

よい年で ありますように！

続けていますか

我が家の伝統行事

「若水くみ」、「年とり」、「雑煮」と言えば、元旦の朝、各家庭で行なう行事の一つですが、あなたのご家庭ではいかがでしょうか。

「年とり」は、各家庭によって若干違いますが、床の間に米、鏡餅、みかん、勝栗、干柿等をお供えする。それを元旦に主人が神拝して家族の者に一人配ったり、主人にならってとったりする。また、雑煮をお供えして、冷めないうちに食べたりもするそうです。

下の写真の干柿（あまぼし）のなくなっているところもお供えや、身内の方に送ったりされたそうです。昔は、どの家に行ってもこの干柿が軒下にずらっと干してありましたが、現在では、年とり用にと、少なくなっています。



〈榎 山本氏宅のあまぼし〉

'94 1月

発行

河辺村公民館

☎ (0893) 39-2111

内線 205・206

佐川印刷 KK

吉田町北小路

☎ (0895) 52-0600

人のうごき

(平成6年1月1日現在)

世帯数	552戸
男子	773人
女子	786人
計	1,559人

H 5.1.1~1,608(△ 49)

H 4.1.1~1,684(△ 125)

H 3.1.1~1,716(△ 157)

H 2.1.1~1,743(△ 184)

S 64.1.1~1,783(△ 224)

やねばし

昭和元号から平成元号に変わって六回目が明けた。平成という元号にはなかなか馴染めなかったが慣れとは怖いもので、六回目ともなるともう何の違和感もなく使える。人間とは実に都合よく出来ているものだと感心もする。

さて、昨年はまことに多事多端な年であった。殆んど予想出来なかった事の一つに連立内閣の誕生とJリーグの爆発的な人気があった。多少予想出来た事の一つに構造不況の長期化とゼネコン汚職もあった。後者はどちらも早く回復してもらいたいものである。又、あまり知られていないが、赤ちゃんの輸出(国際養子縁組と言うが…)が倍増していると聞く。自動車や電気製品ならいざ知らず、戦争孤児でも何でもない、経済大困日本からである。フリーな男女交際もいいが生まれて来る赤ちゃんこそいい迷惑。何か心の貧しさを感じる。そんな中で、皇太子ご成婚というほほえましい話題もあった。国中がほのぼのとした気分を味わった。

今年もどうかよい話題が沢山ある年になって欲しい。温かいよいお正月だった。正月雑感

年頭のごあいさつ

村長 大野 富士男



村民の皆様、明けましておめでとうございます。

皆様には、ご家族お揃いで輝かしい新年をお迎えの事と心からお慶び申し上げます。

昨年も村行政全般に亘り、皆様方の深いご理解と絶大なご協力を賜り、行政全般に亘り順調に進展をいたしておりますことを衷心より感謝を申し上げます。

今や地方行政は、大変厳しい時代を迎えております。特に市町村行政は危機と好機の両方に直面していると思えます。

危機と言うのは、言うまでもなく町村の地域社会の危機的状况であります。地域社会の急速な高齢化、農業の後継

者の絶対的な不足、それに不随する結婚難、生活環境整備の立ち後れへの不満、又、米自由化問題に代表される国際化の圧力は、地域社会の存立さえ危ぶまれる状況であります。これらの困難を克服し、地域の発展を確保することが私に課せられた責務であると思っております。

逆に好機とは、町村の行政にとつて、今、政策自立の時代が来つつあると言うことであります。地域が自ら考え、自ら行う地域づくりの機運が高まって来たことであります。それを可能にするための財政上の仕組については、その整備を強く要望し、それを勝ちとることによつて、好機とすることができると思っております。それによつて、中山間地域の小規模の村でも、知恵と意欲があれば、それぞれの事業が可能になってくるし、可能にしなければならぬのであります。

危機は、好機にくらべ恐ろ

しく強大であります。果敢に課題に挑戦し、克服していかなければならないと思っております。

それで、本村の平成六年は長引く不況の中で、財政は非常に深刻であります。私は農林業の振興はもとより、高齢化社会に対応した保健、充実した福祉政策、教育の振興、公共事業による開発、活力ある個性ある村づくりは引き続き最大努力して参る所存であります。

先ず、農林業の振興であります。昨年発意いたしました「やる気集団」の方々が先頭に立つて頂き、振興を図って頂くことにつきましては、希望に応じ積極的に支援をして参ります。この集団が大きな成果を上げながら、今後農林業で食つていける集団になれると信じております。農林業は、本村の産業の中核として最も基本的な役割を担っており、経済生産力のみならず、生活空間の重要な構成要素として、村民生活に係わりを持つておりますので、強力に振興を図っていくべきであります。今後の農業振興策は、農家の皆様方の意見要望を重視し、行政指導型の振興

策から、農家からの要望型の振興策に変えた振興を図って参りたいと思ひます。

次に公共投資についてであります。本村の将来は交通体系の整備が最も重要であると考えております。本村の主要県道につきましては、国、県にご理解を頂き、順調に開発が進んでおりますが、今後山鳥坂ダムに関連した主要県道の早期改良は最も重要であります。今後、改良の促進が図られることは、用地所有者のご理解によるものであります。心から敬意を表すると共に、ご協力を頂きますようお願いを申し上げます。このことにより、県都松山に近づけば、より地域の活性化が図られ、村民の皆様方の所得の確保も図られると思っております。

教育の問題は、地域に根ざした教育、国際化、情報化に対応できる教育が重要であり、その施設の整備については重点課題として、取り組んで参る所存であります。

高齢化社会を迎えた中で、老人福祉は、老人福祉十ヶ年計画を策定いたしました。この計画は、村内の各層の方々からご意見を聞きながら策定

したものであります。この計画は、今後の介護のあり方から、保健、養護老人ホーム、老人専用住宅の整備、老人の方の身近な問題にいたるまで、幅広い計画でありまして、皆様方が納得いくものであると思っております。

重要課題であります農林業振興、又、高齢化社会の対応は、労働力に大きな問題があると思っております。これらの問題を解消するためには、私は、「結」の村をつくることにあつて思っております。この構想は、労働力を金銭で支払うのではなく、借りた労働力は労働で返していく構想であります。高齢者の介護も同様であります。お互いに、精神的にも肉体的にも相互扶助の精神を大切にし、支え合い、励まし合う心が今の時代に最も必要であり、老人福祉についても大きく向上が図れると思っております。

今後は、参加、参画、共働、これにご理解を頂ければ、立派な村づくりができると思っております。

迎えました平成六年は、特に財政的に大変厳しいと思っております。国において示されております地方交付税は、



〈かわいい孫たちと給食〉

お年寄りをお迎えして

河辺小学校

平成五年十一月十二日にお年寄り約五十名をお迎えして授業参観・給食試食会・「なわなない」の地域伝承事業の体験交流学習をしました。まず、体育館で児童の集会を見ていただきました。

次に、午前中の授業参観では、幼稚園の公開授業を含め全学年での現代の授業風景を参観していただきました。そして、PTA保健部の人たちのお世話で「給食の試食」をしていただきました。献立は、ごはん・肉みそ・おでん等お年寄りにも食べやすい物を準備しました。

午後は、北平老人クラブの

十三名の方に、高学年児童が「なわなない」を教わりました。

〈児童の作文より〉

今日、五・六時間目におじいちゃん、おばあちゃんに縄跳びを教えてもらいました。私は、始めの方はなかなかできなかつたんだけど、だんだん慣れてきて、おばあちゃん

生徒のアイデア ピカッ!!

去る十一月二十三日(火)、河辺中学校において、第六回校内文化祭が行われました。今回のテーマは、「みんなの夢輝かせ、つくろう僕らの文化祭」です。昭和六十三年にスタートした文化祭も、生徒にとって、体育大会に匹敵する中心活動になっています。年を重ねるごとに、生徒のアイデアが生かされ充実したものになってきました。

ここに、文化祭当日の様子を紹介します。



〈大好評の「さつま」でした〉

昼食は、恒例となりましたが、保護者の方々による手作り料理でした。今年のメニューは、さつまでした。おかわりをする生徒が多く、とても好評でした。

まず、午前中の全体会。各学年ごとによる学級歌、学級旗の発表。特に三年生の男子。参加者は、「男子があんなに声を出すなんて!」と驚いていました。続いて、学級代表者による読書感想文の発表がありました。

表がありました。全体会に続いての出し物コーナーは、実に盛況でした。このコーナーは、二、三人ずつのグループに分かれた生徒達が、知恵を出し合って催すコーナーです。お好み焼き、和菓子、洋菓子、クッキーなどの食べ物コーナーは、動員されたおばあちゃんやお母さん方も大忙しの様子でした。腕ずもう、パットパットゴルフ、囲碁・将棋などのゲームコーナーも多数の参加者がありました。

午後は、体育館で行われたバラエティショーで最高潮に達しました。学年ごとの仮装大会。「夢の中の小人」(一年)「秋の味覚」(二年)、「Jリーグマスコット」(三年)。続いての宝クジ抽選会では、手の汗でクジ券もビツッショリ。笑い顔あり、ガツカリした顔ありでした。

御協力していただいた方、どうもありがとうございました。

文部大臣表彰

特産物活用給食

このたび、愛媛県教育委員会の推薦を受け、十一月十八日の全国学校給食研究大会(岐阜市)において、文部大臣より表彰を受けました。

河辺中学校は、平成二、三年度に、学校給食地域農産物等活用モデル校として、家庭・地域社会と一体になって、学校給食の研究に取り組んできました。今回の受賞は、家庭、地域社会を含めた「学校給食」活動に対していただいたものです。今後とも、学校給食のより一層の充実にご協力をお願いいたします。



〈おめでとうございます〉

御協力ありがとうございました

平成五年度共同募金運動が昨年十月一日から十二月三十一日まで実施されました。

村民の皆様の御協力を得て左記のとおり実績を上げることができました。

部落募金 一四四、六〇〇円
法人募金 三三〇、〇〇〇円
職域募金 一一三、五〇〇円
(バッチ募金)
テレカ募金 三〇、〇〇〇円
街頭募金 二〇、五〇〇円
個人募金 一、〇八五円

御承知ですか

森林国営保険

平成 5 年は、長雨・台風による山腹崩壊等の被害が村内各地で発生し、その成長において長期間を要する林業にとって大きな打撃を受けました。

森林国営保険は、森林国営保険法に基づき国及び県が実施しており、加入していると火災及び気象災(水・雪・干害)により森林に災害が発生した場合、国及び県がその損害を埋め補います。

なお、詳しくは森林組合又は、大洲出張所林業課へお問い合わせ下さい。

合 計 六三九、六八五円

また、平成五年度歳末たすけあい運動では、「地域でささえあうあったかいお正月」をスローガンに昨年十二月一日から十二月三十一日まで実施され公共機関、各種団体からの御協力により左記のとおり実績を上げることができました。

職域募金 一三〇、七八六円
法人募金 七五、〇〇〇円
合 計 二〇五、七八六円

御協力有難うございました。

N-TT デジタル化でサービスアップ!

N-TT 八幡浜では、大洲市及び喜多郡の通信設備を平成六年三月を目途に、全面的に最新設備のデジタル通信設備に更新します。これにより、大都市と同様のサービス

役職員紹介

民生児童委員に、新しく主任児童委員という制度が設置され、本村でも委嘱されました。(平成六年一月一日〜任期三年間)

☆民生主任児童委員

武田 福男

警察だより

が受けられるようになります。主な新サービス
①高度電話サービス(転送電話、トリオホン等)
②料金明細サービス
③電話料金割引サービス(テ

市街地などでは高齢者の交通事故が多く起きています。生活圏の拡大により高齢者でも無関係に生活することはできません。高齢になると文字

を読んだり見たりする事が苦手になります。家族の方、親戚、近所の方が機会をみて次のような主旨のことを高齢者の方に話してみ下さい。

※高齢者交通事故は年々増加し、死亡率が高く、怪我の回復も遅い

※道路横断中の事故が多い

※車の直前、直後の事故が多い
手前の車のみに気をとられず、反対の進行車にも注意を払う。横断する時は必ず左右を確認する。

※夜間、早朝の事故が多い
運転手からは、特に黒っぽい服装は見えにくいため、つ

レジョーズ、テレワイズ) この工事等のため皆様に大変ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い申し上げます。

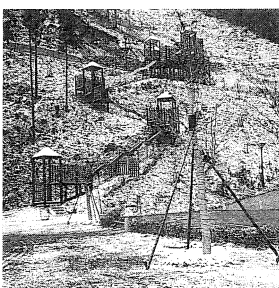
なお、詳しいことは、N-TT 八幡浜支店企画部(TEL 〇八九四一二二二五〇一)へお問い合わせ下さい。

新 満夫氏

ふるさと公園へ椿寄贈

この度、新満夫氏(赤ヶ滝)より、ふるさと公園へ百年百五十年生の椿三本を寄贈して頂き、お祭り広場へ植樹致しました。

完成後、まもないため若木ばかりの公園ですが、この椿により、一段と重みのある公園となりました。



〈ありがとうございます〉

◎ 保険金額及び保険料金 (ha 当たり、単位: 円)

契約時年齢 (一年分保険料) (5 年分保険料)	スギ・ヒノキ	その他針葉樹	広葉樹
1 年生	570,000 (2,565) (14,877)	560,000 (2,520) (14,554)	440,000 (1,012) (5,230)
6 年生	1,170,000 (5,265) (24,499)	1,080,000 (4,860) (22,367)	690,000 (1,587) (7,223)
11 年生	1,490,000 (6,705) (28,514)	1,350,000 (6,075) (25,387)	810,000 (1,863) (7,763)
16 年生	1,620,000 (7,290) (32,261)	1,370,000 (6,165) (25,823)	840,000 (1,932) (7,980)
21~25 年生	1,940,000 (4,656) (19,206)	1,400,000 (3,360) (13,860)	840,000 (1,008) (4,200)
26~30 年生	2,450,000 (5,880) (24,255)	1,460,000 (3,504) (14,454)	840,000 (1,008) (4,200)
31~35 年生	3,150,000 (7,560) (31,185)	1,540,000 (3,696) (15,246)	840,000 (1,008) (4,200)

パワー爆発！ふれあいまつり

十月三十一日(日)、ふると公園を主会場として、ふれあいまつり(ふれあいまつり実行委員会主催)が開催されました。ふれあいまつりは、昨年から、商工ふれあいまつりと産業文化祭を合体させて始まったもので、今回で二回を迎えました。



〈豪華賞品付きもちまき〉

ふると公園においては、文化協会発表会として、大正琴、詩吟、ふると劇団、カラオケ愛好会の発表があり、日頃の練習の成果を発揮されていました。途中から雨となり、一部中止となるグループがあり残念そうでした。また、公園内の周囲をとこ狭

しとり囲んだテントでは、婦人会によるバザー、ばらざし、カレーライス、うどん。ふれあい市として、農産物加工食品、ケーキ、太鼓、陶芸クラブの作品、農林業機械等の販売もありました。また、村内三建設会社提供による無料飲み放題の居酒屋コーナー。また豪華賞品が一等から六等まで当たるもちまきが行なわれ、子供からお年寄りまで楽しみました。

一方、ふるとと生活館では、幼・小・中学校生徒の力作ぞろいの、図画、書道展。文化協会による、生け花、短歌、写真展等。また、一般の方々の趣味の作品など盛りだくさんの展示がありました。

ふるととの宿においては、高齢者総合相談センターによる一般相談。また、県政相談や献血コーナーもあり、多数の方々にご協力いただきました。内子高校郷土芸能部の太鼓は、さすが有名なだけあって腹わたにズシリとしみ込みました。

最後に、公園においては、

三杯谷の滝まつり

十一月十四日、三杯谷の滝上広場に於いて、三杯谷の滝まつりが村内外多数の方々の参加のもと、朝早くから夕方まで盛大に開催されました。

会場には、七五三を済ませた、かわいいう着物を着た子供たちが祭に参加する風景も見られました。又、毎年恒例になりました、おにぎり、キジ鍋食べ放題、酒、あま酒飲み放題の接待がありました。

今年は、カラオケ大会も、歌だけでなく、ふるとと劇団の方々も参加して頂き、踊り等も披露してもらい、違う雰囲気の中で時間が立つのを忘れてしまいました。

ビクターレコードの小川ちぐささんによる歌謡ショー。ほろ酔い気分のお父さんとのデュエットなど盛り上がりがありました。

当日は、途中から雨模様となり、天候には恵まれませんでしたが、村民の皆さんの手によって多種多様なコーナーが催され、改めて村民の方のパワーを感じた一日でした。

祭も、川上地区住民が、地域挙げての祭として少しずつ定着していると思います。三杯谷の滝付近の整備も整い、連日少しずつですが、樽の淵竜王神御宮を参拝する方も見られます。

地域内での連帯感を作り上げ、毎年ちがった祭りへと考えています。

又、今回から十一月の第二日曜日に三杯谷の滝まつりを行うようになりました。

Kリーグ第一回河辺杯

Jリーグ元年、初代王者を決めるべく一月十六日、国立競技場では五万三千人のサポーターを迎え、Jリーグチャンピオンシップ第二戦が午後一時開始された。

それと同じ頃、河辺村では河辺杯初代王者を目指し、河辺小学校、河辺中学校、河辺村役場、我楽多・RSB連合軍の四チーム(約六十名)が激突していた。

今大会特別ルールとして、大人チームは、小学生相手に向きになったプレーをすれば、イエローカード。イエローカード累積二枚で次の試合出場停止。

の二つのルールが取り入れられ、白熱したゲームが次から

次へ続き、Jリーグ顔負け(?)のファインプレーや、やつぱりなという珍プレーまで飛び出し、大人も子供も泥まみれになって頑張っていました。(なかには子供よりも泥まみれになっていた人もいました。)

小学校の保護者の方々には、寒い中ご協力頂き、暖かく、おいしい甘酒をつくっていただきました。サッカーで疲れきった体の、体力・気力回復に非常に役立てることが出来ました。

尚、結果は次のとおりとなっております。

優勝 我楽多・RSB連合

軍

準優勝 河辺中学校



〈がんばれ！がんばれ！〉

ふれあい教室

昔ながらの

おもちつき

十二月一日、河辺幼稚園において、第五回ふれあい教室を開催しました。今回の学習内容は家族でのおもちつきです。十八名の保護者の参加があり、園児と一緒に

得点王（小学生の部）

松下 亮君 和氣 洋君

（二得点）

得点王（中学生以上の部）

片山文生君（七得点）

又、今回は第一回大会ということで、不平不満の声も聞かれましたが、二回、三回と回数を重ねていくことで、そ

これらの事項を解消していききたいと思います。

最後となりましたが、今大会を開催するにあたり、御協力頂きました皆様方に厚く御礼申し上げますと共に、次回大会の参加をよろしくお願い致します。

に十キロのおもちをつきました。

年上の貫祿を見せ、きねをふりおろす姿に余裕すら感じさせる年長さん。

初めて持つきねは重く、あぶなげではあるものの精一杯頑張る年少さん。共にかわいいやんちゃぶりを見せてくれました。

つきたてのおもちは、お雑煮にして全員でいただきます。」

サンタクロースが

やって来た！

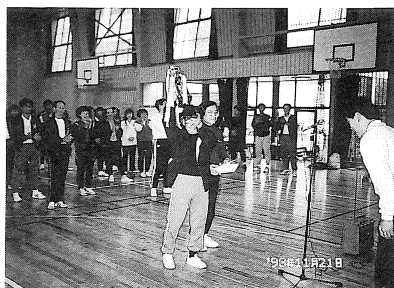
十二月二十二日、河辺幼稚園では、クリスマス会が行われました。

すもう大会、キャンドルサービス、そしておましかねのサンタクロースが、クリスマスソングの流れる中登場しました。英語なまりのひょうきんなサンタクロースに大喜

分館対抗卓球・レクバレー大会

十一月二十一日、河辺中学校体育館において、分館対抗卓球・レクバレー大会（公民館主催）が行われた。

開会式では、二宮守教育長より各分館の選手全員に暖か



〈北分館やりました〉

びの園児達でした。

最後は手作りの人形劇が行われました。役員を中心とするお母さん達が練習を積み、

稲田秀一氏の演出により、空飛ぶアンパンマン、花に化ける小だぬきなど、それぞれの場面に趣向を凝らし、まとまった仕上がりで、演じる側もみる側も共に楽しみ、思い出に残る時を過ごす事ができました。若いお母さん達のパワーを改めて感じました。

試合の結果は、次のとおりです。

○卓球

〈男子の部〉〈女子の部〉

一位 北平分館 北平分館

二位 坂本分館 植松分館

三位 植松分館 坂本分館

四位 大伍分館 大伍分館

○レクバレー

〈男子の部〉〈女子の部〉

一位 植松分館 植松分館

二位 大伍分館 坂本分館

三位 坂本分館 大伍分館

四位 北平分館 北平分館

ご利用ください国の教育ローン

国民金融公庫では、高校・

大学等への進学時や在学時に必要な資金を低利でご利用いただける「国の教育ローン」を取扱っております。

☆ご利用いただける方

次の学校に入学・在学される方の保護者

高校、高専、短大、大学、大学院専修学校、各種学校、予備校、盲・聾・養護学校の各高等部など。

☆融資金額 百五十万円（学生・生徒お一人につき）

☆利率 年四・一％（平成六年一月現在）

☆返済期間 最長八年以内

☆資金のお使いみち

入学時学校納付金、受験費用、その他入学のため必要な費用、授業料等学校納付金、下宿代等。

☆返済方法 元利均等毎月払（ボーナス併用、ステップ返済も可）

☆保証（財）教育資金融資保証基金または保証人一名以上。

なお、詳しいことは国民金融公庫松山支店教育ローン係（TEL〇八九九一四一六一四八）へお問い合わせ下さい。

チャンス

いのちを救えるのは
あなたかも知れない

白血病、再生不良性貧血、先天性免疫不全症などの難病は、以前は有効な治療法がなく治りにくい病気でした。しかし、骨髄移植という治療法により、これらの疾患で苦しむ患者さんが健康を取り戻せるようになりました。

ところが、移植された骨髄がうまく機能するためには、患者さんの白血球の型(HLA型)が骨髄を提供して下さる方(ドナー)と一致する必要があります。この型が兄弟姉妹以外で一致するのは、数百人〜数万人に一人とまれであるため、骨髄移植を受けられない患者さんが少なくありません。

そのためドナー希望者の方々を募り、HLA型を登録していただき、そのデータに基づいて公平に患者さんへ必要時に骨髄を提供していただく骨髄バンク事業を全国規模で実施しています。

ドナー登録五万人で八十%、十万人で約九十%の患者さんにHLA型の適合した方

が見つかる」と計算されており、大きな期待が寄せられています。

骨髄移植を必要とする患者さんは毎年少なくとも一千人以上と言われます。この方々を助けるためには数多くの人々が骨髄バンクに登録され、実際にドナーとなつていただくことが望まれます。

骨髄バンクへの皆様の御理解と御協力をお願いいたします。

パンフレット御希望の方は役場福祉課まで御連絡下さい。

おめでとうございます

十一月二十五日に開催されました、えひめ婦人大会において、河辺村婦人会が優良地域婦人会の表彰を受けました。

又、婦人会功労者に北川照子さんが表彰されました。

益々のご活躍を期待いたします。

年金ワンポイント

二十歳からスタート

成人の日を迎えられた皆さん、おめでとうございます。大人の仲間入りをし、夢や希望を持って人生の設計図を思い描かれていることだろうと思います。

皆さんのライフプランを支え、守っているもの・・・それが、「二十歳からスタート/国民年金」です。

日本に居住している二十歳以上六十歳未満の人は、国民年金に加入しなければなりません。国民年金制度は、老齢や障害などにより安定した日常生活が損なわれるのを、国民全体で防止し、健全な生活を維持する目的で作られています。

核家族化の進行で独居老人の数は年々増加し、平均余命は年々伸びています。誰にでも訪れる老後、いまや人生八十年時代。自立して豊かな老後を過ごすには、安定した収入源の確保が必要です。その時になって慌てないように二十歳の今から準備しておきましょう。

現在ふるさとの宿が有る下側に、私達を通った、北平中学校が有りました。今見ると、あんな狭い所に、良く学校が建って居たものだ、と、感心する程です。木造二階建ての、小さな物でした。運動場は狭く、川に面して杉垣が有るだけです。バレーボールの練習をしていると、その杉垣を越えて、川にボールが、何度と無く落ちたものです。早く拾いに行かないと、水に流されてしまふから急いで拾いに行き、濡れたボールを雑巾で拭いては使っていました。

ふるさとに望む

松山市 井口孔子

(旧姓 古野)

(国木出身)



達と大きな声で、歌をうたい乍ら帰った事も有ります。毎日四km以上の道を歩いて通った、あの道も懐かしく思い出されます。又、年に一度の運動会や、学芸会も思い出の一つです。卒業式の日、最後の別れに、バレーボールで遊び、その日は先生方を始め友達との別れが辛く、いつまでもいつまでも泣きました。私は中学卒業後ずっと、河辺村を離れておりますが、ふるさと、河辺村を忘れる事は出来ません。時代の波には逆らえないかも知れないけれども、過疎化して行く農村を何とか考えたいものです。自分は村を離れていて無責任な言葉と思われるかも知れません。今後益々の発展を陰乍ら祈って居ります。

その時は、何の抵抗も無く、行なっておりましたが、今思い出すと懐しいやら、又落ちない工夫は何か無かった物かと、情けない様な気も致します。バレーの練習をして、夕方遅く友

診療所だより

あけましておめでとうございます。今年も健康に氣をつけて元気に過ごしましょう。

年末からの忘年会、お正月、新年会と、暴飲暴食や不摂生が続く、体調をくずしやすい時期です。

暴飲暴食でおこる胃腸病は、胃酸過多や急性胃炎などです。胃酸過多になると食後胸やけやゲップ、胃がシクシク痛んだりします。また、胃壁にもただれ（びらん）ができ、急性胃炎や、潰瘍をおこしやすくなります。

アルコールの暴飲のために飲んで吐くことをくり返すと、胃と食道のつなぎ目が裂けて裂け目から出血することもあります。これはマロリーワイス症候群といえます。

胃をいたわるためには、辛いものや、極端に冷たいもの、熱いものなどの刺激物をさけ、アルコールを飲む時は、タンパク質を多く含んだ食品をおつまみにして食べながら飲むようにするのが良いでしょう。

診療所の道具

その①

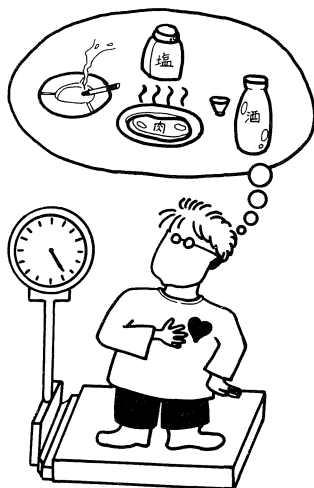
～血圧計～

血圧計は、血管に加わった圧力をはかる機械です。診療所などで使われている血圧計は、聴診器で血管から出る音を聞きながら測ります。患者さんの腕にまいたカフに空氣をおくり、その圧力で動脈内の血流がとまり、カフの空氣をぬいていくと血が流れだします。その時の数値が最高血圧、続けて空氣を抜き血流の音が聞こえなくな

るところが最低血圧です。血圧を正しくはかるためには、動作の直後などには測定しない方がよく、リラックスした状態で測定しましょう。

また、不整脈があるとき正確にはかれないときがあります。カフをきちんと巻くなどの注意も大切です。

最近、一日の血圧の変化を調べるために、24



★★動脈硬化とその合併症★★

中年以降になるとどうしても成人病が氣にかかります。成人病に大きく関わっているのが動脈硬化です。

動脈の内腔にコレステロールや中性脂肪がたまり狭くなったり、動脈の弾力性がなくなったりする状態を動脈硬化といいます。動脈硬化は年齢とともにだれにでもおこりますが、それだけでは特に自覚症状はありません。動脈硬化がすすむといういろいろな合併症があらわれます。

脳の動脈の内腔が狭くなり

時間自動的に血圧を測定する携帯型の血圧計もあります。（検査のときに使いますが、当診療所にはありません。）

血栓が詰まると脳梗塞がおこります。

また、動脈硬化のために血管の弾力性がなくなり弱くなった部分に、高血圧などのため高い圧力がかかり破裂し脳出血がおこることもあります。

心臓の筋肉に栄養をおくる冠動脈に動脈硬化がおこると、動脈が狭くなり狭心症をおこし、狭くなった部分に血栓が詰まると心筋梗塞をおこします。

コレステロールや中性脂肪をふやして合併症をひきおこす危険因子には、動物性脂肪のとりすぎ、高血圧、タバコ、肥満、糖尿病、運動不足などがあります。

動物性脂肪をとりすぎないように、また、タンパク質をとるには、肉は脂身をへらし赤身を多くし、魚を多く食べましょう。

血圧が上がると動脈に負担がかかり動脈硬化を促進します。塩分をとりすぎると血圧を上げます。高血圧のある人は塩分をとり過ぎないようにしましょう。

タバコに含まれる物質は血管の内膜を傷つけ、動脈硬化

をおこしやすくし、狭心症や心筋梗塞などの要因になります。禁煙が大切です。

肥満している人は高血圧が多くなります。肥満から高血圧、高血圧から動脈硬化へつながります。さらに糖尿病があると、腎臓や目の動脈などの障害の他に、心筋梗塞になる人が増えます。

動脈硬化の合併症を防ぐためには、血圧は140/90以下に、コレステロールは220mg/dl以下にするのが望ましいのです。

感染症情報

☆インフルエンザ様疾患

未だ比較的小さい状況ですが、今後寒さとともに流行も予想されますので御注意下さい。

(予防)

- ・ バランスのとれた食事をとる。
- ・ 規則正しい生活を行い疲労を持ちこさない。
- ・ 体力の保持に努める。
- ・ 人混みに入らないようにし外出後はうがい、手洗いをう。

☆水痘・増加しています。

☆嘔吐下痢症・多発しています。発熱の少ない嘔吐を伴う例が多いようです。

郵便局からのお知らせ

平成六年一月二十四日(月)
から、手紙、はがき等の郵便料
金が改定されました。主な新
料金は次の通りです。

通常葉書

四一円↓五〇円

定形郵便物(二五gまで)

六二円↓八〇円

定形外郵便物(五〇gまで)

一一〇円↓一三〇円

書留料金(要償額一万まで)

三六〇円↓四二〇円

速達料金(二五〇gまで)

二一〇円↓二七〇円

電子郵便料金

五一〇円↓五八〇円

尚、料金改定に伴う特例措
置として、旧料金の切手、葉書
等で未使用のもの(書損を含
む)は、三月三十一日までに限
り、手数料無料で交換します。
(差額分は必要)

無料で交換出来るもの

四一円郵便切手

六二円郵便切手

七二円郵便切手

四一円通常葉書

八二円往復葉書

☆特に受験生の皆様へ

①入学願書を送付される場合
は、返信用の受験票、大学

レタックス等については、
新郵便料金相当額分の郵便
切手をはっているかお確か
めください。

②入学願書在中郵便物は、余
裕をもつてお出しください。

③書留郵便物は、必ず郵便局
の窓口にお出しになり、書
留郵便物受領証をお受け取
りください。

その他詳しいことは、郵便
局窓口へお尋ねください。

同和教育シリーズ

(48)

就職の機会均等とは(一)

昭和四十年に出された同

和对策審議会答申におい
て、「部落差別とは、ひと
くちでいえば、市民的権
利、自由の侵害にほかなら
ない。」と述べ、「職業選択の
機会均等が完全に保障され
ていないことが特に重大で
ある。」と指摘しています。

また、平成三年に出され
た地域改善対策協議会の意
見具申におきましても、「同
和関係者の就職の機会均等
を確保するため、企業に対
して、応募者の適性と能力
のみに基づく公正な採用、

短

歌

水澄みし御幸の橋を渡りゆく
御幣目に沁む初詣でかな

移りゆく地球の空に元旦の
希望は高くひろがりてゆく

やり場なき悲しき心に出てし道
白き山茶花とめどなく散る

百万の落葉齊しく風に起ち
青梅マラソンさながらに駆く

そびえ建つ高曾の山の朝日かけ
峰の松並空に輝く

八十路越えし夫は県道掃き清む
迎うる新年に祈るが如く

裏庭の万両の実をついばみに
今朝も来た来た三羽の群れ

山本カシ子

国井ミネヲ

関井美恵子

増本喜久男

佐伯 君子

本田ミネヨ

佐伯 範男

選考システムを確立するよ
う、啓発、指導に一層取り組
んでいくことが大切であ
る。」と述べています。

しかし、企業が職員を採用
する際に用いる社用紙(身上
調査票)には、本籍、親の学
歴や資産等、本人の責任では
ない事項や、応募者の能力や
適性に関係しない事柄などを
多く含んだものを用いていま
した。

このような「社用紙」は、

(河辺村同和教育協議会)

消息

自 5.10.11
至 6.1.10

☆お誕生おめでとう

請田 浩典 寺薮 父竹男

☆末ながくお幸せに

(智葉 雅敬(植松)
二宮千恵子(大洲市))

☆おくやみ申し上げます

小西 ヒイ 三久保 90歳
稲田 勇 三久保 78歳
石井 重満 横通 86歳
竹本 政繁 長崎 75歳
河本 正 大中山 71歳
古梅トメノ 神納 82歳
松本善三郎 横山中 86歳

編集後記

明けましておめでとうござ
います。今年もよろしくお願
いいたします。

河辺でも、大寒にはいり一
段と冷え込み、数年来の積雪
となりました。冬に雪は降る
ものと言いますが、あまり歓迎
できるものではありません。
昨年は、悪天候、災害等あ
まり良い年ではなかったよう
に思います。今年はどうのよう
な年になるのでしょうか。気
持ちだけでも上を向いて歩き
たいものです。