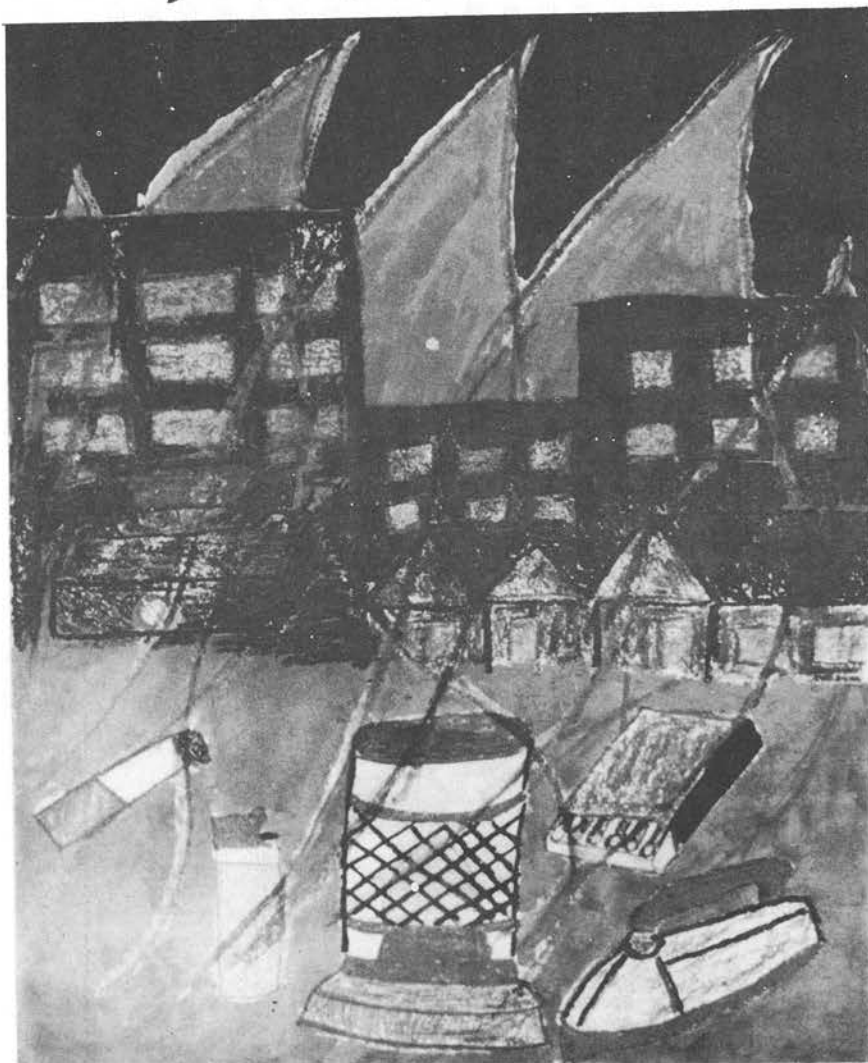


■ こよみ ■

- 1日 歳末たすけあい運動はじまる
- 2日 行政区長会役員会
- 4日 一人権擁護委員街頭啓発
- 5日 農業委員会 □民生委員会
- 6日 第5回人権を考える市民のつどい
- 10日 定例市議会はじまる(予定)
- 13日 溝口かまど神社きせる祭り
- 22日 冬至 □農業委員会
- 27日 ご用納め
- 31日 61年工業統計調査及び石油等消費構造統計調査基準日
- 〔相談〕 心配ごと相談・交通事故相談(4・11・18・25日)、人権相談(9日)、行政相談・消費生活相談(17日)
- 今月の税 固定資産税 第3期
国民健康保険税第6期

あぶないぞ 声かけあって火の用心



この防火ポスターと標語は、市内の小学生から募集したもの(総応募数=ポスター165点、標語192点)で、最優秀作品です。

ポスターは石橋麻耶さん、標語は井上茂利さん(二人とも二川小学校4年生)の作品です。

このほか、防災協会賞にはポスター=田中学さん(松原小学校6年)、標語=太田裕子さん(西牟田小学校6年)が選ばれました。

12月号

昭和61年(1986年)

筑後市のシンボル

市の木 クスノキ
市の花 サザンカ

□発行 福岡県筑後市役所 編集 企画課 でんわ代 53-4111

□印刷 筑後印刷社 毎月1日発行

一年間のできごと

一月 ▽熊野神社鬼夜(追儺祭)
▽消防出初め式 ▽成人式(該当者五百四十人) ▽行政改革推進委員会を設置(市の行政改革について審議はじまる)
二月 ▽春の火災予防運動はじまる
三月 ▽松原小学校・二川小学校校舎完成 ▽下妻小学校・古島小学校体育館完成 ▽市議会(定例会)を開く(市長の改選期のため四・五・六月の三月月暫定予算など三十一議案を審議可決) ▽文化振興事業「日本の音楽展」を開く ▽西牟田三柱神社稚児浮立
▽歩け歩け史跡めぐり
四月 ▽春の交通安全運動はじまる ▽春の防犯運動はじまる ▽市税等の口座振替による納税制度を導入 ▽中小企業融資制度を改正(設備融資二千万円の新設及び融資利率を〇・五%引下げなど)
▽市営駐車場オープン(ループ陸橋内) ▽体育館などの夜間使用を有料化(照明器具使用料) ▽近藤廣康市長無投票当選 ▽劇団きやらばんの「ザ・結婚」を公演
▽総合福祉センターがオープン
五月 ▽川と水を守る市民運動(全市一斉清掃を実施) ▽山梶窩祭(真木和泉守慰霊祭) ▽体力づくり歩け歩け大会 ▽少年ソフトボール・子ども会ドッジボール大会 ▽壮年ソフトボール大会
▽田中虎市市長退任 ▽近藤廣康市長就任
六月 ▽市議会(定例会)を開く(暫定予算であったため、本予算を。老人保健法の制定に伴い、市民の健康増進などに適切に対処するため、市民課国民健康保険係と衛生課保健衛生係を統合し、保健管理課を新設する市役所課設置条例の一部を改正する条例など、二十四議案を審議可決) ▽市民芸能のつどい ▽市民歩け歩け大会
▽童謡・唱歌を歌うつどい
七月 ▽事業所統計調査が行われる ▽人権啓発推進大会を開く(同問題啓発強調月間) ▽衆・参議院議員の同日選挙が行われる(第十四投票区(欠塚区を除く筑後北校区)の投票所が一条公民館から筑後北小学校へ変更) ▽市議会(臨時会)を開く(老人ホーム、羽犬塚小学校改築など三議案を審議可決) ▽夏の交通安全運動はじまる ▽くじ付き暑中見舞

はがきが発売される ▽船小屋温泉鮎まつり ▽市民福祉のつどい ▽ドバト駆除(一回目) ▽木本保男助役退任
八月 ▽市弓道場オープン ▽少年水泳大会 ▽夏の防犯運動はじまる ▽船小屋花火大会 ▽金融機関は第二・第三土曜日が休みになる ▽市役所の事務機構の一部が変わる(環境課を新設) ▽校区公民館対抗親善野球大会 ▽市内一周ナイトハイキング ▽日中交流合同演奏会を開く ▽市議会(臨時会)を開く(古川小学校校舎・給食室改築や高山武助役を退任) ▽ドバト駆除(二回目)
▽久富区熊野神社盆綱引き ▽水田天満宮千燈明祭
九月 ▽市議会(定例会)を開く(初めて百億円を超えた昭和六十年一度一般会計予算、教育委員の選任など十一議案を審議可決) ▽ちっご祭り(行政区対抗親善カラオケ大会、ミスちくごコンテストなど開く) ▽消防団消防操法大会 ▽筑後地区ママさんコーラス祭を開く ▽老人福祉大会を開く ▽秋の交通安全運動はじまる ▽溝口かまど神社千燈明祭 ▽船小



喜びの受賞の皆さん

市政 社会 功労者を表彰

市では、十一月七日、勤労婦人センターで市政功労者と社会功労者の表彰を行い、市の政治、経済文化、社会、教育など市政の振興に貢献された七人を表彰した。
受賞された方は、次のとおりです。(敬称略・五十音順)

- ▽地方自治功労
 - 市議会議員 江崎 實(和泉東)
 - 同 近藤喜助(水田下)
 - 同 住吉 満(熊野)
 - 同 田中虎市(上町)
 - 同 吉山實雄(西原東)
 - ▽叙勲・褒賞受賞
 - 教育功労 山口静夫(羽犬塚)
 - 金品寄贈 隈本美智子(和泉中)
- 市政、社会功労者表彰は、市制施行三十周年を記念して始めたもので、今回で三回目。被表彰者は合わせて百二十一人、五団体となった。

屋中ノ島公園整備事業起工式
十月 ▽商業統計調査、商業実態基本調査が行われる ▽赤い羽根共同募金はじまる ▽行政改革推進委員会の答申まとまる ▽市民体育祭を開く ▽戦没者追悼式
▽市民文化祭を開く ▽大正院顕彰祭、益田素平翁頌徳祭 ▽水田天満宮稚児風流
十一月 ▽市民美術展を開く ▽市民ハイキング ▽秋季火災予防運動はじまる ▽筑後地区家庭婦人バレーボール大会を開く
十二月 ▽人権を考える市民のつどいを開く ▽歳末たすけあい運動はじまる ▽市議会(定例会)を開く(昭和六十年歳入歳出決算の承認など) ▽工業統計調査石油等消費構造統計調査が行われる ▽溝口かまど神社きせる祭り

ゆく年くる年 みんなで防犯

十二月一日から来年一月十日まで、年末年始の特別警戒期間です。私たち一人一人が防犯に協力して犯罪を防止しましょう。特に、年末年始には、次のことに注意し犯罪のない明るく楽しいお正月を迎えましょう。

暴力は
暴力団は今、門松などを売りこみ、資金源を獲得しようと必死になっています。私たちが泣かす暴力団を壊滅させるため、門松など

どんなことでも110番

冬休みを前に、子どもの行動や所持品に注意しましょう。外出、寝る前はカギを忘れずに

を売り込みに来たときははっきりと断りましょう。
威圧的態度にでたときは、すぐ一〇番しましょう。

カギかけは
家族みんなの合言葉

筑後警察署では、今年十一月までに盗みで五十五人を検挙しています。このうち四十人(七十二・七%)が少年です。

家族を路頭に迷わす飲酒運転は絶対にやめましょう。

許すな
極左のテロ・ゲリラ

テロ、ゲリラの犯人は、善良な市民の車を使って殺人などを犯しています。

愛車の被害防止に十分注意しましょう。

酒、その一杯が事故のもと

交通事故を起こし、また交通事故にあった本人、家族の非難さを知っていますか。

筑後市内で、十一月までに交通事故で負傷した人は三百八十人もいます。重傷事故のほとんどが飲酒運転による事故です。

家族を路頭に迷わす飲酒運転は絶対にやめましょう。

選挙人名簿登載申請書は

1月10日までに提出ください

来年は農業委員会委員選挙の年です

来年七月は、農業委員会委員の選挙です。このため農業委員会(水田洋会長)では、農業委員会委員選挙人名簿登載申請書の配布と取りまとめを、行政区長さんにお願ひしています。

農家の方は、次のことに注意して記入され、来年一月十日(土)までに農業委員会事務局へ提出してください。
なお、この申請書を提出しなければ農業委員会委員選挙には投票



年賀状は二十日までに

年賀状の受付が、十二月十五日から始まります。

年末押し迫ってから出される方もありますが、そのため元旦配達に間に合わなくなつたという例もあります。

年賀状は早めに準備して、なるべく十二月二十日までに出生しましょう。

地域福祉大学に参加しませんか

筑後市社会福祉協議会では、高齢化社会への移行や家族機能の変化(低下)などで生じた、広範にわたる福祉問題について考える「地域福祉大学」を次の要領で開催します。

■期間 昭和六十二年一月十一日(日)～三月八日(日)までの隔週日曜日(五日間)

■会場 筑後市総合福祉センター二階大会議室

■受講資格 筑後市または近郊に住んでいる人(ただし、最低三日以上の受講が条件)

マスコット募集

ーとびうめ団体ー

昭和六十五年福岡県で「とびうめ団体」が開催されます。現在テーマ・スローガン、テーマカラー、シンボルマーク等が決定されています。県では、より県民に親しまれる国体にするため、「とびうめ国体」のマスコットを募集することになりました。

募集要領は、次のとおり、

■応募資格 制限なし

■応募方法 △用紙はB五判▽色数は自由▽自作、未発表のものに限り何点でも▽デザインの裏面に簡単な説明、住所、氏名、年齢、性別、職業、勤務先(在学者は学校名、学年)、電話番号を記入▽折りまげないで送付

■応募期間 昭和六十一年十一月二十五日(火)～昭和六十二年一月三十一日(土)

その他詳しくは、第四十五回国民体育大会福岡県準備委員会事務局(電話〇九二一六五一一一一内線二四三三)へ。

♡保健衛生だより♡ほけんえいせい♡保健衛生だより

胃ガン検診

— 61年度各種検診結果から —

十月のガン検診、一般成人検診で、一応今年度の検診事業が終わりました。

ことしはうれしいことに、一般的に受診者が伸びました。(図1)そこで今月は、受診者数からみた検診分析をしてみました。

〔胃ガン検診〕

四百人以上増える

ことしの受診者は、一、八二二人

と、ナンバー・ワンは下妻校区の一・九・六区をはじめ、水田校区が一七・八区、西牟田校区、筑後北校区、二川校区が一六区台でした

昨年より受診者が大幅に増えた

(表1)

行政区ごとに受診率をみると、ナンバー・ワンは北牟田(三六・三%)で、続いて馬間田南(二八・五%)、折地作出(二七・三%)の順で、順位が昨年と少し変わりましたがベスト・スリーは同じ顔ぶれでした。

検査は自分のため
少しはがまんも

「検診が必要なことはわかっていて、バリウムを飲むのが」といった話をよく耳にします。また「精密検査の通知がきて胃カメラを飲んだが、もう検診はコリゴリだ」といったことも聞きました

胃検診は子宮ガン検診などに比べると、たしかに苦痛をとまないと。しかし、その結果が「異常なし」とわかれば「大きな安心」となって返ってきます。

少ない 男性受診者

次に受診者を男女別に分類してみますと一、八二二人のうち女性が一、二五二人、男性が五六〇人でした。だいたい三人のうち二人が女性というこの比率は、過去五年間変わりません。一方、ガンの発

生率は五十七年からみると、男七人に対して女性は二人で、圧倒的に男性が多くなっています。

このことは、男性は自覚症状のある人が多く受診されている、ということもあるかも知れませんが体質や環境(食生活、飲酒、喫煙なども含んだ環境)といったこと

など、いろいろな条件から男性に胃ガンが由来しやすいということが統計的には言えるかも知れませんが、今後は、男性の受診者を増やす工夫(例えば男性向けのPR、日曜日検診など)を考える必要があります。

検診は何よりも、自分自身のためのものだと思って、ぜひ今後も検診を受けていただきたいと思ひます。(次号は子宮ガン検診)

図1. 伸びた受診者数(全市)

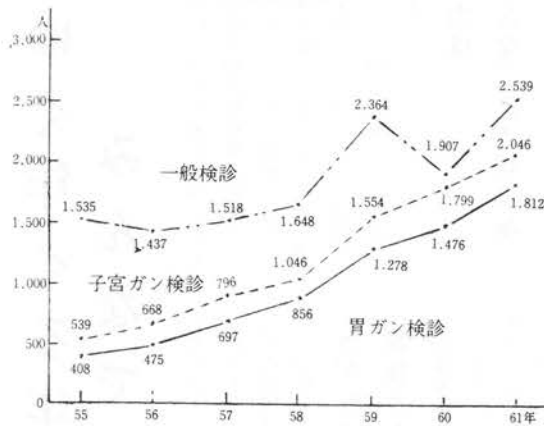


表1. 胃ガン検診の受診率ベスト5

順位	行政区	受診者数	受診率
1	北牟田	18人	36.0%
2	馬間田南	37	28.5
3	折地作出	9	27.3
4	中牟田	23	27.1
5	上富久	16	26.7

表2. 昨年より受診者が大幅に増えた行政区

行政区	今年度受診者数	前年度受診者数	増加数
前津	79人	34人	45人
久富	85	54	31
一条	64	43	31
上原々	80	54	26
徳久	44	25	19
野町	45	26	19

行政区は、前津、久富、一条、上原々、徳久、野町です(表2)

これは、一人一人が検診に目覚めたことと地域での受診申し合わせなど、婦人団体などの取り組みもあつたようで、たいへん喜ばしいことです。

逆に受診率が一〇%に満たない行政区は山ノ井中(七・六%)、和泉東(九・七%)、西原西(八・二%)、西原東(三・三%)、溝口南(八・六%)、鶴田(九・五%)、水田下(九・六%)、尾島(八・六%)、船小屋(六・七%)、志(九・八%)、常用(九・三%)、古島(九・七%)、井田下(八・九%)、万才(八・八%)、西牟田町(八・九%)の十五行政区でした

予防接種

保健センター

1時30分～2時30分

■三種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風）
24日 市内全域

◎対象者は生後二十四カ月から四十八カ月未満のお子さんです。一期は二歳になってから毎月続けて三回します。二期は一期終了後、一年から一年半の間に一回します。この間に接種できなかったときは、七十二カ月を限度に二種混合（ジフテリア・破傷風）をうけることができます。

■インフルエンザ（流感）

11日 もれた人だけ

◎対象者は三歳以上の市民の方です。インフルエンザのワクチンは四週間の間隔で二回接種しないと

免疫効果がありません。十一月に二回目の接種ができなかった人は最後のチャンスですから必ずおいでください。
◎料金 三歳から高校生までは無料。大人は三百円が必要です。
なお、印鑑を必ず持ってきてください。

検診

（乳幼児）

保健センター

1時30分～2時30分

■乳児（四カ月児）検診

16日、61年8月生まれの乳児

身長、体重測定のほか、内科医と整形外科医の診察があります。

また栄養士による離乳食指導や保健婦による育児指導・家族計画などの説明をします。その後、小児がん（神経芽細胞腫）の検査セットを説明のうえお渡しします。

赤ちゃん登場

66



横溝祐子ちゃん

（昭和60年11月24日生）

横溝敬一さん（35）、千恵子さん（33）の長女。〔停車場区〕

音楽を聞いたり、相撲を見るとご気嫌です。「素直で優しい、だれからも好かれる人に育って」と千恵子さん。

一歳半児の検診

1日 昭和60年5月生まれの幼児
問診、身長、体重測定のほか、歯科医による歯の検診があります。

当日、会場で麻疹（はしか）の問診票をお渡しします。栄養や保育についての指導やむし歯予防のスライドを上映します。一歳半は発達重要な区切りです。必ず受診してください。

健康相談

風しんの予防接種

中学二年生の子を対象とした風しんの予防接種を行います。

◎羽犬塚中学校

23日（火）午後1時30分から学校でします。当日、学校で問診表を渡しますので、体温を測り、必要事項を記入しておきましょう。

◎筑後中学校
来年一月にします。

来年少さから初

風しん

とは、春さきから初夏にかけて流行する発しん性の感染症です。俗に「三日はしか」とよばれます。

妊娠初期にこの病気にかかるると異常児が生まれる確率が高いことから、中学生の女子を対象に、定期接種をしています。

妊婦相談

■保健センター（保健管理課）

11日・25日（第二・第四金曜日）

午前9時30分から12時30分まで

初妊婦を対象に妊娠中と産後の生活指導、保育について指導します。また、母子保健テキストと、母子手帳をお渡ししますので、一回は必ずおいでください。

糖尿病教室が始まりました

8日・22日 勤労婦人センター

一般検診や病院などで糖尿病と診断された方、その家族の方で参加希望の方は

保健管理課（電五三一四一一）へ申し込んでください。

8日（月）午前9時30分から午後4時まで
22日（月）午前9時30分から12時まで

勤労婦人センター
なお、来年は一月十九日（月）と二月十七日（火）に開きます。最後までご参加ください。

詳しくは、保健管理課まで。



勤労感謝の日にかわいい花束

11月21日と22日、和泉幼稚園（世良田静江園長、105人）と幸輪保育園（水町文彦園長、90人）のかわいい園児（3～6歳）120人が、毎日の仕事ありがとうと手造りの花束を、ごみ収集の職員や消防署、市長室などに贈った。

これは、23日勤労感謝の日を前に毎年続けられているもので、贈られた花束は各課へ分けられ、市役所の中は、かわいい贈り物で華やかになった。

激励の夕べを開く

プロ野球横浜大洋ホエールズ若菜嘉晴捕手（32、若菜区出身）を囲む激励の夕べが20日夜、日若屋で行われ、若菜選手の後援会（牛島巖代表90人）が再発足した。

若菜選手の地元後援会はライオンズ時代の53年発足したが、57年に阪神を退団、渡米したため活動を休んでいた。

若菜選手の大洋の正捕手として活躍今回テレビの故郷紹介番組のため帰郷したのを機会に後援会の再発足となった。若菜選手は「郷土（平和台）に来たらまた本塁打を打ちます。3年以内には優勝したい」と決意を披露した。



12月8日までに提出を！

耕作面積の増減などの申請書

税務課では、来年度の市（県）民税の課税資料とするため、農家を対象に「耕作面積の増減」「大農機具の異動状況」「作物の作付

申し込みは
20日まで

し尿くみとり

年末のため、し尿くみとりは、二十九日（月）までです。年内くみとりの申し込みは二十日（土）までお願いいたします。
三十日（火）から一月五日（月）まで休みのため、二十日以後に申し込まれた場合は、一月六日以後の収集になります。

水道管の凍結に 注意しましょう

水道局では、寒波による水道管の凍結防止のため、各家庭で水道管、メーター器ボックス内外に、布などをかぶせていただくよう呼びかけています。

水道管が破裂したときは、メーターボックスの元栓（右回し）をしめて、水道局（五三二四一一）が指定業者へ連絡してください。水道局指定業者は、次のとおりです。

（南）筑後温水器（折地）五三三三九三
（黒）岩さくい工業所

（羽）犬塚（五三三三三八六

名作映画鑑賞会

市名作映画鑑賞会では、次のとおり本年度「第三回名作映画鑑賞会」を開きます。

誘い合って鑑賞ください。

五十八、電（五二七四五三二）

相談員 中央大学学員（卒業生）
弁護士三十人が相談に応じます。

とき 十二月十三日（土）午後七時から九時まで

ところ 勤労婦人センター

鑑賞料 無料

映画の題名 座頭市と用心棒（岡本喜八監督）、勝新太郎、三船敏郎出演のカラー百十分映画です
詳しくは、社会教育課（五三二五二一六）へお尋ねください。

「116番」てなあと？

電話の新設や移転の申し込み問い合わせ電話番号が十一月十九日から局番なしの「116番」に変わりました。もちろん無料です
なお、ご迷惑をおかけしますが市外（瀬高局など）から筑後電報電話局への申し込み・問い合わせは、今までもう（〇九四二一五三〇〇〇番）へおかけになってください。

工業統計調査にご協力ください

十二月三十一日を基準日として工業統計調査、石油等消費構造統計調査が行われます。

調査員が調査票を持って伺いますので、年末年始のお忙しいときですがご協力ください。

この調査は、製造業を対象に出荷額、従業員数、石油などの消費量などを調査し、工業の実態を明らかにして国や地方自治体の工業関係のいろいろな計画や施策の基礎資料として利用するために行われます。

調査の内容は、統計以外の目的に使用することは絶対にありません。事業所（製造業）の皆さんの協力をお願いします。

工業統計、石油等消費構造統計調査についてのお問い合わせは、企画課広報統計係（電話三〇二二、内線三五）まで。

勤労婦人センター 定例講座案内

健康美容体操講座（1・8・15・22日）、手編み講座（2・16日）、古川校区婦人学級（11日）、婦人大学（16日）、親子しめ縄づくり（21日）

原爆被爆者二世の 無料健康相談

日本公衆衛生協会では、次のとおり原爆被爆者二世に対して無料健康診断を実施します。

希望される方は、病院の窓口へ申し出て健康診断をうけてください。

☒とき 昭和六十二年一月十九日から二十四日までの午前八時三十分から十時まで受付

10月の人の動き

出生	51人
死亡	24人
人口計	43,423人 (前月より21人増)
男	20,701人
女	22,722人
世帯数	11,497戸

住民基本台帳から

10月の交通事故状況

発生件数	30件(273)
負傷者数	36人(350)
死亡者数	0人(2)

※()内は1月から10月までの累計です。

◎死亡事故「ゼロ」は50日(10月31日現在)

筑後市交通安全対策協議会資料

しめ縄づくり講座

☒ところ 聖マリア病院（久留米市津福本町四二二、電話三五一一三二二）

☒対象者 被爆者二世で受診を希望する者

詳しくは、福岡県衛生部予防課（電話二六三三〇一）へ。

社会教育課では、次のとおり「親子しめ縄作り講座」を開きます

菰原君が活躍(ハンドボール)



3月24日～28日名古屋愛知県体育館で行われた春の選抜大会と、10月17日山梨県塩山中体育館で行われた第41回国体秋期大会のハンドボールの試合で菰原克典君（3年＝寛元寺）と弥吉圭一君（3年＝流）が属する久留米工大附属高校が優勝した。

ハンドボールは7人制で、菰原君がフロッター、弥吉君がサイドを担当し活躍した。2人とも「日本一になってうれしいです」と喜んでいた。

西山さんがみごと金・銅メダル

山梨県甲府市で開かれた全国身障者スポーツ大会で、それぞれ金、銅メダルを手にした西山賢さん(49)、写真、車イスの人はと白武俊信さん(33)、写真右＝が10月28日帰着、近藤市長に報告した。

西山さんは、こん棒投げで11.02mの大会新記録で優勝、車イス60m走では31秒5で3位。白武さんは障害急歩80mで34秒の記録で優勝、やり投げは12mで3位だった。



団員を募集

福岡県青年の船

県では、日中・日韓友好「福岡県青年の船」の団員を募集します。希望者は、今月八日から来年一月二十五日まで市福祉事務所庶務係（電話五三〇四一一）へ申し込んでください。参加費用は現在未定ですが、八万円（昨年実績）以上の見込み。

青年の船は、来年五月十六日から二十七日までの十二日間「にっぽん丸」で中華人民共和国（天津・北京）と大韓民国（仁川・ソウル・水原）を訪問し、友好親善を深めます。また、国際的視野を広め郷土発展に努力する健全な福岡県青年を育成します。

参加資格など詳しくは、市福祉事務所まで。



家庭と文化



カットは、絵画グループ「泉」
坂田滋子さん（尾島）

公民館図書

〔児童向き〕 □ジョーダン「風のうた」 □デュラン「音楽のたねをまいた天使」 □栗原マサ子「さかなにのまれたヨナのはなし」 □木下順二「俊寛」 □寺村輝夫「名たんでいピンチ博士」 □しかたしん「国境」 □庄野英二「ゆうれいの足音」 □清水達也「未来をもとめてひたむきに」 □矢島稔「虫たちの冬ごし」

〔一般向き〕 □高橋英彦「東アフリカ歴史紀行」 □田中孝雄「飲酒症」 □野田正彰「都市人類のゆくえ」 □農文協文化部「管理される野菜」 □宮脇俊三「線路のない時刻表」 □芝木好子「落葉の季節」 □沢木耕太郎「馬車は走る」 □近藤統一「妻と娘の国へ行った特派員」 □佐多稲子「月の宴」

〔日曜開館日〕 7日・21日

深い眠りをいつ取るか



スカット目が覚め、すぐにもふとんから飛び出したくなるような朝は、「快眠」だったといえます。一方、

目を開けようにもまぶたがなかなか開かず、体が鉛のように重たく感じる朝は、睡眠が「不良」であったことを反省し、「快眠」を得る工夫をしましょう。

睡眠にはリズムがある

心地よい目覚めの朝を迎えるためには、大切な「条件」が二つあります。一つは睡眠時間です。成人の場合で七時間から八時間は取らなければなりません。もう一つは、「深い眠り」にひたることです。

正常な眠りには、浅い眠りと深い眠りのリズムがありますが、深い眠りの時間は意外に短く、八時間の睡眠中のほんの一時間足らずです。効果的な睡眠を得るためには、午前二時ごろに深い眠りに入る工夫をすることです。仕事が終わった後、夜働かなければならない人は、昼間に睡眠をとらなければならぬのです。ですから、睡眠時間を多くする必要があります。また、少しでも効果を高めるために、部屋を暗くして、静かに目を閉じ、横になっている時間を長めに取る工夫をしましょう。

眠りのパターンを知ろう

人によって寝つきのよい人と悪い人がいます。寝つきがよいといわれる人は、就寝後間もなく深い眠りに入ることができ、必ずしもこの深い眠りが朝まで続いているわけではありません。

一方、寝つきが悪いと嘆きながら、けつこう朝の目覚めのよい人は、深い眠りに入るまでに時間がかかっても明け方近くになると、深い眠りを十分取っているものです。

このように、眠りのパターンも色々ありますから、自分の睡眠のパターンを知っておけば「快眠」を得る方策を見つけ出すのは、決して難しいことではありません。どんなに「素晴らしい夢」でも目が覚めても記憶に残る「夢」を見た時は「快眠」とはいえません。

寝室の環境を工夫

心地よい睡眠を得るためには、寝室の環境を考えることも大切です。フトンやベッドが軟らか過ぎる



暮らしの中の

JP JHPマーク PLマーク マーク

プラスチックには、①加工しやすい②軽くて丈夫③これこれの特性があります。そのためわたしたちの生活のあらゆる分野で利用され、食器や食品容器にも多く使われています。

しかし、食べ物をのせたりパツクしたりするプラスチック製品は毒性がなく、体に安全なものでなければなりません。

そこで、消費者が一目で安全な食器や容器であることが分る目安としてJHPマークかPLマークがつけられているのを「存じず」か。このマークがつけられている食器や容器は、厳しい試験に合格した「安全な製品」というわけですから、プラスチックの中で、塩化ビニールは、最も普及しています。塩化ビニール食品衛生協議会では、JHPマークを、塩化ビニール以外のプラスチックからできている食器・容器については、ポリオレフィン等衛生協議会がPLマークを制定し安全を保証しています。

この二つのマークは、ともに食器や容器の底につけられています。

グループ紹介は休みます。