



Yokoshiba

広報よこしば

'95
9
No. 372

主 内 容

- ・在宅福祉事業……………P 2・3
- ・ひろば……………P 8・9
- ・公民館コーナー……………P 10・11
- ・お知らせ……………P 14・15

音と光の芸術

大音響とともに水面に花開く水中スターマイン。まさに音と光が織りなす芸術です。

横芝の夏の風物詩として、毎年大勢の人に夢と感動を与えてくれる花火大会。今年も大盛況のうちに無事終了しました。関係者のみなさん猛暑の中お疲れ様でした。
(関連記事4ページ)

人口と世帯	人口	15,136(-8)
	男	7,332(-5)
	女	7,804(-3)
	世帯	4,611(-2)
8月1日現在 ()内は前月比		



在宅生活を支援

安心して
暮らせる
「おなじく」

お年寄りの多くは、ねたきりなどの介護を要する状態になっても、できる限り、住み慣れた家庭や地域で家族や隣人とともに暮らすことを望んでいます。

そこで町では、町民一人ひとりが健康で安心して暮らせるような町づくりの一環として、保健・福祉サービスの内容とその目標量を定めた「老人保健福祉計画」を昨年度策定し、様々な福祉事業を積極的に展開しています。

今月号では、お年寄りの在宅生活の維持の支援や介護者の負担の軽減を図るため、計画の中で特に重点を置いている在宅福祉事業についてお知らせします。

老人日常生活用具対象者・対象品目

対象者	品目	区分	備考
ねたきり老人	特殊寝台(ベッド)	給付・レンタル・貸与	
	特殊寝台用マットレス	給付・貸与	
	エアーマット	給付・貸与	床ずれ予防用
	体位変換器	給付	
	腰掛便座(便器)	給付	
	特殊尿器	給付	
	火災報知器	給付	低所得世帯
	自動消火器	給付	低所得世帯
	移動用リフト	給付・レンタル	高齢者世帯
痴呆性老人	痴呆性老人徘徊感知機器	給付・レンタル	
一人暮らしの老人	電磁調理器	給付	虚弱な方
	緊急通報装置(電話)	給付・レンタル	
	火災報知器	給付	低所得者
	自動消火器	給付	低所得者
	老人用電話	貸与	低所得者
入浴に介助を必要とする老人	入浴補助用具	給付	
下肢が不自由な老人	歩行支援用具	給付・レンタル	
	車椅子	給付・レンタル	

老人日常生活用具の給付

在宅のねたきり、痴呆症や一人暮らしのお年寄りの日常生活の便宜を図り、在宅での生活の維持、継続に資するため福祉用具の利用が有効です。そのため、町では、特殊寝台(ベッド)等の日常生活用具の給付などを行っています。

その世帯の生計中心者の所得に応じて、その一部または全額を負担していただくことになっています。

ホームヘルプサービス

在宅のねたきり、痴呆性や援助が必要で一人暮らしのお年寄りの家庭をホームヘルパーが訪問して、その自立をお手伝いするために、入浴、排泄、食事等の介

デイサービス

在宅の虚弱、痴呆性やねたきりのお年寄りを送迎用リフトバス等を用いてデイサービスセンターに通所してもらい、入浴、食事などの各種サービスを提供し、お年寄りの社会的孤立の解消や心身機能の維持を図ります。また、介護している家族の身体的・精神的な負担の軽減を図るものです。

利用料は、1回につき800円を負担していただきます。

移動入浴車の派遣

自宅において入浴することが困難なねたきりのお年寄りやねたきりの身体障害者に、移動入浴車で家庭を訪問し、入浴サービスを行います。

利用料は、世帯の所得に応じ1回当たり0円〜5,000円となっています。

ショートステイ

在宅のねたきり、痴呆性および虚弱なお年寄りを介護している方が、病气や介護疲れなどの理由で一時的に介護できなくなった場合に、そのお年寄りを特別養

その他の在宅福祉事業

●紙おむつの支給
在宅でおむつを使用しているねたきりのお年寄りなどに、保健衛生の向上を図るとともに、介護家庭の負担の軽減を図るため、紙おむつを無料で支給しています。

●給食サービス
ひとり暮らしのお年寄りに、月1回あたいたたかいお弁当(昼食)を無料でお届けしています。

●ふとん・マットの丸洗い、乾燥
在宅のねたきりのお年寄りや虚弱なひとり暮らしのお年寄りを対象に、少しでも心地よく過ごせるように、ふとん・マットの丸洗いや乾燥を無料で行っています。

申込みと問合せ先

役場福祉課 ☎11111 内線2555
または、社会福祉協議会 ☎6545

「光の大輪」に6万8千人

第60回横芝町花火大会

銀河彗星など夜空焦がす

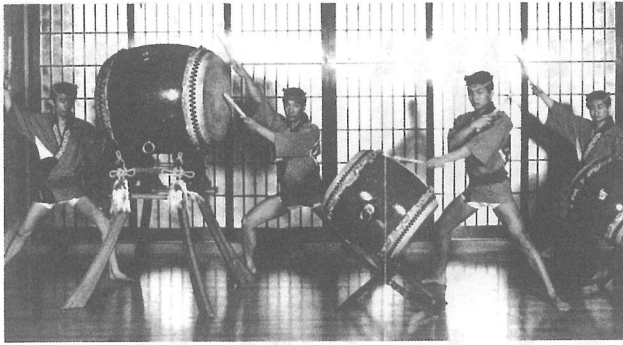
真夏の夜空を彩る「横芝町花火大会」が8月12日、ふれあい坂田池公園を会場に行われました。

今年の人出は、過去最高を記録した昨年を更に上回る六万八千人。公園内はもちろん、周辺の道路までが見物客で埋めつくされました。

船上では、お囃子と踊りが披露され、カウントダウンで午後7時に開幕。

銀河彗星などと名付けられた4号玉や、水中スターメイン、尺玉、仕掛など5000発の花火が次々に打ち上げられ、町内外から集まった観客を魅了しました。





敬老会
10月15日

Wけんじ出演



10月15日、横芝中学校を会場に恒例の横芝町敬老会を開催します。

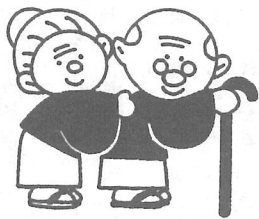
当日は、ふじ健介さんの司会により、Wけんじの漫才や大江戸助六太鼓、手相漫談、声帯模写、演歌など盛沢山の内容で開催いたしますので、是非おでかけください。

▼とき 10月15日(日)午前10時30分から
(受付は午前9時30分から)

▼場所 横芝中学校体育館

●プログラム

- 司会 ふじ 健介
- 太鼓 大江戸助六太鼓
- 手相漫談 山田 夢心
- 演歌 藤 奈緒美
- 声帯模写 北口 幹二彦
- 漫才 W けんじ



結婚50周年
金婚式夫婦の調査

今年も「敬老の日」の行事の環として、結婚50周年を迎えられるご夫婦をお祝いするため、金婚式を実施いたします。

5月中に回覧で調査いたしましたが、再度調査いたしますので、報告もれのあった方は、役場福祉課へご報告くださいますようお願いいたします。

なお、対象者は、昭和20年9月1日～昭和21年8月31日の間に結婚し、夫婦ともに健在である方です。

■報告締切 平成7年9月20日(水)

※お問い合わせは、役場福祉課(☎82-1111内線255)へ。

10月1日(日)は
国勢調査の日です。

10月1日、全国一斉に国勢調査が行われます。

国勢調査の結果は、福祉、雇用、住宅対策など、国や都道府県・市区町村の行政に利用されます。

9月23日から、調査員が皆様のお宅に伺いますので、ご協力をお願いいたします。

調査票の記入内容は、法律により統計以外の目的に使用することは固く禁じられていますので、安心してご協力ください。



センサス



平成7年10月1日(日)
総務庁統計局 千葉県

とらえよう 日本の鼓動を 数字から

“いざ”というとき

地震の心得10か条 9月1日は「防災の日」

被害を最少限にするには

一人一人の行動が大切

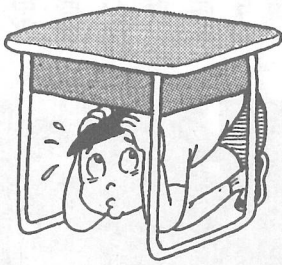
世界で起こる地震の1割が、日本で起きています。わが国が地震大国と言われるゆえんです。

そのため、避難する場所をつくったり、揺れに強い建物にしたりと、昔から様々な対策が考えられてきました。しかし、被害を最少限に抑えるには、何といつても一人一人の行動が決め手です。

地震に対する備えをしたあとは、実際に地震が起きたときの行動に即した、次の「地震10か条」を覚えておきましょう。

まず、わが身の安全を図ろう

大きな揺れは、一分程度でおさまります。テーブルや机など丈夫な家具の下で、頭を保護するようにしましょう。



素早く火の始末

「ガラス」ときたら、必ずコ

ンロなどの火を消すようにしましょう。火事さえ起きなければ、被害はそれほど大きくなりません。

非常脱出口を確保する

特に、マンションやコンクリート建ての家は、振動で扉がゆがみ開かなくなることがあります。

火が出たら、まず消火

出火したら、消火器やバケツなどでボヤのうちに消し止めましょう。また、近所に声をかけ、協力して初期消火をしてください。

慌てて外に飛び

出さないように

慌てて外に飛び出すのは危険です。瓦やガラスなどが落ちてくる可能性があります。周りの状況をよく見て行動しましょう。

狭い路地や塀際、

がけや川べりに
近寄らないように

ブロック塀が倒れたり、地盤がゆるんで崩れやすくなったりしています。避難するときは、このような場所には近寄らないようにしてください。

みんなが協力し合つて 応急救護を

災害のときは、お互いに協力しなければなりません。軽いけがは、みんなで応急の処置をしましょう。

山崩れ、がけ崩れ、 津波に注意する

地震で起きる火事や津波などの二次災害は、とても恐ろしいものです。役場や警察、消防署の注意を聞き、安全な場所に避難しましょう。

避難は徒歩で、 持ち物は最少限に

自動車を使うことは、渋滞を引き起こし、消火活動や救急救助活動の妨げになります。避難は徒歩で、荷物は必要な物だけにしてください。

正しい情報をつかみ 余震を恐れないように

災害で混乱しているときは、誤った情報にまどわされやすくなります。役場や警察、消防署などの指示に従い冷静に行動をしましょう。

防災訓練に 参加しよう 9月3日

いざというときに、落ち着いて行動するためには、普段からの備えと防災訓練に参加することが大切です。頭で理解したことを、いつでも行動に移せるようにしましょう。

今年は地震による大規模火災を想定して、上町、本町、東町、古川、両国新田、大島団地の地区を対象に9月3日の日曜日に実施しますので、家族ぐるみで訓練に参加しましょう。

剣道部準優勝

関東中学校剣道大会



大会を前に出場報告に役場を訪れた選手のみなさん

ソフトテニス

若梅・伊藤組 全国ベスト8 ジュニアオリンピック出場

7月に開かれた「第49回千葉県中学校総合体育大会」で、横芝中学校のソフトテニス部と剣道部がそれぞれ優秀な成績をおさめ、ソフトテニス部が関東大会と全国大会へ、剣道部も関東大会へ出場しました。

関東大会では、ソフトテニス部は上位入賞を逃しましたが、剣道部が決勝戦で惜しくも栃木県の小山三中に敗れたものの見事準優勝に輝きました。

また、8月23・24日に白子町で行われた全国中学校ソフトテニス大会では、女子個人戦に出場した若梅・伊藤組がベスト8まで進出。9月に広島県で開催されるジュニアオリンピックの出場権を獲得しました。

各大会に出場した選手は次のとおりです。

- 男子団体**
池野優也(3年)・大木 元(3年)・野本高義(3年)・中越聡一(3年)・鈴木悠介(3年)・田中佳孝(3年)・伊藤和弘(3年)・岡野悟之(2年)・椎名琢磨(2年)
- 女子団体**
若梅紀子(3年)・伊藤智恵子(3年)・武田洋子(3年)・近岡淳子(3年)・實川千登美(3年)・宮口尚美(3年)・石井なつみ(2年)・本間喜代美(2年)
- 男子個人**
鈴木悠介(3年)・岡野悟之(2年)・女子個人
- 女子個人**
若梅紀子(3年)・伊藤智恵子(3年)
- 全国中学校ソフトテニス大会男子団体**
池野優也(3年)・大木 元(3年)・野本高義(3年)・中越聡一(3年)・鈴木悠介(3年)・田中佳孝(3年)・伊藤和弘(3年)・岡野悟之(2年)・椎名琢磨(2年)
- 女子個人**
若梅紀子(3年)・伊藤智恵子(3年)

文芸

俳句

うちわ風静かに運ぶ子の寝息
鈴木 草庵

夕燕釣師の竿を掠めけり
齊藤 正吾

蛸の眠りを誘う遠さかな
玉虫たけし

身障の夫を支へて避暑の宿
鈴木 南知

今朝からの初蛸や庭の松
山口 一秋

民宿のことにばに馴染む避暑の客
藤代 ゆう

己が影踏みて炎天の交叉点
勝又 和徳

黒塀の中に凌霄咲きのぼる
戸村 静華

梅雨明けの雷決断の如く鳴り
選者 土屋 栗水

短歌

前をゆく乙女の靴の軽き音登りと
なりてもリズム変らず
掛川 友代

山鳩の羽音に誘れ山路来れば休耕
田の荒れ草の見ゆ
齊藤 要

リハビリのカラオケマイク持つ男
の背にふれ拍子を共にとりあつ
八角 三枝

若き等と学ぶは齡忘れゆきいそい
そと出ずフラダンス教室
池田 春江

父の日にプレゼントされしウォークマンを耳に歩けり若者の如
齋藤 秀男

花火まへの興奮のせし屋形船軸先
をあけてよき位置捜す
中越美代子

卯より息が世話したるクワガタの
黒く光りて姿雄雄しき
武井とく子

軽トラックの荷台に山と積まれた
る西瓜が尺玉花火に見ゆる
西山満里子

投票を明日に控へし隣町の町議候
補名風に乗る来ぬ
鈴木 やす

夏来れば母の形見の下駄をはくゆ
るみし鼻緒肌と和みて
押尾 輝子

有線に「浜辺の歌」の流れるつ若
き日吾の愛唱歌にて
向後 房

逃げもせず猛りもせずに蹴られる
つ耳にピアスをしたる少年
選者 齋藤つね子





▲竹かごで特別賞を受賞した伊藤常次さん

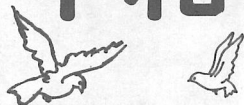
老人作品展 作品の最高齢105歳

町文化会館を会場に8月8日から12日までの5日間、老人作品展が開催され、絵画や工作、写真、編み物など、お年寄りの力作90点が訪れた人の目を和ませました。

この作品展は、町と老人クラブ連合会（伊藤専造会長）がお年寄りに趣味を通じてより豊かな老後生活を送ってもらおうと今年初めて開いたもので、出展者の最高齢は、町最高齢者である新島地区の伊藤常次さん105歳。作品は竹で編みあげた屑かごで、年齢を感じさせない見事な出来ばえで特別賞を受賞しました。伊藤さんは明治23年生まれ。男性では県内二番目の長寿者で、長生きの秘訣は「体を動かすこと」だそうです。これからも元気で長生きしてください。



平和への誓い新たに



“平和之碑”、建立5周年記念式典

戦後50回目の終戦記念日を迎えた8月15日、新島地区で「平和之碑」建立5周年記念式典が行われました。

この碑は、二度と戦争の悲劇を繰り返さないよう、恒久平和を願って平成2年に地元有志等によって建てられたもので、満州事変から大東亜戦争までに、同地区から戦争に身を投ぜられた133名の方々の名が刻まれています。

式典には、「新島平和之碑保存会」（川島謙次会長）の会員や遺族のほか、「大貫大尉戦死之地碑」も建てられていることなどから「第三十九教育飛行隊横芝会」の会員も出席。30度を超す炎天下、多くの戦争犠牲者のめい福を祈り、平和への誓いを新たにしました。

▼平和之碑前で行われた記念式典で恒久平和を願いました。





“山”から引っ越し?

住宅地に狸の一家

上町地区のまさご幼稚園近くのヤブに狸が住みつき、近所で話題になっています。

「最初に見かけたのは5,6年前です。去年までは2匹だったんですが、今年になって子が生まれたようで“一家”は4匹。最近では、残飯などを置いておくと朝夕にヤブから出てきて食べていくんですよ」と話してくれたのは、近くに住む原正幸さんご夫妻。

周りは住宅地で、狸が住むような環境ではないのですが、「開発が進み住む場所が少なくなってきたせいでは」と原さんは言います。

タヌキ君にとっては、やっと見つけた“マイホーム”にちがいません。警戒心の強い動物ですから優しく見守ってあげたいですね。

新島営農組合 優秀賞を受賞

農業コンクール全国大会



優秀賞の表彰を受ける伊藤さん

第44回全国農業コンクール全国大会が7月25日に鹿児島市で開かれ、千葉県代表として出場した当町の「新島営農組合(伊藤邦夫組合長)」の発表者・伊藤政信さんが、審査の結果、「優秀賞」を受賞しました。

この大会は、全国から選ばれた20地区の代表が、部門別に農業経営の実績を発表するもので、共同化による生産コストの引下げなどに取り組んできた同組合の実績が評価されたものです。
おめでとうございます。

体験キャンプ

海のつとよい大会



町青少年相談員連絡協議会(伊藤善夫会長)主催の「体験キャンプ」が、7月29日から屋形海岸で行われました。今回参加したのは、小学4年生から6年生までの男女合わせて24名。キラキラと照りつける太陽の下、小麦色に日焼けした子どもたちは、海からわたって来る心地よい潮風を受けながら、テント張りやバーベキュー、ゲームなどで1泊2日の野外生活を楽しみました。



い大会」も開かれ、曳網やスイカ割り、宝さがしと海ならではの催しは、夏休みの良い思い出になったようです。



作品出品者・演芸大会出演者募集 町民文化祭

公民館では、「町民文化祭」への作品出展者と演芸大会の出演者を募集しています。

今年の文化祭は11月3日から5日までの3日間（会場：町文化会館・海洋センター）で、応募できるのは横芝町に住んでいるか勤めている人となっています。あなたの力作やふだんの練習の成果をぜひ発表してください。応募要領は次のとおりです。

申し込みとお問い合わせは町文化会館（☎82-1351）へ。

作品出展申し込み 10月15日まで

絵画 10号まで

書道 小画仙紙半切（条幅サイズ）まで

写真 半切まで

陶芸 40cm×40cm×高さ40cmまで

生け花 小品または中作

工作類その他の作品は、町文化会館にお問い合わせください。

演芸大会出演申し込み 10月9日まで

出演は一人一回

民謡、舞踊、カラオケ、民俗芸能など（出演時間は原則として3分以内です。）

困ったことはありませんか

法律相談を開催します

土地や建物の売買・貸し借り、相続、交通事故の示談など、法律問題で困っていませんか。

相談は無料で秘密も守られますので、気軽にお申し込みください。

とき 9月30日(土) 午後1時より

ところ 町文化会館

定員 12名（先着）

申し込み 予約制となっています。9月20日までに文化会館（☎82-1351）へ申し込んでください。

俳句会参加申し込み 10月15日まで

兼題 秋晴れ 星月夜（一切）通5句
原稿用紙に記入して提出、郵送でも受け付けます。俳句会は11月3日午前9時30分から

短歌会参加申し込み 10月15日まで

近詠のもの一首

原稿用紙に記入して提出、郵送でも受け付けます。短歌会は11月3日午後1時30分から

郵送先 ☎289-17 横芝町文化会館

将棋は川島博志さん 囲碁は海保正己さん



第38回将棋・囲碁大会（公民館主催）が開かれ、愛好者のみなさんが交流を深めました。

この大会は、初心者から上級者までそれぞれのレベルに応じた対局（5回戦）で争われたもので、終始なごやかな雰囲気包まれていました。結果は次のとおりです（敬称略）。

将棋大会

優勝 川島博志（北清水）

準優勝 藤代信雄（光町）

第3位 大木 勇（本町）

囲碁大会

優勝 海保正己（東町）

準優勝 鈴木允直（八日市場市）

第3位 鈴木延次郎（八日市場市）



10月1日（雨のときは10日）

町民体育祭 横芝中学校校庭



10月22日

町民バレーボール大会 海洋センター体育館



みんなで盛り上がった洋上運動会

「少年の船」に参加して

今まで、見たことも聞いたこともない、いろいろなことを1週間の船旅で学びました。

太陽とコバルトブルーの海の下で、新しい友達と泳ぎ、遊んだことは消えることのない思い出です。

サイパン・グアムともに触れるものすべてが新しく驚きの連続でした。【屋形・浅野真宏】

7日間とても楽しい思い出づくりをさせてもらった。

たくさんの友人、きれいな海

いいことだらけの1週間だった。いま思えば、英語の勉強をもう少ししておけばと後悔している。【屋形・早川境一】

持ち物リストに「酔い止め薬」を書いてほしかった。

グアムの海は何かを教えてくれると思っていたい。

ショッピングの時間がもっとほしかった。

普通のツアーぐらいの禁止事項にしてほしい。

【屋形・吉田昌玄】

年金
だより

国民年金で 上乗せしましよ

●●●国民年金基金●●●

●国民年金基金とは？

国民年金加入者にも、より豊かなゆとりある老後の保障を実現するため、老齢基礎年金に上乗せする制度が国民年金基金です。

●基金に加入できる方

(①)～(③)すべてにあてはまる方)

- ① 20歳から59歳までの自営業などの方で第1号被保険者
- ② 農業者年金に加入していない方
- ③ 国民年金の保険料を免除されていない方

●基金のタイプは2通り

1、各都道府県ごとに設立され、

県内にお住まいの方が加入できる「地域型国民年金基金」

2、同じ職種ごとに全国規模で設立された「職能型国民年金基金」

●掛け金

国民年金基金の掛け金は、加入する口数と、選んだ給付の型及び加入時の年齢によって決まります。(下表は地域型国民年金基金に一口加入した場合の掛金表です)そして、加入時の掛け金を60歳まで納めて、65歳から受給することになります。

※国民年金基金についてのお問い合わせは、千葉県国民年金基金 (☎043-221-6370) または、役場住民課年金係 (☎82-1111内線247)へ。

掛金月額表 (単位:円)

この表は、基本型(終身年金)の掛金表です。

加入時 満年齢 (歳)	1口目 終身年金		加入時 満年齢 (歳)	1口目 終身年金		加入時 満年齢 (歳)	1口目 終身年金	
	A型	B型		A型	B型		A型	B型
	※年金額36万円(月額3万円)		33	7,290	6,540	47	14,120	12,660
20	3,690	3,300	34	7,650	6,900	48	15,800	14,180
21	3,870	3,480	35	8,250	7,260	49	17,820	15,960
22	4,050	3,660	36	8,940	7,860	50	20,060	17,980
23	4,230	3,840	37	9,630	8,460	※年金額12万円(月額1万円)		
24	4,410	4,020	38	10,320	9,060	51	11,490	10,330
25	4,590	4,200	39	11,010	9,750	52	13,410	12,030
26	4,890	4,380	40	11,700	10,440	53	15,860	14,300
27	5,190	4,560	41	12,390	11,130	54	19,310	17,430
28	5,490	4,860	42	13,440	12,150	※年金額は加入する月数によって異なります		
29	5,850	5,160	43	14,640	13,170	55 歳以上	21,360	19,280
30	6,210	5,460	44	15,900	14,190			
31	6,570	5,820	45	17,460	15,570			
32	6,930	6,180	46	※年金額24万円(月額2万円)				
				12,760	11,420			

●A型

65歳支給開始・15年保障付終身年金・ボーナス給付あり

●B型

65歳支給開始・終身年金(保障期間なし)・ボーナス給付あり

※A型の15年保障とは、契約者が65歳から80歳前に死亡された場合に遺族に対し、一時金が支給されます。なお、B型は保障はありません。



東陽病院
内科医師
鈴木健士

横芝町の皆さんこんにちは。先月は薬害というすこし横道にそれた話になってしまいましたが、今月からは元に戻って病気についてお話ししたいと思います。

高血圧について多い病気という糖尿病ではないかと思えますので、今回は糖尿病についてお話ししたいと思います。

糖尿病とはその名の通り、尿に糖分が出てしまう病気です。なぜ糖が出るかという血液の中の糖分が高くなってしまいうからです。血液中の糖は正常では100mg/dlぐらいです。食後には誰でも高くなりますが、インシュリンというホルモンが出されることですぐに体の各部分に吸収され、短時間で正常値に戻ります。しかし、糖尿病の人ではインシュリンが出る反応が悪くなっているため、だからと血糖が高いままになってしまふのです。そのため、本来は尿にはほとんど出ない

健康ウォッチング

22

糖尿の話 ～はじめに～

糖がこじだされてしまふのです。つまり糖尿病とは、血糖を下げるインシュリンというホルモンの出が悪くなった病気ということです。

ではどうしたらよいかということですが、まずは血糖のバランスをとる上での負担を軽くしてあげることです。つまり食事のカロリーを減らすことです。そうしてやれば多少ホルモンの出が悪くてもなんとか間に合わせることが出来ます。規則正しく三食を適当な量を食べることが、一番体にやさしいリズムということになります。

間食を止めるか、カロリーの低いものに替えるだけで、ぐっと病気のコントロールがよくなる患者さんいます。また軽い運動をしてエネルギーを使うことでも糖を下げるものが出来ますから、これでも体の負担を減らすことが出来ます。ただし、あまり激しい運動を急にすると他の病気も心配ですし、

また糖尿病で腎臓が弱っている人などでは逆に悪いこともありますから、注意してください。

つまり糖尿病と仲良くつき合おうと思ったら、まず食べ過ぎないで不摂生をしないということに尽きることです。それでも糖が高いときには、薬による治療ということになります。治療については、またあとでお話ししたいと思います。

今回は、序章ということに簡単に病気の方の生活上の注意点を話しましたが、次回はこのおとなしい顔をした糖尿病がいかに恐ろしいか、ご説明したいと思います。糖尿病の患者さんもおこわいから読まないなどと言わずに、ぜひ読んでください。乞うご期待を。



香りを暮らしのなかへ

香料やハーブが一役

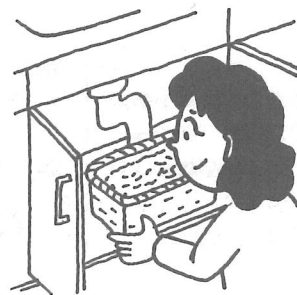


生活の中に、香りを取り入れてみませんか。においの気になるところや、香りですわやかな気持ちになるような場所に使ってみましょう。

においが気になる場所はトイレ。市販の芳香剤で、嫌なにおいを消すのも一つの方法です。ただ、便器そのものがにおう場合は、アルコールでふきまじょう。汚れが目立つ部分は、レモンの皮でふくと汚れが落ちますし、さわやかな香りも残ります。

また、ミントなどのハーブは香りが強く、においを吸収する力があります。トイレに置いておくだけで、嫌なにおいをとってくれます。

さわやかな気持ちにさせてくれる、香りのキャンドルを作ってみませんか。ろうそくのしんを取り除き、鍋でろうを溶かします。好みの香料を入れてかき混ぜ、手ごろな空き缶に熱いうちにろうを流し込み、取り除いておいたしんを中心に差し込みます。これで出来上がりです。お客様を迎える日など、玄関に香りのキャンドルをともし、香りのおもてなしをするのも一つ



の趣向です。

台所のグリルやオーブンのにおいは、ゴキブリの発生の原因になりかねません。ラベンダーやミントなどの乾燥させたハーブを、流し台の下などに入れておきましょう。ゴキブリは、こうしたハーブのにおいを嫌います。香りもいいですし、ゴキブリ退治にも効果的です。

ラベンダーの香りは、気持ちを鎮静させる効果があるといわれています。市販されているラベンダーを買ってきて、いくつかの小袋に分けて詰め、まくらや布団に入れておくと香りが移ります。また、ラベンダー精油をまくらカバーやシーツにスプレーしておくのも、安眠効果を高める一つの方法です。



募 集

ホームヘルパー養成研修 (3級課程) 受講者

- ▼募集人員 40人
- ▼日程 10月20日・24日・30日・11月1日・7日・10日・14日・16日・21日・30日(10日間)
- ▼場所 山武支庁会議室
- ▼申し込み期限 9月22日
- ▼申し込み先 役場福祉課
- ▼研修内容 厚生省「ホームヘルパー養成研修事業実施要項」に定める3級課程
- ▼受講費用 原則として無料(教材費、実習材料費、交通費は受講者負担)
- ▼終了証書 研修課程を終了した方には、千葉県知事の終了証書が交付されます。
※お問い合わせは役場福祉課(☎01111)へ。

東陽病院職員

- ▼職種 一般行政職(初級)
- ▼募集人員 若干名
- ▼受験資格 昭和46年4月2日～昭和53年4月1日までに生まれた人
- ▼受付期間 9月20日～9月30日
- ▼採用試験 10月22日
- ※お問い合わせは、東陽病院事務部(☎04335)へ。

青年海外協力隊

- ▼応募資格 20歳以上39歳までの日本国籍を持つ方
- ▼募集期間 10月15日～11月30日
- ▼募集規模 約160職種、約1000名募集
- ▼派遣期間 原則として2年間
- ☆説明会
- ▼とき 11月1日・21日 午後6時30分～8時30分
- ▼場所 千葉市民会館地下小ホール
- ※お問い合わせは、国際協力事業団関東支部(☎048-834-7770)または、千葉県社会部青少年女性課育成班(☎043-223-2396)へ。

その他

秋の全国交通安全運動実施

9月21日～9月30日までの10日間、秋の全国交通安全運動が実施されます。運動の重点目標は、①高齢者の交通事故防止②シートベルト着用の徹底③夜間における無謀運転の追放④違法駐車車の追放です。

町民一人一人が、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践し、交通事故を起こさないようにしましょう。

◎運動スローガン
～無理しない 用心深さも 年の功～

110番の正しい使用を

110番は、事件や事故が発生したときに通報を受けるための緊急電話で、県民と警察をつなぐホットラインです。

110番をより有効に活用するため、正しい使用にご協力をお願いします。

〈照会や問い合わせは警察署などへ〉
平成6年中に受理した110番は、

29万6319件でした。しかし、このうちの約3割が運転免許についての問い合わせや家庭問題の相談など、緊急性のないものでした。このような照会や相談が集中すると、緊急を要する110番への対応が遅れることにもなりかねません。

お急ぎでない用件は、最寄りの警察署または警察本部の相談窓口「警察総合相談センター」(☎043-227-9110)にお問い合わせください。

動物不妊去勢手術普及推進事業の実施

社団法人千葉県獣医師会では、動物愛護週間事業の一環として不幸な動物をなくすため不妊去勢手術普及推進事業を実施します。

- ▼応募期間 9月20日～26日
- ▼実施期間 応募受付確認のうえ、12月25日までに手術を行ってください。
- ▼留意事項 ①飼い犬の場合、7年度狂犬病予防注射済みで、登録がなされていること②飼育者は希望する獣医師(千葉県獣医師会会員)と相談すること(ただし、獣医師と相談の上、手術に適應できない場合は、お断りすることがあります。)
- ▼応募方法 往復はがきに、①住所・氏名・電話番号②犬・猫及び雄・雌の別③犬・猫の名前・年齢・毛色④希望する動物病院名及び獣医師名
- ※応募及びお問い合わせは、社団法人千葉県獣医師会(☎043-242-1047)☎260千葉市中央区新宿2-9-7結城野ビル1階

医 療 相 談

松尾保健所では、次のような症状でお悩みの方やご家族のために、専門の医師による無料相談を行いますので、ご利用ください。



31日	28日	24日	22日	16日	10日	31日	30日
会	会	会	会	会	会	会	会
九十九里地域水道企業団議	町臨時議会	議員全員協議会	平成7年度行政懇談会	山武郡市広域行政組合議会	山武郡町村議会議長会臨時総会	九十九里地域水道企業団議	町臨時議会
東金市	東金市	千葉市	千葉市	東金市	東金市	東金市	千葉市

平成7年度集合税(町県民税・固定資産税・国民健康保険税)の第4期納入期限は10月2日です。

お誕生おめでとう

7月21日から8月20日まで届け出分



小川 貴也 くん

お乳をよく飲むんで体重も順調に増えていきます。健康で誰からも好かれるような思いやりのある子に育ってほしいと思います。

【母：美千代さん談】

氏名	保護者	地区
岡村 浩	陽 一	東ヶ丘
嘉瀬 峻矢	多 市	鳥喰新田
籠谷 茉莉	吉 弘	東町 1
五木田 さゆり	正 俊	すみれ団地
小川 貴也	勝 彦	青芝会郷
秋葉 里香	稔	本郷
伊藤 碧希	孝 幸	すみれ団地
齋藤 領	友紀雄	鳥喰下倉
押尾 涼汰	直 和	鳥喰下
小田 健司	隆 司	鳥喰町 3
増田 奈美	忍	東町 3
市原 瑞季	利 博	南部 2

こんにちは、保健婦です

人生80年時代、今や仕事、子育てが終わり、「現役」を退いたあと、もう一度人生にひと花咲かせる時代です。若い頃は仕事に追われていたけれど、今度は時間もたっぷりあります。そんな時間を、ただのんびり過ごしているとは「ほけ」への早道です。今回は元気に老後を過ごす、心の健康法をいくつか紹介します。

- 1、無用なこだわりをすてる
昔はこうしたもんだ、あるいは、もう年だ、なんていう考えは捨てましょう。過去へのこだわりや自分のつくったイメージに縛られ、行動も制限されてしまいます。
- 2、新しいものに興味をもつ
「今の若いものはけしからん」

心の若さを保つ



服装ひとつで、ずい分、気持ちも変わってきます。年齢にこだわって地味な服を着るより、少々ハデでも明るい色の服を着ましょう。お孫さんを真似て、

などとは言わず、「今の若いものは何をしているのかな?」くらい気持ちが必要。常に新しい情報に耳を(目も)傾けましょう。

3、おしゃれをしましょう

良いことも悪いことも、本音で話ができる友人を持つことは、寂しさを消し、生きる活力を与えてくれるものです。

5、よい友を持ちましょう

世界の中の日本、日本のうちの我が家、我が家の中の自分の役割について考えましょう。そういう広い視野をもつことで、柔軟な考えが生まれます。

6、注意事項

- ①家族の理解を! : 間違っても「年甲斐もなく」とは言わない。
- ②年寄りの冷や水に注意 : 自分の体力、健康は十分考える。

さて、いろいろ紹介しましたが、まずはあなたの気持ちが大事です。

環境衛生課保健婦 尾辻久美子

休日当番表

とき	内科系	外科系
9月3日	あきば病院(進沼村) TEL0475③3711 日吉台クリニック(東金市) TEL0475③0510	九十九里病院(九十九里町) TEL0475②8282
9月10日	鈴木医院(横芝町) TEL②0126 西田医院(東金市) TEL0475③1393	成東医院(成東町) TEL0475②2235
9月15日(祝)	石毛医院(松尾町) TEL②2160 福島医院(大網白里町) TEL0475②4401	日向台クリニック(山武町) TEL0475②1491
9月17日	岩崎医院(松尾町) TEL②2217 岸本医院(東金市) TEL0475③4885	古川医院(成東町) TEL0475②2202
9月23日(祝)	小高医院(横芝町) TEL②6368 郡山医院(東金市) TEL0475③3550	寺師整形外科(大網白里町) TEL0475②7500
9月24日	松尾クリニック(松尾町) TEL②6482 佐久間医院(大網白里町) TEL0475②0638	田波整形外科(東金市) TEL0475②2828
10月1日	笹本医院(横芝町) TEL②5162 齊藤医院(大網白里町) TEL0475②2802	山崎病院(横芝町) TEL②0561
10月8日	長野医院(横芝町) TEL②0108 高橋医院(九十九里町) TEL0475②3101	座間泌尿科医院(東金市) TEL0475②2266

国民の祝日「海の日」

シンボルマーク スローガン募集

平成8年から7月20日が国民の祝日「海の日」になります。それを記念して「海の日」のシンボルマークとスローガンを募集いたします。

締切 9月30日 当日消印有効

応募先及び問合せ先 東京都中央区新川1丁目23-17 マリンビル内 国民の祝日「海の日」を祝う実行委員会 シンボルマーク・スローガン係 (☎03-3552-5961) へ。