

かすか



市政だより

1月1日

No. 100

編集 春日市役所市長公室

電話 (501) 1131

春日の空から おめでとう

春日市の空は、どこまでも青く、大気は澄みきっています。市のシンボルでもある「ゆたかな緑と池」に囲まれた街まちからは、5万5千人の市民の力強い生活の息吹が聞えてくるようです。

市民の誰もが「いつまでも住んでいたい」「みんなが住みたくなる」まち——にするためにも「空の青さ」「森の緑」を守り続けましょう。



青い樹林の影を水面に写して長ながと横たわっているのは、「わたしたちの白水池」です。池の手前に広がる白水池地区から丘をゴルフ場の上に移しますと、紅葉ヶ丘・ちくし台・若葉台の新築住宅地が連なり、春日原米軍基地跡を隔てて西王寺山ろくに伸びているのは大野城市です。十ヶ、白水池の上のほう、緑の間から春日南小学校も覗いていますよ。
(協力・航空自衛隊春日基地)

でとうございます

連帯感あふれる

まちづくりを

市長 亀谷 長 栄



市民のみなさんあけましておめでとうございます。輝かしい希望にみちた昭和51年の新春を迎え、皆様がたのご健勝を心からお喜び申し上げます。

昨年5月、市長に就任いたしました1年目の黎明を無事迎えることができましたことは、ひとえに皆様がたの暖かいご支援とご協力のたまものと深く感謝申し上げます。

かえりみますと、昨年は国勢的にも国内的にも経済不況に見舞われ、春日市もこの影響は無縁でなく、また日本経済が従来までの高度成長政策から政策転換を余儀なくされている今日において、春日市政も財政の窮乏を転機として、市政財政の建て直しを図るには大変な決断と努力が必要であり、きびしい試練にみまわれているのであります。しかしながら、皆様がたの行政運営に対応するため、本年も「教育の振興」「社会福祉の充実」「生活環境の整備」の三政策を市政の基本方針とし、市民生活に欠くことのできない緊要なものから重点的に実現していきたいと思っております。なかでも、市の懸案事項であります清掃工場問題については市民生活に不可欠な施設でありますので、市といたしましてはゴミ収集ストップという最悪の事態を避けるためにも、全市民の意向を集約した結論を出し、早期解決したい考えであります。また、基地地利用についても早く地元へ開放してもらい、若者男女を問わず市民すべての皆さんが受益できる目的のためへの開放を目途に、積極的に取り組んで関係機関との交渉を促進させ、市民の幸せと生活の向上をはかり、連帯感あふれる春日市の創造にまい進する所存であります。

なにとぞ、皆様がたの行政に対する深いご理解とご協力を切にお願いたしましたし、年頭のごあいさついたします。

消防出初め式大野小で

春日大野消防署、大野城、春日両市消防団合同主催の昭和51年度消防出初め式は、1月11日(日曜日)午前9時から大野城市大野小学校校庭で行われます。

市民みなさんのご参観、ご見学をお願いたします。(監報部)

今年の成人式

参加希望者へ

新春1月15日に行われる春日市の51年度成人式に参加していただく場合は、昭和30年4月2日から昭和31年4月1日までの出生者です。

該当されるかたは各町内の公民館長さんにご連絡ください。

また、昨年の成人式に参加されなかつた人、今年の成人式に出席ご希望のかたも公民館長さんにご連絡ください。(社会教育課)

作品を募集

「懸保」写真コンクール

郵政省郵便保険局は第7回「かんば資金」写真コンクールの作品を次の要領で募集しています。

▽テーマ 郵便資金の融資施設を題材にした明るい作品で、春日市内では小、中学校・市営住宅があります。

春日市の人口	
(11月末現在)	
総数	55,234人
男	27,993人
女	27,241人
前月比	+ 198人
世帯数	18,002世帯

▽サイズ カラーはスライド35mm以上、白黒は四つ切り(単、組写真ともろ点以内)

▽賞 カラー、白黒の両部ともに推薦1点は5万円と局長賞・トロフィー、特賞2点は3万円・局長賞・トロフィー、入選、佳作のほか応募者全部に記念品

▽締切日 51年1月16日

なお、詳しいことは郵便局の保険窓口、施設については市役所市長公室財政係にお尋ね下さい。

郵便を「迷い子」に せめため

あなたの郵便物を間違いなくお届けするため、次のことにご協力ください。

▽あなたが、お出しになる郵便物には受取人、差出人の住所のほかに団体名(ビル名)棟番号、室番号もお忘れなく。

▽子供さんに当たった郵便には、世帯主の氏名を封書してください

▽郵便番号も住所の一部です。正しく、はっきりご記入を。

(博多市郵便局)

あけましておめ

年頭のごあいさつ

市議会議長 喜島 範 満



明けましておめでとうございます。
輝かしい昭和51年の新春を迎え、市民各位のご健康とご繁栄を衷心よりお祈り申し上げますとともに、市制施行後、早くも5年目を迎えました春日市の市勢発展のため、力いっぱいのご協力に努めまして厚く感謝申し上げます。

昨今の社会経済情勢は、石油危機を契機として高度成長から低成長へと激変し、インフレと不況という異常な事態に立ちいらたつてまいりました。ご承知のように昨年は統一選挙により、本市におきまして5月から市民多数の信託を得まして、新しい市長と議会と市政を担いだしてまいりました。議員一同新たな決意と情熱をもって市政に取り組みましたが、すでに地方財政は危機に陥り、財源難のため、先取り福祉は多くは望めませんでした。さらに下半期には、国税の高ち込みによる交付税の減額や市税の減収などが見込まれて、事業の抑制を余儀なくされたのであります。さいわい国において地方財政援助の対策が講じられましたが、今後、財政事情はますます窮乏するものと懸念されます。

昭和51年は政治的にも歴史的にも、また経済的にも一つの区切りの時期であり、新しい一歩を踏み出す年であると考えます。不況が深刻化するきびしい時代に対応しながら、健康で住みよい文化都市をつくり出すため、新知をあつめて、生活環境の整備と福祉の充実を推進しなければなりません。ゴミやし尿などの終末処理施設、上下水道の整備、春日原基地跡地の早期活用など市政各般の重要な諸問題につきまして、議員一同創意と工夫とによって、最大限の努力をいたす覚悟でございます。同とそ市民各位の力強いご支援をお願い申しあげまして、議会を代表し、年頭のごあいさついたします。

45%も増えました

中央公民館の図書貸出し
市立中央公民館図書室の49年度の利用状況がまとまりました。利用者総数は1万1542人で、前年度より少ししか増えていません。

読書感想文 入賞表彰式

親子読書の輪を市全体に広げようと、春日市母と子の読書会連絡協議会が市教育委員会の後援により市民、学校の生徒、児童から募集してました「読書感想文コンクール」の入賞者が次のとおり決まり、11月30日中央公民館で表彰式が行われました。

- なお、応募作の審査には作家の持田勝徳氏と筑紫区国語研究協議会が当りました。日数字は学年（小学校低学年の部）
- ▽最優秀賞 川崎みほ・1▽優秀賞 矢野しゅうじ・3、金堂由佳・3▽佳作 山城ひでみ・2▽努力賞 吉岡裕子・3、おだたいし・1
 - 〔同高学年の部〕
 - ▽最優秀賞 安永幹美・6▽優秀賞 吉田幸枝・6、都甲実和・5▽佳作 小林優子・4、古賀真実・5▽努力賞 和智水裕子・6
- 西村美穂子・4、松水由紀・6、大島由紀・6、竹林祥恵・4
- 〔中学校の部〕
- ▽最優秀賞 寺山公美子・2▽優秀賞 友岡洋子・3、西岡由美子・3▽佳作 吉田まゆみ・3、二宮淑子・3▽努力賞 西田智子・2
 - 〔高校一般の部〕
 - ▽最優秀賞 手島宏子・下白水▽優秀賞 板上市恵・須江▽佳作 岡野昌明・西勢水▽努力賞 高橋寛子・ちくし台

酒の肴に悩む方へ

お酒に飲まれて悩んでいる人、また困っておられる家の方たちに新酒友の会（大野城市下大利、十全病院裏582-14810）が相談に応じ、「酒害」から脱け出す方法をいろいろ話してくれます。酒害についての相談はいつでも自由です。お気軽にどうぞ。



一団になって萬神池のほとりを走る

第1回 春日市走ろう大会

個人・団体 多数ご参加ください

1月25日

第1回春日市走ろう大会を新春1月25日に挙行政です。
春日市陸友会(陸上競技団体)の発足を記念しての大会です。個人参加のほか公民館や市内事業所からの団体参加を期待します。
(日時)1月25日(日)
午前9時30分集合

(会場)春日西小学校南庭
(競技種目)カッパ内は人数
団体 6・(B) 3・(B)1・5・
個人 (C)5・コース(自由参加)
①3・コース(中学男子・35歳)
②2・コース(女子)
③1・5・50歳以上の社会) ①1・5・

走るママさんたち

「春日版」 学級生の夜間マラソン
婦人講座

「一・二」 威勢のいい掛け声を出しながら、毎晩、春日原北町の萬神池のほとりを駆け抜ける若い奥さん方のグループが、付近の街の話題になっていきます。
○「これは「春日版婦人講座」の「〇」や若い奥さん方だけに、学級生の奥さんたちで、会長の大橋幸子さんから15ノ16名です。
どんな仕事をするにも、まずは健康！その上、いつまでも若さ、が保てるのでしたら、と昨年6月7日から受講生のうちの希望者を募って始めた「走ろう会」です。まず、吉岡紅一郎医師(九州産業大教授)から実地指導をうけ、以後、土・日曜と雨天を除いて毎日走り続けています。

公民館前を、揃ってスタート池のほとりを走って外回り1.5kmを駆けたあと、軽くラジオ体操をして解散！といったスケジュール。
〇「みんなズック靴に、ハンカチンやトレパンの軽装、ときにはご主人や子どもさんも加わり、家族が通信教育で専門知識を習得できる講座を開いています。
△受講料100円、機械、仕上げ、板金配管、製缶、電気など29科目
△受講資格V字履、経験、年令性別など問いません。
△受講料V 1.1月4千円
△期間V 1.1年
いつでも申し込め、終了者には受講料の2倍返戻校定学科返金が先除かれます。
△お問い合わせ先V八幡総合高等学校職業訓練校(北九州市八幡西区穴

チームで出場する組もあって、にぎやかなうちに和やかなふん圓気も一ぱいとが。
市の婦人学級春日原講座が終講したあと、こんどは自主学級に切り替えて、10年間もガン闘って現在まで運営してきた皆さんだけに、「これからは走りつづけますよ。」と意気は、なかなか盛んでした。
〇「マラソンの効果については「五くに適当なコースがないので1キロしか走れませんが、走った後はスカッとして良い気持ちです」「こうした運動は、初めて、の人が何人もいますが、みんな元気になりました」「いつも食事がおいしく、身体の痛みも何だか減ったような感じがです」と、つぎつぎにマラソン礼賛のことが飛び出します。

生3 電0931-6411-690
弓道愛好者の
みなさんへ
春日市弓道の普及振興をはかるため、愛好者のみなさんの連絡を待っています。市民体育大会参加のことや練習のことを話しませう。
(連絡先)
春日市立市民スポーツセンター
社会体育係 電5711-3234

人(小学5・6年生) ①1・(小学4年生以下)
(参加申込み先) 所定の申込用紙に必要事項を記入し、1月25日(金)まで春日市民スポーツセンター(体育館内) 社会体育係まで。
電話5711-3234
参加者は、自分の健康状態にじゅう分注意して参加してください。
通信教育で技能士に
職業訓練校は、働いている

1ヵ月 500円～1千円が多い 支出できるスポーツ費

春日市体育協会のスポーツ・アンケート

春日市のスポーツ普及状況とスポーツ団体、グループに関する希望や意見を知るため、春日市体育協会はスポーツ・アンケート調査を昨年10～11月に行いました。

調査対象者は18歳以上の市民487名で、無回答抽出

により調査表を郵送配布し、回収率は38%でした。なお、調査にご協力いただいた方がたにお礼申し上げます。

つぎに調査の内容から主なものを拾い上げました。

- ▽「スポーツ・運動をするのは好きですか」
好き 70・1% 嫌い 2・7%
どちらでもない 26%
- ▽「この1年間にやったスポーツ・運動は」数字の多いもの
軽い運動 (男子) キャッチボール・バレーボール・徒手体操 (女子) なわとび・バレーボール・バドミントン
- ▽「野外的活動」 剣道・ボーリング・ハイキング
- ▽「試合を含むスポーツ」
(男子) ソフトボール・バレーボール・野球
(女子) バレーボール・バドミントン・卓球
- ▽「今後やってみたいスポーツ」 (ある) と答えた男子68%が野球・テニス・ゴルフ・卓球をあげ、女子48%が卓球・バレーボール・バドミントン・テニスなどをあげました。
- ▽「この1年、スポーツなどやらかった理由」
仕事や忙しく時間が無い
仲間がいない (男女とも)
「スポーツ・運動に不便なこと」
場所や施設がない 仲間がいない 指導者がいない
- ▽「スポーツ・運動に使う場所」
学校の施設 33% 職場の施設
- ▽「この1年、地域のスポーツ大会・運動会に参加しましたか」
参加した男子36% 女子27%
不参加男子 59% 女子63%
- ▽「職場のスポーツ大会への参加」
参加した男子54% 女子26%
不参加男子 46% 女子74%
- ▽「春日市体育協会の存在につき」
知っている男子51% 女子47%
(「休日の結婚・クラブについて」)
野球、剣道、バレーボール、柔道、テニス、などの団体があることは知っている。
- ▽「団体主催のスポーツ教室に参加したいと思うか」
男子は野球、テニス、女子はテニス、卓球などに参加したい
- ▽「スポーツや運動のクラブに参加して支出できる1人の月会費」
男女とも500円～1千円が最も多く、次は男子1千円以上、女子500円程度。
- ▽「春日市のスポーツ団体を他市町とくらべて」
施設が少ない、PRが不足している
- ▽「併設し、また卓球施設の増設希望、老人スポーツ大会の開催希望なども訴えています。」

昭和36年4月、竹ヶ本屋住宅建設前に、この周辺の住居跡を発掘調査中のことです。東南にあたる西万(にしがた)でも宅地造成が進められていました。当時の新聞の記事に「ブルドーザー前進」

り、多量の土塊の下になって、ほんとうに惨じめな状態でした。やつのことで、3片の銅片が発見されたにすぎませんでした。そこで陸上自衛隊の地雷探知隊の出動を申請して、個別の注意を払いながら発見につとめた結果、長さ80cm、



に未発見の破片もあるようでした。銅片は岡本周辺からも出土していますが、出土状態について専門家の精密な調査はありませぬ。「ほんとうによいチャンスでしたが、もうそのときは、あがっていました。」

(亀井・中央公民館長)

保育所入所の希望児 受付

市は昭和51年度の保育所入所希望児の受付を、次の要領により行います。

△対象児▽就学前の児童で家庭保育に欠けるもの。ただし51年4月開園予定の春乳児保育園を除き、0才児については3ヶ月を超えた乳児以上。

△受付期間▽1月19日から31日まで



新入児の健康診断

ジフテリア予防接種

昭和51年度の小学校入所予定者の健康診断を、つぎの日程で実施します。

なお、同時にジフテリアの予防接種も行いますので、該当者はこれなく受診されるようお願いいたします。

(受付) 午後1時30分
午後3時30分

(場所) スポーツセンター
市民体育館

健康診断日	対象校
1月20日(火)	春日東小
21日(水)	春日北小
22日(木)	春日西小
23日(金)	春日原小
27日(火)	春日小
28日(水)	春日南小

保育所(園)名	所在地	対象児数
岡本保育所	岡本町一丁目八	原則として3ヶ月以上
春日原	春日原北町一丁目三の二	
昇町	下白水七一九	
須玖	須玖一三六七の一	
大和	大和町一丁目四の一	
白水	下白水一〇七二の一	
春日東	光町一丁目七三	3ヶ月以上3才児まで
若竹保育園	須玖一五五六	原則として3ヶ月以上
春日乳児園	下白水七九一の一	原則として1才児まで

入所申請書は左記保育所のほか、市役所東支所、本庁福祉事務所の窓口に用意しております。また申請書の提出先は、受付期間などの関係で福祉事務所にお願いたします。

今月が納期です

市県民税 第4期 国民健康保険税 第8期

1月に納めていただくのは、市県民税の第4期分と国民健康保険税の第8期分です。納期は月末までですが、早めにお近くの銀行などの金融機関にお納めください。(税務課・保険課)

このもの心配ごと相談は、こともしんについて心配ごとでしたら、毎日(日・祭日除く)午前8時30分から午後5時まで、市役所福祉事務所内「家庭児童相談室」でご相談に応じます。お気軽にお越しください。但し土曜日は午後9時30分までです。お問い合わせは電話501-1113、1へご連絡ください。

市役所メモ

結婚の届け出は

夫が妻、あるいはその代理人が、夫、妻の本籍地、または住所地の役所に届け出てください。

△届書枚数▽夫婦の本籍地に届けるときは1通、夫婦のどちらかの本籍地に届けるときは届書2通と本籍地でない人の戸籍抄△届け先▽市役所市民課か東支所へ

△持っていくもの▽夫婦の印、国民健康保険に入っている人は保険証、住所を改えるときは転出証明書、その他、成人2人の証人が必要です。

△結婚の届け出は、市役所市民課か東支所へ

△交通事故の相談は、交通事故でお困りの方は、市役所市民課内の「交通事故相談所」をお訪ねください。

毎週日曜日午前9時から午後4時まで無料でご相談にのっています。お問い合わせ電話は501-1131です。

障害児の父母 養育者に支給

特別児童 扶養手当

特別児童扶養手当法が改正になり、下の表の1・2級に該当する障害児の父母または養育者（児童と同居して監護し、かつ生計を維持している者）に対して、1級は月額1万5千円、2級は月額1万2千円の手当がそれぞれ支給されることになりました。

下の表の1・2級に該当される方は春日市福祉事務所までお出ください。

ただし、次のような場合には、手当は支給されません。

▽児童の住所が日本国内にないとき▽児童が座疾のため年金を受けることができるとき▽児童が児童相談所長等の措置により児童福祉施設等に収容されているとき▽児童の父母または養育者が外国人であるとき▽児童の父母または養育者が日本国内に住所がないとき▽児童の父母または養育者が所得による支給の制限にかかるとき

1 級	2 級
① 両眼の視力の和が0.04以下の人。	① 両眼の視力の和が0.05以下の人。
② 両耳の聴力損失が90デシベル以上の人。	② 両耳の聴力損失が80デシベル以上の人。
③ 両上肢の機能に著しい障害を有する人。	③ 平衡機能に著しい障害を有する人。
④ 両上肢のすべての指を欠く人。	④ 咀嚼の機能を欠く人。
⑤ 両上肢のすべての指の機能に著しい障害を有する人。	⑤ 音声や言語機能に著しい障害を有する人。
⑥ 両下肢の機能に著しい障害を有する人。	⑥ 両上肢のおや指と人さし指または中指を欠く人。
⑦ 両下肢を足関節以上で欠くもの。	⑦ 両上肢のおや指と人さし指または中指の機能に著しい障害を有する人。
⑧ 体幹の機能に著しい障害を有する人。	⑧ 一上肢の機能に著しい障害を有する人。
⑨ 1・2級とも各号に掲げたもののほか、身体機能の障害や長期間に安静を必要とする前各号と同程度以上と認められる状態で、自己の身の日常生活活動が軽度に制限される人。精神の障害で前各号と同程度以上と認められる程度の人。	⑨ 一上肢のすべての指を欠く人。
	⑩ 一上肢のすべての指の機能に著しい障害を有する人。
	⑪ 両下肢のすべての指を欠く人。
	⑫ 一下肢の機能に著しい障害を有する人。
	⑬ 一下肢を足関節以上で欠く人。
	⑭ 体幹の機能に著しい障害を有する人。

身障者によいお相手 結婚のご相談はどうぞ

福岡県身体障害者結婚相談所では、身体障害者で結婚を望んでおられる方がたが、よい配偶者を得られるよう、結婚についてのご相談やお世話を次のようにしていますので、お気軽にご利用ください。

▽申し込みは 男子は18歳、女子は満16歳以上でしたら、学歴、障害などに関係なくどなたでも申し込みます。

▽申込手続 結婚の相談および相手の紹介をご希望の方は原則として近親者または友人、知人による合議申込人を含め、結婚相談申込書、写真、戸籍簿本、印かんをご持参の上、本人が申し込むことになります。

▽その他 相談されたことは一切秘密にし、また相談についての費用は無料です。受付時間は午前9時から午後3時（土曜日は12時まで）。

▽受付場所
福岡市中央区六本松1-1-2
福岡県社会福祉センター
〒751-1323 9
(福祉事務所)

1月の水道修理当番店

1(木) トキワ設備 (571) 2577	6(火) 大洋商会 (581) 0725
南江設備 (581) 0393	吉竹設備 (571) 0409
2(金) 二愛設備 (581) 0383	下河内商会 (581) 1696
日本パイプ (581) 0062	7(水) 大興産業 (541) 5981
3(土) 寿工業 (501) 0844	坂井設備 (092952) 2318
三井設備 (581) 6071	8(木) 平田設備 (581) 2853
4(日) 筑紫商会 (581) 0386	原田設備 (581) 6453
宮本工業 (582) 4500	9(金) 中環工務店 (591) 1400
5(月) 宮本管工社 (581) 1411	松永空調 (581) 5993
	10(土) 日宝商会 (581) 7638
	三機産業(09292)(3)1414

不用火は市役所へ
不用火の引き取りは毎週水曜日午前9時から午後4時までです。市役所本庁までお連れください。

今月は、7日、14日、21日、28日、この日以外は、引き取りません。(衛生課)

(水道局工務課)

最近ふえました クリーニング事故

こんな点に注意を

最近、クリーニング事故の相談が増えています。トラブルを防ぐために、クリーニングに出すときは次のような点に注意しましょう。

- ・ 破れている所は修理してから、シミのついてる所は染じるしをつけ、店を確認し合ってください。
- ・ 破れている所は修理してから、シミのついてる所は染じるしをつけ、店を確認し合ってください。

（補むときの注意）

- ・ 取扱説明表示、品質表示がついていないときは、購入時の品質表示をつける。
- ・ 高価なボタンや付属品はめんどうでも取りはずして、和服は特別の技術のあるところにする。
- ・ （受けとるときの注意）その場ですぐひろげ、シミが落ちてくるか、型崩れはないか、フレスの状態はどうか、を店員の目の前で点検すること。

教室

健康な赤ちゃんを生ま、元気に育てるため、お母さんのための教室を次のとおり開きます。

気軽においでください。

・ 妊婦中の生理・分娩のなりゆき・産褥期・家族計画と受胎調節

第1回 14日 (第2水曜日)

第2回 28日 (第4水曜日)

妊婦中の保健衛生・妊婦中の栄養・赤ちゃんの観察と入浴。

時間 午後1時30分～3時まで

会場 春日市中央公民館

講師 筑紫保健助産婦、保健師

(編牛渡)

婦・人・電・気・教・室

家庭のご婦人方を対象に、電気の上手な使い方などを、わかりやすく話し、家庭生活に役立ててもらおうと「婦人電気教室」を九州電力サービス・センターで開催いたしますが、1月から開講の会員を募集しています。会費は無料です。コースは4ヶ月間で、1クラス約70名の6クラス編成。水、木、金曜日のうち1日を選び、午前のクラスは10時から正午まで、午

私の生きがい

毎朝、起きると家の内外を清掃して、神明、仏壇の花をかえます。自分よりも人を喜ばすよう心がけています。



武末英輔さん

最近筑紫野市で開かれていた老人大学に月3回通っています。いま、大学院生で論文を書いています。土をこねて焼く

2時間半は、一切を忘れて私の一番楽しい時間です。通学するときは、西鉄丹波駅まで、帰りは南福岡駅から歩きますが、おかげで食事がいちいしく、体重は53キログラム維持しています。(須以1980・88歳)

結婚相談は無料

無料で結婚のご相談に応じます。市社会福祉協議会の「結婚相談所」をご利用ください。毎週木曜日午前10時から午後3時まで。

お問い合わせは電話581-7225へ。

職業訓練生を募集

筑紫久留米専修職業訓練校が51年度の訓練生を募集しています。職種、自動車整備、配管の3科で募集人員は各30名(男、女)訓練期間1年。修了者は建設業の受験に特典があり、授業料など不

者または卒業見込の人。

▽募集期間 51年2月6日まで

▽選考 2月13日

簡単な適性検査・面接

くわしいことは公共職業安定所・久留米市合田町の同訓練校(電話0942-13218795)にお問い合わせください。

水気がヒツに残り、その水気がヒツから蒸発するときに、ヒツの熱と水蒸気をうばってゆきますので、ヒツがかきかきになったり、きずができたりののがヒツ。ヒツがヒツの厚い部分にできて、ヒツに深くきずのできたのがあかざれです。したがって本質的には同じ病気で、程度の軽いほうがヒツ、やや高度の変化を示すほうがあかざれと考えるとよいでしょう。

ひび・あかざれの予防

ひび、あかざれを防ぐには、水気が残らないようよくふくこと。寒い風にあたるという、そうできやすくなりますから、外に出るときは手袋などで保護することです。1日に3、4回ベルツ水やビタミンA、Dのはいった軟膏をすりこむと効果的です。また、外からだけではなく、ビタミンAを十分にとってヒツを丈夫にしましょう。食べ物としては肝臓、とじょう、うなぎ、バター、卵、にんじん、豚油などです。

(保良社)

一口医学 No.42