

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ょう。
- 一、体力づくりに励み、長生きの町をつくりましょう。
- 一、自然を愛し、美しい郷土を築きましょう。
- 一、教養を高め、互いに規律を守りましょう。
- 一、公共福祉を尊重し、明るい町をつくりましょう。

発行所 光町役場 光町宮川11902 電話 4-1211(代)

軽スポーツを楽しむ

富下老人クラブ



ボールカロッティ

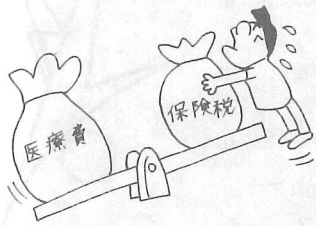
もう一度見直そう国保医療費

下の表は、今年五月にみなさんが医者にかかった診療状況を病類別に表わしたものです。

このように一ヶ月に約四、六〇〇万円の医療費がかかりこの医療費の一部にみなさんの保険税があらわれています。

こうしたことから医療費が増加すればこれを補う保険税も増加し被保険者の負担が大きくなるばかりです。

みなさんの負担が大きくなるに医療費に関心をもちムタなく有効に使われているかもう一度医療費を見直してみようではありませんか。



件数	種類	費用額 万円	
		500万	1,000万
29	がん		230
81	糖尿病		86
45	精神病		256
922	高血圧		1,268
619	のど・鼻		413
238	胃・十二指腸		513
97	じん臓 ぼうこう		395
176	皮膚病		162
267	骨折・腰痛 肉		335
94	けが		166
350	神経・癩 瘡		215
753	その他		593
総件数 3,671件	合計	総医療費 46,383,390円	

栄養のバランスとれていますか？

現在は栄養過多の時代、反面「カッケー」や「成人病」が増えています。私たちは、空腹感で食物を取り、満腹感を味わって満足し、

毎日の食事をくり返しています。でも、ただ、これだけです。長くなる人生を健康で生きぬくことはできないでしょう。

四十歳からの健康

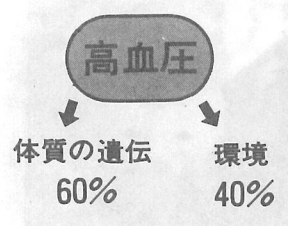
食べるということは呼吸とは違い、意識をとまなうものです。加工食品等の氾濫で栄養の偏りや食塩の取り過ぎが問題になっています。



高血圧や成人病は老人の病気と思っけていませんか？ これらの病気は、不節制な生活の積み重ねが原因なのです。昭和五十五年の四十歳代の血圧検診結果ですが、病気の下地をもつ者が十人のうち四人以上もいるのです。

高血圧の方、七十人の家庭のみそ汁を調べたところ塩分一グラム以下のうす味みそ汁の家庭は半分以下でした。みそ汁は、実だくさんにして野菜等を補い、汁を少なくし塩分を控えましょう。健康三本柱の栄養、労働（運動）、休養を守って健康管理に心がけましょう。 ※うす味に慣れるには、段階的に減すことがコツです。

遺伝と高血圧との関係



食事の取り方で成人病の大半は予防できるといわれています。バランスのよい食事です。明日の健康を！！

やさしさを隣人に

共同募金始まる

赤い羽根で親しまれている「国民たすけあい共同募金運動」が、今年も十月一日から十二月三十一日までの三か月間行われます。

この運動は、戦後間もない昭和二十二年から行われ、今年で三十五回目を迎えます。

この運動に寄せられた募金は、町の社会福祉協議会を通じて各地域における福祉活動の推進や、社会福祉施設の整備などのために使われます。

昨年はみなさんのご協力を得て、百二十五万六千六百円の募金



があつまりました

今年の町の目標額は百三十六万五千円です。

みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

行政サービスの向上をめざして

行政相談週間(十月十二日～十七日)

皆さん、日常生活の中で役所の仕事について「処理や対応が遅い」「処理結果に納得できない」「どうしてよいのかわからない」などの不満や疑問を持つたことはありませんか。

こんな時に第三者的な立場で皆さんの不満、苦情等を関係する行政機関にあつせんし、問題の解決を促進するのが行政相談です。

当町では、皆さんに広くこの制度を理解して利用していただくため、行政管理庁が毎年行っている行政相談週間に協力して、この週間に次のとおり定例行政

相談所を開設しますのでお気軽にご相談ください。

◎日時 十月十四日 午後一時～三時まで

◎場所 役場相談室

◎相談担当者 伊藤堯仁(住民課)

あき巢にご用心

十月十一日から二十日まで、あき巢などの侵入盗犯の防止を重点に、全国防犯運動が行われます。

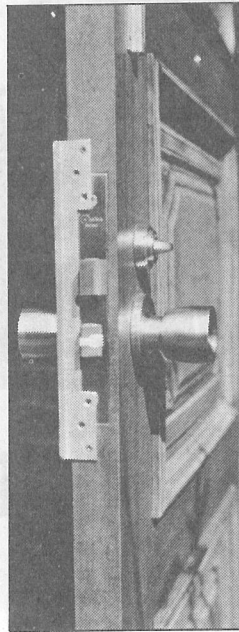
この機会に、もう一度戸締りやカギを点検し、あき巢の被害にあわないようにしましょう。

ちよつとした外出でもしつかり戸締りをしてから出かけるよ

うにし、外出するときは、隣り近所にひと声かけてから出かけましょう。

また、一つのドアに二つのカギをかけるなど、あき巢に入られないようにしましょう。

「かぎかけは家族みんなの合言葉」



ガードプレートで固いガードを

陸上の部参加者募集

総合体育大会

第十四回総合体育大会、陸上競技の部の参加者を次のとおり募集いたします。

体力テストをするような気軽な気持ちでお申し込みください。

バイクの自賠責保険(共済)に必ず加入しましょう

期日 十一月一日 雨天順延
場所 光中陸上競技場
時間 八時三十分(開会式)
種目 一般(中学生以上から三十九歳以下)

男 一〇〇M、一、五〇〇M、走幅跳、走高跳、砲丸投

女 一〇〇M、八〇〇M、走幅跳、走高跳、砲丸投

壮年(四十歳以上)
(男女)一〇〇M、八〇〇M、走幅跳、走高跳、砲丸投

小学生
男 一〇〇M、一、〇〇〇M、走幅跳、走高跳、砲丸投

女 一〇〇M、八〇〇M、走幅跳、走高跳、砲丸投

参加資格 町内居住者・町内勤務者

申込方法 十月二十四日、午後四時までに申込用紙により公民館まで

なお、詳しくは、役場厚生課 椎名まで(有)二〇四一〇三

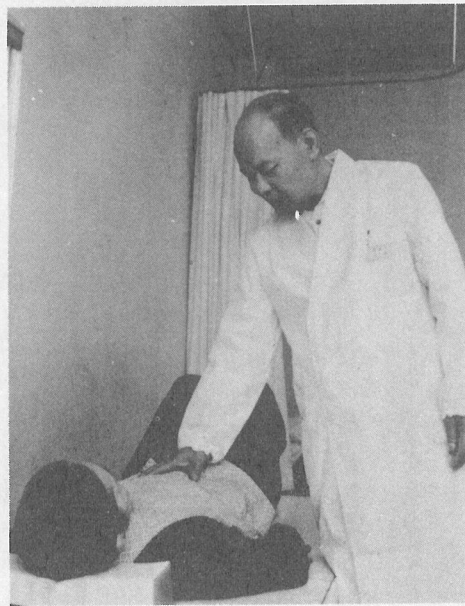
身近な東陽病院

外科医師診療中

東陽病院の外科診療状況について先にお知らせいたしましたが、いまだご存じないようですので改めて現況をお知らせいたします。

外科治療を行っています。また、両先生は病院の医師住宅に居住し専心努力しています。どうぞお気軽にご利用してください。

篠原副院長他一名の外科医師により診療、手術等一切の一般



診療を行う篠原先生

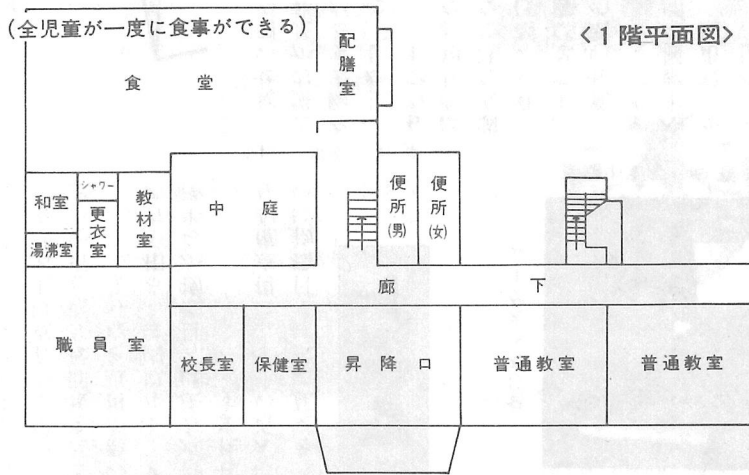
豊かな暮らしと住みよい社会をつくる

郵便貯金月間

郵便貯金は、創業以来、簡易で確実な貯蓄手段を公平に提供する事により、国民の経済生活の安定と福祉の増進に寄与しつつ堅実な歩みを続けています。

この郵便貯金として預けられた資金は、国の主要な原資として、住宅の建設、公害の防止、生活環境の整備、文教施設の拡充などに融資され、昭和五十五年度末の資金運用部資金残高に占める郵便貯金の割合は六十パ

新校舎平面図



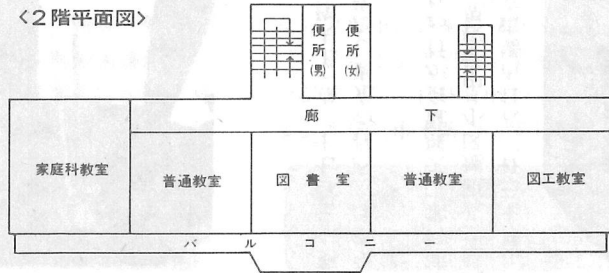
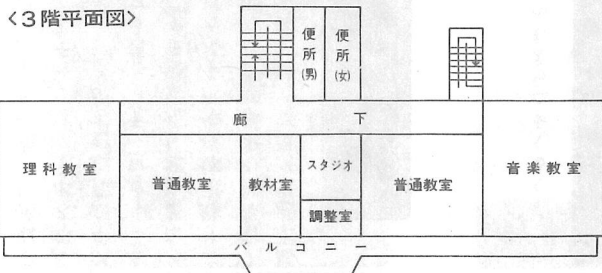
環境の豊かな台地に新校舎が完成し、九月十九日に竣工式が行われました。新校舎の概要は次のとおりです。

南条小新校舎竣工式

「豊かな暮らしと住みよい社会」を築いていく上で、郵便貯金の果たす役割はますます重要となつてきています。

関係機関の協力を得て、郵便貯金に対する一層のご理解とご支援をお願いします。

三階建
床面積一階 八〇七・〇㎡
二階 五三五・五四㎡
三階 五七九・四七㎡
総事業費一億五千九百三十七万三千円



あなたの「体力レベル」は？

六種目のテストは、体力を構成しているいくつかの要素を組み合わせてあります。このテストによって、自分の体力レベルの目安をつけてください。これからの健康・体力づくりの糸口になるはずですよ。なお、テストを始める前に、筋肉や関節をほぐす軽い準備運動をしてください。指導：健康・体力づくり事業財団



自分でできる体力測定

《踏み台の昇り降り》

	1点	2点	3点	4点	5点
男子 (脈拍数)	60以上	55-59	46-54	41-45	-40
女子 (脈拍数)	68以上	64-67	56-63	51-55	-50
体力年代	50歳代	40	30	20	20(強健者)

35cmくらいの台を使い、1歩0.5秒、2秒で1回の割合で昇り降りし、3分間続けます。次に、1分間台の上に腰かけて休んでから、脈博を30秒間数えてください(最高血圧150以上の人は避けてください)。また昇降中に苦しくなったら、ただちに止めてください。

《目を閉じて片足立ち》

	1点	2点	3点	4点	5点
男子	0-30秒	31-49	50-69	70-89	90以上
女子	0-30秒	31-49	50-69	70-79	80以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20(強健者)

右上の絵のような姿勢で、何秒間じっと立っていられるか。きき足で立ってよい。

〈注〉目をあけないこと。足の位置を動かさないこと。3回やって、よい点を記録する。



《ジャンプ・ステップ》

床面に週刊誌などを置き、四角の中に立って両足で前後左右に、とぶ運動を10秒間に何回できますか。



	1点	2点	3点	4点	5点
男子	1-17回	18-21	22-24	25-29	30以上
女子	1-15回	16-18	19-22	23-25	26以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20(強健者)

《腕立て伏せ》

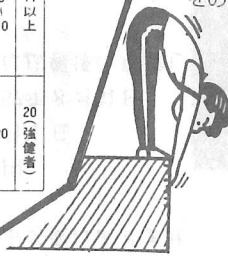


図のような姿勢で、腕立て伏せを2秒に1回の割合で何回できますか。

	1点	2点	3点	4点	5点
男子	0-10回	11-15	16-20	21-28	29以上
女子	0-3回	4-5	6-7	8-10	11以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20(強健者)

《体の前曲げ》

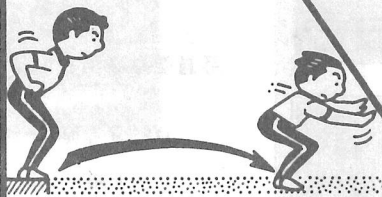
図のように、両足をそろえて台の上に立ち、上体を前に曲げて両手をのばす。記録は台の上を0cm、それ以下をプラス何cmとします。〈注〉最大に曲げたところで3秒間とめる。



	1点	2点	3点	4点	5点
男子	0-5cm	6-8	9-11	12-15	16以上
女子	0-8cm	9-12	13-15	16-18	19以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20(強健者)

《立ち幅び》

図のような姿勢から前方へどれだけとべますか。



	1点	2点	3点	4点	5点
男子	1-189cm	190-214	215-229	230-249	250以上
女子	1-109cm	110-129	130-149	150-169	170以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20(強健者)

テストの判定と総合診断

テスト1~6までの得点によって、円形グラフをつくってみてください。形が円形に近いほど、バランスのとれた体力の持主ということですよ。形がデコボコで面積が小さいほどアンバランスな体力で、しかも若さの「衰え」を示していることとなります。※採点表の「体力年代」は、各年代のおおよその平均値を示したものです。



交通災害共済 未加入者へ

8月31日までに加入申込みができなかった方は10月31日(土)までに役場広報係まで申込んでください。

なお、8月31日までに申込んだ方、保育園、小中学校等で集団加入した方は、今回加入する必要はありません。

会費 600円

共済期間 56年11月1日

～57年8月31日

※加入申込み用紙は広報係に用意してあります。

詳しくは、有線214-01または、電話4-1211内線79まで

保険料は忘れずに 納めましょう

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

10月は、10月・11月・12月分(3期分)の保険料の納期限です。

納め忘れがないかどうか、もう一度お確かめください。

保険料の納め忘れがあると、万一の事故のとき、障害年金や母子年金などが受けられないばかりか、将来、老齢年金が受けられなくなります。

また、保険料の納期限から2年たちますと、あとで納めたくても納められませんので、必ずきめられた期日までに、きちんと納めるように心がけましょう。

保険料の納付方法など、詳しくは役場年金係におたずねください。

☎4-1211内線33-(内)203-03

**たばこは
町内の販売店
で買ひましょ**

移動美術館開催

千葉県立美術館収蔵作品の活用を図るとともに、より広範な地域の県民に美術作品鑑賞の機会を提供するため移動美術館が行われます。

▷会場・会期

八日市場市立公民館

10月24日(土)～11月1日(日)

▷展示作品

日本画、洋画、版画など53点

▷主催

千葉県立美術館・八匠教育委員会



おしらせ

自衛官募集

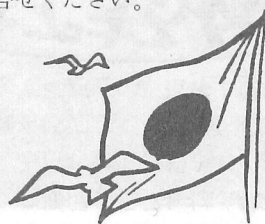
＝価値ある人生を自衛隊で

国を守る充実のよこび＝

防衛庁では、次のとおり各種の学生等を募集しています。

- ◎防衛大学校学生
- ◎防衛医科大学校学生
- ◎幹部候補生
- ◎看護学生
- ◎自衛隊生徒
- ◎二等陸・海・空士

志願案内、手続き等詳しくは、役場住民課または、自衛隊旭募集事務所(04796-2-0971)にお問合せください。



今月の納税

町 県 民 税

国民健康保険税

納期限は10月31日です
忘れずに納めましょう

ご存じですか 信用保証制度

信用保証制度は、資金繰りでお悩みの中小企業の方々に対して、必要な資金の借入れの途を開き、企業の健全な発展のお手伝いをする制度です。

一般に中小企業は、担保力等が弱く、金融機関から円滑に融資を受けられない場合も少なくありません。

そのような場合、信用保証協会は、金融機関からの借入債務を保証し、融資を受けやすくするよう努めています。

信用保証制度を利用できる方は、県内で1年以上、商業、運送業、建設業、サービス業等を営んでいる中小企業の方々です。

▷保証の限度額

- 一般保証の場合 7,000万円。
- 無担保保証の場合 1,000万円。
- 小企業の方には、無担保、無保証人で 300万円。
- 県制度、市町村制度については、定めによる限度額

▷保証期間

運転資金＝3年 設備＝7年

▷保証料

一般保証で1%。

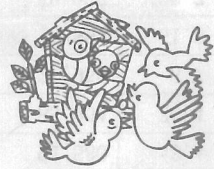
県制度、市町村制度については、低率となっています。

▷申し込み先

信用保証協会のほか、金融機関、商工会で取り扱っています。

県制度、市町村制度については、役場産業課でも扱っています。

保健婦 だより



健康な 毎日

今回は、日頃から健康管理にご熱心な椎名彰氏よりご寄稿いただきました。

保健談義

椎名 彰

先輩者になってから第三者より、「ずい分元気ですね」とか「若いですね」と言われることは、女性が「美しいですね」と言われるようにうれしいものである。

元気に若さを保つためには、人々はそれぞれの努力があるわけであって、健康保全のための目的意識的な日常生活が続けられているわけである。

起床時に洗面してコップ一杯の冷水を飲むことからはじまり、ラジオ体操とか好みに応じた体操を行い、強歩、駆足、階段の駆け上がり、一段ぬきの大また上がり、満員電車のなかでのつり革を利用した腰や足の運動、毎日心にかけて歩く等の繰り返しによって老化をスト

ップさせ万年青年になってはどうかと思う。
若いとき、肉体をぶっつけるような火の玉人間のようになって鍛えたものは年輩者になっても健康である。

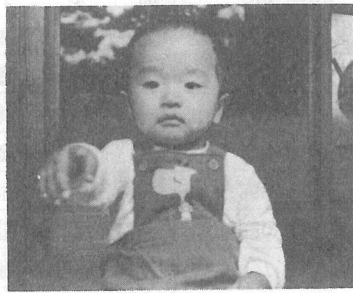
それに、知的労働者になったものでも、からだを鍛えたものは、闘志があふれているので、仕事の実績を人の倍以上も高めることができる。

健康を保つためには、食生活も大切であって、食べたものは全部、血と肉にするつもりで、よく胃ぶくろと相談しながら、食べものをのみ込むことである。長寿者のほとんどは、好ききらいなくなんでも食べると言われているが、腹八分目で調整していることが教訓になっている。

わたくしの食生活は、なるべく自然食に依存して、まず食卓にならんだごちそうは、野菜とアルカリ性のものから箸をとっている。

小豆を入れた玄米めに黒ゴマをふりかけたものを常食しているが快眠、快便でやせもしないし、ふとりもしない。駆歩をやっても剣道をやっても力が持続できるので、たしかに効果的である。

町民憲章のなかで「体力づくりに励み長生きの町をつくりましょう」の明文があるように、



わが家の自慢

いろいろな物に興味を示す秀行くんです。

昭和五十五年十月十日生れ
関 實川 暢洋さん長男

わが家の自慢を募集いたします。珍しい物などがありましたら役場広報係までお知らせください。

④四一〇四二(街)二一四一〇一

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

みんなこぞって、これを実践すべきである。

慶

弔

九月十五日現在受付(敬称略)

◎お誕生

部落	赤ちゃん	父親	続柄
芝崎	野村 昌博	和好	三男
篠本	増島 実	厚	長男
小田部	濁川 光宏	隆	長男
辻	實川 克江	豊	長女
新井	土井 伸悦	輝雄	長男
台	山崎ちさと	茂秀	長女

◎ご結婚

部落	夫	妻
橋場	沼田 辰也	椎名 初江
橋場	竹内 和之	横山加代子

◎おくやみ

部落	氏名	性別	年齢
小川台	鈴木 亥三	男	83歳

町の人口・世帯

〈9月1日現在〉

		(前月比)
人口	男	5,765(-5)
	女	5,939(-11)
	計	11,704(-16)
世帯数		2,856(-6)

尾垂	伊藤 米松	83歳
原方	三輪 尊恵	80歳
芝崎	布施 シゲ	81歳
橋場	向後 和	66歳
白磯	佐藤作治郎	78歳
橋塚	小泉 一代	52歳
長塚	平山 清	76歳
篠本	椎名 ふく	57歳
小田部	實川 たね	85歳