



鹿央町

- 特産品 スイカ、メロン、ミカン、米、葉たばこほか
- 環境 県西北部に位置し、鹿本平野の一角。千田川、岩原川、山内川、宮原川の四河川が田地を潤し、菊池川に注いでいる。国道3号線が町の東部を、九州自動車道が西部を走っている。
- 産業 農林業中心
- 観光 岩原古墳（国指定重要文化財の前方後円墳）、康平寺、八島、一万本の楠林。



はい。人の健康というのは、結局食べるものが基本なんじゃないかと思って、食生活改善グループという会を作りました。無添加で手作りの食べ物は、みなさん、おいしいと食べて下さいますよ。先日鹿央町のふるさと祭りでも、からも団子を販売したんですが、すぐに売り切れてしまいました。また、懐かしい味が見直され始めているんじゃないでしょうかね。

●大塚久子さん (59才)



大塚さんたちが作る無添加の食品。おいしいと評判みたいですね。

いろんな趣味があるからでしょう。コーラス、ピアノに書道。歌はもと好きで、海軍時代、船に乗っていた学士出の男に音符を習ってました。そして、誰もいない船底なんかで歌ったりして…『おおソレミオ』『帰れソレントベ』などが十八番ですな。ピアノや書道は、仕事が忙しくて気持ちが不安定な時にやるんです。無我の境地というか。心がスーと落ちついてくるんですよ。

●江藤重俊さん (77才)



いつお会いしても、お若いですね。

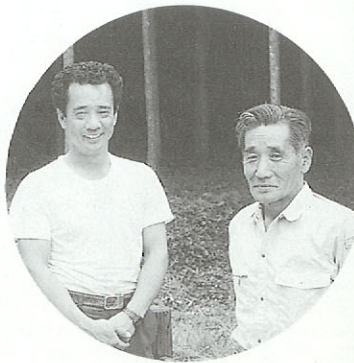
小6の時、私たちの山之内小学校が果のよい歯づくりの指定校だったんです。その時の発表会で、クラスごとの出しものをやることになり、3人で『歯みがきの歌』を作りました。今、毎日鹿央町の有線放送で、この歌が流れているんですよ。はじめはちょっと照れ臭かったけど、今は一緒に歌って歌って歌っています。ハミガキは1日3回。もちろん私たち、虫歯はありません！



●森千鶴さん (中2) ●森美恵子さん (中2) ●森雪絵さん (中2)

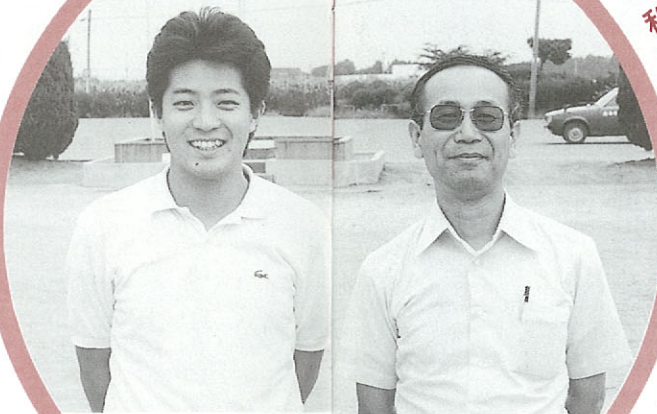
国見山の山林を管理してますから、毎日、山を見て歩きます。木々のことが心配で、一日も休めませんよ。山の中は空気はうまかし、体にも良さみたくて。父も同じ仕事をしてましたし、息子も5年前から始めましたから、親子三代で山にご縁があるんですよ。国見山の頂上でパーベキューをやりながらの1杯が、最高ですなあ。

●竹下幸高さん (58才)・和昭さん (37才)



ウォッチング！ 元気図鑑

こんにちは。鹿央町役場の井手と高山です。さて、いよいよ秋だけなわ。スポーツにグルメに行楽にうってつけのシーズンがやってきました。でも、こんな楽しみも、丈夫な体あってのことですよ。私達の町は、県の「くまもと即ヘルスプラン」に指定されるなど、健康づくりに積極的に取り組んでいます。町のあちこちで出会った元気者たちが“健康”をテーマにいろいろな話を聞かせてくれました。



鹿央町役場 広報係主事 高山英雄さん
鹿央町役場総務課 広報係長 井手晃文さん

役場前の健康診断の会場でお会いした守川さんです。



農業は体が資本、いつもひまをみては寝てもらうようにしてるんですよ。うちではスイカを作ってるんですが、今年は豊作でよかったですよ。鹿央町のスイカはよそのよりおいしいと、評判ですからね。長男が大学生で、独り暮らしをしているのですが、食事のことが心配で。月に一度はうちで作った野菜や米やつけものなどを送ってやっています。やっぱり土地のものが一番おいしいし、体にもいいみたいです。

●守川加代子さん (42才)

夫婦でビーチバレーをなさっているとか。



「じゃがいもの会」という会がやっています。これは“大地に力強く根を張って、地上に美しい花を咲かせる”という意味を込めてるんですよ。練習は月に2回ですが、おもしろいので毎週やろうかと皆で話しているくらいです。それにビーチバレーを始めて、雰囲気も変わってきましたね。話し合いなどもスムーズにいくし、やっぱりみんなの心がひとつになった感じがですね。

●平山輝道さん (52才)・郁代さん (47才)

国見山の巡視、毎日山内川を歩きます。

山の頂上でパーベキューをやりながらの1杯が、最高ですなあ。

ソフトボルのピッチャーをやっていたので、足腰を鍛えようと思って始めたんです。もう10年になりますね。走り終わった後の満足感は、やった者じゃないとわからないようなあ。何とも言えませんよ。小6の長男も、私が走っているのを見て、自然とマラソンをするようになりました。記録はまだまだ私の方が上ですが、いつ、私を抜く日がくるのか。とっても楽しみです。親子一緒に大会で走る日まで私も頑張るつもりです。

●桐山政光さん (40才)



ええ、市販のジュース類は一切飲ませないようにしています。そのかわりに、牛乳が自家製の豆乳を与えていますね。他に、おやつは、いも団子や、そば粉のホットケーキなどを作ります。子供が欲しがるものを何でも与えるんじゃないかと、いつも健康のことを考えて食べさせるのが本当の愛情だと思うんです。長女もお陰で、病気ひとつせず、おっとり育てます。今度生まれたこの子も、すこやかに育てたいですね。

●広瀬厚子さん (32才)



なんとたつて、元気が一番!!