

# 江府町報

第222号

発行者  
鳥取県江府町  
電話江尾代75-2211  
編集 総務課  
印刷 (有)富士印刷

## 江府町の人口

(1月31日現在)

世帯数	1,223	世帯
人口	4,760	人
前月比	-2	
(男)	2,292	
(女)	2,468	
出生	3	
(男)	1	
(女)	2	
転入	4	
(男)	3	
(女)	1	
転出	4	
(男)	2	
(女)	2	
死亡	5	
(男)	2	
(女)	3	



▲加藤さんと捕獲されたヌートリア

## 平成の珍獣!?

—実はヌートリア—

このネズミそっくりの動物(体長約50センチ)は、ヌートリアという、南米産の動物です。

捕まえたのは、加藤和知さん(柿原)。根雨原にある義兄の野菜畑を荒らしているところを1月17日、格闘の末捕獲。狩猟歴三十年の加藤さんでもヌートリアは初めて。

格闘の様子を聞くと、「こいつは水の中ではすばいけど、陸ではわりとおとなしく、そう苦労しませんでしたよ。」と多少謙遜さみ。2月15日には、二頭目を捕まえたそうです。

新聞で飼い主を探したところ、すぐ問い合わせがあり、二頭とも境港の同じ方に引きとられたそうです。オスとメスの二頭とわかり、二世誕生の期待もあるとか。

# 町長の行政報告

(第一回町議会臨時会から)

## ○総務

1月5日、住民情報オンラインシステムの利用を開始しました。

昭和52年より町税の賦課、収納事務、昭和57年より住民情報、昭和61年より起債管理事務を鳥取県情報センター委託により電算化を図ってきましたが、このたび端末機3台を役場に設置し、情報センターの大型コンピュータと専用回線で結び、町民の住民票発行等の情報サービスの提供を行なうことになりました。

本年四月には、賦課、収納事務のオンライン化を予定しています。

1月6日、上の段広場において消防出初式を行ない、消防団員45名が参加、多数の来賓の出席をいただき、盛大に挙行できました。  
また、次のとおり消防功勞

者に対して表彰及び伝達を行ないました。 — 敬称略 —

## 江府町長表彰

### ○功績章

第一分団(団員) 上原 二郎

〃(団員) 関内 隆文

第二分団(団員) 岡田 雄成

〃(団員) 山川 浩市

〃(団員) 森田 哲也

〃(団員) 藤森 茂治

〃(団員) 藤森 茂治

〃(団員) 上原 二郎

〃(団員) 関内 隆文

〃(団員) 藤田 幸一

〃(団員) 小谷幸之介

〃(団員) 手島 慎一

〃(団員) 本高 善久

〃(団員) 矢下 慎二

## 鳥取県知事表彰(伝達)

### ○功績章

第一分団(分団長)山根 博司

鳥取県消防協会長表彰(伝達)

〃(分団長)千藤 正

西部消防協会長表彰(伝達)

〃(功績章)

## 平成元年 第1回町議会臨時会

1月23日の町議会臨時会において、町長提出の三議案、および住田議員から提出の昭和天皇逝去に伴う発議案について審議がなされ、いずれも原案どおり可決されました。議決事項は次のとおりです。

- 専決処分した事項の承認について(江府町税条例の一部を改正する条例)
- 江府町米沢財産区基金の設置及び管理並びに処分に関する条例の制定について
- 町道路線の認定について
- 哀悼決議について

所で、完成は三月末の予定です。

1月19日、江府町住宅団地現地調査会の第4回会合を行ない、武庫田平団地計画について協議いたしました。

## ○企画開発

1月9日、江尾駅手洗所建設工事の入札を行ない、木山建築工務店が七二九万円で落札。広さ32・5平方メートルで木造丸太造(ログ)の水洗式手洗

## ○民生

1月15日、土井之内会館に於いて高齢者顕彰式を行ない、本年九十二才になられた新高

## 町長日誌

一月

4日(水)	御用始め、町内弔問
5日(木)	住民情報オンライン業務開始式(役場)
6日(金)	消防出初式(上の段広場)
7日(土)	在勤
9日(月)	入札(企画開発課)
10日(火)	在勤
11日(水)	西部町村会(米子市)
12日(木)	定例監査
13日(金)	在勤
14日(土)	農業委員会、西部広域行政管理組合立岸本中間処理場竣工式(岸本町)
15日(日)	大山農地開発局長来庁 土曜会
16日(月)	成人式並びに高齢者顕彰式(土井之内会館)
	江尾区自衛消防隊出初式、新春マラソン

齡者7名をはじめ、人間町室2名、名誉賞11名の計20名を顕彰いたしました。ご本人様には表彰状と記念品で長寿を祝い、ご家族には日ごろの苦勞に対して感状を送り、介護年手当金を支給しました。  
 本年は20名中、小椋あさのさん(下蚊屋)、川上りつさん(美用)、手島清子さん(新町2丁目)の3名に元気で出席いただきました。

○教 育

江尾小学校柿原季節間分校を開設しました。期間は1月1日から3月末日までの3ヶ月間です。

1月15日、土井之内会館において平成元年度江府町成人式を挙行、新成人36名が出席(該当者45名中)、多数の来賓を迎えて、晴れの門出を祝いました。

1月16日、第12回新春マラソン大会を開催、寒風のなか約130名が参加、健康づくりとスピードを競いました。



▲スキーをはいて基本練習

# 《わだい》 奥大山へようこそ 西ノ島町から児童六十二名

## — 交歓スキー教室 —

二月七日から三日間、奥大山スキー場に今年も西ノ島町の児童を迎えて、楽しい「交歓スキー教室」が行なわれました。

これは、姉妹縁組を結んで

二月七日から三日間、奥大山スキー場に今年も西ノ島町の児童を迎えて、楽しい「交歓スキー教室」が行なわれました。

夏は西ノ島で臨海学習、冬は奥大山でスキー教室と、それぞれの町のもつ地域特性を生かして交歓学習が行なわれており、今回のスキー教室は、言わば、昨年夏の臨海学習のお礼返し。

西ノ島町からは、浦郷、美田、黒木の三小学校の六年生六十二人が、本町からは町内四小学校の五年生四十六人が参加。こんどは、「山の子」が「海の子」にスキーを教える番です。昨年夏につづいて二度目ということもあり、スキーを通してより一層交流を深めました。

西ノ島の子どもたちはスキーは初めてとあり、スキーの

◀ ジングスカン料理をかこんで語らいの輪



はき方から基本を練習。本町児童の親切な指導もあって、やがて初滑り。初滑りの興奮と感激で賑やかな歓声がいつまでも白銀の奥大山にこだましていました。

スキーのあとは、楽しい夕食会。甘酒茶屋自慢のジングスカン料理に舌鼓を打ち、語らいの交流の場となり、楽しいひとときを過ぎました。

17日(火)	大会、荒田老人会
18日(水)	米沢財産区会
19日(木)	西部広域行政管理組合正副管理者会(米子市)、本町五丁目部落陳情、日ノ詰部落陳情
20日(金)	住宅団地調査会、県町村会来庁
21日(土)	町PTA協議会陳情
22日(日)	たばこ耕作組合支部役員来庁
23日(月)	在勤
24日(火)	町農協役職員会議
25日(水)	町長・議長新年行政懇話会(米子市)、中学校PTA会長・校長来庁
26日(木)	西部広域行政管理組合議会臨時会(米子市)、小江尾座談会
27日(金)	在勤
28日(土)	坂野自治大臣就任懇話会(米子市)、町内弔問
29日(日)	町婦人大会(土井之内会館)、洲河崎山村広場竣工式
30日(月)	日赤事業推進功労者表彰(鳥取市)
31日(火)	小林国司氏顕彰碑建立発起人会(名和町)

平成元年

「人間尊重と温かい心」を基調に

高 齢 者 頭 彰



▲元気にご出席の小椋さん、川上さん、手島さん（写真左より）

一月十五日の成人の日、土井之内会館において恒例の高齢者顕彰式が成人式と併せてとり行なわれ、新成人三十六名と多数の来賓を迎えて、二十名の方が顕彰されました。これは、数え年九十二歳以上の方の長寿を祝って顕彰されるものですが、人生の最高の幸せである長寿と健康をたたえるだけでなく、その長寿



人間町宝、白寿賞の記念として野田とみよきさんに贈られた銀盃

こそ日ごろそれぞれの大家族がお尽しになる孝養の賜であることへの敬意を表して行なわれるものです。本年は、人間町宝として長岡かめよき（宮市）が一〇一歳で名誉賞を、野田とみよき（大河原）が九十九歳で白寿賞を受賞され、また新たに七名の方が高齢者顕彰を受けられ、井上町長からそれぞれに表彰状と記念品

益々ご健康で長寿を重ねられることを祈ります。

人間町宝・名誉賞受賞者

宮市 長岡かめよき（百一歳）



明治二十二年四月八日生（長岡康弘さん 祖母）

日野郡江尾村久連関内作次郎、つるさんの二女として生れ、十七歳で長岡孫市さん（大正十三年ご逝去）に嫁がれる。昨年、足が弱くなられてから、寝たきりになられたとのこと。小食になられたが、好き嫌いはなく、果物は大好き。楽しみは、天気の良い日の朝風呂、近所のおばあさんの訪問とか。

人間町宝・白寿賞受賞者

大河原 野田 とみよき（九十九歳）



明治二十四年十月二十八日生（野田正博さん 母）

同じ大河原の亀田清次郎・げんさんの長女に生れ、二十一歳で野田寛人さん（昭和五十二年ご逝去）に嫁がれる。往年の働きぶりからか、身体を動かすことが大好き。天気の良い日には、畦草を刈ったり、豆をむいたり、庭の草取りなど似合った仕事を気ままに。ときには、部落内の実家や近所を訪ねて世間話しを聞くのも楽しみとか。

が贈られました。  
また、高齢者名誉賞受賞者を含め、全員の家族に感状と高齢者介護年手当金が贈られました。

この高齢者顕彰式は、希望新たに成人式を迎えられた新成人の皆さんに、激動の近代百年をたくましく生き抜き、社会に家庭に貢献されてきた人生の大先輩にあやかっていたため、そして高齢者の方々に、この新成人の若さあふれる精気にふれ、益々お元氣にお過したため、昭和三十八年以来成人式の式典

に併せて行なわれています。今年、小椋あさのさん(下蚊屋、川上りつさん(美用)、手島清子さん(新町二丁目)の三名が元氣に出席され、他の代理出席の各家族とともに新成人および来賓より祝福をうけました。

### 長寿番付登載者

### 創刊当時の倍

「江府町長寿番付」が顕彰式にあわせて発行されました。

町内高齢者(八十歳以上)のご様子を広く紹介しているこの番付も今年で二十六回目をむかえ、登載者も年々その人員を増し、二百八十名と創刊当時の二倍をこえる人員となっております。  
特に下蚊屋の小椋和加恵さんと小椋清さんは親子で登載されているのははじめ、夫婦で登載されている方も三十組となつています。

※参考  
昨年登載者 二百七十三名  
親子登載 二組  
夫婦登載 二十九組

## 江 府 町 老 人 憲 章

老人のしあわせは、町民すべてのしあわせにつながることを思い、文化的社会の中で、美しい自然と温い人情にまもられ、老人が健康で生きがいのある生活ができるよう全町民のねがいをこめてこの憲章を制定します。

- 一、わたくしたちは、心から老人を敬います。
  - 一、わたくしたちは、自分のこととして老人のしあわせを守ります。
  - 一、わたくしたちは、老人とともに住みよい町づくりにつとめます。
  - 一、わたくしたち老人はまず健康を守ります。
  - 一、わたくしたち老人は年老いても、いつまでも学習をつづけけます。
  - 一、わたくしたち老人は長かった経験を生かし、家庭や社会に役立つようつとめます
- (昭和五十一年八月二十六日制定、同九月十五日公布)

### 益々ご健康で長寿を重ねられることを祈ります。

### 本年

#### 高齢者顕彰受賞者

御 机川上ちとせさん(九十二歳)  
明治三十一年三月十七日生  
(川上八千穂さん 母)

下蚊屋 小椋あさのさん(九十二歳)  
明治三十一年六月六日生  
(小椋 博さん 母)

柿 原 奥田をたねさん(九十二歳)  
明治三十一年六月二十五日生  
(奥田 薫さん 母)

美 用 川上りつさん(九十二歳)  
明治三十一年七月五日生  
(川上 房雄さん 母)

下蚊屋 筒井理三郎さん(九十二歳)  
明治三十一年十月十九日生  
(筒井 厚之さん 義祖父)

柿 原 清水ひさよさん(九十二歳)  
明治三十一年十一月十日生  
(清水守衛さん 義祖母)

貝 田 車 隆代さん(九十二歳)  
明治三十一年十一月十六日生  
(車 仁志さん 母)

下安井三輪 永治さん(九十六歳)  
明治二十七年二月十九日生  
(三輪 操さん 父)

吉 原 新見 まつさん(九十五歳)  
明治二十八年二月九日生  
(新見 昭三さん 母)

下蚊屋 小椋和加恵さん(九十五歳)  
明治二十八年五月二十五日生  
(小椋 清さん 養母)

宮市原 松本榮作さん(九十五歳)  
明治二十八年十月九日生  
(松本 實さん 父)

久 連 水下さみよさん(九十四歳)  
明治二十九年二月十日生  
(水下 博さん 母)

本町四丁目住田ひさよさん(九十四歳)  
明治二十九年五月十六日生  
(住田美智恵さん 母)

池の内 加藤あかよさん(九十四歳)  
明治二十九年十一月一日生  
(加藤 公三さん 母)

新町三丁目手島 清子さん(九十三歳)  
明治三十年五月二十日生  
(手島 重敬さん 母)

美 用 川上かめよさん(九十三歳)  
明治三十年八月二十一日生  
(川上 清さん 母)

宮 市長岡もとよさん(九十三歳)  
明治三十年十二月十六日生  
(長岡 誠さん 祖母)



昭和63年度

# 明るい選挙アンケート調査

## 結果報告書まとまる

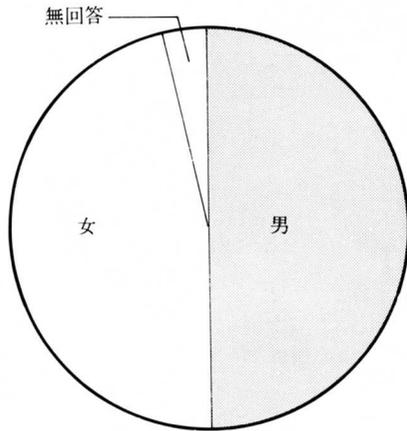
回収率は  
92.5%

昨年11月実施された、「明るい選挙アンケート調査」の集計がまとまり、このたび、江府町明るい選挙推進協議会（門田直理会長）から「結果報告書」として公表されました。ここに、その内容を紹介させていただきます。

「結果報告書」は全22ページからなり、年齢別の内訳等細かい分析がなされていますが、ここでは紙面の都合上一部省略しております。詳細をご覧になりたい方は、江府町明るい選挙推進協議会事務局（役場内）までお問い合わせ下さい。

アンケート調査結果

### 問. 1 あなたの性別は？



性別	単位：人	
	数	比率
男	371	50.1%
女	350	47.3%
無回答	19	2.6%

## アンケート調査の概要

### 1、調査の目的

この調査は、江府町の有権者が政治・選挙についてどのような問題を感じ、それにどんな意見を持たれているかということを調査し、本協議会の今後の啓発活動についての資料とするために実施したものである。

### 2、調査の時期

昭和63年11月5日  
～ 昭和63年11月25日

### 3、調査の対象

昭和63年9月1日現在江府町選挙人名簿登録者（三、七八九人）より八〇〇名を無作為に抽出。

### 4、調査の方法

無記名の質問用紙により実施し、質問の形式は一部自由記述を含むがほとんど選択方式を採用した。

調査表は、回答用の封筒とともに対象者に配布し、記入後に封をして回収する方法をとった。

### 5、調査票の配布・回収

各部落明正選挙推進委員の協力により配布・回収した。

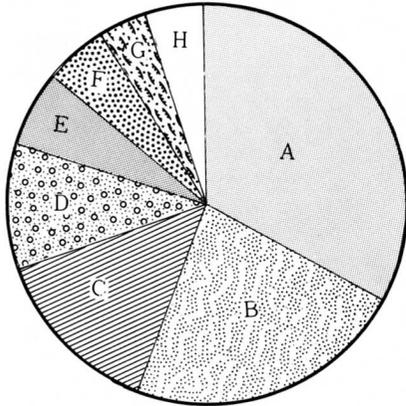
### 6、回収数・回収率

配布数 八〇〇枚  
回収数 七四〇枚  
回収率 九二・五%

### 7、回答者の年齢・性別

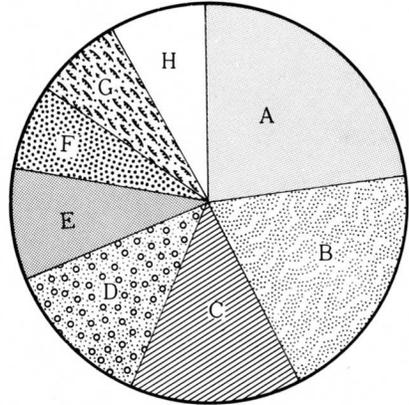
年 齢	20-24	25-29	30-34	35-39	40-49	50-59	60-69	70-	無回答	計
男	24	30	26	26	47	92	83	42	1	371
女	25	41	25	21	41	74	65	57	1	350
無回答	0	1	0	2	1	4	1	1	1	11
白紙回答	—	—	—	—	—	—	—	—	8	8
計	49	72	51	49	89	170	149	100	11	740

問3. あなたの職業は？



職業	単位：人	
	数	比率
A 農 林 漁 業	241	32.6%
B 会 社 員 等	177	23.9%
C 無 職	101	13.6%
D 主 婦	75	10.1%
E 自 由 業	40	5.4%
F そ の 他	38	5.1%
G 公 務 員	34	4.6%
H 会社等経営者	21	2.8%
無 回 答	9	1.2%
学 生	4	0.5%

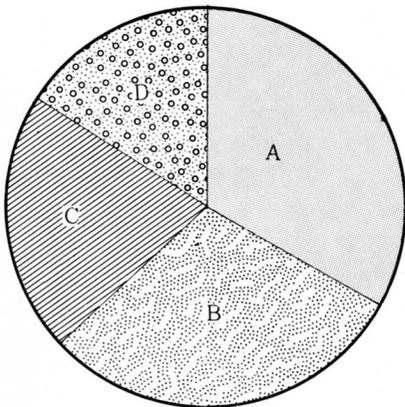
問2. あなたの年齢は？



年齢	単位：人	
	数	比率
A 50～59歳	170	23.0%
B 60～69歳	149	20.1%
C 70歳以上	100	13.5%
D 40～49歳	89	12.0%
E 25～29歳	72	9.7%
F 30～34歳	51	6.9%
G 20～24歳	49	6.6%
H 35～39歳	49	6.6%
無 回 答	11	1.5%

問5. 次のような選挙に関することで、明るい選挙推進の立場から何を一番やめなければならないとおもいますか。

1. 地区(部落)推薦 2. 賄いの手伝い 3. 陣中見舞  
4. その他 ( )

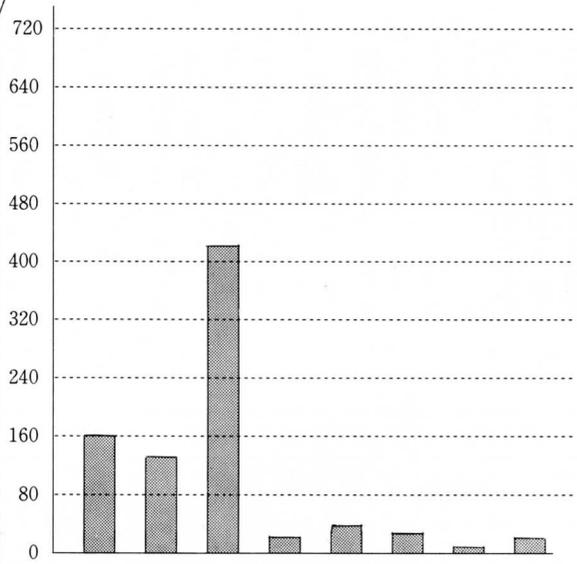


A	単位：人	
	数	比率
A 陣 中 見 舞	246	33.2%
B 地 区 推 薦	218	29.5%
C 賄 い の 手 伝 い	156	21.1%
D 無 回 答	101	13.6%
そ の 他	19	2.6%

問4. あなたは投票にあたって何を重くみて投票しますか？

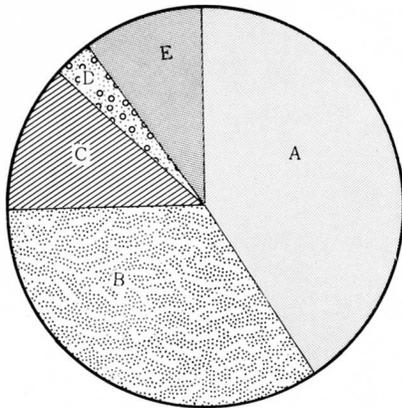
1. 政党 2. 政見 3. 人物 4. 親戚  
5. 地区の人だから 6. 会社や組織でおしているから  
7. その他 ( )

単位：人



	1 政党	2 政党	3 人物	4 親戚	5 地区	6 会社	その他	無回答
740人中	161	127	422	21	44	25	3	15

問7. あなたは、政治に関する知識や情報をおもにどこから得られますか。

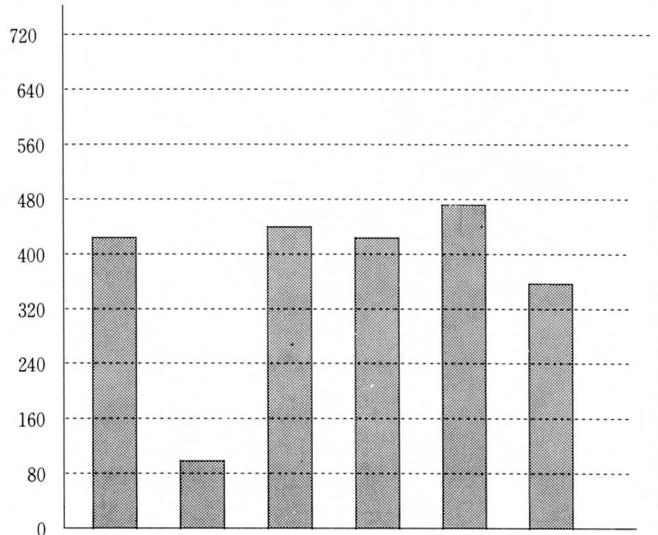


単位：人

	数	値	比	率
A テレビラジオ	303	40.9%		
B 新聞・雑誌	251	33.9%		
C 県や町の広報	87	11.8%		
D 家族	23	3.1%		
E 演説会	22	3.1%		
無回答	21	2.8%		
日常活動	11	1.5%		
団体活動	9	1.2%		
友達	7	0.9%		
職場	5	0.7%		
その他	1	0.1%		

問6. 一般の人が自由のできる選挙運動として、次のようなものがありますが、あなたが知っているものすべてに○をつけてください。

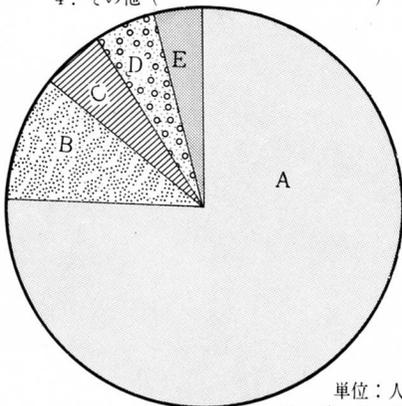
1. 選挙運動員になること。
2. 候補者にお金を寄付すること。
3. 「選挙運動用はがき」を使用して推薦状を出すこと。
4. 街頭演説などで応援演説をすること。
5. 電話を使用して投票を依頼すること。
6. 街頭等でたまたま出会った知人等に投票を依頼すること。



	1選挙運動	2 寄 付	3 はがき	4 応援演説	5 電話依頼	6 街頭依頼
□ 740人中	408	97	423	408	454	363

問9. この協議会では、三不運動の徹底を中心とした啓発運動を行っておりますが、このことについてどう思いますか。

1. 良いことだ
2. つまらないことだ
3. むだだからやめたほうが良い
4. その他 ( )

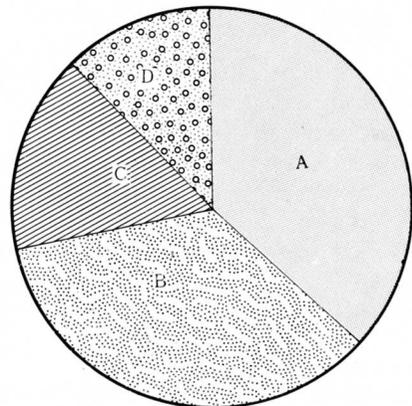


単位：人

	数	値	比	率
A 良いことだ	566	76.5%		
B 無回答	67	9.1%		
C その他	38	5.1%		
D むだだから	36	4.9%		
E つまらない	33	4.5%		

問8. この協議会では、明るく住みよい郷土づくりのために、明るくきれいな選挙の呼びかけを機会を捉えては行ってきましたが、あなたは当協議会の存在について

1. よく知っている
2. 大体知っている
3. 余り知らない
4. 全く知らない
5. その他 ( )

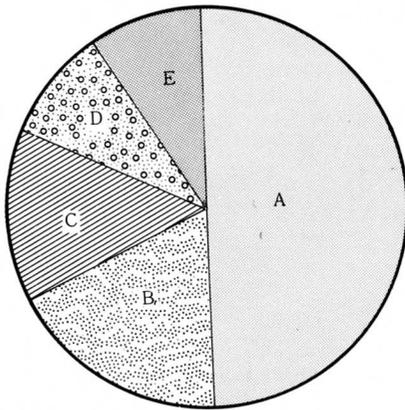


単位：人

	数	値	比	率
A 大体知ってる	277	37.4%		
B 余り知らない	254	34.3%		
C よく知ってる	121	16.4%		
D 全く知らない	70	9.5%		
無回答	17	2.3%		
その他	1	0.1%		

問11. 今後、この協議会の啓発活動について何を一番望みますか？

1. 広報宣伝 2. 話し合い 3. 調査  
4. 政治講座・講演会 5. その他 ( )

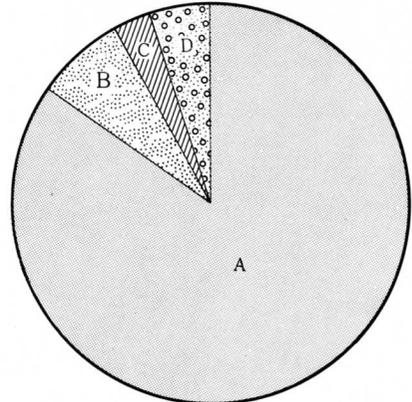


単位：人

	数 値	比 率
A 広報宣伝	368	49.7%
B 講演会	133	18.0%
C 話し合い	105	14.2%
D 無回答	68	9.2%
E 調査	50	6.8%
その他	16	2.2%

問10. この協議会では、町報に「選挙一口メモ」を掲載しておりますが、このことについてどう思いますか。

1. 良いことだ 2. つまらないことだ  
3. むだだからやめたほうが良い  
4. その他 ( )



単位：人

	数 値	比 率
A 良いことだ	632	85.4
B 無回答	46	6.2%
C むだだから	23	3.1%
D つまらない	23	3.1%
その他	16	2.2%

問12. その他ご意見ご感想をお聞かせください。

(20～24歳：男)

- 来年の選挙を本当に明るい選挙にしてください。

(25～29歳：男)

- 自分自身の町を良くしていこうとみなが考えている。だれも悪くしようなどと思っていない。あたりまえのことだが、あたりまえにできていない。町民の団結など私には見えない。

(30～34歳：男)

- 明るい選挙を推進するために今後も頑張ってください。

(35～39歳：男)

- 機会を多くつくり啓発活動して下さい。

(40～49歳：男)

- 広報、宣伝などもう少しつっこんだ意見が聞きたい。

(50～59歳：男)

- 圧力や役職をもって選挙運動が行なわれているように思うが、そんな時の苦情相談窓口になる協議会になってほしい。

(60～69歳：男)

- “出たい人”より“出したい人”を!!このためには地区推薦、賄いの手伝い等はやめなければならないと思う。

(70歳～：男)

- ご苦労と思いますが徹底した明るい選挙の推進をお願いします。

(20～24歳：女)

- 活動をもっと活発にし、町内の人々に意識付ける。(30～34歳：女)

- 選挙前になると耳にしますこの会の名前も普段は余り聞かれません。もっとこの名前を広く耳にするよう、我々も選挙時だけでなく常に関心を持ちたいものですが、広報宣伝も力を入れていただけたらよいのではないのでしょうか。

(35～39歳：女)

- 選挙運動期間中には良いことばかり言われるが、当選してしまえばアッチムイテホイの人が多。これでは良い町づくりも無理なこと。またいい人には言うことを聞き、そうでない人には何を言っても耳を貸してもらえない。

(50～59歳：女)

- 明るい選挙はいかなるものであるか。学校教育の段階でするもので、成人した人への啓発活動は有権者のみでなく、むしろ、候補者に重点を置くべきだと思います。立候補者の明るい選挙への自覚がなければ、有権者が弱みにつけこむことになると思います。

(60～69歳：女)

- 選ぶ人はもちろん、選ばれる人の責任ある行動を期待する。

(70歳～：女)

- 農家が住みよい生活ができるようにして下さい。

# 年金 QとA

国民年金



## 奥大山チロルの里だより(13)

・キャラクターマークをデザインしたキーホルダー

チロルの里を訪れる観光客のみやげ用としてキーホルダーを作成しました。グリーンハートのベースにキャラクターの少女がデザインされ

ています。(写真)  
国民宿舎山荘「甘酒茶屋」  
売店で販売しています。  
定価 三百円



**Q** 60歳以上の人も国民年金に加入できると聞きました。が。

**A** 60歳になっても受給資格期間(25年)を満たすことのできない人は、今回の改正で65歳になるまで任意加入することができるようになり、あとわずかの加入期間(5年以内)があれば老齢基礎年金に結び付く人たちに救いの手がさしのべられました。また、受給資格期間は満たしていても、保険料を払っていない期間があつて、年金額の少ない人は65歳になるまで保険料を

納めて、より多い年金を受け取れることもできます。(ただし、すでに老齢基礎年金額が満額になっている方は加入しても年金額は増えません)



## 選挙一〇メモ

### ― (7) 有権者 ―

国会議員の選挙権を有するのは、年齢満二十年以上の日本国民であり、県・市町村の議会議員、長の選挙権は、年齢満二十年以上の日本国民であることのほか、同一県内又は同一市町村に引き続き三ヶ

月以上住所を有し、欠格条項に該当しない者である。  
実際に選挙権を行使するには、選挙当日に選挙人名簿に登録されていることが必要です。

## 国民年金保険料は

### 忘れずに納めましょう

年金は、長期間の保険料納付で実を結びますが、加入していても保険料を未納していたため、不幸にして事故にあったときに年金(障害基礎年金や遺族基礎年金)が受けられなかったり、六十五歳になっても老齢基礎年金が受けられなくなったりしては大変です。

が、六十五歳になったとき、まわりの人が、「みんな年金をもらっているのに自分だけもらえない」「自分より高い年金をもらっている」では悔いが残ります。  
現在の保険料の月額は、七、七〇〇円ですが四月からは八、〇〇〇円になります。

若いときには、老後のことに無関心な方が多いようです。

将来悔いを残さないよう、若いときから毎月の保険料は忘れずに納めておきましょう。

●保健婦からひとこと……運動不足を解消し、成人病をシャットアウト!

### 日常生活に運動を積極的にとりいれましょう

運動不足は肥満を招くだけでなく、内臓機能の低下も促進させ、からだの抵抗力、免疫力を弱めます。

そこで、運動習慣を身につけ、体力を維持することで、成人病につけいるスキを与えない、健康なからだを保ちましょう。

### 1日1万歩を目標に、積極的に歩きましょう。

歩くことは誰にでもできて、マイペースを保てるうえ、足にかかる負担も体重の1.1~1.2倍程度（ジョギングの4分の1）で安全です。1日最低20分以上、1万歩をめざして歩きましょう。



（株）東京法規出版発行「健康なるほどクイズ」より

●国保健康クイズ（答は次のページ）

かかりつけの医師として  
適当なのは？

- ① 総合病院の医師
- ② 有名な医師
- ③ 近所の内科

毎日どのように過しておられますか。  
今年、雪が少ないといっても寒い冬のこと、家の中でこたつに入って、テレビをみたり、編物をしたり、近所の人を寄ってお茶を飲んだり、と身体を動かす機会が少ないと思います。  
そこで、横になってもできる簡単な体操がありますので紹介します。  
あなたも是非実行してみてください。

### 両手押し合い体操

●便秘予防に



どこでも、いつでも、無理なくできる  
3分間健康体操

- ① 胸の前で両手を合わせ、両ひじが水平になるようにする
- ② 数秒間、全力で押し合う
- ③ ①、②を2回繰り返す

### ぐうたら足あげ体操

●肉体疲労の解消に



- ① 右手をひじ枕にして床にごろ寝になり、左足を連続20回上下させる（このとき、左足と右足を接触させない）。
- ② 同様に、左手をひじ枕に、右足を連続20回行なう。
- ③ ①、②を3分間で、数セット繰り返す。

### 両足数字書き

●腹筋を鍛えて、腰痛予防



- ① あお向けに寝て、両足をできるだけ床に対し垂直に上げる
- ② 両足で空中に、できるだけ大きく数字を1~20まで描く。途中で、ひざを曲げたり、両足を床につけないこと。

# 人の動き



1月届け

□お誕生おめでとう

下蚊屋 梅田浩司 茂長男  
 洲河崎 影山真理 和雅二女  
 宮の前 土井垣奈津実 史朗長女

♡ご結婚を祝します

高橋 竜二 大阪市港区  
 井上佐由里 大河原から  
 岩井 大人 京都市上京区  
 森田真奈美 貝田から  
 藤田 透 江尾  
 森田 直美 貝田から  
 小山 啓一 西伯郡日吉津村  
 田中 真弓 宮市から  
 川邊 幹夫 横浜市旭区  
 木嶋 由香 俣野から  
 上田 勝馬 江尾から  
 足立美代子 米子市  
 梅木 正司 境港市  
 川上 真喜 江尾から

■ごめい福を祈ります

本 四 住田米太郎 93歳ひきよ宅  
 宮市原 米田りつ子 75歳 誠宅  
 助 沢 川上 義子 89歳 勲宅  
 新 二 福田 康二 35歳操子宅  
 小江尾 長尾 ちか 89歳寛史宅

ありがとう  
 ございました

1月中寄託分

■香典返しとして

宮市原 米田 誠 殿  
 (母りつ子様ご逝去)  
 助 沢 川上 勲 殿  
 (母義子様ご逝去)

□内祝として

武 庫 梅林 春子 殿  
 (ご本人様退院)  
 佐 川 南波 吉伸 殿  
 (ご本人様退院)  
 久 連 高野キヌコ 殿  
 (ご本人様退院)

袋 原 清水 知子 殿  
 (ご本人様退院)  
 本 一 道下 新祐 殿  
 (ご本人様退院)  
 西 成 妹尾 衛 殿  
 (ご本人様退院)  
 助 沢 川上 富子 殿  
 (ご本人様退院)  
 本 四 岡田 篤典 殿  
 (二男洋介様退院)

社会福祉法人  
 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  
 二、四七九、八二五円
  - 2、一月中寄託額  
 一七五、〇〇〇円
- 内 訳
- 香典返し 四〇、〇〇〇円  
 内 祝 二三五、〇〇〇円  
 3、支出額 なし  
 4、一月末累計額  
 二、六五四、八二五円

## '89鳥取・世界おもちゃ博前売券販売中

○前売入場券の特典

(1)豪華景品のあたるおたのしみ  
 抽選付

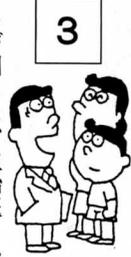
(2)購入時の区分(年齢)で入場  
 可能

(例)今年四月で小学校に入学さ  
 れても、三月までに購入す  
 れば幼児券で入場可能。  
 ○取扱場所 役場総務課

区 分	当日券	前売券
大 人	1,800円	1,500円
高 校 生	1,200円	900円
小・中学生	900円	500円
幼 児	400円	300円

※お求めはお早めに  
 ・大人は満18歳以上、高校生は  
 高校生または18歳未満、幼児  
 は満3歳以上。

### 国保健康クイズ 答えと解説



3  
 ★わが国には、主治医とか  
 ホームドクターといった考  
 え方は少なく、かぜぐらい  
 でもつい大病院に足を運ん  
 でしまいがちです。その結  
 果、十分な相談にもつて  
 もらえず、人づてに有名な  
 医師への紹介状をねだる、  
 などというこも起こって  
 きます。

★しかし、治療だけでなく、  
 家族全員の健康面まで、な  
 にかとめんどうを見てくれ  
 る医師が近くにいるのが理  
 想です。厚生省でも、現在、  
 日常の健康管理や健康相談  
 を担当する「家庭医」創設  
 について検討し始めていま  
 す。私たち患者側も、病気  
 といえばすぐ大病院に頼つ  
 たりせず、信頼のできる家  
 庭医をぜひ近くにみつける  
 努力をしましょう。家庭医  
 は内科医が一番。子どもが  
 いる家庭では小児科がいい  
 でしょう。