

印鑑登録の切替えが 十月一日から始まりまし

印鑑の登録・証明の制度が改正され、この十月一日から切替え事務の受付が始まります。すでに登録されている方は、期間が十分にありますが、できるだけお早めにご手続をお済ませください。

○期間：昭和五十二年九月末日まで。土曜日、月曜日以外の午後二時以降は、窓口が比較的すいています。

○手続方法：登録切替えする印鑑をご持参ください。くわしくは別表をご覧ください。

なお、新規の登録には手続完了まで数日間かかりますので、早めに登録申請をしておいてください。あなただけの秘とく番号を付した名刺大の「印鑑登録証」をお渡しします。

○印鑑証明書の発行は、印鑑登録証の提示をいただくことによりおこなわれます。



- 1、印鑑登録証明書が必要なときは、必ずこの登録証を持参してください。登録印鑑はありますか。
- 2、あなた以外の人から、この登録証を添えて印鑑登録証明書の申請があったときは、あなたの依頼による申請とみなし、印鑑登録証明書をお渡ししますので、登録印鑑と同様大切にしてください。
- 3、この登録証を亡失した場合は、直ちに届け出てください。

区分	手続者	持ってくるもの	交付されるもの	備考
新たに登録する場合	本人	1.登録する印鑑(実印) 2.本人であることを確認できる物 (1)既登録者が「本人であること」に相違ない旨を保証した書面(申請書の保証人欄に登録印を押していただきます。この場合、保証人の印鑑登録証の提示は不要) (2)官公署の発行した免許証、許可証、身分証明書で、本人の写真を貼付したもの。	印鑑登録証 本人であることが確認できれば、その場で「印鑑登録証」をお渡します。 この「印鑑登録証」には、あなただけの番号が記してあります。	「申請者が本人であることを確認できるもの(左の(1)の保証書、運転免許証等)を提出できないときは、市役所から本人あてに照会文書を郵送します。受けとったら回答書に必要事項を書き入れて、市民課へ持参してください。 ○回答書を代理人が持参する場合は、別表のような代理権授与通知書が必要です。(代理人の印鑑もいります) ○上記の手続が完了しますと、印鑑登録証をお渡します。
	代理人	1.登録する印鑑(実印) 2.代理権授与通知書 3.代理人の印鑑	「本人の意思であること」が確認できないので、市役所から本人あてに照会文書を郵送し回答があるまで、印鑑登録証はお渡しできません。	「本人の意思であることを確認するために市役所から本人あてに照会文書を郵送します。受けとったら回答書に必要事項を書き入れて、市民課へ持参してください。 ○代理人が持参する場合は、別に代理権授与通知書が必要です。(代理人の印鑑もいります) ○上記の手続が完了しますと、印鑑登録証をお渡します。
登録切替えの場合	本人	登録切替えする印鑑 (従来登録していた印鑑)	印鑑登録証 「本人の意思であること」の確保手続きは省略いたします。	切替え期間は昭和50年10月1日から、昭和52年9月末日まで2年間です。 (この期間を経過した以後は、「新たに印鑑登録する手続」により行なわれます)
	代理人	1.登録切替えする印鑑 (従来登録していた印鑑) 2.代理権授与通知書 3.代理人の印鑑	印鑑登録証 上記と同じ	切替え手続完了までの印鑑証明申請は、いまままでどおり登録印鑑を持参し、代理申請には「委任状」が必要です。

代理権授与通知書

昭和 年 月 日

芦屋市長殿

本人の住所
の氏名
生年月日

私は、下記の者を代理人として下記の権限を委任しましたので通知します。

委任事項

- 1 印鑑登録
- 1 印鑑廃止
- 1 印鑑登録切替えのため登録印を持参し、印鑑登録証を受領すること

代理人の住所
の氏名
生年月日

登録できない印鑑

- 一、流しの既製品の印鑑
- 二、一辺の長さ八ミリメートルの正方形に収まるもの、または一辺の長さが二十五ミリメートルの正方形に収まらないもの。
- 三、印影が鮮明なもの。
- 四、氏名以外の事項を表現しているもの。
- 五、その他市長が不適当と認められたもの。

同和地区住宅改良事業

前号(九月五日号)で、同和地区の生活、仕事、家について概観をお知らせしました。引き続き、生活・仕事・家について分析したいと思います。

部落差別のために就職差別があり、一定収入のある職(組織労働者)につけず、収入不安定な職(日雇、臨時工、社外工等)で働くことができない。この職業構成が、同和地区の経済状態の劣悪さの根拠です。そして経済状態の劣悪さの根拠が、同和地区のあらゆる条件(教育文化、居住環境)を劣悪にしています。こうした実態的差別(同和对策審議会答申でいう差別類型)と同和地区住民の生活実態に具現されている権利。たとえば、就職・教育の機会均等が実質的に保障されず、政治に参与する権利も選挙などの機会に阻害され、一般行政諸施策がその対象から除外されるなどの差別であり、このような劣悪な生活環境、特殊で低位の職業構成、平均値の倍以上に高率の生活保護率、きわだって低い教育

人間の世に熱あれ 人間に光あれ

文化水準など、同和地区の特徴として指摘される諸現象が、部落差別を拡大し、再生産している。

この実態的差別を解決することが、部落差別を解消する必須条件なのです。同和地区住民が、自らの手でこれらの状態、特に劣悪な生活環境、住宅環境を改善しようとして、経済的基礎のせいで弱体化している市民の人々の中には、自分の生活との比較の上で、いろんな批判をなされるかたがいます。その批判の中には、部落差別の実態を抜きにしての批判がほとんどです。部落差別という現実がなければ、当然といえる批判ですが、同和問題、部落差別をぬきにしては、その本質に迫ることはできません。

ですから、同和地区のあらゆる施策、制度、事業を云々する場合、表面的にあらわされた事実をとりあげて批判なり意見が出されますが、同和地区が今日まで置かれてきた歴史性と社会性を抜き、現在の同和地区外いわゆる自分の生活との比較のなかで云々することからは、同和問題の解決につなげていけません。

行政相談週間 10月12日～18日

この十月十二日から十八日まで全国一斉に「行政相談週間」が始まります。この機会に、ご相談ください。

十月十七日(金)
午前十時～午後三時
午後四時～午後七時

市役所三階会議室
(電話011-222-2222)

国の行政への苦情 相談はこの機会に

この十月十二日から十八日まで全国一斉に「行政相談週間」が始まります。この機会に、ご相談ください。

十月十七日(金)
午前十時～午後三時
午後四時～午後七時

市役所三階会議室
(電話011-222-2222)

県民提言募集 「知事さんこうしたら」

よりよい兵庫県をつくるため、言は統書き、黒鉛筆またはペンを使用③四百字詰原用紙八枚程度(小学生は五枚以内)④作品には住所、氏名、年令、勤務先または学校名と学年、連絡先(電話番号)を明記⑤期限：十月三十一日(金)⑥発表時期：十二月下旬⑦賞：優秀賞(三万円相当記念品、小県内在住・在勤・在学のかたの提言)

中学生対象：応募のきまり①(小・中・高)②発表時期：十月三十一日(金)③発表時期：十二月下旬④賞：優秀賞(三万円相当記念品、小県内在住・在勤・在学のかたの提言)

おとしよりの職業 あつ旋いたします

市内在住の六十才以上のおとしよりのかたで、再就職を希望されるかたは「高合者無料職業紹介巡回相談所」をご利用ください。それぞれの希望と能力に応じた適職のあっ旋、その他生活上の問題についてご相談に応じます。

○十月の巡回相談日：十月十七日(金)午後一時～四時

▽場所：市役所分庁舎 階

▽問合せ：芦屋市社会福祉協議会事務局(電話011-222-2222)

なお、この巡回相談日以外の日は、担当地区の民生委員さん宅で開設している「心配ごと相談所」窓口、または市社会福祉協議会事務局で相談をお受けしておりますのでご利用ください。

「メニュー」たより

秋祭りの季節となりました。十月十二日(日)(雨天の時は十月十九日(日))に、市内四団体がだんじり・樽みこしの巡行を計画しています。コースは次のとおりです。

●打出天神社(だんじり)
●打出天神社(樽みこし)
●打出天神社(だんじり)
●打出天神社(樽みこし)
●打出天神社(だんじり)
●打出天神社(樽みこし)

打出温泉(十五時三十分)・妙福寺・南宮公園・打出浜センター・大東公園・南宮浜公園・精道中学校西・打出商店街・打出天神社(十七時三十分)

●東南会(樽みこし五基)●大東公園(入魂式十時・出発十時三十分)●大東町市住・芦屋第11コーポ(休けい)●江尻川・大東公園(昼食・出発十三時)●川鉄南宮アパート・南宮浜公園(休けい)●川鉄浜アパート・打出集会所・大東公園(帰着十五時)

●若宮・打出・小畑・春日四町連合(樽みこし十二基)●打出天神社(九時三十分)●打出商店街

打出一番通・小畑町・稲荷山線・春日町・打出市場・打出商店街・打出天神社(帰着十二時)

●山之町地車実行委員会(だんじり)●11日山芦屋会館(九時)●阪急芦屋川・精道幼稚園・芦屋警察署・市役所(十時)●三八通・国鉄芦屋駅南口・大正橋・白橋・阪急寺田踏切・山芦屋会館(昼食・出発十三時)●山手中学(十三時三十分)●開森橋・芦屋神社(十五時)●一月若町・三条路切(十六時)●山手商店街・山芦屋会館(休けい)●出発十八時)●一月若橋・くみあいマーケット(十九時)●芦屋駅前商店街・大正橋・山手商店街・山芦屋会館(帰着二十時)

●雨天のとき：各団体とも十九日(日)に順延しますが、山之町だんじりは山芦屋会館で飾りつけて展示いたします。

市民相談 (無料)

- 一般相談(簡単な法律のご相談).....毎日午前・午後
- 家事相談(戸籍・相続・離婚問題のご相談).....毎週水曜の午後
- 法律相談(民事・刑事いずれも法律的なご相談).....毎週木曜の午後
- 人権相談(自分の人権を侵害された場合のご相談).....第2火曜の午後
- 行政相談(国の行政についての苦情・要望など).....毎3金曜の午後
- 交通事故相談(加害者・被害者の補償についてのご相談).....毎週木曜の午後

お問合せ・ご相談は 市役所本庁舎1階 公聴広報課(電話011-2121)へ。

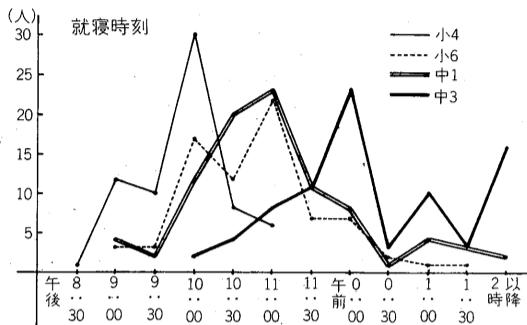
睡眠は健康のもと

正しい睡眠で快適な毎日を

心身ともに健康な毎日をおくることは、私たちの共通の願いです。最近のように、公害などで私たちの健康を脅かす条件の多い環境の中では、とうとう個人の努力だけでは健康な生活が維持できない状態です。そうした環境問題にメスを入れることが何よりも重要な課題ですが、今回は、個人の生活に視点をあてて健康を考えてみたいと思います。

アンケートは、9月17日から18日にかけての生活を記入してもらったもので、小学校4年生・6年生と中学校1年生・3年生のそれぞれ男女合わせて320人の児童生徒を対象に実施しました。

下のグラフは、児童生徒が回答した就寝時刻です。学年が進むにつれて就寝時刻が遅くなるのが、はっきりと示されています。なお、午前0時以降に就寝する子どもは、小学生で11人(7.2%)、中学生で70人(41.7%)あり、中でも午前2時以降に就寝する中学3年生が16人(20%)もいます。



起床時刻については、下表のように回答されています。小学生から中学生まで、およそ半数が午前7時に起きていますが、中学1年生と3年生で合わせて8人が、登校時刻ぎりぎりの午前8時に起床しています。なお、中学生で朝食をとらずに登校している生徒が13人もありました。ちなみにこの生徒たちの就寝時刻をみると、午前0時〜5人、午前1時〜1人、午前2時〜5人、午前3時〜2人となっています。

時刻	小4	小6	中1	中3
午前6時	17人	9人	15人	8人
6時30分	13	15	25	13
7時	44	37	36	39
7時30分	3	14	7	16
8時	0	0	4	4

睡眠時間の集計結果は下表のとおりで、左の平林先生の説明文にある「年令別の平均睡眠時間」の表と比較しますと、小学生から中学生まで全体的に睡眠時間が少ないようです。しかし、同文中にありますように、表の数字より短く、翌日の生活が快適に過ごせる睡眠であればよいわけですが、もっとも、睡眠時間が5時間以下と極端に少ない人が中学生で15人(8.9%)いて、健康への悪い影響が心配されます。なお、睡眠時間が3〜4時間と答えた人の中には、夕方2時〜3時半の仮眠をとると答えた人が2人いました。

	小4	小6	中1	中3
6時間以下	0人	1人	4人	29人
6時間30分	0	1	10	11
7時間	2	10	10	18
7時間30分	2	10	10	11
8時間	12	22	18	8
8時間30分	9	13	23	3
9時間	27	11	9	0
9時間30分	13	6	1	0
10時間以上	12	1	2	1

寝具の選択も大切
敷布団の類は、ベッドにしてもマットレスにしても、あまりフワフワなのはよくありません。寝返りが打ちにくくてそのたびに目がさめますし、お尻が落ち込んで背骨が曲がった姿勢で寝ることになり、とくに発育期の子どもには不適で、適当にかたいふんがよいのです。

枕を高くして寝る、といいますが、枕の高いのは決してよくありません。枕は自分のなれたものが一番よく、枕が変わると眠れないことがよくあります。枕はとくに吸湿性とたかさが大事です。

寝まきの類も、また吸湿性が大切です。見かけや肌ざわりがよくても、汗を吸収しないものは不快になります。寝ている間に肩や腹が露出するようなものはだめです。また、胸や腹をしめつけない、ゆったりしたものを着用すべきです。

寝具は驚くほど汗を吸収しますので、こまめに日に干して乾燥させることが必要です。

市民スポーツ講座
老人体操 10月25日(十七)午後2時から、朝日ヶ丘幼稚園遊戯室で。対象は市内在住の満60才以上の男女。

体力測定 10月26日(日)午後1時から、宮川小学校体育館で。対象は市内在住、在勤の満60才未満の男女。当日運動くつをお忘れなく。

健康体操の 市内在住、在勤参加者を募集
松本まで。

走ろう会 毎月第2日曜日の日南市歌肥(おひ)町植原山入口の化石で、ウミユリの基節断片です。

ウミユリ(海百合)は、その呼称から植物の一種と思われがちですが、実際はウミ・ヒトデ・ナマコの種類と同様に、棘皮(ききよ)動物の仲間(海綿動物)に属する動物です。五本またはその分岐した腕をもち、がく部・茎部・根部分からなり、根は海底に発達した有柄類の中では高度に発達したグループで、オルドビス紀に出現した化石の約三億年前に知られています。主として石灰岩地帯から産出、鳥ノ巣石や赤坂石灰岩を母岩とすることが多いですが、本資料のように(ウミ)岩を母岩とし、石灰岩外帯地域の南九州から産出するのは珍しい例です。大よそ二億年前の、気候の遠く異なる大昔の生物の化石ですが、現在でも日本近海の一部ではみられ、岐阜県不破郡赤坂町や和歌山県有田郡良田などがこの化石の産出地として著名です。

このような文化財の寄贈や発見、問合せについては市教育委員会社会教育課文化財担当(電話②二二二)へご連絡ください。

点字の実技講習会
点字指導あしやの発行と、点字の実技講習会。盲人のかたへの点字奉仕をなさりたいかたはぜひご参加ください。

11月7日(金)、午前10時〜正午ごろ。市立図書館会議室(指導 大野加久二先生)なお、初心者のかたは午前11時においでください。

十分な睡眠で健康な生活のリズムを
「ちょっと、またねてんの。早く起きなさいよ。学校へ行く時間ですよ」「エエッ!」

ゆり起されてあわててどきどき、ねむい眼をこすりながら洗面もそこそこ、朝食もそこそこ学校へ行って行く……こんな経験は、だれにでもあると思います。まためがめがでない胃腸に、出すものも出さないで急に食物をつめこんで、十分に胃腸が動くわけがありません。そんな日は、学校へ行っても何となく気分が悪くて勉強が手につかず、その日の学校生活は全く不愉快なものになってしまいます。

夜の生活から始めて朝の生活にからだを切り替えるには、少々時間がかかります。この切り替えの時間をゆとりゆとり、これから始めるその日の学校生活に備えたいのです。そのためには、十分な睡眠をうまくとらなければならないことはいくらでもありません。

事実、保健室のベッドに横たわっている子の大部分は、その日の朝の生活の失敗者だといつてよいと思います。さて、睡眠時間の問題ですが、よく「何時間眠ればよいのでしょうか」との質問を受けます。参考までに年令別の平均睡眠時間を左の表にして掲げておきますが、睡眠時間は個人の習慣によつて全く異なるもので、表の数字より短く長いものも、長いからといって短く長いものも、長いからといって短く長いものも、長いからといって短く長いものも……

就寝前後の状態
まず就寝時間ですが、朝何時に起きるためには、何時に寝るべきかというためには、朝何時に起きるべきかというためには、朝何時に起きるべきか……

眠りのための適温
寝室の適温は冬が十二〜十三度、夏が二十〜二十三度とされています。冷房暖房が普及して立派な空調機が備えつけられたマンションも多く、そんなへやで寝られるのは幸福です。もっとも、調節が悪くてクーラーの冷やし過ぎや暖房のきき過ぎは、かえって始末が悪いものです。

夏には扇風機が問題です。あつていど成長すればからだの体温調節もうまくできますが、年令の小さなほど、その機能が完成していません。扇風機のかげっぱなしで寝る子は、夏になるととんとととと。扇風機は遠くから吹く風をソノソノと送ることで、寝入ったら消してしまおう方が安全です。

自分に合った睡眠を
テスト前や受験のために、夜遅くまで勉強する子どもがいますが、睡眠時間を少なくするが能くはありません。眠たいのをコーヒーやお茶でごまかして強行しても、決して頭にはいりません。ではあります。能率よく勉強するため、いかにうまく眠るかが勝負です。いろいろな方法を試みて、自分に合った睡眠のスケジュールを作ることが大切です。

「寄贈いただいたセンバコキとウミユリの化石」
最近、市民のかたから文化財の寄贈をいただきました。一つは近世の産物で用いられていた農具でもう一つは化石です。いずれも社会科や理科の格好の教材資料で、市民センター内郷土史料室に大切に保管されています。

センバコキ(二点)若宮町、細谷(七氏寄贈)川内町の稲こき用農具に用いた農具で、近世大阪の船場が初めてつくられたといわれています。

ウミユリ(海百合)は、その呼称から植物の一種と思われがちですが、実際はウミ・ヒトデ・ナマコの種類と同様に、棘皮(ききよ)動物の仲間(海綿動物)に属する動物です。五本またはその分岐した腕をもち、がく部・茎部・根部分からなり、根は海底に発達した有柄類の中では高度に発達したグループで、オルドビス紀に出現した化石の約三億年前に知られています。主として石灰岩地帯から産出、鳥ノ巣石や赤坂石灰岩を母岩とすることが多いですが、本資料のように(ウミ)岩を母岩とし、石灰岩外帯地域の南九州から産出するのは珍しい例です。大よそ二億年前の、気候の遠く異なる大昔の生物の化石ですが、現在でも日本近海の一部ではみられ、岐阜県不破郡赤坂町や和歌山県有田郡良田などがこの化石の産出地として著名です。

点字の実技講習会
点字指導あしやの発行と、点字の実技講習会。盲人のかたへの点字奉仕をなさりたいかたはぜひご参加ください。

11月7日(金)、午前10時〜正午ごろ。市立図書館会議室(指導 大野加久二先生)なお、初心者のかたは午前11時においでください。

点字の実技講習会
点字指導あしやの発行と、点字の実技講習会。盲人のかたへの点字奉仕をなさりたいかたはぜひご参加ください。

11月7日(金)、午前10時〜正午ごろ。市立図書館会議室(指導 大野加久二先生)なお、初心者のかたは午前11時においでください。

教育ページ
正常であるかどうかをみるため、小・中学生の睡眠時間の実態を調べてみました。特定の一日の実態なのでこれで結論づけることは危険ですが、参考にはなると思えます。また医学的立場から平林先生の平林先生のお話をいただきました。

今回の編集が、子どもたちの健康について子ども自身や、私たちがより深い関心を示すことにつながれば何よりの幸いです。

たまたまの朝寝坊や睡眠不足はしかたがないとして、ほとんど毎日そんな状態が続くと、からだの調子は全く狂ってしまいます。おなか痛くなる、はきけがする、頭が重い、めまいがする、下痢をする、心臓がドキドキするなどいわれる自律神経失調の状態になります。こんなときは、勉強はもう手につかないし、体育の時間とも人についていけない、自然、保健室で長時間を過ごすことにならなくなりま

年令	平均の眠りの時間	年令	平均の眠りの時間
1才	15.0時間	16才	8.0時間
2	14.0	20	8.0
4	12.0	30	7.5
6	11.5	40	7.5
8	10.5	50	7.5
10	10.0	60	7.5
12	9.5	70	8.0
14	9.0		

学校生活と睡眠
長くて短くても、また寝ようが問題はないわけでは、たし最近、とくに都会や国道の沿線などは、いろいろな騒音が眠りを妨げますし、テレビでもテレビやラジオにかじりついている子が多くなっています。

寝る前に飲食することはもちろんよくありません。食物が消化のまま胃腸に残った状態で睡眠にはいっても、決して深い眠りにはいりませんし、また大量の水分を摂取すれば寝ている間に汗になるか尿になるかで、いずれも睡眠を妨げます。コーヒーなどの興奮剤の飲用はもってのほかです。

せいかく子どもが正しく就寝してもへやを明るくしたままだったり、そば

短信
【市声高】10月6日(日)文化祭、11日体育祭、13日代休、23日(土)中間テスト、30日(木)11月4日(日)二年修学旅行

【精道中】10月5日(日)体育大会、20日(土)文化祭

【山中】10月14日(日)校外学習、17日(水)授業参観、28日(土)中間考査

【精道小】10月18日(土)PTA教育を語る会、26日(土)運動会、27日(日)代休

【宮川小】10月5日(日)体育会、22日(土)校外学習、11月5日(日)校外学習、11月5日(日)校外学習

【山手小】10月12日(日)運動会、13日(月)代休、22日(日)校外学習

【岩園小】10月5日(日)体育会、6日(月)代休、15日(日)六年修学旅行、16日(月)三年授業参観と懇談、23日(日)四年六

【岩園小】10月5日(日)体育会、6日(月)代休、15日(日)六年修学旅行、16日(月)三年授業参観と懇談、23日(日)四年六

【岩園小】10月5日(日)体育会、6日(月)代休、15日(日)六年修学旅行、16日(月)三年授業参観と懇談、23日(日)四年六

【岩園小】10月5日(日)体育会、6日(月)代休、15日(日)六年修学旅行、16日(月)三年授業参観と懇談、23日(日)四年六

【岩園小】10月5日(日)体育会、6日(月)代休、15日(日)六年修学旅行、16日(月)三年授業参観と懇談、23日(日)四年六

【岩園小】10月5日(日)体育会、6日(月)代休、15日(日)六年修学旅行、16日(月)三年授業参観と懇談、23日(日)四年六

【岩園小】10月5日(日)体育会、6日(月)代休、15日(日)六年修学旅行、16日(月)三年授業参観と懇談、23日(日)四年六