

広報

# あさひ

No. 272

54/7

昭和42年5月21日第3種郵便物認可



スタジオに  
ミニ朝日町

町づくりのようすをテレビで紹介する「朝日町ナウ  
パートII」が、七月三日『YBC 6時です』で放映。朝  
日分校二年の白川千春アナの進行で、オープニングに近い  
高齢者生産活動センターや「しらくらふるさとの家」  
の郷土料理、郷土芸能「大谷獅子おどり」など町の姿  
が全県に紹介されました。

## \* 今月の内容 \*

すすめよう農地の有効利用.....	2
議会ニュース.....	6
カメラルボ・ 高齢者生産活動センターオープン.....	10
年金時代がやつてきた.....	12
みんなの教育・老後の幸せは健康から 町民のひろば・情報室.....	14
16	10

農畜産物の輸入拡大や米の生産調整、農業後継者の問題など、農家をとりまく情勢はきびしさをますばかり……。今こそ足腰の強い農業経営が望まれていますが、遊休荒廃農地をどう活用していくかも大きな課題です。今月は、意向調査の結果をもとに、この問題をみんなで考えてみたいと思います。

# すすめよう

## 農地の有効利用

### ふえて いる 遊休 荒廃 農地

農業委員会(松田庄会長)

では、朝日町の農業經營や農用地利用の実態と将来の營農志向を把握するために、昭和五十二年七月一日現在で意向調査を行いました。

内での遊休荒廃農地はどうなっているのか、についてみてみたいと思います。

#### 「労力不足のため」

が四〇%

十畝(八・五%)、③立地条件

は悪くないが労力不足のため

四〇畝(三四・九%)となつて

います。このうち②と③は農用地として再利用可能な農地で、

この面積は五十畝(四三・四%)

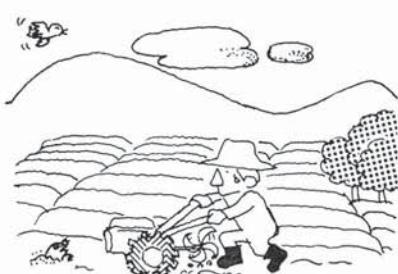
も占めているのが実態です。

また田畠別では、畠が八八畝と七七畝を占めており、再利用可能地についてみてみると畠が八五畝と大きな割合を占めています。全農地面積に占める荒廃

地の割合は田が四・六%、畠が九・一%、全体で七・五%の遊休荒廃率となっています。

地域別にみると、再利用可能な荒廃農地の多い地区は、宮宿、大谷、常盤の旧町村の中北部が上位三位を占め、荒廃率では常盤、太郎以西、大谷、上郷地区の順で高い率を示しています。

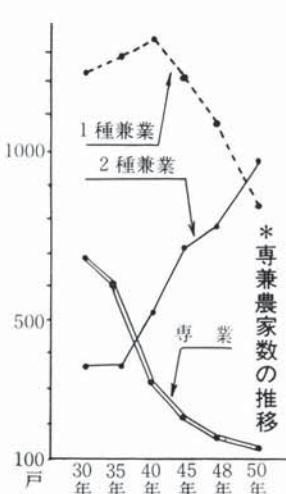
このほか、杉などの植栽農地は三五畝もあり、有効利用をすめるためにも早急な対策が必要になっています。



### 対策迫られる

#### 桐植栽農地

このところ、農地に桐や杉などを植えている農家が多くみられます。町全体でこの面積が三三畝に及んでいます。このうち耕作不便な低生産地へ植えている面積は七三畝の二三畝、残りは再利用可能な農地への植栽となっています。



このところ畠に桐や杉などを植えて  
いる農地が増えている



## 第一種兼業農家も急増

ところで遊休農地が増えている原因としていろいろあげられていますが、兼業農家が大幅に増えていることもその一つです

右下のグラフは専兼別農家数の推移ですが、昭和四十年では総農家数二、二〇九戸のうち、第一種兼業農家（農業が主）が一、二三〇戸（五五・七%）で第二種兼業農家（農外の仕事が主）が三七四戸（一六・九%）だったのが、昭和五十年では、総農家数一、九二三戸のうち第一種兼業が八四八戸（四四・一%）、二種兼業が九五一戸（四九・五%）と兼業農家が大幅に増えており、なかでも二種兼業農家は十年間に二・五倍にもなっています。

先にのべた農地を荒廃させている理由に、「労力不足」が三五割も占めているのもうなづける数字です。

やはり、社会経済情勢の変化が他産業への労力の流出となつてあらわれ、こうした荒廃農地を生み出しているといつても過言ではないと思います。農業就業人口の老齢化や担い手不足の問題とともに、今後、農外に安定した就業の場をもつ兼業農家の世代交替が進むにつれて、さ

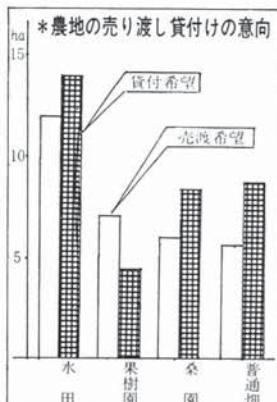
らにこの傾向が強まることが予想されます。

### 売渡しを希望している農家は

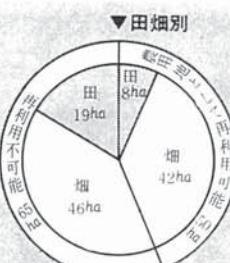
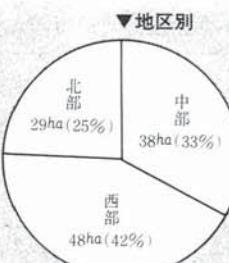
下のグラフは、作目別のものですが、町全体としては売渡しを希望している面積は三一我、貸付けを希望している面積は三五我となっています。作目別では水田が両方合わせて二六我、普通畠が一四我、桑園が一五我

果樹園一一我で、地域別では大谷、三中、宮宿、上郷、沢内の順で売渡し貸付けの希望面積が多くなっています。しかし、現実には問題が多く、なかなか土地の売買や貸借がすまず、遊休農地の有効な利用がはかられないのが実態です。

「貸せばとれなくなる」「小作料が安い」「離作物の請求



\*遊休荒廃農地の実態







# 議会ニュース

# 八、六一〇万円を追加補正

## 六月定例町議会より

改選後初の六月定例町議会が六月二十二日から三日間の日程で開かれ、町長の一般町政報告や一般質問のあと、一般会計補正予算など七議案を審議可決して閉会しました。おもな内容をまとめてご紹介します。

## 町長の一般町政報告

### 事業の早期完成めざす

新年度に入りすでに二回の臨時議会を開き、公共事業の早期着工に留意してきたわけですが、その後の経過と今後の見通しについてご報告いたします。

初めて財政状況についてですが、国の景気刺激型予算に準拠しながら、公共事業等を積極的に当初予算に計上し、各事業の早期発注、早期完成に努力しているところです。国県においても、公共事業をはじめ各種事業



税を含め大幅増は期待できない状況であり、さらに石油事情悪化とともに、政府の金融引きしめなどの動向から、今後財政は一層きびしくなると思われます。物件費など経常経費の節減に努め、財源の確保に最善の努力をしていきたい。

つぎに週休二日制の試行についてですが、昭和五十一年、人院から試行基準が提示され、その後自治省より各都道府県知事に対し、通知がなされています。すでに国家公務員は二回目の試行を実施中で、県でも今年四月から一年間三グループに分けて交代制で実施にふみきっています。当町としても隣接町と歩調を合わせ部内で助役を中心と検討委員会を発足。現行定期でしかも住民サービスを低下させることなく実施する方法について検討を重ね、近く二グループの交代制で四週五休制による試行にふみきりたいと考えているところです。

つぎに福祉行政についてですが、西部保育所のプールは許可がおくれ未着工ですが、県と折衝の結果補助が一二〇万円と決定、近日中に着工の予定です。消防貯水槽四基と小型動力ポンプ二台は、国庫補助事業の内示をうけ発注の準備をすめています。ほか、白倉簡易水道については五月三十日の入札の結果四〇〇万円で落札、六月十一日に起工式を行い工期内完成めざし工事が進められています。

## 住宅団地の造成に全力

新年度に入りすでに二回の臨時議会を開き、公共事業の早期着工に留意してきたわけですが、その後の経過と今後の見通しについてご報告いたします。

初めて財政状況についてですが、国の景気刺激型予算に準拠しながら、公共事業等を積極的に当初予算に計上し、各事業の早期発注、早期完成に努力しているところです。国県においても、公共事業をはじめ各種事業

なる見込みです。これを踏まえて、町単事業とくに住民の需要の高い町道、農道の改良舗装工事の補正を行い、対応したい考えです。

つぎに企画関係ですが、住宅団地の造成については総務建設委員会でも協議いたしました

道路・水道など公共投資もある程度行い、安価で良質の宅地供給を実現するため地権者との調整を行っているところです。



一般質問

一般質問には、海野武議員、佐竹薰議員、白田太郎議員、長岡健一議員、堀重雄議員、近衛正雄議員の六名がたち、過疎対策や地域開発の問題、教育行政についてなど、大要次のように町の施策をただしました。

宅地造成を早く

△問▽①過疎対策の集落移転事業として町では住宅団地の造成を計画しているが、国の補助はないのか。②③村定住への条件整備をどう考えているか。

るために学校や企業との話合いを行っていますが、広報あさひのアンケートにも表われているように、良い職場を確保することが急務です。男子型企業の誘致や現存企業の事業拡大を誘導するなど方法はありますか、女子については、二社で事業を拡大する方向で大量の従業員を募集しています。さらに農業後継者については、自らが真剣に考える、意欲的に経営規模拡大をめざす青年については町としても援助したい考えです。先日、青年団の役員が来庁し、来年の県青年大会を開きたいので協力してほしいとの要請があったが、こうしたやる気のある姿勢に対し、町でも積極的に応えていきたい。

る町づくりをと呼びかけてきたが、これが本当の手づくりの町だと思う。また国では定住構想に対して、各省庁がそれぞれ新しい補助制度を打ち出してきているが、一貫したものがなしのが現状です。この受皿をどうつくるか苦慮していますが、町の実態や特性に応じた、特認の幅をもった対策を望んでおり、許認可事務の市町村長への権限委譲も含めて、強く要望しているところです。

②スイスでは食糧の自給、備蓄について、国防の見地から國をあげてとりくんでいるということですが、将来人口増加とともに食糧危機が必ず来ることが考えられます。現在、町の産業の柱である農業振興にはあらゆる事業を導入して対処していますが、やはり今後は畑作中心にならざるを得ません。そのためにも畑地の基盤整備に全力をあげていくことが必要です。観光開発については、やはり朝日岳を中心とした山麓、平場ルートの大規模整備をはかることです。大規模林道の町側の工事がいよいよ来年度から着工されますが、接続までの県道の拡幅整備を要望しております。さらに、将来はブナ林へ鳥原の登山道整備とリフトの設置など自然を活かした開発をすめたい。

定住構想

町づくりの方向

青年大会を町で開きたいので協力してほしいとの要請があったが、こうしたやる気のある姿勢に対し、町でも積極的に応えていきたい。

(2)スイスでは食糧の自給備蓄について、国防の見地から國をあげてとりくんでいるということですが、将来人口増加とともに食糧危機が必ず来ることが考えられます。現在、町の産業の柱である農業振興にはあらゆる

初議会 初めて傍聴にきたという一層人が「いつも懇親会はこんなものなんですか」と言っていた。一体『こんなもの』とはどういう意味のものか聞かなかつたが、厳肅で

## 一部町道の 県道昇格を

やはり一般質問などは、町長の振興の施策を述べて、町長の

△問　県道左沢浮島線の延長大沼から三中線、常盤、松程を経由して国道二八七号線の上郷までを県道に昇格するよう働きかける考えはないか。

## 一部町道の 県道昇格を

さらに活発な審議を積み重ね  
町民に根を張った議会活動を  
展開していただきことを心から  
期待したい。（西部・S）

△問▽県道左沢浮島線の延長▲  
沼から三中線、常盤、松程を経由して国道二八七号線の上郷までを県道に昇格するよう働きかける考えはないか。

△問▽学力偏重の学校教育のあり方が問題になつてゐるが、農村の特性を活かした体験学習を積極的にとり入れる考えはないか。

△答▽教育基本法の中にも、智徳体の教育を主体に人格の完成をめざすとの方針があるが、やはり家庭で親の手伝いをする中で親の労苦を知り人間的な成長もあるよう、体験から得ることは多いと思う。

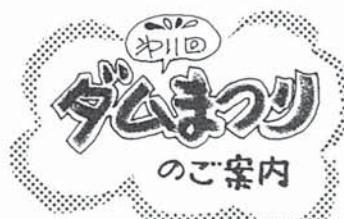
小学校では花だんづくりや山

初議会を傍聴して



初めて傍聴に

答弁だけで満足しているよう



\* 8月14日



光と水の一大絵巻…最上川本流をせき止めてつくった、上郷ダムでくりひろげられる例恒の「ダムまつり」。ことしも多彩な催し物を企画し、皆さまのおいでをお待ちしています。

## ☆つり大会(午前6時~)

場所はダム周辺。町内外を問わずどなたでも参加できます。

## ☆ふるさとパーティ(11時~)

ダム公園で開催。子どもショーやなど楽しい催しがいっぱい。

## ☆郷土物産展示即売会(10時~)

## ☆歩行者天国(午前12時~)

宮宿中央通りで、仮装美人コンテストや、カラオケのど自慢大会、らくがき大会、スイカ割り大会など初の催し。

## ☆灯ろう流し・花火大会

(午後7時~) 1万本の灯ろうと1,000発の花火がくりひろげる光の芸術。180mのナイアガラの滝があなたを魅了します。



菜とり、中学校でも実習畑を借りて農作業などをやっており、その他、昨年は西中跡地を利用しての一泊二日の実践スクールをやってみてかなりの成果がみられたようです。

やはり、人間教育が基本であり、これからも学校教育のみならず家庭の中でも体験を通して将来の人間としての生き方を確立していくよう働きかけていきたいと考えています。

たいと考えております。

## 高齢者センターに

## 福祉バスの運行を

## △問▽高齢者生産活動センターの運行が不可決と思うがどうか

## △答▽福祉バス設置については車両を購入する場合、県の補助

## として基準額二二〇万円につき二分の一が交付されており、車輛購入についてはそうむずかしいことはありません。しかし、

## これを運行管理していく場合、専門の運転手を採用すれば年間三〇〇万円も要しますし、簡単

## に運転手を増員するわけにもいきませんので、別の方法で運行したい考えです。現在、福祉バ

## 地域住民が、青少年健全育成への関心を高め、各種機関と連携を深めながら地域ぐるみでとりくんでいくよう働きかけてまいりたい考えです。

この運行を希望している各種団体の要望もありますので、それに応えるべく部内で検討しているところです。

△問▽中学、高校生の不良化の問題とその対策について

△答▽実態については、昨年十一名で、前年より九名増、刑法犯が五名で六名の減となっており、他町に比べとくに再犯少年が少ないと聞いています。非行防止については、昨年「青少年指導センター」を設置して、おもに夜間の街頭パトロールを中心活動を展開しています。

## 朝日分校対策

## 特別委員会を設置

定例町議会の最終日、朝日分校の独立校昇格運動に対処するため、町議会に新たなメンバーによる朝日分校対策特別委員会を設置することを満場一致で可決、次の方々が委員に選ばれました。

委員長 佐竹 薫  
副 堀 重雄  
委員 長岡 周真  
堀 鈴木 正二  
安藤 鈴木長十郎  
近衛 敏男 正雄  
貢 貢



## 新刊書案内

- ◆東北の歴史 全3巻
- ◆ブルーガイド海外版27冊
- ◆世界の博物館 全22巻
- ◆細密占星術(糸川英夫)
- ◆風花のひと(五木寛之)
- ◆サザエさんうちあけ話(長谷川町子)
- ◆登山者のための生態学(渡辺弘之)
- ◆致死巻属(森村誠一)
- ◆(渡辺弘之)
- ◆(森村誠一)
- ◆(我妻栄)
- ◆(西・北部公民館にも一〇〇冊ほど本を備えているほか会社や団体、サークルにも一ヶ月間貸し出しています)ぜひご利用下さい。

# さあ!生きがいを創ろう

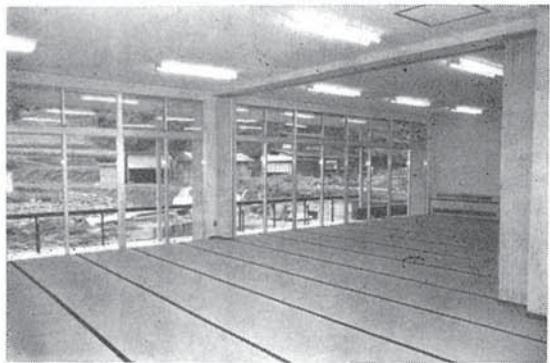
## 高齢者生産活動センターがオープン!

おとしよりの持つている優れた技術や趣味を生かした生産活動を行い、仲間と語らしながら真の生きがいを創り出そうとする“高齢者生産活動センター”が、今月十八日にオープンされます。この建物は鉄筋コンクリート平屋建てで、建築面積は七五五平方㍍。東北初の太陽熱利用のソーラーハウスシステムを取り入れた、温泉つきのおとしよりの生きがいセンターです。

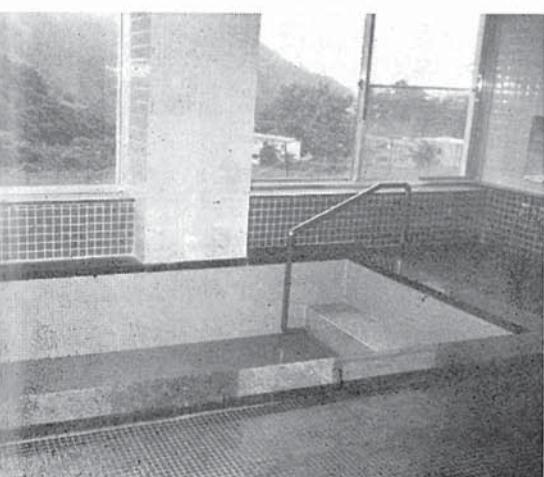
食堂も開店されるほか薬草栽培、山菜加工、花木栽培ワラ工芸、養魚、木工の六つの生産グループも、すでに活動計画をつくり利用体制は万全。さあ!このセンターであなた自身の“生きがい”を創り出しましょう。



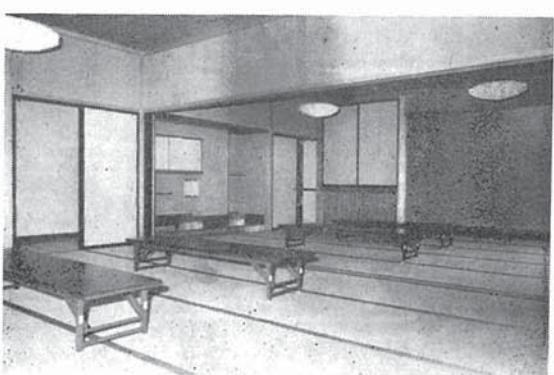
語らいのひろば 正面ホール 作品を並べる  
展示ケースといっぷくコーナーがあります



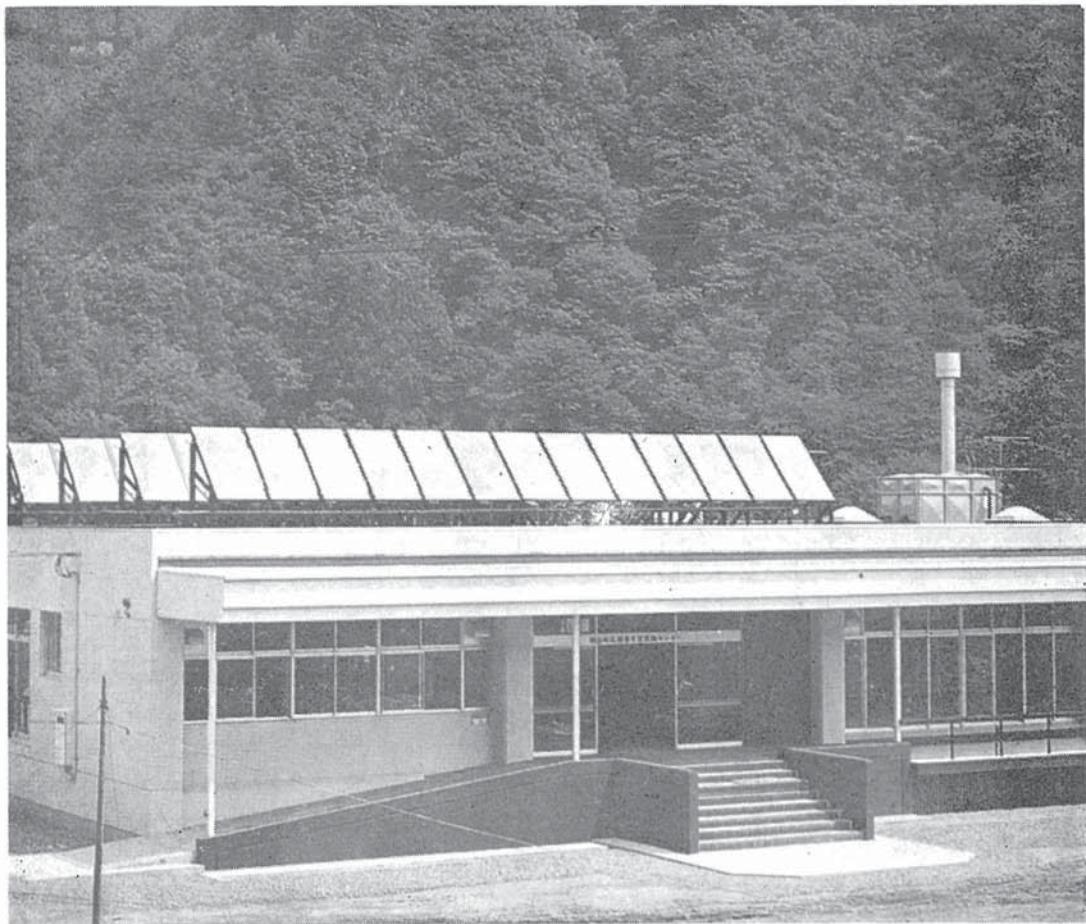
民芸品加工室と薬草選別室 ここにはワ  
ラ打機やなわない機も備えられます



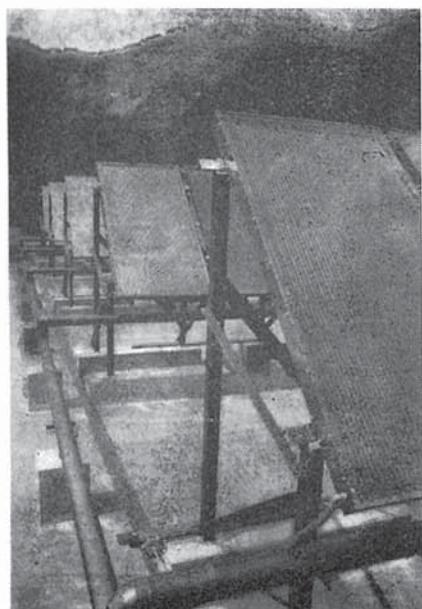
明るくゆったりとした浴室 温泉につかりながら展望できる朝日川渓谷のながめは最高



作業の合間にゆっくりくつろげる休養疲労回復室 15畳の和室で研修の場としても最適



豊かな自然につつまれた静かなたたずまい 生きがいづくりの殿堂としてみんなで活用したいもの



省エネルギー時代を迎え注目をあつめている  
太陽熱利用のソーラーハウス 東北で初の施設



長い間つちかった経験と趣味や  
特技を存分に活かした活動を





ねんきん  
のページ

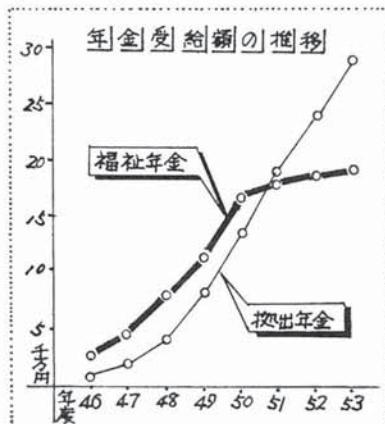
# 年金時代がやってきた ~はたちを迎えた国民年金~

昭和34年11月に国民年金法が施行されて、ことして20周年。

その間毎年のように制度が改善され、国民年金は老後の生活を支える大きな柱に育っています。そこで、町の年金の姿を紹介し、年金の大切さを考えてみたいと思います。

朝日町における六十歳以上の  
お年寄りは、二、四三三人で総  
人口の二一割を占め、そのうち  
の一、一一五人が拠出年金の老  
齢年金を受給しています。  
では、年金を受給している人  
と受給額の内容はどうなってい  
るでしょうか。次の表のとおり  
ですが、受給件数は四十六年度  
に七十四件で三九〇万円でした  
が、五十三年度においては、  
一、二二一件で受給金額は、二  
億八、〇〇〇万円と膨大な額に  
なっています。さらに、これに  
障害年金や母子年金などを含め  
ると町の拠出年金の受給額は、  
約三億四、〇〇〇万円にも達し  
ています。  
それでは保険料の納付状況は  
どうなっているのでしょうか。

四十六年度は三、  
六〇〇万円でしたが  
五十三年度において  
は一億六、〇〇〇万  
円とこれも大幅に上  
昇しています。受給  
している金額が三億  
四、〇〇〇万円で、  
保険料を納めている  
金額が一億六、〇〇〇



朝日町における六十歳以上の  
お年寄りは、二、四三三人で総  
人口の二一割を占め、そのうち  
の一、一一五人が拠出年金の老  
齢年金を受給しています。  
では、年金を受給している人  
と受給額の内容はどうなってい  
るでしょうか。次の表のとおり  
ですが、受給件数は四十六年度  
に七十四件で三九〇万円でした  
が、五十三年度においては、  
一、二二一件で受給金額は、二  
億八、〇〇〇万円と膨大な額に  
なっています。さらに、これに  
障害年金や母子年金などを含め  
ると町の拠出年金の受給額は、  
約三億四、〇〇〇万円にも達し  
ています。  
それでは保険料の納付状況は  
どうなっているのでしょうか。

朝日町における六十歳以上の  
お年寄りは、二、四三三人で総  
人口の二一割を占め、そのうち  
の一、一一五人が拠出年金の老  
齢年金を受給しています。  
では、年金を受給している人  
と受給額の内容はどうなってい  
るでしょうか。次の表のとおり  
ですが、受給件数は四十六年度  
に七十四件で三九〇万円でした  
が、五十三年度においては、  
一、二二一件で受給金額は、二  
億八、〇〇〇万円と膨大な額に  
なっています。さらに、これに  
障害年金や母子年金などを含め  
ると町の拠出年金の受給額は、  
約三億四、〇〇〇万円にも達し  
ています。  
それでは保険料の納付状況は  
どうなっているのでしょうか。

## 受給総額は五億一千六百万円

○万円ですので受給している金  
額の方がはるかに多いのです。  
ですから、現在一ヶ月定額で  
三、三〇〇円納めている保険料  
は決して高いとはいえないのでは  
ないでしょうか。

福社年金とは簡単にいつて保

険料を納めないで年金を受給し  
ている人のことです。しかし、

老齢福祉年金には資格が必要で  
明治四十四年四月一日までに生  
まれた方で、七十歳になった時  
点で年金や恩給などをもらつて  
いない人に限られます。ですか  
ら明治四十四年四月二日以降に  
生まれた方には、老齢福祉年金  
は支給されません。



つぎに、福祉年金の受給状況をみてみたいと思います。四十  
六年度には九十九人で二、七五  
〇万円の受給額でしたが、五十  
三年度では、受給者が九五九人  
で一億八、六〇〇万円ほど支給  
されています。人数は五十年度  
をピークに減少しているにもか  
かわらず、受給額は四十六年  
度と五十三年度を比べると約六  
・八倍にも増えています。

さらに、拠出年金と福祉年金  
の受給額を合計しますと、五億  
二、六〇〇万円もの年金が朝日  
町のお年寄に支給されていくこ  
とになります。

若くて健康なときや、不幸が  
なくて順調な日々がつづいてい  
る間は、年金と言つてもピンと  
こないものですが、いざ自分が  
受ける立場になつてみると、  
「年金に加入していく本当によ  
かった……」と思うものです。  
とくに老後のこととなると、  
だれもが、「なんとかなるだろ  
う」と考えがちです。

人口の高齢化が急速化してい  
る現在、真剣に「年金制度」に  
ついて考えてみたいものです。

あなたの豊かな老後に備えて

さて、福利年金の受給状況をみてみたいと思います。四十  
六年度には九十九人で二、七五  
〇万円の受給額でしたが、五十  
三年度では、受給者が九五九人  
で一億八、六〇〇万円ほど支給  
されています。人数は五十年度  
をピークに減少しているにもか  
かわらず、受給額は四十六年  
度と五十三年度を比べると約六  
・八倍にも増えています。

さらに、拠出年金と福祉年金  
の受給額を合計しますと、五億  
二、六〇〇万円もの年金が朝日  
町のお年寄に支給されていくこ  
とになります。

## あなたの老後は 大丈夫ですか

国民年金には、希望して加入  
できる任意加入の制度がありま  
す。任意加入できる人は、サラ  
リーマンの奥さんや昼間部の学  
生、公的年金を受けられる人と  
その奥さんなどです。

奥さん！あなたも国民年金  
に加入することによって、将来  
ご主人は職場の年金から、奥さ  
んは国民年金からと、夫婦そろ  
って年金が受けられることにな  
ります。

これは「国民皆年金」という  
ことから、無年金者や未加入者  
に対する求済措置として設けら  
れたもので、時効になつた保険  
料を再び納めることを特別に認  
めます。

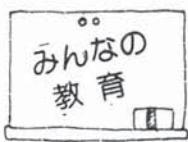
この機会に、今まで未納期  
間のあったみなさんは、もう一  
度再確認の上保険料を納めて、  
豊かな老後のプランをたてまし  
ょう。

◆ 保険料の額  
一ヶ月につき四、〇〇〇円  
明治44年4月2日以降に生  
まれた強制加入者に限る  
◆ 納付の対象者  
昭和55年6月30日まで  
◆ 連絡下さい。  
年金についてのご相談、お問  
合せは役場住民課、国民年金  
係(☎711-1111)までご  
連絡下さい。

## \*改正のおもな内容\*

年齢

種類		53年	54年	
提出年金	25年納付	455,100円	470,700円	54年7月より
	10年年金	287,100円	296,900円	
	5年年金	210,100円	241,300円	
	障害(1級)	577,600円	597,500円	
	"(2級)	462,100円	478,000円	
	母子・準母子・遺児	462,100円	478,000円	
福祉年金	老齢	198,000円	240,000円	54年8月より
	障害(1級)	297,600円	360,000円	
	"(2級)	198,000円	240,000円	
	母子・準母子	258,000円	312,000円	



# 老後の幸せは健闘が

## 健康ランニングで老化を防ごう

「若い時に苦労しても、老後は幸せに暮らしたい」とはだれもがもつ願いです。そのためには、何よりもまず健康でなければなりません。しかし現実は、その通りにはなかなかいきません。若くして成人病で亡くなったり、まだ働ける年なのに寝たきりになる人も多くなっています。

ぐりかえすことのできないたった一度の人生。だから、長生きして「わが人生にいなし」でありたいのです。

### さいなん

今年の三月頃、NHK「人生読本」の時間にこんな放送がありました。

生きばかりしても寝たつきりで震にあった災難と同じです。何にもできないのは、火事や地

病気にならないためにはどうしたらよいだろうか。

### 年をとる

#### (老化)とは

「私は寝たつきりで何もできません。子供や孫が看病してくれても自分では何ひとつできないので早くおばあさんのところ世の中では火事にあつたり水害にあつたり、地震にあつたりすると災難だといふけれど、長

生きばかりしても寝たつきりで震にあった災難と同じです。何にもできないのは、火事や地

病気にならないためにはどうしたらよいだろうか。

早くあの世にいきたいと思うのも無理とはいえないことです。ある統計によりますと、何も老後の幸せも生きがいもなく、昔から不老長寿の薬はないだ

ろうかと方々探したり、いろいろ研究されてきましたが、絶対に年をとらない「老化」という病気もなく老衰だけで亡くなる人は、二〇〇人に三人の割合しかなかつたとのことです。年をとることはありません。

お駄駄さまのさとりも、「生老病死は生きものであるかぎりまぬがれない」ところから出

では老化するのはなぜでしょうか。いろいろと研究がなされましたが、細胞がだんだん少なくなることから起るといわれています。普段二十歳前後)から始まるといわれています。

では老化するのなぜですか。いろいろと研究がなされましたが、細胞がだんだん少なくなることから起るといわれ、四十代に入ると、脳の細胞が一日に十万もこわれて少なくなるといわれています。ところが、この老化現象はその人の体质・環境・気持ちの持ち方・食物のとり方・今まで病気をしたかどうか、運動の仕方などによって、二十年、三十年も差があるといわれています。

老化を遅らせるもつとも大切な役目をしているところは、頭の中にある脳のはたらきです。私たちのからだのそれぞれの器管は、みんな脳からの司令によつて動いているのですから、すべて脳のはたらき(機能)によつてきまるといつても言いすぎではありません。

### あたま(大脳)をつかう



イラスト 成原明美

中でも今日の文化を築いてきたのは大脳の働きによるものであります。この大脳の老化を防ぐにはどうしたらよいでしょうか。

私たちの大脳はおよそ百四億の細胞からなりたっており、しかも脳の細胞だけは一度これらたら、新しくつくられないといわれています。

いわれています。

しかし幸いなことに、大脑の中でも物事を創造したり判断したり考えたりするところ（前頭葉）の細胞だけは、よう死滅しないといわれています。

さらにまた脳の細胞は使えば使うほど老化しないといわれています。だから読書をしたり物事に熱中してたえず物を造りだす仕事をすることが、老化を遅らせることになります。そのためには、一生涯の仕事（ライフ・ワーク）を持つことが大切



宮宿公民館や古横地区では、健康ランニングに  
はげんでいる（宮宿公民館で）

なことで、明日の仕事がなくなつた時は、加速度的に老化してしまいます。

### 適当な運動を

私たちのからだは、使い過ぎ（過労）てもいけませんが、逆に使わないとその機能が衰えてしまいます。

人間の細胞は全部で数十兆もあるとみられていますが、たえず細胞の分裂によって新しい細胞ができます。

新しい細胞ができるためにはむかしから「あし腰が弱くなつたら急にふけこむ」といわれています。あし腰の丈夫な四・五十年代から運動をつづけることが老後の健康を保証するのです。

健康ランニング（持続走）の医学的な効果を初めて確立した

いろいろの要素がありますが、中でも血液の循環と豊富な酸素の補給をすることが必要です。

それには運動が必要で、なかでも毎日走ること（健康ランニング）がもっともよい健康法だといわれています。

むかしから「あし腰が弱くなつたら急にふけこむ」といわれています。あし腰の丈夫な四・五十年代から運動をつづけることが老後の健康を保証するのです。

アーチン博士のお話では「人間の体力（エネルギー）は、体内で水素（食物）が酸素の中和によってつくられるのであるが水素が多すぎるため体内に毒性が残る、これが走ることによつて、ふだんの八倍の酸素をとることになるため、毒性は解消して健康となる。

人間はもともと、走る動物であるのに運動を忘れ、食事のしがきで肥満体がふえ、脳いっ血や高血圧、心筋こうそく、動脈硬化といった文明病がはびこつた。ところがこうした患者を少し走らせて完治してきた」と、くわしく報告しています。

なかでも、現在もつとも恐れられているガンについて「毎日走ることによってほとんどがかかるない。それはガン細胞は酸素をきらう性質があるからだ」と実績をあげてランニングをすすめています。

毎日の運動が私たちの健康にどんなに必要なことを見なおしてみましょう。

西ドイツのエルンスト・V・アーチン医博は、

「ゆっくり、必ず毎日走りなさい。そうすれば『薬づけ』の成人病からのがれられる」と、講演しながら各国を歴訪しています。

好奇心をもつて  
老後は孤独になりがちです。いわば、老後は孤独との戦いだと思います。それでも言いたいだす。孤獨はまた老後を早めます。

老後孤独にならないためにはお友だちを持つことはもちろん大切ですが、何ごとも好奇心を失わないで、いろいろの会合や行事に積極的に参加することだと思います。

人生とはつまりは「人と人のめぐりあい」と言うことができます。すべての人から好感をもたれ、家庭や社会のためになんらかのお役に立っていると考えた時に、どんなに心の安らぎを感じます。

人生とはつまりは「人と人のめぐりあい」と言うことができます。すべての人から好感をもたれ、家庭や社会のためになんらかのお役に立っていると考えた時に、どんなに心の安らぎを感じます。

若い時から一生楽しめる趣味や技術を身につけておくこと。これによつてより多くの人の交際を深めることができたら、老後は健康で楽しいものになること受けあいです。

「老後の幸運は健康から」そして健康は、医師や薬から与えられるものではなく、自分からつくりだすことであることを銘記したいものです。



大谷小・送橋小子ども郵便局  
貯蓄の心に貯金局長表彰

いざというときに役立つ貯金——この貯蓄する心を養おうと郵政省では毎年子ども郵便局を対象に表彰を行っていますが、このほど送橋小(長岡川小学校児童数三十四名)と大谷小(長岡一男校長、児童数二百十七名)の子ども郵便局が郵政省貯金局長表彰をうけました。

これは、長年学校や父兄をはじめ、子どもたち自身が積極的に貯金とりくんできたことが認められたもの。とくに送橋小は、二十三年前から「杉の子貯金会」を結成

し、毎月積み立てを行っておりこれまで大蔵大臣表彰や日銀総裁表彰、郵政大臣表彰など二十数回の表彰をうけています。結成当時は、子どもたちの修学旅行や進学に備えて、山菜とりや杉葉ひらいなどをしながら貯金をしてきたといいます。

使い捨て時代といわれる今日

では、物も豊富で倹約する姿勢もうすれがちですが、学校や地区民あげて貯蓄の習慣を養っていることはすばらしいことです

伝達式で、清野寅男局長は、「自主的に貯蓄する習慣を養っているみなさんの努力は全国でも摸範です。これからもこの芽を大きく育てて下さい」とありますし、送橋小六年の渡辺和則局長は、「杉の子郵便局長に賞状と記念品を贈りました。

思えば朝日町が誕生したのも昨日のことのように感じますが、この十一月で満二十五年を迎えます。この間毎月欠かさず届けられた「広報あさひ」、マスコミが氾濫するなかで何気なく見通してきた広報紙も、こうして一冊の本として誕生するといふに貴重な価値を持つているかに驚かされます。

生活環境の進化はともかく

## 町民の心に貯金局長表彰



ご意見・話題をどしお寄せ下さい。  
—広報係—

## 県詩吟大会で初優勝

### ☆ 朝日吟道愛好会

さる6月3日、第6回日本九重流県詩吟大会が山形市で開かれ、朝日吟道愛好会(布施五郎左エ門会長・会員62名)が1位に入賞しました。

町に詩吟の愛好会が発足したのは51年秋。日頃の練習の成果を披露しあう発表会も毎年開いており、愛好者はどんどん増えています。

この日は、団体の部に27名が登場、みごとな合吟で優勝したほか、個人の部では西舟渡の峯田旭泰(憲一)3段が2位に入賞するなど、大活躍でした。

(長岡幸助広報委員)

## 貴重な広報あさひ縮刷版

広報あさひの縮刷版が完成しました。私も一部求めて読んでおりますが、合併前の旧役場舎や物故された初代町長をはじめ、多くの知名の写真や名前が随所に見られ、一汐懐かしさを感じます。

産業開発に努力する住民の姿や、道路改修、上水道の開設、学校の統廃合等々社会の変化に対応しながら歩んできた町の姿や社会情勢が手に取るよう明瞭になり、町民の懐旧の情を湧かせると同時に町の歴史を後世に残す貴重な資料であると感じました。



なごやかに

## バドミントン大会

第十三回町民バドミントン大会が、六月二十四日町民体育館で行われました。小学生からお母さんまで約四十名と出場者はいつもより少なく、こじんまりとした大会でしたが、全員汗まみれになりながら頑張りました。



### ▽団体戦

- ①消防署B ②バド爱好者会  
③インベーダーズ

### ▽小学生の部

- ①菊地徳子 ②樋口憲二  
③滝川久恵

### ▽女子ダブルス

- ①布施頼子・阿部美喜子  
②堀 育・鈴木敏子  
③西田秀子・松尾みき

### ▽一般ダブルス

- ①安藤茂雄・  
阿部美喜子  
②斎藤鉄也・  
芦野正弘  
③鈴木俊一・  
鈴木政利

## わが家の自慢は「親子ジョギング」

松程 阿部美喜子さん (18歳)

今回のバド大会で、二種目

に優賞。始めて二か月余り、「パートナー」がよかつただけよ」と白い歯を見せる。

高校時代はバレー部のセッ

さくらんぼマラソン

### 完走で教育長賞

#### ○...古橋走ろう会

「体力づくりはマラソンから」と、三年前から毎朝とりくんでいる「古橋走ろう会」(渡辺良春会長・会員三十二名)がこのほど寒河江市で開かれたさくらんぼマラソンに出場、全員完走し市の教育長賞を受賞しました。

この大会は、全国から四百三十名が参加して開かれたもので赤く色づいたさくらんぼ並木をみながら、一般六キロ、親子二キロのコースを走るもので、完走が目的。四歳から五十三歳までの走るう会のメンバーは、日頃の訓練と三回連続出場のキャラクアを存分に發揮し、みごと完走しました。

(清野正男広報委員)

考えさせられることは、生活の基礎となる経済力の比較です。そのパロメーターとなる町予算をみると、合併翌年の当初予算額は六、三六九万円で、その中に占める町税の割合は三九・三%となっている。に対し今年度では二七億八六四三万円で、町税は一〇・一%となっています。

町予算は四三・七倍にも増え上がっているのに、町税の方は額にして一・二倍しかないのです。税制の変化や貨幣価値の下落、賃金物価の高騰など幾多の原因はあると思いますが、反面、我々の収入基準となる米代はどうでしょうか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万七、〇一九円とわずか四・四倍、田植手間四百円が今年は四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産米は一万

七、〇一九円とわずか四・四

倍、田植手間四百円が今年は

四、八〇〇円で二倍と比較

され上げがついているのに、町税の方は額にして一・二倍しか

ないのです。税制の変化や貨

幣価値の下落、賃金物価の高

騰など幾多の原因はあると思

いますが、反面、我々の収入

基準となる米代はどうでしょ

うか。三十年の一俵三、九〇二円が、五十三年産

9月1日から

## 印鑑登録と証明の制度が変わります

この制度は、証明の簡素化を図る一方、事故防止のためにおこなわれるもので、全国統一した取扱いになっています。

この改正に伴い、八月三十一日までに印鑑登録されたものは、来年の三月一日からは廃止になります。したがって、印鑑登録の必要な方は九月一日から来年の二月二十九日までの間に登録する印鑑をおもちになり、「印鑑登録証」の交付を受けてください。

### ● 印鑑を登録するには

印鑑登録は町内に住所を有する満十五歳以上の人であれば、誰でも（禁治産者を除く）登録を受けられます。

住民課窓口で登録申請をするとき、本人であることをはつきり認確してから登録するのが、今回の改正の最も大切な点としておりますので、登録申請のときは次の点に注意してください。登録は、必ず本人自ら申請してください。

● 本人自ら申請するとき  
本人であることを証明するもの（運転免許証や身分証明書など）

どで、本人の写真がはりつけてあるもの（写真見本）を窓口に提示しなければなりません。それができなければ、朝日町に印鑑登録している人から、本人であることの保証された書面を提出していただかねばなりません。

これらのいずれもできない場合は、本人であることを確かめるため本人への照会書をまとめて登録することになります。

### ● 代理人が登録申請するとき

申請書に、委任の旨を証する書面（代理人選任届）を提出してください。

### ● 登録できない印鑑に

和和五十四年八月三十一日までに登録された印鑑は、新たに登録しない限り今までどおり印鑑証明書は交付になりますが、来年の三月一日以降は無効になります。

### ● 現在登録されている印鑑は

九月一日から来年の二月二十九日までに、切替え登録をしてください。



されないことになります。



- 印鑑登録証書を受けるには
  - 「印鑑登録証」（写真見本）を住民課窓口に提示し、申請書に記入すれば誰にでも印鑑証明書が交付されます。たとえ代理人であっても、代理人選任届はいりません。（本人及び代理人でも、印鑑はいりません）
- 現在登録されている印鑑は
  - 九月一日から来年の二月二十九日までに、切替え登録をしてください。
- 登録できない印鑑に
  - 和和五十四年八月三十一日までに登録された印鑑は、新たに登録しない限り今までどおり印鑑証明書は交付になりますが、来年の三月一日以降は無効になります。

### \* 印鑑登録証明書は実印なしでもらえます



## えふるん日記

## 食卓の演出を

最近ホームドラマを見て感じることは、どのドラマを見ても、食卓を見つめている場面が多いことです。

それにこの食卓は、心の交流の場でもいうのか、色々なことが話し合われています。今日の計画や出来事、親達の説教とお互いをかばいながらとても楽しそうです。こんな楽しい卓上のつどいを私達の家庭にも欲しいものです。

現在私の家庭は五人家族。一

昨年までは、高血圧症が二五年

糖尿病が一五年のキャリアを持

つ母と、四・五年前から痛風を

時々発病する主人、昨年亡くな

った肺結核のおばあさんを加え

ると成人病の間屋ならぬデパー

トでした。ですから、食事の養

成で町の成人病の実態について

説明された時は冷や汗が出

て、身の縮む思いで聞いていま

した。

子供達は育ち盛りで、食事作

りの研究が最も必要な時期に食

生活改善推進員にしていただい

ことは、私にとって一石二鳥

の想いでした。挽肉何グラム、

パン粉にネギのみじん切り塩に

マを見て感じるこ

とは、どのドラマ

を見ても、食卓を

囲んでいる場面が

多いことです。

黄野菜がないと食卓が淋しくさ

え感ずるようになりました。

養成の初めの頃、育ち盛りの

子供には週に三十五種類以上の

食品を食べさせる必要があると

いう言葉がとても新鮮で、私の

お気に入りのことばとして脳裏

にやきついたのです。以来、量

は少なくて種類を多くと心が

け少々自信をもって食卓をにぎ

わせるようになりました。

幸い母も主人も自分の身体を

覚えており、数々並べた中から

自分で合ったものにはしお運ん

でくれますし、子供等は片つ端

から平らげてくれますのでそれ

ぞれに健康を保持しています。

食卓を開む家族の団らんはそ

のまま心のふれあいの場となつ

て明日への力のもとになるので

はないでしょうか。食卓を演出

する私達はそれだけに大きな責

任をもって勉強し、より充実し

た食卓にしたいのです。

パン粉にネギのみじん切り塩に

マを見て感じるこ

とは、どのドラマ

を見ても、食卓を

囲んでいる場面が

多いことです。

黄野菜がないと食卓が淋しくさ

え感ずるようになりました。

養成の初めの頃、育ち盛りの

子供には週に三十五種類以上の

食品を食べさせる必要があると

いう言葉がとても新鮮で、私の

お気に入りのことばとして脳裏

にやきついたのです。以来、量

は少なくて種類を多くと心が

け少々自信をもって食卓をにぎ

わせるようになりました。

幸い母も主人も自分の身体を

覚えており、数々並べた中から

自分で合ったものにはしお運ん

でくれますし、子供等は片つ端

から平らげてくれますのでそれ

ぞれに健康を保持しています。

食卓を開む家族の団らんはそ

のまま心のふれあいの場となつ

て明日への力のもとになるので

はないでしょうか。食卓を演出

する私達はそれだけに大きな責

任をもって勉強し、より充実し

た食卓にしたいのです。

パン粉にネギのみじん切り塩に

マを見て感じるこ

とは、どのドラマ

を見ても、食卓を

囲んでいる場面が

多いことです。

黄野菜がないと食卓が淋しくさ

え感ずるようになりました。

養成の初めの頃、育ち盛りの

子供には週に三十五種類以上の

食品を食べさせる必要があると

いう言葉がとても新鮮で、私の

お気に入りのことばとして脳裏

にやきついたのです。以来、量

は少なくて種類を多くと心が

け少々自信をもって食卓をにぎ

わせるようになりました。

幸い母も主人も自分の身体を

覚えており、数々並べた中から

自分で合ったものにはしお運ん

でくれますし、子供等は片つ端

から平らげてくれますのでそれ

ぞれに健康を保持しています。

食卓を開む家族の団らんはそ

のまま心のふれあいの場となつ

て明日への力のもとになるので

はないでしょうか。食卓を演出

する私達はそれだけに大きな責

任をもって勉強し、より充実し

た食卓にしたいのです。

パン粉にネギのみじん切り塩に

マを見て感じるこ

とは、どのドラマ

を見ても、食卓を

囲んでいる場面が

多いことです。

黄野菜がないと食卓が淋しくさ

え感ずるようになりました。

養成の初めの頃、育ち盛りの

子供には週に三十五種類以上の

食品を食べさせる必要があると

いう言葉がとても新鮮で、私の

お気に入りのことばとして脳裏

にやきついたのです。以来、量

は少なくて種類を多くと心が

け少々自信をもって食卓をにぎ

わせるようになりました。

幸い母も主人も自分の身体を

覚えており、数々並べた中から

自分で合ったものにはしお運ん

でくれますし、子供等は片つ端

から平らげてくれますのでそれ

ぞれに健康を保持しています。

食卓を開む家族の団らんはそ

のまま心のふれあいの場となつ

て明日への力のもとになるので

はないでしょうか。食卓を演出

する私達はそれだけに大きな責

任をもって勉強し、より充実し

た食卓にしたいのです。

パン粉にネギのみじん切り塩に

マを見て感じるこ

とは、どのドラマ

を見ても、食卓を

囲んでいる場面が

多いことです。

黄野菜がないと食卓が淋しくさ

え感ずるようになりました。

養成の初めの頃、育ち盛りの

子供には週に三十五種類以上の

食品を食べさせる必要があると

いう言葉がとても新鮮で、私の

お気に入りのことばとして脳裏

にやきついたのです。以来、量

は少なくて種類を多くと心が

け少々自信をもって食卓をにぎ

わせるようになりました。

幸い母も主人も自分の身体を

覚えており、数々並べた中から

自分で合ったものにはしお運ん

でくれますし、子供等は片つ端

から平らげてくれますのでそれ

ぞれに健康を保持しています。

食卓を開む家族の団らんはそ

のまま心のふれあいの場となつ

て明日への力のもとになるので

はないでしょうか。食卓を演出

する私達はそれだけに大きな責

任をもって勉強し、より充実し

た食卓にしたいのです。

パン粉にネギのみじん切り塩に

マを見て感じるこ

とは、どのドラマ

を見ても、食卓を

囲んでいる場面が

多いことです。

黄野菜がないと食卓が淋しくさ

え感ずるようになりました。

養成の初めの頃、育ち盛りの

子供には週に三十五種類以上の

食品を食べさせる必要があると

いう言葉がとても新鮮で、私の

お気に入りのことばとして脳裏

にやきついたのです。以来、量

は少なくて種類を多くと心が

け少々自信をもって食卓をにぎ

わせるようになりました。

幸い母も主人も自分の身体を

覚えており、数々並べた中から

自分で合ったものにはしお運ん

でくれますし、子供等は片つ端

から平らげてくれますのでそれ

ぞれに健康を保持しています。

食卓を開む家族の団らんはそ

のまま心のふれあいの場となつ

て明日への力のもとになるので

はないでしょうか。食卓を演出

する私達はそれだけに大きな責

任をもって勉強し、より充実し

た食卓にしたいのです。

パン粉にネギのみじん切り塩に

マを見て感じるこ

とは、どのドラマ

を見ても、食卓を

囲んでいる場面が

多いことです。

黄野菜がないと食卓が淋しくさ

え感ずるようになりました。

養成の初めの頃、育ち盛りの

子供には週に三十五種類以上の

食品を食べさせる必要があると

いう言葉がとても新鮮で、私の

お気に入りのことばとして脳裏

にやきついたのです。以来、量

は少なくて種類を多くと心が

け少々自信をもって食卓をにぎ

わせるようになりました。

幸い母も主人も自分の身体を

覚えており、数々並べた中から

自分で合ったものにはしお運ん

でくれますし、子供等は片つ端

から平らげてくれますのでそれ

ぞれに健康を保持しています。

食卓を開む家族の団らんはそ

のまま心のふれあいの場となつ

て明日への力のもとになるので

はないでしょうか。食卓を演出

する私達はそれだけに大きな責

任をもって勉強し、より充実し

た食卓にしたいのです。

パン粉にネギのみじん切り塩に

マを見て感じるこ

とは、どのドラマ

を見ても、食卓を

囲んでいる場面が

多いことです。

黄野菜がないと食卓が淋しくさ

え感ずるようになりました。

養成の初めの頃、育ち盛りの

子供には週に三十五種類以上の

食品を食べさせる必要があると

いう言葉がとても新鮮で、私の

お気に入りのことばとして脳裏

にやきついたのです。以来、量

は少なくて種類を多くと心が

け少々自信をもって食卓をにぎ

わせるようになりました。

幸い母も主人も自分の身体を

覚えており、数々並べた中から

自分で合ったものにはしお運ん

でくれますし、子供等は片つ端

から平らげてくれますのでそれ

ぞれに健康を保持しています。

食卓を開む家族の団らんはそ

のまま心のふれあいの場となつ

て明日への力のもとになるので

はないでしょうか。食卓を演出

する私達はそれだけに大きな責

任をもって勉強し、より充実し

た食卓にしたいのです。

パン粉にネギのみじん切り塩に

マを見て感じるこ

とは、どのドラマ

を見ても、食卓を

囲んでいる場面が

多いことです。

黄野菜がないと食卓が淋しくさ

え感ずるようになりました。

養成の初めの頃、育ち盛りの

子供には週に三十五種類以上の

食品を食べさせる必要があると

いう言葉がとても新鮮で、私の

お気に入りのことばとして脳裏

にやきついたのです。以来、量

は少なくて種類を多くと心が

け少々自信をもって食卓をにぎ

わせるようになりました。

幸い母も主人も自分の身体を

覚えており、数々並べた中から

自分で合ったものにはしお運ん

でくれますし、子供等は片つ端

から平らげてくれますのでそれ

ぞれに健康を保持しています。

