

# 若さを保つスポーツ入門

皆さん、何かスポーツをやっていますか？

高齢化社会を迎え、スポーツの効用が叫ばれるようになりました。それは運動をする・しないという習慣の違いにより、寿命が大きく異なるということがわかってきたからです。また、運動の開始時期が遅くても、延命に対して効果が期待できるということも研究されています。

◎スポーツを習慣づけるために

- ①自分の年齢や体力に応じたスポーツを選んで行いましょう。
- ②時間ができたら、と考えている。時間は自分で作るもの。少なくとも週二回はちゃんと時間を作りましょう。
- ③家族や近所の人など仲間を作ると、ひとりきりでするよりも長続きしやすくなります。
- ④スケジュールを作り計画性をもたせるように。いきあたりばったりでは飽きてしまいます。



◎スポーツを安全に楽しむために

- ⑤場所がないからとあきらめる前に、捜す努力をしましょう。
- ⑥思いつきで急にスポーツをしてみても効果は期待せず。定期的に実行しましょう。
- ◎スポーツを安全に楽しむにはどうしたら良いのでしょうか。
- ①スポーツの前に健康診断を行いましょう。特に、循環器系のチェックを入念にしましょう。
- ②一気に行ったり、力んだりしないように。ストレッチングなどで十分からだを温めてからスポーツを始めましょう。
- ③暑過ぎる時、寒過ぎる時は血管への影響が大きくなるので、運動を避けましょう。
- ④競争意識を持ちすぎないように。競争心は血圧を上げ、心拍数を増大させます。みんなで和気あいあいとスポーツを楽しみましょう。
- ⑤年をとると筋力・筋肉の緊張度が低下するため、同じ運動でも疲労度が増します。その分疲労回復にも時間がかかります。健康づくりのためのスポーツなら疲労の残らない程度にやって、毎日続けるようにしましょう。



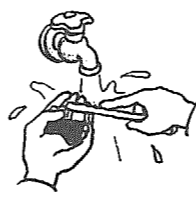
## 義歯(入れ歯)のお手入れ

義歯の清掃は、とかくおろそかになりませんが、毎食後に必ず磨いてください。

毎日のお手入れは、通常の歯ブラシでは毛が柔らかいので十分に汚れを落とすことができません。義歯専用のブラシを使用すると十分に落とすことができます。洗浄中の落下による義歯破折を防ぐためには、水道水を出しながら洗面器の上で洗います。また、歯磨剤を併用すると、義歯の表面が磨耗しますので、使用しない方がよいと思います。

週に一度くらいは、市販されている義歯清掃剤を使用して、汚れを科学的に除去し、また、これは殺菌作用も期待できますので利用してください。

夜間は、義歯の変形を避けるため、水を満たした容器に入れておやすみになってください。



(新潟県歯科医師会)

歯医者が教える……  
歯の健康  
一口メモ

## 手軽でヘルシー 今日の料理 コーナー

先月号に引き続き、豚肉を使った「おふくろ

の味。をご紹介します。  
ご家庭で工夫し、いろんな野菜をコトコトと煮こんでください。

## 「豚肉のごま味噌煮」



### 作り方

- 豚肉薄切り肉……………240g
- にんじん……………100g
- 里芋……………4個
- こんにやく……………1枚
- 白ごま…………大2 ●味噌…………50g
- a 砂糖…………大1/2 ●酒…………大1
- だし汁…………1カップ ●みりん…………大1
- だし汁
- サラダ油……………大1
- さやえんどう……………12枚

### 材料

- ①肉は食べやすく切る。
- ②にんじん・こんにやくは乱切りにする。里芋は2つか3つに切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにやく・里芋の順に炒める。だし汁を加えて5～6分煮る。
- ④aを混ぜて③に加えて、ゆっくり煮る。さやえんどう等があればゆでて加える。

## 4月は「土地月間」 土地取引のまえに一定面積以上の取引については届出が必要です…

最近の土地問題にみられるように、土地の投機的取引や地価の暴騰で、国土を混乱におとし入れるといった事態はおこしてはなりません。

国土利用計画法は、このために制定された法律です。この法律は土地の投機的取引や地価の高騰を抑制し、乱開発などを未然に防ぐため土地取引について届出制を設けています。次の一定面積以上の土地の取引をしようとするときは、この法律によりあらかじめ知事に届け出なければならぬことになっています。

都市計画区域内 (岩室・和納地区全域及び山林の一部)	5,000㎡以上
都市計画区域外の区域 (間瀬地区全域及び山林の一部)	10,000㎡ 約1町歩以上

なお、個々の取引面積は小さくとも、合計すると一定面積以上となる一団の土地についても届出が必要です。

### ◎届出から契約まで

契約をしようとするときは、取引の当事者は取引の予定価格や利用目的を記入した知事あての届出書を、契約を結ぶ6週間前までに提出してください。

届出を受けた知事は、取引価格と利用目的について審査をします。不適当と認めるときは、取引の中止または変更を勧告することがあります。それ以外の場合には、届出日から6週間以内に勧告をしない旨文書で通知します。この通知を受け取れば、契約ができることとなります。

### ◎届出が必要な土地取引

- 届出なければならない土地取引は、次の要件のものです。
  - ・売買 ・共有持分の譲渡 ・営業譲渡 ・譲渡担保 ・交換
  - ・代物弁済 ・予約完結権、買戻権等の譲渡 ・地上権、賃借権の設定、譲渡

※なお、この届出をしないで土地取引をしたり、偽りの届出をすると6か月以下の懲役または、百万円以下の罰金が課せられることがあります。

届出に必要な用紙及び詳しくは、役場観光商工課(☎82-4111内線131)までどうぞ。

## 入札結果から

(単位：万円)

工事名・場所	工事費	完了予定日	工事業者
■農村総合整備モデル事業 集排第73号(和納地内)	948	5.12.8	本宏建設㈱

## 4月6日～15日 春の全国交通安全運動

四月六日から十五日までの十日間「気をくばれ、車のかげから黄色い帽子」をスローガンに「春の全国交通安全運動」が実施されます。今回の重点目標は、次の通りです。

- ①シートベルトの着用の徹底
  - ②子どもと高齢者の交通事故防止
  - ③交差点の交通事故防止
- 地域ぐるみ・家庭ぐるみでもう一度交通ルールを確認し、交通事故を起こさないよう、合わないよう気をつけましょう。

岩室村過去5年間の交通事故発生状況

件数	死者	傷者
63	46	1
1	54	1
2	42	1
3	54	3
4	62	1

## 丸小山公園 テニスコートがオープン

いよいよスポーツシーズン到来。テニスファン待望の「丸小山テニスコート」が、今年三日(予定)からオープンします。野鳥の声を聞きながら思いっきりプレーしてみませんか。ご利用希望の方は、直接丸小山テニスコート場(☎82-1378)へお申込みください。

## おらが村の山野草 シリーズ⑧



## エビネ

(ラン科)

## Calanthe discolor

今月の「おらが村の山野草」シリーズ第25回目は、ラン科の一種で、いま人気の花「エビネ」をご紹介します。

今回ご紹介するエビネは、雑木林や杉林の比較的かわいた場所に生える多年草で、地下茎は球状(バルブ)で連なり、1年に1個ずつ増えます。葉は2～3枚で細長い楕円形をしており、花が終わると横に倒れます。花は、葉の中心部から伸びた茎の上部にあり、花数は種のように10数個つけます。

エビネの名称は、漢字では「海老根」と書き、偽球茎が横に連なる形をエビにみたててこの名がついたといわれています。

なお、この花は特別地域内指定植物ですので、採取には県知事の許可が必要です。

(花期 4～5月)