



太村



土田



土田



土田

写真提供／土田 耕作・鯉が窪美写者会 太村 保男

NPO
通信

日本一安全安心の
まちづくり

新見市を「日本一安全安心のまち」にしようと多くの市民が集い「にのみ日本一安全安心のまちづくり市民大会」(9月23日まなび広場)が盛大に開かれ日本一を目指した市民運動が動き始めました。安全安心なまちは、平穏な生活を支える最も重要な条件なのですが、現実の社会は事件や事故が多発し決して平穏とは言えない状況にあります。自分達が住んでいる自分達のまちを自分達の手で日本一安全安心なまちにしたい活動はとても重要なことです。一人一人が自分にできる方法でこの市民運動に積極的に参加していきたいものです。哲西地域では、すでに哲西地域安全会(会員数336名)を中心に同様の目的をもつ活動がすすめられてきましたが、今後は新見市のプロジェクトの一翼を担って活動の輪をさらに拡げることが大切となります。

新見市の刑法犯認知件数(人口1000人当たり)は県下最少、なかでも哲西地域は今年1月以来で1件とのこと。近々、安全会広報車が青パト車として認定される予定で、これを機会にさらに活動を活発にし、お互いに見守り合うという意識を高め、すべての面で安全安心を現実のものとしていきたいと思います。

●ご寄付ありがとうございました(敬称略)

■見舞返し

○富部 忠昭(母澤恵)
奥集会所へ金一封

矢田

■哲西図書館へ本を寄贈してくださった方々
○赤木 百恵 神石高原町
○伊藤 弘子 東城町

掲載をご希望の方は NPOきらめき広場事務局(TEL94-2143・FAX94-2100)までご連絡ください。

偲ぼう若山牧水生誕125周年記念

第14回

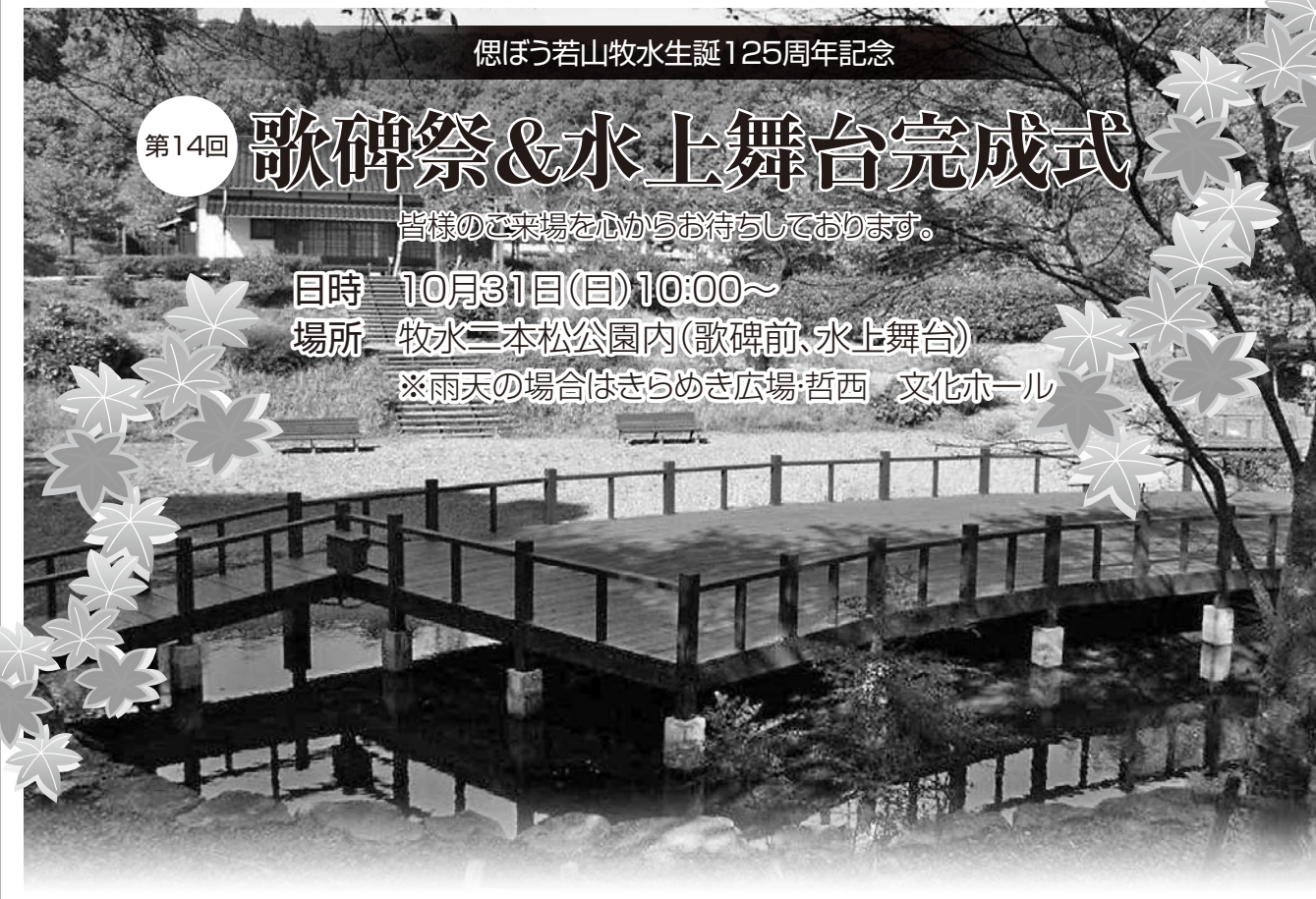
歌碑祭&水上舞台完成式

皆様のご来場を心からお待ちしております。

日時 10月31日(日)10:00~

場所 牧水二本松公園内(歌碑前、水上舞台)

※雨天の場合はきらめき広場・哲西 文化ホール



● 歌碑祭・水上舞台完成式 ●

1. 開会(10:00)
2. 顕彰会会長あいさつ
3. 新見市長あいさつ
4. 来賓祝辞
5. 歌碑への献酒
6. 牧水短歌のコーラス…やまびこコーラス
7. 牧水短歌の朗詠…しらとり朗詠会
8. 短歌優秀作品の表彰
9. 閉会(11:30)

● 水上舞台完成記念アトラクション ●

1. 開会
2. ボランティアグループ「やまざくら会」会長あいさつ
3. 馬頭琴(11:50~12:10)
4. 和太鼓(12:15~12:35)牧水こども太鼓・二本松牧水太鼓
5. 管弦楽(12:50~13:30)新見ウインドアンサンブル

- 屋台…焼きそば、おこわ、おでん、ビール、ジュース、お茶
- 熊谷屋において抹茶サービス

主催 哲西牧水顕彰会・ボランティアグループ「やまざくら会」
後援 財団法人マルセンスポーツ文化振興財団助成事業

お問合せ 哲西牧水顕彰会(新見市哲西支局地域振興課市民福祉係内) TEL0867-94-2111

問合せ先

NPOきらめき広場 事務局 〒719-3701岡山県新見市哲西町矢田3604
TEL(0867)94-2143 or 090-8994-7068 FAX(0867)94-2100
HP:<http://www.npo-kirameki.jp/> E-mail:post@npo-kirameki.jp



先月実施いたしました各学校園の運動会では、保護者をはじめご家族や地域の皆様方の温かいご声援とご協力をいただきありがとうございます。お陰をもちましてそれぞれ盛大に行うことができました。

また、ご来賓の皆様にはご多用の折にもかかわらずご臨席を賜り、心よりお礼申し上げます。

運動会をとおして子どもたちは、心身ともにまた少したくましくなったものと思います。これからもいろいろなことに一生懸命取り組んでくれることと思いますので、今後とも、各学校園の教育活動の推進に格別のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。ご協力になりましたが、皆様方のご多幸と地域のますますの発展をお祈り申し上げ、お礼の言葉といたします。

運動会のお礼



きれいな環境が「安全安心のまちづくり」の一步



市岡駅の清掃は毎月、老人クラブむつみ会（富部省二会長）を世話役に、三光老人クラブ（安田和一会長）と老人クラブ協和会（安部雅由会長）が協力し合い行われています。

むつみ会からは毎月、協和会からは偶数月、三光老人クラブからは奇数月に会員の当番が参加されています。

6月、8月の作業は悪天候の中で大変でしたが、会員は熱心に清掃や草刈り作業に取り組みました。

このような活動は、地域の環境を守り支えるため重要な役割を果たしているといえ、新見市が目指している「日本一安全安心のまち」への大切な一歩となっています。



老人クラブむつみ会
三光老人クラブ
老人クラブ協和会



血圧の薬(降圧剤)を服用されている方へ

(看護師 安陪)



内科

血圧の薬といっても

- 血管を拡張させて血圧を下げる。
 - 心臓の血液を押し出す力を変えて血圧を下げる。
 - 尿を出して血液量を減らして血圧を下げる。
- など、作用も色々あります。



人それぞれに合った薬を処方されているので、「血圧が上がったから」とか「下がったから」とか
思っても ●安易に他人の薬を飲まない
●勝手に服薬を中止しない

まずは、家庭での血圧をチェックしてみてください

10月の担当医表

(岡山光生病院から)

5日(火)	土持(外科)	外傷外科・胸部外科
12日(火)	高畑(内科)	呼吸器・循環器
19日(火)	池田(外科)	腹部外科・血管外科
26日(火)	高畑(内科)	呼吸器・循環器

*理学療法士(亀山・久山)によるリハビリは毎週火曜日です。

*受診希望の方は、あらかじめご連絡ください。

血圧が高くて下がらないから、主人の血圧の薬を飲んだ

こんな経験ありませんか?

血圧の薬を一生飲み続けたくないの、落ちついたからやめた

血圧が下がりすぎて血圧の薬を止めた

血圧が高いと危険です。

高血圧では常に血管に圧力がかかり、血管が障害されます。その結果、動脈硬化が起こり、血圧はさらに高くなって、狭心症や心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などの危険が高まります。



狭心症／心筋梗塞
脳出血／脳梗塞

そんな時は
主治医に
相談

降圧薬の服用時の注意

- 生活習慣の改善を心がける。
- 毎日、きちんと服用する。
- 水かぬるま湯で服用する
- 他の病院、医院を受診したら、降圧薬を服用していることを話す。

歯科

内藤医師の
お話



ヨーグルトで8020?

先日、車の中でラジオを聴いていたところ、口の中のむし歯菌と歯周病菌を減らすヨーグルトが発売されるというニュースが耳に入ってきたので、今回は、このヨーグルトについてお話ししたいと思います。

私が、哲西町に来るまで勤務しておりました広島大歯学部二川浩樹教授と乳業メーカー「四国乳業」が、乳酸菌の働きで口腔内のむし歯菌と歯周病菌を減少させるヨーグルト「8020ヨーグルト」を共同開発したとのこと、二川先生によると、むし歯と歯周病の双方に効くヨーグルトの開発は全国で初めてだということです。

「菌」を発見、この乳酸菌入りのヨーグルトを学生25人が2週間食べ続けた結果、唾液中のむし歯菌は平均で80%、主な歯周病菌4種も40~90%減少したそうです。8020ヨーグルトは、人工甘味料ではなく砂糖を使用しているが甘さは控えめ、酸に強いL8020菌は生きのまま腸に届き、整腸作用も期待できるとのことです。110グラム入り128円で、飲むタイプもあり、10月1日から中四国を中心に販売されるようです。

二川先生は以前にも、むし歯菌を減らすロイテリ菌を使ったヨーグルトを開発しておられ、歯科医師にも好評で、04年頃から歯周病にも効く菌を探す研究を始め、むし歯治療歴のない13人の口腔内を調べ、08年11月頃、11歳の男児の口腔内からむし歯菌と歯周病菌双方の働きを抑える効果のある乳酸菌「L8020」

「食べた後、歯磨きしても効果が著しく落ちる」ということはありません。毎日食べても、歯の健康のために歯磨きは忘れないで!」と二川先生は言われていました。むし歯や歯周病の予防には、歯ブラシ等を使った「歯磨き」が基本であることは忘れないでください。

NPOきらめき広場

きらりら子育てサロン

独立行政法人 福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

担当
安田



哲西子育て広場

市の委託を受けNPOきらめき広場が運営
毎週月、火、木曜日10:00~15:00

担当
荒木

8/25 ●誕生会



8/21 ●水遊び



8/29 ●「カブラ」で遊んだよ!



子育てをしておられる方など誰でも参加できますので
お子様と一緒に遊びにおいでください。
みんなで楽しみながら子育てをしましょう。
子育て中の方なら、どなたでも参加できます

10月の
予定

13日(水) 9:30~12:00 「ポーセラッツ」を楽しもう。申込必要・参加費200円
16日(土) 9:30~12:00 運動遊びをしよう。お兄ちゃん、お姉ちゃんと遊ぼう。
24日(日) 9:30~12:00 シャボン玉で遊ぼう。場所／道の駅鯉が窪・文化伝習館
27日(水) 9:30~15:30 10月生まれの誕生会



敬老の日

哲西荘の展示

哲西荘のみなさんが、掲示してくださいました。
いつもありがとうございます。

哲西図書館利用者のための乳幼児一時預かり

毎月第1・第3月曜日 10:00～12:00
きらめき広場・哲西プレイルーム

子ども映画会

日時 10月9日(土) 14:00～
場所 きらめき広場・哲西
哲西図書館
ブラウジングコーナー
内容 DVD
「チルピー
やっぱり『名作』の巻」



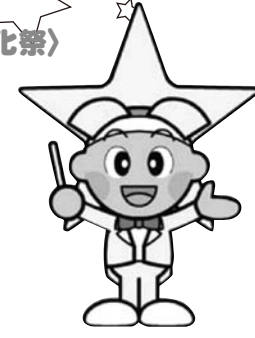
新見市立哲西図書館
TEL94-2110 FAX94-2100

休館日のお知らせ
年中無休です
【年末年始、蔵書点検日を除く】

今月の展示本

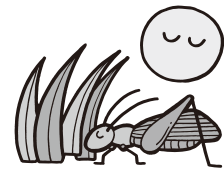
◎展示コーナー〈国民文化祭〉

第25回目の国民文化祭が岡山で開催されます。
平成22年10月30日(土)～11月7日(日)
岡山出身の作家の本や、神楽などの伝統文化に関する資料を展示しています。



◎児童コーナー〈秋〉

キノコやドングリ、秋の虫やお月さまなど、楽しい秋の絵本を集めています。



図書館まつり

11月6日(土)
13:00～16:00
いろいろ楽しい催しを計画中です。ぜひ、来てください。

読書週間

10月27日～11月9日
職員のおすすめ本を展示しています。
新しくおすすめ本リストを作成中!



もうすぐ行進はじまるよ

ちょっと休けいお茶おいし〜♪

運動会の練習がんばりました♪

認定こども園

楽しかった運動会

矢神小学校

去る、9月19日、恒例の秋季大運動会を行いました。今年は9月に入っても例年になく猛暑が続ぎ、熱中症等にかからないよう、児童の体調に気を配りながらの練習となりました。
当日は、さわやかな秋空の下、児童・保護者・老人クラブの多くの皆さんの参加により、楽しい競技が繰り広げられました。今年は新たに、低・中・高学年ごとの親子種目を取り入れたり、老人クラブの種目に6年生が参加したりして、より一層それぞれのふれあいを深めることができたように思います。
児童のがんばりや成長を実感させられた運動会でした。



出張お話を楽しんだよ

野馳小学校

台風接近が心配された9月8日(水)、出張お話会で楽しいひとときを持ちました。「新見子ども読書を考える会」の皆さん5名が来校。ブラックライト・「花咲き山」や影絵・「わらしべ長者」などを見せていただいたり、手遊びを楽しんだりしました。「おもしろかった!」「その本、借りたい!」など、口々に言っており、楽しかったんだなと思いました。
野馳小では、10月26日(火)に「本とあそぼう 全国訪問おはなし隊」の来校も予定しています。秋は、「読書の秋」でもあります。読書に親しみ、心にしっかりと栄養を取り入れたいものです。



駅伝大会に向けて

哲西中学校

昨年度はインフルエンザが流行したため駅伝大会が直前に中止となり大変残念でした。しかしその分、生徒たちは今年こそはと頑張っています。
先月の運動会直後の14日(火)から、3年生が主体となって朝や放課後に計画的練習を行っています。チームのために、また自分のために、日々限界に挑戦しながら練習に取り組んでいます。2ヶ月間の長期にわたる練習中には辛いこともありですが、これを乗り越えることで自信をつけ、次のステップへ上つてくれるものと信じています。地域の皆様の応援をよろしくお願いします。



本とあそぼう 全国訪問おはなし隊

全国47都道府県におはなしを届けるキャラバンカーが哲西図書館にやって来ます。
日時 10月26日(火)
10:00～10:30 読み聞かせ(プレイルーム)
10:35～11:05 キャラバンカー見学



みんな遊びに来てね!