



保健婦の健康アドバイス

私たちは、年に一、二回はカゼをひきます。カゼをひくと頭痛・発熱・せきなどの症状が起こり、治るまでの苦痛はいやなものです。そこで、いやな思いをしないように、カゼを

この冬のカゼ対策

パート 1

「カゼをひかないために」

- ひかない予防策を考えましょう。
- (一) 偏食をしない——パランスのとれた食生活を考え、カゼを寄せつけない身体を内から作りましょう。
- (二) 十分な睡眠をとろう
- (三) 身体をきたえよう——寒いからといって家の中にばかりしないで、外でどんどん運動しましょう。(四) 厚着は避けよう——寒

いからと厚着をするのは、かえって有害。洗濯のよくきいた吸湿性の高い下着をきちんと着ましょう。

(五) 換気をしよう——最近の建物は、アルミサッシなどにより気密性が高いため、空気が汚れやすいのです。二時間に一回くらいは、窓を開け換気をしましょう。

カゼは、寝不足や薄着・汗をかいたままでいるなどといった、ちよつとした油断でひくことがあります。カゼ対策には、健康な身体づくりと規則正しい生活が一番です。

地震・津波対策の必読書

伊藤一男さん(屋形荒場)が発刊

郷土史研究者として知られ、広報8月号の津波特集にも特別寄稿を願った伊藤一男さん(屋形荒場)が、このほど長年の研究成果をまとめ、「房総沖巨大地震(元禄地震と大津波)」と題する著書を発刊されました。いつ起こっても不思議ではない、とさえ言われている大地震に備えぜひ一読いただきたい貴重な文献です。希望される方は書店でお求めください。

手遅れに
ならないうちに

- ▶ 対象 国保加入者(原則として35歳~55歳の方)
- ▶ 期間 2泊3日(やむを得ない場合は通院も可能)
- ▶ 病院 組合立東陽病院
- ▶ 費用 9,000円(実際は6万円かかりますが、5万1千円を国保で負担します)
- ▶ 申込み 住民課国保係

短期人間ドックを
利用しましょう

■ 連絡先 八日市場土木事務所
(☎047977-1110)

普及所コーナー

春作物の苗床の準備が始まりました。年が明けると、本圃の準備も始まります。水稲の育苗用床土も、そろそろ準備しなければいけません。苗半作と言われますが、土の準備は半作以上です。今回は、これらの土(土壌)の診断について、触れてみたいと思います。

土壌診断のすすめ

■ 物理性はどうか ■
あまり聞き慣れないことばですが、土の硬さや透水性・保水力などのことです。床土は、適度に湿った状態のものを軽く握って、かろうじて壊れない程度がいいようです。本圃場では、50~80cmくらいの深さの穴を掘って、深さ別に指で押してみます。親指が、力を入れると元まで入るようであれば、根の伸びには最適です。

■ 化学性はどうか ■
これは、土の目に見えない性質です。一般に広く行われてい

るのは、土の酸度(PH)と塩類濃度(EC)による診断です。酸度は、作物の肥料養分の吸収に大きな影響を与えるほか、作物の種類によってその適正値が決まっています。特に水稲の育苗用床土では、この酸度の値が重要です。作物別の良好な酸度は、表に示すとおりです。塩類濃度は、土の中の肥料養分や塩分の総量の目安です。野菜の育苗床土や、ハウス栽培で問題になり、その土が含むチツソの多少と関連しているのがふつうです。

野菜の育苗床土では、ECの適正な値が0.5~1.5の間にあります。

作物の良好な酸土(PH)

PH値	作物の種類
4.5~5.5	水稲育苗用床土
6.0~7.0	ネギ・メロン
5.5~7.0	トマト・カボチャ・ゴボウ・ショウガ・サトイモ
5.0~6.5	スイカ・ダイコン・パレイシヨ

す。また、長年栽培を続けているハウスでは、残存肥料分によってECが高くなっている場合があります。このようなハウスでは、ECが1.0を越えるようであれば、施肥の減量や除塩が必要ですよ。

これら土壌診断のやり方については、農協や普及所へご相談ください。

栗山川

釣り愛好家の方へ

最近、栗山川に釣り場が多く設置されていますが、これは大変危険であり、また河川管理上も支障がありますので、設置されている方は至急撤去してください。

撤去がなされないものについては、当所で処分する予定です。また、新たに設置しているのを見かけた場合は、当所まで通報願います。