



Yokoshiba

広報よこしば

'96
12
No.387

主な内容

- 農業視察研修……………P2・P3
- ひろば……………P8・P9
- 公民館コーナー……………P10
- お知らせ……………P14・P15

躍進する女性

力強いエンジン音を聞きながら、トラクターを巧みに操作する女性。これは先に行われた町農業トラクター技術競技会の模様です。

現在、様々な場で女性の活躍が目立っており、苦手と言われていた機械操作などの分野でも、今後ますますの躍進が期待されています。（関連記事6ページ）

人口と世帯	人口	15,119(+19)
	男	7,327(+10)
	女	7,792(+9)
	世帯数	4,683(+15)
	11月1日現在	()内は前月比

カリフォルニアを視察して

町内の農業後継者6名が、9月29日から4泊6日の日程で、カリフォルニア州の近代農業視察を行いました。これは町が、現在の農業情勢の厳しい中、若手営農者に国際感覚を持つ優れた地域農業のリーダーになってもらおうと行つたものです。ここに、視察に参加したみなさんの体験記をご紹介します。

成田空港を発つたのが9月29日の午後5時40分。夜を飛び越え6時間後には朝焼けを見る。

電子産業の集積地として有名なシリコンバレーの中心地、サンノゼ空港に降り立つ。時差16時間に加え、現地での行程は厳しいものがあつたが、貴重な税金より補助をいただいている緊張感と、物珍しさのためか昼寝も出来ず超寝不足状態での視察研修となつてしまつた。

上空から見たカリフォルニアの第一印象は、灰茶色の丘が広がる不毛の台地。草木が枯れ上がり、「このような景観を呈している場所、本当に米や野菜が育つのだろうか？」とまず疑問を持ったが、温帯冬雨気候で冬には緑がよみがえるとのことだつた。

到着日当日は、サンフランシスコの市内見学などをしたが、舗道に紙屑が舞い、物乞いがいたるところで紙コップを差し出しているなど、近代的なビル群

が建ち並ぶ中での対照的な光景に、多民族国家であり、景気上昇中ながらも雇用が増えず失業者が多いといふこの国の問題の深さを垣間みたようだつた。

翌朝はバスで北西部のサクラメントバレーに向う。途中スーパーの食品売場では、野菜の量り売りなどがあり、ズッキーニ、アーティチョークなど珍しい野菜を発見。精米売り場では、9K袋入り、6ドル、13ドル位で売られていた。

やがて広々とした農地が広がり、ぶどう、牧草、ビート、トウモロコシ、アーモンドなどが見える。ちなみに、カリフォルニアの面積は日本の1.1倍、日本とは逆に海岸山脈とシエラネバダ山脈に挟まれた地形で、中央が広大な平原で、全米一の農業生産の地となつている。米については、南部諸州が長粒種であるのに対し、カリフォルニア州では中粒種が適し、その収量は玄米ベースで10アール換算600キ

ロ、800キロ（M401種）と高く、その栽培概要は日本の4倍量の程の種籾を、レーザー付きブルにより均平化された田に、飛行機で湛水直播、除草剤を2〜3回、元肥はチソソで15キロ程、耕地は、加里は豊富だが鉄・亜鉛が不足しているとのこと。各農家では、収穫して精米所に売り渡すまでが仕事で、その大部分を農業サービス会社へ委託している。

以上は予備知識として、田枚農場を見学。田枚氏（44才）は福島県出身で、7年前この地に入植し、現在はコシヒカリ85haを作付けする稲作農家。コシヒカリ、秋田小町はカリフォルニア

ア州ですでに3000ha程作付けされているという。田枚さんは、昨年まで2割強の減反をしていたが「新農業法」による補助金カットのため今年は全面積を作付けしたとのこと。田枚さんの農場購入価格は1エーカー（4反歩）2千ドル、3千ドルで14万ドルを投じた精米所を持ち「田枚米」のブランドで販売

までの一環経営を目指したが、昨年ブランドと共に売却したこと。初期投資過剰であつたのか、共同出資者の方針転換であるのかは知る事はできなかったが「今後の規模拡大の方針は？」との質問に、はつきり「ない」と答えられた。帰途の際、車窓から大型の精米施設が何箇所か見えた。かつて地元の新報に「日本人投資家T氏が、他の5人の投資家と共にワイリアムズに200エーカーの土地を求め、さらに精米所建設を計画中である」との記事は精米業者や、農業関係者に重大な関心を与えたという。「将来、日本市場が開放された時、輸出の拠点として先を越されるのでは？」との懸念だつたらしい。7年前の日本はバブル絶頂期で米国不動産への投機最盛期。はたしてコメへの参入もその流れであつたのか？

二日目は、サンフランシスコから200キロ程南下したサリナス

の野菜産地を視察。全米の野菜生産の6割を担うというカリフォルニア州の中でも、レタス、ブロッコリー、いちご、セロリなど総面積8万6千haに農家700戸。1戸当りの耕作面積600〜800haとカリフォルニア州平均の145haからみても突出しており、農家というより企業体の集団で「世界のサラダバスケット」と呼ばれているという。経営者の指示のもと、輪作体系をとる多くの野菜は、それぞれの機械作業を高度な技術を持つ農業サービス会社に委託し、間引きや収穫は、主にメキシコ人労働者の人海戦術で行われ、チーム毎に競争原理の働く「出来高払い」となつている。賃金は平均すると時給7ドルぐらゐとのこと。なお、この地の農地地価は、1エーカー6千ドル〜1万2千ドル（反当り16〜33万円）。反当り



ハーベスターによる稲の刈り取り



コシヒカリの収穫を前に視察団に説明する田枚さん（右端）



収穫作業は連日続く

のレタス生産コストは日本の約5分の1程度であるという。また、収穫作業中の畑には簡易トイレがいたる所に置かれるなど、衛生面ではきちんとした約束事があるようだ。万一「O-157」のような病原菌の発生地となったら、サリナス全体での損害は莫大なものになるであろう。雑草対策や病原菌対策には特に厳しく、徹底した経営管理が行われているようだった。

このように、極めて低いコストで生産されたこれらの野菜が、鮮度保持のコンテナ船で運ばれ一週間程度で日本のスーパーの店頭に出るのであるから「円高」は、日本の野菜農家にとっては脅威だ。

視察を終えた後の自由行動日はラスベガスへ飛ぶ。もちろん費用は追加の自己負担である。空港にまでスロットマシンが置

いてあるほどで、賭博の街として世界に名だたるこの都市も、近年は家族連れが楽しめる娯楽都市へと変貌しつつあるようだ。あちこちにテーマパークや建設中のホテルなども目立ち、表裏の利害が合致しているのか、治安はかなり良さそうだ。短い滞在ではあったが街中に物乞の姿はみかけなかった。折角ここまで来たのだからとスロット体験を試みるが「残念」。しかし日本のパチンコほど怪我は大きくない。説明によるとラスベガスでのギャンブル年商は12兆円程度、日本のパチンコ産額は30兆円以上と言われている。そのギャンブル好きの国民が見たラスベガスは、景気もよさそうで、大人と子どもの夢が宿る街として輝き始めているようだった。

帰路、サンノゼから成田への帰国便も、皆ほとんど眠れず、



あたり一面のイチゴ畑

空港へは銚子・茨城方面から入る。眼下に広がる水と緑豊かな土地に安心し、日本で育つ野菜と、あのサンノゼ上空から見た赤茶けたシエラネバダ山脈に降る雨や雪で育つ作物との違いを考えしてみた。「味だけは決して負けないだろう」と、アメリカの大地のすこさからしっぽを巻いて逃げ帰りながらも、一つだけ負け惜しみを言えたのだった。

この4月に施行されたアメリカの新農業法には、多くの農民が支持する中で、コメ団体は最後まで反対していたという。生産調整を廃止し、作付けも野菜果樹を除いて自由化し、目標価格を基準年他不足払いを廃止して、代わりに7年間で限度に額を固定した支払いを行う……というもので、アメリカ政府の財政赤字削減の一環としての補助金カットは、田牧氏をはじめとする米作農家には辛いものがあるのだろうか？ それにしても7年間というのは日本の新食糧法に足並みを合わせたかのようだ。これによってアメリカの農業もより市場性を強め、価格変動から生き残るための農家同士の自由競争に拍車がかかり、今後は多角経営を展開しうるより力の強い家族農場のウエートが高まると思われる。政府は、自由な作付け選択により食糧高騰を抑制できるとしているが、は

海外視察を体験発表 横芝町農業振興大会

11月8日、町文化会館を会場に農業振興大会が開催され、先にカリフォルニアを視察した6名のみなさんによる体験発表などが行なわれました。

この大会は、横芝町農業振興会（伊藤良一会長）が主催して毎年この時期に行なわれているもので、町内の農業者がそれぞれの農業技術の研究成果を発表することで、各農業者の農業改善意欲の高揚を図ろうというものです。

また今回は、この体験発表の他に山武農業改良普及センターの北田茂先生による「千葉県の園芸の振興方向について」と題した講演も行なわれ、会場に集まったみなさんは熱心に耳を傾けていました。



発表を前にあいさつする6名のみなさん

たしてそうだろうか？ どうも人は、一度覚えたあの味が忘れられず、再び柳の下を狙う習性があるようだ。まして近頃、地球がかかえる異常気象という爆弾は、いつ暴発するかもしれない。ちよつと斜に構えてみた「新農業法」は「世界のパン籠」のこのタガが外されたのでは……？ いずれにしても経済合理性を追い求めるアメリカの農業は広大故に強い。サリナスの野菜は今でも日本にとっての脅威だが、補助金という哺乳ピンから7年後にひとり立ちしたカリフォルニアの米産業者が、どれほどの影

響を我が国、我が町、我が家にもたらすのだろうか？ 長期的な事は誰にもわからない。今できる事は、個人はもとより組合などにおいても、徹底したコスト低減の努力をしなければならぬという事だろう。

貴重な体験をさせていただきありがとうございます。

今後はこの体験を生かし、町農業振興のために少しでも役立ちたいと思います。

視察者一同
鈴木喜一（中台） 實川 隆（坂田）
伊藤政信（本郷） 海保光雄（宮前）
川島敏彦（関場） 真行寺孝佳（本町）

一人ひとりが「ゆとり」を持って

—高齢者の交通安全対策—



通り慣れている道でも安全確認を忘れずに

お年寄りのための交通安全の手引

近年、お年寄りの交通事故が増加しています。事故に遭わないために次のことに注意しましょう。

◎歩行中の事故防止

- ①道路を横断するときは、左右を確かめる。
- ②車が走り去っても、もう一度安全を確かめる。
- ③止まっている車の前後を横断するときも安全を確かめる。
- ④近づいてくる車があるときは、通りすぎてから横断する「ゆとり」を持つ。
- ⑤通り慣れている道でも安全

を確かめる。
⑥青信号でも安全を確かめてから進む。

◎自転車乗車中の事故防止

- ①交差点では「安全確認」や「一時停止」を確実に行う。
- ②顔をまっすぐ前に向け、前方の安全を確かめる。
- ③急に進路を変えない。

◎夜間の事故防止

- ①夜光反射材を身につけて、注意深く行動する。
 - ②自転車に乗るときは、必ずライトを点灯する。
 - ③自転車には反射材をつける。
 - ④用事は明るいうちに済ませる。
- #### ◎バイクの事故防止
- ①交差点を通過するときは、安全を確かめる。特に対向右折車には十分気をつける。
 - ②右折するときは、安全を確かめる。

飲んだら乗るな

乗るなら飲むな

12月10日から1月3日まで、年末年始の交通事故防止運動が実施されます。

毎年この時期は、忘年会や新年会などで、お酒を飲む機会が増え、飲酒運転による交通事故が多く発生しています。「飲んだら乗るな。乗るなら飲むな」を合言葉に、家庭や職場でお互いに注意しましょう。

火災シーズンに備え

消防団が放水訓練

11月10日(日)、町消防団(實川辰雄団長)では、ふれあい坂田池公園を会場に放水訓練を行いました。

この訓練は、本格的な火災シーズンに備え、各団員が有事の際でも手際よく消火活動ができるようにと、毎年この時期に消防署員の指導のもと実施しているもので、本部役員を含めた約250名の団員が参加しました。午前8時、實川団長が「けがのないよう十分注意して訓練に取り組んでください」と挨拶。ホース取扱訓練と規律訓練を約2時間、10時30分からはそれぞれの消防ポンプ自動車で、実際

消防団に新しいポンプ付積載車



計画的に整備されている消防ポンプ

10月30日、横芝町消防団第3分団第2部に新しい小型動力ポンプ付積載車が配属され、役場駐車場で配属式が行われました。

町では、古くなった消防ポンプを新しくすることにより、火災などの被害を少しでも防ごうと計画的に整備を行っています。今年度は、このほか第5分団第5部(坂田)に小型動力ポンプ付積載車が、第4分団第3部(両国新田)に小型動力ポンプ積載車の配属が予定されています。



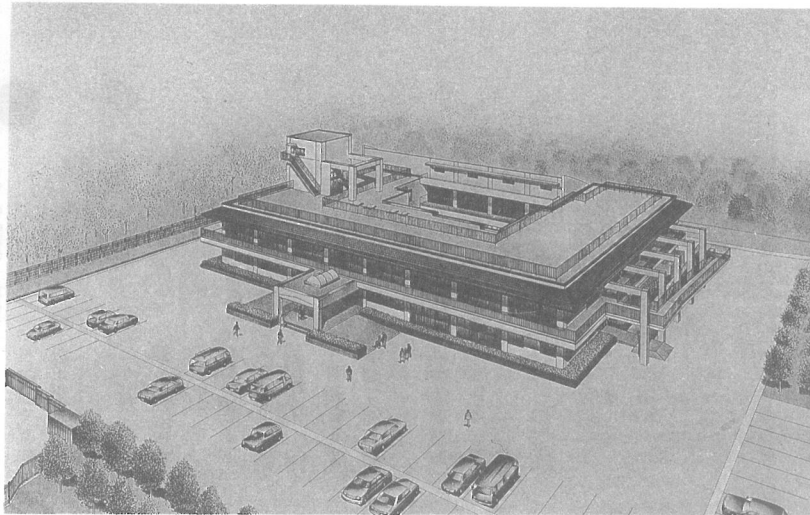
有事に備えて放水訓練

特別養護老人ホーム

第二松丘園

オープンは
平成9年4月

「東陽病院の南側に建設中の建物は何ですか」
このような問い合わせが多くありますので、こゝ
でお答えします。



建設中の建物は、家庭での生活が難しい寝たきりや痴呆等の高齢者に対して生活の場を提供するための施設・特別養護老人ホームで、平成9年4月1日にオープンします。

高齢化社会が進むにつれて、障害をもつ人も増えてきています。

そこで、東陽病院組合を構成する三町(横芝町・光町・野栄町)が支援し、社会福祉法人九十九里ホームが建設していて、施設名は「第二松丘園」といいます。

①老人短期入所施設
②老人デイサービスセンター
③在宅介護支援センターも併設されます。

福祉サービスの内容

●特別養護老人ホーム
原則として65歳以上で、身体または精神上の障害があつて、常に介護を必要とし、かつ、家庭での介護を受けられない高齢

者が入所し、生活に必要な介護と食事、入浴等のお世話をします。

●老人短期入所施設

介護者に代わって介護を必要とする高齢者を、一時的にお世話する施設です。

介護者の病氣、出産、冠婚葬祭、その他の行事への参加のほか、介護疲れや旅行などであっても利用できます。

期間は、7日以内(最大30日)です。

●老人デイサービスセンター

家庭で介護を必要とする高齢者に対して、日常動作訓練や入浴・給食等のサービスを提供し、家族の介護負担を軽減するための施設で、ときにはレクリエーションも行われます。また送別も行われます。

●在宅介護支援センター

介護を必要とする高齢者やその家族に対し、介護に関する総合的な相談に応ずる施設です。24時間体制で相談に応ずるほか、介護機器の展示も行われます。

また、介護や福祉サービスに関する専門職員が家庭に出向き、相談に応ずることができると体制をすすめることにしています。

(平成9年は相談業務のみ)

※くわしいことは、役場福祉課福祉係(☎82-1111内線255)へお問い合わせください。

表彰

—敬称略—

●第46回千葉県社会福祉大会

千葉県社会福祉協議会長表彰
〔民生委員・児童委員功労〕

川島 克巳(関場)

高橋 正夫(古川)

市原 恒(鳥喰新田)

白井 廣嘉(みどり台)

鶴澤 尹男(栗山4)

市原 次江(鳥喰下)

平山 いく(上町3)

〔母子福祉推進員功労〕

山本すみ子(南部1・3)

●第40回千葉県更生保護研究大会

関東地方更生保護委員会委員

長表彰

越川 浩一(東町1)

伊藤 利雄(姥山)

松岡 斌(牛熊)

千葉県保護観察所長表彰

伊藤 光一(本町3)

千葉県更生保護婦人会連盟会長表彰

伊藤 初(南)

千葉日報社社会福祉表彰

伊藤 勝衛(姥山)

●第31回千葉県社会教育振興大会

社会教育功労者表彰

佐久間とく(木戸台)

●平成8年度教育功労表彰式

千葉県教育功労表彰(団体)

横芝小学校(秋葉正英校長)

●平成8年度顕彰式

30年永年勤続者顕彰

日下部克子(上堺小学校・教諭)

飯田 秀一(横芝中学校・校長)

伊藤喜美代(横芝中学校事務局長)

●平成8年度納税表彰

東金税務署長表彰状

青柳 誠(鳥喰新田)

植村 達(上町2)

東金税務署長感謝状

石井省三郎(古川)

山武支庁長感謝状

横芝町納税貯蓄組合連合会

●税に関する作文

〔高校生部〕

東京国税局長賞

石井 真樹(横芝敬愛高校3年)

〔中学生部〕

山武郡市納税貯蓄組合連合会

会長最優秀賞

浅野 晃三(横芝中学校3年)

寄付

鳥喰下にお住まいの市原豊さんから「社会福祉のために役立ててください」と100,000円の寄付がありました。また、横芝日曜マーケットのみなさんからは、福祉作業所へ23,721円の寄付がありました。

ありがとうございます。大切に使用させていただきます。

【町社会福祉協議会】
わらべうたの会(宇野弘子会長)のみなさんから、グラントピアノカパー一を寄付していただきました。

ありがとうございました。

【横芝小学校】



巧みな運転技術は男性も顔負け

3名の女性が 初参加 トラクター技術競技会

10月31日、新島ライスセンターを会場に農業トラクター技術競技会が開催されました。

この競技会は、農作業の安全性と作業技術の向上を図ることを目的に毎年行われているもので、今回で22回目になります。

本年度は、横芝町が千葉県農業機械化経営振興会から「農業事故防止推進モデル地区」に指定されたことにちなみ、農業機械化研修班による安全講習会が午前中に行われ、参加した約50名のみなさんは熱心に受講していました。

そして午後からは、実際に5台のトラクターを使ってのロータリー耕の競技。今回初めて参加した女性の方3名も、男性顔負けの見事な腕前を披露していました。

主な審査結果は次のとおりです。

—敬称略—

- | | | |
|------|-----|------------|
| 一般の部 | 優勝 | 市原貴吉(鳥喰新田) |
| | 準優勝 | 伊藤博明(関場) |
| | 第3位 | 市原伸芳(鳥喰新田) |
| 女性の部 | 優勝 | 木島登美子(三島) |
| | 敢闘賞 | 早川訓代(三本松) |
| | 努力賞 | 浅野輝代(三本松) |
| 団体の部 | 優勝 | 青年部チーム |

地域の特産物をPR

山武地域農林業まつり

11月10日(日)、第11回山武地域農林業まつりが、芝山文化センターを会場に開催され、山武郡内の特産物の



人気を集めたシクラメンなどの即売

即売をはじめ、もちつきの実演や試食などが行われました。農林業まつりは、郡内各市町村が、毎年持ち回りで会場を提供して行われており、今年も芝山町の「はにわ祭」と合同で開催。古代の人々に扮した行列を一目見ようと、会場内は大勢の人たちで賑わっていました。また、それぞれ各市町村の特産物即売場にも、売り手の威勢の良い掛け声にお客が集まり、横芝町からのシクラメンや、みつば、ミニトマト、梅酒なども訪れた人たちの人気を集めていました。

団体優勝は第9ブロック 町民ゴルフ大会

11月13日、第29回横芝町民ゴルフ大会が、新千葉カントリー「あさぎりコース」で行われました。

今回の大会は、町内11ブロックによる団体戦も行われ、各地域の腕自慢90名のみなさんが、日頃の練習成果を存分に発揮していました。

主な大会結果 —敬称略—

- | | | |
|--------|---------|-------------|
| 〈団体の部〉 | 優勝 | 第9ブロック(北清水) |
| | 準優勝 | 第6ブロック(東町) |
| | 第3位 | 第4ブロック(上町) |
| 〈一般の部〉 | 優勝 | 浅野和男(北清水) |
| | 〈グロスの部〉 | 優勝 伊藤 仁(上町) |
| | 〈シニアの部〉 | 優勝 鈴木昭司(上町) |
| 〈女子の部〉 | 優勝 | 浅野調子(屋形) |

農地転用には 許可が必要です!



農地は農業の生産基盤であるとともに、限られた有効な土地です。このため、農地に建物を建てるなど、農地以外に転用する場合には必ず許可が必要です。また、田を建設残土等により埋め立て、畑に改良する場合であっても一時転用許可が必要になります。

最近、無許可の転用や、資材置場で許可を受けたのに建物を建ててしまうなどの許可条件に違反した転用が増えてきています。

このような違反のないよう、農地所有者のみなさんには責任を持って農地を管理していただくとともに、業者から埋め立て等の話があったときは、必ず町農業委員会へ相談してください。

※問い合わせは、町農業委員会(☎82-1111内線338)へ。

老人保健からのお知らせ

増加する老人保健医療費

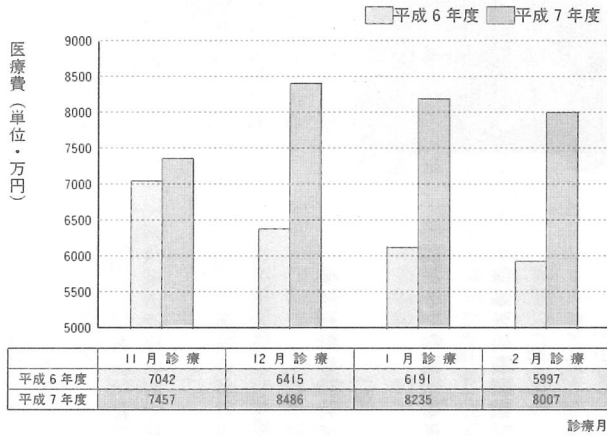
広報10月号で、横芝町老人保健特別会計の平成7年度における決算状況を掲載しましたが、昨年は11月以降の医療費が急に伸びたため、歳入が歳出に対し不足する結果となりました。

今月号では、医療費が急激に増えた要因と、今後の老人保健制度について考えてみたいと思います。

医療費が増加する要因

左表(グラフ1)は、当町幅に増加しています。における平成6年度と平成7年度の11月から2月までの老人医療費を比較したものです。表のように平成7年度は前年に比べると大

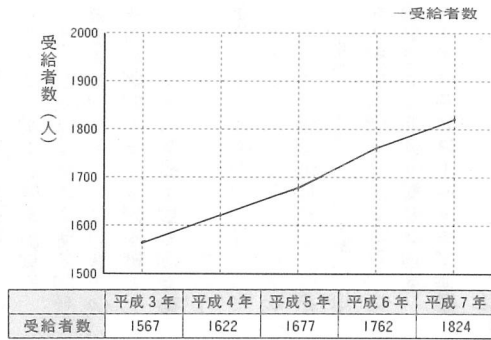
〈グラフ1〉
横芝町の老人医療費比較(6年度～7年度)
11月診療から2月診療まで



この「老人保健」制度により、お年寄りのみなさんが医療機関の窓口で支払う一部負担金は、通院で1ヵ月1,020円、入院で1日710円ですが、そのほかのかかった医療費は国・県・町・社会保険支基金などから支払われます。

みなさんが、安心して医療を受けられる「老人保健」制度を、一人一人が健康づくりや上手な受診を心がけ、医療費を有効に使ってほしい。

〈グラフ2〉
横芝町における老人保健医療受給者数
平成3年度から平成7年度まで



横芝町の老人保健医療受給者の増加数を示したものが左表(グラフ2)です。受給者数(社保老人も含む)は、平成3年度から平成7年度までの5年間で約250人増えており、平成9年度末には2,000人に達する見込みです。

文芸

俳句

並びゆく園児の黄帽紅葉晴れ
戸村 静華

山寺や法話聞く間の紅葉冷え
斉藤 正吾

思い出を手帳にはさむ木曾紅葉
福田 幸子

秋灯す峠茶屋見ゆ路遠し
岡田 江涯

木曾節の歌声高き紅葉宿
福田 晴一

秋灯下地球儀廻す子の未来
渡部 和秋

水ぎわに燃ゆる紅葉や多摩の湖
土屋 栗水

池いっぱい写りあふれて紅葉山
小林 順子

埴輪目のいつもやさしや秋灯下
藤代 ゆう

秋灯下繻い物や母老けて
若梅あやめ

瀧しぶき紅葉濡らして散らしけり
鈴木 草庵

路地裏の人影もなき秋の灯よ
今関 茂生

晩学の身に秋燈を低く寄せ
玉虫たけし

紅葉溪汽車渡るとき笛二声
選者 山口 一秋

短歌

思ひきり空に背伸びをせしとたん

執りし胃の辺のきりきり痛し
掛川 友代

ほとばしる母乳にむせしか嬰兒は
乳房を離し大きく息す
佐瀬 初音

じいちゃんはずつとなさいと小走り
に運んで呉れるバイキング料理
斉藤 秀男

夜の更けの自販機は灯りに浮きた
ちて並べしものをカラフルに見す
宇井 ちい

妻病めばけさは厨に吾が立ちて青
き匂ひのキャベツをほどこく
永藤 滋

「食べすぎに注意」と書きしメモも
添へ父に送れりし判のシャツ
八角 三枝

大空に月冴え渡り中秋の庭にほそ
ぼそとこほろぎの鳴く
秋葉 とく

老いと言ふひげ目がふとも胸よぎ
り談笑の中に我は黙せり
吉岡 信子

嫁と共に昨夜むきたる栗の実の栗
飯となり厨に匂ふ
向後 房

川の面にうつる我が影おきざりに
橋の下辺の水は流れる
萩原 信一

語りたきことをいっばい胸につめ
湯治に出かける友待つ町に
池田 春江

高梯子の上に一瞬逆立てる獅子の
歯光る秋の日の中
選者 斎藤つね子

町民文化祭と 住民の健康を守る大会

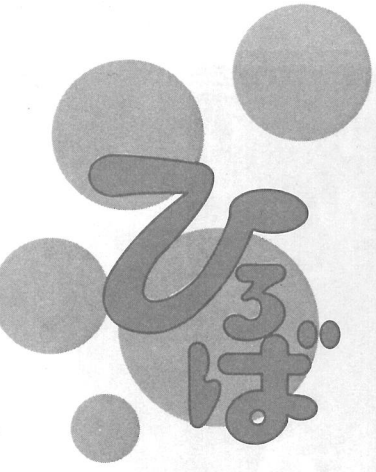


日頃の練習成果を披露

11月2日から4日までの3日間、町文化会館を会場に「町民文化祭」と「住民の健康を守る大会」が開催されました。

今年で26回目となった文化祭では、絵画や書道、写真、工作類などの作品展示、スポーツプログラム—丹羽美智子氏による体力測定のほか、3日夜のコンサートでは、歌手のバックコーラスなどで活躍中の女性コーラスグループ「ピアス」が、会場のみなさんと共に童謡などを楽しく歌い、また、最終日の4日に行われた演芸大会では、町内有志のみなさんが、民謡や舞踊、カラオケなどで大勢の観客を楽しませてくれました。

「健康と運動」をテーマにした第17回住民の健康を守る大会では、保健婦による体内脂肪測定や血圧測定、健康相談のほか、千葉大名大学教授多湖輝氏の講演などが行われ、訪れたみなさんは健康の大切さを再認識したようでした。



普段から健康チェックを



横芝敬愛高校空手道部 吉本仁君(3年)が国体で準優勝

横芝敬愛高校空手道部 吉本仁君(3年)が国体で準優勝

10月13日から15日の3日間にわたり、広島県庄原市体育館を会場に開催された第51回国民体育大会秋季大会空手道競技で、千葉県代表として出場した横芝敬愛高校の吉本仁君(3年)が、少年個人の部で見事準優勝を果たしました。

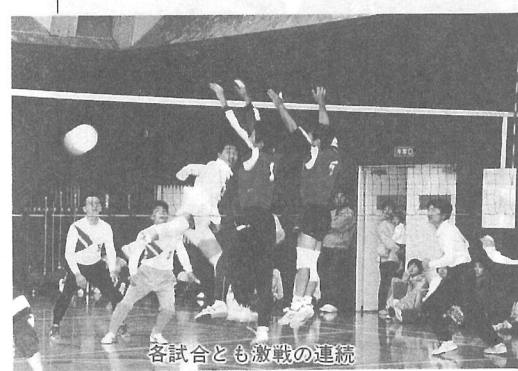
この大会には、各都道府県から選抜された47名の選手が出場。試合はトーナメント方式で行われ、強豪の中を順調に勝ち進んだ吉本君は、決勝戦で神奈川県代表の選手と対戦、惜しくも優勝は逃しましたが、国体という全国レベルの大会で素晴らしい成績を成し遂げました。おめでとうございます。

第7ブロックに栄冠! 第15回町民バレーボール大会

10月27日、海洋センター体育館を会場に町民バレーボール大会が開かれ、一昨年の優勝チーム第7ブロックが見事栄冠に輝きました。町内11チームが出場した今大会は、予選から激戦の連続。決勝戦は、強烈なスパイクを武器にする第7ブロックと昨年この大会で準優勝した第11ブロックの対戦となりましたが、2対0のストレートで第7ブロックが優勝を飾りました。

主な試合結果は次のとおりです。

- 優勝 第7ブロック(栗山)
- 第2位 第11ブロック(屋形)
- 第3位 第12ブロック(栗山南部1)



各試合とも激戦の連続



生徒も一緒に音楽演奏

11月6日、横芝中学校体育館でラテン音楽を中心とした芸術鑑賞会が行われ、生徒や父兄など集まった約650人の聴衆を魅了しました。

この催しは、県のいじめ対策推進事業である「さわやかコミュニティ推進事業」の一環として行なわれたもので、生徒と父兄、一般の方々が一緒になって本場の文化や芸術などに触れ、地域と家庭、学校の交流をより

本場の音楽を満喫 芸術鑑賞会

深めようと開かれたものです。

当日は、ラテン音楽を中心に活躍しているプロの演奏家グループ「ロス・トレス・ティグレ」

のみなさんが、ラテン音楽や世界の名曲を披露。途中、ステージから客席に降り、生徒と一緒に歌う場面などもあり、舞台と客席が一体となったミニコンサートは、終始和やかな雰囲気

に包まれていました。

“ごみの多さに驚き、 ごみ処理場を見学

11月5日、ごみ処理場見学に応募された町内13名のみなさんが、この4月から施設を一新してごみ処理業務をおこなっている山武郡環境衛生事業振興組合の施設見学を行いました。

これは、町が10月25日の「千葉県リサイクルの日」にちなんで、町民のみなさんに町のごみ処理対策を理解していただくと同施設の見学会を行ったものです。

当日は、組合事務局長によるスライドを使っての施設の概要説明を受けた後、機械の操作や監視をする中央制御室、空き缶や鉄、アルミなどの選別処理作業を見学。「ごみがこんなにたくさん出されるなんて」「この施設は、資源の有効利用に役立っているんですね」と参加されたみなさんは、日頃家庭などから出されるごみ量の多さに驚くとともに、ごみ焼却施設とリサイクルプラザを併設したこの処理施設の重要性を認識されたようでした。



資源の有効利用には空き缶などもリサイクル

地域のお年寄り 200人を招待

—上堺小域福祉のつどい—



お年寄りのみなさんは終始笑顔



最後にはおどりも披露

10月27日(日)、上堺小学校体育館で「上堺小域福祉のつどい」が開かれました。この催しは、高齢化が進む現代、お年寄りに楽しく生き甲斐のある生活を送ってもらおうと、上堺小域地域ぐるみ福祉ネットワーク（及川有朋会長）が主催し、町社会福祉協議会が後援して平成5年度から毎年行われているもので、今年で4回目になります。

当日は、地元有志のみなさんによる民謡や舞踊などの芸能発表のほか、千葉市土気町出身で、成東高校を卒業した新進気鋭の落語家「古今亭菊輔」さんによるリズムカルでテンポの良い落語に、参加した約200名のお年寄りのみなさんは、和やかに楽しい一日を過ごしました。

スキー教室参加者募集



いよいよスキーシーズン間近です。公民館と海洋センターでは、皆さんのスキーのレベルアップのお手伝いをします。

会場は、日本のスキーの発祥の地、長野県菅平スキー場。初心者、中級者はもちろん上級者まで優秀なインストラクターがご指導いたします。

〈町民スキー教室〉

とき 2月20日(木)～2月23日(日)

20日午後9時出発 3泊4日

参加資格 町内に住んでいるか勤めている人(16歳以上)

参加費 24,000円

定員 40名(先着)

宿泊先 菅平ホテル

〈親子スキー教室〉

とき 2月21日(金)～2月23日(日)

21日午後8時出発 2泊3日

参加資格 小学生以上の親子

参加費 大人19,000円

(中学生以上)

子ども16,000円

定員 40名(先着)

宿泊先 菅平ホテル

第22回町民駅伝大会

1月19日号砲

みなさんのご声援を
お願いします



いずれも1月12日までに、町文化会館(☎1351)へ申し込んでください。スキーのレンタルを希望するときは、身長・靴サイズ・服サイズ(L/M/Sなど)をお聞きます。

恒例の町民駅伝大会は、中台十字路をスタートして、横芝海のこどもの国をゴールとする10区間(約15km)のコースで実施されます。

生産者と消費者のパイプ役!! ますます輝いて 女性農業者の活躍



近年、農村女性たちの活躍は目覚ましく、いきいきと活動する姿は、きらきらと輝いています。

新食糧法や農産物の自由化などで、農家も「作る」「売る」という二つの面での力量が一層必要になりました。

女性たちの技術と資源を活かした収益の上がる仕事「女性の起業」が盛んになってきています。



女性主体の直売所

1、起業ってなに

「農業や農村を基盤にしながそこに住んでいる人たちが、単独または仲間と連携した組織をつくって、今までの経験や技術を活かして何か事業をはじめる」

これが、起業です。朝市や農産物直売所、宅配、観光農園、体験農園、農家民泊などです。

2、起業のいろいろ

▼直売所 山武郡市の直売所は、農家生活改善研究会のお母さんたちだけで運営管理している所が5か所、農協女性部で運営している所が1か所。組織を作って男性と共に開催している直売所が2か所、計8か所あります。開設日も毎日、週2回、毎週日曜日とバラエティに富んでいます。

▼朝市 6か町村で開設されています。町の商工会と農家とが一体となって開設しているところが多く、地域活性化の意欲がうかがえます。そのひとつとして、横一列に並んだワゴン車の後ろを通路側に向け、その前に出した机や台を使って小さなお店を開く。消費者と心のふれあいを感じながら、売る人も買う人も実に楽しそう、ほのほのとした販売風景です。

▼個人起業 東金市で天然酵母・国産小麦を使って手作りパンを製造している人、横芝町では酪農家が搾り立て牛乳を使ってアイスクリームをつくっている人、松尾町ではケーキ、すし、弁当の請負をしている人、など女性たちの技術・農村資源を活かした活動をしています。

3、こだわり農業のアピール

— 起業の心意気 —

「私が一生懸命栽培した野菜です」山武花子。買った野菜の袋の中にこんなメッセージが入っています。

名前と一緒に電話番号もあり、おしかったトマト屋さんには、「直接送ってください」という注文が多いといえます。一度味わった人は次からも必ず購入するという、好評ぶりです。

朝市や直売所の野菜に

メッセージが入っている理由

低農薬による栽培、生育は時間と時期が必要なこと、旬の品と味のおいしいことなど、知らない人に理解していただけるように作った人の夢や哲学・考え方などをことばや文章に表し、「自分たちが生産した品物です」と生産物に対しての自信とこだわり、誇りを持って販売しているればこそその自己表現であるといえます。



地域の活性化には女性の感性も大切

消費者にも、作り手と交流が深まるほどに商品に一層の愛着を実感してもらえらることを願うの行動です。

女性の感性と技で

できる女性起業

農村女性の家庭の技術を活かした生産活動の最大の強みは、消費者の目でものが考えられることです。

女性の感性と技でできる女性起業：自己の職業として主体的、意欲的に取り組む体験が自信となって地域活動にも積極的に参画し、地域の活性化に大きく貢献しています。

企画経営科 荻津 敬子

お問い合わせは
普及センター
松尾駐在
☎86-4121~28

年金
だより

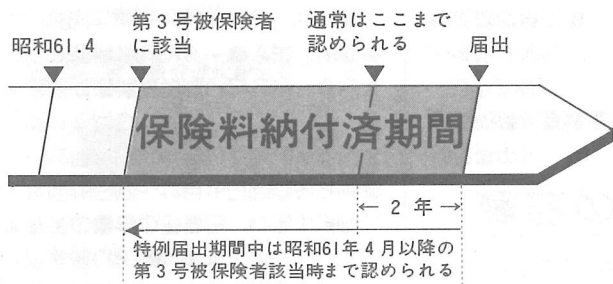
第3号被保険者の“特例届出”は 平成9年3月までに!

サラリーマン(第2号被保険者)に扶養されている配偶者は、届出により国民年金の第3号被保険者になります。

第3号被保険者は、厚生年金や共済組合などが保険料を負担しますので、自分で保険料を納めなくても、その期間は保険料納付済期間として扱われますが、届出が遅れた場合は2年前までしかさかのぼることができず、それ以前は未納期間になってしまいます。しかし、特例により平成9年3月末日までに「特例届出」をすれば昭和61年4月以降の第3号被保険者期間は、全て保険料納付済期間として取り扱われます。

今まで届出を忘れたり、遅れて届出したことのある方は、急いで「特例届出」をしてください。

詳しくは、役場住民課国民年金係(☎82-1111内線247)へ。



誕生月には現況届の提出を!

国民年金や厚生年金を受給している方は、誕生月の末日までに「現況届」を社会保障庁へ提出することになっています。

これは、年金を受けている人やその家族の状況に変化がないかを確かめて、引き続き年金を支給すべきかを決定する年に一度の大切な届出です。

現況届の用紙は、誕生月の初めに送付されてきますので、必要事項を記入のうえ、役場で町長の証明を受けてから社会保障庁へ送付してください。(ただし、

年金を請求して1年未満の方は提出する必要はありません)

現況届の提出が遅れたり、出し忘れると年金の支払いを一時差し止めることとなりますので、現況届が届いたら忘れずに提出してください。なお、提出が遅れ、差し止められてしまった年金は、次の支払い月にまとめて支払われます。

※共済年金を受給している方は12月が現況届の提出月となります。

国の教育ローン 年金教育資金貸付

この貸付制度は、年金積立金を元にした還元融資の一環として、厚生年金保険及び国民年金に10年以上加入している方の家族が、入学時や在学中の教育費を低利で借りることができる制度です。

- 融資金額 学生・生徒一人につき
厚生年金保険加入中の方 100万円以内
国民年金加入中の方 50万円以内
 - 融資利率 年3.40%(平成8年9月1日現在)
 - 返済期間 8年以内(据置期間は在学期間内で最長4年)
 - 申し込み・問い合わせ先 (社)千葉県年金住宅協会(☎043-225-8167)
- ※この貸付制度は、国民金融公庫の一般教育ローンとの併用もできます。

(単位：円)

工事等の名称	工事等の箇所	契約金額	契約の相手方
農村活性化事業姥山地区暗渠排水工事	横芝町姥山地先	11,330,000	㈱舩ノ内組
横芝町立上堺小学校グラウンド整備工事	横芝町北清水181番地	18,540,000	山一土建㈱

入札結果

11月



東陽病院
内科医師
鈴木健士

健康ウォッチング

37

横芝町のみなさんこんにちは。今回は、前回の胃ガンより少し下の方に移動して腸のガンについてお話しします。

腸には小腸、大腸、直腸とありますが、小腸のガンは非常に少なく、一般に腸のガンというと大腸、直腸のガンを指すことが多いようです。これらのガンは、元来欧米人に多い病気といわれていましたが、最近日本でも食事が欧米化したため徐々に増えており、現在日本で3番目に多いガンとなっています。(必ずしも食事のためだけでなく検査法などが進んだためかもしれません)

大腸ガンの症状で多いものは便秘異常と血便です。他には腹痛や腸閉塞(腸が詰まってしまふこと)などで発見されることもあります。便秘異常は便秘することが多いようです。つまり余計なできものが邪魔をして便が通りにくくなるわけです。しかし大腸でも特に

大腸ガンのおはなし

肛門より少し距離がある場合にはかえって下痢になったり、下痢と便秘を繰り返す場合もあります。血便にもいくつかのタイプがあります。便の表面に血が付いているもの、便全体が赤かったり黒かったりするもの、排便後にポタポタと血がたれるものなどがあります。ポタポタとたれるものは肛門の病変、特に痔の場合が多いようです。出血が肛門から遠ざかるにしたがって便全体が変色し、特に黒く変化します。(まるでコールタールのよう

に真っ黒なのでタール便と呼ばれています。)これらの症状がみられる場合は、ぜひ一度病院で受診し腸の検査を受けてください。しかし、胃ガンの場合と同じで早期の大腸ガンもまず症状を出すことはありません。(というよりほとんどのガンは、早期には症状を出しにくいようです)ですから、早期のうちに見したいと考えれば症状が出る前、となるのですが、これはなかなか

難しいのです。ならば検診でと誰しも考えるのですが、この検診が難問です。現在、大腸ガン検診という便に血液反応があるかどうかをみているものがほとんどですが、この検査ですと出血がなければ病気があっても異常なしとなる場合もあります。もちろん完全な検査などあり得ないのですが、今の検査のやり方に異論を唱える人がいることも事実です。しかし、今のところ他によい検査方法も見出されていないようです。便検査であれば目に見えない程度の出血でも判定できますから、やはり検診に意味がないとはいえないでしょう。今のところ最良の方法は便の状態に気を配り、検診をきちんと受け、なにかあれば病院で検査を受けることなのかと思えます。

治療は胃ガンと同じで、やはり手術ということになります。水洗トイレでない場合には難しいかもしれませんが、くれぐれも便にご注意を。おしりを拭いた紙を確認すること、もよいと思います。



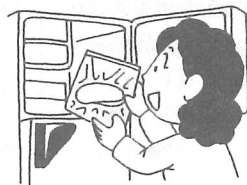
ホームフリージングの活用

おいしさを逃がさない急速冷凍

新鮮な素材や料理の残りを凍らせてストックするホームフリージング。お宅では上手に活用していますか？

肉や魚は冷蔵庫の冷蔵室に入れたままだと味が落ち、雑菌も繁殖します。すぐに食べないものは、その日のうちにフリーザーへ。しょうゆやみそだれに漬けるなど、下味を加えてから冷凍すれば、味も落ちにくく保存力もアップします。料理するときはなるべく常温で解凍するのが基本です。

痛みやすい鶏肉やひき肉などは、加熱調理してから凍らせるのがコツ。電子レンジで解凍・加熱すればすぐに食べられるので重宝します。酸化しやすい野菜類は、生しいたけ、ピーマンなど生のまま冷凍できるものもあります。ほとんどの場合は事前の加熱が必要です。葉菜類は解凍時にもう一度加熱することを考えて固さが残る程度にゆでて、水気を切って冷凍します。シヨウガ、ニンニク、ワサビ、トコロイモなどは、擦りおろしてから一回分ずつ小分けして凍らせ、使うときは常温で解凍す



と便利です。

秘訣はなんといっても急速冷凍。ゆっくり凍らせると細胞が壊れ、食品のおいしさが逃げてしまうからです。早く冷凍するには、熱伝導のよいアルミのトレイが便利。汁気のあるものは冷凍用のジッパー付きパックに入れます。汁気のないものはトレイにラップを敷いて食品をできるだけ平らにのせ、凍ってから冷凍用パックに入れて保存します。

中に空気が残っていると食品に霜がつきやすくなるので、パック内の空気を抜いて、真空中に近い状態で閉じます。なまものの保存は二週間が目安ですが、調理してあれば一か月は大丈夫。フリーザーを整理しながら、上手に活用しましょう。

子の設備資金を融資しています。また、千葉県等が行っている中小企業者に対する各種公的融資制度の説明会を開催します。併せて、個別の融資相談にも応じますのでご利用ください。

▼対象企業 国の指定する企業で、現在の事業を1年以上営んでいる企業

▼貸付限度額 貸付対象設備額の1/2以内で4,000万円まで

▼償還方法 1年据置き4年均等償還

▼連帯保証人 法人企業3名 個人企業2名

★各種公的融資制度の説明会

▼とき 12月12日(休) 午後1時30分～

▼場所 山武支庁2階会議室

※問い合わせは、山武支庁商工労政課(☎0475-54-0225)へ。

京葉道路・千葉東ジャンクションから続く道 千葉東金道路夜間通行止

12月14日(土)夜6時から15日(日)朝7時まで次の区間で通行止になります。当日は、周辺道路において大変混雑が予想されますので、お車でのお出かけはお控えください。

▼通行止日時 12月14日(土)午後6時～15日(日)午前7時(13時間)

▼通行止区間 中野インターチェンジ～千葉東金道路終点(上下線)※山田料金所は通過できません。

▼工事内容 山田料金所の改良工事及び跨道橋(菱田橋)架設工事

▼荒天の場合の予備日 ◎第1予備日…12月15日(日)～12月16日(月)◎第2予備日…12月16日(月)～12月17日(火)※時刻はいつでも同じ

▼道路交通情報の問い合わせ先 ◎日本道路交通情報センター●全国・関東情報(九段センター☎03-3264-1331)●千

葉情報(千葉センター☎043-243-2311)

▼工事の問い合わせ先 ◎日本道路公団千葉工事事務所(☎043-253-0770)◎日本道路公団市原管理事務所(☎0436-21-0091)

住宅取得等特別控除の適用を受けられる方へ

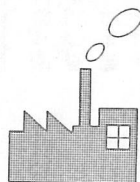
平成8年中に、住宅を取得(増築を含む)された方を対象に、住宅取得等特別控除の説明会を実施します。最寄りの会場へお気軽にどうぞ!

- 東金市役所 12月18日(水)
 - 大網白里町中央公民館 12月19日(木)
 - 成東町役場 12月20日(金)
- ※時間はいずれも午後2時から午後4時までで、説明資料は、当日会場で配布します。
※問い合わせは、東金税務署個人課税部門(☎0475-52-3121内線43・44)へ。

工業統計調査に御協力を!

工業の実態を明らかにするため製造業を営む事業所を対象として毎年12月31日現在で、工業統計調査が実施されます。

調査員が伺いますので御協力をお願いします。



※問い合わせは役場統計係へ。

建設のあゆみ

【工事中】

- 道路排水整備工事
立会先先外 174.6m
鳥喰沼地先 156.9m
- 道路改良工事

中台地先 251.3m
姥山地先 220.0m

●災害防除工事

坂田地先 180.0m
(法面230㎡)

●農村総合整備事業

- 集排12号整備(栗山) 456m
- 農道12号改良(坂田-長倉)561m
- 農道8号改良(長倉-取立)158m
- 農道10号改良(中台) 80m
- 農道1号歩道(北清水-屋形) 593m
- 集排26号整備(牛熊) 201m
- 集排19号整備(町原) 343m

●農村活性化事業

暗渠排水工事(姥山) 3.2ha

●上堺小学校グラウンド整備工事

●ふれあい坂田地公園陸上競技場整備工事 2.4ha

【完成】

●道路排水整備工事

長倉地先 274.5m
新島荒場地先 119.7m
宮前地先 144.0m

●法面崩壊対策工事

牛熊地先 23.3m

●災害復旧工事

姥山・長倉地先 81.0m

●駅前広場(東側)整備工事 2.3ha

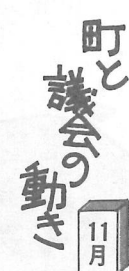
商工会伝言板

年末融資(県制度資金)

年末需要の資金手当はもうお済みですか。ご利用の方は、早めに商工会までご相談ください。

- ▼融資限度額 1,000万円
- ▼融資期間 5ヶ月以内
- ▼利率 年1.8%+信用保証率
- ▼返済方法 月々または一括返済

20日	19日	18日	17日	15日	14日	13日	12日	11日	10日	8日	5日	2日	1日
町菊花会表彰式 山武郡市広域行政組合し尿処理施設建設工事安全祈願祭 行財政診断 環境衛生事業振興組合町村長正副議長会議 松尾町	大総地区ライオンセンター陳情 行財政診断 農業委員会	銚子連絡道路地元説明会 栗山川漁港連絡協議会	横芝敬愛高校「みのり祭」招待グラウンドゴルフ 横芝小学校教育課程公開研究会	町遺族会靖国神社参拝 富津市 東京都	千葉県町村長自治研修会(15日)	農業祭運営委員会	運輸省陳情 東京都	山武郡町村議会議員親善球技大会 芝山町	松尾保健所運営協議会 松尾町 山武地域農林業祭り・芝山町はにわ祭り	入札 大網白里町	京都府 京都府	文化祭 大阪府	議会運営委員会 議会視察研修(17日)



第7期納入期限は平成9年1月6日です。期限内に納付しましょう。14



募 集

養護老人ホーム職員

- ▼勤務地 養護老人ホーム坂田苑(横芝町坂田池210-1)
- ▼職種及び募集人員 ◎看護婦及び調理員◎各1名
- ▼受験資格 昭和36年4月2日以後に生まれた方で、老人福祉に関心のある方(ただし、看護婦については正看護婦の資格を必要とする)
- ▼受け付け期間及び申し込み方法 ◎12月1日(日)～12月25日(水)◎履歴書(写真貼付)及び健康診断書(保健所様式1)を持参し手続きを行う
- ▼試験日 平成9年1月10日(金)
※問い合わせは、山武郡市広域行政組合総務課(☎0475-54-0251)または養護老人ホーム坂田苑(☎82-0320)へ。

看護学生

- 旭中央病院付属看護専門学校では、平成9年度入学の看護学生を募集しています。
- ▼募集人員 奨学生40名(1次募集と2次募集の合計)※奨学生とは、卒業後旭中央病院に3年以上勤務できる方で奨学金は30,000円が支給されます。
- ▼受験資格 ◎高等学校を卒業している方、またはそれと同等以上の資格を

- 有する方◎平成9年3月高等学校卒業見込の方◎年齢25歳まで(昭和46年4月2日～昭和53年4月1日生まれ)◎男女は問わない
- ▼願書受け付け 平成9年1月6日(月)～24日(金)まで必着
- ▼試験日 平成9年1月29日(水)・30日(木)
- ▼試験科目 国語Ⅰ、Ⅱ・数学Ⅰ・理科(化学ⅠBまたは生物ⅠBのうち1科目選択)・英語Ⅰ、Ⅱ・作文・面接
- ※問い合わせは、旭中央病院付属看護専門学校(☎0479-63-8111代表内線2751～2752)〒289-25旭市イ1182番地へ。

自 衛 官

- ▼応募資格 日本国籍を有し、18歳以上27歳未満の男子
- ▼身分 特別職国家公務員
- ▼受け付け 4月から11月中旬の間
- ▼その他 任期は陸が2年、海・空は3年
- ※問い合わせは、成田募集事務所(☎0476-22-6275)へ。

催しもの

AIRPORT CHRISTMAS'96

(クリスマス・チャリティ・フェスティバル)

- ▼とき 12月23日(祝) 午前11時～午後8時30分
- ▼会場 成田空港第2旅客ターミナルビル前イベント広場
- ▼主なプログラム【第1部】☆オープニング・アドレス☆フレヨンしんちゃんショー☆世界と結ばれる成田空港(抽選会)【第2部】☆クリスマスツリー点灯式☆クリスマス・コンサート(「爆風スランプ」他)☆ラッキー・ロツタリ

一(大抽選会)

- ▼主催 1996年クリスマス・チャリティ・フェスティバル実行委員会
- ※問い合わせは、実行委員会事務局(空港公団運用本部総務課内☎0476-34-5637・080-700-5601)へ。

第1回山武地域花き共進会

- 山武地域における花き振興の一環として共進会を開催し、栽培技術の向上及び、花に対する認識を深めることを目的に出品物を展示しますので、ぜひご覧ください。
- ▼とき 12月14日(土) 午前10時～午後4時
- ▼場所 東金市サンピアホール(3階)
- ※問い合わせは、役場産業振興課(☎82-1111内線335)へ。

社会福祉施設等合同求人説明会

- 千葉県福祉人材センターでは、社会福祉施設等へ就職を希望する方々を対象に社会福祉施設等合同求人説明会を開催します。内容は、各施設の職員による個別面談ですので、仕事の内容や疑問点など、お気軽にご相談ください。
- ▼とき 12月15日(日) 午後12時30分～3時30分
- ▼場所 幕張メッセ国際会議場2階国際会議室(〒263千葉市美浜区中瀬2-1)
- ▼参加方法 当日、直接会場へお越しください。
- ※問い合わせは、千葉県福祉人材センター(☎043-248-1294)へ。

そ の 他

中小企業設備近代化資金のご利用を

県では、中小企業の皆様に長期無利

28日	23日	22日	20日	19日	15日	12日	11日	8日	5日	1日	29日	28日	27日	26日	25日	23日	22日	21日
議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会
議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会
議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会	議会議事運営委員会

お誕生おめでとう

10月21日から11月20日まで届け出分



八角佳代子ちゃん

名前の響きのように、明るく健康で優しい人に育ってほしいと思います。上にお姉ちゃんがいるので、仲の良い姉妹に育ってくれればと願っています。
【母：茂子さん談】

氏名	保護者	地区
八角佳代子	洋	木戸台
相京孝太郎	克男	立会
山之内優成	隆	東町1
太智勇希	清	鳥喰上
古谷真子	康彦	東町1
伊藤希	章	中台
鶴巻顕	新一	鳥喰沼
鶴巻恵	新一	鳥喰沼
大島正直	正行	東町3

こんにちは！保健婦です

健康づくりの三本柱は「運動」「栄養」「休養」であることはみなさんご存じだと思います。健康のために運動したり、食事に気をつけている人は多いのですが、健康に結びつく「休養」を心がけている人はまだ少ないのではないのでしょうか？「休養」は心身の活力を補う源、体と心を休めることも大切なことです。休養には「休」と「養」、2つの要素があります。

「休」は文字どおり、心と体をゆっくり休め、疲労回復を図ることです。「養」は、明日への英気を養う力、健康能力を養う力をさしています。一般的に休養というと「休」ばかり

休養のすすめ



かりイメージされることが多いのですが、「養」もうまく生活の中に取り入れたいものです。例えば、絵を描いたり陶芸をするなど、自己表現の機会を設けるとか、ボランティアやサークル

活動などの社会活動に参加するのもいいですね。厚生省で策定された「健康づくりのための休養指針」には、次のことがあげられています。①生活リズムを睡眠や食事の時間を規則的に

とりましょう。休日だからといって寝だめしたりしてリズムを壊すと、翌日はよけいに体調が崩れる場合もあります。②ゆとりのある時間でみのりある休養を一日30分でも自分の時間をつくりましょう。③生活の中にオアシスを暮らしの中や自分の身の回りに、心地良いと感じるものを取り入れてみましょう。④出会いときずなで豊かな人生を様々な社会活動や仕事、趣味などを通して知り合った人々とのコミュニケーションは、より豊かな生活を築きます。毎日を健康で快適に過ごすことの一つの要素である「休養」。だからこそ、自分自身にとって意義のあるものにしなすべ。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
12月1日	高橋医院〔九十九里町〕 TEL0475⑨3101 松尾クリニック〔松尾町〕 TEL⑥6482	大網整形外科〔大網白里町〕 TEL0475⑨3611
12月8日	高塚医院〔大網白里町〕 TEL0475⑨7511 笹本医院〔横芝町〕 TEL⑤5162	山崎病院〔横芝町〕 TEL⑩0561
12月15日	岡崎医院〔東金市〕 TEL0475⑨3313 長野医院〔横芝町〕 TEL⑩0108	座間泌尿科医院〔東金市〕 TEL0475⑨2266
12月22日	原医院〔東金市〕 TEL0475⑨0624 柳川医院〔横芝町〕 TEL⑩0314	斉藤クリニック〔東金市〕 TEL0475⑨1110
12月23日(祝)	大網小児科クリニック〔大網白里町〕 TEL0475⑨7405 高根医院〔芝山町〕 TEL⑩0017	東金整形外科〔東金市〕 TEL0475⑨8002
12月29日	秋葉医院〔東金市〕 TEL0475⑨2039 原田医院〔芝山町〕 TEL⑩0056	駒込クリニック〔大網白里町〕 TEL0475⑨8800
12月30日	九十九里病院〔九十九里町〕 TEL0475⑨8282 伊藤医院〔成東町〕 TEL0475⑨2508	大平医院〔松尾町〕 TEL⑥6012
12月31日	板倉医院〔大網白里町〕 TEL0475⑨6174 高橋医院〔成東町〕 TEL0475⑨2450	東葉クリニック〔東金市〕 TEL0475⑨3311

年末年始の業務

▼燃えるごみの収集業務
年末 平成8年12月26日(木)まで
年始 平成9年1月6日(月)から

▼不燃・資源・有害・粗大ごみ収集業務
通常どおり収集

▼持込み
年末 平成8年12月28日(土)午後3時まで

▼火葬業務
年末 平成8年12月31日(火)まで
年始 平成9年1月4日(土)から

※問い合わせは、山武郡環境衛生事業振興組合(086-3131)へ。

▼し尿収集業務
年末 平成8年12月27日(金)まで
年始 平成9年1月6日(月)から

※問い合わせは、山武郡市広域行政組合(0475-5410251)へ。