

子供は甘い物が好きですか

す。子供は大人が与えなければ甘い物を手にできないのですから、時には毅然とした態度も必要でしよう。

●具体的にはどうすれば……

まず、離乳期が大切です。離乳開始のころ必要な栄養は離乳食でほんとうに子供の健康を考えるなら、時には毅然とした態度も必要でしよう。

●最近は食事の塩分制限等が普及し、脳卒中の死亡は減少してきましたが、食品添加物等身の回りに発がん物質が増え、これに伴うがんが増えてきた。

●五ミリ程度の小さいがんでも胃カメラで見つかる。またこのよ

うな小さいがんは百分近く完治する。しかし、発見が遅れて大きくなつたがんほど、完治率は低くなる。

●このため、年一回の検診は必ず受ける。前年異常がなかつたら今年は受けないというようなくなります。がんの進行を二年近く放置することになり、危険率が高くなる。

●甘味制限とは……

むし歯予防のために、食事も含みます。が主としておやつに与える

甘い物(チョコレート、キャラメル、アイスクリーム、甘いスナック菓子類等)を制限したり、他の物に代えることです。

●むし歯予防には、歯みがきの方

が有効なのでは……

大人(永久歯)は歯みがきの方

が有効です。しかし、子供(乳歯)

は、甘味制限の方が効果がありま

す。それは、乳歯はエナメル質が薄い、子供は大人より甘い物を食

べる、歯がうまくみがけない、などの理由からです。

●子供が甘い物好きで困るが……

人間は本来甘い物を好みます。

そして、乳児は特に甘い物が好きです。しかし、子供の好みに合わせ甘い物ばかり食べさせていると、むし歯や偏食の原因になります。

●具体的にはどうすれば……

まず、離乳期が大切です。離乳開始のころ必要な栄養は離乳食でほんとうに子供の健康を考えるなら、時には毅然とした態度も必要でしよう。

●母親が与えなくても、祖母等が子供の健やかな成長は、両親だけでなく家族全体の願いです。支障がない限り、よく話し合って協力してもらいましょう。

●その他に注意することは……

寝ている間の方が唾液の流出がなく、むし歯をつくる危険性があります。したがって、昼寝の前や夕食後に甘い物を食べさせることは避けるようにし、もし食べさせた場合は、必ず歯みがきをさせてください。

●

させましょう。間食は必ずしも甘い物である必要はないのです。

●母親が与えなくても、祖母等が

甘い物を与えるが……

●

させましょう。間食は必ずしも

甘い物である必要はないのです。

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

ごみ捨て場はみんなのもの

現在、村内の不燃ゴミの処理は、毎月十日に各地区的「収集場所」に出していただき収集しています。その他に個人で直接ごみ捨て場に捨てていたい場合もあるかと思います。

今、村内の「不燃ゴミ捨て場」は、種芋原と東竹沢の二カ所です。以前は虫亀と南平地区にもゴミ捨て場がありました。捨てられたゴミで飽和状態となつたため、現在は閉鎖しています。

最近このゴミ捨て場に、建築廃材等が捨てられているのが時々見られます。今のゴミ捨て場は、日常生活からの不燃ゴミを対象としています。建築関係の大量のゴミ



までを対象にしているわけではありません。建築関係などの廃棄物は、個人であれ、業者であれ自らの責任で処理してください。また、虫亀地区の現在使用禁止となつてあるゴミ捨て場に、まだ時々ゴミが捨てられています。絶対に捨てないようにしてください。

ゴミ捨て場は、糸余曲折の末やみんなが大切に、これからできる限り長い間使っていかなければならぬものです。みなさまのご協力をお願いします。

漁協青年部設立

「錦鯉発祥の地」と言われる山古志村。この錦鯉は、古来より先人たちが品種改良の努力を続けた結果、現在では「泳ぐ宝石」と称され、日本中はもとより世界にまでその名声が行きわたっています。長い歴史を誇る貴重な遺産として、また、発祥の地の誇りを忘れず、そして重要な産業として、これからもいっそう育て、盛り上げて行かなければなりません。



会計 藤井元一さん

副会長 渡辺一治さん

副会長 五十嵐千人さん

会長 酒井俊幸さん

錦鯉業界も適確に対応して行かなければなりません。そこで、フレッシュ感覚と行動力のある若者が、村錦鯉業界の活路を開き振興を図るために切り込み隊として頑張ろう、ということです。

会則によると、目的は「会員相互が協力し、漁協・役場と連携し情報収集等を行い、山古志村の錦鯉の発展を図る」となっています。五月十五日に設立総会が開かれ、会員二人が集まり、会長に酒井俊幸さん（虫亀）、副会長に五十嵐千人さん（虫亀）と渡辺一治さん（竹沢）、会計に藤井元一さん（東竹沢）が選ばされました。この会は毎月一日に定例会を開くことになっており、六月一日の一回目の定例会ですでに、秋の錦鯉シーズンに向かっての競売会・優秀品研修・親睦・生産技術の向上・後継者の育成・錦鯉諸団体との交流等の活動を行うことです。

五月十五日に設立総会が開かれ、会員二人が集まり、会長に酒井俊幸さん（虫亀）、副会長に五十嵐千人さん（虫亀）と渡辺一治さん（竹沢）、会計に藤井元一さん（東竹沢）が選ばされました。この会は毎月一日に定例会を開くことになっており、六月一日の一回目の定例会ですでに、秋の錦鯉シーズンに向かっての競売会・優秀品研修・親睦・生産技術の向上・後継者の育成・錦鯉諸団体との交流等の活動を行うことです。

昭和四十年代の錦鯉ブームから二十余年。あのころ主役を担つていたおとうさんたちも、そろそろシルバー世代。後継者への世代交代も進みつつあるようです。村錦鯉業界の基幹は、山古志漁協（組合員一九六人）です。この漁協組合員の若者たちが、このたび「山古志漁協・青年部」を設立しました。変遷する社会情勢に、

現在決まっている活動内容は、八月二十八日に当歳田上り評議会、九月二十三日に当歳優秀品即売会、十月二十二日に漁協優秀品市場へ三万円市場の併設等です。

今後の活躍を期待しましょう。

7月の 納・税・保険料

- ★固定資産税(2期)
- ★国民健康保険料(7月分)
- ★国民年金保険料(7月分)
- ★保育料(7月分)

婦人 バレーボール 大会

期日 7月10日(日)
午前9時30分から
会場 山古志中学校

第3回 山古志近郷 バドミントン 交流大会

期日 7月10日(日)
午前8時30分から
会場 種芋原小学校

親子 サマーキャンプ

期日 7月30~31日
会場 見附市
大平キャンプ場
対象 村内の小学校
6年生とその親

昭和63年7月

にいがたの ふる里展に参加

「にいがたのふる里展」が六月十日から二一日まで開かれました。

この催しは、県内各市町村がまちやむらの特産品を展示即売し、

その普及と販売促進をねらつたものです。参加は五九市町村。即売コーナーを設けたのは三九市町村でした。

山古志村も「こいこくの缶詰」、「鯉の甘露煮」、「わら細工の民芸品」等を展示即売いたしました。

また、十八、十九日の土、日曜日には、椎木の畔上定吉さんからむしろ編みの実演をしていただきました。

このふる里展を一回りすると、県内市町村の特産品が全てわかります。山古志村もいつしきんめいに特産品開発をしていますが、他の市町村もいろいろ努力をしていました。

山古志村の即売コーナーでいるようです。秋にはまた新潟で

■ 釜の構造
釜の中は、高さ一m、幅一・四

NHKで錦鯉が放映されます

七月一五日(金)午後一〇時四

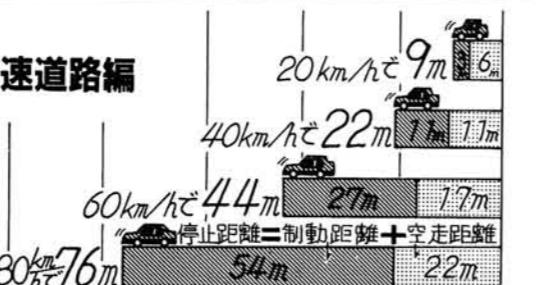
〇分から一一時一〇分(再放送は翌一六日(土)午前一時二〇分

から)までの三〇分間、「錦鯉選

題されて山古志村のコイ師たちが紹介されます。ぜひ、ご覧ください。

ブレーキの過信は禁物

安全な車間距離



空走距離=ドライバーが危険を感じて、ブレーキを踏み、ブレーキが実際にきき始めるまでの距離
制動距離=ブレーキがきき始めてから車が停止するまでの距離

必ず安全な車間距離をとるようにしてください。
なあ、車間距離を十分とついても、前方やその先の自動車の動きに注意していないければ、結果的に必要な車間距離をとつてないことと同じになります。



ユアセルフ

中央総合病院

副院長 杉山一教

医師 八幡和明

糖尿病患者は、現在日本に二〇

万人、四〇歳以上の人の中に二

〇人に一人と言われる位に多い疾

患で、戦後の日常生活の向上にと

もない急速に増えてきた病気です。

食生活の欧米化と自家用車の普及

などにより、栄養のとりすぎと運

動不足がその大きな原因であると

言われ、一種の文明病といつても

いいでしよう。

では糖尿病はどういう病気な

のでしようか。①身内に糖尿

病のいる人、②多食、肥満の人、

③運動不足の人、④アルコールを

たくさん飲む人などは危険性が高

いといわれています。

なかでも身内に糖尿病の患者が

いる人は、遺伝的に糖尿病になりやすいためです。

やさしい体質を受け継いでいる場合

があるので多食、運動不足、肥満

などのよくない生活習慣を続けて

いることが多く、特に注意が必

要です。

糖尿病は気を付けてさえいれば

予防することは十分できる病気な

のです。そしてもし糖尿病と診断

されたら、定期的に医療機関を受

診し、正しい治療を受けるように

して下さい。

糖尿病の治療の基本はまず第一

に毎日の食事と運動です。食事療

法もただご飯をへらしたり、甘い

ものをやめたりするだけでは十分

でなく、バランスのとれた食事を

でも糖分の利用がうまくできなくな

り血糖値が高くなってしまうの

です。放置しておくと、長い間に

よりも濃いことが病気の本質であ

るとして考えられています。糖尿病の

人ではすい臓の一部の働きが十分

でないために食物の栄養分、なか

りも濃いことが病気の本質であ

ると考えられています。糖尿病の

人ではすい臓の一部の働きが十分

合な事態を招いてきます。

ではどんな人が糖尿病になりや

すいのでしょうか。①身内に糖尿

病のいる人、②多食、肥満の人、

③運動不足の人、④アルコールを

たくさん飲む人などは危険性が高

いといわれています。

なかでも身内に糖尿病の患者が

いる人は、遺伝的に糖尿病になりやすいためです。

やさしい体質を受け継いでいる場合

があるので多食、運動不足、肥満

などのよくない生活習慣を続けて

いることが多く、特に注意が必

要です。

糖尿病は気を付けてさえいれば

予防することは十分できる病気な

のです。そしてもし糖尿病と診断

されたら、定期的に医療機関を受

診し、正しい治療を受けるように

して下さい。

糖尿病の治療の基本はまず第一

に毎日の食事と運動です。食事療

法もただご飯をへらしたり、甘い

ものをやめたりするだけでは十分

でなく、バランスのとれた食事を

でも糖分の利用がうまくできなくな

り血糖値が高くなってしまうの

です。放置しておくと、長い間に

よりも濃いことが病気の本質であ

ると考えられています。糖尿病の

人ではすい臓の一部の働きが十分

でないために食物の栄養分、なか

りも濃いことが病気の本質であ

ると考えられています。糖尿病の

<div data-bbox="185