

ふっ村 広報



11月 '73
No.140

熊川神社境内で行なわれた
たのしい秋の料理教室

上半期 市の財政状況

(昭和48年4月から9月まで)

(仮称)第七小・第三中を新築

昭和四十八年度、第一回目のわたしたちのまちの財政事情を公表します。

この公表は、市の収入、支出の概況や市民の負担状況、財産などを正しく理解していただくために毎年五月と十一月の二回に行っているものです。

市政はどう動いたか

予算の32パーセントが収入済

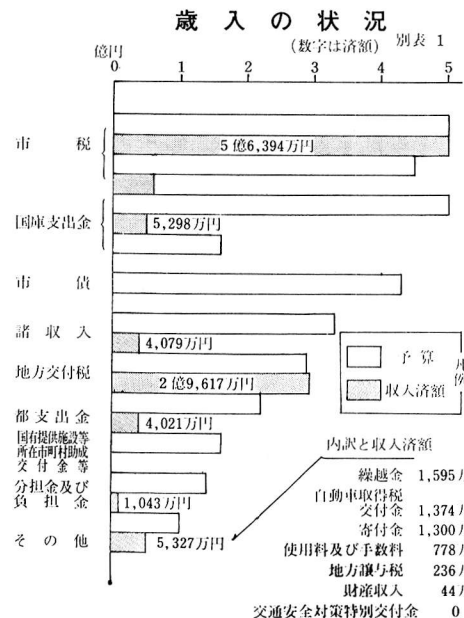
財政や予算などといわれると、むずかしく、とつきにくいことのように思われますが、市の財政というのは、みなさんの家庭における家計と同じ性質のものなのです。

家計にも収入と支出があるように、市の予算にも収入と支出があり、一般に収入を歳入、支出を歳出という呼び方をしています。

歳入のなかには三ページ別表1のようにみなさんから納められる市税や国から交付される国庫支出金などがあり、歳出には、市道の整備や学校の建築などに必要なお金が支出されるわけです。

今年度は、
①近代都市をめざして
②教育、文化、スポーツの振興

- の内部修理調整工事 三〇〇万円
 - ▽市道第五八六号線外一路線舗装補修工事 二〇二〇万円
 - ▽市道加美平十六号線舗装及び側溝改修工事 九五〇万円
 - ▽福生第一、二小学校保健室クレーン及び空気清浄機設置工事 二八二万円
- 市が借りているお金は 九億二七三〇万円
- 事業資金として市が、大蔵省、郵政省などから借りている市債は九月三十日現在で総額九億二七三〇万円あります。
- 事業別にみえますと、市道整備など土木、都市計画関係に一億二四五〇万円、学校建築や整備事業など義務教育関係に四億三三六〇万円、公営住宅などに六六〇万

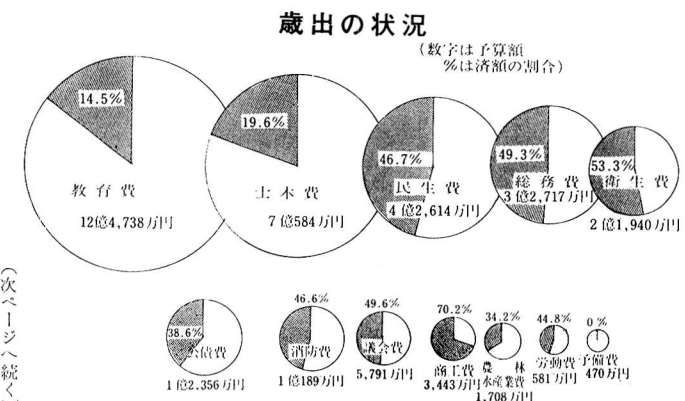


特別会計

特別会計には、区画整理会計、国民健康保険会計、公益質屋会計、公共用地会計の四つがあります。各会計とも順調に運営されています。

会計別収支の状況

	予算額	9月末現在 (単位千円)	支出額
一般会計	3,271,357	1,057,840	953,457
区画整理会計	201,900	51,150	9,877
国民健康保険会計	255,337	106,625	83,436
公益質屋会計	2,843	1,981	1,193
公共用地会計	250	577	0
合計	3,731,687	1,218,173	1,047,963



- ### 市が所有している財産
- ・土地 300,230㎡ (庁舎、学校の用地など)
 - ・建物 53,419㎡ (庁舎、学校などの建物)
 - ・物品 乗用車…10台
 - 貨物自動車…11台
 - 消防自動車…6台
 - マイクロバス…1台
 - 大型バス…1台
 - ピアノ…2台
 - 電子オルガン…9台
 - その他…112点

一般会計

昭和四十八年度、一般会計の当初予算は三十二億五九一五万円でしたがその後一回、補正予算がくまれ、九月三十日現在では、歳入、歳出とも、三十二億七三三万五千円となっています。

この予算のうち、上半期(昭和四十八年四月九月)の収入、支出の状況を見てみますと、予算額に対し、歳入は三二・三%が収入済、また、歳出は二九・一%が済りに使われています。

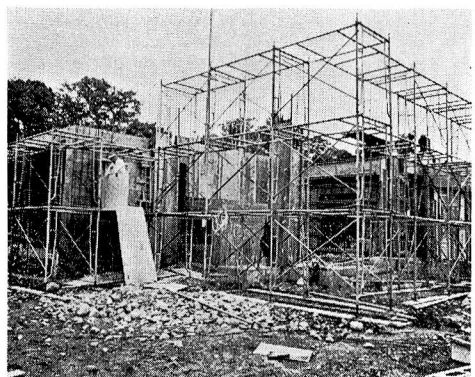
歳入の状況

上半期の総収入済額は、十億五

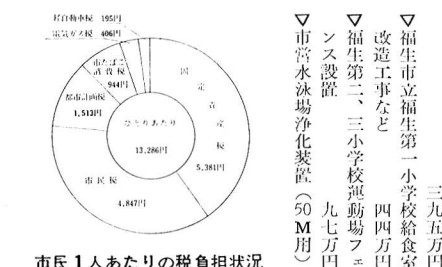
歳出面をみますと、上半期では、予算の二九・一%に当たる九億五三四五万円が支出済ですが主な支出をあげてみます。

上半期の主な支出
二四二五万円

▽公共下水道雨水排水管布設



建築すすむ(仮称)第7小学校



- ▽市道第一一五八、一一五九外一路線改良工事 一五九四万円
- ▽つくし保育園プール設置工事 五九万円
- ▽市道一三三七号、一〇〇六号線改良舗装工事 七七〇万円
- ▽福生緑地柳山公園内公衆便所補修工事 四八万円
- ▽(仮称)福生市立福生第三中学校新築工事 二億二千四万円
- ▽(仮称)福生市立福生第七小学校新築工事 一億七二八〇万円
- ▽福生市立福生第一中学校講堂防音改築工事 七九六九万円
- ▽市道第二一九号線歩道設置舗装測溝工事 一四二八万円
- ▽福生第一中学校放送設備改修工事 九七万円
- ▽市道一一八四号線改修舗装工事 三九五万円
- ▽福生市立福生第一小学校給食室改修工事など 四四四万円
- ▽福生第二、三小学校運動場フェンス設置 九七万円
- ▽市営水泳場浄化装置(50M用)

(次ページへ続く)

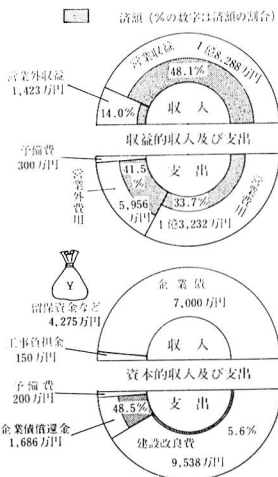
上半期

水道事業の業務状況

昭和48年4月から9月まで

公営企業である水道事業の財政事情も年2回公表していますが、昭和48年度上半期の業務状況について、簡単ですが、工事関係を中心に説明します。

水道事業の収入及び支出



配水管埋設工事



工事については、第4期拡張事業(昭和43年~50年度)の計画にもついで、配水管の埋設工事を中心に行ってきました。

その主な工事は、多摩河原区西整理事業地区内の区画街路5.53号線をはじめ、56.65号線等 同地域内へ、100%配水管約4,317mを埋設する工事及び都市計画街路2・2・7号線に配水管を埋設する工事などで、将来人口増が予想される地域への工事です。

その他の工事としては、第2、3、9の各水源の水中モーターポンプ取替工事などがあります。

一方、給水面については、東京都からの分水の受け入れ、取水、配水施設などの整備で、夏の需要期でも断水することなく、給水で

き、予定どおり行われています。なお、給水人口は46,584人、普及率は97.8%。給水栓数は13,688栓です。

主な建設工事

- ・配水管(250%~100%)埋設工事 2,543万円
- ・第2、3、9水源水中モーターポンプ取替工事等 766万円

口径別栓数及び数量

給水栓数 13,688栓
内訳 13%.....10,645栓
20%.....1017栓・25%.....1,895栓
30%.....39栓・40%.....47栓
50%.....30栓・75%.....12栓
100%.....3栓

心身障害児に就学の機会を

希望調査を行います

心身に障害をもつお子さんで、来年四月から都立盲・ろう・養護学校の小中学部に就学を希望される方の調査をつぎのように行いますので、保護者の方のご協力をお願いいたします。

対象者

(1) 来年四月に小学校一年生になるお子さん、または現在小学校六年生で、来年四月から都立盲・ろう・養護学校へ入学を希望されるお子さん

(2) 現在、就学猶予、免除になつていて、来年四月から改めて就学を希望されるお子さん

受付方法

教育委員会に備え付けてある就学相談票に、必要事項を記入のうえ提出してください。

なお、詳しいことは次の受付場所へお問い合わせください。

受付場所

市民体育館内 福生市教育委員会学務課学務係 ☎5215511~3

村野 弘
宮下 征(西多摩建設事務所 長)

松野富士男(建築指導事務所 課長)

このほか、市議会議長、市議会建設委員会全員です。

都市計画審議会 委員決まる

新しく、つぎの方々有福生市都市計画審議会委員に決まりました。

会長	田村 祐一
会長代理	野島 茂雄
委員	田村 福一
	田村 昌一
	山口 泰一
	山下 光一

ご寄付 (48年10月)

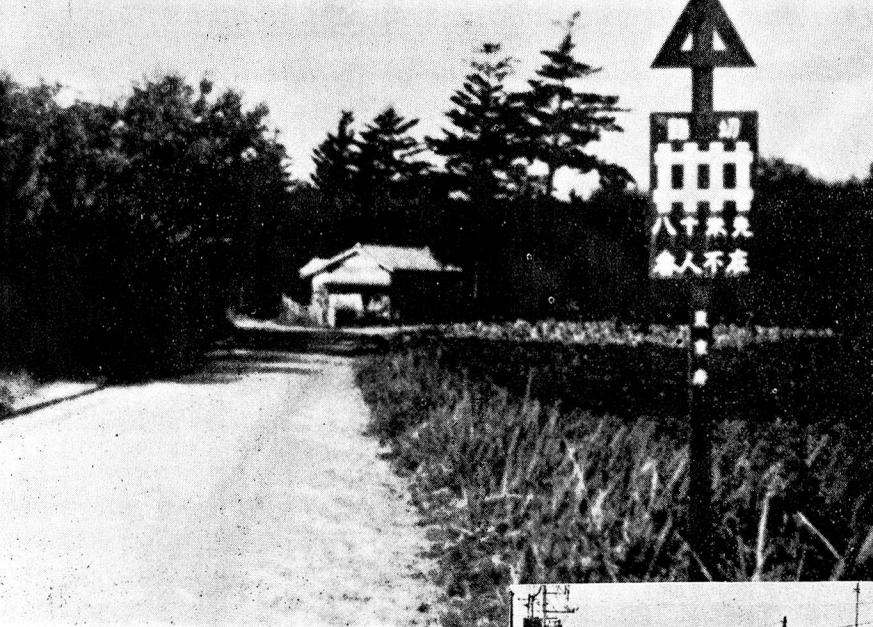
☆土地(福生市大字熊川字東三二五番地の二の内の、面積四・四六㎡)を道路用地として
鎌倉市由比ヶ浜二丁目十九番五号 石川光昭氏

目でみる 今と昔

①

昭和9年頃の
「テンノウ坂」

提供
岡野 国蔵氏
(熊川34)



上の写真は、昭和9年頃の熊川村です。今の拜島映画館前から国道16号線との交差点方面をみた写真です。

中央にみえる家のあたりが、国道と交差するところです。道路のわきを「トロッコ」の線路がはしり、写真の手前には「踏切・八十米先 番人不在・東京府」という珍しい当時の標識が立っています。

交差する広い道路、たくさんの車、たちならぶ家々など、昔をしのぶものは見あたりません。



「かしこい消費者」になりましょう

市に消費生活係ができて早くも六か月がたちました。この係は、市内のみなさん、特に主婦の方に商品についての知識や、消費者のおかれている立場、権利などについて理解を深めていただき、豊かで合理的な生活を営んでいただくためのお手伝いをするため新設されたものです。

また、消費生活係では「かしこい消費者」になってもらうというつぎのような行事を行っています。

- パンフレットの作成 配布
消費者に必要な商品等の知識を多くの人々に知っていただくため、市役所と福生、牛浜両駅に消費者コーナーボックスをおいて配布しています。
- 消費者講演会
消費生活に関する専門家を招いて講演会を開くほか、暮らしに関する映画会を開催しています。
- 消費者懇談会
市内で楽しい買い物ができるよ

うに、市内消費者と商業者との懇談会を開催しています。

●施設見学会

市内の主婦を対象として、工場や青果市場等の見学を行っています。

●消費生活モニター

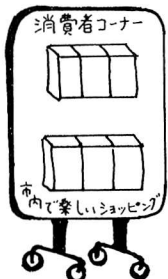
本年度から誕生しました。モニターは現在十八人で、市で行うアンケート調査や、施設見学、講演会等に参加し、勉強するとともに、毎日毎日の生活の中で目を光らせて、品質、規格、値段、量目等をご家庭の主婦の方々の声として報告しています。

●消費者相談

買物にともなう苦情、消費生活上の相談などを受けつけています。

なお、これらの行事の開催時期や、参加者の募集等は市の広報やお知らせ等を通じてその都度お知らせしています。自ら考え行動することが、かしこい消費者になる第一歩です。進んで参加しましょう。

お問い合わせは、経済課消費生活係(☎51-1511)内線2922へ。



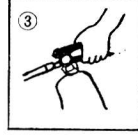
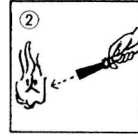
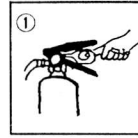
市内に消火器を設置

火災を防ぐには、市民のみならず、市による初期消火がいかに大切か過去いくつかの例がその教訓を示しています。

そこで市では、このような非常の際の出火を早めに防ぐため市内に消火器を設置しました。
この粉末10型消火器は赤い色の格納箱に入れ、道路に面した建物

の側面や塀に取りつけてあります。
設置した消火器をいたすらしり、こわさないようお願いいたします。

消火器の使い方 左図①(安全センター)を抜く。②ホーンを火元に向ける。③レバーを握る。



11月26日(12月2日) 秋の火災予防運動

火災の多くなる季節を迎えます。ふだんから、火災予防に心がけましょう。

■ご家庭での防火と安全点検は、主婦の方が中心になってすすめてみましょう。

■ご老人や病氣の方が寝起きされ、部屋は、燃えやすいものを整理整頓しておきましょう。

■暖房器具の使いはじめには、器具の故障や不慣れなどから、とかく事故が発生しがちです。説明書をもう一度よく読んで、十分な点検と手入れをしましょう。

■一杯のバケツの水が、万一のとき、大火になるのを防ぎます。バケツの水も、忘れずご用意ください。

■町会、自治会、職場などの消火訓練、防火座談会などに、映画や資料をご利用ください。

申込は、福生消防署査察指導係 (電話52-1190)へ。

教育委員会委員長に

齋藤 博氏

同 職務代理者に

田村政一氏

十月二十二日に行われました教育委員会で教育委員会委員長に齋藤博氏、職務代理者に田村政一氏が決まりました。

なお、前委員長山崎良之助氏の任期満了により、十月十五日の臨時市議会で、教育委員会委員に、来住野元一氏の選任が同意されました。

編集室

広報ふっさ十一月号では、主に上半期の財政事情を紹介いたしました。

市政に対してのご意見、ご希望等がありましたら、市役所広報係 (福生市本町五 電話51-1151 内線243)までお寄せください。

公共下水道

計画決定

公共下水道計画が決定しました。市では、公共下水道について、市民のみならず、市都市計画審議会、市議会のご意見をお聞きして、検討を重ねてきましたが、10月19日に東京都都市計画地方審議会が開かれて、審議の結果、計画案どおり答申され、10月25日に都知事の承認を得ましたので、市は、11月1日福生都市計画下水道福生市公共下水道として計画決定しました。これから事業を進めてゆきますが、公共下水道計画についてご理解と協力をお願いいたします。

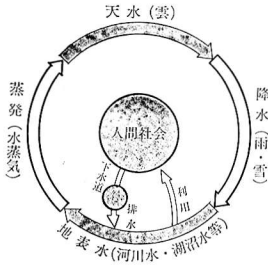
第1期事業計画案をお見せします

公共下水道の計画決定がされましたので、第1期事業として、計画期間5年間の事業計画案を作成しました。事業が実施される前にみなさんに事業計画案をご覧いただきます。この事業計画案について、関係者の方は、縦覧期間中、市に意見書を提出することができます。

縦覧期間 昭和48年11月20日(火)から12月3日(月)まで。土曜日の午後、日曜、祝日も行います。
時間 午前8時30分〜午後5時
会場 市役所下水道課(2階)

下水道の豆知識

③水の循環と私たちの生活

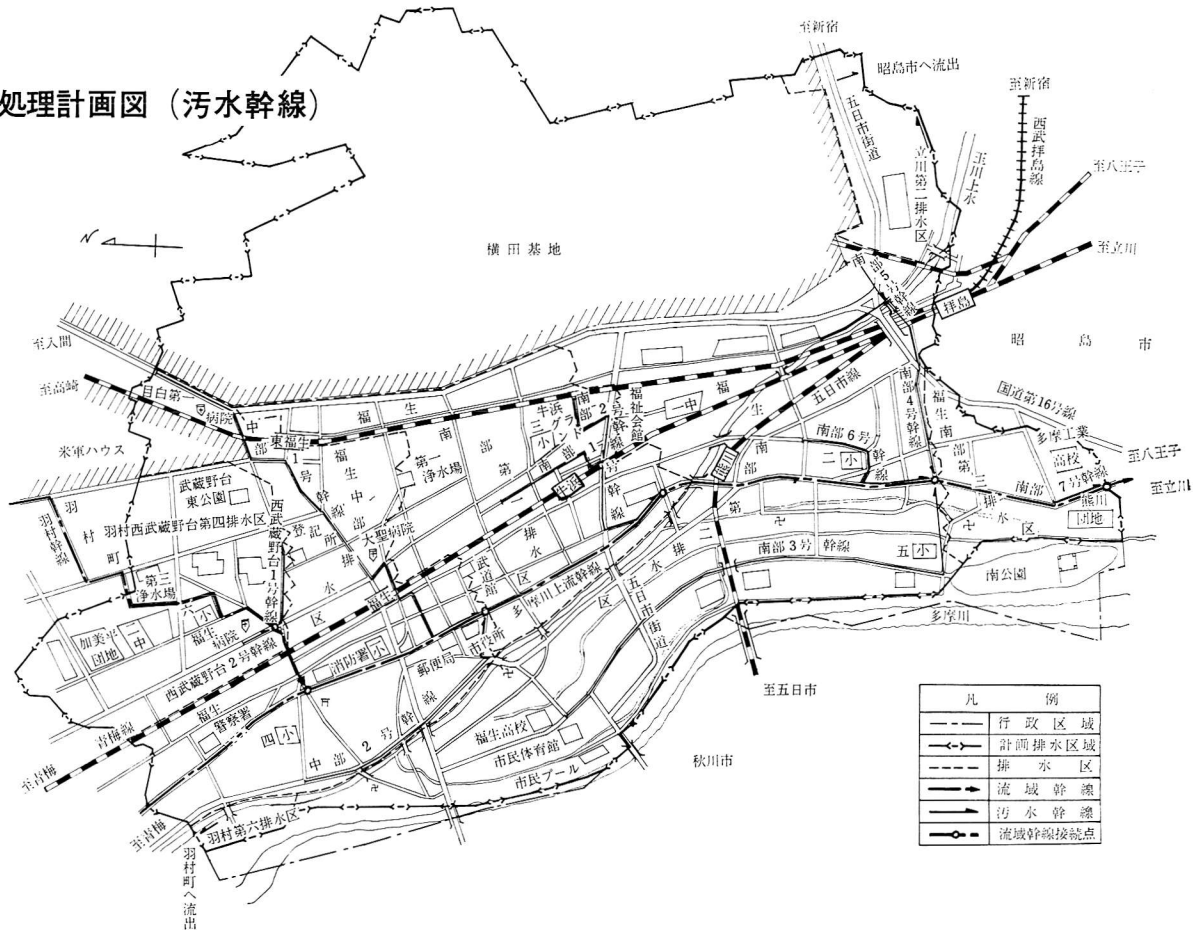


人間の文明が、川のほとりに始まったように、私たちの生活は、大昔から水と深いつながりをもってきました。

その水は大自然の営みの中で、つねにカタチをかえ、循環しています。しかも、水は人間だけのものではなく、すべての生物にとっても生命の根源なのです。また、川や海などの水域は私たちのいこいの場でもあります。

それだけに私たちは使用した水をもとのきれいな水にして、自然に返すという人間の役割を果たさなければなりません。

污水処理計画図 (汚水幹線)





サークル紹介

このサークル「つくしの会」は、今から八年前、成人をむかえた青年達が、「いろいろな社会問題等を話し合い、有意義な青春時代を」という目的でつくられたもので、地元、福生の人や地方から出てきた青年達が共に集まり、話し合い、悩んだり、喜んだり、励ましたりしながら、続けてきました。

特に働く青年にとっての問題、職場のこと、友達のこと、将来のこと、家庭のこと、社会のことなどを中心に真剣に話し合いを通していろいろな事や正しい社会的認識に立ったものを見方、考え方を身につけるようにと現在まで活動を続けてきました。

また、その他の活動としては、毎年行われる新年会、総会、創立パーティー、キャンプ、クリスマスパーティーや「青年の集い」の参加などがあげられます。

今年は八月に二泊三日で、志賀高原でキャンプを行い、楽しいひとときでした。

会のメンバーは、地元、福生市のほか、山形、仙台、福島、山梨、鹿児島、沖縄等全国から集まり、また、職業も、自動車修理、畜産業、団体職員、会社員、公務員、学生などいろいろな人が集まっています、そのユニークさは、サークル活動の興味を増しています。

現在では、会員の中から、多くの要望が出され「レッツゴー・パイクロジ」「映画鑑賞」「講演会」「文集の作成」「恋愛について」「職業の問題」等があります。これからよりいっそうの発展のために、活発な活動を続けてゆくとともに、

信じ合える仲間が欲しい人、より多くの青年と話し合い交流したい人、恋愛等について話し合い、

4月入校の職業訓練生募集

つぎの都立職業訓練校では、昭和四十九年四月一日入校の訓練生を募集しています。

募集期限 昭和四十八年十二月二十二日まで

▽立川高等職業訓練校(立川市羽衣町三ノ一) ☎042512216(151)

有意義な青春をすごしたいという人、ぜひ、サークル「つくしの会」の仲間として活動してみませんか。

活動日時 毎週日曜日 午後七時～九時三十分

会場 福祉会館和室

連絡先 高水賢(福生市熊川八九六) ☎5213384



▶楽しかったキャンプ

▽武蔵野高等職業訓練校(武蔵野市境五二七) ☎04221517587

▽八王子高等職業訓練校(八王子市台町一十一) ☎042612218201

※各校とも授業料は無料、教科書支給、教材等は貸与されます。

秋の料理教室

お母さん作ってみませんか

食欲の秋をむかえて、十月三日熊川神社と四小で、栄養料理教室がひらかれ、おおぜいのお母さん方が参加して栄養士の指導をうけました。当日の献立をご紹介します。

■ 献立紹介

さばの中華風味味噌煮
ほうれんそう浸し
材料(五人分)

さば(五切)、生姜汁(大さじ二)、ネギ(小二本)、唐辛子(二本)、んにく(二かけ)
生姜(二かけ)、油(大さじ二)
片栗粉(大さじ二・五)、甘みそ(大さじ四)、さとう(大さじ三)、酒(大さじ二)、水(大さじ二)、ほうれんそう(一束)、いりごま(大さじ二)、みじん切ネギ(大さじ二)

調味料

ごま油(小さじ二)、とうがらし粉(少々)、しょうゆ(大さじ一)、塩(小さじ五)

作り方 ① さばは三枚におろして、一人二切あてにうすくそ切りにし、生姜汁をふりかけて十分位おく。② 唐辛子は種をぬき輪切りにし、③ んにくはみじん切りにする。④ ネギはたて二つ割りにし、五センチ長さに切る。

① に油を熱し、さばを並べて②をふりかけ、両面キツネ色に焼き、ネギを上へのせ、みそをといた調味料を入れて十分位煮含めたい。

⑤ ほうれん草はゆでて水気をしぼり、四・五センチの長さに切る。

⑥ 調味料を合わせ、ごま、みじん切りのネギを入れて、ほうれん草をあえる。

■ とり肉カレー揚げ

材料(五人分)
いんげん浸し

ひなどり(四〇〇g)、カレー粉(小さじ三)、塩、胡椒(少々)
小麦粉(大さじ五)、玉ネギ(五〇g)、酒(大さじ一)、サラダ油(二〇〇g)、揚げ油(二〇〇g)
キャベツ(二〇〇g)、レモン(一コ)、いんげん(三〇〇g)、かつおぶし(一〇〇g)

作り方 ① とり肉は一口位で食べられる大きさに切り、小さじ二杯のカレー粉、塩、胡椒、サラダ油、玉ネギのみじん切りを合わせた中につける。② 小麦粉に小さじ一杯のカレー粉、塩小さじ五杯を混ぜ合せ、とり肉にまぶして揚げる。③ せん切りキャベツレモンをつけ合わせる。④ いんげんはすじをとり、ゆでて、せん切りにし、かつおぶしをまぶし、しょう油をかける。

国民年金のお知らせ

国民年金法が改正され、年金・給付額の引き上げ、物価スライド制の導入などがはかられました。また新しく、老齢特別給付金が受けられるようになりました。ここで、それら改正された点をお知らせします。

明治39年以前に生まれた方に

新しく老齢特別給付金を支給

明治三十九年四月一日以前に生まれた方を対象に老齢特別給付金（月額四千円）が支給されます。該当される方はお早めに申請してください。

ただし、つぎの方は該当しません。ご注意ください。

(イ) 現在、福祉年金を受けている方。

(ロ) 厚生年金などの他の公的年金制

物価があがれば
年金額も引き上げられます

国民年金は、生活水準等の変動に応じて、五年に一度は年金給付額の改正をはかることになっていますが、今回の改正でさらに消費者物価指数が年に五パーセント以上あがったときには、これに見合せて年金の額を引き上げるといふ物価スライド制がとられることになりました。

度から年金を受けている方（ただし併給の場合もあります。）
所得の多い方（本人の所得が年間四十三万円以上）
なお、支給は来年一月からです。

※ 申請の際には印かんを持参してください。
受付 十一月十五日から
市役所市民課年金窓口

保険料も改定されました

保険料を納めている方が受ける年金を拠出年金といいますが、昭和四十九年一月分がこの拠出年金の保険料が改定されます。
定額保険料 月額九〇〇円
（昭和四十八年十二月分までは五五〇円です。）
附加保険料 月額四〇〇円
（昭和四十八年十二月分までは三五〇円です。）

国民年金のいろいろ

種類		現在の年金額	改正された年金額	実施		
拠出年金 (保険料を納める年金)	老齢年金	25年納付	月 8,000円	月 20,000円	49年1月から	
		10年年金	月 5,000円	月 12,500円		
		5年年金	月 2,500円	月 8,000円		
	附加年金	夫婦25年納付の例		夫婦25年納付の例		
		夫 定額分	8,000円	夫 定額分		20,000円
		妻 定額分	8,000円	妻 定額分		20,000円
		夫所得比例分	4,500円	夫婦附加年金		10,000円
		夫 婦 で	20,500円	夫 婦 で		50,000円
	障害年金	1級—最低	月 11,000円	月 25,000円		
		2級—最低	月 8,800円	月 20,000円		
遺族が受ける年金	母子年金	月 8,400円	月 20,000円			
	準母子年金	子が2人以上のときは第2子から1人400円加算	(子が2人以上のときは第2子が月800円、第3子から400円加算)			
	遺児年金	月 8,400円 (子が2人以上のときは第2子から1人につき400円加算)	月 20,000円 (子が2人以上のときは第2子が月800円、第3子から400円加算)			
	か 婦 年 金	老齢年金の半額	老齢年金の半額			
	死亡一時金	10,000円～52,000円	17,000円～52,000円			
福祉年金	老齢福祉年金	月 3,300円	月 5,000円	48年10月から 49年1月1日から (加算額は1月1日から)		
	障害福祉年金	月 5,000円	月 7,500円			
	母子福祉年金	月 4,300円	月 6,500円			
	準母子福祉年金	(子が2人以上いるとき第2子から1人400円加算)	(子が2人以上のときは第2子が800円、第3子から400円加算)			
	老齢特別給付金	—	月 4,000円			

「NHKのど自慢」を

市民体育館で公開録画

NHKの人気番組、「NHKのど自慢」の公開録画が、つぎのとおり行われます。おさそい合わせのうえ、ご来場ください。

日時 十二月九日(日)
午前十一時三十分から

会場 福生市民体育館
(雨天でも実施)

催物 N.H.K.のど自慢
・アトラクション(歌謡パレード)

出演歌手は、山本リンダ、フォークグループのガロ

※公開録画は、来年一月六日(日)十二時十五分から一時まで、正月番組として全国放映されます。

出場者募集

市内のみなさんも声に自信のある方はお気軽にご応募ください。申込方法 十一月二十六日(月)までに、申込用紙(市役所経済課にあり)に住所、氏名、年齢、職業、曲目を記入し、提出してください(郵送でも可)。

申込先 市役所経済課(福生市本町五)またはNHKのど自慢係

(〒150 渋谷区神南二一―一)へ。

出場資格 中学校卒業以上ならだれでも。(幼児、小、中学生は出場できません。)

予選会 十二月八日(土) 午後一時〜午後五時、市民体育館で行われます。予選会出場の方に

は記念品を贈呈。
※予選会出場者は譜面を持参して下さい。

予選会を通過され、テレビに出場された方には賞金と記念品が、また、出場された方の中からチャンピオン賞と熟演賞がおくられます。

入場券を無料配布

十二月九日(日)に行われるNHKのど自慢公開録画の入場券を、先着順に無料配布いたしますので、おさそい合わせのうえ、配布会場へお早めにおでかけください。(配布枚数には制限があります。)

日時 十二月三日(日)
午前九時から

配布会場 市内各小学校(一小、六小) 正面玄関前

くわしいことは、市役所経済課 商工係(☎51-1511内線292または293)へ。

商店コンクール

入賞店決まる

昭和四十八年度福生市商店コンクールが行われました。

東京都商工指導所が市内の商店の経営状況、店舗施設、販売状況、接客状況などを審査し、つぎ

の接賞が入賞しました。
最優秀賞(市長賞) 井上時計店

優秀賞(商工会長賞) 天婦羅くぼた

優良賞(商協理事長賞) ナカノ洋服店

優良賞(市長賞)
着物センター武蔵福生店

不二家F・C福生店町田商店
宇津木屋酒店

アカシヤ洋品店
マリモ洋菓子店

努力賞(市長賞) 産栄商会

集 募

緑化運動の標語

緑の回復、自然の保護等を主題にした標語を募集しています。

標語の内容 緑(樹木)の保護と回復を呼びかけることを主題にした簡明な標語。

応募方法 官製ハガキに「緑化運動標語」と書き、一枚につき一句を記載し、応募者の住所、氏名、

年齢、職業(学生の場合は、学校名と学年を記入)を書いて郵送。応募資格 都内居住者ならだれでも。

募集期限 十一月三十日(金)まで
送付先 〒100 東京都千代田区丸の内三―八一 東京都経済局

農林緑政部林務課内 首都緑化推進委員会事務局

入選発表 審査結果は入賞者に直接通知されます。

その他、応募作品の著作権はすべて首都緑化推進委員会に帰属します。応募作品は、おかせしませ

ん。

献血運動に

ご協力ください

市と永田町会が共催して、献血運動を実施します。

輸血用血液は、不足していますので、皆さんのご協力をお願いします。

日時 十二月一日(土)
午前十時〜午後三時

会場 永田クラブ

ご注意 つぎの方は献血できません。ご注意ください。

・体重が、男性は45kg以下、女性は40kg以下の方

・16歳未満の方と65歳以上の方

・最高血圧が100ミリ以下の方

・妊婦あるいは出産後六か月以内の方。

・前回の輸血から1か月を過ぎている方。

用地課を設置

市役所の組織を一部改正

十月二日の市議会で、市役所の組織の一部改正が認められ、新しく「用地課」が設置されました。

従来、建設課用地係として、仕事をしておりましたが、市の施設の整備をすすめるにつれ、今後、用地の取得等について適正かつ効率よく仕事をすすめるため新しく用地課として設置したものです。

暮らしのしおり

からっと晴れた日には、必ず寝具を外に出して日に当てましょう。ほかほかとした綿のぬくもりは、お金で買えない味いです。

寝具の日干しは、遅くとも午後二時ごろまでには入れないと、すぐ湿りを吸いこみます。まだ日が当たっているからと、入れおしやっていると、夜、寝るときひんやりと感します。そのひんやりとするのが湿気です。湿気を帯びた寝具はからだに悪いばかりでなく綿を

かたくして痛みを早めます。

