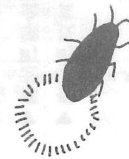


# 悪書の三ない運動にご協力を

最近、雑誌の自動販売機が普及し、これによって販売される雑誌の中には、青少年に悪影響を与えるおそれのあるものが多く、これが青少年の健全育成を阻害する原因の一つとなっています。

年に、見せない、売らない、買わないの三ない運動にみんなでご協力ください。



雑誌自動販売機

## 建設のあゆみ

<7月>

### 着工および工事中の事業

・道路舗装新設工事	
町道鳥喰上～鳥喰新田線	922.0m
町道中台大宮神社前線	309.4m
町道鳥喰新田～松尾線	412.5m
町道栗山平和区内線	226.5m
町道新島三島区内線	141.0m
・道路舗装補修工事	
町道屋形宮前～屋形三本松線	350.0m
町道屋形三本松～屋形立会線	359.0m
町道北清水東～屋形荒場線	475.0m
・道路改良工事	
横芝町栗山(一号線)地先	378.0m
・道路排水整備工事	
横芝町横芝(東町)地先	158.8m
横芝町栗山宮脇地先	99.0m
横芝町新島(三島)地先	148.5m
・敷地舗装新設および補修工事	1,269.8m <sup>2</sup>
(横芝中学校)	

## 第4月曜日は 行政苦情相談日です

いろいろな役所や、水道、電気、電話、鉄道等の公益事業団体のことでお困りの問題がありましたら遠慮なくご相談においで下さい。

日時 毎月第4月曜日 午後1時30分から4時まで  
場所 中央公民館

## 寝相と

## 寝返り



### 健康こよみ

あなたは、寝相が悪いといわれたことはないでしょうか？活発な人になると、一晩に何回転もして朝起きたときは、ちゃんとまくらに頭をのせて寝ていたなどということもあります。

以前は、寝ている間に体を動かすのは、浅い眠りの時期だと考えられていましたが、脳波をとってみると、反対に深い眠りの時によく運動していることがわかりました。アメリカで、女性の睡眠中の運動を測定した結果、深い眠りの時期に、平均して二十一回寝返りを打ったといえます。眠りの目的は心身ともに緊張をとくほぐし、昼間の疲れを取るためのものです。

から、ぐっすり眠っているときは運動中枢も統制されず、てんでんばらばらに働いています。手や足の筋肉も、それにつれて動くわけです。昔から、寝ている時によく動く子どもは丈夫だといいますがそのとおりで、よく動くほうが自然で健康的なのです。

したがって寝る時は、よく動けないようなきゅうくつな寝巻をきたり、冬は重いふとんをかけたたりするのはよくないことです。とくに女性の寝相が悪いのは身だしなみに反すると考えがちですが、寝ているときはのびのびとすべきなので奥様の寝相がたとえ悪くても口に出すべきではありません。

## 横芝俳壇

### 横芝句会七月例会

書画の徹舌打ちしつづけてをり	土屋 栗水	若竹や孫すくすくと伸び盛り	若梅あやめ
若竹や朽ち葉重ねの中に立ち	石川 奇水	黒竹の親より伸びてまだ青し	奇藤 竹露
徹の宿岩の如き梁の狙み	成田 慥子	梅酒を仕込みし瓶も赴任の荷	安井ゆづる
徹払う登山靴なり過去遠し	宇井 芝童	人形の鼻かびていて鼻痒き	三枝 句城
徹の書の書評は父の記せしか	藤代 ゆう	若竹の日々の伸び見る端居かな	齊藤 池風
若竹に真菰の馬をつなぎたる	向後 雅子	ステッキの握りの徹に父惚ぶ	佐久間実枝子
		油粕置く盆松の徹誉める	林 義村
		若竹や男の子三人並ぶごと	佐久間久子