よ～いドン！

６月５日、保育園で運動会が行われました。天気も最高の晴れ、園児たちはあっちこっちでもう大変。

会場は、お父さん、お母さんでいっぱいの中、元気にその姿を見せてくれました。

みんな交通事故に気をつけてね。

保育園の園児に、交通事故防止の指導のために、〝ゆきつばき号〟が、６月12日にやって来ました。

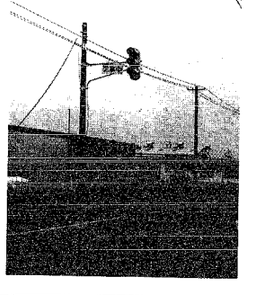
婦警さんのいろいろな話しに、大きく「ハーイ」と答える園児、みんな車に注意してくださいね。

サイクリング・サイクリング ヤホー、ヤホー

公民館と村の自転車業組合による恒例の村民遠乗りサイクリングが、６月16日に行われました。

今回は、三条市大崎山公園までの片道17kmのコースで、小学生から親子120人が参加して行われました。

自転車の乗り方指導では、〝道路の横断、右左折、停止の仕方〟などを教わり、一日楽しいサイクリングでした。



村内２か所に信号機が新設

このたび、村内２か所に新たに信号機が設置されました。

特に、交通量の多い広域農道交差点（青柳建設さんの交差点、小・中学校へ通じる道路と広域農道の交差点）にできたことにより、事故の減少につながると考えています。

自然に親しむ運動　7.21▶8.20

自然公園で楽しもう

日本は、さまざまな美しい自然に恵まれています。わたしたちは、この自然を守り、子孫に長く伝えていかなければなりません。そのためには、まず、自然にふれ自然を楽しみ、さらにその仕組みや人間とのかかわりについて理解を深めることが大切です。

ふだんわたしたちは、美しい自然を漫然と眺めてしまいがちです。ところが、一見同じように見える森や海岸も、その自然環境が少し違うだけで、そこにすむ生きものは全然違うことがあります。

この夏は、自然観察を通じて、自然とじっくり付き合ってみてはいかがでしょうか。

自然観察の前に園内の施設を利用

日本には、二十八の国立公園と五十五の国定公園、そして二百九十八もの都道府県自然公園があります。これら自然公園で、自然に親しみたいという人のために、園内にあるビジターセンターやネイチャーセンターなどの施設を利用することをお勧めします。

この施設は、園内に見られる動植物や、地形、地質の特色などについて、利用者に分かりやすく解説してくれる所です。つまり、ここを利用すれば、園内の一番良い自然観察の楽しみ方を知ることができます。

こうして、自然観察の楽しみ方を知ってから自然公園を歩くと、いままで漫然と見ていた風景が一変します。植物はもちろん、さまざまな小動物を気をつけて見るようになります。しかし、かわいい小動物を見かけたからといって、えさを与えることはやめましょう。えさを与えることにより、その小動物は次第に人にならされ、野生を失う恐れがあるからです。

また、傷ついた小動物、巣から落ちた小鳥のひなどを、手当てすることも必ずしも良いとは限りません。落ちた小鳥を親鳥が見守っているので、自然の摂理に従うほうが良い結果になります。

このように、わたしたちが良いと思うことも、動物にとって良いとは限りません。自然を通して人間と動物が長く共存していくためには、わたしたちは自然の仕組みについて理解し、見守っていかなければなりません。

全国各地でイベントを開催

毎年七月二十一日から八月二十日までの一か月間、「自然に親しむ運動」が行われます。この運動の趣旨は自然に親しみ、心身をリフレッシュしながら自然の仕組みを理解し、自然保護・国土美化の精神を高めるものです。この期間を中心に、自然に親しむためのさまざまなイベントが、全国各地で行われます。

このように、自然公園を利用したり、イベントに参加したりして、わたしたちが自然とどのように付き合っていけば良いのかを考えてみてはいかがでしょうか。

暮らしのワンポイント

あせもの予防

皮膚を清潔に保つ

夏になると、「あせもに悩まされる」という人も少なくないでしょう。首やひじの内側、ひざの裏やわきの下などによくできます。特に気温の高い場所で働く人や乳幼児、太っている人や多汗症の人にできやすいといえます。

では、どうしてあせもができるのでしょうか。

汗は酸性で、雑菌の繁殖を防ぎますが、そのままほうっておくとアルカリ性に変わり、逆に雑菌の繁殖が盛んになって、汗腺がふさがれます。そのため、汗が出るに出られず、皮膚の表面にあるケラチンと呼ばれる硬いタンパク質層にたまり、水ぶくれをつくります。これが、あせもの初期で、水ぶくれが透き通って見えます。これを「水晶様あせも」といいます。この段階では、かゆみも痛みもありません。

さらに症状がひどくなると、皮膚の深い層にまで汗がしみ込み、赤いボツボツができます。これを「紅色あせも」といいます。表皮にたまった汗が神経を刺激し、かゆいやら痛いやらと本物のあせもになります。

あせもを防ぐには、汗腺が詰まらないように、皮膚を清潔に保つことが一番大切です。汗をかいたら、顔や手足をきれいに洗ったり、濡れタオルなどでふいたりするようにしましょう。

そして、入浴を毎日欠かさないでください。

シャワーも、あせもの予防に効果があります。「汗をかいたな」と思ったら、一日に何回か水を浴びたり、せっけんで軽く洗ってぬるま湯で流したりして、雑菌の繁殖を防いでください。

パウダーで、皮膚の表面の汗を吸い取るのもいいでしょう。ただし、付け過ぎると皮膚の表面を覆って発汗を妨げ、かえってあせもの原因になりますので、注意してください。