



春を告げる 草花

庭先の暖かい日だまりに、可憐な花を咲かせては、私たちの心を和ませてくれる福寿草。早くも。春一番。を告げています。
 本町内にも、草花を栽培している農家が数件ありますが、今、出荷真っ盛り、メライコイデス、サイネリアなど、次々に花屋さんの店先に並びます。そろそろ南の方からは、さくらの便りも聞こえてきそうです。
 (写真は、西高野細井さん宅の花栽培風景です)

健康づくりは

運動とカロリーの自己管理から

肥満は病気のはじまり

うに、体の中で分解してエネルギーを得ているのです。

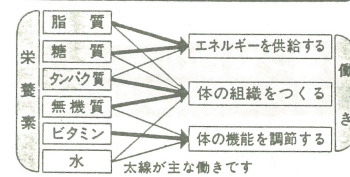
人間の燃料は 米や肉

自動車は、ガソリンを燃やして得たエネルギーで車輪を回し進みます。同じように、人間の活動にもエネルギーが必要です。わたしたちは、米に含まれる糖質、肉のタンパク質などを、自動車ガソリンを燃料にするように、人間のエネルギーのもと（エネルギー源）となっているのは脂質、糖質、タンパク質の三つの栄養素です。ところが、これらの栄養素は同時に「体の組織

使わないエネルギー
体に蓄えらるる



エネルギー源には体をつくる働きもある



出てきたおなかを気にしたり、もつとスマートになりたいと願っている方は多いと思います。しかし、太りすぎの怖さは、体の線が崩れることだけではありません。太りすぎは、心臓病や糖尿病などを引き起こすきっかけになることが多いのです。なぜ太るのかその原因は、カロリー（エネルギーの単位）の取りすぎと運動不足です。

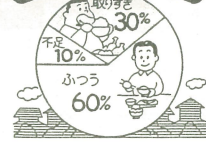
エネルギーの単位は カロリー

「甘いお菓子はカロリーが高い」「カロリーを取りすぎると太る」と言うことがありますが、この「カロリー」とは何でしょう。

カロリーを 取りすぎてもいせんか

やせたいと願う女性、おなかが出てきたと嘆く男性、あなたの身近にも太りすぎを気にする人が多いと思います。厚生省の「国民栄養調査」でも、平均すると一人当たり一〇％分のカロリーを取りすぎていて世帯一とみると、三軒に一軒はカロリーを二〇％以上取りすぎている——という結果が出ています。

3軒に1軒はカロリーの取りすぎ



う。カロリーは、わたしたちが活動するのに必要なエネルギーの「単位」です。例えば、ドーナツ半個分にはだいたい百キロ・カロリーのエネルギーがあり、これを使いこなすには、なわとびで十分ぐらいの運動が必要です。

エネルギーを 蓄えるな

一人ひとりの運動量、食事の内容によって違いはありますが、一日のうちに、運動などで消費を心がけたエネルギーの目安があります（改定、日本人の栄養所要量）。特に、エネルギーをどのくらい消費するかという、生活活動の程度が「軽い」に当てはまる人は、積極的な運動で、エネルギーを蓄えない努力が必要です。

運動量の目安

運動中の脈拍/分 + 年齢 =

- 150以下(運動が弱すぎます)
- 150~190(適当な強さです)
- 190以上(運動が強すぎます)

運動をはじめて4分以上後で、15秒間の脈拍を測り、それを4倍します。

体を動かさない人ほど、積極的な運動を

生活活動の程度	活動のパターン(時間)			職業の例	運動で消費したいエネルギー量(kcal)	
	座っている	立っている	歩いている		男	女
I. 軽い	13	3	0.5 未満	管理・事務的な仕事、幼児のいない専業主婦など	200 300	100 200
II. 中ぐらい	10	5	1	製造業、加工業、販売業、サービス業、乳・幼児のいる主婦	100 200	100 程度
III. やや重い	6	6	4	農耕作業、漁業作業、建設作業など	ふだんあまり使わない筋肉を使う運動を心がける	
IV. 重い	5	7	4	伐採作業、プロのスポーツ選手など		

ドーナツ半分

なわとび十分

百キロ・カロリーのエネルギーは、ドーナツなら半分、炭酸飲料では一本分に相当します。

また、同じ百キロ・カロリーのエネルギーを使うには、

なわとびで約十々、ジョギングならおよそ十五分の運動量が必要です。

その分は運動量を増やせば、健康な毎日を送る助けになります。

これが100キロカロリーの食品量です

ごはん 6分目	食パン 1切半	卵 1個半	バター 大さじ1杯	ドーナツ 半分
うどん 1/2杯	ラーメン 1杯	日本酒 1本	炭酸飲料 200cc	アイスcream チョコレート 半分

100キロカロリーを消費するためには

ゴルフ 約25分	座り仕事 約80分	なわとび 約10分	ジョギング 約15分	野球 約35分	テニス 約15分
歩行 約30分	水泳 約12分	テレビ体操 約25分	サイクリング 約35分	バドミントン 約12分	

交通事故防止は 安全の確認が大切

老人交通安全講習会

町では、お年寄りの交通事故を防止するため、二月七日老人憩いの家（東芝荘）に、町内の各老人クラブ会長六十一名を招き、交通安全講習会を開きました。

この講習会は、県内における交通事故で、お年寄りの死亡事故が昭和五十三年以降増え続け、交通事故による死者の二十六％が老人で占め、その対策が急務となっているため、交通安全を推進する適任者である各老人クラブ会長を対象に、講習会を実施しました。

この日は、県交通安全推進員から、「お年寄り交通安全推進員から、交通安全対策の職

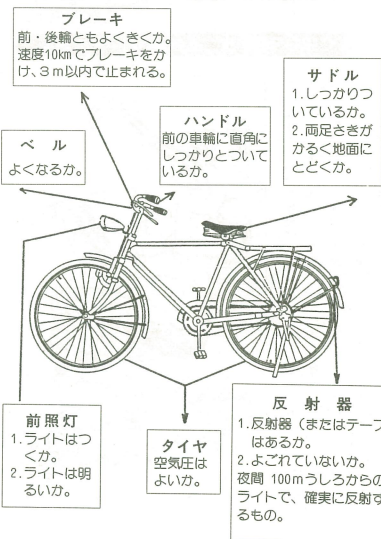
高齢者の 事故の特徴



交通事故防止を考える老人クラブ会長

一、歩行中の事故が多い
高齢者の事故の中でも、特に横断中の事故が最も多く発生している。これらの事故は、勿論車の運転者にもなんらかの不注意が認められるが、高齢者の側にも車の直前、直後横断したり左右の安全確認が不十分であったりしたものが多く。
二、自転車乗車中の事故が多い
自転車事故による死者では、交差点での合頭の衝突や、右折時に側面衝突されるものが多い。
三、死亡事故に占められる割合が多い

自転車の安全な乗り方をするための点検と整備



高齢者の事故は、他の年齢層にくらべて死亡率が高く、とくに死亡の危険率は六十歳以上が最も多く、他の年齢層においては、死亡事故にならない事故でも死亡事故になる場合が多い。四、十七時から十九時に多発している。

高齢者の事故は、十七時から十九時の間に最も多く、日没から宵にかけては、特に注意する時間帯です。

自転車に乗る ときの心得

- ① 信号機のない道路で、車が近づいているのに横断する。
- ② 止まっている車や電柱のすぐそばを横断する。
- ③ バスやタクシーから降りて、すぐにその前後を横断する。
- ④ 酒を飲んでフラフラ歩く。
- ⑤ 狭い道路から広い道路に出るときには、一時停止をして安全を確認すること。
- ⑥ 酒を飲んだときや疲れているときには、絶対に自転車に乗らないようにしよう。
- ⑦ 夜間は、かならず前照灯と尾灯（反射器）をつけて乗りましょう。
- ⑧ 急折する大型車による巻き込み事故に注意しよう。
- ⑨ 自転車も交通標識や標示に従わなければならない。

歩くときの心得

- ① こんな時が危ないのです。
- ② 信号の変わり目にあわてて渡る。
- ③ 狭い道路から広い道路に出るときには、一時停止をして安全を確認すること。
- ④ 酒を飲んだときや疲れているときには、絶対に自転車に乗らないようにしよう。
- ⑤ 夜間は、かならず前照灯と尾灯（反射器）をつけて乗りましょう。
- ⑥ 急折する大型車による巻き込み事故に注意しよう。
- ⑦ 自転車も交通標識や標示に従わなければならない。

で両足が地面にとどく自転車に乗りましょう。

壬生町民憲章 1. 自然と歴史を大切に、よりよい環境をつくります

引っ越しの手続

転出・転入届を お忘れなく



転入、転出等の手続きをされる役場窓口

春の引越シーズンを迎え、目の回るような忙しさに追われている方も多くのことでしょう。引っ越して忘れてはならないのが転出・転入時の届け出です。適切な住民サービスを受けるためにも、届けは必ず出しましょう。

転入届けは十四日以内に

引っ越す日と転出先の住所が分かったら、現在住んでいる所の市町村役場で転出証明書をもらいます。転入届は、引っ越した日から十四日以内に転出先の役場に提出してください。

住民基本台帳は、住所、世帯等に関する住民の居住関係の公証、選挙人名簿の登録、住民税の賦課徴収、国民健康保険、国民年金その他、住民に関する事務処理の基本となります。

ですから、転入届を出さなければ、選挙権の行使や国民健康保険の給付などが受けられないばかりでなく、義務教育就学のもとになる学費の作成もできないことになってしまいます。

なお、町内で住所を変えたければなりません。例えば高層住宅に住んでいて、五階から六階に部屋を替えたときも転居届が必要になりますのでお忘れなく。

【厚生年金・共済組合・国民年金の加入期間がある場合】

厚生年金と国民年金の加入期間を合わせると25年以上ある場合

12年	13年
厚生年金	国民年金
合計25年で支給	

【厚生年金と国民年金の加入期間がある場合】

厚生年金・共済組合・国民年金の加入期間を合わせると25年以上あれば、通算老齢年金が支給されます。

8年	36.4	9年	8年
共済年金	厚生年金	国民年金	
合計25年で支給			

【カラ期間（国民年金任意未加入期間）がある場合】

- 厚生年金に5年加入した後、サラリーマンと結婚し、国民年金に任意加入しなかったとき

5年	20年以上	60歳
厚生年金	カラ期間（未加入年金に加入）	
合計25年以上で支給		

- 国民年金に加入した期間と任意加入しなかった期間を合わせて25年以上の場合

36.4	5年	結婚	60歳
国民年金	未加入（カラ期間）	加入（カラ期間）	
25年以上で支給			

共済組合の加入期間（昭和36年4月前に退官した場合を除く）と厚生年金の加入期間と国民年金の加入期間を合わせて25年以上あると、通算老齢（退職）年金が支給されます。

厚生年金と国民年金を合わせて25年以上あれば、通算老齢年金が支給されます。

厚生年金の加入期間と国民年金の任意未加入期間を合わせると25年以上になるので、通算老齢年金が支給されます。（年金は厚生年金から5年分支給）

国民年金の加入期間と、サラリーマンの妻などで国民年金に任意加入しなかった期間（カラ期間）を合わせて25年（昭和5年4月1日以前に生まれた人は10～24年）以上あれば、通算老齢年金が支給されます。ただし、年金額は実際に加入した期間にのみあてられます。

通算老齢年金の手続

我が国では、国民皆年金というところ、けれども、いざというときに、だれもが、いざというときに、国民年金に加入することになっていきます。老齢年金を受けるには、しかし、老齢年金を受けるには、

通算老齢年金の事例

によって年金を受けることが

できる通算老齢年金があります。この通算老齢年金の請求は、各年金制度ごとに異なります。例えば、国民年金と厚生年金の二つへ加入した人は、国民年金は役場へ、厚生年金は社会保険事務所にそれぞれ請求手続きをして、それぞれの制度から別々に受けられます。なお、詳しくは役場住民課へお尋ねください。

壬生町民憲章 1. 思いやりに満ちた心であたたかい社会をつくります

「お店屋さんごっこ」で 成果上げる

県指定モデル実験保育

第二保育所

第二保育所では、二月十四日宇都宮・下河地区の保育関係者約七十名を招き、実験保育の発表会を開きました。

この事業は、保育所における保育内容の充実と、望ましい保育のあり方を創造し、児童福祉の向上をめざすため、一年間県指定実験保育のモデル地区として取り組んでまいりました。

そしてその内容は、他の地域で行っている交通安全教育等とちがって「お店屋さんごっこ」



「れいひん」「れいひん」の言葉をかわり合っている子供たち

今回の実験保育の結果次のようになっています。

研究の成果

・縦割保育をしたことによ

役場職員が

三三七枚の毛布をアフリカへ



善願から集った毛布

り、大きな子が小さい子の面倒をみられるようになった。

・子供達、いろいろなお店に、いろいろな物を持っていった。

・初めは物のやりとりがなかったが、だんだん売りたい必要言葉が、年長児ばかりでなく年少児にも言えるようになった。

今後の課題

保育目標

「丈夫なからだづくり」
「あいさつのできる子」
「明るくおもしろい子」

では、「一枚の毛布が命の綱になる」ということで、この厳しい気候に苦しんでいるアフリカの人々を救うため、全国的に展開されている、キャンペーンに参加したものです。

このキャンペーンは、緊急を要することから、期間を二日間と定め三三七枚が集まりました。新品を除いては全部クリーニングをして送り、クリーニング代、輸送費等の諸経費については、町長の好意によるものです。

職員一同は、「この善意が海を越えて、アフリカに届く」と一日も早い再送を願っています。

町史研究

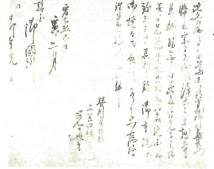
あれこれ

寺請制度(2)

前号にて江戸時代キリスト教を叩く目的であった寺請制度が、その本旨を離れて民衆生活の中に溶け込み、徹底的に身分を等が保証する形態に変化して行く事を述べたが、今回は、次の資料(往来手形)の例を見てみよう。

往来手形

一此支助と申者当国郡高柳村長左門伴二而宗者代々浄土真宗御寺旦那二紛無御座候此度唐光寺参詣并二日光為見物出村到候若他国二而致死去候ハバ其所之於御寺二御焼香御執行可被下候後日往來手形仍而如件



「往来手形」の例

— 20 —

寛政六年 寛通寺
寅ノ二月 諸国御所 同 御寺院方

勢州員弁部 上笠田村 寛通寺

これは、旅人が関所役人等に差し出す通行証で、内容は、寛通寺(三重県員弁郡員弁町浄土真宗大谷派)檀越の支助が、長野寺光寺と日光参詣の為に、旅行中であるという証明書で寛通寺の発行である。ここで単に通行証としての役目だけに重要な事は、若し他国に死亡した時はその地の寺で葬儀埋葬してくれる様明記されている点で、この一項が無いと無縁仏になるか、最悪の場合野晒しとして果てるのである。

この資料は、三重県という遠方から当地に於ける例で、手形包紙の裏書に、寛政九年八月二十八日受取置候(略)と記されておられ、三重を出発して三年半の旅(実際は旅といより放浪か)の後、この王生の地で死亡した事が推測される。当時旅に出る時は別れの水盃を交したといわれる如く、他国で死亡する例は頻りにあったと思われる「往来手形」の重要性が窺われる。

また、この一片の古文書から

町史編さんだより

43

剣の道神道無念流と壬生(2)

先に幕末壬生城下の撃剣隆盛について述べたが、この気運は明治時代まで引き継がれた。それも武士社会の姿ならず、町方、在郷の人々も巻き込んで活発になり、免許や目録などを道場主から受ける者が多かった。これらの人々に限らず、



高杉晋作29有余年の太く短い生涯の旅日記の一部

改役の厳しい監督下に置かれ、檀徒制度が明確にされていたため、檀徒以外の者の葬儀をするしを治せられていたのが、幕末の風雲児、高杉晋作。その人である。

高杉晋作は、二十九有余年の太く短い生涯の内、最も青春期の夢多き華やかなりし人生の最中、数多くの旅日記を残している。その中で万延元年(一八六〇)八月二十八日江戸長州藩邸を出発し、「試筆日記」を起草した。そのものをみると、浅草・小塚原の吉田松陰の墓に詣で、笠間九月三日、真岡、九月五日・宇都宮へ、日光中禅寺、東照宮、九月七日、壬生に九月九日から十一日まで三日間、神道無念流の達人・松本五郎兵衛を訪ねて、その門人の上野金次郎・秋山鏡太郎・水井喜作・北原仙吉・黒川忍治・井持播太郎・増田国太郎・酒井忠吉・守田兵藏・柳橋徳藏・鎌田守四郎の面々と剣を交した。

高杉晋作の剣は柳生新陰流であるが、壬生の地に松本五郎兵衛を訪ねたには、それなりの理由があった。

前に述べたように、幕末江戸の三大道場の一つ神道無念流の、練兵館(道場主・斎藤

事、は「宗門送り状(往来手形)」を持った者以外は許されなかったのである。

弥九郎に「記録するものである。当時、練兵館の塾頭を、長州藩士の桂小五郎(後の木戸孝元)と前後して務めた人松本五郎兵衛で、神道無念流の達人として全国の武芸者に知られた高潔の士であった。

道場主の斎藤弥九郎も長州藩を訪ねており、若き藩士達にも顔を知られていた。

高杉晋作も江戸に遊学、昌平学に入塾勉学の片わら武も熱心に学んでいた。

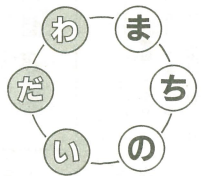
この時期の世相は、幕末のあわただしさの一步手前といった感があった。

壬生藩にあって、幕末の良き時代であったかもしれない、多くの人が神道無念流という剣を通して交流がなされ、時代によって鋭利な怪しい光を放ちながら来りていたことが窺われる。

この壬生の地は、歴史の深い現代に持続していることを考える時、意味深なものを感ずる。

壬生町民憲章 1. きまりを守り互いに信じあう明るい町をつくりま

壬生町民憲章 1. 働くことによりこびをもち豊かな生活をさずきます



いちごの里マラソン大会に 一五〇名が走る

町青年団協議会

町マラソン大会は、二月十七日午前十時に壬生中学校をスタートし、いちごの里を男女一五〇名が走り、健脚を競いました。この日は、朝から晴れ上ってマラソン日和となり、参加者は町内の方はもちろんのこと、県外からも多数参加され、五キロコースと十キロコースに分かれ



いちごの里を見ながら力走する参加者

町民のひろば

「町民のひろば」はみんなで作るページです。まちのわだいの」は、身近なニュースやできごとを、職場の若者」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」は主婦の方へ一報ください。

汗を流してのもちつき大会

壬生北小学校

壬生北小学校 松村昭久校長）では、一月十六日児童とPTA役員が協力して、もちつき大会を行いました。



慣れない手つきで一生涯懸命

最近、各家庭でも少なくなったこの大会は、学校生活の中に

短歌

壬生町文化協会文芸部選

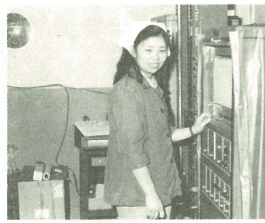


小平さよ子
僅かなる金のえ催ためらひて
大晦日の蕎麦よばれい
谷原 芳
そっけなくことほりし女行商の
帰りゆく背を窓越しに見る

萩原 久子
急用なれば水く大きく
広告の裏に書き置くはしり書き
鈴木 茂弥
子守唄聞かぬに晩を覚めてり
屋根のトタンを打つ雨の音

俳句
佐藤 淑子
検査日はじまる朝の冬簾
宇井 秋打
我と距離保ちてふくれ寒雀
鈴木 愛子
枝先に没り日惜しみて寒雀
奥村 トシ
暖房の音のみびく病棟に

職場の わかも 落合 静枝さん (25) 呉 羽合 織 (株)



検査の花

当社は、後援会でおなじみの人工芝をはじめ、各種の合成繊維を主に製造しております。彼女は、その中であって、お客様の信頼に答えるべく、製品の品質をチェックする検査課のペテランの一人です。検査課は、現在9名で構成されておりますが、彼女は、若手NO.2の健康に恵まれ、しかもなかなか美しい人で、たまたま青春真っ直中のお嬢さんです。一方、上司の信頼は厚く、仕事は明快で、YES・NOがはっきりしており、検査に文字通りなきてはならない人材です。彼女の趣味は、読書(恋愛小説)、手芸、そして、レコードの収集だそうです。手芸はなか

私の家族

ぼくのお父さん

羽生田小学校六年 山口 陽司



はくのお父さんは、酪農をやっています。鹿沼の酪農に牛乳を送ります。いつも朝の六時に家を出て、牛にえさをやります。それから昨日は牛乳を



お父さんの政美さん

わたしの自慢料理

納豆のおとし揚げ

馬場 橋本 サツ



【材 料】4人分 納豆1包み・グリーンピース(冷凍)100g・卵1ヶ・小麦粉カップ1・ししとう8ヶ・揚げ油
【作り方】①卵をよくはぐしてから水カップ音を加え、小麦をふるい入れてさっくりと混ぜ合わせ衣をつくりす。②①に納豆と凍ったままのグリーンピースを入れ混ぜ合わせます。③揚げ油を180℃くらいに熱し、②をスプーンですくって広げるようにして入れ、カラッと揚げます。④ししとうは、表面に空気穴を開けて素揚げします。⑤器に③の落とし揚げと④のししとうを盛り合わせ、味塩からししょう油でいただきます。またグリーンピースをしそや他の野菜でアレンジしてもよいです。
(このコーナーへは、どなたでも参加できますのでご一報ください。)

商店のみなさんへ協力ください

商業統計調査が

五月一日現在で実施

三年に一度実施されます商業統計調査は、本年五月一日現在で行います。

今回は、御売業・小売業を営んでいる商店を対象となります。この調査対象となった商店には調査員が伺い調査依頼をお願いしますので、商店のみなさんの協力をお願いします。

ともいわれるもので、わが国の商店の分布状況や販売活動の実態および商品の全国的な流通状況などを明らかにするものです。この調査の結果は、国や都道府県、市区町村における商業の育成、流通機構の近代化などの施策を進めるうえで重要な基礎資料として多くの分野で利用されます。

二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 1 kg	158～210	192	198
豚肉	もも肉 100g	120～180	159	162
サラダ油	ピシン入 1,650g	585～748	669	676
砂糖	上白糖 1 kg	200～265	237	240
しょう油	濃口ボリ入 1 l	218～280	249	249
塩さけ	100g	110～200	148	150
さばカン	水煮2号 230g	95～218	129	130
インスタントコーヒ	150g	868～1,050	956	970
キャベツ	1 kg	52～218	102	103
玉ネギ	1 kg	180～250	203	210
卵	10個入 M	178～235	204	180
ちり紙	1,200枚	198～280	239	244
ティッシュペーパー	400枚	118～150	135	135
洗濯洗剤	2.65kg	750～948	885	865
台所用洗剤	380ml	129～225	165	161
ラップ	30cm×20m	98～206	164	172
アルミホイ	25cm×8m	98～155	125	127
灯油	18 l	1,350～1,580	1,475	1,446
プロパン	5 m ³	2,640～2,900	2,752	2,707
ガソリン	レギュラー 1 l	135～147	144	144
軽油	1 l	95～110	107	106

調査内容は、統計以外は使用しませんので、正確な申告に協力ください。

農業の

事故を防ごう

●農業は正しく使います。
●使用前に必ず説明書を読みましよう。
●最近、特に農業の不適正な使用や自殺等の社会問題が増えています。



四月一日から
電電公社が会社に

●農業の購入は必要最少限にとどめ、必ず鍵のかかる専用の保管箱等に保管し、子供等が触れなり持ちだしたりできないよう注意しましょう。
この四月一日から、日本電信電話公社が日本電信電話株式会社に変わります。
シンボルマークも次のようになります。

善意銀行

- 金五、〇〇〇円
上新町子ども育成会様
- 金三、〇〇〇円
演劇可能流研修生公演様
- 金九、〇〇〇円
吉川サキ様エボック工業)
- 金一六、八八六円
栄町老人クラブ様
- 金一、八〇〇円
壬生町勤労青少年ホーム利用者会様
- 金一〇、〇〇〇円
松本光雄様

広報みぶの表紙
を差し上げます

○金一、一〇三三円
山口ハナ様
広報みぶを綴じる表紙は、昭和五十八年四月、全世帯を対象に配布しましたが、現在、表紙の残数が少々ありますので、その後、転入された方などに、表紙を差し上げます。
ご希望される方は、役場企画課(二階)までお出ください。

四月の納税

軽自動車税
全期分
国民年金
前納分

まちのうごき
3月1日現在

人口	36,968人	(+18)
男	18,372人	(+20)
女	18,596人	(-2)
世帯数	10,393世帯	(-2)
() は前月比		