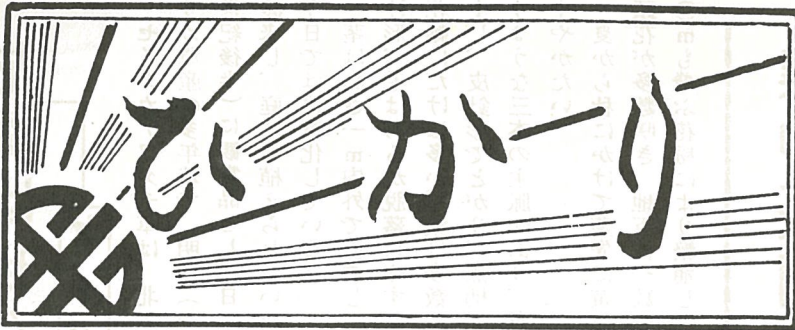




光町民憲章

- 一、老人を敬い、子供を導き、楽しい家庭をつくりましょう。
- 一、体力づくりに励み、長生きの町をつくりましょう。
- 一、自然を愛し、美しい郷土を築きましょう。
- 一、教養を高め、互いに規律を守りましょう。
- 一、公共福祉を尊重し、明るい町をつくりましょう。

発行 光町役場 電話 (04798) 4-1211(代)



(写真は 各学校を代表した女子選手によるソフトボール投げ)

体育大会

コンクリートでかためられたま
るい競技場にポツンと立ち、競技
開始寸前の一瞬の緊張が走る。

一点を見つめ、私はあの辺のと
ころまで投げられるのかなあ、ひ
よつとするといつもより遠くに投
げられるかもしれない。そんな緊
張と余裕の顔が交差する。

小さな選手が、大きく腕を振り
かざし助走をつけながら投げたボ
ールは矢のように飛んで行く。

六月十六日、光中グラウンドで
日吉、南条、東陽、白浜の四つの
小学校の対抗体育大会が行なわれ
た。

花粉はぜんそくの原因

セイダカアワダチ草

セイダカアワダチ草は、北アメリカ原産の多年草で、明治（十九世紀後半）に観賞品として日本に渡来し、庭にも植えられていたが、今日では雑草化している。

茎は高さ一m内外で直立し、円柱形、毛はあるが脱落しやすく、花軸にだけが多い。葉は多数で互生し、皮針形でとがり、無柄、明るいような三本の主脈があり、質はややかたい。

夏から秋にかけて茎先に黄色の頭花が多数咲き、地下枝や数一〇〇mも飛ぶ花粉により繁殖し、耕



夏から秋にかけて茎先に黄色の頭花が咲き、地下枝や花粉で繁殖。

地を荒らすので防除しにくい雑草の一つです。しかも花粉は人間に对しぜんそくの原因ともなるので、みんなで協力し、除去しましょう。

「防除方法」

- 一、休閑地では雑草の小さな時にグラモキソン液剤を十アール当たり二〇〇〜三〇〇ccを一〇〇〜一五〇ℓの水に溶かし、雑草によくかかるように散布すること。
- 二、初期除去を原則とするが、やむを得ず花の咲く夏から秋の時期になってしまったら切り倒し焼却すること。

集中豪雨には十分注意

つゆの長雨で

六月十一日は「つゆの入り」です。つゆは、わが国の独特のものと言われ、稲作にとってはなくてはならないものです。

つゆは、長雨をもたらし、毎年全国の各地で土砂くずれ、河川のはんらんと云った災害が発生しています。

つゆの始めの頃は、雨の降り方は比較的弱いので、これといった被害はみられません。しかし後半にはいりますと、時に天の底が抜

けてしまったのではないかと、と思わせるほどのはげしきで降りつづきます。前半のシトシトと降りつづいた雨で、地表はすっかりしめり、軟わらかくなっています。そこえ後半の集中豪雨となると、土砂くずれや川のはんらんと云う災害を引きおこします。

「災害は忘れたところにやってくる。」と言われていますが、被害をなくすためにはなんと言っても私たちひとりひとりの心構えがた

いせつです。

集中豪雨に備え、今から次のような準備をしておきましょう。

- 一、家の近くの排水溝の掃除などをして水はけをよくする。
- 二、停電に備えて、懐中電灯、トランジスタラジオを用意する。
- 三、避難命令が出たら火の始末をはじめ、ガスの元栓をしめ、電気のスイッチを切って、避難する。
- 四、特にがけや山のそばに近寄らないように注意し、またがけくずれや地すべりなどは、雨が止んでから二〜三日後に起こることが、あるので注意を怠らない。

砂防林や道路わきの掃除

関部落の皆さんが……

砂防林や道路わきに捨てられていたゴミや空缶などの清掃が関部落で、六月十日行なわれました。私たちの部落は私たちの手で、きれいにしましょうと勤労奉仕で行なったものです。

いよいよ七月十三日は、木戸海岸の海水開きです。遠方から大勢の海水浴客が多数おとずれます。ゴ

ミや空缶などが捨てられていると海水浴客にも不愉快な気分を与えると同時に、町のイメージも薄れてしまいます。また悪臭などで環境衛生上も非常に悪いです。

いつまでもきれいに保つためには、お互いゴミや空缶などは砂防林などに捨てないよう、十分注意し合いましょう。



道路ぞいの草を刈る関部落の皆さん

公民館だより

公民館に次のような書籍ほか二

〇七冊が購入されました。

▽円地文子訳、新潮社発刊、源氏物語十巻。▽筑摩書房発刊、ノンフィクション全集、中央アジア探

検記ほか二十四集。▽角田書店発

刊、日本の詩集、島崎藤村、石川

啄木、北原白秋ほか二十名の詩集

▽講談社発刊、児童文学全集、佐

藤さとの全集十二集、北畠八穂全

集六集。▽世界傑作絵本、原始人

ヘーデンホス親子六シリーズ。▽

中学数学事典。▽入門百科シリ

ズ。

健康には十分留意

夏は食中毒のシーズン

一、食中毒に注意

夏をむかえるとともに食中毒のシーズンがやってきました。この時期は温度、湿度が高くなりカビや細菌の増殖に好都合な条件がそろったため食中毒が多くなります。しかし食中毒はカビや細菌によるものばかりではありません。フグ中毒、チヨウセンアサガオの中毒のような自然毒による食中毒と、カネミ油症事件のような化学物質による食中毒に大別されます。このうち発生件数が最も多いのは細菌性の食中毒です。

二、食中毒の発生

食中毒の七十%から八〇%は、

毎年七月から九月に発生します。

これは夏期の高湿多湿が、食中毒菌の増殖に適していることにより、は、ほとんど季節に関係はありませんが、なかには毒キノコ、フグのように季節に関係するものもあります。夏期の発生状況は、気温や湿度が高くなった日に多くなっています。

三、食中毒はどんな食物で

いちばん多い原因は七十%近くを占める魚介類です。この食中毒は腸炎ビブリオ（好塩菌）によるものが多くみられます。昨年の魚の食中毒例にはフグ中毒死事件が

ありました。また、最近の自然食ブームによる、洋種ヤマゴボウなどの植物性自然毒の食中毒例もみられます。

四、食中毒を防止

食中毒の発生は、飲食店や家庭の食事によるものが多い傾向にあります。これを防ぐには清潔、

したりしないようにすることが必要なことです。

五、食中毒の応急処理

① 食中毒とわかったら、塩水を飲んで、口に指をさしこんで吐くか、下剤を飲んで早く出してしまってください。

② 安静にしていますが、暖かく



台所はすみずみまできれいに

① 茎がタテにさけないで、色が美しいもので、悪臭やにがみのあるものは危険。

② よく知られているキノコだけを食べるようにしましょう。

七、お台所の衛生10カ条

① 台所の三悪（ネズミ、ハエ、ゴキブリ）の追放。

② 冷蔵庫を過信しない。

③ 野菜をよく洗う。

④ 食器などはよくかわかす。

⑤ 包丁、まな板、ふきんをいつもきれいにする。

⑥ 料理前の手洗いは必ずする。

⑦ 食べ残しをしない。

⑧ 台所はすみずみまできれいに

⑨ 衛生的な水を豊富につかう。

⑩ 調理する人は健康に気をつけて、特に手の傷には用心する。

◇◇外野席から◇◇

。カネミ油症：昭和四十三年秋、西日本一帯にひろくまん延した公害奇病。手足の爪や顔の皮が黒ずみ、微熱や発しんを生じる。届け出数一万三、〇〇〇人の患者で北九州市にある米ぬか油製造のカネミ倉庫会社のカネミ油製造工程上のミスにより、熱媒体として使用していた有機塩素剤の一種であるポリ塩化ジフェニール（ポリ塩化ビフェニール・PCB）が混入していたため、とわかった。油症の疑いのある主婦から全身の皮ふが真黒の赤ん坊が生まれ、赤ん坊も油症の疑いがあるとされた。

迅速、冷却（加熱）の食中毒予防三原則につきます。具体的には、第一に施設の衛生に気をつけ、食器や容器などの洗浄、消毒および手洗いを励行すること。第二に調理は必要な量とし、調理後なるべく早く食べること。第三に食品は加熱調理するか、低温に保管することが必要です。特に夏期には冷蔵庫を過信しないことです。また、フグや山菜の摂食をするときには中途半端な知識で調理を

することもたいせつです。

③ 下痢があっても、吐きけがおさまれば、割合早くから食塩、重そう水、果汁、砂糖水などを飲ませます。

◎フグ中毒

① 早く水を飲んで吐きだします

② 呼吸が弱ってきますから、根

気よく人工呼吸をつづけることで

す。人工呼吸を長くつづけて助か

った例も少なくありません。

六、毒キノコ中毒の防止

やってみませんか? 暮らしの中の体力づくり

▼すわり方ひとつで

「どうぞお楽に」と言われると女性の場合、横座りにする人が多いです。無意識で座っていても、座り方ひとつで、体力づくりにつながるものもあります。

●正座：いつも背すじを伸ばすこ

と。
●正座からの横座り……腰だけ左(右)にずらしてお尻を床につけた座り方。人によっては手で支えないと転がってしまうことがあります。ウエストの周りのゼイ肉をとるには最適です。



横すわり



横すわりで、左右交互にずらしてもエチケツに反しない。

●ベチャ座り……立てひざになって足を肩幅に開き、そのままお尻が床につくまで座ります。小さな子どもは、この座り方がふつうです。かたくなった関節をやわらかくしましょう。

▼ふき掃除でスタミナ十分

掃除の中でも、健康に役立つ点です。すめられるのは床みがきです。雑布がけもふき方次第で違ってきます。

ひざをつけ、できるだけ腕をのばしてふく。一カ所で最大限ふけるだけふいて移動していく方法で腕や肩の柔らかさをつけるのに役立ちます。

。手を使わず足だけでふく。不精者のしそうなやり方ですが、足をきたえるふき方です。

。ひざをつけず、しゃがんだまま

小刻みに足を前進させながら、チヨコチヨコふいていきます。肥満型の人はしゃがむだけでも苦痛でスタミナづくりに効果的です。運動不足のときは三分間でもかなりの運動量になります。



1カ所で最大限ふけるところまで動かすと、肩や腕がやわらかくなる。

お知らせ

◎ご結婚

〈部落〉

(宮内) 鈴木輝行—大矢恭子

(母子) 越川喜以知—木島美保

(母子) 川島秀一—高城 米

(富下) 布施三郎—山口和子

(長塚) 平山 隆—石井ユキ子

◎お誕生

〈部落 父親 続柄 赤ちゃん〉

(白磯) 川島光雄 二女久美子

(尾垂) 伊藤静夫 長女 和子

(古屋) 伊藤障一 長女 緑

(古屋) 林 省三 三女一十三

(古屋) 林 輝 長女 清美

町の状況

(6月1日現在)

人口	男	5,723 (+28)
	女	5,922 (±0)
	計	11,645 (+28)
世帯		2,756 (+7)
		()内は前月比

▼採用

厚生課

配置換 ◆ 内旧所属六月一日付

住民課 橋浦芳朗 (総務課)

建設課 川野吉雄 (総務課)

建設課 実川吉男 (総務課)

【庁】【内】【人】【事】

〈部落 氏名 性別 年齢〉			
(橋場)	椎名はる	女	65才
(入)	川島もと	女	85才
(篠本)	大木喜枝	女	0才
(篠本)	実川 徳	女	73才
(橋場)	椎名光宏	長女	綾子
(関)	実川康雄	長女	美千代
(篠原)	大木健司	長女	和代
(辻)	早川八郎	長男	盛康
(富下)	布施理行	長男	和彦
(作間内)	向後雅生	長女	睦美
(小川台)	鈴木博道	長女	理砂
(篠本)	大木雄司	三女	喜枝
(辻)	金杉 栄	長男	祐司