



Yokoshiba

広報よこしば

'96
6
No.381

主な内容

- 横芝町社会福祉大会……………P2
- ひろば……………P6・7
- 公民館コーナー……………P8

リュックを背負い、さあ出発!

気楽に楽しく参加できるふれあいウォーク。

11回目の今回は、房総随一の景勝地“鶴原理想郷”を散策。

リュックを背負い出発したみなさんは、新緑の中で青い海を眼下に、心地良い汗を流していました。

(関連記事6ページ)

人口と世帯	人口	15,126(+16)
	男	7,343(+1)
	女	7,783(+15)
	世帯数	4,671(+12)
	5月1日現在	()内は前月比

— ふれあいと支えあいのある

心豊かな福祉社会をめざして—

第2回横芝町社会福祉大会

町と横芝町社会福祉協議会の共催による横芝町社会福祉大会が5月17日、町文化会館を会場に開かれました。

今回で2回目となるこの大会は、進みゆく高齢化社会に伴い今後、行政と福祉関係機関が一体となって福祉サービスの充実と発展を誓い合うため開かれたもので、参加機関は身体障害者福祉会や母子寡婦福祉会など16団体。式典では、主催者あいさつに続き、福祉のために尽力された方々と標語入賞者に感謝状や表彰状などが贈られました。続いて山武支庁長などの来賓から祝辞があり、町議会議長は「社会福祉は豊かな地域社会づくりの基礎であり、町議会でも今後とも支援をしていきたい」と社会福祉の重要性を述べていました。最後に高橋理事が、ふれあいと支えあいのある心豊かな福祉社会を目指して、大会宣言を讀み上げ、参加した250名は、明るく住みよい地域社会を築くため、一層努力することを誓い合いました。



自分の作った標語を発表する子どもたち

成人病の予防

式典終了後におこなわれた講演では、吉田クリニック(成東町)院長の吉田繁夫先生が「成人病の予防—長寿を健康でまっとうするために」と題し、現代人のかかりやすい病気や、家庭でできる病気対策について、スライドを使いながら、わかりやすく説明してくれました。



吉田先生が病気対策などをわかりやすく説明

今後は、核家族化や少子化な

どに伴う家族の扶養能力の低下が進む一方で、介護を要する高齢者はますます増加することが予想されています。これからは、若い人や子どもたちに福祉活動

の重要性を理解してもらおうことが大切であり、この大会でも各小中学生から標語を募集しました。ここに入賞された作品をご紹介します。

- おもいやり みんなしあわせ げんきです 大総小2年 かつまたゆかり
- やさしさを みんなでひろげ うれしいな 大総小3年 伊藤 香織
- ほくにでも 何か出来るぞ 見付けよう 大総小6年 五木田 和
- 春の町 こんにちはの はな いっぱい 横芝小2年 さとう ゆきな
- ほほえめば ほほえみかえす 人と人 横芝小4年 及川 望美
- やさしい心 一人一人の 思いやり 横芝小6年 渡邊 美沙
- ともだちはいいやつだ たすけあったり たすけたり 上堺小2年 かせ ゆき
- おとしよりに 「はいどうぞ」とせきゆずろうね 上堺小3年 平山 あつこ
- ふやそうよ みんなが幸せ 楽しい町 上堺小5年 伊藤 由美
- 誰にでも 君にもあるよ 思いやり 横芝中1年 伊藤 有希
- 病む体 なおす妙薬 家族の愛 横芝中1年 大木 良治
- 笑顔での あなたの一言 心のささえ 横芝中2年 藤原 京子
- 手をつなぎ 心豊かな 町づくり 横芝中2年 多田 綾子
- 明日への 希望のかけ橋 みんなで渡ろう 横芝中3年 鈴木 一代
- 死ぬ勇氣 生きてく勇氣に 使おうよ 横芝中3年 藤代 香寿美



“健康は家庭での食生活から”

みなさんは、食生活改善推進員をご存じですか。推進員は、みなさんが明るく健康な生活を送れるように、食生活に関する指導をそれぞれの地区で行っています。飽食の時代と云われている今日、お金さえ出せばなんでも食べることができますが、とかく、栄養が偏りがちになってしまします。家庭での献立作りに困った時は、気軽に推進員に声をかけ、相談してみてください。

ご紹介いたします
食生活改善推進員

平成8年度食生活改善推進員

(敬称略)

地区名	氏名	地区名	氏名	地区名	氏名	地区名	氏名
木戸台	大木くみ江	本町	南雲喜美江	栗山	仲村照世	宮前	海保正枝
〃	永藤榮子	〃	鈴木芳美	〃	向後弘子	〃	海保佳子
於幾	實川康子	〃	舛ノ内啓子	〃	鈴木輝子	屋形荒場	並木貞子
坂田	平山好子	〃	伊藤ヒロ子	〃	若梅志江子	〃	萩原いね子
長倉	伊藤菊枝	〃	内田由美子	〃	大野節子	南	伊東陽子
〃	柳橋美代子	〃	吉岡みどり	〃	鬼鳴光子	〃	佐瀬七重
姥山	土屋あか子	古川	川島秀子	〃	海保敏代	南川岸	海保初江
中台	五木田和子	〃	石田富美	鳥喰新田	宇井典子	〃	早川ひで子
〃	小川光枝	〃	工藤郁子	〃	伊藤光代	〃	横堀八重
牛熊	勝田くに江	〃	鈴木英子	鳥喰上	行木久子	新島新田	秋山重子
〃	土屋幸子	東町	櫻井末子	〃	越川芳子	新青	田崎尚美
上町	岩井てつ	〃	古谷美津子	鳥喰下	熊谷幸子	〃	伊藤和子
〃	伊東とき子	〃	宮永英子	〃	押尾初枝	東	芹川京子
〃	伊藤洋子	〃	牧野和美	鳥喰沼	芹川まさ江	〃	高蝶美津子
〃	大藤澄子	〃	椎名浩子	宮前	實川祥子	計	59名

人権擁護委員制度をご存じですか

人権は、人々が明るく平和に暮らしていくためには最も大切な権利で、何人も侵すことにはできないものです。しかし近年は、いじめや体罰・不登校児など、子どもをめぐる人権問題がテレビや新聞などでも報じられ、大きな社会問題になっています。全国人権擁護委員連合会では、「子どもの人権を守ろう」を啓発活動の重点目標に掲げ活動するとともに、地域住民から直接相談を受ける、町の人権擁護委員についての周知も図っています。

当町でも4人の人権擁護委員が交代で、毎週火曜日、中央公民館にて相談をお受けしております。人権問題でお悩みの方はお気軽にご相談ください。秘密は固く守られます。

町の人権擁護委員

- ◎馬場明子
栗山2880の24
(☎1808)
- ◎渡邊冀一
屋形5242
(☎2444)
- ◎伊藤喜市
遠山598
(☎3795)
- ◎井上秀次郎
横芝761の1
(☎1011)

—敬称略—

新ごみ処理施設の竣工式

山武郡環境衛生事業振興組合



プラットホーム前で行われたテープカット



ごみ焼却施設の中央制御室

最新施設で処理能力が向上 リサイクル部門も新設

完成したごみ焼却施設は、準連続燃焼式ごみ焼却炉（流動床炉）が2基で、1基の1日あたりにおける処理能力は36・5トン、合計73トンの可燃ごみが焼却処分できます。

また、この他にリサイクルプラザを新設。施設は、粗大ごみを破碎処理するほか資源ごみから鉄やアルミなどを選別し、1日に合計22トンの処理能力を持つもので、資源の有効利用を図ります。



▲管理者として挨拶する實川町長

山武郡環境衛生事業振興組合で、平成6年8月から建設工事が進められてきたごみ処理施設が完成し、4月26日に行われた竣工式には、来賓の方々ははじめ大勢の関係者が完成を祝いました。

高額療養費の自己負担限度額の改定		
	一般	住民税非課税世帯
一般的な高額療養費	《今回改定》 63,000円 ↓ 63,600円	〈据え置き〉 35,400円
同じ世帯で合算した場合	同じ世帯・月・医療機関に30,000円以上の自己負担額を2回以上支払った場合は、合わせて63,600円を超えた金額を支給します。 30,000円(21,000円)以上+30,000円(21,000円)以上 =合わせて63,600円以上 (35,400円) ()内は、住民税非課税世帯	

●広報2月号でお知らせしました高額療養費支給制度の1ヵ月自己負担限度額が、6月診療分から63,600円に引き上げられます。したがって、同じ世帯で合算した場合も63,600円を超えた金額が、高額療養費の支給対象額となります。

国保のお知らせ

6月から高額療養費の自己負担限度額が63,000円から63,600円へ引き上げられます



●多数該当世帯と特定疾病での自己負担額は、共に据え置きになります。

	一般	住民税非課税世帯
多数該当世帯 12ヵ月の間に3回以上高額医療費の支給があった場合は、4回目以降の支給に負担額を軽減します。	〈据え置き〉 37,200円	〈据え置き〉 24,600円
特定疾病での治療 血友病または、人口透析で療養の場合特例的に減額します。	〈据え置き〉 10,000円	

※くわしいことは、役場住民課国保係(82-1111内線246)へお問い合わせください。

東陽病院産婦人科に常勤医師

“お産ができるようになりました”



東陽病院の産婦人科は、平成6年から2年間常勤医師が不在であったため、週3回の外来診療を行うのみで皆様に大変ご迷惑をおかけしておりました。しかしながら、広報4月号でもお知らせしたとおり、この4月からは、新たに平井真紀子医師が着任し、外来診療も毎日行なっておりますので、入院やお産についても充分対応できる体制になりました。

なお、外来日程は下表のとおりです。

東陽病院科別外来日程表

科 曜日	午 前					午 後				
	内 科	外 科	産婦人科	整 形科	脳外科	泌 尿科	皮膚科	眼 科	耳 鼻科	
月	粕 谷	宇 野	大 原 院長	平 井	小笠原			千葉大学 医師	武 宮	
火	桜 井	鈴 木	前 田	平 井	俊		辻			
水	宇 野	呼吸器 大 滝	大 原 院長	平 井	俊		金 田	千葉大学 医師	武 宮	
木	鈴 木	循環器 船 橋	前 田	平 井	阿 部					
金	粕 谷	馬 場	佐 野	平 井	俊	中 崎	落 合	千葉大学 医師	武 宮	
土	馬 場		佐 野	平 井	古 本					
診療 場所	1 番 1 階	2 番 1 階	3 番 1 階	2 階	5 番 1 階	3 番 1 階	7 番 1 階	3 番 1 階	8 番 1 階	6 番 1 階

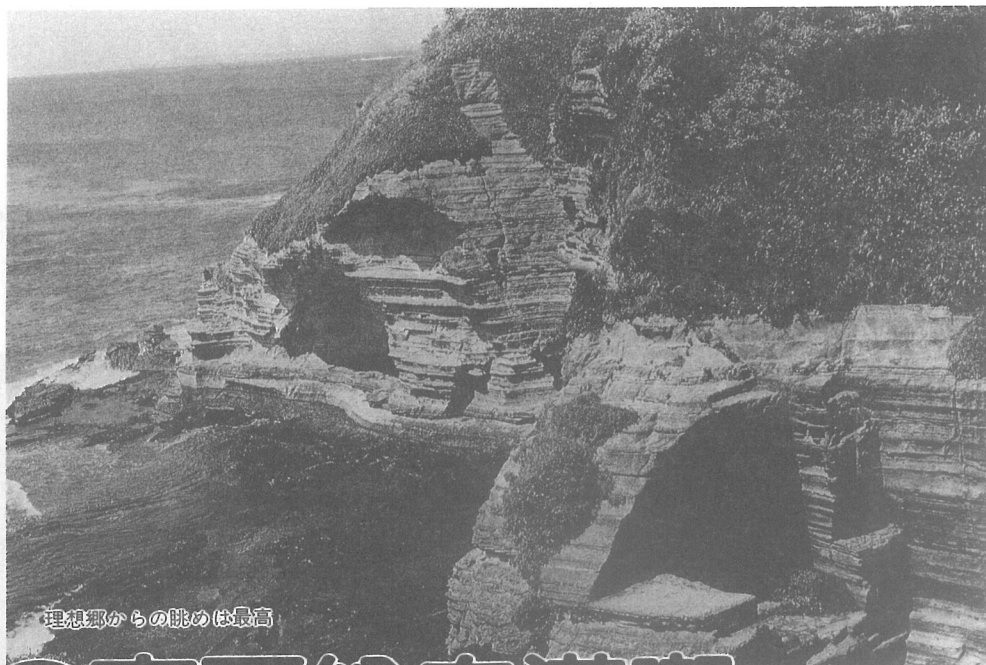
文 芸

俳 句

天地を指呼に誕生花御堂 戸村 静華
 花祭り甘茶も知らず問ふ童子 小林 順子
 囀りや呼び名も知らぬ鳥も来て 福田 幸子
 囀りのふと鳴き止みて地に舞ひぬ 福田 晴一
 矢車やカラ／＼廻る日の光り 若梅あやめ
 小坊主も茶の接待や花祭り 鈴木 草庵
 囀りの庭や余生の侘ひ 今関 茂生
 歳月や雛にもありしほつれ髪 勝又 和徳
 新緑や妻と揃ひのスニーカー 斎藤 正吾
 空さして「オト、」と云ひし児の節 岡田 江涯
 夜勤終え青田の風によみがえる 玉虫たけし
 子の十指先に開きし端午の日 渡部 和秋
 鉄橋の塗り換えられし若葉かな 土屋 栗水
 青葉洩る陽のやわらぎや六地藏 藤代 ゆう
 風波や日照雨の森の青葉光 選者 山口 一秋

短 歌

夜更しの悔いよぎりたりかたはらのテレビがいまし零時を告げぬ 秋葉 悦子
 曲がりゆき薄穂群に隠れたる川その先も光りてをらむ 渋谷 静子
 手話交はず友と吾との手の間に桜のはなびらときをりに散る 中越美代子
 東洋のドーバーとも言ふ犬吠の岬は藍に澄みて清しも 津田 若菜
 吾がそばを離れず遊びたる孫婦りし母に諸手さしのぶ 佐瀬 初音
 風吹けば立ちのぼるがに鯉池面に濡れし尾を跳ね上げぬ 西山満里子
 いく台か荷積むトラック朝来しが一日のうちに隣り家建てり 宇井 ちい
 古稀をすぎ働ける身を幸せと思ひつつ今日もトラクター操る 斎藤 秀男
 先代のみやび心を偲びつつ蓮月の茶碗ながめて居りぬ 土屋 栗水
 農業は不得手と言ひつつ嫁ぎし娘家族にさきだち作業してゐつ 向後 房
 たらちねのわが母逝けり笑めるがに顔やすらなり長病みたれど 向後 寛
 土蔵のみ残る旧家の屋敷跡緋桃一樹の炎と咲けり 選者 斎藤つね子



理想郷からの眺めは最高

新緑の南房総を満喫 ふれあいウォーク

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）の共催による第11回ふれあいウォークが、5月19日の日曜日に行われ、子どもからお年寄りまでの130名が参加しました。

ふれあいウォークは、家族ぐるみで気楽に楽しく、運動しながら体力づくりをすることを目的に、平成3年から毎年春と秋の2回行われており、今回は、変化に富んだ入江と老松が美しい「鶴原理想郷」の約7キロメートルのコースで実施されました。

当日は、朝から絶好のハイキング日和に恵まれ、参加者は午前8時、集合場所の文化会館からバス3台に分乗し出発。10時30分にこのコースの起点である鶴原駅から歩き始めました。

この地は、房総随一の眺めと言わ

れる美しいリアス式海岸で、深い入江の奥に静かな波をたたえ「房総の油壺」などとも言われているところで、この日も当町のハイカーの外にも大勢のハイキングを楽しむ家族連れなどが、新緑に映えるすばらしい景色を満喫していました。

リュック姿の参加者は、約2時間で7キロメートルのコースを歩き終え、海中公園近くの浜辺で、各自が持ち寄った昼食を取り、午後はそれぞれが、海中公園を自学したり、海岸で磯遊びをしたりして、午後2時、横芝への帰路につきました。

また、今回で連続10回目の参加となる実川菊枝さん（上町1）と伊藤久子さん（上町4）に教育長から記念品が贈られ、お二人は「次回もまた参加したいね」と話していました。



▶ 潮の香りが漂う草木の中を散策



◀ 浜辺での昼食



▶ 出発を前に説明を受ける参加者

新入団員などが基礎訓練 横芝町消防団

町消防団（實川辰雄団長）では、5月12日の日曜日、役場駐車場を会場に団員の基礎訓練を行いました。

この訓練は、今年入団した団員や経験の短い団員に、基礎的な規律と消防ポンプの取り扱いなどを習得してもらうため、毎年5月に行っているもので、今年は120人が参加、消防署員の指導のもと、みなさん熱心に取り組んでいました。



消防ポンプの取り扱い指導を受ける団員のみなさん

「田植えてっ難しいね」「泥んこになるのも気持ちいいよ」
5月17日、横芝小学校の5年生が「グリーンタイム」の時間に田植えをしました（東町の伊藤英夫さんが水田を提供）。これは普段、教室の中で勉強している子どもたちに、田畑などで作物を育てることの楽しさや難しさなどを実感してもらおうと昭和61年から取り組んでいる勤労体験学習の一環として行われたもので、この他に各学年が様々な作物の栽培に挑戦しています。

曇り空の下、半袖の体操服姿になった子どもたちは多少寒そうでしたが、この学習を始めた当時から苗の提供と田植えの指導をしてきている上町の伊藤源淑さんの説明を聞きながら、初めての田植えにみんな大喜び。
子どもたちの植えた苗が、これから緑のじゅうたんのように青々と茂り、やがて黄金色に染まった稲が一面に広がります。
秋の収穫には、おいしいお米がたくさん採れるといいですね。



メイン会場となる公園野球場での開会式

春季町内野球大会 第20回記念大会が開幕

五月晴れの好天に恵まれた5月19日、ふれあい坂田池公園野球場で、春季野球大会の開会式が行われました。
この大会は、今回で第20回目となり、今までに何度も優勝した名門チームや、新しく誕生したチームなど22チームが、公園野球場と栗山運動広場の2会場で、6月中旬まで

激戦を繰り広げることになります。
開会式では、町野球連盟の伊橋慶一会長が、「けがのないよう各チーム頑張ってください」と挨拶。そして、選手宣誓、始球式の後、メイン会場の公園野球場では、早速古川マリーンズ対谷台チームの第一試合が始まりました。

田植えにチャレンジ 横芝小学校5年生



普段味わえない泥んこ姿になっての田植えに子どもたちも大喜び。

アウトドアでちょっとアドベンチャーしてみませんか?
海の国チャレンジアドベンチャー

7月20日は、「海の日」です。公民館では「海の日」にちなんで水上スポーツやアウトドア術体験を企画しました。

夏の一日を親子でチャレンジしてみたいかですか。

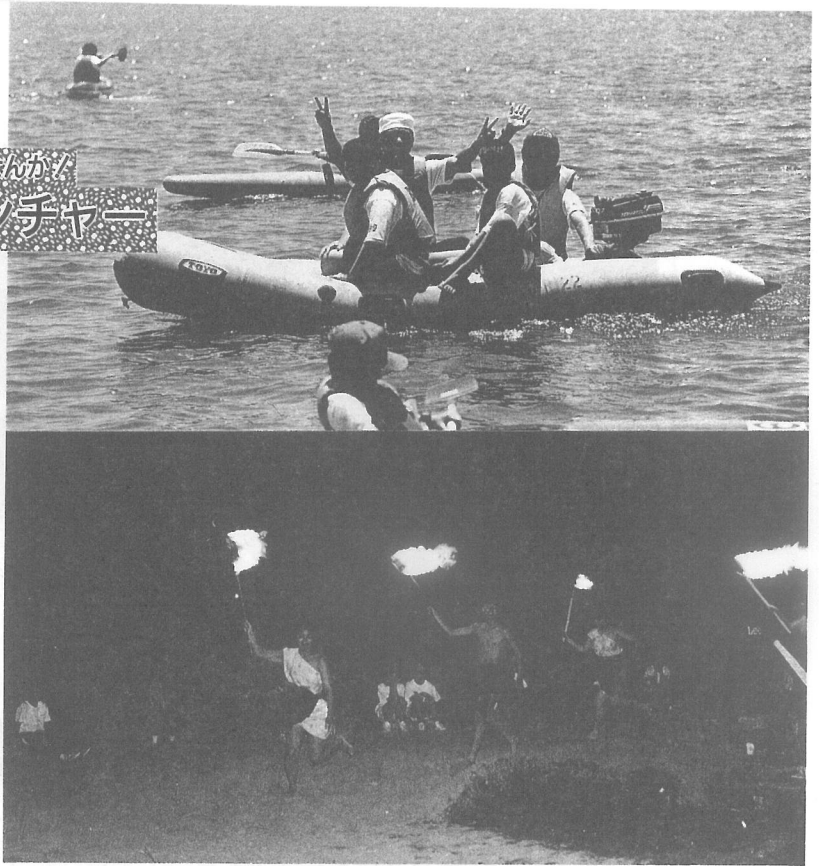
7月20日(土) 雨天 21日(日)

ふれあい坂田池公園

- 水上スポーツ体験 午前9時から
 - ・カヌー・OPヨット
 - ・ローボートなど
- アウトドア術体験 午後2時から
 - ・海水を蒸溜しての真水づくり
 - ・火おこし術による野外炊飯
 - ・キャンプファイヤー
 - ・鉄板焼きそば・流しそうめん

参加費 子ども 200円
 大人 300円

申し込み 6月30日(日)までに文化会館へ参加費を添えてお申し込みください。



親子水泳教室参加者募集

水がこわい、泳げない、親子で「カナヅチ!」というそんな初心者のために、親子で楽しく泳ぎを覚えていただく、親子水泳教室を開催します。

初めは、水遊びをしながら次第に泳げるように指導します。

記

とき 7月中の毎週土曜日・日曜日
 午前10時から11時30分
 (7月20日を除く全7日)

ところ B&G海洋センタープール

参加資格 小学校2年生までの親子

定員 10組

申し込み 6月25日(火)までに、文化会館(82-1351)へお申し込みください。



お詫びと訂正

5月号12ページ中「映画鑑賞会」の、「とき5月16日」と掲載しましたが、5月26日の誤りでした。お詫びして訂正します。

町民親睦テニス大会(硬式)

体育協会テニス部では新しいテニス仲間とのふれあいの場として、町民親睦テニス大会を開催いたします。

ビギナー・ベテランにかかわらず皆さんの参加をお待ちしております。

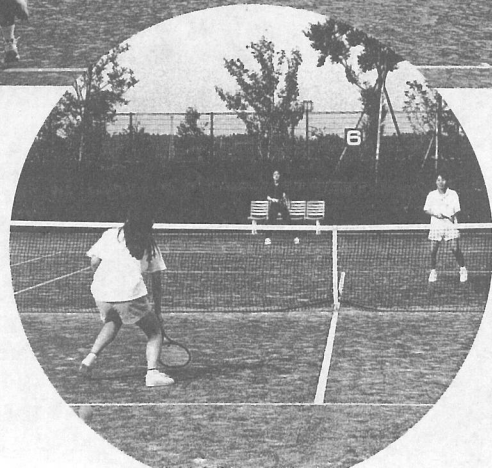
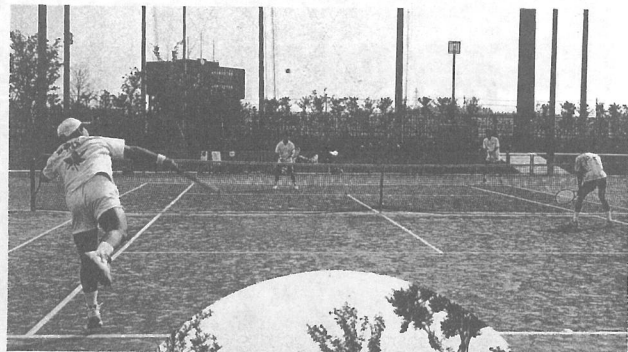
期日 平成8年7月14日(日)
 雨天 7月21日(日)

会場 ふれあい坂田池公園テニスコート

参加資格 町内に住んでいるか、勤めている方

競技方法 男子ダブルス・女子ダブルス
 (1名でも参加可)

参加を希望される方は、7月5日までに海洋センター(82-5700)へお申し込みください。



香り草花 ハーブを楽しもう



あなたの暮らしにハーブを

最近、店頭でハーブの苗がめだつてきています。ハーブとは「薬草、香草、風味用植物」等と訳されています。

ハーブはアレンジメントやリースとして花を楽しんだり、料理やハーブティーとして香りを楽しむもの、入浴剤やポプリとして暮らしをたのしむもの、とその用途は多彩に広がります。

栽培と利用方法

地中海沿岸を原産地とするものが多く、日本で栽培するには雨と、夏の暑さをいかに上手に乗り切るかがポイントです。

(1) ラベンダー

日当たりがよく、乾燥したアルカリ性の土を好みます。肥料はあまり必要ないでしょう。

ラベンダーの香りは安眠できるといわれています。枕に入れたり寝室に置くといいでしょう。

(2) ミント類

やや日陰の湿った土を好みます。丈夫で育てやすいハーブですが、繁殖力が強いので、地植えの場合には板やブロックなどで仕切りをつけると繁殖を防ぐことができます。爽やかな香りのミントティーやクッキー、手作りアイスクリームに添えてリッチなテイタムを演出してみませんか。

力のある土を好みます。一年草であるため屋外での越冬は難しいです。バジルはパスタ料理に使います。乾燥させると香りが飛んでしまうので生のものを年中使えるように栽培にチャレンジしてみましょう。

(3) スイートバジル

日当たりと水はけの良い保水力のある土を好みます。一年草であるため屋外での越冬は難しいです。バジルはパスタ料理に使います。乾燥させると香りが飛んでしまうので生のものを年中使えるように栽培にチャレンジしてみましょう。

★ハーブの利用方法

	料理	ティー	浴湯	ポプリ
ラベンダー	○	○	○	○
カモミール		○	○	○
ミント類	○	○	○	○
バジル	○			
セージ	○	○		
オレガノ	○			
レモングラス	○			

★ハーブの効用

ラベンダー…食欲増進・消化促進、安眠
カモミール…鎮痛、解熱
ミント類…神経疲労、殺菌

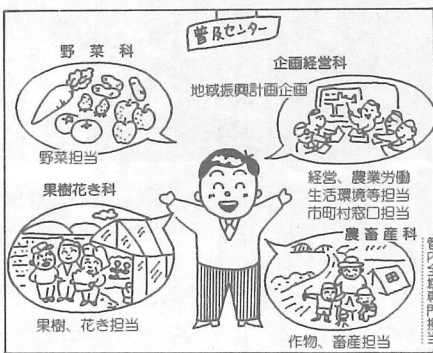
バジル…食欲増進・消化促進、強壯
セージ…神経疲労、老化防止
オレガノ…車酔い、食欲増進、消化促進
レモングラス…便秘、消化器系

訪ねてみませんか ハーブ園

今回紹介した三品種は、どれも西洋ハーブといわれるものです。

新体制でスタート 支庁単位に広域化

平成八年四月一日から、農業改良普及センターが郡市一カ所の広域体制になりました。新体制では、企画経営科、農畜産科、野菜科、果樹花き科の四科が配置されました。

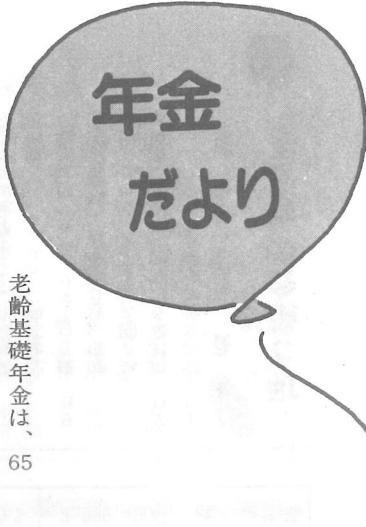


も西洋ハーブといわれるものです。普段何気なく使っている、シソやミツバ、セリ等もハーブの間、和風ハーブと言えましょう。ハーブにはたくさんの種類があります。あなただけの香り、グリーンインテリアを求めて、ハーブ園を訪ねてみてはいかがでしょうか。

果樹花き科 増田 順子

山武農業改良センターの庁舎が整備されるまでの間、四科のうち作物・畜産を担当する農畜産科と果樹・花きを担当する果樹花き科が松尾町に駐在（旧普及センター松尾支所）しています。駐在、本所間の連絡体制に万全を期して普及活動をすすめてまいりますので、ご理解のうえ、ご協力くださるようよろしくお願いします。

※連絡先
 ▼企画経営科および野菜科
 山武農業改良普及センター
 東金市東新宿一―一―
 0475-5410227
 ▼農畜産科および果樹花き科
 山武農業改良普及センター
 駐在 松尾町松尾一八二
 0479-8614121



“繰上げ請求”は慎重に

老齢基礎年金は、65歳から受けることが原則ですが、60歳を過ぎれば希望により繰上げを受けとることもできます。しかし、繰上げを受けると次のような不利な面もあります。

(1) 受け始める年齢によって別表のとおり年金額が減額され、その率は生涯変わらない。

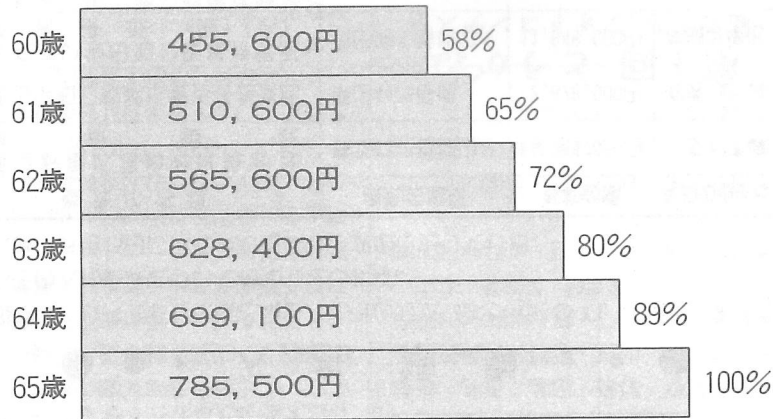
(2) 厚生年金や共済組合に加入したことがある人は、60歳から特別支給の年金が受給できるが、老齢基礎年金を繰上げ請求するとその年金が65歳まで支給停止される。

(3) 遺族厚生年金などを受けているか、または受けられるようになっていても、65歳まではどちらか一方しか受けられない。

(4) 65歳になるまでに、体に障害がおきても、障害基礎年金は受けられない。

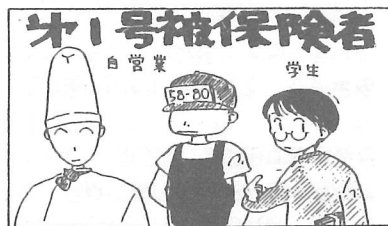
(5) 65歳になるまでに、寡婦年金を受けられる条件が発生しても、寡婦年金は受けられない。

「人生80年」と言われる時代、老後は確実に長くなっています。安易に繰上げ請求して後悔することのないように、よく考えて請求しましょう。



(これは平成8年度金額です)
 ※年金額は、昭和36年4月分より60歳になるまで満額を納めた方の金額です。

国民年金の加入者は3種類



人生の節目には年金にも届出を

20歳から60歳になるまでの人は、職種を問わずすべての人が国民年金の加入者です。

加入者は、職業によって第一号被保険者（学生・自営業など）、第二号被保険者（サラリーマン）、第三号被保険者（サラリーマンに扶養されている配偶者）の3種類に分けられています。

住所や氏名が変わったときはもちろん、被保険者の種類が変わったときも届出が必要です。

なお、主な届出及び届書は下表のとおりです。

届出を必要とする場合	届書の種類
○氏名・住所を変えたとき	国民年金氏名・住所変更届
○就職したとき ○退職したとき ○配偶者の被扶養者となったとき （結婚・配偶者が就職・本人の収入減等） ○配偶者の被扶養者でなくなったとき （離婚・配偶者が退職・本人の収入増等）	国民年金被保険者種別変更届
○配偶者が転職して加入年金制度を変えたとき	国民年金被保険者種別確認届
○他制度の老齢年金を受けることになったとき	国民年金資格喪失届
○保険料の支払方法を変えたとき	国民年金保険料預金口座振替申込通知書（辞退通知書）



東陽病院
内科医師
鈴木健士

横芝町のみなさんこんにちは。今回は前回に引き続き高脂血症についてお話ししたいと思います。

前回はコレステロールについてお話しましたが、今回はまず中性脂肪の話をしていきます。

高脂血症のはなし

その2

聞くと食事してすぐに検査したとのことだったので、朝食前に再度検査すると全く異常はなかったということがよくあります。はやとちりして悲観せず、まずは検査をしっかり受けてから医師に相談してください。

予防としては、やはり食事療法が第一です。中性脂肪を低下させるには脂肪分もそうですが、まずはカロリリー制限で、糖分・アルコール類を制限することが最も効果的です。炭酸飲料やジュースなどは糖分が多いので気をつけてください。また、運動療法も高コレステロール血症の場合と同様に有効です。

遺伝的な高脂血症の方でなければ、食事療法でかなりの数値低下が期待できると思いますが、それでも低下しない時には薬による治療となるわけです。高コレステロール血症の場合は、コレステロールの吸収を抑える薬やコレステロールの合成を妨げる薬などが投与されます。また、

健康ウォッチング

31

高中性脂肪血症の治療には、その吸収を妨げるような薬が投与されることが多いようです。

高脂血症は動脈硬化などの原因となりますが、一刻を争って治療しなければいけないものはありません。(かといって、放っておいていいというわけではありませんが)あわてないでまずきちんと検査を受けてください。検査の結果を見てそれから食事療法にとりかかると、1〜2か月後にその効果を判断しても充分間に合います。しかし、一度数値が低下してもだんだん食事ルールになるとまた高くなってきてしまうことも多いので、定期的に検査を受けるようにしてください。腰を据えてじっくりとコントロールすることを心がけてください。



暮らしのワポイント

35

使わない灰皿の利用法 花器などに使ってひと工夫

あなたの家には、しまったままの使わない灰皿が、一つや二つありませんか。灰皿は、火に強くて落としても壊れにくく、安定性が高いのが特長です。捨てるのではなく、別の使い道を考えてみましょう。

安定性のよさを生かし、卓上灰皿を花器に使ってみてはいかがでしょうか。花は、水の入るものならどんなものにも生けることができます。ただ、灰皿は口径が広いので、生けた花の安定が悪いのが欠点です。その場合には、市販の吸水性スポンジを使いましょう。スポンジを適当な大きさにカットし、水を含ませてから花を挿して灰皿に生けます。生けた花に使う剣山を、灰皿の底に入れて花を挿してもいいでしょう。食卓や勉強机などに飾ると、雰囲気が変わります。

カラフルなビー玉を使って、観葉植物の水栽培はいかがですか。大きめで深めの灰皿にビー玉を少し入れ、市販の根腐れ防止剤を適量入れます。観葉植物の根を洗い、細長い根を切って植えます。そして、灰皿の口近くまでビー玉を足し、八分目まで



で静かに水を入れます。水が減ったら、継ぎ足しましょう。家族の誕生日などに、クリスタルの灰皿をキャンドル皿として利用するのもおしゃれです。

また、市販されている水に浮くキャンドルを、水を入れた灰皿に浮かべて火をともし、室内の照明を消すと、華やかな感じになります。

ヤニがこびりついている灰皿は、汚いものです。ヤニはタール分ですから、水で少々洗ったくらいではとれません。塩一つまみを古タオルにとり、ヤニの部分強くこすります。塩には、汚れを吸収する作用があり、塩の粒子がクレンザー代わりの働きをして、汚れを落とすことができます。

▼参加費 無料

▼内容 ○講義「吃音に関する基礎知識」○体験談発表○吃音問題解決へ向けての話し合い

※申し込み・問い合わせは、〒263 千葉市稲毛区稲毛東2-16-35山倉政雄(☎043-243-9702)へ。

その他

児童手当を受けている人は「現況届」を忘れずに

児童手当を受けている人は、毎年6月に、児童の養育の状況などを確認するために、「現況届」を提出する必要があります。

この届け出をしないと、受給資格があっても、6月以降の手当を受けられなくなることもありますので、必ず提出してください。

児童手当は、次代の社会を担う子どもを養育している家庭の生活の安定と健全な子どもを育てるためにできた制度です。

▼児童手当を受けられる人

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。(一定以上の所得があると支給されません)

●第1子、第2子 月額 5,000円

●第3子以降 月額 10,000円

※くわしいことは、役場福祉課(☎内線256)にお問い合わせください。

郵便局からのお知らせ

平成10年2月から郵便番号が新しく7桁になります。

新郵便番号制は、郵便処理の機械化を大幅に拡大し、郵便事業の効率化を図ることにより、将来にわたって低廉

で良質なサービスをご利用いただくために導入するものです。お客様には、7桁の郵便番号を書いていただくことでお手数をおかけしますが、この制度が導入されてもできるだけ負担を少なくしたり、円滑に新郵便番号に移行していただける方を講ずる考えですので、ご協力いただきますようよろしくお願い致します。

※問い合わせは、横芝郵便局(☎82-0490)へ。

あなたの声が道づくりにいかされます — 渋滞・高速道路・身の回りの道について発言してみませんか —

建設省の諮問機関である道路審議会では、「21世紀のみちを考える委員会」(森地茂委員長|東京大学教授)を設け、これからの道づくりについて広く意見、提案を求めています。

このため、提案の仕方などを紹介した「キックオフ・レポート」を希望する方に差し上げています。

「キックオフ・レポート」では、渋滞、高速道路、身の回りの狭い道などの重要なテーマを紹介し、それぞれのテーマについて、さまざまな方の考え方が

紹介されています。

あなたが共感する考え方や自由な意見・提案をお寄せください。(意見・提案は郵送の他、FAX、電子メールでも出せます)

※「キックオフ・レポート」を入手したい方は建設省千葉国道工事事務所調査課(☎043-287-0314)または千葉県土木部道路計画課計画班(☎043-223-3295)へお問い合わせください。

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。

▼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>1,500万円
<返済期間>7年以内

●利率 <1年以内返済>年2.6%+信用保証率<1年~3年以内返済>年3.1%+信用保証率<3年~7年以内返済>年3.5%+信用保証率

※問い合わせは商工会(☎82-0434)へ。

● ● ● 入 札 結 果 ● ● ●

町では、公共工事等を指名競争入札等の方法により発注していますが、本年度からその入札結果についてお知らせします。

なお、5月15日に行われた結果は、次のとおりでした。

委託の名称	委託の箇所	契約金額	契約の相手方
横芝駅前広場植栽維持管理業務委託	横芝1317番地の3	345,050円	三友植木(株)
栗山平和公園維持管理業務委託	栗山4476番地	2,678,000円	(有)秀造園
ふれあい坂田池公園維持管理業務委託(第1工区)	坂田池1番地の1	11,948,000円	(株)横芝緑化
ふれあい坂田池公園維持管理業務委託(第2工区)	坂田池1番地の1	3,996,400円	(有)石坂産業

町と議会の動き

町長 5月

1日 固定資産評価審査委員会

7日 町議会5月定例会 東金 東金市

第6回ACI太平洋地域部会総会

開催に伴う歓迎会 成田市

横芝ロータリークラブ創立30周年記念式典 成田市

第6回ACI太平洋地域部会歓迎交流会 成田市

食生活改善推進員連絡協議会総会 成田市

学校保健と連携しての成人病予防対策会議 成田市

観光協会総会 成田市

青少年相談員連絡協議会総会 成田市

八日市場たばこ商業協同組合通常総会 成田市

会 成田市

14日 県町村会政務調査会総務文教委員 成田市

15日 入札 成田市

遺族会役員総会 成田市

16日 首都圏中央連絡自動車道建設促進期成同盟会通常総会 成田市

山武青色申告会横芝支部総会 成田市

山武地域医療協議会 成田市

17日 第2回横芝町社会福祉大会 成田市

成東警察署管内幼児交通安全防犯連合会総会 成東町

18日 県知事との交歓会 成東町

町体育協会総会 成東町

19日 新島会総会 成東町

横芝中学校建設問題検討委員会 成東町

20日 平成3年度第1回山武地方協議会 成東町

21日 納税組合長会議 成東町

22日 全国海岸協会総会(23日)京都府山武農業共済組合通常総代会 成東町

24日 成東町



募集

横芝海のこどもの国 夏のアルバイトスタッフ



- ▼開園期間 7月19日～9月1日
- ▼募集期間 ○一般・大学7月12日～9月1日○高校生7月20日～9月1日
- ▼募集職種 事務・出札・改札・駐車場・ボート・売店・看護婦・保健婦
- ▼賃金(日給) ○一般・大学6,400円○高校生6,160円○看護婦・保健婦9,360円
- ▼面接日時 6月15日・6月16日午前10時～午後4時
- ▼面接場所 横芝町文化会館
- ※問い合わせは、(財)千葉県年金福祉協会(☎043-221-7007)へ。

第1回 とうがね 「私のまち」フォトコンテスト

▼応募内容 まちの躍動感や心にゆと

りと安らぎが感じられる魅力的な景観で『まちをテーマ』として描かれたもの。(市街地・歴史的・都市施設・緑・水辺などの景観)

- ▼応募規定 ○応募作品の写真のサイズはキャピネ(125mm×180mm)～四つ切り(250mm×300～380mm)の単写真○東金市及び山武郡内で撮影した作品に限る○応募資格、応募作品数は無制限○応募作品は未発表のものに限る○入賞作品の著作権は東金市に帰属し、応募作品は原則として返却しない○応募作品には、指定の応募票に必要事項を記入のうえ作品の裏面に貼付(多数応募の場合コピー可)

- ▼応募締切 平成8年9月17日まで(郵送の場合当日消印有効)
- ※応募・問い合わせは、〒283東金市東岩崎1-1東金市役所都市計画課(☎0475-50-1154)へ。

催しもの

社会福祉施設就労入門講座 「長期コース」

千葉県福祉人材センターでは、福祉についての基礎的な知識の習得と、福祉施設での実習体験を通して福祉に対する理解を深め、福祉施設での就労に対する関心を高めるために、就労入門講座を開催します。

- ▼とき ○講義6月28日～30日(午前10時～午後4時)○施設実習7月2日～3日(午前9時～午後4時)
- ▼場所 ○講義千葉県社会福祉センター4階会議室○施設実習県内の社会福祉施設
- ▼定員 30名
- ▼対象 社会福祉施設に就職を希望す

る35歳位までの方

- ▼受付開始 6月5日より(定員になり次第締切とさせていただきます)
- ※申し込み・問い合わせは千葉県福祉人材センター(☎043-248-1294)へ。

三遊亭円楽師匠が講演

—地域福祉フェスティバル参加者募集—

- ▼とき 7月14日
- ▼場所 成田国際文化会館(成田市土屋303)
- ▼内容 ○午前10時～展示コーナー、ふれあい広場など○午後1時～三遊亭円楽師匠の講演、パネルディスカッション(参加無料)
- ※申し込み・問い合わせは、役場福祉課(内線255)または社会福祉協議会(☎82-6545)へ。

平成8年度県民の日山武地域行事 ふるさと作家絵画展

- ▼とき ○7月5日(午後1時～午後6時)○7月6日(午前10時～午後6時)○7月7日(午前10時～午後5時)
- ▼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を展示
- ※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)☎0475-55-3861～2)へ。

吃音(どもり)を考えるつどい

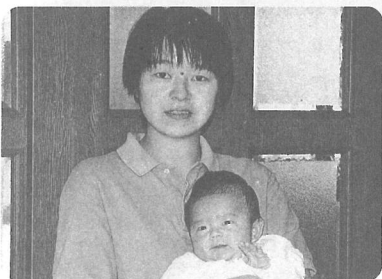
- ▼とき 6月30日 午後1時30分～5時
- ▼場所 千葉市中央コミュニティセンター
- ▼対象 吃音者(言葉がどもる方)、及び吃音問題に関心のある方
- ▼定員 40名

31日	30日	27日	25日	24日	23日	22日	20日	18日	17日	16日	14日	13日	10日	31日	30日	29日	27日	25日	
県町村議会議長会定期総会千葉市	臨時町議会	横芝町・光町議員研修会	第1ブロック総会	山武地方社会教育委員連絡協議会	山武・東総地域広域幹線道路網整備促進期成同盟会総会	山武地方社会教育委員連絡協議会	成東町合併40周年・文化会館竣工記念式典	山武東総地域広域幹線道路網整備促進期成同盟会理事会並びに総会	山武東総地域広域幹線道路網整備促進期成同盟会理事会並びに総会	山武東総地域広域幹線道路網整備促進期成同盟会理事会並びに総会	山武東総地域広域幹線道路網整備促進期成同盟会理事会並びに総会	山武東総地域広域幹線道路網整備促進期成同盟会理事会並びに総会	山武東総地域広域幹線道路網整備促進期成同盟会理事会並びに総会	入札	成東町合併40周年・文化会館竣工記念式典	成東町	成東町	成東町	成東町

13 平成8年度集合税(町県民税・固定資産税・国民健康保険税)の第1期納入期限は7月1日です。期限内に納付しましょう。

お誕生おめでとう

4月21日から5月20日まで届け出分



小関 芽生 ちゃん

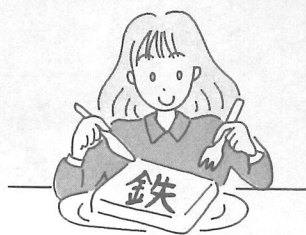
芽生が生まれ、10人になった小関家。ひいおじいちゃんをはじめ家族みんなに可愛がられています。思いやりのある優しい子に育ってほしいですね。【母：由美子さん談】

氏名	保護者	地区
小関 芽生	訓 智 巳	幾 4 町
加瀬 貴士	巴 次	新 田 4 町
西山 莉桜	幸 弘	鳥 嶺 郷
大木 裕紀	幸 弘	鳥 嶺 郷
川島 準也	弘 泰	本 本 2 町
川島 駿将	弘 泰	本 本 2 町
伊藤 将春	正 光	山 山 2 町
加瀬 春晃	光 伸	栗 古 2 町
加瀬 吉岡	光 伸	栗 古 2 町
布施 天翔	勲 伸	大 島 団 地

こんにちは！保健婦です

「近頃疲れやすくて」という方いらっしゃいませんか？そういう方は、もしかしたら貧血かもしれません。貧血の症状はどつき、息ぎれ、けん怠感など普段から感じているような身近な症状でもあります。貧血は血液検査をしなければわかりません。「年だから」という声をよく耳にしますが、体の不調を年齢のせいばかりにせず、年に一度は健診を受けて自分の体をチェックしてみましよう。

貧血を防いであなたも「鉄人」に



貧血というと、食生活などライフスタイルと密接に関わっている鉄欠乏性貧血から、他の病気が原因となっている続発性貧血まで、その種類や原因は様々です。ですから、健診などで貧血検査の結果、もし一般的な鉄欠乏性貧血であったならば、鉄分を多く含む食事に改善することや、不摂生な食生活を正しく

することが大切です。朝食をぬいたり、昼食を単品ですませてしまったり、おやつを食事がわりにしたりということが続いていると鉄分は減少してしまいます。鉄分を効率よくとるためには次のことに注意するとよいでしょう。

- (1) 動物性食品と植物性食品をバランスよくとること。
- (2) ビタミンB12・葉酸を含む食品（レバー、貝類、緑黄色野菜など）をとる。
- (3) ビタミンC（野菜、果物など）をたっぷりとる。

鉄は残念ながら体内でつくり出すことはできません。すべて食物で補わなければならないのです。貧血がある、ないに関わらず、自分の食生活について時にはじっくり考えてみませんか。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2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） TEL⑩0561
6月9日	高橋医院（九十九里町） TEL0475③3101 長野医院（横芝町） TEL⑩0108	座間泌尿科医院（東金市） TEL0475③2266
6月16日	富塚医院（大網白里町） TEL0475②7511 柳川医院（横芝町） TEL⑩0314	斉藤クリニック（東金市） TEL0475③1110
6月23日	岡崎医院（東金市） TEL0475③3313 高根医院（芝山町） TEL⑦0017	東金整形外科（東金市） TEL0475⑤8002
6月30日	原医院（東金市） TEL0475③0624 原田医院（芝山町） TEL⑦0056	駒込クリニック（大網白里町） TEL0475③8800
7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） TEL0475③2508	大平医院（松尾町） TEL⑩6012

警察からのお知らせ

外国人の不法就労防止にご協力ください

現在、外国人の不法残留者は約29万人おり、その大部分は不法就労しているものとみられています。外国人の雇用については次の事項に注意してください。

- ▼雇用する前に必ずパスポートを見て在留資格の確認を！
- ▼「短期滞在」など働くことが認められない在留資格の外国人を雇用することはできません。
- ▼働くことが認められていない

献血に

ご協力ください

- ▼とき 6月27日（休）
- 午前9時45分～11時45分
- 午後1時～3時30分
- ▼場所 町中央公民館前（役場隣）

