

広報 ながはま 6月号



食事のあと歯みがきをする沖浦保育所の園児たち

正しい歯の磨き方で

虫歯をなくそう

日本人は、平均して六十歳で歯の半分を失います。この原因は、大半が虫歯と歯槽のう漏で、どちらも歯面にねっとりつく歯垢(しこう)が犯人です。

四日からは歯の衛生週間。沖浦保育所は、大洲・喜多歯を守る運動の指定を受け、昨年度から活動を続けています。

大洲保健所の歯科医師や衛生士などの指導をうけて、毎日の保育の中で正しい歯のみがき方などを実施して子供の歯をむしくいから守る運動を続けています。

毎日歯みがき記録票をつけ、給食後の歯みがきと点検、歯ごたえのあるものを食べさせるなど毎日の生活の中で実行できるように、母親教室を開き、検診や講演会なども開いています。

今月号の主な内容

- 脊柱側弯症を防ごう……………2
- 消防団副団長に鎌田博郷氏……………3
- 海外だより(松田裕之さん)……………4
- わがグループ=長浜ロングビーチHAMクラブ…5
- 一歳ですコンニチハ(福本忠くん)……………6
- うちのおとうさん(菊地裕司くん)……………6
- ヘルスアイ=煙草をやめる法……………7
- まちの先覚者(笹本元三郎)……………8
- 春の叙勲一戎さん 松岡さん授与される…9

脊柱側わん症を防ごう

脊柱側わん症と栄養との関係 長浜中学校で調査

脊柱側わん症は、主に成長期に発症し、いまだにその原因はわかっていません。

長浜町脊柱側わん症研究協議会では、側わん症と栄養との関係について昨年十一月、長浜中学校で調査しましたので、その概要についてお知らせします。

調査は、側わん症生徒三十人、健康生徒六十人を対象に、三日間の食事をもとにして、愛媛大学の野島元雄整形外科教授、石丸公平医師、浜田稔衛生学助教、一色保子栄養士の各先生に依頼して実施したものです。

有色野菜が不足

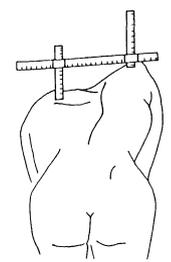
実態として目立つことは、男子に比べて女子の食べる量が不足しています。

栄養素不足の現状は、豊か過ぎるために起こった食品の選び方の片寄りが原因と思われる。

①野菜：全般的に必要な量の半分の下の生徒が多く、特にホーレン草、青菜類、人参などの有色野菜のとり方が少なく、調査期間中全くこれらの野菜を食べていない生徒もあり、側わん症女子生徒にこの傾向が目立ちました。野菜をとっていても夕食だけに片寄り、朝と昼は極めて少なかったようです。成長期に欠かせない栄養素（カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンC、ナイアミンなど）と繊維素の不足は、肥満やガンになり易いとよくいわれていますので、特にこれらの摂取には配慮する必要があります。

②乳製品（牛乳）と大豆製品（豆腐）：これらの食品のとり方が必要量の半分以下の生徒が多かったです。牛乳一本、豆腐半丁には、

前屈すると肋骨隆起がはつきりする



検診を受ける児童たち

り、片寄ったりすると、体にも精神にも障害がでます。例えば、栄養素が不足すると精神が不安定になり、ウソをいったり、イライラしたり、凶暴になったりします。インスタントラーメンばかり食べたり、清涼飲料水を飲みすぎる人の中に、問題行動を起こした青少年が多いという報告も大学教授からでています。

バランスのとれた食事を

和食の基本は、ごはん（主食）とおかず（副食）です。例えば、ごはんはライメンは主食に片寄りすぎるから、必ず副食を食べることが基本です。

主菜（主になる料理）と副菜（従になる料理）を毎食組み合わせることが、バランスのとれた食事の秘訣です。

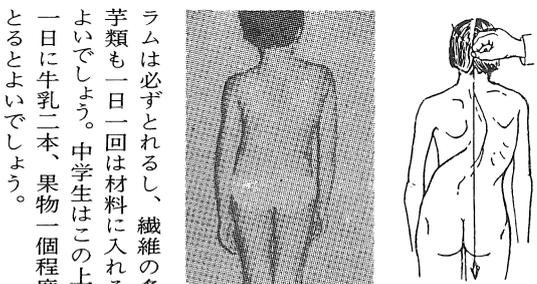
①主菜：魚、肉、卵など蛋白質を多く含む食品は、朝食に卵、弁当に肉、卵、夕食は魚と豆腐など、最低一品は組み合わせることで、夕食には二品くらいが適当です。これには、必ず野菜、芋、しいたけをつきあわせるとして添えることが大切です。

②副菜：材料は野菜であり、煮物、おひたし、酢物、いため物、汁もの、生野菜などを毎食一〜二品とり混ぜて用意します。こうすると、野菜の一日の必要量三百グ

栄養の大切さ

を知って

栄養とは「食物をとることによって生命を保ち、心身の健康をはかること」です。これが不足した



肩の高さに差がみられる

ラムは必ずとれるし、繊維の多い芋類も一日一回は材料に入れるとよいでしょう。中学生はこの上に、一日に牛乳二本、果物一個程度をとるとよいでしょう。

食塩を控え

腹八分で

特に配慮することは、主食は自分の体重をみながら加減して食べ、菓子や清涼飲料水は肥満の原因になるので、とりすぎないようにすることが大切です。主食で糖質、主菜から蛋白質と微量栄養素、付けあわせと副菜から繊維素と微量栄養素がとれます。ですから、栄養のバランスの決め手は、主菜と副菜の組み合わせの原則を守ること、一日に使う食品の数をできるだけ多く、三十種類以上を目標にすることです。注意しなければならぬことは、味付けは食塩を控え、腹八分でゆっくり楽しく食べることが健康に成長していく秘訣といえるでしょう。

お知らせ

長浜町消防団幹部団員編成表

(昭和59年4月1日現在)

分団名	分団長	副分団長	本部	部	部長
長浜	海東武行	次家誠	本部	上田喜成	上田邦彦
青島	立脇宇之助		2部	播磨明	別宮久夫
喜多灘	中見藤雄	谷上光秀	1部	梶本ヒデノ	
出 海	河井昭昌	河野保	2部	小川政雄	
大 和	二宮治源	菊地正利	3部	川田充義	
白 滝	坂田平六	石堂栄久	1部	飛田盛茂	
			2部	山本通夫	
			3部	松本正雄	
			4部	上満武友	
			5部	平田勝男	
			6部		
			7部		
			8部		
			9部		
			10部		
			11部		
			12部		
			13部		
			14部		
			15部		
			16部		
			17部		
			18部		
			19部		
			20部		
			21部		
			22部		
			23部		
			24部		
			25部		
			26部		
			27部		
			28部		
			29部		
			30部		
			31部		
			32部		
			33部		
			34部		
			35部		
			36部		
			37部		
			38部		
			39部		
			40部		
			41部		
			42部		
			43部		
			44部		
			45部		
			46部		
			47部		
			48部		
			49部		
			50部		
			51部		
			52部		
			53部		
			54部		
			55部		
			56部		
			57部		
			58部		
			59部		
			60部		
			61部		
			62部		
			63部		
			64部		
			65部		
			66部		
			67部		
			68部		
			69部		
			70部		
			71部		
			72部		
			73部		
			74部		
			75部		
			76部		
			77部		
			78部		
			79部		
			80部		
			81部		
			82部		
			83部		
			84部		
			85部		
			86部		
			87部		
			88部		
			89部		
			90部		
			91部		
			92部		
			93部		
			94部		
			95部		
			96部		
			97部		
			98部		
			99部		
			100部		



副団長に鎌田博郷氏
副本部長に別宮氏

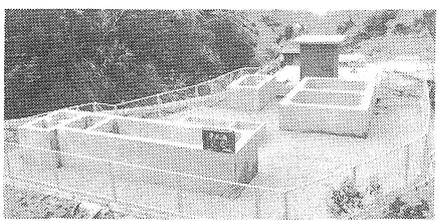
長浜町消防団副団長に鎌田博郷氏(五巴)が就任しました。これは、久保一光副団長が三月三十一日付けで勇退したためです。また、喜多灘分団長津田光雄氏、

長浜町消防団副団長に鎌田博郷氏が退団、本部組織の充実を図るため白滝分団長であった別宮久夫氏が副本部長に就任しました。これに伴って、長浜分団長に海東武行氏、喜多灘分団長に中見藤雄氏、櫛生分団長に松岡寛一氏、白滝分団長に坂田平六氏がそれぞれ昇格任命されました。なお、幹部団員編成表は次の通り。

出海地区簡水など完成
簡保、年金の還元融資

八年度は下表のとおり融資を受けています。

郵便局の簡易保険をご存知ですか。これは皆さんの生活の安定と福祉の増進を図るためにつくられた生命保険です。簡易保険、国民年金、厚生年金などの掛金を積み立てたお金は、一部が市町村に還元融資され、いろいろな事業に使われ役立っています。長浜町では、五十八年度は下表のとおり融資を受けています。



○昭和58年度年金積立金還元融資事業

事業名	事業費	借入額
一般廃棄物処理施設事業(ごみ処理施設)	24,401千円	9,900千円
出海地区簡易水道整備事業	67,300	36,000
大谷口地区飲料水供給施設整備事業	21,180	8,600

○昭和58年度簡易生命保険積立金還元融資事業

事業名	事業費	借入額
住宅新築資金貸付事業	18,600千円	13,900千円
住宅改修資金貸付事業	7,400	5,500

児童手当の現況届

六月中に提出を

児童手当を受けている人は、毎年六月中に「児童手当現況届」を現在住んでいる市区町村に(公務員の方は勤め先に)出して頂くことになっています。

この現況届は、児童手当を受ける人の前年の所得や子供を育てている状況などを確かめて、引き続き児童手当を支給するかどうかを決める上で必要なもので、現在児童手当を受けているすべての人に提出して頂くことになっています。

もし、この届を出しませんでした、児童手当を受ける資格があってもことし六月分からの支払いが受けられなくなりますので、忘れず提出してください。

出してください。

重度心障者・母子家庭
医療費受給者証
が変ります

7月から

老人医療費受給資格者証、重度心身障害者医療費受給者証、いずれもこの七月一日から新しいものに変わります。

現在使用されている受給者証は、六月末で使えなくなりますので、町では六月下旬に新しい受給者証と取り替えることにしています。回覧で周知しますので、該当者はそれに基づいて手続きをしてください。

悩みごとに応じます
婦人夜間ダイヤル相談

41-3490

悩みを持つておられる婦人の方

を対象に婦人夜間ダイヤル相談を開いています。



これは、適切な指導・助言をして、安定した生活の確保を図り、婦人の福祉向上を促進することを目的としています。

ダイヤル相談のできる日時は次の通りです。
一人でも悩まずに、お気軽に夜間ダイヤルをご利用ください。
【電話】0899-413490
【相談日】月曜から土曜日まで。
ただし、祝日および一月一日、四月、十二月二十八日、三十一日を除きます。

【相談時間】午後六時から九時まで。
料金は無料です。

募集・海外だより

募集

参加しませんか

囲碁の好きな方

長浜囲碁愛好会(大野豊会長)では、文化活動の一環として、沖浦の高齢者コミュニティセンターで、毎月第一日曜日に定例会を、毎週火曜日と金曜日に練習会を開いています。時間は、九時半ごろから四時ごろまでです。

最近問題になっている高齢者のボケ防止にも大きな効果があるといわれています。囲碁の好きな方は奮ってご参加ください。

コーラスで

連帯意識を

長浜コーラス

長浜コーラスでは、長浜小学校PTAの文化活動の一環として、コーラスの学習を続けています。コーラス活動は、お互いの生活を豊かにし、潤いのあるものにすると共に、連帯意識を培っていくうえでたいへん意義深いものがあります。

歌の上手、下手に関係なく、豊かな心、若々しさを保つ秘けつとして、二十代から五十代の女性で楽しく歌っています。

年齢制限もなく、長浜小学校のPTAでなくても結構です。

歌声の輪が更に大きく広がるよう女性の入会を心からお待ちしています。

います。

【練習場所】長浜小学校体育館

【練習日時】毎週火曜日 午後七時三十分～九時

【会費】月五百円

【指導者】後藤登久子さん

【ピアノ】藤本圭三さん

なお詳しいことは、長浜コーラス会長頼永砂代子さん(☎52-0004)までお問い合わせください。

若者の参加を

米国 農業研修生派遣

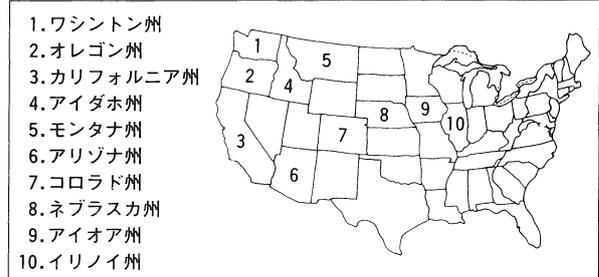
農業研修生派遣事業は、日米両国政府の援助と各都道府県の協力のもとに、日本の農村青年を二か年間アメリカに派遣し、大学における学習と農場での実習をいくつか組み合わせた効果的な農業研修を行います。

このことよって、国際的感覚、優れた経営能力、たくましい実践力を身につけさせ、帰国後、自家農業経営の改善に勇敢に取り組みながら、地域農業の近代化と組織化の推進力となる次代の農業の担い手を育てることを目的としています。

この事業は、昭和四十一年から毎年実施して、二千五百人以上の青年が参加し、帰国後、全国各地において着実にその成果を上げているユニークな海外派遣事業です。意欲と情熱ある農村青年の参加を期待しています。

【募集人員】全国で二百人

農場配属の行なわれる州



のご紹介します。松田さんは今年の六月末に帰国の予定です。

国内の食糧安定

供給を考えて

日本という国は、当然のことながら人の集りで構成されていて、その人々は食糧を得て生きています。世界が一つの国に成り得ることがなければ、一つの国日本として食糧の確保が必要であり、またその手段が大きな問題となります。

自給率の向上を

近年生活様式が西洋代し、それに伴っての食生活も例外ではなく、肉、乳、卵の摂取量が増加し、米離れが叫ばれています。それが一面では食生活の近代化と呼ばれますが、実際は穀物自給率三〇%にも満たない農業事情が背後にあるということによって支えられての現象であって、決して日本にとって喜べることではありません。日本が独立国としてあるべきならば、国民の食糧は自国で自給されるべきでしょう。今や食糧は、戦略物資の一つとして用いられる程、大きな力、価値を意味し、安易にそれを外国に依存することは、軍隊以前の段階での弱みを持ち、現在ある日本の状況は、自らの命を預けて生きていると言っても過言ではないでしょう。

不勉強および農民の企業的経営能力の低きからと、日本農業が保守的産業であり、そこに開発センスの欠如を見ることがあります。

食糧事情を改善

する意識を

自給ということに関しては、政府の行政にかかわること、農民一人一人が力を出してもなかなか動くものでもありません。食糧安定供給の努力を国、その他の機関がするのは当然のことですが、そうかといって農民がそれに頼ってしまってもいけないと思います。農民自身が日本の食糧事情を改善しようとする意識をもたなければなりません。それに、農業をやるのにただもうかれぱよいという考えは危険です。現在の農民は自分の仕事を天職と思ひ、働くことに喜びを感じ、技術と共にくことに意欲を持ち、動植物と共に生きることを幸福と思ひ、不平をいながらでももうけたいと思ひながら毎日過ごしているのではないのでしょうか。

農業改良普及員が農家に新しい作物をすすめるには「これももうかるよ」と言い、「この作物が日本に不足しているから作つたらどうですか」とは決して勧めません。つまり、農業社会というのは一種の建前と本音が分離している不安定な社会です。

人々が自給自足の生活から物々交換あるいは貨幣を用いて食糧を

海外だより

二年前に農業研修生として渡米した榎生出身の松田裕之さんから帰国を前にして便りが届きました

二年前に農業研修生として渡米した榎生出身の松田裕之さんから帰国を前にして便りが届きました

わがグループ

手に入れることを始めてから、食糧の生産というのは、その社会、国家での問題となつて、社会全体、国家全体または地球上全体で食糧が自給できればいいわけですが、平和な時代ならまだしも、今や戦略に食物を使う時代であるということをお忘れではありません。



アメリカで研修中の松田さん

生産者と消費者が一体化を

食糧はその消費されるころの極力近いところのラインまで生産されなければならないのが原則です。アルビン・トフラーの「第三の波」の中で、来るべき第三の文明は再び生産者と消費者が一体化するであろうと述べており、それがどのような形態をとるかはおわかりませんが、改めて私達は方向を見定めて、自分の農業経営を始めるといふことが難しい問題です。ただ食べ

りませんが、それが満たされた上で次に何をやるか、ただ単に利益だけを追求していけばよいのか。農民一人一人についても我が国の食糧は我が国で作る、そして外国へも輸出できるくらい力を持つのだという考えを持つべきでしょう。

工業製品との輸出入との兼ね合い、生産コストの差など自給率の向上には大きな問題が立ちだかっています。それだけでなく、利潤のみを追求し、農業の本当の意味を理解していない商社に穀物の輸入を牛耳られていることは、日本の将来のことを考えてもよくないと思います。

一人一人が日本を担う気に

農家一人一人が自分たちの日本を担う気になれば必ず成し遂げることが可能でしょう。問題が食糧である以上、何らかの義務、責任を農業をおこす者として果たさなければなりません。

老後をより

確かなものに

国民年金の加入手続き

国民年金の加入手続きはすみますか。厚生年金の加入や、やめる手続きは会社で行っていただけますが、国



民年金は、本人が手続きをしなればなりません。二十歳から五十九歳までの人で会社を退職したときは、国民年金に加入する手続きを年金係で行ってください。国民年金に加入しますと、今まで加入していた厚生年金などとはながつて、老後にそれぞれの制度から老齢（通算老齢）年金が受けられます。

もし、加入しないしていると年金がうけられなくなるばかりか、掛けた保険料も掛け捨てとなつたりするなど、一生後悔することになります。ぜひ、国民年金に加入して、あなたの老後をより確かな安定したものにしてください。

加入の手続きは、住民課年金係で行ってください。

鉄道妨害防止運動

5月27日～6月15日

国鉄では、五月二十七日から六月十五日まで、鉄道妨害防止運動を行っています。この運動は、踏切事故や線路内に立ち入ったり、線路に石や物を置くなど、列車への妨害事故を防ぐためのものです。

わがグループ

前会長 田渕金定

ＣＱ／ＣＱ／ＪＡ５ＹＬＰ各局……わがグループ「長浜ロングビーチハムクラブ」はお空のグループです。このグループは、昭和四十九年に先輩の協力によって長浜町に誕生しました。何人かの局長（ハムの免許を持つている人）に引き継いで活動しています。

長浜ロングビーチハムクラブ



ソフトボールで優勝したＹＬＰの仲間たち

① イールドコンテストでクラブが移動してＱＳＯを楽しみ、FOXで障害電波をさがす競技を行い、県下のハムクラブのソフトボール大会に参加したり、他のクラブとの交流で、南予ローカルハムの集いに参加したりしています。

特に重要なことは、非常通信です。町の非常事態対策本部に、非常用局長として届け出ている人もいます。万一、地震、台風、洪水、津波、火災などで通信不能の場合はわがグループの活躍です。

お空へ電波を飛ばし、日本全土の名も知らない人（局長さん）と電波を通じて声の友達がたくさんできます。

たいへん楽しいグループです。年少は小学生から年長は八十歳のお年寄りまで、特にＹＬ・ＸＹＬ（女性局長）とお友だちになれます。

現在、長浜町周辺の局長さん二十五人で活動しています。活動は、毎週水曜日にお空のミーティング、長浜体協の駅伝や走ろう会の緊急連絡やタイムの中心などをしています。また、フ

の連絡などもしています。町へ望むことは、非常通信の訓練を年に一回くらいは開いて欲しいと思います。

また、長浜町にあるクラブが集まって長浜町総合ハムクラブを設立して、時局に対応できるように体制を整えて欲しいと思います。

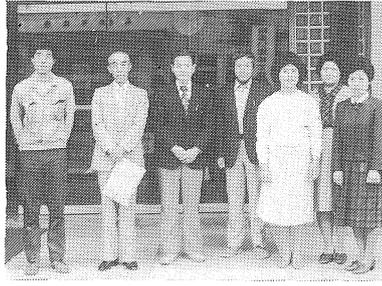
一歳ですコンニチハ・うちのおとうさん

モニターつうしん

畑山さんら八人

広報モニターを委嘱

四月二十五日町体育館で今年度の広報モニター委嘱式を行いました。今年で三回を迎えたこの制



昭和59年度の広報モニター

一歳ですコンニチハ ⑬

福本 忠くん (豊茂)

58年6月16日生まれ



職場の上司の方の名前を一字一音だいて「忠」と名付けました。外見はおとなしげにみえますが、家ではおにちゃんにも負けない強気な男の子です。将来は、健康で明るく、勇気のある子に育って欲しいと思います。

(父||定廣さん33歳・母||美智子さん27歳)

度は、広く皆さんの意見を聞いて、より親しまれる広報紙、明るい町づくりのために次の八人の方に委嘱しました。任期は一年。敬称略。友石妙子(仁久) 丸井清隆(長浜) 津田礼子(今坊) 上田俊厚(楠生) 畑山伊佐夫(出海) 東秀行(上老松) 佐々木徳美(豊茂) 遠香千代(白滝)

大和小の児童

が清掃奉仕

上老松駅の掃除を大和小学校の六年生の女の子四人(松岡、井上、鈴木、後藤)が日曜日ごとにやっています。内緒でやっていることなのでどうかと思つたのですが、半年近くも続いており、感心なことです。でお知らせします。(上老松・後藤七保美・38歳)

お互いに

人権を守って

人権擁護委員の日

6月1日

六月一日は人権擁護委員法が施行された日です。

日本が戦後新しく生まれ変わったとき、何よりもまず国民の基本的な人権の擁護と人権思想の普及を高揚が、国家の責務として叫ばれ、基本的人権を基調とした日本国憲法が制定されました。

こうした背景の下に、昭和二十四年六月一日に人権擁護委員法が施行され、国民の基本的な人権を擁護し見守る、いわば民間人による人権の番人の機関が誕生したので、これが人権擁護委員制度の始まりです。

人権は、人間が平和に生存する上で、最も大切な権利です。自分だけでなく、あなたもみんな人権が尊重されなければなりません。つまり人権は共存するものなのです。

お互いに人権を守って明るい社会をつくるのが、私たちの願いです。

全国の人権擁護委員は、六月一日を「人権擁護委員の日」と定め、この日を中心としてみなさんとともに一層の人権思想の啓発に努めることを申し合せています。

わが町の人権擁護委員は次の方々です。

態野態雄さん(長浜)、土居孝童さん(柴)、平田三盛さん(出海)

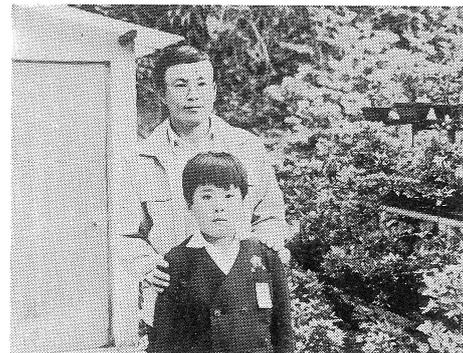
うちのおとうさん

長浜小三年二組(沖浦) 菊地裕司

ぼくのお父さんは、朝早くから夜おそくまでしごとをします。日曜日もしごとにでかけます。

ときどき、日曜日にはお父さんといっしょにしごとについていきます。そして、トラックにつけてセメントやざい木をつみにいきます。セメントをつみにいったときも、お父さんはかがるもつてトラックにつまます。

お父さんは、うんそうやです。ぼくも好きです。夜になつたらにやにやしながら、「行つてくるぞ」と魚つりにいきます。ぼくも土曜日などは夜づりに行つて行つて



裕司くんと義則さん

お父さんは、よくつりましますが、ぼくはあまりつりません。お父さんは、やっぱりじょうずです。夜づりにつりてくれるから、やさしいです。

お父さんはレッカーにもなります。ざい木をトラックにつんだり、テトラポットをトラックにつんだりします。レッカーは大きくて、うごかすところがいっぱいあるのに、よくそうじゅうができるなと思います。それから、トラックの電気が

つかないのをなおしたりします。だから手はあぶらだらけで、つるつるみたいなのが、ががみたいな、ぬるぬるしているみたいなのかさっぱりわかりません。でもよくさわってみるとががざざしていました。お父さんは、うんそうやですが、好きなことはつりです。ぼくもつりが大好きです。夜になつたらにやにやしながら、「行つてくるぞ」と魚つりにいきます。ぼくも土曜日などは夜づりに行つて行つて

寝たきり老人の看護法

目覚めから就寝まで

②

歯みがき— 朝、夜は必ず

口の中の手入れ

口の中は、細菌が多く食物の残りがすなどもありますので、いつも清潔にしておきたいものです。朝起きたときや夜寝る前には必ず、できれば毎食後にも歯をみがきましよう。

歯みがきのための準備は、まずまぐらの上と襟もとにタオルを当ててください。

〈自分でできない場合〉

煙草の害が社会問題になって久しくなります。煙草の煙は吸い込む量より吐き出す量が多いため、周りの煙草を吸われぬ方が迷惑をうけることがあります。

喫煙が肺ガンの発生や心筋梗塞(こうそく)の発症に大きく関与していることは周知の事実です。また、乳幼児のアレルギー物質にも影響しています。



自分や家族をはじめとしてみんなの健康を守るために、愛煙家の方は次の方法をためしてみ

▼重塩水(重曹茶さじ一杯、食塩茶さじ二分の一杯をコップ一杯の水で薄めたもの)を、割りばしの先に綿を巻いた綿棒につけ、奥歯と口の奥をふきます。上下の歯の前後、歯ぐきなどの細かいところは、つまようじに綿を巻いた綿棒を何度もとりかえてふくようにします。

みがき終わったら水をふくませずがせてから容器はインスタントラーメンなどのカップを使うとよいでしょう。

入れ歯の手入れ

入れ歯は、朝夕は必ず、食後も、歯ブラシを使って水道の水で十分に流し洗います。入れ歯をはめるときは、一度水に浸すと、ぬれていて口にはまりやすいものです。

意識がはっきりしないお年寄りの場合は危険なので、食事のとき以外ははずしておきましょう。また、意識のはっきりした人も、小さい入れ歯は寝る前にはずして、水を入れた容器の中に入れておきます。

整髪—本人の希望にそって

頭髮の手入れ

水を飲む。③正しい方法で深呼吸する。④食事のあとはすぐ席を立ち、戸外を散歩する。⑤コーヒーを飲まない。⑥冷水摩擦をする。

健康を守るために 煙草をやめる法

〈五日で煙草をやめる法〉

第一日 ①「私は煙草を吸わないことにしよう」と繰り返し声に出して言う。②食事は果物を中心に。③アルコールは絶対禁止。④腎臓が驚くほど水を飲む。⑤一日三回、三度ずつ深呼吸する。⑥食卓にいつまでもすわらない。

第二日 ①「私は煙草を吸わないことにしよう」と声に出して言う。②水と果汁を十分にとる。煙草が欲しくなったら、コップ一杯の力」を持続させる訓練をする。②香辛料をできるだけ少なくする。

男性の場合は、そつとこかしてあげるだけで簡単ですが、女性の場合は髪を長く伸ばしていると手入れがたいへんです。お年寄りが納得すれば、髪を短くしたほうが手入れしやすく、寝乱れた感じになりません。

最近、地方の祭りや地区の行事として、美化清掃をされる地区が多くなっていますが、この場合のごみ処理については次の通りです。ご協力ください。

燃えるごみと 燃えないごみ ふりわけ

①ごみの処理が収集日以外の場合は地区において直接焼却場へ持ち込んでください。持ち込むときは前もって焼却場(電話52-11529・有線5041)へ連絡してください。この場合、ごみ処理手数料はいりません。

②燃えるごみと燃えないごみに分けて出してください。

③燃えないごみはビン類とカン類に分けて出してください。

④庭木などの剪定くずは一メートルくらいに切り、束ねてだしてください。

⑤日曜日は焼却場は休みですので、日曜日以外に持ち込んでください。



へるすあい(ヘルスアイ)とは「健康の目」

元気で歌を続けたい

北島三郎ショー

四月十五日 長高体育館で 商店連盟主催

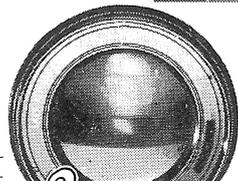
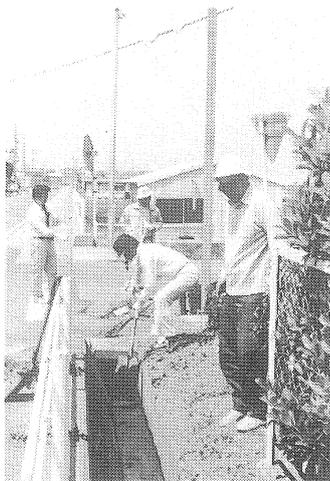


の北島三郎ショーが開かれた。昼夜あわせて約三千五百人の人がサブちゃんの演歌に聴き入った。戎映里美ちゃんら三人のチビツ子が花束を贈って歓迎。インタビュにこたえて「村や町においてをかきながら元気で歌を続けたい」と。

梅雨を前に大掃除

晴海団地自治会

五月八日、晴海団地企業自治会では、団地内の大掃除を実施。各企業から一人以上が出席し、国道沿いの側溝や各企業の周囲の空かんやごみを集めてクリーン運動を展開。トラックに十台分が集まり、梅雨を前にすこやかな汗を流した。



すこやかな成長願い

喜多灘子供まつり

喜多灘小学校で五月二日、子供まつりが開かれ、児童、婦人会、老人クラブの会員約百五十人が参加。手作りのこいのぼり百三十匹を校庭に揚げ、子供たちのちつきを行った。また、こいのぼりが泳ぐ下で親子運動会を楽しんだ。



果樹の消費動向

果樹同志会総会

五月九日、農協加工部で今年度の果樹同志会総会が開かれた。果樹づくりに励む会員約百三十人が参加。県青果連の上田宗徳さんを講師に迎え、「果樹の消費動向と対応策」と題した講演を聞き、オレンジの自由化に対応できる強い農家をつくろうと意欲をみせていた。



まちの先覚者 ⑮

笹本元三郎



笹本元三郎は、明治十七年七月二十四日笹本幸吉の三男として沖浦に生まれた。長浜町長西村兵太郎と同年で申の年である。生まれつき度量が広く、頭脳明晰で実践躬行型の元三郎は、日露戦争に従軍して帰ると内子銀行につとめたが、酒も煙草もやらず勤勉これつとめ、自分の貯金をもとにして頼母子講をつくり、大正元年沖浦信用組合(後に漁業組合)をつくって沖浦地区の経済向上につとめた。明治四十一年には西村兵太郎が長浜に信用組合を設立しているのと比べ興味深い。元三郎が二十九歳の時である。

大正三年元三郎は櫛生村村会議員に当選し、以来昭和二十年まで三十年余村政に参画した。議員になった元三郎は、大正元年国室に指定された木造十一面観音立像をまつる沖浦瑞龍寺を再興するため、大正三年円通講をはじめ、喜多郡内はもろろん県内信仰者の喜捨をもとめて、大正九年現在の寺を建立した。昭和七年に櫛生村村長に選ば

れ、昭和二十年の終戦まで村治改善、村民の福祉増進に尽くしたのである。元来櫛生という所は、櫛生・須沢・沖浦の三地区に分れていて、沖浦と須沢が合併すると櫛生の半数を占める。それに櫛生がわかれるとまとまらず、村長・助役の取りあいになり、県下でも有名な難村といわれた。そのため輸入の村長が多かった。笹本村長が十四年つとめたことは、その手腕の並々ならぬことを示すものである。その間、自転車に乗れぬ笹本村長は、毎日歩いて櫛生村役場へ通つたという。夜中でも急用ができた時は歩いていった。足が早くて胸をはって歩く姿は、勇往邁進の気概を見せたものである。

農林省農山漁村経済更生委員になった元三郎は、沖浦部落を改善した体験をもとに四国・九州・近畿の各地を講演してまわり、高松宮殿下から表彰された。口角泡を飛ばし弁舌さわやかであった。

沖浦漁業組合長、喜多郡漁業組合連合会長、県漁業組合連合会専務理事の名が示すとおり、西村と共に県漁業界の功労者であった。昭和三十四年二月十三日、七十五歳で没した。法名「瑞龍院功山元徳居士」は殿様級であるという。(町文化財保護審議会委員・久保七郎)

表彰

消防功勞で勲六等単光旭日章

戎 忠男さん

水位観測で勲七等青色桐葉章

松岡兼次さん



戎 忠男さん



松岡兼次さん

春の叙勲

長浜三九区の戎忠男さん(六五)は、この春の叙勲で勲六等単光旭日章を、上老松一〇三区の松岡兼次さん(七〇)は、勲七等青色桐葉章を受けられました。

戎さんは、昭和十二年に櫛生村消防組に組入り、昭和三十年長浜

町消防団部長、昭和三十一年に副団長、昭和四十一年に就任、以来四十九年に退団するまで消防業務に多大な功勞があり、これにより授与されたものです。

松岡さんは、昭和十四年から、肱川の水位観測を続けて二十五年。朝夕六時の二回観測で一日の休みもなくデータを建設省に送り続けており、洪水時には時間観測に切りかえ、過去二昼夜ぶつ続けの観測記録がありこの功績が認められ授与されたものです。

等賞)大成こずえ、菊地徹(以上豊茂)【二等賞】上田虎雄、富田利好(以上豊茂)【三等賞】村上興一、武田輝義(以上櫛生)加納勝利(須沢)【努力賞】宮本スミカ、山本啓二郎(以上戒川)仲尾長栄(今坊)

団体の部

【共進会会長賞・優勝】下村A班(豊茂)【同・準優勝】大越班(大越)【同・三位】須沢班(須沢)

厚生大臣表彰

藤井ミサヲさん

社会福祉活動に功績



出海九二区の藤井ミサヲさん(七五)は、永年にわたり民生児童委員を勤め、ねたきり老人の世話など社会福祉活動に功績があったことにより渡部恒三厚生大臣から表彰され、四月二十四日町長室で伝達が行われました。

スポーツ

中嶋くんら優勝

小野地蔵子供相撲大会

四月二十四日白滝の小野地蔵祭りでもちまきが行われ、そのあと子供相撲大会が開かれました。白滝小、柴小、戒川小の三年生以上の児童四十八人が参加して熱戦が繰り広げられました。結果は次の通り。

個人戦

【三年生】①中嶋博文(柴)②佐野直紀(白滝)③福原充人(柴)【四年生】①大田喜秋(白滝)②越智健太郎(白滝)③徳山高司(柴)【五年生】①大田国裕(白滝)②玉井智裕(白滝)③谷本朝治(白滝)【六年生】①後藤武志(戒川)②大田福美(白滝)③西山昭夫(白滝)

三人抜

【三年生】①岩田正巳(白滝)②清水啓介(柴)③新田耕士(白滝)【四年生】①大田喜秋(白滝)②越智健太郎(白滝)③徳山高司(柴)【五年生】①大田国裕(白滝)②藤渕誠二(白滝)③岡田英雄(柴)【六年生】①西宮秀樹(柴)②後藤武志(戒川)③徳山猶史(柴)

五人抜

【三年生】①西宮聡(柴)②清水啓介(柴)【四年生】①西田賢治(白滝)②山中誠弘(柴)【五年生】①藤渕誠二(白滝)②大野正行(白滝)【六年生】①後藤武志(戒川)②城ノ戸光広(白滝)

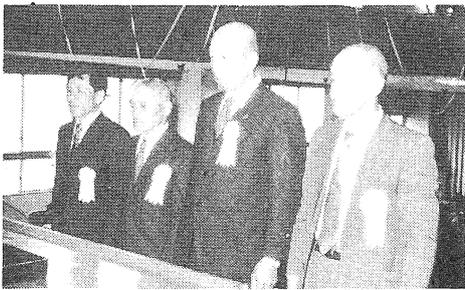
個人の部

こうしんの部(十二点)

【特賞】加納勝利(須沢)【二等賞】菊地生亀(豊茂)山下利治(柴)【二等賞】岡本龟格(上老松)小西長幸(柴)【三等賞】大成淳、松本筆夫、増本博之(以上豊茂)田中晋(須沢)【努力賞】山本啓二郎(戒川)増田成虎、菊地徹(以上豊茂)

こうこの部(十一人)

【特賞】小西竹男(下須戒)【一



左から 特賞の加納、小西、叶岡、増田さん

五月二日町体育館で第十二回しいたけ共進会が開かれ、次の方々が表彰されました。

第12回しいたけ共進会 特賞に

加納勝利さん
小西竹男さん
叶岡和夫さん
増田成虎さん



熱戦がくり広げられた相撲大会

長浜嵐

昼の長さは日一日と伸び、中旬には入梅。農家は田植や夏蚕の掃立、作物の収穫等猫の手も欲しい時期。万物の夏の装いは深まり、暑さも本格化する。戦争中この多忙な時、小学校では農繁休業があり、親を助けて子供が一役を買って働いた。親と子が同じ土俵で触れ合い、家業の一員として地域社会に貢献した。そこには非行もなかった。現在は親子の土俵はバラバラ。青少年の非行化の原因にもなりかねない▲6月第3日曜日は父の日。米国のドッド夫人の提唱によるものである。この日を機会に父の存在意義を考えることも無駄ではなからう。優しく、ものわがりのよい父に見え、そこには父と子の対話がないのではないだろうか。父親は時には子供の前に立ちふさがる壁になってやり、時には議論の対象となって欲しい▲母親まかせで父親の存在がはっきりしない家庭が増えた。子供は自我の成長期で父親から生き方を学びたいのである。父親がふらついては父親の役割は果たせない。父親が仕事を愛し、誇りを抱き、生きる情熱を注ぐ時、子供は敏感に反応し、よりよい親子関係が築かれ、地域社会に寄与することになると信じるのである。

一年中で一番嫌な季節を迎えました。ジメジメとうつつしい日が続き、気分はゆううつ、仕事もはかどらない……。皆さんはどのようにして梅雨を乗り切られますか。晴耕雨読―生活にも心にもリズムをつけて、梅雨を元気に乗り切りたいものです。

ところで、今月から新しい企画として「わがグループ」と「うちのおとうさん」という欄を設けました。「わがグループ」では町内のいろいろなグループを紹介していきたいと思えます。また、「うちのおとうさん」では子供さんに父親像を追い求めていっていただきたいと考えていますので、どうぞよろしく願います。(お)

結婚
4月長浜町役場届出分(敬称略)

4月のトップは菊地英夫・敬子さんのカップル

住所	氏名	婚姻届時年齢
豊上老松	菊地英夫	(二五)
白大洲市	神山敬子	(二八)
出上さつき	井上浩	(二四)
小吉安	小林吉安	(二九)
下須戒	松田ツ子	(二四)



寄付採納

○沖浦保育所母の会：スライド映写機、ホワイトスクリーン一式を沖浦保育所へ。

○昭和五十八年度長浜保育所卒園児一同：樹木代金として一万八千円を長浜保育所へ。

○区長会長長浜支部：交通安全教材費として現金三万円をそれぞれ長浜保育所と沖浦保育所へ。

タバコは町内で

町内でタバコを買っていただいたおかげで、五十八年度は三千八百三十五万三千四百五十円のタバコ消費税が町の台所に入りまして。これからタバコを買う方は町内で買って下さい

お誕生おめでとう!!
4月届出分(敬称略)

住所	保護者氏名	続柄	児名
下須戒	山口博	二女	亜耶
今坊	藤原利宏	長男	剛
黒田	石田幸一	長男	勇樹
柳生	桑野公志	二男	均
沖浦	山本達夫	三女	真由美

おくやみ
4月届出分(敬称略)

住所	氏名	死亡時年齢
沖長	大瀧 哲志	(二七)
豊田	渡壁 正直	(三一)
穂積	武田 静香	(三〇)

電話機の買い取り制

親子電話、ホームテレホンD、ビジネスホンはお買い取りできます。お買い取りいただいた電話機は、月々の使用料が不要となり、従来のレンタル制より割安です。

伊子長浜電報電話局
☎ 52-0000

地域別人口・世帯数 (4月1日現在)

大字	人口			世帯(戸)
	男(人)	女(人)	計(人)	
仁久	150	142	292	111
長浜	1,516	1,741	3,257	1,116
青島	44	58	102	57
黒田	201	212	413	117
沖浦	626	696	1,322	382
今坊	332	372	704	184
柳生	412	503	915	279
須沢	90	99	189	54
出海	389	420	809	258
下須戒	504	543	1,047	282
穂積	67	72	139	38
上老松	146	170	316	91
豊茂	397	432	829	231
白滝	479	559	1,038	360
戒川	166	157	323	95
大越	36	26	62	17
柴	342	350	692	202
合計	5,897	6,552	12,449	3,874

編集後記