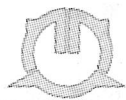
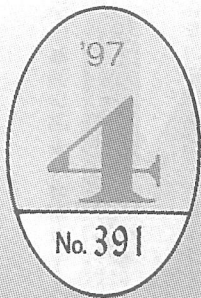




Yokoshiba



広報よこしば



主な内容

- 3月定例町議会……………P2
- 平成9年度予算と主な事業…P3～P5
- ひろば……………P10・P11
- 公民館コーナー……………P12・P13
- お知らせ……………P16・P17

心なごお春の花

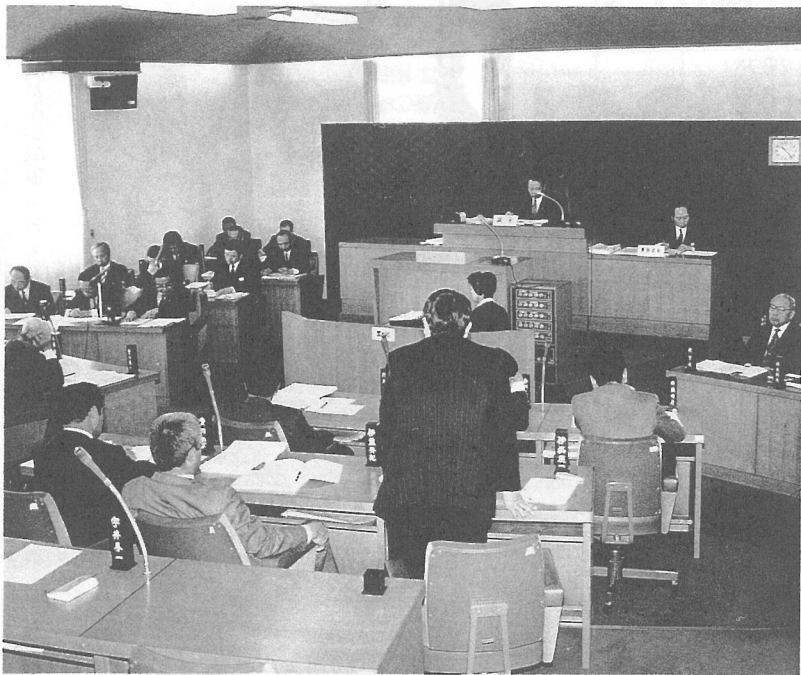
町内各小中学校の卒業式、保育所・幼稚園の卒園式を前にした3月9日、町青少年相談員連絡協議会（西崎正道会長）のみなさんが、式に色どりを添えようと春の花“パンジー”を植栽しました。

この花は、入学・入園式頃まできれいに咲いているそうで、新学期を迎える子どもたちもきっと心をなごますことでしょう。

人口と世帯	人口	15,115(△3)
	男	7,325(+4)
	女	7,790(△7)
	世帯数	4,698(±0)
	3月1日現在	()内は前月比

3月定例 町議会

新年度予算など 8議案が可決



3月5日から14日までの10日間を会期として、3月定例町議会が開かれました。
今議会では、条例の一部改正や新年度予算など8議案が審議され、いずれも原案どおり可決承認されました。
(一般質問については来月号に掲載します)

▼青年館・集会所の設置及び管理に関する条例の一部改正
青年館に代わる施設として建設を進めていた三本松集会所がこのほど完成し、その設置を定めました。
▼平成8年度一般会計補正予算
歳入歳出から1億988万6千円を減額し、予算総額を54億

めるために条例の一部を改正しました。

4595万5千円としました。
歳入では、町税及び地方交付税、県支出金等が増額された一方、国庫支出金や財政調整基金繰入金、ふれあいスポーツ広場整備事業等の事業費が減ったことで町債等が減額されました。
また、歳出では、広域農道事業負担金、合併処理浄化槽設置整備事業補助金等が増額する一方、山武郡環境衛生事業振興組合負担金やふれあいスポーツ広場整備事業費、老人ホーム入所措置費等を減額するなど、年度末となり各事業の見通しがついてきたことなどによって追加更正が行われました。
▼平成8年度国民健康保険特別会計補正予算
国庫支出金や前年度繰越金を財源として157万2千円を追加し、不足が見込まれる老人保健拠出金、一般分国民健康保険税拠出金に充てられました。予算総額は10億6443万7千円
▼平成8年度老人保健特別会計補正予算
支払基金交付金や国庫支出金などを財源として4979万7千円を追加し、不足が見込まれる医療給付費と審査支払手数料に充てられました。予算総額は10億5925万8千円。
▼平成9年度一般会計予算
予算総額は、前年度対比1・8パーセント増の54億7500万円となりました。(詳細については3・4・5項をご覧ください)
▼平成9年度国民健康保険特別会計予算
歳出の大半を占める保険給付費及び老人保健拠出金を算定基準にして、国保税を約5・0パーセント増額するとともに、不足が見込まれる医療費等の財源として財政調整基金1億3000万円を取崩し、前年度対比2・2パーセント増の総額10億7472万7千円が計上されました。
▼平成9年度老人保健特別会計予算
高齢化社会の進展とともに年々大幅に伸びている老人保健特別会計。今年度は、前年度の実績と伸び率を基に支払基金や国・県及び町の負担割合によって、前年度対比17・0パーセント増の11億5759万4千円が計上されました。
▼平成9年度農業集落排水事業特別会計予算
昨年度からスタートした大総地区5集落での農業集落排水事業の実施に当たり、汚水処理施設用地購入や同施設設計、管路工事等を行うため、県支出金と町債、一般会計からの繰入金で財源に、4億8152万円が計上されました。

平成9年度一般会計予算の概要

3月定例町議会で平成9年度の予算審議が行われ、特別会計を含めた予算総額81億8884万1千円が可決されました。このうち一般会計予算は前年度当初に比べ1・8%増の54億7500万円となりました。

今年度は、第3次基本計画の初年度に当たり「豊かな自然、みなぎる活力、そして……心をつなぐ町」を基調とし、全町民が健康で心豊かな生活が送れるよう予算が編成されました。

歳入のあらまし

町税については、地方消費税創設による税源移譲、特別減税制度の廃止など増額が見込まれるものもありますが、全体的には、長引く景気低迷の影響で前年度対比6・9%増の15億6678万2千円となっています。

また、町税とともに歳入の大きな柱となる地方交付税は、交付財源となる国税収入が、景気の回復が遅れていることから伸び悩みの状況にあり、ふるさとづくり事業の減額などで、前年度に比べ3・1%減の14億3000万円となりました。このほか、国・県支出金、財政調整基金繰入金、町債（借入金）と今年度新たに創設された地方消費税などが各事業の推進の重要な財源として活用されることになりました。

歳出のあらまし

今年度執行予定の経費の内訳

をご紹介します。

◎**土木費** [10億1213万6千円]
道路の舗装・改良・補修のほか、ふれあいスポーツ広場の整備（陸上競技場整備・進入路整備）などに使われます。

◎**民生費** [9億634万5千円]
デイサービス、老人ホーム入所措置費などお年寄りや身体に障害のあるみなさんが、生きがいのある社会生活を補償する福祉行政に使われます。児童福祉費などもこの中に含まれます。

◎**総務費** [8億321万5千円]
町の全般的な管理事務や公園・スポーツ広場の維持管理のほか、広報紙の発行、選挙、徴税、交通安全対策、戸籍事務、統計調査などに使われます。

◎**教育費** [6億7324万2千円]
児童・生徒の健全育成と町民文化の高揚を図る経費で、小中学校の教育施設や社会教育、公民館事業、文化財保護などに使われます。

◎**衛生費** [6億6733万9千円]
町民のみなさんの健康づくりや生活環境整備の充実を図る経費で、環境衛生組合・水道企業団・東陽病院の負担金などのほか、各種疾病予防、環境美化対策などに使われます。

◎**農林水産業費** [5億3089万7千円]
町の基幹産業である農業をはじめ、漁業、林業にかかる経費で、農業近代化のための基盤整備、農道・排水路工事、漁港整備工事負担金、森林の枝打ち・間伐補助金などに使われます。

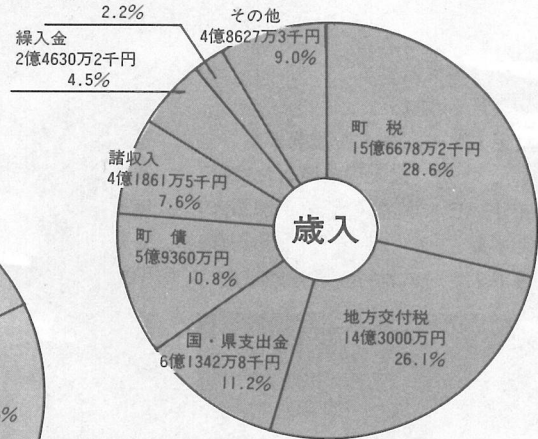
◎**公債費** [4億2586万1千円]
一定の公共事業を行うときに、資金を国などから借入れることがあります。その借入金を返済するための経費です。

◎**消防費** [2億6141万2千円]
町民の生命や財産を火災や地震、津波などの災害から守る経費で、消防組合負担金のほか、消防施設の整備や火災時の消火活動などに使われます。

◎**議会費** [2000万2千円]
議会の活動に要する経費で、議員の報酬や費用弁償などに使われます。

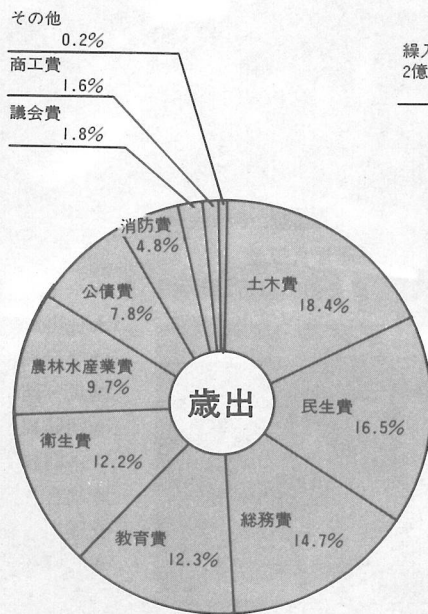
◎**商工費** [8073万2千円]
商工業の振興にかかる経費で観光対策事業や中小企業振興融資資金貸付金などに使われます。

地方譲与税
1億2000万円
2.2%



町民一人当たりが納める税金
103,657円
一世帯当たりが納める税金
333,500円
町民一人当たりに使われる税金
362,223円
一世帯当たりに使われる税金
1,165,390円

特別会計予算



特別会計	金額
国民健康保険特別会計	10億7472万7千円
老人保健特別会計	11億5759万4千円
農業集落排水事業特別会計	4億8152万円

主な事業

4億3040万円

決まりました。予算額は、町の基
でその主な事業をご紹介します。



順調に進む陸上競技場の建設工事

健康で心豊かな
ゆとりある
「まち」
〈8億7242万円〉

コミュニティ形成事業

- ★集会所建設事業 1,679万円
- 地域ぐるみ福祉の推進
- ★保健福祉センター建設事業 6,635万円
- ★社会福祉協議会助成事業 1,324万円
- ★地域ぐるみ福祉ネットワーク事業 498万円

児童福祉事業

- ★児童保育事業 2億6,469万円
- ★上堺保育所空調設備機能回復事業 3,623万円
- ★児童手当等支給事業 1,625万円

高齢者福祉事業

- ★養護老人ホーム等入所措置事業 1億4,725万円
- ★デイサービス事業 4,202万円
- ★敬老事業 1,301万円
- ★養護老人ホーム維持管理補助事業



将来を担う子どもたちのために……



災害に強い町づくりをめざし

- 1,253万円
- ★ねたきり老人等移動入浴車派遣事業 730万円
- ★緊急通報業務委託事業 299万円
- ★はり・きゅう・マッサージ等施設利用助成事業 102万円
- 心身障害者福祉事業
- ★厚生援護施設入所措置事業 1,948万円
- ★重度心身障害者医療給付事業 780万円
- ★福祉作業所運営事業 636万円
- ★補装具給付事業 256万円
- 健康の保持・増進事業
- ★各種検診・疾病予防事業 5,756万円
- 医療体制の確保・充実事業
- ★組合立東陽病院運営負担金 1億915万円



身体の不自由な方への入浴サービス

安全で快適な暮らし
しやすい「まち」
〈6億7751万円〉

生活排水処理事業

- ★合併処理浄化槽設置補助事業 2,790万円

廃棄物・ゴミ・し尿処理事業

- ★ゴミ処理及びし尿処理事業 1億6,647万円
- ★廃棄物処理対策事業等 892万円
- 上水道整備事業
- ★山武郡市広域水道企業団及び九十九里地域水道企業団負担金 1億4,242万円

墓地・火葬場整備事業

- ★火葬場運営事業 759万円

航空機騒音対策事業

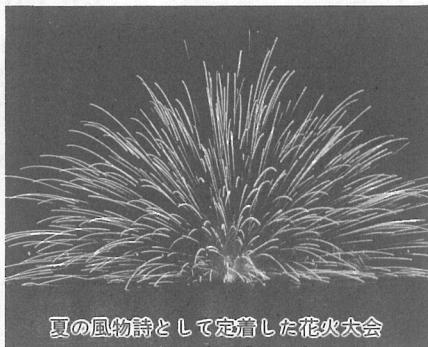
- ★各地区航空機騒音障害防止対策補助事業 3,325万円
- ★(助成)田空港周辺地域共生基金(仮称)出捐金 2,500万円
- ★民家防音家屋空調施設維持管理補助事業 923万円
- ★全室防音工事再助成事業 370万円
- ★住宅防音工事補助事業 350万円
- ★騒音測定事業 210万円

防災・消防対策事業

- ★消防組合運営事業 1億8,530万円
- ★消防施設整備事業 3,390万円
- ★災害対策事業 292万円

交通安全・防犯対策事業

- ★歩道設置事業 1,700万円
- ★防犯灯設置事業 250万円
- ★カーブミラー設置事業 238万円



夏の風物詩として定着した花火大会

地域特性を基盤とした活力あふれる産業の「まち」
〈8億3263万円〉

農業の振興

- ★経営基盤確立農業構造改善事業 9,863万円
- ★広域営農団地農道整備事業 5,559万円
- ★担い手育成基盤整備事業負担金 5,000万円
- ★ふるさと農道緊急整備事業 2,400万円
- ★県営事業関係負担金 1,973万円
- ★農村活性化事業 1,605万円
- ★新農業構造改善事業運営補助 982万円
- ★排水路護岸整備事業 800万円
- ★畜産環境対策事業補助 100万円

林業の振興

- ★補助県単治山事業 1,640万円
- ★森林機能強化対策事業補助 149万円

漁業の振興

- ★栗山川漁港整備事業 3,125万円

商工業の振興

- ★中小企業振興融資資金貸付金 5,000万円
- ★商工会活動への助成事業 512万円
- ★中小企業振興融資資金利子補給事業 328万円
- ★中小商業活性化事業補助金 120万円
- ★大型店進出対策資金等の利子補給事業 48万円

観光の振興

- ★観光協会補助育成事業 850万円
- ★海水浴場の安全対策事業 458万円

平成9年度 陸上競技場など スポーツ広場2期工事に

3月定例町議会で、平成9年度の一般会計予算が54億7500万円と本計画に掲げた5つの柱を軸に効率よく配分されましたので、ここ



スポーツやレクリエーションは健康で心豊かな生活に欠くことはできないもの

豊かな人間性あふれる教育文化の「まち」
〈3億4603万円〉

学校教育の充実

- ★上堺小学校空調設備機能回復事業 1億1,677万円
- ★学校施設整備事業 4,084万円
- ★小・中学校パソコン教育事業 2,048万円
- ★外国人講師招致事業 552万円
- ★外国人講師招致事業 552万円
- ★公民館活動事業 1,558万円
- ★青少年県外研修事業等 374万円
- ★スポーツ団体育成事業等 1,668万円
- ★各種スポーツ・レクリエーション事業 975万円

地域活動を支え魅力ある空間を創造する「まち」
〈7億3062万円〉

総合交通体系の整備

- ★道路排水整備事業 9,000万円
- ★県単工事負担金 7,000万円
- ★道路改良事業 4,300万円
- ★道路舗装補修事業 2,500万円
- ★道路舗装新設事業 1,500万円
- ★生活バス路線の維持事業 503万円
- ★公園緑地整備事業
- ★ふれあいスポーツ広場（仮称）整備事業 4億3,040万円
- ▼（陸上競技場等整備工事）（4億1,240万円）
- ▼（進入路整備）（1,800万円）

～いってきます 時間と心に ゆとり持ち～



4月は新入学の季節です
家族ぐるみで交通安全を考えましょう

春の全国交通安全運動

4月6日から4月15日までの10日間、春の全国交通安全運動が実施されます。
この運動は、新学期が始まるこの時期に、全国民が交通安全に対する意識を高め、交通ルールや交通マナーの実践を習慣づけることによって、交通事故の防止を図ろうとするものです。
特に車を運転する方は、新入生がなれない道を通学しますので、スピードは控えめにして慎重な運転を心がけてください。

運動の重点目標

- 1 子どもと高齢者の交通事故防止
- 2 シートベルトの着用の徹底
- 3 スピードの出し過ぎによる交通事故防止
- 4 自転車の交通マナーの向上

交通安全は

家庭から

4月は新入学、新入園の季節です。新入生のある家庭はもちろんのこと、いない家庭でも家族ぐるみで交通安全を考え、事故に遭わないよう注意し合いましょう。

◎家族の皆さんへ

通学路や家の回りを子どもと一緒に歩き、安全な歩き方や道路の横断の仕方、信号の見方などを教えましょう。また、夕方や夜間に外出するときは、靴や持ち物に反射材をつけるなど、ドライバーから見やすくする工夫をしましょう。

◎ドライバーの皆さんへ

子どもはあそびに熱中しているといつ飛び出してくるかわかりません。スクールゾーンや「子供の飛び出し注意」などの看板があるところでは、スピードは控えめにしましょう。

人事異動(警察官)



横芝交番に配属された3名の方々
右から渡辺巡査部長、吉田巡査部長、山田巡査部長

平成9年2月21日付けで警察官の人事異動が行われ、横芝交番で次の方々が入れ替わりました。
— 敬称略 —

転入
巡査部長 渡辺 松男
(勝浦警察署)

巡査部長 吉田 精三
(千葉東警察署)

巡査部長 山田 聡
(佐原警察署)

(内は旧任署です。)

転出
巡査部長 菊池 勝治
(市原警察署)

巡査部長 吉野 茂樹
(成東警察署)

巡査部長 佐藤 光憲
(成東警察署)

(内は新任署です。)

婦人会とわらべうたの会が

老人ホームを慰問

2月27日、町婦人会(宇井肇子会長)とわらべうたの会(宇野弘子代表)では、老人ホーム「坂田苑」の慰問を行い、お年寄りのみなさんに使ってもらうと、石鹸とタオルを各300個(惣)たまごダンボール一箱分を贈りました。

当日、慰問に訪れた26名の方々は、お年寄りの前で童謡や踊りを披露。お年寄りのみなさんも一緒に歌ったり踊ったり楽しいひとときを過ごしました。



お年寄りのみなさんもなつかしい童謡を一緒に口ずさんでいました

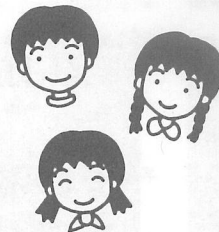
児童扶養手当とは、父母の離婚などにより、父親と生計を同じくしていない児童を養育されている母子家庭などの生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。

児童扶養手当制度

受給資格者

手当を受けることができる人は、次の条件にあてはまる18歳に達する日以後の3月31日までの児童を監護している母親、または母に代わってその児童を養育している人です。(平成7年度から「18歳の年度末まで」支給が延長されました。)

- ① 児童が心身に基準以上の障害がある場合は、20歳になる誕生日まで手当が受けられます。また、国籍は問いませんが、外国籍の方は外国人登録し、一定の在留資格がある方に限ります。
- ② 父母が離婚した後、父と一緒に生活をしていない児童
- ③ 父が死亡した児童
- ④ 父が重度(国民年金の障害等級1級程度)の障害にある児童
- ⑤ 父の生死が明らかでない児童
- ⑥ 父から引き続き1年以上遺棄されている児童
- ⑦ 父が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童



⑦ 未婚の子で、父から認知されていない児童

⑧ 捨て子などで、生まれたときの事情が不明である児童

上記に該当しても次のような場合は、手当は支給されません。

- ① 児童がイ、日本国内に住所がないとき
 - ロ、父または母の死亡による公的年金や労災による遺族補償を受けることができるとき
 - ハ、父(重度の障害)に支給される公的年金給付の額の加算の対象となっていないとき
- 二、児童福祉施設に入所して

いるとき、または里親に委託されているとき

ホ、母の配偶者(事実婚も含む)に養育されているとき(父が重度障害者の場合を除く)

② 母または養育者がイ、日本国内に住所がないとき

ロ、公的年金を受けることができるとき(老齢福祉年金を除く)

ハ、昭和60年8月1日以降に手当の支給要件に該当した後5年を経過しても手当の請求をしなかったとき(請求権の時効)

手当を受けるための手続き

役場福祉課で次の書類を添えて請求の手続きをしてください。

- ① 請求者と対象児童の戸籍謄本(外国人の方は在留資格の明記された登録済証明書)
 - ② 請求者と対象児童が含まれる世帯全員の住民票の写し
 - ③ その他必要書類
- ※印鑑を必ず持参してください。

手当の支払い

知事の認定を受けると、認定請求をした月の翌月分から手当が支給されます。4月・8月・12月の年3回、支払月の前月までの分(例えば12月3月分が4月期に)が、受給者が指定した金融機関の口座に振込まれます。振込の日は毎月11日ですが、11日が土・日や休日にあたる場合は、順次繰り上がって支払いになります。

手当の基準額

児童扶養手当の基準額は、左表のとおりです。

	全額支給の場合	一部支給の場合
児童が1人のとき	41,390円	27,690円
児童が2人のとき	46,390円	32,690円
児童が3人以上	1人につき3,000円加算	1人につき3,000円加算

所得による支給制限

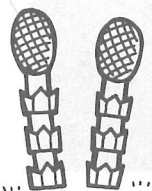
この手当には、所得による支給制限があります。すなわち、受給者本人または配偶者及び扶養義務者の前年の所得により①全部支給の人②一部支給の人③全部支給停止の人に分かれます。※くわしいことは、役場福祉課(☎82-1111内線256)へお問い合わせください。

入札結果

3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
農村総合整備事業 横芝地区 農道12号・農道8号舗装工事	横芝町坂田・長倉・取立地先	7,622,000	古谷建設(株)



職場に入ったとき・やめたとき

国保の届け出は、変更があった日から
14日以内に済ませましょう

国保のお知らせ

国民健康保険の被保険者が職場に入り、社会保険の被保険者になったときや、職場を退職して国民健康保険の被保険者になるときなどは、住民課の国保係に届け出が必要です。
届け出が遅くなりますと、職場の健康保険料と国民健康保険税を二重に払ったり、また職場を辞めた日までさかのぼって国保税を納めなければなりません。変更があったら必ず14日以内に届けましょう。

	こんなとき	届け出に必要なもの
国保をやめる	国保の被保険者が…… ①職場の健康保険に入ったとき	→印鑑・国民健康保険証と 職場の健康保険証
	国保の被保険者が…… ②職場の健康保険の被扶養者に入ったとき	→印鑑・国民健康保険証と 職場の健康保険証
	◇②は、職場の健康保険に入った年月日を確認できる証明書を持参してください。	
国保に入る	社保の被保険者が…… ③職場を辞めたとき	→印鑑・離職証明書
	社保の被扶養者が…… ④職場の健康保険から抜けたとき	→印鑑・職場の健康保険証
	◇離職証明書は必ず持参してください。③④とも世帯の中で国保に入っている方がいる場合は、国民健康保険証を持参してください。また、被扶養者が抜けた場合は、年月日を確認できる証明書を持参してください。	

※くわしいことは、役場住民課国保係
☎82-1111 内線246までご連絡ください。

平成9年度 山武郡市広域行政組合 一般会計予算の状況

一般会計予算の財政状況を公表します。
一般会計予算は、69億8,935万1千円で、3ヶ年の継続事業として8年度から開始されたし尿処理施設改築事業が2年目となり事業費は全体の約50%を予定しているため、昨年度より65.19%の増となっております。

歳入	
組合債	26億1,470万円(37.4%)
分担金及び負担金	26億128万2千円(37.2%)
国県支出金	7億1,964万3千円(10.3%)
使用料及び手数料	6億5,193万1千円(9.3%)
財産収入・寄付金・諸収入	2億4,028万9千円(3.4%)
繰入金	1億201万8千円(1.5%)
繰越金	5,948万8千円(0.9%)
歳出	
清掃費	41億2,445万7千円(59.0%)
消防費	19億8,501万8千円(28.4%)
総務費	3億8,248万6千円(5.5%)
民生費	2億4,908万9千円(3.6%)
公債費	1億2,375万2千円(1.8%)
保健衛生費	9,076万5千円(1.3%)
教育費	2,378万4千円(0.3%)
予備費	1,000万円(0.1%)

●収入基準
年間総収入金額から必要経費を控除し、その金額の12分の1が115,000円から198,000円までになる方は第1種住宅に該当、115,000円以下の方は第2種住宅に該当となります。
※お問い合わせは、役場福祉課(☎82-1111 内線256)へ。

●入居時期
平成9年5月1日(予定)
●入居申し込み受け付け期間
平成9年4月1日(火)～平成9年4月15日(火)
●申し込み方法
申し込み用紙(役場福祉課に用意してあります)に必要事項を記入のうえ、次の受け付け期間に申し込んでください。
希望する方はお申し込みください。

町営住宅入居者を募集

申し込みを受ける住宅

種別及び戸数	1種住宅・1戸	2種住宅・1戸	2種住宅・1戸
建設年度	昭和44年度	昭和45年度	昭和46年度
所在地	栗山2876	栗山2876	栗山2876
構造	木造平家建	簡易耐火平家建	簡易耐火平家建
間取り	居室3・台所・浴室・便所	居室2・台所・浴室・便所	居室2・台所・浴室・便所
家賃	1ヵ月 3,000円	1ヵ月 3,800円	1ヵ月 4,800円

願いを込めて10万尾を放流

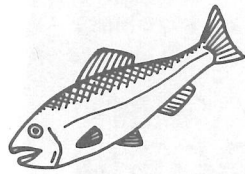
サケの帰る川「栗山川」

水産資源の確保と栗山川の環境美化運動の一環として、毎年サケの稚魚の放流（約10万尾）が行われていますが、その一部10万尾が3月14日、横芝小学校、上堺小学校、白浜小学校（光町）の5年生188名の手で、栗山川横芝堰から放されました。

その昔、淡水漁業でにぎわいをみせていた栗山川も時代とともに汚れが進み、水面をはねる魚たちの数も年を追うごとに減少。かつては関東以北のどの川でも見られていた「うろこをきらめかせながら川を遡るサケの姿」も全く見られなくなってしまう。そこで当時の関係者は「きれいな川にしか棲めない」といわれているサケが、帰ることができるような川にしたいと浄化運動を展開し、昭和51年に初めてサケの稚魚を放流しました。当初は、本当に帰って来るかどうか心配したそうですが、昭和55年、最初に帰りが確認された時には、関係者はもとより町民全員が大変喜んでいました。



「無事に帰ってきてね」子どもたちは願いを込めて稚魚を放流

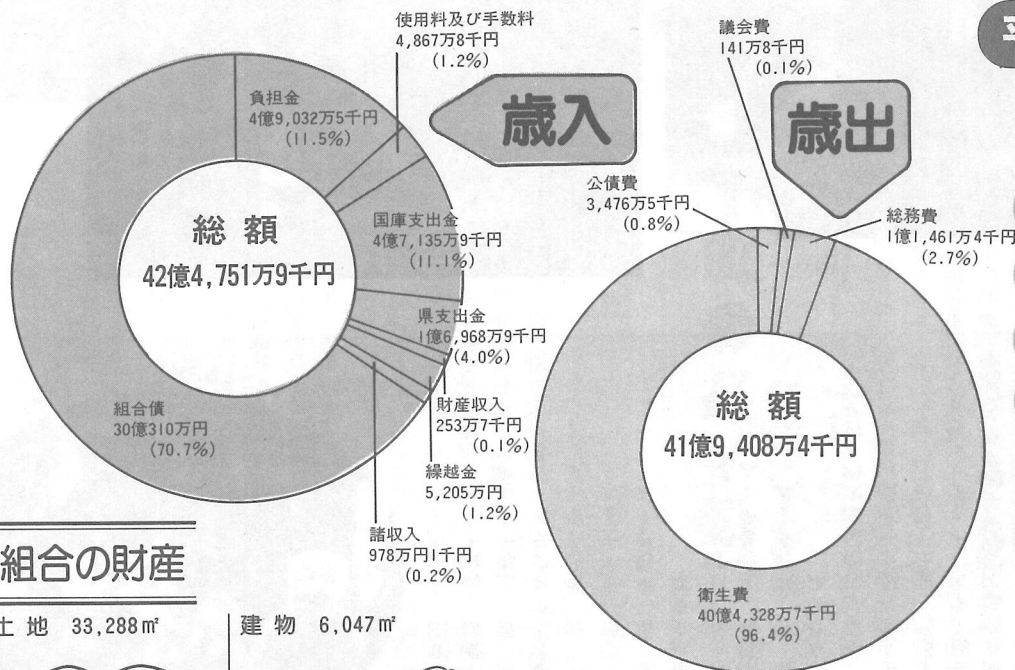


その後は毎年この時期に放流が行われ、帰帰する数は多少の変動はあるものの安定しており、平成8年のその数は782尾にのぼりました。今年放された稚魚が3、4年後にたくさん帰帰できるように、私たち一人ひとりが栗山川を汚さないよう心掛けたいものです。

平成7年度

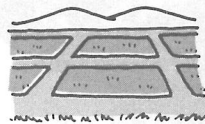
山武郡環境衛生事業 振興組合

歳入歳出決算

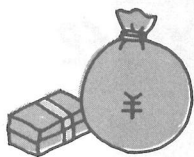


組合の財産

土地 33,288㎡



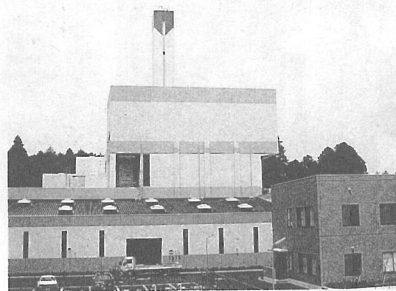
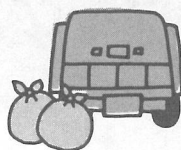
基金 1億1,140万円



建物 6,047㎡



車輛 7台



一般会計の決算状況は、歳入総額42億4,751万9千円、歳出総額41億9,408万4千円で、差引き5,343万5千円となり、翌年度に繰越しました。収支額の前年度比較では、ごみ処理施設建設工事に伴い、歳入265.9%、歳出271.3%の増となっております。

ひば



3年間の思い出を胸に
(中学校の卒業式から)

まなびや 思い出の学舎をあとに

各小中学校で卒業式

3月12日、横芝中学校で卒業式が行われ、りっぱに成長した195人の3年生が、それぞれに卒業証書を受け取りました。

3年間一緒に学んだ友達、先生とも今日でお別れ、惜別の思いと卒業の喜びが胸いっぱい広がった卒業生は、大人になるための新たなステップを踏み出しました。

また、3月18日には大総、横芝、上界の各小学校でそれぞれ卒業式が行われ、180人の児童が6年間の思い出を胸に学舎をあとにしました。

130人が参加 町老人クラブ ゲートボール大会

「もっと右ねらって」「思い切り打って」

町老人クラブ連合会ゲートボール大会が、3月12日、ふれあい坂田池公園を会場に行われ、町内各地区から20チーム130人が参加しました。

小春日和りとなったこの日、お年寄りのみなさんは日頃の練習成果を存分に発揮し、和やかな雰囲気の中にも真剣なプレーを繰り広げていました。

主な成績結果は次のとおりです。

優勝 鳥喰沼
準優勝 北清水B
第3位 牛熊



参加したお年寄り全員が真剣勝負



軽快な動作で2人の息もピッタリ

激しいスマッシュが飛び交う 町婦人バドミントン大会

第26回婦人バドミントン大会が2月16日、町海洋センター体育館で開かれ、団体戦と個人戦でそれぞれ優勝が争われました。

団体戦は4チームがリーグ戦方式で対戦し、栗山Aチームが優勝。また、個人戦はトーナメント戦で行われ、出場した10ペアはそれぞれに激しいスマッシュが飛び交う白熱した試合を展開し、斉藤・平山ペアが見事栄冠に輝きました。

主な試合結果は次のとおりです。

団体

優勝 栗山Aチーム

準優勝 上界チーム

第3位 栗山Bチーム

個人 — 敬称略 —

優勝 斉藤 澄子・平山 幸子ペア

準優勝 松田喜代子・上森 浩枝ペア

第3位 宇多美佐子・吉岡 良子ペア



団体の部優勝を飾った栗山Aチームのみなさん

みんなで力を合わせ 子ども会綱引き大会



全身の力を込めて



「やったー！」そんな声が聞こえてきそう

「それ！それ！頑張り！」小学生と父兄のみなさんの声が響き渡る体育館。

2月22日、第6回子ども会対抗綱引き大会が町海洋センター体育館を会場に、低学年(A)クラス、高学年(B)クラス、オープンクラス、の3部門に別れて行われ、町内の小学生200人が力一杯競い合いました。主な試合結果は次のとおりです。

● Aクラス
優勝 東町チーム
準優勝 上町Bチーム
第3位 上町Aチーム

● Bクラス
優勝 東町チーム
準優勝 上堺チーム
第3位 栗山Bチーム

● オープンクラス
優勝 上堺チーム
準優勝 鳥喰チーム
第3位 大総チーム



コートでは強烈なスパイクがさく裂

横芝クラブが優勝 町婦人バレーボール大会

毎年恒例の町婦人バレーボール大会が3月9日、町海洋センターで開催されました。

今年で20回目を迎えたこの大会には6チームが参加し、予選リーグで勝ち抜いた横芝クラブとかみさかいが決勝戦で対戦。白熱の好ゲームが展開され、横芝クラブが3対1で優勝に輝きました。

主な試合結果は次のとおりです。

- 優勝 横芝クラブ
- 準優勝 かみさかい
- 第3位 中台



「かみさかい」との接戦の末、見事栄冠に輝いた横芝クラブのみなさん



大舞台上で激しいつば競り合いを展開した横芝中剣道部

横芝中が全国で3位 全国選抜中学生 剣道大会

兵庫県上郡(かみこおり)町を会場に、このほど第17回全国選抜中学生剣道大会が開催され、千葉県代表として出場した横芝中学校男子が、見事第3位に輝きました。

大会には、各県から選抜された77チームが参加。シード校の横芝中は予選リーグから順調に勝ち進み決勝トーナメントに進出。準決勝で惜しくも敗れてしまいましたが、全国レベルの実力を実証しました。



こうみんかんこ～な～

胸を膨らまして
おしゃべり

“なにか熱中できるものがほしい”——

公民館ではそんなあなたのために、少しでも“新しい自分発見”のお手伝いをさせていただきます。

そこで、6月の開講に向けて、定期講座の生徒を募集します。

全く知らないからといって、しりごみすることはありません。とにかく、“やってみたい”という気持ちが必要です。

さあ、春です！あなたもなにかにチャレンジして、“新しい自分を発見”してみませんか。

- 申し込みは、一人2講座までです。
- 今号に折り込みのハガキで、5月13日(火)までに町文化会館へお申し込みください。
- 各講座には人数に限りがありますので、ご希望に添えない場合があります。
- 各講座とも、教材費は自己負担です。

◎ハーブでさわやかライフ(20名)

朝とりたての新鮮なハーブ・ラベンダー・ミント・ローズマリーなど毎月いちばん盛りのハーブを選び、育て方から花や香りの楽しみ方、料理やリース・キャンドルドライフラワーなど皆さんの希望を多く取り入れ、楽しく学んでいただきます。

6月から12月まで第3火曜日
午後1時30分～4時(7回)

講師 九十九里町サンコー・ファミリー農園ハーブガーデン
職員

◎ふれあい街角セミナー(20名)

わたしたちがふだん何気なく住んでいる街でも、まだ知らないこともたくさんあります。

太古から現在に至るまでの横芝町の歴史を学び、そこから新しい自分を発見してみませんか。

6月から3月まで第3土曜日
午後1時30分～3時30分(10回)

講師 伊藤一男先生



◎はじめての手話教室(30名)

福祉やボランティアに興味があり、“他人のためにつくしたい”と考えている方へ、手話を通じてふれあいを深めてみませんか。

はじめは単語から、次第に日常会話ができるように先生がやさしく、ユニークに指導します。

6月と7月の毎週火曜日
午後7時～9時(8回)

講師 横芝町手話サークル
“小梅の会”
秋元君子先生



◎アート押し花教室(15名)

道ばたに咲く野の草花や鉢花を使い、絵画のような押し花を作ります。

また、押し花が色あせず長期間保存できる技法なども学ぶ、今までにない押し花教室です。

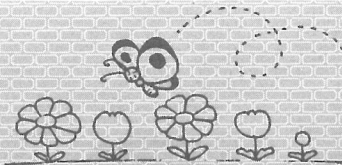
6月から10月まで第1・第3水曜日
午後1時30分～3時30分(10回)

講師 遊馬満寿雄先生

お手伝いします“新しい自分発見”

平成9年度公民館定期講座生徒募集
お問い合わせは(☎82-1351)へ





また、このほかに下記の表にあげた事業以外にもさまざまな催しを計画しています。つきましては、後日“広報よこしば”などを通じてお知らせいたします。

みなさまの多くの参加をお待ちしております。

平成30年度におこなわれる主な公民館事業（予定）

事業名	期間	回数	対象	人員	内容
（青少年のための講座・教室）					
わんぱくキャンプ（1泊2日）	7月	1回	小・中学生	50	日常生活の中では体験できないことを体験する（自衛隊）
子どもケーキ作り教室	12月	1回	小・中学生	30	クリスマスを前に、みんなでデコレーションケーキをつくろう
子ども綱引き大会	2月	1回	小学生		綱引きをとおして、仲間の輪を広げるとともに協力和団結の精神を養う
（親子のための講座・教室）					
親子で学ぶ礼儀作法	5月	1回	親子	50	日常生活の中での礼儀作法を親子で学び、家庭で実践する
パニック体験室（防災センター）	10月	1回	〃	30	いざという時、あわてないために体験により必要なことを身につける
親子スキー教室	2月	1回	〃	50	スキーの基本を学び、参加家族との交流をとおして社会性を身につける
親子ハイキング	3月	1回	〃	50	自然の美しさ、大切さを肌で感じながら参加家族との交流をはかる
（女性のための講座・教室）					
マザーズクラス（母親学級）	5月～	6回	女性		丈夫な赤ちゃんを産むための日常生活と栄養等について学ぶ
すくすく教室（育児学級）	5月～	4回	〃		健康で丈夫な子に育つよう、病気や栄養等について学ぶ
（高齢者のための講座・教室）					
「高齢期を豊かに送る」 寿いきいき楽園 （横芝・上堺・大総地区移動学級）	6月～		高齢者		健康でいきがいのある日々を過ごすため、ふれあい・教養を高め、創作活動等を行なう（健康管理・レクリエーション・芸能発表・社会見学など）
（三世代交流事業）					
ふれあいまつり	9月	1回	三世代	200	グランドゴルフ・模擬店・宝さがしなど三世代交流により楽しむ
ミニ門松づくり	12月	1回	〃	50	お正月を前にお年寄りと一緒にミニ門松をつくろう
（文化事業）					
町民文化祭	11月	1回	一般		児童・生徒・一般の方々の作品展示、芸能鑑賞会、バザーなど
文化講演会	11月	1回	〃		著名な講師による21世紀に向けた町づくり人づくりのための講演会を開催する
映画鑑賞会	6・8・2月	3回	一般・子ども		優良映画の鑑賞により、情操の涵養と生活空間に潤いを与える
（図書館の整備と活用促進事業）					
図書購入事業		年間	住民		図書の整備・充実をはかり貸し出しを行う
移動図書館事業	4月～		住民		移動図書館「よこしば号」により、読書普及活動を行う
（レクリエーション事業）					
ふれあいウォーク	5・11月	2回	一般		気楽に楽しく歩きながら、体力づくりと仲間づくりをすすめる
町民ハイキング	8月	1回	一般	40	自然の美しさ大切さを肌で感じながら仲間づくりをすすめる
水上運動会	8月	1回	小学生		町内小学5～6年生対抗による水上競技をとおして体力の向上をはかる
海の日チャレンジアドベンチャー	7月	1回	子ども		水上スポーツやアウトドア術などを体験しながら楽しい一日を過ごす
（その他の事業）					
法律相談		4回	一般	各12	弁護士による身近な法律相談

◎着付け教室（20名）

古い歴史と伝統を持つ着物は、洋服とまた違った面で魅力を引き出します。

初心者の方を対象に浴衣から訪問着まで、その着こなし方をていねいに指導します。

6月から10月まで第2・第4土曜日 午後1時30分～3時30分（10回）

講師 宇井好子先生

◎太巻寿司教室（20名）

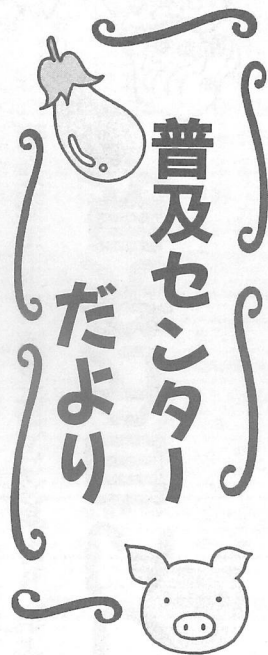
花やちょうちんなどいろいろな絵柄をのりや卵焼き、かんぴょうなどの材料を使って表現していきます。

ベテランの先生が、わかりやすくていねいに指導します。

6月から第1・第3日曜日 午後1時30分～3時30分（5回）

講師 高埜考子先生





未来に翔たけ ヤングファーマー

千葉県は優良な耕地と気候に恵まれ、農業粗生産額全国第2位の農業県です。

しかしながら、農業を取り巻く状況は周知のとおり厳しいもので、農業生産の礎となる農業後継者は相変わらず不足しています。(県内の最近5年間の新規就農者数は毎年150人前後)農業に興味を持つ若者が安心して経営に参加できるように、普及センターでは各種のバックアップ事業を行っています。

親が自信を持って

息子に農業継承を 宣言できるように

○認定就農者制度

後継者が既存の経営では将来性に難があり、規模拡大・経営転換を図りたい、技術を身につけるため研修をしたい等の希望を持ちながらも、資金的に不安がある場合、研修学資や事業開始資金を無利子で融資する制度です。

○制度資金

後継者が部門経営(経営主から独立した部門事業)を開始するための、資金を無利子あるいは低利で融資する事業です。

部門経営の開始は、農家経営のノウハウを凝縮したもので、農業の「やりがい」を後継者に体験させる最も有効な事業です。

○経営体育成セミナー

農業青少年が最も不安になる要素として、「近所に仲間がいないう」ということが言われている

す。このセミナーでは、就農した年次別に3段階(3年間)のカリキュラムにより、いわゆる「同志」の育成に力をいれています。カリキュラムの内容は、優良農家の視察研修・パソコン利用・レクリエーションなど多彩な方面に展開され、数多くの農業青年を輩出しています。



今年実施した長野県でのスキー研修

農業は、いま最も

トレンドイーな

ベンチャービジネス

農業経営は、経営者の裁量により運営される独立事業です。つまり自分の努力の跡がはっきりわかる創造性豊かな職種であるわけです。自分の能力を試してみたい人は、ためらわず普及センターにご相談ください。

企画経営科 佐瀬 善浩

※問い合わせは、普及センター松尾 駐在(☎86-41211-2)へ。

文芸

俳句

雛飾り老人園のわらべ歌

藤代 ゆう

瞬けばくずる、如き寒牡丹

鈴木 草庵

春愁や老眼に讀む文庫本

土屋 栗水

春暁の味噌汁匂ふ窓開く

若梅あやめ

春暁や燈の消え残る舟溜り

渡部 和秋

春暁や老ひには惜しき夢を見て

斉藤 正吾

味噌の香の枕辺に来て春夜明

岡田 江涯

蜂の巣も土産子みやげ年始め

今関 茂生

靴先の冷たきホーム春浅し

福田 幸子

薄氷割れて息吹くや池の鯉

小林 順子

公園の椅子の堅さや浅き春

福田 晴一

薄氷を踏み荒行の僧戻る

玉虫たけし

落款は獅子の彫刻君子蘭

戸村 静華

流れゆく雲が子を生み春近し

選者 山口 一秋

短歌

小さき家五棟建ちぬお隣りの島の

(鈴木康文先生) 選者 斎藤つね子

整地たちまち終へて

石井 ユク

真二つに切りしキャベツの断面は

迷路にも似て深く入りくむ

佐瀬 初音

公園のマテバシイの葉シヤワシヤ

ワと葉擦れの樂を奏でつづけり

西山満里子

ま白なる花かたばみの花咲きぬ球

根くれたる人亡き後に

池田 春江

椎森の葉群れ一方に反しつづ春一

番は吹き渡りゆく

萩原 信一

康文先生とりあげられし吾が歌の

一つが宝となりて残れり

秋葉 悦子

百歳を越えたる後も尚歌を詠みつ

ぎし師の突如逝きます

齊藤 要

絵画展見しあと友と思春期の子を

持つ悩み言ひつつ帰る

中越美代子

春疾風桜の枝を走りつつ芽吹き

季を伝へゆくなり

押尾 輝子

きぞはまし今日は在さぬ不思議

を包みて冬の青空ひかる

渋谷 静子

謡曲にはげみし頃訪ひし竹生島妻

世にありて共にゆきしが

土屋 栗水

百以後に歌詠む時のなほ十月あり

てよき歌残し給ひき

(鈴木康文先生)

選者 斎藤つね子



東陽病院
内科医師
鈴木健士

東陽病院の紹介

横芝町のみなさんこんにちは。前回までの2年間、いろいろな病気についてお話ししてきましたが、今回からしばらくの間は東陽病院の各部門についてご紹介し、どんな事をしているのかを知っていただくと思います。

まず今回は、東陽病院の救急医療体制についてお話ししたいと思います。

東陽病院には現在合計10人の医師が常勤しています。その内の8人が交代で夜間及び休日の時間外診療に従事しております。その内訳は内科4人、外科3人、整形外科1人です。医師1人、看護婦1人、事務職員1人で当直しているのですが、検査技師や薬剤師などは原則としておりません。(事務職員として当直している日もありますが)ですから、どうしても十分な診療というわけにはいかず、あくまでも応急的なものという事になります。また専門の科が違う場合もありますの

その1

救急医療体制について

で、どうしても診療できない場合が出てきます。私は内科医ですが、ちよっと手を切った程度の傷なら縫合できますが、交通事故による骨折などは処置することはできません。同様に整形外科の医師であれば心臓の発作などは対処できないと思われれます。我々もできる限り救急患者さんに対応できるように努力していかなくてはなりません。同様に整形外科の医師であれば心臓の発作などは対処できないと思われれます。我々もできる限り救急患者さんに対応できるように努力していかなくてはなりません。

もお待ちいただければなお良いです。事前の情報があれば大幅な時間と労力の節約になります。

第三に、時間外の外来はあくまで応急的なものであるという事をご理解ください。一週間前からの風邪などの方は、できるだけ通常の外来を受診してください。検査をするにしても技師を自宅から呼んで行わなければならない場合もあります。マンパワーの少ない病院ですので、どうかご協力をお願いいたします。

正直なところを申しまして、東陽病院の救急医療体制はまだまだ整っていない部分も多く、みなさんにもご迷惑をおかけしているかと思えます。我々もこれからどうやってよりよいサービスをお届けできるか試行錯誤ではありますが、考え、改善していく所存です。ですから、住民のみなさんにも是非ご理解とご協力をお願いしたいと思います。



ジャムの手づくり 無添加の味わいを楽しむ

果物の味覚を長期間楽しめるジャムやマーマレードは、家庭で簡単に手づくりすることが出来ます。

ここではイチゴジャムの作り方を紹介します。

イチゴは、よく熟した新鮮なものを選びましょう。新鮮なものほど、ジャムの「とろみ」に欠かせないペクチンをたくさん含んでいるからです。

ヘタをとったイチゴ(500g)を水洗いし、水気を切ってから鍋に入れて全体に砂糖をまぶします。砂糖は上白糖かグラニュー糖。イチゴの6/8割の重さが目安です。そのまま一晩おいて果汁が染み出したら、レモン汁を大さじ1/2杯、水をカップ1杯加え、中火にかけます。煮立つとアクが出るので、丁寧によくかき混ぜながら全体が一度白っぽくなり、再びつややかな赤色に戻るまで煮詰めます。イチゴはつぶさず、そのままのほ

少し減らしますが、多少日持ちが悪くなります。長期保存したい場合は、砂糖を多めに使うことがポイントです。

イチゴを煮る鍋は、酸に強く加熱効果の高いほうろく製やステンレス製、耐熱ガラス製のものが適しています。鉄やアルミ製のものはジャムの色が悪くなるので避けましょう。保存する容器は、口が広く密閉性のあるガラスびんが最適です。

ジャムづくりのコツは、手早く煮ること。弱火でトロトロ煮込んでいるとせっかくの果物の香りや風味が損なわれるので注意してください。

無添加で素材な味わいの手づくりジャム。いろいろな季節の果物で楽しんでみてください。



樹木の管理についてのお願い

民地にある樹木の枝葉が路上に繁茂していると、道路交通に支障をきたし思わぬ事故につながる場合もあり大変危険です。

最近「〇〇さんの家の木の枝が道路に出ていて危ないから町で指導してください」というような苦情が増えています。

近所だから……との考えがあつてのことだと思ひます。

現地に出向き危険であれば枝などを払ってもらふよう指導を続けていますが、一般の通行者だけでなくご近所の方も迷惑しています。

大きな事故につながる前に、一度樹木の手入れをお願いします。

千葉県立水郷小見川少年自然の家 6月にオープン



開こう明日を

きらめく水 ふれあいの風とともに!

香取郡小見川町にオープンするこの施設は、宿泊施設、体育館、創作室、研修室、プラネタリウム棟のほか、水上スポーツ練習施設も備えています。子どもからお年寄りまでの団体やご家族のご利用をお待ちしております。

▼利用開始予定日 平成9年6月17日(火)

▼宿泊定員 300名

▼利用できない日 毎月第3日曜日、国民の祝日、年末年始(12/26~1/4)

▼費用 ◎宿泊料・施設使用料…無料
◎食事代◎朝食…463円◎昼食…5

66円◎夕食…669円◎シーツワリ
ーニング代…180円※これらの料金は平成8年度のものです。消費税率の変更に伴い、平成9年4月1日から料金改定予定

※申し込み・問い合わせは、千葉県立水郷小見川少年自然の家(☎0478-82-1343) 〒289-03香取郡小見川町小見川字八丁面5249-1へ。

建設のあゆみ

【完成】

●道路改良工事

中台地先	251.3m
上町～鳥喰新田地先	275.8m
鳥喰新田地先	30.0m
木戸台地先	135.0m

●道路排水整備工事

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
於幾地先	96.0m
東町地先外1工区	55.0m
鳥喰下地先	206.1m
屋形荒場地先	121.9m

●道路舗装新設工事

宮前地先外4工区	1349.3m
----------	---------

於幾地先3工区	1260.2m
●道路舗装補修工事	
立会地先外5工区	978.4m
●転落防護柵設置工事	
宮前地先	583.0m
●道路維持工事	
町原地先(2工区)	119.0m
●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
●ふれあい坂田池公園陸上競技場整備工事	2.4ha

商工会伝言板

～国民金融公庫融資のお知らせ～
事業資金(運転・設備)が必要な方は、国の資金で低利融資を活用することにより、経営の合理化をはかることをお勧めします。

▼利率 ★普通貸付 年3.1%

★経営改善貸付 年3.1%

※相談・申し込みは、お気軽に商工会(☎82-0434)まで。

相談室

5月

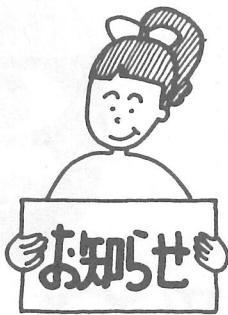
	相談日(場所)	時間
健康相談	14日(大総会館)	午後1時30分 ～午後3時
	28日(文化会館)	
子供相談ダイヤル ☎6330	毎週(火・木・土)	午前9時～ 午後4時
心配ごと 行政相談 人権相談	6.13.20.27日 (中央公民館)	午後1時30分 ～午後4時

※心配ごと相談所では毎月第3火曜日に司法書士による「専門相談」を行っています。希望する方は社会福祉協議会(☎6545)へ電話でお申し込みください。

24日	21日	19日	18日	17日	15日	14日	13日	12日	11日	7日	6日	5日	4日	3日													
蓮沼地区潜水防除施設管理	工祝賀会	特別養護老人ホーム「海」竣工式	松尾保健所公衆衛生大会	農業振興会総会	町総合開発審議会	総会	第3集出荷センター園芸部	町内各小学校卒業式	会	第2揚水機場周辺整備検討	画検討委員会	会	横芝中学校卒業式	3月定例町議会	まさご幼稚園卒園式	第二松丘園竣工式	栗山川ふるさとの川整備計画	千葉市	東金市	老人クラブゲートボール大会	食生活改善推進員閉講式	3月定例町議会	山武郡市土地改良協会総会	会	山武郡市広域水道企業団議	授与式	横芝敬愛高等学校卒業証書

町と
議会の
動き
3月

なる予定です。また、「くらしのカレンダー」はしばらくの間お休みさせていただきます。



募 集

千葉県奨学生

- ▼資格 県内の公立高等学校等に在学し、学業成績などに優れ、経済的な理由で修学が困難な方
 - ▼募集人員 約240人
 - ▼貸付月額 ◎高等学校の全日制の課程および専攻科に在学する方は13,000円以内◎定時制、通信制の課程 盲・聾・養護学校の高等部に在学する方は9,000円以内
 - ▼貸付期間 正規の修学期間
 - ▼返還方法 貸付終了後、6ヶ月後から15年以内に半年賦または年賦の均等払方式（無利子）
 - ▼応募方法 在学する学校を経由して申請
- *問い合わせは、県教育庁高校教育課庶務係（☎043-223-4033）へ。

その他

青年海外協力隊員春募集説明会

青年海外協力隊の派遣のシステムや待遇などについての詳しい説明会を開催します。また、協力隊広報映画の上映や隊員経験者による体験発表も行います。入場料、予約などは一切不要で

山武水道企業団からのお知らせ

4月1日から水道料金等の消費税が変わります

- 消費税が3%から5%へ引き上げられます
なお、従前より継続してご使用のお客様には、4月1日以降の第1回目の請求分については3%の取り扱いとなります。
- 転嫁方法内税から外税へ改めます
水道料金等と税額を別々に表示します。
なお、お客様にお届けする納付書等は、手続きの関係で6月以降に順次変更となります。

旧料金表

(2か月分)

種別	基本料金			従量料金
	口径	基本水量	基本料金	
専用栓 (一般用)	13mm	16㎡まで	2,880円	1㎡につき 180円
	20		4,620	
	25		5,000	
	30		7,620	
	40		15,240	
	50		27,200	
	75		73,140	
	100		152,860	
150	305,700			
共用栓	なし	16㎡まで	2,880円	1㎡につき 180円
臨時給水栓	なし	なし	なし	1㎡につき 360円

新料金表

(2か月分)

種別	基本料金			従量料金
	口径	基本水量	基本料金	
専用栓 (一般用)	13mm	16㎡まで	2,800円	1㎡につき 175円
	20		4,500	
	25		4,860	
	30		7,400	
	40		14,800	
	50		26,420	
	75		71,020	
	100		148,420	
150	296,800			
共用栓	なし	16㎡まで	2,800円	1㎡につき 175円
臨時給水栓	なし	なし	なし	1㎡につき 350円

- *新料金表の金額に消費税5%が加算されます。この他、加入金・開発負担金についても同じ取り扱いとなります。
- *不明な点は次へお問い合わせください。
- 水道料金・加入金は業務課(☎0475-55-7853)
- 開発負担金は施設課(☎0475-55-7855)

- す。
- ▼とき 4月16日(水)・5月28日(月) 時間はいずれも午後6時30分～
- ▼場所 千葉市民会館地下小ホール
- *問い合わせは、県庁青少年女生課育成班(☎043-223-2396)へ。

大原幽学記念館集蔵品展

▼集蔵品展 「干潟教育のあゆみ～寺子屋から小学校の時代へ～」平成9年12月21日(日)まで展示

- ▼開館時間 午前9時～午後4時30分
- ▼休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始(12/28～1/4)*臨時に休館することがあります。
- ▼入館料 ◎一般○高校生・大人…300円○小・中学生…200円◎団体(15人以上)○高校生・大人…250円○小・中学生…150円
- *問い合わせは、大原幽学記念館(☎0479-68-4933)〒289-05香取郡干潟町長部345-2へ。

27日	25日	21日	19日	18日	15日	14日	13日	12日	7日	5日	4日	3日	30日	28日	27日	26日	25日																			
東陽病院組合議会	町立保育所卒園式	農業農村活性化推進機構ラ	イセンサー視察(～26日)	農業振興会総会	農林水産省公衆衛生大会	松尾保健所卒園式	町総合開発審議会	町内各小学校卒業式	第二松丘園竣工式	母子保健計画懇話会	3月定例町議会	横芝中学校卒業式	3月定例町議会	授与式	横芝敬愛高等学校卒業証書	芝山鉄道延伸問題特別委員会	山武郡市広域水道企業団議	栗山川シンポジウム	栗山川シンポジウム	成田市	光町	第24回空港騒音対策委員会	議・同議会	東陽病院組合正副管理者会	地域活性化協議会	総務連絡協議会臨時総会	学校教職員辞令交付式	町立保育所卒園式	委員会議	合正副管理者・議長・監査	山武郡環境衛生事業振興組	蓮沼村	委員			
光町	栃木県	松尾町									東金市				光町							光町														

こんにちは！保健婦です

「春眠暁を覚えず」とよく言いますが、皆さんはいかがですか？中には「毎晩よく眠れなくて」とお嘆きの方もいらっしゃるかと思います。そこで今回は、睡眠についてお話してみたいと思います。

睡眠には、ノンレム睡眠とレム睡眠の2種類があります。

ノンレム睡眠とは深い眠りのことで、大脳を休ませる睡眠です。不足すると思考力が鈍くなります。

レム睡眠とは浅い眠りのことで、体の疲労を回復させる睡眠です。成長ホルモンが分泌されるときでもあります。

睡眠中はこの2種類が交互に起り、それがバランスよくと

られている状態が、良い睡眠の状態といえます。

さて、その良い睡眠をとるためにはどうしたらよいのでしょうか。寝る前に体を温めること

睡眠



をしてみましよう。入浴もしますが、適量の飲酒も効果的です。

室温は、夏は25度、冬は18度に、湿度は60〜75%位が最適です。さらに、足元は暖かく、

頭は涼しくしておきましょう。

次に、寝具ですが、敷布団はやわらかすぎないものにして、

シーツは、綿など吸湿性の良い素材のものを使用しましょう。

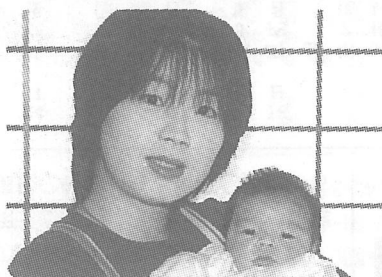
掛け布団は軽くて保湿性の良い羊毛や、羽毛が良いでしょう。枕の高さは6〜8cm位を目安にしてください。

最近は様々な香りの効果が注目されていますが、ラベンダー、カモミール、マジョラム等の香りは、精神を鎮める作用があるので、利用してみてもいいかがでしょうか。

まとまつた睡眠がなかなかとれない時には、居眠りも効果的です。但し、30分を越えるとかえって頭の働きの鈍り、体調が悪くなることもあるので注意しましょう。

環境衛生課保健婦 小関 章子

お誕生おめでとう
2月21日から3月17日まで届け分



川嶋未祐ちゃん

川嶋家待望の女の子が誕生しました。笑顔をやさしい、心優しい、誰からも愛される子に育ってほしいと思います。【母：久美子さん談】

氏名	保護者	地区
川嶋 未祐	靖 弘	新 青
伊藤 将吾	忠 之	新 青
加瀬 有理	正 義	すみれ団地
秋葉 浩	浩 巳	栗 山 3
土屋 有輝	勝 利	上 町 4
松尾 暉	良 二	長 倉 5
市原 諒	重 幸	上 町 5
菊池 美穂	悟	本 町 1
刈田 怜央	浩 三	大島団地

休日当番表

とき	内科系	外科系
4月6日	福島医院(大網白里町) TEL0475@4401 宇井医院(蓮沼村) TEL0475@2522	高根病院(芝山町) TEL@1133
4月13日	岸本医院(東金市) TEL0475@4885 小松医院(山武町) TEL0475@2166	岡総病院(東金市) TEL0475@2700
4月20日	龍山医院(東金市) TEL0475@3550 あきは病院(蓮沼村) TEL0475@3711	九十九里病院(九十九里町) TEL0475@8282
4月27日	佐久間医院(大網白里町) TEL0475@0638 鈴木医院(横芝町) TEL@0126	成東医院(成東町) TEL0475@2235
4月29日(祝)	奇藤医院(大網白里町) TEL0475@2802 石毛医院(松尾町) TEL@2160	日向台クリニック(山武町) TEL0475@1491
5月3日(祝)	高橋医院(九十九里町) TEL0475@3101 岩崎医院(松尾町) TEL@2217	古川医院(成東町) TEL0475@2202
5月4日	富塚医院(大網白里町) TEL0475@7511 小高医院(横芝町) TEL@6368	てらし整形外科(大網白里町) TEL0475@7500
5月5日(祝)	岡崎医院(東金市) TEL0475@3313 松尾クリニック(松尾町) TEL@6482	大網整形外科(大網白里町) TEL0475@3611

4月のこよみ

2日	フタバ保育園入園式	ツベルクリン反応
4日	町立保育所入所式	(横芝中学校)
8日	町内各小学校入学式	ツベルクリン反応
9日	中学校入学式	ツベルクリン反応
10日	あしたばの会(文化会館)	ツベルクリン反応
11日	まさご幼稚園入園式	ツベルクリン反応
14日	畜大登録・狂犬病予防注射	ツベルクリン反応
15日	畜大登録・狂犬病予防注射	ツベルクリン反応
16日	畜大登録・狂犬病予防注射	ツベルクリン反応
17日	畜大登録・狂犬病予防注射	ツベルクリン反応
18日	畜大登録・狂犬病予防注射	ツベルクリン反応
20日	畜大登録・狂犬病予防注射	ツベルクリン反応
22日	乳児健診(H8・11・11)	ツベルクリン反応
23日	ツベルクリン反応	ツベルクリン反応
25日	BCG	ツベルクリン反応
29日	みどりの日	ツベルクリン反応
30日	ツベルクリン反応	ツベルクリン反応