日頃、営業の中での問題点、経営のあり方、方針等お悩みの方は専門スタッフが相談（無料）にお答えします。ぜひ、ご相談ください。

とき
平成19年1月24日（水）
午前10時～午後3時

ところ
有明保健所

対象者
生活衛生関係営業者または開業予定の方（飲食関係営業、食肉販売、理容、美容、旅館ホテル、公衆浴場、クリーニング、映画館）

相談内容
▼経営全般、特に店舗等の経営診断・分析及び経営情報の提供
▼資金需要に対する国民生活金融公庫の利用法
▼国税（相続、贈与税等）、地方税及び帳簿等の記帳方法

問い合わせ先
（財）熊本県生活衛生営業指導センター
☎096・362・3061
ホームページ
http://www.seiei.or.jp/kumamoto

健康

1月の成人健康相談

●健康福祉課

健診結果や健康に関する相談をお受けします。ご相談の方は健康手帳を持参ください。

とき・ところ
▼1月10日（水）
午前10時～11時30分
あばかん家
▼1月18日（木）
午前9時～11時30分
役場本庁町民相談室
▼1月26日（金）
午前10時～11時30分
あばかん家

問い合わせ先
本庁　健康福祉課保健予防係
内線531
総合支所　健康福祉課健康支援係
内線763

第8回 いきいき元気づくりセミナー in なごみ

●健康福祉課

▲自分の運動量を測定しました

12月7日（木）、スカイドームで第8回『生き生き元気づくりセミナー』が開催されました。今回は、第5回セミナーに続き「運動で生活習慣病を予防する」をテーマに、済生会熊本病院健康センター健康運動指導士の有吉亮先生の講話と実技指導がありました。

まず、講話では、「運動の質と量」を知るための方法として、感覚を目安にする方法と心拍数を目安にする方法があるとのことでした。

実際に参加者が安静時脈拍を測り、計算式に当てはめて最適運動強度の心拍数を計算しました。その後、「ややきつい」と感じる運動の直後の脈拍を測って、最適運動強度の心拍数とを比較しました。このような測定を何度か行ううちに、適度な運動の量と質が分かってくるということでした。

今回のセミナーで運動の継続のためには、自分自身の見た目や将来に関心を持ち、身体活動の全てを意識して、続けることが大切であると言うこと。そして、そのことが生活習慣病の予防につながることだと分かりました。

次回
とき　平成19年2月2日（木）　午前9時30分～
ところ　三加和公民館
内容　調理実習（自由献立）

荒玉かわら版

玉名市
第38回　財団法人玉名市自治振興公社自主文化事業

◎第3回たまきな映画のつどい
「酔いどれ天使」、「羅生門」、「天国と地獄」、「生きる」
映画4本見てなんと500円（2日通し券）

とき　◎1月20日（土）①酔いどれ天使（午前10時～）②羅生門（正午～）③生きる（午後1時50分～）④天国と地獄（午後4時35分～）
◎1月21日（日）①天国と地獄（午前10時～）②生きる（午後0時45分～）③羅生門（午後3時30分～）④酔いどれ天使（午後5時20分～）

ところ　玉名市民会館ホール
料金　500円（2日間通し券）

問い合わせ先　玉名市民会館
☎0968・73・5107

長洲町
的ばかい開催!!

約850年の歴史と伝統を受け継ぐ、勇壮果敢な裸まつり「的ばかい」が今年も開催されます。また、写真コンテストも併せて開催しますので、カメラに興味のある方、腕に自信のある方のご応募をお待ちしています。

とき　1月21日（日）午後1時～
ところ　四王子神社周辺
申し込み問い合せ　長洲町産業振興課
☎0968・78・3111

南関町
南関町消防出初め式放水合戦

120年以上の伝統を持つ南関町消防出初め式の"放水合戦"。厳寒のなか、川に入り、放水合戦を繰り広げる火消し男たちの姿をぜひご覧ください。

とき　1月13日（土）
ところ　関川河畔（南関高校前）
※式典は大津山グラウンドで開催。終了後、分列行進で第2会場（関川河畔）に移動し、午前11時過ぎに開始の予定です。
※駐車場がありませんので、うから館駐車場をご利用ください。
申し込み問い合せ　南関町役場総務課
☎0968・53・1111

かなしき原句会

推敲に疲れ遠嶺の秋日見る　ふじ子
大蛇今登りゆくかに芒波　貞子
一人来て独りがたのし木の実降る　弘子
柿の葉の日ごとに散りて秋ふかむ　末子
住きことのありさう色鳥舞ひおりて　子徳

菊水俳句会

焼芋を焼く校庭に声満てり　宮中みすえ
草刈りて冬耕準備ととのえり　大群
人寄りて少し明るき冬座敷　初実
冬めけるもののひとつに風の音　永田　紘彦
お客去り静かになりし冬座敷　中山ミサト
豊後　等

BOOK　三加和公民館図書室だより

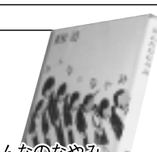
図書室をよく利用しています。
「本が大好きで、寝る前にいつも読んでいます」。
「特に恐竜の本が大好きです。遼馬は自分で本が読めるようになりました」。
「駆琉も早くお兄ちゃんみたいによめるようになりたいなあ!!」

▶牛島　遼馬（りょうま）くん（6歳）（住吉）
駆琉（かける）くん（3歳）（住吉）

暮らし上手の家事ノート
シンプルな暮らしを楽しむ365日
町田貞子／三笠書房
毎日を気持ちよく暮らすためのアイディアやヒントがいっぱい。町田式整理学で名高い著者による生活の知恵が、明日の家事への勇気をふるいたたせてくれます。
読めば今日からやってみたくなる、ぬくもりある家事秘訣集です。

ちゃんと話すための敬語の本
橋本　治／ちくまプリマー新書
この本は「敬語」に関する本です。敬語が間違っていたり、乱れていたり「使い方を知らない」になっていたりするのは、「敬語ってなんだったの？」という根本が、あやふやになっているからです。敬語ってむずかしい、でもその歴史や成り立ちがわかれば、いつのまにか大人の言葉が身についていく。これさえ読めば、もう敬語なんかこわくない!

食卓一期一会
長田　弘／晶文社
一期一会は食卓にあり。人生とは一誰と食卓を共にするかということだ。人生を急がずに、たっぷりと味わいたい「言葉のダシのとりかた」「包丁のつかいかた」「おいしい魚の選びかた」「天井の食べかた」etc。全篇すべて食べものの話だ！　詩という言葉の料理をとおして、歯ごたえのある日々の悦びを食卓に贈る。


みんなのなやみ
重松　清／理論社
一なやみを消し去ってしまうのは難しい。たとえうまく「解決」することができたとしても、一つのなやみが消えたあとの胸には、すぐにまた新たななやみが居座ってしまうはずだから。
十代のみんなから寄せられた質問に重松さんが真摯に向き合い、答えられています。

ゆきとトナカイのうた
絵：ボディル・ハグブリンク　訳：山内清子／ポプラ社
夏の終わり、マリット・インガたちは秋のテント村に向かい冬に備えます。ラップランドの厳しい自然の中、トナカイと共に暮らすサーメの人々の豊かな生活を、あたたかい文と美しい絵でえがいてあります。本作は、作者ボディル・ハグブリングがラップランドに滞在し、サーメの人々とともに7ヶ月暮らした経験をもとにかかれた作品。

十二支のお節料理
川端　誠／BL出版
年越しが近づくと、家いえではお正月を迎えるための準備が始まります。お節料理を作るために年神様が十二の動物を選び、それぞれ順番に係りを決めました。これが十二支です。さて動物たちの準備の様子は?

図書室の利用時間　午前9時から午後10時までとなっています。本の貸出し期間は2週間までです。

日曜在宅医

【和水町・南関町日曜在宅医】

1月1日（祝）	山崎医院	☎34－2653 和水町板楠
1月2日（祝）	大林診療所	☎53－8111 南関町上坂下
1月3日（祝）	田辺外内クリニック	☎53－8211 南関町上坂下
1月7日（日）	田尻医院	☎53－0016 南関町関町
1月8日（祝）	さかき診療所	☎53－1125 南関町上長田
1月14日（日）	森の里クリニック	☎34－2800 和水町大田黒
1月21日（日）	山崎医院	☎34－2653 和水町板楠
1月28日（日）	大林診療所	☎53－8111 南関町上坂下

【和水町立病院日曜宿直医】
☎86－3105

1月1日(祝)	日直：外科	宿直：外科
1月2日(祝)	日直：内科	宿直：内科
1月3日(祝)	日直：外科	宿直：外科
1月7日(日)	日直：内科	宿直：内科
1月8日(祝)	日直：小児科	宿直：小児科
1月14日(日)	日直：内科	宿直：内科
1月21日(日)	日直：内科	宿直：内科
1月28日(日)	日直：外科	宿直：外科

※町立病院の日直医・宿直医は、変更になる場合があります。医師にかかる前には、必ず事前に問い合わせをして、担当医師の確認をしてください。

出初式のご案内

1月7日（日）午前8時30分から、菊水中学校グラウンド及び江田川水辺公園で、平成19年和水町消防出初式が開催されます。竹下団長率いる617人の消防団員が、通常点検、分列行進、放水競技等を力強く執り行います。

また、幼年消防隊のかわいらしい演技も予定されていますので、どうぞお気軽にご観覧ください。

問い合わせ先
本　　庁
総務課消防交通係　　内線205
総合支所
総務課行政管理係　内線713