

広報

かわにし

(毎月10日発行)



昭和62年10/10 No.350

人口の動き	
— 9月1日現在 —	
男	4,636 (-2)
女	4,754 (-3)
計	9,390 (-5)
世帯数	2,284 (+1)
() 前月比較	

〒948-01 新潟県中魚沼郡川西町大字水口沢12番地 (☎0257-68-3111)

発行 町長 南雲春雄 編集 総務課文書広報係 印刷 白南風社



350号記念

かわいいかわいい運動会

— 9月19日 上野保育園 —

せっかく毎日練習したのに、あいにくの雨降り。

しっぽ取りゲームなど、お母さんもいっしょに楽しみました。

☒ 休日救急医

10月18日 庭野医院 (寿町) ☎52-2711

25日 中条病院 (中条) ☎57-3018

11月1日 大坪医院 (四日町) ☎57-6100

3日 至誠堂医院 (西瀬町東) ☎52-3276

8日 富田医院 (神明町) ☎52-3269

議 会 報 告

役場周辺の開発を

柳 藤 作 議員

- ① 町の人口を推計すると、昭和六十六年には九千人を割ることになる。これに対する具体策を。
- ② 保健センターの建設で、現在、役場の駐車場面積は、適切か。
- ③ 役場周辺は、町内唯一の密集地域だ。除排雪や下水処理の問題がある。流雪溝整備を優先的に。同時に下水道の完備も。
- ④ 裏の沢（千手保育園裏）が、山野田台地と地続きになる。河川改修の機会に、公園計画を。
- ⑤ 新十日町大橋完成後、山野田原の開発と段丘の有効利用について、①と関連してお考えを。

南 雲 町 長

① 今、町は、都心から二時間半という距離にある。今後はアクセス（近づく方法、接近）の短絡化を図りながら①町外からの移入②企業誘致をうながすCI（企業の自己確認）作戦③町民

九月一日から二十五日まで、第五回町議会定例会が開かれ、前半に議会人事など（既報）を決めたあと、二十四日からは四議員の一般質問に続いて、条例制定、補正予算、再決処分事件などが審議され、いづれも原案どおり可決、承認されました。さらには、教育委員会委員の任命が、同意されました。以下、一般質問を中心に、その概要を報告します。

がわが町を誇りながら定住していく上からも、この点をより強調していくことが大切だ。

新十日町大橋と取付道路も都心からのアクセス道路として重要だ。周辺に、豊かな宅地造成をし、県内外からの希望者に宣伝するのも一つの方策だ。

そのためには、目下推進中の都市計画と環境整備を急がなければならぬ。

- ② 保健センター建設に先立ち、九二六平方メートルの用地を確保した。

しかし、同センターへ新しく来客も増えることから、駐車場の不足は十分予想される。中央町松屋さんの用地をゆずり受け、当面は、一部駐車場として活用

すべきかと考える。

須藤総務課長 保健センター建設後は、役場周辺に、おおむね七〇台駐車可能である。うち外来者用に庁舎前一〇台、保健センター前一〇台、計三〇台を確保。あとは公用車一五台、職員通勤車二五台駐車できる。現在、自家用車通勤職員五二人で、役場周辺に収まらない職員は、総合センターに駐車する予定だ。

- ③ 流雪溝は、昨年度流雪溝整備基本計画概要をまとめ、検討している。実施については、基本



埋め立てが予定される裏の沢

的には条件確保が整ったところから進めてゆきたい。

下水道整備の早期取り組みは、いささかむずかしい面もある。しかし、現在の生活環境から、早急に具体化を要する事業と認識している。

流雪溝整備と下水道整備の同時実施は無理と考える。むしろ、都市計画の中で街路事業と流雪溝整備を抱きあわせて実施する方が現実的だ、とする考えもある。

- ④ 公園整備は、地域全体の範囲を見つめながら検討する必要がある。

国際結婚にいくつかの質問

上 村 広 治 議員

- ① 国際結婚に対する町の取組み(1)日本人同志の結婚が一番よいわけだが。
- (2)日本へのあこがれを、募集に利用してはならない。
- (3)「両者が一致すれば、国民同志が交流し合うこともよい」という精神で取り組みを。
- (4)費用は二百万円くらいといっているが。
- (5)民間業者は「行政の立ち遅れが目立ち、対応もあやふや」といっているが。
- (6)この問題にどこまで踏み込めるか。

(7)韓国、台湾などの交流は。今夏、農協の集約結果では、スイカやスイートコーンなどいづれも低調だった。まだまだ研究する必要がある。もっと積極的に予算増額できないか。

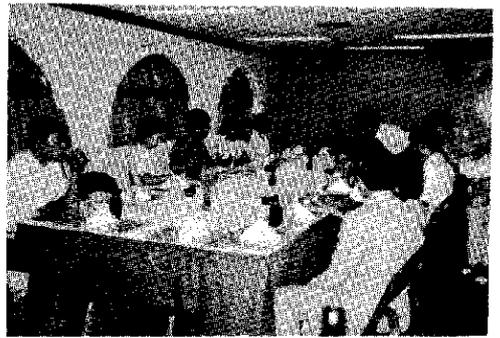
- ③ 農協婦人部では、手づくり農産加工品（手作りみそ、手打ちそば粉、ハリハリ漬け、こうじなど）を計画している。その機械器具費が、一四〇万一千円（真負担六三万円、農協同七万一千円）となっている。町からも助成できないか。

南 雲 町 長

- ① (1)結婚は、両性の合意によっ

裏の沢の埋め立てで、約一〇〇世帯分の宅地造成をしたい。その周辺の千手公園、千手保育園前の空き地、山野田公民館に近接している土地を総合的に考え、公園計画を樹立する必要があらぬと思う。

- ⑤ 新十日町大橋が完成すると、山野田周辺は、宅地などの需要が増大することは、当然予想される。十日町方面にくらべ、かなり地価が安いという現実がある。しかし、すでに地価がかなりの上昇機運にあることも事実だ。これらの問題も含めて、住宅地の供給を図っていきたい。



現地のレストランで見合いの会食

て行われるもので、人それぞれに受け取り方や、考え方が違っているとみなければならぬ。したがって、どれが一番よいか、あえていふべきではないと思う。相手が他国の人であろうとも、この人となら幸福な家庭が築かれると思えば、外人との結婚もよろしいのではないかと考える。

(2) フィリピンの女性は、日本にあこがれを持っていることは、事実のようだ。しかし、私どもは、それを募集の手段に利用している訳ではない。

現地アブカイ町長が、私にあてた親書の中で、こういっている。「当地は開発が遅れ、生活維持がより苦しい。住民はよりよい機会を求めて他国に移住する人が多く、婚姻によって定住する婦人も含まれている。町長としては、フィリピン人と日本人の国際結婚に魅力を感じている。日本に嫁いだ多くの女性は、

幸福に暮らしており、満足している。フィリピン人と日本人の意識の間には、あたかも、隣人やアジア人のように両立できる何かがあると信じている。」と述べている。

あくまでも、私どもは、友好、親善、共存共栄の考え方で、お付き合いしなければならぬと思う。

(3) 私は、フィリピンから今回かけがえのない宝物をちようだいで迎えてくるという認識にたつて迎えた。

(4) 今回も、個人の出費はほぼこれに近いものと思つて差しつかえない。

(5) 本来、このような問題を行政主導するのは例が少ないというお話だが、これはやむをえないのではないかと。

むしろ、行政としては、花嫁の交渉よりも、受け入れ後のアフターケアが大切だ。つまり、職業の確保、日本語学習の機会提供などを通じて一日も早く、この地域にとけこんでもらうことだ。周囲の人の社会教育的な面も含めて、定住の条件整備をすることが、より行政の役割ではないかと考える。

(6) 私どもとしては、強制する立場ではない。町としては、お手伝いするという立場に徹すべきではないかと考える。おのずと限度がある。

(7) 今回は、川西町とアブカイ町が中に入って、おぜんできてたケースなのである。

② 一七万円の予算は、実証圃(ほ)設置費である。別途七五万四千円を特産物開発費に予算措置している。このうち、四〇万円は、農協に直接支出した。

農協ではこれに自己資金二〇万円と生産者の出資二〇万円を加えて、総額八〇万円を集出荷対

流雪溝の早期整備を望む

戸田 哲次 議員

克雪対策と過疎防止のため、流雪溝の早期整備を望む。同計画の具体策を伺いたい。

南 雲 町 長

主な課題としては、①水源の確保②流末の河川改修③県道を中心、側溝の改修④住民の協力体制である。

特に、水源については、一シーズン五回流雪計画で、六三万六千トン必要である。これを川西ダムほか既設ダム用水の七五万三千トンを考えている。冬期間水利権許可申請を進めるべく準備中である。

条件の整ったところから実施したい。

流雪溝の運営は、相当の経費を要する。県内の先進地では、

策や市場調査、特産物の選定や栽培などの指導にあたつている。

農協の特産物開発事業に五〇%を、業務委託として町も負担している。理解いただきたい。厳しい現実の中で、農業者も転作に取り組む姿勢を、改めて見直していただく必要があると思う。

③ 当初、農協の単独事業で進めようということであった。その

運動公園に電話を

清水 進 議員

おしなべて民間の自主的運営でやっている。住民総参加の除排雪作業を通じて、地域づくり、

運動公園に電話を

清水 進 議員

庚塚、中子、そして建設予定の橋運動公園に、電話の設置を。

南 雲 町 長

現在、屋外施設に電話を設置することは、長期計画に盛り込まれていない。

庚塚球場以外では、ダックアウト施設がなく、ボックスが必須

教育委員会委員に

高津富士雄さん(寺ヶ崎)が再任されました。昭和五十年に就任以来、四期目となります。

総事業費一四〇万二千円のうち、六三万円を単独県費の補助事業として実施する形に変えたいきさつがある。

これに、町費の上乗せをする。これは、これまでの経緯からやらない。

たまには、町の補助がなくてもやれる、やろうという仕事があつてもよいのではないかと、私は思う。

地域活性化の足掛かりとなつてい実情を、町民にも認識してもらふ必要がある、と考える。

橋地区の流雪溝も、この考え方のモデルケースで実施したい。

要になる。有線ではだめなのか。十分な調査が必要だ。

総合開発計画の改定の中で検討を進めたい。

(以上質問順に掲載)



9. 6 婦人ソフトボール大会(中子運動公園)

贈りしました

敬老祝品



上野 上村米作さん(明治32. 7.27生)



野口 中村カ子さん(明治32. 5.11生)



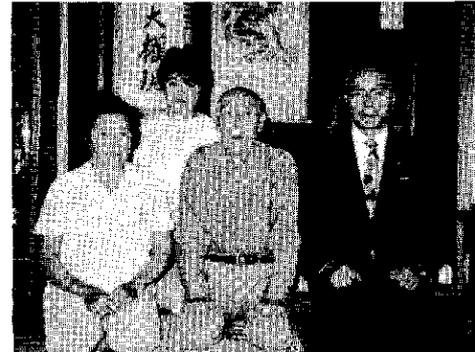
上野 渡辺イトさん(明治32. 9.20生)



原田 須藤トクさん(明治32. 5.16生)



三領 高橋直治さん(明治32.11. 1生)



栄町 小林政治さん(明治32. 6.23生)



栄町 野上ヤスさん(明治32.11. 9生)



新町新田 小林トキさん(明治32. 7.18生)

老人週間（九月十五日～二十一日）にちなんで、町と真から七十五歳以上の七百三十五人に、敬老祝品をお贈りしました。
なかでも、八十八歳と九十歳の二十人には、九月十五日、町長が各家庭を訪問し、手渡ししました。（写真は八十八歳の訪問先）

山西町長寿者番付表

(9月1日現在)

氏名	町内名	屋号	生年月日	年齢	番付	氏名	町内名	屋号	生年月日	年齢
丸山周作	原田	上方	明治25.1.27	95	横綱	酒井クラ	上町	小路	明治26.4.11	94
五十川キン	沖立	六兵衛	26.11.19	93	大関	阿部トワ	木島	阿部木工	27.7.21	93
柄澤紋治	"	栄吉	27.10.10	92	同	若山千蔵	新町新田	佐左工門	" 10.15	92
小川駒治	岩瀬	治郎左門	" 10.20	"	関脇	高橋キヤウ	坪山	文四郎	28.2.10	"
柳藤吉	学校町	音松	28.4.4	"	同	沢口由蔵	下平新田	沢与	" 9.25	91
小島クニ	新町新田	橋場	" 11.18	91	小结	米山広松	学校町	杉原	" 12.6	"
羽鳥徳三郎	伊友	又四郎	29.1.10	"	同	増田文吉	室島	文蔵	29.2.15	"
水品トキ	新町新田	仙年	" 5.5	"	前頭	田村チカ	赤谷	久兵エ	" 5.30	"
小川國吉	岩瀬	幸吉	" 6.22	"	2	柄澤壮吉	沖立	大林	" 8.28	"
齋木周作	小脇	勘兵衛	" 9.28	90	3	小海ソキ	上野	小清	" 9.30	90
平野キイ	上町	平橋	" 10.24	"	4	高橋コノ	学校町	角屋	" 11.20	"
村山庄八	高原田	街道端	30.1.23	"	5	登坂カウ	岩瀬	庄左門	30.2.10	"
北村クメ	山野田	くりや	" 4.10	"	6	田村ノイ	赤谷	久助	" 4.19	"
羽鳥福松	木落	卯之助	" 11.15	89	7	宮 翠	山野田	朝日屋	" 12.9	89
村山スイ	伊友	治三郎	" 12.16	"	8	田村重則	鶴吉	甚助	31.1.8	"
高橋義弘	高倉	あめ屋	31.1.25	"	9	星名チヨ	伊友	小路	" 2.5	"
井川ツニ	新町新田	東浦	" 3.7	"	10	須藤スイ	下原	新宅	" 4.19	"
南雲芳野	中央町	常盤屋	" 5.14	"	11	星名イマ	伊友	源蔵	" 5.30	"
丸山寅吉	根深	新宅	32.2.15	88	12	中村カ子	野口	源左門	32.5.11	88
須藤トク	原田	堤端	" 5.16	"	13	小林政治	栄町	"	" 6.23	"
小林トキ	新町新田	源助	" 7.18	"	14	上村米作	上野	若佐屋	" 7.27	"
渡辺イト	上野	智郎佐	" 9.20	87	15	高橋直治	三領	家持屋	" 11.1	87
野上ヤス	栄町	久野屋	" 11.9	"	十両	齋木治作	学校町	衆助	" 11.20	"
藤巻リセ	下原	三助	" 12.6	"	2	高橋孫市	高倉	後	33.2.19	"
星名ハマ	木島	星名屋	33.3.5	"	3	若山ミツ	新町新田	佐左工門	" 4.1	"
中条チイ	仁田	三助	" 5.6	"	4	櫃間セイ	伊友	吉兵衛	" 5.9	"
村山シマ	新町新田	若の屋	" 5.12	"	5	宮 ムメ	東善寺	山城屋ふとん店	" 5.28	"
市川トウ	田中町	上	" 8.13	"	6	長谷川理久治	大白倉	甚年の持	" 8.25	"
丸山タイ	東善寺	丸川	" 11.20	86	7	登坂サヨ	岩瀬	太郎工門	" 11.22	86
高橋イセ	伊友	林蔵	" 11.29	"	8	星野ムメ	野口	鍛治	34.1.20	"
半田源治	室島	船場	34.2.5	"	9	高橋忠作	中仙田	重右工門	" 2.12	"
須藤イセ	下原	きそえん	" 2.20	"	10	中村フヨ	大白倉	清水端	" 2.20	"
保坂リカ	大白倉	庄助	" 3.12	"	11	星名徳蔵	沖立	久右工門	" 3.16	"
増田フジ	室島	五八	" 3.16	"	12	丸山仁平	原田	花田	" 3.22	"
数藤クラ	沖立	奥松	" 3.25	"	13	江口初太郎	小白倉	勘七	" 3.28	"
高橋トシ	木島	三吉屋	" 3.29	"	14	数藤寅治	沖立	五郎助	" 4.3	"
星名定吉	下平新田	七蔵どん	" 5.18	"	15	高橋惣治	室島	四郎兵工	" 6.5	"
上村サダ	上野	初野屋	" 6.9	"	16	高橋タカ	三領	横町	" 6.25	"
小柳アヤ	元町	嘉五郎	" 7.19	"	17					

お



学校町 齋木治作さん(明治32.11.20生)



下原 藤巻リセさん(明治32.12.6生)



高倉 高橋孫市さん(明治33.2.19生)



木島 星名ハマさん(明治33.3.5生)

地域をおこせ

秋 祭り 三 題



「これが祭り」 明るい顔が全員集合 (大白倉)

祭り一

九月一日、大白倉部落始まつて以来の「みこし」がムラじゅうを練り歩きました。

この十二神社の祭りは、昔から続いているものです。ところがいままでは、神社に通ずる参道沿いにぼんぼりが立ち並ぶ程度で、これといった催しもなく、いたって静かな祭りでした。

それを今春、沈滞しているムラの活気をなんとか取り戻そう



老いも若きもいっしょになって (大白倉)

じやないかと、ムラの若い人たち十人が集まり、「銀杏(いちよう)の会」を作りました。

この会では、祝事に歌う天神ばやし(の文句が、年寄りと中年、若い人とちよつとずつ違うことに気付き、なんとか一本にできないか。ムラに数ある観音様は、どういいうわれがあるのだろうか。など、自分のムラを見つめることを真剣にやりはじめました。

そんな中から、今回の「俵みこし」と「たるみこし」を作って、みんなで担ごうという話がまとまりました。

ムラの人口九十二人、世帯は二十七軒、何をするにも「いまさらそんなこと……」といった話が先行しました。

同会会長の中村庄平さんは、「このみこしを作ることにについては、かなりの抵抗がありました。だけど失敗してもいいからやろう。やってみようということになりました」

若い人の考え方と、行動で進められたこの祭りには、部落の全員が「はっぴ」を新調して、参加しました。

祭り下ワッソイ

祭りニ

九月十五日敬老の日、真夏に



昔ながらのかまども集合 (中仙田)

戻ったような暑さの中、中仙田
法海社の境内には、夜の芸能祭
に向けて準備が進められていま
した。

なんと、これからモチを二十
五うすつくだそうで、七斗五
升(約一一二キロ)のモチ米を
お母さんが二段セイロでふか
していました。

この十五夜祭りは、七年前に
「明るい村づくり運動」の行事
のひとつとして、いまままでにあ
った祭りにプラス、部落の全員
が参加できるようにと、子供た
ちのアイデアを生かして作った
「子供みこし」、盛大にすすめ
る「もちつき」、夜中まで続く
「ほのぼの芸能祭」などをやっ
ています。

ある若い人は「芸能祭に参加
するために、稲刈りもあるけど
二週間も前から、仲間と毎晩遅
くまで練習しました。かなり酒
も飲んだけど、こうやるのが

祭りなのかもしれない」とい
っていました。
あの二十五うすのモチは、四
百パックのあんこ、きな粉モチ
にして、夜の芸能祭に来た人に
配られます。

自分たちの祭りを、自分たち
の熱意と参加することで盛り上
げている、明るい祭りでした。



祭り三

千手祭りは九月一日(火) -
二日(水)に終わりました。そ

9. 2 伝統の千手神社奉納相撲

その四 各戸で出した寄付金
が、どこで処理されているかも
不明だ。そのことが自分たちの
祭りだという観念が薄らぐ原因
でもある。

その二 勤めている人が多い
ので、日を特定せず、×月の第
×土・日曜日とすればよい。
その三 出雲大社とか、なん
とか本部との関係で、日を変え
られないなどというのなら、来
年から私たちの町内だけで、別
個にやることも考えている。

いづれにせよ、祭りはムラ起
しの原点であり、活性化につな
がる貴重なエネルギー源であり
ます。
町民一人ひとりが、気持よく
参加し、楽しめる祭りであけれ
ばなりません。地域の祭りに関
するご意見をお寄せください。

ら花嫁さん

いた国際結婚

	フィリピン共和国	日本
人口	6,000万人	1億2,000万人
総面積	30万km ²	37万8千km ²
言語	ビリピーノ 英語 スペイン語	日本語
首都	マニラ	東京



町長室を訪れた花嫁さん (S 62.10.2)

昭和六十一年、教育委員会事務局に、家庭相談係を新設しました。行政では直接手を触れなかった「結婚問題」を正式に取り上げ、バックアップすることになりました。

町には、結婚適齢期を過ぎた独身の男性およそ三百人、女性およそ百人はいるだろうと推定されます。この人たちの中から「結婚は自分たちの問題だ」として、昨秋「志向会」というグループが組織されました。

そんな折、行政が「結婚問題」を積極的に取り組んでいる山形県朝日町を視察、国際結婚の状況を見て来ました。一方で、志向会の会員は、各地で開かれる「出会いパーティー」にも進んで参加するようになりました。

その結果、今年の三月ごろ、会員の中から国際結婚を希望する声が生まれました。以来、町では近隣市町村の国際結婚説明会に出たり、先進町から講師を招いて、講演会を開いたりしました。

そして、いよいよ八月下旬、国際結婚を希望する青年たち三人と一緒に、フィリピンまで町職員二人を派遣しました。町ではこのために、職員旅費およそ百二十万円を予算計上しました。

ラブコールから結婚式まで

① 結婚を希望する青年たちは、現地に行く数週間前に履歴書や、いろいろなアンケート資料を、結婚仲介機関(日本とフィリピン両国に事務所あり)に提出する。

その機関の現地の事務所は、すでに登録している女性の中から、あらかじめ希望者を選んでおく。登録できる女性は、身元がしっかりしていること。渡航歴がない人。学歴は高卒以上。男性一人に対して、女性数人が希望しているケースが多い。

② 現地に着くと早速、仲介機関と見合い方法について検討する。今回は、結婚を希望する女性一人、通訳一人、という形で見合いをした。見合いはレストランで夕食をかねたパーティー方式ですすめられ、通訳を交えて両者の意向を確かめた。

③ 見合いが成立したカップルは、次の日、家族に求婚とあいさつのため、家庭を訪問。どこの家庭も家族が多くて、祝福に大勢が集まって来た。娘を遠い日本に嫁がせる親の気持は、日本の母親と全く同じで、生活の違いや、言葉のことなどを心配していた。

④ 結婚許可申請に、カップルでアブカイ町役場へ行く。今回は、南雲町長のメッセージを持参したので、アブカイ町長に表敬訪問をした。

⑤ 三組合同の婚約披露パーティーは、アブカイ市内のレストランで開かれた。女性側は一家族二十人程度出席し、盛大に開かれた。この時に、婚約指輪をプレゼントした。

⑥ 婚約パーティーが終わった次の日、本来は、二日間の予定で二人だけのデートや買物をする予定だったが、現地が内乱のため、マニラ市内で一日だけとなった。

⑦ いよいよ彼女が「日本の花嫁さん」となることも決定し、日本に渡る手続きとなった。飛行機の手配、大使館へ「婚姻同伴ビザ」の申請をした。

⑧ 日本に渡る手続きも終了。結婚式の準備などの打ち合わせをした。

⑨ 九月二十八日、現地での結婚式には、彼女の家族、親せき、現地の町長。町からは南雲町長、職員二人が出席した。

同行した町職員の感じたこと

☆ 現地では「職場」が少ない。男性もいることはいえるが、就職してない人が多く、生活能力がないため、結婚もできない状態。

☆ 女性の高学歴が目立つ。

☆ 日本に嫁ぐということについては、本人が希望している。また家族も賛成している。

☆ 日本に対して「あこがれ」を強くもっていて、日本のことよく知っている。

☆ 国境を越えることは、さほど深刻に考えていない。☆ 外国人と結婚することについて、日本人がごたわ

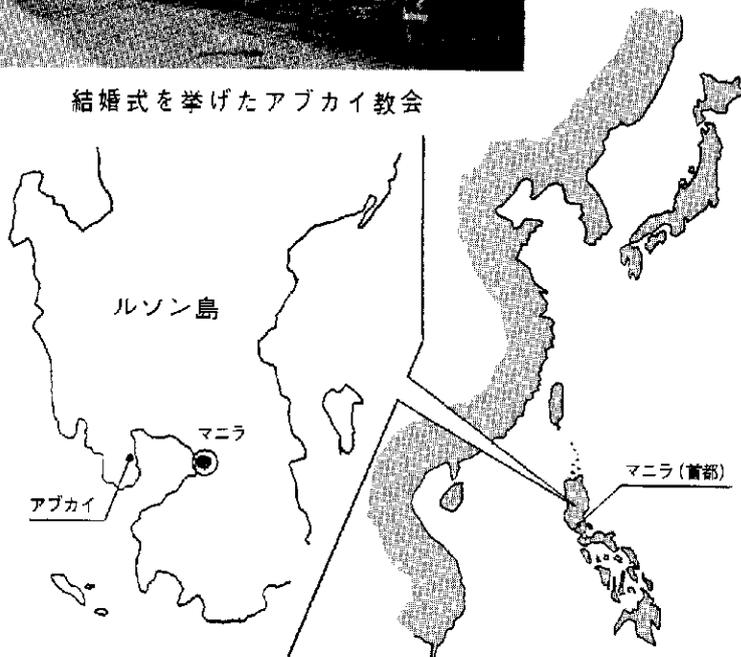
結婚おめでとう

フィリピンか

町がお手伝



結婚式を挙げたアブカイ教会



- ☆ 過ぎていくのではないかと。フィリピンでは、父母、家族、親せきの中でもいろいろの人種がいる。
- ☆ 花嫁さんをもろう青年は、結婚が決まったことで一日ごとに変わった。フィリピンからの花嫁さんという不安はない訳ではないが、それよりも期待感の方が大きいのでは……。
- ☆ フィリピンの女性は本当に明るい。日本の青年も一緒にいれば「ネクラ」から「ネアカ」になるのではないかと。
- ☆ 言葉については、日本語の会話は全くため。英語の会話は可能で、ローマ字の読み書きはできるが、日本語の意味は分らない。
- ☆ フィリピンは、雨季と乾季しかない。気温は一年じゅう二十六度くらいで、湿度が高い。寒さの体験がないのが心配。
- ☆ 町や地域の人たちは、外国人だという偏見を持たず、あたたかく見守っていてほしい。

選手宣誓をする江口敏也君
(白倉小六年)



第 18 回 町内小学校親善陸上大会

9 / 26 · 10 / 2 千手小グラウンド

- 5 年女子 100 ㊦ ①田口奈津美(橘)②丸山美雪(千手)③小川ゆかり(仙田) 関口亜希子(橘)
- 5 年男子同 ①大塚大上(千手)②畠山正志(同)③中村将和(同) 小林義和(仙田)
- 6 年女子同 ①丸山安紀子(橘)②星名聡美(千手)③滋野文子(橘)
- 6 年男子同 ①星名弘文(千手)②大海隆(同) 高橋俊博(同)
- 5 年女子 80 ㊦ハードル ①南雲美香(仙田)②上村沙織(上野)③田辺紀子(千手)
- 5 年男子同 ①小林義和(仙田)②中村将和(千手)③山岸直人(同) 高橋正樹(上野)
- 6 年女子同 ①沢瀧友美(千手)②若山智恵子(上野)③高沢広美(同)
- 6 年男子同 ①大海隆(千手)②茂野淳一(仙田)③星名弘文(千手) 小林憲一(同)
- 5 年女子 800 ㊦ ①小川ゆかり(仙田)②田辺紀子(千手)③丸山真由美(同)
- 6 年女子同 ①丸山安紀子(橘)②押木昌子(仙田)③関口文恵(千手)
- 5 年男子 1500 ㊦ ①高橋和久(千手)②春日敏明(同)③小林恒範(仙田)
- 6 年男子同 ①船山幹修(千手)②南雲武幸(同)③田村欽司(同)
- 5 年女子 400 ㊦ R ①橘 A (田口(奈) 関口、田口(優) 山口)②千手 A (太田、丸山(美)、田辺、丸山(真))③仙田(小川(ゆ)、小川(久)、南雲、米山)
- 5 年男子同 ①千手 A (羽鳥、星名、畠山、大塚)②仙田(小林(義)、高橋(完)、小林(一)、高橋(寛))③千手 B (中村、高橋、小林、山岸)
- 6 年女子同 ①橘 A (丸山、滋野、山口、野沢)②千手 A (星名、沢瀧、北村、関口)③上野(樋口、高沢、若山、川崎)
- 6 年男子同 ①千手 A (星名、南雲、黒嶋、大海)②上野(清水、渡辺、高橋、若山)③千手 B (高橋、船山、岡崎、関口)
- 5 年女子幅とび ①平野由布子(千手)②渡辺春美(上野)③南雲美香(仙田) 上村沙織(上野)
- 5 年男子同 ①羽鳥雅(千手)②小林一樹(仙田)③角谷真(上野)
- 6 年女子同 ①北村美貴(千手)②田畑恵(上野) 滋野文子(橘)
- 6 年男子同 ①清水健夫(上野)②高橋俊博(千手)③南雲武幸(同)
- 5 年女子高とび ①小川久美子(仙田)②丸山美雪(千手) 田口優子(橘)
- 5 年男子同 ①丸山崇(橘)②星名豪紀(千手)③若山真也(上野)
- 6 年女子同 ①平野真樹(千手)②星野明子(仙田)③山口いずみ(橘)
- 6 年男子同 ①関口尚生(千手)②丸山英紀(橘)③若山敬祐(上野) 相崎文幸(千手)

「交通安全旗」各市町村をリレー 県内交通死亡事故最高に



交通安全旗を受ける 滋野副議長

秋の 全国交通 安全運動

秋の全国交通安全運動の一つとして、県から「交通安全旗」が、各市町村にリレーされました。

九月二十一日県庁を出発し、同月三十日まで十日間の日程で県内各市町村を回りました。

当町には、小千谷市から小国町を経て、二十四日午前九時三十分、役場前へ到着しました。

町長、議長はじめ、関係機関の出迎えを受け、同旗が小国町から当町に手渡されました。

そして、翌二十五日には、十日町市へ送り届けられました。

その後、中里村から津南町へ送られ、三十日には、再び県庁へ送り返されました。

県内の死亡交通事故は、五月下旬以降急増しています。県警が、七月二十一日から八月二十日まで一か月間の交通事故発生状況を、過去十年間にわたってまとめた結果(別表)を発表しました。

それによると、発生件数、死者数、傷者数とも過去十年間の最高を記録しています。特に、死者数は前年の二・二六倍と大幅な増加となっています。

7.21～8.20の交通事故発生状況 (県警調)

年別	発生件数	死者数	傷者数
53	890	20	1,160
54	847	23	1,048
55	866	32	1,046
56	813	33	971
57	758	21	980
58	849	24	1,035
59	947	17	1,173
60	1,139	22	1,371
61	1,164	15	1,452
62	1,236	34	1,473

交通事故に遭ったら

すぐ国保係へ

届け出てください

—安易な示談は気をつけて—

交通事故の治療費は、加害者から支払ってもらうのが原則です。

ただ、加害者の損害賠償手続

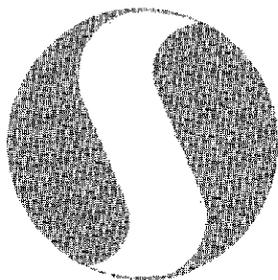
きなどで遅れるときは、いったん国保で給付します。しかし、これはあくまで一時的な立て替えですから、国保を使うときは必ず国保係へ届け出ることが必要です。

示談書に、「治療費は「国保を使って済ませる」というような内容を盛りこむと、以後は、加害者に治療費の請求ができなくなります。したがって、安易な示談は、町の国保が損失するだけだけでなく、被害者自身も、思いがけない負担をこうむるようになります。

示談を結ぶ前に、国保係へご相談ください。お力になります。



新潟県交通安全
シルバーマーク
決定

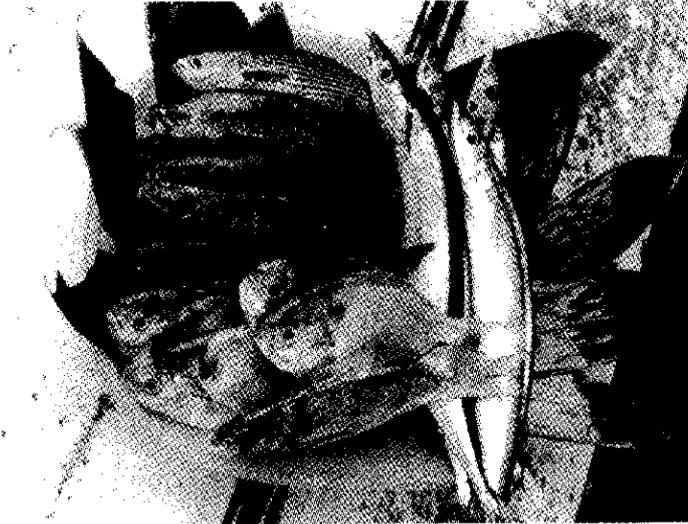


愛車にこのマークを!
(両片は緑で中央はシルバー)

世界中が注目

●10月は「魚食普及月間」です●

魚は理想的な "栄養食"



実りの秋です。いろいろな味覚が食卓に並べられる季節になりました。「あれも食べたい」「これもおいしそう」と食欲をそそられるのも、秋ならではの「ときめき」です。

ところで、この時期のおいしい食べ物のひとつに魚が挙げられます。サケ、サンマ、サバ、カレイなど多くの旬の魚がわたしたちの食卓をかざります。

10月は「魚食普及月間」です。健康にいいといわれる魚の栄養について、ここでもう一度考えてみましょう。

日本型食生活に 欠かせない魚料理

「日本型食生活」という言葉を聞いたことがありますか。魚介類、米、大豆、野菜などを主にした食事形態のことです。「なあんだ、いつも食べているやつじゃないか」と思われる方も多いと思います。その日本型食

知っていますか

《タンパク質》

筋原繊維タンパク質が多いため、体内でのタンパク質の消化は肉よりも優れています。

《脂肪酸》

魚の油には、エイコサペンタエン酸 (EPA) やドコサヘキサエン酸 (DHA) など多くの脂肪酸が含まれています。これらは血栓予防の働きがあり、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中の発生を少なくする効果があることが確認されています。

《カルシウム》

煮干し十五グラム（軽く一握り）を食べることは、牛乳一本分（二〇〇cc）のカルシウムをとることと同じです。

生活がここ数年、世界中から「栄養バランスのとれた理想的な食事パターン」として注目を集めています。

アメリカ人の食生活は、脂質の摂取量が日本人の三倍。食事が肉や乳製品に偏り、糖尿病、高血圧、脳卒中など成人病の対策に悩まされてきました。そこで、食事改善目標をつくつたと

魚の栄養特性

《鉄分》

女性に多い貧血ですが、主な原因は鉄分の不足。魚に含まれる鉄分の体への吸収率は、野菜に比べ七倍にもなっています。つまり、効率的に鉄分が補給できる食品といえるでしょう。

《タウリン》

アミノ酸の一種です。血中のコレステロールを低下させる働きがあります。また脳の中核に働き、血圧を正常に保つ、血圧調整作用もありません。

毎日の食事で

成人病の予防を

日本人の食生活が、世界で見直されていることは喜ばしい限りです。しかし、日本では逆に

ころ、魚介類と穀物類を主にした日本人の食生活に近いデータがでました。

以来、アメリカはもとより、世界中で日本食がブームになりました。なかでも魚料理は、栄養面で大いに注目されています。成人病予防には理想的な食品というわけですが、では魚の栄養にどんな特長があるのでしょうか。



食生活が欧米化の傾向にあり、成人病が増えました。また栄養バランスが崩れ、子供たちの中にも肥満、骨折などのほか、高血圧や高脂血症など成人病を疑わせる症状も増えてきています。

従来の「魚+野菜+米+豆」を基本とした日本型食生活をもう一度見直してみませんか。成人病になってから薬で直すより、毎日の食生活で健康を保つ工夫を心がけたいものです。

歴史は語る 歴語

上野に泊まった衝鋒隊

岩瀬金子 幸 作

薩軍方はまだ来ない

星名四郎家の膨大な文書の中に、会津戦争の前後を記録した貴重な史料がいくつか含まれている。その中のひとつ「薩(さつ)軍方歩兵組宿泊の覚(き)を、愛子夫人のご厚意で拝見できたのは、町史の編さんが始まってまもないころであった。

慶応四年(一八六八)四月二十八日(現在の五月二十日)、薩軍方歩兵組が大挙して上野に進入した。星名家を中心に宿陣し、上野、祖師の両村が、兵士たちの応接や賄いに、てんてこ舞いしたときの記録である。閏(うるう)四月二十三日(現在の六月十二日)、新政府軍の大部隊が千手に来攻する一か月ほど前のできごとであった。

この記録を、「川西町史」資料編の下巻二十八ページになんの抵抗もなく掲載した。北陸道の鎮撫(ちんぷ)軍二五〇人が、一月に京都を進発して越後に向かっていた。薩軍方の歩兵組が四月に川西へ入ってもおかしくないと考えたからである。

陸を薩と読み違い

ところが、どの文献に目をと

おしても、このころ薩摩の軍隊が越後に来攻した事実がなく、

村々の庄屋御用留にもその記載はなかった。そこで、星名家の文書を再度見せていただき、大変な誤読をしていたことに気がついた。

それは、町史資料編がすでに製本の段階に入ったところで、訂正もできないまま発刊ということになってしまった。深くおわびするしかない。

星名家の当主が「陸軍方」と書かれたのを、筆者の先入観から「薩軍方」と読んでしまったのである。「陸軍方」となれば新政府軍でなくて旧幕府軍を指し、この歩兵組は、まさしく衝鋒隊ということになる。

編集部注 衝鋒隊 旧幕臣や幕府恩顧の士、それに各藩の脱藩者などで編成された部隊

飯山・高田藩の背信

徳川家恩顧の士を中心に編成された衝鋒隊は、四月一日に越後へ入っている。幕府の再興を願いながら、同月十九日には譜代の高田城下を進んだ。以後は新井を経て飯山城に入り、日和見的な重臣たちに徳川家への忠

誠を誓わせている。二十四日夜に尾張・松代の連合軍と衝突した。二十五日には、同志のはずの飯山藩に裏切られて城内から発砲され、千曲川をはさんで交戦した。

翌二十六日、敗れて川浦に退く衝鋒隊を、味方とばかり信じていた高田藩が、後方から砲撃した。衝鋒隊は、飯山藩と高田藩の背信を怒りながら、安塚、松之山を敗走して川西町に向かい、二十七日には主力が松代に宿陣した。

二十八日は、朝から名ヶ山の薬師街道を越えて吉田・千手地内に入った。その一隊が山谷に、本隊は上野に、御先手組が仁田にそれぞれ宿をとっている。

衝鋒隊の敗走

高田城下を進軍したときの衝鋒隊は、総勢五七〇人を数えたが、二十九日の朝早く小千谷に集結したときは、四二〇人に減っていた。わずか十日の間に、戦死または行方不明となった兵士が、一五〇人にも及んでいる。

霜条の清竜寺へかけこみ、僧侶になりたいと懇願した逃亡兵もあつた。松代から洩海川に沿って、仙田を抜けて真人へ出た小隊もある。これらの歩兵組が態勢を整え、芋坂、雪峠で新政府軍と対峙(たいじ)したことはいうまでもない。

総大将は今井信郎

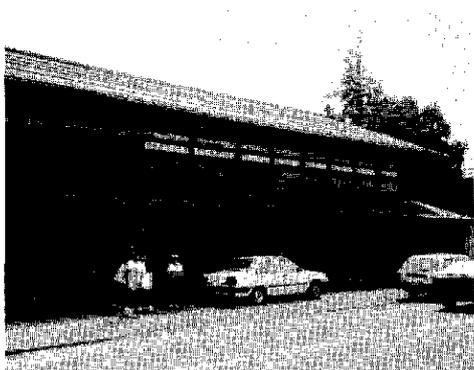
星名家の当主は、上野に宿陣した歩兵組の総大将を、今井信郎(いまいのぶお)と記している。この人物がどのだれであったか、それが知りたくて調べたら次のことがわかった。

今井は、微禄で身分の低い幕臣の子に生まれている。動乱の時世に徳川家再興の念やみがたく、幕府の京都見廻組に入り、佐々木唯三郎の部下となって暗躍した。慶応四年二月に江戸で衝鋒隊が編成されると、連隊差岡役頭取古屋作左工門のもとで副隊長に抜てきされた。一か月後に歩兵組の総大将となつて、上野へ来たときは二十八歳であつた。

坂本竜馬をきった男

五稜郭が落ちると、今井は捕えられて江戸に送られ、獄にながれた。きびしく取り調べられているうちに、一年前の十一月十五日(現在の十二月十一日)戌(いぬ)の刻(午前八時すぎ)京都は河原町通り近江屋の二階で、土砂の坂本竜馬と中岡慎太郎を暗殺したことを自白した。

驚くべきことに、今井は、竜馬を襲った七人組の一人であつた。二階で竜馬が暗殺されるるとき、階下で見張り役をつとめたというのである。今井の自白で「犯人は新選組」というおおかたの定説は覆されることになった。後年、維新政府に罪を許された今井は、静岡県で開墾につとめ、実績が評価された。明治二十八年に榛原(はんばら)郡農会長、同三十九年に初倉(はつくら)村長などの要職を歴任し、大正九年八十歳で他界した。今井の孫に当たる今井幸彦が昭和四十六年に「坂本竜馬を斬った男」を発刊している。



貴重な史料が遺されている 上野 星名邸

保健婦募集

(採用試験実施要綱)

1人採用の予定

申込受付 10月1日～31日

(消印有効)

●受験資格

32年4月2日以後生まれで、保健婦有資格者(63年3月31日までに資格取得見込みを含む)

●試験の日時と場所

- 試験日時 11月13日(金) 午前10時から
- 試験会場 川西町総合センター
- 方法 面接試験

●採用日 63年4月1日

●受験手続き

- 申込書の請求先 役場総務課庶務係
- 申込書の提出 受験申込書に所要事項を記入、押印し、写真(縦4cm×横3cm)をはって、役場庶務係へ提出。
- 申込書に添付する書類
 - 履歴書 1通
 - 保健婦資格免許状の写し 1通
 - 健康診断書 1通

詳細は、総務課庶務係へお問い合わせください。

☎68-3111
有線 2133

豊かな自然に育まれた 子供時代に感謝



川崎市 田中 毛トさん
(坪山出身)

いつも広報かわにしをお送りいただき、ありがとうございます。実りの秋を迎えて、故郷の皆様も多忙なことと思います。私が子供のころは、今のよう

に機械化されてなく、日曜日などは、家族総出で稲刈りに出かけたものでした。野良で食べたお弁当のおいしかったこと。今思うと大変でしたけど、家族の語らいがありました。一つの仕事を、一家で力を合わせてすること、まともでもでき、子供の教育にもプラスすることが多かったと思っています。

小学校のころ、学年全部で長福寺の裏山へキノコ取りにも行きました。今ほど物が豊かではありません。川西の豊かな自然に育まれて、心豊かな子供時代を送れたことに感謝しています。

今は驚くほどの発展をとげて川西町も大きく変わりました。一家全部が都会へ出られた方など、ふるさとへ帰れずさびしいことと思います。あそこの家もこの部落も全部出てしまったなどと聞くと、時代の流れを感じます。



もう東京に来て六十年も経つ叔父が、子供のころ食べた新米と、取りたての秋野菜をたくさん入れたけんちん汁の味が忘れられないといっていました。何年経ってもふるさとの味は、忘れられないものなのです。

私も、野沢菜、ぜんまいなどを送っていたら、さつそく料理して、ふるさとの山や川、肉親などを思い浮かべながら、おいしくいただいています。郷土料理には、栄養のバランスがとれた健康的な料理が多く参考になります。

川西町のますますの発展と、町民の皆様の幸福をお祈り申し上げます。

町民の声

犬の放し飼いが目立ちます

最近、朝早くとか、夕方になると、犬を解き放す飼い主がいるようです。またばかりの野菜畑を荒らされたあげく、ふんまで置いて行きます。犬を解き放すことや、犬によって道路などが汚されることを、県条例ではっきり禁止しています。飼い主の良識を望みます。

新潟県動物保護管理条例(抜粋)

(飼い犬のけい留)

第十二条 犬の飼い主は、飼っている犬を常にけい留しておかなければならない。(以下ただし書各号略)

2 何人も、正当な理由がある場合のほか、けい留されている犬を解き、又は解かせてはならない。

(犬の飼い主の遵守事項)

第十三条 犬の飼い主は、規則で定める基準に適合する飼養施設を設置しなければならない。

2 犬の飼い主は、規則で定めるところにより、犬を飼養し、又は保管している旨の標識を掲示しなければならない。

3 犬の飼い主は、道路、公園、広場その他の公共の場所を飼っている犬により汚してはならない。

昭和63年度学生募集要項

新潟県農業大学校

1 募集人員

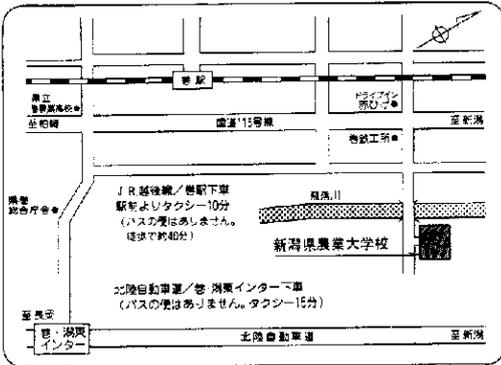
学 科	専攻部門	募集人員
総合農業科	総合農業	25人
蚕業科	養 蚕	5人
園芸科	露地野菜	20人
	施設野菜	
	果 樹	
	花 き	
畜産科	酪 農	15人
	肉用牛	
	養 豚	
合 計		65人

2 修業年限 2年

3 出願資格

高校卒（来春卒業見込みを含む）
又は同等以上と認められるおおむね
25歳以下の者

所在地と交通



4 出願書類

- (1)入校願書
 - (2)最終学校の卒業（卒業見込み）
証明書
 - (3)最終学校の調査書
 - (4)保健所か、国・公立病院の健康
診断書
 - (5)営農状況等調査書
 - (6)所轄農業改良普及所長の意見書
 - (7)写真（無帽縦4cm×横3cm）2枚、
裏面に氏名記入
- 注 (1)(5)(6)の用紙は、返信用
170円切手を同封し、当校へ請
求のこと。

5 願書受付

昭和63年1月9日(土)～1月30日
(土)消印有効

6 願書提出先

953 西蒲原郡巻町大字巻甲12007
新潟県農業大学校長あて
☎0256-72-3141

7 入校試験

一般人校者の選抜は、学力試験、
調査書、面接の審査結果にもとづき
適性、能力などを総合して判定する。
期日 昭和63年2月10日(水)
場所 新潟県農業大学校
学力試験科目
必須＝作文、現代社会
選択＝数学I 理科I

ガイド

情報

停電のお知らせ

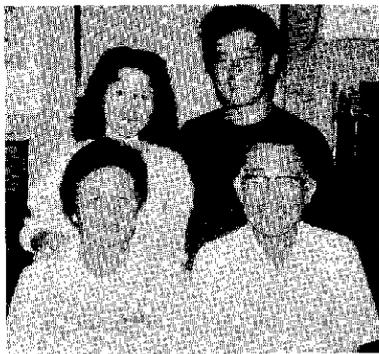
10月20日(火) 午前9時～正午
鶴吉、霜条、坪山の全部
10月30日(金) 午前9時～正午
赤谷、岩瀬、大倉、大白倉、
小白倉の全部

心配ごと相談

10月14日(水)……仁田公民館
21日(水)……克雷センター
28日(水)……総合センター
11月4日(水)……上野コミセンター
11日(水)……仁田公民館
時間は、午後1時～3時です。

移動交通事故相談

11月2日(月)
十日町市役所
受付は、午前10時～午後2時



ニコニコの南雲さんご一家

♡ 趣味はスキーで、昨年は二
人で近くの山々を滑ってきまし
た。今年はどうかな？ そのう
ち子連れのスキーを夢みていま
す。

♡ 編み物が大好きです。今年
は、お父さんやお母さんのセー
ターも是非。そしてベビー用も
編みたいです。

子連れスキーが夢

♡ きっかけは、行きつけの喫
茶店のママさんが「この人どう
というような軽い気持で紹介し
てくれたのが始まりです。感じ
のいい女性だと思います。

私を包みこんでくれる人

熱く甘かった

コーヒーは

♡ 中仙田
♡ 南雲 義明さん
♡ 和美さん
(十日町市から)



⑰

♡ 二人で十日町の会社へ通勤
しています。通勤距離は長くな
りましたが、朝夕、山々の景色
を眺めながらの道のりはまた格
別です。

♡ 後継ぎの彼女と一緒になっ
たので、冬期間は十日町へ雪掘
り若い衆として行き、夏場は仙
田の生活です。両家共存共栄生
活というところです。

通勤は格好のドライブ

♡ こちらから気安く話しかけ
られ、安心できるやさしい人だ
なあと思えました。自分を包み
こんでくれるようなゆったりと
した頼もしい人です。出会って
一か月程で一緒になりたいと決
めました。そういえば一年前の
今日(注・9月27日) 婚約した
のでした。



(敬称略)

一般寄付

渡辺重義 (仁田) 三万円
上村謙吉 (上野) 三万円

社会福祉に

匿名希望 (中野区) 二万円

広報発行に

田口一男 (藤岡市) 一万円
匿名希望 (兵庫県) 一万円
同 (中野区) 一万円
室岡倉二 (流山市) 一万円
中条誠一 (大阪市) 一万円
それに図書一冊

社会福祉協議会に

上村雅彦 (下平新田) 三万円

高塚 正 (仁田) 二万円
柳 和雄 (東善寺) 三万円
清水松次 (下平新田) 三万円

新潟県最低賃金

昭和62年10月3日から
1日 3,546円
(時間給の場合) 1時間 444円

※上記の最低賃金額は業種、業務、年齢、パートタイム、臨時雇を問わず適用されます。
※労働保険の未加入事業場は今直ぐ加入手続きを。

お問い合わせは
新潟労働基準局・各労働基準監督署へ。

庁内人事

昇任

税務課長補佐

小海正隆 (町史編さん係長)

十月一日付

配置換え

住民課 青木孝子 (総務課)

ねんきん

老齢基礎年金は

満額で受けましょう

ふくし

老齢基礎年金の支給は、六十五歳からです。しかし、六十歳以上になっていけば、年齢を繰り上げて支給(繰り上げ請求)することができます。

繰り上げ請求は
年金額が一生
減額されたままです

年金は、あなたの一生の大切な財産です。

繰り上げ請求すると、請求時の年齢に応じて、一定割合で減額された年金額となります。そして、六十五歳になっても、そのままの割合で減額された年金しか受けられません。また、繰り上げ請求したために、ほかの年金が受けられなくなることもありえます。注意してください。

人生八十年時代の長い老後が控えています。繰り上げ請求する前に、よく考えてみてください



減額される割合と年金額

この差は一生ちがいません

626,500円 (65歳)	満額
557,600円 (64歳)	-11%
501,200円 (63歳)	-20%
451,100円 (62歳)	-28%
407,200円 (61歳)	-35%
363,400円 (60歳)	-42%

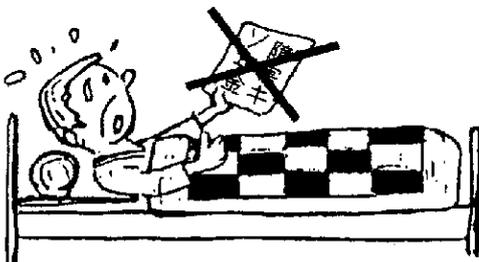
工の年金額は加入可能年の場合の額です。

- 昭和16年4月2日以後に生まれた人は、40年
- 同年4月1日以前に生まれた人は、年齢に応じて39年~25年

な財産です。

繰り上げ請求すると

- ① 特別支給の老齢厚生・退職共済年金(六〇歳~六四歳)が受けられなくなります。
- ② 寡婦年金(国民年金)が受けられなくなりますし、遺族厚生(共済)年金を受給中の人は、その年金が六十五歳になるまで支給停止になります。
- ③ 六十五歳前に、病气やけがの状態が重くなっても、障害基礎年金が受けられません。



戸籍の窓から

清水 トミ78 (松次) 下平新田
 上村 常助35 (謙言) 上野
 うぶ声—おすこやかに
 たかさこ—こ田満に

昇天—こめい福を祈る

柳 亨 67 (本人) 東善寺
 田村 定義 68 (本人) 赤谷

高橋 拓朗 優 長男 三領
 美奈子

櫻澤 元彬 正司 長男 室島
 玲子

江口 利治 小白倉
 江口 照美 小白倉から

川崎 祐一 高原田
 佐野 奈穂美 佐和田町から

かわにし

俳壇

太田白南風選



所沢市 池上マサ子

◎武蔵野のここ大粒の吾亦紅

◎僧留守の寺裏山の竹の春

大躰驛水を満たして竹の春

樞の実を拾ふ手窪にあふれさせ

霜条 星名 星光

◎しつとりと露に濡れいる碑文かな

炬開きをするや火箸も十能も

稲屑の火の風にのり燃え上がる

秋の日のてらく漏る、句碑の肩

大倉 中条 石平

◎せ、らぎの細し山萩こぼれつぐ

旅の子の便りに縋る虫の文

赤とんぼ空一ぱいに飛び日和

名月に城跡の松の高かりし

三領 水品 律

◎秋の陽の移ろい早き障子かな

話しつ、手許休めず菜を問引く

刈り急ぐ稲田の釣瓶落しの陽

朝顔の紫小さき残り花

三領 高橋たかし
 台風の進路気にしつ稲架を組む

朝毎の露深々と散歩徑
 間引きする大根葉すでに指ほどに

岩瀬 小川 益栄
 残暑なお夕日まともに鶏頭花

書窓に動けるものの桐一葉
 石垣の上のほうづきの赤々と

発電所通り 小川 京子
 母と娘の長距離電話夜長かな

梨を剣く手をしたたりし蜜なりし
 風止めば花粉をこぼし秋桜

伊勢原市 金子 桂吉
 浅桶に金魚ひしめく露店かな

秋草を活けつ、ましく娘部屋
 新米の仏飯供え香手向く

新築の音屋根越しに天高し
 下平新田 清水きよし

大花火揚がる響にどよめける
 富山より四尺花火見に来しと

上野 入沢 はや
 汗ばみて秋風にあう山の畑

初孫の気嫌よからぬ残暑かな
 野口 野沢 寅生

投句要領

▶はがき1枚に5句前後。▶題はとに
 ▶はがき1枚に5句前後。▶題はとに
 ▶はがき1枚に5句前後。▶題はとに
 ▶はがき1枚に5句前後。▶題はとに

ヘルスアップで 減量&健康

上野 山口 幸子 さん

去年の春、山菜取りに行ったとき、突然日がまわって倒れそうになりました。びっくりして次の日、早速病院に行きました。病院の先生に「血圧が高い。体重を減らさなければ大変だ」と、注意されました。

そんな折、町と保健所の共催でヘルスアップ教室があることを聞いて、病院の先生と相談し参加することに決めました。ヘルスアップ教室では、栄養士さんや保健婦さんからバランスのとれた栄養指導や、調理の味付けなどを親切に教えてもらいました。

そんな中で、自分で注意しなければ健康になれないと思ひ、



「酢2：しょうゆ1のドレッシングを作り、野菜などにかけて食べています」と話す山口さん。山口さんは、たまたまこのような方法で減量されたそうです。やはり自分の健康は自分で努力しなければ、維持することはできないようです。