県警だより

(一)いねむり運転をなくそう

グングンのぼる水銀柱、運転する方にとって夏は大敵のようです。暑さのため疲労がはげしく、また夜が短いうえに寝苦しいことなど運転者にとって「寝不足」になる悪い条件が重なり、「居眠り運転」が原因となった事故が多くなります。

昨年中に起ったいねむり事故は一六五件、そのうち六一件はこの季節です。いねむり運転による事故は、酔っぱらい運転と同じように被害が非常に大きいのが特徴です。くれぐれもご注意ください。

◇いねむりはこんなときに

町のなか、交通の混雑しているところなどでは、緊張して運転しているので、まず心配はありません。かえって交通量が少なく、道中のひろいいるときとか長い道のりも終わり目的地に近づいてホッとしたときなどに事故は多く起きているようです。運転者のたった一秒のいねむりでも時速四〇キロの車は、一秒間に一一メートルも走ります。この瞬間は、無人自動車同様、ほんとうにブッソウな話。あなた自身の生命も危険にさらすのです。

◇こんな症状に御注意

・頭が重い
・あくびが出る
・肩がこる
・冷汗がでる
・口がかわき、つばが出ない

こんな症状が出てきたら運転をしないことがたいせつです。

◇いねむり事故はこうして防げる。

からだにあまり負担がこないように軽装するのもよいことです。しかし、あまり薄すぎると冷えこんで、かえって疲労を早めることがあります。

シートはハンドルの高さに合せて調節し、らくな姿勢で運転してください。

車の運転は、全身運動を要しないので、血液の循環が悪くなり、ボンヤリすることがあります。こんなとき、車をとめて外の空気にふれ、軽い体操や深呼吸をすることで、気分転換は眠気を救います。

◇濃いコーヒーやチューインガムはいかがでしょう、よく眠気をさますものです、又音楽をかけて耳に刺激を与えるのもよい方法です。

その日の疲労は、その日にサッパリとなくしたいものです。夏の夜は短かく眠りは浅いもの、夜ふかしはやめてじゅうぶんに眠がとれるよう規則正しい生活で体調を整えておきましょう。

(二)運転免許証の更新をされる方のために

あなたの自動車運転免許証の有効期限は、まだだいじょうぶですか？

ウッカリして期限切れとなり、あわてる方が少なくありませんので参考までにつぎのことをお知らせします。

◇免許証の有効期限は、免許証をみますと、たとえば交付　昭和三十七年九月一日　有効期限　昭和四〇年八月三十一日　となっています。

つまり交付を受けた日から満三ケ年間が免許証の有効期間で、これを経過ますと、免許を受けていない人と同じ結果になります。

◇更新の手続きは

更新の手続きは、有効期間が満了十ヶ月前から、満了する日までの間にしなければなりません。

一日から更新の手続きができますので早めに手続きされることが望ましいわけです。

◇更新期間についての特別な扱い。

更新は、ただいま申しあげた期間内に手続きすることが原則ですが、つぎのようなやむを得ない事情のある場合は、それ以前でも更新の手続きをすることができるようになっています。

・海外に旅行しようとするとき
・病気または負傷について療養していること
・法令の規定により、身体の自由を拘束されていること
・社会の慣習上、または業務の遂行上やむを得ない用務が生じていること
・積雪、高波、その他自然現象により交通が困難となっていること

有効期限が切れたとき

自分の不注意で、有効期限を切らす場合もときにはあろうかと思いますし、また承知していても病気で入院中の場合等には、更新の手続きをとることができませんから、このような場合には一定の条件のもとに、それぞれこれを救済する方法があります。

＝さいごに＝

以上は免許証の更新についてのあらすじだけで、じゅうぶんな説明ではありませんから、くわしいことは、もよりの警察署や駐在所にご相談ください。

優勝したビクトリーチーム

"若い力"グラウンドを駆けめぐる
軟式野球大会終る

青少年の健全育成とも深い関係を持つ光町軟式野球連盟主催の第二回大会が、七月十七、十八日、八月一日の三日間中学校、東陽小のグラウンドで十二チームが参加して、猛暑のなかに熱戦をくりひろげました。

各チームとも持てる力を十分に発揮して戦った結果、ビクトリーチームが優勝し、優勝旗と優勝杯を、準優勝杯はマーキュリーチームがそれぞれ獲得しました。この秋行われた第一回大会の優勝チームの東書Aには記念のトロフィーが贈られました。

なお出場申し込みの二チームが当日棄権をしたことは、本当に残念なことです。次回にはもっともっと多くのチームが参加するようになりたいものです。

社会を明るくする運動の実施について

過日、回覧文書並びに有線放送で、町民の皆さんにご協力をお願いいたしました「社会を明るくする運動」の標語募集にあたりましては町民の皆さんの理解とご協力により非常に沢山の応募をいただき厚くお礼申し上げます。

ご案内のとおり社会を明るくする運動は全国的に非常に高まりつつあり当町に於いても標語を募集、これを活用して明るい住みよい町づくりに資するよう実施した訳でありますが、この運動は年間を通じ常に行うべきものでありますので今後共皆さんのご協力とご理解を切にお願い申し上げ紙上をもってご協力を賜われました方々に厚くお礼申し上げます。

尚応募されました標語の発表等は近日中にいたしますのでご了承ください。

移動青年学級日誌

裏磐梯檜原湖畔岬キャンプ場で開催

光町青年学級生一行六十名は七月二十七日から四泊五日の日程で、裏磐梯檜原湖畔岬キャンプ場で移動学級を行った。

◎二十七日

上野発十時四十五分の夜汽車を利用して出発、久しぶりに夜行列車に乗った者や、始めての人達は午前一時二時になっても寝ずかれない。予定どおり早朝の六時三十分猪苗代駅に到着。

◎二十八日

磐梯高原行きのバスに乗り替えて野口英世記念館見学し目的地へ向う、新緑の高原風景を左右に磐梯山を左にながめながら車は約一時間で高原駅へ着く。高原駅で昼食後檜原湖を遊覧船で渡り、正午岬キャンプ場に到着。予定どおり開講式「野営について」「山岳気象について」の講習、他己紹介等で終了、炊事は人員が多数のため昨年と違って各班ごとに準備、夕食、午後七時より全体会議、親睦会、九時就寝。

◎二十九日

第三日目は宝の山よ……と歌われる名高い磐梯山（一八一八米）登山、午前八時出発、急な坂路が続く。全員がコースを良く研究したのか一人の落伍者もなく全員無事登頂に成功する。残念ながら濃霧の発生で視界はきかなかった。頂上で昼食、記念撮影を撮って午後一時同じ道を下山。

午後七時からは「これからの青年クラブについて」の話合い、皆一生懸命自分の意見を発表、建設的な意見もたくさんでて二時間の予定時間はあっという間に過ぎた。

◎三十日

第四日目、今日は五色沼へハイキングの予定、しかし朝から子葉果ではみられない山の雨のため九時半まで足止め九時半出発、十一時五色沼到着、コバルト、ブルー、グリーン等の色が見られ絵を見ているように美しい。

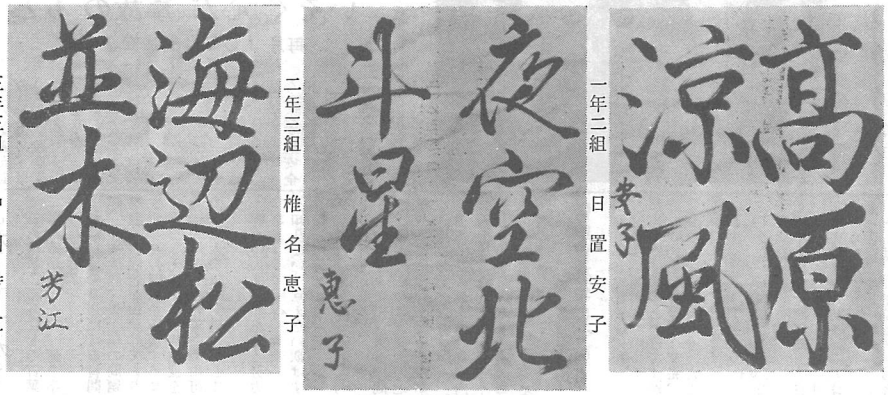
午後七時より夜の自然美深まる湖畔に火を囲みながらキャンプファイヤーを行う厳粛な儀式に始りキャンプの歌や各班毎の隠し芸、面白おかしくファイヤーを楽しみつつキャンプの夜を過した。

◎三十一日

第五日目、午前五時起床、九時三十分猪苗代駅発で帰路につく、車中ではキャンプの疲れや、働きすぎた人がコクリコクリ、夢は楽しいキャンプ生活となつかしい故郷とが錯綜する。

四泊五日の日程と全コース会員無事午後五時横芝駅到着駅前解散をもって終了しました。

よい子の作品
＝光中＝



一年二組　日置安子

二年三組　椎名恵子

三年三組　中川芳江

家庭らん

一口知識

◎知られていない
お茶の効果

▽つかれをとる……お茶に含まれているカフェインが、血液の循環をよくして疲労の回復に効果があります。

▽色白の肌をつくる……お茶に含む多量のビタミンC、それに葉緑素が、肌の荒れを除き健康増進にも役立ちます。

▽毒素を消す……お茶に含まれるタンニン酸は、殺菌、防腐の働きをしますので、お酒のあとの一服は酒毒を取り去ります。

▽動脈硬化を防ぐ……最近お茶に動脈硬化を防ぐ作用のあることが発見されました。

◎ミソ……ゼロに近い
栄養価
だが必要な酵素食品

▽ところがミソにはコウジの酵素が残っていて栄養食品ではなくとも、生きている食品であることにはまちがいないようです。

▽毎日食べてもあきない味の魅力はタンパク質、ニコチンを分解します。

▽ただしいくら身体のためとはいえ、食べすぎは塩分過剰、成人病のもとです。のみすぎないように。

▽昔からミソといえば栄養価の高い身体のためになる食品とされておりました。しかし実際には……ミソ汁一杯分でタンパク質一・三グラム、食塩一・二グラム、ビタミンB1、B2、Cにかぞえられないくらいの微量とうみても栄養食品とはいえません。

▽「このカマボコ、生で食べていいかしら？」「大丈夫！冷蔵庫に入れといたんだから……」こんな会話をよく聞きます。

冷蔵庫を〝殺菌器〟と思ほどの信頼ぶりですが、本当に大丈夫なのでしょうか。

冷蔵庫は殺菌器でない

冷蔵庫は細菌を冬眠状態にし、活動をにぶらせるが、殺菌作用はないということです。

つまり、店で売っている時に汚染されていたもの、食べのこしたもの、一たん食中毒りして、一たん食中毒などの細菌のついてしまったものには効果は期待できませんん、同様に、凍結がとけて細菌のはん殖しはじめた冷凍食品は、冷凍で組織がくずれやすくなっているので、冷蔵庫に入れておいても生ものより早く腐ってしまいます。

▽普通常温で二十分間で二倍にふえる菌は、七度以下でははん殖しにくく、四度ていどの冷蔵庫内では約三日かかって倍になります。さらに〇度以下に下げても死滅するのは菌の三分の一だけです。急激にマイナス二十度の低温に下げても、かえって菌は死なないそうです。

近ごろ、殺菌灯つきの冷蔵庫が出回っていますが、これさえも品物の表面を殺菌するだけで浸透力はありません。品物を重ねてしまいこんだりしたのでは、殺菌の効果はゼロにひとしい、ということも知っておきたいものです。

冷蔵庫を過信して、かえって食中毒をまねくことのないよう注意しましょう。

◇　◇

編集後記

昨今の暑さは、長びいた梅雨空の晴れ込みが続いて軟弱徒長で懸念された稲作も、急速にすこやかな成長を遂げ、豊作を告げる穂波を真近に控え農家の皆さんの表情は明るい。

私達編集委員も本月号は期限ぎりぎりの編集で、漸くまとめあげた、然し紙面が雑に流れたように思はれて仕方がない予じめお許びします、然し一つのことを仕上げたときのよろこびそして皆の顔も明るい。

〈編集委員一同〉