



広報

No. 417

平成13年

8月号

ひかり

勇壮な船みこし

男衆に担がれた重いみこしが、打ち寄せる波と激しくぶつかり合い波間に躍る。祭りは最高潮！

(7/22 しらはま夏まつり)

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12,391人(+7) 男6,066人(-2) 女6,325人(+9) 世帯数3,811世帯(+6)

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。

廃棄物の不法投棄は



絶対許さない!

目撃・発見したら

すぐに通報を

最近、空地や山林にガレキや燃え殻などを捨てている悪質な業者がいます。

不法投棄された廃棄物を放っておくと、別の業者も不法投棄をし、あつという間に廃棄物の山になってしまいます。廃棄物の山は、景観を損ね悪臭を放ち、また、火災発生の原因にもなります。

空地等を所有する方は、防護柵や有刺鉄線を張るなど廃棄物を捨てられないように防衛手段を講じてください。また、業者に頼んだ廃棄物が不法投棄された場合は、頼んだ人も罰せられます。

不法投棄のない美しい町を創るには、住民の皆さんのご協力が必要です。不審な車両や、不法投棄しているところを目撃したり、発見した人は、すぐに通報してください。

〔通報先〕

八日市場警察署

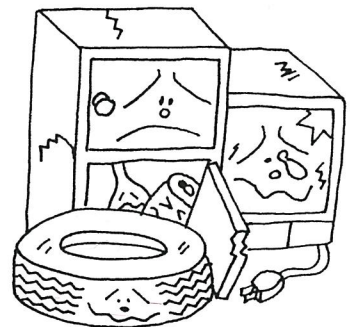
☎ 720110

住民課環境係

☎ 841211

土地所有者・管理者の皆さんへ

- 産業廃棄物の埋立処分場を設置するには、県の許可が必要です。
- 土地の造成をするときは、産業廃棄物で埋め立てされないよう確認しましょう。
- 所有地が産業廃棄物の捨て場とならないよう、定期的に見回りましょう。
- 不法投棄されないよう、看板や柵を設置しましょう。
- 土地を貸したり提供する際には、産業廃棄物の違法な処理場にされないよう十分注意しましょう。



参議院議員選挙 投開票結果

光町開票区開票結果

〈千葉県選出議員選挙〉

候補者氏名(届出順)	得票数
長南博邦	38
中嶋誠	300
今泉昭	524
星野智子	343
倉田寛之	3,702
岡島一正	481
中上由美子	139
無効投票	368

〈比例代表選出議員選挙〉

政党等の名称(届出順)	得票数
日本共産党	254,666
第二院クラブ	34
維新政党・新風	1
女性党	41
無所属の会	13
保守党	57
民主党	560
新社会党	34
自由連合	53,333
公明党	742,711
自由民主党	2,911,288
社会民主党	163
自由党	659
新党・自由と希望	38
無効投票	334



明るい選挙のイメージキャラクター
選挙のめいすいくん

参議院議員選挙が7月29日行われ、当日の町有権者数は9,962人(比例代表選出9,965人)、投票者数は5,895人(比例代表選出5,896人)、投票率は59.17%でした。

投票結果

投票所(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)	744	512	68.82
日吉第2(新井、宝米、二又)	744	496	66.67
南条第1(小川台、台、小田部、母子)	809	501	61.93
南条第2(傍示戸、富下、虫生、芝崎)	617	417	67.59
東陽第1(橋場、桑郷、西高野、古屋)	1,996	1,193	59.77
東陽第2(谷中、宮内、入)	1,106	581	52.53
東陽第3(作間内、篠原、原方)	974	515	52.87
白浜第1(五ノ神、長塚、木戸、辻、関)	1,728	1,012	58.56
白浜第2(尾垂五区、六区、白磯)	1,244	668	53.70
町全体	9,962	5,895	59.17

国保ワンポイント パート②

交通事故と国保

交通事故などでケガをした場合にも、国保で治療を受けることができます。

交通事故にあったら届け出を

交通事故など第三者の行為によってつけたケガの医療費は、原則として加害者が全額負担すべきものです。ですから、国保で治療を受ける場合、国保で負担した費用は、国保であとから加害者に請求しますので、必ず役場住民課に届け出てください。

(示談は慎重に)

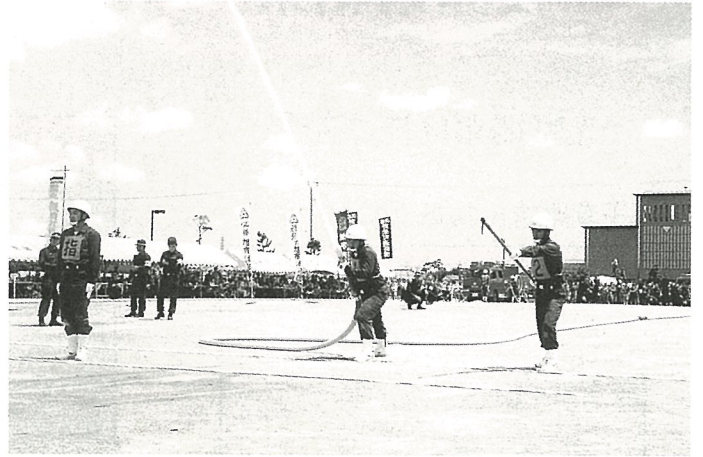
加害者から治療費をうけとった場合は、国保で治療を受けることはできません。示談の前に国保年金係に届け出をしましょう。



届け出に必要なもの

- 交通事故証明書(後日でも可)
- 保険証
- 印かん

第7分団第2部(木戸)が優勝 ～海匝支部消防操法大会～



迅速で的確な演技を披露した第7分団第2部

第41回海匝支部消防操法大会が7月8日、旭市・市民文化のひろばで行われました。
この日、海匝地区3市4町の各代表が集まり、日頃の訓練の成果を披露。
町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)は4位、また、小型ポンプ部の第7分団第2部(木戸)は見事優勝し、光町消防団として連覇を果たし県大会への出場を決めました。

総合体育大会結果

○女子バレーボールの部
6月23日、町体育館で行われました。

優勝 白浜Aチーム
準優勝 Vクラブ

3位 日吉チーム
光アルファBチーム

○卓球の部

7月8日、町体育館で行われました。

・団体戦

優勝 卓遊クラブA
準優勝 卓遊クラブB

3位 光中OB
混合ダブルス

優勝 伊藤雅裕・土屋俊彦
準優勝 増島裕紀・広瀬文子

3位 古橋麻衣・菅谷滋治
小学生団体

優勝 東陽スポーツ少年団

・小学生個人

優勝 齊藤 美咲(東陽小)

準優勝 伊藤 政人(白浜小)

3位 平山はづき(東陽小)

○ゲートボールの部

7月5日、文化の森公園芝生広場で行われました。

優勝 尾垂友の会
準優勝 光愛好会

3位 光條会

がんばれ！ 全国大会



關 健作君
(東京学館高校3年)



大木純也君
(中学2年)

關君(芝崎)は、千葉県高等学校総合体育大会陸上競技の部400mハードルで2位(52秒99)、関東高等学校陸上競技大会同種目で2位(53秒02)となり、熊本県で行われる全国高等学校総合体育大会に出場します。

大木君(西高野)は、全日本中学校通信陸上競技千葉県大会共通砲丸投げで1位(14m62cm)となり、全国標準記録を突破し、広島で行われる全日本中学校陸上競技大会に出場します。

海開きに2300人来場

木戸浜海水浴場

木戸浜海水浴場の海開きが7月20日行われました。海の安全祈願祭のあと、宝さがしやビーチフラッグ大会等のイベントも行われ、来場者は思わぬ景品を手に入れた。満喫しました。



大火から子どもまでたくさんの人が参加したビーチフラッグ大会



各種目で健闘した選手の皆さん

B&Gスポーツ大会で選手活躍

海洋センターで7月15日に、中高年者を対象とした水中健康教室が行われました。参加者27名は、水中歩

行を中心とした1時間30分のプログラムを体験しました。

水中健康教室で体を鍛える



小見川町B&G海洋センターで7月8日、県内13セ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8名の選手が参加し、日頃の練習成果を發揮しました。

生きがい公社で植木の剪定講習会



町生きがい公社主催による植木の剪定講習会が、6月18日から7月2日の間、5回にわたり行われました。

光風館で講師木原孝明氏の講義を受けた後、マツや花木などの整姿と剪定等の実技講習を受けました。参加者には、まだまだ時間が足りないと感じるほど有意義な講習会でした。

通信員 伊藤 嘉映
(篠本三区)



芸術作品竹彫りに40人の見学者

房州の和田町から敬舟会の皆さんが7月15日、篠本一区の行方静さん宅を訪れ、竹彫りを見学しました。皆さんは、竹彫りの先駆者としての技術を学び、今後浮書絵彫の参考とするそう、行方さんの数々の素晴らしき作品に感銘を受けていました。



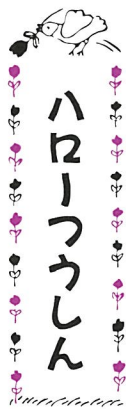
通信員 青柳 光子
(篠本一区)

庭先にカメが産卵

暑い日が続く7月18日の昼頃、体長25cm位のカメが関の実川敏さん宅の庭先に卵を産みました。このカメは川や沼にいるクサガメで、卵はだ円形、短径約2.5cm、長径約4cmのもので10個程ありました。

実川さんは、「1ヶ月位前にもカメが庭先を歩いているのを見ましたが、卵を産みつけるのを見たのは初めて。子ガメの誕生が楽しみです。」と話していました。

通信員 菱木美智江
(関)

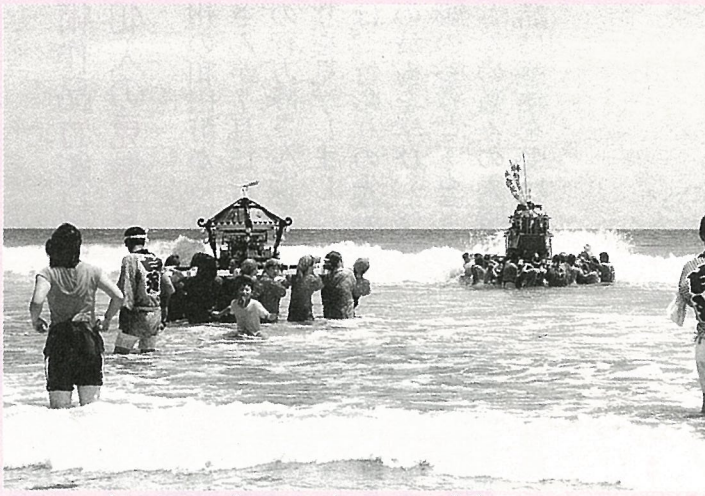


夏の風物詩となった「ふるさとまつり」の口火を切ってしらはま夏まつりが7月21日（前夜祭）・22日に行われました。22日は、船みこしを先頭に女みこし、子供みこしが尾垂観音様を出発し、木戸浜海岸まで地区内を練り歩きました。この日、白浜は大人から子供までまつり一色に酔いしれた1日となりました。

ふるさとまつり



最後まで元気いっぱいだった女みこし



船みこしに負けじと女みこしも大海原へ...



笛も衣装もキマッテル!



砂浜では囃子のリズムに合わせて踊る若者でいっぱい



歌謡ショーで盛り上がった前夜祭

20歳になったら、 国民年金に加入します。

あなたの国民年金

パート⑧



ねんきんななちゃん

日本国内に住む20歳以上60歳未満の人すべてが加入者です。

第1号被保険者

- ・自営業 ・農林漁業 ・自由業
- ・無職 ・学生
- ・会社員、公務員に扶養されていない配偶者



学生も国民年金に加入します!

平成3年4月から、20歳以上の学生は、国民年金の加入が義務づけられました。

これは、将来、満額の老齢基礎年金が受けられなくなったり、在学中に障害者になっても障害基礎年金が受けられないといったことをなくすためです。

第2号被保険者

- ・会社員、公務員
(厚生年金や共済組合の加入者は、国民年金に加入していることになります。)



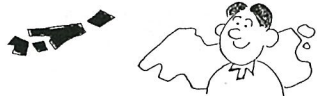
加入者は 3種類!!

第3号被保険者

- ・第2号被保険者に扶養されている配偶者
(厚生年金や共済組合の加入者に扶養されている配偶者。届け出が必要です。)



任意加入被保険者



20歳～60歳未満

老齢(退職)年金の受給権者

20歳～70歳未満

海外に滞在している日本人

60歳～70歳未満

日本に住所がある会社員以外の人

こんな時は、忘れずに届け出を

届け出には印かん、年金手帳のほかに添付書類が必要な場合があります。よくご確認のうえ、国民年金の窓口で手続きをしてください。

20歳 になったとき



厚生年金や共済組合に加入していない人は国民年金の加入届け出をしてください。

住所・氏名 が変わったとき



住所や氏名を変更する届け出をしてください。(住民票の届け出と一緒にできます)

結婚・減収 配偶者の扶養になったとき



厚生年金や共済組合の加入者の扶養になったら、第3号被保険者の届け出を。

増収・離婚 配偶者の扶養からはずれたとき



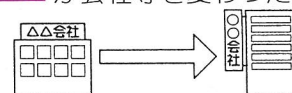
厚生年金や共済組合の加入者の扶養からはずれたら、種別変更の届け出を。

退職 厚生年金などを脱退したとき



60歳になる前に退職したときは、第1号被保険者の届け出を。(扶養者も同様に)

転職 第3号被保険者の配偶者が会社等を変ったとき



種別確認のため届け出をしてください。

福 祉
ガ イ ド

ご存知ですか？

**児童扶養手当・
特別児童扶養手当**



▶ **児童扶養手当** ◀

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歳になる誕生日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一級程度）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、所得が一定額以上あるとき等、支給されない場合がありますので、お問い合わせください。

手当を受けるための手続き

保健福祉課で下記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人のとき	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** ◀

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事を目的として、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。

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一定額以上の所得があるとき等、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

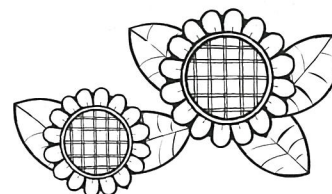
保健福祉課へ下記の書類を添えて、請求の手続きをしてください。

- ①請求者と対象児童の戸籍の謄本または抄本
- 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人あたりの月額

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、必ず現況届けを提出してください。現況届けを提出しないと、手当がうけられなくなることがあります。

提出期間 8月13日(月)から24日(金)まで

問合せ 保健福祉課福祉係 ☎@1211 内線1732

シリーズ「わが家の建築」①

～家づくりの流れ～

家を建築することは、夢のある一生の大事業です。家は家族だんらんの場であり、そして街の顔の一部でもあります。そこで、みなさんが家を建築するときの参考になるよう「わが家の建築」をシリーズでお知らせします。

①建築計画

家の建築計画は家族の好みや完成後の生活を具体的にイメージし、将来の家族構成の変化にも考慮することが大切です。



②敷地選び

敷地は宅地ですか？（農地・保安林等になっていませんか？）

家を建築できる場所なのか、事前に調査が必要です。また、いままで住んでいた敷地でも都市計画により新たにルールが決められた地域もありますので、現地の状況を十分確認のうえ、役場都市建設課に相談してください。



③設計

家の敷地とイメージが決まったら、建築士などに相談しましょう。良い住まいづくりへの第一歩は、設計で決まります。



④諸手続き

- ・道路や隣地との境界確定
- ・排水の許可申請
- ・建築確認申請
- ・合併浄化槽の補助金申請

など建築場所や状況によりさまざまです。中には手続きに日数のかかるものもあります。早めに手続きしてください。



⑤工事発注

諸手続きが完了したら、工事が始まります。イメージどおりの家に完成させるため、自分の目で確認を心がけましょう。



⑥工事完了引き渡し

今月のワンポイント
自分の目で確認を！



アドバイザーの建築マンです

都市計画や建築の問い合わせは、都市建設課都市整備室です。お気軽に相談してください。次回は敷地のことについてお知らせします。

☎④1211 内線1631・1632

さよならショーン先生

楽しい授業をありがとう



3年間、中学校にALT（外国語指導助手）として着任していたショーン・サンダース先生が帰国します。先生は授業のほか、公民館の英会話教室等でも活躍され、生徒や町民から大変親しまれました。

帰国にあたり、先生からメッセージをいただきましたので紹介します。



心の故郷光町を 忘れません

ショーン・サンダース

皆さんこんにちは。皆さんご存じのとおり、光町の私の3年間の任期が、間もなく終わろうとしています。日本を離れる前に、この紙面をお借りして、皆様方全員に「お世話になりました。ありがとうございます」と、お礼の言葉を述べたいと思います。

とにかく滞在中は、ワクワクするようなくさんの新しい出来事を見たり、経験したりすることができました。多くの方々に、家に招待していただいたり、光町のコミュニティ社会に受け入れられたことを大変うれしく思います。

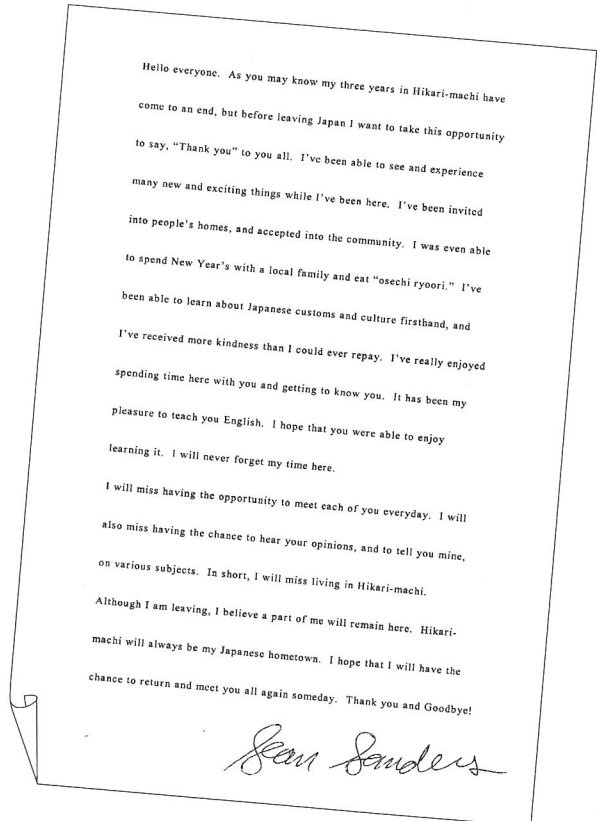
私は、新年に、地方の日本人宅に滞在し、実際に「おせち料理」もご馳走になりました。

沢山の日本の習慣や文化を学び取ることができました。私はいくらお礼を言っても言い切れないくらい、本当にたくさん親切にしてくださいました。私は、皆

様方と共に光町での滞在を楽しむことができ、また、多くの方々と知り合うことができたことに良かったです。

もちろん、英語を教えることも楽しかったです。皆さんも楽しく英語を学んでいただけだことと思います。私は、ここで過ごした貴重な時間を、決して忘れません。

今後、皆さんに毎日お会いできなくなるかと思うと、淋しいです。皆さんの貴重なご意見や、いろいろな事をたくさん教えていただいたことに感謝いたします。ありがとうございました。それにしても、光町を離れることは、とっても淋しいことです。私がいたこと



を覚えていくとできれば、ありがたいです。私にとって、光町は、いつも私の日本の心の故郷です。また、いつか機会があれば、光町に戻ってきて、皆様方にお会いしたいと思います。ありがとうございました。さようなら。

川野君走り高跳びで入賞

全国小学生陸上競技交流大会千葉県選考会が、7月8日県総合運動場で行われました。
男子走り高跳びで、東総大会を1位で通過した川野亜希斗君(新井)は、1m35を跳び、4位に入賞しました。



川野亜希斗君
(日吉小6年)



4年 松村 真歩さん

小四 松村 真歩

作文

『点画のつき方・交わり方』

※文の字のはら
いがむずかし
かったけど、
自分ではよく
できたと思っ
ます。



1年 鈴木ひとみさん



『紙ねん土で
かいたよ!』

※指や手のひら
で、紙ねん土
をのぼして絵
をかきました。
ねこの形を工
夫しました。

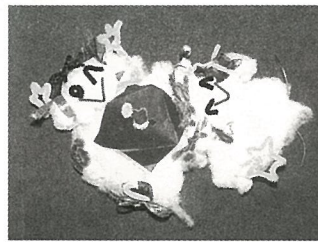


『アニメーション
ボックス』



5年 古川 和明くん

※飛行機の色づ
かいと、中の
カードのUF
Oの現れ方や
落ち方を工夫
しました。



『ふわふわキュツ!』

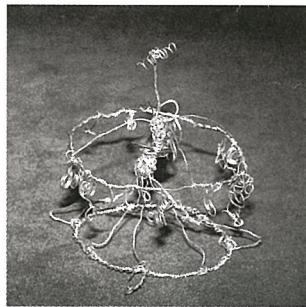


2年 岩澤 奈緒さん

※雲の天使を作
りました。天
使の手をリボ
ンでキュツと
しめて工夫し
ました。



6年 土屋 大樹くん



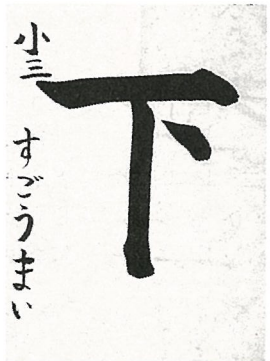
『くるくるバランス』

※パランスをと
るのが難しか
ったですが、
かざりのつけ
方を工夫しま
した。



3年 須合 麻衣さん

※習字は、2年
生の時から習
っています。
たて画と点に
気をつけて書
きました。



『筆使いの学習』

あつまれみんなの力作



ひかり俳壇

布施 和代 (二又)

今日ありて蝦夷の地を踏む夏帽子

長い戦いが終り古希を過ぎた作者、
北海道へ旅遊したときの心情が上
五に凝縮された

川島 重一 (尾垂)

パナマ帽亡夫の包は捨てがたし

半世紀前の父の遺愛のパナマ帽を
通して作者の亡き父への慕情が巧
みなく詠まれた

大木 素風 (二又)

夏帽子笑顔が似合う団子鼻

面白い描写だが上五はむぎわら帽
に限定した方が童という印象が深
まると思う

伊藤 幸枝 (尾垂)

若いわよと言われ恥じらう夏帽子

鈴木とし子 (宝米)

いたわりの言葉かけ合ひ夏帽子

山崎 てい (二又)

木洩日やお地藏様も夏帽子

伊藤 雅子 (尾垂)

夏帽子家族旅行の連れとなり

短評 椎名しげる

評者吟
緑蔭まで試歩を延ばして終りとす

はぐくむ光のびる若芽

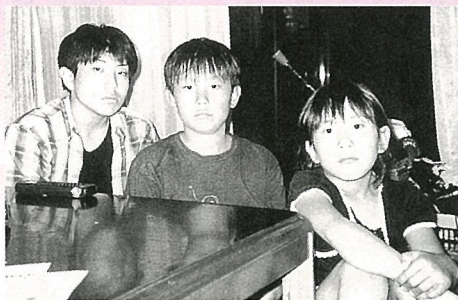
208

宮内 鈴木 久雄

我が家は、夫婦と中一、小4の息子達に小1の娘という典型的な核家族です。その上共働き、そのため長男が小学校3年生の時から2人の息子は、鍵っ子でした。仕事の関係で、週の半分は、夜8時近くまで小学生だけで留守番していてくれました。長男は、遊びたい盛りの小学校中学期から高学年、友達はまだ皆遊んでいる時間であるのに夕方早めに帰宅して二男の帰宅を持ち、2人でおやつを食べ、2人で宿題をし、親の帰りを待っていたのです。夏は日も長くまだ良いものの、冬は4時半には暗くなります。そんな生活の中で、長男は弟の面倒を見、二男は兄に頼り慕い、何事も2人で協力し合うようになっているのは必然的な事でした。今年度から仕事の都合で息子達を鍵っ子にしなくても良くなりましたが、鍵っ子として過ごした数年間、息子達は息子達なりに得がたい何かを得たようです。また、その息子達と日常を共に過ごす娘もきつと何かの刺激を受けていると思います。

鍵っ子にしていたころは、息子達を不憫に思い、家内

自ら得るものこそが最良の教師



は仕事を辞めることも考えましたが、今となっては鍵っ子であった事が子供達を育ててくれたのではないかと思っています。

この家庭やこの親も子供には様ざまに期待し、時には物理的に、時には精神的に、色々手をかけてやるものですが、時に肩に力

が入り、親の独りよがりになったり、期待が大きくな負担になって子供にのしかかったりという事にもなり兼ねません。これをお読みになっている皆さんも中学生だったころその場凌ぎに他人に聞いて済ませた英単語は覚えていないのに、自分で調べ自分で繰り返し発音した英単語は不思議と覚えていっているのではないのでしょうか。

これは誰にでも覚えのあることだと思います。親や大人が一方的に与えるのではなく、自らが得るものこそが最良の教師ではないでしょうか。少年犯罪が増加の一途を辿っている昨今、現代の子供達は、心が飢えています。他人を思う心、心の痛み体の痛みを知る心をなくしています。次世代を担う子供達にあって非常に残念なことです。そんな今だからこそ、育てるのではなく、どうしたら育つかを考える事が必要なのではないのでしょうか。

健康だより

シリーズ④
今月の顔



渡邊 亀太郎さん(87歳)
壽美さん(81歳)
(関)

長寿の秘訣

渡邊さんがお元気だということを知り、早速訪問させて頂きました。

梅雨が明けたとおぼせるような暑さの中、伺うと亀太郎さんは、ゲートボールで留守が多く、今日も朝から出かけてしまったというので壽美さんにお話を伺いました。

「太陽と一緒に暮らせれば健康だと思ふ。朝起きて、窓を開け大きく深呼吸すると気持ちいいでしょう？ 自然にそうなるってしまえばすよね。」

朝の空気のいいときに深呼吸すると、すがすがしく、心にゆとりができますよね。

◎食事は規則正しく、腹六分

特別に注意しなくても、三食はきちんと食べるよう身につけているそうです。

よく、腹八分と言いますが、ご夫妻とも、大食はしたことが無く、皆さんがびっくりするくらい小食で、「むしろ腹六分位でしょうか。」とおっしゃいます。

亀太郎さんは、日本酒二合の晩酌をしながら夕食をゆっくり時間をかけてとり、壽美さんも側で話し相手に一緒にいるそうです。

亀太郎さんは、毎日でも飽きないほど、魚が好きで野菜はあまり食べないということでした。

壽美さんは好き嫌いなく何でも食べるそうです。

◎趣味を生かした健康づくり

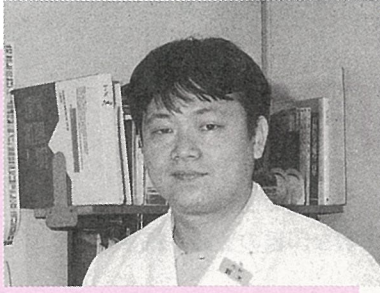
亀太郎さんは、冒頭のとおり、週1回の休みの他はほとんど毎日ゲートボールに出かけるそうです。

壽美さんは、家で留守番をしていますが「きれいな方が気持ちいい」とおっしゃいながら、花の世話や草取りをしたり、出かけたりにて、改めて運動はしなくても体はまめに動かしているそうです。また、趣味を見つけて自分なりに楽しんでいくそうです。今では生きがいになってしまったそうです。

自然に恵まれ、特別なことは無理にせず、あくまで自然体と言うのが秘訣に感じました。

(栄養士 藤崎)

◎自然体で
壽美さんは「特別なことはなにもしていない。親から丈夫な体ももらったので」とおっしゃいます。



東陽病院 鈴木 健士 内科医師

健康への

メッセージ

シリーズ 93

生活習慣病 パート5

糖尿病に対する生活改善

光町のみなさんこんにちは。今回は前回にお話しした糖尿病に対する生活改善についてお話ししたいと思います。

糖尿病の治療の基本は3つの柱から成っているといえます。それは食事療法、運動療法、薬物療法の3つです。そしてその筆頭に挙げられているのが食事療法です。糖尿病の食事療法の基本はカロリー制限です。余分な糖分を摂らなければ血糖も大きく上昇しないというわけです。糖尿病がひどくなると糖がほとんど尿から出ていってしまい栄養の代謝にも異常が出るため痩せてしまいます。そういう人に「食事のカロリーを控えなさい」と言うと「そうしたらますます痩せてしまう」とよく言われます。しかしそれは逆なのです。カロリーが減っても、それで血糖が正常化し尿に糖が出ない状態になると体重は徐々に元に戻ってくるのです。必要な量のカロリーを摂ることがむしろ体の負担を軽減すると理解出来るかと思えます。

食事療法を実際にやってみるとやはり食事の量が足りないという方がかなりいらっしゃいます。方法論として手取り早いのはまず間食を減らすことです。三食を減らすよりも減らす方が我慢が出来ます。食事の注意点としてはカロリーの高い油ものはやや控えるようにした方が良いでしょう。また同じ食材でも

調理の仕方でもカロリーが違ってきます。油で揚げたり炒めたりするより、煮たり蒸したりする方がカロリーは低くなります。海藻、きのこ類はカロリーがほとんどなく、また野菜類もカロリーは低めですからそれらを上手に使って低カロリーでもお腹の満足が得られるように工夫してください。夏の時期の注意事項としては清涼飲料水が挙げられます。糖分をかなり含むものも多いですから注意してください。

運動療法も食事に続く重要な治療です。筋肉を動かすことでエネルギーを消費するので血糖は下がるわけです。運動することで筋肉がそのエネルギーとして糖を取り込むのですが、その際インシュリンの働きによって糖を取り込むため、運動することによって血糖を下げる働きのある唯一のホルモンであるインシュリンの効きがよくなるのです。具体的には歩くこと「ウォーキング」をお勧めします。大きな筋肉を律動的に動かすような運動が良いと言われています。ですから水泳やラジオ体操なども良いようです。あまり無理をせず、うっすらと汗をかく程度で十分です。要は続けること、これに尽きると思います。

生活習慣改善は多少なりとも自分の生活スタイルを変えることです。ですから抵抗があるかと思えます。しかし「痛みをおそれず改革を」目指して欲しいと思います。

※東陽病院の休日当番日

8月26日(日)・9月9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



映画会

ほんの

森

=町立図書館=

☎043311

「どんぐりの家」

期 日 8月26日(日)

上映時間 午後1時30分

定 員 100名

入 場 整理券(無料)を8月11日(土)から
図書館カウンターで配布します。

ろう重複障害者のための共同作業所をモデルに取り組む感動の作品。
『ビッグコミック』に連載された漫画「どんぐりの家」の映画化。

休館日

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、9月3日(月)、4日(火)

こんにちは



受付

住民係です①

印鑑登録の手続き

住民係では、町民の皆さんの総合窓口として各種の受付・登録・証明等を行っています。今回は、皆さんの大切な印鑑の登録手続きについてご案内します。

	窓口に来る人	必要なもの	本人確認または意志確認の方法
登録 15歳以上で光町に住民登録または外国人登録があり禁治産者でない者（20歳未満の場合は親の同意書が必要）	本人	① ・登録する印鑑 ・写真貼付の証明書	官公庁発行の運転免許証、パスポート、外国人登録証など写真が貼付されている証明書
		② 証明書がない場合 ・登録する印鑑 ・保証人と保証人の印鑑 登録証及び登録印鑑	光町に印鑑登録してある人(保証人)によって本人確認
	③ ①・②以外の場合 ・登録する印鑑	上記によって本人確認ができないときは本人確認のため照会書を郵送しますので、郵送された照会書を持参し改めて登録することになります。登録まで日数がかかります。	
	代理人	・委任状 ・登録する印鑑 ・代理人の印鑑	本人の意思確認のため照会書を郵送しますので、郵送された照会書を持参し改めて登録することになります。登録まで日数がかかります。

登録できない印鑑

- ・印影が住民基本台帳または外国人登録に記載されている氏名または名と異なるもの
- ・職業や資格など氏名以外の文字が入ったもの
- ・ゴム印など印影が変形しやすいもの
- ・印鑑の大きさが8mm以下または25mm以上のもの
- ・印を押したとき文字がよく読めないもの

※登録できる印鑑は1人1個です。
家族でも同じ印鑑での登録はできません。

問合せ 住民課住民係 ☎⑧1211 内線1211・1212

委任状の書き方

委任状

住所
代理人 氏名
生年月日

委任事項○○○ ←

上記の者を私の代理人に選任し
所定の権限を委任したのでお届け
します

年 月 日
住所
氏名 ④
光町長○○○○ 様

※大きさは便せん程度
印紙は不要

- 印鑑登録申請
- 印鑑登録廃止届
- 登録印鑑亡失届



問合せ 海匝支庁税務課収税
班 ☎⑥20772

納期 第1期（8月31日）
第2期（11月30日）

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、海匝支庁税務課までお問い合わせください。

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

個人事業税の納税は 口座振替で



納期限

8月31日(金)は、町県民税第2期分、国民健康保険税第2期分、介護保険料第2期分の納期です。納め忘れのないよう、お早めに。

募集します 夏休み1日手話教室参加者

日 時 8月26日(日)
午後12時50分～4時30分
場 所 町民会館2階学習室
対 象 者 小学4年生以上の方
募集人員 30名(定員になり次第締切)
締 切 8月20日(月)
主 催 手話サークル四つ葉の会
申込・問合せ 保健福祉課福祉係
☎⑧1211 内線1732
FAX ⑧1042



秘密は厳守します ふれあいカウンセラー結婚相談

ふれあいカウンセラーによる結婚相談を行っています。
希望される方はお気軽にご相談ください。

日 時 毎月第3木曜日
午後1時30分～4時
場 所 町民会館A会議室
問 合 せ 農業委員会農政係
☎⑧1211 内線1411

企業庁と都市建設課からのお知らせ



ひかり工業団地内には、水路、調整池、のり面など危険をともなう箇所があります。夏休み中、子どもの遊び場にならないよう注意をお願いします。

また、輸送車両や工事車両が運行し、交通事故も予想されます。工業団地には近づかないようお願いします。

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、8月から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9月末日となりますので、転用の計画のある方はご相談ください。

問 合 せ 産業課振興係
☎⑧1211 内線1512

事故でお悩みの方に… 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、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17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
☎⑧1211 内線2231



ご協力を! 草や木の伐採

夏になると草や木の枝が伸びて道路に出ているのを見かけます。

木の枝や葉が道路にでていると、歩行者や自動車の交通を妨げ、大変危険です。

今一度確認して、通りやすい安全な道路環境づくりにご協力をお願いします。



成田空港・管制塔見学会と航空管制体験教室のご案内

平成13年度「空の日」・「空の旬間」記念行事の一環として、今年度も新東京空港事務所として空港・管制塔見学会及び航空管制体験教室を開催します。航空機の管制業務見学、シミュレーション及び空港内施設などをご案内します。応募方法は次のとおりです。

対象者及び募集人員

空港・管制塔見学 小学生以上 50名
航空管制体験教室 高校生対象 15名
(応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。)

公開日時 9月22日(土) 午前10時

応募方法 往復ハガキで応募してください。

【返信】 住所、氏名、年齢、学校名、学年又は職業、自宅の電話番号を記入してください。家族またはグループで希望される方は1枚のハガキで「空港・管制塔見学」は4名、「航空管制体験教室」は2名を限度としてお申し込みください。(家族またはグループで申し込まれる場合は、全員の住所、氏名、年齢等を記入)

【返信】 住所、氏名を記入してください。

(家族またはグループで申し込まれる場合は、代表者の住所、氏名を記入)

申込み締切り

8月31日(金) (当日消印有効)

交通機関

JR、京成電鉄等の公共交通機関をご利用ください。

あて先及び問合せ先

〒282-8602 成田市古込字込前133

東京航空局 新東京空港事務所 総務課

☎0476③0909

暮らしのガイド

ふれあいバスツアー 参加者募集

日時 9月27日(木)午前8時
20分～午後5時

集合・解散場所 海匝支庁見学先 県立中央博物館、県立美術館

対象者 海匝地域にお住まいの満20歳以上の方

募集人員 50名

費用 無料

申込方法 往復はがき(1枚4名まで)に応募者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業・電話番号を記入の上「9月27日博物館・美術館ふれあいバスツアー希望」と明記

申込期限 8月25日(土)消印有効

申込・問合せ

〒289-12504

旭市ニの1997の1

海匝支庁海匝地域県民センター ☎0597

福祉のしごと就職フェア in ちば開催

千葉県福祉人材センターでは、福祉施設等に就職を希望する者を対象に、各施設

設の職員による個別相談等を行います。仕事の内容や疑問点等をお気軽に相談ください。

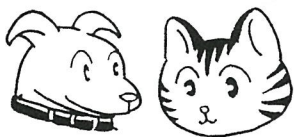
日時 9月8日(土) 午後12時30分～3時30分

会場 幕張メッセ国際会議場2階コンベンションホール

参加方法 当日、直接会場にお越しください。

問合せ 千葉県福祉人材センター

☎043(248)1294



犬・猫の不妊・去勢手術に助成金

千葉県獣医師会では、捨て犬・捨て猫など不幸な動物をなくすために不妊・去勢手術の助成を行っています。

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(木)～26

日(水)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 飼い犬・猫(犬は平成13年度狂犬病予防接種済で、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13年度狂犬病予防注射済票番号を明記

その他 ①応募者多数の場合には抽選となります。②ワクチン未実施及び検査が必要な場合は別途料金がかかります。

応募・問合せ 〒260-0021 千葉市中央区新宿2-1-9-17 結城野ビル1F (社)千葉県獣医師会

☎043(242)1047

旭高等技術専門学校 10月入校生募集

対象 転職・再就職を希望する方

募集科目 OA事務科

定員 15名
訓練期間 6ヶ月
選考内容 適性検査・面接
入校日 10月2日(火)

募集期間 8月31日(金)まで
選考日 9月14日(金)
問合せ 県立旭高等技術専門学校 ☎2508

国民年金生きがい講座 受講者募集

日時 10月23日(火)～24日(水) (1泊2日)

場所 夷隅郡岬町・国民年金保養センター「そとほう」

内容 年金、教養、健康、趣味の各講座と健康相談、年金相談

募集人員・対象者 60名、20歳以上の方

費用 1人9千円

申込方法 はがきに生きがい講座希望と記入し、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記

申込期限 9月3日(月)～26日(水)(当日必着)

申込・問合せ 〒260-08608 千葉市中央区弁天町2-10-13 大南北ビル4階 千葉社会保険事務局年金課管理係

生きがい講座事務局 ☎043(207)8841

航空科学博物館行事

行事名 「世界の航空展」
(20世紀の航空展)

内容 20世紀におけるライ

ト兄弟、リンドバーグ、ジェット機初飛行、音の壁突破、人力飛行機など主な出来事を紹介。また、「ベルX S ー1」、「零戦」の搭乗できるコクピット、ライト・フライヤーの精密模型等も展示します。

日程 9月30日(日)まで

※当館は、8月毎週土曜日及び12日(日)〜15日(水)を午後8時まで閉館します。(入館は午後7時30分まで)これを機会に、離着陸する航空機、滑走路など成田空港の美しい夜景をぜひご覧ください。

問合せ 航空科学博物館

☎0557

我が家の愛犬・愛猫写真コンクール作品募集

募集要項 応募者の飼育している犬・猫の写真3枚

までとし、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、L判(サービス判)とし、全

ての写真の裏に住所・氏名・電話番号を記入。(応募作品は返却しません)

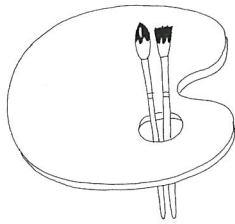
募集資格 県内に在住の方

(プロ・アマを問いません)

募集期間 8月31日(金)必着

応募・問合せ 〒2600

0856 千葉市中央区亥鼻2-15-3 県庁亥鼻別館内(財)千葉県動物保護管理協会
☎043(221)2364



千葉県生涯大学校作品展示会ののご案内

期間 8月27日(月)〜30日(木)

会場 生涯大学校京葉学園

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 生涯大学校事務局

☎043(223)4705

千葉県女性センター出張ツィメンズセミナー

内容 男女共同参画基礎講

座―講演「世界の中の日

本」講師・猪口那子(上智大学教授)等

日時 8月25日(土)午後1時

会場 富里中央公民館

対象 県内に在住・在勤の方

受講料 無料

定員 700名

締切 8月17日(金)

申込・問合せ 千葉県女性

センター ☎0471

8602、富里町企画課

企画係 ☎0476

111内線289

エイズ予防ポスターコンクール作品募集

応募資格 県内に在学、在

勤、在住している中学生

以上の者

表現内容 エイズ予防の正

しい知識の普及やエイズ

問題についての県民の意

識向上に役立つもの

応募規格 四つ切画用紙等

(38cm×54cm)とする。

また、画材は水彩画・パ

ステル画等自由。

応募規定 作品は未発表の

もので、応募作品の返却

はしない。作品の裏面に

住所・氏名・年齢・電話番

号・学校名及び学年(勤務

先)を付記し郵送する。

締切 9月7日(金)

応募先・問合せ 〒2600

8667 千葉市中央区

市場町1-1 千葉県健

康福祉部健康増進課感染

症対策室

☎043(223)2691

PCB廃棄物の適正な処理推進に関する特別措置法による届出について

対象事業者 事業活動に伴

ってポリ塩化ビフェニル

廃棄物(PCB廃棄物)

を保管または処分する事

業者

届出期間 8月31日(金)

届出先・問合せ 県産業廃

棄物課企画指導班

☎043(223)2656

おこやみ申し上げます

7月15日現在受付
(順不同敬称略)

行名	氏名	年齢
小田部	伊藤 義子	80
尾垂六区	伊藤 信一	78
傍示戸	大木 四郎	68
松丘園	熱田 とめ	88
松丘園	若山 良高	92
宝米	鈴木 静夫	79
白磯	川野 たま	92
篠原	越川 一男	77
小田部	岡野 悟	25
小川台	鈴木 幸佑	72
橋場	越川 祐輔	21
橋場	大木 正義	88

記事の訂正とお詫び

広報ひかり7月号の13ペー

ジの記事中、保護司の氏名

が「藤城吉薫」とありまし

たが、正しくは「藤城吉薫

さんです。訂正してお詫び

いたします。

手作り料理を食卓に



食生活改善推進員 木内 こう(長塚)

いわしのクレープ

作り方

- ①いわしは3枚におろし、しょうがしほり汁をふりかけておく。
- ②玉ねぎは薄切り。きゅうり、にんじんは千切り。しその葉は洗って水気を
- ③クレープに、しその葉をのせ、②④の材料をのせて、芯にして端からまく。
- ④①のいわしに小麦粉をつけて唐揚げにして、たれを煮立てた中に入れてからませる。
- ⑤フライパンに、薄く油をしき、③のたねを4枚焼く。

材料(4人分)

いわし(中)	2尾
しょうが汁	少々
小麦粉	30g
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1
卵	1個
牛乳	60cc
バター	12g
玉ねぎ	1/2個
きゅうり	1/2本
人参	少々
かわれ	少々
しそ葉	4枚
風味	少々
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ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	午後8時30分～午後5時	保健センター
8	7 3歳児健康診査	H10/2～4月生	午後1時30分～2時	保健センター
29	体を動かそう会	技能訓練希望者	午前10時～	町民会館
9	3 健康相談	希望者	午前8時30分～午後5時	保健センター
6	さくらんぼクラブ	希望者	午前10時	子育て支援センター
11	乳児健診	H13/1・2・5・6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
9	5 風しん	中学2年	午後2時～	中学校
7	風しん	中学2年	午後2時～	中学校

森さん・伊橋さんに敢闘賞

～海匝地域カラオケグランドチャンピオン大会～

県民の日を記念して、6月23日東総文化会館で海匝地域カラオケ大会グランドチャンピオン大会が開催されました。

平成9年から昨年までに同大会で入賞した24人が出場し、栄あるグランドチャンピオンの座を争いました。

町からは5名が出場、作曲家の曾根幸明さんらの審査の結果、見事敢闘賞に森郁之助さん（篠本二区）と伊橋史己さん（篠本二区）が選ばれました。



カラオケ歴は15年
「憧れのハワイ航路」は心の道しるべとして歌い続けている森さん



カラオケ歴は4～5年
「千年桜」を熱唱する伊橋さん

おおきく なあれ



ゆうさく 祐作くん（長男）平成11年12月14日生まれ
ゆうま 真優ちゃん（長女）平成11年12月14日生まれ
内藤 好己さん（二又）

砂遊びと車に乗るのが大好きで、毎日おばあちゃんとドライブに行くよ。よくケンカもするけど、ほんとは仲良しなんだ。

白浜小が海匝大会に進出



優勝した白浜小チーム

町内4小学校が参加した少女ミニバスケットボール大会が、7月1日町体育館で行われました。

各チームとも白熱したゲームを展開し、白浜小学校が昨年に続き優勝しました。