



Yokoshiba

広報よこしば

掛け声も勇ましく

「セイヤ！ セイヤ！」お囃子とともに響き渡るのは、御輿の担ぎ手による勇ましい掛け声。その声は祭りの気分を一層盛り上げます。

伝統ある祇園祭では、上町、本町、東町地区から集まった御輿が、サビア前で合流。お囃子とその掛け声で大勢の観客を魅了しました。

(関連記事は10・11ページ)

人口と世帯	人口	15,078 (-16)
	男	7,283 (-11)
	女	7,795 (-5)
	世帯数	4,793 (-8)
8月1日現在 ()内は前月比		

主な内容

- ・第9回横芝町花火大会 P 2
- ・ライスセンター「おおふさ みのりの蔵」完成 ... P 3
- ・児童生徒県外研修 P 6～P 8
- ・公民館コーナー P 9
- ・ひろば P 10・P 11
- ・横芝町のまちづくり P 12
- ・お知らせ P 16・P 17



音と光の祭典に

～ 第9回横芝町花火大会 ～

6万5千人の大観衆

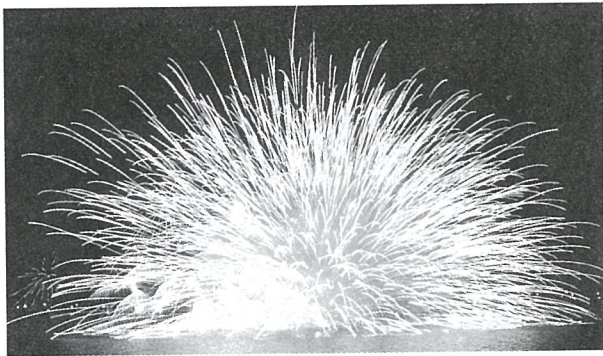
ふれあい坂田池公園を会場に「横芝町花火大会」が行われるようになったのは平成2年の8月。坂田城築城五百年を記念して、地域の活性化と連携をテーマに、住み良い町づくりを目指して30年ぶりに復活したもので、今回で9回目を迎えました。

近隣では、佐原や小見川、銚子などの花火大会が有名ですが、横芝の花火もこれに勝とも劣らない人気で、今年も町内外から約6万5千人の大観衆が訪れました。会場周辺には14箇所の特設駐車場に2700台分の駐車スペースが設けられましたが、会場に一番近い横芝中学校では開幕1時間前の午後6時には既に満車状態。他の特設駐車場でも、午後6時30分にはほとんどが満車になってしまいました。

午後6時55分、会場を埋め尽くした大観衆を前に、平山観光協会長と寶川町長が「音と光の織り成す感動の共演を、存分にお楽しみください」と挨拶。5・4・3・2・1・0のカウントダウンで午後7時に開幕すると、次々に3500発の花火が打ち上げられ、お盆で帰省した人たちも、1時間半にわたって故郷の夜空を焦がす音と光の祭典に酔いしれていました。中でも特大の水中スターメインと地上400メートルで花開く尺玉花火は豪快そのもので、1発打ち上げられる度に大きな歓声が上がっていました。



本部席前は開幕2時間前にはすでに満席状態



湖面を彩る特大水中スターメイン



故郷の夜空を焦がす光の芸術



大観衆は「音と光の祭典」にうっとり



横芝町花火大会の名物スターメインの共演

最新鋭の自然乾燥システムを導入した

ライスセンターが完成



無事故を願い安全祈願



稲作経営の安定を期して建設された
ライスセンター「おおふさ みのりの蔵」

当横芝町は、恵まれた自然環境の中で農業を基幹産業として発展してきましたが、近年は、農業を取り巻く環境が大きく変化しています。特に稲作経営については、生産調整面積の拡大、米価格の引下げなど大変厳しい状況にあり、今後は、消費者の要望に応える良質米の生産や低コスト生産が求められる時代となってきました。

このようなことから、JA山武郡市大総支所では生産・出荷体制の効率化等を図ろうと、昨年の11月からライスセンター「おおふさ みのりの蔵」の建設を進めていましたが、この施設がこの度完成し、7月28日に関係者多数を集めて竣工式が行われました。

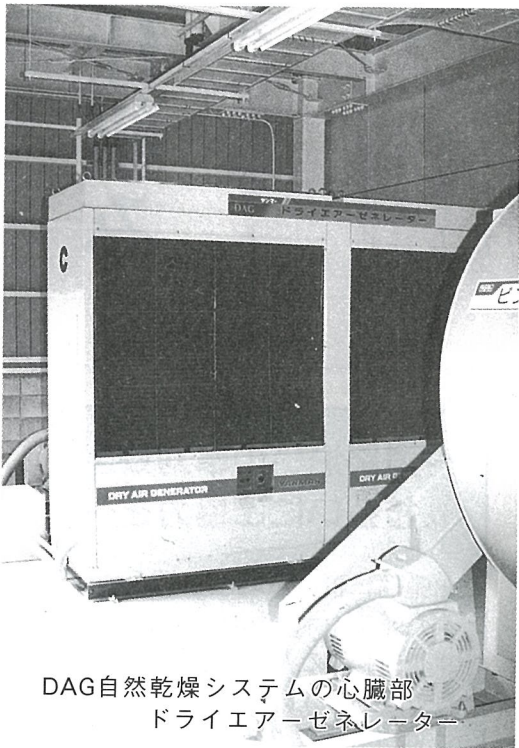
大総地域は、全国的にも良質米の生産で有名ですが、米の食味を更に倍加する「DAG自然乾燥システム」を備えた「おおふさ みのりの蔵」の完成により、今後は当地域の稲作経営の更なる発展が期待されます。

DAG 自然乾燥システム

「おおふさ みのりの蔵」で導入したDAG自然乾燥システムは、従来のような火力乾燥ではなく、一定湿度の空気を貯留ビン内に送り、常温のまま水分を除去する最新鋭の自然乾燥システムです。

施設の概要

- ・設備能力
1時間当たり20t
(1系列2ホッパータイプ)
- ・乾燥方式
常温除湿乾燥方式
- ・貯留ビン
50t×21ビン
- ・籾摺り
全自動プラント4.5t/H
- ・自動自主検査装置
1台
- ・データ処理コンピューター
1台



DAG自然乾燥システムの心臓部
ドライアーゼネレーター

取扱要領

- ・処理面積
150ha
 - ・荷受期間
8月下旬～9月
 - ・仕上げ水分
15.0%
 - ・取扱品種
コシヒカリ・ひとめぼれ
初星・ふさおとめ
 - ・取扱処理数
13,000俵
 - ・荷受量
平均67.9t/日
最大84.9t/日
 - ・荷受時間
通常8時間 最大10時間
- ※ 対象地域は大総全域で、平成10年度の利用料金は、60kg当たり1,500円です。

寄付

「社会福祉事業に使用してください」と本町第4にお住まいの高宮慶一郎さんから10万円の寄付がありました。

ありがとうございました。



平成12年4月スタート

介護保険制度の仕組み

40歳以上の全員が加入します

介護保険制度は、だれにでも訪れる可能性のある要介護状態を、車の保険という「事故」と位置づけ、40歳以上の全員が保険料を負担し、そこに税金をあわせた財源によって、様々な介護サービスを提供し、社会全体で介護を必要としている人を支えていく制度です。これまで税金を基礎として、公費で行われてきた社会福祉制度のうち、高齢者の福祉と医療に関する部分を社会保険方式に変えるものです。

介護保険制度は、民間の保険と異なり、国や市町村などの公的機関が保険者となり、保険料の徴収や保険給付を行います。65歳以上の方を第1号被保険者、40歳から64歳までの人を第2号被保険者として、高齢者にも保険料の支払いを義務付けています。

得られるサービスは、これまで公費で運営されてきた寝たきりや痴呆など、介護が必要な人に対するホームヘルパーや訪問介護などの在宅サービスと特別養護老人ホームや老人保健福祉施設への入所などの施設サービスです。

これが月々の保険料と利用時の一割の負担によって利用できる制度です。したがって、今までの制度と異なるといえば異なるのは、利用者が自分でサービスの内容とサービスの提供者を選べる点にあります。さらに、サービス提供体制に民間事業者を組み込み、内容の充実と質の向上を目指している点です。

また、在宅サービスを充実し、できるだけ自宅においてその能力に応じた生活が維持できるように配慮しています。また、いわゆる「社会的入院」の解消を図り、住み慣れた自宅に戻れることを目指しています。さらに、施設サービスは一部の人だけしか利用できない体制ではなく、誰もが権利としてサービスが受けられるように改善されます。

今回は、保険料についてお知らせします。

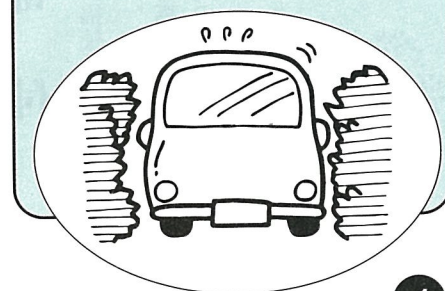
(保健福祉課)

～道路沿いの草刈り 枝払いにご協力を～

道路に覆いかぶさるように伸びた雑草や木の枝は視界を妨げ、車を運転する人や歩行者にひじょうに危険です。

道路沿いに土地をお持ちの方は、草木が道路にかかる前に草刈り枝払いを行い交通安全にご協力下さい。

(建設課 内線345)



栗山川のロゴマーク決定

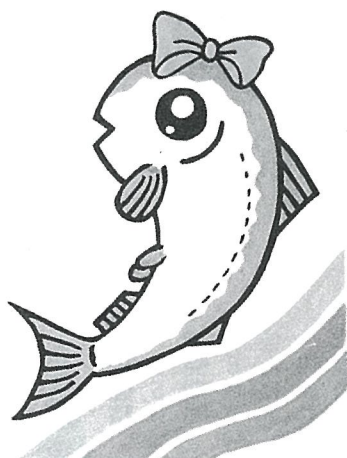
川づくり事業で活用

栗山川では、『ふるさとの川整備事業河川』の認定を受けて、河川から遊歩道や公園など住民のみなさんの憩いの場所となる施設が整備されています。

ロゴマークは、親しみやすい川づくりのPRを推進するため、光町と横芝町の共同で募集したもので、両町のみなさんから多数のご応募をいただきました。

応募作品はどれも、ふるさとの川栗山川を思う心が感じられる力作ぞろい、最優秀作品については今後の川づくり事業の諸事業で活用させていただきます。

ご協力ありがとうございました。



最優秀

光町 橋浦 芳朗作

当町が加入している
山武郡環境衛生事業振興組合



ダイオキシンの濃度の排出量

平成14年までに5ナノグラム以下に

最近、ゴミの焼却場から発生するダイオキシンが大きな社会問題となつていますが、国内のダイオキシン総排出量の約8割近くが廃棄物の焼却施設から排出されているとも言われています。

山武郡環境衛生事業振興組合では、現在5か町村（松尾町、横芝町、山武町、芝山町、蓮沼村）のゴミを焼却処理しておりますが、平成9年度にダイオキシン濃度の排出量を測定した結果、2つの炉のうち第1号炉が70ナノグラム、第2号炉が63ナノグラムでした。（国の定める基準値80ナノグラム）

ダイオキシン対策が急務となっている今、国では廃棄物の焼却についての規制を図る一方、平成14年までにすべての焼却施設について、ダイオキシン濃度の排出量を5ナノグラム以下に下げよう指示しており、当組合でも、この数値を目標に、現在、いろいろな角度から排出濃度の削減に取り組んでいるところであります。

◎問い合わせ

山武郡環境衛生事業振興組合
(☎0479-861313)

～あきビンの資源化にご協力を～

出す前にはキャップを取って

山武郡環境衛生事業振興組合では、家庭等から出されたゴミの徹底した分別や減量化、再資源化を行なっています。

中でもあきビンの再利用化を図るため、4種類に色分けして分別していますが、ほとんどのビンにキャップが付いているため、再利用できずに苦慮しております。

あきビンは大切な資源です。一本たりともゴミとせず、出すときは「キャップを取り」汚れていたら「水洗い」をお願いします。

なお、はずしたキャップは、金属性のものはカンと一緒に、プラスチック性のものは燃えるゴミと一緒に出してください。

◎問い合わせ 山武郡環境衛生事業振興組合

キャップを取る



中をさっと洗う



環境影響評価書の縦覧

千葉県環境影響評価の実施に関する指導要綱に基づき、千葉県から道路の建設「銚子連絡道路」また、芝山グリーンヒル株式会社からレクリエーション施設用地造成事業「(仮称)芝山グリーンヒルゴルフ倶楽部」に係る環境影響評価書の提出がありましたのでお知らせします。

なお、縦覧期間等は次のとおりです。

『銚子連絡道路』

・縦覧期間 平成10年9月11日(金)

から平成10年9月28日

(月)まで

・縦覧場所 千葉県環境部環境調整課

及び横芝町役場住民課

・問合せ先 千葉県環境部環境調整課

(☎043-223-4138)

『(仮称)芝山グリーンヒルゴルフ倶楽部』

・縦覧期間 平成10年9月22日(火)

から平成10年10月7日

(水)まで

・縦覧場所 千葉県環境部環境調整課

及び横芝町役場住民課

・問合せ先 千葉県環境部環境調整課

(☎043-223-4138)

北海道で自然体験

～ 児童生徒県外研修 ～



学年のちがう人たちともすっかり仲良くなれました

町教育委員会主催による「児童・生徒県外研修」が、7月31日から8月2日までの2泊3日の日程で行われました。この研修は、将来町の担い手となる子どもたちに、ふるさと横芝町と異なった土地の自然や文化、生活習慣などを学んでもらおうと、平成4年から毎年行なっているもので、7回目となった今回は、町内の各小中学校から男子9名、女子19名の合計28名が、豊かな自然に恵まれた北海道の厚岸町^{あつけし}で自然散策やカヌー、野外炊飯などを体験してきました。

今月号では、大自然の中で様々な体験をした子どもたちの感想文をご紹介します。

『児童・生徒県外研修』に参加して



横芝中一年
椎名 彩香^{あやか}

私は、この研修で初めて北海道に行きました。羽田空港から飛行機に乗るのも初めてで、何もかも初めての研修でした。

羽田空港から飛行機に乗り約一時間三十分で釧路空港に到着。飛行機を降りると私が想像していた以上に北海道は寒かったです。それにもっとびっくりしたことがあります。それは牧場がすごく多いということです。バスで目的の地に移動していた時にも、窓の外には馬や牛の放し飼いが多く見られました。

一日目は、丸い形をした「マリモ」の観察です。マリモはマリモでも天然のマリモです。マリモはすごく大きいものから、小さいものまでありました。

そして、つる公園にも行きました。つるはとても生き生きしていて、いろいろなポーズをしていました。足を上げているつるや首を曲げているつるもいます。とてもきれいでした。

二日目は、この研修で一番楽しみにしていたカヌー下りでした。大自然の中、みんなと協力してゴールするカヌー下りは「児童・生徒県外研修」のいい思い出になりました。でも長い距離こぎ続けるので、手が痛くなったり、足がいたくなったりして大変でした。

カヌー下りをやり始めたときは、岸にぶつかってしまったり、思う方向に進まなかったりしたけれど、こういうものはやっていくうちにどんどん慣れていくものなので、最後の方は岸にもあまりぶつからず無事にゴールできました。

学年のちがう人達ともすっかり仲良くなれ、楽しい研修旅行でした。夜はなかなか寝れなくて、次の日が眠くて眠くてしょうがなくなってしまう日もありました。

このような数々の体験は学校の授業では習わないことばかりです。私は、この『児童・生徒県外研修』に参加して、なにか大切なことを学んだような気がします。

引率のみなさん、厚岸町のみなさん。私たち研修生にいろいろなことを体験させてくれて本当にありがとうございます。

広大な

楽しかった

カヌー体験



横芝小六年
三浦 明 佳

私は7月31日から8月2日までの2泊3日、北海道の厚岸町というところに来ています。

私は北海道へ来ることも、カヌーにのることが楽しみでした。今日は8月1日、カヌーにのる日です。

まず、郷土資料館や海事記念館の見学をし、厚岸について学習しました。その後、野外炊飯の昼食をとってからいよいよカヌーです。いざのるといふときになるとドキドキして足がすくみます。せめてものすくいは、ほかの2人が学校が同じ友達だということです。

私達の番になりました。望ちゃんが前で私はまんなか、由美ちゃんが後でした。最初はバランスがとれなくて、あっちいたり、こっちいたりぶつかってばかりいたのですが、やっていくにつれてうまくなっている気がしました。と思っていたのですが、私達が一番最後でした。きゅうじょ用ボートの人が何回もたすけてくれました。

あれこれやっていくうちにゴールにつきました。が、やっぱり私達が最後でした。

でも、とても楽しかったです。

北海道の旅行



上塚小六年
伊藤 幸 弘

「ぼくは北海道が初めてだ。」不安と期待が、頭の中でいっぱいだった。

北海道に着いて、初めて見たけしきは「なんてひろいんだろ。」と思った。父も母も行ったことがないと言っていたので、なんとなくゆうえつかんを感じた。

ぼくが北海道に来て楽しみにしていることが二つある。一つ目はタンチョウを見ることだ。目の前にタンチョウがいるのを見て、ぼくは感動した。「きれいだな、さわってみよう。」さわることができないなら、もっと近くで見たかった。

二つ目は、カヌー下りだ。川の中をぐんぐん進み、川におちると思っていたけど、そんなこともなく楽しかった。その他、たくさんのお土産を食べたり、ぼくにとって、小学校最後の最高の思い出の一つになったと思う。

そして、ぼくたちのめんどうを見てくれた勝又さん、川島さん、吉川さんや他の引率の方々ありがとうございました。

北海道研修



上塚小五年
若林 恵

北海道に行く前の日、私は、北海道はどこなところだろうと思いました。たぶん寒いだろうなと思っていました。

出発の朝、バスに乗って羽田空港に行き、それから飛行機に乗って北海道の釧路空港に行きました。釧路空港に着いたとたん、いきなり寒くなりました。私はクーラーがすごくきいてるんだなと思ったけど、外に出た時に息を「ハア」とやってみると息が白く、けむりみたいにみえました。北海道はやっぱり寒かったです。

北海道で一番おもしろかったのは、カヌーです。すごく長いゆるやかな川をくだれたのがよかったです。二番目におもしろかったのはチャンチャン焼きです。野菜を切ったりしておもしろかったです。すごくダイナミックで、サケを丸ごとホイルに包んで焼いたのが、北海道って感じでした。とてもおいしくて、

おかわりもししてしまいました。マリモを見たのもおもしろかったです。船であかん湖を見たのがよかったです。たくさん小さい島があって、船のガイドさんがマリモのお話をしてくれたり、歌をうたったりしてくれて、あきなかつたです。北海道のけしきは、けっこうおもしろかったです。たくさん山があつて、とちゅう牧場があつて、牛や羊がはながいになつたりして、とても北海道って感じがしました。

北海道研修で、私はたくさんほかの学校の人と話ができました。とてもだちもできました。北海道は、やっぱり寒かったです。横芝とまたちがう所があつてすごくいいなと思います。「またいきたいな」と思います。



県外研修に参加して



大総小五年 佐久間 裕介

はじめ、釧路空港に着いて感じたことは「寒い。」でした。

最初に、つる公園へ行きまして。タンチョウづるがたくさんいて、とても白くてきれいでした。ぼくはつるを初めて見たので写真を取りすぎて、カメラの一個目がもうあと2枚しかなくて、次に行った阿寒湖ではマリモの写真が少ししかとれませんでした。マリモは濃い緑で、名前のとおりマリのような藻でした。

2日目は、厚岸町郷土館へ行きました。そこには、伊能忠敬が作った日本地図のレプリカがあつて、すごくこまかつたです。昼はサケのチャンチャン焼きを食べました。サケの切り身の上に野菜をのせて、その上にみりん、みそ、さとうをまぜたれをかけて焼きました。とてもおいしかったです。食べた後で海のそばへ行ったら、クラゲが2匹見れました。

次にカヌーで別寒辺牛川を下りました。3人乗りのカヌーで、初めはこぐのがむずかしかつたけど、なれてくると進むようになってきて、6せきもぬかしました。終わつたらどつと疲れがでてきました。

その夜に七宝焼を作りました。色のついたガラスの粉を銅の丸い板に少しづつつけていき焼くものです。むずかしくて3回やり直しました。あせりながら作つたので雑になってしまいました。その後、毛ガニがでてきました。あまりおいしくてたくさん食べてしまいました。2日目は大満足でした。

3日目は、おみやげを買つて、お昼にジンギスカンを食べました。ラム肉と野菜を焼くもので、肉は半分焼けたという所がおいしかったです。

東京へ着くと暑くて汗がどつとでてきました。ぼくは「冬は沖縄で、夏は北海道でくらせたらいいな。」と思いました。



七宝焼にも挑戦

県外研修の思い出



大自然の中で様々な体験をした子どもたち



上堺小六年 早川 沙織

7月31日から2泊3日で、北海道の厚岸町で行われた県外研修に参加しました。

初めて飛行機に乗りました。窓側の席だったので、雲が新雪が積もつたように見えました。大きなつばさがゆれているのも見えました。そして、10時半ごろ無事釧路に着陸しました。

3日間いろいろな所を見学しました。鶴公園でのタンチョ

ウ鶴。羽根が真っ白でとてもきれいでした。阿寒湖の周りの景色を遊覧船から眺めました。とても静かで、山や湖の景色はとても美しくかつたです。

マリモ展示観察センターには、マリモの成育を再現したジオラマ水槽、湖底のマリモをリアルタイムで観察できるビデオシステムなどがあり、マリモの成育や保護していることがよくわかりました。海事記念館では、漁業に関する資料やアンモナイトの化石などが展示されていました。

昼食は、さけのチャンチャン焼きをみんなで作りました。鉄板の上にさけをのせて、その上

にキャベツ、ピーマン、きのこなどをのせました。それからみそをのせてアルミホイルでかぶせました。食べるまでに時間があつたので、カニのみそ汁やおにぎり、ジュースなども用意しました。お皿にチャンチャン焼きを盛って、みんなで話をしながら食べました。とても楽しい昼食になりました。

3日目の昼食は、ジンギスカンの食べ放題でした。野菜や肉をみんなで焼いて食べました。とてもおいしかったです。そのほかにも、いろいろな体験学習をしました。カヌーは別寒辺牛川を3人乗りのカヌーで下りました。自然のなかでのカヌーは、つかれましたが、とても楽しかったです。

厚岸少年自然の家では、夕食の後、工作室で「七宝焼き」をやりました。私は北海道の形の模様をしたペンダントを作りました。思ったよりうまくできました。

北海道は、テレビや社会科などで勉強したけれど、想像していたよりなにかもが新感でした。見学したところも体験したことも、みんな初めてのことばかりですごく勉強になりました。

こんなにたくさんさんの勉強をさせていただいて本当にありがとうございました。

作品出品者・演芸大会出演者募集 町民文化祭 11/1~11/3

公民館では、「町民文化祭」への作品出展者と演芸大会の出演者を募集しています。

今年の文化祭は、11月1日から3日までの3日間、町文化会館・海洋センターを会場に開催します。応募できる方は、横芝町に住んでいるか勤めている人です。あなたの力作や普段の練習の成果をぜひ発表してください。応募要領は次のとおりです

お申し込みとお問い合わせは、町文化会館（☎82-1351）へ。

作品出品申込み 10月17日まで
 絵画・水墨画 15号まで
 書道 小画仙半切（県展サイズ）まで

ペン習字 30cm×40cm
 写真 半切まで

陶芸 40cm×40cm×高さ40cmまで

生け花 小品または中作
 作品出品 違う種類であれば、1人3点までとします。

工作類その他の作品 文化会館にお問い合わせください。

演芸大会出演申込み 10月15日まで

出演は一人一回
 民謡、舞踊、カラオケ、民俗芸能など（出演時間は原則として3分以内です。）

短歌会参加申込み 10月17日まで
 近詠のもの一首 短冊

原稿用紙に記入して提出、郵送でも受け付けます。
 短歌会は11月1日午前9時30分

俳句会参加申込み 10月17日まで

兼題 木の実落つ・秋の蝶
 あわせて5句以内提出
 原稿用紙に記入して提出、郵送でも受け付けます。

俳句会は11月1日午後1時30分
 郵送先 〒289-1173
 横芝町文化会館宛

第17回

町民バレーボール大会開催

10月25日(日) 海洋センター
 体育館

第29回町民体育祭開催



10月10日体育の日
 (雨天10月11日)

会場 ふれあい坂田池公園陸上競技場

本年度は、5月17日に竣工しました陸上競技場を会場に、新しい競技を加えて盛大に開催します。各ブロックとも優勝目指して頑張ってください。

将棋は伴 弘行さんが優勝
 囲碁は中西光夫さん

第44回囲碁、将棋大会が下記のとおり開催されました。

当日は、初級者から上級者までそれぞれの技量に応じた対局となり、一手一手緊張した様子のなかにも楽しさが感じられた大会でした。

結果は次のとおりです。

(敬称略)

将棋大会 7月12日
 優勝 伴 弘行
 準優勝 大木 勇
 第3位 菅澤 正夫
 囲碁大会 8月2日
 優勝 中西 光夫
 準優勝 鈴木 允直
 第3位 平野 處一

こまっただことありませんか

法律相談を開催します

土地や建物の売買・貸借、相続、交通事故の示談など、法律問題で困っていませんか。

相談は無料で、秘密は守られますので、お気軽にお申込みください。

とき 9月26日(土) 午後1時から

ところ 文化会館

定員 12名(先着順)

申込み 予約制になっています。ご希望の方は9月18日までに文化会館(☎82-11351)へお申し込みください。

ひまわり



ひまわりとコスモスをプレゼントしながら『米消費拡大』のPR

花束プレゼントで『米の消費拡大』

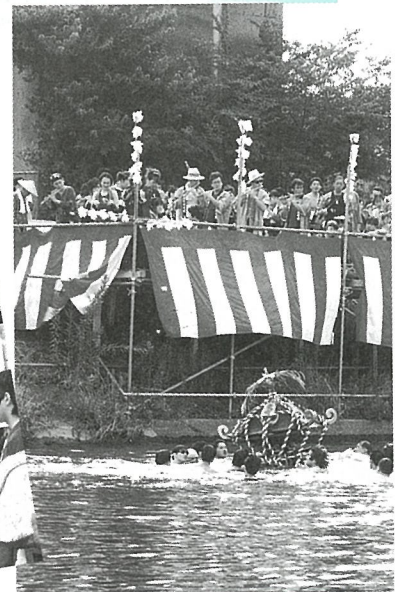
町生産調整推進本部と北清水工区（平山丈一工区長）では、7月31日の金曜日、夏休みの家族連れなどでにぎわう「横芝海のごども国」で、「ひまわり」と「コスモス」約二千本を来場者に無料配布し「米の消費拡大」を呼び掛けました。

これは、米の過剰在庫に伴う生産調整のため、今年度、北清水地区で水稲に替えて作付けされた景観形成作物のひまわりとコスモスを無料で配布し、現在の厳しい農業情勢を理解してもらおうと行なったもので、この日は、午後2時半から東金土地改良事務所職員やJ山武郡市職員、町職員などの協力を得て花束の無料配布を行いました。

プールから帰るみなさんは「ワーきれい、私にも一束ください」と大喜びでひまわりのイラスト入りTシャツを着た女性職員のもとへ。約1時間半で用意した「ひまわり」と「コスモス」はみるみるうちに無くなってしまいました。



北清水地区の水田は、今“コスモスの花”が満開です



祇園祭り（8月1日・2日）



◎北清水夏祭り（8月1日）

祭りが支える 地域の絆

ワッショイ、ワッショイ。今年も町内各地で昔を思い出させるようなふるさとの行事が行われ、笛や太鼓の音が響き渡りました。夏祭りは、神輿、獅子舞、風まつり、盆おどり大会など形態の違いこそあれ、全てが地区の人々の絆を強め、地域の活性化に大きな役割を果たしています。



◎新島夏祭り（8月1日）

ここでは、この夏に各地区で行われた祭りや盆おどりを写真にしてみました。



◎木戸台風祭り（8月2日）

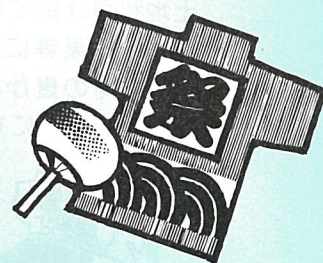


◎坂田苑盆おどり大会（8月5日）



◎栗山盆おどり大会（8月14日・15日）

◎栗山南部一盆おどり大会（8月15日）



※中台地区の鎮風祭は来月号に掲載予定。

【都市計画マスタープランの概要(その2)】

ー横芝町都市計画マスタープランのながみー

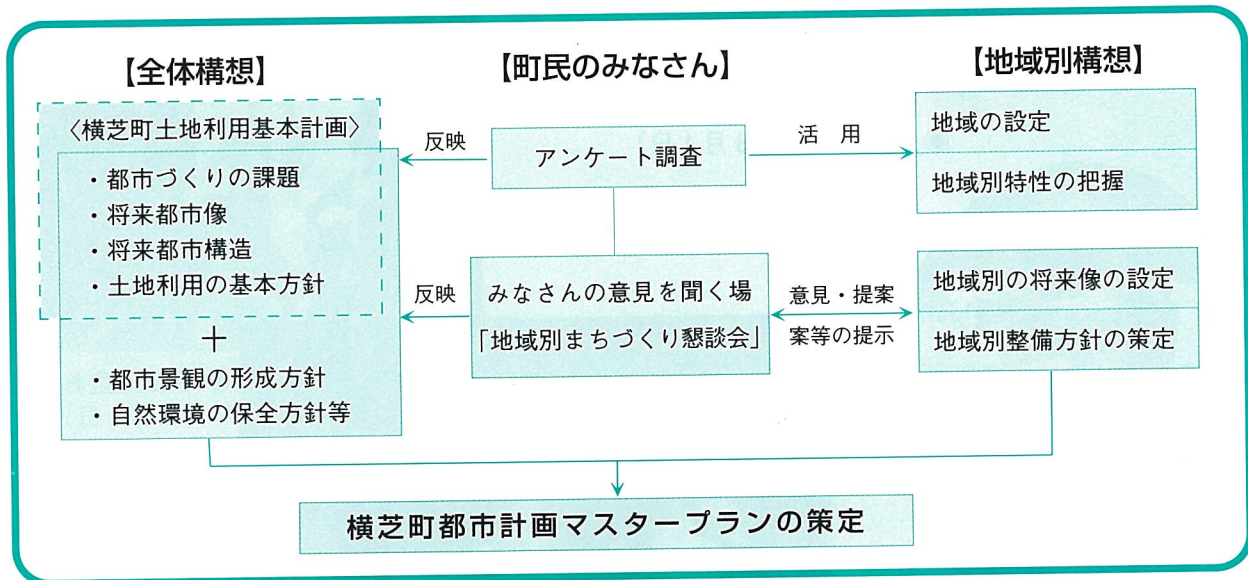
横芝町では、豊かな暮らしと住みよいまちをめざし、都市計画制度によるまちづくりを進めます。

その一環として、平成9年度には「横芝町土地利用基本計画」をとりまとめ、町の将来像や土地利用・都市施設設備のあり方を明らかにし、町民のみなさんには、その内容をパンフレット（横芝町土地利用基本計画「概要版」）でお知らせいたしました。

『横芝町都市計画マスタープラン』は

この「土地利用基本計画」をたたき台案とし、みなさんにご協力をいただきました町民アンケートや地域別の整備方針等（地域別構想）の調査検討を加え、また、地域別まちづくり懇談会等の開催により、町民のみなさんのご意見、ご提案を反映しながら作り上げていくのが「横芝町都市計画マスタープラン」です。

町民のみなさんと横芝町都市計画マスタープランのかかわり

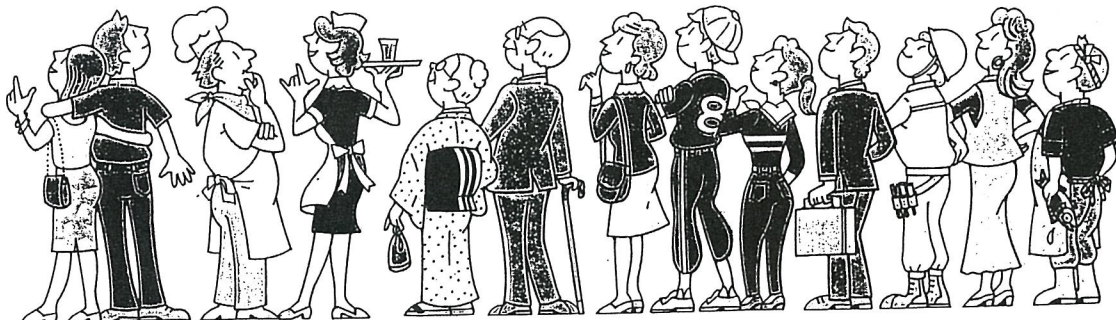


■全体構想の内容

土地利用計画で検討したことを、町民アンケートの結果等により内容を深めていくとともに、本町の豊かな自然環境を守りつつ、暮らしやすいまちにするための検討を行います。

■地域別構想の内容

地域ごとの目指すべき将来像や地域別の整備の方法等を、町民のみなさんのご意見等を生かしながら策定していきます。



シリーズー横芝町のまちづくりー

心をつなぐ「まち」

No.4



横芝町のみなさんこんにちは。東陽病院訪問看護室です。7月号の広報よこしばで、鈴木先生から訪問看護について少しお知らせがありました。今回は、もう少し詳しく東陽病院で行っている訪問看護について、みなさんにお話ししたいと思います。

平成10年8月現在、訪問看護を受けている方は、19名います。私たちが、みなさんのお宅へ訪問するのは、週に1回の方がほとんどですが、その方の病状、治療内容により、週2回、3回となる方もいます。

では、私たちがみなさんのお宅へ訪問してどういった事を援助させていただいている

健康ウォッチング

① 血圧や脈拍、全身状態、病状の観察

② 寝たきりの方などの床ずれの予防方法や床ずれのある方の治療と治療方法の指導

③ 尿や栄養チューブをつけている場合や、酸素療法を受けている場合の、管理や注意点等の指導

④ マヒのある方や寝たきりの方等へのリハビリ指導

⑤ 入浴サービスの利用やベッドや車椅子の貸し付け等の案内

⑥ 家族への介護指導と介護相談、以上のような事を主として、訪問看護を行っています。

訪問看護について

訪問看護を受けるにあたっては担当の先生からの指示と、月に一度、先生がみなさんのご自宅に診察に行く事が必要となります。今現在は、東陽病院の患者さんを対象としています。訪問活動時間は、月々金の9時から16時。今後訪問看護室において、24時間対応できるようにしていかねばならない

のか、いくつかお知らせします。

と思われるが、現在のところはかなり厳しく、現状では、夜間は救急外来において、対応しています。

今後高齢者が増えていく中で、在宅療養を希望される方が増えてくる事と思います。人が最も人間らしく、そして遠慮なく生活できる場所は自宅であると思います。そういった中で私たち訪問看護スタッフは、医療の視点から、身体的、精神的状態を把握し、適切な援助、処置を行い、対象者がより快適で人間らしい生活を送る事ができるように援助していきたいと思っています。また、介護している家族の大変さを受けとめ、共になんばって行きたいと思っています。

東陽病院訪問看護室

江ヶ崎由美子
鈴木 綾子
小川 一夫



秋山登山の服装

天候の急変に対応できる備えを



紅葉の美しい秋の行楽シーズンを前に、登山を計画している方も多いのではないのでしょうか。

でも、秋山は天候が急変しやすく、山頂では真冬並に気温が下がることもあるので、服装などの装備は十分な注意が必要です。

見逃されやすいのがアンダーウェアです。一般的な綿の下着は、雨や汗で一度濡れると、乾きにくく、体が冷えやすいので登山には不向き。濡れてもすぐ乾くクロロファイバーやポリプロピレンなど、新素材のものを着用するほうが安心です。

上着は、胸元を開け閉めしたり、そでをまくり上げたりして体温調節ができる前ボタンのシャツを。ウールの長そでシャツは、登山着の定番といえます。また、急に冷え込んだときのために、セーターやフリース(起毛素材)のジャケットなど上から重ね着できるものも必ず用意しておきましょう。

ズボンは伸縮性のある厚手のものを。トレッキング用のストレッチパンツや、昔ながらの二

ツカーズボンが軽快で動きやすく、登山に適しています。ジーンズは伸縮性が悪く、保温力もないので、避けたほうが賢明です。ショートパンツは、転倒した時などにケガをしやすく、体を冷やす原因にもなるので、おすすりできません。

雨具は、傘だけでなく必ずレインウェアも携帯してください。ポンチョ型は、すそが風に巻き上げられてしまうので、山には向きません。ジャケットとパンツの上下に分かれたセパレート型のもので、ゴアテックスなど防水透湿素材のものがおすすめです。靴もできるだけ防水性の高いものを。

登山の際の服装は、命さえ左右しかねない重要な問題。出発前にきちんと点検して、万全な準備でお出かけください。





コスモスの種類と楽しみ方

青く澄みきつた空をバックに風に揺れるコスモスは秋を代表する花の一つです。

キク科、メキシコ原産のコスモスは、ギリシヤ語で「飾り」とか「美しい」の意味があり、花が美しいことに由来しています。

●コスモス

秋桜(あきざくら)とも呼ばれ、短日植物の代表のようになっています。

日本へは、百二十年前の明治十年に渡来し全国に広まりました。

夏から咲く種類もある

「コスモスは秋の花というが、もう咲いているのはなぜか」と、



6〜7月ごろに質問されることがあります。

実は、日が短くならないと花が咲かない性質を持っているコスモスの中に、日の長さよりも温度に敏感に反応し、気温が上がると花が咲く系統が今から70年位前にアメリカで育成されたからです。

つまり、現在栽培されている園芸品種には早く咲く系統と、遅く咲く系統の2つのタイプがあるわけですね。早咲き系統の代表品種として「センセイション」や「ラディアンズ」、切り花用でも人気の「ベルサイユ」などがあります。

黄色い花のコスモス

遅咲き品種の中でかわりものは「イエローガーデン」です。この品種は、玉川大学の佐俣教授が、深紅色の八重咲きの中か

ら中心花の先が黄色いものを見つけて、交配と選抜を重ねて、一重咲き(8枚花びらの普通の花型)の黄色いコスモスに創りあげました。完成までに30年の歳月がかかりました。

生育の日ごろから咲きははじめ「イエローガーデン」をみかけたら、夢に向かって交配を繰り返した育種家からの贈り物を楽しんでみてください。

●キバナコスモス

オレンジ色や赤色の花が咲くキバナコスモスは丈夫で、こぼれ種で、毎年よく咲きます。こちらも品種改良がすすみ、短日性がうすれ夏からよく咲き、花の期間も長いです。草丈が低く花壇向き品種が多く、特に夕焼け色の「サンセット」はすばらしい品種です。

種まきの時期

遅咲き系のコスモスは、早く種をまくと草丈が伸びて風で倒れたり、下の葉が枯れたり、花のつきも悪くなります。6月から7月にまくのが適期です。

一方、センセイション等の早咲き種や、キバナコスモスは種まきから60日位で咲いてきます。花壇等に直接まく場合は、八重桜の咲く4月中旬以降ならいつでもまけます。

果樹花き科 野口

※ 問い合わせは、普及センター 松尾駐在(86-4121-2)へ。

文芸

短歌

深緑の山や朱色の不動尊

今関 茂生

溪流の奥入瀬に見る滝いくつ

戸村 静華

洞窟の滝の青さよ蛍光灯

小林 順子

雨つづく梁の崩れや鮎の宿

福田 晴一

病む身には時経つ早し夏の果て

土屋 栗水

葉がくれの滝径てふや幾曲がり

福田 幸子

行く夏の旅の終りは子の家に

藤代 ゆう

滝音の奥の院まで届きけり

玉虫 たけし

夏の雲上総下総一つなぎ

若梅 あやめ

観覧車雲の峰より降りてくる

選者 山口一秋

俳句

散歩する身のたのしもよ山道に葦の花の咲くを見て佇つ

永藤 滋

陽と雨に幾日すぎつつあぢさゐの花は次第に彩の失せゆく

萩原 信一

陳列のコーヒー茶碗を吾が夫は足とめしまま見詰めてゐたり

押尾 輝子

飛び立てと促すやうに親燕巢に近づきて羽ばたきを見す

秋葉 悦子

夫焼きし壺に活けたるカサブランカ甘く匂へり夜の玄関に

佐瀬 初音

政見放送のテレビの中の手話通訳黒子のごとく下がり手話なす

中越 美代子

赤人のよみし手古奈の碑を守るやしげる桜は青葉かげなす

渋谷 静子

娘夫婦と共に暮していささかの仕事担ひて日々満ち足れり

鈴木 やす

とび魚のごとく青波より現はれてサーフィン楽しむ若者のをり

池田 春江

三十五年経て再び吾はきぬ兄の逝きたる鎌倉の海

八角 三枝

箆に盛る瓜の緑の輝きて絵心なきも描きたく思ふ

西山 満里子

葉を閉ざし花の咲きそむ合歡のあたり華やぐ如し昏れひと時を

選者 斎藤つね子



年金だより



また、年金は、受けられる資格があっても本人の請求がなければ支給されませんので忘れずに請求に行きましょう。

A あなたの場合、厚生年金と国民年金の期間があり、最後に加入していた年金制度が国民年金ですので、請求先は千葉社会保険事務所となります。年金の請求先は、加入していた年金制度により下表のとおりです。

Q 私は、厚生年金を掛けたあと国民年金を掛けていました。年金請求はどこにしたらいいですか？

年金の請求先は？

Q & A

国民年金の集合徴収と年金相談会のお知らせ

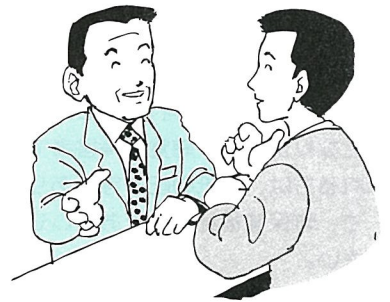
国民年金未納保険料の集合徴収と年金の相談会を開催いたします。

当日、千葉社会保険事務所より年金専門官がまいりますので、納め忘れのある方や、疑問に思うこと、相談したいことなどがありましたらどうぞお気軽においでください。

日時 9月25日(金)

午前10時から午後3時30分まで

場所 町文化会館2階保健相談室



加入していた年金制度

請求する年金

請求先

国民年金にのみ加入していた人	老齢基礎年金	横芝町役場年金係
厚生年金にのみ加入していた人	老齢厚生年金	最後に勤務した会社の管轄社会保険事務所
共済組合にのみ加入していた人	退職共済年金	共済組合
最後に加入していた年金制度が国民年金の場合	厚生年金+国民年金	千葉社会保険事務所 (☎043-242-6324)
	厚生年金+共済組合+国民年金	共済組合
最後に加入していた年金制度が厚生年金の場合	国民年金+厚生年金	最後に勤務した会社の管轄社会保険事務所
	国民年金+共済組合+厚生年金	共済組合
最後に加入していた年金制度が共済組合の場合	国民年金+共済組合	千葉社会保険事務所 (☎043-242-6324)
	国民年金+厚生年金+共済組合	共済組合
	退職共済年金	共済組合

(注) 特別支給の老齢厚生年金や退職共済年金を受給する人は、65歳になった時老齢基礎年金の手続きが必要です。

入札結果 7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A-285号線道路排水整備工事	古川地先	1,260,000	(株) 高橋興業
町道A-55号線道路排水整備工事	牛熊地先	4,200,000	吉岡建設(株)
町道Ⅱ-11号線道路排水整備工事	栗山緑台地先	3,622,500	(株) 和建興業
町道C-146号線道路排水整備工事	栗山南部2地先	2,415,000	(有) 永嶋工務店
町道C-30号線道路改良工事	横芝上町地先	4,095,000	(株) 行木工務店
町道A-210号線外道路排水整備工事	曾根合地先外	6,615,000	(有) 八角工務店
町道Ⅱ-13号線道路改良工事	鳥喰新田地先	17,850,000	(株) 舛ノ内組
屋形荒場集会所新築工事	屋形920番地	16,065,000	古谷木材工業(有)
町道Ⅱ-1号線外道路舗装補修工事	中台地先外	21,000,000	古谷建設(株)
横芝小学校体育館屋根防水改修工事	横芝1800番地	9,082,500	岩澤建設(株)
大総小学校校舎防水改修工事	木戸台2012番地	6,300,000	吉岡建設(株)
農業集落排水事業 家屋工事前調査業務委託	谷台地先	2,940,000	千葉セントラル測量(株)

女性の自立を応援します ～豊かな地域社会の創造をめざして～

- ▼と き 10月29日(木) 午後1時30分から4時15分まで
 - ▼会 場 佐原市文化会館
 - ▼内 容 講演「女たちの子育て、自分育て」講師 渥美雅子さん(弁護士)等
 - ▼申込方法 電話・ハガキ(住所、氏名、電話番号、出張ウイメンズセミナー希望を明記)により申し込み。
- ※申し込み・問い合わせは、千葉県女性センター 〒277-0882 柏市柏の葉4-3-1 さわやか県民プラザ内 (☎0471-40-8602) へ。

その他

FAXで119番通報

今まで聴覚等に障害のある方は、119番通報は他人にたよっていましたが、このほど消防署に専用FAXが設置され、いざというときには規定の用紙を送信することにより、119番通報ができるようになりました。

FAXの設置されていることが条件となりますが、聴覚等障害者で希望される方は、用紙の配布等がありますので、町保健福祉課までお申し込みください。

▼申し込み先 町保健福祉課
緊急通報FAX番号

FAX 72-1119

難病面接相談

手足のしびれや震え、転びやすい、言葉がスムーズに話せないなど難病ではないかと心配な方、すでに神経内科系難病でお悩みの方と家族のために専

門医師による無料相談を行います。

- ▼と き 9月21日(月) 午後1時30分～4時
 - ▼場所 山武保健所松尾地域センター
 - ▼面接医師 総合病院旭中央病院松永高志先生(神経内科部長)
 - ▼申し込み 9月18日(金)までに電話で予約。
- ※申し込み先は、山武松尾地域保健センター (☎86-2411) へ。

犬・猫の飼育者のみなさまへ

— 不妊・去勢手術普及助成事業 —

捨て犬・捨て猫の防止、不幸な動物をなくすため、手術にかかる費用を助成します。

- ▼応募期間 9月20日(日)～26日(土) 当日消印有効
- ▼実施期間 利用券の交付を受けた後、12月26日(土)までに手術を行ってください。
- ▼対象動物 ◎飼い犬…①平成10年度狂犬病予防注射済みで登録されているもの②手術が可能なもの◎飼い猫…手術が可能なもの
- ▼応募先 〒260-0021 千葉市中央区新宿2-9-7結城野ビル1階 (社)千葉県獣医師会 (☎043-242-1047) へ。

交通実態調査(パーソントリップ調査) にご協力を

県では、9月中旬～11月に人の動きに関する交通実態調査を行います。

県内では約5万世帯(千葉市を含まない)を対象に調査員が各家庭を訪問し、調査票を配布します。調査にあたっては、事前にその内容等をハガキでお知らせしますので、ご協力よろしくお願いいたします。

※問い合わせは、県庁計画課都市政策室 (☎043-223-3166) へ。



商工会伝言板

中小企業倒産防止共済制度

この制度は、取引先が倒産し、売却金や受取手形などの回収が困難となった場合、無担保・無利子で最高3,200万円までの資金手当ができる国の共済制度です。

まさかの時の備えとして、この制度をご利用ください。詳しくは、商工会 (☎82-0434) へ。

相談室

10月

	相談日	場所	時間
健康相談	14日	上堺会館	午後1時30分
	28日	文化会館	～午後3時
子供相談ダイヤル ☎6330	毎週(月曜～金曜)		午前9時 ～午後4時
心配ごと 行政相談 行人権	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。

- | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 23日 | 21日 | 20日 | 18日 | 17日 | 14日 | 12日 | 11日 | 8日 | 7日 | 6日 | 4日 | 3日 | 1日 |
| 山武郡市民体育大会 | 山武郡市広域行政組合協議会 | 山武郡市広域行政組合協議会 | 山武郡市広域行政組合協議会 | 山武郡市広域行政組合協議会 | 山武郡市広域行政組合協議会 | 山武郡市広域行政組合協議会 | 山武郡市広域行政組合協議会 | 山武郡市広域行政組合協議会 | 山武郡市広域行政組合協議会 | 山武郡市広域行政組合協議会 | 山武郡市広域行政組合協議会 | 山武郡市広域行政組合協議会 | 山武郡市広域行政組合協議会 |
| 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 | 東金市 |

町長

町議会の動き

8月

の納入期限は9月30日です。期限内に納入しましょう。



募集

さわやかバスツアー

「さわやかハートちば10周年記念の集い」に参加するバスツアーを行います。

- ▼とき 10月18日(日)
- ▼対象 山武地域にお住まいの方
- ▼会場 千葉県文化会館
- ▼集合場所 山武支庁(東金市)
- ▼募集人員 50名 参加費無料
- ▼申込方法 往復はがきの往信欄に、参加希望者全員(1枚で4名まで)の住所、氏名、年齢、職業、電話番号、「さわやかバスツアー」希望と明記。返信はがきのあて先欄に代表者の住所氏名を記入。
- ▼申込期限 10月2日(金)消印有効申し込み多数の場合抽選
- ▼申込先 〒283-8501 東金市東新宿1-1-11 山武支庁内 山武県民センター(☎0475-55-3861)へ。

～参加してみませんか～ 文化芸術フェスティバル

「文化芸術フェスティバル実行委員会」と東金文化会館では、来年2月に文化芸術フェスティバルを開催します。

東金市、山武郡に在住・在勤の個人・グループ・団体で文化、芸能活動をされている方々(ただし、幼児を除く)

に発表の機会を持つていただこうとするもので、東金文化会館の舞台を無料で開放します。

- ▼とき・演目 平成11年2月20日(土) 大ホール 舞踊・邦楽(ただし、古典舞踊を除く)、小ホール ポピュラー
- 平成11年2月21日(日) 大ホール クラシック
- ▼ところ 東金文化会館
- ▼申し込み 10月10日(土)までに直接東金文化会館へ。応募者多数の場合は、内規により選考。
- ※問い合わせは、東金文化会館(☎0475-55-6211)へ。

講習会

太巻き寿司教室

- ▼とき 9月20日(日)午後1時30分～3時30分。第1、第3日曜日全5回
- ▼場所 町文化会館
- ▼締切 9月18日(金)
- ※申し込みは、町文化会館(☎82-1351)へ。

16ミリ映写機操作講習会

- ▼とき 10月16日(金)午前9時30分から午後4時まで
- ▼会場 振興センター(東金市中央公民館隣)
- ▼内容 16ミリ映写機操作に関する理論および実技
- ▼対象者・定員 学校教育および社会教育関係者(子供会・青少年相談員等)および一般。35名
- ▼携行品 講習会終了後修了証発行のため顔写真(タテ3cm×ヨコ2.5cm)、筆記用具
- ※ お申し込み・問い合わせは、山武郡市視聴覚教材センター 東金市東岩崎1-17(☎0475-54-0254)へ。

「健康づくりと食生活」

子供の心の問題は、インスタント食品やスナック菓子など子供の食生活や朝食をとらない欠食・孤食が大きく関わっているといえます。食事の重要性と心の成長を考える講演会です。

- ▼とき 9月19日(土)(午後1時30分～3時)
- ▼場所 横芝町文化会館
- ▼講師 前千葉県栄養士会長 古江悦子先生
- ※入場無料、問い合わせは横芝中学校(☎82-1245)へ。

保健衛生教室

山武保健所では、保健衛生に関する基本的な知識の覚えていただくため、保健衛生教室を開催します。

- ▼とき・内容 9月30日(水)講演「最近の食中毒・O-157発生状況と家庭で注意すべきことについて」、10月15日(木)講演「感染性の疾患と高齢者の皮膚疾患その予防と対策」等。いずれも午後1時30分～4時。
- ▼会場 成東町のぎくプラザ
- ▼募集人員 50名程度
- ▼参加費 無料
- ▼締切 9月22日(火)
- ※申し込み・問い合わせは、山武保健所 松尾地域センター(☎86-2411)へ。

ウォーキング講座

- ▼とき 11月10日・17日・24日、12月1日・8日
- ▼会場 東金市中央公民館
- ▼内容 講話・実技(ストレッチ体操・ウォーキング等)
- ※申し込み・問い合わせは、山武保健所 地域指導班(☎0475-54-0611)へ。

議会

8日	第9回横芝町花火大会	28日	山武郡市広域水道企業団議定例会	25日	栗山川改修工事促進期成同盟会視察(26日) 群馬県
18日	山武郡町村議会議長会臨時総会 九十九里町	27日	九十九里地域水道企業団議定例会	27日	九十九里地域水道企業団議定例会
20日	議会運営委員会	21日	山武郡市広域行政組合議会	28日	山武郡市広域水道企業団臨時議会
21日	議員全員協議会	27日	九十九里地域水道企業団議定例会	29日	町民体育祭打合せ
27日	九十九里地域水道企業団議定例会	30日	防災訓練	31日	県町村会総務文教委員会
28日	山武郡市広域水道企業団臨時議会				

秋の交通安全運動
9月21日から30日までの10日間「秋の全国交通安全運動」が実施されます。全てのみなさんが交通ルールを守り、交通安全に心がけましょう。

お誕生おめでとう

7月21日～8月20日届け出分



萩原 有里咲ちゃん

小さめに生まれただけど、げんきいっぱいの有里咲です。今は、車が好き。優しい子に育つてね。
[母：聖子さん談]

氏名	保護者	地区
萩原有里咲	義 則	本 町 4
鈴木友海	賢	本 町 4
斉藤汐里	正 一	鳥喰新田
木澤彩香	正 美	鳥 喰 沼 会
早川未那	雅 典	立 町 3
坂崎遥	将 男	東 町 3
木村拓哉	政 和	大鳥団地
鶴巻涼太	透	鳥 喰 下
中池梨沙	宏 行	南部 1-4

お詫びと訂正
8月号“お誕生おめでとう”コーナーで青芝会 関 航海くんの地区名が抜けていました。お詫びして訂正します。

18日	16日	9日	7日	6日	4日	3日
B・C・G (文化会館)	ツベルクリン反応検査 (文化会館)	灰回収 (文化会館)	基本健康診査事後指導 (8、10、11日)(中央公民館)	第二次住民検診 (文化会館)	三歳児健診 (文化会館)	肺がん検診(中央公民館) あしたばの会(文化会館)
30日	29日	26日	25日	23日	22日	19日
乳児健診 (文化会館)	風しん (横芝中学校)	基本健康診査結果説明会 (文化会館)	法律相談 (文化会館)	結核検診精密検査 (文化会館)	灰回収	テニス教室開講式 太巻き寿司講習会 すくすく教室

9月のこよみ

◎都合により当番医の変更がある場合があります。
問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475-41337へ。
◎東陽病院は、9月6日が当番医になっていきます。
診療時間は9時から17時です。事前に電話連絡をお願いします。

こんにちは！保健婦です

『健康』とは、誰もがそうありたいと願うものだと思います。今はかつてない程の健康ブームで、〇〇が体によい、とか、〇〇に△△が効く！などといったいわゆる民間療法の情報が巷にあふれています。中には、かなり高価な薬のようなものも売られています。

はたして、その薬を飲むだけで、その食品を摂るだけで、健康になれるのでしょうか？
健康は、そうたやすく手に入られるものではないと思います。

健康を手に入れるためには、毎日の努力の積み重ねが大切なのです。とはいえ、難しく考えることはありません。

健康は、日々の努力の積み重ね



～健康増進普及運動実施中～

まず、自分の生活を振り返って、自分のことを始めてみましょう。自分のことを自分でみるのが難しいければ、家族に手伝ってもらうのもよいでしょう。

生活を振り返る際には、栄養、運動、休養のポイントをおいてみましょう。例えば、食事の好き嫌いはないか、いつも同じ物ばかり食べていないか、適度な運動を毎日しているか、疲れや

ストレスはたまっていないか、などがです。

いかがでしたか？そういえば、野菜が足りなかった、運動していなかった等、思いあたるところがひとつやふたつみつかるのではないのでしょうか。それが見つかったら、後はそこを改善すればよいのです。それも自分のできる範囲内で。

いくら運動不足とはいえ、いきなり一万歩あるいたら、疲れまして毎日続けることはできなくなってしまう。自分のできるところから無理なく始めて、それが当たり前になるように。それが当たり前にできるようになったら、次のステップへ進んでいきましょう。

休日当番表

とき	内科系	外科系
9月6日	日吉台クリニック(東金市) TEL 0475-0510 石橋医院(成東町) TEL 0475-2117	古川医院(成東町) TEL 0475-2202
9月13日	西田医院(東金市) TEL 0475-1393 宇井医院(蓮沼村) TEL 0475-2522	てらし整形外科(大網白里町) TEL 0475-7500
9月15日 (祝)	福島医院(大網白里町) TEL 0475-4401 小松医院(山武町) TEL 0475-2166	大網整形外科(大網白里町) TEL 0475-3611
9月20日	岸本医院(東金市) TEL 0475-4885 鈴木医院(横芝町) TEL 0126	山崎病院(横芝町) TEL 0561
9月23日 (祝)	佐久間医院(大網白里町) TEL 0475-0638 あきば医院(蓮沼村) TEL 0475-3711	座間泌尿器科医院(東金市) TEL 0475-2266
9月27日	斎藤医院(大網白里町) TEL 0475-2802 石毛医院(松尾町) TEL 02160	斎藤クリニック(東金市) TEL 0475-1110
10月4日	錦織医院(大網白里町) TEL 0475-0214 吉田クリニック(成東町) TEL 0475-0481	東金整形外科(東金市) TEL 0475-8002