



門出を励ます

この春中学校を卒業して、社会人としての第一歩をふみ出す生徒たちが、市長、教育長や先輩たちの激励をうけました。ことし中学校を卒業して就職するのは81人です。(3月7日・市民会館で)

山 口 市 民 憲 章

1. 自然をたいせつにし、美しい環境を守りましょう
1. スポーツに親しみ、健康なからだをつくりましょう
1. 互いに助け合い、生活を豊かにしましょう
1. きまりを尊び、良い風習を育てましょう
1. 郷土を知り文化財の愛護につとめましょう

三月定例会

新年度予算などを審議

一般会計 予算案 総額四十四億円

定例会市議会が、三月四日から始まり、四月四日まで、昭和三十九年度の補正予算案や水道料金の改正案などが審議され、また、四十五年度の決算の承認が求められます。三月四日の開会日には、議案の

説明に先立ち、兼行市長から、別項のように市政の概況について説明がありました。

新年度の一般会計の当初予算案は、総額四十四億一千万円で、本年度の当初予算額三十四億六千万円と比べ、約九億四千万円余りの増となっております。

これらの議案は、別項の日程により、二十八日まで委員会や本会議で慎重に審議されます。

この議会できまったことについては、「市報」で順次くわしくお知らせすることにいたします。

市長の市政概況説明

交通網整備、順調に進行

市周辺の交通網

山陽新幹線、中国縦貫道（山口インターまで）は、

いずれも本年度中に用地買収を完了する予定です。山陽新幹線は、五十年に博多まで、中国縦貫道は山口インターまで四十九年の開通予定に変更はありません。

二号国道バイパス工事も順調に進んでおりますので、予定どおり

四十八年度に完成の見込みです。二六二号国道バイパスは、いま地元との設計協議がたい完了しましたので、本年度から用地買収にかかると見えます。

九号国道バイパスは、早期着工を要望していましたが、四十七年から実地調査を始め、順調にいけば四十七年度に用地買収にかかれ

日程

- 三月四日 議案説明、五、七、八、十日 一般会計・質疑、十三、十七日
- 各委員会、十八、二十日
- 休会、二十一、二十三日
- 各委員会、二十四、二十七日
- 日休会、二十八日委員長報告・討論採決

議案

- ▽予算 昭和四十七年度一般・特別会計予算、昭和四十六年度一般・特別会計補正予算、自動車運送事業会計予算、水道事業会計予算
- ▽条例 一部改正▽吏員恩給

審議日程と上程議案

- 条例、失業対策事業就労者厚生資金貸付基金条例、使用料・手数料徴収条例、特別会計設置条例、国民健康保険条例、児童文化センター条例、児童図書館条例、消防団員の定員・任免・服務・給与等に関する条例、自動車運送事業の設置に関する条例、水道料金等に関する条例
- △制定▽養護老人ホーム福寿園改築基金条例、市営小集落改良住宅条例
- ▽事件決議 字の区域の変更、決算の認定、土地の処分、市道路線の廃止と認定、青年学級の開設、自動車運送事業財政再建計画の変更

朝田から宇部空港に至る有料道路は、昨年県道路公社が設置され、第一期工事区間の嘉川・今坂から宇部までの設計協議もすみ、近く用地買収にかかる予定です。大内一平川線街路事業は、用地買収もたい終わり、四十七年度から工事にかかる予定です。

一の坂川改修と天花ダム調査

一の坂川の改修は、本年度伊勢橋まで完了、上流については四十七年度から二年計画で実施するため、いま地元と折衝中ですが、この工事とあわせて、懸案の伊勢、

橋本木町橋間の右岸に道路を建設したいと思えます。

また、天花ダムも調査測量の了解がつき、四十七年度も引きつづき調査が実施されることになっていきます。

佐山にレジャー基地誘致

企業誘致

積水ハウス工場
の鑄銭司進出については、用地の一部に古代鑄銭司の遺跡があり、さらに広い範囲の調査が必要だということで文化庁と県、学界の意見が一致し、いま調査中ですが三月末には終わりますので、その結果必要な地域を国が文化財に指定することもあります。したがって、四月から着工の希望であった工場進出も遅れるのではないかと思います。

かねてから地区の特性を生かした開発を考えていました佐山地区に、蝶理(から健康的なレジャー基地建設の申し入れがありましたので、同地区河原谷周辺を候補地

として調査、協議の結果、同社からマスタープランの提出がありました。この計画は、約二百ヘクタールに、パブリックゴルフ場と自然を生かしたいこの場となるファミリーランドなどを建設しようというものです。

米の生産調整

米の生産調整の割り当ては、目標量四、四〇九・九ト(対前年九三・八割)、事前売り渡し申し込み限度数量一六、七七一・九ト(対前年一〇二割)です。関係農業団体の意見をじゅうぶんきいて、慎重に取り扱っていききたいと思っております。

振興山村事業

振興山村事業は、仁保・小鯖地区が指定山村振興法によるこの事業の主体は県ですが、当市では仁保・小鯖地区が指定され、四十七年から四年計画で事業を实

教育学部

山口大学教育学部校舎の移転は、四月からですが、機械設備などが多いことから、完全に移転が終了するのは多少遅れることもありうるということです。

その他

市民交通災害共済は、交通事故も減り経営も明るい見通しになりましたので、四十六年の掛け金七百二十円を、四十七年度は六百円に

三月二十一日～三十日

郷土の空と水を守ろう

公害防止旬間

三月二十一日から「郷土の空と水を守る」旬間です。この期間中は、おもな工場、事業所の燃料と排出水のいっせいで点検を行なうほか、三月二十二日と二十九日の二日間は、十三時から十五時まで自動車のストップ点検も実施します。

引き下げることになりました。老人医療費公費負担は、この一月一日から償還方式で発足しました。市では一部低所得者には医療機関での立て替え支払い猶予の方法をとっています。四月からは医療機関の窓口で支払わなくてもすむ現物方式に改めるよう準備中

です。

なお、当市の老人医療の受け付け数は、二月末現在で、対象者五千四百人に對し、受け付け数四千三百七十八人、うち有資格者三千九百七十二人になってはいますが、まだ申し込みは続いています。

テレビ

「こちら市役所」

山口市からのお知らせや話題などを、テレビ山口(TYS 38・49チャンネル)から放送しています。ぜひご覧ください。

放送日時は次の日(隔週金曜日)の午前七時十分からです。▽三月十七日 お知らせと話題

▽市民交通災害共済と福祉センターの機能回能訓練施設の

紹介

▽三月三十一日 国民健康保険と国民年金の保険料について(保険年金課長・野村春雄)

固定資産税課税台帳の縦覧日一日期間

ことしは縦覧期限の三月二十日「春分の日」でお休みとなりますので、二十一日まで一日延期します。まだのかたは、早目にご覧ください。

みんなで植えよう1, 2本

3月1日から緑化推進運動が始まりました。1日は、兼行市長や橋本知事夫人らが、道行く人々に緑の羽根とツツジやアカ松の苗木をプレゼント、緑化推進を呼びかけました。



楽しい入学を

新入学児のおかあさんに

お子さんが楽しみにして待っている新入学まであとわずかになりました。

通学路をいっしょに

交通事故は、春が一番多いのです。各学校では、車の少ない道を通学路にきめています。入学までに二、三度いっしょに歩いてみてください。途中の指導もさることながら、どこが危険かがよくわかります。

また、道路事情が毎日のように変わる昨今です。入学後の参観日にも、通学路を歩いてみるだけの親心はほしいものです。

自分のことは自分で

服のボタンがかけられない、本が机の中に入らない子どもが、年々ふえています。

家庭での世話のやきすぎが原因です。たとえへたでも、少しずつならしておきたいものです。また学校に対する魅力のひとつに給食があります。好き嫌いはいともかく、食事時間が一時間もかかって

新入学児のおかあさんに、いろいろ気をつけていただきたいことを二、三あげてみました。

は担任の先生はもちろん、ほかの友だちもたまりません。

詰め込みよりも

「よそのお子さんは、ひらがなも全部読め、数も百まで勘定できるといふのに……」心配いりません。十までの数え方や、自分の名前が読め、書ければそれでいいのです。

それよりも、日常のあいさつや「ハイ」と返事ができること、先生の話がすなおに聞けることの方がだいじなのです。

学校に親しみを

「そんなにお行儀が悪いと学校

榎野川の遊漁料を免除

榎野川漁業協同組合では、市民に川を開放し、市民の協力で川の汚濁を防ごうと、遊漁料を免除することにになりました。

に行けませんよ」といった、学校をおどしの道具に使うことは禁物です。

学校は、子どもらしさを助長こそすれ、決しておさえはしないのです。学校は楽しいところという期待感が、大きな飛躍につながります。

× ×
なお、お尋ねがあればご遠慮なく学校や市教育委員会(中市町二一〇、電④四一一)にご相談ください。

もうすぐ一年生

事前教育よりも
もつとだいじなことを
お忘れでは……



免除されるのは、アユとニジマスを除く雑魚とウナギかごで山口市民と小郡町民に限ります。ただし、雑魚は一本ザオ釣りで、ふりこみ釣りは除かれます。ウナギかごは一人五本までです。

ジフテリア・百日せき・破傷風

乳幼児の予防注射

- ▷該当者 <1期>生後3カ月から6カ月の乳児(3回実施、間隔はおよそ3週間から4週間)
- <2期>1期終了後、12カ月から18カ月の幼児(1回実施)

▷料金 無料

▷注意 重症の心臓、肝臓、呼吸器等の患者および胸腺リンパ体質の兆候のあるかたは医師にご相談ください

▷問診票 母子健康手帳についている問診票(緑色)に記入してきてください

場 所	第1回目	第2回目	第3回目	時 間
市議会議場	4月5日	4月26日	5月24日	13.30~15.00
大殿小学校	4月6日	4月27日	5月25日	14.50~16.00
湯田何遠亭	4月7日	4月28日	5月26日	13.30~15.00
仁保出張所	4月4日	4月25日	5月30日	13.30~14.30
小館 "	4月7日	4月28日	5月26日	14.00~15.00
大内公民館	4月4日	4月25日	5月24日	13.30~15.00
宮野 "	4月4日	4月25日	5月23日	13.00~15.00
吉敷出張所	4月7日	4月28日	5月30日	13.00~15.00
平川 "	4月5日	4月26日	5月24日	13.00~15.00
大歳 "	4月6日	4月27日	5月25日	13.00~14.00
陶 公民館	4月3日	4月25日	5月25日	13.30~14.30
銚銭司 "	4月5日	4月26日	5月24日	13.30~14.30
名田島 "	4月6日	4月27日	5月25日	13.00~14.00
二島 "	4月4日	4月26日	5月30日	13.30~14.30
嘉川 "	4月5日	4月26日	5月24日	13.30~15.30
佐山 "	4月1日	4月25日	5月23日	13.30~14.30

▽国民年金保険料△

納め忘れはありませんか

四十六年四月からことし三月ま

での国民年金保険料は、来月一四
月三十日をすぎると、市役所へ納
めることができず、納付書によつ
て銀行か郵便局で納めなければな
らなくなり、たいへん手数がかか
りますのでご注意ください。
この保険料を納期限までに納め
ていないと、けがをしり、一家
の柱である夫が死亡したりしたよ
うなときに、障害年金や母子年金
などの年金が受けられないことが
あります。
また、保険料に未納があると、
拠出制の老齢年金を受けることが
できないということにもなりかね

ません。

けがをしたり、夫が死亡したり
してから、あわてて保険料を納め
ても年金は受けられません。納め
忘れの保険料がないかどうかを、
いまいちど確かめてください。

サラリーマンの奥さんも

国民年金に加入しましょう

サラリーマンの奥さんは、ご主

人が加入されている年金制度で間
接的に保護されていますが、これ
だけでは奥さん自身に対する保障
はじゅうぶんとはいえません。
ご主人は、会社や役所に就職し
たときに加入する厚生年金や共済

組合から年金が支給されますが、
不幸にしてご主人に万一のことが
あつて、奥さんがもらう遺族年金
は、ご主人が受ける年金の半額し
かありません。そこで奥さん自身
の年金の必要性があるのです。
ご主人は勤め先から、奥さんは
国民年金から、それぞれ老齢年金
を受け、老後の不安をなくして
ください。
国民年金は、サラリーマンの奥
さんがたは希望によって加入でき
る仕組みになっています。一日も
早く加入してください。



問 同和对策審議会の
答申と同和对策事
業特別措置法

同和問題を根本的に解決するた
めに、内閣に総理大臣の諮問機関
として「同和对策審議会」をもう
けてはという主張は、戦後多くの
人々から、と

同和問題 解決は国民の課題

なえられてい
ました。昭和
三十五年の通

常国会に自民、社会、民社の三党
から、議員立法という形で「同和
対策審議会設置法案」が提案され
衆参両院とも満場一致で可決され
ました。このことは、同和問題が
イデオロギーを越えた人道上の問
題で、国民すべての者の問題であ
ることをはっきりさせています。

旧宮野小学校敷き地を、一般
競争入札により売却します。
▽物件 土地(山口市大字宮野
下字定田三、〇〇一番五、雑
種地面積二〇三平方尺)

市有地を競売します

▽現地説明 三月二十一日(火)

午前九時三十分から宮野小学
校北側の現地で。

▽入札と開札 三月二十一日
(火) 午前十時三十分から市

役所宮野出張所で。

▽入札保証金 入札金額の百分

五

▽その他 落札決定後三日以内に
契約を締結し、同時に契約金額

の百分の十の額を納入。代金は
契約締結後五日以内に納入。
詳細は市財務課へお問い合わせ
ください(電④四一一、内
線二二二)。

その年の八月に「同和对策審議
会設置法」は公布され、その後百
八十四回という多くの回数と、四
十年の歳月を費やして意見をまとめ
四十年八月十一日総理大臣に答申
されました。

これが俗にいう「同対審の答
申」です。

この答申を受けて制定された
「同和对策事業特別措置法」は、
四十四年七月十日から施行される
ことになりました。

この法律は、十年間だけ効力の
ある時限立法で、この期間中に同
和問題を一日も早く解決させた
い、という国の強い決意がみられ
ます。

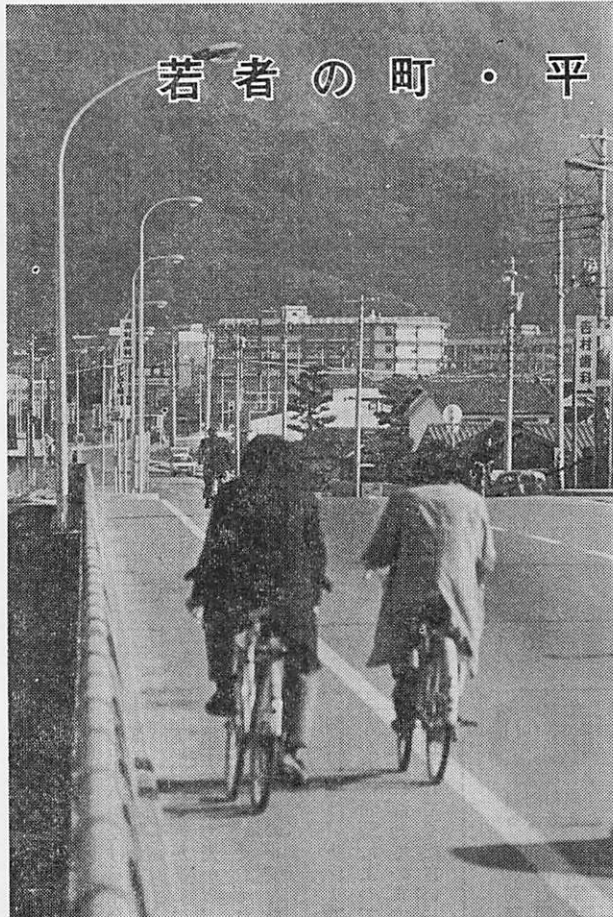
その後、この法律に基づく各種
事業は順調に進められています。

法律の内容は、おもに事業面、つ
まり同和地区の社会的、経済的、低
位性を解決するための環境改善、
社会福祉の増進・産業の振興・職
業の安定・人権擁護活動の強化、
そのほか同和教育の充実です。

そして、これらの達成は、国民
と国および地方公共団体の責務だ
と強く規定されています。



新しく始まったバレーボール教室。家庭の
主婦も参加して和気あいあい。次回は18・
25日。(県体育館で)



平川の玄関、秋穂渡瀬橋から山口大学方面をのぞむ。
食堂や喫茶店などもでき、通称“大学通り”は年々にぎやかになる。

川 都市化の中の町づくり

「——太陽のよく当たるモデル的な農村集落だった。農業一本でた菓子屋が一軒あった程度。樺野川で隔てられ、橋でつながれた『陸の孤島』的な立地条件もあって、『よそものを入れちゃあならん』という閉鎖社会だった」（郷土史家石川卓美さん・平川在住）この『陸の孤島』、『閉鎖社会』は、いま、その姿を一変し、『田

園の中の学園と、住宅団地の教育的なふんい気のある町づくり』がすすめられている。大学と団地の新しい波 大学という新しい波、学生と団地住民という都市生活の感覚をもった新しい『血』——昭和四十二年農学部が移転し、県営吉田団地ができ始めた当時は、この『新しい波』に対して、一種の『拒絶反応』がみられた。それは『旧』の

生理的な反発、農地がつぶれる生活上の不安でありとまどいであった。いま都市化は吉田地区から黒川地区へとひろがっているが、新しい町づくりで気分は落着いた。学生下宿は大繁盛し、平川の新しい『産業』となった。団地住民がふえ、子どもや、学生がふえ若者の町として、活気に満ちてきた。

吉田地区の約七十万平方メートルの田園地帯（一部丘陵地を含む）に、四十五億円の巨費を投じての学園づくりは、いま最後の仕上げの段階。今春には教育学部が移転し、経済学部も今秋には完成の見通しで、すでに移転している農学部、教養部、文理学部とあわせ、新しい学園づくりが完成する。

平川の玄関、秋穂渡瀬橋をわたり大学にいたる通称『大学通り』には、食堂（形を変えたまかない屋）、書店、理容院、酒屋、スナック、喫茶店、菓屋、自転車店——といった商店が並び、『だ菓子屋一軒』は語り草となった。

ふえる人口、すすむ道路整備 住宅団地、現在県営三一八戸、市営一〇〇戸がその中心、県営住宅は五十年までに五百戸にふえる。このほか分譲や民間のアパート、マイホームづくりで、毎月平均十戸ずつふえる。

昭和三十二年に七四〇世帯三、四五二人だったものが、一、九〇五世帯、六、四二〇人にふくれ上がった。

地区の中心を走る県道陶一湯田線も改修工事が進められ、これに併行して、地区内の都市化も西下する。また、国道二六二号御堀から大学通りへの都市計画道が四十七年度には着工され、中国縦貫道も南側山寄りを通る。

県消費生活モニター募集 県は消費生活について、消費者の意見や苦情を広く収集して行政に役立てるために、モニターを募集しております。

昭和三十二年に七四〇世帯三、四五二人だったものが、一、九〇五世帯、六、四二〇人にふくれ上がった。

▽資格 二十歳以上の婦人
▽申し込み 三月三十一日（郵送は当日の消し印）までに
広島市立町一番二号広島長銀ビル内公正取引委員会広島事務所総務課（〒七三〇）へ。
用紙と照会は市企画課へ。

昭和三十二年に七四〇世帯三、四五二人だったものが、一、九〇五世帯、六、四二〇人にふくれ上がった。

公正取引委員会 消費者モニター募集 不当表示、誇大広告、過大な景品付き販売、違法な価格協定などについて、消費者の声を反映させるために消費者モニターを募集しています。

昭和三十二年に七四〇世帯三、四五二人だったものが、一、九〇五世帯、六、四二〇人にふくれ上がった。

▽資格 二十歳以上の婦人
▽申し込み 三月三十一日（郵送は当日の消し印）までに
広島市立町一番二号広島長銀ビル内公正取引委員会広島事務所総務課（〒七三〇）へ。
用紙と照会は市企画課へ。

昭和三十二年に七四〇世帯三、四五二人だったものが、一、九〇五世帯、六、四二〇人にふくれ上がった。

公正取引委員会 消費者モニター募集 不当表示、誇大広告、過大な景品付き販売、違法な価格協定などについて、消費者の声を反映させるために消費者モニターを募集しています。

昭和三十二年に七四〇世帯三、四五二人だったものが、一、九〇五世帯、六、四二〇人にふくれ上がった。

公正取引委員会 消費者モニター募集 不当表示、誇大広告、過大な景品付き販売、違法な価格協定などについて、消費者の声を反映させるために消費者モニターを募集しています。

共通の場で新旧融合

教育の町のふんい気づくり

台、馬木領といった大学周辺部落を中心に、通称「ハーモニカ長屋」とよばれる下宿屋が業が大繁盛。この学生下宿を経営している人たちが「親鳩会」をつくっているが、目下会員一二〇人、下宿学生数一千人。一軒で二十人（二十間）も下宿させているものもあって文字通り「下宿産業」？『山大、住宅団地、道路建設に田を売って下宿をはじめたんです』——というわけで見事に「共存共栄」。

それだけに「学生への愛情は強い。Sさんなど学生に台所を開放して家族同然。」われら人間家



なわとび大会で体力づくり。平川小で。

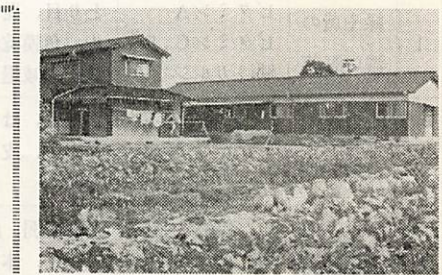
『地域のことをよく知る』というところが、連帯のある町づくりの第一歩。新しく入って行く人の多い平川地区など、とくにそのことがいえるが、平川地区の「ふるさと再見」への努力は一本筋金に通っている。

これまでも公民館が中心となつて、スライド、有線放送、八ミリなどで、ふるさとの姿をとらえてきたし、テープに「古老の声」も収録した。現在すすめているのが

『ふるさと再見』への努力

たがいに「求めていく」姿勢で純農村地帯に住宅団地ができる。団地と一口に言っても永住を目的とした建て売り住宅と、賃貸住宅とは地域社会への関心もちがう。大塚沖団地自治会の世話をしている横岡壮之助さんは「新しくはいつたものが、自分から求めていく姿勢がたいせつ。そのた、

「めには、地区のしきたりでも、いいものはとり入れ、隣接する部落の人にも、道路を通らせてもらうという意味からも、あいさつぐらい進んですることです」と、日常的な「自然な融合」のたいせつさを強調する。



学生下宿「ハーモニカ長屋」

ペン習字講座受講者募集
中央公民館では、次のようにペン習字講座を開きます。
▽期間 四月～六月毎週月曜日 十三時～十六時
▽場所 中央公民館
▽講師 現代ペン習字研究会理事 水島清翠氏
▽募集人員 四十人
▽会費 月五百円と入会金百円
▽申し込み 三月末日までに会費を添えて中央公民館へ



人口・六、四二〇人
世帯数・一、九〇五世帯
地区面積・一九・六平方キロ
耕地面積・四六二ヘクタール
山口大学・教養部（一、一七二人）、文理学部（六五四人）、農学部（二九八人）。二月末現在の学生数二、一二五人。移転完了時は約三、五〇〇人となる。このほかおもな施設として大学本部、図書館、学生寮、農学部付属農場と家畜病院。体育施設として陸上競技場、プール、体育館など。
ふるえる児童数・昭和四十年
神様として有名

平川小学校児童数は二九八人。四十七年二月末現在で三八九人にふえた。昭和五十年には五五六人にふえることが予想される。平川幼稚園も四月から一年生になる。年長組六八人、現在の年少組の七四人に比べ四月には一〇三人の新園児を迎える。

おもな産物・米のほか、スイカ、酪農、肥牛。文化財と祭り・平清水八幡宮
本殿（国指定重要文化財）、平川の大杉（同、天然記念物）、高倉荒神祭り（二月二十八日、農業の



消費者コーナー
買い物の苦情や相談、ご意見、ご要望は、市企画課調整係へどうぞ

「包装」を見なおす

生活学校勉強の会

- 大歳生活学校(三二)
- 陶さつき生活学校(六〇)
- 嘉川生活学校(二〇〇)
- 佐山生活学校(七〇)
- 山口生活学校(二五)
- 仁保生活学校(五〇)

いま市内にある生活学校は次のとおりです。
(一)内は会員数。
(四五)

この日は、各生活学校や消費者生活学校を開きました。
活モニターの婦人、各地区婦人会長のほか業者代表も参加して活発に意見交換が行なわれました。
そして、ゴミの増加につながる過大包装を追究するために、ふるしき運動を進めていくことを申し合わせ、また、家庭内のゴミは、できるだけ自家処理することをきめました。



写真は合同生活学校の模様

- 一の坂川生活学校会員募集
「住みよい社会づくり」をと六年前からはじめられた一の坂川生活学校では、本年も会員を、次のように募集しています。
- ▽開校期間 一年(四月～翌年三月)
- ▽開校日 毎月一回第二金曜日
- 四～十月 九時～十二時
- 十一～三月九時三十分～十二時
- ▽会場 中央公民館(市民会館二階)
- ▽会費 年三百六十円
- ▽申し込み 三月二十五日までに
- 市社会教育課(☎四一一一)へお申し込みください。

六つの基礎食品

バランスのとれた食生活に
最近の食生活は、質量ともにいちじるしく改善されてきました。
わたしたちの食生活の内容はこれまでの米麦を中心としたものから、次第に肉類、乳製品やくだものなどの良質なたん白質、ビタミン類を含む食品へ移っております。
しかし栄養的にみると、ビタミン、カルシウム、その他全般の栄養素は、まだまだ相当不足しています。
わたしたちの栄養所要量は、年齢や性別、労働の質量によって異なりますので、これらに注意しながら次の六つの食品を組み合わせて栄養的に、バランスのとれた食生活を工夫することがたいせつです。

6つの基礎食品

区分	含んでいるおもな栄養素	不足すればこころなる	1日の必要量
1 緑や黄の濃い野菜	ビタミンA ビタミンC、B ² 鉄、カルシウム	とり目、発育停止、角膜乾燥症 抵抗力減退	葉菜なら手のひらに3ばい(105g)
2 その他の野菜とくだもの	ビタミンC	壊血病、はぎきの出血、皮下出血	手のひら1ばい(112g)ほどの卵大のくだもの1こ(40g)
3 大豆とその製品、卵肉	たん白質、脂肪 燐、鉄、ビタミンB ₁ 、B ₂	筋肉薄弱、成長の停止、体重減少、むくみ	手のひらの大きさのさかな肉(100g)みそ大さじ1ばい(30g)豆類(10g)
4 七分づき米、小麦粉、パン、めん、芋	糖、ビタミンB ₁ 、B ₂ 、C、A	疲労感、脱力感 体重減少	米、麦3合、芋卵大のもの4茶さじ1ばい(10g)
5 骨ごと食べる牛乳、食かき、牛乳製品、海草	カルシウム ビタミンB ₂ たん白質 ビタミンA	虫歯、せむし、 発育停止、骨の発育不良	骨のまま食べる小さな、煮干し大5匹(10g)牛乳180ccと海草少々
6 バター、食用油、マーガリン、肝油	ビタミンA、D 脂質	せむし、骨の発育不良、筋肉けいれん	油を茶さじ1ばい半(7g)に肝油や干しいたけ少々

栄養が不足すると

こうなります

▽ビタミンA 皮膚がザラザラ荒れやすく、まぶしくて目があけていられない。くちびるがたれたりひびがはいる。
▽ビタミンB 夜じゅうぶん眠っても、昼間居眠りをする。根気よく仕事をすると肩がこったり疲れやすい。
▽鉄分 日ごろから顔色が青白くときどきフツと目がくらむ。
▽カルシウム 落ち着がない、ちよつとしたことで、すぐおこる。
▽ビタミンC ちよつと固いものを食べても歯ぐきから血が出る。
▽たん白質 二歳ぐらいになっても乳ばなれが悪くやせている。太っていてもブヨブヨした感じの赤ちゃん。