



Yokoshiba

広報よこしば

'97
2
No. 389

主 な 内 容

- 成人式……………P 2・P 3
- 12月定例町議会一般質問 P 4・P 5
- 町消防出初め式……………P 6
- 税の申告……………P 8
- ひろば……………P 10・P 11
- お知らせ……………P 14・P 15

静々と優雅に

屋形・四社神社の奥まった境内の一隅、
拝殿回廊の東側に作られた神楽殿で優雅
に舞踊る古代の神（うすめのみこと）。
舞踊る古代の神（うすめのみこと）。

1月19日、神楽保存会のみなさんが今
年1年の五穀豊穡と、地域の人々の無病
息災を祈って“里神楽”（全15座）を奉納
しました。（関連記事10ページ）

人口と世帯	人口	15,101(+13)
	男	7,316(+ 6)
	女	7,785(+ 7)
	世帯数	4,685(+ 6)
	1月1日現在 ()内は前月比	

晴れやかに

241名が大人への第一歩



夢、希望に胸膨らませ...

このたび、私は両親や先生方、地域のみな様方に温かく見守られ、1月15日に晴れて成人式を迎えることができました。20歳という歳が大人になるための重要な一つの節目でもあり、まだまだ子供の中に属しているのではないかとという事実をこの日、実感しました。

これから先にいろいろと何かしらあることでしょう。たった20年生きてきただけではわからないことだらけで、どのようにその場で対応すれば何がベストなのか、それなりの不安はあります。



たかし
土屋 天 さん
(古川)

今現在、私は勉強から離れ、毎日仕事を頑張っています。社会という世界に出てまだ1年、右も左もわからないかもしれませんが、信じる者がいて信じられる事があって、自分の夢に向かって進むことを考えている今、未来は希望となっています。

退くことを考えずただ前へ進むこと、下を見ず上を向いて歩けば、心はいつも「いい天気」でいられると思います。

二自分の信念を貫き通す二

成人の日の1月15日、町文化会館を会場として成人式が行われました。

今年は241人が晴れて大人の仲間入り。實川町長は「大きな夢と希望を持って社会にはばたき、社会の形成者として地域社会の発展向上に努めてほしい」と新成人のみなさんを激励しました。

式典終了後は各クラスごとに記念撮影も行われ、華やかな晴れ着姿であふれた会場は、久しぶりに再会した友人や恩師との会話で、終始なごやかな雰囲気にも包まれていました。

～ここでは、成人式を迎えたお二人に20歳の抱負を語っていただきました。～



20歳の門出



恩師・友人との楽しいひととき



式典前はリラックス!



決意も新たに大人の仲間入りをした新成人のみなさん



会場にはみんな素敵な笑顔がたくさん!

1月15日。とうとうこの日が来てしまった。というの私はここ数年、私自身が年をとっていくのを「おめでとう」「わあ、ありがとう」てな具合に楽しみながらも何だか他人ごとの様に感じていたからだ。ウフフ17歳。イヤッホー18歳。アレレ? 19歳。ギョエー20歳。といったところ。人生の大きな節目であるハタチは、とても大きく遠いものであったはずなのに、あっという間に到着してしまった。

なぜ私はハタチに恐怖し、徹底的に見て見ぬフリを決めこんでいたのか。普段私は、デヘーと生きているので考えた事も

そうだったのだ。自分がこれから抱える想像もできない責任の重さに怯えていたのだ。でも、もう逃げ隠れできない。自信を持って大人の女を目指すべく小百合は歩き出すのだ。父よ、母よ、お互いががんばろう。



佐藤小百合さん
(栗山)

■成人としての自信と責任を■

ないのだが、その「ハタチ」になつてしまったのでこの愛らしいお目々で正面から見据えてみることにします。

ハタチになるまで、私は様々な面から少しずつ社会を垣間見る事があった。それは、学校の先生であったり、バイト先であったり、高校から続けている演劇の活動を通してだったりした。それらを通して私が経験したのは、やはり責任。快適に生活をするには責任を果たさなければならなかった。子供でいれば親という素晴らしい存在が守ってくれたのに...

12月議会 一般質問

行政改革

問 ①全国的に行政の色々な問題が明らかになり、国は本腰を入れて行政改革を断行すると言っているが、当町では独自の改革案はあるのか。②職員が直接行っている公園管理を臨時職員で対応することはできないのか。③町職員の給与などは適正なのか。④行政改革に対する町長の決意はどうか。

答 ①昨年1月に町の行政改革大綱を策定し、現在、事務事業の整理合理化や定員管理など、7項目を改革の重点目標に掲げて検討しているところである。特に、縦割行政の弊害が叫ばれている昨今でもあり、組織機構の再編整備を重点施策と考え、それぞれの事務を担当している各係長クラスからも意見を出させて、機構改革を含めた行政改革を考えている。②ふれあいスポーツ広場が完了するまでは現体制で行って行くが、平成9年度で事業が完了するので、その時点で行革と併せて考えたい。③当町では、国家公務員を100とした場合のラスパイレース指数は99・8%であり、適正な給与で

行政改革や防災問題などで論議

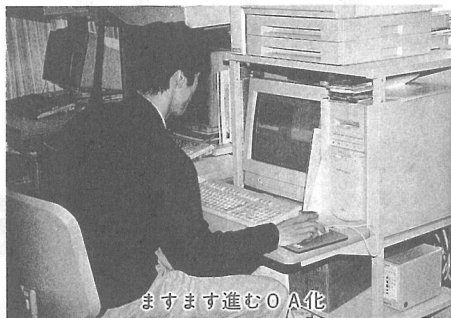
と思う。また、職員数は今後でもできる限り抑制する。④私自身が改革推進本部長となり、住民サービスに支障の出ないような行政改革の実現に努めて行く。

パソコン講座

問 情報化時代を迎えた今日、一般家庭にまでパソコンやワープロなどのOA機器が普及してきている。公民館事業などでパソコン講座を開設することはできないのか。

答 公民館事業では、生涯学習事業の一環として、今年度も11の教室と38のクラブを開設して事業推進を図っている。町ではこの事業の中で、平成3年度に一時ワープロ講座を実施したことがあるが、当時は設備や指導者などの問題もあってあまり好評を得られなかった。しかし、現在は以前とは比べものにならないほどOA化も進んでおり、早急に検討していく必要があると思っている。パソコンについては、すでに中学校に20台、小学校にもそれぞれ10台が今年度中に導入され、学校教育の一環として子どもたちに実習させる計画で、これからこの台数を更

に増やす予定でいる。また、敬愛高校には現在100台のパソコンがあつて、必要があれば町民に開放してくれるとのことであつた。今後は、公民館事業の一つとしてパソコン講座の希望を募り、その結果によつては設備の整った学校施設を活用して実施したいと考えている。



町長の政治姿勢

問 ①来年4月から消費税が5%に引き上げられるが、町長はこの増税をどう受け止めているのか。②厚生省の官僚が収賄容疑で逮捕されるなどのほか、各自治体でもカラ出張やカラ接待

など、様々な問題が出て来ている。地方行政の長としてこの問題をどう思うか。

答 ①これは国政に関する問題であり、一町長が意見を述べるべきではないと思うので、発言は控えていただきたい。②公務員としてあつてはならないことであり、大変遺憾に思っている。当町では絶対にこのようなことがないものと信じているが、今後も、私自身を含め各職員に十分注意するよう指導して行く。

建設業退職金共済制度

問 ①建設現場で働く労働者が退職金を受けるには建設業退職金共済制度に加入することになっているが、当町における過去10年間の工事発注額とそれに占める共済金額はどれほどか。②業者に對する指導状況と共済証紙購入状況はどうか。③未購入業者に對しての公金返還義務はないのか。

答 ①この共済制度は、建設現場で働く方の福祉の増進と、雇用の安定を図るために創設されたもので、労働者が複数の事業主のもとで働いた場合であつて

も、その現場ごとに事業主が働いた日数分の共済証紙を手帳に貼り、通算した金額が退職時に一時金として受給できるという、建設現場で働く者にとっては大変重要な制度である。当町における過去10年間の工事発注額は、土木工事と建設工事を合わせて81億700万円で、共済加入金額の目安は2680万円であつた。

②県の指導方針と同様に、500万円以上の工事を請け負う業者に對しては証紙加入状況報告書を提出するよう指導している。なお、証紙購入率は平成7年度が73%で、平成8年度は11月までだが100%であり、これは全国平均からしても高い水準である。③返還義務はないようであるが、報告書の提出を行わない業者に對しては、今後、指名審査会において十分検討していただく。

栗山川改修

問 ①現在、栗山川の改修が進められているが、これに伴って行われる今後の事業と財政負担について伺いたい。②関係地権者に対する説明状況や問題点はどうか。③改修工事に地元業者の参入は可能なのか。



早期完成が待たれる栗山川の改修工事

答 ①災害防止などのため、以前より期成同盟会を通じて県に早期完成を要望している。また、このほど多古地先まで改修計画が延伸されたところであるが、生活橋ともいえる横芝堰管理橋については、現在光町とともに拡幅要望しており、これも栗山川の工事と併せて改修されることになると思う。なお、町の財政負担については、河川改修は県の事業負担で実施されるが、橋の拡幅を行う場合は、一部町負担が見込まれるようである。②まだ同意を得られない何名かの方々がいるようだが、理解していただくよう誠意を持って状況説明していくとのことであった。③県の発注工事であるため、町では業者指名することはないが、地場産業育成のために

も地元業者の参入について要望して行く。

広域行政

問 ①この10月に山武郡市水道企業団の市町村連絡協議会が廃止となったが、この廃止理由を伺いたい。②今後難しい問題が発生した場合はどう対応していくのか。

答 ①水道企業団設立当時は、各町村とも上水道に対する住民の理解が薄く、加入率が非常に悪かった。この協議会は、加入率を向上させるための普及啓蒙と、既に上水道を単独で運営していた自治体との料金調整を図るために設立されたもので、現在では加入率も91%を超え、当初の目的はほぼ達成されたというところで、10月14日の各委員の任期満了をもってこの協議会は廃止になった。②今後の重要事項については、企業団の諮問機関である水道事業運営委員会で決定していくことである。

情報公開条例

問 行政の透明性を示すため、情報公開条例を制定する自治体が増えてきていると聞くが、当町ではこの条例を制定する考えはあるのか。

答 県内でこの条例を制定した自治体は今のところ千葉市など10市で、町村段階ではまだ制定

されたところはない。しかし、情報化が進んできている今日、行政への理解と信頼を図るためには、将来的にこの条例を制定して行く必要があると考えている。今後、文書管理規程の整備と併せて、情報公開条例の制定についても前向きに検討していくつもりである。なお、この条例を制定する場合には、同時に、個人の秘密保持のための保護条例も制定しなければならぬと思っている。

ボランティアの人材確保

問 ①進み行く高齢化社会を迎え、今後ますますボランティアの必要性が増すと思うが、当町における活動状況について伺いたい。②個人でボランティア活動に参加しようとする方の受け入れ体制はどのように行っているのか。

答 ①ボランティア活動については、先の国会でも論議されたように、全国的にも大変重要な活動として取り上げられている。当町でも、色々な組織にボランティア活動をしていただいているが、特に、昭和59年に設立された町ボランティア連絡協議会には、施設慰問や食事のサービス、海岸清掃など様々な活動をしていただいている。また、学校教育において、社会に貢献する重要な活動として位置づけ、現



中学生による花植えのボランティア

防災問題

在、中学生が中心となり、道路脇の花植えやあき缶拾いなどのボランティア活動を行っている。また、今年度から始まった県のいじめ対策事業の中にもボランティアの項目があり、今後も更に活動を広げて行くものと思われる。②現在は、各組織の方々が中心となり、ボランティア活動を行っているが、個人的に参加していただける方については、社会福祉協議会を通じて、個人でも参加できるような体制づくりをしていきたいと考えている。

問 ①大総地域の一部には、水圧が低く火災の際に十分な水量が確保できない消火栓がいくつかある。このような地域の防災対策をどう考えているのか。②

大総地域での消火栓の水圧は、地区別ではどれほどなのか。③今後、この地域で計画されている集落排水事業と併せて、消火栓の改良工事を行うことはできないのか。

答 上水道の配管は、家庭用に使われる管と消火栓の管とが同じであり、家庭用であれば支障はないが、防災用としては問題のある消火栓がいくつかあることは聞いている。このような消火栓は、当初から貯水槽に水を張るなどの補助的な用途に設置されたもので、これらを全て改良するには全体で約7億円という莫大な費用がかかるということであった。しかし、消火活動には水利の確保が最も重要であることは認識しているため、今後は、消火栓に替わる井戸を試験的に掘り、それが使用できるようであれば、水利の不足している地域にはこの井戸の普及を図っていききたい。②ポンプ圧をかけている木戸台や中台、牛熊地区などの水圧は末端で2キロのこと。谷台など自然流下地区の水圧は把握していないので、今後詳しく調査してみる。③集落排水事業の配管は、上水道管などの更にその下部に埋設するため、併用工事は難しいのではないかとと思われる。しかし、それが可能かどうか今後検討してみる。

無火災を祈願して一斉放水

— 消防出初め式 —



出初め式名物「一斉放水」

新春恒例の町消防出初め式が、好天に恵まれた1月8日横芝中学校を会場に挙行されました。

式には、町消防団（實川辰雄団長）・消防組合横芝分署・役場消防隊から約360名とポンプ車など車両30台が参加。町内外の大勢の来賓が見守る中、人員服装点検や機械器具点検、そして分列行進など日頃の練習成果を堂々と披露しました。

また、式典終了後は会場をふれあい坂田池公園に移し、消防署を除く車両27台による「無火災を祈願しての一斉放水」が行われ、近隣町村にはあまり例のない



管理者や各団長による人員服装点検

このセレモニーに、来賓の方々からも大きな歓声が沸き上がっていました。

みなさんこれからも地域防災のために頑張ってください。

敬称略

★千葉県知事表彰

功労章 藤井元治・伊藤正道

精勤章 浅野和男・古川圭一

★山武支庁長表彰

小野隆司・齋藤順一

★千葉県消防協会長表彰

功労章 横堀 明・伊藤清一

精勤章 菅澤 稔・櫻井孝雄・栗原利光

★千葉県消防協会

山武支部長表彰

功労章

伊藤 茂・寺田 稔

精勤章

川島義雄・多田利栄・伊藤裕児・佐久間崇夫・勝又富夫

★消防団長表彰

特別功労章

海保芳治・海保三彦・押尾 等

渡辺俊男・小川文彦・田中 光

伊藤 博・富 一美

功労章

池澤宏之・長峯高明・土屋照美

鈴木 稔・大木真樹・實川和幸

佐藤孝智・三木茂人・大木達也

太智 清・金子光明・八角順一

富 快光・秋元正光・佐瀬光男

伊東治利・伊東久雄

消防活動協力者感謝状

谷台 婦人部

★八日市場市外三町消防組合

消防長表彰（功労章）

石田良之（横芝分署）



受賞されたみなさん、おめでとうございました

文 芸

俳 句

美しき終熄希ひ初詣

岡田 江涯

初詣千支の土鈴を買ひにけり

渡部 和秋

葱汁のつるりと芯の甘さかな

斎藤 正吾

母の目の細うして見る娘の春着

玉虫たけし

しまひ湯に主婦の年末終りけり

土屋 栗水

針はじめ待たず急ぎの仕立物

若梅あやめ

去年今年刻鳴きつなぐ鳩時計

藤代 ゆう

元朝やまず一献は妻に差す

鈴木 草庵

極月の町の清掃人となる

福田 晴一

時雨る、や嵯峨野路尋ねゆくもよし

戸村 静華

ひと、きは強き打ちけり時雨窓

小林 順子

極月の新聞広告増へにけり

福田 幸子

越路酒二合に浸る時雨宿

今関 茂生

御姥らの上総なまりや初詣

選者 山口 一秋

短 歌

地に弾けいがより離れし栗の実が

昭和50年～52年生まれの方は

ポリオワクチンの予防接種を

ポリオ(小児まひ)は、ポリオに感染した人(ポリオワクチンを接種した乳幼児も含む)の便中にポリオウイルスが排泄され、これが口に入ることによって感染します。ウイルスに感染しても、90～95%の人は何ら症状が出ないで免疫ができますが、5～10%の人はカゼ様症状を呈し、0.1～0.5%の人に麻痺が現れ、永久に麻痺が残ったり呼吸困難により死亡することがあります。

最近、厚生省の流行予測調査事業において免疫を持っている人の割合(抗体保有率)は、現在19歳から21歳(昭和50年～52年生まれ)の方については、I型という種類の抗体保有率がやや低くなっている(昭和50年生：56・8%、昭和51年生：37・0%、昭和52年生：63・8%)ことが明らかになっています。

昭和50年から52年生まれで次の方は、再度ポリオワクチンの予防接種をお勧めいたします。
★ポリオウイルス常在国に渡航(海外旅行)されるとき
★自分の子供がポリオワクチン

の接種を受けるとき(抗体保有率が低く、子供から感染のおそれがあるため)

接種場所

千葉県予防衛生協会港湾診療所
千葉市中央区千葉港5-25
☎043-242-6131

事前予約が必要(有料)

※詳細については、役場環境衛生課(☎82-1111)または松尾保健所(☎86-2411)へお問合せください。

寄付ありがとうございました

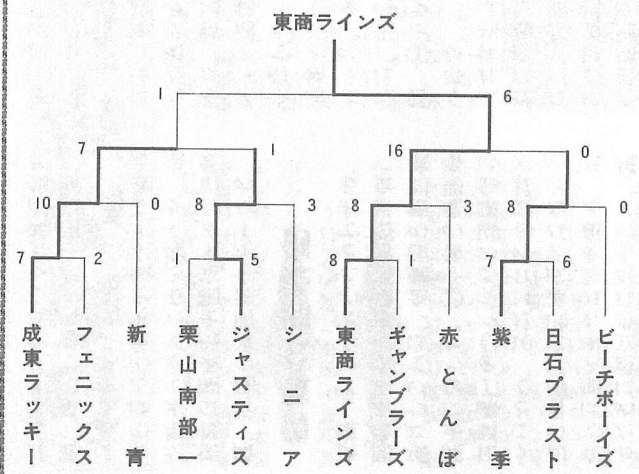
「社会福祉に役立ててください」と次の方々から寄付がありました。ありがとうございました。大切にさせていただきます。

—敬称略—

- 横芝敬愛高等学校 33,924円
- 千葉土建横芝分会 14,383円
- チャリティ野球大会実行委員会 101,414円

【町社会福祉協議会】

第8回チャリティ野球大会結果



ポリオの発生状況(1995年)

総合計 6798人

発生国	発生人数(人)
インド	3243
ザイール	718
パキスタン	490
ナイジェリア	260
バングラディシュ	207
その他	1880

秋日を返し光りてをりぬ

押尾 輝子

ファッションをかたみに語る吾娘
ふたりいつよりか吾は埒外のひと

八角 三枝

たつぷりと墨ふませし太筆に
「希望」と書きぬ農継ぐひとは

佐瀬 初音

若き日に覚えし歌留多のいくつかが
短歌を習ふ道しるべなり

秋葉 とく

よしきりの鋭声折々聞えくる筑波
おろしの寒き草原

萩原 信一

短歌道のそりのそりと牛のごと平
成九年も歩みてゆかむ

石井 ユク

片耳にピアスの光る青年が道間ふ
吾にやさしかりけり

池田 春江

消極のわが日を鞭うちてクリス
マスローズの白花咲きぬ

渋谷 静子

嫁ぎ来て二十八年過ぎにけり前ゆ
く妻の背のちいさし

永藤 滋

おだやかにこの一年も送れしと夫
に感謝し香を手向けり

向後 房

休田の枯れつくしたる草中に片は
緑の葉をのぼしあつ

宇井 ちい

みちのくの厳しき冬が生みしもの
民話大方悲しかりけり

選者 斎藤つね子



税の申告は正しくお早めに

～町県民税・所得税の申告は
2月17日から3月17日まで～

申告期限間近になると、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。ゆとりをもってお早めに申告相談・提出をしていただきますようご協力をお願いいたします。

町では、次のとおり税の相談を行います。

▼とき 2月17日(月)～3月17日(月) 午前9時～12時 午後1時～4時(土・日曜日・祝日は除く)

▼会場 横芝町中央公民館講堂(役場隣)

町県民税の

申告が必要な方

●平成9年1月1日現在横芝町に住所があり、平成8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8年中に退職された方

所得がなかった場合の申告は

平成8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提出をお願いします。

所得税の

確定申告が必要な方

●平成8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

●還付申告をされる方

●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

消費税の

確定申告が必要な方

●基準期間(平成6年分)の課税売上高が3,000万円を超える方(課税事業者)または、消費税課税事業者選択届出書を提出された方

給与所得者の

所得税還付申告

1月から税務署で

受け付けています

給与所得者で次のような場合は、確定申告をすると源泉徴収された所得税が還付されます。

▼マイホームをローンで取得された場合(住宅取得等特別控除)

▼多額の医療費を支払った場合(医療費控除)

▼年の中途で退職し、年末調整を受けていない場合

特別減税の適用を

お忘れなく!

平成8年分の所得税については特別減税が適用になります。

これは、平成8年分所得税の納税額のある方が対象となり、所得税額の15%相当額(最高5万円)を控除するというものです。

▼事業所得及び不動産所得など

がある方↓確定申告の際に控除

▼退職所得の所得税がある方↓確定申告により控除

▼給与所得がある方

▽給与所得金額2,000万円以下
↓年末調整により控除

▽給与所得金額2,000万円超
↓確定申告により控除(清算)

▽中途退職者(未就職)↓確定申告

告により控除(清算)

▽2ヶ所以上の事業所から給与収入がある方↓確定申告により控除(清算)

※申告についての問い合わせ先

町県民税については役場税務課(☎82-1111)へ、所得税・消費税については東金税務署(☎0475-523121)へ。

母子・父子家庭等医療費等の 助成制度が改正

町では、母子・父子家庭等の方などに医療費(歯科を含む)や調剤費(薬代)及び入院時の食事療養に係る負担額を助成していますが、この制度が12月に改正され、平成8年4月1日から遡って適用されることになりました。

●主な改正点

(改正前)前年の所得税課税世帯は対象になりません。

(改正後)前年の所得が児童扶養手当一部支給制限内であれば対象になります。(生活保護世帯や児童福祉施設等に入所している方等は対象外です)

▼対象となる費用
健康保険の対象となる医療費や調剤費等

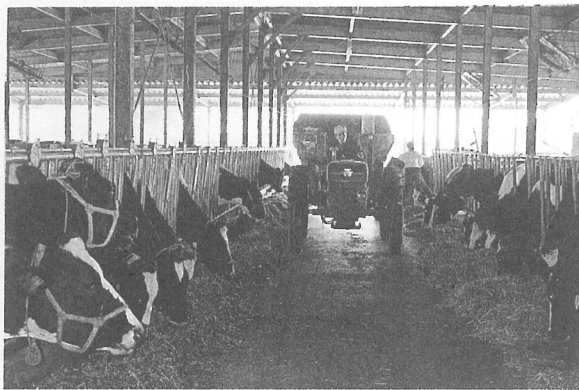
▼助成額
病院など医療機関の窓口で、自己負担分として支払った額から一部負担金を差し引いた額

▽一部負担金額

入院 一日あたり 300円
通院 診療報酬明細書1件あたり 1,000円
調剤 保険薬局の調剤報酬明細書 1件あたり 1,000円

ただし、健康保険などから支給される付加給付があれば差し引きます。

※詳しくは役場福祉課社会係(☎82-1111)内線255)まで。



牛と乳にこだわって 新しい発見に期待



人間が生まれて初めて口にするのは母乳です。「乳」は人間が初めて出会う食品であり、その独特の柔らかな乳白色は人に穏やかな安らぎと爽やかな清潔感を与えてくれます。

1 すぐれた栄養食品

古くから、何物にも変えがたい美味を醍醐味と言っています。醍醐とは「牛乳から作られる、この上もなくおいしいもの」という意味で、古代の最高級品の乳製品の名前です。

牛乳は栄養価が高く、消化吸収しやすい食品です。また、保存のきくバター・チーズ・ヨーグルト等、大変優れた特徴ある加工ができ、いろいろな食品の原料として利用されるなど様々な加工品に使われています。

2 牛乳を出すのは赤ちゃんを生んだ牛だけ

牛乳をとるために飼う牛を乳牛といいます。千葉県で飼われている乳牛の品種は、黒と白のまだら模様のホルスタイン種がほとんどです。牛は3年で成牛になって子牛を産み、次の出産2ヵ月前までの約300日でおおよそ80000キログラムの乳を搾ります。これは一人1日200グラムを1年間飲んだとして、110人が飲める量です。

3 安心して牛乳を飲んでいただくために

牛乳生産の仕組み

酪農家で搾られた生乳は一旦、農家のクーラ

ータンクに貯蔵され、さらにタンクローリー車によって集められて牛乳工場に運ばれます。工場では厳しい検査が行われ、合格した原乳だけが牛乳や乳製品に加工され、みなさんの食卓に届けられます。

4 飲用乳の種類

酪農家は安全でおいしい牛乳を届けるために餌の与え方や飼育環境・衛生に細心の注意をはらって生産しています。

自然志向の高まりの中で、中味がそのままの「成分無調整乳」と銘うった牛乳が多くなっています。また「加工乳」は生乳を70%以上として、クリーム・バター・濃縮乳・全粉乳・脱脂粉乳などの乳製品を加え、成分を調整したものです。これには牛乳と変わらないものと濃縮したり、低脂肪にしたものがあります。

5 出掛けてみませんか

酪農資料館へ

千葉県は全国第2位という酪農の盛んな土地柄です。また、日本の酪農発祥の地とされています。

ます。安房郡丸山町には「千葉県酪農のさと」があり、資料館と公園が開設されています。入園料は無料です。

また、近くの酪農家を見学させていただくなどして、牛とのコミュニケーションを図ってみませんか。丑年ならではの新鮮見があるかも……！

牛は視力が弱いので、近づくとときは一声かけて安心させてからにしましょう。

農畜産科 鈴木 清治

※お問い合わせは、普及センター
松尾駐在所 ☎ 412112 へ。

入札結果 12月

(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
町道I-3号線道路改良工事	横芝町横芝・鳥喰新田地先	26,059,000	㈱富田工務店
町道II-3号線道路改良工事	横芝町鳥喰新田地先	12,875,000	㈱ 舩ノ内組
町道II-20号線道路排水整備工事(その2)	横芝町北清水閑場地先	4,429,000	山一土建 ㈱
町道B-66号線道路排水整備工事	横芝町遠山地先	1,854,000	㈹八角工務店
町道C-36号線道路排水整備工事	横芝町鳥喰新田地先	1,442,000	市 原 宏 司
町道C-107号線道路排水整備工事	横芝町栗山第1地先	3,399,000	㈱ 和 建 興 業
町道C-126号線道路排水整備工事	横芝町栗山南部1地先	2,832,500	㈱ 行 木 工 務 店
町道D-305号線道路排水整備工事	横芝町屋形立会地先	3,553,500	山一土建 ㈱
排水路護岸工事	横芝町長倉地先	12,463,000	㈱富田工務店
防災まちづくり事業防火水槽設置工事	横芝町中台地先	3,296,000	㈹八角工務店
町道C-137号線外道路舗装補修工事	横芝町栗山第3地先外	3,811,000	古 谷 建 設 ㈱
町道D-204号線外道路舗装新設工事	横芝町屋形宮前地先外	10,506,000	古 谷 建 設 ㈱
ふるさと農道緊急整備事業農道舗装工事	横芝町屋形地先	31,415,000	古 谷 建 設 ㈱
ふれあいスポーツ広場(仮称)整備工事(その3)	横芝町坂田池地先	5,665,000	㈱ 横 芝 緑 化
ふれあい坂田池公園案内標識設置工事	横芝町横芝地先外	2,575,000	野 原 産 業 ㈱
町道II-8号線道路改良に伴う用地測量業務委託	横芝町古川・両国新田地先	4,892,500	㈱サン測量設計
農道12号用地境界杭設置業務委託	横芝町坂田・長倉地先	1,287,500	㈱サン測量設計

おめでとうございます 伊藤とよさん・子安はつさん ...数え100歳...

このほど数え100歳を迎えられたのは、中台にお住まいの伊藤とよさんと、於幾にお住まいの子安はつさん。

1月9日、県知事代理の笠原山武支庁長と實川町長から祝詞と小豆色のちゃんちゃんこなどの記念品が、それぞれ贈られました。

とよさんは明治31年8月11日生まれで、子ども5人、孫11人、ひ孫10人、目や耳、足なども丈夫で、毎日テレビを観るのを楽しみにしています。

一方はつさんは明治31年9月29日生まれで、子ども4人、孫8人、ひ孫13人、目がとても丈夫で毎朝新聞を読んでいるほど。お二人とも顔の色つやがよく、健康の秘訣は「好き嫌いせず何でもよく食べること」だそうです。いつまでもお元気でお過ごしください。



同じく子安はつさん



お祝いの“ちゃんちゃんこ”を着た伊藤とよさん



奉納神楽の第1座“天狗の舞”

年々増える来訪者 屋形海岸 初日の出

新しい年を迎え、各地の神社・仏閣に初詣に出かけられた方も大勢いたと思いますが、元旦の屋形海岸にも初日を拝もうと、町内外から家族連れや若者のグループなどたくさんの人たちが訪れました。

午前6時50分、水平線にかかる雲が真っ赤に染まり始めると花火が打ち上げられ、かがり火で暖をとっていた人たちも一斉に東の空を注目。雲間からゆっくり昇る初日を思い思いに拝んでいました。

元旦の屋形海岸では、海岸観光の活性化を図ろうと、4年前から町観光協会、商工会、生き活き横芝まちづくり推進協議会のみなさんによる“あま酒サービス”が行われており、来訪者も年々増加。今年は昨年を更に上回る約2000人が訪れました。



水平線が赤く染まり始めると
間もなく初日が顔を覗かせました

衣装を新調して厳肅な舞

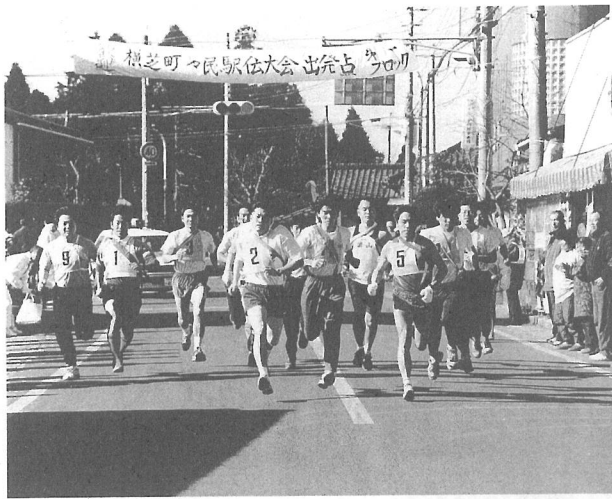
屋形里神楽

1月19日(日)、屋形の四社神社で里神楽が奉納され、地域の方々や上界地区の小学生、保育所の児童など大勢の人たちが厳肅な舞を見学しました。

この四社神社の奉納神楽は、天狗(猿田彦命)・白女命・八幡神など古代の神々が舞踊り、五穀豊穡と家内安全を祈って奉納されるものですが、昭和30年代以降、農村の生活様式の変化とともに見物人の数も減少の一途をたどり、存続が危ぶまれる時期もあったようです。

しかし、昭和45年10月に氏子有志によって保存会が結成されてからは、現在まで中断することなく毎年1月の第3日曜日に奉納されています。

“屋形里神楽”を支える地域のみなさんは、昨年12月に平成8年度自治宝くじ助成事業によって、神楽衣装一式とはんてん25着を新調。今回の奉納は真新しい衣装で行われました。今後も、由緒ある伝統芸能を後世にまで伝えていきたいと思っています。



絶好の駅伝日和となった1月19日、毎年恒例の町民駅伝大会が行われ、町内13ブロックの選手のみなさんが大勢の声援を受けながら寒風の中、力走しました。

コースは、中台桜井商店前をスタートし、横芝海のこともの国をゴールとする10区間、15.15kmで、午前10時25分レースが一齐にスタート。5区までは第5ブロックが首位を守っていましたが、6区で第8ブロックが一気に追い上げ首位に躍り出しました。

第8ブロック(鳥喰)がV 第22回横芝町民駅伝大会

その後も、快調な走りを見せた第8ブロックが2位に42秒差の55分5秒でゴールし、見事優勝を飾りました。

主な結果は次のとおりです。

総合

- 1位 第8ブロック(鳥喰)
- 2位 第5ブロック(本町・古川・両国新田)
- 3位 第3ブロック(小堤・寺方・曾根合・於幾・坂田)
- 4位 第7ブロック(栗山)
- 5位 第1ブロック(町原・木戸台・中台・牛熊・谷台)

区間賞(内はブロック)

- 1区 堀越 義博(5)
- 2区 斉藤 元嗣(8)
- 3区 伊東 康晴(1)
- 4区 五木田 浩信(2)
- 5区 高橋 直毅(5)
- 6区 中川 裕也(7)
- 7区 佐久間 裕介(8)
- 8区 神保美加子(3)
- 9区 行方 亜弥(1)
- 10区 江波戸 泰子(6)
- 区間新記録 真行寺 栄一(5)
- 6区 佐久間 裕介(8)

敬称略



区間賞を獲得した選手のみなさん



栄冠に輝いた第8ブロック(鳥喰)のみなさん



来年度の重点施策を話す實川町長

住みよい町づくりをめざし 協力要請

一新年交歓会一

穏やかな日和りに恵まれた1月7日、新春恒例の新年交歓会が町文化会館で開かれ、町内の要職にある方々や名士の方など160名が出席しました。

席上、あいさつに立った實川町長は、スポーツ広場の整備事業や大総地区ライスセンター建設事業、保健・福祉センターの整備計画など、来年度の重点施策を中心に話し「21世紀に向けた住みよい町づくりを進めるためには、行政と町民の皆さんが一体となって取り組んで行く必要があるので協力してほしい」と出席者に理解と協力を求めました。

来賓祝辞につづき、公民館の詩吟クラブによる歌い初めが披露され、そのあと前町長の佐瀬哲司さんの発声で乾杯。今後の町づくりなどについて語りながら約1時間にわたって懇親を深めました。

横芝町での事故防止対策を事例発表 農作業事故防止運動推進大会

12月19日、町文化会館を会場に千葉県農作業事故防止運動推進大会が開かれ、町内の農業従事者のほか、県内各地から大勢の方々が参加しました。

この大会は、農業機械の普及にともなう機械事故の防止を図ることを目的として行われているもので、今年度、当町が「農作業事故防止推進モデル地区」に指定されたことにちなんで、今回、横芝町を会場として開催されたものです。

大会では、農作業の安全推進のための講習会のほか、千葉県機械化経営振興会横芝支部長でもある早川哲雄さん(屋形荒場)が「横芝町における農作業事故防止のとりくみ」と題して、機械の有効利

用を図るために組織された町農業振興会機械部会の事故防止対策等を発表しました。



事例発表の中で事故防止対策の重要性を語る早川さん

年金 だより

確定申告のときは

国民年金保険料控除を忘れずに

所得税の確定申告が2月17日から始まりますが、みなさんは国民年金の保険料が所得額から控除されることをご存じですか。

平成8年1月から12月までに納めた本人や家族の保険料は全額社会保険料控除となりますので、忘れずに申告してください。

なお、平成8年1月から12月までの保険料は、別表のとおりですので、参考にしてください。

このほか、昨年中に納めた前納保険料、追納保険料及び国民年金基金の掛け金も控除の対象となります。

定 額 保 険 料

平成8年1月～3月	1か月	11,700円
平成8年4月～12月	1か月	12,300円
1年分の保険料		145,800円

定額保険料＋付加保険料

平成8年1月～3月	1か月	12,100円
平成8年4月～12月	1か月	12,700円
1年分の保険料		150,600円

年金電話番のり利用を

「年金電話番」とは、年金についての質問にコンピュータが自動的に音声または、ファックスによってお答えするシステムです。

利用は、電話の音声でもご案内しますが、あらかじめお聞きになりたい内容を「利用のしおり」で確認のうえ、手順にしたがって電話をおかけください。お聞きになりたい内容の番号を押す

と詳しく答えてくれます。

なお、「年金電話番利用のしおり」は、各社会保険事務所、役場住民課年金係に置いてあります。

(このシステムは、24時間年中無休でご利用いただけます。)

※国民年金に関するお問合せは、役場年金係(82-1111内線247)へ。

年金電話番の電話番号

- ★ダイヤル式電話
03-3335-6666(首都圏・東京)
- ★プッシュ式電話
#8666(全国共通)
(プッシュ式電話回線に限ります)

東陽病院だより

東陽病院クリスマスコンサート



12月25日、東陽病院で第2回クリスマスコンサートが開かれました。

この催しは、昨年から始められたもので入院患者の皆さんに少しでも家庭的な雰囲気味わってもらおうと職員が企画したものです。

会場にはクリスマスツリーが飾られ、午後7時から1階のホールを会場に、病院の薬剤師である石田さんの所属する「セピア」というグループによるクラシックギターの演奏が行われました。

また、当日は看護婦さんたちの手作りのクリスマスカードも配られ、患者さんたちは楽しい一時を過ごしたと思います。

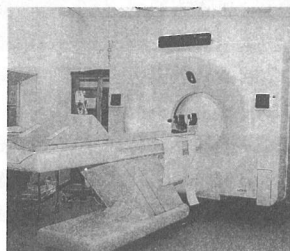
昨年11月、東陽病院に新しいCTスキャナー(全身用コンピュータ断層撮影装置)が導入されました。

これは、耐用年数が経過し古くなったCTスキャナーを「厚生年金・国民年金積立金還元融資」と県補助金を財源に最新型の機種に更新したものです。

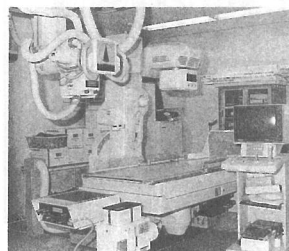
また、昨年度にもこの資金の融資と国庫補助によってX線テレビ診断装置を購入しております。

これらの機器は、毎日多くの検査をこなし地域住民の皆様に最新の医療を提供しております。

〔厚生年金・国民年金積立金還元融資施設〕



C T スキャナー



X線テレビ診断装置

新型CTスキャナー導入



東陽病院
内科医師
鈴木健士

健康ウォッチング

(39)

横芝町のみなさんこんにちは。今回は体の中では最も大きな内臓、肝臓のガンについてお話ししたいと思います。

肝臓というみなさんがまず考えるのはお酒との関係ではないかと思えます。お酒を飲み過ぎれば肝臓に負担がかかるのはもう常識といつてよいでしょう。過ぎればアルコール性脂肪肝となり、さらに進めば肝硬変になってしまうこともあります。しかし今の日本の肝硬変は慢性ウイルス性肝炎によるものがほとんどで、アルコール性のものは少ないようです。だからといってお酒を奨励するわけではありませんが、深酒をしないで適量に抑えること、週に一日は休肝日(お酒を飲まない日)をつけることが守れば大きな心配はないかと思えます。ただし血液検査で肝炎ウイルスが陽性だった人は慢性肝炎か、もしくは今後慢性肝炎になってしまう可能性があります。

肝ガンのはなし

のお酒はやめた方がよいでしょう。

さて肝ガンについてですが、このガンは胃や大腸や肺のガンと大きく違う点があります。それは、なる可能性が高い人と低い人がはっきり別れているという点ですが、慢性ウイルス性肝炎があるかどうかという違いです。肝ガンには肝炎ウイルスの関わりが大きく、肝ガンの人の大部分はこのウイルスの反応がみられます。つまり、ウイルス反応のない全く健康な肝臓にガンができる率はかなり低いと言えます。肝炎ウイルス反応が陽性の方もおられるかと思いますが、がっかりする必要はありません。ウイルスが体の中に入ってもそれが慢性肝炎を起こすとは限りませんし、起きるとしても長い時間かかるのが普通です。通常は慢性肝炎から肝硬変に進行した後、そのうちの何割かにガンが発生するのですが、この間は10年、30年かかるとされています。

ず慌てず定期的に肝臓の超音波検査を受けて、小さい段階で発見するように努めることが重要です。

もし肝ガンが発見された場合でも肝臓の機能がある程度保たれていれば、他のガンより治療法にいろいろな選択肢があります。手術や、肝臓に血を送る血管から薬を注入する治療、肝臓に直接針を刺してガンを潰してしまう治療などがあります。特に後の二つの治療は体に負担があまりかからず、高齢者でも可能な治療です。これらの治療により肝臓のガンは、たとえ手術ができなくても数年間ガンをコントロールしていくことが可能な状態となってきました。(もつとも長い人では、10年以上元気で過ごされている方もいます)ただ病気を恐れずによく知って、きちんと定期的に検査を受けること、肝臓の機能が悪くならないようにお酒を飲まずに節制することが重要なのです。



(42)

缶詰の食べごろと利用法 残り汁も捨てずに活用

保存がきいて値段も手ごろな缶詰。最近では国産品、輸入品ともに種類も豊富になって、ますます便利になりました。

中身が見えない缶詰を買うときは、たいていカンカンと良い音がするものを選びましょう。真空度が高く、新鮮な証拠です。缶がふくれている、さびていたりするものは買わないこと。製造年月日、JASマークの有無もしっかりチェックしてください。

缶詰といえども保存期間があります。室温で貯蔵する場合、果物のシロップ漬けが4年、魚介類の油漬けや水煮、食肉加工品、野菜の水煮、米飯などは5年が目安です。

ところで、缶詰にも食べごろがあるのをご存じでしょうか。缶詰の多くは、製造されてから少し時間をおいた方が味がなじんでおいしくなります。果物や野菜は半年から1年、ツナやイワシの油漬けは1年から2年くらいが食べごろです。

缶詰は室温で保存できますが、直射日光に当たると品質が変化するのに注意。できるだけ温



度変化のない、さびを呼ぶ湿気の少ない場所がよいでしょう。果物やみつ豆の缶詰は、冷していたくともおいしいものですが、急いで冷やしたいときも、冷凍庫に入れることは避けましょう。缶が破裂することもあり、危険です。

缶詰の汁は、捨てずに有効利用できるものがあります。ツナ缶の汁はドレッシングに、野菜の水煮缶の汁はスープに、カニ缶の汁はみそ汁に入れると味にうま味がでます。

寒い日には、ツナ缶やサケ缶を使った鍋料理はいかがでしょう。この場合、缶臭くなるので缶汁は使わずに具だけを使います。白菜、ネギ、ホウレンソウなどの野菜と相性がよく、コクのある鍋が味わえます。

の間、土・日曜日を含め午前8時30分から午後5時まで不在者投票を行うことができます。

※問い合わせは、横芝町選挙管理委員会(☎82-1111内線270)へ。

高齢者および重度障害者 居室等増改築・改造資金 貸付制度のお知らせ

県では、高齢者や重度の障害を持つ方の快適な住まいづくりのための融資を行っています。ぜひご利用ください。

▼貸付対象者 県内の居住者で、60歳以上の高齢者か重度の障害を持つ方と同居または同居予定の方

▼貸付対象工事 高齢者等の専用居室及び玄関・廊下・トイレ・浴室等の増改築・改造

▼貸付限度額 500万円

▼償還期間 10年以内(据置期間6ヶ月以内)

▼利率 年利3パーセント

▼保証人 2名(150万円まで1名。また、保証人に替えて当該建物等を担保にすることができます)

▼申し込み先 町社会福祉協議会

※問い合わせは、県庁高齢者福祉課(☎43-223-2237)、または町社会福祉協議会(☎82-6545)へ。

けん銃のない 安全な社会を目指して

最近のけん銃事件は、銃口が市民に向けられるなど平穏な日常生活に大きな不安を与えています。

警察では、国内に流入・潜在する銃器の摘発を強力に進めています。

けん銃や実包などの不法所持や密輸入は、法律で禁止されているほか、厳しく処罰されます。しかし、自ら進ん

でけん銃などを警察に提出した場合は、罪が減免されます。

けん銃のない安全な社会を築くためには、みなさん一人ひとりが「銃器の存在を許さない」という気持ちを持つことが大切です。けん銃を所持しているなどの噂を聞いたときは、お近くの警察署や交番、駐在所または110番にご連絡ください。みなさんのご協力をお願いします。

山武地区子ども相談室

▼目的 児童問題について早期発見・指導することで児童福祉の充実を図る

▼とき 2月13日(休) 午前10時～午後3時

▼場所 東金市役所5階会議室

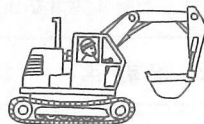
▼相談内容 子どものしつけやことばの問題、非行や教育上の相談など子育てに関すること

▼相談職員 児童福祉司、児童相談員、心理判定員など

▼その他 相談費用は無料、相談事項は秘密厳守

※問い合わせ・申し込みは山武支庁(☎0475-54-0716)へ。

建設のあゆみ



【工事中】

●道路改良工事

中台地先 251.3m

姥山地先 220.0m

上町～鳥喰新田地先 275.8m

鳥喰新田地先 30.0m

●道路排水整備工事

遠山地先 82.7m

鳥喰新田地先 48.6m

関場地先 186.0m

栗山第1地先 131.5m

南部1-4地先 57.0m

立会地先 86.0m

●道路舗装補修工事

栗山第3地先外3工区 521.0m

●道路舗装新設工事

宮前地先外4工区 1349.3m

●農村活性化事業

暗渠排水工事(姥山) 3.2ha

●ふるさと農道緊急整備事業

農道舗装工事(屋形) 1345m

●農業用排水路整備事業

排水路護岸工事(長倉) 198m

●上堺小学校グラウンド整備工事

●ふれあい坂田池公園陸上競技場整備工事

2.4ha

【完成】

●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10号改良(中台) 80m

商工会伝言板

節税対策

(小規模企業共済制度)

2月17日から確定申告が始まりますが、節税に心がけて申告したいものです。

事業主の退職金制度「小規模企業共済」をご存じですか?

国の共済制度で掛金全額が所得控除(年最高84万円)となるほか、貸し付け制度もあります。どうぞご加入を。

※問い合わせは、町商工会(☎82-0434)へ。

15 8 7
日 日 日

町成人式
町消防出初め式
新年交歓会

議会

23
日

山武郡環境衛生事業振興組合視察研修(25日)

21
日

横芝・神崎間圏央道陳情

20
日

県漁港協会50周年記念式典

19
日

町駅伝大会

16
日

議・同議会

15
日

東陽病院組合正副管理者会

10
日

蓮沼村消防出初め式

9
日

芝山町消防出初め式

8
日

町消防出初め式

7
日

新年交歓会

6
日

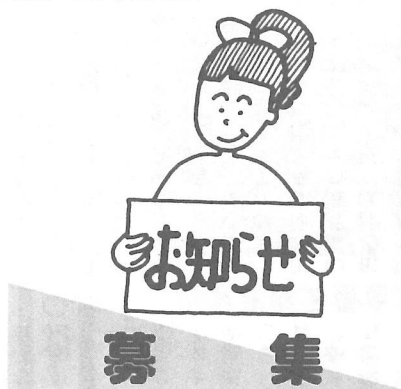
御用始め

1
日

町観光協会主催初日の出行

町長

町議会の動き
1月



第43回「わが家の家計簿・生活設計 体験談」

県貯蓄推進委員会及び貯蓄広報中央委員会では、家計簿・生活設計体験談を募集します。

▼原稿 420字詰め原稿用紙5枚以内
〔本文のほか家計簿体験談には支出内訳表・生活設計体験談には生活設計表を添付。また原稿には郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号のほか、同一家計簿で暮らす家族の一覧（年齢・職業・学校）及び記帳年数を記入〕

▼募集期限 2月28日(金)

※応募・問い合わせは、県庁県民生活課内千葉県貯蓄推進委員会(☎043-223-2296)〒260-91千葉中央郵便局私書箱40号へ。

県立高等技術専門校訓練生

これから就職や転職を考えている方を対象に次の職業訓練生を募集します。

▼科目 建築物設備管理科(市原)・造園科(我孫子)

▼定員 15名(市原)・7名(我孫子)

▼募集期間 2月3日～2月28日

▼選考日 3月10日(市原)・3月11日(我孫子)

▼訓練期間 4月から6ヶ月間

※問い合わせは、市原高等技術専門校(☎0436-22-0403)・我孫子高等技術専門校(☎0471-84-6411)へ。

梅林手入れボランティア



「生き生き横芝」では、町の木である梅の木の手入れボランティアを募集しています。

／いい汗流してコミュニケーション
自分の体調に合わせて

働いてみませんか！

※連絡は斉藤(☎82-0600)または、向後(☎82-0058)まで。

催しもの

さわやか県政ふれあい事業 (バスツアー)

さわやかハートで名所めぐり

▼とき 2月28日(金)

▼行き先 房総のむら・成田公園・花植木センター・三里塚記念公園

▼対象 山武地域にお住まいの方(申し込み多数の場合抽選)

▼定員 50名

▼集合場所 山武支庁

▼申し込み方法 往復はがきに「名所めぐり希望」と書いて、全員(1枚4名まで)の住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記(返信用には代表者の住所・氏名)

▼申し込み期限 2月19日(休)必着

▼参加費 無料(昼食付き)

▼その他 当日、山武支庁まではバス、電車等の交通機関でお出ください。

※申し込み・問い合わせは、山武支庁山武地域県民センター(☎0475-55-3861)〒283東金市東新宿1-1-11へ。

逸見晴恵さんを招いて 文化講演会開催

▼とき 3月4日(火) 午後2時～3時
(開場午後1時)

▼場所 国民宿舎サンライズ九十九里多目的ホール

▼講師 エッセイスト 逸見晴恵さん
(故・逸見政孝氏夫人)

▼演題 親と子の向かい愛・語り愛ー我が子のいじめを通して親として・家族として考えることー

※入場は無料です。

※申し込み・問い合わせは、東金保健所(☎0475-54-0611)へ。

その他

千葉県知事選挙が
3月16日(日)に予定されています



任期満了に伴う千葉県知事選挙が、3月16日(日)に予定されています。棄権せず、必ず投票しましょう。

なお、投票日当日仕事などの理由により投票できない方は、告示日(立候補の届出日)から投票日の前日までの

3月1日～7日は 春の全国火災予防運動 便利さに慣れて忘れる火のこわさ



▼会場 東金商工会議所
※問い合わせは、東金税務署(☎0475-521312)へ。

▼とき 3月3日(月)～5日(水)
午前9時30分～12時 午後1時～4時

▼会場 横芝町中央公民館
税理士が行う小規模事業者の無料申告相談

▼とき 2月18日(火) 午前9時30分～12時 午後1時～4時

出張申告相談及び無料申告相談

東金税務署の 出張申告相談と 税理士会の 無料申告相談

16日	20日	22日	23日
東陽病院組合議会 光町	行政改革推進特別委員会	産業建設常任委員協議会	山武郡町村議会議長会定期総会(24日) 勝浦市

お誕生おめでとう

12月19日から1月20日まで届け出分



早川美紗紀ちゃん

お風呂が大好きで母乳をたくさん飲む美紗紀は、毎日家族みんなに温かく見守られて過ごしています。明るく、のびのびと育ってほしいですね。
【母：仁美さん談】

氏 名	保護者	地 区
早川 美紗紀	幸 信	立 会
早川 多聞	晃 治	東 町 1
宇都木 聖乃	勝	西
伊藤 昌弘	卓	小 堤
早川 萌恵	尚 武	鳥 喰 下
山本 真矢	秀 和	三 島
池田 清良	勇 一	栗 山 2
塚本 優香	正 樹	立 会

こんにちは！保健婦です

女性に不足ぎみな栄養素といえ、カルシウム・鉄分・食物繊維です。カルシウム不足は骨粗鬆症、鉄分不足は貧血、食物繊維の不足は便秘と、女性にやっかいな病気になりやすいことはご存じのとおりです。この3つを栄養の面から考えてみましょう。

カルシウム

骨の主成分はカルシウムです。ので、食事で摂取するカルシウムが少ないと骨の材料が不足します。本当の予防は、カルシウムをきちんと吸収する成長期から始まりますが、だからといって手をこまねいているわけにはいきません。毎日摂りたいカルシウム600mgを牛乳・乳製品から

女性の栄養について カルシウム・鉄分・食物繊維



無理なダイエットをしたりインスタント食品などばかりを食べていると栄養のバランスをくずして鉄分が不足し、貧血が起これやすくなります。予防のためには、好き嫌いをなく食べることがもちろん、鉄分を多く含むレ

300mg、その他の食品で300mg（たとえば小魚類・野菜類）を摂りましょう。
鉄分
女性は毎月の生理などで鉄分が不足しがちです。それだけに

環境衛生課保健婦 印東 光江

無理なダイエットをしたりインスタント食品などばかりを食べていると栄養のバランスをくずして鉄分が不足し、貧血が起これやすくなります。予防のためには、好き嫌いをなく食べることがもちろん、鉄分を多く含むレ

お気付きです。カルシウムも鉄分も食物繊維もまったく別々の食品に含まれるわけではありせん。いろいろな食品を摂ることによってこれらの栄養素が摂れることになるのです。予防の決め手は、やはりバランスのとれた食事のようです。

便秘予防の決め手は、食物繊維です。ひじき・納豆・かぼちゃ・切り干し大根・キウイフルーツなどが一食で食物繊維が多く摂れる食品です。
食物繊維
便通予防の決め手は、食物繊維です。ひじき・納豆・かぼちゃ・切り干し大根・キウイフルーツなどが一食で食物繊維が多く摂れる食品です。

休日当番表

と き	内 科 系	外 科 系
2月2日	高橋医院（九十九里町） TEL0475③3101 小高医院（横芝町） TEL⑥6368	寺師整形外科（大網白里町） TEL0475⑦7500
2月9日	富塚医院（大網白里町） TEL0475⑦7511 松尾クリニック（松尾町） TEL⑥6482	大網整形外科（大網白里町） TEL0475③3611
2月11日（祝）	岡崎医院（東金市） TEL0475③3313 笹本医院（横芝町） TEL⑤5162	山崎病院（横芝町） TEL⑤0561
2月16日	原医院（東金市） TEL0475③0624 長野医院（横芝町） TEL⑤0108	座間泌尿科医院（東金市） TEL0475②2266
2月23日	大網小児科クリニック（大網白里町） TEL0475⑦7405 柳川医院（横芝町） TEL⑤0314	斉藤クリニック（東金市） TEL0475③1110
3月2日	秋葉医院（東金市） TEL0475②2039 高根医院（芝山町） TEL⑦0017	東金整形外科（東金市） TEL0475⑤8002

わたしたち むし歯なんかないよ



1月10日に実施した3歳児健診を受けた29人のうち、むし歯のなかった子どもたちは、ここに紹介する12人でした。むし歯のあった子どもたちも早く治して、永久歯はむし歯にならないようにしましょう。

★むし歯のなかった子どもたち★
宇野 舞子ちゃん（本町1）
子安 俊輔くん（上町2）
伊藤 友紀ちゃん（新青）
嘉瀬 剛史くん（鳥喰新田）
佐久間 梓ちゃん（木戸台）
齊藤 静吾くん（鳥喰下）
實川 貴士くん（三本松）
水上 稚菜ちゃん（遠山）
笹川美由紀ちゃん（東町1）
鈴木 彩夏ちゃん（栗山2）
菅 直登くん（46会）
大野 隆皓くん（東町3）