



広報と



夏!! 真盛り 海あそび 楽しいね…。



風おこし

	6月定例議会開催
	新議長副議長あいさつ…… 2
	あなたの裏山は大丈夫ですか / …… 3
	…… 4
	地域づくりコーナー(女性塾研修) …… 5
	ヘルスアイ…(婦人がん検診を受けましょう) …… 6~7
	夏のイベント大集合 …… 8
	…… 9
	ちょっとHotですよ …… 10~11
	わが家のアイドル …… 12
	お知らせ …… 12
	人々のうごき …… 12

'94

7

No.255

●発行 愛媛県西宇和郡瀬戸町役場
●編集 企画課 TEL 0894-52-0111

●発行日 平成6年7月20日

あなたの裏山のがけは大丈夫ですか!!

がけ崩れ防災対策事業スタート

六月二十三日開会の定例町議会において、瀬戸町がけ崩れ防災対策事業分担金徴収条例が可決し、事業がスタートすることになりました。

急傾斜地の指定を受けると県が事業主体となって防災工事をすることになりますが、この事業は急傾斜地の指定を受けることができない小規模の所が対象となります。

事業の採択を受けるには高さが概ね五メートル以上の自然がけでその傾斜度が三十度以上、被災が予想される人家が一戸以上などの基準があります。事業費の負担割合は、県が七五％、町が一八・五％、受益者が六・五％となっております。用地補償はありません。

事業を希望される方は、各地区の区長さんを通じて役場建設課まで申し込みをして下さい。

事業名	事業主体	採択基準	事業費規模	負担割合	備考
急傾斜地崩壊対策事業	愛媛県	・急傾斜地の高さが10m以上であること。 ・がけの傾斜度が30度以上であること。 ・保全人数10戸以上に倒壊等しい被害を及ぼす恐れのあるもの。	3,000万円以上	国 40% 県 58.2% 町 1.8%	用地補償なし。 人口造成によるものは該当しない。 施行範囲内の承諾が必要。
がけ崩れ防災対策事業	瀬戸町	・高さが概ね5m以上の自然がけでその傾斜度が30度以上の所。 ・人家が1戸以上。 ・がけの所在する土地の所有者、管理者又は占有者若しくはがけ崩れにより被害をうける恐れがある者が対策工事を施行することが困難又は不適当と認められるものであること。 ・他の行政部門で防災対策工事を施行することができないもの。 ・新築後5年を経過していない住居については補助対策外。	県予算内での対応	県 75% 町 18.5% 受益者 6.5%	用地補償なし。 人口造成によるものは該当しない。

(3)

6月定例議会

一町提出十六議案が上程される

議会六月定例会が六月二十三日開かれ、平成六年度補正予算案など、町提出十六議案が上程されました。審議の結果、いずれも原案どおり可決されました。

また、会期中に辞任した議長、副議長の人事が行われ、議長に松澤周作氏、副議長に谷本正志氏をそれぞれ選任しました。

瀬戸町議会第二三五回の主な案件

○瀬戸町がけ崩れ防災対策事業分担金徴収条例制定

○平成六年度瀬戸町一般会計補正予算

高品質生産流通合理化促進対策事業、沿岸漁業構造改善事業、道路維持費など二億八千七十四万六千円を計上、累計では二十九億五千七百四十六千円となりました。

○平成六年度瀬戸町国民健康保険事業特別会計補正予算

○平成六年度瀬戸町簡易水道事業特別会計補正予算

議長あいさつ



議長 松澤 周作

盛夏の候、町民の皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

私この度の6月定例議会におきまして、議長に就任させて頂いたとき、その重責と使命の重大さを痛感するとともに職務の遂行に邁進いたすべく心を新たにしているところでございます。

町政の前途には二十一世紀を目指す新しい町づくりに向けて幾多の問題が山積している現状であります。議会といたしまして、誠心誠意町政伸展のため全力を捧げる覚悟でございます。

なにとぞ今後とも一層の御指導御協力を賜われますようお願い申し上げますとともに町民皆様方の御健勝を心から祈念いたしまして、ごあいさついたします。

副議長あいさつ



副議長 谷本 正志

私、去る6月の定例議会におきまして、副議長に就任させて頂きました。

誠に浅学非才であります。地方自治伸展と住民福祉向上のため専心努力いたす所存でございます。

なにとぞ今後とも格別のご指導を賜りますようお願い申し上げます。梅雨も明け夏本番を迎えました。町民の皆様には健康に留意されまして、ご活躍下さいませことを祈念いたしまして、ごあいさついたします。

議会常任委員会等の構成が次のとおり決定しました

〔総務常任委員会〕

- 委員長 阿部 軍治
- 副委員長 久世 隆博
- 委員 二宮 英喜
- 委員 阿部 道忠
- 委員 谷本 正志
- 委員 清水 米満
- 委員 安田 大

〔建設常任委員会〕

- 委員長 大久保光留
- 副委員長 山本 繁夫
- 委員 中村 米男
- 委員 井上喜代男
- 委員 松澤 周作
- 委員 山内 裕良
- 委員 福島 朝行

〔議会運営委員会〕

- 委員長 安田 大
- 副委員長 谷本 正志
- 委員 大久保光留
- 委員 阿部 軍治
- 委員 井上喜代男

瀬戸町選挙管理委員及び同補充員が選任されました。

六月定例議会において、選挙管理委員及び補正員の選任されました。

(期間は平成六年七月二十一日から平成十年七月三十一日まで)

○選挙管理委員

- 河野松彦(三机)
- 山崎武雄(塩成)
- 浜口博一(大久)
- 島寄鶴信(小島)

○補充員

- 阿部利久(川之浜)
- 黒沢千松(足成)
- 小関秀次(神崎)
- 前田柳吉(田部)

監査委員が選任されました

議員のうちから選任する監査委員に、井上喜代男氏が選任されました。

(2)

地域づくりコーナー 生活文化女性塾研修(肱川町・日吉村)



去る六月二十三日、農業を中心に婦人による地域づくり、生活文化の向上を目指す女性塾十名(大久地区三名、田部地区七名)が梅雨の合間をぬって移動研修会を行なった。又、農業改良普及所より二名の特別参加を得て、目的地に向ってバスに乗り込む。

まず、最初に訪れた研修先は肱川町中居谷農産加工

所で、イロハ坂のようなクネクネと曲がった狭い道路を山中に進むと、町補助、個人出資で建設した加工場が見えてきた。木造平家建一一八㎡で、かきもち・よもぎもちを製造しており、販路は肱川町特産開発センター、Aコープ等に出荷している。地場産業の少ない同地域において、四名の婦人が家族の理解、協力を得て専業として活動しており、一つの産業として成り立っている。本町婦人も運営の方法、共通した課題もあり、熱心に意見交換を行なう。

次に日吉村で今年四月にオープンした夢産地を視察する。同施設は本町農業活性化センターとレストラン風車を併せたような施設であり、補助制度の活用で工夫がなされていた。地域芸能伝習室が会議・宴会用広間として、特産品試食室がレストランとして利用されている。特に駐車場回りに青空市場コーナーを設置し、地域の産品を農家がいつでも気軽に販売できる体制を

とっており、販路の拡大につながっている。又、特産品加工室は設備等十分整っているが、産品の開発、活用はこれからの課題である。特産品直売室には周辺市町村の特産品を陳列しており、林業の盛んな同村の最高の材料を使った建築と一度は訪れて見る価値がある。この研修を通して、各婦人も自分達地域の今後の活動に思いをよすが、帰路のバスに着いた。



ヘルスアイ

女性の皆さん！ 婦人がん検診を受 けましょう！！

平成五年の瀬戸町の死亡原因をみると、第1位は心不全。第2位は悪性新生物(がん)、第3位は肝不全・脳卒中となりました。乳がんや子宮がんによる死亡はありませんでした。乳がんの第一歩は検診から、予防にまざる治療はありません。40才・50才代は、乳がん・子宮がんともに好発年齢です。30才を過ぎれば婦人がん適齢期と心得て下さい。

高齢の方の中には、「もう年だから」と言われる方もいますが、いくつになっても自分の体の一部です。「今さら」と言わず、すでに受診して下さい。いくつになっても、自分の体・健康を大切にしたい(最近の動向)

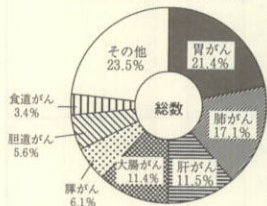
。子宮がん：20年以上前は女性のがんと死亡の第2位を

占めていましたが、現在は第8位となっています。この背景には医学の進歩とともに、検診の普及による早期発見・早期治療が可能になったことがあげられます。

。乳がん：生活習慣の欧米化などの影響もあり、乳がんは急増傾向にあります。近い将来、女性のがんの第1位になると考えられ、その対策が急がれますが、乳がんは自分で発見しやすいです。月1回の自己検診でチェックすることも大切です。



臓器別がん死亡率の割合



○子宮がん・乳がん検診日程

実施月日	対象地区	会場	受付時間	備考
8月1日(月)	大久・川之浜・田部・神崎・高茂	大久集会所	午後1時～2時	・塩成地区の乳がん検診は塩成集会所です。
8月29日(月)	塩成	塩成小学校横		
9月12日(月)	三乳・高橋・松之浜・上倉・庄市・足成・大江・志津・小島	町民センター		

★3日間ありますので、地区の検診日が都合の悪い方は、他の地区の検診日を利用し、この機会に受診して下さい。

○献血日程

実施月日	地区	実施場所	実施時間
8月12日(金)	三机	瀬戸町役場前	10:30～11:30
	三机	瀬戸町民センター前	13:00～14:00
	川之浜	瀬戸町社会教育会館前	14:20～15:00
	大久	大久集会所前	15:10～16:00

「みんなで健康 みんなで献血」

「とても元気なのに、献血できなかった。どうしてかしら？」なんて思っている人も多しはず。最近、生活のリズムがくずれていませんか？「食べること」「運動すること」「眠ること」この健康の3大要素は血液にも大きく影響しています。ちょっとした体調の変化に、血液は正直に反応します。3大要素に気をつけながら、じっくり頑張れば、きっと元気もりの血液になります。

今回の予定は、8月12日(金)となっています。暑い時期ですが、婦人の皆さんにもご協力をお願いします。



“夏8月”瀬戸町

伊勢ノ海部屋 8月3日(水)～8月11日(木) '94大相撲サマーキャンプ in

94大相撲サマーキャンプ
会場 8月3日～11日まで



17日(土) 伊勢ノ海部屋一周年記念大会
開催地 伊勢ノ海 5月・7月・9月
伊勢ノ海部屋 伊勢ノ海

主催 瀬戸町大相撲推進委員会
瀬戸町、瀬戸町観光協会、瀬戸町商工会、瀬戸町建設委員会、瀬戸町農協、瀬戸町青年会、瀬戸町民会、瀬戸町PTA、瀬戸町PTA、瀬戸町PTA、瀬戸町PTA

場所：三机須賀公園(土俵)
伊勢ノ海親方他 18名参加

恒例となった大相撲伊勢ノ海部屋の一行が来町します。昨年、一昨年と地元との交流も盛んになり、相撲修業の厳しさが町おこしの良い刺激になったのではないのでしょうか。皆で歓迎、皆で応援して下さい。

(在町期間の主な行事)

- ・毎朝8時半から10時半頃まで須賀公園(土俵)での早朝けいこ。見学自由
- ・地域との交流会(保育園、小、中学校)
- ・イベント参加(瀬戸の花嫁まつり・VA大久海の集い)
- ・その他各種団体との親睦会

8月6日(土)

地引き網&
海鮮バーベキュー

小雨決行 入場料
大人 1,000円 子供 500円

- ・地引き網で取れた魚で昼食の磯めしやバーベキューを味わって頂きます。
- ・各種レクリエーションも用意されていますので、ご家族でお楽しみ下さい。

伊勢ノ海部屋力士も参加予定です
荒天時は予告なく中止となる場合がありますので主催者へお問い合わせ下さい。

“海のつどい”～VA大久～

場所：大久西海岸 午前10時～(9時～受付)



の イベント紹介

海で遊ぼう 瀬戸の花嫁まつり'94

8月7日(日)須賀公園ほか
プログラム

- 10:00～ オープニングセレモニー
- 10:30～ 魚のつかみどり (一部ヒラメ1kg級 1,500円)
- 11:00～ 相撲大会
(伊勢ノ海部屋力士参加)
- 13:00～ 水上大運動会
- 14:30～ 魚のつかみどり (二部アジ・イサキ 1,000円)
- 15:30～ 手造り舟こぎ競争 | 商工会へ
- 16:00～ 海上ジャンピング競争 | 申し込み下さい。
- 20:00～ 海上花火大会

瀬戸の花嫁まつり'94も開催まで2週間あまりです。

真夏の1日を「活力源」とすべくイベント実行委員会を中心に関係団体と協力し合せて企画、準備の真っ最中です。

“みんな集まれ、イベント会場へ”

競技及び出店の参加者を募集しています。

メ切は7月29日、詳しくは

事務局：役場企画課まで。

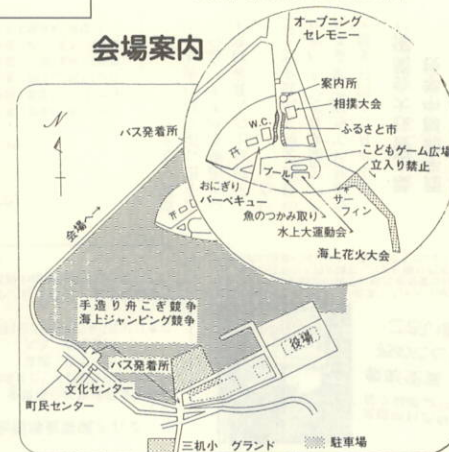
*バーベキュー前売券のお求めは
農協及び、役場企画課まで

1人前 1,500円(当日2,000円)



水上大運動会
相撲大会
魚のつかみどり
海上ジャンピング競争
手造り舟こぎ競争
海上花火大会
ふるさと市バーベキュー
子供ゲームコーナー

会場案内



みんなのページ

わが家のアイドル

福島大蔵さんの長男
淳子



福島海人くん
(平成5年1月22日生まれ)

こわいもの知らずのわか家のやんちゃ坊主海くん。毎日、保育園とちりめん工場で元気に遊んでいます。工場では少しお手伝いもできるんだぞー。早く大きくなって、お父さんと一緒にお船に乗れるといいなあ。

小野瀬博幸さんの2女
マサエ



小野瀬未樹ちゃん
(平成4年12月24日生まれ)

毎朝おとうさんを車まで「いってらっしゃーい」と手を叩ってお見送り。そのあとは、お兄ちゃんお姉ちゃんと遊びます。それからおさんはが大好きな未樹です。ヨロシクネ!!



川之浜小一年
川東一也くん



ぼくは、あじさいの花をかきました。花がいっぱいついているから、がんばってかきました。

(9)



三机小五年
宮崎理沙さん



三机中学校にだれもいなくなつて、さみしくなりました。三机小学校の三階からみた風景です。



みんなの作品

ちょっとHotですよ!

自然海浜保全指導員委嘱される

平成6年7月1日付で、愛媛県自然環境保全協議会会長から、当町4名、指導員として委嘱されました。
三机 星加道雄 塩成 清水 光
川之浜 福島秀則 大久 石崎藤市
委嘱期間 平成6年7月1日から平成7年3月31日まで
《業務》

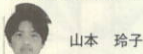
保全地区の見回りや、自然解説、海水浴場等での環境の保全と美化清掃の指導等を行なっています。よろしくをお願いします。



愛媛県自然環境保全協議会会長
表彰受賞
おめでとう
ございます。

日頃の功績がこのようないい結果で(大久・石崎藤市)去る6月23日上記総会の場で石崎氏が受賞されました。美しい自然と人情が調和したまち瀬戸町を大切に育て氏民の活動に追いつき、追いつくようではありませんか。

県大会出場者の声



山本 玲子

初めての県大会なので、記録なしはまめがけたいです。今回は1m40跳べるように頑張りたいです。

入賞者(4位まで)

- 男子
 - 1,500M(2年) 3位 川本 洋(大久) 4分59秒1
- 女子
 - 200M(共通) 4位 山本 恵美(三机) 30秒0
 - 800M(共通) 4位 中田 絵里(大久) 2分41秒6
 - 走高跳(共通) 1位 山本 玲子(三机) 1m37
 - 4位 阿部 久美(塩成) 1m30
 - 走高跳(共通) 2位 阿部 敬子(大久) 4m32
 - 種丸投(共通) 4位 佐々木美由紀(神崎) 19m04

瀬戸中学校グランドで西宇和郡中学校陸上競技大会開催!!
去る六月二十四日(金)郡大会が初めて当町で開催された。生徒全員で、それぞれの役割を持ち大会を支えていた。
三位以上の入賞者は県大会へ出場されます。自分の力を出し切り郡代表として頑張ってください。



川本 洋

県大会では、郡大会のときよりもいい記録を出したいと思っています。そして最後まで全力で走りたいと思います。



阿部 敬子

県のレベルは高いと思うけど、自分の最高の記録を出せるよう頑張りたいです。そのためには、今一生懸命練習して大会に臨みたいですね。

バレー部男子!! 県大会へアタック



全員で力を合わせて

男子バレー部 濱松 清司

僕たちは、瀬戸中学校最初の年に県大会へ行けるので、とてもうれしく思っています。これからは、瀬戸中学校代表でもあり、西宇和郡代表でもあります。このことを頭に入れて試合に臨みたいと思います。悔いの残らないよう全員で力を合わせて頑張ります。

大久保育園

「ミニ運動会」開催!!

親子で集い、楽しい一日を過ごす。

六月十二日(日)、あいにくの梅雨空、四ツ浜地区体育館で園児・保護者・保護者、小学生児童及び多数の一般参加者の協力を得て、広い体育館であたたかい声援の中、大久保育園の一端行事とする「ミニ運動会」が開催された。



四月に入園したばかりの園児を含め日頃の練習の成果をそれぞれの役割分担と共にあついで...あついで汗を流してみんなで協力し合い、お互いを助けあつて頑張りました。
親子ゲーム、おどり、かけっこ「しあわせなひとときを」過ごせました。
お父さん、お母さん今日一日楽しい日がありました。

(8)

おし5せ板

文化財探訪

三にお四国霊場
八十八ヶ処と
四国三十三観音霊場



三机老人会
山本多喜雄氏

「明治四十一年旧三月二十一日長養寺当山四国八十八ヶ処開山記念柱」観音横の新幕地入口に現存するを起点として鐘廊堂横の八十八番までの「寄進者百九十九名」の巡路に西国三十三観音像「寄進者五十八名」が鎮座する三にお四国山は今年で開山八十五年を経て寄進者のご芳志に対して在任後継者の現況を調べて尋ねておりましたか私も健康に自信がもてなく奉仕作業等の片手間にメモを書きしたものをその都度整理して一昨年完成したものを再確認のため、今年五月十五日クラブ役員井上美代子さんのご協力を頂いて作業にか

かり金山を巡って判読困難の処も多く蚊と闘いながら確認終点只今三机の古老の方や各地区については老人クラブ会長や地区古老の方にお願ひして調査に当たっておりますが、殆どの後継者、孫の代になり會孫の方もあり調査は困難を極めております。是非とも本年中にこの作業を終えたいと存じます。

お心当たりの方々は、ご支援賜りますようお願い致します。

観光施設 夏の到来!!

泣いている!!

うれしいはずの夏、海水浴やキャンプに観光客はゾクゾクと入って来ます。でもこの大切な施設をルールやきまりを守らず、残した足あとや、「ゴミの山」カラスや犬、猫がゴミをひっぱり、散乱するゴミを観光施設管理者、住民は清掃しています。して当たり前だ



施設を美しく



いつまでも美しい砂浜に……

電話で無料相談
「行政書士二〇番」

十月一日の法の日にちなんで、日本行政書士会連合会は、十月三日から五日間役所に提出する書類や、「許認可の手続等について」電話による無料相談、行政書士二〇番」を開設する。

本県の窓口は

愛媛県行政書士会
☎〇八九九 四六一一四四四

開設時間は、午前九時から午後四時まで。

水産試験場を
一般公開!!

水産試験場では、施設を一般の方々へ公開し、相談室の開催と研究成果の展示を行います。

と き	平成6年7月31日(日) 午前10時~午後3時
と ころ	水産試験場 宇和島市下波5516
内 容	・水産分野に関する相談室の開催 ・水産技術および成果品の紹介 (1)水産魚 (2)試験魚 (3)採集標本 (4)ビデオ
問合せ先	水産試験場 開発室 TEL (0895) 29-0236

人々のうごき
(6月末現在)

世帯数	1,219戸
人口	3,079人
男	1,410人
女	1,669人
本籍数	4,279戸
本籍人口	13,859人

広報に掲載不要な方は、届出時に申し出て下さい。

平成6年6月分



未長く
お幸せに

大阪府	花田 耕次	正 光
三 机	中田 恵	一 二
東京都	藤原 健士	節 公
塩 成	清水みや子	大 久
北九州市	杉山 裕次	福太郎
大 江	水野 諭加	平八郎
兵庫県	森 英仁	誠 二
兵 庫	恵美 兵	造 二
高 茂	魚井 郁佛	浪 隆
伊 方	畑中三代	哲 三
神戸市	三村 康之	繁 邦
神 崎	松前 久恵	繁 夫
三 机	鎌田 和郎	辰 男
香川県	長尾和氣江	辰 男
香川県	菅原 康宏	辰 男
高知県	倉松 雅子	豊 又
大 久	竹本 幹雄	利 虎
八幡浜市	村田 明美	利 虎



お誕生
おめでとう

大 久	中田 葵	女 英人
足 成	岩井 晃徳	男 洋一
川之浜	福島 貴行	男 大朝
塩 成	上田 祐揮	男 晴彦
神 崎	和田 千明	女 啓貴



おくやみ

三 机	山本 倉吉	82
三 机	井上モ、ヨ	82
大 久	三好 賢一	76
三 机	谷村 八郎	53
小 志	宮本美登里	77
津 島	片岡 盛男	72
神 崎	山本ツルエ	76
志 成	山下 重春	87
塩 成	田中 正	80

年金コーナー

高齢福祉年金を
受けとつたら
国民年金証書」を市町村提出しなさい

老齢福祉年金の受給者の皆様、八月の年金をお受け取りになられましたら、「国民年金証書」を市町村役場の国民年金係へ届け出てください。この届出は、十一月からの年金を決める大切な届出です。お忘れのないように、お願いいたします。

ゆづりキャンデー

郵便局では、全国の旬の味を楽しめる「94四国ゆうパックの会」の会員を募集しています。この会は毎月一回、全国の味覚をゆうパックでお届けする頒布会です。商品はカタログに掲載している月

毎の六品かフリー商品二十品目の中から選択できます。

会員の募集期間は、八月十九日までで商品のお届けは六月十日から八月三月までの十八カ月。

全国の特産品の中から厳選したものをばかりで、リンゴや鮭、札幌ラーメンなど幅広いジャンルから選りすぐっています。価格は毎月六品目のうち一品目だけが五千円ですが、他はフリー商品を含めすべて一品目につき三千円です。お支払いは毎月一日に引き落としする郵便貯金の自動払い込みとなっております。商品の発送は、毎月十日頃から順次送付します。

カタログの請求とお申込みはお近くの郵便局へどうぞ。



広報のお礼

広報送付費用にと、ご寄付をいただきました。紙上より厚くお礼申し上げます。北九州市戸畑区一丁目三番十四号 浜本 実平様

ゆうちょ銀行

次の方から指定預託の申し出がありました。

- 瀬戸町歌謡同好会から、七月二日に町民センターで開催の第四瀬戸歌謡祭(福祉チャリティーショー)での募金とバザーの売上金 金 六六、一〇一円
 - 三重県津市南ヶ丘三丁目十番三号 宮本佐松様から、亡姉宮本美登里が生前お世話になったお礼として 金 三〇、〇〇〇円
- を社会福祉の活動資金に役立ててほしいと、ふた方より申し出がありました。紙上をお借りしまして厚く御礼申し上げます。

保育園入所児童募集

平成七年度、保育園入所児童の申し込みを次のとおり受付ます。入所を希望される児童の保護者の方は、申請手続きを済ませて下さい。

一、募集人員 四十五名

二、三机保育園 四十名

三、塩成保育園 三十名

四、川之浜保育園 三十名

五、大久保保育園 四十五名

二、入所対象者

保護者（特に母親）の就労や疾病等により、家庭での保育が困難な児童

※幼児教育の場として集団生活になれさせるためや小学校への入学準備のため、あるいは経済的理由のみでは入所の対象となりません。

三、申し込み期限

平成七年一月三十一日(火)

四、申し込み方法

役場町民課または各保育園に申請書を準備していただきますので、同所にて申請して下さい。

五、他に必要書類

- ・平成六年分の源泉徴収票の写し（給与所得世帯のみ・後日提出可）
- ・就労証明書（母親の働いていることの証明）

※現在入所中の児童につきましても、来年度の入所を希望される場合には同様の手続きが必要です。

なお詳しいことは、役場町民課までお問い合わせ下さい。

12/20.21日 保育園活動のいったん…

親子クリスマス会 各保育園でメリークリスマス

なんとかわいい子供たち。ほんとうに一生懸命、練習の成果を発表しました。それぞれ子供の成長を願います。胸がジーンとくるほど…。



(8)

ヘルスアイ

～ビタミンの効用と上手なとり方～

今は、ビタミンブームです。ビタミンの持つさまざまな効用が話題を呼び、気軽にビタミン剤を服用する人も増えてきています。成人病、老化、がんの予防にも有効で、健康維持と病気の予防の両面からの関心が高まっています。ビタミンは体内ではつくることができないので、食物からとらなければなりません。そこでビタミンの効用と、どうすれば上手にとれるか考えてみましょう。

○主なビタミンの働きと効用

- ・ビタミンA 目の機能を正常に保ち、粘膜や皮膚を強くする。
- ・ビタミンB群 糖質、脂質、蛋白質の代謝を促進する。B₁は糖尿病やアレルギーに、B₂と葉酸は貧血に効果がある。
- ・ビタミンC 毛細血管、歯、骨などの結合組織を強くするが主な働き。病気に対する抵抗力を高め、しみやそばかすを防ぐことはよく知られている。

- ・ビタミンD カルシウムを吸収を助け、骨や歯を強くし、骨粗鬆症予防に有効。
- ・ビタミンE 善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を予防し、老化防止の働きがある。

○知っておきたい調理のポイント

- ・ビタミンAは脂溶性ビタミンで油を使用して調理すると吸収がよくなる。脂肪分を控えた人は、サラダほうれん草のゴマ和えにしたりする工夫を。
- ・ビタミンB群は水溶性ビタミンで水に溶けやすいので、軽く洗って手早く調理する。魚類には、B群を含めたビタミンが多く、特に皮や血合いの部分に多く含まれているので残さずに食べよう。
- ・ビタミンCも水溶性で水に溶けやすく、熱、空気、酵素に弱い。酸や低温には比較的安定している煮物より、炒め物、揚げ物等短時間で調理する。生で食べる場合は酢やレモン汁

を使用する。

- ・ビタミンDは紫外線によって効果を発揮し、適度に日に当たれば皮膚でできるため、食事からはさほど必要ではない。干したけは使う前に一度日光に当てると吸収がよい。
- ・ビタミンEは脂溶性なので油と組み合わせるとよい。植物油はそれ自身がEを多く含んでいるので効果が大きい。

♪緑黄色野菜をおいしく♪

①ツナ缶とほうれん草の和えもの（4人分）

ツナ缶（小一缶）90g、ほうれん草（春菊・小松菜）400g、玉ねぎ（中1/2コ）50g、マヨネーズ大匙4、しょう油大匙4、溶きがらし小匙1、塩小匙1

・作り方

- ①ツナ缶はあらかじめ玉ねぎはみじん切りにする。
- ②塩小匙1を入れた湯でほうれん草をゆで、水気を切って3cm長さに切る。
- ③ボールに玉ねぎ、マヨネ

ビタミンの含まれている主な食品

名称	主な食品	名称	主な食品
水溶性ビタミン	ビタミンB1	脂溶性ビタミン	ビタミンA
	ビタミンB2		ビタミンD
	ビタミンC		ビタミンE

ーズ、しょう油、溶きがらしを入れてよく混ぜ合わせツナ缶、ほうれん草を和える。

(7)

ちよっとHotですよ! スポーツ少年団 新人戦が行なわれる!!



去る十一月十日(土)、三机小学校グラウンド及び三机小体育館でそれぞれ熱い戦いをくりひろげた。五年生バレー全開、ほほえましい力の発揮がうかがえた。

結果はサッカー・三机小が優勝。ミニバスケット・川の浜小が優勝。試合にかける思いや熱意がまた強くわいてきたでしょうね。

わが家のアイドル

松岡 浩也 さんの長男

菅原 長之 さんの三男



浩太郎 くん (塩成)
(平成5年8月4日生まれ)

只今、いたずらまっ盛り、しかられてもへちやら、でも愛嬌の良さは人一倍です。どこかで出会ったら声をかけて下さいね。どうぞヨロシク!



勝之 くん (川之浜)
(平成5年7月5日生まれ)

はじめまして、僕かつくんです。僕の大好きなじいちゃんが「何事にも負けず勝つ、様にと願いを込めて」勝之と名付けてくれました。じいちゃん時々は僕と遊んで下さい。じいちゃんがいっしょに遊んでくれるのを楽しみにしています。

人々のうごき
(12月末現在)
世帯数 1,202戸
人口 3,052人
男 1,398人
女 1,654人
本籍数 4,274戸
本籍人口 13,796人

広報に掲載不要な方は、届出時に申し出て下さい。

平成6年12月分

末長く
お幸せに



お誕生
おめでとう

本報 出生者氏名 性別 年齢等



おくやみ

本報 死亡者氏名 年齢

発行予定日	特殊切手の名称
1月25日	郵便切手の歩みシリーズ第3集
2月22日	世界遺産シリーズ第2集
3月	日本アブラシラ集100周年記念 ・28日 藤原京創都1200年記念 ・31日 近代解剖教育記念
4月13日	平成7年国勢調査 青年海外協力隊創設20周年記念
・20日	切手趣味週間
5月19日	国土緑化 郵便切手の歩みシリーズ第4集
7月21日	ふみの日
・28日	世界遺産シリーズ第3集

ゆいぽんコーナー

◎議員新年
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。
大久郵便局

◎平成七年の特殊切手発行のお知らせ
郵政省は、平成七年の特殊切手発行計画をこのほど決定しました。発行件数は二十四件、うち記念事項に関するもの十三件、切手趣味週間やシリーズ切手などが十一件です。発行月日等は次のとおりです。

年金コーナー

年金受給権者が死亡したときは速やかに届け出ましょう。
国民年金や厚生年金などの受給権者が、死亡された場合遺族の方は「年金受給権者死亡届」を提出しなければなりません。
年金は、死亡した月までは支給されますが、届け出が遅れると引き続いて支給されますので、後で遺族の方から返していただくこととなります。

広報のお礼

広報発送費用にと、ご寄付をいただきました。紙上より厚くお礼申し上げます。
東京都世田谷区瀬田町一丁目二 向井ハルヨ様
奈良県生駒郡斑鳩町興福六丁目九の一 水野 久子様

お知らせ

次の方から指定預託の申し出がありました。
◎陶芸クラブより作品チャリティーの売上げ金を社会福祉に役立ててほしいと
金一三、三八六円
◎瀬戸町大江 水野武比古様から亡父岩男氏が生前お世話になったお礼として
瀬戸町社会福祉協議会へ
金五〇、〇〇〇円
紙上をお借りしまして厚く御礼申し上げます。