



時速約5Kmの衝撃です

広報

No. 463

平成17年

6月号

ひかり

「わあ すごい」

シートベルトの大切さを実感  
シートベルトの作動体験をしたらこの  
衝撃。ベルトの着用が大切なことを改めて  
知りました。

(5/17 中学校交通安全教室 関連記事4頁)

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

5月1日現在 町の人口・世帯 ( )内は前月比 人口12,182人(-25) 男6,006人(-11) 女6,176人(-14) 世帯数3,902世帯(+3)

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。



# じょうぶな歯

## いつもごはんが

## おいしいね

### 6月4日から10日は

### 口腔保健週間です

歯と口の健康を保つことは、食事や会話はもちろん、全身の健康を保つうえでも大切です。虫歯や歯周病などの予防、早期発見・治療をし、健康な歯を保ちましょう。

#### フッ素塗布を始めます

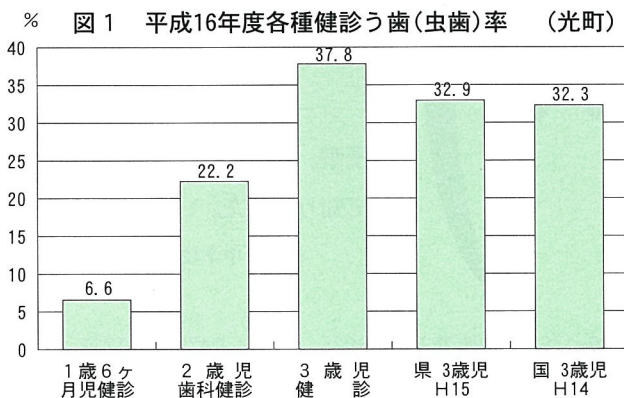
今年度から町事業として2歳児歯科健診でのフッ化物歯面塗布（フッ素塗布）を新たに始めます。

昨年度、県事業で実施した2歳児歯科健診では、う歯（虫歯）率が22・2%と高く、図1のように年齢が上がることも上昇しています。特に、1歳半から2歳にかけては4倍近くに上



がり、乳歯20本が生えそろった3歳児では約4割が虫歯になっています。特に、海浜地域は3歳児の虫歯有病率が県内第一位と悪い状況なので、昨年度から予防効果の高いフッ素塗布を行いました。フッ素は海草など自然の物に含まれるもので、歯を強くし虫歯を予防する効果があります。ただし、塗ったからよいというものではなく、まず、①保護者が仕上げ磨きを行うこ

図1 平成16年度各種健診う歯(虫歯)率 (光町)



と、②おやつや食事は時間を決めて食べることに、③よく噛む習慣など、栄養や歯みがき習慣とあわせてフッ素を塗布することに効果があります。

フッ素塗布は、歯科医の診察のあと、個別に歯科衛生士が、お子さんに歯ブラシを使って歯磨き粉状のゲルを塗布し、そのまま1分間口をあけて放置したあとぬぐいます。健診では1回のみですので、その後は、歯科医院での塗布を行うことをおすすめします。

## 成人歯科健診を 受けてみませんか

今年40・50・60・70歳の節目年齢の方には、9月の基本健診時にあわせ、個別に歯科健診の通知をします。この健診は今年で5年目になり、年々少しずつ受診者が増え、歯周病が気になる50代の受診が多いですが、最近では若い年代も受けています(図2、3)。会社や人間ドックで歯科健診を行っているところはあまりありません。歯科健診が大切な

図2 成人歯科健診受診数の推移(光町)

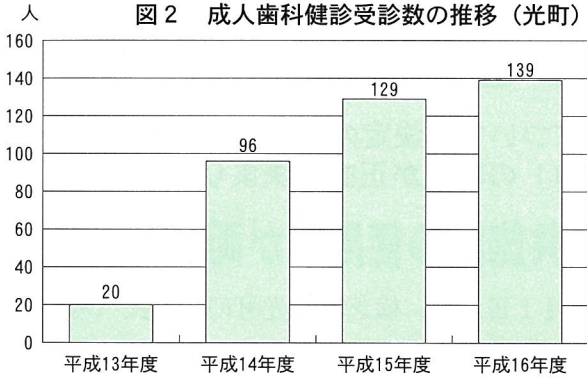


図3 平成16年度受診者年代別受診状況(光町)

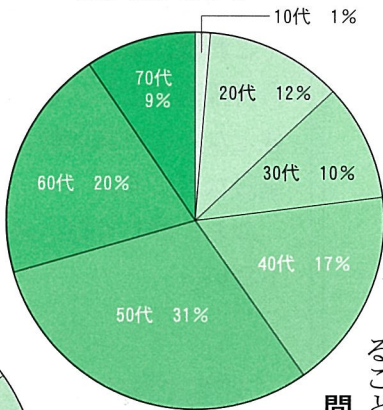
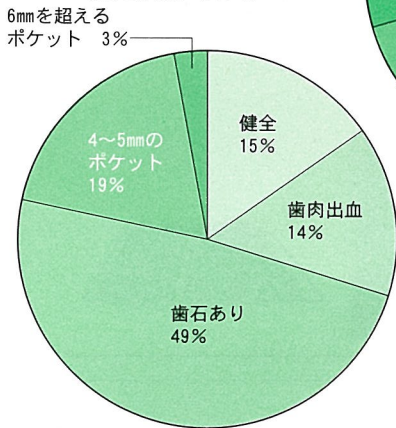


図4 平成16年度歯周疾患指数測定結果(光町)



のは、歯の健康状態が全身に影響すること、今年の標語「じょうぶな歯、いつもごはんがおいしいね」のとおり、食べる楽しみに欠かせないものだからです。特に、歯周病は早めの予防が肝心で、昨年度の結果、図4からも、歯周病の処置が必要な方が多くみられました。

この健診では、歯肉の状態を「プローブ」という器具を使い、歯と歯肉の間溝を測定し、その指数で歯周病の進行状態を診ます。健診結果がすぐその場でわかり、一人一人に結果とその後のケアを説明します。健診は無料ですので、自覚症状のないうちから受けることを是非おすすめします。なお、節目年齢以外の18歳以上の方でも、9月30日、10月2日の健診時に受診できますので、是非ご利用ください。また、昨年受診された方は続けて受診されることをおすすめします。

問合せ

保健センター  
☎1158

きれいな歯をいつまでも  
よい歯のコンクール

5月19日、保健センターで「高齢者及び親子のよい歯のコンクール」が開催されました。

親と子の部

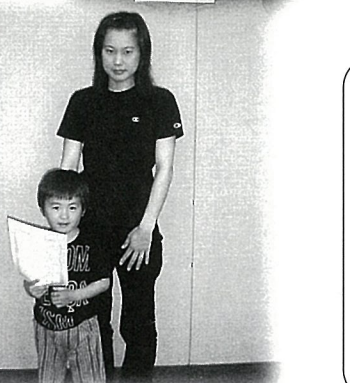
- 歯科医師により「高齢者の部」※1)2名と「親子の部」※2)8組の審査が行われ、全ての方が優秀賞を受賞されました。
- また、「高齢者の部」第1位の堀越さんと「親子の部」第1位の本橋さん親子は、6月9日に開催される「匝瑳都市よい歯のコンクール」に出場します。
- 本橋 学士くん・母 裕美さん 桑郷 大木神之介くん・母 典子さん 篠原 鈴木 峻太くん・母 広美さん 作間 早川 優くん・父 豊彦さん(辻) 草葉 悠希くん・母 房枝さん 橋場 小川 友美花ちゃん・母 真里さん(辻) 平山 達洋くん・母 政美さん 橋場 名内 公希くん・母 聡美さん 篠原

出場者

○高齢者の部

- 堀越 明さん 82歳(篠原区)  
實川 あささん 83歳(辻)

※1 「高齢者の部」は、80歳以上で自分の歯が20本以上ある方。  
※2 「親子の部」は、平成16年度3歳児健診で歯や噛み合わせなどの状態が良かった幼児とその親。



▶「匝瑳都市よい歯のコンクール」に出場する、堀越さん(上)と本橋さん親子

# 新町「横芝光町」が正式に誕生

5月13日、総務大臣から横芝町と光町の合併について、決定の発表がありました。これにより、平成18年3月27日に新町「横芝光町」の誕生が正式に決まりました。

## 新町の町章デザインを募集します！

来年3月27日、横芝町と光町が合併して「横芝光町」が誕生します。

新町にふさわしい町章を制定するため、デザインを募集します。

### 募集期間

6月15日(水)～7月29日(金)まで

### 応募先及び問合せ先

〒289-1727 光町宮川11905

光町保健センター2階

横芝町・光町合併協議会事務局

☎041243

※応募方法等詳しくは、町章募集チラシ(応募用紙)または合併協議会ホームページをご覧ください。

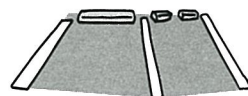
なお、募集チラシは、両町の公共施設にも用意してありますので、必要な方はご利用ください。

## 公共施設の使用料が両町同額に

6月1日から、横芝町と光町の両町民(町内に勤務する者を含む)を対象に、公共施設使用料が、町内、町外の規制をなくして、町内料金で利用できるようになりました。

これは、来年3月27日の合併を前に、両町の合併推進策として前倒して実施するもので、対象となるのは駅前駐車場や社会教育施設、体育施設などです。

なお、詳しくは、各施設担当課に直接お尋ね下さい。



## 総務大臣から感謝状



花澤 平氏  
(橋 場)

前行政相談委員の花澤平さんが、総務大臣から感謝状を受けました。

花澤さんは、平成7年4月から今年3月までの10年間にわたり、行政相談委員として活躍した功績が認められたものです。

## 交通事故を防ごう

### 交通安全教室

4月中旬から5月にかけて、町内各小中学校で「交通安全教室」が行われました。  
各小中学校では、自転車の乗り方や横断歩道の渡り方など交通ルールを学びました。

また、中学校では八日市場警察署交通課長の講話やシートベルト体験を行い、交通事故の恐ろしさ、シートベルトの大切さを学びました。

みなさんも交通ルールを守り、交通安全に心がけましょう。



白浜小学校 交通安全教室

6月は、シートベルトとチャイルドシートの着用推進強化月間です

## 投票所一覧

選挙区	投票区	投票所
1	日吉	日吉小学校体育館
	南条	ちばみどり農業協同店 組合南条支店
2	東陽	光町役場
	白浜	ちばみどり農業協同店 組合白浜支店

任期満了に伴う光町農業委員会委員の選挙が、  
7月10日(日)に執行される予定です。

# 農業委員会委員選挙の投票日は 7月10日(日)の予定です

## 選挙の日程

告示

7月5日(火)

立候補の受付

7月5日(火)

午前8時30分～午後5時  
まで

投票

7月10日(日)

午前7時～午後8時まで

開票

7月10日(日)

午後8時45分から

役場2階第1・2会議室

## 期日前投票

仕事、冠婚葬祭、旅行等で投票所に行くことができない方は、期日前投票ができます。

期間 7月6日(水)～9日(土)

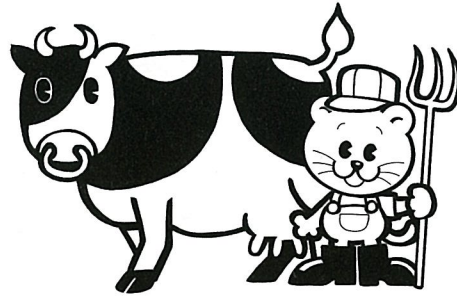
時間 午前8時30分～午後8時まで

場所 役場1階会議室

## 不在者投票

入院中の方等で、投票所及び期日前投票所で投票をすることができない方は、不在者投票ができます。

期間 7月6日(水)～9日(土)



## 立候補予定者説明会

立候補の手続き等を説明しますので、立候補を予定されている方は必ずご出席ください。

日時

6月21日(火)

午後1時30分から

場所

保健センター2階第3会議室

問合せ

町選挙管理委員会

☎1218

## 新緑のなか マレットゴルフ大会



晴天のもと、4月23日スポーツ公園芝生広場で「第10回光町マレットゴルフ大会」が行われ、101名の選手が参加しました。

この大会は、姉妹都市である長野県千曲市上山田地区で開催される「マレットゴルフ交流大会」への派遣選手選考会も兼ねており、各選手とも日頃の練習の成果を発揮し大会は大いに盛りあがりました。

なお、主な成績は次のとおりです。

## 大会成績 男子の部

優勝 猪狩 好智 (作間内)

準優勝 林 正 (橋場)

第3位 加瀬 雅敏 (篠本三区)

## 女子の部

優勝 土屋 敏子 (芝崎)

準優勝 布施 文代 (宝米)

第3位 越川とみ子 (二又)

〈敬称略〉

## 第5回ミニニ文化祭開催

文化協会ミニニ文化祭が、5月7日・8日の2日間にわたって町民会館で開催され、330人の来場者がありました。

ロビーには生花・木目込み人形・書・写真など合わせて156点が展示され、和室では、茶道クラブによる茶席の催しや将棋・囲碁クラブの発表がありました。

また、大ホールでは吹奏楽コンクールで入賞実績のある光ウインドオーケストラの演奏や踊り・詩吟・カラオケなどが披露され、会場は大いに湧きました。



# 3年ぶりの快挙

## 男子バスケットボール部優勝！ 中学校招待大会

第42回近隣中学校招待総合体育大会が、5月3日中学校グラウンドをメイン会場に開催されました。参加した生徒たちは、日頃の練習の成果を発揮するため、元気いっぱい、はつらつとプレーしていました。

主な成績は、次のとおりです。

### 主な成績

◎バスケットボール 男子 優勝  
女子 第3位

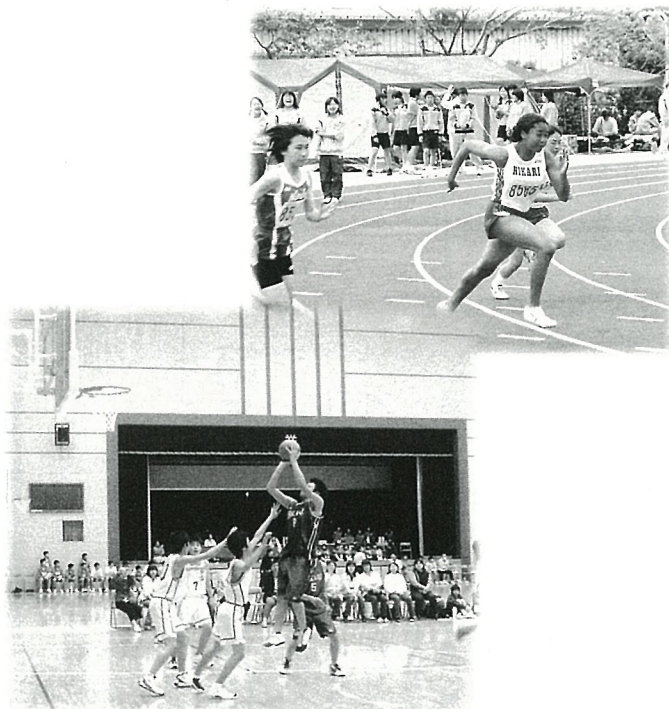
### ◎陸上

#### 男子

- ・共通200m 2位  
布施 和馬 (3年) 24秒7
- ・共通400m 1位  
布施 和馬 (3年) 55秒7
- ・共通3000m 6位  
佐久間拓也 (3年) 10分8秒6
- ・4×100mR 5位 50秒9

#### 女子

- ・2年100m 1位  
山下 美桜 12秒9  
(敬称略)



第3位という好成績を収めた東陽スポーツ少年団

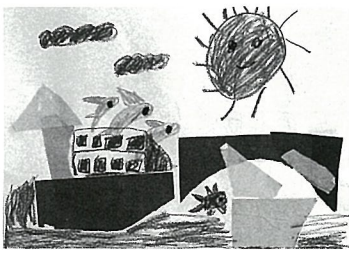
## 東陽スポーツ少年団が大健闘！

4月10日から24日にかけて、成田空港周辺の16市町村、全56チームが参加して開催された「第4回成田空港旗杯少年野球大会」で、「東陽スポーツ少年団」が、第3位に入賞しました。





1年 須合 紘平さん

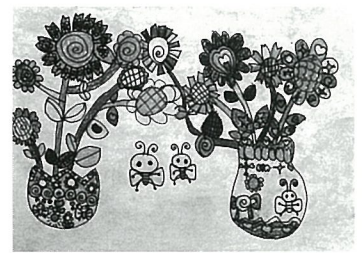


『いろいろなかみで』

※紙をちぎったのが、おもしろかったよ。並べたら、船や橋の形になったよ。



2年 宮内 玲奈さん



『こんな花があつたらいいな』

※わたしは、こんなお花があつたら、あへやかにさりたいなと思つてかきました。

あつまれ みんなの 力作



『ぞうの水あそび』



3年 林 美穂さん

※わたや毛糸を使って二頭のぞうが楽しくあそんでいるよ。うすを作りました。

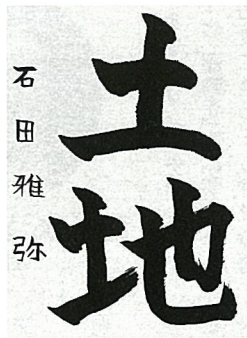


4年 高橋 溜華さん

※光の止めるところ、はねるところが、おもしろかったです。



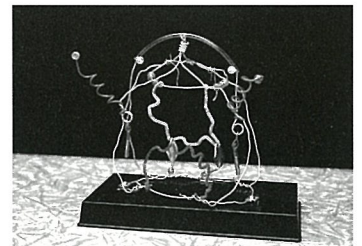
5年 石田 雅弥さん



※「へん」と「つくり」の高さとはばに気をつけて書くことができました。



6年 大木 香苗さん



『グニャグニャユラユラ』

※やじるべいのようにゆらゆらに作りました。バランスをとるのがむずかかったです。

ひかり俳壇



越川せつ子 (篠本)

パンパース逃げまわる児の更衣

入浴後の幼児が素裸のままよく見せる光景であり愛らしい自己主張でもある

土屋 義昭 (虫生)

古き服捨てて心の更衣

着古した春服を脱ぎ捨てて心まで更衣の気分を満たされた下五句が作品を締めた

越川 福子 (宮内)

更衣い母縫いくれし紺紺

更衣母の手縫いの紺紺と詠みた

川島 通則 (二又)

更衣二ノ腕眩し街往く娘

伊藤 定男 (尾垂)

更衣箆笥のかほり身に纏う

川島 重一 (尾垂)

衣を更へて慈母観音に詣でけり

短評 椎名しげる

評者詠

仁王門潜りて牡丹の園に遭う

# はぐくむ光のびる若芽

(254)

新井 鈴木希美子

我が家は、主人の祖母、両親と私達夫婦、小学校二年生の娘の六人家族です。

娘の貴瑛は二年生になり、一年前には大きすぎて、教科書などを入れると重く、嫌がっていたランドセル姿もすっかり板に付き、だいぶお姉ちゃんらしくなってきたように思えます。学校から帰ると、「宿題よりも、まず遊び」となる年頃でも、親が言わなくても帰って来たら、まず宿題。宿題が終わり、公文や習字など塾がある日は、遊ぶ間もなく次へ行く事になり、まだまだ遊びが楽しい時期だからと娘に「どれかひとつ辞めてもいいよ。」と言った事がありました。しかし、娘の返事は、「じゃあ、これ辞めようかな。」ではなく、「大丈夫。全部辞めないで頑張るよ。」

の返事でした。「いつの間にか、こんなに自分の意志をはっきりと持ち、途中で諦める事をしない子供になったんだろう」とただただ感心するだけです。親の私はいつと、割と面倒な事は途中で辞めてしまったり、後回しにする事が多いので、娘を見習わなくてはいいかな

決まって返事が返ってきます。私の友達も「貴瑛ちゃんが妙に大人びた所があるよね。」や「貴瑛ちゃんと話している」と本当に小学生？と思う時がある。」と言われたりします。しっかりとした子供になってくれる事は、親として嬉しい事ですが、まだまだ、おてんば盛り。「怪我をする程やんちゃになって。」とは言いませんが、今も、これからも、これからも元気に成長してもらいたいのです。本が大好きで、図書館でたくさん借りては、アツという間に読み終えてしまう娘の将来の夢は、「図書館で働く事」のようです。まだまだ夢は変わるでしょうが、その時々の夢に向かって頑張ってもらえたらと思います。

## 夢に向かって頑張ってもらいたい



いなと思えます。

ただ心配なのが、まだ二年生という学年なのですが、何か嫌な事があっても我慢をし、全部自分の中に溜め込んでしまい、元気がないなと思って、「学校で何かあったの？」と聞いても、「うん。何でも無い。」と

決まって返事が返ってきます。私の友達も「貴瑛ちゃんが妙に大人びた所があるよね。」や「貴瑛ちゃんと話している」と本当に小学生？と思う時がある。」と言われたりします。しっかりとした子供になってくれる事は、親として嬉しい事ですが、まだまだ、おてんば盛り。「怪我をする程やんちゃになって。」とは言いませんが、今も、これからも、これからも元気に成長してもらいたいのです。本が大好きで、図書館でたくさん借りては、アツという間に読み終えてしまう娘の将来の夢は、「図書館で働く事」のようです。まだまだ夢は変わるでしょうが、その時々の夢に向かって頑張ってもらえたらと思います。

## 今月の顔 シリーズ (86)

# 健康の秘訣



實川 あささん(83歳) (辻)

8020 (ハチマルニイマル)運動をご存知ですか？「80歳になっても自分の歯を20本以上は残そう」という運動です。

今回ご紹介する實川さんは、自分の歯がほとんど残っており、とてもお元気な方です。実川さんの健康の秘訣をご紹介します。

① 歯を念入りに磨く  
歯みがきは、朝と寝る前の一日二回、丁寧に磨いています。特に寝る前は歯磨き粉を使わず磨き残しがないよう長めに磨いています。18歳までは、虫歯になったこともなく、小さい頃から歯が丈夫でした。今は欠けた歯にかぶせものをしたものも含めると23本が自分の歯です。

### ② 好き嫌いのない食生活

一日三食規則正しく、肉でも魚でも何でもよく食べるようにし、固いものも食べるように心がけています。また、骨と歯のもとになるカルシウム源の小魚などもすんで食べています。間食には、固いせんべいなどを食べ、また、水分補給に、豆乳を一日一杯と緑茶をよく飲んでいきます。

### ③ 家族の語り

明るい笑顔の實川さん、頬のつやがとてもよく、83歳には見えないくらい素敵な方、家族みんな仲が良く、全員そろると笑いに溢れているそうです。毎日を健康で暮らすコツは、トラブルのない歯と笑顔が一番なのですね。

### ④ 8020運動

「歯は健康のパロメーター」自分の歯を長持ちさせ、丈夫な歯でおいしく食べられることは元気の素です。實川さんのように、歯のお手入れと食生活、活動的な生活スタイルをみなさんも始めてみませんか。

### ⑤ 定期的に受診

町の住民基本健康診査を

(栄養士 伊藤)





東陽病院 院長 伊藤 文憲

# 健康へのメッセージ

シリーズ 138

## 背部痛

光町のみなさんこんにちは。今回は背部痛のお話です。いわゆる背中が痛いというのは万人が経験することでしょう。怪我などの外傷は別とすると、この症状を呈した場合には皆さんは整形外科に行かれることが多いと思われます。今回は脊椎や関節・神経などに原因のある整形外科ではなく内臓による背部痛についてお話をします。

背中の痛みには胸の後ろとお腹の後ろの二カ所に分けられます。胸の後ろでは心臓や肺臓に関連する痛みが起こり、お腹の後ろでは腹部臓器に関連した痛みが起こります。

心臓に関連する疾患として狭心症や心筋梗塞でも最初の症状が背部痛のことがあります。高血圧の方がいつもと違って背中に痛みを感じた場合には狭心症なども念頭に置く必要があります。冠血管拡張用の舌下錠を内服して症状が軽快するようなら確実です。10分以上続く痛みでは心筋梗塞も考えられますので早急の受診が必要になります。大動脈の壁に穴があいて、動脈壁に血液が流入する解離性大動脈瘤などでも頑固な背部痛を訴えることがありますので要注意です。

呼吸器の病気で肺炎、胸膜に水のたまる胸膜炎や肺の一部の嚢胞の破れる気胸などの場合に胸痛が起こりますが、左右いづれかに起こり、背中に起こることは稀です。なお、

背中の皮膚の一部分で肋間神経の走行に一致した疼痛を起こす帯状疱疹は、皮疹の出る前に疼痛が起こり、その診断は困難です。いろいろな検査を行っているうちに皮疹が出現して診断される事が良くあります。

腹部臓器の病気により起こる背部痛は急性膵炎によるものが代表的です。原因の一つであるアルコール性の膵炎では背部痛があり、それを消すために更に飲酒を重ねる例が多く、より重症化する原因となります。胆管の結石による急性膵炎では腹痛に加えて背部痛が起こりますが、膵臓の異常に目が向けられると、早期の診断が可能となります。沈黙の臓器と呼ばれる膵臓に生じる膵臓癌では背部痛が唯一の初発症状のことがあります。診断のきっかけとして念頭に置くべき知識です。

肝臓は自覚症状に乏しい臓器であり、かなりの重篤な状態になるまで症状が起こりません。血液検査により肝臓の状態は判定可能ですので、定期的な健康診断が最も大切です。なお、胃や大腸等の消化管の病気で腹痛が主で、背部痛はあまり見られません。

腎臓では尿路結石が最も多く、大半は左右の腹痛や下腹部痛、血尿などにより診断されます。ただし、腎臓癌などでは大きくなると背部痛を伴うこともあります。結論として、頑固な背部痛が続く場合には、内臓疾患を疑って検査を受けることが、病気の早期発見に必要であると思われます。

### お知らせ

※相談窓口開催日 17日(金)午前9時～正午  
※救急当番日 12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☎13335

## 金曜映画会

### 『絶唱』

(山口百恵主演)

日時 6月24日(金) 午後2時から  
場所 図書館2階ハイビジョンホール  
定員 100名  
入場 無料。整理券は不要ですので、上映時間前に直接会場にお入りください。

### 休館日

6月6日(月)、7日(火)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、7月4日(月)

## 図書館で ピアノを弾いて みませんか

ほんの

森

=町立図書館=  
☎3311

図書館ロビーのピアノを演奏してくれる方を募集しています。ご希望の方は図書館へご連絡ください。

演奏時間 開館日の午後5時30分から6時までの間(7・8月の平日は午後6時30分から7時までの間)

※毎日できない方もけっこうですので、ご相談ください。



# 児童手当の申請をお忘れなく



児童手当制度は、児童を養育している人に手当てを支給することにより、家庭生活の安定と、次代を担う児童の健全な育成及び資質の向上を目的としています。

## 児童手当のしくみ

### 支給の対象

児童手当は、小学校第3学年修了前までの児童を養育している方に支給されます。ただし、前年（1月から5月分まで）については前々年の所得が一定額以上の場合は支給されません。

### 児童手当の額（月額）

第1子 5,000円  
第2子 5,000円  
第3子以降 10,000円

### 児童手当の支給

児童手当の支給は、認定請求をした月の翌月から支給が開始され、支給事由の消滅した月で終了します。

なお、原則として手当は、毎年2月・6月・10月に、それぞれの前月分までを支給します。

## 特例給付

所得制限により児童手当を受けられないサラリーマンについては、その人の前年の所得が一定額未満の場合に限って特例給付（児童手当と同額）が支給されます。

## 申請の方法

児童手当を受ける対象となった方は、申請手続きをしてください。

### 申請に必要なもの

- ① 認定請求書
- ② 保険証の写しまたは年金加入証明書：申請者がサラリーマンの場合
- ③ 児童手当所得証明書：請求する年（1月から5月分までの手当については請求する年の前年）の1月1日に光町に住所が

なかった方

- ④ その他：印鑑と金融機関（郵便局以外で請求者名義）の口座番号のわかるものなど
- ⑤ 印鑑

※①の用紙は担当課窓口にあります。

## 受給資格の

### なかった方

児童手当の年度は、6月に切り替わります。従って、今年5月分まで

の児童手当について受給資格がなかった方でも、再度申請すれば、所得や世帯状況を審査した結果、認定される場合がありますのでお申し出下さい。

なお、認定された場合、申請を行った月の翌月から支給開始となることから、申請が遅れた分、開始月に影響しますのでご注意ください。

### 問合せ

保健福祉課介護福祉班  
☎ 1158

現況届	消滅届	額改定届	額改定認定請求書
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 事前に送付される用紙に必要事項を記入し、6月中に提出（5月分まで受給しており、受給事由が消滅していない方）</li> <li>※届け出がないと、6月以降の手当が支給されなくなります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特例給付の方が退職したとき</li> <li>・ 児童と生計を一にしなくなったり児童を監護しなくなったとき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 受給対象児童の数が減ったとき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 出生等により支給対象児童が増えたとき</li> </ul>

最近、いろいろな所で『エコライフ』を心がけようなどと言われていますが、『エコライフ』とはどのようなことなのか考えてみましょう。

これまでのわたしたちは、大量生産、大量消費型の生活をおくっていました。その結果、石油などの資源が乏しくなり、自然環境も悪化してきました。これらのことを認識し、少しずつでも何らかの行動を起こしていけるような生活スタイルを『エコライフ』と呼んでいます。具体的な取り組み自体は、その人の状況等によって、他人と比較すると大きかったり小さかったりするかもしれません。しかし、誰もが意識的にまた主体的に、できることから始める事が大切です。

# ゴミと上手に付き合っ ていく方法

## エコライフしませんか？

今日は、環境月間です。これまでの、使い捨て中心の生活を見直して、ゴミの減量化など（＝エコライフ）を実践してみませんか。

- ⑥物を大切にし、リサイクルに努めましょう。
- ⑦手洗い等は、水道を流水するのではなく、洗面器等に水をためて行いましょう。

### 家庭で簡単にできるエコライフ

- ①買い物には、マイバッグを持参し、レジ袋を断りましょう。
- ②衝動買いをやめて、必要なものだけを購入しましょう。
- ③誰もいない部屋の電気を消すなど、無駄な電気の使用をやめましょう。
- ④詰め替え品を使用するようにし、ゴミを減らしましょう。
- ⑤台所には、三角コーナーを置くなど、排水に配慮しましょう。



「ゴミの減量化」など、できることから始めてください。

- ⑧買い物や外出する時は、近くであれば、自動車に乗らずに徒歩や自転車で行って、ガソリンを使わないようにしましょう。
- ほかにたくさんありますので、できることから実践していきましょう。

問合せ 住民課住民環境班

☎1212

### ごみの収集日程

ごみの種類	不燃資源ごみ	
	6月	7月
日吉	3日、17日	3日、17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
ごみの種類	燃えるごみ	
	6月	7月
日吉	3日、7日、10日、14日、17日、21日、24日、28日	1日、5日、8日、12日、15日、19日、22日、26日、29日
南条		
東陽		
白浜		

## 済んでいますか？ 狂犬病予防注射と犬の登録

- ①犬を飼ったときは、30日以内に登録し、鑑札の交付を受け、必ず犬の首輪につけましょう。また、狂犬病予防注射は、毎年接種しましょう。
- ②犬の起こした事故は飼主の責任ですので、犬の放し飼いは絶対に止めましょう。
- ③捨て犬（猫）による被害

今日は、動物の正しい飼育方推進月間です。動物と仲良く暮らすために、次のことを守りましょう。

が多発しています。動物は責任を持って終生飼育しましょう。やむを得ない事情で、犬（猫）を飼えなくなった方は、毎週水曜日の午前11時30分から正午までの間、不要犬（猫）の引き取りを八日市場地域保健センターで行っています。

問合せ 住民課住民環境班

☎1212

市町村の仕事



**「税金」ってなに？**  
 わたしたちが豊かで健康な暮らしができるよう、日々の生活のすみずみまで広い範囲にわたるいろいろな仕事をしています。そのためにはたくさんのお金が必要になります。このお金はみんなを出し合っていかなくてはなりません。これが税金なのです。

町では、わたしたちの日常生活に身近で、しかも個人ではできない、地域に共通する仕事を幅広く行っています。



町税等の納付は

口座振替で！

町税、介護保険料の納付には、口座振替をおすすめします。  
 口座振替は、預金口座から納期限ごとに自動的に引き落とされるので、納め忘れなどの心配がなくてとても便利です。ぜひ、この機会に口座振替を。  
 手続きは、各金融機関及び郵便局の窓口でお願いします。

取扱金融機関

京	葉	銀	行
ち	ば	み	ど
り	農	業	協
同	組	合	
銚	子	信	用
金	庫		
千	葉	銀	行
千	葉	興	業
銀	行		
銚	子	商	工
信	用	組	合
郵	便	局	

税の一句

美しい町へ踏み出す第一歩  
 あなたの税金未来へつながる

今日を知り 明日を導く 国勢調査

- 10月1日に「平成17年国勢調査」を行います。
- 国勢調査は、人口と世帯に関する最も基本的な統計調査で、大正9年（1920年）に第1回調査を行い、以来5年ごとに実施しています。
- 今回の国勢調査は、少子高齢化が進む中で我が国の人口・世帯の最新の実態を明らかにし、国民生活の向上に幅広く役立つ基礎的なデータを提供します。
- 国勢調査は、日本に住んでいるすべての人が対象となります。
- 9月下旬から10月上旬にかけて、国勢調査員が皆さんのお宅へ、調査票の配布と受け取りにうかがいます。
- 国勢調査員をはじめとする調査関係者には、守秘義務があり、調査内容の秘密は保護されます。



国勢調査

平成17年10月1日(土)

総務省統計局

<http://www.stat.go.jp/>

千葉県

納期限

6月30日(休)は、町県民税全期分・第1期分の納期限です。  
 納め忘れのないようお早めに。

## 普及作品を募集します 8020 (ハチマルニイマル) 運動をすすめよう

80歳で20本以上の歯を保つことを目標にした8020運動の標語と作文を募集します。

### 内容

#### ●標語の部

対象者 町内在住・在勤者

応募方法 未発表の標語・住所・氏名・電話番号を記入

#### ●作文の部

対象者 町内在住・在勤の20歳以上の方

応募方法 未発表の作文で、400字詰め原稿用紙5枚以内(縦書き)とし、住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を明記

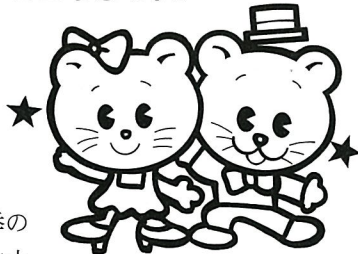
締切日 6月20日(月)

応募先・問合せ 保健センター

〒289-1793 光町宮川11902

☎⑩1158

## 明るい選挙 啓発作品募集



#### ●標語の部

内容 きれいな選挙の推進と棄権防止の呼び掛けを表すもので、20字以内。

#### ●ポスターの部

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

締切日 9月2日(金)

提出先・問合せ 町選挙管理委員会 ☎⑩1218

## 献血にご協力下さい

実施日時 7月1日(金) 午前10時～11時45分  
午後1時～4時

場所 保健センター

問合せ 光町保健センター ☎⑩1158

## ご協力ください！ 草や木の伐採

立ち木の枝が歩道に伸びて交通を妨げていませんか？

草が伸びて道路幅を狭くしていませんか？

木の枝や草が道路の見通しを悪くしていませんか？



◀小川台区では、5月22日(日)地区のみなさんで、道路に出ている木や枝の伐採を行いました。

近頃、私有地などから草や木の枝が伸び、道路の交通に支障をきたしているのを見かけます。

草や木の枝が道路に出ていると、見通しが悪くなり、歩行者や自動車の交通を妨げ大変危険です。

交通事故を未然に防ぐために、ご協力をお願いします。

問合せ 都市建設課管理班 ☎⑩1216

## 海洋センター 「県民の日」無料開放

日時 6月12日(日)

#### ●海洋センター

①午前10時～午後1時

②午後2時～6時

※水泳教室はお休み

#### ●テニスコート

◎基本的には1面2時間まで(当日予約受付)

◎夜間照明料は有料

申込み・問合せ 海洋センター ☎⑩3510



## 東陽病院からの お知らせ

6月から整形外科の診療日が  
第2・第4金曜日は休診となります。

問合せ 東陽病院 ☎⑩1335

## 受講生(第2期)募集 水中ウォーキング教室

対象 40歳以上の男女  
 期間 7月20日～9月21日 毎週水曜日  
 時間 午前10時～11時  
 場所 光海洋センター  
 定員 30名  
 参加費 無料  
 申込み・問合せ



住民課国保年金班 ☎1212

## 会員募集 水中エアロビクス教室

期日 7月5日～9月27日  
 毎週火曜日 全10回  
 時間 午後7時～8時  
 対象者 16歳以上の女性  
 料金 5,000円



申込み・問合せ 海洋センター ☎3510

## 開催します 光の国のゆめマーケット

日時 7月24日(日)  
 午前9時～  
 午後2時(雨天中止)



場所 役場前駐車場  
 内容 ①フリーマーケット  
 家庭内の不用品や手作り品の販売  
 ②町内商店青空市  
 お買い得品がいっぱい

出店募集 1区画(間口2.5m×奥行3m)  
 出店料 1,000円(1区画)

参加申込み・問合せ  
 商工会青年部フリーマーケット係  
 ☎1661

## 生まれ変わる 両総用水施設見学会

「水土里ネット両総」では、「生まれ変わる両総用水施設」の見学会を実施します。ご夫婦・親子連れ・仲間同士でお気軽にご参加ください。

とき 7月23日(土)

集合場所 成東町役場 午前8時45分

見学場所 利根川両総水門・第1揚水機場(佐原市)、  
 第2揚水機場(横芝町)など

募集人員 40名(応募者多数の場合は、抽選)

募集期限 6月28日(火)

参加費用 無料(昼食は各自で用意)

申込方法 希望者は、参加者全員の住所・氏名・年齢・  
 電話番号を明記し、はがき、FAX又はE-mail  
 で申込み

申込み・問合せ

〒283-0802 東金市東金1163  
 両総土地改良区  
 ☎04753145 FAX 04752356  
 E-mail ask@ryoso-lid.or.jp

### 暮らしのガイド

#### 難病相談の お知らせ

原因不明の治りにくい症  
 状でお悩みの方とご家族  
 のために、次のおり面  
 接相談を実施いたします。  
 専門医や保健師が担当しま  
 すのでお気軽にご相談くだ  
 さい。

対象者 慢性的な発語困難  
 (言葉をスムーズに話せ  
 ない・ろれつが回らない)  
 慢性的な歩行困難(足が

### 特定疾患及び小児 慢性特定疾患継続 申請のお知らせ

6月1日(水)より特定疾患  
 治療研究費支給にかかる継  
 続申請の受付が始まってい  
 ます。受付期間は8月31日  
 (水)までの3ヶ月間です。

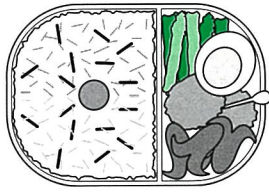
なお、小児慢性特定疾患  
 治療研究事業に係る継続申  
 請の受付期間は7月1日(金)  
 から9月30日(金)までの3ヶ  
 月間です。

問合せ 千葉県海匠健康福  
 祉センター八日市場地域  
 保健センター  
 ☎1281

よろける)、手足のしび  
 れ、筋肉のやせ、めまい、  
 ふらつきなど神経症状で  
 お悩みの方

日時 7月21日(木)・平成18  
 年1月12日(木) 午後2時  
 から4時まで

場所 海匠健康福祉センター  
 八日市場地域保健センター  
 申込み・問合せ 希望され  
 る方は、相談日の5日前  
 までに予約。  
 海匠健康福祉センター八  
 日市場地域保健センター  
 ☎1281



平成17年度  
「かむ子・のびる  
子・元氣な子」  
料理コンクール  
出場者募集

出場資格 県内に在住・在  
勤・在学している方

応募方法 応募用紙に一食  
分の献立を記入し、自分  
で作ったお弁当一個分の  
写真を添え、返信用封筒  
(80円切手を貼り、宛先  
を記入)を同封し、郵送。  
締め切り 9月9日(金)(当  
日消印有効)

応募先・問合せ 〒261-  
0002 千葉県千葉市  
美浜区新港32-17 千葉  
県口腔保健センター内  
(社)千葉県歯科衛生士会  
☎043(24)9903

教科書  
展示会

会場及び日時

八日市場市立図書館  
6月17日(金)～7月3日(日)  
午前9時～午後4時30分  
(休館日)と6月30日(を  
除く)

出品見本 中学校用教科書  
見本

問合せ 北総教育事務所海  
匠分室

☎2554

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 〒289-2551

1 旭市イの1326

国保旭中央病院

☎8111

第1回八日市場  
養護学校見学会

日時 6月28日(火) 午前9  
時50分～正午

場所 県立八日市場養護学  
校

対象者 ・養護学校の教育  
に関心のある方

・養護学校への入学、転  
入学を考えている方

申込み方法 直接電話で申  
し込み

締切日 6月21日(火)

申込み・問合せ

県立八日市場養護学校

☎2777

八日市場養護  
学校高等部

第1回作品展示会

日時 7月7日(木)、8日(金)

午前10時～午後4時30分

場所 ショッピングモール  
サビア横芝

作品内容 鉢カバー、花苗  
各種、手作りうちわ、籐  
かご など

問合せ 県立八日市場養護

学校

☎2777

航空科学博物館  
の催し

成田空港飛来機展

2005年度に成田空港  
に飛来した航空機を、写真・  
模型などで紹介します。

開催期間 6月26日(日)まで

やさしい航空のはなし

○客室乗務員のおはなし

女性のあこがれの職業で  
ある「客室乗務員」の体験  
談を聞いてみましょう。

おこやみ申し上げます

5月15日現在受付  
(順不同敬称略)

行政区	氏名	年齢
老小	伊藤 操	74
関	大木 ステ	92
木戸	大木 ふみ	80
西高野	馬場 志げ	85
篠原	浅野 操	88
宝米	久保田恭尊	74
橋場	水須 たい	92
宝米	鈴木 剛	42
小田部	鈴木さとみ	17
橋場	土屋 勝藏	93
木戸	大木 あけ	90
宮内	高野 満輝	61
橋場	古西 さく	91
小川台	林 正	90
篠本	大木 なか	87

日時 6月26日(日) 午後1  
時～

○航空無線のおはなし

空港への離着陸、海上な  
どの航空路における飛行な  
ど様々な分野に利用されて

いる無線の概要をわかりや  
すく解説します。  
日時 7月3日(日) 午後1  
時～

問合せ 航空科学博物館

☎0557

手作り  
料理を  
食卓に

195



食生活改善推進員  
伊藤ゆり子(小田部)

厚揚げの  
納豆のせ

作り方

①厚揚げに熱湯をかけて  
油抜きし、1センチ幅に

※カルシウムが豊富に取  
れ、またコレステロール  
を下げる一品です。

④オーブントースターで  
3～4分焼く。

③厚揚げを器に並べ②の  
調味料と納豆と長ねぎを  
のせる。小口切りの万能  
ねぎを上からちらす。

②調味料(A)と納豆を合  
わせる。

材料(4人分)

- 厚揚げ.....2枚
- 納豆.....2パック
- 長ねぎ.....1本
- 調味料(A)
- 白ゴマ.....大さじ2
- ごま油.....小さじ2
- 豆板醤.....小さじ1
- 塩.....少々
- 万能ねぎ.....1本

今月の心配ごと相談

8日(水) 台区民館  
22日(水) ちばみどり農協白浜支店

15日(水) 町民会館 (総合相談)  
29日(水) 町民会館

# 健康カレンダー

## ●健診・学級・相談

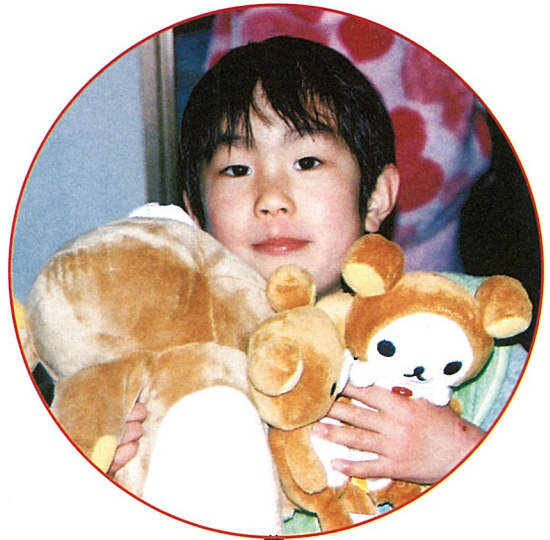
月日	行事名	対象	時間	場所
6	9 パパママ教室①	妊婦と夫	午後1時30分～3時30分	保健センター
	23 パパママ教室②	妊婦と夫	午後1時30分～3時30分	保健センター
	30 体を動かそう会	機能訓練希望者	午前10時～午後2時	町体育館
7	4 健康相談	希望者	午前9時～午後4時	保健センター
	7 さくらんぼクラブ	乳児の親子希望者	午前10時～11時30分	子育て支援センター

## ●予防接種

月日	接種名	対象者	時間	場所
集団接種	6 10 B C G	平成17年2月生れ	午後2時～2時30分	保健センター
	7 6 ポリオ生ワクチン	平成16年7～12月生れ	午後2時～2時30分	保健センター
個別接種	随時	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  
 ・日本脳炎の接種については、同意書が必要となります。  
 ・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い合わせください。  
 ・7歳6か月未満児で、未接種児は早めに接種しましょう。  
 問合せ 保健センター ☎④1158

おおきく  
なあれ



恭兵くん 平成12年1月4日生まれ  
 椎名博之さん (五ノ神)  
 ペンギンさんや、くまさんが大好きな  
 恭兵くん。  
 大きくなったら、動物園の飼育員さん  
 になりたいな。

## 編集後記

先日、外に出ると雲ひとつない青い空、木々や水田は美しいみどりに衣更え。さわやかな季節になりました。

この季節、若葉を見ながら散歩をしていると、気分が爽やかになり、心と体が安らぎます。

みなさんも、この自然の癒しを体いっぱい取り入れて、心と体をリフレッシュしてみませんか。  
 (伊)



空き巣に注意

## 防犯協会家屋診断

光町防犯協会防犯指導員が5月15日、町内各戸を巡回し外出時の施錠などの防犯対策を啓発する「家屋診断」を実施しました。  
 当日は、町内各駐在所員も参加し、防犯指導員と一緒に「防犯・交通安全チラシ」を配布して啓発に努めました。  
 普段から皆さんも空き巣や車上狙いなどに遭わないよう、普段から防止対策に心がけましょう。