



Yokoshiba

広報よこしば



主 な 内 容

- 3月定例町議会……………P 2・3
- 県・町議会議員選挙……………P 4
- スポーツ広場オープン……………P 5
- 公民館コーナー……………P 8～11
- ひろば……………P 12・13
- お知らせ……………P 16・17

大海への旅立ち

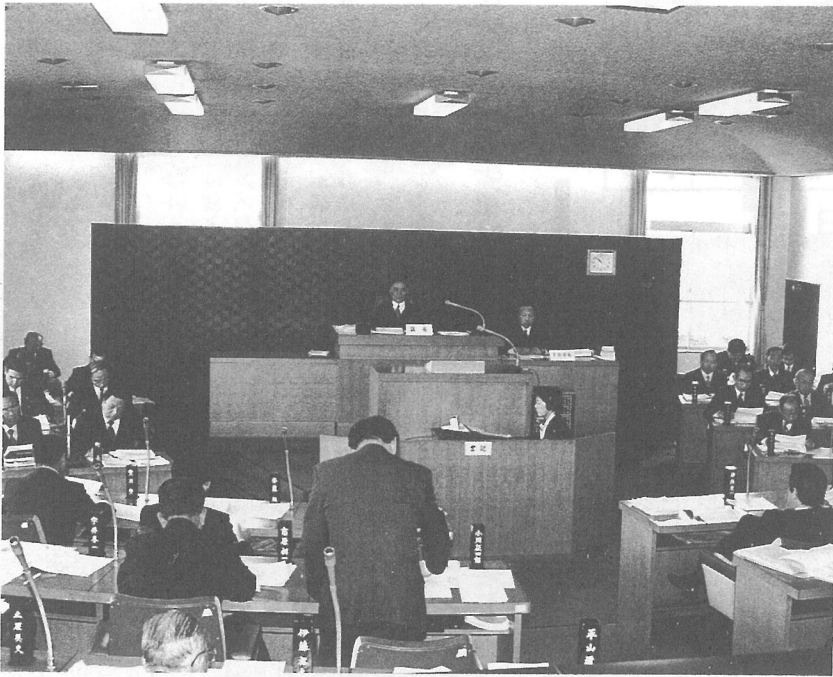
3月8日、栗山川で横芝小、上塚小、日吉小(光町)の児童により、サケの稚魚が放流されました。

今年放されたのは100万尾。体長約6cm程に育った稚魚は、栗山川から大海へ…。子供たちに見送られ、元気に旅立っていました。(関連記事12ページ)

人口と世帯	人口	15,165(△27)
	男	7,338(△17)
	女	7,827(△10)
	世帯数	4,581(△10)
	3月1日現在 ()内は前月比	

草刈り条例を制定

入院患者の食事代助成 (障害者や母子家庭などが対象)



3月議会

3月定例町議会が3月7日から17日までの11日間を会期として開かれました。
今議会では、条例の制定や一部改正、新年度予算など19議案が審議されましたが、いずれも原案のとおり可決されました。(一般質問については来月号に掲載します)

平成7年度予算49億9千万円

- ◆横芝町重度心身障害者の医療費助成に関する条例の一部改正
- ◆横芝町母子家庭・父子家庭等医療費等の助成に関する条例の一部改正
健康保険法などの改正により、入院患者が負担することとなった食事代の一部を、障害者や母子家庭等については町で助成することになりました。
- ◆横芝町青年館・集会所の設置及び管理に関する条例の一部改正
取立集会所と坂田集会所が完成したので、既定の条例を整理しました。
- ◆横芝町国民健康保険条例の一部改正
葬祭費の支給額が5万円から7万円に引き上げられました。
- ◆横芝町あき地の雑草等の除去に関する条例の制定
あき地に繁茂する雑草等は、火災や犯罪の原因となることから、これまでは指導要綱に基づいて刈り取り等の指導を行ってききましたが、より一層の成果をあげるため新たに条例を定めました。
- ◆横芝町公園の設置及び管理に関する条例の制定
ふれあい坂田池公園及び栗山平和公園が完成したので、その設置を定めるとともに、効率的かつ適正に管理するため新たに条例を定めました。
- ◆横芝町テニスコート設置及び管理に関する条例の廃止
ふれあい坂田池公園内に、テニス施設が充実強化されることから、文化会館敷地内にあるテニスコートを不足している駐車場に整備することになりました。
- ◆横芝町行政組織条例の一部改正
ふれあい坂田池公園をはじめ、栗山平和公園、駅前広場等の施設を効率的に集中一括管理を行うため、新たに施設管理室が設置されることになりました。
- ◆横芝町運動広場の設置及び管理に関する条例の一部改正
施設管理室の設置に伴い、運動広場の管理を教育委員会部局から町長部局に移行しました。
- ◆職員勤務時間、休暇等に関する条例の制定
一般職の職員の勤務時間、休暇等に関する法律が公布されたことに伴い、職員の勤務時間及び休暇等に関する規定を一本化するため、新たに条例を定めました。
- ◆一般職員の給与に関する条例の一部改正
職員の勤務時間、休暇等に関する条例の制定に伴い、所要の

規定の整備を行うとともに、時間外勤務手当及び勤務時間一時間当たりの給与額の算定に関する規定を改正しました。

◆町の区域内の字区域及び名称の変更について
 県営ほ場整備事業屋形地区の施工に伴い、蓮沼村と光町の境界変更により横芝町に編入された区域並びに従前の工区内の字区域及び名称の変更を行いました。

◆町道路線の認定
 ふれあい坂田池公園への進入路と、中台地先に新設されたサイクリング道路が新たに町道として認定されました。

◆人権擁護委員の推薦
 人口増加に伴って人権擁護委員の増員の必要が生じたため、新たに井上秀次郎氏（上町）を委員に推薦しました。

◆平成6年度横芝町一般会計補正予算議定
 歳入歳出予算の総額から1億1607万3千円を減額し、予算総額を52億7113万6千円としました。

◆平成6年度横芝町国民健康保険特別会計補正予算議定
 療養給付費交付金や前年度繰越金等を財源として3427万6千円が追加され、不足が見込まれる療養給付費や葬祭費等に充てられました。

◆平成7年度横芝町一般会計予

算議定

平成7年度の一般会計予算は、ふれあいスポーツ広場整備事業一期工事等の大きな事業の完成により、前年度対比2・8%減の49億9000万円となりました。

歳入では、長期化する景気の低迷から町税が13億6124万7千円と前年度対比2・0%の減となっています。また、町税とともに歳入の大きな柱となる地方交付税は、ふるさとづくり推進事業やゴミ処理場建設等に伴う事業費の算入により、前年度に比べて7・2%増の16億3000万円となっています。

一方歳出では、ふれあいスポーツ広場二期事業の陸上競技場やゲートボール場等の敷地造成工事、上堺小学校プール建設事業、デイスーパー事業等の新規事業のほか、道路網の整備や生活環境の整備、農業の振興等にも積極的に財源が投入されています。

◆平成7年度横芝町国民健康保険特別会計予算議定
 歳出の大半を占める医療費が推計によると前年度に比べて9・8%の増が見込まれますが、保険税は、景気の低迷を考慮し税率を据置き、不足する財源に基金が1億円繰り入れられています。

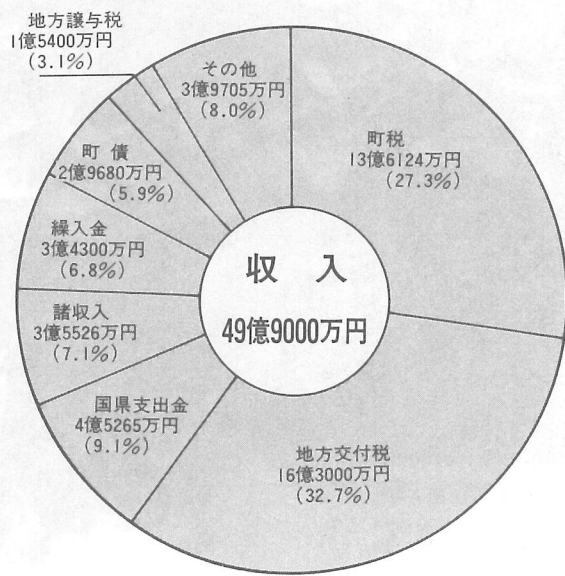
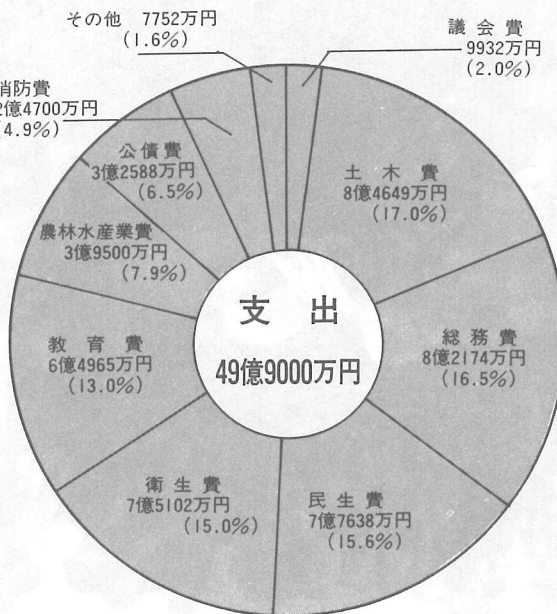
予算総額は、前年度対比8・

5%増の9億9456万6千円となっています。

◆平成7年度横芝町老人保険特別会計予算議定
 過去3年間の実績と伸び率を基に前年度対比3・0%増の8億3510万4千円を計上しました。



平成7年度 一般会計予算の概要



投票する人 される人 みんなが未来の責任者



● 町内各投票所 ●

投票所名	施設名	投票区域
第1投票所	立会集会所	立会・南川岸の方
第2投票所	上堺会館	屋形(立会・南川岸を除く)・新島・北清水の方
第3投票所	栗山中央共同利用施設	栗山東部・第1・第2・第3・第4・宮脇・SCK・南部1・南部2・新生会・水門ヶ丘の方
第4投票所	東町共同利用施設	東町の方・栗山のうち橋本・伸和会・青芝会・東ヶ丘・45会46会・緑台・すみれ団地・栄和会の方
第5投票所	鳥喰上新田青年館	鳥喰新田・鳥喰上・鳥喰下・鳥喰沼の方
第6投票所	横芝町中央公民館	上町・本町・古川・両国新田・大島団地の方
第7投票所	寺方集会所	小堤・寺方・曾根合・於幾・坂田取立・長倉の方
第8投票所	大総小学校体育館	町原・木戸台・姥山・遠山・中台牛熊・谷台の方

任期満了に伴う千葉県議会議員選挙が4月9日に、また、横芝町議会議員選挙が4月23日にそれぞれ行われます。
一人ひとりが主権者であり、未来の責任者という自覚をもって価値ある一票を投じましょう。



千葉県議会議員選挙 4月9日

横芝町議会議員選挙 4月23日

投票できる人

投票できる人は、次の要件を満たしている方です。

■千葉県議会議員選挙

年齢要件
昭和50年4月10日以前に生まれた方

住所要件

生まれてからずっと横芝町に住んでいるか、平成6年12月30日までに横芝町に転入届を出して引き続き3ヶ月以上住民基本台帳に記載されている方
※県内で引越した方も投票できます。

平成6年12月31日以降に横芝町に転入届をした方(前住所地の市町村の選挙人名簿に登録されている方)は、前住所地で投票ができます。

ただし、転居が県内で1回だけの場合に限られます。

投票する場合は、「引き続き県内に住んでいること」の証明書(新しい住所地の市町村長が発行)を提示してください。

■横芝町議会議員選挙

年齢要件
昭和50年4月24日以前に生まれた方
住所要件
生まれてからずっと横芝町に住んでいるか、平成7年1月17日までに横芝町に転入届を出して選挙期日まで引き続き3ヶ月以上住民基本台帳に記載されている方

投票日に投票所へ行けない方は
不在者投票を!

千葉県議会議員選挙

3月31日(金)～4月8日(土)

横芝町議会議員選挙

4月18日(火)～4月22日(土)

時間 午前8時30分～午後5時

場所 横芝町選挙管理委員会

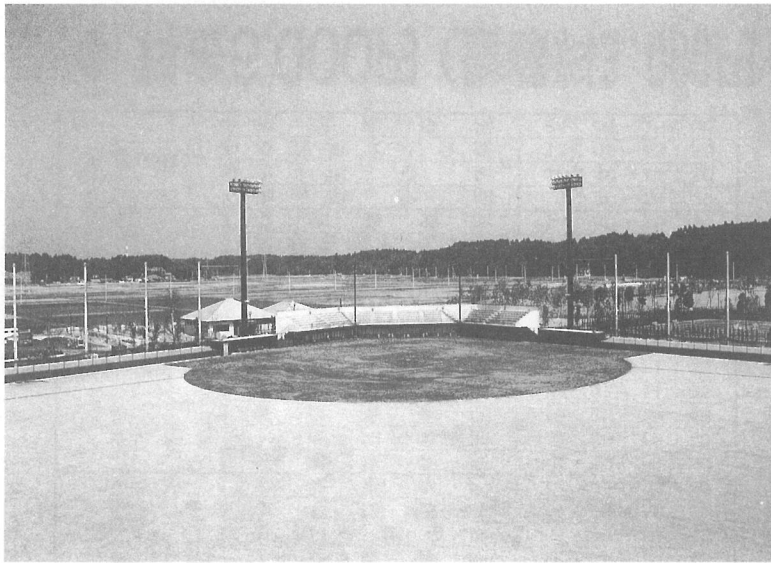
持参するもの 入場券・印鑑

※土・日曜日でもできます。

選挙に関する問い合わせは町選挙管理委員会(☎82-1111)

1)へ

町長選挙は
5月28日



野球場・庭球場オープン

予約受付開始使用は4月11日から

ふれあい坂田池公園スポーツ広場

平成8年度の全面完成に向け、工事が進められているふれあい坂田池公園スポーツ広場施設のうち、野球場・庭球場・管理センターが4月からオープンしました。
施設の概要、使用申込み等は次のとおりです。
みなさんのご利用をお待ちしています。

使用料 (町外者は5割増料金)

区分	単位	金額
野球場	一般	1時間 500円
	学生	1時間 250円
	夜間照明	30分 2,500円
庭球場	一般	1時間・1面 200円
	学生	1時間・1面 100円
	夜間照明	30分・1面 250円

平成7年度山武郡市広域行政組合

一般会計予算の状況

山武郡市広域行政組合の一般会計予算の財政状況を公表します。

一般会計予算は 32億5,917万8千円で、昨年度より20.05%の減となっています。

歳入

分担金及び負担金	21億7455万6千円 (66.7%)
使用料及び手数料	6億5779万円 (20.2%)
国・県支出金・寄附金	1929万1千円 (0.6%)
財産収入	884万8千円 (0.3%)
繰入金	1億626万円 (3.2%)
繰越金	6150万円 (1.9%)
諸収入	2億3093万3千円 (7.1%)

歳出

総務費	3億6745万2千円 (11.3%)
民生費	2億3820万2千円 (7.3%)
保健衛生費	8472万3千円 (2.6%)
清掃費	7億6206万5千円 (23.4%)
消防費	16億3489万6千円 (50.1%)
教育費	2228万6千円 (0.7%)
公債費	1億3955万4千円 (4.3%)
予備費	1000万円 (0.3%)

施設の概要

- ◆野球場
 - ・両翼95m センター120m
 - ・スタンド収容人員
 - ・メインスタンド 570人
 - ・1・3塁芝生席 各430人
 - ・夜間照明 照明塔6基
- ◆庭球場
 - ・透水型砂入り人口芝コート
 - ・6面
 - ・スタンド収容人員 芝生席550人
 - ・夜間照明 照明塔21基
- ◆管理センター
 - ・鉄骨造平屋建 317.63㎡
 - ・更衣室(温水シャワー付)

◆駐車場

- ・普通車114台 大型車7台

使用申込み

- ・ふれあい坂田池公園管理センターへ ☎82-7256
- ※ナイター使用の場合は、午後5時までに申し込んでください。

開場時間

- ・午前9時～午後10時まで
- ※ナイター使用のない場合は午後5時まで。

休場日

- ・毎週月曜日・年末年始



予防接種の意識や重要性はまったく変わりません

接種義務が

努力義務に緩和

予防接種法が改正

今まで義務づけられていた予防接種が、今回の改正で努力義務に改められました。

しかし、予防接種の意義や重要性はこれまでとまったく変わるものではありませんので、次の点に留意し、正しい接種をすすんで受けるようにしましょう。

対象年齢等

●三種混合・ポリオ生ワクチン・日本脳炎・麻しん（はしか）は90ヶ月（7才半）まで受けられるようになりました。

●新しく幼児と小学生・中学生の男子に、風しんの予防接種が加わりました。ただし、幼児の風しんは、麻しんの接種が済んでいることが原則です。

●ツベルクリン・BCG接種年齢は、今までと同じ48カ月（4才）までです。

●今までBCGは、陰性4mm以下の方に行いましたが、平成7年4月からは9mm以下の方に接種します。

通知方法について

●麻しんを除く予防接種は、集団接種で実施し、標準的な接種年齢の該当者に通知します。

※くわしいことは、環境衛生課（云内線265）までお問い合わせください。

予防接種を受けるとき

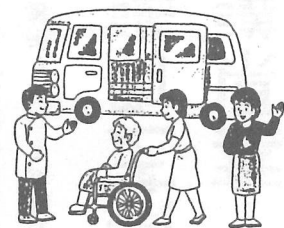
●予防接種の「問診票」が「予防票」に変わり、予防後、保護者のサインが必要となります。

●当日は、接種を受けるお子さんの健康状態をよく知っている保護者の方が予防票を責任をもって記入し、連れてきてください。

●保護者に代わって、代理人の方が連れてこられる場合は、代理人選任届が必要となります。

●体温は、当日実施会場で測定します。（体温計は町で用意します）

●母子健康手帳は必ずお持ちください。



4月オープン 坂田苑デイサービスセンター

入浴サービス・給食サービスを提供

坂田池畔養護老人ホーム内にデイサービスセンターが開設されました。

センターでは、おとしよりの社会的孤立感の解消や心身機能の維持、介護家族の身体的・精神的な負担の軽減などを図ることを目的として、在宅の虚弱・ねたきり等のおとしよりに、入浴サービスなどの各種サービスを提供します。

センターのバスによる送迎もありますので、ぜひご利用ください。

サービスを利用できる方
概ね65歳以上のおとしよりで、虚弱、ねたきり、痴呆のために日常生活を営むのに支障がある方が対象となります。

費用
1回 800円

サービスの内容

- 基本事業
- ①生活指導
- ②日常動作訓練
- ③養護
- ④家族介護者教室
- ⑤健康チェック
- ⑥送迎

●通所事業

- ①入浴サービス
- ②給食サービス

問い合わせと申し込み

横芝町役場福祉課（云82-1111）まで

飼い犬の新登録制度—4月1日から実施—

毎年1回の登録が 生涯1回になりました



平成7年度 登録及び狂犬病予防注射日程表

実施日	場 所	時 間
4月10日(月)	西 集 会 所	9:10~9:50
	関 場 集 会 所	9:55~10:10
	北 清 水 集 会 所	10:15~10:45
	屋 形 共 同 青 年 館	10:50~11:20
	三 本 松 青 年 館	11:25~11:45
	宮 前 集 会 所	13:10~13:30
	立 会 集 会 所	13:40~14:10
	南 川 岸 集 会 所	14:15~14:45
4月11日(火)	南 集 会 所	14:55~15:15
	上 界 集 会 所	9:10~9:40
	新 島 集 会 所	9:45~10:15
	三 島 薬 王 寺	10:20~10:40
	三 軒 家 集 会 所	10:45~11:05
	鳥 喰 下 共 同 利 用 施 設	11:15~11:45
	鳥 喰 上・新 田 青 年 館	13:10~13:50
	鳥 喰 上・新 田 集 会 所	13:55~14:25
4月12日(水)	鳥 喰 沼 共 同 利 用 施 設	14:30~15:00
	栗 山 南 部 2 集 会 所	9:10~9:40
	栗 山 南 部 1 集 会 所	9:45~10:15
	栗 山 中 央 共 同 利 用 施 設	10:20~11:00
	栗 山 共 同 利 用 施 設	11:10~11:50
	東 町 共 同 利 用 施 設	13:10~14:00
	本 町 集 会 所	14:10~14:40
	八 坂 神 社	14:45~15:10
4月13日(木)	古 川 集 会 所	9:10~10:00
	上 町 共 同 利 用 施 設	10:05~10:25
	上 町 青 年 館	10:30~11:00
	両 国 新 田 集 会 所	11:05~11:25
	坂 田 集 会 所	11:30~11:50
	於 幾 集 会 所	13:10~13:30
	曾 根 合 集 会 所	13:35~13:55
	寺 方 集 会 所	14:00~14:30
4月14日(金)	小 堤 集 会 所	14:40~15:00
	町 原 集 会 所	9:10~9:30
	木 戸 台 共 同 利 用 施 設	9:40~10:10
	谷 台 集 会 所	10:20~10:40
	牛 熊 共 同 利 用 施 設	10:45~11:05
	角 共 同 利 用 施 設	11:15~11:35
	中 台 共 同 利 用 施 設	11:40~12:00
	桜 前 集 会 所	13:10~13:30
	遠 山 共 同 利 用 施 設	13:35~13:55
	姥 山 共 同 利 用 施 設	14:00~14:20
4月16日(日)	長 倉 共 同 利 用 施 設	14:25~14:45
	取 立 集 会 所	14:50~15:10
	大 総 会 館	9:30~10:20
	上 界 集 会 所	10:40~11:30
	横 芝 町 文 化 会 館	13:00~13:50
	横 芝 町 役 場	14:00~15:00

犬を飼っているみなさん、今年の4月から犬の登録制度が変わることになりました。今までの登録制度は、どこにどれだけの犬がいるかという状況などを把握するために、飼い犬は必ず毎年1回登録しなければなりませんでしたが、しかし、以前に比べ最近では犬の寿命が延び、同じ犬を長期飼うようになったことから、毎年犬の正確な動態を把握するための登録をする必要が年々薄れてきました。

このため、新しい登録制度は、正確に犬の状況を把握しながら、飼い主が負担に感じていた登録にかかる経費や手間を少なくすることを目的に改正されています。

登録内容変更時には届け出を

毎年1回の登録が、新制度では1生涯に1回登録すればよいことになりました。つまり、4月1日以降に1回登録を済ませれば、あとはその必要がなくなります。しかし、飼い犬が死亡したときや犬の所在地が変わったとき、あるいは飼い主の住所の変更があったときには、そのたびごとに飼い主は役場へ届け出をしなければなりません。

注意ください!

○平成6年度に犬の登録をしていた方も、4月1日から実施された新制度でも登録をしなければなりません。

○犬の鑑札と狂犬病予防注射済票は、犬の首輪につけていなければなりません。

○犬の登録は生涯1回となりますが、狂犬病の予防注射は従来と同様に年1回受けなければなりません。

◆ 料金6,000円 (登録料3,000円+注射手数料3,000円) ◆

何か始めたい そんなあなたを 応援します。

◎みんなであたおう童謡教室

自然を愛する心、人と人とのきずな——昔から唄い継がれた童謡は、すばらしい歌ばかり。子どもから年配までだれでも参加できます。

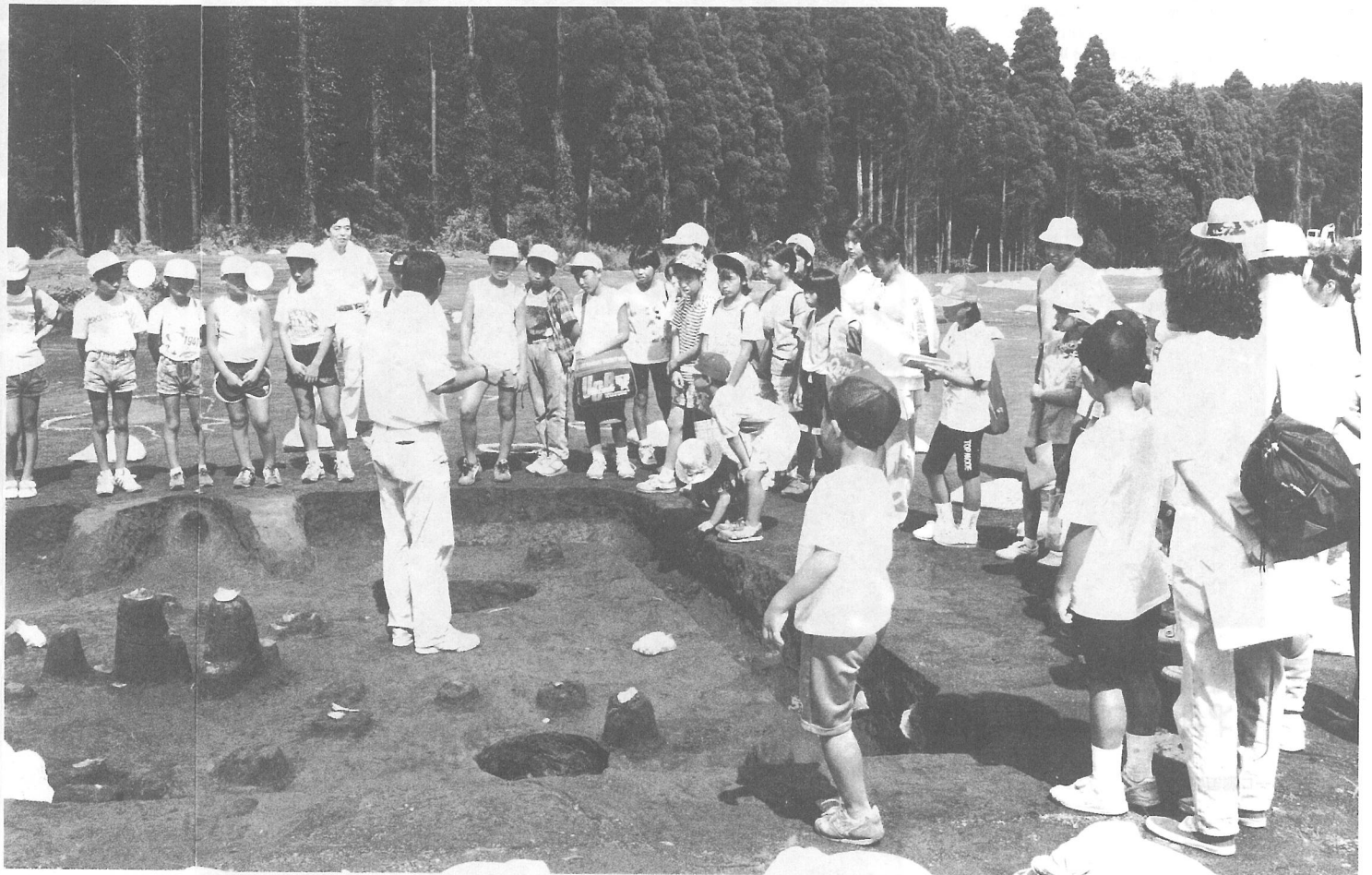
6月から第2・4土曜日
午前10時～11時30分(10回)

講師 林 純子先生

公民館では、6月の開講に向けて、定期講座の生徒を募集しています。今回募集するのは、このページにある14の講座で、子どもからお年寄りまで、また親子で参加できるものばかりです。

ふだん『何か始めてみたい』と思っている人には今がチャンスです。ふるってご応募ください。

- 申し込みは1人2講座まで。(親子チャレンジセミナーを除く)
 - 今号に折り込みのハガキで申し込んでください。申し込みは5月16日(火)まで。
 - 各講座とも、教材費は自己負担です。
- このほか公民館では、映画会、講演会、発表会、レクリエーションなどの催しも計画しています。“広報よこしば”によりお知らせしますので、大勢の参加をお待ちしています。



◎親子チャレンジセミナー

親子で、また友だち同士が協力しあって“何かに挑戦する”というのが目的。そこにはきっと新しい発見が待っています。

第1回目は、「手打ちうどんに挑戦しよう」です。

6月10日(土) 午前9時～

このほか

- ①超ロング太巻きずし
- ②発掘体験
- ③ジャンボシャボン玉
- ④ウォークラリー
- ⑤親子スキー

なども計画しています。2回目以降はそのつど募集します。

◎俳句教室 (30名)

自分の思いを自分の言葉で表現してみませんか。俳句の成り立ちからやさしく指導します。

6月から第3日曜日

午後1時～3時 (10回)

講師 山口清男先生



◎寿カラオケ教室(おおむね60歳以上)

演歌を中心に、楽しく歌うことをモットーとした教室です。カラオケは苦手——という人でもだいじょうぶ。ぜひ参加を——。

6月から第1・3土曜日

午後1時30分～3時30分 (18回)

講師 鈴木道太郎先生

◎寿書道教室(おおむね60歳以上・20名)

心を落ち着かせ“書”に親しむことは、ふだんの生活に潤いが生まれます。じっくり“書”に向かってみませんか。

6月から第2・4火曜日

午後1時30分～3時30分 (18回)

講師 伊藤昌子先生

◎寿ヨガ教室(おおむね60歳以上・20名)

ヨガは体に無理なくできる健康法です。仲間と始めれば、きっと心身共にリフレッシュ、爽快な毎日が送れます。

6月から第2・4木曜日

午後1時30分～3時30分 (18回)

講師 長谷川幸子先生

◎着付け教室 (15名)

“きもの”は自分で着て慣れるのが一番です。浴衣から訪問着までその着こなし方を指導します。

6月から第2・4土曜日

午後1時30分～3時30分 (10回)

講師 宇井好子先生



◎女性のための水泳教室 (30名)

今からでも遅くありません。ベテランの先生がやさしく泳げるまで指導します。

9月の土・日曜日

午前10時～12時 (8回)

講師 野老 登先生



◎はじめての手話教室 (20名)

福祉・ボランティアに興味があるあなた!始めてみませんか。初心者を対象に専門の先生がやさしく指導します。

6月から毎週水曜日

午後1時30分～3時30分 (10回)

講師 千葉県ろうあ団体連合会

◎太巻きずし教室 (25名)

お祭りやお祝いごとにぴったりの太巻きずしは房総の郷土料理。ベテランの先生がていねいに指導します。

6月から第1・3日曜日

午後1時30分～3時30分 (5回)

講師 高荻孝子先生

◎フラダンス教室 (30名)

ハワイの伝統を引き継ぐ踊り・フラダンス。健康づくりにピッタリです。あなたも始めませんか。

6月から第2・4金曜日

午後1時30分～3時30分 (10回)

講師 高田直子先生

◎太極拳教室 (20名)

太極拳は健康法として広まっています。初心者を対象にやさしく指導します。

6月から第2・4日曜日

午前10時～12時 (10回)

講師 鈴木弘信先生

◎お菓子づくり教室 (25名)

家庭でもできる簡単なお菓子づくりです。親子でも、小学生以上なら子供だけでもできます。

6月から第1・3土曜日

午後1時30分～3時30分 (10回)

講師 鈴木英子先生



◎短歌教室 (10名)

日々の生活を短歌に託して、みてはいかががでしょう。先生の先生が基本からていねいに指導します。

6月から第1木曜日

午後1時30分～3時30分 (10回)

講師 斉藤つね子先生

新緑の高尾山に出かけよう ハイキング参加者募集



中央公民館では、レクリエーション事業のひとつとして、高尾山のハイキングを実施します。

もえるような新緑と、鳥のさえずりを聞きながらの散策はきっとすてきですよ。

みなさんの参加をお待ちしています。

と き 5月14日(日)

午前6時30分 文化会館出発

参加費 大人2,710円

小人2,360円(小学生のみ)

定員 45人(先着)

申し込み 4月20日から26日までの間に町文化会館(82-1351)へ申し込んでください。

レッスンのあとは別人

町民スキー教室

2月24日から26日までの3日間、海洋センター主催の“町民スキー教室”が長野県飯綱高原スキー場で開催されました。

今回は、高校生から常連さんまで計23名の参加があり、スキーができるならと、24日午前零時に出発。

スキー場に着くと今まで寝ていたみなさんもやる気満々、さっそく着替えてゲレンデへ。

10時から始まったレッスンでは、初級から上級まで4つのグループに分かれインストラクターの指導に真剣そのもの、レッスンを終わったころにはみんな別人のようにスイスイ滑っていました。

2日目、3日目は終日フリータイム、なだらかなコースから上級コースへとチャレンジするなど、存分にスキーを楽しんでいました。

夕食のときも、部屋に戻っても、また、帰りのバスの中までもスキーの話で持ち切り、スキーを通じて親睦を深めた3日間でした。

来シーズンは、あなたも参加しませんか。



かっこよく滑るぞ!!

移動図書館よこしば号
巡回コース変更のお知らせ

5月から“移動図書館よこしば号”の巡回コースが次のように変更されます。

第2日曜日

中台共同利用施設	9:10~9:40
木戸台共同利用施設	9:55~10:25
谷台集会所	10:35~11:05
於幾集会所	11:20~11:50
鳥喰下共同利用施設	13:30~14:00
鳥喰上・新田集会所	14:15~14:45
大島団地	15:00~15:30

第4日曜日

栗山南部2集会所	9:10~9:40
関場集会所	9:55~10:25
北清水集会所	10:35~11:05
屋形四社神社	11:15~11:45
立会消防庫前	13:30~14:00
新島集会所	14:15~14:45
三島薬王寺	15:00~15:30



新しい本もたくさん積んでいます

自然のしくみを学ぶ
寿学級社会見学

公民館の寿学級生86名が3月1日、茨城県立自然博物館(岩井市)とアサヒビール茨城工場(守屋町)を見学しました。

成田市を過ぎた頃から雪に見舞われましたが、バスの中から見る雪景色も格別——と、車内で会話が弾んでいました。

幸い雪もやみ、最初の見学地「茨城県立自然博物館」に到着。館内には、人が現われる前の地球の歴史から、現在の私たちをとりまく自然などを動く模型や映像でわかりやすく紹介されていました。

特に、世界最大といわれるマンモス「松花江マンモス」の複製標本、森のしくみやそこに住む鳥の生活を再現した“自然のしくみコーナー”では、興味深く見入っていました。

昼食を済ませたあとビール工場を見学。みなさんそれぞれに楽しい一日を過ごしました。



熱心に説明を聞く寿学級生のみなさん

あなたの参加をお待ちしています
公民館クラブ

公民館の講座を卒業した人たちがグループをつくり、自分たちで運営している「クラブ」があります。

学習会は毎日開かれていますし、その数は36もあります。

あなたも仲間入りし、楽しく学びませんか。

各クラブの活動日は次のとおりです。お問い合わせは、町文化会館(82-1351)へ。

クラブ名	活動日	時間
太極拳	毎週日曜日	10:00~12:00
囲碁	第1日曜日	9:00~16:00
エアロビクス	第1・3日曜日	13:30~15:00
書道	第2・4日曜日	13:00~16:00
水墨画	第2・4日曜日	10:00~12:00
将棋	第2・4日曜日	8:30~11:30
草木染め	第3日曜日	9:00~16:00
コーラス	第4日曜日	14:00~16:00
ペン習字	第2水曜日	19:00~21:00
生け花	第2・4火曜日	14:00~16:00
パンの花	第2・4火曜日	13:30~15:30
詩吟	毎週火曜日	13:00~15:00
横芝書星会(書道)	第1・3水曜日	19:30~21:30
横芝ダンス	毎週水曜日	10:00~12:00
フラワーアレンジメント	第2水曜日	19:30~21:30
菊	第2水曜日	13:00~15:30
カラオケ楽しみ会	毎週水曜日	13:30~16:00
民舞	毎週木曜日	18:00~21:30
ヨガ	第1・3木曜日	13:00~16:00
生け花木曜会	毎週木曜日	10:00~12:00
茶短	第2・4木曜日	13:30~15:30
謡曲	第2・4木曜日	13:00~16:00
舞踊第1	第2木曜日	13:30~16:00
舞踊第2	第2・4金曜日	13:00~16:00
英会話	第1・3金曜日	13:30~15:30
趣味の園芸	第1・3金曜日	10:00~12:00
カラオケ愛好会	第4金曜日	19:00~21:30
若業民話会	毎週土曜日	19:00~21:30
陶芸	第2・4土曜日	14:00~17:00
絵画	第2・4土曜日	9:00~17:00
清話会(民謡)	第2・4土曜日	13:30~15:30
ちぎり絵	第2・4土曜日	13:30~15:30
とどろき(書道)	第3土曜日	10:00~12:00
写真	第1・3土曜日	10:00~12:00
真	月例会がありますが、日時は不定	



海外体験航海

「少年の船」参加者募集

海洋センターでは、海外体験航海「少年の船」(B&G財団主催)の参加者を募集しています。

海洋・気象・船に関する研修や船上での運動会・パーティーなど、楽しい催しのほか、寄港地での見学、現地青年との交歓会なども計画されています。

全国から集まる仲間と参加しませんか。

期日 7月22日(土)から29日(土)7泊8日

寄港地 グアム・サイパン

対象 中学生・高校生の男女

募集人数 3名

参加費 148,000円(うち半額を町が補助します。)

申し込み 4月14日までに、海洋センターへ。

応募者多数のときは抽選で決めます。



サケの稚魚
体長約6cm程に育った



再会の願いを込めて 小学生がサケの放流



「ふるさと栗山川へ早く帰ってきてね」

恒例となったサケの稚魚の放流が3月8日、栗山川横芝堰で行われ、今年は、100万尾が横芝小、上堺小、日吉小(光町)の児童ら199名の手で放されました。体長約6cmの稚魚は、北海道で生まれたものと栗山川へ帰ってきたものを県内水面水産試験場で育てたもの。
「早く帰ってきてね。」「また逢おうね。」と子どもたちは、再会の願いを込めているようでした。
今年、218尾のサケが帰ってきたということですが、今年放流したサケも3、4年後大きくなってふるさと栗山川へ姿を見せてくれるといいですね。

上堺チームが優勝 第24回婦人バドミントン大会



優勝した上堺チームのみなさん

今回で24回目を迎えた婦人バドミントン大会が2月19日、海洋センターを会場に参加6チームで行われ、上堺チームが栗山Bチームを降し、優勝に輝きました。主な結果は次のとおりです。

- 優勝 上堺チーム
- 準優勝 栗山Bチーム
- 第3位 栗山Aチーム

3月12日、婦人バレーボール大会が海洋センターで行われました。大会には7チームが参加し、予選リーグを勝ち抜いた栗山チームと中台ママさんが決勝戦で対戦。試合は、2セット中盤に



優勝を飾った栗山チームのみなさん

中台ママさんが追い上げ、白熱した試合が展開されましたが、栗山チームが2対0で優勝を飾りました。
主な結果は次のとおりです。
優勝 栗山チーム
準優勝 中台ママさん
第3位 上堺婦人バレーチーム

白熱の好ゲーム! 第18回婦人バレーボール大会

文芸

俳句

着て脱いで三寒四温に逆らはず
勝又 和徳
避難所に歌声いでし雛まつり
藤代 ゆう

雪柳散るやみちのく遊女塚
山口 一秋

春めくやせせらぎの石光り合ふ
玉虫たけし

堰落つる音やわらかに春めきて
齊藤 正吾

春立つやレタスに振りし塩の音
鈴木 南知

春めくや瓦礫の下に萌ゆるもの
鈴木 草庵

手弱女のごとちらほらと雪柳
今関 茂生

島ひとつへだて磯の香下萌ゆる
戸村 静華

初節句親がよろこび児は無心
若梅あやめ

箒目に散りて鮮らし雪柳
選者 土屋 栗水

短歌

窓ガラス開ければ春の気配してな
ごめる空気面をかすめつ
吉岡 信子

娘も吾も初めて食べるもんじや焼
顔見合はせて口に含みぬ
八角 三枝

ふるさと

再発見!

ウォークラリー



町公民館主催によるウォークラリーが、3月11日、上塚小学校を発着点として行われました。ウォークラリーは、5〜6人が1グループになって、予め決められているコースを交差点などの部分的なコマ図だけを見ながらゴールを目指すもの。

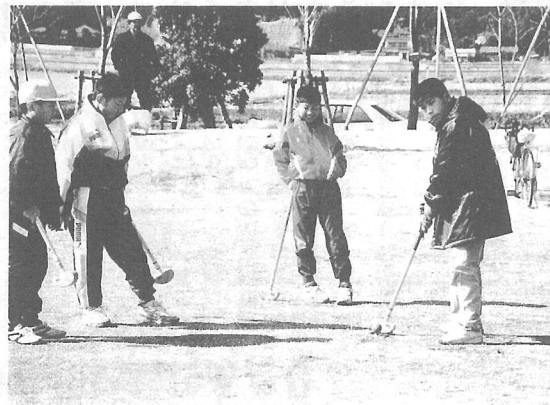
初めての試みとなった今回のコースは、屋形地区内の約3.5kmで、途中にはクイズに答えるチェックポイントやゴールしたあと問題が出される観察ゾーンが設けられています。5分間隔でスタートした参加者の中には、途中道に迷うグループもありましたが、1時間後には全員がゴール。春の穏やかな日和のなか楽しい一時を過ごしました。



チェックポイントで、クイズに挑戦!

グランドゴルフで区民の親睦 阪神大震災被災地へ義援金

東町区民 親睦レクリエーション大会



▲「うまく打てるかなー?」

東町地区では、区民の親睦を深めようと3月5日、ふれあい坂田池公園運動広場を会場に親睦レクリエーション大会を開催しました。今年初めての試みとなった今大会では、グランドゴルフが種目として行われ、小学生からお年寄りまで約70名が参加。子どもたちは「思ったより難しいけど、次はホールインワンを狙うよ」と元氣いっぱいプレーを楽しんでいました。

また、受付場所には、募金箱が設けられ、参加者から阪神大震災被災者の方々への義援金が集められました。これらは、町を通じて、日本赤十字社千葉県支部へ寄託されました。

戦友より妻と連名の賀状来し独りの暮らしあらためて思ふ

萩原 信一

梅の枝を影絵のごとく浮きたたせ夕陽は総の枯野に沈む

西山満里子

大声で豆まきし夫今は亡くテレビの前にひとり豆食ふ

向後 房

スキーに行くとバックに服を詰める夫少年のやうに目を輝かせ

武田 立子

椋鳥が畑のプロッコリー啄ばみて人通る度群れて飛びたつ

鈴木 やす

贈りたる補聴器はずし聞こえぬと言ひきる叔母は明治の生まれ

佐瀬 初音

助産婦でありたる姑が手をとればみどり子はやも笑みを浮べり

秋葉 悦子

春は先づ光となりて硝子戸に晴れたる空の藍を映せり

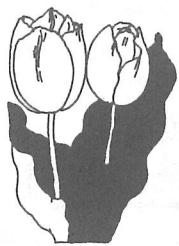
齋藤 正吾

少額を恥らひながら義捐金の受付名簿に我が名記せり

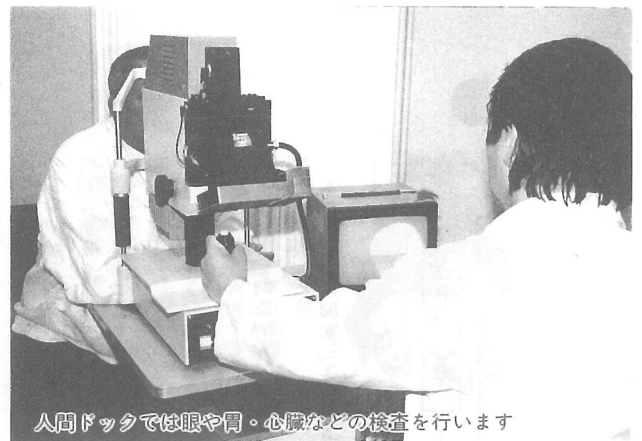
齋藤 秀男

詠みませる九十九里詠九百首なほも詠みつぐ自寿なる師は

選者 齋藤つね子



成人病早期発見は 短期人間ドックで！



人間ドックでは眼や胃・心臓などの検査を行います

病気によっては、自覚症状がないまま進行するものがあります。特に成人病といわれるガンや心臓病、脳卒中などはまったく気付かないうちに病状が悪化し、症状が現れたときには既に手遅れというケースが少なくありません。

このような恐ろしい病気にかからないうちに、自分は「健康」だと感じているときから定期的に健診を受け、病気の早期発見に努めることが何よりも大切なことです。

町ではこうした目的で、国民健康保険の加入者を対象に「短期人間ドック」を開設しています。健康は家族全員の願いです。わずかな費用と日数で健康管理に役立つこの制度をぜひご利用ください。

- 利用できる人
国民健康保険の加入者で35歳から70歳未満の方
- 種別
1泊2日のみ（但し浅井病院は日帰り）
- 申し込み

短期人間ドック指定医療機関

医療機関名	所在地・電話番号	検査費用	利用者負担額
東陽病院	光町宮川12100 ☎ 0479-84-1335	65,000円	9,750円
国保成東病院	成東町成東167 ☎ 0475-82-2521	61,000円	9,150円
あきば病院	蓮沼村ニの2086 ☎ 0475-86-3711	57,000円	8,550円
浅井病院	東金市家徳38-1 ☎ 0475-58-5000	60,680円	9,102円
亀田総合病院	鴨川市東町929 ☎ 04709-2-2211	95,000円	35,000円
亀田総合病院附属 幕張クリニック	千葉市美浜区中瀬1-3 CD-2 ☎ 043-296-2711	95,000円	35,000円



▲ドックルーム

本人が医療機関に直接電話等で申し込み、予約後町で承認の申請をしてください。
※東陽病院を利用する方は、住民課国保係（☎内線247）にお申し込みください。

平成7年度国保税郡内比較

	一世帯当り 国保税額	一人当り 国保税額
横芝町	128,398円	51,969円
松尾町	152,582円	57,873円
東金市	141,554円	60,048円
大網白里町	155,539円	64,929円
九十九里町	160,839円	62,008円
成東町	153,624円	61,943円
蓮沼村	174,044円	62,297円
芝山町	217,901円	74,838円
山武町	165,131円	61,648円
光町	179,799円	64,458円

国民健康保険の被保険者になった人は、保険税を納めなければなりません。保険税は、国からの補助金などとともに医療費や助産費などの給付にあてられ、国保の貴重な財源となっています。

大切な保険税

▼国保の貴重な財源▲

が健全な財政で運営されるよう保険税は納期内に納めましょう。

■1世帯当たり平均

128,398円

基金で税負担抑制

ちなみに当町の平成7年度予算における国保税の賦課額は、一世帯当たり、一人当たり平均とにも近隣市町村で一番低くなっています。（左表のとおり）
これは、年々増大する医療費に対して、基金（貯金）や繰越金を補てんし、税負担を抑えているからです。
加入者のみなさんのご理解とご協力をお願いします。



東陽病院
内科医師
鈴木健士

健康ウォッチング

⑪

横芝町のみなさん、はじめまして。今月号から宇野先生に引き継ぎ、このページに健康についてのお話を書かせて頂きます東陽病院内科の鈴木です。どうぞよろしくおつきあいくださいますようお願いいたします。

阪神大震災の地・神戸 医療救護活動にあたり

今回は、去る2月17日から21日まで第8次千葉県医療救護班の一員として阪神大震災の地・神戸へ行って参りましたので、そのことにつきご報告したいと思います。

私達千葉県医療班は、神戸の中央区のやや山よりの小学校で医療救護活動をさせて頂いたのですが、私の出発時にはJR線が住吉まで運転しており、そこからはバスで被災地に向かいました。私達のいた避難所は、山よりで地盤が比較的安定した所であったためか倒壊した家も少なかったのですが、海岸よりの地域は家屋や鉄筋のビルなどがたくさん倒壊しており、まさにニュースで見た

映像そのままの惨状でした。しかし、倒壊を免れた商店や飲食店は、すでに営業を始めており、街を歩く人達もかなり平静を取り戻している感じでした。

医療救護活動も震災から約1ヶ月経過していることもあり、災害そのものからくるけがなどはもうなく、寒い避難所生活のために起こした風邪やいつものんで受診する患者さんがほとんどでした。

しかしその中に時々、精神的に大きなダメージを受けたためか、ほとんど話も出来ず落ち込んでしまっている人や、疲労困憊してしまい、自分でどうしたらいいのかわからなくなってしまうというボランティアの子の姿があり、被災者のみなさんやそれを支える人達の苦難はまだ終わっていないんだなと感じさせられました。特に独り暮らしのお年寄りなどは、生活の場を失い頼るものもなく、どんなに精神的に深い傷を負った

か計り知れませんが、そんなときこそ周囲の人達の援助が必要でしょう。そのことを痛切に教えられた気がしました。

精神医学的にはこのような災害などの後の精神的ダメージをPost Traumatic Stress Disorder(外傷後ストレス障害)と呼び、ロサンゼルス大地震の際に注目された病気であるそうです。

我々もいつこのような大災害にみまわれるかわかりません。そうなるってしまった時、周囲の人達と出来るだけ早く復興に向けて、スタート出来る体制を整えていたいものです。

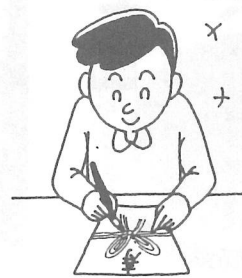
これを機会にご家族でも近所のみなさんとでも、もしもこのときの「危機管理体制」を話し合ってみてはいかがでしょうか。

今回は健康ウォッチングという題とは離れたことを話してしまいましたが、次回からはいろいろな病気についてお話ししたいと思います。



祝儀・不祝儀のア・ラ・カルト 覚えておきたいマナー

3月と4月は、卒業、入学、就職と慶事の多い季節です。また、季節の変わり目で、不祝儀を出すことも少なくありません。祝儀と不祝儀を問わず、知っておくべきことを紹介します。



現金を贈る場合、現在では市販されている祝儀袋や不祝儀袋を使うのが一般的です。慶事は結婚祝いの「寿」、入学や就職祝いの「御祝」、そのほかに「御礼」などがあります。弔事は、「御霊前」や「御香典」、「志」などです。豪華な袋に、少額のお金を包むもおかしなものですし、その逆も同じといえます。袋は、包む金額に合わせて選びましょう。「御霊前」は仏教(四十九日まで)、神道、キリスト教すべてに、「御香典」は仏教のみに使われます。

表書きをボールペンで書く人がいますが、毛筆で書くのが礼儀です。字が下手でも、丁寧に書いて書きましょう。墨の色は、「慶事は濃く、弔事は薄く」です。不祝儀を薄く書くのは、悲しみの涙で墨も薄くなるという意味があります。

氏名の書き方には、決まりが

あります。慶事・弔事を問わず、水引の下で袋の中心に、上部の文字より小さめに書きます。連名は3人までです。中央から書き出し、はじめに目上、次に目下の順です。4人以上の場合は代表者名を書き、横に「他一同」と小さくいれます。

包みの折り方は、慶事と弔事では違います。慶事は、幸せが何度も重なり福を受けとめるの意味から、上側を先に折って下側の折り返しを上に乗ねます。弔事は、悲しみに頭を下げるの意味から慶事とは逆に、下側をまず折ってから上側を重ねます。そして、水引をかけます。最近では上部や下部の折り返し短く、重ならない包みが売っています。覚えておくほうがいいでしょう。

するときに、支給されます。ただし、育児休業開始前2年間に、賃金支払基礎日数が11日以上ある月が12カ月以上あることが必要です。

※お問い合わせは千葉県雇用保険課(☎043-223-2771)、または公共職業安定所(ハローワーク)(☎043-242-1181)へ。

4月は土地月間

土地売買のときには、まず、地価公示価格を調べましょう。

土地の形状、道路の条件、駅からの距離、上下水道の整備状況などの土地の条件を標準地と比較すれば、対象地のおよその価格がわかります。(地価公示価格は1月1日現在の価格ですので、その後の地価動向も考慮する必要があります。)土地売買の時には、まず、地価公示価格を調べ売買の目安としてください。標準地は、みなさんの身近なところにあります。

労働保険料の申告・納付のお知らせ

事業主のみなさん、労働保険料(労災、雇用)の申告・納付は、4月1日から5月15日までに平成6年度確定と平成7年度概算保険料の申告・納付をしていただくことになっています。

お早めに最寄りの銀行、郵便局などへ納付の手続きをお願いします。

※お問い合わせは、千葉労働基準局(☎043-221-4311)または、千葉県雇用保険課(☎043-223-2775)へ。

4月のこよみ

- 2日 不燃物回収 横芝地区
- 3日 フタバ保育園入園式
- 4日 町立保育所入所式
- 6日 町内各小学校入学式
- 7日 横芝中学校入学式

- 8日 ふれあい坂田池公園スポーツ広場開場式
- 9日 千葉県議会議員選挙投票日
- 10日 畜犬登録(～14日)
- 12日 灰回収
- 19日 あしたばの会
- 23日 町議会議員選挙投票日
- 26日 灰回収

建設のあゆみ

完成

- 災害防除工事
町道坂田地先 37m
- 道路改良工事
町道長倉区内線 142m
町道上町～東町区内(1号用水路橋梁工事) 4カ所
町道鳥喰沼区内線 88m
町道北清水西(雁野)区内線(歩道設置工事) 59m
町道屋形南区内線(路肩土留工事) 167m
- 道路排水整備工事
町道鳥喰上区内線 90m
町道木戸台区内線 186m
町道東町区内線 234m
町道栗山第2区内線 159m
町道栗山南部1区内線 130m
町道谷台区内線 216m
町道中台(角田)区内線 25m

●ふるさと農道緊急整備事業

- 道路改良工事
(屋形～宮前) 413m
農道舗装工事(谷台) 495m

●農村総合整備モデル事業

- 集道8号改良工事
(寺方・曾根合・於幾) 716m
農道4号舗装工事
(鳥喰新田・鳥喰上・鳥喰沼) 759m

●ふれあいスポーツ広場(仮称)整備工事

- メインプロムナード 645㎡
進入路整備工事 169m
修景施設 95m
植栽工事 7,800㎡
コミュニティハウス 317㎡
テニスコート(6面) 4,586㎡
園路駐車場工事 7,300㎡

商工会伝言板

～国民金融公庫融資～

事業資金(運転・設備)が必要な方は、国の資金の低利融資を活用することにより、経営の合理化をはかることをお勧めします。

- ▼普通貸付 年4.65%
- 経営改善貸付 年4.65%

※相談・申し込みは、お気軽に商工会(☎82-0434)まで

相談室 4月

	相談日(場所)	時間
健康相談	11日 (上堺会館)	午後1時30分
	25日 (文化会館)	～午後3時
子供相談ダイヤル ☎6330	毎週(火・木・土)	午前9時 ～午後4時
心配ごと 行政相談	4・11・18・25日 (中央公民館)	午後1時30分 ～午後4時
人権相談	4・11・18日 (中央公民館)	

- 17日 健康で明るい県民づくり運動推進会議
- 18日 農業振興会総会
- 19日 工業用水協会30周年式典
- 20日 横芝ロータリークラブ講演会
- 15日 町内各小学校卒業式
- 16日 第13回老人クラブゲートボール大会
- 13日 定例町議会第3日目
- 14日 まさご幼稚園卒園式
- 13日 平成6年度栄養改善新任推進員終了者授与式
- 10日 竣工式典
- 8日 県営ほ場整備事業屋形地区入札
- 7日 山武郡内ゲートボール大会
- 7日 定例町議会第1日目
- 6日 両総土地改良区理事会
- 6日 農家組合長会議
- 3日 横芝敬愛高等学校卒業式
- 2日 議会全員協議会
- 2日 成田空港地域共生委員会事務所(住民相談所)開所式
- 1日 成田空港地域共生委員会事務所(住民相談所)開所式

町長

町議会の動き
3月



募集

町営住宅入居者

町では、栗山にある町営住宅入居者の募集を行います。

▼募集戸数 1種住宅1戸
2種住宅1戸

▼応募資格 当町に住民登録、または勤めている方

▼構造・間取り 簡易耐火平屋建及び木造平屋建・居室3部屋または2部屋台所・浴室・トイレ

▼家賃 簡易耐火平屋建 月額3,800円
木造平屋建 月額4,300円

▼申し込み時期 4月10日(月)から4月21日(金)まで(申し込み用紙は役場福祉課に用意しております。)

▼入居時期 5月1日(予定)
※収入基準などくわしいことは、役場福祉課(☎内線266)へお問い合わせください。

日本育英会奨学生

日本育英会では、高等学校奨学生を募集します。

▼資格 資質に優れ、経済的理由により修学困難な方

▼対象 高等学校または盲・聾・養護学校の高等部及び専攻科に在学する生徒

▼還付方法 卒業後、約13年以内の年賦。ただし、大学や専修学校などへ進

学した場合は、願い出により返還を猶予します。

▼申し込み方法 4月より在学中の学校で受け付けます。

※貸与金額などくわしいことは、日本育英会千葉県支部(☎043-224-5301)へお問い合わせください。

その他

無料法律相談所開設

5月1日からの憲法週間にちなみ、無料相談所を開設します。秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

▼とき 5月9日 午前10時～午後3時

▼場所 多古町役場(香取郡多古町多古584・☎76-2611)

▼相談員 千葉県弁護士会八日市場支部所属 弁護士4名

▼相談内容

- (1)金銭の貸借、土地・家屋などの貸借売買・相隣関係、交通事故
- (2)遺産相続、遺産分割、夫婦・親子関係など家庭内でのもめごと、少年の非行など
- (3)その他あらゆる法律問題

※お問い合わせは千葉県地方・家庭裁判所八日市場支部(☎72-1300)へ。

空港情報センターオープン

3月1日成田空港南側に“空港情報センター”がオープンしました。ここでは、成田空港の運用や騒音などの環境に関する情報、成田空港に関連する各種パンフレット、ビデオなどの情報を備え、利用者はいつでも資料を閲覧できることとなっています。これらに

興味のある方はお立寄りください。

また、空港情報センターと同一の建物内に地域住民の方からの成田空港に関する相談などを気軽に受けられるよう“地域相談連絡室”を併設しましたので、ご利用ください。

〈空港情報センター〉

▼場所 成田市三里塚字御料牧場1-2

▼開館日 月～金(休日、祝日を除く)

午前9時から午後5時まで

▼利用料金 無料 ただし、資料のコピーは有料となります。

※お問い合わせは空港情報センター(☎0476-32-2352)、または空港公園地域共生室(☎0476-32-2833)へ。

高齢雇用継続給付制度 育児休業給付制度がスタート

平成7年4月1日から雇用保険法による高齢雇用継続給付制度・育児休業給付制度がスタートします。

★事業主のみなさんへ

あなたの事業所に高齢雇用継続給付や育児休業給付の支給対象となる雇用保険の被保険者の方はいませんか? 被保険者の方が支給を受けるためには、まず最初に、その被保険者を雇用している事業主のみなさんからの届け出が必要になります。届け出がなかったり、遅れたりすると、被保険者の方が支給を受けられなくなることがありますので、ご注意ください。

▼高齢雇用継続給付 60歳から65歳未満までの被保険者の方が、60歳時点の賃金額の85%未満の賃金で雇用されているときに、支給されます。ただし、被保険者であった期間が5年以上あることが必要です。

▼育児休業給付 被保険者の方が1歳未満の子を養育するための育児休業を

30日	24日	22日	17日	16日	15日	13日	10日	7日	3日	2日	30日	27日	25日	24日	23日	22日	
対策委員会	第22回新東京国際空港騒音	町立保育所卒園式	東陽病院組合議会	農業振興会総会	町内各小学校卒業式	第13回老人クラブグレートポ	定例町議会第3日目	定例町議会第2日目	横芝中学校卒業式	横芝敬愛高等学校卒業式	議会全員協議会	第22回新東京国際空港騒音	蓮沼地区潜水防除施設管理	蓮沼地区潜水防除施設管理	蓮沼地区潜水防除施設管理	蓮沼地区潜水防除施設管理	蓮沼地区潜水防除施設管理
成田市	成田市	成田市	成田市	成田市	成田市	成田市	成田市	成田市	成田市	成田市	成田市	成田市	成田市	成田市	成田市	成田市	成田市

こんにちは！保健婦です

世の中の女性の多くが「私は太っている」と思っています。特に思春期の女性は太ることに敏感で、する必要もないのに、無理にダイエットをしてしまう傾向があるようです。

反対に、本来ならばダイエットが必要なのに、「大丈夫」と笑いとばしてしまいう人も見受けられます。

はたして、自分にダイエットは必要か——まず、次の計算で自分の理想体重をだしてみましよう。

理想体重(身長)×22

例えば、身長160cmの人ならば
1.6×1.6×22=56kgになります。
この体重からプラス・マイナス10%(5kg)の範囲ならば

お誕生おめでとう

2月21日から3月20日まで届け出分



御苑 遥香ちゃん

遥香は足の力が強く、気がつくとも布やふんをよく蹴っています。健康で、思いやりのある子に育ってほしいですね。

【田：喜代美さん談】

氏名	保護者	地区
御苑 遥香	信 一	鳥 喰 沼
越川 美穂	信治郎	南 部 2
東海林 知宜	守	栗 山 4
五木田 桃香	武	大島団地
萩原 竜司	誠	谷 台
印東 優花	栄 一	鳥喰新田
林 絵里奈	貴 夫	牛 熊
石井 玲菜	浩 貴	鳥喰新田

あなたは肥満？



ようどいい体重となります。もし、プラス20%(67kg)以上あったら、明らかな太りすぎです。この他に、皮下脂肪の厚さ(量)を調べることも必要です。体重は重い、実は筋肉質だった

という事もあるからです。体内の脂肪量は、機械を使って簡単に調べる事ができます。平成7年度には、町でもこの機械を利用できる機会も設ける予定です。

また、適度の運動も必要です。週1〜2回のバレエやテニスなども毎日続けられるウォーキングをお勧めします。バランスのとれた栄養と適度な運動は、肥満予防だけではなく、健康づくりに役立ちます。

環境衛生課保健婦 小関 章子

さて、計算の結果はいかがでしたか？
ダイエットが必要だった方も必要なかった方も、自分の生活をチェックしてみましょう。太るといけないと、一食ぬいたりお菓子を食べたかわりにごはんを減らしたりしていませんか？
偏った栄養のとり方では、かえって太ってしまったたり、成人病を招くおそれもあります。栄養のバランスがくずれないように、6つの基礎食品の全てをまんべんなくとるよう心掛けましょう。

休日当番表

と き	内 科 系	外 科 系
4月2日	柳川医院〔横芝町〕 TEL0314	斉藤クリニック〔東金市〕 TEL047511110
4月9日	高根医院〔芝山町〕 TEL70017	東金整形外科〔東金市〕 TEL04758002
4月16日	原田医院〔芝山町〕 TEL70056	駒込クリニック〔大網白里町〕 TEL04758800
4月23日	伊藤医院〔成東町〕 TEL04752508	大平医院〔松尾町〕 TEL66012
4月29日 (祝)	高橋医院〔成東町〕 TEL04752450	東葉クリニック〔東金市〕 TEL04753311
4月30日	石橋医院〔成東町〕 TEL04752117	とよだ整形外科〔成東町〕 TEL04757800
5月3日 (祝)	鈴木医院〔山武町〕 TEL04751002	高根病院〔芝山町〕 TEL71133
5月4日 (祝)	宇井医院〔蓮沼村〕 TEL04752522	両総病院〔東金市〕 TEL04752700
5月5日 (祝)	小松医院〔山武町〕 TEL04752166	九十九里病院〔九十九里町〕 TEL04758282

寄 贈

福祉のために役立ててくださ
いとサビア横芝テナント会より、
軽自動車一台の寄贈がありまし
た。



会を代表して田子一雄さん(本町)から目録が

あ と が き

*春は、別れと出会いの季節で
す。今年ひどく悩まされた花粉
症とも、もうすぐでお別れ…。

これからは桜の花が咲き、心
地よい風が頬をなでて気分も爽
快！新しい生活が始まる方もそ
うでない方も、気持ちを新たに
出発。何かいいことがあるかも
しれませんね。

*広報4月号から表紙を変更し、
「くらしのカレンダー」を作成し
ましたが、いかがでしょうか？
みなさんのご意見・ご感想をお
待ちしております。

【S】