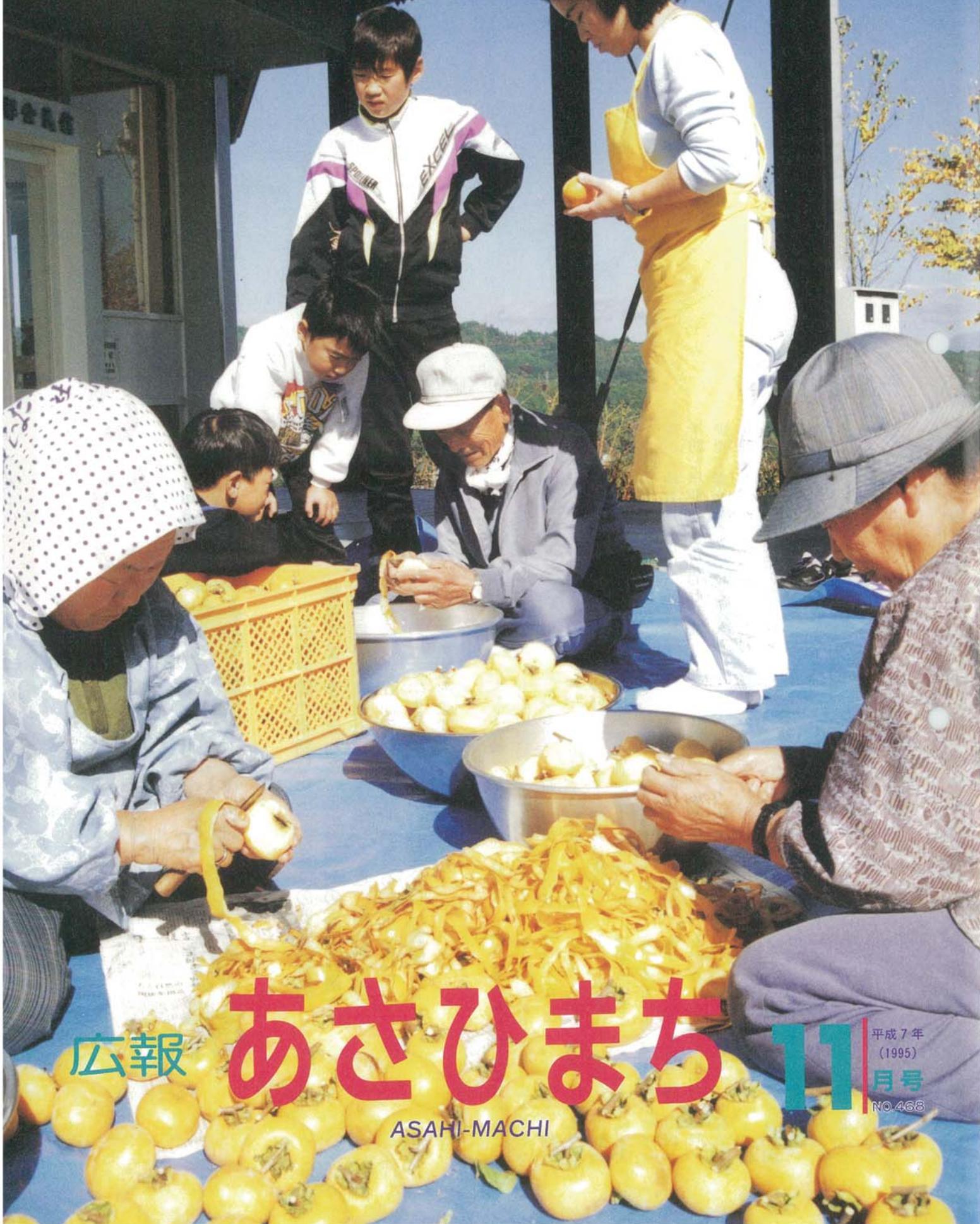


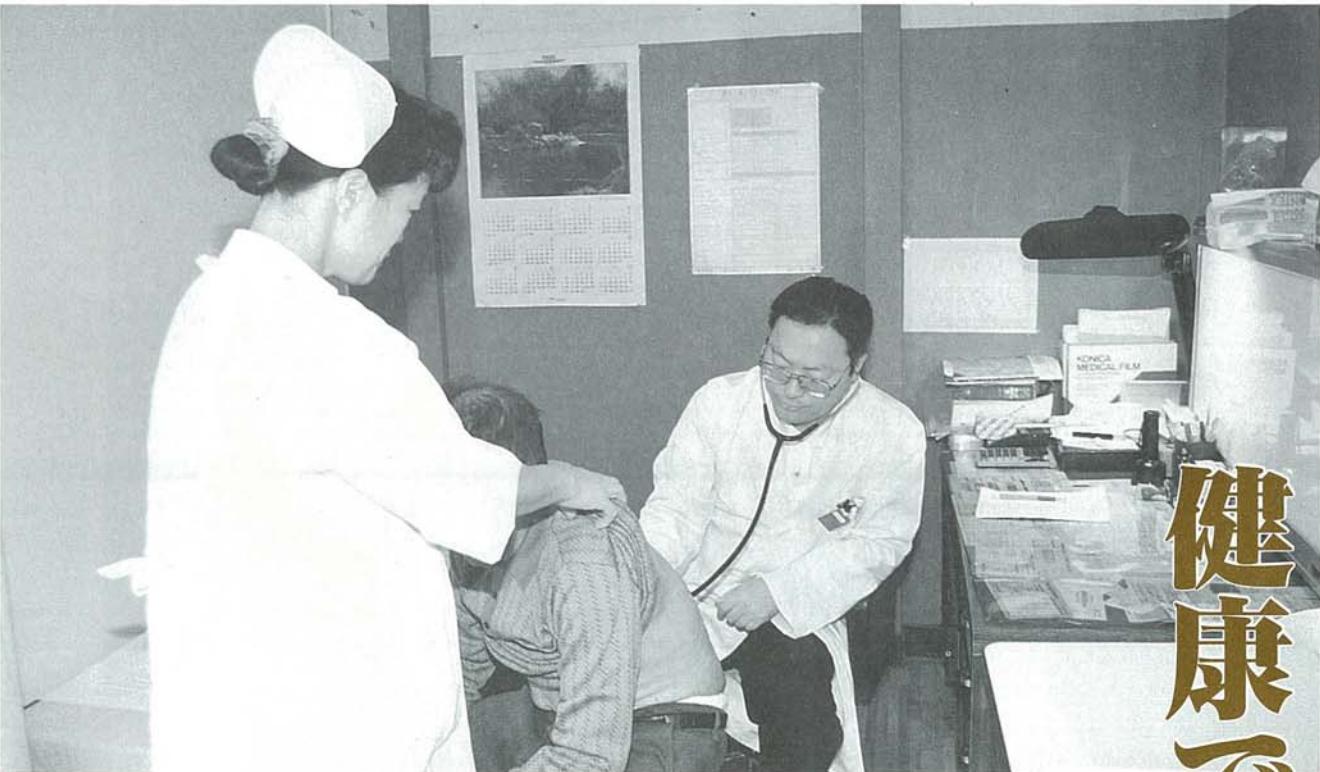
干し柿づくり
いもがわ少年教室



広報 あさひまち 11

ASAHI-MACHI

平成7年
(1995)
月号
NO.468



健康でハツラツ人生

町民の検診結果を分析

このほど町で実施した平成六年度の健康診査の結果がまとまりました。この朝日町の「健康白書」とも言うべき集計結果を分析すると、町民の方々の健康状態がいろいろ分かってくるようです。

今月はその主な内容について紹介し、健康について考えてみます。

県内では高い受診率だが?

この集団検診は、血圧や心電図の測定、血液、尿検査などの基本検診をはじめ、胃がん、大腸がん検診等を行い、成人病の予防と早期発見を目的として、職場で健康診断を受ける人などを除いた、四十歳以上の方を対象にして、寒河江市の成人病検査センターで行われました。

対象者は三千二百五十四人の内、受診者は二千九十四人で受診率は六四・四%。約十年前の昭和六十一年と比較すると八百七

十一人の増となつており、県内で最も高い受診率となっています。

しかし、ここ数年は横ばいの状況で、受診者が固定化している傾向にあります。受診は本人の申し込みが前提で、一人ひとりの意識の差とも言えるようです。

また、受診後は「事後健康教室」を開催し、検診結果に基づき一人ひとりに、健康づくりのアドバイスを行いました。

町の死亡原因

60%が成人病

が、その死亡別を見てみると、表1のとおりになります。トップは「がん」で二十九人、約二六%の人人が亡くなっています。続いて脳卒中は第二位、心臓病は第三位です。このように三大成人病で、約六〇%を占めています。このことは、朝日町ばかりではなく全国でも同じ傾向となっています。また、心臓病と脳卒中の二つを合わせると、約三三%となり、がんによる死因の割合を抜くことになります。

この三大成人病で平成六年に、六十歳代以下の働き盛りで亡くなった人は十四人、そのうち五十歳代の人は四人もいました。

ところで、朝日町の平成六年の死亡者総数は百十人でした

表2 がん検診結果（過去5年間）

検診名	受診者数	検診の結果	
		がん	他の疾患
胃がん	9,383	30	1,139
大腸がん	8,783	23	173
肺がん	1,100	2	8
子宮がん	4,864	1	10
乳がん	1,934	2	53
計(延人数)	26,064	58	1,383

**基本検診で半数が
「要医療」と判定**

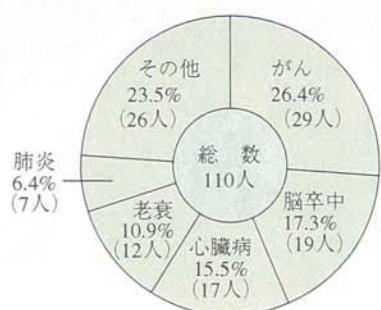
表3 基本検診検査項目別「要医療」などの該当者率



成人病の予防は、一次予防と二次予防に分けられます。一次予防とは、疾病予防と健康増進を目的とした予防措置です。二次予防とは、疾患の早期発見と早期治療を指します。

初期の段階では、あまり自覚症状がない成人病。検診で異常を指摘されても、症状がないので放置しておくと、あとで手おくれになることも少なくあります。年に一回は検診を受け、健康管理に努めることが、健康でハツラツとした人生をおくるための第一歩なのです。

表1 町の死因別死亡者数（平成6年）



過去5年間で 58人のがんを発見

それでは、表2の過去五年間のがん検診結果について見てみましょう。受診者数は各検診項目によって異なりますが、五年前の受診延べ人数は約二万六千人にもなります。検診結果の人

いるのでしょうか。それをまとめたものが表3です。やはり死因と呼応するように心電図や高血圧、肝機能の割合が高くなっています。しかし、診査項目のいずれかで「要医療」と判定された方は、全体の四七・四%と約半数を占めています。これが、注目されます。

成人病から

身を守るために

成人病は、別名「習慣病」とも呼ばれ、生活の仕方と深い関わりをもっています。車社会や飽食の時代になつたことも、影響しているようです。栄養の偏り、不規則な食事、運動不足、ストレスなど悪い生活習慣が、発病の大きな原因ともなっています。その悪い生活習慣を改善していくことが、成人病の予防につながります。

- ⑥ 食物繊維で便秘・大腸がんを予防しましょう。
- ⑦ カルシウムを十分とつて、丈夫な骨づくり。
- ⑧ 甘いものは程々にしましょう。
- ⑨ 禁煙、節酒で健康長寿。
- ⑩ 二次予防は、「初期消火」による「全焼・延焼防止」です。定期的に検診を受け、もし何か異常を感じたら、いち早く検査を受けて、治療してください。

て意外に多くの方に異常があることがわかります。自分は健康であると思つても、知らないうちに進行していることもあります。「忙しい」などと言わず、「自分の健康は家族の願い」でもある訳ですから、検診を積極的に受けて、健康チェック、健康管理をしてもらいたいものです。

成人病から 身を守るために

成人病は、別名「習慣病」とも呼ばれ、生活の仕方と深い関わりをもっています。車社会や飽食の時代になつたことも、影響しているようです。栄養の偏り、不規則な食事、運動不足、ストレス：などの悪い生活習慣が、発病の大きな原因ともなっています。その悪い生活習慣を改善していくことが、成人病の予防につながります。

成人病の予防は、一次予防と二次予防に分けられます。一次予防とは、疾病予防と健康増進をいいます。二次予防とは、疾病の早期発見と早期治療を指します。

まず大切なのは、病気につながるないようにする一次予防であります。これが「火の用心」による

「出火予防」です。病気にからないように、食生活では左記の生活習慣を身につけるようにしましょう。

①いろいろ食べて、成人病を予防しましょう。

②日常生活は、食事と運動のバランスが大切です。

③減塩で高血圧と胃がんを予防しましょう。

④脂肪を減らして、心臓病を予防しましょう。

⑤生野菜、緑黄色野菜で、がんを予防しましょう。

⑥食物繊維で便秘・大腸がんを予防しましょう。

⑦カルシウムを十分とつて、丈夫な骨づくり。

⑧甘いものは程々にしましょう。

⑨禁煙、節酒で健康長寿。

二次予防は、「初期消火」による「全焼・延焼防止」です。定期的に検診を受け、もし何か異常を感じたら、いち早く検査を受け、治療してください。

初期の段階では、あまり自覚症状がない成人病。検診で異常を指摘されても、症状がないのを放置しておくと、あとで手おくれになることも少なくありません。年に一回は検診を受け、健康管理に努めることが、健康でハツラツとした人生をおくるための第一歩なのです。

仙台などから=100人

オーナーワイン収穫祭

ぶどうの木オーナーワイン制度の収穫・仕込み祭が十月八日、朝日町ワイン工場で行われました。この制度は、昨年から始められましたが、ぶどうの収穫とワインの仕込みも体験できるとあって、都会の方になかなかの人気。毎年七月から八月末までの二ヶ月間、ワイン工場でオーナーを募集しているものです。

この日は仙台や大阪、横浜などから、オーナーとその家族ら約三百人が参加しました。はじめに、ぶどう畠園主の白田和寛



さん（栗木沢）が「大自然を満喫し大いに楽しんで行ってください」といさつ。さっそくワイン工場近くの専用畠で、高級白ワイン用のシャルドネ種を、一房ずつていねいにもぎとり、収穫の喜びを味わっていました。その後、ワインの仕込みも体験。参加者たちは「自ら収穫したぶどうでワインをつくるなんて最高です」「昨年から参加していますが、届いたワインはすぐおいしかった。今年も期待しています」と語っていました。

ブナの森を散策

自然の美しさに感動

郷土の自然に親しもうと、中央公民館主催の「ブナの森散策」が十月八日、朝日鉱泉から鳥原山のコースで行われました。

小学生十二人が参加し、午前八時に朝日鉱泉に到着。施設内の「ブナの森サテライト」で、西澤信雄さんからのカモシカと

山をめざし、青少年育成推進員の藤原光雄さんを先頭に、ブナの森散策に出発です。途中大きなナラの木を見つけては、「周りは何メートル?」とクイズを出したり、ブナの実を拾ったりと楽しそう。参加者たちは、下界とは一味ちがう紅葉の美しさに感動しながら、自然のすばらしさを感じっていました。次は鳥原





町の話題

干し柿づくりに挑戦 いもがわ少年教室

表紙紹介

人気タレントの毒蝮三太夫氏の「金があつても心がなきや人生、真つ暗！」と題した講演会が十一月五日、中央公民館で行われ、楽しみにしていた約百五十人がつめかけました。

講演の中で氏はサリン事件にもふれ、「子供たちに物事の善し悪しを教える親が少なくなつたことも一因」と強調。おじいち

域の食文化を見直そうと十月二十八日、西部公民館で小学生を対象に、いもがわ少年教室の干し柿づくりが行われました。十八人が参加し、さっそくわら打ちや縄ないに挑戦。初めて体験する人も多く、始めはむづかしそうでしたが、講師の阿部秀雄さん（常盤）に教えてもらい、見事に二斤のきれいな手作りの縄ができあがりました。

その後は、西部公民館の裏で柿をもぎ、松程の佐竹勝子さん

金があつても心がなきや！ 毒蝮三太夫さんが講演

やんも孫をきちんとしかつてくださいと訴えていました。

また、役者なりたての頃のエピソードをユーモアたっぷりに話し、会場は大爆笑。「金があつても人生楽しくなきや、笑つても人生楽しくなきや、笑つても人生楽しくなきやダメですよ。定年暮らさなきやダメですよ。定年出かけてください」と、熱っぽく聴衆に語りかけていました。



平成7年度 朝日町教育功労者表彰

12人が受賞



受賞者のみなさん

町の教育の分野で長年にわたり貢献されたみなさんに、町教育委員会より十月四日、教育功労賞が贈られました。受賞された方は、次の十二人のみなさんです。おめでとうございました。

■遠藤清蔵氏（真中）
公立学校教員として勤続三十年、内三十二年にわたり町立学校に勤務し、教育の振興に貢献するとともに、西五百川小学校に多額の寄付をされ、教育設備の充実に寄与されました。

■佐野 力氏（大町）
送橋剣道スポーツ少年団の育成のため、二十数年間にわたり物心両面の支援を続けられ、児童の健全育成と心身の鍛錬、社会体育の振興発展に貢献されました。

■阿部啓一氏（西原）
昭和五十九年より十年間、宮宿剣道スポーツ少年団の指導者として、子供たちの健全育成と社会体育の振興発展に貢献されました。

■佐藤富好氏（大谷三）
昭和六十年より十年間、大谷剣道スポーツ少年団の指導者として、子供たちの健全育成と社会体育の振興発展に貢献されました。

■渡邊良明氏（大谷二）
昭和五十六年より十年間、大谷ジュニア剣道スポーツ少年団の指導者として、子供たちの健

全育成と社会体育の振興発展に貢献されました。

■白田かよ氏（大谷一）
昭和五十七年度より平成五年度まで、図書館協議会委員として図書館の運営に尽力されるとともに、自宅に移動文庫を設置して、地域の読書推進に貢献されました。

■齊藤ひとみ氏（長沼）
昭和五十八年度より六十三年度、および平成三年度より六年まで、青少年育成推進員として、青少年の健全育成と社会教育の振興に貢献されました。

■鈴木たか氏（西町）
平成二年度より五年度まで四年間、連合婦人会副会長、同会長として、環境問題等をテーマに積極的に学習活動に取り組まれ、会の発展と社会教育の振興に貢献されました。

■小林忠男氏（大沼）
昭和五十六年より平成五年十二月まで十二年間にわたり、大沼分校警備員として奉仕され、夜間及び休日等の施設の安全管理に貢献されました。

■遠藤良子氏（真中）
平成三年度より六年度まで四年間、連合婦人会副会長として、婦人の生活向上に関する学習等に尽力され、婦人の発展と社会教育の振興に貢献されました。

■阿部正二氏（立木）

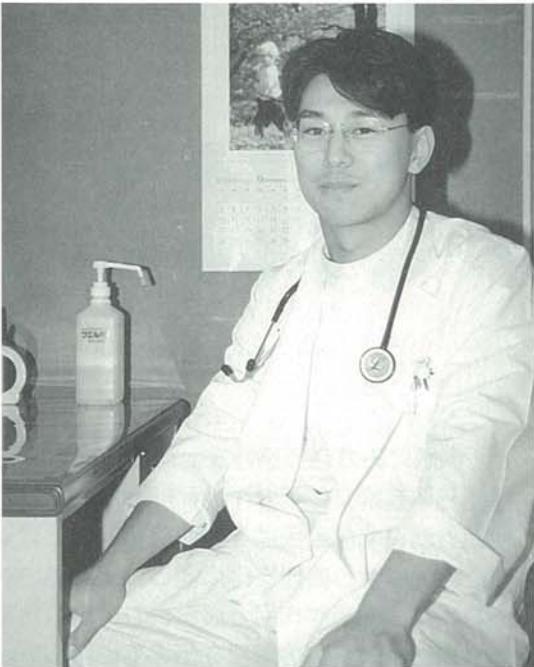
昭和六十三年より六年間、立木小学校教育振興会長として、山村留学の推進や校舎改築のおりの用地交渉など、多岐にわたり立木小学校の教育活動の振興に貢献されました。



まちづくり寄付金

大谷出身で埼玉県在住の白田鴻秋さんより、まちづくり寄付金として十万円を寄贈していました。

町立病院内科に藤嶋先生が着任



藤嶋先生の経歴

平成7年3月 山形大学医学部

同年4月 山形大学附属病

同年10月 現在に至る

消化器内科が専門

山形大学医学部第二内科の人事異動に伴い、町立病院の内科医が照井有紀先生から藤嶋昌一郎先生に異動になりました。十月一日に着任した藤嶋先生をさっそく訪ね、インタビューしてみました。

■着任しての抱負

や舞茸も最高です。朝日町にはおいしいものが、たくさんあるんですね。

■着任しての抱負

■朝日町でしてみたいこと

■朝日町でしてみたいこと
んばかりたいと思いますので、み
なさんよろしくお願ひします。

■ まずは自己紹介
出身は岩手県盛岡市です。専門は消化器内科で、山形大学附属病院に勤めていました。中学時代は野球部、高校と大学はサッカー部に所属していました。趣味は野球観戦。小さい時から野球が大好きで、バッティングセンターに通っていました。オリックスのファンで、阪急ブレーブス時代から応援して

います。十一年ぶりの優勝をかけた今年の日本シリーズでは、残念ながら負けてしまいましてが、イチローはさすがですね。

がけています。町民の方に少しでも役に立てるよう、精一杯がんばりたいと思いますので、みなさんよろしくお願ひします。

■朝日町でしてみたいこと

きのこ採りや朝日川で釣りをやつてみたいです。それにスキーもやりたいですね。これまで藏王に行つていましたが、今年はぜひ、朝日自然観で楽しみたいと思っています。

最先端の光センサー導入

農 協

朝日りんご選果場落成



さがえ西村山農業協同組合の朝日営農センター朝日りんご選果場の落成式が十月二十三日、関係者約百七十人が出席して行われ、光センサーを導入した待望の施設の完成を祝いました。

外国産りんごの輸入解禁などにより、「売り手市場から買い手市場へ」と産地間競争も熾烈なものとなっている中、食味優先で均一化した信頼性の高い産地銘柄にしようと、国や県、町の補助を受け平成六年度に増築工事に着手、七年度に選果機工事

などを行ひ、このほど完成したものです。総事業費は約九億六千万円で、その内、町からは一億二百五十万円が補助されました。

感性を

文化祭

「素敵にみがこう感性を」をテーマとした、第31回朝日町芸術文化祭が11月3日から3日間、中央公民館と西、北部公民館を中心に華やかに開催されました。日頃から芸術文化に親しみ、活動されているみなさんの発表や作品が展示され、訪れた多くの人たちに感動と文化の薫りを伝えていました。

また今年初めて、ユニークないが栗投げ大会やミニバイクの体験試乗も北部地区で開催。子供たちも大喜びで、テレビでも放映される人気ぶりでした。



民謡愛好会によるユニークな踊り。なんとも楽しい表情ですね



町民体育館の展示会場は自慢の盆栽、絵画、書、写真などでいっぱい



購入されたティンバニーの楽器も加わり、迫力ある演奏を披露する朝日中吹奏楽部のみなさん



西小ファンファーレバンド。服装もバッチリ決まって軽快に演奏



「ぼく、うまく乗れたよ」北部地区で行われたミニバイクの体験試乗コーナー。モトクロス用バイクなども披露され、子供たちも大喜び



どこまで飛ぶかな？楽しいいが栗投げ大会



「かわいいいなあ」日本舞踊の発表会



おいしいだんごだよー。婦人会売店も大にぎわい

素敵にみがこう

第31回 芸術



盆栽の整枝や針金かけの実演



きたえた自慢ののどで詩吟を披露



華道展は美を追求した見事な作品ばかり

みんなのひろば



浅井 元町

葉子さん
周一さん



2年前、友達どうしで海に行き偶然に出会ったという2人。お互いのグループが意気投合し、大いに盛り上がり、周一さんは葉子さんの誕生日に飲みに行くことを約束、それ以来付き合い始めたとのことです。お互いの印象を「最初は遊び人だと思ったが、付き合って見ていい人だなと感じた」と葉子さん。周一さんは「すてきで気になる存在だった」と、照れくさそうに語ってくれました。

葉子さんはバスガイドをしていたとのことで、周一さんと休みが合わないことから、デートは夕食が主だったという。今年の初詣での時から、葉子さんとの結婚を心に決めていた周一さんは、男らしくストレートに「結婚しようか」とプロポーズ。見事に天童市の美人の葉子さんのハートを射止め、10月7日に結婚式をあげました。「いつまでも仲良く、お互いに思いやりのある明るい家庭をつくりたい」と語る2人は、幸せいっぱいに輝いていました。

保母	園児B	保母	園児A
「？」	「？」	「？」	「？」
て見つか?	て見つか?	りきつて売つていた園児たち)	(お店やさんごっこをして、は
て見つか?	て見つか?	「いらっしゃい、おいし	りきつて売つていた園児たち)
て見つか?	て見つか?	いパンですよ」	「いらっしゃい、おいし
て見つか?	て見つか?	「あら、おいしそうなパン	いパンですよ」
て見つか?	て見つか?	など、フライパンもあ	ンだね。一つください
て見つか?	て見つか?	んぜ。こんど持つて来	せいせい、ほくんちさ



すてきな仲間たち

朝日町インディアカ協会



いいスポーツに出会って

べにはな国体の前の年に朝日町で始められたインディアカ。西部レク、町大会、県スポレク祭、職場対抗等に参加してチームづくりをし、昨年協会を結成しました。メンバーも若い子連れママ、そうでないママ、パパ、独身の男性といろいろあり、毎週火曜日夜7時30分から町民体育館で練習しています。ある試合で、60歳代の人たちが楽しくプレーしているのを見て、これは若い人たちだけのスポーツではないと気がつき、あと5年位かなと思っていた私たちも「20年は出来る!」と将来に夢を持ち、いいスポーツに出会った喜びを感じています。きらめく汗を流せるインディアカを、一緒にしませんか。

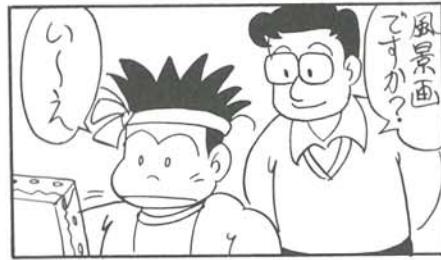
(代表 阿部 67-2257)

せんせい
さゆり保育園
あ・み・ね



作・ホリイ (83)

(83)



鈴木 孝彦さん
(大町)

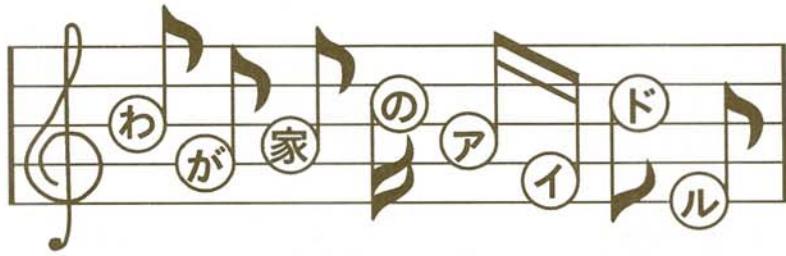
ひとことトーク

天気を22年間
毎日記録しています

～初雪が早いときは
雪が多くありません～

昭和四十九年から二十二年間、毎日晴雨表を書き続けています。元旦に何げなく見たカレンダーの裏に、晴雨表の欄がつたのがきっかけなんですね。二十二年間記録した内、初雪が一番早かったのは、昭和五十六年の十一月七日の夜ですね。でも、初雪が早い時は雪はあまり多くないようです。雪が連続して降り続いたのは、昭和五十九年の十三日間、雨は昭和六十一年の七日間が最高ですね。

果樹の消毒をしたい日、建前や結婚式、自分の生まれた日の大天気を聞きにくる人もいました。そんな時は「やつててよかつた」という思いです。二十二年間統けられたのも、病気もせず健康だつたから、それに子供に金で買えない宝物を残したかったんです。今後は三十年を目標に、続けて行きたいと思っています。



安藤克久ちゃん(1歳・松原)
(両親は克幸さん・ひろみさん)



小野銀治ちゃん(11カ月・大谷6)
(両親は康仁さん・真紀さん)



阿部洋介ちゃん(3歳・立木)
(両親は直行さん・真由美さん)



清野真好ちゃん(2歳・四ノ沢)
(両親は久憲さん・ゆき江さん)

「今日は2歳の誕生日」

おじゃまします 社長さん



ダンプや4t車など9台を所有

社長 石黒祐次さん
昭和28年2月12日生まれ
趣味 つり

(有)ワインエクスプレス

(松原)

▼会社では、何を運んでいるのですか。

王子運送山形営業所の下請けで、東根市のオオヤマ照明やアイジーエンジニアリングの製品を、関東方面や東北各地に運んでいます。

他にも、長井市の山形青果センターから、野菜や果実を毎日一台、関東方面に運びます。

これからは、ぜひ地元の企業や農家の方にも、お役に立ちたいと思っています。

▼会社の概要を教えてください。

平成三年に有限会社として設立しました。現在、4tワイン車を中心九台を所有し、私を含めて九人でやっています。ほとんどが二十代の若い従業員で、ひとりですが若い女性ドライバーもいます。

▼会社で自慢できることは何ですか。

全車に電話を取り付けており、家族ともすぐに連絡を取り、安心できるということです。全国の中小運送業者でつくる物流ローカルネットワークにも加盟し、お互い助け合いながら業績の向上に努めています。

▼社長がいつも心がけていることを教えてください。

とにかく安全運転をして「指定された時間にきちんと届ける」の一言につきます。

沢内チームが優勝

第12回アップル駅伝大会



さわやかな秋空が広がる十月十日、第十二回アップル駅伝競争大会が町内一周の十一区間、二十七戻りのコースで行われ、選手たちはリンゴがたわわに実る朝日路に健脚を競いました。

連日練習に励んできた小学生から壮年まで百五十四人、四十五チームが参加。地区対抗とあって、大勢の地区民が応援に駆けつけました。

- 成績
 - ① 沢内 (1時間37分40秒)
 - ② 常盤 (1時間40分35秒)
 - ③ 三中 (1時間41分0秒)

■ 区間賞（）はチーム名

伊藤勲（澤内）・斎藤和彦（上郷）・阿部和寿（上郷）・浅岡若菜（西町）・渡辺正博（宮宿）・鈴木幸喜（三中）・石黒宏（松井）・熊谷あゆみ（宮宿）・菅井貴子（和合A）・菅井充（和合A）・海野宏行（澤内）

菅井智子さん(25歳)
小原・牡羊座・A型
寒河江市立病院勤務



Q 趣味・特技は
旅行が好きで、年に一回は学生時代の友人三~四人で海外旅行に行っています。一泊二日の温泉旅行も大好きです。

Q 休日の過ごし方は
前日が夜勤だと、午前中は寝てることが多いです。家に居る時は、ビデオを観たり本を読んだり、友達と買い物に出かけたりします。りんご温泉にもよく行くんですよ。

Q 今、してみたいことは
長期の休みがあれば、ゆっくりと海外のいろんな国を行くんですよ。

Q 理想の男性と結婚は
旅行してみたいです。エジプトとか小さな島とか珍しい所にも行って、世界中の人々に会い、いろんなものを見て…。

Q どういう町にしたいですか
豊かな自然是そのまま大切にし、温泉を利用した運動ができる、フィットネス的な機能をもつ施設があつたらいですね。

沼向
近衛

優さん
(和合小3年)
美里さん
(7歳)
理奈さん
(6歳)
おじいちゃん
良一さん
(60歳)
おばあちゃん
とみさん
(60歳)



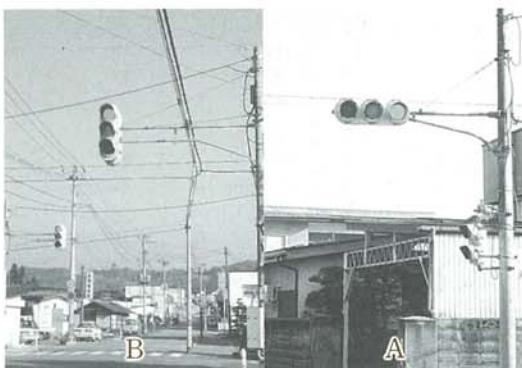
わたしのおばあちゃん

わたしのおばあちゃんは、おりょう理とやさい作りが上手です。いつも、おいしいやさいをつかって、おかずをたくさん作ってくれます。わたしはとくに、オムライスなどづけが大きすぎます。
それから、おばあちゃんは、わたしたち三人のめんどうをよく見てくれます。いつもわたくしが学校から帰ると、「おかえり。今日、おもしやいごどあつけが。」と言ってくれます。
わたしはそんなおばあちゃんが大好きです。 —優—

図書券が当たる

広報クイズ

今すぐ応募しよう!



【問題】左Aの写真は横型の信号機の場合、一番上の色は? 機の場所は何人いる?

【応募方法】(11月30日締め切り)
ハガキに答えを記入し、住所・

【問題】左Bのような縦型の信号機の場合、一番上の色は?
機の場所は? **【応募方法】**(11月30日締め切り)
ハガキに答えを記入し、住所・
氏名・年齢・電話番号を書き添えの上、宮宿一一五朝日町役場内「広報あさひまち」まで。正解者の中から抽選で3人の方に、図書券をプレゼントします。
どうぞお寄せください。

【先月号の当選者】安藤エミ子さん(常盤)・白田ヨシコさん(大谷三)・佐藤秀幸さん(大船木)
【先月号の答え】①ヒメサユリ
②5人 ③5人

福島国体に出場して

滝川 雅子さん(本町)
種目 卓 球



小さな白球を通して

「友よ ほんとうの空に」と
ベーをスローガンに、第50回国民体育大会秋季大会の卓球競技に出場することができ、嬉しく思うと同時に、いろんなことを得ることができました。

須賀川アリーナを会場に、成年女子二部の一員として試合に臨んだものの、思うようにいかず、予選リーグを突破することできませんでした。そんな自分が腹立たしく、そして新たに勝つための厳しさや、一本の大敗さを肌身に感じていました。

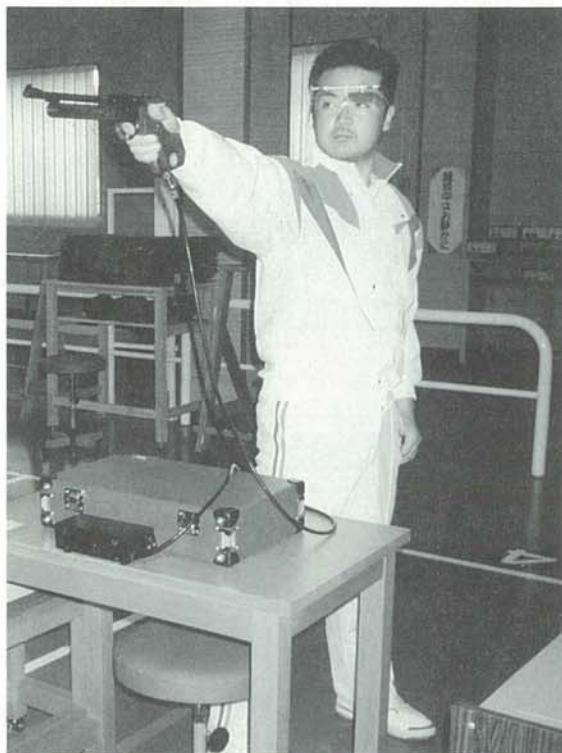
そんな時ふと気が付くと、会

場には民泊先の方たちが、旗を持つて応援して下さっているのです。地元の応援をするより先に私たちの所に来て、声援を送つて下さっていたのです。それを見て、何か心うたれるものがありました。

この小さな白球を通して、いろんな人と出会えるすばらしさ、ふれあえることの喜びを味わうことができ、これ以上のものはありませんでした。

やつぱり卓球が好きです。今後も新たな目標に向って、続けて行きたいと思っています。

堀 浩彰さん(真中)
種目 ライフル射撃
ビームピストル7位入賞



肌で感じた国体の空気

ライフル射撃はオリンピックや国体の正式種目で、標的の中を正確に狙う集中力が要求される競技です。年齢や男女の別なく楽しめるため、高校生から六十歳以上まで現役選手として幅広く活躍しています。自分は射撃を始めて今年で四年目、べにばな国体リハーサル大会を南陽射撃場で見学したのがきっかけでした。大会は全国各地で開催されるため、射撃を始めてからいろんな所に行く機会に恵まれ、その中でも今回の国体は印象的な体験でした。開会式の入場行進の列の中で「ひとつ夢が

実現した」という嬉しさと共に、「ほんとにこんな所にいていいのかな」という戸惑いを感じました。そのためか最初の種目では緊張しそぎ、アベレージを大きく下回る点数で決勝に残れませんでした。しかし、一週間の会場滞在(二本松市)で国体の雰囲気にも慣れ、最終日のピストル競技では七位に入賞、表彰台に上ることができました。今までの練習が無駄ではなかつたとほつとしています。来年の「ひろしま国体」では、上位入賞を目指にがんばります。

ばあちゃんの知恵袋

7

冬の漬物を漬け込む季節になりました。おいしい白菜漬けをご紹介しましょう。

=材 料=	
白菜	5株
塩	適宜
みりん	2カップ
にんにく	5かけ
リンゴ	3ケ
イカの粉	少々

- ④にんにくをすりおろし、みりんでサッと煮て、さめてから、皮ごといちょう切りにしたリンゴと、イカの粉(袋の1/3位)を合わせておく。

⑤白菜をたるに並べ、1段ずつ、④をふりかけていく。重石は最初より小さめがいいでしょう。漬けかえてから4～5日したら食べられます。

【ワンポイントメモ】

- ・重石は最初2つにしたら、漬けかえの時は1つ位。
 - ・にんにくは、すりおろして煮ると臭くない。
 - ・漬けかえる前、塩加減をみてしょっぱい時は、④に砂糖を湯のみ茶碗1杯位加えるといい。

渡辺 滌子さん（元町）

おいしい白菜清け

各種大会成績

■山形県少年少女スポーツ交流大会

(10月1日 山形市総合スポーツセンター)

劍道競技

優勝 B ブロック (男子)
宮宿剣道スポーツ少年団
D ブロック (男子)
大谷剣道スポーツ少年団
B ブロック (女子)
送橋剣道スポーツ少年団

■第30回西村山地区秋季ロードレース大会

(10月22日 塞河江市)

高校・一般男子

1位	海野宏行(送橋)	31分01秒
2位	鈴木幸喜(高田)	31分29秒
5位	石黒宏(大船木)	33分19秒
6位	濱野正利(送橋)	33分28秒

■第7回北部地区婦人ビーチバレー大会

(10月29日 北部体育馆)

1位	ひがしキャンディーズ(大谷6)
2位	ノモノモーズ (栗木沢)
3位	ビンビンB (大暮山)



りんごの樹について学ぶ 子供たち（りんご資料館）

たとえば昔は、青そや木ろうじ
うるしなどについての仕事が感
んに行われ、それらについての
伝統技術や道具が伝えられて
います。

でも、これらを守り、残し、
伝えていく場所がないために、
どんどん忘れ去られようとして
います。

これから産業や生活を考え

それとともに、子どもたちや
青年たちに、実際に見てもらい
理解してもらう場所が必要です。
地域の理解と協力をいただき
ながら、町の宝物を見てもらい、
理解してもらう場所をつくるこ
とも、エコミュージアムにとつ
て大切なことです。

エコミュージアムは、「町の宝物を守り伝える」と前回お話ししました。では、どのようにして守り伝えるのでしょうか。

まず、これまで私たちの父祖父母が守り伝えて来た宝物を、集めたり整理したりする人や、町民に見てもらい、理解してもらう場所が必要です。

より良いものにしていくには、どうしても、これまで守り伝えられて来た、自然や風景、祖先の知恵や技術が必要です。まず、なるべく時間をかけて、これらの伝統や農業、それをとり巻く、すばらしいブナ林の自然や、農村の美しい風景についての調査を行い、写真、録音、録画などによつて収集し、大切

よくわかる「エコノミージャム」入門
「町の宝物を守り伝える」 その二 ⑥

