

'90

No. 236号

5月号



ふるさとのおもいでづくり

大きく育て この一本!!

中学校一年生、春の遠足で

トド松360本

学校林植樹





受章者の記念撮影(山上さん右から2人目)

道と北海道新聞社が主催する平成22年度北海道優良母子家庭に道南からただ一人、鹿部町字宮浜しかべ幼稚園勤務の山上照子さんが選ばれました。

表彰式は五月十一日道庁の知事会議室で行なわれました。道内から十四名が選ばれ、横路知事から一人ひとりに表彰状や記念品が贈呈されました。「山上さんは今後も鹿部町の母子活動の推進に努力したい」と話しておりました。

## 山上照子さん (幼稚園勤務) 北海道優良母子家庭表彰を受章



春の褒章に、鹿部町字鹿部、人権擁護委員の立部誠一さんが選ばれました。この度の受章は二十八年余、人権擁護委員としての功績が認められたもので、五月十五日法務省会議室において法務大臣から褒章が伝達されました。

## 立部誠一さん (人権擁護委員) 藍綬褒章を受章

# 6月1日は『人権擁護の日』委員

この日を中心として皆さんとともに一層の人権思想の啓発に努めることを申し合せております。わたくしたちの町には鹿部町長から推せんされて、法務大臣が委嘱した人権擁護委員が2名おります。

立 部 誠 一

川 村 太 一

お気軽に

☎7-2250

☎7-2139

御相談下さい。

パーソナル無線の仲間が今年も清掃奉仕

道々大沼公園鹿部線2kmから空缶などゴミ袋に100ヶ

ドライバーのみなさん マナーを守りましょう。



## 散乱ゴミをなくして快適な環境づくり

わたしたちが抱えるさまざまな環境公害の中でも、市街地の道路や公園、海岸などを汚す散乱ゴミは、一番目につきやすいものです。ところが残念なことに、ゴミの目立つほど、住民が誇りに感じている「地域の顔」である場合が多いのです。

散乱ゴミは町内会や中学生などのボランティアのみなさんの清掃活動によって収集されています。しかし、ボランティア活動にも限界があります。どうか一人ひとりが快適な環境づくりのため、マナーを守ってもらいたいものです。

大きくなって帰ってきてね！

サケ稚魚の放流に

小学校2年生お手伝い。

## 『90万尾放流』



四月十六日サケふ化場より  
小学校二年生七十四名と漁協  
職員の手により、九十万一千  
尾の稚魚が鹿部川へ放流され  
ました。

この稚魚は昨年十月と十一  
月に捕獲し稚魚となった約三  
百万尾の稚魚の内の一部で  
体長六・七センチメートル、  
体重一・五グラムと最近にお  
いては最高のできとのことだ  
す。

放流の前に漁協組合長さん  
から、「稚魚は百尾放流して  
二・三尾よりこの川に帰って  
きません。大きな魚のエサに  
なったりする大切なものです。  
四年後には四・五キログラ

ムの大きな魚になって鹿部の  
海に帰ってきます。お父さん  
が海で釣ったサケがお店に並  
ぶでしょう。六年生になった  
ら、このサケは四年前に私達  
が放流したサケだなあと思  
って下さい」とあいさつして  
おりました。

来年は鹿部川でたくさんの  
サケの泳ぐ姿が見られるよう  
漁協の皆さんにお願いしまし  
よう。

宮浜老人クラブの手によって

鹿部公園にシダレ桜・八重桜

寄贈植樹



鹿部公園は町民の憩  
の場です。

公園はいつも楽しく  
利用したいものです

＝ゴミは持ち帰りましょう＝

宮浜老人クラブの手によっ  
て鹿部公園に「シダレ桜」9  
本の植樹が行われました。  
当日は天候もよくホタテ耳  
づりが盛んに行われ大変忙し  
いおり、会員十名によって手  
際よく植えられました。  
この植樹と併せて宮浜の松  
本岩三郎夫妻による『ありが  
とう夫婦記念』として八重桜  
5本の植樹も会員の協力を得  
て行われました。  
公園の環境美化にご協力を  
いただき誠にありがとうございます。





# 新しくこられた先生方をご紹介します

## ◎成し遂げた喜びを分かち合える中学校生活を

中学校長 中 川 幸 一

## ◎やさしく、きびしく愛情をもって

幼稚園長 畑 中 繁



中 川 幸 一

前任地 福島町立吉岡中  
歴任地 錢亀沢村立錢亀小  
七飯町立大中山小  
砂原町立砂原小  
長万部町立蔵岱小  
砂原町立砂原中  
平取町立芽生小  
四月一日付で、福島町立吉岡中学校長より、鹿部中学校長として着任いたしました。よろしくお願いいたします。  
鹿部町は、秀峰駒ヶ岳を背にし、洋々たる紺碧の海を前方にした、自然景観がすばらしい。更に、豊富な温泉、これらを生かすべく漁業・観光産業などの振興に励む町民、活気が町全体にみなぎっている。  
学校は、近代的な立派な校舎、広く整備されたグラウンド、緑化された校地、すばらしいと思う。このような立派な環境で学校生活を送れる生徒は幸だと考える。

生徒は、明るく純朴であるがその反面、一般的に自己判断力に劣る。教師に依存的傾向がみられる。  
このような生徒に対し、自分で考え、自分で行動できる自主性を養いたい。  
生徒一人ひとりが、努力目標を持ち、互に厳しく、自らが行動できる生徒の育成のために努力したい。  
認め合い、自分の意志で困難に立ち向い、体に汗し、心を労し、成し遂げた喜びと感動を分かち合える。こんな中学校生活を送りたいものである。  
◎鹿部町の印象  
漁業、観光産業振興に夢と希望がある町。  
◎趣味  
スポーツ観戦・書道



畑 中 繁

歴任地 鹿部村立鹿部中  
木古内町立第二中  
木古内町立木古内中  
七飯町立峠下中  
鹿部町立鹿部中  
上ノ国町立早川中  
三月三十一日をもって、早川中学校長を最後に三十七年に亘る教職を定年退職いたしました。この間、鹿部中に二度勤め、十七年の長い間町民の皆さんに支えられ、助けられ、そして教えられ、鍛えていただきましたことに対し心からお礼申し上げます。  
退職に際し、このように縁深い、そして明るく活気に満ち、人情味豊かな土地柄にほれて鹿部を永住の地と定めましたところ、今度は、しかば幼稚園長の委嘱を受け、身にあまる光栄と深く感謝すると共に責任の重大さを感じつついるところです。同じ教育の道とは申せ、幼児教育は初

めでの経験で戸惑うことが多い毎日ですが、明るく素直で元気がよく、全くけがれない園児に接していると何時か心洗われる思いになっています。  
幼児期は人生全体の土台づくりの時期です。二十一世紀の鹿部を担うであろうこの子ども達が、確かな人生を歩むための基礎的・基本的な生活習慣や態度、人への愛情や信頼感を育て、健全な心身の基礎を培うよう全職員と力を合せ、父母との連携を密にして、努力したいと思っております。町民の皆さんのご理解とご支援をお願いいたします。  
◎趣味  
園芸・盆栽・書道



							私の素顔です よろしく！
えんどう みゆき 遠藤 美幸	ねまやま ゆうじ 沼田 祐二	たむら ひろもと 田村 浩大	よしむら ゆみこ 吉村由美子	いわい えいいち 岩井 栄一	しぶかわ まさき 渋川 政樹	さかい としひろ 坂井 俊博	氏 名
幼稚園 りす組	中学校 1年副担任 1年～3年 英 語	小学校 1年2組	小学校 5年2組	小学校 3年2組	小学校 5年3組	小学校 6年1組	勤務先
明るくて元 気で遊べる 子を育てた い	明るく仲々 となんでも 言える生徒 になってほ しい	元気に遊び、 さいごまで 勉強をがん ばりお互い に助け合う 子に育てた い。	自分も他人 も大切に考 えることの できる人間 に育てたい。	思いやりと、 けじめのあ る子どもに 育てたい。	人にはやさ しく、自分 に厳しく、 人のいたみ のわかる子 どもに育て たい。	なにごとに も一生懸命 取り組める 子どもたち になってほ しいと思い ます。	子どもとの ふれあい
お菓子づくり	スポーツ 釣 り	ス ポ ー ツ	温泉めぐり テ ニ ス	ス キ ー	ス キ ー 川、海釣り	読書・旅行	趣 味
特になし	特になし	特になし	お菓子づくり	珠 算	特になし	特になし	特 技
鹿部町は私 の故郷です。 さわやかで 活気のある まち。	自然に恵ま れた環境で 海の幸森林 浴ができた 温泉につ かれるここ 鹿部は最高 に気に入っ ています。	まちがきれ い。 学校が素晴 らしい。 海あり山あ りとても気 にいつてい る。	『あかるく 活気があり 自然に囲ま れたまち』 という印象 をもちまし た。また、た くさんの温 泉がありう れしく思い ました。	自然に恵ま れ人があた たかい日本 一活気のあるまち。	『雄大な駒 ヶ岳の麓、 人的にも物 人的にも豊富 なまち』特 に環境が整 備され、子 どもたちも あかるく素 直で元気。	すばらしい 校舎で教育 設備の整っ た町。 駒ヶ岳と噴 火湾が見え る美しい町。	鹿部の第一 印象
函 館 うみの星 保育園	長万部町 長万部 中学校	知内町 矢越小学校	福島町 吉岡中学校	八雲町 上の湯 小学校	松前町 原口小学校	七飯町 大中山 小学校	前任校

## \*コーナー教育の広場にご意見を\*

しかべ広報では幼稚園、小中学校が発行している「園だより」・「鹿小だより」・「くろしお」とは別に幼稚園、小中学校の先生方及び教育委員会、広報係による構成メンバーで「教育のひろば」を作成しております。

より教育のひろばを充実させるため町民のみなさんよりこのコーナーで取り上げてもらいたい意見等がございましたら、教育委員会又は役場企画管財課広報係まで集書又は電話でご連絡下さい。



## 海と鹿部の人が好き

——町民の皆様へ——

噴火湾の見える鹿部町で  
休養し、海難遺児とのかかわり合い  
を歌手としてのライフワークのひと  
つとしたい。



鹿部カントリークラブハウスの前に建てました!!

鹿部の人の人情と大自然に魅せられ、この四月に楽古亭（らっこてい）を噴火湾を見下ろせる鹿部の地に建てました。

私の師であります、作家星野哲郎先生が噴火湾に面したこの鹿部町の人達とのふれあいの中から、すっかり、この町が気に入られ数年前より毎年当地を訪れておりますが、先生が鹿部町の浜の若衆をモデルにした「北斗船」を全国で唄わせてもらっておりますが「いいところだから一度来い」と誘われ一昨年より数回訪れております。

訪れるたびに海が大好きな私は町の人達との人情と海と駒ヶ岳の雄大さに加えて美味しい魚と温泉そして、ゴルフも魅力であり、何とも東京では味わうことのできない素晴らしい漁師町を発見!

早速海が見える別荘を建てることとし四月完成いたしました。私は今、多くのファンの方々に支えられテレビ、ラジオに出演する機会も多く、又全国各地での公演等忙しい生活を送っておりますので、ここに来て休養を取りながらいい仕事をして行きたいと思っています。

海で育った私は「海の唄ひとすじ」に唄い続けておりますが、数年前より海難遺児の人達の為に何か役立てればと今年も全国港町コンサートを展開中です。歌手としてのライフワークのひとつとして海難遺児とのかかわり合いをこれからも続けて行きたいと思っています。

今年は「北斗船」そして「北の鷗歌」で頑張っておりますのでよろしくご声援下さい。

今後家族で滞在することになりますので街や漁港などでお逢いしたら気軽に声をかけて下さい。

町民の皆様よろしくお願いいたします。

季節の変わり目どうぞご自愛ください。

平成2年4月10日

鳥 羽 一 郎

声かけて みんなで着よう

オレンジ・ベスト



海中転落事故の主な要因

- 船体の動揺によるもの
- 漁具につまづく、はねられ
- 打ち込み水による流出

港でる 父ちゃんち巻 オレンジ・ベスト

● 救命衣を着用しよう  
● 衝突・乗揚げ事故を  
なくそう

# 児童手当（特別給付）現況届

6月1日～6月30日まで

受給者の方は、毎年6月1日から6月30日までの間に児童手当（特別給付）現況届を役場に提出してください。

この児童手当（特別給付）現況届は、受給者の前年の所得の状況と6月1日現在の養育の状況などを毎年確認するための届です。

もし、この届を出さないと…引続いて受給資格があっても、6月分以後の児童手当（特別給付）の支払いを受けることができなくなりますから、必ず提出してください。

## ご存知ですか 保険料の免除制度

役場民生課、国民年金係窓口で受付中です



◆未納にしないで

国民年金の第一号被保険者（農業・漁業・商業など自営業の方）は、収入や年齢に関係なく一カ月八、四〇〇円の保険料を納めなければなりません。

しかし、加入している途中で病気やケガ、失業などの理由により一時的に保険料を納められない方がでています。

このような方のために、保険料を免除する制度があります。

困ったときは、未納のままにしないでご相談ください。

◆免除の申請が

必要です

保険料の免除は、主に次のような場合に、本人からの申請に基づいて所得や家族構成などいろいろな要素を考慮したうえで認められることとなります。

- 本人に所得がないとき。
- 火災、風水害などをうけたとき。
- その他保険料を納付することが著しく困難であると認められるとき。

保険料の免除は、申請月の前月からです。

++そのままだにせずぜひご相談を++

◆手続きは早めに

保険料の免除を希望される方は印鑑持参のうえ至急手続きをして下さい。

◆追納ができます

保険料の免除を受けた期間は、保険料の未納期間と違い、年金を受けるために必要な資格期間になります。年金額は三分の一に減額されます。

免除を受けた方がその後保険料を納められる状態になったときは、将来有利な年金を受けることができるように、十年前までさかのぼって納められる「追納制度」があります。

追納する保険料の額は、昭和六十一年三月までの期間についてはその当時の額、昭和六十一年四月からの期間は当時の保険料の額に政令で定められた率を乗じて算出された額が加算されます。

より多くの年金を受けるために、保険料を納められるようになったら「追納」しましょう。



## 編集室だより



## 常路と常路川の歴史

アイヌが住んでいた郷土の沿岸へ、昆布採りのために亀田近在の人々が入移りするようになったのは、今から三百年ほど前のことです。

寛政三年（一七九一）アイヌの小舟でこの海を旅した菅江真澄は、

「トコロという磯に舟をつけた。ここに草薺のカツラが多いので、その名があるのだろうか。」と話しています。

草薺はヤマイモ科の多年生の草根で自然生芋ともいわれ食用にしました。

## 和人来住の先駆者

嘉永五年、望路（南茅部町字大岩）の漁場に鮭建網の船頭に雇われて来た盛岡の人勇吉が、翌嘉永六年（一八五三）に初めて常路川の右岸に來住して漁業を営みました。



勇吉は盛田家系の祖で、大岩の国道沿いに今も信仰の絶えない法塔サマの碑の裏面に

盛岡回庄

大坪勇吉

喜永七甲寅 三月口日建

と刻まれています。大坪勇吉は、勇吉の旧姓だと思われれます。

## 常路の開拓

明治六年に開拓使へ届けた書面には、盛田勇吉ひとりが牧場野に二反五畝六歩の畑を耕作していました。

明治九年の昆布場及取獲高調には八人の名があります。

盛田 勇吉 盛田栄之助

盛田 金蔵 盛田 豊八

佐藤 福松 飯田 長吉

堀子 幸吉 伊鹿野嘉平

明治十二年には海面（漁場の割渡（免許）がありました。

## 鹿部村へ合併

明治一四年七月八日、開拓使は「熊泊村支「トコロ」を鹿部村へ合併」しました。

同年トコロは六戸二九人でした。

## 地名の表記

トコロの地名は、所呂・処呂・常呂・常路などいろいろの書き方が使われていたので、明治一五年に村総代盛田善吉らの申出により郡役所からこれを上申、同年一月二五日函館県令は

「上申之趣常路ノ字ニ一定可致事」と定められ、以後「常路」と書くことになりました。

昭和一五年六月一五日、鹿部村の字名地番改正の施行により常路地区は大岩と改められ、旧地名は常路川にその名残りをとどめています。

## 三味線滝

寛政三年に來遊した菅江真澄が滝を賞でて歌を詠んでいます。

をりたちて

涼しかるらん夷人の

たもにかかる

滝のしら糸

弘化二年（一八四五）松浦

武四郎は、蝦夷日誌に  
五段瀧  
怪岩重疊として壁立數十丈  
是に瀑布あり（略）  
海へ出て是を見るに、瀑布  
五段に見へ……  
と記しています。

明治・大正の郷土の文書には常路の滝と表記され、三味線滝の名は、昭和一二年前の観光パンフレットに見られ、今では三味線滝が一般名称となっています。



（大正7年 常路川の家並み）相沢正士氏提供



## 陸上自衛隊函館駐屯地創立40周年記念行事

### 公開演習・野宴

(戦車・ヘリコプター等の訓練見学、バーベキュー大会)

と き 平成2年6月10日(日) 10:00~13:00(雨天決行)

ところ 陸上自衛隊駒ヶ岳演習場(鹿部カントリーゴルフ場西側)

どなたでも入場できます。ご来場をお待ちします。

大駐車場を用意しております。

※野宴(バーベキュー大会)参加ご希望の方には、

食事券(1,000円)を発行しております。

お問合せ先：函館駐屯地広報班 ☎(0138) 51-9171(内線218)

各 町 村 役 場

## 平成2年度サハリン地域(樺太)墓参について

サハリン地域(樺太)で亡くなられた多くの方々の霊を慰めるため、北海道では昭和41年から同地域への墓参を実施しています。平成2年度の実施については現在ソ連政府と協議中ですが、次の要領で計画しておりますので、参加を希望する方は市町村及び支庁社会福祉課にて詳細をおたずねください。

- 1 日 程 平成2年7月30日(月)~8月8日(水)
- 2 墓参地域 ユジノサハリンスク(豊原)、ホルムスク(真岡)、ポロナイスク(敷香)、ウグレゴルスク(恵須取)、コルサコフ(大泊)、ドリンスク(落合)、マカロフ(知取)、スミルヌィフ(気屯)
- 3 募集人員 13人
- 4 応募資格 (1)から(3)のいずれにも該当する方  
(1) 北海道にお住まいの方 (2) サハリン地域に、配偶者又は3親等内の親族が埋葬又は納骨されている方 (3) 健康上、長途の旅行に耐えられる方
- 5 旅行経費 420,000円程度(経費の内、16,000円を北海道から助成)

なお、現在ソ連政府と協議しており、今後、計画の一部に変更が生ずる場合があります。

北海道生海福祉部保護課 ☎(代)011-231-4111(内)24-416

月 日	時 間	場 所
6月28日(木)	9:00~11:30	出 来 潤 会 館
	13:00~16:00	本 別 会 館
6月29日(金)	9:00~11:30	大岩生活改善センター
	13:00~16:00	鹿 部 会 館
6月30日(土)	9:00~16:00	中 央 公 民 館

## 住民健康診査実施

健診は1年365日のうちの1日!!

残りの364日を健康で楽しく過ごすためにも健診を受けましょう。

対象は16歳以上の町民・検査料は無料

・健康手帳を持っている方はご持参下さい

### 健診前の注意

#### ■前日

①午後8時までに夕食を済ませる。

夕食はできるだけ軽いものを。あぶらっぽいものをさける。

②前日はアルコール飲料を飲まない。

タバコもなるべく吸わないように。

③前夜は夜ふかしをせずに、十分睡眠をとる。



#### ■当日

①健診前はなるべく飲食しないようにする。



②服装は、できるだけ着脱しやすいものを。

③尿検査がある場合、検査直前に排尿しない。

④女性は、生理の経過に注意。妊娠の可能性があるときは、X線検査の前に係に申し出て、延期または中止してもらう。また、生理中は尿検査で潜血反応などが出ることがあるので、係と相談を。

### 健診で行なわれる主な検査

(老人保健法に基づく健康診査)

#### ●問診

- 家族の病歴など
- 今までにかかった病気
- 自覚症状
- 飲酒や喫煙などの生活習慣をたずねる



#### ●身体計測

身長・体重を測り、肥満傾向、やせすぎなどを調べる



#### ●理学的検査

聴診・打診・触診などによる検査

#### ●血圧測定

#### ●尿検査

たん白、糖、潜血(血液が混じる)の有無を調べる

#### ●血液検査

総コレステロール、GOT、GPTなどの値を調べる



#### ●胸部X線撮影

肺結核・肺ガン・肺炎などの呼吸器系の病気や心臓肥大・大動脈の循環器系の病気がわかる

#### ●心電図検査 (医師が必要と認めた者)

心臓病の診断には欠かせない検査で心臓肥大、不整脈などがわかる



わたしたちが食べる食品の栄養素を大きく分けると、たんばく質、脂肪、糖質の三つになります。これらの割合は、たんばく質は一五%程度、脂肪は二〇、二五%、糖質は六〇%程度というのが理想とされています(図

## 成人病を引き起こす原因

◇脂肪のとり過ぎ

日本にいながら、世界中の食べ物が食べられ、食卓にも数多くの食品が並べられるようになった現代は、いまだかつてない恵まれた時代といえます。しかし、その一方で成人病を招いたり、栄養不足を引き起こしたりしています。これは、毎日の食生活の栄養バランスが、うまくいっていないからです。ここでは、厚生省から二月に発表された「昭和六十二年国民栄養調査報告」をもとに、問題となった栄養素をみながら、食生活を見直してみよう。

## ●食生活を見直す● あなたの食事は

## 栄養のバランスがとれていますか

### ●理想とされる栄養素の割合●

たんばく質	脂肪	糖質	(%)
15	25	60	2,019kcal

### 脂肪を減らせば

### 心臓病は減る

一九七七年に、アメリカで「マクガバン報告」が発表されました。これは、どのような食事をし、どのような運動などをすれば健康を維持できるかを表したものです。当時、アメリカ人は、エネルギーの四割を脂肪からとっていました。そこで、この報告書では「三〇%までに落とせ」と警告したのです。これを多く

しかし、脂肪のとり過ぎは心臓病などの成人病を引き起こす原因となるばかりでなく、乳がんや大腸がんの発症にも、密接な関係があるといわれます。では、脂肪の割合を減らすことで、成人病は防げるのでしょうか。

のアメリカ人が実践したところ、心臓病は大きく減るという効果を生みました。

### 食物繊維を含む

### 食品を食べよう

いま日本は、脂肪摂取の面で、以前のアメリカのように増えつつあります。これ以上脂肪をとり過ぎないように、歯止めをかけることが大切です。

また、食物繊維(ダイエタリー・ファイバー)が多く含まれる食品(海藻、大豆製品、野菜など)を食べることにより、血液中的コレステロール値を下げ、血管をつまらせないようにしたりします。専門家の中には、「野菜は一日に三百グラム、そのうち緑黄色野菜を百グラムとるようにしなさい」と提言している人もいます。

### ◇カルシウムの不足

## 一日六百ミリグラムは必要

わたしたちの食生活で、以前から不足がちだった栄養素に、カルシウムがあります。今回の調査でも、その摂取量は少なく、以前にも増して減少しました。

### 欠かせない

### 小魚や乳製品

これを防ぐには、大人で一日六百ミリグラム、子供(幼児期)では千ミリグラム以上をとる必要があるといわれています。例えば、牛乳でいえば大人の場合、一日三本以上を飲む計算になります。このほか、小魚や乳製品も欠かせない食品です。

### 慢性の不足は

### 「骨粗しょう症」に

カルシウムの不足は、最近よく聞く「骨粗しょう症」と密接な関係があります。これは、カルシウムの慢性的な不足によって、骨の中がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。お年寄りに多く、長年のカルシウ

### がんの発症とも 密接な関係

エネルギー全体に占める脂肪の割合が、二五%を超えたからといって、すぐに病気などの悪影響がでるわけではありません。



肩凝りは、首筋、首の付け根、肩甲骨にかけての重苦しい不快感で、疲労やストレス、不自然な姿勢などが原因で起こります。

肩凝りを直す基本は、筋肉を温めてほぐし、血管を拡張させて血液の流れをよくしてやることです。蒸しタオルで温めるのも一つの方法。タオルがすぐに冷めるので、電

## 暮らしのサポーター

「かあさんお肩をたたきましょ。タンタンタンタンタン。ントン……」童謡「かたたき」は、家事などで疲れたお母さんの肩を、子供がたたいている光景をうたっています。

### 肩凝りの直し方

## 筋肉を温めてほぐす

指で強く押す指圧も効果的です。俗にいう「ツボ」を指圧で刺激し、凝りをとるのです。押されて痛いようでしたら、時間をかけて押してもらいましょう。

指圧で押す力は、どのくらいが良いかですが、三キログラム程度の指の力が一番効果があるといえます。体重計を指で押し、三キログラムがどのくらいか、力の入れ加減をつかみましょう。

肩凝りに意外と効果があるのが、ヘアードライヤーを利用した「温風療法」です。ヘアードライヤーを温風にして、肩凝りの部分から十センチくらい離して風を当てます。五分くらいゆつくりと、首筋から肩の凝っている部分を温風で温めると、血行が良くなり肩凝りがほぐれてきて楽になります。

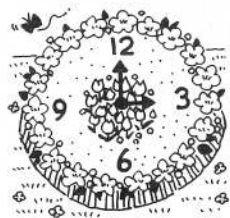
肩の凝っている部分を手のひらで軽くなでるだけの「さする」方法も、痛みを和らげる効果があります。指で「もむ」、平手か握りこぶしで「たたく」のも簡単な「治療法」です。

# 水道法 暮らしを守って100周年

水道週間 6月1日～7日

蛇口をひねれば水がでる——昭和34年にわずか48.7%だった水道普及率も、いまでは94%を超え、水道は、わたしたちの生活になくてはならない“命の道”となりました。

明治23年(1890年)に、水道についての最初の法律である「水道条例」が制定されてから、今年100周年にあたります。6月1日～7日までは「水道週間」です。この機会に水の大切さを見直し、感謝の気持ちを忘れないようにしたいものです。



氏名 長幡 武雄  
享年 六五歳  
住所 鹿部



おくやみ  
もうしあげます

氏名 高橋 航太  
父 真一  
住所 高橋 昂志  
利之  
宮 宮 本 別  
浜 浜



おたんじょう  
おめでとう

### 世帯と人口

平成2年4月30日現在  
( )は前月比です  
世帯数 1,428世帯(+5)  
男 2,525人(-2)  
女 2,518人(-11)  
計 5,043人(-13)

## 戸籍の志