

お酒と



うまく付き合う

大昔から人間生活に深くは入り込み、多くの人びとに親しまれてきたお酒も、その一方で習慣性のある薬物という面を持っていま

す。飲みかたを誤れば心身の健康を害し、ときには生命をも奪いかねない飲みものなのです。

そのようなことにならないためにも、アルコールとからだの関係をよく理解し、せつかく飲むお酒が、おいしく楽しいものであってほしいものです。そこで今回は、お酒について考えてみましょう。

★アルコールの二面性
アルコールという飲物は「百薬の長」といわれたり、「気を狂わす液体」といわれる二つの面をもっています。このようにアルコール飲料は人体にとって有益な作用が存在する一方で、大量の飲酒によつて急性中毒死を起したり、酔っぱらって周囲に迷惑をかけた

く傾向があるのと、とかく付き合

★お酒にまけない飲み方
アルコールとの付き合い方の上手な人とそうでない人がいます。アルコールによつて生じた問題は、本人はもとより家族みんなが迷惑することが多く、その意味で予防が何よりも大切です。とはいっても、全くアルコールを飲まないで過ごすということは日常生活の上で難しい、という人が多いと思います。そのために「適正飲酒」がすすめられます。アルコールとうまく付き合う四カ条 ①お酒はゆつくりと飲みましょう ②食べながら飲みましょう ③適量を守ろう ④週に二日は休肝日を設けましょう。



よく噛むことの効用

よく噛まないで将来どんな悪いことがあるかを逆にプラス思考で考えてみると、神奈川県歯科大学の齊藤先生らの研究から「噛みここの歯がいいぜ」というキャッチフレーズが生まれているので紹介いたします。◎肥満予防で、よく噛む

と過食をおさえられる。◎味覚が発達する。◎ことばの発達で、よく噛んで唇や舌がうまく使えるよ

学習能力に差が出てくる。◎歯や顎の発達で、むし歯や歯槽膿漏の発生を少なくできる。◎かガンの予

消化吸収も促進される。◎全力投球できるということ、何ごともがんばりがきく。

うになると言葉もしっかりしてくる。◎脳の発達で、固形食を食べたネズミと流動食のネズミとは

防で、唾液の中に含まれているパロチンには抗ガン作用があるとい

この他にも、よく噛むと気持ち

(新潟県歯科医師会)



歯の健康



おらがむらふるごと探訪

せき石 (岩室) シリーズ⑨

■今月の「ふるさと探訪」第9回目は、地元、大字岩室でも知る人も少ないという珍石「羅石」についてご紹介しましょう。

今回ご紹介する珍石「羅石」は、村内ではもちろん、地元でもあまり知られていない珍石の一つで、先月号で紹介した岩室地蔵と同じお堂の中に祭られています。一見、男性のシンボルにも似た石がそれです。現在の石は、最初の石が盗難にあつたため二代目というのですが、今ではこの石に目を留める人も少ないようです。でも、以前は岩室神明社の境内に祭られており、当時は南無阿弥陀仏、病氣平癒にと、特に遊女たちからの信仰が厚く、また、夫婦円満にと多くのお参りがあつたといわれています。そして、現在のお堂に移されたのが、何のためにどの様にして移されたかは定かではありません。

もしお堂の前を通ることがありましたら、ぜひ、お参りしてみてください。(新谷佐藤正談)



農業用軽油引取税証の交付申請について(お知らせ)

巻財務事務所では、農業用機械に使用する軽油の免税証の交付申請を受け付けます。なお、免税証の交付は、春と秋の一年分をまとめて交付することになっておりますので、間違いないよう申請してください。

【受付日程】：①共同申請する人は、平成三年一月十一日(金)までに申請してください。②個人申請をする人は、平成三年三月の毎週金曜日午後1時30分から3時まで巻財務事務所受け付けます。(但し、除は除く)

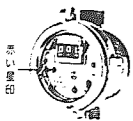
【注意事項】：①道路運送車両法第四条により登録のある機械は、免税証の交付を受けられません。②刈取分だけ必要な人も今回交付申請してください。③免税証は、軽油は免税証と引換えに引取ってください。その他、不明な点は巻財務事務所開係係(☎72-151-11)内線二〇五・二二二)までどうぞ。

【手続きに必要なもの】

| | 初めて申請する人 | すでに使用者証の交付を受けている人 | 登録している機械に変更がある人 | 個人から個人に変わる人 | 共同から個人に変わる人 |
|----------------|----------|-------------------|-----------------|-------------|-------------|
| 機械所有証明書又は販売証明書 | ○ | | ○ | | ○ |
| 耕作面積証明書 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 免税軽油使用者証 | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 印 鑑 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

注・○印のものを持参してください。
・受託耕作を行う人は、上記のほか次に必要です。
農作業受委託承諾書、委託者の耕作面積証明書(委託面積を明記)

冬場の節水と水道管の凍結にご注意



これから寒くなると、水道管の凍結などによる故障が多発します。そんなことにならないように、今から水道管を点検し保温材で保護するか布などを巻きつけて凍結しないよう準備しましょう。また最近、凍結防止のために水を流しつ放しにする家庭が多くなつたため、冬場でも水不足になることがありますので、節水にご協力ください。また、この時期に多くなるのが漏水です。漏水箇所は、雪に埋もれた所や床下などの場合が多く、もし水が漏れたままですと、その漏水分も水道料に加算されますのでくれぐれもご注意ください。漏水の見法としては、全ての蛇口を閉めてから水道メーター内の赤い星印を確

村指定水道工事店

水道管破裂などの修理は、お近くの指定工事店へご連絡ください。

| 指定工事業者名 | 住所 | 電話 |
|---------|---------|---------|
| 白井鉄工所 | 石 瀬 | 82-2078 |
| 佐野水道工業 | 岩 室 | 82-2232 |
| 佐藤板金店 | 和納7区 | 82-2665 |
| 中沢水道工事店 | 和納7区 | 82-4578 |
| 岩室電機商会 | 和納2区 | 82-3139 |
| 池上板金店 | 和納8区 | 82-2067 |
| 鬼木銅工店 | 和納5区 | 82-3124 |
| 山上設備 | 夏 井 | 82-3505 |
| 田中板金店 | 間瀬5区 | 85-2128 |
| 伊藤工業 | 間瀬1区 | 85-2137 |
| 大裕設備 | 西 中 | 82-4828 |
| 早川 啓 材 | 和納3区(信) | 82-4041 |

認してみてください。もし星印が回っている場合は漏水ですので、左記の村公認指定工事店から修理してもらってください。なお、水道メーターや止水栓は大事なものですから、必ず見えるようにしておいてください。

白血病の熊倉君を助けるために白血球の検査をお願いします。

ご協力ください!

聖籠町の高校生、熊倉瑞穂君(17歳)が、白血病という難病と闘っています。熊倉君を助けるためには、熊倉君と同じ白血球を持つ健康な方の骨髄液を輸血する必要があります。

この骨髄液輸血を行うためには、まず血液の中の白血球の型(HLA)を調

べなければなりません。

HLA検査のための採血を行っています。皆さんの勇気と善意をお寄せください。

〈採血のお願い〉

とき 毎週月曜日と木曜日の正午～午後3時30分

ところ 県立吉田病院

採血量 10cc

採血時間 2分程度。痛みはありません。

条件 血液型は問いませんが、年齢が

16歳～55歳の方に限ります。問い合わせ先 吉田町神田町9-22 金子 敬さんへどうぞ。☎93-2758