広報伊方町

発行所 愛媛県西宇和郡 伊方町
編集 町長公室
印刷所 尾上印刷所 八幡浜市天神通 電話 ㊀0091番

おじいちゃん おばあちゃん ありがとう

九町保育所＝感謝をこめて発表会

九月十五日は「敬老の日」です が、九町保育所では、ひと足早いあちゃんありがとうの会"を開きました。

日頃何かとお世話になっているおじいちゃん、おばあちゃんに保育所ならった踊りや劇を見て楽しんでもらおうと感謝の気持をこめて開催したものです。

当日は、同保育所大ホールいっぱいにおじいちゃん、おばあちゃんがつめかけ、孫たちの表情豊かな踊りや劇に盛んな拍手をおくっていました。

また、おかあさん（役員さん）たちも踊りを披ろうし、おじいちゃん、おばあちゃん、おかあさん、子どもたちがいっしょになって発表会を楽しみました。

おじいちゃん、おばあちゃんの見ている前で子どもたちは、一生懸命に演技を披ろう。あどけないしぐさに思わず拍手がなります。
いままで町づくりに尽してこられたおじいちゃん、おばあちゃんと、次代の町づくりを背負う子どもたちの心と心の交流が深まりました。

◎楽しい日々を

毎年この九月には、核家族、親子の断絶という言葉をよく耳にします。

あなたの家庭ではどうでしょうか。"一家団らん笑顔と笑い声の聞える家庭"まさにすばらしい家庭です。

おじいちゃん、おばあちゃんはお嫁さんの性格を、お嫁さんもおじいちゃん、おばあちゃんの性格をそれぞれ理解しあう心がまえが大切なのではないでしょうか。

子どもたちは、日頃おじいちゃん、おばあちゃんとおかあさんの会話を目で見、耳で聞いています。

ほのぼのとする会話は、聞いていても気持のよいものです。

お互の心と心のふれあいによって明るい家庭づくりにつとめたいものです。

孫たちのすこやかな成長ぶりにおばあちゃんもご満悦！盛んな声援の中で笑顔がこぼれます。

社会教育・文化活動の拠点

町見公民館 新築工事はじまる

冷暖房施設を完備 完成は三月中旬

町見公民館の新築工事がはじまりました。

総工事費は一億一千七百万円ですが、用地購入及び敷地造成費三千五百万円、地質調査（ボーリング）費三十二万円、設計監督委託料百八十二万円を含めますと総額一億五千四百十四万円の巨費を投入して建設するものです。

このほか、備品購入費に八百万円見込んでいます。

建物は鉄筋コンクリート二階建（塔屋つき）で延床面積八百二十九平方メートルとなっています。

一階は事務室、広縁つき和室二室（十二、五帖二室）、ステージ付集会室（収容人員椅子で百人）のほか、宿直室、印刷室、書庫、展示コーナーからなっています。

二階には講座室二室（十五帖、十二、五帖）、会議室、講義室（兼結婚式場）、調理実習室、図書室、資料庫があります。

塔屋は冷暖房用ボイラ室になっており、冷暖房完備の近代的な建物が建設されます。

建設場所は九町浦安ですが、この地区は水田を埋立てて敷地造成した関係上、地盤が軟弱なためボーリング調査の結果、直径三十五センチメートルのコンクリートパイル基礎杭（長さ十八メートルから二十四メートル）を九十五本も打ち込み強固な基礎づくりがなされます。

完成は明年三月中旬頃です。

建物の外観は、国道に面する方は、レンガタイル張りで、野山の緑にマッチしたモダンな建物に仕上げられます。

九町地区の会議等は、いままで町見支所階上で行われてきましたが、この町見公民館が完成することによって、各種の会議、実習、結婚式場として使用され名実ともに社会教育、文化活動推進の拠点に幅広く活用されます。

近代センスあふれる建物となります

ジーゼルハンマ音も高らかに基礎工事がはじまりました。

現場付近のみなさんご迷惑をかけます

建設工事がはじまりますと、建設資材の搬入等で交通の問題、騒音など現場付近のみなさんには、たいへんご迷惑をかけます。

何分のご協力をお願いします。

工事の無事を祈る起工式

建物完成までの工事の無事を祈る起工式が八月二十九日建設現場で行われました。

起工式には工事施工者（大成建設）、設計監督者（浪速設計）、町側から町長、助役、収入役、教育長、教育委員、議長、町議会議員、九町地区ふるさとづくり推進員代表など関係多数が列席し玉串奉典や町長のクワ入れの儀などが挙行されました。

いよいよ待望の町見公民館新築工事が槌音も高らかにスタートしたわけです。

起工式風景 ＝ 町長の玉串奉典

印鑑証明の必要なとき

登録証をお忘れなく

この間に登録の切替えが、二千四百件に達し、町内の既登録者の半数以上の人が印鑑登録証（みかん色の手帳）を所持しておられます。印鑑証明の必要なときは、本人または代理人が、この登録証を持参すれば簡単に証明がとれることから登録者のみなさんから喜ばれているほか、事務処理も早く、スムーズにできています。

印鑑証明の方法が変ってから、一年余りになりました。

実印では証明はとれません

今回の制度の改正では、登録証（手帳）を持参することにより証明がとれます。

従来のように、実印を持参されても、手帳を忘れたらダメです。

また、少数の人が手帳を忘れて実印を持って、証明をとりにこられる人が見受けられ、お手数をかけていますが、これは従来の直接証明から間接証明方式に変更したことにより、印鑑証明は、登録原票をコピーして行うことで、実印の持参が必要でなくなっています。

これにかわるものとして、本人の意志確認や実印の紛失防止、その他実印を他人に預けることによる事故防止をはかる意味から「登録証」の提示にしたものです。

この方式は、全国的に統一される傾向でもありますので、印鑑証明を必要とするときは、必ず「登録証」を持参してください。

印鑑登録は本人が手続きを!!

印鑑の登録や変更の手続きをするときは、本人が直接役場の窓口へこられますと、本人の確認だけですみ、登録も簡単にでき、しかも事故防止にもつながります。

代理人にする場合は、本人に照会をし、その了承を得てから登録をしますので、特に証明が急ぐときなど、何日もかかりますので、本人が病気などでどうしても役場へこれないときは、前もって代理人から登録申請するよう心がけてください。

登録証は大切に保管しましょう

不動産登記、商取引、金銭貸借などになくてはならないのが実印であり、印鑑証明です。

印鑑証明は、前にも述べましたように、登録証の持参のみによって、誰にでも交付されますので、みだりに他人に預けたりしないよう、実印と同様に大切に保管しましょう。

また、登録証や実印を紛失したときは、事故防止のため、すぐに届出をして登録の抹消をするようにしましょう。

足利時繁さん（90歳）

岡田ヤツさん（95歳）

いつまでも　お達者で！

ことしも例年のようにお年寄り番付をつくってみました。これをみますと、男子の横綱は2年連続中浦の足利時繁さん。女子は川永田の岡田ヤツさんが横綱の位置をしめ、95歳は町内一の長寿者です。これからもお元気で長生きされるよう祈ります。

勧進元　伊方町　**お年寄り番付**　昭和52年9月10日現在調

東方（男）				西方（女）			
位置	氏名	年令	住所	位置	氏名	年令	住所
横綱	足利　時繁	90	中浦	横綱	岡田　ヤツ	95	川永田
大関	川口　寅吉	90	二見	大関	神野　マサ	94	伊方越
関脇	田中　大吉	90	湊浦	関脇	高石ハマヨ	93	豊之浦
小結	佐々木道太郎	88	湊浦	小結	渡辺　コト	92	河内
前頭	浜中鹿太郎	88	中之浜	前頭	樫尾　シン	91	加周
〃2	浪下　福松	88	須賀	〃2	高橋　セイ	91	古星敷
〃3	中元　若松	88	仁田之浜	〃3	井上　トミ	91	豊之浦
〃4	宮本作右エ門	87	亀浦	〃4	川内ハツノ	90	向
〃5	木戸源太郎	87	河内	〃5	佐々木サノ	90	湊浦
〃6	井田与之平	87	須賀	〃6	高橋フジエ	90	田之浦
〃7	浜本　要助	87	田之浦	〃7	古田　夕子	90	田之浦
〃8	井上　平八	86	久保	〃8	矢津コレン	89	大成
〃9	阿部　甚助	86	川永田	〃9	中山　ダイ	89	大成
〃10	松岡惣之丈	86	湊浦	〃10	浅田ハルエ	89	川永田
〃11	大沢　寓吉	86	奥	〃11	久保　タヨ	89	大成
〃12	由井太郎吉	85	仁田之浜	〃12	稲月キサノ	88	川永田
〃13	水上喜代作	85	奥	〃13	松本　ダイ	88	鳥津
〃14	菊池　源治	85	豊之浦	〃14	脇田マスヨ	88	須賀
〃15	樹田伊勢一	85	久保	〃15	阿部　フジ	88	西
〃16	井田　与市	84	畑	〃16	古田ミドリ	88	大成

※紙面の都合で男女ともにベスト20位までの人を紹介しました。
（満年齢）

町づくりにつくされた

おとしよりにしあわせを

9月15日「敬老の日」

九月十五日は「敬老の日」この日は、これまで社会づくりに貢献してこられたおとしよりを敬い、その健康を祝うものです。

また十五日から一週間は〝老人福祉週間〟で、町内ではこの週間中、各地区の老人クラブが盛大な敬老会を催し、歌や踊りで楽しい憩いの一日をすごしました。

町のおとしよりと呼ばれる六十五歳以上の人口は、ざっと千三百人、町の人口の約十四％にあたります。

生活環境の改善、医学の進歩等によって、日本人の平均寿命は伸びており、こんどもおとしより層は年々増加し、これからもこの傾向のつづくことは必然的です。

こうしたなかで、おとしよりに対して、行政面ではどのような施策が講じられているのか、簡単に見てみましょう。

老人クラブの結成が進められたのが、いまから十四年前の昭和三十八年。現在では二十四の老人クラブが結成され、それぞれ活動を行っています。町としてはこのクラブの活動育成費に百五十万円。**老人クラブ大会費**に三十万円。

おとしよりのみなさんが年間行事の楽しみの一つにしておられる**敬老会の経費**に一人当り千円が助成されています（予算額百三十五万円）。

八十歳以上のおとしよりのみなさんに**長寿祝金**として五千円支給されようとされています。ことしは二百三人ありました。

結婚後、仲むつまじく五十年間、手をとりあってこられた夫婦等が講じられ、簡単に二十組に**金婚式**を記念して金盃を贈りました。

七十歳以上のみなさんが病院にかかる場合は、その**医療費は無料**です。この制度は四十八年一月から実施されていますが、町の負担額は年間約三千三百四十万円を見込んでいます。また、六十五歳から六十九歳までの**寝たきり老人**についても医療費は無料です。

独居老人や寝たきり老人のお世話をいただく**ホームヘルパー**（老人家庭奉仕員）として川永田の門田キミカさん、豊之浦の井上光子さん、久保の菊池加代美さんの三人がこの仕事にたずさわっています。**特殊ベット**もそれぞれおとしよりのみなさんに無料でお借しています。希望者は福祉課または民生委員さんに申し出てください。

このほか、おとしよりの所得保障制度として、国民年金の老令年金、老令福祉年金などがあります。

一人ぐらしのおとしよりの家庭に**愛のテレフォン**を設置しています。設置を希望する家庭があれば民生委員さんに申込んでください。

町内一の長寿者は

岡田ヤッさん（川永田）

町内一の長寿者は、川永田の岡田ヤツさんで、明治十五年九月二日生まれの九十五歳です。

岡田さんは九十五歳とは思えないほどお元気で、耳も遠くなく自宅（商業）の電話番ができるほどしっかりしておられます。

食物の好き嫌いもなく、何でもおいしく食べるそうで、顔のいろつやの良さが、それを物語っています。〝長寿の秘けつは〟と聞けば、「何言もくよくよ考えないことかの……」とのことです。

一世紀近く歩んでこられた笑顔が印象的でした。

また、驚いたことには、買物にこられた方のつり銭勘定も間違えることなくできるとのことです。

こんこ、ますますお元気で長寿を全とうしてほしいものです。

米寿（かずえ年八十八歳）

ことし、かずえて八十八歳（明治二十三年生れ）を迎え「米寿」になられたおじいちゃん、おばあちゃんおめでとうございます。

県知事より木盃、町から赤座布団とお祝状を記念に贈りました。

ことしは、つぎの十四人の方々です。

木戸源太郎（河内）
神野イセヨ（湊浦）
田中シズカ（湊浦）
岩井チドリ（小中浦）
宮本作右エ門（亀浦）
清水　トメ（川永田）
大星タナヨ（川永田）
篠川タツヨ（川永田）
小泉　ミヤ（川永田二）
井田与之平（須賀）
大野　イソ（二見）
浜本　要助（田之浦）
重岡トキヨ（田之浦）
上田　キリ（鳥津）

金婚式

おめでとうございます

結婚後五十年、ことし金婚式を迎えられるおしどり夫婦が二十組あります。

五十年間仲むつまじく、お互いに手をたずさえてこられた二十組のみなさん、おめでとうございます。町から記念品として金盃を贈りました。

山本健一・トナヱ（仁田之浜）
渡辺保則・マサヱ（仁田之浜）
山下宇八・トクヱ（河内）
井上繁広・タキヱ（小中浦）
向井正国・マツヱ（亀浦）
梶谷敬繁・マサコ（川永田）
吉川茂氏・モトヱ（川永田）
元岡清康・トシコ（川永田）
清水亀好・ハルヱ（川永田）
川口満義・サカヱ（川永田二）
福島久右エ門・ヨシヲ（豊之浦）
河野太郎一・ヲイシ（豊之浦）
岡崎丈太郎・キミコ（豊之浦）
渡辺豊近・清美（豊之浦）
阪戸朋三郎・キチヨ（畑）
田淵清喜・トワ（畑）
松田文蔵・フジ子（西）
山口松市・ナミヱ（二見）
志賀早一・シナヱ（田之浦）
鳥津佐太郎・マサヲ（鳥津）

おとしよりと子どもの談話室

（湊浦老人クラブ）

湊浦老人クラブでは、八月二十六日湊浦公民館で「おとしよりと子どもの談話室」を開きました。

この談話室は、愛媛県が提唱している一つの事業で、人生経験豊かなおとしよりが、昔日から体験したふるさとの芸能や、昔良く使った子どもの遊具を、次代を担う子どもたちに教え、伝えよう――また、子どもたちもおじいちゃん、おばあちゃんたちの手づくりの指導を受けることによって敬老意識と連帯感を深めようと開催されたものです。

おじいちゃんに紙鉄砲の作り方を習う男の子どもたち

おばあちゃんにくす玉の作り方を習う女の子どもたち

当日は、おじいちゃん、おばあちゃん十五人、小学校五、六年生約三十人が集まりました。

おじいちゃんは、昔懐しい竹細工の竹とんぼ、水鉄砲、紙鉄砲、また、手づくり工作に参加したある子どもは「本で竹とんぼ、水鉄砲など見たことはありますが、実際に自分の手で作ったのはじめてで、おじいちゃん、おばあちゃんに親切に教えてもらいうれしかったです」とのこと。

とかく世代間の断絶が社会問題となっている現代ですが、この談話室は、子どもたちに創作の喜び、すばらしさを味わさすほか、やさしくて物知りなおじいちゃん、おばあちゃんへのイメージアップ、またおとしよりのみなさんは、自分たちにもできる社会参加意識の高揚など数多くの収穫を得ました。

を、おじいちゃんと子どもたちが輪になって仲よく唄い、ふるさとの伝統を新しい時代の子どもたちが受けつぐため一生懸命でした。

主催の湊浦老人クラブ会長の山下日吉さんは「近ごろの子どもたちは、昔の遊具を使っての遊びが非常に少ないように思う。こうした催しが子どもたちに喜ばれ、楽しそうな笑顔を見た時、安堵しました」。

夢のような老後

中浦老人クラブ員　亀井稲穂

私たちの部落（中浦）に昨年、「老人ていの家」を建てていただきました。新しい建物のほかテレビ、アンマ機、遊び道具、ざぶとん、茶器類などもかまえていただきありがとうございました。

みんなたいへんな喜びようです。大切に使わさせていただきます。

去る四十九年十一月だったと思いますが、金婚式のお祝として伊方中学校の体育館に招かれ、大雨の中でだれかくる人があるだろうかと思いながら、車でつれて行ってもらいました。でも会場はいっぱいの人でした。下駄、かさはどうしょうかなあと心配しましたが、ちゃんとナイロン袋に入れてもらい、お弁当までもらいました。

いろいろとありがたい祝辞のあと、おどり、唄などがあり、楽しい一日をすごさせていただいた思い出があります。

また、その時記念にとりっぱな金のさかづき（金盃）をもらい、家の宝（家宝）として大事にしています。新年元旦の朝、歳とり用にみんなで使用しています。ありがたいことただただ感謝している次第です。

明治時代の人間は長い人生、長い道中、口にはだせない多くの苦労がありました。

戦時中の苦しさ、戦後のけわしい道のり等。

しかし現在はどうでしょう。お金（老齢年金）をいただくほか、お医者さんも無料でみてもらうほか、農協、役場も大きな建物となりました。八幡浜へ行くにも河内を通り早くなり、昔とくらべ何から何まで夢のようです。

これみな、町当局のみなさんのおかげと思っています。

失礼かと思いましたが、一筆お礼をのべたいため書かしてもらいました。

（この文面は、五月に投書いただいたものですが、老人福祉週間にあたり、ここに紹介するものです。）

第26回全国青年大会県予選会

相撲団体 成田(走高とび)小池(意見発表)さん 全国大会へ

愛媛県青年団連合会（畑中芳久会長＝仁田之浜＝中央公民館勤務）主催の第二十六回全国青年大会愛媛県予選会が八月二十七、二十八日の両日、愛媛大学陸上競技場を中心に陸上競技など十二種目を八会場にわかれ行われました。

郡予選会を勝ち抜いた精鋭が県下から集まり、炎天の下各競技が全国大会出場をめざし実施されました。

本町からも多くの選手が出場しましたが、その中で相撲団体の部が昭和四十年、四十八年についで三回目の優勝。

また、陸上競技では女子走高びで成田富香さん（中浦）が一メートル四十六の好成績で晴れの栄冠を獲得。

意見発表部門でも小池花子さん（川永田）が「私の職業と将来の希望」と題する意見発表で見事に最優秀賞の金的を射め、それぞれ十一月十日～十三日の四日間行われる全国大会に出場することになりました。

こうした相撲団体、意見発表部門のほか、陸上競技女子走高とびに多くの全国大会出場者がでたことは、はじめてであり本町にとっても名誉なことでもあります。

三回目の出場キップを手にした相撲団体優勝メンバーはつぎのとおりです。

監督　浪下　光幸（向）
先峰　浜本万喜男（大浜）
次峰　兵頭　慎二（伊方越）
中堅　川内　忠光（向）
副将　由井　保吉（仁田之浜）
大将　佐々木立治（奥浦）

また、相撲個人戦でも中堅で川内忠光君が優勝、先峰の浜本万喜男君が三位に入賞しました。

このほか、男子走高とびでは細川彰一君（中之浜）が一メートル八十三（優勝記録一メートル八十六）を記録しましたが、惜しくも第二位でした。

佐々木君　川内君　由井君
本浜君　頭君　兵

成田さん（走高とび）　小池さん（意見発表）

共同募金「赤い羽根」運動

目標額 402,000円

小さな善意にご協力を

毎年実施されています共同募金運動（赤い羽根）が十月一日からはじまります。

この共同募金運動も、ことしで三十年を迎えました。

全国でこの三十年間に寄せられたお金は、ざっと一千四億円。

一万札を積み上げると九百四十三メートル。東京タワーを三つ積み重ねた高さになります。

小さな善意も、つもりつもると大きなものになるものですね。

ことしの伊方町の目標額は四十万二千円（昨年三十八万二千円）です。

このお金は恵まれない環境にある人たちが、幸せになるように児童福祉施設やからだの不自由な人たちの施設などに贈られています。

みんなの善意を大きく役立てようとするものです。

本年も区長さんを通して各家庭に募金をお願いすることにしています。

何分のご協力をお願いします。

人権問題で困っていませんか

悩みごとお聞きします

十月一日は「法の日」です。

わたくしたちの日常のくらしの中で、法は水や空気のように重要な役割を果たしています。国民一人ひとりが法を守ることによって、社会の秩序が維持されているといっても過言ではありません。

しかしながら、最近におけるわが国の現状を見ると、新聞やテレビのニュースをにぎわす赤ちゃん殺人、人質事件、交通事故による死傷等人命軽視はいうにおよばず、身近なことでは、悪質サラ金業者による不当な債権の取り立、借地、借家の不当な明渡し要求、悪臭や騒音による生活権の侵害等、一部の人によって憲法をはじめいろいろの法律が無視されたために起っています。

国民一人ひとりが法に親しみ、法を尊重しお互いの権利を守ることによって、明るく住みよい社会が築かれます。

みなさんの中で、法が無視され、人権擁護委員さんに相談願います。

○隣近所のいやがらせ、家庭内のトラブル。
○借地、借家のもめごと。
○不当な差別を受けたとき。
○離婚、扶養、相続、金銭貸借その他の法律問題

なお、本町の人権擁護委員さんはつぎのとおりです。

小川文一郎氏（奥浦）
電話八一〇六〇七
山口男氏（二見）
電話九一〇九二八

憲法の保障する基本的人権が侵害されたり、侵されるおそれがある時は、人権擁護委員さんへご相談ください。相談は無料で秘密は固く守られます。

◎相談事項

雇用保険の適用手続きを

労働者を雇用する事業は、業種及び規模の大小にかかわらず、すべての適用事業となります。

つまり、雇用される労働者は、当然雇用保険の適用対象になります。

手続きについては、八幡浜公共職業安定所または商工会へおたずねください。

また、従来の失業給付のみでなく、事業主に対する諸給付制度も制定されましたので、お気軽にご相談願います。

（八幡浜公共職業安定所）

第12回県身障者技能競技大会

竹内さん編物部門で一位に

愛媛県身体障害者団体福祉協議会主催の第十二回愛媛県身体障害者技能競技大会が八月二十一日県民館で開催されました。

この競技大会は、テレビ、時計、洋服、洋裁、編物、木工、理容、点字の八部門に県下から多数の身体障害者が出場し、それぞれ身につけている技術の腕を競いました。

この大会の目的は、身障者の職業能力の開発を促進し、技能労働者として社会に参加する自信と誇りをさらに身につけるとともに、広く障害者に対する社会の理解と認識を高め、その雇用促進と地位の向上をはかろうとするために毎年開催されているものです。

本町からも三人の方が出場されましたが、編物部門で竹内キヨミさん（奥浦）＝写真＝が見事一位になったほか、テレビ故障修理部門では、極尾博一さん（田之浦）が三位に入賞する好成績をおさめましたためでとうございます。

テレビ故障修理部門では、極尾博一さん（田之浦）が三位に入賞する好成績をおさめました。

愛媛県身体障害者団体福祉協議会主催の第十二回愛媛県身体障害者技能競技大会が八月二十一日県民館で開催されました。

食欲の秋・体力つくりの秋

＝体力回復のチャンス＝

女子の三割が貧血症

厚生省の「国民栄養調査」によりますと、成人女子の三人に一人は献血もできないほどの貧血症だそうです。

そのなかでも多いのは鉄欠乏性貧血など栄養性貧血ですが、これはレバー、ひじきなど、栄養を考えた食生活で予防できます。

また、少年、青年、壮年から老年と、年代別に食生活を考えることも、健康のもとです。

暑い夏も終わり、体力回復のチャンスです。

これを機会に食生活の改善をはかり、正しい食事の習慣を生活の中に定着させましょう。

お米は誤解されています

ごはんをたべると「ふとる」「高血圧になる」「頭が悪くなる」とよくいわれますが、ほんとうにそうなのでしょうか。

必要以上にカロリーをとれば何をたべてもふとるのは当然ですし、運動不足も原因のひとつになります。

また、お米の中には、血圧を高めるような成分は何も含まれていません。血圧が高くなるとしたら、塩辛いおかずのとり過ぎです。

同じように、脳の働きを妨げるものも含まれていません。居眠りや物忘れの大半は、過労、寝不足によるもので、原因はビタミン、ミネラルの不足でおこります。

どうやら〝お米犯人説〟は誤りのようです。

むしろ欧米では、健康食としてお米がクローズアップされているくらいです。

大切なカロリー源であるとともに、すぐれたタンパク源であるお米を、見直しましょう。

最も安いタンパク源

わたくしたちは、一日平均七十五グラムのタンパク質が必要とされています。普通タンパク質というと、すぐに、魚や肉類を思い浮かべます。

ところが、わたくしたち日本人は、その必要量の四分の一をお米からとっているのです。しかもお米のタンパク質はすぐれていて、たとえば、十グラムのタンパク質をとるとして、豚肉で百円、マグロで百二十三円かかるのにくらべ、お米は四十四円しかかかりません。

和、洋、中華とどんな料理にも合う「お米」は体のためにも、経済的にもお得です。

十人のうち八人が「体力に自信がない」

二十二、四％――この数字は、国の世論調査で「体力に自信がある」と答えた人の割合です。

暮らしが豊かになり、平均寿命も世界で一、二位といわれながら、国民の四分の三が体力に自信が持てないというのは困ったことです。

すべての人が、体力に自信がもてるよう、自分から進んで努力しようということで生まれたのが、体力つくり国民運動です。

体力つくりというのは「自分に合った運動、バランスのとれた食事、自分に適した休養を生活のなかにとり入れる」ことです。

あなたも体力つくりにはげんでみませんか。

すぐできる体力つくり

最近、あなたは太りすぎたり、体力がめっきりおとろえたと感じることはありませんか。

そのように感じる人のほとんどは、栄養のとりすぎや運動不足なのです。

体力のおとろえを防ぐには、特別のことを必要としません。

たとえば、歩く距離をだんだん延ばしたり、なわ飛びや柔軟体操など、軽く汗ばむくらいの運動をするだけで十分です。

また、栄養のバランスのとれた適量の食事を規則正しくとることも、体力つくりには欠かせません。

当然のことながら、夜ふかしは禁物です。

日頃のちょっとした心がけが、体力つくりに役立ちます。

運動を始めるとき注意したい九カ条

一、はじめて運動する人は、健康診断を受け、医師の指示に従ってください。
二、なるべく運動しやすい服装に着かえましょう。
三、気温、湿度が高いときは、涼しい時や涼しい場所を選んで行ってください。
四、始める前は準備運動をしてください。
五、必ず時計を用意してください。
六、運動後の心拍数、運動五分後の心拍数は必ず測定してください。
七、運動後はしばらく休み、シャワーを浴びるなど、身体を清潔にしてください。
また、じゅうぶん休息し、疲労回復につとめてください。
八、栄養、睡眠に気をくばり、規則正しい生活をしてください。
九、運動を楽しみながらやるようにしてください。

▼こんなときはすぐ中止を

一、運動中、胸部に圧迫感やとう痛などを感じたとき。
二、強いめまい、はき気、足のもつれなどが現われたとき。
三、ひどく食欲がなくなったり、夜眠れなくなったとき。
四、運動直後の心拍数が百八十以上、運動五分後の心拍数が百二十以上のとき。
五、運動五分後の最大血圧が百五十ミリHg以上のとき。

順調な葬儀用祭壇使用

三ヵ月で十五件

町生活運動推進協議会（山本長松会長）では、生活運動の一環として葬儀用祭壇一セットを購入（協議会自本祭壇一式を購入し安百二十五万円）し、六月十四日から貸出しを行っていますが、三カ月間で十五件（伊方地区十件、町見地区五件）の使用があり、町民のみなさんの深い理解のもとで順調に生活運動推進がなされています。

いままで各家庭では、葬儀にあたってとかく高い費用で祭壇を業者から借り上げしていましたが、同じく自本祭壇一式を購入し安百二十五万円）使用いただいているものです。

この祭壇を使用して葬儀を希望される家庭では、つぎの事項取扱に申込みください。

）電話八―〇四三三　伊方地区＝三好重男さん（湊浦）

）電話九―〇一五三　町見地区＝三根生国泰さん（畑）

なお、使用料金は当日取扱者にお支払い願います。

くわしいことについては、七月号（第一九〇号）広報紙で紹介していますので、ご一読を！

好評の葬儀用祭壇……2セット購入しています

ポンプ操法競技大会

第十三分団（向）が連続優勝

伊方町消防団主催のポンプ操法競技大会は八月二十一日伊方中学校校庭で開催され、可搬動力ポンプ操法の部で第十三分団（向）が二年連続三度目の優勝、第二位は第八分団（川永田）でした。

また自動車ポンプ操法でも町見自動車班が連続優勝に輝きました。

このポンプ操法競技大会は、消防団員の消防技術の向上と士気の高揚をはかる一方、消防精神を養い、迅速適正な行動を実践することによって、火災防ぎょの万全を期するため、夏の恒例行事として行われているものです。

大会の成績はつぎのとおりです。

◎可搬動力ポンプの部

優勝　第十三分団（向）
二位　第八分団（川永田）
三位　第十四分団（九町東）
四位　第十五分団（九町西）
五位　第七分団（中浦）
六位　第六分団（小中浦）
二位　第五分団（湊浦）

◎自動車ポンプの部

優勝　町見消防自動車班

「一一九番」

多いまちがい電話

この最近、一一九番へのまちがい電話が多くなっています。

じょうずな電話のかけ方

電話番号を確かめて

番号を確かめずにダイヤルするのは、まちがい電話のもと。時間とお金がムダになり、相手も迷惑します。

それに「アッ、まちがった」なんてかけなおしをしていると、上一九〇番）広報紙で紹介していますので、ご一読を！

用件は整理してから

話すことをメモに個条書きして筋書きをつくっておくと言い落しがありません。

かけ直しの経費のロスもなく、相手に迷惑もかけません。

メモを見ながら、いつ、どこで、だれが、何を、なぜ、いかにして、の六つの要素を順に話をしていくこと。

これが電話じょうずのキーポイント、ぜひ実行してください。

ダイヤルは指止めまで正確に

ダイヤルするとき指のかわりにエンピツで向したり、ムリに廻すと、まちがってつながったり、故障の原因になることもあります。

経済的にも時間的にもロス。電話のじょうずなかけ方は、まず受話器を耳にあて「ツーン」という音を聞いてから、指止めまで正確に回し、自然に離すことです。

イライラ、セッカチは禁物

相手が話し中にイライラしながら連続してかけなおしてみても、かかる割合は十五％。

話し中だったら、いったん切って、三分ほどたってからかけなおすこと。三分待つと九十％はかかります。

呼び出し音三～四回程度聞いただけで切るのはセッカチすぎるというもの。すぐ出なくても、呼びネ、失礼しました」とひととあ出し音十回程度聞くほどの余裕が欲しいもの。相手が出かっていつのがルールです。

相手のつごうを聞いてから話す

電話をかけて相手が面談中とか会議直前でいそがしにしている感じがしたら、許しを得てから話すのがエチケットです。

たとえばどんなふうに――

「○○さんですか。いまお話していでしょうか。実はきのうの件ですが……」そして「どうぞ」といわれてから話し始めること、それも、内容を要領よくまとめて手短かに話すよう心がけてください。

相手が目のまえにいる気持ちで

相手に姿が見えないからといって、行儀の悪いカッコウや態度で電話をすると、それがそのまま先方に伝わるものです。

相手が目のまえにいる気持ちで電話すれば、声の調子やあなたの誠意が相手に通じます。

そばで見ている人も、あなたの人柄に好感を持つでしょう。

途中で切れたらかけた方からかけなおす

万一、話し中に電話が切れた場合、すぐ両方からダイヤルしても話し中で、いつまでたってもかかりません。

逆に両方とも待っていては、いつまでたっても待ちぼうけ。こんな時には、かけた方からかけなおすのがルールです。

街路灯

夜道を照らすガードマン

暗い夜道は誰しも不安なもので、幼い頃、明るい大通りに回り道をしたり、暗い路地を夢中でかけ抜けた記憶があることと思います。

街路灯のある道すじは、私たちにとっていわば安全航路、婦人、娘さんが安心してあるけるのも街路灯のおかげです。

こうした私たちの生活に大きく役立っている街路灯の管理に気をつけましょう。

◎球が切れたら、すぐ取り替えましょう。

◎けい光灯は、明るさが半分以下になったら、切れるまでほっておくと、明るさが半分以下になります。一年半位でランプ交替をしましょう。

◎こんど街路灯を新設する場合はけい光灯を設置しましょう。

ながら俳句会

暑気払い習う墨絵の墨を磨り　西内ふじよ（松山市）
蝉時雨平家の裔（すえ）の跫（むら）を訪う　城間ちづる（奥）
水清きソーメン流しやはなみょうが　平井ちよ子（加間）
若やいで声上ぐ句友流の前　菊池あつ子（奥）
句の友と二日の旅の目撃譚　渡辺なみえ（奥）
バス停に日傘の散りて道四し　松田長陳（久保）
悠久（ゆうきゅう）の歴史を語る法師蝉　山口あさ子（畑）
蟹出でし砦の岩間の水掬（すく）う　岩見あい子（奥）
千鳥や空を仰いで雨を待つ　水上喜代作（奥）
蜘蛛の網の破れみごとに繕（つくろ）へる　城間さかえ（奥）
神燈の小暗（おぐら）き茅（ち）の輪くぐりけり　西内ふさか（畑）

生活メモ

乗り物酔いを防ぐ

しめっぽくすい湿度にさそわれてドライブやバス旅行の機会も多くなってきました。

そこで、乗り物酔いを防ぐための注意として、車や電車では遠くの景色、船ならば水平線など遠くの動かないものをながめるのが良いとされています。

子どもの車酔いはたぶん心理的なものがあり、酔い止め薬をうまく使うことも予防法のひとつです。家族そろって楽しい行楽シーズンをすごしてください。

ひとくちメモ（保健）

肩こりの予防

肩こりをうったえる人の多いのには、おどろきます。

これは、白米食国民の常としてビタミンB不足と、リンが多いからだということをききます。

手近かな予防法として枕はやわらかく肩を冷やさないよう血行を良くし、虫歯は一本残さず治療し、ちょっとの時間を利用して背のびをしたり、腕を振ったり肩の筋肉を動かしましょう。

またメガネの度が合わないもの原因になることもあります。

ゆっくり入浴し、すぐ床に入る温熱療法をやってみませんか。

酒づくり従業員募集

西宇和社氏組合では、酒づくり従業員を募集しています。

募集人員は五人です。先着順になっていますから、希望者は社氏組合事務局（役場産業課）へ、早目に申し出てください。

締切日は十月末日です。

無料法律相談所が開設されます

10月1日は「法の日」ですが、この法の日にちなみ、つぎのように無料法律相談所が開設されますので、お気軽にご相談ください。

とき　10月6日（木）10.00～15.00
ところ　八幡浜裁判所
相談担当者　弁護士
主催　愛媛弁護士会八幡浜支部

＝お礼＝

宮崎県宮崎郡田野町下松町におり住いの岐木太郎氏（湊浦出身）より一万円。広報編集費用にと寄付いただきました。

紙上より厚くお礼申上げますとともに健康と活躍をお祈り申上げます。

誤字訂正

先月号・お誕生おめでとう・欄で宮本厚　二女　祐子となっていましたが祐子の誤りにつき、訂正しおわびします。

人

昭和52年7月末現在
世帯数2,556戸（－1戸）

人口 9,046人（男4,324人（＋11人）女4,722人（＋1人））（＋12人）

えんむすび

昭和52年7月1日～7月31日

お誕生おめでとう

昭和52年7月1日～7月31日

おくやみ

昭和52年7月1日～7月31日