



市章

# 広報 えびな

発行・海老名市役所・海老名市国分155/編集・秘書広報課/電話・31-2111(代)/〒243-04

世帯と人口	
昭和60年1月1日	
世帯	28,106世帯(+16)
人口	91,153人(+56)
男	46,810人
女	44,343人

毎月1日・15日発行



サージャント・ハイジャンプ(垂直とび)で体力の測定。今泉小学校で行われた壮年体力測定会

## ストップ・ガン・成人病

# あなたは健康人?

がん、脳卒中、心臓病などの成人病は、国民の死因順位の上位を占めています。これらの成人病は、家庭的にも社会的にも重要な役割を担う年齢に多いことから、家庭や社会の受ける損失は少なくありません。健康についての関心や成人病の正しい知識を一人ひとりが持っているとき、成人病の予防をしてください。

### 13人に1人通院

「あなたは健康ですか」と聞かれたら、「ハイ」とよく答えることができるでしょうか。

日本人の平均寿命は、昭和五十八年で男七十四歳、女七十九歳と世界のトップクラスです。しかし、いくら長生きしても健康でなければ無意味です。

健康の目ざめは、よく眠れて朝の目ざめがよい、食事がおいしく、日常生活が活動的である、常に心が豊かである、自分の仕事に意欲が持てる、ことです。

人生において健康ほど価値あるものはほかにありません。厚生省が五十八年に行った患者調査でも十三・五人に一人が医者通いでしているという結果が出ています。

### 健康・三つの柱

健康を維持するために、①バランスよく食べる(栄養)②日常生活を活動的に(運動)③積極的休養法で生きがい(休養)の三要素は、毎日の生活に欠かせません。この健康維持の三要素の要点は、次のとおりです。

### 食生活の見直し

最近食生活は大変豊かになり、平均的には栄養状態も著しい改善がみられます。反面、栄養の大切さを軽視して欠けたり、インスタント食品や、好む食品に偏った食生活をして病気の発病の一歩手前、いわゆる「半健康」の状態にある人が増加している傾向です。家族みんなの健康を守るために

野菜が不足していないか、砂糖や塩分をとり過ぎていないか、もう一度わが家の食生活を点検してください。

### 運動

### 汗はむ程度に

運動不足による体力のおとろえが目立っています。成人の場合、ふたふた運動をしている人としていない人とは十歳程度の体力差があります。毎日軽く汗ばむ程度の体操や運動をしましょう。この運動では、今まで使わなかった筋肉を使うことが大切です。

運動不足やカロリーの取り過ぎから肥満の人が増えています。太り過ぎは糖尿病、高血圧、心臓病など成人病にかかりやすく、短命のもととなります。

### 疲労の回復を

複雑な現代社会の中で、毎日の生活を営む私たちにとって、体の疲れ、心の疲れは避けるとはできません。疲労が回復されないで蓄積されると健康はますます悪くなります。消化器の病気、高血圧、かぜ、脚気、ノイローゼ、眼の病気などは疲労が蓄積されたとき

### 成人病とは総称

成人病とは、日頃の生活習慣などが要因となって、四十歳を過ぎたころから老年期にかけて問題となる病気の総称です。成人病には、高血圧症、動脈硬化症、脳血管疾患、心疾患、悪性新生物(がん)、腫瘍などがあります。

現われやすい病気です。

疲労は十分の睡眠をとることで回復します。

また、疲労の回復には安静にしていることだけが有効ではありません。積極的に気分転換をはかることも効果的です。ゴロ寝やテレビを見るだけの消極的休養法から、戸外に飛び出しての活動の方が疲労回復に役立つ場合が少なくありません。

### 健康管理に検診を

四十歳を過ぎると慢性病が起りやすくなります。三十歳代はその予備期に当たる年代です。この年代から健康診査を受ければ成人病など慢性病の予防にきわめて有効です。成人病は発見が遅れると死につながる恐れ、長期間の治療を必要とする恐ろしい病気です。そのため早期発見・早期治療が大切です。

市では各種の健康診査を医療機関の協力を得て実施しています。三十歳以上の方を対象に乳がん、子宮がん検診、四十歳以上の方を対象に一般健康診査、胃がん検診があります。

健康診査を受けることで自覚症状のない病気を発見したり、将来、病気に発展するかもしれない身体的条件があるかどうかチェックすることもできます。健康管理のために健康診査を積極的に受診してください。

健康診査の実施や申し込みは本紙十五号「健康あんい」をご覧ください。



## 温故館特別展 縄文土器とその編年

とき 2月5日～3月3日(月曜・祝日は除く)、午前9時～午後5時

ところ 海老名市温故館(国分1934 ☎33・4028 海老名駅から徒歩10分、バスでは「国分バス停」下車真ん前)

内容 市内から出土した杉久保遺跡、上旗

田遺跡の縄文土器を年代順に分類して展示。また県立博物館や県立埋蔵文化財センターの協力を得て、縄文時代の代表的な土器を展示して発達のようすや、作り方を紹介

問い合わせ 社会教育課(内252)







### 第6回 海老名寄席 (43選名人会)

出演 古今亭志ん朝、柳家小三治  
林家こん平ほか

—— 大好評前売中 ——



古今亭志ん朝

3月17日(日)午後2時開演、市文化会館。  
入場料はA席1,500円、B席1,000円(全席指定)  
団体割引あります。前売りで売切れた場合は、当日券はありません。

◇主催 海老名市、市文化会館事業協会  
(☎32・3231)

秀作がいっぱい!

### 美化ポスター展

とき/2月20日~24日  
ところ/ニチイ海老名店3階文化ホール  
内容/市で小学生から募集した昭和59年度美化運動推進ポスター300点を展示。

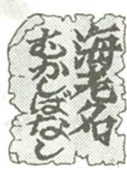
### 自分のゴミは責任もって



杉久保小学校 六年 首藤 有紀

上打越(現浜田町北部)は高低の差が大きい地域だったので、長雨のあと大雨の時は、段々畑の崖(かけ)がよく崩れたが、そんな時、赤土にはっけ大きな口をあけた横穴が姿をあらわすことがあった。次の話はその六十年前ぐらい前、筆者が小学生のころ、神明社大門の市川周太郎老人から聞いたものである。

「一つゆの晴れ間に南向こうの榎まわりを歩いていたら、崩れた崖に大きな穴があいていたので、中を覗くのぞくと奥は真っ暗だったが、何か光っているものが二つ見えた。



「二尺五寸(約四十五)の間隙で茶碗が光っている。ていきり蝙蝠(こぶし)が穴の中をうらうら下がついてるのを見て、天びん棒の先でその片方を突いた。一瞬光が消えたと思

### 上打越の大墓



半じょう敷もある大きな墓だった。ぱつと口を開けるときは、舌のみでまめるのではないかと思ったり、夢中でした。

た畑には、大きな動物の足跡がはつきりとして残っており、隣り畑の刈り残した小麦は根からなぎ倒されて、その通った跡は、谷戸の奥



救助訓練に盛んな拍手が...

# フットパス

## 出初め式に800人

市文化会館、小田急Cで  
一月十四日、市文化会館市民広場で出初め式が行われ、長年消防団員として尽くされてきた森久保一美さん(中新田、36歳)ほか八十八人二団体が表彰された。また、会場を小田急クラウン製に移しての消防演習では、日立製作所消防団と、去年、県操法大会に出場した第九消防分団による操法演習、中新田自治会の初期消防訓練などが大に披露された。消防職員による救助訓練では、

## ハチの巣を発見

「こんな大きなクマンバチの巣は見たとありません」と語るのは本郷の古郡和春さん(農業、55歳)。



魔よけにもなります

昔からハチの巣は魔よけになるといふ言い伝えもあり、古郡さんは「巣の表面に二スを塗って、たいせつに保存したい」と語り、

## 20歳の旅立ち

市文化会館で成式  
二十歳の新たな旅立ちを祝う成人式が一月十九日、市文化会館で行われた。今年成人を迎えた千三百八十九人のうち約九百人の新成人がこの式典に参集した。式場では、アラウシヨンのパ



「い日旅立ち」を合唱

ンド演奏のあと、市長、来賓から祝辞が述べられたが、新成人は感無涙に聞き入る人、式後の行動を奨励しようとして話した人など、

次に行われた成人代表のことは、市消防本部女子消防員のはり美さんら四人が二十歳になった抱負と不安、社会に対する責任などを自らの体験談を交えて語り、副場の拍手を浴びた。最後に全員で「い日旅立ち」を合唱、式後、また一掃り立す新社会人の一人からは「いまは目先のことでいっぱい。今日の式典の



ビックなかるたに殺到!

「い日旅立ち」を合唱  
ありがたさは、半をどって良き思い出になったと最初にわかるものかもしれない」といった感想が聞けた。

「三島社の不動明王、いかめしく、市内の名所・旧跡をうたう」郷土を愛するの大型版をクラウンに並べて、親子一緒に走り取りに行く「第八回親子ジャンボかるた大会」が、一月十二日に社家小校で開かれた。郷土の名所、旧跡に親子でも

## 無事故を願う

交通安全指導始め式  
一月六日、市内の交通安全のために尽くされている市交通指導員、市交通安全協会、県交通指導員、婦人交通安全整理員など総勢百四十六人が市役所で交通安全指導始め式を行った。去年は市内の交通事故による死亡者は十八人と多く、参加者もこれらの方々のめい福を祈ることに、今年の交通安全指導に力することを誓った。



交通安全を新たに決意