



広報

No. 406

平成12年

9月号

ひかり

鬼来迎

「ホッホッホー」の奇声が境内に響きわたり、今年もいよいよ幕があく。場面は観客が一番感動する「賽の河原」(さいのかわら)。流れる汗をぬぐうのも忘れ、素晴らしい仏教劇に引き込まれる。

(8/16 虫生広濟寺)

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 ()内は前月比 人口12,408人(+7) 男6,079人(+1) 女6,329人(+6) 世帯数3,778世帯(+1)

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。

健康診査が始まります

健康は自分で守るう

9月18日～10月4日の13日間、下記の日程により健康診査を行います。健康チェックの機会として、年1回の健診を必ず受けましょう。

日 程 表

月日(曜日)	午前9時30分～ 午前11時 受付	午後1時～午後 2時30分 受付	健診会場
	対象地区	対象地区	
9月18日(月)	桑郷、西高野	橋場(6,7,8,10,12,13,17番組)	町体育館
9月19日(火)	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(水)	古屋	宮内	町体育館
9月21日(木)	小川台	小田部、母子	南条小学校
9月22日(金)	芝崎、台	富下、虫生、傍示戸	南条小学校
9月25日(月)	新井、二又	篠本3区	日吉小学校
9月26日(火)	宝米	篠本1区・2区	日吉小学校
9月27日(水)	木戸	辻、関	白浜小学校
9月28日(木)	尾垂5区、五ノ神	長塚	白浜小学校
9月29日(金)	尾垂6区	白磯	白浜小学校
10月2日(月)	入	作間内	町体育館
10月3日(火)	谷中	篠原、原方	町体育館
10月4日(水)	未受診者	未受診者	町体育館

*健診当日都合の悪い方は、他の会場でも受診できます。



昨年行われた健康診査

胸部レントゲンは
期間中に必ず
受けましょう

昨年までは、健診期間中
昨年までは、健診期間中
胸部レントゲン検査を受けられなかった方を対象に後日2日間未受診者検査を行いました。今年度は最終日のみ行いますので、表の日程で必ず受診してください。

健診の申し込み

昨年の基本健診で「病院で受ける」と届出のあった方には、今年も問診票が届きません。健診を希望される方は、直接会場で申し込まれるか、保健センターまでお問い合わせください。

<健診を受ける前の注意事項>

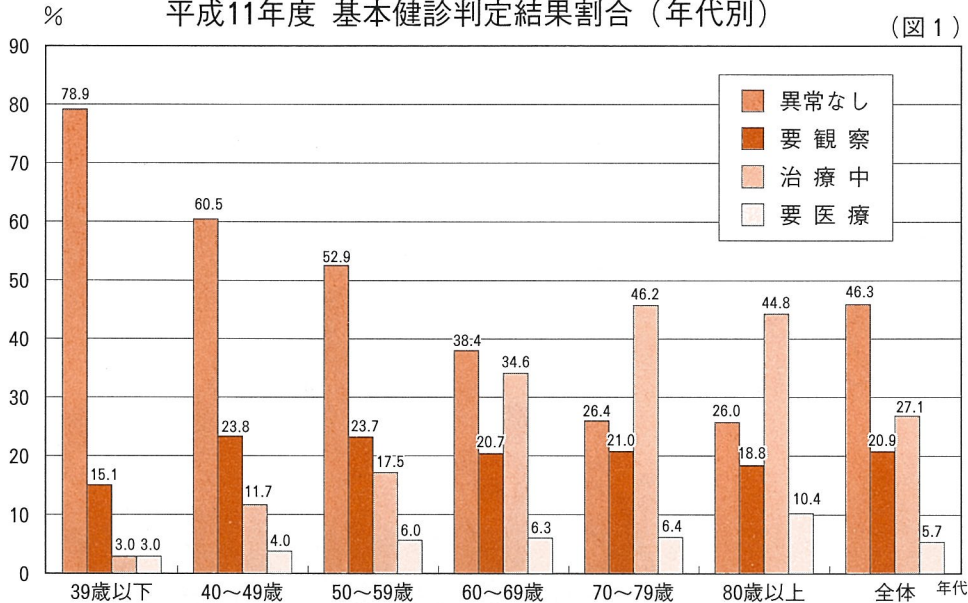
- 血液検査を受ける方は、正確なデータを出すため健診前は食事をとらないでください。(薬、お茶、水は飲んでかまいません。)
- 南条地区のみ送迎バスを運行します。

健診内容

健診名	対象年齢	検査内容	検査料金
住民健診	15才以上	胸部レントゲン	全員無料
肺がん健診	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・白血球数 腎機能検査…クレアチニン 血糖検査…血糖値、ヘモグロビンA1c(糖尿病の心配のある方)	200円
		◎必要な方のみ 心電図、眼底検査	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

平成11年度 基本健診判定結果割合（年代別）



**健診結果を
役立てよう！**
皆さんは健診結果を見て

そのままにしていまいませんか。
平成11年度の基本健康診
査受診者の判定結果割合は、
異常なし46・3%、要観察
20・9%、治療中27・1%、

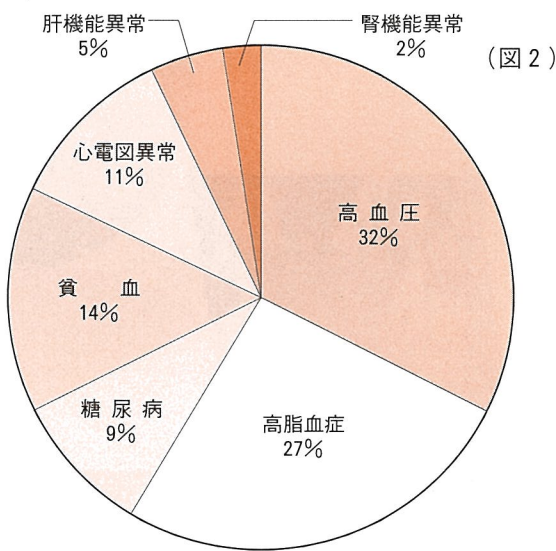
年1回の健診はととても大切

要医療5・7%でした。
（図1）

健診では、要医療・要観
察となる方がこれほど多く
発見されています。健康チ
ェックの機会として年1回
の健診がどれほど大切かお
わかり頂けるかと思えます。

また、自分の状態がわかっ
てもそのままにしておいて
は意味がありません。要医
療・要観察という結果がで
たら、自分の生活を振り返
り、出来ることから改善し
ていきましょう。また必要
があれば、早期に受診しま
しょう。

平成11年度 基本健診異常項目の割合



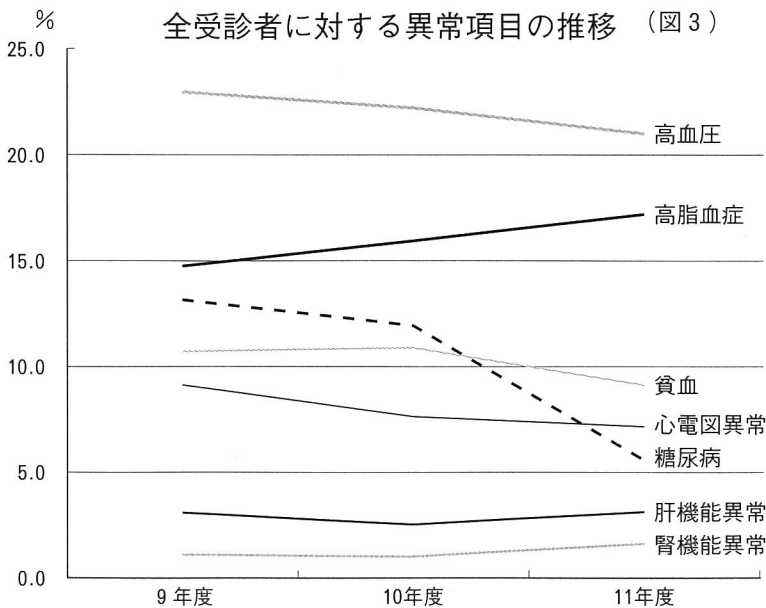
**39歳以下でも
油断大敵！**

39歳以下の若い方は昨年
331人の受診がありまし
た。その内、要観察者50人
（15・1%）、要医療者10人
（3・0%）という結果で
した。若いからとは言って
も、このように病気が発見
されています。
18才以上の男女全員が受
診できますので、ぜひ、こ
の機会を逃さず受けましょ
う。

また、自分の状態がわかっ
てもそのままにしておいて
は意味がありません。要医
療・要観察という結果がで
たら、自分の生活を振り返
り、出来ることから改善し
ていきましょう。また必要
があれば、早期に受診しま
しょう。

また、自分の状態がわかっ
てもそのままにしておいて
は意味がありません。要医
療・要観察という結果がで
たら、自分の生活を振り返
り、出来ることから改善し
ていきましょう。また必要
があれば、早期に受診しま
しょう。

全受診者に対する異常項目の推移（図3）



**高脂血症が
年々増加**

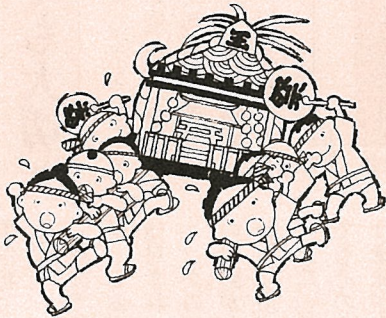
要観察・要医療者の異常
項目の内訳（図2）をみる
と、高血圧が一番多く、次
いで高脂血症、貧血と続い
ています。また、高脂血症
は年々増加傾向（図3）に
あり、光町の問題点として
あげられます。

これらの増加すると血管
の動脈硬化が進み、心臓病
が必要。
*要医療：すぐに医療受診
が必要。
*要観察：しばらく経過を
みてから再検査、又は指
導により生活習慣の改善
が必要。

や脳卒中などの病気につな
がります。
個人の問題だけでなく、
光町の問題として受け止め、
みんなで健康な町づくりを
めざし、生活習慣を改善し
ていきましょう。

の夏

つりに燃えた



白浜



▲重い船みこしは若い力で担ぎます。

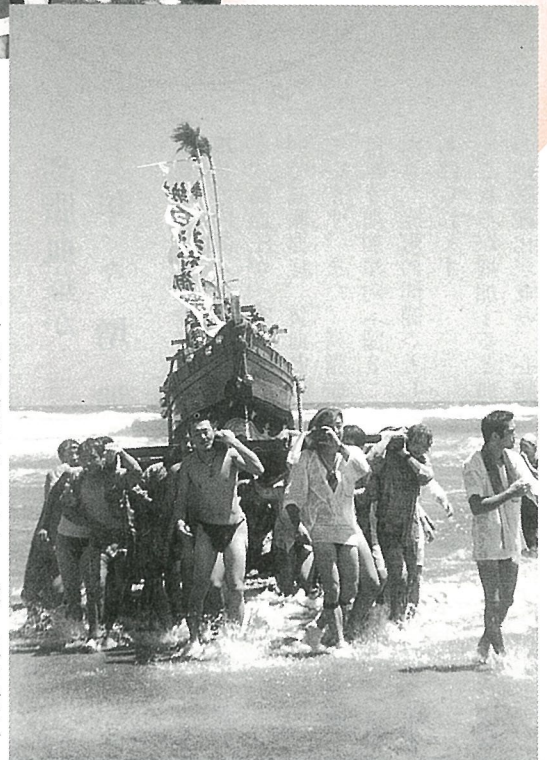


「ワッショイ、ワッショイ」
手作りみこしが大きく上下にゆれます。



民謡全国大会に出場した鈴木さんが、三味線をバックに
自慢の唄を披露すると、観客からたくさんの拍手が

▶今年の波はいつもより荒く迫力満点



東陽



各集落のみこしが役場前駐車場に集合



▲まつりの主役はわたしよ!



▲まつり気分は最高潮

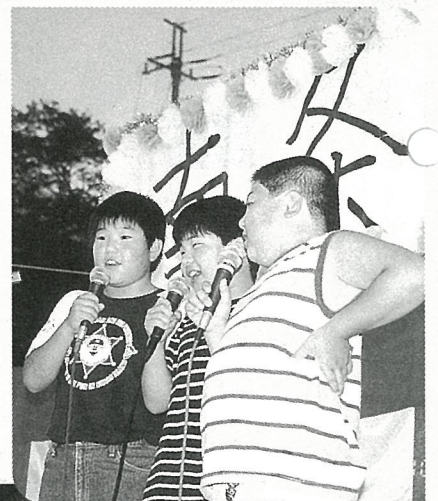
2000年

ふるさとまつ

今年のふるさとまつりは白浜地区が7月29日(前夜祭)・30日に、南条と東陽地区が8月6日に行われました。

猛暑の中、小さな子どもからお年寄りまでみこしを担いだり、お囃子の音や趣向を凝らしたイベントを楽しんだりと思い出に残る1日でした。

南条



▶どう僕たち、きれいなハーモニーでしょ。仲良し3人組がのど自慢に参加。



◀今日のお父さんは焼きそば担当。味はどうかかな?

関川選挙管理委員 表彰される



関川 忠司氏
(篠本二区)

多年にわたり選挙管理委員会委員として選挙の管理執行及び明るい選挙の推進に尽力された功績が認められ、第56回千葉県市区町村選挙管理委員会連合会総会の席上で表彰されました。

小田部レッドソックス 猛暑の中での優勝

雨天等で延期になっていた第39回光町軟式野球大会は、7月23日光中野球グラウンドで準決勝、決勝が行われました。当日は、30度を超す暑さで、選手は汗だくになりながら熱戦を展開。決勝戦は暴威チーム对小田部レッドソックスチームの戦いとなり、4対3で小田

部レッドソックスチームが見事優勝しました。

個人賞は次のとおりです。

最高殊勲選手賞

鈴木 茂(小田部RS)

敢闘賞

高嶋 伸幸(小田部RS)

打撃賞

向後 康弘(暴威)



▲参加20チームの頂点に立った小田部レッドソックスチーム

◀左から高嶋さん、鈴木さん、向後さん

海匝地区代表として 関(第7分団第3部)・入(第5分団第3部)が健闘

千葉県消防
操法大会



最優秀指揮者
向後隆仁さん

第36回千葉県消防操法大会が8月1日、千葉県消防学校で行われました。海匝地区代表として出場したポンプ自動車部の第7分団第3部(関)と小型ポンプの部・第5分団第3部(入)は、惜しくも入賞は逃したものの正確な演技を披露し健闘しました。個人賞では、ポンプ自動車の部で向後隆仁さんが最優秀指揮者を受章しました。

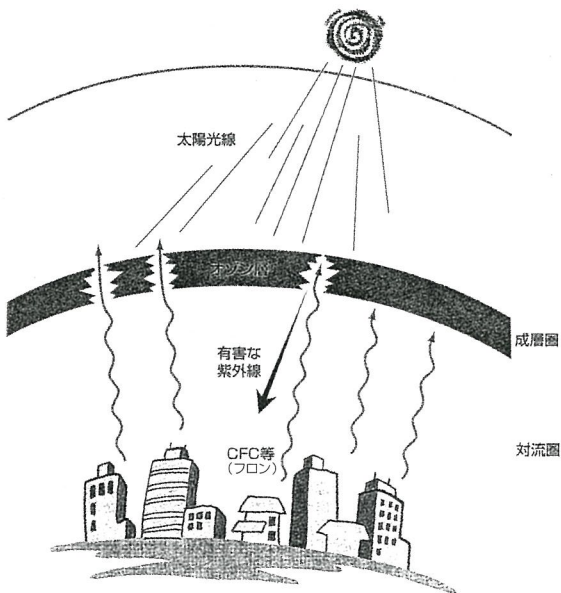
喜びの声

今回の受章は訓練指導をしていただいた横芝分署員の方々や2ヶ月以上にわたる厳しい訓練を共にした団員みんなのおかげだと感謝しています。これを期により一層消防防災活動に励んでいきたいと思えます。

オゾン層を守ろう!

9月はオゾン層 保護対策推進月間

オゾン層は太陽から発生された有害な紫外線が地表に届くのを防ぐという重要な役割を持ち、皮膚ガンや白内障、免疫低下などの人体被害からあなたを守って



います。しかし、回収処理されないフロンがオゾン層に達すると、オゾン層が破壊されてしまいます。現実には、既に南極でオゾンホール(オゾン層に開いた穴)が発生し、北極でもオゾンの大幅な減少が観測されています。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。オゾン層を守るため、これらのフロン利用機器を適正に廃棄処理するよう努めましょう。

親子でヘルシー料理教室

小学校1、2年生の親子が参加したヘルシー料理教室



7月15日、日吉小学校で行われました。

栄養士の指導と食生活改善推進員の協力で、青葉入りシユウマイ・キャロットゼリーを調理しました。初めて包丁を握る子供たちの顔は真剣そのもので、その様子をのぞくお母さんも心配顔。そんな顔もやつとできた料理を囲んだ試食時は笑顔に変わり、おいしい料理と親子のふれあいを楽しんだ1日になりました。

通信員 伊藤 嘉映

(篠本三区)

暑さに負けず女性パワー全開!

光スポーツ公園で7月30日、日吉郵便局長杯・日吉南条女子グラウンドゴルフ大会が行われました。

最高齢の林とくさん(小川台)ほか80人の参加者は真夏の太陽の下、流れる汗をぬぐいながら元氣なプレーを展開しました。

成績は次のとおりです。

優勝 平野千代子(宝米)

準優勝 伊橋いち子(篠区)

3位 土屋 秀子(宝米)

通信員 青柳光子(篠区)



畑一面にサツマイモの花



椎名勉さん宅(五之神)

の畑では、サツマイモが一面に花を咲かせました。咲き始めたのは7月中旬から下旬で、アサガオと同じく朝に咲き、夕方にしほみ花もよく似ています。椎

名さんは「毎年サツマイモは作っていますが、こんなにたくさんの花を咲かせたのは初めて」と話していました。

通信員 大木 秀子

(五之神)



「海の日」の7月20日、

木戸浜海水浴場で海難事故ゼロを願う安全祈願式が行われました。

海岸に設けられた祭壇では「海津見神(わだつみのかみ)」降神の儀が行われ町長始め関係者のみなさんが玉串をささげ、海水浴期間中の安全を祈願しました。これにより、約1ヶ月の海水浴期間中は事故もなく安全に終了しました。

通信員 山辺 光男

(木戸)



チビとトラはとってモいい関係



椎名重基さん宅(橋場)の犬のチビちゃんと猫のトラちゃん

ラちゃんは不思議なほど仲良しです。

いずれも捨てられていたのを飼いだしたもので、今では家族の一員としてなくてはならない存在となっています。この2匹がじゃれ合っている光景はなんとも微笑ましく、心が和み家中を明るくしてくれているそうです。

通信員 遊馬とし子

(古屋)

白浜老人クラブが木戸浜海岸清掃

大勢の海水浴客をきれいな海に迎えようと、町老人クラブ白浜支部のみなさんが、海開き前の7月17日木戸浜海岸のごみ拾いを行いました。

早朝から83人のクラブ員は、燃えるごみと燃えないごみを区別しながら大袋で160個ほど拾い集めました。清掃が終わった海岸は、ごみひとつないきれいな砂浜となりました。

通信員 山辺 光男

(木戸)



9月15日
敬老会

1998人の長寿を祝う

長寿番付 (8月29日現在) 敬称略

順位	氏名	性別	年齢	集落
1	石井 むめ	女	102	橋場
2	鎌形 花	女	101	作間内
3	加瀬 くら	女	99	傍示戸
4	田川 常次	男	99	光楽園
5	椎名 たけ	女	99	木戸
6	梅原 貞一	男	98	第二松丘園
7	實川 サタ	女	98	長塚
8	向後 宮	女	97	辻
9	鈴木 義雄	男	97	宝米
10	實川 ぶう	女	96	長塚
11	加瀬 ノブ	女	96	原方
12	伊藤 たつ	女	96	尾垂六区
13	林 かね	女	96	入
14	鈴木 せい	女	96	宮内

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歳以上になれる方は、1998人(男性801人、女性1197人)です。

町では、皆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。

懐かしい人との再会があるかも知れません。楽しい1日をお過ごしください。



柳家松太郎

落語 三遊亭右左喜
演歌 藤奈緒美
紙きり 柳家松太郎
コント くれなゐ組

紙きり演芸やコント、落語、歌謡
ショーでお楽しみください。

演芸会で楽しい
ひとときを

越川 義秋・節子(古屋)
越川 勲・さく子(古屋)
椎名 光二・ハツ子(中場)
水須 辰雄・てる子(橋場)
酒巻 忠志・政子(橋場)
布施 晴司・喜美子(芝崎)
岩澤 弘之・とく子(芝崎)
土屋 隆・好子(虫生)
深田 正義・トヨ子(虫生)
齋藤 直・米子(下)
鈴木 三郎・重子(小台)
青木 榮・初江(小川台)
大木 健治・とも子(米)
土屋 啓次・節子(米)
土屋 忠雄・愛子(米)
鈴木 一雄・とし子(米)
森 俊夫・道子(新井)
土屋 義雄・経子(篠本二区)
堀越 秀雄・才子(篠本二区)
加瀬 市郎・初江(篠本二区)
増島 英夫・もと子(篠本二区)
森 重嘉・フサ子(篠本二区)
森 郁之助・さく子(篠本二区)
森 靖男・しげ子(篠本二区)
行方 正男・みつ子(篠本二区)
行方 久雄・トヨ子(篠本二区)
江波戸 信勝・龍子(篠本二区)

結婚50周年

~いつまでも
お幸せに~

戦後復興が始まった頃に結婚され、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婦は44組です。
町では、毎年敬老会に招待しお祝いをしています。

林 亥一・たつ子(宮内)
鈴木 四郎・政子(宮内)
鶴之澤 正夫・恒子(宮内)
石井 順・登美子(宮内)
林 元良・とめ子(入)
室井 五郎・美津世(県営住宅)
伊橋 静夫・野江(五ノ神)
林 正・トモ江(五ノ神)
小川 良一・幸子(長塚)
實川 寅雄・とき子(長塚)
渡邊 定吉・時子(長塚)
遠藤 平八郎・しめ子(辻)
立石 堯宥・知世(尾垂五区)
伊藤 勝一郎・恵子(尾垂六区)
伊藤 智人・せつ子(尾垂六区)
川野 繁・敏子(白磯)
大沼 正孝・みち子(関)



オウム真理教の 転入届は受理しません

町では住民の不安を解消し、平穏な生活環境を確保するため、オウム真理教（アレフ）信者の転入届の不受理及び公共施設の使用を許可しないことになりました。

～手続きはお済みですか～

児童手当



6月から3歳以上義務教育就学前児童までが支給対象となりました。該当される方でまだ手続きをされていない方は、保健福祉課福祉係へ申請してください。9月29日までに申請をされた方で、それ以前に要件に達している方はさかのぼって支給されます。なお、10月以降については、申請月の翌月からの支給となります。

問合せ 保健福祉課福祉係

☎841211

2000 国勢調査

調査票にはわたしたちの

大切な未来がつまっています

—10月1日現在で全国いっせいに実施—

国勢調査は、日本に住んでいる全ての人を対象とした最も基本的で大規模な統計調査です。調査の結果は住みよいまちづくりの基礎資料としてさまざまな分野で活用されます。

9月下旬に調査員が皆さんのお宅に直接お伺いして調査票をお配りしますのでご協力をお願いします。

また、国勢調査と称して家族構成や氏名など電話で照会する「かたり調査」にご注意ください。

不審な電話を受けたら即答せず、町の国勢調査担当まで連絡ください。

問合せ 企画財政課企画係

☎841211 内線2303



介 護 保 険

～介護サービスを利用している方へ～

「更新認定」申請をお忘れなく



要介護・要支援の認定には、有効期間（原則として6ヶ月）がありますので、引き続き介護サービスを利用する場合には、有効期間が終了する前に申請し、認定を更新することが必要となります。

更新認定の申請から認定までの手順は、初めて認定申請した時と同じです。

* 認定の有効期間は被保険者証の認定の有効期間に記載されていますので確認してください。

* 更新認定の申請は、有効期間満了日の60日前から受け付けています。満了日の30日前までに申請をお願いします。

問合せ・申請先 保健福祉課 介護保険係

☎841158

あなたの国民年金

パート⑦



ねんきんななちゃん

保険料を忘れずに

保 険 料

保険料は20歳から60歳になるまでの40年間納めることになっています。

老齢基礎年金を受けるためには、この間に最低25年以上（保険料免除期間やカラ期間を含む）の保険料を納めることが必要です。

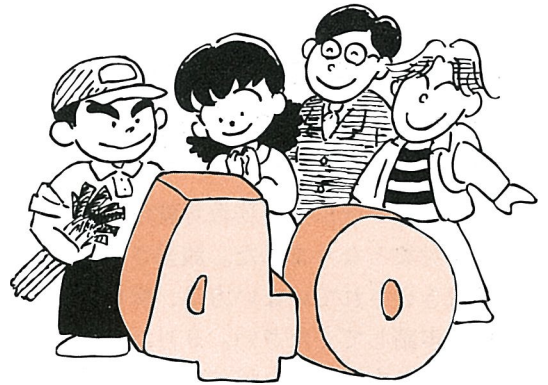
保険料の額

月額 13,300円

第1号被保険者の保険料は年齢、所得に関係なく一律です。

第2号被保険者はそれぞれの年金制度から、第3号被保険者は扶養者が加入している年金制度に支払われるので、保険料を個別に納める必要はありません。

ご注意 保険料を納め忘れた場合、納期限から2年以内ならさかのぼって納められますが、2年を過ぎると保険料の時効により納められなくなります。



保険料を納めるのに **困ったときは**

経済的な理由などで保険料の支払いが困難なときは、保険料の免除が受けられる場合がありますので、未納のままにせず、国民年金の窓口までご相談ください。

申請免除

- ①所得が少ないとき
- ②地方税法上の障害者、寡婦で年金所得が政令で定める額以下のとき
- ③その他保険料を納付することが著しく困難であると認められるとき



申請して承認を受けると保険料が免除されます

ただし、免除期間は、申請された月の前月から指定された月（最長で年度末）までです。
また、年度が変わると再度申請が必要となります。

学生には学生納付特例制度があります

学生は一般的に所得がないため、保険料を自分で納めることが困難です。そのことにより今年度から学生専用の特例制度が設置されました。これは申請することにより保険料納付が免除されるというものです。ただし学生本人に一定以上の所得があるときは認められません。以下の点に注意して下さい。

- ①この期間は、年金を受けるために必要な期間に算入されますが、年金額に反映されません。
- ②10年以内に追納すると通常に納付したものと同じになります。

お答えします

Q 高齢化社会が進むので、国民年金の将来が不安ですが、年金は確実にもらえますか？

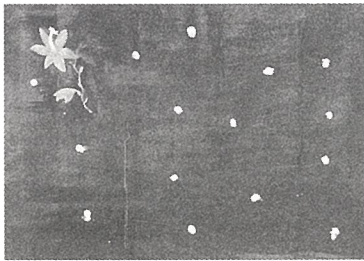
A ご安心下さい。国民年金は国が責任を持って長期的に健全かつ安定的に管理運営する公的年金制度ですので、将来にわたって確実に年金がもらえます。また、物価の変動に応じて年金額が改定（完全自動物価スライド制）されますので、年金額の実質価格は目減りしないので、さらに安心です。



問合せ 住民課国保年金係
☎@1211 内線1231



3年2組
渡邊 由貴さん



『夜空に浮かぶ
一輪の花』

※夜空に花が浮かんでいる空
想の絵をかきました。花をかくのが大変でした。



2年4組
実川 結花さん

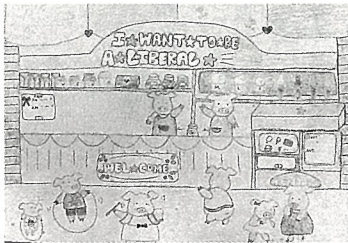


『しゃぼん玉』

※まわりの羽は、よくできたと
思います。色ぬりはあまりよくできませんでした。



あつまれみんなの力作



『I want to be
a LIBERAL』



3年3組
佐藤 彩さん

※細かいところがたくさんあったので、色の使い方が難しかったです。



3年1組
伊藤 由里さん

※「清」という字のバランスをとるのが難しかったです。さわやかに書きました。



三年 伊藤由里

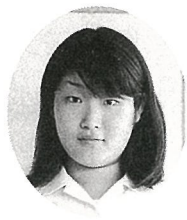


3年3組
鈴木 菜生さん



三年 鈴木菜生

※始筆や終筆に注意して書きました。バランスをとるのが難しかったです。



3年2組
小倉千恵美さん



三年 小倉千恵美

※字のバランスと大きさに気をつけて書きました。字に勢いをつけました。



ひかり歌壇

竹内 紀葉 (上原)

こもり居の吾慰むか炎天の
夏に彩刷くコリュースの艶

コリュースの艶やかさに自らを励
ます心情がよくわかる

土屋 こう (虫生)

農のみの味わう嬉しさ青田より
ほっほっ稲穂の出始むる刻

農に生きた作者の喜び満足感が伝
わってくる

高梨 キヨ (木戸)

ボランティア介助する人受ける人
歌にゲームに心つなぎで

ボランティア活動を通して新たな
人間関係が生まれてくる

越川 福子 (宮内)

炎天のグラウンドゴルフに吹く風の
一入嬉し思ひきり打つ

涼風に生気を取り戻し、打球に満
足感が溢れる

水須 幸子 (橋場)

丈低き鉄棒に手足絡ませて
子は水平に声を投げける

子に密着して子どもの一挙手一投
足も見逃さない

評者 鈴木甲子幸

はぐくむ光のびる若芽

(197)

尾垂八区 伊藤敬一

我が家は、3人の子供達を中心に祖母、父母、私達夫婦の8人家族です。その他に牛、馬、犬、猫と沢山の動物がいます。3人の子供達は、この動物達に囲まれて今日まで元気に育ってきました。長女は、小学6年生。陸上競技、ミニバスケットボール、卓球、習字と色々な事にチャレンジをしています。小さい子供が好きで近所にいる子供達とよく遊び一番下の子供が生まれたときにも、おんぶをしてよく遊んでくれました。将来の夢は「保育さん」です。夢がかなうように頑張っています。

次に、長男は小学4年生。学年の割には、体が大きく(ちよつと)太り気味、今はサッカー、水泳にと頑張っています。毎週日曜日のサッカーの練習では、汗だくになって帰ってきます。いつも

マイペースで、とても気が優しい長男、誰とでも仲良く遊んでいるようです。

最後に、二女はこの春、小学校に入学したピカピカの1年生。生まれつき身体が小さく、病気がちで、入学した当時、学校まで歩いて

られない動物達と会話をし、わいがって来た、その気持ちをいつまでも忘れないでいてほしいと思います。

そして、他人の気持ちに気がかり、友達に優しく出来る、そんな子供が育っています。

動物とふれ合ったやさしい気持ちをいつまでも



ていけるのか、とても心配でしたが全く問題なく元気に通っています。本を読むのがとても好きで暇があるといつも本を読んでいます。この3人の子供達に望むことは、小さい頃から動物に囲まれ育ち、言葉のわか

それぞれ全く性格の違い3人ですが、これから先どのように育っていくのか常に優しく見守っていきたくと思います。



健康だより

シリーズ②
今月の顔



向後タケさん (90歳)
(白 磯)

長寿の秘訣

長寿の秘訣の取材に何うと、庭先に素敵なワンピースを着たおばあちゃんを見ました。90歳と聞いていた私は、タケさんですか？と半信半疑で伺ってしまいました。そんなとてもお元気で笑顔の素敵な向後タケさんの長寿の秘訣をご紹介します。

重いものを運んだりできませんが、絡んだ洗濯物をほどいたりするのは、おてものだそうです。

◎毎日散歩で丈夫な足腰

向後さんは、毎日杖も持たずに1km近くも散歩をされています。毎日、成田山の上陸地の方まで散歩にいらしています。向後さんは砂浜を歩きながら海を見るのが好きだそうです。砂浜を歩くことで足腰も鍛えられ、海を眺めることでリラククスもできますね。(先日行われた白浜祭りでは、お囃子の音を聞き、じっとしていられず海まで神輿渡御を見に行かれたそうです。やはり年に一度のお祭りは楽しみですですね。)

るのでしょうか。
◎健診で健康チェック
昔から体は丈夫で医者へかかるのは風邪をひいたときぐらいで、今でもめったに医者にはかからないそうです。でも、町の健診は毎年欠かさず受け、健康チェックの機会としています。検査結果も異常なしです！
またタケさんは5、6年前に白内障の手術をされたそうですが、今でも新聞やテレビも眼鏡なしで見えます。自然を眺めるのにもいいそうです。海のそばで生活されている向後さんは、やはり魚中心の食生活で栄養のバランスもとれているようです。

◎じっとしてられない!

向後さんは、昔から自分の家の農作業や近所の手伝いをしたり、民宿「せんとや」を始めてからは、旅館業の手伝いと体を使う仕事を続けています。そのせいか、じっとしているのはあまり好きではなく、気がつくとも体を動かしているそうです。今でも、シーツやタオルの洗濯を担当しています。高いところへ干したり、

「長寿の秘訣は？」の問いに「これといってありませんよ。」と話されたタケさんですが、いろいろお話を伺って、「毎日からだを動かす、自然とふれあひ生活すること、心身ともにリラククスできる。」これが長寿の秘訣・笑顔の秘訣ではないかと思いました。皆さんも、時には心のリラククスしてみませんか？

いつまでもお元気で。
(保健婦 伊知地)

健康への メッセージ

シリーズ⑧

院外処方せんの扱い方

東陽病院 院長 大原 啓介
東陽病院 薬剤科長 石田 慎一

前回は、かかりつけ薬局の大切さをお話しさせていただきましたが、今回は院外処方せんの流れについてお話しさせていただきます。

東陽病院で診察をお受けになり、薬を処方された患者さんは院外処方せんを病院の会計窓口で領収書と一緒にもらっていただくことになります。もらっていた院外処方せんはご自分の都合のよい保険薬局にもっていくことができます。

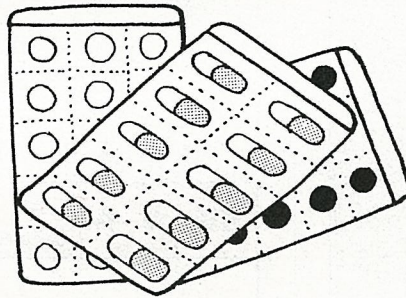
例えば、買い物をするお店の近くや、会社の近く、家の近くの保険薬局といったようにご自分のライフスタイルに合わせて保険薬局を選ぶことができます。

また、病院のロビーには地元薬剤師会のご協力でファックスを設置する予定ですので、ご自分の指定する保険薬局に病院のロビーからあらかじめファックスで送っていただき、病院の帰りに寄って薬をもらっていただくという方法もできます。こうしますと薬の待ち時間を考えなくて済むのではないかと考えております。

ファックスで薬局に送った場合は、処方せんが送られるわけではありませので、薬をもらう時には、病院からもらった院外処方せんをファックスで送った保険薬局に渡していただくことになります。

院外処方せんは「くすり屋さん」ならどこでも扱えるかと申しますと、そうではありません。お薬を扱う店には「薬局」と「薬店」がありまして、「調剤室」があり薬剤師が必ずいるところが薬局です。目安として「保険薬局」、「保険調剤」、「処方せん受付」などの

表示があるところが院外処方せんを扱える薬局です。前号で「かかりつけ薬局」のこと、今号では院外処方せんの扱い方を書かせていただきました。患者のみなさまには、ご自分で服用している薬の名前、薬の効能、副作用、相互作用といったものに、より以上に關心をもっていただきたいと思います。



と考えております。病院に入院された患者さんには、病院の薬剤師がお役に立つようがんばってまいります。外來の患者さんには「かかりつけ薬局」が役立ってくれるものと考えております。平成12年10月1日には院外処方せんを発行することになります。みなさまのご協力とご理解をよろしく願います。

※東陽病院の休日当番日

9月24日(日)・10月9日(祝) 午前9時～午後5時
医師2名が待機・来院の際は電話を ☎⑧413335

2000年上半期貸出しベスト10

1位



「だからあなたも生きぬいて」
大平光代／著
講談社

2位



「永遠の仔(上・下)」
天童荒太／著
幻冬社

3位



「朗読者」
ベルンハルト・シュリンク／著
新潮社

順位	作品名	著者／発行
4	命	柳 美里／ 小学館
5	巨泉	大橋 巨泉／ 講談社
6	ほんくら	宮部みゆき／ 講談社
7	乙武レポート	乙武 洋匡／ 講談社
8	花探し	林 真理子／ 新潮社
9	捨てる！ 技術	辰巳 渚／ 宝島社
10	話を聞かない男、 地図が読めない女	アラン・ピース／ 主婦の友社

森

ほんの

＝町立図書館＝
☎⑧43311

本を探しています
ご協力ください

ベスト10の中で、ご自宅でご不要になった本がありましたら、ぜひご恵贈ください。

9月の休館日

11日(月)、15日(金)、18日(月)、25日(月)、26日(火)

生ごみを有効利用しよう!

コンポスター補助金

町では、生ごみを有効利用するため、生ごみ堆肥化容器（コンポスター）を購入する方に、一世帯当たり2基まで補助をしています。

補助の条件として、光町に住所のある方で、JAそうさから購入する方が対象となります。但し、平成11年4月以降、2基申し込まれた方は対象外です。

これらの条件等をご確認のうえ積極的な利用をお願いします。

1基分の補助金

種類	価格	町補助金	個人負担額
190ℓ	5200円	2000円	3200円
230ℓ	5800円	2300円	3500円

たばこは町内で買ひましょう

税の
FROM ナード

たばこ税は、たばこ販売価格に含まれていて、買った場所の市町村等の収入として納められますので、たばこは地元光町で買ひましょう。

動物愛護週間

9月20日～26日

ペットも家族の一員です。近隣や周囲の人に迷惑をかけることなく、楽しく快適にペットと暮らすためにもしつけは欠かせません。また、ペットは飼い主を選べません。愛情と責任をもって飼ひましょう。

これだけは守りたい! 飼い主の義務

- 動物の習性等を正しく理解して飼うこと。
- 最後まで責任をもって飼うこと。
- 犬やねこの繁殖制限に努めること。
- 動物による感染症の知識をもつこと。
- 動物の所有者を明らかにするための措置をとるよう努めること。

暮らしのワンポイント

鮮やかな緑を室内で一年中楽しめる観葉植物。手入れの基本さえ押さえておけば、初心者でも手軽に育てられます。初めて買うなら、丈夫で手がかららないポトス、カボック、ゴムの木などがおすすめです。

観葉植物の手入れ

手入れのポイントは、水と風通し、そして日光の当て方です。まず、水はやりすぎないこと。土が乾いたらたっぷりと与え、鉢皿にたまつた水は必ず捨てましょう。そのままにしておくとう腐れの原因になります。注意したいのが冬場の水。寒い冬に冷たい水道水では植物が弱ってしまいます。水をしばらく室内に置き、室温程度に温めてから与えるようにしましょう。

風通しは植物にとってもとても大切です。風通しが悪いと葉が落ちたり元気がなくなったりします。また、エアコンの風が直接当たると乾燥しすぎてよくありません。一日一回は窓を開け、外の空気に触れさせましょう。

さらに、観葉植物には直射日光も要注意。強い日差しに耐え

ミルクの効果で葉にツヤ

肥料をやるのは、主に植物が成長する春から夏にかけての時期。秋や冬はあまり与えなくても大丈夫です。肥料も水と同じく、やりすぎは厳禁。説明書をよく読み、植物の種類や鉢の大きさなどに合わせて与えます。

室内の観葉植物は乾燥しやすいもの。霧吹きで時々葉をしめらせて乾燥を防ぎましょう。また柔らかい布やティッシュに牛乳を染み込ませて葉を拭くと、ミルクの成分がワックス効果を發揮して葉にツヤが出ます。



納税

10月2日(月)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。納め忘れがないようお早めに。

募集 栗山川環境ボランティア

町では、「みんなの手で栗山川をきれいな川に」を合言葉に、恒例の栗山川環境ボランティアを募集します。

日時 10月14日(土) 午前8時30分集合
(詳細は応募後手紙で連絡します)
内容 栗山川堤防の草刈とごみの回収作業
申込方法 住民課環境係へ電話で申込みください。
☎④1211 内線1221

その他 ・天候による実施の有無は防災行政無線でお知らせします。
・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、申し込む必要はありません。後日手紙でご案内します。

参加しま 第8回 せんか 在宅ケアフォーラム

テーマ 上手に利用しよう介護保険
日時 10月15日(日) 午後1時
場所 のさかアリーナ文化ホール(野栄町)
内容 ・介護保険について「パネルディスカッション」
・介護用品の展示
参加費 無料
主催 八匠地域在宅ケア推進会
申込み・問合せ 保健センター ☎④1158

募集 栗山川ウォーク

サケのさかのぼるふるさとの川「栗山川」の自然と河川改修事業を広くみなさんに理解していただき、より親しみのあるふるさとの川にするため、栗山川ウォークを行います。

期日 10月29日(日) (小雨決行)
受付時間 午前9時～10時
集合場所 光クリーンパーク芝生広場
内容 ・栗山川ウォーク
午前10時30分～午後2時30分
・〇×クイズ

参加費 100円
持参品 弁当、飲み物
申込期限 10月10日(火)
主催 光町・横芝町
申込み・問合せ 建設課管理係
☎④1211 内線1611

参加しよう 町民体育祭



日時 10月1日(日) 予備日8日
会場 光中学校陸上競技場

今年の体育祭には誰でも参加できる一般参加種目が加わりました。ゲーム感覚で楽しめる競技ですので、日頃の運動不足解消に参加してみたいかでしょうか？

競技内容の問い合わせ、参加申込みは生涯学習課(☎④1358)まで

募集 町営住宅入居者

町営住宅空家への入居者を募集します。
場所 小田部団地(光町小田部678番地)
募集戸数 1戸
間取り 6畳2間、台所、風呂場、便所
家賃 収入金額により決定
入居資格 ・現に同居し、または同居しようとする親族があること
・町内に住所または勤務場所があり、住宅に困窮していること
・収入が一定基準以下で、税に滞納がないこと等
入居時期 10月1日(日)
申込方法 建設課窓口にある申請書に記入し提出
締切り 9月20日(水) 応募者多数の場合は選考により決定
問合せ 建設課管理係 ☎④1211 内線1611

募集 姉妹町 松田町 交流ハイキング

松田町の方と秋の1日を楽しみませんか。

期日 10月7日(土)
コース 木戸橋～木戸浜～成田山上陸地(約4.4km)
※終了後マレットゴルフ大会を行います。

参加費用 無料
募集人員 30名(希望者多数のときは抽選)
申込受付 9月12日(火)から9月23日(土)まで
申込み、問合せ

文化スポーツ振興財団(光海洋センター内)
☎④3510



『地下水』記念特集号

原稿募集



随想誌『地下水』が2001年3月号で、通算100号になりますので、記念特集号として発行の予定です。記念特集号の原稿は皆さんから募集しますので、多数の原稿をお寄せください。

募集内容

- ・『地下水』を読んだ感想、意見
- ・『地下水』についての思い出
- ・記念特集にあたって考えること
- ・『地下水』100号の時代と変遷、等々

原稿締切 平成13年2月1日(木)

応募・問合せ 生涯学習課 ☎④1358

ポリオワクチン追加接種

昭和50年11月1日～昭和52年12月31日生まれのポリオの免疫効果がほかの年齢層に比べ、低いと言われています。

昭和50年1月1日～昭和52年12月31日生まれの方は、ポリオの免疫効果がほかの年齢層に比べ、低いと言われています。

よって、次のとおりポリオワクチンの追加接種希望調査を実施します。

調査実施期間 9月中旬～下旬

実施方法 光町に住所を有する昭和50年1月1日～

52年12月31日生まれの方

には調査表を郵送します。

希望する方には、後日実施日程等についてお知らせします。

問合せ 保健センター ☎④1158

くらしと政治のセミナー

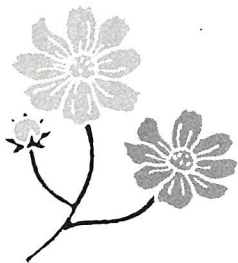
日時 10月14日(土)午後1時

会場 八日市場市民ふれあいセンター

講演

○酒井 広(フリーアナウンサー)

「ふれ合い、知り合い、



暮らしのセミナー

国民年金生きがい講座受講生募集

目的 国民年金加入者・受給者を対象に教養・健康・趣味などの講座を開催し年金等に関する相談を行い老後の生活設計に役立つ。

日時 10月26日(木)～27日(金)

場所 夷隅郡岬町、国民年金保養センター「そとほろ」

募集人員 60名(20歳以上の方)

参加費 9千円

申込期限 9月25日(月)

申込方法 はがきに生きがい講座希望と明記。住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入。

申込・問合せ 〒2600-8608 千葉市中央区弁天町2-10-3 大森北口ビル4F 千葉社会保険事務局年金課年金管理係 生きがい講座事務局 ☎043(207)8841

調査補助員及び整理補助員募集

○遺跡発掘調査の補助員

対象 18歳～55歳まで

勤務時間 午前9時～午後4時

休業日 土・日・祝日・雨天の日等

勤務地 主に海匝郡市内の遺跡(マイクロバス送迎)

(有)

○出土遺物整理の補助員

対象 18歳～35歳まで

勤務時間 午前9時～午後4時

休業日 土・日・祝日

勤務地 光町内

問合せ (財)東総文化財センター ☎④33368



特別捜査官(千葉県警察官)募集

募集職種及び人員 ・国際捜査官(ペルシャ・タガログ・韓国・朝鮮)各言語若干名 ・コンピュータ犯罪捜査官 若干名

受付期間 10月6日(金)まで

受験資格 いずれも昭和40年4月2日～昭和50年4月1日までに生まれた方

問合せ 千葉県警察本部警務課任用係 ☎0120-764032、八日市場警察署 ☎20110

9月1日～30日

応えます あなたの相談 #9110

警察では、毎年9月11日を「警察相談の日」としています。当日は、全国一斉に、犯罪被害に関するご相談や困りごと、悩みごとなどに関する相談窓口を開設します。電話や面接などによるご相談を受け付けますので、お気軽にご利用ください。秘密は厳守します。

女性被害110番 ☎043(223)0110でも午後9時まで受け付けます。

相談先 警察本部・相談サポートコーナー（警察本部新館1階）

☎043(227)9110

短縮ダイヤル#9110 全国共通

八日市場警察署 困りごと相談

窓口 ☎0479(72)0110

航空科学博物館行事
○空の日記念『航空ジャンク市』
日時 9月15日(金)～17日(日)
内容 普段なかなか手に入らない航空機部品、機内食食用器や膝掛け毛布等

クワーンウエスト千葉
2000年(産業廃棄物適正処理推進大会)
日時 11月10日(金)午前10時
場所 青葉の森公園芸術文化ホール(千葉市)
内容 演劇・優良事業所等感謝状贈呈・事例発表等
定員 200名(申込順)
締切 11月6日(月)
申込み・問合せ (社)千葉県産業廃棄物協会
☎043(246)9581

機内用品、エアライングッズなどを展示販売します。
○空の日記念スチューワーデス撮影会
開催日 9月24日(日)(雨天決行)
内容 空の日記念写真コンテストへの参加として、エアラインの客室乗務員を写真に撮りましょう。
問合せ 航空科学博物館
☎05557

ふれあいバスツアー
期日 10月13日(金)
集合・解散場所 海匝支庁見学先 県立中央博物館等
募集人員 50名
費用 無料
申込方法 往復はがきに氏名・住所・電話番号等を記入の上「ふれあいバス

ツアー希望」と書いてください。
申込期限 10月5日(木)
申込み・問合せ 海匝支庁海匝地域県民センター
☎040597

寝たきり予防標語募集
テーマ 高齢者が健康で生きがいをもって生活を送ることができるとして生活に向けた願いや寝たきり予防に対する日常の努力を広く啓発する標語。
応募資格 県内在住・在勤・在学している者
応募方法 はがき1枚に1作品。郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入。
締切 10月2日(月)
応募・問合せ先 〒260018667 千葉市中央区市場町1-1 県庁健康増進課「寝たきり予防標語募集」係
☎043(223)2686

県女性センターフェスティバル「女性のための文化祭」作品募集
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

または在学の女性
応募期間 9月26日(火)～10月1日(日)
申込み・問合せ 千葉県女性センター
☎0471(40)8602

女性就業技術講習会
技術や資格を身につけて就職を希望する女性(学生は除く)を対象に、女性就

よくやみ申し上げます
8月15日現在受付(順不同敬称略)

行政區 氏名 年齢
白磯 7/24 鈴木 光江 78
長塚 7/25 古屋 元廣 74
原方 7/26 加瀬 みつ 81
長塚 7/30 佐渡谷 崇史 60
谷中 7/21 飯田 英昌 68
谷中 7/21 飯田 文子 37
谷中 7/21 飯田 和彦 35
宮内 8/1 鈴木 洋子 55
篠本三区 8/3 幕内 登美 81
篠本三区 8/4 江波戸 喜作 73
宝米 8/8 土屋 貞夫 68
宝米 8/9 川島 正 93
関 8/12 菱木 秀雄 79
作間内 8/13 竹内 友勝 59
尾垂五区 8/14 伊藤 ヤス 76
橋場 8/15 大木 義夫 66

女性就業技術講習会
技術や資格を身につけて就職を希望する女性(学生は除く)を対象に、女性就

業技術講習会(平成12年11月～平成13年2月)を開催します。
科目及び講習内容 パソコン科(基礎からパソコン検定3級程度)、経理事務科(初心者を対象に簿記検定2級程度)
受付期間 9月27日(水)・28

作り方
①れんこんは皮をむき粗く刻み、片栗粉をまぶす。
②Aと①の材料を粘りが出るまで手でよく混ぜ、16等分にする。
③青じその裏面に薄く片栗粉をつけ②のタネをのせてはさむ。
④170℃に熱した揚げ油に③を入れ、きつね色にカラリと揚げる。
⑤器に盛り、くし形に切ったレモンと辛子酢じょうゆを添える。

材料(4人分)

れんこん	200g
片栗粉	小さじ2
鶏ひき肉	250g
酒	小さじ2
塩	適量
コショウ	適量
溶き卵	1/2個
青じそ	16枚
片栗粉	少々
油	
レモン	1/2個
辛子酢じょうゆ	

しその香りが良く、レモンと辛子酢じょうゆでさっぱりと頂けます。夏にもおすすめの一品です。

手作り料理を食卓に
食生活改善推進員 平山征子(篠本一区)

れんこんと鶏ひき肉のしそ巻き揚げ

作り方
①れんこんは皮をむき粗く刻み、片栗粉をまぶす。
②Aと①の材料を粘りが出るまで手でよく混ぜ、16等分にする。
③青じその裏面に薄く片栗粉をつけ②のタネをのせてはさむ。
④170℃に熱した揚げ油に③を入れ、きつね色にカラリと揚げる。
⑤器に盛り、くし形に切ったレモンと辛子酢じょうゆを添える。

業技術講習会(平成12年11月～平成13年2月)を開催します。
科目及び講習内容 パソコン科(基礎からパソコン検定3級程度)、経理事務科(初心者を対象に簿記検定2級程度)
受付期間 9月27日(水)・28日(木) 午前9時～午後3時30分
受講料 無料(テキスト代・検定料1万5千円程度実費)
申込み・問合せ 千葉県女性就業援助センター(千葉市中央区千葉港4-1-3)
☎043(247)8541

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	体を動かそう会	機能訓練希望者	午前10時～	町民会館
9	子育て教室	希望者	午前10時～	子育て支援センター
11	乳児健診	H12/1・2・5・6月生	午後1時30分～2時	保健センター
2	健康相談	希望者	午後8時30分～午後5時	保健センター
10	子育て教室	希望者	午前10時～	保健センター
10	1歳6か月児健康診査	H11/1～3月生	午後1時30分～2時	保健センター

●予防接種

月日	行事名	対象	時間	場所	
8	風しん	2年生	午後2時～	中学校	
9	12	風しん	2年生	午後2時～	中学校

※6月に見合わせたポリオワクチンは、11月頃実施の予定です。該当児には通知します。

●小学1年生で集団接種していた風しん予防接種は法改正により中止になりました。生後90ヶ月(7歳6ヶ月)未満の子で、接種していない子は、下記指定医療機関で接種をしてください。必ず電話予約をしてください。接種料金は無料です。

指定医療機関	電話番号	指定医療機関	電話番号
越川 医院	84-0103	福島 医院	72-0175
佐藤クリニック	73-5567	かわて 医院	72-3000
椎名 医院	72-0032	藤田 病院	72-0308
城之内 医院	72-4511	八日市場市民	72-1525
鈴木 医院	72-0012	総合病院(小児科)	
野沢 医院	73-2245	はしば 医院	67-5720

おおきく なあれ



たいが 大河くん(長男)平成5年4月21日生まれ
 かいと 海斗くん(二男)平成7年5月14日生まれ
 りくま 陸真くん(三男)平成10年5月7日生まれ
 鈴木健士さん(宮内)
 3人兄弟の僕たちは、お父さんと一緒に男4人で遊ぶのがとても楽しいんだ。お母さんうるさくしてごめんね。

優良健康世帯を表彰

17世帯38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17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年間無受診の日色和さん(富下)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 12世帯(28人)
- 3年間 1世帯(2人)
- 6年間 1世帯(2人)
- 2年間 2世帯(4人)
- 5年間 1世帯(2人)

軽スポーツで健康維持

「ストレス解消が健康の秘訣です」と話す日色さんは、毎日ジョギングやストレッチを行い、若い頃から始めたテニスも月に数回通っているそうです。「適度な運動を行い、好き嫌いなく食事を取るようになっていきます」と笑顔で話してくれました。



日色 和さん(51才)

秋の全国交通安全運動

9月21日～30日

無灯火のきみが見えない夜の闇

町の交通事故発生状況 7月

人身事故 3件 (39) 物損事故 16件 (110) 死亡事故 0件 (1) ()内は12年累計