

「右舷後方〇一マイル、コンテナ船接近」。

ブリッジ全体の空気が張りつめる。全長五十三メートルの実習船を自分の手で操縦するのはうれしいうが、緊張のあまり手が震えてしまう。「コースがずれてるぞ！」船長の厳しい指示に絶対にミスは許されぬのだと気が引き締まる。

天草の富岡を出発した熊本丸で太平洋を北上し、東京と函館に寄港した後、津軽海峡から日本海に入って舞鶴に寄る日本一周四千キロの航海訓練の一場面だ。

私は幼いころから船にあこがれており、船を操縦できる資格を取るために、迷わず芥洋高校の海洋開発科に進学を決めた。芥洋高校



荒波を乗り越えてこられた生きざまを感じた。この時、学校や船で厳しく整理整頓や規律を指導される意味が実感をもって理解できた。

最初の寄港地東京では、築地中央卸売市場のセリの迫力に圧倒された。鋭い目つきの仲買人が、所狭しと並べられた三百キログラムはあろうと思われるクロマグロの品定めを丹念に行っていた。まさにプロの世界の仕事だと感動した。

函館では、スケトウダラ漁のプロと出会った。熊本丸の倍以上もあるトロール船は、ちり一つ落ちもいかなかった。船長の「船内を清潔にできない船は、水揚げした魚もそれだけの価値しかない」という言葉に、仕事に責任と誇りをもって荒波を乗り越えてこられた生きざまを感じた。この時、学校や船で厳しく整理整頓や規律を指導される意味が実感をもって理解できた。

次、東シナ海のトロール実習で、高校生活も終わる。私の目標は、大学に進学してさらに上級の海技士の資格を取得することだ。将来は、この乗船で学んだ「シーマンシップ」を胸に、大型船に乗って海洋国家である日本を支える一員として社会に貢献したい。



熊本県立芥洋高等学校 海洋開発科(平成12年3月卒業) 下川 哲史さん



「シーマンシップを学んだ芥洋高校」

もうすぐ二十一世紀。新しい時代を担う若い世代は、たくさん経験と行動を通じて、たくましく育っています。その中に、夢を実現させるために、たゆみない努力を重ねている若者たちがいます。今回は、海に夢をはせ、大型船の船長を目指して充実した高校生活を終えたばかりの下川さんのお話です。



太陽観測による船位測定

玉名市 慢 自 ち 自 慢 玉名市 姫戸町

**13,000株の花しょうぶが咲き誇る 高瀬裏川**

玉名市を南北に貫流する菊池川の裏手を流れる高瀬裏川は、水辺公園として市民に親しまれており、5月下旬から6月上旬にかけて、13,000株の花しょうぶが咲き誇ります。6月の第1土曜日には、恒例の「花しょうぶまつり」も開催されます。

この公園には、嘉永元年(1848年)に築造された高瀬眼鏡橋をはじめ4本の石橋がかかっています。情緒あふれる風景を楽しむこと

**豊かな自然と古代のロマンが漂う 白嶽(しらたけ)森林公園キャンプ場**

今春オープンした「白嶽森林公園キャンプ場」は、眼下に八代海、遠くは島原半島まで一望できる白嶽山頂を中心とした白嶽森林公園の中に作られた自然豊かなキャンプ場です。

周辺の湿地帯には、マユタテアカネ、ヒモズル、モウセンゴケなどの希少な動植物も生息しており、自然

**玉名市 今村 美恵さん**

**姫戸町 小嶋 千歩(ちほ)さん**

●お問い合わせ先/玉名市商工観光課 ☎0968-73-2222

●お問い合わせ先/白嶽森林公園キャンプ場管理棟 ☎0969-58-3821 姫戸町産業振興課 ☎0969-58-2111

**特集2 健康を守る主役はあなたです。**

人生80年時代。いつまでも健康でいたいものですね。でも、健康を守るのはあなた自身。その第一歩は、健康な生活習慣を身につけることから始まります。そこで、県では、健康を守る「7つの生活習慣」を提案しています。さあ、今日から健康生活を始めましょう。

**1 健康運動**

●多くの人が日常的に運動不足になっています。「意識して」「無理せず」「毎日続けて」運動を行いましょ。

1日に消費したいエネルギーのめやす

男性/200kcal	女性/150kcal
------------	------------

- ◎自転車 78分
- ◎炊事・そうじ 127分
- ◎普通歩き (70m/分) 96分=約7km
- ◎普通のジョギング (160m/分) 24分=約4km

(計算例 男性/40歳代65kg 女性/40歳代50kg) ■資料:第五次改定・日本人の栄養所要量より

**2 健康食生活**

●熊本県民はカルシウムが不足しています。栄養はバランスを考え、「1日30食品」を目安にとりましょ。「増やそうカルシウム、減らそう脂肪とナトリウム」

(平成8年 熊本県民栄養調査より)

「健康な食べ方」とは

- 1.食品や料理を栄養バランスよく組み合わせで食べましょ
- 2.自分の適正体重を知り、量を加減して食べましょ
- 3.朝食を毎日食べましょ
- 4.家族そろって(家族や友達といっしょに)楽しく食べましょ
- 5.食事づくりを楽しみましょ

**3 健康休養**

●休養には、睡眠などの「休」むこと、適度な運動などによって元気を「養」うことの二つの面があります。体の状態にあわせ、自分にあった休養を十分とりましょ。

- 気晴らし
- 休み
- くつろぎ

■資料:「主治医、はあなた」(社)日本広報協会

**4 歯の健康づくり**

(8020(はちまるにいまる)運動)

●歯の健康は全身の健康につながります。食べたらすぐに正しくみがいて、80歳で20以上の健康な歯を保ちましょ。

歯と歯ぐきを守るために

いつまでも自分の歯でかむためには、正しい歯みがきや定期的な歯科検診を受け、日ごころからの歯と歯ぐきの健康管理が大切です。

正しい歯みがき習慣をつけましょ

- ◎子どもの時から歯みがき習慣をつけましょ
- ◎食べたらすぐみがきましょ
- ◎きれいにみがく方法を覚えましょ
- ◎歯ぐきのマッサージも行いましょ

**適正体重を保持していますか?**

◎BMI法を使って算出してみましょ

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI判定基準	18.5未満	やせ
	18.5以上25未満	正常
	25以上	肥満

(日本肥満学会)

**6 適正飲酒**

●酒は百薬の長と言われますが、飲み過ぎは万病のもと。お酒とは上手につきあいましょ。

飲み過ぎないための工夫

- ◎時間をかけてゆっくり飲み、適量を守りましょ
- ◎たんぱく質を含む食品や野菜などを食べながら飲みましょ
- ◎強いお酒は薄めて飲みましょ
- ◎他人には無理強いたましょ
- ◎週に2日は、休肝日をもうけましょ

■資料:「主治医、はあなた」(社)日本広報協会

**7 こころの健康**

●生き生きと暮らすために、心のコントロールやストレスの発散を行うことが大切です。

- 運動
- くつろぎ
- 気分転換
- 感情の発散
- 自己表現

**5 喫煙対策**

●たばこの火のついた部分から出る煙「副流煙」には、たばこのフィルターから出る「主流煙」の2~4倍の有害物質が含まれています。たばこを吸わない人への心づかいが大切です。

禁煙環境を整えましょ

- ◎家族や友人に「禁煙」を宣言して協力してもらいましょ
- ◎禁煙席を利用しましょ
- ◎目標を達成したら、自分をほめましょ

知っておきたいたばこの影響

非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率(男)

全死因	1.3倍
全ガン	1.7倍

※禁煙の失敗を恐れず「何度」でも禁煙にチャレンジしましょ。

**6 適正飲酒**

●酒は百薬の長と言われますが、飲み過ぎは万病のもと。お酒とは上手につきあいましょ。

飲み過ぎないための工夫

- ◎時間をかけてゆっくり飲み、適量を守りましょ
- ◎たんぱく質を含む食品や野菜などを食べながら飲みましょ
- ◎強いお酒は薄めて飲みましょ
- ◎他人には無理強いたましょ
- ◎週に2日は、休肝日をもうけましょ

■資料:「主治医、はあなた」(社)日本広報協会

**7 こころの健康**

●生き生きと暮らすために、心のコントロールやストレスの発散を行うことが大切です。

- 運動
- くつろぎ
- 気分転換
- 感情の発散
- 自己表現

●お問い合わせ先/熊本県健康増進課 健康増進班 ☎096-383-1111(内線7074)