

応報

あさし

58年
5月号

No.333 / 毎月1日発行

■編集・発行／朝日町役場 〒939-07 富山県下新川郡朝日町沼保810-5 □電話／07658-③-1100

あいたい!!

—健康づくりシリーズ—

健康な身体をつくるには
痛くてもガマンガマン!

—ツベルクリン検査を実施—

町外に住んでおられる方「ふるさとへのたより」欄におたよりください！

さわやかさん
こんにちは！



安達律子さん
(22歳・山崎越)

力のかぎり何にでも
挑戦することが大切

★勤務先

日東紡績泊工場総務課

★趣味・道楽

スポーツ一般・生け花

★家族構成

母・兄・義姉・姪

「粉骨砕身」という言葉が好きで、やっぱり、人って力のかぎりに何でもするという事は大切だと思います。今は、ちょっと遅れているようですが、テニスやローラースケートに挑戦してみたいと思っています。それと、ウインドサーフィンも良いですね。

仕事では、総務課の事務係で、資材買付や検収事務を担当しています。確実な仕事をするように努めています。

結婚は、まだ先の事で、なんとも……。と言いながら「欲ばりません。平凡な人で良いです。それと私より背の高い人」という注文でした。得意な料理は「ハンバーグその他10種類くらい」とのことでした。

私は故郷を離れてもう60年。古く日露戦争の終戦の年に生まれ、今年で77歳、暮年を迎える老人です。思えば私の人生は不況と戦争を繰り返す惨たんたる時代で、小学校に入学すると、田んぼに出て農耕の手伝い、子守に明け暮れ、屑米ダンゴを食べ、我慢と節約で厳しく鍛えられました。子沢山の貧乏百姓の子供で、長男しか家に置いてもらえない、いらいん、次男である。小さな集落に同年の友人が6人いたが、皆長男で私だけが故郷を離れなければならず、「今に見ろ俺もいつの日か」と心に誓ったものです。こんな成長の仕方をした人は私一人ではないでしょう。小学校でも疲れてろくに勉強もできなかった。友達に上級校に進学する。

山崎小在池出身一老人



白馬サッカークラブ

昭和48年6月8日、下新川唯一のサッカークラブ「白馬クラブ」を結成して10年。会則を設け、富山県サッカー協会に登録、年間10試合を行う3部リーグに参加したのがもう8年前になる。会員は朝日町に住む、昭和24年・26年生まれで高校時代のサッカー経験者を中心とした。しかし、発足時若かったメンバーも10年たつて、一試合走り回るのもきつくなり、現在

勝ち負け
よりも
親睦を！

属する3部リーグAブロックは10チームで9試合ずつを行う。また、泊高校蹴球部と定期練習試合を行う他、県体、天皇杯社会人大会などに参加している。一試合走り回った後のビールは味は格別で、以前はよく反省会の会場を決めてないと「試合をしない」という者もいた。また得点を入れたり大きなミスをした



練習に集まった会員

さわやかさん
大募集

町内のさわやかさんを紹介します。町内出身の方ならどなたでもけっこうです。あなたの職場のさわやかさんを知らせてください。

私は故郷を離れてもう60年。古く日露戦争の終戦の年に生まれ、今年で77歳、暮年を迎える老人です。思えば私の人生は不況と戦争を繰り返す惨たんたる時代で、小学校に入学すると、田んぼに出て農耕の手伝い、子守に明け暮れ、屑米ダンゴを食べ、我慢と節約で厳しく鍛えられました。子沢山の貧乏百姓の子供で、長男しか家に置いてもらえない、いらいん、次男である。小さな集落に同年の友人が6人いたが、皆長男で私だけが故郷を離れなければならず、「今に見ろ俺もいつの日か」と心に誓ったものです。こんな成長の仕方をした人は私一人ではないでしょう。小学校でも疲れてろくに勉強もできなかった。友達に上級校に進学する。

ふるさとへのたより

4月1日付けで、加藤太郎さんが、朝日町行政相談員に委嘱されました。行政相談委員は、役所や公社、公団の仕事に対する苦情や要望の相談に応じて、解決する大変な仕事です。相談所は毎月第一・第三火曜日（5月は第一は休所）に開設されています。今回は、この大切な仕事を快く引き受けてくださった加藤太郎さんにスポットを当ててみました。

スポット
ライト

朝日町行政相談員
加藤 太郎



さらに、なぜ行政相談員をやる気になったのかをたずねると「現職中長い間、町外に勤務していたため、お世話になっていた郷里に奉公する機会がなかったで、これに報いようと引き受けました」とのこと。そして行政に対して苦情を持つておられる方と一人でも多く接触し、解決への糸口を見い出してあげたい」と言われる。

また、モットーにしている言葉を聞くと、「宮本武蔵は、独行道」と称する19か条の自戒の言葉をもち、その5番目に「我事において後悔せず」と述べている。

この言葉に剣の道に生きた武蔵の厳しさを感ずるが、日頃とかく後悔が多いので、これからの人生を少しでもこの言葉に近づけたいと願っているとのこと。自分に厳しく、まじめに生きておられる方だという印象でした。

なお、加藤さんは、多趣味な方で、あさひ写真クラブの会長、朝日スキークラブの顧問などを引き受けられておられる気さくな方です。

国民年金相談室⑤

問 私は主婦で、主人が職場で年金に加入しているため、国民年金に入らなくてもいいのでしょうか？

答 国民年金は強制加入が原則ですが、例外として他の公的年金に加入している人の配偶者（主婦）や20歳になった学生は除外されています。しかし、希望すれば加入できます。こういう人のことを任意加入被保険者といい、損得の点からいえば、早く加入した方が将来のためによいといえます。国民年金は、早く加入すれば、それだけ金額が多くなる仕組みからです。（今月号、年金だより参照）

問 強制加入というのは、もし加入しなければ、罰則を受けるということですか？

答 罰則はありません。強制とは、法律に基づいた国民の義務だという意味です。

婦人労働講座
パート5

「深夜業務の禁止と
危険業務の制限」

労働基準法では、健康と福祉の見地から女性労働者の深夜労働（午後10時から午前5時まで）を禁止しています。

例外として深夜業務が認められるのは、交替制の仕事について労働基準監督署長の許可を受けた場合の午後10時から10時30分までの30分とか、災害時の場合や看護婦・農林水産関係・旅館・料理飲食店の業務・接客・娯楽業・電話交換業務・スチュワーデス・俳優・アナウンサー・女子寄宿舎の管理人などです。

また、女性に男性と比べて筋力・体力に差があり、生理的にも異なるため安全・衛生と福祉の点から危険有害業務につかせ

ることも禁じられています。

危険有害業務とは、運転中の機械や動力伝達装置の掃除・注油・検査・修繕を行うこと・動力によるクレーンの運転・一定の重さ（継続作業の場合20キロ、断続作業の場合30キロ）の重量物を扱うことや、鉛・水銀・クロム・ヒ素などの有害物を扱うことなどです。



やっていますか準備運動を

なぜ準備運動

が必要か？

スポーツなど、活発な身体運動をするには、それに適応できるよう、ある程度身体をウォーミングアップして（体を温めて）おかなければなりません。このウォーミングアップを準備運動で、必要だとされる理由です。しかし、一般的に準備運動といえは、体を前後に曲げたり、腕を振ったり、肩をぐるぐると回したり、膝をまげたり伸したりのみで充分として、終わっていることが多いようです。それだけでも、ある程度の体のウォーミングアップを上げることができ、本来的な準備運動のもつ、やろうとするスポーツの種目に合わせて、神経や筋肉の適応性を高める目的からいえば不十分といえ

ます。

適応性を高めるには

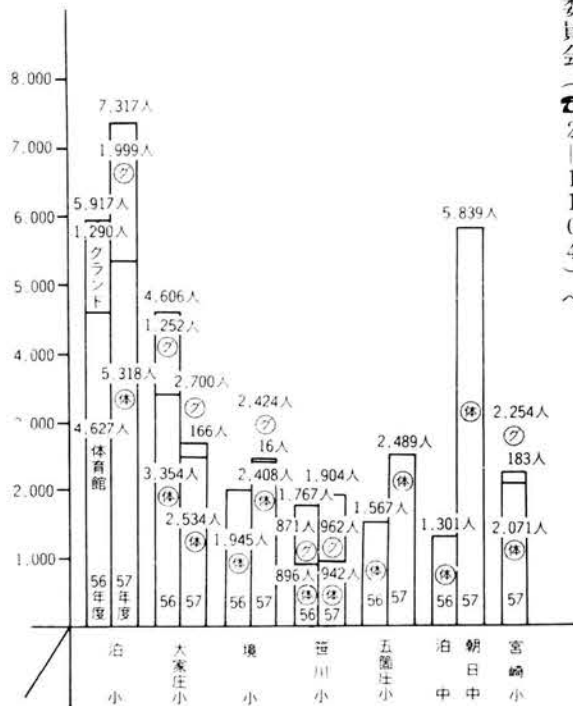
たとえば一つの例として、国学院大学の吉田健一教授の指導によると「スポーツのイメージトレーニング的なもの」を活用することが大切とのこと。つまり、ラケットやクラブ、ボールなどの道具を持ったつもりで、動作でそのスポーツを表現するという事です。これを行うことによって、基本的な動きを養い、一挙両得になります。また、準備運動は、時間をかければ良いというものではありません。「過ぎたるは及ばざるがごとし」のことわざのとおり、時間を掛けすぎたが故に、人によっては、それで疲れてしまい、いざ練習やゲームという時に

って、疲れのために緊張感を失い、思わぬところでケガをすることもあります。皆さんの工夫で、充分でかつ

昭和57年度体育施設 開放利用状況まとめ

昭和51年度・開放校1校から始めたこの事業も、57年度で7校までに増え、着実にスポーツ愛好者に浸透しているようです。今年度はさらに1校増やし、8校で行っていく予定です。ぜひ利用ください。利用された団体は、次の条件を満たしておればどの団体でも使用できます。

申込み等の詳細については教育委員会（☎21104）へ



スポーツと健康 ⑧ 愛の献血

協力者名 3月実施分

境地区 野田かおり
宮崎地区 水島昭二
笹川地区 深松誠
泊一區 越坂邦夫、長井裕生
泊二區 岩田満枝、山田義光、岡本邦広、米田芳男、福島みえ子
泊三區 近江徳子、湯上谷真、河村浩、長谷宏、岩田隆、江瀬初浩
五箇庄地区 追分真智子、鍛冶孝子、廣田隆夫、松田誠、廣田慎一郎、吉江志信
南保地区 谷口繁一、川上誠一、山崎地区 道島博、秋山正美、谷口やエ、九里俊彦、大森雅子、蓬沢進、野田サキ子
大家庄地区 広川直樹、石橋清、青木智晃、東英徳、小川滝子、石橋均、藤田道乃、広川益美、住吉慎二、藤田順子、広川礼美子、藤田真理子
(43名)

今月の表紙

健康づくりシリーズ ②
4月12日、山崎小学校でツベルクリン検査が行われました。この検査は、子供達が結核菌に感染しているかどうかを調

横山三明氏

日本体育協会々長賞に



横山三明氏(45歳)
荒川3丁目

去る3月10日、東京・渋谷区の岸記念体育館で日本スポーツ少年団創設20周年記念表彰式が開かれ、その席で当町の横山三明氏が日本体育協会会長賞を受賞されました。

これは、氏の富山県スポーツ少年団本部役員及び朝日町スポーツ少年団の指導者として長年にわたり、スポーツ少年団発展のため尽力された功績をたたえ、

学校名	開放回数		開放施設	学校名	開放回数		開放施設
	56年度	57年度			56年度	57年度	
泊小	230	230	体育館	五箇庄小	100	100	体育館
大家庄小	230	100	体育館	朝日中	100	230	体育館
境小	100	100	体育館	宮崎小		100	体育館
藤川小	100	100	体育館				

べるためのものです。検査の結果、陰性の人には、結核菌に対する免疫をつけるためにBCGを接種することになります。この日は、午後一時半から1年生22名と2年生32名全員に、ツベルクリンの注射を行いました。自分の番になると目をつむり我慢している子もいましたが、中には、泣き出す子供もいて、大変な騒ぎでした。

さてこの検査の対象者は、4歳までの乳幼児、小学校1年生全員、小学校2年生の一部、中学校1年生全員、中学校2年生3年生の一部です。

疲れをとろう

積極的にレクリエーションを！

最近多い心身症

最近よく「心身症」という言葉を耳にします。心身症とは、心が原因で起こる肉体的病気で、心の病、つまり精神病や神経病とは違います。

心のゆがみで、たとえば胃潰瘍のような肉体的病気をひきおこすわけです。心身症にかからないために、心身症にかかりやすい人は、

職業などでの人間関係も普通の、むしろ優等生タイプです。仕事はテキパキ片づけ、感情を表にあらわさず、怒っても仲間や部下に当り散らすことのない、ごく普通に社会に適応している人に多いといわれます。

一見、まったく問題ないように見えても、本人の内部では、自分ばかりあらねばならない、と自分の置かれている環境に適応しようと常に努力し、内部緊張がつづき、それが過剰になって心身症を起すものと考えられます。そこで、心身症にならないため

積極的にレクリエーションを

精神的な疲労を回復し、ストレスを解消するには、気分転換ということが大切です。積極的にレクリエーションを行い、仕事から離れて、平素とすれば押えられがちな自分の気持ちを

ちよつとカガミを！

イライラ、欲求不満、精神不安があると、自分のことに無関心になります。身ぎれいにし、気持ちも豊かでありたいものです。



新しい本

小説 田中絹代 新藤兼人
三毛猫ホームズの運動会
漱石全集 ⑦ 赤川次郎 集英社
ギネスブック 1983年版 講談社
おばあさんの薬箱 佐橋 慶
権力者の頭を診る 小田 晋
田中角栄の呪い 小室直樹

まちの姿①

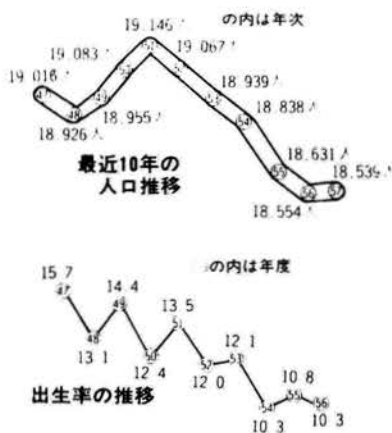
「統計あさひ」より

本町の総人口は、国勢調査によれば、第1回国勢調査（大正9年）人口（17,355人）から比較的順調な伸びで推移し、昭和25年（24,722人）でピークをむかえた。

その後、全国的な都市圏への人口流出により減少傾向に転じ、高度経済成長期には、大幅な減少となった。

しかし、最近10年間の人口推移を見ると、まだまだ減少の傾向が止まったとはいえないものの、昭和48年から51年までの4年間は、一時的にせよ上昇を続けた。これは、オイルショック後の景気後退によるUターン者があり、転入転出の差が縮まり、自然増人口（出生数が死亡数を上回った差）が上回ったことによる。

さて、この傾向も昭和51年までで、経済が安定成長に移行するとともに転出がしだいに転入を上回り、さらに出生率も大きく後退したことにより再び減少の傾向となった。



本の紹介

シルクロード第七巻 「パミールを越えて」

日本放送出版協会

前回話題になったシルクロード緑綢之路（全六巻）の続編。シルクロードは、東洋と西洋を結ぶ古い交易路である。西にローマ帝国、東に漢王朝の二大文化圏があった頃、中国の絹が中央アジアの高原と砂漠を越えて西へ運られた。しかし、この道は単なる通商路ではない。厳しい

あなたの借りた本が図書館にない時は、富山県立図書館から借りることができます。気軽に申し出てください。（無料）

弾丸なき抗争 浜田幸一
戦国・幕末の群像 新撰組 旺文社
十年後—これから何が起きるか— 光文社
木の事典 全七巻 平井信二
保安林物語 倉澤 博
いわさきちひろ 春の画集 草土文化

小学生の性教育 大山昭男
はじめてのお産と赤ちゃん12ヵ月 坂元正一
0才からしつけよう 主婦の友社
収納便利BOOK 主婦の友社
お料理 SOS 主婦の友社
糖尿病・予防と食事療法 婦人生活社

大自然のもとにくりひろげられた数々の歴史や文化が通った道でもある。
本書は「西方の終着地ローマへの旅」シリーズ全六巻の第一回。中国とパキスタンの国境クンジュラ峠を越え、ガンダーラからインドに至る「仏の道」の紹介である。

れんげ読書会

日時 5月18日（水）
午後1時30分

会場 福祉センター茶道室
テキスト 花埋み 渡辺 淳一

広報室

▽広報あさひ5月号をお届けします。
▽今月号には、皆さんが町長に直接手紙で意見を述べていただく「やまびこ通信」の用紙を折り込みました。

。町長へのたより。といっても、かしこまる必要はありません。皆さんが日頃から感じていることや考えている事を、記入してポストに入れるだけです。
▽今月から新しい企画として、「ふるさとへのたより」「さわやかさんこんにちは」「まちの姿」を掲載しました。
皆さんの感想などをお聞かせ願えれば幸いです。
また「こんな企画を載せたらどうか」とか「ここはこうしたら」などの意見があれば役場総務課・秘書広報係までお寄せください。
皆さんの忠告や意見をできるだけ紙面に反映させ、町民の皆さんに親しまれる「広報あさひ」をつくっていきたいと思います。
これからも「広報あさひ」をどうぞよろしくお願いいたします。