

広報

かわにし



948-01

昭和54年 9/10 No.253

中魚沼郡川西町大字水口沢12番地 (☎02576-8-3111)

発行 町長 根津正三 編集 総務課文書広報係 定価 1部5円 印刷 白南風社

人口の動き	
-9月1日現在-	
男	9,070 (-4)
女	5,131 (+8)
計	10,201 (+4)
世帯数	2,355 (-1)
() 前月比較	

庚塚球場が

オープン

庚塚運動場がオープンしました。

野球場を中心施設にテニスコート

一面、観覧席や駐車場、便所など

も備え、プレーを楽しむには申し

ぶんだい設備です。

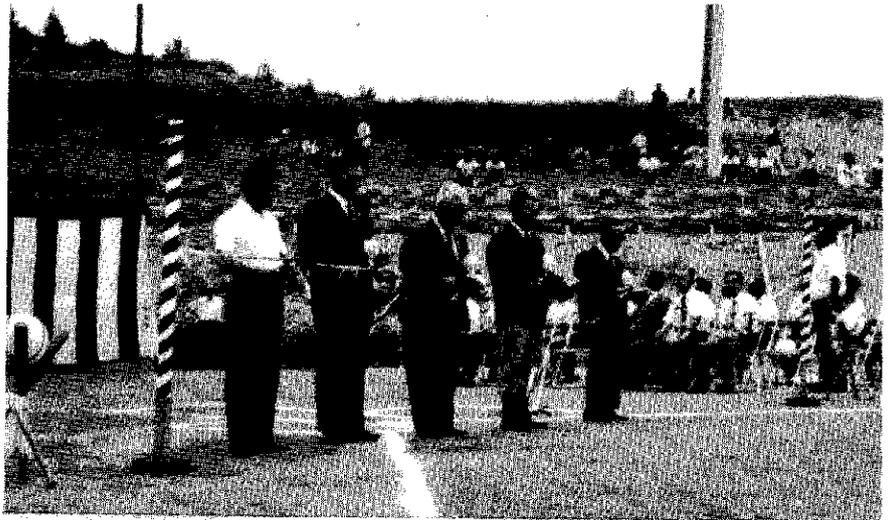
二日の運動場開きには、安全祈願

のほか、社会人野球チームの招待

試合や、町内小学生によるホーム

ラン競争などが行われ、終日歓声

がこだましていました。



9月の休日救急医

15日	至誠堂	医院	(西浦東)
16日	池田	医院	(本町西)
23日	山口	医院	(袋町中)
24日	富田	医院	(神明町)
30日	中条	病院	(中条)

10月上旬の予定

7日	大島	医院	(川原町)
10日	山口	医院	(下条)

心配ごと相談日 9/19・克雪センター 9/26・総合センター
10/3・上野連絡所 10/11・橋出張所

議会報告

去る一日から、会期十二日間の予定で第五回の定例町議会が開かれています。開会初日には、専決処分報告などのほか、議会人事ともいわれる正・副議長選挙などが中心となりました。この選挙で、平野圭二氏が再度議長に選ばれたほか、小川清次氏が副議長に当選しました。なお、二日以後九日まで休会していただきますので、再会分の内容は次号でお知らせいたします。

議長に 平野圭二氏を再選

副議長は小川清次氏

専決処分の承認は、一部事務組合の規約改正及び農業共済会計の補正予算の二件、議案は、水道事業の設置条例の一部改正（給水区域に「朝日町」を追加）のみです。

この二件を原案どおり承認、可決したのち、正副議長及び正副常任委員長の選任等を、順次日程に追加しながら行いました。

議会议員人事は、以前から短期交替制（二年）を慣例としていましたので、このほどの選挙となりました。まず、正副議長選挙については、投票の結果次のように平野議長・小川副議長のコンビが誕生



平野議長



小川副議長

生しました。

議長選挙の開票結果

十一票 平野 圭二
十票 水品正一郎

副議長選挙の開票結果

十三票 小川 清次
八票 田中 与三郎

一方、正副常任委員長の選任は、各委員会ごとに互選したものを改めて本会議で指名推せんしたものです。建設社会の平野義一副委員長が田中茂氏に変わったほかは、全員再任となりました。また、常任委員の一部入れ替え

もありましたので、委員会の新構成をお知らせします。（◎印…委員長、○印…副委員長）

総務文教常任委員会

◎戸田 専治 ○小林 正人
水品正一郎 小川 東平

産業厚生常任委員会

◎登坂 茂 ○清水 守平
桑原 要雄 若山 三郎

小海 貞二 滋野 一郎
保坂 次夫

建設社会常任委員会

◎戸田 哲次 ○田中 茂
田中 与三郎 高橋 弥太郎

小川 清次 丸山 久一郎
平野 義一



戸田(専)総文委員長



登坂産厚委員長



戸田(哲)建社委員長

ねんきん ぶんし

あなたの年金額は こうして計算

「二十五年」という老齢年金の資格期間が、十年から二十四年に短縮されている人の年金額を計算してみよう。

十円単位は四捨五入となりますので、この場合の年金額は、二十九万六千九百円となり、月一万三千九百二十五円の年金ということになります。

日から大正五年四月、日までに生まれた人が、十年間保険料を納めた場合の年金額は、

次の表に該当する人は、この算式により、容易に年金額が算出できますので試みてください。

① 普通計算

$$1,300円 \times (10年 \times 12月) \times 1,207 = 188,292円$$

② 特別加算

$$[500円 \times (30 - (10年 \times 12月))] \times 1,207 = 108,630円$$

$$188,292円 + 108,630円 = 296,922円$$

となります。

なお、老齢年金を受けられるのは、原則として六十五歳ですが、六十歳を過ぎている場合、本人が希望すれば年金を受けることができます。これを「繰上げ請求」といいますが、請求時の年齢によって一定の率が減額され、その率で一生支給されることとなります。

短縮された資格期間

生年月日	必要資格期間	年
大正5年4月1日以前	10	年
大正6年4月1日まで	11	年
大正7年4月1日まで	12	年
大正8年4月1日まで	13	年
大正9年4月1日まで	14	年
大正10年4月1日まで	15	年
大正11年4月1日まで	16	年
大正12年4月1日まで	17	年
大正13年4月1日まで	18	年
大正14年4月1日まで	19	年
大正15年4月1日まで	20	年
昭和2年4月1日まで	21	年
昭和3年4月1日まで	22	年
昭和4年4月1日まで	23	年
昭和5年4月1日まで	24	年

昭和5年4月2日以後に生まれた人の資格期間は25年。

運動場 アウトライン

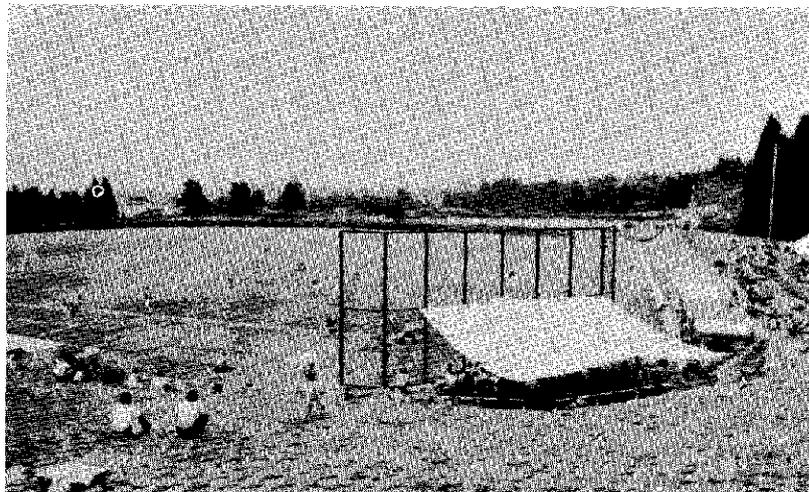
庚塚運動場は、総面積27,196㎡、という広さ。総工事費は8,450万円をかけるという大規模なものです。この財源は、一部国庫補助金のほか、国民年金積立金の還元融資を受けています。

施設別の面積は

- ◎ 野球場 11,000㎡
- ◎ ッ練習場 3,300㎡
- ◎ テニスコート（2面） 1,369㎡
- ◎ 駐車場 2,000㎡
- ◎ 観覧席 3,000㎡

なお、今月9日には、信濃川河川敷運動公園の野球場もオープンしました。利用方法などもまもなく決まります。皆さんもぜひお出かけください。

ひろい庚塚



▲ 公認なみの広さをもつ広い野球場

相撲の部（一般の部・二十五歳以上）で出場の清水さんは、去る四十九年の茨城国体、五十一年の佐賀国体につき二度目の国体となります。



相撲の清水さん
宮崎国体に

十月 十四日
から開かれる
第三十二回宮崎国体



▲ ダックアウトも備えてあります

美術協会では、今から準備を進めて、多数力作を寄せてほしいと呼びかけています。

川西町美術協会（平野綱一会長）では、第五回川西町アンデパンダン展の日程を検討していましたが、このほど、その大綱が決まりました。会期は、今秋十一月十・十一日の土・日の二日間、例年どおり書道、絵画、写真の三部門の募集となっております。

十一月十・十一日に

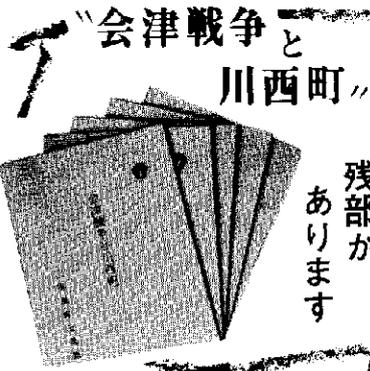
町のアンデパンダン展

町美術協会では、七月末、役員の改選を行いたいの方々を新役員に選びました。（敬称略）
会長・平野綱一、副会長・中條誠、水品文夫、幹事・春日敏夫、中條清、数藤清治、委員・小林徳夫、登坂光国、数藤進吉、山田利子、高崎正弘、監査・北村文子、小林幸子

会が予想されています。

なお、昨年に引き続き、町内の小・中学校の秀作展も併催の予定で準備を進めるところです。今から盛

会津戦争にまつわる町内の資料や口伝えを、あますことなく収録した郷史です。川西町にゆかりの人たちから、たくさんのお伝えや資料が寄せられ、新聞に掲載した内容の一・六倍という充実したものとなっています。



この記録は、北越成辰戦争の功罪や動向というよりは、この戦争を人間として経験しなければならなかった高・曾・祖父母たちの受難の歴史に焦点をあてたもので、川西町に起こった百年前のできごとをリアルに表現してくれています。町として、ひとつのできごととに、焦点をあててまとめた資料は、この『会津戦争と川西町』が始めてです。
また、残部が若干ありますので、ご希望の方は総合センターまでご連絡ください。
体裁は、A5版・五十余ページ（二段組）、価格・一冊四百円、発行・川西町公民館。

善意 をありがとう



ふるさと遠望

次の善意が社会福祉協議会に寄せられました。
※父喜茂登さんが亡くなられた渡辺幸治さん(四郎兼)から、二万円。
※母ソデさんが亡くなられた清水菊蔵さん(上野)から、二万円。
※父春作さんが亡くなられた数藤

春夫さん(沖立)から二万円。
※母トミさんが亡くなられた中条正次さん(元町)から二万円。
東京の小林莊平さんから、広報かわにし発行の一助にと二万円をいただきました。

いつまでも続けたい

国際村での楽しい交流

埼玉県 相原正子さん(三十七歳) 薬剤師

渡辺慶一先生、エリカさんとともに、川西町高倉を訪れてから、はや五年の歳月がたとうとしています。その後、若干メンバ―の入れ変わりがありましたが、町と私たちの間には、きつてもきれいな親密な感情が流れるようになったと存じています。

主人も、年に数回群馬大学国立長野病院に出掛け、その折、高倉を訪れるのを楽しみにしています。川西町の人々の人情の厚さ、名山に囲まれた風物に思いをめぐらせるとき、心温まる思いがします。

この楽しい交流を、子供、孫の代まで継承できたら、すばらしいことではないでしょうか。今後の高倉国際村が、その名にはじまないようにするには、広く町民の皆さんのご意見もいれて、どのような方向に発展させるかを考えるのも必要ではないかと思えます。

例えば、渡辺昌先生のご尽力で国立ガンセンターと協力して

ガンの検診を行うのも一つの行き方でしょうし、福島県と都で行われているような、ふるさと会員として、単に別荘というところにこだわらず、皆様のふところへ飛び込んでゆくのも必要だと思っております。

ふるさととは遠きにありて思うものではなく、皆様との交流を通じて、川西町が身近かなふるさととして、私たちの胸の中に定着しています。過去にお寄せいただいた皆様のご芳情に感謝し、今後のご交誼をお願いし、また、益々のご発展をお祈り申しあげます。

老人への給食サービスに、あなたの手を貸してください。

あなたも、社会福祉活動に参加していただけませんか!!
町社会福祉協議会では、今、広くボランティア活動に理解ある人を求めています。
ご存知のように、町社会福祉協議会では、町内の老人に給食のサービスをししようと、この春から準備を進めてきました。

これは、老人の栄養改善や孤独感をなくし、楽しい毎日をおくってもらうため計画した事業で、できるなら、来月あたりから実施に移したい考えです。

ところで、この事業を円滑に進めるためには、どうしても皆さんの温かい善意にすがらる以外に方法がありません。

例えば、給食の調理、できあがったものの配達、また、ときには老人の話し相手になっていただく、こういう仕事について、ぜひ協力をお願いしたいのです。

老人給食サービス事業、これは、町内の独り暮らしの老人や老人世帯(二人暮らし)を対象に、月

一回、夕食を作って届けようというものです。当面は、千手・上野地区の老人(二十一人)を対象とし、徐々に全町に広げたい考えです。給食の調理は、総合センターで行います。

もし、ご協力願えるとするならば、例えば、調理をしてくださる人は、当日の昼過ぎから準備にかかっていただかなければなりません。また、配達をしてくださる方は、バイク、自動車などを利用できるの方が、なお便利かと思えます。

なお、具体的を実施方法などについては、ご協力いただける方々と、さらに検討をしたい考えです。これらの趣旨にご理解、ご協力願える方は、役場内社会福祉協議会(電・八―三―一一、有二―四二)まで、ご一報ください。

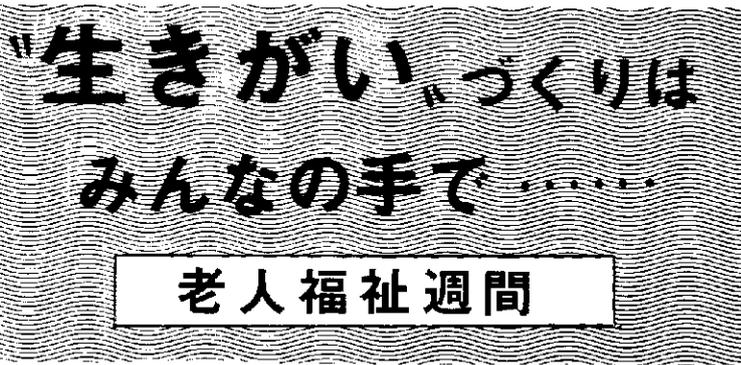
老人給食サービス事業は、毎年皆さんにお願いしている赤い羽根共同募金の配分金として、本年は県下で二か所だけ指定を受け実施する事業です。

赤い羽根共同募金は、毎回、皆さんから格別のご協力をいただき、立派な成果をおさめてきました。これらの善意が、今、私たちの町へ配分されてきたもので、この尊い浄財を最も有効に活用したい

と、在宅老人への給食サービスを

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。

お年寄りは、これまで長年にわたって社会に貢献してこられました。長寿を心からお祝いするとともに、今後もこれまでつちかっってきた知識と経験を社会に役立てて



いただきたいものです。

こうしたことが、お年寄りの生きがいになると同時に、世代を越えた新しいコミュニケーションの場にもなるのではないのでしょうか。老人に生きがいのある社会を、ともに築いていきたいものです。

かけばでやっています

高齢者社会

現在、わが国の六十歳以上のお年寄りは約千四百万人で、総人口の二パーセントをしめています。

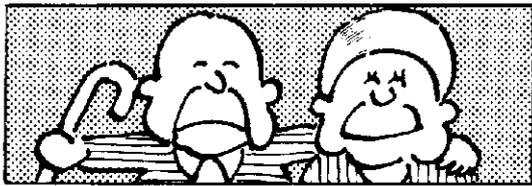
つまり、百人のうち十二人がお年寄りというわけですが、これが二十六年後の昭和八十年には、人口百人当たり二十人を超える予測されています。国民全体の割合が、六十歳以上のお年寄りということになるのです。

ところで、川西町の老人人口はといえますと、六十歳以上の人がおよそ千九百八十人、総人口の九・四パーセント近くになります。

町だけを例にとれば、すでに二割近くがお年寄りでしめられていることになり、国よりもその速度が急速であることになります。しかも、町・国を問わず、高齢者社会へのテンポは、非常に

家庭での役割分担を決める

お年寄りに生きがいを



— そのおばあちゃん、毎朝掃除をするのですが、家庭の中の自分の役割と考え、何よりの生きがいを感じていました。

— ある農家のできごと。農繁期でネコの手も借りたいほどの忙しいとき、その家の老人は何かの役にたきたいと田んぼに出ていったのですが、「邪魔になるから、引っ込んでいて」といわれ、明る

速いといえますから安心できません。若いからといって、老後のことを無関心でいられないということになります。



の四十四歳です。お年寄りの福祉を進め、生きがいのある社会を築くことは、世代を越えた連帯の中で、私たち一人ひとりが、力を合わせて解決していかなければならない課題といえます。ましよう。

敬老を祝って

町及び県では、長寿をお祝いして次のような記念品を贈ることにしています。

- △町から ・敬老祝品（お茶）五百四十二人、・長寿（八十歳）の祝（茶碗）・三十一人、
 - ・九十歳の祝（座布団）・五人
 - △県から ・敬老祝品（菓子）五百四十三人、・金婚者に（知事の色紙）・十六組
 - △郡老連 ・九十五歳以上の人に（タオルケット）・二人、
 - △町老連 ・ダイヤモンド婚者に（記念品）・一組
- なお、郵便局からも、米寿を迎えられた方に記念品を贈ります。



▲月1回は定例の勉強会をするニコニコ会

中仙田の老人クラブは、その名をニコニコ会という。南雲操会長以下会員は六十余名。毎月一回は定例会をもって、自らの研さんと生きがいについて語る。例えば、先月の会では、福祉事務所長を講師に「老人の自殺と生きがい」について勉強した。

定例会には、決して酒をくみ、歌や踊りを楽しむ。集会は、お年寄りたちのいこいのときでもあるのだ。

つい先日は、老人ホームの慰問を行ってきた。そして、この秋は、交通安全の勉強もしたいという。

勉強を忘れぬ
お年寄りたち
中仙田ニコニコ会

活躍する

お年寄りたち……

今、町内では、27老人クラブ、1,691人の人たちが、活発な活動を続けています。

趣味の会あり、奉仕活動あり、勉強のグループあり、とその内容はさまざま。明るく美しい老後をおくろうと、それぞれ懸命です。

そのいくつかのグループを訪問してみました。



月見ヶ原の清掃は

オラたちの手で

一十七夜がきたすけ、きれいにしようゼノ。」七月も始めのころ、伊友・高原田の老人たちが、カマを持ち、リヤカーを引いて、月見ヶ原公園に集まりました。「オラも仲間にしてくんねエか。」とかけつけてくれたのは上野の老人たち。かくして、あの広い公園は、半日も経ぬまにきれいさっぱり。観音様の境内まできれいに草取りをしてくれました。「ハテ、いい十七夜ができるズヤー。」「また、ゴウギにならんうちにこねっけばならんノシ。」いっぶくどきの会話も、また楽しみのひとつといったところでしょうか。

ときには遊具の整備を、ときには植木の手入れを、そして、最も大変な除草をと、年に数回は奉仕活動に励むお年寄りたち。きっと、公園で遊ぶ孫たちの笑顔を思い浮かべながら頑張ってくれるのでしょう。



休けいどきの語らいも
楽しいことの一つ。
おばあちゃん方は、も
っぱら小さな草とりを……



この会では、春秋の彼岸には、公民館を会場に、これまでに亡くなった人たちの霊を弔う。公民館に安置する観音様の前に、それぞれの過去帳を並べて、お経、念仏をとる催しである。また、民謡や組みひもグループも誕生して、ユニークな活動をみせる老人会である。

六地藏様再建に

お年寄りもひと役

「六地藏様の台座が荒れて困るのシ。」「なんとかしてもらいたいものだノシ。」こんな声がお年寄りからあがって数年。とうとう村の衆も腰をあげて、今年再建が決った。お盆に、まに合わそうと、若ドツツア衆が勤勞奉仕、伝え聞いた近くの石材会社が骨材の寄付を申し出て、改造工事は急ピッチで進んだ。こうして、小根岸の墓地にある六地藏様はみごとに再建した。今まで、離れて立っておられた六地藏様も、この中央に鎮座ましまして。

お盆の十日には長安寺様による開眼式、そして、十一日には朝からお年寄り衆が集り、得意のお念仏を声高らかに合唱して喜びを捧げた。なお、川辺老友会(小海八太郎會長以下会員四十余名)では、年数回墓地清掃の奉仕を行う一方、念仏講も主催して元氣な活動を続けている。

小根岸の老人たち



▲組ひもグループもかなり上達しました。



▲お盆にはできあがった六地藏様の前で念仏を合唱。

わしの自慢

原田の丸山仁平さんのお宅は、家族そろって大の動物好きである。家業の養豚は別としても、今いるのは犬二匹とシャムねこが六匹。わけでも、シャムねこの親子はちよう愛ともいえるかわいがりようで、いつも家族と寝起きをともにしているほど。

シャムねこはかわいい 寝起きもいっしょに

原田 丸山仁平さん一家



飼い始めたのは今から十四年程前、子とりをしようとして始めたのが、いつのまにか愛がんにと変わってしまった。当時、つがいの値段は八万円也。太郎・花子と命名して、そのつき合いは今日もお続いている。

「特別に変わったえさもいりません。魚臭いものならなんでも……普通のねこと変わりませんねエ。なまキュウイなんかも食べますよ。」そして、子孫繁栄もまた活発なもの。年一回の出産で一回当り二匹は生まれるという。血族結婚ながら、子が子を生んで増えてきた。

「欲しい人には安くわけてあげました。別に金が目的ではないんですが、少しでも金を出したとなれば、かわいがり方もまたちがうだろうと考えるからです。」わが子を手離すような心境で、これまでに六日町や十日町等へ十五、六匹は出したそうだ。

「動物というのは、かわいがる人をよく知っているんですね。夜はいつもわたしらの布団の中で寝ます。何か物をねだるときは腕にかきついてくるんですよ。」

そんな姿が、いつそうかわいくなるという奥さん。「分娩は、私のふところやるんですよ。陣痛が始まるとニャーニャー鳴き出します。」とは、ご主人の仁平さん。

かわいくても汚物の処理が、と伺えば、一度教え込むとけっしてそそうをしないのがシャムねこなのだそうです。

太郎・花子夫妻に小太郎、小花がいたが、小太郎はこの夏車にひかれて死亡。小花は今、亡夫の子供を身ごもりながら悲嘆にくれているのだという。

そんな身の上を知る丸山夫妻は、また一段といっしょにシャムねこ親子をなでまわすのである。

簡単な

わらう工品作りのお勧め



上野 山家 音平

わたしが やっている、だれにでもできる老人のわらう工品作業についてお勧めします。

わらう工品といっても、その種類は多いのですが、材料の関係でごく簡単なものをご紹介します。

◎ガマぞうりの製作

材料は野生で各所にあります。採取刈取時期は入梅直前が適期です。天気の良い日に刈り取り、雨のあたらない所に一週間ほど干して干します。よく乾燥したら、さらに屋内に入れて干しします。作る場合は、乾いているので、ちよつと水をかけ、古むしろなどで包んでおくと作り易くなります。鼻緒は、老母方にお願います。そして、作る要領は、わらうぞうりと同じです。

◎しめ縄の製作

材料は、野生の道シバ及び青刈り稲です。青刈り稲は出穂二日前くらいに刈り、道シバは土用を中心に刈り取ります。

これらは、暑い日の舗装道路とかトタン屋根で二日くらい干すと、完全に乾燥します。ただし、

乾燥中は、絶対に雨や露にあてないことです。こうして乾燥して屋内に保存する場合は、直接日光にあたらない所に下げましょう。

いずれも、材料の刈り取り時期と乾燥が大切です。

製作は、冬期間に限らず、農閑期や夏場でも雨天のときなどを利用して行います。

現に私は、ボロ屋の二階を作業場にして、ぞうり作りをやっていますが、冬の寒いときよりも、日の長い夏や秋がよいようです。

しめ飾りは、正月、日本人ならどこでもやっていますので、東京の親せき、子供たちへ送り、喜ばれています。そのほか、町内の知人、親類へも無料奉仕を続けています。営業でやっている人もあるようですが、わたしの場合は、収入などぜんぜん考えていません。

ただ趣味と老人の生きがい対策とでもいうものでしょうか。ガマぞうりは、東京の子供が荒物屋をやっていますので、商品として百足くらい毎年送っています。大変珍しがられています。金のことなど考えたら、ばからしくお話しになります。

上野連絡所の南雲さんは、この道のベテランで、根津浩老人健在のころは、集団でやったこともありましたが、今は、上野ではわたし一人になりました。

収入がともなわれないこともあり、無理にお勧めもできませんが、人様が喜んでくれるので、心ある方々にお勧めします。

青年学級生に感謝

岩瀬 登坂カツ子

公民館の主催により、全町六年生の交換会が、八月十九日に川西中学校で開かれました。来年からともに学ぶ子供たちに、中学校をよく見てもらい、みんなと顔見知りになって入学待ちしてほしいと願う私たちの恒例の行事でした。

この会に参加して私が特に感じたのは、職員のお骨おりのことながら、青年学級の男女の皆さんが、私たちのために、せっかくなの日曜日を返上して終日お世話をなさったことでした。

おかげ様で、親子そろってのゲームやソフトボール試合、長距離競走や水泳競技など、楽しく有意義な一日が過ごせたことを喜んで

います。係から「おもしろい話題や寄稿をお待ちしています。」

人権擁護委員に

小海・須藤両氏

八月十五日付けで、町の人権擁護委員に、小海八太郎さん(小根岸)と須藤茂一さん(仁田)が委嘱されました。

小海さんは再委嘱、須藤さんは前任者木村正吉さんのあとを受けて、法務大臣から委嘱されたものです。

人権擁護委員は、国民に保障されている基本的な人権を守り、自由人権思想の普及高揚をはかるために置かれていたものです。

私的制裁、村八分、差別待遇などの問題でお困りの方は、お気軽に相談にお出掛けください。

軍恩欠格者連盟

川西支部スタート

旧軍人軍属恩給欠格者連盟の川西町支部が、先月十九日、百名

の加入者をもってスタートしました。今後は、全国連盟と手をたずさえながら活動を展開することになっていきます。

なお、この会に加入を希望される人は、各地区の副支部長(先月お知らせ済)までご照会ください。

石油流出事故に

「注意」

【消防分遣所】

石油は、今や必需品、でも、火災危険の大きいことはもとより、流出すると下流の水田、水道水源などに大きな迷惑を与えます。

石油流出事故の原因は、タンクへの補給時の不注意や、施設の老朽化などが多いようです。

事故の重大さを考え、常にその貯蔵にご注意ください。

また、ごく少量の廃油などでも、側溝へ捨てると下流の水田に入り、長年にわたり作物が不作になります。絶対に捨てないでください。

社明募金

109%の達成率

行ご運動期間に、たくさんのご協力ありがとうございました。目標額に対して、109%の達成率となりました。内訳は次のとおりです。

※目標額	318,000 円
※実績額	348,803 円
※達成率	109 %

参考までに、ご協力いただいた世帯は2,255 世帯、1 世帯当りの平均寄付金は154 円となりました。なお、500 円以上の高額寄付者は42 名、金額は25,000 円に及びました。

くらしのひろば

便秘とは、大腸内の糞便の通過が普通よりおくれな状態です。便秘のほとんどは大腸の運動が弱く、腸の内容物が動かなくなり、水分が吸収されて固くなり、ますます出てくなくなるものです。

これは、トイレに行きたいのをがまんする人に多いようです。

六朝起きる前に、おへそのまわりを時計の針の方向にマッサージするとよいでしょう。

七精神的緊張を解くこと。一日に数回深呼吸をするとストレス解消になります。

健康はまず 毎日の快便 から

一、水分不足は便秘をひどくするので、つとめて水を飲むこと。

二、毎朝起きぬけに、コップ一杯の水を飲むと腸へよい刺激となります。

三、食事は規則正しく二度とりましょう。

とくに、朝は胃がからなっていますので、朝食をガツチリとすると胃と腸の働きが活発になり、便意が起きやすくなります。朝食ぬきは便秘のもとです。

四、繊維の多い食品を食べ便の量を増やし、腸壁を刺激すること。肉などを食べたときは、その二倍くらいの野菜をとりましょう。

五、便意ががまんしないこと。朝食後トイレに行く時間がとれない人は、夕食後、胃と腸の反射作用を利用して排便の習慣をつけましょう。

食事をおかすことには抵抗を感ずるものの、便通がないことには無頓着の人が多くいます。便は、肛門に至るまでの長い道のりを通ってきますし、目で見られるという点から、健康のバロメーターです。毎日排便し、便をながめる余裕をもちたいものです。

快便を心がけるには……

一、水分不足は便秘をひどくするので、つとめて水を飲むこと。

二、毎朝起きぬけに、コップ一杯の水を飲むと腸へよい刺激となります。

三、食事は規則正しく二度とりましょう。

戸籍の窓から

うぶ声—おすこやかに

和久井直也 秀次 長男 木落
渡邊 洋平 健 一男 東善寺
長野 京子 清 長女 四郎兼
羽鳥 直 彰 三男 伊友
高橋 秀幸 清一 二男 坪山
佐藤 忍 達雄 一男 朝日町
大久保和代 勝義 長女 野口
羽鳥 真弓 栄吉 長女 仁田

たかさこ—ご円満に

◎新郎 佐藤二三 室島
◎新婦 金子いく子 岩瀬から

昇天—ごめい福を祈る

上村 トラ 上野 七六
大野常治郎 大白倉 八三
田中 利八 中島町 八四
上村 耕平 木島 八九
大海 ラク 霜条 九一
中条 トミ 元町 九二



かわにし 俳壇

太田白南風選

大倉 金子 洋石

◎番傘に霧の温泉宿を立ち出でし

◎積み上げし堆肥の匂ふ残暑かな

名も知らぬ秋草一つ壺にあり

半袖に冷やかな風そよぐ朝

朝の秋近しと思ふ風のあり

いつとなく朝な夕な秋めける

浮草にゆれて居直る赤とんぼ

中屋敷 山賀 芹子

◎腕伏せし如き国上の山の霧

再びのバスに国上の霧深し

大芙蓉盛りの頃に帰りに来し

線香花火買いに走りし頃のこと

鉄橋の近くの人出花火見る

新しき登山道標青葉照る

三領 高橋たかし

◎機音の止みて風鈴鳴りにけり

大やんま部屋つき抜けし風涼し

手火花の開き初めて孫の手に

老の身の暮の草引く益泊

絵日記や残り少き夏休み

大倉 中条 夢人

離村せし人にも会いて盆おどり

われ老いて黙禱終戦記念の日

台風のニュースの宵の稲光

山野辺の地蔵にトマト供へあり

赤谷 高橋 与平

大田原初秋の日和早生実る

一雨ごと肌にあぬゆる秋風と

いつしかに揃いゆかたが似合う娘に

上野 入沢 宏亨

夏夕べ山路は草の香のこもり

うす紅の芙蓉咲き初め梅雨長し

9月21日～9月30日

秋の交通安全運動期間です

1. 子供と老人の交通事故防止
2. 自転車、原付自転車の安全利用の促進
3. シートベルト、ヘルメット着用の促進

8月の交通事故発生件数

		累計	
件数	1 (4)	9 (18)	
傷死者	1 (4)	13 (21)	
死者	0 (1)	2 (1)	
酒酔い	0 (0)	1 (1)	
酒気おび	3 (4)	11 (14)	

() 内は前年比較



運動の重点