

田代町企画管財課

熊本営林局長表彰受賞祝賀会

田代町稼山組合

大根占町 白井 稔



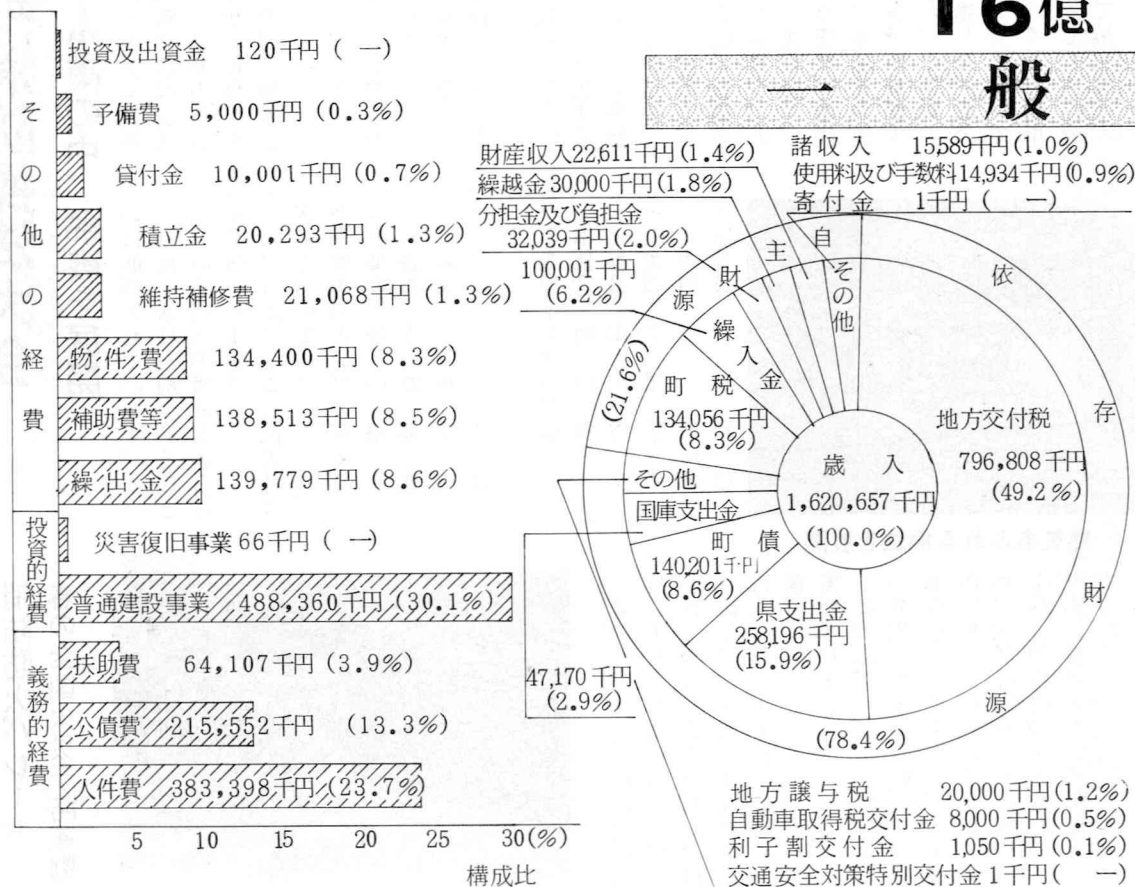
人口のうごき

昭和63年3月1日現在

住民基本台帳		増		減		前月 対比
		出生	転入	死亡	転出	
男	1,946	0	7	0	5	2
女	2,160	2	5	4	6	△3
計	4,106	2	12	4	11	△1
世帯数	1,446					△1

稼山組合・熊本営林局長
表彰受賞
緑の週間期間中の三月一日
大根占営林署主催の植樹祭が
実施され、田代町麓稼山組合
の皆さん（代表窪園勲さん以
下六人）が営林署の各種管理
運営事業に対する協力が顕著
であるという理由で、九州管
内唯一の熊本営林局長賞を受
賞されました。
長い歴史を持つ同組合も最
盛期には約百八十人の組合員
であったのが現在はずか六
人という少数で頑張っていま
す。今後、一層の精進を期待
します。

性質別歳出予算の状況



歳入の状況

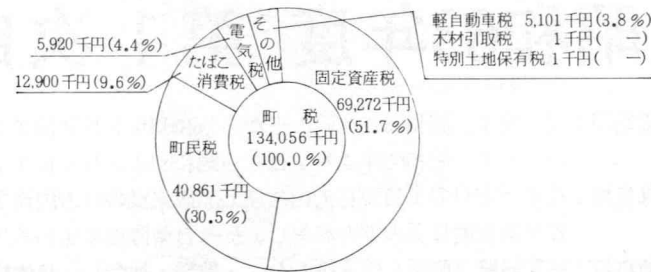
歳入構造は、町が自主的に収入できる自主財源は、三億四千九百二十三万一千円で、二十一・六パーセントと低く、国や県の意志決定により収入される依存財源は、十二億七千四百四十二万六千円で七十八・四パーセントと高く、本町は国や県にたよる依存型予算となっています。

歳出の状況

性質別経費の人員費については、六百八十四万一千円で一・八パーセント、扶助費については、七十六万七千円で一・二パーセント、公債費については、六百七十四万二千円で、三・二パーセントと前年度と比較してそれぞれ増となり、義務的経費全体で六億六千三百五十七万七千円、四十九・九パーセントと高い構成比を示しています。

投資的経費については、前年度と比較して、七千四百六十八万九千円、十八・一パーセントの増となり、歳出全体の構成比では、三十一・一パーセントとなっています。

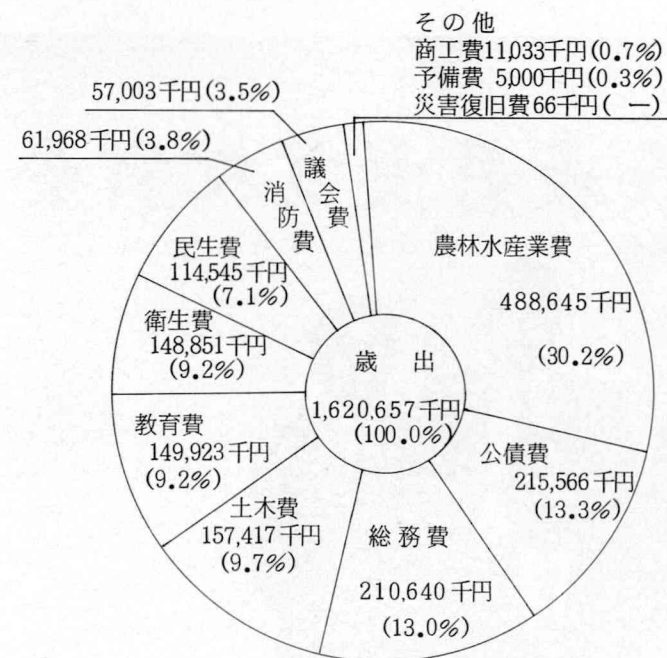
町税の内訳



町税1人当たりの負担

32,649円
(人口4,106人)
固定資産税 16,871円
町民税 9,952円
たばこ消費税 3,142円
電気税 1,442円
軽自動車税 1,242円

当初予算
2,065万7千円
会計



昭和六十三年年度の予算編成について国は、事務事業の見直し、行政機構の簡素合理化、定員管理及び給与の適正化等により、行財政の簡素効率化と経費の節減合理化を推進し、限られた財源の重点的かつ効率的な配分に徹し、節度ある財政運営を行うことを基本として予算の編成がなされました。

本町においては、厳しい財政環境のなかであっても地域

経済の活性化、環境整備等豊かな地域社会形成のため本町の特性、実情に即し、住民生活に直結した施策の推進を図り、町民の福祉の向上に全力をあげることを基本としています。

このような方針により編成した当初予算の規模は、十六億二千六百五十七千円となり前年度と比較して、一億八千五百九十三万九千円、十三・〇パーセントの増となっています。

★特別会計★

841,334千円
国民健康保険 357,962千円
老人保健医療 258,150千円
簡易水道事業 225,222千円

昭和62年度の主な事業

町民1人当たりの歳出
394,704円
(人口 4,106人)

農林水産業費	119,007円
公債費	52,500円
総務費	51,301円
土木費	38,338円
教育費	36,513円
衛生費	36,252円
民生費	27,897円
消防費	15,092円
議会費	13,883円
その他	3,921円

- 総務費
- 公用車更新 1,412千円
 - 庁舎冷房設備設置 6,000千円
 - 県知事選挙 1,870千円
- 農林水産業費
- 活動火山周辺地域防災営農対策 12,562千円
 - 特産(茶)営農団地整備(防霜扇) 20,493千円
 - 迫田等整備特別対策(3地区) 44,985千円
 - 農村基盤総合整備(大原地区) 123,486千円
 - 山村振興事業(小梅枝地区圃場整備) 25,230千円
 - 農村地域農業構造改善事業(農用地造成・遊歩道・バンガロー) 93,110千円
 - 公有林整備 7,890千円
- 土木費
- 道路新設改良(6線) 97,615千円
 - 中村橋塗装塗替 3,400千円
- 消防費
- 防火水槽新設(2基) 4,740千円
- 教育費
- パソコン購入 14,000千円
 - 郡民体育大会 2,277千円



人権擁護委員の 委嘱発令について

先に退任された井手籠親氏の後任として橋ノ口部落の竹之内嫡夫氏が二月十五日付をもって人権擁護委員に法務大臣から発令されました。

委員の職務は人権思想の普及高揚に努め、また地域住民の基本的な人権が侵されないように絶えず監視し、もし、これが侵された場合には、その相談相手になり、適切な措置を講じて救済を図ります。さらに、人権擁護委員の自宅においては、常時、結婚、離婚、扶養、相続、借地、借家、交通事故の問題、あるいは資力のない者の訴訟についての費用のあっせん等の相談に無料で応じています。なお秘密は厳守されます。

期 間	保険料額	物価上昇があった場合の保険料額
昭61.4 ~ 62.3	6,800 円	$6,800 \times \frac{60 \text{年物価指数}}{58 \text{年度物価指数}} = 7,100$
昭62.4 ~ 63.3	7,100	$7,100 \times \frac{60 \text{年物価指数}}{58 \text{年度物価指数}} = 7,400$
昭63.4 ~ 64.3	7,400	$7,400 \times \frac{60 \text{年物価指数}}{58 \text{年度物価指数}} = 7,700$
昭64.4 ~ 65.3	7,700	7,700
昭65.4 ~ 66.3	8,000	物価スライドを 実施した年の 同 上

(注) 物価スライドを実施しない場合は、直近の物価スライドを実施した年の前年(最低60年)の物価指数の上昇率となります。

年金Q&A

(Q) 国民年金の昭和六十二年年度の保険料は七千四百円でしたが、昭和六十三年度は三百円引き上げの七千七百円となっているようですが、どういふふうにきめているのですか。

(A) 今回の改正で給付と負担の見直しを行い、昭和六十一年四月からは昭和五十九年度価格で六千八百円、以後六十五年四月まで毎年三百円ずつ引き上げることと、左表のように法律で定まっています。

また、こうした計算の結果百円未満の端数がでるときは四捨五入して、百円単位とすることになっています。

年金額の計算が百円未満を四捨五入して百円単位となることと同じです。

上記の表でみるように、昭和五十八年度の物価指数に対して昭和六十年度の物価指数が上がり、その割合だけ引き上げられることになっています。この物価スライド率は、年金額の物価スライド率と同じです。この物価スライド率が一・〇三八であったので、六千八百円×一・〇三八＝七千〇五八となり四捨五入して百円単位の保険料、つまり七千百円となったわけです。

なお、昭和六十三年度は、この表のように計算しますと、七千四百円×一・〇三八＝七千六六一円と七千七百円となります。

ただし、付加保険料加入者は、七千七百円+四百円の八千百円になります。



新入学・園児の 交通事故を防ごう

今春は、県下で約二万七千人の新生児と、約一万二千人の新園児が誕生。胸はずませて通学・通園する新入生を絶対に交通事故の犠牲者にしてはなりません。

父母の次のような心遣いが新入生を交通事故から守ります。

▽通学・園路を実際に歩いてみよう。

通学・園の時間に合わせてお子さんと一緒に通学・園路を何回か歩いてみましょう。そのさい、信号の見方や正しい横断の仕方などについて、具体的に教えるようにしましょう。

▽時間に余裕をもって送り出しましょう。

忘れ物がないうちに、就寝前に翌日の準備をさせましょう。また、十分に時間的余裕をもって送り出すようにしたいものです。

▽帰宅時刻を約束させよう。寄り道をしないで、まっすぐ帰宅するようにしつけること



とも、交通事故を防止するうえで大切です。

▽新入生は、行動範囲が急に広がったり、一人歩きが多くなるなど、生活環境が大きく変化するところから交通事故に遭う危険性も大きくなります。交通ルールをわかりやすく、繰り返し教えることが大切です。

田代町消防操法大会

小雨の中、熱戦を展開

二月二十九日、中央運動場において、田代町消防操法大会が実施され、小型動力ポンプの部で川原分団、自動車ポンプの部で大原分団が優勝しました。

消防操法大会は、二年に一回小型(可搬型)ポンプの部と自動車ポンプの部にわかれ定められた規則に基づき、より早く、より正確に消火技術を競うものです。

当日は小雨が降り、肌寒い天候の中、操作員、応援する一般団員等一体となって熱戦がくり広げられ、その結果、前回に引き続き、小型動力ポンプの部で川原分団、自動車ポンプの部で大原分団が、わずかの差で優勝しました。

今回優勝した分団は、田代町の代表として、本年七月実施される肝属地区消防操法大会に出場しますが、小型動力ポンプの部で優勝した川原分団は、肝属地区大会において過去数回優勝し、また自動車ポンプの部で優勝した大原分団は、前回大会で第三位に入賞しており、今年の大会も大



熱気あふれる操法を展開

へ自動車ポンプの部

- ・指揮者 坂口 勇夫
- ・一番員 山田 秀文
- ・二番員 有里 正志
- ・三番員 竹 新一郎
- ・四番員 横 利己

いに期待されています。町民の皆様も機会あるごとに、消防団への激励をよろしくお願いします。

尚、代表チームと代表者は次のとおりです。



消防防火パレード
春の全国火災予防運動

大原小学校前をパレード

役場からのお知らせ 伝票会計制度がスタート 昭和63年4月1日から伝票方式に移行します。

現在の帳簿方式から伝票方式へ移行するため、今までの請求書は使えなくなります。

役場に請求書を出す場合は、伝票をもらいにきて下さい。

一位は、子どもの火遊びからテンブラなべによる火災にかわってきています。

これを機会に、次のことを重点として、火災予防に努めましょう。

- 1 テンブラを揚げるときは、その場を離れない。
- 2 子供たちに、マッチやライターで遊ばせない。
- 3 寝たばこやたばこの投げすてはしない。
- 4 風の強い日は、野焼等に充分注意する。

昭和63年度 第1次自衛官募集

1. 募集期間：(1) 男子 昭和63年4月1日から昭和63年6月30日まで
(2) 女子 昭和63年4月1日から昭和63年5月2日まで
2. 応募資格：採用予定月の1日現在で18歳以上25歳未満の日本国籍を有する者で、学校教育法に定める中学校卒業程度以上の学力を有し、かつ自衛隊法に定める欠格条項に該当しない者
3. 試験科目：筆記試験(国語「作文を含む」・数学・社会)、身体検査、適性検査及び口述試験

来たる六月二十六日、七月二十四日の2日に渡り第二十六回郡民体育大会が本町で開催されます。

郡内九ヶ町のスポーツ愛好者が相集い、町の名誉と誇りのために日頃の練習の成果を発揮し、技と力を競い合う肝属郡内最大のスポーツ行事です。九年に一度の地元開催の本大会を成功させるために町体育協会を中心に各専門部の選手強化はもとより、大会全体の運営には町民全体の自覚と協力が必要です。

人材的にも施設のにも決して恵まれた状態にない本町ですが、町民一丸となりこの大会を成功させることが、町民全体の健康、体力の増進、又村おこし、村づくりの源となることと思います。

そこで町体育協会では去る三月一日、各競技専門部長と体育指導委員を一同に集め、事前打ち合せ会を実施し、選手への発掘、強化と練習等上位入賞をめざしての話し合いがなされました。

さっそく強化練習を開始している専門部がありますので

ここで紹介します。

※男女バレーボール※

『田代町のバレーボール人口はきわめて少なく、特に男子については中高生がいなかったチームづくりに毎年苦労しています。女子も後継者がなく最近では主婦の人たちまで加えてようやく一チーム編成しています。』

今年には郡民体育大会が田代町で開催される関係で、よりよい成績をあげるため三月からその練習にとりくんでいます。本格的には四月から月水金の三日全員が汗まみれになりながらの練習に耐えています。男子は各町レベルが高く田代町は一回戦を勝ちぬくのせいはいっぱいですが今年には三位入賞をめざしています。一方女子は毎年三位を確保していますが、今年は是非優勝をと全選手が歯を食いつけてボールにとびついていきます。町民の皆さんどうか応援をお願いします。』

・練習場所、時間
田代分校跡及び田代小体育館、午後七時三十分から午後九時三十分迄

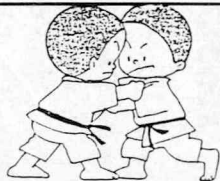


本町選手団入場（吾平大会）

郡民体育大会開催会場予定一覧表

(6月26日)

競技名	会場名	面数
軟式野球	根占町営運動場	1面
	大根占町営運動場	1面
男子バレー	田代小体育館	1面
	田代中体育館	1面
	田代分校体育館	1面
女子バレー	大根占中体育館	3面
ソフトボール	中央運動場	2面
バドミントン	根占町体育館	6面



(7月24日)

競技名	会場名	面数
陸上	中央運動場	
軟式庭球	男子-----田代小運動場	(3面)
	女子-----田代分校運動場	(3面)
卓球	開発センター	8台
柔道	町武道場	1面
剣道	田代分校体育館	
弓道	町弓道場	
相撲	武道場横	
ゲートボール	川原運動場	2面



心静かに「一射心魂」

あなたも「弓道」一緒にしてみませんか？

近頃、球技・マラソンと動的スポーツばかりですが、徳川時代より諸流派が生まれ、精神と技術が一体となり今日迄引き継がれて来た「弓道」は静的スポーツですが、「的」に向かい、心静かに弓を射る「一射心魂」の動作はまさに真・善・美の追求であり、精神修養のスポーツと言えます。現在弓道同好会では、毎週火曜日午後七時から練習をしています。近々武道館の隣に新しく立派な弓道場が完成する事になっています。

弓道は老若男女年齢を問わず誰でも出来るスポーツです。是非一度道場にお越し下さい。ストレス解消、健康づくりに弓道をしてみませんか？

昭和63年度前期技能検定試験の受付・実施について

1. 実施職種（33職種）
造園、建築板金、工場板金、電子機器、組立、建設機械整備、洋裁、とび、左官、フラワー装飾機械加工、鉄工、仕上げ製材のこ目立て、家具製作、建具製作、陶磁器製造、石材施行、機械製麺れんが積み、築炉、ブロック建築、タイル張り、畳製作、防水施行、内装仕上げ施行、熱絶縁施行サッシ施行、表装、塗装、路面表示施行、塗料調色、広告美術仕上げ、写真
2. 受検申請書受付期間
4月4日（月）～4月15日（金）
3. 試験実施期間
6月17日（金）～9月12日（月）
4. 合格発表
昭和63年10月7日（金）
5. 受検申請書、受検案内は商工課又は建築（係）にあります。〔当協会より商工又は建築主管課へ送付します。〕
6. 受検申込先
鹿児島県職業能力開発協会
電話（0992）26-3240
〒892 鹿児島市住吉町15-11
県住吉ビル3階

気温の上昇にともなう、柿の生育も盛んになります。今年は暖冬であったため、晩霜に備え、十分注意して下さい。

①土壌管理
草生している園では、樹冠のまわりの除草等を行います。

②新梢管理
芽かきが主な作業であるが、大枝の切り口から多く発生する徒長枝、予備群、

主枝や亜主枝の真上に発生し、習年の母枝に使えない新梢、混雑が予想される部分の新梢を整理する。芽かぎは、着雷が確認できた時点で行ない、極端な芽かぎは慎重、傷口を少なくするため、かぎとらずハサミで切る。

③防除
タンソ病等防除のため、新梢伸長期（中旬）にマンネブダイセン五百倍に、ハマキ、毛虫等防除のため、スミチオン水和剤千倍を加用散布する。また、開花前にマンネブダイセン五百倍

を散布します。

④摘らい
大玉果生産と毎年安定生産のため必要な作業で、原則として一新梢一雷とするが、仕上げ摘果で落とす分を考慮して二〜三割程度のおめにつけておく、基部の雷をおとし、中央部の横向きか下向きの花雷を残す。



第94回高山木材共販相場表

昭和63年3月1日市
TEL 0994-65-5234

長 級	径 級	ス ギ					ヒ ノ キ					平均単価 20200円
		主 伐 材				間伐材	主 伐 材				間伐材	
		曲	安	中	高	直	曲	安	中	高	直	
40	3 ～ 10		14,500	15,000	16,000	14,500		14,000	17,000	18,000	14,000	
	11 ～ 13		17,000	18,500	20,000	17,000		25,000	35,000	45,000	25,000	
	14 ～ 16	15,000	18,000	19,000	21,000	18,000		35,000	50,000	55,000	35,000	
	18 ～ 22 (タイコ)		21,000	22,000	24,000	21,000		40,000	50,000	75,000		
30	3 ～ 10		8,000	9,000	11,000	8,000		7,000	8,000	10,000	7,000	
	11 ～ 13		14,000	15,500	18,000	14,000		13,000	18,000	22,000	13,000	
	14 ～ 16		18,000	19,000	22,000	18,000		35,000	50,000	55,000	35,000	
	18 ～ 22 (タイコ)		20,000	21,000	25,000	20,000		35,000	43,000	70,000		

転出 (お世話になりました。)

新任校	職名	氏名	旧任校
(出) 脇木小	教諭	和田 剛一	田代小
退職	養護教諭	宮田 由美子	"
(始) 上小川小	教頭	種子島 勝利	大原小
(振) 西指宿中	養護教諭	中村 真子	"
退職	教諭	松永 芳久	"
(始) 加治木中	"	藤枝 直美	田代中
(大) 知名小	事務職員	八木 達己	大原中
(肝) 串良小	社会教育主事	重田 幸一郎	田代町教委

転入 (よろしくお願ひします。)

新任校	職名	氏名	旧任校
田代小	教諭	重久 昌弘	新 採
"	養護教諭	山崎 和子	"
大原小	教頭	平山 麗美	(産) 樋脇小
"	養護教諭	徳丸 恭子	新 採
大原中	事務職員	前園 清典	(振) 開聞小
田代町教委	社会教育主事	瀬戸 博幸	(川) 内山田小

鹿児島県教職員人事異動
(田代町関係)
三月二十五日、県教育委員会教職員の定期人事異動が発表されました。

5人以上のグループでこの保険に加入できます

- 保険料
- スポーツ少年団、子ども会など中学生以下の子どもグループ 350円
 - 文化活動、奉仕活動のグループおよび高齢者のスポーツグループ (ゲートボールなど) 600円
 - ママさんバレーなどの地域スポーツグループ、高校の運動部及び大学・会社などのスポーツ同好会など 1,050円
- 注: ほかに学生連盟、実業団連盟に所属する団体の加入も扱っています。

保障の内容

傷害保険	死亡・後遺障害入院(1日当り)通院(1日当り)	最高
		1,200万円 3,800円 1,200円
賠償責任保険	支払限度額	対人 5,000万円 対物 100万円

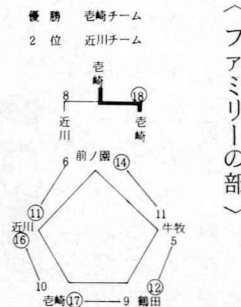
対象となる事故

- グループ活動中の事故
 - 往復途上の事故
- 保険期間
■昭和63年4月1日より翌年3月31日まで (申込受付は3月から)

スポーツ安全協会傷害保険加入のお願い
町教育委員会では、町民の方々が安心してスポーツに親しんでいただくために、スポーツ安全協会傷害保険への加入をすすめています。
このスポーツ安全協会傷害保険は本町では主に「高校生以上の生徒・学生あるいは社会人により構成され、親睦または健康保持を主たる目的としてスポーツ活動を行う団体」つまり、小組合単位でスポーツ活動を行う団体か、同好会組織でスポーツ活動を行う団体での加入をすすめており、町教育委員会では、町民の方々が安心してスポーツに親しんでいただくために、スポーツ安全協会傷害保険への加入をすすめています。
この場合、一人につき年間一〇五〇円を小組合長や体育部長、あるいは同好会グループの代表者が取りまとめたうえで、直接銀行に振り込んでもらうというシステムになっています。保険の期間は、昭和六十三年度は四月一日から来年の三月三十一日までになっていますので、できるだけ早い機会に加入していただくようお願いいたします。
尚、詳しいことについての問い合わせは、田代町教育委員会まで。

スポーツ安全協会傷害保険加入のお願い

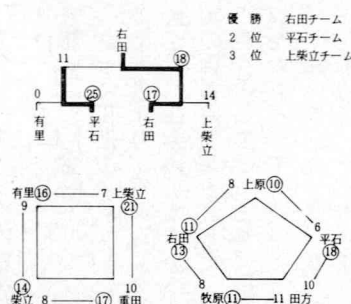
新入学児の交通安全に注意をはらいましょう!!



一般の部優勝右田チーム



ファミリーの部優勝右田チーム



第10回サンライフファミリーゲートボール大会
ファミリーの部右田チームが優勝

(一般の部)

教育だより

新一年生の入学にあたって

暖かい春の訪れとともに、新一年生の入学が日一日と近づいてきます。
どの子も入学の喜びに心をとおどらせながら、その日を待ち望んでいることでしょう。
すでに入学についての説明会も終わり、新一年生の親としての心構えもできておられると思いますが、大切なことだけを述べてみたいと思います。
一、入学前後の児童の心身の健康の維持には十分気を付けてください。
新しい生活が始まります。心も体も緊張しています。新しい先生、多くの上級生もいます。子供なりに大へん気を使います。家庭では十分睡眠をとらせるなどして健康維持に心がけてほしいと思います。
二、登下校の安全には十分気を付けて、学校の好きな子供に育ててください。
通学路が決まられています。親子でその道を通って、安全の確認をしてください。学校の始業時刻に合わせ、余裕を

もって登校させてください。家を出る前に、忘れ物がなにか確かめるくせも早くつけたいものです。
宅習などをきちんとさせるためにも、家庭での生活を規則正しくさせること。親も我が子の様子を見とどけることもまただいじなことです。
三、学校での子供の生活の様子をよく聞いてやってください。
学校から帰った子供はきつと新しい経験や珍しいことを毎日のように親に話すにちがいありません。どうか、うるさがらずに子供の話を十分聞いてあげてください。学校や先生や友達のことやきつとよく分かったと思います。
四、担任の先生を信頼し、連絡をよく取り合ってください。
担任の先生は、一人一人の子供を我が子と思い大事にしながら毎日指導しています。自分の子供のこと、友達のこと、その他どんな小さなことでもよいのです。気づかれたことは、すぐ連絡や相談をしてください。学校と家庭がお互いにしつかり手を取り合って、子供が健全に育つていくように頑張りましょう。

第6回サンライフファミリー歩こう大会



ゴールの大原小校庭にて

「鍛えよ身体 磨けよ心 見直せ我が郷土」

町連合青年団が中心となり第六回サンライフファミリー歩こう大会が三月二十日(日)開発センター(大原小学校)で実施されました。春のやわらかい日をいっぱいうけて仲間と楽しく歩き、郷土の自然に触れ、あわせて空きカン拾いも行いました。

昭和六十三年 開催予定日 昭和六十三年 七月二十四日(日)
第26回肝属郡民体育大会 (田代町開催)を成功させよう!!

第10回大原地区バレーボール大会

第10回大原地区バレーボール大会が去る三月三日から四日の二日間にわたり、七チームが参加し、珍プレーあり、ファインプレーありと盛大に開催されました。
この大会は、地域の親睦と健康づくりを目的に地域ぐるみで参加し、ユニークな大会のひとつとなつていきます。成績は、次の通りです。

- 優勝 盤山B
準優勝 西大原
第三位 盤山A
新田



サーブで活躍の川畑教頭先生



喜び一杯のクラブ員

郡B&G杯大会三位入賞!!
田代町バドミントンクラブ
第五回B&G財団会長杯バドミントン大会が二月二十一日(日)串良町B&G海洋センターで行われました。

本町のバドミントンクラブは、日頃の地道な練習が実を結び、堂々三位に入賞しました。

郡体でも頑張っていたきたいと思っています。
(出場者) 柳田 学、肝付俊朗、原口良一、唐仁原浩一、野本隆幸、右田鶴美

健康だより

正しい入浴してですか、

寒い冬にはお湯にゆっくりつかって温まりたい。むしろ暑い夏は、ひと風呂浴びてさっぱりしたい。と思うのは皆同じでしょう。

身体を温めると、皮膚の血管が拡張して血液の循環が活発になり、各臓器の働きが亢進し、新陳代謝がうながされます。

又筋肉や関節も柔らかく、高血圧の血圧は下がり、心身の疲労や緊張が取り除かれます。

1 温熱作用

入浴して、熱くも冷たくも感じない温度を不感温度と言つて、ほぼ体温にちかい温度です。

この温度より上下すればする程、身体への影響は、大きくなってきます。

入浴温度は好みによって違いますが、熱めの温度は42度以上です。この温度ですと、ぶるっとふるえて鳥肌がたちます。これは入浴初期に交感神経が緊張する為で、この時血圧は30〜50も上昇します。熱い湯に入つて事故を起こすのはこの時です。

又熱い湯に入ると、脈拍は倍に増え、それだけ心臓にも

負担がかかります。

ぬるめの湯に入つた場合は血圧や脈拍の変化はおだやかです。そして体温付近の不感温度ですとほとんど変化はみられません。

冬は40度、夏は38度付近が好ましいと言えます。

ぬるめの湯に入り慣れない人は、はじめぬるい湯に入り、出る前に追ひだきをして、肌が紅潮したら上がれば、影響は少ないのです。

ぬるめの湯は副交感神経が優位になるので心身共に落ち着きます。

従つて、高血圧、心臓病、動脈硬化、肺疾患などがある人は、熱めの湯は避け、なるべくぬるめの湯に入ることが大切です。

夜ゆっくり休みたい時もぬるめの湯は効果的です。

ぬる湯でも、身体に水滴を残さず、乾いたバスタオルで十分ふけば湯ざめはしません。

汗が流れ出したり、動悸がする程の入浴は度が過ぎた入り方で、汗が蒸発したり、肌が紅潮していると、体温が速やかにうばわれて湯ざめをします。

浴剤の使用は、保温効果が高まります。

2 静水圧作用

身体を風呂に浸すと、水面からの深さに比例して、身体に水の圧力が加わります。この水圧は深い程、その部分の圧力は強くなります。

ふつうの入浴で首までどっぷりと浸りますと、この静水圧作用で呼吸運動や心臓の働きが活発になる為胸の圧迫感や、動悸がしたり、呼吸が少し荒くなるのです。

したがって、心臓病、肺疾患、高血圧、高令者はなるべく静水圧の影響を少なくするために、西洋式の浴そうか、肩までどっぷり浸らない様に

入浴したいものです。

入浴は、熱のある時、風邪のひき始めやなおりぎわ、食後すぐや、飲酒後、酔いの残っている時は禁物です。

寒い時、身体が冷えている時は、浴室を湯気で暖めてから入ります。脱衣所と浴室の温度差を少なくする事です。

そして十分かかり湯をしてからゆっくりします。

健康によい正しい入浴を楽しみましょう。



戸籍に関する情報は

ホームページ上では

掲載していません



社会福祉協議会へ寄附

「一般寄附金」

田代小学校に昭和六年入学した同窓生の皆さんが久しぶりに再会され、ふるさとへの感謝の気持ちとして社会福祉協議会へ寄附を賜りました。厚くお礼申し上げます。

田代小学校昭和六年入学同窓会 代表 竹之内嫡夫様

「篤志寄附金」

さきに御逝去されました方の御遺族より、香典返しを廃止され、社会福祉協議会へ多額の御寄附を賜りました。厚くお礼申し上げると共に御冥福をお祈りします。

田原 光 夫 様
木佐貫 叶 治 様
袖山 勝 八 様

