



なくそう交通事故

交通事故をなくそう——と秋の交通安全運動期間中の九月二十一日、町をはじめ総合安全会、交通安全協会など七団体共催の第八回交通安全町民大会が、旧壬生中体育館で行われました。大会終了後、参加した人たちは、県警察音楽隊を先頭に町内をパレード（写真）し、交通事故追放を呼びかけました。

食生活のなかで考える

わが国は、近年の医学のめざましい進歩により、昭和初期に四十歳そこそこだった寿命が著しく伸び、現在は男子で七十三・八歳、女子で七十九・一歳となり、世界でもトップクラスの長寿国となっています。

一般に成長期は二十五歳くらいまでといわれ、二十歳頃頃から中年期が始まり、体は衰えていきます。もちろんこうした成長、老化は、人によって若干の違いはありますが、成長期までの個人差は、プラス・マイナス二年くらいです。しかし中年期以降になると、五年から十年も開いてきます。

老化現象は、招かざる客であっても、誰もその訪れを避けることはできません。従って、その訪れは、おそくあつてほしいものです。それには、適度の運動と合理的な食生活を實行することが大切です。それでは、食生活の中で、ど

のように健康づくりに取り組んでいたらよいか考えてみます。

●標準体重を保とう

あまりやせているのも困りますが、肥満は、高血圧や動脈硬化、糖尿病、心臓病などの直接の原因となります。

三十歳を過ぎたら、標準体重を保つことが、健康管理の第一条件です。

標準体重は、身長から一〇五（背の高い方は一〇）をひいたものです。

例 身長一七〇センチの方
標準体重六十キログラム
(一七〇ー一〇＝六〇)

●食欲は正常に

食欲旺盛の方は、食べ過ぎて肥満になります。低カロリー野菜、ノーマルローの海藻、きのこ、こんにやくなどを程よく食べて、満腹感を保つようにしましょう。

食欲不振の方は、お料理にスパイス、薬味、クエン酸（梅干し類、梅干し、酢）おいしいスープや汁を早期に入れます。

中高年の健康づくり

これらは、胃を刺激し、胃酸の分泌をよくして、食欲増進をはかり、ひいては消化もよくなり

●うす味を心がけよう

多量の食塩をとると血圧が上がりやすし、一服や水分をとり過ぎると、肥満の原因となります。つとめてうす味を心がけてください。塩分は減らしても、薬味やスパイスを減らす必要はありません。食塩の減った分は薬味とスパイスを使った料理でおいしくいただけます。

●液体油を使った料理多く

動脈硬化の予防や治療のために液体油を使つてください。液体油は、植物油や魚の脂肪など、固く加工したマーガリンや粉末クリムはよくありません。

●たんばく質を欠かさず

卵や肉は、コレステロールが多いといつて敬遠してはいませんが、適度にたんばく質をとらなくては、かえって肥満したり老化を早めたりします。

一日一個の卵、魚や肉、ミルク、豆腐などは、お年を召しても欠かすことなくください。

●野菜はいつも食べよう

野菜は、ビタミンを供給するほかに、いろいろな働きをします。満腹感を高めることで、食べ過ぎを自然に守り肥満を防ぎます。また、腸の働きをよくすることは、単に便秘防止だけでなく、余分の脂肪をためこみ、排泄し、動脈硬化の予防にも効果があります。

●三食きちんと食べよう

忙しいからと不規則に食事をしたり、やせた一心で二食にしたりするのは、よくありません。三食きちんと、食べましょう。

●三度の食事は平均に

朝ぬきで、昼食は軽く、夕食と夜食で、一日とりたいエネルギーの九〇％くらいの食事をとる人がいますが、このような人は、体調もそこなわれがちで、老化も早くなりますので、三度の食事は平均に食べましょう。

●アルコールはほどほどに
多量のアルコールは、肝臓を損なうことにもなりますし、動脈硬化を促進することも少なくありませんので、アルコールはほどほどにとるようにしましょう。

●甘味はひかえめに

甘味は、肥満しやすいし、血液中の中性脂肪を増やして、動脈硬化を促進します。味つけの砂糖をひかえましょう。それによって塩気も自然に少なくなつてうす味の食事ができるようになります。

●適度な運動をしよう

運動することは、血圧を安定させ、血液中に脂肪のたまることを防ぎます。運動あつたためてはなくても、毎日五分くらい汗ばも程度に体を動かし、歩くようにしましょう。また、目覚めるときや眠る前に、手をマッソーシしたり、ひっぱたりするのもよいので、便秘がちな方は、おむねに寝て膝を曲げ、それを手でかかえむようにするとか、腸刺激が加えられ、気持よく排便ができます。ただ、運動するにしても、無理は避けてみましょう。

医療費助成制度のいろいろ

該当される方は手続きを

私たちの町では、身体の不自由な方、母子家庭、乳児妊産婦が医師の診療を受けたとき、医療費自己負担分（保険診療分）を助成しています。このいろいろな制度を知っていただき、該当する方は、民生課で手続きをして、助成を受けてください。

重度心身障害者医療費の助成

助成を受けられる方は
○町内に住所のある満一歳以上六十五歳未満の方で身体障害者手帳の等級が一級・二級の方、および療育手帳の等級がA1Aの方並びに身体障害者手帳の等級が三級から四級で、知能指数五十五以下の方

○国民健康保険に加入している方と健康保険等の被扶養者であること
対象とならない方は

○健康保険・共済組合等の被保険者（本人）
○生活保護法による保護を受けている方
○児童福祉施設または精神薄弱者支援施設に入所中の方
○健康保険証・身体障害者手帳または療育手帳・公的機関の判定書
○印かん
○老人保健法の一部負担金の助成
助成を受けられる方は
○六十五歳以上の重度心身障害者

○国民健康保険に加入している方と健康保険等の被扶養者であること（健康手帳交付書）
対象とならない方は
○生活保護法による保護を受けている方
○健康保険証・健康手帳
○印かん
○国民健康保険に加入している方と健康保険等の被扶養者であること（健康手帳交付書）
対象とならない方は
○生活保護法による保護を受けている方
○健康保険証・健康手帳
○印かん

乳児医療費の助成

助成を受けられる方は
○町内に住所を有し、生まれてから満一歳の誕生日までの赤ちゃん
対象とならない方は

○国民健康保険に加入している方と健康保険等の被扶養者であること
対象とならない方は
○生活保護法による保護を受けている方
○健康保険証・母子健康手帳
○印かん
○国民健康保険に加入している方と健康保険等の被扶養者であること（健康手帳交付書）
対象とならない方は
○生活保護法による保護を受けている方
○健康保険証・母子健康手帳
○印かん

母子家庭医療費の助成

助成を受けられる方は
○町内に住所を有し、十八歳未満の児童のいる母子家庭などの母子・父子が身体障害者の一級・二級程度の障害者の世帯の母

と子を含む一十八歳未満の父母のいない児童
○国民健康保険に加入している方と健康保険等の被扶養者であること
○所得制限内であること（所得の限度額は扶養者親族の数によって異なります）
対象とならない方は
○健康保険・共済組合等の被保険者（本人）
○生活保護法による保護を受けている方
○健康保険証・母子健康手帳
○印かん
○国民健康保険に加入している方と健康保険等の被扶養者であること（健康手帳交付書）
対象とならない方は
○生活保護法による保護を受けている方
○健康保険証・母子健康手帳
○印かん

○健康保険・共済組合等の被保険者（本人）
○生活保護法による保護を受けている方
○健康保険証・母子健康手帳
○印かん
○国民健康保険に加入している方と健康保険等の被扶養者であること（健康手帳交付書）
対象とならない方は
○生活保護法による保護を受けている方
○健康保険証・母子健康手帳
○印かん

老人保健法の医療費 毎月の支払い5000万円に

新制度の老人保健法は、老人の保健医療サービスを確認するために、今年の二月にスタートしました。老人保健法は七十歳以上および六十五歳以上の寝たきり老人を対象としたもので、この六か月間の老人医療費の支払状況をみてみると、毎月の支払額は五千円を超えており、これからも、同じくらいの支出が予想されます。この支払額を町内の老人保健法対象者数二千でみてみると、一人当たりの支払額は、一か月で二万五千元、一年間では三十万円、老人医療費が支払されていることになりました。この老人医療費の財源はほとんどは皆さんからの税金が充てられています。

このように多額の老人医療費をいかにうまくも少なくし、また健康で明るい生活を送るためにも、自分自身の健康管理に十分気を付けて、病気の早期発見、早期治療に努めましょう。

民のひば

皆さんの身近なニュースや話題をお寄せください。連絡いただければ、いつでも取材にお伺いします。また、意見などもお待ちしております。あて先は企画課広報係へ。

本校の 護美の日活動

壬生北小六年

綾



壬生北小の児童活動の一角をお知らせします。私たちの学校には、護美の日活動があります。これは「学校をきれいにするは、どうしたらよいでしょう」という議題で代表委員会が相談して、決まったことをみんなで実行していることです。

毎月五日、十五日、二十五日の業間に草とりをします。五のつく日だけやるわけではありません。朝、登校前で来て、校門のまわりから昇降口にかけてのこみひろいとしています。

ぼくの大きな目標

壬生北小五年

田中 真理



今年の夏休み、ぼくは、野球

俳句



短歌

野沢 学人

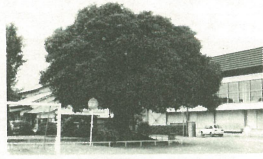
壬生面文化協会文芸部選

学校訪問

稲葉小

校長 高木利夫
シンボル
「香童の柵」

城下町、壬生の街なみを過ぎ通りを北に向かうと、はるか男体の山を望み、豊饒な田園



稲小のシンボル「香童の柵」

腰まげて秋大根の種子をまく同じくを去年もなせり
地曳綱引きな母のまぼろしを願たしめてお盆鉦を叩けり
それと知る証ありしかの日より我が生は色も味も失せたり
アメリカに住んでも作歌続けり叔母の歌集の今日届きたり
地帯が眼の前広がる。なつかしい私たちが稲葉の里である。さらに北上すると二キロ余り右手に峰山の白地が連なり、道路わきの吉次の墓を過ぎる。このオレンジ色の稲葉小学校前歩道橋がある。
この歩道橋の手前を右折して進むと、うっそうとした柵が校門わきにとりつとそびえている。樹齢二百五十年とも三百年ともいわれる。これが私たちの母校稲葉小学校のシンボル「香童の柵」である。
過ぎること幾星霜、がき大将がよじ登って柵を張り、幹のまわりをわねくともがけめぐる、時には泣き虫が、そと身を寄せたであろう柵。
我が如く、しっかりと大地に立て。
雨が降ろうが、風が吹こうが

の練習を一生けんめいやりました。それは、ぼくの大きな目標「野球の練習をがんばる」ということだからです。
午前中は、計量とおり、一学期の復習や夏休みの宿題をやりました。生けんめい勉強しているのと、すぐに野球の練習に行く時間になってしまいます。母に洗ってもらった、白い練習着のユニホームを着て、毎日学校のグラウンドに行きました。学校に着くと、まず最初に校庭を五周走り、次に準備運動をします。準備運動をした後で、アンダーシャツが汗でびしょりになってしまいます。パッティングの練習や守備の練習をやっていると、白かったユニホームも汗とよんで、まっ黒になってしまいました。とてもつかれました。一休みの時のジュースは、家で飲む時よりおいしく感じます。
ぼくは、野球が大好きです。だから、この夏休みも一回も休まないで練習に行けたのだと思います。
でも、負けないで大人になるまで続けるのが、ぼくの大きな目標なのです。

ま ち の わ だ い

自主的に子どもたちの水泳指導

上通町の丸山さんら7人壬生小プールに今年上屋（屋根）が設けられ、運動会が終了した現在も水温が十四・五度あり、児童たちは水泳で体を鍛えています。



指導にあつている皆さん

東下台が優勝飾る

第二回女子ソフトボール大会は、九月十五日、十八日の二日間、町総合運動場開かれ、東下台チーム



優勝した東下台チーム

暮らしのちえ

「なべを材質で選ぶ」
特徴を知り
使い分けよう

なべには銅、アルミ、ホウロウなど、いろいろな材質のものがあります。なべは毎日使うもの。丈夫さ、使いやすさなども、材質の長所短所を見極めて選びましょう。

「アルミなべ」熱伝導がよく、軽くて取扱いに便利なことなどから、種類は豊富です。アルミなべは、酸やアルカリに弱いので表面にアルマイト加工が施されていますが、加工被膜がはがれると、素材のアルミが腐食し表面が黒ずんだり、白いはんて



んがでたりします。使ったあととは水気をよくふきとることが長持ちさせるコツです。

「鉄なべ」鉄は丈夫で、高温加熱に耐え保温力が高い一方、重くて錆びやすい面があります。使用後は、空炊きして水気を切り、油を引いておきましょう。

「ホウロウなべ」ホウロウなべはホウロウ用鋼板にガラス質を高温度で付けたものです。カラフルな色柄のものも多く、酸に強いのが特長です。しかし、油なじみが悪く焦げつきやすい傷がつくと下地の鉄にサビが出るなど、いくつか短所があります。また、空炊きは絶対に禁物です。

「フッ素樹脂加工のなべ」こびりつきや焦げつきに強く使用後の手入れも楽ですが、表面のフッ素被膜がすり減ったりはがれやすさという性質があります。そのため、金属（ラや金）属タフで強くこすりつたりすると、フッ素が剥がれやすくなります。また、熱に弱いので空炊きや極端に少ない量の調理は禁物です。

の舞い

秋の芸術祭として、日本全国各地に、舞の古い芸能が上演される。その一つ「附任者」の舞いにならぬように、に「など」と言とき、それが雅楽からきた言葉と知って使っている人は意外に少ないようです。

「二舞」は雅楽の「安摩」であらうに演じられる舞の名前です。安摩は紙製の仮面をかぶって土地の神を鎮めるために舞うものですが、この舞に続いて、男女二人がおかしな所作で「安摩」をまねる舞楽が、「二の舞」と呼ばれます。

「こから、人のあとに出てきて似た行為をすること」を「二の舞い」と言うようになりまし。特に同じような失敗を繰り返す点が強調されて、前の人と似たミスを重ねることが「二の舞い」を演じるという表現になったわけですね。

「太鼓持ちのように芸能用語から日常語になった言葉はたくさんありますが、語源を知らないための誤用もないとはいえせん。」

誤用を繰り返してだれかの「二の舞い」と言われないようにしたいものです。



臨時行政改革推進審議会
今年三月に解散した臨時行政調査会の答申に基づき、政府が講ずる行政改革に関する施策について調査審議する機関。

必要に応じて政府に意見を申し述べ、また、その諮問に応じて答申するいわば国民的立場に立った。行革のお目付け役の機関です。委員は経済界、官界、労働界出身の七人で構成され、会長は臨調会長を務めていた土光敏夫さん。

七月四日に開かれた初会合では、中曽根総理大臣が「政府として臨調答申を最大限尊重し、行政改革を推進してきたが、今後も行革の意図を尊重し、その実現に向けて可能な限り努力する」とあいさつ。これに対し、土光会長は「行革は活力ある社会をつくるための二十一世紀に向けた国民的大事業だ。増税なき財政再建の方針を踏まえて取り組んでほしい」と要望しました。

発足以来、週一回、定期的に会合し、八月四日には国、地方を通じて行政の合理化を徹底することなどを盛り込んだ「当面の行政改革に関する意見」を提出しました。

ご存じですか？ 検察審査会のしくみとはたらき

新聞やテレビで「〇〇検察審査会が不起訴不当の議決」という見出しを見たことがありませんか。検察審査会とは、どんなことをするのでしょうか。

わが国では、犯人を誰でも処罰させることはできません。検察官だけが裁判所に処罰を求める権限を認められています。この検察官の仕事である起訴、不起訴（裁判にかけない）が正しく行われてこそ刑事裁判の公正が保たれ、国民が安心して生活できるのです。

犯人を誤って起訴しても裁判所においては正の道はありますが、不起訴にしたことが不当だったとします

と、それを是正させることはどうなるかということですが、つまり、被害者は加害者である犯人を不起訴にしたのは、不満であり納得できないからもう一度よく調べ直してもらいたいというときには、検察審査会に申し出をすればよいのです。

検察審査会の審査員は、国民のなかから「くじ」で十一人（任期六ヶ月）が選ばれ、検察官の仕事に対して国民の意思を反映させ、不当な不起訴処分をチェックします。審査員は有権者なら誰でも選べ、選ばれたらそれぞれ判断で事件を処理すればよいので、法律の知識は必要ありません。交通事故などで被害をうけたのに、加害者は何の処罰もされないのは納得がいけない、と言つてもこの制度を知らないため利用できないので、泣き寝入りすることのないよう、皆さんに知っていただきたいのです。

申し立てや相談は一切無料です。秘密は固く守られます。詳しくは、栃木検察審査会事務局（電話三三〇二二五）か町選挙管理委員会へお問い合わせください。

たばこは町内で
買いましょう

善意銀行

- 〇金六、〇〇〇円 六美町南部第一
- 〇金六、〇〇〇円 鳩山 末吉様
- 〇金六、〇〇〇円 城内 松本 万里様
- 〇金二、〇〇〇円 国谷外道 渡辺岩五郎・古はる夫妻様
- 〇金三、〇〇〇円 上通町 水野 シナ様
- 〇金一〇、〇〇〇円 城南 鈴木 明子様
- 〇金五、〇〇〇円 六美北部 宇賀神セツ様

金融機関の休業
11月は12日です

11月の納税
国民年金 10・11・12月分
国民健康保険税 第5期分

まちのうごき

人口	36,423人 (+52)	男	18,125人 (+31)	()内は前月比
世帯数	10,164世帯 (+10)	女	18,298人 (+21)	10月1日現在