



わたしたちはサルビア・ マリーゴールドを植えました!

子供会・老人会は、コスモスを植えた。青年会は桜を植えた。婦人会も負けてはいられないと、町内全域にサルビア4,500本・マリーゴールド2,000本を植えました。(写真は生名地区)

各団体が、心をこめて植えた花等が、今後咲き続けていくでしょう。自分たちが手を加えてつくったものが成長していくのは、うれしいものです。みなさんも自分たちの町に手を加え、みんなの手づくりの町をつくってみませんか。

'87

6月号

町民のうごき

世帯数 1,978・人口 男 3,841 女 4,040 計 7,881 (昭和62年 4月30日現在)

出生 男4女7計11・死亡 男5女1計6・転入 男17女17計34・転出 男27女26計53 (昭和62年 4月中)
広報かつうら 6月号=204・昭和62年 6月1日発行 編集と発行 勝浦町総務課 でんわ(08854) 2-2511(代)



星の岩屋にある滝は、頭上から落下する滝水を裏側から見ることができると、裏見の滝と言われている。

裏見の滝



◀星谷寺

星の岩屋

弘法大師が、七日間ここにこもり修行したことに起因すると伝えられ、ここにある星谷寺は十九番札所（立江寺）の奥の院とされている。星の岩屋は、深い山中にあって大きな岩窟があり、その上部からは、四季を通じて滝水が落下し、真言密教の修行僧が岩窟にこもり、滝

を前に沈思冥想、修行したことに起因して、寺庵にまで発展したとも言われている。星の岩屋の伝承として、その昔、往昔悪星があつて、人々に災禍をなしていたので、弘法大師が法力でこの悪星を地上に引きおろし、この窟に封じこめたところ、悪星が石となった。そこで、この石をまつたものと言われている。ちなみに、星の岩屋の所在地星谷の名は、この伝承からきたものと考えられる。

生不動のクス

(天然記念物)



星の岩屋境内にある楠は、高さ二〇メートル・周囲四メー

トル・樹齢四百五十年と推定され、その基部にある大きな空洞の中には、南面の半身の不動明王が刻まれ、背には焼皮があつて火焰光背の形をしており、生不動のクスと呼ばれている。また、この不動明王を拝めば、腰部の病が治癒すると言われている。

うらのみち

あるけ大会

「緑の山みち」と題して、210名（町内145名・町外会）が開催されました。

のうち中津峰山越のみちが完成したのを機会に、実

のあと、星谷橋を北へとぬけ星の岩屋へ、星の岩屋かいました。仏石では昼食をとった後、ゲーム等然に親しみながら、楽しい1日を過ごしまし

所等を見てみましょう。

(資料・勝浦町前史)



▲あるけあるけ大会に集まった参加者



あるけあるけ大会コース

星谷橋

星の岩屋から仏石庵に通じる道の途中にあり、トンネル状になっている(高さ一・六メートル、幅一メートル、長さ六・七メートル)入口の石には、「仏石」と刻まれている。

仏石山穴門



▶ 仏石山穴門の上にある宝篋印塔



仏陀石の由来が書かれている

自然に親しみ あるいたかつ

—— あるけ



4月26日「さあでかけよう！新65名)の参加のなかあるけあるけ大今回のコースは、「四国のみち」施されたものです。

当日は、星谷橋下に集合し開会で少しの休憩をとり、仏石へと向楽しみ午後中山を経由し、自た。

この機会に、コースの名

仏石

仏石庵境内には四段円形に尊像が置かれ、最下段前面中央の弘法大師像を中心として、他五十三体の尊像が安置され、前方にゴマ壇があり、礼拝されている。

仏石の伝承としては、昔、弘法大師が中山村を通られて以来、この村に足を止め、泊まられるようになった。その夜のこと、山上に光り輝くものが見え、大師は不思議に思われた。あくる朝早く、その溪

谷を分け登ったところ、数十丈ほどもある高い岩を見つけられ、仰ぎ見ると、その岩上に、両部(胎藏界・金剛界)曼荼羅の諸像が出現していた。光明輝かしく、大師は大いに喜び、教えを請うて、この諸仏の霊をここにまつた。これを起縁として、後代の人々がこの巨岩の上に七十三尊の仏像を彫んで安置したと言われている。仏像は現在五十三体となり、仏石庵と呼ばれている。



勝浦町議会議員一般選挙

投票日は6月28日(日)

昭和六十二年七月九日に任期が満了する勝浦町議会議員の一般選挙は、六月二十三日に告示され、六月二十八日に投票が行われます。開票は同日午後八時から住民福祉センターで行います。

◆この選挙で新しく選挙人名簿に登載される者

○昭和四十二年六月二十九日以前に生まれた者

○昭和六十二年三月二十二日以前から引き続き勝浦町内に住所を有しており、

公職選挙法に定められていない欠格事項に該当しない者

◆不在者投票

○業務など、やむを得ず投票日に支障のある方は、告示日(二十三日)から投票日の前日(二十七日)までに役場で投票を行って下さい。

○郵便による不在者投票の請求は、六月二十四日で締め切ります。

いざ、清潔な選挙へ……



町山 充弘

概数と最終の三回に分けて、開票所と福祉センター入口に掲示します。
最終発表は十時前後の見込みです。
くわしいことは、町選挙管理委員会までお問い合わせ下さい。

◆入場券

入場券は、六月二十四日前後に送付します。(間違いないか、早めに確認してください)

◆投票時間

投票時間は午前七時から午後六時までです。ただし、

立川地区は午前七時から午後四時までです。

◆開票

開票は午後八時から住民福祉センター三階で行います。

◆開票速報

開票速報は中間(約半数)、

立候補予定者説明会

六月十一日(木)午前十時から役場会議室で行います。(本人か代理の方が出席して下さい。)

明るく正しい選挙を!

選挙や政治をきれいにするためには、選挙にお金がかからないようにすることも大切なことです。そして、それは公職についている人や候補者になろうとする人たちがかりでなく、有権者もまた協力しなければ実現することではありません。
来る勝浦町議会議員一般選挙では、みんなが正しい判断と自覚を持って明るく正しい選挙に心がけましょ。



同和啓発シリーズ

同对新法施行

地域改善対策特別措置法が昭和六十二年三月末日で期限切れとなり、四月一日から、地域改善対策特定事業に係る国の財政上の特別措置に関する法律「地域改善財特法」が公布され施行されました。

これは、昨年十二月十一日の地域改善対策協議会意見具申の趣旨をふまえて出されたものです。

意見具申の中では地域改善対策事業の今後の課題として、第一に「差別意識の解消の問題」をあげ、今後啓発活動の推進に当たることが必要だと述べられています。

町においても、同対審答申の原点に返り、学校・社会・職域での研修を進める計画です。町民のみならず、一人ひとりが自分の問題として受けとめ、解消に向け真剣に取り組む、差別のない明るい町づくりを努めていただきたいと思えます。

同和問題の本質

いわゆる同和問題とは、日

坂本地区の定住化・活性化を目指し
白亜の坂本旭住宅完成

木造5戸5棟 駐車場・園地・緑地を備え、4月中旬5世帯入居



事業の概要

◎総事業費	50,737千円
内訳	
国庫補助金	22,114千円
起債	11,000千円
一般財源	17,623千円

◎構造・規模

木造平屋建59.62㎡, 3DK

◎敷地面積

1,067㎡

◎その他の施設

駐車場65㎡, 物置5か所,
幼児遊園48.3㎡,
植込枠及び植栽一式

本社会の歴史的發展の過程において形成された身分階層構造に基づく差別により、国民の一部の集団が経済的・社会的・文化的低位の状態におかれ、現代社会においてもなお著しく基本的人権を侵害され、とくに近代社会の原理として何人にも保障されている市民的権利と自由を完全に保障されていないという、もつとも深刻にして重大な社会問題である。

(同対審答申より)



▲木村さん夫妻と町長

ブラジルから
9年目の
帰国



◀ピメンタ

さる四月二十二日、ブラジルへ海外移住事業団の一員として移住されている木村明男さん(旧姓・大川)が帰町され、町長へあいさつにこられました。

菅され、輸出用のピメンタ(香料)の栽培と牛の飼育をしているそうです。木村さんは、前回の帰町から九年ぶりの帰町でしたが、町並みの変化、ブラジルと比べての道の狭さに驚いたそうです。木村さんは、ブラジルの話、農場経営の話、昔の思い出などを話され、みかんの味に舌づつみをうちながら最後に、町の農業後継者にぜひ農業の海外視察をさせてほしいと強調され、役場をあとにされました。



うんしゅうみかん園の

改植事業

みかん園の改植事業は、国の補助事業として昭和五十年から始まり、昨年度で終了する予定でしたが、国の方針でさらに本年度から五か年間、引き続き実施されることが決まりました。

正式名称は「うんしゅうみかん園転換整備特別事業」と言います。内容的には今度も今までの内容とよく似ていますが、現在のところ詳細については決まっていません。

さて、この事業が出来た背景や計画のあらましをごく簡単に説明します。

外国からの果実輸入量の増大に伴い、国内の園地をこのさい、より一層近代化するためと、国が昭和七十年を目標としたうんしゅうみかんの生産量二百四十八万八千トンに見合う栽培面積の九万五千ヘクタールに対し、一万一千ヘクタールも面積が多すぎるために実施されるものです。

先の大寒波直後に改植された優良系のみかんもポツポツ成り始め、成果を表しつつあ

ります。そして昨年産果の販売結果をみても優良系と在来系の価格差は歴然と表れています。せつかく作るなら販売単価の高いものを作りましょう。

このさいユズ台みかんや従来からの系統はぜひ改植を行

成功させよう！
第35回
**全国かんきつ
研究大会**
開会まであと94日

今月の農作業メモ

●病虫害防除と摘果剤散布

今月からは本格的な病虫害の防除期です。先般各地区の農業振興協議会役員さんを通じて配布しました当農カレンダールを参照し、早目に作業計画を立てて下さい。病気の防除や摘果剤の散布は、手遅れでは取り返しがつきません。そ

って下さい。

両農協とも本事業には特に意欲的に取り組んでいただいています。昨年度は申し込み希望者が少なく、事業が出来ていないのが実情です。今年こそ改植最後の年という感覚で、園地の若返りに精を出して下さい。

具体的に表にすると次のとおりです。

現在	改植後	摘 要
うんしゅうみかん	うんしゅうみかん	但し、度おきな金すい制えら入年(1)との(1)象子すい)対利すい)補助無り年6年
うんしゅうみかん	伐採のみ(まは根を抜く)	補助対象となる。
うんしゅうみかん	他の果樹類や花木等	補助対象は果樹類(除く)は適地外なら適れる。こりな通見

営農基礎学習講座 受講者募集

記

- 営農基礎学習講座とは、普通の農事研究会とは内容を少し異にし、農業を始められた初歩の方(若妻、新規学卒者、農業以外の職について、退職後農業を始められた方)また農業に従事していても、もう一度基礎をしっかりと習いたい方等を対象に、農業の基礎知識を中心に学ぶ学習講座です。
- 本年度は六月中旬頃を第一回目として開講しますので、受講を希望される方は、下記によりお申し込み下さい。
- 一、開講日 月に一回、二十、二十五日の間の午前中
 - 二、内容 果樹・野菜・水稻生活改善関係等。
 - 三、場所 主として農業改良普及所二階
 - 四、受講料 年間一千元。
 - 五、申し込み先 農業改良普及所 ☎二一九八又は町産業課 ☎二二五二一



6月7日(日)は 町内一斉清掃日

毎年六月から九月の第一日曜日は町内一斉清掃日です。環境美化に努めましょう。

本年も、六月七日(日)から始まります。清掃日には一戸に一人は必ず出て、保健部長さんの指示に従い付近のドブや用排水の清掃、草刈りなど、日ごろ手

の届かない所を重点的に清掃して下さい。蚊やハエ等の発生を未然に防ぎ、美しい町にするため、みなさんのご協力をお願いします。

なお、当日雨天のときは、第二日曜日が一斉清掃日となります。

みんなの環境 みんなで協力 美しい勝浦町を

実施日
六月七日(日)
七月五日(日)
八月二日(日)
九月六日(日)

地区対抗ミックスバレーボール大会

優勝 横瀬チーム
準優勝 生名チーム



▲優勝した横瀬チームの面々

国民健康保険

医療機関で受診する際には
保険証を持参しましょう

昭和六十二年四月一日から、勝浦町国民健康保険被保険者証の記号・番号が新しくなりました。

新しい被保険者証を持参せずに受診すると、その医療費の全額を支払わなければなりませんので、忘れずに持参しましょう。

なお、被保険者証の更新ができていないかたは、古い被保険者証(青色で有効期限が昭和六十二年三月三十一日まで)を役場税務保険課で新しい被保険者証と交換して下さい。

また、被保険者のかたで異動(出生・死亡・転入・転出・他の保険に加入・脱退等)が、



(保険証を大切にしましょう)

あった場合は、異動があった日から十四日以内に、印鑑をご持参のうえ、町役場窓口へ届出をして下さい。

勝浦町税務保険課

住宅金融公庫から

繰り上げ返済のお願い

より多くの方に、長期・低利・無抽せんでおこたえするため、また後年の負担を軽減するため、すでにご利用になっている皆さんのお手元に余裕ができました時には、返済期間を繰り上げてご返済くださるようご協力をお願いします。

昭和62年度第1回個人向け融資の申込み受付

○ 申込受付期間

昭和62年 6 月12日まで

● 個人住宅・建売住宅

● 住宅改良

昭和63年 3 月25日まで

※ 詳しいことは住宅金融公庫・高松支所(☎0878-21-7121)へお問い合わせ下さい。

駐在所だより

犯罪捜査にご協力を

一、事件の発生を知った場合は、一〇番へ直ちに通報を。
一、被害にあった時は、必ず届出を。

一、犯罪について知っていることは、積極的に通報を。
一、聞き込みにご協力を。



わたしの 作品

〈短歌〉

父母植えし密柑の大樹切り倒す品種更新明分として

坂本 福良 伴二

押しつけの減反決まらぬ集会を出でて夜道の我が影を踏む

坂本 新居 普

水道の検針の日を待ちくれる老とひと時話はずき

与川内 阿部ヨリエ

蜜蜂の幼虫そつとすくい取るロイヤルゼリー作らむとして

与川内 新居きくえ

昼さがり霞とまごう杉山は花粉とび来て吾を苛む

横瀬 錦内 常一

茶畑のひと雨毎に青み増す海風の来るなだらかな丘

横瀬 広安美枝子

高知への越えねばならぬ遂道の長きを児童ら歓声上げる

横瀬 桂木 武男

誰よりも大き拍手と思いおり吾演壇を降りるその時

横瀬 中田ヤスエ

草生きて吾が脚のこと思いおり地下足袋の指浦公英挟む

横瀬 比留間 一

髪かざり光る娘に結納の車は桜花つけて入り来る

根絶えせぬ除草よやく終えし掌にほのかに春の匂い残れる

中山 倉越 ヒサ

幼孫の点滴続く幾日ぞ心に入らぬ野菜詰めおり

横瀬 谷 翠山

合格の通知届きし受験の子階段の音常より高し

中山 溝内喜美代

夢一夜醒めて空しき明け方の窓辺に薄き光差し入る

中山 栗城 絹

かろやかに廻る矢車さらさらと真鯉緋鯉の影泳ぐなり

立川 前田チエ子

初孫を祝う吾家の鯉のぼり子無き隣の上を泳げり

立川 堀 梅子

合格の発表記事を探す度視力のおとろえ年毎に覚ゆ

立川 堀 梅子

浅緑川辺になびく芽柳に心なごますつばめ飛び交う

棚野 広井 貞代

瀬の音に目覚めし朝は旅の宿厨ごとなきひと時憩う

棚野 谷 新太郎

花の薫馥郁として受けに來賓を待つ祝宴の席

棚野 一楽 靖子

幾筋の絹布を染めし如くして遠く川辺になびく菜の花

生名 倉橋 紅梅

中角 岡本はつえ

新樹雨三日は長し冷えびえと鎖切れたるぶらんこたるる

生名 丸山 香月

「ハイひとつ」と言へば出したる幼な児の掌に貼りつきし花びら一つ 掛谷 齋藤 重子

夜桜の宴も果てし花の下余韻残れる庭をたたむ

沼江 大岡 梅子

昨年は一度も行かず鮎漁に漁場をさぐりて解禁待り

横瀬 椽勢 広夫

出稼区切は毎月五日までに三句はガきて 勝浦町二溪 椽勢広夫まで 町内在住の方に限ります。

次回は川柳その次は俳句と交代にのせます。ふるつてご返句ください。

正しく 使おう!

みんなの電波

電波法違反防止旬間

6月1日～10日

現在、テレビ、ラジオの受信や警察無線、消防無線、防災行政無線など国民の生命・財産を守るために重要な役割を果たしている無線通信に、種々の電波妨害が発生して

ます。

これらの電波妨害の多くは、郵政大臣の免許を受けていない無線局から発射される不法電波によるものです。みんなの生命・財産を守る大事な電波を正しく使いましょ。



電波の日 (6月1日)

最新購入図書

ご案内

「鯨の海・男の海」(市原基) 「終戦史録」(外務省) ・「報道写真87」(徳島新聞社) ・「いのちありて」(母たちの戦争体験) (県婦人団体連合会) ・「追憶時代」(赤川次郎) ・「殿さま浪人」(山手樹一郎) 図書室へ購入希望の図書がありましたら町教育委員会事務局へご連絡くださるか、備えつけの図書希望カードをご利用下さい。

ホシカミキリムシ 買い上げます。

●買い上げ期間
昭和六十二年六月十日～九月三十日

●買い上げ日
原則として毎週水曜日

●買い上げ価格
一匹当たり二十円(町と農協で半額づつ負担するものです)

●買い上げ場所
農業協同組合の事務所(支所を含む)

●その施
捕殺匹数がよくわかるよう

にして農協へご持参下さい。

男女雇用機会均等週間
(6月1日～30日)



戸籍の窓

(敬称略)

4月16日～5月15日

♡ご結婚おめでとう

大字生名字北 星合 和広
 小松 島市 上原 照美
 大字中角字五十田 山上 正人
 小松 島市 朝野 博子
 大字三溪字中村 坂口 衛
 大字三溪字宮平 中原 輝美
 大字三溪字榎湖 石倉 純治
 徳島市 笹尾 眞理

♡お誕生おめでとう

大字柳野 山野 哲哉 長男
 字竹園 惠 元氣
 大字久国 松村 茂 長女
 字馬場 洋子 香菜
 大字星谷 福野 嘉久 長女
 字宮原 雅子 実穂
 大字三溪 東 良宏 長女
 字中村 久美 裕子
 大字生名 田中 善和 長女
 字中道 美佐 仁美
 大字三溪 伊丹 眞悟 二男
 字榎湖 悦子 誉博
 大字坂本 戸田 裕章 長女
 字久保 久美子 佳織

6月定例心配ごと相談

日時 6月5日(金)
 午前10時～午後3時
 内容 人権・行政・厚生・福祉
 場所 住民福祉センター2階
 (平日でも受付しておりますので
 お気軽にお問い合わせください)

大字坂本字繁野 仙才長太郎(86歳)

♣おくやみ申します

大字坂本 久保 達也 長女
 字久保 君代 沙央理
 大字沼江 松本 重幸 二男
 字夫婦松 真理子 和訓
 大字生名 大下 和雄 二女
 字北 まゆみ 彩
 大字三溪 東 康 長女
 字中村 美紀 友美
 大字中角 岡 政彦 二女
 字大蔵 明美 未来
 大字坂本 上野 哲宗 二男
 字上寺 美子 弘祐
 大字沼江 大上 孝 長女
 字西岡 后子 智代
 大字沼江 小西 二郎 長男
 字黒岩 敦子 竜二
 大字坂本 加藤 隆弘 長男
 字観音堂 久美子 大典

犬の被害が増えています 一飼い犬は必ずつないでください 不用犬買い上げ日

6月3日(水)
 6月17日(木)
 成犬 300円
 小犬 100円



時間 午後七時～九時
 場所 住民福祉センター図書室

社会総合大学
 学習日のお知らせ
 学習学級 六月四日(木)
 六月二十五日(木)

善意
 ありがとうございます
 ございまして
 4月16日～5月15日
 玉置 福一さん(星谷)
 匿 名 (中山)
 山西 正晃さん(黒岩)
 匿 名 (横瀬)
 仙才 清さん(坂本)
 以上の方から善意銀行に善意が寄せられました。
 心からお礼申し上げます。

夜間救急当番表

6月1日	赤岩医院	
3日	勝浦病院	(電話番号)
5日	上勝診療所	勝浦病院
7日	勝浦病院	2-2555
9日	山西医院	山西医院
11日	勝浦病院	2-3027
13日	湯浅医院	湯浅医院
15日	勝浦病院	2-2003
17日	赤岩医院	
19日	勝浦病院	赤岩医院
21日	上勝診療所	2-2006
23日	勝浦病院	上勝診療所
25日	山西医院	6-0302
27日	勝浦病院	
29日	湯浅医院	

平日 午後6時～翌朝午前9時
 休日 午後7時～翌朝午前9時

勝浦会館六月行事

墨絵学級 六月七日(日)
 六月十七日(水)
 時間 午後七時三十分～九時三十分
 場所 住民福祉センター図書室
 短歌学級 七月十一日(土)
 題「紫陽花(あじさい)」
 出詠締切日 六月二十日

15日(月) 籐教室
 17日(水) 手芸教室
 18日(木) 踊り教室
 19日(金) 生花教室
 22日(月) 習字教室
 23日(火) 着付教室
 24日(水) 手芸教室
 29日(月) 籐教室
 各講座とも午後八時から開講します。(籐教室は七時三十分から、習字教室は七時から開講) 時間に遅れないようご参加ください。

訂正とお詫び

先月号表紙町民のうごきの中で「世帯数千八百五十八」となっていました。正しくは「世帯数千九百八十」でしたので、訂正してお詫びいたします。



みんなの健康

おかもとたつやくん

一歳児健康診査

とき 六月十二日(金)
午後一時三十分～二時三十分

ところ 勝浦病院 小児科

該当児 昭和六十一年六月一日～九月三十日まで

※ 母子手帳ご持参ください。

乳児健康診査

とき 六月二十六日(金)
午後一時三十分～二時三十分

ところ 勝浦病院 小児科

該当児 昭和六十二年一月一日～四月三十日まで

※ 母子手帳ご持参ください。

巡回健康相談

成人病は年齢とともに、毎

日の食生活や労働・運動・精神的ストレスなど日常生活が基盤となって出てくるものです。定期健康チェックをし記録しておきましょう。

内容 ○血圧測定

○尿検査

○相談

※ 料金 無料
健康手帳をご持参ください。

巡回健康相談日程

月日	場所	時間
% _(水)	坂本集会所	午前10時30分～11時30分
% _(木)	今山公会堂	午後1時30分～3時
% _(金)	生名集会所	午後1時30分～3時
% _(土)	棚野集会所	午後1時30分～3時
% _(日)	久国公会堂	午前10時～11時30分
% _(月)	星谷集会所	午後1時30分～2時30分
% _(火)	勝浦会館	午前10時～11時30分

日本脳炎予防接種

日本脳炎とは、コガタアカイエ蚊をなかだちとし、日本脳炎ウイルスの感染によって発病するものです。

症状は、突然の発熱で始まり嘔吐、下痢、腹痛などの消化器症状を伴い、意識障害やけいれんなど、脳症状をおこし、

精神障害や、運動障害などの後遺症を残す病気です。次の日程で地区を巡回しますので、接種を受けてください。

◎料金 五百円(満三歳以上) 受けてはいけない人

○体温が三十七度以上ある人
○心臓病・腎臓病・肝臓病・糖尿病などにかかっている人で急性期又は、増悪期にある人。

○一年以内のけいれん症状をおこしたことがある人。
○その他、医師が不適当と認めた人。

日本脳炎予防接種日程表

月日	時間	場所
% _(水)	午後3時～4時	与川内事業所
% _(木)	午後2時～3時	沼江保育所
% _(金)	午後1時30分～3時	勝浦町農協倉庫二階
% _(土)	午後1時～2時	坂本小学校
% _(日)	午後1時30分～2時30分	星谷集会所
% _(月)	午後1時30分～2時30分	生名集会所
% _(火)	午後3時～4時	住民福祉センター
% _(水)	午後2時～3時	農村婦人の家



歯の衛生週間 (6月4日～10日)

シリーズ

今月の健康



脳卒中を防ぐ 10のポイント

- 成人病の中でも、とくに脳卒中は、発病後、幸い適切な治療が行われ一命をとりとめても、後遺症として手足の機能障害を残すことが多くあります。また回復も遅いため家族ともども苦勞の多い病気です。脳卒中を防ぐため、次のこと気をつけて日常生活を送りましょう。
- ①暖かい所から急に寒い所へ：寒暖の差は血圧を高くします。寒さに注意。
 - ②冬、寒い夜中に起きてトイレ：脳卒中を起こしやすいケ
 - ③入浴は四十度のややぬるめに。また入浴時間は五十分程度にし、長湯は避けましょう。
 - ④清潔な下着、快適な服装：よく日光を当てた寝具は気分もよく、健康のもです。
 - ⑤はき物は足にあつたものを：足を冷やさないようにすることも大切です。
 - ⑥姿勢は正しく背すじはピンと伸ばし、笑顔で楽しい毎日を。
 - ⑦お酒はほどほどに。タバコはできればやめましょう。
 - ⑧お酒は、たんぱく質・脂肪・ビタミンの多い食べ物といっしょにたしなみましょう。
 - ⑨食塩の多く含まれている食事は控えましょう。

