

よしあら

市民の動き

(7月1日現在)
男女計 ... 46,357
世帯数21,301

歩く人・車の心
のふれあい
事故防止
望月均 一年生



この前自動車にひかれてそ
く死した。自動車はこ
おつかないな...

クロスンゲームの
所でも、車はいつど
からくるかわからない。
あるときはかどから、あ
るときはついででくる
かもしれない。そんなこ
とのないように、よくた
ちは、いつも左右をよく
見て、よく見をしないで
歩くことが大切だ。
車をうんでんする人も
スピードを出さないで、
安全うんでんをしてほし
い。大月せんを走る車
を見て、まだまだ注
意の足りない人がいる。
歩く人と、車の人の心
がつりあつたとき、交通
じこはなくなると思う。
みんな、じこをおこさ
ないように、心をひきし
めよう。(伝法小)

夏バテ

なんていわないで
ここをみてください

象庁の長期予報では「ことしの夏は猛暑が続く」とのことです。このため、秋ぐちになりそうです。それでなくても、夏は湿気や暑さのため食欲や気がおとろえやすい。もちろん、毎年夏バテにならない、というひとは特別な対策も必要ないわけですが、それでもガブガブ冷たい水を飲まない。朝食を大切にすることが必要です。

これの大きな原因は、カロリー不足とビタミンBの欠乏と考えられます。食欲がないからといって食事をとらなかつたり、食べたものの口にするのは、栄養のバランスをくずすことです。そうかといって暴飲暴食も夏バテのもと。各自で食べ方に注意することが必要です。

米は七分づきくらいのもので、栄養的にいいのですが、精白米のひとは強化米や強化麦などを混ぜてビタミンB1を補うことです。タマゴは夏バテ防止食品。一日に必要なたん白質の3分の1はとれます。しかも、米やミンに含まれているたん白質を有効に使わせる働きをします。

野菜と果物など副食物をたっぷりとり。とくにトマトはビタミンCを補い、腸を整えるから暑い日の活動源になります。あとは欲をいえば、バランスのとれた味つけと盛り合せです。

身がだるい。何んともなくむくむく。これはスタミナがなくなってきたということで、夏バテの第一歩です。こうしたときは運動をするにかぎります。適度の運動で汗を出すことにより、消化器の循環がよくなり、食欲も増します。夏は運動にむく季節といえます。

夏バテ防止に忘れてはならないのは、睡眠を十分にとること。睡眠不足は食欲減退、体のだるさをまねきます。睡眠不足のときは、できるだけ昼寝をすることが必要です。結局、わたしたちが夏バテを防ぐには、適度な運動、十分な食事と睡眠をとることです。

狙われる女性の一人歩き

学校から解放された気持のゆるみから、例年この時期になると青少年の非行が多くなります。非行を防ぐために、警察ではきびしい警戒をしますが、みなさんも十分注意してください。

海水浴はわたしたちの体をきたえてくれます。まず赤血球、白血球が増え、皮膚が水に刺激されかぜをひかなくなりになります。ですから、みんな海小浴を楽しみたいものです。

食中毒を防ぐ三原則は

食中毒を予防する三原則は「清潔、迅速、冷却」です。まず清潔にすること。とくにこれからは細菌のはびこる季節です。食物の取り扱いには衛生的にしなければなりません。そして繁殖を防ぐために「迅速」に調理し、保存すること。きは一冷却をしっかりとすること。食中毒を防ぐために、清潔、迅速、冷却の原則を忘れずに実行してください。調理する所や食品を保管しておく所は、いつも清潔にしておきましょう。

自分の力にあつた登山を

一年を通じて、山の遭難のない月はありませんが、とくにこれからは夏山シーズン、悲惨な山の事故が多く発生することが予想されます。

ことばの豆辞典

海「うみ」ということばはどこからきたのでしょうか。古代日本では海も空も「あま」と呼ばれていました。空の方はそのまま「天」と残つたのですが、海の方は音が転化して「うみ」となつたというのが一説です。

簡単な塩づけ

キュウリに塩をたっぷりすりこみ、ポリ袋に包んで冷蔵庫に約六時間くらい入れると冷たい塩づけができます。



幼い子の水死をなくそう

水泳や水遊びに行くときは二人以上でいかせる。危険な水遊び場や川などには、水泳禁止の標示板をたてることにも、交代で見回り絶対に遊ばせないようにする。一人はなれて泳がない。

食中毒を防ぐ

食中毒を予防する三原則は「清潔、迅速、冷却」です。まず清潔にすること。とくにこれからは細菌のはびこる季節です。食物の取り扱いには衛生的にしなければなりません。そして繁殖を防ぐために「迅速」に調理し、保存すること。きは一冷却をしっかりとすること。食中毒を防ぐために、清潔、迅速、冷却の原則を忘れずに実行してください。調理する所や食品を保管しておく所は、いつも清潔にしておきましょう。



ことばの豆辞典

海「うみ」ということばはどこからきたのでしょうか。古代日本では海も空も「あま」と呼ばれていました。空の方はそのまま「天」と残つたのですが、海の方は音が転化して「うみ」となつたというのが一説です。

簡単な塩づけ

キュウリに塩をたっぷりすりこみ、ポリ袋に包んで冷蔵庫に約六時間くらい入れると冷たい塩づけができます。

危険な子どもの花火遊び

夏の夜をいどるものに花火があります。しかし、この楽しみに使われる花火も、ちよつとの不注意が思わぬ事故を起します。家庭で花火を行なう場合は次のことに注意してください。

自分の力にあつた登山を

一年を通じて、山の遭難のない月はありませんが、とくにこれからは夏山シーズン、悲惨な山の事故が多く発生することが予想されます。

食中毒を防ぐ

食中毒を予防する三原則は「清潔、迅速、冷却」です。まず清潔にすること。とくにこれからは細菌のはびこる季節です。食物の取り扱いには衛生的にしなければなりません。そして繁殖を防ぐために「迅速」に調理し、保存すること。きは一冷却をしっかりとすること。食中毒を防ぐために、清潔、迅速、冷却の原則を忘れずに実行してください。調理する所や食品を保管しておく所は、いつも清潔にしておきましょう。

ことばの豆辞典

海「うみ」ということばはどこからきたのでしょうか。古代日本では海も空も「あま」と呼ばれていました。空の方はそのまま「天」と残つたのですが、海の方は音が転化して「うみ」となつたというのが一説です。

簡単な塩づけ

キュウリに塩をたっぷりすりこみ、ポリ袋に包んで冷蔵庫に約六時間くらい入れると冷たい塩づけができます。

ことばの豆辞典

海「うみ」ということばはどこからきたのでしょうか。古代日本では海も空も「あま」と呼ばれていました。空の方はそのまま「天」と残つたのですが、海の方は音が転化して「うみ」となつたというのが一説です。

簡単な塩づけ

キュウリに塩をたっぷりすりこみ、ポリ袋に包んで冷蔵庫に約六時間くらい入れると冷たい塩づけができます。

ことばの豆辞典

海「うみ」ということばはどこからきたのでしょうか。古代日本では海も空も「あま」と呼ばれていました。空の方はそのまま「天」と残つたのですが、海の方は音が転化して「うみ」となつたというのが一説です。

簡単な塩づけ

キュウリに塩をたっぷりすりこみ、ポリ袋に包んで冷蔵庫に約六時間くらい入れると冷たい塩づけができます。

ことばの豆辞典

海「うみ」ということばはどこからきたのでしょうか。古代日本では海も空も「あま」と呼ばれていました。空の方はそのまま「天」と残つたのですが、海の方は音が転化して「うみ」となつたというのが一説です。

簡単な塩づけ

キュウリに塩をたっぷりすりこみ、ポリ袋に包んで冷蔵庫に約六時間くらい入れると冷たい塩づけができます。

ことばの豆辞典

海「うみ」ということばはどこからきたのでしょうか。古代日本では海も空も「あま」と呼ばれていました。空の方はそのまま「天」と残つたのですが、海の方は音が転化して「うみ」となつたというのが一説です。