



江府町報

第189号

発行者
鳥取県江府町
電話江尾(代)5-2211
編集 総務課
印刷 (有)富士印刷

江府町の人口

(3月31日現在)

世帯数	1,267	世帯
人口	4,921	人
(前月比 - 8人増)		
(男)	2,378	
(女)	2,543	
出生	6	
(男)	2	
(女)	4	
転入	29	
(男)	20	
(女)	9	
転出	39	
(男)	18	
(女)	21	
死亡	4	
(男)	2	
(女)	2	

本物そっくり!

農林業資料館に和牛の模型

奥大山大平原には、昭和五十一年度に自然休養村事業で建設された農林業資料館があります。

この春、この資料館に牛の親子(写真)がやって来ました。

といっても実物大の模型ですが、感觸まで本物そっくりのもの。

この牛の親子は、大江山麓の因伯牛の生産地の農家にとって、忘れることのできない基本産業として大昔から育ててきた和牛であり、また、ここを訪れる都会の人達に素朴な農村の暮らしと、和牛の姿を学習してもらおうためのものです。

この和牛模型の展示により、農林業資料館の一層の内容充実が図られました。

3月町議会定例会

三月町議会定例会は、三月十二日から二十二日まで十一日間の会期で開かれ、昭和六十年度の各会計予算(次号に掲載)、五十九年度補正予算・条例等町長提出の三十二議案が原案どおり可決されました。主な議決事項は次のとおりです。

地域農業拠点整備事業分担金徴収条例の制定

昭和六十年度地域農業拠点事業として、栗尾地区を指定し、実施することについて、その事業に要する経費の分担金を徴収するために条例を制定するものです。

町道路線の認定

江府町大字江尾字下ノ段一〇三ノ三から江府町大字小江尾字河原屋敷六七四ノ一二の間一四メートルの道路と、上小江尾橋三五メートルの橋梁を町道として認定するものです。

土地改良事業の施行

江府町貝田地区、江尾舟谷地区、栗尾地区、俣野地区の土地改良事業施行について認定するものです。

ほ場整備工事請負変更契約の締結

昭和五十九年六月二十八日議決を得て実施中の地区再編農業構造改善事業員田河原団地ほ場整備工事の客土等搬入について、

町長の行政報告

総務

五十七年度から作製していただきました江府町発足三十周年記念誌「奥大山」が発行の運びとなり、三月四日、区長さんを通じて各家庭に配布しました。この記念誌は、昭和二十八年、本町の合併以来の住民と行政との総努力の貴重な足跡の集録であり、総部数二、〇〇〇部を発刊いたしました。

国鉄の業務合理化による江尾駅無人化に対処して経験者二名を配置し、三月十四日から業務の町直営受託を開始しました。

二月二十日から三月十五日まで、昭和五十九年所得税確定申告並びに昭和六十年度町県民税の申告を全部落を対象に実施いたしました。

春季全国火災予防運動が、二月二十八日から三月十三日

民生

まで全国一斉に行われました。本町でも非常事態に備え、第一・第二分団により全部落の消防水利及びポンプ点検と広報車による火災予防の周知徹底を図りました。

二月十五日、昭和六十年度の子供の国保育園に入園希望のある世帯に対する説明会と新入児の身体検査を行いました。新年度の入園希望者は、三歳児十四名、四歳以上児八十九名の計一〇三名です。

三月十五日、土井之内会館でこの春中学校を卒業する母子父子家庭の生徒五名の激励会を開き、関係者ら多数が出席して生徒たちの門出を祝福するとともに、母親、父親の苦勞をねぎらいました。

三月七日、国保運営協議会が開催され、昭和五十九年度決算見込額並びに昭和六十年度事業計画、予算案が承認されました。

昭和五十九年度決算見込額
二三一、三六〇千円
昭和六十年度予算額
二四四、三七三千元



母子父子家庭の卒業生を激励する井上町長

二月二十七日、三町衛生施設組合議会定例会が江府町で開かれ、全議案が可決承認されました。

議決された事項は、次のとおりです。

- ・ 議会議員並びに非常勤特別職(監査委員)の報酬改定
- ・ 一般職職員の定年制条例の制定
- ・ 昭和六十年度組合会計予算
 予算総額 八四、二〇〇千円

(江府町分組負担金)
二六、六五六千円
昭和五十九年度補正予算

町長日誌

* 3月

- 1日(金) 県高校教育審議会(鳥取市)・予算査定
- 2日(土) 江府町婦人会役員研修会(米子市)
- 4日(月) 在勤
- 5日(火) 母子父子家庭中学校卒業生激励会、西部広域行政管理組合(米子市)・農用ダム打合せ会
- 6日(水) 在勤
- 7日(木) 国保運営協議会、甘酒茶屋運営委員会、国体宿泊施設打合せ会
- 8日(金) 議会運営委員会、森林組合専務・中国横断自動車道用地事務所長来庁
- 9日(土) 県内農業構造改善関係海外視察者交流会(東伯町)・西部地区同和対策協議会(米子市)
- 11日(月) 課長会
- 12日(火) 町議会定例会
- 13日(水) 江尾駅業務員嘱託辞令交付、中国電力倉吉電力所長・根雨土木事務所長来庁
- 14日(木) 町議会定例会、民生委員総務・根雨土木事務所長来庁
- 15日(金) 町議会定例会(特別委員)、江府中学校卒業式、農林水産省構造改善課長・杉谷部落役員・大山山麓開拓建設事業所長・森林組合専務来庁
- 16日(土) 国会議員との懇談会(米子市)
- 17日(日) 国会議員との懇談会(米子市)

請負変更契約をするものです。

ほ場整備工事請負契約の締結
昭和五十九年度農林業地域改善対策事業による第二舟谷地区二工区ほ場整備工事の頭首工増工のため請負契約を締結するものです。

昭和五十九年度一般会計補正予算

既定の予算額に九百三十八万六千円を補正し、予算総額を二十一億三千八百八十万円とするものです。その補正の主な内容は、財産管理費、社会福祉費、観光費が主体であり、その財源として地方交付税を充当して補正するものです。

課室設置条例の一部改正

本案条例中、分掌事項の一部改正を次のように改正するものです。

・老人保健法が施行され、国、地方公共団体の責務として一貫し、保健医療対策を推進する目的をもって町村においても、その職務を明らかにするもの

・農林土木関係に関する事項を建設課において対応してきましたが、今後は産業課において農業、林業振興に関する事項を一本化し、電源関係事項については、建設課において対応し、事務の合理化と系統機能の強化を行うものです。

八一、五八七千円

同和対策

小江尾地内の昭和五十九年度地域改善対策事業下水排水路改修工事が完成し、一月三十日、県の施工検査を受けました。

施工者 (有)沢玉組

事業費 三、四六八千円

産業

二月二十五日、助沢公民館で農用ダム建設に対する助沢部落との協議会を開催し、町及び農林水産省大山山麓開拓建設事務所、鳥取県大山農地開発局と助沢部落全体会で協議した結果、ダム建設にむけて協力の同意を得ました。

建設

二月十九日、建設事業関係の入札を行いました。入札の結果は、次のとおりです。

・工事名 俣野地区田代前農道新設工事

業者名 (有)日野土木

金額 一二、七〇〇千円

・工事名 俣野地区西ヶ市団地ほ場整備湧水処

理工事

業者名 (有)川端組

金額 一、三〇〇千円

教育

今年も二月十六日から三日間、奥大山スキー場で西ノ島の小学校児童七十四人と町内小学校児童が親善交流スキー教室を開催しました。

西ノ島町とは、姉妹町縁組を交わして以来、夏季は西ノ島町で海水浴、冬季は本町でスキー教室と、両町の自然を生かして続けられており、このスキー教室も今年で第六回目をむかえました。

町内の部落差別の早期解決を図るため、二月二十八日、土井之内会館で、第十回江府町同和教育研究会が開催されました。

町内の各職場、団体、地域から約二百五十名が参加し、全国集会等の報告と問題提起午後は、奈良教育大学教授中川喜代子先生の講演があり、また、部落差別解決のための実践活動の決議が行われました。

国体

国体実行委員会のうち、二月二十日に宿泊輸送専門委員

会、二月二十五日に施設専門委員会を開催いたしました。これで各専門部会の委員長副委員長が決定し、具体的に国体へむけて活動が開始されることとなります。

三月七日、町内の各旅館及び宿泊関係者により国体山岳競技会の選手、監督、役員及び視察員が宿泊する町内宿泊施設の第一回打合せ会を開催し、山岳競技の内容、標準献立等選手歓迎について話し合いました。

国体参加記念として、選手監督及び役員におくる町の花「アヤメ」の造花一、二〇〇本が町婦人団体の奉仕によって作製されました。

また、町婦人団体では、二月二十日、接待用みそ汁の試食検討会を開き、豚汁と団子汁の二種類のメニューが決定いたしました。



18日(月)	町議定会例会、大河原部落役員・中国電力俣野川発電所建設所長・町婦人会長来庁
19日(火)	町議定会例会、小学校卒業式
22日(金)	町議定会例会
23日(土)	農協和牛部会、嶺山陰ビデオ来庁、町内吊間町婦人会総会、町内葬儀
24日(日)	
25日(月)	民生委員会、江尾東風社・本町五丁目役員・湯原町役場職員・中国電力俣野川発電所建設所長・溝口警察署長来庁
26日(火)	食生活改善講座閉講式、県過疎対策協議会総会、県発電施設所在町村協議会総会、国体山岳四町連合実行委員会(関金町)・大山山麓広域農園地理事会、町内葬儀、根雨土木事務所工務課長・俣野小学校長・町しゅうとめ会長来庁
27日(水)	しゅうとめ会、甘酒茶屋事業入札、森林組合専務・中国電力俣野川発電所建設所長・新町一丁目役員・荒田半ノ上役員来庁
28日(木)	子供の国保育園卒園式、明徳学園卒園式、東京出張
29日(金)	(全国発電関係市町村全国協議会役員会総会)西伯町町制三〇周年記念式典、転作関係区長会、俣野警察官駐在所閉所式、大山山麓開拓建設事務所長来庁
30日(土)	

今後の活躍に期待 食生活改善講座閉講式



五十九年度修了生のみなさん

健康は、毎日の食生活からと昭和五十四年度からはじめられた「食生活改善講座」の昭和五十九年度修了式が、三月二十六日、土井之内会館で開かれました。

本年度修了者は、十四名、式では、井上町長から修了証書と記念品が贈られ、「最近食生活の様式もだんだん変化してきますが、品物を見分けることも重要であり、反面自然食の良さを今一度見直してやるのが大切です。皆さん

健康は、毎日の食生活からと昭和五十四年度からはじめられた「食生活改善講座」の昭和五十九年度修了式が、三月二十六日、土井之内会館で開かれました。

本年度修了者は、十四名、式では、井上町長から修了証書と記念品が贈られ、「最近食生活の様式もだんだん変化してきますが、品物を見分けることも重要であり、反面自然食の良さを今一度見直してやるのが大切です。皆さん

- 主事 森田哲也
- 総務課行政係(産業課農林係長)
- 主事 篠田勇夫
- 民生課福祉係(出納室勤務)
- 主事 山川浩市
- 出納室(総務課行政係兼国体対策室)
- 主事 矢下慎二
- 産業課農林係長兼務
- 産業課長 藤原昭仁
- 産業課振興係長(総務課)

町の表玄関 江尾駅



江尾駅無人化に対処 業務は町が受託

国鉄の経営合理化施策の一つとして、伯備線においても江尾駅・溝口・黒坂の各駅の無人停留所化が決定し、江尾駅は、三月十四日から町が業務を受託し、町直営の江尾駅として新しくスタートします。

この無人化は、一日四〇〇人以下の乗降客の基礎数値を基準に実施されたものですが、江尾駅は、町の表玄関として通学通勤はもとより、住民の生活に不可欠のものであり、活性化を阻害することになりかねませんし、また、完全無人駅となれば、住民の不便は

更に増大することに対処し、町外旅行者の利便にも応えるべく町において委託駅を引き受け、経験者二名を配置して従来どおりの業務を行うことになりました。なお、今後、駅舎の整備活用についても各関係機関等で協議が進められています。

今後とも江尾駅をご利用いただくとともに、駅対策について、皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

人事異動

町では、四月一日付で次のとおり人事異動を行いました。

() は旧任

総務課管財係長兼務

参事 橋谷 郁子

総務課主査、評価係(産業課長補佐、商工係長、観光係長兼奥大山国民宿舎山荘甘酒茶屋)

亀 田幸満

総務課管財係、交通対策係及行政係(民生課福祉係)

主事 森田哲也

総務課行政係(産業課農林係長)

主事 篠田勇夫

民生課福祉係(出納室勤務)

主事 山川浩市

出納室(総務課行政係兼国体対策室)

主事 矢下慎二

産業課農林係長兼務

産業課長 藤原昭仁

産業課振興係長(総務課)

季節季節の材料をとり入れた料理、塩分を控えめにし、たれやソースをかけていただく料理、子供からおとしよりまでむくおやつやデザートといろいろなものを教えていただきました。また、料理を作った後、みんなで批評しながら試食するひときは、格別です。

いろいろなことを学び、いろいろな人とふれ合い、とてもよい勉強になりました。今まで習ったことをこれからの家庭生活にとり入れ、近所の人にも声をかけあい、伝達し

ていきたいと思えます。指導して下さった先生、一緒に料理を共にした皆さん、一年間ありがとうございました。

この第七回の講座をもって「食生活改善講座」は終了いたしますが、一年間の成果を大いに家庭に役立てていただき、さらに、食生活改善推進協議会で研究を重ねられ、地域のリーダーとして活躍されることを期待します。

修了者は、次の方々です。
〔江尾〕小林早月キ、樋口律子キ〔柿原〕加藤喜代枝キ〔杉谷〕田本善子キ〔新道〕青砥美智子キ、生田洋子キ〔下安井〕宮本喜代子キ〔佐川〕前角節キ、安部久子キ〔洲河崎〕佐々木千枝子キ、浦部澄子キ、影山綾子キ〔吉原〕新見よお子キ〔大原〕井上純子キ



一六一名に修了証 明德学園修了式

明德学園の修了式が、三月二十八日、土井之内会館で行われ、一六一人に修了証が手渡されました。

式には井上町長をはじめ来賓、関係者らが出席して、それぞれ祝辞がのべられました。また、学生を代表して、自

治会長、加藤政吉さんから、「老境を充実し、生甲斐のある生活をおくるため、良き師、良き友に恵まれて学ぶことができることを何よりも幸せに思います。」

ことは、本町でも長寿番付表に一〇〇歳の横綱ができ、

まことに喜ばしいことです。この長寿にあやかるとともに高齢者社会の到来を人間的な意味あるものにするために、今後一層健康に留意し、一社会人として心豊かに強く逞しく生き抜くよう努力します。」と謝辞がありました。

式後は、恒例の町民謡同好会による学芸発表会で和やかなひとときを過しました。

農業委員会から お知らせ

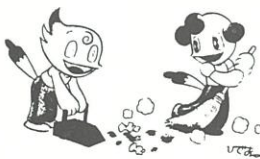
これから毎月十二日に農業委員会を開催いたします。許可申請書等は前月末までに農業委員会事務局へ提出して下さい。

※詳しくは農業委員会事務局へお問い合わせ下さい。

町内一斉清掃の日

五月三日～五月六日
九月二十日～九月二十四日

かけがえない美しい郷土を守り、今年開催されます国体の選手・役員の方々を快適な生活環境の中で受け入れ、成功させるためにもふだん手の届かない箇所、その他一斉清掃を行い、私たちの町からゴミを一掃するようご協力下さい。



管財係長、交通対策係長
兼行政係）
遠藤 功

産業課振興係主任（建設課建設係主任）
大岩 勝 実

産業課商工係長、観光係長兼国民宿舎山荘甘酒茶屋副支配人、業務主任
（産業課長補佐兼振興係長）
高 山 伊 磋 雄

産業課農林係（産業課振興係）
主 事 本 高 善 久

産業課振興係（産業課農林係兼自然管理センター）
主 事 瀬 島 明 正

建設課周辺整備係長兼務
建設課長 河上 英 明

建設課周辺整備係主任
（総務課周辺整備係主任）
宮 本 正 啓

退職

（三月三十一日付）

水 下 隆 義
加 藤 武 夫

（四月十五日付）

福 田 正 臣



56人です

どうぞよろしく

家庭でしつけよう

新入学園児の交通安全

これまで比較的、家の近所で遊んでいた子供たちも、通学(園)するようになると、行動範囲がグンと広がります。行き帰りはもとより、新しい友達の家遊びに行ったり……ここで気をつけないければならないのが交通事故です。

お子さんへの交通安全教育は、家庭での「しつけ」の一つとして、ぜひ実行して下さい。



子供の交通事故の特徴や行動の特性を理解して、道路の渡り方や信号の見方など具体的に指導しましょう。

※どうろは、ほどうを
あるきましょう。

わたっている
あいだも、くるまに
きを つけましょう。

※どうろを わたる
ときは おうだんほどう
(ほどうきょう)を
わたりましょう。

※しんごうが あおに
なっても、みぎ
ひだりを よく みて
わたりましょう。

※おうだんばしよでは、
かならず いったん
とまり、みぎ ひだり
をよく みてから
わたりましょう。

※ねる まえに あしたの
もちものを じゅんぴ
しましょう。

ぼくたち ピカピカの 1年生

江尾小学校
27人



米沢小学校
13人



明倫小学校
8人



俣野小学校
8人



交通事故

(3月31日現在)

事故発生状況(人身事故)

件数 4件(5件)

死者 0名(2名)

負傷者 6名(4名)

()内は前年同期

町では、今年小学校に入学の全児童に、黄色いかさとバックをプレゼントしました。このプレゼントは、児童たちを悲惨な交通事故からまもり、正しい交通ルールを身につけてもらおうと五十七年からはじめられたもので、通学に必要なものと再検討し、今年もかさとバックが贈られました。

安全の願いをこめて
新入学児童に

黄色いかさ、バックをプレゼント



第 1 例 夕 食

わかとり国体の期間中、選手役員等の
 方々が宿泊される旅館等の施設では、県
 の献立部会で研究し、決定された全県下
 同一献立の食事が出されます。

献立は、朝食・昼食(弁当)・夕食が
 それぞれ六種類づつ用意されています。

国体標準献立を紹介しますのでご家庭
 でも参考にされてはいかがでしょう。

大会参加者に適用する食事料金は次の
 通り定められています。

朝食 六〇〇円
 昼食 六〇〇円
 夕食 一、七〇〇円



明日へ向かってはばたこう

☆国体の献立

紹介します！



国保の保険証が

新しくなりました



国保の保険証(国民健康保
 険被保険者証)が四月一日か
 ら新しくなりました。(黄色
 からうす緑色)

分で訂正しないで必ず申し出
 て下さい。勝手になすと、
 保険証は無効となりますので
 ご注意下さい。

◎学の保険証は

新しい保険証は、三月下
 旬に区長さんを通じて交換し
 ておりますが、まだ交換され
 ていない人は、役場民生課で
 交換しますので、古い保険証
 をお持ち下さい。

進学のために町外へ転出さ
 れるときは、学の保険証を発
 行します。申請手続には印か
 ん、在学証明書、国保の保険
 証が必要です。お忘れなく。

◎特の保険証

新しい保険証を受け取ら
 れたら、家族の名前に間違い
 はないか、すでに国保をやめ
 た人の名前が記入されてはい
 ないか、などについてよく確
 認して下さい。もし記入事項
 に間違いがありましたら、自

長期旅行等のために、家族
 と離れて住まなければならな
 いときは、特の保険証を発行
 します。印かん、保険証を持
 参して申請手続をして下さい。



国民年金

現況届を忘れずに

提出期限は五月末日

国民年金の障害年金、母子
 年金、準母子年金、遺児年金

及びか婦年金を受けている人
 は、五月三十一日までに「国

	第 1 例	第 2 例	第 3 例	第 4 例	第 5 例	第 6 例
朝 食	御 飯 みそ汁 五色卵焼 焼 魚 ひじきの炒り煮 いんげんのソテー 漬 物 牛 乳	御 飯 みそ汁 だし巻き卵 あご竹輪 ピーマンのみそ炒め 漬 物 牛 乳	御 飯 みそ汁 スクランブルエッグ 焼 魚 煮しめ 漬 物 牛 乳	御 飯 みそ汁 目 玉 焼 焼 魚 含め煮(長いも) 野菜ソテー 漬 物 牛 乳	御 飯 しじみ汁 フライドエッグ とうふ竹輪 ごまあえ 板わかめ 漬 物 牛 乳	御 飯 みそ汁 にら卵 焼かれい きんぴら 漬 物 牛 乳
夕 食	御 飯 清 汁 くしかつ かに 鍋 いかのいんろう煮 山かけそば フレンチサラダ 漬 物 果 物(梨)	御 飯 中華スープ 豚肉の生姜焼 白身魚のチーズフライ 辛子酢みそあえ 野菜ソテー 漬物(らっきょう) 果 物	御 飯 つみ入れ汁(いわしすりみ) 若鶏肉の照焼 かかれいの五目あんかけ 炊き合せ ごまあえ 漬 物 果物(梨、ぶどう)	山菜御飯 あさりの清汁 ポークソテー さばのみそ煮 千草あえ 漬 物 果 物	御 飯 清 汁 ハンバーグ 魚のホイル焼 ヨーグルトあえ 茶わん蒸し 漬 物 果 物	御 飯 清 汁 ポークチャップ かにの甲ら揚げ こんにゃく田楽 サ ラ ダ 漬 物 果物(りんご、ぶどう)
昼 食(弁当)	わかとりめし 野菜のうま煮 ウイナーのベーコン巻き 金時豆の含め煮 きゅうりの中華風づけ 漬 物 果 物(ぶどう)	御 飯 肉団子の甘酢あん いかの天ぷら ぶりの照り煮 いりどり かぼちゃのから揚げ 梅 干 漬 物 果 物(ぶどう)	御 飯 ミンチかつ さばの塩焼 煮 卵 フレンチサラダ きんぴら 梅 干 漬 物 果 物	御 飯 若鶏肉の竜田揚げ 焼かれい サーモンフライ スパゲッティ イタリアン きゅうりとわかめ酢のもの 梅 干 漬 物 果 物	御 飯 とんかつ 焼 魚 さつまいもの揚げ煮 昆布巻の含め煮 川えびのさんしょう煮 梅 干 漬 物 果 物	御 飯 若鶏肉のから揚げ さばの照煮 ハンバーグ 野菜のつや煮 いかの酢のもの 梅 干 漬 物 果 物(梨)

献血ありがとうございました

いづいしました

「民年金受給権者現況届」を、町役場を通じて、社会保険事務所に提出することになって
います。
用紙は、すでに社会保険事務所から送付されていますが
受給者が今後も引き続き年
金を受ける資格があるかどう
かを年一回確認するために必
要な手続きです。
もし提出しなかったり、期
限に遅れたりしますと、九月
以降に支払われる年金が止ま

ったり遅れたりしますので、
そのようなことがないよう、
必ず期限までに、役場国民年
金係に提出して下さい。
なお、老齢年金及び通算老
齢年金を受けている方は、毎
年、誕生日の末日までに、社
会保険庁年金保険部業務第二
課あて提出することになって
います。
なお、福祉年金を受給して
いる方は、提出する必要はあ
りません。

三月二十日に行われた日本赤十字社の献血には、
次の二十六名の方々にご協力をいただきました。

献血者芳名(敬称略)

江府町役場

森田哲也、宮本正啓、法橋
秀明、山川浩市、塚原守、福
田絹江、竹内幸夫、南波千明、

中国電力

前田良一、阿部寿満子、楨原
豊博、酒井洋、藤原和子、安
部光令、宮本恵里、鈴木周一、

千藤正、遠藤功、中川久美子、
後栄子、岡田雄成、下垣吉正
西尾憲司、足立好子、武田博、
日野美弘

保健婦からひとこと

— 快い眠りのために —

春眠、暁を覚えず…春は眠いことになっていますが、眠りといえば人生の3分の1は寝ているといわれます。快眠は健康の大事な一要素です。はたして質のよい睡眠がとれているのでしょうか。

気になることがあると、体は疲れていても、頭が眠りに入っていきません。眠れないとなると、ますます不眠にこだわり悪い結果になります。これは精神面の原因を取り除くのが先決ですが、理由がわかっていながら、どうにもならないことが多いのです。

せめて、寝るときくらい、心がなごやかになるように、自分でその状態をつくる努力をしてみましょう。お風呂に入って気分をさわやかにすること、静かなレコードを聞くこと、軽い本を読むこと、少量のお酒を飲むことなど、昼間に適当な運動をして快い体の疲れをもつことも効果があります。

春に居眠りが多くなるのは、気温が上昇して体内の物質代謝がたかまり、これにホルモンの分泌機能がついてゆけなくなり、だるく疲れた気分となって眠くなるからだといわれています。居眠りをふせぐには、背のび、あくび、そして首をまわす運動や、散歩のような軽い運動をしたり、またおしゃべりをしたりするのもよいでしょう。

また日常の食生活も重要で、タンパク質を多くとるようにすると効果があります。タンパク質には中枢神経を興奮させる作用もあるからです。それでも眠さがとれないのなら、思いきって30分ぐらいきまった時間に眠るようにすることです。



なお、あくびというのは一種の覚醒運動だと考えられています。大きな口をあけるとアゴの筋肉が伸び縮みしますが、この動きが脳を刺激して、眠気を追いやるわけですから、あくびは、かみころしたりガマンしたりしないほうがいいのです。

- 善意銀行受払報告**
- 1、二月末累計額 三百五十八万二千六百六十五円
 - 2、三月中寄付額 二十四万五千元
- 内 訳
- 香典返し 十万円
 - 快気祝 十四万五千元
- 3、支出額
 - 需用費 六千五百二十円
 - 慶弔費 一千元
 - 4、三月末累計額 三百八十一万九千四百四十五円

人の動き



(三月 届)

お誕生おめでとう

新道 梅林佑基 茂樹 長男
 半の上 瀬島 優 明正 長女
 洲崎 浦部 茜 千明 長女
 新一 生田靖志 方人 二男
 佐川 松原貴恵 孝史 二女

ご結婚を祝します

船田 信敏 東京都豊島区
 林 泰子 武庫から
 西澤 利幸 滋賀県愛知郡
 森本おかり 江尾から
 田本 俊彦 杉谷から
 伊達 千春 御机
 生田 人美 久連
 遠藤千登勢 保野から
 大塚 哲也 武庫
 柴田 恵子 愛知県豊田市から
 曾谷 文夫 岡山県倉敷市
 船越 貴子 武庫から
 川上 伸一 美用
 加戸田鶴子 長崎県北松浦郡から

ごめい福を祈ります

佐川 清水 治明 47歳 治明宅
 本一 小倉サダ子 81歳 浜代宅
 杉谷 加藤 輝子 91歳 清俊宅
 美用 川上高次郎 89歳 房雄宅

ありがとうございます

いじやいました

(三月中寄託分)

香典返しとして
 池ノ内 加藤寛治殿
 佐川 清水久明殿 (母すぎ様ご逝去)

(兄治明様ご逝去)
 池ノ内 河本昊道殿

内祝として

杉谷 加藤清俊殿 (養母輝子様ご逝去)
 新一 生田文子殿 (ご本人様退院)
 久連 谷口 武殿 (ご本人様退院)
 下蚊屋 梅田文二殿 (ご本人様退院)
 御机 高津豊治殿 (ご本人様退院)
 佐川 清水早苗殿 (ご本人様退院)

(ご本人様退院)
 本五 岡田信雄殿

(ご本人様退院)
 下蚊屋 筒井京一殿
 (ご本人様退院)
 本四 清水紀凱殿
 (ご本人様退院)
 小江尾 篠田正志殿
 (ご本人様退院)
 池ノ内 藤原理行殿
 (ご本人様退院)

以上、社会福祉事業にご寄付いただきました。厚くお礼申し上げます。

江府町社会福祉協議会