



人	口	世	帯	(12月1日現在)
人	口	195,158人		(前月比+136人)
世	帯	62,636世帯		(前月比+52世帯)



冷たい水中、初泳ぎを確む水泳会のみきん

## 元氣いっぱい初泳ぎ

### お城から初日の出を見る会も

恒例の「新春初泳ぎ」が元日の朝、御幸の浜海岸で行われた。水平線を雲方薄く、残雪が初日の出を拝むにはできず、ただ、初日の出を「目見よう」と集まった約五十人の見物客が見守る中、水泳会員が日の出の時刻に、

わけて一言「冷たいおの中に入り、全通で帰らなう元な声を掛けました。

一万、小田原城天守閣から初日の出を見ようという催しも行われました。この日も雲に隠れ、集まった見物客をびびかせました。

## 健やかな1年を願って 元旦マラソンに600人



天守閣からの初日の出は日が高くなってから雲の切れ間からわずかに顔をのぞかせただけでした

新春船頭のスポーツ行事として親しまれている「元旦マラソン大会」が元日に、おまそ六日分小田原城址周辺コースを元気に駆け巡りました。

午前10時、J・Sの会館とにもスポーツ会館前を勢いよく飛び出した参加者たちは、穏やかな朝日に輝く天守閣を横に見ながら思いのペースで完走しました。

走の終りたみなさんは、今年も元氣よく「アト」(あと)と満足して、流れる汗を心地良く拭き拭いています。



毎年を念に「アト」にスタートしました

## 防災講演会 くらしの気象学 1月23日



毎年、地震を中心テーマに防災講演会を開催してきました。しかし、最近台風の襲来が多く、本市においても大雨による被害も出ている状況から、今後は風水害に対する知識の高揚を図っていただくため、生活に関連した気象についての講演会を開催します。

みなさんお誘い合わせの上、ご参加ください。

- 日時 1月23日(木) 午後1時30分～3時30分
- 会場 中央民館
- 演題 「くらしの気象学」
- 講師 日本気象協会解説員 手帳部調査役・理学博士 宮沢清治さん・NHKテレビ気象情報提供者

お問い合わせ 防災対策課防災企画係 ☎33-1856

## 小田原 梅まつり —梅の里さんぽ—

3万本の梅の花が咲きほころぶ曾我梅林と小田原城天守閣の桜に広がる梅林で、今年も恒例の小田原梅まつりを開催します。

- 花見公園(野だて・梅の童装展等)
- 問い合わせ 観光協会 ☎33-1521
- 曾我の梅林(野だて・寿獅子舞・流鏑馬・水燈籠展等)
- 城址公園(野だて・梅の童装展等)
- 問い合わせ 観光協会 ☎33-1521



# 生産緑地地区指定申出と 税制改正について

◎「生産緑地地区指定申出」は、平成三年十二月三十一日(金)まで、市役所(階総合案内係ホコナ)内に「生産緑地申請書」を開設し、みなさんの申請をお受けするとともに生産緑地地区指定申請書を受け付けています。

◎「固定資産税 都市計画課」の取扱について、三大都市圏の特定(小田原市に含まれます)に所在する市街区域内農地については、保全する農地(生産緑地地区)との区分に応じて固定資産税などの扱が平成四年一月末までの提出をお願いします。

◎「固定資産税 都市計画課」の取扱について、三大都市圏の特定(小田原市に含まれます)に所在する市街区域内農地については、保全する農地(生産緑地地区)との区分に応じて固定資産税などの扱が平成四年一月末までの提出をお願いします。

◎「生産緑地地区指定申出」は、平成三年十二月三十一日(金)まで、市役所(階総合案内係ホコナ)内に「生産緑地申請書」を開設し、みなさんの申請をお受けするとともに生産緑地地区指定申請書を受け付けています。

◎「生産緑地地区指定申出」は、平成三年十二月三十一日(金)まで、市役所(階総合案内係ホコナ)内に「生産緑地申請書」を開設し、みなさんの申請をお受けするとともに生産緑地地区指定申請書を受け付けています。

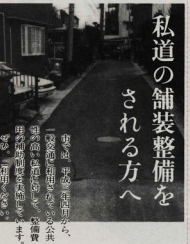
◎「生産緑地地区指定申出」は、平成三年十二月三十一日(金)まで、市役所(階総合案内係ホコナ)内に「生産緑地申請書」を開設し、みなさんの申請をお受けするとともに生産緑地地区指定申請書を受け付けています。



### 子供手当

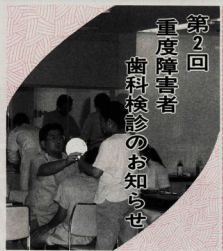
未滿の児童を1人以上養育し、手当の支給要件が次のようになりました。  
●支給資格(平成四年中)  
●支給対象(平成四年中)  
●手当の請求(平成四年中)

平成四年一月から制度が変わり、手当の支給要件が次のようになりました。  
●支給資格(平成四年中)  
●支給対象(平成四年中)  
●手当の請求(平成四年中)



### 私道の舗装整備をされる方へ

補助対象となる私道  
補助率  
申請方法  
お問い合わせ



### 第2回 歯科検診のお知らせ

目録  
お問い合わせ

「重慶」最初の五年間四分の三は、平成二年末までの償還を確定した上で平成三年分まで固定資産税、都市計画課税の徴収猶予税額を免除し、二年中にお持ちのみなさんに「免除確認書」をお送りいたします。  
お問い合わせ 資産税課 土庫課  
☎31365

### 学生のみなさん 就職したら国民年金資格喪失の届出を

文化財防火デー 1月26日  
昭和44年の日、国宗法隆寺金堂の講堂が火に包まれ、焼失してしまいました。これを契機に、この日を「文化財防火デー」と定め、全国的に文化財防火運動を展開しています。  
みなさんも、火元に注意して、後世へ伝えていきたいと思います。

### 道路の凍結防止にご協力を!

冬季の路上への散水はやめましょう  
◆問い合わせ 土木管理課 路政係 ☎33-1552

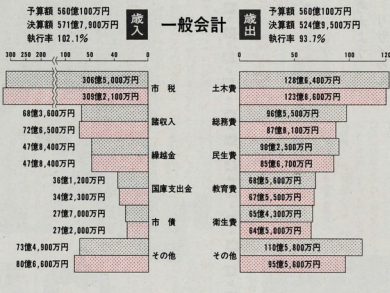
現在国民年金加入中の学生、就職したら国民年金資格喪失の届出を  
◆届出に必要なもの  
◆届出先  
◆届出方法  
◆お問い合わせ 保険年金課 国民年金係 ☎1870





市債の状況

Table with 2 columns: Category (e.g., 土本債, 教育債) and Amount.



平成二年度決算の概要

予算額 決算額

財政状況の公表

決算額、市収入のさらなる削減を

深めていただくために、平成二年度に財政状況の公表を行います。

特別会計

Table with 4 columns: Account Name, Budget, Actual, Execution Rate.

市民の負担と持分

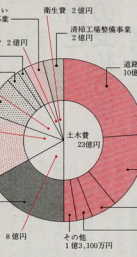
Table with 2 columns: Category (e.g., 土本債, 教育債) and Amount.

一般会計性質別状況

Table with 2 columns: Category (e.g., 借入金, 手数料) and Amount/Percentage.

歳入歳出金の使途状況

平成2年度収益金総額 46億円



企業会計

水道会計

Table with 4 columns: Category, Budget, Actual, Execution Rate.

病院会計

Table with 4 columns: Category, Budget, Actual, Execution Rate.

利用者数

Table with 4 columns: District, Number of Patients, Number of Residents, Number of Beds.

特別会計

Table with 4 columns: Account Name, Budget, Actual, Execution Rate.

土地開発公社

Table with 4 columns: Category, Budget, Actual, Execution Rate.

学校建設公社

Table with 4 columns: Category, Budget, Actual, Execution Rate.

公益事業協会

Table with 4 columns: Category, Budget, Actual, Execution Rate.

平成3年度上半期の執行状況

平成3年度4月1日~9月30日

一般会計

Table with 2 columns: Category (Income, Expense) and Amount/Execution Rate.

歳入歳出金の状況

Table with 2 columns: Category (e.g., 歳入, 歳出) and Amount.

特別会計

Table with 2 columns: Category (e.g., 特別会計) and Amount.

●平成2年度人件費(普通会計決算) 1万円未満両端五人 人口は平成3年3月31日現在

主任系職員(人)	職員(人)	実務員(人)	人件費(百万円)	1名未満(人)	元系人件費(百万円)
1973,172人	555,001人	40,081,572円	12,000,964万円	23,296人	23,436

●平成3年度職員給与費(一般会計当初予算) 1万円未満両端五人

職員数(A)	区別				1人当りの平均給与(B)(百万円)
	総 計	職 員 手 当	期末・勤勉手当	計(B)	
1,822人	5,783,530万円	1,987,749万円	3,795,781万円	10,786,887万円	665万円

### 給与決定の給与つしぐみ

職員の手当については、地方公務員法その他の法律により、国交省及び他の市町の職員給与又は民間企業の従業員の賃金として生計費等と見做して市の条例で定められている。また、市会議員、市長、助

## 市職員の給与等ありまし

現在小田原市では、二千二百人の職員が市支拂のさまざまな福祉手当もあわせて、今年度はこれといった職員給与増について、層の理解はいたたかたに、その機運をお知らせし、関係を共有する。

関係関係は、職員人事係(課)411-1、111-1。

### 給与等の内容

職員の平均給与額、給与月額及び年齢

単位：円。平成3年4月1日現在

区分	一般行政職員		技術系職員	
	平均月額	平均年齢	平均月額	平均年齢
小田原	298,261	40.11	265,968	33.705
新田町	306,534	41.124	295,630	30.537
合計	283,949	39.8	245,328	40.0

●職員の平均給与月額、給与月額及び年齢  
単位：円。平成3年4月1日現在

区分	一般行政職員		技術系職員	
	平均月額	平均年齢	平均月額	平均年齢
小田原	298,261	40.11	265,968	33.705
新田町	306,534	41.124	295,630	30.537
合計	283,949	39.8	245,328	40.0

●平成3年度職員給与費(一般会計当初予算) 1万円未満両端五人

職員数(A)	区別				1人当りの平均給与(B)(百万円)
	総 計	職 員 手 当	期末・勤勉手当	計(B)	
1,822人	5,783,530万円	1,987,749万円	3,795,781万円	10,786,887万円	665万円

### ●職員の平均給与月額、給与月額及び年齢

単位：円。平成3年4月1日現在

区分	一般行政職員		技術系職員	
	平均月額	平均年齢	平均月額	平均年齢
小田原	298,261	40.11	265,968	33.705
新田町	306,534	41.124	295,630	30.537
合計	283,949	39.8	245,328	40.0

### ●一般行政職の初任給

大学卒業の県立以上、国立1種 単位：円。平成3年4月1日現在

区分	小田原市		新田町	
	初任給	初任給増額	初任給	初任給増額
大学卒	157,200	169,800	149,900	167,300
短大卒	130,800	143,100	121,200	130,900

●一般行政職の経験年数別・学歴別初任月額

平成3年4月1日現在

学歴区分	経験年数		
	経験0年	経験10年	経験20年
大学卒	198,100	243,900	286,300
高卒	162,900	206,400	251,700

給付とは、給料表に定められた給付月額(本給)に調整、扶養手当、通勤手当、住宅手当などを含む。また、行政職の経験年数別平均初任給は、給料表に定められた給付月額(本給)に調整、扶養手当、通勤手当、住宅手当などを含む。また、行政職の経験年数別平均初任給は、給料表に定められた給付月額(本給)に調整、扶養手当、通勤手当、住宅手当などを含む。また、行政職の経験年数別平均初任給は、給料表に定められた給付月額(本給)に調整、扶養手当、通勤手当、住宅手当などを含む。

### 特別職の報酬等

市議会議員、市長等の特別職の報酬等は、平成三年一月一日に改定された。

○市長 九三、三〇〇、〇〇円

○副市長 四七、七〇〇、〇〇円

○議長 四七、七〇〇、〇〇円

○副議長 四七、七〇〇、〇〇円

○給料員 四、七〇〇、〇〇円

○合計 五、四八、八〇〇円

### ●一般行政職の職別職員数

平成3年4月1日現在

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	計
標準的な事務担当	74人	180人	120人	237人	193人	63人	81人	95人	983人
職費比	7.5%	18.3%	12.2%	24.1%	19.6%	6.4%	8.3%	3.6%	100.0%
1年前	6.0%	16.4%	15.1%	22.2%	21.2%	7.0%	8.3%	3.8%	100.0%

職員手当は、次の3区分に分けて支給されています。

○1 毎月支給する給与(基本手当)

○2 毎月支給する給与(基本手当)

○3 毎月支給する給与(基本手当)

### 職員手当の状況

職員手当は、次の3区分に分けて支給されています。

○1 毎月支給する給与(基本手当)

○2 毎月支給する給与(基本手当)

○3 毎月支給する給与(基本手当)

### ●期末手当・勤勉手当

平成2年度

区分	小田原市	新田町
6月期	1.62月分	0.87月分
12月期	2.13月分	0.87月分
3月期	0.95月分	0.56月分
計	4.5月分	2.1月分

●退職手当 平成3年4月1日現在

区分	小田原市	新田町
自己年金	定年・勤続	定年・勤続
勤続20年	21.8月分	37.27月分
勤続15年	33.75月分	47.88月分
勤続10年	47.75月分	67.76月分
勤続5年以上	60.0月分	87.76月分
平均支給額	146万円	2,269万円

●退職手当 平成3年4月1日現在

平均支給額は、2年度の退職手当の支給額(1万円未満両端五人)

### 〈市有財産〉

区分	金額	増加率
土地	11,200,685円	▲
建物		
工事物		
その他		
合計		

●企業会計

区分	金額	増加率
水産	18,001,400円	34.8%
水産	11,200,685円	▲
水産	3,716,607円	49.9%
水産	118,560人	
水産	5,767人	

●退職手当 平成3年4月1日現在

平均支給額は、2年度の退職手当の支給額(1万円未満両端五人)

●退職手当 平成3年4月1日現在

平均支給額は、2年度の退職手当の支給額(1万円未満両端五人)

●退職手当 平成3年4月1日現在

平均支給額は、2年度の退職手当の支給額(1万円未満両端五人)



今年、千支の申開すも... 多数の方のご観覧をお待ちし...

郷土文化館 千支にちなむ申展

郷土文化館では、毎年千支にちなみ展覧会を開催してまい...

家族をテーマに 国府津公民館文化講演会

国府津公民館では、豊かな人生を送るため、これからの家族のありかたを、テーマに文化講演会を開催します...

外国人の見た 小田原ってこんなまち

ドン・メイビン(LIOJ校長)



今月は、大きな話題となつてい男女共同社会のことについて、お話をしたいと思います...

子育ても夫婦二人で

北方の領土かえる日 平和の日



北方の領土問題が、毎週月曜日(二月十日)は、休館します...

その会社はエンジンアが多かった。その会社は男性が多かった。女性も少なくないが、...

読書感想画 入賞作品展

第十三回読書感想画コンクールの入賞作品展、出張展、開催するの展覧会、次のお楽しみ展です。

外国人の職業は、日本女性の実力を知っています。だから採用されたという女性が三人...

図書館 こども映画会 開催日時: 1月19日(日) 1時15分~3時30分

職業技術校生募集 県立小田原高等職業技術校では、次の要領で技術校生の募集を行います...

成人式を迎えたみなさんに 検察審査会からのお知らせ 検察審査会制度は、検察官の仕事を国民の目を反させようとするものである...

# スポーツを医学的な観点から

## 社会体育指導者養成講習会

小田原教員会では、次々と社会体育指導者養成講習会を開催し、  
スポーツを医学的な観点から



●対象 現在、地域や職場等で活動の指導に当たっている方、これから指導に当たろうとする方。同じ内容の講習会が三次（金）場で行います。  
●中央公民館（水・金）場  
●二月十二日（水・第 1 日目）  
●二月十四日（金・第 2 日目）  
●保健センター（金）場  
●二月十七日（火・第 3 日目）

### 辻村植物公園の花

第 10 回

東かくばに  
紅くなつたる香木の実  
くすもたる香木の葉  
昨年今ごろから、ほとんどの香木の葉が紅くなつた。大保九人かもしく。  
アオキは、実のある木とならぬ。葉が白くかたよる。実をまわつたに紅くはめた。  
赤をたへ、十月日暮る

気功法は、体のバランスを整え、調整、調養、心の三点を通じ、心体の全体的な調整とパワースピリットを健康の保持、増進に役立てる。

### 参加者募集

#### 気功法教室

●日時 二月十三日（木）第 1 日目  
二月十四日（金）第 2 日目  
二月十五日（土）第 3 日目

アオキは、花が白くかたよる。実をまわつたに紅くはめた。赤をたへ、十月日暮る



和 飯田 ナチュラルリスト

●時間 いずれの会場でも午後七時から八時十分まで  
●内容 ②金場共通  
●第 1 日目  
発育期の運動 発育期の特徴を理解して、安楽対策や応急処置の方法  
●第 2 日目  
高齢者の運動 高齢者の特徴を理解して、安楽対策や応急

●講師 小田原医師会健康スポーツ部会  
●申込み 二月十日まで  
に、所定の申込用紙に体育課を連絡して、安楽対策や応急処置の方法  
●申込み 二月十日まで  
に、所定の申込用紙に体育課を連絡して、安楽対策や応急処置の方法  
●申込み 二月十日まで  
に、所定の申込用紙に体育課を連絡して、安楽対策や応急処置の方法

### 駅伝競走大会

●コース 及び通過時刻  
●第一区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点より折込信号所折上線交差点まで  
●第二区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第三区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第四区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第五区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで

●第一区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第二区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第三区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第四区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第五区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで

●第一区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第二区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第三区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第四区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第五区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで



●第一区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第二区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第三区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第四区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第五区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで

●第一区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第二区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第三区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第四区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第五区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで

### 郡市対抗 駅伝競走大会

●第一区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第二区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第三区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第四区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで  
●第五区 四・九五キロ 誠山陸上競技場前（折込信号所）久野坂下交差点まで

### 文化講演会

●日時 二月 27 日（土）午後 13 時 30 分  
●会場 中央公民館  
●講師 海老名 孝太郎氏  
●テーマ 海老名の文化史  
●申し込み 二月 20 日（土）午後 10 時までに、小田原市民会館ホールへ申し込み

### 市民生活

●日時 二月 27 日（土）午後 13 時 30 分  
●会場 中央公民館  
●講師 海老名 孝太郎氏  
●テーマ 海老名の文化史  
●申し込み 二月 20 日（土）午後 10 時までに、小田原市民会館ホールへ申し込み

記事の中の「印」の番号は、くらしのテレフォンガイドのサービス番号です。☎33-1266 に電話をかけ、この番号をダイヤルすると案内を聞くことができます。休日や夜間でも利用できます。



健康相談は電話でどうぞ  
保健センター ☎47-0820

### 成人病予防

新しい年がはじまるのは、職場などで健康診断をうける季節です。健康診断を受けるようにしましょう。



### 成人病予防

基本健康診査(希望の方は検診)の検診を受ける方は、検診時に申し込んでください。検診料は400円です。検診料は、検診を受ける方の負担です。検診料は、検診を受ける方の負担です。検診料は、検診を受ける方の負担です。

### 予防接種

検診は、問診の結果医師が必要と認められるに行います。検診料は、電話予約400円。検診料は、電話予約400円。検診料は、電話予約400円。

### 献血

献血は、健康な方が、定期的に献血をすることで、血液不足の解消に貢献することができます。献血は、健康な方が、定期的に献血をすることで、血液不足の解消に貢献することができます。

### すこやかノート

最近、薬の関が高くなっています。薬は、病気を治すために必要ですが、副作用やアレルギー反応などのリスクがあります。薬は、病気を治すために必要ですが、副作用やアレルギー反応などのリスクがあります。

### せき止め

せき止めは、咳を抑えるために使われる薬です。咳は、呼吸器系の病気やアレルギー反応の症状の一つです。せき止めは、咳を抑えるために使われる薬です。

### 正しく使えば効果きめん

薬は、病気を治すために必要ですが、正しい使い方をしないと効果がありません。薬は、病気を治すために必要ですが、正しい使い方をしないと効果がありません。

薬は、病気を治すために必要ですが、正しい使い方をしないと効果がありません。薬は、病気を治すために必要ですが、正しい使い方をしないと効果がありません。

### 保健所

保健所は、地域の健康を維持するために活動しています。保健所は、地域の健康を維持するために活動しています。

保健所は、地域の健康を維持するために活動しています。保健所は、地域の健康を維持するために活動しています。

### 休日診療カレンダー

休日診療は、急病や怪我などの場合に行われます。休日診療は、急病や怪我などの場合に行われます。

休日診療は、急病や怪我などの場合に行われます。休日診療は、急病や怪我などの場合に行われます。

### 乳幼児健診2月

乳幼児健診は、子どもの健康を定期的にチェックするために実施されます。乳幼児健診は、子どもの健康を定期的にチェックするために実施されます。

乳幼児健診は、子どもの健康を定期的にチェックするために実施されます。乳幼児健診は、子どもの健康を定期的にチェックするために実施されます。

### 準夜間診療は毎日

準夜間診療は、急病や怪我などの場合に行われます。準夜間診療は、急病や怪我などの場合に行われます。

準夜間診療は、急病や怪我などの場合に行われます。準夜間診療は、急病や怪我などの場合に行われます。

### 保健所

保健所は、地域の健康を維持するために活動しています。保健所は、地域の健康を維持するために活動しています。

保健所は、地域の健康を維持するために活動しています。保健所は、地域の健康を維持するために活動しています。

健康診断を受ける方は、検診時に申し込んでください。検診料は400円です。検診料は、検診を受ける方の負担です。検診料は、検診を受ける方の負担です。検診料は、検診を受ける方の負担です。

献血は、健康な方が、定期的に献血をすることで、血液不足の解消に貢献することができます。献血は、健康な方が、定期的に献血をすることで、血液不足の解消に貢献することができます。

薬は、病気を治すために必要ですが、正しい使い方をしないと効果がありません。薬は、病気を治すために必要ですが、正しい使い方をしないと効果がありません。

薬は、病気を治すために必要ですが、正しい使い方をしないと効果がありません。薬は、病気を治すために必要ですが、正しい使い方をしないと効果がありません。

薬は、病気を治すために必要ですが、正しい使い方をしないと効果がありません。薬は、病気を治すために必要ですが、正しい使い方をしないと効果がありません。

薬は、病気を治すために必要ですが、正しい使い方をしないと効果がありません。薬は、病気を治すために必要ですが、正しい使い方をしないと効果がありません。

薬は、病気を治すために必要ですが、正しい使い方をしないと効果がありません。薬は、病気を治すために必要ですが、正しい使い方をしないと効果がありません。

薬は、病気を治すために必要ですが、正しい使い方をしないと効果がありません。薬は、病気を治すために必要ですが、正しい使い方をしないと効果がありません。