

広報

よこしば

平成16年

12月号
No.483

見て！わたしの“芸術”

農業祭で、お皿まわしに挑戦！

(11/14 町文化会館、関連記事P4、5)

人口と世帯 人口/14,736(-13) 男/7,197(-9) 女/7,539(-4) 世帯数/5,101(+4) 11月1日現在 ()内は前月比



優勝

ポンプ車 3の5 (東町)
小型ポンプ 3の2 (鳥喰下)

横芝町消防ポンプ操法大会

秋の火災予防運動を目前に控えた11月7日、町消防団（若梅喜作団長）による「横芝町消防ポンプ操法大会」が、海のこどもの国駐車場を会場に開催されました。

今年は、町制施行50周年記念事業として行われ、秋晴れとなった空の下、ポンプ車操法に8部、小型ポンプ操法に18部が出場し、日頃の訓練成果を発揮し、見事な操法演技を披露しました。

主な成績（敬称略）

団体

★ポンプ車

- 優勝 第3分団第5部（東町）
- 準優勝 第4分団第1部（本町）
- 第3位 第2分団第2部（北清水）

★小型ポンプ

- 優勝 第3分団第2部（鳥喰下）
- 準優勝 第1分団第1部（立会）
- 第3位 第5分団第7部（町原）

個人（最優秀）

★ポンプ車

- 指揮者 野本 和久 6の1（長倉）
- 1番員 本橋雄一郎 3の5（東町）
- 〃 川島 洋信 2の2（北清水）
- 2番員 大木 真樹 4の1（本町）
- 3番員 真行寺 茂 4の1（本町）
- 4番員 田中 恒晴 4の1（本町）
- 〃 押尾 輝勝 6の1（長倉）

★小型ポンプ

- 指揮者 市原 裕 3の2（鳥喰下）
- 1番員 伊藤 和弘 6の3（遠山）
- 2番員 田邊 常昭 3の2（鳥喰下）
- 3番員 秋葉 秀人 3の2（鳥喰下）



小型ポンプ 優勝 3分団2部のみなさん



ポンプ車 優勝 3分団5部のみなさん



個人賞（小型ポンプ）



個人賞（ポンプ車）

◆ 受賞おめでとうございます ◆

～ 敬称略 ～

千葉県更生保護大会

■法務大臣表彰

早川 衛 (屋形荒場)

■全国保護司連盟会長表彰

加瀬 正 (栗山南部)

■千葉県保護司会連合会長表彰

吉岡 憲一 (町原)

■千葉保護観察所長感謝状

海保 篤子 (屋形南)

平成16年度教育功労表彰

■文部科学大臣表彰

生涯スポーツ功労者表彰

小川 芳郎 (東町)

■千葉県教育功労者表彰

伊藤 一男 (屋形荒場)

■千葉県社会教育功労者表彰

伊藤 一男 (屋形荒場)

■山武地方社会教育功労者表彰

五木田 正巳 (栗山)

西崎 正道 (町原)

會田 満子 (南川岸)

平成16年度統計表彰

■千葉県統計協会会長表彰

印東 彦治 (鳥喰上)

八角 広巳 (木戸台)

平成16年度納税表彰

■東金税務署長表彰

越川 武彦 (鳥喰沼)

菅谷 正己 (東町)

■社団法人東金法人会長感謝状

(有)伊藤家具

代表取締役 伊藤 兼次

【税に関する作文】

■東金税務署長賞

飯田 光

横芝敬愛高校1年

題「税について」

塚本 一磨

横芝敬愛高校1年

題「身近に使われている税金」

■千葉県東金県税事務所長賞

加藤 由香里

横芝中学校3年

題「税と私はパートナー」

千葉県食品衛生大会

■千葉県知事功労者表彰

北田 實 (東町)

横中野球部 新人戦「優勝」

横芝中学校軟式野球部は、ふれあい坂田池公園野球場をメイン会場として開催された千葉県中学校新人野球大会(10/23～30)に出場し、見事な優勝を飾りました。

横中は、大会を通じ1失点の、安定したバッテリーの活躍と、5試合で25得点と打撃も爆発。時折、小雨の降る中での準決勝では、東総地区代表の光中を8対0と4試合連続完封勝ち、続いて行われた決勝戦は、九十九里中を6対1で下し県ナンバーワンの座に輝きました。

また、11月13日、栃木県で開催された関東大会に千葉県代表として出場しましたが、惜しくも1回戦で今大会優勝の山梨県代表チームに1対3の惜敗でした。



選手宣誓をする、キャプテンでエースの伊藤君



見事優勝旗を手にした「横中野球部」(ふれあい坂田池公園野球場)



▲大盛況の“紅白餅投げ”



▲大根の無料配布に長蛇の列



▲家族連れは“仮面ライダー”に釘づけ

恒例となっている秋のイベント、「生涯学習フェスティバル」「町民文化祭」「農業祭」が11月13日と14日、町文化会館・海洋センターを会場に開催されました。両日とも、大勢のひとで賑わい地元横芝の深まり行く秋をみんなで満喫しました。

文化と収穫 みんなであ 秋を満喫!



▲日頃の練習の成果を熱唱・熱演▼



▲お決まりのファッション「黒沢年雄」さん



▲どれも力作ぞろい▶



”2連覇達成 第3ブロック“

第23回町民バレーボール大会

10月24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催され、ブロック対抗による熱戦が繰り広げられました。

大会は、9人制ルールで男女混合によりチームを編成して行われ、決勝戦は、第3ブロックと第7ブロックの対戦となり、第3ブロックが昨年に続き2年連続優勝を飾りました。



▲第3ブロックのみなさん

【主な結果】

- 優勝 第3ブロック (小堤・寺方・曾根合・於幾・坂田)
- 準優勝 第7ブロック (栗山)
- 第3位 第11ブロック (屋形)

わたし達も “交通ルール”守ります

保育所や幼稚園で毎月実施されている幼児交通安全教室(ベコちゃんクラブ)。11月17日、横芝まさご幼稚園で行われた今回は、「横断歩道の渡り方」や「信号の見方」について勉強しました。

園児たちは、楽しみながら一生懸命に交通ルールを学んでいます。ドライバーのみなさんも小さな子どもを目にしたときは、アクセルを少し緩めゆとりある運転、お願いしま〜す。



▲“右”みて!“左”みて! さあ、渡りましょう

横芝 町民ゴルフ大会

10月27日、37名のゴルフ愛好者が集い、地元カレドニアゴルフクラブを会場に第45回町民ゴルフ大会が開催されました。

主な結果

○一般の部

- 優勝 早野 進(上町)
- 準優勝 伊藤 義美(古川)
- 第三位 伊藤 仁(上町)

○女子の部

- 優勝 加瀬 君子(栗山)
- 準優勝 新井 馨(上町)
- 第三位 古谷 ゆき子(栗山)

○シニアの部

- 優勝 早野 進(上町)
- 準優勝 館野 作蔵(上町)
- 第三位 北原 武久(上町)

○グロスの部

- 優勝 伊藤 仁(上町)
- 準優勝 早野 進(上町)
- 第三位 郡司 忠男(栗山)



▲指人形劇「にんじんとだいこんとごぼう」



▲パソコンで長寿度テスト

”健康“ って大切!

健康祭

健康について考えてみよう!と、11月7日、健康福祉センター「プラム」を会場に「健康祭」が開催されました。
会場では、体脂肪・血圧の測定や長寿度テスト・体力年齢・アルコール体質などの測定が行われたほか、クイズやゲームなどで楽しみながら健康の大切さを考える一日を過ごしました。

強いぞ! “フタバ剣友会”

山武郡市少年剣道大会

山武郡市少年剣道大会が10月24日、九十九里中学校を会場に開催され、17団体300名の小学生剣士が集い、横芝町からもフタバ剣友会が参加し、団体戦・個人戦とも大活躍の大会となりました。

フタバ剣友会の主な結果

★総合優勝(7連覇)★

・団体戦

高学年(5・6年生) — 優勝:フタバB
3位:フタバA

低学年(4年生以下) — 準優勝

女子 — 優勝

・個人戦【男子】

1・2年生 — 3位:小川直生

3・4年生 — 3位:佐久間純

5年生 — 優勝:越後谷駿

準優勝:田口智也

3位:照山将太

6年生 — 3位:川島正樹

・個人戦【女子】

3・4年生 — 優勝:萩原詩穂

3位:越後谷茜

5・6年生 — 優勝:井上直美



▲フタバ剣友会の“小学生剣士”

平成17年 横芝町成人式

○とき 1月9日(日)

○ところ 町文化会館

○対象者 昭和59年4月2日
から昭和60年4月1日まで

に生まれた方で、横芝町に
お住まいの方及び横芝中学
校出身の方。

※その他、参加を希望する
方は、12月14日までに連
絡して下さい。

○日程

受付 10:00～10:30
式典 10:30～12:00
記念撮影 12:00～12:30
※問い合わせ先
生涯学習課
☎82-13352

三門松びんごの教室 参加者募集

○とき 12月19日(日)

○日程

受付 8:00～8:20
日程説明 8:20～8:30
実習 8:30～11:40
会場 文化会館



○募集定員

町民(親子歓迎) 50組

○参加費

一組 1,000円(材料代)

○申込方法

参加費を添えて文化会館
へ申し込んで下さい。(定
員になり次第締切ります。)

○持参するもの

軍手・剪定ばさみ(無い
場合は、それに代わるもの)

※問い合わせ先

生涯学習課
☎82-13352

第30回 横芝町民駅伝大会

1月23日(日) AM10:20スタート



初日の出は、屋形海岸で 紅白もち・甘さけサービス



普及センターだより

ネギの美味しい季節!

山武郡市は関東有数のネギ産地で海岸地帯を
中心に405haのネギが栽培されています。山武
のネギは根深ネギと呼ばれ長い軟白が特徴です。
この関東の根深ネギに対し関西では葉ネギが
主流で、栄養価を見ると葉ネギの圧勝です。

しかし、根深ネギもネギ独特のニオイ成分が、
白い部分に多く含まれていて、体を温め、冷え
性を防ぐ血行促進作用や疲労回復物質であるピ
タミンB1の吸収を促す働きがあります。まさ
に風邪の予防にはうってつけです。また、血液
をサラサラにする働きがあるため、脳梗塞や心
筋梗塞の予防にもなります。

●葉を捨ててはいませんか?

葉の部分は捨ててしまいがちですがビタミン
C、カロチンを始め豊富な栄養素がたくさん含
まれていて緑黄色野菜としても大変に優れてい
ます。是非、まるごと使い切りましょう。

●美味しいネギの選び方

ハリと光沢があつて、緑と白の境目がくつき
りし、持ってみて重量感があり、指で触ったと
きにフカフカしないものを選びましょう。買った
ネギは新聞紙に包み、冷蔵庫に立てて保存す
れば長持ちします。切ったネギはポリ袋に入れ
て冷蔵庫へ。薬味などはぎざんで冷凍保存する
と、次回すぐに利用できます。泥付きのねぎは、
新聞紙で包み立てておきましょう。

※山武農林振興センター

☎0475-54-0226

お済みですか？消費税の準備

(平成16年4月から消費税が変わりました)

売上1千万円を超える方は
申告が必要です。

無料の記帳指導をご利用く
ださい。

今まで「消費税」を納める
必要がなかった事業者の方で
あっても、一年間の売上高が
1,000万円を超える方は、
消費税の申告が必要になりま
す。

個人事業者の方の場合、平
成15年分の課税売上高が1、
000万円を超える場合、平
成17年分の申告が必要です。

「消費税課税事業者届出書」
の提出はお済みですか？

新たに消費税の申告が必要
になる方は「消費税課税事業
者届出書」を納税地の所轄税
務署長に提出する必要があります。
また、個人事業者の方
は、平成17年1月から記帳及
び帳簿等の保存が必要になり
ます。

税務署では、帳簿の記帳の
仕方について指導を希望され
る個人事業者の方に対して、
青色申告会や税理士会等を通
じた無料の記帳指導を実施し
ています。

記帳指導を希望される方
は、お気軽にご相談ください。
※問い合わせ先

東金税務署

☎ 0475-52-3121



自動車リサイクル法

平成17年1月1日からスタート

自動車リサイクル法は、ゴミを減らし資源を無駄遣いしないリサイクル型社会を作るために、車のリサイクルについて、関連事業者、車の所有者の役割を定めた法律です。

自動車リサイクル法では、車の所有者すべての方がリサイクル料金を負担することになります。

- ・車の登録・車検などの際に支払うことになっています。
- ・廃車は、自治体に登録した引取業者に引き渡していただくことが必要になります。

Q リサイクル料金って何？

A リサイクル料金は車のリサイクルの障害となっているシュレッダーダスト・フロン・エアバックのリサイクル・適正処理に使われます。

さらに、一部はリサイクル料金の管理や、情報管理にも使われます。

料金は、車ごとにメーカーや輸入事業者が設定します。

リサイクル料金は、国の指定を受けた資金管理人である財自動車リサイクル促進センターが安全・確実に管理します。

Q リサイクル料金はいつ支払うの？

A 新車は、購入時に、今お乗りの車は、制度スタート後最初の車検時まで、車検前に廃車となる場合は廃車時に、リサイクル料金の支払が必要です。



ところだけがきれいならという考えの人が多いのだろう。

ぼくは、しない。ぜったいにしない。みんなで力を合わせればきつとごみがなくなりきれいな川になるだろう。

社会の時間に勉強した。工場からもまだまだきたない物が川に流れこんでいる。もつともつと研究してごみをとりのぞければ、きれいなすばらしい川になるだろう。

川をよごしているのは人間だ。動物はけつして必要いじようにえものをとったり、川をよごしたりはしない。人間は考えることができ、動物の中では一番りこうだといわれているが、ぼくはそう思わない。みんなのころの中いやさしさがあれば、きつと川はきれいになるだろう。ぼくは、横芝町の栗山でうまれた。このふるさとの栗山川をもつともつときれいにしたい。できることから川を守りたい。

ぼくはきれいな川で魚たちとおよいだり遊んだりできる日を楽しみにしている。ごみはぜったいにすてません。

犬のしつけ方教室

動物は、私たちに心の安らぎや潤いを与えてくれます。

犬の飼い主が犬の習性をより深く理解することにより、「しつけ及び飼い方」等の知識を身につけ、適正な飼養をすることによって危害発生防止に寄与することを目的とし、犬のしつけ方教室を実施します。

◇日 程 2月3日(木) 午後1時受付

◇会場 芝山町福祉センター

「やすらぎの里」

◇内容

●犬の訓練士及びデモンストレーション犬によるしつけ方について実演講習

●犬等の飼育・疾病等についての講演及び相談

◇定員 先着30名
(横芝町、蓮沼村、芝山町在住の方)

※申込・問い合わせ先

芝山町生活環境課 生活環境係

☎ 0479-77-3908

※参加費無料
※飼い犬の同伴は不可

年末・年始の業務

燃えるゴミの町内の収集

年末 平成16年12月30日(木)
年始 平成17年1月6日(木)

自己によるゴミの持込

年末 平成16年12月27日(月)まで
年始 平成17年1月4日(火)から

資源・不燃・有害ゴミの町内の収集

年始 平成17年1月4日(火)

粗大ゴミの町内の戸別収集

年始 平成17年1月7日(金)

(事前に組合へ申し込みをして下さい。)

※問い合わせ先

山武郡環境衛生事業振興組合 ☎ 86-3516

し尿収集

年末 平成16年12月28日(火)まで
年始 平成17年1月4日(火)から

※問い合わせ先

山武郡市広域行政組合 ☎ 0475-54-0531

火葬

年末 平成16年12月31日(金)まで
年始 平成17年1月4日(火)から

※問い合わせ先

山武郡市広域行政組合 ☎ 0475-55-6360

不用犬(猫)等の収集

年末 平成16年12月22日(水)
年始 平成17年1月5日(木)

※問い合わせ先

住民課環境衛生係 ☎ 82-8815

オレオレ詐欺にご用心!

つい「自分は大丈夫」と思
つてしまいがちですが、身内
を思いやる人を動揺させる卑
劣な手口は年々巧妙化してい
ます。いざというとき、あな
たは大丈夫ですか?

【注意1】

お金の話が出たら警戒する

「お金を振り込んでほしい」
という話が出たら、「詐欺か
も?」と疑いましょう。相手
が振り込みを急がせるような
らなおさらです。

【注意2】

いったん電話を切る

どんなに心配でも、「折り
返し電話する」といって、い
ったん電話を切りましょう。
落ち着いて話の内容を整理す
れば、つじつまの合わないこ
とに気がつきます。

【注意3】

振り込む前に相談する

口止めされても、一人で判
断せずに必ず誰かに相談しま
しょう。

年末年始特別警戒取締り

年の暮れには、強盗やひった
くり・空き巣など金品を狙つ
た犯罪や交通事故の多発が予
想されます。

警察と防犯協会では、これ
らの犯罪発生を防ぐため、12
月10日(金)から1月3日(月)ま
で、年末年始特別警戒取締り
を行い、パトロールや交通指
導・取締りなどの安全活動を
実施します。

住民の皆さんによる「声か
け挨拶運動」や「一戸一灯運
動」等による不審者の寄りつ
きにくい環境づくりをはじ
め、朝や夕方に家周辺の掃き
掃除をするときや犬の散歩の
ときに不審者がいないか注意
をするなど、普段の生活の中
でできるちょっとした防犯を
心がけて下さい。

※成東警察署

0475-82-0110

文芸

俳句

栗江会

冬耕やトラクターあと小鳥啄む
立冬の日の入り菖池の面に

新聞を取る手冷たき終花
大雨が冬耕の労重ねさす

暮の秋今宵も老母は針運ぶ
梵鐘の棚引く響き秋暮るる

垂直に下界に届く今日の月
吊りししのぶ影を濃くして夕べ月

柀の咲きてこぼるる早さやな
冬耕の四隅は老の缺使う

少年の顔ゆがみけり淡い柿
粧ふて山の古木を隠しけり

残暑中すんとと変わる秋の風
秋空や忘れたような雲ひとつ

秋更けて碧深みけり坂田池
波来ぬ間蜻蛉の好きな姿

暦剥ぐ手を惹はせる暮の秋

ひこばえ俳句会(互選句)

浅野 茂子

池田 逸子

若梅あやめ

山口 一秋

栗扇

玉虫

藤代 ゆう

福田 幸子

今関満喜子

長谷川理正

桑名 大行

長谷川理正

桑名 大行

桑名 大行

桑名 大行

桑名 大行

桑名 大行

桑名 大行

桑名 大行

桑名 大行

桑名 大行

桑名 大行

一日にはいくたび見上ぐ庭の柿
伊藤 敬子

松手入れ梯子にからむ脚二本
川島 孝夫

干し魚をとんびの狙ふ小春風
向後 寛

露座佛のつぎ目に細き秋の雨
佐瀬 輝夫

風荒れやコスモス畑修羅模様
布施 和代

木守り柿常連の鳥啄ばめり
若梅あやめ

霜月や平民宰相原敬
渡部 和秋

良き味に漬けくれし姑思ひつつ
芹川 初子

紫蘇の実洗ふ厨にひとり
八角 三枝

葱畑を深き緑の色に染め
夕闇が徐徐に迫りあるなり

抜け出たる青首大根艶めきて
秋の畑にいのち漲る

友の背に差す木洩れ日の光ゆらぎ
佐瀬 初音

撫の林の小道をゆきぬ
秋葉 悦子

孫生れし年に植ゑたる丹波栗
樹齢かさねて落ち実多なり

スーパードに並む寿司見つつ亡き母が
縁日に巻きてくれしを思ふ

伸ばしたる足は湖面を蹴りたるか
鴨着水すしぶきを揚げて

上総 晴子

西山満里子

信号を待つ間を園児の黄の帽子
バスの中にて見え隠れあつ

その一首練りつつ歌会は今日もまた
いつしか熱き舌戦となる

測量士に伐られし柿は三年経て
またも実をつけ色付ききぬ

妻の逝き夕餉終りし箸箱に
カタカタと鳴る吾のみの箸

出生率減りて未来を案ずるに
集団自殺の新聞の記事

名月に合はすがに鳴く虫の声
身動きもできずしばし佇む

小旗振る吾らに堺正章は手を振りくれぬ
クラシックカーより

拉致されて帰らぬ子を持つ親達も
蟋蟀鳴くを聞いてるまきむ

再現の庄屋の家に浴け込みて
祖母の呼ぶ声ふとも聞こゆる

(房総のむら博物館)

茄子・茗荷・オクラを両掌に抱きみつ
吾が庭畑の終り初物

碧き空背にせる杜の大公孫樹
梢をわたり行く風のあり

越川 教子

吉岡 信子

押尾 輝子

鈴木 やす

萩原 信一

池田 春江

永藤 滋

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江

池田 春江



健康ウオツチング

東陽病院 院長 伊藤 文憲

痛風について

横芝町の皆さん今日は。今回は痛風についてのお話です。ほんの少しの風に当たっても患部が痛いという痛風は以前王様や貴族のかかる病気と考えられていました。しかし、飽食の現代では多くの人々が罹患しています。痛風は血液中の尿酸の値が高値になり、関節内に炎症を起こし、排泄路である腎・尿路系に悪影響を起こします。

健康診断にて血清の尿酸値の測定が一般的に行われていますが、尿酸値が高い場合で、痛風の発作が無い時は「高尿酸血症」と呼ばれて痛風の予備軍になります。正常値が男女別々に記載してありますが、実際は男女とも7.0mg/dl未満です。血液中では7.0mg以上になると結晶化してしまい各種の臓器に悪影響を起こすようになります。先に述べたように7mgを超えても症状が

結石となります。

出なければ「痛風」とはいえません。予備軍です。

痛風は西洋ではエジプトのミイラにも認められ、アレキサンダー大王やルイ14世、ニエートンなどの有名人も痛風患者でした。しかし、日本には古い書物にも痛風に当たる記載はなく、明治22年に初めて報告され、戦後から本格的に増加しています。肉食やアルコール等の生活の影響が考えられますが、関連は明らかではありません。

痛風の発作は足の親指の関節に起こることが代表的です。関節内で過飽和になった尿酸塩が白血球に吞食され炎症を起こす物質が産生されて急性関節炎が発症します。高尿酸血症が長く続くと腎臓に沈着して障害を起こします。進行すると腎不全に至りませんが最近では早期の治療が行われてほとんど見られなくなりました。尿酸が腎臓から尿中に排泄され結晶化すると尿路

高尿酸血症の治療は血液中の尿酸を下げることで、血液の中に尿酸が増える原因には2つの機序が考えられます。尿酸はプリン体の多い食事やエチールアルコールの過剰摂取、比較的激しい運動をする人などに増加します。このように過剰に産生された尿酸による場合と出来た尿酸を腎臓から尿中に排泄する働きが悪い場合との2つに分けられます。尿酸産生過剰型と尿酸排泄低下型です。それぞれの投与する薬は違います。両者の区別は尿の成分の分析で可能です。

治療法としては痛風発作や尿路結石を繰り返す例、何らかの腎障害が見られた場合や尿酸値が9.0mg以上では尿酸コントロール薬の投与により、血清尿酸値を7.0mg以下にすることが必要です。なお、痛風発作時には抗炎症薬が必要であり、尿酸値を下げる薬は発作を長引かせることもあるので使用しないほうが良いでしょう。生活上も過飲、過食を避け、肥満の解消の為に有酸素運動などを長く続けることが大切です。

気軽に利用できる

日帰り人間ドック



健康はあなた自身、そして家族にとっても、貴重な財産です。
健康管理に心がけましょう。

★検査日 月曜日・水曜日

★検査内容 身体測定・血圧・心電図・肺機能・肝機能・血液一般・血糖・尿一般・検便・視力・眼底・胸部レントゲン撮影

・胃内視鏡・腹部超音波

★利用料金 基本料金 42,000円

(女性のみ・子宮がん 3,150円・乳がん 4,200円)

※国民健康保険の方は、個人負担が男性6,300円・女性7,403円です。役場国民健康保険係へ相談して下さい。(☎82-8814)

※甲状腺・骨粗しょう症・禁煙の相談もお受けします。※問い合わせ先

東陽病院 ☎84-1335

<http://www4.ocn.ne.jp/~toyohp/>

お知らせ

自衛官募集

▼募集項目

◎2等陸・海・空士

・資格 18歳以上27歳未満の男子

・受付期間 随時受付

◎自衛隊生徒

・資格 中学卒業（見込含）17歳未満の男子

・受付期限 1月11日(火)

※問い合わせ先

自衛隊成田募集事務所

☎0476-22-6275

屋外広告物講習会

▼とき 1月13日(木)・14日(金)

▼場所 千葉職業能力開発短期大学校

▼受付期限 12月17日(金)

▼受講定員 100名(先着順)

※申込・問い合わせ先

千葉県土整備部公園緑地課

☎043-223-3997

交通事故無料相談

(社)日本損害保険協会では、交通事故にあったときなどの自賠責保険や自動車保険の内容、保険金請求手続きなどの相談に、専門の相談員や弁護士がお答えします。

<相談電話番号>

千葉自動車保険請求相談センター

☎043-284-7955

▼相談日 月～金曜日

午前9～12時・13～17時

弁護士相談日毎週水曜日

13～16時(予約制で面接のみ)

配偶者からの暴力で悩んでいる方へ

配偶者暴力防止法が改正されます。保護命令の対象を、子供や離婚した元配偶者まで拡大するとともに、退去命令の期間を2ヶ月に延長することなどを柱とした改正法が成立し、平成16年12月2日に施行されます。

◎改正の主な内容

・「配偶者からの暴力」の定義の拡大

・保護命令制度の拡充

・被害者の自立支援の明確化等

※問い合わせ先

千葉県総合企画部男女共同参画課

☎043-223-2376

県税の休日納税窓口

▼とき 12月19日(日)

▼時間 9～17時

▼場所 東金県税事務所(旧山武支庁)・自動車税事務所

▼内容

・自動車税等の県税の収納

・納税証明書の発行

・相談業務

※問い合わせ先

東金県税事務所

☎0475-54-0223

医療関係者従事者届

●医師・歯科医師・薬剤師の免許をお持ちの方、県内で就業している看護職の方は、12月31日現在の就業状況の届出が必要です。

※届出票配布・提出・問い合わせ先

山武健康福祉センター

☎0475-54-0611

山武の森の路ウォーキング大会

▼とき 3月7日(月)

▼内容 22kmコース 8時30分受付
14kmコース 9時30分受付

▼集合場所 さんぶの森公園

▼参加費 500円(傷害保険料他)

▼申込方法 往復はがきに、住所、氏名、年齢、性別、電話番号及び参加希望コースを記載の上申し込んで下さい。(1枚のはがきで5名)

▼募集人員 200名(先着順)

▼申込期限 1月31日(月)

※申込・問い合わせ先 〒283-0006
東金市東新宿17-6 千葉県山武農林振興センター

☎0475-54-1121

作品展示・頒布会 (八日市場養護学校高等部)

▼とき 12月13日(月)・14日(火)
10時～16時30分

▼場所 「サビア」横芝店

▼作品内容 木片コースター・花苗各種・カレンダー・籐かご各種等

※問い合わせ先

八日市場養護学校 ☎72-2777

航空科学博物館

●クリスマス行事(ビンゴ大会)

12月23日(木)

●一番機と初日の出を見よう

1月1日(土) 5時開館

●エンジン運転体験

1月1日(土)

●展示整備のため休館

2月14日(月)～28日(月)

※問い合わせ先

航空科学博物館 ☎78-0557

議 会

3029 議会全員協議会
行政改革推進委員会

21 中学校建設委員会
合併協議会町内主要施設及び事業視察

4 町農業振興大会
山武郡環境衛生事業振興組合議会視察

5 研修(5日)
決算特別委員会 栃木県

7 横芝中学校予備設計業者一次選考審査
決算特別委員会

8 洪水防除事業等に関する陳情 東京都

11 町消防ポンプ操法大会

13 町観光協会役員会議
東金市市制施行50周年記念式典 東金市

14 町民文化祭(14日)
成田市市制施行50周年記念式典 成田市

15 生涯学習フェスティバル
農業改良共進会

16 町農業祭

17 第8回合併調整会議
第8回合併調整会議 光町

18 遺族会特別委員会
第48回町議会議長全国大会 東京都

19 地方分権推進総決起大会
町営住宅入居者選考委員会 東京都

21 大網白里町町制施行50周年記念式典
大網白里町 大網白里町

22 議会運営委員会
第8回合併協議会 光町

23 空酒杯グラウンドゴルフ大会
議会全員協議会

くまのこ

Vol.32

いよいよ、これのシーズン到来。日本人は、「これ」に1年間で平均5〜7回お付き合いし、特に冬場は、2〜3回とも仲良くなるそうです。「これ」は、低温と乾燥した空気が大好きで約200種類ものタイプがあるそうです。

さて、「これ」とは、答は、「風邪」。同じ感染症で短期間に流行し、症状も重く死に至ることもあるのが「インフルエンザ」、通常ピークは1月下旬から2月初旬のことです。

発症から48時間以内であればウイルスの増殖をおさえる薬もあるそうですが、かからないには、こうしたことがありません。予防接種も12月中旬がお勧めだそうです。

備えあれば憂いなし

Plum
プラムだより

高血圧症について

高血圧：。私は大丈夫、と思
っている方が多いようです。日
本人の四人に一人、50歳以上で
は二人に一人が高血圧症と言わ
れるほど人ごとではありません。

高血圧症には二種類あり、そ
の90%は本態性高血圧症と言わ
れます。これは、初期の自覚症
状がないため、知らずに症状が
進行し、様々な合併症を引き起
こします。その代表格が、「動
脈硬化」その結果、脳出血・脳
梗塞等の「脳卒中」、狭心症・
心筋梗塞等の「心臓病」、または
腎硬化症、大動脈瘤、眼底出血
等の疾患を引き起こす可能性が
高くなります。

高血圧症の原因は主に、生活
習慣にあるようです。ストレス、
寒さ、睡眠不足、排便時のりき
み、運動不足、お酒、タバコ、
カロリー・食塩の摂りすぎ、肥
満等が主に血圧を上げる原因と
なります。

【改善のポイント】

- ① 減塩と適量の食事
- ② 生活習慣の見直し
- ③ 運動不足の解消

またこれからの時期、寒さ対
策として、特に脱衣所やトイレ
は暖かくするように心がけまし
よう。

血圧等健康に関して心配な方、
栄養指導を受けたい方は、健康
福祉センター「プラム」の健康相
談をご利用下さい。

保健師 宇井 教恵

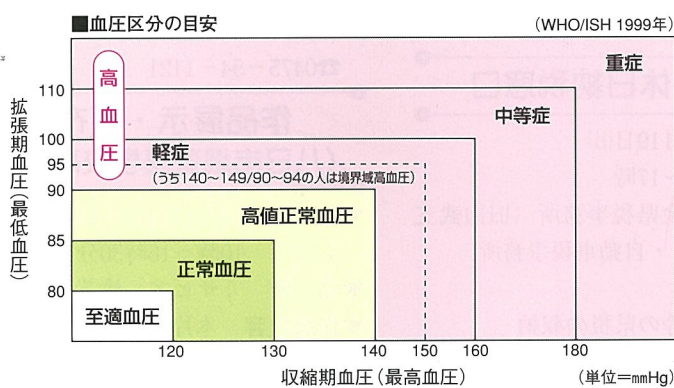
「健康相談」

●とき 12月9日(木)
1月13日(木)

●場所 健康福祉センター
「プラム」

※問い合わせ先

健康福祉センター「プラム」
☎82-3400



休日当番医 ※時間 9時～17時 (東陽病院は8時30分～18時)

とき	内科系	外科系
12/12(日)	富塚内科(大網) ☎0475(72)7511 成東医院(成東) ☎0475(82)2235	姫島クリニック(成東) ☎0475(80)1726
12/19(日)	岡崎医院(東金) ☎0475(52)3313	小高医院(横芝) ☎(82)6368 大平医院(松尾) ☎(86)6012
12/23(木)	原医院(東金) ☎0475(54)0624	岩崎病院(松尾) ☎(86)2217 駒込クリニック(大網) ☎0475(72)8800
12/26(日)	大網小児科クリニック(大網) ☎0475(72)7405	笹本医院(横芝) ☎(82)5162 東葉クリニック(東金) ☎0475(55)3311
東陽病院 ☎(84)1335		
12/29(水)	秋葉医院(東金) ☎0475(52)2039	原田医院(芝山) ☎(77)0056 しらさと整形外科(大網) ☎0475(70)5855
12/30(木)	九十九里病院(九十九里) ☎0475(76)8282	高根医院(芝山) ☎(77)0017 姫島クリニック(成東) ☎0475(80)1726
東陽病院 ☎(84)1335		
12/31(金)	板倉内科医院(大網) ☎0475(72)6174 古川クリニック(九十九里) ☎0475(76)1588	花城医院(松尾) ☎(86)2233 よしみ医院(成東) ☎0475(82)8676 とし整形外科クリニック(横芝) ☎(82)7770

★都合により変更になる場合があります。
問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137へ。



こよみ

12月11日(土)～

1月10日(月)

- 12/13(月) 両親学級 (プラム)
- 14(火) 法律相談 (プラム)
- 母子相談 (プラム)
- 17(金) 乳児健診 (プラム)
- 19(日) ミニ門松作り教室 (文化会館)
- 21(火) 心配ごと・人権・行政相談 (プラム)
- 22(水) ポリオ (プラム)
- 1/9(日) 町成人式 (文化会館)

※法律相談は、予約が必要です。
社会福祉協議会 ☎82-6545



▲善意の募金(新潟県中越地震)ありがとう。
(農業祭・文化祭会場)

農業祭

振興会機械部

カメラレポート

ついでに
撮っちゃいました!!