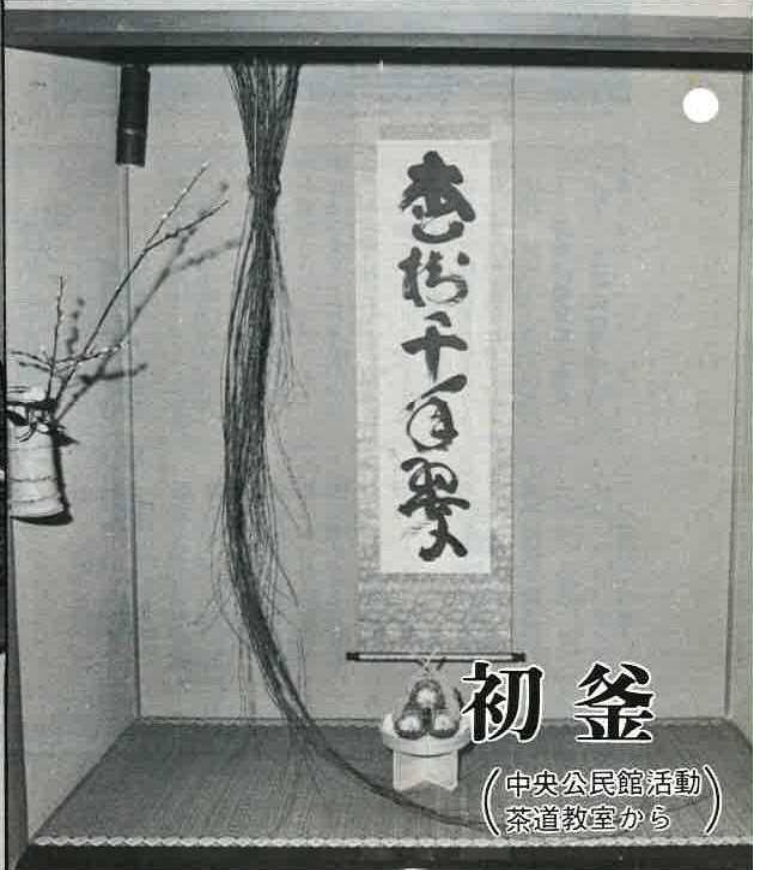


# 広報 富 7

市の人口		
1月1日現在		
世帯	14,836	(+1)
人口	56,269	(-19)
男	27,802	(-25)
女	28,467	(+6)

昭和58年2月5日 第130号

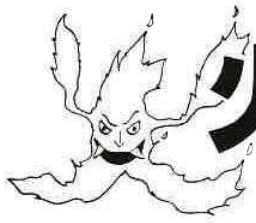
編集発行 富津市役所 〒299-16 千葉県富津市湊260 電話 (0439) (67) 0511



2月号

初釜

(中央公民館活動)  
茶道教室から



# 出すのも 消すのも あなたです！

火災の多い時期です。2月・3月は1年のうちで火災発生が最も多いとされており、季節風による大火も心配されるときです。

尊い人命や大切な財産を、瞬時に失ってしまう恐ろしい火災。私たちは、常に「火の用心」の心構えでいなければなりません。そして、もしも出火したら、被害を最小限にしたいとめる初期消火も考えていたいです。

今月は、この初期消火の方法をとりあげてみました。

## きめ手は初期消火

昨年1年間の市の火災発生は33件ありました。この内容は、建物火災が11件、林野12件、車輛その他10件で、焼失した面積が建物で502平方メートル、林野で486アールもあり、出たしまった場合のことを考慮すると、負傷者も7名出ています。

原因別に見ると「たき火」

「たばこの不始末」が最も多く、火の用心の心構えがいかに大切かを物語っています。火を出さない工夫が大切なことばもちろんですが、もしも出たしまった場合のことを考えてみましょう。

近代的な科学消防もとり入れられて、消防組織は充実されました。しかし、被害を最



小限にしたいとめるためには、何と言っても初期消火です。

消火の対応心得には、当然消火器などの備えも結びついて来ます。あなたのお宅には消火器の備えがありますか。そして使用方法を知っていますか。

せっかく備えてあっても、使い方となると、案外知らないとか、置き場所を忘れてしまったとかいう場合がよくあります。次に、消火用具とその使い方を紹介してみましょ



## 手近かな毛布も 消火に一役

ガスコンロや石油ストーブから火が出たし、消火器の場所



水とウロウロしていると、火はますます広がります。急いで毛布や布団を出してかぶせるのも一法です。床面の火は、毛布などで

知っていますか！

## 消火器の使い方

家庭火災では、天ぷらを揚げている鍋の油に火が入った。このような場合は、まずガスを締め、消火器は、最低1.5メートル離れたところから放射します。油がねたり鍋をひっくり返したりしないよう、消火液を壁などにぶつけて屈折させてかけるのも一つの方法です。

油は、いったん火が治まったようでも、再び燃え出すことがあります。最後まで確認しましょう。

石油ストーブから出火

強化液・あわ消火器の場合には浸透性が強いので、こぼれた灯油はもとよりストーブの内部にも消火剤をかけます。粉末消火器は、燃え上っている部分に直接放射するのが効果的、ただし粉末が部屋中に充満して火元を見失うこともあります。ねらいを定めて集中的にかけましょう。

襖や壁板が燃え出した火が襖や壁板に燃え移ると、たちまち火が大きくなりますから、措置は迅速にしたいも



市民の皆様、私はこのたび、  
図らずも前市長白井長治氏の  
御病氣による退任に伴い、皆  
様方の暖かい御支援と御理解  
ある御高配によって、市政を  
担当させていただくことにな

高津市長 黒坂 正則

### 活力のある ふるさとづくりを

私は、三十年余にわたって、  
国や県で仕事をして来ましたが、  
ふるさとを離れてお  
りました。いつも外側から  
高津市を眺めてまいりました。  
今、ようやくふるさとに戻り、  
今度は内側から、住みよい、  
暮らしよい、活力のある「ふ  
るさとづくり」に、全力をあげ  
て取り組むたいと思っております。  
私たちの愛するこの高津市  
は、東京湾の主要な地域を占

め、風光明媚な自然に取り囲  
まれ、海の幸、山の幸も豊か  
に、温暖な気候に恵まれて、  
大きく発展する力を持ってお  
ります。に、残念ながら人口  
は年々減少しているようです  
そして、市誕生以来十二年と  
なりますが、いまだに合併の  
後遺症とも言ふべきものが尾  
を引いているように思われま  
す。そのために周辺の市町  
村に比べて、行政的な面で多  
少の遅れが見られるのは、非  
常に残念なことであります。  
一本の矢はもろくても、三  
本の矢が一つにまとまれば、  
容易なことでは折れないとい  
う古事もあります。私はこの

1月31日の富津市選挙管理  
委員会選挙会において、市長  
と市議会議員3名が決まりま  
した。市長からごあいさつを

齊藤 実氏 68歳

木村 茂氏 54歳  
小柴良雄氏 70歳  
(届出順)

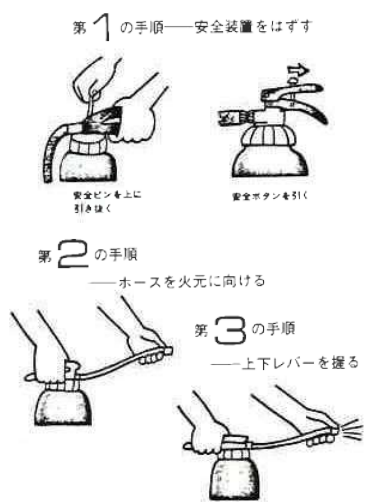
①いつも火を使っている場所  
のすぐ近くに置く。  
②陽のあたらない所で、湿気  
の少ない所に置く。  
③床上1.5メートル以下で、す

ぐ目につく所、持ち出しや  
すい位置がよい。  
④震動で転倒、落下する心配  
のない所に置く。  
⑤周囲は整理整頓して置く。

⑥中身の消火剤は有効期間を  
過ぎていないか時々点検す  
る(古くなったら取り替えら  
れます)。  
家庭用の消火器は、放射時

### 消火器の置き場所と 日ごろの管理

消火にあたっては、燃え上  
っていく火を上部から抑える  
ように放射し、左右にも施し  
ます。  
粉系消火器の場合は、火元  
からかけて、火の行手を追い  
ます。



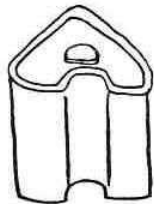
●メーカーによって操作は多少違いますが、原則  
は同じです。いざという時、その操作方法を確実に  
に覚悟しておきましょう(消火器の本体に説明が  
ついているのでよく読んでおくこと)。



間は長くて一分強、放射距離  
は長くて8メートルしかない  
のです。したがって早期発見  
日ごろからの訓練こそが、初  
期消火のいちばんのコツとい  
えましょう。

### 三角バケツは 有用性が高い

火災も初期のうちならばバケ  
ツ一杯の水でも消すことが  
できます。そのために普段  
から水の用意が大切なので  
すが、容器となると一苦労  
です。そこでお知らせしたい  
のが三角バケツです。  
が発見したこのバケツは、三  
角型なのでスペースをとらず  
部屋の隅に置けますし、内部  
に間仕切りがしてあるので一定  
量の水を5、6回に分けて出  
せるようになっています。ま  
た、水を2、3回ごとに替え  
ていけば、ふたがついている  
ので飲み水にも使え、防災用  
具として備えておく便利です。



①キャップ(ふた)をはずして



②火に向けて下から上へ



③押し出すように投水する

三角バケツは5、6回に分  
けてかけることができますが  
1回目は反動があるのでやや  
下の方に向け、2回目からは  
上の方に掛けてかけます。  
水のかけ方は、バケツを一  
度腰まで引いてから、反動で  
前へ押し出す気持でかけるの  
がコツ。何回か練習しておき  
ましょう。

三角バケツを  
上手に使うコツ



### 善意の165万余円

#### 歳末たすけあい募金で

皆さんから寄せられた「歳末たすけあい募金」は、165万3922円(他にも米1俵)

にもなり、早速、恵まれないかたがたへ贈らせていただきました。ご協力くださった方は次のとおりです。(12月10日までにご協力いただいた方は、1月号で紹介しました)

- ラブ 二万円 岩本・小志駒老人クラブ
- 一〇万円 善明会教団三浦支部
- 九六四四円 粟岩長寿会
- 五万円 湊婦人会
- 三万五六一円 竹岡婦人会
- 三万三〇〇〇円 市議会議員一同
- 二万円 新日鉄冷延工場七日会
- 一万五一四一元 鶴岡老人クラブ

### ごみひろいをした一年生

石崎 勉さん (竹岡小3年)

春の歩き遠足がおわった土曜日の全校集会のときでした。校長先生がつぎのような話をしてくださりました。

「一年生の遠足のとき、わたしはすいらんそうへいっしょについていきました。今年の遠足はどの学年もおやつなしでした。だからあまりごみは落ちなかったのですが、前から落ちていた紙くずやジュースの缶が、あちらこちらにありました。捨てなければ



ばよごれないのに捨てる人がいるからよごれるのですね。一年生の友だちの中に、おべんとうを食べ終わったあとリュックサックの中から大きなビニール袋を取り出し、お友だちのおべんとうのかすや、そこいらに落ちているごみをひろいはじめた男の子がいたのです。

- 三万円 青堀婦人会
- 一万八二〇〇円 尾崎製作所
- 八万二九七七円 天羽商工会
- 青年部
- 一万円 山王区山睦会
- 一万円 飯野婦人会
- 二万円 富津地区婦人会
- 一九三五五円 天羽高校一年E組一同
- 九八七二円 広田鉄工所従業員

#### 個人

- 二九三七円 荒川仁一郎
- 二八〇〇円 斉藤誠一郎・英子
- 一〇〇〇円 長嶋福松
- 二〇万円 森常次郎
- 三〇〇〇円 白井辰次郎
- 三万円 笹生新一(味新平)
- 五〇〇〇円 小野寺忠男
- 一万円 田中隆勝

- 五〇〇〇円 中島まゆみ・真田みゆき
- 一万二四五四円 鈴木由美・真理子
- 五〇〇〇円 佐久間博
- 一万円 笠原文雄
- 五〇〇〇円 大森武
- 一万三五七〇円 間瀬歯科医院
- 一万円 三辻金治
- もち米一俵 匿名希望のお二人
- 三〇〇〇円 匿名希望

### バレーボールクラブへ

市体育協会のバレー部(富津クラブ)では、競技レベルの向上と、バレーボール人口の拡大を図ろうと、定期的に練習を行っています。この機会に、バレーボールに興味のある人、経験のある人を男女を問わず広く募集します。

練習は、毎週金曜日の午後7時から9時まで、社会体育館で行っています。クラブへの連絡は、千種新田沼野博へど。

### 短歌

漸くに歩み初めし孫の靴赤きが並ぶ靴ぬぎ石に 塩崎 千枝

人の姿定かならねど宵闇に煙草の火らし路地曲りゆく 畑中 キヨ

父の柩祭りのみこしとはしやぎるし弟なき学会に飛ぶ 栗原 まさ

吾が古いし姿想はれ縁先の瘦せ蟻螂はそのままだに掃く 内野 ユキ

澄む水に手を浸しをり毘沙門の人慣れてある鯉の群れ寄る 小野 玲子

中学の野球大会優勝と弾みし息の声受話器に響く 内藤 ミエ

### 俳句



七草の足らざるままの粥を炊く 溝口 春子

三ヶ日今日で終りの巫女づとめ 吉田 文女

日脚ややのびしと思ふ針仕事 小泉すみれ

冬木の芽いたわり結ぶみくじかな 大野 遙

葉牡丹の茎の色まで紫に 石井 白月

### ご厚意ありがとうございます

▽1万7646円  
清水建設株式会社の富津東京電力工  
事事務所の皆さんから、交通遺見のた  
めに役立てて欲しいとご寄付を。

▽2万円  
湊婦人会(会長玉利房子さん)から

特殊学級への寄付として湊小と天羽中  
へ。

▽5万円

大佐和婦人会(会長秋葉きみさん)  
から、特殊学級で使用して欲しいと大  
貫中・佐貫中・大貫小・佐貫小へ。

▽社会福祉協議会への寄付

竹岡 の池田淳・庸之助・民男  
の3氏から、母親の香料の一部を社会  
福祉に役立ててと100万円を。

▽佐生工務店、代表佐生金七郎さん(岩瀬八六〇)から、望みの門楽生園へ  
漬物用の大根500本、豊岡光生園へクリ  
スマスケーキとお菓子(併せて11万円  
相当)写真の寄付がありました。



思いがけないクリスマスマスプレセントで楽しいパーティに



わあ！これは大きい

このかぼちゃは不人斗の川名こよさん宅の庭先でとれたもので、重さはなんと30Kもあり、料理すると100人前は軽いか…

## かたう散歩

### 舞い上がれ手作り凧

12月26日、大貫岩瀬保育園で地元小学生を対象に、凧と羽子板の手作り教室が開かれました。口頭、ナイフを使い慣れない子供たちも、上の間吉郎さんの指導で器用に竹を割っていました。この日、子供たちの手で作られた凧は、一月二日岩瀬海岸の空に舞い上がりました。(写真左)

なお、この教室の材料費として、大佐和ロータリークラブから2万円の寄付がありました。



### 新春バトミントン大会も

#### 国際的に？

一月二日に社会体育館で行なわれた新春バトミントン大会、外園からの交換学生も混ってにぎやかに。



### 元旦

#### マラソンの成績

- ▽小学男子の部①佐久間啓 8分24秒▽小学女子の部①宇田川邦子 9分15秒▽中学男子の部①大胡満慎 17分5秒▽中学女子の部①渡辺愛子 14分48秒▽高校男子の部①萱野操 32分43秒▽高校女子の部①和泉明美 26分40秒▽一般男子の部①高島政雄 38分30秒▽一般女子の部①渡辺まさ子 25分21秒▽30歳台男子の部①片岡吉弘 16分29秒▽30歳台女子の部①林美智子 15分6秒▽40歳台男子の部①藤井公男 16分43秒▽40歳台女子の部①中園百合子 15分52秒▽50歳以上男子の部①代清美 18分31秒

### 新春

#### バトミントンの成績

- ▽小学男子の部①宮原慎一郎(吉小)▽小学女子の部①石田弘子(竹小)▽中学男子の部①佐々木仁一(富中)▽中学女子の部①押田知美(大中)▽一般男子①脇坂元次▽一般女子①萱野範子

### 税のメモ

たいへん便利です!!

### 納税の

### 口座振替制度

納税組合に未加入の方、納税の口座振替制度をご存じですか? 口座振替を利用すると、税の確定と同時にあなたの税が市役所から金融機関に通知され、口座から自動的に納付される仕組みです。

本人がわざわざ納付に行かなくても納税できるわけですから、忙がしくてつい忘れてしまうというごもなく便利です。ぜひご利用ください。この制度の申し込みには、手続きの印紙代として200円がかかります。

詳しいことは、お近くの金融機関か市役所の収税課(☎670511内線220)にお問い合わせください。

### 贈与税などの 申告と相談

### 贈与税

昨年中に財産の贈与を受けた方は、その価額が60万円を超えるると贈与税の申告納税の必要があります。この申告と納税は、2月1日から3月15日までです。申告相談には、固定資産税評価証明書をご持参ください。

### 譲渡所得

譲渡所得の申告相談の案内

## 火難よけ

るこのことですが、昔

小久保の上町には、各家の玄関先に珍しい標飾りが見られます。土地の人たちは「さあばし」と呼んでいますが、この標は災難除け(火難除け)として、毎年2月15日この地の若宮八幡から授けられると聞きました。

この日は祭司の湯立に始まり、豆腐炊きがありそして標が授けられます。この行事はもう200年も続いています。

庶民が自由に瓦を葺けるようになったのは幕末、明治からで、階級制の厳しかった幕政の時代には財力があってもできず、茅か板葺きだったというころです。



江戸の町家に瓦が使われ出したのは江戸時代中期で、これは、江戸の明暦の大火(大火)に俗にいう振袖(火事)を反省して、將軍吉宗が政事を改めたからだといわれています。しかし、これとて財力のある者のみに限られていました。



鬼瓦そのものが災難除けでもあったのですが、この大切な家を火災から守りたいという人々の願いが、屋根に水をいたたくという形に表れていったものでしょう。そしてこれらは、人々の火災予防の心構えでもありました。

## 20歳になったら 国民年金に加入しよう

20歳になると、成人として多くの権利や義務が生まれませんが、国民年金への加入もその一つです。

国民年金は、厚生年金や共済組合など他の公的年金に加

入していない方たちの年金制度で、20歳から59歳までの人

は、必ず加入しなければなりません。サラリーマンの妻や昼間部の学生の場合は、希望すれば加入できる任意の加入になります。

この制度は、年をとって働けなくなつたとき、加入中に病気やケガで障害者になつた

とき、また、ご主人を亡くされ母子世帯になつたときなど受けることができる七つの年金と、死亡一時金があり、加入者の生活の安定を図ることを目的としています。保険料は月額五二〇円、加入手続きは、最寄りの出張所か本庁国民年金課で、印鑑を持参し済ませましょう。

## 告知版

### 公民館だより

(2月分)

歌林略

### 相談日

(2月分)

- △人権・行政・心配ごと相談 10時~15時
- 富津出張所 (特設)
- 大佐和出張所
- 本庁
- 富津出張所
- 中央公民館 (特設)
- 本庁
- △結婚相談 (敬称略) 10時~15時
- 本庁和室
- 相談員 三田 みつ
- 相談員 玉利 房子
- 石渡万寿枝
- 三田 みつ
- △交通事故相談 10時~15時
- 本庁和室
- 2月14日・3月14日
- △消費生活苦情相談 10時~12時富津出張所
- 13時~15時本庁
- △漁民転業相談 10時~15時
- 富津出張所職業相談室
- 2月17日・3月3日
- △農地相談 10時~15時
- 14日・25日 富津出張所
- 15日・28日 大佐和出張所
- △年金相談 10時~15時
- 本庁和室
- 中央公民館
- 富津出張所

### 花植木センター

### 2月の催し物案内

- 研修会(生産者と一般県民) 25日 13時
- 松の造形の仕方(実習) 25日 13時
- 植木中堅技能者養成 25日 13時
- 苗木の生産・繁殖の仕方 (営利的生産方法について) 25日 13時
- つき木研修(実習) 25日 13時
- 樹木の鉢栽培(理論と実習) 25日 13時
- 園芸教室(一般県民の初歩研修) 25日 13時
- 草花の土づくりと肥料づく

○受講料は一切無料です。

状を受けた方は、内容をよく読み相談会場へおいでを。

自分の住まいを売ったときの特別控除は、3千万円です。ただしこの控除は、所得税の確定申告をした人が該当します。

※これらの相談は、税務署の資産税部門へお尋ねください。

### 固定資産税 縦覧日程、課税台帳の

固定資産税の課税台帳は、次の日程で縦覧できます。

とき 3月1日～22日(日曜日を除く) 曜日を除く執務時間内

ところ 市役所総務部課税課

### 東海地震の知識⑤

## “警戒宣言”

その一

警戒宣言が発せられるのは、地震発生が予想される2・3日前から数時間前であることは前回に述べました。警戒宣言が発せられた場合、電話や道路交通・鉄道・バス等の公共交通機関は状況に応じた規制を行うことが予想されますが、生活に直結する電気・ガス・水道の供給は、原則として平常どおり維持することとされています。

警戒宣言が発せられた場合、電話や道路交通・鉄道・バス等の公共交通機関は状況に応じた規制を行うことが予想されますが、生活に直結する電気・ガス・水道の供給は、原則として平常どおり維持することとされています。

むしろ恐ろしいのは、このような錯覚から起こる社会的混乱(パニック)です。世界の災害では、このパニック状態になったために多くの死傷者を出した例がたくさんあります。地震そのものは防げないにしても、それによって複合的に起こる災害は、一人一人の心掛けによって未然に、あるいは最小限に止どめることは可能です。警戒宣言が発令されたからといってあわてることなく、冷静に行動したいものです。警戒宣言が発せられたとききみんが家庭にいるときは限りませんが、日ごろから必要最小限のことを心得ていれば、その場に応じた臨機の行動をとることができると思います。

## 環南体操クラブ誕生

現在、青少年の社会教育を目的とした運動クラブが、年々増えつつあります。これもその一つ。

環南に、県内でも数少ない本格的な体操クラブができた。聞いて、練習場の環南小学校を訪ねてみました。

訪ねてみて、まず驚いたのが練習内容。グラウンドでの50メートル全力疾走、体育館で

第21回



小塚清子さん

環南小学校の



クラブ員は、ほとんどが、

このクラブができた

生徒ですが、男子23人、女子26人の計49人で結成されています。もともと環南小学校は体操の盛んな学校で、生徒たちの練習熱心もあり、先生や周囲の人などの良き理解者に恵まれ、市内の大会では男子が3年、女子が5年連続して優勝するほどになりました。このクラブができた

### 市職員募集

市では、昭和58年度採用の職員を次の要領で募集します。

☑職種・人員・資格等

- 火葬場作業員 1名  
40歳以下の健康な男子
- 正看護婦 1名

昭和35年4月2日以降に生まれた女子で正看護婦の資格を有する者及び資格取得見込みのある者

☑受験手続き

2月28日までに履歴書を秘書課へ。

☑試験の日 本人へ通知

☑試験方法

一般教養、面接、健康診査

☑給与 本市給与条例の規定による

### 君津地方視聴覚教育 振興大会のお知らせ

紹介(作品発表・OH P・スライドなど) 皆さんの参加をお待ちします。

期日 2月18日  
時間 13時30分～16時30分  
場所 中央公民館  
内容 教材展示・自作教材の

### 求人・求職者のための 職業相談室のご案内

市役所の富津出張所内にある職業相談室は、木更津公共職業安定所の出張所です。次のような相談を行っていただきますので、お気軽にご利用ください。すべて無料です。

### 自衛官募集

場所は成田市天神塚手道場 (☎0476320237)

必要資格 18歳～25歳の男子 (学歴は問いません)

待遇 初任給 14万3600円

特典 衣食住は無料・技術教育により各種国家免許の取得も可

等、詳しいことは、自衛隊木更津募集事務所 (☎木更津235734) にお問い合わせを。

●3種混合 受付時間…13:15～13:45

期日	場所・対象
3月2日	市民会館(1期1回目)
3月4日	中央公民館
3月8日	高津出張所
55年10月1日～ 56年2月28日生	

●麻しん(はしか) 3種混合受付 時間…9:30～11:30

期日	会場
3月1日	本庁保険衛生課・保健センター 高津・峰上出張所
2日	本庁保険衛生課

＜対象＞  
(麻しん)＝56年8月1日～8月31日生  
18～72カ月の未接種者も受け付けます。  
母子手帳と印鑑をご持参ください。  
(3種混合)＝9～24カ月未満の接種希望者は費用3,600円と母子手帳・印鑑を持参してお申し込みを。24カ月以上になりますと集団接種なので個人通知します。費用も無料です。

●1歳6カ月児検診

受付時間…13:00～13:30

期日	場所・対象
2月21日	市役所3階 56年6月・
22日	中央公民館 7月・8月生
23日	高津出張所

●精神衛生相談 時間…13:00～15:00

期日	場所・対象
2月16日	中央公民館 一般

# ほけん

このページに関するお問い合わせは、保険衛生課(☎077-0511内線244・246)へ。

●一般健康相談 時間…9:30～15:00

期日	場所・対象
2月24日	市役所和室
24日	高津出張所
25日	保健センター
3月1日	金谷公民館
2日	市役所和室
3日	保健センター 一般
4日	高津出張所
14日	高津出張所

●乳児健康診断 受付時間…13:00～13:30

期日	場所・対象
2月16日	市役所和室
17日	保健センター 57年9・10月生
18日	高津出張所

●乳児健康相談 時間…10:00～15:00

期日	場所・対象
3月9日	高津出張所
10日	保健センター 生後6～12カ月
11日	市役所和室

## おんちやびざり



愛花ちゃん(9カ月)

岩瀬 平野敏範・里美さん長女  
両手をひろげて、飛行機のまねをするんです。意志が強く、心のやさしい子に育ってほしい…とお母さん。

### 軍人軍属恩給欠格者の

### 君津都市連合会大会 のお知らせ

この他にも、軍籍のあるかたがたの参加を歓迎します。

大会期日 2月20日 13時30分  
会場 木更津市民会館大ホール  
連絡先 会長 伊藤貞治  
(☎木更津227421)

### 自分で作る自分の健康



心臓病！心臓は休みなく全身

へ血液を送り出すポンプ。その大切な心臓に栄養と酸素を運んでいる血管が狭くなると、狭心症や心筋梗塞のような発作が起こります。

- ① 偏食しないでバランスをとる
- ② 脳血管は動脈硬化などのために脳の血管が狭くなり、そこに血のかたまりがつかえ血管がふさがる。
- ③ 脳塞栓は、心臓にできた血のかたまりがはがれ、脳の血管がつまる。突然に起こる。
- ④ 脂分は植物性を動物性のものはコレステロールを多く含んでいます。
- ⑤ 便秘に気をつける
- ⑥ 過労や精神的ストレスをなくす
- ⑦ あつい風呂・長風呂は避ける
- ⑧ 急に寒さに合わないように

① 偏食しないでバランスをとる  
② 日常生活では、こんなことが予防のポイント…

がん  
早期の場合自覚症状がほとんどないがんは、定期的な検診こそが予防です。  
① 偏食しないでバランスをとる  
② 日常生活では、こんなことが予防のポイント…

2月1日～7日成人病予防週間  
成人病  
最も危険な病気  
成人病!!

脳卒中、心臓病、がん、高血圧、糖尿病などの、働き盛りの人を襲う成人病は日本人の平均寿命の延びとともに増加し、成人病で亡くなる人も毎年増えています。中でも、3大成人病といわれるがん、脳卒中、心臓病によるものは、100人中62人とその大部分を占めています。

- ③ バラライティに富む食品を
- ④ 腹八分目で食べ過ぎない
- ⑤ 深酒はよしてほどほどに
- ⑥ 適量のビタミンA・C・Eと多量の繊維質を(ほうれん草・パター・落花生・ピーマンなど)
- ⑦ 塩分と熱いものは控え目に。
- ⑧ ひどく焦げたものは、なるべく食べない。
- ⑨ 疲れ過ぎないように体調を整える。

脳卒中！急に倒れ、助かってもいわれる中風と呼ばれる半身不随・手足の麻ひなどを起す。家族の健康管理にお役立ちしてください。

成人病予防の充実は、市民保健上の大きな課題でもあります。2月1日からの成人病予防週間にあわせて私たちがどう対処すべきか、今月はこの成人病について考えてみることにしました。家族の健康管理にお役立ちしてください。