



広報

No. 359

平成8年

10月号

ひかり

コスモスで薄化粧

さわやかな秋風に揺れるコスモス。

ピンク、赤、白が織りなすハーモニー。

その清楚な美しさは心を和らげ、郷愁をさそいます。

ゆるやかに流れる栗山川は、コスモスの季節。

(芝崎地先・コスモス街道)

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)

9月1日現在 町の人口・世帯数(内は前月比) 人口12,402人(+2) 男6,048人(+5) 女6,354人(△3) 世帯数3,527世帯(±0)

平成8年度9月補正の公表

一般会計補正予算額は

1億4339万円



今年から地元で取れたお米が学校給食に使われます。

9月定例議会で一般会計の補正予算が成立しました。補正予算額は1億4339万円で、これにより一般会計の予算総額は45億339万円となりました。当初予算で立てた計画を変更するのが補正予算です。どのように計画が変更になったのか、その概要をお知らせします。

収入

町の一番大きな財源である地方交付税（財源不足を補うため国から交付されるお金）のうち普通交付税の額が決定するとともに、7年度からの繰越金が確定し、どちらも当初予算を上回る額が確保されたことから、増額の補正をしました。

収入全体では、町税の収入見込みも合わせて、当初予算以上の財源を確保できる見通しがついたことから、基金からの繰入金（貯金の取り崩し）を1億5千万円減額しました。

支出

支出については、主要な事業を取り上げて説明します。

防火水槽設置事業

事故防止のため、町内10箇所の防火水槽にコンクリートの蓋を設置します。管理をする地元消防団の負担も軽くなりますね。

集水複合井戸設置事業

大規模災害時の生活用水確保のため、町内3箇所に集水複合井戸を設置する計画でしたが、これを4箇所に変更して、各地区1箇所づつ設置します。

補正予算額一覧

支出

項目	補正額
議会費	△ 6,054
総務費	△ 1,260
民生費	△ 59,532
衛生費	△ 2,177
農林水産業費	172,660
商工費	450
土木費	24,656
消防費	△ 761
教育費	15,408
合計	143,390

収入

項目	補正額
地方交付税	2,473
国庫支出金	171
県支出金	130,208
寄附金	190
繰入金	△ 149,227
繰越金	218,791
諸収入	△ 51,716
町債	△ 7,500
合計	143,390

(単位：千円)



平成16年全国健康福祉祭に参加した
光町ソフトボールチーム



客土を行った畑で栽培される特産秋冬ネギ

特別保育補助事業

特別保育の一つとして、保育所が行う一時的保育事業に対し、300万円を補助します。一時的保育事業は、保護者の病気等による緊急時や日頃の育児負担を軽くしたい時などに、一時的に保育サービスが受けられるものです。

全国健康福祉祭参加負担金

今年には宮崎県で開催される全国健康福祉祭に、県の代表として町のシニアソフトボールチームの出場が決まりました。この参加費の一部である32万4千円を負担するほか、参加奨励金として12万円を補助します。

図書館図書購入

光ライオンズクラブからいただいた寄附金を図書購入に充てるため、20万円を増額しました。

町単土地改良事業

小川台区の排水路整備への資材支給等を追加して、216万9千円を増額しました。

土地改良施設修繕保全事業

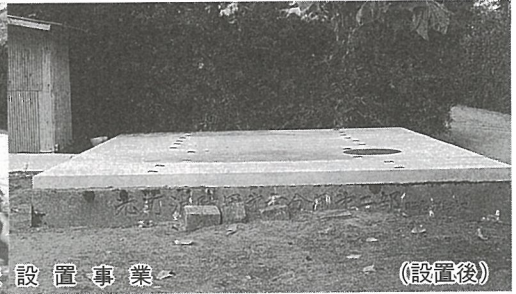
大布川排水機場の修繕に対し、新たに国・県の補助が受けられることとなったため、約7千万円を増額し、事業内容を拡大して整備を行うこととなりました。なお、国・県の補助率は3分の2、残りの3分の1のうち

41.8%を光町、35.0%を八日市場市、23.2%を野栄町が負担して事業を行います。とも補償助成事業

地域の多くの農業者が生産調整に参加するにあたり、これに伴う経済的負担を互いに補償しあうことを目的として、今年度からとも補償が制度化され、農協が事業主体となり推進を図りました。今年度、とも補償に参加し、町が提示したガイドラインを100%達成することができた6集落に対し、国・県・町から569万円の助成を行うこととし、これに係る予算措置をしました。



(設置前)



(設置後)

防火水槽蓋設置事業

転作等条件整備補助事業

水田を畑に転換する客土事業(参加農家数6戸)と転作可能な水田の増加を図るために行う西高野区の排水路整備に補助を行うため、4982万5千円を予算措置しました。

栗山川周辺環境美化事業

雑草が伸び、不法投棄は後を絶たない。そんな栗山川周辺を、町民の皆さんの協力によりきれいにする事業を計画しました。予算額は48万円です。

学校給食事業

安全な給食を提供するため、191万円を予算措置し、給食センターの手洗器の更新と検査食材保管用の冷凍庫の購入を行います。また、今まで給食に使用していた政府米を地元産米に変更することとなり、これに伴う単価増分の94万5千円を増額しました。

道路新設改良事業

町道1035号線(篠本1区地先)の崖崩れ危険箇所、法切り・芝張り等の工事を行い、災害の未然防止を図ります。



町道1035号線



平成7年度決算の公表

のぞいてみませんか

町の家計簿



平成7年度の決算が、9月定例議会で認定されました。町では、道路整備をはじめとする生活環境の整備や福祉施策の充実、産業振興などのため、限られた財源を有効かつ積極的に活用して、各分野でさまざまな事業を行いました。これらの事業が、予算に基づき適正に行われたことが認められたわけです。

それでは、どのくらいの収入があつて、それがどのように活かされたのか、町の家計簿の概要をお知らせしましょう。

保育サービスも充実でVサイン！



町民一人当たり44万8千円！

平成7年度の一般会計の決算は、収入総額が58億7434万4千円、支出総額が55億4002万9千円で、差し引き3億3431万5千円が平成8年度に繰り越しとなりました。

支出額を町民一人当りに換算してみると、44万8千円となります。



(単位：千円)
(収入)

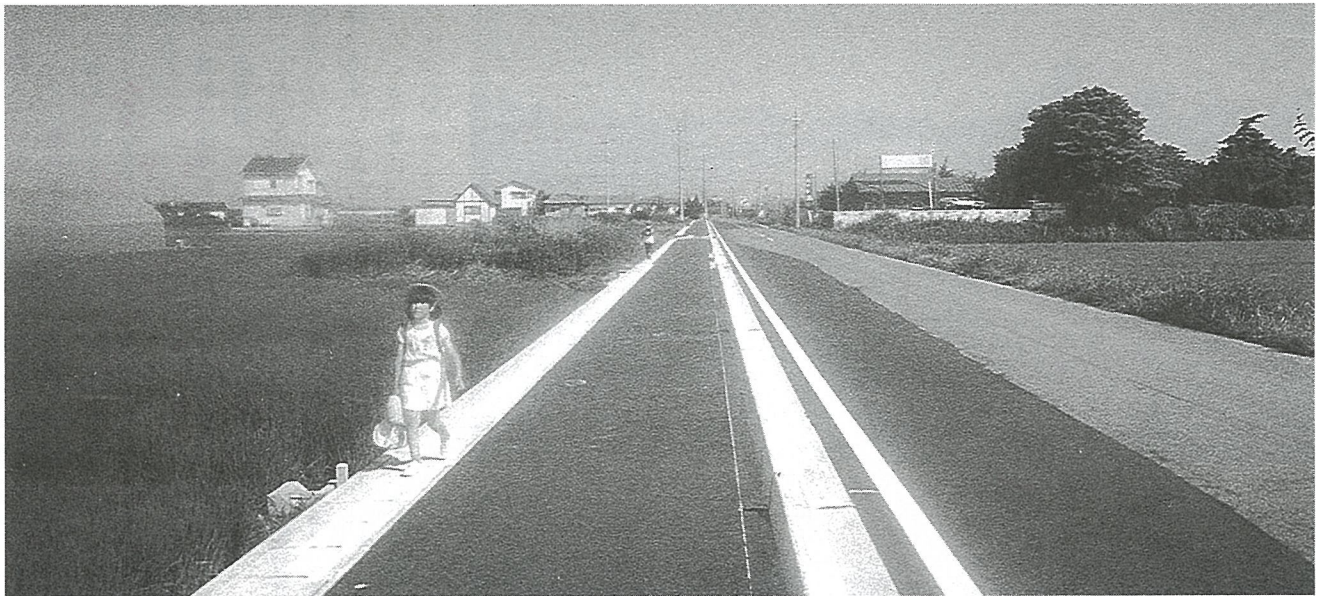
決算額

	決算額	対前年
1.町 税	1,010,060	55,335
2.地方譲与税	128,557	4,062
3.地方交付税	1,988,846	101,268
4.分担金・負担金・寄付金	142,419	△ 9,924
5.使用料・手数料	46,999	13,312
6.国庫支出金	264,625	△ 270,954
7.県支出金	690,053	208,767
8.繰入金	150,157	△ 410,464
9.繰越金	232,752	△ 82,198
10.町の債	157,900	△ 408,800
11.その他	1,061,976	693,555
合計	5,874,344	△ 106,041

収入支出差引 3億3,431万5千円

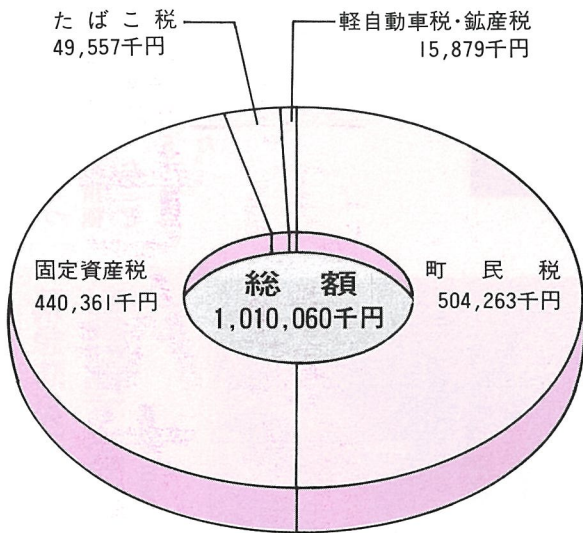
主な事業の
決算額の
総務費

- 総務費
 - 広報紙発行事業 920万円
 - 光町総合計画・実施計画作成事業 919万円
 - 町勢要覧製作事業 225万円
 - 固定資産現況調査事業 2000万円
- 民生費
 - 生きがい対策創生事業 150万円
 - 高齢者の生きがいと健康づくり推進事業 316万円
 - 特別養護老人ホーム建設負担金 206万円
 - 老人福祉施設入所措置事業 1億470万円
 - デイサービス事業 557万円
 - 保育所入所措置事業 1億9100万円
 - 保育サービス充実事業 2336万円
 - 身体障害者福祉施設入所措置事業 1096万円
- 衛生費
 - 東陽病院整備事業 1億422万円
 - 各種検診実施事業 2598万円



交通安全施設整備事業により設置された歩道を通って登下校も安心ノ スクールライン（五ノ神地先）

町税の内訳



収入番付
横綱は、**地方交付税**

収入の内訳をみると、地方交付税が全体の約34%にあたり、最も大きな割合を占めています。地方交付税は、税収入だけでは賄いきれない財源を補うために国から交付されるもので、前年度と比較して5・4%の伸びとなりました。

次に大きな財源は、町税です。特別減税による減収や景気の落ち込みによる影響はあったものの、農業所得の伸びや新築家屋の増加に伴う固定資産税の伸びを背景として、町税全体では前年度と比較して5・8%

の増加となりました。

(支出)

一般会計

	決算額	対前年
1. 議会費	90,727	132
2. 総務費	770,664	△ 298,957
3. 民生費	607,867	△ 20,329
4. 衛生費	598,122	△ 23,240
5. 農林水産業費	1,503,724	1,032,427
6. 商工費	15,997	△ 470
7. 土木費	551,217	△ 78,241
8. 消防費	209,539	10,342
9. 教育費	666,724	△ 881,885
10. 災害復旧費	10,905	6,369
11. 公債費	514,543	46,248
合計	5,540,029	△ 207,604

収入額が減ったのはなぜ？

このように収入の大宗をなす地方交付税や町税が増加したにもかかわらず、収入総額は、前年度と比較して1億604万1千円減額となつています。これは、平成6年度で光文化の森公園・光しおさい公園などの大型建設事業が終了したことにより、基金からの繰入金（貯金の取り崩し）や町債（借入金）が大幅に減つたことが主な要因です。

環境美化推進事業	307万円
生活雑排水対策事業	109万円
合併処理浄化槽設置事業	3870万円
農林水産業費	
ふれあいカウンセリング事業	177万円
排水対策特別事業	1060万円
湛水防除事業	2431万円
町単土地改良事業	843万円
農業近代化施設整備事業	665万円
一元集出荷場建設補助事業	3億8318万円
高生産性水田営農促進事業	2657万円
家畜疾病予防対策事業	131万円
食肉センター特別会計繰出金	7億3843万円
農免道路整備事業	9314万円
治山事業	1300万円
商工費	
海水浴場安全対策事業	681万円
土木費	
道路新設改良事業	4億7682万円

支出額トップは

農林水産業費

支出の内訳をみてわかる
とおり、最も多くのお金が
使われてトップに立ったの
は、農林水産業費です。農
林水産業費の支出が大きく
伸びた主な理由は、そうさ
農協が行った一元集出荷場
建設事業に多額の補助を行
ったことや栗山川河川改修
に伴う食肉センター浄化槽

移転工事のため特別会計へ

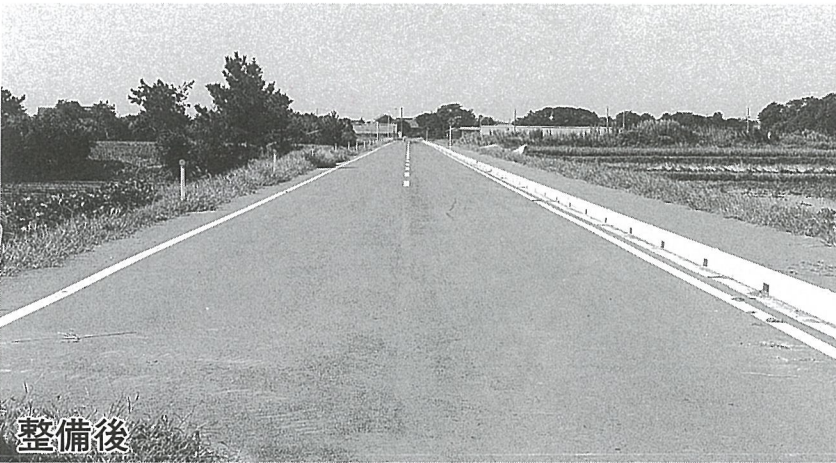
多額の繰り出しを行ったた
めです。なお、この繰り出
しを受けたことにより、食
肉センター特別会計の収入
は大幅に伸びました。(7
ページ参照)

災害対策は大丈夫!?

災害に強い安全なまちづ
くりの推進を図るため積極
的な予算措置を行ったこと
により、消防費は5・2%
の増加となりました。

前年度トップの教育費は、

文化・スポーツ施設の建設
事業終了により、約8億8
千万円減額となり3位でし
た。



整備後



整備前

道幅も広がり、見違えるほど整備された町道2383号線(尾垂地先)



道路整備は着実に
一方、土木費は前年度と
比較して減少となりました
が、土木費に含まれる道路
整備は、町の主要事業の一
つです。平成7年度も町道
0103号線(台・小川台
地先)・2383号線(尾
垂地先)の改良工事を行い、
見違えるような道路ができ
ました。この他、排水整備
や舗装修繕、スクールライ
ンの自歩道設置工事など多
くの事業を実施しました。

健全財政を続けるために:
決算は、今後の財政運営
の手引きとなるものですか
ら、これを基に更なる健全
性の確保に努めます。

公債費つてなに?

また、前年度と比較して
増加したものに公債費があ
ります。公債費は、町の借
入金の返済に充てる経費で、
今後も増加し、平成10年度
にピークを迎える見込みで
す。町では、将来債務に備
え積み立てている貯金の有
効活用により、公債費の増
加による財政負担を軽減す
る計画を立てています。



大規模災害時に生活用水を確保するため、光文化の森公園に設置した集水複合井戸

緊急防災基盤整備事業
耐震型地下吸水上げ装置(集水複合型)
能力/日量二五〇t・連続運転可能
光町役場

消 防 費

- 消防施設整備事業 869万円
- 集水複合井戸設置事業 258万円
- 災害用備蓄品購入 327万円

教 育 費

- コンピュータ教育推進事業 1180万円
- 光中陸上競技場改修工事 791万円
- 青少年海外視察研修事業 190万円
- 女性の海外視察研修事業 338万円
- 生涯学習推進事業 134万円
- フォーラム'inひかり 135万円
- 文化・スポーツ施設維持管
理事業 4682万円
- 図書館図書購入 2087万円
- 海外・国内体験航海事業 36万円
- 学校給食充実事業 100万円

国民健康保険特別会計

- 健康づくり推進事業 849万円
- 食肉センター特別会計
食肉センター施設整備事業 1億2628万円

特別会計

(単位：千円・%)

(収入)



	決算額	構成比	対前年
1.国 保 税	397,535	36.3	△ 24,225
2.国庫支出金	318,690	29.1	1,014
3.療養給付費交付金	44,630	4.1	17,812
4.県 支 出 金	1,922	0.2	95
5.共同事業交付金	10,548	0.9	5,018
6.財 産 収 入	4,179	0.4	△ 1,969
7.繰 入 金	73,408	6.7	3,847
8.繰 越 金	242,128	22.1	35,641
9.諸 収 入	1,901	0.2	△ 8,252
合 計	1,094,941	100.0	28,981

国民健康保険



(支出)

	決算額	構成比	対前年
1.総 務 費	43,597	4.3	△ 10,333
2.保 険 給 付 費	658,332	65.3	70,478
3.老人保健拠出金	177,391	17.6	20,279
4.共 同 事 業 拠 出 金	5,173	0.5	△ 679
5.保 健 施 設 費	8,486	0.8	860
6.基 金 積 立 金	100,000	9.9	100,000
7.諸 支 出 金	15,936	1.6	4,477
合 計	1,008,915	100.0	185,082

収入支出差引 8,602万6千円

(収入)



	決算額	構成比	対前年
1.支払基金交付金	559,938	65.6	59,580
2.国庫支出金	172,418	20.2	19,685
3.県 支 出 金	43,688	5.1	4,684
4.繰 入 金	64,881	7.6	43
5.繰 越 金	12,238	1.4	1,425
6.諸 収 入	603	0.1	578
合 計	853,766	100.0	85,995

老人保健



(支出)

	決算額	構成比	対前年
1.総 務 費	1,718	0.2	69
2.医 療 諸 費	814,417	97.5	85,602
3.諸 支 出 金	19,217	2.3	△ 5,852
合 計	835,352	100.0	79,819

収入支出差引 1,841万4千円

(収入)



	決算額	構成比	対前年
1.事 業 収 入	198,213	20.2	10,091
2.県 支 出 金	2,830	0.3	190
3.財 産 収 入	1,641	0.2	△ 1,380
4.繰 越 金	38,085	3.9	△ 5,264
5.諸 収 入	329	0.0	△ 316
6.繰 入 金	738,429	75.4	738,429
合 計	979,527	100.0	741,750

食肉センター



(支出)

	決算額	構成比	対前年
1.総 務 費	105,827	11.2	3,382
2.施 設 管 理 費	175,478	18.6	123,761
3.公 債 費	15,530	1.7	0
4.諸 支 出 金	30,000	3.2	0
5.積 立 金	615,072	65.3	615,072
合 計	941,907	100.0	742,215

収入支出差引 3,762万円

平成七年度光町一般会計及び各特別会計歳入歳出決算について、各会計の決算書並びに添付された関係書類に基づき、各会計歳入歳出諸帳簿及び証拠書類を照合審査した結果、各会計とも決算計数は正確であることを確認しました。

また、事務事業の執行状況は、各会計とも目的に沿って適正に執行され、その処理方法も適正であり、財産管理も適正に行われ、基金の運用についても適切かつ効果的に行われていることを確認しました。

決算審査報告

代表監査委員 花 澤 平

監査委員 鈴木 俊

公正で透明な行政運営を目指す

町行政手続条例が 10月1日からスタート

今年6月議会で制定された光町行政手続条例が、10月1日から施行（実際に用いられること）されました。

これまで、行政手続については、許認可などの処分によってはどのような基準で審査や処理を行っているのか明確でないとか、行政指導が多用され行政が分かりにくいなど、手続の不備不統一が指摘されてきました。

この条例は、行政手続法の趣旨を踏まえて、町の条例や規則に根拠を置く処分や届出、行政指導の手続について、共通するルールを定めることによって、行政運営の公正の確保と透明性の向上を図り、町民の皆さんの権利利益を保護することを目的としています。

この条例で定める申請に対する処分等に関する基本的なルールについて、手

続上の差異が生じないよう行政手続法とほぼ同様の内容となっています。その柱は次のとおりです。

町が申請に対する処分を行う場合
迅速で透明な処理を確保するための規定を置きました。

町が不利益処分を行う場合
公正で公平な処理を確保するための規定を置きました。

町が行政指導を行う場合
明確で透明な行政指導を行うことを確保するための規定を置きました。

この条例は、町が行うすべてのことに関するものではありませんが、町の行う行政活動が町民の皆さんにとって、今まで以上に分かりやすいものになると考えています。

入院したときの食事代は定額自己負担となっています。この自己負担額が10月1日から下表のように変更になりました。

自己負担額（1日当たり）

人	住民税非課税世帯等 年齢福祉年金を受けている	3000円
	住民税非課税世帯等 90日を超えて入院	5000円
一般加入者	90日までの入院	6500円
	90日までの入院	7600円

変わりました 入院時食事代

ご存じですか？ お年寄りの医療制度



老人保健制度

70歳以上（※注 一定の障害がある方は、65歳以上）の方は、病気やケガをした場合、老人保健制度で診療を受けることとなります。ただし、加入している国民健康保険・社会保険の資格は、そのまま残されます。医療受給者としての資格は、70歳の誕生日の翌月（1日が誕生日の方はその月から）になります。

※注・身体障害者1級から3級、4級の音声や言語機能の障害、下肢障害の1号、3号、4号のいずれかに該当している方・国民年金法による障害基礎年金の受給者

◎窓口で支払う一部負担金は……

外 来	入 院	入院時食事代
1か月 1,020円	1日 710円	1日 760円
毎月最初の診療日に支払います。病院・診療所が違えばそれぞれ別々に。総合病院では、診療科ごとに支払います。	入院した日数分だけ支払います。（ただし、住民税非課税世帯で年齢福祉年金の受給権者は、1日300円を2か月間だけ支払います。）	住民税非課税世帯等の方は、負担額が軽減されますので、申請して下さい。

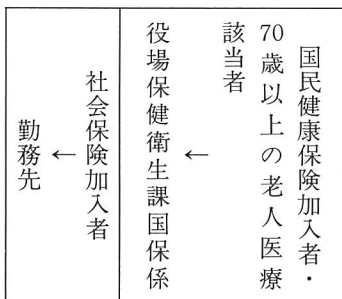
◎届出は忘れなく、加入保険が変更になった時は……

加入保険が変更になった場合（社会保険から社会保険へ）は、新しい保険証を持参し、保健衛生課国保係まで申請して下さい。

◎社会福祉施設等に入所する人は……

国民健康保険の加入者で他の市町村にある老人ホームなどの社会福祉施設等に入所（または入院）する場合は、引き続き今までの国民健康保険の加入者となります。

- ※ 住民税非課税世帯等の方は、医療機関へ「標準負担額減額認定証」の提示が必要となります。
- ※ 標準負担額減額認定証は、申請により、交付を受けることができます。
- ※ 入院日数については、過去1年間の入院日数の合計です。
- ※ 食事代は、高額療養費の支給対象にはなりません。



問合せ 保健衛生課国保係

笑って楽しんだ敬老会

秋晴れの9月15日、お年寄りを敬愛し、長寿をお祝いする敬老会が町体育館で開かれ、672人が参加しました。



笑いは健康のもと

式では、向後町長が「人生を前向きに積極的に行き、楽しい。来年もこの敬老会でお会いできることを楽しみにしています」と挨拶。その後長寿の方と結婚50周年を迎えられた方に記念品の贈呈がありました。

小学生2人(日吉小・伊藤実希さん、白浜小・伊藤友孝君)の敬老作文の発表では、かわいい小学生の作文に目を細め熱心に聞き入っていました。

式の後には、歌謡ショーや力強い和太鼓の演奏。あさくらりえの歌謡ショーでは一緒に舞台上上がる方や、森野ひろしの声帯模写に会場は盛り上がり、拍手と笑いが絶えませんでした。



結婚50周年を代表して鈴木英夫さんご夫婦に記念品

大地震発生！

防災訓練に1,012人が参加

平穏な日常生活を突然襲う大地震。昨年1月17日発生した「阪神・淡路大震災」は、戦後最大の地震被害となりました。

地震の発生を事前に予測することは困難ですが、被害を最少限に止める対策は家庭でもできるはず。いざという時に備え、日頃から防災に対する心構えと備えが必要です。

「午前6時30分、激しい地震発生」の想定のもと、9月1日、町内全域で防災訓練が行われました。

防災無線での地震情報と津波、がけ崩れ発生の緊急放送により、避難訓練及び消防団による広報活動、津波避難誘導、危険箇所巡回活動を行いました。

町内35ヶ所の避難所で、防災パンフレット「地震の心得10か条」の



棒とロープを利用した応急担架

説明や消火器を使った初期消火訓練を実施。小・中学生も参加した家族ぐるみの訓練に1012人が参加しました。また、町体育館で消防署員による担架の作り方や、三角巾を使った応急救護訓練が行われました。

初V 光友会チーム

老童野球大会

ました。

第25回光町老童野球大会(40歳以上)の、準決勝、決勝の3試合が9月15日スポーツ公園野球場で行われました。

決勝戦は光友会対東食の対戦となり、随所に好プレーが見られ、結果は5対0で光友会チームが初優勝し



最高殊勲選手 土屋文雄さん(光友会)



打撃賞 川島慎助さん(光友会)



敢闘賞 竹内康男さん(東食)

中学生海外派遣事業

仲間と交流

シンガポール

自分がひとまわり成長

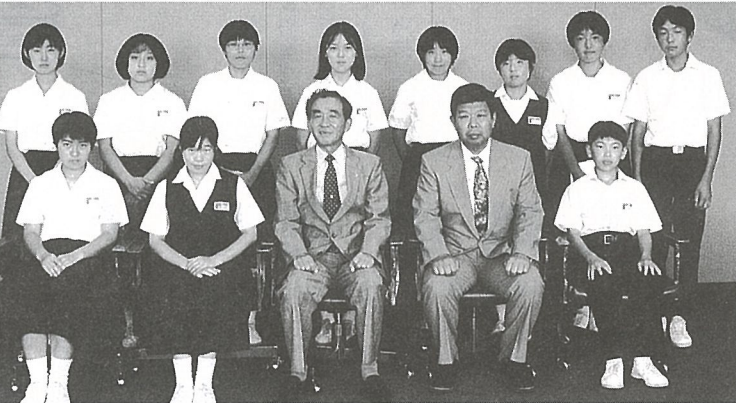
伊藤和也 (2年)

7月30日から8月3日までシンガポールに行きました。初めて行く海外で緊張しましたが、自分の目で文化や町などを確かめてみてくると応募し、本当に良かったと思っています。この研修のために知り合った東総地区の中学生のすばらしい友達を得る事ができ、ぼく自身すごく世界が広がった様に思えます。シンガポー

ルは自分の想像以上にきれいな所で、アパートには国旗がついているのに驚きました。そして一番の思い出はウイトリー中学での交歓会でした。始めに中学を見て日本とはずいぶん違うなと感じたことは、すごく広い事でした。学校を案内された時、技術室の設備などはすごいものでした。もう一つ驚く事は18才ま

で中学生ということですが、体育館での歓迎会では、ウイトリー中学の皆さんはとても楽しく明るい歌を歌ってくれました。この海外研修で貴重な体験をさせていただき、自分がひとまわり成長した様子が氣がします。

町では、人材の育成と国際感覚を身につけていただくため、各種の海外研修事業を行っています。夏休みを利用して、アメリカ、オーストラリア、マレーシア、グアムで11人の中学生が海外生活を体験しました。ホームステイをしたり、多くの友達との交流や美しい自然に触れ、感動し帰国しました。青少年を対象とした海外視察研修では8月21日から25日までの5日間、マレーシア・シンガポールの2ヶ国を訪れました。



「楽しかった」「もう一度いきたい」元氣いっぱい町長に研修の報告

オーストラリア

言葉より心が通じた

土屋佳美 (3年)

オーストラリアで過ごした6日間は、忘れる事ができない程楽しかったです。そして、たくさん思い出もできました。その中でも特に、スマスフィールド高校で多くの友達と交流できた事が心に残っています。

初め私は、パートナーのベネッサが何を言っているのかよく分からなくて、頭の中がパニックになってしまいました。また、質問をされても答える事ができず、困ってしまふ場面もありました。

しかし、ベネッサ

はイヤな顔を一つせず、私の下手な片言の英語を理解しようと、一生懸命に聞いてくれたのです。この時は、もっと英語を勉強していれば自分の気持ちをはっきり伝えられたのにと少し後悔してしまいました。でも、雰囲気慣れしてくると言葉よりも心が通じ合えて、お互い楽しい時を過ごすことができ、あつという間に1日が経ってしまいました。この日、まともに通じた英語は少ないけど少し自信ができました。私は、この研修に参加して、いろんな事が学べて本当によかったです。



カンガルーと仲良しに

青少年海外派遣事業



国際社会にとり残されるのでは？

小川 努 (長塚・社会人)

「マレーシア」・「シンガポール」と聞いて、皆さんは何を想像するでしょうか？ 無知な私には、「東南アジアの常夏の国」と思い浮かべるのが精一杯でした。いざ、現地を訪問してみると、そこは、西洋と東洋の文化が調和し、高層ビルが立ち並ぶ、緑豊かな近代都市でした。

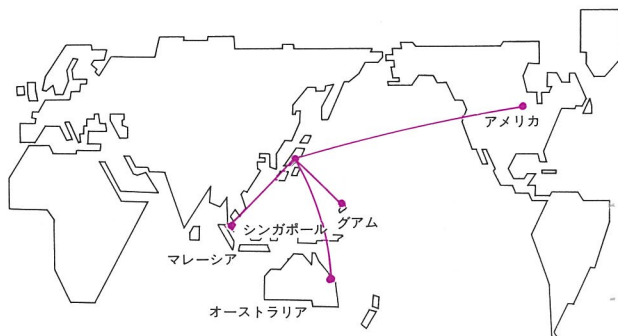
民族も、マレー系、中国系、インド系などが混在する、エキゾチックな多民族複合社会でした。中国系、インド系の人々は、十九世紀にイギリスの植民地支配を受けた時、鉱山開発、天然ゴムの栽培の労働者として入れられたそうです。

私達一行は、まず、マレーシアの首都クアラルンプールを訪れました。空港でまず感じたのは、多民族が共存しているということでした。そこでは、入国審査官という重要なポストにも、様々な人種の人が就いていて、閉鎖的な日本では、見られない光景でした。ここでは、市内及び近郊を観光後、日本人学校を訪問しました。

最後にこの研修を通じて、日本人はもっと「異人種を尊重する心」、「街の美化意識」、「積極性」を持つべきだと痛感しました。今のままでは、これからの国際社会から取り残されてしまうのではないのでしょうか。

2日目、マレーシアにある日本人学校を訪問。広い校内、充実した設備、校長先生方の自発性を生む、自由をモットーとした教育方針等、日本の教育との差違をまざまざと実感した。夕食は、民族舞踊を見ながら、マレー料理を食することになった。全般的に、向こうの料理は香辛料をふんだんに使用している為、私たち日本人の口には…。まあ、

世界の



マレーシア国王宮殿前



浅野 由紀子

(入・社会人)

思い出に残る旅

8月21日、シンガポールマレーシア青少年海外視察研修旅行への出発。

人間何でもトライしてみることに価値がある。
3日目、クアラルンプールを発ちシンガポールへ。日本の夏とさほど変わりばえない天候だったが、太陽に輝く町の美しさ、多民族の入り交じった空気が日本よりも暑さを感じさせる。

人気第一位に上った最新鋭のシンガポール航空の飛行機に搭乗し、約7時間のフライトを終え、私たちは一路、シンガポール、チャンギ空港へ。飛行機を乗り継ぎ、一時間弱で今日の目的地であるマレーシア、クアラルンプールへと到着した。

4日目、マレー語で「平和と静けさ」を意味するセントーサ島では、大蛇を首にまとい、写真を一枚。何とも言えぬ感触が、今思い出しても不気味である。午後、私たちの旅のメインである、ボランティア団体との交流会が行われた。出発前は、少々重々しい行事のように思えたが、フタを開けてみると、各々片言ながらも何とか意思の疎通ができ、和やかな雰囲気の中、会話は終わった。

とうとう最終日の5日目日本へと…。
こうして4泊5日の旅は終わった。これから先、なかなか経験できない、私にとって思い出に残る旅の一つとなるであろう。

大ハッスル

運動会は楽しいな



9月8日、中学校の体育祭を皮切りに、町内の各小学校で秋季大運動会が行われました。

台風のため延期された各小学校の運動会では、この日を心待ちにしていた子供たちが、お父さんやお母さんの声援を受け、走ったり飛んだり全力で頑張っていました。



カとカのぶつかり合い (光中)



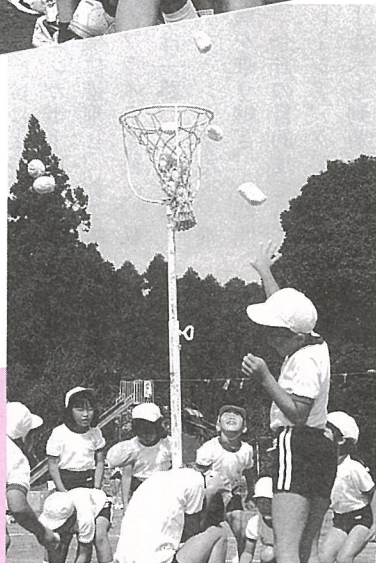
かわいいアンパンマン「平均台ぐり、夜は夢」% (目吉小)



力を合わせ
ヨイシヨ、ヨイシヨ
% (白浜小)



ヨーイ、こわいなーピストル!
% (東陽小)



ソレー入れ!
% (南条小)

豊作だよ!



「稲刈りをととても楽しみにしていました。よろしくお願いします。」と子供たちがあいさつ。

秋晴れの9月12日、東陽小で稲刈りが行われました。

「稲は一株ずつ持って刈って下さい。」古屋の林さんの指導を受けて、黄金色に色づいた稲を、歓声を上げたり、泥だらけになりながら一株ずつ丁寧に刈り取りました。

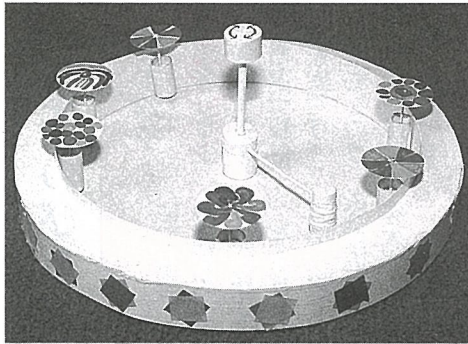
この稲は、5月に子供たちが植えた「コシヒカリ」で、毎年90〜100キロの収穫があり、今年も豊作でした。



かいろ ひより
待てば海路の日和あり

いまずうよういかなくても、じっと待っていれば、そのうちにチャンスがきつくる。だから辛抱強くあせらずに待てということ。

☆海匠地方出張所長賞☆



『じしゃくのこま』



東陽小2年

石川 昂 君

じしゃくの反ばつする力を使って、じしゃくのこまが回ります。こまにもいろいろな色でもようをつけたので、回るときれいな色になります。



アイディア作品は宝物

小・中学生夏休み研究成果発表

小・中学生が夏休み中に製作した作品や自主研究した記録を展示した「八匠小・中学校科学工夫展・統計図表展」が、9月7～8日に町民会館で開かれました。会場に訪れたたくさんの方々は、磁石や電池、モーターで動くアイデアといった

の作品や、身近な植物や昆虫の観察記録などの力作に感心していました。作品は、工夫工作、研究記録、標本の3部門で452点が出展され、光中3年の石井勇輝君の「赤砂の不思議」は、2年がかりの継続研究で素晴らしいと好評でした。

また、工作の部で石川昂君（東陽小）の「じしゃくのこま」が海匠地方出張所長賞に輝き、県の科学工夫展に出品されます。

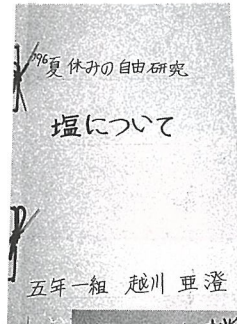
また、光町教育長賞には研究記録の部で越川亜澄さん（東陽小）の「塩について」が選ばれました。

☆光町教育長賞☆



東陽小5年

越川 亜澄 さん



『塩について』

塩づくりに挑戦!

用意するもの

- ・ビニールシート
- ・スコップ
- ・じょうろ
- ・ポリタンク
- ・ポンプ
- ・バケツ
- ・温度計
- ・海砂
- ・海水
- ・くまて
- ・木ばこ
- ・すのこ
- ・お田い木
- ・かま
- ・もゆす木
- ・砂をこす布
- ・クイックペーパー
- ・はかり
- ・なべ
- ・ろ紙



食塩がどうやってできるか調べました。海から作る方法が書いてあったので、小さな塩田を作って塩を取り出した。2週間以上かかった。



秋山 一泉 (栢田) すこやかに傘寿を迎ふ秋涼し

各種の役職を担い東奔西走の作者 八十才を迎える清々しい朝の感懐を詩った。

布施 和代 (二又)

傷つきて心痩せをり虫すだく

相手の心無い一言に深く傷ついた心を癒してくれるのは、季節の使者虫時雨である。

大木 素風 (二又)

抱かれし笑顔の遺影秋寂し

纏りのある作品だが季節が句意と付き過ぎの嫌いがある。「刈田ゆく」としたい。

伊藤 定男 (尾垂) 木の実降る音の佗しさ身辺に

大谷 武彦 (木戸) 大いなる昭和忘れじ終戦日

土屋 義昭 (虫生) 幼子の掌を零れ落つ木の実かな

鴨川 篤 (尾垂) 盆踊り異国の人も輪踊に

短評 椎名しげる

評者吟 青柿の地に影し敗戦忌

はぐくむ光のびる若芽

150

小川台 鈴木浩子

わが家は、小学6年生の絵理と、小学3年生の秀明、祖父、曾祖母、私たち夫婦の6人家族です。絵理は、とてもしっかり者で、パートの仕事を為に土曜日や日曜日、祭日などに家に居ることの少ない私に変わり、昼食を作り曾祖母や弟に食べさせてくれたり、洗濯物を取り込みたんでくれたりと、手伝いを良くしてくれとても助かります。

秀明は、活動的で少しの間もじつとしている事がなく、野球や鉄棒、サッカーと、毎日外で遊びまわります。男の子としては、わりと気持の優しい所があり、体の弱い曾祖母へ、いろいろな気遣いをみせ、あれこれと心配してくれれます。

主人と私、子供たちの4人の休みが合う日は、1ヶ月に何度もありませんが、休みが合った時に

は、なるべく親子で過ごす時間を大切にされる様に心掛けています。

子供たちも成長するに従い、徐々に自分たちの世界が広がって友達との時間を大切にされる割合が増えて

そして、自然な形で親離れをし、他人の痛みがわかる心の優しい人に成長してもらいたいと願っています。

親子で過ごす時間を大切に



▲しっかり者の絵理ちゃん、としよさんととても大事にする秀明君

きますが、今、親子で居る時間を大切にし、ふれあい、そのスキンシップの中から家族の大切さ、人への思いやり、友人の大切さを学び取ってもらいたいと思っています。



健診を受けたあとで

検査値は体の異常の目安

9〜10月に実施した健康診査は受診されましたか。健診会場で測定した血圧や尿検査、骨密度には、異常がありませんでしたか。血液検査の数値が入った個人の結果票が1〜2ヶ月後に郵送されますので、ご自分の大切な健康記録としてご覧下さい。

検査項目の正常値、異常値の範囲

検査項目の正常値（正常範囲―別表参考）は、健康であると認められた、多くの人の検査値のデータをもとに、その平均値と標準偏差から求められたもので、日本人の正常な人の平均的数値の範囲です。

正常値は、検査の測定法によっても異なりますし、同じ測定法でも検査を行う医療機関や健診センターなどによって多少異なることがあります。

個人の検査値は、毎回、多少違った数値になるのが当たり前で、異常値が出たとしても、その検査値だけで、体に異常があるとは

決められません。検査値は、体の異常の目安ですから、前回との比較や、普段の生活をふり返り、疑わしいときは、再検査を受けるようにしましょう。

健康相談で自分の健康再確認

健康相談で自分の健康再確認

血圧が少し高めな方や、また、治療終了後の健康チェックのために、定期的に町の健康相談を利用している方がいます。また高血圧の治療をしている方に、「いつ頃わかりましたか」ときくと、「町の健診で」という声をよくききます。

また、食生活についての関心も高くなり、8月に行った貧血教室には男性11人を含む57人の出席がありました。

そのうち自分が気をつけたいと思うものの中で「食事」と答えた人が一番多く、次いで睡眠、たばこ等でした。また、肥満や糖尿病の方から、食事についてわかっていても長続きしないという声をききます。ふだんの食事のチェックやアドバイスをお気軽に身近な所で、受けてみてはいかがでしょうか。

保健センターでは毎月2回健康相談を行っています。内容は、保健婦、看護婦による血圧測定、尿検査、糖尿病や高脂血症など成人病に関する食事の相談は栄養士が行いますので、ぜひご利用下さい。来所時は健康手帳を持参して下さい。お持ちでない方には交付します。

時間は午前8時30分から午後5時までで、来所できない方は電話相談も受け付けています。保健センター ☎1158

問合せ 県腎臓病患者連絡協議会 ☎043-241-3016

日時 10月27日
場所 千葉県教育会館 501会議室
内容 体験談・講演・腎臓病や食事に関する相談

腎臓病を会考

かんたんな検査のあらし

婦人の健康診査
基本健康診査
で行われる検査は、およそ次のとおりです

尿検査	糖	尿に糖が混じっているかどうかを調べて、糖尿病など診断に役立てる。	
	たんぱく	尿にたんぱくが出ているかどうかを調べて、腎臓等の異状を知る手がかりとする。	
	潜血	尿の中に血液が交じっていないかどうかを調べて、腎臓等の異状を知る手がかりとする。	
血液検査	総コレステロール	血液に含まれるコレステロールの量のこと。動脈硬化など成人病のめやすとなる。	
	HDLコレステロール	俗に善玉コレステロールといい、総コレステロール中に占める割合が多いほど、動脈硬化や心臓病になる危険が少ないとされている。	
	中性脂肪	いわゆる皮下脂肪の主成分のこと。これが多いと肥満や成人病の大きな原因になる。	
	GOT/GPT	肝臓の細胞の中に含まれている。これが血液の中に流れ出た量を測って、肝臓に異状がないかどうかを調べる。	
	γ-GPT	おもにアルコール性肝臓障害の状況を調べる。	
	クレアチニン	腎臓の機能に異状がないかどうかを調べる。	
	心電図検査	心臓の働きを調べる検査。心筋梗塞の予防に不可欠といわれている。	
	眼底検査	体の中でただ1か所だけ目で見えるのが眼底にある血管。この血管の状態を観察して、動脈硬化や高血圧などによる血管の損傷状態を調べる。	
	貧血検査	赤血球数	血液1mm ³ に含まれる赤血球の数を測って、貧血の状態を調べる。
		ヘマトクリット	血液中に含まれる血球成分の比率(体積比)のことで、貧血のおよその診断に有効とされている。
ヘモグロビン		赤血球中の酸素を運ぶヘモグロビンの量を測って、貧血の原因を調べる。	
血糖検査	糖尿病かどうかを診断するための検査。尿検査で行う糖の有無だけでは、糖尿病を診断することはできない。		

正常値

(町の健診)

★正常値は柔軟性をもって考えましょう。

系統	検査項目	正常値
身体計測	身長	
	体重	
	標準体重	
肥満度	肥満度	+20%未満
	最高	139以下
血圧	最低	89以下
	蛋白	(-)
尿	糖	(-)
	潜血	(-)
	GOT (AST)	10~40
肝機能	GPT (ALT)	5~45
	γ-GTP	60以下
脂質	総コレステロール	120~219
	中性脂肪	39~149
	HDLコレステロール	男40~70 女45~75
	動脈硬化指数	3.5以下
*貧血	血色素量	男13.5~17.5 女11.5~15.0
	赤血球数	男 430~570 女 380~500
	ヘマトクリット	男 42~53.9 女 37~47.9
血	白血球数	3300~9000
	血清鉄	男 50~200 女 40~180
腎機能	尿素窒素	8~23
	クレアチニン	男0.8~1.3 女0.6~1.1
	尿酸	男3.8~7.5 女2.4~5.8
血糖	血糖	70~110
	HbA1C	4.1~5.9

増えています—乳がん

勇気を出して婦人科・乳がん検診

女性にとって特に気になる病気は、子宮がんと乳がんです。でもいくら気にしているからといって、検診を受けなくては自分が大丈夫かどうかはわかりません。自己判断や、「はずかしい」「こわい」という気持ちから、検査を受けないでいると、もつと恐ろしい結果になるかもしれません。

また、「精密検査」の通知が来たからといって、「私のがんなんだ」と早がてんをしないでください。がん以外の病気も多く発見され、なかには異常なしの人もあります。ほんの少しの勇気を出しがん検診を受けましょう。

【実施の通知について】

2月に行いました検診調査票で、希望された方には問診票を郵送いたしました。まだ届かない方は、これから希望される方は、保健センターまでご連絡ください。

問合せ 保健センター
☎ 84-1158

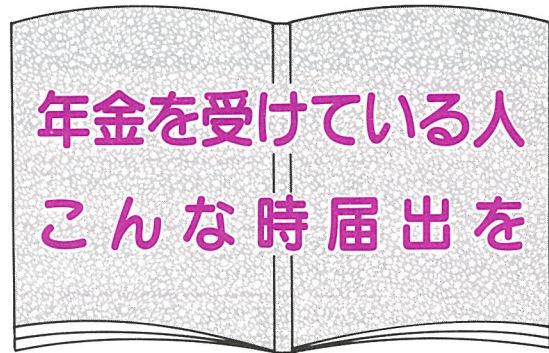


受付時間
午後1時~2時30分
検診会場 保健センター
※指定日に都合の悪い方は他の日でも受けられます

日	月日	対象地区
10月22日(火)		白浜地区(辻除く)
10月18日(金)		橋場・古屋・宮内・篠原・辻
10月17日(木)		南条地区・作間内・原方
10月16日(水)		日吉地区・桑郷・西高野・谷中・入

あなたの国民年金

パート ⑤



年金を受けている人は、次のような場合には、届出が必要になります。
届出を忘れて、遅れたりすると、年金の支払い月に、年金が受けられないこともありますのでご注意ください。

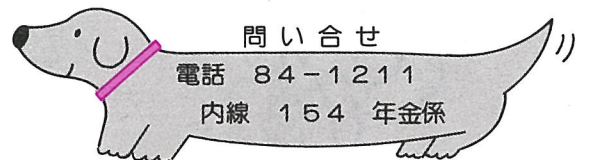
こんなとき	届書名	提出時期
引き続き年金を受けるとき	現況届	毎年誕生月の末日まで
住所、支払を受ける場所（銀行・農協・郵便局など）を変えるとき	年金受給権者住所・支払機関変更届	そのつど
氏名を変えたとき	年金受給権者氏名変更届	14日以内
年金を受け取る為の通知書を亡くしたとき	支払通知書亡失届	すみやかに
年金証書を無くしたりよごしたとき	年金証書再交付申請書	そのつど
2つ以上の年金が受けられるようになったとき	年金受給選択申出書	受けられるようになったとき
年金を受けている人が亡くなったとき	年金受給権者死亡届または未支給年金請求書	14日以内

年金電話番のご利用を

年金電話番は、年金の質問にコンピューターが自動的に音声、またはファックスによりお答えするシステムです。

利用のしかたは電話の音声でもご案内しますが、間違えないようあらかじめお聞きになりたい内容を「利用のしおり」で確認のうえ手順にしたがって電話をおかけください。

「利用のしおり」は、役場住民福祉課年金係に置いてあります。利用時間は、24時間、年中無休です。どうぞご利用ください。



問い合わせ

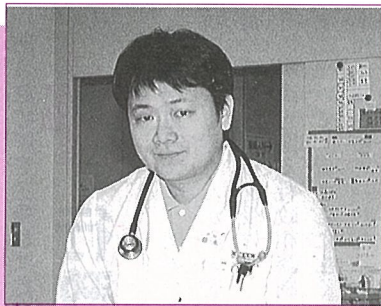
電話 84-1211

内線 154 年金係

問合せ 松丘園 ☎2115

高齢者巡回
介護教室

日時 11月18日(月) 午後1時～5時
場所 九十九里ホーム デイサービスセンター
内容 寝たきり・痴呆性老人の介護のし方



東陽病院 鈴木健士 医師

光町のみなさんこんにちは。今回は前回に引き続きガンについて、その中でも日本人に最も多い胃ガンについて、お話ししたいと思います。

胃ガンは外国では比較的少なく、日本人に多いガンです。その理由はいろいろ考えられています。現在のところはっきりしません。（ガンがなぜ出来るかもよくわかっていないわけですから）胃のガンは腺癌というタイプのものがほとんどです。（胃液を出す腺の細胞から出来るものです）そしてその分化（成熟の度合い）の程度によって高、中、低分化型腺癌と分けられます。一般には分化度の低いガンの方が進行が速く、悪性です。ですから、ただ胃ガンといっても半年のうちにみるみる進行するものから、一年経ってもほとんど変化しないものまで、様々なタイプがあるわけです。ただ進行が速いものでも、一週間や一ヶ月のうちに手遅れになってし

まう程進行するわけではないですから、もしガンを告知されてもあせる必要はありません。胃ガンの症状はこれといって特異的な症状はありません。みぞおちあたりに痛みや不快感を感じる人もいますが、症状のない方も多



いやだという人は多いと思いますが、鎮静剤で比較的楽に受ける方法もありますから、何でしたら一度かかりつけの先生に相談してみてください。血液検査などでガンが確実に発見出来ればいいのですが、現在のところ、いろいろ有望な検査の試験はされていますがまだ普及まではされていません。胃カメラは診断能力は最高ですが、一度にたくさんは出来ず、装置も大がかりです。簡単にカメラと同程度の診断能力の検査が出来れば、胃ガンの恐怖もかなり減らせるのですが、次回も胃ガンの続きをお話しします。

健康への

メッセージ

シリーズ 35

胃ガンの話

その1

一番多い胃ガン
健康に気を配り、
検診で早期発見を！

図書館開館2周年記念映画会

ルパン三世

「バビロンの黄金伝説」

～古代メソポタミアから……
現代のニューヨークへ……
バビロンの秘宝をめぐる争奪戦！

- 期日 11月3日（文化の日）
- 場所 ハイビジョンホール
- 上映時間 1回目 午前10時
2回目 午後2時
- 定員 各100人
- 入場 入場整理券(無料)を10月19日(土)から図書館カウンターで配付しますのでお早めにお求め下さい。



＝町立図書館＝
☎043311

お知らせ

11月3日(祝)
文化の日は
開館します

あなたの声をお寄せください



行政相談週間

10月13日～19日

行政相談所

日時 10月16日(水)
午後1時～3時

場所 町民会館B会議室

千葉行政監察事務
所行政相談課

電話で毎日受付中
☎043(24)1100

行政相談週間は、国の行政に対する皆さんからの苦情や意見・要望を受けて、その解決を図る行政相談制度について、皆さんに広く承知、利用していただくために、全国的に行なっているものです。
町では、次のとおり行政相談所を開設し、総務庁長官から委嘱された行政相談員が相談に応じます。

お年寄りと障害者の特例(所得税)



◎お年寄り本人が受けられる特例

① 老年者控除

年齢が65歳以上で、かつ所得金額が100万円以下のお年寄りの場合は、本人の所得税を計算するとき、老年者控除として50万円が所得金額から差し引かれます。

② 公的年金等控除

公的年金や恩給について、これらの収入金額から公的年金等控除額が差し引かれます。(65歳以上の方の控除額は、65歳未満の方の控除額よりも多い額となっています。)

◎お年寄りを扶養している

人が受けられる特例

配偶者控除や扶養控除の対象となる親族が、70歳以上の場合は、通常より多い控除額が所得金額から差し引かれます。

① 配偶者控除

通常の38万円に代えて48万円が所得金額から差し引かれます。

② 扶養控除

通常の38万円に代えて48万円が所得金額から差し引かれます。なお、納税者が父母や祖父母(老親等)と同居しているときの扶養控除は、更に10万円を加算した58万円が所得金額から差し引かれます。

し引かれます。



お年寄りや身体の不自由な方には、いろいろな特例があるんだね。

税のシルバーストって言葉ね。

◎障害者本人が受けられる特例

① 障害者控除

納税者本人が障害者であるときは、障害者控除として27万円(特別障害者のときは35万円)が所得金額から差し引かれます。

◎障害者を扶養している人が受けられる特例

① 障害者控除

配偶者控除、扶養控除の対象となる親族が障害者のときは、障害者控除として1人当たり27万円(特別障害者のときは1人当たり35万円)が所得金額から差し引かれます。

② 特別障害者と同居している場合の配偶者控除及び

また、特別障害者とは、障害者のうち心身に重度の障害のある人です。

扶養控除

特別障害者が納税者やその配偶者、納税者と生計を一にする親族のいずれかと同居しているときは、配偶者控除及び扶養控除として通常の額に30万円を加算した金額が所得金額から差し引かれます。
※障害者とは？
障害者とは、身体障害者手帳や厚生大臣又は都道府県知事から障害者である旨の書類等の交付を受けている人などです。

リサイクルの日

- 期日 11月10日(日)
- 受付時間 午前8時～9時
- 回収品目 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
※小雨は行きます。中止の時は防災無線でお知らせします。



10/13(第2日曜日)はごみの直接搬入日

- 八日市場市ほか三町環境衛生組合では、毎月第2日曜日を開庁し、粗大ごみと一般ごみの直接搬入を受けられています。
- 受付時間 午前8時30分～12時・午後1時～4時30分
 - 料金 100kg 毎400円
 - 問合せ 八日市場市ほか三町環境衛生組合 ☎273036

みんなで歩こう

秋の野山を

～ウォークラリー参加者募集～

- 日時 11月3日(日)
(小雨決行)
- 場所 南条地区
- 募集人員 約400人100組
- 対象者 町内外問わず
- 参加費 小学生以上200円
- 募集期間 10月5日(土)～20日(日)
- 申込み・問合せ 1チーム2人～5人で編成し、申込用紙に記入のうえ参加費を添えて町民会館までお申込み下さい。
- 生涯学習課 ☎1358
- ※申込み用紙は町民会館にあります。

暮らしのガイド

女性委員による 人権相談

日時 11月1日(金)
午前10時～午後3時
場所 千葉市文化センター
相談内容 家庭問題、隣近所のもめごと、いじめ他
(相談は無料、秘密厳守)
担当者 女性人権擁護委員
問合せ 千葉地方法務局人権擁護課
☎043(24)9444

千葉県最低賃金改正

10月1日から、県内のすべての使用者及び労働者(パート・アルバイト等も含む)に適用される地域別最賃「千葉県最低賃金」が改正されました。

日額 5,080円
時間額 635円
問合せ 千葉労働基準局
☎043(21)4311 24時間テレビ
ンサービス ☎043(21)4700

違反建築防止週間

10/11/17日
建築物は、まず安全でな

ければなりません。

また、それぞれの居住環境に適合した用途規模にしなければなりません。

この週間を機に建築基準法の果たしている役割をあらためて知っていただき、新築や増改築時はこちらの既存の建築物についても建築基準法に適合しているか建築士と相談し、建築物の安全性及び地域の良好な居住環境を確保するようにしましょう。

さわやかハートの集い バスツアーに参加を

日時 11月19日(火)
午前9時～午後6時
集合場所 海匝支庁玄関前
見学先 県庁新庁舎、県文
化会館、青葉の森公園
(知事講演予定)

定員 100人
費用 無料(昼食付き)
対象者 海匝地域に在住の20歳以上の方

申込方法 往復はがき(1枚4名まで)に全員の氏名、住所、年齢、職業、電話番号、「海匝県政教室希望」と明記し、海匝支庁海匝地域県民センターへ
☎289-25 旭市ニの197-1
☎0430597

甲種防火管理 資格付与講習会

日時 11月6～7日
午前9時～5時
会場 横芝町文化会館1階
大ホール
受付期間 9月24日～10月15日(土日祝日を除く)
受講料 3,500円
申込先 八日市場市外三町消防組合 予防課
☎0119

びんごうエヌちば開催

日時 10月13日(日)
午前10時～3時
場所 松戸市21世紀の森と
広場
内容○ヘルシートーク(ア
トラクタ五輪日本サッカ
ー西野監督・ソウル五輪
金メダリスト鈴木大地氏)
○サッカー教室○アウト
ドア体験や用品展他

問合せ 県庁青少年女性課
☎043(23)2332

看護学生募集

人員 奨学生40人(卒業後
旭中央病院に3年以上勤

務。月額3万円の奨学金支給)

受験資格 高等学校を卒業
または卒業見込みの方で
25歳までの男女

願書受付 1月6日～24日
試験日 9年1月29・30日
問合せ 旭中央病院付属看護
専門学校 ☎8111

在宅ケアフォーラム開催

日時 11月10日(日)
午後1時～4時
場所 野栄アリーナ

内容○講演「痴呆、いつまでもボケないために今何をしたら」○体験談

○介護用品の展示
問合せ 町保健センター
☎0431158

おくやみ申し上げます

9月15日現在受付
(順不同敬称略)

行政区	死亡 月日	氏名	年齢
桑郷	%	大木とよ	69
作間内	%	越川登	90
篠原	%	越川いし	91
原方	%	伊橋正幸	85
尾垂六区	%	仲村常夫	46

「ケアハウス」入居者募集

「希望の里」 野栄町栢田
11月オープン
旭中央病院
10月オープン
入所要件等詳しいことは
ケアハウス準備室まで
☎0438111
※ケアハウスとは、低額な
料金で住宅や食事、その他
必要なサービスを提供する
施設

手作り料理を 食卓に



食生活改善推進員
土屋ゆき子(小田部)

鶏肉とインゲンの ごま和え

材料(4人分)

鶏胸肉	100g
インゲン	1パック
人参	小1/2本
調味料	
白すりごま	大2
しょうゆ	小2
砂糖	小2
塩・酒	少々

※インゲンの代わりに、きゅうりやレタス、トマトなどを添えて棒々鶏(バンパンジ)ドレッシングをかけても合います。

作り方
①鶏胸肉は、鍋でひたひた位の水に、塩・酒を加えてゆで、ザルに取り冷えたら身は細くほぐしておく。

②インゲンは3～4cmに切り、色良くゆでる。
③人参は短冊に切り、さつとゆでる。
④食べる直前に、調味料で和える。

1日ハローワーク開催 移動職業安定所

日時 10月18日(金) 10時～3時
場所 光町商工会
内容 ○求人・求職の受理 ○職業相談他

問合せ 銚子公共職業安定所 ☎0479(2)7406

健康カレンダー

●健診・学級 相談

月日	行事名	対象	時間	場所
16	体を運かそう会	機能訓練希望者	午前9時30分～	町民会館
21	健康相談	希望者	午前8時30分～5時	保健センター
10/25	健康づくり運動モデル事業	木戸地区	午後1時30分～	木戸公民館
29	1歳6か月児健診	H7.1.2.3月生	午後1時30分～2時	保健センター
31	健康づくり運動モデル事業	宝米地区	午後1時30分～	宝米公民館
11/5	乳児健診	H8.3.4.7.8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
10/30	ポリオ生ワクチン	H8.1月～6月生	午後2時～2時30分	保健センター
11/8	風しん	2年	午後2時～	中学校
11/12	風しん	2年	午後2時～	中学校

おおきくなあれ



ゆりえ
友里恵ちゃん(長女)平成2年3月31日生まれ
なな
菜々ちゃん(二女)平成7年7月7日生まれ

川崎 昭さん(宮内)

いつも遊んでくれる友里恵ちゃんが大好きな菜々ちゃん。

お母さんの願いは、「2人がやさしい子になりますように...」

七夕生まれの菜々ちゃんきっと願いがかないますね。

高原の夏満喫ウォーク

さわやかな風の中、夏のハイキングが8月18・19日に、栃木県塩原方面で行われました。

天候にも恵まれ、緑豊かな森林の中、回顧の吊橋を渡り、
箒川沿い、留春の滝、大沼湖畔と、大自然につつまれ、高原の夏を満喫した2日間でした。



▲自然いっぱい！和気あいあい楽しいハイク



ちとがき

表紙のコスモスは、不法投棄でゴミの山だった栗山川河川敷を、今年1月芝崎区民の協力できれいになった場所に6月、職員が種をまき、花開いたコスモスです。

今、栗山川沿いは多くの人の協力で四季折々の花が咲き、美しい川に変わろうとしています。

「自然を愛するやさしい心」、ゴミのないきれいな町に「この思いを持つ人が一人でも増えれば、町はもっときれいになります。」

晩秋まで咲き継ぐコスモスを、ぜひ一度訪ねてみませんか。

(K)

ご婚礼 予約承り中

美里ちゃん

H7・11・5 会館ご利用

越川俊郎さん(谷中)長女



町民会館 ☎84-1358