

広報

# ふじかわ



12月号

●平成2年12月5日発行 No.353

## 町のメモ

平成2年12月1日現在	
人口	17,642人
増減	-10人
男	8,652人
女	8,990人
世帯数	4,723世帯
面積	30.92km <sup>2</sup>

富士川町 企画調整課 ☎81-1111  
〒421-33 富士川町岩淵 121

## 手づくりの鎧で 富士川合戦 (第一小学校)



町のこししの目標「健康な心とからだで住みよい町に」



# ポーク ビーンズ

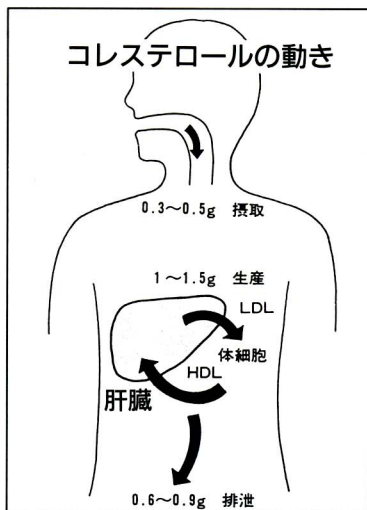
この教室で試食したメニューの1つです。  
ぜひ、お試しください。

## ☆材料 (4人分)

- ・ゆで大豆 (2カップ)
- ・サラダ油 大サジ1
- ・豚もも肉うす切り用 (150g)
- ・トマトピューレ 100g
- ・スープ
- ・玉ネギ 1個
- ・塩 小サジ 1/2
- ・人参 1本
- ・こしょう
- ・セロリー 1本
- ・ベイリーブス

## ☆作り方

- ①豚肉は細切り。玉ねぎ、人参、セロリーは1cm角に。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚肉、セロリー、玉ねぎ、人参の順に炒め、大豆を煮汁といっしょに入れ、ベイリーブス、スープをかぶるくらい入れ、煮る。
- ③少し煮つまったところで、トマトピューレ、塩、こしょうを加え、さらに汁がひたひたになるくらいまで煮つめる。(1人分の塩分1.4g)



上の図のように、体内では食事からとる三倍ものコレステロールがつくられて

総コレステロールの値が高くなると動脈硬化、脳梗塞などへの影響が心配されます。反対に値が低すぎても脳出血を引き起こす恐れがあります。

**体内のコレステロール**  
一日2gを超えると  
肝臓の調整能力も限界

と脂肪の取り方を考えた食事を実際に食べてみました。

# みつめていますか あなたの健康



**実際に試食をして  
これから生かします**

脳梗塞や心筋梗塞の原因物質として注目されているコレステロールは、町で行っている健康診断で必ず測定されます。この中で、コレステロールの数値が高く、要指導・要医療と判定された方が毎年、二割近くいます。この人たちに健康手帳を渡す時、栄養師・保健婦による報告会で、指導をしています。具体的な方法について知らない人が多いようです。そこで、コレステロールを下げる方法や成人病の防止のために、この教室が開

# 成人病教室で正しい知識

コレステロールは大切なもの

最近、大人の病気のほとんどが子どもにまで現れるようになりました。その大きな理由の一つは食生活の変化です。なかでもコレステロールのとりすぎが問題となっています。そこで、コレステロールと上手につきあう方法を考えてみましょう。

会場の保健センターには、二十四人の出席者が集まり、町の保健婦からコレステロールが人間の体にとって、重要な役割を果たしていることや数値によってどのような作用があるかなどを勉強しました。次に栄養士の酒井壽子さんから食生活の面から、成人病予防という点を中心に、これから心がけたい食事のあり方について、講義を受けました。

会場に集った人たちは、講師の話に耳を傾け、熱心にメモを取り、「この教室に参加して、成人病の予防や実際の食生活とは違った料理方法を学ぶことができたいへんよかったです」と話し、好評でした。最後に、全員で低コレステロール

## コレステロールってなに？

コレステロールは悪者あつかいされていますが、人間の体には大切な成分です。これは脂質の一つで脳や神経組織、細胞膜などをつくったり、ホルモンの素材として、健康を維持する上で欠かせないものです。しかし、体内に多くとればよいかというと、決してそうではありません。血液中の数値が高くなると動脈硬化を起こしやすいので、注意が必要です。

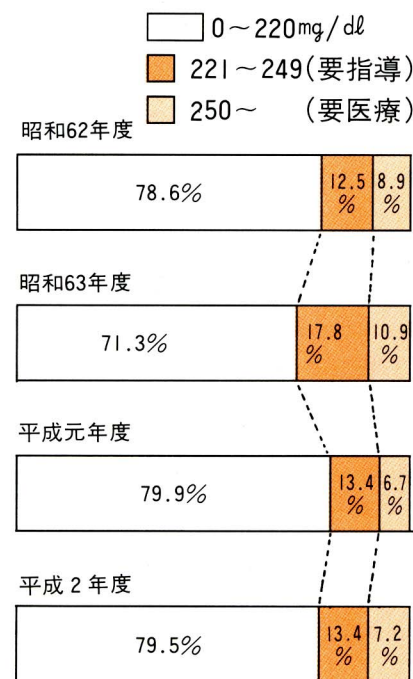


栄養士  
酒井壽子さん

成人病の予防には、食事のバランスに注意することが必要です。体質的なこともあり、なかなか変えられない人が多いのですが、がまん強く続けることが大切です。

幼稚園や小学校の子どもの中には、脂肪を取りすぎて、成人病の予備軍が増えています。お母さんたちも毎日の食事には、気をつけて用意していると思いますが、偏食しないで、六つの基礎食品をバランスよくとるように、がんばってください。

## 富士川町の健康診断での 総コレステロールの推移



# 新議場に よせて

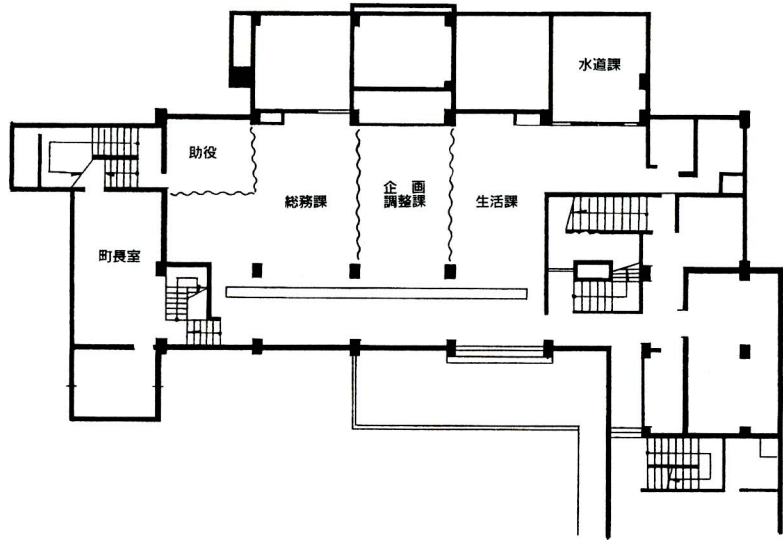
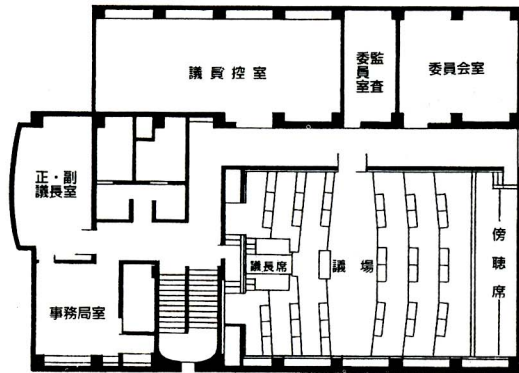


富士川町議会議長  
渡辺浩章

このたび、固定席の新議場が完成しました。議場は、町民皆様の負託を受けた議員が、慎重に審議する場所であり、議場の新設については賛否両論ありましたが、従来の議場では録音・照明設備などが不十分であり、現庁舎の事務スペース、会

議室などの狭い面の面も考慮し、合わせて新議場新設となりました。このことをご理解いただき、今後一層、議員活動に邁進することを決意するとともに、皆様の傍聴をお待ちしています。

## 2階

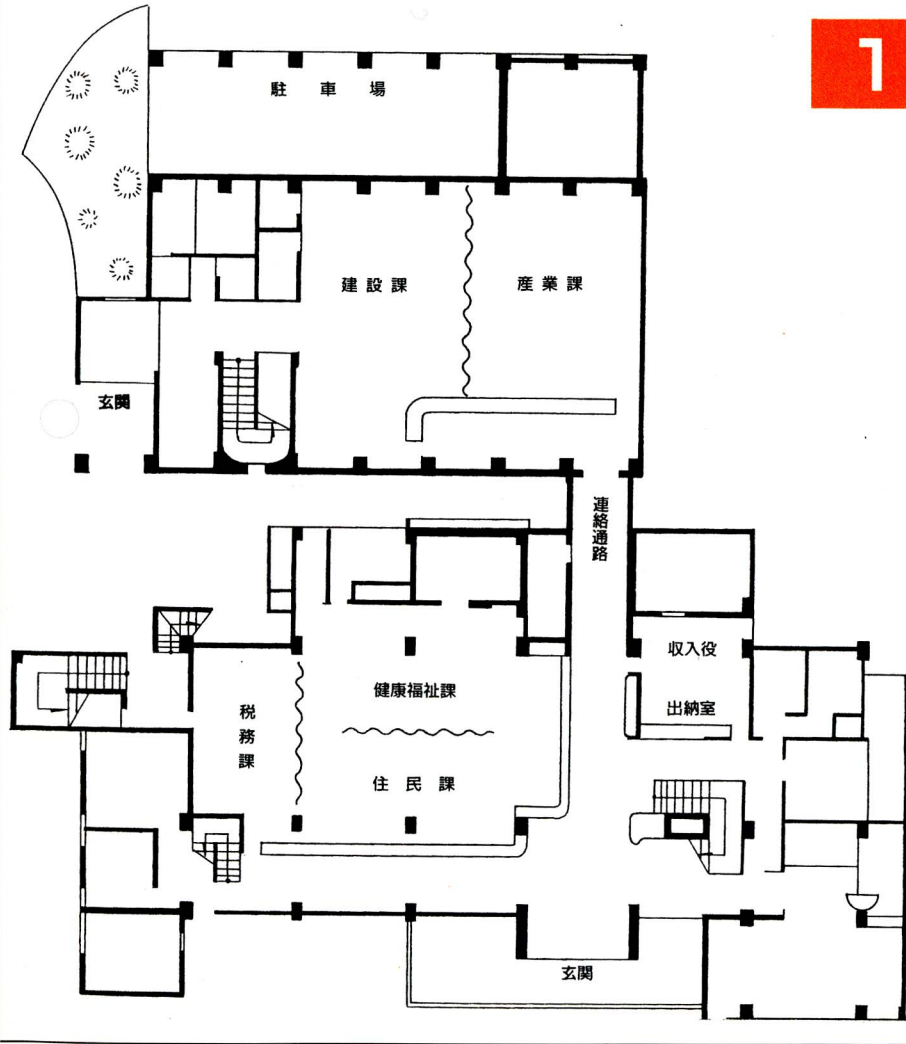


傍聴席から見た議場です



# これが新しい庁舎です

## 1階



平成元年十一月から建設を進めてきました庁舎増改築工事が完成しました。新しい庁舎は、二階に議場、委員会室などが配置され、一階は建設課、産業課の事務室になっています。この配置替えのため、今までの課の配置も変更されましたので、お知らせします。

### 新しい庁舎のあらまし

- ☆敷地面積 2,881㎡
- ☆階数 3階建
- ☆構造 鉄筋コンクリート
- ☆高さ 10.7m
- ☆工期 平成元年11月30日  
～平成2年11月30日
- ☆事業費 3億0,426万円
- ☆建築面積 470㎡
- ☆延床面積 925㎡

新しい庁舎の2階は、議場、委員会室、正副議長室、事務局室、監査委員室などが配置されています。議場は、議員席(18)、当局席(18)傍聴席(26)が固定され、傍聴席から見やすい構造となっています。

町立第一小学校

新しい議場での十二月定例会

を傍聴しませんか。

☆日時 十二月二十日・二十一日  
午前九時から

# 新春ふじかわ寄席に

## 『柳家小さん親子二代落語会』

毎年恒例となっている「新春ふじかわ寄席」が、平成三年一月十三日(日)、富士川町中央公民館ホールで開かれます。出演は、テレビ・ラジオ等でなじみの落語家・柳家小さん師匠ほかです。

ご家族おそろいで、お正月は、ふじかわ寄席をお楽しみください。

日時 一月十三日(日)  
開場午後五時三十分  
開演午後六時

会場 富士川町中央公民館ホール

出演 柳家小さん  
柳家三語楼  
柳家小緑

入場料 前売券二〇〇〇円  
当日券二二〇〇円



◇プロフィール◇  
柳家小さん  
大正四年長野生まれ浅草育ち。昭和八年四代目小さんに入門して昭和十四年二ツ目、昭和二十二年真打昇進、昭和二十五年五代目小さんを襲名。昭和四十七年落語協会会長となり現在に至る。

昭和三十七、四十二年芸術祭奨励賞・昭和五十五年紫綬褒賞・昭和六十年勲四等旭日小綬章をそれぞれ受章しております。

☆柳家三語楼  
昭和二十二年東京目白生まれ。昭和三十八年小さんに入門して昭和四十二年二ツ目、昭和五十一年真打昇進。

☆柳家小緑  
昭和四十六年東京目白生まれ。昭和五十六年初高座、平成元年二ツ目となる。

### 健康・体力づくり入門 ⑤

#### ―運動の効果―

今まで、エアロビクス(酸素をたくさんからだにとりいれる運動)のいくつかをご紹介してきましたが、実践している人はいますか。

今月号では、運動の効果ととりあげてみます。

運動を実践している人のからだは、していない人のからだでは、多くの違いがあります。外見上の違いもそうです。体内にも次のような運動効果が現われてきます。

◎運動をすれば、心臓の拍動数(脈拍)が増加します。

その結果、心筋や血液が増え効率がよくなり、余力のある力強い心臓を作ります。

◎「人は血管とともに老化する」といいます。つまり、動脈が硬化し、弾力性がなくなることで、老化ということになります。運動はその動脈硬化を予防し、若々かしい血管の弾力性を保ちます。

◎運動をすれば全身の血流がよくなり、代謝が改善されます。その結果、よい脂質を増やし、悪い脂質が減り

◎運動をして汗をかくと、からだの疲労感とともに、精神的にも心地よさを感じることで、ストレスの解消に役立ちます。

◎からだの中の物質は、尿や汗などから排出されます。有害物質は尿中よりも汗に多く、逆に必要物質は汗に少ないのです。運動をして汗をかくことのよさの一つは、こんなところにもあるのです。

さて、寒さも本番を迎えますが、冬に健康をそこねる人が多いようです。不活発になりがちな冬にこそ、積極的に運動をしたいものです。



- 〔12月〕
- 9日(日) クリスマスファミリーコンサート
  - 19日(水) 県立大学特別公開講座 (国際化と異文化) まきの木大学全体学習
  - 20日(木) 県立大学特別公開講座 (日本人の季節感)
  - 21日(金) 幼稚園終業式
  - 22日(土) 小・中学校終業式 県立大学特別公開講座 (静岡県の人物史)
  - 26日(水) 体育館利用者大掃除
- 〔1月〕
- 1日(火) 元旦ジョギングのつどい (富士川地区……川坂山) (松野地区……農免道路)
  - 8日(火) 幼・小・中学校始業式
  - 9日(水) 県立大学特別公開講座 (国際化と異文化)
  - 10日(木) 県立大学特別公開講座 (日本人の季節感)
  - 11日(金) まきの木大学新年研修会
  - 12日(土) 県立大学特別公開講座 (静岡県の人物史)
  - 13日(日) 祝 成人
  - 第27回 富士川町駅伝競走大会
  - 新春ふじかわ寄席
  - 15日(火) 第40回 富士川町成人式

### 電気は富士川地区が82歳 松野地区が80歳

みなさんは、富士川町に電灯がもったのはいつか知っていますか。今月はこれについて話します。

富士川町といっても、富士川地区と松野地区では少し時期が違ふようです。四日市製紙株式会社(現新富士製紙株式会社)の資料によると、富士川地区は明治四十一年、松野地区は明治四十三年となりました。

明治四十四年当時、四日市製紙芝川工場が電気を送電しました。明治四十年当時、芝川工場では、芝川の豊富な水力を利用し静岡市周辺まで電気を送電する計画が作られ、その最初の送電地区となったのが明治四十一年の富士川地区と富士郡芝富村(芝川町)です。ちなみに、その他の地区は、松野地区と静岡市が明治四十三年、内房村(芝川町)が明治四十四年、小島村(清水市)が大正元年となっています。

ところで、なぜ芝川町に近い松野地区が、富士川地区より二年も遅れたか疑問に思うでしょう。そこで、その事情をみると、田中光顕伯爵の力があつたようです。というのは、田中伯爵は明治三十九年、みなさんも存知の「古谿荘」の建設に着手(明治四十二年完成)、電灯設備はドイツから輸入、ところが電灯用の電気を送電してもらえないところがない。このため電気事業を計画していた四日市製紙に依頼、敷地内は配線を全て地下埋設し現在に至っています。

この「古谿荘」への送電のために、富士川地区が他地区に先駆け電灯がつけられる原因となったのです。

最後に、明治四十三年当時の電灯の数を記しますと、中之郷地区が三〇九灯、岩瀬地区が一四四灯、これとは別に「古谿荘」だけで二五二灯を使用したとなっています。また「古谿荘」で明治四十三年上期に使用した電気料金は八〇・五九円です。

#### 購入図書を紹介

- 新しく購入した図書を紹介します。
- ◎参考図書  
日本宗教学典  
日本仏教語辞典  
神道大辞典
- 国史大辞典 1、11  
原色牧野植物大図鑑  
原色魚類検索図鑑  
野菜園芸大事典  
邦楽百科辞典
- 新潮世界文学辞典  
新潮日本文学辞典  
日本語百科大事典
- ◎一般図書  
密告の正午 赤川次郎  
わたしのお弁当 劇場佐野英子  
寂聴・観音経 瀬戸内寂聴  
額田王の暗号 藤村由加  
向田邦子全集 向田邦子  
最後の人 山本夏彦  
真夜中は別の顔  
シドニー・シエルゲン  
土門拳の古寺巡礼 土門拳  
日本民俗文化大系  
日本考古学を学ぶ

### 図書室だより

九月上旬に行われた第44回『読書世論調査』によると、「図書館の利用状況について」この一年間に公共図書館を利用したことがある人は約二割で、年十回程度利用しており、利用しなかった人は「忙しくて行く時間がない」「利用しようとは思わない」ことなどを理由としてあげていました。さて、あなたは図書室を有効に利用していますか。

図書室の開いている時間は午前九時から午後五時。貸出手続きは初めて本を借りる時に貸出カードを作れば、一人三冊まで、本・雑誌・紙芝居・ビデオテープを借りることができます。読みたい本がない場合はリクエストすることもできます。

また、図書室は本などを貸し出すだけでなく、何か知りたいと思う方に対して、調べもののお手伝いをするところでもあり、百科辞典や各種専門辞典なども備えてつてあります。

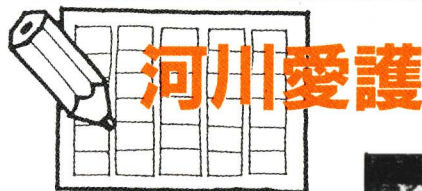
河川愛護作文

優秀賞を受賞

塩坂理枝さん 第一小

建設省では、河川愛護月間の行事の一環として、富士川水系の小・中学生を対象に、「河川愛護作文」を募集しました。この中で、町立第一小学校六年の塩坂理枝さんが優秀賞を受賞し、建設省甲府工事事務所から賞状と副賞が送られました。その作品を紹介します。

- また、第一小学校の次の子どもたちが、優良賞に輝きました。
- 西村菜穂 (六年)
- 望月純子 (六年)
- 朝原大輔 (六年)
- 岩永奈穂子 (六年)
- 山田喜美子 (六年)
- 山下淳子 (六年)
- 井出麻衣子 (五年)
- 佐藤敦美 (五年)
- 宇佐美美奈 (五年)



川の心は人間と同じ

第一小学校6年 塩坂理枝

川は、きれいな川ときたない川の二種類があると思う。きれいな川は、山の中で魚がはつきりと見え川が光っている様子がうかんできます。きたない川は東京とか、人の多く住んでいる所で川で、ジュースを飲んだ後のカンを、すぐに川の中に捨てたりする様子がうかんできます。そんな川は、まっくらのような気がする。

私もどぶとかに、食べ終わった後のおかしの袋などを捨ててしまふ。よく考えてみると、自分も魚が捨ててみえるぐらいの川にしたいと思ってるけど、簡単にゴミを捨ててしまふ。どぶだから、もうよこれているからいいやという気持ちがある。その時にはあると思う。でも、年に一度、父や母が一生けん命そうじをして、ズボンなどがドロだらけになってしまふのを意識してないから、簡単に捨ててしまふのかもしれないと思っています。

私もゴミを捨ててしまふっているけど、もっと川を大切にし、川にゴミなどを捨てないでほしいと思う。私は、これから、もっともっと意識して、気をつけていきたいと思う。なにげなく流れている川でも、しっかり役目を果

中学生による水生生物の簡易調査も毎年、行われています



秋の収穫を祝って 『もみじのパーティー』

園庭の柿の実が赤く色づいた11月13日から15日まで、第二幼稚園で『もみじのパーティー』が開かれました。園児たちは柿を収穫して渋を取ったり、さつまいもを焼きいもにしたり、秋の収穫を楽しみました。屋外ステージでは参観に来たお母さんたちといっしょに歌を歌ったり、焼そばやおにぎりを食べて、秋の一日を満喫しました。



わ〜い、おいしそうな焼そば

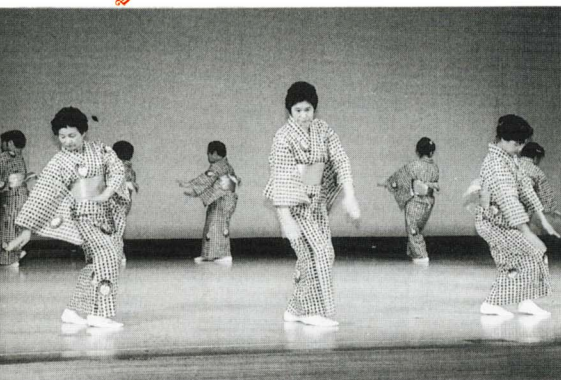
十一月一日から三日まで、中央公民館で第三十六回文化祭が開催されました。展覧会には、日頃の成果を表した力作がたくさん並び、三日の式

典では、次の方々の表彰が行われました。  
町民文化祭記念表彰 (敬称略)

- 渡辺 一光 (新町本町)
- 谷 一郎 (本通三)
- 小沢 勝己 (俣下町)
- 平岩 康夫 (日の出町)
- 金山 幸子 (相生町)
- 教育文化功労 中村 助次 (堺町)
- 社会福祉功労 常盤 登 (木島)

文化祭作品表彰

- 優秀賞 (町長賞) 書 望月勝久 (由比町) 「七言一句」
- 絵画 上野みつ子 (南町) 「祈」 (志岐の島にて)



たくさんの方が熱演した芸能大会

11月の交通事故

人身事故	8件 (11)	合計	24件 (20)
物損事故	16件 (9)		
富士川身延線	11件 (6)		
国道一号线	5件 (7)		
町道	7件 (7)		
県道	1件 (0)		
その他	0件 (0)		

( ) は昨年

富士川短歌会 (天野徳二先生選) 十一月詠草

古里の山を下りて来し川の  
藍濃き秋の海に注げり  
蚊取り線香を腰につるして暗むまで  
夕べひたすら焔うつ恒子さん  
ほの暗き波間にポツと現はれし  
ペンギンの群れ吾に近づくと  
品のよき翁入り来てわが傍ら  
ためらひもなく紙オムツ買ひたり  
血圧も安定せりと告げられて  
働く心にうづくものなし  
駐在所の警官の挨拶に途惑へど  
大文字草を褒めて去りたり  
自らの終の病と知りながら  
言はざりし夫の心今知る  
線香の匂ひを特に嫌ふ夫が  
母死にてより自らが焚く  
寒雨に炬燵を出せば亡き夫の  
横座にたばこの焼け跡残り  
亡き父の小遣ひ銭と励みし  
蒟蒻芋の今も勢ふ  
夫と子と沙弥たる孫と三代で  
今日厳そかに入退寺式  
乳癌の手術をしてより五年を過ぐ  
秋健やかに十六夜の月仰ぐ  
悔みに来し家に別れて夕風の  
中に十月桜見上ぐる  
「愛余子食ふ丸子の宿の古事記よみ  
心走せゆく丸子の丁字屋  
農免道喘きつつ歩む目交に  
稲のみのり田秋の陽に耀ぶ」

焼津	天野 徳二
四十九町	入月 弘子
南町一	上野みつ子
宮町	荻野 敏音
小池	佐藤 ちよ
富士見町	佐野いそ江
南町一	佐野 節子
本通一	清 芳枝
小池	土橋 節子
小池	中川しな子
新町	深沢千代子
上町	望月 晴子
舟山町	望月 八代
本通一	望月 録
本通一	山田 常代



区名	氏名	保護者	続柄
小山	植松 勇人	秀行	長男
上町	武内 沙季	清高	長女
四草町	芦川 優果	宏行	長女
宮町	大沼 千穂	正伸	長女
本通三	山本 絵里香	一彦	二女
東町一	竹之内 愛華	勝	長女
東町二	井上 彩	貴司	長女
南町二	小泉 明日香	勝巳	長女
章森軒	太田 茜	巖	長女
中野台	木村 翔悟	謙二	長男
清水町	赤池 勇樹	勝義	長男

区名	氏名	年齢
堺町	若月市太郎	八八
川坂	小永井つね	九五
新町	青山 高造	五五
大楽窪	石川 芳男	六〇
幸町	二木 保一	七七
南町二	石川 はる	七八
富士見町	小林 きく	七七
富士見町	錦織 勝義	八四
大北町	宇佐美 六郎	七一
大北町	近藤 きん	九〇
大北町	宇佐美 佑哉	二



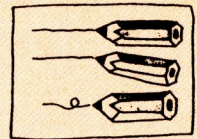
平成2年10月15日  
～11月14日届出分

区名	氏名	年齢
旭町	花田 義一	六九
上町	齋藤 浅次郎	七九
相生町	瀧 嘉巳	六一
相生町	大石 勝太郎	八四

やすらかに

清水町 佐野匡謙 圭紀 長男

## 一里塚



仕事に就いて、早十年。

私の人生の一つの節目を迎える。就職、結婚、子どもの

の誕生など、数々の出来事と同時に年を重ね、あつと

いう間の十年間だったように思える。何かと騒々しい

毎日で、特に十一月は忙しかった。

世の中も、即位の礼で賛否両論があつたが、私は一つの行事として、あの厳肅

な儀式が歴史を知るうえで貴重なものだったと思う。先日、娘の七五三のお祝い

をしました。この祝も、子どもの健やかな成長を願う

親心を表現する一つの儀式です。何かを思う気持ち

も必要ではないか。

物があふれ、飽食の時代と言われているが、人間

として、感情を含めた行動が必要であり、大切な事です。

着物姿で、くつたくな

い子どもの笑顔に「のんびり、すくすく育ってほしい」と願った。(水戸治朗)

## 町への寄付金

10月27日～11月26日

(敬称略)

社会福祉事業へ

十万円 宇佐美一彦(大北町)

老人福祉事業へ

五万円 若月 満作(堺町)

二十万円 錦織 弘

(富士見町)

お母さんの「知恵袋」

ミルク入り

みそ汁

牛乳・乳製品は、私たちが

生涯を通じて、とりたて食品です。食べなれた料理に、

ミルクをプラスして、味の工夫をしてみませんか。

作り方(四人分)

①かぼちゃ(二〇〇g)をやや薄めに切り、玉ねぎ

一〇〇gも薄切りにする。

②これをだし汁(カップ二杯)で煮て、みそ大さじ

二杯を入れ、スキムミルク液(カップ二杯)を加え、沸とう直前で火を止

めます。

他の具の例

・トマトと鶏肉

・さつまいもとねぎ

・キャベツと豆腐

・ジャガイモとベーコン

※スキムミルク液は、水一カップに、スキムミルク大さじ四杯をといたものです。

(婦人会 深澤)