただし高血圧症、心臓病、肝臓病、糖尿病等の成人病で現在治療中の方) 勤務先で健康診断を受けた方、これから受ける方 ③集団検診で健康診断を受けた方(ふりがな)、住所、学校名(ふりがな)、学年を記入した応募票を1枚目の右上につけて、近くの郵便局にご持参ください。

市花ヒマワリの話

ヒマワリは、花から根まですべての部分が薬としての力を持っています。花、種、種の殻、花托、茎、根…と、次のように各部分がそれぞれ異なる作用を持っています。①種…健胃、コレステロール過多解消 ②殻…耳鳴り ③葉…健胃、降圧作用 ④花…降圧作用、風邪、歯痛、腎炎 ⑤根…糖尿病、便秘 ⑥花托…降圧作用、胃痛、関節炎、子宮癌 ⑦茎…尿路結石、慢性気管支炎、胃癌、外傷 今月号から、ヒマワリの各部分が持つ効能と利用の仕方について述べてみましょう。最初は種からです。

種は白と黒の縞模様になっています。この縞模様のある種類ほど良質の油が採れることが分かっていますが、このタイプは中国の東北地方やロシア、東ヨーロッパなどで盛んに栽培されています。しかし、その他のどんな種類であっても、ヒマワリであればその薬効に大きな違いはありません。種から採れる油(ヒマワリ油)は、リノール酸が70%も含まれている良質の植物性食用油です。リノール酸は不飽和脂肪酸で、これがコレステロールの数値を下げ、かつ、善玉コレステロール(HDL)のほうを増やす作用を持っています。コレステロールに対してこのような作用を及ぼすことが、動脈硬化を予防することにつながり、更に、動脈硬化を基盤として起こる各種の重大な病気を防ぐことにつながるわけです。ヒマワリ油にはまた、他の油と比べて細胞を活性化し老化防止に役立つビタミンEが多く含まれることも分かっています。

種は、油を採るだけでなく、直接食用とされることもあります。生の種をフライパンで炒って食べるわけですが、香ばしい味がします。なお、種から油を絞ったあとの「ひき割り」は、家畜飼料のタンパク質補給源として利用されています。

では、ヒマワリの種の薬効を引き出すにはどうしたらいいのでしょうか。一番手っ取り早いのは干して、煎じてお茶がわりに飲むことです。煎じ方や保存法など、ヒマワリの各部分に共通する点は後月号で説明することにして、今月は、種の利用法を説明します。

◇使用量…10g(1回に煎じる量=1日分)
◇前処理…花の部分から外して種だけを集める。干して乾燥状態にあるものを、すり鉢などを利用して軽く叩いて砕く。(はぐれる程度で可。粉々にする必要はない)
◇鍋…ホーロー鍋、あるいは耐熱性の土瓶類
◇水…標準的な大きさの鍋に2/3ほど入れる
◇煎じ方…中火よりやや弱めの火で40~50分
◇服用法…上記を1日分として、数度に分けて飲む。毎日続ける
※黄土色のような煎じ液ができあがり、香ばしい匂いがかすかに漂います。味は少し苦みと酸っぱみがありますが、全体としてはサラッとした感じです。

歯科医師会だより

今回から、噛むということについてのお話ですが、「この入れ歯はうまく噛める」といった話とは少し離れて、健康な歯を持ち、健全な口の機能を発達させる基礎になるのは、乳児期のときからの「噛む」という運動の重要性についてということです。

まず、噛む機能はどんなふうにして発達するかといいますと、食べ物を飲み込むまでの口の働きは、最初に唇で食べ物をとらえ、口の中に入れ、それをよく噛んで軟らかくして、舌で後方に送り込みます。つまり口というのは①道具です。しかし、その道具だけではうまく噛めません。口の中にどんな食べ物が入ってきたかを脳に知らせる②感覚受容期と、脳からどんなふうにしてあごを動かしたらいいのかを筋肉に教える③神経回路が必要です。

生後2～3か月の赤ちゃんは、唇で乳首を捜し捕らえ、乳を吸い呑み込むわけですが、これらは脳の働きではなく、すべて反射によって行われます。ですから、噛むために①②③3つの学習が必要で、その最後のチャンスが離乳期です。あまりに早く固いものを与えたり、逆にいつまでも軟らかいものを与えていたりすると噛む能力が身につかないで、口の中にいつまでもたまっていたり早呑み込みの原因になります。

また、味覚ということを考えても、いろいろな食品の味や固さ、調理法による差などを口の中の感覚器官に覚えさせることが大事です。

○乳幼児の健康診査

3か月児健診（毎月第2・4金曜日）

日時◇6月12日、26日 13:00～14:00受付
場所◇日向保健所（☎52-5101）
対象◇平成4年3月生まれ

7か月児健診（毎月第3金曜日）

日時◇6月19日 13:00～14:00受付
場所◇日向保健所（☎52-5101）
対象◇平成3年11月生まれ

1歳児健康相談（毎月1回、誕生の翌月）

日時◇6月24日（火） 13:10～14:00受付
場所◇日向市総合福祉センター（☎内線2156）
対象◇平成3年5月生まれ

1歳6か月児健診（毎月1回、誕生の翌月）

日時◇6月23日（火） 13:10～14:00受付
場所◇日向市総合福祉センター（☎内線2156）
対象◇平成2年11月生まれ

3歳児健診（毎月第1金曜日）

日時◇6月5日 13:00～14:00受付
場所◇日向保健所（☎52-5101）
対象◇平成元年5月生まれ



3か月児・7か月児健康診査

- ・身体計測（身長、体重）
- ・問診（保健婦が、お母さんから乳児の発達について、聞き取りをします。）
- ・小児科医診察
- ・集団指導（育児について………保健婦、離乳食等の栄養について……栄養士）

1歳児健康相談

- ・身体計測・問診
- ・育児相談（育児、予防接種について）
- ・栄養指導（栄養士が実際に調理したおやつを試食。1歳児の食事についての相談も受けます。）

1歳6か月児・3歳児健康診査

- ・身体計測・問診・内科診察
- ・歯科診察・集団指導

※母子健康手帳も忘れずに！

○6月の休日在宅医

7日	甲斐医院（外科☎53-5000） 児玉医院（小児科☎52-2530） 安部医院（内科☎53-4788）
14日	和田病院（内・外・放・脳外科☎52-0011） 佐藤医院（内・小児科☎52-3324） 田中眼科医院（☎52-4009）
21日	三股病院（内・外科☎58-0034） 今給黎医院（内科☎54-2459） 寺尾医院（外・産婦人科☎63-1447）
28日	渡辺病院（産婦・泌尿科☎57-1011） 吉田医院（内・小児・放射線科☎54-4401） 武富医院（皮膚科☎52-5522）

※当番医が変わることがあります。テレホンサービス（☎53-1214）で確認を！

上映映画

親子映写会

①親子ギツネものがたり
（アニメーション・27分）

②春を呼ぶ瀬戸の小鳥
（劇映画・53分）

主催 市中央公民館・日向入郷ライブラリー
と き 6月17日（水）19:00～
と ころ 市中央公民館 視聴覚室

納税メモ（6月）

市 県 民 税 1期
一納税で住みよい日向のまちづくり

人口と世帯（4.5.1）（内は前月比）

世帯数 19,430世帯（+147）
人口 58,048人（+193）
男 27,177人（+126）
女 30,871人（+67）

今月の表紙

ゴーラ市から日向市にホームステイのため訪れた一行16人は7日、市役所玄関前で歓迎式に臨みました。



初めて訪れた日向市の第一印象は、「山の緑と町並みがとても美しい」とのことでした。

ピリオド

7日から18日までの11日間にわたって、南オーストラリア州ゴーラ市からの研修生16人が、市内の14家庭にホームステイしました。受け入れ家庭は、食事や言葉の面などでいろいろ大変だったと思いますが、貴重な交流体験もできたのでは……。

私も、取材を通して彼らと会話をしてみました。英語力の乏しさを痛感しました。〈N〉