# ●●おめでとう●●

## 村選挙管理委員会委員長
## 野崎さんが大臣表彰に

昭和六十三年十二月以来、十五年にわたり村選挙管理委員会委員長を務めた中央区の野崎幸太郎さん（八三）が、総務大臣表彰を受賞しました。

表彰状を手にする野崎幸太郎さん

野崎さんは十五年にわたる選挙の適正な管理執行や今年七月十一日執行の参議院議員通常選挙において貢献し、投票率も70・94％（比例代表）と県平均を大きく上回る成果を残し、明るい選挙の推進に尽力した功績。野崎さんは「今後も、関係職員と協力し村民の皆さんに選挙に関する常時啓発を推進したいです」と話していました。

## 中学生人権作文コンテスト
## 松葉・金子さんが優秀賞に

松葉沙織さん

金子由希さん

十六年度全国中学生人権作文コンテスト岩手県大会で普代中一年の松葉沙織さんと同三年の金子由希さんが優秀賞に輝きました。また、同校の協力に感謝状が贈られました。同大会は県内の二十五校から二千四百四十九作品の応募がありました。

伝達式は十二月九日、同校で行われ、盛岡地方法務局宮古支局の石井隆支局長から表彰状と記念品がそれぞれに手渡されました。

## 心と体にe話し！
## 糖尿病予防に皆さん心掛けましょう

皆さんこんにちは。今月は医科診療所の担当で、糖尿病についてお話しします。

戦後日本では糖尿病患者数が二〇～三〇倍に増加しました。患者は七百四十万人、予備軍八百八十万人の計千六百二十万人に上り、二十歳以上の六・三人に一人、四十歳以上では四・四人に一人という大変な数字になっています。

糖尿病が増加しているのは肥満が増えていることとおおいに関係があります。米食中心から多様化した食事と過食傾向、肉体労働が減った仕事、自動車の普及、ストレスの増加などわれわれの生活は変化しています。

糖尿病は、初期のころはそれ自体、症状がないため、放置されやすい病気です。しかし糖尿病はほとんど一生続きますから、治療を怠り、放置したままにしますと、脳卒中、心筋梗塞、腎不全、失明、下肢切断などの病気を引き起こしたりします。

年に一回は健診などで、血糖値や尿に糖がでていないかのチェックを受けましょう。早食い大食いをやめて腹八分目に。体を動かし、週一度の体重測定をして肥満にならないように気を付けましょう。

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が25以上であれば肥満と考えられます。特に若い人に太らないように勧めてください。そうすれば、将来糖尿病そして脂肪肝、高血圧、高脂血症、心筋梗塞、脳梗塞などまでも予防できる可能性があります。なお、何をどれぐらい食べればよいかは難しい問題ですが、日本糖尿病協会が公表している食品交換表が便利です。性、年齢、肥満度、身体活動量などを参考にしますが、おおむね男性では千四百～二千カロリー、女性では千二百～千六百カロリーの範囲と考えられます。

**医科診療所長　工藤正一郎**

※次回は歯科診療所です。

## まごころの15人 愛の献血に協力

十一月三十日、村保健センターで行われた成分献血に次の十五人の方々の協力がありました。ありがとうございます。

野場義美②　浜川将之②　下道勇次⑰　間方勝男③　熊谷善雄⑪　正路よし子⑬　三田地勇治⑦　中田久寿①　大村修㊷　大上一弘㊿　泉山沙織⑰　深渡理隆㉑　三船雄三㉜　山田晃人⑫　橋本正彦⑤

（○内は献血回数。敬称略）

## 入札の結果

◇**森林居住環境整備事業集落林道鳥居線開設工事**

▽入札年月日…平成十六年十一月三十日▽工事場所…鳥居地内▽請負社…㈱晴山組▽落札額…二千九百万円▽指名業者…中村建設㈱　㈲古沼建設　柾谷土木　㈲普代土木　㈱晴山組　熊谷建設㈱　横田建設㈱　和山物産㈱　丸光建設㈱