



しゅうわ

'85 11月号

町の人口

男	5,290人(+36)
女	5,196人(+12)
計	10,486人(+48)
世帯数	3,150戸(+23)

10月1日現在()内は前月比

発行・昭和町役場〒409-38 山梨県中巨摩郡昭和町押越542-2 TEL 0552-75-2111 編集・総務課

特集・国体に向けて



第55回全日本アマチュア選手権大会

（第41回国民体育大会ボクシング競技リハーサル大会）

とき ● 昭和60年11月20日水～24日日

ところ ● 昭和町立町民体育館



日本全国より 四百人が来町

十一月二十日(水)から十一月二十四日(日)の五日間、昭和町立町民体育館で第五十五回全日本アマチュアボクシング選手権大会が来年のかいじ国体のリハーサル大会として開催されます。

この大会は全日本のアマチュアボクシングのチャンピオンを決める個人戦で、試合方法はトーナメント方式で第一位、第二位、第三位(三位決定は行わず三位を二名とする)を決定します。階級はライトフライ級からスーパーヘビー級までの十二階級で各級の参加選手が三十二名をオーバーした場合は、十一月十九日(火)午後六時より予選を行い、大会に向います。

北は北海道、南は沖縄県まで全国から選手・監督をはじめ競技役員(審判員)の方々が私達の昭和町を訪れ、来年のかいじ国体同様に運営されることになっていきますので、この大会を機会としてさらに多くの町民のみなさんが



参加され、リハーサル大会、そして国体を町民総参加の中で成功させましょう。

を成功させよう

輪を広げよう●●●●●



大会を支え盛り上げる 準備も着々と...

大会は、すでに秒読み段階、大会参加者を暖かく迎えるため、また大会を支え盛り上げる準備も着々と進んでいます。

老人クラブによる ～昭和バイパスの清掃～

昭和町老人クラブ連合会は、国体を機に、春と秋の年二回昭和バイパスの美化運動に協力しています。



押越菊の会 花づくり



今年の大会は11月末と時期的に寒く、国体の花による歓迎が困難な時に押越菊の会のみなさんが競技会場内の花飾りにと、毎日菊の管理を行っています。

大会期間中は、役場職員が大会運営のため不在となりますので、みなさま方に大変ごめいわくをおかけします。ご協力をお願いいたします。

マーチ 「富士晴れやかに」など 演奏

甲府昭和高校ブラスバンド部

大会の式典を盛り上げるため、連日放課後の2時間、暗くなるまで猛練習を続けています。「部員30名、開校して二年とまだ若いメンバーですが、やる以上は日ごろの練習の成果を聞いてもらいたい」と指導の小松先生は話してくれました。



大会日程

月 日	競技日程	検 診 ・ 計 量
11月19日 (火)	18:00 予 選	13:00 第1回検診・計量 (10分前点呼) 出場選手全員
11月20日 (水)	10:00 開 会 式 各級1回戦	8:00 第2回検診・計量 (10分前点呼) 第2回以後の 検診・計量は 当日出場する 選手のみ行う。 出場者数によ り日程に変更 がある。
11月21日 (木)	10:00 各級2回戦	8:00 第3回検診・計量 (10分前点呼)
11月22日 (金)	10:00 各級3回戦	8:00 第4回検診・計量 (10分前点呼)
11月23日 (土)	10:00 各級準決勝	8:00 第5回検診・計量 (10分前点呼)
11月24日 (日)	10:00 各級決勝 閉 会 式	8:00 第6回検診・計量 (10分前点呼)



リハーサル大会

●●●●●ふれあいの

婦人会、愛育会、栄養改善推進員のみなさんの協力により、空きカンを利用してのタバコのすいから入づくりなどの作業が、大会に向けて急ピッチに進められています。

▼”環境美化に協力”



▲まごころこもったプレゼントに!!

上河東二区、見上はな江さんをはじめとする桑の実会のみなさんは、来年のかいじ国体に向けて、和紙で作った人形(イチゴ娘)をプレゼントにと、張り切っています。

栄光めざす山梨チーム

本年度のボクシングのトップレベルを集めての全日本選手権(リハーサル大会)を当町で開催する運びであるが、本県の選手は当役場職員の大江至選手を中心に、網野、瀬川、桧山、中洞、木村と全国トップクラスを揃え、その活躍ぶりが今から楽しみである。今年のわかとり国体またかいじ国体優勝への期待に胸ふくらませ毎日厳しい練習に耐え力一杯精進を続けています。町民のみなさんは基より山梨県民の絶大なる御声援をいただき、その期待に応えられるよう関係者の尚一層の努力をお願いしております。当昭和町が、ボクシングを通してすばらしく活気に満ち興奮する日も近いと信ずる。

山梨県アマチュアボクシング連盟



旧役場庁舎の練習場で毎日猛練習

かつて或る新聞社が女子大学生を対象にスポーツのアンケート調査を行ったところ、最も男性的なスポーツにボクシングがあげられました。それだけでなく多くの女性が実際にボクシングを観戦しているとは限りませんが「男性的スポーツ」と印象づけられてきていることは事実です。ボクシングは単に拳で打ち合う衝動的な動作ではありません。又男性的、忍耐力、勇

気のみが中心でもありません。ボクシングは古代オリンピックの種目として数千年の古い歴史をもつスポーツです。近代ボクシングは十八世紀にイギリスで始まり、後に世界の国々で行われています。日本では一九二一年東京で始まりました。現在、世界連盟の加盟国は一二七ヶ国(一九八五年)あり、オリンピック大会で陸上競技に次いで参加人員が多く、世界の各国で親しまれているスポーツです。

アマチュアボクシングの見方

試合方法

◎ 試合時間はジュニアが二分三ラウンド、シニアが三分三ラウンドでその間に一分の休憩があります。

◎ 競技者は同じ体重の範囲内で対戦します。階級は別表のとおり十二階級に分けて行います。

競技の判定

- ポイント勝。得点を多く得た方が勝ちです。
- 棄権勝。相手が棄権したとき。
- レフリー・ストップ・コンテスト勝。(RSC) 実力に大差があるとき、ひどい負傷、強打を受けたとき。
- 失格勝。相手が反則をしたとき。
- ノックアウト勝(KO)。相手が

ダウンして十秒以内に競技が続けられないとき。

- ノーコンテスト(NC)。施設の故障や天候の異変など、競技者レフリーの責任外のこととして試合が続行できないときは、勝敗を決めません。
- 不戦勝(WO)。相手が遅刻や急病などで競技できないとき。
- ◎ 得点法。各ラウンド終了後に優勢の方に二〇点、劣勢の方は比例的に減点され、この一点に対して補助点三点が相当します。得点打は握ったグローブのナックルパート(色別)で相手のベルトラインから上の前面と側面に直接当たった打撃です。試合終了後、総点数が同点となった場合は試合中の主導権を握った方が、或はよりよいスタイルを示した方が勝者となります。これも同等のときは優れた防御を示した方が勝者となります。

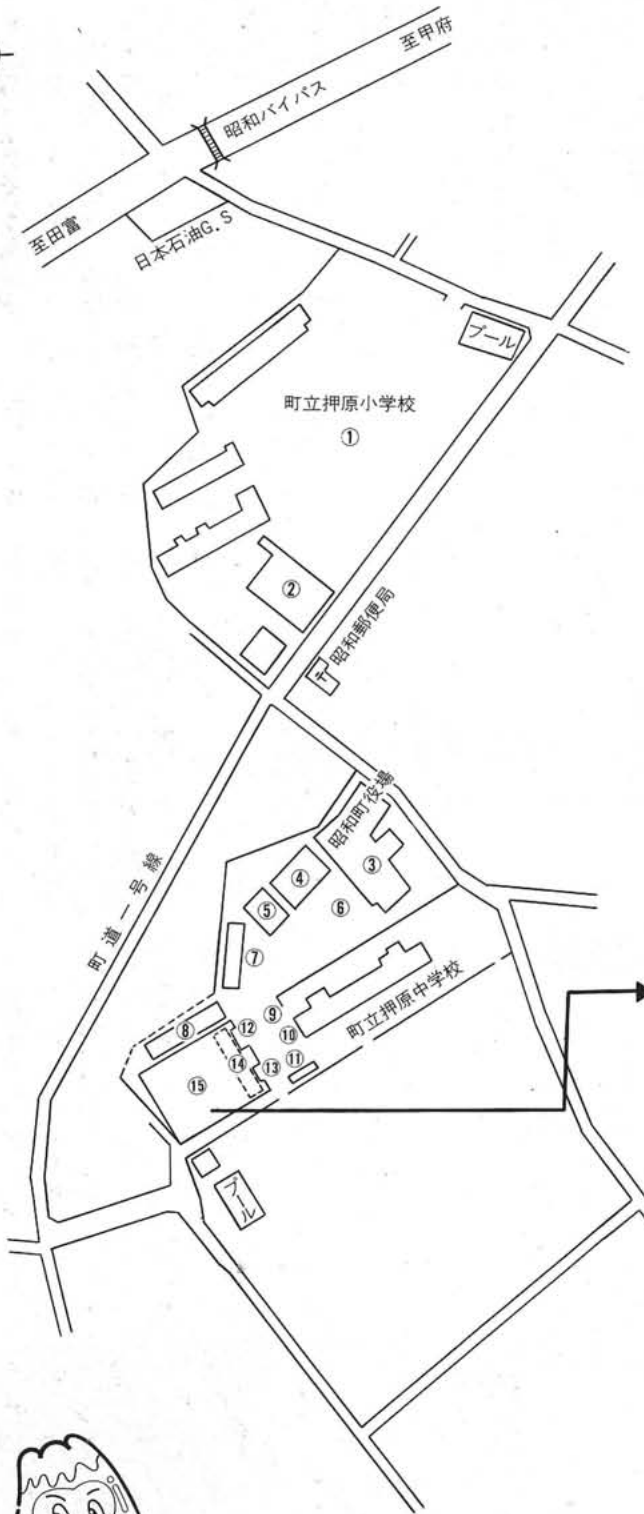
マナーを守って 楽しい観戦

観戦や声援の際などには、次の点に注意し、お互いに気持ちよく楽しみたいものです。

- ♥ 観戦は、大会関係者の指示に従い、競技の妨げにならないようにしましょう。
- ♥ 声援はフェアーに行いましょう(ヤジは禁もつ)
- ♥ カメラ撮影する場合のストロボやフラッシュは使用できません。
- ♥ 会場内での喫煙(タバコ)は、指定の場所で行って下さい。
- ♥ 会場の美化にご協力をお願いします。ゴミ、空き缶は持ち帰るか、くず箱へ。

階級	体重 kg (ジュニアのみ)	制限
トイムート	~45	まで
キフ	48	超え
タザ	51	~54
ルタ	54	~57
エルミ	57	~60
ウルミ	60	~63.5
イト	63.5	~67
トヘ	67	~71
イト	71	~75
イト	75	~81
イト	81	~91
イト	91	無制限

会場案内



番号	名 称
1	第一駐車場
2	練習会場
3	実施本部
4	(一階) 選手控室
4	(二階) 日連役員会議室
5	練習会場
6	第二駐車場 (救急専用)
7	売 店
8	検診・計量会場
9	弁当引換所
10	湯茶接待所
11	選手専用トイレ
12	受付案内所
13	輸送・警備本部
14	選手控室
15	競技会場

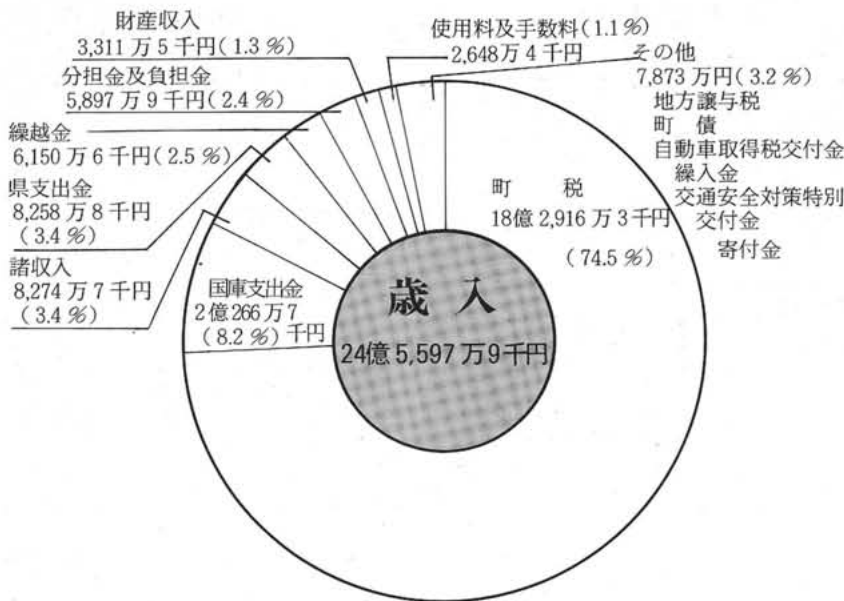


▲ボクシングの競技会場・昭和町立町民体育館



大会期間中は混雑が予想されます。お近くの方は歩くか自転車で、
また自動車を利用される方は相乗りでお願いします。

の決算状況 のまちづくり



昭和五十九年度の昭和町一般会計・国民健康保健特別会計・渇水対策特別会計・老人保健特別会計の決算が九月定例議会で認定されましたので、その概要をお知らせいたします。

当初一六億五、〇九四万三千円の一般会計予算は税収などの伸びにより決算収入額は、二四億五、五九七万九千円となりました。

これに対して、支出額は二四億二、三六万九千円で、58年度は西条小学校の建設などにより教育費が

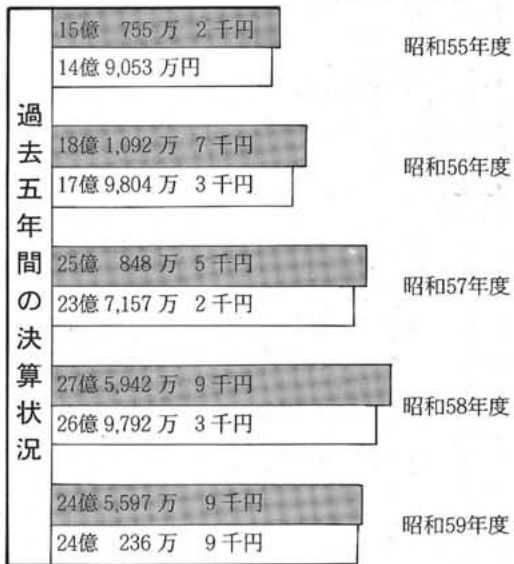
最も大きい割合でしたが、59年度は土木費が増加しました。これは、主に釜無工業団地スポーツ公園管理棟の建設・道路新設改良の用地買収費工事費・土地区画整理組合への補助・街路事業及び河川改修などの事業によるものです。

翌年度への繰越額は五、三六一万円となりました。

(昭和五十九年四月一日から昭和六十年三月三十一日までの間に税金がどのように使われたか、グラフと表を使って表わしました。)

固定資産税	町民税	電気税	町たばこ消費税	その他
93,066 円	67,359 円	13,970 円	3,868 円	821 円

歳入
歳出



町民1人当りの町税 179,084円

老人保健特別会計

(単位：千円)

歳出科目	金額	歳入科目	金額
医療諸費	201,220	支払基金交付金	140,571
医療諸費	201,220	支払基金交付金	140,571
諸支出金	5,865	国庫支出金	39,265
償還金	5,865	国庫支出金	39,265
総務費	160	繰入金	10,394
総務管理費	160	一般会計繰入金	10,394
予備費	0	県支出金	9,832
予備費	0	県負担金	9,832
		繰越金	9,705
		繰越金	9,705
		諸収入	2,147
		雑入	2,147
		延滞金及加算金	0
		預金利子	0
総額	207,245	総額	211,914

渇水対策特別会計

(単位：千円)

歳出科目	金額	歳入科目	金額
渇水対策費	6,251	諸収入	6,244
渇水対策費	6,251	雑入	6,244
予備費	0	繰越金	205
予備費	0	繰越金	205
総額	6,251	総額	6,449

県体育祭り

総合(町の部)で堂々6位に!

第三十八回県体育祭りは、二十九日に甲府市の小瀬スポーツ公園をメイン会場として県下二十数ヶ所の会場(昭和町・ボクシング会場)で盛大に行われました。開会式で本町は総勢一〇〇名を越える選手、役員などを動員堂々の入場行進に盛大な拍手を受けました。成績は次のとおりです。

- ◎総合順位 (町の部) 六位
- 団体成績
- (優勝) 女子ソフトボール
- 女子テニス
- (準優勝) 銃剣道
- 弓道
- (第三位) 男子テニス
- 個人成績
- (優勝) 小池 寿々子(河西)
- 陸上女子一〇〇m
- (第三位) 桑原 丑寅(清水新居)
- 水泳男子五〇m
- 五〇歳以上自由形

第14回 男子年令別バレーボール 第6回 ママさんソフトボール



優勝

男子バレー
飯喰

♥友に初優勝
ママさんソフト

上河東

第十四回地区対抗男子バレーボール大会と第六回地区対抗ママさんソフトボール大会が十月十日、体育の日に行われ一戦一戦、熱のはいった試合が展開されました。男子バレーボールは町民体育館で行われ、新鋭を加えた飯喰チームが圧倒的な強さでみごと初優勝に輝きました。

またママさんソフトも秋空の下、押小グラウンドで子供達の「ガンバレ」の元気な声にママさんらは、

一生懸命白球を迫っていました。初優勝した上河東チームは「チームワークと練習の成果で勝ちとった勝利」と、喜びいっぱい記念写真を撮っていました。

★大会成績★

男子バレー	優勝: 飯喰	準優勝: 押越	三位: 上河東二区
ママさんソフト	優勝: 上河東	準優勝: 上河東二区	三位: 押越

山梨県体育
功労者表彰



鷹野たつ子氏
(河東中島)

現役時代は陸上短距離選手として活躍、山梨県陸協役員としても尽力、高校体育の育成にも努力した功績が認められました。



……力泳……
72歳になる桑原さん
今回の出場がなんと十数
回とか。スポーツこそ健
康の秘訣という

押原保育園が新しくなります!

昭和二十八年地域の方々の強い要望によって設置され現在まで乳幼児保育に大きく貢献して参りましたが、園長の健康上の理由と園舎も古くなったこともあり、新規に現在地より約一五〇米位中学校寄りに新築、六十二年四月開園をめざし、押越の三神さんが引継ぐべく手続きを進めております。したがって現在措置されている乳幼児は勿論、六十一年度の入園児もそのまま新しい園舎に移行するようになりまして安心して入園申請を出して下さい。

早川園長の廃園したき旨の申し出により、町においては地域の代表者と対策について協議をして来たところでありますが、押原地域

としては、地域内に残し他園に分割することのない様にして欲しいと言う強い要望に基づき、これからの地域発展をも考え併せて、なんとか存続すべき方途を県とも協議を重ねた結果、紆余曲折はありましたが前記の様な次第となった訳であります。

この場合国を始め町の方針も福祉法人でなければならぬことになっております。法人設立に当たっては、措置を要する乳幼児が多く、どうしても新たに建設する必要に迫られて始めて許可になる訳であります。本町の現況は押原、上河東の両保育園とも定員を大きく割っており、町全体からしても残りの三保育園で措置可能な状態であり

認可を得るのが難しい状況であります。特に押原地区が大きく定員の六十人を割るようでは認可は望めませんが、設立認可申請時点にはいかにしても定員を確保する必要があります。

もともと押原地域にどうしても保育園を設置して欲しいと言う要請からでたことでもありますので地域の方々には充分にこのことを認識の上、対象児の入園につき特段の考慮を強く訴えるものであります。

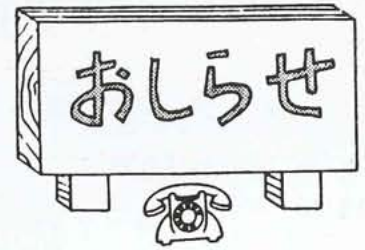
なお上河東保育園についても、まだゆとりがありますので上河東及び上河東二区の該当児をお持ちの皆さんも大いに地元の保育園を活用していただきたいと思います。

保育料の軽減!!

昭和町は保護者の保育料負担を軽くするため、町の助成処置により次のように限度額を定めています。

三歳未満児は最高三万二千元
三歳児 は 二万三千元
四歳児以上は 二万 円

として、それ以上は徴収しておりません。今後一層の軽減処置を講ずる考えでありますので、安心して地元の保育園に入園させて下さい。



秋の火災予防運動

十一月二十六日～十二月二日

火災が多発する季節となり、「怖いのは、消したつもりと消えたはず」の統一標語のもとに、全国一斉に火災予防運動が行われます。一人ひとりが防火防災意識を高め、死傷事故や尊い財産を失う火事をださないよう注意しましょう。期間中は、次の重点目標のもとに消防訓練立入検査、防災教室、その他いろいろな行事を展開します。皆さんも機会あるごとに積極的に参加しましょう。

重点目標

- 身体不自由者等を中心とした死傷防止対策の徹底
- 家庭及び地域における防火対策の推進
- 特定防火対象物に係る防火安全の確保
- 防災機器等の普及の推進

火の用心 七つのポイント

- 寝たばこやたばこの投げ捨てをしない。
- 子供は、マッチやライターで遊ばせない。
- 風の強いときは、たき火をしない。
- 天ぶらを揚げるときは、その場を離れない。
- 家のまわりに燃えやすいものを置かない。
- ふろの空だきをしない。
- ストープには、燃えやすいものを近づけない。

11月は「全国青少年育成 成強調月間」

青少年が社会における自らの役割と責任を自覚し、広い視野と豊かな情操を培い、心身とも健やかに成長するためには、まず明るい家庭づくりを基本とし、地域社会の共通な理解による助言が必要であると信じます。

校内暴力が沈静化した裏でいまだ子どもの間の「いじめ」の深刻化が社会問題として報道されています。各家庭や地域においては、子どもの対人関係や子ども達の欲求不満の解消に努めると共に勇気をもって、もくもくと親切な行為を行った者の発見につとめ、それを賞賛し明るい子ども社会の醸成につとめましょう。

青少年のための昭和町民会議

農家の皆さんへ

米は食糧管理法により自由に売買することは禁止されており、生産した米は農林大臣の指定を受けた農協等の集荷業者以外には売渡すことはできません。予約申込み数量や他用途利用米の契約数量のほか自家保有米に余裕のある生産者は超過米として、また特定米穀(くず米)等すべての米を集荷業者を通じて正規のルートで販売して下さい。食糧事務所では、米の不正規流通防止指導を年間を通じて実施しておりますので、ヤミ米に関する情報は左記にご連絡下さい。

峡中地区適正集荷推進協議会

山梨食糧事務所甲府支所
連絡先(二六) 六六一一

税を知る週間

十一月十一日から十七日までは「税を知る週間」。みつめてみませんか、税のゆくえ。

一、テレビ特別番組

山梨放送 11/8 午前10時

テレビ山梨 11/9 午前11時30分

二、紙上座談会

山梨日日新聞 11/11号に掲載

三、税の書道展

岡島デパート特設会場 11/8～11/17

四、くわしの中の間接税展

岡島デパート特設会場 11/8～11/10

五、税の無料相談

岡島デパート特設会場 11/8～11/10

建設業にたずさわる皆さんのために!

建設事業主等が福利厚生施設を設置(購入)する場合建設業退職金共済事業本部では、資金を融資しています。

- ◆ 融資対象者
- ① 建設業退職金共済制度に加入している事業主
- ② 構成員(事業主)の過半数が建設業退職金共済制度に加入している法人格を有する事業主団体
- ◆ 融資対象施設
- 労働者住宅、保健施設、給食施設、教養文化施設
- ◆ 貸付条件
- ① 限度額 施設の設置等に必要資金の七〇%で労働者住宅五千万円その他の施設三千万円、事業主団体が設置する施設一億円
- ② 利率 七・一%
- ③ 償還期限 十五年以内(一年据置)
- ④ 償還方法 三ヶ月または六ヶ月ごとの元金均等償還

お問い合わせ先

建設業退職金共済事業本部融資室
東京都港区芝公園一丁目七番六
中退金ビル七階
(03) 四三六〇一五

85+やまなし住宅展 増改築フェアの開催

よりよい住まいの方向と快適な住生活のあり方及び増改築等の意義、増改築等による多様な生活改

善の姿、安全で容易な方法、増改築用の住宅部品等の増改築等に係る適切な情報提供を図るために開催します。
日 時 十一月十五日～十七日
場 所 甲府市東光寺三十二二十五
山梨県地場産業センター
内 容 ● 増改築等に関する展示会 ● 相談所の開設 ● 増改築等優良事例のパネル展示 ● 増改築等に係るパンフレットの配布 ● アンケート調査の実施等

文化祭・公民館まつり

日 時 11月2日・3日・4日
場 所 中央公民館
内 容 作品展示、芸能発表、囲碁将棋大会、ダンスパーティー、いこいの広場(バザー、おでん、甘酒、ヨーヨー綿菓子、かき氷など)

農業まつり

日 時 11月3日 午前10時～
青果物即売会 午後2時より(安い) ……

ハンターのみなさん
電話ケーブルを
うたないで下さい。
NTT甲府電報電話局

保健衛生だより

乳 児 健 康 診 査

実施日	受付時間	該 当 児	場 所
11月13日(水)	午後1時	昭和59年10月生まれ 昭和60年1月生まれ	中央 公民館
11月14日(木)	～2時	昭和60年4月生まれ " 7月生まれ	

持ち物 母子手帳・筆記用具

母子手帳交付及び一般健康相談日

日 時 11月2日(土)・16日(土)

午前9時～11時30分

場 所 中央公民館

※母子手帳交付希望者は印鑑を持参してください。

妊娠証明書は必要ありません。

1 歳 6 か 月 児 健 康 診 査

実施日 11月6日(水)

受付時間 午後1時～2時

場 所 中央公民館

該 当 児 昭和59年3月1日～昭和59年5月31日までの出生児、及び前回未受診児。

持ち物 母子手帳・1歳6か月児健康質問票

2 歳 児 歯 科 検 診

実施日 11月27日(水)

受付時間 午後1時～1時30分

場 所 中央公民館

該 当 児 昭和58年8月1日～11月30日までの出生児。

持ち物 母子手帳・歯についての質問票・毎日使っているコップと歯ブラシ

秋 期 ポ リ オ 生 ワ ク チ ン 投 与

日 時 11月8日(金) 午後1時～2時

場 所 中央公民館

該 当 児 ◆1回目…昭和60年2月1日～昭和60年7月31日までの出生児

◆2回目…昭和59年8月1日～昭和60年1月31日までの出生児

◆昭和60年2月1日以前に生まれた子で4歳以下の未投与者。

持ち物 母子手帳・問診票

※追加投与…上記の実施日に投与できなかった幼児について追加投与を11月25日(月)午後1時～2時まで実施いたします。

《つぎのような人は投与できません》

1. 現在下痢をしている人、または発熱している人
2. 1年以内にけいれん、ひきつけを起こした人。
3. はしか・BCG接種を受けてから1か月以内の人。
4. 3種混合予防接種を受けてから2週間以内の人。

乳 児 整 形 外 科 検 診

実施日 11月29日(金)

受付時間 午後1時～1時30分

場 所 中央公民館

該 当 児 昭和60年6月1日～9月30日までの出生児。

持ち物 母子手帳

安 産 教 室

	第 1 回	第 2 回
実施日	11月5日(火)	11月12日(火)
時 間	午後1時30分～	
場 所	中央公民館(和室)	
対象者	妊娠5か月以降の妊婦	
持ち物	母子手帳・体操のできる服装 テキスト代300円	

3 種 混 合 予 防 接 種

日 時 11月28日(木) 午後1時～2時

場 所 中央公民館

該 当 児 ▶I期…昭和58年3月1日～昭和58年8月31日までの出生児。

▶II期…I期3回を完了して1年から1年6ヶ月以内の者。

▶昭和56年9月1日～昭和58年2月28日までの出生児で未接種者。

持ち物 母子手帳・問診票

※注意事項など詳しいことは広報9月号または10月号をご覧ください。

不 用 犬 猫 収 集 日

日 時 11月22日(金)

午前10時20分～10時25分

場 所 旧役場前(ボクシング練習場)

※収集車がくるまでは飼主もいっしょにいてください。また、猫の集合は必ず麻袋などの丈夫な袋に入れてヒモでしっかり封をしてください。

献 血 に ご 協 力 く だ さ い

輸血用血液の確保は人間の生命を守る重要な仕事ですが、これを達成するためには、みなさんの協力が必要です。

日 時 11月7日(木) 午前9時30分～午後3時30分

(ただし、11時30分～12時30分までは受付を休ませていただきますのでご了承ください。)

場 所 昭和町役場前

第 2 次 結 核 レ ン ト ゲ ン 検 診

町では9月に受診できなかった方を対象に下記日程により検診を実施しますので未受診者は必ず受診して下さい。

実施日	会 場	時 間
11月14日 (木)	清水新居公会堂	午前 9:00 ~ 9:30
	西条新田公会堂	午前 9:45 ~ 10:15
	西条一区公会堂	午前 10:30 ~ 11:00
	西条二区第1公会堂	午前 11:15 ~ 12:00
	紙漉阿原公会堂	午後 1:00 ~ 1:30
	押越公会堂	午後 1:45 ~ 2:15
11月15日 (金)	中央公民館	午後 2:30 ~ 3:30
	築地新居公会堂	午前 9:00 ~ 9:30
	飯喰集落センター	午前 9:45 ~ 10:15
	河西公会堂	午前 10:30 ~ 11:00
	上河東二区集会所	午前 11:15 ~ 11:45
	上河東公会堂	午後 1:00 ~ 1:30
河東中島公会堂	午後 1:45 ~ 2:15	
中央公民館	午後 2:30 ~ 3:30	

※注意事項など詳しいことは広報9月号をご覧ください。

みなさんの健康

★腰痛について

山梨医科大学教授(整形外科) 赤松功也

岡本綾子は腰痛のためにスコア一を落とし、北天佑は腰が据わっていたので夏場所優勝するなど腰に関する話題はつきません。

大昔、ヒトの先祖は四ツ足で大地を駆けまわっていました。やがて彼らは立つ事に興味を覚え、両あしを大地にしっかりと踏みしめ、堂々と歩くようになりました。しかし立っことに伴ういろいろな病気がまた出はじめてきました。腰痛や股(また)・膝(ひざ)の部分の病気が代表的なものです。

一口に腰痛症といってもこれにはいろいろな原因と種類があります。統計的にみましてもっとも多いのが椎間板(ついかんばん)ヘルニアと腰筋痛症です。前者はいわゆるギックリ腰とよばれるもので、座骨神経痛つまり両あしのしびれやいたみを伴ってきます。後者は庭いじりや中腰で長い間仕事をしていたあとよく起こってくるもので、これにはあしの症状がみられません。この二つが腰痛症の双壁ですが、このほかに骨の老化に基づく変形性脊椎症や骨粗鬆(そしょう)症、さらに背椎分離症

やこり症など、たくさん腰痛症があります。

腰痛の予防ですが、まず腰を曲げたり伸ばしたりする動作をゆっくりとやりましょう。急激な動きはギックリ腰につながります。第二には美しい歩き方をしましょう。背すじをのびし膝も完全にのびしてゆっくりと歩くのです。背中や腰を曲げ足早に歩く姿はチンパンジーの歩き方であり、先祖返りの状態といえましょう。第三は日頃の腰や背中の体操です。ラジオ体操などで十分ですが、過度にならないよう気をつけましょう。また長続きさせることが重要です。そして第四は固い寝具です。たみにせんべい布団などは理想的です。しかし体が冷えては腰をいためるので腰の保温には注意が必要です。そして腰痛をお持ちの方はそれこそじっくりと「腰を据えて」治療に取り組んで下さい。腰がしっかりとすれば、心の平静も得られますでしょう。

企画 財団法人 里仁会

こうほう俳句

(五十音順)

作業手順胸にたたみぬ夜の松
法師蟬社の由来読みもして

磯部 信与

ひもじきことの思い出秋刀魚焦げ
はじむ

大夕立止みし書店人を吐く
長田その子

双杖の汗を握りて飛驒に入る
奥飛驒は霧荒々し嶺々かくす

小沢百合子

雁鳴くや持病の足の骨うづく
星屑を仰ぎて句座へ秋深し

河田 好子

浅き夢覚めてちちろの夜が更ける
眉引けど孤独の相よちちろ虫

興石さき代

出窓までとどく木犀ピアノ鳴る
柘榴笑み格子戸いつも半開き

内藤ふく次

さわやかや黒部の水を嚙んで飲み
稀と云ふ立山晴や萩白き

松岡 満子

ちろろ鳴き夜の明けそめし鄙の宿
編む糸の荒れし手に入る秋夜なが

薬袋 花枝

税のプロムナード

こんな生活 オライいやだ

学校はネエー、公園もネエー、川には橋も架かってネエー、消防自動車もネエー、パトカーもネエー、……こんな環境に、あなたは、耐えられますか？ こんな国にあなたは住めますか？ 「こんな国さあおらいやダ」と言わないためにも税金は必要なのです。あなたの納めた税金は、これらの公共事業関係などにも使われています。

氏名	地区
柿島 治	河東中島
柿島すみ子	河東中島
大澤 政幸	築地新居
石川 千恵	西条一区
赤池 圭二	西条一区
望月 浩美	西条一区
中田 和範	河東中島
佐藤 啓子	河東中島

婚姻

出生

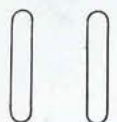
♥おめでどう♥



昭和六十年九月一日〜九月三十日までの届出(敬称略)

氏名	保護者	地区
井上裕紀子	健一	上河東二区
赤池 舞子	達也	〃
櫻田真梨子	仁	清水新居
玉川 雄也	明	西条二区
渡邊 暁子	勇二	押越
中村 友子	新次	西条一区
保坂 裕梨	一郎	〃
矢崎 里恵	正美	上河東二区
浅川 浩一	秀博	西条二区
澤海 賢人	広一郎	〃
田村 大祐	節哉	清水新居
田中 香織	正司	上河東二区

'85



月のこよみ

NOVEMBER = 霜月(しもつき)

1	灯台記念日 国土利用計画法 啓発事業強化 月間	(金) 先負		16	(土) 友引	母子手帳交付及び一般健康相談 日(中央公民館)
2		(土) 仏滅	不動産鑑定等の街頭無料相談日 (山梨中銀本店東広場A10~P4 文化祭・公民館まつり(中央公 民館) 母子手帳交付及び一般健康相談 日(中央公民館)	17	(日) 先負	
				18	(月) 仏滅	
3	国民の祝日 文化の日	(日) 大安	文化祭・公民館まつり 農業まつり(中央公民館)	19	(火) 大安	きもの着付け教室
4	振替休日	(月) 赤口	文化祭・公民館まつり(中央公 民館)	20	(水) 赤口	版画教室 国体リハーサル大会(町民体育館)
5		(火) 先勝	61年度西条小学校就学児健康診断 (西条小P1~) 安産教室(中央公民館)	21	(木) 先勝	
6		(水) 友引	版画教室(中央公民館) 1歳6ヶ月児健康診査(中央公民館)	22	(金) 友引	小雪
7		(木) 先負	61年度押原小学校就学児健康診断 (押原小P12:30~) ★献血(昭和町役場前)	23	(土) 先負	国民の祝日 勤労感謝の日 刑務作業製品展示即売会 (甲府刑務所広場・A9~P3)
8	世界都市計画 の日	(金) 仏滅	ポリオ生ワクチン投与(中央公 民館)	24	(日) 仏滅	国体リハーサル大会(町民体育館)
9	太陽暦採用記 念日	(土) 大安		25	(月) 大安	社交ダンス教室(中央公民館) ポリオ生ワクチン追加投与(中 央公民館)
10		(日) 赤口		26	(火) 赤口	火災予防運動 ~12月2日 きもの着付け教室
11	世界平和記念 日 税を知る週間	(月) 先勝		27	(水) 先勝	版画教室 2歳児歯科検診(中央公民館)
12		(火) 仏滅	きもの着付け教室(中央公民館) 安産教室(中央公民館)	28	(木) 友引	税関記念日 3種混合予防接種(中央公民館)
13		(水) 大安	版画教室 乳児健康診査(中央公民館)	29	(金) 先負	乳児整形外科検診(中央公民館)
14		(木) 赤口	乳児健康診査(中央公民館) 第2次結核レントゲン検診	30	(土) 仏滅	町県民税第3期納期限 国民健康保険税11月分納期限
15	七五三	(金) 先勝	第2次結核レントゲン検診			

わたしたちの町を
きれいにしよう

※ゴミは町指定の紙袋または荷札を
使用して出すことになっていま
すので必ず守ってください。
清潔で住み良い生活環境を保つた
めには、住民のみなさんの協力が
必要です。

28	25	21	20	18	15	14	11	7	6	5	収集日
木	月	木	水	月	金	木	月	木	水	火	内容
"	"	可燃物	金属類	可燃物	金属類	"	"	可燃物	ガラス・プラスチック類	可燃物	地区
"	"	全地区	西条地区	全地区	常押永原地区	"	"	"	"	全地区	地区

11月の
ゴミ収集日