

広報

7月号

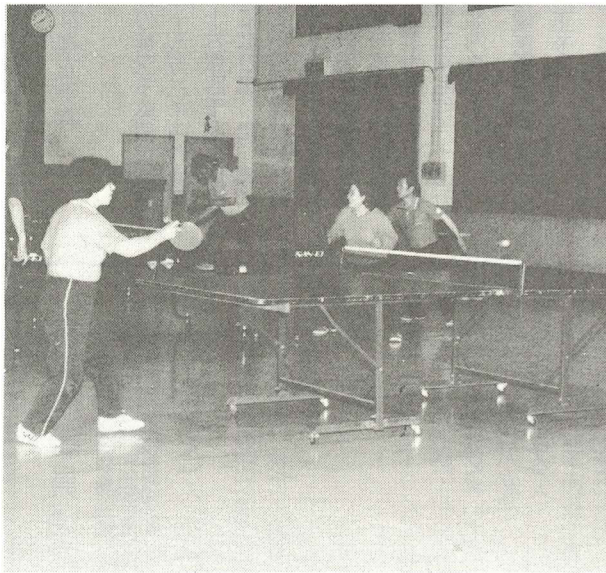
にのみや

第321号 発行日 平成元年7月10日

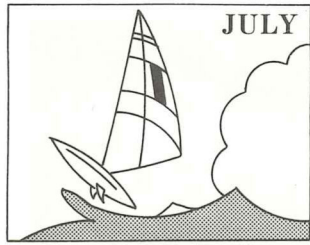
編集 二宮町広報編集委員会
発行 二宮町企画室 二宮961番地 電話71-3311

二宮町民憲章

1. 郷土を愛し、自然をいかすきれいな二宮町をつくりましょう。
1. ふれあいを深め、ことばをかけあうさわやかな二宮町をつくりましょう。
1. きまりを守り、良習をはぐくむ住みよい二宮町をつくりましょう。
1. 幸せを願い、健やかな、明るい二宮町をつくりましょう。
1. 教養を高め、文化のかおる豊かな二宮町をつくりましょう。



いい汗かいて、心も体もリフレッシュ！



アツイ夏

こうしてのりきろう

うっとうしい梅雨空があげると、いよいよ夏到来です。気温が上昇し、寝苦しい夜が続きます。早くも夏バテ気味なんて人はいませんか。夏バテを防止するには日ごろからの健康づくりが大切です。みなさん、もう一度日ごろの生活の中で問題点はないかチェックしてみましょう。

夏バテを防ぐ 三つのポイント

連日うだるような暑さが続く「夏バテ」や「夏やせ」があらさつ代りによく使われるようになりつた。心では張り切っているつもりでも、体のほうですでに追いつかなくなっているものです。

夏バテをしないキーポイントは、日ごろの健康づくり①バランスのとれた食生活②適度な運動③十分な睡眠(休養)にあるといわれています。

食べ物はどうしても冷たい飲み物や麺類などに偏りがちになりますが、これらはカロリーが低いため、脂肪、たんぱく質など高カロリーの食物もとるようにしましょう。

次に栄養と並んで重要なのは、運動(スポーツ)です。よく日本人がバテやすいのは、体力がないからともいわれます。健康づくりのために男性で二〇〇キロカロリー、女性では一五〇キロカロリー以上に相当する運動量が必要です。また、運動も激しいものより、毎日楽しみながら長続きするもの、みんなでいっしょにできる軽スポーツ(ジョギング、水泳、エアロビクスダンスなど)が理想的です。

三つめのポイントは、睡眠(休養)です。手軽な休息としては、昼寝などがあります。ただし、長

すぎると逆効果になってしまいますので、せいぜい一時間位が限度でしょう。

ペースダウンも必要

最近は冷暖房機を備えた家庭が多くなり、夏でも快適な生活ができるようになりました。が、一方では、冷暖房による温度と外気温の差のため、「コールドショック」「ヒートショック」をおこし、これがまたストレスの大きな要因にもなります。とにかく、夏の日は蒸し暑い中にいるようなものですから、ふだんより思い切ったペースダウンをするのも暑い夏ののりきるコツの一つです。

運動の消費エネルギー

運動の種類	1分間の消費エネルギー(kcal)	運動の種類	1分間の消費エネルギー(kcal)
ジョギング	4～10	バドミントン	3～7
歩行	3～5	ゴルフ	3～5
登山	6～9	エアロビクスダンス	4～6
バレーボール	2～5	なわとび	4～6
テニス	4～8	サイクリング	2～4
卓球	4～7	水泳	5～8

夏をのりきる私の健康法

尾崎金次さん(百合が丘)

夏は体を鍛える季節。私の経験で一番おすすめるのが山歩きです。だれでも気軽にでき十分効果があります。また、年配の方には水プロやぬるま湯に入る入浴健康法がいいですよ。

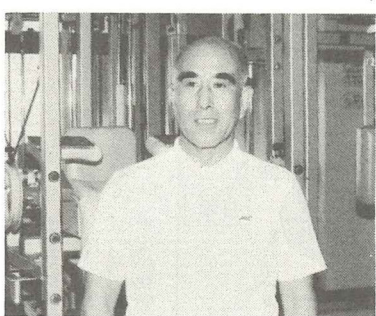
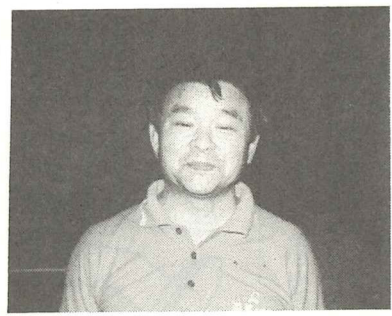
鶴峰恵美子さん(百合が丘)

まず、体力をつけることが第一ですね。そして栄養、運動、休養、三つのバランスが大切。定期的に運動をする仲間をつくるというわ。あと、運動が終わったらすぐに休養をとることですね。

山口廣治さん(富士見が丘)

朝、昼、晩きちんと食事をとることだね。私は体調を整えるため週に2度、スポーツをしています。練習のときはよほどのことがない限り参加することにしていきます。なにしろ、リラックスできるから。

杉崎ハルエさん(山西)とにかく体を動かすこと。そして、何か目的をもって楽しく運動することね。暑いから運動して汗をいっぱいかいた方がすっきりするわ。年齢に応じて自分にあった動きをすること。けっして無理はしません。



みなさん、青年海外協力隊って知っていますか。この事業は昭和四十年に政府事業として発足し、以来二十四年を経過した今日、隊員派遣国数はアジア、アフリカ、中近東など四十二か国、派遣隊員数は延べ八千九百名を超えています。現在も三十八か国で約千九百名の隊員が、それぞれの技術・技能を生かし任国の国づくりに協力しています。今回、平成元年度第一次隊候補生に本町から本敏和さん(二

青年海外協力隊第1次隊候補生に選ばれた——

本 敏和さん
(富士見が丘)

イ ン タ ビ ュ ー



訓練中(所外活動)の本さん

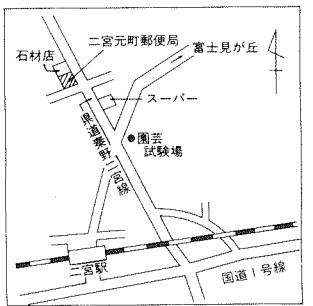
「現在、どのような訓練をされているのでしょうか。訓練は、朝三キロのロードワークから始まり、語学、語学の毎日です。しかし、中には野外訓練や所外活動、色々な方々の講座の聴講、救急法や保健衛生講座などがあり、その中でも一番私がよかったと思ったのが、新しい人間関係ができたことです。いろいろな方々の考え方や生き方などお話を聞くことができて、これからの人生において大変役立つと思います。いまも、任国へ出発するわけですが、抱負等があります。私は何人もの児童と接していますが、現任の子供は私の子供時代とどこか違っているのです。私は子供達を指導して、日本の子

十二歳)が選ばれました。そこで、現在長野県で訓練中の本さんにお話をうかがいました。——今回応募された動機は、在学していた大学に協力隊職員の方が訪問されまして、その方のお話を聞いたのがきっかけです。その頃は、バレーボールのコーチを行っていた社会体育活動、特に児童を指導してました。協力隊の募集職業をみたとき、「バレーボールの指導」ともに青少年活動を行う」という国(モルジブ)があり、私はこれだと思いました。

「現在、どのような訓練をされているのでしょうか。訓練は、朝三キロのロードワークから始まり、語学、語学の毎日です。しかし、中には野外訓練や所外活動、色々な方々の講座の聴講、救急法や保健衛生講座などがあり、その中でも一番私がよかったと思ったのが、新しい人間関係ができたことです。いろいろな方々の考え方や生き方などお話を聞くことができて、これからの人生において大変役立つと思います。いまも、任国へ出発するわけですが、抱負等があります。私は何人もの児童と接していますが、現任の子供は私の子供時代とどこか違っているのです。私は子供達を指導して、日本の子



まもなく開局する二宮元町郵便局



七月十七日、二宮元町郵便局が開局します。二宮郵便局、二宮一色郵便局に続き、町内で三局目の郵便局となります。二宮元町郵便局は、二宮一色郵便局と同じ特定郵便局(無集配局)ですので、郵便集配業務を除き、郵便・貯金・保険・年金業務などの取扱いはいたします。営業時間は、平日午前九時から午後五時まで(ただし、郵便以外の業務は午後四時まで)。土曜日はお休みです。電話は、七三三二五〇。

二宮元町郵便局が開局

供は何かを忘れ、失いつつあるのではないかと思います。任国へ行ったら、バレーボールのほかに、向こうの子供達との違いをこの目で確かめてきたいと思っています。

○二宮小学校校舎
改修工事請負契約
校舎を改修し、教育環境の整備を図ります。契約先は横山建設株式会社。契約金額は九千九百四十八万円。(既存突堤の延伸工、延長三〇メートル、幅員九・五メートル)

6月定例会 町議会

補正予算など5議案を可決

6月13日から15日まで、3日間にわたって平成元年第2回二宮町議会定例会が開催されました。平成元年度二宮町一般会計補正予算など5議案が上程され、慎重な審議の結果、いずれも原案のとおり可決されました。このほか、報告として二宮町土地開発公社の昭和63年度事業報告及び決算報告書が出されました。

○一般会計補正予算

一般会計の補正予算額は一億三千七百二十八万三千円、増額で、総額四十六億四千七百二十八万三千円になりました。歳入は六十三年度からの繰越金一億三千六百八十八万三千円と寄付金四十万円、歳出は公共施設整備基金積立金一億円、臨時自転車置場関係費二百二十万九千円と、予備費三千四百六十七万四千円が主な内容です。

○老人保健医療特別会計補正予算

老人保健医療特別会計補正予算は千八百二十二万円の増額で、総額十億三千八百八十八万二千円になりました。

○二宮漁港局部改良事業委託契約

いよいよ漁港整備に向けてスタートします。神奈川県に漁港局部改良事業を委託し、契約金額は九千九百四十八万円。(既存突堤の延伸工、延長三〇メートル、幅員九・五メートル)

参議院議員通常選挙

投票日は七月二十三日

「まごころを政治に生かすこの一票」

参議院議員の任期満了による通常選挙が、次のとおり、実施されます。

投票

投票日 七月二十三日(日)

時間 午前七時～午後六時

投票所 入場券に書いてある所です。(町内八か所)

選挙に投票できる人

①年齢要件 四十四年七月二十四日までに生まれた人

②住所要件 今年四月四日までに町へ転入届をした人。なお、今年四月五日以降に二宮

投票日の当日、正当な理由で投票所へ行くことができない。投票の方法

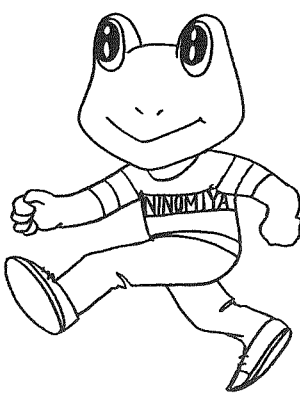
入場券と選挙公報

入場券は、七月十四日ごろ各世帯に郵送します。また、選挙公報は七月二十一日までに各世帯へ配布します。

なお、入場券及び選挙公報が届かない場合、または選挙に関する事項で不明な点がある場合は、町選挙管理委員会(七三三三三三)に内線二七六)までお問い合わせください。

下水道 マスコット

ぼく「ピョン太」
よろしくね



まめ知識

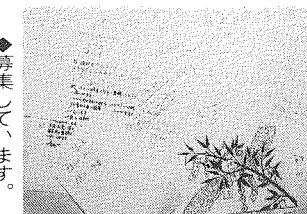
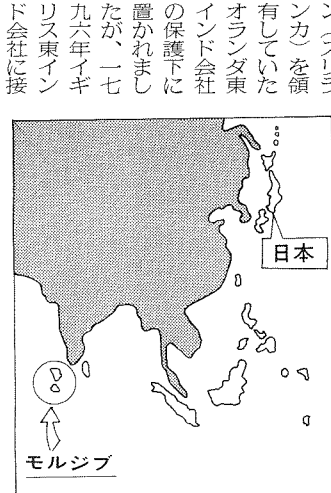
このコーナーでは、青年海外協力隊第1次隊員に選ばれた本敏和さんが赴任される国「モルジブ」について、国の概要、歴史、産業などを簡単に紹介いたします。

モルジブ

モルジブは、スリランカの南西約四四〇キロのインド洋に位置する環礁からなる独立共和国です。国土は二〇〇平方キロメートル、人口は約二〇万人、気候は高温多湿。主要な産業は観光業、カッパ、ココナツ、胡椒、香料、手織物、漁業などです。

歴史

十二世紀以来、スリランカの統治する首長国が形成されてきました。十七世紀にセイロン(スリランカ)を領有していたオランダ東インド会社の保護下に置かれ、一七九六年イギリス東インド会社に接



今月の投稿

募集しています。

●詩

●随筆

●イラスト

●まんが

●写真

●その他

●町への要望や意見

もどうぞ。

●原則として、すべて広報に掲載します。

●ただし、次のものは載せられません。

①特定の個人や団体の利益、宣伝になるもの

②他人の名誉や人格を傷つけるもの、プライバシーの侵害になるもの

●スペースの都合で文を短くする場合があります。

●匿名希望の取り扱いはしません。

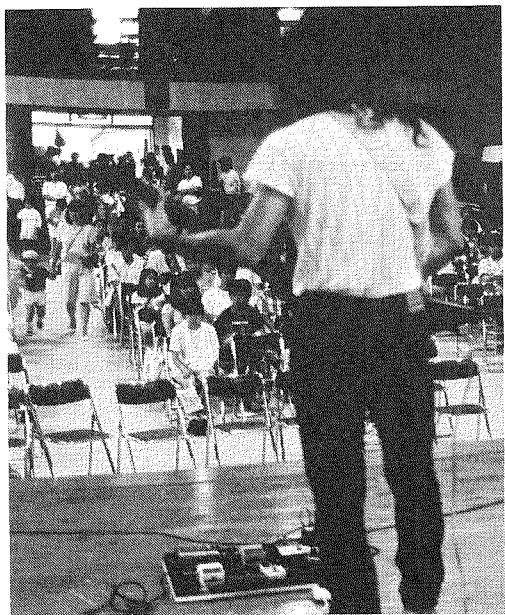
●投稿には住所、氏名、年齢、電話番号を必ずお書きください。

●掲載の方には記念品をさしあげます。

●6面で連載中の「長寿の里」のみ「や」のコーナーで登場してくれるお年寄りの方を募集しています。

●投稿・連絡先は二宮町二宮961、広報住民の声係

71-3311



昨年の様子

青年ふれあいコンサート 参加バンド募集

音楽をとおして、若者たちのふれあいを深めるために、コンサートを開催します。

みなさん、ふるってご参加ください。

とき 九月十日(日) 午前十一時～午後三時
ところ 町公民館

新しいライフスタイルを提案
サーフ'90は、人々が「参加」「体験」「交流」「共感」できるイベントを契機として、人と海、湾と沿岸地域の新しい生活・文化をつくりだそうというものです。また、各イベントを通じて海辺の景観形成、海岸美化、これからの漁業の新しいしくみづくりなど、今までのイベントと

二十一世紀のアバン(都市型)リゾートをめざし、相模湾全体を魅力的な地域とするため、平成二年四月二十九日から十月十日までの百六十五日間にわたって、相模湾全域で海の総合的イベント「サーフ'90」が開催されます。ここでは、そのあらましを、紹介します。

SURF'90

相模湾沿岸に

熱い波がおしよせる!

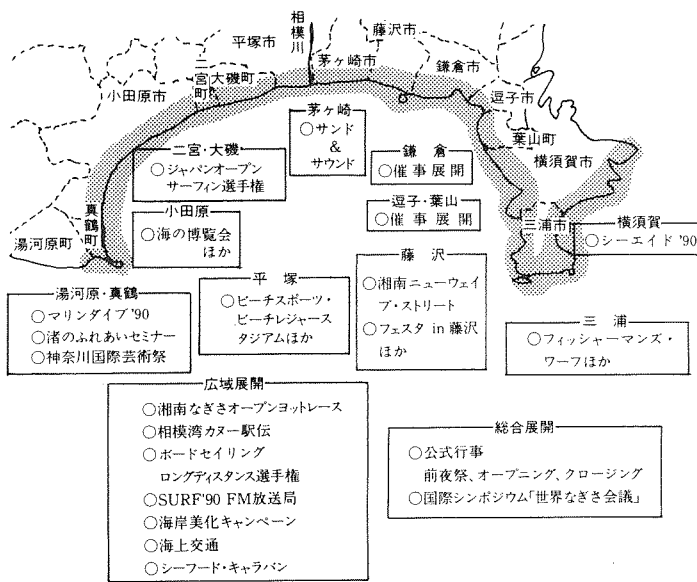
楽しいイベントがいっぱい!

サーフ'90

①総合展開・広域展開
沿岸一帯や海上を舞台に相模湾全体で広域的なイベントを開催し、地域間の交流を進めながら、「相模湾アバンリゾート」を考えていくもの。

②テーマ別展開
四つの拠点会場を中心に、美しい渚(藤沢会場)、海を楽しむ(平塚会場)、新しい海業(三浦会場、小田原会場)について考えていくもの。「第一次コアイベント」「第二次コアイベント」「地域企画イベント」「自主企画イベント」など楽しい催し物がいっぱい。

展開全体図(コアイベント)



▼実現に向けて
サーフ'90は、地域住民・団体行政・協力企業が対等の立場で一緒に取り組む、まったく新しい方式(ジョイントセクター方式)で進めていきます。

スポーツ レクリエーション 指導者実態調査

生活が豊かになり余暇時間の増大とともに、住民の健康・スポーツに対する関心は年々高まっています。また、神奈川県では国内最大規模のスポーツ大会である「国体(国民体育大会)」が平成十年に開かれる予定です。したがって、これを機にスポーツやレクリエーション活動に対する住民の欲求はますます高まるものと思います。そのために

青少年健全育成 の標語を募集

若者は社会の宝。二十一世紀を担う青少年が明るく、健やかに、たくましく成長することは、だれもの願いです。

そこで、青少年健全育成のために「親しみやすい」標語を募集します。ちょっとご家族で話し合うなどして、ぜひ応募ください。

応募要領 ①作品は小・中学生は仲間づくりや生活目標などを盛り込んだもの。また、一般は家庭や地域において青少年の健全育成を考えたものや目指すものとする。

②ハガキに標語、住所、氏名、年齢、電話番号、職業(学生の場合は学校名と学年)を明記してください。

③応募作品は未発表のもの。なお、応募された作品は返却しません。

応募資格 町内在住在勤の方
応募締切 平成元年九月十五日
(木)【必着】

選考 二宮町青少年問題協議会で審査、選考します。

表彰 最優秀賞：一点、優秀賞：二点、佳作：二点

主催 二宮町青少年問題協議会、教育委員会
申込み・問合せ 二宮町二宮九六一 二宮町教育委員会社会教育係(内線三三〇)まで

こんには 保健婦です

健康チェック

赤ちゃんがいるお母さんはオムツを替える回数や、オムツについているウンチやオシッコで、お子さんのからだの様子を知らずにはいられない。大人の場合も、トイレはいろいろな病気をみつかる。その日の体調を知る重要な場です。そこで、どんな点に注意したらよいのかお話ししよう。

①回数：トイレに行く回数が多い(一日10回以上)

②色：白く濁る、赤褐色、茶褐色、濃(うみ)がでる。

③尿の臭い：におい、臭いが強い、いつもと違う。

④尿がでにくい(時間が経たず残尿感がある(後がすっきりしない))

⑤排尿時に痛みがある。

⑥無意識に尿がでてしまう。自分の便や、尿はどのようか。例えば、私は痔(じ)があるので出血するのは、あたりまえと思っている方がいますが、そこに直腸がんが潜んでいるかも知れません。また、胃がよい、十二指腸腸がよい。

⑦回数：よく便秘、下痢(げり)をする。

⑧色：黒い、白い(バリウムを飲んだときは除く、血が混じっている。粘液(ヌルヌルしたもの)が混じっている。

⑨便をするときに、おなか

保健センター保健婦
金子 直子

7月の園芸

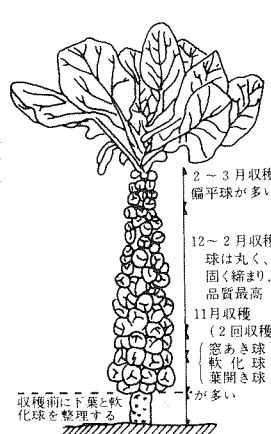


メキャベツ

別名、子持ちカンランともいいます。ビタミンC、カリウム、繊維が豊富で三四か月という長期にわたって収穫ができます。

栽培のポイント

メキャベツは野菜の中でも比較的肥料を多く必要とする作物です。一度、肥料切れが起こると草勢を回復させることが困難です。元肥には十平方あたりに、たい肥二十キログラム、土一キログラム、追肥には尿素化成三十五号を五百グラム五回ほど行います。また、水



収穫

球ができるのは温度が二十度以下になる十月ごろです。最初にできる地際の球はしまりの悪い軟らかい球なので、病気を防ぐために枯れ葉とともに取り除いてしまします。収穫は球の大きさが二・五センチほどになって固く締まったものから順次行います。

シチューに入れたり、ゆでても炒(いた)めてもいいし、く食べられます。

(県園芸試験場)

健康づくり普及委員が設置されて今年で十一年目を迎えました。創設以来、地域に根ざした

今年度の健康づくり普及委員が決まりました

よろしく
お願いします

- △委員の紹介▽ (敬称略)
- 一色地区……諸星重利、鏡味美代子
 - 百合が丘地区……高橋多美子、斎藤奈雅子、水野美代子
 - 中里地区……本杉ヨネ、高橋千鶴
 - 元町地区……寺山秀子、水島テリ子、松本侑枝
 - 富士見が丘地区……田中アキエ、山口史子、鈴木幸子
 - 下町地区……添田啓子、石井順子、須藤君代
 - 中町地区……鳥海重子

「健康づくり運動」を進展させるため、町内各地区の核となりまたリーダーとなって、町の保健、体育、環境美化などの事業の推進に努めています。

昨年は、老人クラブ連合会から老人向けの体操の考案を依頼され、「二宮町民歌に合わせた老人健康体操」を作りました。健康づくり普及委員は、各地区のお年寄りの行事や会合に出かけこの体操を普及しています。

なお、健康づくり普及委員のメンバーは三十名。各地区での普及活動の際はぜひ参加してください。

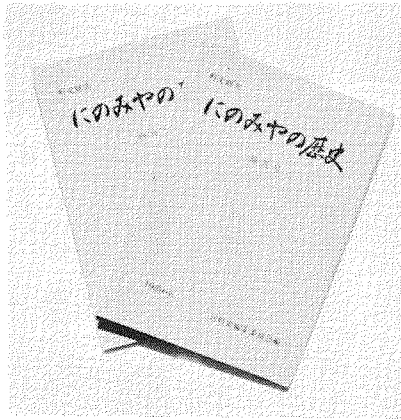
町 史

「にのみやの歴史」創刊号を発刊

一人でも多くのみなさんに、郷土の歴史に対する関心を高めてもらうために、町史研究誌「にのみやの歴史」創刊号を発行しました。

内容は町史執筆担当者の紹介、町史編さん事業発足記念講演会の記録、執筆委員による調査研究報告や史料紹介など。また、「わたしの郷土」と題して町民の方から応募していただいた原稿や二宮町史編さん基本計画などを掲載しています。

なお、限定一〇〇部を有料頒布します。購読ご希望の方は次の



「にのみやの歴史」創刊号

ところでお求めください。

書名 町史研究誌「にのみやの歴史」創刊号 (A五判・一三五ページ)

価格 五〇〇円(消費税込み)

発売所 町史編さん係 (社会福祉センター二階)

問合せ 総務課町史編さん係 (☎七三三・三六六) まで

ズームイン部活動

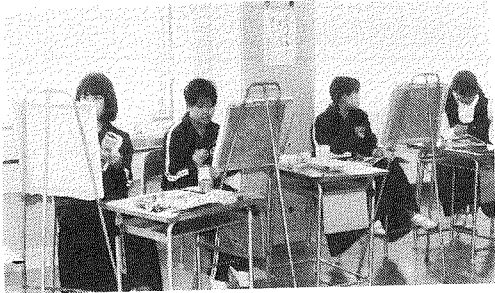
美術部 ③ (二宮中)

第3回目は二宮中、美術部を紹介しします。

部の発足は？美術部は昭和50年に発足した比較的若い部活動です。

現在の部員数は？総数で23名です。その内訳は1年生が4名(女子のみ)、2年生は8名(うち男子が2名)、3年生は11名(うち男子が3名)となっています。

活動または、活動内容は？活動は毎週火、木、土曜日に行い、油絵を中心に陶芸など



今年こそ入選！

どの制作をしています。そのほかに、毎年夏には美術館を見学。今年は箱根の彫刻の森美術館に行く予定です。

部活動においてどんなときに充実感を覚えますか？

苦勞して作った作品が出来上がったときです。このときには、自分がキャンパスや粘土に命を吹き込んだような気持ちになるんです。

今後の目標は？

ポスターコンクールに入賞することです。あと、文化祭にいい作品を出展すること。

顧問の榎木(まさき)先生からひとことどうぞ。

実は、生徒に余り細かいアドバイスをしていないんです。でも、生徒が自主的に絵の制作を進めています。特に今の2年生はかなりのいい作品が出来上がりそうです。期待しています。最後に、二宮中の文化祭のときには、ぜひ美術部をのぞいてください。お待ちしております。

▽次回は、二宮西中野球部です。

各競技の日程

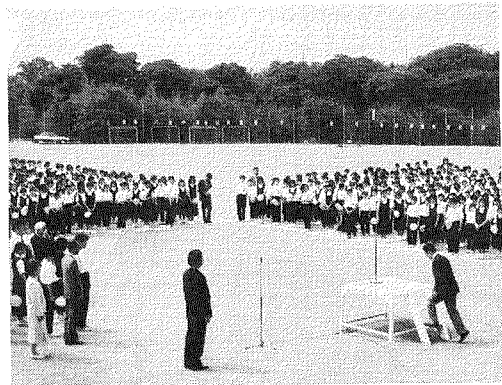
種 目	期 日	会 場
軟 式 野 球	7月30日(日)	大磯中学校
サ ッ カ ー	7月30日(日)	山西小学校
卓 球	7月30日(日)	国府中学校
柔 道	7月30日(日)	大磯町立武道館
弓 道	7月30日(日)	二宮弓道場
ソフトボール	8月5日(土)	大磯中学校
陸 上 競 技	8月6日(日)	大磯中学校
バレーボール	8月6日(日)	大磯小学校
バドミントン	8月6日(日)	国府中学校

中郡総合体育大会を開催

中郡に在住の方なら、どなたでも参加できます。

参加の申込みや問合せは、中郡体育協会事務局(☎二二二)

七一 内線五四八・五四九)まで。なお、水泳と剣道の日程は未定です。



二宮西中創立10周年

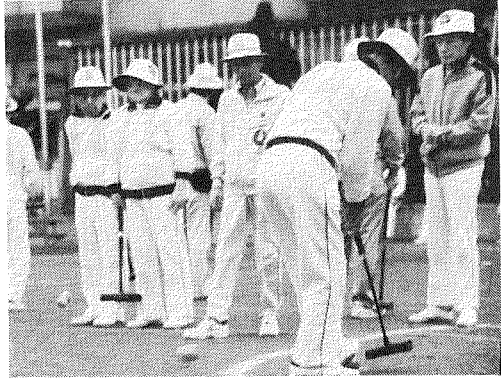
二宮西中学校創立10周年記念式典が、6月3日(土)に開催されました。式典では、ライオンズクラブの寄贈による校歌碑の除幕式が行われました。また、10周年のコメントをつけた色とりどりの風船が、大空に向けていっせいにあげられ、式典に彩りをそえました。



スカーレットニノミヤ

県園芸試験場でアマリリスの新品種、スカーレットニノミヤが誕生しました。この花の特長は、大輪で直径が20センチもあり、色は鮮やかな赤です。また、開花時期は5月中旬から6月中旬までです。

昭和40年代から品種改良を試み、ようやく実を結んだとのこと。



老人ゲートボール大会

6月18日(日)、二宮小学校校庭で第11回二宮町老人ゲートボール大会が行われました。朝から小雨が降るあいにくの天候でしたが、約180名のお年寄りが参加し、熱戦を展開。練習の成果を発揮できたチーム、できなかったチーム、どちらも試合後には笑顔がいっぱいでした。

町内かわら版

クリーン二宮運動

きれいな海岸を よごさないでネ

六月十一日(日)、美しく清潔で住みよい町づくりを推進するため、クリーン二宮運動を海岸で実施。当日は、雨が降り続くあいにくの天気でしたが、大人が千二百二十一人、子どもが千三百八人、あわせて二千五百二十九人の参加者がありました。午前八時三十分から清掃が始まり、続々と観光客やつり人が残っていたゴミや波で打ち上げられたゴミが集められました。集められたゴミは燃えるゴミ、ビン・ガラス類、空き缶、金属類に分類され、トラック十五台分(約四千五百kg)です。この間、約一時間。大勢のみなさんご奉仕によってきれいな海岸になりました。ご協力ありがとうございました。



雨の中、一生懸命きれいにしました

こんなにたくさんのゴミが集まりました(合計4,544kg)



町民白ギス大会行われる

六月四日(日)快晴、第二回二宮町白ギス投釣大会が行われました。会場である旭が浦海岸は六時三十分には大勢の参加者で賑わっていました。しかし、昨年と同様に潮の流れが早く白ギスを釣るには適していなかったようです。なお、各クラス別の優勝者は次のとおりです。(敬称略)

★一般の部

優勝 西山清一 二六・七・五



優勝した西山清一さん

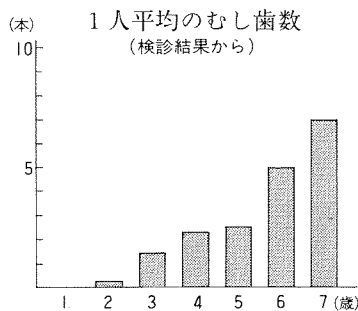
皆さんの憩いの場である海岸を汚すことないように心掛けてください。

夏を迎え、海を訪れる人々に

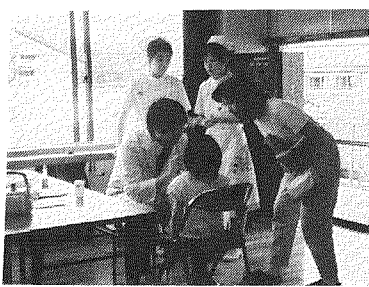
幼児のむし歯予防相談を実施

歯の衛生週間(六月四日～十日)にちなんで、六月三日、町歯科医師会主催による「幼児のむし歯予防相談」が行われました。参加者は百四十五人。

当日は、町内十二人の歯医者さんと応援に駆けつけた平塚市内の歯医者さん、同市の湘南衛生士専門学校(湘南衛生士)の協力で、歯の検診や歯ブラシの正しい使い方、むし歯の予防、おやつについての指導などがあ



なかも、好評だったのは、昨年に引き続きだ液によってむし歯になりやすい体質を判定する「RD・Test」で、永久歯が生え始める四、五歳児の長い列ができました。



検診の様子

「日本歯科医師会では、『一生自分の歯で食べよう』のスローガンを掲げ、日々の診療に奮闘しているわけですが、やはり国民の皆さん一人ひとりの自覚がなくては、絵空事になります。今回は前回にも増して大勢の子供達に参加され、口腔(こうくう)衛生への認識の高まりが感じられて、大変うれしく思っています。また、この行事は毎年行われますので、来年もぜひご参加下さるようお願いいたします。」と鈴木歯科医師会長。

健康な体とよい歯は、車の両輪のようなものです。日ごろから歯みがきやうがいをして、むし歯にならないよう気を付けましょ。

歳時記

うなぎ

日本では、台湾、韓国、中国から輸入したもので、生きているのをそのまま運んでくる場合もありますが、蒲(か)の書き入れ時「うなぎといえど、昔は夏のものだった」が、最近は季節感がなくなった」といふ、うなぎを割くには、焼くから。青から。さてもうどらで。一般に関東は青開き、関西は腹開きと言われている。また、焼き方も関東は蒸してから焼き、関西は蒸さずに焼くようです。

す。

では、焼くといふ。と云ってもちろん、焼くはしませせん。試みに、関東と関西のほ

ぼ中間にある、東名高速道路の浜名湖サービスエリアのうなぎの割き方を聞いてみたところ、青開きの折衷案でした。蒲焼きにして輸入する場合も、販路によって焼き方に注文をつけているようです。



スポーツコーナー

先月の結果発表

6月に行われた競技結果は次のとおりです。(敬称略)

■第8回二宮町軟式テニス選手権大会(4日、会場は二宮テニスクラブ)

▽中学生男子ダブルス
優勝 河合良二、福井康人
準優勝 井上貴夫、石井克三
3位 和泉光宣、小川哲也
▽戸谷謙一、夏目岳彦

▽中学生女子ダブルス
優勝 角田奈美、夏野悦子
準優勝 田崎真由子、島村明子
3位 加藤尚子、菅沼玲名

▽一般男子ダブルス
優勝 藤沢博之、中村格
準優勝 柳田信義、脇田篤司
3位 三堀友昭、長沢学
▽壮年男子ダブルス
優勝 高木信幸、中村俊男
準優勝 馬場堅吾、上坂正勝

尾崎館長の

スポーツ

くちメモ

No.28

腰痛

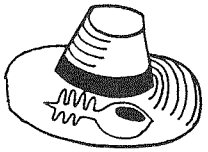
腰痛はスポーツ傷害の代表的なものであり、人生の二時期にはほとんどの人が腰痛を経験すると言われています。

背骨はS字形になって体を支えています。そのS字カーブの強い部分が五本の骨のある腰骨です。この腰骨だけで体重の半分以上を支えているので腰を痛めやすいのです。

腰痛は過度の「そり」による不良姿勢、いつも前かがみで腰を曲げるための筋肉の弾力性喪失、物を持ち上げる際の間違った背の伸ばし方、腰を急激に動かすねじる等が原因で腰骨やその周囲を走る神経を刺激して腰痛を起します。

経を刺激して腰痛を起します。腰痛原因には不明の点も多く、医師の診断による運動処方に従うことも大事です。腰痛を治す予防するには第一に、腰筋・背筋・臀(お尻)筋・大腿(だいたい)筋を強くすることです。この強化は腰骨を支え、腰骨へのショックを和らげます。腕をリズムカルに振ってきききと歩くことも、体側の筋肉を伸ばし強くします。第二は、腰の柔軟性を増すことです。あお向けに寝て足を胸に近づけたり、側方に倒すなどの腰のストレッチも効果的です。第三は、姿勢を正しくします。腰が出て体がそると重心の位置がずれますので、壁を背にして背中からお尻(しり)までピンタリつけ起立して骨盤の傾きを調整します。

多くの方が腰痛の悩みから解放され、快適な生活ができることを願っております。



イラスト集から

くらしのしおり



土橋絵美さん(富士見が丘)の作品

お知らせ

買物調査にご協力を

町では、二宮駅北口周辺商店街の発展のため、県と協力して「商店街開発診断」を行っています。

調査方法 調査員が街頭で、あるいはご家庭に訪問して商品の購入状況などをうかがいます。

調査内容 各種懇談会をはじめ、商店街調査、商店経営者アンケート、消費者に対する買物アンケート調査などを実施。

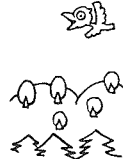
▽街頭調査
とき 7月17日(月) 18日(火)
ところ 北口周辺商店街
▽家庭買物訪問調査
とき 7月17日(月) 25日(水)



日(火)
対象 任意に抽出した家庭
問合せ 経済課商工観光係
(内線256)まで

催し

親子のつどい
(陶芸教室)
とき 8月4日(金) 午前9時30分~12時
ところ 町公民館
対象 小学校4・5・6年生の子供と、その親
定員 30組(先着順)
受付開始 7月5日(水)



『長寿の里』のお年寄りに、いろいろなテーマでお話を聞くコーナーです。今月のテーマは「思い出の品」です。

思い出の品

長寿の里にのみや

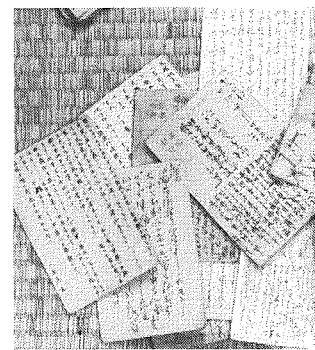
ハガキ 石川 キク(73)

【北新道在住】

昭和20年ごろ、大磯の中丸に住んでいた。そのころの生活は貧しくて、ひどいもんだった。いものツル、カボチャのうらなりを拾って食べてた。家にはしょう油、みそ、塩なんかない。海藻のアラメを海で煮て、しょう油がわりにつかっていた。大げさかもしれないけど、よく生きてこれたかと思う。



とても元気な石川さん



ハガキは全部で50枚近くも...

島は敵に囲まれてしまい、男の子が生まれたことを知らずに……。万が一、子供がぐれたらハガキを全部みせて、おとうさんはみんなのことをこんな風に心配していたんだと言いつつ、このハガキをみせて怒ることはなかった。

募集

労働時間短縮推進
標語コンクール

今年もベルクラブ及び日本救急員連盟による車いすハイキングが行われます。参加してみませんか? なお、同行するボランティアの方も募集しています。

とき 8月19日(土)~20日(日)
ところ 橋本(しまがれ)山
【長野県茅野市】
定員 50名(ボランティアは70名)
費用 無料(ボランティアは有料)
申込み・問合せ ベルクラブ本部 0465-2310416まで

応募期限 8月31日(当日消印有効)
申込み・問合せ 〒231 横浜市中区日本大通1 神奈川県労働部労働福祉課(045-201-1111 内線4057)まで

案内

地域育児センター
(心泉学園) から

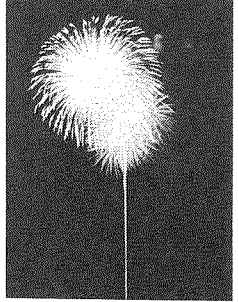
心泉学園では、家庭における子育ての援助として、次のような業務を行っています。お気軽にご利用ください。

▽育児相談
育児に関するあらゆる相談に応じます。専門的対応が必要なものについては、関係機関への紹介もします。

受付 午前9時~12時、午後1時~5時
▽育児情報提供
情報コーナーの育児図書、ビデオ等が必要に応じて提供します。また、育児教室の開催の場を提供しています。

第16回 二宮納涼花火大会

とき 7月29日(土) 午後7時30分~8時45分
(雨天、高波で中止のとき8月5日(土)に延期します)
ところ 袖が浦海岸(バンガロー下)【花火は沖合300mの海上から打ち上げます】
花火 打上げ花火、水中投込花火、水中クジャク、スターマインなど
主催 町観光協会
後援 町商工会、町漁業協同組合、五ツ浦漁業(株)、二宮町、神奈川県、県観光協会
その他 当日、会場周辺の道路は交通規制が敷かれます。警察官や大会役員の指示に従ってください。なお、車でのお出掛けはご遠慮ください。



親族の急病や冠婚葬祭等に必要に応じて子どもさんをお預かりします。ただし、3日を限度として有料となります。受付は常時行っています。

▽高橋獣医 (中里986 071-000000)
▽藤田獣医 (百合が丘2-212 073-2211)
問合せ 生活環境課生活環境係(内線24)まで



犬の登録は済んでいますか
健康テレホンサービス

24時間中、電話を通して健康をおとげします。健康についての知識が気軽に聞けることができます。なお、曜日別に内容が変わります。

編集室

この広報は7月10日に企画室を発送しました。ご意見をお待ちしています。

物価のうごき

6月分 (前月比)	
・まあい	-7円
100g 152円	
・じゃがいも	-22円
1kg 170円	
・サラダ油	+36円
700g 317円	
・豚肉	+12円
モモ中肉100g 143円	
・灯油	+60円
18ℓ配達料込み763円	
消費生活モニター調査結果	

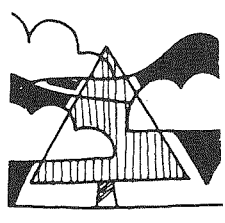
町の人口(6月1日現在)

総数	29,329人 (+13)
男	14,431人 (+3)
女	14,898人 (+10)
世帯数	8,872世帯(+13)

()内は前月との比較。人口統計から

固定資産税(第2期)	7月31日
国民健康保険税(第2期)	7月31日
国民年金保険料(7月分)	7月25日

納税は あすの暮しの 基礎づくり



写真を差し上げます
本紙掲載写真に写っている方は、企画室広報係(内線三二五)へご連絡ください。無料。