はいく山招　ハイキングコースの探勝

黒滝　井の沢　奈路

最近、登山やハイキングが重要視されてきているが、南国市の社教関係者一行は、市の北部の山のハイキングコースの探勝を試みた。

後免発八時四十分の土電バスを利用領石で、県交バス九時四十七分発に乗替えて、黒滝に向う。根見峠のカーブ、カーブで瓶岩の石灰採掘場を左に見ながら登ること五十分余で、繁藤橋を通過する。ここで県道に入り、穴内川添いに登る。途中穴内川ダム工事の山の中では見馴れない建物を見ながら、黒滝を通り、終点の桑の川に午前十一時十五分につく。

ここから徒歩でまず生鳥居のある地主神社に参拝。天然記念物に指定申請中の、鳥居杉の巨木にしばし見とれながら南に向う。そしてマンガン鉱の鉱山主の好意により、土地の家で昼食をとる。

昼食後、地下十五米の桑の川マンガン鉱を見学、続いて見事な瀬戸の滝を探勝し五穀豊穣の神様瀬戸神社に参拝、途中高山植物や、日本でも良質なマンガンを出している井ノ沢の坑内にも入って、午後三時香長平野が一目に見える井ノ沢の尾根についた。

土佐湾の波が住吉の岩に打ちつけて白く散っているのが見え、物部川が大きい帯のように太平洋にそそいでいた。香長中学校、後免の町など声を出したらとどきそうであった。

帰路は、奈路発四時五十五分の県交バスを利用した。

歯と健康

（生）（衛）

歯が悪いと、たべものを十分にかめないため、消化吸収も悪く、全身の栄養状態が衰えていろいろの病気にかかりやすくなります。また歯そうのうろうや虫歯がひどくなって、歯の根端に深く病層がひろがると、ばい菌が血液にまじって全身にまわり、リウマチや心臓病などが起るし、虫歯のギザギザでいつも口の中に潰瘍ができたりすると、口腔ガンを誘発しやすいなど歯の病気は全身の健康に大きな影響を及ぼし、悪くすると生命の安全までおびやかされることもありますので、歯の病気はなるべく早く手当をすることが大切です。

虫歯の予防に食後の歯みがきを

むし歯のばい菌は乳酸菌の一種で、ヨーグルトやみその中の菌と兄弟分のようなものです。この菌は好きなえさがあればいつでも繁殖し、その際の表面をとかして虫歯をつくります。むし歯ができるのは食後の数十分間ということです。ですから虫歯を防ぐには、三、三、三式の歯みがき法（食後三分以内に三分間、一日三回みがく）の実行かせめてうがいだけでもしたいものです。

朝の歯みがきはただ洗面の一部として、その日の身だしなみ、心を整える上から役立つにすぎませんが、夜やすむ前の歯みがきは虫歯の予防に相当役立っています。

一晩中の間、口の中は外界口の交通がとだえ温度と湿気がそろっていますので、菌のえさ（食べかす）があれば文句なしに虫歯はできるわけです。

歯のみがき方

歯みがきをすると、むし歯を防ぐほかに、歯ぐきを丈夫にします。

そこでこの両方の目的からみがく場合の重点をみますと次のとおりです。

まず奥歯のかみ合せ…（ここが虫歯のできやすいところ）次は歯の間（食べかすが残りやすい）三番目は上の奥歯の外側と下の前歯の内側（ここはつばの出口で歯石がつきやすい）さらに歯ぐきと歯の境目（ここは適度の刺激を与え、血のめぐりをよくして健康を保つ）ことなどの順序です。

★

生活と電気

電気冷蔵庫の食品保存期間は

電気冷蔵庫は、食品を低温に保ち、腐敗菌などの繁殖を防ぎながら、長時間保存できるので、大へん便利です。

しかし、その食品も、生鮮の度合、保存温度、入れ方などで、保存期間が異なります。とくに、腐敗度の高い季節には、電気冷蔵庫に入れてあっても、長くなると変質したり、腐敗したりします。これは電気冷蔵庫では、すでに附着している菌を、殺す力はもっていませんので、注意しなくてはなりません。できれば殺菌灯の付いたものを選ぶことが良いようです。

食品の保存期間や、保存温度は、入れるときの生鮮の度合がさまざまで、一概に断定できませんが、大体次の表のようになります。

食品の保存温度と保存期間

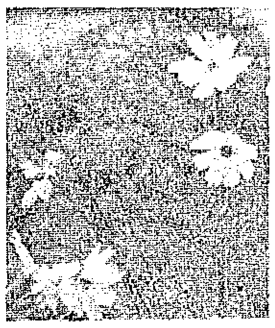
食品名	保存温度	保存期間
牛肉、豚肉	−1〜0°C	7日位
ハム	2〜5°C	〃
魚肉	−4〜1°C	〃
卵	−1〜0°C	数ケ月位
ミルク	2〜6°C	7日位
バター（冷蔵庫用）	2〜4°C	10日位
ビール	6〜8°C	長期
果物	2〜7°C	7日
野菜	2〜7°C	種類により長期
マヨネーズ（自家製）	10°Cまで	1週間位
トマトケチャップ	10°Cまで	1週間位
サケ罐（開けた場合）	5〜7°C	4〜5日位

市内あちこち

この夏ほど市内で性犯罪の少なかった年はない。この裏には、昼夜を問わぬ警察の活動があるが、市民それぞれの自覚と、青少年に対する父兄の指導も忘れてはならない。こんごも、このような年であるよう心しよう。

※

気候異変などから秋にサクラが咲いた、冬ツツジが咲いたといえば、かつては新聞ダネとなったが植物の不時開花はザラとなり、新聞もほとんど取り上げない。



この写真のコスモスも五月末、日章地区で偶然みかけたもので、同じ日にやはり同地区で大輪の朝顔も咲いていた。

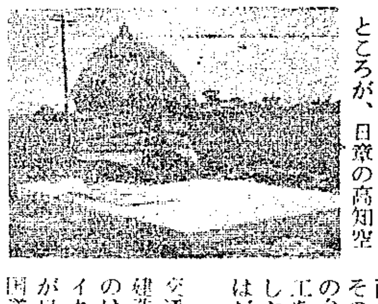
※

岡豊小、中学校下の滝本部落では、PTAの伊与木副会長の発案で、児童生徒たちの水泳事故に万全を期している。

それというのは、それぞれが名札を持ち、泳ぐ前に水泳監視人に預ける。監視人は名札と、水中の頭数をいつも比較して事故を発見するわけで、全市に広めたい名案といえよう。

※

新農村建設事業で市内の到るところに建設されたコンクリートづくりのコエダメの上方は平坦で遊ばしておくのはおしいほどだが、しかし遊んでいる。



ところが、日章の高知空港専用道路ぞいにあるものは、写真のようにクロを積んである。

※

十市の農業、西村憲一さんが、遂にヤマモモの接ぎ木に成功した。

昔からヤマモモの接ぎ木は絶対に成功しないといわれ成功しても数十本に一本というほどの難物。西村さんのは成功八十%そのコツは、野生のままの台木にあるそうで、人工を加えて実の味をよくしたものから取った台木はだめだそうだ。

※

交通標識とこれに類する建造物くらい損傷するものはなく、それも全くのイタズラとみられるものが目に付く。国道高松―高知線のここ頭岩地区実崎のカーブに設けられた鏡も、防ぎ切れない事故というよりもことさら砕いたとみてよかろう。

性病の予防と治療（1）

性病を淋疾、梅毒軟性下疳ソケイ淋巴肉芽腫の四つに分けることができます。後者の二つは、最近殆んど姿を見せなくなりました。まだ淋疾梅毒の初期患者も、サルファ剤や抗生物質の普及、それに予防法の徹底したこと、またかくれて行う自宅療法のためか、その数もへりつつあります。

しかし淋疾、梅毒の厄介なことは、痲疹やチフス等の免疫のできる疾患とちがい一度罹患しても決して免疫が得られないばかりか、再感染しやすくなり、さらに完全なる治療の行われない場合には、慢性に移行し、なかなか治りにくいという困った代物であります。

淋疾について

淋疾の場合、男子と女子では、その症状がちがい、男子では、感染後二〜三日で、尿道が侵され、排尿痛と濃厚な膿汁の分泌を伴い病気が進行すれば、膀胱や精液をつくる前立腺、精嚢等、さらに精子をつくる副睾丸を侵し、生殖不能となります。慢性ともなれば尿道狭窄となり、排尿困難をきたします。

女子の場合は、最初に菌は子宮頸管より侵入し子宮腔ラッパ管、卵巣、尿道、膀胱等を侵し、往々にして腹膜炎を併発します。最初は黄緑色のこしけがふえ、疼痛はかるく、目立たないのが普通ですが、ラッパ管炎卵巣炎さらに腹膜炎等を起せば発熱し激しい疼痛におそわれます。ラッパ管炎のあとは管がつまり子宮外妊娠や、不妊の原因となります。

また菌が肛門より直腸に入り、直腸淋を起したり、又眼に入れば膿漏眼となり、関節炎や心臓病を併発する場合もあります。

治療法はサルファ剤、ペニシリン、たの抗生物質等の使用により、症状はすみやかに軽快し、一見治癒したかのように見えますが、十分なる治療をほどこさないと、慢性に移行し、再発することがしばしばです。男子の場合は、分泌物、淋糸等の検査、更に菌の陰性の場合は誘発法により再検査をしなくてはなりません。急性の場合は少くともペニシリン六〇万を一週間注射し、サルファ剤は、二〜三週間連続服用することが必要です。女子の場合は頸管よりの分泌物を検鏡します。

予防法としては、男子の場合、コンドームの使用、性交後の排尿等が必要で、女子の場合は、膣壁より菌の侵入がないため、ペッサリー使用、事後の洗滌が大切です。（次号は梅毒について）

山本尚一

知っていますか？　国民年金法……

年金ポスト

◎拠出制国民年金は国民年金法により、日本国民であって本年四月一日現在で満二十才以上、五十才未満の方で、厚生年金や、各種共済組合の年金に加入していない方は、全員国民年金に加入しなければならないことになっています。

◎加入しておれば保険料を納付した年数に応じて、老令年金が六十五才、または六十才より支給され、若し途中障害や、母子世帯、準母子世帯、寡婦などになった場合は、それぞれの年金が支給されます。

◎加入していないと、七十才になっても老令年金はもとより、若し、障害や、母子世帯などになってもいづれの年金（補充的福祉年金）も支給されません。こんごこうした事態がおこった場合、届出をされていないと、どうすることも出来ずその責任はもてませんので特にご注意下さい。

◎加入していても掛金（保険料）を納めることが困難な方については、申請によって保険料の免除を受けることが出来ますので、該当者は届出とともに申請して下さい。

国民年金について詳しいことは、市役所年金係へお問合せ下さい。

ビタミンや蛋白質を多くとりましょう

秋がきますと、食欲が出てきますが、暑さに弱った体を早く恢復させるために栄養に注意して、食欲にまかせて食べすぎないように気をつけましょう。

いま農林では、稲のとり入れの激しい労働に耐えられるよう。また進学、就職期のお子さんの夜おそくまで勉強に耐えられる体力を作るためにも、栄養の均衡を保った食事が必要です。幸い秋になりますと、サバやサンマなどの蛋白質の豊かな食品をはじめ新鮮な野菜が手軽に取られ食欲を高めます。そこで、栄養改善の第一条件についてメモします。

一、健康の近道は正しい食生活から。

二、つり合のとれた栄養をとりましょう。

これが健康増進する正しい食生活であるといえます。

軽自動車の取得 廃車の届出を励行しよう

最近自動車ブームで自動車はもちろん軽自動車類にまで普及している。これらの軽自動車類の取得、廃車（譲渡、売買）もまた頻繁にあるがそれらの行為をされた方は、次の点に留意し、直ちにその届出を励行して下さい。これらの手続をとらないため、不利な立場になることが多くあります。

(1)原動機付自転車＝五〇cc以下のもの、九〇cc以下のもの、一二五cc以下のもの及び農耕用トラクター（乗用、けん引装置付）は、市の税務課または支所へ

(2)軽自動車＝一二六cc以上のものは、県陸運事務所（高知市比島町）

取得、廃車の都度なるべく早くその届出をして下さい。なお届出の際は、住所氏名を正確に記入して下さい。

今月の税金

九月は、固定資産税第二期分の納期（九月一日〜三十日）です。市では、納税者の便宜を計るため支金庫（農協）以外の次の場所で、出張徴収をいたしますから期限内納税にご協力下さい。

地区	月日	時間	場所
大篠	9・29	前9時―後4時	竹中公民館
稲生	9・29	前9時―正午	立石公民館
〃	9・29	後1時―後4時	西谷消防屯所
十市	9・28	前9時―正午	東坪池園芸組合
〃	9・29	前9時―正午	阿戸公民館
〃	9・29	後1時―後4時	大小浜公民館
久礼田	9・29	前9時―正午	植田公民館
〃	9・29	後1時―後3時	領石支所
伊達野 住吉野	9・30	前9時―正午	住吉野公民館
大篠	9・30	前9時―正午	明見公民館

食欲と食中毒の秋

〝天高く馬肥ゆる〟といわれる食欲の秋には、ともすれば食中毒を起しがちである。毎年ちょっとした不注意から数多くの食中毒患者を出す悲劇がくり返されている。まず食中毒の予防には、折詰の食べ方や、たこ貝類の酢の物、毒きのこ、農薬などの保管などにとくに気をつけることが大切である。

食中毒は、これから秋にかけて多発するので細心の注意を払って下さい。