

126号

広報 しんち

8月1日現在
()内は前月比

男	1,998世帯 (±0)
女	4,355人 (+3)
合計	4,495人 (+5)
	8,850人 (+8)

56/9

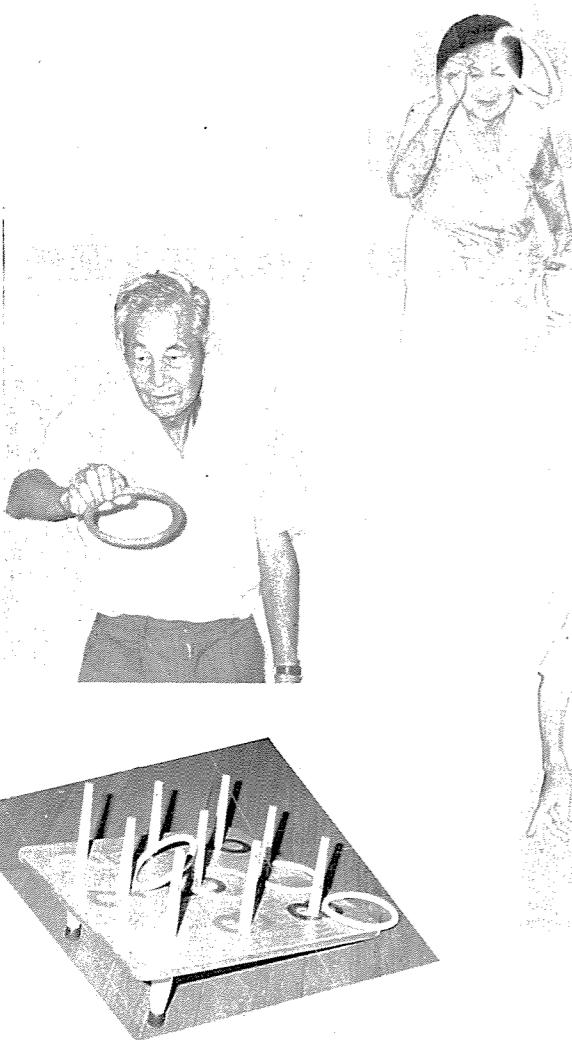


さつそく、農業改良普及所の指導をうけ、
スタミナ料理、ししの作り方、魚料理等の実習、
家族の健康を守る食事をと食事診断の記録、
バランスをとるための献立表の利用のし
かたなどについて勉強しました。こうした勉
強から、忙しさにまぎれてつい無計画になっ
てしまうことが反省され、献立表をみて不足
している食物をとる工夫をするようになりま
した。また、役場の保健婦さんに血圧測定や
成人病の話をうかがつたりし、家族の健康につ
いて意識をたかめるよう努めました。今年は
これまでに牛乳料理、おやつの作り方、手芸(藤つる)などをを行い、このあと冬物の手芸、朝鮮漬のつけ方、着付といった計画が残
っております。

森愛子記

今月の表紙は、結成六年目を迎え、毎月、料理、趣味講座などの活動を続ける大戸浜の生活改善グループ“なぎさ会”を紹介します。
「会の目的としては、婦人の教養を高め、地位の向上そして地域から喜ばれるグループ」ということありますか、あまりかた苦しいことばかりでは敬遠されるのではないかと思
い、婦人の関心の高い料理を中心にして考え、希望者を部落内に呼びかけました。初めはど
んな反応があるか心配でしたが、意外と希望
者が多く、三十名で会結成の運びとなりま
した。

わたしたちの町づくり⑧ なぎさ会（大戸浜）



元気いっぱい

第2回老人クラブ 輪

第2回老人クラブ対抗輪投げ大会が8月11日、駒ヶ嶺公民館で開かれました。

大会には町内の各老人クラブから22チーム、約200名のおとしょりが参加、4位、5位の部で輪投げによる点数を競いました。



おとしょりと税金

国の中重要な仕事の一つに社会福祉があり、おとしょりや心身障害者など社会的、経済的に弱い立場にある人に対して、いろいろな施策を行っていますが、税金の面でもいろいろな特典を設けています。

〈おとしょり本人が受けられる特典〉

年齢が65歳以上で、所得が1千万円以下のとしょりは、

- ① 老年者控除として所得金額から23万円が差引かれます。
- ② 国民年金や厚生年金などの公的年金や恩給を受けている人は、老年者年金特別控除として、それらの収入金額から78万円を差引くことができます。このほか、おとしょりを扶養している人が受けられる特典などもあります。くわしくは、相馬税務署にお尋ねください。

悪いことに生来の持病まで再発してしまったそうです。

これは極端な例かもしれません、この話には、わたしたちが高齢者問題を考える上での貴重な教訓が含まれています。

「おとしょりに対する思いやり」が逆に「生きがいを奪う」結果を招く場合が、往々にしてあるということです。

総理府が行った「高齢化問題に関する世論調査」（昭和五十五年十月）によりますと、「老後はどうなことを境に始まるか」に対する主な回答は、次のようにあります。

体の自由がきかない時

仕事をやめた時

年金をもらう時

これを男性だけについてみますと「仕事をやめた時」が三八才でトップを占め、「一般に言われる定年後グッともふけこむ」ということが、なるほどとうなづけます。つまり、「意欲を失う」ことが老後を早めているといつていいでしょ

う。

**「老いる」のではなく
「熟す」のです**

よき老後とは――
「まず健康で、暮らしに困らない、グチを言わなくてすむ生きがいのある生活が送れること」と、人生には定年がないのですから。
おとしょりの生きがいを考えるとき、わたしたちが心したいのは「積極的に生きようとする意欲を奪ってはならない」――これが基本です。

娘さんにしてみれば、おじいさんが、畠仕事を唯一の楽しみで、四季折々の野菜づくりにいそしむことに日々の喜びを感じました。娘夫婦と三人の孫にいつも新鮮な野菜を食べさせたい――これがおじいさんのなによりの生きがいだったのです。

「思いやり」が生きがいを奪うことも……

ところが、ある日、娘さんから「少しは体のことも考えてください」と、野菜づくりを禁じられてしまいました。

娘さんにしてみれば、おじいさんは、畠仕事を直接ひびかないものの軽い腰痛を訴え、それに下痢ぎみだったことから、しばらくのんびりしてもらおうと考えてのことでした。これ以来、おじいさんは部屋に引きこもりがちになり、その上、

9月15日は敬老の日

人生に定年なし

――おとしょりの
生きがいを考える――

いま、百人のうち九人が六十五歳以上のおとしょり――これが三十四年後に六十五歳になる人、つまりおとしょりの仲間入りをするのは、いま働き盛りの三十一歳。よく言われる高齢者問題というのは、なにもおとしょりだけの問題ではなく、若い人たちのやがて直面しなければならないテーマであり、そして社会全体の課題でもあるのです。

同時に、わが国人口の高齢化は、諸外国に例を見ないテンポと規模で進むことも、あわせて考えておかなければならぬ問題です。

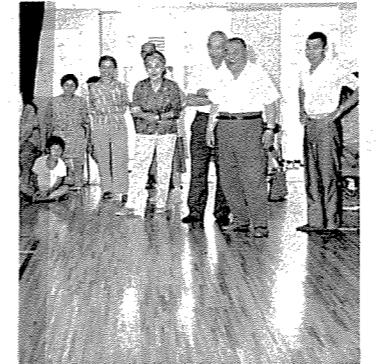
九月十五日は「敬老の日」また、この日から一週間は「老人福祉週間」です。

人生に定年なし――この機会に老人の生きがいとは、よき老後とはについて考えてみました。

力いっぱい

投げ競技大会

競技結果 ● 4 位の部 1 位木村
ハルヨ（渋民）2 位森幸雄（渋民）
3 位小泉正（新地町） ● 5 位の部
1 位目黒富之進（釣師）2 位
阿部清（岡）3 位横山昌三（今泉）
● クラブ対抗 1 位新地町下 2 位
東区（藤崎・今神）3 位岡第 2



保健婦の健康メモ

貧血検査結果

農繁期		
正常	要指導	要医療
(48年1月) 正常 (51.0%)	(17.3%)	(31.7%)
(50年5月) (56.1%)	(12.9%)	(31.0%)

農閑期		
正常	要指導	要医療
(48年1月) 正常 (63.4%)	(16.5%)	(20.1%)
(50年5月) (69.2%)	(12.4%)	(18.4%)

貧血とその原因		
1、イライラする 疲れる	2、顔色がすぐれない	3、めまいや動悸がある
4、爪や結膜の色が白っぽい	5、女性の貧血	6、手に震え
などで、原因としては	貧血とは、血液の量が少ないこと	貧血とは、血液の量が少ないと
だまだ貧血が多く	言っています。	言っています。

保健婦 中塚 文子

8月(21、22、23日)の不燃物収集状況(8月24日調べ)

△燃えないゴミの出し方

▶燃えないゴミ

空ビン、ガラス類、金属類、洗たく機、自転車、冷蔵庫、テレビ

④ 家屋の解体残物、ブロック(コンクリート)、貝殻、燃えがら、農薬や毒物の入っている容器は収集いたしません。

⑤ ゴミの入れ物は薄いものでは作業上危険ですので、ダンボールか肥料袋を使用してください。

※ 部落によっては、記名なし、分別不良、対象外のものが見受けられますので、こうしたものを出さないよう協力をお願いします。

収集場所	収集状況	収集できないゴミ			収集場所	収集状況	収集できないゴミ		
		出しおくれ	記名なし	分別不良等			出しおくれ	記名なし	分別不良等
作田公会堂前	完全収集				富倉目黒勝美宅東側	完全収集			
作田農協倉庫前	〃				城内川部寿範宅東側	〃			
崎浜長塚智雄宅北側		3	2		駒ヶ嶺河原榮一宅前	〃			
釣師北畠水防倉庫前		5		1	大須賀氏の碑前	〃			
大戸浜公会堂入口	(散乱)	3	3		新町遠藤商店前	〃			
今泉防倉庫前		1	1		沢口公会堂前				1
今神公会堂前	完全収集				鉄炮町火の見前				2
藤崎公会堂前			3		明地火の見前	完全収集			
渋民渡部馨宅東側		2	1		大山田バス停前	〃			
中里荒力宅東側			1		上真弓水神十字路	〃			
木崎公会堂前	完全収集				下真弓公会堂前	〃			
中島公会堂前		6			岡公会堂	〃			
町営住宅前		2	4		杉目公会堂	〃			
小川公会堂	完全収集				菅谷公会堂	〃			
富倉原入口(散乱)		2	6		高田公会堂	〃			

女性の二人に一人が貧血
—まず原因を確かめる—

冷夏が心配されながらも、天候はもち直し、みのりの秋になりました。夏バテの後遺症と農繁期を迎える今は、貧血について考えてみたいと思います。

貧血とは、血液の総量が少ないと言っています。血液中の赤血球の数や赤血球中の色素の量が少ないことを言います。

貧血の原因としては、1、偏食、2、過労、3、何らかの疾病があげられます。女性について述べますと、一般的に三人に一人は貧血であり、そのうち鉄欠乏性貧血が八〇%をしめています。

貧血の予防としては、1、良質のたんぱく質を三度の食事で十分にとる。2、新鮮な緑黄色野菜、果物をふんだんにとる。3、鉄分の多いレバー、卵を上手にとる。4、偏食せず、朝食は抜かず簡単な食事をとる。

女性の過労になり思春期、妊娠期の女性、過労になりやすくなることがあります。当町の貧血検査の結果は、上図のとおりです。これでわかるように、一回目と二回目とでは、わずかながら回復のきざしがあります。これは、まだ貧血が多いです。

※ 血色素(ヘモグロビン)は、鐵とたんぱく質からできており、酸素を肺から全身に運搬するという重要な役目をしています。

正常値 12g/dl以上

女性の二人に一人が貧血

あります。また、農繁期と農閑期では、農繁期の方が貧血率が高くなっています。

二回目の貧血検査の結果では、貧血異常有ったかたの五〇%が六割になります。女性について述べますと、年令別では、農繁期、農閑期ともに、労働力の中心である四十歳となっており、以下、農繁期では五十歳代、六十歳代、農閑期では二十歳代、三十歳代と続いている。一方、四十八年から行っている献血で、採血できなかつたかたのうち、低比重でできなかつたかたは四十八年が一二・二%、五十五年が三・八%と三分の一に減っています。

もし、あなたが貧血と言われたら、まず原因を確かめることができます。貧血は大半のかたが自覚症状がないため、放つておくことがあります。他に疾患があるものを調べてみると、高血圧症がいちばん多く、次いで胃腸疾患、婦人科疾患となっています。

一方、四十八年から行っている献血で、採血できなかつたかたのうち、低比重でできなかつたかたは四十八年が一二・二%、五十五年が三・八%と三分の一に減っています。

もし、あなたが貧血と言われたら、まず原因を確かめることができます。貧血は大半のかたが自覚症状がないため、放つておくことがあります。他に疾患があるものを調べてみると、高血圧症がいちばん多く、次いで胃腸疾患、婦人科疾患となっています。

一方、四十八年から行っている献血で、採血できなかつたかたは四十八年が一二・二%、五十五年が三・八%と三分の一に減っています。

もし、あなたが貧血と言われたら、まず原因を確かめることができます。貧血は大半のかたが自覚症状がないため、放つておくことがあります。他に疾患があるものを調べてみると、高血圧症がいちばん多く、次いで胃腸疾患、婦人科疾患となっています。

一方、四十八年から行っている献血で、採血



盆踊りの輪広がる　盆踊りが今年も8月13日から23日にかけて、町内各地で行われました。年々盆踊りが少なくなっていく中で、今年盆踊りを行ったのは、岡、菅谷、真弓、杉目、小川、新地町（商工会）など6地区で、どの会場も帰省客をまじえ多くの踊り手で賑い、夜遅くまで盆踊りを楽しんでいました。

（写真＝公民館グラウンドで行われた商工会主催の盆踊り）

北海道伊達市から墓参団来町　明治初期、旧亘理藩主とともに町内から多くのかたが移住した北海道伊達市から、墓参団が訪れました。一行二十七名は福田出身の三代から五代目にあたり、八月二十六日、福田の東林寺で百



スポーツ少年団が合宿　スポーツ少年団の合宿が、8月4・5の両日、相馬市磯部の海浜青年の家で行われました。合宿には、野球、剣道、柔道、バーレーボール、サッカーの部員136名が参加、日中強化練習を行ったあと夜にはキャンプファイヤーを行うなど、楽しい日々を過ごしていました。



歌壇俳壇

終戦に涙で焼きし神棚の炎よ大連よ脳裏に消えず
五百。を超える、いわゆる遠距離の通話料が、八月から次のようにかわりました。

五百。を超える、いわゆる遠距離の通話料が、八月から次のようにかわりました。

五百。以上七百五十。までの三分間の通話料は、昼間改正前は六百円だったものが五百二十円になり、七百五十。以上では、七百二十円になりました。割引の対象となるのは、六十。越える地域の通話料で、割引率は約四割です。

また、日曜、祝日の昼間（午前八時～午後七時）の通話料が割引となりました。割引の対象となるのは、六十。越える地域の通話料で、割引率は約四割です。

それぞれ約四割引、約六割引の料金となりますので、これまでよりも安くなりました。

また、日曜、祝日の昼間（午前八時～午後七時）の通話料が割引になりました。割引の対象となるのは、六十。越える地域の通話料で、割引率は約四割です。

（注 紙面の都合で、今月から

五首ずつ掲載します。）

終戦の記念となりし古時計

葱の葉に光る螢を枕辺に
流れはゆるく白鷺の舞ふ
長照寺出づれば広き大利根の
深きぬもりの孫あどけなき
幼き魂のあそぶがに見ゆ
伊藤 正子 小野 義男

霊祭り亡兄の勅章飾りけり
洗車して配達うける刻を待つ
孫たちの茶碗も買って盆を待つ
林 よしこ
斎藤 清子

軍拵を憤りつつ墓洗う 横田 流山

トピックス

トピックスは、町内での話題をカメラレポートするコーナーです。みなさんのまわりにある話題を、役場企画開発課までお寄せください。

旧陸海軍従軍看護婦に

慰労給付金を支給

女性の身でありながら、軍の命令で事変地又は戦地に派遣された旧陸海軍従軍看護婦に特別の慰労給付金が支給されるようになりました。

◆対象者

(1) 昭和十二年七月七日以降、事変地又は戦地で戦時衛生勤務に服し、もしくはこれに引き続き海外で抑留、留用されていた旧陸海軍の看護婦（看護婦長を含む）、その勤務期間（抑留、留用期間を含む）が三年以上で、かつ、旧軍人と同様の加算年を加えて旧陸海軍看護婦の期間に通算し、十二年以上に達するかた。

(2) 前述の旧陸海軍看護婦が、旧日赤救護看護婦として昭和十二年七月七日以降事変地又は戦地に勤務していた場合は、その勤務間に旧軍人と同様の加算年を加えて、旧陸海軍看護婦の期間に通算し、十二年以上に達するかた。

◆受給者の要件

五十歳以上のかたとし、本人限りとなります。すでに死亡したかた及び本人死亡後の遺族に対する給付は行いません。

◆支給の時期

昭和五十六年度から支給し、毎年六月及び十二月の二回、日本赤十字社を通じて支給します。ただし、今年度は十二月の一回払いとします。

◆勤務期間

昭和五十六年度から支給し、毎年六月及び十二月の二回、日本赤十字社を通じて支給します。ただし、今年度は十二月の一回払いとします。

◆申請手続き等

本人の勤務期間（加算年を含まない年数）に応じて支給します。申請手続き等くわしくは、役場住民課にお問い合わせください。

◆年額

勤務期間	年額
3年以上6年未満	10万円
6年以上9年未満	14万円
9年以上12年未満	18万円
12年以上15年未満	26万円
15年以上18年未満	28万円
18年以上	30万円

米は低カロリーの“美容食”

食べると太るはウソ

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”とも言われていますが、これも“誤解”です。

太るのは一般的には食べすぎと運動不足が原因です。

米でも、度を越した食べ方をし、半面、運動量が少なければ当然太ります。しかし、これは米に限ったことではありません。果物でも、パンでも同じことがいえます。

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。

米……146キロカロリー
即席やきそば……520キロカロリー
チョコレート……502キロカロリー
食パン……265キロカロリー

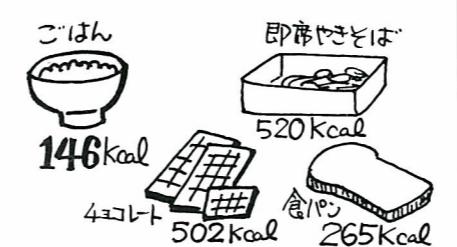
このように、米は決してカロリーの高い食品ではないことがわかります。

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ー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できます。これが、欧米のように肉を中心の食事ですと、肉自身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”が起こっているほどです。

“美容食のもと”米を食生活の中心に考えてみてはいかがですか。

（それぞれ100g）



「駒ヶ嶺」(2)

子眉嶺神社の由緒については、享保四年（一七一九）の「奥羽観蹟聞老志」、寛保元年（一七四一）の「封内名蹟志」、明和六年（一七六九）の「封内風土記」にそれぞれ紹介されているが、それは次のようなものである。

『むかし馬首獣身の子どもが生れ、父母がおそれて山に捨ててしまった。すると猿が集つて葛葉をかんで子どもに与え、猿は昔から靈畜であり、猿を馬に育てた。その後、子どもが亡くなつたので、社を建てこれを祀つた。このお宮が輪換（壯大美麗）であったので、大社となつた。昔はこの地を葛嶺といった。神が葛の葉で子どもを育てたからである。神名帳には子眉嶺の神といい、今は總前社といつてある』

有名な民俗学の研究家である柳田国男先生の「ソウゼン」に関する柳

子眉嶺神社は、延喜式内名神大

このように、米を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ー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できます。これが、欧米のように肉を中心の食事ですと、肉自身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

こっているほどです。

『美容食のもと』米を食生活の中心に考

えてみてはいかがですか。

（それぞれ100g）

の研究がある。それによると“ソウゼン”は、惣善、相善、宗善、勝善などという字があてられ、全国各地に祀られており、それは次に紹介しているが、それは次のようなものである。

猿、馬頭観音、日吉山王、葦毛馬

（白い毛に黒・茶色がまじつてい

る）などにかかわりをもつていて。

猿は昔から靈畜であり、猿を馬

の守護神とする風習は、たいへん古くからあった。鎌倉時代には、

駒返りは、馬狩りあ

るいは馬が引返すよう

地名学的には、子負原

の事とされている。

子負嶺がなぜ子眉嶺になつたか

は不明である。

帳には、子負嶺神社とされています。

子負嶺がなぜ子眉嶺になつたか

は、諸説がありますが、

は不明である。

馬頭観音、日吉山王、葦毛馬

（豊受比鬼神である。こ

の神は伊勢諾尊の孫で、五穀を

祀られる。また、前の山は母山が

かさどる。また、前の山は母山が

豐じようの作神である。

羽山になつたといわれているが、

農業はもちろんのこと、馬とのか

かわりもできていつたものと考え

られるのである。目黒美津英

この周辺は早くから開けており、

農業はもちろんのこと、馬とのか

かわりもできていつたものと考え

られるのである。

駒返りは、馬狩りあ

るいは馬が引返すよう

地名学的には、子負原

の事とされている。

子負嶺がなぜ子眉嶺になつたか

は不明である。

馬頭観音、日吉山王、葦毛馬

（豊受比鬼神である。こ

の神は伊勢諾尊の孫で、五穀を

祀られる。また、前の山は母山が

豐じようの作神である。

羽山になつたといわれているが、

農業はもちろんのこと、馬とのか

かわりもできていつたものと考え

られるのである。目黒美津英

この周辺は早くから開けており、

農業はもちろんのこと、馬とのか

かわりもできていつたものと考え

られるのである。

駒返りは、馬狩りあ

るいは馬が引返すよう

地名学的には、子負原

の事とされている。

子負嶺がなぜ子眉嶺になつたか

は不明である。

