

保健婦の窓

睡眠のじょうずなとり方

私たちが健康な日常生活をおくるうえで睡眠は最も大切であり、からだのつかれ、心のつかれ、神経のつかれのすべてを回復させる一つの方法です。

つぎのことに気をつけて十分な睡眠をとるようにしましょう。

◆少なくとも7時間は寝るようにしましょう。

◆自分の眠りの型を知りましょう。すぐ眠りに入る人(宵型睡眠)朝になって深い眠りに入る人(朝型睡眠)があります。

◆きまった時間に寝ましょう。習慣づけることによって自然にその時期に眠くなり寝つきもよく熟睡できるのです。

◆12時前に寝床に入りましょう。12時前の1時間の睡眠は、12時すぎの2時間の睡眠にあたるさといわれています。

◆寝具は快適にしましょう。上をうすく下を厚くしましょう。そのほうが身体がらくて保温の効果もすぐれています。やわらかく厚いマットレスのようなものは、かえって身体を疲労させることもあります。また、たびたび日光にあてましょう。

◆光と音をたちましょう。小さい音でも室外じゃまになることもあります。また寝室が明るすぎると早く目がさめてしまいます。耳せんをすることも一つの方法です。

◆就寝前は興奮物を少なめにしましょう。就寝前に神経を興奮させるような飲物(お茶、コーヒー)テレビ・読書等も適度にしましょう。

◆眠れない人は どうしても眠れないという人の中には本人が眠れないと思っているだけで案外必要なだけの睡眠をとっている場合もあります。しかし、どうしても眠れない人は専門医の指導をうけましょう

「観光写真展」を開催

今年度の「大館市四季の観光」写真展は昭和49年3月1日から開催する予定です。

応募される方は、それまでに大い腕に振って準備願います。

なお、おもしろいことは、49年2月1日発行の広報でお知らせいたします。

おわび

先月号の2面に「一般会計の補正」の記事を掲載してありますが、この記事の上から3行目に「予算総額は33億1,997万円になりました」とあるのは「予算総額38億1,997万円」の誤りですので訂正して深くおわび申し上げます。

「出稼ぎ者」の皆さんへ

出稼ぎ前に健康診断

安全な就労をするためにも健康であることが、もっとも大切なことです。

就労期間が短いということで安易に考えたり、無関心になりがちですが、せっかく就労先へいっても、十分な働きができないようでは、事業主ばかりでなく、家族にも影響をおよぼすことになります。就労前に必ず市が行なっている健康診断を受けてください(診断料は無料)

出稼互助会へ加入を

市民相談室内において互助会の加入事務を行なっていますので、出稼前(出発前)に出稼労働者手帳の交付を受けるとともに、互助会へ加入してから就労するようにしてください。

加入金は200円で互助会に加入すると、死亡の場合30万円の見舞金が交付されるほか、就労先への郷土通信や不払賃金の一部立替えなどがあります。※くわしいことは、市民相談室におたずねください。

文芸講演会

講師・高木恭造氏
演題・「私の詩の歩み」

とき・11月6日(火)
午後6時30分
ところ・市立栗盛記念図書館

＜講師の紹介＞
医学博士。弘前市在住。著書に詩集、小説、戯曲が多く特に方言詩集『まるめる』は翻訳によって海外の注目を集めている。

～お年玉つき～

年賀はがき 発売

とき 11月5日(月)
じかん 大館局(午前8時)
集配局(午前8時30分)
総枚数 10円～698、200枚
11円～200、800枚

※市民の皆さんに広く売りさばるため状況によって、1人当りの枚数を制限いたします。(大館郵便局)

不用犬は犬箱へ

最近、犬の放し飼いが多く、市民の方がたから犬公害ともいわれて苦情が大変多くなりました。

そこで大館保健所では、保健所入口の右側に不用犬処分用の犬箱を設置していますので、必要以外の犬はどしどしお持ち込みください。

夜間に持ち込んでも結構です。

3才児検診

とき 11月9日
午後1時～2時30分
ところ 大館保健所2階
対象者 ①10月1日～10月31日の期間に満3才になった幼児。
②ハガキで通知を受けた幼児。
※母子保健手帳を持参ください。検診料は無料です。

「防火相談所」を開設

秋の火災予防運動が「隣にも声かけあってよい防火」の標語のもとに11月6日から1週間、全県一斉に行なわれます。この期間中、消防署ではつぎの日程で防火相談所を開設します。

- 11月6日(火) 釈迦内消防団車庫前
- 7日(水) 下川沿公民館前
- 8日(木) 天下町児童館前
- 9日(金) 二井田公民館前
- 10日(土) 上川沿公民館前
- 11日(日) 十二所消防派出所前
- 12日(月) 花岡消防派出所前

※なお、大館消防署前では上記の期間中午前10時から午後4時まで開設しています。お気軽においでください。

消費生活展を開催

「わたしたちの消費生活展」は、誇大な広告宣伝、不当な表示、危険有害な商品の出廻りなど、消費生活をおびやかす要因が多くなっていることから、本当に豊かな生活を営むには、一体どうしたらよいかを考えようというものです。

この機会に多くの方々をご覧になり賢い消費者になっていただきたいものです

- ◆開催日 11月23日(金)～27日(火)
- ◆時間 午前10時～午後6時
- ◆会場 正礼デパート7階
- ◆内容 展示コーナー、商品テストコーナー、消費生活相談コーナー、実演コーナー

第5次漁業国勢調査

(内水面河川漁業調査)

「漁業に関する国勢調査」ともいべき統計調査が実施されます。

この調査は、農林省が5年ごとに全国一斉に実施しているもので、11月1日現在における国民経済の発展過程と漁業構造の変化と現状を知るとともに、水産行政に必要な基礎資料を整備する目的で実施するものです。調査員が直接訪問いたしますので、ご協力ください。

市民の善意

＜福祉事務所扱い＞

竹村末吉氏(大館ヤクルト)
城南保育園へ、ヤクルト120本
大館ライオンズクラブ
各保育園に交通指導映画の上映奉仕
＜老人ホーム扱い＞

秋田県知事 慰問品70人分
佐藤佐一夫妻(大滝荘在署) いけ花
大館ヤクルト株式会社 ジョア96本
大館ばやし保存会 清酒5本
佐々木貞雄氏(軽井沢)

りんご13・5kg
大館理容師会15名 散髪無料奉仕
食品衛生協会大館支部・めん類環境事業
組合(支部長本多喜一外6名)

民謡と菓子・うどん・牛乳
酒・サイダーを80人分
秋田県眼科医師会大館支部・大館眼鏡協
同組合 老眼鏡18人分

伊藤利一氏(軽井沢)
10月誕生者5人に祝菓子
荘司きよみさん(上町甘寿司かつら)
甘寿司40人分・おにぎり30人分
蛇の目ミシン大館支店(支店長森本義広
ミシン2台
大館美容組合(組合長工藤一郎)
ドライヤー一式寄贈、パーマ奉仕

文化財の展覧会

市民の皆さんに市内にある秋田県重要文化財等を鑑賞して、文化財に対する理解と関心を深めていただくためにつぎの日程で展覧会を開催します。

記
日時 11月5日
(午前10時～午後6時)
11月6日
(午前10時～午後4時)
会場 正礼デパート7階
入場料 無料
展示品目 絵画、書、刀剣、その他

「いけ花教室」

はじまる

青少年ホームでは、いけ花教室の受講生を募集しています。

記
開講期間 48年11月～49年3月
日時 毎週火曜日、午後6時～8時
定員 20名
講師 千葉晴和さん(竹青会)
経費 花材代1回300円
持ちもの 花鉢、合羽、ノート、筆記具
申込み先 勤労青少年ホーム②0872

＜第23回＞

青森一東京駅伝

到着 11月5日 午後3時35分
(到着予定)
出発 11月6日 午前7時30分
(いずれも市役所前)

予 防 接 種		問診票は必ず接種前に自宅で記入のうえ受付へ提出してください。 問診票は市役所厚生課、支所および各出張所にあります。									
会 場	種 別	成 章 小 学 校	矢 立 診 療 所	花 矢 公 民 館	上 川 沿 公 民 館	下 川 沿 公 民 館	真 中 公 民 館	二 井 田 公 民 館	釈 迦 内 公 民 館	長 木 公 民 館	市 民 体 育 館
百日咳・破傷風 ジフテリア 混合		11月13日	11月14日	11月14日	11月15日	11月15日	11月15日	11月15日	11月16日	11月16日	11月20日 11月21日

対 象
(第1期) 生後3カ月から6カ月までの該当者で3週から4週の間隔で3回接種すると完了です。
(第2期) 第1期3回目完了後12月から18カ月以内に1回接種すると完了です。
間隔をずらさないで接種を受けてください。