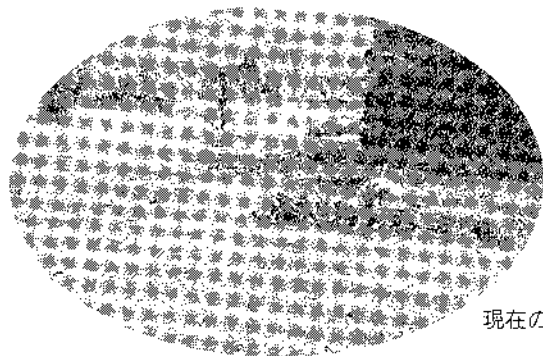
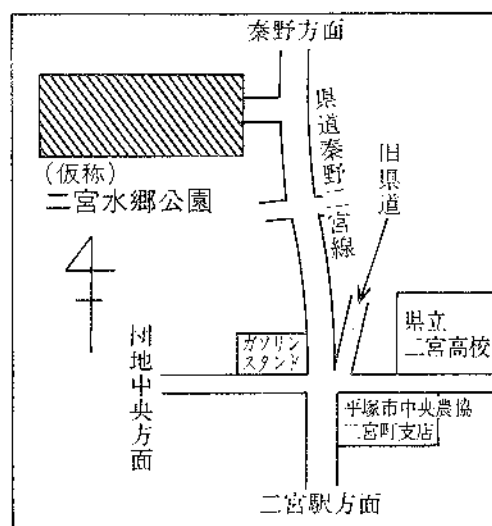
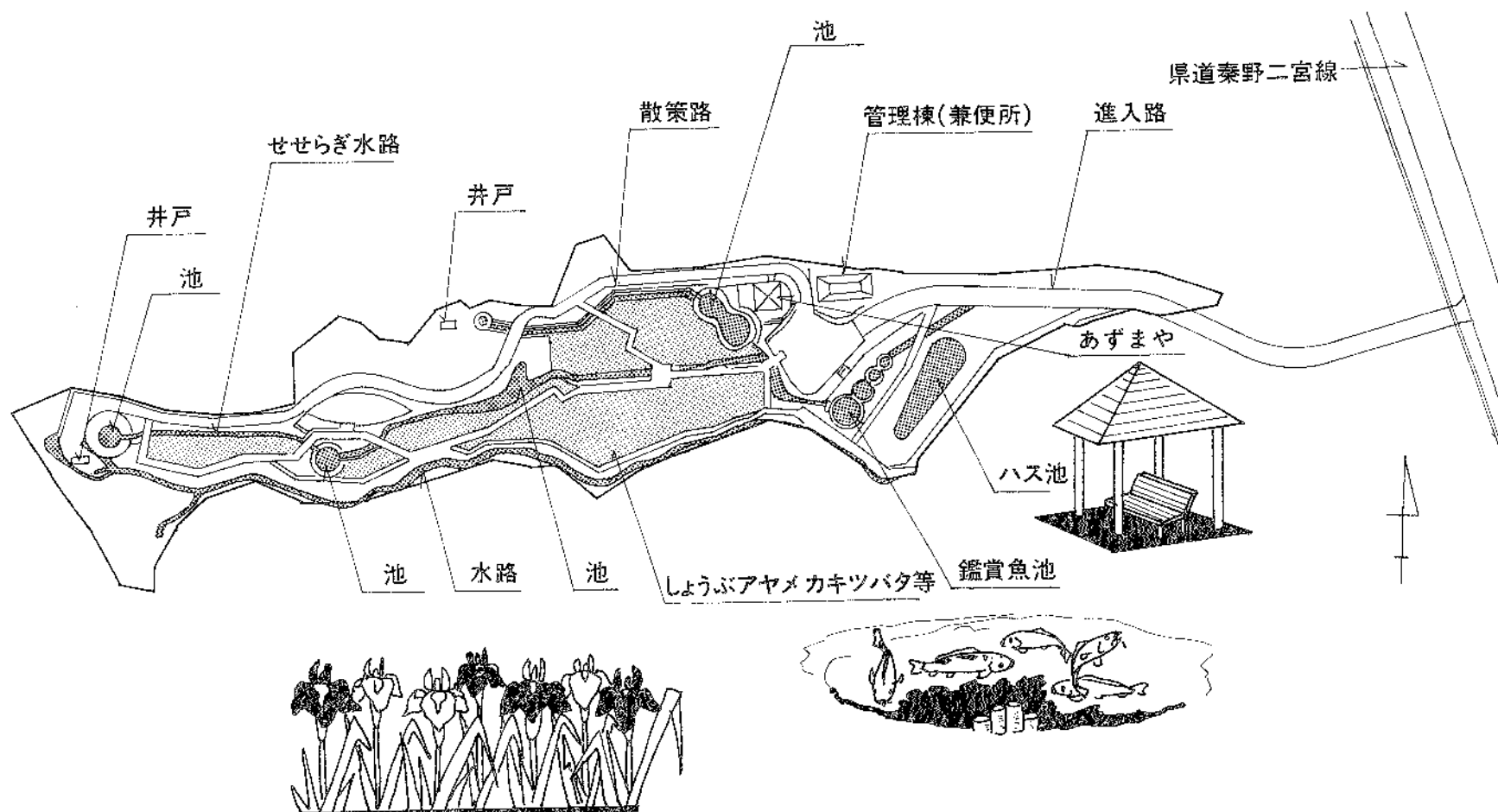
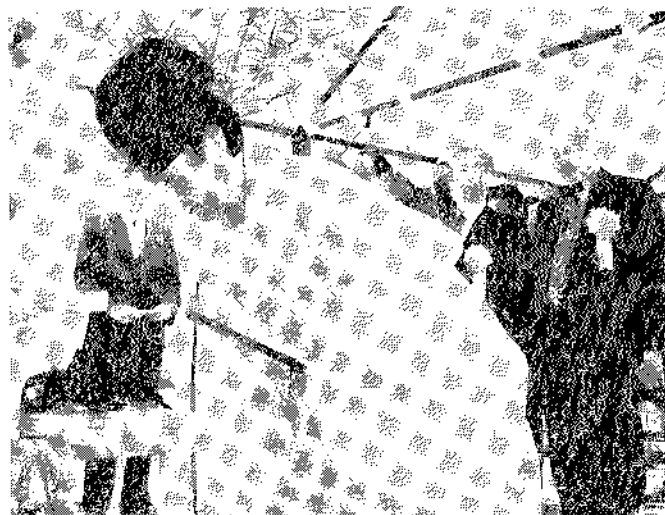


1. 郷土を愛し、自然をいかすきれいな二宮町をつくりましょう。
1. ふれあいを深め、ことばをかけあうさわやかな二宮町をつくりましょう。
1. きまりを守り、良習をはぐくむ住みよい二宮町をつくりましょう。
1. 幸せを願い、健やかな、明るい二宮町をつくりましょう。
1. 教養を高め、文化のかかる豊かな二宮町をつくりましょう。

新しい町民の憩いの場 (仮称)二宮水郷公園工事始まる



現在の様子



ふるさと創生事業の一環として、(仮称)二宮水郷公園の建設を開始。国から交付された一億円の使いみちについて、昨年の広報3月号でアイデア募集を行ったり、一般住民をはじめ各種団体の代表者で構成された「ふるさと創生検討委員会」で多くの討論をされた結果、「自然公園」に決定しました。場所は一色地区(左図を参照)で総面積は六千五百三十九平方メートル。来年の三月末日までに完成する予定です。

もくじ

二面…自治功勞者表彰式、財政状況の公表
三面…國民健康保険特集
四画…第十五回読書感想文コンクール、交通安全ポスターコンクール、防火ポスターコンクールの各結果
五画…食生活改善のすすめ、広葉クイズ（問題編）
六画…くらしのしおり、長寿の日にのみや

10月12日（金）に行われた起工式

町政発展のため貢献された二十名

自治功勞・善行者の表彰

菊の花薫る十一月三日「文化の日」に、社会福祉センターで自治功勞者表彰式が挙行されました。この表彰は、永年にわたって町政の発展に貢献され、その功績が顕著であった方や、町の教育・福祉・文化・芸術など各分野において、その向上に努められた方に対して贈られるものです。今年は二十名の方々が表彰されました。

功勞者

- 井上 喜一さん(六十歳) 農業委員として町山近郊農業の振興に尽力され、農業行政の向上発展に貢献されました。色・一五・一在任
- 赤羽 幸子さん(六十六歳) 福祉連絡委員として尽力され、現在も児童部会・婦人部会で活躍中。福祉行政の向上発展に貢献されました。百台が丘三二八・八在任
- 井上 智子さん(六十一歳) 福祉連絡委員として尽力され、現在も身体障害者部会・婦人部会で活躍中。福祉行政の向上発展に貢献されました。二宮五・一七在任
- 江口 恵美子さん(六十歳) 福祉連絡委員として尽力され、現在も老人部会・婦人部会で活躍中。福祉行政の向上発展に貢献されました。第十号が丘二・一七・一在任
- 水出 まさ子さん(六十歳) 福祉連絡委員として尽力され、現在も老人部会・婦人部会で活躍中。福祉行政の向上発展に貢献されました。第十号が丘二・一七・一在任
- 北原 敏郎さん(六十歳) 消防団員として尽力され、また近所として消防団の指導に寄与、消防行政の向上発展に貢献されました。一色二・二二在任
- 一夫さん(六十歳) 消防団員として尽力され、また近所として消防団の指導に寄与、消防行政の向上発展に貢献されました。川内六在任
- 関山 孝さん(六十六歳) 教育委員・青少年問題協議会委員・都市計画審議会委員などを歴任され、現在は教育委員長として活躍中。教育行政の向上発展に貢献されました。二宮九四・二在任
- 水島 孝さん(五十八歳) お年寄りのために町敬老会へ多年にわたり多量の果物を寄付され、社会福祉の向上発展に貢献されました。中里六・六在任
- 野原 寛さん(六十六歳) 身体障害者のために中洞二台を寄付、また福祉連絡委員として尽力され、社会福祉の向上発展に貢献されました。二宮一三・二在任

善行者

- 加藤 好男さん(六十四歳) 国民健康保険運営協議会委員として尽力され、現在も二宮五・一七・一在任
- 志津 光昭さん(七十六歳) 町収入役・町政事務連絡委員として尽力され、地方自治の向上発展に貢献されました。山内五・一九在任
- 里山 馨さん(六十六歳) 議会議長・町政事務連絡委員・民生委員推せん会委員など各種委員を歴任され、現在も議員として活躍中。地方自治の向上発展に貢献されました。富士見が丘二・一九・一三在任
- 二見 長平さん(七十四歳) 教育委員・教育長として尽力され、現在は図書館協議会委員として活躍中。教育行政の向上発展に貢献されました。川内六在任
- 田山 孝さん(六十六歳) 教育委員・青少年問題協議会委員・都市計画審議会委員などを歴任され、現在は教育委員長として活躍中。教育行政の向上発展に貢献されました。二宮九四・二在任
- 水島 孝さん(五十八歳) お年寄りのために町敬老会へ多年にわたり多量の果物を寄付され、社会福祉の向上発展に貢献されました。中里六・六在任
- 野原 寛さん(六十六歳) 身体障害者のために中洞二台を寄付、また福祉連絡委員として尽力され、社会福祉の向上発展に貢献されました。二宮一三・二在任

一般会計

一般会計予算額は、六月補正予算で一億五千七百六十六万九千四百五十一円千円に達し、九月補正予算で五億二千三百九十七万五千円をそれぞれ追加して、予算総額を五十四億四千四百五十五万五千円としました。

収入および支出の概況

一般会計予算の総額五十四億四千四百五十一万五千円に達し、九月末現在の収入率は四九・三％で前年度同期と比較して一・一ポイント減となっています。

特別会計

国民健康保険特別会計予算額は、九月補正予算で九百七十八万六千円を追加し、予算総額を一億三千五百七十二万二千円としました。

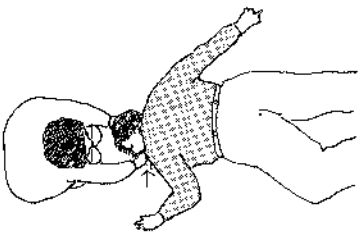
老人保健医療特別会計予算額

は、六月補正予算で一千五百七十九万四千円を追加し、予算総額を一億六千五百九十九万八千円としました。

こんにちは 保健婦です

脳卒中で倒れたときの応急手当て

脳卒中(脳血管疾患)の死亡順位をみると増加しています。脳卒中は心臓病に次いで第二位の死因となっており、脳卒中は脳出血、脳梗塞、脳血管性痴呆の3つに分けられます。脳出血は脳の血管が破れて出血すること、脳梗塞は脳の血管が詰まること、脳血管性痴呆は脳の血管が詰まることで脳が壊れることです。脳卒中は突然起こる病気ですが、予防することが可能です。



脳卒中は突然起こる病気ですが、予防することが可能です。脳卒中は心臓病に次いで第二位の死因となっており、脳卒中は脳出血、脳梗塞、脳血管性痴呆の3つに分けられます。脳出血は脳の血管が破れて出血すること、脳梗塞は脳の血管が詰まること、脳血管性痴呆は脳の血管が詰まることで脳が壊れることです。脳卒中は突然起こる病気ですが、予防することが可能です。

図書館 コーナー

新着図書のご案内

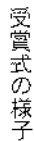
新婚夫婦とその両親の人々も巻き込んだ、実際にありそうなような物語。

四季味ごよみ(冬) ※他に春、夏、秋編があります。



第十五回読書感想文コンクール

● 総 評 ●
今回、応募された二十一編の



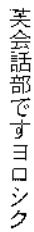
ました。

した。小学校四年生の君島麻子さんは、白らの体験に重なる人の心の優しさに至及し、素直な文章の具現でした。

中学校二年生の鈴木夕子さんは「モモ」(時の大町を巡る)という二篇

してもらい、なんとか小さな劇を発表することができました。日常の活動はゲームをしながら基本的な演技を身につけたりしています。

——今まで特に印象に残ったことは



——部の発足と歴史は
歴史というほどのものでは
ありませんが、6年ぐらい前
から活動しています。教室の
英語とはひと味違う、生きた
英語を学ぶチャンスをと発足
しました。

——現在の部員数は
とても小さな部で現在は一
年生が5人です。

——活動内容について
先日、二宮塾中で行われた
秋祭祭文化の部で、英語劇を
披露しました。なにしろ5人
しかないのです。キャストが2
人、裏方は他の部から応援を

●入賞作品（敢称路）

で：山田宣爾（山西公八年）、ひめゆりの塔－を讀んで：長西宏江（二、章中二、年）
▽教育委員長賞 「ぼくのじしえん」につぎ－を讀んで：小林天泰（一、高小三年）、ぼくらの七日間戦争を讀んで：權井章乃（二、章中二、年）
▽教育長賞 「とおいほしから」をよんで：小倉頼久（山西小一年）、詩をまとめたブックを讀んで：長谷川雄一郎（二、章中二、年）

宣小六年)

※最優秀賞作品はポスターにして交通安全を呼びかけます。

鍋ものは、家庭料理として 称して、学校の遠足で野外へ



松本美穂さんの作品

秋の火災予防運動（十一月九
—十五日）にちなんで行われた
防火ボスターコンクールの結果
を発表します（敬称略）。

☆小学校六年の部（二七〇票の応募）
特選 井上幸子（二色小）
☆中学校一年の部（二三〇票の

（名）ロック・チームの参加
第1回二宮町長バドミントン大会（10月28日、会場は町立体育館）

マ同（Cプロック）
優 勝 松尾幸江、山中あゑ
子

ん。発表の機会も少ないのですが、一学期に英語劇の練習をして、それを外国人講師の先生にみてもらって誉められたのがとてもうれしかった様です（観劇の石田先生）。

——今後の目標は

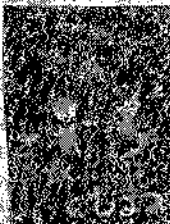
特選 河村裕介（二高小）
☆小学校五年の部（四・四点の
必算）
特選 千葉祐介（二高小）

應募) 特選 西山龍彦 (一高西中)
 ☆中学校三年の部 (二〇〇点)
 応募) 特選 二見有美 (二高中)

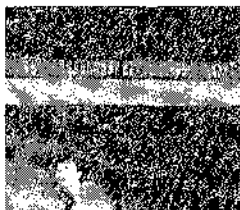
優勝 政金聯、松本友行
ソ女子ダブルス（ヘアロック）
優勝 柿島なほり、山田理恵

國 勝 田中久雄 藤道
 (58名の参加)
 【敬称略】

―最後にPRをどうぞ―
人数が少ないこともあって
口立ちません。校内では英会
話部が存在することすら知ら
ない人もいます。地味ですが
着実に力をつけていくつもり
です。部の活動が少しでも盛
隆し、部員が増えることを望
みます。



櫻勝 元町南
 華優勝 上町
 室士見が丘3丁目
 元町北
 谷プロックIIチームの参加
 ○婦人ハレーボール(Aプロ
 ック)
 櫻勝 元町南
 華優勝 金野



熱戦がくりひろげられ

一方、各人がそれぞれ、人間の鍋料理を食べる。銘めい鐘というものもあります。旅館料理にはつぎのもの、好みのと釜に火をつけて煮て、寒いころを食うべしとい

風が冷たくなってくる深秋にして、臨界点にも有焉す。鍋ものはが寒い季節です。鍋ものはこんなにいろいろあるのは、日本の食文化の特色といえるでしょう。

鍋ものは室内料理だけではないです。戸外料理もあります。代

うので流行しました。鍋ものはバランスのよい健康食でもあり、また、家族や友人とのコミュニケーションを深めるのに、絶好の料理といえます。

優勝 柿島なゆり、山田理恵
【敬称略】

スホーツ結果

強壯年ソフトボール、婦人バレーボール大会(10月21日、会場は丁区室力場、丁区下町)

会場に田舎並重場 田子作育
館)
○壮年ソフトボール(Aプロ
ック)

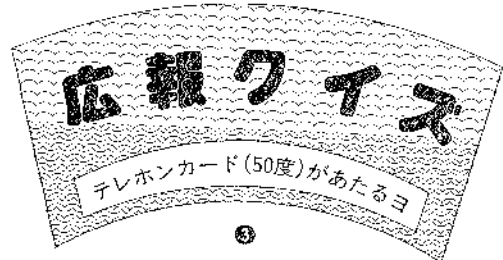
優勝 富士見が斤210
準優勝 榎沢 A
3位 百合が斤110
一色 A

○同(Bブロック)
機勝 元町南
津機勝 上町

宮プロダクションチームの参加
○婦人バレーボール（A）は
元町北

熱戦がくりひろげられた
第一回三雲町民バドミントン大会





問題編

正解者の中から10名に特製テレホンカードをお送りします。

（答えは広報の1～6ページにあります）

問1…（仮称）二宮水郷公園の工事が始まりました。公園整備される地区はどこでしょう
A…中里地区 B…一色地区 C…百合が丘地区

問2…食生活の改善がさげばれていますが、1日あたりの塩分は何グラム以下にという目標を掲げていますか

A…5グラム以下 B…10グラム以下 C…15グラム以下

☆答えといっしょにイラストや身近なできごとなどを添えてください。

応募方法

三つの答えの中から正しいものを選び、はがきに答えの記号（例、問1-A）、住所、氏名、年齢、電話番号を書いてお送りください。

☆あて先 二宮町二宮961番、企画課広報係

☆締め切り 11月25日まで

キャベツと塩ザケの蒸し煮（左）



真剣なまなざしのお父さん（男の料理教室）



食生活改善のための料理（一例）
【キャベツと塩ザケの蒸し煮】
☆材料（4人分）
キャベツ（ざく切り）…400グラム
塩ザケの切り身…3切れ（一枚を3つにざく切りする）、だし…1カップ、酒…大さじ1、しょうがのせん切り（水にさらす）…1かけ☆作り方
①鍋にキャベツと塩ザケを立て入れ、酒とだしをかける。
②ふたをして、7～8分蒸し煮する。
③キャベツがやわらかくなったら、おろし金でザケをすりつぶし、だし汁を足して味を調える。
④汁ごと盛ってしょうがをのせてできあがり。

食生活改善のすすめ

現代は飽食の時代といわれていますが、これからはかたよった食事をせずにバランスを考えた食生活が大切です。十月二十日（土）、に保健センターで行われた「男の料理教室」では野菜をふんだんに使った料理を作りました。

「食べる」という運動や休養とともに、健康を支える三要素の一つです。

国民一人一日あたりの栄養素摂取状況をみると（国民栄養調査を参考）、全体的には良好で

す。しかし、個別にみると次のような傾向がみられます。

①カルシウムが不足がち
②摂取エネルギーに占める脂肪の割合が増加
③ここ数年続いていた塩分摂取



二宮町食生活改善推進団休ママの会・亀井公子会長

量の減り方が鈍ってきた。これらは骨が折れやすくなる骨粗しょう症をはじめ、がん、心臓病、脳卒中等の発症と深い関係があるといわれています。

カルシウムは

食物からしっかりと補う

カルシウムは栄養素などからとるのではなく、食物からしっかりと補う必要があります。牛乳やチーズなどの乳製品、小魚、海藻などはカルシウムの宝庫です。

塩分は

一日十グラム以下に

（厚生労働省の目標値）

和食の塩分摂取量は、一人一日あたり約10グラムです。前年に比べ、0.5グラム減っています。一日一人あたり10グラム以下（アメリカは15グラム）を目安にしてください。

特に注意を要するメニューは塩分が多いので注意しましょう。

○ラーメン（一食あたり約七グラム）

○カツ丼、スパゲティ（一食あたり約五グラム）

○カレーライス（一食あたり約四グラム）

○チャーハン（一食あたり約三グラム）

※めん類の汁には五グラムぐら

いの塩分が含まれています。

脂肪は

動物性にかたよらない

（厚生労働省の目標値）

摂取エネルギーを…

とした場合、脂肪の割合は…

二十五％が理想です。しかし最近、

二十五％を超える世帯が増えています。

しかし、脂肪の多い食

生活は心臓病やがん、大腸が

んなどの発症と深い関係があり

あるといわれています。

また、脂肪は量だけでなく、

質のあり方も大切です。動物性

脂肪（魚類を除く）にかたよる

ことなく、魚類および植物性食

品などから、バランスよく摂取

するようにしたいものです。

わが家のニューフェイス



長女の小室静香ちゃん（左）はおしとやかで、はにかみやさん。2女の葉月ちゃん（右）はとても活発です。（いずれも2歳）

須藤忍さん（中町）



西山典男さん（山西）



植村芳江さん（中里）

みんなの
広場

10

月10日、新築にて佐藤秀

郎さんの邸宅に接しました。

な、引越でした。佐藤さ

んは御存知の方が多いと

思いますが、当社の二宮

営業の件をされた方

です。何日か前の新聞に

佐藤さんの写真が掲載し

て詳しく紹介されていま

すが、日本ハート二宮界

の最高権威です。

私は趣味として昭和13

年ごろからハート二宮を

吹奏楽部しました。当時、

長調の曲しかなかったの

ですが、佐藤さんと福地

さん、佐藤さんが短調のハート

二宮を共同演奏しました。

私は友人と、一緒にラ

テン、タン、シャンソ

ンなどを吹いて楽しんで

ものです。

