



健康・体力づくり

天高く馬肥ゆるの秋——と、昔からいわれておりますように、秋は、何を食べてもおいしい季節です。
食欲があるからといって、食べ過ぎないように注意をし、「栄養・運動・休養」この三つのバランスを保って、マイペースで健康・体力づくりに努めましょう。(写真は、町のテニス教室に参加され運動に励んでいる皆さん)



スポーツの秋です

運動で体を鍛えよう

運動する人とならない人では10歳の差

ふだんから運動やスポーツをしている人と、していない人の体力の差は、予想以上に大きく、壮年で約10歳の差があるといわれています。
と比べて、ますます、スポーツクラブに入り、トレーニングウェアを着て、本格的なスポーツに取り組みたいと考えてくださいます。私たちが、日常生活の中で、すくなく、毎日続けられる運動から始めましょう。

運動はまず 歩くことから始めよう

じっとしていると体はなまってしまい、体のエネルギーも蓄えられないばかりで、太ってしまいます。澄んだ秋空の下で、大

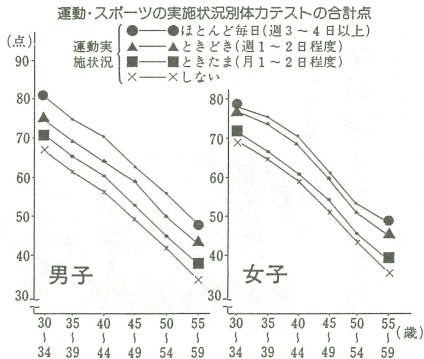
人も子供も、基本運動である「歩く」ことから始めましょう。いまままで運動していなかった

人が、急に思い立って、「マラソン」を始めたりますと、体をこすばばかりが長続きしません。ですから、まず歩くことから始めて、基本運動を身につけてから次の段階へ進むようにしましょう。

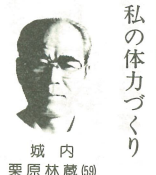
毎日歩くことが習慣づいたら、少しずつ歩行速度を上げるようにして、強さを増していき、体力づくりに一段と効果がでてきます。運動・スポーツの実

施状況別体力テストのグラフを見てみましょう。これは運動している人と、していない人の比較です。例えば四十四歳の男子で、「運動をしない」人の体力テストの合計点は、五十四歳の「ほとんど毎日運動する」人の合計点に、ほぼ等しくなっています。

また、四十四歳の「ほとんど毎日運動する」という男子は、「運動しない」三十一歳をやや上回っています。つまり、男子の場合、運動する人とならない人では、十歳の体力差があるというわけです。一方、女子の場合でも、運動する人とならない人では、十歳から五歳ぐらいの差があります。運動やスポーツをする人とならない人では、このように体力の差が



意識しないと 運動不足に なる。運動やスポーツをしっかりと理由が一つ多かったのは、一時間がない。仕事や家事、育児に追われて時間がとれない、次いで「年をとったから」。そして、体が弱いから「仲間や指導者がいないから」と続きます。もちろん、ふだんの体や家事が体力づくりに役立っていることもありますが、電化や合理化の進んだ現代の生活では、よほど意識して体を動かさないと運動不足になってしまいます。また、「年をとった」「体が弱い」といって、運動をしないとなすます体がなまってしまう。



私の体力づくり 内蔵 栗原林

私はいまだ運を運んで、体力づくりにますます精を出しています。一人でできる私の体力づくりは、四季を通して毎朝六時から、七時までの一時間です。内容は、次のような運動です。内容は一五分間(ゆっくりとペースつけて) 二強歩一五分間(速くケンケン) 三体操一十分(柔軟) 低鉄棒なども利用 四L.S.D一十分間(ゆっくり長く走る) 五五強運動一二十分間(一足跳 両足跳・立三段跳・懸垂・屈伸・投てき等) 六月一回クロスカントリー走(芝や土の上を速く走る) によつては、運動内容や時間の配分に変化をもたせませす。つまり、自分の体力に応じ、自分に合った運動を選択して、毎日続けることが大切です。そして疲労を感じたときは、休養することも心がけています。

つでも毎日続けるのが理想的です。しかし、それが無理なときは、少なくとも週一回ぐらいは体を動かしましょう。スタミナの衰えを防ぐ、気分転換に役立つ、集中力が養える。この三つが種目を選ぶポイントです。▼運動例...: ジョギング/水泳/テニス/ゴルフ/ソフトボール/バドミントン/卓球/ダンス/ボウリング/柔軟体操/ハイキング

五十代 体の無理がだんだん利かなくなってくるので、ふだんの生活管理に重点を置き、運動は楽しむものとして割り切ってください。▼運動例...: ジョギング/釣り/散歩/ゴルフ/柔軟体操/テニス/ボウリング/ダンス/ハイキング

六十代 若いときから体を鍛えてきた人、そうでない人の体力の差が目立ってきます。疲れた感じたときは途中で休みを中止するようにして、無理をしないよう心がけてください。▼運動例...: 散歩/体操/ゴルフ/卓球/ハイキングなど 運動不足の日や酒を飲み過ぎた翌日は、ふだんより体力が衰っているものです。くれぐれも無理をしないようにしましょう。

ジョギングのフォーム



1. 前後左右にゆすらないように。 2. 足は軽く振り、ひじを90度ぐらいに曲げ、体軸にまっすぐ振る。 3. 足を前方に突き出す際、ひじを90度ぐらいに曲げ、体軸にまっすぐ振る。 4. 足を前方に突き出す際、ひじを90度ぐらいに曲げ、体軸にまっすぐ振る。 5. 足を前方に突き出す際、ひじを90度ぐらいに曲げ、体軸にまっすぐ振る。 6. 足を前方に突き出す際、ひじを90度ぐらいに曲げ、体軸にまっすぐ振る。 7. 足を前方に突き出す際、ひじを90度ぐらいに曲げ、体軸にまっすぐ振る。 8. 足を前方に突き出す際、ひじを90度ぐらいに曲げ、体軸にまっすぐ振る。 9. 足を前方に突き出す際、ひじを90度ぐらいに曲げ、体軸にまっすぐ振る。 10. 足を前方に突き出す際、ひじを90度ぐらいに曲げ、体軸にまっすぐ振る。



指先(足の親指のつけ)足の裏全体で受え、かかとで着地、けむでキックします。

あられわれます。しかし、それほど悲観することはありません。逆にいえば、十歳程度の体力の差は、本人の努力で運動することによって十分

歩く運動を卒業したら ジョギングを

歩くと運動を卒業したら、次の段階のジョギングに移りましょう。ジョギングは、もともと「そつと押す」とか「ゆっくりに進む」という意味ですが、体力作りの上で、全身の力をぬいて、ゆっくりに走ることとされています。そのスピードは、おしゃべりながら走る程度で、スピードやタイムを競うものではありません。

分には、取り戻せるということですから、歩くことから始め、歩く楽しさを再発見して、マイペースで一日一万歩を目指し、歩いてみてはいかがでしょうか。ジョギングのフォームは、図で示した通りです。

これは基本フォームですから、自分なりのフォームでまず走り、だんだん走るペースを整えて走ら、基本のフォームに整えて走らようにしましょう。

効果があることが分っています。が、一体どのくらいの人たちが運動をしているのでしょうか。三一人に一人、運動していない人。

体は鍛えれば 若返る



「最近の一年間に運動やスポーツを行ったか」を二十歳以上の男女二千四百四十八人に聞いた調査があります。総理府「体力、スポーツに関する世論調査」57年10月調査。運動やスポーツをした人は、自分の行った種目を次のように挙げています。体操、軽い球技、ボウリング、ランニング...。とところが、約二六％に当たる八百七十六人の人が、「この一年間に運動やスポーツを「しなかった」と答えています。つまり

体力に合った運動を 自分のやり方で

自分の年齢や体力に合わせて運動を選んでください。実際にやってみて、二感がおもしろいと感じた、しめたものです。四十代 健康のための運動は、少しず

かんびようが種で 水口町と姉妹都市へ

来年提携を前提に両町が交流

私たちの町の特産「かんびよう」が取りもち、縁で、滋賀県水口町（みぶくち）町と本町が姉妹都市提携を前に、この種、両町長がそれぞれ地を親善訪問、来年の初夏合併三十周年を迎える十月に姉妹都市を結ぶこと合意し、現在提携に向け、事務を進めています。

水口町は、滋賀県の南東部（琵琶湖の南）、甲賀郡に位置し、町の南西部に飯道山が盛りあがり、東部にはゆるやかな丘陵地帯が分布し、中央部を野洲川が流れている人口二万三千三百七

人の山あいの町。昔は、東海道五十三次の五十番目の宿駅として登場している宿場町であり、また城下町としても栄えた町です。



水口の穴戸貞六町長(左)と横井町長ガツチリ握手

本町と水口町との関係は、正徳二年（一七二二年）当時、壬生藩主加藤家と水口藩主鳥居家の間に領主として行き来がありました。そして水口城主鳥居忠英が壬生城主へ、壬生城主加藤嘉矩が水口城主に国替えになったとき、鳥居忠英が生活上のため水口特産の「かんびよう」の種子を取り寄せ、壬生で栽培させたのが本町の「かんびよう」栽培のはじまりという、言い伝えがあります。



下水処理を見学する皆さん

夏休み親子施設めぐり 自分の目で見てよく分った

産が年ごと減る一方で、現在の栽培面積は二・五ヘクタールの生産農家は三十一戸でわずかながら今も水口町で生産されています。

この姉妹都市関係については、産業的に、また歴史的にもゆかりの深い水口町に、町史資料の資料収集のため本町が訪問したことが話のはじまりで、今年の五月に水口町の林田久一町長の五月に水口町の林田久一町長が来町されました。そのとき姉妹都市について話し合われ、その後七月二十四日に本町から横井章三町長が水口町を親善訪問し、姉妹都市提携のスキームについて懇談し、八月十二日には水口町から穴戸貞六町長が親善に来町され、姉妹都市提携について一段と具体化したものです。

姉妹都市提携の計画については、来年度に行われる水口町合併創制三十周年記念式典の席上で宣言式を行い、同年十月に町村合併十周年を迎える本町で契約式を行う予定です。

この姉妹都市を結ぶことにより、両町の親睦が図られることにより、両町の政治、経済文化の面でお互いの町づくりに役立ち、有形、無形にプラスに大きな期待が寄せられています。

十二日には水口町から穴戸貞六町長が親善に来町され、姉妹都市提携について一段と具体化したものです。

姉妹都市提携の計画については、来年度に行われる水口町合併創制三十周年記念式典の席上で宣言式を行い、同年十月に町村合併十周年を迎える本町で契約式を行う予定です。

この姉妹都市を結ぶことにより、両町の親睦が図られることにより、両町の政治、経済文化の面でお互いの町づくりに役立ち、有形、無形にプラスに大きな期待が寄せられています。

水口町は、昭和三十年四月降谷村、柏木村、水口町、貞生川町の二町三村が合併し、さらに翌年に隣接する土山、甲賀の両町から大字今郷、嵯峨、和野を編入し、現在の水口町が誕生しました。町の総面積は六八・七七平方キロメートル、豊かな水に恵まれ、醸造所も多く、水口工業団地も造成されて、大規模な機械、電気の諸工場がたちら財政的に豊かで現務署、裁判所、警察署、公共職業安定所、土木事務所、保健所等国、県の公共機関もあり、また、アーケードのついた商店街がたちならんでいる、充実した町です。

水口町は、昭和三十年四月降谷村、柏木村、水口町、貞生川町の二町三村が合併し、さらに翌年に隣接する土山、甲賀の両町から大字今郷、嵯峨、和野を編入し、現在の水口町が誕生しました。町の総面積は六八・七七平方キロメートル、豊かな水に恵まれ、醸造所も多く、水口工業団地も造成されて、大規模な機械、電気の諸工場がたちら財政的に豊かで現務署、裁判所、警察署、公共職業安定所、土木事務所、保健所等国、県の公共機関もあり、また、アーケードのついた商店街がたちならんでいる、充実した町です。

睦小田中さん、加藤さん優勝 県学校給食調理コンクール



見事優勝した睦小チーム

県教育委員会の主催による第二十二回県学校給食調理コンクールが八月七日宇都宮市昭和一小学校で開かれ、睦小小学校のチームが見事優勝しました。

この日は、県内の学校給食にたずさわる四十人（二十チーム）の人たちが、課題献立の「鶏肉と野菜のチヂミそいためし、ワカメの酢のもの」に挑戦し、日頃の自慢の腕をふるい、手きわよく作りあげました。その結果、本町の睦小小学校の田中中さん、加藤フジエさんのチームが優勝に輝きました。

優勝した二人は、これからもより一層子供達に喜んでいただける給食を、作っていきたくと張り切っています。

後たたない悪質な訪問販売

つまじ話には注意しよう

最近、消火器等の悪質訪問販売により、町民の皆さんから被害を受けた方が多かったようです。か、という相談が数多く寄せられており、県消費者センターに、寄せられています。

四月から七月までに、県消費生活センターに寄せられた相談件数をみると、総件数は七九九件で、内容は生活相談が三二一

件、苦情相談が五六八件と増えています。

苦情相談のうちでは、約半数の二八五件が訪問販売に関するもので、昨年同様に比べ、四六・九％増となっています。

訪問販売の相談内容を品目別にみると

- 一、消火器は、アパート住まいの学生や新婚家庭が目につ

順位	商品分類	件数
1	消火器	43
2	住宅設備品	31
3	健康食品	24
4	学習教材	24
5	鍋セット	23

品目別相談順位

おり、消防署から来たように装い、法的に設置義務があるとして、手元に現金が無い人には、郵便局や銀行まで車で連れて行って、代金を支払

払わせるという手口です。

二、住宅設備品の中では、太陽熱利用の温水器があり、「キヤンペーン」中でのモニターになれば半額にする。モニターの仕事はアンケートに答えるだけ」といった話術が使われています。取り付けた後よく高かったら、半額どころかむしろ高かったという例です。

三、健康食品は、食品の安全性についての不安から、自然食品、健康食品がブームで、特に中高年齢層の方が増えています。

四、学習教材については、若い教育ママに近頃もみんま購入している、ふれこみ買わせる手口です。

五、鍋セットは、「お宅をお借

りしてホームパーティー形式で、ステンレスを使った料理講習会をさせてほしい。又今使用しているのは有害なものでお宅も是非「組織」を……」というものです。

いふだけの事例も、功みな話術にのせられたものが多く、消費者も、もっと正しい知識を身につけ、特に次の点に注意しましょう。

○必要でないものは、はっきり断る。

○本当にはいい品物であれば、専門店と比較し納得の上購入する。

○価格の高い高いに関係なく、よく家族と相談して買う。

○契約書は、内容をよく読んでから署名捺印する。

町婦人防火クラブに 軽可搬消防ポンプが 贈られる



贈られた軽可搬消防ポンプ

町婦人防火クラブ（亀田愛子会長）に八月八日、日本消防協会から軽可搬消防ポンプが一台贈られました。

これは、地域の消防署・消防団員に、日ごろから積極的に協力している優良な婦人消防隊（婦人防火クラブ）に対し、その活動の資器材の一助として、「軽可搬消防ポンプ」を贈っているもので、今回は、町婦人防火クラブの実績が認められ授与されたものです。

早速、町婦人防火クラブでは万が一備えての訓練と、火災時の消火等に役立てていきたいと、活用方法を検討しています。

ふるさとまつり

町ふるさとまつりは、八月十日、十五日の二日間、壬生大



ふるさとまつりで踊りに酔うみなさん

通りを会場に行い、延べ一万人の出入りにぎわいました。今年には、例年と違い午後三時から午後九時半まで、大通りを全面交通ストップし、踊りの始まりは午後七時までイベント広場を設けて、体力測定や、バドミントン、ミニゴルフ、輪投げ等の催しを行ったほか、神輿愛好会による大人神輿や、上長田の子供神輿もイベント広場に繰り出して、祭り気分を一層盛り上げました。

また、とちぎ博のイメージソングを歌っている地元歌手、高橋ゆきさんの特別出演も加わり、持ち前の美声を披露し、集った人々を魅了していました。

このふるさとまつりのメインであるかんびょう踊りは、午後七時から、踊らにあそそばかり、音頭に合わせて老いも若きも踊り、会場は、踊り一色にぬりつぶされ、踊る人と観客と祭りに酔い、真夏の夜のひとときを、楽しく過ごしていました。



安塚地区コミュニティ盆踊り

陸地区・安塚地区 コミュニティも 盆踊り大会開く

陸地区、安塚地区の両コミュニティ推進協議会では、それぞれ

上表町の 大島忠介さんも 五十万円寄付

上表町の大島忠介さんが、老人福祉に役立ててほしいと、五十万円に寄付されました。これは、大島忠介さんの息子さん、生計に大変お世話になったので、四月に寄付されたもので、町では早速、ゲートボール用具やカラテ、等を購入して、老人の方に利用していただき、皆さんから大変喜ばれています。

「教育に役立てて」と一千万円寄付

北小林出身の野尻善次郎さん



野尻善次郎氏(幼)

北小林出身の野尻善次郎さん(左)は八月八日「町の教育に役立てて」と、巨額の一千万円を寄付されました。野尻さんは、明治二十九年に北小林に生まれ、幼小時代を当地で過ごし、その後小樽高商(

今回の寄付は、野尻さんの甥にあたる六美町の渡辺信さんが上京した際の話しで、最初野尻さんは、神奈川県への寄付を考えていたようですが、渡辺信さんの助言があって、野尻さんの実母の記念と、故郷への思いから、本町に寄付することを決心し、自己資産の中から一千万円を、寄付されたものです。

町では、思いがけない巨額の寄付に感謝し、野尻さんの好意にこたえるため、早速奨学金基金に繰り入れ、優秀生徒づくりを活用したいと考えています。

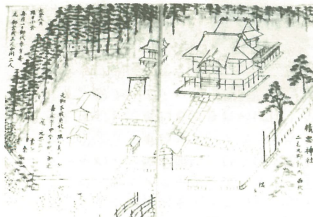
町史研究

あれこれ

— 14 —

精忠神社祭礼(2)

最初に正月一日の行事についてみてみましょう。
まず、夜明け前に御宮掛りの者は、前もって用意しておいた精忠神社へのお供物を確認し、更に、制限を見計って大鳥居の外へ、大のぼり一対、及び未社(伏見城の戦で主君元忠と共に戦死した家臣を祭った社で、精忠神社の西隣りにあったらしい)鳥居の外へ、小のぼり一対を建てました。



嘉永年間の精忠神社(多賀谷キヲ氏所有)

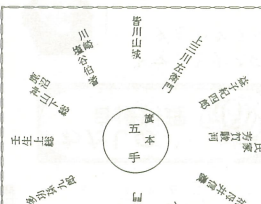
すと、羽織、袴を着けた松番の足軽二名が、御宮御前の左右へ着きました。この二人には数物の使用が許されたようです。御宮内及び御社の掃除は、この日はしませんでした。殿様など、御代参前に御用人の改めを受けた御供物が、御宮掛りの者によって内陣へ供えられました。その品々は次の通りです。
御鏡餅 白木の台に載せる。
但し、十二月晦日の夕方お供えする。
御酒瓶 一対、三方に載せる。
御洗米 土器に盛り三方に載せる。
御雑煮 〃
海川 〃
鰯の物 〃
御初穂 金百疋 白木の小足打に載せる。
御喉痛 三方に載せる(新年の祝儀で、三方の盤上に白米を盛り、その上伊勢えび、その他を飾ったもの)。
諸準備が整ったが、御宮掛りの者に案内されて到着し、まず、殿様御名代の年寄役が、御宮、続いて未社へ御代拝になり、その後、若殿様御名代の年寄役(殿様御名代が兼ねた御悠容様(殿様の御家)御代拝の年寄役が、御宮、未社へそれぞれ

町史編さんだより

38

現存する中世(一)

先に(広報みぶ六月号)、中世宇都宮氏に從属する家系団中、壬生町に係る人々の姓名を述べたわけですが、時代によって從属関係も異なります。



宇都宮氏の旗本五手

このように強力な旗本十二集團と、在郷の城主団とで宇都宮氏の武士団が形成されました。それでは在郷の城主、出郷の城主のうち、出郷の城主。この時うわけです。この時、宇都宮氏に代る旧家臣は六月号で述べたわけですが、

七ツ時(午後四時)を打ちますと、御供物、御宮掛りの者が下げて退散し、正月一日の行事は終りになりました。

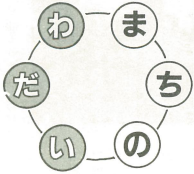
前述の史料と比較してこれから記述する史料では、同村内の支配者名が変更されています。在郷の支配者が時代によって変わるのは、中世後期、特に戦国時代においては弱國強家の例え道理です。壬生氏もかつては宇都宮氏の支配下に在り、旗本として活躍した時代があります。図表は、宇都宮氏の旗本五手で、「天正年間中」のもので、宇都宮氏麾下の代表的な武者集團は、天正年間初期、宇都宮城を中心として、下野・常陸・兩國にまたがり北関東において絶大な勢力があったことがうかがわれます。

なお、当日は、御目付も語め目付は、御宮掛り、御用人、御目付はそれぞれ麻上下を着用しました。

宇都宮氏麾下の出郷の城主をみてみると、五十五城を数えられています。この内、壬生町内に築城されていたものとして、小林城主、山井丹波守、上田城主、間修理亮、安塚城主、石河長助、同所城主、師八兵衛等の四城四氏の姓名がみられます。これらの城主に連なる人々が一部現在も同所に生活を営んでいます。しかしこの時代の形跡としては文献資料は無く、城跡の土塁・城主を供養した五輪塔が、今日でも保存され、一族の人々によって祖先の供養祭事が行なわれており、以上、述べてきた中世と現代とのかわりについて、宇都宮氏麾下・旧家臣団と、現在町内に生活を営む子孫の人々について記述しただけです。町史編さんも具体的な編集作業に入りましたので、町民のみならず市民でも公開されている資料があまりありません。役場町史編さん室まで、ご連絡ください。

壬生町民憲章 1. きまわりを守り互いに信じあう明るい町をつくります

壬生町民憲章 1. 働くことによるこびも豊かな生活をきざみます



町民のひろば

「町民のひろば」はみんなで作るページです。まちのわだいは、身近なニュースや「高ごころ」職種の若者」を紹介される方は、男女は問いませんがなるべく独身の方を、私の家族」は小学生男女の方、わたしの自慢料理」は主婦の方にご一報ください。

宇女商高生が 駅の清掃奉仕 に汗を流す

本町から宇都宮女子商業高等
学校に、通学している壬生支部
生徒五十名の皆さんは、八
月二十一日自分たちの利用して
いる壬生駅南口駅、おもちゃの
まち駅の清掃奉仕を行いました。
これは、夏休み特別活動の一



自主的に清掃奉仕する宇女商生徒

奇術などで 楽しく過ごす

壬生寺の地藏まつり
上新町の壬生寺で、八月二十
四日恒例の地藏まつりが行われ
多くの人でにぎわいました。
この地藏まつりは、子供たち
が健やかに丈夫に育つようにと
「子供のためのお祭り」として
毎年行われています。
この日集った人たちは、地藏
さまにお参りをしたあと、本堂
で催されたアトラクションの、



歓声とため息の地藏まつり奇術ショー

親子そろって 初段に

壬生少年剣道教室



初段の藤田昇さんと剛くん

壬生少年剣道教室に通って
いる、下長町の藤田昇さん(三
歳)と、長男の剛君(三)親子が、
六月十七日全剣連主催の昇段審
査会において、そろって初段の
位を取得しました。
藤田さん親子は、約二年間熱
心に、親子一緒になって練習に
励まれ、多くの受検者の中から、
見事初段をちとつたもので、
三上師範や仲間から「親孝廉」
と賞賛されています。
また、この教室では九月九日
壬生小体育館で、精忠神社奉納
少年剣道大会を開きました。

短歌

壬生町文化協会文芸部選

俳句

渡辺真夕美
生きたしと心の叫び詠まれをり
亡き師の歌は哀れをさそふ
正田良次郎
峠路を越ゆればながくあこがれ
し尾瀬沼の見ゆ水の光りて
萩原 久子
孫らみな掃りし後のうづらさに
残せし火花片付けたる
和久井 香
炎天は明日に続かむ太陽の真赤
に燃せし山にかなむく
高橋 田鶴
開け放ち思ひ思ひの昼寝かな
宇井 秋汀
老婆の疲れて小さき昼寝かな
酒井 トシ
ハンマーの音をつつに昼寝故
秋山 仙
昼寝寝ぬ親ふ猫の目と合へり

職場の わかもの 荒川幸子さん(20) 働バンダイ栃木工場



おもちゃのように かわいい娘

とにかく素直で明るく、かわ
い女性で、職場の中ではひと
きわ目をひく一人です。
仕事は「子供に夢を与える」
おもちゃの組立てです。
ビス打ち、ハンダ付けと何で
もキチンとこなす器用な娘で、
今では職場には、いなくてほ
ならない存在になっています。

活発でスポーツ万能。今は
バスケットに夢中とか。
また、レコード鑑賞(特にニ
ューミュージックファン)と、

そうじ(日曜日の午前中はいつ
も、やっていた)という、
趣味という、しよやかな面も、
持ち合わせています。
ただ今、恋人募集中で、「背
が高く、私をリードしてくれる
頼りがいのある。松山千春、ク
イアの男性が、理想の男性だぞ
そうです。
どなたかいい人おりましたら
紹介してください。
(血液型A、さそり座の女)
紹介者 第三加工 柳沢社雄

私の 家族

わたしの
おかあさん
壬生北小学校二年
渡辺 幸子



「ただいま」と大声でうちに
入っても、たいていお母あさん
はしません。また畑かなと思
いながらかけ足で畑に行ってみ
ると、やっぱりいました。手ぬぐ



お母さんの和子さん

いの上からむきわらぼうしをか
ぶり、ちかたびをはいしこと
をしてお母さんはあせびつ
しよります。「おかえり、きよ
うもがばったかな」と、ぼう
しのおく目が、にこにこする
とおたしはほっとします。
お母さんは、じっとしている
ことがありません。朝三時にお
きてカンピョウのしごと、朝こ
はての時間になるとちかたにもど
ってきて、しよじのしごと
です。朝ごはんがすむとたか
ンピョウのしごと、お昼にか
きてごはんをたべて、こんど
はやさいのしごとです。そして
暗くなるまではたらいいます。
こんなにいそがしお母さん
なので、いっしょにおふろに入
ることは、一しゅう間にどく
らいですが、学校のこや友だ
ちのことを話すがとでもたの
しいです。でも冬あんなに白く
てスベスベのせなか、夏あせ
もでざらざらになつていての
を見ると、とてもかわいそう
に見え、とともかわいそう
わたしがいそがしお母さん
なればと、いっつも思ってい
ます。

わたしの 自慢料理

トマトとナスの
スタミナグラタン



城南 人 見 イハ子

【材料】4人分。ナス4~5個、トマト
2個、玉ネギ1個、牛ひき肉400g、
塩・コショウ・ナツメグ・粉チーズ・パ
ン粉・バターは各少々
【作り方】①ナスは5mmの輪切りにし、
あく抜きしてから、サラダ油で焦げ目
がつくぐらい焼きます。②トマトは5mmの
半月切りにして種を取ります。③玉ネギ
のみじん切りをサラダ油で炒め、しん
なりしたら牛ひき肉を加えて炒め、塩・コ
ショウ・ナツメグを少々ふります。④パ
ターをぬった焼き皿に、ひき肉を敷き詰
めて①②③を重ねます。ナスとトマトは
少しずらして重ねるときれいに仕上が
ります。粉チーズ・パン
粉をかけ200度のオーブ
ンで15分焼きます。夏
野菜を使った簡単な
グラタンです。



壬生町職員を募集します

受付は 9月17日から10月16日

役場では、昭和六十年度に採用する職員を、次のとおり募集します。

◎職種および採用人員
 ①一般事務 三名
 昭和三十六年四月二日から昭和四十年四月一日までに生れた者

◎保健婦 一名
 昭和二十年四月二日以降に生れた者で、保健婦の資格を有する者又は、来春までに資格を取得する見込の者

※①②いずれも住居要件は通勤時間がおおむね五十分以内の者

◎採用試験日
 昭和五十九年十月三十一日(水)です。

◎問合せ先
 壬生町役場総務課
 電話 1234 内線 14・16

◎手続き
 申込用紙請求先
 採用試験案内および申込用紙は、役場総務課に用紙してあります。

◎受付期間
 昭和五十九年九月十七日(月)から十月十六日(水)まで、時間：平日は午後五時まで、土曜日は正午まで受け付けています。

八月の町内価格調査結果

品名	単位・品質	最低値~最高値	平均	前月平均
小麦粉	1等粉 1kg	178~220	175	200
豚肉	もも肉 100g	120~200	164	154
サラダ油	ピュア入 1,650g	575~780	676	637
砂糖	上白糖 1kg	200~270	244	244
しょう油	濃口ボリ入 1ℓ	198~280	247	247
塩さけ	100g	120~220	167	155
さばカン	水煮2号 220g	95~218	124	135
インスタントコーヒー	150g	868~1022	964	946
キャベツ	1kg	60~150	96	88
玉ネギ	1kg	100~380	186	173
卵	10個入 M	118~200	168	176
ちり紙	1,200枚	198~280	242	257
ディッシュペーパー	400枚	118~150	134	134
洗濯リ	2.65kg	850~910	889	896
台所用洗剤	380ml	145~165	164	163
ラップ	30cm×20m	110~206	167	156
アルミホイル	25cm×8m	99~155	122	128
灯油	18ℓ	1,480~1,650	1,564	1,526
プロパン	5m ³	2,600~2,650	2,642	2,642
ガソリン	レギュラー 1ℓ	140~147	144	145
軽油	1ℓ	95~110	107	105

行政相談週間です

(十月十四日~二十日)
 本年も、十月十四日(月)から二十日(土)まで、行政相談週間を実施します。この機会に、相談委員まで直接ご相談ください。

○相談の範囲
 行政相談の対象となる業務の範囲は、国の行政機関の事務、地方公共団体等が、国から委任又は補助を受けて行っている業務及び、国から特別の監督を受けている公社、公庫、公団、事業団、その他の特殊法人の業務であり、その範囲は極めて広くなっています。

しかし、行政機関等の業務に關係のない民事上の問題及び、地方公共団体の固有事務は除かれます。

○相談の内容
 公害、不動産登記、旅券、国税、教育、生活保護、土地改良消費者保護、労働基準、都市計画、住民登録、用地買収等。

○行政相談委員 小田垣英二郎 (電話 8210013)

金融機関は
 毎月第二土曜日
 休業です
 十月は十三日です

十月の納税
 町民税
 第三期分
 国民健康保険税
 第四期分

善意銀行

- 金八九〇円 長谷川勇次様
- 金一〇〇〇〇円 虹の会様
- 金一、〇〇〇円 匿名

まちのうごき

9月1日現在

人口	36,738人 (+78)
男	18,258人 (+36)
女	18,480人 (+42)
世帯数	10,330世帯 (+20)

()内は前月比

たばこは町内
 ありません