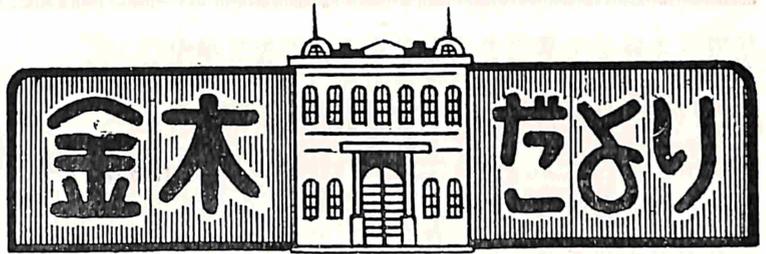


町の世帯と人口

世帯数	3,501
人口	15,001
男	7,438
女	7,563



発行 青森県金木町役場 編集 企画室

謹んで新年の
御祝詞を申しあげます



金木町長
三上武男

輝やかしい新春を寿ぎ、謹んで新年の御挨拶を申しあげます。かえりみますと昨年とは、よきにつけ悪しきにつけ内外ともに史上最大の問題を提起した年だったと思います。

国際的にはニクソン大統領の訪中、訪ソ、ミュンヘンオリンピックとゲリラ襲撃事件や、いつ解決するともわからないベトナム問題また国内においては沖縄復帰、連合赤軍のあさま山荘ろう城とリンチ事件、田中新内閣の誕生と日中国交の樹立、さらには衆議院の解散、暮れには衆議院議員の総選挙と第二次田中内閣の発足、また、県内では黒星病の異常発生、県産米の五段階評価のオール五、さらには、保険金欲しさに効かない実子を殺害した事件など、私の印象に残りまいたものをあげただけでも例年にならぬショッキングな問題ばかりです。

このように複雑化して参りました国際状況の変化による影響や、田中総理の列島改造論に基づく国の施策は、現在私たちの町においても受け入れなければならない問題として身近に感じるようになってきました。そしてさらに町の行政上のことをふりかえってみますといろいろと紆余曲折はございましたが、主なることから、西北五広域圏継続事業の町道整備をはじめ嘉瀬小学校新築第二期工事の完成、喜良市小学校の校地造成、金木町中央公民館用地の取得、水道用地下水の試掘調査、さらには山村振興法に基づいて建立した喜良市生活改善センターの新築落成と、沢部保健福祉館の落成などがあげられます。これはひとえに町議会ははじめ、町民の皆さまの御理解ある御協力と、関係機関の絶大な御支援による賜と存じ、心から感謝の意を表するものであります。

なお、今年は理事者としての私にとりましては町長三期目の最後の年を迎える重大な時でもあり、それだけに慎重に町づくりの構想をまとめる年であると考え、全力を傾注する覚悟を決めております。

そのためには、弘前大学の小林教授を主班とする調査団にお願いして完成した「金木町振興対策基本調査報告書」に基づいての「農業と観光の町づくり」を推進する具体的な町の振興計画を策定するにとともに、当地域の豊富な観光と産業資源を開発し、更に環境整備に重点をおくほか、出かせぎを解消するため地域の農業従事者の就業率を高めて所得の増大をはかるために、まづ、農業関係では大規模草地開発事業の実地調査を行う。

一方、畑作パイロット整備事業の第二次の実施、観光面では自然休養村の指定をうけ、その他の事業としては、上水道の第一年度の工事、墓地公園施設整備計画の具体化、中央公民館の建設、喜良市小学校第一期工事などを是非とも手かけたいと思っております。

また、国、県関係では小田川土地改良事業の促進、主要地方道屏風山内真部線の完成に伴い舗装を前提とした改良と、嘉瀬バイパス道路の着工促進、さらに当地域唯一の県立金木高等学校の充実をはかるため、老朽化した校舎の新築と学級増の実現を促進し、加えて青森県養鶏指導所の移転新築の具体化をはかるべく努力いたしたいと存じます。

私はじめ町理事者側といたしましては、このように重大な年を迎えるにあたり、町民の皆さまとともに無事乗り切るべく決意を新たにし、努力する覚悟でございます。から今年も格別のお力添えを賜わ申し述べて年頭の挨拶といたします。

毎月第三日曜日は
家庭の日



家庭とは
家族が愛と信頼に結ばれた家庭こそ、幸福の源泉であり人の人が、毎日、そこから出てそこに帰り、疲れやからだをいやす「いこのい場」でありお互いの苦しみや悩みもなく、お互い「やすらぎの場」です。このたましいと、からだの「ふるさと」で知らず知らずの間に人間がつくられていくのです。

家庭の日とは
毎日がそうでありたいと思つても、仕事に追われて、どうしても家庭が共同宿泊所のようになりがちなのが現実です。せめて日を決めて大いに反省し、できるだけ家庭を本来の姿にかえたい。そんな念願から、青森県では、毎月第三日曜日を「家庭の日」としました。

家庭の日には
家庭の日には次のようなことをしましょう。

- (1) 家族みんなが顔をそろえて食事をもにしましょう。
- (2) ひごろ、自分が思っていることを、みんな話していきましょう。
- (3) なにかひとつ、目標か計画をたてましょう。
- (4) できれば、みんなで仕事をエーションをしましょう。

昭和47年度

設計
一會

二千五百九十九万四千円の補正

報酬審答申 人事院勧告 人件費を重点に

○第六十三回金木町議会定例会は去る十二月十日
○六日から十九日まで四日間にわたって開かれ
○ました。この定例会では、昭和四十七年度の
○一般会計補正予算並びに国民健康保険特別会
○計補正予算をはじめ、特別職および、一般職
○員の給与に関する条例の一部を改正する条例
○の件など十五案件が提案され、いづれも原案
○どおり議決になりました。したがって四十七
○年度一般会計予算総額は、今回の補正額一千
○五百九十九万四千円を加えて七億六千四百十
○七万七千円と大きな予算になりました。

なお、一般会計補正予算の歳出
の主なものとは次のとおりです。
議会費Ⅱ報酬(報酬審からの答申
に基づく引上分)二百八十四万円
総務費Ⅰ給与、手当(給与改訂分)
五百八十九万円、需用費百三十八
万円、金高敷地払下寄附金追加分
五百四十万円、納税貯蓄組合報償
金六十万円。
民生費Ⅰ給料(改訂分)六百十五
万四千円、老人医療費五百六万一
千円。
労働費Ⅱ出稼き先訪問旅費二十二
万二千円。
農林水産業費Ⅱ給料(改訂分)百五
十二万七千円、りんご黒星病被害
樹及び放任樹伐採補償費、二百万円
豚気腫疽予防費補助三十万円。
土木費Ⅰ給料(改訂分)百三十五
万二千円、側溝ふた三十万円、防
雪柵工事請負費九十七万四千円、
住宅修繕費四十万円。



固定資産評価員に
古川角雄氏を選任

去る十二
月二十八日
召集の第七
十九回金木
町議会臨時
会において
昭和四十六年四月より欠員となっ
ている、金木町固定資産評価員選
任について万場一致で元町議会議
員古川角雄氏(喜良市)が選任さ
れました。

振興山村農林漁業特別開発事業

竣工 喜良市生活改善センター
国庫、県補助金
簡易保険積立還元融資などで



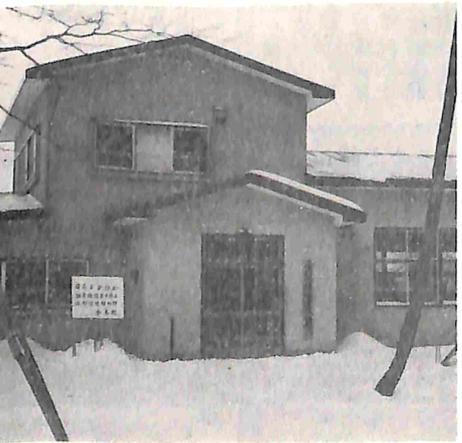
昭和四十五年度で、山村振興法
に基づく、振興山村農林漁業特別
開発事業実施地域として指定にな

っていた金木町(旧喜良市村地区)
では、産業基盤および生活環境の
整備を目的に昭和四十六年度から
四十九年まで四ヶ年計画で行われ
ている柏木線(喜良市)道路改良
工事に引続き、喜良市生活改善セ
ンターの早期完成をいそいでいま
したが、昨年十一月に竣工し、目
下地域住民に開放され、利用率も
高く、施設にふさわしい活用に、
指導機関をはじめ各関係団体など
からもよくこぼれています。
このセンターは、山村地域住民
の生活環境の改善をはかる目的に
生活改善の講習、研修、実習、農
事講話をはじめ、冠婚葬祭など、
あらゆる集会に利用できる生活改
善の拠点となる貴重な性格をもつ
施設であります。
また、この事業は国と県の補助
金および、郵便局からの簡易保険
積立金還元融資などによる総事業
費一千四百四十万円で、木造モルタ
ル二階建、延面積三六〇・〇四五
平方メートル(一〇九・一〇坪)
のものであります。
内部の構造も近代建築技術を生
かした、施設にマッチした利用価
値のある設計がとりいれられてい
ます。
事業費の負担区分は国庫補助金
四百七十八万八千円、県補助金百
十四万円、郵便局からの簡易積立
還元融資金二百五十万円を含めた
町費五百四十七万二千円、合計一
千四百四十万円でです。

保健福祉の向上に

沢部 保健福祉館も

昨年十月に着工
した金木町立沢部
保健福祉館は十二
月に完成し、地区
住民もこれまでの
施設の不自由が解
消され、よろこば
れています。



この事業は、総
工費四百八十万円
で、財源内訳は県
補助金百七十万円
町債として国民年
金還元融資が百五
十万円などです。



長谷地所長

移転新築

金 県 養 鶏 指 導 所

生産体制の確立が急務

経営の技術指導と規模の拡大に

県では、残りごく日本一づく畜産王国を目指し、養鶏にも力を注いでいます。

当町においても、米の生産調整による減反、急速な転作、あるいは季節労働者としての出かせぎなどに懸命であります。依然として高騰する物価に追いつけず、不安な毎日を送っている現状であります。

幸いにして県では、これらの対策は勿論、これまでの養鶏経営規模を拡大し、合理的で健全な養鶏経営をはかるため、より一層の養鶏知識と、管理技術の指導を目的に、現在当町にある青森県養鶏指導所を移転新築（旧競馬場附近）し、地域の養鶏指導にあたることになりました。

この計画は三ヶ年計画事業で、移転新築について、長谷地養鶏指導所長は、次のように話しています。

採卵鶏について

本県の養鶏は飼養規模の拡大、大型養鶏の発足などにより、飼養羽数は約四百万羽を数え、その生産額は約七十八億円で総畜産生産額の約三〇%を示めています。

このように本県の養鶏は急速な発展をしたが、養鶏をとりまく諸情勢がきびしく生産物価格の長期低迷、経営費の増大、加えて各種鶏病の蔓延による育成率の低下、鶏糞処理等の公害問題などは生産コスト高に拍車をかけている実情

である。これらの問題を解決して健全な養鶏経営をはかるため、新時代に適応した生産体制の確立が急務である。

経営規模が大型化する程優れた経営能力と管理技術が要求されるが、本県の養鶏は急速に大型化したため、二、三の養鶏家を除いては経営管理技術が伴っていない現状であり、経営の悪化に拍車をかけている。

今後、とくに経営管理技術が必要で、指導は実際に即応したものでなければならぬので、鶏の飼育により管理技術、経済性を追求し、指導の資料を得、一層の指導効果を高めることが必要である。

飼育羽数においては五千羽から一万羽が本県養鶏の主軸であり、大型養鶏においても五千羽の集合体となつてあるため実際の指導に活用できる。

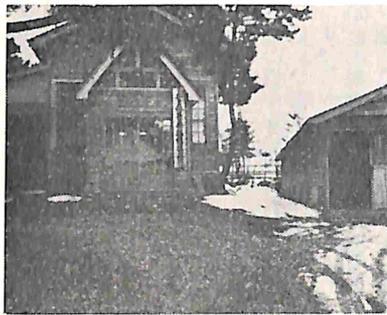
プロイラーについて
近年プロイラーを中心とした食鶏の消費増大にともない、その生産も急速に伸び、年間約二百五十万羽の生産がなされている。

本県のプロイラー飼育は歴史が浅く、従つて生産経営技術面に問題が多く、特に積雪寒冷地における季節毎の生産技術体系の確立が重要な課題となつてはいる。

飼育規模においては、あくまでも農業経営内における余剰労力の活用が出来る範囲内に止め、家族労働での飼養可能羽数（管理者常時一人）である、月産三千、五千羽出荷の形態を進めることが特に必要と思われ、これがひいては県の進めている出稼ぎ解消対策の一助にもなると思われる。

今後経営の合理化を推進するため積極的な指導が必要であり、プロイラーの飼育により生産技術、経済性を追求し、指導効果を高めるため飼養するものである。

以上の理由から採卵鶏五千羽、プロイラー三千羽を飼育し、これに必要な移転経費として一億円余を見込んでおり、計画の概要は別表のとおりです。



養鶏指導所移転計画概要

1. 建物関係

(1) 庁舎、鶏舎等の整備

イ、庁舎	302.5㎡	(91.50坪)
ロ、鶏舎	1,844.8㎡	(540坪)
α、成鶏舎	614.9㎡	(168坪)
β、育雛施設	158.7㎡	(48坪)
中々	218.2㎡	(66坪)
大々	535.6㎡	(162坪)
γ、プロイラー鶏舎	317.4㎡	(96坪)

(2) 付帯施設

イ、飼料庫	79.4㎡	(24坪)
ロ、洗卵選別室	59.6㎡	(18坪)
ハ、堆肥舎わら置場	79.4㎡	(24坪)
ニ、鶏糞処理所	62.9㎡	(19坪)
ホ、鶏糞乾燥所	66.2㎡	(20坪)
ヘ、詰所	29.8㎡	(9坪)
ト、公舎	188.4㎡	(57坪)
5ヶ(二戸建)	459.9㎡	(150坪)
8ヶ(物置)	128.9㎡	(39坪)
チ、車庫	59.6㎡	(18坪)
リ、物品庫	66.2㎡	(20坪)
ス、燃料庫	7.5㎡	(2.25坪)
ル、焼却所	5.0㎡	(1.5坪)

2. 機械器具関係

3. 整地、給水、電気工事等

- イ、整地、排水、井戸工事
- ロ、道路工事
- ハ、電気、電話、給配水工事
- ニ、その他

年度別計画内容（3ヶ年計画）

昭和48年度	敷地、電気工事等
昭和49年度	建物工事、機械器具等
昭和50年度	建物工事等、機械器具等

環境のよい 地域社会を守り

青少年の団体活動を

すすめましよう

都市化がすすんできますと、地域社会が次第に崩壊し、住んでいる人びとはお互いに他人に無関心になります。とくに青少年は、親密な人間の交流に欠けた生活環境のなかで疎外感や孤独感に悩み、あるいは享乐的、衝動的な生活態度に陥り、ついには非行に走る場合も多くなります。

このため、青少年が進んで青年団やサークルなどの団体に加入し親しい友人をもつて積極的に自主的活動をするようにすすめることが大切です。サークルやグループに参加すると、

歳末たすけあいに

加奈子さんの善行



金小4年 三上 加奈子

昨年四月、金木町若松町、三上加奈子さん(信彦二女一〇才)は拾得金五百円を金木警察署に届け十月に期間満了となり、本人に還

付されることになりました。ところが加奈子さんは、その還付金を「困っている人に差し上げて下さい」と差し出しました。幼い加奈子さんの大人にもまさる慈しみのあるこの心緒は、歳末たすけあい運動にふさわしい善意と、関係機関をはじめ住民からも感謝され、身のひきしまるおもいで加奈子さんの善行にあらためて感動しています。

孤独感を解消し、規律・協同・奉仕の精神を身につけることができず。

昭和四十五年に行なわれた総理府青少年対策本部の「青少年の連帯感などに関する調査」によりますと、本県の青少年の六七・一%がグループ・サークルへ加入していません。とくに都市部においてそれが顕著です。しかし、こうしたバラバラのように見える青少年

こわい交通事故

実地指導も大切

毎日のように、新聞は交通事故の記事が載っていない日はなかなかありません。

都会はもちろん、農山漁村でももはや道路に安全交通はないものと思われなければなりません。交通事故による犠牲者は年を追って悲惨な記録を更新しています。

とくに、小さなお子さんの交通事故は毎年ふえています。これから間もなく新入学児童の通学が始まります。かわいらしい一年生が交通事故でけがをしたり、生命を

も、仲間といたい、語り合いたいという希望をもっています。各地域でサークル・グループなどの青少年団体にすでに多数結成されていますが、テレビに終日かじりついている青少年や、街頭をうろついている青少年がなくなるように、青少年団体に加入するようすすめてみましょう。大人は、青少年の団体活動に温い理解をもち、活動しやすいように協力してやる必要があります。

失なったりすることは何としても防がなければなりません。子どもを交通事故から守るにはどうすればいいか、一緒に考えてみましょう。

まず、実地にお母さんかお父さんと一緒に歩いてみることで、信号のないところや横断歩道のないところはとくに注意して、くりかえし、くりかえし、習慣化するまで教えます。

とくに低学年のお子さんですと忘れ物を引き、道路のまん中からでも急に引きかえす場合が一番危険です。

登校時よりも下校時に事故が多いのも、解放感が気のゆるみを起こさせているようです。とくに土

曜日ともなると、あしたはお休みという気持ち、つい横からくる車が目に入らなかつたりします。できれば、学校への行き帰りは上級生をまじえて小さなグループをこしらえて行動できるようにしてやってみては……。

免稅軽油の

申請は農協経由で

軽油取引税が免除されている「農業用軽油」の申請日が決まりました。

申請要領はつぎのとおりです。

- 1、申請受付期間は、昭和四十八年二月八日から十日まで(三日間)です。
 - 2、申請に必要な諸用紙は、農協にありますからご利用下さい。
 - 3、免稅書の交付は数量が決定次第送付いたしますから、郵送料(書留)百二十円を添えて農協または、販売店を経由して申請してください。
 - 4、不明の点がありましたら五所川原県税事務所課税課軽油取引係へおたずねください。
- 電話 五所川原五局二五四九番



個人事業税

申告手続きが変りました

事業所得者で、所得税を納めない人でも「住民税の申請書を出した場合は、個人事業税の申告書を出さなくてもよいことになったわけだ。ただし、この申告制度の改正により、住民税の申告書に「事業税に関する事項」の記載欄が設けられましたので、記載事項の説明書きに注意され、該当する場合は、もれなく記載するようにしてください。

なお、これらのことについて、不明の点がありましたら、役場税務課または県税事務所にお問い合わせください。

老人の医療費

七十歳以上は無料に

1月1日から

所得の制限内で

老人福祉法が改正になり、昭和四十八年一月一日から、満七十歳以上の人が病院などで治療（入院も含む）をうけるときは、必要な書類をそろえて窓口に出し、支払う必要がなくなりました。

これは、今まで「社保」五割、「国保」三割の一部負担金を公費（国、県、市町村）で負担することになったからです。

しかし、所得制限があり、本人または、配偶者および扶養義務者が、それぞれ制限された額をこえた所得があれば、医療費は無料になりません。

年金だより

最近、年金問題がクローズアップされ、お茶の間で話題になっている。ご家庭もあるように入っていない人も多いようです。

奥さんも国民年金に加入しましょう

加入しましょう

物価には敏感な奥さんも、「私も国民年金に入るの？」と問い返す人が多いようです。目の前のことに気を奪われて、自分自身の将来のこととはさほど切実に感じないのかもしれない。

本県のサラリーマンの奥さんの希望加入が、全国的に低いのもこんなことが原因なのかもしれません。

奥さんの老後は不安

これらの老後のくらしは、今でもそうですが、なかなか子どもにみてもうかがいがむずかしくなっています。また、奥さんの場合は、これまでの統計からみれば、主人に早く死に別れる人が多いようです。この場合、奥さんの一人ぐらしは大丈夫でしょうか。厚生年金などでは主人の生きている間支給されませんが、年金額は低くなります。

厚生年金に入っているご主人は病気やケガで身体障害者になった場合年金が受けられますが奥さん自身が身体障害者になっても年金が支給されません。国民年金に加入していますと、最低月八千八百円、重い傷害のときは月一万一千円の障害年金が支給されます。

小さい子どもを残して急に主人がなくなった場合、主人の厚生年金から遺族年金がでない場合もあります。こんなときに国民年金に入っていると、子どもが十八歳になるまで最低月八千四百円の母子年金が支給されます。このほかに、国民年金には、遺族年金や死亡一時金の給付があります。

このような保障は、だまっちはうけられません。今すぐ国民年金に希望加入して毎月五百五十円のかけ金をしましょう。

所得制限 (年間)

△70歳以上の老人の所得額	38万円
1. 扶養親族がない場合	50万5千円
2. 扶養親族が1人以上の場合	合算した額
3. 扶養親族が2人以上の場合	1人につき13万5千円を合算した額
△配偶者又は扶養義務者の所得	1,323,625円
1. 扶養親族がない場合	1,518,625円
2. 扶養親族が1人以上の場合	合算した額
3. 扶養親族が2人以上の場合	1人につき13万5千円を合算した額

以上の所得制限に該当しない方が、医療費が無料となります。

△これから申請する方は次のものを持参してください。

▽現在使用している保険証（社会保険・国民健康保険・日雇健康保険・共済組合などの保険証）

△印鑑



飲酒運転を追放しよう

飲んだら 乗らない
乗るなら 飲まない
飲ませない

◎社保の方は必ず申請してください。

社会保険の被扶養者は申請手続きをしなければ、医療費が無料になりませんから注意してください。

また、医療費の一部が被保険者に給付されている場合は、保険機関から附加給付受領の委任状をもらって提出してください。

◎受診のときは、役場から医療券の交付をうけ、被保険者証に、受給者証と医療費請求書（医療券）を添えて病院等の窓口に出してください。

児童手当法改正

(4月1日から)

支給範囲が拡大

「五歳未満」が「十歳未満」に

昭和四十七年一月から発足した児童手当支給制度は段階的に実施されています。

四十八年三月三十一日までは、十八歳未満の児童を三人以上養育し、そのうち一人以上が五歳未満の児童であることが、支給対象の

読売新聞社では、かねてより育英奨学制度を実施し、前途有為の青年に対し独

大学に進学できます

働きながら自分の力で

力です。大学に進学する道を開いており、今年もその募集のシーズンに入りま

働きのながら自分の力で東京およびその周辺の大学または、東京理工専門学校に通学する学生に対して、奨学資金を貸与し、有為の人材の養成につ

目的とした「育英奨学制度」であります。現在、その来年度の奨学生を募集中です。詳細は左記にハ

要件でしたが、四十八年四月一日からは「五歳未満」を「十歳未満」に改められ、支給対象の範囲が拡大されました。
(十歳未満とは昭和三十八年四月二日以後に生れた児童です)
また、拡大分の認定請求書の受け取りは、拡大分の認定請求書の受

付けは昭和四十八年一月から三月三十一日までです。
なお、現在児童手当を受給している方で、更に支給対象児童がふえている場合は「児童手当額改定請求書」を提出し、増額の手続ができます。
該当している方は、すみやかに請求してください。期間中に請求しないと四月分の手当が受給できません。
◇認定請求書受付期間
昭和四十八年一月五日から同三月三十一日まで
◇持参するもの
印鑑、社会保険被保険者証
なお、くわしいことは、役場民生課にお問い合わせください。

協力しましょう

愛の献血

保存血液が県内はもろろん、全国的にも非常に不足しています。このため、救える病人や、交通事故などの重傷者も尊い生命にかかわることもあります。

こういう人たちのために、また自分自身のためにも献血しておきましょう。

この献血推進のため、県血液センターでは次の日程で、移動採血車を運行しますから、何卒ご協力くださるようお願いいたします。

日程

昭和48年2月22日

午前10時30分から 正午まで

午後一時30分から 午後三時まで

金木町役場前
金木病院前

2月1日から
2月28日まで

日赤社員

増強運動月間

全戸加入にご協力を

二月一日から二十八日まで、日赤社員増強運動月間として運動を展開することになりました。

毎戸、もれなく社員加入くださるようご協力願います。

日赤金木町分区分長

不衛生な

「ゴミ」の処理に

ご協力ねがいます

この処置については次のことにご協力ねがいます。

一、収集日の前日から出さないこと。犬や猫に破かいされま

二、燃えるものと、燃えないものを区別して袋または箱に入れしはってください。

三、水分のあるものは、水切りを完全にして出してください。

四、収集場所にはきちんとならべ、いつもきれいにしましょう。

心配ごと

相談所開設

毎週木曜日

午前9時～午後3時

金木町社会福祉協議会では、皆さんの日ごろの不安、きもん、あるいは苦痛などを根本的に解消し、明るい家庭と、住みよい社会をつくるために、毎週木曜日、午前九時から午後三時まで、役場一階(別室)で「心配ごと相談所」を開設しています。相談内容については絶対秘密を守ることになっていきますから、お気軽においでください。



冬の健康管理



冬と

お年寄り

▽夜寒をかばおう

頭寒足熱は健康のもとと聞いて、頭を寒風にさらしている人もありますが、お年寄りになると脳の血管もかなり硬くなっているため、寒さにあうと、血管が縮んで血圧があがり、寒い戸外に出たときに、たおれることもありま

す。冬には、帽子、手袋、えり巻きを忘れないようにしましょう。

▽小さなことに注意したい

季節の変わり目には、カゼをひかない工夫をしましょう。それには、できるだけ、人ごみに出ないようにし、カゼをひいている人のそばにいかないようにしましょう。

気温にあわせてこまめに衣服の調節をしましょう。へやの掃除のときは、他のへやにうつりましよう。

足が弱っているので、階段からころけおちたり、つまずいてころびやすく、手足や腰などの骨折も

しやすいのです。家の中のシキイなどちよっとした高低のあるところやすべりやすい廊下、階段などでころびやすいものです。冬は、とくに着ぶくれで動作が不自由ですから、家人も気をつけたいものです。

お年寄りの健康にストップをかけるのは、決して大きな病気ではなく、カゼ、単純な下痢、小さなケガなどです。

▽冬の入浴

急に、あたたかいところから寒いところに出たり、また、その反対の気温、室温の変化にさらされ

ることは、血圧の急な変化がおこるので、さけないものです。そのために、冬の入浴には、よく気をつけましょう。冬の脱衣場も、あたたかいことがのぞましいのです。風呂の温度は、あつすぎないよう

にします。浴槽に入る前には、充分かけ湯をして身体をお湯にならします。浴槽には、静かに入りましょう。

はじめから急に、肩までつからないようにします。心臓の下あたりまで、ます、つかり、そのあと静かに、肩までつかりましょう。長湯や、上りぎわに水をあびることはさげましょう。また、湯さめをしながらにしましょう。

冬と妊婦さん

妊婦中毒症に気をつけよう

「妊婦中毒症」ききなれた病名かも知れませんが、元気な赤ちゃんを生むためにはもっとも気をつけなければならぬ病気です。妊婦中毒症は、妊娠した婦人が平均七、八人に一人の割合でかかるほど多い病気です。

とくに冬におこりやすいので気をつけなければなりません。

この病気の原因

妊娠している母体の調子が乱れて、体の働きが悪くなっておこる病気です。

妊娠中の節制が守られず、疲労

妊婦中毒症には次の三つの症状があらわれます。

- 一、浮腫（むくみ）
顔や手ははれぼったくなくなり、足をおすとへっこんだりする。それが浮腫（むくみ）です。
- 二、高血圧
血圧が高くなります。最低血圧九十、最高血圧百五十以上は血圧が高いのです。ふだんから自分の血圧を知っておき、妊娠中には、医師や助産婦から測ってもらうことが必要です。
- 三、蛋白尿
蛋白尿とは、身体に必要な蛋白質が尿に出てくる状態です。この病気にかかったときは、流早産をおこしやすくなり、胎児が死んだりすることもあります。恐ろしいのは、出産後、母体に異常がおこり、最悪の事態となることがあるということです。

この病気は予防注射で防ぐというわけにはいきません。

定期検診を受けよう
一、妊娠七カ月までは四週間に一回
二、妊娠八カ月～九カ月では二週間に一回
三、妊娠十カ月では一週間に一回

必ず検診を受け、異常の早期発見、早期治療に努めましょう。



