肱川

発行
肱川町企画調整室
電話肱川局 120
印刷　エヒメコープ印刷部

昭和49年5月末現在

世帯数		1,118戸
人口	男	2,092人
	女	2,148人
	計	4,240人

（前月比2人増）

転入　19人
転出　17人

（出生）　3人
大平　高田かおり ちゃん
上鹿野川　岩本真理子 ちゃん
協生　内田征洋 ちゃん

（死亡）　3人
下鹿野川　楮本好雄 さん
郷　塩崎福 さん
菟野尾　冨永繁蔵 さん

健康は自分で守るもの

しあわせなあしたのために

健康とか衛生とかいう言葉はもういやという程きいています。しかしその内容を一つ一つをとり上げてみると、まだまだ間違いだらけで知らないことが一ぱいです。

そこで、誰もがぜひ知っておくべきことや気のつきにくい衛生について考えてみることとしました。

食べものは組み合わせて！

栄養は、私たちの健康の基であり、活動の源泉といえます。私たちはその大切な栄養を、ただ漫然と三度食べていますが、もっと工夫をし、安くておいしく、健康に役立つようにする必要があります。

栄養についての正しい知識を学び、それを毎日の食生活に生かすことが、健康のための第一歩といえましょう。「栄養」の大切なことを理解するには、まず、栄養と健康に、どんな関係があるかを、毎日の生活のなかで感じとることです。

「別に病気もしないから…」といって、栄養に無関心な人がいますが、それは健康の意味を真に理解していない人です。

私たちの身体は、ある栄養素が著しく不足したり、欠乏すると、それとわかる欠乏症状がわりに早く現われます。また、不足していると、身長が低い、肥満、貧血、高血圧症、動脈硬化症、心臓病などとなって現われます。

また、妊娠、授乳期の栄養は、日常生活のなかの母子の健康を左右します。

このように私たちの生活と健康の土台は栄養にあることをはっきり知らねばなりません。

いくら栄養をとれといっても、それが片寄ったのではためになりません。すべての栄養素をバランスよくとることが大切です。

必要な栄養の量は、年令、性別によって違いますから、それを頭に入れてそれぞれの食品の組合わせを考えねばなりません。（上の図を参考にして考えてください。）

特に緑黄野菜（色のこい野菜）が不足がちです。畑のある人は、できるだけ自分で野菜を作って新しいものを食べましょう。

一日の基礎食品（成人男子の場合）
各群の食品類を身近かなものの中から選んで毎日食べましょう。

		g
1群	緑や黄の濃い野菜	100
2群	その他の野菜	200
	果物	150
3群	肉　魚	130
	卵	50
	豆，大豆製品	70
	（12才～20才までの人はこの分量に卵または肉類を50g増量する。）	
4群	穀類	435
	（米330g，パン 60g，めん類 45g，労働量がませば穀類を増量する）	
	いも類	50
	砂糖	20
5群	牛乳（牛乳1本とチーズ5g）	220
	（子供は牛乳2本位はほしい）	
	海草	1
6群	油脂（労働量がませば増量する）	20

「だいじょうぶでちょ』（乳児検診）

窓あけ見れば夕日かな

「目を覚まし、窓あけ見れば夕日かな」。これは川柳のできそこねです。しかし、考えて見ると現代の私たちの体の状態は、こんなところがないでしょうか。

仕事に追われ追われて遅く家に帰り、「こたえた」と言いながらも、つまりもしない民放テレビをあしたになる頃まで見て、テレビ疲れでやっと寝る……。

しかし、睡眠は十二時までにとらないと熟睡しないといわれています。遅く寝て短かい時間でバンカイしようと考えるのは間違っています。こんなことでは、朝、目が覚めても体の方では「夕日かな。」となります。

睡眠不足が体の各機能をいかににぶらせるか、それを真剣に考えましょう。

〝血液バンザイ一億人〟

血液は私たちの体内を休みなくめぐって生命を保っています。そしてその十分の一くらいを失っても別に問題はありません。

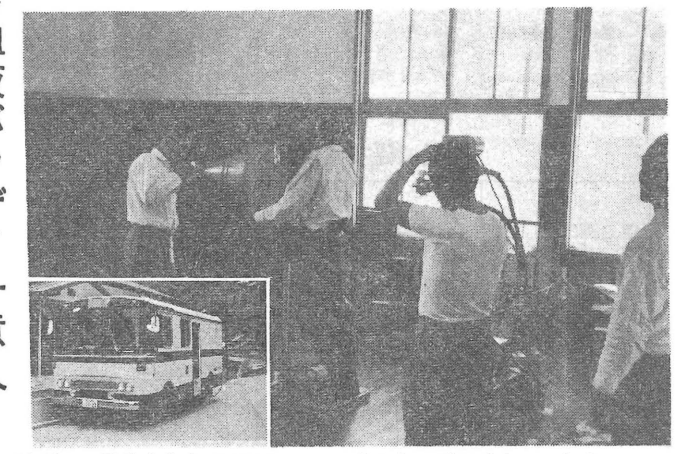
が、こんなことがあなたにもいつか必ずあるのです。

○病気で輸血が必要。
○親類の者がケガをした。

その時他人の血液がなかったら絶対に困るのです。

献血（元気なときに血液を貯金しておくこと。）は自分のためなのです。

困ったときだけ「助けてください」というのでなく、元気なときに、進んで献血をしておきましょう。


肺ガンの発生もわかる100ミリレントゲン車

あなたの肺はきれいでした（レントゲン検診）

クヨクヨ悩んでどこへ行く！

私たち動物のからだは、いろいろの働きをする器管が寄り集ってつくられています。役目がちがい、場所がちがっていますが、果して別々のものでしょうか……。

こんな実験をした人がいます。「二匹のネズミを別々の箱に入れて同じように飼いますが、一方のネズミには定期的に電流を通して、イヤガラセ（心配させる）をしますと、そのネズミは二ケ月で胃にカイヨウができた。」というのです。

昔から「病いは気から」とか、「のんびり暮せ」とか言われていますが、確かにクヨクヨと考え込んだり、心配し続けることは体の毒となります。

肉体的な疲れを早く取り去るとともに、心を広くもって、つまりもしないことは早くブチすて、体全体をたるませる時間をとりましょう。

病気のタネをナマ身にうえる？

予防接種は恐ろしい急性の伝染病にかからないようにし生活の安全をはかるために行うものです。

伝染病を防ぐ方法として①伝染病患者から菌を出させないようにする。②伝染病がうつる経路を断つ。③まだかかっていない者をかかりにくくしたり、かかってもかるくすませる。の三つがあります。

予防接種というのは、このうちの③にあたり一般に、ワクチンを接種することで予防しています。これは、病原体が侵入しても、それに対する抗体を体の中につくっておき、病気にかからないようにする方法です。

ワクチンは、各種の伝染病の病原体の毒性を少なくしたり活動力を弱めたもので、これを人体に入れて免疫をつくるのです。

予防接種は、現在予防接種法という法律によって、国民に義務づけられています。

予防接種を受けた人が多くなって免疫を持つ人がふえますと、それらの人達がかきねになって伝染病の流行を妨げることにもなりますので、予防接種は、大勢の人が受けてこそ効果があることになります。

結核は、最近少くなって来ましたものの油断はできません。働きざかりの人にまだ根づよく残っていたりふと発見されたりします。二十年前までの結核の恐怖を思い出して一年に一回は必ずレントゲン検診を受けましょう。

医者の上手なかかり方

○まず信頼から

私たち患者は病気に対してどんな治療をしたらよいかということについてはまったくのしろうとです。そのことについてはお医者さんを信頼してまかせるより仕方ありません。一回か二回かかって「あの医者はどうも……」といろいろ疑念をもってたびたび医者を移っていたのでは、最初から治療のやりなおしで効果が現れません。まずは医者を信頼することです。それでもなおかんばしくないときはよく相談して転医してみるのもよいでしょう。

病気の説明や指導をよくしてくれる先生こそ名医であり、良医であるのに、毎日注射をしてくれて、袋に入り切らない程薬をたくさんくれる医者がよい医者だと思うのは間違っています。その上まだ足りずに、売薬をガバチョとのんでいる人もいる程です。

私たちには、医者を選ぶ権利はあるのですから近所の評判を聞いたり、他人のうわさを十分きいた上医者にかかりたいものです。いったんかかったら、そこではよりよい医者と患者との関係をつくり何でもすなおに相談したいものです。

また、一つの病気であっちこっちの医者にかかる人があります。とくに慢性の病気は目にみえてよくなるということはありません。

別のお医者さんにかかると治療は初めからやりなおしです。それだけむだなことをしていることになり、結局国民健康保険や社会保険の負担金を増やすことになります。

〝しのび足でやってくるガン〟

ガンになると、痛んだりしない、きわめて元気で暮しており、本人は健康そのものと信じていても、すでにガンができていることはよくあります。それがガンの特徴です。

このようにガンはしのび足でやってきます。少しでも早く発見し早期治療するために定期的に検診を受けましょう。

ガンの死亡者は中堅層

本町の死亡原因も全国と同じに第一位が脳血管疾患、第二位が悪性新生物、第三位が心臓病、老衰、その他となっており、成人病での死亡者が約六〇%をしめ、次に老衰となっています。年令別にみた場合、五〇～六〇才代が二〇・六%をしめ、うちガンの八・八%は四十才代で、家庭にとっても社会にとっても重要な地位の人で、あることは重大です。

結核菌

この菌が私たちの肺をおかす

おそろしき同居者！

人間の体には、いろいろの細菌類が住んでいます。そしてその細菌類と人間の体とは一体となってバランスをとり平常に暮しています。

しかし、必要な菌であっても一度に多く入って来たり、病原菌が入って来ると大変なことになります。

そこで私たちの生活を清潔にする必要があるのです

何でも気軽るにどうぞ

―健康相談日―
毎月二十五日

町では、健康に関して相談に応じるため毎月二十五日に肱川町公民館の健康相談室で健康相談日を開設しています。

相談には、保健婦が応じますので気軽るに来てください。日曜、祝日に当るときは翌日となります。

町では

生活環境をよくする町民運動の中で健康でしあわせな生活をめざして保健業務を進めています。

今日は元気でも、あしたのために町の行なう検診には一人残らず受診しましょう。

荒れた庭、汚れた庭は、害虫などの発生源となるばかりか、住む人の心まで荒みます。もう一度整理しましょう。

この一票　あなたが政治の主人公

参議院選挙　七月七日

環境の美化と心のかよった家庭づくりを

生活環境をよくするため、私たちは「いま、なにをすればよいか」をみんなで考えましょう。

この運動の推進本部では、次のようなことを実践してゆきたい考えです。

○家庭環境を美しく

先ず、身近かな家庭環境を美しくするため、家の内外の清掃とあわせて、「一庭を花一ぱい」にいたしましょう。八月には、家庭の花壇コンクールを行います。

○道路を大切に

「道路を安全で快適に利用できるようにしよう」と春秋二回「道路愛護の日」を定めて、みなさんの協力により、生活道路の補修作業を行なっています。

○川を美しくしましょう

また、カーブミラーの設置など、安全施設の整備を急いでいます。

川はみんなのものです。川をごみ捨て場にしては危険です。私たちが汚した川は、私たちの手できれいに清掃して、自然に親しむ心がほしいものです。

○公民館や集会所も花一ぱいに

集会施設の緑や花は、地区における人々の心をやわらげ、心の結びつきが、豊かなコミュニティをつくるでしょう。

○毎月五日を「家庭の日」に

家庭は、家族に安らぎを与え、新しい生命を生み育てる場です。子どもたちをこころ豊かに育てるためにも、おとしよりをいたわり愛情と信頼で結ばれた家庭環境が大切です。「家庭の日」には、家族みんなで話し合い、わが家庭をこの他次のようなことを実施したい考えです。

ことしの生活環境をよくする町民運動実施計画

区分	実施項目	実施内容
(一)広報広聴活動	1.広報の発行	毎月1回発行し、町民運動について呼びかける。
	2.広聴パトロールの実施	部落常会などに出席し、広く各層からの意見要望を聴く。
	3.人権思想の高揚	人権相談所の開設，講演会の開催などにより人権意識を高める。
	4.お茶の間懇談会などの開催	お茶の間懇談会，町政懇談会などを開催し、町民の声を行政にとりいれる。
	5.愛鳥思想の高揚	5月10日を「愛鳥の日」と定め、巣箱のとり付等を行ない愛鳥の思想を高める。
(二)防犯思想の啓発	1.防犯灯の整備点検	防犯灯を新設，改良して，防犯灯の維持管理を徹底する。
	2.児童生徒の生活指導	「夏冬休みのしおり」を配付し，下校後の生活指導を徹底する。
	3.「家庭の日」の設定	「心のかよった家庭」づくりのため，毎月5日を「家庭の日」と定め健全な家庭環境を考える。
(三)交通安全思想の啓発	1.交通安全施設の整備	町道…カーブミラー，ガードレールを設置
	2.交通安全思想の高揚	国県道…交通安全施設の設置・改良を強力要請 ◦こじかクラブ活動の強化 ◦地域職場における交通安全思想の啓発 ◦不法駐車をなくする指導強化 ◦ノーカーデーの設定（春秋清掃の日）
	3.交通安全総ぐるみ運動	交通安全運動の実施 春＝カーブミラーの設置　4/6～4/16 夏＝しおりの発行　7/15～8/10 秋＝カーブミラーの清掃　9/22～10/1 年末＝交通安全職場会議の開催　12/1～12/31

区分	実施項目	実施内容
(四)生活を考える運動	1.消費者の意識高揚	消費者の苦情相談　「生活のしおり」の配付等により消費者の意識を高める。
	2.生活運動指導者の育成	生活運動の地区指導者を養成するため，学習活動を実施する。
	3.時間を守る運動	6月10日「時間励行の日」と定め諸機関団体の職員の10分前出勤，諸会合の時間励行を呼びかける。
	4.貯蓄意識の高揚	12月12日を「貯蓄の日」と定め貯蓄意識を高める。
	5.野犬の絶滅運動	犬の正しい飼い方などの指導とり締りを強化し，野犬の絶滅運動を実施する。
(五)郷土を美しくする運動	1.道路愛護運動	◦春秋2回「道路愛護の日」を定め，全町民により道路の補修作業を実施する。（5月12日，10月6日）
	2.河川愛護運動	◦通学路の清掃および悪路の補修作業を実施する。 7月21日を「河川愛護の日」と定め河川の清掃作業を実施する。
	3.公共施設を大切にする運動	「愛校の日」を設定（毎月5日）し，学校，集会所の美化推進など実施し，公共施設を大切にする思想を高める。
	4.家庭の美化推進	◦春秋2回「清掃の日」を定め，家の門外の清掃，花木の植付をすすめる。 ◦不燃物の収集の実施 ◦し尿，ごみに関する衛生思想を高める。
	5.地区町民いこいの場の造成	神社寺境内などを利用して，公園化し，こどもの遊び場などとして活用する。
	6.環境美化推進重点地区の設定	毎年1地区を「環境美化推進重点地区」に指定し総合的な生活環境の美化推進をはかる。
	7.環境美化推進大会の開催	家庭の花壇コンクール，花づくり講演会などを実施する。

インタビュー　さわやかな一筋の道

協生　村上正成さん

山の緑が、初夏の太陽に一段と映えた谷間に、ひとすじの白い煙が立ち登っている。

「昔は仲間が大勢おって、助け合うてやりよりましたが、昭和三十年頃から一人減り二人減りして、今じゃこの辺では、わし一人になってしもうた。しかし、やめよう思うたことはありません。わしは、これよりほかに能のない人間ですけに」炭釜の前に腰をおろして昔をなつかしむ村上さん。「炭焼きを始めたのは二十六の歳でした。それまでは、賃仕事をやっておりましたが、何か自分の仕事がほしいと思うて、この仕事を思いつきました」二十六才といえば、村上さん十六才といえば、村上さん十六才といえば、村上さん

〝わしらにとって山は生きもの，大事にせんといけませんのう〟と語る村上さん

〝妻をめとったうえは、独立して自分の仕事をしょう〟それから、風雪五十一年、まさに、奥さんと共に、炭を焼き続けて生きた。「妻は、四年前に逝きましたが、息子が継いでくれとります。息子も三十年やっとります。炭焼きも面白いもんでしてな、釜の具合などで、ようとまる時と少ない時がある。今度こそはという気持で、工夫してやると楽しみなもんです」と仕事を楽しんでいる。「釜は色々研究しました。今では、村上式炭焼き釜を考案しとりますが、割合うまくいきますんじゃ」釜の改良の話になると、増々熱「昭和三十七年頃に木酢を作る話を聞きましてな、一釜に二石ほどとれるので、それを内子へ売りに行ったものです。その木酢で、原木代がありました」木酢とは、煙突から出る煙を利用して取る液体で、ハムやソーセージを作る時使用する酢酸である。

今年、七十七才になるという村上さんは、至極元気、そして、根気の続くかぎり頑張るという。

健康のヒケツは？「仕事がありますけに、病気などしておれませんけんのう」と胸をはる。

「わしらにとっては、山は生きものですけに、大事にせんといけませんのう。荒れた山を見るとかわいそうになりますけに」最後にこうつけくわえた。

山を愛し、仕事を愛してモクモクと一筋の道を歩み続けた村上さんの自信と誇り。そして、その素朴な生き方。その顔は、晴ればれとして、さわやかである。

（万願寺委員）

参議院は，私たちみんなのもの

—7月7日には必ず投票を—

「あつ・あつの紅茶は、もうひとつのコップに移すと飲みかげんとなる」と第三代米大統領ジェファーソンはいったそうです。

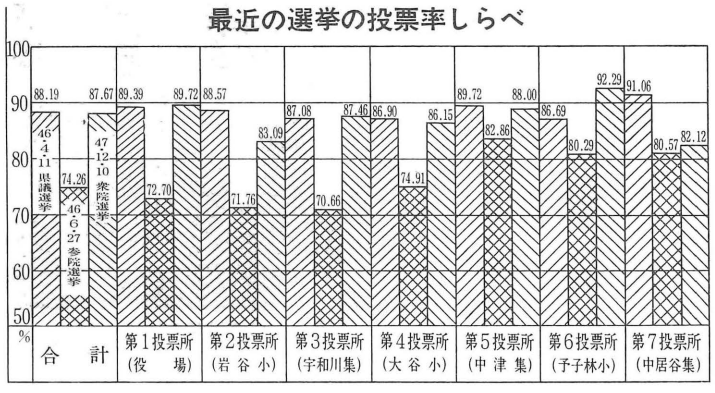
別々に審議して、知恵を出しあいながら、国の政治がかたよらずに進められるように仕組んだ精神のたまものが二院（衆議院・参議院）制度です。時間がかかり、一見無駄のようでも、この制度は生かしていきたいものです。生かすも、殺すも結局はわれわれ国民の心のもち方ひとつです。

私たちは参議院に、あまりにも関心がなさすぎるのではないでしょうか。その証拠に何の選挙よりも、いつも参議院選挙の投票率が低いのです（図を見てください。）

私たちは、政治全体を、参議院の役割をよく理解し自分の見識によって候補者をよく見定め、そして選び正しいルールを守りながらこぞって投票に参加しましょう。

参議院は、わたくしたちみんなのものです。

最近の選挙の投票率しらべ



良識の票が生みだす参議院

小鳥よ、僕達と仲良しになって！

「愛鳥の日」の五月十日、中学校の生徒たちが、学校の裏山に小鳥の巣箱掛けをしました。

この巣箱は、生徒たちが学校で作ったもので、小鳥のよりよい安らぎの宿となるようにと、それぞれに、個性豊かで、工夫したものばかり。全部で二十二個できあがっていました。

巣箱掛けは、放課後を利用して、以前から、小鳥の多い、裏山の慰霊塔附近から鹿野川園地にかけて行われ、三年生十人余が、汗をふきふき。しかし、雨が入っては小鳥がかわいそう、風で動かぬように、高さはいいかなどと、こまかく優しい心づかいをしながら頑張りました。

よりよい安らぎの宿にと巣箱をかける中学生

この山は、巣箱を利用するムクドリ、シジュウガラ、ツグミ等の小鳥が多いことから、「早くはいってこいよ」と楽しみに、観察しています。

肱川の豊かな自然と生徒たちの優しい心づかいは、きっと、小鳥たちにも通じることでしょう。

お知らせ

○母親学級
とき　七月十七日、十三時～十五時
ところ　肱川町公民館
内容　妊娠の生理について
衛生教育
検査　血圧、尿、血液比重
助産婦による診察

○乳児健康相談
とき　七月二十四日、一時～十五時
ところ　肱川町公民館
対象者　生後二ケ月―お誕生までの乳児

○恩給、戦没者遺族相談所の開設
とき　昭和四十九年七月二十三日午前十時から十六時まで
ところ　大洲市民会館
当日持参するもの
関係資料、筆記具、印鑑

○警察官募集
受験資格
年令　昭和二十二年四月二日から昭和三十一年四月一日までに生れた男子
学歴　高等学校卒業程度の学力ある者
受付　七月八日から八月九日まで

○軍人恩給に該当の方は
軍歴資料、筆記具、印鑑

○戦没遺族に該当の方は
関係資料、筆記具、印鑑

町民運動推進本部だより

○申込締切り七月末日
―家庭の花壇コンクール―

生活環境をよくする町民運動推進本部では、家庭の花壇コンクールを行ない、入賞者には、賞状と賞品を贈ることにしています。

ご希望の方は、七月三十一日までに、部落長まで申込んでください。

○時間を守って、他人に迷惑をかけないように

「時間励行の日」（六月十日）を機会に、諸会合の時間や、職場の十分前出勤を励行しようと呼びかけています。

会合などの時間を守り、みんなに迷惑をかけないようにしましょう。

あなたの部落の常会も時間どおり開会されます。

みんなの川です。河川を美しくしましょう。