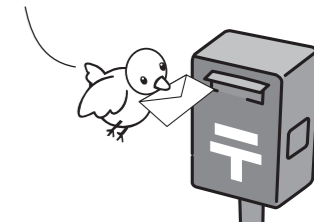


あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

Horizontal lines for writing responses.

のりしろ

あなたの声を聞かせてね！
お便りお待ちしております！



●**思考力や集中力を養うために**

図書を少し読んだ有志さん
文部科学省の第2回全国
小中学生学力テストの結果が、
8月29日の新聞紙上で発表さ
れました。これには小学6年
生と中学3年生の児童生徒が
受験されたようですが、栃木県
は平均点を共に下回るも、思考
力や集中力をさらに養う必要
があることが書かれています。

●**皆さん、本を読みましょう**

秋桜さん

読書の秋です。素敵な知恵
の環館図書館もオープンし、フ
クフクしながら本を借りて読
んでいます。入館すると、本
を読んでいる人が少ないのが
とても残念でなりません。南
側窓際にある読書学習室で勉
強に打ち込んでいる中高生の
学生さんのほか、本を読ん
でいる人は、私を含めて3〜4人
くらいです。税金をたくさん納
めているのだから、遠慮なしに
もっと本を読んでもらいたい
ものです。もっとも、本を借り
て家で読んでいる方が数多く
いるのかもしれないが…。
きつい仕事として「漁樵耕」
読とあり、読書もその一つで
辛苦ですが、読んでいると次第
に味わいが出て、読み終えた時
に素晴らしい感動ある達成感
が得られるはずです。

私のお勧めは、テレビでも放
映された小説「山の郵便配達」
です。しおりの状態から、まだ
誰も読んでいない手付かずの
新品のようでした。2002
年発行の本で、いつ購入された
か定かではありませんが、いか
に小説を読まないのかが分か
ります。この「山の郵便配達」
は、現代の中国の人々が生き生

きと登場して、とても面白いの
で、ここに皆さんのにもお勧め
したい1冊です。

●**福田たね、青木繁のロマンに**

よせて… 菱みはこさん

先日、若賀町総合情報館に一
人で行きました。立派な建物
に驚き、絵画展も興味深く、ス
テンドグラスはステキでした。
福田たねという女性の生きた
時代を、本を借りてきて読んで
います。今度は、友達とゆっく
り行こうと思っています。総
合情報館を、町民の方と問わず
全国の人に若賀町を知っても
らえるいい機会だと感じ、私も
大いに東京近郊の友達に宣伝
するつもりです。



▲鈴木モコさん (西高橋)

のりしろ

健康うがい

うがい・手洗いで
風邪を予防

風邪を予防するために重要なのは、手洗いとうがいです。これらは誰でも手軽にできる風邪の予防方法です。正しい手洗いとうがいで、風邪を予防しましょう。

■手洗いのポイント



■うがいのポイント

- 1日3回〜5回(朝・昼・夜・帰宅時など)実施する
- 1回にかける時間は20秒くらい
- お茶(緑茶・紅茶・ウーロン茶)でうがいをすると、お茶に含まれるカテキンがウイルスの繁殖を抑えるといわれています。静岡の小学校では効果があつたとの報告もありました。ぜひお試しください。
- 風邪を予防するためのポイント
- 十分休養をとる
- ストレスをためない
- バランスの良い食事
- 禁煙
- 人混みに行かない
- この冬は、手洗い・うがいと、ちょっとした心掛けで、風邪を予防しましょう。

健康福祉課健康係 ☎0228(07)6042

イラストも募集しています。広報はがのカットとさせていただきますので、濃くはっきりとお書きください。

Large empty box for drawing illustrations.