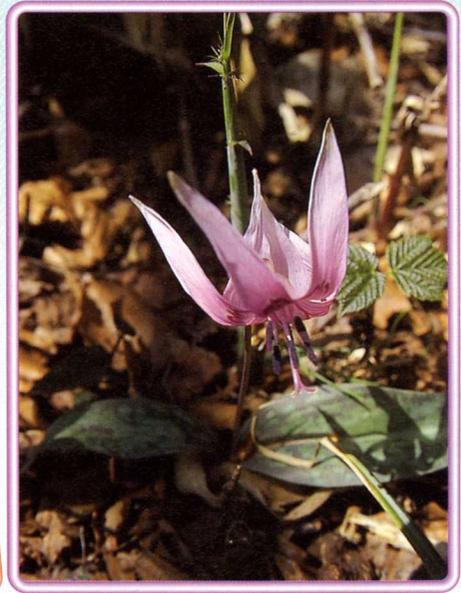
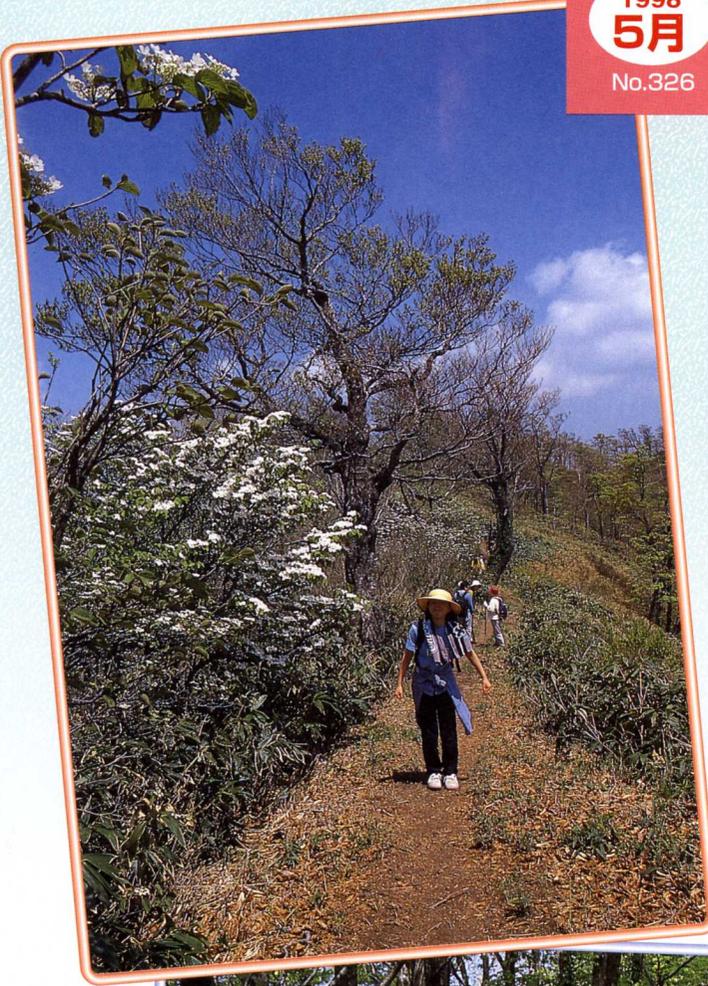


町報

1998
5月

No.326

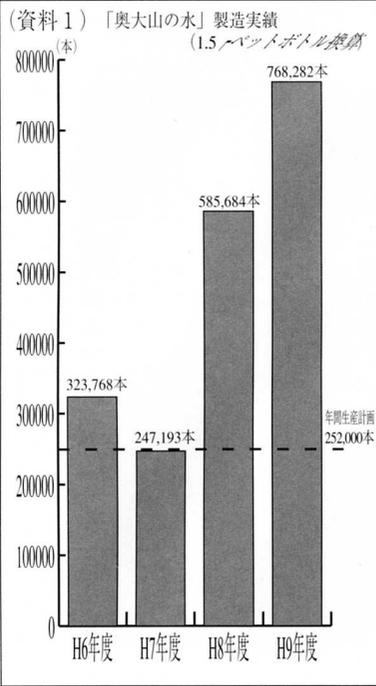
こうふ



4月29日毛無山登山風景 (右上の写真はカタクリの花)



●「奥大山の水」を育むブナの原生林



特集

『奥大山の水』の

これまでとこれから

奥大山チロルの里水処理加工施設(水工場ヨードル)で製造しています。「奥大山の水」の製造累計本数が四月に二〇〇万本(一・五ℓペットボトル換算)を突破しました。

(資料一参照)

平成六年五月の製造開始以来、四年間での達成で、当初は一・五ℓペットボトルと一〇ℓパックインボックスのみ

の製造でしたが、現在では五〇〇mlペットボトル、一ℓビンボトル、一八ℓパックインボックスが仲間入り。また、二ℓペットボトル、一〇ℓ、二〇ℓパックインボックス、三ガロン(一一・三ℓ)、五ガロン(二八・九ℓ)ボトルの委託製造を行なうまでとなりました。

特に製造開始三年目の平成

八年度に前年比二倍以上の伸びを見せており、九年度においては約七十七万本にも達しました。

「奥大山の水」は硬度一二(資料二参照)と全国でもまれにみる低さで、含有物の少なさから水本来のまろやかな口当たりが好評です。

また、素材の味をそのまま引き出すことができるためコ

ヒーやお茶はもちろん、現在までに「名水とうふ」「化粧水 美人姉妹」のほか各種原料水などに使用されています。(資料三参照)

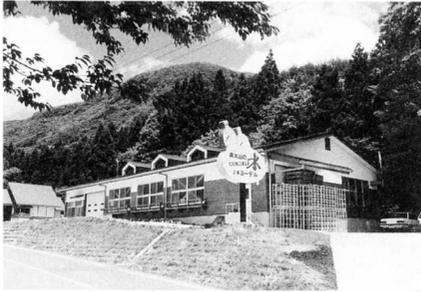
これから夏場に向けて水工場ではフル操業の状態が続きます。



NATURAL MINERAL WATER

チロルの里から奏でる自然の味

奥大山の水



●夏場にかけてフル稼働の水工場「ヨーデル」

今特集で取り上げた商品に関するお問い合わせは下記に
 お願いします。

- 奥大山水工場ヨーデル
 TEL・FAX共 **0859-75-3950**
- 江府町観光協会
 TEL **0859-75-3222**

■資料2 硬度とは…

水に含まれるミネラル成分のうちカルシウム(Ca)とマグネシウム(Mg)の量から計算されるのが「硬度」です。日本に輸入されるミネラルウォーターには硬度10以下のものから3,000に近いものまで様々で、日本で採水されるミネラルウォーターは硬度100以下が多いようです。(国産の硬度平均値は91)一般的に硬度が高いものはそのままの飲用が望ましく硬度が低いものは飲用はもとより料理にも適するといわれています。

「奥大山の水」成分表(単位:mg/ℓ)

ナトリウム(Na)	3.8
カリウム(K)	0.63
カルシウム(Ca)	2.3
マグネシウム(Mg)	1.3
硬度	12

■資料3 「奥大山の水」を使用した
こだわり商品

●左から、名水とうふ「奥大山」、山いもそば、コーヒーゼリー(試作)、化粧水「美人姉妹」

四月二十四日、山村開発センターを会場に日野食協江府支部主催による「おいしい奥大山の水を食べるつどい」(江府町他後援)が開催されました。

当日は、奥大山の水と水道水で作った2種類のコーヒーゼリーを準備。材料に使用した水の表示はなく、試食で奥大山の水で作った方を当ててもらおうアンケート形式で行なわれました。

「奥大山の水」で
作ったのはどっち?

～おいしい奥大山の水を食べるつどい～



●「味が全然違う」とおどろきの声を上げながら試食する参加者

会場を訪れた人は、2種類のコーヒーゼリーを交互に口に運びながら、しばし味わい談義。

アンケートの結果、八七パーセントの人が「奥大山の水で作った方がおいしい」ということでした。

コーヒーの苦みがまろやかで、後口も良く、見た目も水道水の方が黒っぽくなるのに対し、きれいな琥珀色をしていました。

あこれこれ

三輪辰夫さん(下安井)
勲六等瑞宝章に

春の叙勲

春の叙勲受賞者が四月二十九日、総理府から発表され、鳥取県では四十五人の方々が晴れの受賞に決まりました。その中で、下安井の三輪辰夫さん(六十一歳)が自衛隊在職中の防衛活動に対する功績が認められ、勲六等瑞宝章を受章されました。



●福田町長から叙勲受章の御祝を贈られる三輪さん

瓜菜沢放牧場初入牧

五月七日、瓜菜沢放牧場で本年の初入牧が行なわれ、町内から第二陣として、二十二頭の牛が放牧されました。これは、農家の繁盛期における労働力の省力化を図るとともに、牛たちにとっても、広々とした屋外で生活することによりストレス解消が図られ、じょうぶに育てられるというメリットもあります。

看視や毎日の世話は下蚊屋牧野組合(小椋政幸組合長)が行ない、二週間に一回は放牧牛の検査を実施することになっています。

これから牛たちは十月末までの半年間、高原の澄みきった空気の中で、のんびりとすごします。



●消毒作業風景(瓜菜沢)

ゴミのポイ捨て防止キャンペーン実施

～アルプホルンで観光客に呼びかける～

ゴールデンウィーク中の五月四日、鍵掛峠など大山環状道路沿いの三か所でゴミのポイ捨て防止キャンペーンを行いました。

このキャンペーンは溝口警察署宮市、江尾、武庫の駐在所連絡協議会と共同で行なったもので、一月に周辺地域が県環境美化の促進に関する条例の「環境美化促進地域」指定を受けたことにより実施されました。

キャンペーン用の携帯灰皿と奥大山の水などを観光客に配り、ポイ捨て防止を呼びかけたほか、奥大山アルプホルンアンサンブル(小田明彦代表)による演奏も披露されました。

また、四月二十六日には春の大山一斉清掃が行われ、鍵掛峠から鬼女台の間で清掃活動も行いました。



●アルプスの演奏に観光客も大喜び、奥大山の美化に一役買いました。

子供たちのすこやかな成長を願い

元気に泳ぐこいのぼり

(愛漁会)



●愛漁会の皆さんによる作業風景(久連橋)

このぼりを寄附して下さった皆さん (受付順)

岸本町	小江尾	小原	御机	本二	大河原	貝田	池の内	下蚊屋	日の詰	吉原	新一	新一
西田	篠田	川上	加藤	中藤	藤原	森田	加藤	小椋	中尾	天野	生田	渡邊
信昭	浩恵	新一	司正	春春	秋秋	文文	子子	美美	樹樹	日出男	方人	夫夫
昭昭	恵恵	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一

久連橋と夜振橋のこいのぼりが、今年も町愛漁会の皆さんにより行われ、五月晴れの空を約二〇〇匹のこいのぼりが元気に泳ぎました。

しゅうとめ会奉仕活動で 上ノ段広場の草取り



●楽しい雰囲気の中で手際よく作業は進みました

四月十六日、しゅうとめ会(清水純子会長)のみなさんが、ボランティア活動として上ノ段広場の草取りを行いました。

「みんなが使うところだから、きれいな方がいいが」と作業の手を休めることなく、笑顔で語ってくださいましたしゅうとめ会のみなさん。

軽トラック二台分の雑草が集められ、広場は見違えるようになりきれになりました。

ご存知ですか 梅雨時・台風時は土砂災害の シーズンです!!

わが国は山地が多く、地盤がもろいため、梅雨期、台風期に土石流、がけ崩れなどの土砂災害が多発しおおくの人命・財産が奪われてきました。

土砂災害から身を守るために土砂災害に対する知識を深めるとともに、どんな場所が危険であるか、災害時における行動、備えを日頃から心掛けましょう。

みんなで防ごう
土砂災害

土砂災害防止月間

6月1日~30日

あなたの生活習慣をチェック～骨折予防編

高齢になると、バランス感覚や視力が衰えたり、関節が固まるなどの原因でちょっとした段差で転倒し、骨を折ってしまうことがあります。

年をとれば、骨の量は自然に少なくなるものですが、その減少を抑え、転倒事故を予防するために、あなたの生活習慣をチェックしてみましょう。

骨折予防の生活チェック

- | | |
|------------------------|------------------------|
| ①両手がふさがっていませんか？ | ⑥室内の整理整頓ができていますか？ |
| ②動きやすい服装をしていますか？ | ⑦不安定な家具はありませんか？ |
| ③履く物に注意を払っていますか？ | ⑧カルシウムやビタミンは十分とっていますか？ |
| ④階段には滑り止めや手すりがついていますか？ | ⑨運動の習慣はありますか？ |
| ⑤階段や廊下の照明は十分明るいですか？ | ⑩骨粗しょう症検診を受けたことがありますか？ |

チェック 1 歩いているときに、荷物などで両手がふさがっていると転倒時に大変危険です。

チェック 2 長いズボンやスカートは足にまとわりついて歩きにくく、バランスをくずしやすくなります。

チェック 3 サイズのあう滑りにくいものを履きましょう。スリッパは脱げやすいのでご用心。

チェック 4 階段には滑り止めや手すりをつけましょう。また、滑り止めの部分に足をひっかけないよう、角は丸くしておく必要があります。

チェック 5 夜中にトイレに行くときなど足元が暗いと危険です。照明は明るくし、足元も照らせるようにしましょう。

チェック 6 足元がちらかっていると、転んだり、滑ったりして危険です。

チェック 7 不安定な家具は手をついたときに一緒に倒れてしまう恐れがあり大変危険です。特に棚やタンスは固定しておきましょう。

チェック 8 骨の材料はカルシウム。大豆製品や乳製品などを毎日とりましょう。また、魚類やしいたけに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

チェック 9 1日30分程度、軽く汗の出る運動を続けましょう。また、日光にあたることで体内でビタミンDの合成が促されます。

チェック 10 骨粗しょう症は骨がもろくなる病気で女性に多く見られます。骨粗しょう症検診を受けて骨の状態を確認してみましょう。

寝たきりゼロへの第一歩―自分の生活を見直そう(その2)

老人保健だより ②

老人保健 今月の医療費 (3月診療分)

	対象者数(人)	総医療費(10割)(円)	一人当たり医療費(円)
国保	505	30,699,482	60,791
社保	403	26,881,205	66,702
計	908	57,580,687	63,414

子育て相談

TEL75-2704
FAX75-2860

もしも相談・ふれあい相談

お子さんのことで悩みや気がかりなことがありましたら、気軽に電話・ファックスをください。また、直接おいでになられての相談も受け付けています。(来園の際にご連絡ください)。

[火～金] 13:00～17:00

(祝・祭日を除く)

*個人の秘密はかたく守ります。

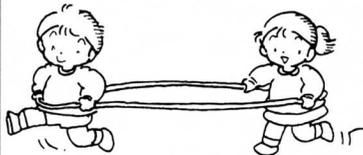
みんなであそぼ

ふだん自宅に閉じこもりがちなお子さんに保育園を開放します。親子で遊びに来てください。楽しい遊びを計画しています。

お母さん同士の交流の輪も広げましょう。

8月19日・11月18日
1月20日

★時間は、いずれも10:30～11:30



保育園行事参加

保育園の行事に親子で参加しませんか。子どもたちと楽しく過ごしましょう。どうぞ、お気軽においでください。

6月5日 ミニ運動会

9月27日 秋の大運動会



子供の国保育園に5月1日オープン

子育て支援センター

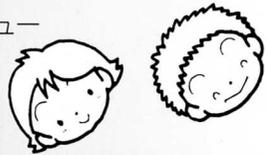
ひだまり



乳幼児から小学校入学までのお子さんを子育て中のみなさん。“遊び場がない”“地域に親子とも友達がいない”“発達の遅れが気になる”“しつけについて”など子育てのことで悩んでいませんか?子育て支援センター「ひだまり」は、そんな不安や悩みを解消する子育て相談や、情報の提供、サークル活動のお手伝いなどを通じて、みなさんをあたたかく見守る場所でありたいと考えています。

*専任の保母が、保健婦や各関係機関と連携をとりながら、いろいろなメニューで子育てをサポートします。

お問い合わせは **子供の国保育園** TEL75-2704 FAX75-2860
役場福祉保健課 TEL75-3223 FAX75-2389



「ひだまり」の情報は園だよりで…月1回の園だよりを子育て家庭にお届けします。

子育て講座 (ひよこ教室)

楽しんで子育てができる育児講座を保健婦さんと連携して計画しました。1歳未満のお子さんをお持ちのおかあさん、どうぞおいでください。

■赤ちゃんの発育のしかた

乳歯の手入れ(虫歯予防)
予防接種

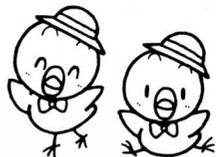
■赤ちゃんの病気について

(小児科医のはなし)

■離乳食の進め方・作り方・試食

■家族計画について

グループワーク(子育てについて)



*実施日時・対象児などくわしいことは役場福祉保健課・保育園へおたずねください。

じゃりんこくらぶ

新しい仲間が加わって、4月22日に2年目がスタートしました。1歳から4歳までの入園前のお子さん、子育てをされるみなさんのサークルです。教育委員会・社会福祉協議会・福祉保健課のスタッフとともに、仲間づくりのお手伝いをします。

☆対象 平成6年4月から平成9年3月までに生まれたお子さんとその保育者

☆実施期間 4月から1年間(20回実施)

☆内容 季節の行事・絵本の読み聞かせ・講演会・水遊び・遠足・お菓子作り・工作などなど
楽しい活動がいっぱいです。

ともだちの輪をひろげよう途中入会大歓迎です。

ら せ

国土緑化運動・育樹運動標語の募集

国土緑化運動の一環として、平成11年用国土緑化運動および育樹運動ポスター等に使用する標語を募集します。

＜参考 平成10年標語＞

国土緑化運動ポスター標語

「森の中 緑がゆれる 笑ってる」

育樹ポスター標語

「育てよう

あなたの中の 緑の心」

□応募方法

はがきに標語・住所・氏名・職業（学校名・学年）を記入し下記あてにご応募ください。

□募集締切

10月9日（金）（必着）

□応募・問い合わせ先

社団法人
鳥取県緑化推進委員会事務局
〒680-8570

鳥取市東町1丁目220番地

鳥取県農林水産部森林保全課内

TEL0857-26-7307

**平成10年度
鳥取県景観大賞募集**

鳥取県景観大賞は、県内の優れた景観を創り出している建築物などを広く顕彰するものです。ふるってご応募ください。

（平成6年度の第1回に俣野小学校が景観賞受賞）

□部 門

- ①公共建築物部門
- ②民間建築物部門
- ③まちなみ・工作物部門
- ④景観づくり住民活動部門

□応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、サービスサイズのカラー写真2

枚（遠景・近景各1枚）を貼り付け最寄りの土木事務所（維持管理課・建築住宅課）または県庁景観自然課（TEL0857-26-7683）に直接持参または郵送してください。

□応募資格

どなたでも応募できます。

（自薦・他薦を問いません）

*注 応募写真は返却しません

□募集締切

7月15日（水）（当日消印有効）

□賞・応募記念品

①～③部門については受賞作品の建築主（または管理者）、設計者（または施工者）に賞状及び記念品を授与します。また、応募者には応募記念品を贈呈します。（応募者多数の場合抽選）

□応募用紙請求・問い合わせ先

役場企画商工観光課

TEL75-3222

**パソコン（基礎）講習会
受講生募集**

□講習内容

パソコンの基本操作と表計算、ソフトの活用、作業等の知識・技術の取得

□受講資格

就業を希望される女性の方で講習の全日程出席できる人

□定 員

20人

□講習期間

7月23日（木）～9月14日（月）
（原則 毎週・月・水・金の
21日間）

□講習時間

1日5時間
（午前10時～午後4時）

□受講料

無料（教材費一部自己負担）

□講習会場

O Aセンターヒロケン米子
（米子市旗ヶ崎）

□申込期間

6月8日（月）～6月12日（金）

□申込・問い合わせ先

○鳥取県女性就業援助センター
〒680-0846

鳥取市扇町21

（県民ふれあい会館内）

TEL0857-22-6542

○鳥取県女性就業援助センター
米子相談室（月・火・金のみ）

高島屋米子店東館3階

（米子パートサテライト内）

TEL0859-22-1111

**第10回明るい長寿社会づくり
写真コンテスト**

□テーマ

高齢者の笑顔（いきいきとした姿やほほえましい光景）

□応募方法

カラープリントでキャビネ版のものに題名・撮影場所・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・作品の説明を記載した応募用紙を添付する。

□募集締切

7月31日（金）（当日消印有効）

□賞

鳥取県社会福祉協議会長賞
1点（賞金5万円）ほか

□応募・問い合わせ先

鳥取県社会福祉協議会
ことぶき高齢者事業センター
〒680-0846

鳥取市扇町21

TEL0857-21-1165

6月1日は人権擁護委員の日

全国人権擁護委員連合会では、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、この日を中心として皆さんとともに一層の人権思想の啓発に努めることを申し合わせています。人権擁護委員は市町村長が推薦し、法務大臣が委嘱した方です。

人権擁護委員

安江久夫さん（洲河崎）
TEL75-2208
野口 是さん（江尾）
TEL75-2806

*人権についての困りごと、心配ごとは、お近くの法務局または人権擁護委員にお気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は固く守ります。

なお、人権擁護委員は自宅でも相談に応じます。

常設相談所

○鳥取地方方法務局米子支局
TEL0859-22-6161
いじめ110番
TEL0857-27-3751

6月の特設相談所

○日時 6月10日(水)
午前9時～正午
○場所 江府町老人福祉センター

**精神保健ボランティア講座
受講生募集**

精神に障害を持つ人が地域で普通に生活するには、まだまだ病気や障害についての理解が十分ではなく難しい現状があります。

この講座は、精神障害についての現状を理解し、ボランティア活動をとおして精神保健の分野からともに生きる社会作りを目指そうと昨年企画されました。

対象

精神保健や精神障害者の福祉、ボランティア活動に関心のある人で原則として全講座参加が可能な人。

内容

精神疾患の基礎知識について勉強するほか、病院見学やグループワークを行います。

日程

7/10・8/21・9/11・9/30
10/2・11/25・12/14

時間

午前9時～11時30分

（11月25日は1日受講
12月14日は午後1時～3時30分）

費用

資料代として2,000円程度

申込締切

6月30日（火）

開催場所および問い合わせ先

日野町根雨
米子保健所根雨支所
TEL0859-72-0042

**お年寄りなどの
住宅改良に助成**

町では、介護を要する高齢者などの居宅環境を整備される方に、次の要件で費用の一部を助成します。

助成対象者

次の項目のいずれかに該当する世帯。

- ①おおむね65歳以上の在宅で介護を要する老人。
- ②身体障害者手帳「1・2級」の所持者。
- ③療育手帳「A」所持者。

助成対象となる内容

既存住宅の浴室・トイレ・玄関・居室など対象者の日常生活の利便向上が明らかな改良に限

ります。（新築・増築は対象になりません）

助成額

改良工事費の内、3分の2。ただし、助成対象経費は100万円を限度とします。

申込期限

平成10年9月30日（水）

申込・問い合わせ先

役場福祉保健課福祉係
TEL75-3223

**放送大学（教養学部）
平成10年度第2学期（10月入学）
学生募集**

～自宅で大学の授業が見れます～
1月21日からCSデジタル放送（スカイパーフェクTV！：テレビ205ch、ラジオ500ch）で全国放送を開始しています。テレビとラジオで授業を行い、自宅で学習できます。

募集学生

○全科履修生
（卒業を目指す学生・今学期から全国で募集開始）

○選科履修生
（1年間在学する学生）

○科目履修生
（1学期間「6か月」在学する学生）

出願受付

6月15日（月）～8月15日（土）

資料配布

6月15日（月）から

資料請求・問い合わせ先

放送大学鳥取学習センター
〒680-0947 TEL0857-31-1132

INFORMATION

お知らせ

税務職員募集

□受験資格

昭和53年4月2日から
昭和56年4月1日までに
生まれた人

□試験の程度

高校卒業程度

□受験申期間

6月24日(水)から7月1日(水)

□受験申込先

人事院中国事務局

□第一次試験

○試験日

9月6日(日)

○試験地

広島国税局管内では鳥取市
の他8市で実施予定

○試験科目

教養試験(多枝選択式)
適性試験(多枝選択式)
作文試験

□第二次試験

○試験日

第一次試験合格通知書で指
定する日(10月15日(木)～
10月22日(木))

○試験地

第一次試験合格通知書で指
定する場所

○試験科目

人物試験、身体検査

□資料の請求・問い合わせ先

広島国税局人事第二課

〒730-8521

広島市中区上八丁堀6-30

TEL082-221-9211

またはお近くの税務署総務課

国家公務員採用試験
(高卒程度)のお知らせ

①国家公務員採用Ⅲ種試験

第1次試験日 9月6日(日)

②刑務官採用試験

第1次試験日 10月4日(日)

③入国警備官採用試験

第1次試験日 9月27日(日)

④皇宮護衛官採用試験

第1次試験日 9月27日(日)

⑤航空保安大学校学生採用試験

第1次試験日 9月27日(日)

⑥海上保安学校学生採用試験

第1次試験日 9月27日(日)

⑦海上保安大学校学生採用試験

第1次試験日 10月31日(土)

11月1日(日)

⑧気象大学校学生採用試験

第1次試験日 10月31日(土)

11月1日(日)

□申込用紙等配布開始日

① 5月18日(月)

②～⑧共通 6月24日(水)

□受付期間

① 6月24日～7月1日

②～⑥共通 8月17日～8月31日

⑦～⑧共通 8月27日～9月8日

□国家公務員採用Ⅲ種試験の受験

案内・申し込み用紙の配布先

人事院中国事務局または最寄
りの郵便局および税務署等

□その他

詳細については人事院中国事
務局へお問い合わせください。

人事院中国事務局第二課試験係
〒730-0012

広島市中区上八丁堀6-30

TEL082-228-1183

求 人 情 報 (5月分)

男女	事業所名	所在地	職 種	年 齢	賃 金	就業時間
男	(有)川 端 組	小江尾651-5	土工及び軽作業員	18～60	170,000～250,000	8:00～16:45
	(有)沢 玉 組	小江尾3-10	土木工事技術者	18～50	173,000～303,000	8:00～16:30
女	(有)建設機械サービス	佐川1028-1	重機修理	18～30	180,000～200,000	8:30～17:30
	藤 田 林 業	江尾1750-2	作業員	20～55	230,000～276,000	8:30～17:00
	(有)川 端 組	小江尾651-5	技術者	20～50	200,000～300,000	8:00～16:45
	(有)川 端 組	小江尾651-5	重機運転手	18～55	210,000～260,000	8:00～16:45
	(有)沢 玉 組	小江尾3-10	土木作業員	18～50	204,000～264,000	8:00～16:30
	(有)沢 玉 組	小江尾3-10	建設機械運転手	18～50	204,000～264,000	8:00～16:30
	(有)沢 玉 組	小江尾3-10	自動車運転手	22～50	204,000～264,000	8:00～16:30
(有)川 上 運輸	江尾36-5	自動車修理工	18以上	180,000～200,000	8:00～17:00	
(有)川 上 運輸	江尾36-5	運転手	20～50	260,000～290,000	8:00～17:00	

●求人情報に関する問い合わせ先 米子公共職業安定所根雨出張所(TEL72-0065)

(注)町報掲載時までには充足済等により求人を取り消しとなっている場合がありますのでご了承ください。

人の動き

4月届 (敬称略)

●お誕生日おめでとう

(住所)	(氏名)	(性別)	(保護者)
尾之上原	竹茂 <small>さほ</small> 紗穂	女	良平
美用	三代 <small>すず</small> すす	女	信行
佐川	木谷 <small>さとし</small> 聡	男	篤

●ご結婚を祝します

増田 久) 米子市から
 齋藤有紀美) 江尾

●ごめい福を祈ります

(住所)	(氏名)	(年齢)	(世帯主)
佐川	野坂喜代榮	70歳	本人
下安井	三輪 静子	92歳	勝
新二	板垣都一郎	89歳	本人
袋原	新見 榮子	95歳	本人
大河原	安田 勝代	83歳	利憲
小江尾	篠田きよ子	75歳	光雄
深山口	森 春雄	70歳	本人



日野病院
生田 伸二
主任理学療法士

腰痛

リハビリテーション科において、特に多く見られる疾患の一つに、腰痛症があります。みなさんも一度は経験されたことがあるのではないのでしょうか。

腰痛と言いつても、痛みを引き起こす原因・程度などは、人によって違います。「ぎっくり腰」のように、中腰で重いものを持ち上げようとしたとき突

痛みの原因

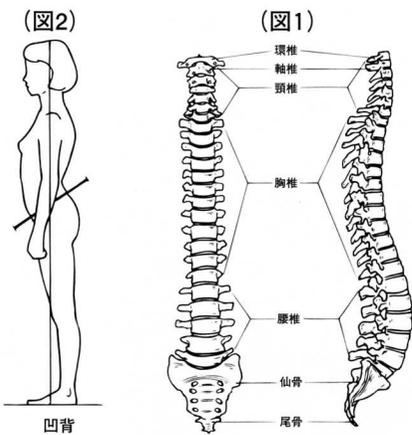
然痛みが発生するものや、特別なことをした記憶もないのに痛くなったなど様々ですが、そのほとんどが「過性の痛み(初期)」で終わります。湿布や安静により痛みが治った経験があるかもしれないませんが、これでは腰痛は再発してしまいます。

人の背骨は、三十個以上の小さな骨(椎骨)が連なることで形成されています。横から見ると「二つのカーブを描いていますが、そのうち腰椎の部分は、前方にわん曲しています。(図1)このカーブがきつくなると重心がずれ「へつぴり腰」のような状態になります。(図2)こうなると、

腰椎のカーブがきつくなる原因

これは、日常生活での姿勢に問題があります。長時間の立仕事をされている方、長時間座って仕事をされる方などは、腰に痛みを覚えることがあったかもしれません。

しかし、座っている腰の位置を変化させたりするなどの工夫で、腰への負担を軽くすることができ、つまり日常生活のなかで、中腰を避けることが大切です。(図3)



長時間立位作業

机上の作業



アドバイス

そして、腰周辺のバランスを正常に戻すために、筋肉を強くしたり、伸ばしたりといった「腰痛体操」を継続して行うことで、痛みの軽減・再発防止に努めます。また、リハビリを希望される方は、まず整形外科を受診するようにしてください。

皆さんも「存じ」と思いますが、平成十二年四月から「介護保険制度」がスタートします。医

療の現場も、病院から在宅へと変わっていくと考えられます。このような流れの中で、リハビリテーション科も、四月から新しい理学療法士も加わり、求められる役割使命を十分に認識し、皆さんのご期待に応えられるよう頑張っていきたいと思っております。

元気 YOUNG で〜す!

44



江府町役場臨時職員
加藤 健 一さん(助沢・23歳)

●「坂本龍馬と西郷隆盛の自由な発想と行動力、精神力に憧れています。」と語る加藤さん。

●休日の過ごし方は？

ドライブが好きなのですが、近場しか行ったことがないので、遠乗りをしてみたいです。

●どんな所に行ってみたいですか？

高知県と鹿児島県に行ってみたいと思っています。坂本龍馬と西郷隆盛に会ってみたい!?

●趣味はなんですか？

バレー、野球、ソフトテニス、サッカーとスポーツが大好きです。

●江府町の印象は？

緑が一杯で、水がおいしくて、人間関係も良くて、とても住みやすい町だと思います。

●理想の女性を教えてください。

明るくて、そばにいて落ち着く人。有名人でいうと女子バレーボールVリーグの斎藤真由美(ダイエー)選手。現在彼女を募集中です。(笑)

●最後に一言どうぞ

若い世代が活動できる組織、時間、場所がもっとあればと思います。



『町の風景』

五月の空を力強く泳ぐこいのぼり

世帯数1,229世帯(+3) 人口4,326人(-17) 男2,023人(-14) 女2,303人(-3) ()は前月比 4月末



発行／江府町役場

〒689-4401 鳥取県日野郡江府町大字江尾475
TEL(0859)75-2211 FAX(0859)75-2389

編集／総務課 印刷／株式会社高下印刷