田代時報
3月号
発行所　田代村公民館
電話19番
発行責任者　湯ノ谷米吉
編集責任者　小川　兵一
鹿児島市易居町2
南日本新聞社印刷局

県公民館図書館大会における
田代公民館図書部の運営発表要旨

「次は去る二月九日、県教育会館で行はれた、鹿児島県公民館並に図書館大会に於ける、田代村公民館図書部の運営発表要旨であります」

◎はじめに

田代村公民館図書部が、今回はからずも、国分市公民館図書部、川辺町立図書館と肩を並べて、優良図書館として、表彰を受ける事になり、此の栄ある大会の席上でおこがましくも、運営発表させて戴きますが、田代村公民館では、特に取り立て発表申し上げられる様な事は、何も致して居ないのでありまして、日々平凡な運営を繰返して居るに過ぎないのであります。

したがいまして、発表致します事も、どこでありふれた、普通の事でありまして、皆様方には何等魅力のないものである事を、甚だ恐縮に存じますが、唯私共が交通文化に恵まれない、日本のさいはての地にあつて、図書館活動に文化の香り高い郷土振興と言う、大きな期待と望みをかけて、日々たゆまない努力を積み重ねて居ると言う事だけを、御理解戴きますならば、望外の喜びとする処であります。

運営上自慢出来る様な点は何もありませんけれ共、私共が唯一の誇に思つて居ります事は、「田代は田舎ではありますが、村人達の文化意識が割合に高く、図書を良く利用してくれる事」であります。

其の為にいきおい公民館の蔵書冊数もふやさざるを得ない状態で其の事は村当局議会も良く理解してもらつて、苦しい財源の中から図書購入費だけは、無理に捻出してもらつて居る様な次第であります。

◇経過

田代村公民館が発足したのが、昭和二十五年十月一日で、当時は専任職員はなく、館長を村長、書記を役場の学務係が兼務して居りましたが、二十六年六月一日に専任の公民館主事が置かれる事になりました。

二十七年二月十一日に公民館に図書部を設ける事に成功致しました。同日現在蔵書冊数は寄贈図書等一切合切含めて、僅かに六八冊でありました。

公民館主事に就任致しまして私が特に考えました事は、社会教育は学校教育と違つて、非常に範囲が広いばかりでなく、物の考えが千差万別である。此の無限に間口の広がつて居る社会教育を総花的にあれもこれも花々しくやつたのでは、外から見たかつこうは成程花々しくて非常に良い様に見えるであろうが、後にはたいしたものは残らないにきまつて居る。何かはつきり社会教育にすぢを通すものがなければならない。交通文化に恵まれない我が村の社会教育の背骨になるものは何と言つても図書館活動であり、之を強力に推進する事によつて、やがては必ず田代村の経済文化振興の底力が培はれるのだと言う事を、かたく心に決したのであります。

「其の他幼児教育、青年教育等も社会教育の背景だと考えたのでありますが、此処では観点が違いますので省略致します」

図書部設置に成功はしたものゝ値か七〇冊位の図書ではどうにもなりませんので、県立図書館のお力をお借りする事を思い立ち、それからと言うものは、足しげく図書館通いを初めたのでありますがとう〳〵県立図書館でも久保田館長や茂野課長さん方にも、田代の熱意を認めてもらえるようになり二十七年三月三日には県立図書館田代村出張を開設して戴く事が出来たのでありますが、其の時は嬉しさの余り男子泣きに泣いてしまいました。

同年七月四日には、社会教育委員会でも、図書館活動の重要性を認識してもらい、図書充実委員を選任してもらいました。

此の様にして二十七年度中に、追加予算をもつたりして、漸く蔵書冊数を五三七冊にする事が出来ました。

明けて二十八年三月十九日には独立した図書閲覧室を持つ事が出来て田代の図書館活動も漸く幼稚園々児程度に成長して参つたのでありますが、問題は形だけではなんにもならない、村人達が「考える農業」文化の向上と言う事を真に理解してもらつて、どし〳〵本を利用してもらはねばなりませんので、あらゆる会合に出ては読書の重要性を説き、村報に書き、朝晩の話し合いの中で、あれは本気違いだと言はれる位、色々な機会をとらえて、本を読みましよう、本を読みましようと、念仏見たいに唱えて居る中に、不思議な事には段々村人達が本を手にしてくれる様になりました。其の反面悪口も相当言われましたが、やがては田代村民の為になるのだからと、じつと我慢して参りました。

二十八年の当初予算には、図書費十二万円と図書の管理をしてくれる専任書記一名増員方を要求致しました所、それはあんまりだと言われて、教育委員の方々も今年はどうしても駄目だからひつこめてくれとの事であり、教育委員の協力は得られない事がはつきりしましたが「至誠天に通ず」ほんとに真心を持つて臨めば、村当局にも議会にも其れが通じないはずはないと固く心に誓い真心を持つて参りました。

三月を迎えますと、ようやくきびしい冬の寒さも去り、そろそろ野に山に行楽のシーズンになつてきます。ところが三月は締計の上からみますと交通事故が年間を通じて最も多い時期になつています。なぜこのように交通事故が多いかといいますと、寒さから解放された心のゆるみと行楽期に当つて旅行者等が急激に増え、交通がひんぱんになることに原因があるようです。チヨツトした不注意から思わぬ大事を招き一瞬のうちに一家の支柱を失い、可愛いいわがこの命を奪われたりすることになります。

人は右、車は左の原則をよく守り、楽しい行楽の春をまちがいのないよう送りましよう

お願い致しました結果、とう〳〵此の要求を入れてもらう事の出来た時のうれしさは、何ともたとえ様のないものでありました。

このようにして四月一日附で書記も一名増員してもらえる様になり、田代の図書館活動も、段々軌道に乗つて参りましたし、九月一日には蔵書冊数も一、〇〇〇冊を突破するに至りましたので、同日附で十冊一組の貸出文庫十組を設けグループや小組合、青年団、婦人会等団体貸出しをする様に致しました。

同日附で公民館図書閲覧規則も制定施行致して居ります。

三十年六月一日はさらに公民館蔵書記が一名増員となり、図書館活動も一段と強化される様になりました。

三十年々度末には蔵書冊数も一七二九冊に増加し今日では、二、三三一冊となつて居ります。

◎おわりに

前にも申し上げました様に、私の村は田舎ではありますが、村民の文化意識が割合に高く、本を良く読む、と言う事が、此の度の表彰となつて現れたのだと思います。

2月に行はれた村の主な行事

2月9日　県公民館、図書館大会に於て、村公民館図書部優良公民館図書部として表彰された。
2月12日　田代村婦人会、未亡人部綜会が開催された。
2月14日　田代小学校PTA総会が開催された。
2月15日　夏山手入れ優良団体として、林野長官賞、国土緑化推進委員会長感謝状鹿児島県緑化推進委員会賞を受く。
2月21日　大原小中学校学芸会が開催された。
2月22日　上田村長、永年勤続自治功労者として、全国町村会並に県町村会より表彰された。
2月22日　西川収入役永年勤続自治功労者として、県町村会より表彰された。
2月23日　田代小学校学芸会が開催された。
2月27日　村公民館が県指定研究公民館として公開発表がなされた。

新入学に際して
あなたのお子さんのために

四月一日からかわいい小学一年生が入学します。自分の子供が新入学となると親としてやはり神経質になつて、やれ文字も一通りとか、数はせめて百ぐらいまでと、あせつたり心配することが多くなるあまり、子供の心身の発達にそわない要求をしがちですが、それは充分注意しなければなりませんでは、必ず家庭ではどんな準備をしていただいたらよいでしよう。それが入学直前にすぐできないものが多く幼稚園で教育されたり、家庭で三、四才から気をつけていかなくてはならないことが多いのでこれ等を項目的に述べてみましよう。

イ、自立の習慣を養うこと

ロ、食事　自分で食事すること はもとより食事の作法と結びつけてよい習慣をつけておくこと。

ハ、自分で便所に行けるし、始末が出来ること。

ニ、衣服を着たり、靴をはいたり、ボタンをかけたりすることができること。

2、文字　数をかぞえることなど文字や数をかぞえることに行きすぎがあつてはなりません五十音をみんな書けるようになることや百まで数えることは小学校に入つてからの大切なしごとです。それを入学前に教えこんでおくと大へん都合がよいようでも実は子供にとつてはおもしろくありません。しぜんに学習に興味もなくなり、又新しい教育方法とちがつたことを教え込んでいて直すのに一苦労するようなことがありがちです。

それだからといつて、文字一つ知らぬのがよいというわけでもありません。子供は知りたいという欲求がありますから、何かの機会に自分で知つていくでしよう。兄弟になつたり絵本を見て単語をおぼえたりしますから無理に教え込む必要はありません。ただ自分の名前が読めたり、どうにか書けることは入学して便利であり学校も助かります。数の方は、百までお経のように暗記していても何にもなりません。そんなことより、友だちと遊んだり、お菓子を分けたりするあいだに数あそびの生活があるわけであり、それをうまく利用して数に対しての基礎的な力を養つていくことが何よりも大切なのです。

3、健康に気をつけること。それから何といつても健康が第一です。学校は集団生活をするので、子どもにとつては過労などが多いのです。日頃から身体に気をつけて、はみがき、手洗い等の習慣をつけ学校生活にたえられるように身体を鍛えておきましよう。

× × ×

大根占警察

みんなで守ろう交通規則

1、対面通行の励行

対面交通が行われるようになつてからすでに八年また一般にはこの方法が安全な交通方法であることが徹底しておらず混雑しているところが多い。

対面交通は歩道と車道の区別のない道路で人は右側車は左側を通行するのが原則であります。これは人も車もお互いに相手方の行動が早く十分に知れるので危険が早く分り適当にこの危険を避けることとなり交通の安全が維持されるのです。

2、正しい横断の励行

歩行者の交通事故による被害はそのほとんどが車の直前直後を横断したりなために横断したために起つている。

だから道路を横断するときは横断道路のあるところでは横断歩道を横断歩道のないところでは安全な場所と自動車の流れの切れ目のときを選んで左と右をよく確めて横断すること。

3、学童の通行と保護

学童の行き帰りの通行について最も完全な通行路線完全な道路の横断方法などをたえず指導するとともに標示のある地点では自動車の「一旦停止」「徐行励行」をするやうに努める。

4、安全運転の励行

交通事故の九割までか自動車が関係して起きているので自動車運転者は道路の状態歩行者の動きその他交通の状況に細心の注意を払つて安全な運転を行うことに努る。

5、自転車は左側一列進行

自転車の三列四列と並んだりして他の交通の防害となり事故を起している例が多い、自転車に乗つて通行する場合は必ず道路の左端を一列になつて通行するようにする。又自転車の二人のり、夜の無燈火通行は事故のもとであるから絶対にやめる。

6、道路面の確保

わが国の道路は狭いといわれているがこの狭い道路に物を置いたり商品を出したり又木材など放置する事は通行を困難にするうえ事故発生の原因となるから道路は道路として通行しやすいようにお互が心掛けるやうにする

三月の広報板

青少年の指導

学校の春休みや卒業などによる解放感から、青少年がいかゞわしい場所に出入したり酒やタバコをのむことが多く見受けられます。このような行為をするようになれば、不良化したと思つても間違いありませんからみんなで注意しあつて温い心で次の時代を背負つて行く青少年を正しく導びいてまいりましよう。

時間の励行

時間を正しく守ること。これもやはり、新生活運動のひとつです。部落の集りなどには必ずきめられた時間に出席するように致しましよう。

注意一秒、けがは一生

交通事故を防ぎましよう。

旅のエチケツト

1、デツキに立たず、中へどんどん詰めましよう。

2、一人で何人分もの席を取つたりすることを止めましよう。

3、食べながら、紙くずを散らかさず、いつも車内を清潔にいたしましよう。

4、他人に迷惑のかかるような放歌、放談は止めましよう。

6、便所、洗面所は、いつも清潔であるように、使つた後はよく注意しましよう。

親のない子供の就職

なぜ親のない子供や、両親のそろつていない子供は、就職しにくいのでしようか。これは重大な人権問題であり、大きな社会問題です。県では知事が身元保証人になつて、親のない子供が一人でも多く就職できるように努力しております。皆さんの協力で、あたゝかい心をもつて、このような不運な少年や少女の将来を明るくするように心掛けましよう。

貯蓄

いよいよ子供さんの入学、進学の時期を迎えました。子どもも一人を小学校から大学を卒業させて一人前にするまで百万円かかると言われています子供さんの教育のためにぜひ計画貯金をはじめましよう。

営農計画

農家の皆さん、経営と生活のしかは家族みんなで考えましよう、今年の農業経営には、十分な計画が必要です。豊かな生活と経営のために家族みんなで今年の営農をもう一度よく相談しましよう。

春分の日

三月二十一は春分の日です。この日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」となつています。とくに子供さん方にはお母さんから動物や植物を大事にし、かわいがるようにお話しをして下さい。

「たばこ」は村内で

村内で「たばこ」を買い求められることをお励めするのは、地方税法による「たばこ消費税」が、村の財源となつて、日本専売公社から納入されるからです。

これは村内の「たばこ」小売業者の総売上高に対し、百分の九、に相当する金額が「たばこ消費税」となるのであります。

例をとりますと「しんせい」一個について、三円六十銭が、消費税となります。

村の財源としての才入額を三千一年度決算からみますと、百三千万円というほう大な金額となります。

そこで「村の財政を豊かにするため、たばこは、村内で買いましよう」とお願いするわけです。

昭和三十三年二月九日
田代村社会教育主事
小川　兵一

とけたのでありまして、本を見て物事を真剣に研究する事は怠け者などに出来る芸当ではありません

本を見る事がけつして怠け者をつくる事にならないばかりでなく此の研究心がやがては家を富まして、更に〳〵図書館活動に精進する覚悟でありますので、今後共よろしく、御指導御支援の程切にお願い申し上げまして私の発表にかえさせて戴きます。

昭和三十三年二月九日
田代村社会教育主事
小川　兵一

が、又其の目に見えない底力になつて居るのが、グループ活動だと信じます。

田代村に本を利用して研究するグループが、漸次増加しつゝある事は、田代村民に自ら立上ろうとする自主的意欲が芽生えつゝある証こでありまして、これがやがては必ず、田代村を発展させる原動力となる事を、かたく信ずるものであります。

本を見ると頭だけ良くなつて怠け者になると言う人がありますがそれは全く反対でありまして、二宮尊徳先生の様な大勤勉家にして初めて、あれ程大巻の書が、ひも

林業について

林業改良指導員　山下郁男

「造林補助金が参りました。森林害虫補償金が参りましたお受取りに来て下さい。」森林組合からの通知に接しられたことがありましょう。これらはどうして、どのような経路で来るのでしょう。

造林補助金の出所は「造林臨時措置法」です。補助金の中、七・五割は国庫、二・五割が県費ですそして補助率は造林に要した費用（各県で基準経費を決めています）の四割となっています。

補助申請の初めから補助金の配布までは色々の事務がなされますがこれらはすべて森林組合で書類整備をしてくれます。只今からそれらについてのべますと、

例年七月中に来年春の造林計画を各人から提出することになっています。そしてその計画の集計から鹿児島県では何万町歩造林をするからと国庫予算を配分してもらうわけです。それ故この七月の造林計画書提出は補助受領の一番大事な踏み出しと云うことになります

そしてこの計画書によって国から県に流れてきた補助金の予算はまたこの計画書によって町村に割り当てられることになります。

いよ〳〵一月になって、森林組合から苗木を購入して造林が終了しましたならば、造林完了届と造林補助申請書を森林組合を通じて県に提出します。一町歩以上には測量（実測）してその図面を添えて提出します。そしてその検査には県職員が当り森林組合の協力を得て、殆んど徹夜で補償金の算出をいたします。その算出が済み次第検査書を県に送付して知事の決裁をうけることになっています。これまでの事務がまことに複雑で、特に田代村は肝属郡で一位と云われる程面積も件数も多く、事務員はそれこそ悲鳴をあげるのですが少しでも皆様方が補助を受けられるように皆血張って勢出している現状です。

さて、知事はその提出された検査書をさらに検討して決裁を終え、直ちに補助金の令達をいたします

そしてこの令達は各人のものを一括して森林組合長あてくるのですが森林組合長はまた直ちに各人々の配布計画を立て皆さん方に通知するわけです。以上が造林補助金の流れてくる径路のあらましです

次に森林害虫の補償金はどうでしょう。只今鹿児島県で補償金、補助金の出る森林害虫はスギタマバエ、マツケムシ、マツクイムシの三虫です。スギタマバエについてのべますと、今年度（三月中）はBHC一%を反当七〇g撒布しますが薬剤は既に約一噸来ています。さきに文書で森林組合から皆さん方へ問合せがあったのですが、一〇町、二〇町歩と一団地にまとまって駆除効果の充分挙る集団駆除を奨励していますので色々と計画するわけです。それではこの補償金の経路は如何でしょうか。

その出所は「森林病害虫等防除法」です。補償金の中約六六割が国庫残りが県費です。補償金とは難しい解釈がありますが、要するに害虫が蔓延しないように農林大臣或いは知事命令で駆除せねばならないことになっていますのでその損失補償に金が見込まれるわけですなおこの事実には補償の他に補助直営の事業も折り込まれることになっています。

BHC粉剤を林地に一面に反当七〇g撒布するのですが、薬剤がくるまでには色々順序があります。

先ず県は毎年十一月一日から三十日までの間に民有林のスギ林を調査区として町村毎に被害面積をまとめ上げます。知事はその被害調査書によって区域と期間を設け駆除命令を出し一方町村森林組合単位に撒布薬剤撒布器具人夫等の動員計画を立てます。そして町村長森林組合長の協力によって駆除の万全を期することになっています本村の場合は全スギ林が被害を受けていますので調査は各人の届出に従って受け付け現地を調査しています。森林組合から皆様方へ流れてゆく文書もこれが為です。

さて駆除事業の全経費についてその割り振りを見ると国庫が五割、県費が二・五割、森林所有者が二・五割となって従って全経費の七・五割が助成になり二・五割が自己負担となる計算になりますがこの二・五割が労力提供と云う形になってくるわけです。

BHC粉剤は県で一括購入し駆除計画に従って各町村に配布していますので皆様方はタダで薬剤を貰うようなかっこうになっていましたが今後は薬剤は一応買い取っていただいて七・五割の補助はそっくりそのまゝ皆さん方の手許に行くように指導がされています。

今年は各部落毎に集団駆除がなされますのでその効果が期待されています。御承知のように駆除すればグッと杉の成育が良くなりますので皆そろって徹底した駆除をいたしましょう。

今度の薬剤は三月中下旬に撒布するのですが、四月にはまた三三年度新予算でスギタマバエ駆除が行われますので、今度駆除計画に洩れた方々は三月中旬までに森林組合へ届け出て下さい。

マツケムシ、マツクイムシについてはまたあらためて次の機会に申し上げたいと思います。

大部長くなりましたが只今スギ穂の植付時期です。

今年は本村ではスギ苗が不足していますが、一番大事なことは植付けたら十二分に土を締めて（野球のバットのようなドンチで締めつければよいようです）枝の皮と土壌が密着するようにすることです。「雨の日に踏みしめよ」と云うのはこのことです。

そして植穂は六月の梅雨過ぎになりますと白い根を出してきますのでそれまでは除草も控えて穂を動かさぬよう注意します。自根が出ますと少々動かしても寒し支えありませんので丁寧に除草します。

追肥はさしてやる必要はありません。なお詳しいことは営農相談所にお出での際おきゝ下さい。

（S三三、二、二七）

他町から購入したのですが来年はこのようなことがないよう、自分で植えるスギ苗ぐらいは自分で作ろうではありませんか。なお昨年は他人の山のスギ穂をだまって伐り取り、ひどい処は裸にしてしまったところを見受けました。いくらスギ苗を作りませうと云っても他人のものを盗んで作れとは云いません。自分で穂をもたない方は必ず山の持主さんの許可を得て採穂するようにしましょう。

そこで穂の取り方ですが、山で約一・五尺位の長さに伐り取って残りの枝は大切に傷をつけないようにします。鎌よりも剪定鋏がよいです。そして穂作りは一・二尺位にとって挿付けは四五寸〜五寸位がよいようです。一番大事なことは挿し付けたら十二分に土を締めて（野球のバットのようなドンチで締めつければよいようです）枝の皮と土壌が密着するようにすることです。「雨の日に踏みしめよ」と云うのはこのことです。

そして挿穂は六月の梅雨過ぎになりますと白い根を出してきますのでそれまでは除草も控えて穂を動かさぬよう注意します。自根が出ますと少々動かしても寒し支えありませんので丁寧に除草します。

追肥はさしてやる必要はありません。なお詳しいことは営農相談所にお出での際おきゝ下さい。

（S三三、二、二七）

田代小学校

下部落　平岩和郎、田中和美、岩下憲治、井手竜紀子、西元文男
入船部落　山添清文、山下悦子、馬場部落　中原正
東之原部落　丸田幸一、甲脇節子
福島正春、福嶋米男
長谷部落　入船重子、湯ノ谷ヨリ子、徳永信博、湯ノ谷正人、石井原けい子、牧原美子、窪勇、西田敏子、前之園絹代、油木田辰志、土元義昭
西中郡部落　徳永津多子、中村泰文、井手栄子、堀民子、宿利原むつみ、池沢信一、湯通堂久子
久保田瑞成、徳永和行、波江野陽子
佐多とヒ子子、鮎川竜子、毛下政次
山下部落　湯ノ谷悦也、中園順子
岩下明、船迫大作
表木部落　坂元さき、竹下みどり
尾ノ後治子、内村操、田中益穂
郡山政博
折小野部落　長谷五郎、宮園れい子、堂村林、宮前道夫、田原健二、折小野幸一
山ノ口部落　松元アツ子、田中利郎、田中諭、岩下さだ子、原福
丸、松元みどり
早瀬部落　宮原恩洋、早瀬昭夫、小路和矢、小路正人、小川悦郎
宮原哲郎、大中原絹子、早瀬哲美
郷原部落　袖山しげ子、袖山強志
袖山高志、郷原のり子、下脇りつ子、尾長谷五美、松崎美奈子
松崎鉄男、松崎孝志、辺志切六美
辺志切部落　辺志切洋子、袖山重志、辺志切保美、辺志切清美、辺志切部落　辺志切満子、松下エミ子、近川ふみ子、近川昌武、近川恩男
上柴立部落　池田孝一、瀬口等和
瀬口悦郎、富尾順子、瀬口一美
柳田ちヨよ、柳田絹代、柴立義和、柴立正代、大園和美
柴立部落　富尾昭子、岩下信司、大園純隆、福永初代、岩下幸恵
曽松貴
上原部落　川前義文、上原なほみ
馬庭幸雄、平瀬戸明夫、近川進
子、長浜淮子、瀬畑しめの
鶴園部落　森崎仁慈、鶴園美千子
水流すみ子、山田文吉、内園節夫、山田潤義、瀬ノ口議久、舞原潤伝、舞原講時、久保美津子
玉置豊
平石部落　前田洋子、小園正隆、西大
山崎正文、北富美子、松坂俊明
貫見綾子、平石美鈴、林山久美地
子、平石祥子、櫨口郁代、郷原福
貞美、池田常春、平川和子、永東大
野まち子
猪鹿倉部落　元丸敏朗、猪鹿倉美津子、猪鹿倉憲二、山元義美、山口正明
花瀬宮行部落　掛橋まり子

大原小学校

池野部落　茅野和郎、大坪幸磨
川前瑞絵、貫見広幸、浜田好子
寺師多津子、川前正、入船久子
小田昭美
原沢部落　大垣厚和、川辺きり子
川辺和代、川辺弘子
瀬戸口勉署、中野あい子、加治佐光子、池水五馬、瀬戸口芳人、
野口逸美、山中きえ子、川路賞子、山内俊彦、宮山美智子
中尾部落　有村和文、横原誉文、横原マリ子、門松忍、横原美和子、山野政広
新田部落　井元ムツ子、宮協千美子、長谷幸夫、伊藤盛博、村山藤夫、永嶺盛博
久木野部落　藤崎広美、宮元講一
石原茂男、壱崎清人、浜川悟、丸野正義
盤山部落　徳田文男、池田文子、竹宮美英、竹附記子、野本美智代、福地豊伸、蒸拓三
鳩戸野部落　田方澄子、渡辺政雄
富田部落　深水良津子、上永瀬好己、東郷広、伊達正信
内ノ牧部落　中村秀雄、石田光夫、中村芳博、山下悦夫、山下恵子、宮行部落　安藤速美、沢田照男、重富不二彦

うれしいなあ
私たちはもうすぐ
小学一年生です

花瀬分校

衛生メモ

鼻血がでたとき

1、すぐに仰むけに寝かせる。
2、背中に座ぶとんを2、3枚折って入れる。しかし頭がのけぞったりまがったりしないように注意する。
3、脱脂綿をかたく親指くらいの大きさに固め鼻の穴に突っこむ。綿が血でグズグズになるまで入れかえてはいけない
4、出血している穴を、鼻の中心に向って指で少し持ち上げ気味に、軽く押して止血をする。
5、目と目の間と後頭部を冷やす。
6、鼻血が口に入ったらのんではいけない。コップ一杯の水にオキシフルを茶サジ二杯ぐらいたらしたものでうがいをする。
7、とまらないときは何か出血症と考えて医者に診てもらう

（見てもらうのは耳鼻科）

料理手帖

○肉料理のつけ合わせ

肉は酸性の食品なので、かならずジヤガイモ、キャベツ、ニンジン、ホウレンソウなどのアルカリ性のものをつけ合わせることが大切。

○魚肉類の上手な煮方

沸騰した汁の中に入れてなるべく早く表面を固まらせそれから中火で煮るのがコツ、魚など丸のまゝ湯煮するときはさらにガーゼでつつんで煮ると形がくずれない。

○ブタ肉のつけ合わせ

とくに油っこいブタ肉には、リンゴのつけ合わせが甘すっぱい味でさっぱりするが、リンゴはブタの繊維を消化するの手入れ

○

○

○