



広報

No.309

平成4年

8月号

ひかり

おもいきり 夏!

キラキラの太陽に誘われて、
子どもたちは外へと飛び出しま
す。自然と仲良く、たっぷり遊
びます。

ステキな思い出作りを!

(光スポーツ公園ジャブジャブ広場)

毎月5日発行・発行編集/光町役場総務課広報防災係・〒289-17 光町宮川11,902 TEL 0479-84-1211(代)

町の人口・世帯数<7月1日現在> 人口12,131人(+11) 男5,910人(+4) 女6,221人(+7) 世帯数3,275世帯(+2)

特集
防災について
考える

昨年は28カ所の山崩れが発生

いつやってくるかわからないのが災害です。

今までに発生した災害で町に大きな被害をもたらした代表的なものは、昭和46年の「秋雨前線」と台風25号による異常気象、昭和62年の「千葉県東方沖地震」、平成3年の「台風21号及び秋雨前線による長雨」とがあります。私たちは、災害がいつ発生しても、自分の生命と財産を守り被害を最少限にいくとめる必要があります。そこで、今回は防災について考えてみたいと思います。

万が一に備えることが大切

近年は地震による災害が叫ばれていますが、私たちの町では、今月下旬から台風シーズンを迎えます。

昨年は何度となく台風が襲来し、特に、10月11日から13日にかけての「台風21号及び秋雨前線による長雨」の際には、28箇所の山崩れが発生し、住家の半壊や一部破損を受けたほか、確認された床下浸水世帯も42戸

に及びました。また、田畑はいたるところで冠水し、農作物（主に秋冬ネギ）も被害を受けました。

その間、町は災害対策本部を設置し、職員と消防団員は昼夜をとわず、床下浸水世帯の水汲み及び土のう積み、栗山川や山崩れ危険箇所の巡回などを行い被害を最小限にいく止めることができました。

しかし、災害対策本部を設置しても限界があります。そこで、日頃から各家庭ごとに予防を行い、万が一の場合に備えることが大切です。

風水害に備える

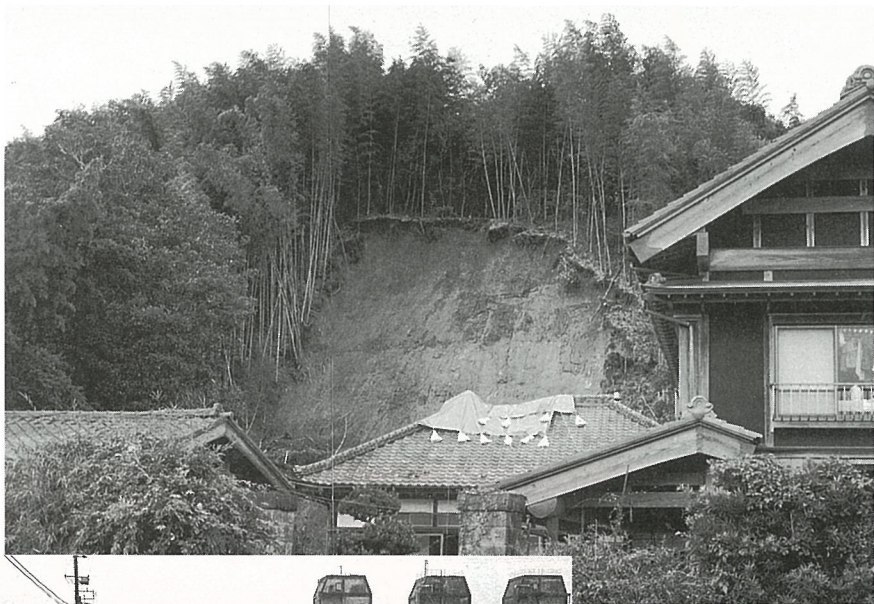
しかし、災害対策本部を設置しても限界があります。そこで、日頃から各家庭ごとに予防を行い、万が一の場合に備えることが大切です。

- 気象情報をよく聞き、早めの手を打つ。
- 不要不急の外出や旅行は

- 中止する。
- 停電に備え照明の用意をする。
- ベランダの小物を取り入れる。
- 物干し等が飛ばないようにする。
- 家の周りのいろいろなものを取り入れたり固定したりする。
- 断水に備え水をストックをする。

- 低地では浸水に備え、水中ポンプ等の用意をする。

昨年の台風21号及び秋雨前線による長雨の時に発生した山崩れ（写真上）と冠水したスクールライン（写真左）



到来する台風シー

「自分の生命と財産は

風の力が崖面の樹木から崖地盤に伝わる。
 地震動その他の振動で崖地盤の滑り出す力を増大させる。
 雨が降って土の中の水分が増すことで、
 ①土の重さが増す
 ②土の「せん断抵抗力」が減る
 ③水位の上昇で水圧が加わる

雨と崖崩れの関係

「大雨がいちばん強く降ってから1時間以内、あるいは3～4時間後を中心として、崖崩れがおきやすい」ということが統計的に知られています。ということは、雨が峠を超えてから1時間以内に崖崩れが起こらないときでも大丈夫ではない、さらに4時間前後は危険は去っていないということです。

こんな崖地があぶない

お願い

各家庭に設置されている防災行政無線戸別受信機の乾電池は、毎年9月1日の「防災の日」を機やすとして1年に1回は取り替えましょう。

地震が発生した場合

0分～2分	生命を守る時間	命を守る時間
2分～3分	家を守る時間 (自宅の初期消火など)	
3分～15分	町を守る時間 (他人の家を守るための初期消火など)	2次災害を防ぐ時間 生活をとりもどす時間
15分～半日	緊張の時間	
半日～3日	生活の時間	
3日～	復旧の時間	

地震時の行動10箇条

- ① テーブルなどの下に身をふせましょう。
- ② 火の始末をしましょう。
- ③ 戸を開けて出口を確保しましょう。
- ④ 慌てて外にとび出さないようにしましょう。
- ⑤ 我が家の安全隣りの安全互いに声をかけあいましょう。
- ⑥ 火が出たらすばやく消火しましょう。
- ⑦ せまい路地・門・塀には近寄らないようにしましょう。
- ⑧ 室内のガラスの破片に気をつけましょう。
- ⑨ 協力しあって応急救護をしましょう。
- ⑩ 避難は徒歩で持ち物は最小限にしましょう。

9月6日に防災訓練を行います。

当日は防災行政無線によりお知らせしますので、町民の皆さんも是非参加ください。

町の災害による被害状況

区分	秋雨前線並びに台風25号に関する異常気象 (昭和46年9月6～7日)		千葉県東方沖地震 (昭和62年12月17日)	台風21号及び秋雨前線による長雨 (平成3年11月11～13日)
	人的被害	死者 3人 負傷者 4人	0人	0人
住宅被害	全壊	24棟 91人	0棟 0人	0棟 0人
	半壊	15棟 70人	0棟 0人	1棟 6人
	一部破損	25棟 124人	546棟 2,184人	1棟 7人
	床上浸水	52棟 200人	0棟 0名	0棟 0人
	床下浸水	190棟 853人	0棟 0名	42棟 156人
文教施設	2箇所	5箇所	0箇所	
道路	37箇所	6箇所	2箇所	
崖崩れ	138箇所	4箇所	28箇所	

**ポンプ
自動車**

中央分団第1部(橋場)が優勝

第31回 町消防操法大会



▲ポンプ自動車の部で優勝した中央分団第1部

▼真剣なまなざしで操法を行う要員



31部が参加し訓練の成果を競う

消防技術の向上と士気の高揚が図れる

ポンプ自動車の部では、中央分団第1部(橋場)が小型ポンプの部では、第7分団第2部(木戸)が優勝。日頃の訓練の成果を競う第31回町消防操法大会が、7月5日東陽小学校で行われました。

この大会は、消防団員に日頃の訓練の成果を発表する機会を提供するとともに消防団員の消防技術の向上と、併せて士気の高揚を図ることにより、地域防災体制の確立を期することを目的として、毎年この時期に行われています。

種別は、ポンプ自動車の部と小型ポンプの部にわかれ、ポンプ自動車の部4部と小型ポンプの部27部の31部が参加して行われました。その結果、ポンプ自動車の部では、中央分団第1部が、小型ポンプの部では、第7分団第2部が優勝に輝

個人賞 (ポンプ自動車の部)

区分	氏名	分団部
指揮者	椎名 淳	中-1
1番員	大木 政美	7-3
2番員	石川 豊計	中-1
3番員	林 慎一	中-1
4番員	篠崎 一美	8-4

個人賞 (小型ポンプの部)

区分	氏名	分団部
指揮者	森 利之	1-2
1番員	林 誠	3-4
2番員	大木 武	7-2
3番員	大木 健	7-2

きました。
また、今大会で優勝した2チームは、7月16日行われた海匠支部大会に、町の代表として出場しました。



▲最優秀賞に輝いた第7分団第2部

海匠支部 消防操法大会

小型ポンプで第7分団第2部(木戸)が優勝

小型ポンプの部

順位	分団部	集落名
1	7-2	木戸
2	3-4	小川台
3	1-3	篠本三区
4	2-2	宝米
5	8-2	尾垂五区と六区の一部
6	6-1	作間内
7	5-4	谷中
8	中-3	西高野
9	3-2	小田部
10	6-2	篠原
11	3-3	台
12	1-2	篠本二区
13	4-3	芝崎
14	6-3	原方
15	7-4	白磯
16	2-1	新井
17	5-3	入
18	3-1	母子
19	中-2	桑郷
20	2-3	二又
21	5-2	宮内
22	1-1	篠本一区
23	4-2	虫生
24	8-3	五ノ神
25	4-1	富下・傍示戸
26	8-1	尾垂六区
27	7-1	長塚

ポンプ自動車の部

順位	分団部	集落名
1	中-1	橋場
2	8-4	辻
3	7-3	関
4	5-1	古屋

町の代表として小型ポンプの部に出場した第7分団第2部が最優秀賞。ポンプ自動車の部に出場した中央分団第1部は健闘むなしく第6位。その結果、第7分団第2部が海匠支部の代表として千葉県大会に出場しました。

また、町の小型ポンプの代表が県大会に出場するのは、2年連続3回目です。



最優秀指揮者
畔 蒜 一 彦

自分としては満足いく操法ができてもうれしかった。



最優秀3番員
大 木 健

あつという間に終わってしまった。いい思い出ができた。

ポンプ自動車は第6位

絶好の天候に恵まれた海匠支部消防操法大会は、7月16日午前7時から八日市場市営球場で行われました。小型ポンプの部で4番目に出場した第7分団第2部が、日頃の訓練の成果をいかんなく発揮し、見事最優秀賞に輝きました。また、指揮者の畔蒜一彦さんと3番員の大木健さんが個人賞も獲得しました。

厚かった県大会の壁

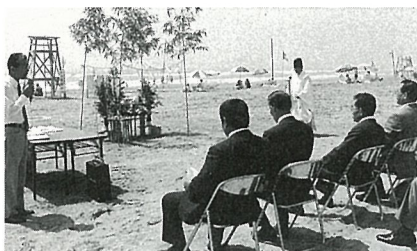
千葉県大会に出場した第7分団第2部は、元気あふれる見事な演技を行いました。県大会の壁は厚く第11位という結果でした。

しかし、演技をおえた皆さんからは、「いい思い出ができた」という声がかげられました。

涼を求め2000人

木戸浜海水
浴場海開き

グングン温度も上昇、真夏の空が広がった木戸浜海岸で、7月19日9時30分から海開きが行われました。当日は、斉藤町長・小川



▲遊泳者の安全を祈願

泰廣観光協会長はじめ関係者約40人が出席して、夏の海の安全を祈願しました。海岸には、涼を求めた2000人の老若男女とあざやかなパラソルが砂浜を埋めつくしました。

また、豪華景品の前に宝さがしに奮闘しました。

日吉小でカンノンチク開花



カンノンチクに花が咲き、何か良いことが…の話題を新聞で見つ、うちの学校で

白浜スポーツ少年団が優勝

町少年野球大会

光スポーツ公園で7月4日、第24回町少年野球大会（町教育委員会、青少年相談員主催）が行われ、白浜

スポーツ少年団が優勝し、日吉スポーツ少年団が準優勝しました。

また、優勝した白浜スポーツ少年団と東陽スポーツ少年団は全日本学童野球大会東総地区予選へ、準優勝の日吉スポーツ少年団は海匠地区少年野球大会に出場します。

人権擁護委員を2人増員

国民に保障されている基本的な人権を擁護し、自由人権思想の普及高揚を図るための人権擁護委員として、椎名昌範氏、久保田共尊氏が6月15日付けで法務大臣から委嘱されました。

また、椎名弘明氏も再委嘱されました。

なお、当町の人権擁護委員は左記のとおりです。

椎名弘明氏 ☎0522 関

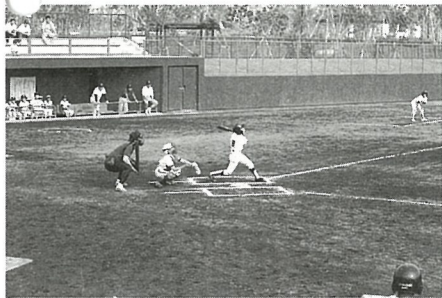
椎名重良氏 ☎0220 橋場
深田正雄氏 ☎0486 虫生



椎名 昌範氏
☎0332 木戸



久保田 恭尊氏
☎1360 宝米



▲白球をおってチビッ子たちが好試合

教育振興に1060万円

(株)畔蒜工務店から



代表取締役 畔蒜 義衛氏

株式会社畔蒜工務店（代表取締役・畔蒜義衛氏）から教育振興基金へ1000万円のご寄付と白浜小学校にエレクトーン購入のため60万円のご寄付がありました。基金から生じた利益は、奨学資金など町の教育振興に役立てていきます。

伊橋君が活躍

千葉県スポーツ少年団
空手道交流大会

第5回千葉県スポーツ少年団空手道交流大会が6月14日に千葉県総合運動場で開催されました。

当町からも10人が参加し小学生防具付組手の部で東陽小4年伊橋剛君が優勝、4年萩原敬紀君が敢闘賞を受賞しました。



伊橋 剛君



萩原 敬紀君

額に汗して光スポーツ公園草取り



町民の憩いの場としてご利用頂いている光スポーツ公園の野球場、芝生広場、さくらの森広場等約3万7千㎡を、7月1日に光町グラウンドゴルフ協会、光町ゲートボール連盟合わせて234人のボランティアによる草取りが行われました。とてもきれいになり、公園を訪れるみなさんに喜んでいただいています。

光愛好会が健闘

ゲートボール大会

7月8日光スポーツ公園野球場で21チーム（120人）が参加し、第12回光町長杯ゲートボール大会が開催されました。

各チームとも日頃の練習の成果を十分に発揮し、各ゲームに熱戦が展開されました。なお、対戦結果は、次のとおりです。
優勝 光愛好会
準優勝 宝米 B

町長

ひとりごと

67

齊藤

讓



大相撲名古屋場所は、大方の予想を覆して、伏兵水戸泉が平幕優勝を飾った。この場所は、横綱が不在で、しかも優勝候補と目されていた大関曙が怪我のために欠場するなど、期待を裏切り、いま一つ盛りあがりや欠いた場所となった。だが、これを補ったのが、水戸泉の健闘である。あの塩を驚愕にして思い切り天井に撒き散らし、大向うを沸かせるパフォーマンスや巨体を利して前へ出るけれどみない相撲は圧巻であった。それよりもなお、勝って引きあげる花道で見せる彼の笑顔は、とかく無表情を装う角界にあって、一服の清涼剤の如く爽やかで、ほっとした安堵感を与えてくれる。特に、優勝を決めた後のインタビュー

に応える彼のあの大きな顔は、満面に笑みを浮かべ、喜びをいっぱい表わしていた。こんな感動的な笑顔は、あまり見たことがない。底抜けに明るい顔とは、こんな顔のことをいうのだからかと、その時思った。

▼「閑取、きょうは素晴らしい顔をしていますね。」とアナウンサーが水を向けると、彼はいかにも取っかきしように、あの大きな体を小さくして、蚊のなくような声でボンボンと「顔には自信ないっすから。」とこたえたのである。これを聞いたとたん、私は体中がうれしさに痺れてしまった。勿論このうれしさは、彼の純情な心根に感動してのことであることは言うまでもない。

四角張った大きな顔、しかもその眉間には、たぶん自動車事故の時のものと思われ、風体一本槍の軽薄な人物評価の基準からすれば、決して一般受けはしないかもしれない。しかし、私は彼の男振りが好きだし、その顔もよく見ると、武者人形のように凜々しくもあり、また可愛さもあると思っているのである。

▼彼は五歳の時に父親を亡くし、母親の女手一つで育てられたという。角界に入ってから、その恵まれた素質もあり「水戸の怪童」といわれ、将来を囑望されていた。そんな彼ではあったが、今日まで飛躍のチャンスが巡って来る度に、不幸にも怪我や病気によってその芽を断たれてきた。今でもその時の後遺症によって、彼の体は満身創痍の状態

水戸泉の笑顔



か、風体一本槍の軽薄な人物評価の基準からすれば、決して一般受けはしないかもしれない。しかし、私は彼の男振りが好きだし、その顔もよく見ると、武者人形のように凜々しくもあり、また可愛さもあると思っているのである。

「力士にとって致命傷ともいえる足に重傷を負ったとき、いよいよ今度ばかりは駄目かも知れないと思、思い廃業を考えて泣いた。その時、弟がもう一度頑張ってみてくれと励ましてくれたので、病院の中

で松葉杖をつき、歯を食いしばって死にもの狂いで努力した。あの時、諦めないで頑張ってきた本当によかった。」

彼はいま二十九歳、間もなく三十歳を迎える。新陳代謝の激しいこの世界では、彼はもう古参の部類に入るのかもしれないが、一般社会人としてみれば未だ駆出しである。その彼が、これほどの逆境を克服して、遂に栄冠を手に入れた。この若さにして、地獄と天国を共に覗いてきたのである。

▼尤も、これだけのことなら、他にも同じような体験をした者が沢山いるかもしれない。私が彼を評価するのは、彼がこれほどの苦節をなめてきているのにも関わらず、彼の顔の表情にはそれを窺わせる一片のかけりも、一点の暗さもないことだ。明る過ぎるほど明かっているのが、それは決して人間としての軽さから来るものではなく、持つて生まれた気質からくるものである。彼の応答する言葉には、軽やかな笑顔とは似ない重みを実感するのは、決して私一人ではあるまい。

人間の顔は、動物の顔とは違って、その人の人格、品格の表明だと思。人格や品格は、神から与えられた人生の局面に、どのような精神を持って対し、どのように精進したかによって、重厚にもなり軽薄にもなる。彼のリンカーンが、「四十歳になったら、自分の顔は、自分で責任を持って」といわれたが、今にしてつくづくとそれを思う。果して、己の顔はどうであらうかと気に懸る。所詮、今日まで歩いてきた約五十年の道程を、今更繕ってみても詮無い話である。しかし、これから将来に向かつては、やり直しもきこうというもの

だ。

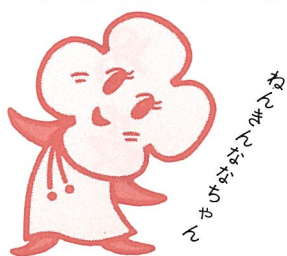
水戸泉よ、あなたの笑顔は、いまの日本人が久しく忘れかけている大切な笑顔だ。値千金の笑顔だ。私は、あなたのこの笑顔と優勝に、あらためて心から祝福の拍手を送ろう。

あなたの国民年金

パート33

納めましたか！ 国民年金保険料

保険料は2年過ぎると納めたくても納められません。



○国民年金保険料の納め忘れはありますか？

老後や万一のときの生活のささえになるのが年金です。ところが保険料の納め忘れがあると、万一事故のとき障害基礎年金や遺族基礎年金などが受けられないことがあるばかりか、未納期間が長くなると将来、老齢基礎年金さえ受けられなくなります。

年金制度は20歳から60歳になるまでの働く世代の人々が保険料を納め、そのときのお年寄りの年金を支える世代間の助け合いで成り立っています。

保険料は2年過ぎるとさかのぼっては納められません。納め忘れの期間のある人は今すぐ納めましょう。

○保険料の支払いがめんどうな方

→ 便利な口座振替で

保険料の支払いはあなたの手をわずらわせず、しかも納め忘れのない「口座振替」が安全で便利です。

手続きは……………

納付書・通帳・お届け印を持参し、指定金融機関、または役場年金係。2ヶ月後から引き落としになります。

取り扱い金融機関

- 京葉銀行横芝支店
- 旭信用金庫横芝支店
- 千葉銀行横芝支店
- そうさ農協本所または支所
- 千葉興業銀行八日市場支店
- 千葉県商工信用組合横芝支店

○保険料の支払いが困難な人に……免除制度があります。

尾垂のKさんの相談

- Kさん 実は主人が病気で働けなく年金の方が……
- 年金係 ご主人はどんな仕事ですか。
- Kさん 大工です。
- 年金係 お子さんは
- Kさん 小学生と中学生の2人です。
- 年金係 Kさんのご主人の所得は200万ですね。
- Kさん 昨年も働きに出られない日が結構ありましてね。私も体が弱く、働きに出られません。
- 年金係 所得だけを見ると免除の対象にはならないのですが、今年は病気で収入がないのですから免除の申請をしましょう。判断は社会保険事務所です。
- Kさん もし、免除になった場合、年金を受けるときはどうなりますか。
- 年金係 納めた場合の $\frac{1}{3}$ になります。免除の申請をしておくと、10年前までさかのぼって納められますし、「けが」などで障害者になったときでも該当しますので、未納にするよりずっと有利です。

免除申請のできる人

- ① 所得のない人
- ② 病気やけがで療養中の人
- ③ 失業中の人

※保険料を納めるのが著しく困難な方は役場年金係までご相談ください。

●問合せ
役場住民福祉課
年金係 ☎1211 内線 154



8月31日(月)は、国民年金8月分の納期です。

9月から 学校が変わる!!



— 毎月の第2土曜日が休みとなります —

**たくましく
豊かな心の子どもに!**

自然とのふれあい、異なる年齢の子ども
による遊び、スポーツ、文化活動、生活
体験を通して生き方や生活の知恵を身
につける“ゆとり、が子どもを
たくましくします。



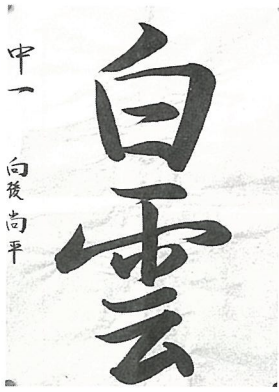
明治5年に近代教育制
度が始まって今年で120年目。
学校週5日制は大きな改革です。
町や学校でも月1回の休みから完全に土曜
日が休みになる時のためいろいろな課題や
方法を検討していきます。



お父さん出番ですよ!!

子どもたちは昼間のお父さんを知りま
せん。働く姿や遊びの中でお父さんのた
くましさを見せるチャンスです。





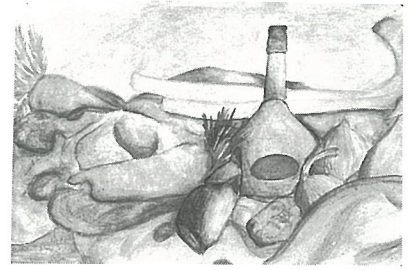
中一 向後尚平



4組 向後 尚平くん ※2つの字のバランスをとるのが、難しかったです。



1組 椎名 知子さん ※野菜の色づけが難しかったです。ピンと背景は、よくできました。



『静物画』

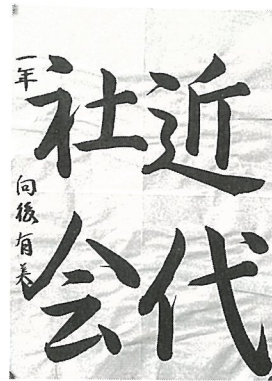
あつまれ みんなの力作



2組 小川 雅央くん ※雉子が難しかったです。よくできました。



『静物画』



一年 向後尚平



1組 向後 有美さん ※「代」のはねや、「近」のしんにゆうがよく書けませんでした。



伊藤真樹子



4組 伊藤 真樹子さん ※行書の所をわらかく書くのと、「理」の里のバランスが難しかったです。

中学校 1年生の作品を紹介しします。



2組 石井 千鶴さん ※植物の色の載せかたが、難しかったです。



『静物画』



鈴木 都根 (橋場) 風鈴の百の音色の一つ買う 迷いながらも競ひ合う音色の中の一つを選んだ。伝来の夏の風物詩の一駒である。

越川 福子 (宮内) 気まぜさを風鈴の音に救われし 風鈴の音が時の氏神となり気分転換、さ細な行き違いも氷解した。詩は心を救う。

大谷 武彦 (関) 生き甲斐をかみしめながら更衣 夏衣に替える作者の胸をふと懐しいが走った。古稀を過ぎた者の共通の心情に共感。

川原 淑子 (木戸) 花菖蒲湯浴みの音の嫁若し 下五の措辞が効いている。梅雨に映える花菖蒲が静なら、湯浴みの音は動である。

土屋 義昭 (虫生) 黒南風の空に打ち抜くテニスボール うっとうしい梅雨の季節に吹く南風が黒南風である。白球に作者の気持ちがかかる。

「短評」 椎名しげる

わが家の家庭教育

虫生 信田 順子

わが家は、祖父と父、高校生の長男、中学生の二男、小学生の三男四男、主人と私の10人という大家族です。

家族が皆、協力し合い明るく楽しく暮らしています。

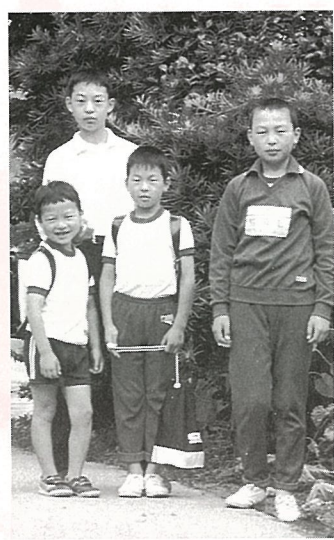
「よく遊ぶ」を基本に、心身とも健康に成長してほしいと願っています。

4人の育ちざかりの子供たちは、食欲旺盛。学校から帰ってくる、「ただいま」「お腹空いた」と言うより早く、おやつを食べます。それが、手作りのおまんじゅうであったり、アイスクリームであったりして、喜ばれています。今の時期は、とうもろこしをたくさんゆでて、テーブルの上に置いてあります。子供たちは、「甘くて、おいしい」と言っては、何本もおかわりします。食生活も変わり、お金

さえあれば何でも好きな物が買える時代です。子供たちの健康を考え、手作りの味を覚えさせたいと思います。収穫したばかりの野菜や果物は、新鮮でとてもおいしいです。素材を生かした心のこもる献立を！

最近、私が思いがけず足の骨を痛めてしまい、松葉杖を頼りの生活。何

よく遊ぶ、よく食べる、よく遊ぶ



▲自然がいっぱいの場所で、おもいっきり遊んでほしい...

ながら子供たちが、学校での出来事、友達、勉強等いろいろ話します。家族皆で話を聞いてやり、うれしい時は、ほめてあげ、つらい時は、励まし家族のコミュニケーションの場となります。「よく遊ぶ」は、小さい頃から、キャッチボール、サッカーと庭でよく時間の



子どもの成人病シリーズ

●食生活を見直そう。夏休み中は、子どもも遊び放題・食べ放題。まずは子どもの食生活チェックをしてみよう。(表1)

おやつ(間食)のヒント

半分ね!

①決まった時間に、食べたい量の半分ぐらいを食べるのが次の食事に影響しない量

牛乳	チーズ
くだもの	ポテト
小えびのフライ	大学芋
ヨーグルト	ちりめんじゃこ

②カルシウムやビタミン類の豊富なものを選ぶ!

◎せまには親子手づくりで!



(表1) 子どもの食生活チェック

A "はい、"の人は改善を!	
①朝食のとり方が少ないほうですか	はい・いいえ
②間食(おやつ)は多い方ですか	はい・いいえ
③夜ねる前に何か飲んだり、食べたりしますか。	はい・いいえ
④インスタント食品・スナック食品が多いですか	はい・いいえ
⑤肉が多く、魚の食べ方が少なくありませんか	はい・いいえ
⑥食塩をとりすぎていませんか	はい・いいえ
⑦好き嫌いの強い食品が多くありませんか	はい・いいえ
B "いいえ、"の人は食べるのをこころがけて!	
⑧根菜類などの食物せんいの多い食品を十分食べていますか	はい・いいえ
⑨牛乳やチーズ、小魚など毎日たべていますか	はい・いいえ
⑩ビタミンB2が多いきのこ、海藻、肉類を毎日食べていますか	はい・いいえ

●おやつは4度めの食事
おやつは1日の摂取エネルギーの10〜20%がめやす。幼児では160*キロカロリー(ごはん一杯量)がめやすです。食べすぎないコツは、4度目の食事ととらえて3度の食事です。足りない栄養をおやつで補うつもりで。さて、大好きなポテトチップ一袋と缶コーラ一本とカップラーメン1個では何*キロカロリーになるでしょう! (答えは最後)

●食事は手づくり団らんで
ゆつくり談笑しながらの団らんの食事は子どもの食べる量を知る上で必要です。また、以前おにぎりやおやつがわりだった人も多いように、手づくりのおやつは高カロリー摂取を防ぎます。

●手作りおやつで小児肥満を防ごう!!
ポテトチップスに手がいく子供たちにと、小学校家庭教育学級で、国保ミニへ



(ポテト1袋+コーラ+ラーメン=1000キロカロリー)

参加者
%日吉小25人
%白浜小50人
%南条小40人

▶須藤圭子さん

▼模写漫談の
若手ホープ
北口幹二彦さん



9月15日敬老の日、町
体育館で、町内在住の70
歳以上の方を招待し、敬

模写漫談・踊り
須藤圭子 民謡・歌謡ショー

9月15日
敬老会

「お楽しみくばさい」

老会を開催します。
敬老会式典の後、模写
漫談の若手ホープ北口幹
二彦さんの司会で、須藤
圭子民謡・歌謡ショー、
その他ボランティアによ
る踊り等が披露されます
ので、楽しみにお待ちく
ださい。
8月中旬頃に町から対
象者の方々へ案内状をお
送ります。



税の
フロムナード

生命保険と税

妻 「子供も生まれたことだし、あなたの生命保険金額を増やそうかしら」
夫 「それは、いい考えだね。だけど、生命保険金の満期、解約、死亡のときの受取金は税金の対象になるんだよ」
妻 「えっ、そうなの？」
夫 「満期、解約、死亡の場合によっても違うけど、保険契約者（保険料負担者）、被保険者、保険金受取人が誰かによっても違ってくるんだよ」
妻 「複雑なのね」
夫 「例えば、被保険者が妻で、保険契約者（保険料負担者）、保険金受取人が夫の場合は、満期、解約、妻の死亡による受取金でも、夫の一時所得として課税されるんだよ」
妻 「そうなの。じゃあ、税金はどうやって計算されるの？」
夫 「〔受取保険金－（支払保険料の総額－分配を受けた剰余金）－一時所得の特別控除額〕が、一時所得の金額になり、給与所得など他の所得と総合して税金を計算することになるんだ」

このほか、生命保険の受取金は、贈与税、相続税の対象となることもあります。そのケースによって違ってきますのでご相談ください。

問合せ 銚子税務署
☎0479②1571
役場税務課☎④1211

交通事故にあった時
国保係へ届けて
いますか？



（交通事故にあったらすぐ国保係へ届けてください）

などのときには国保で治療を受けることができます。でもその場合、国保からの給付はあくまでも一時的に治療費をたてかえるわけですから国保を使う場合は必ず届出が必要になります。

（安易な示談はしないこと）

みなさんを一瞬にして不幸に陥れる交通事故、くれぐれも気をつけてください。もし万一、不幸にも交通事故にあつたら国保係に届けてください。被害者自身が思いがけない治療費を支払う結果となります。

交通事故の被害者は本来治療費を加害者から支払ってもらつて、ケガの治療をすることになります。ケガの治療をすることにならざるを得ないという場合、賠償をしてもらえないという場合、国保係☎④1158

町職員募集



受付期間 8月3日(月)～8月14日(金)

職種	採用予定人員	受験資格
一般行政職 上級	若干名	昭和39年4月2日から昭和48年4月1日までに生まれた者で、学歴を問わない。
一般行政職 初級	若干名	昭和46年4月2日から昭和50年4月1日までに生まれた者で、学歴を問わない。
図書館司書	若干名	昭和39年4月2日から昭和48年4月1日までに生まれた者で、図書館司書の資格を有する者及び平成5年3月31日までに資格取得見込の者。

* 試験実施案内・申込書などについては役場で配布いたします。
問合せ・申込み 役場総務課庶務係 ☎④1211

8月31日(月)は、町県民税第2期分・国民健康保険税2期分の納期です

児童扶養手当の受給の確認

離婚等により18歳未満のお子さんを養育している母子家庭の方は、児童扶養手当の請求ができません。

支給要件該当の日から5年を経過すると認定請求ができなくなります。既に受給されている方

現況届の提出がない場合は、12月分の手当が支給できなくなります。
問合せ 役場福祉係
☎1211内線156



専門医による難病相談

対象 神経筋肉の難病で悩んでいる方、言葉がスムーズに話せない、歩きづら

い、手足のしびれや筋肉の痩せ、めまい、ふらつきなどの神経症状で悩んでいる方。

日時 8月31日(月) 午後2時～4時

精神保健相談

ストレスの多い時代ころの不健康を訴える人が多くなっています。不眠・不安・ゆううつなど頑固な症状が長く続く場合は、ぜひご相談ください。

このころの健康について相談にのったり、また、このころの病気から回復した人の社会復帰相談も行っています。

日時 毎月第2・4金曜日 午後2時～3時

場所 八日市場保健所

担当 神経科医師・精神保健相談員・保健婦

費用 無料

連絡先 八日市場保健所 (予防課・保健指導課)
☎1281

国民年金標語の募集

内容 「国民年金」「基礎年金」「年金」の字句を入れ、自作未発表のもの

応募方法 官製葉書に、住所・氏名・性別・年齢・職業・電話番号を明記

募集期間 8月1日～31日

賞 1位～3位(各1点) 賞状と賞金。佳作(数点) 記念品。

※作品1人2点まで

応募先 千葉県国民年金協議会 〒260-91 千葉市中 中央区市場町1の1

おくやみ申し上げます

7月15日現在受付 (順不同敬称略)

行政区	死亡	氏名	年齢
谷中	9	伊藤泰一郎	78
長塚	7	實川 與	74
谷中	7	林 三男	30
古屋	7	大木 菊藏	81
尾垂	6	伊藤 マツ	78

千葉県老人大学校「新校名」募集

募集期間 8月20日(木)

内容 長寿社会にふさわしく、明るく生き生きとした高齢者の学習機関としてイメージできるもの

応募方法 葉書に名称(特に理由があれば記入)・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入

応募・問合せ先 千葉県社会部高齢者福祉課(☎043-223-2593)

〒260-91 千葉市中央区市場町1番1号

施設見学会

期日 9月5日(土)

見学先 県農業試験場北総営農技術指導所東総野菜研究室・県立東庄民の森・水産ポートセンター

集合場所 海匝支庁 募集人員 50人(多数の場合)

合は抽選) 費用 無料(昼食付き) 対象者 海匝地域に在住の満20歳以上の方

申込方法 往復葉書に住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入のうえ「施設見学会希望」と明記

期限 8月21日(金)消印有効 旭市ニの197番地の1 海匝地域県民センター(海匝支庁内) ☎0597

手作り料理を食卓に



橋場 井 弓 子 栄養改善推進員

夏に絶品 ゆで豚の野菜巻き

作り方

①豚肉は脂肪のところに包丁を入れ、たっぷりの熱

湯に1枚づつ入れ火を通す。 ②野菜はせん切りにし、人参といんげんはゆでる。

③豚肉を広げ、人参、ピーマン、いんげんを端にのせ、くるくると巻き冷す。

④たれの材料を混ぜ合わせ冷やす。

⑤きゅうりは、板ずりして水で洗い、小口からうす切りにして塩少々ふり、しんなりしたら軽く絞る。

⑥③にきゅうりを添え④のたれをかける。

材 料 (4人分)

- 豚薄切り肉----- 300g (1人3枚位)
- にんじん----- 小1本
- ピーマン----- 2個
- いんげん----- 12本
- たれ
 - とき辛子----- 小さじ2
 - しょうゆ----- 大さじ2
 - 酢----- 大さじ2
 - ごま油----- 小さじ2
 - さとう----- 小さじ1
- きゅうり----- 2本
- 塩----- 少々

健康カレンダー

●健診・学級・相談

月日	行事名	対象	時間	場所
9	1 健康相談	希望者	午後1時30分～3時	保健センター
	3 3歳児健診	H元・5月～8月生	午後1時30分～2時	保健センター
	4 乳児健診	H3・12月～ H4年1月生 H4・4月～5月生	午後1時30分～2時	保健センター

●予防接種

月日	行事名	対象	時間	場所
9 2	三種混合	H2・5月～8月生 一期終了後、一年以上経過した者	午後2時～3時	保健センター

わが家の フリス・フリンセス



(宝米) 小川 義則さん

二女 ^{ゆうみ} 祐未ちゃん 平成2年12月4日生まれ

動く、動く！^{よしみ}佳美お姉ちゃんより強く、^{たけのり}猛効お兄ちゃんより素早い祐未ちゃん。
身長79cm、体重10kgの見事なプロポーションは、お父さん似かな？
8人家族の元氣な一員です。



七・五・三のお祝い

H3.11.10会館ご利用

(目録) 小川 惣次さん

長女 ^{いくみ} 郁朱ちゃん (7歳)

長男 ^{ふみひと} 史人くん (3歳)

町民会館 ☎1358

結婚・七五三
お祝い納まり中



▲ 先生が、星空のおはなしを上演

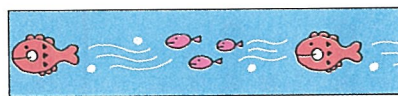
「おもしろいね」とかわいい会話がはずみ、先生に大きな拍手がした。
七夕の日の7月7日、園庭に色とりどりの七夕飾りが飾られた中、ペランダにちよこんと座った園児たちは、ひこ星・おり姫の衣裳をつけた先生方の「七夕のおはなし」の熱演に小さな目を輝かせていました。

「七夕」の熱演に目を輝かせ

光町保育園の七夕祭り

「ささのはサッラサラ」光町保育園の七夕祭りが、園児たちの歌声で始まりました。

送られました。
願い事には、「おとうさんとゆうえんちに行ってかんらんしやにのりたいたい」などかわいい願い事が書かれていました。



あとがき

19日は、木戸浜の海開き。
真夏の太陽が顔を出した砂浜は、カラフルなパラソルが花開き、水着のギャルがさっそうと歩いていました。
夏本番を迎え、みんな、海や山、あっち、こっちと民族の大移動が開始。さて、私のバカンスは、何をしようかなと当惑。若い時だったら、あれもこれもと思いはつきな気がします。海・水着なんてとんでもない。外で日に当たればシミ。この現実には、いやおう無しに年を感じざるをえません。
(師)

8/23日
ドラえもんナイトシアター

※満天の星空の下で、夏休み野外映画を開催します。
午後7時30分 光スポーツ公園 入場無料(雨天中止)
協力 横芝銀映 問合せ 町民会館 ☎1358