



# 広報 かつうら

## 勝浦川 アユ漁解禁!!

―太公望でにぎわう―

6月15日、アユ漁が解禁になりました。  
これから勝浦川は、大勢の太公望たちでにぎわう  
ことでしょう。

'89 第229号

**7**月号

### 町民のうごき

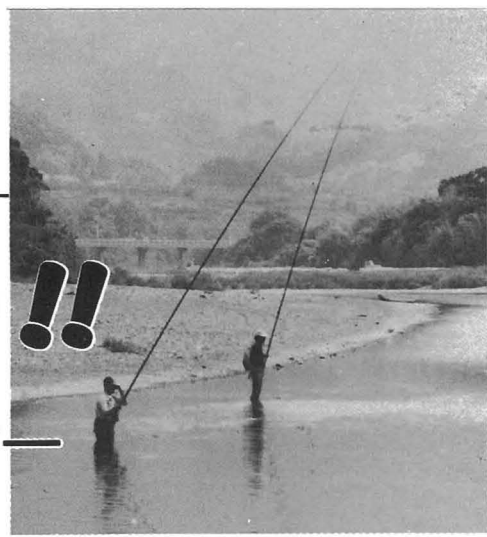
世帯数 1,988戸 人口 男 3,761 女 3,987 計 7,748 (平成元年5月31日現在)

出生 男2女4計6・死亡 男2女4計6・転入 男17女13計30・転出 男8女12計20 (平成元年5月中)

広報かつうら7月号=229・平成元年7月1日発行 編集と発行 勝浦町総務課 でんわ(08854)2-2511(代)

# 勝浦川の清流を守ろう!!

—「7月は河川愛護月間」です—



▲粗大ゴミもたくさん捨てられていました

◀水の中にも空き缶がいっぱい!!

勝浦川は、勝浦町を代表する川です。私たちの憩いの場として、また生活に欠くことができない水源として、大変重要な役割を果たしています。静かに流れている川も、よく見ると大変よごれています。

さる五月二十八日(日)、勝浦川漁協組合員と、釣り仲間で作っている「山鮎会」會員の方々約二百六十名が勝浦川の一日清掃奉仕を行いました。それぞれの地区に分かれ、川に捨てられた空き缶や、生い茂った雑草や雑木を切る作業を行いました。會員の方々が行った清掃作業をふり返り、私たちももう一度勝浦川を見直してみましよう。



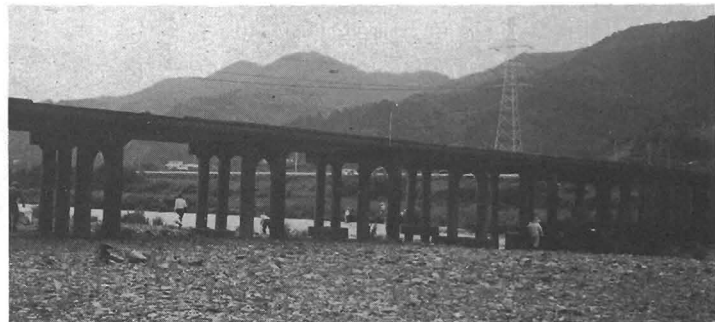
▲生い茂った雑木もきれいに切られました



▲集められたこのゴミ ほんの一部です



◀拾い始めてわずかの時間で空き缶が袋一杯になりました



◀「あゆまつり」が行われる今山橋付近もきれいになりました

—平成5年 東四国国体を成功させよう—

※ 当日参加された代表者の方に、お話を伺いました。



勝浦川漁業協同組合

### 平岡 組合長

勝浦川は、魚が多く住む川として、全国でベスト8に入っ

ています。しかし川はすこしづつ汚くなっており、このままでは勝浦川が死んでしまいます。だから今から守らなければいけません。今だけの川ではなく将来もずっときれいな川を守るために——という強い気持ちで今年から勝浦川の水をきれいにする会を発足しました。この運動を毎年続けていきたいと思っています。

美しい場所では泳いでも釣をしても楽しいけれど、汚れたところではおもしろくありません。『あゆまつり』をしている今山橋のあたりには、たくさんの方が集まっています。勝浦町の中心を流れている川を美しくすること——それが町の発展にもつながると思っています。



勝浦川漁業協同組合

### 遠藤 理事

お年寄りの方が毎日川のそばに立ってじっとながめてい

るのを見ると、生まれてから老いるまで、人間との親しみが深いのだなと、つくづく思います。川をきれいにすることは、人の心を洗うことです。ゴミを拾いながら感じたことは、「川はいらないもの、きたくないものを流すところ」という感じが持たれていると思います。粗大ゴミが燃やされた跡が何か所もありました。

みんなが利用するところをきれいにしたら、大変満ち足りた気持ちになると思います。川をきれいに、運動を広めて、工場や、一般家庭排水もちょっと気を付けていただいでこの運動にみんなが参加して水をきれいにしていけたらと思います。



山 鮎会

### 神田 副会長

山鮎会は勝浦郡出身者で作っ

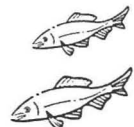
ている釣仲間の会です。アユ漁解禁を間近に控え、勝浦川をきれいに」と今回の計画をしました。当日は、ピニール、空き缶を主に拾いましたが軽トラに町内で五杯分もあり、その量が驚きました。勝浦川は他の川に比べると水は美しいのですが、下流に行くほど汚れています。

水質が汚濁されてくるとアユに病気がついてきます。おいしくきれいなアユがいつまでも食べられるためにも勝浦川の水質を下げないよう特に家庭排水等にも十分気を付けてほしいですね。また川で釣を楽しんだ後は必ず使い終わった釣り針や空き缶などを持ち帰って下さい。

勝浦川をいつまでも美しい川に!!

『美しい勝浦川を守ること』それには私たちひとり一人の川を美しくしよう」という気持ちが大切です。美しい山の緑と魚がたくさん泳ぎ、子供たちが安心して泳げる川、私

たちの心をなごませてくれる川として、いつまでも守っていきましょう。



## 勝浦川あゆまつり



★楽しい企画をいっぱい用意しています。みなさんぜひご参加下さい。詳細については、役場産業課までお問い合わせ下さい。

### 日時

- 7月22日(土) 午後0時30分から受付
- あゆのつかみどり 午後2時〜3時30分
- 7月23日(日) 午前10時から受付
- あゆのつかみどり 午前11時30分〜12時30分

### 場所

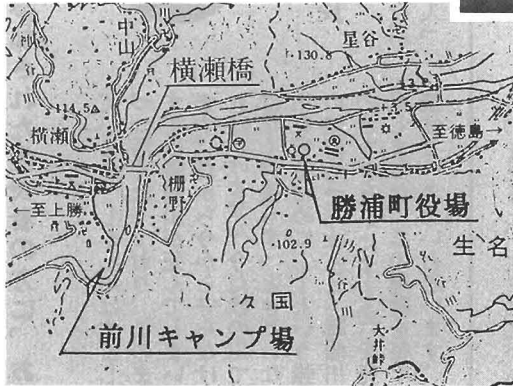
今山橋下流河川敷



▲バーベキューハウス



# 前川キャンプ場完成



## 事業の概要

事業費 約1,000万円  
施設面積 106.99㎡

(バーベキューハウス 29.16㎡)  
休憩所 12.96㎡  
シャワー、便所、倉庫 64.87㎡

このほど横瀬前川地区にキャンプ場が完成しました。今年の夏は水泳や魚釣だけでなく、キャンプも楽しみませんか。詳細については、後日チラシ等でお知らせします。

平成5年

## 東四国国体デモ・スポ行事

### 家庭婦人バレーボール

### 勝浦町開催決定

徳島県のデモンストレーションとしてのスポーツ行事(略してデモ・スポ行事)が、六競技、十町と決まりました。(別表)行事の実施期間は、国体期間中の一日二日となっております。技内容については、これから協議していくことになりま

(別表)

競技種目	開催市町村
家庭婦人バレーボール	勝浦町、土成町
ジョギング	神山町
オリエンテーリング	川島町
ゲートボール	那賀川町、阿波町、山城町
グラウンド・ゴルフ	羽ノ浦町、板野町、
綱引き	脇町

勝浦町では、家庭婦人バレーボールは、勝浦町で実施されます。

町民のみならず、一層の協力をよろしくお願ひします。(注)デモンストレーションとしてのスポーツ行事とは、国体への参加機会の少ないスポーツ愛好家にも国体に参加できるように、国体開催の範囲内で行うスポーツ行事のこと、明るく開かれた国体として実施されます。





### 文部大臣 表彰受賞

丑若 正さん(三溪)



書籍販売の丑若正さんが、さる五月二十五日に教科書供給功労者として文部大臣表彰を受賞されました。

この表彰は、永年にわたり教科書供給事業に尽力され、教育の充実発展に貢献のあった人が表彰されるもので、今年度は県下で丑若正さん一人です。

丑若さんは、お父さんが営んでいた書籍店を昭和十八年に引き継ぎ、現在までの四十五年間にわたり、児童生徒の教科書を完全供給に努められその功績が認められたものです。おめでとうございます。

### 生比奈小学校県大会で準優勝

―子ども自転車安全運転県大会―

六月四日に徳島県交通安全協会主催の第二十四回県大会が徳島市で開催され、県下十三小学校から五十二人が参加し、安全運転と技術を競い合っていました。

大会では、自転車の構造、正しい乗り方など六十問の学科試験と、コースでの自転車運転が競われ、交差点やカーブでの安全走行など六つの技能テストに挑戦し、学科(六



〇〇点満点、実技(三〇〇点満点)で減点方式で採点され、



生比奈小学校は団体の部で準優勝されました。また、個人戦において、六年生の中村誠利君が五位に入賞されました。交通安全は、児童のうちから正しい知識を習得することが大切です。

### 花団地に 老人会も花植え



▲サルビアの苗を植える老人会のみなさん

六月二十一日、病院東側に老人会会員約六十名が、サルビアとコスモスの植え付けを行いました。当日は降り続いていた雨も上がり、朝早くから会員の方々が集まりました。

各支部(十五支部)で丹精込めて育てられた苗が次々と持ち寄られ、七三六㎡のきれいに整地されたところに定植されました。

サルビアは七月から年末頃まで真赤な花が咲き続け、コスモスも八月頃から花が咲き始めます。老人会のみなさんも花が咲く日を楽しみにされています。

### ビームライフル講習会

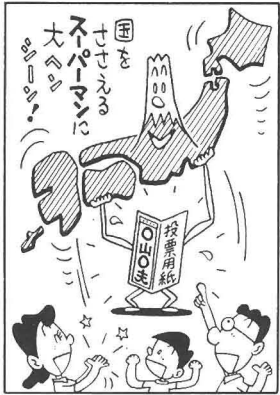
・あなたも撃ってみませんか？



今月は、7月15日(土) 13時～21時  
住民福祉センター三階ホール  
お誘い合わせの上参加してください。お待ちしております。

明るい選挙 啓発シリーズ ②

スーパーマン泉昭二



参議院徳島県選出議員選挙、参議院比例代表選出議員選挙が七月五日に公示され、七月二十三日に投票が行われます。わたしたちの生活を守る大切な一票です、よく見、よく聞き、よく考えて投票して下さい。

- 第一投票所 掛谷集会所
- 第二投票所 農村婦人の家
- 第三投票所 勝浦会館
- 第四投票所 棚野集会所
- 第五投票所 立川公会堂

投票所

午前七時から午後六時まで (第五投票所午後四時まで)

投票時間

7月23日は、投票日

第15回参議院議員通常選挙

生活を守る一票 忘れずに!!

- 第六投票所 横瀬小学校体育館
- 第七投票所 与川内公会堂
- 第八投票所 坂本区民集会所

開票日時

七月二十三日午後八時から

開票場所

勝浦町住民福祉センター三階ホール。

選挙についての問い合わせは、選挙管理委員会(町役場住民福祉課内)まで。



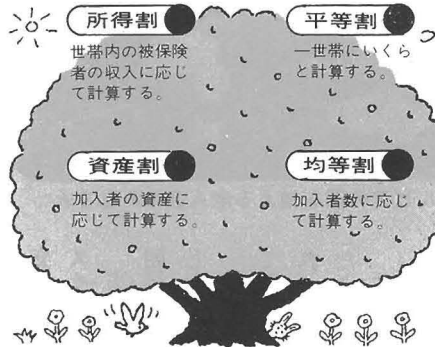
国民健康保険税は、このようにして決められます

国民健康保険税は、みなさんが病気やケガをしたときの医療費に充てられ、国の負担金と合わせて国保事業の運営にとつては大切な財源です。

た場合には、月割りによつて計算し課税されます。

国民健康保険税は四月一日(賦課期日)といふます。現在の世帯の被保険者全員について、下記の方法により計算した合計額を世帯主に対して課税されます。なお、四月一日以後に納税義務が発生したり、消滅した場合や被保険者に増減があつ

- (1) 所得割額  $\frac{8.8}{100}$  (所得-280,000円)  $\times \frac{8.8}{100}$
- (2) 資産割額  $\frac{63.6}{100}$  固定資産税 (土地・家屋分)  $\times \frac{63.6}{100}$
- (3) 均等割額 1人あたり 24,900円
- (4) 平等割額 1世帯当たり 35,000円



保険税の通知

一保険税は期日内に一

保険税は、各世帯の世帯主あてに納税通知書でお知らせします。納付書が届いたら早めに納めましょう。

# 町内一斉清掃

—お疲れさまでした—



▲後で美しい花が植えられました(黒岩地区)



▲(今山地区)

空き缶が  
いっぱい!!



▲川にもたくさんさんのゴミがありました(坂本地区)

▶県道沿いも美しくなりました(与川内地区)



▶側溝もふたを開けて(横瀬地区)



◀住宅のまわりも美しくなりました(中角地区)



地域の清掃は、  
みんないっしょに!!

私達の街の道路や公園は、空カンやゴミでよごされていませんか。いつもさわやかな気持で、散歩や通勤、通学ができますか。  
美しいふるさととは、私達みんなの願いです。

今月の全町一斉清掃日は、

7月2日(日)です。

## 各小学校で じゃがいもの収穫

今年二月上旬に植付けされたじゃがいもが収穫期を迎え、各小学校で「じゃがいも掘り」が行われました。これは、昭和五十七年から六十一年まで農業後継者事業の一環として実施していたもので、その事業終了後も、町独自の事業として将来を担う子供達に、土と自然とのかかわりの中から農業の素晴らしさ、収穫の喜びを味わってもらうため行われているものです。

このじゃがいもを掘った後、畑にはさつまいものつる苗が植えられることになっています。



▶じゃがいもを掘っているみんなの顔うれしそう(横小)

# 座薬について



勝浦病院 薬剤師

峯 公子

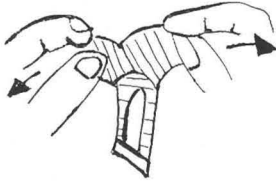
座薬とは、こう門に入れる固型の薬です。便秘や痔の座薬の様に局所作用を目的としたものの他に、解熱鎮痛剤や抗生物質などの様に全身作用を期待した座薬も使用されています。味やにおいの悪い薬を投与する時や、胃障害を起こしやすい薬は、座薬を用いると大変便利です。

解熱鎮痛用の座薬の用い方についてよく質問をいただきますので、注意点をあげてみたいと思います。  
一般的には、三八・五度以上の発熱が二〜三時間続き、解熱傾向がみられない時に、一日二〜三回を自安として使ってください。熱を下げる座薬の場合二十分〜三十分で効果が現れ、四時間ぐらい効果が持続します。また痛み止めとし

ての作用は五時間〜六時間と長い様です。ただ注射薬の様にすぐ効果が現れませんので、一度使って熱が下がらなかつたり、再び熱が上がって来た時でも続けて使うのではなく、少くとも四時間は間をあけて下さい。  
残った座薬や、熱が出た時

## 座薬の使い方

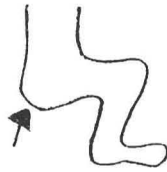
(a)



左右に開く

(b) <大人>

中腰になり、お腹に力を入れないうえに、十分に入れたあと立ちあがる。



(c) <子供>



おむつをかえる形で



不十分



指先で十分奥まで



1/2量使用の時は、ななめに切ってください。

の予備薬として渡された場合は、冷蔵庫で保管して下さい。三か月ぐらゐは変質しません。また高温のために軟らかくなつた場合でも薬の成分に変化が生じることはありませんので、冷たか冷蔵庫に入れ再び固めて使用してもかまいません。しかし使用などで、切つた残りは三日位しかもちません。発熱は、言うなれば体と病気が戦っている状態です。解熱剤の一时的効果は、熱を下げ安眠させたり、食事ができる様に体を休めるためのもので、病気の原因を直すものではありません。熱が出たからといってすぐに座薬を使うことは、原因になっている病気が分らなくなることもありま

すので、安易に使うことはよくありません。必ず医師の診察を受けた後、指示に従ってください。  
今回解熱鎮痛座薬について述べてみました。この他にも患者さんとのコミュニケーション不足から、薬に対していろいろな疑問を持ちながら帰られている様に思います。薬を正しく安心して服用してもらうため、あの窓口に行けば薬について気軽に相談できる。そういう信頼感を小さな窓口を通して、患者さん一人一人との間に育てていきたいと思ひます。

## 固定資産の 地目等の 変更届について

固定資産税は、一月一日現在の土地・家屋・償却資産の所有者に対して課税されます。

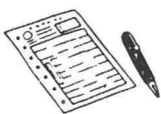
土地については、現況課税となっております。

地目(田・畑・宅地・山林等)を変更した場合は地目変更届をして下さい。

家屋については、取りこわしをして届出をされない場合、現在ない物件にも課税されることがあります。

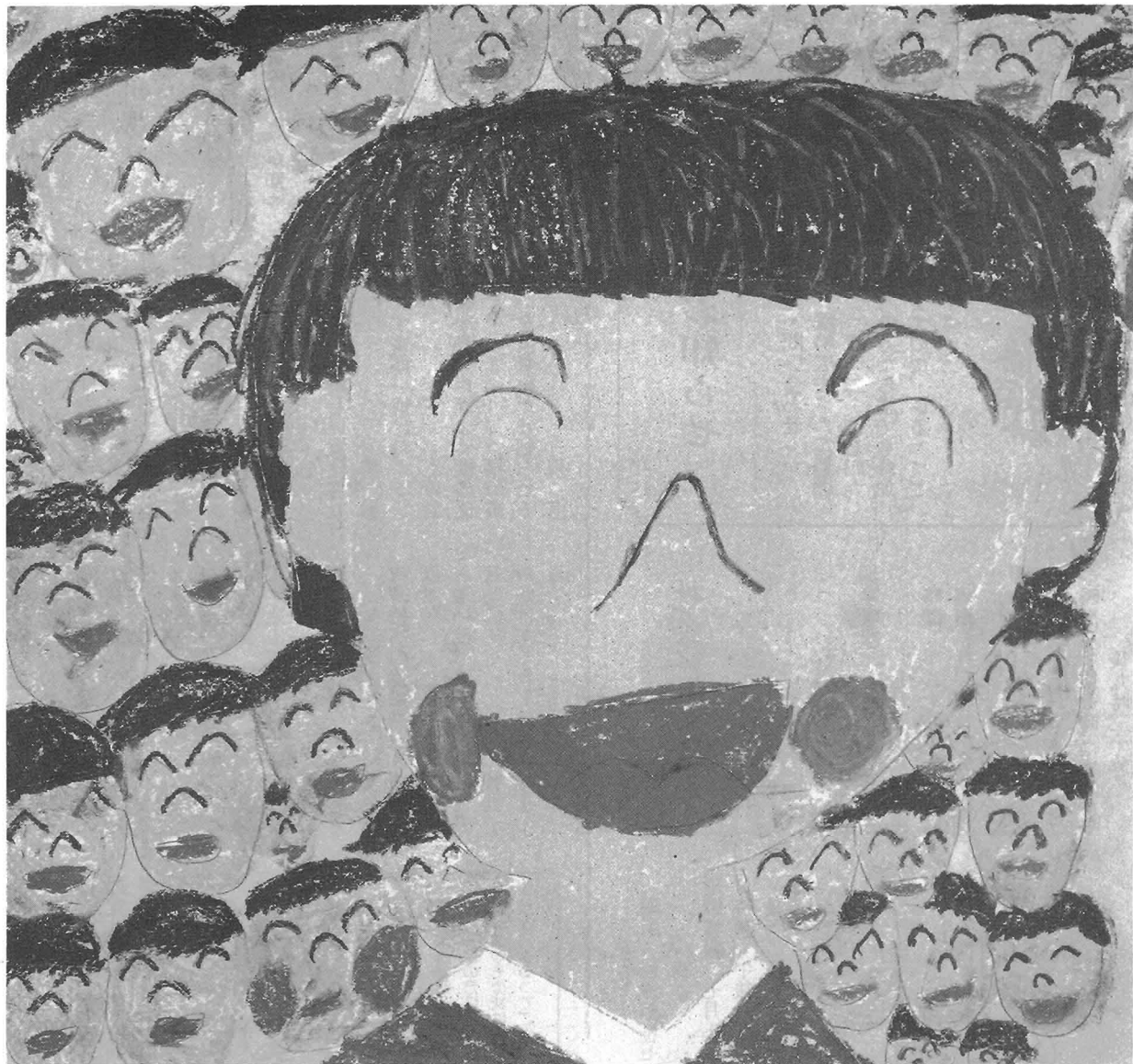
家屋を取りこわしたときは家屋滅失届を、用途を変更したときは用途変更届をして下さい。

これらの届出は、印鑑をご持参のうえ、町役場税務保険課に備え付けの用紙で行って下さい。





# くらしの中の人権



「みんなが毎日こんな顔になるといいな」。県内のある学校の小学校二年生が、こんな明るい顔をかいてくれました。男っぼい子、ちよつと太めな子、ちっちゃい子もいます。どの子もどの顔もやさしさにあふれて、とってもいい表情をしています。

まん中のクローズアップされた女の子を、しばらくみてください。少しずつ自分の口もとがゆるんできませんか。理屈なしの明るさとやさしさ。もともと私たちもこの小学生の絵に負けないくらいのやさしさを持っていたはずなんです。時としてわすれかけているのでは。

**おはよう  
ごきげんます。**

やさしさは「きびしさ」をあわせ持っています。ただ「かわいそうに…」とか「気の毒に…」とかいうだけでは、これは「同情」にすぎません。同情は自分を上において他人を下に見るという姿勢になりがちですが、ほんとうのやさしさは自分と相手と同じ位置におきます。

同和問題を解決していくためには、こうしたやさしさと、やさしさが持つきびしさが同時に発揮されなければなりません。部落差別を対岸の火事や他人事として見るのではなく、自分自身に対する問題としてとらえ、これに立ち向かっていく勇気を呼びおこすことが必要です。

(徳島県同和啓発新聞広報集から)

### わたしの作品

#### 〈川柳〉

裏口の鉢に預けた家の鍵 千代  
裏の地図秘書のポケットが知っ 常一  
ている 出迎える笑顔の妻は裏切れぬ こっゆ  
みたくない裏をテレビが写し 美里  
出す 甘言の裏にはこわい落し穴 テル  
宝くじ買うて明日の夢を見る 千恵

大金はいらぬ小遣いだけほし のぼる  
大金はないが味噌汁温かい あゆみ  
目頭をそっと抑えて酔うドラ マ 久子  
しみじみと情けが解る齢にな る ふさを  
どん底で知った情をあため 加辻  
る 友情があつて敵しい意見言う 酔参  
いいですよ厚い情けのボラン ティア たけお  
停年後小鳥の声がよく聞こえ 早苗  
小遣いを消費税だけ削られる 列東

涙壺の武器持つてます女です 万里  
散ることの出来ぬ造花にある 悲哀 香月  
仲良しもゲートボールの敵で あり  
心吹くやもめ同志へ春の風 新太郎  
じっとして居れない母の農休 日  
寝てていい孫が一番先に起き 梅子  
衣裳替への妻に見とれて酒こ ぼす  
お遣い欲し素振りをちらと見 せ 智世子  
声かけてくれしは誰か帽子の 目

手枕にしびれた腕よ蟬の鳴く 久恵  
棚ボタの総理へてぐすねひく 野党  
宰相に造り酒屋の出がもてる 都景

出詠は毎月五日までに三句ハガキで 送り先 勝浦田三溪 稼勢広夫まで 町内在住の方に限ります。 次回は俳句その次は短歌と交代にの せます。ふるってご投句下さい。



## 短歌大会開催のお知らせ

日時 八月十九日(出) 午後一時から  
場所 住民福祉センター 図書室  
会費 三百円(当日持参)  
出詠締切 七月二十日  
○出詠は自由詠 二首  
賞品 参加賞の他に優秀 作品十位までに賞 品あり。

### 提出先・問い合わせ

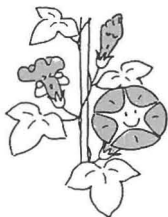
稼勢広夫さん(横瀬) ☎ 二一七四九  
町内の方なら誰でも参加 できますので、ふるってご 参加下さい。



## 社会総合大学

### “学習日のお知らせ”

習字学級 七月十四日(金) 七月二十八日(金)  
時間 午後七時～午後九時  
場所 住民福祉センター 図書室  
墨絵学級 七月 七日(金) 七月十七日(月)  
時間 午後七時三十分～午 後九時三十分



場所 住民福祉センター 図書室  
短歌学級 七月十五日(土)  
時間 午後一時から  
場所 住民福祉センター 図書室

## 募集生講受

### 「英会話教室」 の開設

国際化時代に対応するた めに、勝浦町社会総合大学 の一環として「英会話教室」 を次のとおり開設しますの で、希望者は申し込みをし て下さい。

○開設期間 平成元年八 月中旬から一年間 週一回(午後七時か ら八時まで)。

○場所 住民福祉センター

○募集人員 初級コース：十五名 中級コース：十五名 各コースとも定員に 達し次第締切ります。

○対象者 町内に在住 または勤務する青年 若しくは成人で、年 間通じて受講できる 人。

### ○講師略歴

・氏名 ミュニンツパー カート・リチャード氏(男性)  
・出身 米国(ミネソタ 州セイントトマス大学卒)

### ○申し込み先

七月十五日までに、教 育委員会まで。  
TEL 二一七五

# 消費者アドバイス

## クーリング・オフ

### 「訪問販売で契約したが解約したい」

突然やってきたセールスマンの巧みな口車に乗せられて、つい契約してしまっただけど、「やっぱり、要らなかつた。私ってなんてバカなんだろう」と後悔したことはありませんか？そんなとき、訪問販売等に関する法律や方法により認められている、消費者保護のための制度として、クーリング・オフ制度があります。

### クーリング・オフとは

いったん商品を買う契約をした後、よく考えてみたら自分には不要だと思つたような場合、一定期間内（八日間・申し込みをした日、あるいは契約をした日を含む）であれば、消費者側から契約を取り消すことができるという制度です。ただし法律で指定された商品に限られます。

### クーリング・オフ できない場合

化粧品や健康食品などの消

### 必ず書面で通知

耗品で、一部を使用するとクーリング・オフできなくなる、と言われたにもかかわらず使った場合  
○店舗や営業所で買った場合

消費者にとって大切なことは、クーリング・オフのできる期間内に、書面で通知することです。内容証明郵便が最も確かですが、少なくとも次のようなハガキを簡易書留で出しましょう。



### 備えあれば憂いなし

#### 訪問販売トラブル防止のチェックポイント

1. 購入意思のない時は、はじめからきっぱりと断ること。
2. どの誰が、何の目的でたずねてきたのかを具体的に確かめる。
3. うかつに署名、押印しないこと。
4. 即金払いをしないこと。
5. 契約の内容を明らかにした書面を受け取る。そして、大切に保管。
6. 強引な勧誘や脅迫をされたら、近所の人や警察に連絡。
7. 買う前に家族等に相談。  
△消費者110番 徳島 (0886)23-0110  
△相談・問い合わせ 役場 住民福祉課(消費者行政係)

(はがきの内容をメモし、簡易書留の受領証といっしょに保管しましょう。)

郵便はがき

株式会社 ××××  
×××× 課 御中

契約の解除通知

申込日 年 月 日  
販売店名 ××××××  
商品名 ××××××  
右契約の申込みを撤回し又は契約を解除しますので通知します。  
住所 △△△△△  
氏名 ○○○○○○ 印

お掃除をするときの  
**ご注意**

塩素系の製品と  
酸性タイプの製品を  
いっしょに使うと  
有害ガスが出て  
危険です。

●必ず注意表示を読んでお使い下さい。

まぜるな  
**危険**

### ご利用下さい

## 重度身体障害者 住宅改造助成制度

昨年度から、重度の身体障害者の方が、日常生活を容易にするための住宅改造を行った場合その費用の一部を助成する制度として、重度身体障害者住宅改造助成制度を行っています。内容等については次のとおりですが、助成を希望される方は、事前に役場住民福祉課へご相談下さい。(本年は二件程度の助成予定です) ●助成を受けるための条件 勝浦町に在住し、身体障害者手帳の交付を受け、視覚障

害または肢体不自由(上肢機能障害を除く)での一級または二級の認定を受けていること。(町民税均等割課税世帯以下の世帯に限る) ●助成対象となる改造 玄関、便所、浴室、炊事場等の改造であり、その改造により、障害者の方の日常生活が容易になること。(同時に他の改造を行っても、助成の対象となるのは、障害者の方の利便性の向上につながる部分のみ) ●助成額等 助成の対象となる改造に必要な費用の三分の二以内の額を助成する(最高二十万円) ●必要書類等 業者の見積書、改造部分の設計図、家屋全体の見取図等

## 町有のブルドーザー・ユンボを使って 園内道・基盤整備をしませんか？

本町では園内道や基盤整備を行いたい農家の方のために、ブルドーザーとユンボを使っていたいでいます。この際思い切った園地を整備し、収益性の高い園地づくりに着手してみませんか？ 農業用機械使用の希望のある方ならどなたでもご利用になれますので、町役場産業課までお申し込み下さい。 なお、使用料は一時間につき三千六百元(オペレーター1付)となっております。

# みんなの健康



おきのりようくん

## 乳児健康診査

とき 七月二十一日(金)  
午後一時三十分～二時三十分  
ところ 勝浦病院  
該当児 昭和六十四年一月一日～平成元年五月三十一日まで  
に生まれた子

※母子手帳をご持参下さい。



## 一歳児健康診査

とき 七月十四日(金)  
午後一時三十分～二時三十分  
ところ 勝浦病院  
該当児 昭和六十三年五月一日～九月三十日まで  
に生まれた子

※母子手帳をご持参下さい。

## 胸部レントゲン検診の結果について

五月に実施しました検診の結果は、受診者総数四百八十七人のうち十七人の方が要精密となっており、要精密の方については、すでに通知をしましたが、異常のない方については通知しませんのでご了承下さい。

### 参考

○ 結核は今でも全国で年間約六万人の患者が発生しています。

徳島県では、一年間に新しく結核にかかった人が、五百十九人。  
勝浦町の昨年度新登録患者は十名でした。

◎ 結核や、肺ガンなどの初期は症状が現れません。せきやたんなど、カゼ様症状が長く続く場合は医療機関で受診しましょう。また健康を守るために、毎年必ず検診を受けて下さい。



## 成人病検診

病気は必ずしもハッキリした発作の前ぶれがあるとは限りません。なんの予告もなしに突然やってくるのが少なくありません。日ごろから定期的に検診を受けて予防しましょう。

### たとえばこんな検査をします

#### ●心電図検査

この検査では不整脈、心肥大、心筋障害(冠不全)などがわかります。心肥大は高血

圧、心筋障害は動脈硬化が主な原因です。  
とき 七月二十六日(水)  
午前九時～十一時  
ところ 生名集会所

料金 三千二百三十五円の補助により六百円で受けられます。

ただし満七十歳以上の方、生活保護家庭、市町村民税非課税世帯の方は無料です。



## 7月定例心配ごと相談

日時 7月14日(金)・7月28日(金)  
午前10時～午後3時  
内容 人権・行政・厚生・福祉  
場所 住民福祉センター2階

(平日でも受付しておりますのでお気軽にお問い合わせください。)

### 巡回健康相談日程表

月日	時間	場所	内容
7月12日(木)	午前10時～11時30分	坂本集会所	○ 血圧測定 ○ 尿検査 ○ その他 心やからだに関する相談
"	午後1時30分～3時	与内江集会所	
7月13日(木)	午後1時30分～3時	今山公会堂	○ 血圧測定 ○ 尿検査 ○ その他 心やからだに関する相談
7月17日(月)	午後1時30分～3時	横瀬集会所	
7月20日(木)	午後1時30分～3時	棚野集会所	○ 血圧測定 ○ 尿検査 ○ その他 心やからだに関する相談
7月24日(月)	午後1時30分～3時	久国公会堂	
7月27日(木)	午前10時～11時30分	勝浦会館	○ 血圧測定 ○ 尿検査 ○ その他 心やからだに関する相談
"	午後1時30分～3時	星谷集会所	



## 巡回健康相談

人は、循環系(心臓、血管)とともに老いるといわれています。毎月定期的にチェックしましょう。地区を巡回して相談を実施しますのでご利用下さい。  
※料金：無料。  
※健康手帳をご持参下さい。

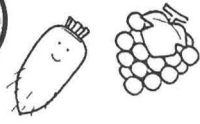
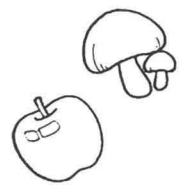


# 肥満児の70~80%は成人の肥満に移行する

最近、小・中学生の肥満がふえています。子どもの肥満で問題なのは、適切な対策をとれないでいると、70~80%が成人の肥満に移行し、成人病になりやすい傾向があることです。栄養のとりすぎによるエネルギーの過剰、受験競争などによるストレスの増加、塾通いなどによる運動不足など、原因はいろいろ考えられます。

しかし、多くのものは本人の努力や家族の協力での改善が可能です。ひとつひとつがこまごまとした生活改善ですが、根気よく積極的に実行したいものです。

**保健婦だより**



## 「オカアサンヤスメ ハイキトク」 ってご存知？

これは、最近の子どもの好きな食べ物の頭文字を並べたものです。これらの共通の特徴は、①血中コレステロールの増加を招く飽和脂肪酸が多い、②魚や野菜が少ない、③繊維分が少なく、軟らかい食べ物が多い……など。わが家の食事の再点検を。

ク || クリームシチュー  
キ || トースト  
ハ || ハムエッグ  
ハ || ハンバーグ  
メ || メダマヤキ  
ス || スパゲッティ  
ヤ || ヤキソバ  
サン || サンドイッチ  
ア || アイスクリーム  
オ || オムレツ

## 子どもの肥満解消法

- ① 1日3回規則正しい食習慣を (夜食はやめる)。
- ② 食事はよくかみ、ゆっくり時間をかけて食べる (食べ物口の中に残っているうちは、他の食べ物に手をつけない)。
- ③ スープやみそ汁は薄味に (野菜など量が多くてエネルギーの低いものをいっしょに食べる)。
- ④ おやつは時間と量を定める (甘いものはやめて、牛乳や果物などエネルギー量の低いものにする)。
- ⑤ 早歩きや縄とびなど毎日運動を心がける (家族、とくに母親がいっしょにすると効果的)。
- ⑥ 生活の中でからだを動かす習慣を (ふとんの上げ下ろしなど)。
- ⑦ だらしない姿勢はやめさせる (横になったままテレビを見たり、マンガを読むなど)。

## 夜間急救当番表

7月②日	勝浦病院	2-2555
4日	湯浅医院	2-2003
6日	勝浦病院	2-2555
8日	赤岩医院	2-2006
10日	勝浦病院	2-2555
12日	上勝診療所	6-0302
14日	勝浦病院	2-2555
⑬日	山西医院	2-3027
18日	勝浦病院	2-2555
20日	湯浅医院	2-2003
22日	勝浦病院	2-2555
24日	赤岩医院	2-2006
26日	勝浦病院	2-2555
28日	上勝診療所	6-0302
⑳日	勝浦病院	2-2555

平日 午後6時~翌朝午前9時  
休日 午後7時~翌朝午前9時



# 戸籍の窓

(敬称略)

5月16日～6月15日

♡ご結婚おめでとう

大宇棚野字鍛冶地 松田 正利  
 德島市 米田 恭子  
 大宇三溪字市ノ江 星越 孝美  
 德島市新居 洋美  
 大宇中角字長田 瀧口 隆佳  
 上勝町 水引 孝枝

★お誕生おめでとう

大宇三溪 吉岡 善道 長女  
 大宇定岡 真保美 里 紗  
 大宇沼江 大久保康昭 長女  
 大宇山路 十折子 章子  
 大宇沼江 南 力 長女  
 大宇西岡 奈由三 有記

善意ありがとうございます

ございました

5月16日～6月15日  
 笠木 久江さん(今山)  
 古田 久雄さん(中山)  
 伊丹 一さん(星谷)  
 匿名 (中山)  
 仲野トヨノさん(中山)

丸山 好さん(久国)  
 匿名 (横瀬)  
 以上の方から善意銀行に善意が寄せられました。  
 心からお礼申し上げます。

大宇久国 大谷 彰彦 長男  
 字園光 千賀 佳弘  
 大宇鬼谷 古田富士夫 三男  
 大宇大明神 洋子 兼三  
 大宇坂本 細川 二女  
 字生実 建治 咲  
 千尋



＊おくやみ申します

3日(月) 踊り教室  
 5日(水) 踊り教室  
 6日(木) 手芸教室  
 7日(金) 習字教室  
 11日(火) 着付教室  
 12日(水) 踊り教室  
 13日(木) 手芸教室  
 17日(月) 踊り教室  
 19日(水) 踊り教室  
 20日(木) 生花教室  
 21日(金) 習字教室  
 25日(火) 着付教室  
 27日(木) 手芸教室  
 31日(月) 籐教室

各講座とも午後八時から開講します。(手芸・籐教室は七時三十分から、習字教室は七時開講)時間に遅れないようご参加下さい。

## 勝浦会館七月行事

一飼犬は必ずつないでください

\*ボクを野犬にしないで\*

不用犬買い上げ日

7月5日(水) 成犬 300円  
 7月19日(水) 小犬 100円

### 7月のくらし

## ワンポイント情報

今、ポテトがおいしい!

じゃがいもは、豊富なでんぷん源であるばかりか、ビタミンCも豊富(芋類のビタミンCは加熱しても壊れにくい)で、その上食物繊維(大腸ガンの予防になる。)が多いのです。

カレー、肉じゃが、シチュー、コロッケ、サラダ……等調理方法も色々ありますが、こんな料理もあります。

◎じゃが芋のきんぴら

- 作り方 せん切りにし、水にさらしてあく抜きした後水切りし、きんぴらにする。

◎酢のもの(梨もどき)

- 作り方 せん切りにし熱湯でさっとゆで、三杯酢である。

### いっしょに作ろう

—PART VII—

## トマトピューレ

## 乳酸飲料

日 時 7月12日(水)  
 午前9時～正午

場 所 農村婦人の家

参加料 500円程度(材料費)

持参するもの 保存用ビン(1ℓ程度)2本

申込先 役場産業課

申込期限 7月8日(土)まで  
 (但し、20名に達ししだい締切りしますので、お早目に申込み下さい。)