

浜っ子たちとのふれあい 待望の海水浴

海の子山の字交流 海の集い

(7月30日：宮城県七ヶ浜町湊浜海水浴場)

特集／警告！糖尿病（後編）
町政スポーツ／地域再生計画認定書授与式 青少年健全育成町民大会
西村山支部消防操法大会 / ほか
カメラさんぽ／水と親しみ―涼を求めて―
まちの話題／スポーツセミナー 前田沢いきいきデイサービス
朝日川溪流まつり 白い紙ひまわり大会 / ほか

広報

あさひまち

2005年8月号
No. 585

今回の特集は、先月号につづき「警告！糖尿病」の後編です。
今回は、糖尿病から発症する合併症についての

詳細と、治療と予防についての解説です。
現在健康な方もそうでない方も、これを機会に日常生活を見直してみてもいいでしょう。

特集●警告！糖尿病（後編）

日常生活の見直しから始まる治療と予防

しめじで覚える「三大合併症」

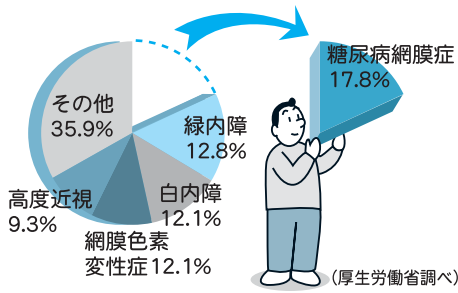
糖尿病で実際に怖いのは、合併症と呼ばれる病気です。中でも三大合併症については、前編で簡単に説明しましたが、今回はより詳しく解説します。

●細い血管の障害 ●糖尿病網膜症

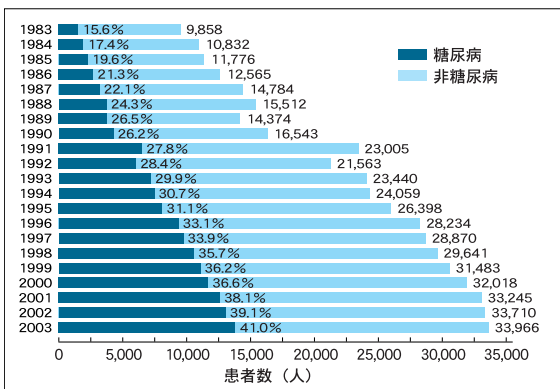
目には、酸素や栄養を運ぶ細かい血管がたくさん集まっています。この細かい血管は、高血糖により障害を起こしやすく、そのために起こるのが「糖尿病網膜症」です。

目に障害が起これば、物を見るのも困難になり、最終的には失明に至ります。

網膜症は、糖尿病発症後六年以上が経過すると、50%以上の



(図1) 失明の原因



(図2) 全国の年別人工透析新規導入患者数の推移
出典：(社)日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況」

確立で発症すると言われているほか、失明の原因のなんとトップがこの糖尿病網膜症であることがわかります(図1参照)。

●糖尿病腎症

腎臓は、血液が運んできた体内の老廃物をろ過し、尿として体外に排出する重要な役割を担っています。目の場合と同じように、腎臓には、細かい血管がたくさん存在し、これが高血糖による障害が起これば、ろ過する(「尿を作る」)機能が低下し腎不全(「体内に老廃物がたまった状態」となります。この状態は命に関わることもあるので、

最終的には人工透析が必要となります。

現在、この人工透析を受けている患者は、全国で八万人いると言われています。また、新たに人工透析が必要となる患者数は年々増えており、二〇〇三年で三万三千九百六十六人。そのうち、糖尿病腎症によるものが全体の41%(人数にして約一万四千人)を占め、この割合も年々増えていることがわかります(図2参照)。

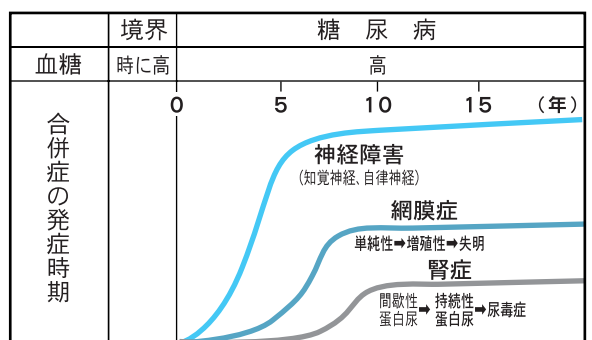
●糖尿病神経障害

三大合併症のうち、もっともよく見られるのが神経障害です。発症時期も前述した二つの疾病に比べて早いことがわかります(図3参照)。

神経は全身に編み目のように張りめぐらされており、脳が出す命令を伝えたり、脳へ情報を送ったりする役目を果たしてい



(図4) 糖尿病神経障害の発症例



(図3) 糖尿病合併症の発症時期

しまい（Ⅱ壊疽）切断しなければならなくなります。

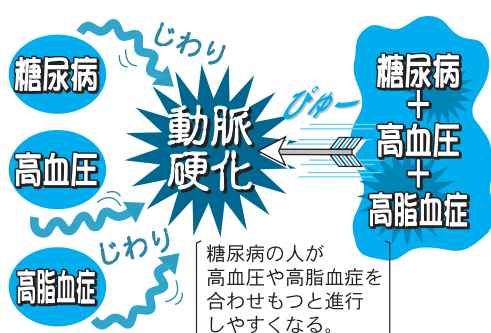
以上が、三大合併症と呼ばれる病気です。これらをし（Ⅱ神経）め（Ⅱ目）じ（Ⅱ腎臓）と覚えてください。

しかし、これらの三大合併症は、血糖コントロールをしつかりと行い血糖値を良好に保つことで、予防できたり発症を遅らせたり、また、発症した場合でも改善することができます。

Ⅱ太い血管の障害Ⅱ

高血糖による細かい血管の障害（三大合併症）以外に、太い血管にも障害が表れます。それが「動脈硬化」です。

動脈硬化とは、動脈の壁に脂肪やコレステロールが溜まって、血管が硬くもろくなる病気です。



（図5）糖尿病に他因子が加わることで加速する動脈硬化

また、加齢により健康な人にも起こりうる病気です。主な症状としては、心臓部における「狭心症」や「心筋梗塞」、脳部における「脳梗塞」などが挙げられます。

狭心症：心臓に血液を送る動脈が動脈硬化で狭くなり、十分な血液が心臓に届かなくなる病気

心筋梗塞：心臓の血管が詰まり血液を送ることができないため、その先の組織が死んでしまう病気

糖尿病からくるこれら二つの疾病は、普通の人の発症率の三〜四倍になります。

脳梗塞：脳の血管が詰まり血液を送ることができないため、その先の組織が死んでしまう病気

糖尿病からくるこの疾病は、普通の人の発症率の二倍になります。

本当に怖いのは糖尿病予備軍

そのまま放っておくと、たいへんなことになるのが「糖尿病予備軍」と呼ばれる人たちです。「あなたは糖尿病の気がある」とか「糖尿病の一手手前です」などと診断されたのにもかかわ

らず、まだ糖尿病ではないと思いきみ、安心していらっしゃるようなことはありませんか。

糖負荷試験という糖尿病の検査をして、正常でもなく糖尿病でもない人を「境界型」と呼び、この境界型に当たる人を「糖尿病予備軍」と呼んでいます。

糖尿病予備軍は、糖尿病になりやすいだけではありません。

高血圧や高脂血症、痛風、喫煙などの因子が加わると、前述した動脈硬化を加速させ、心筋梗

塞や脳梗塞を起こしてしまう危険性があります（図5参照）。統計的にも、糖尿病の患者と同様に、病状の進行が加速されることが確認されています。

糖尿病の患者はもちろんですが、予備軍も放っておくとたいへんなことになります。食事や運動など日常生活についてを見直し、医療機関で定期的に管理をしていくことが大切になります。

正常な人も、加齢により代謝

機能が落ちてきます。そうすると、高血圧・高脂血症・痛風・糖尿病といった「生活習慣病」が発症しやすくなります。

健康であるうちから日常生活について見直すとともに、定期的な検査が必要と言えます。ミニドックなどの健康診断は、癌を見つけたためだけでなく、この生活習慣病を早期に見出し、恐ろしい心筋梗塞や脳梗塞を予防するための、大切な検査と言えます。



11人の受講生が参加して行われた開講式

モデル指定の「糖尿病予防教室」開講

山形県国民健康保険団体連合会と町が主催する「糖尿病予防教室」の開講式が7月25日、開発センター会議室で行われました。県内で唯一、ここ朝日町がモデル地域として指定を受け、様々な視点から糖尿病予防のための事業を展開していくことになり、今年度から3年間実施される予定です。

今回の事業に参加したのは、意欲があり自ら応募した人や糖尿病予備軍の人まで、40歳代から70歳代までの男女16人。年に9回程度のプログラム（ヘルシーバイキングや1泊2日の入院研修、個別面談など）を実施し、糖尿病にならない体をつくるにはどうしたらよいかを具体的に学んでいきます。

初回となるこの日は受講生11人が参加。事業内容についての概要が説明された後、町の保健師や管理栄養士などの指導の下、参加者一人ひとりの身長や腰回り、血圧、体脂肪率などが測定。これらの値が今後どのように改善されていくかの基本となる数値が、個々人のカルテに記入されました。

予防も治療も基本は「食事」と「運動」

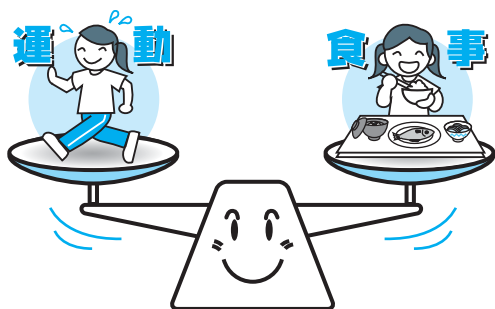
糖尿病を治療する

食事療法とは？

食事療法こそ、最高の特効薬と言えます。その中で大切なことは…

- ①その人に合ったエネルギー量にすること。
- ②栄養素のバランスのとれた食事にする。
- ③規則的な食事習慣を守ること。

以上の三点です。
糖尿病患者の七割以上の人が、食事療法だけで改善すると言われています。また、インスリン注射や飲み薬が必要な場合でも、しっかりした食事ができていないと、その治療効果は上がりません。



予防も治療も2つが基本

せん。

食事療法の効果を高める

ワンポイントアドバイス

- ・ ゆっくりとよく噛めば、腹八分でも満足感が得られます。

Q. ゆっくりよく噛むとどうしていいの？

A. 血糖値は、食事を始めて4分位から上がり始め、7分位でピークになり、それが30分以上続くと言われています。30分位で脳に「食べなくていい」というシグナルが伝わりやすくなります。特に早食いの人は、血糖の上昇が早いので、食事の前半によく噛むことのできる野菜やきのこ、海藻類などを食べる習慣を身につけると、食後の血糖の上昇が抑えられます。

- ・ 一日30品目取れば理想的。
- ・ 魚の脂(EPA)は動脈硬化を防ぎます。魚も食べるようにしましょう。
- ・ 血糖の急速な上昇を防いでくれる食物繊維(野菜・きのこ・こんにやく・海藻類など)をたっぷりと取りましょう。
- ・ 果物の取り過ぎに気を付けます。

しょう。

- ・ 迷信や民間療法よりも、自分の食事療法を信じましょう。
- ・ アルコールの飲み過ぎには要注意です。

Q. アルコールはどうして悪いの？

A. アルコールは食欲を高める作用があります。飲むほどに酔うほどに抑制が効かなくなり、ついつい過食になりがちです。また、中性脂肪を増やす働きがあり、体重を増加させます。

- ・ 夜遅くは食べないようにしましょう。

Q. 夜遅く食べると、どうして悪いの？

A. 摂取したエネルギーが消費されないため、体内に蓄積し脂肪となります。就寝時刻の二時間前までには食べ終えるようにしましょう。

- ・ 外食も大切な食事。野菜の多い物を選びましょう。

さて、こんな人はいないでしょうか。「ピーナッツは糖尿病に良い」「砂糖は悪いが蜂蜜は良い」「日本酒は悪いが焼酎やウィスキーは良い」「ビールを飲む

のでご飯は減らした方が

が良い」などですが、意外と勘違いしている場合が多いようです。

砂糖入りの缶コーヒーやジュースなども、意外に糖分がたくさん入っています。ロング缶(二五〇CC)には角砂糖六個分、微糖と書かれていても、二個分の砂糖が入っています。

これらの物を頻繁に取らない、あるいは取るのを辞めるだけでも、治療の効果は上がります。

また、これらのことを実践することで、現在糖尿病に罹っている人にとっては、十分な予防対策にもなります。

体重の変化は食生活の変化？ 毎日体重を測ろう

肥満の人は標準体重の人と比較して、三〜四倍の確立で糖尿病に罹ると言われています。ところでみなさんは、自分の

$$\text{標準体重} = (\text{身長m})^2 \times 22$$

(例)
身長が170センチの人の場合の標準体重
 $1.7^2 \times 22 = 63.5\text{kg}$



気を付けよう！ 4つの“あ”

1. あまいもの
2. 脂っこいもの
3. アルコール
4. あいだ食(間食)

標準体重を知っていますか。標準体重は、メートル単位の自分の身長を2乗(二回掛け合わせる)し、その値に22を掛けた数字で簡単に表すことができます。食べ過ぎによる余分なエネルギーは、脂肪として体内に蓄積され、肥満の原因となります。つまり、太る原因は過食のみと言っても過言ではありません。毎日三食の食事をきちんと取り、次の点に気を付けましょう

日常生活の見直しから始まる治療と予防

糖尿病予防のための有酸素運動とは？

運動は、糖尿病の治療だけではなく、糖尿病の予防にとっても効果があります。糖尿病の様々な症状が改善するだけでなく、動脈硬化の予防や老化防止の点でも効果的です。

これ以外に、運動をするような効果があるのでしょうか。

運動の効果

- ①血糖を下げる。
- ②体重を減らす。
- ③肺や心臓の働きを強くする。
- ④血圧を下げる。
- ⑤足腰の筋力を強め老化を防止する。
- ⑥血液の循環を良くする。
- ⑦ストレスが解消できる(気分転換)。
- ⑧体力が付くことで動きが楽になる。

運動の基本となるのは、心肺機能に低い負荷を長時間かけ、全身の筋肉に酸素を送り込む運



より効果の高いウォーキングの方法

効果的なウォーキングの目安

①週に四〜五日。または、一日おきを目標にする。

動で、体内の脂肪を燃焼させる「有酸素運動」と呼ばれるものです。ウォーキングや自転車こぎ、スイミングなどが、この運動を代表する例と言えます。その中でも最もお勧めなのが、誰もがどこでも手軽に始められる「ウォーキング」です。

ウォーキングは、全身の筋肉を使い長時間続けられることから、血糖を下げたり脂肪を燃焼させるには最適な運動と言えます。

以前(二〇〇四年七月号)にも特集で紹介していますが、再度ここで紹介します。

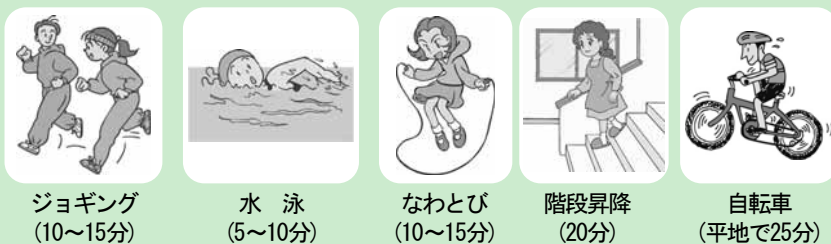
②少し早足で三十分〜四十分程度。または、十分間を三回に分けてもよい。

③食後一時間からが効果的。

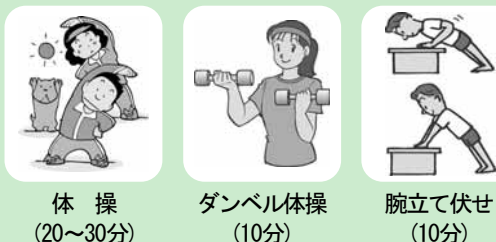
心臓病や高血圧、腰痛、膝の痛み、その他、治療を必要としている人は、間違った方法で運動を行うと逆効果になってしまいます。必ずかかりつけの医師に相談することが大切です。

ウォーキングの他にもこんな運動がお勧めです

動的運動(体を移動させてする運動)→スタミナアップ



静的運動(体は静止したまま筋力だけを働かせる運動)→パワーアップ



雨の日などは、予定通りに運動が行えないことがあります。こんな時は、家の中で行える静的運動を行うと良いでしょう。

まずは、自分の生活に合わせて、無理をせず継続できるようにすることが重要です。「ちよつとそこまで!」という時は、車を使わず歩いて行ってみる。いつもは近くに置く車を、ちよつと遠くに置いてみる。そんな些細なことから意識して始めてみる。それが、肩を張らずに運動を長続きさせる、ひいては糖尿病を予防する秘訣となります。

※上記の運動は、体重40kgの人が80kcalのエネルギーを消費するための目安となる時間です。体重が50kgの人は、時間に50/40を乗じます。



青少年健全育成町民大会 (7月20日／創遊館ホール)

町内小中学校の夏休みを前に7月20日、創遊館ホールで町青少年健全育成町民大会が開催されました。町独自のスローガン「大人の意識改革！～あいさつは大人から～」を全面に掲げこの運動を始めて今年で4年目。町青少年育成町民会議（佐藤正道会長）が主催しているもので、毎年この時期に青少年に関わる各種団体が一堂に集い、意識を高めています。

約300人の参加者を前に記念講演したのは、県子ども会育成連合会副会長の村上正昭氏（長井市）。村上氏は、「テレビゲームに没頭する子どもたちの間に会話がない。そんな友だち関係が成り立つ現代社会。その反動が子どもたちを取り巻く今日の社会現象に反映されている。しかし、そのような状況に子どもたちを追いやったのは我々大人たちである」と語り、塾やスポ少などに子どもを任せきりにしてはいないか、いつの頃からか子どもの育成に手を抜いてきたりしてはいないかと、参加者たちに課題を投げかけました。そして、子どもたちの核になるような人材（ジュニアリーダー）を育てることが必要と提唱しました。



小泉総理を囲んでの記念撮影
認定を受けた県内の市町村長(後列左から3人目が鈴木町長)

地域再生計画認定書授与式 (7月19日／東京)

これまで当町が町づくりの理念としてきたエコミュージアムを基礎として、住民と行政が連携し地域資源を活用した産業創造を実現することが、地域経済の再生を可能にする。そんな発想の元に町が国に対し申請していた地域再生計画が、このたび正式に認定を受けました。

例えば、町の産物を「安全・安心」という一種のブランド化することなどが考えられます。町の魅力ある様々な生態資源をあらゆる面で活用し、生産・加工・販売まで全てをつなぎ合わせることで、地域に根付いた新しい産業に発展させる。そうすることで安定した産業収益や生活利益を確保するほか、本来のねらいである雇用機会の増加にもつながるという考え方です。つまり、町民がよりしっかりと暮らしを築いていける条件が整えば、町全体の地域再生は実現するというのが本計画の概要です。地域再生に向けて、自発的に取り組もうとする自治体などが今回申請した計画の中で、当町の申請した内容とその効果が特に高いと認められた結果とも言えます。

8月10日には「町産業創造協議会」が発足。今後は、住民と行政の協働を旗印に、町長の諮問機関である産業戦略会議の答申を受けて、当協議会が中心となった具体的な施策が展開されます。

住民異動届出(転入・転出届)時に本人確認が必要となります！(平成17年10月1日～)

- 近年、全国的に第三者が本人になりすまして、転入や転出などの住民異動届出を行う事例が発生し、その件数も増加傾向にあります。このような、不正な住民異動届出を防止し、個人情報保護するために、制度が改正されました。
- 制度の改正によって、これまで不要でしたが、住民異動届出の手続きの際に、届出に來られた方に、身分証明書等の提示をお願いし、本人確認をさせていただきますこととなります。
- ◆対象となる届出 転入届と転出届
 - ◆対象となる方 届出に來られた方が対象となります。
 - ◆本人確認の方法 届出に來られた方から、次の書類等をご提示いただき、届出者本人であるか確認させていただきますので、届出の際は忘れずにご持参ください。
 - ①官公署が発行した顔写真付の書類
※運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード、その他官公署が交付した免許証や許可証など。
 - ②前述①の書類がない場合は、健康保険被保険者証、介護保険被保険者証、老人医療受給者証、年金手帳など。
- これらの書類を持参されずに來られた場合は、後日、異動される方へ通知等を差し上げ、本人であるか確認させていただきます。
- 問い合わせ 役場税務町民課
戸籍年金係 ☎6712119

「町長と語ろう」とは…

人は手をかけ、関わりを持てば持つほど、その事柄に対して愛着も深まり、深い思い入れと、何とかしなければならぬという使命感が、芽生えて来るものだと思います。

何年か前、開発センターのホールで、金山町の「谷口学校そば」を運営している庄司博司さんの話を聞く機会がありました。

しよつかと言う話から、地区の人たち自ら「がっこそば」というそば屋を運営しているところと取り組んでいる話でした。その話の中で特に印象的だったのが、「そこに住む人々の思い入れ」という言葉でした。

子どもたちと一緒に、活動をしてきたというのです。その活動一つひとつがみんなの共通の思い出となり、心の宝となり、私たちの学校を何とかしなければならぬという強い「思い入れ」が、「がっこそば」を立ち上げさせたのだというのです。

情、愛着も生まれます。自ら関わり、自分たちのまちは自分たちでつくっていくことという気持ちの中に、「まち」に対する深い愛情、愛着、そして「思い入れ」が芽生えてくるものだと思います。その第一歩が「町長と語ろう」の地区座談会です。



朝日町長 鈴木浩幸



第1分団第1部の操法要員



第2分団第1部の操法要員

西村山支部消防操法大会 (8月7日／創遊館駐車場)

管内1市4町からそれぞれ2組ずつ、合わせて10の部隊が参加し8月7日、山形県消防協会西村山支部操法大会が創遊館駐車場で開催されました。消防団員の操法技術の向上と士気高揚を図り、有事の際、即応できるようにするため、会場を持ち回りにしながら毎年開催しているものです。

5年ぶりに朝日町が会場となった今大会。当町からは、第1分団第1部（宮宿方面）と第2分団第1部（太郎・立木・白倉方面）のそれぞれ小型可搬ポンプが出場しました。

この日のために毎日、早朝練習に励んできた操法要員。勤務の都合で、朝4時30分から練習した時期もありました。その結果、練習の成果が見事に発揮され、第1分団第1部が優勝、第2分団第1部が準優勝と上位を独占し、総合でも優勝という輝かしい成績を収め消防庁長官旗が授与されました。

役場職員の時差出勤制度の試行始まる (7月1日～)

町では7月1日から、役場の一部職員の始業及び終業時刻をずらす「時差出勤制度」の試行を実施しています。限られた財源を確保するため、職員に支給する時間外勤務手当の削減を図ることが目的です。

その内容は、早出（早朝保育に従事する場合など）や夜に開催する会議などがある場合、必要に応じて、午前6時から午後9時45分までの間に連続する8時間勤務を確保しながら、始業及び終業を割り振るものです。登庁時刻は最も遅い場合で午後1時、退庁時刻は最も早い場合で午後2時45分となります。

併せて、このことが町民に対する行政サービスの低下につながるようなことのないように努めてまいります。

これまでの通常の勤務時間（午前8時30分～午後5時15分）に、私用を足す職員の姿が見られる場合もありますので、町民のみなさんのご理解をお願いします。

問い合わせ 役場総務課 ☎67-2111



●登庁時刻が最も遅い場合の勤務時間

●退庁時刻が最も早い場合の勤務時間

清流での川遊び

7/24 大江町月布川

ドキドキ探検隊



流しそうめん体験

7/24 八ッ沼五本樋



涼を求めて...



八ッ沼子ども会活動

海の子と山の子の交流
海の集い

ヒラメの稚魚3,000尾を放流 7/30 宮城県七ヶ浜町

いかだ
手作り筏に挑戦
7/24 ハツ沼春日沼



水と親しみ...

ハツ沼子ども会活動





朝日川溪流まつり(8月7日)

まちの話題



夏越しの大祓「輪くぐり」
大谷の白山神社(7月31日)

①スポーツセミナー(7月13日／創遊館)



熱く語りかける斎藤真由美氏

反省はしても後悔だけはしたくない！

町体育協会などが主催するスポーツセミナーが7月13日、創遊館ホールで開催されました。「バレーボールと私」という演題で講演したのは、元パイオニア・レッドウィングス選手(現在東北パイオニア(株)広報部所属)の斎藤真由美氏。東京都練馬区出身。マッチョのニックネームで一世を^{ふうび}風靡した現役時代。国内大会のVリーグや天皇・皇后杯で数多くの優勝経験を持っているほか、アジア選手権や世界選手権など国際大会での活躍も記憶に新しい。朝日中バレーボール部員やスポーツ指導者ら約100人が参加しました。

輝かしい現役時代のことから現在に至るまでの経緯や、これまでの道のりが決して楽なことばかりではなかったことを、当時の心境を交えて語った斎藤氏。その信条は“如何なる勝負にも全てをかける”とのこと。「失敗を恐れていたら進歩がない。反省しても後悔はしない練習を！」と語ったほか、「“Do it now!” 今やれることを今やろう！」と参加者に呼びかけました。

③教育研究集会(7月27日／創遊館)

みんなが輝く社会を！

「みんなちがってみんないい」と題した講演会が7月27日、創遊館で開催されました。講師を務めたのは、18年前の不慮の事故で電動車椅子が必要な体になった芳賀吉則さん(寒河江市在住)。ハンデを持った人もそうでない人も、一緒になって一つの社会を作り上げていきたいと、県内各地で開催しているふれあいコンサートの代表を務めています。

芳賀さんは「この世の中には、障害者の人とこれから障害者になる人しか存在していない」と語り、「電動車椅子もメガネも、その人にとって不自由な機能をカバーしてくれるもの。でも大きな違いは、電動車椅子は何か特別なもののように捉えられていること。みんなそれぞれにすばらしい個性があるように、車椅子が必要なのは私の個性」と、みんなが輝く社会の実現を呼びかけました。



みんなそれぞれにすばらしい個性があるように、車椅子が必要なのは私の個性」と、みんなが輝く社会の実現を呼びかけました。

②前田沢いきいきD S(7月29日)

デイサービス



交通安全啓発カカシを設置

前田沢いきいきデイサービスが7月29日行われ、今年も国道287号沿いにカカシを設置しました。この時期の恒例行事で、5回目を迎える今回は「白雪姫」をモチーフにし、運転手や歩行者に交通安全を呼びかける内容です。特に高齢者の交通安全を啓発するため、寒河江地区交通安全協会が独自に取り組みを始めた「お達者安全横断5訓」運動も併せて実施されました。

参加したのは同区内のお年寄りなど37人。家庭で不用になった雨ガッパやズボン、長靴などを地元公民館に持ち寄り、手慣れた作業で10体のカカシを製作。約2時間後には、通りかかったドライバーたちに早速安全運転を呼びかけていました。

④第23回朝日川溪流まつり(8月7日／朝日川河川公園)



涼と漁を求めて1,000人

朝日川の河川公園(立木地内)で8月7日、恒例の溪流まつりが賑やかに開催されました。

連日厳しい暑さが続いたせいか、待っていましたと



ばかりに現地に集まったのは家族連れなど約1,000人。この日放流されたニジマス・イワナ・ヤマメなど約5,000尾(重さにして約640kg)の魚を、腰まで水に浸かりながらつかみ捕り。大きな岩間に手を差し込んで大人までもが童心に返り、漁と涼を楽しんでいました。

捕まえた魚は特設の釜場で塩焼きをして堪能。身の締まったボリュームのある魚を口にしては、朝日川の大自然を心ゆくまで満喫していました。

⑦日比国際結婚から20年



記念パーティーを開催

全国で初めて国際結婚に取り組んだ当町に、フィリピンから9人の花嫁さんがやって来ました。それから20年。それぞれの家族で子どもたちも大きくなり、中には既に就職した人もいます。

今回のパーティーは、20周年の節目を祝おうと国際結婚をしたみなさんが開催したもので、当時お世話になった方々など約30人が招待されました。20年振りに会った懐かしい顔、大きくなった子どもたちに驚きながらも、楽しそうに談笑する参加者たち。「この20年は決して平坦な道ではなかった。でもここまでこれたのは、周りの多くのみなさんの支えがあったから…」と、これまでを振り返っていました。

でも、言葉の壁を乗り越え家庭を作り上げてこれたのは、夫婦二人のお互いの気遣いと思いやりがあったからこそ。これから末永く素敵な家庭を築き上げていくことでしょう。

⑤白い紙ひこうき大会(8月7日／旧大暮山分校)

1年振りに目覚めた校舎から白い軌跡

今年で7回目を数え、この時期の恒例行事となった白い紙ひこうき大会。約100人が参加し8月7日、旧大谷小学校大暮山分校で賑やかに開催されました。



体育館に腰を下ろし、工夫を凝らしながら折り上げた真っ白な紙ひこうきを手に、いざ2階の試技場へ。工夫をし過ぎたためか、手から離れた直後に急降下してしまう残念なひこうきも。

この日の最高記録は、サイヨン・カマラさん(ギニア)で30.8メートル。また、小学生以下の部に出場した三條永登君(山形市)の記録25.8メートルは、この部門でのこれまでの記録を2メートル上回る大会新記録となりました。

⑥第8回山形県ジュニア駅伝

女子30位 男子35位

第8回山形県ジュニア駅伝競走大会が8月7日、蔵王坊平クロスカントリーコースで開催されました。

町を代表し力走する小中学生の選手たち。めまぐるしく変わる気象条件の中で、起伏の激しいコースに果敢に挑戦していました。

結果は、女子の部が30位、男子の部が35位と健闘しました。



2区を力走 前の選手を追う
松尾泰葉選手(左)



みんな の ひろば

山形県中学校総合体育大会柔道競技44kg級で優勝 全国大会へ

石井 亜弥 さん（朝日中3年＝大谷二）



今 輝 い て

去る七月二十三日から二日間にわたり、山辺町総合体育館で開催された第四十五回山形県中学校総合体育大会「柔道競技」。この競技の女子個人44kg級で、朝日中三年の石井亜弥さん（大谷二）が見事優勝し、全国大会への切符を手に入れました。

シードで二回戦から出場した石井選手は、戸沢中の岸選手に背負い投げで有効をとり優勢勝ち。温海中の富樫選手との準決勝でも三〇で判定勝ちし、決勝へと進みました。

勝つことだけを考えて臨んだという決勝戦の相手は山形九中の栗野選手。場内に主審の「始め！」の声がかかり、三分間の大一番。開始からおよそ一分、得意の背負い投げで有効をとり、そのまま押さえ込んで見事な一本勝ちをおさめました。「やった！」と心の中で

拳を握りしめたそうです。

初めて柔道の門を叩いたのは小学五年生の秋。上級生に誘われたのがきっかけだったそうです。現在は毎日の部活動のほか、週二回のスポーツ少年団の練習をこなしています。

「練習が辛いときもあるけれど、やめられない魅力が柔道にはある」と話す石井選手。普段は優しい性格の中学三年生。しかし、一度柔道着に袖を通すと格闘家としての顔になると周囲の人は語ります。

「多彩な技を持っていくわけではないが、言われたことややるべきことをきちんとやる子。口数は少ないが心の強い子だと思う」と、指導している和田一則さん（小原）も石井選手を絶賛しています。

全国大会は八月二十二日から二十五日までの四日間。愛知県名古屋市中で開催されます。「一戦一戦を全力で戦っていききたい！」と意気込みを語る石井選手。最後に柔道は好きですかと尋ねると「大好きです！」と、真っ直ぐな瞳で答えてくれました。

「夢つかめ！ひたむきに、真っ直ぐに」



同僚の岡崎選手を相手に練習に余念のない石井選手(左)

■第8回町長杯町民ゴルフ大会 (7月17日・河北町ブラッサムガーデンクラブ) 参加者62人(男59人 女3人) ダブルベリア方式

順位	氏 名(集落名)	グロス	HDCP	ネット
優 勝	鈴木 俊一(大 町)	83	12.00	71.00
準優勝	長岡 幹男(栄 町)	78	6.00	72.00
3 位	鈴木 光幸(前田沢)	97	24.00	73.00
4 位	大谷啓一郎(大谷一)	82	8.40	73.60
5 位	渡辺 定行(四ノ沢)	87	13.20	73.80

※ベストグロス賞 今野正昭(栄町) グロス 77

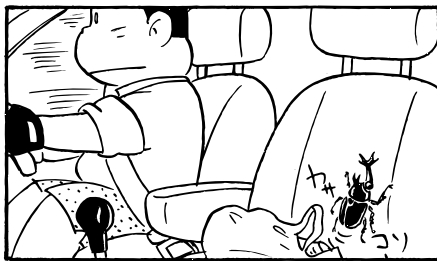
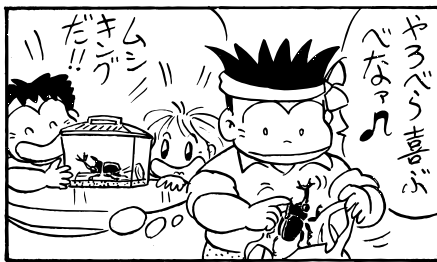
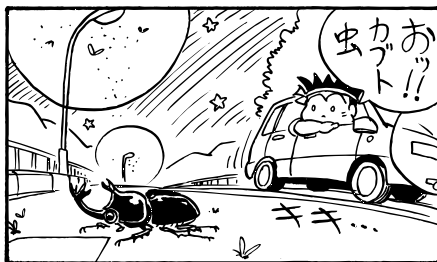
■山形県中学校総合体育大会 (7月22～24日)

▽柔道：女子個人44kg級①石井亜弥(大谷二)↓東北大会・全国大会出場 男子個人48kg級②堀和也(中沢)↓東北大会出場
東北大会【8月7～9日(秋田市)】
全国大会【8月22～25日(名古屋市)】
(○内数字は順位)

祝 全国高等学校総合体育大会 (インターハイ)出場

(8月1日～13日 千葉県)
▽卓球：清野友理子(山形城北高二)年II送橋
▽バスケットボール：佐藤弘歩(日大山形高二)年II小原
▽ソフトボール：佐藤由美香(山形北高二)年II新道
▽剣道：村山仁(酒田商業高二)大谷七)

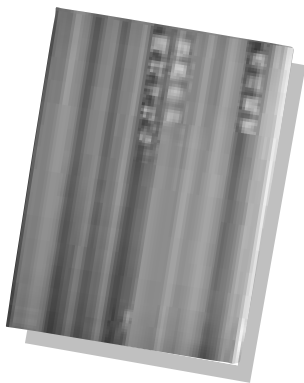
各種大会の成績



今月の新刊

おすすめ本!

世界中が雨だったら



損料屋に身をやつし、与力の秋山や深川のいなせな仲間たちと力を合わせて次々と難事件を解決する喜八郎。江戸で繰り広げられる痛快事件簿シリーズ。

赤絵の桜(損料屋喜八郎始末控え)

山本一力 著

ルポ諫早の叫びーよみがえれ干潟ともやいの心ー

永尾 俊彦 著

多くの批判の声にも関わらず強引に進められる諫早湾干拓事業。干拓の影響で漁業が崩壊し、その工事現場で働かざるを得ない湾内の漁民、漁獲量の激減に苦しむ湾外の漁民。人々の声を通して「世紀の愚行」の全貌を明らかにする。

世界中が雨だったら

市川 拓司 著

愛を見失った少女、愛に飢えた少年、愛を手探りする不器用な大人たち。淋しくて、やるせなくて逃げ出したいくなるけれど、そんなみんなの心にやがて希望の雨がふりかかる。魂の叫びが木霊する三つの「愛」の物語。



元町／
稲村
美康
香宏
さん さん

二人が初めて出会ったのは、高校生の時。お互い友だちの友だちという関係で、特別意識することもなく時は流れ、康宏さん21歳、美香さん20歳。某飲み屋さんで偶然に再会。二人は意気投合し、付き合いが始まりました。

現在、内装業をしている康宏さんも、当時は仕事を探していた頃で、美香さんを勤め先の山形市まで毎日送り迎えしたといいます。「かわいくて、自分が初めて守ってやりたい女性だと思った」と語る康宏さんに、「いつも私の支えになってくれている…。この人について行こうと思った」と笑顔で話す美香さん。

二人には、5ヵ月になる長男^{かいと}魁人君がいます。「自分の子どもが、こんなにかわいいとは思わなかった」と康宏さん。「お嫁に来て、みんなにかわいがってもらっています。おじいちゃん夫婦、お父さん夫婦、自分たち夫婦、お互いが理解し認め合っていて…私の理想の家族です」やさしい家族に囲まれて、魁人君の笑顔もひとときわ輝いています。

みなさんからのおたよりでつくるコーナーです。

町に対する意見や要望、提案みなさんの周りでの出来事や話題、日ごろ感じていること、イラスト、質問などお待ちしております。

- あて先／〒990-1442 朝日町大字宮宿1115番地
朝日町役場 政策推進課 地域情報係
(電話：67-2112 ファックス：67-2117)
- Eメール／kikaku@town.asahi.yamagata.jp
- URL／http://www.town.asahi.yamagata.jp

町民の声

停留所の延長はありがたいことですが…

今 年の四月から、町立病院前

あるいは宮宿郵便局前へ停留所が延長になったことについて、たいへんありがたく思っています。

しかし、郵便局前の停留所についてですが、役場正面に移転はできないものでしょうか。

①雨の日は、屋根もない所で待っていないければならない。

②国道の横断が、たいへん危険である。

③国道上でのバスの停車は、他車輛の往来に支障をきたす恐れがある。

以上の理由からです。

また、本町バス停（これまでの宮宿待合所）についても道幅が狭いので、停車しているバスの横を通過する時はたいへん危険です。病院前にも大町にもバス停があるので、本町バス停は廃止してもいいのではないのでしょうか。

住民の安全と利便性を図る上で、バス会社への検討を町当局からお願いします。

【49歳 匿名】

宮 宿郵便局前の停留所については、山交バス(株)の調査で、



バイパス沿いの住民の利用者が多いということが分かったため、住民の利便性を確保する目的で、山交バス(株)が宮宿の終点としたものです。

ご指摘のとおり、国道の交通量も多いことや、雨天の時など不都合な面もあるとは思いますが、近々予定されている「役場十字路の改良工事」に伴い、役場の入口が変更になることもありますので、住民のみなさんの安全と利便性の立場から、山交バス(株)と話を進めていきたいと考えています。

本町バス停についても、現在利用されている住民の方がいらっしやいますので、廃止できるのか、同様に検討しています。

【政策推進課・税務町民課】

あさひまちの宝箱 vol.19

清野真伍さん(四ノ沢)の宝

自然観で見る夏の星空



1. あなたの宝は何ですか？

自然観で見る夏の星空。

2. それはいつ頃からのことですか？

平成13年8月18日。お母さんはもっとずっと前から。

3. それはだれの宝ですか？

僕のお母さんが発見してお父さんや僕に教えてくれた。見る人みんなのもの。

4. それはどこにあるのですか？

朝日自然観の駐車場やレストランなどで。

5. それにはどんないわれがありますか？

お父さんとお母さんと僕が「健康ウォークラリー」に参加したことからです。午後8時頃、空気神社に参拝してから駐車場に寝転がって見ました。夜空の星がキラキラ瞬いて、僕等のいる地球が浮いていくような気がしました。

(五十嵐武喜 2002)

※あさひまち宝さがし実行委員会では、ひきつづき「まちの宝」を募集しています。広報紙の折り込みはがきを利用しご応募ください。

あさひまち宝さがし実行委員会



平成17年(2005年)
■7月1日～7月31日届出



すこやかに

区名 出生児氏名 性別 保護者名
栄町 阿部 奏翔 男 貴幸・美世



やすらかに

区名	死亡者氏名	世帯主名
大滝	齋藤 久三郎	要
前田沢	村山 利郎	光彦
西船渡	若月 いせ	侃
大谷五	渡邊 三郎	ふで子
西原	阿部 小兵エ	栄次郎
西町	浅岡 清之助	清二
明鏡荘	石川 静枝	本人
大隅	菅井 二郎	ハルエ
大滝	齋藤 啓	順子
太郎二	川崎 武	とも子
松程	鈴木 英	正己

掲載を希望しない方は、お届け
の際にお申し出ください。

人口と世帯数

●平成17年7月31日現在
人口 8,837人(減17人)
男 4,381人(減9人)
女 4,456人(減8人)
世帯数 2,562戸(減1戸)
()内 前月比

お詫びと訂正

平成17年7月15日発行の広報あさひまち
7月号で、次のような誤りがありました。
お詫びして訂正いたします。

- 6頁 寄付採納報告
太谷小に花台1基(30,000円相当)
矢作千佐子さん(河北町在住)から
→和合小に…
- 15頁 町小学校水泳競技記録会
6年男子200M個人メドレー
①清野雄大(西)→①海野雄大(西)



トリニティ先生の 英語にチャレンジ!

Hello Asahi-Machi! My name is Trinity and I am the new ALT. My husband, Zachary and I are very excited to be here. We are amazed by the beautiful scenery here. We are both from the United States of America, but come from different states.

I was born in Oregon at the base of Mt. Hood, the tallest mountain in the state. I grew up surrounded by the mountains and I still love them. Because I lived near the mountains, I like to spend my free time hiking, skiing, and being outdoors. In America, I also enjoyed sewing and gardening.

My mother still lives in the house I grew up in. It is in a small town in central Oregon. When I was young we had many animals including sheep, cats, chickens, cows, a horse, and a dog. Now, my mother just has a garden. She grew up on a big ranch in Wyoming. I spent many summers there with my grandmother. Wyoming also has big, beautiful mountains.

My sister lives in Nevada with her husband and baby daughter. The baby is only 9 months old and is very cute. They live near a famous lake, Lake Tahoe. The rest of Nevada is a big desert. It is very hot and dry there. My brother lives in Washington. He is an officer in the Air Force. He is very tall and handsome but is not married. He says he has no time right now to get married, only time for work. Washington is very green.

I have a small family but Zachary has a very large family with many aunts, uncles, and cousins. They all live in different states in the middle of the United States of America.



with my husband

Thank you to every one in Asahi-Machi for a wonderful welcome. We are happy to live in such a beautiful and friendly community.

朝日町のみなさん、こんにちは。新しくALTとして赴任したトリニティです。夫のザクリーと一緒にここに来て、私たちはたいへんにワクワクしています。朝日町の美しい風景にも驚いています。州は異なりますが、二人ともアメリカからやってきました。

私は、オレゴン州で最も高いフッド山の麓に生まれました。その山に囲まれて育った私は、今でもその場所が好きです。その山の近くに住んでいたのも、ハイキングやスキーそしてアウトドアで自由な時間を過ごすことが好き。縫い物やガーデニングも好きです。

私が育った家は、オレゴン州の中心部に位置する小さな町にありますが、母は今でもそこに住んでいます。以前は、羊や猫、にわとり、牛、馬、犬など、たくさんの動物に囲まれながら住んでいました。今は庭があるだけです。母は、ワイオミング州の大きな牧場で育ちました。私はこの場所で、おばあちゃんと一緒にたくさんの夏を過ごしました。ここにも大きくて美しい山があります。

姉は、夫と生まれてまだ9ヶ月の可愛い赤ん坊と一緒に、ネバダ州の有名なタホー湖の近くに住んでいます。ネヴァダには大きな砂漠地帯があります。そこはたいへんに暑く乾燥しています。兄は空軍の士官でワシントン州に住んでいます。身長が高くとてもハンサムなんですけど、まだ結婚はしていません。ワシントンは活気に満ちていて仕事が忙しく、それどころではないのだそうです。

私の家は小さな家族ですが、夫の家はたいへん大きな家族です。たくさんのおばさんやおじさん、いとこたちがおり、彼らは全て異なる場所ではありますが、アメリカのほぼ中央部に住んでいます。

朝日町のみなさんの素敵なお出迎え、ありがとうございます。私たちは、こんなに美しくフレンドリーな町に住むことができ、本当に幸せです。



ぼくの！ わたしの！ とっておきの作品

宇宙飛行をするカメ



私は、クラスでカメを飼っています。名前は「カメ吉」です。この間、一緒に飼っていた魚を一匹食べてしまいました。私が指を出すとかみつこうとする、ちょっと凶暴なカメです。そんなカメ吉が水そうの中をゆうゆうと泳ぐ姿を見て、宇宙遊泳しているカメ吉の姿が頭に浮かんできました。広い広い宇宙。お月様をバックに楽しそうに遊んだり、ひっくり返ったりしている姿を想像して描きました。こうらの形を描く時やこうらの色を塗る時は、カメ吉を手にとって、色や形やもようをよく見て描きました。

小林 麗 愛 さん（大谷小学校大沼分校6年）

春夏秋冬

編集後記

ようやく梅雨も明け、日中まぶしい毎日が続いています。体にまとわりつくような重苦しい暑さから一転し、爽快感のある軽やかな感じの暑さに変わりしました。周囲の景色も、一年で最も色彩の豊かな時節と言えるのではないのでしょうか。まさしく夏本番という感じがします。毎朝、真っ青な大輪の花を咲かせるアサガオは、幼少の頃の時分を思い起こさせてくれます。太陽の日差しをいっぱい浴びた深緑の木々。頭を垂れるヒマワリ。これらの全てが、足下から短く色濃いたる影を作っています。

多彩なのは色彩だけではなく、音もそうです。「朝ですよ！起きてください！」とでも話しかけるように、小鳥のさえずる目覚まし音に響く声。その声も、アブラハラの声からいつしか甲高いミンミンの音が主流になっていました。五感をくすぐるサウンドなこの季節。中でも、どこからともなく聞こえてくる風鈴の音は、なんでもこんなにも涼を感じさせてくれるものなのでしょう。

風鈴を 撫でるそよ風
うちわ風
(はやけん)

