

広報 富津マ7

市の人口	
(5月1日現在) (前月比)	
世帯	15,015 (+61)
人口	56,114 (-14)
男	27,664 (-9)
女	28,450 (-5)

昭和59年6月5日 第146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



こまめな手入れで 寿命を延ばそう 歯の衛生週間 (6/4~10)

歯の寿命は、いちばん長い下あごの糸切り歯が、はえ始めてからだいたい60年。人間の平均寿命より歯の寿命のほうが先に尽きてしまうわけです。

手入れ次第で歯の寿命は延ばせます。食事の後は、歯みがきや「ブクブクうがい、で食べカスを取り除いておきましょう。

(1歳6カ月児検診…市役所大会議室で)

6月号

あなたは加害者？ 被害者？

みんなの迷惑 近隣騒音

「隣のカラオケの音がうるさくて眠れない」「朝ゆっくり寝ていたい、自動車の空ぶかし音で起こされてしまう」

近隣騒音

「やめてくれ！」と苦情を言いたいが、はつきり態度で示すとお互い気まずくなるのではないか、そうなると、近所だけに今後の付き合いに困るし」と、ついガマンしてしまします。

確かに、苦情を言う人も、言われる人もイヤなもの。お互い、不愉快な思いをしないためには、騒音の発生源にならないようにすることが第一です。

これから夏に向かって、あなたも身の回りの騒音の“元”をもう一度チェックしてください。

あなたにとって楽しい音も 他人にとってはいやな音

騒音とひと口に言っても、いろいろあります。

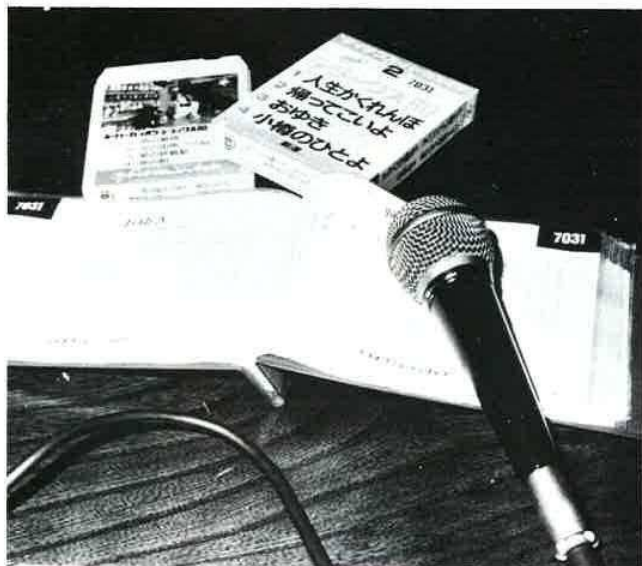
工場騒音、建設作業騒音、自動車騒音……。これらの音はある程度、法律などの規制で抑えることができます。

ところが、近隣騒音には、人の話し声や足音、掃除機や洗濯機の音など、日常生活の中からどうしても出てしまう音も含まれています。

それだけに規制は難しく、一人ひとりの公共心や他人に対する思いやりの心が大切になってきます。

もう一つ近隣騒音で厄介なことがあります。

あなたの出している音が、たとえあなたにとって楽しい良い音であっても、その音で聞く人によって、時と場合によ



楽しいカラオケも他人にとっては迷惑

よってはうるさく感じることもあることです。

最近の家庭には、ステレオ・テレビ・楽器など、音の出るものがいっぱいあります。

音を出す時間はボリュームに気を配り、一人ひとりが近隣騒音の発生源にならないようにして、他人に迷惑をかけるな生活の心がけたいものです。

音の“加害感”と

“被害感”のズレが

トラブルを生む

近隣所を気にしない、いわゆる無神経な人や思いやりのない人が増えたからかという

と、決してそうではないようです。むしろ、かなりの人（七・八％）が、自分の家から



発生する音が近所迷惑にならないように気をつけています（総理府世論調査、昭和五十八年度）。

気にしていながら、なぜ、近隣騒音のトラブルが起こるのでしょう。その原因の一つとして次のようなことが考えられます。

近所に迷惑をかけているのではないかと気にしている（加害感）音と、聞いているほうがるさく感じる（被害感）音との間に、かなりのズレが見られることです。

加害感

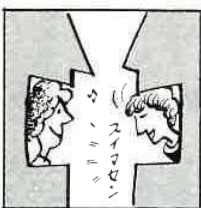
迷惑をかけているのではないかと気にしている音

- 話し声、騒ぎ声
- 風呂などの給排水音
- テレビ・ステレオの音
- 室内、階段を歩くときの足音

被害感

実際にうるさく感じる音

- 自動車の空ぶかし、ドアの音



- 開閉音
- 風呂などの給排水音
- 室内、階段を歩くときの足音

親しい仲ほど

うるさく感じない

近隣騒音のトラブルを防ぐには、日ごろの近所付き合いが大切、とよくいわれます。近所付き合いがうまくいってないと、小さな音でもうるさく感じてしまいますが、

また、注意されたほうも、素直な気持ちで相手の言い分を理解できずに「カッター」となってしまうかもしれません。近隣騒音は、自分の家から出る音が近所の人に迷惑をかけているかどうかからなる場合が多いので、時々うるさいかどうか、お互い気軽に確かめ合えるような関係を、日ごろつくっておきたいものです。

安眠に必要な静けさは

四十ホン以下

人間は人生の三分の一を寝て過ごすといわれますが、睡眠こそ、明日の活力を生む健康の源。ぐっすり眠って、一日の仕事の疲れを完全に切り除いてしまいたいものです。

そんなとき、隣近所からのカラオケや人の騒ぎ声が聞こえてきたらたまりません。

なかなか寝つかれないイライラが、しまいは怒りにと変わってしまいます。

国立公衆衛生院次長、長田泰公さんの実験によると、睡

眠に影響を及ぼす騒音の大きさは、図書館の中と同じくらい四十ホンからとか。眠っている人に四十ホンの騒音を一晩中間かせ続ける臨床実験では、深い眠りが減って浅い眠りが増えたり、白血球中の成分に変化が見られたそうです。

この変化はストレスに対する抵抗力をつけるための働きで、体の防衛反応の一種です。しかし、騒音が高くストレスが強すぎれば適応できず、長

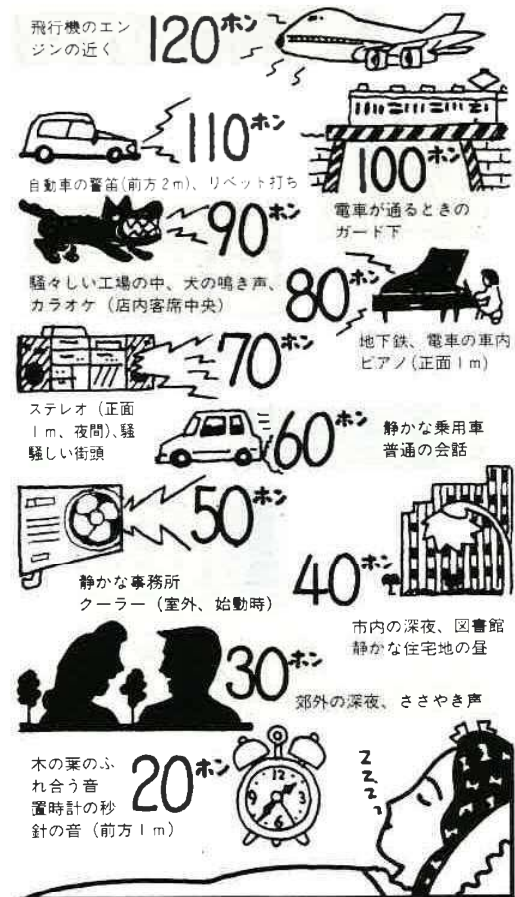
く続くと病気を引き起こすことも考えられます。

また、二十分ごとに騒音を十ホンずつ大きくしていく実験では、脳波は五十ホンから血液は四十ホンから変化が見られ、音が大きくなるにつれていろいろな影響が生じてくる事が確認されています。

わたしたちが、ぐっすり眠るため、気持ちよく眠るためには、四十ホン以下の静けさを一晩中保つ必要があるようです。

一人ひとりのマナーで騒音防止を心がけましょう。

騒音の大きさの例



「県民の日」

記念行事に

ふるって参加を

ふるさと千葉を愛す日「県民の日」が6月15日に定められたことを記念して、県内各地域でいろいろな催しが行われますが、君津郡市でも次の行事を計画しました。是非ご参加ください。

誠寺のためきばやし・神納神楽
パネル展「郡市の旧跡・文化財・景勝地等」
①ふるさと探訪バス
期日 7月1日(日)
行先 鹿野山・龜山ダム・久留里城(昼食)・袖ケ浦町郷土博物館・木更津上総博物館

◎記念式典
日時 6月30日(土) 13時から
場所 木更津市民会館(大ホール)
話し手 中尾彬・池波志乃夫妻
郷土芸能 木更津ばやし・証

出発地 中央公民館
募集人員 50名(応募多数の場合抽選)
参加費 無料・昼食付

応募方法 しがきに、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記(小学生は父兄同伴とし1枚2名まで可)
申込み先 木更津市貝淵3-13-34 君津支庁総務課 6月15日 務課まで
(当日消印有効)
問合せ先 君津支庁総務課 670-2311

◎錦鯉の放流
市では「県民の日」制定を記念し、美しいふるさとづくり運動の一環として県と共同

で、6月22日10時に岩瀬川、吉野橋付近で錦鯉を2千尾放流します。
問合せ先 環境保全課 670-574

気軽にご利用ください —富津岬荘—

富津公園内の簡易宿泊施設「富津岬荘」を、千葉県都市公社より市が無償で譲り受け、富津地区漁業転業者連絡協議会が運営することになり、5月5日より開館いたしました。お気軽にご利用ください。申込みは富津岬荘へ
☎87-2611

区分	使用料金				
	泊2食付	素泊り	泊夕食のみ	泊朝食のみ	
大人	平日	4,800円	2,500円	4,000円	3,300円
	休日	5,000	2,700	4,200	3,500
小人	平日	4,100	1,800	3,300	2,600
	休日	4,300	2,000	3,500	2,800

(2) 休憩料

区分	使用料金		備考
	3時間まで	3時間を超え6時間まで	
1室3人まで個室	大人	1,200円	定員超過の場合1人につき大人300円・小人200円
	小人	1,000	
1人につき大広間	大人	300	研修、講習会等に使用の場合1時間につき1,500円
	小人	200	

※レストラン営業時間 11時～16時



ご厚意ありがとうございます

▽地球儀(6万円相当)
池田充さん(上)

▽福祉事業に役立てて、社会福祉協議会に、次のかたがたからご寄付をいただきました。
・中谷晋二さん(大堀) 5万円
・匿名希望の方から1575円

▽母子ブロンズ像1基(40万円相当)・図書充実のため

●3月号で本のご寄贈をお願いいたしましたところ、次のかたがたからご寄贈いただきました

・片山閑さん(湊)
・藤平日出光さん(千種新田)

●石渡静江さん(小久保)
●星川敏夫さん(木更津市潮見)

おぼさんの親切

善行見聞記

五島恵美子さん(竹岡小5年)



昨日のできごとでした。学校が終ってから友達といっしょに珠算の塾へ行きま

はただで働いていた人が口を開けたところ、金歯にかみ

雲ゆきがおかしかつたので夕方雨が降るのではないかと

戸をしめようとしていたおぼさんが「どうしたの。」と私にききました。

「ゴロゴロゴロッ」とかみ

わいの、家へ電話して。私がこわいの、家へ電話して。

小さい頃、よく母から「か

私ばかりがひかるたびにこわく

潮時表

Table with 4 columns: 月日 (Month/Day), 潮 (Tide), 海に入る時間 (Time to enter sea), 海から上る時間 (Time to rise from sea). Rows for days 4 through 15.

「望みの門」施設

後援バザーのお知らせ
婦人保護施設「望みの門」学

俳句

たそがれていよいよ白し雪柳
稲村 蓼花

短歌

冷えまさり淡き夕陽の射し来
たる池に張りたる薄氷の上

雨の日の交通安全

影おと
下なも「ゆ
さしま



富津市農業委員会委員選挙

告示7月3日
投票日7月10日



乾電池を分別収集



使用済み乾電池から出る水銀による環境汚染問題は今や、社会的に重大な問題になっていきました。そこで、市でもすべての電池について分別して回収することになりました。

6月中に専用の回収袋を配布いたしますので、使用済になつた乾電池は、この袋の中に入れ、いっばいになつたら各ステーションに出しててください。

お宅のヘルスマーターは正確

市では、県計量検定所・県計量協会と共催で、皆さんが日常生活で使用している計量器の無料検査を次の日程で行います。

対象となる計量器は、ヘルスマーター・キッチンスケール・ペビースケール・体温計・血圧計です。当日、おいでになつた方に省エネ温度計をさしあげます。

6月1日は人権擁護委員の日

6月1日は人権擁護委員の日です。

これは、昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行され、国民の基本的人権を擁護し見守る、いわば民間人による人権の番人の機関が誕生した日です。

人間には、生まれながらの権利があり、憲法によってその権利が保障されています。しかし、残念なことに、わたしたちの周りには、人間関係をめぐるさまざまなトラブルが起きています。毎日の生活の中で、これは人権問題ではないかと感じられたときは、市で毎月行っている人権相談をご利用ください。



子どもたちを待っています

新しく移転改築された竹岡保育所の海側隣接地(竹岡445番地)に、竹岡子ども遊び場ができました。

青く澄んだ竹岡の海が目の前にひらけ、明るい日差しがふりそそぐこの遊び場が、子どもたちのくるのを待っています。

児童手当受給者は現況届を

児童手当を受けている方は現況届を提出してください。届けがない場合、6月分以降の手当が受けられなくなりま

す。現況届の受付は、次の日程で行います。届出に持参するものは

- 印かん
- 受給者名義の預金通帳
- 厚生年金証書または

富津地区	% 9 : 30 / 15 : 00	富津出張所 2階会議室
大佐和地区	% 9 : 30 / 15 : 00	中央公民館
天羽地区	% 9 : 30 / 15 : 00	市民会館

分間江戸大絵図



この地図は、東京都豊島区高田 故井上 芳太郎さんから、竹岡小学校に寄贈された地図で、現在上総博物館に保管されています。

万延元年(一八六〇)江戸須原屋茂兵衛利、森楓齋 図、縦一八二センチ、横一九九センチの木版彩色の大絵図で、縮尺は一万分の一ぐらいでしょうか。

万延元年といえば、明治に改元される八年前、つまり江戸が東京に改められる八年前ですから、江戸最末期を知る実測地図と言っているでしょう。この地図は街を黄色、川を青、寺は茶色、樹木や山を緑で彩色、大名屋敷は上、中、下屋敷の別も記入し、旗本武家屋敷まで詳細に書き込んだ、見ているだけでも楽しい絵図です。

分間江戸大絵図は、享保

は、国民年金の記号番号のわかる書類、領収書

〇59年1月2日以降に転入された方は、前住所地の児童手当 所得証明書

は、多くの版がありますが、これなどその代表的なものの一つでしょう。

ところでなぜこのような都市図が生まれたのでしょうか。封建時代には、江戸はもちろんのこと、地方の城下町も、

多分に軍事的機密性を持つていたのは事実ですが、それを上回る都市計画の必要性が強いはたらいっていたからでした。

中でも江戸の発展は目覚しく、十七世紀中頃には、既に人口百万を超える世界最大の都市でした。こうしたことから、江戸は次々に埋め立てられ、つくり変えられるねばならなかったのです。その上、太平がつづくと共に、庶民の実生活からも、観光面からも、都市図に寄せる欲求は強まって行ったのです。この江戸大絵図も、地方人のかつこうな江戸土産でもあったようです。

この絵図についてももう一つおもしろいことは、戦後、時代物の作家たちが次々に買いあさり、今では戦前の一万倍以上にもはね上つているとか。絵図は最も具体的の一つの歴史書だったので。

犯罪捜査にご協力を

現代社会は、都市化や人口の移動により、地域住民の連帯意識が薄れ、他人に無関心、めんどろにかかわりたくないといった風潮が強まり、犯罪の重要な手掛りを得る聞き込み捜査を難しくしています。どんなささいな情報でも、積極的にご連絡ください。

— 富津警察署 —



県から保健体育主事に派遣された三浦利夫さん

保健体育主事を設置

—教育委員会—

4月から、教育委員会保健体育課に社会体育をより普及させようと、保健体育主事が設置されました。

軽スポーツの普及、公民館活動の「健康教室」にと幅広く活躍を期待します。

農作業の標準賃金きまる

昭和59年度の農作業標準賃金がきまりました。人手を頼むときは、この賃金を基準にしてください。

作 業 名	59年度標準賃金	備 考
田 植	男 7,000円	1日当り賃金(実労働時間)は8時間とする。
	女 7,000	
稲 刈	男 7,500	全て頭は含まない
	女 7,000	
畑 作 物	男 6,000	
収 穫	女 5,700	
水田耕起(耕うん機)	6,800	10a当り料金
水田代かき(耕うん機)	5,000	〃
水田耕起(トラクター)	5,400	〃
水田代かき(トラクター)	3,500	ドライブシャローでの標準額。ロータリーの場合は標準額料金適用。稚苗植の場合で10a当り料金・亩代は含まない。
田 植 機	6,100	
ハ イ ン ダ ー	7,700	10a当り料金 結束用縄代含む
ハ ー ベ ス タ ー	5,800	10a当り料金
コンバイン(2条刈)	19,000	10a当り料金
コンバイン(3条刈)	15,300	
乾 燥 調 整	2,300	乾燥場までののみ運搬費は含まない

農機具使用については、乾燥調整を除く農作業料金はオペレーター1人である。
農機具使用についての労働賃金はいずれも1日当り8,200円として算入した。



7月15日 軟式庭球選手権大会

県民体育大会出場選考を兼ねる

- 期日 7月15日(日)9時～雨天の場合7月22日(日)大貫中学校
- 会場 個人戦トーナメント
- 種目 A 一般男子(高校生を含む) B 一般女子(高校生を含む) C 成年男子(35歳以上)
- 参加費 1組500円
- 申込み 7月8日必着 千299-14 富津市千種新田200-2 岡部茂 ☎651-0302

参加しませんか

7月8日、富津公園の周辺約5キロのコースで、君津郡市の軽スポーツ大会、歩け歩け大会が行われます。当日は宝さがしも計画されています。君津郡市の方ならだれでも参加できます。就学前のお

歩け歩け大会 と宝さがし

7月8日、富津公園の周辺約5キロのコースで、君津郡市の軽スポーツ大会、歩け歩け大会が行われます。当日は宝さがしも計画されています。君津郡市の方ならだれでも参加できます。就学前のお

募集 演芸ボランティア

市内に住む、一人暮らしの老人を対象に「家庭の味、心の安らぎ」にふれていただくよう、敬老の集いを実施します。当日出演する演芸のボランティアを募集しております。歌、おどり、なんでも、けっこうです。隠し芸をお持ちの

警察官募集中

ただいま、ままでの男子で学歴は問いません。警察官を募集しています。試験日：7月1日(日) 申込み：6月20日まで かわしくは最寄りの警察署か派出所・駐在所でお尋ねください。 富津警察署 ☎670631

告知版

公民館だより (6月分)

- ▽陶芸教室(7月は3日です) 9時30分～11時30分 鈴木和子
- ▽茶道教室 9時30分～11時30分 安井玉峰
- ▽市民コーラス 9時30分～11時30分
- ▽秋葉美恵子 18日
- ▽絵画教室 17日 10時～17時 地引孝作
- ▽書道教室 29日 13時30分～16時 糟谷孝
- ▽料理教室 26日 9時30分～12時 竹井文子
- ▽さくら婦人学級 28日 9時30分～11時30分 加瀬建造
- ▽高齢者教室 19日 5日 陶芸作品製作 鈴木和子
- ▽健康教室(7月は6日です) 1日 13時30分～15時 保健体育課職員

心身障害児 巡回相談

心身に障害のある、3歳から5歳までのお子さんの問題で悩んでいるかたがたのため

相談日 (6月分)

- ▽人権・行政相談 10時～15時 富津出張所 中央公民館(特設)
- ▽結婚相談(敬称略) 10時～15時 本庁 池田るい子 大佐和出張所 石渡万寿
- ▽消費生活苦情相談 10時～15時 富津出張所 三田みつ
- ▽漁民転業相談 10時～15時 富津出張所 転業相談室
- ▽農地相談 10時～15時 富津出張所
- ▽交通事故相談 10時～15時 市民会館1階会議室
- ▽消費生活苦情相談 10時～15時 富津出張所
- ▽漁民転業相談 10時～15時 富津出張所 転業相談室
- ▽農地相談 10時～15時 富津出張所
- ▽交通事故相談 10時～15時 市民会館1階会議室

夏休み中の

青年バス利用は

夏休み中の、青年バスを利用できる日が決まりました。

青年バスは、青少年の団体とその育成団体が、青少年の健全育成を目的とした研修やレクリエーションを行うときに、利用できます。

夏休み中は、とくに希望者が多いので利用できる日が決められ、申し込まれた方全員による抽せん会により利用者が決められます。

日程などは次のとおりですが、詳しくお知りになりたい方は、教育委員会社会教育課(☎6511113・1115)まで問い合わせください。

利用できる日

7月(用)・7月(途)・7月(田)・7月(休)・7月(休)

(日帰り利用が原則です)

申込み期限 6月18日(用)

抽せん会 6月20日(休)

13時から大佐和出張所会議室で(申込みされた方全員出席のこと、欠席者は利用できません)

会費 青少年団体25、000

0 育成団体50、000

天羽地区の

「キャッチホン」

サービス開始

木更津電報電話局

4月1日から、話し中でもつながる「キャッチホン」サービスが、65局、66局、87局に次いで67局(0000番)3(999番)でも利用できるようになりました。

このサービスは、話し中にも、第三者から着信があった場合、円で、取付工事はありません。

着信の合図がわかるようになり、自

分の電

話機の

フック

スイッ

チの操

作によ



はく製づくり二代

地引孝作さん (63歳)

高津市中 地引 訪ねると、「私のはく製づくり孝作さんは多年教職に在った人。いまは退職され、油絵や額づくりに、毎日を楽しんでおられますが、鳥獣のはく製にかけても、この道五十年のベテラン。いずれも余技ではなく、専門の技を持つ多芸の人。中部落のひらけた水田の奥、緑にかこまれた小久保よりの丘すその家に地引さんを



も一切免除されています。学校教材用の標本づくりは、当時それ程必要性があったので、こうして父によって教えられて来たのです」と、地引さんはもの静かに話してくれました。

こうした学問的基礎に立っているだけに、粗悪な商品や、素人が見まわで作るものとは

違い、地引さんの作品は、その毛並みも色も、真に迫った立派なものでした。

「しかし、鳥獣の数も年々少なくなっているのです。手がける数も次第に少なくなつて来ます」と語る地引さんの庭には、大きな池に静かな滝の音がひびいていま

た。

花植木センター

6月の催しもの

- 園芸講師士養成講座 10時～16時
- マキの造形 10時～16時
- イチイの造形 10時～16時
- 夏植根の育て方 13時～17時
- 園芸教室
- ハナショウブの作り方 13時～17時
- 小型野生プランの作り方 13時～17時
- セントポリアの作り方 13時～17時
- 展示会
- ハナショウブ展 17時～24時
- セントポリア展 16時30分～24時
- ※開園時間 9時～16時30分
- 休園日 月曜日(日曜が祝祭日のときはその翌日)
- 入園・受講料 無料
- 連絡先 花植木センター 成田市天神字道場80の1 (☎0476320237)

消防官募集

東京消防庁

昭和59年度第2回日の消防官募集は、次の要請で行います。

試験等の案内

○受験資格 昭和30年4月2日以降に生まれた男子

○試験区分ごとの定員 大学卒甲 学校教育法による大学を卒業か、60年3月卒業見込みの者

○試験日 第1次 7月9日(例) 第2次 8月27日(例) 28日(例) 第3次 8月29日(例) 30日(例)

○試験科目 第1次 7月29日(例) 第2次 8月27日(例) 28日(例) 第3次 8月29日(例) 30日(例)

○受験申込み受付 大学卒甲 6月22日～27日 大学卒 短大卒 7月5日～10日

○受験申込み受付 受験申込者は、東京消防庁人事課に用意してあります。なお、郵送希望の場合は、封筒に「消防官(大学卒甲)採用試験申込書請求」と記載し、60円切手を貼った宛先明記の返信用封筒を同時のうえ請求してください。



第37回 小坂撰子さん

「父はこんな人でしたから、特別な官許を持っており、年間を通じて猟も許され、税金

●判定・BCG 受付時間…13:15~13:45

期日	場所・対象
6月21日	市民会館 (6月19日接種者)
22日	〃 (6月20日 〃)
28日	青堀小体育館 (6月26日 〃)
29日	〃 (6月27日 〃)
7月5日	中央公民館 (7月3日 〃)
6日	〃 (7月4日 〃)

●乳幼児ツベルクリン

受付時間…13:15~13:45

期日	場所(対象地区)
6月19日	市民会館 (湊・天神山)
20日	〃 (竹岡・金谷・環・関豊)
26日	青堀小体育館 (高津・飯野)
27日	〃 (青堀)
7月3日	中央公民館 (千種新田・吉野)
4日	〃 (小久保・岩瀬・佐貫)

＜対象＞生後6カ月~4歳未満の乳幼児です。すでにBCG接種済の乳幼児は除きます。

ほけん

このページに関するお問合せは、
健康管理課 (☎67-0574) へ

●乳児健康診断 受付時間…13:00~13:30

期日	場所・対象
6月18日	市民会館
19日	富津出張所 59年2月・3月生
20日	保健センター

●乳児健康相談 時間…10:00~15:00

期日	場所・対象
7月11日	市民会館
12日	富津出張所 生後12カ月
13日	保健センター までの乳児

●一般健康相談 時間…9:30~15:00

期日	場所・対象
6月21日	富津老人憩いの家
26日	富津出張所
27日	市民会館
〃	保健センター
7月2日	金谷公民館 般
3日	市民会館
〃	富津出張所
4日	保健センター



勝彦くん (1歳5カ月)

下飯野 平野泰弘・智恵さん長男
動物が好きな甘えん坊さん。やっとうちを向いてくれました。



健くん (1歳6カ月)

岩瀬 三木繁・修子さん長男
外が好きで、天気がいい日は1日中遊び回っています…とおかあさん。

住民結核検査と一般健康診査
診と一般健康診査を6月下旬からそれぞれ行います。この検査は、健康な体を維持

住民結核検査と一般健康診査

必ず受けよう

住民結核検査
保持するために大切な役割を担っています。詳しいことは回覧でお知らせしますので必ず受診してください。

今年度の住民結核検査は6月21日から8月10日まで市内各
地区で行います。学校や事業所などで受けられる方以外、15歳以上の方は全員、市で行う結核検査を受けなければなりません。ただいたがらに病気を恐れるより、まずは検査で自分の健康を確認しましょう。

結核検査は、尿検査・血圧測定・聴打診などで、費用は無料です。対象は40歳から64歳までの方全員で、65歳以上の方は各医療機関で受診していただくこととなります。

自分で作る自分の健康

健康のための3つの柱

栄養：肉・魚・大豆製品・乳製品・野菜・果物などを食生活の中にバランスよくとり入れ、ふだんから腹八分目の習慣をつけましょう。

運動：運動を続けることによって体重を一定に保つことができ、心臓をはじめとして体の各機能の働きを活発にして老化の予防にもなります。

休息：運動を続けることによって体重を一定に保つことができ、心臓をはじめとして体の各機能の働きを活発にして老化の予防にもなります。

心と体の健康



休養：わたしたちの「心」と「体」は密接につながっています。たとえば、毎日机に向かつて仕事をしている人にとって休みの日などに楽しく体を動かすことは、体の面だけだけでなく心の健康につながる疲労回復のためのよい休養です。



原 正子さん

保健婦として市役所の健康管理課に勤めてから約2カ月たちました。学校と違って実社会に出ると、失敗の連続で戸惑うことばかりです。

たばこは市内のお店で買しましょう