

昭和49年6月1日 (No.203)

# 大きな成果をおさめ無事帰館



(写真) 出発に際し、各市長へのメッセージを奈良団長に手渡す石川市長

観光大館杉の子親善使節団(観光キャラバン)は5月12日朝、秋北バスの協力で大館を出発した。  
第1目的地の新潟市長と会見し、団長奈良駒吉氏より大館市長からのメッセージが届けられ、つづいてミス杉の子娘よ

## 本州一周の観光キャラバン隊

(写真)

大阪市長に杉苗を贈る杉の子娘



原着、17日11時半、福島市長と会見メッセージ等届け、市内業者を回り仙台に15時着、直ちに仙台市内の業者を回り広く宣伝し、18日午後9時仙台市長にメッセージ等届け、本州各地を一巡したキャラバン隊は、各地の盛大な歓迎の中で、本市の温泉地、大文字焼き、秋田犬、声よし鶏、キリタンボなどのPRに大きな成果をあげ、18日の20時大館市に着した。(同行者、小林記)

り杉苗と秋田杉の花器が贈られ新潟市よりの観光客の大館市受け入れ等について懇談した。  
新潟市内では観光あっせん業者12カ所を回り、13日の午後大阪に向った。14日朝大館市に着き、11時から大館市内の観光あっせん業者や報道関係者22名の出席を得て、大阪秋田県事務所の司会で懇談会を開催し、大館市内の温泉の紹介や観光行政について懇談した。

その後大阪市長へメッセージ等届け、15日朝名古屋に向い正午名古屋に着いた。名古屋役所で準備した昼食を全員で会食し、市長のメッセージや記念品等を贈ったが、名古屋でも立派な名古屋城の贈物がミス杉の子娘全員に渡された。16日朝名古屋を出発し、夕方那須高

## 保健婦の窓

### 足・腰の痛みと日常生活

成人病検診や健康相談のさい、足、腰の痛みを訴える人が多くなってきています。

その原因はいろいろありますが、ここでは作業時の姿勢や日常生活の行動から起るもの原因をさぐり、これを改善して痛みを軽くする方法を考えてみましょう。

#### ① 変形性関節症

関節の軟骨が重い物を長い間持ち上げる仕事や、不自然な姿勢で長く仕事を続けると軟骨がつぶれ、そこに新しい軟骨ができて関節が変形することで膝の関節が最も多く、股、肘、脊椎関節におこる。

#### ② 椎間板ヘルニア

椎骨間(主に腰椎)の軟骨の一部が後方にぬけ出して、脊髄神経を圧迫して、腰痛や、下肢痛をおこす。

#### ③ ギックリ腰

重い物を無理に持ち上げたり、腰を急にねじったりした時、関節がずれてその刺激によって炎症をおこす。

<日常生活に注意をしましょう>

- ① 腰に無理な力が入らないように
  - ・重い物を持ち上げる時は中腰にならないように。
  - ・田植など腰を曲げる作業の時は、15分に1回、2〜3分腕を伸ばす。
  - ・主婦の場合は流し台の高さを背の高さに合せ、台などで調節する。
  - ・事務的な仕事をしている方は、椅子を前に引いて上体をかがめないようにする。
- ② 背筋ののび・ちぢみの運動を
  - ・上向きにねて膝関節を、おなかにくっつけると背筋が伸びる。つぎに足を伸ばすと背筋がちぢむ、この状態を5秒づつ10回くらい繰り返す。
  - ・棚に物の上げおろしは台をして目の高さより低い位置で行う。
- ③ 疲労の回復を測る
  - ・入浴して血液の循環をよくし、筋肉の緊張をほぐす。
  - ・ふとんをよく干し、適度な軟さで充分な睡眠をとる。

## 緑と清い空気を求めて

### <市民の森> に集う老若男女



若葉の季節は、いやおうなしに人々を野外にさそう。比内前田に昨年オープンした市民の森には、緑と澄みきった空気の中でいこのひとときを過そうと、学校の遠足や家族づれで連日賑わいを呈している。道端いっぱい咲くつつじ群の中にひととき引き立つライラック、池に映える花ショウブを眺めながらの遊歩は絶好の行楽地として人气的になっている。  
「休けい所」と「森の家」の使用は無料、そして広場ではバレーボールなども楽しめる。グループでの利用も多くなっているし、サイクリングを兼ね、家族づれで森を訪れる人々も増えているようです。  
花あり、樹木あり、山あり、沼あり、とにかく自然をふりかえるには格好の森です。休息に、そしてレクリエーションに皆さんのご利用をおすすめします。

## 大館市明るい選挙推進協議会

会長・日景 留治

日まぐるしく変動する時局下に、いよいよ参院選を迎えることになり、人々の選挙に対する関心は生活の切実さを反映して漸次高まりつつある。

前回の参院選の全国投票率は57%と甚だ低い成績であっただけに、全国の明るい選挙推進協議会でも投票率の向上のために色々の施策を講じているが、何よりも選挙民の自覚が最も大事で、とくに最近最低になっている20才から25才までの青年層の自覚奮起を促して止まないものです。

わが大館市の前回の参院選の投票率は65.74%で、全国平均をかなり上回っているもの、市や県の議員の投票率に比して遙かに劣っている点は、各自の関心度の高まりによって、率の向上を期したいものである。

## 参院選を明るく

青年の投票率の低い原因にはいろいろあろう。アンケートによる各所の調査にも現れているように、政治への不信、脱党的な考え方、候補者に支持するに足る人物がいなかったか、選挙制度に対する不満とか、うなずける点もあろうけれども、政治の重要性を考えるならば、前記のような理由があるうと、棄権は国民として甚だ無責任な行動であることに思いを致さなければならない。

参議院議員は、とくに、良識ある人物が要請されており、選挙運動については候補者自身、率先して明るい選挙に徹するよう、候補者を助ける運動員も、一般選挙人にとって大切なことである。

わが大館市民の尺度の試めされるこの選挙を、立派に開始して下さるよう、お願いしてやまない。