

打込む

山本康子さん
小矢部市白谷五二二四・24歳



北陸高速道小矢部インターから車て五分、山本さん夫婦の経営するシイタケのハウスが見えてくる。去年建てた七十二平方メートルのこのハウス、約七百本の原木が整然と積み、一面に出そろうったシイタケがほのかな香りを漂わせている。康子さんは、勤務先の高岡の証券会社に在職中、故郷で男になろうとUターンしてきた精一さんと知りあって恋愛、「一緒にシイタケ栽培をやろう」「やりましょう」と意気投合。

しかし、シイタケはもちろん農業なんてズブの素人の康子さんには不安な日々が続いた。そこは苦労人で研究熱心な夫から手とり足とりして教えてもらい、ようやく軌道にのって来た。

原木であるナラは、能登から取り寄せ、山梨から仕入れた菌を、冬のうちに植え込む。以前は植菌してから二夏越さないときなかつたものが、現在の菌では十カ月でできるようになった。

精一さんの代になって始めた人工栽培だが、技術革新が早く栽培方法は毎年のように変わるといふ。朝も早いうちから炊事、洗濯、一粒種の網之ちゃん(二歳)を保育所へ送った後収穫、そして午後からパック詰め、出荷と忙しい毎

日。それでも「つらい」と思ったことはない」という頑張りやの康子さん。

四年前に始めたシイタケを、ここまでやってこられたのも、康子の頑張りがあつたからと精一さんは顔をほころばせる。

二ヘクタールの田んぼは、義父正雄さん、義母美作子さんがやっている。しかし、この秋には、シイタケの栽培規模を拡大し、近い将来には専



近いうちにはこの田んぼにもハウスを広げて……と若夫婦は意欲的だ

業化を図ろうと、意欲あふれる若夫婦は夢をふくらませている。

●推せんのことば

富山県林政課長 国分和夫

林業の特産品としての「シイタケ」栽培は、県内ではさかんに行われている。昨年の生産量も生シイタケ四百二十七ト、乾燥シイタケ六・七トと年々増加している。

シイタケは古くから栄養価の高い食品と知られており、高血圧患者の県民みなさまにもお奨めしたい食品です。

山本さん夫婦は、このシイタケづくりに、根っからの研究心をフル運転して取り組んでおられるが、生産性を高めてガンバっていただきたい。



福祉はみんなの手で

ボランティアスクールで学ぶ人々

あなたもボランティアに参加しませんか

生活水準の向上に伴って、物質偏重・利益優先の風潮がまんえんしてくると、ややもすると人と人の心のつながり、思いやりや助け合いの心が失われがちです。

「誰かが」でなく「自分で」

このようなことから考えますと、人と人の助け合いは、「自分分がやらなくても誰かがやってくれる」という性質のものでは

会を構成する全ての人々と深いかわりあいをもって成り立っている以上、福祉社会の実現を支えるものは、人と人の助けあいではないでしょうか。そこにボランティア活動の意義があります。

ありませんし、また、他人から強制されて行うものでもありません。それはあくまでも私たちの自主性によるものです。

ボランティアの活動内容

ボランティア活動には次のような種類があります。

- (1) 地域ボランティア
- (2) 在宅要援護者に対するボラン



七夕の短冊つけをばあちゃんたちと一緒にやろうと 近くの保育園児が長生寮を訪れた

10月号●もくじ

この道を選んだ若い女性後継者	表紙・表2	知っておきたい国民年金あれこれ	15
山本康子さん		安全・快適そして経済的	
福祉はみんなの手で		省エネ住宅のすすめ	16~17
あなたもボランティアに参加しませんか	1~4	創意と工夫で	
良質・安定・多収はよい土づくりから	5~7	わが家も省エネルギー農業	18~19
守り育て伝えたい		かしこい消費者シリーズNo31	
これからの林政	8~10	牛乳—そのすぐれた栄養	20~21
秋の全国防犯運動	11	トビックス 8月16日~9月15日	22~23
新雪期の山岳遭難防止	11	みんなの交通安全シリーズ	24
市町村民話⑨滑川市		県有美術品シリーズ	
孝徳泉	12~13	本来無一物 朝比奈宗源作	表3
相談室	14	あなたもジョギングしてみませんか	表4



福寿園を訪れた高校生ボランティア 彼女らの訪問に老人たちも心なごむ



ご老人が満面に笑みをたたえている
—「握手の集い」での一コマ—

学習指導や趣味、技能の指導、施設の清掃、補修、洗濯、身の回り物の提供、行事手伝いなどの活動。

相談はあそび
ボランティア活動について、わしくお知りになりたい方、また、参加してみたいとお考えの方は、県社会福祉協議会（富山三二―二九五八）または、市町村の社会福祉協議会へご相談ください。

県内ボランティアグループリスト

グループ名	氏名	住所	会員数	主構成メンバー	主な活動内容
りんどうグループ	大浦 正枝	庄川町青島2	12	主婦	石仏調査、民話の伝承
やまぶきグループ	松下かをる	青島3282	20	"	ねたきり、ひとりぐらし老人訪問
ひまわりグループ	斉藤 紀子	青島100	16	"	人形劇、紙芝居
大門町手話グループ	布目 光	大門町234	20	青年	手話
あすなろの会	岡崎 修	新湊市海老江西町1279	40	"	"
太陽グループ	横山そとい	新片町2-6-2	13	主婦	ゲーム指導、人形づくり
すずらんグループ	二口 梅子	高岡市上牧野89-12	12	"	16 ⁺ 、映写、DHP
灯グループ	笹谷美治子	新湊市庄西町1-14-8	25	"	一人暮らし老人の話し相手等
つくしグループ	有沢 幸子	殿村206	12	"	幼児の託児、ゲーム指導
福寿グループ	堺 笑子	堀岡31	28	"	ねたきり老人の身の回りの世話
白百合グループ	金川 勲子	堀岡229	16	"	ポスター、16 ⁺ 、映写
たんぼぼグループ	中野寿美子	立町7-2	17	"	幼児の託児、折紙、手品
すみれグループ	立野美恵子	東明西町8-12	9	"	16 ⁺ 、映写
やすらぎグループ	花房富美子	本江2899	28	"	一人暮らし老人の身の回りの世話
まごころグループ	渡辺 静子	作道682-2	20	"	"
奈古っ子グループ	梅崎 一江	本町2-3-6	15	"	ゲーム・ソング指導
いずみグループ	鳥本喜志子	本町1-3-17	7	"	民話の伝承
ともしび会	金田 澄子	高岡市大町13-3	16	"	指人形、折紙
あじさいグループ	関原 幸子	白金町12-20	16	"	"
新上野七葉会	嶋田 久二	入善町新上野90号	10	老人	公園清掃、交通教室、声かけよう指導



身体の不自由な方々の手足となることは ボランティアの大切な役割だ

- ① 環境整備活動を行うボランティア
美化運動、保健衛生活動、交通安全運動、遊び場づくりなどの活動。
- ② 過密過疎地域を対象とするボランティア
辺地の援護活動、公害対策、災害地の援護活動など。
- ③ 施設ボランティア
社会福祉施設収容者に対する活動、在宅老人に対するヘルパー活動、在宅心身障害者や母子父子に対する相談援助活動など。

県内ボランティアグループリスト

グループ名	氏名	住所	会員数	主構成メンバー	主な活動内容
理容奉仕グループ	島田 二郎	小矢部市中央町	11	理容師	ひとりぐらし老人等の理容奉仕
西部グループ	宮口 茂	石動町	26	壮年	地区のひとりぐらし老人の除雪、プール監視等
安楽寺グループ	林 たまき	安楽寺1104	5	"	手芸指導、人形劇
あけぼの会	林 貞子	新富町4-5	16	主婦	心身障害者の世話及び作業の手伝い
ゆきわり草グループ	坂井 章子	井波町井波830の40	9	"	民謡、踊り、ゲーム、ソング、フォークダンス
まつばグループ	堀井 久子	本町4の38	8	"	掃除等
あすなろグループ	宮林宇美代	岩屋352	5	"	人形劇等
大沢野町ボランティア友の会	池田 忠勝	大沢野町上大久保1区	25	壮年	子供の遊び相手
昭友会	寺林 久嘉	長附206-1	23	"	バス停の清掃
こがねグループ	川合 好子	城端町細野761	5	主婦	公共施設の清そう
大鋸屋ボランティアグループ	中島 幸子	理休140	30	"	"
つくしの会	山田 百穂	八尾町井田191	65	壮年青年	身障者との交流
石楠花会	竹山 幸枝	宇奈月町1663	48	主婦	清掃、慰問
泊町人形の家	入江 久	朝日町若草町	15	青年	人形劇
草野四ツ葉会	広畑 年美	草野	4	主婦	演芸
宮崎福寿会	水島 和子	宮崎	8	"	"
りんどう	栗田ムツ子	立山町沢246	27	"	老人の話し相手
もみじ	窪田 弘子	寺田494	12	"	かみしばい、レクリエーション指導
わらんべ	大畑 サキ	長屋	10	"	郷土の文化財、伝承するための小冊子発行
せせらぎ友の会	船見 礼子	前沢3023-6	3	"	声の広報



特別養護老人ホームでの花壇づくりに精を出すボランティア

身体の不自由な子どもたちにとって ボランティアと過ごすときは 何より楽しい



良質・安定・多収は 「よい土づくり」から



地方の低い水田や畑では、きゅう肥の散布が決め手になる。

県内の土はやせている

「コシヒカリを中心とした良質米や、転作物としてつくられている麦・大豆・園芸作物を品質もよく安定して収穫するには、作物をつくり出す「土の地力を高める」ことが最も重要です。

地力が高まると気象災害や病害虫に対する抵抗力が強くなって生産を安定させるだけでなく、肥料や農薬などの節約を可能にし、省資源農業にもなります。

このため、県では昭和三十九年度から土づくり運動をすすめてきましたが、今年も十月を「土づくり強調月間」として「村ぐるみでよい土づくり」をキャッチフレーズに運動をすすめています。

主な土づくり対策

農業試験場が長期間にわたって県内耕地の実態を調べた結果、阻害要因をもつ不良土は、水田により、粘土含量が少なく、耕土の浅いもの。腐植、珪酸、石灰、鉄などの養分が不足しているもの。排水が悪い。などにより、阻害要因をもつ不良土は、水田で五十九割と、全国平均を二十割も上回っています。

本県の土の地力を高める方法として、土の中の腐植含量を高

「広げよう」
みんなのための
ボランティアの輪を

社会福祉協議会、社会福祉施設、ボランティアグループなどが中心となって、十月を「ボランティア活動強調月間」とし、次のような事業を計画しています。ボランティア活動に関心をお持ちの方の参加をお待ちしています。

ボランティア活動を考える

県民のつどい

日時 十月二十一日

午後十二時三十分から

場所 第一生命ビル九階大ホール

内容 活動紹介、交歓会、レクリエーション、講演、相談コーナーの設置

・月間にちなんだポスターの作成・配付

・啓発のためのワッペンを作成

・配付

県内ボランティアグループリスト

グループ名	氏名	住所	会員数	主な構成メンバー	主な活動内容
八起会	舟渡 武	入善町春日	18	青壮年層	ゴミ収集場所の清掃
若鮎会	袖野まり子	古黒部	30	主婦	季節保育所、ラジオ体操指導
古青会	山崎 伸一	古黒部	30	青年壮年	演芸
すみれ	米島 文子	下飯野新	10	主婦	駅前広場の清掃
ひまわり会	井田 君子	芦崎	10	"	海岸清掃
民生委員グループ	浦田美津子	芦崎	3	"	労働奉仕
理容グループ	広野 豊一	入膳	30	壮年	理髪奉仕
小浜町婦人ボランティアグループ	倉橋 民子	小杉町戸破2523-2	80	主婦	おとしよりの世話等
雷鳥会	小中 栄一	富山市呉羽本町6995	60	青年	手話
やまびこグループ	小路 典子	魚津市高畑	15	主婦	交通安全活動
たんぼの会	立 久美子	天神野新699	30	青年	手話
ひまわりの会	大愛和歌子	友道2150	18	主婦	演芸、労働奉仕
一日里親会	長谷川長作	大光寺2265	35	壮年	一日里親になる
ボランティアAグループ	野波 克子	火の宮町13-5	4	主婦	老人に対する話し相手
ボランティアBグループ	船田 節子	末広町8-27	4	"	"
ボランティアCグループ	大谷ヨシエ	小川寺	3	"	"
つくしの会	五十嵐 紀	本江1942-1	5	青年	心身障害児の遊び相手
灯の会	金井 明	本江	30	"	労働奉仕
いちよの会	東山 徳弘	氷見市坪池1015	18	"	手話
早借十日会	村井 宗一	早借2230	14	"	地域の清掃など
明徳会	山崎 国子	上泉236	16	主婦	在宅障害者や一人暮らし老人に対し、相談相手、身の回りの世話
竹の子会	中山 裕喜	熊無237	14	青年	ひとり暮らし老人宅
氷見市新生協議会	中野 武道	窪501	22	壮年	労力・技術奉仕
ビューティサロン比美	中尾 房美	比美町	5	"	ねたきり老人の美容
水曜会	今泉 静子	富山市七軒町	20	主婦	ねたきり老人、おむつづくり
おはなし会	風間 厚子	永楽町8-4	8	"	本の読みかせ、人形劇、折紙、童話などで、子供たちに楽しさを教える
あゆみ会	矢野 美紀	吉作4722	17	"	朗読サービス、カセットテープ吹込み
声のライブラリー友の会	谷 政夫	茶屋新	12	"	"
せいせんおはなし会	佐藤 久栄	音羽町2丁目1-7	4	"	子供会の指導、読書
富山大学ボランティアサークル	広島 敦子	五福区4357-1大久保方	20	大学生	学習指導、遊び
富山中部高校ボランティア委員会	伊藤 葉子	芝園町3丁目26	24	高校生	ゲーム等、遊びによるぞうきんづくり
富山市婦人ボランティア協議会	金岡とも子	新庄町36	80	主婦	除草等労力奉仕
たけすく会	横山 千鶴	水橋館町3265	4	青年	花壇づくり
つくしの会	高谷 正志	西中野東部37山岸方	25	青年学生	精神薄弱児の遊び相手
とわの会	針山 和雄	蓮町南部71-4	70	学生青年主婦	手話
みんなの会	牧野 信行	古寺新町県住3-101号	15	青年	心身障害児の遊び相手
こじかグループ	佐脇 章代	砺波市三郎丸184	10	主婦	指人形、映写会
のぎくグループ	小林 英子	林783	9	"	依頼及び郷土料理の伝承
おおばこグループ	吉川 時子	五郎丸1123	7	"	相談
劇団ムーミン	橋爪 弘	林928	8	青年	童話劇、紙しばい
富山松下電器労働組合	伊藤 賢治	千代246	15	"	子供たちとのレクリエーション
めばえの会	石倉 義則	滑川市笠木89	36	"	手話
のぎくの会	水木田鶴子	領家町63	20	主婦	おむつづくり
ひまわりの会	山口 順一	黒部市石田新町73	20	青年	手話

*この他に、各地に日赤社会奉仕団や婦人会、青年団、ライオンズクラブ、ロータリークラブなどの活動があります。



①バケットを利用して溝掘りをする



②スコップで溝を手直し



③吸水管の敷設

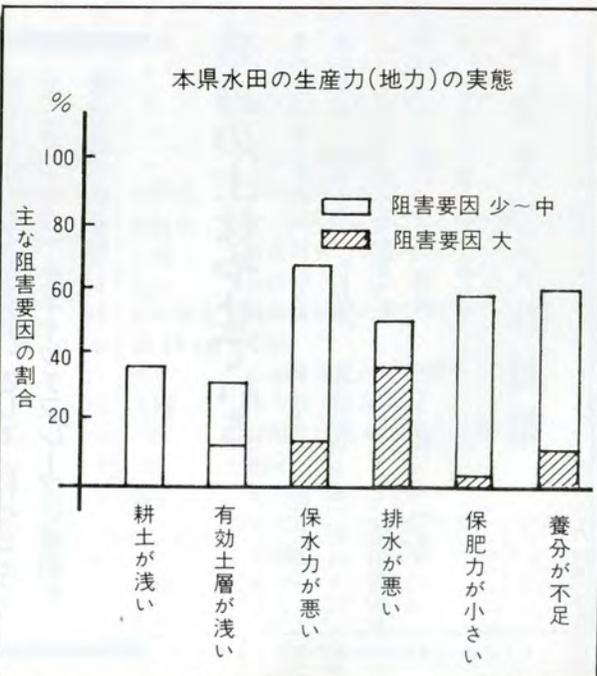


⑤疎水材としてワラを入れる



④疎水材として礫を入れる

暗きよの 上手な作り方



め、質のよい粘土と不足する養分を補給し、水はけをよくすることが最も重要なことです。そのための対策としては…

稲わらは秋早くすきこむ
稲わらは土づくりに大切な有機物質です。最近、この大切な稲わらをすきこむと、田が湧き稲がづくりにくくなるといって、田んぼで焼く人がいますが、稲わらを焼くとそれだけ土がやせることとなります。

稲わらに十アール当たり珪酸

石灰二百*と、石灰窒素二十*を散布し、秋に耕して土とよく混ぜ、排水溝を設けて水はけをよくすると、稲わらが早く腐り田の湧きも少なくなると、稲の生育がよくなります。

堆肥の良さをみなおそう
昔は稲わらを堆肥にして施すことが常識でした。しかし、コンバイン刈りになってから、手間のかかる堆肥づくりは極めて少なくなっています。しかし、排水の悪い水田や、中晩生種の

あとでは、田が湧いて稲がづくりにくくなりますので、この場合はつとめて堆肥にして施すようにします。

畜産農家と連携して
地力の低い水田や畑(転換畑を含む)では、きゅう肥の効果が大きく現われます。そこで、畜産農家には「きゅう肥」がありますので、相互に話し合っ組織的につないで散布機械を利用し、省力的に散布するようにします。

施用量は十アール当たり水稲、やさい、麦、マメ科の飼料作物は三、四、大豆は一、程度が適量です。それ以上多く施すとすぎますので注意してください。

耕土の浅い水田は客土を
県内の水田は耕土が浅く、粘土含量の少ないものが多くあります。耕土が浅いと根張りが悪く、肥切れや干ばつなどの影響を受けやすくなります。

このため、耕土の浅い水田は耕土の深さが十五~十八*になるよう、山土などを客土します。

水はけを良くし、根の活力を高める
地下水位が高く、透水性の悪い水田は、水田では根がさか、転換畑では湿害によって根の活力が低下して、収量・品質とも低下します。

また、有機物や土壌改良資材を施用しても、その効果を十分発揮できませんので、明きよや暗きよ、心土破砕を行って、水はけをよくしてやります。

養分補給に珪酸石灰・熔成燐肥を
作物を健全に育てるには、チツソ、リンサン、カリのほかに珪酸、石灰、苦土、鉄などの養分が必要です。

このため、水田では十アール当たり珪酸石灰を二百*、燐酸が不足している黒ボクや赤土はこのほかに熔成燐肥を六十~百*施します。畑(転換畑を含む)は水田に比べ石灰や苦土などが溶脱しやすく、また、畑作物は酸性に弱いので石灰質肥料百*と苦土肥料を二十*耕起前に

施します。



文明の発展を支える森林(大山市榎楽坂付近)

森林は昔から人間生活と深いかわりをもち、文明の発展を支えてきました。森林の緑は自然を代表し、その効用は計り知れず、また生産される木材や副産物は、再生産される唯一の資源として、大きな役割を果たしています。

この森林をより良く生かすことは、私たちの社会が発展していくうえで極めて重要です。今後自然と調和のとれた適切な森林の保育、保護、管理に努めることは、私たちに与えられた大きな使命ではないでしょうか。

守り育て 伝えたい これからの林政

森林のはたらき

森林は私たちの生活に欠くことのできない木材を生産する場であるとともに、水を貯え、木の根で土砂くずれを防ぎ、また空気を浄化し、風をよわらげる働きをもっています。さらに健康的で静かなレクリエーションの場としても広く利用されています。

このように森林は人間の生存に欠くことのできない環境維持の役割をもっているのです。これを森林の公益的機能といっています。この働きを金額に見積りますと、おおよそ、国や、県の年間予算に匹敵するものと試算されています。

このような大きな働きを、よ

機能の種類	富山県 億円	全 国 億円
水源かん養	360	16,100
土砂流出防止	437.6	22,708
土砂崩壊防止	51.8	504
保健休養	149.5	22,500
野鳥獣保護	9.7	6,964
松くい虫防除	11.2	17,718
酸素供給	558.8	48,738
1年間合計	1,578.6	135,232

(昭51.4評価)

り多く期待するために保安林制度があります。特に富山県では地形が急でしかも大きな河川が多いことから、全森林二十八万六千ヘクタールの六十二割にあたる十七万八千ヘクタールの森林が保安林に指定されていますが、これは全国一高い率になっています。

そして、破壊的な開発を規制したり、人工造林に改良したり

また、治山施設を設けたり、保健・休養に利用しやすくする道路を作ったりいろいろな整備に努めています。

人口一人当りの森林面積は、世界平均で一・一三三ヘクタール、カナダで二〇・五一ヘクタール、日本で〇・二六ヘクタール、富山県では〇・二二ヘクタールです。国土の六十八割が森林であつても一人当りになると非常に少なく、世界平均の半分にしかありません。

森林を育てる

現在約二十億立方メートルといわれています。これは霞ヶ関ビルのほぼ四千個分ですが、一人当たりではわずか十九立方メートルです。一年一人当りの消費量は約一立方メートルですから、このまま資源量(蓄積)が増えず、外国からも輸入されないとすれば、およそ十九年間で日本の森林は裸になつてしまうこととなります。

現在全国では木材消費量の六十八割までを、富山県では八十二割余りも外材によって賄っていることを考えると、一日も早く適地に人工的に森林を育て、資源を多くしなければなりません。

今、全国の天然林と人工林の割合は三対二ですが、これを長期造林計画によって反対とし、近い将来、消費量の六十五割までを確保しようと考えています。

富山県でも長期計画をたてて着々造林をすすめています(表1参照)。最近では造林費用が高くなったことや、山村の過疎化から林業労働力の不足などが

長期造林計画(表1)

区分	数量
民有林面積	180,125 ha
造林長期計画	76,430
53年度末造林面積	54,825
53年度末人工林率	30.2%
進捗率	71.1

ひびき、個人造林は年々著しく減ってきています。

森林資源は、石油や石炭などどちがい、植林することによってとれだけでも生産できますが植林や手入れなどをとおかると、生産に莫大な資金と、極めて長い年月を必要としますし、また国土の荒廃にもつながることは

53年度実績 880ha 植林

種別	個人	会社	県・市町村	公社	公団	その他
実績	174ha	3ha	41ha	302ha	280ha	80ha
構成比	20%	0%	5%	34%	32%	9%



草刈十字軍の活躍は各地で反響を呼んでいる

験からも容易に理解できるところです。

今後、活力のある森林を育てなければなりません。国や県が森林開発公社や造林公社に出資するなどして公営造林の推進につとめているのもこのためであります。

森林を育てる人たち

より良い森林を育てるために人工造林を進めています。これを成林させ伐採して利用でき

ますし、非常に苦勞の多い仕事です。

種をとり、苗木を作り、これを植林し、雪起こしや、下草刈、除伐、間伐等の手入れをおこな

このような仕事を昭和三十年代までは、森林所有者である山村の人達が、専門的に行っていたのですが、農閑期に行っていたのですが、

その後、社会の変化にともなうて、現在では、森林組合の作業班員がかわって行うことが多くなりました。

富山県では現在三十一の森林組合があるうち、二十二の組合

に約九百名の人が活躍しています。しかしこの作業班員も高齢化がすすみ、若年層の確保が問題になっていきます。技能者不足が目立つようになりました。社会保障制度の充実や他産業との組合せによる通年就業体制作り等、強く進めなければなりません。

また、富山県で昭和四十九年から始められた学生による「草刈十字軍」は、富山県立技術短大の足立原教授の提唱によるものですが、参加人員は九百三十名(二十大学)におよび、今年も八十名が加わりました。除草剤の公害をなくすること、林業労働の不足を補うこと、ま

森林や林業を理解してもらうために

富山県内に昭和五十一年から

とを目的としたものです。

「みどりの少年団」の結成が始まり、現在小中学生を中心に、十五団約千名の団員を有しています。これは少年期から緑の大切

さを知り、自然を愛し育てる心を養い、自らすすんで森林愛護運動や林業学習を行い、心身をきたえ、立派な社会人となるこ

県土を保全し安らかな生活をもたらすために

富山県の二十八万六千ヘクタールの森林は、県民全体のかけがえのない貴重な財産です。県民総ぐるみで緑をふやし、木材資源を造成し、秩序ある利用を図ることが大切です。

また、直接林業にたずさわる山村の人達の生活を向上し、若者がすすんで定住できるように山村社会を作ることも県民全体で考えるべき重要なことと思

森林は一朝一夕にして作ることはできません。総合的、長期的計画にもとづいて、一歩一歩確実に施策を実行する以外にありません。県民全体の深い理解と協力を求めてやみません。

「両隣り互いにかけて合う声と鍵」

秋の全国防犯運動

10/11
10/20

犯罪のない住みよい社会をつくるため、今年も全国防犯運動が実施されます。この防犯運動も今年で三年目をむかえ、十月十一日から二十日までの十日間、県下各地でも防犯行事等と併せて展開されます。

〈増える窃盗事件〉
昨年一年間、本県で発生した窃盗事件は六千三百四十八件で、一昨年と比べて五十六件も増えており、被害額は、実に三億二千万円にもなっています。なかでも多いのが自転車盗で千三

百十五件となっています。そこでこの運動の目標を、空き巣と自転車盗の防止において、身近な防犯として、つぎのことに気をつけましょう。

する習慣をつける。
・ 出入口や窓にはしようぶなカギを正しくとりつける。
・ カギを郵便受けなどに入れない。
・ 外出にはお隣りに一声かけてかける。

〈自転車の盗難を防ぐには〉
買ったときには防犯登録をうける。
・ 自転車には記名ステッカーをはる。
・ ワイヤーやクサリなどのしっかりした鍵をかける。
・ 長時間路上に放置しない。
・ 両隣り互いにかけて合う声とカギ
・ 自転車はカギと名前がよい見張り



新雪の山スキー!! 危険も

紅葉期から新雪期を迎える三千級級の北アルプス一帯は、すでに冬山の様相を呈しています。立山でも待望の初滑りができるようになって、雄大な自然をバックに豪快な滑降が楽しめます。しかし、天候の不安定なこの時期は吹雪の襲来などが多く、遭難の原因となっています。次のことに注意しましょう。

・ 新雪期の天候は、雨から雪に急変するなど不安定で、身体も寒さになれていないため、疲労凍死の原因となります。

・ 標高二千五百級の立山でのスキーは、一般のゲレンデと異なって地形が複雑で、はいまつや岩が露出しているので、滑降の際にはコースの選定には十分注意しましょう。
・ 吹雪や濃霧中の行動は、遭難の原因になりますので、気象

相談室 ⑥



交通事故にあつたが

先曰、夫が交通事故にあつたが、夫が入院しましたが突然の事故で何をしたらよいかわかりません。どうしたらよいかわかりませんか。教えてください。

回答 交通事故にあつたと治療費の請求・損害賠償など日常経験しない難しい問題に直面します。

これらの問題を早く適切に解決するために次の点を確かめてください。

(1)交通事故の届け出
交通事故がおきた場所の警察署で事故届がしてあるかを確かめ、届け出がしてないときは届け出ること。(加害者には、道路交通法によって届け出義務があります。)これは、保険金の請求、その他に必要な交通事故証明書

をもらうためにも必要です。
(2)事故現場のはげ
被害の状態にもよりますが、できるなら事故のすぐあと記憶の薄れぬうちに、現場の見取図とか事故の経過などを記録しておくこと。できれば写真を撮って現場状況の把握に十分配慮することが必要です。
(3)相手を十分確認する
相手の住所、氏名、年齢、勤め先と雇主の住所、氏名、自動車損害賠償責任保険(自賠責保険)と任意保険加入の会社名等を確認することが大切です。

以上のことの確認と、できるときに早く最寄りの交通事故相談窓口で相談してください。

富山県交通事故相談所では専門の交通事故相談員が、賠償問題、更生問題等交通事故についてのあらゆる相談に応じています。相談は、電話や手紙によるものも受け付けています。
富山県交通事故相談所
場所 県庁三階
電話 (〇七六四)三二四二二
内線四六五

転職を考えているのですが、そのために必要な技能をまだ習得していません。

回答 県では、技能労働者になろうとする方、さらに高度な技能を必要とする方、あるいは寡婦の方々に対して、職業に必要な知識や技能を身につけていた

高等技能学校の入学手続きは

そこで高等技能学校へ入学しようと思つたのですが、手続きを教えてください。

そのため、高等技能学校、職業訓練センター等で、各種の職業訓練を行っています。

県立の高等技能学校および職業訓練センターは次表のとおり

名称	所在地	科目・対象
富山高等技能学校	富山市	機械/板金/溶接/製図/自動車整備/ミシン縫製/木工/配管/経理
黒部高等技能学校	黒部市	機械/電気/自動車整備/建築/木工
福野高等技能学校	東砺波郡福野町	機械/電気/木工/自動車整備
砺波高等技能学校	砺波市	ミシン縫製/溶接
職業訓練センター	射水郡小杉町	溶接/塗装/ブロック建築/事務/建築/配管



技能学校での自動車整備講習風景

です。
入学手続きは、希望する職種と所在地を考慮して、各職業安定所に備えてある入学願書に必要な事項を記入して、提出してください。

入学時期
入校は四月と十月で、職種によって受講期間が六カ月と一年になっておりますので、よくお確かめください。

なお、入学申し込みは開講日の一カ月前から受け付けています。
入校資格
①就職を希望し、受講意欲のある方。
②特に定める学科以外は義務教育を修了した方。
③視力は矯正視力を含めて両眼の和が〇・四以上の方。
④通常の会話ができる方。
⑤著しい運動機能の障害がない方。

その他くわしくは、公共職業安定所または、高等技能学校へ問い合わせてください。

知って おきたい 国民年金 あれこれ

年金制度は通算されます

わが国の年金制度には、国民年金のほかには厚生年金保険など八つの公的年金があつて、国民の誰もがどれかの年金制度に加

入することによって社会保障を受けられる「国民皆年金」の体制ができています。しかし、自営業者を対象にし

ている国民年金や、職場ごとの厚生年金等が分立する形になっていますので、いろいろな職場を移った人の中には、全部の公的年金制度の加入期間を通算すれば年金を受けられるのに、個人の制度の加入期間だけではどの制度からも老齢年金を支給されないことになる人もでてきます。こうした「掛け捨て」を防ぐために、加入したそれぞれの制度の加入期間を合計して一定の年数になれば、それぞれの制度から加入期間に応じた年金を受けられるようにしたのが「通算老齢年金制度」です。通算老齢年金は上の表に該当するとき支給されます。

年金を受けるときは請求手続きが必要です

国民年金は、受ける資格があつても、本人から裁定の請求がないと支給されません。そのためには裁定の請求手続きが必要です。年金を受ける権利がありながら、まだ請求の続きをしていない方はありませんか。次表の条件に該当したときは、市町村の国民年金では、加入された方が年老いたり、障害者になったり、母子世帯になったり、

①通算対象期間を合計した期間が25年(年齢によって24年~10年に短縮)以上あること。

例 厚生年金10年+国民年金15年=25年

②国民年金以外の公的年金の通算対象期間を合計した期間が20年(年齢によっては19年~10年に短縮)以上あること。

例 共済組合13年+厚生年金7年+国民年金3年=23年

この場合は共済組合と厚生年金で20年を満たしているのに、国民年金も3年分が受けられます。

③他の公的年金から老齢年金を受けるのに必要な期間を満たしていること、または老齢年金を既に受けていること。

例 厚生年金23年+国民年金3年=26年

この場合は厚生年金だけで23年あり、老齢年金の受給資格があるので国民年金3年分が受けられます。

年金の請求の条件

年金を受ける条件		受ける年金		裁定請求に必要なもの	
65歳になったとき	障害者になったとき	老齢年金	年金手帳	年金手帳	通算対象期間確認書
母子家庭になったとき	祖母と孫・姉と弟妹の家庭になったとき	障害年金	年金手帳・医師の診断書	年金手帳・住民票写し	
孤児になったとき	遺児年金	母子年金	年金手帳・住民票写し	年金手帳・住民票写し	
寡婦になったとき	遺児年金	準母子年金	年金手帳	父または母の年金手帳・住民票写し	
死亡したとき	寡婦年金	死亡一時金	年金手帳・戸籍抄本・住民票写し	死亡者の年金手帳・住民票写し	

安全・快適そして経済的

省エネルギー住宅のすすめ

不足する石油

最近、「省資源」「省エネルギー」が強く叫ばれるようになりまし。それというのも、エネルギーの約九割を海外からの輸入に依存している日本にとって

将来石油が底をついてしまった場合には大変なことになるからです。従って、石油に替わる新しいエネルギーの開発に取り組みとともに、それが安定供給されるまでのあいだ石油を大切に

使っていくことが重要です。

そこで、私たちに関係の深い住宅建築では、どのような省エネルギーの方法があるか紹介してみましよう。

変わってきた生活様式

建築物は、常に私たちに安全で快適な生活環境、生産環境を提供するように造られ、維持されていますが、このために用いられるエネルギー、特に冷暖房に使われるエネルギーも莫大なものになっています。これを少しでも効率よくして、エネルギーの節約するにはどうしたらよいでしょうか。

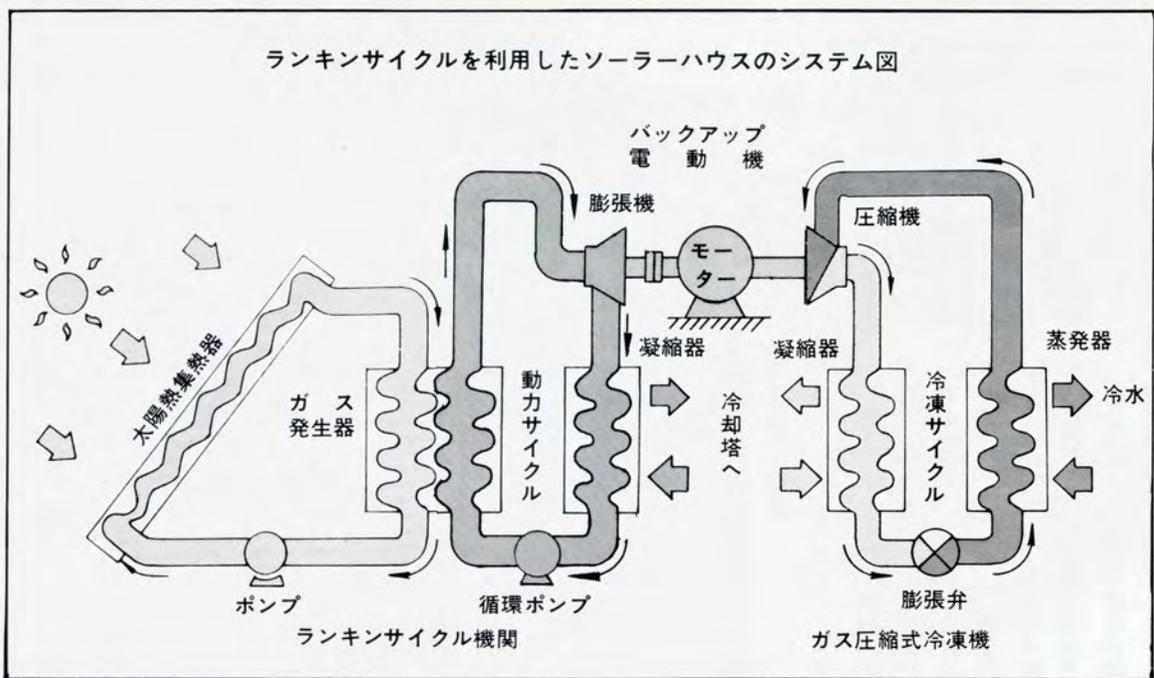
熱を外へ逃がさない工夫

昔から、私たちの住居は、夏の蒸し暑さをいかに防ぐかに工夫をこらしてきたといつてよいでしょう。つまり、直射日光を防ぐために軒を出し、通風をよ

くするため壁は少なく、窓は大きく開け放せるようにしてきました。ですから、冬は寒さをガマンしなければなりません。ところが、戦後は冬も暖かく

しかし、これまでのような開放的な木造住宅では熱効率が悪くなります。そこで、エネルギーのムダが少ない建物にする工夫が必要になってきます。近頃、住宅の建築現場で壁な

どにグラスウールや発泡スチロール等の断熱材を入れておるのをよく見かけると思います。これは住宅全体を、いわばすっぽりと布団で囲ってしまつて、建物の周囲から熱を外へ逃がさない



この補足的エネルギーとして、太陽熱を活用する設備も最近しいに改善されてきています。これなども県内で今後ますます普及するでしょう。

これまで、省エネルギー住宅について、いろいろ話してきましたが、これらのことをうまく組み合わせることによって大きな効果が得られることになるわけですから、単純に経費が少なく、できるだけながもちするものを選ぶことが何より重要です。

いようにするためのものです。断熱材には多種多様なものがありますが(図1・2参照)、あまり薄いものは効果が少ないので五・六センチ程度の厚さが必要でしょう。

また、建物全体の計画については、むやみに建物の外観を複雑にしないで、できるだけ外気に接する面積を少なくすることが、エネルギーや建築費の節約にもなり、地震に強く耐用年数

自然の力を上手に利用して

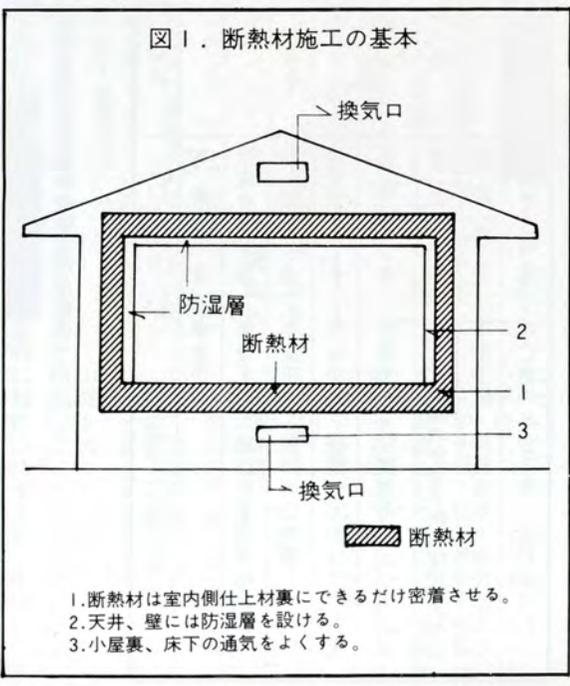
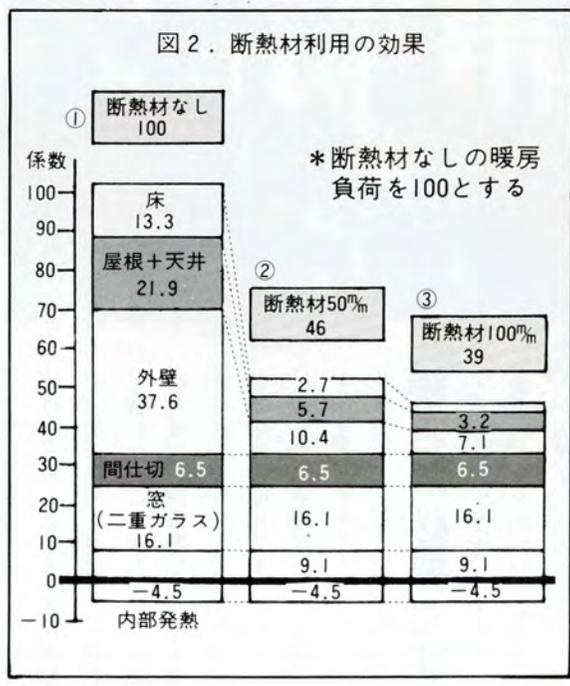
これを延ばすことにもなります。次に考えられることは、配置

窓はガラス面が大きいほどエネルギーの損失が多く、このためガラス面を二重にしたり、障子やカーテンをあわせて使うと効果があります。

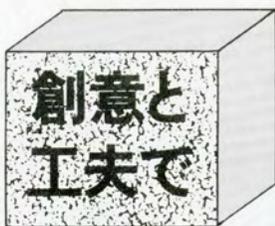
これらの断熱設備には当然費用がかかりますので、住宅金融公庫の融資の割増対象になります。

計画での配慮です。夏の風通しや、冬の日当たりを十分に得ることのできる敷地の確保に努めるとともに、敷地内で植樹や芝生を有効に利用した配置計画をすることです。樹木が建物の壁や地面に落とす影は、建物への照り返しの防止や、日射の遮へいを効果的に行つて、人口の建築材料では得られない自然で快適な環境をつくり出します。

これからは太陽熱の利用が



わが家も 省エネルギー農業



私たちが日頃使っている石油電気などのエネルギー資源は、決して無限にあるわけではありませんが、それらがやがて底をつくときのことを思うと、資源を有効に、そして大切に利用することはとても重要なことです。

省エネルギー農業の技術対策としては、自然エネルギー（太陽熱・風・地熱など）や未利用資源をどのように活用するかといった、長期的な視点から考えることももちろん必要ですが、当面、いま行っている技術・作業にムダがないか省ける作業はないだろうか等、現在の作業を見直して創意と工夫によって省エネルギーを考え、て行く必要があります。

稲作の 省エネルギー

- ① 水稲種育苗
- ② 出芽器の被覆カバーや、育苗施設の出芽室の断熱カーテンを二重にし、室外へ逃げる熱を少なくするように努める。
- ③ 暖房用バーナーの完全燃焼をはかるために、バーナーや煙突等の整備を行う。

- ④ エンジンのからぶかしを少なくして、作業をしないときはこまめにエンジンを止める。
- ⑤ トラクターの利用は、運行スケジュールに基づいて効率よく行う。

- ① トラクター、耕耘機の点検整備
- ② 耕起・代かき
- ③ 刈取り

- ① ハウスの破損箇所を補修して気密性を高める。
- ② 施設周辺に防風垣を設けて、加温効率を高める。
- ③ 暖房機の点検整備につとめて、バーナーの燃焼効率を高める。
- ④ カーテン、トンネル等を利用して、保温効果を高める。また、換気は天窓や側窓を開放し、自然換気によって燃料や動力を節減する。

園芸の 省エネルギー

- ① バーナーの分解掃除を徹底して、燃焼効率を高める。
- ② 乾燥しすぎると多くの燃料がムダになるので、乾燥中は、モミの乾き具合に注意して、適正水分に仕上げる。
- ③ 乾燥機へのモミの張込み量を多くして、効率をよくする。

⑤ 変温管理装置をとり入れて、燃料の節約をはかる。

畜産の 省エネルギー

① 畜舎は外気をしや断でできるように改善し、断熱材を利用し

② 畜舎の換気は天窓・側窓を開放できるようにする。

③ ふん尿の火力乾燥・水洗処理はできるだけ減らして堆肥化をはかる。やむをえず火力乾燥する場合は、ビニールハウス等を利用して予備乾燥をする。



表1. 水稲種育苗するとき出芽室・育苗器を2重被覆することによる節油量

	放熱係数	保温に必要な熱量	加温に必要な熱量	灯油消費量
1重被覆 (現在)	2.5kcal/m ² ・h・℃	315kcal/1箱	315kcal/1箱	15.8ℓ/ha
2重被覆	2.0	252	315	14.2

注1. 灯油の熱量10,000kcal/ℓとする
 2. ha当たり苗箱数 250箱
 3. 節油量10% (100-(14.5/15.8×100)=10%)
 4. 放熱係数とは1時間1㎡あたり1℃温度が下がるときに逃げていく熱量

表2. 過乾燥米の発生量と損失水分・損失灯油量 (53年産米)

玄米水分(%)	発生量(玄米t)	損失水分(t)	損失灯油量(kℓ)
12.0	900	40	8
12.3	2,700	107	21
12.8	12,300	398	80
13.3	28,500	713	142
13.8	68,100	1,202	240
合計	112,500	2,460	491 (ドラム缶で2,500本)

注1. 過乾燥米とは玄米水分14%未満のもの
 2. 発生量は53年産うるち玄米
 3. 損失水分は玄米水分15%にすべきところ
 4. 玄米水分1,000kg蒸発させるために灯油200ℓ必要

牛乳

そのすぐれた栄養



牛乳は消化率の高いタンパク質をはじめビタミン、ミネラル(無機質)など人間の成長と健康維持に欠かせない栄養が豊富に、バランスよく含まれている身近な食品です。

戦後、牛乳の消費量は大きく伸び、病人や子供の飲むものだという偏見はかなり変化し、広く普及してきましたが、諸外国にくらべてみると必ずしも多くありません。そこで今回はこの牛乳について考えてみましょう。

一、飲用乳の種類

〈牛乳〉

しばらくたままの牛乳をそのままの状態に殺菌し、ビンや紙容器につめて飲用に供するもので、生乳以外のものはたとえ乳製品であっても添加してはいけないうことになっていきます。

〈加工乳〉

外観状態は牛乳と全く同じです。一般には生乳を主体としてそこへ乳製品を加えたもので、成分規格は牛乳と同じになっています。また加工乳の原料は、水・生乳・脱脂乳・濃縮乳・クリーム・バター・濃縮乳などと決められていて、ビタミン・ミネラルなどの添加は禁止されています。

〈乳飲料〉

牛乳または乳製品を原料として甘味と好みの風味(コーヒー)

別表1. 飲用乳の規格

飲用乳の種類	成分		比重(15℃)	酸度	衛生基準	
	乳脂肪分	無脂乳固形分			細菌数(1ml当り)	大腸菌群
牛乳	3.0%	8.0%	1.028~	0.18%	5万以下	陰性
加工乳	以上	以上	1.034	以下		
乳飲料					3万以下	陰性

別表2

カロリー Cal	59	
水分 g	88.6	
たんぱく質 g	2.9	
脂肪 g	3.3	
糖質 g	4.5	
灰分 g	0.7	
カルシウムmg	100	
ナトリウムmg	36	
燐 mg	90	
鉄 mg	0.1	
ビタミン	AI.U.	100
	B1mg	0.03
	B2mg	0.15

(三訂日本食品標準成分表による)

二、牛乳の栄養とその働き

〈消化吸収のよい脂肪〉

牛乳はむかしから完全栄養食品といわれるように人間の成長と健康維持・美容に欠かせない栄養(別表二参照)を豊富に、またバランスよく含んでいます。

〈質のよいタンパク質〉

牛乳のタンパク質は植物性のものより消化率が高く普通九十八〜九十九割です。また、すぐれた栄養価をもつ必須アミノ酸のすべてをバランスよく含んでいます。タンパク質は体内に入るとムタなく血となり肉となつて、特に子供の成長に大きくプラスします。

〈整腸作用のある乳糖〉

牛乳の糖質は乳糖といって乳以外にはない特殊な糖分です。甘味が少なく乳幼児には欠かせないカロリー源であり、腐敗菌の増殖をおさえる整腸作用があるため、また体内に脂肪がたまるのを防ぎます。乳糖が分解してできるガラクトースは特に乳幼児の脳神経の発達に役立ちます。

四、牛乳で健康増進を

最近の日本人の食生活では、一方では食べ過ぎ、運動不足による肥満と、一方では朝食を抜いたり、インスタント食品のみに頼るための栄養のアンバランスが問題となっており、量的には十分でも質の点では基本的なことが忘れられているように思われます。この食生活の欠陥を一口で言い表わしますと、良質のタンパク質、カルシウム、ビタミンB1・B2の不足ですが、この欠点を補うためには、牛乳がまさにぴったりです。

風味がなく適度のコクがありませぬ。また特有の香りがあり飼料臭、焦げくささなどの異状

三、牛乳の買い方・みわけ方

〈買い方〉

- ①牛乳・加工乳・乳飲料の別を確かめる。
- ②製造年月日の新しいもの、冷たいものを保存状態のよい店から。
- ③デラックス・ゴールドなどの表示に注意する。(乳脂肪分三・五割以上、無脂乳固形分八・五割以上でなければ表示できない。公正競争規約)

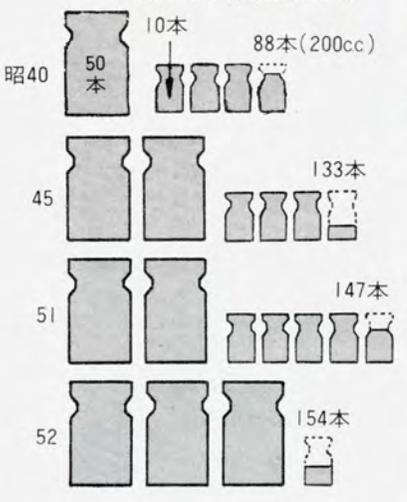
〈保存性と取り扱い方〉

牛乳は、人や動物のみならず細菌微生物にとっても理想的な

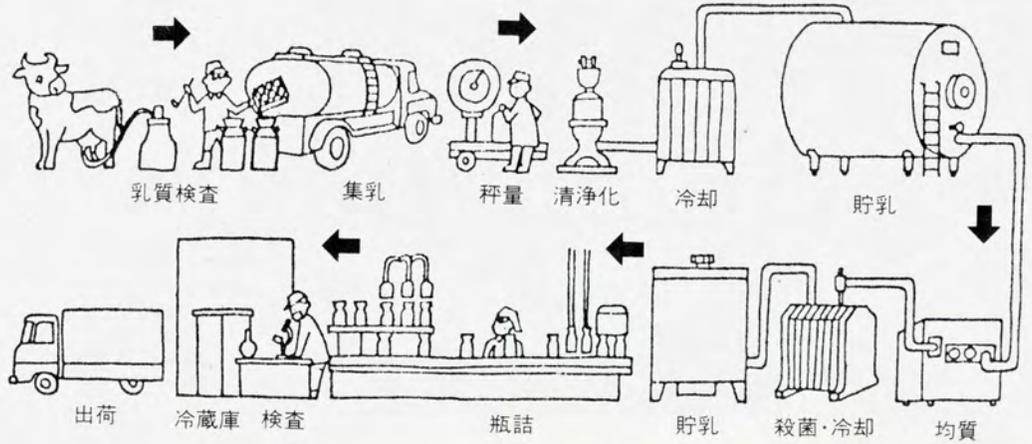
〈品質のみわけ方〉

品質のよい牛乳は牛乳特有の乳白色をしていて凝固物があり

図1. 年次別国民1人当たり飲用牛乳消費量(全国)



しかし、残念ながら日本人の牛乳消費量は図一のとおりとても少なく昭和五十二年には一人当たりわずか八十ccに過ぎず、アメリカの三百九十七ccの約五分の一、西ドイツの約四分の一にしかありません。これからは、栄養価豊富な牛乳をもっと飲んで健康増進や体位向上をはかってください。



8月16日

☒新しいコミュニティづくりへ

県では、住みよい地域社会の実現を図るため「県コミュニティづくり推進要綱」を作成。これは住民によって自発的・主体的にコミュニティ活動がすすめられるよう条件整備を図ることを原則にコミュニティ活動の気運づくり、リーダーの育成、コミュニティ施設の整備などのほか、モデル地区の指定を行うことを内容としています。

8月20日

☒呉羽で第1回現地農政懇談会

農家のナマの声を聞いて、県農政に反映させようと第1回現地農政懇談会が富山市呉羽で行われました。出席者からは、転作に伴う条件整備奨励金に関する要望、酪農経営に伴う環境問題、農業後継者づくりなどさまざまな悩みや注文が出されました。県ではこれら農家の意見を参考に国の動向を見極めながら、不安のない農業経営の指導にあたることにしています。



8月27日

☒富山湾をマダイの宝庫に

県では、富山湾をマダイの宝庫にしようと、マダイの稚魚を中間飼育する魚礁を氷見沖の蛇が島付近に沈設しました。魚礁はビル建設の骨組みを思わせる形をしており、内部はデコボコの複雑な構造で、稚魚を外敵から守る魚のアパートといったところ。県では、栽培漁業センターで人工フ化した幼魚を来年度から20万匹ずつ放流することにしており、近い将来には魚津、新湊の沿岸にも同様の魚礁をつくることにしています。

8月27日

☒身障者、立山を満喫

マイカーの乗り入れが禁止されている立山に、今回初めて身障者がマイカーで入山、初秋の立山を満喫しました。この日、身障者19人は18台のマイカーに分乗し桂台に集合、県道路公社のバトカーの先導で高原ドライブを楽しみ、室堂ターミナルに全員が無事到着。身障者達は早速車イスを組み立て、室堂平やみくりが



池周辺を散策、夢にまでみた立山に歓声をあげていました。

8月29日

☒新規就農者史上最低を記録

ことし富山県内で新たに農業に就いた青年は、史上最低の15人にすぎないことが、県の実施した青年農業者現状調査で明らかになりました。県内の最近の新規就農者は、毎年減少の傾向をたどっており、農業後継者対策が大きな課題となっています。

9月5日

☒毘沙門杉、バツリ

4日夜、県内を駆けぬけた台風12号は、死者1名を出すなど、県内各地で大きな被害を出しました。この台風の影響で、高岡市戸出にある国ノ



ノ指定天然記念物・毘沙門杉4本のうち2本が倒れ、再生不能となりました。毘沙門杉は樹齢1,300年、高さ27本の全国でも数少ない大木ですが、最近いたみがひどく、倒れた2本は以前から枯死状態にあったものです。

9月5日～6日

☒県内の山村特産品を一堂に

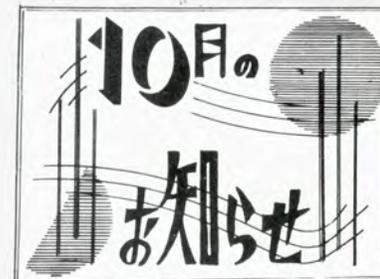
第3回富山県山村特産品まつりが県民会館で開かれました。これは県内の山村地域で生産されている特産品を県民に知ってもらうとともに、販路の拡大と生産意欲の増大を図ろうと開催されたもので、会場には県内各地から食料品、花木、民芸品など合わせて2万点ちかい特産品が一堂に集められました。市価より安いとあって会場には大勢の県民が詰めかけ、なかなか盛況でした。



9月11日

☒きれいな選挙を呼びかけ

富山県明るい選挙推進協議会は、臨時総会を開き、衆議院議員選挙での違反防止の推進と啓発について協議した結果、有権者に対するPRの強化にあわせて、各候補者に「明るい選挙」に関する要望書を手渡し、違反防止を呼びかけることにしました。また、県選管では、ポスターや白ばら娘、広報車の巡回のほか、テレビ、ラジオ、新聞などでもPRを図ることにしています。



●第9回みんなの消費生活展

会期/10月10日(木)～15日(月)

場所/榊大和富山店8階大ホール

●第2回くらしと木材展

会期/10月13日(土)～15日(月)

会場/県民会館A展示場

●第7回ジャンボヤングフェスティバル

日時/10月14日(日)

午前10時～午後4時30分

場所/県庁前公園一帯

●富山県牧場まつり

日時/10月16日(火) 午前9時から

場所/大沢野町 猿倉山牧場

行事/放牧牛チャンピオン大会・牧場写真大会・1日家畜園など

●ボランティア活動を考える県民のつどい

日時/10月21日(日)

午後12時30分～午後4時30分

場所/第一生命ビル9階大ホール

●富山県農林漁業祭と富山県米祭り

会期/10月30日(火)～31日(水)

場所/県民会館1階展示場

即売や試食会も行います。

●米国産品巡航見本市

会期/11月3日(土)～5日(月)

場所/富山新港「新さくら丸」船上

展示即売品/肉・繊維製品・家庭用品・スポーツ・レジャー用品

入場整理券(アメリカ旅行抽選券つき)は10月中旬から各市町村、商工会議所、商工会で受け付け。

●第1回富山県老人若返り祭り

会期/11月3日(土)～4日(日)

場所/県民会館

行事/作品展示会・各種相談コーナー・演芸・のど自慢大会

●第30回富山県勤労者美術展

会期/11月3日(土)～5日(月)

場所/県民会館地下展示場

●共同募金/10月1日(月)～12月31日(月)

●薬と健康の週間/10月17日(水)～23日(火)

●違反建築物防止週間/10月12日(金)～18日(木)

本来無一物

朝日奈宗源書

古都鎌倉の名刹、臨濟宗大本山、円覚寺管長朝比奈宗源老師が遷化されたことはまことに痛惜にたえない。

老師は戦前戦後を通じ軍部や政事について率直な所信を述べ、世界連邦確立を提唱、宗教の世界の統一を呼びかけるなど、平和の創造と人間性の回復について構想雄大。「世界連邦平和促進宗教者大会」の開催など実践活動家

としても著名で、異色の高僧として知られた。

著書には碧巖録訳注「臨濟録訳注」「欧米雲水記」「無門関提唱」「仏心」など。墨書にも親しまれ一静鎮百動、敬虔にして雄渾真摯の風格があり、別峰は雅号である。

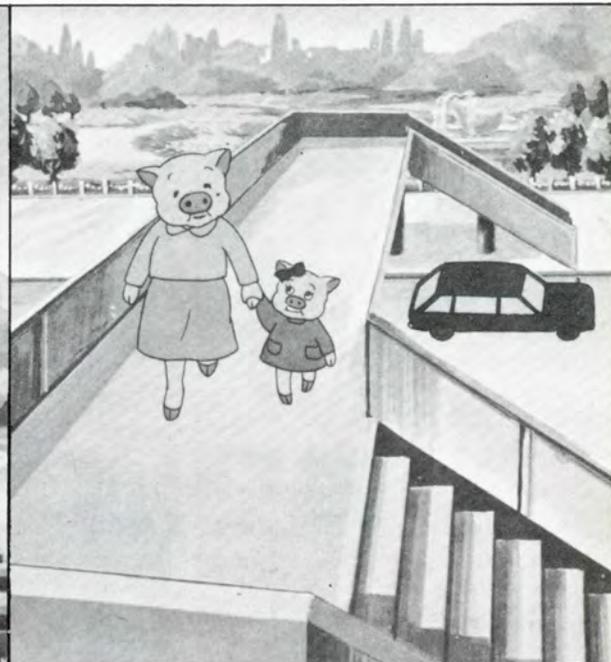
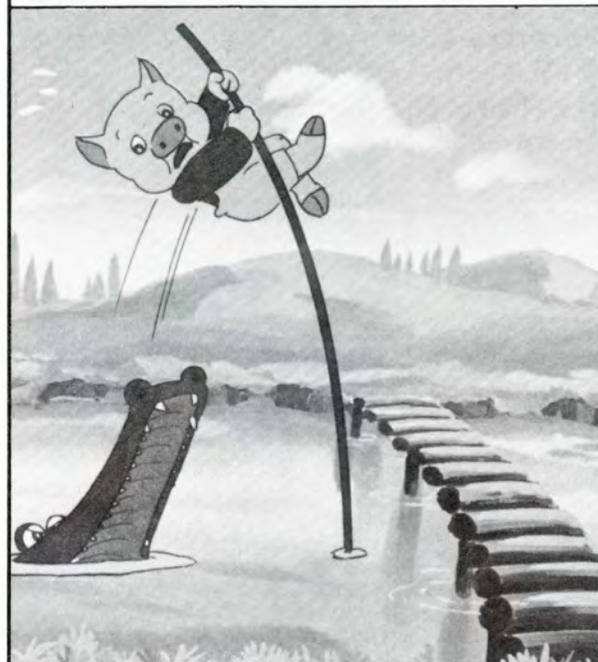
「本来無一物」というのは禅語でとりわけ南宗禅の真髓を端的直截に道破した一語で、茶道人には一行物として揮毫されている。こ

の掛幅は本県八尾町出身の廣田不孤斎翁が生前宗源老師に師事し、禅友書友として仕えた、不孤斎愛蔵の一幅であった。たまたま不孤斎の好意と仏縁により寄贈されたもので、今は両者とも故人となり、改めて感謝と敬意を表し、貴重な高僧の遺墨に深く温い人格に接する思いである。

佐藤良成



ふう
プーさん おうだんほどうきょうを
わたりましょう。



ふう
プーくんが かわの むこうの ひろばに
あそびに いこうと しています。 でも
その かわには こわい わにが います。
どうすれば あんぜんに かわを わたれる
でしょう。 はしを わたれば もっと かん
たん に わたれますね。

ふう
プーさんおやこが いま あるいてい
るところは どこですか。
これは どんな やくめを しているの
でしょうか。

道路の横断は、「横断歩道橋」と「横断用地下道」がもっとも安全です。

危険なところを安全にわたるには、いろんな方法がありますが、「橋」などは簡単な処置で、しかも安全な方法です。

横断施設も安全の最たるものです。横断施設とは、横断歩道橋、横断用地下道、横断歩道、信号機などです。前号で横断歩道についてふれましたが、道路を横断する際一番安全なのは、車の流れと交差しないところ、という当然の理屈から、横断歩道橋と横断用地下道が横断歩道よりも安全であるといえます。近くに横断歩道橋や横断用地下道が見えたら、そこを渡らせましょう。

さらに、こうした施設のある場所は、交通量が多いのですから、そういった意味でも、必ずこうした施設を渡るよう教えましょう。

ママから幼児への質問事項

「横断歩道橋って何?」「横断用地下道って何?」「どうしてそれらが道路を渡る時一番安全なの?」「横断歩道橋から下の車をじーっと見ているもいい?」

あなたも

ジヨッキング

あなたは、ジヨッキングをしたことがありますか？

ジヨッキングとは「全身の力をぬいて、ゆっくり走ること」をさしています。

ランニングは、ある距離をいかに速く走るかが目標ですが、ジヨッキングは、あくまで体力づくりのためのもので、記録をめざすものではありません。

ですから、長い間ほとんど運動をしなかった人は、まず、ジヨッキングから始めるのが一番です。

ジヨッキングは、心臓、肺などの呼吸、循環器系の機能をたかめ、持久力をつけてくれます。

ジヨッキングは、たるんだ筋肉をひきしめ、腹部、ももなどをスマートにしてくれます。

ジヨッキングは、一歩家を出

ればどこでもできますし、運動靴さえあればいつでも、どこでもできます。

秋／ぬけるような青空のもと、さわやかな空気を胸いっぱい吸い込んで、あなたもジヨッキングしてみませんか。

トレーニング経過週ごとの1日実施目標時間(分)

		週	1~2	3~4	5~6	7~8	9~10	11~12
男	子	30~39	3分	6分	10分	15分	20分	25分
		40~49	3	6	9	12	15	20
		50~59	3	5	8	11	14	18
		60~69	3	4	6	8	11	15
		70以上	3	4	5	6	8	10
女	子	30~39	3	6	9	12	15	20
		40~49	3	5	8	11	14	18
		50~59	3	4	6	8	11	15
		60~69	3	4	5	6	8	10
		70以上	3	4	5	6	7	8

注1. 3週目からは実施時間を分割しても構いません。
 注2. 30歳以下で初めて運動をする人は30歳代を準用してください。
 注3. テンポは規定しませんが、標準は1分間に120歩です。

ジヨッキング中の注意

つぎのようなことを感じるような場合はジヨッキングを中止して、ゆっくりと歩いてください。

- ① 息苦しさを感ずる
- ② 胸が痛い
- ③ 頭が痛い
- ④ はき気がする
- ⑤ めまいがする
- ⑥ 動悸がはげしくな

- ⑦ 冷汗が出る
- ⑧ あしがる
- ⑨ 痛みを感じる
- ⑩ 肩がつかる
- ⑪ 背中がはるような気がする
- ⑫ 腹が痛い

