

あなたが肝臓泣いて、泣いてか

—アルコールに用心—



保健課だより

お酒を飲む人はだれでも肝臓が気になるはず。ことに年末年始は酒量が増えがちで働きものの肝臓に重い負担がかかります。あなたは大丈夫ですか。

1 アルコールと肝臓
成人健診を受けた人は、もうすでに結果を通知しましたが、その中にアーギリッシュTPという検査項目がありましたね。これはアルコールによる肝臓の病変を見る指標になっています。また中性脂肪が増えている場合もアルコール性の病気を疑うことができるのです。

選管だより 選挙権と入場券

太郎 「投票日が近づくと入場券が届くけど、それが届かなかつたら投票できないの？」

花子 「選挙権の要件を満たしているからなあ。」

花子 「日本国民である事、満二十歳以上である事は知っていると思うけど、もう一つ住所要件があるの。」

太郎 「何年も町内に住んでいる事かなあ。」

花子 「引き続き三ヶ月以上住んでいないとダメなのよ。町内の選挙（町長選挙、町議会選挙等）は町内に、県の選挙は県内にと選挙に

日本人に特徴的なのは脂肪肝から移行した肝線維症というものでアルコールによる肝疾患のパターンです。これがさらに進むと最終的には肝硬変となり、肝癌へ進行するおそれも出てきます。最近大量アルコールによる心臓発作や不整脈を引き起こす人も少なくありません。神経や臓器に障害を起こしていることもぜひ知ってほしいと思います。

2 お酒との上手な付き合い

アルコールが原因となっている病気の場合、治そうと思うならま

ず、アルコールをやめるしかありません。この場合、禁酒をすると血液中のアーキリッシュTP値は2か月ぐらいで元に戻ります。肝臓から脂肪がなくなるにはもとと時間がかかりますが、脂肪肝の段階で禁酒ことですが、一度肝臓を正常に戻し、そこから自分に合った酒量を考えいくことが大切です。

ヘお酒でストレス発散はやめよう

アルコールは脳の前頭葉を麻痺させ、心の抑制をなくします。酔ひがさめるとイラライラが現れ、ストレスのものを解決しない限り、飲酒（イライラ）飲酒の悪循環は断ち切れません。

ヘ不摂生な生活を正し、肝臓をい

力しようね。」

第三小学校浜本裕子さんの作品 究会を順次紹介します。

初回は、町の特産品である黒大豆の栽培により組んでいる「熊野町黒大豆生産組合」（組合長 仏円 太郎さん）です。

町での黒大豆生産は古く、今から約二十年前にさかのぼります。しかし盛んに栽培されはじめたのは十年ほど前のことです。水田農業確立対策や黒大豆の高値により面積を拡大してきました。生産組合は昭和五十九年に結成され、現在組合員百十名、面積約十㌶、出荷量約十二㌧を誇っています。これは広島県で一番大きな産地となっています。（写真1）熱心に研修する組合員）

近年、食味のよさと栄養価の点で黒大豆が注目されていますが、豆は、高い人気を得ています。

（写真2）

選管だより

選管だより 選挙権と入場券

太郎 「投票日が近づくと入場券が届くけど、それが届かなかつたら投票できないの？」

花子 「選挙権の要件を満たしているからなあ。」

花子 「日本国民である事、満二十歳以上である事は知っていると思うけど、もう一つ住所要件があるの。」

太郎 「何年も町内に住んでいる事かなあ。」

花子 「引き続き三ヶ月以上住んでいないとダメなのよ。町内の選挙（町長選挙、町議会選挙等）は町内に、県の選挙は県内にと選挙に

平成二年度選挙啓発書道 第三小学校浜本裕子さんの作品 究会を順次紹介します。

初回は、町の特産品である黒大豆の栽培により組んでいる「熊野町黒大豆生産組合」（組合長 仏円 太郎さん）です。

町での黒大豆生産は古く、今から約二十年前にさかのぼります。しかし盛んに栽培されはじめたのは十年ほど前のことです。水田農業確立対策や黒大豆の高値により面積を拡大してきました。生産組合は昭和五十九年に結成され、現在組合員百十名、面積約十㌶、出荷量約十二㌧を誇っています。これは広島県で一番大きな産地となっています。（写真1）熱心に研修する組合員）

近年、食味のよさと栄養価の点で黒大豆が注目されていますが、豆は、高い人気を得ています。

（写真2）

（産業課）

（福井保健課）

たわろう
・高蛋白質の食品（魚・肉・卵・大豆製品）をとる。
・脂肪の多い食品は控えめに
・刺激物、香辛料はほどほどに
・肝機能の回復を早めるため野菜や果物、海草などに含まれるビタミン、ミネラルをとる。

（福井保健課）

平成三年国勢調査 —結果速報—

人口 一万五千一百六十五人
世帯数 七千八百世帯

町での国勢調査の集計は、人口二万五千二百六十五人、世帯数七千八百世帯でした。

前回調査（昭和六十年）と比較すると、人口八十一人減（〇・三六%減）世帯数四百三十八世帯増え（五・九%増）となります。

町での国勢調査の集計は、人口二万五千二百六十五人、世帯数七千八百世帯でした。

前回調査（昭和六十年）と比較すると、人口八十一人減（〇・三六%減）世帯数四百三十八世帯増え（五・九%増）となります。

（企画創生課）



*大正9年、14年、昭和5年調査は本庄村大字平谷・川角の区域を除いた数値。
昭和22年の世帯数は昭和23年8月1日現在で調査した常住地人口調査から推計した。

こんにちは 農業改良普及員です

十二月上旬には農協の店頭に並びますので、あなたもぜひ我が町で穫れた黒大豆を味わってみて下さい。

又、婦人グループによる加工品づくりも盛んに行われています。（写真1）

あなたもぜひ我が町で穫れた黒大豆を味わってみて下さい。

（写真2 黒大豆羊かん）

「熊野黒大豆生産組合」紹介

作物の凍霜害について
作物の体温が零度以下になると体内的水も凍り、細胞が死んでしまいます。そのため耐寒性の強い作物は、体内の水を凍りにくくして自ら身を守っています。例えば、水が凍る温度でも砂糖水は凍りません。ですから冬のダイコンは甘いのです。

では、実際の栽培で注意することをあげてみましょう。

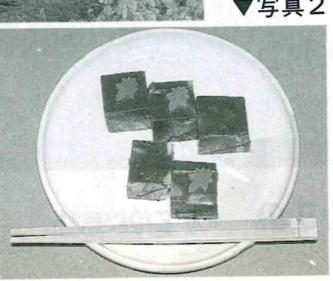
- ①耐寒性品種を選ぶ。
- ②タネまきの適期を守る。
- ③土寄せ、霜よけなどをする。
- ④チツソの多用を避け、カリ、リン酸を多めに施して植物体内の糖分含量を上げる。

なお、土の凍上防止には、堆肥を多く施し地下水位を低くすることが有効です。

（産業課）



▲写真1



▼写真2

ご寄付 ありがとうございました

◎社会福祉協議会へ
金一封（香典返しとして）
寺田耕安様（新宮）
金一封
上馬場正生様（萩原）



広報くまの