



くまさん倶楽部

〈編集発行〉熊本日新聞西部販売㈱
八代市田中西町19-2
TEL0965・34・5151
<http://www.kumasanclub.com>
E-mail:kumasan@kumasanclub.com

516号
2023.9.1



〈写真〉宮本 徹夫 〈撮影場所〉旧細川刑部邸

熊日電子版

紙+デジタルで賢く読もう!!

新聞配達が遅れているときでも電子版では読めますよ!最近ではご年配の読者様の登録が増えました。販売店が登録のお手伝いもできますので、ぜひお気軽にお問合せください。熊日ID登録はこちら↓

熊日新聞西部販売店
0120-249021



2. こどもにスマホを持たせるのはできるだけ遅い方がよい
3. 夏休み特別企画
バイオマス発電について学んできました!
4. 八代高校インターンシップ

とんとん

お客さま第一主義

熊日新聞朝刊と一緒にお届けします!
配布エリア
代陽・八代・松高・八千把・郡築の5校区

夏のダメージにさよなら!

初回限定 半額

髪質改善トリートメント	
サイエンスアクア	
ショート	5,000円
ミディアム	6,000円
ロング	7,000円

プラスワン美容室
PLUSONE
八代市出町8-17 プラスワンビル2F
TEL0965-33-0190
<http://www.plusone-group.com>
定休日: 第一日曜・月曜 毎週月曜

第12回 八代地方法人会 租税教育活動

Zeiro ウォーキング in やつしろ

税金がみんなの生活の中で、どのように使われて役立っているのかDVDを見て勉強します。緑の回廊をウォーキングしながらクイズに答えて、感想として絵はがきに描いてね!

参加者募集!!
申し込み締切 日 時/ 10月1日(日) 9:45受付 15:00解散
9/15(金) 集合場所/ お祭りであそび館

対象/ 小学4~6年生

参加費/ 無料(昼食付) ※飲み物・帽子・タオル持参
申込・問合せ/ 郵送(保護者同意書同封)にて事務局まで。

クイズの優秀正解者になって豪華景品をゲット!

〒866-0862 八代市松江城町6-6(電話での問合せ/平日9:00~17:00)
公益社団法人八代地方法人会事務局 TEL.32-1393まで

★熊日新聞ご購入のお申し込みは… 0120-249021

子どもにスマホや

タブレットを持たせるのは

できるだけ遅い方がよい

―電子スクリーン症候群⑦―



こんにちは。たかの呼吸器内科クリニック院長の高野義久と申します。今回は依存に陥ったとき考えられる対処について、禁煙治療をしている立場からお伝えします。

● 動機や考えを確認する ●

何をするにしても動機（モチベーション）は大切です。特に依存症への対処において動機を確認しておくことは大切です。途中困難に陥ったときも動機へ立ち返ると目標へ行動を続ける力となります。以下のような項目をできる

だけ多く考え、確認し、紙に書きだし、貼ったり、写真を撮ったりして時々眺めてみてください。

● コントロール

できた自分を想像する

もしも、今対応に困っているスマホやゲームを自分でコントロールできるようにしたら、どんな良いことがあるでしょうか。そうしたらどんな生活や自分となっているか、できるだけ多く書き出しましょう。

● 引き金を確認する ●

人の行動の前には引き金があります。スマホやゲームの場合、学校から帰った、勉強の合間、ひまな時間、食後などでしょうか。よくさわる場所に行くことも引き金になるかもしれません。スマホ自体やスマホをいじっている人を見るとさわりたくなる人もいます。

● 避けられるものは避ける ●

見つけた引き金のうち、避けられるものは避けましょう。例えば、その場所に行かないなどです。

● 環境を改善する ●

引き金になりやすいものうち、環境を改善するだけでうまくいくものもあります。人は目にしたものをさわり、まねをする生き物です。例えば、スマホを目にしやすいために置かない、家族特に親御さんや兄弟）に目の前でスマホをさわらないようにしてもらいなどです。スマホをさわっている人が近くにいれば、その場から離れたり、遠くを眺めるのもよいと思います。

指紋や瞳孔による本人認証の機能は使わず、毎回パスワードを入れるようにします。さらにパスワードは月に1回程度は変更します。要するに、使いづらくするのは禁煙において、喫煙場所を遠くしたり、タバコを手元に置かないことと同じです。

画面も明るい設定ではなく、暗い色や設定ができる場合は白黒にします。夜間モードがあればその設定を24時間夜間モードとなるようにします。色は脳への刺激が強い

いものです。食事の色とりどりあれば「おいしそう」となりすが、白黒のみの食事なら、味やにおいが同じでもおいしそうには見えません。

ペアレタルコントロール機能やアプリは重要です。本人と話し合い、その時間になったら強制的に使えないようにします。こうしておけば、もうすぐスマホを使えない時間になるからと、あらかじめやりくりをし、考えを巡らせることとなります。その方が思考や人間関係におけるトレーニングに少しでもなると思います。

● 代わりのことをする ●

スマホやゲームをしたくなったとき、代わりのことをします。やりやすいことがよいのですが、例えば、体を動かす、運動をする、外遊びをする、リアルな対面式ゲームをする、軽い飲食をする、おしゃべりをするなどです。何かしていれば、忘れるのが人間の常なのです。

● 条件付けを消去する ●

イヌにご飯をあげるとき、必ずベルを鳴らしていると、ベルが鳴っただけでご飯がもらえることを学習し、バタバタするようになります。これはベルという引き金に

条件づけられたのですが、一方ベルをならしてもご飯をあげないでいるとどうなるでしょうか。しばらくの間、イヌはベルが鳴るとバタバタしていますが、そのうち反応しなくなりベルを無視するようになります。これを消去と言います。



スマホやゲーム依存においても、引き金をうまくやり過ぎしていると、消去がおこり、引き金があってもスマホをさわらなくなるかもしれません。禁煙外来ではこのようなことをしながら、ニコチン禁断症状が起こりにくくなる補助薬を併用しますので、成功率は7割くらいと言われます。しかし、スマホ・ゲーム依存症では薬がななく大変です。紹介した認知行動療法、他には集団療法が重要な治療法になると思われます。

（次回は最終回です。私の考えやまとめをお伝えします）

参考図書

1. スマホ依存から脳を守る (朝日新書)
2. スマホが脳を「破壊」する (集英社新書)
3. スマホ脳 (新潮新書)
4. スマホを持たせるのは遅いほうがよい

(東京六法出版)

夏休み特別企画

バイオマス発電について 学んできました！



僕たち私たちが取材し原稿も書きました！

8月3日、熊日の小・中学
生10人でバイオマス発電所に見学に行きました。再生可能エネルギーの勉強に、バイオマス発電について田中さんから詳しく教えてもらいました。話を聞いた後、建設中の現場を見学し、500トンを持てるクレーンや、ドローンを目撃しました。ドローンは、現場の作業工程のチェックを会議で使用するそうです。途中、記念撮影をしました。見学当日は約300人程の人が作業していましたが、多い時は全国から600人を超える人が集まって作業をするそうです。

メカニズム

バイオマス発電の仕組みは、木質ペレットや間伐材を燃やして発生させた水蒸気でタービンを回し、発電機を稼働させて電気を作ります。木質ペレットは、木くずなどを高温で圧縮したものです。間伐材に関し、熊本県では、熊本の木材を使用して



メリット・課題

- 【メリット】
- ① 温室効果ガスの排出が0
- ② 再生可能エネルギーが使える
- ③ 天候に左右されにくい
- ④ 資源の有効活用で廃棄物の削減
- 【課題】
- ① 原料の安定供給の確保が難しい
- ② 原料の収集、運搬、管理コストがかかる

バイオマス発電の歴史と未来

バイオマス発電所は、宮城県仙台市が最初の発電所です。八代の発電所は7つ目だそうです。日本は狭いので発電所の場所が限られており、国の承認などが必要なのです。それから、環境などにも関係してくるので簡単には増やすことは難しいそうです。



八代との関わり方

なぜ、八代に発電所を建てたのか？
タービンを動かすために必要な水があること、またバイオマス燃料にはPKSや木質ペレット、間伐材などを使っています。材料を運ぶためには、船を使っています。船は国内や外国からと入ってくるので、港が広い八代に発電所を建てることにしたそうです。



地球で暮らし続けていくために、2030年までに達成すべき目標

世界がSDGsを必要とする理由

地球の気候は非常事態に直面していて、汚染と破壊が進む自然環境を守り、脆弱な状態の下に置かれた人々の改善のためにSDGsに取り組むことが大切です。

SDGsは大きく3つに分けられるよ！



IHIプラントでは、バイオマス発電に取り組み、環境問題の改善を目指しています。



2024年6月
運用開始予定



ドローン撮影してもらいました！！

タービンとは？
タービンとは、流体が持つエネルギーを有用な機械的動力に変換する回転式の機械です。
IHIプラントが八代市に建設しているバイオマス発電所

は、最大出力175MWあり、年間約4・8億kwhの発電能力があります。世帯に換算すると112941世帯分あり、八代市の総世帯の2倍以上発電する能力があります。

八代高校 インターンシップ

並べ替えゲームの準備をしてもらいました。

当日は小学生の

7月27日から28日

の2日間、八代高校

の1年生、遠山蓮さん、

小山陽輝さん、

松村野々都さんの3

名がインターンシッ

プで熊日新聞西部販

売での就労体験を行

いました。

チラシの作業やデータ入力

の事務作業などを体験しても

らいました。

また、夏休みの特別企画の

準備も行いました。今回は、

7月28日につるまる保育園の

児童クラブにお邪魔して、新

聞を使った楽しいゲームやク

イズを行い、新聞の面白さや

魅力を伝えてきました。3人

には、前日に「ふれすけおす

すめ」の

記事から

、自分た

ちでクイ

ズを考え



先生！先生！
「と呼ばれ、
一緒にゲーム
やクイズを楽
しんでいました。
子どもたちも大盛
り上がりで大成功
でした。

今回は、2日間と

いう短い期間でした

が、どんな仕事も楽

しみながら取り組ん

でいるのが印象的で

した。遠山さん、小

山さん、松村さんに

はこのインターンシ

ップを通して経験で

きたことを次に繋げ

ても

りたい

と思

いま

す。



20周年 感謝フェア

“美と癒し”のプライベートサロン エステティック ソワン

お陰様でこの9月に20周年を迎えることができました。これもひとえに皆様のご支援の賜と心より感謝いたします。これを機に新たなエステシャンと共に新たな気持ちで“本格的なエステをリーズナブルな料金で”をモットーに“美と健康”をテーマとして癒しのプライベートエステを喜んで頂ければと下記の内容の感謝フェアを開催します。



MENU オールハンドリラクゼーションエステ

	(サロン価格)	(感謝価格)
クイックコース (40分)	4,400円	→ 2,000円
ベーシックコース (60分)	6,600円	→ 3,000円
リラクゼーションコース (90分)	11,000円	→ 6,000円

各コース先着30名様限定



☆マスク生活でお肌のトラブルが気になる方
☆頑張っている自分へのご褒美にリラックスしたい方

エステティック ソワン

八代市田中北町 17-19
完全予約制 10:00 ~ 18:00
定休日/日曜日
TEL 090-9572-2667
(080-2745-9547) 橋本

クルマのことなら ショーエイにおまかせ!!

軽自動車・乗用車から中型・大型トラック
フォークリフトまで！大切なクルマのことは
車検も修理もおまかせください!!

中古フォークリフト
販売いたします！
各メーカー取り扱い中！
ご購入後の点検や
メンテナンスも承ります。



HPはこちら



自動車整備士
募集
中！



車検のショーエイ
やつしる港センター工場 ☎0965-62-9900
熊本県八代市大島町 5053-2
営業時間：9:00 ~ 18:00 定休日：日曜日・祝日

