



江府町報

第188号

発行者
鳥取県江府町
電話江尾代5-2211
編集 総務課
印刷 (有)富士印刷

江府町の人口

(2月28日現在)

世帯数	1274 世帯
人口	4929 人
	(前月比 20人増)
(男)	2376
(女)	2553
出生	4
(男)	3
(女)	1
転入	28
(男)	14
(女)	14
転出	8
(男)	6
(女)	2
死亡	4
(男)	1
(女)	3

とっても上手にできました

子供の国保育園で 避難訓練

春の火災予防運動期間中の三月五日、子供の国保育園で避難訓練が行われました。

「炊事場が火事です」の放送と同時にそれぞれの先生に誘導されて園庭の避難場所に集合。

消火器を使って初期消火の指導や、江府消防署から消防車や救急車も出動して、ケガ役の子供たちが運ばれるなど本番さながらの訓練に子供たちの表情も真剣そのものでした。

訓練のあとは、「とっても上手にできました」と消防署のおじさんからごほうびに一人一人ふうせんをもらったり、消防車や救急車にのせてもらって大よろこび。

貴重な体験の一日となりました。

消火訓練を見守る子供たち

町長の行政報告



町長命名の「門榭舎」

・総務

十二月一日実施した町職員（土木専門職）採用試験第一次合格者二名に対し、十二月十五日第二次試験を実施し、一名が採用となりました。合格者下垣吉正（美用・下垣岩雄氏長男）は、一月一日付で建設課に臨時雇として配置しました。

健全なレクリエーション施設として町民総合運動場を建設し、順次施設設備の充実に

力を注いでいますが、緑にかこまれた快適環境整備のため住みよいまちづくり交付金事業（緑化分）を受け、運動公園周辺にいちよりの木の植樹を行いました。

工事費 一四八万円
請負業者 日本緑地開発株

一月六日、上ノ段広場で恒例の消防出初式を、第一分団・第二分団員五〇名、来賓五〇名の一〇〇名の参加により行いました。

式後、本町通りで、パレード、小隊訓練、また、白住地内で一斉放水を行って、町民の生命財産を守る消防使命の確認と、一年間の無火災を祈願しました。

夜振橋のたもとに、木造平屋建のゲートボールの休憩所が完成しました。

この建物は、江尾駅前国鉄宿舎を移転改造したもので、今後建設の予定されているゲートボール広場に付設した憩いの施設で、町長により門榭舎と命名いたしました。工事費 五七七万円

・民生

請負業者 田辺建設

十月一日からはじまった赤い羽根共同募金と十二月一日からはじまった歳末たすけ合い募金には、町民のみなさんにたくさんのお寄せいただき、総額一四九万二、三

一円の寄附金が集まりました。

この内、歳末たすけ合い募金については、さつそく町内の該当世帯と本町出身で福祉入所の方々へ贈らせていただきました。ご協力ありがとうございました。募金の内訳は次のとおりです。

- 赤い羽根共同募金 九〇六、三三二円
- 歳末たすけ合い募金 五八五、九八〇円

一月十五日、土井之内会館で高齢者顕彰式を行い、新たに本年顕彰該当者四人を加えた十三人のお年よりの表彰を行って長寿をお祝いし、ご家族に感状と介護年手当金を贈りました。今年、本町ではじめて御機の川上かねさんが百歳の長

寿をむかえられ、人間町宝福寿賞を受賞され、記念すべき顕彰式となりました。高齢者のみなさんのますますのご健康をお祈りいたします。

町内の八〇歳以上のお年よりを紹介する長寿番付を発表しました。

本年の登録者は、二四三名で、その内夫婦登録者が二十一名、また今年は、長尾いそさん、宇田川まさよさんがそれぞれ親子で登録になりました。

県道上徳山俣野江府線道路改良工事に伴い、深山口地内水道管移設工事を行いました。工事費 一〇〇万円
請負業者 榎藤井水道工務店

・国体

わかとり国体湯飲み約二千個を各部落、団体、事業所へ配布いたしました。有効にご利用いただき山岳競技会場地として国体への参加意識を高めていただきますようお願いいたします。

・町長日誌

1日(木)	久連部落新年会出席
4日(金)	仕事始め式、江尾碎石工業社長・森林組合専務・貝田部落役員・安江民生委員総務・三森県議会議員・中電俣野川発電所建設所長来庁
5日(土)	新採用職員下垣吉正辞令交付、貝田集会所記念行事出席、商工会役員来庁
6日(日)	消防出初式、町マラソン大会、町議会議長・副議長・常任委員長会議、町消防団第二分団打合せ会
7日(月)	農林水産省・大山開発来庁、町学校給食センター視察、甘酒茶屋事業打合せ会、道路公園・日野農業改良普及所長来庁
8日(火)	川上かねさん百歳祝賀会（御机）、江府消防署副署長・日野農林振興課長ほか来庁
9日(水)	県高等学校審議会、大山隠岐国立公園管理計画検討会、奥村組広島支店長来庁
10日(木)	西部町村長会
11日(金)	一旦水路現場調査、町消防団第一分団打合せ会
12日(土)	江尾区自衛消防出初式
13日(日)	中国横断道打合せ会
14日(月)	成人式、高齢者顕彰式
15日(火)	

* 1 月

・同和対策

一月十七日、西部地区同和問題研修会が日野町で開催され、本町からも町長をはじめ各種団体代表二十名が出席、同和問題解決への学習を行いました。

一月二十二日、二十三日と部落解放行政推進要求行動が東京都で開催され、部落解放基本法制定集会と各省庁に対して同和対策諸問題の要求交渉が行われました。本町からは浦部同和対策室長が参加いたしました。

・産業



貝田地区での転作確認

一月十日、水田利用再編対策会議が、鳥取県庁で開催され、各市町村の六十年度の転作目標面積及び米事前売渡限度数量の指示がありました。江府町の転作目標面積は、一〇八・三畝で五十九年度に比べ六・八畝少くなっています。

また、米事前売渡限度数量は、二五・九八二俵で五十九年度の二五・五四六俵に対し四三六俵の増、他用途利用米指示数量は、五四二・五俵で前年度指示数八六一俵に対して三二八・五俵の減となっています。五十九年度の転作及び米出荷実績は、下表のとおりです。

・建設

十二月十一日、除雪会議を行い、町道十八路線、県道八路線を八業者に委託し、冬期間の住民の足の確保のための除雪体制に万全を期しました。

十二月十五日、建設関係事業の入札を行いました。入札の結果は、次のとおりです。

- ・工事名 二級町道江尾久連大谷線久連橋歩道橋架設工事(下部)

(59年12月末)

1. 転作

実施面積	目標面積	達成率	備考
109.13 HA	109.10 HA <small>(県二次配分面積)</small>	100.03 %	県二次配分月日 59年5月14日付

2. 米出荷数量

	売渡限度数量	出荷数量	限度数量に対する超過米
うるち米	24,335 俵	26,310.5 俵	1,975.5 俵
もち米	1,211 俵	1,461.5 俵	250.5 俵
計	25,546 俵	27,772.0 俵	2,226.0 俵

3. 他用途利用米実績

出荷数量	目標指示数	達成率	備考
517.5 俵	861 俵	60.1 %	

するため、ことしも柿原分校を一月十二日から開設いたしました。

柿原公民館を教室に、児童三名と超小規模ですが、三月末まで先生二人と家庭的ふんい気の楽しい三ヶ月を過します。

一月十五日、土井之内会館において成人式を挙行しました。今年の成人該当者は、五十一名で、内三十六人が出席し来賓の祝福を受けました。式典後、恒例の高齢者顕彰式に出席し、一世紀をたくましく生きぬいてこられた十三人の高齢者の長寿と健康にあやかりました。

新春マラソン大会が、一月六日開催され、江尾駅前スタート町内一・五キロのコースを各クラス別に競技、一五〇人が走りぞめを行いました。

一月十七日、第十三回奥大山スキー大会が開催され、二月十六日、十七日の県体冬期スキー大会をひかえての大会として、選手・役員三六〇名が参加し、盛大に行われました。

新町一丁目公民館増築工事竣工式	農業委員会、栗尾部落役員、大河原部落役員、山陰ビデオ来庁	日野郡同和教育研修会、県農林部次長来庁、町スキー大会(奥大山スキー場)	農業センサ統計打合せ会、農協との打合せ会、中電俣野川発電所建設所長・森林組合役員・米子鉄道管理局・倉吉営林署長来庁職員研修(四国)	東京出張(農林水産省会議)	中国電力岡村取締役来庁、西部広域行政管理組合正副管理者会議	臨時町議会	建設事業入札、郡内高校PTA役員来庁、西部町村長会、米子鉄道管理局来庁	農林水産省タム打合せ会	江府町婦人大会	新町一丁目役員来庁、日野川漁業対策協議会、米子鉄道管理局来庁	予算査定(甘酒茶屋)	予算査定、鳥取県部落差別事件糾弾集会	予算査定、西部町村長会、西部広域行政管理組合会議		
16日(木)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)

冬期間の通学の不便を解消

・教育

- ・工事名 単県武庫水路頭首工改修工事(有川端組)
- 金額 二、一五〇万円
- 業者名 (有)住田組
- 金額 一、五五〇万円
- ・工事名 団体営美用地区ほ場整備工事(下ノ原第二工区)
- 金額 六四〇万円
- 業者名 (有)浜本組
- 金額 四四〇万円
- ・工事名 単県武庫水路頭首工改修工事
- 金額 二、一五〇万円
- 業者名 (有)川端組



開会のあいさつを行う井上町長

差別の現実 に深く学び 早期解決をはかろう

正しい理解と認識を深め町民一人ひとりが日常生活の中での行動を通して同和教育を早期解消しようとする二月二十八日、土井之内会館で第十回江府町同和教育研究集会が開かれました。参加者は約二百五十人で、開会行事のあと基調提案に引き続き全国研修会等参加者の報告と問題提起が行われ、午後は奈良教育大学教授中川喜代子先生の「みんなで取り組む身近な同和教育の実践」と題し講演が行われました。

主 題

江府町における部落差別の早期解決をはかるために、実践活動をどのように進めるか。

ね ら い

同和对策事業特別措置法に続いて、地域改善対策特別措置法が実施されて十六年間、地域住民の生活環境は、一定の成果をみており町民の理解も高まってきました。しかし同和教育問題は日本社会の歴史的発展の過程において形成温存されたものだけに今なお、わたくしたちの身近に偏見と差別は存在しています。

本研究集会では、家庭、学校、地域社会での同和教育の弱さを掘り起し、再点検して町民一人ひとりのかわりについて認識と自覚を深め、自らの行動、実践を通じて、一日も早く完全解決にむけてのすじ道を求めるものです。

人権問題に関する基本

日本国憲法は、人種、信条性別、社会的身分又は門地により政治的、経済的、または社会的関係において基本的人権として保障されているのですが、地区住民の多くが「就職に際して」「職業上のつき

町 長 日 誌

1日(金)	子算査定、中電保野川発電所建設所長・次長来庁、町内吊間
2日(土)	米子鉄道管理局来庁、町内葬儀
3日(日)	町母子会懇談会
4日(月)	子算査定、中電保野川発電所建設所次長・農協組合長・森林組合専務役員・商工太役員来庁
5日(火)	南大山夏大根生産組合連絡協議会総会、天神ばやし研修打合せ会、米子出張
6日(水)	中電保野川発電所建設所歓迎会、西ノ島町スキー教室交流会(奥大山スキー場)、大山開発局長・町議会議長来庁
7日(木)	東京出張
8日(金)	(発電関係市町村全国協議会理事會)
9日(土)	中国電力保野川発電所建設所新所長・米子鉄道管理局来庁、新年度予算打合せ会
10日(日)	新町一丁目神楽行事
11日(月)	江尾駅対策打合せ会、町内吊間
12日(火)	町議会全員協議会、中国横断道用地事務所長来庁、森林組合役員会
13日(水)	知事との行政懇談会、山陰ビデオ・商工会役員・中電技術コンサルタント来庁
14日(木)	西部町村会定期総会、西部町村長・議長新年行政懇談会
15日(金)	県町村会定期総会、森林組合専務来庁

* 2 月



明日へ向かってはばたこう

国体みそ汁メニュー決定

婦人団体連絡協議会

二月二十日、日輪閣において接待用みそ汁の試食会が開かれました。

このみそ汁は、大会当日、遠来の選手、役員の皆さんを暖かくもてなすものです。

試食した実行委員会のメンバーも、心のこもった「おふくろの味」に思わず舌づつみをうっていました。

決定された

メニューと材料

豚汁―大根・人参・ネギ・豚肉・白菜
 団子汁―大根・ズイキ
 ・米の粉

心をこめて
 みそ汁づくり



寒い日も
 頑張って練習

がんばります

鼓隊練習

去年の五月から、国体練習が始まりました。

最初は、足ふみ、方向転換からやりました。何時間もしました。夏はとても暑くてじっとしていても汗が出てきます。そして練習板を使つて太こを打てるように練習しました。練習曲を今まで四曲しました。最初はかん単に打て



わだ い

◆にぎやかに豆まき

子供の国保育園



二月四日、保育園で、春を告げる節分の行事「豆まき」にぎやかに行われました。

赤、青、緑、黄とカラフルなお面をつけた鬼さんたちの「鬼は外、福は内の元気な声」が園中にひびき、いじわる鬼おこりんぼ鬼、泣き虫鬼、弱虫鬼など悪い鬼を追い払いました。

豆ひろいにいそがしい鬼さんたち

◆宇田川さん さわやかな窓口づくりで表彰

この度、一旦の宇田川まさよさんが、郵便局のさわやかな窓口づくりに協力したことにより中国郵政局長から表彰を受けられました。

宇田川さんは、ここ十年來四季折々に端正こめて作った花を江尾郵便局の窓口にとどけ、花のある気持よい窓口づくりにつとめてこられたもので、県下では一団体、個人十人に感謝状が贈られました。



趣味の花づくりで表彰の
 宇田川さん



江府町で開かれる山岳競技会を記念して、記念スタンプの図案が決まりました。

スタンプは二種類で、江美城と放牧場に町の花「アヤメ」をあしらったものです。

開始式場、甘酒茶屋、役場、江尾駅などに置く予定です。皆さんもぜひご利用ください。

わかとり国体山岳競技会 記念スタンプです



たけど、今している曲はともむずかしいです。

私は、小太こをしています。小さいリズムがとてむずかしいですが一生けん命練習をくりかえして上手に打てるようになりました。

「私達もしたいな」という声を六年生から聞くけど、そのたびに、「わかとり国体の年に六年生になるなんていい年に生まれたものだ」と思います。

やりたくても出来ない人がいる。もつとほこりを持ってやろうと思うようになりました。

冬の練習は寒くてとても大変だけれど、私達が頑張らなると国体は成功しません。

全国からこられる選手や役員の人達から、りっぱなマーチングだったとほめられるようにしっかり練習したいと思っています。そして、私達の手で国体を必ず成功させたいと思います。

江尾小学校 五年 篠田弘美



◆とつても快適！ 貨車で事務所

貨車で事務所

おや、列車がとまつてる？
最近、一旦の伯備線沿いに貨車四両を連ねたステキな事務所が完成し、話題になっています。

江尾碎石工業有限会社（中村純久社長）では、古くなった事務所の建てかえに米子鉄道管理局から貨車四両を譲り受け、事務所、コンピュータ室、応接室などに改造して利用しています。

外装は、寝台車ブルーとレインのブルーと白、内装はク

リム色で明るく、三両をつないだ事務所内は、結構ゆつたりとしています。

費用も、貨車代、工事費含めて約三百万円で木造建築の半分。

このアイデア事務所について中村社長さんは、
「雑談の中からうまれたアイデア！震動も少なくとつても快適。従業員にも好評で休憩室、倉庫とあと二両増やすつもり！」と満足そうでした。



アイデア事務所と
従業員の皆さん



住所変更したときは

速やかに手続きを

国民年金の受給者が住所を変更したときは、十四日以内に届出ることになって
います。

ただし、受給している国民年金の種類
によって届出先は異なります。

一、老齢(通算老齢)年金

「国民年金老齢・通算老齢年金受給者住所・支払機関変更届」を社会保険庁年金保険部業務第二課へ提出して下さい。

二、障害年金・母子年金・遺児年金・寡婦年金

住所を変更されたときは「国民年金受給者住所変更届」を、

同時に支払金融機関を変更したいときは「国民年金払渡方法・払渡希望機関変更届」を併せて役場へ提出して下さい。

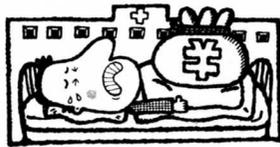
三、福祉年金

住所を変更されたときは、国民年金証書と印かんを持って役場へ届出ること。

詳しいことは、役場の国民年金係でお尋ね下さい。

＊ ＊ ＊

保険料が変わります



2年連続!! 3月1日から 医療費 値上げ

3.3% 実質1.2%

(単位円、厚生省によるモデル試算)

	医療費		国保一般被保険者の自己負担額	
	現行額	改正額	現行額	改正額
かぜのどに炎症 (3日通院)	4,410	4,530	1,323	1,359
へんとう炎 (2日通院)	7,180	6,990	2,154	2,097
高血圧症 (前月から継続、 月2回通院)	17,920	17,630	5,376	5,289
虫垂炎で手術 (7日入院)	157,990	173,150	47,397②	51,945①
心筋こうそく (救命救急センタ ーに10日入院)	488,720	525,760	146,616①	157,728①
胃がん手術 (30日入院)	638,540	684,260	191,562①	205,278①
虫歯が化膿(かのう) し痛み (5日通院)	6,280	6,460	1,884	1,938
奥歯が1本抜け ブリッジつくる (3日通院)	32,130	33,340	9,639	10,002
上下の総入れ歯 (7日通院)	37,400	39,560	11,220	11,868
かぜと高血圧の薬を 処方せんにより薬局 で調剤	4,100	3,720	1,230	1,116

〈注〉 いずれもおとなの例。10円未満は4捨5入して支払う。
①は高額療養費の対象になり、実際の負担額は51,000円(低所得者は30,000円)。
②は低所得者のみ高額療養費の対象になり、実際の負担は30,000円。

医療費の値上げが、国保財政に与える影響は少なくありません。

みんなで医療費節約を考えましょう。

医療費が三月一日から値上げされました。医療費は、昨年の三月にも値上げされましたが、薬価基準の引下げにより、実質的な値上げとはなりませんでしたが、今回の場合は、医療費の値上げ率が薬価基準の引き下げ率を上回ったため実質的な値上げとなりました。今回の医療費改定の特徴は、病院は入院料、診療所は外来にかかる費用を重点的に引き上げたこと、病院・診療所間の連携を強めるため紹介料を新設した

こと
・投薬や検査料は個別に計算しないですべて料金化したことなどです。
改正の重なる事例は、次の表のとおりですが、かぜ・へんとう炎・高血圧症など、通院・投薬ですむ病気が小幅の値上げ、あるいは値下げとなっているのに対し、虫垂炎は九・六%、心筋こうそく七・六%、胃ガン七・二%など、手術が必要な大病の入院料や手術料の上げ幅が大きくなっています。

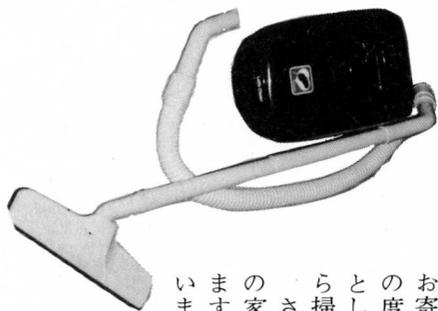
国民年金の保険料月額六、二二〇円が四月から六、七四〇円になります。
 ただし、付加保険料は、月額四〇〇円が変わりません。
 なお、一定期間の保険料を前納されますと割引があります。
 保険料が滞ると納めにくくなります。納期に遅れないようキチンと納めましょう。

赤い羽根共同募金で

掃除機を



赤い羽根共同募金には、みなさんからたくさんのお寄せいただきましたが、この度、この共同募金の配分品として、鳥取県共同募金会から掃除機が届きました。
 さっそく、ホームヘルパーの家庭奉仕活動に使用しています。ご協力ありがとうございました。



人の動き (1月届)



お誕生おめでとう

佐川 梶原麻由美 正己 長女
 栗尾 新山 広明 敦也 長男
 下蚊屋 川上 正道 岩男 三男

ご結婚を祝します

関内 春彦 久遠
 安藤 公子 溝口町から
 新見 伸吾 吉原
 山田 雅美 徳島県徳島市から
 野口 淳 江尾
 椎木登美子 徳島県海部郡から
 南波 健次 俣野
 幸川トシノ 熊本県天草郡から
 永井 英夫 大阪市天王寺区
 田中 弘子 宮市から
 松山一二三 秋田県能代市から
 坂口善司美 江尾
 南波 幸伸 俣野
 善本 智子 米子市から
 藤原 公夫 俣野
 浮田 和子 鳥取市から

ごめい福を祈ります

栗尾 加藤亀壽 82歳琢美宅
 大河原 井上鶴太郎 43歳森雄宅
 貝田 森田正子 79歳智廣宅
 宮市原 大倉勇太郎 83歳孝士宅
 大河原 安田たけの 88歳理利宅
 貝田 佐藤つね 82歳秋寛宅

ありがとうございます

いっざいました

(一月中寄託分)

香典返しとして

吉原 大田春代殿 (母よしの様ご逝去)
 尾上原 山本晴男殿 (母さきよ様ご逝去)
 栗尾 加藤琢美殿 (父亀寿様ご逝去)
 大河原 井上純子殿 (夫鶴太郎様ご逝去)
 貝田 森田智廣殿 (母正子様ご逝去)
 宮市原 大倉孝士殿 (祖父勇太郎様ご逝去)

内祝として
 宮市 末次 肇殿 (ご本人様退院)
 下安井 徳岡卓史殿

特別寄付として

一旦 宇田川正一殿 (祖母長尾いそ様白寿内祝)
 米子市 末次候枝殿 (自治協会奨学金制度に対する謝礼)

以上、社会福祉事業にご寄付いただきました。厚くお礼申し上げます。

江府町社会福祉協議会

善意銀行受払報告

1、十二月末累計額 三百五万三千三百六十四円
 2、一月中寄付額 三十万八千円
 内 訳
 香典返し 十二万円
 快気祝 八万八千円
 特別寄付 八万八千円
 3、一月末累計額 三百三十六万一千三百六十四円

人の動き (2月届)



お誕生おめでと

洲河崎 佐々木きよか 孝 二女
宮ノ前 土井垣佳奈 伸治 長女
本五 山内 剛 邦男 二男
洲河崎 浦部 仁実 長男
尾上原 藤原 浩昭 寿昭 長男

ご結婚を祝します

後 順二 江尾
富永ひとみ 広島県双三郡から
浜中 邦夫 境港市
三輪 美鈴 下安井から
小林 茂 武庫
野平 裕美 鹿児島薩摩郡から
宮倉 茂美 西伯郡西伯町
宇田川久美子 小江尾から
白川 恭一 米子市
森田 智恵子 佐川から

ごめい福を祈ります

尾上原 中尾 福市 85歳博憲宅
池ノ内 加藤 すぎ 73歳寛治宅
池ノ内 河本たみよ 90歳吳道宅
新道 飯田てるよ 80歳 安宅



人口と世帯

(1月31日現在)

総人口	4,909人
男	2,366人
女	2,543人
世帯数	1,274世帯

ありがとうございます

(二月中寄託分)

香典返しとして

貝田 佐藤秋寛殿
(母つね様ご逝去)
尾上原 中尾博憲殿
(父福市様ご逝去)
新道 飯田 安殿
(母てるよ様ご逝去)
内祝として
大河原 清水千尋殿
(ご本人様退院)
武庫 宇田川繁寿殿
(ご本人様退院)

本三 岡本一二殿

(ご本人様退院)

御机 伊達 勇殿

(ご本人様退院)

貝田 森田美登恵殿

(ご本人様退院)

御机 加藤義也殿

(ご本人様退院)

大河原 安田勝子殿

(ご本人様退院)

小江尾 宇田川義明殿

(長男哲也様退院)

大河原 安田峯男殿

(ご本人様退院)

佐川 清水寿男殿

(ご本人様退院)

尾上原 宮本孝指殿

(ご本人様退院)

以上、社会福祉事業にご寄付
いただきました。厚くお礼申し
上げます。

江府町社会福祉協議会

善意銀行受払報告

- 1、一月末累計額
三百三十六万一千三百六十四円
- 2、二月中寄付額
二十万五千円
- 3、雑入
内 祝 十三万円
快気祝し 七万五千円
- 4、支出額
二万三百一十円
- 5、二月末累計額
三百五十八万一千六百六十五円

保健婦からひとこと

お酒はほどほどに

昭和五十八年の国税庁の「酒白書」によりますと、酒類の一年間の消費は七三七万キロリットルを超え、史上最高になったといえます。最近はしょうちゅうが大きく伸び、若い人や女性の間でも人気があるようです。

寒い夜には「キューと一杯」とたのしみにしておられる人も多いと思います。

お酒も軽く飲んでいううちには、気分もほぐれて朗らかになり、食欲が出て、ストレスも解消し、人相互の関係もうまくいく利点があります。が、とかくアルコール性の飲みものは、飲んでいううちに自制がきかなくなり、ついでを過ぎすことになりがちです。

適度に飲めば「薬」も飲み方次第では「毒」にもなりません。

一番悪い飲み方は「酒のさかなはいらぬ」というもので、肝臓への栄養補給をしな

いで、一時に高い濃度のアルコール処理を強いることになり、肝硬変をまねきます。

上手な酒の飲み方は、自分のペー・スを守りながら、酒はチビ・チビ、さかなはモリ・モリということになります。胃や肝臓の働きを助け、保護する肉・魚・卵・チーズ・豆腐・バターなどたん白質や脂肪を多く含む食品や、アルコールを早く分解させるビタミンB₁・B₂・Cを含むレバー・貝・果物・野菜等が酒のさかなに適しています。また酒は強い酸性食品です。生野菜や食後の果物の中和をはからないと疲れが残りますからご用心下さい。

晩酌されるご主人を持つ奥様、酒のさかなの工夫を。

