



広報

No. 373

平成9年

12月号

ひかり

夢は世界へ

「パス、ドリブル、シュート」
サッカーワールドカップの熱気
に負けじと、ボールを追う子供
たち。

初冬の芝生広場に広がる熱戦、
めざせ、Jリーガー！

(スポーツ公園 日吉小6年生)

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)

11月1日現在 町の人口・世帯数 ()内は前月比 人口12,486人(-10) 男6,073人(-1) 女6,413人(-9) 世帯数3,638世帯(±0)

収穫の秋



人であふれた秋の祭典



旬のネギ
「安いよ、買った、買った」



つきたてのおもちは、おいしいよ



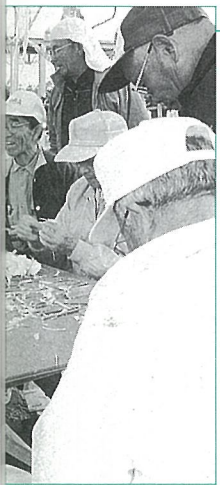
ヤギと仲良く！
ミニ牧場には、子ぶた、うさぎ、ポニー等
動物がいっぱい



手が小さくて
新品種「ふさおとめ」のつかみどり

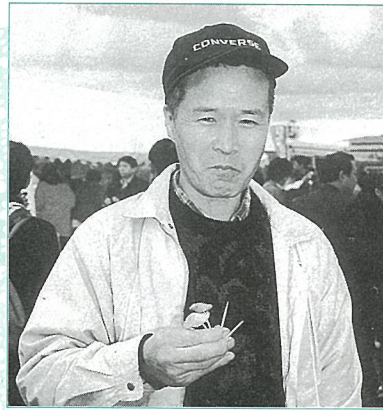
コーナー》

《特産品試食・販売コーナー》



竹とんぼ 300本を製作

今日のために、3日ばかりで竹とんぼ300本、紙鉄砲120本用意しました。竹をさき、小刀で削りますが、竹とんぼはよく飛ぶようにバランスをとるのが難しいです。昔なつかしいおもちゃですが喜んでもらえてうれいですね。



はじめ
向後 一さん (白磯)

特産品のネギミンがおいしい

毎年見にきています。今日は親子3人できました。町の特産品の開発は知っています。ネギの入ったネギミンソーセージと辛口のソーセージがおいしかったです。

書に親しむ



芸能界で大活躍の地井武男さん
テレビ番組収録の裏側など
俳優人生を楽しく話されました。

秋恒例の産業まつり、文化祭が11月22・23日の2日間行われ、子供からお年寄りまで4万8千人の人で賑わいました。

町民会館や図書館では、俳優の地井武男さんから「俳優人生で感じる事」と題した文化講演や小中学生の音楽発表が行われ、婦人会や各種クラブ員のすばらしい作品が展示され文化の秋を楽しみました。

また、地元の新鮮野菜の即売や米の無料つかみどり、もち、牛の丸焼き、トン汁のサービスコーナーが人気を呼び、収穫の秋を祝う多彩な催しで大盛況でした。



艶やかな姿で舞踊発表



心静かに、けっこうなおてまえでした

《竹細工実演

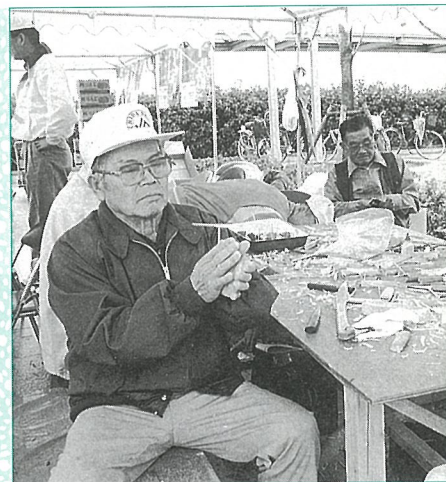


大木 あき子さん (木戸)

出品作品の前

生花を展示、励みに

余暇を利用して龍生派の生花を習っています。ふだんは家庭に飾っていますが、年1回文化祭に出品できて、とても励みになります。最近では絵や書、陶芸など展示品の種類や数も多くなり楽しみです。



老人クラブの皆さん

長年の活動に光

千葉県農業賞受賞



山崎文武さん
(台)

11月7日、ネギの周年栽培技術の確立と広域産地の育成の功績が認められ、千葉県知事から山崎文武さんが表彰されました。

喜びの声

11月7日、ネギの周年栽培技術の確立と広域産地の育成の功績が認められ、千葉県知事から山崎文武さんが表彰されました。賜わり身にあまる光栄であります。これを機に農業が生命産業である認識のもと地域農業の発展に向け微力をつくしたいと思っております。

町民各位のご指導をお願い申し上げます。

千葉県社会教育功勞表彰



伊藤敬二さん
(尾垂6区)

11月13日、永年の社会教育活動が認められ、千葉県社会教育連絡協議会から、光町社会教育委員伊藤敬二さんが表彰されました。

喜びの声

12年間の経験を生かし、微力ではありますが、今後社会教育の進展に努力します。

献血で厚生大臣感謝状受賞

杉本孝雄さん・斉藤俊一さん 愛の献血に50回

光町献血推進協議会（会長向後肇）が長年にわたる町民の皆様の献血に対するご協力により、11月6日に行なわれた「献血感謝のつどい」で、厚生大臣感謝状を受賞することができました。そのほか、個人では小田

部の杉本孝雄さん、二又の斉藤俊一さんが千葉県赤字血液センター所長感謝状（献血回数50回以上）をそれぞれ受賞しました。これからも、献血の推進にご協力をお願いいたします。

千葉県防犯協会会長表彰



齋藤成雄さん
(俵永戸)

10月16日、長年の地域安全活動の功績が認められ、齋藤成雄さんが千葉県防犯協会会長から表彰されました。

喜びの声

身に余る表彰に感謝の気持ちでいっぱいです。これからも微力ながら地域防犯のために協力していきたいと思っております。



ハローつうしん

一本の茎に130個の花



トランペットのような形をした白い大きな花「ダチユラ」。山崎敬行さん（台）宅で1本の木に130個の花をつけ人目を引いています。ダチユラは中南米原産のナズ科の多年草の植物で、和名エンゼルストランペットとも呼ばれます。花は10月頃から霜が降る頃まで、夕方になるとほのかな香りを漂せて咲きます。耳を澄ますと、トランペットの強く鋭い明快な音色が聞こえてきそうです。

通信員 大木たき子（台）

盛大に大杉神社 秋季例大祭

尾垂の大杉神社の秋季例大祭がこのほど盛大に開かれました。新社殿改築、社号碑建立、境内整備の完成を祝い今年で三回目です。

祭は婦人連のあでやかな踊り衆（写真）入場に始まり、踊り、カラオケの披露が続ぎ、境内に設けられた模擬店の無料綿アメ、トン汁、甘酒に子どもたちが行列、好天の秋晴れの下大勢の人で賑わいました。



通信員 山辺光男（木戸）

潮騒を聞きながら

ウォークラリー大会

第5回ウォークラリー大会が、白浜地区で11月3日行われました。

木戸浜海水浴場駐車場をスタート、しおさい公園をゴールとした「白砂」・「なぎさ」の2コースに、70組244人と姉妹町の長野県上山田町から6人が参加しました。コマ図を手に、チェックポイントで問題を解いたり、ゲームをし、ゴールの時間得点を考えながら楽しく完歩しました。

白砂コース

1位 鈴木健夫さんチーム
(小川台) 187点

2位 森 幸子さんチーム
(新井) 182点

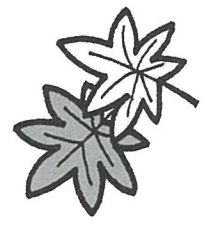
3位 平山淳一さんチーム
(橋場) 180点

なぎさコース

1位 鈴木弘之さんチーム
(台) 191点

1位 池田美由紀さんチーム
(芝崎) 191点

3位 佐々木麻里さんチーム
(母子) 189点



晩秋の彩り

紅葉と雪を楽しむ

秋のハイキング

10月26・27日に栃木県日光方面へ秋のハイキングが行われ、28人が参加しました。

1日目は、日光市内の名所旧跡38カ所を巡り中禅寺湖畔のあざやかな紅葉のトンネルをとおりコースを歩きました。

ました。

2日目は、雪の降りしきる木道のコースを湯滝、戦場ヶ原、竜頭の滝までを湯川沿いに歩き、紅葉と雪を同時に楽しみました。



熱心に実技指導を受ける小・中学生

ナイスキャッチ

野球教室

スポーツ少年団、光中野球部及び町内野球チームなど114人が参加して、11月9日スポーツ公園野球場で文化スポーツ振興財団主催の野球教室が行われました。講師は京葉銀行野球部のみなさんでストレッチ、キャッチボール、ノックバッティング等ふだんと違う練習内容を取り入れられみんな真剣なまなざしで、聞き入っていました。

優勝は 宮内チーム

11月2日スポーツ公園野球場で第30回総合体育大会軟式野球の部、準決・決勝が行われました。

宮内チームは昨年に引き続き決勝進出し、谷中ベガサスを接戦の末くだし優勝しました。



手から餌を



佐藤光雄さん(芝崎)宅に8月初旬2羽のホオジロが飛んできました。水で練ったドッグフードを手からもらって食べたり、すっかり家族に慣れて姿を見ると餌をねだるようになりました。佐藤さんは大変可愛いがりましたが10月初旬いつのまにか姿を消しました。

通信員 岩澤初江(芝崎)

巨大さつまいもにビックリ



収穫の秋を迎え、掘りだしたさつまいもは一抱えもあるジャンボサイズ、重さ4キロ、長さ50cm、太さ36cmの大きなものや、いもが

6本ついた形のものなどさまざままで掘るのも一苦労。品種は紅あずまで、5月に自家用に植えたものです。

通信員 土屋文子(宝米)

華やかに女の戦い



日吉郵便局長杯女子グラウンドゴルフ大会が、10月26日光スポーツ公園で行われました。

秋晴れのもと、72人の参加で熱戦が展開され、篠本三区の大木けいさんが優勝、楽しい一日となりました。

通信員 青柳光子

(篠本一区)



女性の翼

返還後の香港・中国を視察

女性の海外視察研修（女性の翼）が、10月12日から15日まで28人が参加して、返還後の香港と中国を視察しました。

香港では、郊外に新空港を建設中で、この空港にアクセスする青馬大橋、返還式典の行われたコンベンション&エキジビジョンセンター、市民の大多数が住んでいる高層アパート等を、中国の経済特別区の深圳では、発展著しい街並みと生活市場を視察しました。

異国の文化、歴史、生活に触れながら視野を広め、和気あいあいのなか、すばらしい研修となりました。

両手を広げ世界に翔く



長 田 勝 子 (長塚)
団 吉 田

私たち女性の翼参加者28人は、香港3泊4日の研修旅行に朝7時光町を後に成田空港へと出発しました。

1日目は、専用バスで九龍を観光、さまざまな土地の利用と、そびえ立つマンション（高層住宅）、今建設中の建物ではコンクリートを囲んだ竹の足場が緑一色で網の目のように組まれた竹が車窓から私の目を止めました。城をかたどるかのように見えたアバティーン（水上レストラン）は、いたる所にライトがついて、夜景を鮮やかに照らし私たちを歓迎してくれました。

世界三大夜景に入る香港のビクトリアピークからの夜景は晴天に恵まれ、目を疑うほどのすばらしさでした。

2日目は、返還式典の行われた香港コンベンション&エキジビジョンセンター（HKCEC）を視察、1988年11月にオープンして40万9千㎡の広大な敷地に、HKCECを中心に「グラランド・ハイアット・ホテル」「ニューワールド・ハーバービュー・ホテル」の宿泊施設や各種レストランを併設して、「集う・泊まる・食べる」機能を集約した巨大複合体を形成していました。

世界最大のガラス製カーテンウォールと最新の設備が特徴のHKCECは、最高8千人を収容できる「エキジビジョンホール」から国際会議、展示会などあらゆるタイプのイベントが対応できるそうです。

この会場は、海鳥の翼をかたどった近未来的な外観が特徴で、新しいランドマークとして世界の注目を浴びているそうです。

一般住宅視察は、狭い路地通りにコンクリート建の25階のマンションがありました。各部屋ごとに玄関は鉄棒で作られたドアと、その奥に木のドアが2重になっていて両ドアに錠がついて、香港では各住宅が盗難予防を重視して建てられていました。

香港は、上・中・下流と生活環境の違いが激しく文化が遅れている事がありありと感じさせられました。

現在香港には、日本人3万人が住んでいて、生活は日本文化を中心に行われているとの事でした。

3日目、深圳都市事情視察をしました。日本の工場が56社あり、一番古い工場は伊藤忠で、これらを見ても日本の文化が香港中国に入っていることがわかる。

工場で働いている平均年齢は26歳、385万人がいます。深圳へは国籍が同じでも証明書、パスポートがないと

入る事ができません。

高層ビルは20階建が600位あり、地震がなく土地もない為、すき間なく並んでいて、どのビルも7階まではエレベーターがなく、7階からは家賃が高くなっていて中流以上の人々が生活している。

車窓から見る町は、歩く子供から大人まで手に水の入ったボトルを持っていて、これらを見て、文化歴史、生活環境の違いを見聞し少しでも世界の事に目を向けられるようになりました。

またたく間に4日間の研修旅行を終わり、団員一同事故もなく無事帰国できました。お世話くださいました町関係者の皆様様に心よりお礼申し上げますとともに、このすばらしい翼を両手に広げ、これから女性の翼を世界にむけて翔いていただきたいと思えます。



わがまちを美しく

栗山川周辺 環境ボランティアに 168人

あき缶、ビン、たばこの吸い殻が多いです。今年から篠本堰のくずかごを廃止したようですが、思ったよりごみはきれいでした。自分の地区は自分たちの手できれいにしたい。



大木ますさん
(篠本3区)

2回目の参加です。町がきれいになってとてもよいことです。河川敷は車の乗り入れを制限すれば、大きなごみが捨てられないし、散歩もゆつくり楽しめます。



林 一雄さん
(小川台)

主人が都合悪くなり、かわりに初めて参加しました。女性が少なくてちよつと残念でしたが、少しでも役に立ててよかったです。



あっこ
鈴木篤子さん
(台)



ススキなどの茂った橋井橋付近の草刈り (新井集落のみなさん)

栗山川流域では、人々の憩いの場にする「ふるさとの川整備事業」が河川改修と一体となって進められています。

この栗山川をごみの不法投棄から守り、美しい自然環境をとり戻そうと、11月8日、栗山川周辺環境ボランティアに168人が参加されました。

作業は、午前8時30分からおよそ3時間ほどで、延長13km、延面積3万9千㎡の草刈りと、1560kgのごみが回収され、美しい環境となりました。

一人の力では限界がありますが、一人ひとりの力の積み重ねがやがて美しい光町をつくりまします。

これからも栗山川周辺環境ボランティアを続けましますので、皆さんのご協力をお願いします。



吉田まささん (長塚)
木内こうさん

皆さん11名と参加しました。

テレビ、冷蔵庫など大きなものも捨ててありました。多かつたのはあき缶や燃えるごみ。きれいにすることは気持ちがいいです。今日はフライングの会の皆さん11名と参加しました。

篠本堰

新井橋

栗

栗山橋

山

川

木戸堰



1年生の授業では、「いえで、ほくにわたしにできること」として、ふとんのかたづけを行いました。

体験学習をとおして 『思いやりの心』を

東陽小で公開研究

11月7日、東陽小学校と町民会館で公開研究発表会が開催され、千葉県内外から350名の先生方が出席されました。
東陽小学校は、平成8



育ったよ、2年生はネギの皮むきを体験。

10月19日、木更津市かずさアカデミアパークで健康・体力フェスティバル「げんきフェスタ'97」が開催され、その中で南条小学校が、なのはな体操優良学校団体として表彰されました。
この表彰は、年間を通して業間活動の際に準備運動として「なのはな体操」に全校で取り組んだ実践が認められたものです。

なのはな体操で表彰

南条小



9年度の2年間にわたり文部省より「豊かな心を育む教育」推進事業の指定を受け、体験活動を重視した教育活動を通して、思いやりの心を持ち、生き生きと活動できる児童の育成を主題に研究実践を進めてきました。
授業では、ネギの皮むきやお年寄りのお手玉、ゴミ問題について考えるなど、児童と先生、家族、地域の方々とともに考え、学ぶ姿が参加者の高い評価をうけていました。
町民会館では研究の取り組み方、成果、今後の課題などが報告されました。
最後に「生きる力を育てる心の教育」と題して、文科大学酒井俊郎教授による記念講演がありました。

21世紀に翔く僕たち

明るく、楽しんだ中学校文化祭

昨年に続き「21世紀にはばたく僕たち」のテーマのもと、中学校の文化祭が10月31～11月2日に行われました。体育館には各教科の作品が展示され、合唱発表会では各クラスごとに課題曲、自由曲2曲ずつの練習の成果が発表されました。今年からPTAや先生方の合唱も加わり、明るく、楽しくもり上がった文化祭となりました。

心をひとつに
さわやかな歌声

合唱発表会

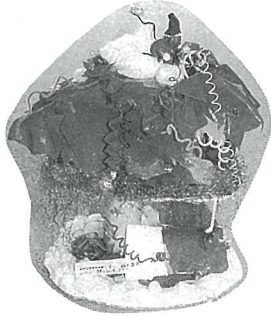


—バンド演奏で最高潮—





4年1組
鈴木夏実さん

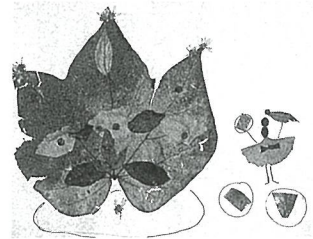


『願いの滝タワー』

※最初の構想とはちがうものになったけどモールやくまの人形をつけて工夫した。



1年1組
向後夏紀さん



『あきのケーキ』

※あきのケーキは、だれにあげるのかな。わたしもいつしよにたべたいな。

あつまれ みんなの力作



『お話の絵』



5年2組
伊藤裕也君

※がんを生き生きと描くことができました。翼のぬり方を工夫しました。



『みんなのどうぶつえん』

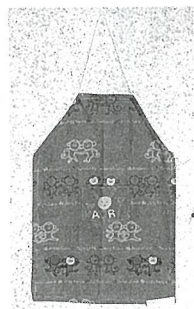


2年
林 成美さん

※まわりのお花は、おり紙で作りました。ダンボールを切る時は力が入りました。



6年2組
越川香利さん

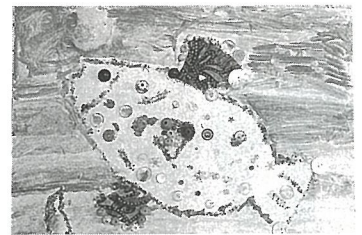


『私のエプロン』

※ミシンで、まわりを縫うのがむずかしくて大変だったけど、よくできました。



3年1組
石川友美子さん



『魚のたん生』

※いろいろな材料を利用して海の中の様子をあらわしました。

ひかり俳壇



越川せつ子(篠本) 子と孫と人のぬくもり秋灯下

戦後の日本から消えた一家団欒。人間形成の原点とも言える光景がここにはある。

伊藤 幸枝(尾垂) 日の匂い残る電柱赤トンボ

今年はずの他残暑が厳しく長かった。そんな或る日、晩秋を告げる赤蜻蛉を発見した。

鈴木とし子(宝米) 晩秋や農捨てきれぬ老夫婦

国策か世相か、農一筋に生きる覚悟は老人のみ。瑞穂の国日本の行く末が案じられる。

伊藤 定男(尾垂) 秋深し軍馬の嘶夢に聞く

山崎 てい(二又) 晩秋の霧の中なる塔灯る

椎名 静子(二又) 秋うららジャングルジムに子の歓声

川島 重一(尾垂) だしぬけに大八車の甘藷に遭う

短評 椎名しげる

評者吟 夕茜大地染めたる暮の秋

はぐくむ光のびる若芽

(164)

宝米 土屋洋子

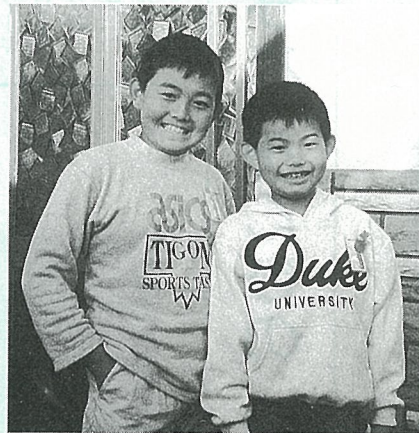
「おはよう、早くご飯を食べて、時間を見て仕度しなさいよ。私の大きな声で一日が始まります。わが家は米とネギ作りの専業農家で、両親・生意気盛りの男の子2人、私たち夫婦の6人家族です。」

小4の長男は、弟の面倒を良く見てくれ責任感があり頼もしい反面、神経質で繊細なAB型。少年野球に入っているのです。よつこの時間でも主人にキャッチボールをしてもらい「フオークだ、スライダーだ」と、大騒ぎです。

小1の2男は、おしゃべり大好き、マイペースのB型。お兄ちゃんに影響されボールを屋根に投げては、自主トレーニングをしてほしい。3年生になったら野球部に入るんだ。と張り切っているお茶目な男の子です。

子育てが始まりあつと言つ間の10年。これと言つて大きな病気や怪我もありませんでしたが、扁桃腺による40度を越す発熱やひきつけ、夜泣き、子供が成長していく過程での反抗期等々その都度、不安になり子供を叱つたり、なだめたり、つい感情的になつてしま

育て！強い心と体



野球が好きな2人

でしたが、子供が親を必要とし、一緒に過ごす時間が短かい事、あとで後悔したくないと思ひ、今年には映画・キャンプ・ドライブ等、いろいろな体験を通し視野を広め、何にでも挑戦できるように時間を作つてきました。また、土日になるとわが家には、大勢の子供たちが集まります。野球、

自己嫌悪に陥る私に、主人は必ず「大丈夫だよ」と言つてくれます。その一言が私の心をとても楽にしてくれました。いつも冷静な目で助言してくれる主人に、とても感謝しています。昨年までは仕事優先で、夏休みの家族旅行がやつと

ファミコン、山登り、泥んこ遊び、遊びの中で我慢・自己主張・協調性を自然に学んでいると思います。どんな事も乗り越えられる「強い心と体」が育つよう、見守つていきたいと思ひます。

保健婦メモ

歯周病の予防

生涯を自分の歯で食べるためには歯周病の予防が大切です。6月号に続き、歯周病についてお知らせします。

●歯周病の原因

歯周病は歯を失う大きな原因となりますが、歯周病の原因は、「プラーク」(歯垢)です。これは、歯の表面につくネバネバした物質で、食べ物の中の糖分と口の中に普通でも存在する細菌により作られます。プラークの中の85〜90%を細菌が占め、まさに細菌のたまりのようなのです。歯と歯の間などに食べ物の

カスがたまる、細菌が住み着いて増殖し、プラークになり、歯の特定の部分につくことにより、炎症を引き起こします。これが歯周病の原因です。

プラークが固まって、石のようになったのが「歯石」です。歯石にならないうちに、プラークの段階でブラッシングにより取つてしまうことが大切です。

●歯周病の予防

ほとんどの歯周病は、プラークを取り除くためのいいねいなブラッシングにより、100%予防できます。また、程度が軽い歯周病であれば、ブラッシングにより治ります。ブラッシングを自分で毎日、根気よく続けていくことが必要です。

●ブラッシングの方法

ブラッシングとは、単に歯を磨くことではなく、歯ぐきの汚れをとり、マッサージをすることも兼ねています。

- (1) 磨き残しはありませんか。
- 自分の磨き方を再確認しましょう。汚れの落ちない部分の磨き方を歯

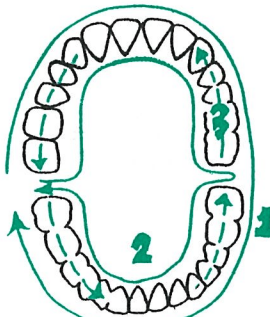


正しいブラッシングが、歯周病の最大の予防法。

ブラッシングの順序



- (2) 力を入れすぎない。
- 歯ブラシの毛先をあてて感触がある程度の方で十分です。
- (3) 磨く順番を決める。
- ① 上歯の外側(唇側)
- ② 下歯の外側
- ③ 上歯の内側(舌側)
- ④ 下歯の内側
- ⑤ 上・下歯の上面
- ①〜⑤と順番に磨くと良いでしょう。



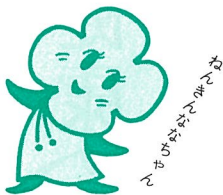
- (4) 血が出て大丈夫！
- ブラッシングによる出血は、細菌により炎症を起こした歯ぐきからの悪い血です。適度なブラッシングで出してしまいましょう。

難病相談 (予約制)

日時 12月25日(休)
内容 神経症状でお悩みの方や、パーキンソン病などのリハビリの場
場所・申込み 海匝保健所八日市場地域保健センター ☎01281

あなたの国民年金

パート ⑥



① 保険料の納付

保険料の納付は、60歳の誕生月の前月分までです。請求の手続きは、誕生日の前日からとなります。(12月10日が誕生日の方は、12月9日からです)。



② 年金の請求手続き

国民年金は、60歳から繰り上げ請求ができますが、60歳で請求すると58%支給になり、生涯率が変わることはありません。一度年金の請求をしてしまうと取り下げることはできません。(加入期間に未納がない場合、9年度60歳請求455,590円、65歳請求785,500円)。

国民年金だけの方は、役場で請求手続きができます。国民年金と厚生年金両方の年金に加入したことがある方は社会保険事務所になります。



問合せ

住民福祉課年金係

☎84-1211 内線154

③ 処理はコンピューターで

役場で受け付けた書類は社会保険事務所のコンピューターで処理されます。記録が間違っていないか最終的なチェックをし、年金証書の発送まで約2か月くらいかかります。



④ 年金証書が届きます

請求手続きから2か月後くらいに社会保険事務所から年金証書が送られてきます。なくさないように気をつけて下さい。



⑤ 待っていました

年金証書が届くと次は受け取りです。年金が支払われる月に通知書が届きます。

支払いは、2月、4月、6月、8月、10月、12月の年6回偶数月となります。第1回目の支払いは、奇数月のときもあります。





東陽病院 後藤憲一郎 整形外科医師

うひとつ、膝の水を抜く
とくせになり、再び水が
たまりやすくなると思わ
れている人も多いのです
が、これも間違いです。
貯留した関節液は関節内
の圧を高め、関節の動き
を悪くするとともに、痛
みの原因となる物質を多

町の皆さん、はじめまして、こんにちは。毎日に寒
くなってくるようですが、かぜをひかないように気を
つけてください。外来診療では忙しさのため、どうし
ても患者さんへの説明が不足になりがちです。そんな
ところを少しでも補えればと思ひ、今回広報に書かせ
て頂きました。
さて、今回は膝のお話をしたいと思います。整形外
科の患者さんで、とても多い症状のひとつが膝の痛みで
す。中年以上の方で、立ち上がって歩きだそうとし
たり、階段の昇り降りの時などに膝の痛みのある人は
いませんか。こういった場合の多くは変形性膝関節症と
いって、加齢に伴い膝関節の軟骨に変性が生じ（軟骨
がすり減る、というように説明しています）、同時に
関節内に炎症が起り、場合によっては関節液が多量
に貯留します（関節水腫といって、いわゆる関節に水
がたまつたという状態です）。こういったときに、歩け
なくなつては困るからといって、痛いのを我慢してか
なり無理をして歩いている方が多いようですが、これ
はかえって膝に負担をかけ痛みを増悪させることにな
ります。膝の痛いときには、歩く量や立ち仕事、正座
の時間を減らし、膝への負担をできるだけ減らすよう
に心がけてください。も

健康への メッセージ ひざの痛み



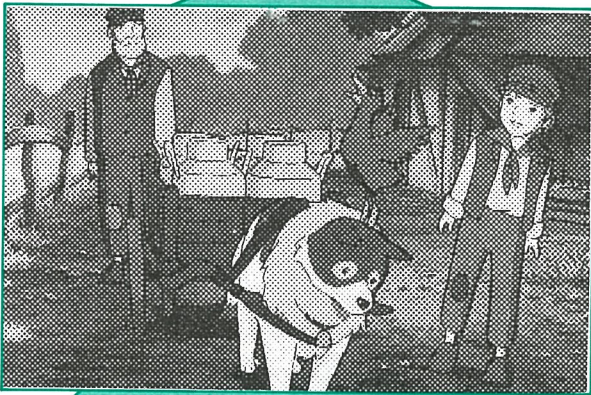
シリーズ ④

ひざへの負担を減らし
体重を減らす

量に含みます。このため、貯留した液はできるだけ抜
いてしまうことが望ましく、関節液を抜いただけで痛
みはかなり軽減し、動きも楽になることが多いのです。
痛みが強いときや関節水腫がひどいときには、軟骨の
代謝を改善し、滑らかな関節運動を回復させる目的で
ヒアルロン酸（もともと関節液に含まれ、主に潤滑油
として働きます。副作用はありませんのでご心配なく）
を関節に補うよう注射をしています。このような注射
を数回行うと症状の改善する人が多いようです。
治療としては、痛み止めの飲み薬や湿布、注射と同
様にリハビリも大切です。リハビリでは、ホットパッ
ク、低周波などの温熱療法や大腿四頭筋訓練（新しい
訓練器が入り、これを使用しています）を行っており、
膝に負担をかけることなく関節を安定化させ、痛みを
軽減させることができます。自宅で手軽にできる運動
もあり（内容については外来で相談してください）意
外と効果的です。また、「それはちょっとたいへんです」
という顔をされる方が多いのですが、体重を減らすこ
とも真剣に取り組んで頂ければ、膝の痛みが著明に
改善すると思われれます。私の母も膝を痛がっていたの
ですが、体重が減つてからはかなり楽になったといっ
ています。

◆東陽病院の休日当番日

12月7日(日)・31日(水) 午前9時〜午後5時
医師2名が待機、来院の際は事前に電話を。



少年ネロと愛犬パトラッシュの感動の物語



ほんの



＝町立図書館＝
☎843311

フランダースの犬

期 日 12月23日(祝日)
上映時間 1回目 午前10時30分
2回目 午後2時
定 員 各100名
入 場 入場整理券(無料)を12月9日(火)から
図書館カウンターで配布します。

12月の休館日

8日(月)・15日(月)・22日(月)・27日～31日
新年は1月6日(火)から開館



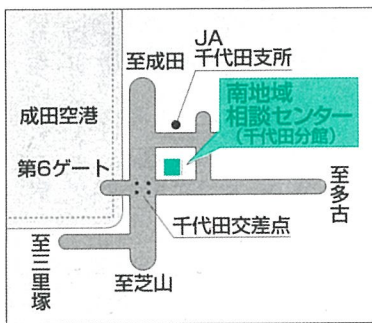
葬儀費用は 平均約159万円

いざ葬儀を執り行うにあたって、気になるのが葬儀費用。
東京都が行った「平成7年度都民の生活意識と生活費用等実態調査」によると、過去10年間に葬式を経験した人の葬儀費用は、平均約159万円となっています。

ところで、相続税法上は、これらすべての葬儀費用が、相続財産から控除できる費用となるわけではなく、たとえば、香典返し費用などは、葬式費用として取り扱わないものとされていますので、申告の際は、十分に気をつけてください。

NA A (新東京国際空港公園) は、空港周辺の皆様に、空港に係わる諸活動の情報公開に止まらず、幅広い情報の発信基地としてお役に立ちたいと考えています。
そこで、空港周辺地域の気象情報を電話やFAXで情報提供するサービスを開始しました。この情報は、日本気象協会から提供を受けた気温や降水量などの気象実況や、当日、翌日、週間の天気予報をお知らせするものです。
お仕事やレジャーなどに幅広くご利用下さい。

空港や環境問題に関する 問合せ先



南地域相談センター
住所：山武郡芝山町大里18-52
芝山町中央公民館千代田分館2階
電話：0479-78-1394
0120-06-6554 (フリーダイヤル)
FAX：0479-78-1398
利用時間：月～金、午前9時～午後5時
休館日：土・日・祝日、年末年始

『NA A お天気情報』 電話・FAXでご利用を

ご利用方法

電話または、FAX機能付電話からそれぞれの番号へ電話をかけて、音声ガイダンスに従ってプッシュまたはダイヤルして下さい。

- 電話によるサービス
0476-34-8111
- FAXによるサービス
0476-34-8113

きれいな空を守りたい

アイドリング・ストップ運動

あなたも空にやさしい
ドライバースに

寒いけれど、澄みきったきれいな空気がこちよい。そんな冬の印象が変わろうとしています。実は一年のうちで最も空気が汚れるのは冬。

冬は大気汚染物質が拡散しにくい気象条件が出現しやすいことから東京湾を中心に、内陸では東葛飾地域から成田地域に及ぶ広域で窒素酸化物が県の環境目標

数値を超える状況になっています。この主な原因は自動車の排気ガスであり、少しでもきれいな空になるため、皆さんに自動車の使用を減らし、不要なアイドリングをやめ、週に一度は自動車を使用しない日など工夫をお願いします。

自動車の使用にあたって皆さんが少しづつ工夫すると空はもっときれいになります。皆さんのご協力をお願いします。



急発進は、 クルマも痛む。

タイヤをきしませ、レース並みの急発進はクルマも痛むし、危険もいっぱい。それに、燃料のムダ。10回でガソリン120ccの損。この燃料で約1,240m走れます。

急加速は やめましょう。

一定の経済速度での走行が燃費上手のドライバー。急にアクセルをいっばいに踏む加速は、10回でガソリン120ccも燃料が余計にかかります。この燃料で約1,240m走れます。

空ぶかしを していませんか？

走りもしないのにアクセルを1/4バタ踏み込んで、エンジンを高回転。空ぶかしを10回やるだけでガソリン80ccのムダ。この燃料で約620m走れます。

納税

12月25日(木)は、町県民税第4期分・国民健康保険税第6期分の納期です。

暮らしのガイド

新春マラソン

期日 1月4日(日)
 集合場所 役場庁舎前
 受付 午前9時
 開会式 午前9時30分
 参加資格 町内居住者、町内勤務者
 コース

- 役場〜光スクールライン 0.9 km
 - 小学3年以下男女 0.9 km
 - 小学4年以上男女 1.6 km
 - 中学生女子 1.6 km
 - 中学生男子 2.8 km
 - 高校生以上29歳以下男子 5.0 km
 - 一般女子、30歳以上男子 5.0 km
- は、右記のいずれに参加してもよい。
 ○ 親子の部(原則として小学生とその親) 0.9 km
- 申込み
 ○ 小・中学生と親子の部は各小・中学校
 ○ 高校生・一般男女は町民

会館
 締切り 12月14日(日)
 問合せ 町民会館内生涯学習課
 ☎ 1358

プールで泳ごう!
 (無料開放)

冬休みは海洋センターで健康づくり!
 海洋センターでは12月25日(木)と1月5日(月)プールの無料開放します。5日は甘酒のサービスもありますので、是非ご参加ください。
 日時 12月25日(木) 午前10時〜12時
 1月5日(月) 午後1時〜4時
 午後1時〜5時
 入場料 無料
 ※未就学児(小学校に上がらない子供)は、保護者の同伴が必要です。



初級手話講習会 (予約制)

期間 1月9日〜3月31日
 (全13回)の毎週金曜日
 時間 午後2時〜4時
 会場 八日市場市民ふれあいセンター
 内容 実技・講義
 対象 聴覚障害者の福祉に関心を持つ方
 定員 20人
 参加費 無料
 締切り 12月20日(出)
 申込先 八日市場市福祉事務所保護係
 ☎ 0096

学放生送募大集学

放送大学は、テレビとラジオで授業を行い、自宅で学習できます。18歳以上の方ならどなたでも入学できます。
 受付 12月15日〜2月15日
 募集要項等は、電話か葉書・FAXで申込み下さい。
 申込先 〒261-8586 千葉市美

酔いません 酒にスリルにスピードに

年末・年始の交通事故防止運動 12月10日〜1月3日

ごはんだ好き健康 家族県民の集い
 浜区若葉2-11 放送大
 学本部
 TEL 043-276-5111
 FAX 043-211-8351

日時 1月28日(水) 午後12時50分
 会場 県文化会館大ホール
 内容 お米に関するトーク
 ショー(出演・村野武憲他)
 締切り 12月26日(金)
 申込み・問合せ 県庁農政課内千葉県米消費拡大推進協議会
 ☎ 043-223-2814

おくやみ申し上げます

11月15日現在受付 (順不同敬称略)

行政区	氏名	年齢
木戸	椎名 雪枝	83
橋場	浪川 甲子男	61
新井	郡司 芳三郎	77
白磯	向後 静	56
尾垂六区	高蝶 てつ	67
橋場	椎名 榮一	80
新井	大川 忠	90
二又	鈴木 ミつ	86
橋場	椎名 きよ	93
宮内	遠藤 雪江	42
関	砂田 吉太郎	84
老人ホーム	押尾 はつ江	88
母子	齋藤 朋美	70

篠本の工業団地予定地

絶対に入らないでください



大型機械が作業中で大変危険です。中に立ち入らないようご協力をお願いします。

手作りの料理を食卓に



食生活改善推進員 鈴木スエ (白磯)

ピーマンのじゃこ煮

材料(4人分)

ピーマン	8個(200g)
じゃこ	大さじ4(40g)
油	大さじ1弱
だし汁又は水	1/2カップ弱
砂糖	大さじ1/2弱
調味料	
正油	小さじ1/2
酒	大さじ1

作り方
 ① ピーマンは太めのせん切りにする。
 ② じゃこは、熱湯をかける。
 ③ 油でピーマンを軽くしんなりするまで炒め、じゃこと調味料を入れる。強火で混ぜながら煮て、ピーマンの歯ごたえが残る程度に3〜4分炒りつける。
 ※カロチン・ビタミンCを多く含んでいます。



健康カレンダー

●健診・学級・相談

月日	行事名	対象	時間	場所
12/15	健康相談	希望者	午前8時30分～5時	保健センター
12/19	栄養教室	受講生	午後1時30分～	町民会館

●予防接種

月日	行事名	対象	時間	場所
12/12	ポリオ生ワクチン	H9年1月～6月生	午後2時～2時30分	保健センター

税の大切さをPR

ポスター展で光中「金・銀・銅」

税を知る週間(12/1～12/7)にちなみ、銚子税務署管内の中学生を対象とした税に関するポスター展が開催され、光中学校の生徒が上位3賞を受賞しました。受賞者、作品は次のとおりです。

おおきく
なあーれ



つばき 翼くん (2男) 平成9年2月9日生まれ

鈴木正行さん (木戸)

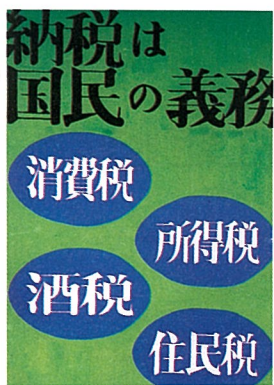
ぼくは3人きょうだいの末っ子です。
あ兄ちゃん、あ姉ちゃんと一緒に、毎日元気に遊んでいます。



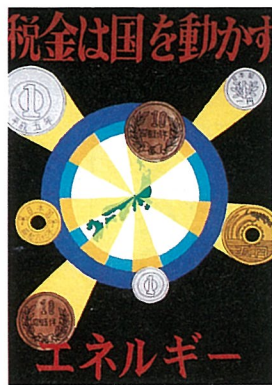
銀賞 栗田知克さん (3年)



金賞 森千鶴さん (3年)



銅賞 越川瑞樹さん (3年)



銅賞 越川真由美さん (3年)

ご婚礼 予約済み



H9・10・25 会館ご利用
美波ちゃん(長女)・貴久君(長男)
土屋美貴夫さん(宝米)

申込先 社会福祉協議会 ☎043711

あとながさ
朝晩の冷え込みが厳しい季節、カレンダーも残すところ1枚。今改めて1年を振り返る。
▽取り入れのすんだ田んぼが広がる。4年続きの豊作という膨大な余剰米、米価の安価、農家の払った1年間の苦勞は……。
▽テレビで「めぐり」を楽しく見た。モデルは現在の「吉行めぐり」さん。90歳の現在も美容師を続けている。何事にも明るく前向きに生き、「老後を考えてたことがない」と語る吉行さんは生き生きとさわやか。迷い多く、愚痴の多い日々には元気をくれた。(K)