



・場所 保野川ダム右岸 ・電話 75-3141 ・休館日 月曜日

保野川発電所 ご案内ホールです

江府町の皆さんこんにちは！私達は当ご案内ホールに三月一日から常駐しました。揚水式発電所として西日本最大級の規模をもつ保野川発電所は、見学に来られる方も多く、発電所の内容など紹介するために建設されたもので、ホール内には発電所立体模型、ビデオ・写真・揚水ゲーム等を設置し、当発電所のことならなんでもわかるようになっています。また地下発電所へは前もってご予約されましらうご案内をいたしますので遠慮なく申し込んでください。他に地元特産品なども展示しています。ホールの窓から下池・ダム・サジタンクの展望も格別です。

今朝は、うぐいすのさえずりも聞こえ、とてもさわやかです。
さあ皆さん！ご家族・お友達などお誘いのうえおでかけください。
お待ちしています。



第215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

(2月29日現在)

世帯数	1,224	世帯
人口	4,792	人
前月比	-16	
(男)	2,310	
(女)	2,482	
出生	4	
(男)	0	
(女)	4	
転入	4	
(男)	2	
(女)	2	
転出	2	
(男)	18	
(女)	10	
死亡	8	
(男)	6	
(女)	5	



▲社会福祉協議会の委託となる江尾駅駐車場

新年度予算など 33議案を議決・承認

三月町議会定例会

3月町議会定例会は、3月11日から13日間の会期で開かれ、昭和63年度予算をはじめ町長提出の33議案を審議、提出案件をいずれも原案どおり可決承認しました。

- 議会の議員の報酬及び費用弁償等に関する条例の一部改正
- 特別職の職員で常勤のものの給与及び旅費に関する条例の一部改正
- 教育長の給与、勤務時間、その他の勤務条件に関する条例の一部改正
- 特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正
- 区長の設置条例の一部改正
- 町営駐車場の設置及び管理に関する条例の制定―社会福祉協議会長に管理を委託するものです。
- 集落共同労役災害補償条例の制定―次ページに掲載。
- 農林業資材保管施設等の設置及び管理に関する条例の一
- 奥大山土地開発公社を設立

- 町道路線の認定及び廃止―林道開設により杉谷貝田袋原線を廃止して貝田袋原線を新しく認定し、それに伴い宮市杉谷線の路線変更を行うもの、また、ダム建設に伴う江尾俣野線の路線変更を行うものであります。
- 昭和六十三年度一般会計予算等―新年度予算については次号で内容を詳しくお知らせします。
- 職員の勤務時間に関する条例の一部改正―人事院による週休二日制についての勧告に伴い職員の四週六休制の実施をするものです。
- 通信施設の設置及び管理に関する条例の一部改正―電源立地促進対策交付金事業により設置した武庫テレビ共聴設備を追加するものです。
- 多目的研修集会施設の設置及び管理に関する条例の一部改正―水力発電施設周辺地域改交付金事業で設置した久連集
- 貝田（下）地区字の区域の変更―ほ場整備に伴う字の変更を行うものです。
- 土地改良事業施行の議決下安井・三平・大河原・洲崎・本町五丁目地区的事業の承認を行うものです。

- 昭和六十二年度一般会計補正予算（第七号）―老人保健特別会計繰出金、環境改善対策費、農林水産業費、教育費等の見直しにより三、八六六万六千円を減額するものです。
- 昭和六十二年度国民健康保険特別会計補正予算（第三号）―療養給付費の減に伴い国庫負担金を三、一四五万四千元を減額するものです。
- 昭和六十二年度老人保健特別会計補正予算（第二号）―歳出で医療給付費の伸び、歳入では支出基金交付金の暫定決定による減額措置として五十万円を追加するものです。
- 昭和六十二年度簡易水道事業特別会計補正予算（第五号）―大万水道の設計委託料を翌年度検討とするため一九〇万円を減額するものです。
- 昭和六十二年度老人居室整備資金貸付事業特別会計補正予算（第一号）―歳入において組替えを行うものです。
- 昭和六十二年度障害者住宅整備資金貸付事業特別会計補正予算（第一号）―貸付金の減のため三三〇万円を減額するものです。

会所を追加するものです。

○昭和六十二年度一般会計補正予算（第七号）―老人保健特別会計繰出金、環境改善対策費、農林水産業費、教育費等の見直しにより三、八六六万六千円を減額するものです。

町長日誌

*2月

19日(金)	18日(木)	17日(水)	16日(火)	15日(月)	14日(土)	13日(金)	12日(木)	11日(水)	10日(火)	9日(月)	8日(日)	7日(土)	6日(金)
予算査定（甘酒茶屋）													
農業委員会、水田農業確立対策審議会、建設省倉吉工事事務所用地課長来庁、人材養成研修報告会	婦人会役員研修会若年母子懇談会、町婦人会役員研修会	県島出張	(電源関係会議)	社会教育関係会議	社会教育研究集会	県町村会定期総会・県退職手当組合議会・県消防灾害補償組合議会、泉源掘削起工式	町同和教育研究集会	町同和教育研究集会	郡社会教育協議会常任委員会、下蚊屋ダメ会議、予算査定（土井之内会館）	町バドミントン大会予算査定（土井之内会館）	在勤	在勤	1日(月)

集落共同作業に

災害補償制度を新設

地域活性化の基本である「ジゲおこし」。その「ジゲ」を支えている共同作業（出役といわれています）は、今日でも不可欠のものであり、現在まで連绵と続いています。

しかし、反面、住民の就労機会の多様化、老人家庭の増加、婦人の参加者増、労務災

害の対応など様々な課題も起きて います。

このよきな状況をふまえ、共同労役の解消をかかげて社会的施設、生産施設の整備をはじめ、老人世帯の労役免除補助金の創設、集落経営基金条例の制定など積極的に集落経営を支援してきましたが、

本町では更に四月一日から県
地方課、安田火災海上保険株
等の指導、協力で「江府町集
落共同労役災害補償条例」を
制定し、各地区で行われる共
同労役時の災害についての対
策を講ずることにより、集落
経営の育成強化をはかること
になりました。



▲「ジゲ」を支える出役(本町五丁目清掃作業)

このたび、江尾（本二）の
細田和三さんが、消防庁長官
表彰を受けられました。
細田さんは、昭和二十八年
消防団員に就任、以来三十五
年間にわたって積極的に訓練、
指導に励み、消防使命達成に
尽力されました。

入院	通院
五、〇〇〇円(一日当たり)	
○支払条件	一、五〇〇円(一日当たり)
死亡補償金—傷害のために事 故の日から一八〇日以内に その傷害がもとで死亡され た場合	後遺障害補償金—傷害のため に事故の日から一八〇日以 内に、その傷害がもとで身

体の一部を失い、又は機能に重大な障害を残した場合 入院補償金—事故の日から一八〇日以内、その傷害による入院の日数に対して

事故の日から一八〇日以内のその傷害による通院（往診も含む）の日数に対し九十日を限度として支払う。

※災害補償制度について詳しく述べてください。

職員の異動

退職（3月31日付）

子供の国保育園保母

竹内景子

29 日 (月)	28 日 (日)	27 日 (土)	26 日 (金)	25 日 (木)	24 日 (水)	22 日 (月)	20 日 (土)
町民生委員会、甘酒 茶屋運営委員会、国 保運営委員会	酒茶屋	（甘	祝賀会（新町一丁目 公民館）、転作会議 県体スキー大会（甘	町内用水路改修完成	（過疎地域振興連盟 理事会、ふるさと情 報センター理事会）	東京出張 時会（江府町）	日野郡行政懇談会 広域行政管理組合正 副管理者会
29 日 (月)	28 日 (日)	27 日 (土)	26 日 (金)	25 日 (木)	24 日 (水)	22 日 (月)	20 日 (土)
町民生委員会、甘酒 茶屋運営委員会、国 保運営委員会	酒茶屋	（甘	祝賀会（新町一丁目 公民館）、転作会議 県体スキー大会（甘	町内用水路改修完成	（過疎地域振興連盟 理事会、ふるさと情 報センター理事会）	東京出張 時会（江府町）	日野郡行政懇談会 広域行政管理組合正 副管理者会



ぼくも
わたしも
小学一年生です

江尾小学校

27人

四月五日、町内の各小学校で入学式が行われ、四十
六人の新入生が希望に胸ふくらませ、元気いっぱいに
入学しました。今年から校区の変更により貝田分校は
米沢小学校区から江尾小学校区になりました。



下垣 岡 梶 清 勝 土 宇 藤 川 村 上 岩 原 水 見 居 川 上 奈 菜 美 奈
米沢 小学校 勇美 亮校 一加洋仁子文晴香隼人 集人 亞紀 美穂子 末次清一郎 本さ よりん 俊彦 歩ん
田 島 内 水 端 原 内 関 岡 平川 森谷 本さ よりん 俊彦 歩ん
尚志 森 角 関 清 川 藤 原 内 関 岡 本さ よりん 俊彦 歩ん
高津 美利 穂香 恵良子 司聖朋 子聖朋 由貴緒歩ん
尚志 美利 穂香 恵良子 司聖朋 子聖朋 由貴緒歩ん
尚志 美利 穗香 恵良子 司聖朋 子聖朋 由貴緒歩ん
尚志 美利 穗香 恵良子 司聖朋 子聖朋 由貴緒歩ん



きょう、わたしは、ゆうこ
ちゃんときおりちゃんとけい
こちゃんとえりかちゃんとで
うさぎにえさをやりました。
きやべつをやっていたら、わ
たしのてをなめかけました。
でも、なめなかつたので、
わたしは、うさぎのあたまを
なでなでしてやりました。け
が、ふさふさしてて、とても
かわいかつたです。
それから、ごねんせいのお
ねえさんとぶらんこにのりま
した。すわってこいでいたら
さくらのきにあしがつきかけ
ました。おもしろかったです。
がつこうは、とてもたのし
いです。

めいりん小一ねん
いのうえちかく
たのしかつたこと



明倫小学校

8人



米沢小学校



保野小学校

中尾／保野小学校

明倫小学校
藤谷 井筒大川末倉次上
阿部瑛理生田眞玲子
上千加慶範正拓
司司也子和磨
～～～～～～～～～～



加藤



大藤岩
林
吉香さん
由布子さん
潤也くん
沙織さん

萬惠善
恵美さん
加藤



吉香さん



今年は待ちに待った長女の
小学校入学です。新しい学用品を手にしながら、初めて親の目の届かない
集団生活に入る不安をもつ娘の顔に私自身、期待と不安で
いっぱいです。

熱をよく出し、病院と縁の切れなかつた娘が、入学式では名前を呼ばれ、緊張した面持ちで前にでていく姿を目で追いながら、分丈夫にたくましくなつたものだと熱い思いが胸にこみあがきました。
いろいろと経験しながら成長するなかで手を差しのべられる親でありたいと思うと同時に娘には健康で友達と仲良く、意欲的な学校生活をおくつて欲しいと願っています。

意欲的な 学校生活を

江尾小1年生のお母さん
川端るり子さん

*増えるガン死亡

早期発見・早期治療が大切*

江府町のがんによる死亡者は、前回の町報でもお知らせしたように、年々増える傾向にあります。

がんは、初期であれば、治療によって一〇〇%治ることが知られています。それには早期発見、早期治療に努めることが大切です。

しかし、検診の受診者は、横ばい傾向で対象者の三割程度にすぎません。

昭和六十二年度受診者は、五、一三一人で、その結果検診によって精密検査が必要な人

は七十七人（受診者の十四・五%）ありました。六十三年二月末現在で実際に精密検査を受けた人は五十八人です。

この検査で、胃がん四人、胃かいよう、十二指腸かいよう十三人、胃ポリープ四人、胃炎、その他二十人がみつかりました。このようにがん以外の病気も発見されています。

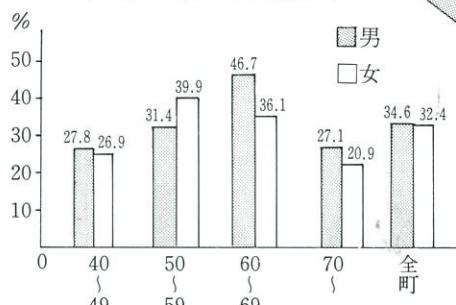
また、子宮がん検診の受診者は三八十人で精密検査の必要な人が四人（受診者の一・一%）ありました。

胃がん検診の受診者を年令

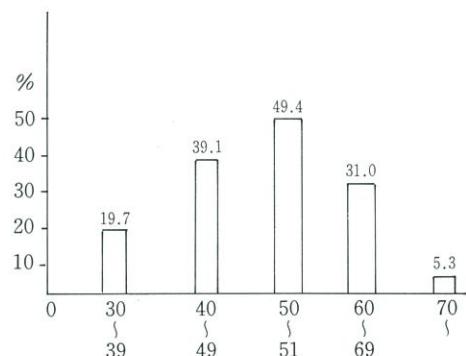
住民健診結果

No. ②

表Ⅰ—胃がん受診率



表Ⅱ—子宮がん受診率



家族ぐるみ・地域ぐるみで 健康づくりを……

健康づくり講演会を開催



▲減塩みそ汁を試食

江府町では、高血圧の人が多いので、その合併症として恐い脳卒中を予防しようと題して、鳥取大学医学部助教授の矢崎誠一先生の講演が行われました。

先生は、昭和五十五年鳥取大学ネパール医療研修団副団長として、ネパールで医療活動に従事され、昭和五十八年同医学部助教授になられ、そのかたわら島根県能義保健所内において地域保健活動に協力しておられます。

ネパールでの活動・島根県での活動をスライドを通して説明され、地域における生の声を話されました。そして、脳卒中に限らず成人病は習慣病ともいわれ、長い間の生活様式と深い関連があるので、自分で意識することは大前提ですが、家族ぐるみ、地域ぐるみのとりくみが大切であるとして、生活に根ざした活動が重要であると話されました。

人生八十年といわれる今日成人病の予防は何より大切です。予防の中でも、大切なのは

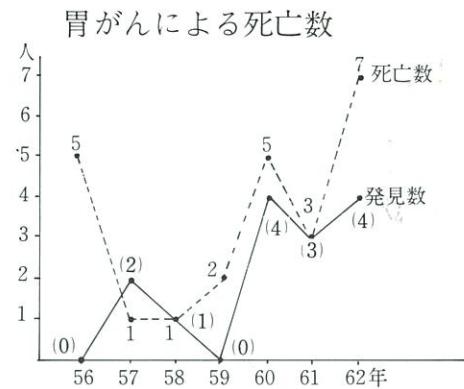
第1条	<p><u>味噌汁は中実たっぷり、うす味の味噌煮風</u> 汁の実をたっぷり入れると汁の量少く塩分も少なくてすみます。 化学調味料やだしのものとの使用はひかえ目に。</p>
第2条	<p><u>つけものは、そのつど漬ける生野菜代りの即席漬</u> 塩分のうすい一夜漬にします。 1~1.3%の塩分でつけてサラダ代りにも。(酢少々ふって漬けると低塩分で早くつかります。)</p>
第3条	<p><u>煮物は砂糖をへらし持味生かすあっさり風</u> 砂糖で塩味がかれます。 うす味で材料の持味を生かしましょう。</p>
第4条	<p><u>かけじょうゆは、だし割りじょうゆ(減塩じょうゆ)にする</u> •だし割りじょうゆ……しょうゆ1:だし1 •酢割りじょうゆ………しょうゆ1:酢1</p>
第5条	<p><u>酸味を生かして薄味を補う</u> 酸味は塩分の節約になります。酢、レモン、ゆず、だいだい酢など上手に使いましょう。塩気の足りない焼魚はレモンやゆず酢をかけると味が引立ちます。</p>
第6条	<p><u>香りを生かして薄味を補う</u> 胡麻、ピーナツ、のり、柚子、木の芽、青じそ、しうが、パセリの香りでうす味でおいしく食べれます。</p>
第7条	<p><u>油を使った料理はうす味でおいしい</u> 揚げ物、油やき、炒めものは、材料の味もにげず、コクと旨味が加わって、うす味でもおいしく食べれます。</p>
第8条	<p><u>牛乳を使った料理はうす味の方がおいしい</u> ミルク煮、ホワイトソース、グラタンなど牛乳を使った料理は、塩分が少い方がおいしい。</p>
第9条	<p><u>普通の味つけのものは少しだけ</u> 普通の味つけのものは1品だけで、食事のアクセントとして少量だけ。</p>
第10条	<p><u>化学調味料は必要以上に使わない</u> 化学調味料は塩味をまろやかにする働きがあります。使いすぎないように。</p>
第11条	<p><u>全部飲まない麺るいの汁</u> めんるいの塩分のほとんどが汁の中に含まれています。汁を残して塩分をとりこまないようにしましょう。</p>
第12条	<p><u>塩分の多い加工食品(塩魚、ハム、ソーセージ、かまぼこ、つくだに、インスタントめんなど)の使用は控えめにする</u></p>
第13条	<p><u>料理にはじょうゆをかけるよりつけて食べる</u></p>
第14条	<p><u>主食は腹8分目で、ご飯よりおかずから先に食べる</u> ごはん一口、おかず一口といった食べ方は塩辛い味をおいしく感じます。おかずを先に口に入れるとき辛さが素になって薄味がよくなる。</p>
第15条	<p><u>何より大切、栄養のバランスのとれた食生活</u> いろいろの食品を組み合わせるバランスのとれた食事が塩分が少なくてすみます。</p>

塩分をへらす15ヶ条

▶胃ガン検診結果

(昭和六十三年二月末)

40 歳 以 上 対 象 者	1,598人
受 診 者	531人
受 診 率	33.2%
要 精 密 檢 査 者	77人
精 密 檢 査 受 診 者	58人
精 密 檢 査 結 果	
胃 ガ ン	4人
胃・十二指腸かいよう	13人
胃 ポ リ 一 プ	4人
胃 炎 そ の 他	20人
異 常 な し	17人



別にみると、表Ⅰのようになります。四十歳代で二七・二%、七十歳以上で二三・四%と低く六十歳代で四十・六%となっています。

子宮がん検診の受診者を年齢別にみますと（表Ⅱ）三十歳代で十九・七%、七十歳以上五・三%と低く、五十歳代で四九・四%となっています。どちらも二十、四十歳代の若い層の受診率が低くなっています。

検診は元気だから受けるもので、症状が現われてからでは、遅すぎるのです。

正しい食生活です。この健康づくり講演会では、コンピューターによる健康診断、減塩のみそ汁試食、自分の家のみそ汁の塩分測定などを行い、実際に自分の舌で味わつてもらいました。「家と同じだ。」とか「うちのはからいなあ」とか、参加者から声が聞かれました。

食生活の改善は大切とわかっていても、実際には、どのようにしたらよいかわからなるのが現状だと思います。

食生活の実際を学んでもらおうと、町内には食生活改善

推進協議会という会が組織されています。実際に作りました試食することによりすぐ実践できることを目的として活動しています。

三月七日、土井之内会館で今春、中学校を卒業する母子・父子家庭の生徒八名の前途を祝い、町主催の激励会が開かれました。

激励会には加藤校長・井田学年主任やお母さん方も出席、西部福祉事務所長・町教育委員ら来賓の見守る中、井上町長が、「みなさん不幸にしてお父さんまたはお母さんを亡くされ、人生の悲しみを体験されました。嵐は強い木を作れるといいます。豪風が吹きつけるほど根が張つて強くなり

ます。人生には良い天気ばかりありません。雨・風・雪の日々もあると思いますが岩頭に根を張る松の木のようにしっかりと考えをもち、困難、苦痛、苦労から逃げ出さないよう身をして頑張つてください。」と激励し、孔子の言葉を引用した「後生可畏（若い時代を大切にして努力していくことにより、無限の明るい将来がある）と揮ごうした色紙と記念品を生徒一人一人に贈りました。

恒例の明徳学園修了式が三月二十八日土井之内会館で行われ、一四四人に修了証が手渡されました。

式には井上理事長をはじめ、来賓、町関係者が出席して、それぞれから祝辞がおくられ、式終了後は、町民謡同好会による恒例の学芸発表会が行われ和やかなひとときを過しました。



▲謝辞を述べる井上自治会長

一四四名に修了証

前途を祝い

母子家庭 父子家庭 中学校卒業者激励会



▲お礼の言葉を述べる松原孝介君

明徳学園修了式

生徒を代表して下安井の松原孝介君が、「私たちは全員進学しますが、今日までお寄せいただいた皆様方のご期待やご激励に報いるよう一生懸命頑張る覚悟です」とお礼の言葉を述べ、恒例の会食会では町母子会奉仕の昼食で楽しいひとときを過ごしました。

任意継続被保険者のみなさんへ

任意継続被保険者の加入期間は退職後2年間です。

期間がすぎた後は、国民健康保険退職被保険者となります。2年間を経過した人で手続きのまだの人は、至急役場民生課国保係まで届けて下さい。

持参するもの

資格喪失証明書、印鑑、年金証書（老齢年金厚生年金、退職共済年金を受けている人のみ）

公共施設用地の計画的先行取得や造成等を行つてくれる

●土地開発公社



(6)

のが土地開発公社で、これら地域活性化対策にとつてもなくてはならない組織です。中国電力俣野川発電所建設、中国横断自動車道建設、下蚊屋農業用ダム建設など大規模な建設工事のための用地確保のあとをうけて県や町の事業主体となる公共事業についての用地確保は年々窮屈となつています。

計画的な土地の先行取得は町財政の負担も平均化することができ財政の健全化にも役買うことにもなります。設立は、町が行うことになりますが、現在鳥取県知事に設立認可の手続きを行っています。

- ①30分
- ②1時間
- ③2時間

食後どのくらいの時間は運動を避けたほうがよい
か？



奥大山チロルの里だより

国民年金の被保険者は、農業などの人や、サラリーマン、OLの人、また、サラリーマンの奥さんなど、それぞれ加入の仕組みや保険料の納め方の違う三種類に別れています。四月は、就職、転職、退職などの時期で、人生の節目にあたる月であるとも言えます。このことにより、加入の仕方が変わつたりしたときには、

その都度種別の変更届などが必要です。また、サラリーマンの奥さんもご主人の転職、退職などにより種別が変わることがありますので、届け出が必要となり、これらの届け出は、市町村役場でしてください。

届け出を忘れると、納めなくともよい保険料を納めたまま、納めなければならないのです。赤十字社の献血に次のみなさんからご協力をいただきました。

一 敬称略

三月二十三日行われた日本赤十字社の献血に次のみなさんからご協力をいただきました。

○東亜・美保JV事務所
山野拓史、小原成二、竹崎仁、本池知、守谷光二、秋田昭二、勝部正史、中田浩寿、文箭隆行、蜷川寛、大野木昭夫、福本茂、尾上美保子、二

遠藤敏彦、西村弘樹、田口小百合、川上慶恵、大岩徹、宮本勲寛、谷口やす子
○江府町農協
塚原守、千藤正
宮和男、岩本博、横山清美、田枝孝明
○江府町役場
下垣吉正、阿部朝親、松原俊二、遠藤功、清水礼子、三上由理子、岡田雄成、後栄子、南波千明、川端孝志、中川久美子、梅林美鈴、森田哲也、

に未納になつたりして、将来年金を受けられなくなることがありますので、必ず届け出をしてください。

國民年金の届け出を勤めをやめた人は

国民年金

◆国保健健康クイズ(答は次ページ)
速足歩きとランニングはどうがうか？

- ③片足が地面についているかどうか
- ②歩幅
- ①速度



-1-

-2-

■ごめい福を祈ります

武庫佐々木寿広	36歳三葉宅
宮市河上	83歳收宅
新道中西ユキエ	85歳藤原夫宅
池ノ内	79歳培生宅
藤原鐵雄	

米田角堀田樋口川上田中洋子(卓巳)江尾由美(江尾から)新見貞道(吉原)石黒美由紀(廣島市から)

二遠藤真沙恵政昭二女
荒田藤原ゆかり薰長女
日ノ詰山中奈津美直美長女

米田愛治(江尾)睦子(江尾)明子(東京都品川区から)
法久(美用)田中洋子(米子市から)
井口(卓巳)宇田川薦夫(ご本人様退院)
江本(由美)江尾から
新見(貞道)吉原
石黒美由紀(廣島市から)

□お誕生おめでとう

武庫佐々木三采子殿
(長男寿広様ご逝去)

新道藤貞夫殿
(母中西ユキ工様ご逝去)

宮市河上收殿
(父鐵雄様ご逝去)
(父覺様ご逝去)

□内祝として

洲河崎安江小枝子殿
(ご本人様退院)

新道宇田川薦夫殿
(ご本人様退院)

西成妹尾輝司殿
(ご本人様退院)

杉谷加藤信夫殿
(ご本人様退院)

貝一旦井上弘基殿
(ご本人様退院)

人の動き



2月届け

「ありがとうございます」

小原谷口ふみ子殿
(ご本人様退院)
安来市安来町生田春美殿
(ご本人様退院)

□特別寄託

1、一月末累計額	四、六一八、四九九円
2、二月末寄託額	二三五、〇〇〇円
内 香典返し	九〇、〇〇〇円
内 祝	一三五、〇〇〇円
3、預金利子	五七四円
4、支出額	なし
5、二月末累計額	四、八五四、〇七三円

宮市長岡かめよ殿
(長寿百歳内祝)
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。

○日野町で
年金の相談所開設

今年から日野郡内の年
金の相談所が開かれるこ
とになりました。米子社
会保険事務所まで出かけ
なくとも近くで国民年金、
厚生年金、共済年金など
すべての年金について相
談ができます。ぜひこの
機会をご利用下さい。

場所 日野町開発センター
日時 五月十六日(月)10時~14時30分
六月十五日(水)〃
七月十五日(金)〃

最近、中高年向けの健康法
として、速足歩きが注目され
ています。その特徴の一つは
常に片足が地面に接している
ので、足に伝わる衝撃が少な
く(体重と同程度の衝撃)、膝
や足首を傷つけることが少
ない点です。

これに対して、両足が地面
から離れる瞬間のあるランニ
ングは、着地の際に体重の二
~三倍に相当する力を地面か
ら受けます。日ごろ運動不足
現代人にとっては、この衝撃
がトラブルを招くことが多い
のです。

早朝に運動するときは、空
腹のままではよくありません。
ジュースなど糖分を軽く補
い、十分ほどたってから始め
るようにするとよいでしょう。

国保健健康クイズ
答えど解説

-1-
(3)

-2-
(3)



歩くことなら、誰でも、ど
こでもできます。一分間に一
〇〇メル程度のスピードで、毎
日十分でも二十分でも速足歩
きをする習慣をつけましょう。

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 四、六一八、四九九円
2、二月末寄託額 二三五、〇〇〇円

内 香典返し 九〇、〇〇〇円

内 祝 一三五、〇〇〇円

3、預金利子 五七四円

4、支出額 なし

5、二月末累計額 四、八五四、〇七三円