



広報

No. 388

平成11年

3月号

# ひかり

全力を振り絞って

駅伝。  
熱い思いをつなぐタスキリレー。  
すべての力をあわせ、ゴールを  
目指し全力をつくす。  
ゴール！それはみんなの思いが  
燃えつきた瞬間。

(2/7 町内駅伝大会)

毎月 5 日発行・発行編集/光町役場総務課広報広聴係・〒289-1793 光町宮川11,902 TEL 0479-84-1211(代)

2月1日現在 町の人口・世帯数 ( )内は前月比 人口12,445人(-3) 男6,092人(+4) 女6,353人(-7) 世帯数3,688世帯(+3)

# 大会新で白浜スホ少(小学生部)優勝

## ▼第32回町内駅伝大会▲



トップを目指し、各ランナーが一斉にスタート!

### 一般の部

1位	谷 中	59分32秒
2位	白磯青年会A	62分27秒
3位	尾 垂	64分53秒



谷中チームのみなさん

谷中／ 久々に優勝することができ、大変うれしく思います。これもみんなの努力のお陰です。1人1人の優勝しようという気持ちが1本のタスキにつながりました。ありがとうございました。(江端俊男さん)

青空が広がり絶好の好天に恵まれた2月7日、第32回町内駅伝大会が町を縦断する16・2キロのコースで行われました。

一般・中学生男女・小学生の4部門に53チームが参加、見事中学校陸上部Aが総合優勝に、一般の部では、谷中チームが白磯青年会Aチームの5連覇を阻止して優勝しました。

また、小学生の部では、大会記録を更新する見事なタイムで、白浜スポーツ少年団Aが優勝しました。

日吉小前を午前10時の号砲で一斉にスタート、各ランナーは、沿道にかけつけた家族や友達の声援をうけ力走していきました。

レース展開は、1区、2区で先頭に立った谷中チームを、3区で中学校陸上部Aが追い抜き、そのまま追従を許さず堂々の総合1位に。2位には、1・2区先頭の谷中チーム(一般の部優勝)。続く3位は、白磯青年会Aの猛追をかわした中学校陸上部Cでした。

終了後は、ボランティアグループ「あじさい」のみなさんによるトン汁、甘酒のサービスに、疲れも忘れ舌鼓を打っていました。



あつたからいトン汁「すごくおいしいね。」

### 区間賞と記録

区間新記録 (敬称略)

区間	氏名	チーム名	記録
1	倉持 友久	谷 中	13分47秒
2	浅野 良	長 塚	4分39秒
3	越川 宏樹	二 又	7分14秒
4	越川 克男	谷 中	11分13秒
5	伊藤 康博	谷 中	9分54秒
6	塚本 誠	宮 内	11分42秒

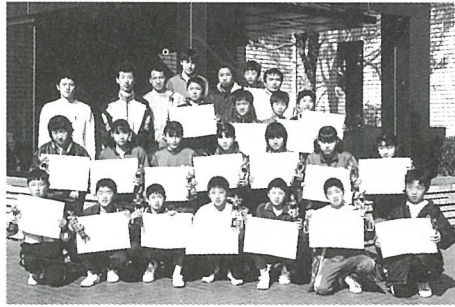
# 10・15・20回 出場達成者

(敬称略)

回数	氏名	チーム名
20	行木 栄一	消防団本部
	西川 清人	白磯青年会 A
15	川島 敏彦	消防団本部
10	若梅 孝篤	古 屋
	市原 一弘	東陽小 P T A
	伊藤 敬一	尾 垂
	岩澤 新治	二 又



表彰をうける10・15・20回  
達成者のみなさん



総合1位でゴール(陸上部A)

◀区間賞に輝いたみなさん

## 小学生の部

- 1位 白浜スポーツ少年団A 65分17秒  
(大会新)
- 2位 東陽スポーツ少年団 68分19秒
- 3位 光J Eggs FC A 69分32秒



白浜スポーツ少年団 Aのみなさん

白浜スポーツ少年団A / 僕たちは、全員一丸となり2連覇でき、とてもうれしいです。これからも、チームワークで頑張ろうと思います。応援ありがとうございました。

(向後泰理くん・6年)

## 中学生女子の部

- 1位 陸上部 68分32秒
- 2位 うみほたる 72分13秒  
(テニス・剣道部混成)
- 3位 バスケット部B 75分49秒



陸上部のみなさん

陸上部 / 優勝を目指して、みんな精一杯に頑張りました。とてもうれしいです。

これもみんなが応援してくれたお陰だと思っています。

(宮本裕佳さん・2年)

## 中学生男子の部

- 1位 陸上部 A 58分12秒
- 2位 陸上部 C 62分27秒
- 3位 陸上部 B 64分03秒



陸上部Aのみなさん

陸上部A / 僕たちは、この駅伝大会に向けチーム一丸となって練習に励んできました。

その結果、優勝する事ができました。とてもうれしいです。

(岩井進くん・2年)

区間	氏名	チーム名	記録
1	齋藤 祥悟	光JEggsA	7分42秒
2	市原 弘樹	光JEggsA	8分16秒
3	越川 忠	光JEggsA	5分19秒
4	仲村 貴宏	白浜スポ少	7分41秒
5	秋葉 雄太	白浜スポ少	12分01秒
6	鶴ノ澤一樹	白浜スポ少	10分33秒
7	秋葉 翔太	白浜スポ少	12分31秒

区間	氏名	チーム名	記録
1	林 美紗朋	うみほたる	8分30秒
2	古西 美幸	バレー部	8分08秒
3	石川真梨子	うみほたる	5分19秒
4	椎名祐美子	バレー部	8分15秒
5	宮本 裕佳	陸上部	12分14秒
6	平山 理恵	陸上部	10分42秒
7	佐藤 絵美	陸上部	12分47秒

区間	氏名	チーム名	記録
1	浅野 雅之	陸上部A	14分00秒
2	大木 健司	陸上部B	4分39秒
3	上原 昌也	陸上部A	7分10秒
4	江端 俊和	陸上部A	11分09秒
5	伊藤 順	陸上部A	9分31秒
6	關 健作	陸上部C	10分50秒

届出は14日以内に

国保にはいるとき	手続きに必要なもの
他の市区町村から転入してきたとき	印かん、他の市区町村の転出証明書
職場の健康保険をやめたとき	印かん、職場の健康保険をやめた証明書
生活保護を受けなくなったとき	印かん、保護廃止通知書
子どもが生まれたとき	印かん、保険証
国保をやめるとき	手続きに必要なもの
他の市区町村に転出するとき	印かん、保険証
職場の健康保険に入ったとき	印かん、国保と職場の両方の保険証
生活保護を受けるとき	印かん、保険証、保護開始通知書
加入者が死亡したとき	印かん、保険証
そのほか	手続きに必要なもの
町内で住所が変わったとき	印かん、保険証
世帯主が変わったとき	印かん、保険証
世帯がわかれたり、いっしょにならなかったとき	印かん、保険証
退職者医療制度の対象になったとき	印かん、保険証、年金証書
保険証をなくしたとき(あるいは汚れて使えなくなったとき)	印かん
修学のため、別の住所を定めるとき	印かん、保険証、在学証明書
出かせぎ、長期の旅行	印かん、保険証

あなたとあゆむ  
**国保**



国民健康保険の加入と届出

職場の健康保険に加入している人、生活保護を受けている人以外は、みんな国民健康保険(国保)に加入しなければなりません。  
職場の健康保険をやめたときなど、左表の項目に該当するときは、必ず住民課国保年金係で手続きしてください。

一人ひとりが被保険者です

国保では世帯主も家族も、一人ひとりがみんな被保険者です。

加入は世帯ごとに

一人ひとりが被保険者でも、国保には世帯ごとに加入します。加入手続きは世帯主がまとめて行います。一世帯に1枚の保険証が交付されます。

退職した人は

会社を退職して、厚生年金や共済年金の支給を受けている70歳未満の人とその家族は「退職者医療制度」で診療を受けることになります。

4月1日から

新しい保険証

国民健康保険の新しい保険証は、3月末日までに郵送します。保険証が届いたら内容の確認をしてください。

原則ですが、修学などで他の市区町村に住む時は、申請するともう1枚保険証が交付されます。

○申請に必要なもの

保険証が届かなかったり、内容に誤りがあった場合は住民課国保年金係に連絡ください。

在学証明書(4月1日以降に発行されたもの) 保険証・印かん

もう1枚必要な時

保険証は1世帯1枚が

なお、今まで使っていた保険証は3月31日が有効期限です。有効期限が過ぎたら、各自で処分してください。

☎(84) 1211 内線157

## 対象となる月

70歳の誕生日の翌月から老人保健で医療を受けます。ただし、月の初日が誕生日にあたる場合は、その月からの開始となります。

例

10月1日生まれ▼  
**10月から対象**  
10月2～31日生まれ▼  
**11月から対象**



70歳以上（寝たきりの人は65歳以上）の人は、すべて「老人保健制度」によって診療を受けることとなります。

新しく老人保健に該当する人へは、前月に八ガキでお知らせしますので、記入してある日時に印かん保険証を持参し、住民課国保年金係で手続きしてください。

# おとしよりの医療

## 診療を受けるとき

診療を受ける場合は必ず、①医療受給者証 ②健康手帳 ③保険証を病院、診療所の窓口にご提出ください。

受診の際、支払う一部負担金（患者負担金）は下記のとおりです。

### ●外来受診の場合

3月31日までく1回>500円  
4月1日からく1回>530円  
1ヵ月4回まで

5回目からは無料になります  
(一つの病院、診療所について)

※1ヵ月とは月の初日から末日まで

### ■外来の薬剤にかかる一部負担（投薬ごと）

内服薬 (1日分につき)	1種類	0円	外用薬 (湿布、目薬など)	1種類	50円
	2～3種類	30円		2種類	100円
	4～5種類	60円		3種類以上	150円
	6種類以上	100円	頓服薬 (解熱薬、鎮痛薬など)	1種類につき	10円

#### 対象とならない薬

- 入院したときの薬剤
- 注射、検査、処置、手術などの際に使用される薬剤

#### 対象とならない方

- 住民税非課税世帯等で老齢福祉年金を受けている方（認定証が必要となりますので、住民課国保年金係で申請してください。）

### ●入院の場合

3月31日までく1日>1,100円  
4月1日からく1日>1,200円

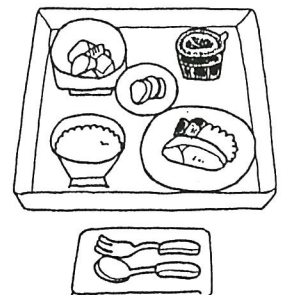
(住民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者は500円)

### 入院時食事療養費の支給

入院中の1日の食事にかかる費用のうち一部（標準負担額）を被保険者の方々に負担していただき、残りを入院時食事療養費として国保が負担します。

### ■入院時の食事代の標準負担額（1日当たり）

一般		760円
住民税非課税世帯等	90日までの入院	650円
	90日を超える入院 (過去12カ月の入院日数)	500円
住民税非課税世帯等で老齢福祉年金を受けている方		300円



※住民税非課税世帯等の方は標準負担額減額認定証が必要となりますので住民課国保年金係に申請して交付を受けてください。

問合せ 住民課国保年金係

# 統一地方選挙迫る!

**投票日**  
**4月11日** 県議会議員選挙  
**4月25日** 町議会議員選挙

## 不在者投票

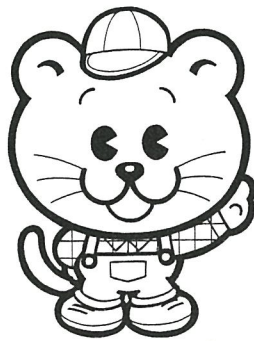
投票日に仕事や用事で投票所に行くことができない方は不在者投票ができます。それぞれの選挙の告示日から投票日の前日までの間、役場で土・日曜日を含め午前8時30分から午後8時まで不在者投票ができます。

## 県議会議員選挙

県内で引越をした方も投票できます。

## 郵便投票

身体に重度の障害があり身体障害者手帳をお持ちで一定要件に該当する方は、事前に選挙管理委員会から郵便投票証明書の交付を受け自宅で郵便により投票できる制度があります。すでに証明書をお持ちです。

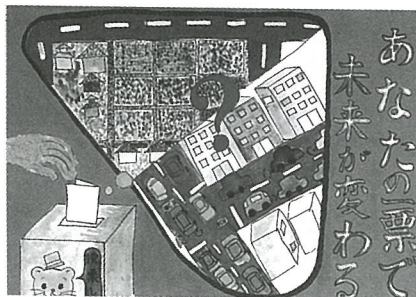


町長・町議会議員選挙  
立候補予定者の説明会

日時 4月6日(火)  
午前9時30分

場所 役場第1・2会議室  
問合せ 選挙管理委員会  
☎(84)1211  
内線 132

平成10年度  
「明るい選挙」  
啓発ポスター  
入賞作品



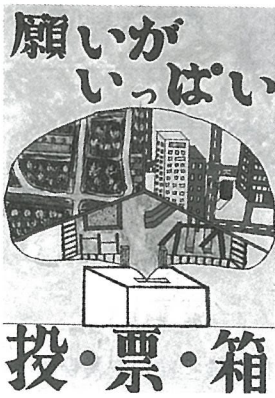
小学6年の部 佳作  
森優子さん(日吉小)



小学3年の部 佳作  
大木佳奈さん(白浜小)



小学6年の部 佳作  
大木由美さん(日吉小)



小学6年の部 佳作  
加瀬宏樹くん(日吉小)

## 土地所有者のみなさんへ

産業廃棄物の埋立処分場として、土地を貸してほしいと事業者から頼まれた場合には、後でトラブルの元とならないよう、特に次のことには十分注意してください。

- ①産業廃棄物の埋立処分場を設置するには、面積の大小にかかわらず知事の許可が必要です。
- ②埋立てられた産業廃棄物によって、土壌汚染、悪臭、飛散、崩落、流出、火災といった被害が発生した場合、土地所有者についても撤去を命じられたり、損害賠償を求められたりすることがあります。

※土地の使用状況に不審、不安な点がありましたら、県庁か役場へ連絡してください。

問合せ  
千葉県産業廃棄物課  
☎043(22)3801  
住民課環境係  
☎(84)1211  
内線 154・155

# 地域振興券の 交付は **3月27日(土)**に行います

地域振興券の交付を3月27日(土)午前9時から午後5時まで次のとおり行います。

交付場所

日吉・東陽地区 役場玄関ロビー  
南条・白浜地区 保健センター

交付時に必要なもの

○光町地域振興券引換申請券または、引換券(いずれも3月中旬に対象者に郵送予定)

○印かん

○本人確認書類(免許証・保険証等)

代理人の場合は、代理人の印かん、代理人の本人確認書類と委任状が必要です。

なお、3月27日に都合の悪い方は、

3月28日(日)役場玄関ロビー

3月29日以降は役場産業課で交付します。

問合せ

産業課商工農産係 ☎(84)1211 内線 162・165

## よくわかる 介護保険制度 Q&A ⑤

(平成12年4月スタート)

**Q** 介護サービス計画とは、どのようなものですか？ また、誰が作るのですか？

**A** 計画とは、介護を必要としている人が、介護サービスを適切に利用できるよう、心身の状況、生活環境などを考えながら、サービスの種類、内容を定めたものです。

要介護度の区分(介護度の分類は要支援と要介護Ⅰ～Ⅴ)によって、介護保険から支払われるサービスの限度額が決まっています。しかし、人によって症状や環境はさまざまなので、その限度額の範囲内で個人個人にあった介護メニューを作成していくことになります。このメニューをケアプラン(介護サービス計画)といいます。

このケアプランは、ケアマネージャー(介護支援専門員)が本人や家族の希望を聞きながら、限度額の範囲内で作成しますが、その作成費用は介護保険から支払われます。

介護サービスを受ける人は、その費用(限度額)の1割を自己負担することになります。もし限度額以上のサービスを希望する場合は、限度額を超えたサービスの金額も自己負担となります。



### ■在宅サービス

要介護度	身体の状態	限度額(月額)
要支援	日常生活の能力は基本的にはあるが、入浴などに一部介助が必要	6万円程度
要介護度Ⅰ (部分的介護)	立ち上がりや歩行が不安定。排泄、入浴など一部介助が必要	17万円程度
要介護度Ⅱ (中等度)	起き上がりが自力では困難。排泄、入浴などで一部または全体の介助が必要	20万円程度
要介護度Ⅲ (重度)	起き上がり、寝返りが自力ではできない。排泄、入浴、衣服の着脱などで全体の介助が必要	26万円程度
要介護度Ⅳ (最重度)	排泄、入浴、衣服の着脱など多くの行為で全面的介助が必要	31万円程度
要介護度Ⅴ (過酷な介護を要する状態)	生活全般について全面的介助が必要	35万円程度

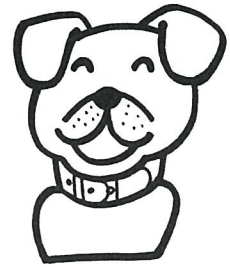
### ■施設サービス(要介護者のみ)

施設名	目的	限度額(月額)
特別養護老人ホーム	常に介護が必要で、在宅での介護が困難な場合に入所	31.5万円程度
介護老人福祉施設	リハビリを中心とする医療ケアと介護を行うために入所	33.9万円程度
介護療養型医療施設	長期間にわたる療養や介護が必要な場合に入院	46.1万円程度

問合せ 保健福祉課介護保険係 ☎(84) 1158

# 飼い犬は

# 愛情・しつけと 予防注射

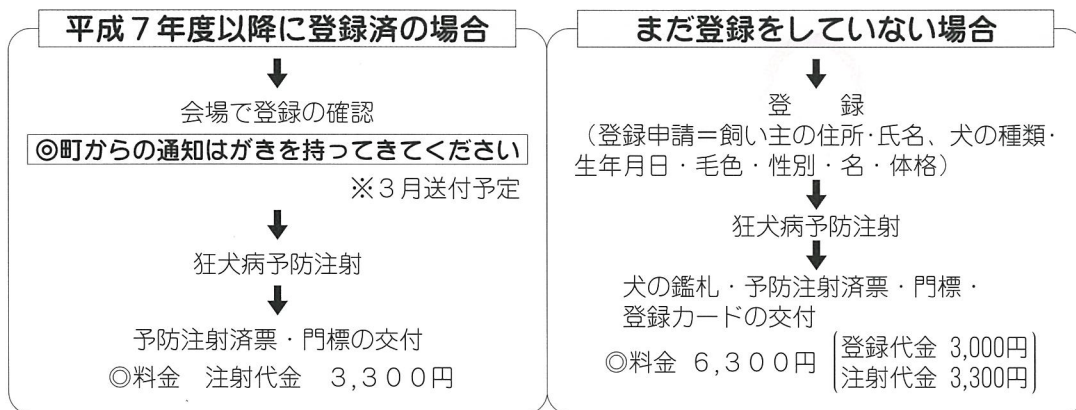


## ★犬の登録は犬の生涯に1回・狂犬病予防注射は毎年1回

飼い犬は、1度登録（平成7年4月1日以降）すればその犬が亡くなるまで登録は一生有効です。しかし、狂犬病予防注射は毎年受けなければなりません。

今年も、下記日程表により犬の登録と狂犬病予防注射を行いますので、必ず受けましょう。

### ◎注射会場での流れ



※次の場合、会場では注射ができません。

- 重い病気にかかっていることが明らかなもの。(心不全・腎不全等)
- 過去にワクチン等により、アレルギーなどの異常をおこしたもの。
- 人を咬んだことがある。(狂犬病の鑑定が済んでいない場合)

◎会場で登録・狂犬病予防注射を受けられなかった場合は、最寄りの獣医さんで予防注射を受け、注射済票交付・登録の手続きは、住民課環境係までお越しください。

◎次の場合、犬の飼い主の方は届出をしてください。

- ①飼い犬が死亡したとき
- ②飼い犬の所在地が変わったとき
- ③飼い主の住所や氏名が変わったとき
- ④飼い主が変わったとき

問合せ・届出 住民課環境係 ☎(84)1211 内線155

### ◎犬のしつけ方のポイント

#### 散歩の時は…

1. ひもを両手で短く持ち、人の左側を歩かせる。
2. 人より先を歩こうとしたら、ひもを強く引き、足で進路を防ぐ。
3. 歩調を人に合わせさせるようにする。

#### 体罰は…

1. 神経の集中している鼻先を軽く指ではじく。
2. 攻撃的でわがままな犬は、いきなりぴしゃりとしかる。

#### いたずらを防ぐには…

1. とびつく時は、後ろ足を踏むなどして痛みを覚えさせる。
2. 物をかじる時は、しかつた後かじっていい物を必ず与える。

### ◎畜犬登録・狂犬病予防注射日程

期 日	時 間	会 場	対象地区
4月8日 (木)	9時30分～11時30分	篠本二区公民館	日吉
	12時30分～14時30分	宝米公民館	
4月9日 (金)	9時30分～11時30分	JAそうさ南条支所	南条
	12時30分～14時30分	小田部青年館	
4月14日 (水)	9時30分～11時30分	JAそうさ東陽支所	東陽
	12時30分～14時30分	入区民館	
4月15日 (木)	9時30分～11時30分	JAそうさ白浜支所	白浜
	12時30分～14時30分	尾垂六区青年館	
4月16日 (金)	9時30分～11時30分	光町保健センター	全地区
4月18日 (日)	8時30分～10時30分	光町保健センター	全地区



## 地域みなさんに 学校を公開



子どもたちの学校での様子を、保護者や地域みなさんに知ってもらおうと、2月6日東陽小「まるまる公開」（学校・授業公開）が行われました。

子どもたちのボランテニア活動のまとめとして行われたボランテニア集会では、ボランテニアスクールや交流体験などでの様子を寸劇で紹介。また、楽器演奏や手話を使った歌などが披露されました。

その後、PTA役員のみならず、子どもたちもつぎ大会が行われ、子どもたちや参観者につぎたてのもちでお汁粉などが振る舞われました。

## 昔の遊びを体験

▶白浜小で体験学習◀



遊びの名人になろう——  
白浜地区社会福祉協議会（石澤巖会長）のみなさんを講師に招き、2月12日白浜小2年生が生活科の授業の一環として昔の遊びを体験しました。

最初は、お手玉作りや竹馬、あや取りなど初めて体験するものばかりで、戸惑っていました。最後には、「竹馬に乗れるようになったよ」「もっと、やりたい」と、その魅力に引き込まれていました。

## お年寄りを招待

▶福寿会&あじさい新年会◀



月一回の福寿会でボランテニアグループ「あじさい」のみなさんとひとり暮らしのお年寄りが合同で、1月21日町民会館で新年会を行いました。

お年寄りたちは、あじさい

いのみなさんの手作り料理や趣向を凝らした演芸に、楽しいひとときを過ごしていました。

## 目を輝かせ、初スキー

▶親子ふれあいスキー教室◀



長野県菅平高原ホワイトダボススキー場で、1月23・24日10組20名の親子が参加し、ふれあいスキー教室が行われました。

これは姉妹町交流事業の一環として行われたもので、参加した親子は上山田町役場職員のみなさんからスキー指導をうけていました。

子どもたちは、初めて見た一面に広がる雪原に目を輝かせながら、スキーに挑戦。楽しい雰囲気の中でスキーを満喫した2日間となりました。

## 海匝地区 少年少女剣道大会

第28回海匝地区少年少女剣道大会が、1月24日県立海上キャンパス体育館で行われました。個人戦女子5年生の部に参加した鈴木翔子さん（南条小）は激戦を突破、見事準優勝に輝きました。



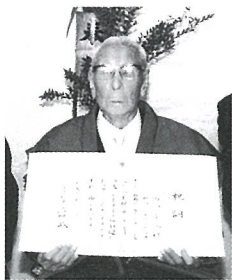
# 数え100歳のお祝い

ご長寿おめでとうございます

明治33年生まれで、今年数え100歳を迎えられた大木章さん(西高野)、田川常次さん(老人ホーム)、加瀬くらさん(傍示戸)の3人に、1月22日お祝いの記念品が贈られました。平山海匝支庁長、向後町長が自宅を訪れると、みなさん元気に笑顔で応対していました。  
早速お祝いのちゃんちゃんこを身につけた3人は、「わざわざ、ありがとうございます。とても喜んでいました。」と、とても喜んでいました。



喜びの大木章さん(中央)を囲み、お祝いに訪れた平山海匝支庁長(左)、向後町長(右)と記念撮影



田川 常次さん



加瀬 くらさん

## 長年の活躍に 保健所長表彰

### 母子保健功労



木原 正子さん  
(原 方)

母子保健、栄養改善の分野で長年活躍されている次の3人の方に、海匝保健所フェア'99の席上で海匝保健所長表彰が贈られましたので、ご紹介します。

妊娠婦、新生児の訪問指導など町の母子保健に貢献され、現在も町母子保健推進員会長として活躍されています。

### 栄養改善功労(健康増進実践活動功労)



須合波留子さん  
(小川合)

食生活の改善と町の保健事業に貢献され、現在も町食生活改善協議会理事として活躍されています。

### 栄養改善功労(優良調理師)



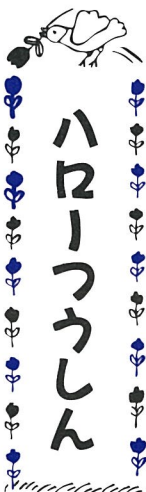
田中 茂夫さん  
(宮 内)

八匝管内調理師会の事業運営、地域の食生活改善に貢献され、現在も八匝管内調理師会副会長兼光支部長として活躍されています。

## ほだび 榎火会創設50年を祝う

二又集落の人が中心で俳句を楽しむ「榎火会」は、今年で創設50周年を迎えます。これを記念し、二又青年館で1月30日椎名茂町文化会館長ら3人の先生を招き、句会が開かれました。

会では、古文書や昔の写真を眺め、創設当時の思い出に浸りました。また、投句された作品のうち優秀なものに川島素柳会長から特別賞が贈られました。  
里の史を灯す榎火のあゆみかな 秦風  
小さくも燃やし続ける榎火かな 通則



## 天神様でお焚き上げ

長塚集落下里にある菅原神社(天神様)では、毎年節分の日に正月のしめ飾りや前年のお札などを焼くお焚き上げが行われています。

これは、古くは江戸時代から続けられていると言われています。

かがり火を囲んでの語らいは、集まった人たちの良きふれあいの場となっています。



通信員 秋葉和江(長塚)



『リコーダーをふく友達』



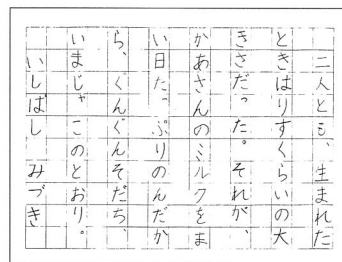
4年 金田 拓也くん

※リコーダーを一生懸命ふいている様子をよく観察してかきました。



1年 石橋 美月さん

※「こめ」「はら」に気をつけて、書きました。文字数多くて大変でした。



『うみへのながいたび』



5年 伊藤 梨沙さん

# ボール投げ

伊藤梨沙

※「投」の字のはらいがとてもむずかしかったです。名前はうまく書けました。



『おかしの家』



2年 鵜澤亜由美さん

※こんなおかしな家があったらしいなと思いい、ボタンやピーズをつかいかきました。



『ふで箱』



6年 加藤美奈子さん

※中を、ペンとえんぴつに分けられるように作りました。むずかしかったです。



3年 竹内 ひましくん

※はらいの方向に注意しながら、一画一画ていねいに書きました。

# 友

三年 竹内 彼心

## ひかり歌壇



鈴木甲子幸 (白磯)

昏睡の君は動かす面やつれ  
新刊歌誌の開かれぬまま

具体に哀切の想いがよく現れてい  
ます

伊藤 定男 (尾垂)  
久々に雨雲くらく寒き朝  
大気の温り満ちて来たりぬ

下旬の感性がかなめとなって効い  
ております

藤原 敏子 (宮内)  
下草の緑萌え初む冬庭に  
枯れ菊を焚く煙が匂う

よくある事ながら枯れ菊の匂いが  
引き立ちました

越川 福子 (宮内)  
大焚火跡あかあかと夕闇に  
櫓火耀よう時に弾けて

大焚火の点景をよく視られて余す  
なく表現されました

評者詠 竹内 紀葉  
冬の陽の没りし夕空一片の  
雲なく晴れて茜燃えたとつ

# はぐくむ光のびる若芽

(179)

新井 高橋 令子

我が家には、高校1年、中学2年、小学1年になる3人の息子がいます。私が、土・日曜日が仕事のため、あまり一緒に出かけた記憶はありません。文句を言わなかったころをみると諦めていたのでしょうか……。今は子供たちのほつが忙しく、一緒に出かけてくれなくなりしました。

長男の孝行はテニス、二男の理嘉は野球とクラブ活動をやり、いつも帰りは遅く、日曜、祝日も関係なくほとんど家にはいません。感心な事に、暑い日も寒い日もする休みもせず頑張っています。お蔭様で、とても丈夫に育っています。二人とも男の子の割にいろいろな話をしてくれますが、下手な事を言つと揚げ足をとりられてしまいます。長男に関しては、最初の子といつこともあつて、保育園から中学校の入学

式、卒業式にはすべて出席してきました。しかし、高校の入学式は、三男の入学式とかさなつたため出席できず、とても残念でした。そのため、この時は夫に出席してもらいました。

二男は、来年受験です。イフイフする事もあつたでしょうが誰もがとる道、落ち着いて勉強できるよつ心がけてあげたいと思います。

## 兄弟仲良く自分の好きな道を



三男の克弥は、元氣いっぱいでも一番先に学校へ出かけます。マイペースでやさしいところもあるのですが、頑固で兄たちの時とは違います。世の中が変わつたので、自然と子供も変わったのでしょうか。つくづく子育ては大変だな、と実感しています。幸いな

事に、親の勉強する場が増えてきていて、他の親御さんと話し合う機会もたくさんあります。話を聞いてもらつただけでも「ほつ」とします。もう一度初心に戻り、感情で叱らないよつ氣を付け、長い目で見守つていきたいと思つています。

しょう。男同士、兄弟仲良くそれぞれ自分の好きな道へ進んでいってほしいと思います。そして、いつまでも会話のある家庭でありたいと思います。息子たちのこれからが楽しみです。

## 長寿の秘訣

今回ご紹介する古川さんを取材するきっかけは、社協ひかり39号に載つた、ひ孫の裕美ちゃんの心温まる作文でした。そこには、古川さんの元気な姿が書かれていて、実際にお会いしたいと思いました。快く受けて下さつた古川さんに、長寿の秘訣を伺いました。

## 健康だより

シリーズ⑫  
今月の顔



古川 タカさん (88歳)  
(傍 示 戸)

野菜の種まきや収穫など畑の管理もしています。自分では「2時間は動く」と決めて、毎日良く体を動かすように心がけています。家族の方も「起きている時は、じつと座っていることはないよ」と話され、畑仕事も本人に任せているそうです。

◎家族の中で役割  
古川さんは夫を戦争で亡くし、子供と二人で大変苦労されたそうです。8人家族となつた今では、毎日、家族全員の洗濯物を取り込み、一人一人分けてたたむことが、自分の仕事だと話されています。

◎毎日良く体を動かす  
毎朝6時に起床すると、家族全員で食事をします。冬は寒いので、暖かくなる9時すぎから動き始めます。庭や畑の草とりをしたり、

から帰つてくると、一緒に台所に立ち、料理を作っているそうです。野菜やエビ

の天ぷらを始め、落花みそが得意料理の一つだそうです。落花みそは、若い頃から栄養になるからとずっと作り続け、なくなるとすぐ作るそうです。

このように、家族の中の大事な役割が、「自分がいなければ」という生きる意欲につながっているのだと思つました。

◎食事は野菜と魚が中心  
野菜は自分で作つているため良く食べます。また、あじ・いわしなど丸ごと食べられる小魚を揚げて、酢をかけて食べるのが体に良いとずっと続けているそうです。

◎月1回の老人クラブ  
老人クラブでは集まつた近所の人たちと、話をしたり体操などをするのが、楽しみだそうです。また現在は病院にもかかつていません。

毎日の生活の積み重ねと家族の暖かさが、今の元気な古川さんの源になっているのではないのでしょうか。今度は白寿を目指して、いつまでも元気でいてください。

(保健婦 石毛)



東陽病院 片山明彦 放射線科長

# 健康への メッセージ

シリーズ 64

## 『レントゲン』(X線)とは…

光町のみなさんこんにちは。  
今月は『レントゲン』(X線)について、お話をしてみようと思います。

病院では、よく「レントゲンを撮りましょう」とか「レントゲンを撮ってください」とかいいいますが、『レントゲン』とはいったいなんでしょう？

通常、レントゲンⅡX線とっていただいでよいと思います。X線は放射線のひとつで物体を透過したり、蛍光物質を発光させたり、写真フィルムを感光させる性質があります。

これらの性質をじょうずに利用し人体を傷つけることなく病気やケガの状態を調べることができます。

『レントゲン』の由来は、X線を発見したドイツの物理学者レントゲン博士の名前からきています。1895年にレントゲン博士が「X線」を発見してから一世紀が経過し、そのあいだ医療にとつてなくてはならないものとして、X線機器はさまざまな改良発展を遂げてきました。

X線CT(体を輪切りにした状態で撮影する装置)の発明により、飛躍的に医療が進歩しました。現在の最新型のCTは、脳出血や脳梗塞などの頭部の病気を1分もかけずに発見することができますようになりました。

また、X線は医療

だけでなくさまざまな分野で利用されています。その中でも、

X線の透過作用を利用した非破壊検査(物体を解体せずに外部から透かして調べる検査)が有名で、テレビのコマーシャルなどでご存じのかたも多いと思います。中近東の石油パイプラインの溶接部分を点検するには、X線が使われています。身近なところでは、飛行場の手荷物の検査にも使われ、ハイジャックや危険物の密輸防止に役立っています。

また、学術調査などにも利用され、X線により大昔のミイラを傷つけることなく調査することができます。生前の病気や当時の医療技術、死亡原因、おおよその年齢などを知ることができます。このようにさまざまな分野で「レントゲン」(X線)は利用されているのです。

最後に、「X線」も放射線のひとつです。無害とはいえませんが、病院などの医療現場ではほとんど危険はありませんので、安心してご利用になってください。



※東陽病院の休日当番日

3月7日(日) 午前9時～午後5時

医師2名が待機・来院の際は電話を ☎⑧41335

## 春休み映画会

### 『グース』 (字幕スーパー)

16羽のグースのママになった少女は、彼らを連れてカナダからアメリカまで500マイルの旅へ――

期日 3月28日(日)

上映時間

1回目 午前10時  
2回目 午後2時

定員 各100名

入場 整理券(無料)を3月13日(出)から図書館カウンターで配布します。



＝町立図書館＝  
☎⑧3311

おはなし室に集合!

▷春の特別おはなし会◁

日時 3月27日(出)

午後2時～2時30分

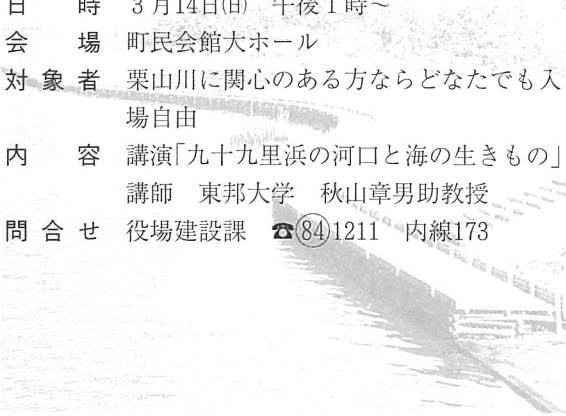
エプロンを使ってお話をしたりいつもとは少し違うおはなし会を行います。申込みは、カウンターまたは電話で受付しています。

## 第3回栗山川シンポジウム

鮭の回帰する川、そして上水道、農業用水、工業用水などを提供する栗山川は、地域住民だけでなく千葉県民にとっても重要な川です。

「人と川そして自然」について今後何をすべきかを考え、提案、討議する栗山川シンポジウムを開催します。

日時 3月14日(日) 午後1時～  
会場 町民会館大ホール  
対象者 栗山川に関心のある方ならどなたでも入場自由  
内容 講演「九十九里浜の河口と海の生きもの」  
講師 東邦大学 秋山章男助教授  
問合せ 役場建設課 ☎(84)1211 内線173



## 軽自動車の届け出はお早めに

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者または、使用者に課税されます。次の場合は、お早めに、廃車・名義変更の手続きをしてください。

- ①住所が変わったとき
- ②下取りなど車を譲ったとき
- ③事故や古くなって、車を使わなくなったとき
- ④所有者または使用者が亡くなったとき
- ⑤盗難にあったとき

問合せ ○軽自動車四輪  
軽自動車検査協会千葉事務局 ☎043(245)0163  
○軽二輪・小型二輪  
関東運輸局千葉陸運支局 ☎043(242)7337  
○原付・農耕作業用  
役場税務課 ☎(84)1211 内線 143



## まちづくりフォーラム

## 21世紀のまちづくり

～ふるさと・ひかりの設計図～

21世紀はもうすぐです。あなたも町の将来とまちづくりについて考えてみませんか！

日時 3月26日(金) 午後1時30分～午後3時40分  
場所 町民会館大ホール  
内容 ◎公開「地域づくり懇談会」日吉・南条・東陽・白浜地区の将来構想(案)の発表  
◎講演会 テーマ「これからのまちづくり」  
講師 千葉大学園芸学部 中村 攻教授  
参加方法 どなたでも参加できます。当日、直接会場へお越しください。  
問合せ 役場都市整備室 ☎(84)1211 内線 221・222

## 暮らしのガイド

### 航空科学博物館 行事のお知らせ

◎航空ジャンク市  
普段お目にかかれない航空部品、機内用品等を格安で販売します。  
期間 3月20日(土)～22日(月)  
場所 航空科学博物館1階 多目的ホール  
料金 入館料のみ  
問合せ 航空科学博物館 ☎0479(78)0557

## 暮らしのワンポイント

待ちに待った春が近づき、そろそろ冬物の衣類をしまつ時期です。でも、しまいが悪いとセーターが型くずれしたり革製品にカビがついたりして、お気に入り

### 冬物衣類のしまい方

りの衣類を台無しにしてしまつことも。そんなことにならないよう、上手な収納方法を改めて確認しておきましょう。

冬の衣類は、クリーニングの後、晴れた日に陰干ししてからしまえます。収納時はセーターなどのニット類の重ね過ぎ、つめこみ過ぎに注意。重ねる場合は重い物を下に、軽い物を上にし、ふんわりとした風合いを損ねないように気配りを。

カシミアやモヘアなど毛足の長いセーターを重ねる場合は、上下の間に防湿用の和紙をはさんでおくと、毛糸がからまず、風合いが保てます。カーディガンは、ボタンを外してたたみます。ボタンをかけたまましまつと、合わせ目が引つ張られ、伸びてしまつことがあります。コートはたたまず、厚みのあ

### カビやシワ、型くずれに注意

るハンガーにかけて収納するがベストです。でも、スペースがなくて、どうしてもたたまなければならぬときは、えりを立て、肩とそでに丸めた古タオルを入れて型くずれを防ぎます。その際、ゆったりと大きめにたたむことがポイントです。

革製のコートやジャケットは、シワになってもアイロンはかけられません。必ずハンガーにかけて収納します。ビニールカバーは湿気がこもり、カビの原因になるので、布製のカバーをします。ブーツや革手袋なども布の袋に入れてしまつと、カビの防止になります。

かさばるダウンジャケットは、くるくると小さく巻き、太めのひもでしばって紙袋に入れ、押入れの上などにつるしておく場所をとりませぬ。



### 米穀販売業(卸売業・小売業)の更新・新規登録手続き

平成8年6月に販売業の登録を受けた方、また新規に始めたい方は次のとおり申請してください。

	卸売業	小売業
登録要件	年間販売見込数量が4千精米トン以上で、袋詰精米を製造するための精米施設を有していることなど	米の販売を行うための売り場またはその他の常設の事業所を有していることなど
申請先	千葉県農林部農政課	役場産業課
申請用紙の配布	千葉県農林部農政課	海匝支庁産業課または役場産業課
申請手数料	10万円(千葉県収入証紙により納入)	1件1販売所につき9千円、以後1販売所増えるごとに5千円を加算(千葉県収入証紙により納入)
申請期間	3月15日(月)～4月30日(金)	
登録有効期間	平成11年6月1日から3年間	
問合せ	千葉県農林部農政課 ☎043(23)2814 海匝支庁産業課 ☎(62)0156 役場産業課 ☎(84)1211	

### 女性就業技術講習会

就業を希望し全日程出席できる女性を対象に千葉、習志野、市原の三会場で行います。

費用 無料、テキスト代等  
実費

申込方法 本人が印かんと官製はがきを持参

《千葉会場》

内容・期間  
◎パソコン科 基礎からパソコン検定3級程度

1次4月9日～5月31日

(月・水・金)全21日間

2次4月13日～6月29日

(火・木)全21日間

◎ビジネス科 簿記・所得

税法検定3級程度

4月23日～6月21日

(月・水・金)全24日間

定員 パソコン科各20名

受付日 3月17日(水)

18日(木)

会場・申込・問合せ 千葉県女性就業援助センター

☎043(24)8541

《習志野会場》

内容・期間

◎経理事務科 日商簿記3

級程度 4月19日～6月

9日(月・水・金)全21日間

定員 30名

受付日 3月11日(木)

12日(金)

申込・会場 習志野市役所

第3庁舎

問合せ 習志野市商工振興課

☎0474(51)7755

《市原会場》

内容・期間

◎ワープロ科 基礎からワ

ード検定3級程度

4月12日～5月24日(月

火・水・金)全21日間

定員 20名

受付日 3月15日(月)

16日(火)

申込・会場 市原市勤労会

館YOUホール

問合せ 市原市工業課労政

☎0436(23)9843

### おくやみ申し上げます

2月15日現在受付  
(順不同敬称略)

行政区	町目	氏名	年齢
老ホム	15	内堀 はる	94
小川台	19	林 正二	84
篠原	20	越川 たけ	89
篠原	20	郡司 やす	79
辻	20	平山幸千代	58
篠原	25	花澤 こめ	78
篠原	26	伊橋 千代	80
篠原	26	伊藤 晴	85
松丘園	28	伊藤 なみ	95
篠原	28	大木 重行	77
木戸	2	椎名 よし	91
入	2	大木 とく	81
松丘園	12	加藤 タケ	83
尾垂区	13	伊藤 亨	71
関	15	加藤 あき	71

### 篠本の工業団地予定地

絶対に  
入らないで

大型重機が作業をしていて大変危険です。中に立ち入らないようご協力をお願いします。



### 手作り料理を 食卓に

(122)

食生活改善推進員  
稗田美智子(桑郷)

### チンゲン菜の カニあんかけ

作り方

- チンゲン菜を4〜5センチに切り洗う。
- 薄焼き卵を作り4〜5
- チンゲン菜を4〜5センチに切り洗う。
- チンゲン菜を強火で蒸し器に盛る。
- 蒸している間に、カニあんを作る。
- チンゲン菜に②の卵を散らし、カニあんをかける。

### 材 料 (4人分)

- チンゲン菜……………2株
- 薄焼き卵……………1個分
- カニあん
  - カニの身(缶詰)… 150g
  - スープ……………300cc
  - 酒……………大さじ1
  - 塩……………小さじ¼
  - 酢……………大さじ½
  - コショウ……………少々
- 水溶き片栗粉
  - 片栗粉……………大さじ1
  - 水……………大さじ1

# 健康カレンダー

## ◎健診・学級・相談

月日	行事名	対象	時間	場所	
15	健康相談	希望者	午前8時30分～5時	保健センター	
3	体を動かそう会	機能訓練希望者	午前9時30分～	芝生広場	
29	乳児健診	H10/7.8.11.12月生	午後1時30分～2時	保健センター	
4	5	健康相談	希望者	午前8時30分～5時	保健センター



### 見晴らしも

### 気分も最高!

### 中学校スキー教室

「深めよう友情の輪、身につけようスキー技術」——中学校では、毎年2年生を対象にスキー教室を実施しています。今年も1月20日から22日にかけて、福島県磐梯高原の猪苗代リゾートスキー場で行われました。

目の前に広がる雄大なパノラマ、美しい白銀の世界に思わず歓声。初めてスキーを体験する生徒も多く、おそろのおそろの初滑りに緊張の連続。しかし、コツを覚え始めると「転ばないでここまで滑れた」と声を大に満足げ。みんな、スキーに夢中になっていました。

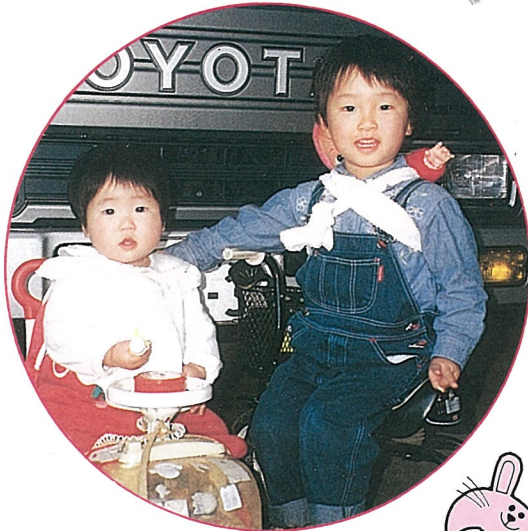


### あとも

梅の花も咲き始めました。梅は、中国原産でバラ科の落葉高木。花が一輪、また一輪とほころび始め、日ごとに春めいてきました。▼ところで、あとわずかで平成10年度も終わりました。何かと忙しい事と思います。私も広報を担当し、早1年を過ぎようとしています。取柄などつとと言う間の1年でした。取材などは、みなさんに忙しい中を快く協力いただき感謝しています。これからもみなさんの顔、声をできるだけ紹介したいと思っています。どうぞよろしく。

(修)

## おおきく なあれ



えり  
恵里ちゃん(長女)平成8年1月5日生

まゆみ  
真弓ちゃん(二女)平成10年2月19日生

正田芳夫さん(五ノ神)

三輪車で遊ぶのが、大好き。  
天気の良い日は、しあぞい公園へボールを持って遊びに行きます。

### ご婚礼 予約承り中



H10.11.15 会館ご利用

あや  
彩加ちゃん(長女) とも  
よ 葉ちゃん(二女)

さとし  
聖巳ちゃん(三女) 大木要輔さん(西高野)

申込先 社会福祉協議会 ☎043711