

くらしのちえ

●不快指数

日本の夏は、暑さのうえに湿気が加わって、なんともしのぎにくい日が続きます。

このしのぎにくさを表わすのが、「不快指数」です。家庭で不快指数をはかるには、2本の温度計を用意し、1本は球部をぬれた布で包んで湿球温度をはかります。もう1本はそのまま気温をみます。

$$\text{気温} + \text{湿球温度} \times 0.72 + 40.6 =$$

これが不快指数となります。

この指数が70をこえると「やや不快」を感じ、75以上で「半数が不快」、80以上で「全員が不快」になります。

●冷蔵庫の過信は食中毒を招く

冷蔵庫にしまってあるから大丈夫……と思って、せっかく買っておい



た肉や果物をくさらせてしまったという主婦の話をよく聞きます。そうです。冷蔵庫といっても万能ではありません。タマゴ、牛乳、魚野菜、おまけに昨夜のおかずの残りなど、容積いっぱい詰めこみ、そのうえ、飲みものなど出し入れがはげ

しくらしのなかで、もっとも必要なかしこい消費生活の基礎知識を身につけるために「通信制消費生活講座」の受講生をつぎの要領で募集します募集人員は県東部地区で200人です。応募の方法は、性別、年齢は問いませんが若い方でとくに男性の積極的な参加を望んでいます。申込み先は沼津市高島本町1-3 東部総合庁舎内

しければはげしいほど冷却能力は低下します。

気をつけたいのは、それによる食中毒です。

●お風呂の温度

お湯の温度によって、からだに受ける作用が異なってきます。熱いお湯(42度以上)に入ると頭がハッキリとし、そう快な気分になるので、仕事の前の朝風呂として効果があります。就寝前は、目がさえて

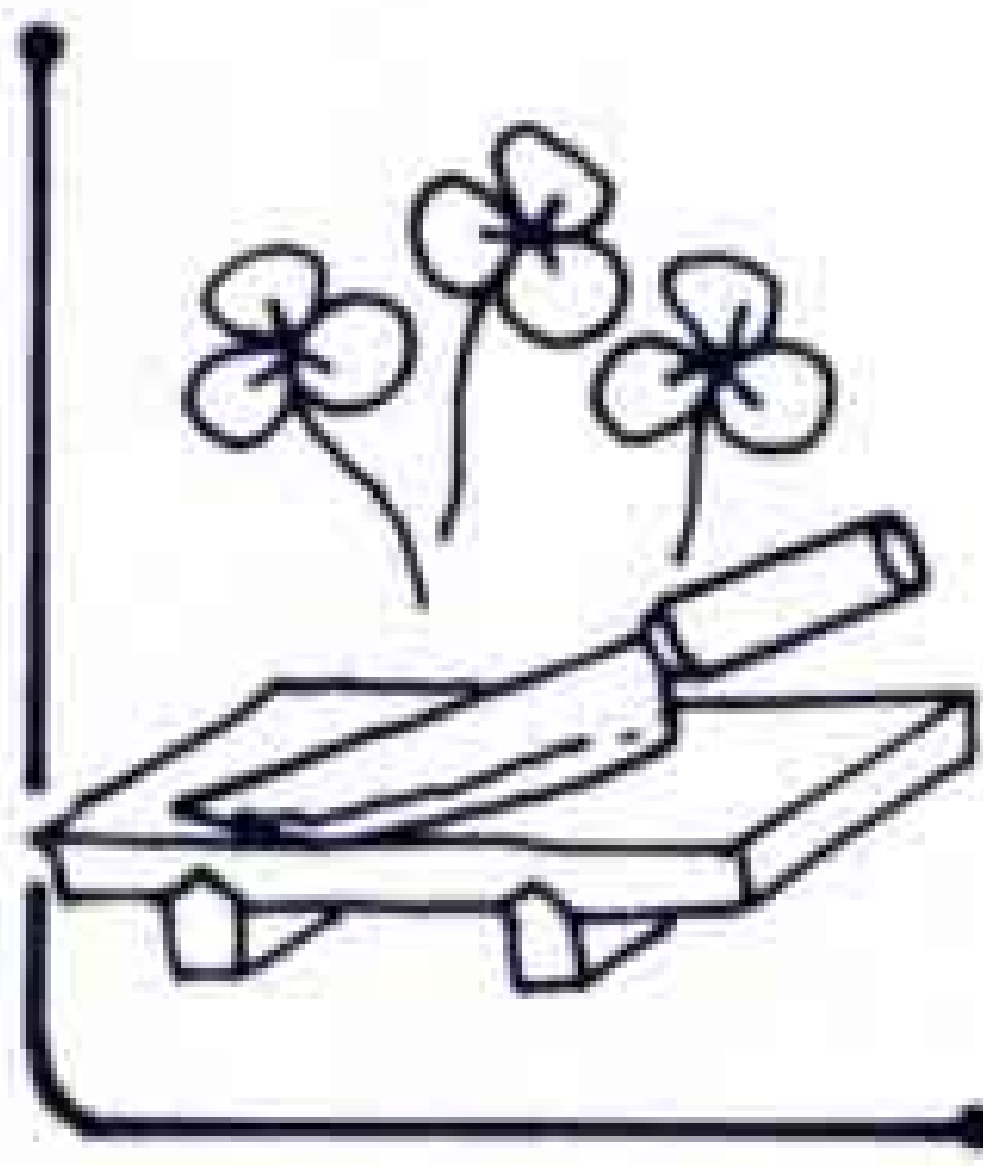
しまうので逆効果。高血圧の方、心臓に疾患のある方は、熱いお風呂は禁物です。また、ぬるま湯(37~39度)には鎮静作用があります。きん張をほぐし、落ち着いた気分にしてく



れます。

●まな板のよごれを落とす

黒ずんでヌルヌルしたり……まな板のよごれは細きんの温床にも…。いつも清潔にしておくことが



大切です。木のまな板の場合は、木目にそってクレンザーでこすり、中性洗剤の液をくぐらせてから、よく水洗いを。ときどき熱湯または日光消毒も忘れずに。プラスチック製はキズあとによごれがしみ込むと洗剤ではなかなか落ちないので台所用漂白剤を使うときれいにおちます。またこれをスポンジにつけて洗い、そのまま20~30分ぐらい浸しておくだけで見ちがえるようにきれいになります。あとは、水でよくすすいでおきましょう。

消費生活講座の受講生を募集

静岡県東部消費生活センター 電話 0559-22-1111内線500~502番へ、申込みの際は住所、年齢、郵便番号を忘れずに記入して電話またはハガキで早目に申し込んでください。しめきりは先着順に受付、定員になりしだい打切ります。詳細は市商工課(内線400番)へご連絡ください。

静岡市高島本町1-3 東部総合庁舎内

7月の



休日当直医院は、富士市医師会が急病者のために定めたものです。当直医院は急病のときだけご利用ください

■7月3日

- 外科 藤井医院(松岡 61-7811)
- 米山病院(吉原4 52-3060)
- 産婦人科 中央病院(本市場61-8800)

■7月10日

- 外科 中央病院(本市場 61-8800)

鈴木医院(宇東川東町52-2213)

産婦人科 谷医院(八幡町 61-0039)

■7月17日

外科 川村医院(富士中島 61-4050)

石川医院(浅間木町 52-1985)

産婦人科 吉見医院(吉原4 52-2399)

■7月24日

外科 山崎医院(厚原 71-3315)

芦川病院(中央町2 52-2480)

産婦人科 柵山医院(厚原 71-4771)

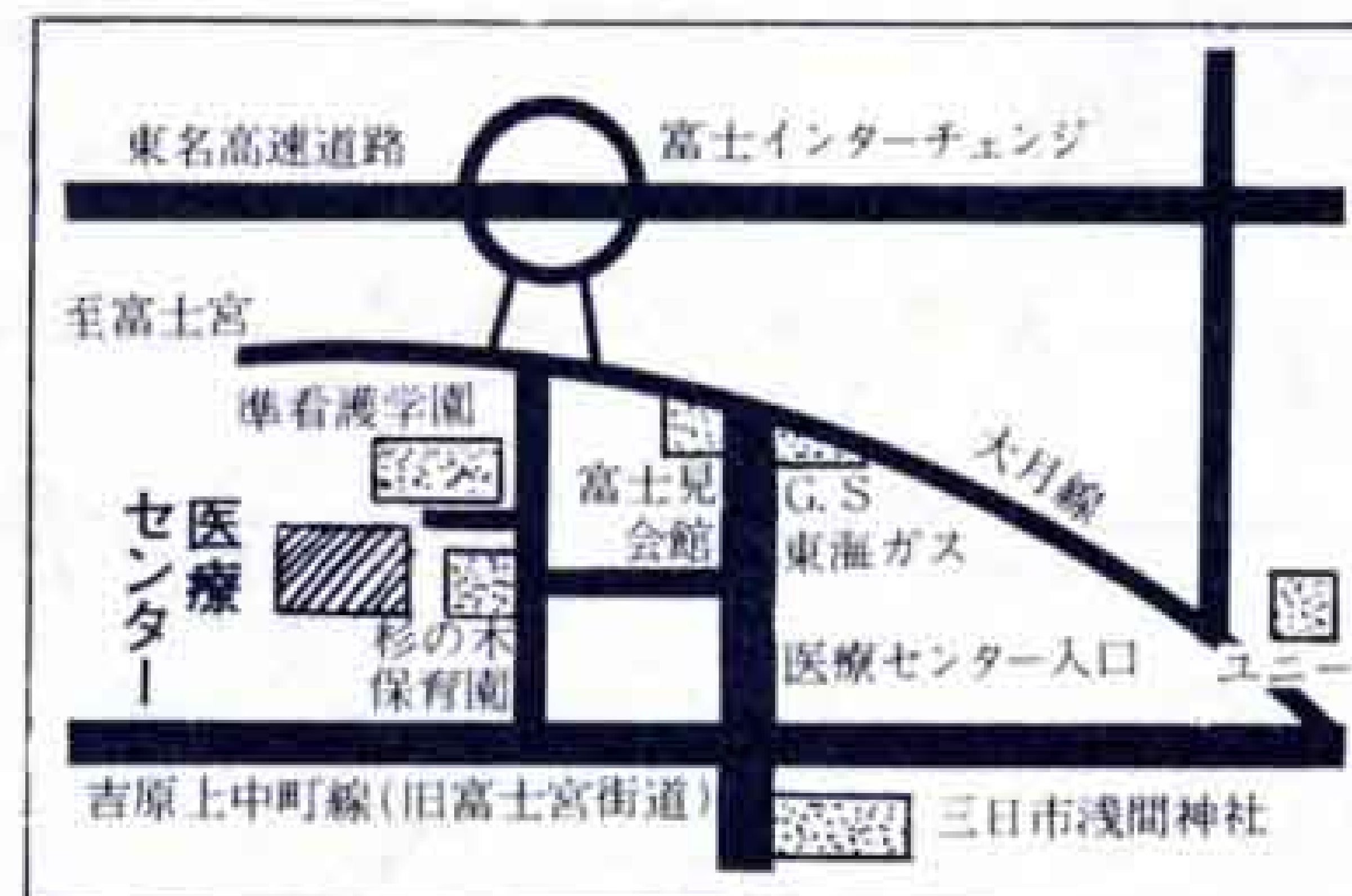
■7月31日

外科 宮下医院(平垣 61-0376)

渡辺病院(錦町1 51-3751)

産婦人科 米山病院(吉原4 52-3060)

※内科、小児科は富士医師会が「医療センター」で行っています。



医療センターの住所は「富士市伝法字杉ノ木2850-2(長者町)」電話は52-3104です。