



光町民憲章

- 一、老人を敬い、子供を導き、楽しい家庭をつくりましよう。
- 一、体力づくりに励み、長生きの町をつくりましよう。
- 一、自然を愛し、美しい郷土を築きましよう。
- 一、教養を高め、互いに規律を守りましよう。
- 一、公共福祉を尊重し、明るい町をつくりましよう。

発行所 光 町 役 場 光町宮川11902 電話 4 - 1 2 1 1 (代)

甲子園での活躍を祈る

ガンバレ！光中出身三選手



平山 雅英選手
(長塚 雅己さん長男)



越川 恭伸選手
(田子 雅生さん長男)



稗田 美喜選手
(尾垂六区 忍さん二男)

まずわが身の安全を図れ

丈夫なテーブル、机などの下に身をかくして、しばらく様子を見る



9月1日は
防災の日

地震の心得10か条

すばやく火の始末

過去の例から大地震で怖いのは火災。地震を感じたらすばやく火の始末をする



火が出たらまず消火

万一出火した場合には、初期のうちに火を消すことが大切。大声で隣近所に声をかけあい、皆で協力して消火につとめる

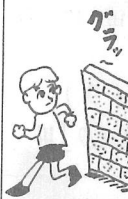


あわてて戸外に飛び出すな

どんな大きな地震でも、大揺れは一分程度といわれている。あわてて外に飛び出すと、落下物などにより負傷するなど危険が多いので、周囲の状況をよく確かめて落ちついて行動する

狭い路地、へいぎわ、がけや川べりに近寄らない

狭い路地、へいぎわ、がけの上やがけ下、ブロックベいのそばなど危険な場所にいるときは急いで離れる



山崩れ、がけ崩れ、津波、浸水に注意

山ぎわや急傾斜地は、山崩れやがけ崩れがおこりやすい。海岸地帯では津波、低地では浸水のおそれがあるので、すばやく安全な場所に避難する

避難は徒歩で

持ち物は最小限に

津波や大火災で避難を行うときは、消火、救急救護活動などの障害となるので自動車は絶対に使わず、必ず徒歩で避難する。持ち物は最小限にとどめ、背おつなどとして身軽に行動できるように両手をあける

協力しあつて

応急救護

たくさんの方々が出ると救急の手が回らないこともある。協力しあつて、応急救護をしよう。急場にはおたがいの助け合おう



正しい情報をつかみ、余震を恐れるな

町役場、消防署、警察署などの指示に従って行動する。

一般的には余震は本震より小さいといわれているが、余震には十分注意し、沉着な行動をとる



秩序を守り、衛生に注意

身勝手な行動をとらず、秩序を守る。伝染病等の発生のおそれがあるので衛生には十分注意する





越川 道男

会 長
谷中1467
大10.11.4

農業発展を目指し、十五名の
農業委員と四名の推せん委員を
加え十九名の新農業委員が誕生
いたしました。

(席次順・敬称略)

新農業委員 19名決まる



岩沢 靖

農政委員
尾垂13518-126
昭16.8.31



鈴木 俊

農政委員
木戸3205
昭3.5.31



岩沢 一夫

幹 事
芝崎850
昭6.1.30



椎名 宏

農政委員
木戸225-6
昭6.12.10



林 亮

農政委員
宮川9995
大8.7.18



越川 薫

副会長
篠本5096
大8.1.9



藤代 文男

農政委員
宮川2281
大9.1.4



大木辰五郎

農政委員
篠本1864
昭3.6.1



小川 勝雄

幹 事
木戸8138
大12.3.11



伊藤 俊雄

農政委員長
小田部529
大6.9.9



鵜之沢 勇

農政副委員長
木戸930
昭5.11.10



越川 昭

幹事長
二又1206
大13.2.10



信田市郎左衛門

農政委員
虫生431-1
大元11.5



平山 衛

農政委員
篠本67-1
大12.9.2



鈴木 二郎

農政委員
宮川7794-3
昭8.1.12



竹内 啓二

幹 事
上原476
大13.12.15



平野 寿良

農政委員
宝米46
大15.1.14



鈴木 二郎

農政委員
傍示戸265
昭3.12.25



七月十八日、白浜小学校で、キャン
ディ・シエルさんを招いて七夕祭り
行われました。
これは、四月二十三・二十四日に箱
根・鎌倉方面へ修学旅行に行った際
に大仏をバックに記念写真を撮ったり、
おしゃべりしているうちに仲良くなり、
その後の校長先生を通じての文通によ
り今回の催しとなったものです。
児童会を中心に企画した歌や、寸劇、
各学級からの趣向をこらした七夕飾り
などで歓迎し、記念品に花嫁人形がプ
レゼントされました。

外国人女性を招いて

七夕祭り

(白浜小)

▲ 児童会役員と



ワッ?
はすかしい



一生の思い出に



四年二組です

-521-



篤志寄付

椎名 隆(宮川五、六四四)
光町体育館にランドピアノ
一台を御寄付いただきました。
椎名さんは、50ccバイクの免
許教室の講師としてボランテ
ィア活動に御活躍しています。



花嫁人形を前に

ふれあい

「埋蔵文化財」は
歴史や文化を知る手掛り

「埋蔵文化財」ちよつと聞きなれない言葉かも知れませんが、私達にも身近かなものなのです。畑などを耕作して土器片などを見つけたことはありませんか？

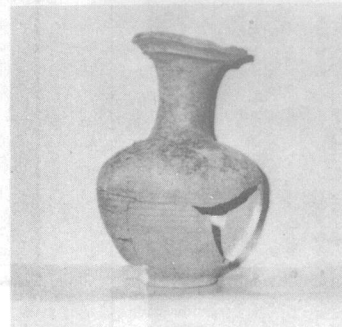
このような場所は、今からおよそ一万年前から千数百年前に私達の祖先が居住し、また生活していたことを示す証しとして知ることが出来ます。

これが「埋蔵文化財」なのです。つまり当時の文化が地中に埋もれている場所とも言ったほうがわかりやすいかも知れません。

このような文化財は文字の使用されなかった時代のことで、小さな土器片たりとも地域の歴史や文化を知るうえで、より重要な手掛りとなる場合も充分考えられます。

しかし開発業者にとっては、やっかいなケースが応々にはあります。

それは「埋蔵文化財」が存在する場所での開発は法律により発掘調査を実施してからでないと開発行為ができないとされて



いるからです。

この調査をするには莫大な費用と時間がかかり業者とのトラブルの原因となっています。

トラブルを未然に防止するためにも開発の計画段階で、八匠教育委員会社会教育課までお問い合わせください。

④〇四七九七(一)一五〇四

写真説明

台付長頸瓶(須恵器)

器高 22.3cm

小川台4号墳出土

ルームエアコン

- ◎高校野球とあいまって電力使用量はピークに
- 外気温の変化に応じて、ダイヤルは手まめに調節しましょう。
天候や時間により外気温は大きく変わります。冷房時の適温は外気温との差が4～5℃とされていますが、気温32℃以下の場合室温28℃でがまんしたいものです。
- へやの広さなどに適した大きさのものを選びましょう。
- 吹き出し口は、直接体にあてないように、冷房時は上向きにしましょう。
風を効率よく流せます。
- 室外に出る部分は日陰で風通しの良いところにすえつけましょう。
日の当たるところは効率が悪くなります。



- エアコンを止めてから、すぐ使用するときには3分間くらい待ってから、スイッチをいれましょう。
すぐ使用すると大きな電流が流れてヒューズが切れたり、モーターの故障となることがあります。
- エアフィルターは、2週間に1回そうじしましょう。
ほこりはそうじ機でとれますが、汚れがひどい場合は中性洗剤で洗います。



白浜三連覇成る

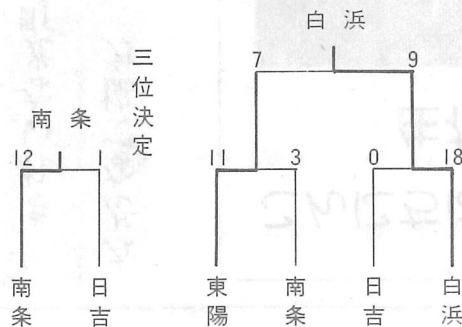
少年野球大会

第十二回町内少年野球大会は、七月十九日、尾垂浜球場において小学校単位のスポーツ少年団員百二十名の参加により行われました。

日頃の練習成果を十分発揮し、楽しい一日を過ごしました。

なお、優勝した白浜チームは、八月十二・十三日に旭市で行われる千葉日報杯海匠予選へ、準優勝、三位チームは、八月十九・二十日に当町を会場に行われる海匠大会にそれぞれ出場いたしますので、ご声援をお願いいたします。

三位決定



洋上青年大学体験記

2

洋上大学に

参加して



秋葉 智子

六月十二日から十六日までの五日間、私は県教委主催の洋上

大学に参加しました。小雨の降る中、朝早く家を出、千葉港へと向かいました。

港に八時半頃着き、受け付けを

すませるとたくさんの顔があり、これから出発する嬉しさとここに

にいるみんなと五日間一緒に過ごしていくんだなと思いつきながら開講式が終了しました。

開講式がすむといよいよ出航です。見送りの人達とテープを投げあつたりし、私達の乗っているカトレア丸はどんどん岸か

ら離れていきました。酔うんじゃないかという不安で一日が過ぎました。

二日・三日目は討議・講義・交歓会を行い、四日目は待ちにまつたポートピア見学でした。

二日・三日と過ごしていくうちに仲良くなつていくのがよくわかりました。

最後の五日目は、討議の他に三原山のハイキングが組まれていました。もうこの時は五日目ということもあり、グループが一つの輪となっていました。いよいよ千葉港に近づき閉講式を残すだけとなった時は「あ

-522-

お米の変った食べ方⑤

串だんご

◎材 料

上新粉 300 g

○甘だれの調味料

砂糖大さじ 8、しょうゆ大さじ 3、みりん大さじ 1、

片栗粉大さじ 2～3、水かるく 1 カップ

◎作り方

①底の厚いボールか、こね鉢で1カップ $\frac{1}{4}$ 程度の熱湯を使い上新粉を耳たぶくらいの軟らかさに練る。

②一ちぎり大にちぎって布きんを敷いた蒸し器に入れ強火で20分くらい蒸す。

③ボールにとり、摺り棒に湯をつけながらよくついて少し冷してから手を使い湯冷しを手水に使いながらなめらかになるまで充分にこねる。

④2 cm太さの棒状に作り庖丁を濡らしながら適当な大きさに切り丸く作るか、または平たく作るか好みの形に竹串に刺す。

⑤両面淡焦色のつく程度に焼いて甘だれをつけて召し上がります。

○甘だれは上記の調味料を鍋でかき廻しながら沸騰して1～2分くらい煮ます。

○竹串は前もって水に浸し水分をふくませておく方が刺し易い。

○あんを使う場合は焼かない方がおいしい。

熱戦続く町内野球大会

第20回大会の二回戦、三回戦、四回戦の結果をお知らせいたします。

二回戦 (七月五日)

篠本二区	6	0	商工会
関ハレケン	5	3	小田部A
実川メリヤス	7	6	椎名畜産
傍示戸	6	5	尾垂浜
三回戦 (七月十二日)			
小川台	3	2	東陽クラブB
篠本メッツ	2	1	谷中A
宝米A	7	1	二又

ゼンチク 9 1 2 役 場

三回戦 (七月十九日)

光農協	1	0	東 食
篠本二区	7	4	宝米B
関ハレケン	9	6	実川メリヤス
東陽クラブA	6	3	傍示戸
四回戦 (七月二十六日)			
篠本メッツ	4	1	小川台
宝米A	7	1	ゼンチク
光農協	4	0	篠本二区
関ハレケン	7	0	東陽クラブA

あ、もう終わりなんだ、まだまだみんなと一緒にいたいな。」と思ひ、このまま時間が止まってくれたら……と、そう願うばかりでした。しかし、時間は意地悪に過ぎ、私達は下船となりました。

全員港に整列し洋上歌を歌いながら船の出でゆくのを見送りました。

さすがにこの時は女性だけでなく、男性も感動し歌が歌えず、声が詰まっていたいました。

船の去ったあとは班別となり、胸上げをする班、乾杯で奇声をあげる班、「ご苦労様。」「また会いましょう。」と言葉を交しながら互いに手を握りあい、いつまでも別れを惜しんでいた。みなどの顔も目が真赤で

涙があり、一時間以上もその場を離れない者ばかりでした。この洋上大学は、私が今まで参加した行事の中で、一番思い出に残る最高のものとなりました。

開講式時に講師の方が、みんなの先輩は、この研修後も同窓会を行ったりして、今でも仲良くやっているということを話されましたが、その時はたつたの五日間でそこまで仲良くなれるものなのかと疑がっていました。が、終わってみるとこのことがよく理解できました。

私達も来月には同窓会を開く予定です。

みなさんも機会がありましたら、この洋上大学に参加し若い力を発揮してみてください。

5 月 1 日 から

印紙税法が改正されました。

「ハッタ、ケシタ」。何か物騒な言葉ですが、実は印紙税の話。ご存知のように、不動産売買契約書、約束手形、領収書などの一定の文書を作ったときには、決められた額の収入印紙を貼り、消印をしなければいけません。

ところで、今年の五月一日から印紙税法が改正されました。その主な改正点は次のとおりです。

- ◎ 領収書などの文書に対する印紙税の税額が、今まで百円のもの、二百円に、五百円のもの、千円にというように、二倍に引き上げられました。
- ◎ 商品券、ギフト券などの物品切手で券面金額が記載され



ていないものでも、引換給付される物品の価額が明らかなきは、その金額に応じて印紙税がかかることになりました。

- ◎ 不動産売買契約書、請負契約書などで契約金額が記載されていないものであっても、見積書、注文書などを引用しているときは、その見積書、注文書などに記載されている金額に応じて印紙税がかかることになりました。

詳しくは、最寄りの税務署間税部門又は税務相談室へお尋ねください。

こんにちは----- 生花クラブ



今回は、光町文化会の生花クラブへおじゃましました。毎月、第二日曜日の午後一時三十分から公民館で涼風流家元の岩沢涼風先生指導のもとに行われています。美しく生けるには、花器にマッチするように材料となる草木を流派にしたがってえだや葉をととのえることが大切だそうです。

みんなで協力

きれいな光町

近くにクズかごもないし、一人くらいはと考へ、大勢の人たちが気軽にポイと捨てたらどうなるでしょう。

七月五日に、東陽小PTA、児童会による東陽地区内の各部落の道路周辺に散乱する空きカン、空きビンなどの収集が行われました。

また、町内のいたる所に環境美化を呼びかける看板も立てられています。

一度や二度あなたも経験があるとおもいますが、今後は改めてゴミは必ず決められた所へ、または家に持ち帰りましょう。

文 芸

火事騒ぎおさまりし夜の青葉ツク

紫陽花の紅き花ある新居かな

洗い髪アップに束ね紺ゆかた

洗髪写す姿見夏桔梗

髪洗ふ娘の腕のまぶしかり

梅雨の駅背の児は母に瓜二つ

シヤネル5の香水つけて無聊の日

出穂を待つ青一色の一枚田

梅雨明けや走る路肩の花あざみ

霊祭り燈籠いつか消えしまま

新妻の肩を流るる洗い髪

母逝きし母の意継ぎて梅拾う

越川 二郎

藤代 敏子

鈴木 つね

岩田 慶雄

今井 金吾

伊藤 幸枝

加瀬 米子

伊藤 定男

越川 せつ子

大木 静波子

竹内 紀業

土屋 好

救急講習会受付中

八日市場市外三町消防組合

最近、救急車のサイレンを聞かない日は、ないといっても言い過ぎではありません。

一年間では、市町民五十一人に一人の方が救急車によって病院や診療所に搬送されています。

これらの傷病者のうち、救急隊が現地到着するまでに、何らかの住民処理がなされたものは、全体の8パーセントとなっていますが、誤った処置を施した人も数少なくありません。

早期に適切な処置ができれば、一命をとりとめることもできます。

ただ、救急車の到着を待つだけでなく、あなたも救急処置をマスターしてみませんか。

講習会の申込方法は次のとおりです。

一、受講人員

十人以上（男女年令不問）

二、講習会場

申込者側で確保（消防組合管内）

三、講習日時

希望日時を申請

時間は一時間から二時間

四、講習内容（二時間の場合）

(一) 救急車の適正利用（利用法）

(二) 予防救急（事例、事故の傾向）

(三) 応急救護知識

① 目的 救急車の現場到着するまでの間、容態を悪化させないように若しくは、生命をとりとめる応急的な処置を行い救命効果を高めることを目的とする。

② 創傷手当（一般処置、出血知識）

③ 熱傷手当（一般処置、火傷度知識）

④ 重症者の判断（呼吸、循環障害）

四、実技指導

① 観察（意識、呼吸、脈拍、出血）

② 気道確保（意識のない場合）頭部後屈、口内清拭

③ 呼吸吹き込み法人会呼吸（呼吸のない場合）

マウスツーマウス、マウスツ一ノーズ

④ 閉胸式心臓マッサージ

心肺蘇生法（脈拍のない場合）

圧迫回数一分間六十回及び呼吸吹き込み五秒一回

⑤ 止血法

⑥ 被覆包帯

⑦ 副子法

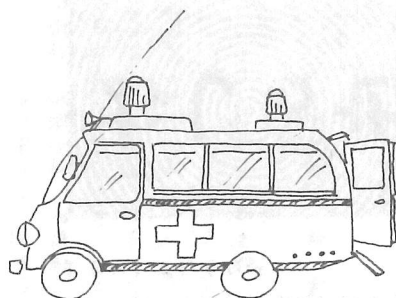
⑧ 搬送法

⑨ 保温法

五、講師

救急専門指導員である消防職員

六、受講料 無料



七、申請書

消防署に用意してある「講師等派遣依頼書」に必要な事項を記入し申請する。

八、申し込み先・問い合わせ先

八日市場市ホ七一五番地

八日市場市外三町消防組合

救急救助係まで

本部 ○四七九七(二)〇七四〇

分署 ○四七九八(一)一三四七

一日二円でご家族の安心を！

交通災害共済に家族そろって

加入しましょう。

◎死亡 一五〇万円 ◎傷害最高 五〇万円 ◎身体障害(一・二級) 三〇万円

八月三十一日まで役場住民課で受け付けます

明日へのいずみ

企業長賞

向後 義明

「水道週間」中に募集した作品は千点以上にのぼり審査の結果、当町では次の方々が入選いたしました。

八匠水道企業団企業長賞

東陽小 三年 向後 義明

八匠水道企業団議長賞

南条小 六年 深田 和代

佳作 日吉小 三年 鈴木裕司

日吉小 五年 大木桂子

南条小 三年 村越千恵

南条小 四年 鈴木佐知子

東陽小 三年 辺見真由美

東陽小 四年 大木恵久

東陽小 五年 塚原良子



企業団議長賞

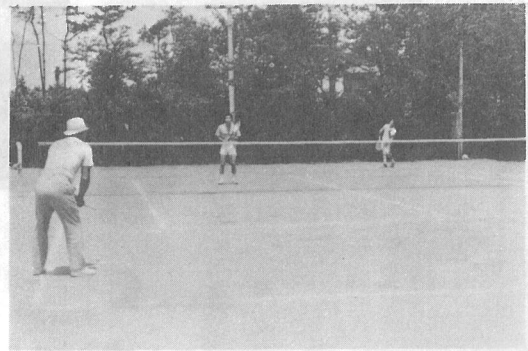
深田 和代

水道週間

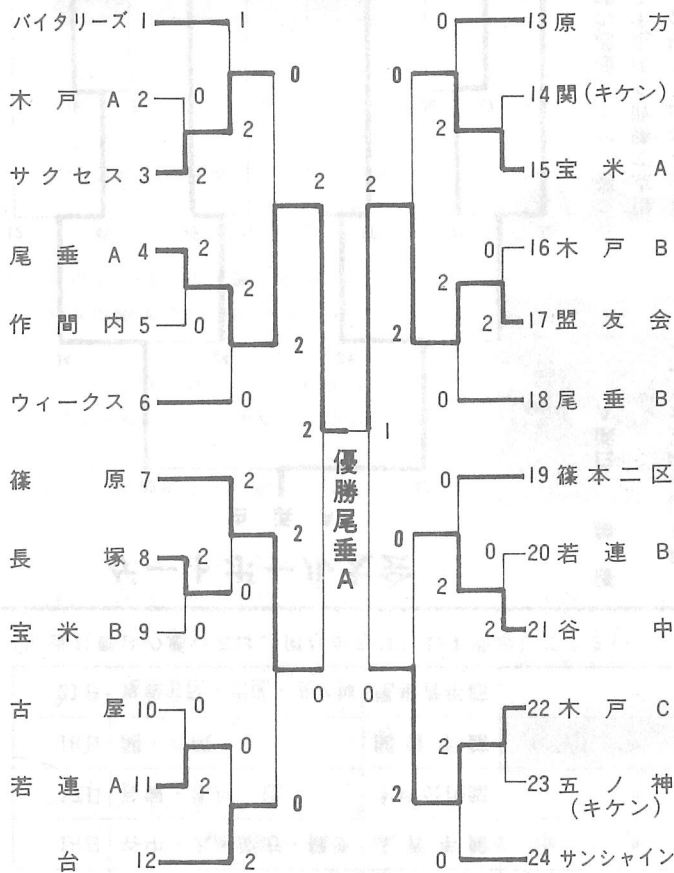
六年 深田和代

第14回光町総合体育大会

クレー・バレーボール・テニス バドミントン終了



バレーボール (一般の部)



第14回総合体育大会は、七月五日の総合開会式を皮切りに順次開催されています。

開会式当日は、町体育館でバレーボール、千葉県営射撃場でクレー射撃の部がそれぞれ開催されました。

結果は次のとおりです。

◎クレー射撃 (七月五日)

優勝 東陽支部
準優勝 白浜支部
三位 南条支部
四位 日吉支部

◎バレーボール (七月五・十二日)

一般の部
優勝 尾垂 A

準優勝 盟友会
三位 篠原
三位 木戸 C
ママさんの部
優勝 白浜
準優勝 東陽

◎テニス (七月十二日)

一般の部
優勝 鈴木光男・行木信夫
準優勝 小林茂祐・伊藤健一
野村秀一・宇井正敏

初心者の部
優勝 大木真由美・小林清美
準優勝 近藤菜穂子・越川恭子

中学男子の部
優勝 伊藤和弘・斎藤博之

準優勝 大木文男・大木孝明
三位 後藤礼彦・野瀬健

中学女子の部
優勝 佐久間恵美子・戸村美恵子
準優勝 大川八千代・東山浩美
三位 中岡えみ・平山茂美

◎バドミントン (七月十九日)

男子シングルス
優勝 広瀬順一郎
準優勝 椎名 澄夫

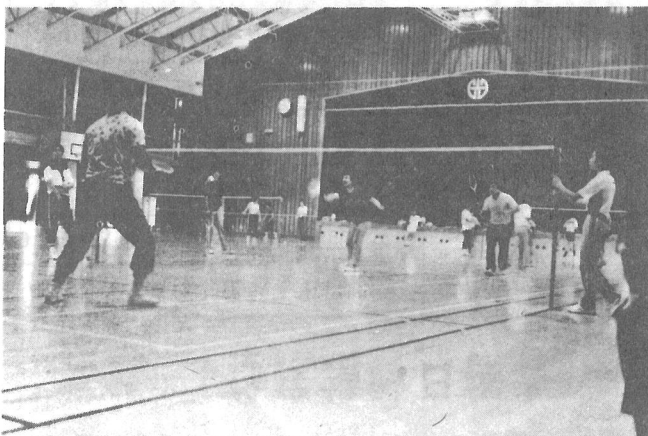
男子ダブルス
優勝 向後秋夫・広瀬順一郎
準優勝 椎名澄夫・向後喜正

男子ダブルス(初心者)
優勝 最上隆一・大木正紀
準優勝 小倉千万入・有村 勝

女子ダブルス
優勝 林 京子・広瀬文子
準優勝 鈴木寿美子・和田知子

女子ダブルス(初心者)
優勝 小川明美・布施康子
準優勝 向後光枝・鈴木玲子

◎卓球



児童扶養手当が増額される

児童扶養手当、特別児童扶養手当が昭和56年8月分からそれぞれ次のとおり引き上げられます。

▷児童扶養手当

- 児童1人 31,200円
(従来29,300円)
- 児童2人 36,200円
(従来34,300円)

▷特別児童扶養手当

- 1級 36,000円
(従来33,800円)
- 2級 24,000円
(従来22,500円)

農作業を安全に

秋の農作業の特に忙しい8月15日から9月14日までの1か月間を「秋期農作業安全月間」と定め、農作業中の事故防止を呼びかけます。

農業機械を取り扱う時は、次の事に注意しましょう。

- 機械の点検、調整はエンジンを止めてから行う。
- 安全な服装で行う。
- 病気や過労のときは、機械作業は、行わない。
- 農業機械を使用するときは、始業点検を行う。
- 機械のは場への出し入れは慎重に行う。

今月の納税

町 県 民 税

国民健康保険税

納期限は8月31日です。

忘れずに納めましょう。

国民年金証書の提出を

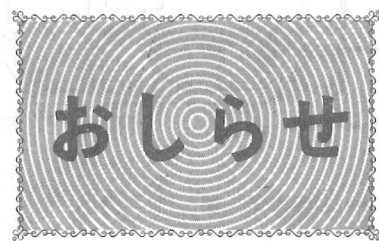
福祉年金を受けている人は、8月の支払を受けた後、ただちに国民年金証書を住民課年金係に提出してください。

国民年金証書の提出が遅れますと、11月から福祉年金を受けられないことにもなります。

なお、昭和55年分の所得を申告していない人や、新たに恩給や厚生年金などを受けられるようになった人は、国民年金証書を提出する際に申し出てください。

国民年金標語募集

国民年金制度に対する認識を高める標語を8月31日まで募集しています。くわしくは、役場住民課年金係までおたずねください。

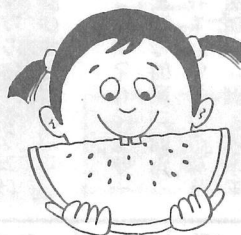


物品税の対象ふえる

今年の税制改正で10月1日から、新たに物品税の対象となる品目がふえます。

課税対象品目は、電気カーペット、衣類乾燥機、ビデオテレビなどで、税率は5%となります。

逆に今年の5月1日から課税最低限が引き上げられたものは、貴石製品等で、今までの課税最低限(小売価格)が25,000円だったのが、37,500円までに引き上げられました。



勤労者美術展作品募集

県では、千葉県勤労者美術展(9月29日～10月4日)の作品を募集しています。

▷規格

- 洋画 50号以下
- 書道 自由
- 写真 4切判

▷応募資格

県内に住所または勤務先を有する勤労者

▷搬入(県立美術館)

9月27日、午前9時30分から11時30分

▷搬出

10月4日、午後4時30分から5時

▷出品上の注意

○作品は、自作・未発表のもので、一人2点以内とする。ただし、組写真は三枚以内とし、これで2点とする。

○洋画は、額入りで展示用のひもをつける。

○書道は、表装または仮巻とする。

○写真は、白い台紙に貼る。

(約40cm×34cm)

○所定の申込用紙に必要事項を記入し、作品の搬入と同時に提出する。

▷出品料 無料

詳しいことは、県庁労政課にお問い合わせください。

0472 (23) 2743

児童画コンクール募集

電電公社では、小学生のみなさんに電信電話に対する理解と関心を深めていただくため、「電信電話をテーマにした図画コンクール」を実施します。

応募資格は、小学生に限り、募集期間は、9月中旬までです。

このコンクールの応募方法および電話局の窓口や事務室、交換機などの施設の見学をご希望の場合は、電話局へお尋ねください。

住民検診日程表

月 日	部 落 名	検 診 場 所	時 間
9月4日	篠本一区・二区・三区	篠本二区公民館	午前 9時30分～11時30分 午後 1時～3時
7日	新井・宝米・二又	宝米公民館	"
8日	小田部・母子・小川台・台	台 青 年 館	"
9日	芝崎・傍示戸・富下・虫生	富下青年館	"
10日	橋場・西高野・桑郷	光町体育館	"
11日	作間内・県住・宮内・古屋	農村協同館	"
16日	谷中・入・原方・篠原	入 青 年 館	"
17日	長塚・木戸・辻	木戸公民館	"
18日	関・白磯	関 青 年 館	"
21日	尾垂五区・六区・五ノ神	尾垂青年館	"

◎ 当日都合の悪い方は、何れかの日に必ず受診して下さい。

受けて安心

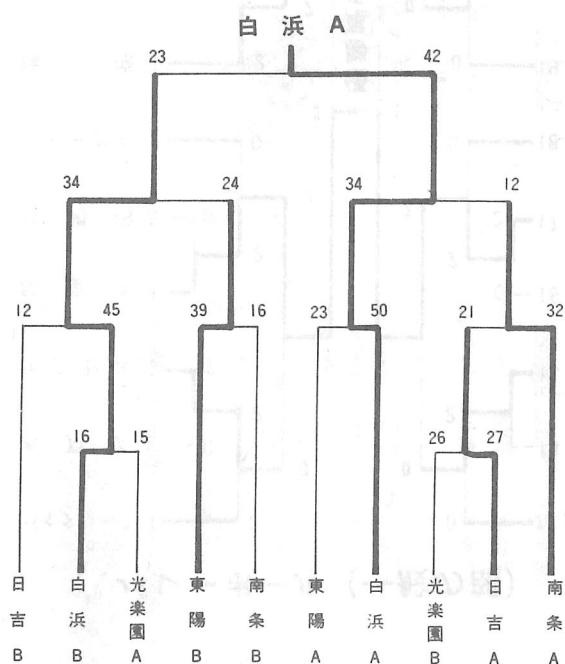
住民検診

皆さん健康には自信がありませんか？
いずれかの日に必ず受診しましょう。

最近成人病（ガン、脳卒中）で亡くなる人が増えています。病気には早期発見、早期治療がなによりです。
検診を受け、健康で明るい毎を送りましょう。
なお、当日都合の悪い方は、

（南）二〇四一〇二（電）四一二二一

ゲートボール大会



結果は次のとおりです。

七月十日、老人クラブ主催の第二回ゲートボール大会が開催されました。
当日は、炎天下にもかかわらず十チーム、約百名のお年寄りが参加いたしました。
運動服に身を固め、会場のあちらこちらから味方を励ましたり、また、相手方を冷かしたりしてゲームを一日楽しく過ごしていました。

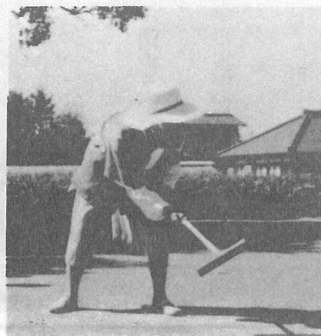
第二回光町老人クラブ

ゲートボール大会

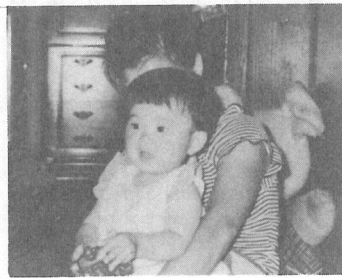
町の人口・世帯

（7月1日現在）

人 口	男	5,777	(+9)
	女	5,956	(-1)
		11,733	(+8)
世 帯		2,864	(-1)



○ 第二ゲート通過の球 二点
○ 第三ゲート通過の球 三点
○ 上り球 五点



わが家の自慢

二・三步、歩けるようになった恵ちゃんです。
昭和五十五年七月七日生れ
母子 大木 貢さん長女

わが家の自慢を募集いたします。題材は何でもけっこうです。役場広報係までお知らせください。

☎四一〇四二(旬)二四一〇一

夏が苦にならない人はほんとうに健康で体力のある人ですね。反対に低血圧、やせ型、貧血気味の人は暑さにもひとしお身にしみてつらい毎日となります。夏バテは暑さによって体温が上昇し食欲不振になったり、冷たい食物のとり過ぎで消化不良をおこしたり、夜が短いため睡眠不足になったりが重なって体力が衰えることですね。

夏バテを防ぐにはそれなりの生活をくふうしましょう！

一、蛋白質を毎食とうり
ひやむぎやお新香などで簡単にすませがちですがスタミナをつけるため蛋白質は欠かせません。レバーニラいため、冷ややっこ、焼きとりなど香辛料を上手に使用って食べましょう。

夏バテ予防作戦



保健婦
だより



健康な
毎日

—525—

土用のウナギは生活の知恵ですが、ウナギ、レバー、カボチャ、ピーマン、しその葉などに含まれるビタミンAは夏バテを防ぎます。

注意したいのは水分を飲みすぎると、疲労や食欲不振を招きます。

清涼飲料水より牛乳を飲みましょう。

二、たっぷり睡眠を！

夜型の生活をやめてたっぷり睡眠をとるようにします。ということとは食事なども規則的にとり生活のリズムをくずさないことです。

夏のサラダ

材料 四人分

材料	分量	備考
トマト	2コ	本コ
きゅうり	2本	コ
玉ねぎ	少々	コ
パセリ	少々	コ
ドレッシング	少々	コ
酢	少々	コ
サラダ油	少々	コ
塩	少々	コ
しょう	少々	コ

一、トマトは皮をむき輪切り、きゅうりはうす切り、玉ねぎはせん切りにし、水でさらしてからしぼる。

パセリはみじん切りにする。

慶 弔

七月十五日現在受付(敬称略)

◎お誕生

部 落	氏 名	父 親	続 柄
関 場	鶴之澤千春	義行	長女
橋 本	佐藤まゆみ	忠男	長女
母 子	大木政弘	寛房	二男
古 屋	向後一恵	直	長女
作 間	岸本貴靖	泰	長男
五ノ神	椎名真人	博	長男
小田部	山崎かおり	義貞	長女
篠 本	関川 勉	利央	長男
辻	鈴木良夫	重夫	三男
山崎	信 宏	孝	二男
篠 本	行方重典	孝	長男

◎ご結婚

部 落	夫	妻
白磯	田沼 一雄	園田 美幸
篠 本	来栖 清一	實川 圭子
白磯	大木 勝	鈴木 幸江
入	小関 甚智	鈴木 宏子
木戸	小川 栄	實川 常代
谷中	大竹 昭博	伊藤 幸子
尾垂	布施 光	伊藤 嘉子
部 落	氏 名	性 別
桑 郷	斉藤 孝平	男
尾 垂	鶴之澤はる	女
橋 本	三枝久四郎	男
白磯	瀬戸 敦	男
尾 垂	伊藤 秀賢	男
尾 垂	88歳	
白磯	76歳	
橋 本	73歳	
尾 垂	92歳	
桑 郷	83歳	

休 日 在 宅 当 番 医

休日に急病でお困りの方は
消防署へ電話をかけてお尋ねください。

当日の当番のお医者さんをお知らせします。

病 院 案 内

八日市場消防署

☎04797
(2)0740