



広報

No.319

平成5年

6月号

ひかり

泥もへっちゃら

一面の田んぼに驚ろきを見せた、米コメ体験ツアーの参加者。はだして泥の中へ、足が思うように運べなく悪戦苦闘。初めての農作業の田植えに「なかなかじょうずにいなくて」と、また、子供たちは自然の中で大はしゃぎ。

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<5月1日現在> 人口12,112人(-6) 男5,883人(+1) 女6,229人(-7) 世帯数3,305世帯(+8)

もらってよかった

女性フォーラム '93 笑顔のあなた いちばんスキ



▶「生活の豊かさ」と題して町長の熱弁、参加者も真剣に耳を傾けた



聞いてください、私の声



● 和田初江さん(宮内)

問 若者の施設は多くありますが、老人対象の福祉施設が必要ではないか。

答 町民会館前の芝生広場に老人憩の家を今年度中に建設します。

● 鈴木綾子さん(二又)

問 町の花「桜」を町全体にまた、主要道路に緑を植えたらどうでしょうか。

答 「桜」の木は、公共施設等に増やして行きたい。道路の木については、地域にあったものを県と協力しながら植樹したいです。

● 石川智恵子さん(橋場)

問 毎朝歩いてますが、山にゴミが多いので考えていただきたい。

答 基本的には地権者の管理となります。今後はみなさんのご協力をお願いしながら「捨てさせない」体制をとっていきます。

● 大木福子さん(古屋)

問 老人(独居)の老人ホーム入所等についてよろしくお願ひしたいです。

答 東陽病院の跡地に、特別養護老人ホームを作るべきか三町の間で検討委員会を設置し協議しています。

● 大木悦子さん(尾垂六区)

問 町にあるあき缶を潰す機械を自由に使えないでしようか。また、大型ゴミの収集の回数を増やしていただきたい。

答 リサイクル体制とあわせて検討します。粗大ゴミの戸別収集は毎週水曜日、直接搬入は月曜から金曜日に行っています。

● 佐久間とり子さん(橋場)

問 町民会館の2階へ料理を運ぶエレベーターの設置をお願いしたい。また、調理台にお湯が出るようにしていただきたい。

答 来年図書館が完成し、会館の様様替えを行いますので、その時まで結論を出します。お湯については、業者に調査を頼み、可能であればつけるようにしたい。

ドキ ドキ… でも、意見聞いて



▲笑って、素晴らしいですね



三遊亭 金太 春風亭 あさ市



春風亭 小朝



▲あんまりおかしくて涙も出ちゃう
こんなに笑ったの久しぶり



▲ティータイム
ゆったり充実した1日



▲フォーラム終了後のふれあい市では、母の日のせいかな花が飛ぶように売れました

5月恒例のイベント「女性フォーラム」が9日町民会館で開かれ、370人の女性が参加して、活発な意見や要望などが次々に出されました。

12時30分に開会し、町長から「生活の豊かさ」と題しての講話があり、「1日1日を明るく楽しく過ごし、けじめのあるプライベートの時間を」との時間をもち、家庭、個人の生活を充実させ自我に目覚めることが必要ではないか」と話された。

その後、町行政へ提言の町執行部とのフリートークでは、「ゴミの収集」「老人施設の建設」など9件の意見が出されました。ティータイムをはさんで

2時から落語小朝師匠等の笑いあり感動ありの芸術文化鑑賞で大いに笑いました。

●山崎幸子さん(台)

問 東陽病院について、夜間でも安心して活用できる体制を整えてほしい。

●向後美津江さん(白磯)

問 あけぼの橋から台の青年館に至る小田部地先の道路工事の完成予定を教えてください。

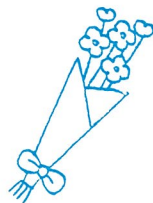
●木内こうさん(長塚)

問 高校生にお寿司の講習会をして喜ばれたので、中学生にもお寿司の講習会をしてはどうですか。

●医師の確保の問題もありますが、地域の病院としてできるだけ対応できるようにしていきたい。

●用地買収が進まなかったためにご迷惑をかけていますが、今年に入り買収が進み、今年度中には方向づけができます。

●答部活動、クラブ活動でするのは可能だと思います。また、文化祭の中の女子生徒の活動もあってよいと思います。



来 年 6 月 頃 オ ー プ ン !

B&G屋内温水プール建設決定!!

真冬でもプールが楽しめる

B & G財団に屋内温水プールの建設を要望していたところ、みなさんの熱意が通じ、5月28日に建設が決定されました。完成は平成6年6月頃です。

大勢の方々から熱望されている屋内温水プールの建設を、かねてからB & G財団にお願いしていました。

そして、2月と3月の2回にわたり行われた現地調査の結果、町民のみなさんの屋内温水プール建設に対する熱意が認められ、さる

みんなで協力して田植え

東陽小学校では毎年5年生を対象に勤労・生産学習を目的に、田植えの体験学



▲おぼつかない手で苗を植えます

習を行っています。今年5月11日校舎裏の田んぼで、70人の児童が泥だらけになりながら、綱にそって苗を植えました。

この日は古屋集落の方に、お手伝い、指導して頂き、3畝の田んぼも1時間ほどできれいに苗が並びました。担任の小川先生は、「子供たちは予定された10日が雨で残念がっていました。また古屋の方から「じょうずだ」と誉められた小川康広君は「難しかったけど、田

施設の概要

- 建設予定地 長塚地先
- 敷地面積 6,165㎡
- 建物概要
 - 鉄筋コンクリート2階建て(屋根は可動式)
 - 総面積 1,536㎡
 - 1階 1,376㎡
 - 2階 160㎡
 - 一般プール 6コース (25m×13m)
 - 幼児用プール (10m×6m)

37チームが勢揃い

第32回町内軟式野球大会。さわやかな季節、伝統ある町内軟式野球大会の開会式が、5月9日光スポーツ公園で37チームが参加して盛大に行われました。今大会は第32回を数え、ますます

植えは楽しかった。ゴールデンウィーク中田植えの手伝いをした伊橋香織さんは「みんなで楽しみにしていたのに、朝雨が降っていたのがっかり、でも出来たのでよかった」と、また、古屋の水野さんからは「大株で植える子供が少なく、2・3株ずつよく植えられた」との

声が聞かれました。これからの田んぼの管理は古屋の方をお願いし、児童たちの出番は秋の収穫時、またにぎやかな刈り入れになりそうです。

す激戦が予想されます。

式では、椎名昌範連盟会長の挨拶、来賓の町長、中村県議会議員、市原体育協会会長、鈴木町議会議長から「伝統ある大会、素晴らしい大会にしてください。みなさんのご健闘をお祈りします。」と挨拶があり、その後、前年度優勝の谷中Aチームの平山和浩選手が優勝旗の返還、ルーキーズの川原芳晴さんが「正々堂々闘うことを誓います。」と宣誓を行いました。

これから各チーム優勝めざし、熱い闘いが繰り広げられます。



▲川原さんの力強い宣誓

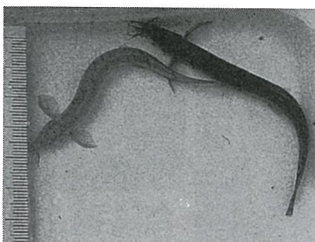
サーモンのどじょう

篠原の竹内敏恭さんが田んぼの見回り中に、体が鮮やかなサーモン・ピンクのどじょうを捕えました。

体長8センチ、針の先程の目は、真つ赤なルビーの様などともきれいなどじょうでした。

ハローつうしん

通信員 川島 和(入)



▼カラーで紹介できないのが残念(左がサーモン)

春の嵐吹き荒れる



▲砂ぼこりで真っ赤に(宝米区)

終日にわたる強風が吹き荒れた4月25日の日曜日、銚子で最大瞬間風速20・8m/sを観測しました。4月末ともなると農作業も急がしくなるこの時期、あまりのすごさに田んぼには人の姿がありませんでした。

通信員 布施千秋(宝米)

60人が海岸清掃

自分たちが住む町をきれいにしようとするボランティア活動が盛んです。「九十九里を守る会」のグループ60人が木戸浜海岸の空き缶やゴミを拾い、清潔にしてくれました。拾ったゴミは、ビニール袋60個にもなりました。

▼九十九里を守る会(代表・小池幹夫さん・母子)のみなさん



通信員 山辺光男(木戸)

丹長

ひとりごと

⑦

斉藤

讓



自然はいま、舞台を花から若葉の場面へと変えた。華かさから爽かさへの転回である。燃えるような新緑は、私達の心によすらぎを宿らせ、そこを渡る緑の風は、体の隅々にまで生の活力を運んでくれる。緑豊かな田園に住む幸せと充実感を、しみじみとかみしめる昨今である。

▼曾つて昭和天皇が、植物観察をされた折、随行した者が「陛下、これは雑草でございます。」と言ったところ、「君、雑草という名の植物は無いよ。どんな植物にでも立派な名前がついてるんだ。」と、窘められたというのを何かで読んだことがある。また、東京湾で魚類の調査をされた時、

採取した魚を観察した後、付人がひとまとめに海に放とうとしたところ、陛下は



樹の声

「君、それぞれの魚には、みな生息区域が決まっているのだよ。」と言って、それぞれの採取した場所に船をむけて放たれたともいうことである。

私達は今こそ、この昭和天皇のような慈しみの心をもつて、周囲の生物に接することが肝要であり、それ

なくして環境問題を語るは空論だといわなければならぬ。先日テレビで、富士山麓の自然破壊の状況をルポしている番組を見た。戦後の植林運動で山麓の雑木林は伐採され、杉や檜林に変えられた。ところが現状は、林業不振によって樹林は荒

れ、下草の生えない地肌は無数の雨水の流れる深い溝を刻みこみ、小鳥や動物も棲まない暗い沈黙の世界を出現させていた。

一方、山の中腹には樹林を突き抜けるような大木が、無数に枯死し、不気味な姿を晒している。

学者は、都市が排出する酸化物が気流に乗り、霧のかかる中腹のあたりに酸性霧となつて降りるせいではないかと語っていた。同時に、北欧やドイツの酸性雨によって全滅した無残な山の姿も紹介していた。工場地帯の排煙が原因のようであるが、この酸性雨問題は今や世界的な問題となつてきている。

人間がより便利な生活を追い求める中で副産物として生み出される公害は、他の動植物へ被害を及ぼすだけではない、めぐりめぐって人間そのものも、生存を脅かされてきているのである。人間も自然の一員であり、自然との共存なくして生存の道が無いことは自明の理である。

私達一人ひとりが、一度失われた自然を再び蘇らせることは至難の業であることとを心に刻み、そして生活の便利さや豊かさの追求は、自然と調和できる範囲の中に止めるべきであることをしっかりと肝に銘じなければならぬと私は考える。

▼ところで、私はいつも大樹の前に立つ度に畏敬の念に捕われる。太い幹、枝を大きく張り、葉を繁らせて天に聳えてその姿は、人を圧倒しまさに偉容という外はない。果してこの木は何時、何処ここに根づき、どのような環境の中で今日まで生きてきたのだろうかと考え、木にそれを問うてみる。しかし、大樹は黙して語ることはない。否、木は語っているのに、私にはそれが聞こえないだけなのかもしれない。大木には樹霊が宿っているとよく言う。だから、大樹と向かい合っていると、いつしかそれが本当のように思えてくる。与えられた環境の中で、幾十年、幾百年もの間風雪に耐え唯ひたすら生を全うしようとするその姿は、些事に一喜一憂し静謐を失った人間社会に、無言の抵抗をしているようにも思える。植物は決して己を語らず、他人を語らず、ただ黙して世の移り変わりや人間の生き様を見守るばかりだ。「沈黙」、それは何と重く雄弁なことか。それに対し人間の「饒舌」は、何と軽薄で無味乾燥なことであろうか。

雑木といわれる木々がいま私達に値千金の恵を施してくれている。

あなたの国民年金

パート③



60歳前に定年退職された方は 国民年金に加入 しなければいけないか？

木戸のKさんの 相談から

国民年金法では「60歳になるまで、いずれかの年金に加入しなければならない」となっています。

Kさん

私は、56歳で定年退職しました。厚生年金は35年掛けていますが、退職後の国民年金はどうなりますか？

年金係

20歳から60歳までは、いずれの年金に必ず加入することになります。

Kさん

私の友達は56歳で定年退職したのですが国民年金に加入しないとっていました。

年金係

そうですね。相談にこられた方は必ず加入するようおすすめしています。また国民年金に加入しないと65歳から支給される老齢基礎年金が少なくなります。

Kさん

それはどういうことですか。

年金係

あなたは厚生年金に35年入っていましたので、60歳から特別支給の老齢厚生年金が支給され、65歳になると老齢基礎年金と老齢厚生年金という二つの年金に切り替ります。といっても通常その合計額は、特別支給の老齢厚生年金と同じ額になります。

Kさん

年金額が同じならかまわないと思いますが。

年金係

そういう考え方もありますね。でも老齢基礎年金がこのままですと満額にはなりません。その人の生年月日によりことなりますが昭和12年生れの方は加入可能年数が35年ですので35分の31、つまり4年分少なくなってしまいます。

国民年金に加入すれば、その分だけ増額されます。

※加入可能年数 年金法が36年に始まり60歳になるまでの年数。

Kさん

それでは加入した方がいいですね。

年金係

65歳になっても年金額に変わりないと思われるのは、まちがいですね。受けられるはずの年金を受けそこなったともいえます。

65歳になって気づいても手遅れです

Kさん

年をとってからは、年金がたよりですから加入しましょう。

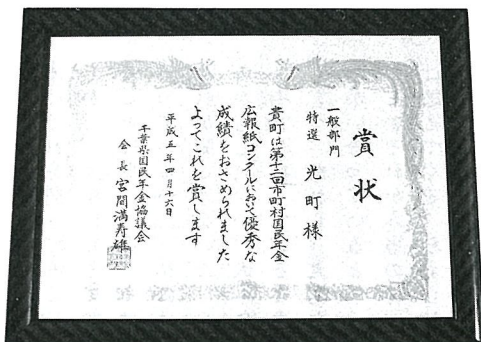
年金係

そうですね。納められるとき納めて、年老いてから年金額が多い方がいいですね。



▲安心して老後が送れるように今から準備

問合せ 役場住民福祉課年金係
☎1211 内線 154

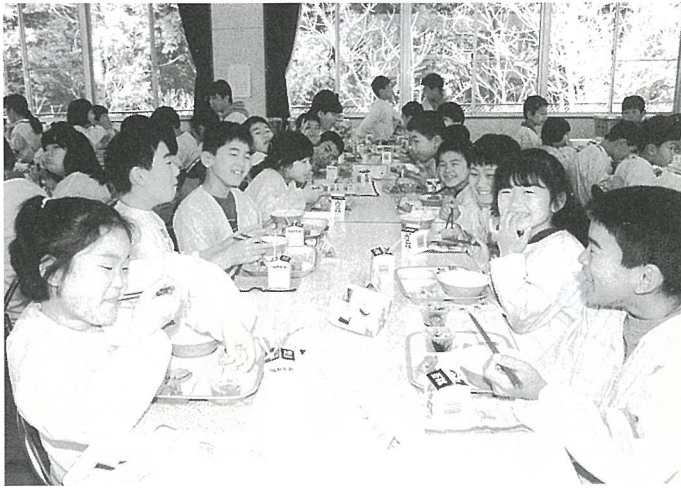


市町村国民年金広報コンクール特選

平成4年度市町村国民年金広報コンクールで当町「あなたの国民年金」が、特選に選ばれ4月16日、市町村国民年金主管課長会議で表彰を受けました。

コンクールは毎年開かれ、5年連続して入選し、そのうち特選は今回で2回目です。

これからも、わかりやすい広報を目ざし続けていきます。



みんなで食べる給食、食欲もすすみます (南条小ランチルーム)

わたしの献立が給食に!

近年コンビニエンスやファーストフード、ファミリーレストランが増え、子供たちの食生活が大きく変化しています。調理の時間と時間が省ける一方で、画一的な味に慣れ、昔ながらのお母さんの味といわれる手作りのおかずは敬遠されるようになっていきます。



学校給食は、子供たちの食生活の一部分でしかありませんが、手作りに心掛けておいしい給食が提供できるような力を入れています。また、児童、生徒から募集したリクエストによる献立の給食を月二回実施しています。昨年11月から始めてリクエスト献立も小中学校を一巡しました。給食への感心をより一層高め、栄養のバランスを考えながら楽しい給食になるように行っています。希望として応募されたメニューを見ると、和・洋食を問わず

レ스토랑風の組合せが多いことからお母さんの味といわれるおかずは、子供たちから遠ざかっているようです。

みんなに気に入って もらうってうれしい

中学2年

栗国 徳子

自分が考えた献立が、採用された時は本当におどろきました。よく考えたつもりだけど、みんなに気に入ってもらえた事がうれしいです。

食べたかった物が 献立になってうれしい

日吉小6年

郡司 竜一

今、自分が食べたかった物を書いただけで、ぼくの立てた献立が、給食に出たのは、うれしかったです。



〔郡司君の献立〕

- シチュー
- ご飯
- ホウレン草のソテー
- ハムカツ
- オレンジゼリー
- 牛乳

〔栗国さんの献立〕

- エビピラフ
- ミートボール
- ツナサラダとトマト
- ヨーグルトサラダ
- 牛乳

陸上・ソフトテニス(女子)優勝飾る

近隣中学校招待総合体育大会

30回目を迎えた光町近隣中学校招待総合体育大会が中学校と町体育館を会場に5月2日開かれました。

途中から小雨の降る天気となりましたが、陸上競技・軟式野球・ソフトテニス・バレーボール・バスケットボール・剣道・卓球の7種目に25校、1775人の選手が参加

- 種目別成績
- 2年100m 1位 藤代知之 (12秒1) / 3年100m 2位 越川洋伸 (11秒9) / 3位 伊藤孝幸 (12秒0) / 共通400m 1位 伊橋秀樹 (56秒5) / 共通800m 1

- 位 土屋和也 (2分8秒6) / 共通1500m 2位 川島太 (4分31秒7) / 3位 伊藤浩 (4分40秒9) / 共通3000m 1位 土屋和也 (9分27秒4) / 共通110mH 1位 土屋雄一 (16秒8) / 2位 萩原十 (18秒1) / 共通800mリレー 1位 (1分41秒7) / 走幅跳 1位 佐久間弘幸 (6m00) / 走高跳 2位 土屋雄一 (1m70) / 3位 佐久間弘幸 (1m60) / 砲丸投 2位 藤代知之 (12m61)

女子総合準優勝

- 3年100m 1位 實川和美 (12秒8) / 共通200m 1位 實川和美 (28秒4) / 2位 増島みどり (29秒0) / 共通100mH 2位 宇井忍 (17秒8) / 共通400mリレー 2位 (56秒6) / 走高跳 3位 宇井忍 (1m40)
- ▼ソフトテニス 女子1位 男子3位
- ▼野球 3位
- ▼バレーボール 3位
- ▼剣道 女子団体準優勝 男子団体 3位
- 女子個人優勝 椎名知子



5年1組
伊藤 慶彦くん

※力の入った「花」
が書きました。
白浜小も花いっ
ぱいの学校にし
たいです。



伊藤 慶彦



1年
いとう まいさん

※社会科見学で成
田ゆめ牧場に行
きました。お弁
当を食べたり遊
んだりとても楽
しかったです。



『楽しかった成田ゆめ牧場』

あつまれみんなの力作



六年
川島 慶子



6年1組
川島 慶子さん

※上下の各部分
の高さと幅、
中心に気をつ
けて書きまし
た。



3年
伊藤 仁美さん

※初めての習字
でした。「ゆ
め」に力を入れ
てがんばって
書きました。

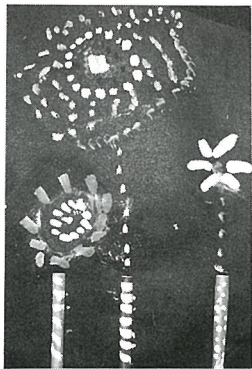


ひとみ



2年
さとう あやさん

※色の花火、ヒ
ュルーン、パ
チパチパン。
とつてもきれ
いでしょ。



4年1組
鈴木 優さん

※4年生になつ
て初めて書い
た字です。曲
がりやはねに
気をつけて、
元氣よく書き
ました。



秋山 一泉 (栢田)
旅衣ぬぐや矢庭に花疲

花見の行楽から帰り旅装を解くと、
心の張りが一気に崩れ、疲労感に
襲われた。

布施 和代 (二又)
虫出しの雷に総出でハウス閉づ

立春後初めての雷。冬眠を貪る虫
どもへのモーニング・コールでも
ある雷鳴。

大谷 武彦 (木戸)
教室に花の舞込む給食時

校庭の桜の花びらが風に乗って舞
込んだ。給食時の華やいだ教室の
一駒である。

椎名 静子 (二又)
薄皮をひしめき脱かん葱坊主

透明な皮膜に包まれた無数の小さ
い花が、膜を破って花開かんとす
る勢いを詠む。

土屋 義昭 (虫生)
気任せの母の菜園葱坊主

種を取るためにはない。母が気
ままに作る自家菜園の葱坊主を軽
妙に詠んだ。

ライラック目に人妻と語り合ふ
しげる

短評 椎名しげる

はぐくむ光のびる若芽

110

母子 斉藤悦一

わが家は、私の両親と弟、そして3人の娘たちと私たち夫婦の8人家族です。高2の長女、小5の二女、小1の三女の子供たちは、「ただいま」と帰ってきて、「おかえりなさい」という言葉が返ってこなかった日はなかつたと思います。そして、その様な挨拶の無い寂しさも経験した事がないと思います。そして、私たちもその様な生活に安心して、共に会社勤めをしている毎日です。その様な家庭環境に甘えて特別な躰とか教育とか考えてはいません。子供たちそれぞれ行動やその姿が私たちの教えの結果だと反省しています。時折り両親からは、過度の放任ではないかと叱りを受ける事もあり、母親である妻も、子供たちに対して不安やイライラを感じる事がある様です。

子供たちの幸せを願って



▶ 銚子で2人の娘と

一人っ子が3人、それぞれ個性でぶつかり合っている毎日それでも時には、やっぱり姉妹なんだなと思う時もあり、それでいいかなと思つています。常に子供たちの考え方を理解する様に、務めたいと思つてい

集が学校にきているとの事です。その時の私たちにとっては、大きな決断を求められるものでした。多くの方の意見や話を聞き、協力も得ました。一ヶ月間の不安をいだきながら見送りました。その結果、いままでもう少し子供自身が何かに自信を持つた様に感じられました。

今、3人の子供たちが、それぞれの学年で色々悩み考える時、自分たちの力で乗り越えて行ける様な、そんな強い子供になつてほしいと思つています。そして私達も一緒になつて同じ様に考えたり悩んだりして、成長しなければと思つています。私達には子供に財産は残してやれないと思ひます。その代りに、子供たちが少しでもいい人生を過せる様に頑張つていきます。

介護のポイント

② 食事

飲み込みやすい工夫を

脳卒中などでは食べ物や飲み物がうまく飲み込めず誤って気道に入り肺炎を起こすことがあります。それを防ぐためには、食事をするときは少し前かがみの姿勢をとらせます。ベッドの上で食事をとる場合は、ベッドから足を下ろして腰かけさせたり、あるいは椅子にすわらせて体全体を少し前かがみにさせます。(絵)

食べ物が入ると強くむせますが、むせたときには無理に食事を進めないことです。水やお茶はむせやすく、ヨーグルトや牛乳は上手に飲めることが多いです。また、ご飯はうまく飲み込めないものですが、とろみをつけたり、おじやにすると飲み込みやすくなります。

自分で食べる練習を

食事は人それぞれ好みも

食事を介助するとき

食事を介助が必要なきは、少量ずつ、ゆっくりと飲み込んだことを確認しながら口の中に入れてあげます。脳卒中などでは、片側の手足の麻痺だけでなく、片側の口の動きも悪くなつていて、食べ物が一方向にたまるのがよくあります。そのような場合は、動きのよい側に食べ物を入れるようにすることです。

心がけたいこと

食事の前には手や顔をふいてあげ、食事の後にはうがいをして口のなかを清潔にし、入れ歯もとって洗つておきましょう。また、食事は一人でなく、できるだけ家族といっしょに、だんらんのなかでとるようにしましょう。



● 食事は少し前かがみの姿勢で



胃集団検診及び大腸集団検診容器回収日程

(◎の日は検診車が2台来ます)

検診日	検診場所	地区名
◎ 6月7日(月)	篠本三区青年館	篠本一区・二区・三区・二又
6月8日(火)	宝米公民館	新井・宝米・傍示戸
6月10日(木)	そうさ農協南条支所	小川台・台・母子・小田部
6月11日(金)	〃	富下・虫生・芝崎
◎ 6月14日(月)	そうさ農協白浜支所	辻・尾垂六区・白磯・関
6月15日(火)	〃	五ノ神・木戸・尾垂五区
6月16日(水)	長塚青年館	長塚
6月17日(木)	谷中集落センター	入・谷中
◎ 6月18日(金)	そうさ農協東陽支所	古屋・作間内・宮内・篠原・原方
◎ 6月21日(月)	保健センター	橋場・桑郷・西高野

- 受付時間：午前8時30分～10時
- 当日都合の悪い方は他の会場でも受けられます。
- 大腸がん検診は、2日間指定の容器に便を採り、検診会場まで持参してください。

胃・大腸がん検診を受けよう!!

6月7日～21日

一度異常ななかったからといって、毎年異常なとはかぎりません。定期的に検診を受け、体の情報を早く正確につかみ、早期発見、早期治療に心がけましょう。

実施の通知

2月に行いましたが、検診調査票で胃・大腸の検診を希望された方全員に問診票等郵送いたします。なお

希望されていない方、また、調査票を提出していない方で検診を希望される方は、保健衛生課までご連絡ください。
問合せ 保健衛生課
☎1158

胃がん検診は どういう方法で するのですか？

〈検査を受ける前に〉

●検査の前夜

夕食は8時頃までに終了
夜10時以降は水もなるべく飲まない
禁酒（写真がきれいにうつるために）



●検査日の朝

何も飲食しない
検査終了まで禁煙
肌着は金属がついていないものを着用



●検診用問診票に記入する



〈検査当日〉

- ①バリウムを飲む
白いドロドロの液体で香料入り



〔コツ〕美味とは言えないので、一気に飲み込む。
あわてると、こぼしたり気管に入ったりするので注意する

②発泡剤を飲む



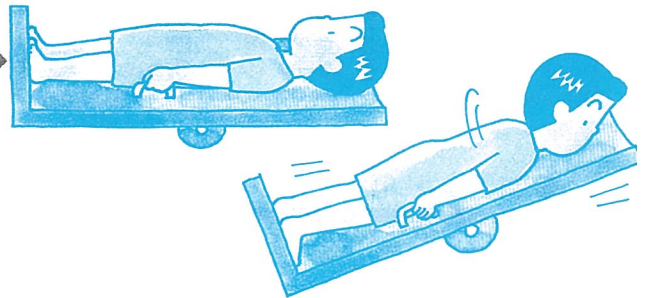
〔コツ〕のどにつくとチリチリするので、舌を丸めるようにして一気に飲み込む

- ③ゲップは検査終了までがまんする



〈検査台にのったら(間接X線撮影)〉

- 指示に従い、からだの位置を変える



両わきの握り棒をしっかりとつかむ。
立ったり、仰向けになったり、腹ばいになったりして6、7枚の写真を撮る

〔コツ〕からだの力を抜いて、指示されたら呼吸をそのまま止める

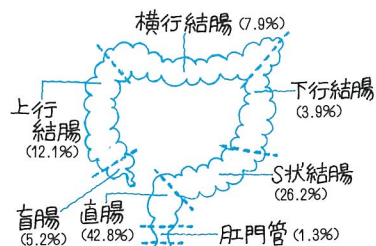
〈検査が終わったら(便秘予防)〉

- 口をすすぎ、下剤を飲む

バリウムは、時によって腸の中で固まり、便秘で苦しむので下剤で早く出す。白っぽい便が出てもバリウムなので心配ない。当日は水分や野菜を多くとるよう心がける



大腸の各部位とがん発生率



受けてみませんか

人間ドック…

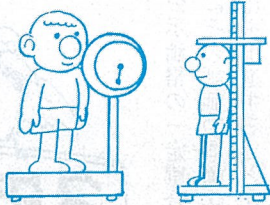
人生80年時代ですが3人に2人が3大成人病（がん、心臓病、脳卒中）で死んでいます。

成人病にかからないためには健康的な生活習慣と、加えて大切なことは

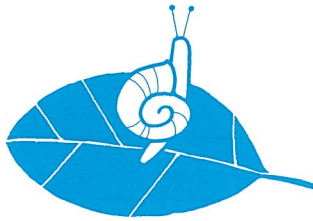
早期発見、早期治療に努めることです。年に一度は人間ドックを受診して健康管理の指標にしてはいかがでしょうか。

国保加入者で人間ドックを希望される方は保健衛生

課国保係 ☎ 12211
内線215へご連絡ください。



道路沿いの土地所有者の方へ



道路沿いの土地に建物や生け垣・樹木の植栽・埋立等を行う時は、事前に道路との「境界」を定めてから行ってください。後で道路敷に出ていることがわかりますと、道路法

の不法占用物件として所有者の自費で建物等を撤去または、移転していただくことにもなります。
境界の問合せ
国・県道 八日市場土木事務所管理課 ☎ 1100 / 町道 役場建設課管理係 ☎ 1211

高額療養費自己負担限度額引き上げ

高額療養費

(支払った医療費が高額の場合)

国保で診療を受ける場合、医療費の自己負担分は3割ですが、3割といっても、病気によっては大変な負担となる場合があります。その場合、一定額以上の医療費は国保が負担することになっています。これが高額療養費の制度です。高額療養費には四つのケースがあります。

引き上げられた自己負担限度額

<p>通常の高額療養費</p> <p>1人の人が、1ヵ月に一つの医療機関に、63,000円以上の医療費を自己負担して支払った場合は、63,000円を超えた額は、国保から払い戻されます。この場合、住民税非課税世帯の方は35,400円を超えた金額が払い戻されます。</p>	<p>年4回以上の支払い</p> <p>一つの世帯で、高額療養費に該当する医療費を過去12ヵ月間に4回以上支払った場合、4回目以後から、37,200円を超えた額が全額払い戻されます。この場合住民税非課税世帯の方は24,600円を超えた額が払い戻されます。</p>
<p>世帯合算のケース</p> <p>一つの世帯で1ヵ月に30,000円（住民税非課税世帯は21,000円）以上の医療費の支払いが2回以上ある場合は、合算して63,000円を超えた額は、あとから払い戻されます。</p>	<p>長期療養を要する病気</p> <p>療養に要する期間が著しく長く、かつ一定の高額な治療を継続してうけなければならない、人工透析が必要な慢性じん不全については「特定疾病療養受療証」を病院の窓口へ提出すると、1ヵ月10,000円以内の支払いですみます。</p>

高額療養費自己負担額の計算方法

<p>暦月ごとの計算</p> <p>月の1日から月末までの受診について1ヵ月として計算します。</p>	<p>病院・診療所に</p> <p>二つの病院、診療所へ同時にかかっているような場合には、両方へ支払った金額は合算しません。</p>	<p>歯科は</p> <p>病院、診療所に内科などの科と歯科がある場合、歯科は別の病院、診療所として扱います。</p>	<p>総合病院</p> <p>総合病院の各診療科は別の病院、診療所として扱います。ただし、入院患者が他の科の診療を受けたときは合算して計算されます。(その場合でも歯科は別)</p>	<p>入院と通院</p> <p>一つの病院、診療所でも、入院と通院は別に扱い、合算しません。</p>	<p>差額ベッド代や、基準看護料</p> <p>入院したときの差額ベッド代や、基準看護料の病院に入院したときの付添い料などは、自己負担額に計算されません。</p>
--	---	--	---	---	--

家庭教育映画会 『息子』 上映!!

父と息子とは何か……
幸福とは何かを問いかける感動作を上映します。

日時 6月12日(土) 午後2時

場所 町民会館大ホール

※入場無料



税の プログラム



土地評価の均衡化・適正化

平成6年度の評価替えから、固定資産税の土地（宅地）の評価は地価公示価格の7割程度を目標に評価の均衡化・適正化を図られることとなっています。

＜土地基本法と土地評価＞

平成6年度の 評価替えと税負担

パート①

固定資産税のうち、土地及び家屋については、3年毎に評価替えが行われ、次回の評価替えは平成6年度に行われることとなっています。

土地の公的評価には、①地価公示価格、②相続税評価、③固定資産税評価がありますが、これらの相互の均衡と適正化を図ることが土地基本法に明記されました。

この一定割合については、中央固定資産評価審議会及び税制調査会の了承を得、地価が安定していた昭和50年代の地価公示価格に対する固定資産税評価の割合の

実績等から7割程度とするものとされています。平成6年度の固定資産税の土地評価替えは、公的評価の相互の均衡と適正化を図り、土地評価に対する信頼を確保しようとするものです。次号では、「固定資産税の土地評価の適正化等に伴う税負担の調整措置」について掲載します。



光カ
リ一
部
（仮称）
ト
楽
倶

環境影響評価準備書の 縦覧・説明会

レクリエーション施設
用地造成事業（仮称）光
カントリー倶楽部）に係
る環境影響評価準備書の
縦覧及び説明会を、次の
通り行います。

関係地域の区域 宝米・
市野原・二又・傍示戸

場所 役場保健衛生課・八
日市場市民課・横芝町
環境衛生課・千葉県環境
部環境調整課

提出先 千葉市中央区市
場町1番1号
課 千葉県環境部環境調整
課

川・横芝及び栗山
縦覧

意見書
提出期間 6月8日から
7月23日迄

シルバー法律相談

対象 相続・訴訟関係など法律的な事
でお困りの高齢者の方
（ご家族の方でも結構です）

日時 6月30日（水）
午後1時～3時

場所 町民会館 会議室B

費用 無料

問合せ 住民福祉課福祉係
☎84-1211 内線155

役場は毎週土曜日休み

金曜日は7時迄
窓口業務を延長

住民福祉課と税務課の
窓口業務は、毎週金曜日
だけ午後7時まで行いま
す。

また、平日の昼休みも
業務を行っていますので
ご利用ください。

【取扱内容】
住民福祉課 各種証明書
の発行・各種届出の受
付け
税務課 各種証明書の発
行・税金の納付

休日（土曜日）のサービス
各種証明書の発行はで
きませんが、次のことに
ついては当直が受け付けを
行います。

戸籍に関する届け出
出生届・死亡届・婚姻
届などの受け付け
埋火葬許可証の発行
災害発生等の緊急連絡の
受け付け（火災については
消防署が対応します。）
★町民会館（月曜日休館）
と東陽病院は、今まで通
り業務を行います。

納税のお知らせ

6月30日（水）は、町県民税1期分の納期です。



千葉県茂原市鷲巣625-4
☎0475-220707

アルバイト募集

横芝海のごとも国

面接日 6月12日(土)・13日(日)
面接会場 横芝文化会館
☎1351

申込先 千葉市美浜区新港
224番地 (助)千葉県年金福祉協会
☎043-238555

連沼ウオーターガーデン

面接日時 6月6日(日)・13日(日) 午前9時30分〜午後3時

面接会場・申込先 ウオーターガーデン管理事務所 (連沼村) ☎0475-3171

6月12日(土) 13日(日) 総武本線改良工事

○JR千葉支社では、千葉県の河川改修事業に伴う総武本線千潟〜旭間新川橋りょう橋桁架替工事を行います。○工事期間の6月12日(土)

午後9時30分から13日(日)午前6時30分まで、横芝〜飯岡間上下線の列車を運休し、「バスによる代行運転」をさせていただきます。

職員募集

九十九里地域水道企業団

採用人員 若干名
職種 技術職初級(電気・土木・機械)
受験資格 高等学校卒業以上で、電気・土木及び機械科を履修し、昭和42年4月1日以降に生まれた方
受付期間 6月7日〜15日
採用試験日 6月21日
採用予定日 7月1日
問合せ 九十九里地域水道

企業団総務課庶務係(担当) 石井・高橋) ☎0475-240631

給与 千葉県職員給与規定による
問合せ 千葉県動物愛護センター庶務課 印旛郡富里町御料709-1 ☎0476-95711

会場 千葉県立千葉女子高等学校(千葉市稲毛区小仲台5の10の1) ☎043-241188
参加者 文部省認定社会通信教育の受講者及び受講希望者
問合せ 千葉県教育庁生涯学習部振興課事業班 ☎043-234073

おくやみ申し上げます

5月15日現在受付 (順不同敬称略)

行政区	死亡	氏名	年齢
新井	18	森 いく	85
橋場	18	椎名 タカ	76
作間内	8	小澤 トシ	87
篠原	9	押尾 菊次郎	76
西高野	25	大木 要	82
橋場	7	越川 壽	77
谷中	28	向後 岳	41
傍戸	1	加瀬 平助	93
作間内	1	越川 春樹	80
篠原	3	大木 てる子	65
宝米	4	平野 耕治	52
尾垂六区	5	佐藤 正	66

材料 (4人分)

- 生いか.....胴2ハイ
- トマト.....2個
- マッシュルーム.....5個
- ピーマン.....2個
- 玉葱.....小1個
- レモン汁.....1個分
- 小麦粉.....適量
- バター.....大きじ4
- 塩.....少々
- コショウ.....少々
- 油.....適量



栄養改善推進員 篠本三区 斉藤富美枝

揚げいかと野菜のバター風味

作り方

- ① いかは、わたを取り水洗いし、皮をむいて1cm巾の輪切りにし、塩・コショウ・レモン汁少々を振っておく。
- ② トマトは湯むきにし、ざく切り、マッシュルームはうす切り、玉葱・ピーマンは、輪切りにする。
- ③ ①に小麦粉をまぶし、高温の油で揚げる。
- ④ フライパンにバター大さじ2杯を熱し②の野菜を炒め、③のいかをさっとひとませし、器に取る。
- ⑤ フライパンに残りのバターを熱し、④に回しかけ、レモン汁をかけて、熱いうちに食す。

健康カレンダー

●健診・学級・相談

月日	行事名	対象	時間	場所
7	1 健康相談	希望者	午後1時30分～3時	保健センター
	2 乳児健診	H4.10月～11月生 H5.2月～3月生	午後1時30分～2時	

●予防接種

月日	行事名	対象	時間	場所
6	22 ツベルクリン	H4.3月～8月生	午後2時～2時30分	保健センター
	23 ツベルクリン	H4.9月～H5.2月生	午後2時～2時30分	保健センター
	24 B C G	H4.3月～8月生	午後2時～2時30分	保健センター
	25 B C G	H4.9月～H5.2月生	午後2時～2時30分	保健センター
	29 日本脳炎	2年・6年	午後2時～	南条小学校
	30 日本脳炎	2年・6年	午後2時～	中学校
7 6	三種混合	H3.4月～6月生	午後2時～	保健センター

わが家の フリス・フリンセス



(小田部) 桑原 清誌さん

長女 ^{ひより}日和ちゃん 平成3年2月9日生まれ
二女 ^{かな}可奈ちゃん 平成4年3月20日生まれ

お姉ちゃんは、外で遊ぶのが大好きで、よく水遊びをしています。やっと歩き始めた妹の可奈ちゃん、歩くのがあもしろい様です。



ブライダル

4月18日 町民会館ご利用

井上 博・和江さん (尾垂六区)

みなさんに親切にして頂き、思い出に残る結婚式ができました。これから2人で幸せになります。



日吉小 新緑をバックに大運動会



▲ 思いっきり力をだしてゴールを目指しました

さわやかな五月晴れの5月16日の日曜日に、日吉小学校で春季大運動会が行われました。

今年、日吉小学校が学校安全研究指定校となり、秋に研究発表があるため、春の運動会となったものです。

一年中で最高の時期での運動会、子供たちは運動場いっぱいリレーや障害物競争にと一生懸命力走していました。また、お母さん方の踊りやお年寄りの競技が花をそえました。

観客席で声援を送っていた篠本三区の花沢さんは、「新学期が始まったばかりで、練習ができるか心配でした。でも、さわやかな新緑の季節にできてよかったです。」と話してくれました。



あとがき

娘は、今朝の修学旅行へと出発しました。身じたくをして、見送ろうとしていると「恥ずかしいからやめてよ、いいから、いいから」と拒否。親離れの娘に寂しさを感じる、子離れない私。後をおわれた頃がなつかしい。(師岡)