

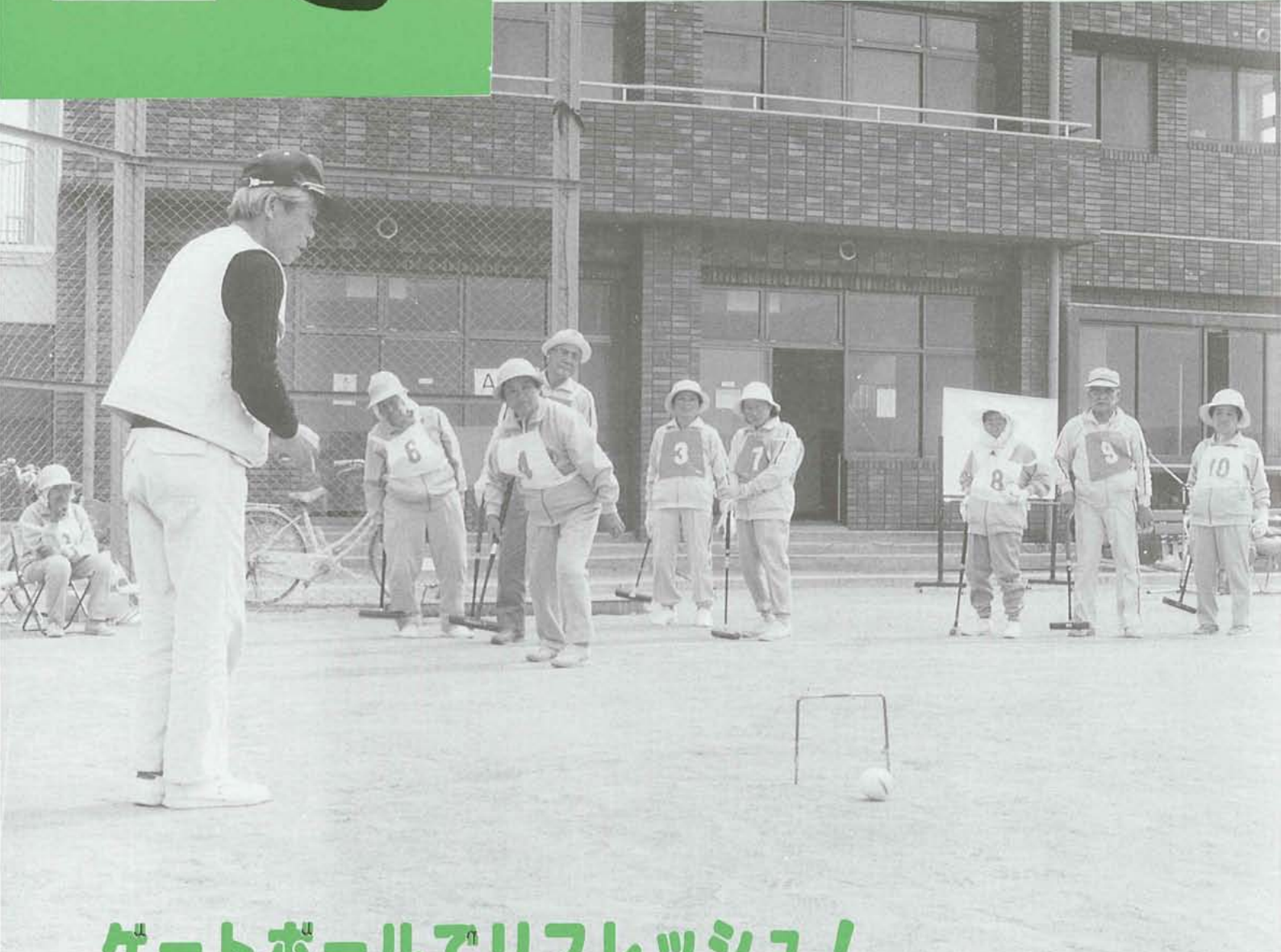


広報

# しやうわ

■ 男	5,918人 (+55)
■ 女	5,737人 (+53)
■ 計	11,655人 (+108)
■ 世帯数	3,667戸 (+61)
■ 5月1日現在( )内は前月比	

町の鳥=ひばり/町の花=れんげ/町の木=乙女椿



## ゲートボールでリフレッシュ!

— 釜無工業団地公園運動場で —

「4番 第1ゲート通過」——歓声や拍手が会場いっぱい響きます。  
4月27日、町主催の春季老人ゲートボール大会が釜無工業団地公園運動場で行われました。

なんとといっても、お年寄りに人気の高いこのスポーツ。この日は24チーム約200人が参加して、日頃の練習の成果を競い合いました。

試合は、笑いや歓声の和やかな雰囲気の中で進められ、随所に年齢を感じさせない、はつらつとしたプレーを見せてくれました。

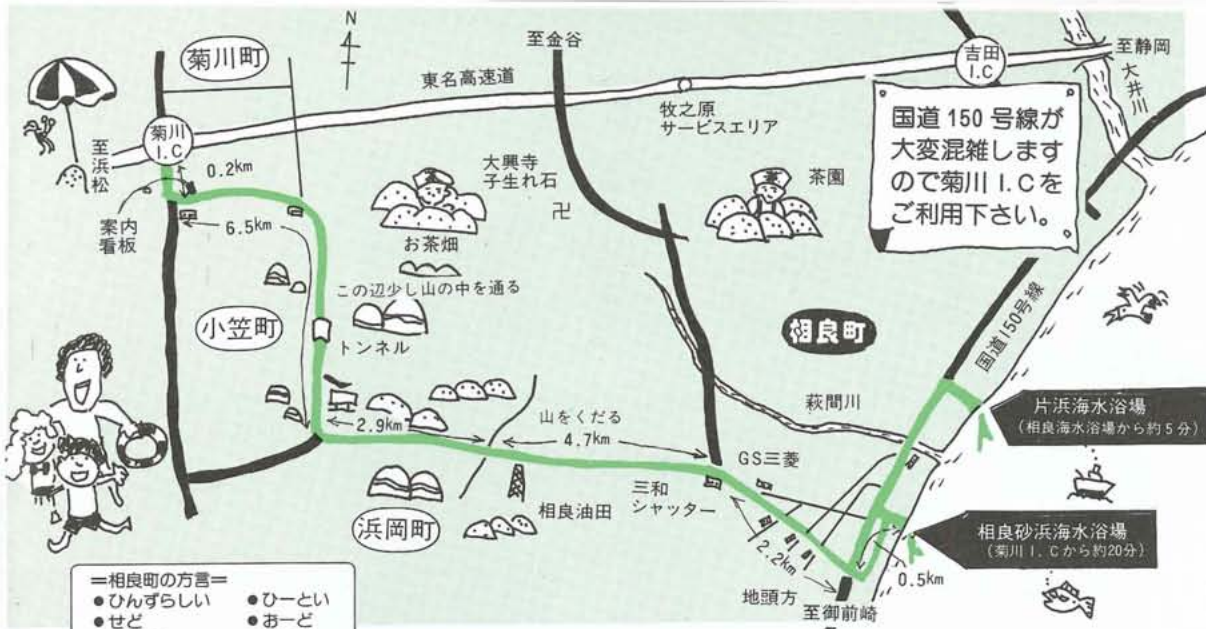
決勝戦では、河東中島Aチームと西条二区Bチームが対戦。接戦の末、河東中島Aチームが優勝を飾りました。

### おもな内容

● 6月のこよみ	● 保健衛生だより	● おしらせ	● みんなの広場	● あなたを狙う悪徳商法	● 手話講習会開催	● 誕生祝い品制度開始	● 歯の衛生週間	● 民年金	● サラリーマンの奥さんの国	● 「海の家」をご利用下さい
12 P	11 P	10 P	8 P	7 P	6 P	5 P	4 P	3 P	2 P	2 P

No. 128





町では、昨年から町民のみならずの健康でうるおいのある生活の手助けの一環として、静岡県榛原郡相良町の観光協会と「海の家」の利用契約を結びました。昨年は、利用した多くの方から大変好評を得ました。

今年も、次の通り開設しますので、家族旅行など夏のバカンスにご利用下さい。  
また、来年には八ヶ岳の清里の森に「保健休養施設」を建設し、開設する予定ですのでご利用下さい。

- ＝相良町の方言＝
- ひんづらしい
  - せど
  - かいど
  - さぶい
  - ひーとい
  - おーど
  - えらい
  - ひとよさ
- 答えは相良の人に聞いて下さい。

# 夏のバカンスに 海の家をご利用下さい

## 静岡県・相良海岸

《昭和63年度昭和町指定 宿一覧表》

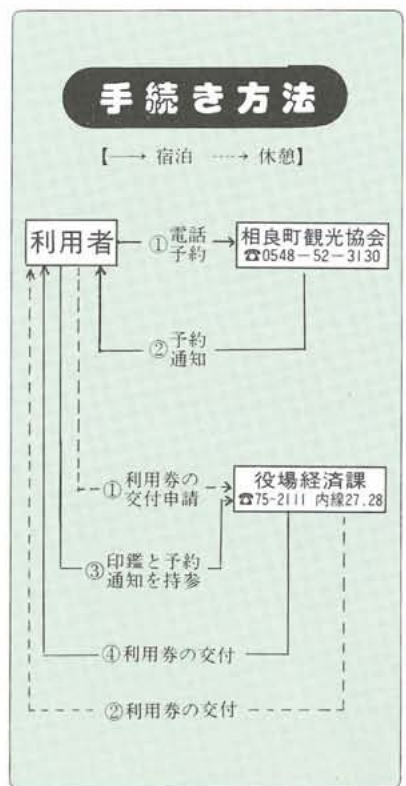
宿名	電話番号 (0548)	1泊2日基本料金	
		大人	小人
民 宮城野	52-1038	6,350	4,000
民 とらぞう	58-0617	5,000	4,500
民 山根	58-0406	〃	4,600
民 ささや	52-0661	〃	〃
民 美舟	52-3210	〃	〃
民 すず浜	52-0614	〃	〃
民 なかじま	52-1593	〃	〃
民 まつみ	52-0225	〃	〃
民 文一	52-1543	〃	〃
民 もりまさ	52-1526	〃	〃
民 すゑ弘	52-0466	〃	〃
民 求楽	52-0290	〃	〃
民 ふじた	52-0775	〃	〃
民 富士見	52-1440	〃	〃
民 大磯	52-2323	〃	〃
民 かたはま	52-0715	〃	〃
民 大沢	58-1287	〃	〃
民 さじゑもん	52-1534	〃	〃
民 田沼	52-4040	〃	5,000
民 美宇良	52-0190	〃	4,700
民 松富士別館	52-4444	7,000	4,500
べ むぎわらぼうし	52-0151	6,900	5,000
べ 海岸通り	52-1363	8,500	7,500
旅 大徳屋	52-0055	〃	6,000
旅 てる家	52-0202	〃	〃
旅 なかたに	52-0296	9,000	5,000
旅 相良センター	52-0546	5,000	〃
旅 松月	52-0675	5,000	4,500
ホ フォーラム	52-4141	10,000	5,000

※注意 民とは民宿、べとはペンション、旅とは旅館、ホとはホテルです。

- ★利用でできる人 昭和町に住民登録のある人。
- ★利用期間 昭和63年7月1日～8月31日
- ★利用場所 静岡県榛原郡相良町 さがらサンビーチ及び片浜海水浴場
- ★利用料金
  - ◎一泊二食付き、一人五千円～一万円のところを町で二千五百円助成(宿一覧表を見て下さい。)
  - (相良町観光協会へ予約が必要です。)
  - ◎休憩の「海の家」は一人四百円を町で全額助成
  - (予約はいりませんが早めに)

### 利用方法

- ★受付期間 昭和63年5月20日より
- ★利用券の申請・交付 宿泊の場合は、相良町観光協会(☎0548-52-3330)へ予約申込を行ない、予約がとれましたら役場経済課へ印鑑を持参して役場へ利用券の申請を行って下さい。
- ★お問合せ 役場経済課 ☎75-2111 内線27-28まで



# サラリーマンの奥さん

## 国民年金の手続きは

### お済みですか？



●サラリーマンの奥さんは第3号被保険者に

61年4月に新しい年金制度がスタートし、20歳以上60歳未満の方は、学年や老齢年金をうけている方などを除いて全員が国民年金に加入することになりました。

このうちサラリーマンの奥さんは『第3号被保険者』という資格で国民年金に加入します。

第3号被保険者の保険料は、ご主人の加入する厚生年金や共済年金がまとめて負担しますので、自分では納める必要がありませんが、第3号被保険者である旨を届け出

て、認定をうけることが必要です。

●第3号被保険者の手続きはお早めに

第3号被保険者となるためには、役場の国民年金の窓口で手続きを行うことになっています。この手続きをしていない方は第3号被保険者として扱われませんので、年金による保障をうけられなくなる場合があります。

●第3号被保険者の届出は、原則として2年以上さかのぼることができません。したがって、例えば61年4月から第3号被保険者に該当しているのに、その旨の届出をせず放置している人の場合、63年7月までに届出が行われないと保険料を滞納していたものとみなされる期間が発生してしまい、将来の年金額の算定などの上で不利益になります。

●サラリーマンの奥さん(第3号被保険者)の届出をした後に、勤めに出て厚生年



### ●新国民年金制度の資格取得、種別変更の届出(第3号被保険者関係)

事由	種別の変更	届け出の種類
・会社員と結婚後に20歳到達	未加入⇒第3号被保険者	・市区町村に資格取得届
・家事手伝いの方が会社員と結婚	第1号被保険者⇒第3号被保険者	・市区町村に種別変更届
・結婚退職 ・共稼ぎの中止	第2号被保険者⇒第3号被保険者	・会社等で厚生年金保険資格喪失届 ・市区町村に種別変更届
・ご主人が会社を退職して自営業に ・奥さんの収入が増加 ・離婚	第3号被保険者⇒第1号被保険者	・市区町村に種別変更届
・共稼ぎの開始	第3号被保険者⇒第2号被保険者	・市区町村に種別変更届 ・会社等で厚生年金保険資格取得届
・ご主人の転職 (厚生年金⇔共済年金) (一般事業所⇔船舶)	第3号被保険者⇒第3号被保険者	・市区町村に種別確認届(申出)
・60歳到達	第3号被保険者⇒資格喪失	・自動的に資格喪失(60歳到達の場合)

金あるいは共済年金に加入するようになったとき、自営業などで大きな収入が得られるようになったとき、あるいはご主人が勤めを辞められたり、勤め先が変わられたときなどにも役場へ届出が必要で

金をつけれなくなるおそれがありますから、十分注意する必要があります。ご主人の給料から奥さんの保険料が天引きされるわけではありません。第3号被保険者として届出をするとご主人の給料からその保険料

国民年金には保険料の免除制度があります。国民年金では、農業や自営業などの人は、第1号被保険者として自分で毎月保険料を納めなければなりません。しかし長い間には、いろいろな事情でどうしても保険料を納めることができないこともあります。このような時のために、国民年金では他には例のない、保険料の納付を免除するという制度があります。

が天引きされるから届出しないという人や届出したが保険料が天引きされていないので国民年金に加入漏れになっているのではないかと心配する人がいます。しかし、これはまったくの誤解です。厚生年金や共済年金では、奥さんがいても、独身でも、保険料は同じです。保険料は決められた率を給料に掛けて計算されますので、奥さんの分の保険料がご主人の給料から天引きされるわけではありませ

ん。ご主人の加入する厚生年金や共済年金制度全体として負担するしくみがとられているのです。免除された期間は、将来老齢基礎年金を受けるときには納付した期間と比べて年金額が三分の一にしかありません。免除を受けた期間は追納といって十年前の分までさかのぼって保険料を納めることができます。詳しくは役場住民課国民年金係(☎75-2111・内線24)までご相談下さい。



# 歯垢や歯石を取り除く 毎日の正しいブラッシング

歯を失う主な原因は、虫歯と歯槽膿漏です。虫歯は「甘い物のとり過ぎ」、歯槽膿漏は「年だからしょうがない」となればあきらめている方はいませんか。確かに甘い物や年齢が全く無関係とはいえませんが、それ以上に歯と歯肉の主な病気は歯垢や歯石が深く関係しており、それらがもとで発症することが多いのです。逆にいえば、歯垢や歯石がなければ、虫歯や歯槽膿漏は最少限にくいとめることができるのです。

六月四日から十日までは「歯の衛生週間」です。ここでは歯垢と歯石に焦点を当て、歯と歯肉の病気についてみてみました。

## 歯垢の正体は微生物

歯垢とは、歯の表面につく「歯の汚れ」のことです。八〇%が微生物からできており、甘い物を多く食べたり、歯みがきの仕方が悪いと次第に厚くなってきます。この歯垢は次のようなことを引き起こすといわれています。

- ①虫歯の原因となる
- ②歯肉炎、歯槽膿漏の原因となる
- ③歯石が形成される
- ④口臭の原因となる

これらは、歯垢が発酵と腐敗を繰り返すために起きる症状です。いかに歯垢が歯や歯の周りの病気に大きな影響を及ぼしているかがわかると思います。

## 歯槽膿漏はなぜ起きるの

歯垢をそのままにしておくと、

細菌を発生させ、歯と歯肉の間に歯石ができることがあります。これは大変硬いため、軟かい歯肉を刺激したり傷つけたりします。歯垢や歯石が原因で歯肉が赤くなったり、ときどき出血する病気を歯肉炎といいます。また歯槽膿漏は、歯肉炎がさらに進行した結果起きる病気で、主な症状は次の三つです。

- ①歯がグラグラする
- ②歯と歯肉の間にすき間ができる
- ③膿が出るようになる

このほか歯肉炎や歯槽膿漏の誘因となるものには次のようなケースも少なくありません。

- ①歯によく合っていない詰めものが入っている場合
- ②歯並びが悪い
- ③隣の歯が抜けたため、残った歯にかかる負担が大きくなり、オーバークワークとなる

## みがく力は何グラム

虫歯、歯肉炎、歯槽膿漏の原因である歯垢から歯を守るには、毎日の歯みがきが基本です。ただみがくのではなく、歯垢を「取り除く」という意識が大切です。そのためには、ていねいなブラッシングを心がけてください。みがくときの力の入れ具合も大切です。二百グラムから三百グラムくらいの方がみがくのがいいといわれています。一度、計りの上へ歯ブラシを当てて、その力を感じとってください。力が強すぎると歯肉を傷つけ、歯をすり減らすことになりかねません。

## 目的別のみがき方

歯のみがき方は年代や歯の病気、個人差による歯の質などによって異なります。それによって使用する歯ブラシも軟らかいもの、硬いものを選ぶ必要があります。しかし、歯垢をつけな

いという点では、みがき方に違いがあるわけではありません。主な歯みがき方法には、ロール法、フォーンズ法、スクラブ法、バス法があります。歯垢をとるのに最良なのはスクラブ法。歯肉炎、歯槽膿漏の予防や治療を目的とするのはバス法です。スクラブ法もバス法も毛先を使い、弱い力で、ゴシゴシと、小さい幅でブラシを横に動かすのがコツです。

## 4つの歯みがき方法

### ●ロール法（やや硬めの歯ブラシを使う）

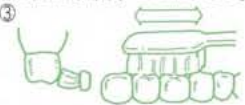
① 歯肉からスタートする。このときブラシを歯肉につき立てるようにあてがってはいけない。



② わずかに回転させて、歯肉から歯面の全体をきれいにする。

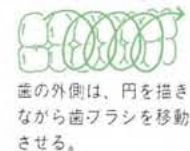


③ 白歯の上面は、ヨコみがきで。



### ●フォーンズ法

歯の外側は、円を描きながら歯ブラシを移動させる。



歯の内側はヨコみがきで、徐々に前歯のほうに移動させる。



### ●バス法（軟らかい歯ブラシを使う）

バス法における歯ブラシの毛先と歯軸の角度。



※バス法は歯周疾患の予防や治療を目的とした特殊なみがき方で、歯肉溝の中をきれいにする。横に小刻みに動かすのはスクラブ法と同じ。

### ●スクラブ法（軟らかい歯ブラシを使う）



歯ブラシを歯に直角に当て、小刻みに動かす。動かす幅は2～3mm。歯肉のブラッシングは目的としない。



前歯のウラ側は、1歯ずつのタテみがきにする。

# 『福祉まつり』開催

## 町社会福祉協議会

第九回福祉まつり（町社会福祉協議会主催）が四月二十四日、総合会館で約八百人を集め盛大に開催されました。お祭りは、四十五名の押原小児童による「ほたる太鼓」で開演。力強い太鼓の音が会場いっぱい響き、集まった人達を魅了しました。また、民謡や楽団演奏なども催され、会場は拍手と歓声に包まれました。

この他にも、模擬店や福祉

青果・バザーなどの各種コーナーが設けられ、どのコーナーにもたくさんの人だかりができていました。福祉青果コーナーでは、「新鮮なレタスがおいしそう」「大根も安いわね」などとお母さん方があらそうように買っていき、またたく間に売り切れました。また、温泉も無料開放され、この日一日みんなでくつろぎ楽しみました。



▲おまつりでは文化協会民謡部による舞踊も披露されました

## 町クラブ対抗ソフトボールリーグ戦開幕

第6回町クラブ対抗ソフトボールリーグ戦（町ソフトボール連盟主催）が、4月22日押原小学校々庭で開催し、A級リーグ（10チーム）、B級リーグ（13チーム）によって熱戦の火ぶたがきられました。

果たして、今年の秋はどのチームが優勝旗を手にするのでしょうか。



▶「クラブ」目指して、試合開始  
築地クラブ対上河東クラブ戦より

### A級リーグ

- ① 西条新田クラブ
- ② 昭和農協ソフト部(A)
- ③ 河東中島クラブ
- ④ 紙漉阿原クラブ
- ⑤ 上河東二区クラブ
- ⑥ ラビット
- ⑦ 昭和クラブ
- ⑧ 西条二区(B)
- ⑨ 西条一区
- ⑩ 米山実業

### B級リーグ

- ① 西条二区(A)
- ② 上河東クラブ
- ③ 飯喰フレンダーズ
- ④ クリエイト宅間
- ⑤ 河西クラブ
- ⑥ 昭和つばきクラブ
- ⑦ 築地新居クラブ
- ⑧ 日立甲府
- ⑨ 清水スライダース
- ⑩ 西条一区ベアーズ
- ⑪ 昭和農協ソフト部(B)
- ⑫ クボタグッディーズ
- ⑬ 藤クラブ

贈呈後、母親の美智江さんは「大変びっくりしています。」

町では、町内に住所を有するご家庭で四月以降にお生れになったお子様に、誕生記念品を贈る制度を今年度より設けました。その出生第一号として四月二十七日、役場ロビーで押越の望月隆・美智江さんご夫妻の長女・麻実ちゃんに泉町長から出生記念アルバムが贈呈され出生をお祝いしました。

初めての子供ですので二重の喜びとなりました」と喜びを語ってくれました。これから、すこやかに成長されるお子様の姿をこのアルバムいっぱいにつめこんで良き思い出として下さい。なお、この記念品は出生の届出手続きの際にお渡ししていますが、不備などがございましたら窓口までお申し出ください。

▶泉町長から誕生祝い品を手渡される望月美智江さん



誕生祝い品制度開始

出生第一号に押越の……

町社会福祉協議会

# 手話講習会を実施

## 手話で豊かな人間関係を!!

町では、一月十九日から三月二十九日までの毎週火曜日に総合会館で手話講習会を実施しました。

この講習会は、福祉の町づくり推進事業の一環として本町の手話サークル「ほたる会」(米長節子会長)の協力を得て開かれました。

講習会には、玉穂町の聴覚障害者の秋山隆晴氏を講師に迎え、町内外から五十名が参加。初めは、ぎこちなく戸惑い気味でし

たが、回を重ね親切でわかりやすい指導を受けるうちに手話をマスターしていき、自己紹介などができる程になりました。

また、三月八日には「生活の中での手話を」とボーリング大会が行われ、ろうあ者のみなさんとボーリングを楽しみながら、今まで学んだことを実践しました。

参加者は「手話のコツがわかりかけてきました」「手話は心がかもっていなければ通じません

ね」とそれぞれに感想を述べ合っていました。

◆あなたも手話を学んでみませんか?◆

手話サークル「ほたる会」では、随時会員を募集しています。

毎週第一・第三火曜日午後七時半から町中央公民館で勉強していますので、手話をマスターしたい方、手話に興味のある方はお気軽にご参加下さい。

《お問合せ》常永保育園 (☎75-2043) まで。

### 手話講習会を開催して



昭和町手話サークルほたる会

会長 米長 節子

「あなたの名前は、何といますか」「趣味は何ですか」町主催の手話講習会が開かれ、今夜も熱心に勉強をしています。

昭和町「福祉の町づくり」の一環として、昭和五十六年に第一回手話講習会が開

催されて今年で七回目。今回も十代から六十代までの方五十名の申し込みがあり大変うれしく思いました。

閉講式まで十一回の日程のなかには、近町のろうあ者との交流会やボーリング大会が行われ、日常会話等、自然の中での手話を勉強しました。講習会が終る頃は、手話で簡単な会話ができるようになりました。

昭和町も人口が増加しつつあり、手話も身近なところでもっと役立つ時がくる事を期待して、これからもがんばって続けたいと思います。



●五味武子さん

西条二区

これからも、「ほたる会」の名のように小さな灯で暖かい心を失なわないよう、米長会長はじめ役員の皆様方の御苦勞に感謝しながら、御一緒させていただこうと感じました。

●山田喜教さん

河 西

最初の頃は大変戸惑いがありましたが、回を重ねる事に少しずつ理解できる様になり、参加者の皆さんと片言会話をすることが楽しい今日この頃です。



●海野治雄さん

押 越

何気ない手話への興味から、この講習会に参加しましたが、他の市町村の方も来ていますので、いろいろな意味で交流の場が持て、とても楽しいです。

●角田耕作さん

上河東二区

私は手話の講習会に参加して早くも三ヶ月たちます。手話は難しいけれど難しい中には又楽しみもあります。講習会に参加している講師、会員全員が明るく、楽しさがあります。



▲熱心に手話を学ぶ参加者のみなさん

# 善意

ありがとうございます

ございました

社 会福祉協議会では、四月二十四日に行われた第九回福祉まつりの席上、寄付をしてくださった次の方々には泉幸弘会長より感謝状をお贈りしました。ご披露し深く感謝いたします。

押越の望月おていさんは、押原小学校にぞうきん千二百枚を寄付してくださいました。

石原忠則前町長(押越) 亡くなられた令夫人の香典の一部を寄付してくださいました。大坪宣海さん(紙漉阿原) 托鉢(僧が修行のため読経して歩) 鉢(僧が修行のため読経して歩) き、お米やお金を受けること) による浄財を寄付してくださいました。

この千二百枚ものぞうきんは、望月さんが余暇を利用して丹精こめて縫い上げてくださったものです。豊かさの陰に隠れ、つい忘れがちな物の尊さや奉仕の心を寄付を通して児童に示してくれました。

大森一昭さん(河西) 多額の寄付をくださいました。五味久代さん(河西) 亡くなられたご主人の車椅子を寄付してくださいました。町婦人会(代表 五味昭子さん) バザーの売上金全額を寄付してくださいました。

また、この席をおかりして、総合会館の開館以来、一階正面に四季折々の花を活けて下さっている堀之内小百合さん(西条一区) に泉町長から感謝状が贈られました。

## 職員採用

町では、五月九日付けで職員を採用しました。

【新採用】  
教育委員会主事補 山本 靖



▲押小PTA総会の席上、感謝状を手渡される望月おていさん

# あなたを狙う悪徳商法

## 悪質手口その4・原野商法



こんな点に注意を

現地を見ないで  
土地購入は危険

「おばあちゃん、お宅の電話番号が当選しました」といって電話があつて、温泉旅行の招待状が送られてきました。

ホテルに着くと三〇人ぐらいの同じ年代の人ばかり。食事前に会社の人が「北海道に広い土地があり開発中です。二年後には確実に二倍に上がります。今回は日ごろのお礼に特

別価格で分譲します」とあいさつ。セールスマンがたくさん出てきて勧誘に当たります。お金がないとその場は断りました。

後日、セールスマンが自宅にしつこく来て、手みやげを出し、上がり込んで仏壇を拝むなど身内もまねできない親身な世話をするので、すっかり信用。なけなしの五〇〇万円で購入契約。

あとで分かったのですが、この土地は実は原野で売りに売れません。しかも、気づいた時には会社は倒産して、お金は返ってこず、老後の生活はめっちゃくちゃ。現地を見ないで遠隔地の土地を購入する場合は十分注意を。

## バスから降りたとき

(大型車の前後の横断)

バスから降りたあと、あなたはどういうにして、道路を横断しますか?

停車中のバスの前や後ろをとおり、道路を横断するのは大変危険です。バスが大きな障害物となり、横断しようとするあなたはほかの車から見えなくなっているからです。

バスを降りてから道路を横断するときは、必ずバスが発車してから、左右を確認して渡りましょう。特に子供連れの方は、お子さんがバスの前や後ろから飛び出さないように注意しましょう。



家庭で話し合おう・図解・交通安全

# 手づくり料理

●一寸お手伝い●

## ライスソーセージフライ



栄養改善推進員  
野沢永子さん  
(西条一区)

### ■材料(4人分)——

- 冷やご飯600g ●たくあん60g ●高菜40g
- きざみちそ大1 ●ポークソーセージ8本 ●卵2個
- 小麦粉 ●パン粉 ●トマト・レタス

### ■作り方——

- ①たくあん、高菜をみじん切りにして固くしぼる。
- ②ご飯を細かくほぐし①ときざみちそを入れ、卵少々を入れ粘りが少し出るくらいまで手でよく混ぜ合わせ八等分にする。
- ③ソーセージを中心にしっかり包みこむ。
- ④小麦粉-溶き卵-パン粉の順にこもをつけて、中温に熱した油でカラリと揚げる。くるくるまわしながら中のソーセージが温くなるまでゆっくり時間をかけて揚げる。
- ⑤ソースはお好みですので何んでもよいのですが、トマトケチャップにチリパウダーを加えたものをかけても、おいしくめしあがれます。
- ⑥器にレタスをしき④を2つに切り、中のソーセージを上にして盛り、ソースをかけトマトをつけ合せにする。



▶残ったご飯と漬けものを使って一寸変わったスナックにしてみました。具をギョーザのかわりに包んで揚げてもおいしく頂ける「ギョーザライス」もつくってみました。

# はっぴいたいむ

## 地元から一流の歌手を



「プロの演歌歌手を目指してがんばりたい」

田中愛彦君(14才)  
(紙漕阿原)

今回は、二月二十八日に県民文化ホールで行われた第三回山梨歌謡祭で第三位に入賞した押原中学校三年生の田中

愛彦君(十四才・紙漕阿原)を紹介します。小さい頃から歌が好きで、自分から進んで歌の勉強を初

めたとという愛彦君。歌謡祭では「他の人が上手で入賞するとは思わなかった」と感想を語ってくれましたが、「海の祈り」を立派に歌い見事、四百九十五人中三位入賞を果たしました。また、愛彦君はカラオケ大会などにも積極的に参加して、これまでに大きな大会で二度優勝したこともあるそうです。練習は、毎日一時間くらいするほか、音楽学校に通いはじめて今年で四年目になるそうです。

そんな愛彦君の歌唱力はプロ並。テレビ局からの出演依頼もあるほどで、愛彦君は「立派な演歌歌手を目指してがんばりたい。そしてみんなに自分の歌を聴いてもらいたい」と意欲満々。父親の博愛さんと母親の愛子さんも「地元昭和から一流の歌手を」と応援しています。

また、歌を習いはじめてから素直で明るくなり、礼儀作法もよくなったという愛彦君。学校では、友達からサインを求められるほどの人気者。これからも、歌を勉強して、いい歌をたくさん聴かせて下さいね。

# こうほう川柳

新鮮さ売る直売の朝の市  
特訓へ夢が広がる新社員  
井口 素木

父は中古車子是新車世は無情  
新兵器米ソの思惑からみ合い  
森田 狂花

新しい芽吹には、えむ老の春  
新築の家に先祖の額並び  
高野 夏子

新客の来るらしい母の薄化粧  
掃除機の吸ふ塵もなし新家庭  
森田みずほ

ピカ／＼の新入生の勇足  
新妻の顔さわやかに里帰り  
磯部 玉枝

新しい世界に巣立つ春の窓  
呑込んだ涙新たに初彼岸  
山本みよ子

新品種播いて春秋夢を抱く  
両の手に夢も新たに子が巣立ち  
小沢 花枝

年毎に変わる野山に新団地  
新時代苦難の過去は子は知らず  
堀内みよ子

新家庭ママと呼ばれる日の胎動  
新年度人事の椅子に社内揺れ  
相原あき子

芽吹き見て老いる心が新たまる  
新緑を摘んだ思いで籠に満ち  
中沢 久子

新雪を抱けば絵となる富士が好き  
顔ぶれも新たに春が動き出す  
小沢 春男

喜寿祝教え子からの花もあり  
教え子を心の花と職を辞す  
矢崎 竜星

子に教え孫に教わる時勢なり  
停年の教師余生を塾開き  
三神 衛

## ♪音楽が流れています♪

町では、先月から手続きなどの待ち時間を心地よく過してもらおうと庁舎と総合会館に音楽(BGM)を流しています。  
名曲や日本の調べなどの心地よい曲が流れていますので、備えつけの新聞・雑誌を読みながら、ゆったりとした気分で待ち時間をお過ごし下さい。



# 赤ちゃん誕生



西条二区  
木村拓真くん  
S 62. 1. 24生

(父) 真一郎  
(母) 園実

▶名前の由来 お姉ちゃん二人の後、パパの期待にこたえて生まれた僕です。パパが、腕白でもいい、たくましく育って欲しいと付けてくれた名前なんだよ。



河西  
依田明日香ちゃん  
S 62. 4. 24生

(父) 俊志  
(母) 久恵

▶名前の由来 常に明るく、思いやりの心を持ち、何事にもくじけず、前向きに生きてもらいたいと思ひ、名付けました。すこやかにと願う毎日です。



上河東二区  
田邊聡実ちゃん  
S 62. 7. 17生

(父) 信明  
(母) 玲子

▶名前の由来 さとみという響きが気に入って名付けました。  
聡明で誠実な人になってほしいと思います。

●このコーナーでは、一歳前後の赤ちゃんを募集しております。お申込みは、役場企画調整室(☎75-2111内線17)まで!!

## 幼児 すこやか 通信

### よりよい親になるために

### 《生活リズム》

●夜型リズムを昼型リズムに変える工夫をしよう

子供の生活には、起床から就寝まで一つのリズムがあります。昔は、「早寝早起き三文の得」という昼型リズムでしたが、今は「宵っぱりの朝寝坊」の夜型リズムに変わってきたのです。その主な原因を考えてみますと、次のものがあげられます。

- 家族が夜遅くまでテレビなどを見ている。
- 共働きの親が多いので、夜遅くまで家族が起きている。
- 子供部屋で夜遅くまで自由な時間を過ごしている。



▲規則正しい生活を――

●世の中全般が夜遅くまで起きている。  
そこで、夜型リズムの子供を考えてみますと、

- ①夜遅く寝るから朝なかなか起きれない。
- ②睡眠不足で頭ボンヤリ
- ③夜に飲み食いをするから、朝食カット
- ④急いで登校、準備不足

朝礼でバタン、保健室常連 授業中アクビ連発。  
脳のエンジンが不調。

これでは授業も気が進まないし、学力を高めることはできません。生活リズムというものは、規則正しい日課―その日その日の生活スケジュールをしっかりと立てて、それを守ることです。家族全員の協力が必要になります。それには、早寝、早起きを守って睡眠を十分とる(快眠)、朝食をしっかりとる(快食)、朝の排便を習慣づける(快通)の生活基盤が築かれて、そのうえに運動や手伝いや学習が伸長していくことが子供の幸せに結びついていくことになるのです。(県家庭教育資料より)

### お詫び

五月号で掲載した「第八回町内一周駅伝大会」の欄中で、第七区の区間新記録者である西条一区の角野祐子さん(時間 7分37秒)がもれていました。訂正して深くお詫び申し上げます。

## おめでとう

昭和六十三年四月一日～四月三十日までの届出(敬称略)

### 出生

氏名	保護者	地区
雨宮 将之	初男	西条一区
青柳 友紀	吉夫	"
海野 文菜	政文	清水新居
植松 大輔	吉徳	"
望月 麻実	勝彦	河東中島
飯野 有紀	有二	"
望月 直哉	直彦	押越
大澤 直歩	政幸	築地新居
下川 奈月	泰之	"
藤井 奈緒	秀樹	上河東二区
飯室 奈緒	一昭	"
松永美香子	昭	"

### 婚姻

深澤 千恵	河	西
門脇 卓	西条二区	
向山 美	西条二区	
木村 正	西条一区	
平岡 千鶴	西条二区	
高橋 章	築地新居	
田中 昭司	西条二区	
小泉 昭司	西条二区	
小野 昭司	西条二区	
藤倉 昭司	西条二区	
武内 昭司	築地新居	
大田 昭司	上河東二区	
望月 昭司	上河東二区	
宮沢 昭司	上河東二区	
海野 昭司	上河東二区	
鈴木 昭司	上河東二区	
根岸 昭司	上河東二区	
中内 昭司	上河東二区	
竹内 昭司	上河東二区	
齊藤 昭司	上河東二区	
西井 昭司	上河東二区	
北湯 昭司	上河東二区	
三宅 昭司	上河東二区	
立川 昭司	上河東二区	

# 医大病院から健康メモ

## ★一病息災 糖尿病食は健康長寿食

山梨医科大学医学部附属病院  
看護部 婦長 有田 明美

昔から一病息災という言葉があります。糖尿病こそこの言葉にピッタリだと思いませんか？糖尿病があったから長生きという具合になりたいものです。糖尿病治療の根本原理は「一に食事で、二に運動、三・四がなくて五に薬」と言われる位、糖尿病の大半の人が食事と運動でよくなります。ひと昔前まで糖尿病の食事といえば「砂糖はダメ」「ご飯、いも、甘いもの、お酒もダメ」とダメづくしでこの病気にかかると食べるものがないといった悲惨な感じでした。現在の糖尿病食は「それは「制限食」ではなく「自由食」です。

糖尿病は体内のインスリンの働きが悪いのでそれに見合った食事にすればよい訳です。ひと言でいえば糖尿病食は「何でも食べて熱量はひかえめ」の食事という事になります。これは昔から言われる健康長寿食と同じです。糖尿病ばかりでなく肥満やその他の成人病予防にもつな

がる訳です。糖尿病食の基本点をあげてみましょう。

- ①糖尿病だからと言って食べてはいけない食品はありません。栄養のバランスを「特に米の主食と野菜不足には注意する。」
  - ②腹七分目を守る。
  - ③味つけはうすくする。砂糖、塩に注意する。
  - ④まじめ食いはさける。一度に大食いはダメ。
  - ⑤夜の夕食は太るもと。朝食に重点をおく。
  - ⑥糖尿病の基礎食（十五単位）をよく覚える。
  - ⑦外食は偏食になりがちなので注意。ラーメンを食べるなら汁を残してその分牛乳を。
  - ⑧他人の迷信じみた食事話には耳をかさない。
- 民間療法だけを行うのはきけん。
- 糖尿病の方もそうでない方も欧米化したきた御自分の食事内容を見直してみませんか。
- 食べすぎていませんか？
  - 好きなものばかり食べていませんか？

企画 財団法人 里仁会

# おしらせ

## 幼稚園入園料の減免措置について

本町では、幼児教育の振興に資するため、昭和63年度より保育料の減免を行うことになりました。

これは、昭和町幼稚園就園奨励費補助事業に基づいて実施するもので、本町に住所を有し（当該年度の6月1日現在）、幼稚園に在園する4歳児及び5歳児（当該年度の4月1日現在の満年齢）の保護者に対し、次の区分に応じそれぞれの減免を致します。

### ■減免の区分と減免額■

- |                                  |      |         |
|----------------------------------|------|---------|
| 1) 63年度町民税が非課税となる世帯              | 1人年額 | 80,000円 |
| 2) 63年度町民税が均等割のみの世帯              | 1人年額 | 40,000円 |
| 3) 63年度町民税の所得割が5千円以下となる世帯        | 1人年額 | 24,000円 |
| 4) 63年度町民税の所得割が5千円以上5万3千円以下の世帯   | 1人年額 | 16,000円 |
| 5) 63年度町民税の所得割が5万3千円以上9万5千円以下の世帯 | 1人年額 | 10,000円 |

※ただし、同一世帯に所得割の納税義務者が2人以上いる場合は、その合計額とします。

対象児

- 4歳児 昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まで
- 5歳児 昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まで

★お問い合わせは、町教育委員会（☎75-3737）まで。

## 温泉利用のお知らせ

総合会館の温泉利用時間が夏時間となりました。

- 五月六日から八月三十一日まで
- 毎週月曜日から土曜日（午前10時から午後四時まで）
- 午後五時から午後八時まで（夜間は、回数券での利用となりますので（お金は取り扱いません）あらかじめ購入してください。）

●お問い合わせ 役場厚生福祉課  
（☎75-2111 内線10・54）

## 63年度 県職員（上級）採用試験

- 上級試験
- ◇受付期間 六月八日～六月二十二日
- ◇第一次試験日 七月十七日（日）
- 問い合わせ先 県人事委員会事務局（☎35-7835）まで

## 町内交通事故発生件数

「気をつけて」忘れずに  
朝の一言  
— 4月分 —

件数	負傷	死者
物損31件 (+6)	13人 (+2)	0人 (±0)
人損11件 (±0)		

( )内は、前月比（昭和駐在所調べ）

卸売業を営んでいる皆様へ

## 昭和63年6月1日は 商業統計調査の日です

通商産業省では、昭和六十三年六月一日現在で「商業統計調査」を行います。

この調査は、全国の卸売業、小売業を営んでいるすべての商店を対象とする調査で、我が国の商店の販売活動の実態や、分布状況及び商品の全国的な流通状況などを明らかにすることを目的とした、いわば「商業の国勢調査」ともいえるべき重要な調査です。

調査の対象となる商店の皆様は、御協力をお願いいたします。

## 甲府市水道局スポーツ施設をご利用ください

- ▼所在地 昭和町西条新田地内（昭和浄水場北方水源構内）
- ▼施設および使用料金  
ソフトボールグラウンド2面（1面半日1,500円）、テニスコート（全天候型）4面（1面半日2,000円）、ゲートボール場1面（半日500円）
- ▼利用時間 午前8時30分～午後5時
- ▼休場日 毎週月曜日、12月29日、1月3日
- ▼申込み・問合せ 水道局会計課管財担当

☎28-3311 内線69

## 乳児健康診査

実施日	受付時間及び地区	該 当 児	場 所
6月8日 (木)	午後1時00分～ (常永地区) 午後1時30分～ (西条地区)	昭和62年5月出生児。 昭和62年8月出生児。	総合 会館
6月9日 (木)	午後2時00分～ (押原地区)	昭和62年11月出生児。 昭和63年2月出生児。	

西条地区	西条一区	西条二区	清水新居	西条新田
押原地区	押越	河東中島	紙漉阿原	
常永地区	築地新居	飯喰	河西	上河東 上河東二区

持ち物 母子手帳・健康保険証・印鑑・筆記用具  
※受付終了時間は、午後2時30分ですのご承知下さい。

## 母子手帳交付及び一般健康相談日

日 時 6月11日(土)・14日(火)・25日(土)  
午前9時～11時30分  
場 所 総合会館  
※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。  
※一般健康相談は40歳以上の方を対象に血圧測定、尿検査、  
栄養指導などを行い、健康についての相談にお答えしてい  
ますのでお気軽にお出かけ下さい。

## 3歳児健康診査

実 施 日 6月21日(火)  
受 付 時 間 午後1時～2時  
場 所 総合会館  
該 当 児 昭和60年3月1日～昭和60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・3歳児健康診査票・食べものについ  
ての質問票  
※尿検査がありますのでご承知おきください。

## 5歳児健康診査

実 施 日 6月16日(土)  
受 付 時 間 午後1時～2時  
場 所 総合会館  
該 当 児 昭和58年1月1日～昭和58年4月30日までの出  
生児、及び前回未受診児。  
持 ち 物 母子手帳・5歳児健診質問票  
※尿検査がありますのでご承知おきください。

## 3種混合予防接種

日 時 6月27日(月) 午後1時～2時  
場 所 総合会館  
該 当 児 ★Ⅰ期…昭和60年9月1日～昭和61年2月28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か月以  
内の者。  
★昭和59年3月1日～昭和60年8月31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》

- ・体温がはかってない接種できませんので、必ず体温ははかってください。
- ・問診票の記入もれ等がないようにしてください。
- ・接種を受ける子の健康状態がわかる人がおつれください。  
《つぎのような人は接種できません》
- ①発熱しているもの、または著しい栄養障害者。
- ②心臓血管系疾患、腎臓、肝臓疾患にかかっている者。
- ③はしか、BCG接種・ポリオ生ワクチン投与後1か月以内の者。
- ④日本脳炎予防接種後2週間以内の者。
- ⑤1年以内にけいれん、ひきつけを起こした者。

## 日本脳炎予防接種

	実施日	受付時間	該 当 児	場 所
初回接種 (1回目)	6月7日 (火)	午後1時 ～2時	昭和59年6月1日 ～昭和60年5月31 日までの出生児。	総合 会館
初回接種 (2回目)	6月15日 (木)			
1年後の 追加接種	上記のいづ れかの日			

持ち物 母子手帳・問診票

※予備接種日…上記の実施日に接種を済ませることができな  
かった者について予備日として6月23日(木)午後  
1時～1時30分まで接種を実施します。

※日本脳炎予防接種は任意の予防接種ですので、接種は保護  
者の希望により行います。また、上記該当児以外の者であ  
っても3歳以上の幼児であれば接種できますので希望者は  
役場厚生福祉課へ問診票を取りにきてください。

### 《注意事項》

- ・体温は必ずはかってください。
- ・問診票の記入もれ、押印の忘れがないようにしてください。
- ・接種を受ける子の健康状態がわかる人がおつれください。  
《つぎのような人は接種できません》
- ①発熱している人、または著しい栄養障害者。
- ②はしか・BCG接種・ポリオ生ワクチン投与後1か月以内  
の人。
- ③3種混合予防接種を受けてから2週間以内の人。
- ④1年以内にけいれん、ひきつけを起こした人。
- ⑤心臓血管系疾患、腎臓、肝臓疾患にかかっている人。
- ⑥上記に掲げる者のほか、予防接種を行うことが不適当な状  
態にある者。

## 乳児整形外科検診

実 施 日 6月29日(木)  
受 付 時 間 午後1時～1時30分  
場 所 総合会館  
該 当 児 昭和63年2月1日～63年3月出生児。  
持 ち 物 母子手帳

## 不用犬猫収集日

日 時 6月24日(金)  
午前10時20分～10時25分  
場 所 総合会館前  
※収集車がくるまでは飼い主もいっしょに  
いてください。また、猫の場合は必ず麻  
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。  
最近では、エイズやB型肝炎などが、献血の際に感染する  
のではないかという恐れから“献血離れ”が増えてきたとい  
われます。しかし、献血で使う注射針や血液バッグは、1人  
1回の使用に限られるため、そのような心配はいりません。  
目標量を達成するために、みなさんのご協力をお願いします。  
日 時 6月6日(月) 午前9時30分～午後3時30分まで。  
※ただし、午前11時30分～午後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 総合会館前



# 6月のこよみ

JUNE—水無月(みなづき)

夏の誕生週間  
(6月4日～10日)

▶今月の故事・ことわざ◀

先んずれば人を制す

何事も人より早く事を行えば、他人にまさることができるといふこと。

1	気象記念日・電波の日・写真の日 地方病予防強調旬間 (～10日) 男女雇用機会均等月間・まちづくり月間	(木) 友引	心配ごと相談(総合会館PM1:00～) 行政相談(中央公民館PM1:00～)	16	(木) 先勝	5才児健康診査(総合会館)
2		(木) 先負		17	(金) 友引	入浴サービス(総合会館PM1:00～)
3		(金) 仏滅	移動県民相談(玉穂町総合会館 AM10:00～PM3:00)	18	(土) 先負	海外移住の日 (金融機関定休日)
4	歯の衛生週間 (～10日)	(土) 大安		19	(日) 仏滅	父の日 第19回ママさんバレーボール大会 (町民体育館)
5	芒種・世界環境デー 環境週間(～11日) 海洋汚染防止推進週間(～11日)	(日) 赤口		20	(月) 大安	
6		(月) 先勝	献血(総合会館前AM9:30～PM3:30 11P参照)	21	(火) 赤口	老人生きがいバス旅行 3才児健康診査(総合会館)
7	計量記念日	(火) 友引	日本脳炎予防接種1回目(総合会館)	22	(水) 先勝	老人生きがいバス旅行 心配ごと相談(総合会館PM1:00～)
8		(水) 先負	県職員(上級)採用試験受付開始 (～22日・10P参照) 心配ごと相談(総合会館PM1:00～) 乳児健康診査(総合会館)	23	(木) 友引	沖縄慰霊の日 オリンピックデー 日本脳炎予防接種予備日(総合会館)
9		(木) 仏滅	乳児健康診査(総合会館)	24	(金) 先負	不用犬猫収集日(総合会館前)
10	時の記念日 火薬類危害予防週間 (～16日)	(金) 大安	入浴サービス(総合会館PM1:00～)	25	(土) 仏滅	リハビリ教室(総合会館) 母子手帳交付及び一般健康相談日
11	入梅 (金融機関定休日)	(土) 赤口	リハビリ教室(総合会館) 母子手帳交付及び一般健康相談日 (総合会館)	26	(日) 大安	国連憲章調印記念日
12		(日) 先勝		27	(月) 赤口	3種混合予防接種(総合会館)
13		(月) 友引	戦没者特別弔慰金請求締切り日 (広報5月号参照)	28	(火) 先勝	貿易記念日
14		(火) 大安	母子手帳交付及び一般健康相談日 (総合会館)	29	(水) 友引	心配ごと相談(総合会館PM1:00～) 乳児整形外科検診(総合会館)
15		(水) 赤口	心配ごと相談(総合会館PM1:00～) 行政相談(中央公民館PM1:00～) 日本脳炎予防接種2回目(総合会館)	30	(木) 先負	

## 〔6月のゴミ収集日〕

地区	燃える物		燃えない物		粗大ゴミ
			空カン・ガラス		
西条一区 西条二区 清水 新居 西条 新田	毎週 火・金曜日	3日・7日・10日 14日・17日・21日 24日・28日	毎月 第2水曜日 第4水曜日	8日 22日	毎月 第4水曜日 22日
押河 河東 中島 紙漉 瀬原 築地 飯新 河喰 上河 河東 上河東 二区	毎週 月・木曜日	2日・6日・9日 13日・16日・20日 23日・27日・30日	毎月 第1水曜日 第3水曜日	1日 15日	

※収集日が祝祭日の場合は収集業務はいたしませんので次回の収集日をご利用ください。  
 ※必ず町指定の収集袋または荷札を使って出してください。  
 ※収集袋、荷札には必ず住所、氏名を記入してください。  
 ※収集日の当日午前8時30分までに出してください。  
 ※可燃物、不燃物の分別はしっかりおこなってください。  
 ※台所のゴミは水切りをして出してください。