

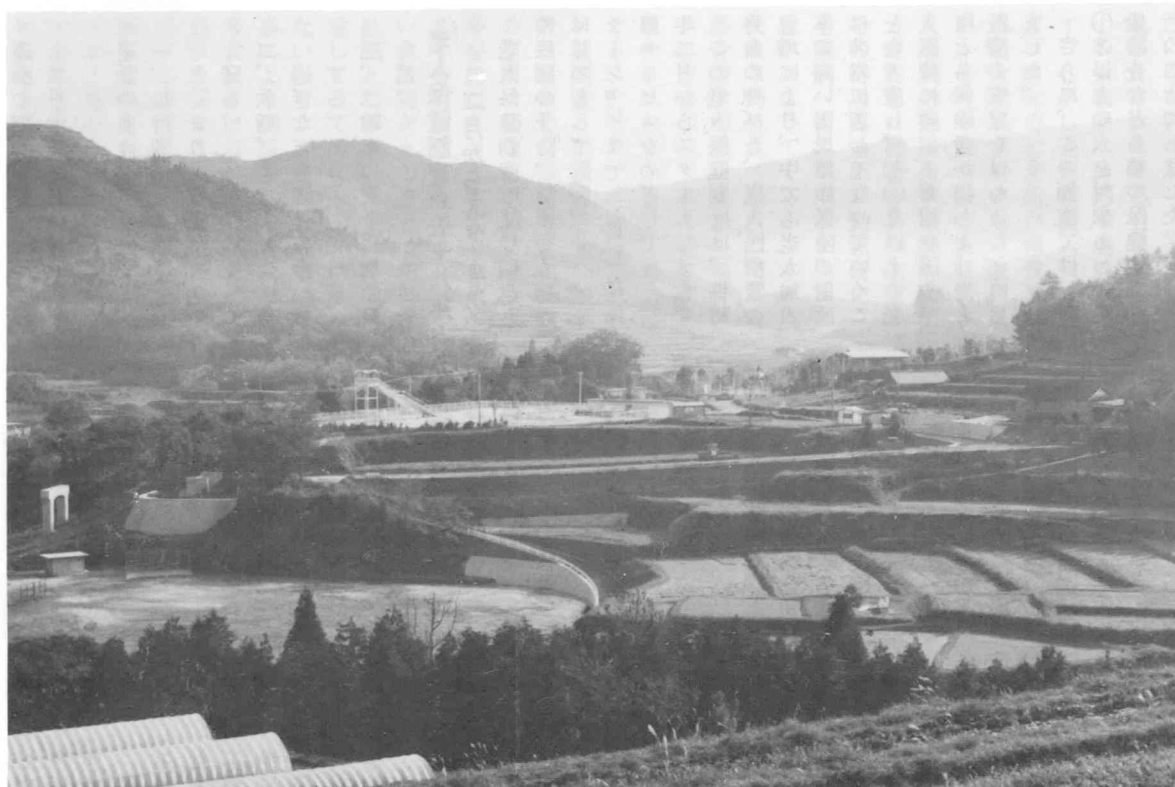
や 広報たしる

No. 352

昭和57年12月

田代町総務課編集

1,500部発行



昭和五十七年総決算

今年も残り後わずか、月日のたつのは本
当に早いものです。

「戌年」にちなみ、「犬も歩けば棒にあ
たる」を引き出し、やっているうちには思
いがけない幸運に会うこともある。という
意味をとらえました。が、今年一年はどのよ
うな年だったでしょう。

国内、国外を通じ、大変きびしい状況に
おかれているのが現状ですが、この一年を
ふり返り足元をしっかりふみ固めながら、
次の飛躍を期して前進したいものです。

来年の千支は「猪」、猪突猛進というこ
とばがありますが、脇目もふり返らず突き
進む。また、自分の信念に従い進んで行く
という状況に持っていけたら、悔いの残ら
ぬ年をすごせるでしょう。

来年こそ「猪突猛進」に近づけるよう、
今年一年を反省し、明日の発展の糧としま
しょう。

保健だより

正しい食べ方で病気を防
ごう！

秋から冬にかけて、これらの季節は特に食欲も増し、ついおいしさから、なにかと食べ過ぎる季節です。そこで私達が毎日三度三度口にする食事の食べ方について考えてみましょう。中国の言葉に「**医食同源**」とあるように、食事さえ間違わなければ病気になることもないといまで言われている様に正しい食養生は健康にとっても欠かせないものです。それではどんな事を心掛けなければ良いのか、まず①に栄養は必要最低限度におさえる。②コレステロールを増やす食物を少なくする。③甘い物やアルコール類はさける。④酸性食品はひかえる。⑤カルシウムを多くとる事などが非常に大切と言えます。しかしいざ実行となると、「言うは易し、されど行ふは難し」のとおり実行はむずかしい事です。そこでまず食べ過ぎを避ける為には「腹八分目に医者いらず」の様に健康に暮らす為に一番大切な心得が「腹八分目」なのです。何故食べ過ぎる

といけないのか？ それは私達が日常口にする全ての食品中の栄養素は体内で燃焼します。しかし過剰栄養（食べ過ぎ）になると食品の栄養素は不完全燃焼をおこし、血液はドロドロに濁ってしまいます。又過剰栄養は皮下脂肪となつて貯えられ肥満をまねきます。その結果高血圧、動脈硬化、心臓病、糖尿病、リウマチなどがおこってくるのです。現代人は何故食べ過ぎになるのか普通空腹感が食欲の現れとされているが、本当の食欲とは一日に必要な量だけ食物をとることです。さらに空腹感・満腹感と食事は決して比例しません。甘い物等の間食の習慣は糖分の過剰で胃酸過多を起こさせ、本当の食欲からくる空腹感と麻痺させ、つい食べ過ぎとなりその結果胃拡張となり、いくら自分で注意してみても食べ過ぎは治せないのです。しかし「嘔む」事により満腹中枢が刺激され多食はさけられます。まず今日から毎食の食養生術として一口五〇回以上、よく嘔む習慣を心掛けたいものです。とにかく嘔む効果は他に唾液の分泌を促す為胃腸の働きを助け胃のもたれ、胃酸過多、胃

人		口	
人 口 の う ご き			
基本台帳人口 57年11月1日現在		前月との 増 減	
男	2,166人	△	6人
女	2,344人	△	3人
計	4,510人	△	9人
世帯数	1,475戸		0戸

潰瘍の人は絶対必要であり、同時に胃腸系のツボを刺激するので胃腸の働きをよくします。又嘔む事で酸素が混ざります。食物が生きた物となったり、パロチンと言うホルモンの分泌を促す為骨や歯をも丈夫にします。健康すなわち嘔む事その結果肥満の是正、防止にもなり、心掛けしだいである健康法の一つではないでしょうか。さあ今日から始めてみましょう。無理と言わずに

戸籍に関する情報は

ホームページ上では

掲載していません

年末、年始の交通事故
防止運動!!

等で飲む機会が増えます。
 また、帰省等で人・車とも大幅に増加することが予想されます。このため車を運転する人もしない人も交通事故に対してこれまで以上に注意する必要があることは言うまでもありません。



非惨な交通事故!

何かと気ぜわしくなるこの時期にいらいらすることなく「心のゆとり」を持って交通事故を起こさないよう、また交通事故にあわないよう注意しましょう。

尚、年末年始の交通事故防止運動の期間及び重点は次の通りです。

。運動の期間
十二月十五日～一月十日

○運動の重点

一 歩行者、特に子供とお
としよりを交通事故から
守る。

二、飲酒、スピードの出し過ぎなど無謀運転を追放する。

三、二輪車の安全運転の促進。

老人保健制度が五十八年

二月からスタート

老人保健制度は壮年期からの疾病の予防、健康づくりをはじめとして医療、リハビリテーションまで一貫した保健サービスをめざして五十八年二月からスタートします。

寿命の伸びと、老人医療費の急増により、中でも老人加入率の高い国民健康保険の財政は非常に苦しくなっていくことを考慮し、七〇才以上の老人医療に要する費用を国や県町と各保険者が持ちより老人医療の安定をはかることにしました。

さらに、この制度では、四〇才以上の人を対象として健康診査など各種の保健事業を行うことにしました。

この制度の主な事項は次のとおりです。

老人保健の医療（七〇才以

上の老人）を受ける人は、次の費用を病院等で支払うことになります。

(一) 外来（通院）の場合は月の最初の診療日に四〇〇円を支払います。

総合病院などの各診療科があるところは、診療科ごとに四〇〇円を支払います。

総合病院以外の病院でも、
医科を受けている人が同じ医
療機関で歯科を受ける場合も
それぞれ四〇〇円を支払いま
す。

(二)入院の場合は、一日三〇〇円を二ヶ月間支払いますが二ヶ月を超える分は支払う必要がありません。

尚 入院中に七〇才に達した人は、その入院の初日から二ヶ月間を支払います。

七〇才に達した時、すでに二ヶ月間以上入院している人は支払わなくてもいいです。詳しくは民生課国保係までお問い合わせください。

国民年金コーナー

※追納できる免除保険料

国民年金の保険料を納める

くわしくは年金係へお問い合わせください。

-歳末たすけあい運動

—みんなそろって明るいお正月を

「歳末たすけあい運動」によって集められた善意の寄付金は、地域の思えない人々や社会福祉施設を利用されている方々が、明るく楽しいお正月を迎えられるよう、社会福祉協議会等を通じて、正月支度金、越年資金などとして有効に活用されています。

昨年集まった善意の寄付金は、グラフのよう
に使われました。
今年も協力を……。



母親セミナー開催



町婦人会主催の母親セミナーが、十月二十六日開発センター（昼）、大原小（夜）で多数の会員を集めて開催されました。

今年は、青少年の健全育成を図るために母親はどうすればよいかというテーマで、寸劇・講演を通して学習を深めました。

特に、寸劇は、青少年の健全育成は家庭からというテーマで、青少年の非行を家庭内の人間関係に視点をおき、笑いの中にも鋭く問題を追求した作品でした。

シナリオから小道具作りまで全部婦人の手作りの劇であったことが、なお一層セミナ

―を盛り上げました。

青少年健全育成

毎月第三土曜日が青少年健全育成の日として制定されて半年たちますが、今回その趣旨徹底と広報を目的として県民局より、去る十一月一日にキャラバン隊が来町しました。当日は、町三役、各課長、各学校長、青少年育成関係団体長の多数が参列する中、内閣総理大臣、県知事のメッセージの伝達が行われました。本町においては、この運動の盛り上がりが今一歩という所ですが、今後子ども会、高校学生会等で趣旨にそった活動事業等が積極的に進んで行き運動の周知徹底が図られることが望まれます。



町文化祭開催

田代町文化協会



十一月三日（文化の日）に第六回町文化祭が、好天氣に恵まれ多数の町民の皆さんの参加を得て、盛大に行われました。

数々の展示物の中で、異彩をはなったものとして、習字教室生と家庭教育学級生の作品発表でした。日ごろの学習の成果を文化祭で発表するんだという意気込みが感じられました。

また、町民の皆さんから自主的な作品展示の動きが見られたことも特記すべきことでした。

今後、こうした町民全体の文化祭、わたしたちの文化祭という意識が広まっていくこ

校内文化祭

田代中学校



「ネエーネエ。あそこからおかしな草が出て来てるよ。」
「エッ。」「この学校、作業がすみずみまで行き届いてないんじゃない。」

都会から遊びに来ていたい
ところが言っていたこの言葉に
一瞬、茫然としてしまった私
です。この言葉は、私に二つ
の疑問を与えました。

私の疑問の一つは、「作業が行き届いていないんじゃない。」ということでした。根性坂の所にあるつつじで作られた「田代中」という所にカヤ草が伸びてきていて、いとこに言われて初めて気付いたのです。親の手を借りずに、

地区子ども大会
・ 早瀬子ども会
・ 西大原子ども会

早瀬子ども会
西大原子ども会



第八回肝属地区子ども会大会が、去る十一月二十三日串良町で行われました。

田代町からは、早瀬子ども会が活動発表を行った。昔から早瀬地区に伝わる「ダンヒナ踊り」を中園ハルさんの指導を受け、連日の猛練習を重ねての発表であったが、三味

おめでとう
卓球部



十一月四日、中学校南部四ヶ町新人大会が行われました。私たちの学校も男子は剣道卓球、野球。女子はバレーボール、テニスが出場しました。いままで球拾いの多かった一二年生がこの七月から、三年生に代わって早朝、夕方の練習を積んで力をためしました。そのかいあって、卓球部優勝、剣道部三位という好成績を残しました。

県作文コンクール入選・特選

題 名	氏 名	学 校 名	学 年
特 別 おとうさんがんばれ	はまざのたかこ	田代小	二年
① 一 日 お母さん	柴 立・貴美代	田代小	三年
特 別 文式土器発見	山 崎 知 代	田代小	六年
② 台 風の日に	神 田 加代子	大原中	二年

線、タイコに合わせて子どもたちが勇壮に踊り、会場から拍手喝采をあびた。

今年の大会は、棒おどり、
錢ダイコ等の伝統芸能発表が
多く、各子ども会が伝統芸能
の保存に積極的に取り組んで
いる姿が感じられた。

このような傾向の中で田代町においても早瀬子ども会が伝統文化の継承に乗り出したことは意義あることであった。また、優良子ども会として表彰を受けた西大原子ども会は、年間計画の作成、実行や伝統行事の復活と一貫した日常活動が認められて表彰されました。

今後、一層の活躍が期待されます。

習字教室閉講

公民館講座習字学習講座が
終了しました。

九月十日以来学習を積み重ねて、文化祭に作品展示をするまで成長してきました。

今後は、同好会を結成して学習活動が続けていくことになりました。

成人式 一月三日

新成人の皆さん。成人式に参加しましょう。新しい門出を全員で祝いましょう。服装は華美にならないように。

サンライフ

ファミリー歩こう会実施



サンライフ運動田代町推進協議会たくましい心身づくり部会では、町民の健康作りを進めるため、十一月二十一日歩こう会を実施しました。

第二回目の今回は、大原小と川原グラウンドの二ヶ所よりスタートして、花瀬公園まで歩くコースでしたが、絶好の天気恵まれ総勢一五〇名余りが参加しました。

今年の参加の特徴は、家族ぐるみ10組、子ども会2組、青年団1組、町婦人会1組、小組合1組というように団体参加が増えてきたことです。

第三土曜日（青少年健全育成の日）、第三日曜日（家庭の日）ということで、家族、

各種団体の「ふれ合い」を中心におきましたが、今後増々多くの家族、団体が参加することが望まれます。

なお、道中史跡めぐりをしたり、空カン拾い等の清掃活動をしたりして、郷土の文化財を大切にしようとする気持ちや郷土を美しくしようとする気持ちが高められた大会でもありました。

巡回スポーツ指導開催

十一月十九日

昭和五七年度肝属地区巡回スポーツ指導が、本町を会場として行われました。この指導は、県総合体育センターより専門の講師がきて、スポーツに関する講義・実技指導を行うものですが、今回は、スポーツクラブの運営とバドミ



ントンが実施されました。

町内町外合わせて四十五名が参加して盛会に終わりましたが、参加者の多数が婦人層であったことは、婦人のスポーツに対する関心の高まりと受け取ることができます。

今後、各種スポーツクラブが結成されていくことでしょう。

議長杯ソフトボール開催

ソフトボール競技の最終を飾る町議長杯ソフトボール大会が、十一月十四日に開催されました。

春以来数々の大会を重ねてきたソフト協会在が、シーズン最後にあたり参加者全員によるグラウンドの清掃を実施しました。

数多くの試合をさせてくれたグラウンドに対する感謝の気持ちの表れで、すばらしいことだと考えます。

※結果は次の通り。

△準決勝Ⅴ

パンサーズ6ー6バツファ

（抽選勝）

プロトズ 6ー2球 友

△決勝Ⅴ

パンサーズ9ー3ブローズ

健康作りスポーツ教室生募

集中（ジャズダンス等）

申し込みは教育委員会へ

平石婦人会優勝ノ

婦人バレーボール大会



第八回町婦人バレーボール大会が、十一月二十八日、三十二チームの参加を得て、盛大に開催されました。

今年の大会は、運営、審判を婦人自らの手でしようという気運が高まり、全て自前の大会となった。

各審判員は、大会にそなえ審判講習を受け、練習を重ねての参加であった。

各地でこのように自分たちでという大会が、多くなってきています。

結果

△準決勝Ⅴ

平石A2ー0辺志切

東中郡2ー1池野

△決勝Ⅴ

平石A2ー0東中郡

軽スポーツ教室閉講

去る九月二十二日開講以来十回の学習を終え、十一月十八日閉講しました。

初めは、シャトルがラケットに当らなかつた人が、だんだん上達し、簡単なゲームができる程度になりました。

今後は、同好会として活動が続け、体力作りと仲間作りに努めながら、技術の向上をめざしていきます。



これからのスポーツ行事予定

。昭和58年1月9日

バドミントン大会

。昭和58年1月23日

体力づくりマラソン大会

。昭和58年2月20日

オリエンテーリング大会

。昭和58年3月13日

ゲートボール大会