

館報100号発行

継続は力なり!

昭和四十四年六月十日一号発行から今回七月二十五日の発行で館報「かわべ」が一〇〇号、二十四年になりました。

用紙サイズも一号から昭和五十八年一月の六十三号までは、A3用紙一枚の両面二ページ、その後B5用紙で現在までできており、平成二年四月の八十七号から表紙にカラー写真を入れるようになりました。現在では、B5用紙全十ページ、表紙カラーという構成となっています。

館報綴りによると、館報の創刊号は、昭和二十九年二月二十八日に発行されています。河辺村が誕生して、三年後です。当時は、村長が公民館長を兼ねていたんですね。藤田勘主計氏でした。

昭和四十四年の一号から形も地紋も全く変わってないものがあります。それは、館報の名前の「かわべ」と言う文字です。二十四年間も当時のまま残っている。「コツコツ」と地道に、歩んできたと言う印象を受けました。



(とじて保存しましょう)

'93 7 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5年7月1日現在)

世帯数	553戸
男子	782人
女子	792人
計	1,574人

H 4. 7.1~1,639(△ 65)
 H 3. 7.1~1,700(△ 126)
 H 2. 7.1~1,720(△ 146)
 H元. 7.1~1,750(△ 176)
 S63. 7.1~1,797(△ 223)

やねばし

夜が開けてはじめて解ったことは、昨夜おそく辿り着いた私達小隊の泊った所は、村役場から山道三里、剣山系をかなり登りつめた小さな集落で、七月半ばなのに肌寒く、雄大な山の尾根は霧が騒いでいて見えなかった。

どこからか啼く佛法僧の声と郭公の音が混じり聞こえる。始めて見る野性の紫陽花が庭先にまだ花を咲かせていなかった。

置き忘れられたような小さな平地にこの集落があった。山べりに寄り添うように茅葺屋根の家が十二、三戸建っているが、かなり古びてどここの屋根も苔むしていた。ただ私達七名の兵隊が駐屯する集会所のような建物だけが、新しく瓦屋根であった。近くに二槽式の原始的な水車があり、木樋の清冽な水を受けてのんびりと反回転しながら、稗や粟などを搗いていた。まさに秘境であり、平家落人の里であらうと思った。

里人は優しく私達兵隊に粟で作った闇焼酎や、小麦団子など、差し入れてくれたり、共に飲むこともあった。一カ月の駐屯で終戦。五十年経た今もあの秘境を忘れない。(戸)

館報発行一〇〇号によせて

村長 大野富士男



村民の皆様には、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。この度、情報発行紙として地域の文化、産業、経済等の発展に寄与いたして参りました、公民館発行一〇〇号の記念に当り一言ごあいさつを申し上げます。

館報発行にあたりましては、村民の皆様並びに編集委員関係各位の皆様方の格別の深いご理解とご協力をいただいておりますことに対し、深く感謝と敬意を表する次第であります。

風雲急を告げる幕末、坂本龍馬がこの河辺村を駆け抜けて一三二年、「きんさん、ぎんさん」が元気で一〇〇歳。一〇〇という数字は大きな節

目であり、歴史上では一世紀に当り、記念し、誇りうる歳月なのであります。その一〇〇、価値ある一〇〇号の公民館報の発行に際し、行政の最高責任者として「時を同じくした歴史の重みをかみしめながら、感謝をいたしている次第であります。

省みますと、昭和二十七年河辺村の社会教育機関である公民館が出来、組織活動が始まったのであります。

当時の活動目標は

- 一、村民の教育を高め、情報豊かな人づくり
- 二、生活の改善（特に食生活重点）
- 三、住みよい環境づくり
- 四、村民共通の不幸な解消の努力

以上を掲げて活動を開始いたしました。当時と比較してみると過ぎし歳月の重みが、ただただ懐しく感じられてなりません。

今日バブル経済の崩壊、政治の不透明等々、社会の不安

定要素は多いのであります。が、当河辺村は館報の歴史が語るように、「自然と融和」「生きがいのある」「夢と希望のもてる」村づくりを、伝統と歴史を尊び継承してきています。

しかし、二十一世紀は伝統と歴史の継承だけでは村民の方々に納得していただけなくなつてきております。伝統と歴史の上に二十一世紀の高齢化社会に向かつての社会福祉の見直し、産業構造の見直しをしていかななくてはなりません。社会福祉に重点をおき、高齢者の方々が住みよく「夢と希望のもてる」村づくり、

又、産業構造はどのように改革し改造して行くか、皆様方と共に考えながらの村づくりであるべきであり、人と人との心のふれあひが必要であります。情報時代にふさわしい効率的な編集になりますよう努力し、村民の文化向上に資する情報発行紙として、地域に密着したコミュニケーションの場として、又、文化の担い手として潤いのある生きた情報紙として地域の発展と村民の皆様方の福祉に寄与することを、公民館報に期待するところ大であります。

公民館報が末永く村民の交流の場として活動し、河辺村を離れて他の市町村で活躍されている皆様方とのふるさ

と情報紙として利用していただくことを心より念じ、館報発行一〇〇号記念のごあいさつといたします。

農業委員会委員決まる

七月十九日で任期満了と成った農業委員会委員の選挙は、七月六日に告示されましたが、十人を超えないため出者全員無投票当選されました。

の方々が任命されました。改選後初の農業委員会が、七月二十一日招集され、会長に、
請田 奨氏が
会長職務代理者には
清水 美孝氏が選任されました。

- | | | |
|----|--------|-----|
| 大森 | 満②56歳 | 川 上 |
| 清水 | 美孝③41歳 | 川 崎 |
| 松本 | 春男①61歳 | 植 松 |
| 野次 | 満雄②65歳 | 川 上 |
| 松田 | 純一①44歳 | 川 崎 |
| 篠原 | 福衛②70歳 | 山鳥坂 |
| 中岡 | 茂③71歳 | 山鳥坂 |
| 船田 | 貞幸①55歳 | 横 山 |
| 梶川 | 吉彦⑤55歳 | 三 嶋 |
| 請田 | 奨⑧63歳 | 河 都 |

の十名の方々です。
また、推せんによる委員は、大洲農業協同組合推せん
梅田 政高③58歳 横 山
喜多農業共済組合推せん
大野富士男①59歳 植 松

この様な中、河辺村では農林業やる気集団を結成し、自立経営農林家育成に取り組んでいるところであり、河辺村の「農業と経営に責任を持つ」農業委員会と農業委員会活動をどうつくり上げて行くかなど、新農業委員に期待される課題が山積みされているだけに、新農業委員の皆様のご奮闘を、心から期待します。

村議会人事異動

議長 北川 照正氏

副議長 長岡 吉男氏

五月臨時議会が開かれ、議
会選出の監査委員として、本
山清明氏が選任されました。
また議会の人事異動が行わ



就任の
ごあいさつ
議長 北川 照正

去る五月の臨時議会におい
て、前議長森良樹氏が議長の
職を辞され、後任として不肖
私をご選任いただき、五月七
日付で村議会議長の要職に就
任いたしました。
まことに身に余る光栄であ

※産業建設委員会

本山 清明 中野 光男
長岡 吉男 稲田 秀一

◎田中 五月 ○松尾 明

北川 照正 森 良樹
宮岡 末光 梅木加津子

※山鳥坂ダム 対策特別委員会

◎中野 光男 ○宮岡 末光
本山 清明 田中 五月
長岡 吉男 松本 吉久

れ、正副議長の改選では、議
長に北川照正氏、副議長に長
岡吉男氏が当選されました。
各常任委員会の構成は次の
ようになりました。(敬称略)
◎委員長 ○副委員長
※総務民教委員会
◎松尾 一男 ○松本 吉久

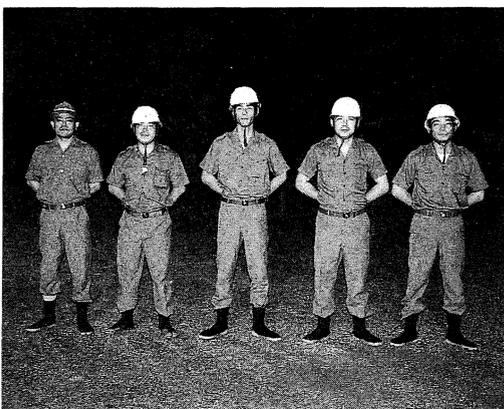
り感激とともに責任の重大さ
を痛感いたしている次第でご
ざいます。もとより浅学非才
でありその器でないことは十
分承知しているところであり
ますが、皆様のご推薦を受け
ましたこの上は歴代議長の遺
された業績に恥じぬよう任期
中一身を挺して誠心誠意努力
いたす覚悟でございます。
なお、議会運営につきまし
ては、「不偏不党公正無私」
の立場を堅持いたしますこと
をお誓い申し上げますこと
でございます。
さて昨今の社会情勢は、国
際社会における日本の対応が
強く求められており、一方国
内においては一極集中主義の
打破が世論であり地方の時代

第一分団操法練習に汗

来る、九月七日、大洲市肱
川緑地公園に於て開催されま
す第十九回愛媛県消防操法大
洲喜多地区大会に向けて、河
辺村消防団第一分団の練習が
始まりました。二年前県大会
出場のキップを手に入れた第
四分団に続け、と松本意思男
第一分団長以下、選手、分団
員一丸となって練習に取り組
んでいます。選手は、指揮者
武田福男部長、一番員 藤岡貴
浩団員、二番員 往見康範団
員、三番員 和氣博文団員のそ
うそうたるメンバーです。
操法は、迅速かつ的確な動

作が求められる、時間と規律、
節度等を競う競技です。
「河辺村消防団第一分団た
だ今から小型動力ポンプ操法
を開始します。」
力強い言葉が、秋空にこだ
まし、
そして、今回の大会でも、
新しい筋書きのないドラマが
展開することでしょう。

村の代表として恥じないよ
う訓練の成果を十分に発揮し
て頑張つてまいりたいと思っ
ます。どうか温かいご支援と
ご協力を賜りますようお願い
申し上げます。



三番員 和氣 博文 団員
二番員 往見 康範 団員
一番員 藤岡 貴浩 団員
指揮者 武田 福男 部長
分団長 松本意思男 氏

心にゆとり花いっぱい

六月二十二日、ふるさとの宿において、愛媛県主催、平成五年度移動花づくり教室と合わせて第二回婦人学級が開催されました。

講師、大洲農業改良普及所技師、萩原佳津先生の指導の下で公民館において丹精込めて育てられた花の苗が、婦人会員四十六名により、ふるさと公園お祭り広場を中心とした各所に植えられました。公



〈愛情いっぱい 花いっぱい〉

園の土は固く、荒く、大小の石が交り、不安は残ったものの、約千本のアゲラタム、マリーゴールドの花がふるさと祭りの頃には満開となる事を願いながら、額に汗して作業を進めていくと、お祭り広場を囲む花の帯となりました。実習が終了し、一息ついた所で、萩原先生により、「栽培上手になる……土・肥料・鉢」についての講義が行われ

ました。市販培養土の選び方と使い方。肥料の働き、正しい与え方。鉢の選び方と使い方など、約一時間程の講義に熱心に耳をかたむけ、又、日頃の疑問に対するアドバイスを受け、受講者は花栽培の知識が高まると共に、花に対する興味も一層深まった事と思えます。

河辺小学校

思い出多い修学旅行

五月十二日から十四日まで二泊三日、阿蘇・別府方面へ修学旅行へ行ってきました。一日目。風連鍾乳洞や阿蘇火口では、自然のすばらしさ偉大さに驚き、感動したようです。夜、旅館では、おまかせのカラオケ大会の開催です。恥ずかしがって、互いにゆずりあっていたのも最初だ

河辺中学校

中学総体を終えて

六月十日、平成五年度中学総体球技・武道の部が行なわれ、河辺中学校野球部、及びバレーボール部が参加した。野球は、内子球場で行なわれ、河辺中は、二回戦からで長浜中、内子中の勝者との対戦となった。長浜内子戦は、長浜中が勝負を決め、河辺中、長浜中の試合がはじまった。本校生徒は、開き直ったのか、いつも練習試合のような緊張感

け。一人が歌い始めると、次々マイクの取り合いで、歌声が響きます。肩を組んだり、手拍子をしたり、楽しい一時を過ごしました。二日目は、アフリカンサフアリとラクテンチ、地獄めぐりです。どの子も、自分が遊ぶより家族のおみやげ選びに忙しく、いじらしい程でした。三日目最終日は、高崎山とマリンパレス見学です。あいにくの雨になりましたが、子猿のかわいいいしぐさに

見られなかった。リラックスしてやれそうだった。初回、ピッチャーの乱調、守備の乱れと悪い所が重なりいきなり4点をとられる。これで浮き足だったのか、更に乱れがつつき、終わってみれば、14対1。1点を取るのがやっとという試合だった。長浜チームは2回からエースを温存し、控選手をすべて使ってきたが、層の厚さを改めて感じさせられた。優勝は長浜、準優勝は大瀬という結果となった。バレーボールの部は、長浜・大瀬の勝者と対戦となり、順当に勝ち進んだ大瀬と

「先生、カメラかして。」と、傘をさすのも忘れてシャッターを押し続けていました。三日間をふり返り、病人もけが人も一人もいなかったこと、実り多い、そして楽しい旅行であったことを大変うれしく思います。それぞれの見学地や旅館で得たすばらしい思い出を、頭の中にしまっておくのではなく、日常生活や学習に生かしてほしいと願っています。

当たった。こちらも優勝候補であったがよく健闘し、15対13、15対6の2-0で惜しくも敗れた。バレー、野球ともに、力を出し切った試合がやれて、選手にとっても悔いの残らないものであったと思う。また、六月二十四日の陸上の部においては、男子二年千五百mで露内君が二位、女子二年百mで梅木千穂さんが二位、共通走り幅跳びでは、同じく梅木さんが優勝し、七月二十二日からの県総体の出場権を得ている。

農林業やる気集団結成!!

河辺村の農林業をめぐる情勢は、高齢化の進展、担い手不足の深刻化など大変厳しい状況になっており、農林業者自らが企業家精神に目覚めるなど思い切った意識改革のもとに、農林業者の体質強化に努め、生活できる農林業の樹立を目指すため村民と河辺村は一体となり農林業やる気集団を設立する。と農林業やる気集団を設立しました。

河辺村民で、農林業で自立できる経営を目指すやる気のある者なら誰でも入団出来ます。やる気集団には野菜部会（上川会長以下十四名）、果樹部会（請田会長以下八名）、林政部会（菊地会長以下二十七名）があり、部会中心に、農林業での自立経営を目指し活動中です。

村でも、やる気集団の提言を最重要、最優先課題とし積極的に支援するものとして、六月議会で決定された支援策を実施しております。

具体的には、
(1) 農林業振興事業資金借入に

対する利子補給を年一分から二分に引き上げ。

(2) 河辺村農林業振興資金を、一人二百万円まで無利子で貸し付け、七年以内（内据置二年以内）で返還してもらう制度を創設。

(3) 河辺村農業基盤整備事業は、耕作可能ほ場十アールあたり七十万円を限度とする補助金の創設。

(4) 果樹振興対策として、栗肥料の全額補助、栗苗木の増額補助。

(5) 村単間伐には、同一林分でも間伐後七年を経過した林分は、再度補助金を受けることができる。

(6) その他、たばこ耕作組合の機械器具購入補助等々、きめこまかな支援策を展開中です。

この農林業やる気集団の、メンバー一人一人が、他の模範と成る農林業経営を実現されることを心から期待するものです。

大中山・寺藪中部落

公園美化に一役

去る七月四日(日)は、雨の中村民総出で道路清掃奉仕活動に汗を流されましたが、大中山部落と寺藪中部落の皆さんは、引き続きふるさと公園にボランティアで、ヒラドツツジ三〇〇本の植栽をして頂きました。道路清掃でお疲れのう

子供用遊具設置

え、雨の中大変ご苦労様でした。ありがとうございます。今回実施して頂きました事業は、県単独補助事業で、地域住民の自発的な活動を援助することにより、地域の連帯

毎年、赤い羽根募金には、村民の皆さんに、あたたかい善意のご協力をいただき目標額を達成することができておりますこと大変感謝いたしております。

この募金は、村内の寝たきりのお年寄りや地域の児童、高齢者、母子、身体障害者の福祉事業に活用させていただきます。

感を高め、コミュニティ活動を促進するとともに、生活環境の向上を図り、地域住民による安全で快適な地域づくりを推進することを目的とす。とされている事業です。援助の対象と成る活動は、



〈ご苦労さまでした〉

いております。

本年度は、例年実施しているこれらの事業に加えて特別配分金（児童健全育成事業）により、ふるさと公園お祭り広場に、子供用乗り物のパンダ、コアラ、レオを設置しました。幼児向けの遊具で大変好評です。

この様に、赤い羽根募金は、地域の幼児からお年寄りまでは幅広く活用されております。

- (1) 道路、河川、広場等の清掃活動
- (2) 下水路、通学路、里道、公園、遊園地等公共施設の整備
- (3) 公共施設における緑化、飾花活動
- (4) 伝統行事、郷土芸能等の保存活動
- (5) その他生活環境施設の整備が対象とされます。原則十万円までの事業で、全額補助です。

皆さんの身のまわりの小さなことひとつひとつが快適な環境づくりに役立ちます。対象事業がありましたら、地域振興課までお問い合わせ下さい。いっしょに、快適環境づくりにつとめましょう。



〈楽しく遊んでネ!〉

接戦!! ナイターソフトボール大会

七月二十・二十二・二十四日の三日間、河辺中グラウンドにおいて、分館対抗ナイターソフトボール大会が行われた。三日間共に試合当日の午前中は晴天でしたが、午後から雨が降ったりして、あまりはつきりしない天気でした。各分館の役員・選手の方々の熱意が勝ったのか、無事延期することが出来ました。

青年の部・壮年の部を廃止し、分館一チームとなり、今年が二度目の大会でしたが、分館によっては、総あたり戦で全部で三試合あるので、なるべく多くの人が試合に出られるようにということからか



〈正々堂々戦います〉

上手にチームを編成しているところも見受けられました。次に試合内容についてです

が、三日間のうち注目になる試合について述べようと思えます。それは、第二日目の第二試合、植松対北平戦で、北平が点を取れば、植松も取り返すという具合に五回表、北平の攻撃が終わって、二十対十七で北平が一時リードしたのですが、その裏、植松がホームランなどで逆転し、そのまま逃げ切りました。この試合には、する方も見る方も十分楽しめたことでしょう。最後に、今回、全日程を終えて、植松、坂本、大伍が同率で並び、得失点差により結果的に植松が優勝しましたが、この接戦の要因として、徐々に若者が、地元に戻ってき、各分館戦力が充実していることが、挙げられるのではないのでしょうか。各分館の皆さん、本当に御苦労様でした。順位は次のとおりです。

- 一位 植松分館
- 二位 坂本分館
- 三位 大伍分館
- 四位 北平分館

河辺クリーン大作戦

道路愛護

七月四日、今年も例年行なわれております道路愛護一日奉仕作業が村民の皆様のご協力により実施されました。各部落内の村道、農林道等ということで、村民の皆様には早朝より奉仕作業をしていただき、誠にありがとうございました。道路愛護といっても、いろいろな作業があると思いますが、各部落それぞれに地域に合った作業

ガードレールみがき

台風の影響を受け、しとしとと雨の降る七月二十五日、毎年恒例ガードレールみがきが行われました。ボランティア活動として、婦人会、中学校生徒が中心となり、四地区に分かれ、各地区でそれぞれ老人クラブ、分館などの協力者を募り、河辺全域の県道沿いガードレールをみがいでいきます。カッパ姿で、片手にバケツ片手に雑巾を持ち、さあ出発

内容であつたと思います。道路は本来、部落と部落を結ぶものでありますが、現在はこの道により情報とか文化も運ばれていると思います。こういう流れの中から現在の河辺が出来たといっても過言ではありません。道により生まれる文化。ですから本村も、道路行政に積極的に投資し、村民の皆様の地域の改善、生活環境の向上を図っていかうと考えております。

そのためにも、本日の一日奉仕作業は大変意義深いものであります。今後とも、私達の道であるということ認識

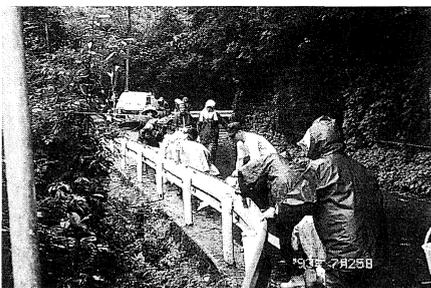
です。雨のおかげで汚れは落ちやすく、水にも困らないという利点はありませんが、なにしろカッパは暑く、背中には汗がにじみ、不自然の体制のまま作業を行っているため腰痛の声もちらほら。しかし皆さんの苦労の効あつて、みがかれたガードレールは緑の自然の中で白く浮かび上がっています。各地区とも、今までには雑草が茂っていたり、場所によっては危険であつたりと様々な困難があつたと思えます。それでも継続して頂き、

して頂き、ご協力を賜りまして、大切な道の維持管理をして行きたいと思えます。大変お世話様になりました。



〈ご苦労さまです〉

今年で十五回目を迎えました。婦人会、中学生及び御協力下さった多数の方々には厚くお礼を申し上げます。

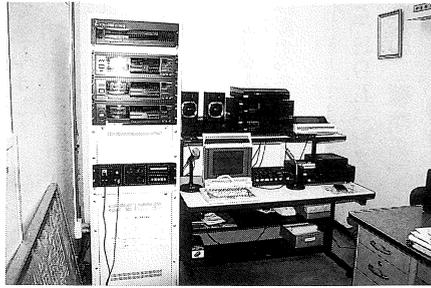


〈お疲れさまです〉

簡易保険積立金融融資事業

郵便局の簡易保険の積立金は、公共の利益を図るため、その一部が地方へ還元され、地域住民の福祉向上や生活環境の整備に有効に役立てられています。

本村では、平成四年度において辺地対策事業七、八九〇万円が還元融資され、豊かで住みよい村づくりの資金となっています。



〈オフトーク通信システム〉

事業名	融資額
村道植松中津線改良	4,600 千円
村道神納川上線舗装	4,500 〃
団体営農道赤ヶ滝線舗装	12,200 〃
団体営農道長崎線改良	32,300 〃
オフトーク通信システム整備事業	25,300 〃

犬はつないで飼いましよ

最近犬の放し飼いによる苦情が多くなっています。犬を飼っている方は、次のことを守って下さい。

(一) 放し飼いは、人に危害を加えたり、他人に迷惑をかけるます。

(二) 咬傷事故の多くは、飼い犬

によるもので、飼い主の無責任な放し飼いが原因です。(三) 運動させるときも、犬を解き放してはいけません。

(四) 犬を捨てないようにしましょう。どうしても飼えなくなつた場合、役場福祉課までご連絡下さい。

役員紹介

☆老人クラブ

会長 向井 猛

副会長 戸田 薫明

植松クラブ会長 向井 猛

坂本クラブ会長 戸田 薫明

大伍クラブ会長 稲森 雅生

北平クラブ会長 本田 一

☆PTA連合会

会長 古野 青弘

副会長 笹山 安夫

副会長 中野 守

副会長 國井 幸恵

交通遺児奨学生

募集 奨学生の資格・条件 (一) 高校奨学生は、現

に高等学校・高等専門学校に在学する生徒で、つぎの条件のいずれにも該当するもの。

(1) 保護者が道路における交通事故によって死亡したため、もしくは負傷し重い後遺症があり働けないため。

(2) 家庭の生活事情が苦しくて、教育費に困っている場合。

その他、詳しいことは、財団法人 交通遺児育英会へお問い合わせ下さい。

警察だより

極左の秘謀は開始されている!

~極左の計画を未然に防止して、「海づくり大会」を成功させよう~

《迫撃弾の発射を計画》

- ★山の中や山小屋に変な物が!
- ★みなれない人が!



山の頂上、中腹、山小屋に迫撃弾を発射するため、金属の筒が設置されていませんか。みなれない人が双眼鏡で会場をみていませんか。

《爆発物の発射・物を投げる計画》

- ★高い所に変な人や物が!



ビルの屋上、階段、小高い丘に変な人が出入りをしていませんか。

奨学金

奨学金の種類		貸与月額	募集人数
高等学校および高等専門学校	国・公立	25,000円	1,500
	私立	30,000円	
大学・短大		40,000円 50,000円	340
大学院		80,000円	10
専修学校および各種学校		40,000円	120

入学一時金

奨学生の種類	一時金の額	募集人数
私立高等学校・高等専門学校	30万円	180人
私立大学・短大	40万円	120人

住所 東京都千代田区永田町

一―一―二八

TEL 〇三―三五八一―二二七一

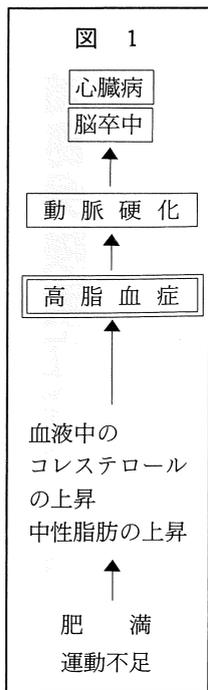
健康だより

「高脂血症」に 気をつけよう。

七月二十三日と、六月三十日と、七月二十六日の二回にわたって、高脂血症予防教室を行いました。昨年度の健診で高脂血症と診断された方十二名に参加していただき、料理の

くふうと病気の予防について勉強しました。では、ここで高脂血症についてお話ししてみましょう。

血液中の脂肪分には、コレステロールや中性脂肪等があります。これらの脂肪分が多すぎる人を「高脂血症」といいます。そのコレステロールには、「LDLコレステロール(悪玉)」と「HDLコレステロール(善玉)」の二種類あって、「LDLコレステロール」が多くて、HDLコレステロールが少なすぎる人が動脈硬化になりやすいと言えます。この動脈硬化の状態がつづくことによって、心臓病



や脳卒中のひきがねになるわけです。(図1)

◎高脂血症と言われた人は?

異常に多い人は、医師に薬をもらい下げることが必要ですが、なによりも大事なのは規則正しい生活習慣です。

- ① 太りすぎないようにする。
- ② 食事はバランスよく、品数多く
- ③ 酒は適量をこころがける。(酒なら一合、ビールなら一本)
- ④ タバコは一日10本以内に。
- ⑤ 動物性の脂肪よりも、植物性の油を多めに。
- ⑥ 甘い食品をとりすぎない
- ⑦ 野菜など、繊維の多いものを食べる
- ⑧ 一日40分程度は歩く
- ⑨ 塩分をとりすぎない

我々の幸福の十分の九までは健康によってもたらされます。何にでも言えることろがけ、健康で長生きできるようにがんばりましょう。

(保健婦 本山 薫美)

年金ワンポイント

年金の受取先の変更は慎重に

年金を受けている方が、転居などで住所が変わった場合は「住所・支払機関変更届」を提出していただいています。

ところが、住所変更を伴わない受取先のみを変更される方が増加しています。

社会保険庁・社会保険事務所では、提出された届書を迅速に処理し、全国二千四百万人超の年金受給者の方に、決められた日に正確に支払うよう努力しており、この準備作業を行うために、一定期間が必要になります。

支払期日に近づいてから、変更届を提出されますと、変更前の預貯金口座に振り込まれたり、決められ日に年金が受け取られなかったり、受け取りが遅くなるなどトラブルの原因になります。

年金を速やかに、確実に受け取るためには、受取先の変更は慎重にしてください。

義弟が病に倒れ、話が始まってから、十日と言う短期間に、退職、引継とあわただしい来松から早五年九月、仕事に追い回わされ、落着いてふり返る間もない歳月でしたが、この頃ようやく現在の生活にもなれ、しみじみと河辺を想う様になりました。

心で見ている自分でしたが、離れてみて初めて分るふるさとの良さを、しみじみ実感しているこの頃です。まだ河辺を後にして年月が浅いので想い出をしぶ所まではいっていませんが、近隣愛の深い、心から信頼して人間関係が営めるのは、やっぱり河辺村しかありません。老いてから出たせいでしようか？人に話したら笑われましたが、「やっぱり、河辺はい！」

ふるさとに望む
松前町 城戸脇 嫩
(旧姓 二宮)
(中居部落出身)

のチャンスが多くなり、ちよつとばかり落着いた様です。そして、帰村のたび変り行く村内の様子、道路の拡張とか、ふるさとの宿の整備とか、色々、ふるさとの繁栄ほど心強いものはありません。河辺在住中、過疎化して行く様を冷めた

色々ありますが、近い将来家業を息子にゆずりましたら又、河辺に帰り皆様の仲間に入れていただきたいものと思っております。まだまだ発展すであろうふるさと河辺に声援を送り、皆様のご健康をお祈り致します。

診療所だより

『かわべの皆さん はじめまして』



(診療所長 松本 真紀)
松山市出身
昭和三十九年八月生まれ
自治医科大学卒業

胃と加齢

六月一日より河辺村国民健康保険診療所に勤務することとなりました。どうぞよろしくお願いします。

ちょうど梅雨から真夏に入る季節で雨がふり続き、川の水流の大きさにもおどろいている毎日です。

ところで、最近読んだものの中に「やさしさは治療に大きな影響がある」というようなことが書いてありました。「やさしさ」があると症状もかなり良くなるし、治療効果があったというようなことでした。こういう「やさしさ」をもって診療にあたれたら、と思っています。

若輩者ですが、これからよろしくお願いいたします。

年をとるにしたがって胃には変化がおこってきます。胃の粘膜は加齢とともに萎縮をきたし、胃粘膜の萎縮を基盤として萎縮性胃炎がおこってきます。

胃粘膜の萎縮は加齢とともににだれにでもおきてくる生理的な老化現象です。萎縮の拡がり小さいものほど胃の年齢は若く、萎縮の拡がり大きいほど胃の年齢は高くなる。と考えられます。胃の年齢が暦の年齢を大きく上回っているとき（粘膜の萎縮が年相応以上に拡がっているとき）に、異常ということになります。

胃粘膜の萎縮を胃カメラでみると軽い凹凸や、褪色（粘膜の色が少しくすくなっている感じ）や血管がすけてみえる像などの特徴が観察されます。萎縮は胃の前庭部（十二

指腸側）から、上部に向かってすすみます。

粘膜の萎縮性変化は病気ではないので、治療は必ずしも必要ではありません。萎縮性胃炎として、食欲不振や悪心などの自覚症状があるときや、胃の粘膜のびらん、出血などの急性胃炎症状があるときは治療が必要になってきます。

高齢になると、全身的な体力の低下とともに、胃のはたきも低下していることが多くなります。最近はずっとストレスなども多くあり、簡単に病的状態になりやすく、また、高齢者は高血圧や糖尿病などの病気を伴うことも多いので注意が必要です。

年とともに増す胃粘膜の萎縮性変化はそれだけでは病気ではありませんが、胃が弱っていることにはかわりないので、注意して下さい。

『ホルター心電図』って？

ホルター心電図とは、携帯型の心電計による長時間の連続して記録した心電図のことです。日常生活をしていてその間の心電図をとって、心電図の自然変動を知らせてくれます。

動悸、めまい、失神、胸痛などの症状があるときに、症状と心電図の関係の解明、不整脈の種類、回数、時間などを調べたりするのに有用です。また、危険な不整脈の有無や、不整脈の薬や狭心症の薬が効果があるかどうかの判定などにも役立ちます。

検査は、電極を胸部にテープでとめて、まる一日記録するだけです。入浴できない以外は日常生活にとくに支障はありません。

皮膚白癬症について

いわゆる「みずむし」のことです。夏になると悪化するものが多いため気を付けましょう。

足白癬は、足の指の間がジクジクし皮膚がはがれたようなものや、足のうらから側面に水泡のあるものや、かかとを中心にかたく厚くなり落屑を伴ったものなどがあります。足がゴム靴などで蒸されるものに多くみられます。慢性につき、夏に悪化する、かゆみをもった指の間のジクジクや水泡、一年中つづく足のうらの角化があれば、足のみずむしがうたがわれます。

感染症情報

手白癬は、手のかゆみをもなった水泡のある紅みや、ポロポロと皮膚がはがれたりし、水仕事の時間などが関係します。足白癬を合併していることがよくあります。

爪白癬は、爪の甲が白く濁り厚くなっているものです。白癬菌にきくのみぐすりの内服や、ぬりぐすり（抗真菌剤の外用）が効果があります。

プールを使用する季節になりました。毎年この時期にはアデノウイルスが原因で咽頭結膜炎、流行性角結膜炎が流行することがあります。流行時には、患者の遊泳禁止などの処置が必要となる場合があります。また、接触で感染しますのでタオル等を専用にするなど、注意を払って下さい。

嘔吐下痢症が多くみられています。

風疹が愛媛県全県に散発していますが、増加の傾向はありません。

流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）がやや増加の傾向にあります。

イベント情報

◆ふるさと祭り

八月十四日(土)
 場所 ふるさと公園・雨の
 場合河辺中体育館
 内容・夜市
 ・カラオケ大会
 (予選・決勝)
 ・納涼盆おどり大会
 ・歌謡ショー
 ・花火大会

◆溪流釣り大会

八月二十九日(日)午前七時〜
 場所 ふるさとの宿付近
 参加費・大人 千五百円
 ・小中学生 千円
 ・つかみどり大会無料
 ・龍馬を語る夕べ

◆龍馬を語る夕べ

九月十一日(土)午後二時〜
 場所 ふるさとの宿
 参加費 三千円(落語のみ
 千円)
 内容・全国の龍馬ファン
 が集う夕べ:
 ・落語(林家源平)

◆わらじで歩こう

坂本龍馬脱藩の道
 九月十二日(日)午前九時〜
 場所 ふるさと公園集合
 参加費 二千円(わらじ・
 通行手形・弁当・
 水筒支給)

内容 龍馬が通った道を
 歩き、自らが龍馬
 になり自然と親し

◆第二十九回村民運動会

十月十日(日)
 場所 河辺中学校グラウンド
 ◆ふれあい祭り
 十月三十一日(日)午前九時三十分〜
 場所 ふるさと公園
 内容・文化祭
 ・お楽しみ広場
 ・ふれあい市等

なお、詳しいことは、河辺
 村役場までお問い合わせくだ
 さい。

む健康ウォーク。

同和教育シリーズ (46)

「国際先住民年」について

「国際先住民年」とは、
 一九九〇年十二月の国連総
 会で、先住民の権利の回
 復を目的とする、国際協力
 推進のため、一九九三年
 を、「世界先住民のための
 国際年」とすることが決議
 されたものです。

では、先住民について少
 し述べさせて頂きますと、
 現在、自らを先住民と呼
 んでいる人たちの数は、
 国連の推計によれば約三億
 人といわれています。

短

雨やみてしばしの薄陽射し来れば
 裏山とよもし松蟬の啼く

佐伯 範男

一人住む我が家の庭の花菖蒲
 静もり咲きて心ほろろ

関井恵美子

廃校の小池に春雨降りしきり
 小蛙生れしをひそかに喜ぶ

佐伯 君子

春宵採り刻を忘れて採りつめば
 夫のはずむ声谷に響す

山本カシ子

八十路越え昔の苦菜甞り
 今懐かしく語りて止まず

国井ミネヲ

色あせし義田の残した袖なしを
 着るたびに思ふ愛のつたわり

本田みねよ

情熱の佳人のうたのスタンプの
 赤き色にもなつかしさわく

増本喜久男
(松山市道後、湯神社にて)

歌

消息

☆お誕生おめでとう
 出合 藤田 拓弥 父 豊寿
 川崎 有友 正太 父 康男
 椽谷 長岡 裕樹 父 伸
 出合 大野 真歩 父 真弘

☆末ながくお幸せに
 河野 一也 (肱川)
 小川真由美 (川崎)

☆おくやみ申しあげます
 上久保マサコ 横山中 77歳
 植木喜佐男 植松 77歳
 河本フジエ 大中山 78歳
 渡邊八重子 寺 薺 50歳
 田中 通雄 川崎 65歳
 往見佐恵子 下大成 53歳
 石井 松雄 三久保 74歳
 竹林ミヤ子 宮谷 65歳

編集後記

台風五号の影響で、近年に
 ない大雨を記録し、河辺村で
 もいたる所で災害が発生しま
 した。北海道の地震と言ひ、
 中国、韓国での旅客機の墜落
 と言ひ、一時期の間に、重
 なる時には、重なるもので
 すね。

「災難は忘れた頃にやって
 来る。」気を付けたいものです。