



「火災は人災、防ぐはあなた」を統一標語として昭和五十一年度秋の全国火災予防運動が十一月二十六日から十二月二日までの一週間、全国いっせいに実施されます。

この運動は、火災の多発期を迎えるにあたり、国民一人一人の防火意識の向上を図り、火災の発生防止と人命損傷事故の絶滅を期することを目的として、全国いっせいに実施されるもので、特に、火災の大半が人の不注意によって発生しているところから、重点目標を家庭や職場の中の防火体制の確立において、特に、出火防止と人命安全の確保を図るために、次の実施事項により、火災予防運動を推進することになりました。

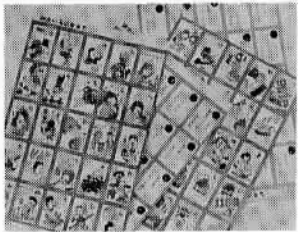
(1) 家族みんなで防火のそなえ

- ア、でかける前、やすむ前には火の元を点検しよう。
- イ、寝たばこやたばこの投げ捨ては、絶対に止めよう。
- ウ、ガスコンロや暖房器具は使用方に気をつけよう。
- エ、お年寄りや幼児の安全な避難方法を考えよう。
- オ、消火用具や消火用水の備えをしよう。
- カ、ホテルに泊る時には、避難の方法を確かめておこう。

(2) 全員そろって職場の防火

- ア、消防計画など防火のための計画をよく理解しておこう。
- イ、消火訓練、避難誘導訓練を実施しよう。
- ウ、火気の使用場所は、整理、整頓して安全を確かめよう。
- エ、通路や出入口などは、避難しやすくしておこう。
- オ、ガソリンや灯油などの危険物は安全に管理しよう。

火災予防運動に一役！



消防署では、石岡ライオンズクラブ・石岡地方危険物安全協会の協力で行った「防火いろはかるた」をつくりました。

このかるたは、市内の小学校低学年のみなさんにおくばりして、かるた遊びを通して子どもや大人の間で防火の知識と備えを知らず知らず身に付けていただくことを願って作成されたものです。



今年も、いよいよ火災の多くなる季節がやってきました。火災のおそろしさは、体験して始めてわかるといわれています。わずかに十分分、あなたの家や財産が灰になり、生命まで奪ってしまふこともあり得ます。このおそろしい火災は、体験してからは手おくれです。

たばこが火災の原因でトツプ！！



昨年、一年間で当市で発生した火災は四十三件。これを金額にしますと九千九百九十二万八千円が灰になったわけです。これら火災の原因の主なものあげると……

たき火	八件
たばこ	七件
火あそび	六件
マッチ	五件
マツチ	五件
煙突	三件
ガスコンロ	三件
その他	十一件

これらは、いずれも人間が生まれながら持っている「慣れ」や「忘れる」「無頓着」など、私たちの不注意から火災を起しているのがほとんどです。

火災は人災 普段の注意が

大切です。

一、たき火や火あそびの注意

これから山ざわや枯草の多く生えている場所をよくたき火をして風をよけておきます。毎年たき火による火災も多く起きているので、たき火をするときは、まず場所が良いか、まわりに家や燃え

「献立に配る注意」

すすきの穂が風に流れ散る晩秋ともなると、お腹のすき具合はまた格別ですが、家庭で献立を考える時、いちいち蛋白質何グラム、脂肪何グラムと計算する必要はないでしょう。けれども、必要な栄養量を満たしたバランスのよい献立を家族全員で考え、おいしく食べることが必要でしょう。

冬の夜に家族団欒で 食べられる夕食の献立を……

中華鍋

〈材料〉—四人分—

鶏挽肉 三〇〇g

卵一コ、しょうが汁一コ

片栗粉大サジ二杯

塩小サジ半

白菜 六〇〇g

小松菜 一束

ねぎ 二本

にんじん 一本

たけのこ 一〇〇g

しいたけ 四枚

ぎんなん 八コ

うずら 四コ

春雨 一袋

スープ(とりガラ)一〇カップ

またはインスタントの

ブイヨンでもよい。

酒 大サジ二杯

塩 小サジ二杯

しょうが 少々

しょうが 薄切り二枚

ごま油 大サジ半

竹串 四本

〈作り方〉

○ とりガラまたはインスタント

のり

を

煮

出

し

て

湯

を

沸

か

き

ま

一〇〇カロリーとは……
一日、一〇〇カロリーずつ余分にとると一〇〇カロリーは、一一日の脂肪に変わり、一年後には四kgになります。

トブイヨンでスープを作る。
挽肉は()内の材料を加え良く混ぜ合わせてだんごにする。

○ 白菜と小松菜は五種の長さに切る。
○ ねぎは斜めに、にんじんは花型に、たけのこはたんざくに切る。

○ しいたけはいしずきを取り十字の切れ目を入れ、うずらの卵はゆでて皮をむき、ぎんなんと串にさす。
○ 春雨はお湯で固めにもどしておく。

○ 鍋にスープとしょうがの薄切りを入れ酒・塩・しょうがで調味する。煮立ったら肉ダングを入れて、最後にごま油をおとします。
(提供) 東地区食生活推進員



子供用衣類 五十点
羽成久枝(高浜)

オーバー 二点
匿名(市役所出納室)

去る、十月二十一日に行われた敬老会に株式会社高喜より敬老祝品として、米寿祝(八十八才)の方々二十二名に毛布を、また、喜寿祝(七十七才)の方々百四十七名にポアシャツがそれぞれに贈られました。

善意

次の方々から、善意銀行へ預託がありました。
今後とも、みなさまのあたたくいご協力をお願いいたします。
(敬称略)

金銭の部

湖北水道企業団
一十二百七十一円

一千元 匿名(三村)
一千五百円

N高四十九年一年一組
一万円 大和町内会

(子供会、婦人会)
一万円 石原真二(香丸町)

五千円 石岡たばこ販売
協同組合

婦人部長 石沢なみ

(石岡精工)
五千四百五十円

大川錦伍
(キングレコード)

一万五千四百円
金六会(金丸町商店会)

代表 伊藤順夫

衣類 六十点
木村とよ(山玉台)

くらしのガイド

奥さん!!

老後の設計はお済みですか

より安定した生活を……

国民年金の制度には、奥さんも加入できる任意加入制度があることをご存知でしょうか。奥さんは、ご主人の加入している厚生年金保険や共済組合などの保障があるから、国民年金に加入しなくても……などと考えているのではないのでしょうか。しかし、それは間違いです。奥さんが国民年金に加入しますと将来はご夫婦そろって老齢年金が受けられますので、老後の保障も一段とよくなるわけなのです。

また、国民年金は、厚生年金や共済組合などの年金に加入していない方を対象とするほか、これらの年金に加入しているサラリーマンの奥さんでも加入することができるのです。

物価変動にスライド

この年金額は、物価の変動にスライドして毎年引き上げられますので、ご主人の年金とあわせて、より豊かな生活設計ができるほか、万一、中途で母子世帯や身体障害などの状態になったとき、大きな支えとなるのが奥さんの国民年金です。

より多い付加年金

国民年金の保険料は、一カ月一、四〇〇円（五十二年四月から二、二〇〇円）となっています。しかし、「より多くの保険料

つなぎあわせて年金が……

働く女性は、結婚したとか子どもが生まれたとかの理由で、家庭に入らなければならぬような条件が男性とは違って非常に多く、そのためたとえば、四、五年でやめたとか、役所に勤めていたが三年でやめたなど、中途半端な期間をお持ちの方が多くいらっしゃると思いますが、これらによって、国民年金に加入することになりますので、お勤めの経験のある奥さん方は、ぜひ、一度確かめることをおすすめします。

お気軽にどうぞ

無料！ 税務相談コーナーを開設！

税務なんでも相談コーナーを次の日時に、高喜ショッピングプラザで開設しますので、市民のみなさんお気軽においで下さい。

期日 十一月十六日（火）
会場 高喜ショッピングプラザ三階
時間 午前十時～午後三時

なお、水戸市、伊勢百貨店では「くらしと税金展」が十一月十二日より十六日までの期間

納税	十一月
国民健康保険税	
国民年金	
十二月	
固定資産税	
都市計画税	

第三の青春と保障



市内外野町 岩堀隆子さん

子育てに追われ、生活に追われている時期、女性が生活をエンジョイしたり精神的に豊かな毎日を送るのは容易なことではありません。経済的条件はもろんのこと、家族・社会それぞれに恵まれた特定の人にはみ許されることでしょうか。大多数の主婦は自分でありながら毎日が自分の自分ではないのです。夫のための自分であり、子どものための自分であることが多いのではないのでしょうか。嫁しては夫に従い、老いては子に従った時代の主婦は永久に自分の自分に戻ることなく一生を終えたのでしょうか、現代の私と

もはそれが出来るのです。子育てが終わった時からその時期は始まります。一人前の社会人になった子どもたちは、もはや親の手をうとましくさえ感じ始めます。その時こそ私も余暇を十分に活用し、第二・第三の青春を謳歌すればよいのです。かつて旅先でスケッチした、あの風景をもう一度描いてみるのもよいでしょう。また、庭の片すみに四季の花々を咲かせてはご近所に差し上げたり、時にはお年寄りのご家庭にお届けしても喜ばれるでしょう。また、将来脳軟化症を患わないように本を読んだり、市民会館や社協セン

ターの各種講座に出席して勉強もしなければ、思い巡らすだけでも楽しくなります。隣は何をする人ぞ、的風潮も核家族化が見直され始めた今日、速刻改められなければなりません。ご近所の関係をより親密なものにする先達か、初老の主婦であつたらすばらしいと思います。私の町内の奥様方は、非常に和気あいあいとした日々を送っています。その核になっていらっしゃるのが二人のお孫さんをお持ちの奥様です。心貧しいいやがらせの年令にもならず、ゆとりある生活をするには、老後の経済保証がなければなりません。公務員の夫を持つ私は、退職金と年金とで退職後の生活は保証されたように思っておりませんが、その退職金も経済変動により、何時とれほどの価値のものになるかも知れないことに気がきました。社会保障日本を指しているとはいえず、先

進保障国のように、若年労働者の労働意欲が減退するほどの高負担はあるべきではないと思います。それ相当の力のある者は自分の生活安定のために負担すべきでしょう。そこで三年ばかり前、若い頃掛け捨てになっていた厚生年金を引き継いでいただき、国民年金に加入しました。物価にスライドさせて給付されることになりましたので、掛け金の価値に比べて給付金の価値を心配することもなくなりました。前述の町内のおばあちゃんも最近うかがいましたら、拠出年金に加入し、現在、年金を受けているそうです。お孫さんたちのためにおこづかいを使えるのが楽しみとおっしゃっています。経済的条件の充足即老人の仕合せにはならないかもしれませんが、少なくとも仕合せな生活を送るための、一つの条件であると思います。

老齢年金(標準)は 45万円

加入すればこんなに有利です。



	加入しないとき	加入したとき
	ご主人の年金から	国民年金から
65歳になったとき	加給金	年金額
からだが不自由になったとき	なし	老齢(通算)年金 (65歳からの支給額付加) 10年加入 18万円 25年加入 45万円 40年加入 72万円
母子家庭になったとき	遺族年金	障害年金 (国民年金法にきめられた障害者になったとき) 1級 49.5万円 2級 39.6万円
子供だけが残されたとき	遺族年金	母子年金 (18歳未満の子がいるとき) 子1人 39.6万円 子2人 42万円
	遺族年金	遺児年金 子1人 39.6万円 子2人 42万円

このほか、準母子年金・寡婦年金・死亡一時金があります。

市民カレンダー

11 月

(11月15日～12月14日)

日	曜日	行事・相談など	予防接種・検診など
15	月	妊婦教室(市役所)午後1時～3時 モンモン赤ちゃん相談(市役所)午前9時～午後4時	一回目 インフルエンザ 予防接種 受付時間 午後1時半～ 2時半
16	火		
17	水	義肢、車いす、義具等交付、修理(土浦市社会福祉センター)午前9時～12時 老人健康相談(徳いの家)午前10時～午後3時	
18	木		
19	金	困りごと相談(市民会館)午前10時～午後3時 巡回交通事故相談(市民会館)午前10時～午後3時	
20	土		
21	日	秋季市民バドミントン大会(石小体育館)午前9時～12時 生活技能講座手づくりコース(市民会館)午前9時～12時 市文化祭、将棋大会(市民会館)午前10時～午後4時	インフルエンザ予防接種は、満3歳以上の方 ならどなたでも受けられます。 ただし、小中学生は学校で実施します。 接種希望者は、最寄りの会場へおいで下さい。 ◎料 金 3歳～15歳 1回 100円 16歳以上 1回 300円
22	月	妊婦教室(市役所)午後1時～3時 モンモン赤ちゃん相談(市役所)午前9時～午後4時	
23	火	市文化祭石岡合唱祭(市民会館)午前10時～午後4時	
24	水		
25	木		
26	金		
27	土	手話講習会(市民会館)午後2時～4時 生活技能講座絵画コース(市民会館)午後1時30分～4時	
28	日	点字講習会(市民会館)午前10時～12時 壮年体力測定とトリム運動の集い(石小)午前9時～	
29	月	献血(石岡協協)午前9時30分～午後3時 モンモン赤ちゃん相談(市役所)午前9時～午後4時	二回目 インフルエンザ予防接種(高浜公民館) 午後1時30分～2時30分
30	火		

12 月

1	水	三歳児健診(市民会館)午後1時30分～2時30分 〈該当者〉 S48年11月1日～11月30日	二回目 インフルエンザ予防接種 受付時間 午後1時半～2時半
2	木		
3	金	困りごと相談(市民会館)午前10時～午後3時	
4	土		
5	日	県南農協婦人部バレーボール大会(石小体育館) 衆議院議員総選挙 午前9時30分～ 最高裁判所裁判官国民審査	
6	月	妊婦教室(市役所)午後1時～3時 モンモン赤ちゃん相談(市役所)午前9時～午後4時	
7	火	市長相談(市役所)午後1時～3時	
8	水	三ヵ月児健診(市民会館)午後1時30分～2時30分 〈該当者〉 S51年9月1日～9月30日	二回目 インフルエンザ予防接種(市民会館) 午後1時30分～2時30分
9	木		
10	金	献血(石岡精工KK)午前9時30分～午後3時	
11	土	手話講習会(市民会館)午後2時～4時	
12	日		
13	月	妊婦教室(市役所)午後1時～3時 モンモン赤ちゃん相談(市役所)午前9時～午後4時	
14	火		

第9回 石岡市美術展

あなたの力作をお持ちしております。

主催 石岡市、石岡市教育委員会、石岡市美術協会、石岡市文化協会

会場 市民会館

会期 十二月十一日(十五日)

午前九時～午後四時

出品部門 日本画、洋画、彫塑、美術工芸、書道、写真、デザイン。

出品資格及び制限 一、出品者は、本市在住者及び本市出身者または本市通勤学者とする。(ただし、小学生は除く)
二、出品する作品は、自己の創作したものに限る。
三、出品する作品は、一人二点以内とする。
四、出品料は無料です。
◎優秀な作品に対しては、種目別に賞を授与します。
※出品についての詳しいことは教育委員会社会教育課 電話(三)一一一一番 内線 三二八番へ 問い合わせ下さい。

市内保育所入所希望児童の受付が始まります

十二月一日より、昭和五十二年度市内保育所入所児童の受付が始まります。入所希望の方は申請書用紙が市役所内福祉事務所に用意してありますので、おいで下さい。

◎受付期間

昭和五十一年十二月一日から昭和五十二年一月三十一日までとなっております。

おくやみ

詳しくは、市役所内福祉事務所社会係へご相談下さい。
電話(三)一一一一番 内線 二五二番へ

九月届出

幸 増山 東一
仲町 村山 義夫
大倉 やす
若松 大倉 やす

若松	青木	香丸	国分	大小	山王	金丸	富田	貝地	新池	大砂	村上	宮部	北根	東大	石川
小井戸	島田	古谷	木暮	坂口	藤内	金子	武石	沼尻	小松	岩崎	岡野	中島	櫻村	山本	前島
康太郎	徳太	マサ	文雄	町子	幸造	幸造	兼造	ふみ	清太郎	忠四郎	義正	義正	幸三	幸平	義夫
86	66	61	67	27	84	65	88	56	69	57	69	78	71	63	38

休日緊急診療当番医日割り表

※受付時間 午前9時～午後3時30分

- (注意) ●医師の都合で医療機関を変更することがあります。
●診療時間は午前9時～午後4時までです。
●緊急を要する患者さんのみの診療です。

12月31日(年末休日)	12月30日(年末休日)	12月29日(年末休日)	12月26日(日)	12月19日(日)	12月12日(日)	12月5日(日)
産外婦人科	産外婦人科	産外婦人科	産外婦人科	産外婦人科	産外婦人科	産外婦人科
川流田並整形病院	飯山工台病院	根根見時病病院	松田中病病院	川府並中病病院	飯佐久間病病院	松青葉木病病院
土青木町	金小川町	金富田町	香丸の町	香丸の町	香丸の町	香丸の町
(2)(3)三〇七	(2)(2)三二六	(2)(3)三六五	(3)(3)三六五	(3)(2)三六五	(3)(2)三六五	(3)(3)三六五

十二月

11月28日(日)	11月23日(日)	11月21日(日)	月日(曜)
産外婦人科	産外婦人科	産外婦人科	診療科目
川流田並整形病院	飯根田崎病病院	山王台病病院	医療機関
香丸の町	香丸の町	香丸の町	所在地
(3)(2)三〇七	(3)(2)三〇七	(3)(2)三〇七	電話

十一月

高血圧の方々に……

何回か血圧を測定して、どうも高い、ということはいわれたことはありませんか。
このような方は、精密検査を受けましょう。
この精密検査には、次の二つの目的があります。

一つは 貴方の高血圧の原因を調べることで、高血圧の原因は一つではありません。大多数の方々は、体質から来る「本態性高血圧」といわれるものですが、その他に「腎性高血圧」「内分泌性高血圧」「血管性高血圧」等の原因が明らかでない高血圧があります。これなどは、その原因の病気を治してしまえば、高血圧も完全に正常に戻るわけです。

二つめは 体内の重要な臓器、特に脳、心臓、腎臓などに故障があるか無いかを調べる必要があります。特に、これらの臓器に栄養を供給している血管に、動脈硬化がどの程度あるか、無いかか問題です。高血圧が恐ろしいのは、脳卒中、心筋梗塞、尿毒症などの重症な余病が、脳、心、腎に発生することです。これらの病気の発病を防ぐことが出来れば、高血圧は恐ろしくありません。

余病を防ぐためには、何とんでも血圧を下げて安定させておくことが大切です。動脈硬化の発生を促進させる因子を押し退けておくことは、非常に重要なこととなります。根気よく続けている方には、非常に少ない数字が出ております。(提供・石岡医師会)

さえた生活をするのです。高血圧の大多数の方は、体質性の本態性高血圧ですから、この方々は一生、血圧のことを忘れた生活は出来ません。例えば食事の食塩、動物性脂肪のとり過ぎ、或いは、肥満、お酒の飲みすぎ、タバコなどいずれも血圧を上げ、動脈硬化を進行させます。また、徹夜の麻雀、長湯強い精神的興奮なども、血圧を著しく上昇させます。よく主治医、或いは、保健婦さんに相談し、その指導を受けて下さい。

最近の統計によれば、血圧の治療をし、日常生活の摂生をきちんと、根気よく続けている方には、非常に少ない数字が出ております。

医師会だより