

# 広報 かわぐち

No.95 9月  
昭和56年

発行 新潟県川口町長 青柳 弘  
編集 川口町役場企画課  
(〒949-75 ☎025889(代)3111)



おもな内容

- 雨台風15号、魚沼地方を襲う ..... 2~3
- 白寿をめざして ..... 4~7
- 考えよう/みんなでなくそうムダなゴミ ..... 8

### 「郵便年金制度」のお知らせ

高齢化社会を迎えて老後に対する関心が高まっていますが、国民生活センターがこのほど行った主婦のみなさまの「老後生活意識調査」でも約八割のみなさまが「なんらかの不安」を抱いておられます。

また、主婦のみなさまが希望される老後の経済生活は、「年金と貯金」と答えられた方が約三四％と一番多くなっています。

郵政省では、このようなお客さまのご要望にお答えして、九月一日から「郵便年金」を発売することとしました。

この新しい郵便年金は、「保証期間付据置終身年金」、「定期年金」の二種類で、「保証期間付据置終身年金」の場合は、年金額が支払開始後一年ごとに三パーセント複利の割合で次第に増加するとともに、剰余金で年金を積み増したり、十年または十五年の年金支払保証期間があって、もし不幸にもこの期間内に死亡された場合には、その残存期間中は年金継続受取人の方に継続して年金をお支払いするなどの特色があります。

また、年金支払開始年齢は終身年金の場合は五十五歳から五歳き

### NHK青年の主張

「NHK青年の主張」全国コンクール大会募集

さみで七十歳までの四種類、定期年金の場合は五十五歳と六十歳の二種類で、終身年金は三十五歳から六十七歳、定期年金は四十五歳から五十七歳まで加入できます。

なお、詳しいことは川口郵便局でおたずねください。

川口郵便局

青年の皆さんが何を感じ、何を考えているのかを一般の人々に強く訴えるとともに、現代の若い世代の清新かつ建設的な意見を交換することを目的に、第28回全国コンクール新潟県大会の原稿募集をしています。

◎参加資格  
新潟県に居住し、昭和31年1月16日から昭和41年4月1日までに生まれた方で性別、職業、学歴、国籍は問いません。

◎ことしの課題  
A いま学園(職場)から訴える。  
B わたしの挑戦  
C ひとつの出会い  
D 同世代への提言  
E 国際社会と青年

◎応募方法  
課題から一つを選び、原稿千

六百字程度にまとめる。

◎締切  
10月23日(金) 当日消印有効

◎送付先  
〒950 新潟市弁天1  
NHK新潟放送局  
青年の主張係

NHK学園では、昭和56年度秋の「社会通信講座」の受講者を募集しています。

この通信講座の利点は、レポートの添削が中心で、だれでも自宅にいながら自分の都合のよい時間に自分のペースで学べることにあります。

講座は「書道」「硬筆」「母子の硬筆」「簿記」「俳句」「文章」「絵画」「囲碁」「英語」「国語」の10講座29コースで、自分の力量に適したコースを選ぶことができます。どの講座も定められた期間内に学習が終了できるシステムになっており、受講者の学習の進み方に応じて調整できるように工夫されています。

受講案内ご希望の方は、お近くのNHKまたは  
〒186 東京都国立市富士見台2-36  
NHK学園社会通信教育係へ  
☎0425-7273151

### 訪問販売のトラブルを初まじよう

「訪問販売」には、居ながらして商品が購入できるなどのメリットがある反面、売り方が強引であったり、販売条件が不明確であったりなどのデメリットに原因するトラブルも、多数発生しています。

・訪問目的  
販売業者名と商品名を確かめましょう。(消防署員、保健所職員などと偽っている場合があります。)

・意思表示は、ハッキリと伝えましょう。(必要のないものは、はっきり断ることが大切で、気安すく「判」を押したりしないことです。)

・購入条件等の書いてある書面はよく読みましょう。

・代金は、その場で全額払わないようにしましょう。

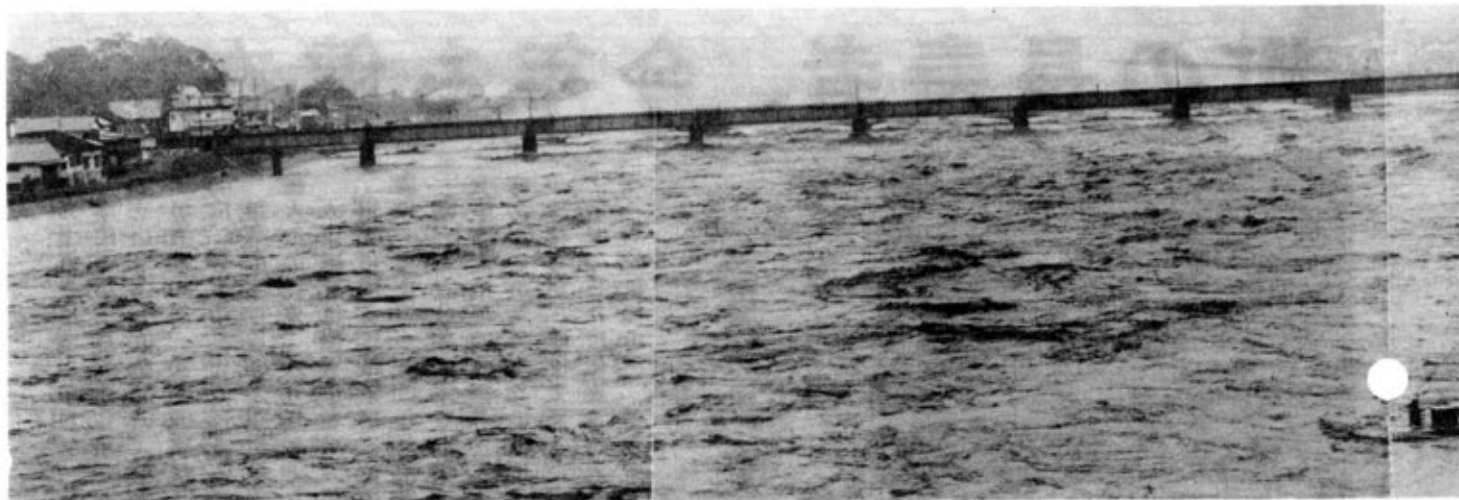
・契約書を受取った日を含めて4日以内なら、書面によって解約できます。

人口	6717人
男	3221
女	3445
世帯数	1517戸



# 「雨台風15号」

# 魚沼地方を襲う



町、消防団適切な処置  
被害を最少限に防ぐ

東日本を縦断した台風15号は、魚沼地方を直撃し、大きな被害を残して一気に走り去りました。当町も、8月23日早朝より魚野川の水位が急激に増加し、警戒水位を突破したため、午前8時に警戒体制を強化。

町消防団二百名が警戒にあたり、一時川口橋交通止を実施、和南津地区では四世帯に避難を勧告しましたが、混乱もなく約6時間後に警戒体制を解除しました。今回の豪雨は昭和53年の6・26災害にも匹敵する規模となりましたが、消防団の活躍により被害を最少限に防ぐことが出来たことは誠に喜ばしいことと思います。又、今回の被害にあわれた被災者の方々には、謹んで御見舞申し上げます。

川口橋上流側  
8月23日午前10時50分  
と午後12時30分まで  
交通止となる

和南津橋下流側  
濁流でドラムカンも  
小さく見える



▲ 沖之島水田地帯に取り残された軽自動車



▲ 川口ヤナ (中山側より) 濁流と懸命に闘っている



▲ 飯山線、川口鉄橋 (橋台) 昭53・6・26災害と同様の水位となる

**被害状況**  
昭56・8・25 調

▽建物	
・住宅	床上浸水 3棟 床下浸水 39棟
・非住宅	床上、床下浸水 26棟
▽農地	
・田	51ha
・畑	4ha
▽農業用施設	
・農業施設用	18カ所
▽その他	
・観光施設	1カ所
・水道施設	3カ所
・河川公園	4カ所
・避難勧告	4世帯 (23名)
※総被害額	87,804千円



▲ 牛ヶ島地区砂利採取場の現場事務所もこのとおり



▲ 川口東部地区も床上浸水が始まる (鉄建公団川口建設所)



▲ 懸命な復旧作業 (川口土地改良区上川用水機場)



# 白寿をめぐり

# ざして

## 町の長寿者、今年も健在

九月十五日は老人の日。  
厚生省が七月発表した、昭和五十五年の平均寿命はアイランドと一位を競い、男性73才、女性79才。昭和二十五年が男性60才、女性63才だったのに比べ、わずか三十年の間に、実に14、15年の伸びを見えています。  
当町における65才以上の人口は昭和五十五年十二月末で、総人口の13%、八九三名となっています。  
人口統計は如実に老令人口の増加を物語っています。世界に誇るGNP第二位の経済大国と成長した我が国の発展の一翼を担ってこられた老人の方達です。  
その充実によって補うことのできない問題も多く、悲しいニュースがマスコミにのぼることがあります。  
だれもが、避けて通ることのできない老化。  
敬老の日だけに終ることなく、近い将来必ず自らに訪れる「老」について、考えてみたいものです。

### 「畜産」の先駆者

前原 桜井初太郎さん  
(明治20・8・15生)



ひ孫と一緒に桜井初太郎さん

朝早くに伺ったにもかかわらずにこやかに出迎えてくださいました。  
居間に通され、ひと言づつ、かみしめる語り口に、耳を傾けました。  
健康の秘訣は、特になく、食卓に出たものは何でもおいしいということだそうです。  
現在の生活状況は、五時半ころ目が覚め、六時過ぎ起床、夜は八時就寝。日課として、近所の友達を訪ねお茶を飲んだり、散歩を兼ねて。

ねて大形へ嫁いだ娘さん宅(七十才)まで足を伸ばすこともあるという元気さです。  
うれしかった思い出話を、お聞きしました。  
現在の農協の前身である信用組合が田山に発足したのが大正八年、当時金融の事に始まって、販売、販売、営農指導と徐々に現在の形へと充実を見てきたわけですが、その発足と同時に就職以後二十年、献身的に奉職したことは、今も誇りに思われるということだそうです。  
中でも昭和十二年十月二十日から十月二十日にかけて、故大淵鉄太郎氏、並びに、大矢義一氏、小林指導員らと共に、畜産の本場広島へ牛の買いつけにおもむき、五十二頭の牛を率いてきた旅は、懐しいと言われます。  
後、この牛の普及は、農耕に重要な役割を果たしました。耕運機が普及するまでは、春の田を起す機動力として、また自然肥料である堆肥の源として、農家の貴重な副収入源となつた子取り売却代金



など。農家一戸に牛が二頭以上という家畜全盛時代を見たものでした。桜井さんは、正に畜産の先駆者の一人として当時活躍された方でした。  
思い出はさらに逆のぼり、大正四年、現在の田山川口間を結ぶ県道改良工事、人力だったため、大変な労を費やしたといわれています。  
深田を埋めるために運搬した土砂が、豪雨ですぐ決壊してしまい考案の木のわくを敷くことで完成したときの、喜びはひとしおだったとの事です。  
悲しかったのは、七十才のとき永年連れ添ったおくさまと死別されたこと。今二人で語り合えたらどんなに良からうと思われませんか。  
また弟さんが海軍大尉まで進み復員の途中に病に倒れ、帰らぬ人となられたことは、今でも残念な思い出のひとつだそうです。  
見送りいただいた、穏やかな表情に、永い年月を精一杯生き抜いてこられた自信と安らぎが感じられました。  
写真は昭和一四年まで続いた旧田山小学校です。(昭和八年撮影)

### 長寿の喜び分けあう

#### 「手づくりの毬」



菊づくりに精を出す綱マツさん

オリジナルデザインのまりなのです。これを親しい方にあげるのが嬉しいのだそうです。  
夏は、菊づくりを楽しんでおられ、昨年十一月三日

満九十三才とは年令を聞き違ったかと思わせる、ふっくらと優しい顔のおばあさん。  
この十月には、ひ孫の子、つまり「玄孫」が見られると、楽しみにしていられます。  
現況は、とお聞きすると朝は五時半頃から目が覚めて、夜は八時ころ床につくということです。  
大切そうにダンボール箱を出してこられました。中は赤、青、黄みごとな糸でかがられた手まりが一ぱい。「おまえさんも長生きするように、好きなのをあげます。」と惜しげもなく、二つくださいました。  
このまりは、冬とか雨で外へ出られない時に、一針一針たんせいして作られたもので、その数三百個余。  
模様デザインは、おもに朝、目ざめた床の中でひらめくのだという事です。世界に二つとない

には菊花展に出品されたほどの熱の入れようです。  
一鉢ごとに添え木をして、秋の開花が待たれます。  
八十八才になるまでは、二十年間白菜づくりをされたそうで、ずっしりと思い収穫の喜びは、趣味と実益を充分満たすものでした。  
遠い過去をふり返って話されることは、今の明るく優しいおばあさんから想像できないくらいおもしろいものでした。  
生まれついて、親との縁が薄く生後十七日目を母を失い、四才で父をも失い、十二才で養女に出され、七才から子守りに出たということです。  
十九才で結婚し、六人の子をもうけたご主人とも三十九才で死別。またもや苦境に立たされたのです。幸いにして、五十代だった親夫婦と力を合わせ遺児の成長を唯一の楽しみに、仕事に励まれたので



上越北線鉄道工事(天納地内) 当時の工事はほとんど人力で行った掘り割りの工事が進む大字相川地内から上り方面に向っての工事状況(大正初期)

した。  
稼業である稲作のかたわら、十五才から身につけた養蚕を七十才まで続けてこられました。今から二十年前、武道窪の桑園は上川地区土地改良区として開田され、養蚕に終止符が打たれました。  
この時の寂しさは、忘れることができないということです。  
冬の仕事としては、子供の頃に授かったハタの技術を生かし、小千谷縮の制作に励まれました。イジャリパタとかタカハタなど  
の技術を近所の娘衆に教えてあげたこともあったそうです。  
綱さんにお目にかかった時の、年令らしからぬ若々しさの謎は、話を進めていくうちに徐々に解けてきました。  
頭と体をたえまなく働かせ、いつも心を優しく持ち続けるよう努めてこられたから。  
お盆には、娘さんの嫁いだ小千谷へ行ってこられるとか。  
いつまでも美しい花とまりを作



長寿名簿

90才以上の者

地区	世帯主	氏名	生年月日	年令
前原	利男	桜井初太郎	明治20・8・15	94
岩手原	重晴	星野熊太郎	21・1・28	93
武道窪	和吉	綱マツ	21・4・20	93
川口5	忠夫	目黒ミキ	21・9・1	93
相川口	昭佐久	真島ナル	22・11・5	92
川岸	信一	小宮山スカ	23・6・22	91
小高	正作	笹崎キク	23・11・13	91
西倉	茂	川上清作	24・3・24	90
西倉	玉男	関ヨシ	24・9・9	90
田中	邦三	星野サン	24・10・1	90

床屋一筋七十年

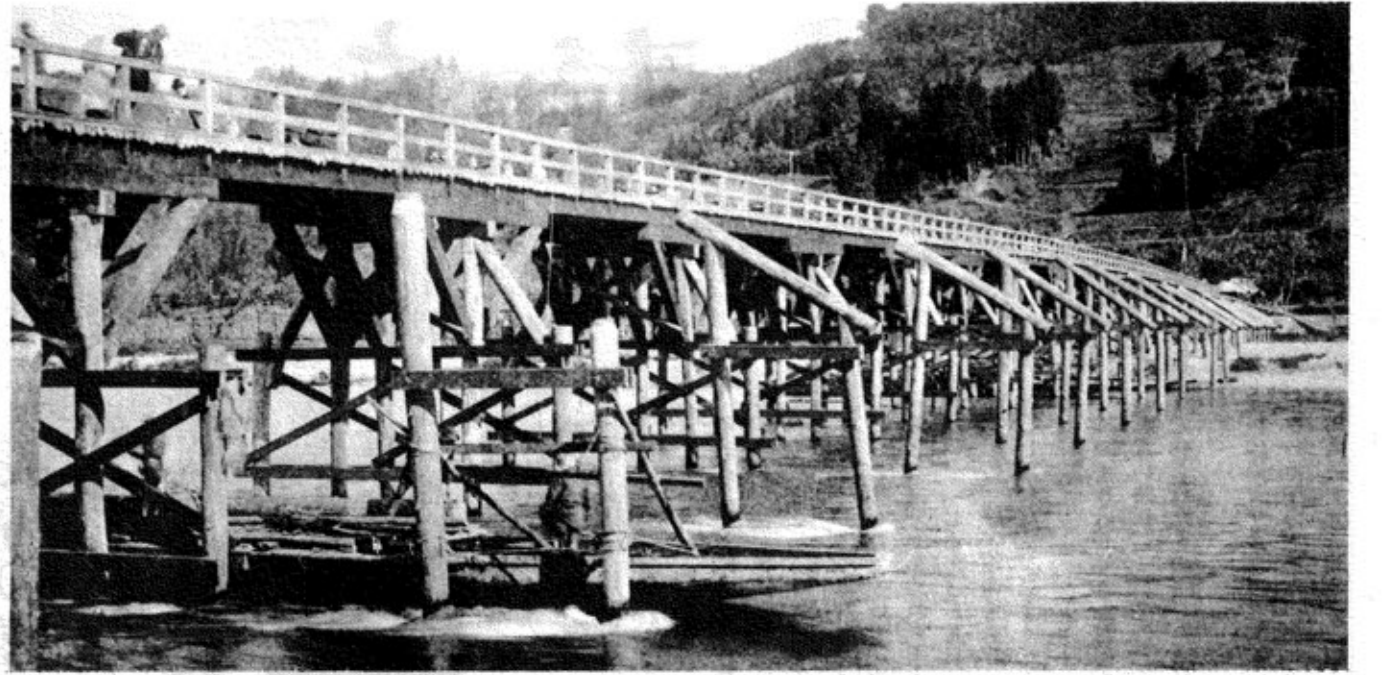
川口五 目黒ミキさん (明治21・9・1生)

猛暑の中を、きちんと合わせた着物の襟に、きせんと美しい明治の女性気質を見る思いでした。 たまたま在宅中のひ孫の方二人と幸せそうな表情で、昔を語ってくださいました。

豪雪に折れし我家の梅樞に 太き若芽の五尺も伸びぬ (S56・8・10)

どの歌も、装飾や嘘がなく、氏の人生そのものが詠み込まれているだけに、素朴な味わいで読む者を感動させます。 今、二男一女のひ孫と、子、孫

夫婦に囲まれた、にぎやかなご家族です。 夜の楽しいだんらんを過ごされたあと、自分の部屋で辞書を片手につけたという日記も、うす高くなりました。 学歴偏重の昨今、星野さんの生き方は、真の学問について示唆しているようでした。



旧川口橋 魚野川に架かる木橋で幾多の洪水にも負けず、川口と西川口の地区を結んだ (昭和10年代)

歌づくり充実の日々

岩出原 星野熊太郎さん (明治21・1・28生)

年明けて楽しみ更に近づきぬ 白寿をめざし我まっしぐら



「老農のうた」 短歌集を前に語る 星野熊太郎さん

これは、今年一月一日、日報歌壇に宮終一先生の選で掲載された星野さんの短歌です。 訪れた日の星野さん、自ら玄関まで出迎えてくださる元気でした。 永い人生の厳しさを語るシワ、衰えを知らない眼光、老人というよりまさに「熟年」ということばがピツタリのおじいさんでした。 長生きの秘訣をお聞きしますと美食は好まないけれど、好き嫌いはないし、たばこは好まない。酒も今はやらないが、若いころは少量たしなみ、多いときで三合位の量だったとか。 日課のうちでは、風呂が大好きとおっしゃるだけに、こざっぱりと身ぎれいな方でした。 十才の頃に畦草の刈り方を教わり、九十才に至るまで、米作を中心とした農業に励んでこられたという事です。 健康は、天性の授りもので、これといって気をつけたことはなかったようですが、食べ物に好き嫌いはなく、何でもいただくということとです。ただ、肉と卵は、ある願い成就のため断ってこられたそうです。 二十四才で結婚し、ご主人の床屋を手伝ってこられました。三男一女をもったご主人とは、五十六才で死別され、途方にくれたものだったといえます。 ちゃん夫婦が資格をとって離れてこられました。 ご主人を助けて三十年、以後現在の店主忠夫氏に至るまで実に七十年間の永きに渡り、目黒床屋さんの大黒柱として生きてこられた方でした。 当時、自由業としてハシリの存

ひ孫と一緒に語る 目黒ミキさん



長男は十四才で病死し、あととりとして頼みにしていた息子さんも、床屋の年季修業があけて一年したとき戦争に動員、帰らぬ人となってしまう。 この後、技術者を雇って稼業を続け、その後実の娘である若ばあ



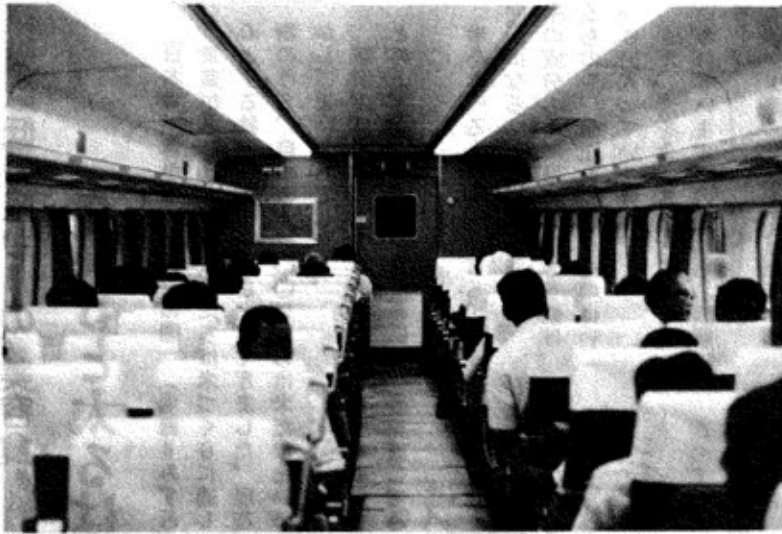
川口地区の家並み

上州街道の宿場町と栄えた当時は道に沿った一本街であった。現在はこの空地は全部埋めつくされている (大正中期)

在だったかと思われませんが、どの道も厳しさは避けて通れないものようです。 今、体の自由がきくことが何より嬉しいといわれます。 テレビを囲んでの家族だんらん は、一日のうちで最も好きな時間だということとす。

泉へ湯治へ行かれたとき作られたものだそうです。 六十年間、共に年を重ねられた夫婦の、静かないたわり合いが感じられる歌です。 以来、最近では八月十六日に掲載された歌を入れると、十三年間で入選回数実に百五十二首にも、のぼります。 宮終一先生評するところ、 「歌柄が大きく、老人臭がない。健康的である。一首一首が明快であり具体的になっており、鑑賞を助ける。年令を自覚して詠むことは、星野氏にとって退歩ではなく老を逆手にとって励みとしている」など、絶賛しておられます。 これらの歌をまとめて、昭和五十四年「老農のうた」という本を出されました。 氏の歌に感動した、西蔵院の住職吉田快昇氏の友情によって、墨で浄書、これを印刷製本したもので、墨独特のゆかしさが添えられています。 傑作ぞろいの歌集の中から、最近の作から三首を紹介します。 畦の草一町五反を刈り終えし 米寿なる手をわれ喜びぬ (S50・9・13) 老いし身の動き疲れし転寝の 世に居ぬ妻の起こす夢見つ (S52・7・23)





### 上越新幹線試乗記

## 高速新時代の 夢が実現

上越新幹線は、来秋十一月開業に向けて、新潟・長岡間で走行試験が行われています。  
このほど当町から、議会議員ら数名がこの試乗会に招待されました。

アイボリーホワイトにグリーンで引き締まった車体の外観。リクライニングシートもゆったりと、アイボリーにオレンジでアクセントされた上品な室内は、高速の機能性だけでなく走るサロンの思わせる優雅さです。  
走高速度二〇キロのアナウンスも、揺れない車内からは、信じられないほどです。車外の景色は、すばやく後方へ去ってゆき、すばらしい乗り心地に陶酔するまもなく、新潟駅からわずか二十分で長岡へ到着。試乗を終えた一人一人は、「上野新潟間二時間半」というスピードの恩恵を、ぜひ地域の発展に結びつけたいものと、胸を熱くしていました。

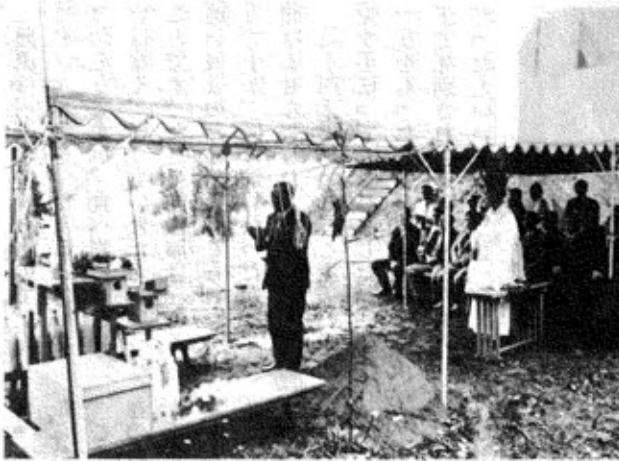


### 環境衛生週間 9/21 ~ 9/27

## 年間でゴミ処理に2千60万円

年々、ふえ続けるゴミ。複雑化する社会と、過大包装ぎみの商品など、今やゴミ処理は重大な社会問題となっています。  
この処理にあたって、当町は隣接する小千谷市と、昭和45年に、小千谷市川口町衛生組合を設立。当時は、し尿処理のみ共同で行っており、その後、昭和49年にゴミの処理も広域処理の対象に加えられました。単独市町村では、施設の設置や管理に要する財政的負担など、問題も多く、一部事務組合設立で、広域処理することによって、廃棄物の処理量による負担で済むことになったわけです。  
我町で出されるゴミの処理についての疑問にお答えすべく、現況の概要をお知らせします。  
昭和55年度に出された当町のゴミの量は九三五・五九トンで、昭和53年度が七五二・〇一トンの比べ、わずか二年で二十四％強の伸びです。予算面から見ますとゴミ処理として二十五八万円もの税金が使われています。  
これらのゴミは、不燃物と可燃物に分類、前者は、時水清掃工場で焼却処分されます。七曲埋立地へ搬入されます。  
行政による衛生業務の充実もさることながら、企業、家庭におけるムダなゴミについて再度見つめなおしていただきたいものです。

## し尿処理施設一本化へ 清流園増設工事開始



8月19日 清流園増設工事の起工式が行われました。  
小千谷市、川口町衛生消防組合では、このほど「衛生センター清流園し尿処理施設工事」に着手しました。  
当組合の清流園における処理能力は60Kℓ/日、千谷工場では30Kℓ/日となっており、現状は、千谷工場の老朽化が著しく、しかも両処理場の距離が約8キロメートルもあることから、こと

### まちをキレイに!!



お盆明けの八月十八日町環境衛生組合（松村昭次組合長）では、国道17号線に投げ捨てられたあき缶、あきビン拾いを行いました。  
ジュースなどのあき缶、ドリンクのあきビン、タバコの吸いガラ等沢山捨てられており、五分もするともう袋はいっぱい。  
道路は、みんなのもです。あき缶等はくずかごに入れましょう。

## 功労賞に輝く

河上氏 県陸協が表彰  
山吉氏

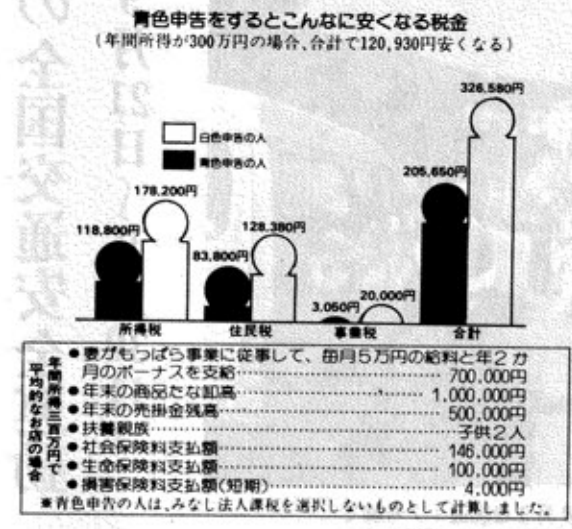
県陸上競技協会は、このほど陸上競技の普及、振興に功労のあった人たちを表彰しました。  
町からは、河上明氏（川口1）、山吉勝治氏（川口1）が受賞されたもので、お二人ともかつてはランナーとして活躍され、日本陸連の公認審判員及び県、郡の競技大会の審判員として永年の功労が認められたものであります。  
表彰式は、7月19日に県営競技場で行われ、この日は3日間にわたって開催された県選手権、全日本地区予選、国体選手選考会を兼ねた大会の中で長谷川信会長から表彰状と記念品が贈られました。

### 青色申告の おすすめ

## 有利な特典が40も

300万円の所得で  
約12万円の税金が安くなります

青色申告とは、毎日の取引をきちんと帳簿に記入し、その帳簿にもとづいて所得や税額を申告すると、税金面で有利な特典が受けられる制度です。  
また、帳簿をつけることにより、経営の内容や在庫などの状況も分かり、経営の健全化、合理化に役立つという効果もあります。



- ① 現金出納帳
  - ② 経費帳
  - ③ 売掛帳
  - ④ 買掛帳
  - ⑤ 固定資産台帳
- また、規模の小さい事業者で現金主義による所得計算の適用を受けることについて税務署に届け出ている人は「現金式簡易帳簿」だけでもよいことになっています。  
▽帳簿のつけ方や計算の方法などが分からないときは、お気軽に税務署または町商工会、税理士会などに相談してください。

### 青色申告のできる人

青色申告のできる人は製造業、小売業、サービス業、農業など事業所得のある人、地代や家賃収入など不動産所得のある人、そして山林所得のある人です。  
現在、青色申告をしている人は、三百四十三万人と、青色申告制度の始まった昭和二十五年の約三十一倍となっており、商売をしている人などの半数以上の人が青色申告者となっています。

### 必要な帳簿

青色申告のために、特にむずかしい帳簿をつける必要はありません。通常は現金出納帳を中心として、次の五冊の簡易帳簿で十分です。



スポーツの町宣言

9月行事日程

1. フィールドアスレチック大会  
日 時 9月12日(土) 午後1時半より  
雨天の場合中止  
場 所 運動公園フィールドアスレチックコース  
対 象 子供〜一般 全員に参加賞進呈
  2. ウォークラリー大会  
日 時 9月20日(日) 午前9時半より  
雨天の場合中止  
集 合 場 所 運動公園管理棟前  
対 象 子供〜一般 全員に参加賞進呈
  3. ワンバウンドバレーボール大会  
日 時 9月3日(木) 午後8時より  
場 所 福祉センター体育館前  
対 象 婦人  
対 戦 チーム 5チーム  
対 戦 方 式 6人制15点3セットマッチのトーナメント方式
- (川口町公民館)



熱戦がくりひろげられているリーグ戦

ベスト8の組合せ決まる 町長杯争奪野球大会

25チームが参加したリーグ戦、(早朝及びナイター)は、7月13日熱戦の火ぶたを切り、8月28日現在各ブロック上位チームが決定されました。

- Aブロック 西川口球友会(の勝者)
- Bブロック 丸山工務店(の勝者)
- Cブロック 酒巻製作所(の勝者)
- Dブロック ハリケーン(の勝者)
- カージナルス
- ベアーズ
- ホープス
- ガッツ川口

和南津地区館

学校跡に心の故郷を求めて

丸山池治

を建立し、永く後世に伝えたいという声が高まって来た。そこで、七人の世話人が主となり地域に卒業生を主体として記念碑建立を呼びかけたところ、全地域の人々、そして卒業生が情熱的な芳志を寄



思えば和南津小学校は明治十六年七月、中山校附属和南津校として開学され、幾多の変遷を経て、九十年の伝統を誇って来た。常に地区の文化の中心として児童の教育は勿論のこと、男女青年の研修交歓の道場であり、地区民の茶の間として長い間地区民の一日も忘れることの出来ない学校であった。卒業生は、千五百人、数が多い

和南津小学校が昭和四十八年四月川口小学校に発展的統合になり早くも八年の月日が経過し日毎に和南津の魂のふるさとであった学校跡に記念碑

せ、近隣まれに見る堂々たる風格ある記念碑が学校跡の中央に建立されたのである。去る八月十六日、全地域民参加のもと、町長さん、議長さん、その他多くの来賓を迎えて盛大な除幕式を挙行した。記念碑本体は仙台石・高さ七尺・巾三尺。階段は白河石・十二段十五枚。台座及び周辺の庭石は五十沢石。

とは言えぬが、県内に又全国に名を馳せた人も多く、或は地域の発展に貢献して来られた人々である。この事は一般に高く評価されて来ていることは必ずしも我田引水ではなく、多くの人士の認めているところである。まさに学校は和南津魂の源泉的存在であったのである。近代文化の発展に伴い、積極的に学校を閉校し、より良い教育を求めて川口小学校に敢て統合した進歩的態度も、小異を捨てて大同につく精神も、ここより出発しているのである。とかく因習にとらわれ小地域の利に陥り易い弊に一大警鐘を乱打したものと云うべきである。古きを尋ね、新しきを知るとは人生の基本である。ここに和南津の人士の心の故郷の地を闡明に残し、住民の融和団結の場とすると共に将来永く子孫に脈々たる精神を伝えるべきである。

米との上手なつきあい方

米を食べると頭が悪くなる、高血圧になるなどといわれますが、米の成分の中には脳の働きを妨げるものや、血圧を高めるものはいっさい入っていません。また、米を食べると太る、ともいわれていますが、これも「誤解」です。太るのは、一般的には食べ過ぎと運動不足が原因です。もう少し詳しくいうと、肥満は、消費されるカロリーよりも摂取するカロリーが多くなった場合、余った分が脂肪となり、皮下などの脂肪細胞内に蓄えられて起こるものです。では、百グラムのごはんの中にはどのくらいのカロリーが含まれているのでしょうか。他の食品百グラムと比較してみましょう。



このように、米は決してカロリーの高い食品ではないことがわかります。米を中心とする食事の場合は、米が低カロリーなのでバラエティに富んだ副食を食べてもカロリー・オーバーにならずに栄養のバランスをとることが出来ます。これが、欧米のように肉中心の食事ですと、肉自体のカロリーが高いため、ついカロリーのとり過ぎということになってしまいます。こうした点から、欧米では米を中心とする食生活が見直され、日本食ブームが起きているほどです。

米は低カロリーの「美容食」 食べるのと太るはウソ

日本は、昔から「みずほの国」(瑞穂みずみずしい稲穂の穂)という言葉があるほど、わたしたちは米づくりに適した風土の中で米を中心とする独自の文化を築き上げてきました。現在、わが国でとれる穀物のうち、自給率が一〇〇%なのは米だけという事実が、その証(あかし)といえるでしょう。新米がそろそろ出回る季節です。米を中心とする食生活のよき、米との上手なつきあい方をいま一度見直してみたいものです。

町囲碁将棋大会結果

(8月9日)

将棋の部	優勝組	一一行一	融融男
	優組組	建正欽	公
	優組組	野野島	木木淵
	優組組	星星関真	鈴鈴大
囲碁の部	優勝組	総合A	
	優組組	総合B	

町民がみんなで実践 正しいルール



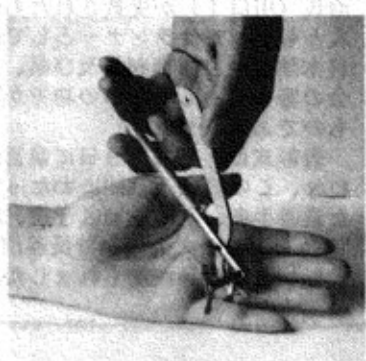
秋の全国交通安全運動 9月21日〜9月30日

町民の交通マナーも年々向上し、おかげで当町における交通事故は大巾に減少しています。しかしながら車や運転者は増える一方で交通事故も増加する要素はいっぱいあります。県内の交通事故による死者は急激に増加しています。秋の全国交通安全運動が始まります。

◎運動の重点

- 一、交通三悪の一掃
- 二、歩行者、特に子供老人の交通事故防止
- 三、自転車の安全利用の促進
- 四、暴走車の追放

指輪がぬけなくなったら 一一九番



これは救急事故に該当しない要請ですが、消防サービス業務の一環として、交通事故、労働災害事故、一般負傷などによる手指の負傷あるいは疾病その他の状況の変化により本人の要請で実施しています。

時間的に余裕のある人、多少指の痛い人には来署していただきましたと思います。

指が痛くて困っている人に力を貸そうというものです。無料ですので、いつでもお気軽にご相談ください。