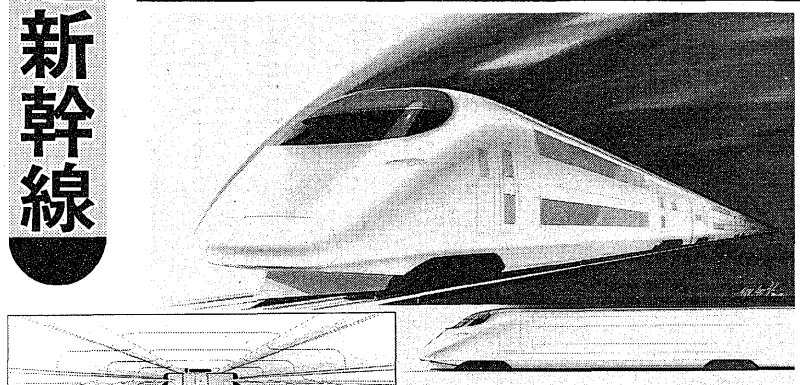
（1）　（明治25年３月28日第３種郵便物認可）　THE JOMO SHIMBUN　平成4年（1992年）1月5日（日曜日）　第34804号　（日刊）

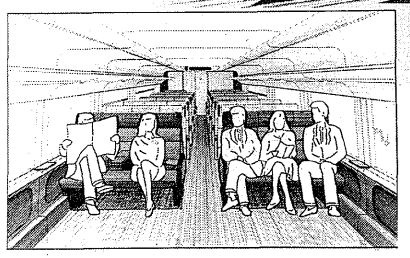
来年から新型車両

定員40％アップ

上越新幹線

オール2階建て登場





上越新幹線に登場するオール２階建て車両（上）と内部のイラスト

上越新幹線にオール二階建て車両が登場する。JR東日本は四日、上越・東北新幹線の輸送力アップのため、新幹線列車としては初のオール二階建て車両を、来年から両新幹線に投入することを決めた。二階建て列車は十二両編成で、定員は約千二百二十人と現在の同編成（約八百九十人）より約四〇％増える。新幹線通勤者の増加などで、県内でも高崎、上毛高原両駅から乗車する人の中に「朝、晩の列車では座れないことが多い」という苦情が増えているだけに、利用者にとって朗報となりそうだ。

オール二階建て車両の投入は、少しでも多くの乗客に座ってもらうのが目的。十二両編成のうち、一―四号車全部が自由席で、五―八号車、十二号車の全部と九―十一号車の階下が普通指定席、九―十一号車の二階部分がグリーン車となる。

座席はグリーン車が左右二列ずつ、普通車は二列と三列、自由席二階部分は三列ずつの配置。車両は鋼板製で現在と同じだが、駆動装置の軽量化などで定員増分をカバー、定員込み重量は一両約六十四トンと従来並みに抑えた。

体の不自由な人のために、十号車に車いすごと階段を昇降できるリフターを設置、車いすを座席わきに固定できる身障者専用席二席を設ける。

客室のドア上に東北・上越新幹線では初の文字情報表示装置を付け、旅行案内や文字ニュースを流すほか、車内でAM・FMラジオが受信できるようにする。二階建てになると料金などの移動販売が難しいため、車内に売店、自動販売機を置く予定だ。

来年投入される二階建て車両は一日当たり一、二本程度だが、JR東日本は「将来、新幹線は二階建て列車と、現在開発中の営業運転速度三百㌔の高速列車の二本立てとしたい」と話している。

ラッシュ時にゆったり着席

階建て車両は、両新幹線の開業以降初の全面モデルチェンジとなる。

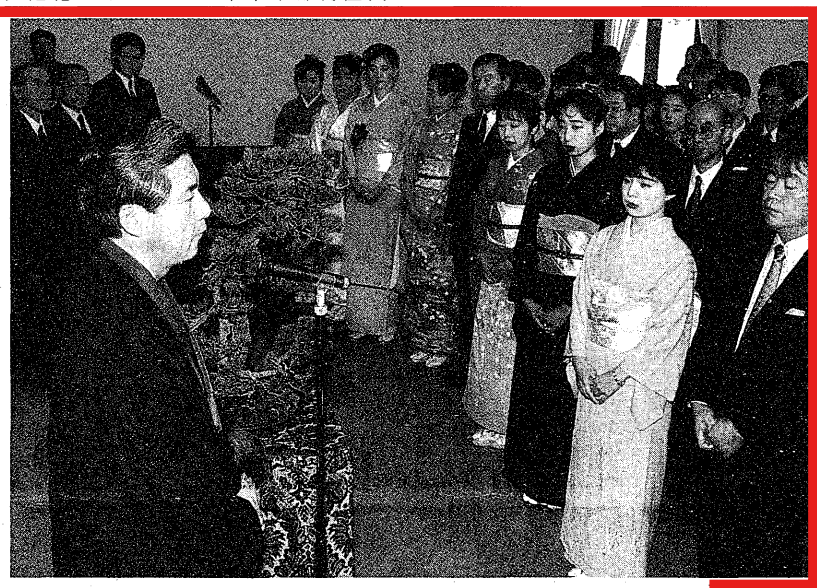
高崎駅の場合、上越新幹線の一日当たり平均乗車人数は約九千人。午前七時台の通勤時間帯が乗車率約一三〇％と混雑している。オール二階建て車両が「都市間輸送とともに通勤輸送にも使用する（ＪＲ東日本）」ことを目的に開発されたことから、同社高崎支社では「東京―新潟間の中間に当たる本県にとって、ラッシュ時の混雑解消につながるとともに、ゆったり着席型新幹線として期待されそう」と話している。

来年から新型車両

定員40％アップ

上越新幹線

オール2階建て登場



腰据えて減塩運動

県食生活改善推進員連絡協議会長

岩佐（いわさ）あい子さん

【略歴】　昭和７年、神奈川県生まれ。26年から本県に住み、前橋保健所主催の健康教室を修了。52年に食生活改善推進員となり、ボランティアとして食生活を通じて住民の健康づくりを目的にした活動を開始。前橋市との連携を図り、地域で減塩、貧血防止食の調理講習を行い普及に努めるほか、米や乳製品を使った料理講習などを実施。同推進員前橋支部長、同県協議会長、全国協議会理事を務めている。61年から全国協議会常任理事。前橋市三俣町。59歳。

日曜トーク&トーク

食と健康づくり

年末年始休暇が終わり、今週から新しい年の仕事が本格的に動き出す。暮れからお正月にかけて、ふるまいや家庭で飲んだり食べたりする機会が増え、まだいつものペースを取り戻せない人も多いのではないだろうか。カロリーの調節や食物繊維の摂取、減塩など健康志向が近年強まり、健康づくりの基本となる「食生活」への関心が高まっているが、まだまだ理想と現実の差は大きい。きちんと食べて健康づくりをするポイントは―。

（聞き手　高麗光報道部記者）

―休暇中は食べ過ぎや飲み過ぎで、食生活のペースを乱しがちの人が多かったと思います。

「最近では、お正月ならではのお節料理も一品一品手作りで用意する家庭が少なくなったようですね。若い人はお正月といっても、通常の食事を好む傾向が強いようですが、どうでしょう。ですからいますが、食事と健康づくりのかかわりは。

「食事は一生を通じて必要不可欠なもの。それだけに、食事抜きにして健康は考えられません。私も、娘が学生時代に貧血気味だったのが、食生活改善推進員の活動を始めたきっかけです。でも、ただ単に栄養や必要なカロリーを取るだけの食事では、あまり意味がありません。

―ただ、あまりおいしく感じるかからといって、塩味のきいたものや、必要以上に甘いものの取り過ぎでは、健康を害することになります。

「その通りです。〝うまみ〟という観点で考えると、確かに塩味、甘味とも多少濃い料理のほうに軍配を上げる人が多いようです。成人病予防の立場から、県でも減塩を呼び掛け、私たちも減塩食の普及に努めてきましたが、なかなか効果が出ません。長年慣れ親しんできた、おいしいと感じる味を変えるのは至難の技です。一日の塩の摂取量は十㌘以下に抑えることを目標にしていますが、昨年の本県のデータは二二・七㌘でした。

―健康づくり、とりわけ毎日欠かすことができない食事、食生活への関心が高まる中、食事と健康づくりを両立させるポイントにも、取り組んできた。オール二階建て車両の投入は、少しでも多くの乗客に座ってもらうのが目的。十二両編成のうち、一―四号車全部が自由席で、五―八号車、十二号車の全部と九―十一号車の階下が普通指定席、九―十一号車の二階部分がグリーン車となる。

座席はグリーン車が左右二列ずつ、普通車は二列と三列、自由席二階部分は三列ずつの配置。車両は鋼板製で現在と同じだが、駆動装置の軽量化などで定員増分をカバー、定員込み重量は一両約六十四トンと従来並みに抑えた。

体の不自由な人のために、十号車に車いすごと階段を昇降できるリフターを設置、車いすを座席わきに固定できる身障者専用席二席を設ける。

客室のドア上に東北・上越新幹線では初の文字情報表示装置を付け、旅行案内や文字ニュースを流すほか、車内でAM・FMラジオが受信できるようにする。二階建てになると料金などの移動販売が難しいため、車内に売店、自動販売機を置く予定だ。

来年投入される二階建て車両は一日当たり一、二本程度だが、JR東日本は「将来、新幹線は二階建て列車と、現在開発中の営業運転速度三百㌔の高速列車の二本立てとしたい」と話している。

ラッシュ時にゆったり着席

階建て車両は、両新幹線の開業以降初の全面モデルチェンジとなる。

高崎駅の場合、上越新幹線の一日当たり平均乗車人数は約九千人。午前七時台の通勤時間帯が乗車率約一三〇％と混雑している。オール二階建て車両が「都市間輸送とともに通勤輸送にも使用する（ＪＲ東日本）」ことを目的に開発されたことから、同社高崎支社では「東京―新潟間の中間に当たる本県にとって、ラッシュ時の混雑解消につながるとともに、ゆったり着席型新幹線として期待されそう」と話している。

本物志向の県政を

新たな飛躍誓う

仕事始めで　小寺知事

官公庁や一部の企業の仕事始めの四日、年末年始の休暇が終わった各職場では、あちこちで新年のあいさつが交わされた。晴れ着の女性の姿も多く、華やいだ雰囲気の中、それぞれ今年一年の飛躍を誓い合っていた。

県庁では恒例の新年の式が午前十時から正庁の間で行われ、羽織はかま姿の小寺知事が集まった約三百人の幹部職員を前にあいさつ。今年を「本物志向の県政を目指す年」と位置づけた上で、「そのためには職員一人一人が本物を見極める目を持ち、長期的観点に立ち、じっくり腰を据えて会が非常に増えていますから、大変素晴らしい試みだと思います。私たちはとかくオーバーカロリー気味です。年齢や労働の程度によっても必要摂取カロリーは違いますが、成人女性では一日二千㌔、男性では二千五百㌔という目安を頭に入れて、健康管理に役立てたいですね」

―現在の食事傾向の問題点や改善すべきポイントは何でしょう。

「先ほども話しましたが、外食の機会が増え、比較的塩分を取り過ぎてしまうことや食物繊維の不足があります。女性の社会進出で働く主婦が多いですから、外食でなくても出来合いのお総菜が食卓に上る機会が増えています。すべてを手作りすることは不可能だとしても、野菜を一品加えるなど、足りない栄養を補う工夫が必要です」

出来合いの総菜＋１品

―成人病予防の面では、糖分やカロリーの取り過ぎも問題。県と県栄養士会では、飲食店のメニューに栄養成分を表示して健康管理に役立ててもらおう、という動きがありますが。

「食事傾向として外食の機会にも神経質になる。おいしく食べるからといって、塩味のきいたものや、必要以上に甘いものの取り過ぎでは、健康を害することになります。

―ただ、あまりおいしく感じるかからといって、塩味のきいたものや、必要以上に甘いものの取り過ぎでは、健康を害することになります。

「その通りです。〝うまみ〟という観点で考えると、確かに塩味、甘味とも多少濃い料理のほうに軍配を上げる人が多いようです。成人病予防の立場から、県でも減塩を呼び掛け、私たちも減塩食の普及に努めてきましたが、なかなか効果が出ません。長年慣れ親しんできた、おいしいと感じる味を変えるのは至難の技です。一日の塩の摂取量は十㌘以下に抑えることを目標にしていますが、昨年の本県のデータは二二・七㌘でした。

―健康づくり、とりわけ毎日欠かすことができない食事、食生活への関心が高まる中、食事と健康づくりを両立させるポイントにも、取り組んできた。オール二階建て車両の投入は、少しでも多くの乗客に座ってもらうのが目的。十二両編成のうち、一―四号車全部が自由席で、五―八号車、十二号車の全部と九―十一号車の階下が普通指定席、九―十一号車の二階部分がグリーン車となる。

座席はグリーン車が左右二列ずつ、普通車は二列と三列、自由席二階部分は三列ずつの配置。車両は鋼板製で現在と同じだが、駆動装置の軽量化などで定員増分をカバー、定員込み重量は一両約六十四トンと従来並みに抑えた。

体の不自由な人のために、十号車に車いすごと階段を昇降できるリフターを設置、車いすを座席わきに固定できる身障者専用席二席を設ける。

客室のドア上に東北・上越新幹線では初の文字情報表示装置を付け、旅行案内や文字ニュースを流すほか、車内でAM・FMラジオが受信できるようにする。二階建てになると料金などの移動販売が難しいため、車内に売店、自動販売機を置く予定だ。

来年投入される二階建て車両は一日当たり一、二本程度だが、JR東日本は「将来、新幹線は二階建て列車と、現在開発中の営業運転速度三百㌔の高速列車の二本立てとしたい」と話している。

ラッシュ時にゆったり着席

階建て車両は、両新幹線の開業以降初の全面モデルチェンジとなる。

高崎駅の場合、上越新幹線の一日当たり平均乗車人数は約九千人。午前七時台の通勤時間帯が乗車率約一三〇％と混雑している。オール二階建て車両が「都市間輸送とともに通勤輸送にも使用する（ＪＲ東日本）」ことを目的に開発されたことから、同社高崎支社では「東京―新潟間の中間に当たる本県にとって、ラッシュ時の混雑解消につながるとともに、ゆったり着席型新幹線として期待されそう」と話している。

本物志向の県政を

新たな飛躍誓う

仕事始めで　小寺知事

官公庁や一部の企業の仕事始めの四日、年末年始の休暇が終わった各職場では、あちこちで新年のあいさつが交わされた。晴れ着の女性の姿も多く、華やいだ雰囲気の中、それぞれ今年一年の飛躍を誓い合っていた。

県庁では恒例の新年の式が午前十時から正庁の間で行われ、羽織はかま姿の小寺知事が集まった約三百人の幹部職員を前にあいさつ。今年を「本物志向の県政を目指す年」と位置づけた上で、「そのためには職員一人一人が本物を見極める目を持ち、長期的観点に立ち、じっくり腰を据えて

職員を前に年頭のあいさつをする小寺知事＝県庁で

市制施行100周年成功へ全力

前橋・蘇嶋市長

今年、市制施行百周年という節目の年を迎えた前橋市では、係長級以上の三百七十人を集めて仕事始めの式が行われ、蘇嶋清多市長は「東京理科大整備、文学館建設、前橋テルサを含む中心市街地の再開発、北関東道など広域交通網の整備促進、将来の前橋躍進のために欠かすことのできない重要な事業」と同市の課題を強調。「一丸力と魅力ある、ふるさと前橋実現を目指し、市制施行百周年の成功のために全力で取り組んでいく」と述べた。

【おことわり】連載の「車」は休みました。

上毛新聞

発行所　（〒371）前橋市古市町１－50－21

上毛新聞社

電話　前橋（0272）51－4341（代表）
夜間・休日電話
（編集）4343・4344
（広告・販売・事業）4392
（出版）4347
（制作）4345・（発送）4363

©上毛新聞社　1992

伊香保温泉
謹賀新年
村松旅館
電話伊香保〇二七九（七二）三三四四代

主なニュース

両陛下の今秋訪中固まる（2面）
東京佐川元社長らを聴取（3面）
米、カンボジア制裁解除（4面）
Uターンラッシュ本格化（20面）

春のご婚礼
ブライダルセレクション'92
1月11日（土）・12日（日）
午前10時より午後7時
会場　新館2階「鶴の間」

マーキュリーホテル
〒371前橋市大友町3-24-1　☎0272(52)0111

秋山章の三山

「去る年のにまた来し　サルの年」と一句ひねったら、すかさず「酔いに興じてサル踊りかな」と合いの手が入った。すると二番手から「酒飲まぬ人よく見れば　サルにかも似る」と、まぜっ返された▼酔ったうえの言葉遊びだが、さて、ことしはどんな年になるのか。サルを年の干支に頂く以上、まずはサルの語源から―。「戯れ歌」「戯れ言」の言葉をご存じか。「戯る」は、たわむれ、ふざけるの意で、それが転じて「サル」になったという説が有力である▼平安時代のモノまねやこっけいな芸能を「猿楽」といい、祭りの神楽舞に奉仕する女性を「猿女」というのも、「戯る」つまり、たわむれの楽や女からきており、後に「猿」の字を当てるようになった。他に、世なれたふるまいを意味する「曝る」の説もある▼わが民族とサルのかかわりは古い。天孫降臨の時、道案内に立ったのが、伝説の猿田彦神である。おとぎ話の「桃太郎」では家来になり「サルカニ合戦」では敵役に回ったが、童謡の「おサルのかごや」では戦後、子供の人気をさらった▼最近では、サルとヒトの相違を長年にわたり研究してきた今西錦司さんが、民俗学者の宮本千晴さんを語らって、山口県に「おサルの学校」を開設した、と作家の司馬遼太郎さんは書いている。首席で合格した丹沢の阿登夢君はじめ、知的教育を実践しているらしい▼日本人とかけてメガネザルと解く。その心は顔が似ていてモノまねがうまい。太平洋戦争前のアメリカでは、本気でサルに近いと考える人がいたようだ。でも、サルまねの日本人が、経済や技術で世界をリードする時代になった。サル年は日本にとって、よい年回りかもしれぬ。

3面に続く

高圧ガス・工作機械・LPG・石油製品
FIELD TO FIELD
モテキ
本社　高崎市問屋町３－３－１
☎0273-61-3910
前橋営業所／関東営業所

お申込みは、本社　前橋0272－66－3885代
（夜間休日も営業）　（西毛）高崎0273－22－2704代
〈見積無料〉　（東毛）太田0276－46－2703代
（夜間）　0272－66－1072
引越は安心できる専門業者へ！
梱包から・解梱・不用物の処理・不要品の保管まで
引越・梱包（ダンボール包装、エアーキャップ包装）
関東近県・全国輸送
群馬引越センター　駒形運送

◆応援します！あなたのいきいきアイデンティティー
国家資格
◆合格者数全国№1輩出
◆合格指導30年の高実績！
初心者向け通信合格講座
最短
―先着受付中―
新たな決意に応えます。総合支援システム！
*「合格への取り組みこそ、自己投資」と考えます。
東京法経学院
17A43係
〒101東京都新宿区西神田2-8-5-17ム
☎03-3371-2741

賞状技法
毛筆経験が活かせ生涯役立つ価値ある特技
詳しい案内書無料進呈
ハガキかお電話で
左記へご請求を！
〒104東京都中央区銀座3の9の4の65　日本賞状技法士協会
☎(03)3543-8742

高校
講座
高校の学力が自宅で、短期間に修得できます！
●能力次第でどんどん仕事ができる！
資格雑誌と異なる特殊技法。毎週1回ずつの方式で着実に修得できます。修了時には技法がマスターできます。マスター時には資格認定証を発行。●短期間で資格が取れる！●初心者向けのプロ技法がマスターできます。●教科書と親切丁寧な完全個人添削指導で高校各科目の基礎から応用まで着実に身につきます。●コースは普通コース・商業コース・工業コースの三コースあります。●大検（高卒と同等資格）合格の実力も身につき、国家試験・大学・専門学校への進学もできます。●詳しい案内書を無料送呈。ハガキか電話で
〒107東京都港区赤坂8－5－12　東京教育学院　上毛20係
☎03(3402)0652

美しいペン字
一日20分・半年間でスピード上達！
話題のポイント指導法
ボールペン字を覚えながら美しい文字が書けるようになる！▼暮らしのコース：手紙やハガキ、年賀状、見舞状など毎日の生活に役立つ文例を学ぶ▼ビジネスコース：企画書、報告書、議事録など仕事に役立つ文例が学べる▼どんな悪筆、乱筆、金釘流の方でも、七日～十日で驚くほど上手になる総合コース▼ビジネス上手になるお好みの書体を学ぶ▼ハガキに希望講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し左記までご請求ください。
〒151東京都渋谷区代々木一丁目二の七の二　東京ペン字教育会
☎03(3320)2093

《文部省認定通信教育》
保育講座
保母試験合格をめざす人の――受験準備講座
●たくさんの保母さんに生活指導の助言や援助を与え成長を見守ってあげるお仕事です。保母は女性特有の優しい心が生かせる職業だからです。●本講座は、家庭や職場の余暇を利用して保母試験合格の実力が身につくように、保育界で第一線に立つ先生方が学習を進めます。●唯一の厚生省認可通信教育です。●受験資格の改正で平成3年高校卒業までの方は従来通り受験可。以降は短大卒に改正されます。
（財）日本学芸協会　保育B係
☎03(3292)2981

どんな漢字も超スピードで趣味の
漢字博士
面白いほど覚えられる
漢字能力は学力の基礎であるばかりでなく、人間としての教養の基礎でもあるといえます。楽しく美しい文字が書けるようになるだけでなく、漢字博士と言われるようになってみませんか。当通信講座では、飛躍的な効果と驚異的な学習能力アップをねらったプログラムで、飛躍的な効果と学力アップをお約束します。また一度学んだら忘れませんからお子さんの受験、大学入試、マスコミ関係就職試験にも万全です。◆資料無料請呈中。ハガキに住所氏名を明記の上、年齢を書いて左記へ！
〒160東京都新宿区西新宿3-7-1　東京カルチャーセンター　漢字博士95A係
☎03(3344)2881

公務員試験
合格資料無料送呈
合格資料無料送呈
▼35年の伝統と指導実績が築きあげた確かな合格力をあなたに！▼通信講座で受講可能な公務員試験▼2年度受験用公務員試験▼短期間に合格可能な公務員試験▼全講座開講▼●国家Ⅰ種●国家Ⅱ種●国家Ⅲ種●国税専門官●国税専門官●国家一般職（行政系）●国家一般職（技術系）●国家一般職（大卒程度）●国家一般職（高卒者）●国家一般職（社会人