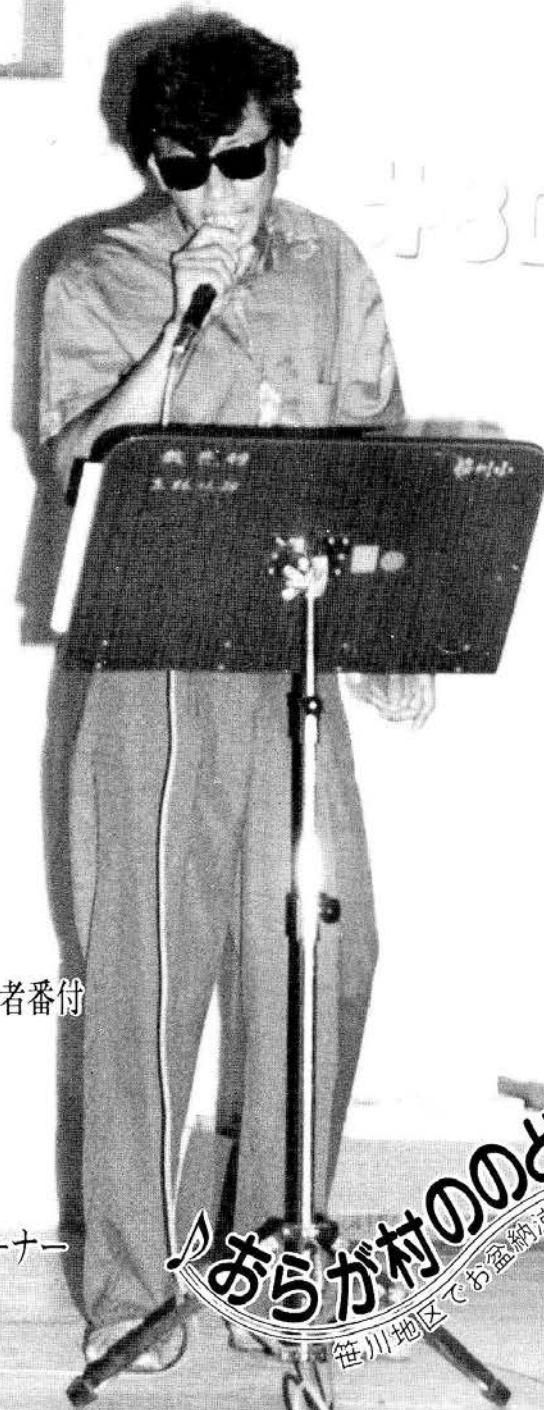


広報あさし

9
No. 373

発行・朝日町役場／編集・総務課／富山県下新川郡朝日町道下1133／☎(0765)83-1100

第 八 回 お盆のど自慢大会 主催 笹川地区公民館



☆町議会選挙結果 P 2

新議員を紹介

☆特集「豊かな老後のために」P 4

あなたは老後どう考えますか

☆特集「豊かな老後のために」P 6

お年寄りのための福祉サービス・長寿者番付

☆やまびこ通信回答 P 8

やまびこ通信に答えて

☆ふくしの窓 P 9

食生活のチェックポイント

☆くらしの情報室 P 10

告知板・9月のけんこう・紙上交換コーナー

☆トピックス P 13

まちのうごき・スポーツ大会成績

☆あなたの本箱 P 14

新しい本ほか

☆なかまたち P 14

朝日町プチコの会

おらが村のど自慢大会
笹川地区でお盆納涼のど自慢大会を開催

町議会議員選挙の結果

8月28日の任期満了に伴う朝日町議会議員選挙は、8月5日に告示され、8月10日に投票が行われました。5日の告示と同時に、定数18人に対し

19人の立候補の届出があり、10日の即日開票の結果、次の18名の方々が当選されました。

新議員を紹介

豊かで活力あふれる郷土「あさひ」へと推進していただく新しい議員を紹介します。(敬称略、得票順)

現 深松 実



自民党⑤ 笹川1011
会社役員・52歳

現 酒井 栄



自民党⑧ 山崎新908
農業・73歳

現 田中伸幸



自民党③ 桜町137の2
農業・57歳

現 河村清光



民社党③ 月山529
会社員・53歳

新 水島光昭



無所属① 境1633
会社員・43歳

現 寺崎和雄



自民党③ 東草野814
団体職員・50歳



▽投票総数 123572票
▽有効投票 12477票
▽無効投票 95票

午前7時から行われた投票(泊投票区投票所)

現 水島 保



自民党④ 境307
旅館業・58歳

現 大沢龍松



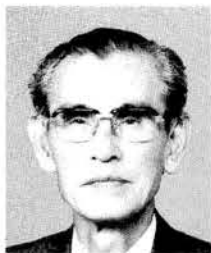
無所属⑤ 草野90
農業・59歳

現 扇谷隆二



自民党⑥ 宮崎1259
会社役員・57歳

現 大平勝雄



自民党③ 平柳915の1
72歳

新 清水親範



社会党① 沼保1192
62歳

新 藤田昇吾



無所属① 三枚橋41
会社役員・62歳

現 大平吉作



自民党② 荒川680
海産物商・59歳

現 山岡政次



自民党⑥ 藤塚283の1
会社役員・67歳

現 平崎知勝



共産党⑤ 道下324の6
58歳

新 稲村 功



共産党① 下山新58
会社員・52歳

現 篠田哲夫



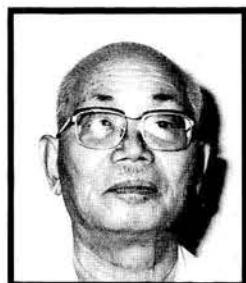
自民党④ 草野131
農業・59歳

新 松下宏一



無所属① 泊241
燃料店経営・34歳

遺徳をしのいで泊病院葬



▲故柳澤武秀氏

前泊病院長の
柳澤氏逝去

朝日町立泊病院名誉院長の柳澤武秀さんが7月25日に逝去され、8月3日(日)午前10時から松林寺で泊病院葬が行われました。

▲告別のことを述べる中野院長

柳澤さんは、昭和20年11月に、現泊病院の前身である日本医療団泊病院のレントゲン科医長として赴任され、昭和23年12月同病院の病院長に就任。以来、昭和59年3月まで35年余りの長きにわたり、泊病院長として地域医療の確保と保健指導に尽力されました。さらに、昭和59年4月からは泊病院名誉院長に就任され、最後まで患者の診療にあたり、おられました。



会委員などを歴任されるなど、医療業務にも大きく貢献されました。このような氏の長年の功績に対し、昭和51年10月に町長表彰、昭和52年11月富山県知事表彰、昭和57年11月に勲四等瑞宝章が授与されました。朝日町の医療に多大な足跡と功績を残された氏を偲びつつご冥福を祈りたいと思います。なお、ご遺族から泊病院のために多額の浄財を賜りました。

あなたは老後どう考えますか？

老後のために一言

楽しい老後を願って



水島文子さん (幸町・75歳)

日本人の平均寿命は大幅に伸び、現在65歳の人の平均余命は男性で約16年、女性で19年となりました。と同時に高齢化もグーンと進み、我が国の65歳以上の人口は、1,240万人、総人口の10.3%に達しています。日本は確実に“老人国”に向っています。

そこで、9月15日の敬老の日になんで、明るく豊かな老後を皆さんと一緒に考えてみましょう。



▲福祉団体スポーツ大会にて

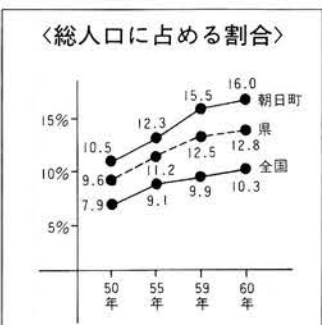
急速に進む高齢化社会

朝日町の65歳以上の高齢者人口は2,983人で、総人口の16%に達しています。この数字は、県平均より3・2%高く、県内市町の中ではトップとなっています。そして、出生率の低下、平均寿命の伸長などを背景として、今後このまま推移すると、昭和70年には、高齢人口の比率が19%に到達すると思われ、約5人に一人が高齢者という典型的な高齢化社会に突入するものと推測されています。

高齢化社会のひずみも

このような高齢人口の増加に比例して、その「ひずみ」ともいえるさまざまな問題も指摘されるようになってきました。

つまり、高齢化社会は、各人が長い人生を楽しむ成熟した社会であり、深みのある社会として評価し得る反面、社会的活力の低下、高齢者医療、福祉の負



より良い社会に向けて

こうした、現実を直視しながら、より良い社会を築くにはどうしたらよいのでしょうか。このため町では、高齢者対策として種々の事業を実施しています。しかし、行政では肩代わ

りできないこともたくさんあります。

例えば、「人間的なつながりによる連帯感の共有」「情緒的な心の安定」「孤独をいやしてくれる仲間意識」「生きる気持ちの張」などです。

こうした精神面の問題は、家庭や周りの人たちの温かい思いやりと理解がないと解決はできないと思われま

生きる意欲を

最近、地域社会のためにお年寄りがなんらかの活動に参加することが多くなりました。清掃奉仕、子供たちへのわら

お年寄り1000人に聞きました

お年寄りの方々が今、何を望み、何に生きがいを求めているのか、アンケートをしてみました。

この調査は、朝日町に住んでおられる65歳から75歳までの方を無作為に100人選んでアンケート用紙を郵送して調査したもので、次のような結果になりました。

一人暮らしが12人

まず家族構成を伺ったところ、以外に多かったのが一人暮らしで、12人もおられました。さら

あなたの家族は

- ▼一人暮らし……………12人
- ▼二人(老人夫婦)……………23人
- ▼三人以上……………65人

ところで、三人暮らし以上の方のうち、3人及び4人の親子二世帯同居を除くと、孫のいる三世帯同居の方は54人と約半数となりました。

また、一人暮らし及び二人暮らしを合わせると35人にもなり、若者不在の家庭が目立ってきていることがうかがえます。

半数近くが無職

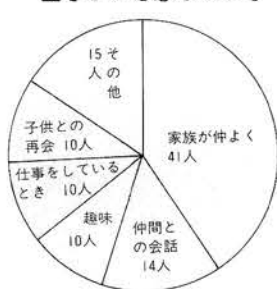
次いで職業について伺ったところ、農業が31人、子守等家事が12人、決まった勤めが8人、自営業6人、土木日かせぎが1人ということでした。そして、一番多かったのが「仕事をしていない」で、42人おられました。しかし、「健康なかりに働いて、家庭や社会のために役にたきたい」と思っているお年寄りはたくさんおられるのではないのでしょうか。

生きがいは

次いで、どんなことに生きがいを感じるかを伺ったところ「家族が仲よく暮らしているとき」と答えた人が一番多く41人と半数近くありました。

次いで多かったのが、「仲間と会話しているとき」の14人。次いで、「趣味をし

生きがいを感ずるとき



ているとき」「仕事をしているとき」「子供との再会のとき」がそれぞれ10人づつでした。意外に少なかったのが、「ゲートボールなどスポーツをしているとき」で4人しかおられませんでした。

この問いでは、お年寄りは家族と一緒にいるときが一番幸せだということが出来たといえ



▲ゲートボールを楽しむお年寄り

婦人の問題としてしっかりと



江渕泰子さん (竹の内・56歳)

昔から見ると、女の一生のライフサイクルが大きく変わりました。女の平均寿命も長く伸びました。いそがしさと目先にとられて、あつと言う間に私自身に直面するであろう老人問題の取り組みが、ややもすると忘れがちです。

健康で長生きをし、人生を楽しむことのできる「土台づくり」は、学習と実践にあると思います。女の立場から、老後は婦人の問題として、しっかりとらえたいものです。

なを同じ立場に



松倉悦子さん (東下町・54歳)

80歳を過ぎてても細やかな商いをしながら一人暮らしで、一生懸命生きていらつしやる老人がおられます。毎日決った時間に御用を聞きに来られるので、必ず何か買うことにしています。暑さ寒さも休まず、今日は寺参りで遅くなったと足早に立ち寄られる笑顔には、仕事への情熱が感じられ、この緊張感が若さと健康につながっているの

悩みは病気

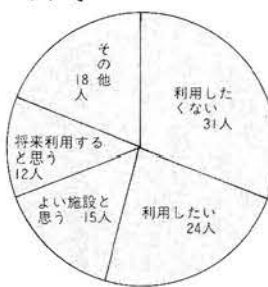
悩みごとについて伺ったところ、58人が「無し」と答えていた反面、「病気で悩んでいる」が15人、「病人の看護」3人、「健康の保持」2人と、病気や健康について悩んでいる人が20人おられ、お年寄りの一番の悩みは健康にあると言えそうです。

ところで、少数意見はたくさんありましたが、中でも「一人息子が東京で就職しているため帰ってこない」「子供と同居していないので将来が不安」「息子のお嫁さんがほしい」「冬の屋根雪おろし」などといった切実な悩みが目を見ました。

特別養護老人ホーム「有磯苑」について

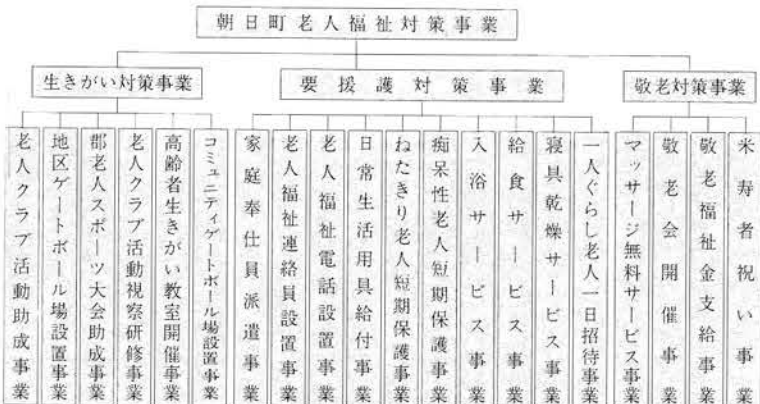
最後に、今年4月にオープンした特別養護老人ホーム「有磯苑」について感想を伺ったところ、「利用したくない」と答えた人が31人と一番多くあり、次いで「利用したい」が24人という

特養老ホーム「有磯苑」について



お年寄りのための福祉サービス

町では老人福祉対策事業として、いつまでも元気なお年寄りにてもらうために、生きがいを見出しやすい環境をつくる「生きがい対策事業」、家庭奉仕



家庭奉仕員の派遣

体が不自由だったり、精神に障害があつて、日常生活をするのが困難なお年寄りの家庭に、家庭奉仕員（ホームヘルパー）を派遣してお世話をします。

サービスの内容は、食事の世話、洗濯、家の掃除、買物、その他必要な家事、介護、生活や身上などに関する相談、助言などを行います。

持っている方が半数に達しました。

また、少数意見としては、「だれでもが入れ居る施設に」「軽費ホームの併設を」などがありました。

敬老祝金の贈呈や一人ぐらし老人の一日招待

高齢者（80歳以上）の老人の方に長寿を祝い「敬老の日」前後に一人3,000円を贈呈しています。また、米寿（88歳）になられた方には、町長から祝状と祝品が贈られます。

このほか、一人暮らし老人を招待して、昼食と演芸等の楽しい一時を過ごしてもらう招待事業も行っています。

お気軽に相談を

各町内の民生児童委員（56人）が、関係機関と協力しながら地域に密着した活動を行っています。困ったことや悩みごと、生活の不安など、あらゆる相談に応じています。お気軽に相談してください。

また、老人福祉に関する問い合わせや疑問に思うことがあれば、



▶特殊浴槽を利用した入浴サービス

入浴サービス

家庭での入浴が困難な寝たきり老人を対象に、入浴サービスを行っています。このサービスは、「有磯苑」「舟見寿楽苑」の特殊浴槽（寝たまま入浴できる専用浴槽）を利用して入浴するもので、施設の特設車で送迎します。

費用は無料で、家族の方から大変喜ばれているサービスです。

短期保護事業

家庭で、寝たきり老人・痴呆症（ボケ）老人の介護をしている家族の方が、病気や事故あるいは冠婚葬祭などにより、介護が出来なくなった場合に、一時的に施設（有磯苑・舟見寿楽苑）でおあずかりし、身の回りの世話

●豊かな老後のために⑥

はないかと思っています。

「人生意義に感ず」という言葉のように、懸命に生き抜く老人たちの叫びを感じた時には、同じ立場に立って優しさを分けたいと思います。



川上 梅子 さん
(大分県・75歳)

人は自分一人の力で生きているのではなく、もろもろの恩恵を受けながら生きています。特に老人は、年金や医療、その他福祉サービスなど数々の恩恵に浴しています。ただ「おかげさまで」とか「有りがたい」だけの受身では申し訳がないと思います。



長井 恵二 さん
(徳川・72歳)

長い人生の豊かな知識と経験を生かして、ご恩に報いるよう行動を起こさなければならぬと思います。また、老人の日の前にのしかかっている高齢化社会の問題解決のためには、行政に依存するばかりでなく、地域住民の一致協力と老人クラブの充実強化が必要だと思います。

楽しく働くことは素晴らしい

8月11日、先進地老人クラブ

の視察のため、新潟県の柏崎市及び吉田町を訪れました。

柏崎市では、「頼られる老人」を信条に、①奉仕活動、②健康をすすめる運動、③友愛訪問の3つを柱として老人クラブ活動を推進しておられました。

特筆すべきは、昭和55年に高齢者事業団が発足していることとで、現在会員は約600人いるとか。会員（最高齢・男85歳、女74歳）は、それぞれ希望の仕事登録して、需要に応じて作業に従事するシステムで、事業の内容は経験を生かした専門技術（経理、教育指導等）、技能（大工、植木、左官等）、管理（宿日直、駐車場等）、単純作業（清掃等）、サービス（病人付添、子守り等）など幅広く、受託収入は1億円にも及ぶといひます。

当日も、海水浴場の駐車場管理に100人以上の会員が従事していました。

老いても「生きがい」をもって、楽しく働くことは素晴らしい。老人たちは皆、生き生きと輝いていました。

昭和61年度 朝日町長寿者番付

満88歳以上(9月15日現在)

東				西			
氏名	年令	町内	位置	氏名	年令	町内	位置
小澤 つや	98	山王	横綱	松岡 つや	96	幸町	
山岡 源嗣	96	藤塚	大関	江沢 ふじ	94	竹の内	
寺崎 さちよ	93	東草野	関脇	小澤 文子	93	荒川5丁目	
岡崎 滋子	93	下横尾	張出	角丸 貞之助	93	殿境	
小澤 茂次	92	藤塚	小前	南部 ちや	92	町南保	
折谷 のふ	92	笹川	2	寺田 千代	92	東草野	
山本 常馬	92	高野	3	水島 フヨ	92	月山	
吉田 あいみ	91	窪田	4	中島 良	91	境	
水島 とみ	91	上町	5	佃 きよ	91	竹の内	
折谷 亀蔵	91	笹川	6	吉江 みつし	91	草野	
長井 岩次郎	91	月山	7	山本 いさみ	91	横道	
大平 きり	91	境	8	草野 スサ	90	上山町	
水島 ツネ	90	境	9	安達 助市	90	越(山崎)	
入江 きみみ	90	東三浦町	10	石橋 あい	90	月山	
波間 三郎助	90	宮崎	11	渡辺 さ	90	羽入	
稲垣 みよ	90	西三浦町	12	青島 源次郎	90	東草野	
越間 さとめ	90	越(山崎)	13	犬田 つよ	89	宮本町	
水島 そつや	90	境	14	長内 あはな	89	舟川新	
追分 つはる	90	草野	15	川合 みよ	89	蛭谷新	
稲葉 ハル	89	平柳2区	16	山口 義秀	89	山崎新	
江瀬 ひさ	89	竹の内	両	山崎 ふつ	89	舟川新	
瀬戸 さきよ	89	辻岩崎	2	稲荷 部	89	殿町	
折谷 めな	89	笹川	3	西井 ちよ	88	月山	
小林 ちな	89	竹の内	4	東森 善四郎	88	荒川2丁目	
吉田 いき	89	池谷町	5	金水 竹次郎	88	栄清水町	
赤川 きよ	89	辻岩崎	6	寺崎 豊治	88	本町	
南部 とよ	89	桜町	7	吉本 喜三郎	88	西三浦町	
松下 じや	89	小更	8	佐田 長は	88	宮崎	
高島 やま	88	高野	9	澤谷 ス	88	蛭谷	
水野 松よ	88	下山新保	10	石 林	88	下道	
南川 やみ	88	下南保	11	小竹	88	笹川	
小川 みよ	88	竹の内	12				
大道 森	88	長野	13				
大平 なせ	88	境	14				
藤田 と	88	三枚橋	15				
石田 やい	88	山崎新	16				
平坂 は	88	平柳2区	17				
入膳 ひ	88	平柳2区	18				
			19				
			20				



「やまびこ通信」に答えて

町長 魚津龍一

100t級の防火貯水槽を新設したいと考えております。また、設置は諸般の事情から62年度以降になるかと思えます。ご理解をお願いします。

除雪について

(29歳・五箇庄)

赤川の冬は、雪との闘いです。ブルトナーが入って来る回数が増え、非常に少なく、タクシーの運転手さんに言わせれば、「赤川はかんべんしてくれ」とのこと。期待しています。

保育所の運動会

(不名)

毎月第3日曜日は「家庭の日」として、他の日曜日よりは仕事を休む商店が多いのですが、泊地区3保育所の合同運動会は第2日曜日となっています。

泊小学校の親子運動会はいくつも5月の第3日曜日、両親学級は2月の第3日曜日が恒例となっています。

保育所の運動会も第3日曜日として、両親がそろって参加できるようにしていただきたいと思っています。

テニスコートの造成

(48歳・泊)

私は、スポーツ少年団でテニスを指導しています。現在、団員数約37名で、毎週体育館で木曜日・土曜日の午後6時から練習しています。しかし、団員数が多く一人当りのレッスン時間が少なく、子供たちに十分な指導ができず、残念です。

町長のひとりごと

鋭意努力しています

お答えします

平素、スポーツ少年団の指導育成にご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、ご要望のテニスコートの造成については、町の体育施設整備の最重要課題として位置づけ、新総合計画にも組み入れ、用地の取得、国・県の補助金の交付に向け鋭意努力しているところであります。

当面は、総合体育館、県立泊高等学校のテニスコートを利用していただきたいと思います。

防火用水槽の増設

(66歳・宮崎)

東の玄関口である越中宮崎駅周辺は、国道・県道・町道ありと大変複雑な環境にある地区です。町では、観光地として認めていただいている地域ですが、防火貯水槽は41槽が一基あるのみです。善処方お願い申し上げます。

100t級を新設

お答えします

越中宮崎駅周辺地区に対する防火貯水槽の増設については、消防施設整備要領を基本として、

万一の事故に備えて

日本赤十字社朝日町区分では、7月17日福祉センターで、日赤富山支部から八木指導員を講師に招き、保育所の保育士さんを対象として、人形を使った人口呼吸法の実技や出血時の止血法など、万一の事故に備えた救急法の講習会を開催しました。



▲人口呼吸法を受講する受講者

朝日町戦没者の追悼法要を営む

7月23日、泊の常光寺で朝日町遺族会の昭和61年度総会及び朝日町戦没者追悼法要が行われました。

9月20日は老人クラブ全員集合

朝日町老人クラブ連合会では、これまでも各地域で社会奉仕活動を行ってきましたが、9月は老人福祉週間ということで、9月20日(土)を「社会奉仕の日」と定め、社会に対する感謝の念を表すとともに地域の担い手としての活力を広く示す日にしたと考えています。

自分の健康は自分で守る 食生活のチェックポイント!

朝日町婦人民生委員と朝日町食生活改善推進委員では、3年前から「心豊かな子供を育てる運動」を活動の目標に掲げ、食生活の改善について取り組んできました。

食生活のチェックポイント

- ・毎日、朝食はきちんと食べていますか。
- ・毎日、にんじんやほうれんそうなど緑黄色野菜を食べていますか。
- ・毎日、果物は食べますか。
- ・毎日、玉ねぎやキャベツなど淡色野菜を食べますか。
- ・毎日、牛乳を飲みますか。
- ・納豆や豆腐など大豆製品を1週間に3回以上食べますか。

評価
「ハイ」の答えが
・9～10なら理想的
・7～8ならまあまあ
・6以下なら不合格です

- ・油を使った料理を一日に3回は食べますか。
- ・昆布、わかめ、のりなど海藻を一週間に3回以上食べますか。
- ・いも類を一週間に3回以上食べますか。
- ・塩分を取りすぎない。
- ・調理の工夫で減塩ができます。
- ・食塩は一日10g以下を目標に。(取り過ぎは高血圧、脳卒中の原因になります。)

ありがとうあたたかい志

◎ 朝日町善意銀行 (7月11日～8月10日)

♡とく名さんより 563円

♡道下 道友会さんより、あさひ祭りがらくた市の売上金の一部 15,000円



▶常光寺で開催された戦没者追悼法要

ました。また、昭和61年度事業計画案及び歳入歳出予算案について慎重に審議され、原案どおり承認されました。

そして午後一時からは、町長、議長、議長、果知事代理など関係者約150名が列席して、朝日町戦没者の追悼法要がしめやかに営まれました。

生活必需品価格		
7月分調査		
品名	価格	平均
台所用洗剤 (中性洗剤・380ml)	225	225 (0)
ティッシュペーパー (400枚紙箱入り)	140~158	149 (-3)
トイレットペーパー (板紙ロール4個組)	188~298	235 (-27)
米 (うるち米・白主流通米)	4,880~4,890	4,883 (0)
食 (普通品・1本)	160~170	167 (+10)
牛 (中肉・もも100g)	350~420	383 (-10)
豚 (中肉・もも100g)	158~190	179 (-4)
マ (1箱)	198~368	308 (-40)
鶏 (Mサイズ10個)	188~197	193 (+17)
たまご (普通品1kg)	120~200	165 (-3)
ばれいし (普通品1kg)	200~310	266 (-6)
キ (普通品1kg)	120~150	140 (+7)
人 (普通品1kg)	300~400	350 (-67)
し (1.8ℓビン入)	480~500	492 (0)
み (並・袋1kg)	278~335	314 (0)
ソ (並・360ml)	178~210	189 (+3)
食 (サラダ油・1.8ℓビン入り)	480~580	537 (0)
灯 (配達・18ℓ)	1,098~1,260	1,170 (-21)
ガ (無鉛レギュラー・1ℓ掛売り)	130~140	135 (-1)

講評

灯油は先月に引き続き2%程度値下がりし、他は横ばい。生鮮野菜は安値価格で推移しました。

県司法書士会から
無料相談会を実施

10月1日「法の日」の行事として、「県下一斉無料相談」会(登記、供託、訴訟書類など)を、朝日福祉センターで行います。ご利用ください。

日時 昭和61年10月1日(水)
午前10時~午後3時
場所 朝日福祉センター研修室

海上保安庁から
海上保安大学生を募集

人事院・海上保安庁では、海上保安大学校及び学校の学生を募集します。

受付期間 9月12日~9月19日

告知

25日
昭和38

年4月2日(大学校学生は昭和41年4月2日)以降に生まれた人で次に掲げる人

①高等学校を卒業した人及び卒業見込みの人

②高等専門学校3学年の課程を修了又は修了見込みの人

③大学入学資格検定に合格した人など、人事院が認める人

採用予定 大学校学生(約50名)
学校学生(水路・約10名)(灯台・約30名)(通信・約20名)
(航海・機関・主計・約80名)
なお、詳細については海上保安庁生地鼻航路標識事務所(☎56-8079)へ。

NHK学園から
通信講座で学習を

NHK学園では、生涯学習講座の秋の受講生を募集しています。

国民年金
私の質問箱

問 私は、サラリーマンの妻ですが、今まで年金に加入したことはありません。60歳までにあと10年しかありませんが、年金を受給することができますか。

答 老齢基礎年金を受給するには、年金に加入して納めた期間などが、25年以上必要です。

あなたの場合、昭和36年4月から61年3月まで、サラリーマンの奥さんであった期間(カラ期間)が、15年以上あれば、これからの10年と合わせて25年になります。したがって年金を受給できることになります。ただし年金額は、これから加入する10年分について計算されます。

また、新しい制度では、あなたのように実際の加入期間が短い人については、ご主人の厚生年金に付いていた配偶者加算が65歳からあなたの老齢基礎年金に加算され、低額な年金にならないように配慮されます。



▽双子用乳母車

宮内庁から
歌会始のお題

昭和62年歌会始のお題は「木」と定められました。「樹と詠んでもよい」。

詠進歌は、自作の歌で一人一首とし、未発表のものを半紙に毛筆で自書してください。

詠進の期間は9月1日から10月11日までとし、〒100東京都千代田区千代田一番一号 宮内庁あてに、封筒に「詠進歌」と書いて送ってください。詳細については、宮内庁式部職あてに返信用封筒を添えて問い合わせてください。

県教育委員会から
県民大学の受講を

10月18日(土) 午後2時から
上智大学教授・渡部昇一「日本のマスコミについて」

10月25日(土) 午後2時から
国際商科大学教授・国弘正雄「国際政治と日本」

11月1日(土) 午後2時から
作家・林真理子「真理子のイキイキおんな論」

受講は無料で、どなたでも受講できます。申し込みは、入善町教育委員会社会教育課(☎72-1105)へ。なお会場は、入善町民会館コスモホールです。

9月のけんこう

肥満を防ぐ

中年になると太ってくる人が多くなります。それは、若いころに比べて新陳代謝が減るとともに体の動きも少なくなるため、摂取カロリーは少なくてもよいのに、今までと同じかそれ以上にカロリーを摂取するため太ってくるのです。

ことに妊娠中や授乳中の食べぐせが、授乳が終わっても続き、太ってくる人が目立ちます。太ると、体の動きが鈍く運動不足となり、この悪循環が肥満を増します。

ところで、肥満になると心臓に負担が掛り、高血圧や心臓・肝臓の病気を起こしやすく、さ

肥満を直すには

①過剰なカロリーを取らないことです。しかし、無やみに食制限をしたり、絶食療法などをしてはいけません。菓子、アイス、クリーム、清涼飲料水などの間食を避けたり、脂肪を取り過ぎないように注意することです。

②そして、適度な運動を続けることです。体にたまった脂肪を運動エネルギーによって消費し、減量に努めましょう。

運動の際の心掛け

肥満の人は、脂肪という負荷を背負っているため、息切れがしたり脈拍が速くなったり、筋肉が疲れたりします。決して無理はしないで、負担の少ない運

愛の献血

協力者名 7月実施分

境地区 島勝浩、高橋志保子、永川英和

宮崎地区 松沢豊、扇谷陽子、松本泉、水島昭美

泊一区 福地敏、島田通代

泊二区 水島功喜治、谷口利子、尾崎悟、楠木正則、寺崎徳子、福島みち子、富岡貞行、岡本政彦、清水勝義、米田芳男

泊三区 松本秀明、草忠男、大村都志子、館勝征

五箇庄地区 寺田崇、河内尊子、佐渡力、篠田真寿美

南保地区 川合純次、小林武男、北山茂美、善田裕、佃明美

山崎地区 草原庄一、水野文子、黒崎留美子

大家庄地区 工藤宏一、岡田由香理、西島俊明、弓野敏子、森岡正男、吉野幸雄、上杉真由美 (42名)

ご協力ありがとうございました。

紙上交換コーナー

問い合わせ・申し込みは、総務課広報係へ。また、「譲りたいもの」や「求めたいもの」があれば同じく総務課広報係(☎83-1100内線204番)まで知らせてください。

譲ります

注意
もうけ話に
ご用心!!

豊田商事に代表される「金の現物まがい商法」は、多くの被害を出し、世間から騒がれ大きな社会問題となったのはご存じのことと思いますが、依然として類似の商法が絶えていません。最近では、家庭財テクブームや円高、さらには預貯金利率の引き下げ、年金問題などにより、投資や財産運用に対する関心が非常に高くなっており、これに便乗した悪質商法が横行しています。

例えば、先月掲載された富山市の「新日本リサーチ」の場合、「某商事の株が8月に新しく上場される。公開値段の1,600円で分けてやるが買わないか」などとしてこく勧誘、3回に分けて計600万円を送金させてだまし取るなど、同様の手法で約270人から10億円に上る代金を詐取していました。

株は実際には売買されていないが、送金すると「買付依頼報告書」「売付依頼報告書」などが送られてくるため、客は安心していったという。

また、被害者の一人富山市のAさんは、「一口10万円単位で3カ月で5%、12カ月で20%の元金保証による配当金支払い」と

トピックス まちのうごき

7月20日 町ぐるみ清掃奉仕



この日、あいにくの雨降りにもかかわらず、町内会・婦人会・児童クラブなど約1,000人が参加して、町内の一斉清掃奉仕が行われました。

清掃場所は、境川河口から小川河口までの町内全海岸、国道8号線及び県道朝日・入善線沿線、笹川・横川・木流川、寺川、清水川、舟川の各河川などで、そのほか道路花壇の草取りをしたり消火栓の回りを整備した町内もありました。

このように、この日の午前中は、町内各地で清掃奉仕に汗流す町民の姿が見られました。ゴミや空き缶が一つも落ちていない「美しいまち」は、私たちみんなの願いです。来年はあなたも協力を。

7月21日 ようこそ西村さん

入善町出身の中国残留孤児、西村尚美さん（49歳・中国名＝趙芙蓉・撫順市在住）が18日、5人の娘さんたちと一緒に一時帰国し、身元引受人でこの清水規明（朝日町金山）さん宅で6

ヵ月間滞在されることになりました。西村さんは45年ぶりに帰国し、この日魚津町長に表敬訪問されたもので、「皆さんの温かい力添えていただき、郷里に来ることができました。大変うれしく、夢のようです」と、感無量といった様子でした。



7月28日 無事故12時間キャンペーン

黒部交通安全協会と入善署では、この日午前10時から、朝日町月山の国道8号線で「無事故R8号・12時間キャンペーン」を実施しました。

関係団体や関係機関の代表らが、一時間交代で道路に立ち、一台一台車を止めて、ドライバーに冷たいおしぼりやお茶などをサービスし、シートベルトの着用と安全運転などを呼び掛けました。

「安全運転で無事故を」と呼び掛ける参加者



7月30日 子供仮装みこし大会

この日、夏の恒例行事となった子供仮装みこし大会が行われました。

今回の大会には、町内23の児童クラブが、それぞれ趣向をこらしたユニークなみこしを作って、午後6時半に町内4カ所に集合。競演会場となった北銀泊支店横の大通りに向け、「ワッショイ」「ワッショイ」と威勢のよい掛け声とともに元気に町内を練り歩きました。みこしは、「ドラゴンボール」「不動堂遺跡」「はかけ舟」や空き缶で作ったユニークな「塔」などユーモアあふれるものばかりで、千人近い観客から大きな拍手が送られていました。

▼元気に練り歩く子供たち



8月9日～11日 スポーツ少年団が釜石市へ

スポーツを通じて親善、友情の和を広げようと、朝日町スポーツ少年団の代表44人が、8月8日から11日までの4日間の日程で、釜石市（友好都市）を訪問しました。

スポーツ少年団の県外交流は、今年で5回目。これまでは、石川・福井県などを訪れていましたが、友好都市との交流をより深めようと釜石を訪れることにしたもので、町内19のスポーツ

7月18日～8月17日



▲釜石市長にペナントを渡す谷口君

少年団の中から蛭谷ラグビー、朝日バレーボール、泊バドミントン、泊柔道、泊野球の5団が参加し、それぞれ交流試合を行いました。さらに「和山フェスティバル」のキャンプにも特別参加するなど、楽しい訪問となりました。

8月15日 ふるさと学校を開設

この日午前9時から笹川小学校で「ふるさと学校」が開かれました。

これは、県内外で活躍する地区出身者に郷土の良さを再認識してもらい、過疎化している地区の活性化を図ろうと、学校と地区が協同して企画したもので、静岡や広島など全国各地から20世帯約50人が参加しました。そして、笹川小学校の児童と一緒に校歌を歌ったり笹川小唄の振り付けを習ったり、ゲームを楽しんだり、にぎやかで楽しい一日を過ごしました。



「ふるさと学校」の講師を務める参加者

県ウーマンフェスティバル 朝日町予選大会

34歳以下の部
1位・大庄スマイル、2位・栄町、3位・宮崎A
35～44歳の部
1位・ひまわり、2位・サタディレックス、3位・西町
45歳以上の部
1位・いなほA、2位・境A、3位・スマイルママ

第3回 町民夜間サッカー大会

準決勝 笹川 3-0 泊三区
大庄 3-1 宮崎
決勝 笹川 7-1 大庄

朝日中が2連覇 北信越中学校柔道大会で

8月6日、第7回北信越中学校柔道大会が朝日町民総合体育館で開催され、郷土の代表朝日中学校が昨年に引き続き優勝しました。大会には、北信越5県から10チーム約150人が参加し、手に汗握る熱戦が繰り広げられましたが、特に目を引いたのは郷土の期待を一身に背負った朝日中学校で、北信越5県の強豪チームを力でねじ伏せ、みごと優勝しました。

団体戦
一回戦 朝日中 5-0 篠ノ井西中
二回戦 朝日中 5-0 舟倉中
準決勝 朝日中 5-0 富来中
決勝 朝日中 3-0 高岡西部中
個人戦（朝日中学校のみ）
軽量級 2位 中島裕幸
中量級 1位 南保徳又
3位 本田 茂
重量級 1位 名越 豊
2位 藤井章吾

朝日中学校柔道部 全国大会に出場

7月25日、富山市武道館で開催された富山県中学校柔道選手権大会で、朝日中学校が団体優勝し、8月20日に千

葉県で行われた第17回全国中学校柔道大会に出場しました。

第35回 県体町関係成績 (8月9日～8月11日)

一般の部

バスケットボール
①泊クラブ（一般女子）
バレーボール
②白馬クラブ（一般女子）
ソフトボール
①レッドスバローズ（一般男子）
ゴルフ
①久田治美（一般女子新ベリアル）

中学の部

バスケットボール
①朝日中学校（男子）

スポーツ大会成績

県体育協会表彰

県のスポーツ加盟団体の発展に尽力し、役員として活躍した功績をたたえ、富山県体育大会開会式の席上、田中祇一氏（59歳）が富山県体育協会から表彰されました。



田中祇一氏（59歳）
（元）朝日町柔道協会理事長
（元）下新川郡体育協会理事

第32回 町民ソフトボール大会

準決勝 五箇庄 8-3 境
泊一区 7-6 泊二区
決勝 泊一区 8-6 五箇庄

第32回 町民野球大会

準決勝 泊三区 2-0 泊一区
南保 10-1 笹川
決勝 南保 5-3 泊三区

横月中清東元
道水三浦屋境
水山下町町敷
広吉平寺波近水
川井沢崎間江島
き敬勝清豊み
よ信治松郎ヨ
86 86 62 72 63 84 81

こめい
ふくを

大入平平
阪善月柳柳
府田町山区区
山水上福藤
之上井中野島田
雅身清真和
子修江子隆佐雄

おしあ
わせに

下羽町町日沼清清上上東
山南南東水水町町町下
新入保保町保町町町
西谷下勝片大田佐門大加
島善坂田桐村辺渡渡俊谷藤
明計研見一成和友榮寿之健秀
三長正一長男明長男長男司樹
男女二男女女長男長男長男
大ど光津美歩真国栄監香幹

宮宮境境境
本崎崎崎
町崎崎崎
東水水水水
崎島島島島
博伸藤藤藤
志人範範範
長男二二二
男健女女女
祐聖乃乃乃
大之乃乃乃

おすこ
やかに



朝日町プチコの会

「プチコの会」という少し変わった名称を付けている私たちは、視覚障害者の方々に点訳奉仕を行っているグループです。昭和59年の3月に発足して以来、広報あさひの点訳を中心として、年賀ハガキや暑中見舞いの発送など、視覚障害者の方々とともに月2回の活動を行っています。

現在、会員は女性ばかりの12人で、主婦、OLなど年齢層も幅広く、毎回和気あいの楽しい雰囲気の中で、つついとおしゃべりに熱中しがちです。でも、いざ点訳となると、目の色が変わり、自分の世界にこもるといった変わった面も持ち合わせています。最近では、ようやく点訳の腕があがったようで、点字を打つにも軽快なリズムを取れるようになりました。

これからも、視覚障害者の方々との交流を深めながら、より正確な点訳を心掛け、広報あさひだけでなく、童話や小説も手がけたいと思っています。

最後に会員たちの感想を一言。「白い用紙にプチプチと点字を打つ感覚、一度覚えたらやみつきですよ」

▼点字の勉強会に参加した会員たち



▼この夏、あなたはどんな夏を過ごされましたか。海？山？それともキャンプ。朝日町には、宮崎海岸や朝日岳・白馬岳・三峰グリーンランドキャンプ場・馬場キャンプ場（宮崎・境海岸）など、夏の憩いの場がいろいろありますが、どこか利用されたでしょうか。▼ところで、「お盆の間はウンザリ」という声も聞きます。というのも例年この時期には、宮崎から月山までの約6kmの間にわたって国道が渋滞してしまうから。▼北陸自動車道の朝日・上越間の早期完成を願うのは、私一人ではないと思います。▼広報あさひ9月号をお届けします。

新しい本

(一般書)

ふたりひとつ 大川真理子
砂の界へ 岸 恵子
一年遅れのウェディング・ベル 戸沢ひとみ
素顔のタイアナ妃 朝日新聞社
愛すればこそ 林真理子
晴れた日には、会社をやめたい

大伴家持 川上健一
熱愛家族 上下 岩倉政治
狼たちの世界 阿部牧郎
妖魔異伝 淫虐編 落合信彦
座席急行「津軽」殺人事件 菊地秀行
柳生兵衛助(一)(二) 西村京太郎
青の背信 津本陽
アルバイト探偵 平岩弓枝
大沢在昌



たけしの新坊っちゃん 古館伊知郎
えほん万華鏡 ビートたけし
86年版ベスト・エッセイ集 母 武市八十雄
の加護 文藝春秋
父からの贈りもの 加山雄三
いのち (中) 橋田壽賀子
神通川の友釣り 北日本新聞社
(小説)
伊達政宗(一)(二)(四) 山岡莊八
山姥が哭く 西村寿行
パパ野球場に連れてってよ

会員募集

手づくり布絵本講座

「布絵本」をご存じですか。布絵本とは、アツブリケをした布地にマジックテープやスナップを使って、絵をとめたりは

手づくり布絵本



不倫家族殺人事件 山村美紗
(児童書)
かぎりなくやさしい花々 星野富弘

第2回 朝日・入善合同読書会

日時 9月10日(水)
午前10時

会場 入善町民会館
テキスト 「長い道」柏原兵三

絵留の会

日時 9月17日(水)
午前10時

会場 福祉センター小会議室

町への寄附

7月10日～8月9日

- 入善町の山本重義さんから広報あさひのためにと金 5,000円の寄附がありました。
- 桜町の高林永吉さんから、五箇庄小学校へ10万円の寄附がありました。

