



広報

No.333

平成6年

8月号

ひかり

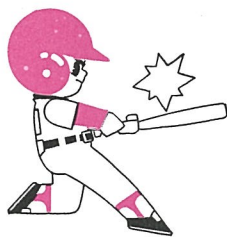
おもいっきり振って!

カンカン照りの夏日、お母さんやおじいちゃん、おばあちゃんと芝生広場でホールポストをめがけてスティックを振ります。「5番へ、おもいっきり振って! ぎゅっとだよ」何回も傍へ来てのアドバイス。「うん」コックリしてのプレー、優しい教えに成果も上々。

7/17 芝生広場オープン行事
グラウンドゴルフ親子三世代交流大会

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12,276人(+22) 男5,958人(+12) 女6,318人(+10) 世帯数3,400世帯(+14)



念願の県大会を制覇

東陽スポーツ
少年団

第16回スポーツ少年団軟式野球全国交流大会千葉県大会が6月11日から行われ、東陽スポーツ少年団が初優勝を飾り関東大会の出場が決まりました。



7月14日に関東大会出場への報告に町長室を訪問した選手たち

東陽スポーツ少年団は、各試合とも日頃の練習の成果を発揮、チーム一丸となり全試合完封勝ちという完全優勝の偉業を達成し、県内スポーツ少年団496チームの頂点に立ちました。

最優秀選手に越川親君、優秀選手に平野慶一郎君が選ばれ、7月30日から山梨県で行われる関東大会に出場します。関東大会には一都七県の代表8チームが出場し、2チームが全国大会（愛媛県）へ出場します。

全国大会目指して頑張れ!!

機敏さ、正確さを競う

第33回 消防操法大会

素早さ、きびきびした規律正しい動作を競うポンプ操法大会が、好天の7月3日東陽小グラウンドで行われ、ポンプ自動車部の部で第7分団第3部、小型ポンプの部で第7分団第2部が優勝しました。

この日は、うだるような暑さの中320人の消防団員が参加しました。

大会では、石川団長から「連日連夜の訓練の成果をだしてください。期待します。」とあいさつ、その後ポンプ自動車の部4部、小型ポンプの部27部の31部で技術を競いました。

ポンプ自動車の部

- 1位 第7分団第3部(関)
- 2位 中央分団第1部(橋場)

小型ポンプの部

- 1位 第7分団第2部(木戸)
 - 2位 第1分団第3部(篠本三区)
 - 3位 第3分団第4部(小川台)
 - 4位 第5分団第3部(入)
 - 5位 第6分団第2部(篠原)
 - 6位 第8分団第1部(尾垂六区)
- 〔個人〕ポンプ自動車の部
指揮者 向後隆仁(関)

演技に、するどく審査の目が光ります



- 1番員 大木紀孝(関)
 - 2番員 飯島 努(橋場)
 - 3番員 大木康明(関)
 - 4番員 八角晃男(橋場)
- 〔個人〕小型ポンプの部
指揮者 鈴木正雄(二又)
- 1番員 吉田 潔(長塚)
 - 2番員 土屋久幸(宝米)
 - 3番員 海保佳司(尾垂六区)



木戸 大木和弘さん
小型ポンプの部第1位

できる範囲で消防活動に参加したい

消防団に入って一年目。ポンプの動かし方も知らず、普段タービン(歯を削る機械)より重い物を

持ったことのない私が操法大会の要員に選ばれようとは！。

私の持ち場は2番員であつたが、その練習はとまどいの連続であつた。それでも先輩団員の親切なご指導と暖かい応援、要員同志の励まし合いのお陰で2週間のきつい練習も無事終了で

きたのでした。

大会当日は、無欲で望んだのが良かったのか、それとも前日夜遅くまでのミーティングが効を奏したのか小型ポンプの部優勝となりました。これからできる範囲の中で消防活動に参加したいと思っております。

日吉ママさん 優勝飾る

第1回 総合体育大会
(女子バレーボールの部)

優勝 日吉ママ
準優勝 白浜ママ



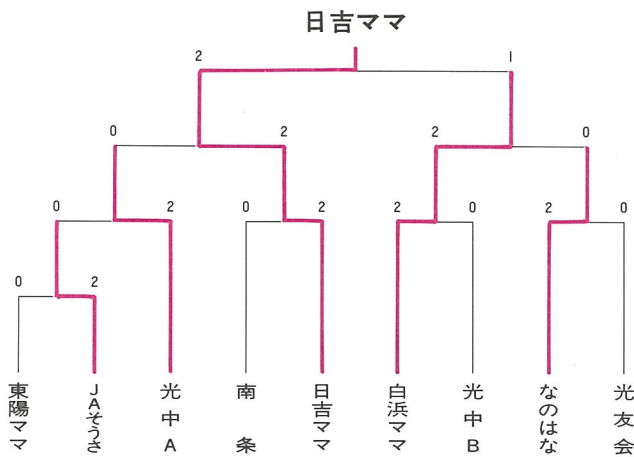
▲第1回の記念すべき大会で優勝した日吉ママさん



最優秀選手賞
平山真里子さん



敢闘賞
鵜ノ澤登美子さん



敢闘賞 大木幹夫さん (木戸)
最高殊勲選手 高嶋伸幸さん (小田部レッドソックス)
打撃賞 大木正裕さん (木戸)

個人賞

喜びの小田部レッドソックス



選手14人は、7月14日関東大会出場の前、町長室を訪ねました。町長から「野球が好きか、全国大会に行けそうか」の言葉に、力強く「ベストのコンディションで固くならず、練習しているような気持ちで望んでもらいたい。暑さに負けずに光町のため、千葉県のために頑張ってください」と激励の言葉をいただきました。

主将
椎名正英君

関東大会に向けて



練習も楽しい

今年は、大きい大会に勝ち、自分たちの力が上がってきているので優勝したい。練習は、今週4回大会近くになると毎日でも楽しい。みんな頑張っています。



▲「ガンバレ！」と一人ひとりの手を握り激励

5年ぶり2回目の優勝

小田部レッドソックス

第33 軟式野球大会

32チーム参加のもとに行われた第33回記念大会は、7月17日に町営球場で決勝戦を迎え小田部レッドソックスが5年ぶり2回目の優勝を手にしました。

炎天下の中この日は、準決勝・決勝戦が行われ、小田部レッドソックスと木戸チームが決勝戦へとコマを進めました。全般から押していた小田部レッドソックスは、高嶋投手の2連投の疲れもみせず相手打戦を無失点でおさえ3対0で大会を制覇しました。

5年後の有権者へ 選挙の心構え

あと数年経つと有権者となる中学生へ、

選挙管理委員会飯島委員長から選挙の心構えを話しました。

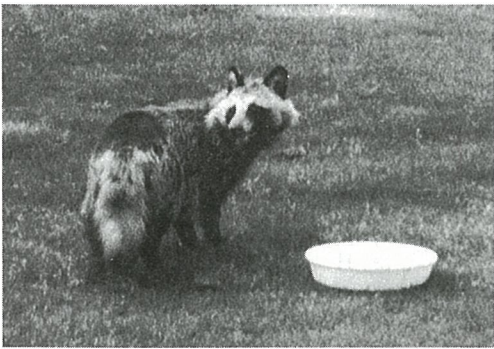
6月28日

選挙をめぐる問題や民主政治実現のための選挙のあり方を勉強する3年2組の社会科「公民」の授業では、生徒たち自ら調べて収集した資料でグループ毎に活発な発表があり同席した飯島委員長を感じさせました。

投票に行かなかった理由や投票しない人の年齢、選挙違反の実態などをきちんと表にまとめてありました。

授業の中で町長・知事の供託金をズバリと当て友達の拍手を受ける一コマもありました。

5年後には選挙権が得られる生徒に飯島委員長から「棄権しないで、また、立候補者をよく見て、自分の判断で投票するように」とのお願いがあり、生徒からは「選挙の大切さがわかった。」との感想が聞かれました。



狸が餌を食べに…

紫野の御木浩二さんのお宅の庭に狸が餌を食べに姿を現わします。

自然が好きで、5年前に東京から越してきた御木さんの家の周りには自然がいっぱいです。狸が姿を現わすようになり、上野動物園に問い合わせた生魚や魚のアラ・フライなど食事の世話をするようになりました。

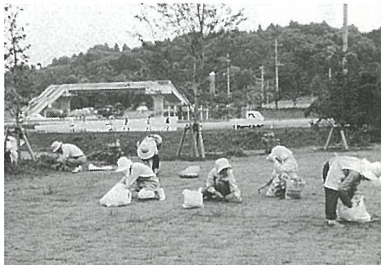
▲餌を食べにきた狸



▶質問も活発にだされた

200人が光スポーツの清掃

日吉地区生きがい対策



▲手早い作業に公園もだんだんきれい

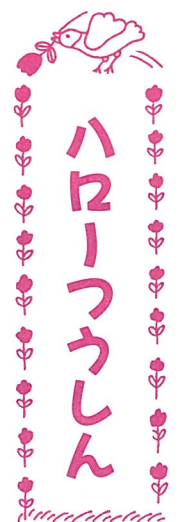
日吉地区の高齢者の方約200人が光スポーツ公園の清掃に汗を流しました。強い日差しの中疲れもみせず、広々とした光スポ

ーツ公園を手際よく作業しました。みなさんのお陰で公園内も大変きれいになりました。

郷土の海岸を清掃

白浜小学校

「自分たちの育った郷土の木戸浜海岸を自分たちの手できれいにし、海岸にくる人々が気持ちよく過ごせるように」と白浜小学校JRC委員から提案され毎年海岸清掃を行っています。今年は6月25日、4年生から6年生まで162人の子供たちが袋片手に清掃【写真】をしました。



入区老人クラブの社会奉仕



▲汗を流したかいあってすっかりきれいに

年に数回奉仕活動を行っている入区老人クラブのみなさんは、梅雨の晴れ間の6月13日区民館の庭と遊園地の草取り清掃作業を行い見ごえる程きれいになりました。

区民館の花壇は近々植え替える予定だそうです。この花壇は、コンクールで数々の賞を頂いています。

通信員 川島 和(入)

手を握り「来年も待っていますから」

敬老会などで踊りを披露して喜ばれているあけぼの会のみなさんは、7月6日に光楽園老人ホームを訪れました。房総恋歌など14曲の踊りを披露して1時間余りお年寄りとの交流をもちました。大変喜ばれて、帰りには手を握り「おじようですネ。来年も待っていますから、またお願いします。」とうれしい言葉をかけ見送ってくれました。

▼今年で2回目の訪問



通信員 越川貞子(篠全区)

町長

ひとりごと

91

斉藤

讓



日本人初の女性宇宙飛行士向井千秋さんが、十五日間におよぶ宇宙飛行を終えて無事帰還した。今回の飛行では、宇宙メ

ダカの誕生実験も行われ、スペースシャトル「コロンビア」の船内で向井さんの働く様子や、出身地の小学生との会話交信などが、リアルタイムでテレビ放映され、茶の間の話題を独占した。また、この同じ時期に千年に一度の確率といわれるSL9と名づけられた彗星が木星に衝突するという、まさに偶然ともいえる宇宙の壮大なドラマも重なって、今年の夏はさながら宇宙ショーで幕を開けた感がある。それにしても宇宙科学の進歩には、唯々驚くばかりである。しかし、反面ではいつもなら夏の夜空に深遠な宇宙の神秘を思い、悠々の時の流れを感じて、人間という動物の存在の余りの小ささに沈黙し、七夕にさややかな願いをかけるロマンチックな夢が、呆気なく破られたような気がして、一抹のさびしさを禁じ得ない。いま銀河をはさんで牽牛星と織女星が、苦笑しながら下界を見下していることであろう。

▼帰還後の記者会見では、ドクター・チアキに質問が集中したと新聞は伝えている。宇宙の旅はとても楽しく、世界最長の滞在記録を残せたのはラッキーの一語。その旅を終えて無事地球に帰還できて、今日が生涯最高の日です。」

と第一声を語り、無重力の世界と降り立った地球の違いはどうかという質問に、「両肩と頭をだれかに押え

つけられてる感じ。一枚の紙の重さもはつきりわかります。」と答える。また、念願の「丸ごと地球を見たかった」という地球の印象について

「きれいで荘厳にも見た。暗黒の宇宙に浮ぶ地球を見て、ここに生まれたことを誇りにさえ感じました。」

天候待ちの最後の一日は、カバナ船長らと操縦席から思うさま地球を観察したという。

「夜の東京から大阪・四国までが一瞥でき、とくに

東京の夜景は美しかった。その日本を離れてすぐ太陽が出ました。日本が本当に日いずる国なんだなと感激しました。」

「日いずる国」などという古い言葉が、まさか宇宙の旅から帰った彼女の口から出ようとは、思いもかけなかった。思わず中学生の頃、日本史で学んだ「日いずる国の天子より日の没する国

日いずる国



昨年、長雨と冷夏が嘘のように思えるほど、極端な対象である。水利の無い農作物は萎え、枯死するものさえ出はじめている。更に深刻なのは、各地の水がめであるダムが干上りはじめ、生活に大きな影響がでていることだ。特に、四国地方では、一日五時間給水という厳しい事態に追い込まれている。ビルの冷房を止め、会議を中止し、学校のプールは勿論のこと便所の利用まで制限せざるを得なくなっているようだ。「水はある、電気はある、何々もある。」という前提で構築されている近代都市の脆弱な一面を曝け出したといっても言い過ぎではあるまい。自然は、決して人間の都合に合わせて調和したり存在したりはしない。もしも、こんな状態の中で大地震でも発生したら、どんなことになるのであらうか。考えただけでも空恐ろしくなる。私達人間のあくなき利便さの追求は、自然から見れば、それは慢心と映るかもしれない。たかが水、されど水。水こそ生命の源であることを、

いま私達は改めて思い知らされている。山野の樹木の無謀な伐採は、水源の涵養を断ち切ることになる。緑の後退は、人類破滅の序曲だと私は虞れる。

▼「苦しい時の神だのみ」という言葉もあるが、瀬戸内海に浮ぶ因島では、島の観光協会長である市長も参加して、「雨乞い」の神事が行われたとテレビは報じていた。今どき神だのみかなどと輕蔑することなかれ。所詮、科学万能主義は錯覚でしかない。私は思っている。人々はそれを極めれば極めるほどその限界と脆さを悟ることであらう。そして、究極は創造主に跪き、祈るほか術のないことを知るはずだ。

台風七号は、迷走に迷走を重ねた揚句、水を渴望する四国・瀬戸内地方を縦断し、わずかであったが恵みの雨を置いていった。雨乞いが、天に通じたのではあるまいか。

「夜の東京から大阪・四国までが一瞥でき、とくに

東京の夜景は美しかった。その日本を離れてすぐ太陽が出ました。日本が本当に日いずる国なんだなと感激しました。」

「日いずる国」などという古い言葉が、まさか宇宙の旅から帰った彼女の口から出ようとは、思いもかけなかった。思わず中学生の頃、日本史で学んだ「日いずる国の天子より日の没する国

あなたの国民年金

パート ④



学生のみなさん
国民年金の加入手続きは
おすみですか

平成3年4月から学生のみなさんも20歳になったら国民年金の強制加入者となり、必ず加入するように法律が改正されました。

学生です。20歳になりましたが手続きは？

—住民福祉課年金係まで印かんを持参し加入手続きをしてください—

1号被保険者 です。

1号被保険者の人は毎月保険料を納めなければなりません。

6年度の保険料は、月額 11,100円 です。



学生で収入がありません。どうしたらいいですか？

—保険料の免除制度があります。年金係に印かんを持参し申請をしてください—

※なお、免除の基準は、世帯の所得に応じて定められています。

保険料を免除した期間は、老齢基礎年金を受ける時に年金額が3分の1になりますので、就職したら免除した期間の保険料を納めて満額の年金を受けましょう。

就職し厚生年金に変わったら

1号被保険者 から **2号被保険者** に
変わります。

印かん、国民年金手帳、厚生年金手帳、
社会保険証を持参して手続きをしてください。

問合せ 住民福祉課年金係
☎841211 内線 154



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 千葉市中央区市場町1の1

納付は便利な口座振替で!!

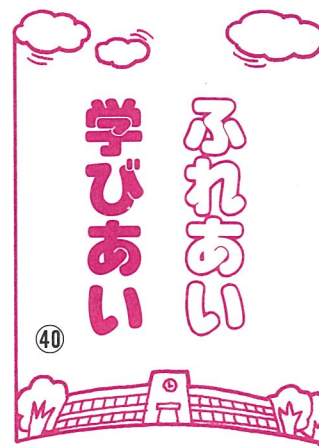


▲今夜の食事は、私たち炊事班の腕にかかっているのよね

町内4小学校の6年生を
対象に「少年少女つどい大
会」が7月9日・10日に光
スポーツ公園を会場に行わ
れました。
初めは不安そうだった児

友達がいっぱいできたよ

第19回少年少女つどい大会



童たちも、町の青少年相談員・子ども会役員の指導を受けながら班ごとに作業しているうちに親しくなり、なごやかになってきました。テントづくり、はんごうすいはんが初めての体験だった児童も多く、ドッチボール、キャンプファイヤー・ゲームなどを楽しみ、自分たちで作ったカレーライスをたくさん食べ、自然の中で思い出に残る2日間を過ごしました。

6年生の思い出が たくさんできた

白浜小 上田 麻衣

このつどいには行きたくありませんでした。でもつどい大会に、きて帰るまでいろいろなことをまなびました。友達がいっぱいできたり、自然にもふれたし、六年生の思い出もできたので、ほんとうにたのしかったです。きてよかった。

ゲームやドッチボール、キャンプファイヤーとつてもたのしいことがいっぱいでした。こんなにたのしいのだから白浜の女の子にもわけてあげたい。家の中にうずくまるより、たまにはしらない友達をつくったり、

自然の中に入ったりすればいいのに。

それにしても、ほんとうにたのしかったです。

もう一度やりたい

南条小 加藤 真澄

私は、つどい大会に参加して、もう一度やりたいと思いました。テントをはるのは、少しむずかしくて、時間がかかりました。

夜のキャンプファイヤーは、スタンツをやつておもしろかったです。

私は夜、なかなかねむれませんでした。つかれているのにねむたくありませんでした。2時間半ぐらいしかねていません。

おそくねて、早くおきるさかいはあまりないので、おもしろかったです。

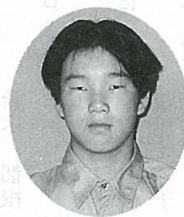
班のみんなとも仲良しになれました。つどい大会は



▶念入りにお米とき
「この位でいいかな?」

宇井君・越川君 全国大会へ出場!!

全国小学生陸上競技交流大会が8月26日から28日まで、東京・国立霞ヶ丘陸上競技場で行われ、400メートルリレー千葉県代表として2人が出場します。応援をお願いします。



白浜小6年
宇井 秀一 君



東陽小6年
越川 親 君

おもしろいので、またやりたいです。

と仲よくしたいです。
とてもたのしいつどいでした。

友達と協力できた

日吉小 高橋 孝行

ぼくは、少年少女つどい大会に参加してたくさん友達ができました。テントをはる時もみんな協力してうまく完成したのでよかったです。

キャンプファイヤーの時のスタンツはハンカチおとしをやりました。

ほかの学校の友達はみんなあかるくてたのしいので、すべ仲よくなることができました。

これから中学に行くようになったら、またその友達

ずっと続けてほしい

東陽小 川島 靖生

初めてのこの大会で色々なことを体験した。

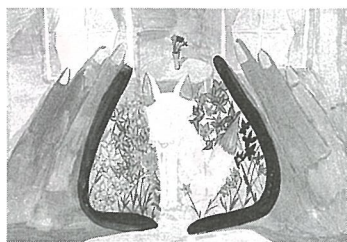
とくにキャンプファイヤーやテント張りなどいろいろな事を通じて同じ東陽小の友達はもちろんのこと、白浜や日吉、南条の人まで友達になれた。

これからもずっとこの行事を続けてほしいと思いました。また次の時はもっと楽しいことをもりこんでもっと楽しいつどい大会になればいいと思いました。



5年1組
向後奈津江さん

※花の色をかえたり、花びんやテーブルに陰をつけ工夫しました。



『窓のきつね』



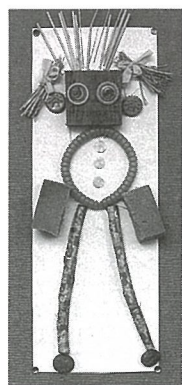
1年
伊藤友孝くん

※仲良しの友達とドレミ階段で楽しく遊んだことを思い出して作りま



『ドレミかいだんであそんだよ』

あつまれ みんなの力作



『きれいなすほんじおんなのこ』



3年2組
川野友紀さん

※工夫した所は、ワラで髪の毛を結んだり、色紙でスポンを作った所です。



『虫歯予防のポスター』



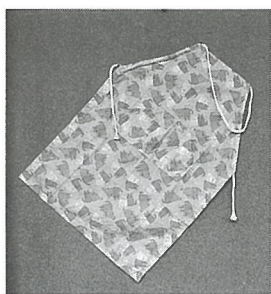
2年
大木亜祐美さん

※鏡の前で大きな口をあけて歯みがきをしているところです。



6年2組
吉田訓子さん

※最初は、ミシンの縫い目が曲ってしまってたがだんだん真直縫えるようになった。

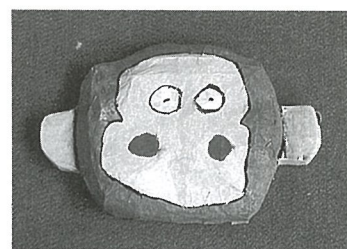


『エプロン』

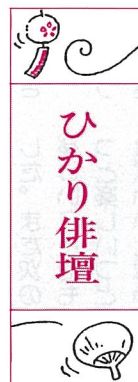


4年2組
橋村啓介くん

※おさるさんの表情を出すのに苦労しました。



『ゆかいな顔』



ひかり俳壇

大木 素風 (二又)
呑み客と旅のアルバム梅雨の余暇

旅のアルバムを肴に気心の知れた友と杯を交す。梅雨の一時もまた楽しい。

鈴木とし子 (宝米)
喪の家の紫陽花までがうつむけり

陰湿の地を好む花木で穂のような丸い花が枝先を揺る。擬人法が生きた作品。

川島 重一 (尾垂)
青梅を音よく噛んで義歯試す

折角の詩情も理屈が入ると詩が逃げる。「試す」は「の口」とした

鈴木 都根 (橋場)
植え替えしアロエ焦せる別れ霜

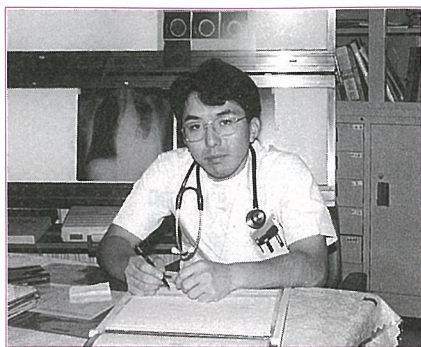
山崎 てい (二又)
熟れ梅の香りにひかれ噛りみし

越川せつ子 (篠本)
漬け分けし実梅の瓶に種別札

土屋 義昭 (虫生)
真つ先にトマト噛りし旅の宿

伊藤 幸枝 (尾垂)
孫達と腕ぎたる梅の四斗ほど

短評 椎名しげる



東陽病院 宇野史洋医師

健康への メッセージ

光町のみなさん、こんにちは。外は夏真っ盛り。昼間の農作業中、気分が悪くなったことはありませんか？今回は日射病のお話です。

日射病は、炎天下などの高温環境で作業や運動をしている際に、血圧が下がったり脈が速くなったりして、吐いたり倒れたりする病気で、学校の朝礼や運動会の開会式などで急に倒れる児童がいますが、たぶんこれも日射病でしょう。「それって、貧血じゃないの？」という人がいると思いますが、日射病は貧血（いわゆる脳貧血）と病態が似ています。大汗をかき脱水状態になり、体温が急上昇するため体中の血管が拡張して、血管の中の水分（血液）が相対的に少なくなるため血圧が下がるのです。このために脳にいく血液も足りなくなり意識を失います。

「気分の悪い人はしゃがんでください」と、校長先生がおっしゃいますね。しゃがむと足の筋肉が収縮し下半身にあった

お日様にご用心

シリーズ⑨



す。脳の機能が熱に冒されて意識障害や痙攣を来す、死の危険が差し迫った最重症の日射病です。この場合発汗はむしろ少ないのが特徴です。

二日酔いや寝不足での土方仕事・農作業や夏合宿は注意が必要です。少しでも様子がおかしいときはすぐ病院へ。治療の原則は身体冷却と点滴による脱水改善ですが、対応が遅れると助かりません。ゆめゆめ、お天道さまに油断するな、ですね。

高温環境での作業では、大きめの帽子（頭全体をおおう物）を着用し、水分を充分に補給しながら適度に休み休み行うこと。

精神鍛錬と称し、合宿などで水分をまんするのには、むしろ自殺行為とさえいえます。ゲートボールやグラウンドゴルフもしかり。ご用心を。

この季節は、日焼けにも要注意。

紫外線による刺激で皮膚が炎症を起こし色素沈着を残す病態ですが、やけどの一種なので急な全身の日焼けでは生命の危険もあります。黒くなるのは、メラニンという色素が沈着して皮膚と体を紫外線から守る生体防御反応なのです。少しづつ太陽に当たるようにして黒くなるなら大丈夫ですが、焼きすぎは皮膚の障害を来します。特に日焼けしても黒くならず赤くなる人は、高齢になつてから皮膚癌になる確率が高いといえます。こういう人はあまり焼かない方が無難かもしれません。夏に体調を崩すのは辛いもの。健康に留意しながら乗り切りたいものです。

血液が上半身に回り、脳にいく血液量が増えるため少し楽になるのです。でも、できればまず涼しいところで横になり、水分を補給することが一番。もっと恐い病態に熱射病がありま

しおさい公園に ユニーク自転車登場



うまぐ乗れるかな？

町では、自治総合センターの宝くじ助成事業で「しおさい公園」にユニーク自転車を整備しました。

大人の方でも乗れますので、お子さんと一緒に挑戦してみてください。

もう一度見てください、お宅の生垣！

みなさんのお宅の生垣の枝や葉が、道を狭くしていませんか。ついている場所が多く見受けられます。

近頃、生垣が道へ枝を伸ばし、子供の通学や一般車両の通行の障害になっています。



はぐくむ光のびる若芽

124

篠本二区 加瀬憲子

私の家は、8人家族です。子供たちは、小学校5年生の長男、2年生の2男、保育園年長の長女の3人です。

長男は、勉強よりスポーツが大好きな男の子で、今、野球部に入っています。野球部では、レギュラー目指して土・日の練習に頑張っています。自分から始めた野球なので、最後まで続けてくれたらと思っています。

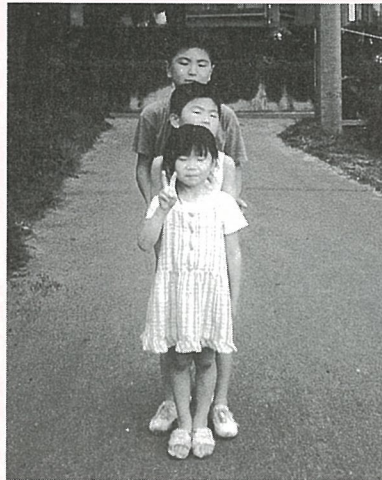
2男は、ちよつぷりなマイ・キザな男の子です。小さい時は、熱を出しやすく肺炎、ひきつけといろいろ心配な事もありましたが、今はとても元気で何回目かの反抗期らしく、親の言う事など耳にせず『我道をゆく』といった感じです。反抗ばかりする子ですが、とても几帳面な所もあります。

長女は、上の子に負けないくらい活発で、おし

やべり大好きな女の子です。末っ子でしかも女の子だった為、ついつい親の私たちが甘やかしてしまい、少々わがままで喜怒哀楽がはげしい所があります。今笑っていたかと思うと、急に泣いてすねてみたりと親の私たちも手をやいてしまう時もあります。でも、お手伝い

せん。つい毎日の生活の中ではたわいのない事でしかったり、忙しいと子供の話しかけもうわの空だったりと、後からの反省し方思い浮かびません。こんな未熟な親がこまめやつてこれたのも、両親の助けがあったからだと思っています。

小さなつぼみが花開くまで



家族の健康、子供たちの笑顔が願い

などはよくしてくれて、助かる事もたくさんあります。3人さまさまざまな性格の子供たち・仲が良いのか悪いのか、ケンカばかりは毎日絶えません。ついつい私も大きな声で怒ったり、時には口より先に手が出てしまつ時もあります。後には、手の痛みがなかなか消えま

びませんが、家族全員が健康でいてくれる事、そして、子供たちの笑顔がある事が私の願いです。子供たちの小さなつぼみが花開くまで、優しく見守つていけたらと思っています。未熟な親ながら頑張つて子供と共に成長していきたいと思っています。



40歳のニョライフ

◎からだが重くありませんか？

肥満になるとからだが重く、動きが緩慢になってくるのと同時に、からだを動かすことじたいがおっくうになって、ますます肥満を促進してしまうという悪循環が起きます。また逆にやせ過ぎていても体力が十分でなく、かぜをひきやすいなど健康を損ねます。自分の体重がどのくらいだったら楽に動けるか、特久力が保てるか、ベストコンディションのときの体重を知っておくことが大切です。平成5年度基本健康診査では、肥満度20%以上の方が全体の17・2%ありました。(平成4年度18・9%)

40代の標準体重

男性	身長 (cm)	10% 25% 50% 75% 90%				
		やせすぎ	やせぎみ	ふつう	ふとりぎみ	ふとりすぎ
150	44.8	48.2	52.3	56.7	61.0	
152	45.9	49.4	53.6	58.1	62.5	
154	47.1	50.6	54.9	59.5	64.0	
156	48.2	51.9	56.3	61.0	65.6	
158	49.4	53.2	57.6	62.5	67.2	
160	50.6	54.5	59.1	64.0	68.9	
162	51.9	55.8	60.5	65.6	70.6	
164	53.2	57.2	62.0	67.2	72.3	
166	54.5	58.6	63.5	68.9	74.1	
168	55.8	60.0	65.1	70.6	75.9	
170	57.2	61.5	66.7	72.3	77.8	
172	58.6	63.0	68.3	74.1	79.7	
174	60.0	64.6	70.0	75.9	81.7	
176	61.5	66.2	71.8	77.8	83.7	
178	63.0	67.8	73.5	79.7	85.7	
180	64.6	69.5	75.3	81.7	87.9	
182	66.2	71.2	77.2	83.7	90.0	
184	67.8	72.9	79.1	85.8	92.2	
186	69.5	74.7	81.0	87.9	94.5	
188	71.2	76.6	83.0	90.0	96.8	
190	73.0	78.5	85.1	92.3	99.2	

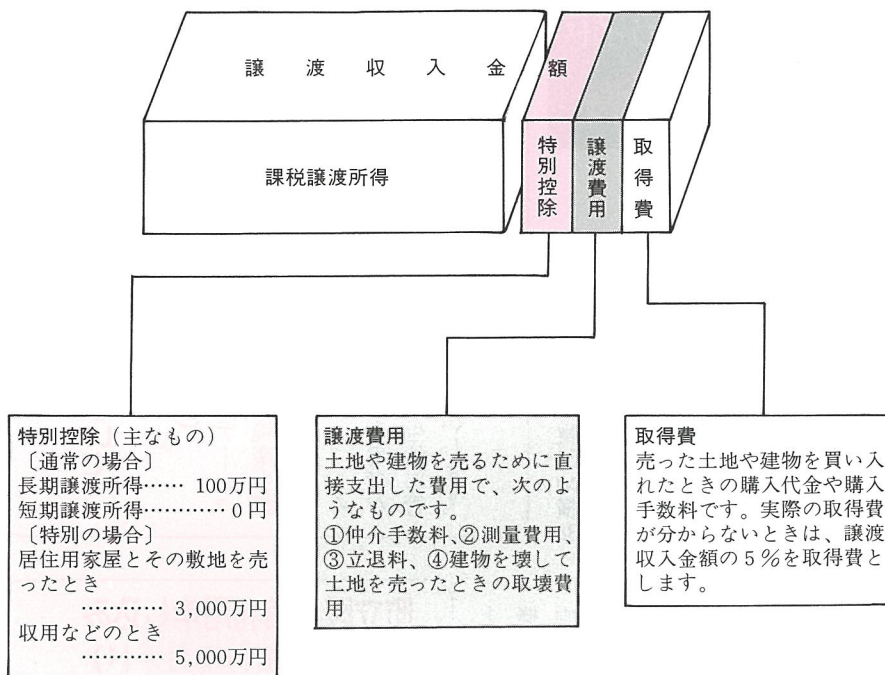
体重 (kg)

女性	身長 (cm)	10% 25% 50% 75% 90%				
		やせすぎ	やせぎみ	ふつう	ふとりぎみ	ふとりすぎ
140	39.2	42.4	46.2	50.3	54.3	
142	40.1	43.3	47.2	51.4	55.5	
144	41.0	44.3	48.2	52.6	56.8	
146	41.9	45.3	49.3	53.7	58.0	
148	42.8	46.3	50.4	54.9	59.3	
150	43.8	47.3	51.5	56.2	60.7	
152	44.8	48.4	52.7	57.4	62.0	
154	45.8	49.4	53.9	58.7	63.4	
156	46.8	50.6	55.1	60.0	64.8	
158	47.8	51.7	56.3	61.3	66.3	
160	48.9	52.8	57.6	62.7	67.7	
162	50.0	54.0	58.9	64.1	69.3	
164	51.1	55.2	60.2	65.5	70.8	
166	52.3	56.5	61.5	67.0	72.4	
168	53.4	57.7	62.9	68.5	74.0	
170	54.6	59.0	64.3	70.0	75.7	
172	55.9	60.3	65.7	71.6	77.3	
174	57.1	61.7	67.2	73.2	79.1	
176	58.4	63.1	68.7	74.8	80.8	
178	59.7	64.5	70.2	76.5	82.7	
180	61.0	65.9	71.8	78.2	84.5	

体重 (kg)

(厚生省：「肥満とやせの判定表・図」より)

土地や家を売ったときの税金の計算方法を図で示すと次のようになります。



※特別控除は、国民健康保険税の計算に適用されません。

長期譲渡所得……譲渡した年の1月1日において所有期間が5年を超える土地や建物を売った場合
 短期譲渡所得……譲渡した年の1月1日において所有期間が5年以下である土地や建物を売った場合

○問合せ 銚子税務署 ☎0479②1571 または、役場税務課 ☎④1211



土地や建物等を売ったときの税金は？



町職員募集中

受付締切り 8/12(金)
 試験日 9/18(日)

◎一般行政職上級
 若干名

昭和41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48年4月2日から
 昭和52年4月1日までに
 生まれた者で、学歴を問
 わない。

※試験案内・申込書は、
 役場総務課にあります。

問合せ・申込み

役場総務課庶務係

☎84-1211

人の病気と考えられていた糖尿病や高血圧症、動脈硬化症・消化器潰瘍などが、子どもにも見られるようになり、町でも平成5年度から小児成人病予防検診が国保事業の中で行われていきます。検査内容としては、血圧測定・総コレステロール・HDLコレステロール・GOT・GPT・肥満度算出動脈硬化指数・貧血検査を実施しています。

平成6年度の結果からみた肥満の状況は別表のとおりです。当町においても、夜型の生活、体をあまり動かさない、間食、食事の問題などがあり、子どもを通して、大人の生活も見直す必要があるのではないでしようか。

基本健康診査では、身長・体重計測から肥満度を算出し、結果をお返しします。是非受けられます。ようお勧めいたします。

小児成人病検診からみた肥満の状況〔学校別〕

	実施人数	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	計	全体に占める割合
日吉小学校	37	0	3	7	10	27.0
南条小学校	28	2	4	3	9	32.1
東陽小学校	74	4	8	9	21	28.4
白浜小学校	92	3	15	19	37	40.2
中学校	181	3	22	17	42	23.2

※対象 { 〃 小学校4年生、中学校1年生
 〃 小学校5・6年生及び中学2・3年生の肥満度20%以上の者、
 昨年度の経過観察者

※高度肥満 肥満度 50%以上
 中等度肥満 〃 30～49%
 軽度肥満 〃 20～29%

8月31日水

町県民税第2期分・国民健康保険税第2期分の納期です。

お願い!

ごみステーションの利用と管理について

(利用について)

ごみステーションの利用にあたっては、「もえるごみ」「もえないごみ」のいずれについても、収集日の朝(8時30分まで)に出すようにしてください。

生活行動のルールを守り美しい生活環境を守り

ましょう。

(管理について)

町内のごみステーションは利用者が環境衛生組合へ申請し、設置しているものです。従ってごみステーションは利用者が責任をもって衛生的に管理するようお願いいたします。

暮らしのガイド



の大きさは、縦54cm横38cmとする

方法 作品の裏面に、学校

名・学年・組・氏名(ふりがな)を明記

締切り 9月10日(当日消印有効)

応募先 ☎260-91 千葉市中

央区市場町1の1 千葉県社会部国民年金課

国民年金ポスターコンクール作品募集

資格 県内に在住・在学している高校生

内容 テーマは『国民年金で明るい社会と豊かな老後』または『国民年金は世代と世代の支え合い』であることを表現するもの。国民年金または、年金標語を必ず入れ、用紙

を問わない。身長160cm以上、体重50kg以上、胸囲概ね身長2分の1以上、両眼視力0.6以上で色覚正常、聴力左右正常、身体が健康であること。

消防組合職員募集

職種 消防職初級

人員 若干名

資格 昭和45年4月2日から昭和52年4月1日まで

に生まれた男性で、学歴を問わない。身長160cm以上、体重50kg以上、胸囲概ね身長2分の1以上、両眼視力0.6以上で色覚正常、聴力左右正常、身体が健康であること。

町立図書館利用申し込み(図書館利用カード)

の受け

11月3日にオープンする町立図書館は、10万冊の蔵書とビデオテープ、200インチの大型画面ハイビジョン等を備えた誰でも気軽にご利用いただける図書館です。「図書館利用カード」は、みなさんが図書やビデオテープ等を借りる時に必要なカードです。町民のほか町外の人も申し込みできます。

申し込み受付は、町民会館で行っています。

明るい選挙啓発作品募集

【ポスター】

内容 明るい選挙の推進を表すもの

資格 自由(ただし、1人

1点自作のもの)

画材と大きさ 描画材料は自由、大きさは45cm×30cm、55cm×40cm以内

【標語】

内容 きれいな選挙の推進を表すもの、棄権防止の呼びかけを表すもの

資格 小学校児童、中学校・高等学校の生徒、一般(ただし、1人2点以内

自作のもの)

字数 20字以内

締切日・提出先 (標語・ポスター共) 9月9日

口笛が悲鳴に変わる飛ばし過ぎ夏の交通事故防止運動

7/21 ▼ 8/20

でに役場選挙管理委員会 ☎841211 内線132

寝たきり防止の知恵体験談募集

対象者 県内に在住・在勤・在学している方

基準 ◎A4版用紙(40行×30行)1枚以内、あるいは400字詰原稿用紙3枚以内とする。

◎体験談の内容「寝たきり防止の知恵実践」に関するもの

・寝たきりを克服した方の体験談

・家族で協力して、寝たきり防止に活躍している方の体験談

・その他

方法 1人1点

作品の巻末に住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を明記

締切り 9月14日(木)(当日消印有効)

送付先 千葉県衛生部保健

予防課 ☎260 千葉市中央区市場町1の1

その他 ・作品は創作で未発表のもの

・著作権は主催者に帰属し、作品は返却しない

主催 千葉県

エイズ予防ポスター募集

資格 県内に在学・在勤・在住の中学生以上の方

内容 エイズ予防の正しい知識の普及やエイズ問題についての県民の意識向上に役立つもの

①エイズのまん延防止や予防を訴えるもの

②正しい知識の啓発普及

③エイズ患者・感染者への理解促進

規格 用紙サイズ↓4つ切り画用紙(38cm×54cm)

画材↓水彩画・パステル画等自由

応募先・方法 作品の裏面に氏名・年齢・住所・電話番号・学校名・学年・勤務先を付記し、☎260

千葉市中央区市場町1の1 千葉県衛生部保健予

防課エイズ対策班(☎04322693)へ郵送

締切り 9月10日

内容 講義「介護の心くばり」
実技「体位交換・シーツ交換」
申込み 九十九里ホームデイサービスセンター ☎732115

日時 8月27日(土) 午後1時30分～3時30分
場所 九十九里ホームデイサービスセンター



9月15日
敬老会

似顔絵漫談・マジック
斉木しず子歌謡ショー

9月15日敬老の日、町内在住の70歳以上の方を対象に敬老会を開催します。敬老会式典の後、晴乃ピーチクの似顔絵漫談・斉木しず子歌謡ショー・一文字渚・ファンシーマジック



マジックやボランティアの方々の踊りが披露されます。8月中旬頃に町から対象者の方々へ案内状をお送りします。

▲一文字渚・ファンシーマジック

『さわやかハートちば』 県民運動の標語募集

千葉県を訪れた人々が「ちばの人達は心温かい、また訪ねたい」と考え、また、住む人々が「ちばに住んでよかった」と思えるような「心豊かなふれあいのあるふるさとちば」を創出することを目標とした「さわやかハートちば」県民運動の標語を募集します。

方法 官製葉書1枚に1つの標語として、作品には住所・氏名・年齢・職業（学生は学校名と学年）、

電話番号を記入してください。

締切り 8月20日(土)

送付先 〒260-91 千葉市中

中央区市場町1番1号 千葉県企画部県民生活課内
さわやかハートちば推進協議会事務局 電話 043-2069

8月は
電気使用安全月間
です。



関東電気保安協会

『行方不明者等をさがす相談所』開設

相談所では、全国各地で亡くなられ、いまだに身元のわからない方々の写真や服装・所持品などの資料を用意して相談に応じます。相談においでの際は、当時

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	月日	氏名	年齢
宝米	9月	土屋 秀雄	83
宝米	20月	川島 さく	85
長塚	22月	樋口 厚	64
入	24月	林 喜久子	72
橋場	26月	土屋 四郎	57
五ノ神	28月	椎名 とも	96
木戸	31月	大木 義衛	81
作間内	32月	向後 照子	86
芝崎	33月	岩澤 正	79
原方	34月	鈴木 和夫	77
芝崎	35月	高橋 昇一	78
作間内	36月	向後 エソ	73

材料 (4人分)

シシトウ	24本
煮干し	24尾
冷水	150cc
A 卵	1コ
小麦粉	1カップ
白ごま	大さじ2
黒ごま	大さじ2
揚げ油	適量
カボス	1/2ケ
塩	少々

1人分 熱量 435カロリー
塩分 0.8g
カルシウム 947mg



手作り料理を 食卓に

67

手軽なカルシウム健康食 煮干しのごま揚げ



栄養改善推進員
中川光子 (橋場)

作り方

- シシトウはへたを切り、竹ぐしで種をとる。
- 煮干しを一尾づつ①にさし込む。
- Aの材料をサックリと合せて、天ぷら衣を作る。
- ③の衣を2等分して、それぞれに白ごま、黒ごまを混ぜる。
- ②の煮干しを2等分し、それぞれの衣をつけてからりと揚げる。
- 器に懷紙を敷いて盛りつけ、くし形に切ったカボスを添える。
- 塩少々をふって、いただく。

『不法就労防止』にご協力ください

の服装や事情の知っている方が写真など手がかりとなるものを持参してください。

日時 8月1日～31日
午前9時～午後4時
会場・問合せ 県警察本部鑑識課 千葉市中央区中央港1丁目71番1号 県警察本部分庁舎2階(千葉中央警察署南西側隣)
電話 043-229131

不法就労外国人は後を絶たないところですが、その背景には、不法滞在の外国人を雇用する事業主や不法就労を斡旋するブローカーの存在があります。

事業主のみなさんは、雇用する前に旅券等の「在留資格」や「在留期間」の確認をお願いします。

『不法就労者』↓在留期間が切れた後も滞在し就労している者/在留資格外の分野で就労する者

問合せ 八日市場警察署

さわやかハートちば ふれあい会会員募集

来訪者へのさわやかな応対と県民相互の温かいふれあい、心豊かな「ふるさと千葉」を創る県民運動です。

※入会金・会費 無料
申込み・問合せ さわやかハートちば推進協議会事務局(海匠支庁総務課)
電話 0597-28925
旭市二の1997の1

夏は電気が一番多く使われる季節です

—東京電力株式会社—

★夏の電力消費の4割近くは冷房需要です。

★電気が一番使われるのは、平日の1時～4時です。

★冷房温度を2℃高めに設定すると、約20%も省エネルギーになります。

健康カレンダー

●健診・学級・相談

月	日	行事名	対象	時間	場所
8	23	育児学級	妊産婦	午後1時30分～	保健センター
	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	H6.4～5月生 H5.12～H6.1月生	午後1時30分～2時	保健センター
9	6	母親学級	妊婦	午後1時30分～	保健センター
	7	健康づくり運動 モデル事業	古屋	午後1時30分～	古屋集落センター
	8	3歳児健診	H3.3～6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	1	三種混合	H4.5月～8月 一期終了後一年以上経過した者	午後2時～2時30分	保健センター

年2回行われている中学校の文化祭、6月は地域の方とのふれあいを大切にとカラオケ・お花・グラウンドゴルフ・料理にと取り組みました。

料理実習のメニューはかぼちやまんじゅう、きな粉飴づくり、特に飴づくりは手早く仕上げないと固くなってしまうので苦戦、また初めてのかぼちやまんじゅうは、合格の素晴らしい出来上りとなりました。

生徒たちは、テーブル



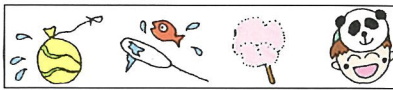
▲長塚の木内こうさんを迎える料理づくり

中学校の文化祭に並んだまんじゅう・飴を作る喜びとともに賞味しました。

初めてのまんじゅう・飴づくり

先日、千葉日報の屋澤部長を招いての広報の研修会、1日じっくり学びました。研修会后、「税が高いと町民の方から言われま

すが、広報ではどのような扱いをしたら納得してもらえるのか」の問いに、「同じ規模の町と比較して施設、学校、制度の面ですぐれている点をPRしたらどうですか。光町はいろいろな面で外の市町からうらやましがられていますよ。」の言葉。角度をかえてみんなにじっくり紹介しよう！（師岡）



あとがき

わが家の フリス・フリンセス



(県営団地) 伊藤 実さん

長男 ^{りょう} 良くん 昭和63年11月24日生まれ

二男 ^{しゅん} 駿くん 平成2年9月6日生まれ

僕たち、お父さんとカブト虫やクワガタをつかまねに行くんだ！いつもカンカしているけど本当は仲がいいんだよ！

ハッピーな二人！



H6.6.18 会館ご利用
椎名 淳・晴美さん (橋場)

♥ 皆様のお陰で思い出に残る素晴らしい結婚式ができました。ありがとうございました。

ご婚礼・予約承り中
町民会館 ☎841358



交通事故発生状況 6月

人身事故 7件 (24) 物損事故 11件 (67) 死亡事故 0件 (0)