

# Yokoshiba

## 広報よこしば

'96  
3  
No. 378

### 主な内容

- 変わるゴミの出し方……P 2～4
- 児童手当………P 6
- ひろば………P 10・11
- お知らせ………P 14・15

### 子ども会対抗綱引き大会

みんなで力を合わせて「ソーレ！」「ソーレ！」。2月24日、海洋センター体育館を会場に、第5回横芝町子ども会対抗綱引き大会が開かれ、低学年と高学年、オープンの3部門で熱戦が繰り広げられました。

部門別の優勝チームは、低学年の部が大総チーム、高学年の部は東町チーム、オープンの部が上塚チームでした。

人口と世帯	人口	15,108(△12)
	男	7,335(+ 2)
	女	7,773(△14)
	世帯数	4,634(△ 2)
	2月1日現在 ( )内は前月比	



4月からの稼働に向けて工事が進む新しいごみ焼却施設とリサイクルプラザ

# 「ごみ・ゼロ成長社会」 を目指して…

4月から

変わる「あきカン・あきビン」  
粗大ゴミなどの出し方

あきカン・あきビン・粗大ゴミなどの不燃ごみも、4月から山武郡環境衛生事業振興組合（横芝町・松尾町・山武町・芝山町・蓮沼村の5町村で構成）で毎月1回収集することになりました。

ごみの量は年々増えつづけており、社会的に大きな問題となっています。

組合では、新たに「リサイクルプラザ」を建設し、ごみの分別収集を行って、リサイクルや再資源化を進めていくことになりました。

みなさんのご協力をお願いします。



不法投棄は絶対しないでください

有料になります

■あきカン・あきビンなどのごみも組合指定のごみ袋を購入していただき、指定のごみ袋に入れて出すこととなります。

■粗大ゴミは、指定のステッカーを購入していただき、各自で組合に連絡し、自宅に収集にきてもらうこととなります。

ごみの種類	ごみ袋等の種類と価格	ごみの内容	収集日
可燃ごみ	可燃ごみ専用袋 1セット(20袋) 1,000円 ※現在使用しているごみ袋は引き続き使用できます。	生ごみ 紙類(雑誌類は資源ごみに) 木くず・プラスチック類等	◆毎週月・木曜日 ※当日午前8時30分までに出してください。 ※休日となった場合は出さないでください。
不燃ごみ	不燃ごみ専用袋 1セット(10袋) 200円	陶磁類・ガラス・割れたビン ポット・鍋・やかん等	◆毎月第1月曜日 ※当日午前8時30分までに出してください。 ※休日となった場合でも出してください。
資源ごみ	ビン類専用袋 1セット(10袋) 200円	ビン類(ジュース・ドリンク剤等のビン)	
	カン類専用袋 1セット(10袋) 200円	カン類(ジュース・ビール等のカン・キャップ)	
	雑誌・布類専用袋 1セット(10袋) 200円	雑誌・布類(新聞・雑誌・古本衣類・ぼろきれ)	
有害ごみ	有害ごみ専用袋 1セット(5袋) 100円	乾電池・電球・蛍光灯・体温計 包丁・カッターの刃等	
粗大ゴミ	ステッカー 1シート(10枚) 1,000円	家具類・寝具類・畳・ベニヤ板 家電製品・自転車・トタン板等 注: 組合で処理できないごみもあります	◆毎月第1月曜日 ~土曜日

■組合指定のごみ袋は、可燃ごみ専用・不燃ごみ専用・資源ごみ専用(3種類)・有害ごみ専用の6種類となります。

※左表にかかわらず、家庭のごみを自ら組合へ搬入した場合は100kgまで無料(ごみ袋及びステッカーは不要)となります。

指定のごみ袋は6種類に

## 集積場所

- 可燃ごみは今までと同じです。
- 不燃ごみ・資源ごみ・有害ごみは下表の集積場所へ出してください。

### 横芝地区集積所

地区名	集積所
上町1	商工会館前
上町2	上町青年館
上町3	上町3駐車場
上町4	まさご幼稚園駐車場
上町5	桜寿司南脇空地
大島団地	ゴミ収集場所
本町1	大師様前
本町2	本町集会所
本町3	八坂神社境内
本町4	松本遊園地
古川	古川集会所
両国新田	両国新田集会所
東町全区	東町収集場所
栗山区 (南部を除く)	栗山中央共同利用施設 栗山共同利用施設
栗山南部1	栗山南部1集会所
栗山南部2	栗山南部2集会所

## ● ● 守っていただくこと ● ●

- 指定の袋以外の袋に入れたり、袋に入れないまま出さないでください。
- ごみを出す日時を守り、それ以外には出さないでください。
- 集積所には、袋の色別に分けて置いてください。

鳥喰上・新田	鳥喰上・新田青年館
大六天	鳥喰上・新田集会所
鳥喰下	鳥喰下集会所
鳥喰沼	鳥喰沼共同利用施設

### 大総地区集積所

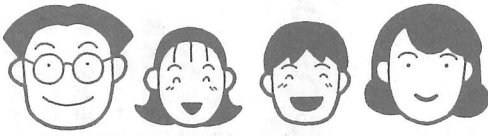
地区名	集積所
町原	町原不燃物収集所
木戸台	木戸台共同利用施設
小堤	小堤集会所
寺方	寺方集会所
曾根合	曾根合集会所
於幾	於幾集会所
坂田	坂田集会所
取立	取立集会所
長倉	長倉共同利用施設
姥山	姥山青年館
遠山	遠山共同利用施設
桜前	桜前集会所
中台	中台消防庫前

牛熊	牛熊共同利用施設
谷台	谷台集会所

### 上堺地区集積所

地区名	集積所
宮前	宮前集会所
屋形荒場	屋形共同青年館
三本松	三本松あきびん集積場
南	西照寺前
立会	立会集会所
南川岸	南川岸集会所
新島全区 (三島を除く)	新島集会所
三島	薬王寺前
入間	上堺会館
三軒家	三軒家集会所
関場	関場集会所
新青・東	北清水集会所
西	西集会所





地区名	販売店名
栗山	スリーエフ横芝店
栗山	スマイレ卸小売センター
栗山	ファミリーマートFC ナリタ横芝栗山店
鳥喰新田	スガヤ商店
北清水	宇都木商会
北清水	伊藤商店
新島	林商店
屋形	小野商店
屋形	佐瀬商店
屋形	海保商店

地区名	販売店名
木戸台	太田商店
中台	桜井商店
寺方	伊藤商店
長倉	伊藤商店
上町	ふなよしや
本町	つるや
本町	ミニストップ
東町	小川屋
東町	魚芳
東町	引揚の店
東町	ミヤスズ横芝店
東町	デイリーストアー横芝店
栗山	田島屋酒店
栗山	三嶋屋

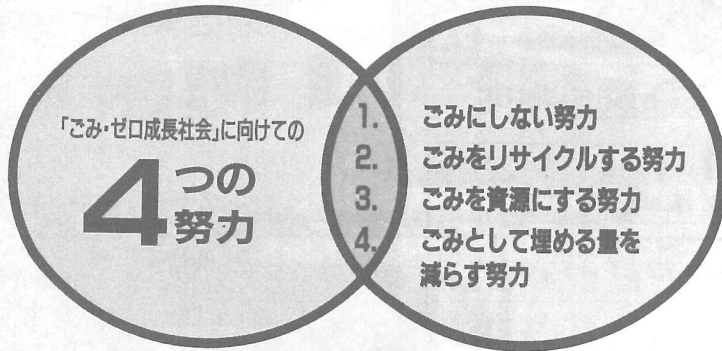
■役場又は左表の販売店で購入してください。

収集袋・ステッカー販売所

# 千葉県内におけるごみ処理状況

「ごみ・ゼロ成長社会」とは

- 県民一人ひとりが排出するごみの量を減らし、千葉県内のごみの処理量を抑制する。
- ごみの分別を徹底し、資源化やリサイクルによって焼却や埋め立てするごみの量を減らす。



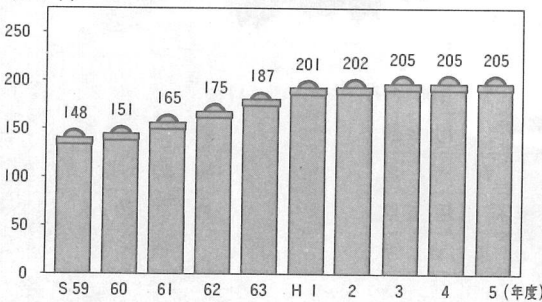
千葉県のごみの排出量は、昭和60年代になって増え、平成5年度には約205万トンとなっています。

この量は、県民1人が1日に平均して約1000グラムのごみを排出していることとなります。

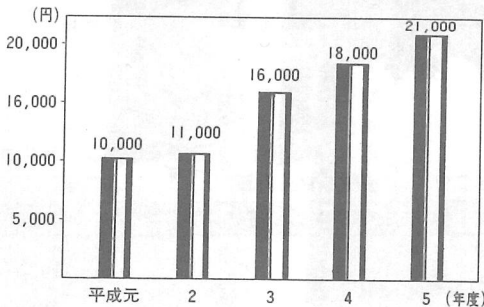
このまま推移すると人口の増加等により、平成12年度に千葉県のごみの排出量は295万トンになると予測されています。

また、ごみを処理するのに必要な経費も年々増加し、平成5年度の県民1人当りの処理経費は年間2万1千円となっています。

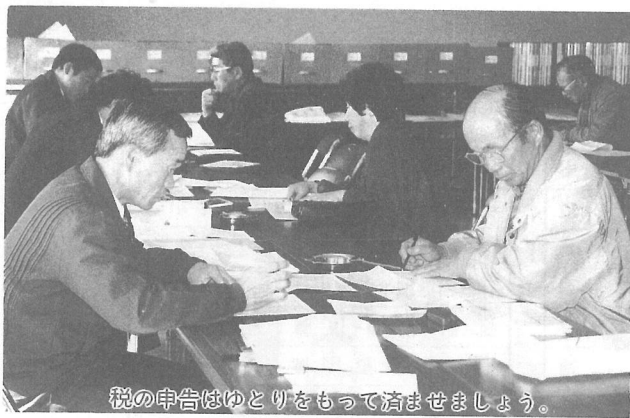
ごみの排出量の推移 (万t/年)



県民1人当たりのごみの処理経費の推移 (円)







税の申告はゆとりをもって済ませましょう。

# お済みですか 税の申告！

## ◎申告期限は…

町県民税	3月15日	所得税	3月15日 (納期限も)
		消費税(個人事業者)	3月31日 (納期限も)

申告の相談と提出はお早めに！  
申告期限間近になりますと、

役場・税務署は大変混雑し長時間お待ちいただくことがあります。早期にゆとりをもって、申告相談・提出をしていただきますよう、協力お願いいたします。

### ◎町県民税の

#### 申告が必要な方

○平成8年1月1日現在横芝町に住所があり、平成7年中に所得があった方(ただし、所得税の確定申告をした方を除きます)  
○給与所得者で次に該当する方  
▼勤務先から給与支払報告書の提出がなかった方  
▼給与所得以外の所得が20万円以下の方

▼平成7年中に退職された方  
※所得がなかった場合の申告は平成7年中に所得がなかった場合でも国民健康保険税の軽減の判定資料等になりますので、申告書裏面の「所得がなかった人の記載欄」に記入し、提出してください。

### ◎所得税の確定申告が必要な方

平成7年中の年間合計所得金額(各種の所得金額の合計)が所得控除合計額(社会保険料・配偶者・扶養・基礎控除などの控除金額の合計額)を超える方。

○給与所得者で次に該当する方  
▼給与の年収が2,000万円

を超える方

▼給与所得のほかに20万円を超える所得がある方

▼給与を2ヶ所以上から受けている方

○還付申告をされる方へ

所得税の還付を受けるための確定申告書を提出される場合には、給与所得以外の所得が20万円以下であっても、これを含めて申告しなければなりません。

### ◎消費税の確定

#### 申告が必要な方

基準期間(平成5年分)の課税売上高が3,000万円を超える方(課税事業者)で、消費税課税事業者選択届出書を提出された方。

※申告についての問い合わせ先

町県民税は役場税務課(☎82-1111)、所得税・消費税は東金税務署(☎0475-5213121)へ。

## 固定資産 課税台帳の縦覧

4月1日から4月22日

あなたが町内にお持ちの固定資産(土地・家屋・償却資産)の課税台帳を税務課の窓口で見ることができます。費用は無料です。

●縦覧期間 4月1日(月)～4月22日(月)

●縦覧範囲 本人、または同居の親族がお持ちの固定資産の課税台帳(第三者が所有する分については委任状が必要となります。)



軽自動車の所有状況に変更が  
ないか、もう一度確認を。

## 軽自動車の変更は3月中旬に

軽自動車税は、4月1日現在の所有者に課税されます。所有状況に変更(転出・名義変更)がある場合は、3月中に手続きを済ませてください。

## 4月23日まで 軽自動車の減免手続きは

身体に障害のある方で、身体障害者手帳や戦傷病者手帳の交付を受けている方は、申請することにより軽自動車税が減免されますので、4月23日までに手続きを済ませてください。

また、療育手帳の交付を受けている方、精神障害者の通院医療費の公費負担(保健所扱い)を受けている方はご相談ください。

### 手続きに必要な書類

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかと、運転免許証、印鑑、平成8年度軽自動車税納税通知書

※軽自動車の所有者または、運転者が家族の場合は、使用目的を証する書類(通院・通学証明書)もしくは、民生委員などの証明が必要です。

※くわしいことは、役場税務課(☎82-1111内線225・226)へお問い合わせください。

# 子どもが生まれたら届け出を



## 児童手当 制度

### 児童手当の目的

児童手当は、児童を養育している人に手当を支給することにより、家庭における生活の安定と、次代の社会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、3歳未満の児童を養育している人に支給されます。

ただし、前年（1月から5月までの月分の手当については前々年）の所得が一定額以上の場合には、所得制限により児童手当は支給されません。

#### 児童手当の額

- 第1子 5,000円月額
- 第2子 5,000円月額
- 第3子以降 10,000円月額

#### 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開始（一部特例があります）され、支給事由の消滅した月分で終わります。

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が支給されます。

#### 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等（厚生年金等に加入している人）については、その人の前年（1月から5月までの月分の手当については前々年）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。

### 所得制限限度額

平成7年度における所得制限限度額は、左表のとおりですが、所得には一定の控除があり、また、所得制限限度額は年によって変更されることがあります。

平成7年度所得制限限度額（単位：万円）

扶養親族等の数	児童手当	特例給付
0人	148.6	327.8
1人	178.6	357.8
2人	208.6	387.8
3人	238.6	417.8
4人	268.6	447.8
5人	298.6	477.8

注1) 所得税法に規定する老人控除対象配偶者又は老人扶養親族がある者についての限度額（所得額ベース）は、上記の額に当該老人控除対象配偶者又は老人扶養親族1人につき6万円を加算した額。  
注2) 扶養親族等の数が6人以上の場合の限度額（所得額ベース）は、1人につき30万円（扶養親族等が老人控除対象配偶者又は老人扶養親族であるときは36万円）を加算した額。

## 児童手当認定請求書について

出生、転入等により新たに支給資格が生じた場合、児童手当を受給するには、役場福祉課に「児童手当認定請求書」の提出が必要です。  
児童手当の支給は、認定請求をした月

の翌月分から開始され、支給事由の消滅した月分で終わります。

ただし、支給開始月の特例として、転入または災害などのやむを得ない理由により認定請求ができなかった場合には、転入または災害などのやむを得ない理由がやんだ後15日以内に認定請求をすれば、転入等の月の翌月分から支給が開始されます。

### 認定請求に必要な添付書類等

- 添付書類は、認定請求の後日に提出してもよい場合がありますので窓口で確認してください。
- ▼年金加入証明書または申立書
- 請求者が被用者（サラリーマン等）である場合に提出
- ▼前住所地の市区町村長が発行する児童手当所得証明書
- 提出が必要な人：当該市区町村にその年の1月1日に住所がなかった人（1月から5月までの月分の手当の認定請求の場合は、前年の1月1日に住所がなかった人）

○証明する年：認定請求日の前年分（1月から5月までは前々年分）

▼印鑑、請求者の銀行等の口座番号など

▼その他、必要に応じて提出する書類があります。（養育する児童と別居している場合など）

※問い合わせは役場福祉課（内線256）へ。

# 国保の保険証が

# 更新されます

あなたが、今お持ちの国民健康保険被保険者証（退職被保険証を含む）は、3月31日で有効期限が切れ、新しい保険証が交付されます。

新しい保険証は、地区総務員さんを通じ、又希望により役場住民課窓口で交付いたします。古い保険証は、地区総務員さん又は、役場住民課国保係までご返却ください。

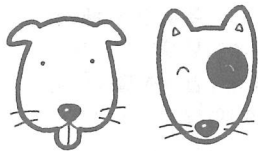
## 保険証の取り扱いについて

- 1、保険証が交付されたら、内容を確認しましょう。
  - 2、受診の際には、必ず持参しましょう。
  - 3、紛失や破損の場合は、国保係で再交付を受けましょう。
  - 4、職場の健康保険に入った時は、国保係に届けましょう。
- ◎役場で保険証の交付を希望される方は、住民課国保係までお申し込みください。☎82-1111（内線246）

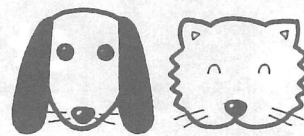
## こんな時は必ず(14日以内に)届け出を！

こんなとき	持参するもの
国保に入るとき	
他の市区町村から転入してきたとき	印鑑・転出証明書
他の健康保険をやめたとき	印鑑・健保の離脱証明書
生活保護をうけなくなったとき	印鑑・保護廃止決定通知書
子どもが生まれたとき	印鑑・保険証・母子健康手帳
国保をやめるとき	
他の市区町村へ転出したとき	印鑑・保険証
他の健康保険に加入したとき	印鑑・国保と健保の保険証
生活保護を受けることになったとき	印鑑・保護開始決定通知書・保険証
死亡したとき	印鑑・保険証・死亡を証明するもの
その他	
退職者医療制度に該当したとき	印鑑・年金証書・保険証
住所・世帯主・氏名などが変わったとき	印鑑・保険証
修学のため、子どもが他の市区町村に下宿するとき	印鑑・保険証・在学証明書

## 犬を飼っている方は登録と注射を忘れずに



### 平成8年度畜犬登録 狂犬病予防注射



平成8年度の畜犬登録及び集合狂犬病予防注射を、4月15日から19日までと21日に実施します。犬を飼っている方は次のことに注意して必ず受けるようにしましょう。  
なお、時間や場所などくわしいことについては、後日役場環境衛生課から日程表をお配りしますので、よくご覧になってください。

#### 注意事項

●鑑札を紛失した場合や、登録してある内容に変更が生じた場合及び犬が死亡した場合は、役場で手続きを済ませてください。会場では、新たに登録と注射を受ける方と、既に登録済みで注射だけ受ける方の手続きしか行えません。

●県外または他の市町村から転入した方は、あらかじめ役場で変更の手続きをしてください。手続きが済んでいないと、当日会場で注射を受けることができません。

●登録は生涯1回となりましたが、予防注射は今までどおり毎年1回です。

#### 手数料

○平成7年度以降に登録された方は、注射手数料と注射票交付手数料のみですので3000円となります。

○平成6年度以前に登録された方、または新たに登録する方は、登録手数料が加わりますので6000円となります。





# お米の制度が 変わりました

平成7年11月から、これまでの食糧管理法に変わり、新食糧法（主要食糧の需給及び価格の安定に関する法律）がスタートしました。

これまで政府により全量管理されていた米の生産・流通・販売を、市場原理の導入等民間主体の流通制度にし、政府の役割を一定の範囲に限定しています。

## 全体需給の調整

国は、毎年、需給見通し、生産調整、備蓄の運営等を内容とした基本計画を策定し、お米全体の需給の調整等を行います。

## 生産調整

生産者の意向を尊重し、実施します。  
また、生産調整の手法を多様化し、生産調整実施者には、助成金を交付します。

## 不作に備えた備蓄

政府・民間合わせて150万トンの基本として備蓄します。  
備蓄は、国内産米と輸入米の一部をあて、年間保管した後、主食用・加工用・援助用に売り渡します。

## お米の価格

需給実勢が的確に反映されるよう自主流通米価格形成センターを制度化し、また政府米の価

格も自主流通米の価格動向を反映させることとします。

## 流通制度

お米の流通ルート弾力化し、流通段階のニーズに応じて多様なルートにより流通できるようにしました。

また、出荷取扱業者（農協など）販売業者については一定の要件を満たせば自由に参入できる登録制になりました。

なお、計画外流通米（自主流通米及び政府米以外の米）については、生産者が食糧事務所長最寄りの支所（可）に届け出れば消費者等に自由に販売できます。

## ★お米の精米表示が変わります

消費者が、袋詰精米されたお米を購入する際の目安となる「産地・品種・産年」を表示することを基本とし、原料玄米の使用

## 新しい精米表示例

食糧庁精米表示基準に基づく表示				
品名	精米			
	産地	品種	産年	使用割合
原料玄米	A県産	コシヒカリ	7年産	40%
	B県産	ひとめぼれ	7年産	20%
	その他			40%
	(うち未検査米)			10%
正味重量	5 kg			
精米年月日	8.4.1			
製造販売業者名 又は 精米工場名	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 卸株式会社 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 県 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 市 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 町 1-2 TEL 01(123)4567 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 卸株式会社△△精米工場 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 県 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 市 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 町 1-2 TEL 01(123)4567			

## 認証マーク



割合の表示についても、より分かりやすくになります。  
袋の内容と表示が一致しているかどうかについては、表示認証機関（財団法人日本穀物検定協会）等が確認し、一致しているものにマークを付けます。  
このマークの付いたお米は登録小売店で販売していますので、お米を選ぶ際の目安としてお役立てください。  
（平成8年3月末までは、現行の表示による販売も行われます。）

## 表彰

●山武地域農林業研修会  
農地流動化推進員支庁長感謝状  
秋山 嵩雄（鳥喰沼）

●永年勤続表彰  
2月1日の町合併記念日に永年勤続表彰が行われました。表彰された職員は次の14名です。

30年勤続  
伊藤 英明（議会事務局）  
青柳 教子（総務課）

今関美佐子（企画空港対策室）  
25年勤続  
井上 哲夫（環境衛生課）  
若梅 猛（税務課）

伊藤 賢二（総務課）  
瀬理 和夫（産業振興課）  
林 百合子（第一保育所）

堀越 幾代（建設課）  
清宮貴美子（財政課）  
大木 和子（環境衛生課）  
伊藤 栄（環境衛生課）

20年勤続  
實川 裕宜（都市整備課）  
伊藤 恵子（第一保育所）

## 寄付

「福祉事業に役立ててください」と次の方から寄付がありました。ありがとうございました。ありがとうございました。  
▼昭和電工労働組合千葉支部

50,000円  
— 敬称略 —

# 熱戦・接戦

## 将棋大会 囲碁大会

公民館主催の将棋大会が1月21日、また、囲碁大会が2月4日に町文化会館で開かれ、熱戦が繰り広げられました。当日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、接戦した内容の対局が数多く見られました。

町内の入賞者は次のとおりです。(一敬称略)

### 第39回将棋大会

- 優勝 渡辺 豊(東町)
- 第3位 鈴木 忠義(栗山)
- 第5位 栗原 徳治(栗山)

### 第39回囲碁大会

- 優勝 桜井 修一(両国新田)



最優秀賞を受賞した押尾理佐さん  
(大総小・6年)の作品

# 防火ポスター作品展示会

八日市場市外三町消防組合で、春季火災予防運動行事の一環として、第19回管内小中学校児童生徒による防火ポスターの

優秀作品展示会を開催します。ぜひご覧ください。

●展示期間 3月1日～7日

●展示会場 町文化会館1階ロビー(町内の小中学生の作品を展示)

町内の主な入賞者は次のとおりです。(敬称略)

- ▼最優秀賞  
押尾 理佐(大総小6年)
- ▼消防組合長賞  
実川 桃子(大総小6年)  
古村 友里(上堺小2年)
- ▼危険物安全協会長賞  
神保美加子(大総小4年)  
若梅 聡美(横芝小5年)  
伊藤 由美(上堺小4年)  
佐野 恵子(横芝中2年)

## 文芸

### 俳句

- をろがみて寒卵割る子の十指 渡部 和秋
- 寒卵ひとりの朝餉明るうす 戸村 静華
- 七十の感冒應へたり寒卵 福田 晴一
- 横文字の絵馬もまじるや寒紅梅 斉藤 正吾
- 箸で溶く黄味のかたさや寒卵 福田 幸子
- 短日の早や夕餉や三平汁 渡部 静子
- 老ひの身を支ふるものに寒卵 今関 茂生
- 独り居の邪魔にもならず春炬燵 勝又 和徳
- 家計簿のすつからかんや年越して 小林 順子
- 短日や青葱畑横日射 佐保 哲一
- 一と間にて足らず立居や春炬燵 藤代 ゆう
- 早春や吾が手に鳴らす花ばさみ 鈴木 草庵
- 芹の根に春浅き水うごきけり 土屋 栗水
- 鷹芥かくして清し雪の朝 若梅あやめ
- 熱燗のさめるが程の余生かや 山口 一秋

### 短歌

- 自が歌に自信を持てる友ならむす 池田 春江
- るとき批評つぎつぎと言ふ 露地植ゑの母は歎にふし並みて土の温みに抱かれるたり 掛川 友代
- 色褪せし火の用心の赤き札張りたるひとは姑にあらずや 八角 三枝
- 一日中寒さ少しも衰へず何時の間にやら雪の舞ひるつ 石井 ユク
- 秋播きの山東菜ははつかにも萎たち初めて苦形なす 鈴木 やす
- おだやかに冬日射しる事故現場傷の疼けば避けてとほりぬ 吉岡 信子
- スマイラックスは新株育て自らはゆずり葉の如枯れてゆきたり 宇井 ちい
- 成人式の面はゆげなる背広姿自由に伸びよと思ひ見上ぐる 押尾 輝子
- 不自由なく育てくれしを思ひつつ 西山満里子
- 儚しき母の遺品を処理す 注ぎゆく水溶き片栗ごりきて鍋の小芋のひそと触れあふ 中越美代子
- 歌詠むをやめてはだめと長の娘は繰り返しいひ帰るゆきたり 齋藤 要
- 金借りてゆきしがいつこに暮らすらむ教え子思ふ凍る夜のふけ 齋藤 つね子

# びらば



## 第7ブロック二連覇

### 第21回横芝町民駅伝大会



見事、二連覇を達成した第7ブロックのみなさん

恒例の横芝町民駅伝大会が1月21日、中台桜井商店前をスタートし、海のこどもの国をゴールとする10区間、15.15kmで行われ、昨年が続いて第7ブロックが総合優勝を飾りました。

レースは、昨年の雪辱に燃える第2ブロックが、1区でトップに立つと、その後第1ブロックと第7ブロックの3チームが熾烈な首位争いを展開。8区からトップをキープした第1ブロックがそのまま逃げ切りかと思われましたが、最終区2位でタスキを受けた第7ブロックのアンカーが快走を見せ逆転。2位に18秒差の55分26秒でゴールし堂々の二連覇を達成しました。



各区間賞に輝いた選手のみなさん

主な総合結果と区間賞は次のとおりです。

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 個人 | 5 4 3 2 1 総合             |
| 区 区 区 区 区 区 区 区 区 区 人   | 位 位 位 位 位 位              |
| 奥崎 真琴 (7)               | 第7ブロック (栗山)              |
| 石橋八恵子 (1)               | 第1ブロック (町原・木戸台・中台・牛熊・谷台) |
| 鈴木 利実 (12)              | 第12ブロック (栗山南部1)          |
| 伊藤 志保 (4)               | 第6ブロック (東町)              |
| 伊藤 照章 (2)               | 第3ブロック (小堤・寺方・曾根合・於幾・坂田) |
| 齊藤 元嗣 (8)               | 吉岡 博巳 (2)                |
| 五木田浩信 (2)               | 伊東 康晴 (1)                |
| 伊藤 真也 (10)              | 伊藤 真也 (10)               |
| 伊藤 志保 (4)               | 伊藤 照章 (2)                |
| 鈴木 利実 (12)              | 齊藤 元嗣 (8)                |
| 石橋八恵子 (1)               | 五木田浩信 (2)                |
| 奥崎 真琴 (7)               | 伊藤 真也 (10)               |
- (敬称略)

## 婦人会・わらべうたの会の 老人ホームを慰問

お年寄りのみなさんに楽しんでもらおうと、横芝町婦人会(佐久間とく会長)では、毎年老人ホームの慰問を行っています。

今年は、童謡の合唱を行うなど約70名の会員で活動しているわらべうたの会(宇野弘子代表)も参加しました。

2月2日、坂田苑へ訪れた婦人会、わらべうたの会のみなさんは、カラオケや踊りなどの演芸や赤とんぼなどの童謡を披露した他、石ケンやタオルなどの日用品を贈りました。

また、お年寄りのみなさんも一緒に大漁節を踊ったり、童謡を口ずさんだりと、楽しいひとときを過ごしました。



一緒に踊った「大漁節」  
お年寄りのみなさん







「福は内ノ 鬼は外ノ」と元気な声で豆やキャンディーを投げる園長先生と子どもたち

2月3日は節分の日。フタバ保育園では2月2日、1日早い豆まきが行われ、「福は内ノ鬼は外ノ」と子どもたちの元気な声が響き渡りました。

# 福は内！鬼は外！ フタバ保育園で豆まき

豆まきは、年長組の男の子たちが年男役となり、鬼に扮した子どもたちに、豆やキャンディー、チョコレートなどを投げつけて行われましたが、鬼は一向に逃げず拾うばかり。それでも年男は鬼めかけ、大声を張り上げて投げていました。

また、鬼のお面は子どもたちの手作りで、紙袋など身近にあるものを利用して作ったもの。先生が見守る中、赤、青、緑など色とりどりのかわいい鬼が走り回っていました。

豆まきのあとは無病息災を願い、みんなで拾った豆などをいただきました。



ちびっ子鬼が いっぱいノ



各地でも好評を博している林家木久蔵師匠の講演

## 林家木久蔵師匠を招いて 文化講演会

2月10日、町文化会館を会場に、文化講演会が行われました。

この講演会は、各分野で活躍している著名人を講師として招き、その知識や経験などを地域の方に学んでもらおうと、毎年文化会館が主催し開いているもので、今回の講師は、テレビなどでお馴染みの落語家林家木久蔵師匠。会場には250人余りの方が集まりましたが、「笑いと健康 僕の人生落語だよ」と題した講演にみなさん熱心に耳を傾けていました。

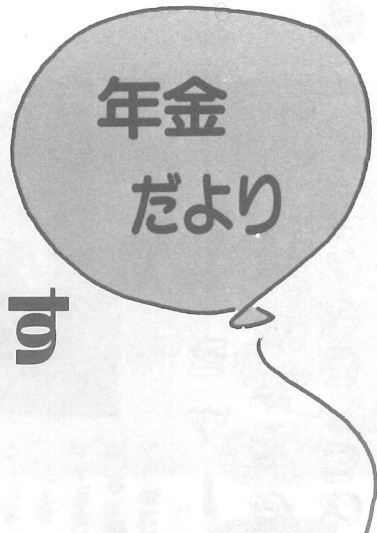
## 第26回山武郡市民駅伝競走大会 伊東康晴くんが区間賞

山武郡市体育協会主催による、第26回山武郡市民駅伝競走大会が、2月11日に郡内各市町村から9チームが参加して蓮沼村内周回コース(12区間、30・8km)で行われました。

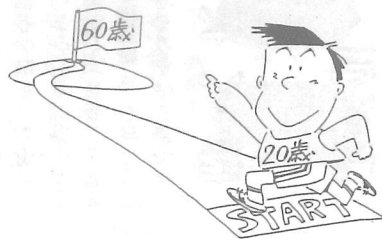
横芝町は、1月に行われた町駅伝大会で好走した選手を中心に出場。激しいレース展開の中、惜しくも上位入賞はなりませんでしたが、小学生男子の11区で大総小学校6年生の伊東康晴くんが区間賞をとるなど、各選手がそれぞれ懸命な走りを見せ、総合で6位の成績を収めました。



郡内各市町村 9チームが一斉にスタート



# 来月から 国民年金保険料が変わります



4月から、国民年金の保険料が月額12,300円（付加保険料を納めている方は12,700円）に引き上げられます。

国民年金制度は、老後の備えを助けると共に、病気やケガなど、万が一の時に安定した生活が送れるようにすることを目的とした社会保障制度の一つです。年金の財源は、加入者のみなさんが納める保険料と国の負担金でまかなわれており、働く若い世代が今のお年寄りの年金を支えていく助け合いの仕組みになっています。

現在の保険料は、年金額からみてかなり低めの額になっていますが、これは保険料と年金額のバランスや生活水準などを考慮して、急激な負担にならないよう、段階的に引き上げられているためです。納める側としては、毎年保険料が上がりますが、また納付期間も長い大変かと思えますが、制度の趣旨を十分ご理解いただき、自分自身のためでもありますので、もれなく納付くださるようお願いいたします。

## 保険料は便利な 口座振替で

個人的に国民年金の保険料を納めている方は、町で発行する納付書で、毎月金融機関（郵便局は除く）へ出向き納めるようになっていきます。

気をつけているようでも、うっかり納め忘れてしまったりしてこれがたび重なるとう保険料も多額になって滞納に結びついてしまうこともあります。そして、いざ年金が必要となったときに受給できないということにもなりかねません。

そんなことにならないように口座振替にしていかがでしょうか。毎月納めに行く手数がはぶけて納め忘れもなく安心です。手続きは、町から送付された納付書、預金通帳、通帳印をお持ちのうえ、役場年金係が預金口座のある金融機関へお申し込みください。



## 保険料を納めるのが 困難な方は 保険料の免除手続きを

来月から保険料が引き上げられますが、次のような理由で保険料の納付が困難な方もいることと思います。

- ① 所得の少ない方や病気やケガなどで経済的に納付が困難な方。
- ② 保険料の納付が困難な特別な理由のある方。
- ③ 学生であり親元に扶養されている方で親元の収入が一定基準以下の方。

このような方は、保険料の免除制度がありますので、印鑑を持参のうえ5月末日までに役場年金係で手続きをしてください。

なお、免除を受けた期間の年金額は、納めた場合の3分の1になってしまいますので、生活に余裕ができたなら追納をお奨めします。（10年前までさかのぼって納付できます）

## 保険料の前納

平成8年4月から、1年分の前納のほかに半年ごとの前納もできるようになりました。（1年分と4月から9月までの半年分は4月30日まで・10月から3月までの半年分は10月31日まで）毎月納めに行く手間もなく、更に割引もされます。（下表参照）

※国民年金に関して不明な点は、年金係（☎内線247）へお問い合わせください。

## 保険料納付額

（平成8年4月～）

区分	定額保険料	割引額	付加込み保険料	割引額
1か月	12,300円	—	12,700円	—
6か月前納	72,980円	820円	75,350円	850円
1年前納	144,040円	3,560円	148,720円	3,680円

※付加保険料は、より高い年金を受けたい方が1か月400円の保険料を希望して納めているものです。



東陽病院  
内科医師  
鈴木健士

# 健康ウォッチング

28

横芝町のみなさんこんにちは。今回は狭心症についてお話ししたいと思います。狭心症とは心臓病のひとつで、心臓に栄養を送っている血管が細くなり血液の流れが悪くなってしまう病気です。血管が細くなるといっても細く伸ばされるわけではなく、動脈硬化などで血管の内側の壁が厚くなり血のかたまりや他の沈着物が付いたりして内側の幅がせまくなってしまうのです。そうなると心臓に酸素や栄養分が十分に届かなくなってしまう、胸の痛みが出現するのです。

心臓という臓器は、血液のポンプのようなもので筋肉のかたまりといていい、とてもエネルギーシユなものです。臓器の中でも脳の次ぐらいに酸素をほしがる臓器なのです。ですからその酸素が不足すると痛みを出して体に危険を知らせるわけです。

もし完全に血の流れが止まってしまつとその血管が栄養

## 狭心症のはなし その1

を送っていた部分の心臓の筋肉は死んでしまいます。こうなつた状態が「心筋梗塞」です。血液のポンプの一部の壁が突然動かなくなつてしまつたのですから、その範囲がせまければ血液の流れは比較的保たれますが、範囲が広がればポンプの機能が悪くなつて全身に血液が運ばれなくなつてしまひ、命にかかわる状態となつてしまいます。

狭心症の状態は流れにくくはなつていますが、まだなんとか流れているため安静にしていれば心臓の負担が減り、症状が落ち着きます。しかし血液の流れはやはり悪い状態ですから恐ろしい心筋梗塞が起きやすい状態であることは事実です。脅かすわけではありませんが胸痛が時々起きている、なんて方は実は「危ない綱渡り」をしている最中なのかもしれませんよ。

こんな話をすると狭心症と言われてお薬を飲んでる方は恐ろしくて何も出来なくなつてしまつてしまつた部分の心臓の筋肉は死んでしまいます。こうなつた状態が「心筋梗塞」です。血液のポンプの一部の壁が突然動かなくなつてしまつたのですから、その範囲がせまければ血液の流れは比較的保たれますが、範囲が広がればポンプの機能が悪くなつて全身に血液が運ばれなくなつてしまひ、命にかかわる状態となつてしまいます。



まうかもしれないせん。しかし恐れていても仕方ありませんから、それをどう治療していくかということが大事です。狭心症の発作のある方にはニトログリセリン製剤をいつも持ち歩いて頂いています。(別に爆発はしませんのでご安心を)これは心臓に栄養を送っている血管を拡張させる(広げる)作用があります。そのため血液の流れがよくなるわけです。胸が痛くなつたらすぐなめるようにしてください。2、3錠まではなめてみて結構です。それで痛みがおさまらなければすぐ病院に来てください。心電図などの検査をして確認し、治療をしましょう。あとは決して無理な労働はしないことです。

狭心症の予防の薬については次回お話ししたいと思います。



32

## 眼鏡フレームの選び方

### まゆとリムの線がそろつるように

眼鏡を選ぶとき、「どんなフレームが似合うかしら」と、大抵の人は思うのではないのでしょうか。

顔に合った眼鏡を選ぶコツを紹介しましょう。

眼鏡は、レンズとフレームからできています。眼鏡が顔に似合うか似合わないかは、フレームの選び方が大きなポイントです。フレームを選ぶときは、きちんと顔に収まること、軽く丈夫でゆがみがないこと、ファッション性をもっていることを基準にしましょう。



まず、眼鏡の部位の名称を覚えてください。レンズを取り巻く枠をリム、左右のレンズをつないでいる部分をブリッジ、鼻に当てて支える部分をパット、耳にかけるつるをテンプルと呼びます。

眼鏡を買うときの、部分的なチェックポイントをみてみましょう。まず、まゆにリムの上部を合わせるようにしましょう。まゆが見える程度で、まゆとリムの上の線がそろつのが理想的です。

額縁と絵の関係が、フレームと目の関係に当たります。フレ

ームが目を引き立てます。基本は、リムの中心から、やや鼻側にひとみがるようなフレームを選びます。目が強調されます。顔の長い人は割合と眼鏡が似合いますが、どちらかといえば、縦に長い眼鏡がいいでしょう。丸顔の人はポイントを置く意味で縦方向が狭いフレームか、緑なしフレームがいいでしょう。鼻先より、一センチくらいリムの下部が上にくるようにすると、顔がすっきり見えます。

眼鏡によって、人に与えるイメージは変わってきます。一般的には、枠のきつちりとしたシンプルなデザインが知的に映ります。曲線的で枠の細いフレームは、優しい感じを与えます。







# お誕生おめでとう

1月21日から2月20日まで届け出分



柴田 紗希ちゃん

希望に向かって進んでいくように…紗希と名付けました。健康で優しく、また私がピアノを教えているので、音楽の好きな子になってほしいです。  
【田：照代さん談】

氏名	保護者	地区
柴田 紗希	広 志	新 青
吉岡 恵美	正 美	南部1-1
津田 裕哉	直 哉	立 会
渡邊 菜奈	伸 一	屋形荒場
萩本 卓磨	稔	上 町 3
川島 匠	義 光	屋形荒場
早川 遥	知 孝	三 本 松
秋元 百佳	正 実	上 町 4

## こんにちは！保健婦です

### 女性の尿失禁



「尿失禁なんて人に知られたらまずい」と思うものですが、実は中高年女性の4人に1人は程度の差こそあるものの、尿失禁を経験しています。特に多いのが腹圧性尿失禁。くしゃみをした、重いものを持ったなど、お腹に力が入った拍子に尿もれます。

出産、加齢といったことが原因で、骨盤底筋という骨盤の底を支える筋肉が弱くなり、尿もれします。尿は腎臓でつくられ膀胱にためられますが、一定の量がたまると尿意を感じるので、トイレへ行き排泄されます。ところが、腹圧性尿失禁の人は、膀胱の出口の筋肉が弱ってしまうので、

そこで治す方法ですが、少量のもれならば筋肉をひきしめる方法が有効です。肛門と膈を吸い込むように、しめます。5秒ほどそのままにしてゆるめます。これを繰り返します。テレビを

みている時、新聞を読んでいる時、いつでも誰にもわからず運動できます。ただ、毎日続けていても、効果が出るまでに非常に時間がかかります。1年半くらいかかった方もいます。とにかく根気よく続ける必要があります。

尿失禁には腹圧性のもの他に排泄を調節する神経の働きが悪くなったもの、例えば脳血管障害、脳腫瘍、糖尿病などによるものがあります。また、睡眠薬が効きすぎて寝ぼけた状態になるため、尿失禁の状態になることがあります。この場合は薬を中止すればよくなります。いずれにしろ、ひとりで悩まず専門家に相談しましょう。悩んでいる方は案外大勢いるのですよ。

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
3月3日	佐久間医院〔大網白里町〕 TEL0475②0638 松尾クリニック〔松尾町〕 TEL⑥6482	大網整形外科〔大網白里町〕 TEL0475②3611
3月10日	斉藤医院〔大網白里町〕 TEL0475②2802 笹本医院〔横芝町〕 TEL⑤5162	山崎病院〔横芝町〕 TEL②0561
3月17日	高橋医院〔九十九里町〕 TEL0475②3101 長野医院〔横芝町〕 TEL②0108	座間泌尿科医院〔東金市〕 TEL0475②2266
3月20日(祝)	富塚医院〔大網白里町〕 TEL0475②7511 柳川医院〔横芝町〕 TEL②0314	斉藤クリニック〔東金市〕 TEL0475②1110
3月24日	岡崎医院〔東金市〕 TEL0475③3313 高根医院〔芝山町〕 TEL0479②0017	東金整形外科〔東金市〕 TEL0475②8002
3月31日	原医院〔東金市〕 TEL0475②0624 原田医院〔芝山町〕 TEL0479②0056	駒込クリニック〔大網白里町〕 TEL0475②8800
4月7日	大網小児科クリニック〔大網白里町〕 TEL0475②7405 伊藤医院〔成東町〕 TEL0475②2508	大平医院〔松尾町〕 TEL⑥6012

悩みごとはありませんか  
法律相談を開催します

土地・金銭の貸し借り・相続・交通事故の示談など暮らしの中で生ずる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 3月23日(出) 午後1時から  
▼場所 町文化会館  
▼申し込み 3月16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)

### お詫びと訂正

2月号14ページ「町と議会の動き」の16日山武郡環境衛生事業振興組合議会は、山武郡環境衛生事業振興組合正副管理者会議の誤りでした。また、16ページ「お誕生おめでとう」の掲載写真下に内田千晶ちゃんの名前が入るところ、漏れてしまいました。お詫びして訂正いたします。