

—— 広報 ——

NO. 218



しろい

10

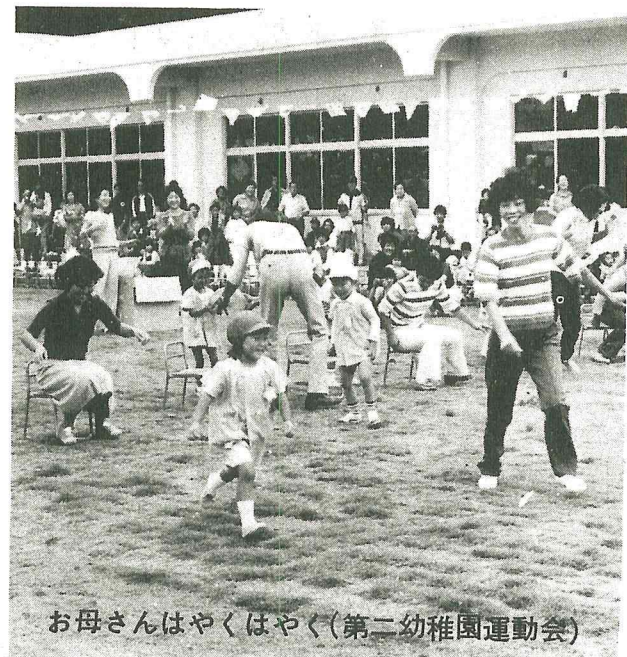
52年

編集と発行 白石市役所総務課・宮城県白石市字桜小路35 昭和35年11月7日第三種郵便物認可 印刷本木印刷(株)



伝承・物語をたずねて(7) 越河地区

乳 神 社 (関連記事 4 頁)



お母さんはやくはやく(第二幼稚園運動会)

“馬肥ゆる秋”

体力回復

運動を始めるとき 注意したい九カ条

- ① はじめて運動する人は、健康診断を受け、医師の指示に従ってください。
- ② なるべく運動しやすい服装に着がえましょう。
- ③ 気温、湿度が高いときは、涼しい時や涼しい場所を選んで行ってください。
- ④ 始める前は準備運動をしてください。
- ⑤ 必ず時計を用意して下さい。
- ⑥ 運動後の心拍数、運動五分後の心拍数は必ず測定してください。
- ⑦ 運動後はしばらく休み、シャワーを浴びるなど、身体を清潔にしてください。また、じゅうぶんに休息し、疲労回復につとめてください。
- ⑧ 栄養、睡眠に気をくばり、規則正しい生活をしてください。
- ⑨ 運動を楽しみながらやるようにしてください。

▼こんなときはすぐ中止を

- ① 運動中、胸部に圧迫感や痛みなどを感じたとき。
- ② 強いめまい、はき気、足の



わしらも若者にやまけられねえ(老人スポーツ大会)

- ③ もつれなどが現われたとき。
- ④ ひどく食欲がなくなったり、夜眠れなくなったとき。
- ⑤ 運動五分後の最大血圧が百五十ミリHg以上のとき。
- ⑥ 運動直後の心拍数が百八十以上、運動五分後の心拍数が

すぐできる体力づくり

最近、あなたは太りすぎたり、体力がめっきりおとろえたと感じることはありませんか。そのように感じる人のほとんどは、栄養のとれすぎや運動不足なのです。

体力のおとろえを防ぐには、特別のことを必要としません。

たとえば、歩く距離をだんだん延ばしたり、なわ飛びや柔軟体操など、軽く汗ばむくらいの運動を、毎日続けることです。当然のことながら、夜ふかしは禁物です。

ひごろのちょっとした心がけが、体力づくりに役立ちます。

運動をするだけで十分です。また、栄養のバランスのとれた適量の食事を規則正しくとる

のチャンス

十人のうち八人が 「体力に自信ない」

二二・四〇―この数字は、国の世論調査で「体力に自信がある」と答えた人の割合です。暮らしが豊かになり、平均寿命も世界で一、二位といわれながら、国民の四分の三が体力に自信が持てないというのは困ったことです。

すべての国民が、体力に自信がもてるよう、自分から進んで努力しようということでも生れたのが、体力づくり国民運動です。

体力づくりというのは「自分に合った運動、バランスのとれた食事、自分に適した休養を生



あぜ道ゴールめざし(白川中マラソン大会)

活のなかにとり入れる」ことで、あなたも体力づくり運動に参加しませんか。

女子の三割が 貧血症

厚生省の「国民栄養調査」により、成人女子の三人に一人は献血もできないほどの貧血症です。

そのなかでも多いのが鉄欠乏性貧血などの栄養性貧血ですが、これはレバー、ひじきなど、栄養を考えた食生活で予防できます。また、少年、青年、壮年から老年と、年代別に食生活を考えることも、健康のもとです。

暑い夏も終わり、体力回復の好機十月は「食生活改善普及運動」月間です。

これを機会に正しい食事の習

最も安い

タンパク源

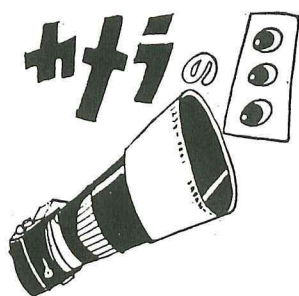
わたくしたちは、一日平均七十五グラムのタンパク質が必要とされています。普通タンパク質というとき、すぐに、魚や肉類を思い浮かべます。

ところが、わたくし日本人は、その必要量の四分の一をお米からとっているのです。しかもお米のタンパク質はすぐれていて、たとえば、十グラムのタンパク質をとるとして、豚肉で百円、マグロで百二十三円かかるのに比べ、お米は四十四円しかかかりません。

和、洋、中華とどんな料理にも合う「お米」は体のためにも、経済的にもお得です。



楽しみながら体力づくりを…



—行事・催しなどを写真で紹介し—



親子三代渡り初め

四号線 交通渋滞緩和

国道四号線白石バイパスの一部、福岡蔵本六本松、長袋天王間二、九キロメートルが完成し九月十六日から供用を開始しました。今回開通したのはほぼ中間の国道一三三号線から北側の区間です。朝夕のラッシュ時に車で仙台方面にお出かけの方は、亘理町交差点から国道一三三号線に入りバイパスを通った方が、国道四号線を通るよりも四分程度短縮されます。朝夕の国道四号線の交通緩和にご協力をお願いします。



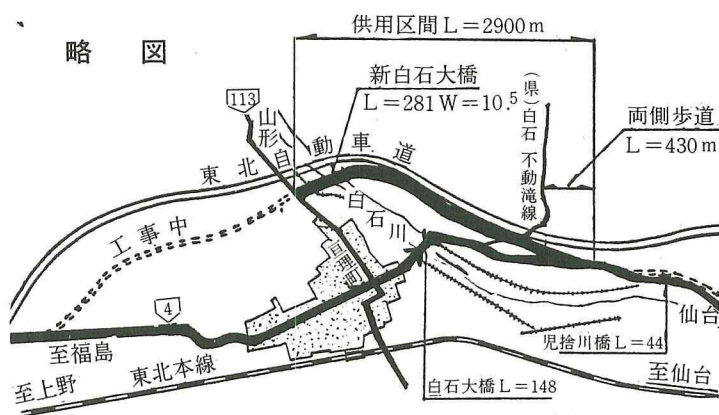
完成した白石バイパス



開通式

白石バイパス

一部供用開始



こみあう4号線

都市と緑と公園

—十月は都市緑化月間—



都市の中にある緑と公園は、私たちの生活に欠かすことのできないつぎのような働きをもっています。施設を大切に公園の美化に努めましょう。▽公園の緑は人の心をやわらげ、いこいの場を提供し、都市を美しくする働きをします。▽公園の緑は大気の浄化、防風、塵、騒音の防止に役立ちます。▽緑にかこまれた公園の施設

十月十日は「目の愛護デー」です。

むかしは目の病気といえ、トラホームでしたが最近では衛生思想が徹底してすっきり減り、これにかわって流行性角膜炎、急性出血性結膜炎など、ウイルスによる

目の愛護デー

急性の眼疾患が多くなっています。

また、近視が小・中学生にふえています。

目を調べるには、つぎのようなちよつとしたことが案外大きく役立ちます。

▽テレビは最低一・五ギリ

上離れてみましょう。▽薄暗いところや、振動のあるところでは、できる限り読書などは控えましょう。▽水泳などのあとは、必ずきれいな水で目を洗い、目薬をつけましょう。

せましよう。

▽定期的に目の健康診断を受けてみましょう。

◎目を調べることで、目以外の病気を発見することもあります。定期的に健康診断を受けましょう。

は、教養を高める場を提供し、情操教育の場となります。

▽公園は子供や青少年にとって安全なレクリエーションの場となり、交通事故の防止に役立っています。

▽公園は火災、地震などの災害のとき避難地として利用できます。

「自然を愛し 住みよい環境づくり」 作文募集

美しい自然に恵まれた私たちの郷土も日増しに自然破壊が進み、いろいろな問題が生じています。そこで次代を背負う児童生徒の情操、道徳教育の一環として「自然を愛し、住みよい環境づくり」を題とした作文を募集します。

▽作文題名 「自然を愛し、住みよい環境づくり」に関するもの。(夢や希望、決意など)

▽募集対象 市内小学校四年生から中学校三年生まで

▽募集方法 (1)制限字数は、B四版四百字詰原稿用紙で書き、小学生は二枚以内、中学生は三枚以内 (2)作品は自作で未発表のものとし、学校名、学年、氏名、性別を明記

▽締切、送り先 十月三十一日まで教育委員会社会教育課(〒五二一-二一内線四一一)へ。

伝承・物語をたずねて 乳神社

白石市史編集委員 飯沼寅治

越河地区は交通軍事上の要地で、かつて下紐の関や仙台藩越河番所もあり、源頼朝や義経主従や芭蕉翁も通過し、史跡・伝承の多い所である。しかし亀井清水や石大仏は既に跡形もなくなり、熊谷次郎直実にちなむ熊谷椿も、しかと認められなくなった。ここに取あげた乳神社も今は大方の人から忘れかけられているものである。

広報しろいし第一八一号で取りあげた下紐の石で述べたように、用明天皇の皇子時代(六世紀)に、県境のこの石の上で同伴の玉世姫がお産をなされたが、姫の乳の出が悪く、王子の発育が思わしくなかった。一夜、「この奥に霊泉がある。乳白色の水である。急いで汲んで来て飲ませよ」との神託を受けられ、その水を飲んで飲ませたところ、乳が豊かになって王子は健やかに育ったという話が伝えられており、これが越河の乳神社の由来であると言われている。

この神社は越河地区の斎が川の水源に近い松沢川の北岸にあり、山頭・澤・諏訪台など西に二〇戸の産土神である。山の

中腹の太い一老杉の根元に、一尺に二尺ほどの小井があり水が湧き乳白色を呈している。(現在は新幹線のトンネル工事で涌出量が不足し飲料には不適である。)西在の人々はかつて「みたらし」と呼び、これを飲むと乳の出がよくなると伝えて来た。傍に乳神社の建物があり、その中に小祠がまつられており、堂の周囲には、信者の奉納した乳房を彫りこんだ大正年代の年号の凝灰岩質の石碑が建っている。いずれも乳房が削り取られてくぼみ、像の全面は苔むしている。(表紙写真参照。この窪みは乳不足の母親に、削り取った石粉をまぜた御飯を食べさせれば乳の出がよくなるという伝説を信じて、仙南地方や伊達地方から詣でた信者の削り取った跡である。一度詣でてこうして乳の出のよくなった信者は、次の参詣には御札に白布に綿を入れて乳房二個をつくらせて奉納するならわしで、かつては堂の柱にたくさん掛けられてあったというが今は無く、参詣者も殆んどない。祭日は年二回で、四月と十月の二十日であるという。



高血圧と同じに老化をもつとも強く現わす成人病は動脈硬化です。

私達の体を養う栄養は、血液に溶けて動脈によって運ばれますが、この時、固った油（豚肉の油身、バター、マーガリン）のとりすぎによるコレステロールとか糖分（菓子、穀類、アル

動脈硬化

コイル）のとりすぎによる中性脂肪というものが動脈の壁に付着していきます。これらの付着がひどくなると動脈の壁は厚く硬くなって弾力をなくします。血液の通る道も狭くなるので血液が流れにくくなります。これが動脈硬化です。

動脈硬化になると血圧も高くなり、心筋梗塞や脳軟化症などの原因にもなりますので小さい時から予防が何よりも大切です。

注意すること

- 味つけは薄味で。
- 主食はひかえめに。
- 食べすぎないように。

夢



ぼくの夢は、学校で、レースを開くことです。スーパーカー

を、本物そっくりに小型化し、ゴーカートみたいではない車にします。そして、ラリーみたいにして、きそい合のうです。ぼくは、車が大好きなので、ぜひそういうものを作ってみたいと思っているのです。もちろん夢ですが、一位になって、プロドライバーになれるらいいと思っています。



66-2453

友和会会員募集

家庭バレーボールに参加を
▽対象 主婦（年齢不問）
▽期日 毎週火・金曜日の十八時～二十時三十分
▽申込み 十月十五日まで中央公民館へ

社交ダンス教室

ダンスの基礎を学ぶとともにお互いの親睦、融和をはかるダンス教室を開きます。
▽期間 十一月～三月



相談区分	相談日	時間	場所
行政相談	5・15・25	10時～12時	市役所各種相談室
生活相談	5・15・25	10時～12時	市役所
社会保険相談	21	9時30分～15時	市役所
高齢者職業紹介	4・18	10時～12時	市役所福祉事務所
人権擁護相談	5	10時～12時	市役所各種相談室
補聴器巡回サービス	7	13時～14時	越河出張所
補聴器巡回サービス	26	13時～14時	市役所福祉事務所
消費生活相談	3	10時～16時	市役所各種相談室
交通事故相談	14	9時～15時	市役所市民相談室

作文・論文募集

青少年のみならず、将来への希望と目標を持ち、明るく逞しく成長していくために、青少年育成国民会議では、作文・論文を募集します。

応募のきまり

- ① 作文 満十六才未満の者を募集しています。
- ② 論文 満十六才以上の者
- ③ 作品は、作文四百字詰原稿用紙五枚以内、論文十枚以内
- ④ 作文題 ①(1)もしテレビがなくなったら。(2)私の感激したこと
- ⑤ 論文題 ①(1)青年期を考へる。
- ⑥ 青年とボランティア活動。
- ⑦ 作品は縦書きとし、住所、氏名性別、生年月日、職業、勤務先（在学中の者は学校名・学年）
- ⑧ 締切 昭和五十二年十一月三十日
- ⑨ 送付先 東京都渋谷区代々木神園町三の一 青少年育成国民会議

合同行政相談

十月十六日から二十二日まで行政相談週間です。その一環として、東北管区行政監察局主催で関係行政機関の協力のもとに合同相談所を次のとおり開設します。行政に関する苦情要望、その他何んでも困っていることについて相談、解決に答えしますのでお気軽にご相談ください。

▽日時 十月二十一日(金) 十時～十五時

▽場所 市民会館

▽参加機関 仙台法務局、東北財務局、仙台国税局、宮城労働基準局、白石市、その他十三行政機関

中小企業の退職金制度を持つことがむずかしい中小企業に国がバックアップし、大企業と同じような退職金を支払うことができるようにしよう——ということで生まれたのが「中小企業退職金共済制度」です。

▽この制度に加入できるのは

- ① 従業員五十人以下の小売、サービス業
- ② 百人以下の卸売業
- ③ 三百人以下の製造業

などその他の業種

▽申込方法は、所定の申込書に一カ月の掛け金を添え、銀行など一般金融機関に提出すること。

なお、詳しいことは県労政課または金融機関でお尋ね下さい。

家庭看護講習会

働く婦人の家では、家庭看護講習会を次のとおり行います

▽日時 十月十六日(日) 九時～十二時

▽内容 病人の体を清潔に、身じまいよく寝せる。病人の食餌と薬。

▽申込み 十月十日まで働く婦人の家(☎五〇九五)へ。

講座生募集

働く婦人の家では、十月～三月までの後期講座生を募集します。お友達を、お誘い合わせの上申してください

▽締切 十月十二日(水)まで働く婦人の家へ

講座名	日	時
茶道教室(煎茶)	第1・第3日曜日	10時～12時
料理教室(日曜)	第1・第3日曜日	10時～12時
〃(水曜)	第1・第3水曜日	10時～12時
本を読む会	第1・第3木曜日	10時～12時
華道教室(小原)	第1・第3土曜日	13時～15時
習字教室(ペン字)	第1・第3土曜日	13時～15時
きもの着付教室	第2・第4土曜日	13時～15時

募集人員はいずれも20名です。

中小企業の退職金共済制度の加入を

しっかりとした退職金制度を持つことがむずかしい中小企業に国がバックアップし、大企業と同じような退職金を支払うことができるようにしよう——ということで生まれたのが「中小企業退職金共済制度」です。

▽この制度に加入できるのは

- ① 従業員五十人以下の小売、サービス業
- ② 百人以下の卸売業
- ③ 三百人以下の製造業

などその他の業種

▽申込方法は、所定の申込書に一カ月の掛け金を添え、銀行など一般金融機関に提出すること。

なお、詳しいことは県労政課または金融機関でお尋ね下さい。

消費生活展 不用品活用会

第八回消費生活展と不用品活用会を次のとおり開設します

消費生活展

▽日時 十月二十一日 九時～十四時

今月の納期

市 県 民 税 (三期)

国民健康保険税 (三期)

宮城県労働金庫 白石出張所

TEL 5-0320

10月1日オープン

場所=柳町 高橋歯科隣

白石市の人口

9月1日現在

総人口 41,467人

男 20,191人

女 21,276人

世帯数 10,122世帯

新入図書紹介	なみの図書館
資本は一切無料で、 どなたでも利用できます	
講談社お料理文庫 講談社	鈴木 省三
仙台風俗志 鈴木 省三	岩波書店
岩波科学の本 松本 清張	松本 清張
西海道談 松本 清張	松本 清張
草紙 松本 清張	松本 清張
終焉 松本 清張	松本 清張
現代怪奇小説集 中島河太郎	中島河太郎
体験子どもが自信を持つ教育 吉岡たすく	吉岡たすく
水彩画の技法 増田喜恵蔵	増田喜恵蔵
三才児の指導 玉越 三朗	玉越 三朗
健康な食へ方 和田 常子	和田 常子
現代俳句入門 平井 照敏	平井 照敏
社会福祉とボランティア 高森 敬久	高森 敬久
マンボウ談話室 北 杜夫	北 杜夫
悠々として逃げ 開高 健	開高 健
ビッグマン悪行録 鈴木 健二	鈴木 健二
女の聖典 福田 定良	福田 定良
どう考えるか母なるもの 河合 隼雄	河合 隼雄
石川啄木の秘密 大沢 義久	大沢 義久
ふたつもらえる年金高麗 義久 隆	義久 隆
テレビは魔物か 角田 隆	角田 隆
海外規格ガイドブック 日本規格協会	日本規格協会
冬花集 久松 潜一	久松 潜一
水西書の娘 宇野 千代	宇野 千代
スポーツとリズム 松延 博	松延 博
新しい洋裁全書 織田 稔子	織田 稔子
トランジスタ活用自由自在 電子展望編集部	電子展望編集部
(以上新入書の一部を紹介します)	

健康カレンダー

保



健

みやぎ手帳

ただ今予約承り中

県下で一番広く利用され信頼されているおなじみの「みやぎ手帳」は一段と装いを新たにし、皆様の御利用をお待ちしています。

申込みは、十月十五日まで市役所秘書企画課（公五―二二―一内線三二七）へ。

休日急患当番医

月 日	内 科	外 科
10. 2	加藤(G)医院 5―2001	刈田病院 5―2145
10. 9	柿崎医院 5―2210	宮城医院 5―2062
10.10	引地医院 5―2036	加藤(A)医院 6―2653
10.16	亘理医院 5―8501	刈田病院 5―2145
10.23	大沼医院 5―2502	朝倉病院 5―2101
10.30	笹 医院 5―2410	銭谷医院 5―2010

都合により変更になる場合もあります。

日	区 分	受付時間	対象地区	場 所	備 考
3	健康相談 妊婦教室	9:30~11:30 13:00~14:00	白石地区	白石市役所	
4	健康相談 妊婦教室	9:30~11:30 13:00~14:00	越河地区	越河出張所	
5	健康相談 妊婦教室	9:30~11:30 13:00~14:00	大鷹沢地区	大鷹沢公民館	
6	3ヵ月児検診	12:40~12:50	全 地 区	白石保健所	該当者に通知
11	健康相談 妊婦教室	9:30~11:30 13:00~14:00	白川地区	白川公民館	
12	健康相談 妊婦教室	9:30~11:30 13:00~14:00	大平地区	大平公民館	
12	1才6ヵ月児検診	12:30~12:50	全 地 区	白石保健所	51年4月生
13	3ヵ月児検診	12:40~12:50	全 地 区	白石保健所	該当者に通知
17	健康相談 妊婦教室	9:30~11:30 13:00~14:00	三住地区	三住婦人ホーム	
20	健康相談 妊婦教室	9:30~11:30 13:00~14:00	小原地区	小原診療所	
20	6ヵ月児検診	12:40~12:50	白石以外の地区	市民会館	52年4月生 該当者に通知
24	健康相談 妊婦教室	9:30~11:30 13:00~14:00	斎川地区	斎川公民館	
25	3才6ヵ月児検診	12:30~13:00	全 地 区	白石保健所	4年4月生
26	健康相談 妊婦教室	9:30~11:30 13:00~14:00	福岡地区	福岡公民館	
27	6ヵ月児検診	12:40~12:50	白石地区	市民会館	52年4月生 該当者に通知

尚、今月の3ヵ月児検診の該当者はS. 52. 6. 9~52. 7. 13の出生児です。

犬の登録及び狂犬病予防注射

地 区	月 日	曜	時 間	場 所
白 石	10. 7	金	9:00~11:30 13:00~15:30	白石保健所 中央公民館裏
	10.11	火	9:00~10:00 10:10~11:00 13:00~15:00	鷹巣菊地忠四郎宅前 寿山集会所前 郡山畜産開発公社跡
越 河	10.12	水	9:30~11:00 13:00~14:30	越河出張所前 越河駅前
斎 川	10.13	木	9:30~10:30 10:40~11:20	斎川公民館前 中斎川集会所前
	10.14	金	9:10~11:30 13:00~14:00 14:20~14:50 15:00~15:30	大平公民館前 大鷹沢公民館前 中の内集会所前 耳取停留所前
白 川	10.15	土	9:30~10:00 10:30~11:30 13:00~13:30 14:00~15:00	内親生活センター前 白川公民館前 小野商店前 大卒都婆集会所前
	10.17	月	9:30~9:50 10:00~10:30 10:40~11:00 11:10~11:40 13:00~13:40	上戸沢公会堂前 下戸沢公会堂前 冷清水公会堂前 赤井畑停留所前 小原出張所前

地 区	月 日	曜	時 間	場 所
小 原	10.17	月	14：00～14：20	新町停留所
			14：30～14：50	石屋前
			15：10～15：30	小原温泉かつらや前
福 岡	10.18	火	9：00～10：00	滝下会館前
			10：30～11：00	原作業所前
			11：20～12：00	弥治郎集会所前
			13：00～13：30	鎌先詰所前
			9：00～9：30	大綱集会所前
	10.19	水	9：40～10：20	八宮生活センター前
			10：40～11：30	西区上集会所前
			13：00～14：00	南区木須商店前
			9：30～10：00	北区木須商店前
	10.20	木	10：10～10：40	平林商店前
			13：00～14：30	福岡公民館前
			9：40～10：00	川原子停留所前
	10.21	金	10：20～11：00	不忘閣商店前
			11：20～11：50	岡部捨雄宅前
			13：00～14：00	三住開拓農協前

料金 予防注射料は一頭につき1,200円、新規登録の場合300円追加。指定日時以外ですと、出張注射料2,000円、宅診注射料1,000円が加算されます。