

広報

ひかり

No. 462

平成17年 5月号

大きな声で「はい」

今日は待望の入学式。

少し緊張したけれど、上手にお返事できました。

もう、りっぱな東陽小の児童です。

（4/6 東陽小学校）

毎月５日発行・発行編集/光町役場総務課広報防災班・〒289-1793　光町宮川11, 902　ＴＥＬ 0479-84-1211

４月１日現在　町の人口・世帯　（）内は前月比　人口12, 207人（－17）男6, 017人（－8）女6, 190人（－9）世帯数3, 899世帯（＋9）

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。

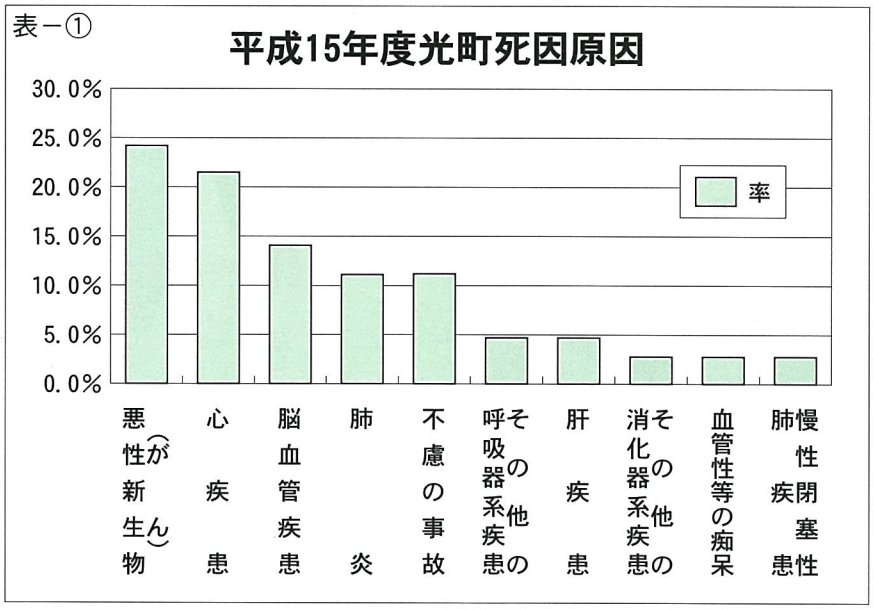
う！　がん検診

町の死亡原因の第1位は「がん」です



光町の平成15年度の死亡原因の第1位は、表－①のとおり『がん』です。26人の方が『がん』で亡くなっています。このうち代表的なものとして、「胃がんで3人」、「大腸がんで4人」、「肺がんで5人」となっています。なお、「子宮がん」、「乳がん」でお亡くなりになっている方はおりませんでした。

表－①



胃・大腸がん集団検診日程表

受付時間　午前８時～10時まで

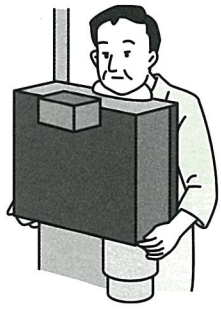
検診日	検診会場	地区名
５月16日(月)	ちばみどり農協白浜支店	長塚・木戸・辻
５月17日(火)	ちばみどり農協白浜支店	五ノ神・尾垂五区・尾垂六区・白磯・関
５月18日(水)	日吉小学校（２階図書室）	篠本一区・篠本二区・篠本三区・新井・宝米・二又
５月19日(木)	ちばみどり農協南条支店	小川台・台・傍示戸・富下・虫生
５月20日(金)	町体育館	小田部・母子・芝崎・桑郷・西高野・谷中・入・作間内・篠原・原方
５月22日(日)	町体育館	橋場・古屋・宮内・未受診者

・該当する地区以外の方でも受診できます。

胃・大腸がん検診日曜日実施へ

「仕事の都合等で、なかなか検診が受けられない」という方のために、今年は日曜日も実施します。

普段忙しく仕事をされている方、『自分の健康は自分で守る』を念頭に、今一度自分の健康を振り返り、この機会にぜひご利用ください。



胃・大腸がん検診
5月16日(月)から22日(日)

子宮・乳がん検診
6月14日(火)・16日(木)、21日(火)(午後)

すすんで受けよ

子宮がん検診が20歳から受けられます

若年者の「子宮頸部がん」になる率が増加傾向にあるため、対象年齢を「30歳」から「20歳以上」に拡大しました。

若いときから、がん検診の受診に心がけましょう。

子宮がん・乳がん検診の受付時間が変わります

午後のみ実施していた子宮がん・乳がん検診を、午前中も行います。受診日については個人通知しますが、都合の悪い方は他の日でも受診できます。

好評です 子宮がん個別検診

昨年から開始した東陽病院での個別検診も好評で、昨年度は106人の方が受診されました。通年で受診できますので、都合の良い時、また、体調の良い時に受診できる個別検診を、ぜひご利用ください。

検診対象者

＊胃・大腸がん検診
40歳以上の男女

＊子宮がん検診
（集団検診と個別検診があり選択できます。）
20歳以上の女性

＊乳がん検診
・超音波検査
30～49歳の女性
・マンモグラフィー検査
50歳以上の女性

☆検診を受けて「精密検査と言われるのが怖い」と受けない方がいますが、がんは無症状で進みます。手遅れになる前に、家族みんなで声をかけ合って、この機会にぜひ検診を受けましょう。

☆実施の通知

登録されている方、昨年町での検診を受けられた方には、問診票を郵送します。

また、次の方へも全員お知らせと問診票を郵送します。

＊胃・大腸がんでは、40歳になられた男女の方
＊子宮がんでは、20歳から30歳までの女性の方
＊乳がんでは、30歳になられた女性の方
（いずれも平成17年3月31日現在です。）

これ以外の方で新たに検診を希望される方は、保健センターまでご連絡ください。

問合せ 光町保健センター ☎84-1158

＜子宮がん個別検診＞

医療機関	東陽病院
実施期間	年間を通しいつでも受けられます。 （木・土・日・祝・祭日は除く）
自己負担金	頸部検査 1,000円 頸部及び体部検査 1,500円 （体部検査は医師の診察の結果、必要な方に行います。）
予約申込み方法	直接、東陽病院へ申し込みして下さい。 東陽病院 ☎84-1335

※郵送した問診票は、集団検診、個別検診どちらでも使用できます。

＜集団検診＞
子宮がん・乳がん検診日程表

月 日	受付時間	検診会場
6月14日(火)	午前9時 ～ 10時45分 午後1時15分～3時	町体育館
6月16日(木)	午前9時 ～ 10時45分 午後1時15分～3時	町体育館
6月21日(火)	午後1時15分～3時	町体育館

・指定された日時においでください。また、該当日に都合の悪い方は他の日でも受診できます。
・子宮がんについては、集団検診と個別検診の選択ができます。

町の地方債（借金）の状況

横芝町との合併が来年3月27日にほぼ決定し、いよいよ合併まで10か月に迫ってきました。そのためか、最近「光町は借金がすごくあると聞いたけど、合併が近いのに大丈夫？」というような問い合わせを受けます。

そこで、光町の地方債の状況を簡単に説明します。説明資料は、平成16年度決算が明らかでないため、平成15年度決算（一般会計）を用います。

〈残高は41・8億円〉

平成15年度末の町の地方債の残高は41・8億円でした。町民一人当たり34万円ということになります。

残高の内訳を見てみると、［総務債］は光スポーツ公園やしおさい公園整備のために借り入れた分で、1億円です。［衛生債］は上水道事業に関するもので、2・1億円です。［農林水産債］は主に農道整備のために借り入れた分で、1・3億円です。［土木債］は町内主要道路を整備するために借り入れた分で、8・5億円です。［教育債］は図書館や光中学校建設など教育施設の充実のために借り入れた分で、18・8億円です。

地方債残高の内訳
（単位：億円）

1．普通債	32.5
(1)総務債	1.0
(2)衛生債	2.1
(3)農林水産債	1.3
(4)土木債	8.5
(5)消防債	0.8
(6)教育債	18.8
2．その他債	9.3
合　計	41.8

「消防債」0・8億円と合計すると、社会資本整備のための地方債残高は、32・5億円あります。

また、社会資本整備以外のための地方債残高は、9・3億円あります。これは近年、各地方公共団体の財政状況が厳しいため、国の地方財政対策として収入不足を避けるために例外的に認められているものです（いわゆる赤字地方債）。

〈実負担は19億円程度〉

さて、残高の41・8億円を光町が単独で負担するわけではありません。

地方債を借り入れるには、できるだけ有利な、つまり借入金を返還する際に国・千葉県などが元金・利子の一定割合を補てんする保障があるものを選んできましたので、町の実際の負担は、残高41・8億円のうち19億円程度です。

例えば、

例1　図書館建設のために借り入れた地方債の残高は、8・4億円ですが、千葉県が半分負担しますので、町の実際の負担は4・2億円です。

例2　光中学校建設のために借り入れた地方債の残高は、8・7億円ですが、国がおおむね7割を負担しますので、町の実際の負担は2・6億円程度です。

なお、いわゆる赤字地方債は、そのほとんどが国の負担です。


図書館

〈地方債は必要か〉

地方債がなぜ必要か考えてみます。たとえば、光中学校の建設にしても基金（各家庭の貯金にあたる）を取り崩せば、建設するための資金手当ては可能でした。

① まず、例2にも示したとおり、地方債を使ったほうが町にとって有利です。地方債を使わなければ、国が7割を負担することはないからです。たしかに、地方債を借り入れることによって、利子を払うこととなりますが、国からの支援の大きさを考えれば、非常に少ないコストといえます。

② つぎに、地方債を借り入れないということは、今の納税者がすべてを負担することを意味します。社会資本は長期間にわたって町民の皆さんが利用できます。地方債を借り入れ、たとえば今後20年間で返済していくことで世代間の負担の公平を図れます。

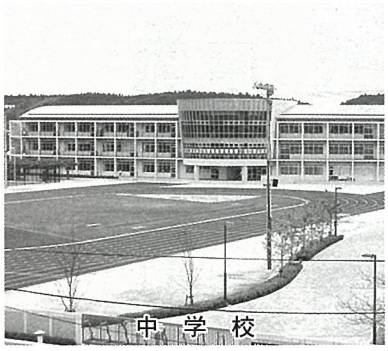
③ さらに、基金はある程度確保しておく必要があります。たとえば、いつ大規模な災害があるのか、わかりません。

このように考えると、社会資本整備をするには地方債の借り入れを欠くことはできません。

※公債費比率

市町の財政規模から考えてその年度の借入金返済の負担（名目ではなく実負担）がどれくらいあるかを示すものです。この比率が低いほど負担は軽いといえます。

問合せ 企画財政課財政班 ☎(84)1214


中学校

（参　考）

項　　目	光　　町	横　芝　町	野　栄　町	八日市場市
地方債現在高	４１．８億円	３４．４億円	２５．０億円	１１２．８億円
公債費比率※	１０％	１２％	１３％	１８％

合併決定書 県知事から交付

光町と横芝町の合併の決定と、新町「横芝光町」の郡の区域を「山武郡」とする決定がされ、4月12日、光町と横芝町の両町に対して千葉県知事から決定書が交付されました。

これにより、おおむね5月上旬には、総務大臣から正式に合併が決定される予定です。


知事から決定書を受領

監査委員に 加瀬氏を選任

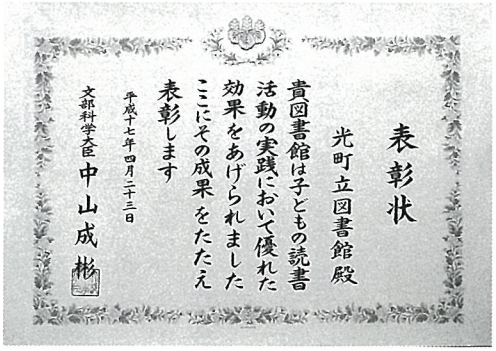

加瀬秀夫さん
（原方）

加瀬秀夫さんが議会の同意を得て、平成17年4月13日付けで町の監査委員に選任されました。

特色ある活動の功績が認められ 文部科学大臣表彰を受賞

町図書館が4月23日、文部科学大臣から「子どもの読書活動優秀実践図書館」として表彰されました。

図書館が活発におはなし会や講座を開催したり、図書館授業や配本を実施して学校との連携を充実させるなど、子どもの読書意欲を高める特色ある活動を実践している功績が認められたものです。


表彰状

光町立図書館殿

貴図書館は子どもの読書活動の実践において優れた効果をあげられましたのでここにその成果をたたえ表彰します

平成十七年四月二十三日

文部科学大臣 中山成彬


特別おはなし会

平成16年度中の公文書公開請求等の状況

光町情報公開条例に基づく公文書の公開請求、光町個人情報保護条例に基づく個人情報の開示等請求について、16年度中はともにありませんでした。

今日から僕も私も1年生

小・中学校で入学式

桜の花も咲き始めた４月６日、町内各小学校で入学式が行われました。

希望に胸を膨らませた新１年生90人（日吉９人、南条10人、東陽49人、白浜22人）はお父さん、お母さんに手を引かれ入学しました。

また、中学校でも４月７日に入学式が行われ、新しい制服に身を包んだ108人は、新しい友達や先生との中学校生活の第一歩をふみだしました。



緊張した面持ちで入場する新１年生（中学校）



お米づくりの時期になると、農業用の水路にはいつも水がありとても危険です。

水路のそばで、子供が遊ばないように皆で注意を呼びかけ、事故防止に努めましょう。

洪水から守ろうみんなの地域
水防月間　平成17年　5月1日(日)▶5月31日(火)

相談をお受けします
鈴木氏が行政相談委員に

４月１日付けで、総務省から鈴木武さんが、光町担当の行政相談委員に委嘱されました。



鈴木　武さん
（宮　内）

行政相談

春の行政相談強調週間

5月16日(月)～22日(日)

町では、次のとおり行政相談所を開設し、みなさんの行政に対する悩みを聞き、その解決の促進を図ります。気軽に相談してください。

日　時　5月18日(水)　午後1時30分～3時30分
場　所　町民会館B会議室

みなさんに
人権擁護委員をご紹介します

日常生活の中でこれは人権問題ではないだろうかと感じたり、法律上どのようになるのかわからなくて困ったりした時にお気軽にご相談ください。

また、定例人権相談を毎月第３水曜日午後１時30分から町民会館で行っています。

問合せ　役場住民課住民環境班
☎㊽１２１２
千葉地方法務局八日市場支局
☎㉒０３３４



人権擁護委員

大木　順さん	（篠本三区）
須合睦男さん	（小川台）
三原幸子さん	（宮　内）
浅野肇さん	（　入　）
山下徳造さん	（　辻　）

台侍チームが制す
町制施行50周年記念 軟式野球大会



左から鈴木敏一さん、鈴木重喜さん、越川昌弘さん

平成16年度の町内大会と総合体育大会は、町制施行50周年記念大会として合同大会とし、盛大に実施しました。

３月20日には、準決勝・決勝がスポーツ公園野球場で行われました。決勝戦は、台侍チームと谷中チームの戦いとなり１対０で台侍チームが見事優勝しました。なお、個人賞は次のとおりです。

最高殊勲選手賞
　鈴木　重喜（台侍）
敢闘賞
　越川　昌弘（谷中）
打撃賞
　鈴木　敏一（台侍）

〈敬称略〉

今月は「自転車月間」です。交通ルールとマナーを守りましょう！

青い海ときれいな空は一生の宝物

B&G海洋体験クルーズ

海洋体験クルーズが、3月26日から31日まで小笠原諸島父島で行なわれ、全国の小中学生506名が洋上体験や野外活動を体験しました。

光町からは、光中3年の齋藤勇汰さんと水野将吾さんが参加し、様々な活動をとおして海や自然の素晴らしさに触れ、有意義な6日間を過ごしました。

体験クルーズに行って

齋藤　勇汰

僕は、3月26日から31日までの六日間、体験クルーズに行きました。体験クルーズの初日ということで緊張していたけれど、自分の乗る船が見えてくると緊張も段々なくなり、早く船に乗りたいという気持ちが高まってきました。

乗船したら少し時間があり、その後に結団式がありました。その夜には、ウェルカムパーティーがありましたが、船酔いがとてもひどくて食事ができませんでした。二日目の朝になると、船酔いも回復して船の揺れも段々気持ちよさに変わっていきました。メンバーとも仲良くなり、会話も弾むようになりました。

二日目と三日目には、洋上で海洋観察が始まり、とても楽しい気分になってきました。洋上研修では、五日目に行う「シュノーケリング」での注意や道具の説明などがありました。

三日目の夜には、明日、小笠原に着くということで、なかなか眠ることができませんでした。朝になると小笠原に着いており、自分の部屋の窓から島が見えていました。小笠原に上陸するとそのまま班行動になり、小笠原の花や木などを見に行きました。それが終わると「シーカヤック」に乗りました。とても気持ち良かったです。

五日目には、現地の踊りを見ました。その後「ホエールウォッチング」に行きました。しかし空が曇っており、鯨が見えるか心配でしたが、見ることができてとても感動しました。

この日、楽しかった小笠原を離れなければならず、寂しかったです。出港した後、船内でパーティーがありました。

最終日には解団式が行われ、みんな泣いていました。私もみんなと別れるのがとても寂しくて悲しくなりました。

体験クルーズで、様々なことを学び、良い勉強になりました。これから、体験クルーズで学んだことを、学校生活で生かしていきたいと思います。



体験クルーズに参加したみなさんと

青い空と海の思い出

水野　将吾

海洋研修が終わった今でも、小笠原の青色の海や晴れた日の空の輝きが、僕の目の前に広がっているようです。

青い海に抱かれて、海の底をのぞき込んだ「シュノーケリング」は、とても良い経験になりました。赤や青の珊瑚は、水に揺れて何とも幻想的で、時間が過ぎるのを忘れて見入ってしまいました。

山の中を散策した時には、今までに見たことも無かった植物がたくさんありました。「家に持って帰って、植物の好きな母に見せたいな。」と思いました。ジュマルの木は、つるがたくさん巻き付いていて、とてもユーモラスでした。

船の中での生活は、一日目に船酔いで最悪でしたが、二日目からは、船にも慣れて最高に楽しかったです。同室の友達もみんな明るく元気で、ダジャレ大会などをして盛り上がりました。食事も豪華で、コースの料理は残さず全て食べてしまいました。友達は「すげぇ、こんなの初めてだ。」と感激していました。

船の中で受けた講習の中で一番心に残っているのは「ヨットの冒険」という話です。「体力のない人でもオリンピックの日本代表になれる。」と話してくださった後、「ヨットは、風で走るのだから、風を操ることが大切です。」と聞いた時には、素晴らしいと思い、風と一体になって海の上を滑るように走ってみたくなりました。「すごく気持ちいいだろうな。」と思いました。

僕にとってこの六日間の研修は、青い海や空を見るたびに思い出すことができる一生の宝物となりました。お世話してくださったたくさんの講師の方に心から感謝しています。この六日間の経験は、これからきっと役に立つと思います。ありがとうございました。



左から水野さんと齋藤さん

ふれあい 学びあい 116

新しい先生紹介

4月1日付の教職員の異動で、14人の先生が町内各小・中学校に着任しました。

中学校


左から木内弘幸先生・金子且子先生・齋藤裕子先生

「気持ちをあらたに」
金子且子 先生

目の前に広がるのは色鮮やかなコントラストをみせる赤のタータンと緑の芝生の陸上競技場。それにしても校舎内外の充実した施設、設備には驚かされている毎日です。私自身にとって光中学校は6校目の学校ですが、このような素晴らしい教育環境の中で勤務させていただけることを大変うれしく思っています。

新しい環境と新たな出会いの中で気分を一新し、早く光中学校に慣れ、生徒たちと関わり、触れ会って、生徒たちの良い面をたくさん見つけ出し、ともに学んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

日吉小

「精一杯頑張る」
青木寿恵 先生


左から金本竜也先生・青木寿恵先生・石毛勝之先生

校庭に広がる美しい春の風景、素直な子どもたち、そしてあたたかく迎えてくれた先生方に囲まれ、新学期が始まりました。私たち3名は、この伝統ある日吉小学校で勤務できることを大変嬉しく思っています。

私たちも早く日吉小に慣れ、子どもたちひとりひとりの良さや可能性を発揮することができるよう精一杯努力をしたいと思います。

地域の皆様のご協力をいただきながら頑張りますので、よろしくお願いします。

南条小

「精一杯努力する子」
椎名美津代 先生


椎名美津代先生

学校を取り囲む満開の桜、手入れされた前庭には色とりどりの春の花、そして、掃除が行き届いた校舎等、素晴らしい環境の伝統ある南条小に勤務することができ、大変嬉しく思っています。

「おはようございます。」

子ども達の元気な挨拶で1日がスタートする南条小で、校舎内に掲げられた『力いっぱい』の言葉どおり、何事にも精一杯取り組むことができる子どもの育成を目指し、日々努力していきたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。

東陽小


左から鈴木志津恵先生・加瀬千里先生・伊藤容子先生

「笑顔いっぱいの学校に」
伊藤容子 先生

春の美しい花々と校庭の小鳥の歌声、そして、明るく元気いっぱいの子ども達に迎えられ、私たち3名、伝統ある東陽小学校にお世話になることになりました。

素晴らしい自然環境のもと、魅力ある先生方と温かく見守ってくださる地域の方々と一緒に、一人ひとりの子ども達の明るく元気な笑顔が学校いっぱいに広がるように精一杯努力していきたいと思っています。子ども達に負けない元気で一生懸命頑張ります！どうぞよろしくお願いいたします。

白浜小


前列左から池田節先生・椎名義明校長、後列左から川口敏夫先生・向後理恵先生

「元気いっぱいの子らとともに」
池田節 先生

素直で元気いっぱいな子どもたちと、豊かな自然に恵まれた白浜小学校に赴任することになり、私たちはとてもうれしく思っています。この学校で子どもたち一人一人によりよい教育を行うため、きめの細かな関わりをしていくつもりです。また、地域の方の学校に対する期待に応えるため、椎名義明校長のもとに、学校教育目標である、「自ら学び、正しく判断し、進んで実践できる徳・知・体の調和のとれた、心豊かなたくましい子どもの育成」を目指していきます。校長はじめ4名の私たち精一杯頑張ります。

ご苦労様でした　退職・転出された先生方

●光　中	高岡　宏章　先生	銚子六中へ	
	菱木　恭子　先生	野栄中へ	
●日吉小	川口　芳子　先生	若宮小へ	
	田宮　　悟　先生	干潟小へ	
	行木　順子　先生	旭中央小へ	
●南条小	斎藤　慈子　先生	退職	
	椎名めぐみ　先生	旭中央小へ	
●東陽小	大木美和子　先生	吉田小へ	
	熱田きみ江　先生	野田小へ	
	池田　裕美　先生	矢指小へ	
●白浜小	大木千代栄　先生	退職	
	金本　竜也　先生	日吉小へ	
	菅　　清美　先生	匝瑳小へ	
	石井　秀光　校長	北総教育事務所へ	

あつまれ みんなの力作



1年
行方　魁人さん

※がようしいっぱいに、おおきくじぶんのかおをかくところをがんばりました。

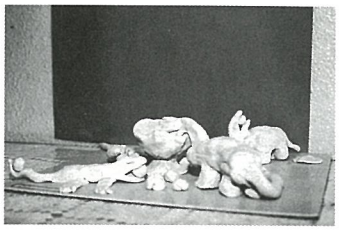


「どうぞよろしく」



2年
鈴木　崇文さん

※とかげやさそりたちが玉入れをしているところをねん土でつくりました。



「どうぶつたちの
うんどうかい」



3年
鈴木　健太さん

※とめるところや字のバランスに気をつけて力いっぱい書きました。





4年
鈴木　千裕さん

※とめ・はね・はらいに気をつけて書きました。





5年
平野　智仁さん

※とめやはらいに気をつけて、書くのがむずかしかったけど力強く書きました。





6年
布施　泰盛さん

※「友」の右はらいがむずかしかったけれど、自分ではよくできたと思います。



吉日小学校

ひかり歌壇



シベリヤの凍土に生きて三年半
夫しみじみ労苦を語る
敗戦という惨めさの中で捕われの身となった御夫君の労苦を思いやる
伊藤　定男（尾垂）

友よりの届きし葉書に細々と
綴りし短歌余白残さず
友から届いた葉書には　短歌を添えてびっしり書きこまれている
越川　福子（宮内）

驚きて退きたる仔牛こわごわと
寄り来て覗くつぶらな瞳
驚いて退き下がった仔牛がまるい眼をして寄って来た
越川　義則（二又）

下萌の季節となりて我もまた
元気な姿農に勤しむ
新芽のふき出る季節となり農に頑張っていこう
安田　和子（作間内）

習ひ初む紅梅描きて妹に出す
如何に思ふや言の葉を待つ
習ひ初めの絵手紙を出したが妹は何を言ってくるか楽しみである
鈴木　益郎（原方）

手術前準術に追われとまどひぬ
早く終われと願う毎日
開腹前の不安な気持ち
高梨　キヨ（長塚）

稀にしか逢えぬ孫なり人混みの中に
求むる似たる面影
離れ住む孫への愛情
鈴木　甲子幸

評者
わが町の半世綴る小冊子
われの記述も掲載されをり

はぐくむ光 のびる若芽 ㉕③

子育ては、一人で悩まず

虫生　深田セツ子

朝六時、「時間だから起きなさーい。」と長男の正実を起こし、そのあと次男の翔太を起こし一日が始まります。

我が家は祖母、私の両親、私たち夫婦、子供達の七人家族です。

正実は中学二年生です。小学四年生の頃から野球を始めて、中学へ入ってからも野球部でがんばっています。小さい時は、亡くなった祖父が三輪車の後ろのカゴに正実を乗せて知り合いの家を回りながら近所のおばあちゃん達とよくお茶をしていました。そのせいか人見知りもしないで、とてもやんちゃでした。今では、すっかりマイペースであせらず、しっかりしてきました。

次男の翔太は、小学六年生でとにかく元気いっぱい。小さい頃から外で遊ぶのが大好きで、雨の日でも濡れない所で砂遊びをしていました。小学二年生の時にお兄ちゃんといっしょに野球を始めたので、よく二人でキャッチボールをしますが、三分と経たないうちにケンカが始まり、あっという間に終りになってしまいます。

今、翔太は反抗期のようで、人の言ったことにすぐへりくつを言ったり、筋の通らない事を言ったりしています。そのたびに「落ち着いて話をしなくては。」と思うのですが、ついカッとなって怒ってしまいます。

子供達には小さい頃から「自分がやられて嫌な事は、ぜったい人にしてはいけないよ。」と言ってきましたが、何度か友だちの所へ頭を下げに行きました。

子育てについて、どうしたらいいのか、どう接したらいいのかわからない時、両親、学校や塾の先生、友だちや回りの先輩方に相談したり話を聞いてもらったりして、参考にさせてもらい、とても勉強になります。



二人が成長して行く中で他人の気持ちがわかり、誰でもやさしく、善悪がきちんとわかる大人になって、たくさんの友だちを作ってほしいと思います。その為に、家族や回りの人達に助けてもらいながら、子供達の成長を見守っていきたいと思います。

今月の顔 シリーズ ㉟

健康の秘訣

プールで歩くことは気持ちがいい

高羽みのりさん（白磯）（64歳）



高羽さんは、町国民健康保険事業で、平成16年度初めて開催された「水中ウォーキング教室」に参加してから、現在も海洋センターで「水中ウォーク」を続けています。その魅力と運動を続けられたヒントについて、今回みなさんにご紹介します。

◎参加のきっかけ

昔は泳げた高羽さんですが、今はプールに入ると沈んでしまい泳げなくなっていました。また、水着を着るのは恥ずかしいし、絶対に嫌だと思っていたので、とても抵抗があったそうです。そんな高羽さんが、町の料理教室で知り合った知人から、広報紙に「水中ウォーク」の募集が出ているからと勧められ申し込みました。

高羽さんは、体重、体脂肪が多いことと、膝を悪くしていたことから、運動をしようと思っていたそうです。整形外科でも、プールを勧められていましたが、水着になるのがとても嫌で、家にエアロバイクを買い、1年半位おこなっていましたが、腰の痛みが出てやめていました。また、近所を歩いたりすることも、つい、億劫になりがちで、長続きせず、何かいいものがあったらと思っていた矢先で、「体のためだ」と一大決心して参加を決めたそうです。

◎「できることみつけた」

水中ウォークの魅力

嫌だと思っていた水着も、いざ着てみると、自分と同じような体形の人が参加しており、開き直ったら不思議なくらい気にならなくなったそうです。何より、「プールで30分歩いた後サウナに入り、また歩き、1時間程位歩くと、すごく気持ちがいいの。」と話され、「プールで歩くことだけはずっと続けたい。」と、教室が終わった現在も週2回程度通っています。また、水中ウォークで知り合った方と一緒にプールに通っており、お互い自分のペースでやれることがよく、気を使わないでできることや、プールまで車を運転することも、いい気分転換になり、長続きの秘訣になっているそうです。

現在、町の健診や健康相談を活用しながら、食事等にも気を配りコレステロールも、ほぼ正常範囲内になってきています。高血圧の治療をしながらも、自分なりの「気持ちがいい」運動をみつけた高羽さん。この話を「私にもやれる」ヒントとして参考にしてほしいと思います。

（保健師　土屋）



健康へのメッセージ

シリーズ137

腹痛



東陽病院　院長　伊藤　文憲

光町のみなさんこんにちは。今回は腹痛のお話です。腹痛は良くある症状です。皆さん経験しているはずです。腹痛は経過から急性、慢性、間欠性、周期性などに分けられます。部位、程度、吐き気などの関連症状により原因を推論します。なお、大学病院の外来を受診した腹痛の患者さんでは8割が消化器疾患ですが、2割は心因精神疾患や泌尿器・整形の疾患であり、腹痛かならずしも消化器疾患ではないという結果でした。

問診や診察の後に血液や尿検査、X線や超音波検査などが病気の鑑別のために行われます。更に胃内視鏡検査や大腸の検査などが計画されます。しかし、一番大事なことは、腹痛が薬の投与で様子を見ることが可能な疾患か、又は緊急の手術や内視鏡を用いた治療が必要な疾患かということです。

前者は、原因の解明のための検査や薬の投与などゆっくりした治療が可能です。急性の胃炎から胃潰瘍、感染症を伴わない胆石症や急性膵炎などです。最近増加傾向にある過敏性腸症候群などではお薬の効果がすぐに現れずに、何回も通院が必要な場合があります。腹痛が続き、吐き気や嘔吐、下痢などのために食事がとれない場合には点滴が有効です。脱水症状が強い場合は入院治療となります。胆道感染症や細菌性胃腸炎などで治療に難渋する場合にも入院治療が必要となります。

後者の疾患として消化管出血に対する緊急内視鏡治療が挙げられます。出血性胃潰瘍や食道静脈瘤破裂に、直接出血部位を観察して止血操作を行うことが可能です。

緊急手術の可能性のある疾患としては、腸閉塞があります。強い腹痛が急激に起こり、腹部が硬くなり、吐き気や嘔吐が続きますので、誰でも重症感を感じる疾患です。早急に入院しての治療が必要です。治療は、まず口から排液用の管を挿入し、小腸内の適切な部位に留置します。排液する事により症状が改善される場合には、閉塞の原因の検索にあたります。手術後の腸の癒着による腸閉塞の場合にはこの排液法（ドレナージ）のみにて回復することもあります。原因が腸管の悪性腫瘍を含めた何らかの通過障害による場合には、外科的切除術が必要です。このドレナージ法でも改善しない場合には、腸管の壊死が起こる可能性があるので緊急の開腹術が必要となります。

急性の腹膜炎も緊急を要する疾患の一つです。急性虫垂炎（いわゆる盲腸）は最近では早期診断と治療によりお薬で治癒することが多くなりましたが、治療が遅れると破れて周囲の限局性の腹膜炎からお腹中に広がる汎発性腹膜炎になります。この場合には、緊急の手術が必要です。なお、腹部以外の他臓器に合併症のある患者さんが緊急開腹手術になる時には、スタッフのいる大きな病院での治療が必要な場合もあります。

お知らせ

※相談窓口開催日　12日(木)午前9時～正午

※救急当番日　15日(日)　午前8時30分～午後5時15分

医師が2名が待機・来院の際はお電話を☎(84)1335

県民の日映画会
『アイアン ジャイアント』

日　時　6月19日(日)
午前10時・午後2時の2回上映

定　員　各回120名

入　場　整理券（無料）を6月4日(土)から図書館カウンターで配布します。



子どもと本の講座　ほんの森

＝町立図書館＝
☎(84)3311

昔から歌いつがれてきたわらべうたを親子で一緒に歌ったり、体を動かして遊びながら、楽しいひとときを過ごしませんか。

日　時　第1回　6月9日(木)
第2回　6月11日(土)
いずれも午前10時～11時

場　所　ハイビジョンホール

内　容　わらべうた・絵本の読み聞かせなど

定　員　各回30組

申込み　カウンターまたは電話で受付します。

休館日　5月9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)、6月6日(月)、7日(火)

税のプロムナード

自動車税の納期限は5月31日(火)です



5月上旬に自動車税事務所から納税通知書が送付されますので、最寄りの金融機関などで早めに納めましょう。

なお、今年度からコンビニエンスストア（一部を除く）で自動車税の納付ができるようになりました。詳しくは納税通知書同封のしおりをご覧ください。

問合せ
自動車税事務所
☎043(243)2721
旭県税事務所
☎0479㊷0772

税の一句

緑濃く流れも清きこの国を
支える税のことを忘れず

平成17年度国家公務員採用Ⅲ種(税務)試験

人事院・国税庁では、次のとおり「平成17年度国家公務員採用Ⅲ種(税務)試験」を行います。ご興味のある方は、税務署までお気軽にお問合せください。

受験資格 昭和60年4月2日から昭和63年4月1日生まれの者

試験種目
第1次試験 教養試験、適性試験、作文試験
第2次試験 人物試験、身体検査

申込書交付期間
5月9日(月)～6月28日(火)

申込書受付期間
6月21日(火)～28日(火)

試験日
第1次試験
9月4日(日)
第2次試験
10月13日(木)～20日(木)のうち指定する日

最終合格者発表日
11月10日(木)

問合せ 銚子税務署総務課
☎0479㉒1571
東京国税局のホームページ(http://www.tokyo.nta.go.jp)の「採用案内」。

水道水 まちのすみまで 未来まで

6月1日～7日は水道週間です

八匝水道企業団では、水道への理解と関心を深めていただくとともに、水道の大切さをPRするため、次の催しを行います。ぜひこの機会にご利用ください。

蛇口用パッキンの無料配布
日時 6月1日(水)～7日(火)
午前8時30分～午後5時
場所 役場住民課窓口及び八匝水道企業団窓口
問合せ 役場住民課住民環境班 ☎㉞1212
八匝水道企業団 ☎㉝3171



水道企業団からのお知らせ

10月1日から、公道部分の給水装置工事費用が申請者負担になりますので、新規加入をされる方は、期日までに申込をお願いします。

問合せ 八匝水道企業団 ☎㉝3171

納期限 5月31日(火)は、固定資産税第1期分の納期限です。納め忘れのないようお早めに。

ごみと上手に付き合っていこう⑪

～あなたの土地は大丈夫ですか？～

「資材置き場に貸してくれ」と言われたので、土地を提供したら、いつの間にかごみの山になってしまった。近所から苦情も出ているので、何とかしてもらえないだろうか？

このような相談が、頻繁にあります。

この場合のごみの山は、誰が片付けるべきか、今一度、考えてみましょう。

ごみの山を作った人が一番悪いので、土地の借り主が片付けるべきです。

では、ごみを置いた人がわからなかった場合は、誰が片付けるのでしょうか。県や町が片付けるべきなのでしょうか。土地を貸した人には、何の責任もないのでしょうか。

法律では、土地の所有者が片付けることになります。賃貸契約を結ぶときには、どうだったのでしょうか。土地の税金等と比較して、適正な地代だったでしょうか。相手は、本当に信用できる人だったのでしょうか。安易な気持ちで、土地を貸したりしないように注意してください。

町では、不法投棄監視員、環境美化推進員、環境美化協力員のご協力を得て、パトロールや回収活動等を行っています。

不審な車両や、産業廃棄物の不法投棄などを発見したら、役場へお知らせください。

※不法投棄があった場合、ごみの処分をお願いした人も罰せられる場合があります。

問合せ　住民課住民環境班
☎㉞1212





リサコちゃん

産業廃棄物の不法投棄は許しません

不法投棄のない美しい光町にするために、次の方々が、不法投棄監視員として委嘱されましたので、お知らせします。

「資材置き場として、土地を貸してくれと言われたが、大丈夫だろうか」等の相談や、「いつも、あの場所に不法投棄を行っている」等の情報提供をお願いします。

不法投棄監視員

越川　毅（日吉地区）
行方　敏道（日吉地区）
伊藤　一（南条地区）
布施　光則（南条地区）
三原　照禮（東陽地区）
向後　清一（東陽地区）
椎名　照人（白浜地区）
伊藤　正芳（白浜地区）
〈敬称略〉

問合せ　住民課住民環境班
☎㉞1212

ごみの収集日程

ごみの種類	不燃・資源ごみ		燃えるごみ	
地区	5月	6月	5月	6月
日吉	3日・17日	3日・17日	6日・10日・13日・17日・20日・24日・27日・31日	3日・7日・14日・17日・21日・24日・28日
南条	3日・17日	3日・17日		
東陽	4日・18日	4日・18日		
白浜	3日・17日	3日・17日		

クリーンアップ光町

道端や空き地などにごみが落ちていると、嫌な気持ちになりませんか。
町からポイ捨てごみをなくすためには、皆さんのご協力が必要です。
そこで、次の日程で町内一斉清掃を行いますので、ご協力をお願いします。
皆さんの力で、光町を『県下一きれいな町』『ごみの落ちていない町』にしてください。

●ごみゼロ運動

日時　5月29日(日)
午前7時～8時
内容　自宅付近や空き地など散乱ごみの多いところを中心に収集します。
回収方法　缶・ビン・燃えるごみ・燃えないごみの4種類に分別して収集してください。
収集場所　各集落集会施設
※各家庭からのごみはご遠慮ください。



●栗山川環境ボランティア

日時　5月29日(日)
午前8時30分～正午
内容　栗山川堤防の草刈とポイ捨てごみの収集
問合せ　住民課住民環境班
☎㉞1212



栗山川環境ボランティア

気軽に参加しませんか

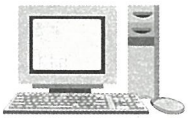
誰にも制限されることなく、自分の空いている時間に一人ひとりが自分の家の周りをきれいにすれば、ポイ捨てごみは減ってくると思いませんか。
私達里親ボランティアは、気の合った友達同士で好きな時間に道端の清掃活動を行っています。皆さんも、私たちと一緒に家の周りの道をきれいにしてみませんか？
興味のある方は、事務局の社会福祉協議会又は、役場住民課までお問合せください。
問合せ　社会福祉協議会
☎㉞3711
住民課住民環境班
☎㉞1212



第1回 IT講習会パソコン初心者講座

パソコンを全く使ったことが無い方、初歩的な使い方がわからない方を対象とした講習会を開催します。

日　時　6月8日～7月20日までの毎週水曜日（全7回）
午後1時30分～4時30分
会　場　図書館2階学習室
対象者　全7回受講できる方
（新規受講者を優先します）
定　員　20名
内　容　文字入力の基礎・文書作成等の基本操作・インターネット体験
受講料　無料
申込み　5月14日(土)から、文化課生涯学習班（町民会館）で受付します。（定員になり次第締切）
問合せ　文化課生涯学習班（町民会館）　☎㉞1358



高齢者及び母と子の よい歯のコンクール参加者募集

対　象　①高齢者部門
80歳以上で自分の歯（かぶせた歯、さし歯可）が20本以上ある方
②親と子部門
平成16年4月から平成17年3月までの間に3歳児歯科健康診査を受けた幼児で歯の状態が良かった幼児（初期のう歯でも完全な処置がされていれば可）とその親（父・母）
締め切り　5月18日(水)
審査日　5月19日(木)
問合せ　保健福祉課保健班
☎㉞1158



第８回 銚子連絡道路整備促進地区大会

千葉東金有料道路に連結する銚子連絡道路「松尾町～銚子市」の全線早期完成を目指して開催します。

主　催　山武・東総地域広域幹線道路網整備促進期成同盟会

日　時　５月16日(月)
午後２時～４時

会　場　八日市場ドーム（八日市場市）

講　演　講師：松平定知氏
ＮＨＫエグゼクティブ・アナウンサー

問合せ　東総地区広域市町村圏事務組合
☎㊷3305

参加者募集！ 第2期 足もと元気教室

転倒・寝たきり予防を目的とした運動教室を開催します。健康でいきいきとした生活を送るために、一緒に楽しく運動しませんか。

日　時　５月27日(金)～10月７日(金)まで
（全10教室）

時　間　午後１時30分～３時30分

場　所　町民会館大ホール（陸運動）
海洋センター（水中運動）

募集対象　65歳以上の男女25名
（定員になり次第締切り）

参加者　2,000円（全10教室分）

申込み・問合せ
光町文化スポーツ振興財団
☎㉞3510



戦没者等のご遺族の皆様へ 第8回特別弔慰金が支給されます

対象者　戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成17年４月１日において、公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人。

１．弔慰金の受給権者
２．戦没者等の子
３．①父母　②孫　③祖父母　④兄弟姉妹
（戦没者等と生計関係を有していなかった方等は除かれます。）
４．上記３以外の①父母　②孫　③祖父母　④兄弟姉妹
５．上記１から４以外の三親等内の親族（戦没者等の死亡時まで引き続き１年以上生計関係を有していた方に限られます。）

支給内容　額面40万円、10年償還の記名国債

請求期間　平成17年４月１から平成20年３月31日まで

請求窓口・問合せ　保健福祉課介護福祉班　☎㉞1158

採用試験を実施します 千葉県職員

試験区分	願書配布	受付期間	第１次試験
上級	５月17日(火)～	５月17日(火)～30日(月)	６月26日(日)
中級 初級	７月15日(金)～	８月１日(月)～12日(金)	９月25日(日)
警察官（第２回）	６月24日(金)～	７月11日(月)～８月１日(月)	９月18日(日)
警察官（第３回）	11月11日(金)～	11月28日(月)～12月９日(金)	１月14日(土)

※職種によっては、採用試験が実施されない場合がありますので、問合せください。

問合せ　千葉県人事委員会事務局任用課
任用・試験班　☎043(223)3713
採用案内テレホンサービス　☎043(221)6773
千葉県ホームページ
http://www.pref.chiba.jp/

暮らしのカレンダー

平成17年度 調理師試験

日時　７月20日(水)　午後２時～４時

会場　幕張メッセ第５ホール

願書配布　千葉県海匝健康福祉センター（保健所）及び八日市場地域保健センター

受付期間及び提出先　５月17日(火)～19日(木)までの３日間　午前10時～午後４時　千葉県海匝健康福祉センター（保健所）

問合せ　海匝健康福祉センター（海匝保健所）地域保健福祉課
☎０４７９㉒０２０６
八日市場地域保健センター
☎㉒１２８１

不正大麻・けし撲滅運動

海匝健康福祉センターでは、自生や不正栽培の大麻・けしのパトロールを５月から６月にかけて実施します。
違法のケシの特徴として、主に八重の花を咲かせるも

のなどがあります。
もし、そのような疑いのあるケシ等を発見した時はご連絡ください。
連絡先 海匝健康福祉センター 総務企画課薬事担当 ☎0479(22)0206
八日市場地域保健センター薬事担当 ☎(72)1281

こども相談実施のお知らせ

児童相談所では相談日を設け、こどもに関する相談を実施しています。
相談内容 しつけ相談、ことばの相談、養護相談、非行相談、心身障害相談、教育相談など
「八日市場地区」
会場 八日市場市民ふれあいセンター
☎(73)0753
日程 8月16日(火)、12月13日(火)
時間 午前10時から午後3時まで
「佐原地区」
会場 佐原市中央公民館第1研修室
☎0478(55)1151
日程 6月14日(火)、10月11日(火)、2月14日(火)
時間 午前10時から午後3時まで
問合せ 銚子児童相談所 ☎0479(23)0076



放送大学夏季(7月～8月)集中科目受講生募集

科目
①学校図書館司書教諭資格取得講習対応科目
②看護士学校養成所2年課程(通信制)対応科目
出願期間 5月31日(火)まで
問合せ 〒261―8586 千葉市美浜区若葉2―11 放送大学千葉学習センター
☎043(298)4367

蓮沼ウォーターガーデン夏季アルバイト募集

期間 7月16日(土)～8月31日(水)
資格 高校生以上60歳位まで
面接日時 6月4日(土)、5日(日)
必要書類 申込書、履歴書、保護者の承諾書(未成年者)
申込み・問合せ 蓮沼海浜公園管理事務所
☎0475(86)3171



旭中央病院 看護職員募集

旭中央病院では、次のとおり職員を募集しています。
職種 看護師、准看護師、助産師
受付時間 随時
勤務場所 病院、介護老人保健施設
提出書類 履歴書(写真添付)、卒業証明書(在学者は卒業見込書)、成績証明書
※有資格者は免許の写し
募集人数 若干名
問合せ 〒289―2511 旭市イの1326 国保旭中央病院
☎(63)8111



やさしいカヌー教室

日時 6月12日(日)、6月26日(日)、9月19日(祝)
場所 水郷小見川少年自然の家
参加対象 児童・生徒・一般(小学校4年生以下のこどもは保護者同伴)
内容 カヌーの基礎
持ち物 着替え、タオル、上履き、保険証(コピー可)
申込み 当日、受付で申込み
問合せ 県立水郷小見川少年自然の家 ☎0478(82)1343

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
新井	3/19	土井 みつ	75
台	3/19	本橋 丈章	84
新井	3/23	森 秀雄	75
富下	3/23	布施 征男	67
橋場	3/25	齊藤 巴	96
小川台	3/27	飯田 才一	84
小田部	3/28	伊藤 モト	85
橋場	3/29	鳴海 新吾	76
富下	4/2	日色 とく	95
木戸	4/4	小口 春枝	81
町営住宅	4/10	越川 弥作	78
谷中	4/11	越川 よし	99
小川台	4/15	實川 ツネ	92

航空科学博物館の催し

やさしい航空の話
「航空管制官のおはなし」
航空機の安全な運行に欠かせない航空管制についてATCコントローラにスポットをあてて解説します。
日時 5月15日(日) 午後1時から
問合せ 航空科学博物館 ☎(78)0557



手作り料理を食卓に (194)

ねぎサラダ

食生活改善協議会

協議会では、ヘルシー料理の伝達講習を各地区で行っています。その中で好評だった一品をご紹介します。

材料(4人分)
《ネギサラダ》
長ねぎ……3本
笹かまぼこ……2枚
マヨネーズ……適量
しその葉……3枚

作り方
①ねぎは4センチ長さに切り芯を取り除き、せん切りにし、塩水に1時間ほどつけます。
②笹かまぼこ、しその葉をせん切りにします。
③ねぎをふきんに取り、水気がなくなるまでよく絞ります。ねぎ、笹かまぼこ、しその葉をボールに入れマヨネーズで和えます。

※ポイント
ねぎの辛味を良くとり、食べる直前に味付けをするとおいしいです。また、彩りにカニかまやにんじんを入れるときれいです。

今月の心配ごと相談

5月11日(水) 台区民館
18日(水) 町民会館(総合相談)
25日(水) ちばみどり農協白浜支店
6月1日(水) 篠本二区公民館

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	9	健康相談	希望者	午前９時～午後４時	保健センター
	12	さくらんぼクラブ	乳児の親子希望者	午前10時～11時30分	子育て支援センター
	13	３歳児健診	平成13年11・12月、14年１月	午後１時15分～２時15分	保健センター
	26	乳児健診	平成17年１・２月、平成16年９・10月	午後１時15分～２時15分	保健センター
	31	愛光会	希望者	午前10時～午後２時	蓮沼村方面
6	2	さくらんぼクラブ	乳児の親子希望者	午前10時～11時30分	保健センター
	6	健康相談	希望者	午前９時～午後４時	保健センター

◉予防接種

	月	日	接種名	対象者	時間	場所
集団接種	5	10	B C G	平成17年１月生まれ	午後２時～２時30分	保健センター
個別接種	三種混合			生後３～12か月児	体調の良いとき、委託医療機関での個別接種 ※三種混合・日本脳炎は、追加接種もあります。忘れず接種しましょう。	
	麻しん			生後12～15か月児		
	風しん			生後12～36か月児		
	日本脳炎			生後36～48か月児		

※保護者の方へ

- **４月から千葉県内定期予防接種相互乗り入れ事業を開始しました！**
  県内の本事業に賛同した医療機関であれば、どちらでも予防接種が受けられるようになりました。実施医療機関については保健センターまでお問合わせください。
- 日本脳炎については、該当児に個人通知をします。
- 7歳６か月未満児で、未接種の児は早めに接種しましょう。

問合せ　保健センター　☎㉞1158

おおきくなあ～れ



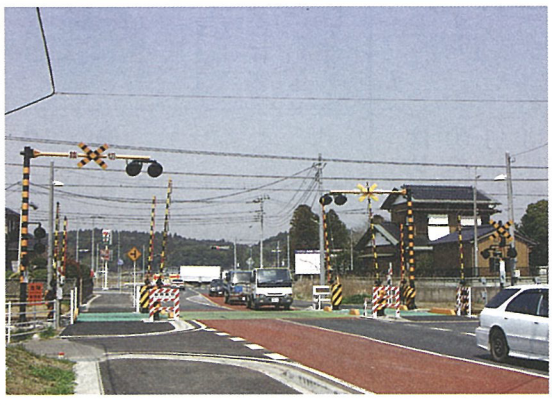
美玖（みく）ちゃん（長女）平成13年７月１日生まれ

菅谷敏行さん（古屋）

４月から保育園に入園した美玖ちゃん。毎日、お友達と遊ぶのを楽しみにしています。

桜前踏切が新しくなりました

２月８日から進められていたＪＲ総武本線桜前踏切の改修工事が完了し、通行のしやすい歩道付きの踏切になりました。



ナイスゴール!!
2005光カップ少年サッカー大会

素晴らしい春日和となった３月20日、山柄荘長塚グラウンドで「光カップ少年サッカー大会」が開催され、町内外から12チームの参加がありました。「シュート」が決まると大きな歓声があがり、大会は大いに盛り上がりました。

なお、大会結果は次のとおりです。

優勝　ＦＣあさひ
準優勝　茂原ＳＣ
第３位　ＦＣドリーム八日市場
ＦＣ蓮沼ＢＢ



町の交通事故発生状況　３月

人身事故　２件（16）　物損事故　17件（39）　死亡事故　０件

（ ）は17年累計