



広報

No.394

平成11年

9月号

# ひかり

## 秋の刈入れ

8月の半ば、米の収穫が始まり、  
稲を刈り上げるコンバインが音を  
たてて活躍。  
今年の作柄は上々。おいしい新米  
が楽しみです。

(二又地先)

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)

8月1日現在 町の人口・世帯数 ( )内は前月比 人口12,436人(+12) 男6,094人(+11) 女6,342人(+1) 世帯数3,727世帯(+10)



「広報ひかり」は、再生紙を使用しています。



# もうすぐスタート！介護保険

**要介護認定の申請(受付)は平成11年10月1日から始まります**

## 介護保険に加入するのはだれ？

65歳以上の方(第1号被保険者)と、40歳以上65歳未満の医療保険に加入している方(第2号被保険者)が介護保険に加入します。

40歳を過ぎると、老化に伴う病気の発生が考えられる年齢となるうえ、また親などの介護をする可能性が高くなるなど、介護が身近なものになってくるからです。

介護保険が実施されるのは平成12年4月からですが、要介護者(ねたきりや痴呆等)がサービスを受けるための認定申請は平成11年10月1日から始まります。保証を持参すればいつでも医師にかかれる医療保険とは違い、介護保険では介護

サービスを利用する前に一連の手続きが必要になります。

## 介護サービスを申請できる人は？

介護サービスを利用するには、介護を必要と思われる人が対象となり、どれくらいの介護が必要かを公平に判定する「要介護認定」を受けます。要介護認定では、寝たきりや痴呆など介護が必要な状態かどうかだけでなく、介護の手のかかり具合(要介護度)も判定します。要介護度により、在宅サービスを受けられる額や、施設に入った場合のサービスの額が異なります。

介護サービスを申請できるのは、次に該当する人です。

・65歳以上の人(第1号被保険者)

家事を含む日常生活への支援や、ねたきり、痴呆などで介護が必要なとき、いつでも申請できます。

・40～64歳の人(第2号被保険者)

老化にともなう病気(初期痴呆や脳血管障害など)によって、介護が必要になったとき申請できます。



# 介護サービスを利用できるまでの流れ

要介護者(ねたきりや痴呆等)  
のいる家族

## 1. 申請

本人または家族が、介護を必要としていることを認定してもらうために、保健福祉課・介護保険係に申請します。

## 2. 調査

調査員が訪問し、本人の心身の状態や日常生活の自立度などを調査票に記入していきます。

## 6. 認定結果の通知

町は、判定結果に基づいて要介護の認定を行い、介護保険証に記入して本人に通知します。

## 7. 介護サービス計画

本人と家族の希望をいれて、介護支援専門員がいろいろなサービスを組み合わせて、限度額の範囲内で本人にあった介護サービス計画(ケアプラン)を作成します。

## 8. サービスの利用

計画に基づいた介護サービスを利用します。介護サービスを利用した場合、費用の1割が利用者負担となります。(平成12年4月から)



介護が必要と思ったら  
早め早めに要介護認定の  
申請をしましょう

## 3. コンピュータ判定

●一次判定  
コンピュータによる一次判定を行います。

## 4. かかりつけ医の意見書

かかりつけの医師に意見書を作成してもらいます。

## 5. 審査認定

●二次判定  
一次判定の調査結果と、医師の意見書をもとに、保健・医療・福祉の専門家で構成される「介護認定審査会」で、介護が必要かどうか、どの程度必要かを審査判定します。



介護認定審査会

申請・保健福祉課 介護保険係  
問合せ先 ☎(84)1158

災害時相互応援

# 姉妹町(松田町・上山田町)と

## 災害応援協定締結

町に災害が発生した場合 円滑に行うため、相互の応援体制についての協定「災害時における相互応援に関する協定」を、姉妹町の神奈川県松田町・長野県上山田町と、防災の日の9月1日

を期して締結しました。これにより、姉妹町の絆を一層深くし、人的・物的応援により、不測の事態に備えることとなります。

今後、皆さんが安心して暮らせるよう、災害対策の強化を進めるとともに、防災体制の充実を図っていきます。



互いの災害時応援を誓い固い握手を交す、松田町・島村町長と向後町長

## 教育振興に寄付

光ライオンズクラブ

学校教育の振興に、7月26日光ライオンズクラブ(会長・実川 廣氏)から20万円の寄付をいただきました。

今年、日吉小学校の児童の学習に役立つよう予定しています。

この寄付は毎年各小中学校の図書費や備品購入などに

あります。ありがとうございます。



子どもの安全は 皆さんの協力で

# 「子ども110番の家」設置運動開始

近年、小中学校の子ども達が被害者となる犯罪が増加の傾向にあります。

子ども達が安心して登下校できるよう、「子ども110番の家」運動が開始されました。

この運動は子ども達が、危険を感じたときや具合が悪くなったときに避難し助けを求めるときや地域の皆さんの協力により設置されるものです。

夏休み中に各学校・PTA・青少年相談員・防犯協会・駐在所員の皆さんが、町内商店・事業所等50箇所を訪問し、協力をお願いしました。

急を要する事態には、設置箇所以外のお宅へ駆け込むこともありますので、地域の皆さん全てが、子ども達の安全を常に心がけ、協力くださるようお願いいたします。

このステッカー(黄色)が「子ども110番の家」の目印です。



子ども達の安全を願います。ステッカーが手渡されました。



問合せ先  
生涯学習課、社会教育係  
☎(84)1358

# 環境美化推進員による 不法投棄清掃運動

## 町内3か所で約1トンを回収

猛暑の8月3日(火)に環境美化推進員による不法投棄清掃運動を町内3か所で実施し、不法投棄された廃棄物980kgと、大型トラック用古タイヤ13本、自転車3台などを回収しました。今回の活動は、不法投棄監視員と八日市場警察署による不法投棄監視夜間パト

ロールを7月19日(月)に実施したところ発見された不法投棄現場の清掃活動で、当日は、町長も現地を視察し、



環境美化推進員と一緒に汗を流しながら悪臭のするゴミを回収しました。今後もパトロールを通じて不法投棄の防止を推進していきますので、皆さんの協力をお願いします。



▶環境美化推進員と一緒に町長も清掃を行いました(古屋地先)  
▲クレーン車で回収する古タイヤ(尾垂浜)

# 健康世帯を表彰

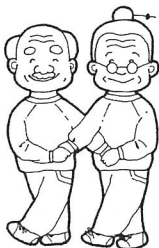
## 11世帯24人が無受診

町では国民健康保険加入者で、1年間医療機関で無受診であった11世帯(一定要件を備える)に優良健康世帯として記念品を贈りました。特に、5年間連続の林登男さん(入)宅には町長が訪問し、他の模範となる世帯として表彰状を贈りました。

無受診世帯  
1年間 7世帯(15人)

2年間 2世帯(5人)  
4年間 1世帯(2人)

5年間 1世帯(2人)



林 登男さん(69歳)、スミイさん(64歳)

## 適度な運動で健康維持

『規則正しい生活が健康の秘訣です』と話す5年間無受診の林さん。

登男さんは毎日、適度な運動を行い夜の晩酌を楽しみにしているそうです。『好き嫌いが無く、栄養のバランスを考えた食事を取るようにしています。』と元気なお2人でした。



## 匝瑳郡市民ゴルフ大会で 林田さん優勝

7月27日(火)に新千葉カントリークラブで匝瑳郡市民ゴルフ大会が行われ、林田重俊さん(橋場)がシニアの部で優勝しました。

## 空手大会で 小野田君優勝

7月20日(祝)に町体育館で町総合体育大会兼拳真塾空手道交流大会が行われ、小野田貴仁君(東陽小)が小学校3・4年組手の部で優勝しました。



小野田貴仁君  
(東陽小4年)

# オゾン層も地球の大切な命です

## ～9月はオゾン層保護対策推進月間～

フロンは、カーエアコン、冷蔵庫、空調機器など身近に利用されています。

フロン利用機器が廃棄される際にフロンの回収・処理がされないと成層圏にあるオゾン層に達し、オゾン層を破壊することになります。

こうした状況をふまえ、既に社会に出回っているフロンについて適正に処理できるようにしていきましょう。

# ふるさとまつり

～祭り風景を写真で追います～

今年のふるさとまつりは、白浜地区は7月25日（前夜祭24日）、東陽地区は8月1日に盛大に行われました。



白浜



▲荒波に向かって船みこしを担ぎます



▲こんなかわいい姿もみられました  
休憩に、たいこの練習？



▲男衆には負けません

## まつりのピカイチさん



東陽まつりで活躍していた高知尾ふくさん（橋場）は、「祭りは見るものじゃなく、やるもの。去年よりも今年の方が自分のリズムで楽しく担ぐことができ、疲れません。なんでも挑戦することが大好き」と笑顔でこたえてくれました。

東陽



▲若いパワーで元気いっぱい



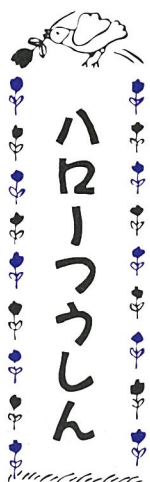
ただいまビンゴゲームに熱中！



### 風祭りで豊作祈願

台区には、古くからの行事に風祭りがあります。今年も8月1日、氏が星宮神社につどい、斉藤神主より風鎮（かざしずめ）の祝詞奏上の儀がとり行われました。その後、氏子らは神社を3回、法螺貝を吹き鳴らしながら、「千度申せ、万度申せ」と掛け声をあげ秋の豊作を祈願しました。

通信員 大木たき子(台)



### 休耕田にひまわり

宝米の土屋聰さんは、5月26日に休耕田10アールを利用して、ひまわりの種をまきました。

そのたくさんのひまわりが、7月の太陽に向かって見事に咲き乱れ、道行く人も思わず足を止め、ひまわりにみとれていました。

通信員 土屋 文子  
(宝米)



### 古代ロマンに魅せられて

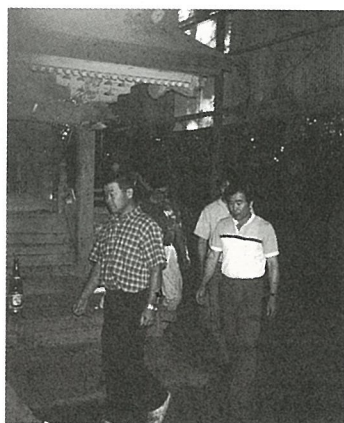
古代ロマン発見教室では、6月18日、房総風土記の丘と芝山にはわ博物館を訪れ、時を忘れるほどでした。

今回の視察を参考に、9月から土器焼きの準備に入ります。教室では、皆さんの参加をお待ちしています。

通信員 伊藤 嘉映  
(篠本三区)

### 鎮風祭で秋の収穫を祈願

8月1日、惶根神社境内で、鎮風祭がとり行われました。二百十日前の風を鎮め、今年の豊作を願う集落の年中行事の一つです。氏子の長が「千度申そう、従う氏が「万度申そう」と唱えながら、3回、5回、7回と神殿をまわり、節目ごとに手を打ち鳴らし「ホー、ホー、ホー」の呼び声で鎮座する神を呼び出し、秋の収穫を祈願しました。



通信員 大木朝司  
(富下)

### ヘルシー料理教室開催

6月19日、日吉小学校で講師に伊藤栄養士を迎え、ヘルシー料理教室が行われました。小学校1・2年生のお母さん方の勉強会で、地区の食生活改善推進員の方々もお手伝いにかけていただきました。出来上がった料理は、子ども達もまじえ、みんな楽しく頂きました。

また、伊藤栄養士からの、日頃の生活習慣を改善することが成人病等の予防につながるというお話しに、みんな熱心に耳を傾けました。

通信員 伊藤 嘉映  
(篠本三区)



### 炎天下に女の戦い

日吉郵便局長杯、日吉南条女子グラウンドゴルフ大会が8月1日、光スポーツ公園で行われました。

当日は猛暑の中のプレーとなりましたが、参加者は心地良い汗を流した一日となりました。

成績は次のとおりです。  
優勝 行方 蔵子(篠本三区)  
準優勝 平野千代子(宝米)  
3位 森 ふさ(篠本区)  
通信員 青柳 光子  
(篠本一区)



年1回健診受けて健康チェック

# 健康診査で早期発見

9月16日から10月6日まで下記の日程により健康診査を行います。昨年に引き続き、基本健康診査は18才以上の男女全員が受けられます。健康診査は年1回ですので、この機会を逃さず受けましょう。



## 健康診査日程表

月日(曜日)	午前9時30分～11時受付	午後1時～2時30分受付	検診会場
	対象地区	対象地区	
9月16日(木)	桑郷、西高野	橋場(6, 7, 8, 10, 12, 13, 17番組)	町体育館
9月17日(金)	橋場(1, 2, 3, 5, 9, 14番組)	橋場(4, 11, 15, 16, 18, 19, 20番組、番組外)	町体育館
9月20日(月)	古屋	宮内	町体育館
9月21日(火)	小川台	小田部、母子	南条小学校
9月22日(水)	芝崎、台	富下、虫生、傍示戸	南条小学校
9月24日(金)	辻、木戸	辻、木戸	白浜小学校
9月27日(月)	五ノ神、長塚	五ノ神、長塚	白浜小学校
9月28日(火)	関	白磯	白浜小学校
9月29日(水)	尾垂五区、六区	尾垂五区、六区	白浜小学校
9月30日(木)	篠本三区	篠本一区、二区	日吉小学校
10月1日(金)	宝米	新井、二又	日吉小学校
10月4日(月)	入	作間内	町体育館
10月5日(火)	谷中	篠原、原方	町体育館
10月6日(水)	未受診者	未受診者	町体育館

**健診は受けた後が大事!**  
血液や骨などの状態は、自覚症状だけではわかりません。病気になる前に予防し、より健康な状態を維持するためには、健診を受け健康チェックをすることが必要です。健診は受けるだけでなく、結果を見て自分を振り返り、生活習慣を改善したり、医療の必要な方は早期に受診し

てこそ意味があります。健診は受けるだけでなく、受けた後がとても大事です。  
**健診にかかる費用はどれくらい!?**  
皆さんからいただく検査料金は左ページの健診内容のとおりですが、実際には一人当たりにかかる費用として、次のように町で負担しています。  
**住民検診 631円**

基本健康診査 5,529円  
骨粗しょう症健診 2,000円  
肺がん検診 3,681円  
健診でより健康でいるための予防が出来れば、将来重い病気にならない一歩となり、医療費の削減にもつながります。若い時から健診を受け、健康管理の一つとして有効に活用しましょう。

## 住民検診二次 (胸部レントゲンのみ行います。血液検査はありません。)

月日(曜日)	午前10時～11時30分受付	午後1時～2時30分受付	検診会場
	対象地区	対象地区	
10月18日(月)	日吉、東陽地区 未受診者	日吉、東陽地区 未受診者	保健センター
10月19日(火)	南条、白浜地区 未受診者	南条、白浜地区 未受診者	保健センター



## &lt; 健診内容 &gt;

健診名	対象年齢	検査内容	検査料金
住民検診	15才以上	胸部レントゲン	全員無料
肺がん検診	40才以上	胸部レントゲン	全員無料
		喀痰検査 (タバコを吸う量の多い人、痰の出る人に容器を配布、) 3日間の痰をとり後日回収します。	回収時に400円
基本健康診査	18才以上	問診、身長、体重測定、尿検査、血圧測定、診察、保健指導 ◎血液検査 肝機能検査…GOT・GPT・γ-GTP 脂質…総コレステロール・中性脂肪・HDL-コレステロール 貧血検査…血色素量(Hb)・ヘマトクリット(Ht)・赤血球数 腎機能検査…クレアチニン 血糖検査	200円
		◎必要な人のみ 心電図、眼底検査、ヘモグロビンA1c (糖尿病の心配のある方)	500円
骨粗しょう症健診	18才以上 女性	超音波伝導法による骨密度測定 (片足のかかとで計測)	全員無料

\*無料の方：70才以上の方、老人受給者証をお持ちの方、非課税世帯、生活保護世帯

## 健診する前の注意事項

○血液検査を受ける方は、正確なデータを出すため、健診前には食事とらずに受診して下さい。(薬・お茶・水は飲んでもかまいません。)  
○昨年まで健診送迎バスを運行していましたが、利用者が少ないため、昨年利用者の方が多かった南条地区のみ送迎バスを運行します。

## 結核

## 緊急事態宣言発令中

## 胸部レントゲンで早期発見

最近、結核について新聞やテレビなどでよく報じられています。結核は過去の病気ではなく、今でも高齢者を中心に4万人を越える患者が発生しており、今もなお日本最大の伝染病です。

## 結核の現状

光町の結核登録者(平成10年末現在)は9人で、その内、新規登録者は4人でした。(表1) 光町の属している海匝保健所管内では、人口10万人当たりの結核患者発生率(平成10年)が31・2人であり、千葉県25・6人と比べ、高い状況となっています。

結核予防は一人一人の注意から始まります。正しい知識を持ち、自らの手で結核を予防しましょう。

## 結核はこうして感染する

結核菌は、保菌者のせきやくしゃミのしぶきを吸い込むことによりうつります。肺に入った菌は、そこで増殖して病巣を作ります。この段階ではまだ本人も知りませんが、そのまま治つてしまうこともあります。ところが、感染した人の健康がすぐれなかつたり、菌の増殖が強い

場合には、本格的な発病となります。

## 結核の早期発見のために

(1) 早めに受診を!

結核は、かなり進行しないと自覚症状はありません。初期病状は、咳などの風邪症状に似ているため、単なる風邪と思われる発見が遅れてしまうことがあります。咳や痰が2週間以上持続している場合は、なるべく早く受診しましょう。

(2) 抵抗力をつけよう

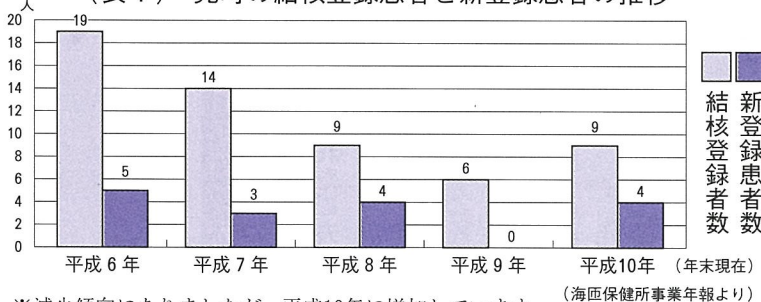
感染や発病の危険を高める無理なダイエットや不規則な生活は避けましょう。体力の低下は結核菌の標的になります。

(3) 年1回の胸部レントゲン(住民検診)

早期発見に極めて有効なものは胸部レントゲン(胸部X線撮影)です。結核に感染して出来る病巣がX線写真に写し出されます。

職場や学校の検診、または、

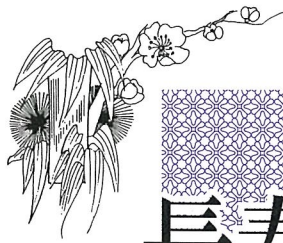
(表1) 光町の結核登録患者と新登録患者の推移



※減少傾向にありましたが、平成10年に増加しています。

町の住民検診などで年1回、必ず胸部レントゲンを受けましょう。





9月15日

# 長寿をお祝い 敬老会

長寿番付 (8月27日現在・敬称略)

順位	氏名	性別	年齢	集落
1	石井 むめ	女	101	橋場
2	鎌形 花	女	100	作間内
3	加瀬 くら	女	98	傍示戸
4	田川 常次	男	98	光楽園
5	椎名 たけ	女	98	木戸
6	實川 サタ	女	97	長塚
7	鵜澤 よし	女	96	作間内
8	向後 宮	女	96	辻
9	岡島 つね	女	96	篠本二区
10	布施 鶴	女	96	富下
11	鈴木 義雄	男	96	宝米



曲芸  
翁家 和楽・小楽

ものまね  
一木ひろし



演歌  
真木みどり



長年、社会で活躍されてきたお年寄りを敬い、長寿を祝う「敬老の日」。今年町内で70才以上になられる方は、1,946人(男性778人、女性1,168人)です。  
町では、みなさんの長寿をお祝いし記念品を贈ります。敬老会は、9月15日午前10時から町体育館で行われますので、ぜひご出席ください。

## 演芸会

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 大木 正雄・成子(篠本一区)  | 越川 二郎・福子(宮内)   |
| 高木 茂・ヒテ子(篠本二区)  | 藤代 昭正・テル(宮内)   |
| 江波戸輝己・てる子(篠本二区) | 藤代 武・せ代子(宮内)   |
| 實川 幸夫・初子(篠本二区)  | 鈴木 惟・まつ(入)     |
| 萩原 立夫・とし子(新井)   | 伊藤 修司・玲子(作間内)  |
| 平野 壽良・千代(宝米)    | 向後 禧一・美子(作間内)  |
| 川島 四郎・ヤイ子(二又)   | 小川 喜市・タツ(篠原)   |
| 鈴木 益雄・和枝(小川台)   | 竹内 節夫・千恵子(篠原)  |
| 村越 勝男・せつ(小川台)   | 平山 虎治・穎子(長塚)   |
| 林 博・よし(小川台)     | 海保 貞夫・菊(長塚)    |
| 鈴木 純・榮子(台)      | 伊藤 嘉榮・初枝(尾垂五区) |
| 山崎 秀・あさ(台)      | 伊藤 重雄・てゑ(尾垂八区) |
| 鈴木 二郎・菊江(傍示戸)   | 伊藤 廣吉・利子(尾垂八区) |
| 岡野辰之助・こう(小田部)   | 仲村 庄司・秀子(尾垂八区) |
| 霞 儀助・年子(小田部)    | 仲村 穎齋・咲子(尾垂八区) |
| 土屋 政治・壽美子(小田部)  | 小川 泰廣・己代子(関)   |
| 椎名 浩志・葉子(橋場)    | 菱木 秀雄・喜久子(関)   |
| 越川四郎治・トク(橋場)    |                |
| 田邊 寅雄・キミ(橋場)    |                |
| 岩城 榮一・治枝(橋場)    |                |
| 櫻井 義治・マサ(橋場)    |                |
| 馬場 久夫・富美江(西高野)  |                |
| 越川 協・キミ(谷中)     |                |
| 渡辺 惣一・美奈(古屋)    |                |

8月27日現在

(敬称略・順不同)



結婚  
50周年

支え合い  
励ましあった50年

記念すべき41組のご夫妻

結婚され、50年という長い間苦楽をともにされてきた2人。今年めでたく結婚50周年を迎えられたご夫妻は41組です。  
町では、毎年敬老会に招待しお祝いをしています。

# あなたの国民年金

パート⑦



ねんきんななちゃん



加入者(被保険者)は3種類。さて、あなたは？

## 第1号 被保険者



20歳以上60歳未満の自営業、農林漁業、自由業、学生など

## 第2号 被保険者



厚生年金や共済組合に加入している会社員・公務員など

## 第3号 被保険者



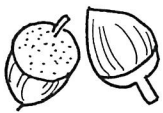
厚生年金や共済組合の加入者に扶養されている配偶者

保険料納付は  
あなたから未来のあなたへの贈物 

お支払いは  
座振替  
が便利です

手続きは…

- 通帳
  - 納付書
  - 印かん
- 金融機関



問合せ  
住民課 国保年金係  
☎(84)1211 内線1232

保険料が免除される制度があります

(収入が少ない、病気やケガなどで  
納めることが困難な方)

### 未納と免除の違い

#### 未納

資格期間に入りません

年金額には反映されません

#### 免除

資格期間に入ります

免除を受けた期間の年金額は3分の1となります

年金を受けるための資格期間は？

受け取る年金額には？

# 岩渕 奈月



1年3組  
岩渕 奈月さん

※だんだん色を白くしていくのではなく、色を変えていった所を工夫しました。

『レタリング』

# 星



1年1組  
加瀬 宏樹くん

※星の「日」の部分の形を変えてみました。色ぬりがよくできました。

文字絵『星』

あつまれみんなの力作



1年4組  
佐久間 学くん

# 佐久間 学

『レタリング』

※下書きを書くのがむずかしかった。色ぬりをするのがたいへんだった。

# Time

文字絵『Time』



1年2組  
伊藤 昌子さん

※工夫した所は、「Time」という文字、文字に時計をかいた所です。

# 強い信念

『強い信念』



1年3組  
近藤 美幸さん

※初めての行書でとてもむずかしく、がんばって練習しました。



1年3組  
伊藤 勇くん

※ほくは、書道が好きなので家で何度も練習しました。「郷」の字で苦労しました。

# 雨の水郷

『雨の水郷』

評者詠 竹内 紀葉  
雲切れて日射し目映き高らかに  
初夏を謳歌し初蟬の鳴く

越川 福子(宮内)  
きやつきゃつと騒ぎ立ちたる女子高生  
背中についた毛虫一匹  
思い切り騒ぐも笑うも若さですね。  
元気な高校生が見えるようです。

高梨 キヨ(木戸)  
明日の生活を明るく楽しく替えて下さい。いよいよ健康に注意なされて。

藤代 敏子(宮内)  
高校野球マリン球場の決勝戦  
ベンチ彩どる折鶴の文字  
高校野球の雰囲気が出まじり  
ました。

ひかり歌壇

## はぐくむ光のびる若芽

185

富下 鈴木亜佐子

我が家は、祖母、両親、私達夫婦、長女、二女の7人家族です。私達夫婦は共働きで、うちの事、田畑はほとんど母に任せきりです。

祖母は、今年91才になります。私も、とても元気で、自分の事はまだまだ自分で頑張っています。父は、私達が結婚する前の年に倒れ、半身は不自由ですが、リハビリを頑張り、病院に通ったり、毎日の散歩はかかさず、できるだけ自分の事は自分で頑張っています。

子供達は、長女が今年小学校2年生、二女が保育園の年長です。長女は、勉強はあまり好きではありませんが運動する事はとても好きな様で何をやるにも一生懸命です。性格は、マイペース。

二女の方は何をやるにもお姉ちゃんと同じでないと気がすまず、ちゃっかり屋さんです。私は、

自分が長女だったので、常に「お姉ちゃんだからがまんしなさい」と言われ続け、絶対の子どもには言わない様にと思っていたのに、やはり自分も母と同じ様な事をしてる様です。2人共特に大きな病氣もせず、育ってくれてい

おはあちゃん、大きいおはあちゃんと一緒に暮らしているのだから、お年寄りをお願いに心やさしい子であればと思います。私自身仕事が忙しく、普段はあまりかまってる事ができず、母には感謝の思いばかりですし、子供達の顔を見れば、「勉強、ちゃんとしたの？」

お年寄りを大切に  
心やさしい子に……

「ばあちゃんのお手伝いはしたの？」とおこっただけの気がしますが、私が疲れているだろうと、背中をたいてくれたり、足ふみをしてくれたり、おこっただけの私に子供達はとてもやさしいです。

ますので、これからも元気でいてくれればと思います。子育てに関しては特にこうしていききたいという事はなく、せっかくな大自然の中で生活して行けるのですから、おおらかに、人に迷惑をかけない様に、そしてせっかくなおじいちゃん、

主人もわりと仕事で忙しく、普段はあまり子供達と接する事はありませんが、影の部分で色々助けてくれていますし、子供達から色々教えられ、子育てというよりは、親子共々いっしょに成長して行ければと思います。

## 健康だより

シリーズ18  
今月の顔越川二郎さん(85歳)  
(宮内)

## 長寿の秘訣

今回ご紹介する方は、皆さんご存じの歯科医の越川二郎先生です。幼い頃から歯科検診や学校歯科医として今も活躍されています。話を聞いていくうちに、5つの秘訣があることがわかりました。皆さんも実行されてはいかがでしょうか。

◎もの事にこだわらず、いやな事は早く忘れるよう努力する。

ストレスをためないよう、いやな事があっても早く忘れるよう努め、気分転換を上手にするのがコツのようです。いつも「ニコニコ越川先生」の最大の秘訣のようです。

◎グラウンドゴルフを楽しむ体力増進に努める。  
グラウンドゴルフ協会発

の場所でシャッターを押すのが楽しみの事でした。皆さん趣味はありますか。

◎食後30分間は体を休める「親が死んでも食休み」ということわざを聞いた事がありますか？

食後30分間体を横にして休むことは大事だという事だそう。先生は時間がゆるす限り実行されているそうです。皆さんも実行されてはいかがでしょうか。

◎大勢の人と楽しくおつきあいを

先生は現在でも診療されている関係上、色々な方と接する機会が多いと思いますが、「もつといるんな人とおつきあいがしたい。」と笑顔で話されました。

人とのふれあいは、ポケ防止の第一歩です。みなさん友達を多く持ちましょう。

いかがでしたか。健康の秘訣は、年をとってから始めるものでなく、若い時から無理をしないで少しずつ自分に合った健康法を実行する事ではないでしょうか。先生、いつまでもお元気で。

(看護婦 栗田)

# 健康への

メッセージ

シリーズ⑦

## 過去の病気ではない結核

光町のみなさんこんにちは。今回は最近よく新聞やテレビで集団感染で話題になっている結核についてお話したいと思います。

結核と言えば御年配の方にとっては以前は最も恐ろしい病気であったと思います。昭和初期までは有効な薬もなくたくさんの命を奪った、現在で言えばガンに近い存在であったと思われれます。その後終戦の復興あたりを境に国民の栄養状態、衛生状態の改善や有効な抗結核薬が広く普及するに伴い、徐々に結核は治る病気となり死亡率は低下していききました。現在では死亡率は最も多かったときと比べて百分の一以下にまで減っています。ではなぜ今になって再びその結核にかかる方が増え、注目されているのでしょうか。

一つは先にお話しした結核の歴史と関係があります。結核は今ではその患者数が少ない病気となりました。ですから一般の方が結核菌と出会う機会は大変少なくなったのです。菌と会わなければ病気になる率は減るじゃないか、と思われるかも知れませんが、確かにそうなのですが、実は結核菌というのは体に入ったからといって必ず病気になるわけではありません。むしろ9割の方は病気になるらないのです。ですから現在御高齢の方のほとんどは実はすでに結核菌と出会っているのです。しかし若年層の方は出会う機会がないためその免疫（菌に対する抵抗力）が不完全なのです。もちろん日本では法律でツベルクリン検査、BCG接種が義務づけられています。つまり結核菌と初めて出会う免疫のない方が多くなったことが問題なのです。

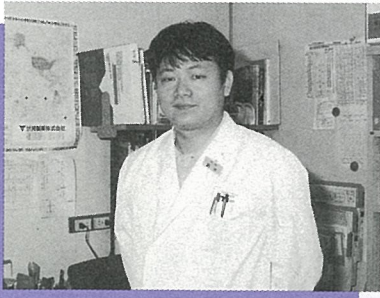
もう一つには現在日本が迎えようとしている超高齢化社会があります。平均寿命が80歳という世界は過去にどの国も経験したことがありません。高齢者の肺炎は症状が典型的でなく、治りにくいことが多いのですが、その高齢者の多い集団の中でどのような病気がどう広がっていくのか、データが充分にないわけですから、先にお話ししたように御高齢の方の多くは結核菌に出会っているのですが、そういう方の一部に症状を出さずに結核菌が潜伏している方がいるのです。その方が他の病気になるったりして免疫の力が弱くなったときに再び結核菌が息を吹き返すことがあります。ですから一度結核を経験した世代にも再び問題となることがあるのです。

しかし今度の結核の問題の背後に結核菌自体が強力になったとか、薬が効かなくなったという変化があるわけではありません。ですから大慌てすることはないと思います。しかし結核を過去のものとせず、充分に注意することが必要なのだということかと思えます。

※東陽病院の休日当番日

9月15日(祝)・26日(日) 午前9時～午後5時

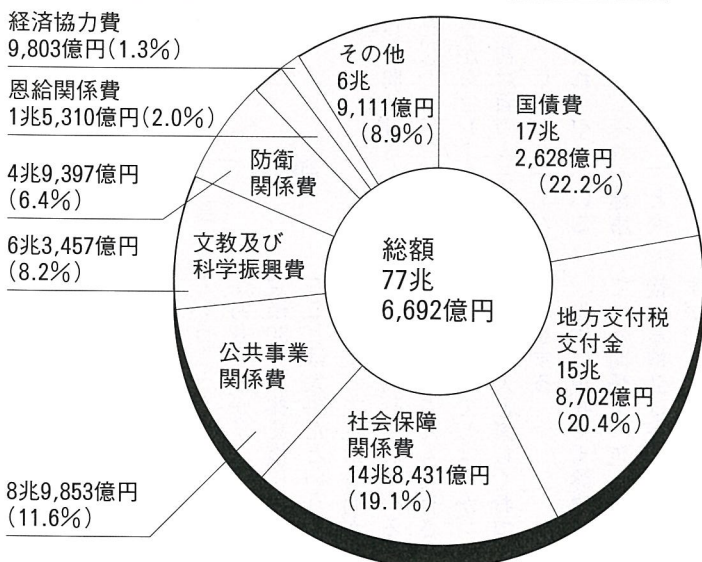
医師2名が待機・来院の際は電話を ☎0413335



東陽病院 鈴木 健士 内科医師

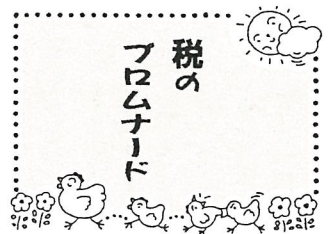
割の方は病気になるらないのです。ですから現在御高齢の方のほとんどは実はすでに結核菌と出会っているのです。しかし若年層の方は出会う機会がないためその免疫（菌に対する抵抗力）が不完全なのです。もちろん日本では法律でツベルクリン検査、BCG接種が義務づけられています。つまり結核菌と初めて出会う免疫のない方が多くなったことが問題なのです。

### 国の総支出(歳出) (平成10年度当初予算)



税金は私たちが快適でゆとりのある生活を営むための基礎です。

### 税金の役割と使いみち



私たちの国は、高齢化や国際化が進むこれからの社会の変化を見通して、社会保障の充実や社会資本の整備、国際協力の推進など、多くの仕事を手がけています。そしてその費用は、皆さんの税負担によってまかなわれているのです。納税者である皆さんは、誰がどれだけ税を負担するかを考えるとともに、その使いみちにも十分に関心をもつことが必要ではないでしょうか。

### 納税

9月30日(木)は、固定資産税第3期分、国民健康保険税第3期分の納期です。納め忘れのないよう お早めに

# 農地を転用する予定の方へ

## 農振除外申請の受付開始

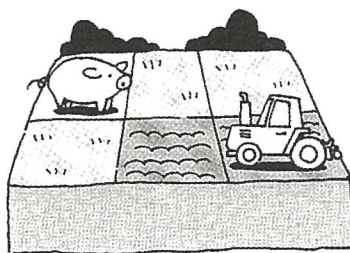
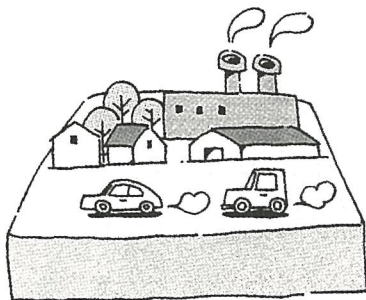
農地に住宅、倉庫、店舗を建てたり、駐車場、資材置場にしたりする場合等には、農地転用申請が必要ですが、その土地が農業振興地域内農用地である場合には、事前に除外するための手続き（農振除外申請）が必要となります。

町では平成8年12月から見直し作業のため、一時除外申請を凍結していましたが、作業が終了しましたので、一筆毎の除外申請の受付を開始します。なお、今回の申請締切りは、本年12月末日となります。

問合せ 産業課振興係

☎84 1211

内線1512



ほんの

＝町立図書館＝  
☎84 3311

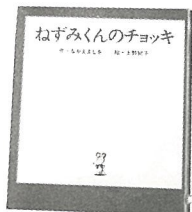
子供に読んであげたい本  
(3～4歳向け)



『ひとまねこざるときいろいぼうし』 H・A・レイノ

文・絵 岩波書店

好奇心いっぱい、何でも何かをしてかすおさるのジョージの行動に子供達は、うきうきわくわくします。



『ねずみくんのチョッキ』 なかえよしを／作 上野紀

子／絵 ポプラ社

お母さんが編んでくれたチョッキをあひるくんに貸してあげたらとんでもないことになっちゃった。



『どろんこハリー』

ジン・ジオン／文 マーガレット・フロイ・グレアム／絵 福音館書店

犬のハリーは、お風呂が大嫌い。ある日、裏庭にフリンをかくし外へ逃げ出し泥んこになって遊ぶと...

お母さんへ

3～4歳児は、簡単な絵本の内容を理解出来るようになり、言葉に対する力が目ざましく発達する時期です。自分が絵本の人物になりきり、絵本の世界を楽しめるようになります。子供が心から満足出来る本に出会うためのお手伝いを図書館では行っています。いつも身近に本を置き、何度も繰り返し読んであげて下さい。

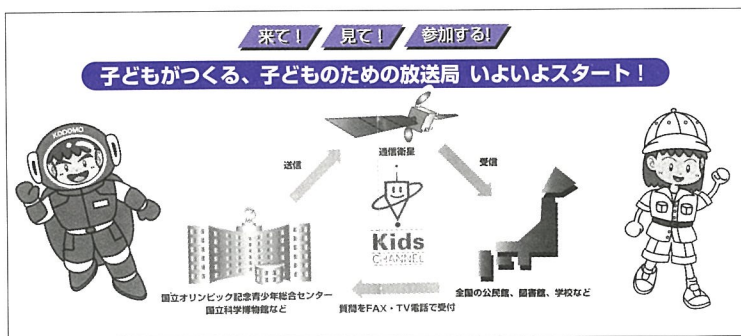
### 子供放送局開局

第2・4土曜日に放映

文部省では、「子ども放送局」の推進のため、文部省、国立教育会館、国立オ

リンピック記念青少年総合センター、国立科学博物館と都道府県・指定都市の教育センターなどを双方方向に結んだ衛星通信利用による教育ネットワークを平成11年9月から本格的に実施します。光町立図書館は、この受信施設として文部省から指定を受けました。(県内19施設)

図書館では子ども放送局を放映することによって、これから迎える完全学校週5日制に向け、子ども達の学校外活動の場として地域社会の環境づくりをしていきたいと考えています。小中学校の児童・生徒とPTAの皆さんの積極的な参加をお待ちしています。



特別整理期間のお知らせ  
10月1日(金)～14日(木)休館します

コンピュータの入替と、館内資料の整理点検作業のため、休館します。本を返却する場合は、返却ポストをご利用下さい。  
ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

## 第7回 光町ウォークラリー大会



日 時 11月7日(日) 午前8時30分集合  
 コース 東陽地区  
 文化の森公園芝生広場スタート  
 参加費 200円(小学生未満は無料)  
 申込期限 9月30日(木) 1チーム4名程度で  
 参加費を添えて申込みください。



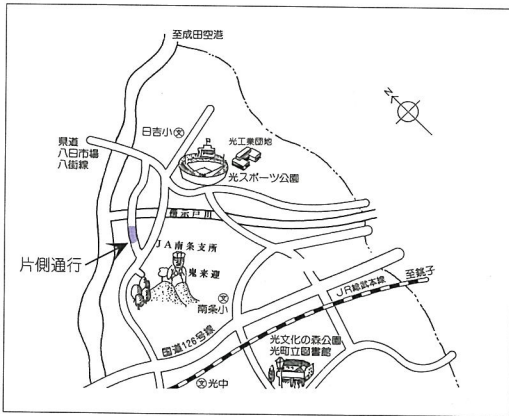
申込み・問合せ  
 生涯学習課  
 社会体育係  
 ☎(84)1358

## いい汗流そう 第37回 町民体育祭



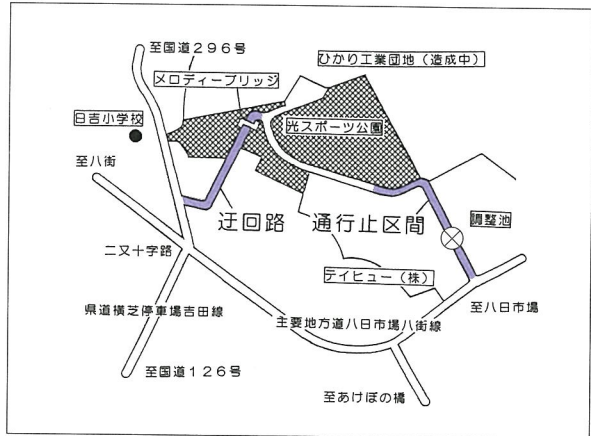
日 時 10月3日(日)、予備日10日  
 午前8時集合  
 会 場 光中学校陸上競技場

### 0102号線(傍示戸地先)片側通行



道路改良工事のため上記の区間が片側通行になっています。  
 期 限 平成11年7月30日～平成12年2月15日  
 問合せ 建設課工務係 ☎(84)1211 内線1622

ご協力お願いします



光スポーツ公園進入道路の通行止

ひかり工業団地の造成に伴い、通行止めとなりますので、迂回にご協力ください。  
 期 間 平成11年9月1日～平成12年2月29日  
 問合せ 企画財政課都市整備室  
 ☎(84)1211 内線2411

**栗山川環境ボランティア募集**  
 町では、「みんなの手で栗山川をきれいな川に」を合言葉に、恒例となりました栗山川環境ボランティアを募集します。  
 活動日時 10月23日(土)  
 午前8時30分集合(集合場所等詳細は、応募後手紙で連絡します。)  
 活動内容 栗山川堤防の草刈作業と不法投棄さ

### 暮らしから政治へ

**栗山川環境ボランティア募集**  
 町では、「みんなの手で栗山川をきれいな川に」を合言葉に、恒例となりました栗山川環境ボランティアを募集します。  
 活動日時 10月23日(土)  
 午前8時30分集合(集合場所等詳細は、応募後手紙で連絡します。)  
 活動内容 栗山川堤防の草刈作業と不法投棄さ

### 栗山川環境

### ボランティア募集

れたごみの回収作業  
 持参いただく道具  
 ○草刈機(燃料は町で用意)  
 ○安全なゴム製手袋  
 申込み・問合せ 住民課環境係 ☎(84)1211 内線1221  
 既に栗山川環境ボランティア活動に参加されたことがある方はボランティアとして登録されているので、申し込みは必要ありません。

### 「暮らしと政治のセミナー」参加者募集

**県女性センター フォレストイバル 「女性のための文化祭」**  
 応募作品 写真(テーマ有) 書道・絵画(自由)  
 応募資格 県内在住、在勤又は在学する女性  
 応募期間 9月23日(木)から9月30日(木)まで  
 申込み・問合せ 千葉県女性センター ☎0471-86002  
 ※入賞作品は11月中旬よりさわやかちば県民プラザに展示されます。

**「暮らしと政治のセミナー」参加者募集**  
 日時 10月16日(土)午後1時  
 会場 東総文化会館  
 講演  
 ○食文化と笑いの文化 ヨネスケ「桂 米助」(タレント)  
 ○県民の視点に立った地方分権の推進について 坂田期雄(西九州大学教授)  
 参加費 無料  
 申込み 9月21日(火)までに町選挙管理委員会へ ☎(84)1211 内線2111



### 自衛官募集

募集種目	資格	受付期間
防衛大学校生	高卒(見込)21歳未満の者	9月14日～10月13日
防衛医科学校生	高卒(見込)21歳未満の者	9月14日～10月13日
看護学生	高卒(見込)22歳未満の女子	9月14日～10月13日

問合せ 自衛隊旭募集事務所 ☎(62)0971

さわやか県政ふれあい事業  
(見て学ぶ県政教室)  
参加者募集

日時 10月28日(木)  
午前8時10分集合  
午後4時30分解散予定  
集合場所 海匠支庁  
内容  
①県知事の講演  
②東京湾アクアライン海  
ホタル見学  
募集人員 100人  
費用 無料(昼食は各自用意)  
対象者 海匠地域にお住まいの満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、電話番号を記入の上、10

月県政教室希望」と明記  
申込期限 10月9日(土)消印有効  
申込・問合せ 〒289-12504 旭市二の19  
☎(64)0597  
地域県民センター

### 難病相談

海匠保健所八日市場地域保健センターでは、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、ふらつきなどの神経症状でお悩みの方と家族のために、専門医による相談を行います。  
日程 10月7日(木)  
場所 海匠保健所八日市場地域保健センター  
担当 専門医・保健婦・栄養士

申込方法 電話で予約  
問合せ 特定疾患係  
☎(72)1281

### 犬・猫の不妊・去勢手術助成金

助成額 1頭につき5千円  
但し、1世帯あたり1頭  
応募期間 9月20日(月)～26日(日)当日消印有効  
実施期間 利用券の交付後、12月26日(日)までに手術を

行つてください。  
対象動物 飼い犬・猫(犬は平成11年度狂犬病予防注射済で、登録がされているもの)  
応募方法 千葉県獣医師会会員の動物病院と相談の上、往復ハガキに住所、氏名、電話番号、犬または猫の種別・性別・名前・年齢・毛色、希望する動物病院名、犬については平成11年度狂犬病予防注射済番号を明記  
その他 ①応募者多数の場合は抽選となります。②ワクチン未実施及び検査が必要な場合は別途料金が加算される場合があります。

応募・問合せ 〒260-10021 千葉市中央区新宿2-9-17 結城野ビル1階 (社)千葉県獣医師会  
☎043(242)1047

### 「西暦2000年問題」の対策を

「西暦2000年問題」とは、多くのコンピュータソフトなどが西暦を4桁ではなく2桁で扱っているため、西暦2000年に該当

する「00」年を1900年とコンピュータが認識しプログラムの誤動作が発生する問題の総称です。  
※コンピュータを正常に稼働させるため、十分な対策を行いましょう。  
また、不明な点は購入先やメーカー等に相談してください。

### 第13回東部地区吹奏楽祭

日時 10月3日(日)12時開演  
会場 銚子市青少年文化会館大ホール  
入場料 200円(全自由席)  
内容 香取・海匠地区の中学・高校の15校の吹奏部の演奏等  
問合せ 光中学校 椎名  
☎(84)1874

### おくやみ申し上げます

8月15日現在受付  
(順不同敬称略)

行政区	氏名	年齢
母	子 大木 セツ	83
新	井 川 實川 正	70
白	磯 川 島 ひさ	86
西	高野 大木 まさ	89
白	磯 向後 一	47
白	磯 向後 義夫	62
夷	ホーム 関根金太郎	82
芝	崎 渡邊 政吉	84

### 地域振興券の使用期間について

地域振興券の使用期間は、9月26日までです。  
使用期間を過ぎると使用できませんのでお早めにご利用下さい。

### 手作り料理を食卓に



食生活改善推進員 江波戸孝枝(篠本三区)

### しじみのしょうが風味スープ (貧血予防)

- ゴシもみ洗いしておく。
- しょうがの千切りをゴマ油で炒め香りがでたらトーバンジャンを加えてサツと炒める。
- 水、ガラスープの素、酒を加えて煮立てる。
- しじみを加え口が開くまで煮る。
- ゆでて食べやすく切ったいんげんを加え、塩・こしょうで味をととのえる。

作り方  
①しじみは殻がかなり汚

材料(4人分)

しじみ	300g
いんげん	150g
しょうが	1片
ゴマ油	小さじ2
トーバンジャン	小さじ½
酒	大さじ3
塩・こしょう	少々
水	4カップ(800cc)
ガラスープの素	小さじ2



# 健康カレンダー

## ●健診・学級・相談

月日	行事名	対象	時間	場所
6	健康相談	希望者	午前8時30分～5時	保健センター
9	体を動かそう会	機能訓練希望者	午前10時～	町民会館
13	乳児健診	H11/1・2・5・6月生	午後1時30分～2時	保健センター
10	健康相談	希望者	午前8時30分～5時	保健センター
7	パパ・ママ教室① 子育て教室	妊産婦と夫	午後1時30分～	保健センター

## ●予防接種

月日	行事名	対象	時間	場所	
7	風しん	1年生	午後2時～	南条小学校	
9	10	風しん	1年生	午後2時～	白浜小学校
14	風しん	1年生	午後2時～	東陽小学校	

おおきくなあれ



## 素晴らしい景色にうっとり

＝麻綿原高原ハイキング＝



7月25日の麻綿原高原ハイキングは42名の参加で行われました。清澄寺をスタートし、自然豊かな森の中を約9km歩きました。途中休憩した麻綿原天拝園では、あじさいの花が咲き乱れ、参加した皆さんは、さわやかな夏の1日を楽しみました。

まほ  
真歩ちゃん(長女)平成9年1月15日生まれ  
塩野清明さん(古屋)

今、一番のお気に入りはいとこのお兄ちゃんのお剣道着。  
剣道着姿、似合うかしら。鏡の前でハイポーズ。少女剣士のできあがり。竹刀を持って「あめん、あめん」お兄ちゃんまいったな。



フラワーロード0103  
号実行委員会(代表 山崎文武さん)の皆さんが7月20日に、あけぼの橋からにち  
なん橋の道路脇に植えたひまわり2千本が、みごとに花を咲かせ道行く人の目を楽しませています。

## 母子く小川台 ひまわりの咲く道

## 虫生・広濟寺



祖先が何百年も伝承してきた、国の重要無形民俗文化財の「鬼来迎」が、今年も8月16日の厳しい暑さの中、虫生の広濟寺で演じられました。

## 訪れた人々を魅了した 鬼来迎

氣迫が込められた舞いに、大勢の観客も仏教の因果応報の世界へと吸い込まれました。