○金賞受賞者
藤村　ミイ・高木　キイ
原　百合子
○銀賞受賞者
阿部　キヨ・大関　ユキ
高木　キイ・竹石　秋野
○銅賞受賞者
田辺　テエ・原　百合子
野沢　サキ・白倉　君江
竹石　秋野・田辺　キイ
高木　キイ・児玉　キセ
◇穀類の部
○金賞受賞者
村松　浩美
○銀賞受賞者
曽山　浩司・高木　藤郎
石塚　シズ
○銅賞受賞者
田中　正弘・曽山　康雄
原　甚三・小林　昭蔵
市島　重秋
○団体の部
一位　釣寄農家組合
◇果実の部
○金賞受賞者
河合　成一
○銀賞受賞者
小林　実・中島　一以
小武内政子
○銅賞受賞者
竹内　久衛・金子　義信
藤村　良平・河合　成一

第10回 健康展

十月二十九日(日)、産業まつりと同時開催の健康展は、今回で十回目となり、見る健康展から参加してもらう健康展へと内容も新しくなり、大勢の人で盛り上がりのある健康展でした。

左記は、各コーナーごとに行われた内容について、紹介します。

〈がん・成人病コーナー〉

三大成人病といえば、がん・心臓病・脳卒中などで、別名習慣病・生活病といわれています。

現在、働き盛りの四十歳以上の人たちの八〇パーセント近くの人が成人病に対する不安をうったえています。しかも、健診を受けるどころか、健診で、悪いところが発見されたらといって健診を受けないことが現状です。

がん・成人病も早期発見が決め手です。怖がらずに健診を受けることをお勧めします。

〈食生活コーナー〉

最近騒がれている大腸がんと食生活を考える面から、食物繊維の多く含まれている食品を展示し、今話題の機能性食品の候補である腸内のビフィズス菌を増殖させるオリゴ糖や整腸効果のある食物繊維含有の飲料水が大腸に対して良い働きがあることを説明、会場に訪れた人に試飲してもらいました。

また、国民栄養調査で常に不足しているカルシウムをもっと食卓に取り入れてもらおうと、食生活改善推進委員の人から牛乳を使った「変わりくずもち」や、ストリングチーズ、ヨーグルトを使った、「野菜のゴマヨーグルト和え」を作ってもらい、これも同じく試食して、来場者に大変好評でした。

〈老化度測定コーナー〉

今年度から行った老化度測定では、肺活量・握力・閉眼片足立ちなどを来場者に行ってもらいました。

結果は、肺活量・握力とも各年齢層の平均値を上回りましたが、閉眼片足立ち（一分間）が、平均を下回る結果となりました。この閉眼片足立ちは、末梢神経機能の働きの

一つの目安となりますので、各家庭で再度一分間を目標にがんばってみてください。

〈アルコール度検査コーナー〉

このコーナーでは、人によってアルコールに強いか弱いかを判定するため、試験紙を使用して検査を行いました。

ところで、がんとお酒の関係については、医学上、毎日お酒を飲む人は身体の上部の消化器が、がんになりやすくなるといわれ、自分の体にあった適量のお酒を、日をずらして飲むのが良いそうです。

また、休日などを十分使って、肝臓、身体をゆっくり休めることが理想です。自分のアルコール度を知り、自分にあった量のお酒と上手に付き合っていってください。飲み過ぎは、自分を傷つけるだけではなく、家族の人に心配をかけます。お酒はほどほどに。

〈クイズであなたも健康アップ！コーナー〉

これは、歯・高血圧・お酒・食生活・運動不足・目・腰痛などの七項目について問題を解くクイズ方式で、健康知識を高めてもらおうと企画したコーナーです。

問題となった七項目は、現代成人病予防のポイントとなっていますので、正解するしないに関係なく、七ポイントを十分理解して、成人病予防に役立ててください。

右記コーナーのほかにも、歯科検診、食卓コンクール応募作品献立の試食など、どこのコーナーも大盛況でした。

各コーナーごとに、注意してほしいポイントが挙げられています。自分の健康管理、食生活による健康への影響、再度みなさんの家庭で話し合って、健康な家庭づくりに努力してください。

第10回健康展を見て参加して

石塚　加苗

今年は、主人と作品展見学に出掛けました。そして、中学校体育館へと足をのばしました。体育館入り口の所で、「健康七ケ寺巡りをして行きませんか」と、声をかけられ何だろうと思い興味が湧きました。「七枚の御札をもらって解答してください」とのこと、さっそく御札をもらい、七つの問題の解答に丸を付けようと思いましたが、思い留まり掲示してある展示物を、じっくりと見ることにしました。これはとても良い案だと思いました。

次に、食卓コンクール応募作品献立は、実際に盛りつけがしてあり、試食まで用意されていて、毎日の食事づくりに頭を悩ませている私にとっては、とても参考になりました。

次は老化測定、握力・肺活量・片足立ちなどは、主人が楽しそうに参加していました。できたら、もう少し広い所でやれたら、もっと大勢の人が参加できたのにと思いました。

最後に、アルコール度検査、お酒の嫌いな主人が、自分から挑戦しまして、「何分後に見せてください」といわれたのを忘れ、思い出して引き返し検査に間に合いました。結果は、「お酒の飲めない体質です」とのこと、つい二人で笑い合ってしまいました。

体育館の一隅でしたが、とても充実した一時を過ごすことができました。

企画・担当された職員の人たちに、厚くお礼申し上げます。ありがとうございました。

ストマ用装具が医療費控除の対象となります

平成元年度税制改正において、人工肛門のストマ（排泄孔）または、尿路変向のストマをもつ人の使用するストマ用装具について、医師が証明書を発行した場合には、医療費控除の対象となることとなりました。

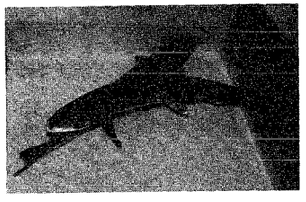
ストマ用装具代の領収書（昭和六十四年一月一日以降購入分）と医師の証明書を確定申告書に添付するか、確定申告の際に提示することとなります。

制度の概要及び医師の証明書の用紙を入手なさりたい人は、役場住民課保健福祉係まで請求ください。

☎375―2710まで。

およげ鮭くん

保育園児に本物の鮭を見せようと、鮭二匹がプレゼントされました。

「これは、中ノ口川に帰って来た鮭だよ」の言葉に、「どうして帰ってくることが出来るの？」、鮭の不思議さに驚いていました。本物の鮭はステキだったよね！

▼元気な二匹の鮭くん