

村のようす  
(46.12月1日現在)

世帯数 1,422戸  
 人口 7,305人  
 男 3,565人  
 女 3,740人  
 面積 46.43 $km^2$

# 広報 たまかわ

編集・発行  
 福島県石川郡  
 玉川村役場総務課

印刷所  
 須賀川市加治町69  
 (有) 円谷印刷

# 謹賀新年

皆様のご健康と幸福を



乙 字 橋

## 一月の行事予定表

総務課

六日 消防出初式  
 一〇日 選挙管理委員会

税務課

二五日 村民税、保険税の第四期納期限

住民課

上旬 民生委員会

企画室

二〇日 農業委員会  
 二五日 昭和四六年度福島県農業基本調査説明会

建設課

上旬 村単工設計  
 中旬 村単工導入札  
 中旬 水道事業の实地測量

産業課

一日 生活教室  
 一七日 仔牛セリ市 (石川)  
 二八日 農振協議会

教育委員会

二五日 成人式



# 年頭のごあいさつ

玉川村長 小針千代之助

明けましておめでとうございませす。一九七二年の輝かしい、新春を迎え村民みなさんのご慶福を心からお祈り申し上げます。

かえりみまずと昨年は、国際的には中国の国連参加、米国のドル防衛措置、それにともない国内的には混乱を続けた国際通貨危機、きびしい円時代のスタート、更に沖繩問題、農村を襲った相次ぐ農業災害と米の生産調整による減収は、農家経済に大きな打撃を与え、正に経済ショックと激動の年でありました。

こうした社会情勢の中で村長に就任し、お互いの信頼と協調の上に、「豊かな郷土明るい村政」の実現のため、皆さんのご厚情と励ましをかみしめながら、公正、誠実、奉仕を信条として、激動と変革の時代に對

応する村づくりをかかげ八カ月を経過して参りました。

その間西部地区学校給食施設、稚蚕共同飼育所、国、県林道整備、校長住宅建築、川辺小グランド拡張事業等を実施し、更に本年度以降にまたがる歴史的事業として東部地区統合小学校の敷地造成及び建築事業、水道事業、並に国営母畑開拓パイロット事業の導入を企画し、関係者のみなさんの温かい理解とご協力をいたゞき順調な進捗をみておりますことは誠に同慶にたえない次第であります。

また郡山市を中心とする広域市町村国指定に基づく各種の振興事業計画の樹立、農業振興計画の策定、誘致企業の育成、阿武隈山系開発計画の検討、四千万円に達する災害復旧事業の実施等々正に村政の当面する諸問題は山積している現状であります。

# 年頭の辞

玉川村議会議長 小針保三

村長、皆さん新年おめでとうございませす。希望に輝く昭和四十七年の新春をむかえるにあたり、皆さんの御清福と御繁栄を心から御祈り申し上げます。

私は、昭和四十二年四月、議長に就任いたしました四年目をむかえま

した。その間村民の皆さんをはじめ議員諸候ならびに執行当局の御協力を得まして、議会の円満なる運営と村政伸展のため誠心誠意努力してまいりおかげさまでまもりました大過なくすこととができましたことはこれとえに皆さまの御支援、御鞭撻のたまものと心から感謝申し上げます。

願ひますと、わが、玉川村は本年をもって合併発足以来、十六年目をむか

ガンに変わらうする社会情勢に對応した展望の上にたつてみなさんと一語に玉川村の長期計画を考えその政策を計画的にしかも適切に効果の上る方法で積極的に推進して参りたいと思ひます。

私達がかけがえのない郷土として愛する玉川村を、豊かな住みよい村に作り上げる事は過去と未来をつないで現在を担い私達すべての責任であり使命であります。その基礎となるものは、お互いの信頼と協調の精神であり、住民参加の村政の展開にあるうと思ひます。

一年の計は元旦に在りと言われおります。めまぐるしい変転を続ける時の流れの中にあつて、しばらくの憩いの時を、それぞれ自分とわが家の仕事とくらしの計画について考えると同時に、私達の共同体である村のあるべき姿と取り上げなければならぬ事業について話し合ひに付していたゞきたいと思ひます。

新しい年一九七二年が、お互いに健康で私達全体の共通目的達成のための努力の成果として、豊かな未来を築き上げる確実なステップとなるよう誓ひあつて年頭のご挨拶といたします。

え、全村民の愛郷精神と行政運営に對する協力により発展して参りましたこととはまことに御同慶にたえないところでありませす。しかしながら、村民の福祉を増進し、村民生活の安定を期するには幾多の大きな重要問題が山積して居ります。そうした問題の解決をはかることは、直接村政を担当するものに課せられた大きな責務でありますので私共は残された任期もあとわずかでありませす。村財政のゆるす範囲内において、最大の効果のあるよう、理解ある御協力を御願ひ申し上げ御挨拶いたします。

# 広域簡易水道事業の加入について

本事業の計画概要につきましては、チラシ、広報等にて既にご承知のことと思ひますが、さらにご理解をいたゞくために十二月始めより各部落ごとに説明会を開きまして皆様方にご協力をお願いしたところでありませす。本計画を実施に移すことになりませすと、どうしても加入戸数が問題になるわけではございませす。

## 犯罪防止に 防犯灯を寄贈



このたび、須釜防犯協会に對し、吉の有賀正徳さん、近内寿雄さん、南須釜の大野伝吉さん、塩沢清則さんより犯罪防止に役立てて下さいと、防犯灯各一灯の寄贈があり、村民各位より感謝されております。なお須釜防犯協会では寄贈を受けた四灯と合せ十七灯の防犯灯を設置しました。

## 郡山県税事務所からお知らせ

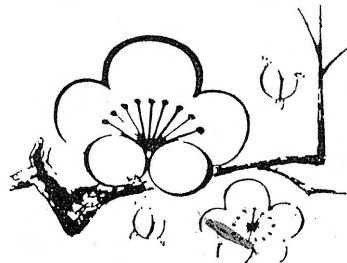
このたび、激増する事務量に對処し県税事務の集中管理を図る見地から、いままです石川合同庁舎内にあつた「石川税務事務所」は昭和四十六年十二月一日に廃止になりました。つきましては、今後同所管内の県税事務はすべて郡山県税事務所取扱うことになりましたからご了知のうえ円滑な事務運営について、特段

のご協力をくゞさるようおねがひいたします。なお、当分の間毎月末日(休日の場合は翌日)に当所係員が石川合同庁舎に出張し、窓口事務を取扱いますからご利用ください。

郡山県税事務所の所在地 千九六三 郡山市麓山一丁目 一番一号(旧郡山市役所庁舎) 電話郡山(〇二四九)代表二 十三一六六一

# 戸籍制度のあらまし ④ 玉川村戸籍の姿

種別 年度	戸数と人口等						戸籍届出取扱件数															処理件数							
	戸籍		住民基本台帳				出生	認知	養子縁組	養子離縁	婚姻	離婚	親権後見	死亡	復氏	失踪	入籍	分籍	氏名変更	転籍	戸籍訂正	その他	計	新編戸籍成	全部除籍	違反通知	謄抄本	発行件数	手数料
	戸籍数	本籍人口	世帯数	人口		計																							
				男	女																								
昭和30年	2,722	12,450	1,438	4,397	4,611	9,008	359	1	8	1	155	15		119	2			8	1	34	5	1	709	78	25	4	2,435	62,610	
31年	2,776	12,489	1,426	4,447	4,633	9,080	332	5	12	6	185	18	6	121			4	9		26	4	1	729	77	22	1	2,395	62,370	
32年	2,862	12,478	1,439	4,431	4,662	9,093	314	5	14	2	227	24	1	122	1		6	8		20	5	11	760	121	29	7	3,435	117,490	
33年	3,033	12,573	1,437	4,369	4,623	8,992	331	5	14	2	206	13	1	96		1	6	4		20	43	12	754	299	77	1	3,531	129,880	
34年	3,210	12,683	1,438	4,355	4,617	8,972	321	7	9	3	190	8	4	107			3	2		22	102		778	302	65	1	3,896	144,960	
35年	3,359	12,645	1,435	4,272	4,552	8,824	296	3	9	2	211	5	9	109	1		3	1		32	60		741	246	97	1	4,977	151,000	
36年	3,373	12,588	1,441	4,229	4,475	8,704	271	3	15		223	11	4	108	1		10			30	15	4	695	89	75		4,497	149,800	
37年	3,374	12,507	1,438	4,146	4,358	8,504	237	3	7	3	209	21	7	100			5			33	23	3	654	71	70		4,375	153,720	
38年	3,388	12,468	1,427	4,093	4,313	8,406	228	7	8	2	225	7	4	93			8		3	23	45	6	656	82	71		4,252	142,800	
39年	3,429	12,501	1,460	4,088	4,270	8,358	249	3	8	2	224	15	4	99			7			27	24		666	91	55		3,744	131,080	
40年	3,455	12,468	1,431	4,053	4,237	8,290	219	12	4	1	199	14	1	75	1		6		4	26	26	1	586	71	45	3	5,714	199,040	
41年	3,474	12,377	1,464	3,975	4,135	8,110	199	1	9	1	209	12	5	101	1		1		1	45	15		601	84	64		6,062	200,880	
42年	3,470	12,339	1,467	3,904	4,082	7,986	237	8	13		205	10		101	3		5	1	1	37	28	1	650	74	78		5,211	217,900	
43年	3,490	12,279	1,461	3,810	4,011	7,821	195	1	6	1	213	12	2	80	1		1			42	21	1	576	88	69		6,465	185,480	
44年	3,519	12,257	1,436	3,682	3,935	7,617	231	2	6	1	220	12	3	83	1		3			45	14	2	623	101	70		5,310	235,000	
45年	3,512	12,142	1,427	3,643	3,835	7,478	219	3	10	1	209	9	2	82	1	1	1	1	3	57	6	1	606	74	80	4	5,015	220,850	



迎春

1972

玉川村役場

村長 小針千代之助  
 助役 草野勇蔵  
 収入役 近内寿一

玉川村議会

議長 小針保三  
 副議長 大野伝吉  
 議員 一 同

# まじごとおしいなア!! 一年生

◇今春四月村内の小学校に入学される児童は、次の◇  
 ◇とおりで。該当児は昭和四十年四月二日から昭和  
 ◇和四十一年四月一日までに生れた者で、男四十一◇  
 ◇名、女五十五名、合計九十六名で、昨年より四十◇  
 ◇四名少なくなりました。もし調査もれの方があり◇  
 ◇ましたら、教育委員会まで、連絡してください。◇

## ◇川辺小学校 (14名)

- |    |       |     |
|----|-------|-----|
| 住所 | 児童名   | 保護者 |
| 川辺 | 大竹晴美  | 嘉種  |
|    | 大竹洋子  | 忠作  |
|    | 坂本律子  | 政男  |
|    | 白旗治代  | 栄治  |
|    | 須藤完二  | 祐完  |
|    | 円谷明美  | 昌康  |
|    | 矢部淑子  | 欣一  |
|    | 矢部明美  | 常一  |
|    | 矢部信彦  | 文信  |
|    | 矢部重明  | 重藏  |
|    | 吉田美代子 | 清三郎 |
|    | 磯目洋子  | 幸三郎 |
|    | 須藤昭   | 一美  |
|    | 吉村美子  | 多美  |

## ◇玉川第一小学校 (42名)

- |    |       |     |
|----|-------|-----|
| 蒜生 | 久保木敦子 | 徳雄  |
|    | 曲山孝幸  | 丘   |
|    | 真弓みゆき | 昭平  |
| 小高 | 車田ヨシ子 | 陽一  |
|    | 須藤文子  | 清重  |
|    | 須藤典子  | 義勝  |
|    | 須藤早苗  | 安勝  |
|    | 関根文子  | 正治  |
|    | 高原寛司  | 雄司  |
|    | 溝井保男  | 富雄  |
|    | 溝井雄一  | 富雄  |
|    | 三輪玉美  | 健雄  |
|    | 矢吹源重  | 源一郎 |
|    | 秋山伸一  | 節一郎 |
|    | 和田洲代  | 勝子  |
|    | 木戸さゆり | 峰子  |
|    | 小針康吉  | 保伯  |

## ◇須釜小学校 (35名)

- |     |       |     |
|-----|-------|-----|
| 南須釜 | 阿部礼子  | 金一  |
|     | 大野玉恵  | 福一  |
|     | 大野美代子 | 忠男  |
|     | 小原克夫  | 保良  |
|     | 小針ひとみ | 好夫  |
|     | 塩沢進代  | 鹽之進 |
|     | 塩沢フミエ | 二三夫 |
|     | 瀬谷和代  | 安徳  |

## 北須釜

- |      |      |       |       |       |      |      |      |
|------|------|-------|-------|-------|------|------|------|
| 円谷久忠 | 増子卓也 | 真野目忠夫 | 円谷シゲ子 | 小針文江  | 草野光和 | 吉村信幸 | 吉村信幸 |
| 重三郎  | 重三郎  | 四三男   | 六郎    | 欣彦    | 直光   | 幸重   | 幸重   |
|      |      |       |       | 吉吾    | 彦光   | 雄勝   | 雄勝   |
|      |      |       |       | 南須釜   | 高橋里子 | 滝口弘  | 石森守  |
|      |      |       |       | 塩田不二美 | 関提幸子 | 須田文彦 | 塩田敦  |
|      |      |       |       | 茂一    | 正平   | 幸一   | 好一   |
|      |      |       |       | 男     | 男    | 男    | 雄    |

## 須釜の文化財 その三

熊野権現大明神  
 大字南須釜字奥撫に鎮座

古老の言い伝えるところに  
 よると、当社は、その昔、平  
 将門公が相馬より  
 勧請したもので、  
 将門公が家臣を連  
 れて当地に滞在し  
 ようとした日、某  
 年大晦日の夕方で  
 あったとか。

早速、正月の松  
 を山から迎えては  
 来たが、時すでに  
 暗く門に立てるこ  
 とが出来ず、床の  
 間に飾って正月を  
 迎えたとか。

このときから、  
 奥撫部落は、正月  
 の松飾りは門に立  
 てずに、床の間に  
 飾り、今でも、そ  
 のようにしている

祭神は藤原鎌足公である。  
 大寺城第一九代城主の家老  
 大野修理(千五沢館主)と奉  
 行円谷外記(川平館主)が天  
 正八年(一五八〇)この地に  
 神を祀った。その後、山小屋  
 部落の鎮守社となったが、小  
 正七年(一九一八)都々古別  
 神社に合祀された。

## 鎌足神社旧跡

鎌足神社旧跡大字山  
 小屋字二本門にあり

四十六年土木災害  
 復旧事業査定終る  
 本年は春以来の不順天候に  
 見舞れ農作物等に対する減収  
 による被害は莫大な数に上っ  
 て居ります。土木施設につい  
 ては秋の台風による豪雨によ

大字高の一部、字東ノ前  
 八升蒔、竹ノ花、田畑、上  
 高原、石場、北ノ内、藤右  
 衛門田、江平、大隅平、天  
 神、淀ノ目、石原、中島、  
 大谷地東耕地の一部、戸ノ  
 内の一部、矢地田  
 計 三十三字

このことである。  
 八幡神社  
 大字南須釜字千五  
 沢に鎮座  
 千五沢地区は、建保年間  
 (一一二三年)大野修理太夫  
 を千五沢館主として、従者二  
 十四人によって開拓したこと  
 に始まる。  
 降って、永正十四年(一五  
 一七)大飢饉のため廢村とな  
 ったが、寛政九年(一七九五)  
 松平越中守定信公のとき、大  
 竹伴右衛門、木戸久七等、七  
 戸が再び開墾して、今日に至  
 っている。  
 千五沢八幡は、大正年間に  
 都々古別神社の末社として、  
 この地に祀り、部落の定泰を  
 守り続けて来たが、母畑ダム  
 の完成と共に湖底に沈むこと  
 になる。



り被害が続出し、災害復旧事  
 業として提案し査定が終了し  
 たので、其の概要をお知らせ  
 致します。  
 一 公共土木施設  
 個所数 三〇ヶ所  
 査定額 三二、三八二千元  
 二 農業用施設  
 個所数 三ヶ所  
 査定額 五、六二八千元  
 三 林業施設  
 個所数 二ヶ所  
 査定額 六三七千元

## 国土調査事業(地籍調査)の成果の認証

九月二十一日付で次の字が  
 認証になり、新しい成果とし  
 て登記所へ送られました。  
 大字川辺の一部、字宮ノ前  
 二ノ鳥居、三ノ鳥居、辰巳  
 城、中沖、十日森、池下、  
 川久保  
 大字蒜生、字羽根石、栗木  
 内、恵平、宮下、鬼淵、鬼  
 喰、細田



# 障害者に六十五才から 老齢福祉年金

今年身体に重い障害があるお年寄りにとって、うれしい改善が行なわれました。それは今まで七十才にならないと支給されなかった老齢福祉年金が、身体に重い障害があつて、日常の生活が著しく不自由なお年寄りの方には六十五才から支給されることになったからです。

これまでも身体に障害がある人は障害福祉年金が支給されていましたが、この障害福祉年金を受けられる人は大変重い障害をもっている一級障害者に限られていました。しかし、障害福祉年金を受けられる程重い障害でなくても、

二級程度の相当重い障害があるお年寄りは、一級のお年寄りに比べて日常の生活に何かと不自由をしている場合が多いと考えられますので、二級程度の障害があるお年寄りには一般のお年寄りよりも早く、老齢福祉年金の支給を行なうことにし、六十五才から支給

することにされたものです。又六十五才をすぎた時から二級程度の障害になった時は、その時から年金を支給されることとなります。この制度は昭和四十六年十一月一日に発足しました。昨年の十一月にすでに六十五才を超えてる人で重い身体障害のある人は、老齢福祉年金を受給する権利があるかも知れませんので、手続き等々わしい点については役場年金係まで、問合せ下さい。

## 村史編纂基礎調査始まる

### 調査員を委嘱

玉川村の歴史を明らかにしそれを永久に後世にのこすため、村長の方針にもとづき玉川村史編纂の事業に着手することになり、このほど次の方々に資料調査員を委嘱し、最初の仕事として村内に散逸している古文等歴史的価値のある資料の発見をする基礎調査に入りました。

- 吉村嘉一 塩沢昌久
- 北須釜 鈴木広一 野口庄之丞
- 矢吹忠次 吉村才寿
- 吉 森 六郎 須釜勝太郎
- 山小屋 我妻茂世 石森藤義
- 石森定男
- 四辻 塩田重美

## 納税証明書の

### 早期請求方について

二月十六日から三月十五日までは、贈与税ならびに所得税の申告と納税の時期です。毎年のことながら、この時期は税務署が大変混み合います。さらに、この時期に相当数の納税証明書の交付請求があり、長時間お待ちいただいたり、当日交付できかねる場合もあつて、大変ご不便をおかけしております。

入札参加、建設業者の登録その他各種の申請のため、納税証明書を必要とされる場合には、一月中または四月以降に請求されますよう、特にご協力をお願いいたします。

調査員が資料所有の家を訪問し調査に当たりますので、ご協力をお願いします。

### 【須賀川税務署】

- 中 小針信作 小針安司
- 佐藤忠一
- 岩法寺 矢吹精助 草野 豊
- 吉田吉治
- 竜崎 上野鶴雄 矢吹市三
- 小林彦石衛門
- 南須釜 縫 韶真 大野清三郎

## 危険な

### 氷すべり

毎年子供の氷すべりによる多くの犠牲者が出ておりますが、今年もこの時期となりましたので、子供の池や沼の水すべりは非常に危険ですから、絶対させないように注意いたしましょう。

また、道路上で氷すべりも交通事故のもとになりますから池や沼と同じように危険な遊びです。

それから冬休み中の子供の火遊びによる火災も毎年多く

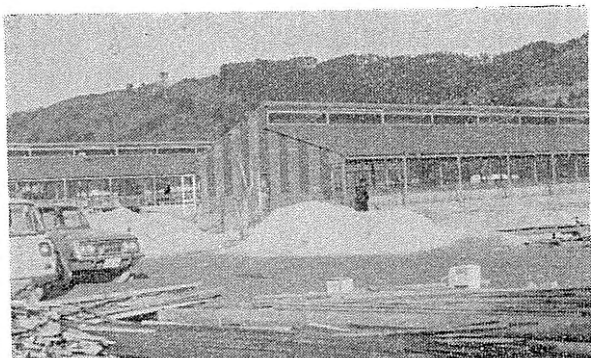
発生しておりますので、この火遊びにも十分注意し合つてこれ等による事故を未然に防止したいものです。

## 曲久保畜産団地に 子豚が入る

昭和四四年に養豚を目的に霞浦畜産KKが山小屋宇曲久保に四〇町歩の土地買収を行いました。第一期工事の四丁歩が今年中に終る予定になっております。

造成の終わった三町五反の敷地には既に四〇m×九、六mの豚舎が三棟でき上り、十二月始めには三〇〇頭の子豚が入りました。今年度中にはこのような豚舎が十八棟が建てられ六、〇〇〇頭が飼育されることになっております。

なお霞浦畜産KKの事業



画について簡単に記して皆様の参考にしたと思います。

資本金 八千万円

総売上高 十五億円

増頭計画 (福島県内のみ)

地 畚豚 一、五〇〇頭

肥育豚 六、〇〇〇頭

一般農家 (委託)

## 新有権者感想文の募集

新有権者になられた皆さんから参議院議員通常選挙および統一地方選挙等の選挙において、あるいは「成人の日」を迎え、新有権者または社会人として、とくにみずから経験し考えたり感じたりしたことを要約して、これを発表する機会を設けることにより、新有権者、新成人としての政治意識の向上と、選挙行動に対する自覚を深めることを目的とし、左記により新有権者の感想文を募集しております。す。

一、主催 自治省行政局

選挙部、(財)公明選挙連盟。

二、内容と標題 最近の選挙においてあるいは「成人の日」を迎え、新有権者または社会人としての地方自治や国政への参加について、自分自身で経験し、もしくは考えたり、感じたりしたこと。

標題はその内容にそれれふさわしいものとする。

三、枚数 千六百字以内 (四百字詰原稿用紙四枚以内)

四、応募資格 昭和二十六年一月一日から昭和二十七年十二月三十一日までの間に生れたもの。

五、締切期日 昭和四十七年一月三十一日(当日づけ清印あるものは受けつけません。)

六、提出先 応募者の居住する都道府県選挙管理委員会とする。

七、応募上の注意

(一)応募者の住所・氏名(とくにフリガナを付けること)

性別・生年月日および職業を原稿の末尾に明記すること。(字数の制限外)

(二)応募原稿は返却しないこと

八、その他 不明な点がありましたら、選挙管が役場の選挙におたずね下さい。



火災期ですたばこの投げ捨てはやめよう

畚豚 三、一〇〇頭

肥育豚 一、二、五〇〇頭

造成並豚舎建設費 一億三千万円

総売上見込 三四億七千万円

なお、伝染病予防の点から場内への一般参観者の立入は禁止されておりますので、お遠慮下さいとのことです。

# 糖尿病と食事療法

糖尿病患者は最近非常に多くなつてきています。大体は美食で運動不足の生活をする人、すなわち会社重役、頭脳労働者に多く、肥満した人に起りやすいといわれているから、最近の食生活あるいは国民の経済状態等からも、やはり多くなる傾向にあるといえるのではないでせうか。

糖尿病は、本質的にはなかなか治りにくい病気ではあるが、適正治療により障害を大して気にせず生活し得る程度にはなりうるものであり、その主役となるのが食事療法なのです。しかし他の病気とちがって、普通の生活をし、美食もしがちであり、しかも食欲もあるという点が、この病気の食事療法のむずかしさであり、特長であるかと思えます。糖尿病とはすい臓から分泌されるインシュリンという

## 症 状

ホルモンが不足するために、血液中のブドウ糖すなわち血糖が細胞に入りにくくなり、したがって利用されずぐるぐる血管中をからまわりするの増え、その結果、血糖の異常の増加をきたし、尿中に糖があらふれてくる病気を云うのである。

もつとも明らかでない症状の一つですが、患者自身では尿をみたり、においをかいだりしても、糖がでていくかどうかたわかりません。これを確かめるためには糖尿の検査が必要です。

1のどのかわきを訴えることがいちばん多く、したがって水やお茶をよけいのみ、尿の回数も多く量も多くあります。

2食欲が異常にすすみ、人に

初日射す雪のいたゞき鷹翔けて  
初鳴きやいつもの鶏といひながら  
妻と計る旅のいく日や初曆  
唯一人石切る音の仕事初  
崩されし山蓋らひて初御空  
元日の長き霜道ひたあるく  
初日さす吹かれては寄る雀二羽  
初日さす雀こぼしぬ大樺

よつては、いくらでもたべられるようになります。又甘い物を好むようにもなります。

3 体重の変化、中年以後に発病する糖尿病は肥つた人にも多く、若い人ではむしろやせた人にも多くみられる。病気が重くなりやすくとくさ食へるにもかかわらずやせてゆきます。

4 全身のだるさ性慾の異常体に緊張を欠き、足に力が入らず、だるくなり性慾も減退し、月経異常をきたすこともよくみられる。

5 ヒフの変化としてはおできがでやすくなおりにくく

ある人は、年配になったら美食をつゝしみ、適度の運動をし、年に二、三回は検尿をうけることが最もよいことでしょう。

糖尿病ときまつたら、まず心とからだの安静がたいせつです。心配ごとが解決されて気持ちが落ちつくだけでも、ずっとよくなります。しばらくのんびりくらしてはいるうちにいつともなく治つてしまふこともあります。

病気の重さによつて、いろんな段階があります。軽いときはほんのり食物で、米飯または、パンをある程度へらし肉類、油脂類、そのほか炭水化物量の少ない野菜類で、これを補います。つぎに、いろいろな食品を適と、不適に分けて見ましょう。

適（食べてよいもの）

- 肉類 鳥肉、魚、貝類、卵類
- 油脂類 バター、チーズ、ヘット、ゴマ油、大豆油、フライ、油あげ
- 野菜類 葉つ葉類全部、キヌワリ、白ウリ、トウガン、ナス、ウド、ダイコン、カ
- 果物類 かんぴょう、干しいも、キノコ、コンブ、ノリ
- 果物 くり、カキ、ブドウ、イチジク、バナナ、ナシ、リンゴ
- つけもの類 ミリんづけ、カスづけ、ミソづけ、福神づけ
- 間食類 マンジュウ、アメ、ヨウカン、センパイ、ビスケット、カステラ、チョコレート、その他菓子類
- 飲料 日本酒、サイダー、シロップ、白酒、甘酒、シロコ
- 調味料 砂糖、ミリン、ミソ等

不適（できるだけ病気の経過によつては禁止か制限すべきもの）

- 穀物類 米飯、パン、ウドン、ソバ、ソウメン、モチ、スシ、など
- 野菜類 サツマイモ、ジャガイモ、サトイモ、ヤマイモ、アズキ、ユリ根、レンコン、クワイ、カボチャ
- 乾物類 かんぴょう、干しいも、キノコ、コンブ、ノリ
- 果物 くり、カキ、ブドウ、イチジク、バナナ、ナシ、リンゴ
- つけもの類 ミリんづけ、カスづけ、ミソづけ、福神づけ
- 間食類 マンジュウ、アメ、ヨウカン、センパイ、ビスケット、カステラ、チョコレート、その他菓子類
- 飲料 日本酒、サイダー、シロップ、白酒、甘酒、シロコ
- 調味料 砂糖、ミリン、ミソ等

## 東南アジアの旅 (七)

溝井一郎

芸大に学び卒へにし踊子の踊る姿態に氣品たもてり  
静寂の中に動きの止まらずこの踊子に魅力限りなし  
仏寺の如きスワナレスラン仏の国の感深からしむる  
続かなかぎりの稲田の中のとこころヤシ実らせて農家点在す  
水じめる農家への道ふみしめてゆきし処に水牛眠る

## 生活の智慧

マヨネーズを買うときは、鮮度を確かめないうで買うことが多いのではないでしようか。古いものはそれだけ味が落ちていくのです。

必ず製造年月日を見て、なるべく新しいものを求めましよう。製造年月日は、チューブ入りのものなら外装の袋に、びん入りならレッテルに書いて

## マヨネーズと鮮度

マヨネーズを買うときは、鮮度を確かめないうで買うことが多いのではないでしようか。古いものはそれだけ味が落ちていくのです。

必ず製造年月日を見て、なるべく新しいものを求めましよう。製造年月日は、チューブ入りのものなら外装の袋に、びん入りならレッテルに書いて

マヨネーズを買うときは、鮮度を確かめないうで買うことが多いのではないでしようか。古いものはそれだけ味が落ちていくのです。

必ず製造年月日を見て、なるべく新しいものを求めましよう。製造年月日は、チューブ入りのものなら外装の袋に、びん入りならレッテルに書いて