

町報

No. 242

こうふ

1991

3月

発行：江府町役場

〒689-44 鳥取県日野郡江府町大字江尾475
☎0859 (75) 2211 F A X 0859 (75) 2389

編集：総務課

印刷：富士印刷



3/10 第1回江府町チロルの里全国スキーマラソン大会

白銀の高原を スキーで走破

～鏡ヶ成国民休暇村に全国から350名が集う～

まちなうごき

(平成3年2月末)

		前月比
世帯数	1,212	(-1)
人口	4,669人	(+1)
(男)	2,253人	(+2)
(女)	2,416人	(-1)

鳥取県知事選挙 県議会議員一般選挙

みんなそろって 投票しましょう

今年統一地方選挙の年。

私たちにとって身近な選挙ともいえる、鳥取県知事選挙と県議会議員一般選挙がいつしよに行なわれます。

投票日は、四月七日(日)。今後の県政の方向を決める大切な選挙でもあります。棄権することなく、こぞって投票に参加しましょう。また、明るい選挙に努め真に有権者の代表としてふさわしい人に投票しましょう。

○平成3年3月17日(日)

◆県議会議員一般選挙

○平成3年3月28日(木)

江府町で投票できる人

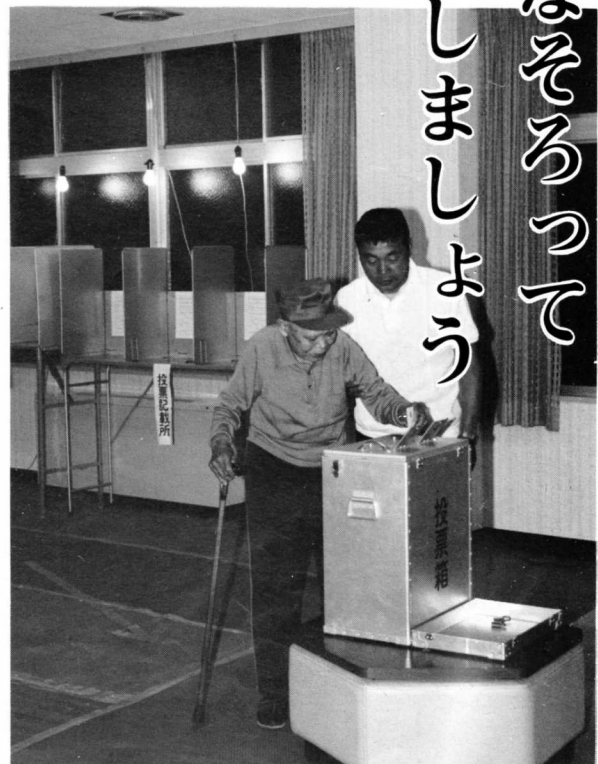
○平成2年12月28日以前に転入届をした人

江府町で投票できない人

○平成2年12月29日以降に転入届をした人

○平成2年12月6日以前に転出した人

ただし、12月7日から12月28日の間に転出した人は、新住所地で登録されている可能性がりますので、新住所地で確認して下さい。新住所地で登録されていれば、旧住所地では投票できません。



◎午前七時から 投票開始

投票日は、4月7日の日曜日です。町内21か所の投票所で、午前7時から一斉に投票がはじまり、午後6時でしめきられます。時間を過ぎると投票ができませんので、早めに投票を済ませて下さい。

なお、このたびの選挙から新たに、第21投票区として洲河崎会館が投票所になります

◎選挙人名簿

登録基準日は

◆鳥取県知事選挙

ので、洲河崎部落の方はお間違いのないようお出かけください。
また、開票は当日、午後6時40分から山村開発センター(土井之内会館)で行われます。

◎不在者投票

新しく有権者となる人
○昭和46年4月8日以前に生まれた人(20歳到達者)

不在者投票事務取扱所で投票できます。

また、昭和46年4月8日以前に生まれた人は、満20才に達していなくても告示日から不在者投票ができます。

不在者投票のできる期間はつぎのとおりです。

- (鳥取県知事選挙)
三月十八日から
四月六日まで
- (県議会議員一般選挙)
三月二十九日から
四月六日まで

午前7時から

投票日(4月7日)

〈鳥取県知事選挙・県議会議員一般選挙 日程及び事務取扱い〉

選挙の種類		鳥取県知事選挙	県議会議員一般選挙
投票日		4月7日(日)	
告示日		3月18日(月)	3月29日(金)
選挙人名簿	登録基準日	3月17日(日)	3月28日(木)
	(ただし、年齢については4月7日とする。)		
	転入・転出した人	江府町で投票できる人	平成2年12月28日以前に転入届をした人
	江府町で投票できない人	平成2年12月29日以降に転入届をした人	平成2年12月6日以前に転出した人
確認の必要な人		ただし、平成2年12月7日から平成2年12月28日の間に転出した人は、新住所地で登録されている可能性があります。登録されていれば、旧住所地では投票できません。	
不在者投票 (午前8時30分から午後5時まで)		3月18日(月)から4月6日(土)まで	3月29日(金)から4月6日(土)まで
投票用紙の色		白色	黄色

投票日 四月七日(日)

午後6時まで

〈不在者投票の手続〉

① 印鑑を持参のうえ、不在の理由を述べて宣誓すれば投票できます。

② 不在者投票管理者を置く指定病院・施設に入院・入所している場合は、本人の申出によってそれぞれの病院・施設で投票ができます。

③ 町外に出ている人は、本人が直接、江府町選挙管理委員会に投票用紙の請求をすれば折り返し投票用紙が送られてきます。これを開封しないで、現在地の市町村の選挙管理委員会に持参すれば投票できます。この場合、投票日に到着しない場合は無効となりますので、早めに手続きすることが大切です。

④ 不在者投票の取扱い時間は、午前8時30分から午後5時までです。(土曜日・日曜日・祭日も投票できます。)

〈郵便による不在者投票〉

これは、身体に重度の障害のある人のために設けられた制度で、自宅で投票ができます。「両下肢等の障害」にあつ

ては、一級、二級の、「内臓機能の障害」にあつては、一級もしくは三級の身体障害者手帳を持っている人で、郵便投票証明書を持っているひとに限りません。

この制度を利用して不在者投票をする場合は、投票日の四日前(4月3日)までに、郵便投票証明書を持って、投票用紙及び投票用封筒の交付を請求しなければなりません。所定の手続をすれば、郵便投票証明書の交付を受けることができますので、該当者はなるべく早く、町選挙管理委員会に申し出てください。

◎投票用紙

投票用紙は

◆鳥取県知事選挙

用紙の色……………白

文字の色……………黒

◆県議会議員一般選挙

用紙の色……………黄

文字の色……………赤

*その他くわしいことは、江府町選挙管理委員会(☎七五・二二二一)におたずねください。

'91 自作そりワールドカップin奥大山

自慢のそりで 大激走

ま ち の わ だ い



▲「……3, 2, 1」スタート。

手作りのそりでスピードとデザインおよびパフォーマンスを競う「'91自作そりワールドカップin奥大山」が2月17日、今年も奥大山スキー場で行われました。

この大会は、町内の若者で組織するヤングネットワーク（浜本伸介会長）が主催したもので、今年で4回目。参加者も年々増えて、今年も町内外から31チームが参加して、自慢の手作りそりを披露しました。

成績は次のとおりです。
（スピードの部）
①白石ロケットボーイ・ヨシアキレーシングスベシャルⅢ（伊達吉章選手・江府町）
②スノーライナー（倉立恭裕選手・米子市）
③江尾貨物B（中田智選手・江府町）
（デザインの部）
①江尾貨物A（足羽賢一選手・日野町）
②小江尾青年会（空場語、篠田修身、浜田奏文選手・江府町）
③下蚊屋青年会 ガンバレ大根マン（大岩徹、仲田健治選手・江府町）



◀福を招いた七福神（デザイン部門優勝）

▶小学生の部



◀温かい団子汁を山菜研究グループが奉仕





▲白熱した好試合が展開されました。

第22回全国実業団選抜 男女リーグ江府大会

一流の技とスピードで 観客(1,500人)を圧倒

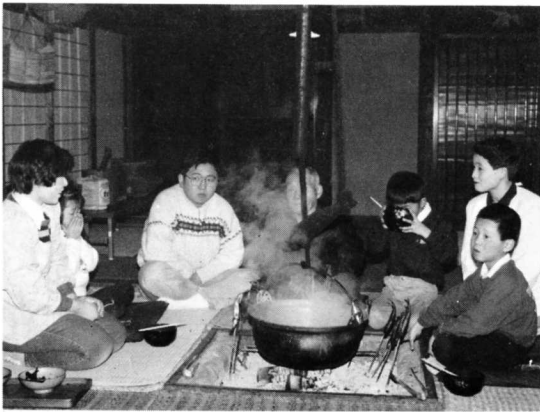
第22回全国実業団選抜男女リーグ江府大会が2月23日、(財)日本バレーボール協会及び日本実業団バレーボール連盟の主催で、町立総合体育館で開催されました。

当日はこの冬一番の冷え込みとなり、また先日来の積雪のため客足が心配されましたが、町内外から約一、五〇〇名が来場して、一流のプレーを観戦しました。

試合は午後2時から、第1試合 旭化成対住友金属、第2試合 NKK対日本電気H Eの順に行われ、白熱した好試合が展開されました。



▲福田町長が歓迎のあいさつ



▲囲炉裏をかこんで、団子汁に舌鼓。
(農林業資料館)

後醍醐天皇ゆかりの地

“御机”で現地ロケ

～ NHK山陰スペシャル
「太平記の舞台をゆく」～

長老(岡照雄さん)が子供たち(林弘一くん、川上祐希くん、中田千加さん)に正月に団子をたべる風習の由来を語り聞かせる、という設定。昔ながらに「囲炉裏」を囲んで、岡美知子さんと川上泉さんの協力による団子汁に舌鼓を打ちながら、演出効果満点の撮影が行われました。

＊御机の由来
文字は、三机と書いていたこともあり、江戸時代の終りに今の字に改めた。

村の伝説では、村名は後醍醐天皇に關係づけられている。天皇が船上から京都にお帰りの途中、この村をお通りになり空腹を訴えられた。村人は、餅をついて差し上げようとしたが間に合わず、とりあえず団子を作ってお進めした。このとき机を三つ重ねて、その上に団子をのせたことから、村の名を三机と呼ぶようになったというのである。

この伝説からか、御机には、正月の三日まで団子を食べる風習が、今も行われているという。(「江府町史」より)

NHK大河ドラマで太平記が放送されていますが、このドラマに因んで後醍醐天皇の足跡を追った番組の現地ロケが、2月13日、御机部落と大平原の農林業資料館で行われました。

御机には村名の由来や正月の三日まで団子を食べる風習など、後醍醐天皇にまつわる伝説が残されています。

この現地ロケには、地元の方皆さんも協力して行われました。

▶現地ロケの様子



〈婦人問題地域推進員〉



福田 昭子さん
(本町二丁目)
☎75-2802



徳岡 力子さん
(本町二丁目)
☎75-2925



越峠 恵美子さん
(下蚊屋)
☎75-3680



堀田 典子さん
(本町一丁目)
☎75-2701

婦人問題地域推進員 活動にご協力を

婦人を取りまく環境は、男女雇用機会均等法の制定をはじめ女性の地位向上をめざして、大きく改善されました。しかし、まだ解決されていない問題もたくさんあります。鳥取県では、昭和六十一年から婦人問題地域推進員制度を発足させており、江府町では4人の方が委嘱されています。

婦人問題地域推進員の役割は、つぎのとおりです。

- 婦人の地位向上についての啓発を図ること
- 婦人関係行政施策推進に協力すること
- 婦人問題に関する相談を受け、必要に応じて関係機関を紹介すること

婦人問題に関することなら各推進員までお気軽にご相談ください。また、明るい町づくりのため地域推進員の活動にご協力をお願いします。

▼婦人週間(四月十～十六日)

しなやかに個性 のびやかに女と男

あなたは四月十日がどのような日かご存じですか？ 婦人が初めて参政権を得て、政治に参加した日です。

着実に変化している 役割分担意識

いまでは婦人の立候補者の姿を見るのは、珍しいことではありません。しかし、このような姿が見られるようになったのは、昭和二十年に選挙法が改正されてからなのです。

昭和二十四年から 「週間」がスタート

翌年の昭和二十一年のこの日に、戦後最初の衆議院議員総選挙が行われました。この選挙で三十九人の婦人議員が初めて誕生しました。これを記念して昭和二十四年に設けられたのが、「婦人週間」(四月十～十六日)です。その一貫したテーマは、「婦人の地位向上のための活動」です。「婦人週間」は、今年で四十三回目になります。今年の「婦人週間」のテーマは、「性ととらわれず、いきいきと暮らせる

時代を築こう」です。五年ぶりに新しいテーマになりました。

これまでの、女性だから、男性だから、という性の違いによる役割分担的な見方を、足もとから変えていこうというのが、活動テーマでした。

このような役割分担的な見方の例に、「男は仕事、女は家庭」という考え方があります。この考え方について興味ある調査結果があります。昨年九月に総理府が行った「女性に関する世論調査」です。

この調査のなかに、「男は仕事、女は家庭」という考え方がありますが、あなたは、この考え方に同感しますか」という質問項目があります。その結果は、同感すると答えた人が二三・九%、同感しないと答えた人が三九・一%、どちらともいえないと答えた人が二九・四%でした。これを昭和六十二年三月の



みんなできつこう 生き生きと暮らせる社会

今回の「婦人週間」は、これを踏まえ将来のライフスタイルへ一歩目を向けています。キャッチフレーズは、「しなやかに個性、のびやかに女と男」。女だから、男だから、というのではなく、人として、個人として、自分らしくのびのびと、生き生きと暮らせる社会をみんなで作っていくというものです。それにはどうしたらよいか、家族や職場での機会に話し合ってみませんか。

税の泉

求められる意欲



東京商工会議所の調査によると、経営者が若手社員に期待する資質として第一に挙げるのは「意欲」とか。4月、今年も意欲に満ちた多くの若者が社会人の仲間入りをします。

税金の関係では、この時期、確定申告を終えてホッと一息というところでしょうか。

▶確定申告の内容をもう一度確認

平成2年分の所得税と、個人事業者の消費税の確定申告、ほとんどの方は滞りなくお済みになったことと思いますが、ここでもう一度申告内容に間違いがなかったか確認をお願いします。そして、もし間違いが見つかったときは、次の方法で訂正してください。

◎税額を多く申告していたとき

「更正の請求」をして正しい税額に訂正するこ

とができます。税務署に用意してある更正の請求届に必要な事項を記入して提出してください。

更正の請求ができる期間は申告期限から1年以内ですから、平成2年分の所得税の確定申告については平成4年3月16日、個人事業者の消費税の確定申告については平成4年4月1日までとなります。

◎税額を少なく申告していたとき

「修正申告」をして、不定している税金を納める必要があります。

◎確定申告を忘れていたとき

「期限後申告」をして、税金を納める必要があります。いずれについても、必要な用紙は税務署にあります。「修正申告」「期限後申告」は気が付いたらなるべく速やかに行ってください。場合によっては延滞税や加算税がかかることがあります。

町長日誌

一月

19日(土)	18日(金)	17日(木)	16日(水)	15日(火)	14日(月)	13日(日)	12日(土)	11日(金)	10日(木)	9日(水)	8日(火)	7日(月)	6日(日)	4日(金)	
日野郡和牛振興大会	中四国農政局陳情	商工会30周年記念式	倉吉営林署長来庁	会と町政を語る会、町婦人団体連絡協議	所辞令交付	合議会、町直営診療	西部広域行政管理組	成人式	定例監査会、課長会	大山山麓営農理事會	江尾自衛消防出初式	新春マラソン大会、政経懇談会(米子市)	新春マラソン大会、農業委員会、葬儀	県西部町村会定例会、名刺交換会	役員会、県知事、各部長新年挨拶、新年

二月

29日(火)	28日(月)	25日(金)	24日(木)	23日(水)	22日(火)	21日(月)	20日(日)
校顧問会議	麓所長来庁、根雨高	交渉、農林省大山山	下蚊屋農用ダム現地	町同和行政交渉	米子在住日野郡人会	課長会、溝口警察署	長来庁、西部広域行

28日(木)	27日(水)	26日(火)	25日(月)	24日(日)	23日(土)	22日(金)	21日(木)	20日(水)	19日(火)	18日(月)	17日(日)	16日(土)	14日(木)	13日(水)	12日(火)	9日(土)	8日(金)	6日(水)										
県町村会総会	議	市町村職員共済組合	茶屋運営委員会	国民健康保険、甘酒	町議会運営委員会、故東医師葬儀	広域正副管理者会、大会	奥大山スノーボード	立総会	会、町土地改良区設	抜男女リーグ江府大	本町一丁目区長来庁	第22回全国実業団選	水田確立対策審議会、	衛生施設組合議会	日野町江府町日南町	予算査定	町議会臨時会	カップin奥大山	91自作そりワールド	結婚式	昇格陳情(建設大臣	江府中和用瀬線国道	県西部定例町村会	原行政座談会	根雨高校長来庁、小	西ノ島青年団交流会	児童スキー交流会	予算査定、西ノ島児

お知らせ



婦人就業のための 技術講習開催

就業を希望される婦人を対象に、技術講習会が開催されます。受講を希望される方は、申込受付期間内に申込みください。

◎ワープロ（日商3級受験）
期間：5/13～6/28（月・水・金）申込受付期間：4/5～4/12

◎経理事務（商業簿記・日商3級受験）期間：9/9～11/6（月・水・金）申込受付期間：8/2～8/20

◎ワープロ（日商3級受験）
期間：10/4～11/22（月・水・金）申込受付期間：9/3～9/10

◎販売・POPデザイン（基

礎コース）期間：4年1/17～3/4（月・水・金）申込受付期間：12/3～12/20

1 応募資格
就業を希望する婦人で受講期間中休まず出席できる人。

2 定員
各科目とも20人。定員になり次第締切ります。

3 受講日数
21日間（但し、経理事務基礎コースは23日間）

4 受講日時
週平均3日 一日5時間（10時～16時）

5 受講料
無料（但し、教材等一部本人負担）

6 申込先及び照会窓口
鳥取県婦人就業援助センター
米子相談室
〒六八三 米子市博労町四ノ一六九ノ一（米子公共職業安定所内）

☎0859・33・3911

西部広域火葬場 — 四月一日開業 —

『桜の苑』利用のご案内

『桜の苑』は平成3年4月1日から火葬業務を始めますが、皆さんの施設として末永くご利用いただくため、次のことがらに注意して下さい。

◎利用手続き
役場の窓口で死亡届を出される時、『火葬場使用許可申請』をして、『火葬許可証』との交付を受けてください。

このとき、火葬予定日時を申込んでいただき使用料を納付してください。

電話での火葬日時の問い合わせは
昼間（午前8時30分から午後5時まで）は桜の苑
☎0859・35・3344
夜間（上記以外の時間）は米子市役所
☎0859・22・7111

◎業務時間
午前8時30分から午後5時
ただし、遺体の受付は午前

8時40分から午後3時まで。
◎休業日
1月1日と1月2日です。

◎使用料
1 この表において『圏域内居住者』とは死亡当時、米子市、西伯町、会見町、岸本町、日吉津村、大山町、淀江町、名和町、中山町、日南町、日野町、江府町、溝口町に住所を有していた者をいう。

2 死産児とは妊娠4か月以上の死胎をいう。

3 改葬遺骸とは埋葬されていた死体を火葬することをいう。

区分	単位	使用料		
		圏域内居住者	圏域外居住者	
火	12才以上の者	1 体	5,000円	42,000円
	12才未満の者	1 体	3,000円	25,000円
葬	死産児	1 胎	2,000円	17,000円
	改葬遺骸	1 体		
霊安室	死	1 体	10,000円	20,000円
	死産児	24時間	5,000円	10,000円

◎施設の名称
鳥取県西部広域行政管理組合営『桜の苑』

◎場所
米子市長砂町一〇〇六番地

鳥取県西部広域行政管理組合

「愛の献血」にご協力を！

次の日程で献血車が町内を巡回いたします。
献血は、かけがえのない生命を救う、愛の贈りものです。「愛の献血」に、ひとりでも多くご協力をお願いします。

- ◇期日 平成3年3月27日(水)
- ◇日程 (時間) (会場)
- 9:30~10:30 江尾郵便局前
- 10:40~11:30 江府町農協本所前
- 11:45~13:00 日本鋼管工事・日東建設
共同企業体(宮市)
- 14:00~15:00 江府町役場前
- 15:10~15:40 日野小野田レミコン

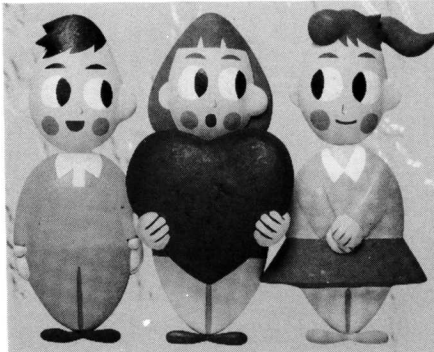
- ◇採血できる人
- ※年齢 満16歳以上
満64歳以下
 - ※体重 男子45kg・
女子40kgを
越える方
 - ※当日、医師の診察により
異常の認められなかった
方のみ採血します。

検察審査会制度

知っておきましょう

皆さん、検察審査会という制度をご存じですか。詐欺、おどし、交通事故などの被害にあつて、警察や検察庁に訴えたが検察官がその事件を裁判にかけてくれず、犯人はなんの処罰もされない。どうも納得できない。こんな不満を

お持ちの方は、検察審査会にご相談ください。検察審査会は、皆さんの中から、くじで選ばれた十一人の検察審査員が検察官の処分が正しかったかどうかを審査する制度です。被害者、犯罪を告訴、告発



した人で、検察官の不起訴処分にも不満のある人は誰でも審査の申立てをすることができま。申立てには費用はいりません。
申立ての手続き等については、米子検察審査会事務局(鳥取地方裁判所 米子支部内)にお問い合わせ下さい。

平成3年度 狂犬病予防注射日程

月	日	時	間	場	所	
4月	9日	(火)				
11:30	11:00	10:30	10:10	9:50	9:30	江府町役場
12:00	11:20	10:40	10:20	10:00	9:40	佐川会館
						上柿原公民館
						吉原公民館
						貝田会館
						明道館
						深山口会館
						日ノ詰会館
						尾上原会館
						池ノ内会館
						農協神奈川支所
						荒田会館
						下安井会館
						杉谷公民館
						御机公民館
						美用公民館
						小原公民館
						下蚊屋公民館
						助沢公民館
						宮市公民館

生後91日以上の犬を飼っている方は必ず受けてください。

1 犬鑑札交付手数料 二、一〇〇円
 2 注射済票交付手数料 四八〇円
 3 予防注射 二、〇九〇円
 計 四、六七〇円

平成3年度 不要犬引取り日

日	月
30	4
28	5
28	6
29	7
28	8
30	9
28	10
28	11
26	12
28	1
28	2
30	3



奥大山チロルの里だより (33)

” 楽しさがワット集まる “

電気のふるさとじまん市

— 奥大山特産品振興会が参加 —

去る二月二十三日から二十五日までの三日間、千葉市の

「幕張メッセ」において、電源地域振興センターの主催によって「電気のふるさとじまん市」が開催されました。

この「じまん市」には全国の大形発電所の所在する地域、北海道から鹿児島までの一三、五市町村が参加、「海の幸」「山の幸」そして「人の幸」（酒、菓子、工芸品、及び観光資料）など四百点余りを集めての展示即売会が行なわれました。

鳥取県からは、江府町だけの参加で、奥大山特産品振興会四名の皆さんが出かけて、来場者数、十万人を数えた会場において、特産品の販売とPRに努められました。



二十歳になったら国民年金 四月から学生も全員加入

今年四月からは、現在任意加入の対象となつて二十歳以上の大学・専修学校など

の学生も国民年金に全員加入することになりました。これにより

- ① 万一障害者となつても、障害基礎年金が受けられる。
- ② 二十歳から六十歳まで四十年間加入することによって、満額の老齢基礎年金が受けられる。

など年金が保障されます。保険料は、自分で納めなければなりません。学生本人や世帯主に保険料の負担が困難とされた場合は、申請により免除されます。加入手続きは、住民票のある市町村役場の担当窓口ですることになります。

国民年金基金制度 4月 スタート 老後をより豊かに

今年の四月から、国民年金基金制度が創設されます。これは、自営業などの方がよく

りある老後を過ごすことができるよう、サラリーマンとのバランスを考え、老後の所得保障である基礎年金の「上乗せ保険」として設けられるものです。国民年金基金に加入できる方は、国民年金の第一号被保険者の方です。ただし、国民年金保険料を免除されている方、及び農業者年金に加入している方は加入することができません。

基金には、次に挙げる二つの種類があり、加入を希望する人は申し出により、そのいずれか一つに加入できます。①同じ都道府県に住む方が、千人以上集まって、都道府県を単位に設立する「地域型国民年金基金」②同じ職業に従事する方が、職業ごとに三千人以上集まり全国規模で設立する「職能型国民年金基金」

詳しくは、役場民生課福祉係へお尋ねください。

♡保健婦よりひとこと……健康づくりには十分な休養を！

健康づくりは、三つの柱を中心に進めています。

一つは、栄養、二つめは運動、三つめは休養です。

今回は、休養について書きたいと思います。

やはり休養の一つは、入浴です。

入浴は心身の健康にとって欠かせない生活習慣。しかし、お風呂の入り方を間違えれば、かえって健康を害することにもなりかねません。

上手に一日の「アカ」を落としたいものです。

寒い冬は、あたたかい風呂に入ると一日の疲れがとれたような気がしますが、入浴も目的により入り方があるようです。表1を参考に目的にあった入り方をして下さい。

又、血圧の高い人は特に入り方には注意して下さい。

①湯の温度は38〜40度くらいのぬるめに。

②浴槽には一気に入らずかけ湯をしたあと、足先から徐々にからだを沈めるように

③水圧を少なくするため。やや浅めに、胸くらいまでつかり、手で肩に湯をかけるようにする。

④入浴時間は10分くらいにし、長湯をさける。

⑤できれば脱衣所を暖かくしておく。

⑥入浴30分前くらいから浴槽のフタを開け、浴室を暖めておく。

もう一つの休養は睡眠です。睡眠には、レム睡眠（からだの睡眠）とノンレム睡眠（脳の眠り）の2つがあり、決まった時間に交互に訪れます。レム睡眠は夜中の2時頃から明け方にかけて増し、ノンレム睡眠は夕方から夜中にかけて多くなります。頭もからだも休めるにはこの両方の眠りをバランスよくとることが必要です。そのためには、遅くても午前0時前に眠ることが大切になってきます。

そうして休養の最後にストレス解消があります。

ストレスを解消する3つの「R」を取り入れ休日や明日への活力を生む時間にしましょう。

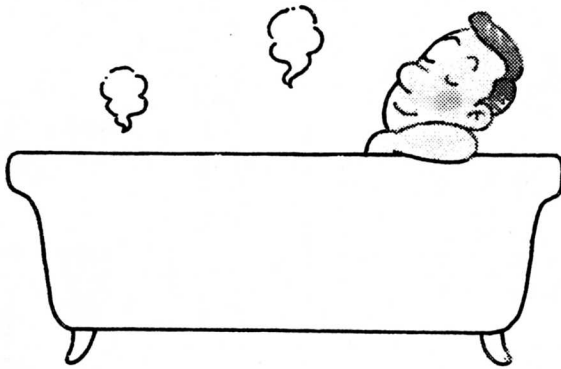
Recreation＝楽しむ
広い意味でのレジャー
ジョギングやテニスなど手軽にできる運動で汗をかく。

Rest＝休む
休けい、睡眠が代表的。特に休日の夜の睡眠は翌日から活力を養うため十分にとりましょう。

Relaxation＝へんか
映画や音楽鑑賞、旅行、園芸など趣味活動で気分転換をはかる。

自分にあったくつろぎ方を見つけてみましょう。

例えば、家族との団らんひとときをもったり、おしゃべりを楽しんだり、散策や読書などで心のくつろぎを。



■目的別健康入浴法

目的	入浴法	効果
ストレス解消	40度以下のお湯に、ゆっくりと長くつかう。	ぬるい湯は副交感神経優位で、心身を鎮静させる作用がある。
安眠	38〜40度のぬるめのお風呂に、ゆっくりと入るとよい。	からだの緊張が取れて、本来の疲れがどっと表に出てくる。神経は鎮静化。
ひと仕事したい	42〜43度の熱いお風呂に短時間。長湯は厳禁。	交感神経を刺激して、心身の緊張を高める。朝ぶろの効果もこれ。
血圧降下	38〜40度のぬるめの湯にゆっくり入る。	熱い湯は瞬間的に血圧を上げるので危険。出てから冷たい空気・風に当たらないことが大切。
足のむくみ、疲れを取る	40度前後のややぬるめで、たっぷり入れた湯に、深く長く入る。	水圧の原理を生かす。深くつかうほど圧力は高くなる。
美肌	新湯は避ける。38〜40度くらいの、ややぬるめの湯のほうがよい。	熱い湯に入ると、いつも皮膚を乾燥させ肌の老化を早めやすい。

人の動き



2月届け

(敬称略)

□お誕生おめでとう

- 本一 中野 辰彦 長男
- 寛、みどり
- 柿原 清水 淑希 二男
- 成一、香
- 小江尾 宇田川園水 長女
- 哲也、佳子
- 池の内 藤原 翔平 長男
- 孝志、京淑

♡ご結婚を祝します

- 中川 秀樹 江尾
- 坪倉 広枝 日野郡日南町
- 中前 雄一 小江尾
- 生田 美保 米子市から
- 米田 隆 広島市南区
- 山本 博美 江尾から
- 梅林 優 武庫
- 篠井真由美 大阪市鶴見区

■ごめい福を祈ります

- 下安井久木ちえ子79歳 優宅
- 本一奥田真兪美57歳 幸夫宅
- 武庫桑本 巖 78歳 利憲宅

ありがとうございます

ごさいました

二月 中寄託分

■香典返しとして

- 本二 福田 岩雄 様
- (妻照子様ご逝去)
- 下安井 久木 優 様
- (母ちえ子様ご逝去)
- 武庫 桑本 利憲 様
- (父巖様ご逝去)

□内祝として

- 西成 千藤 啓志 様
- (ご本人様退院)
- 大河原 安田 峯男 様
- (ご本人様退院)
- 栗尾 末次 時和 様
- (ご本人様退院)
- 本五 川端 秀一 様
- (ご本人様退院)
- 本五 川上 正雄 様
- (ご本人様退院)

柿原 加藤 喜文 様

(ご本人様退院)

洲河崎 浦部 弘子 様

(ご本人様退院)

助沢 川上 哲郎 様

(ご本人様退院)

古屋敷 遠藤 律子 様

(ご本人様退院)

池の内 藤原四万代 様

(ご本人様退院)

本一 細田 静枝 様

(ご本人様退院)

袋原 藤原 和寛 様

(ご本人様退院)

本一 小林 健治 様

(長女茉莉様退院)

洲河崎 山下 豊 様

(ご本人様退院)

江府町社会福祉協議会
善意銀行受払報告

1、一月末累計額

二、二九四、七〇五円

2、二月中寄託額

二五〇、〇〇〇円

内 訳

香典返し 二二〇、〇〇〇円

内 祝 一三〇、〇〇〇円

3、預金利息 四、二七〇円

4、支出額 〇円

5、二月末累計額

二、五四八、九三三円

ご注意下さい

クレジットの

トラブル対策

クレジットにまつわる各種トラブルが後を絶ちません。トラブルにあわないために、次の点に注意してください。

◎クレジットに頼りすぎない
クレジットカードでの支払はあくまでも借金です。返済できる範囲をよく考え、クレジットの安易な使用はつしみてみましょう。

◎支払期日を守る
支払期日を守らないと、遅延損害金が課せられたり、クレジットの利用ができなくなる場合がありますので注意しましょう。

◎カードの紛失、盗難にあつたら
直ぐにカード会社と警察に連絡し、紛失届を出しましょう。その際、カードの番号が必要になります。

◎使った覚えのない請求書が送られてきたら
放っておかないで、使っていないことを確認し、すぐにカード会社に連絡しましょう。

平成3年4月開設

人権、行政、心配ごと相談所

とき 4月10日(水)
午前9時~正午

とこ 日輪閣
相談員 安江久夫人権擁護委員
野口 是人権擁護委員