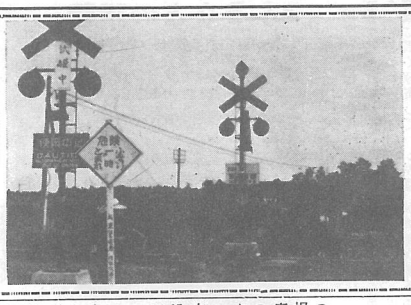


一寸とまて　正しく進め

横芝小学校通学道路の踏切に警報機の試験が始まりました、珍らしいせいか、子供達が警報を敏感にキャッチしてピタリと踏切の手前で止って汽車の行過ぎるのを待っている姿は本当に可愛いくもあり安心感をも与えるものだ。それにつけても、わざわざ線路上を横切る農家のオバサンが「危険」、「一時とまれ」の札にかくれているのが皮肉である。

脳溢血と海藻

死亡順位第一位の中枢神経の血管損傷について食餌療法である海藻との関係を述べて見ましょう。

私の知っている方の家は、代々脳溢血になり三十代で死亡している。

現在の当主は、〝何とかして長生きをして見たい〟と考えていろいろ研究した結果、昔から海藻が脳溢血の良薬として用いられていることを知ったので、二十才代から三度三度食事に海藻を食べ続け現在七十才に近いが血圧は平常で極めて元気である。海藻の中には脳溢血を予防する化学名アルギン酸エステルという成分が作用しているものと考えられはれる。本来脳溢血の原因は、脂肪を沢山摂り過ぎてその脂肪がうまく分解しない場合、大動脈や心冠動脈に障害を起こし、多量のコレステロールと称する脂肪の一種が沈着してくることにあるといえる。その際アルギンサンエステルはコレステロールや脂肪を溶解し、壁に付着するのを妨げてくれるのが海藻の作用なのである。しかしこのアルギン酸硫酸エステルが直接脂肪に働く訳ではなく、いろいろな体質から来る状態等により間接的に作用するもので、脳溢血には海藻に含まれているビタミンKがからだの中のカルシウムイオンを増加させ、コレステロールの沈着を取除き健康体になるのである。

元来日本人は血管系統の病気にかかり憎いといわれているが、これは海藻を多量に摂取するからで統計の上から見ても長寿者は海岸線に多く、しかもその地域は米の収穫は少いといった結果が見られる。これは海藻や小魚類が多く食事に供されている為と考えられる。横芝町の今年度敬老会でも九十才以上の老人六人の中、四人までが上堺地区であることを見てもその一端が伺はれる。「外国人が高血圧患者を多く出しているのは日本人ほど海藻を摂取しない為である」と断言しても差支えあるまい。試みに血清中のエレステロールを測定してみると、アメリカ人は二〇〇ミリもあるのに日本人には一五〇ミリ、という計数が出ている。体をアルカリ性にするにはビタミンKが必要であり、このビタミンKは海藻の中に一番多量に含まれ、カルシウムイオンも豊富に存在している、このようにカルシウムイオンが多量に存在している食品には全然放射性物質は含まれていない訳である。その他海藻にはビタミンAや蛋白質等が多量に含まれ特にヨードの含有については既に皆様も御承知の通りであります、海藻が甲状腺系の病患にも効果があることは、医学界の記録にも残っているがその説明は次号にゆずり、今回は〝海藻を摂取しましょう〟ということをおすすめすることに止め次に海藻の成分を掲げて御参考に供します。

名称	コンブ	アラメ	ヒジキ	ワカメ
蛋白質 g	7.5	7.5	5 6	12.7
脂肪 g	1.1	0.1	0.8	1.5
糖質 g	51.9	50.8	29.3	47.8
カルシウム mg	800	140	1400	1300
リン mg	150	150	3.6	260
マンガン g	0.34	0.26	0.04	0.03

以上脳溢血と海藻利用のお説明を申上げた次第ですが、それにつけても、四十才以上になられた方は少くとも月一回は血圧の測定を受け自分の躰の状態を知っておく必要があると思います。幸い役場では保健婦の設置と共に血圧測定器も準備しておりますので有線等で御連らくの上、野良着のまま結構ですから是非役場において下さい、係の保健婦はいわゆる役場臭さのない明るい清潔な婦人〝話している中に又来月も来たくなる〟といったタイプの婦人です〟お試し下さい〟とは失礼な言葉なら〟是非一度お出かけ下さい〟とお奨めいたします。

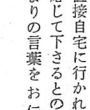
但しがき

「あゝゝゝうるさいなー」くした新聞の一角に目を止め下に立って窓越しに騒音の発Hは宿の床に眠りそびれていた。〝騒音防止〟〝暴力追放〟原地らしい辺りを恨ましく気にライラしていた。先程から人〟……「そうだ、これは明らも無げな嬌声とマージャンの見つめているではないか、安牌をかき混ぜる騒音が際限なく彼の耳を脅かし続けているのだ……時計は二時過ぎ、Hは「よしっ注意してやろう―」と何度か考えて見たが「まてまて、せっかくの楽しみだ、そう長く続くまい彼等にも良心はあるだろう」と心待ちにしていたが一期待は見事外れて騒音はいよいよ烈しくなって何時果つるともない様子である。今夜程〝静かな〟という状態を切望したことはなかった。Hは殆んど読みつけたらしい外の客も夜更の廊下であったのだ。あまつさえ彼と同じように眠りを妨げられた……、突然の乱入者に、初めは〝室を間違えてもしたのだろう〟とでも考えていたら

しい彼等は「おい早くしめて帰れよ、他人の室に失礼な真上らしいことに気がついた。天井に当った響きは空間を置かずに直接床からHの寝床を襲ったのだ、「一番五月蝿かったのは俺の室か？　そうすると少し大人気なかったかな？」仲は自分を笑いながら冷えかけた布団にもぐったHは、暫らくして異様な現象に気がついた……それはあれ程やかましかった物音？が全く止んでいるのだ、かすかに聞える牌の音も、笑い声も忍びやかになっているのだ「あんな不愉快な顔をしていたが？」少しすまなかったとしたものを感じ、枕元の灰皿に手を伸ばして、心いっぱい紫煙を吹い込んだ、その時！　今度は正しく隣室と覚しき辺りから響いて来る地鳴りにも似たイビキ―の響音！

これは文句のつけようもない、良心では如何とも出来ない妨害だ、一難去って又一難！Hは心の中で苦笑した。

――秋の夜長は寝飽きるもの。とはいうが、場合によっては、但し書が必要なものだ――とつくづく思った。



只今名簿縦覧中

貴方の名前は選挙人名簿に載っていましたか？

選挙人名簿は毎年九月十五日現在で調製し、その町で投票出来る資格者が登載される。備されていても、絶対投票は出来ません、事実上選挙権を失う訳です。その為九月十五日現在で調製された所謂基本選挙人名簿は十一月五日から十九日までの二十日間、役場（正しくは選挙管理委員会）で一般の閲覧に供し、誤りを発見した場合は十九日の午後五時までに本人から異議の申立を行って、訂正の要求が出来ることに規定されています。これを名簿縦覧と呼んでいます。只今丁度その期間です。

町の選挙管理委員会では投票日に受付に来られても名前が載っていないと、いくら叱られても抗議されても、投票は認められないので、是非今の中に閲覧され誤り発見に御協力をお願いしたいと希望しています。

敬老会　今年は十月十二日

老人の方々が待ちこがれておられた敬老会は、十月十二日〝中学校体育館で開催される九月十五日を避けて、農繁期も一時落付き、暑さもしのぎ易くなった頃を選んだ、いわば〝としより本位〟の日程を組んで行はれた。計画も盛況裡に午後四時頃名残惜しそうに引上げて行った。本年の該当招待者は六三〇名九〇才以上で記念の座布団を贈られた方は三島の小川いわさん、三本松の佐瀬とくさん（共に九四才）他四名の方々良かった為又天候にも恵まれて開会の時間にも、さしもの体育館も、招待の方々で埋めつくされ、内輪に用意された座席が不足し、大あわてで係員が座席の追加をするという嬉しい悲鳴の一駒もあった。午後は婦人会や小学校児童の演ずる踊りや唄に楽しみを満喫し、中には自ら飴屋太鼓を持ち出して打興ずる者も現はれるという

年を忘れ余興に見取れる招待者

衆議院議員選挙　最高裁国民審査　投票日は

11月21日

午前七時から午後八時まで

物価の上るも、下るもみんな此の一票から！
載判の公正もこの此一票
横芝町選挙管理委員会

東京電力横芝派出所松尾に移転

横芝には新たにサービス店開設

〝横芝出張所〟として長年親しまれて来た、金比羅側の東電派出所は十月二十日閉鎖となり、松尾保健所前に移転し横芝町には、上町渡辺電気商会（電話＝公衆横芝三〇〇番、有線上町六七番）にサービス店を委嘱し十月二十一日から事業を開始した、事業内容は

一、電気の故障修理、使用、廃止の申込受付。

一、定額電灯の電球交換、その他電灯について一切の相談となっていますので、「殆んど今まで通りでお客様に御迷惑はおかけしないと思います。

秋季全国火災予防運動はじまる

今年度火災予防思想の普及向上と避難訓練及管理の徹底により、生命財産の保護を目的とし、十一月二六日から、十二月二日まで「全国火災予防運動」を展開することになりその重点目標としての示達事項を次の通り発表した。

「小さな防火運動」一寸とした不注意から災禍を招くことが多いので、これが防止に努める。例えばマッチの取扱いの具体的な方法としてガス等に点火の際や、子供達の遊びに用いさせないこと等の注意があり、又タバコの取扱いについて、指定場所における喫煙及すいがらのもみ消し励行、その他煙皿のある場所の喫煙や消え切れないマッチ、タバコの吸殻を遺棄しないことも大事なことなので、こんなことのPRにも努める。

その他、学校や官庁等の防火管理の強化、婦人、少年消防団の活動展開も考慮の要点に入れている。

以上〝火災予防運動実施要綱〟のあらましであるが、追々寒さに向い、暖をとる機会が多くなるにつれ、火災の発生率も加はって来る、と思います、〝一寸とした注意が火災を防ぐ〟

〝百の消防より　一つの予防〟

〝お互いに恐ろしい火災を防ぎたいものです。

◎消防用水を大切にしましょう。

◎防火水槽の付近の障害物は除いておきましょう。

東京池袋の西武百貨店で発生した悲惨極りなかったあの火災も、塗装職人が何気なく捨てたタバコの吹殻から引火したのが原因です。

個人の〝何気ない〟気持は取りも直さず、〝一寸とした注意の隙間〟です、横芝でも〝何気なく乗ってたマッチがアルコールに引火し、火災を発生させた例もあります。

〝何気ない、気持で招くな大火災〟

〝一寸とした、注意で守れ、物と人〟

行政苦情相談日は＝

毎月二十五日です、県で任命した、相談員は栗山の伊藤熊治郎氏ですから、都合により直接自宅に行かれれも相談に応じて下さるとのこと、同氏よりの言葉をお伝えします。

有線放送運営委員定る

有線放送運営委員は前任者の任期が満了したので、此度改選を行い次の方々が委嘱された。

議会代表
◎河野　昇（屋形立合）
○平山　清（長倉）
鈴木英太郎（栗山）
農委代表　専造（北清水）
商工会代表　伊藤（仲台）
耕の内伝治（横芝本町）
教委代表　石橋　瑞夫（仲台）
加入者代表　広（鳥喰上）
滝田
山本三樹之助（三島）
佐久間義一（木戸台）
学識経験者
田子勇三郎（横芝局）
吉岡　常二（大総局）

尚十月二十六日第一回の会議を開催し委員長及代理者の互選を行い、前記の中◎委員長○印代理者を、それぞれ決定した。