



Yokoshiba

広報よこしば

'95
6
No. 369

主な内容

- 財政状況……………P 2・3
- 臨時議会・新議会議長就任挨拶 ……P 4
- ひろば……………P 8
- 公民館コーナー……………P 9
- お知らせ……………P 12・13

悪戦苦闘の初体験

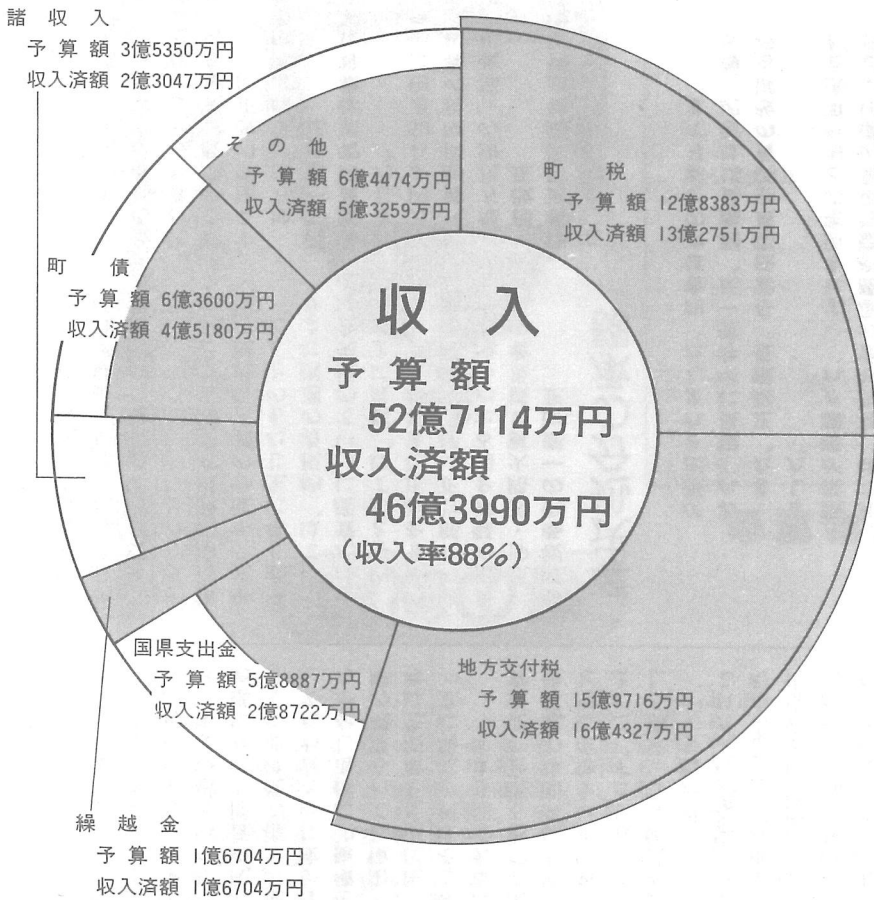
久々の五月晴れの下、生産学習で田植えに挑戦する横芝小学校5年生の児童。横一列に並んだ子どもたちは、全員が初めての体験で足を運ぶのにも悪戦苦闘。秋の収穫が楽しみです。

人口と世帯	人口	15,126(+10)
	男	7,330(+12)
	女	7,796(△2)
	世帯	4,595(+19)
5月1日現在 ()内は前月比		



平成6年度下半期

町の財政状況



みなさんに納めていただく税金をはじめ、どんな種類の収入がどのくらいあって、どのように使われているのでしょうか。町では、みなさんに町政に対する理解を深めていただくため、年2回、財政状況を公表しています。

今号では、平成7年3月31日現在の概要をお知らせします。

収入・支出ともに予算に対し、100%になっていないのは、5月31日までの出納整理期間中に残された収入があったり、支払いが行なわれるためです。従って、ここに示す数値が、最終結果ではありません。

事項別では、国県支出金や土木費の率が低くなっていますが、これは事業費の支払い手続きが遅れているためで、事業そのものは順調に執行されています。

平成6年度の最終結果は、決算が確定(6月以降)次第お知らせいたします。

特別会計

収 入	予算額	9億6086万円
	収入済額	8億7203万円
支 出	予算額	9億6086万円
	支出済額	7億9587万円

収 入	予算額	8億1446万4千円
	収入済額	7億1186万円
支 出	予算額	8億1446万4千円
	支出済額	7億580万5千円

農林水産業費

予算額 5億2139万円
支出済額 3億7169万円



支出

予算額
52億7114万円
支出済額
42億4732万円
(支出率 81%)

土木費

予算額 13億4449万円
支出済額 7億4532万円



消防費

予算額 2億3578万円
支出済額 2億2455万円



教育費

予算額 5億7778万円
支出済額 5億3224万円



民生費

予算額 7億9426万円
支出済額 7億6156万円



その他

予算額 4億3476万円
支出済額 4億2387万円



衛生費

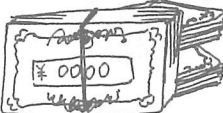


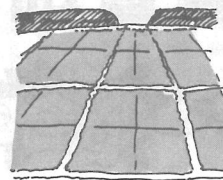
予算額 5億9118万円
支出済額 5億5677万円



総務費

予算額 7億7150万円
支出済額 6億3132万円



町債	基金	建物	土地
24億2217万円	24億939万円	39,388㎡	381,621㎡
			

町の財産と
借入金

議長に 宇井秀一氏 副議長に 渡辺 豊氏

5月臨時議会

常任委員会の構成

総務常任委員会			
◎齊藤 重	◎八屋 藤	◎土屋 角	◎宇富 井
◎富田 一	◎尾田 秀	◎富田 一	◎尾田 秀
◎尾田 一	◎尾田 秀	◎尾田 一	◎尾田 秀
民生・文教常任委員会			
◎伊藤 一	◎伊藤 紀	◎伊藤 一	◎伊藤 紀
◎伊藤 一	◎伊藤 紀	◎伊藤 一	◎伊藤 紀
◎伊藤 一	◎伊藤 紀	◎伊藤 一	◎伊藤 紀
産業・建設常任委員会			
◎行方 雄	◎小川 四	◎小川 四	◎小川 四
◎小川 四	◎小川 四	◎小川 四	◎小川 四
◎小川 四	◎小川 四	◎小川 四	◎小川 四

◎委員長 ○副委員長



横芝町議会議長
宇井秀一

このたび五月の臨時議会におきまして、議員各位の御推挙により議長の重責を担うこととなりました。微力ではありますが、職責を全うすべく全力で取り組む所存でありますので、同時に就任しました渡辺副議長共々よろしくお願い申し上げます。

さて、改革は地方からと申しますが、現在、地方分権とか規制緩和などの表現が政治や行政を語る場合の枕詞になってきております。これは一層肥大化した中央集権体制が、国家システム

地方分権の受け皿づくりに邁進

全体の機能不全と制度疲労をおこして、住民サービス供給の多様化弾力化に十分応えられなくなってきたからだと思われまます。そこで今後は、地方分権化がいよいよ進み、その結果、市町村の裁量権、決定権が拡大される時代に向かうと思われまますが、権限委譲の具体像は、依然としてボカされております。このような国のあいまいな態度に対して、地方公共団体の意思決定機関である議会の使命責任は重大であります。

今こそ住民の立場に立つて、住民福祉を最優先に考え、山積している課題の解決を積極的に進進しながら道程が険しいと言われている地方分権の受け皿づくりを町民の皆様と共に進めて参りたいと思ひます。どうか今後ともより一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のあいさつと致します。

5月10日、臨時議会が開かれました。任期満了による選挙後初めて開かれた今回の議会では、専決処分の承認や監査委員の選任など5議案が審議され、いずれも原案のとおり可決されました。

また、正副議長、各常任委員会委員の改選も行われ、議長に宇井秀一氏、副議長には渡辺 豊氏が選出されました。内容は次のとおりです。

専決処分の承認

●町税条例の一部改正

阪神・淡路大震災被災者の税負担の軽減を図るための地方税法の一部改正に伴い、町税条例の一部を改正しました。

内容としては、震災によって受けた資産についての損失金については、納税者の選択により平成6年に生じたものとして、平成7年度分の個人町民税の雑損控除の適用を受けることができるものとなりました。

また、固定資産税の特例措置が設けられたほか、長期譲渡所得に係る個人住民税の税率の見直しなどが行われました。

●横芝町国民健康保険条例の一部改正

地方税法の一部改正に伴い、国民健康保険税の課税限度額が50万円から52万円に引き上げられました。

●職員の育児休業等に関する条例の一部改正

地方公務員の育児休業等に関する法律の改正により、育児休業給付の制度が廃止され、これに代わるものとして育児休業手当金の制度が創設されたことに伴う所要の規定の整備を行いました。

人事案件

●監査委員の選任について
議員のうちから選任されていた伊藤裕之氏の任期が4月30日で任期満了となりましたが、引き続き選任することで同意されました。

一部事務組合

- 八日市場市外三町消防組合 議員 富田 一多 實川 實
- 東陽病院組合議会議員 宇井 秀一 宇屋 英夫 行方 祐雄
- 山武郡環境衛生事業振興組合 議員 齊藤 重宏
- 山武郡市広域水道企業団議会 議員 市原 利一
- 九十九里地域水道企業団議会 理事 宇井 秀一
- 山武郡市広域行政組合議会議員 宇井 秀一



横芝町長選挙 實川町長が再選

任期満了（6月16日）に伴う横芝町長選挙は、5月23日に告示され、立候補者の受け付けが行われましたが、現職の實川堅司郎氏（無所属）が届け出を行った他に立候補者がなかったため、無投票で同氏の再選が決まりました。

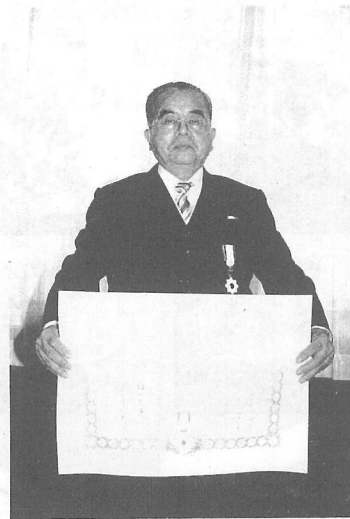
實川氏は、昭和55年から通算9年9ヶ月町助役を務め、その後、平成3年の町長選挙に出馬し初当選、今期で2期目となります。

平成7年度 横芝町農作業別標準賃金

作業内容	賃金	摘要
田植	男 7,800円 女 7,800円	1日当り賃金
稲刈	男 7,800円 女 7,800円	実労働時間8時間
田、畑作業一般	男 5,800円 女 5,800円	2食賄付
水田耕起	耕運機 7,200円	オペレーター付
	トラクター 6,100円	賃作業料金
水田代かき	耕運機 5,300円	10a当り
	トラクター 6,100円	ほ場条件等により適宜調整のこと
機械田植	7,000円	10a当り苗費は含まない 4条植を基準とする
機械刈取 (バインダー)	8,400円	10a当り結束用縄を含む 2条刈を基準とする
機械脱穀 (ハーベスター)	6,200円	10a当り補助者賃金は、含まない
機械刈取脱穀 (コンバイン)	17,200円	10a当り補助者及び乾燥場までのもみ運搬費は含まない。3条刈が基準
育苗	770円	硬化まで 種もみ代含む 1箱当り
乾燥から調整	2,800円	1俵当り 水分25%もみの場合
刈取から調整	39,600円	10a当り
もみすり	500円	1俵当り

※この賃金は標準賃金ですので、ほ場条件等により当事者間において適宜調整してください。

春の叙勲



春の叙勲において前町長の佐瀬哲司さん（屋形・71歳）に、勲五等雙光旭日章が贈られました。

佐瀬さんは、昭和30年2月から町職員として20年間在職され、昭和50年6月、町長に就任。以来4期、16年間の永きにわたり奉職され、多くの町事業を完成に導くなど、まことに多大な貢献をされました。

受章おめでとうございます
佐瀬哲司さん（屋形）に勲五等雙光旭日章



ゴミの分け方、出し方

分別収集にご協力を！

収集袋販売協力店

所在地	販売協力店	所在地	販売協力店
町原	太田商店	栗山	田島屋
上町	北海道屋	栗山	栗山ショッピングセンター
上町	シップ&ライフふなよしや	栗山	スマイル卸小売センター
本町	つるやストアー	栗山	スリーエフ横芝栗山店
本町	ミニストップ横芝店	鳥喰新田	スガヤ商店
東町	魚芳	北清水	宇都木商会
東町	佐藤ストアー	新島	林商店
東町	引揚ストアー	屋形南	ドッキングプレイスカいほ
東町	小川屋	立会	小野商店
東町	ミヤスズ横芝店	立会	河井商店
東町	ヤマザキティリーストアー横芝店	南川岸	佐瀬商店
栗山	三嶋屋		

みなさんは自分の出したゴミに自信が持てますか？
町では、燃えるゴミ、燃えないゴミなどの分別収集を実施していますが、「自分だけなら」「誰も見ていないから」といった安易な気持ちで燃えるゴミの収集場所に金物などを置いたり、指定外の袋で出したりする「ルール違反」が一部で見受けられます。
ゴミは出してしまえばすすべすが片付いてしまおうと思いがちです。しかし、いつ・どこへ・なにを出すかは、最低限守っていただきたい決まりなのです。
次のことを確認し、処理事業に円滑にパートナーシップができるようご協力ください。

もえるゴミ

- 【出せるもの】
生ゴミ・紙類・布類・木切れ類・ポリ製品・ダンボールなど
- 【出し方】
必ず指定の袋を使用し、収集日の午前8時30分までに出すこと。
- 燃えるゴミ以外は絶対に入れないこと。
- 台所のゴミは水分をよく切ること。
- ゴミ袋の口はキッチンと縛ること。

もえないゴミ収集予定表

横芝地区	大総・上堺地区
6月11日 あきカン・あきビン・金物類・廃電化製品・粗大ゴミ	7月16日 あきカン・あきビン・金物類・廃電化製品・粗大ゴミ
8月20日 あきカン・あきビン・金物類	9月3日 あきカン・あきビン・金物類
9月24日 あきカン・あきビン・金物類・廃電化製品・粗大ゴミ	10月22日 あきカン・あきビン・金物類・廃電化製品・粗大ゴミ
11月12日 あきカン・あきビン・金物類	1月21日 あきカン・あきビン・金物類
2月4日 あきカン・あきビン・金物類・廃電化製品・粗大ゴミ	3月10日 あきカン・あきビン・金物類・廃電化製品・粗大ゴミ

- 収集場所は、常に清潔に管理すること。
- ※収集袋は、20枚1000円で、環境衛生課及び販売協力店で扱っています。
- 【集め方】
毎週月・木曜日（祝・祭日を除く）

もえないゴミ

- 【出せるもの】
あきカン・あきビン・ガラスくず・陶磁器類・金物類など
- 【出し方】
各地区で定められた場所へ出すこと。
■地区役員さんを通じて事前に申し込むこと。（収集日に合わせて回覧により希望者を取りまとめます。）
■ステッカーを配布しますので、見える場所に必ず貼付すること。
- 【集め方】
左表の日程

廃電化製品 粗大ゴミ

- 【出せるもの】
テレビ・冷蔵庫・洗濯機・タンス・机・ベッド・ふとん・食器棚・応接セットなど
- 【出し方】
各地区で定められた場所へ出すこと。



▲昨年行われた「住民の健康を守る大会」では成人病予防食として「わかめごはん」などの試食づくりをしました。

推進員は、町のみなさんが明るく健康な生活を送れるように、食生活に関するお手伝いをします。
みなさん、推進員に気軽に声をかけ相談してください。

- 栄養改善推進員は**
- いろいろな研修会に参加し、健康づくりについて勉強しています。
 - そして、そこで得た知識をそれぞれの地域の方に伝達しています。
 - 住民の健康を守る大会で成人病予防食の試食づくりをしています。
 - 1歳6ヶ月健診・3歳児健診で手作りおやつを作って、子どもたちに試食してもらっています。
 - 基本健診で身体計測をしています。

紹介します！ 栄養改善推進員

平成7年度栄養改善推進員

地区名	氏名	地区名	氏名	地区名	氏名	地区名	氏名
町原	池澤富子	上町	鯉淵幸子	東町	宮永英子	鳥喰沼	芹川まさ江
木戸台	宇井しづい	本町	宮本清美	栗山	仲村照世	宮前	海保浩子
"	大木くよ江	"	南雲喜美江	"	向後弘子	"	實川祥子
於幾	實川康子	"	鈴木芳美	"	齋藤芳子	屋形荒場	並木貞子
坂田	櫻井和子	"	鈴木幸枝子	"	若梅弘子	"	萩原いね子
取立	野本和子	"	舛ノ内啓子	"	三橋直美	南	伊東陽子
長倉	伊藤菊枝	"	伊藤ヒロ子	"	鈴木輝子	"	佐瀬七重
"	柳橋美代子	"	大木ヨシ子	"	若梅志江子	南川岸	海保初江
姥山	土屋あか子	"	川口重子	"	大野節子	"	早川ひで子
中台	伊藤敬子	古川	川島秀子	"	鬼嶋光子	"	横堀八重
"	伊藤敏子	"	石田富美	鳥喰新田	嘉瀬さち子	新青	伊藤幸子
牛熊	勝田くに江	"	工藤郁子	"	嘉瀬光江	"	伊藤初江
"	土屋幸子	"	鈴木英子	"	寺門のぶ子	東	芹川京子
上町	實川菊枝	東町	齋藤和枝	鳥喰上	行木久子	"	高蝶美津子
"	岩井てつ	"	齋藤由香子	"	越川芳子	新島新田	秋山重子
"	伊東とき子	"	櫻井末子	鳥喰下	伊東恵美子	計 69 名	
"	伊藤洋子	"	今関千恵子	"	熊谷幸子		
"	大藤澄子	"	古谷美津子	"	押尾初枝		

子どもも喜ぶ！ 手作りおやつ

～あげバナナ～

材料 4人分

- バナナ 4本
- レモン汁 大さじ2
- ホットケーキミックス 2カップ
- スキムミルク 大さじ3
- (水) 150cc
- 粉砂糖 少々
- 揚げ油 適量



作り方

- ①バナナにレモン汁をふりかける。
- ②スキムミルク液でホットケーキの素をとく。(ねらないようにする。)
- ③バナナに②の衣をつけて、焦げないように低めの温度でゆっくり揚げる。
- ④揚げたら熱いうちに粉砂糖をまぶす。

※1人当たりの栄養価(粉砂糖なし)

- ▼熱量 342 K cal
- ▼蛋白質 4.6 g

健康食を作るう！

～いわしのすり身の袋詰め～

材料4人分

- | | | | |
|---------|------|-------|------|
| いわしのすり身 | 200g | かんぴょう | 1m |
| にんじん | 30g | だし汁 | 3カップ |
| ごぼう | 30g | しょう油 | 大さじ2 |
| 生しいたけ | 2枚 | 砂糖 | 大さじ3 |
| しらたき | 少々 | 酒 | 大さじ2 |
| 片栗粉 | 少々 | みりん | 大さじ2 |
| 油揚げ | 4枚 | | |

作り方

- ①油揚げは2つ切りにし、サッと湯をかけて油を抜く。かんぴょうは塩もみする。
- ②ごぼうは細かいさきがき。にんじん・生しいたけは短いせん切り。しらたきはゆがいて1cm長さに切る。
- ③すり身の中に②を入れてよく混ぜ、片栗粉少々を入れて8等分する。
- ④油揚げの中に具を入れて口元をかんぴょうでしばる。
- ⑤煮汁の中に入れて、中火で汁がなくなるまでじっくり煮る。

※1人当たりの栄養価

- ▼熱量 267 K cal
- ▼蛋白質 15.7 g
- ▼塩分 約1.35 g

湖と緑の街を散策

第9回ふれあいウォーク

ふれあいウォークが5月21日、東金市の雄蛇ヶ池から八鶴湖周辺を回る約10キロのコースで行われ、子どもからお年寄りまで90名の参加者が、湖と緑の街の散策を楽しみました。

この催しは、気楽に楽しく運動しながら体力づくりの普及を図ろうと、町教育委員会と横芝町明るい県民づくり推進員連絡協議会（大藤和一会長）の共催で年2回開かれていたもので、今回で9回目。

あやぶまれた天候も時おり陽が差すまでに回復し、JR東金線福俵駅で下車した一行は、最

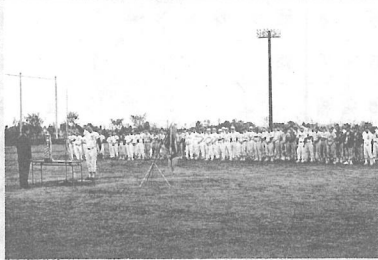


春季野球大会開幕

22チームが出場

4月にオープンしたふれあい坂田池公園野球場を会場として、第19回町内春季野球大会が開幕しました。

大会には、前回の覇者で春夏6連覇に挑むラッキーボーイズや、優勝経験豊富なニュースターズ、古豪屋形サニーズなど22チームが出場。準決勝、決勝戦は6月18日の予定で、それまで毎週日曜日に6試合ずつ、合計21試合が行われます。今大会は、ナイター戦も組まれていますので、みなさんの応援をお願いします。



初の目的地である雄蛇ヶ池へと向かいました。この池は、今から約四百年ほど前に干害から村を守るために造られた用水池で、景観の素晴らしさから房総の十和田湖と呼ばれ、この日もハイキングや釣りを楽しむ家族連れなどが次々に訪れていました。

このあと宅地開発が進むレイクサイド内の昼食場所丸山公園までは、起伏に富んだ4キロの道程で、今回のコースの中で一番の難所でしたが、全員が無事に到着。



俳句

文芸

山藤の煽られ易き高さかな

勝又 和徳

ゆらゆらと菖蒲の寄りて湯の沸ける

藤代 ゆう

藤づるを引く力なき吾となり

玉虫たけし

先になり後になりして蝶と行く

山口 一秋

植終へて広田いっばい鳴く蛙

鈴木 草庵

藤咲いていよいよ農事の忙しなく

鈴木 南知

鯉職揚ぐる家系の絆かな

戸村 静華

苗箱を洗う水路に縄だわし

若梅あやめ

藤の花大樹の衣なりしとも

斎藤 正吾

廃家なる春の月のみおくばかり

今関 茂生

初蝶は小さき川を越えて舞ひ

選者 土屋 栗水

短歌

征きしまま還りきまさぬ夫の写真見上げるし曾孫がパパかと聞けり

秋葉 とく

久々の娘との語らひ尽きねどもはやビル街を茜染めきぬ

掛川 友代

指の間より零れはせぬか松葉ぼた

んの細かき種を鉢に蒔きゆく

池田 春江

抜歯される其の間際までひそやかに歯の感触を舌で確む

鈴木 やす

春の雨けふるがに降る空めざし小鳥鳴きつつ飛びあがりゆく

中越美代子

寺庭の忠魂碑にいましき散れる桜吹雪は供花なすさまに

佐瀬 初音

長病める妻を案じし叔父なるか一周忌こぬに叔母も逝きたり

宇井 ちい

雀の子鳴き交はず声庭にして朝の目覚めの早き此の頃

斎藤 正吾

寡黙なる妻との暮らし五十年今にして思ふその性慕しと

斎藤 要

忙しなく若き等厨に働ける音をききつつ病み臥しゐたり

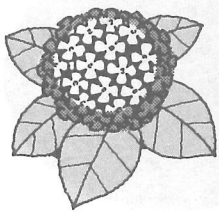
向後 房

譲りたる経営なれどもトラクターの音響かへば心急がる

斎藤 秀男

何にしますかと問へばメニューを伺ふと老いの遊びか夕餉めぐりて

選者 斎藤つね子





海洋センタープールがオープン

6月3日 午前9時

利用時間 午前9時～11時30分
午後1時～2時30分
午後3時～4時30分

水泳帽をかぶらないと入れません。
小学校2年生以下は保護者が付き添ってください。



この夏いろいろなことにチャレンジしよう

もうすぐ子どもたちの歓声が聞かれます

長～い巻きずしに挑戦しよう 親子チャレンジセミナー 参加者募集

ひとつのことにみんなで挑戦！
そこには親子のふれあい、語り合い、そして楽しい仲間が待っています。

今回は、みんなで“長～い巻きずしに挑戦しよう”と題し、房総の郷土料理を作ります。ぜひご参加ください。

日時 7月8日(土) 午前9時から

場所 町文化会館

参加費 一人 500円

申し込み 6月25日までに、町文化会館(☎82-1351)へ申し込んでください。

悩みごとはありませんか 法律相談を開催します

わたしたちの暮らしの中で生ずる法律問題(土地・売買・相続・労働災害など)に、専門の弁護士が相談に応じます。

秘密は固く守られますので、気軽にお申し込みください。

日時 6月24日(土) 午後1時から

場所 町文化会館

申し込み 6月15日までに、町文化会館(☎82-1351)へ申し込んでください(先着12名まで)。

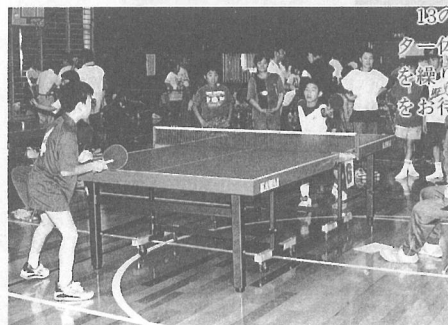


親子で一致協力。前回は13m80cmの長さのずしが……

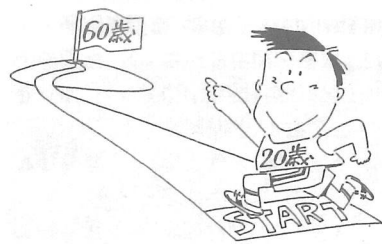
町民卓球大会

6月25日 午前8時
試合開始

13のブロック選手が、海洋センター体育館を会場に個人・団体戦を繰り広げます。みなさんの応援をお待ちしています。



25年納めれば 国民年金はやめてもいいの？



Q 私は45歳になる自営業者です。国民年金は20歳から納め始めてすでに25年間納付しました。住宅ローンなどの支払いが多いため年金はやめたいのですが？

A 25年というのは、老齢基礎年金を受けるための最低限の期間であり、そこでやめてもよいということではありません。

国民年金は加入者のみなさんが納めている保険料と国の負担でまかなわれており、働く若い世代が保険料を納め、その時のお年寄りの年金を支えていくというしくみです。60歳になるまでは、国民年金に必ず加入し保険料を納めることは大切な義務となっています。

ちなみに、25年間納付の年金額と40年間納付した場合の年金額は下表のとおりです。

●25年納付の場合	$785,500円 \times \frac{25年 \times 12ヶ月}{40年 \times 12ヶ月} = 490,900円$
●40年納付の場合	$785,500円 \times \frac{40年 \times 12ヶ月}{40年 \times 12ヶ月} = 785,500円$

勤労収入のなくなった時のあなた自身のためにも、40年間の完納をめざしてください。
※収入がないなどの事情により保険料が納められない場合は、保険料の免除制度がありますので、印鑑を持参のうえ役場年金係で手続きしてください。

年金額が引き上げられました
6月の受給は新年金額で

国民年金、厚生年金などは、物価の上昇による年金の目減りを防ぐため「物価スライド制」が導入されています。これは、少しでも物価に変動があれば年金額も改定されるしくみです。
平成6年の消費者物価指数は平成5年に比べて0.7%上昇しましたので、平成7年4月から年金額も0.7%引き上げられました。なお、この新年金額は6月受給分（老齢福祉年金は8月受給分）からとなります。

国民年金額比較表

年 度	平成6年度(10月改正)	平成7年度
スライド率	財政再計算	0.7%
年 金 額	年 額	年 額
〔新 法〕	円	円
老齢基礎年金	780,000	785,500
障害基礎年金(1級)	975,000	981,900
〃(2級)	780,000	785,500
遺族基礎年金(基本)	780,000	785,500
(加算)	(224,400)	(226,000)
〔旧 法〕		
10年年金	473,800	477,100
5年年金	403,300	406,100
障 害 年 金(1級)	975,000	981,900
〃(2級)	780,000	785,500
母 子 年 金(基本)	780,000	785,500
(加算)	(224,400)	(226,000)
老齢福祉年金		
収入600万円未満	399,600	402,400
収入600万円～ 892.2万円 (扶養義務者収入)	313,200	314,100



東陽病院
内科医師
鈴木健士

健康ウォッチング

19

横芝町の皆さんこんにちは。前回は高血圧のからだに与えるいろいろな影響についてお話ししました。今回はその高血圧に対しご家庭でどのように対処し、また予防をしたらいいかお話ししたいと思います。

高血圧の治療

(まず家庭で出来ること)

血圧が高いとわかった時にまず最初にすべきことはその人の生活習慣を血圧を下げるように改善することだと思います。日本人は外国の人に比べて塩分を多くとる民族のようです。塩とは一般に塩化ナトリウムのことです。人間のからだには当然必要なものです。よく汗を

たくさんかいたから塩分をしっかりとらないとか、塩分をとらないと力仕事が出来ないなどと言われるようです。たしかに汗には塩化ナトリウムが含まれていますし、多量の汗をかいた時には、失った塩分を補充することは理にかなっています。しかし日本人が平均でとる食事の塩分の

量はその必要な量をはるかに上回っているようです。例えば寒い所に住んでいるエスキモー人は塩分摂取量が非常に少なく、日本人の十分の一以下と言われています。しかし寒い北極で獵をしたりしているわけでは、このことから日本人の塩分摂取量が必ずしも必要な量でないことが、おわかりいただけると思います。しかしいきなりエスキモー人と同じ塩分摂取量にしたら体がついていけないことも事実です。やはり塩分制限も「ほどほど」と言うことでしうか。

具体的な塩分制限について説明するとまず塩分濃度の高い食品を減らすことだと思います。例えばお漬物は塩分の多い食品の代表です。まして漬物に醤油をかけるなどはもつての他です。その他にも塩辛やつくだ煮などは塩分が多いですから減らすべきでしょう。また食べる物を全体に薄味にすることも重要です。塩分の多い調味料と

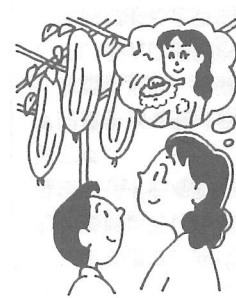
しては醤油・味噌は代表格です。味付けにも工夫して唐辛子やワサビなどの塩辛さとは違う味つけで醤油・味噌の使用量を減らす工夫をしてみてください。塩分をとらなくてもきつと満足のいく味が出来るはずですよ。麺類のおつゆはあまり飲まないようにしてください。塩分がいっぱいなんです。このようにならよつとした努力で高血圧をコントロールする糸口がつかめると思います。数字で言うとおそらく現在の農村部での平均的塩分摂取量は12〜15g/日ほどであると思われれます。厚生省の指導する目標とすべき摂取量は10g/日ですが、高血圧の患者さんは7g/日を目標にしていきたいと思えます。つまり現在の約半分ということですよ。言うは易く行うは難いですが、必ず出来るはずですよ。是非がんばってください。また若いうちから薄味に慣れておけば高血圧の予防にもなりますので一家庭でやってみてよいのでは、と思えます。「すぐにお薬を飲むよりも先にまず塩分制限を！」

11



へちまを有効に使う 化粧水とタワシを作ろう

へちまといえ
ば、化粧水の「へ
ちま水」、おふ
ろで体を洗った
り食器洗いに使
つたりする「へちまタワシ」
を思い浮かべる方が多いの
ではないでしょうか。



「へちま水」の作り方を
紹介します。よく洗った一
八リットルの瓶を用意して
ください。へちまの勢いの
盛んな八月下旬ごろ、茎の
根元から七センチ前後を
斜めに切断します。切り口
を綿で包み、洗った瓶に差
し込んで瓶の口を綿で詰め
ます。さらにアルミホイル
で瓶の口を覆い、虫やゴミ
が入らないようにします。

へちま水は痛みやすいので、
直射日光の当たらない場所
を選び、瓶が倒れないよう
に地中に埋めてください。
一昼夜で、瓶にいっぱいへ
ちま水がたまりまます。

へちま水はそのまま化粧
水として使えますが、コー
ヒー用の紙フィルターでこ
して、より不純物を取り除
きましょう。そして殺菌効
果を上げるために、安息香

酸をへちま水一リットルに二グ
ラムの割合で入れます。保存は、
冷蔵庫がいいでしょう。

タワシを作るのは、へちまが
黄みを帯びてくる九月下旬ごろ
です。収穫したへちまを容器の
大きさに合わせて切って入れ、
水を入れて浮き上がらないよう
に中ぶたをして、その上に重し
をします。水は、毎日取り替え
ます。十日ほど漬けると表皮の
色が変わり、割れて強い悪臭が
してきます。

こうなったら容器から取り出
し、果肉や種を洗い流し、何度
も何度もきれいになるまで手も
み洗いをしてください。きれい
になったら、風通しのよい日陰
で乾燥させましょう。水の取り
替えを怠ったり、強い直射日光
の下で乾かしたりすると、繊維
が変色して品質も落ち、見た目
もよくありません。

ーンエンジェルスライブ等。

※お問い合わせは、県民の日東金市実行委員会【東金市総務課内(☎0475-50-1117)】へ。

★姉妹県州交歓演奏会

“ウィスコンシン州レイクショア・ウインドアンサンブルを招いて”

▼とき 6月18日 午後2時～

▼会場 東金文化会館(入場無料)

▼内容 姉妹県州となっているウィスコンシン州のマニトワック市から「レイクショア・ウインドアンサンブル」を迎え、東金市の東金吹奏楽団とのジョイントコンサート。

▼定員 1,200名(当日会場にて受付)

※お問い合わせは、県民の日山武地域実行委員会【山武支庁県民センター内(☎0475-55-3861)】へ。

★ふるさと作家絵画展

▼とき 6月20日～25日 午前10時～午後6時(初日のみ午後1時～最終日のみ午後5時まで)

▼会場 東金文化会館展示室(入場無料)

▼内容 山武地域に在住の作家の方々の作品展示

※お問い合わせは、県民の日山武地域実行委員会【山武支庁県民センター内(☎0475-55-3861)】へ。

福祉職場就職ガイダンス

千葉県福祉人材センターでは、福祉施設に就職を希望している方を対象に福祉職場就職ガイダンスを開催します。

▼とき 6月11日 午後1時～4時

▼場所 千葉市文化センター3階ホール

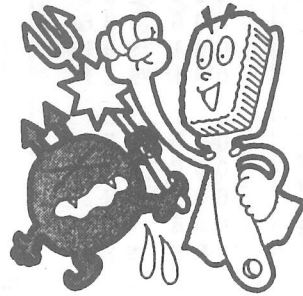
▼内容 講演及び各種福祉施設の代表者によるパネルディスカッション

▼参加方法 当日、直接会場へお越しください。(満席の場合、入場できない

ことがあります)

※お問い合わせは千葉県福祉人材センター(☎043-248-1294)へ。

長生きは 丈夫な歯から 歯ぐきから



歯の衛生週間
(6月4～10日)

6月4日から10日は「歯の衛生週間」です。

何でも食べられるには、最低20本の歯が必要とされています。80歳になっても20本の歯を保てるように、今年も「ハチマル・ニマル(8020)運動」を進めます。歯がなくなる原因のむし歯や歯槽膿漏の予防には、歯ブラシで歯垢をとることが最も効果的です。

歯みがきのコツは、歯垢が残りやすく、病気になるやすい歯のはえぎわに歯ブラシの毛先をあて、時間をかけて丁寧に振動を加えることです。

この週間に機会に歯みがきを見直しいつまでも自分の歯で食べられるようにしましょう。

教育相談

山武郡市教育研究所では、幼児や小・中学生の子育てでお悩みの方のために相談所を開設しています。料金は無料で秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。

▼とき 毎週月曜日～金曜日 午前10時～午後3時

▼場所 山武郡市教育研究所

※お申し込み・お問い合わせは、山武郡市教育研究所(☎0475-82-7999)へ。

吃音(どもり)者のつどい開催

千葉言友会では、吃音問題解決へ向けて「吃音者のつどい」を開催します。

①▼とき 6月25日 午後1時30分～5時

▼場所 木更津市立中央公民館

②▼とき 7月9日 午後1時30分～5時

▼場所 千葉市中央コミュニティセンター

▼対象 吃音者(言葉がどもる方)、および吃音問題に関心のある方

▼定員 各30名

▼参加費 無料

※お問い合わせ・参加申し込みは千葉言友会 山倉政雄〒263千葉市稲毛区稲毛東2-16-35(☎043-243-9702)へ。

商工会伝言板

横芝町中小企業振興資金のお知らせ

町から利息の半額が利子補給されますので、経営の合理化がはかれます。

記

▼運転資金 <限度額>500万円
<返済期間>3年以内

▼設備資金 <限度額>1,000万円
<返済期間>7年以内

●利率 <1年以内返済>年3.8%+信用保証率 <1年～3年以内返済>年4.3%+信用保証率 <3年～7年以内返済>年4.7%+信用保証率

※お問い合わせは商工会(☎82-0434)へ。

22日	20日	19日	18日	17日	16日	15日	13日	12日	11日	10日	9日	2日	
管内保健衛生推進協議会	体育協会総会	公民館クラブ連絡協議会総会	商工会総会	納税組合長会議	河川協会・道路協合理事会	成東警察署管内交通安全対策協議会総会	成東警察署管内交通安全対策協議会総会	成東警察署管内交通安全対策協議会総会	成東警察署管内交通安全対策協議会総会	成東警察署管内交通安全対策協議会総会	臨時町議会	農業者所得標準作成協議会	山武郡環境衛生事業振興組合議会
成東町					蓮沼村	蓮沼村	蓮沼村	蓮沼村	蓮沼村	蓮沼村	東金市	東金市	



こんにちは！保健婦です

30代は気力・体力が公私共に充実してきます。健康のことはつい後回しにしてしまいがちですが、成人病の徴候があらわれるのは、この頃からです。この時期にどのような日常生活を送るかで、10年後、20年後の健康に大きな差がついてきます。

♡現在の生活を見直そう

ごく当たり前のことですが、毎日規則正しい生活を送ることが健康の基本です。夜ふかしや朝食抜きということが続かないよう、気をつけたいものです。

また、20〜30分くらいの運動も毎日とり入れましょう。運動不足かな？と思う方は、まず歩くことから始めてみてはいかがでしょうか。

お誕生おめでとう

4月21日から5月20日まで届け出分



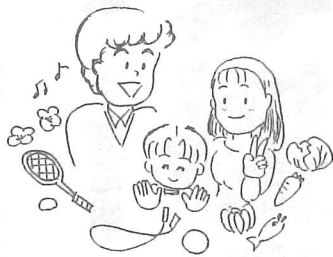
越川 一生くん

女の子もかわいいと思いますが、男の子もかわいいですよ。最上の人生を送れるようにという願いを込めて一生と名付けました。健康でたくましく育ってほしいですね。

(母：恵さん談)

氏名	保護者	地区
越川 一生	義 夫	本町 1
福島 瑞穂	稔 之	栗山 1
吉田 光利	義 重	東町 2
大崎 笙子	猛	鳥喰新田
柳橋 尚弘	好 美	長 倉 台
五木田 凌	正 行	中 軒 家 上
鶴澤 春樹	幸 市	三 鳥 喰 山
太智 昭栄	博 和	三 鳥 喰 山 4
福島 終	幸 治	栗 山 西
池田 茜	健 二	西

30代からの健康ライフ



♡食事の内容に気配りを
三食きちんととる他に、その内容にも心配りを忘れずに。専業主婦の方は、昼食をパン

と牛乳だけでずませてしまったり、朝と同じおかずで食べてしまうことも多いようです。なるべく多様な食品をとるよう心がけましょう。

♡休養も忘れずに

仕事や家事、育児に追われていると、ストレスもたまってしまう。お風呂にゆったりつかる、自分の時間を数分でも持つ等、ストレスをためない工夫が必要です。

最近、食事を一人でとる子供が増えているそうです。夕食ぐらいいは家族みんなで、楽しく食べたいものです。そうすれば、身体だけではなく、家族全員の心の栄養も補給できるのでないかと思えます。

環境衛生課保健婦 小関 章子

休日当番表

とき	内科系	外科系
6月4日	小高医院 (横芝町) TEL⑥6368	寺師整形外科 (大網白里町) TEL0475⑦7500
6月11日	松尾クリニック (松尾町) TEL⑥6482	大網整形外科 (大網白里町) TEL0475⑦3611
6月18日	笹本医院 (横芝町) TEL⑤5162	山崎病院 (横芝町) TEL⑥0561
6月25日	長野医院 (横芝町) TEL⑥0108	座間泌尿科医院 (東金市) TEL0475⑤2266
7月2日	柳川医院 (横芝町) TEL⑥0314	斉藤クリニック (東金市) TEL0475⑤1110
7月9日	高根医院 (芝山町) TEL⑦0017	東金整形外科 (東金市) TEL0475⑤8002

あとがき

5月23日深夜、ふとんへ入りさあ寝ようかという時でした。外が明るくなったり暗くなったりしているのです。気のせいかな、はたまたこれはもしや霊現象か？恐る恐る戸を開けてみると、はるか彼方東の上空で、稲妻が光っていたのです。それも1ヶ所ではなく、私が見た限りでは5、6ヶ所、それはまるで季節はずれのクリスマスツリーのように……。しばらく、きれいな

だなー」と思いながら見ていたのですが、止みそうにもないので寝てしまいました。次の日、職場でTさんにその話をしたところ、彼も稲妻を見たというので、夢ではなかったのだと思い、ホッとしました。しかし、空には星がでており音もなく、それは不思議な光景で「こういう現象って珍しいね」と話していました。私はちよつと印象に残ったのですが、みなさんはこの日、稲妻を見ましたか？

【S】