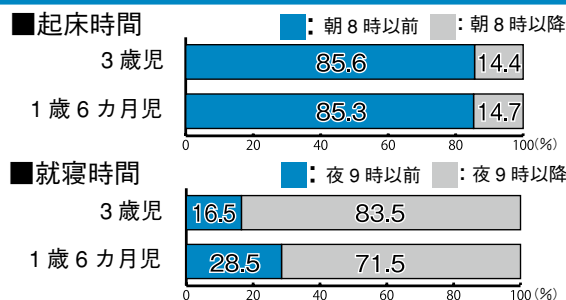


子どもの生活リズム

子どもの成長に必要な成長ホルモンは、午後10時から午前2時の間に大量に分泌されます。そのため、この時間にしっかり睡眠を取ることが大切です。

平成24年度 乳幼児健診結果



3歳児・1歳6カ月児共に、朝は8時前に起きていますが、夜は9時以降に寝ている子どもが多い状況です。

早寝・早起きのポイント

- 朝7時までには起き、朝の光を浴びましょう。朝の光は体内時計をリセットする働きがあります。
- 日中は外遊びをしましょう。たっぷり体を動かすことで、夜の寝つきが良くなります。
- 1日3食の時間を決めましょう。食事の時間を決めることで、生活リズムが整いやすくなります。
- 寝る前のテレビは避けましょう。テレビなどの光刺激を避け、代わりに絵本などを読んであげ、夜9時までには寝かせましょう。

家族みんなで協力し、早寝早起きを心掛けましょう。

【問い合わせ】健康増進課母子健康係  
☎ 83-8121 FAX83-8619

おくやみ(敬称略) ご冥福をお祈りいたします

金子ナカ (93) 中郷 11/30	前田幸男 (80) 下高岡木 12/9	稲毛マサノ (90) 堀 込 12/20
横田八重子 (85) 下大沼 12/1	中村 昭 (83) 台 町 12/12	渡邊通枝 (90) 荒 町 12/21
中村ワカ (97) 勝瓜 12/2	上野コマ (94) 台 町 12/12	橋本久子 (78) 荒 町 12/22
石崎 守 (68) 砂ヶ原 12/2	青山ノロイ (97) 鶴 田 12/13	本田キヨ (94) 物 井 12/22
増田妙子 (65) 堀内 12/2	篠原フサ子 (93) 亀 山 12/13	岩本静江 (92) 台 町 12/22
日向野章 (61) 田 町 12/3	田中文男 (92) 柏 田 12/13	國母 勇 (93) 沖 12/23
雀見 弘 (62) 久下 田 12/3	野沢ウラ (93) 君 島 12/14	上野良昭 (85) 荒 町 12/23
谷田部滋 (68) 白布ヶ丘 12/3	石並英男 (58) 清 水 12/15	田村 清 (93) 下籠谷 12/23
野村 道 (35) 八木岡 12/3	松本タイ (98) 加 倉 12/15	野中徹也 (74) 荒 町 12/23
石森睦夫 (66) 久下 田 12/3	植木金次郎 (93) 石 島 12/15	菊地幸男 (73) 上大曾 12/24
光菅 博 (84) 高 田 12/4	小堀トク (92) 東 沼 12/16	中野和子 (85) 並木町三 12/24
柳田雅美 (42) 阿部 品 12/5	賀川イヨ (87) 寺 内 12/16	上野マサ (83) 中 12/24
横田しげの (82) 横 田 12/5	大島朝江 (98) 上 大沼 12/16	高橋英二 (80) 石 島 12/25
大堀ユキ子 (86) 八 條 12/5	豊田ツル (91) 横 田 12/17	高崎茂藏 (95) 高 田 12/25
鈴木三千 (82) 大道 泉 12/6	田中ヨネ (91) 東 大島 12/17	石川 敬 (48) 寺 内 12/26
大塚 清 (80) 高勢町二 12/6	鷺谷セキ (87) 飯 貝 12/17	村石丈夫 (82) 加 倉 12/28
上野タケ (93) 下大田和 12/6	稲毛タイ (95) 上大田和 12/18	戸上良一 (80) 京 泉 12/28
池田タマ (100) 小 林 12/7	佐々木純久乃 (107) 長 田 12/20	山田愛子 (75) 東 郷 12/30
仁平 栄 (59) 阿部 岡 12/8	篠崎 榮 (84) 中 12/20	小島景市郎 (97) 熊 倉 12/30
細島精二 (85) 沖 12/8	蕎麦田正治 (89) 根 本 12/20	

※住所が「〇丁目」の場合は、丁目を省略しています。

社会福祉協議会だより

12月に寄付をしてくださった方々(敬称略) ありがとうございます。

善意銀行

金銭預託

自動車部品工業労働組合真岡支部  
..... 35,000 円  
公文式北真岡 今井和子 ..... 10,567 円  
安達マサ江 ..... 106,500 円  
中川栄 えびすコミック ..... 30,000 円

物品預託

かざぐるまの集い ..... 米 30kg  
絵手紙たんぽぽ  
..... マフラー、毛糸帽子、ネックウォーマー

わたのみ基金

真岡市高岡木公民館 ..... 25,000 円  
もおか鬼怒公園協力会 ..... 132,746 円  
大和田尾切弁財天 ..... 1,609 円  
JA あぐりっ娘 NANA ..... 3,200 円  
尊徳夏まつり実行委員会 ..... 30,000 円  
芳賀地方花き振興協議会 ..... 5,000 円  
自民党真岡支部女性部 ..... 14,910 円

【申し込み・問い合わせ】  
社会福祉協議会 ☎ 82-8844 FAX82-5516

24時間受付・年中無休・無料の電話健康相談  
「もおか健康相談24」 ☎ 0120-335-140

携帯電話・IP電話からは ☎ 03-3839-5212 通話料のみお客様負担  
体の症状・治療や育児、介護、ストレスなどの健康相談サービス



▲昭和22年3月、農学校卒業の頃  
上から3列目、右から2番目が浅香さん

終戦が間近になると、毎日のように、筑波山を越え真岡の上空をアメリカ軍のグラマン戦闘機が30機ほど編隊を組み、飛ぶ姿が見られました。宇都宮市街や、群馬県太田市の中島飛行場を爆撃したその帰り道、真岡も攻撃を受け、日赤病院が焼失してしまいました。夜になり、空襲警報が鳴るたびに、明かりを消したり防空壕や塹壕に隠れたりしました。宇都宮が爆撃を

受けた時は、空が赤く染まっていたのが真岡からでも見え、ついに本土まで攻撃が届くようになってしまったかと、とても怖い思いをしたことを覚えています。13歳の頃、私は同級生27名と一緒に、海軍の少年飛行兵の募集試験を受けました。試験では、学科試験と面接試験が行われ、同級生のうち合格者は私一人だけでした。他の人も合格し、一緒に学ぶことを楽しみにしていたので、結果を聞いた時はがっかりしました。少年飛行兵として、飛行機について学び、滑空訓練をして飛行機の操縦を覚え、一度出撃したら生きて戻ってこれないぞと、家族や友人たちからは言われていました。しかし、おそらく当時の多くの人が、日本が戦争に負けるはずがない、という考えであった

時代、私は自分が戦地で命を落とすことなどないと思っていました。そして、いよいよ神奈川の部隊への入隊命令が下った矢先、天皇の玉音放送が流れ、終戦を迎えました。負けるはずがないと思っていた日本が戦争に負けたことや、自分の出撃がなくなつたことで、当時はとても複雑な思いでした。戦中や戦後間もない頃は、食料はもろろんのこと、物資が本当に不足していた時代でした。勉強がしたくても満足にできない、食べて、生きるこ

とが第一の時代でした。そういう苦難の時代を生きて抜いてきたからでしょうか、我慢強い人間になつたように思います。あれから約70年の時が流れ、日本は平和な国になりました。もう二度と、あのような怖い思いや辛い経験はしたくないです。若し、これからの時代を担う若い人たちにも戦争の悲惨さ、恐ろしさを経験させたくないですね。

戦中や戦後間もない頃は、食料はもろろんのこと、物資が本当に不足していた時代でした。勉強がしたくても満足にできない、食べて、生きるこ

あの日 あのことろ

第323回  
あさか 浅香 二さん  
(八木岡在住・83歳)



苦難の時代を乗り越えて...

時代、私は自分が戦地で命を落とすことなどないと思っていました。そして、いよいよ神奈川の部隊への入隊命令が下った矢先、天皇の玉音放送が流れ、終戦を迎えました。負けるはずがないと思っていた日本が戦争に負けたことや、自分の出撃がなくなつたことで、当時はとても複雑な思いでした。戦中や戦後間もない頃は、食料はもろろんのこと、物資が本当に不足していた時代でした。勉強がしたくても満足にできない、食べて、生きるこ

訴訟問題内容通知

平成25年度 (エ) 第〇〇〇号

この度、ご通知いたしましたのは、以前ご本人様が契約されていた訪問販売業者が契約違反に対し簡易裁判所に訴状申し入れされた事を本状にて報告致します。また、お付き合いされたことがない会社から電話勧誘・押しつけ商法(布団関係・教材関係・リフォーム関係)などで一度でも契約した方は個人情報が悪質業者に対し流出しているおそれがあります。※個人情報悪用する業者の手口も見受けられますので、身に覚えがない場合は至急ご相談ください。

このまま連絡なき場合、管轄裁判所から裁判日程を決定する呼出し状が発行され、記載期日に指定裁判所へ出廷となります。欠席すると相手方の言い分どおりの判決が出され、給料・財産の差し押さえ等をされてしまうおそれがあります。

受付時間 10時～17時  
お問い合わせ 03-0000-0000  
全国紛争処理〇〇センター

右記のような「訴訟問題内容通知」といった標題のハガキが届いたという相談が増えていきます。このハガキは、何かの名簿を基に不特定多数の消費者へ送りつけていると思われ、こちらから連絡をすれば、不当な請求を受けるトラブルに巻き込まれる可能性があります。

ご相談は、消費生活センター(青年女性会館内) 毎週月～金曜日 9:00～12:00、13:00～16:00 ハナシテナヤミナシ ☎ 84-7830 相談料無料

このようなハガキが届いても、連絡をしないで無視して大丈夫。なお、不安に思った時は、消費生活センターに相談してください。

消費生活センターメモ

シリーズ 368

架空請求ハガキに注意! 連絡しないで!