



広報

No. 405

平成12年

8月号

ひかり

今日は大漁だ！

「それ引け、それ引け」網を引く手に力が入る。もうすぐ魚があがるぞ。子供たちは地曳き体験に大喜び。

(7/15 白浜小親子レクリエーション 木戸浜海岸)

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)

7月1日現在 町の人口・世帯 ()内は前月比 人口12,401人(+4) 男6,078人(+5) 女6,323人(-1) 世帯数3,777世帯(+10)

光町ホームページアドレス <http://www.town.hikari.chiba.jp/>

「広報ひかり」は、再生紙を使用しています。

海 匠 支 部 消 防 操 法 大 会

関（ポンプ自動車）と入（小型ポンプ）が

見事ダブル優勝の快挙

第40回海匠支部消防操法大会が7月2日、銚子マリーナで行われました。

町の代表として出場したポンプ自動車の部・第7分団第3部（関）と小型ポンプの部・第5分団第3部（入）は、光町消防団初のダブル優勝を成し遂げました。

当日は、両部とも日頃の訓練の成果を十分に発揮し、迅速な演技を披露。小型ポンプの部で大木寿さん（入）が最優秀2番員を受章しました。

両部は、海匠地区代表として8月に行われる千葉県消防操法大会に出場します。



機敏な動作で演技を行う第5分団第3部



最優秀2番員

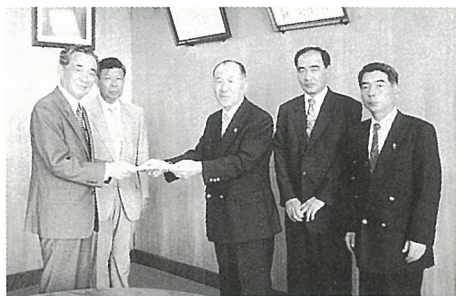
大木 寿 さん

この大会では、細かい動作まで十分にでき、個人賞を受章することができてうれしいです。これも横芝分署のみなさんや、先輩方のご指導のおかげです。



「きをつけ！」気合いの入った号令をかけ演技を開始する第7分団第3部

光ライオンズクラブから 教育振興に寄付



学校教育の振興に、7月19日光ライオンズクラブ（会長・伊藤正芳氏）から20万円の寄付をいただきました。

この寄付は、毎年各小中学校の図書費や備品購入などに有効に活用させていただきます。今年は光中学校生徒の学習に役立つよう予定しています。ありがとうございます。

いざという時のため

水防訓練

台風・秋雨前線等の大雨による災害時に住民の安全確保や、円滑な応急処置が行えるよう7月11日、栗山川河川敷で8日市場土木事務所管内の水防訓練が行われました。当町ほか管内市町の水防関係者は、万一の災害に備え迅速、かつ、的確に訓練を行いました。



第42回衆議院議員総選挙光町開票結果

衆議院議員選挙が6月25日行われ、当日の町有権者数は9,952人、投票者数は6,380人、投票率は64.11%でした。

小選挙区選出

候補者氏名 (届出順)	得票数
高田 範子	743
黒柳 博司	771
林 幹雄	4,336. ⁵²⁶
林 秋男	253. ⁴⁷³

比例代表選出

政党名 (届出順)	得票数
社会民主党	292
日本共産党	515
自由党	639
公明党	645
自由民主党	2,952
政党自由連合	96
民主党	912

町内投票状況

投票所名	該当行政区	有権者数 (人)	投票者数 (人)	投票率 (%)
日吉第1	篠本1区、2区、3区	741	549	74.09
日吉第2	新井、宝米、二又	756	538	71.16
南条第1	小川台、台、小田部、母子	806	530	65.76
南条第2	傍示戸、富下、虫生、芝崎	637	461	72.37
東陽第1	橋場、桑郷、西高野、古屋	2,006	1,226	61.12
東陽第2	谷中、宮内、入	1,077	622	57.75
東陽第3	作間内、篠原、原方	978	582	59.51
白浜第1	五ノ神、長塚、木戸、辻、関	1,719	1,114	64.81
白浜第2	尾垂5区、6区、白磯	1,232	758	61.53
町全体		9,952	6,380	64.11

町の情報を
インターネット
で公開

光町ホームページオープン!

町では、ホームページを開設しました。これは、インターネットにより全国的に光町のことを知ってもらうためのもので、町の施設案内、観光、各種イベント、行政運営など、みなさんが知りたい情報を掲載しています。

みなさんも、光町ホームページにぜひアクセスしてください。

ホームページアドレス <http://www.town.hikari.chiba.jp/>





B&G
スポーツ大会

11人の参加選手力泳

各種目で好成績だった選手のみなさん

陸沢町総合運動公園で7月2日、県内13海洋センターが参加し千葉県B&Gスポーツ大会が開催されました。光海洋センターからは、水泳の部に11名の選手が参加し、日ごろの練習成果を発揮しました。



鈴木しんさん
(小川台)

民謡全国大会で 鈴木しんさん大健闘

財団法人日本民謡協会主催による、創立50周年「民謡・民舞全国記念大会」が7月1日東京渋谷のNHKホールで行われ、千葉県代表(県下3名)として鈴木しんさん(83歳)が出場しました。結果は、惜しくも入賞は果たせなかったものの素晴らしいのどを披露し善戦しました。

喜びの声

13年位前から、月3回の練習を重ねてきました。出場できた事はみなさんの応援があつたからと深く感謝しています。大会では楽しく思い切り唄ってききました。大きな声を出す事は健康にもとても良いのでこれからも続けていきます。

総合体育 大会結果

女子バレーボールの部

7月1日、町体育館で行われました。

- 優勝 白浜チーム
- 準優勝 日吉チーム
- 3位 南条チーム
- 3位 光アルファBチーム

卓球の部

7月2日、町体育館で行われました。

- ・団体戦
 - 優勝 光中OBチーム
 - 準優勝 ストロングチーム
 - 3位 畔蒜チーム
 - 3位 そうさチーム
- ・混合ダブルス
 - 優勝 土屋静子・鈴木良治組
 - 準優勝 斉藤幸一・大木宏美組
 - 3位 阿部喜美子・星川勇人組
- ・小学生団体
 - 優勝 白浜卓球スポーツ少年団
 - 準優勝 東陽卓球スポーツ少年団
- ・小学生個人(4・5年生)
 - 優勝 平山はづき(東陽小)
 - 準優勝 川野 千尋(白浜小)
 - 3位 斉藤 美咲(東陽小)
- ・小学生個人(6年生)
 - 優勝 市原実可子(白浜小)
 - 準優勝 宮本麻奈見(白浜小)
 - 3位 三橋佑季子(白浜小)

ゲートボールの部

7月4日、文化の森公園芝生広場で行われました。

- 優勝 光条会チーム
- 準優勝 尾垂新生会チーム
- 3位 たからチーム



海匝地域カラオケ大会 白慢ののどを披露



▲デュエットの息もピッタリの片岡さん(左)と土屋さん



▲「千年桜」を熱唱する伊橋さん

県民の日を記念して、6月17日東総文化会館で海匝地域カラオケ大会が開催されました。当町から6名の方が出場、各市町代表36名の熱唱の中で見事優秀賞に片岡鉄夫さん(二又・土屋ゆき子さん(小田部)が、また、敢闘賞に伊橋史巳さん(篠本二区)が選ばれました。



岩澤 昭裕君
(芝 崎)

岩澤昭裕君（東京学館高校3年）は、千葉県総合体育大会陸上競技の部110mハードルで第3位、関東高等学校陸上競技大会同種目で第5位の成績を収め8月に岐阜県で行われる全国高校総合体育大会に出場します。

岩澤君2年連続で 全国大会に出場

いざという時のために 着衣泳教室

ちやく い えい きょうしつ



7月16日光海洋センターで、小学生を対象に着衣泳教室が行われました。
日本で初めて「着衣泳」の普及に取り組まれた荒木昭好先生から、39人の参加者は熱心な指導を受けました。
プールの中では水難事故から命を守るため、着衣での水泳は水着時での水泳とどう違うのか、いろいろな泳ぎを体験しました。

暑い夏本番!

—木戸浜海水浴場海開き—



宝さがしでは砂に埋まった賞品カードを探すのに一生懸命。自転車当たるといいなあ。

7月20日に海開きした木戸浜海水浴場で、23日海開きのイベントが行われ、宝さがし・ビーチフラッグ・ビーチストラック大会に大勢の人が賑わいました。当日の海水浴客は1800人。ゲームに参加した人は「今日遊びにきてラッキーです。」「こんなにいいものがもらえてうれしい。」「と、思わず豪華賞品を手満足気でした。
海水浴場開設期間は8月21日までです。

松田町の交流に 大輪の花

田山治男さん（篠本二区）の玄関先のサボテンが、5、6年前から6月中旬になると大きな純白の花を夜に咲かせます。



今年はいつもの年よりも多く、5日間で20個位咲きました。このサボテンは、10年位前に姉妹町松田町のふれあいツアーに参加したときいただいたもので、当時は20cm位だったそうです。田山さんは「松田町との交流が大きく花開きました。これからも大事に育てていきます。」と話していました。

通信員 行方良子
(篠本二区)

▲現在は170cm位まで成長し見事に咲いたサボテンの花

日吉老人クラブが スポーツ公園清掃

生きがい対策事業として、日吉地区老人クラブ約200人のボランティアが6月29日スポーツ公園内の清掃を行いました。作業開始時には小雨だった天候もしだいに回復。作業も無事完了し、公園もきれいになりました。

公園管理人の森さんにお話しを伺うと「朝夕園内を見回っています。まだまだゴミを捨てたり施設のいたずらがありません。



皆さんの公園なので一人ひとりがマナーを守ってほしいですね。」と話してくれました。

通信員 伊藤 嘉映
(篠本三区)

介護保険

65歳以上の方の介護保険料

今年10月から介護保険料の徴収がはじまります。

第1号被保険者(65歳以上)の保険料

10月から1年間は半額となり、所得によって5段階に調整されます。

	第1段階	第2段階	第3段階	第4段階	第5段階
所得段階	生活保護の受給者、老齢福祉年金受給者で町民税世帯非課税	世帯全員が町民税非課税	本人が町民税非課税	本人が町民税課税で合計所得金額250万円未満	本人が町民税課税で合計所得金額250万円以上
町基準額 年間26,460円	基準額×0.5	基準額×0.75	基準額	基準額×1.25	基準額×1.5
平成12年度 年間保険料	3,307円	4,961円	6,615円	8,268円	9,922円

保険料はどうやって納めるの？



老齢（退職）年金が年額18万円以上の方
→年金から差し引かれます。（特別徴収）

老齢（退職）年金が年額18万円未満の方
→納入通知書で個別に納めます。（普通徴収）

まもなく65歳になる方

年度途中で65歳になる方の介護保険料は、誕生月の前月（1日が誕生日の方は前々月）分までは医療保険（国民健康保険・社会保険等）と合わせて納めます。

65歳になってからの介護保険料は、その年度に限り別途送付する納入通知書で納めます。

※老齢（退職）年金が年額18万円未満の方は町から納入通知書を送付しますので指定の金融機関で納めてください。

口座振替をご利用ください。

忙しい方、なかなか外出できない方は介護保険料の口座振替が便利です。詳しくは税務課に問い合わせください。



問合せ 保健福祉課介護保険係
☎④1158

福祉ガイド

児童扶養手当・特別児童扶養手当

児童扶養手当

児童扶養手当とは、父母の離婚などにより、父親と生計を同じくしていない児童を養育されている母子家庭などの生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を目的として支給される手当です。

受給資格者

手当を受けることができる方は、次の条件にあてはまる18歳に達する日以後の3月31日までの児童を監護している母親、または代わりにその児童を養育している方です。児童が心身に基準以上の障害がある場合は、20歳になる誕生月まで手当が受けられます。また外国籍の方は外国人登録し、一定の在留資格がある方に限ります。

- ①父母が離婚した後、父と一緒に生活をしていない児童
- ②父が死亡した児童
- ③父が重度（国民年金の障害等級1級程度）の障害にある児童
- ④父の生死が明らかでない児童
- ⑤父から引き続き1年以上遺棄されている児童
- ⑥父が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童
- ⑦未婚の子
- ⑧捨て子などで、生まれたときの事情が不明である児童

上記に該当する場合でも、日本国内に住所がないとき、公的年金を受給しているとき等、支給されない場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。



手当を受けるための手続き

保健福祉課で次の書類を添えて、請求の手続きをしてください。

- ①請求者と対象児童の戸籍謄本（外国人の方は在留資格の明記された登録済証明書）
- ②請求者と対象児童が含まれる世帯全員の住民票の写し
- ③その他必要書類

※印鑑を必ず持参してください。

手当の基準額

	全額支給の場合	一部支給の場合
児童が1人のとき	42,370円	28,350円
児童が2人のとき	47,370円	33,350円
児童が3人以上	1人につき 3,000円加算	1人につき 3,000円加算

特別児童扶養手当

特別児童扶養手当とは、家庭で介護されている心身に障害のある児童（20歳未満）の福祉の増進を図り、その生活に寄与することを目的として、児童の父母または養育者に対して支給される手当です。

受給資格者

手当を受けることができる方は、身体や精神に重度の障害のある児童（20歳未満）を監護している父若しくは母、または代わりにその児童を養育している方（養育者）です。

父母が共に児童を監護している場合は、主として生計を維持している方に支給されます。

また、日本国内に住所がないとき、障害を事由とする年金を受給しているとき等、手当が支給されませんので詳しくはお問い合わせください。

手当を受けるための手続き

保健福祉課で次の書類を添えて、請求の手続きをしてください。

- ①請求者と対象児童の戸籍謄本または抄本
- ②世帯全員の住民票の写し
- ③障害認定診断書（用紙は保健福祉課福祉係にあります）
- ④その他必要な書類

※印鑑を必ず持参してください。

児童1人当たりの月額

1 級 （重度障害児）	2 級 （中程度障害児）
51,550円	34,330円

お忘れなく!! 現況届の提出

現在、児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している方は、必ず現況届を提出してください。現況届を提出しないと、手当が受けられなくなることがあります。

提出期間 8月11日(金)から8月25日(金)まで 問合せ 保健福祉課福祉係 ☎④1211



▲おいしいカレーライスができるかな

▲車椅子の乗車体験もしました

町内の小学校6年生123人が参加して、6月24・25日町民会館で第25回少年少女つどい大会が行われました。この大会は、4小学校の交流を通して友達をつくり、団体行動のルールを学ぶことを目的としています。参加した児童は、一緒に食事を作ったり、寸劇を披露するなど楽しい時間を過ごしました。

思い出に残るつどい大会



生き生き体験

地域が先生

中学生社会体験モデル事業

今年度から2年間にわたり千葉県教育委員会から、八匝地区（八日市場市・光町・野栄町）の中学2年生を対象に本事業の指定を受けました。

この事業は、平日の連続3日間、中学2年生の生徒が将来希望する職種の事業所に行き職業体験しようとするものです。

生徒の受け入れにご協力いただける事業所は、問合せ先までご連絡ください。

実施予定期日
光 中 11月15日～17日
一 中 12月13日～15日



二 中 10月3日～5日
野 中 10月3日～5日
問合せ 市教育委員会内八匝地区中学生社会体験推進協議会事務局
光中学校 ☎(84)1545
☎(72)1504

白浜小

海水浴シーズンを迎え 木戸浜クリーン作戦

話してくれました。

白浜小3～6年生の児童が6月27日、木戸浜海岸の清掃を行いました。

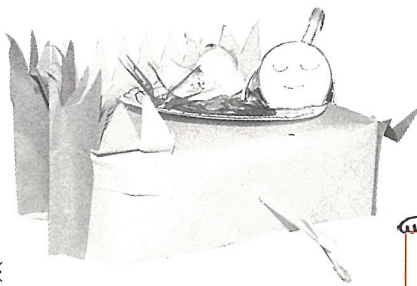
これは海水浴シーズンを前に毎年行われているもので、白浜地区社会福祉協議会のみなさんと一緒に活動をしています。

各班に分かれてあき缶や流木などを拾い集めると、短時間にたくさんゴミが回収されました。子供たちはゴミでいっぱいになった袋を手に「海岸がきれいになって気持ちいいです」と





4年
前田真之介くん

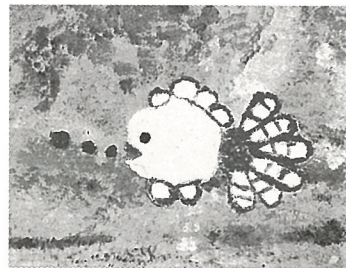


『きかんしゃ
やえもん』

※かざりや色づけや回転させるのも大変でした。しくみが、よくわかりました。



1年
土屋 佳穂さん



『きんぎょ』

※段ボール紙に、紙粘土をはりつけて作りました。しっぽがよくできました。

あつまれみんなの力作



『アニメーション
BOX』



5年
前田善之介くん

※リングを迫いかける様子をカードにしていくなか、難しくかったです。



『かわいいロボット』

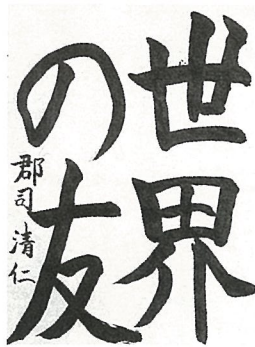


2年
伊藤 あんさん

※スポンジを干ユツとしめたりわたをつかったりしてかわいく作りしました。



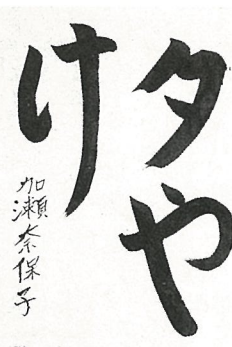
6年
郡司 清仁くん



※「界」の字のはらいが難しかったです。内容にふさわしくのびのびと書きました。



3年
加瀬奈保子さん



※字のバランスをとるのがむすかしかったけど、何度も練習しうまくなりました。



ひかり俳壇



五月雨や深山にひびく鐘の韻
越川せつ子 (篠本)

五月雨に静まる比叡の山々に、延暦寺の梵鐘の音が舒して全山に靈気を感じさせる

臥す姉のかすかな躰青簾
山崎 てい (二又)

病臥中の姉であることは他の作品から伺える。安らかな躰に安堵する作者。青簾が的確

訪えば母の声せしすだれ越し
椎名 静子 (二又)

実家を訪ねた作者は、簾越しに老母の元氣な声を耳にして一瞬心が休まり、童心に還る

青簾越しの翠巒坊泊り
布施 和代 (二又)

物忘れしても息災青簾
鈴木とし子 (宝米)

母の夢欲しくて簾掛けにけり
川島 重一 (尾垂)

犬二匹引きつ引かれつ梅雨晴間
伊藤 幸枝 (尾垂)

童心にかえりて願う七ツや
伊藤 雅子 (尾垂)

短評 椎名しげる

評者吟
梅雨の奇禍絶たれし人の名を見詰む

はぐくむ光のびる若芽

(196)

作間内 伊橋 弥生

我が家は、主人の両親、私達夫婦、中学3年生の長女、小学6年生の長男の6人家族です。また、娘が小学校に入学して間もない頃に、知人から頂いた愛犬の口が8年ぐらい一緒に住んでいます。

2人の子どもは、性格、体形、食べ物に關しても好き嫌いがまったく正反対で親ながらびつくりしています。長女は、小さい頃同級の子が近所に少なかったため家の回りで遊ぶ事が多く、少しおとなしく、引込みがちな子でした。小学校、中学校と年を重ねるたびに友達も沢山でき、性格も明るくなりました。動物が大好きで、愛犬の口とは家族で一番の仲良し。毎日学校へ行く前と、帰って来た時は体を触ってコミュニケーションを取っているほど、動物に対してとても優しい気持ちを持っています。また、一

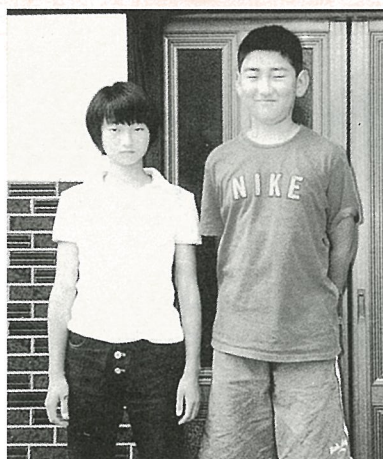
本筋が通っている所があり、何事に対しても自分が納得するまでやり遂げる意志を強く持っています。

去年はアメリカの方へ一週間ほどホームステイに行つて来ました。今年4月下旬には逆に、我が家にアメリカの女の子のホームステイ

体つきも立派になり丈夫になりました。しかし、内面は小学生の子供っぽさも残っています。気持ち

は男の子のわりに優しい子で、祖母や私の肩を揉んでくれる事もあります。そういつ、人をいたわる気持ちは、いつでも持っていてほしいです。こつこつ2人の子供で

家族がそばにいる事を忘れないでほしい



を受け入れて、家族で良い経験をさせてもらいました。今年、中学3年生で受験の年で大変ですが、悔いを残す事なく頑張つてくれればと思います。

長男は、幼い頃体が少し弱く、風邪をひくと喘息のせきが出たりしていました。が、今は身長も私より大きく足のサイズも大人並み、

ですが、たまには大声を出してケンカする事もあります。が、これから先悩み事や困難な事が起きた時は、2人力を合わせ解決してほしい。そしていつも傍には、家族がいるのですから、いざという時は必ず声をかけてください。「力になりますから……。」

健康だより

シリーズ②⑧
今月の顔



布施一雄 さん (85歳)
(富 下)

長寿の秘訣

今回は、うまく病気と付き合いながら体力づくりに励まれ、毎日を有意義に過ごされている布施さんをご紹介します。

毎晩寝る前にその日食べた物を記録し、カロリー計算をされているとの事でした。最初に「健康の秘訣は」と伺った時「食事と運動です。」とすぐに返事のあった布施さんは、病気とうまく付き合いながら自分に合った健康管理をされていると思いました。

◎自分に合った健康管理

布施さんは69才の時、脳出血で半年入院された事があり、また、5年前の基本健康診査では、血糖値が高い事がわかり、以来月1回定期的に医療機関で受診されています。

糖尿病がわかってからは、食事に気をつける生活に変わり、朝は納豆に油アゲ等大豆製品を多く取るよう心がけ、ごまをふりかけにして食べたり、毎朝牛乳1本にきな粉を入れ、温めて飲んでいくそうです。また、

◎楽しみながら健康づくり

健康づくりのために1週間に2回ランドゴルフの練習に励む布施さんは「仲間に出会うのが楽しみです。」と笑顔で話されました。また、栗山川の堤防を週2回程、4 km位散歩をするのも楽しみのひとつだそうです。

◎健康のために声を出す

70歳から町の詩吟クラブに入り、週1回大きな声を出す事も布施さんの健康法だそうです。カラオケも大好きで、好きな歌は『無法

松の一生』との事でした。大きな声を出す事によりストレスも発散され体にとっては大変いい事だと思っています。

◎布施さんの、とっておき健康法

「4年前から続けている。」と言うとっておき健康法は、スライスした玉ネギ1個を、赤ワイン1本に3日間漬けた玉ネギの栄養が含まれたワインを、毎晩寝る前に3杯飲む事だそうです。ひざの痛みも取れ、正座できるようになったと喜んでいました。誰にでも合うかはわかりませんが、布施さんにはよく効いたそうで、毎日元気に過ごされています。

◎自分の健康は自分で守る

「昔の仲間がだんだん欠けてきて寂しくなってきたが、健康づくりは人から言われてやるのではなく、自分から進んでやるものだ。」と、最後に言われた言葉がとても印象的でした。

これからも食事管理・体力づくりに励まれ、いつまでも元気な布施さんでいてください。

(看護婦 栗田)

児童手当の受給資格が拡大されました

3歳以上義務教育就学前児童まで支給対象となりました。該当される方は、保健福祉課福祉係(☎⑧1211)に申請してください。

健康への

メッセージ

シリーズ⑧

院外処方せんの発行

かかりつけ薬局

東陽病院 院長 大原啓介
 東陽病院薬剤科長 石田慎一

医療が大きく変化しようとしている現在、その中の一つとして医療分業というものがあります。医師は診断と治療、薬のことは薬剤師、医と薬を分けて仕事をし、行こうとするやり方です。具体的にどうということかと申しますと。

東陽病院の外来診察を受けていただいた時、病院は院外処方せんというものを発行させていただき、患者さん（代理の方でもいいんですが）に院外処方せんを町の調剤薬局へもっていただくというやり方です。

現在は、東陽病院で外来診察を受けていただいた場合は、薬は全て東陽病院の薬局からもらっていただくというやり方です。これは一見便利なのですが、患者さんに薬局を選んでいただくということができません。院外処方せんになれば、ご自分で選ぶことができます。病院を選ぶことは以前から行われていますが、薬局を選ぶことは出来ませんでした。医療の主役は患者さんであることを考え、今後、益々複雑になっていく薬のことを考えますと、医療分業ということが必要なことと考えております。

近隣の病院ではすでに院外処方せんを発行している病院も多数あり、ご存じの方も多いと思います。この傾向は国の強力な指導もあり、益々進むものと考えております。

そういった状況のなかで東陽病院としても平成12年10月をもって院外処方せんを発行させていただきたい

と考えております。

何故、院外処方せんを発行するかと言いますと、患者さんが「かかりつけ医」をもつように「かかりつけ薬局」を持って戴きたいのです。かかりつけ薬局は患者さんが医師からもらった薬をすべて管理することができ、例えば、2ヶ所以上の医療機関からもらった薬でも同じ薬局に処方せんをもっていけば重複投薬や薬の飲み合わせなどを調べることができ、薬の待ち時間もかからず早く薬をもらうことができます。

薬の飲み合わせには、効果が予想した以上に強くなってしまう場合や反対に効果が弱くなってしまう場合の2通りがあります。強くなってしまうことが考えられる場合として、一つには市販されている薬のなかには病院と同じ成分の薬が多くあるということです（量が違ったりしますが）同じ成分のものが重複して服用されれば当然、薬の効果は強くなります。強くなったからといって早く治るものではなく、副作用ばかりが強くなってしまうこともあります。

また、例えば「痛い」ということを病院で患者さんは医師にお話しになり、医師は薬を処方したとします。他病院や他の科でも同じことを患者さんは言われることがあります。患者さんにとっては苦しい痛みなのです。当然のことなのですが、2種類の痛み止めが処方されてしまうことにもなりかねません。痛み止めの薬は名前が違っても効果は同じというものがたくさんあります。この場合も効果が強く出てしまったり胃腸障害という副作用

用がでてしまったりということがあります。

もう一つは2種類以上の薬が体のなかで一方の薬を強くしてしまう場合があるということです。薬の飲み合わせといっているのは一般に、この事を言っています。少し以前の事になりますが、抗癌剤と帯状疱疹に使用される薬と一緒に服用して不幸にも亡くなる方がありました。当時は大変大きく扱われ、社会を騒がせた事件でした。この2種類の薬の飲み合わせは一方の薬が強くなるという典型的な例です。

また最近、セイヨウオトギリソウと薬の飲み合わせが悪いことが分かり、新聞等に発表されました。この場合は薬の効果が弱くなってしまう場合なのですが、「セイヨウオトギリソウが含まれた健康食品は取らないこと」と発表されました。弱くなるのだから害はないのんびり考える人もおられるかと思いますが、例えば、何年も同じ薬を飲んでいた方が、急にセイヨウオトギリソウの入った健康食品を飲み始めたとして、たまたま、医師からもらっていた薬がセイヨウオトギリソウと飲み合わせの悪い薬であった場合、医師は診察したときに効果が弱くなっていると勘違いして薬を増やすことも考えられます。

このように単純に飲み合わせと言っても色々なことが考えられます。これらのことを防いでいくには第1に患者さんご自身が薬に関心をもち、いただくこと、第2に気軽に相談することができ、「かかりつけ薬局」を作っていただくこと、と考えております。

今回は薬の飲み合わせということから、かかりつけ薬局の重要さを説明させていただきましたが、次回はいままでと薬のもらい方がどう違ってくるのかを説明させていただきます。

※東陽病院の休日当番日

8月27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



個人事業税の納税は 口座振替で

個人事業税の納税に口座振替をご利用ありませんか。便利で安全な制度で手続きも簡単です。

今、申し込みますと第2期分から口座振替にできますので、この機会に申し込んでみませんか。

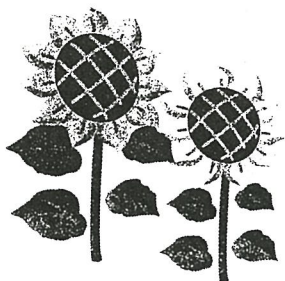
詳しくは、海匠支庁税務課まで問い合わせてください。

納 期 第1期（8月31日）

第2期（11月30日）

問 合 せ 海匠支庁税務課 収税班

☎②0772



お座敷列車で行く

紅葉の水上温泉と 谷川岳の旅

横芝町・光町・松尾町・蓮沼村の共同企画による、町村民号“お座敷列車「ニューなのはな号」で行く紅葉の水上温泉と谷川岳の旅”が実施されます。

横芝、松尾駅から群馬県高崎駅まで、車中ではカラオケや楽しい語らいのひとつきを過ごした後は、バスに乗り換え紅葉の美しい水上温泉へ。

月夜野びーどろパークやトリックアート美術館など見どころをゆっくりと訪ねてまいります。

秋の行楽シーズン。お座敷列車でいく紅葉の水上温泉と谷川岳の旅に出かけてみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

〔日 時〕 10月24日(火)～25日(水)

〔定 員〕 180人（光町予定人数50人・定員になり次第締め切ります）

〔費 用〕 36,500円

〔受付開始〕 8月20日(日) 午前9時から

〔主 催〕 東日本旅客鉄道(株)

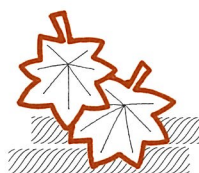
申込み・問合せ 横芝駅 ☎②0052

コ ー ス

1 日 目	横芝駅——松尾駅——大網駅——蘇我駅——大宮駅—— 8:30頃発
	高崎駅——月夜野びーどろパーク——美術館——水上(泊) 12:50頃着 15:30頃着
2 日 目	ホテル——谷川岳ロープウェイ——原田農園(りんご狩・昼飯)——高崎駅—— 8:00頃発 15:00頃発
	大宮駅——蘇我駅——大網駅——松尾駅——横芝駅 19:45頃着

企 画 横芝町・光町・松尾町・蓮沼村

担 当 総務課広報広聴係 ☎④1211 内線2221



☎④3311

図書館では6月13日、日吉小学校でお出かけお話をしました。これは普段図書館で行っているお話を小学生向けにアレンジして、お話の語り(素話)や絵本の読みきかせ、本を使う

てゲームやことはあそびを楽しむものです。

1・2年生は、一緒に声を出して元気に本を読み、クイズには、大きな声で答えてくれました。3・4年生は、お話の世界に入りこんで、集中して聞き入っていました。早口ことばでは、つかえながらもがんばっていました。

図書館では、これからも本に親しんでもらえるよう楽しいお話や本を紹介し、本と出会う喜びを多くの子供達に伝えていきます。

お出かけお話し会 日吉小で大好評！



休館日

8月7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)
9月4日(月)、5日(火)

参加者募集

ユニカール大会



“ユニカールとは”氷上で行う「カーリング」競技の屋内版です。特殊なカーペットの上をカーリングに似たストーンを滑らせて得点を競うゲームで、1チーム3名、2チームで試合を行います。

誰でも気軽に出来るレクリエーションゲームですので、みなさんの参加をお待ちします。なお、この大会の上位4チームは10月に開催される海匠地区スポーツレクリエーション祭ユニカールの部に参加できます。

日時 9月3日(日) 午後1時30分受付

会場 町体育館

対象者 町内在住の小学生5年生以上(1チーム3名)

申込期限 8月27日(日)

問合せ・申込み 生涯学習課(町民会館) ☎⑧1358

参加者募集

マレットゴルフ大会

日時 9月9日(土) 午前9時受付 雨天の場合10日(日)

会場 光スポーツ公園

対象者 町内居住者・町内勤務者(男女問わず)

募集人員 先着100名

申込期限 8月30日(水)

申込み 生涯学習課(町民会館) ☎⑧1358

8月は道路を守る月間

みんなで考えよう大切な道

道の役割は単に通行のためだけではありません。

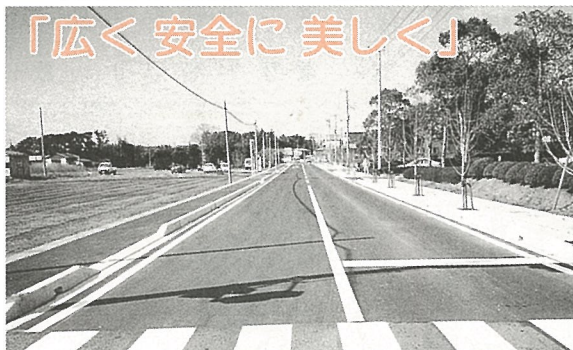
「電気・電話・水道」これらは道がなければあなたの家へ届きません。人と人・人と物との交流を深める役割を担って、私たちのゆとりある暮らしをささえています。私たちの生活になくてはならない道をもっと快適な空間にすることが、より豊かな未来社会の現実につながります。

8月は、「道路を守る月間」。

8月10日は、「道の日」です。この機会に、あなたの身近な道に目を向けてみませんか。

～身近な所から ご協力を！～

「広く 安全に 美しく」



暮らしのワンポイント

なべにこびりついた汚れは、時間がたつほど落ちにくくなります。使ったなべはすぐに洗うことが大切。また、材質に応じた洗い方をすることも必要です。

なべの手入れ

材質に応じた洗い方

なべは水分を残さずに収納することも大切です。水気が残っていると、たとえステンレスでも重ねて収納したなべの接触部分にさびが浮くことがあります。さびを防ぐには、よく乾燥させてから伏せた状態でしまおうか、フックなどにつり下げする方法がいいでしょう。

鉄なべは火にかけて乾かし、薄く油を塗ってから収納するとさび止めに効果的です。

ステンレスなべは丈夫ですが傷が目立ちやすいのでふだんはスポンジで洗い、がんこな汚れはスチールウールで円を描くように優しく洗います。

鉄なべもスチールウールで洗えますが、こげついたときには水を入れて沸騰させ、こげた部分をやわらかくして、スポンジでこすりましょう。

いずれのなべも、こげついてしまったときに、いきなり水をかけたり無理にこげをはがそう



募集します

明るい選挙 啓発作品



「せんきょ君」

【ポスター】

内容 明るい選挙の推進を表すもの

画材と大きさ 描画材料は自由・大きさは45cm×30cm～55cm×40cm

【標語】

内容 きれいな選挙の推進と棄権防止の呼びかけを表すもので、20字以内

締切日・提出先 9月8日(金)までに町選挙管理委員会 ☎④1211 内線2111

交通事故巡回相談

交通事故が多発し、中でも高齢者の交通事故が増加しています。みなさんも、いつ事故に遭うかわかりません。もし、交通事故に遭った場合、「誰に対してどのくらい損害金を請求したらよいのか」「自動車損害賠償責任保険はどのようにして請求したらよいのか」などわからないことが多いため、僅かなお金を受け取って泣き寝入りしているようなケースが多く見られます。このため、被害者になった方々を早く且つ正しく救済するため専任相談員による交通事故相談を実施します。

日時 8月18日(金) 午前10時～午後3時

会場 町民会館B会議室

問合せ 総務課地域安全係 ☎④1211 内線2231

暮らしのガイド

護管理協会
☎043(221)2364

千葉県生涯大学校 作品展・展示会

期間 8月28日(月)～31日(木)

会場 県生涯大学校京葉学園(千葉市中央区仁戸名町666-12)

展示作品 書・絵画・写真・彫刻工作・手芸・皮革工芸・陶芸・俳句・短歌

問合せ 千葉県生涯大学校事務局

☎043(266)4705

我が家の愛犬・愛猫写真コンクール作品募集

募集要領 応募者の飼っている犬・猫の写真3枚まで。特に飼育管理についてのコメント(400字詰め原稿用紙1枚以内)を添えた作品を対象。写真サイズは、E・C判(サイバス判)とし、全ての写真の裏に住所・氏名・電話番号を記載。

募集期間 8月1日(火)～31日(木)(必着)

応募・問合せ 〒260-10856 千葉市中央区

亥鼻2-15-13 県庁亥鼻別館内(財)千葉県動物保

護管理協会

☎043(221)2364

「(仮称)千葉県男女共同参画計画(骨子案)に関する意見募集

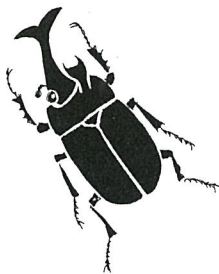
県では、男女共同参画を進めるための計画づくりを進めており、骨子案についての皆さんの意見を郵便、FAX等で受付けています。

骨子案の入手場所 生涯学習課、海匝支庁県民センター

意見交換会 8月18日(金)午後1時30分～海匝支庁2階大会議室(海匝支庁県民センター)☎④0597に申込みください。

問合せ 県庁企画部男女共同参画課

☎043(223)2372



屋外広告物講習会

日程 9月21日(木)～22日(金)

場所 県自治会館

申込み 所定の屋外広告物

海上保安大学校・海上保安学校学生採用試験

	大学校学生	学校学生
受付期間	8月24日(木) 9月5日(火) (当日消印有効)	7月27日(木) 8月10日(木) (当日消印有効)
第1次試験	10月28日(土)・29日(日) 第1次合格発表 12月13日(水)	9月24日(日) 第1次合格発表 10月11日(木)

問合せ 人事院関東事務局 ☎048(740)2006

講習会受講申込書に必要な事項を記入の上、写真と県の収入証紙を貼付して申込みください。

定員 100名(先着順)

受付期間 8月9日(水)～23日(水)(郵送必着)

受付場所・問合せ 県庁都市部公園緑地課企画調整班

〒260-18667 千葉市中央区市場町1-1

☎043(223)3996

「ゆたかな消費者週間移動講座」参加者募集

日時 10月25日(水) 午後2時～午後4時

会場 成田国際文化会館

定員 150名(申込順)

行政班

☎043(223)2296

FAX 043(201)2613

講座「消費者契約法で何が変わるの?」

講師 村 千鶴子弁護士

寸劇「悪質商法にご用心!」

SF商法とは?」劇団さくら

募集開始 9月5日(火)から

申込方法 住所・氏名・電話番号・希望講座番号②(当地域は②となります)・人数を明記し、はがきまたはFAX

申込み・問合せ 〒260-18667 千葉市中央区

市場町1-1 県庁環境生活部県民生活課消費者行政班

☎043(223)2296

FAX 043(201)2613

納税

8月31日(木)は、町県民税第2期、国民健康保険税第2期の納期です。忘れずに納めましょう。

国民年金標語募集

国民年金制度に対する認識を高めるもので、標語には「国民年金」「基礎年金」「年金」のいずれかの字句を入れる。

応募方法 はがきに住所・氏名・性別・年齢・職業・電話番号を明記。(1人2点まで)

応募期間 8月1日(火)～31日(木)(当日消印有効)

応募先 〒260-1860

8 千葉市中央区弁天町2103-3 大宗北口ビル4階 千葉県国民年金協議会

航空科学博物館「行事

◎夜間開館時間延長

内容 開館時間を午後8時まで延長します。この機会に、離着陸する航空機、滑走路など成田空港の美しい夏の夜景をぜひご覧ください。

日時 8月毎週土曜日と13日(日)～15日(火)

◎第8回飛行機デザイン大会

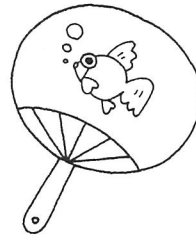
内容 機体を印刷した用紙に、こんな飛行機が空を飛んだら楽しいだろうなという夢のあるデザイン

をしてください。当館の受付で用紙を配布していただきます。

募集期間 9月30日(土)まで
参加対象 保育園児、幼稚園児、小学生

問合せ 航空科学博物館

☎0557



平成12年度訓練生(10月入校生)募集

対象 転職・再就職を希望する方

募集科目 O A事務科

定員 15名

訓練期間 6ヶ月

選考内容 適性検査・面接

入校時期 10月2日(月)

募集期間 8月31日(木)まで

問合せ 県立旭高等技術専門校

☎02508

雇用保険関連助成金の相談会(事業主の皆さんへ)

雇用の安定や従業員の教育訓練、職業生活上の環境の整備・改善などに役立つ助成金・給付金の相談会を行います。労務の専門家で

ある社会保険労務士による無料相談です。ご活用ください。

日時 8月22日(火) 午前10時30分～午後3時30分

会場 町商工会館

講師 社会保険労務士 飯田弘一先生

問合せ・申込み 町商工会

☎041661

八日市場市民総合病院訪問看護婦(パート)募集

応募資格 40歳以下で看護婦免許及び普通運転免許

取得者

募集人員 2名

業務内容 訪問看護

受付期間 8月31日(木)まで

申込み・問合せ 市民総合病院事務局

☎01525

犬・猫の不妊・去勢手術助成金

助成額 1頭につき5千円

ただし、1世帯あたり1頭

応募期間 9月20日(水)～26日(火) 当日消印有効

実施期間 利用券交付後12月26日(火)までに手術を行ってください。

対象動物 飼犬・猫(犬は平成12年度狂犬病予防注射済で、登録されてい

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、往復はがきに住所、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12年度狂犬病予防注射済票番号を明記

応募・問合せ 〒260-1002 1 千葉市中央区新宿2-19-17 結城野ビル1F(社)千葉獣医師会

☎043(242)1047



おくやみ申し上げます

7月15日現在受付(順不同敬称略)

行政区	月日	氏名	年齢
篠本三区	6/22	江波戸泰子	70
尾垂六区	6/23	吉利 さた	74
橋場	6/24	椎名 勝	86
虫生	6/25	信田 うら	83
辻	6/28	實川 義雄	74
新井	6/29	杉山 まさ	90
辻	6/29	篠崎 あき	84
小田部	7/1	佐久間たま	84
芝崎	7/2	小川 洋	64
傍示戸	7/2	齋藤 明	81
橋場	7/3	小林 キヨ	88
尾垂六区	7/10	新川 茂	75

手作り料理を

食卓に

(139)



食生活改善推進員 伊藤ハル子(尾垂6区)

大根の葉の

胡麻味噌合え

作り方

①沸騰した湯に葉を入れ

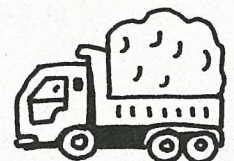
お酒のつまみに、また和食の箸やすめに栄養豊富な大根の葉を捨てないでください。若い人には、少々胡麻油で炒め、白胡麻だけをふりかけてみてはいかがでしょうか。

材料(4人分)

- A { 大根の葉……………2本分
じゃこ……………適量
- B { 味噌……………大さじ2
砂糖……………お好みで
油……………大さじ1
白胡麻……………少々



入らないで! ひかり工業団地



団地内とその周辺は工事中のため大変危険です。絶対に立ち入らないでください。

健康カレンダー

●健診・学級・相談

月	日	行事名	対象	時間	場所
8	7	健康相談	希望者	午前8時30分～午後5時	保健センター
	8	3歳児健康診査	H9/2～4月生	午後1時30分～2時	保健センター
	16	体を動かそう会	機能訓練者	午前10時～	町民会館
	21	健康相談	希望者	午前8時30分～午後5時	保健センター
9	4	健康相談	希望者	午前8時30分～午後5時	保健センター
	6	体を動かそう会	機能訓練者	午前10時～	町民会館
	7	子育て教室	希望者	午前10時～	子育て支援センター

おおきく
なあれ



かや 香耶ちゃん（長女）平成10年12月5日生まれ
竹内康生さん（作間内）

みんなに“おてんば娘”といわれるわたしは、外で遊ぶのが大好き。暑いけど今日も元気に走り回るんだ。

銘水を満喫

久留里ハイキング



▲初夏の風をうけ、久留里を散策

銘水の里として知られる君津市久留里を巡るハイキングが6月17日に行われました。
30人の参加者は銘水の味や久留里城からの景色を楽しみ、初夏の1日を満喫しました。

アカウミガメが産卵

～木戸浜海岸～



7月10日、木戸浜海岸にアカウミガメが産卵しました。卵の大きさはピンポン玉位で、1回の産卵で100個以上産み、約60日でふ化します。
卵が無事にふ化し、子ガメが海に帰る日まで大切に见守っていきましょう。



町内4小学校のチームが参加したミニバスケットボール大会が7月9日、町体育館で行われました。

ナイスシュート！続出

1回戦から白熱したゲームが展開され、好プレーには大きな歓声が上がりました。
結果は白浜小学校が優勝し海匠大会への出場を決めました。