

ひと月にもう1回!



路線バスの利用にご協力ください!

県内全市町村と県で構成する「福岡県生活交通確保対策会議」では、**9月17日(土)から25日(日)**の間、「路線バス利用促進福岡県内一斉キャンペーン」を実施します。

「ひと月にもう1回」を合言葉に、路線バスの利用にご協力ください。

●問合せ 福岡県企画・地域振興部 広域地域振興課 TEL092-643-3166



食育特別寄稿

あなたもかかっている? 「新型栄養失調」

NPO法人

「食品と暮らしの安全基金」

代表 小若 順一さん

●問合せ 企画課食育推進係

TEL 75-4984

ミネラルとはたらき

炭水化物、タンパク質、脂肪、ビタミンとともに五大栄養素の一つに数えられるのが、ミネラルです。人体に欠かせない元素を「必須ミネラル」といいます。

ミネラルは、心身の潤滑油で、酵素の働きを助けたりして、私たちの心身の健康を保つ重要な働きを果たします。

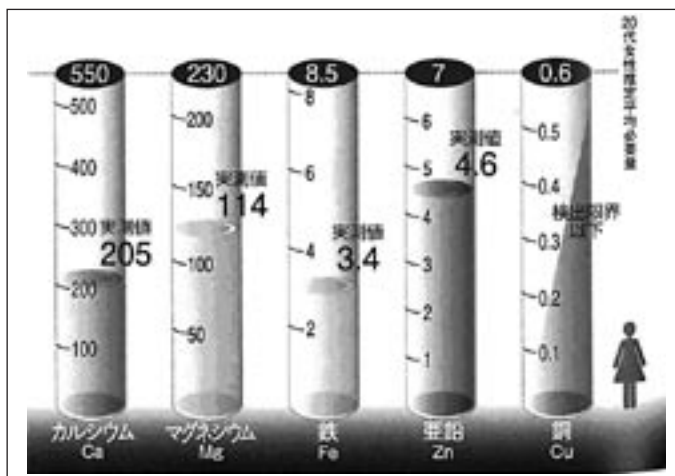
ミネラルの少ない 外食とその原因

加工食品をよく食べたり、外食することが多い人は、食べ物に気を付けていても、ミネラル不足になって病気になることや、私たちが突き止めた。

日本人の食生活が大幅に変わった今、多くの日本人が、ミネラル不足で「新型栄養失調」にかかって心身を損ねています。

お店で売っている三つの幕の内弁当を検査しました。

そのミネラル検出値と、20代女性の一日の食事摂取基準を比較したのが左の図です。カルシウム、マグネシウム、鉄は基準の半分以下で、亜鉛と銅も基準より大幅に少ない値でした。



〔食事にかかる新型栄養失調〕より

ミネラルが少なかったのは、材料を精製したり、水煮した原料を用いたりして食品が作られるようになってきていることと、人工調味料で味付けされているからです。

その上、ミネラルを体内に吸収させない食品添加物のリン酸塩が使われているので、現代人はミネラル不足になっている人が多いのです。

外食することが多い人や加工食品を多く食べる人が、ミネラル不足にならないようにするには、どのような食生活にすればいいのでしょうか。

三十品目以上の検査の結果、カルシウムを補給するためには、チーズたっぷりのピザ、マグネシウムを補給するには二八蕎麦か十割蕎麦、鉄を補給するにはレバニラ炒めがいいことがわかりました。

これらの食品は、基準を大きく超えるミネラルが含まれているので、週に1〜2度意識して食べれば、ミネラル不足にはなりません。

イワシ、飛魚、昆布から抽出した無添加だしを、私がメーカーに発注して2007年から販売を始めました。カルシウムなどの主要ミネラルが少ない弱点がありますが、液体なのでミネラルを吸収しやすいため、「奇跡のだし」といわれるようになりました。

天然ダシで

発達障害が治った

治らないとされている発達障害が、人工的な調味料を加えていない無添加の dashi でミネラル補給をおこなっただけで良くなったケースが出ています。

最初の例がアスペルガー症候群と診断されていた小学2年生の「こうちゃん」。毎日パニックを起こしていましたが、液体の天然だしを、ブドウジュースに入れて飲ませたら症状が劇的に改善しました。



天然だし摂取後
(2008年 12月中旬)



天然だし摂取前
(2008年 6月上旬)

(「食べなきゃ、危険」より)

摂取前のこうちゃんの絵には、一言「見えねーよ」とだけ書かれています。摂取後の絵には「こうちゃんがあんなにかがやいている」と書かれているのが特徴です。

こうして、絵と一言を見ていくと、天然だし摂取後は、精神状態が劇的に良くなっており、またテストもほとんど100点を取るようになりました。その後、天然だしの原料である煮干粉、アゴ粉末、昆布粉を混ぜて調味粉を作り、それを食事に入れるようになる。体が丈夫になり、体育も最上位の評価をもらえるようになりました。

子ども等の
障害が消えていく!

天然だしで効果があった事例の一部を紹介します。

○躁うつ病の改善

出産後から精神状態が崩れていました。天然だしをお湯で薄め、飲むと効果が抜群。その人はストレス性疾患でなく「新型栄養失調」でした。

○子どもの大泣き

2歳の春頃から大泣き。その後2年間は続き、集団行動も嫌がる。食べず嫌い。特に野菜はほとんど食べられない。天然だし摂取3日目で大

泣きがピタリと止み、保育園でも穏やかに過ごすようになりました。

○不登校、引きこもり改善

学校へ行けなくなった中学3年の女の子。この1年ほどは体調が悪く、食事も1日1回しかとれませんでした。お母さんが「食べなきゃ、危険!」を読んで、天然だしを使い始めると、3日ほどで体調がよくなり始め。1ヶ月くらいすると登校し始めました。

○引きこもり改善

現在42歳の男性は、子どもの頃に統合失調症を発症し、14歳から登校拒否。以来引きこもり、入院を繰り返す。母は、こっそり料理やジュースに天然だしを入れる。摂取後は、農作業が楽しくなり、「引きこもりは良くない。人とかかわるようにしなければ」と発言するなど大きな変化を見せています。

著書「食事にかかる 新型栄養失調」で、天然だしの作り方を載せています。また著書、だし等のお問い合わせは下記までお願いします。

【小若順一さん プロフィール】



食品と暮らしの安全基金代表。ポストハーベスト農薬(輸入小麦に使用)の全容を解明したことで国際的な評価が高い。食品の安全を守る活動の第一人者。著書は「放射能を防ぐ知恵」等多数。2002年に講談社から出版した「食べるな、危険!」は23万部のベストセラー。食卓のミネラル不足を追求した「食事にかかる新型栄養失調」「食べなきゃ、危険!」は大きな反響を呼んでいる。

〒338-0003 さいたま市中央区本町東2-14-18

Tel.048-851-1212 Fax048-851-1214

ホームページ: <http://tabemono/info> メールアドレス: ansuta@tabemono.info

小学生が記録に挑戦！ 第7回 学童水泳記録会 結果

7月24日、うきはアリーナで開催。※上位の結果を掲載します（敬称略）。



今までの自分より一秒でも早く



あともう少し！

【個人】

4年以下25m自由形（女）①高倉栞（御幸）20秒78、
②諫山恵梨子（山春）、③桜木優佳（大石）

4年以下25m平泳ぎ（女）①小田彩加（吉井）36秒00

4年以下50m自由形（女）①桜木麻菜美（大石）34秒58、
②相良侑奈（大石）、③上村友理香（御幸）

4年以下25m自由形（男）①佐藤史俊（妹川）20秒94、
②杉上夏月（福富）、③中山泰地（御幸）

4年以下25m背泳ぎ（男）①大山延修（江南）23秒19、
②足立凜太郎（福富）

4年以下25mバタフライ（男）①安元久大（山春）17秒92、
②矢富忍（御幸）

4年以下50m自由形（男）①佐藤駿介（大石）37秒60、
②吉松伸悟（千年）、③中村寛汰（山春）

5年25m自由形（女）①泉愛里（姫治）18秒68、②熊谷優花（御幸）、
③古賀彩音（大石）

5年50m自由形（女）①山下凜乃（福富）38秒16、
②山下真弥（福富）、③大口奈津菜（御幸）

5年50m平泳ぎ（女）①佐々木茜音（小塩）1分05秒85

5年50mバタフライ（女）①杉絵理奈（吉井）42秒88

5年25m自由形（男）①庄山博基（千年）18秒56、
②古賀健介（御幸）、③堤慎吾（姫治）

5年25m平泳ぎ（男）①佐々木空良（大石）25秒21、
坂本光瑠（御幸）

5年25m背泳ぎ（男）①碓井清二郎（吉井）26秒59

5年50m自由形（男）①田中斗碧（江南）33秒96、
②高倉晃（御幸）、③鈴木龍二（山春）

5年50m平泳ぎ（男）①古賀太郎（御幸）55秒94、
②熊懷輝（山春）

6年25m自由形（女）①泉愛奈花（姫治）19秒01、
②尾花明依（江南）、③水城杏梨（御幸）

6年25m背泳ぎ（女）①水城加菜（御幸）23秒44、
②古賀仁美（御幸）

【個人】

6年50m自由形（女）①滝田愛菜（福富）33秒74、
②竹下綾音（御幸）、③大山恭可（江南）

6年50m平泳ぎ（女）①大場星（大石）38秒55、
②大石美桜（吉井）

6年50m背泳ぎ（女）①篠原菜々子（江南）49秒14

6年50mバタフライ（女）①橋本知佳（吉井）49秒37

6年25m自由形（男）①菅原龍也（姫治）18秒88、
②樋口佑輔（姫治）、③木下凌太（御幸）

6年25mバタフライ（男）①矢富光（御幸）23秒23

6年50m自由形（男）①権藤翔（千年）34秒92、
②山見響矢（福富）、③熊谷彰人（御幸）

6年50m平泳ぎ（男）①舎川圭佑（御幸）46秒45、
②末岡聖滋（御幸）、③高松駿（山春）

【リレー、100m（25m×4人）】

4年以下リレー（女）①御幸小学校（新水悠奈、芝原法香、坂本二千翔、上村友理香）1分22秒97、
②山春小学校、③千年小学校

4年以下リレー（男）①御幸小学校（中山泰地、竹下直希、足達宗叶、矢富忍）1分28秒83、②千年小学校、
③小塩小学校

5年リレー（女）①大石小学校（相良侑奈、古賀彩音、島添遼寧、桜木麻菜美）1分12秒77、②福富小学校、
③御幸小学校

5年リレー（男）①御幸小学校（古賀健介、高倉晃、佐々木暖人、古賀太郎）1分13秒38、②山春小学校、
③千年小学校

6年リレー（女）①御幸小学校（野上ひかる、水城加菜、上村友希菜、竹下綾音）1分08秒29、②福富小学校、
③吉井小学校

6年リレー（男）①御幸小学校（秦壺、矢富光、末岡聖滋、舎川圭佑）1分12秒39、②千年小学校、
③大石小学校

図書館だより 9月号

開館時間 = 9:00 ~ 18:00 (金曜は 19:00 まで)
休館日 = 9/5 (月)、12 (月)、20 (火)、26 (月)、10/3 (月)



市立図書館 TEL 77-3050
Fax 77-3220 ホームページ
<http://www.library.city.ukiha.fukuoka.jp/>

今月の催し ※参加無料

◎おはなし会

(1階おはなしコーナー)

- ひまわり文庫のおはなし会 (幼児～小学生) 9月 3日(土) 14:00 ~ 14:30
- かきの木のおはなし会 (幼児～小学生) 9月 10日(土) 14:00 ~ 14:30
- 小学生のためのお話会 (小学生) 9月 17日(土) 14:00 ~ 14:30
- おひざだっこのおはなし会 (0～3歳) 9月 21日(水) 11:00 ~ 11:20
- みつばち文庫のおはなし会 (幼児～小学生) 9月 24日(土) 14:00 ~ 14:30



9月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

※赤色の日付が休館日

◎今月の映画館 (3階小ホール)

●大人向けの上映会 / 「父と暮らせば」 9月 11日(日) 14:00 ~ 15:40

井上ひさし原作の同名小説を日本映画界の巨匠、黒木和雄監督が映画化したドラマ。原爆から生き延びた娘と、被害に遭い幽霊となった父親のふたりの交流を暖かく描く。

「次郎長三国志」 9月 25日(日) 14:00 ~ 16:10

恋、義理、人情、そしてチャンバラ! 泣ける泣かせる、超大型・痛快娯楽時代劇。祝言を挙げたばかりの妻を置き、駆け出し博徒の次郎長は渡世修行の旅に出るが…。



●子ども向けの上映会 / 「トゥイーティーのフライングアドベンチャー

80日間世界一周」 9月 4日(日) 14:00 ~ 15:10

おなじみのキャラクター、トゥイーティーが大活躍するファミリー・アニメ。名作「80日間世界一周」を基にしたアドベンチャーストーリー。

「バグズ・ライフ」 9月 18日(日) 14:00 ~ 15:35

ディズニー・ピクサー社が贈る、小さな虫たちの世界で繰り広げられる笑いと冒険を描いた物語。

今月の新刊紹介

- 貸出中の場合は、予約ができます。
- 掲載している新刊本以外にも多数入荷。

★一般図書

「昭和二十年夏、子供たちが見た日本」 梯久美子 / 著

児玉清、中村メイコ、山田洋次、倉本聰…あの戦争の当時、子供だった10人が見た終戦、そして戦後日本とは。世代を超えて現代の我々に送り届ける戦中派のメッセージ。

「図説 本の歴史」 榎山 紘一 / 編

「戦国業師列伝」 津本 陽 / 著

「かんたん♪かわいい♪パニエ」 正久 りか / 著

「野崎洋光のおいしい節電レシピ」 野崎 洋光 / 著

★児童図書

「つぎのかたどうぞ」 飯野 和好 / 作

ざいんぼしゅうのおはなしのはじまりはじまりー。どんなやくしゃがあつまるか、そいつあ、みてのおたのしみ。旅一座の人情たっぷり絵本。

「ヒトの親指はエライ!」 山本 省三 / 文

「オン・ザ・ライン」 朽木 祥 / 著

「あいちゃんのワンピース」 こみやゆう / 作

「図書室の日曜日」 村上しいこ / 作



としょかん de クッキング

★簡単!おいしい!楽しいクッキングを図書館で体験しよう!

★火を使わないからこどもでも安心!

◆内容

レモンチーズケーキをつくろう ※参加無料

◆日時 9月23日(金・祝) 14:00~15:30

◆場所 3階創作室

◆対象 小学生(親子でご参加ください。)

◆定員 10組(要申込)

◆持ってくるもの エプロン、お手拭タオル

●申込 受付カウンターまたは電話で(Tel77-3050)

うきは市へようこそ！
浮羽中学校の新しいALT（外国語指導助手）

ジェイミー先生

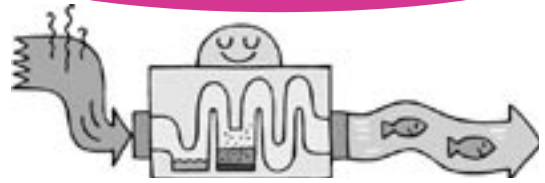


浮羽町域の小学校にも英語を教えに行くよ。英語で楽しく遊ぼう！

I am from Detroit Michigan. My name is Jamie Mucaria. My hobbies are piano, ceramics, fishing, swimming, cooking, and bicycling. I studied Japanese and French at Eastern Michigan University. I am 23 years old.

初めまして。私はジェイミー・マカリアです。アメリカのミシガン州デトロイト市から来ました。好きなものはピアノ、陶芸、釣り、泳ぎ、料理、自転車、などです。東ミシガン大学で、日本語とフランス語を勉強しました。23歳です。よろしくお祈いします。

9月10日は下水道の日！
接続率向上へのお願い



下水道は市民のみなさんの快適な生活を確保し、また河川などの公共水域の水質汚濁防止のため重要な役割を果たしています。

うきは市でも平成22年度末の普及率【下水道が使える人の数÷人口】は公共下水道で75.4%、農業集落排水地域、浄化槽整備地域も含めると80.2%となりました。

ただ、水洗化率（下水道が使える地域に居住の方の中で接続した人数の割合）をみると、平成22年度末の公共下水道で63.2%とまだまだ接続が進んでいないのが現状です。

下水道事業は下水道を利用される市民のみなさんの料金収入で賄われていますので、接続率が上がって、料金収入が増えることが下水道事業の経営を安定させることにもつながりますし、下水道法でも「3年以内の接続」が義務付けられています。

接続がお済みでない方はぜひとも早期の下水道接続をお願いします。

●問合せ 住環境建設課 管理係Tel75-4983

老朽化した浮羽町域の
防災行政無線の
戸別受信機を
今年度入れ替える
手続きを進めています

「浮羽町域の戸別受信機が聞こえが悪い、聞こえなくなった」という連絡が寄せられています。

これは、浮羽町域のアナログ戸別受信機（グレー）が、平成6年（17年前）に設置され、老朽化が主な原因と考えられます。そのため、今年度中に浮羽町域のアナログ戸別受信機を、デジタル戸別受信機に新しく入れ替える計画を進めています。多数の故障が発生したため、急な故障のための在庫も使い果たし、現在故障に対応できておりませんが、手続きを進めていますので、もうしばらくお待ちいただくようお願いいたします。

●問合せ 総務課消防防係

Tel 75-4980



▲今年度、浮羽町域の戸別受信機のデジタル化を進めます（写真はデジタル受信機）

吉井幼稚園 平成24年度入園説明会

お子様のご入園、ご入所をお考えの方は、お気軽にご参加ください。

吉井幼稚園では、どんなことをしているの？
本園の特色及び保育内容について説明し、ご質問にお応えします。

- 日時 10月15日（土）10:00～11:00
 - 会場 吉井幼稚園お遊戯室・保育室
 - 内容 本園の概要及び特色、年少・年中・年長児の保育内容、質問・応答
- ※子どもたちは別室でふれあい遊びをします。

- 運動会 9月23日（金）新入園児旗とり
 - 公開保育 9月29日（木）9:30～11:30
一斉保育と英会話保育
 - 入園申し込み 11月7日（月）～11日（金）
- ※募集案内は吉井幼稚園に準備しています。
◆問合せ・申込 吉井幼稚園Tel75-3281
ホームページ<http://yoshiyochien.jp/>

**うきはん茶／おかげさまで1周年
6万本を製造・販売！
7月28日 うきは茶振興会が、
市へ「食育と地産地消推進への寄付」**



◀
おいしさとこだわ
りが詰まったうきは
ん茶をこれからもよ
ろしくお願いします
(左写真・伊藤会長)

農商工観光連携推進事業の一環として、うきは茶振興会（会長 伊藤迅人さん、会員12名）が昨年8月より、うきは産茶葉100%を使った500mlペットボトル「うきはん茶」を販売開始し、1周年の今年、6万本の製造・販売を実現することができました。うきは茶の一番茶のおいしさにこだわった「うきはん茶」が、道の駅うきはや自動販売機、スーパーなどで販売され、好評を得ていることを生産者は喜んでいます。今後は、年間10万本製造・販売を目指して、販路開拓に取り組んでいきます。6万本販売の市民皆様の協力に感謝して、7月28日、市に対し「食育と地産地消推進への寄付（6万円）」をいただきました。ありがとうございました。

**伝えたい！浮羽町の平川知秀さんが図書館
で写真展「東北 釜石市・大槌町の今」**



▲津波でビルの上に乗った船の写真を見つめる子どもたち

7月23日～8月7日の間、浮羽町の平川知秀さんが、ボランティア活動で訪れた岩手県釜石市大槌町の写真や思いをつづった文章を市立図書館で展示しました。平川さんは大学時代の先輩の誘いで38日間、NPO団体の臨時職員として現地で支援活動を行っています。遠く離れた被災地で起きたことを「風化させずに、多くの人に目を向けてもらいたい」と企画された今回の写真展。期間中、来場者から寄せられたたくさんのメッセージは大槌町のボランティアセンターへと届けられます。

中体連大会で中学生が大活躍！

水泳の池田雄太郎さん（吉井中3年）、

陸上の常住沙絢さん（吉井中2年）が全国大会へ出場



吉井中学校・浮羽中学校が、福岡県中学校体育連盟主催の大会で優秀な成績を収め、8月4日、成績報告のため、選手等が市長を訪問されました。怡土市長は、日ごろの鍛錬をねぎらうとともに、全国・九州大会（8月開催）での更なる活躍に向けて選手を激励していました。福岡県大会の成績は下記のとおりです。

【吉井中学校】★水泳競技 男子50m自由形／1位 池田雄太郎さん（3年）、同100m自由形／1位 池田雄太郎さん（3年）※全国大会、九州大会に出場。水泳女子800m自由形／2位 名嶋春姫さん（2年）※九州大会出場。★陸上競技 2年女子100m／1位 常住沙絢さん（2年）、走り幅跳び／1位 常住沙絢さん（2年）※全国大会、九州大会に出場。同400mリレー／2位 天野愛弓さん（2年）・常住沙絢さん（2年）・佐藤光子さん（2年）・堤砂和子さん（1年）・湖上満由さん（1年）・佐藤未紗希さん（1年）※九州大会出場。同総合／2位 吉井中学校。

【浮羽中学校】★水泳競技 女子400mメドレーリレー／2位 大場黎さん（3年）・佐々木杏夏さん（2年）・白石華奈子さん（3年）・白石采里さん（1年）※九州大会出場。同400mフリーリレー／1位 大場黎さん（3年）・北島有紗さん（3年）・白石華奈子さん（3年）・白石采里さん（1年）※九州大会出場。同総合／1位 浮羽中学校。★硬式テニス 男子個人の部／3位 栗田健太さん（3年）※九州大会出場。