



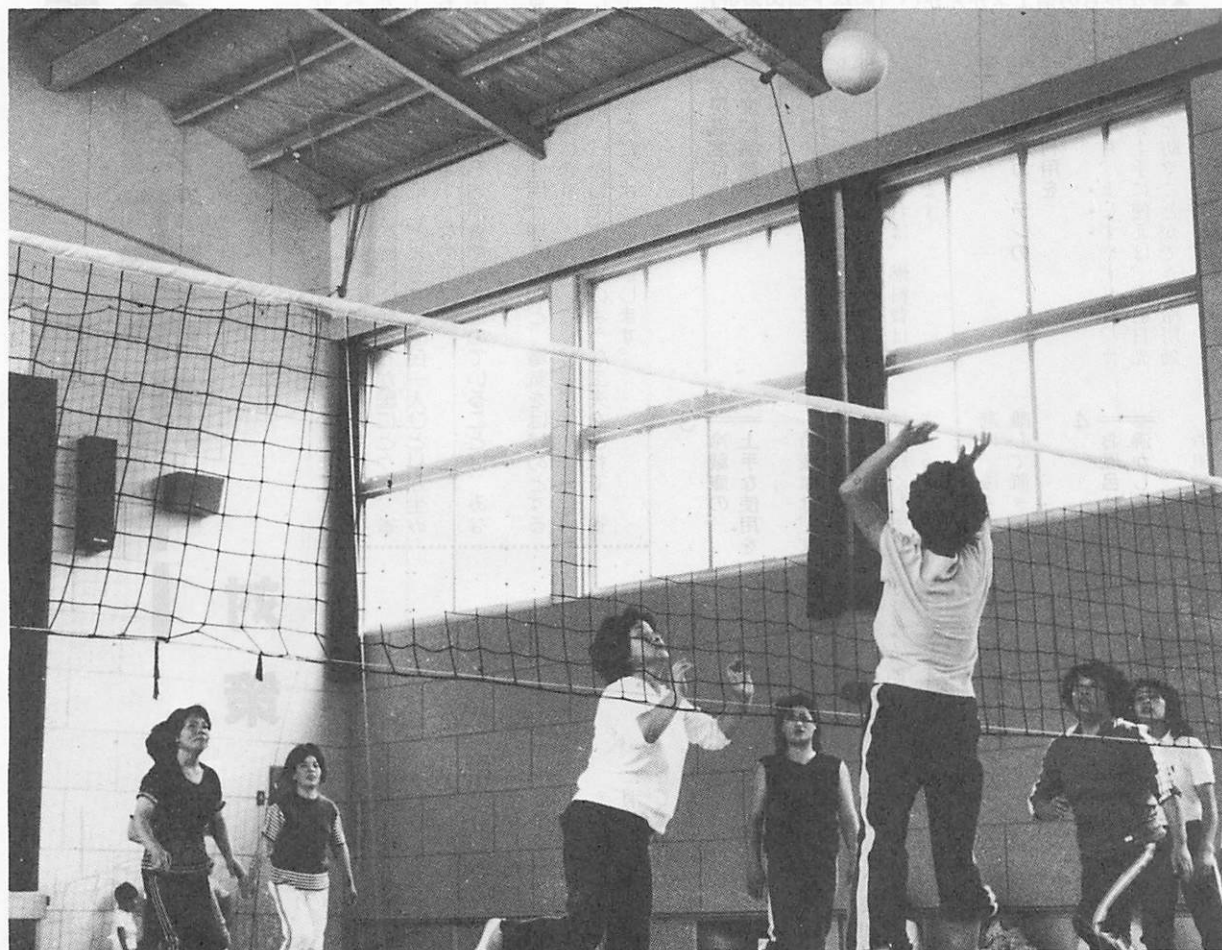
昭和55年(1980)

8/5

発行者 徳地町長

編集者 徳地町企画室

印刷所 今澄印刷



夏は体力づくり

うっとおしい長雨で体もなまりがちでしたが、ようやく梅雨も明けました。からっと晴れた夏は体力づくりと、各地区で球技大会が計画されています。

島地・柚野地区では、梅雨の晴れた7月13日、夏季球技大会を開催し、老若男女があいつどい、勝敗よりは体力づくりと、ソフトやバレーに和気あいあい熱戦をくりひろげました。(写真は柚野地区夏季球技大会)

この号の主な内容

- ②……………家庭の夏の省エネルギー対策
- ③……………台風に向けて
- ④……………社教だより・学校だより
- ⑤……………なぜ夏バテするの
- ⑥……………写真だより
- ⑦⑧……………お知らせ・文芸など



▲昔ながらの消エネかんがい (船路上河内附近)

10の提案

家庭の夏の省エネルギー対策

省エネルギーは、五番目のエネルギー源——といわれます。石油、石炭、天然ガス、原子力に次ぐ、第五のエネルギーといわれていますが、石油の九・八%を輸入に頼るわが国にとって、省エネルギーは単なる「節約」にとどまらず、国民一人ひとりが生み出す、第五の純国産エネルギーなのです。

いま、国をあげて七%の石油消費節約を進めていることは、みなさんよくご存じの通りです。

猛暑の夏は、クーラーの使用が増えるなど、電気をはじめとするエネルギーの消費が増大します。

ご家庭におかれては、ことしの夏は次のような工夫をされて、省エネルギーにご協力いただくようお願いいたします。

- 1 冷房温度は28度に調節を
クーラーを使う場合は、こまめに調節を行い、冷房温度をおおむね二十八度に保ちましょう。冷房温度を一度上げれば、燃料費は約一割節約できます。
- 2 日よけ、カーテンの上手な利用を
冷房中も、よしずやすだれ、カーテンを上手に使えば、直射日光の進入を防ぐことができ、冷房効果もあがります。
- 3 冷蔵庫の上手な使用を
冷蔵庫は、家庭用電力の約四分の一を消費しています。扉の開閉は、できるだけ少なく、開放時間は、短くしましょう。食品を詰めすぎると、冷え方が悪くなります。また、直射日光の当たる場所を避け、後ろの壁から十センチ以上離して置きましょう。
- 4 お風呂は、沸かし方に工夫を
お風呂の水は、適量を午前中にくんでおいたり、太陽の熱を利用して暖めておいてから沸かしましょう。また、家族がそろってはいれる時間に沸かして次次にはいると、追っだきをしないで済みます。
- 5 テレビは、つけっぱなしにしないようご注意
テレビをみないときは、こまめに消しましょう。特に、つけっぱなしで時計がわりにするのは電気の大きなムダ使いになります。
- 6 洗たくは、洗たくに工夫を
洗たくは、適当な量の洗たく物をまとめて洗うのが、上手なやり方です。また、すすぎ洗いの前に脱水すれば、すすぎ時間が短くてすみ、水と電気の節約になります。
- 7 電灯は、つけっぱなしにしないようご注意
必要などきだけ、必要などころを照明するのが、上手なあかりのとおり方です。不要なあかりはこまめに消しましょう。また、けい光灯は、白熱灯に比べて四十%少ない電力で同じあかりの明るさが得られます。寿命も長く、けい光灯はお得です。
- 8 クーラーや照明器具のお手入れを
クーラーは、フィルターの掃除を心掛けてください。フィルターの目づまりは、能力が落ち、快適な冷房ができません。照明器具は、ホコリや汚れによって二十~三十%暗くなります。月に一度は、お手入れするのが上手な使い方です。
- 9 レジャーは、鉄道、バスのご利用を
マイカーは一人の人と同じ距離運ぶのに、電車の七倍、バスの五倍もの多量のエネルギーを消費します。レジャーや通勤、通学、買い物は、なるべく鉄道やバスなどの輸送機関や自転車を利用しましょう。
- 10 住宅には断熱材の使用を
新しく住宅を建てられる方または増改築をされる方は、断熱材を入れることをおすすめます。これによって冷暖房費がかなり節約できます。

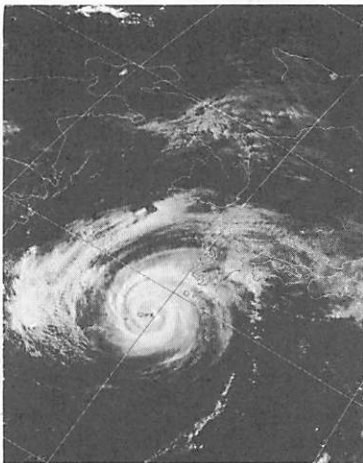


台風の「通路」に当たる日本列島——なかでも八月は台風の「ラッシュ」で、毎年各地に被害をもたらしています。台風情報を聞くときに気を付けたいこととふだんの備えについてスポットをあててみました。

台風に備えて

台風情報に耳を傾けよう

風向きの変化と台風の進路



昭和54年9月29日気象衛星「ひまわり」から送られてきた台風16号の写真(提供 気象庁)

台風が日本に近づくと、テレビやラジオから台風情報が刻々と流れるようになります。台風に対する備えは、まず、この台風情報を正しく理解することから始まります。

台風情報を聞くときは、次の点に注意しましょう。

▼一回だけの情報で切りよがりの判断を下さない

台風の進路は刻々と変化していきます。最初に出した情報が修正されることもしばしばで、一度だけの情報で早のみこみをするのは危険です。次々に出される予報を注意深く聞きましよう。

▼地元の予報を大切に

地元の気象台や測候所の予報と全国的な予報とでは、表現が違っていることがあります。そういう場合は、迷わずに地元の予報を採ってください。

▼風の吹き方にも注意を

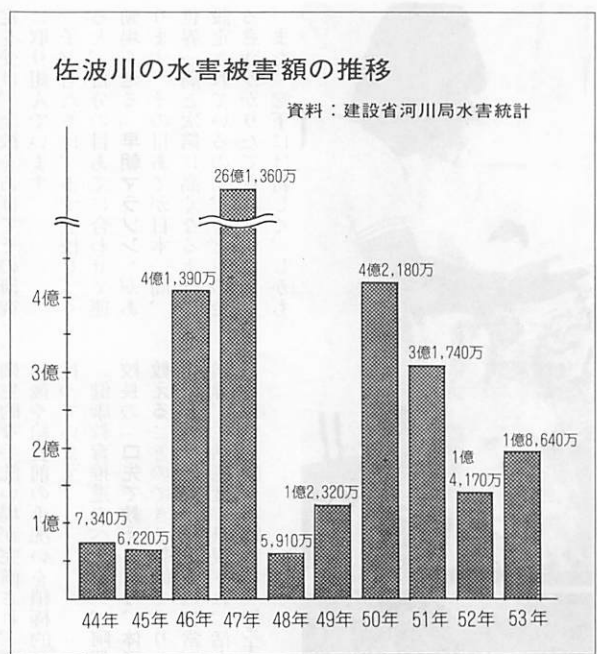
台風があなたの住んでいる地方の東側を通るか西側を通るかによって、風の吹き方と強さが違ってきます。

西側を通った場合は、まず東から風が吹き始め南東→南→南西→西の順になり、東側を通った場合も最初は東から吹き始めますが、次には北東→北→北西→西の順に風が吹きます。

また、台風は左巻きのうず(北半球の場合)のために、住んでいる地域の東側を通るか西側を通るかで、風の強さがかなり違います。西側を通った台風は、台風自身の風と、台風を押し流す風が同一方向になってしまうので、より強い風になります。反対に東側を通



地元の気象台は、その土地の防災上のコツや被害の出やすい場所などをよく知っているため、より細かい予報ができるからです。



ふだんの心がけを大切に

▼非常用品を備えよう

台風が近づいたら、いざという時のために少なくとも次のようなものを用意しておきましょう。

▽懐中電灯▽トランジスタ・ラ

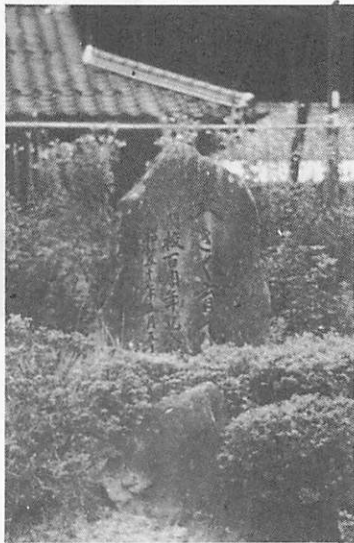
ジオ(予備の電池も)▽当面の食料品▽水筒▽応急医薬品(かぜ薬、胃腸薬、傷薬、消毒薬、ガーゼなど)▽ビニール袋▽そのほか携行品など。

これらの非常用品を袋などに詰めて、いつでも持ち出せるようにしておくことと安心です。

▼地域の特性を知ろう。

まず自分の住んでいる地域の、特性をよくつかんでおくことが大切です。地理的にはどんな特徴があるか、どのような災害が起こりやすいか——など、近所の人たちと話し合っ、いざという場合の避難場所や避難経路を確認しておくことも大切なことです。

学校だより



柚野小学校

柚野小学校では、「はだし運動」を行っております。昼休みが終わると先生も子どもと一緒にはだか、はだして運動場を力いっぱい走り回ったり、つなひきをしたりして体をきたえています。
また、この学校は山口県へき地教育研究センター校に指定されて

八坂小学校

八坂小学校は本年から二カ年、町教育委員会の「健康教育」の指

います。本年十月、センター校四年間の研究成果を発表することになっております。今、先生方は研究会の教案検討などに真剣に取り組んでいます。
この四月着任した荒瀬校長に、「へき地であっても、校庭にある記念碑のことばのように、子どもを大きく育てる経営がしたい」と教育の方針について語ってもらいました。



定を受け、全校をあげてその研究に取り組んでいます。
子どもたちは、まず登校してくると、自分の目あてに合わせて運動場を走る「早朝マラソン」があります。その目あてが日本一周、世界一周と次第に高くなるように設定されているので、子どもの走る意欲がかりたてられます。
また、廊下には新しく、しかも衛生的な手洗い場が完備され、運動後や給食前の手洗いを積極的に行っています。
健康教育推進のベテラン、阿部校長の「口先で教えるより、体で教えることのできる教師でありたい」という信条が先生方の日常の指導、生活態度に具現され、活力ある教育活動が実践されています。

社教だより

ふれあう心
活力ある体
あすをひらく文化

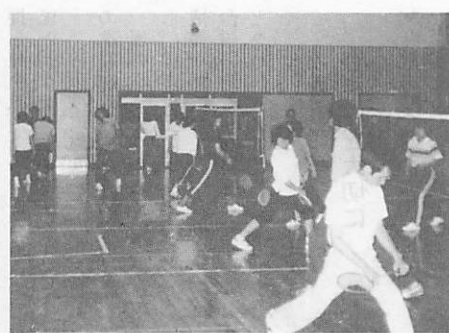
八月の行事

- 八日 昭和五十五年
徳地町社会同和教育指導者養成講座
昼の部 山村開発センター
午後一時三十分
夜の部 島地公民館
午後七時三十分
次回は九月八日に開催します。
- 十日 体力テスト(参加自由)
堀中学校クラブハウス
午前八時
- 十一日 PTA指導者研修会
山村開発センター
午前十時
- 十七日 町子供会球技大会
中央小・堀中グラウンド
午前八時
- 二十一日 十六ミリ映写技術研修会
山村開発センター
午前九時(二十二日に検定試験)
- 社教行事のお問い合わせは、社会教育課(有二二八)へどうぞ。



七月二十三日島地公民館で開催された、徳地町社会同和教育指導者養成講座

七月十七日から中央小学校体育館で開催されているバトミントン教室。約三千人が参加しています。



町長盃 軟式野球大会

梅雨もあがり、夏の太陽のもとで七月二十日、町内の十三チームが熱戦をくりひろげました。結果は次のとおりです。

優勝 パンサーズ
準優勝 柚野ファイターズ



保健婦だより

なぜ夏バテするの

「今年の夏はいかがですか」
「眠れない、むし暑い、体がだるい、食欲がない……もうこんな気持ちで毎日を通して行く人がいたら、たいへん。」

夏バテは、毎度のこと、なんて考えてはいませんか。今一度夏バテについて考えてみましょう。

夏は、暑さにあてられ水分を多くとる反面、食欲がおち食事は少なくなります。これでは、活力源である栄養が十分にとれません。また、暑さのために寝苦しく熟睡できないために、翌日へ疲労をもち越してしまいます。これを統

けると体力もなくなり、気分がないうちに「夏バテ」状態になり、病気がしのびよってきます。では夏バテをどうして防ぐか、夏バテ対策は、栄養、栄養、気力の三つがその秘けつです。

★昼寝をしよう(休養)

疲れにとまなつて現れる現象に、居眠りがあります。めぐるしい現代の中で、私たちは、蓄積した疲労を回復するため最も手軽な手段として居眠りをします。しかし、居眠りという休養のとおり方より、暑い日中のエネルギーの消耗を避

けるためにも昼食後、三十分から一時間位の昼寝をする方がより効果的です。体を横にするだけでも体力の回復をうながします。

★なんでも食べよう(栄養)

食生活のアンバランスが問題です。朝食は抜き、昼は軽食、夜だけドカ食い、こんな人は、たちまち夏バテにかかってしまいます。疲労回復に欠かせないビタミン類が不足するばかりでなく、たんぱく質や脂肪まで不足してしまいます。偏食しないでなんでも食べましょう。また、三回の食事はきちんととりましょう。

★夏にまけるな(気力)

精神的に、夏の暑さに対して逃げ腰になってはいませんか。夏は弱いとすでに思っている人は、夏

夏に多いのは……

- ◎食欲不振による…栄養不足
- ◎睡眠不足による…疲労蓄積
- ◎精神的に……ダウン



こんなときは……

- ◎ビタミンB₁の補給を忘れずに!
ご飯には、強化米、強化麦を
そして、豆類、レバー、豚肉等を
十分に

- ◎生活にリズムを!



年金だより

早いほどよい
国民年金の加入

当町では、国民年金の未加入者に加入促進を勧めています。お心当たりの方は早く手続きを済ませてください。

国民年金は、二十歳から六十歳までの人で、厚生年金などの公的年金制度に入っていない日本国民が、すべて加入する国営の年金制度です。

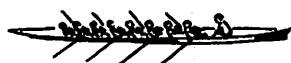
国民年金に加入して、最低一年以上保険料を完納していれば、障害、母子、準母子、遺児などの年

多数の皆さんより、献血にご協力いただき心から感謝いたします。新鮮な血液は病人の命です。あなたを中心に、家族、友人、知人に呼びかけ、献血運動にご参加ください。

今回の予定は12月23日です。

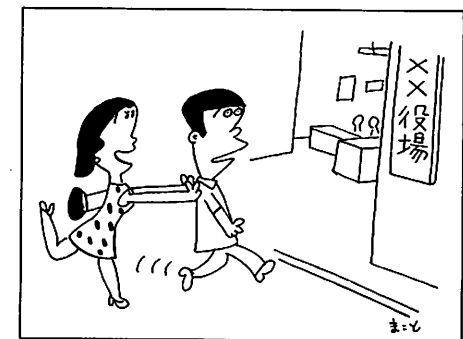
7月18日の献血結果

区分	職 場	佐波高校	計
受付者数	107	170	277
献血者数	89	129	218

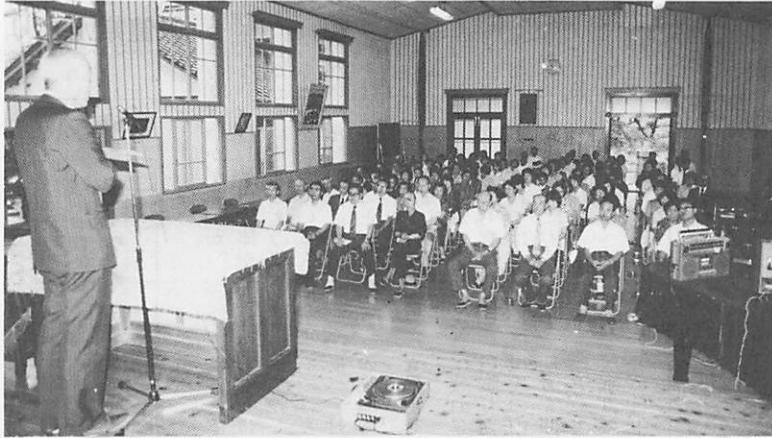


にむかつて立ち向かっていく心構えが必要。夏だからこそ、早朝のすがすがしい時、体操をして体をきたえるぐらいの気持ちを持ちましょう。

金を受けられますし、二十五年以上加入すれば、六十五歳になると老齢年金が受けられます。加入は早ければ早いほどよいわけです。二十歳になった人、他の公的年金をやめた人はもちろん、国民年金へ入るはずの人でまだ未加入の人は、すぐに年金係へ出向いて、手続きをしてください。



早いほどよい国民年金の加入



▲ 青木前県教育長を招いて教育講演会

申地区社会教育関係団体連絡協議会の主催で、7月7日申小学校講堂に地区民約100人が参加し、教育講演会が開催されました。講師は、山口県教育財団理事長(前山口県教育長)青木英一氏を招いて「これからの教育について」と題して、たくましい子供を育てるコツなど長い間の教育経験を生かしての熟演でした。

写真だよ



▲ 母子寡婦のつどい

佐波郡母子福祉連合会の主催で、7月8日、山村開発センターにおいて開催され、町内の母子寡婦60人がつどい、昭和55年度の事業計画や母子寡婦の問題、なやみ等について討議しました。

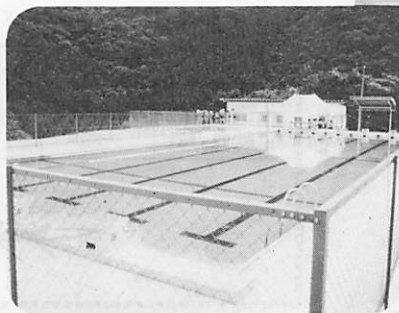
七月十日から八坂公民館で開催され、各講座とも約四十人の参加があり熱心に聴講しました。

▶ 成人大学講座



▲ わさび生産組合が 現地研修

徳地町わさび生産組合では、七月八日組合員約三十人が、梶畑のわさび栽培現地に集合し、わさび谷をきれいにする機械の実演、実生から育てたわさび畑を見学するなど、総会を兼ねて研修を行いました。



▲ 柚野中 プールで初泳ぎ

柚野中学校教員住宅横に、柚野地区初のプールが完成、7月4日、やや膚寒い感じもありましたが、柚野中2、3年生17人が元気いっぱい初泳ぎをしました。今までの川とくらべすこし勝手が違うようでした。(プールの概要 25m5コース、完成昭和55年2月、総工費2,679万1千円)



お知
らせ

結婚五十周年(金婚)のご夫婦をお知らせください。

町では、毎年金婚を迎えられるご夫婦にこれまでの労苦をねぎらい、感謝の念をこめて敬老の日にささやかな記念品を贈り、お祝いをしています。

該当されるご夫婦がありましたらお知らせください。

◆期 限
八月十五日まで

◆該 当 者
徳地町内に住所を有し、昭和五年一月一日より十二月三十一日までに結婚されたご夫婦又は昭和四年以前に結婚されたご夫婦で、いまだに記念品を受けておられない方。

宅地建物取引主任者

資格試験

○日時 十月十九日(午後一時)

＼＼＼の相談部

斉藤瑛子さん委嘱される

県では、新しく「くらしの相談員」制度を設け、業務を推進するための相談員を委嘱しました。

徳地町では、小村 斉藤瑛子さんが県知事より委嘱を受け、おおむね次のような業務にあたります。

① 生活関連物資の価格動向を調査しその結果を県へ報告する。

② 消費者からの苦情を受け、その状況を調査し県へ町へ連絡する。

絡する。

③ 消費者の組織活動を推進するため地域の消費者のリーダー的役割を果たす。

④ 消費者保護に関する事項について県と消費者との連絡調整をはかる。

などですが、くらしについての相談がありましたらご遠慮なくご相談ください。

◎相談員への連絡は
電話 八一〇一〇二
有線 七三九六

○受付期間 九月一日から五日まで(九月五日消印有効)
○申込み先(問い合わせ先)
山口市滝町一― 山口県土木建築部住宅課
(☎山口二二三一一一)

さがしています

旧陸海軍看護婦さん

旧陸海軍の病院などに所属して陸海軍看護婦として勤務された方々について、その職歴など実態を調査して国の資料とすることになりました。該当される方はお知らせください。

○調査の期間 八月三十一日まで
○連絡先 町役場民生第一係
(有五九四二)

健康づくり標語、作文、ポスター等募集

応募規格 標語―原則として五・七・五文字とする。

体験作文―四百字詰原稿用紙四枚以内。
ポスター―画用紙四つ切。
シンボルマーク―画用紙四つ切。

締め切り 九月十日
送り先(問い合わせ先)
町役場保健衛生課
(有五九四一)

おかあさんの読書感想文コンクール

応募資格 山口県内に在住する女性(学生生徒を除く)
課題図書 言葉の海へ・ふたつの文化の間で・アメリカ草枕・侍・小説、種田山頭火まだ陽のある脚・千利休とその妻たち・やまあいの煙・おはん・ぼくらは海へ・郵便局員ねこ

字数 四百字詰原稿用紙五枚程度
応募締め切り 昭和五十五年九月二十日

応募先(問い合わせ先)
〒七五三 山口市後河原山口県立山口図書館「おかあさんの読書感想文コンクール」係あて



山口県職員

(中級・初級)を募集します

受付期間 八月二十五日～九月十日までの間
試験職種 中級―行政、保母、栄養士、初級―事務、土木、林業、電気、交通巡視員、学校事務

警察官募集

第一次試験 十月十二日(日)受験申し込み(問い合わせ先)
〒七五三 山口市大手町七―四 山口県人事委員会
(☎山口二二三一一一)

自衛官(航空学生など)募集

応募資格 大学卒業業者又は昭和五十六年三月卒業見込の者、前記以外の者で昭和二十八年四月二日から昭和三十八年四月一日までに生れた男子
第一次試験 十月五日(日)申込書受付期間 九月十三日まで
申込先(問い合わせ先) 防府警察署警務課又は最寄りの派出所、駐在所

職種 航空学生、一般曹候補学生、二士

資格 十八歳以上二十五歳未満
受付(問い合わせ先) 九月二十七日までに志願手続をすること。自衛隊山口地方連絡部山口出張所又は町役場民生第一係(有五九四一)

