



広報

No.390

平成11年

5月号

ひかり

給食って、おいしいね

入学して間もない1年生。
「ぼく、何でも食べるよ」
「わたし、これ大好き」
給食を食べながら、みんなニコニコ顔。
これから、毎日おいしい給食が食べられるね。

日吉小学校1年生

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)

4月1日現在 町の人口・世帯数 ()内は前月比 人口12,434人(-16) 男6,084人(-15) 女6,350人(-1) 世帯数3,695世帯(±0)



「広報ひかり」は、再生紙を使用しています。

あなたの

がん対策

がん検診はじまる！

◆胃・大腸がん検診

5月17・26・28日

◆婦人科・乳がん検診

6月2・3・7・9日



☆目で見る町のがんデータ
光町の平成9年度死亡原因は、表①のとおり1位は脳血管疾患、2位は悪性新生物（がん）、3位は心疾患で約65%の方が、三大生活習慣病で亡くなっています。

また、がん別の死亡状況を見ると、表②のとおり1位は胃がん、2位は気管支及び肺がん、3位は大腸及び直腸がん・子宮がん・肝臓がん・食道がんの順になつています。がん死亡の4人に1人が胃がんで亡くなっている状況です。

この手ごわいがんも、検診の普及や治療技術の進歩により、治療成績は確実に向上していますが、予防にまざる治療はありえません。特に検診による早期発見・治療は、最良の予防策です。すすんで検診を受けましょう。

☆胃・大腸がん検診
～みんなで守りましょう～
受付時間は午前8時から10時までです。会場に着かれた順にお待ちください。なお、特別な理由がない限りその場を離れないでください。

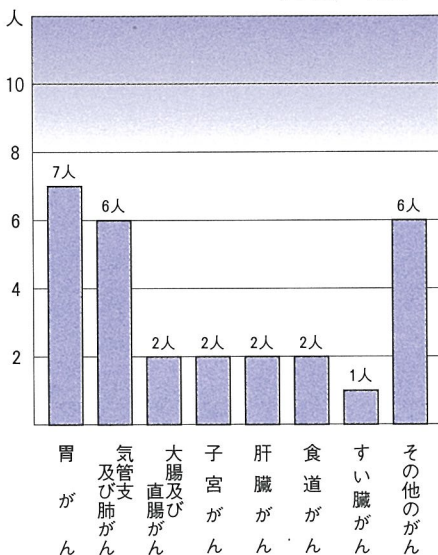
☆子宮・乳がん検診
～マンモグラフィーによる検査をはじめます。～
子宮がんの死亡率は全国的に減る傾向にあります。町では、残念な事に表②のとおり平成9年度は、2名の方が亡くなっています。子宮がん・乳がんにしても、早期に発見さえすればほとんど治すことのできるがんですから、年に一度は必ず検診を受けましょう。

また、乳がん検診をより充実させるため、50歳以上の方を対象にマンモグラフィーによる検査をはじめます。この検査は、触診ではわかりにくい、小さなしこりも発見できる非常に有効な検査ですので、ぜひ受けられる事をおすすめします。

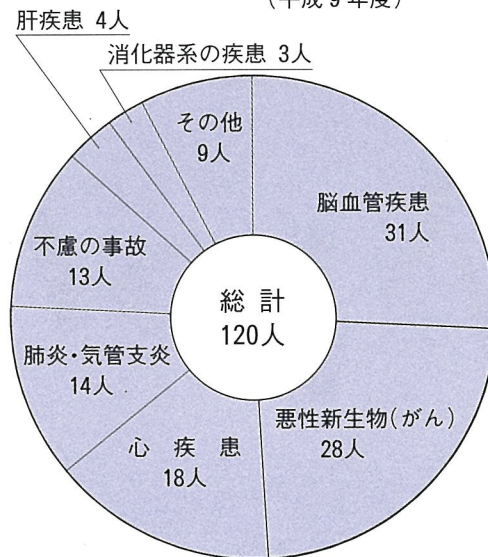
～ご協力ください。～
今年度から、子宮がん検診、触診による甲状腺と乳がん検診、マンモグラフィーによる乳がん検診と三種類の検査を同時に実施しますので、診察医師等の都合により、昨年より少しお待たせするかも知れませんが、ご了承ください。

また、50歳以上の方で、マンモグラフィー検査を受

表② がん部位別死亡状況
(平成9年度)



表① 光町死因別状況
(平成9年度)



ける方は、人数の関係上、指定された受付時間においでください。

マンモグラフィーとは？
乳房X線撮影法で、左右の乳房のレントゲン写真を一枚ずつ撮る検査のことです。

☆実施の通知について
2月に行いました登録申し込み書により検診を希望された方には、問診票を郵送いたします。

また、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

健康なときこそ 検診を

婦人科・乳がん集団検診日程

検診日	検診会場	対象地区
6月2日(水)	保健センター	日吉地区
6月3日(木)	保健センター	南条地区・桑郷・谷中
6月7日(月)	保健センター	橋場・西高野・宮内・入
6月8日(火)	保健センター	古屋・作間内・篠原・原方・五ノ神・木戸
6月9日(水)	保健センター	長塚・辻・尾垂5区・6区・白磯・関

○受付時間 午後1時30分～2時30分

※50歳以上の方で乳がん検診を受ける方は、ハガキでお知らせした受付時間においでください。

○当日都合の悪い方は、保健センターまで連絡ください。

胃・大腸集団検診日程

(◎印は検診車2台の日)

検診日	検診会場	対象地区
5月17日(月)	そうさ農協 日吉支所	篠本1区・2区・3区
5月18日(火)	宝米公民館	新井・宝米・二又
◎ 5月19日(水)	そうさ農協 白浜支所	長塚・木戸・辻
◎ 5月20日(木)	そうさ農協 白浜支所	五ノ神・尾垂5区・6区・白磯・関
5月21日(金)	そうさ農協 南条支所	小川台・台・傍示戸・富下・虫生
5月24日(月)	保健センター	小田部・母子・芝崎・西高野
5月25日(火)	保健センター	古屋・宮内・篠原
◎ 5月26日(水)	保健センター	橋場・桑郷・入
◎ 5月28日(金)	保健センター	谷中・作間内・原方・未受診者

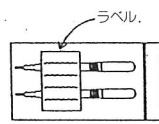
○受付時間 午前8時～10時

○当日都合の悪い方は他の会場でも受けられます。

大腸集団検診

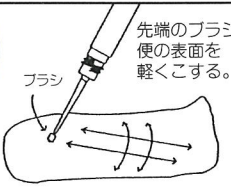
1日目ピンク色・2日目黄色の容器に便をお取りください。

1 ラベルに氏名、性別、年齢、採便日を記入する。



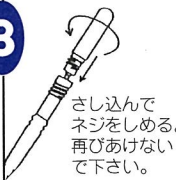
キャップを回して引き抜く。

2 先端のブラシで便の表面を軽くこする。



とる量 少ない量で充分です。

3 さし込んでネジをしめる。再びあけないで下さい。



添付のビニール袋に入れて提出して下さい。



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）

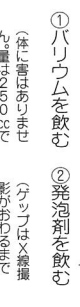
●検査日の朝
何も飲食しない
検査終了まで禁煙 肌着は金属
がついていないものを着用



③ エックス線撮影
（開腹撮影）
7枚撮影
（便秘予防）



④ 水をすいであ
下剤を飲む



① バリウムを飲む
（空に胃はあみませ
ん量は200gです）
② 発泡剤を飲む
（ゲップはX線撮
影がわるいので
がまんしてください）

胃がん検診の手順

向後町長が無投票当選

4月27日 初登庁



任期満了に伴う町長選挙は4月20日に告示され、同日午後5時で立候補の届け出が締め切られました。その結果、立候補者は現向後町長だけであったため、2期目の当選が決まりました。

当選された向後町長に2期目の抱負を語っていただきました。

再選の抱負

先日の町長選の際には、町民のみなさんから無投票当選という重大な信任を頂きました。身に余る光栄であり、その責任の重さに身のひきしまる思いをいたしております。20世紀から21世紀にまたがる、光町にとって大事な時期の町政を担当する者として町民のみなさんの信頼に応えて約束した諸事業を誠意をもって着実に推進するために私の今までの知識、経験を活かして全力を尽くす覚悟であります。

ご指導ご支援の程よろしくお願いいたします。

新しい

議員の紹介

町議会議員一般選挙が、4月20日に告示され、4月25日に投票が行われました。その結果、新しい18人の町議会議員が決まりましたので、紹介します。

当選者氏名	年齢	当選回数
山崎 正子	42	2
信田 市郎	49	1
川島 透	48	3
越川 輝男	61	4
鈴木 輝男	50	1
加瀬 秀夫	56	3
深田 正治	59	2
鈴木 俊	70	6
鈴木 唯夫	48	3

当選者氏名	年齢	当選回数
山崎 貞一	49	1
鈴木 克征	46	1
岩澤 靖	57	2
野村 和好	49	1
川島 勝美	55	3
大木 啓司	59	3
平山 治布	61	1
川島 信一	59	1
越川 洋一	52	7

(立候補届出順)



町の将来をみんなで考えていこう

町民会館で3月26日、まちづくりフォーラムが開催されました。

21世紀に向けた町の将来とまちづくりについて考えるこのフォーラムでは、始めに日吉、南条、東陽、白浜地区の各地域づくり懇談



会で検討を行ってきた都市マスタープランの地域別構想(案)の発表が行われ、続いて千葉大学園芸部の中村政教授を迎え「これからのまちづくり」という演題で講演が行われました。中村先生は、農村部における公共施設整備や地域計画を専門とされていますが、今回の講演にあたって事前に町内を視察され、光町は栗山川の自然環境や農業をいかしたまちづくりを進めていってはどうかなど、これからのまちづくりのポイントと住民参加のまちづくりについて話をいただきました。先生の熱の入った話に、会場の方々も熱心に耳を傾け、まちづくりに改めて関心を持たれた様子でした。

不法投棄を絶対なくそう

「しないさせない」を合言葉に
夜間パトロールを実施

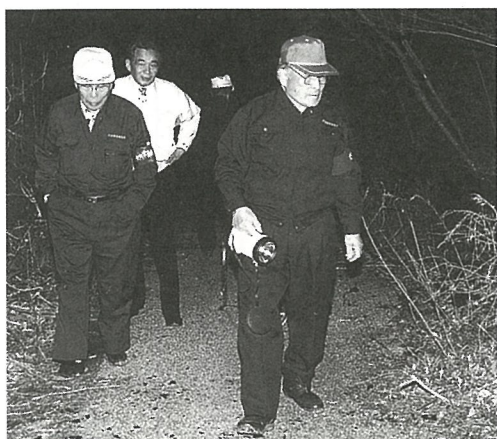
ここ数年、不法投棄発生件数は減少傾向にあります。が、山林や沼地、宅地開発の未分譲地には、所によって家電製品や生ごみなどの不法投棄が、特に夜間に集中して捨てられるケースが後を絶ちません。

このため、警察署の協力を得ながら不法投棄監視員8名のみなさんと、去る4月5日に夜間の監視パトロールを実施しました。特に異状はありませんでしたが、今後も引き続き夜間のパ

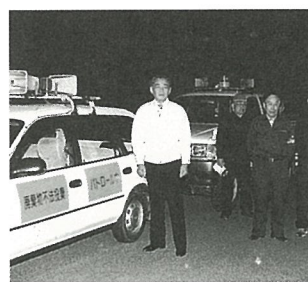
トロールを実施していきます。

なお、不法投棄現場を発見したら、住民課環境係まで連絡してください。

☎84-1211内線1222



不法投棄の現場をパトロール



火葬場の建設計画

八日市場市はか三町環境衛生組合では、八日市場市の山桑地先に火葬場を建設する準備を進めています。
施設の完成は平成13年度を目指しています。

公表 ダイオキシンの類の 測定結果は……

八日市場市はか三町環境衛生組合で、焼却施設と周辺土壌（7地点）、最終処分場放流水のダイオキシン類測定を行いましたので、公表します。

①焼却施設の測定値
1・13ナノグラム
基準を下回る結果となっています。

★現在の規制基準値
80ナノグラム
1ナノグラムは10億分の1グラムです。

●平成14年12月以降の規制基準値は、5ナノグラムとなりますが、これに対しても問題のない測定値となっています。

②周辺土壌測定結果
7・8ピコグラムから50

ピコグラム

●1ピコグラムは1兆分の1グラムです。
暫定基準を下回る結果となっています。

★暫定基準値
1,000ピコグラム

●土壌については、現在基準値はありませんが、暫定基準値が設定され規制されています。

③最終処分場放流水測定結果
0・000008

ナノグラムから

0・000014

ナノグラム

★基準値

水質については、現在規制基準はありません。

※ダイオキシン類調査については、毎年実施していきます。

6月1日は人権擁護委員の日

昭和24年6月1日に人権擁護委員法が定められ、これにより国民の基本的人権を擁護し見守る、民間人による人権の番人の機関が誕生しました。

最近、わが国の経済社会状況の複雑困難化や国民の価値観の多様化が進む一方、物質的な豊かさのみを追い求め、心の豊かさをはぐくむことに必ずしも意を用いない風潮や、自己の権利のみを主張し、他人の人権を軽視する傾向などが見受けられるなかで、種々な人権侵犯事象が数多く発生するなど、人権問題はなお深刻な状況にあります。こうした中、平成7年から「人権教育のための国連10年」が開始され、平成9年7月には、その国内行動計画が策定され、普段から家庭、学校、職場、地域社会など種々な場面で、人権とは何かということを一人ひとりが考え、人権尊重の意識を高めることが強く求められています。

そこで、法務省と全国人権擁護委員連合会では、こ

れを機会に、一人ひとりが身近な差別や偏見について考え、人権を尊重する社会作りのきっかけとなるよう、そして、各人が心と心のネットワークで結ばれ、人権尊重の輪を広げてほしいとの願いを込め、啓発活動重点目標を「考えよう、あなたの人権、わたしの人権」ひろげよう心と心のネットワーク」と定め、積極的な啓発活動を展開しています。町でも、法務大臣から委嘱を受けた5名の人権擁護委員のみなさんが毎月第3水曜日（当日が祭日の場合は翌日）午後1時から3時まで町民会館で人権相談所を開設していますので、気軽に相談ください。

法務局の 人権相談

日時 毎週水曜日（当日が

祝日の場合は翌日）

午前10時～11時45分（ただし、12月28日から1月4日までを除く）

場所・問合せ

千葉地方法務局八日市場

支局

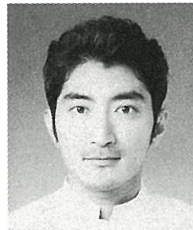
☎72-0334

東陽病院だより

《新任医師の紹介》

東陽病院では、毎年4月に医師の定期人事異動が行われますが、今年も3人の新しい医師が着任しましたので紹介します。

なお、内科の森居医師と外科の芝崎医師は、ともに千葉大医学部へ異動になりました。



波多野良二 医師
(内科)

昭和40年11月18日生

この4月から、千葉大学第一内科から東陽病院内科に勤務することになりました。大学では肝臓がんを中心とする消化器疾患の診療と研究をしてきました。一日も早く当地に慣れ、地域医療に貢献したいと思っています。よろしくお願いいたします。



松本 正成 医師
(外科)

昭和45年2月2日生

平成11年4月から、東陽病院外科に勤務することになりました松本です。出身は千葉県君津市の奥の方、マザー牧場のある鹿野山の麓です。(昔、お寺で飼っていたトラが逃げたことがあります。)1年間ですがよろしく願います。



高森 耐之 医師
(整形外科)

昭和43年9月19日生

この度、平成11年4月から東陽病院の整形外科に勤務することになりました。高森耐之と申すものです。平成6年3月に千葉大学医学部を卒業し、この4月で医者として6年目に入ります。まだまだ未熟な私ですが、一生懸命がんばりますので、よろしく願います。

整形外科が2名体制に

整形外科は、今まで常勤医師が1名の診療体制でしたが、今年から2名に増員しました。今まで以上に充実した医療が提供できますので、ぜひご利用ください。

科別外来日程表

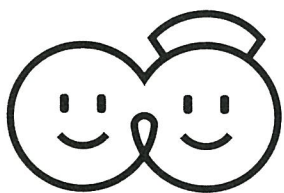
科 曜日	午前 受付 8:15~11:30 (土曜日は11:00まで) 診察開始 9:00~							午後 受付 1:00~3:00 診察開始 1:30~		
	内科	外科	産人科	婦人科	整形外科	泌尿器科	脳外科	皮膚科	眼科	耳鼻咽喉科
月	柏谷 宇野	大原 院長	伊地知	高森			徳永		朴	武宮
火	波多野 鈴木	前田	伊地知	栗飯原	佐藤					
水	呼吸器 大滝	宇野	大原 院長	伊地知	栗飯原			池田	今関	武宮
木	鈴木	循環器 小野	前田	中崎	高森	市川				
金	柏谷	波多野	佐野	伊地知	栗飯原			藤田	溝田	武宮
土	交替制		佐野	伊地知	高森					
診療場所	1番 1階	2番 1階	3番 1階	2階	5番 1階	7番 1階	3番 1階	3番 1階	8番 1階	6番 1階

※休診日は、日曜日、祝日、第2・4土曜日です。

4月から脳外科の外来診療日が、金曜日の午前から月曜日の午後に変更になりました。

看護週間

5月9日(日)~15日(土)



看護の心をみんなの心に

5月12日は
看護の日

21世紀の高齢社会を支えていくためには、みなさんが看護の心、助け合いの心を分かち合わなければなりません。このことを若男女問わず、だれもが認識するきっかけとなるように、「看護の日」が制定されました。

よくわかる 介護保険制度 Q&A₇

(平成12年4月スタート)

Q 特別養護老人ホームには、要介護者しか入れないと聞きましたが、今後どうなりますか？

A 基本的に、施設サービスは要介護の人だけが対象となります。現在入所中の方で、要介護ではなく要支援と認定された場合は、ケアハウスや養護老人ホームへ移ることになるでしょう。ただし、介護保険施行後(平成12年4月1日)5年間は継続入所が認められます。

用語の意味

◎特別養護老人ホーム

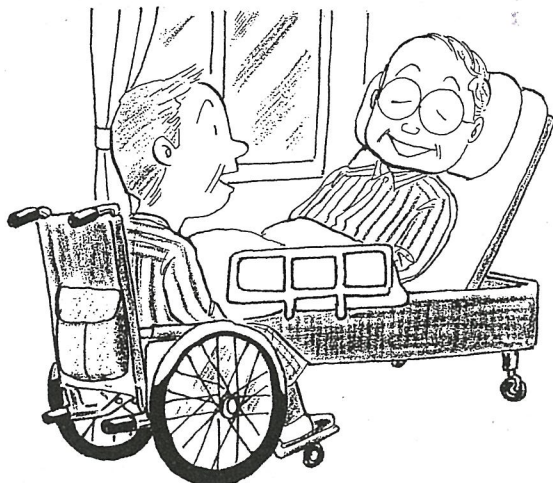
常時介護を必要とする方が入所できる施設です。

65歳以上の方で、身体上または精神上著しい障害があるため常時の介護を必要とし、自宅において介護を受けることが困難な方が入所できる施設です。

◎介護利用型軽費老人ホーム(ケアハウス)

高齢者が自立した生活を送れるよう工夫された施設です。

入所者(60歳以上)の生活相談などに応じたり、入浴、食事の提供や緊急時の対応を行います。入所者が介護を必要とする状態となった場合は、外部から訪問介護



員(ホームヘルパー)を派遣してもらうなど在宅福祉(サービス)の活用を図っています。

◎養護老人ホーム

家庭環境などの事情によって自宅での生活が困難な方が入所できます。

65歳以上の方で、身体上、精神上、環境上の問題があり、かつ経済的に困窮している方で、自宅において生活することが困難な方が入所できる施設です。

問合せ 保健福祉課介護保険係 ☎(84)1158

し尿の収集業務

◇6月1日から業者委託されます◇

東総衛生組合が直営で行ってきたし尿収集業務は、6月1日から業者委託されます。

収集委託業者

光クリーンセンター ☎(84)2244

収集方法

- ①今までどおり右の収集予定表により収集します。
- ②収集予定日以外で収集が必要な場合は、直接光クリーンセンターへ収集依頼してください。
- ③新規収集希望者は、役場住民課環境係または東総衛生組合で申込み手続きをしてください。

手数料の支払い方法

- ①従量制で1リットル当たり15円です。
- ②収集を実施した翌月に、口座振替か納付書により納付していただきます。

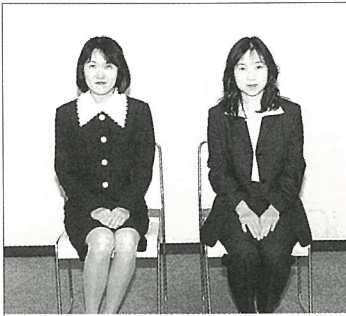
問合せ

東総衛生組合事務局 ☎(84)0409

☆し尿収集予定表

予定日(毎月)	集 落 名
1日～7日	篠本1区・2区・3区・小川台・台・小田部・母子・虫生・富下・傍示戸・二又・新井・宝米・市野原
8日～14日	宝米・桑郷・西高野・谷中・入・篠原・目篠・作間内・宮内・古屋・橋場
15日～21日	橋場・芝崎・両国新田・原方・五ノ神・長塚・木戸・関
22日～30日	辻・白磯・尾垂5区・6区

日吉小



左から、向後恵美先生、椎名文枝先生

健やかな成長に汗の流せる学校

向後恵美先生

図書館など、教育環境の充実した光町に勤務できることを、うれしく思います。子どもたち一人ひとりとの触れ合いを大切に、明るく元気に精一杯がんばります。よろしくお願いします。

《新しい先生の紹介》

4月1日付けの教職員の人事異動により、次の20人の先生が着任しました。

光中

前列左から、高橋 明先生、夢田哲雄校長、加瀬仁志先生
後列左から、會田政善先生、鈴木勝美先生、松本剛史先生



共学・共遊・共働の精神で

夢田哲雄校長

校長の夢田です。魚の「サケ」のように、故郷光中に戻ってきました。その他、5名の若さと情熱あふれる素晴らしい先生方もきました。共学・共遊・共働の精神でがんばります。



南条小

子どもたちに夢と希望を

山本繁樹教頭

素晴らしい教育環境の中で、元気一杯の子どもたちに出会えたこと、私たち4名とてもうれしく思います。ともに学びながら、未来への夢や希望を育てていきたいと思ひます。よろしくお願いします。

前列左から、伊藤和彦校長、山本繁樹教頭、後列左から、熱田きみ江先生、高野綾子先生



東陽小

前列左から、山口延行校長、椎名菊代教頭、後列左から、須合洋子主事、高安弘子先生



白浜小



前列左から、池田裕美先生、川口芳子先生、後列左から、玉井悦副主査、宮内博史先生

自然を愛する心を育てる

川口芳子先生

九十九里浜と栗山川が校歌の中で歌われ、自然の恵み豊かな白浜小に着任できた喜びをかみしめています。自然とともに生きることの大切さを、子どもたちとともに学んでいきたいと思ひます。

豊かな心と 真の「生きる力」を

山口延行校長

人情あふれる人々、素直で元気な子どもたち、そして豊かな自然に抱かれた南条小で働ける私どもは大変幸せです。子どもの豊かな心と、真の「生きる力」を培うよう精一杯励みます。

ご苦労様でした 転出された先生方

光 中

菅原 孝昭 校長
寺嶋 清一 先生
加藤 悟 先生
石田洋一郎 先生
加藤 和敦 先生
萩原志津子 先生
高崎 幸枝 先生
伊藤 和彦 校長
松下 茂 教頭
椎名 文枝 先生

嚶鳴小へ
海上中へ
飯岡中へ
旭二中へ
大網白里町・白里小へ
八日市場2中へ
飯高小へ
東陽小へ
柏市・旭東小へ
日吉小へ

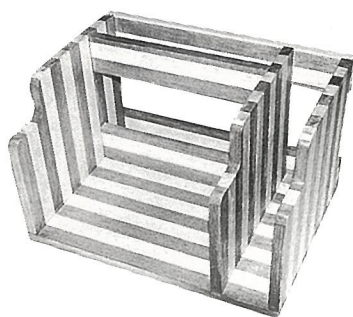
南 条 小
東 陽 小

池田 千恵 主事
石橋 清秀 校長
平野 一男 教頭
石田 秀代 先生
佐藤 雅美 先生
小川 基 先生
行木 敏博 先生
大柳理江子 先生
須合 洋子 主事

館山市・北条小へ
野田小へ
海匠地方出張所へ
栄小へ
旭市・中央小へ
旭市・中央小へ
八日市場市・中央小へ
銚子市・豊里小へ
南条小へ

日 吉 小
南 条 小

白 浜 小



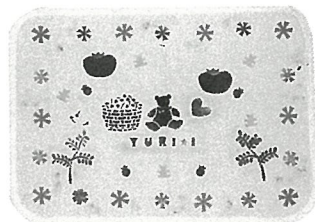
『本箱』

2年2組
實川 知由くん

※木材を平らに
切るのが、む
すかしかった
です。くぎ打
ちが良くでき
たと思います。

2年1組
伊藤 由里さん

※色鮮やかな作
品にしました。
自分で模様を
作って楽しか
ったです。



『ランチョンマット』

2年3組
大木 良恵さん

※失敗して、ち
がう場所に穴
を空けてしま
ったけど、自
分なりに良く
できました。



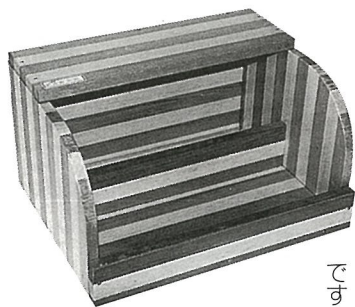
『カセットラック』

2年1組
越川 正和くん

※周りの葉のと
ころがむすか
しかったです。
でも、がんば
ったかいがあ
りました。



『ランチョンマット』



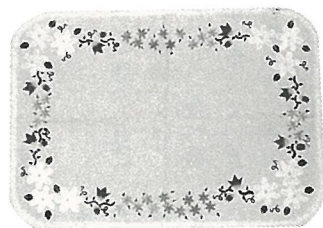
『調味料入れ』

2年4組
川野 友紀さん

※使いやすく取
り出し口を太
きくして、傾
いてもでない
ように支えを
つけたところ
です。

2年4組
布施 佳織さん

※工夫したとこ
ろは、色です。
白い花が目立
つように少し
青を混ぜまし
た。



『ランチョンマット』

ひかり歌壇



鈴木甲子幸 (白磯)

昨日より紅刷く蕾増しており

亡妻と植えける枝垂桜は

亡き奥様への愛着はそのまま枝垂
桜への愛撫となり、細やかな具体
となりました。

土屋 好 (虫生)

幸せの小鳥があまた止ること

山家に辛夷の花盛りなり

着想が楽しく山家の静けさがよく
現わされました。

高梨 キヨ (木戸)

車窓より歟もて畦塗る人の見ゆ

亡父の面影蘇り来ぬ

亡き父への郷愁が突然懐かしく心
に浮かびました。

水須 幸子 (橋場)

公園の草取りに集ふ主婦達の

日除け帽子の花柄似合ふ

何となく春の気配が感じられます。

評者詠 竹内 紀葉

老梅の根方のかげに一群の

薫咲きおり紫ふかき

はぐくむ光のびる若芽

(181)

橋場 椎名 竹彦

私の家族は、父、母、妻、高1の長女、小5の長男と私の6人家族です。子供の教育に対する持論というものはありません。むしろ親としてどうあるべきかを考えさせられる今日このごろです。

高1になったばかりの長女は、入学前から高校のテニス部の練習に精を出し、まだ4月だというのにすっかり日焼けして帰って来ると毎日グッタリ疲れきった様子です。でもいったん友達の話になるとにわかに活気づき、おかげで私も部活のメンバーの名前をつつすらと覚えてしまいました。アメリカの詩人エマーソンは「友を得るの唯一の方法は、自ら人の友となるにある」と言っています。この言葉の様に高校に入っても友達との交流が盛んで、皆に大変お世話になっていると思う。親として心から感謝せず

にはいられません。

長男は、時折思いもよらない様な事を考える時があります。先日も部屋を覗くと、手話ニュースの番組を見ていて「この番組は耳の不自由な人がどれだけ楽しみに待っているのか、だつて1日に2回だけしか放送されない、それもほんのち

『人を思う心』を忘れずに



世話になつて初めてわかった事がありません。それは、たかが1cmの段差が、実は車イスで

よつこの時間だけなんだよと。何でこの様な事を知っているのか、親として言葉が出来ませんでした。後日NHK千葉放送局に問い合わせると、月曜日から金曜日までやはり1日2回、それも5分ずつの放送で、他に週1回の子供ウィークリーが10分、週間手話ニュースが15分と、これだけの放送です。これでは耳が不自由な人にとっては、やりきれない思いがするのではないのでしょうか。早速NHK千葉支社へお願いしたところ、本社へ要望事項として伝えてくれるとの事。子供の思いが伝われば良いのですが、時に、私も数年前に1ヶ月程入院生活を送りました。その時車イスにお

健康だより

シリーズ⑭ 今月の顔



竹内キヨさん (88歳)
(篠原)

長寿の秘訣

今回ご紹介する竹内キヨさんは、ペンネーム「紀葉」をもつ歌人で、米寿を迎えた今日も毎日二首ずつ歌を作り、日々の暮らしに対する想いをその歌に込めています。

短歌を通してみるその素晴らしいお人柄を紹介します。

を飲む」ことを欠かしません。これは、幼い頃物知りだった祖母から教わったのですが、消化を助けるため水分を補給するという事が、生活習慣として身に付けられています。また、子供達が買ってきてくれたヨーグルト、カルシウムウエハースなどを、お茶の時などに食べているそうです。

◎夕方のお散歩

9年前に大腿骨骨折で入院してからは、外へ出るときには補助として両手で押す車を使い、毎日、夕方の散歩をしています。歩きながら出会う美しい夕日や、季節の花々は短歌の題材となり、竹内さんの心象スケッチとして歌に生かされています。

◎人とのおつきあい

短歌が日課である竹内さんは、毎月2回の歌会に参

加し、気心のしれた仲間と短歌の推敲を行っています。また、入院していた病院の会報にも参加し、執筆を頼まれたり、自作の短歌集「早蕨」を刊行したりしています。いまでも歌をとおりしたおつきあいが数多くあるそうです。

◎心の持ち方

大農家を支えながら8人の子供を育てあげましたが、歌作りを中止した時期もありました。お子様に恵まれ現在は、7人家族のなかで好きな短歌を作る竹内さん。「あなたも私も同じ人間、子供でも障害者でもみな同じ、自分と同じ目の高さで人を見なくてはいけない。」とお話には、とても感動しました。一日を大切に生きている竹内さん、これからも素晴らしい作品を期待しています。

(保健婦 土屋)

新作二首の紹介

「ボケ防止に

日記手紙が有効と

医師の勧むる

老いの暮らしに」

「雪柳の

真白に咲ける一群に

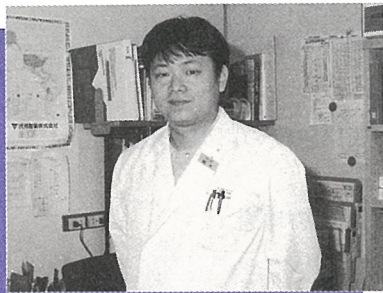
隣る山吹

「黄花草やぐ」 紀葉

募集

このコーナーで、ご紹介する方を募集しています。ぜひ、ご連絡を。

保健センター ☎(84)1158



東陽病院 鈴木健士 内科医師

はき出す力も弱くなっていることなどによる所が大きいといえるでしょう。

また他の代表的な病気として脳卒中があります。これは高血圧などが長い年月の内に脳

※東陽病院の休日当番日

5月23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 ☎ 84-1335

健康への

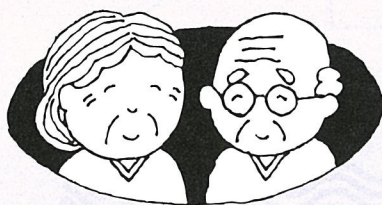
メッセージ

シリーズ 66

高齢者の健康

光町のみなさんこんにちは。大分暖かになってきましたが、今年の冬は風邪に苦しまれた方も大勢いらしたかと思いますが。特に御高齢の方は大変だったのではないのでしょうか。今回は高齢者の健康についてお話したいと思います。

代表的な病気の一つに心臓の病気があります。よく心不全という言葉が耳にされるとありますが、これは一つの病気の名前ではなく、心臓の機能が低下している状態という意味です。正直に言いまして御高齢の方なら誰でも若い頃に比べればある程度は心臓の機能も落ちていて当たり前です。普段は何の異常もなくても何か体に負担がかかった時の余裕というか予備能力が落ちているのです。ですから病気をした時などに今まで表れて来なかった機能不全が出てくることもありま



の血管に動脈硬化を起こし、出血や梗塞(血管がつまって血液が流れなくなってしまう事)を起こしてしまいう病気で、そのため脳の一部分が死んでしまい、片側の手足が動かなくなったり、呂律(ろれつ)が回らなくなったり、意識状態に障害が出たりします。一度死んでしまった部分を元に戻すことはできませんが、リハビリテーションを行うことで、ある程度の回復が望めます。しかし、御高齢の方の場合、一度失った機能を取り戻すのは並大抵ではなく、リハビリも大変なのです。

こうしてみると高齢者の健康は非常に危ういバランスの上に成り立っているようにみえます。事実そう言える部分はあるのですが、御高齢の方はその年齢まで上手にバランスをとり続けてきた、その術に長けた方でもあるわけですから、自分の体が若い頃とは違うことを承知し、あまり無理をせず、食事に気をつけて、睡眠を十分とる、などのことを言われずとも身に付けているのです。今後も今までと同様健康に留意し、ますます元気に頑張りたいと思います。



＝町立図書館＝
☎ 84-3311

赤ちゃんに読んであげたい絵本 ②

(2～3歳向け)

小さいお子さんをお持ちのお母さんへ、こんな本を読んであげてはどうでしょうか。

『三びきのやぎのからがらどん』

マーシャ・ブラウン／絵 福音館書店

名前はどれもがらがらどんという三びきのやぎ。山の草場へいく途中の谷川の橋の下にすんでいる怪物のトロルは、このやぎたちをひとのみにしようと、まちかまえていました。有名なノルウェーの昔話。

『ぶたたぬききつねねこ』

馬場のぼる／作 こぐま社

絵も楽しめるしりとり絵本。ぶた／たぬき／きつね／ねこ！最後は、何かな？

『ぐりとぐら』

中川李枝子／文 大村百合子／絵

福音館書店

お料理の大好きなねずみのぐりとぐらは、ある日、森で大きなたまごを見つけます。持って帰ろうとしますが重くて動きません。そこで2ひきは、とても良い事を思いつきました。

2～3歳児は、自分から表現することに興味を覚え、言葉を自分のものにしていく時期です。繰り返しが多く言葉のリズムを楽しめる昔話などは、子供も安心して絵本の世界に入っていくことができます。良い本とは、絵だけで話の筋がわかる本です。いつも身近に本を置き同じ絵本を何度も読んであげてください。



5月の休館日

6日(木)、7日(金)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、28日(金)、31日(月)



今年の 住民税は…

平成11年度分の町県民税から恒久的な定率減税が行われます。

個人町県民税には、均等割と所得に応じて課税されますが、そのうち、所得割額の15%相当額が減税されます。



ただし、15%相当額が4万円を超える場合は4万円を限度とします。

それでは、太郎さんの平成11年度の町県民税額を計算してみましょう。

減税前の町県民税額が150,000円の場合

内訳 ①均等割……………3,000円
②所得割……………147,000円
③年税額……………150,000円 (①+②)

減税額 ②所得割 ④減税額
147,000円×15% = 22,100円
(100円未満は切り上げ)

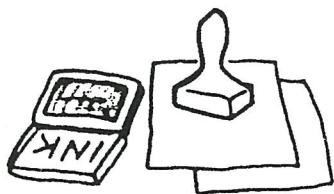
減税後の町県民税額は次のとおりです。

③年税額 ④減税額 11年度の町県民税額
150,000円 - 22,100円 = 127,900円

問合せ 税務課課税係 (☎84)1211 内線1111)

会社等の印鑑証明 の取扱いが変更

千葉地方法務局八日市場支局では、八日市場支局管内に本店のある会社等の印鑑証明書を交付していますが、より安全で簡単な「カード式印鑑間接証明方式」に変更する準備を進めています。新方式の「カード式印鑑間接証明方式」とは、会社・法人の代表者等に対し「印鑑カード」を発行し、会社・法人の代表者等の印鑑証明書の交付請求には、申請書（会社等の実印押印不要）とともに「印鑑カード」を提出してすることができる方式です。詳しくは、千葉地方法務局八日市場支局（☎72)0334）にお尋ねください。



水は生命の源

6月1日～7日は
水道週間です



私たちの生活は水なくしては、一日も成り立ちません。限りある水を見直し、水道を大切に使いましょう。

期間中、住民課環境係及び八匠水道企業団の窓口で蛇口のコマパッキンの無料配布を行っています。水道加入のご相談

八匠水道企業団 ☎73)3171

春季行政 相談強調週間

▶ 5月16(日)～5月22(土) ◀

この週間は、道路補修や窓口の混雑の解消など行政に関わる意見要望を受けて、その解決や実現の促進を図る「行政相談制度」を広くご利用いただくため、全国的に啓発活動を行う週間です。

◎春季行政相談強調週間 相談事業

日時 5月19日(水)午後1時～3時
場所 町民会館会議室
行政相談委員 花澤 平氏

花澤さん 行政相談委員に再任

花澤 平さんが、4月1日付けで総務庁長官から、光町担当の行政相談委員に委嘱されました。





高橋脩市郎&大地のみなさん
津軽三味線の軽快な音色をお楽しみください。

生涯学習フェスティバル

期 日 5月23日(日) **'99 in ひかり**
 開 会 午後1時
 会 場 町民会館
 内 容 ○生涯学習パネルディスカッション
 『生涯学習で生活にうるおいを』
 講 師 齋藤 哲瑯先生
 パネリスト 住民代表5名
 ○芸術文化鑑賞
 高橋脩市郎&大地による津軽三味線
 会 費 大人500円
 (入場券は町民会館でお求めください。)
 問 合 せ 生涯学習課(町民会館) ☎(84)1358

健康ウォーク

日 時 5月16日(日) 受付は、午前9時20分～
 10時スタート
 集合場所 光クリーンパーク芝生広場(東総衛生組
 合光分場)
 持 ち 物 お弁当・簡単な雨具・ビニールシート
 コー ス 光クリーンパーク―栗山川堤防―海岸―
 成田山上陸地(昼食・ゆでたまごサー
 ビス・健康食生活指導)―尾垂―光しお
 さい公園―長塚―光クリーンパーク
 参 加 費 一人100円当日持参
 参 加 賞 健康食材地鶏卵と納豆
 申込方法 5月12日(水)までに電話又は直接窓口へ。
 300名で締切りますのでお早めに。
 申 込 み 住民課国保年金係 ☎(84)1211 内線1232

みんなで町を美しく ～ゴミゼロ運動～

日 時 5月30日(日)
 午前7時～9時
 内 容 自宅付近や空地等で、散乱ゴミの多いと
 ころを中心に収集します。
 収集方法 缶類・ビン類・その他のもえないゴミ・
 もえるゴミの4種類に分別収集してくだ
 さい。
 収集場所 各集会施設
 問 合 せ 住民課環境係
 ☎(84)1211 内線1222

あじさいの道を歩こう!

麻綿原高原ハイキング

期 日 7月25日(日)
 場 所 麻綿原高原
 費 用 1,000円
 募集人員 先着50名
 申込受付 5月22日(土)から受付、受付時間は午前8
 時30分～午後9時まで
 (月曜日は休館。また、定員になり次第
 締め切ります。)
 申込・問合せ (財)文化スポーツ振興財団(光海洋セ
 ンター内) ☎(84)3510

町制施行45周年記念事業

マレットゴルフ大会 参加者募集

期 日 5月29日(土) 雨天の場合30日(日)
 会 場 光スポーツ公園
 時 間 午前9時受付
 募集人員 先着100名
 申込期限 5月23日(日)
 申 込 み 生涯学習課(町民会館)
 ☎(84)1358

「県民の日」行事のお知らせ

6月15日は「県民の日」です。海匝地域では、次のような行事が実施されます。

◎カラオケ大会

日 時 6月19日(土) 午後0時30分～
会 場 東総文化会館
内 容 各市町代表5名によるカラオケ大会
審 査 員 曾根幸明ほか
ゲスト歌手 小林加代子

申込方法 入場無料ですが、入場整理券が必要です。はがきに住所、氏名、年齢、希望枚数を記入の上、「カラオケ大会」希望と明記し申し込む。

◎書道展

対 象 小学校3年から中学校3年まで
日 程 4～6月 作品募集
7月下旬から移動書道展

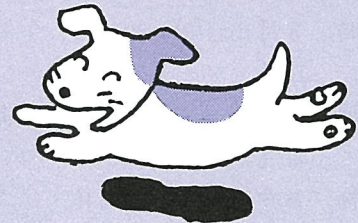
◎施設の無料開放

期 日 光町の施設は6月13日(日)
他は6月15日(火)
施 設 〔光町〕スポーツ公園野球場・町体育館・町営野球場・しおさい公園テニスコート・海洋センタープール〔銚子市〕地球の丸く見える丘展望館・ポートタワー・市体育館・青少年文化会館プラネタリアム〔海上町〕総武はな遊園〔八日市場市〕八日市場ドーム

各行事の申込・問合せ 〒289-2504 旭市二1997-1 県民の日海匝地域実行委員会(海匝支庁内) ☎(64)0597

犬の正しい飼い方・しつけ方教室(基礎講座)

日 時 毎月第3火曜日 午後1時30分～4時(雨天決行)ただし、祝日は休講
場 所 千葉県動物愛護センター(富里町御料709-1)
内 容 ①学科 犬の適正な飼養管理、本能・習性、健康管理など
②実演 モデル犬による模範演技
費 用 500円(千葉県動物保護管理協会賛助会員は無料)
注意事項 飼い犬との同伴はできません。
申 込 み 千葉県動物愛護センターへ電話で申込みください。
☎0476(93)5711 ただし、1回につき先着15名



暮らしのガイド

第13回九十九里はだしで歩く大会

開催日 5月30日(日)
コース 岬町太東漁港～一宮海岸(約7km)
日程
・受付 午前9時30分～
(当日、受付で申し込む)
・開会式 午前10時10分～
太東漁港内太東海浜広場
終了は午後2時頃
問合せ 千葉県社会部青少年女性課
☎043(223)2332

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次の講習会を開催します。
申込方法 本人が印鑑と官製はがきを持参する
費用 無料(テキスト代等は実費)
◎ワープロ・パソコン科
内容 基礎からワープロ・パソコン検定3級程度
講習期間
・ワープロ 7月26日～9月3日(月・火・水・金)
全21日間
・パソコン 6月21日～8月6日(月・水・金)

月6日(月・水・金)

全21日間

定員 各20名

受付日 5月25日(火)・26日(水)

◎老人介護科

内容 基礎からホームヘルパー2級

講習期間 6月7日～8月3日全26日間(講習21日間・実習5日間)

以上の問合せ 千葉県女性就業援助センター

☎043(247)8541

さわやかハートちばクルーズセミナー

主催 千葉県教育委員会・財団法人千葉県社会教育施設管理財団
期日 9月3日(金)～11日(土)
内容 洋上研修・各種研修
人員 300名
資格 県内に在住、在勤、在学する20歳～45歳まで
負担金 8万円
申込期限 6月4日(金)
申込・問合せ 生涯学習課(町民会館)☎(84)1358

講座ご案内

◎人材養成セミナーⅡ
行政の仕組みやNPO等について理解を深め、女性問題の視点に立ち、政策決定の場に参画できる女性人

材を養成する

期日 6月8日(火)・18日(金)・30日(火)

場所 千葉県女性センター

対象 県内に在住・在勤の女性

受講料 無料

申込・問合せ

千葉県女性センター
☎0471(40)8602

労働保険料

申告・納付のお知らせ

労働保険料(労災保険・雇用保険)の申告・納付は、5月20日までに平成10年度確定・11年度概算保険料を申告・納付することになっています。

お早めに金融機関で手続きしてください。
問合せ 千葉労働基準局
☎043(221)4311

航空科学博物館行事のお知らせ

◎航空スケッチ大会

内容 航空科学博物館の建物や展示物をスケッチ
対象 保育園児、幼稚園児、小学生

参加方法 来館時に画用紙を配布、絵の具は持参

募集期限 5月30日(日)

問合せ 航空科学博物館

☎0479(78)0557

いづも相談のお知らせ

児童相談所では、定期的に相談日を設け、こども相談を実施しています。

日程 6月15日、8月17日、10月19日、12月21日、平成12年2月15日（原則、偶数月の第三火曜日）

受付時間・会場 午前10時～午後3時 八日市場市民ふれあいセンター

内容

○しつけ相談 幼児のしつけ・くせなど

○ことばの相談 どもり・言葉のおくれなど

○養護相談 事情があつて家庭で育てることが困難なこどもの相談

○非行相談、盗み、外泊などの問題

○心身障害相談 心身に障害のあるこどもの指導や訓練など

○教育相談 学業不振、登校拒否、いじめなど

○その他 里親などに関する相談者 児童福祉司、児童相談員、心理判定員、家庭相談員等

問合せ 銚子児童相談所
☎0479(23)0076

県民の日バスツアー

参加者募集

日時 6月13日(日)午前8時

30分集合、午後5時30分解散予定

集合・解散場所 海匝支庁見学先 県民の日中央行事会場（幕張メッセ）

募集人員 100人

費用 無料（昼食は各自）

対象 小学生低学年以下の子とその親

申込方法 往復はがき（1枚4名まで）に全員の氏名、住所、職業、電話番号を記入の上「県民の日バスツアー希望」と明記

申込期限 5月22日(土)消印有効

申込・問合せ 〒289-12504 旭市ニ199-7-1 海匝支庁海匝地域県民センター

☎05997

横芝海のごとももの国アルバイト募集

資格 高校生～一般期間（一般・大学）7月12日～8月31日

（高校）7月20日～8月31日

面接日 6月5日(土)・6日(日)

午前10時～午後4時
必要書類 申込書、履歴書、保護者の承諾書（未成年）、学校長の許可（高校生）

申込・問合せ 千葉県福祉ふれあい財団

☎043(221)7707

連沼ウォーターガーデンアルバイト募集

資格 高校生～60歳位まで

期間 7月20日～8月31日

面接日 6月12日(土)・13日(日)

午前9時30分～午後3時
必要書類 申込書、履歴書、保護者の承諾書（未成年）

申込・問合せ 連沼海浜公園管理事務所

☎0475(86)3171

調理師試験

試験日時 7月15日(木)午後1時30分～3時30分

会場 幕張メッセ

願書受付期間・提出 5月24日(月)～26日(水) 海匝保健所

願書配布場所 海匝保健所 または八日市場地域保健センター

問合せ 海匝保健所

☎0479(22)0206
八日市場地域保健センター
☎721281

移動暴力相談所開設

日時 6月16日(水)・12月8日(水)午前10時～午後4時

場所 海匝支庁

内容 暴力団に関する相談

問合せ 千葉県暴力団追放県民会議事務局

☎043(254)8930

八日市場養護

学校見学会

この機会に養護学校に来てみませんか。どなたでも自由に見学できます。

日時 5月19日(水)午前10時～11時30分
申込・問合せ 八日市場養護学校
☎722777

おくやみ申し上げます

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
松丘園	3/15	秋鹿 真良	83
作内	3/17	向後 政幸	57
松丘園	3/18	菅原 梅蔵	79
桑郷	3/20	林 弁子	66
母子	3/26	伊藤 ナヲ	88
芝崎	3/27	関 よし	84
古屋	3/31	越川 操	96
西高野	4/9	大木 章	98
尾垂六区	4/13	伊藤 清	78
橋場	4/15	若井 愛重	86

自衛官募集

◎一般曹候補生

試験日 9月18日(土)

資格 18歳以上24歳未満

受付期間 8月2日(月)～9月10日(金)

◎曹候補士

資格 18歳以上27歳未満

手作り料理を食卓に



食生活改善推進員 伊藤美恵子(篠本区)

ブロッコリーとタコのサラダ

作り方

材料(4人分)

ブロッコリー	1株
じゃが芋	1個
トマト	2個
さゆり	1本
タコ	200g
＝ドレッシング＝	
チキンスープ	100cc
しょうゆ	大さじ1½杯
酢	大さじ2
サラダ油	50cc
砂糖・塩・コショウ	各少々

- ①ブロッコリーは小房に分け、じゃが芋は皮をむき2センチ角に切る。それぞれに塩をふり、ラップをかけてレンジで加熱し冷ましておく。(レンジのない場合はゆでておく。)タコは2センチ角に切る。
- ②チキンスープ、しょうゆ、酢、サラダ油を少しずつ加えながら砂糖、塩、コショウで味を整え、ドレッシングを作る。
- ③②に①の材料を加えて、よく混ぜ、冷蔵庫で1時間位冷やす。

健康カレンダー

●健診・学級・相談

月	日	行事名	対象	時間	場所
5	7	健康づくり運動モデル事業	桑郷地区 小川台地区	午前9時30分～ 午後1時30分～	桑郷集落センター 小川台青年館
	11	3歳児健診	H7/11.12.H8/1月生	午後1時30分～	保健センター
	17	健康相談	希望者	午前8時30分～5時	保健センター
	24	乳児健診	H10/9.10.H11/1.2月生	午後1時30分～	保健センター
	27	体を動かそう会	機能訓練希望者	午前10時～	保健センター
	29	さわやか介護&健康講座	希望者	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
5	12	ツベルクリン	1・2年で昨年陰性者	午後2時～	白浜小学校
	13	ポリオ生ワクチン	H10/7～12月生	午後2時～2時30分	保健センター
	14	B C G	ツベルクリン反応陰性者	午後2時～	白浜小学校
6	1	日本脳炎	H7/6～11月生	午後2時～2時30分	保健センター
	11	日本脳炎	H7/12～H8/5月生	午後2時～2時30分	保健センター

おおきく
なあ～れ



のぞみ
希ちゃん（長女）平成7年5月24日生
さえ
芽ちゃん（二女）平成8年12月25日生

椎名 淳さん（橋場）

妹思いの希とお姉ちゃんが大好きな芽は、とっても仲良しの姉妹です。

保育園こっこをしたり、あまみことをして楽しく遊んでいます。

お知らせ

町民会館の空調工事に伴い結婚式、七五三等の予約が、次の期間受付けできませんのでご了承ください。

期間(予定) 平成11年10月
～平成12年1月

社会福祉協議会

☎(04)3711



山口県光市との
「七色交流1周年」



山口県光市のハッピーカード会が主催した「光町表敬訪問ツアー」の一行22人が、4月5日に来町しました。

民間交流深まる

光市と友好交流の誓いを結んでちょうど一周年。今回ツアーを企画したハッピーカード会は、光市商工会の下部団体で、民間交流に力を入れています。役場玄関前で向後町長、斉藤議会議長、海保商工会長代行が一行を出迎え、この日ツアーに同行した光市重岡助役からは「今年度から、光町特産のネギを試験栽培したい」と訪問のあいさつ。光スポーツ公園の桜やネギ畑などを見学しました。

あとかた
ほかほかと陽気が良くなってきました。田んぼには早苗が植えられ、木々の青葉の美しい季節がやってきました。
▼ところで、先日不法投票の夜間ハットロールに同行しました。一緒に現場を歩くと、そこはゴミの山。不法投票をする人はほんのわずかな心無い人だと思わのですが、これからの美しい光町を守っていききたいものです。
(修)

町の交通事故発生状況

人身事故 7件 (20) 物損事故 21件 (54) 死亡事故 0件 (0) ()は11年累計