

## 「選挙運動用ビラ」のお知らせ

現在選出されている衆議院議員の任期は、きたる12月9日をもって満了することとなります。

この任期満了に伴う総選挙におきましては、昨年の法改正により、候補者は従来の「選挙運動用通常葉書」のほかに、「選挙運動用ビラ」が頒布できることとなりました。

頒布できるビラは、次のとおりです。

- (1) 県選挙管理委員会に届け出た2種類以内のビラ
- (2) 枚数 千葉県2区では 8万枚以内

(枚数確認のため県選管で交付する証紙を貼付する。)

- (3) 大きさ 長さ29.7cm 幅 21cm以内

なお、このビラは候補者がどの新聞によるか、どの配達区域によるか等により新聞販売店を選択し、その販売店と一般の新聞折込みと同様の契約を締結して、その販売店の配達する新聞へ折込んで頒布されたり、立会演説会場の入口、個人演説会の会場あるいは街頭演説の場所等において頒布されます。

候補者を選ぶための資料として御利用ください。

毎年、冬になると、脳や心臓の病気で倒れる人が多くなります。ガンとともにおそろしいこれら

の病気は、動脈が弾力性を失って、出血したり、つまつたりして起こる病気で、高血圧がその「前ぶれ」となることが非常に多いのです。

そこでこの冬をじょうずに乗り切るためにの工夫を――



## 寒さと高血圧

①まず、気をつけなければならぬ点は、夜間の用便。暖かいフトンからで、冷い空気に触れたときの温度の急変は、からだに「シック」を与えて、非常に危険な状態になります。

家中を暖かく――できれば夜中も消さずに二十四時間暖かくしておるのがよい。もし、それができないとか、少しきたない感じを与えるが、夜間の排尿はシビンですますとかの工夫が必要です。また、便器は日本式よりも、リキまないで用を足せる洋式が理想的です。

②次に注意したいことは、寒い日

は四十度前後のぬる湯がよく、四十二度以上のフロには絶対にはいるべきないこと。また、脱衣室も事前に暖めておきましょう。

④高血圧の人の食事のポイント

①食事の量は少なめに

⑤もう一つ。規則正しく、心平靜な生活を送りましょう。過労や精神的不安、緊張やストレスに対して、ふつうの人より反応が強いので、できるだけこれらの影響を少なくするための努力が必要です。

ふだんから月に一回ぐらいい血圧をはかる習慣を身につけましょう。

③このあいだに、頸部をしめていたり、ネクタイや衣服をゆるめ、また吐いている場合は、ちつ息の危険を避けるために、頭を横に向けて、異物を口から取り除きましょう。

④排便、排尿の不始末を起こしているときは、できるだけ早く清潔に処理しましょう。

をしよう。

⑤、ホテル等に宿泊する時は、避難の方法を確めておこう。

⑥、全員そろって職場の防火計画をよく理解しておこう。

⑦、消防計画など防火のための計画をよく理解しておこう。

⑧、消防訓練、避難誘導訓練を実施しよう。

⑨、火気の使用場所は整理・整頓して安全を確かめよう。

⑩、通路や出入口などは、避難しやすくしておこう。

⑪、ガソリンや灯油などの危険物は、安全に管理しよう。

の外出 できればとくに寒い日の外出は避けるのがいちばんですがどうしても外出の必要がある場合は、めんどうがらず下着やセータードラムで温度の調節をとり、暖かくして外出しましょう。えり巻や手袋も忘れないように。

⑫動物性脂肪を少なめに

(脳卒中の応急手当)

⑬発作で倒れた場所から、適当な近くの部屋の柔かいフトンに移す。この際、頭の位置と全身の位置が互いに固定するように、数人で運ぶようにする。枕は高からず低からず自然の位置にして、暖房にも注意しましょう。

⑭もう一つ。規則正しく、心平靜な生活を送りましょう。過労や精神的不安、緊張やストレスに対して、ふつうの人より反応が強いので、できるだけこれらの影響を少なくするための努力が必要です。

⑮このあいだに、頸部をしめていたり、ネクタイや衣服をゆるめ、また吐いている場合は、ちつ息の危険を避けるために、頭を横に向けて、異物を口から取り除きましょう。

⑯排便、排尿の不始末を起こしているときは、できるだけ早く清潔に処理しましょう。

（脳卒中の応急手当）

## 火災は人災 防ぐはあなた!!

今年も、寒さと共に火災のシーズンがやってきました。

本県上半期の火災の発生状況は昨年同期に比べ出火件数で十一件ですが死者数は、十二人増の四十一人となっています。

市であるような

大火が発生しております。当町でも、いつ発生するかわかりません。家庭で、職場で、もう一度火災について話し合い、出火防止と人命安全部に努めましょう。

◎家庭でみんなが防火のそなえ、(7)、でかける前、やすむ前には火の元の点検をしよう。

①、寝たばこやたばこの投げ捨ては止めよう。

②、ガスコンロや暖房器具は、使い方に気をつけよう。

③、年寄りや、幼児の避難方法を考えよう。

④、消防用具や消火用水の備え

## 秋季全国火災予防運動

十一月二十六日～十二月二日

(08388)

今年も、寒さと共に火災のシーズンがやってきました。

本県上半期の火災の発生状況は昨年同期に比べ出火件数で十一件ですが死者数は、十二人増の四十一人となっています。

市であるような

大火が発生しております。当町でも、いつ発生するかわかりません。

家庭で、職場で、もう一度火災について話し合い、出火防止と人命安全部に努めましょう。

◎家庭でみんなが防火のそなえ、(7)、でかける前、やすむ前には火の元の点検をしよう。

①、寝たばこやたばこの投げ捨ては止めよう。

②、ガスコンロや暖房器具は、使い方に気をつけよう。

③、年寄りや、幼児の避難方法を考えよう。

④、消防用具や消火用水の備え