

第二次の構造改善へ

総合的な面から小幡地区を予定

国は、過去一〇年以内に四億四千万近い事業費を投入してすすめてきた第一次構造改善事業に引き続いて、昨年度から第二次構造改善事業を、全国二、二五〇の地区に実施することになりました。

第二次構造改善事業は、第一次構造改善事業で果した成果の上に、さらに自立経営規模が大きく、生産性の高い農業経営を育成し、これらの経営が地域農業の中核的な地位をしめる農業構造の実現を図ることを究極の目的としています。

ところで、第二次構造改善事業の実施地区は全国でも限られており、一町村一地区です。そのうえ農業振興地域整備法の規定によって、指定を受けた農業振興地域でなければなりません。

改善される地区とは
①地区内の農用地は農業振興整備計画の農用地区域として定められた区域であること
②地区は原則として二つの市町村、二つの農協の区域にまたがらないこと
③区域は道路により接続した一団の区域であること
④農用地は原則として、同一の水利系統に属すること
⑤農業機械の利用など農業生産が、合理的に行なえる規模であり、農業者の経営農用地のすべてが、原則として地区内に含まれること
⑥面積はおおむね一〇〇ヘクタール以上あること
以上が、第二次構造改善事業を行なううえでの、地区としての条件です。

八郷町としても、これらの条件にあった場所を選定して実施に移すことになり、総合的な面から小幡地区を事業の実施地区に予定して準備をすすめています。

補助で行なわれる事業



事業種目	事業内容
土地基盤整備事業	(1) ほ場整備事業 (2) 交換整備事業 (3) 農地造成改良事業 (4) 草地造成改良事業 (5) 連絡農道整備事業 (6) 農場建物用地整備事業
農業近代化整備事業	(1) 協業施設整備事業 (2) 生産施設団地整備事業 (3) 地域施設整備事業
農業経営整備事業	(1) 農用地取得円滑化事業 (2) 農用地信託事業 (3) 農用地管理事業

『庭園樹生産組合』が発足

共販体制へ樹苗の共同購入

町ですぐれた自然条件を生かし、観光に結びつけた庭園樹花木、苗木の生産団地の組織化が強く要望され

農業問題を中心に「農政懇談会」開く



町、農協、各種団体の幹部ら懇談

八郷町農政活動推進本部では、八月二十日八郷公民館に議会産業経済委員、農業委員、各種団体の幹部ら約七五名を招いて農政懇談会を開きました。

これまで農業問題という農業内部のみにたよっていたが、これを広く社会問題として解決する意味から各種団体の意見を聞き、討議、検討して農業発展の正しい方向をみだし、新しい時代に対応できる農業を確立することが農政懇談会のねらいです。

臨時議会から

国民健康保険税 税率など改正

第四回臨時議会は、八月二十四日

- 可決し総会を閉会しました。組合の予算は、二十六万六千円で、今後、共販体制を確立するために、主に、樹苗、花木、鉢などの共同購入のあっせん、庭園樹、花木などによる適性検査の実施、花木、庭園樹の発行など、目的達成に必要な事業を行ないます。
- なお、組合役員は次のとおりです。
- 会長 吉田次郎
副会長 友部三男 滑川好道
理事 鈴木貫一 友部三男 滑川好道 鈴木重美 岡野正(片野) 小林栄三(須釜) 神生彦兵衛(瓦谷) 飯村英夫(太田) 鈴木貫一(小幡) 島田徳蔵(山崎) 鈴木武夫(下林) 小松崎秀信(川又)
監事 榎井徳行(小幡) 綿引誠一(上曹) 榎井正(下林)
- 午後十時から役場議場で開かれ、三つの専決処分の報告のあと、国民健康保険条例の一部を改正する議案を原案どおり可決しました。可決された国民健康保険条例の改正のあらましは次のとおりです。
- 国保税 条例の一部を改正**
- 国民健康保険税の一部を改正するものですが、本算定が例年八月と定められており、予算並びに課税対象の総所得額、被保険者数などの関係で、税率が毎年改正されるものです。おもな点をあげてみますと
- ①所得割の課税標準は、その年度の町民税の所得割であることを、条文中明確にした
 - ②税率の改正
 - ①所得割……一〇〇分の一・五八
 - ②資産割……一〇〇分の一九
 - ③均等割……被保険者一人につき一千二百四十円
 - ④平等割……一世帯につき二千四百六十円
 - ⑤期日後に納付義務が発生した者の税の納付期日を条文中明確にした
 - ⑥税の減税世帯の範囲で、一人当たり五万円の控除を六万五千円に引き上げた。また、基礎控除額は十二万円から十三万円に引き上げられた。

会合は時間を守って!

開く時間だけでなく、終る時間も明確にしよう

ルールを守ってこそ

歩行者優先

45年産米 政府の買入価格表

種類	水稲うるち玄米			
	包装	紙袋	麻袋	麻袋
新・古	新	古(B)	古(C)	紙袋
	60kg	60kg	60kg	30kg
1等	8,695	8,660	8,647	4,314
2等	8,535	8,500	8,487	4,234
3等	8,375	8,340	8,327	4,154
4等	8,215	8,180	8,167	4,074
5等	7,715	7,680	7,667	3,824

水稲早生品種の四十五年産米の初検査が九月十四日八郷農協柿岡事務所、食糧検査官の手によって行なわれました。

出荷者は、柿岡下宿の上曾丈夫さんと内田久孝さん

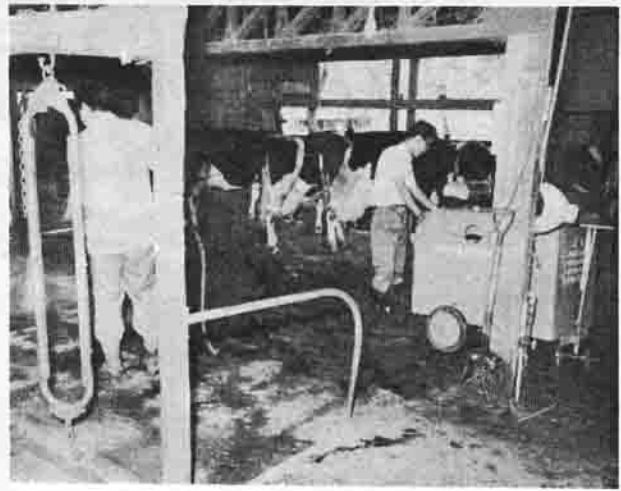
この日の検査のものは

49袋が2等と3等に
初検査を実施

水稲の

ただ今町では、年ごとに多く発病している乳牛の乳房炎発生を少なくし、また

畜舎の環境衛生のけいもうを図るため、畜舎の消毒を行なっております。



300度の蒸気で畜舎の消毒

— 柿岡で —

乳牛の『乳房炎』予防に
モデルケースとして畜舎消毒

消毒は、一地区一戸から七月で、あわせて二一戸の酪農家をモデルケースとして、七月から十月の四カ月間にわたり、毎月一回づつ計四回実施するわけです。

牛の乳房炎は、貴重な乳の損失をもたらすばかりでなく、牛の老化を早め、また治療しても、しばしば再発することがあります。常に畜舎内には、乳房炎を起す菌がウヨウヨしている乳房内部に浸入する機会をうかがっているからです。そこで、これらの菌をばく滅するため、スチーム(二五〇度から三〇〇度の蒸気)による畜舎清掃のあと消毒薬タナザール、〇〇〇倍液により、畜舎内の消毒をするもので、乳質向上の点からも、その成果が期待されています。

今回の結果によつては、来年度から全共済加入酪農家(乳牛のみ)を対象に行なう予定です。



(水稲の初検査 — 柿岡事務所で)

刈取りも適期であり、乾燥も適当であったため割れ米がなく、等級は二等と三

刈取りも適期であり、乾燥も適当であったため割れ米がなく、等級は二等と三

刈取りも適期であり、乾燥も適当であったため割れ米がなく、等級は二等と三

最近における農業の就業をみますと、農業労働力が急速に減少し、農業労働力の調整難、出稼ぎにおける雇用、営農、生活問題の増加などいろいろな問題が起つています。

そこで、農業構造政策の一つとして農繁期労働力の合理的調整や農業後継者の養成確保、他産業への就業相談などについて県の指定を受けて推進することになり、次のかたを調査相談員に委嘱しました。

調査相談員は、いろいろの調査のほかに皆さんの相

30名の調査相談員を委嘱

営農問題や離農転転相談に

- 小幡 廣瀬七左エ門、横井常雄
- 廣瀬 廣瀬恒一郎
- 芦 岡 岡野正、鈴木昭、菊地秀雄、中島正美
- 恋 瀬 石田一、木村利、来栖義雄
- 瓦 会 鈴木重美、鈴木栄治、市

現在の農地法の一部が改正され、十月一日から施行されます。

改正されたおもな点としては、①農地取得関係が変わった ②許可の権限がこれまで県知事であったが、大幅に農業委員会に移された ③小作料の統制が廃止になったことなどです。

改正されたあらまは次のとおりです。

農地法の一部変わる

- (イ) 非効率的な利用をする農地の権利取得については許可をしないことになりました
- (ロ) 農業協同組合が、組合員から農業経営の委託を受けて農業経営をする場合は、農地の権利取得ができるようになりました
- (ハ) 小作農など以外の者に対する小作料などの所有権移転ができるようになりました
- (ニ) これまで農地所有の経営面積は、四・五ヘクタールが限度で、これ以上になるときは条件によって許可されていますが、これが廃止されました。また、農地の権利取得ができる最低基準面積が、これまでの三〇アールから五〇アールに引き上げられた
- (ヘ) 農地改革により、国から売渡したを受けた農地の貸付けができるようになりました
- (ホ) 農地などの権利移転の許可権限が、これまで知事になりましたが、これが知事と農業委員会になりました
- (ニ) 小作料の所有制限ゆるむ 離農、転職などによって新たに不在地主となった場合や経営の委託を受けた農業協同組合並びに農地保有合理化法人に貸付けてある小作料は、所有することが認められます
- (イ) 農地などの権利移転の許可権限が、これまで知事になりましたが、これが知事と農業委員会になりました
- (ニ) 小作料の所有制限ゆるむ 離農、転職などによって新たに不在地主となった場合や経営の委託を受けた農業協同組合並びに農地保有合理化法人に貸付けてある小作料は、所有することが認められます

小作料の統制廃止へ

も旧来の小作料となり、また小作料の統制が廃止され、新設農地などの利用関係の紛争については、当事者の双方または一方からの申し出があったときは、簡単に和解の仲介ができるよう、農業委員会並びに知事による和解仲介の制度ができました

(つづく)

談にもりますから、ぜひ相談してください。

■柿 岡 滝田菅太郎、横井吉次

■松川 寛一、谷田部依一

■小幡 廣瀬七左エ門、横井常雄

■廣瀬 廣瀬恒一郎

■芦 岡 岡野正、鈴木昭、菊地秀雄、中島正美

■恋 瀬 石田一、木村利、来栖義雄

■瓦 会 鈴木重美、鈴木栄治、市

成人式典

今年度も鹿島で昭和四十五年の成人式典は、昨年と同じに鹿島神社で実施することになりました。くわしいことについては、決定したいお知らせいたします。

10月1日は
『国勢調査の日』

10月1日は国勢調査の日です。国勢調査は大正9年に第1回調査が実施されてから5年ごとに行なわれる、国のもっとも基本的な統計調査です

とくに今回の調査は、第1回目からかぞえてちょうど50年にあたり、また国際連合が提唱している1970年世界人口調査の一環ともなる記念すべき調査です

この調査は、国内にふだん住んでいるすべての人を、世帯ごとにまとめて調査しますみなさんの世帯にふだん住んでいる人は、全部世帯ごとにまとめて調査されます。また、寄宿舎、下宿などから通勤、通学している人や病院などに入院している人もすべて調査されます

国勢調査員が、皆さんの世帯を訪問して調査票をくばり、記入したのを集めることになっています。10月1日に皆さんの世帯の人を1人も洩らさず正しく記入してください。皆さんのご協力を願います

麦の共済金
農協の貯金口座へ

- 昭和四十五年産の麦共済金は、このほど農協の貯金口座に振り込みいたしました。
- なお、地区別共済金の内訳は次のとおりです。
- ▽柿岡 六五二、八〇〇円
 - ▽小幡 三五二、一六〇円
 - ▽芦 岡 九六四、七六〇円
 - ▽恋 瀬 一、〇一五、二八〇円
 - ▽瓦 会 四〇一、〇〇〇円
 - ▽園 部 七三一、九二〇円
 - ▽林 八一七、五六〇円
 - ▽小幡 一九六、二四〇円
 - 合計五、一三一、八〇〇円



昭和四十五年産の麦共済金は、このほど農協の貯金口座に振り込みいたしました。

国民年金に『所得比例制』
希望によって高い年金に

国民年金に新しく、所得比例制が生まれ、十月からスタートすることになりました。

これは、近年における国民所得の著しい伸びや生活水準の向上から、高い掛金を負担しても、もっと高い年金を受けたいという要望が強くなってきました。

このような要望にこたえて取り入れられたのが所得比例制です。

この所得比例制には、免除を受けている人や、所得のない人ははいれません。そのほかの人は地方税法に定める事業専従者を含めて、だれでも希望によってはいれます。

年金額は、定額分の保険料である四百五十円のほかに、月三百五十円の保険料を納めると、その保険料を納めた月一カ月について、百八十円の割合で年金が多額支給されるという仕組みで、二五年納めた場合は、月四千五百円(年額五万四千元)の年金が、定額分のほかに支給されることになっています。

〔例〕30年おさまた人

- ▽定額だけの人 一一五、二〇〇円
- ▽所得比例をおさまた人 一八〇、〇〇〇円

加工食品

をかうときは

このところ、みなさんの食卓には加工食品が多くなっていることと思います。ところで、容器包装に入られた加工食品には、つぎのような表示が義務づけられておられますので、購入するときは表示を十分たしかめてから選びましょう。

- ①名称 ②製造所 ③製造者氏名 ④添加物(人工甘味料、合成着色料、保存料、殺菌料、糊料、漂白剤、酸化防止剤、発色剤)、ただし、容器包装の総面積が三〇平方センチメートル以下のものは、表示を省略することができます。

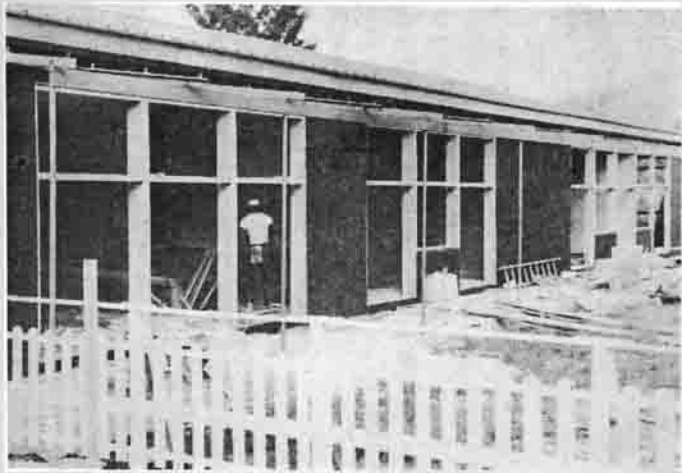
なお、苦情、意見などがありましたら総務課に申し込んでください。

9月の納税

有線放送使用料 7・8・9月分

国民年金保険料 7・8・9月分

晩秋養蚕共掛金



最後の仕上げを急ぐ小幡保育所

「小幡保育所」 10月に開所

八郷町八番目の保育所を小幡地区公民館隣りに新築しています。たゞいま、十月の開所をめざして、最後の仕上げを急いでいます。

第一回八郷町消防団消防ポンプ操法競技大会が九月三日、八郷公民館グラウンドにおいて、可搬動力ポンプの部に八チーム、自動車ポンプの部に昨年度優勝した第二分団の代表チームを、除く七チームが参加して、盛大に行なわれました。町の操法の技術は年々向上

消防ポンプ操法競技大会開く 第4分団(恋瀬)、2種目に優勝



優勝した第四分団 第五部の操法

上しており、この大会も約一カ月間にわたって訓練された「わざ」がひろげられ、活気のある大会となりました。審判員に県の消防学校から四人を招き慎重に審査した結果、上位三チームは次のように決定しました。

なお優勝チームは十月二月上旬に行なわれる新治郡大会に出場することになりました。▽可搬動力ポンプの部 優勝 第四分団第一部(大家) 二位 第七分団第一部(根小屋) 三位 第三分団第二部(吉生) 二位

「公務扶助料」など 増額される

恩給法等の一部が改正され、十月一日から施行されます。このうち、旧軍人、軍属及びこれらの遺族のたに關係のあるものは、おおよそ次のとおりです。

野球連盟の大会 林ジャガーズが優勝



表彰を受ける林ジャガーズ

野球連盟会長旗争奪大会は、八月二十九日から一六チームが参加して争われましたが、決勝戦で林ジャガーズが優勝し、優等賞を受賞しました。表彰選手及び対戦成績は次のとおりです。

八郷ホープス13-0 関部青年 球友OB8-6 シークレットクラブ 郵便局12-7 観測所 恋瀬ストロンガーズ13-0 瓦会スネークス 林ジャガーズ14-0 若穂エンゼルス 役場13-2 恋瀬キラーズ 球友OB7-4 郵便局 八郷ホープス5-2 朝日チェリーズ



婦人会員の手で「敬老会」

高令者には赤い座ふとん

「敬老の日」の九月十五日、町内各地区で「敬老会」が婦人会の人たちの手によって行なわれました。この日は、お年寄りが楽しい一日を過ごせるようにと、婦人会員がいろいろな心のこもったお年寄りをはげまし

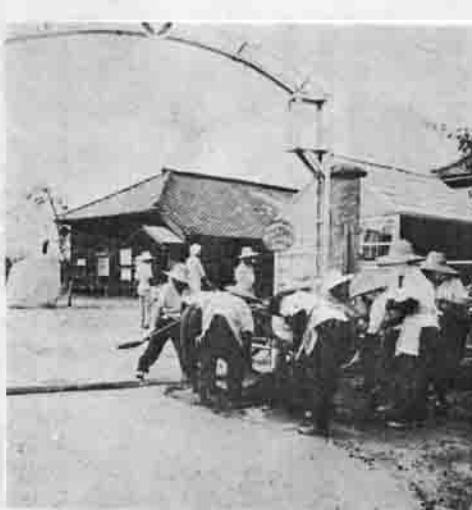
詩舞に喜ぶ老人たち 一栢岡地区敬老会

対戦成績 役場 12-1 恋瀬キラーズ2-1 朝日チェリーズ6-5 栢岡テクサス 八郷農協 林ジャガーズ3-2 恋瀬ストロンガーズ 役場 5-4 球友OB 林ジャガーズ3-2 八郷ホープス 決勝 林ジャガーズ7-5 役場

町の高令者

順位	氏名	年齢	世帯主	住所
①	大根	97	甲友善	山崎
②	岡本	97	友次郎	大増
③	久保	94	善次郎	高半
④	原田	94	喜徳	中戸
⑤	大田	93	勝次郎	瓦崎
⑥	石田	92	昌孝	山崎
⑦	久保	92	文春	瓦崎
⑧	山田	91	寛	須谷
⑨	吉田	91	平右衛門	瓦崎
⑩	小林	91	本安	人国
⑪	小河	91	繁一	義守
⑫	大飯	91	津あさ	ね太郎
⑬	込山	90	林太郎	梅三郎
⑭	菅原	90	道太郎	梅三郎
⑮	菅原	90	道太郎	梅三郎
⑯	久保	90	梅三郎	梅三郎

東成井小 PTAの奉仕活動で 校庭の清掃や花だんを造成



コンクリート流しをするPTA

東成井小の菓を立木にそなえたり、校庭では九 月八日、父兄 一人二鉢運動を展覧し、県 の花だんコンクールに参加 して優良賞を受賞するなど

たいへん喜んでいました。また、先ごろ同小学校に、かわいらしい花をたくさんつけた「すずらん」が贈られてきました。贈り主は北海道の長谷川康さんというかたで、園部小学校の卒業生であるとのこと。母校の子もまた、美しい花を見せてやりたいと考えて贈ってくれた行為に学校ではたいへん感謝しています。子どもたちも、長谷川さんの美しい心をいつまでも忘れないことでしょう。

よる花だんの造成、校庭の立木の枝はらいなどが行なわれました。これは花と緑におおわれた中で人間づくりを目的に、生徒たちにできない面を奉仕し、環境の向上を毎年二回行なわれているものです。当校は、教育は動植物の保護育成からと、小鳥

柴間の真家さん 現金やノート寄贈 北海道から 「すずらん」 大字柴間の真家左千夫さんは、父への生前の力ぞえに感謝して、園部小学校に現金五万円と学習用ノート二五〇冊を寄贈しました。

小幡第三百寿会 南中へそうきん100枚 大字小幡の横町、中宿下宿、堀の内部落の老人たちで組織している小幡第三百寿会(代表校井浜吉さん、会員四三名)では、新学期の始まった九月二日、南中学校へそうきん一〇〇枚を贈りました。このそうきんは、老人たちがみずからつくってもちより、昨年に引き続き贈ったもので、学校ではたいへん感謝しています。

紙上講座

妖怪スモッグ
光化学スモッグという妖怪が
東京の空をさまよひ、突如として
地上の人間に襲いかかっている。
マンガ本やテレビでは、ゴ
ジラなどという前世紀の怪物が

大都會のビルを片っぴしから踏みつぶし、市民を破滅
の恐怖に陥れるテーマが大流行だったが、そんな巨獣
ではなく、目に見えない有毒煙霧が、知らず知らずの
うちに都民を「公害地獄」に突き落としていたのだ。
■魔物オキシダント
元凶は自動車の排気ガス。その中に含む炭化水素と
窒素酸化物が紫外線にあたって発生するオキシダ
ントという魔物なのだそうである。
カドミウム汚染や水俣病、イタイイタイ病などもあ
とから次々と各地に発生、いや発見されてくる。後
手後手が日本の政治や学問の風土的性格というもの
なのだろうか。
■その対策
公害というの結局は、自然保護を怠ったことから
発生した「刑罰」にほかならぬ。GNPをそうとう犠
牲にしようとする勇氣ある荒療治をするなら今からでも
遅くはないと
いえよう。だ
が、公害とい
う表面に出た
現象だけにと
らわれないで
その由来たる根元、すなわ
ち自然保護の出発点を忘れ
てはいけない。

「公害」と

「八郷町」

公民館長 田村 精



先手行政のよき

さる七月の末、観光協会
の役員さんがたと町を一周
した。最終コースは完全舗
装になった東筑波高原から風返峠を経て朝日峠をまわっ
た。実にすばらしい景観だ。今さらわが郷土、八郷の
美しさをしみじみ感じさせられた。

いま、経済成長の反面、公害問題が大きく騒がれて
いるとき、工場誘致など行政上いろいろ問題もあつた
が、八郷の美しい緑と空気と水と、そして自然環境が
汚染されないでいる姿を眺めたとき、町の行政責任者
が「八郷町は農業の町として発展させるのだ」と田園
都市構想を樹立したことは、まさに先見の明があつた
と敬服せざるを得ない。

道交法の一部改正

未成人者にも交通反則
通告制度を適用

道路交通法の一部が改正
され、八月二十日から施行
されています。
改正のあらましは次のと
おりですが、運転者の皆さ
んは十分理解されて、違反
をしないよう願います。
①少しでも酒類を飲んで運
転してはならないことにな
りました。また、運転
をする人に酒類を提供し
たり、すすめたりすると
酒類運轉の共犯者として
罰せられることがあります。
②児童、幼児などの乗降の
ため、停車中の通学、通
園バスのわきを通過する
ときは、徐行して安全を
確認しなければならぬこ
とになりました。
③マイクロスコープ(乗車人員



夏の交通安全運動期間中、街頭指導をする
町の交通安全協会役員 一林地区内で

10月11日~17日まで
行政相談週間
役所のごとで困りごと
行政相談委員会へ

部原の真家耕三さん(電
話柿岡六四二五)は、行政
管理庁長官から「行政相談
委員会」の委嘱をうけて、つ
ねにみなさんから行政上の
苦情、要望意見などを聞いて、
助言したり、関係機関
に連絡したりしてその解決
にあたっています。
国では、十月十一日から
十七日までを「行政相談週

一人以上三〇人未満の
自動車)は、大型免許証
を持たないと運転できな
くなりまし。ただし、
法施行後六カ月間は、普
通免許証で運転できます。
④悪質運転者の免許欠格期
間が、これまで最高一年
であったのが、三年とな
りました。
⑤二〇才未満の少年にも交
通反則通告制度が適用さ
れることになりました。
以上が改正のあらましで
すが、運転者は常に安全運
転を心がけてほしいもので
す。

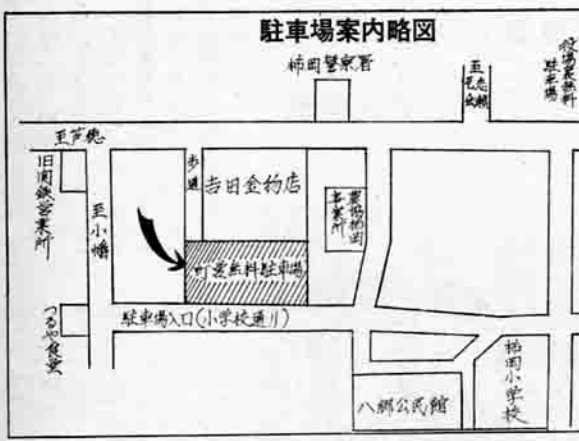
ママさんバレーボール大会
林支会チームが初優勝飾る



第四回ママさんバレーボ
ール大会が、八月二十五日
八郷公民館グラウンドにおい
て、六チームが参加して開
かれました。
回を重ねることにこの大
会も技術が向上しており、
炎天下のもとで好試合が展
開されました。
決勝戦は、前年度優勝の
柿岡支会チームと林支会チ
ームのあらそいとなり、林
支会チームが接戦のすえ柿
岡支会チームを破り初優勝
をかざりました。試合の結
果は次のとおりです。
●八郷公民館副館長
榎井太郎(柿岡校長)
●スポーツ振興審議会委員
大関信一(有明中学校)

車の混雑を緩和
無料駐車場を開設

皆さんすでにご承知のと
おり、柿岡街内の道路は駐
車禁止となつています。
そこで町では、次のとお
り、無料駐車場を開設しまし
た。



車でお
い
でのかたは
車の混雑緩
和と交通事
故防止のた
め、この駐
車場を十分
に利用され
て、路上駐
車をしない
ように願ひ
ます。
なお、盗
難及び損傷
などについ
ての責任は
いっさい負
いませんか
らご承知願
います。

俳句 増子 海哉選
検査の受付署く人の列
秋気澄む一雨過ぎし二つ峰
胡瓜もく人の気配や霧の中
短歌 吉田 次郎選
雨あとの畑の湿りに茎あかき冬蕎麦の芽の生え揃いけり
瓦谷 増子 久子
滞ほる一つの想ひ脱けきれぬ真夜にて虫の声豊かなり
柿岡 千田 政市
天気図の二つの台風風にして見上げる夜空に星つばらなり
俚謡 林 嶺月選
筑波女神の晴衣の模様裾は黄金の稲の波
下林 山田 紫影
休耕した手を職場に向けて朝を出稼ぐ露の道
下林 白田 正源
神の思か思ひなくて楽な暮しの隠居部屋
下林 和地 愛山



能率よく
働くには

草刈りの名人は、かま
をとくの時間をかけま
す。牛や馬をしようずに
使う人は、使う前に十分
休ませます。こんなこと
はよくご承知のことと思
いますが、自分の体の使
いかたもそうすべきでし
ょう。
農作業などの場合、長
い時間、はげしい仕事を
つづけるほど、疲れは二
倍、三倍とひどくならず
仕事の能率はあがらなく
なり、体は弱るばかりで
す。
もし今まで三時間つづ
けて働いて、一時間休む
という方法をとっていた
なら、一時間ごとに二〇
分づつ休むか、または三
〇分ごとに一〇分休むと
いうように、休みをたび
たびとるほうが仕事の時
間も休む時間も同じで、
しかも疲れはすぐに回復
し、仕事の能率もずっと
あがります。
また、農作業は長い時
間、同じ筋肉ばかりつづ
けて使うことが多く、こ
こに疲労物質がたまり、
神経痛やリウマチなどの
原因になります。これら
をちらすために、仕事の
前後に簡単な全身の体操
をするとういでしょう。
じょうずな
アイロン掛け
アイロンかけの前のキ
リ吹きは二~三時間前に
ふいて、大きなポリエチ
レンの袋かビニールでつ
つんでおくと、全体にし
めりがいきわたってアイ
ロンがムラなくかけられ
ます。