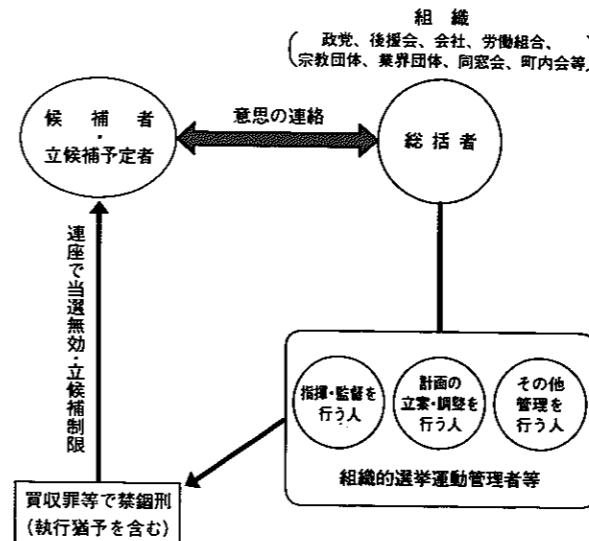


連座制について 教えてくださーい

選挙に関する事で質問します。この間「連座制」という言葉を耳にしました。連座制とは何なのか教えてください。
(市内・女性・24歳)

選挙運動



連座制とは、候補者や立候補予定者と一定の関係のある人が、買収罪などの選挙違反で刑に処せられたとき、候補者や立候補予定者も共に罰せられることをいいます。

これまでの連座制の対象者は「総括主宰者」「出納責任者」「地域主宰者」「候補者の親族」「立候補予定者の親族」「候補者・立候補予定者の秘書」「組織的選挙運動管理者等」です。このうち「組織的選挙運動管理者等」とは、①ビラ配りや、個人演説会など選挙運動の計画の立案・調整を行う人②街頭演説への動員など、選挙運動の指揮監督を行う人③弁当や車の手配の方法で選挙運動の管理を行う人を含みます。これらの対象者が、選挙違反をした場合は、当選人の当選が無効になり、五年間は立候補できないこととなります。

連座制の強化は、候補者・立候補予定者に対して、より厳しい責任を負わせることで、腐敗を防止しようという目的で行われたものです。
市選挙管理委員会では、明るく正しい選挙のため、次のことを呼び掛けています。
一、政治家（候補者、立候補予定者、現在公職の人）の寄付の禁止
二、政治家に対する寄付の勧誘・要求の禁止
三、後援団体の寄付の禁止
四、政治家の時候のあいさつ状の禁止
ルールを守って明るい選挙を実現しましょう。

このコーナーは、皆さんから寄せられた市に対する質問や要望を掲載し、お答えするものです。住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、企画調整課広報広聴係（〒950-12 白根市大字白根1235）までお寄せください。

今月のハガキから

〔問題〕
①優先実行を望む施策で、一番回答率が高かったのは？（ヒント①5ページ）
A 公園整備 B 道路整備 C 社会福祉施設
②カレンダール展で展示されたカレンダールの数は？（ヒント①11ページ）
A 196 B 180 C 100
③骨粗しょう症を予防するには何を多く取れば良い？（ヒント①15ページ）
A カルシウム B カリウム C ビタミン

〔応募方法〕 はがきに答え、住所、氏名、年齢、ご意見を書いて白根市役所広報係（〒950-12 白根市大字白根1235）へ。締め切りは2月17日（金）（必着）。正解者の中から抽選で5人に500円の図書券を、3人に県立自然科学館招待券をペアで差し上げます。
〔当選おめでとう〕（敬称略）先月号の正解は
① A ② A ③ A。〔図書券〕▼田中イツ子（上下諏訪木）▼小川菜実子（高井東）▼高井宏晃（庄瀬）▼吉田詩織（能登）▼山口雄樹（和泉）〔自然科学館招待券〕▼山田愛（茨曾根）▼篠原成美（大通南）▼小林歩美（上塩俵）

脳卒中と骨折の予防

―寝たきりゼロへの第一歩―

現在、白根市で寝たきりの人の数は約二百五十人。その原因の上位三位は一、脳卒中、二、老衰、三、骨折となっています。そこで、今回は脳卒中と骨折の予防法を紹介します。

脳卒中の予防

脳卒中は、さまざまな要因が絡み合って発作を起こします。次のことに注意して、脳卒中を予防しましょう。

一、食生活の改善

脳卒中の大きな要因になっている高血圧や動脈硬化を防ぐためには、食生活の改善が必要です。塩分や脂肪分を控え、魚など良質のタンパク質をとりましょう。野菜類には、塩分を中和させるカリウムが多く含まれています。なるべく多く取りましょう。過食や偏食に気を付け、バランスの取れた食事を心掛けてください。

二、血圧の管理

血圧の高い状態が続くと、血管に大きな負担がかかり、もろくなります。脳出血が起きやすくなります。血圧を定

期的に測り、自分の状態を知ることが大切です。

三、急激な温度の変化に注意

寒さや急激な温度の変化は、血圧を上昇させます。暖房の効いた部屋から寒い場所へ行くときなどは注意してください。

四、ストレスをためない

ストレスは、血管を収縮させます。趣味や適度な運動などを行って、ストレスを解消しましょう。

骨折の予防

高齢者は骨がもろく、骨折しやすくなっています。その主な原因が「骨粗しょう症」です。「骨粗しょう症」は、骨のカルシウムが減り、骨がスカスカの状態になってしまう病気。高齢の女性に多いのが特徴です。

予防するためには、牛乳や小魚、大豆などカルシウムを多く含んだ食品を取り、適度な運動をすることです。適度な運動は、吸収したカルシウムを骨として体に定着させます。

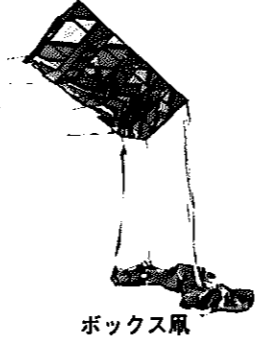
以上のことに気を付け、寝たきりゼロへの第一歩を踏み出しましょう。

あなたも 風博士

文・田村和雄（風収集委員）

風 弾

風ではありません。羽を広げて風糸をスルスルと上昇し、糸を強く引くとストッパーにぶつかって羽を閉じ、手元に戻ってくるという風に付属した遊び道具です。

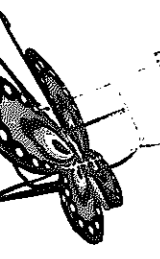


ボックス風

ボックス風

（オーストラリア）

新潟にもこれと同じ仕掛けで傘の「サル」がありました。糸を伝って、よじ登っていくところから、こう呼ばれたのでしよう。また、日本で最初の模型飛行機を作った二宮忠八も「風に任せて、風に向かって上昇せしむ」と二枚羽のものを考案しています。これと全く同型のもものがプラスチックで作られ、「カイトクライマー」の名で風屋で売っていました。



風弾

沖繩の蝶の風弾は、工芸品にも非常に優れたデザインで、高い評価を受けています。中国でもほとんど同じ蝶の風弾が作られていました。どちらが本家なのか分かりません。

十九世紀末に、オーストラリアのハーグレイブは箱風を数個つなぎ合わせて、人を乗せることができるグライダーの実験をしました。その数年後の二十世紀初めに、ライト兄弟が複葉機にエンジンを乗せて飛び、人類初の飛行機を出現させますが、ボックス風は、風と飛行の関係などの基礎的な研究に大きく貢献しました。オーストラリアの紙幣は、ハーグレイブと箱風が印刷されているものも発行されています。写真は、オーストラリアのマイケル・アルバレスが箱風をアレンジして作った風です。マイケルのボックス風はひし型で、風骨はグラスファイバー、リップストップナイロンを縫い合わせて、絵を描きます。日差しを浴びるとステンドグラス的な効果があり、逆光に映える風です。