昭和55年 あけまして おめでとうございます

昭和55年の新しい年が明けました。1980年代の最初のステップ——新しい時代に向けての〝船出〟です。今年1年が市民皆さん一人一人にとって、また、わが大館市にとってよい年であってほしいものです

さて、今回は1月号ということでお正月に関したものを2、3とりあげてみました。新年会などの連続で普段の生活のリズムをくずさないよう、事故や健康に留意され、よいお正月をお過しください。

お正月の食生活

食べすぎと運動不足にご注意

お正月休みが終わると、体の不調を訴える人が意外に多いようです。

暮れから正月にかけては、胃や腸など消化器を痛める悪条件がいっぱいです。忘年会などごちそうの食べすぎ、ついつい度を超してしまうお酒……このような不規則な食生活に運動不足が加われば体調を崩さない方が不思議なくらいです

バランスのとれた食生活と適度な運動で体調を維持し、最良のコンディションで新しい年のスタートを切りたいものです。

おせち料理の塩はひかえめに

おせち料理は、口とり、焼物、煮しめなます……と一通りそろえますと海、山の食品がバランスよく整い、栄養的にもほぼ申し分ないといわれます。これが、専門的な知識の普及していなかった時代の料理だけに、先人の知恵には感心させられます。

ただし、一方で、おせち料理は防腐の意味もあって、塩分を多く使います。ですから知らず知らずのうちに塩分過剰になり、お正月はだれもが一様に塩分のとりすぎになるといってもいいでしょう。

塩分は、とりすぎると胃の粘膜をただれさせ、また成人病の原因になります。

お正月から2月にかけては厳しい寒さのため、ただでさえ血圧の上がりやすい時です。その上、お正月に塩分を多くとりすぎたのでは、体はたまりません。

おいしいおせち料理も、健康第一といきたいものです。

書き損じた年賀はがき

新しいものと交換できます

親しい友人や恩師への年賀はがき……年に一度の便りのせいか緊張して書き損じたりします。そんなとき破って捨てないでください。

郵便局では、書き損じたり、汚したり誤って印刷したりしたはがきなどを次のとおり新しいものと交換しています。ただし、郵便切手にあたる料額印面（はがきの左上にあたる印刷面）を汚したり、傷つけたりしたものは交換できません。

書き損じたはがき等の交換手数料（1枚につき）	
通常はがき	3円
往復はがき	6円
郵便書簡（ミニレター）	6円
外国郵便はがき	5円
航空書簡（エログラム）	10円

晴れ着を大切に

1度着たらすぐ手入れ

ふだん着物を着付けない方も、お正月には晴れ着を身につける機会が多いでしょう。

晴れ着は、洋服などとちがって汚れたらクリーニングに出せばいいというものでもありませんので、一度手を通したらすぐに手入れをするようにしたいものです。

さて、手入れの方法ですが、まずハンガーや衣桁にしばらくかけておき、湿気をとります。

次に、たとう紙や花ござの上にひろげて、タオルなどで全体をたたくようにしながら、ほこりをとります。

ほこりとり用に10㌢角ぐらいの小さなふとんを作っておくと便利です。

えりやそで口、すそなどは、一度でも着ると汚れがつくものです。タオルを2～3枚重ねて敷き、その上にえりやそで口の部分を裏返しに置いてベンジンを含ませた脱脂綿で軽くたたくようにすると汚れがタオルに移ります。

そのあとベンジンのシミ跡が残らないように、霧吹きなどで吹いて周りをぼかしましょう。

この方法で汚れがとれないときは、ベンジンに中性洗剤の溶液を加えるか、あるいは市販のシミ抜き用のスプレーを使うとよいでしょう。

最後に、帯の下にあたるところやそで付けなどシワになる部分は、裏から当て布をしてアイロンをかけます。そして湿気がとれるまで、しばらく衣桁やハンガーにかけておき、そのあと、たとう紙に包んでしまいましょう。

広報歳時記

1月

陰暦異名・睦月（むつき）
花暦・福寿草（希望）
誕生石・ガーネット（貞節）

昔——といっても、ついこの間までのことですが、正月の鏡開きの日は、コチコチになってヒビの入った鏡もちを、金づちで割ってお汁粉に入れて家中で食べたものです。ところが最近では、この江戸時代からの儀式もだんだんすたれいくようです。

鏡もちのいわれは、丸い金属の鏡をかたどったもちを神に供えたもの、また、人の心臓をかたどったもの——などの説があり、形も地方によって多少はちがい呼び名もおすわりという地方もあります それにしても、鏡開きという江戸時代からの伝統がだんだん下火になり消えていくのにはさみしさを感じさせられます。

1日(火)・元旦
・朝鳥追い（阿仁町）
2日(水)・大日堂舞楽（国無形民俗文化財・鹿角市）
・第3回市民新年祝賀会（秋北ホテル）
4日(金)・市役所仕事始め
6日(日)・大館市消防出初式
7日(月)・大館市交通指導隊初出式
・七草
8日(火)・第6回書き初め大会（中公）
10日(木)・LPガス消費者保安デー（通商産業省）
11日(金)・鏡開き
13日(日)・第2回新春市民囲碁大会
・大相撲初場所始まる
15日(火)・成人式
・年賀はがきお年玉くじ抽せん会
26日(日)・文化財防火保安デー（文化庁・消防庁）
・第35回国民体育大会冬季大会スケート競技会（～29日 北海道苫小牧で・文部省）

<市議会>（議席番号順）

議長	佐々木正治
副議長	成田耕三
議員	松崎重蔵
〃	畠山勝蔵
〃	虻川景一
〃	工藤良一
〃	湯瀬勝衛
〃	鳥潟哲治
〃	大坂谷征志
〃	畠沢一郎
〃	西村久平
〃	黒田常人
〃	安達友一
〃	芳賀忠行
〃	貝森哲男
〃	柳館邦男
〃	若松清一
〃	佐々木丈雄
〃	畠山広清
〃	遠藤徳一
議員	上村清
〃	奈良駒吉
〃	菅原勇治
〃	成田松太郎
〃	石垣輝光
〃	伊藤武吉
〃	日景章二郎
〃	斎藤芳二
〃	桜庭亥之助
〃	菅原昇
〃	田中国司
〃	菅原一雄
〃	佐藤芳雄
〃	石田寛
〃	佐藤一男
〃	奈良友二

<市当局>

市長	畠山健治郎
助役	丸屋栁
収入役	佐々木弘尚
企画室長	渡辺喜一郎
総務課長（兼）	丸屋栁
職員課長	石戸谷斌郎
財政課長	萩野三宏
税務課長	千葉博
管財課長	岩沢吉蔵
市民課長	伊多波浩政
厚生課長	鎌田勝郎
清掃課長	藤木吉雄
商工観光課長	藤盛勝雄
青少年ホーム館長	久米田宏文
農林課長	浜松和平
土木課長	佐々木政敏
都市開発課長	栗盛悦美
収納課長	高橋光男
環境保護課長	佐藤賢次
市民相談室長	田面木敏夫
花矢支所長	成田伝蔵
公設卸売市場長	牧野多門
福祉事務所長	佐藤六蔵
老人ホーム所長	田村晃
出納室長（兼）	佐々木弘尚
議会事務局長	成田鉄蔵
選管・事務局長	梅村長
農委・事務局長	伊藤一雄
監査・事務局長	石井景紀
教育長	月居泰
教委・総務課長	芳賀敏夫
〃・学教課長	川井康司
〃・社教課長	畠山勝美
〃・社体課長	工藤留蔵
中央公民館長	菅純一郎
水道課長	田中晴一

<広域市町村圏組合>

消防長	秋元五郎
消防署長	小笠原正雄
事務局長	釜谷繁

<市立総合病院>

院長	福井新
副院長	田中隆夫
第1内科科長	根田芳昌
〃 医長	吉田順一
〃 医長	山田幸夫
〃 医師	幡手雄幸
第2内科科長	川部汎康
〃 医師	吉岡光明
〃 医師	佐野正明
〃 医師	倉橋幸造
外科科長	武内俊
〃 医長（兼）	猪野満
〃 医長（兼）	千葉宏俊
〃 医師	宮城島堅
泌尿器科科長	人見浩
小児科科長	工藤真生
〃 医師	渡部準
〃 医師	柿崎良樹
産婦人科科長	神部憲一
〃 医長	千葉敦子
整形外科科長	藤沢洋一
〃 医長	中島勲
〃 医師	田沢真理
耳鼻咽喉科科長	川畑武裕
〃 医師	山上美情子
神経精神科科長	林進
〃 医師	安藤嘉朗
歯科科長	栗佐好尚
〃 医師	門間正志
放射線科科長	猪野満
病理科科長（兼）	田中隆夫
薬剤科科長	山田亮逸
栄養科科長（兼）	根田芳昌
手術室室長	千葉宏俊
総看護婦長	武石ミチ子
事務局長	猪野泰郎

対話を基調にした明るく豊かなまちづくりに努めます