



▲「ガス漏れの点検は、せっけん水をこうやって」と実地指導（古川・今井健さん宅で）

一般住宅の火災がふえていま
す。消防署では、火の元には充
分注意するよう皆さんに呼びか
けています。
一月から五月にかけ、市内の
火災件数はすでに八件。このま
まのペースで行った場合、昨年
一年間でおきた九件を、大幅に
上まわる勢いです。



お宅の火の元いかがです

防火診断を気軽にどうぞ

自衛消防の確立に

とくに一般住宅の火災は五件
と例年になく多く、まだまだ増
えることが予想されます。
そこで消防署では、皆さんか
ら火のこわさを今一度知っても
らおうと、一般家庭の防火診断
を積極的に進めていくことに
しました。
新築ブームで、各家庭の設備

もよくなっています。その反面
器具についての知識不足や使い
方の悪さが目立ちます。たとえ
ば、電力の契約計量などは知ら
ない人が多いのではないでしょ
うか。
十五アンペアの契約計量なの
に二十も三十アンペアもの電気
器具を使用すると、当然無理が

非行は親の無関心から

誘惑の手のびる夏休み

夏休みがやってきます。でも
楽しい夏休みが、非行や犯罪の
もとになることも、少なくあり
ません。

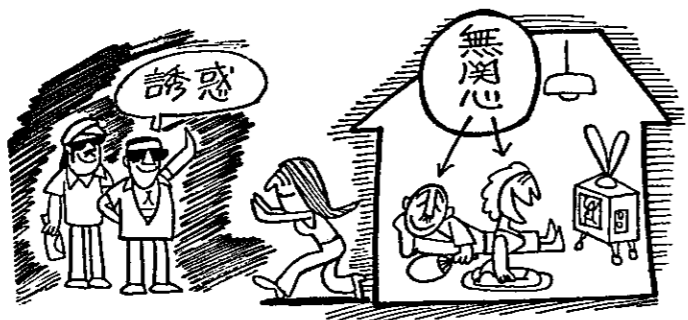
非行事件は、夏から秋にかけ
て一番多く、窃盗がトップで全
体の約七五%をしめ、次いで傷
害、暴行、恐嚇などが十七%
となっています。

また、この時期は、強かん、
わいせつなどの性犯罪、飲酒、

喫煙、不純異性交遊、家出など
の事件が、他の時期にくらべ急
激に増えます。

夏休みは、学校生活から解放
された自由な時間の中で、親子
のふれ合い、自主的な学習やス
ポーツなどに励み、体の鍛練と
豊かな創造性を作ることにある
のです。

親も子どもたちの余暇の過ご
し方に関心をもち、適切な指導



や配慮をしてやるのが大切です。

ご利用ください

広報紙の表紙

『広報しるね』の表紙が寄
贈され、全世帯にお届けいた
しました。ご利用ください。

消防功労で表彰
消防功労が認められ、大場庄
一郎さん（五八〇中山）と川村
隆作さん（五六〇東笠巻）が、
日本消防協会会長から表彰されま
した。

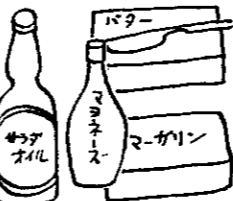
やって来た夏バテ!

大切なビタミンB1の補給



油料理に工夫をはらって

つゆがあげれば、暑さもいよいよ
本格化。とくに高温、多湿がからだ
にこたえます。
暑いときこそ、からだに抵抗力を
つける、栄養をとらなくてはなりま
せん。
からだに弱る前に、まず夏まけ対
策を、家族みんなで考えてみてはい
かがでしょうか……



豊富なビタミン食品

**ビタミンAの働きをする
カロチンの他、各種ビタミン
無機質が豊富。**
青菜類・ピーマン・にん
じん・かぼちゃ

**ビタミンCの他、各種ビ
タミン、無機質が豊富。**
だいこん・白菜・ねぎ・
きゅうり・もやし・きゅう
り・トマト・くだもの。

**脂肪・ビタミンA・Dが豊
富。カロリー供給源とし
て大きな役割を持つ。**
てんぷら油・サラダ油・
マーガリン・マヨネーズ

日ごろ健康には人一倍自信を
もっている人でも、暑さには弱
く、人にいえないだるさを自覚
したら、夏まけとみていいでし
ょう。
これは、高温多湿で体内のホ
ルモンバランスが、くずれる
ためにおこるもの。どうすれば
これを防げるか——
人それぞれ精密な医師の診断
によらなければ判断できません
が、ごく常識的にいえば、まず
ビタミン類をたっぷりとり、ま
と、体内の新陳代謝をよくする
ために酸をとることです。
よく疲れたときは、甘いもの
が一番だとい人がいます。甘
いものは、たしかに疲れをとっ
てくれますが、甘いものを吸収
するためには、多量のビタミン
B1（タマゴの黄味、レバー、肉

大豆など）が必要です。
とくに夏は、体内でのB1消費
がさかんにあります。甘いもの
に頼って、疲れやだるさをとろ
うとするのはB1の浪費になりま
す。
こういうときには、さっぱり
した梅干しやマヨネーズをたっ
ぷりとかけた、青い葉野菜をた
くさんとり、米の中にも強
化米を少し混ぜて食べることも
よい方法です。油も、つとめて
とるようにしてください。
ただ、すでに夏まけをしてい
るからだに、油っこい料理など
をとると、弱っている胃腸が消
化しきれず、全部はいつしま
うことがありません。
こういった人は、食物よりも
ず涼しくして、休養を充分とる
ことが大事です。