



広報

No.354

平成8年

5月号

# ひかり

大空を勇壯に

雲が流れ、風が流れます。  
流れる雲の波間を勇壯に、  
悠々と泳ぐこいのぼり。  
5月5日は端午の節句。  
「心も体も大きく育て」が  
みんなの願い。

(スポーツ公園芝生広場)

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)

4月1日現在 町の人口・世帯数( )内は前月比 人口12,364人(-30) 男6,024人(-5) 女6,340人(-25) 世帯数3,498世帯(-11)



▲ 緊張の入学式 (日吉小)

うれしいな  
今日から一年生





白浜小

30人



日吉小

16人

「今日、ひとりで起きられた人」  
緊張もゆるみ「ハイ」元気のよい  
返事と手があがります。  
4月6日、町内の各小学校で入学  
式が行われ、春風といっしょに15人  
の1年生が誕生しました。  
喜びいっぱい1年生の笑顔をご  
紹介します。



南条小

19人



# 高額療養費の自己負担額が 63,600円に変わりました

5月1日から

## 高額療養費の支給

**1** 同じ人が、同じ月内に、同じ病院で支払う自己負担額が63,600円（住民税非課税世帯35,400円）を超えた場合の差額。

**2** 同じ世帯の人が、同じ月内に、1人30,000円（住民税非課税世帯21,000円）以上の自己負担額が複数あったとき、その合算額が63,600円（住民税非課税世帯35,400円）を超えた場合の差額。

**3** 1年以内に高額療養費の支給を4回以上受けた場合、4回目からは37,200円（住民税非課税世帯24,600円）を超えた場合の差額。

**4** 血友病や、人工透析が必要な慢性腎不全など特定の病気で、厚生大臣が指定したものについて10,000円を超えた場合の差額。

高額療養費とは、自己負担する医療費が高額になった場合、一定額以上の医療費を健康保険が負担する制度です。この一定額の基準が5月1日から、63、600円になりました。  
(4月分までは63、000円)

- 1.月の1日から月末までの受診を1か月として計算されます。(月をまたがって受診された場合は別計算です)
- 2.同じ病院などでも入院と通院は別々に計算されます。
- 3.総合病院の各科診療料は、それぞれ別々に計算されます。
- 4.入院時の食事代、差額ベッド代などの保険外負担は対象となりません。



注意すること

問合せ先 保健衛生課国保係 ☎84-1158

## レック ウォーキング 健康ウォーク

新緑の野山を

歩いて健康づくり

しませんか

歩くことは、いつでも、どこでも、1人でできる最も身近な運動で、「健康づくりのための運動」の第1歩です。「老化は足から」：歩かなくなると脳は刺激を受けなくなり働きが鈍くなってしまう。  
輝く新緑、家族や友だちと楽しみながら、健康づくりしませんか。

日時 5月19日(日)

10時から3時まで

(受付 9時30分から)

〔小雨決行、当日朝防災無線でお知らせします。〕

集合場所 光文化の森公園(芝生広場)

コース 光文化の森公園(芝生広場)スタート

芝崎・八幡神社・虫生・広済寺

小川台・前方後円墳・光スポーツ公園

園昼食(ゆてたまごサイゼリス)

あけぼの橋・光文化の森公園

(ゴール)延長13km

持ち物 お弁当、簡単な雨具

参加料 1人 1,000円(傷害保険代)

参加賞 地鶏卵(1パック)+納豆

申込み 5月10日までに参加料を添えて保健センターへ申し込んで

ください。

問合せ先 保健衛生課国保係

☎1158

# ごぞんじですか？

## 検察審査会

皆さんは、犯罪が発生すると、警察官が犯人と考えた人（『被疑者』といいます。）を逮捕したりすることをご存じですね。この被疑者は、この後、警察で集めた捜査資料・記録とともに検察庁へ引き継がれます。検察庁では検察官の目でもう一度この被疑者や捜査記録などを吟味し、被疑者を裁判にかけて処罰を求めるべきかどうかを検討します。

わが国では、被疑者を裁判にかけるかどうかを決める権限は、検察官だけに与えられています。また、検察官は、有罪と思われる者でも、犯罪の軽重や情状、被疑者の性格や環境などいろいろな事情を考え合わせた結果、被疑者を処罰する必要がないと考えた場合には『起訴』（裁判にかけること）しないことができるようになっていきます。それだけに検察官はミスのないように日夜努力を重ねています。でも検察官も人の子、誤って無実の人を起訴したり、処罰すべき人を起訴しないということもあり得ます。無実の人を起訴した場合は裁判所が無実の判決をしてこの人を救えますね。では、もし、処罰すべき人を起訴しなかったらどうでしょう。裁判所は、検察官が起訴しない事件を勝手に裁判することはできませんから、この処罰されるべき人は処罰もされず免れてしまうということとなります。あなたがもし下のマンガの被害者だったら、加害者からけがの治療費を払ってもらいたいと思うでしょう。でも、この加害者が裁判にかけられなかったら、「自分は裁判にかけられなかったくらいだから悪くはない。治療費など払う義務はない。」と開き直るかもしれません。

検察審査会は、このような、裁判にかけられるべき人を裁判にかけなかったことがよかったかどうかをチェックする機関なのです。

①事件の発生



②警察の調べ



③検察庁



④不起訴



⑤申立て



⑥審査



⑦議決



⑧判決



# フレッシュにオープン

……さらに新鮮な野菜を食卓に……

晴天の4月9日、西高野地先でJAそうさ野菜センター『サンフレッシュそうさ』の竣工式が行われました。

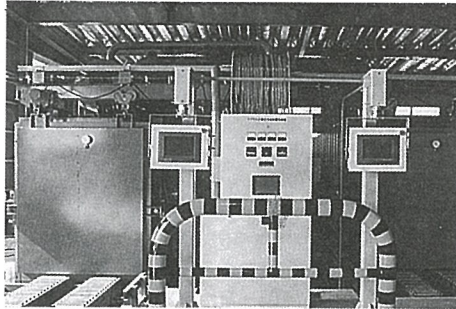
地域野菜の集出荷の拠点としてスタートしたこのセンターには、とれたて野菜の鮮度を保つための予冷貯蔵施設や、トマトの荷受けから包装までをスムーズに行う選別包装施設が備え

られています。

消費者には、より新鮮な野菜が供給され、生産者には、野菜の安定出荷・省力化がはかられ、規模拡大が可能になるものと期待されています。



▲完成した野菜集出荷場



▶野菜・ネギなどの低温処理に使われる真空予冷庫



## 東陽駐在さんが変わりました

親しみやすい駐在所目指す



坂尾照夫 巡査部長 (40歳)

家族構成 妻・長女(中1)・長男(小3)

前任地 柏警察署

出身地 銚子市

抱負 みなさんと親しみを持って、一生懸命頑張ります。

## お年寄りに踊りを披露



あけぼの会(鈴木よし会長・踊りの会)のみなさん20人が、4月9日、九十九里ホームミスハント記念ケアセンターを訪れ、花笠音頭ほか13曲の踊りを披露しました。あけぼの会のみなさんはお年寄りに喜んでもらえることを願いながら、これからもボランティア活動を続けたいと語っていました。

通信員 越川貞子(篠本区)



## 目指すは未来のJリーグ

光J・Egg、sフットボールクラブ(椎名文雄代表)主催・96光カップ少年サッカー大会が3月24日、光町グリーンファーム九十九里・長塚グラウンドで開かれました。10団体12チーム選手191人が、グラウンド狭しと元気良く熱戦を繰広げました。光チームは好機が生かされず残念でした。優勝は山武FC、準優勝は小見川JFCでした。

通信員 山辺光男(木戸)



## カルシウム骨粗しょう症予防食講習会

最近、骨粗しょう症に関心を持つ人が多いため、3月29日、関区民館で骨粗しょう症予防食の料理講習会が行われ、30人の方が参加しました。カルシウム不足から起るこの病気を食生活から見直そうと、炊き込みご飯や、フルーツきんとん伊達巻などの講習が行われ、なかなか試食しました。

通信員 鈴木昭子(関)





## 児童手当



3歳未満の  
お子さんのいる方に  
支給されます

### 目的

児童を養育している人に手当を支給することにより、家庭生活の安定と、次代を担う児童の健全な育成及び資質の向上を目的としています。

### し く み

#### ●対象

児童手当は、3歳未満児を養育している人に支給されます。ただし、前年（1月～5月までの月分については前々年）の所得が一定額以上の場合には支給されません。

#### ●月額

第1子	5,000円
第2子	5,000円
第3子以降	10,000円

#### ●支給

児童手当の支給は、認定請求をした月の翌月から支給が開始され、支給事由の消滅した月で終了します。

なお、原則として手当は、毎年2月・6月・10月に、それぞれの前月分までを支給します。

#### ●種類

- ☆被用者児童手当 サラリーマン（厚生年金加入者）
- ☆非被用者児童手当 農業者や自営業（国民年金加入者）
- ☆特例給付  
所得制限により児童手当を受けられないサラリーマンについては、その人の前年の所得が一定額未満の場合に限って特例給付（児童手当と同額）が支給されます。

### 申請

児童手当を受ける対象となった方は、次のとおり手続きして下さい。

窓口 役場住民福祉課 福祉係  
☎84-1211（内 156）

#### ●申請に必要な書類

- 申請書：窓口にて用意してあります。
- 年金加入証明書：申請者がサラリーマンの場合
- 児童手当用所得証明書：その年の1月1日に光町に住所がなかった人
- その他：印鑑と金融機関の口座番号

### 届出

現況届	毎年6月に提出（全ての受給者）
消滅届	他の市町村へ転出したとき 年齢要件等により、支給対象となる児童がいなくなったとき 特例給付の受給の方が退職したとき
額の改定届	年齢要件等により、受給対象児童の数が減ったとき
額の改定請求書	出生等により支給対象児童が増えたとき



## こども相談

お子さんを育てるうえで心配なことはありませんか。

幼児のしつけや言葉・登校拒否・いじめ・心身に障害のあるこどもの指導や訓練等児童に関するあらゆる相談に応じます。相談は無料で秘密も厳守されます。

とき 毎月第3火曜日（9月を除く）10時～3時

場所 八日市場市民ふれあいセンター

予約・問合せ 銚子児童相談所 ☎0479@0076

# 日吉小



後列左から、木村順子先生、高石ゆみ子先生、大木知英子副主査  
前列左から、柴田淳一校長、嶋田亭教頭

### 心身ともに健康な 子どもを目指して

柴田淳一 校長

★始業式では、思いやりのある子どもについて話をしました。心と体の調和を目指し努力します。

# 新しい先生の紹介

## 光 中



後列左から、三須恭子先生、椎名めぐみ先生  
前列左から、家鍋剛先生、中西和仁教頭、半田照善先生

### 勉学に部活動に生徒と一緒に

中西和仁 教頭

★素晴らしい環境、設備の中で勉学に部活動に生徒と一緒に活動できることを幸せに感じます。転入職員5名、1日も早く光中に慣れ努力する所存です。よろしくお願ひいたします。



## 東陽小

後列左から、松下尚子先生、佐藤雅美先生、大木美代子先生  
前列左から、山邊陽子先生、佐久間愛子先生、吉野安子先生、磯部文子先生

### 元気な子供たちと頑張りたい

山邊陽子 教諭

★色とりどりのバンジーが優しく私達7名を迎えてくれました。この素晴らしい環境で元気な子供たちと共に、精一杯頑張ろうと思っております。

4月1日付けの教職員の異動により、次の24人の先生が着任しました。



## 南条小

後列左から、津吹哲男先生、行方裕子先生  
前列左から、伊藤和彦校長、松下茂教頭

### 信頼される学校を目指して

伊藤和彦 校長

★一人ひとりの個性や創造性を伸ばすとともに、21世紀を支える心豊かな逞しい児童の育成を目指して、全職員一丸となって頑張ります。



左から、小関正巳先生、加瀬弘子教頭、大榎理江子先生  
★環境のすばらしさと伝統ある白浜小に勤務できる事をうれしく思います。人作りの町にふさわしく心の暖かい子どもたちの育成を目指して精一杯頑張りたいと思います。

### 心の暖かい子供の 育成を目指す

加瀬弘子 教頭



## 白浜小

### 退職・転出された先生方

学光  
校中

生井敏昭教諭  
三上直美教諭  
平山仁一教諭  
大木松子教諭  
小川雅章教頭  
東社会教育課へ  
八日市場一中場へ  
八日市場二中場へ  
八日市場委員会へ

日吉  
小学校

熱田祥朗校長  
向後憲男教頭  
行方裕子教諭  
宇井教恵教諭  
安川利子主任  
八日市場一中場へ  
南条小へ  
八日市場中央小へ  
四街道大日小へ

白浜  
小学校

石井秀光教頭  
石田陽子教諭  
井上員夫教諭  
海上曙鳴小へ  
八日市場中央小へ  
旭中央小へ

東陽  
小学校

加瀬喜久江教諭  
津曲幸子教諭  
津吹哲男教諭  
川口淳子教諭  
小川和則教諭  
旭豊畑小へ  
野田南部小へ  
南条小へ  
共興小へ  
横芝小へ

南条  
小学校

大木 順校長  
三原幸子教頭  
椎名菊代教諭  
嶋田 亭教諭  
勇退  
勇退  
勇退  
八日市場日吉小へ  
八日市場日吉小へ  
八日市場日吉小へ



### 敵は本能寺にあり

○ほんとうの目的が別のところにあることのとえ。戦国時代、明智光秀が毛利攻めに outward 向けと見せかけておいて、突如進路をかえ、京都の本能寺で織田信長を討ったという故事から





3年1組 榎田麻美さん

※行書はむずかしく、字のバランスと連筆に注意して何回も練習しました。

二年 試練 榎田麻美



2年1組 越川純江さん

※何回も練習して『平』の五画目と『無』の点の位置に注意しながら書きました。

二年 無公平 私 越川純江



あつまれみんなの力作



3年2組 越川木綿子さん

※行書なので、文字のつながり方やバランスをとるのがとても大変でした。

中二 試練 越川木綿子



2年2組 実川智恵さん

※行書は難しく字のつながりと二字のバランスをつかむのに苦労しました。

中一 栄光 実川智恵



3年4組 川島慶子さん

※字のつながりに苦労しましたが、配置のバランスには注意して書きました。

中二 波回静海 川島慶子



2年3組 鈴木ひとみさん

※行書は苦手なので、全体のバランスをつかむのがとても難しかったです。

一年 自由 鈴木ひとみ



ひかり歌壇



伊藤 定男(尾垂五区)

椋鳥の野菜畑に群れおりて  
寒き夕べに青葉むさぼる

青葉の少い季節野鳥も必死に餌を  
求めるでしょう。

藤代 敏子(宮内)

懸賞の旗を数える父なりき  
テレビ機敷に春場所盛る

春場所をテレビに見つつ相撲に御  
執心だった亡き父上が惚られます  
ね。

高梨 キヨ(木戸)

雪積める地に降り佇ちぬ零  
零下三度果てなく碧き北国の空  
雪国を訪ねて見慣れぬ雪景色の中  
で感動も新ただった事でしょう。

竹内 紀葉(篠原)

読むほどに楽しき歌集達観の  
すがすがしさに心ほぐるる  
大先輩の新刊歌集の読後は自ら充  
実感に浸る一時でした。

短評 竹内 紀葉

# はぐくむ光のびる若芽

(145)

芝崎 渡邊栄子

わが家は、主人の両親、小六の長男、小五の長女、そして私達夫婦の六人家族です。

2人の子供は、小さいな事でよく喧嘩をします。2人とも自己中心的なので、仕方ない事かもしれませんが、もう少し思いやりの心を持つてほしいものです。

長男は、小さい頃とても敏感で体も弱く、よく熱を出したものでしたが、今は野球をしたり、朝のマラソンと体を鍛えているせいが学校を休む事がほとんどなくなり、あの頃がうそのようです。

長女は、どちらかと言えば、外では内気な性格で、自分の思っている事がうまく表現できない事があるみたいです。保育園時代に、どうしても行きたくないと一ヶ月以上休園した事があります。これで小学校へ行くかとても心配しましたが、

4年間欠席はゼロで、娘自身これが大きな励みになっているようで、学校へは毎日元気に登校しています。

2人とも、お手伝いが今一つでしたが、ある日私が体の具合が悪く横になっていた時の事、「お母さん、洗濯物たんであげる。」と

最近では、少しずつだけと実行にうつすようになってきました。長い目で見てやりたいと思います。

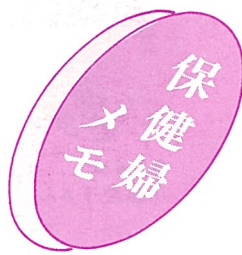
子育て12年間、自分の感性のままに子供たちを育ててきた事に反省がほとんどだと思っています。これから中学、高校と大人になっていく理屈ですが、

## うそのない素直な子供に育ってほしい



長女、長男はお風呂の担当、そして自分たちの布団は敷くし、食事の片付けと、いつもなら考えられない事が自然に出来た事に驚きを感じました。「やればできるんじゃない」と内心思っていました。あの時はうれしく思いました。

これからが大変だと痛感しています。最後に、これから子供たちに思ふ事は、健康、思いやりの心、そして自分自身に、うそのない素直な子供に育ってほしいと思っています。



## はの健康づくり

### ハチマルニマル 8020運動

8020運動をご存じですか。80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標に、生涯を通じた歯の健康づくりを進めようとするものです。町及び県では、この関連事業の一環として、各種コンクールの出品作品を募集します。

また、歯科衛生士の訪問も行いますので、寝たきりの方や高齢者の方で歯でお困りの方はご連絡下さい。

連絡先 町保健センター

☎01158

☎289-17 光町宮川119

02

20本



★8020運動普及標語  
対象者 町内に在住・在勤・在学の方

内容 虫歯・歯周疾患の予防に関するもの

応募方法 葉書に標語・住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を明記して、町保健センターまで送付

締切り 5月20日(月)

★高齢者よい歯のコンクール

対象者 80歳以上で、自分の歯(かぶせた歯、さし歯でもよい)が20本以上ある方

応募方法 葉書に住所・氏名・生年月日・電話番号を明記して、町保健センターまで送付

締切り 5月20日(月)

★「かむ子のびる子」元氣な子の料理コンクール

対象者 県内に在住・在勤・在学の方

内容 子供向きで、丈夫な歯やかむ力を養うための配慮のあるもの

応募方法 応募票(町保健センターに用意)に、写真を同封して、県歯科衛生士会 ☎283 千葉市稲毛区稲毛5の616の1フセハイツ1の101まで送付

締切り 6月15日(土)

健子防課 ☎260 千葉市中  
央区市場町1の1まで送付

締切り 6月10日(月)

★母と子のよい歯のコンクール

対象者 7年4月1日から8年3月31日までに、3歳児歯科健診を受けた子どもとその母で、虫歯など歯の病気がない方

応募方法 葉書に住所・氏名・生年月日(子と母)・電話番号を明記して、八日市場保健所 ☎289-21 八日市場市イ2119の1まで送付

締切り 5月20日(月)

※保健所の審査。1位の方に体験記を書いていただきます。

★「かむ子のびる子」元氣な子の料理コンクール

対象者 県内に在住・在勤・在学の方

内容 子供向きで、丈夫な歯やかむ力を養うための配慮のあるもの

応募方法 応募票(町保健センターに用意)に、写真を同封して、県歯科衛生士会 ☎283 千葉市稲毛区稲毛5の616の1フセハイツ1の101まで送付

締切り 6月15日(土)

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ヤセ、めまいやふらつき、パーキンソン病、脊髄小脳変性症の方のリハビリと交流の場  
日時 6月6日(木) 1時30分～3時30分 担当専門医 場所・申込み 八日市場保健所 ☎289-21281

難病相談 (予約制)

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	検診会場	地区名
◎ 6月3日(月)	そうさ農協白浜支所	五ノ神・尾垂五区・六区・白磯・関
◎ 4日(火)	そうさ農協白浜支所	長塚・辻・木戸
5日(水)	町保健センター	西高野・谷中・入
◎ 6日(木)	町保健センター	桑郷・宮内・作間内・篠原・原方
7日(金)	そうさ農協南条支所	小田部・母子・芝崎
10日(月)	そうさ農協南条支所	小川台・台・富下・虫生
11日(火)	そうさ農協南条支所	宝米・傍示戸
12日(水)	そうさ農協日吉支所	篠本一区・新井・二又
13日(木)	そうさ農協日吉支所	篠本二区・三区
◎ 14日(金)	町保健センター	橋場・古屋
17日(月)	町保健センター	未受診者

- 受付時間 午前8時30分～10時
- 胃・十二指腸の手術を受けた人や治療中の人、又極端に腰の曲がった人などは、直接手術を受けた病院や、かかりつけの医療機関等で受けて下さい。
- 当日都合の悪い方は他の会場でも受けられます。

がん対策

～健康なときこそ検診を～

町での平成6年の死亡原因の第1位はがんで、全体の29パーセントを占め、約3人に1人の割合で亡くなっています。尊い命を守るには、がんを早期に発見し、早期に治療する事です。男女とも、40歳をすぎたら、がんの要注意年齢ですので、大切な命と家族を守るため定期検診を受けましょう。

●実施の通知  
2月に行った検診調査で、胃・大腸の検診を希望された方、全員に問診票を郵送いたします。なお、これから検診を希望される方は、保健衛生課までご連絡下さい。  
問合せ 保健衛生課 ☎1158

大腸集団検診



〔便潜血反応検査〕

大腸がん発見の手がかりは血便です。この検査は肉眼では、見えないほどの血液が便の中に混じっているかどうかを2日間の便を取り、調べるものです。  
食事制限はありません。

死因の第1位は“がん”

成人病の中でも死亡率の高いがん・心臓病・脳卒中は3大成人病と呼ばれ、中でもがんは、昭和56年(1981)以来死亡率トップです。

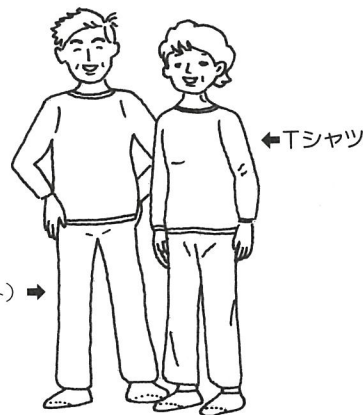
胃集団検診

《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



身じたくの良い例

次のものは適しません

- とめ金やワイヤーが入っている下着
- 飾りボタンやファスナーのついたシャツ
- 腰のあたりの湿布薬・エレキパン
- 腹巻き・ガードル
- 厚地のトレーナー

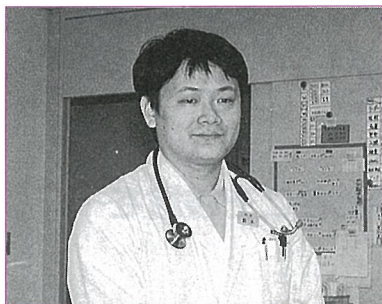
胃がん検診の手順

①バリウムを飲む  
(体に害はありません。量は250gです。)

②発泡剤を飲む  
(ゲップはX線撮影がおわるまでがまんする。)

③エックス線撮影 (間接撮影) 7枚撮影します。

④水をすすいで、下剤を飲む (便秘予防)



東陽病院 鈴木健士医師

すとの基準には我々医師は多少困惑しています。といいますが、この基準値では少々太った方ですとかかなりの割合で異常となっております。かくいう私も太っていますので、この間専門の偉い先生のお話を聞きにいった際にも、もっと早期

光町のみなさんこんにちは、前回までは狭心症についてお話ししましたが、今回から高脂血症についてお話ししたいと思います。  
高脂血症で最も有名なのは、高コレステロール血症です。これはその名の通り血液の中のコレステロールが高くなる状態です。よく健康診断などでコレステロールの数値を耳にする方も多いかと思えます。コレステロールの中でも善玉コレステロール(HDL)と言われるもの(と悪玉コレステロール(LDL)があります。悪玉は動脈硬化をすすめてしまいが、善玉はむしろそれを抑える働きがあると言われています。普通血中には善玉(HDL)が50mg/dl、悪玉(LDL)が120mg/dl程度の値です。  
一般に言われるコレステロール値とは善玉・悪玉をたした数値ですが、現在は220から230mg/dl以上を高コレステロール血症とされているようです。正直なところを言いま



カニ、タコ、エビなどはコレステロールは多いのですが、タウリンという物質を多く含んでいるのであまり影響がないという意見もあるようです。逆に善玉を多く含む食品としては、植物油(ただしココナッツ、パーム油は悪玉が多いそうです)、魚(特に背の青いサバ、イワシ、サンマなど)などがあります。例えば揚げ物をするにしても植物油を使ったり、バターを植物性マーガリンに替えたり工夫してください。  
次回は中性脂肪と治療についてお話ししたいと思います。

# 健康へのメッセージ

シリーズ ⑩

## 高コレステロール血症

血液中のコレステロールが高くなる状態  
悪玉は動脈硬化を進め  
善玉は抑える働き

からさちんと治療をすべきであるとの指摘に、まず自分から治療すべきなのかと多少そこに居ずらい気がしました。(笑い話ではなく)しかし、この数値を越えたからといってすぐに薬をのみ始めなければいけないわけはありません。まずは今からでも自分自身で出来ることから始めましょう。  
まず第1には始めることは、やはり食事療法でしょう。血中コレステロールの値の40%は食事に由来するものといわれています。さちんと食事の中の脂肪分を減らせば、15から25%はコレステロール値が下げられるそうです。コレステロールの多い食品といえば、まず挙げられるのは卵(特に黄味の部分)でしょう。専門家の話では、脂肪制限をする人はまず卵を週に2・3個しか食べないようにしてみてはどうかとのことでした。他にはバター、チーズ、乳製品、獣肉の脂身、もつ類などは悪玉が多いです。ですから減らした方が良いでしょう。イカ、

## 文学講演会

- 講師 絵本作家・きたやま ようこ
- 演題 「私の絵本の世界」
- 日時 5月19日(日) 午後2時～3時30分
- 会場 図書館ハイビジョンホール
- 定員 100名(入場整理券配布中)

★きたやま ようこ氏 紹介  
本名・石江葉子 昭和24年5月15日生 東京都出身 文化学院芸術科卒。第20回講談社出版文化賞絵本賞受賞(平成元年)。幼児の想像力を高め、広げる絵本作家として評価が高く幼い読者のファンが多い。  
代表作・「ゆうたくんちのいばりいぬ」「りつばな犬になる方法」など



— 町立図書館 —  
☎ 3311

## 《国際アンデルセン賞図書展》

期間 5月10日(金) ~19日(日)  
会場 図書館 2階ロビー



犬になってみたいと思ってる人はいませんか? そんな人のために犬が教えてくれた犬になる方法の本です。



# 生涯学習フェスティバル

## '96 in ひかり

♪  
ピリーバンバン  
コンサート

すてきなひとときを  
あなたに……



白いブランコ  
さよならをするために 他



明石要一 先生  
「生涯学習時代  
の生きがいさがし」

期日 5月26日(日)

開会 午後1時

会場 町民会館

内容 ○生涯学習講演会

「生涯学習時代の生きがいさがし」

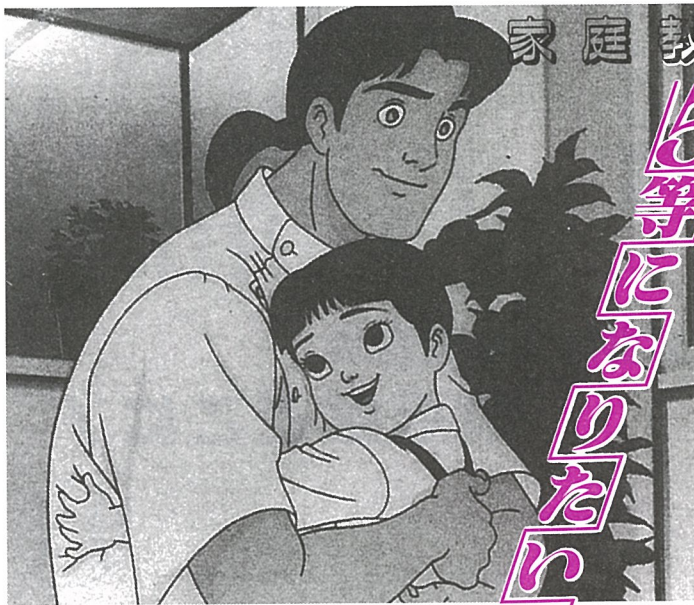
明石要一 先生 (千葉大学教授)

○芸術文化鑑賞

ピリーバンバンコンサート

会費 1,000円(入場券は町民会館でお求め下さい。数に限りがあります)

問合せ 町民会館内生涯学習課 ☎1358



### 家庭教育映画会上映

心と心で手をつなご。ほら、笑った。  
いじめの心訴える

とき 6月8日(土) 午後2時

ところ 町民会館大ホール (入場無料)

身体にハンディを持ち、悩みながらも  
明るく、たくましく生き抜く主人公「律子」。  
足の不自由な律子は、  
歩き方がおかしいといじめられます。  
無視され、蹴られ、笑われ  
いじめはどんどんエスカレート…。  
その律子に勇気を！  
級友たちに本当のやさしさを伝えたのは…。  
いじめによる自殺者が跡をたたない今  
いじめ根絶を願う感動のアニメ。

第9回

町グラウンドゴルフ

大会参加者募集

主催 町・町体育指導委  
員会

後援 健康で明るい県民  
づくり推進員

期日 6月20日(木) (予備  
日21日(金))

会場 光文化の森公園芝  
生広場

申込・問合せ先

生涯学習課(町民会館)

☎1358

締切り 5月25日(土)

栗山川を花街道にしよう会  
参加者募集

日時 5月25日(土) 9時から

集合場所 木戸橋

※花の苗をもってきてください。連絡先 椎名 ☎0201

～ご利用ください～

## 毎月第2日曜日は ごみの直接搬入ができます。

八日市場市ほか三町環境衛生組合では、4月から毎月第2日曜日を開庁し、粗大ごみを始めとするごみの直接搬入の受付を始めました。

- 受付時間 ☆午前 8時30分から正午  
☆午後 1時から 4時30分
- 料 金 ☆100kg毎 400円
- 5月の日曜受付日 ☆12日
- 問合せ先 ☆八日市場市ほか三町環境衛生組合  
☎⑦ 3 0 3 6

## みんなで町を美しく

3/10  
リサイクルの結果  
ありがとう  
ございました

古新聞	10,040kg
古雑誌	6,100kg
古着	1,240kg
ダンボール	800kg
空き缶(アルミ)	350kg
(スチール)	2,800kg
計	21,330kg

**リサイクルの日**  
 期日 5月12日(日)  
 受付時間 午前8時～9時  
 回収品目(6品目) 空き缶  
 ・古新聞・古雑誌・古着・牛乳パック・ダンボール  
 回収場所 各集会施設  
 ※小雨は行います。なお中止の時は、防災行政無線でお知らせします。  
**ゴミゼロ運動**  
 日時 6月2日(日)  
 午前7時～9時  
 内容 自宅附近や空地等で散乱ゴミの多いところを中心に収集します。  
 回収場所 各集会施設  
 問合せ 保健衛生課環境係  
 ☎④ 1 1 5 8

## 税の from ナード 記帳制度

“来年の申告に向け早目の準備を”

今年も確定申告がすみ、ほっとしている方も多いのではないのでしょうか。申告をするにあたって、領収書等の整理はもちろん、決算に苦勞をされた方も多いと思います。  
 こんな時、役に立つのが帳簿等への記帳です。  
 青色申告をされている方は、記帳が義務づけられています。白色申告をされている方であっても、前々



金額が30万円を超えている方は、記帳が義務づけられています。また、その他の方でも記帳をしておく、スムーズに決算・申告が行えて便利です。

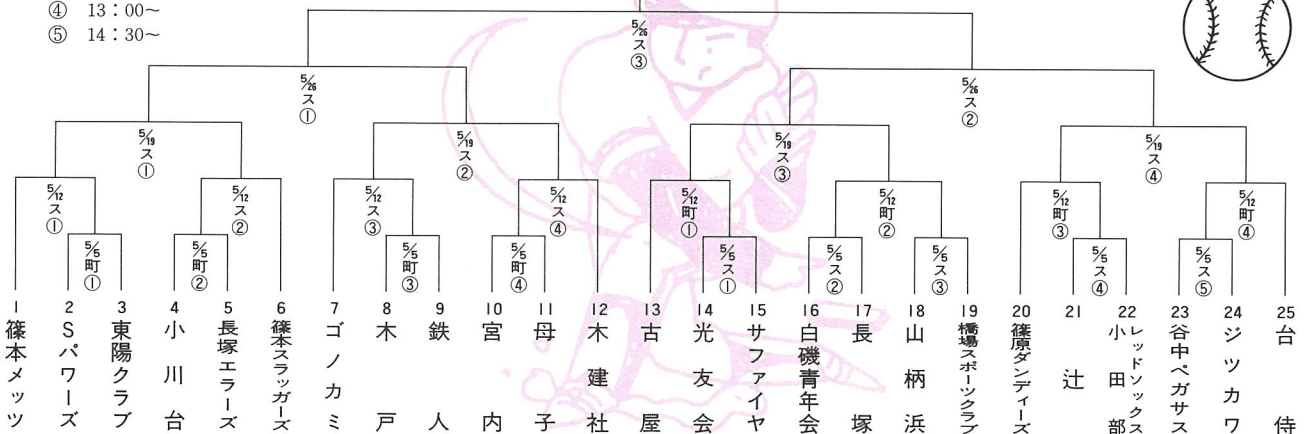
これから記帳を始めようとする方で記帳に不安をお持ちの方は、正しい記帳から決算に至るまでの方法を、無料で個別に指導を受けられる制度があります。  
 今すぐ最寄りの税務署へお問合せ下さい。  
 問合せ 銚子税務署  
 ☎ 0 4 7 9 ② 1 5 7 1

## 第35回 光町軟式野球大会組合せ

## 栄冠はどこに！

ス=スポーツ公園  
町=町営野球場

- ① 8:30～
- ② 10:00～
- ③ 11:30～
- ④ 13:00～
- ⑤ 14:30～



納税

5月31日(金)は、固定資産税第1期分の納期です。

# 暮らしのガイド

## バスつれあ募集

日時 6月15日(土) 午前8時40分～午後6時

集合場所 海匠支庁

見学先 幕張メッセ(県民の日中央行事など)

人員 150人

費用 無料(昼食は各自)

対象者 海匠地域に在住の方

申込方法 往復はがき(1枚4人まで)に全員の住所・氏名・年齢・職業・電話番号・「バスツアー希望」と記入し、☎289-25 旭市

この1997の1 海匠支庁海匠地域県民センターまで申し込んでください。 ☎0597

期限 5月25日(土)(消印有効)

## 移動暴力相談所開設

暴力相談者の利便を図るため、移動相談所を開設します。

開設日時 6月19日(水)・12月4日(水)午前10時～4時

場所 海匠支庁

問合せ (財)千葉県暴力団追放県民会議事務局

☎043(25)8930 ☎0120-10089354

## 1日ハローワーク開催(移動職業安定所)

日時 5月17日(金) 午前10時～午後3時

場所 光町商工会

内容 ○求人・求職の受理

○職業相談・紹介○各種助成金制度の相談○雇用保険の手続きについての相談

問合せ ハローワークちよ

うし(銚子公共職業安定所) ☎0479-7406

## 日本育英会(奨学生)募集

資格 資質に優れ、経済的

## 6月15日は「県民の日」

### 海匠地域では次の行事を行います

#### ◎カラオケ大会

日時 6月22日(土)12時30分

会場 東総文化会館

内容 4～7年度までの入賞者28名によるグラ

ンドチャンピオン大会

審査員・曾根幸明

ゲスト・歌手選考中

申込方法 観覧は無料ですが、入場整理券が必要

要です。はがきに、住所・氏名・年齢・希望枚数を記入し、「カラオケ大会希望」と明記し、5月25日までに申し込んでください。(定員900人)

#### ◎書道展

対象者 小学校3年生から

中学校3年生までの児童

及び生徒

日程 5月 作品募集

#### ◎施設の無料解放

期日 6月15日

施設 (銚子市)地球の丸く

見える丘展望館・ポルト

タワー・青少年文化会館

(海上町)総武はな遊園

(光町)町営球場・体育館・スポーツ公園・文化の森公園・しおさい公園

応募・問合せ ☎289-25 旭市ニの1997の1 県民の日海匠地域実行委員会(海匠支庁内) ☎0597

理由により修学困難な方  
対象 現在、中学校又は盲・聾・養護学校の中等部の3年生で、9年4月に高等学校、盲・聾・養護学校の高等部又は高等専門学校進学希望者。

申込先 在学中の学校  
問合せ 貸与月額など詳しくは、日本育英会千葉県支部 ☎043(25)5301

豊かで住みよい国づくり  
フォトコンテスト募集

国土建設週間(7月10日)

4月15日現在受付  
(順不同敬称略)

行政区	死亡 月日	氏名	年齢
橋場	3/7	横田健次郎	66
橋場	3/7	野中ミナ	91
白磯	3/7	川島とみ	88
桑郷	3/8	山崎政雄	92
橋場	3/9	大木忠次	66
台	3/9	大木たね	82
虫生	3/4	深田左京	84
白磯	3/4	高橋昭吾	69
桑郷	3/6	松本正雄	76
白磯	3/6	磯田時田三郎	89
木戸	3/6	小倉喜一	81
篠本	3/4	伊橋知良	66

よくやみ申し上げます

## 調理師試験

期日 7月19日(金)

会場 八日市場市民ふれあいセンター

願書受付 5月20日(月)～22日(水)

※願書用紙は八日市場保健所で配付

問合せ 八日市場保健所保健指導課 ☎71281

## 手作り料理を食卓に

作り方

- 1 キャベツはざく切り、人参は短冊切り、葱は斜め切りにする。椎茸は水につけて戻す。
- 2 油を熱して、豚肉と①の野菜を炒める。
- 3 うどんを加えて更に炒め調味料で味付けし、器に盛る。
- 4 ③に削り節、刻み生姜、青のり粉をのせて、出来上りです。

材料(4人分)

ゆでうどん	4玉
豚コマ	200g
キャベツ	300g(中玉)
刻み干椎茸	10g
人参	100g
葱	1本
油	少々
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
刻み生姜	40g
青のり粉	小さじ2
削り節	少々

食生活改善推進員 鈴木 良子(宝米)

## 蓮沼ウォーターガーデン アルバイト募集

資格 高校生以上60歳位迄 期間 7月20日～9月1日

面接日 6月8・9日 9時30分～3時 申込先 蓮沼海浜公園管理事務所

書類 申込書・履歴書・保護者の承諾書(未成年) ☎0475@3171 9時～5時30分

# 健康カレンダー

## ●健診・学級・相談

月	日	行事名	対象	時間	場所
5	15	体を動かそう会	機能訓練希望者	午前9時30分～	町民会館
	16	育児学級	妊産婦	午後1時30分～	保健センター
5	20	健康相談	希望者	午後1時30分～3時	保健センター
	23	健康づくり運動モデル事業	木戸地区 宝米地区	午前9時30分～ 午後1時30分～	木戸公民館 宝米公民館
	28	三歳児健診	H4.11.12・H5.1.2月生	午後1時30分～2時	保健センター
	31	母親学級	妊産婦	午後1時30分～	保健センター
6	3	健康相談	希望者	午後1時30分～3時	保健センター

## ●予防接種

月	日	行事名	対象	時間	場所
5	8	日本脳炎	H4.5月～9月生	午後2時～2時30分	保健センター
	10	日本脳炎	H4.10月～H5.4月生	午後2時～2時30分	保健センター
	14	ツベルクリン	1年・2年で昨年陰性者	午後2時～	白浜小学校
	15	日本脳炎	H3.5月～10月	午後2時～2時30分	保健センター
	16	B C G	ツベルクリン反応陰性者	午後2時～	白浜小学校
	17	ポリオ生ワクチン	H7.7月～12月生	午後2時～2時30分	保健センター
	21	日本脳炎	4年	午後2時～	日吉小学校
	22	日本脳炎	H3.11月～H4.4月生	午後2時～2時30分	保健センター
	29	日本脳炎	H4.5月～9月生	午後2時～2時30分	保健センター
	31	日本脳炎	H4.10月～H5.4月生	午後2時～2時30分	保健センター

# おおきくなあれ



いくみ  
育美ちゃん 平成7年6月20日生まれ

(宮内) 渡辺純一さん 長女

名前を呼ばれると、手をあげながら「ハイ」、大きな声でお返事。周りのみんなを喜ばせている人気者です。

日吉小 土屋裕明君  
の作品



光中 森 千鶴さん  
の作品

## 防火ポスター展で最優秀賞

春の火災予防運動の一環として行われた、管内の小中学生による防火ポスター展で、最優秀賞に次の作品が選ばれました。



表紙は広報紙の顔、毎月1枚の写真に頭を悩ませます。今月号は、職員に家庭にある鯉を持ってきてもらい撮影しました。いかがですか。

鯉のぼりは、昔、武士がその威力を誇示するため家紋や武者絵を書いたのぼりを上げた名残。鯉は滝をも登るといって泳ぐ姿になんとなく力が湧きます。

毎月の広報紙が、1人でも多くの人に読んでもらえるよう、時には表情を変え、アピールできる「広報紙の顔」を作っていきたい。

(K)

## ハッピーな2人!



♥ 皆様のおかげで素晴らしい記念日になりました。ありがとうございました。

H8.3.31 会館ご利用  
矢城幸男・純子さん  
(作間内)