

ひかり

第202号 58/9月号

発行 光町役場
編集 住民課 広報係
〒289-17 光町宮川11902
電話 04798 (4)1211 (代)
有線 214~01



目吉小の児童は
新校舎で新学期を迎えました

移動行政懇談会開かれる



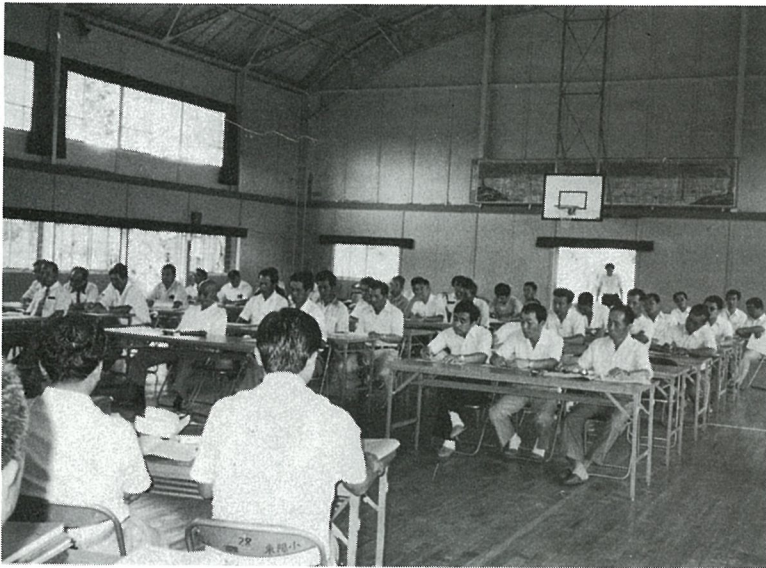
残暑厳しい日が続いておりませんが、町民の皆様にはご健勝にてお過ごしのこととお喜び申し上げます。

さて、去る八月一日から四日間
に渡り、町内を四地区に分けて
行われた移動行政懇談会におい
ては、区長さんをはじめ町民の
皆様には各地域ごとに幾度とな
く会合をなされ、色々なご意見
を提起して戴きありがとうございました。
明五十九年度から新たにスター
トを切る光町長期総合計画の指
針を広く町民の皆様からお聞き
し、参考とするために実施した
ものであります。提案された種
々のご要望は、少くとも実現可
能なものは本計画に積極的に盛
り込み、また検討を要するもの
についてはあらゆる機会をとら
えて審議し、さらに国県等へ働

きかけを行い、実施できるよう
最善の努力をいたす所存であり
ます。ここに関係各位のご協力
に対し厚く御礼申しあげます。
以下、各地区から特に要望が
多く出されたご意見を紹介します。

日吉地区 道路舗装の推進、篠
本工業団地について、水田再編
対策をはじめとする農業振興に

ついて。
南条地区 道路舗装の推進、農
業振興について、家庭雑排水の
処理対策について。
東陽地区 道路舗装の推進、家
庭雑排水の処理対策について、
医療問題について。
白浜地区 道路舗装の推進、家
庭雑排水の処理対策について、
地盤沈下について。



行政懇談会で熱心に説明を聞く代表者（東陽地区で）



気合い十分の操法演技を行う消防団員

消防団員 ポンプ操法大会で競う

町消防団（土屋政治団長）の
ポンプ操法大会が七月二十四日
（日）、三十一分団、四百四十
名の参加のもとに、東陽小学校
校庭で行われました。

「整列」「番号」「一・二・
三」「火点前方の赤旗」……
気合いの入った団員の声が、東
陽小学校校庭に響きわたりました。

団員たちは、この日の為に早
朝や夜遅くまで訓練に励み、お
互いの腕を競い合いました。

結果は
次のとおりです。

◎ポンプ自動車の部

優勝 5-1（古屋）
準優勝 7-3（関）
◎小型ポンプの部
優勝 7-4（白磯）
準優勝 7-2（木戸）
◎分団優勝 第七分団

なお、海匠ポンプ操法大会は
八月二日（火）午前九時から野
榮中で行われました。

当町からはポンプ自動車の部
で第5分団第1部（古屋）、小
型ポンプの部で第7分団第4部
（白磯）が出場し、結果は次の
とおりでした。

ポンプ自動車の部 4位
小型ポンプの部 4位

今年も元気です

おめでとう1,146人のお年寄りのみなさん

九月十五日は「敬老の日」です。

国民の祝日の一つで「老人の日」を新たに祝日として、昭和四十一年に制定されたものです。光町では、八月十五日現在で七十歳以上のお年寄りは一、四六人で人口の約九・七%となっています。そのうち男性は四五九人、女性の長寿の傾向がよくわかります。

明治、大正、昭和と、日本歴史上最大の激動の中を、力強く生きてこられたお年寄りの方がたには、人それぞれに尊い経験を重ね、また、人生の深い思い出を大切に、日々を送っていただけることでしょう。

長寿を心から
お祝い申しあげます

福祉行政が充実している中で「物の福祉」から「心の福祉」へと価値感が変わりつつあります。

光町でも老人クラブや同好会が活発な活動を続けています。真夏の太陽の下で、玉のような汗を流しながらゲートボールの練習にはげんでいる顔。ボランティア活動に積極的に参加し、心のこもった奉仕作業に汗を流す顔。

遠いこどもの頃を思い出しながら一心に勉強している顔。このような場をとおして、お

たがいに話し合える仲間づくりがめばえます。

そして生きがいを感じるのではないのでしょうか。

どうか健康には十分気をつけて、今日までつちかかってきた知識と経験を指導してください。

八月十五日現在の長寿者は、九十六歳の伊藤せいさん(尾垂六区)です。



お元気の伊藤さん

老後の生きがいは 社会参加から……

家族の一員としての役割を

お年寄りの物忘れがひどくなったからといって「あんたはボケなんだから」とつんぼさじきにされ、家族の核からはずされるほど、お年寄りにとって悲しいことはありません。

体の許す限り

適当な運動と仕事を

たとえ庭の掃除当番でもいいですから、家族の一員としての

(8/15 現在)

*長寿ベスト10

| 順位 | 氏名 | 性別 | 生年月日 (明治) | 年齢 | 部 落 |
|----|-------|----|--------------|----|-------|
| 1 | 伊藤 せい | 女 | 19. 12. 2 | 96 | 尾垂六区 |
| 2 | 小林 さと | 女 | 21. 5. 7 | 95 | 老人ホーム |
| 3 | 伊藤 まき | 女 | 22. 1. 6 | 94 | 尾垂六区 |
| 4 | 佐藤 房吉 | 男 | 23. 4. 10 | 93 | 五ノ神 |
| 5 | 越川 タケ | 女 | 23. 11. 6 | 92 | 宮 内 |
| 6 | 吉田 とき | 女 | 24. 4. 21 | 92 | 老人ホーム |
| 7 | 椎名 ふさ | 女 | 24. 11. 25 | 91 | 木 戸 |
| 8 | 伊藤 カネ | 女 | 24. 12. 24 | 91 | 尾垂五区 |
| 9 | 関 伊豆枝 | 男 | 24. 12. 31 | 91 | 芝 崎 |
| 10 | 越川 きく | 女 | 25. 2. 20 | 91 | 橋 場 |

70歳以上の方…… 敬老会が開かれます

- 日 時 9月14日(水) 午前10時30分
- 場 所 光町体育館

※おい出になる方は湯のみ茶わん、座ぶとんを持参してください。

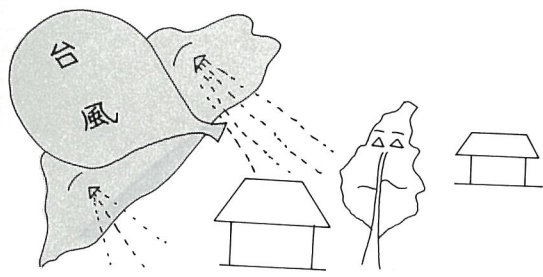
- 年々若返ります。
- 健康こそ生きがいの源です。
- われら熟年、人生に定年なし。
- いくつになっても勉強：です。
- 子や孫の成長が楽しみます。

お年寄りに一言

役割を与えてあげましょう。と同時に他人との交際や社会活動に参加できるよう家族みんながバックアップする：こうしたところが、老人のほけを除く大切な条件です。

台風シーズン到来

—ふだんの心がけを大切に—



台風に備えて

八月、九月は台風のラッシュで、台風の通路に当たる日本列島では、毎年各地で被害をこうむっています。

台風情報を聞くときに気を付けたいことと、ふだんの備えについてスポットをあててみました。

風向きの変化と

台風情報の進路

台風情報に耳を傾けよう

台風が日本に近づくと、テレビやラジオから台風情報が刻々と流れるようになります。台風に対する備えは、まず、この台風情報を正しく理解することから始まります。

台風情報を聞くときは、次の点に注意しましょう。

◎一回だけの情報で独り

よがりの判断を下さない

台風の進路は刻々と変化しています。最初に出した情報が修正されることもしばしばで、一度だけの情報で早のみこみをするのは危険です。次々に出される予報を注意深く聞きましょう。

◎地元の予報を大切に

地元の気象台や測候所の予報

と全国的な予報とは、表現が違っていることがあります。

そういう場合は、迷わずに地元の子報を採ってください。

地元の気象台は、その土地の防災上のコツや被害の出やすい場所などをよく知っているため、より細かい予防ができるからです。

◎風の吹き方にも注意を

台風が住んでいる地方の東側を通るか西側を通るかによって、風の吹き方と強さが違ってきます。

西側を通った場合は、まず東から吹き始め南東→南→南西→西の順になり、東側を通った場合も最初は東から吹き始めますが、次には北東→北→北西→西の順に風が吹きます。

また台風は左巻き（北半球の場合）のために、住んでいる地域の東側を通るか西側を通るか、風の強さがかなり違います。

西側を通った台風は、台風自身の風と、台風を押し流す風が同一方向になってしまふので、より強い風になります。反対に東側を通過した場合は台風の風と台風を押し流す風がぶつかり合うので風が弱くなります。

このように、風向きの変化と

台風の進路には密接な関係があります。

風の吹き方を知っていると、もし停電などでテレビやラジオの情報が見えなくなった場合でも、台風の動きを知る有力な手がかりとなります。

◎非常用品を備えよう

台風が近づいたら、いざという時のために少なくとも次のようなものを用意しておきましょう。

懐中電灯・トランジスタラジオ（予備の電池も）・当面の食料品・水筒・応急医薬品（かぜ薬、胃腸薬、傷薬、消毒薬、ガゼなど）・ビニール袋・その他必需品。

これらの非常用品を袋などに詰めて、いつでも持ち出せるようにしておくとお安心です。

◎地域の特性を知ろう

まず、自分の住んでいる地域の特性をよくつかんでおくことが大切です。地理的にはどんな特徴があるか、どのような特徴があるか、どのような災害が起こりやすいか——など、近所の人たちと話し合っておくのもよいでしょう。

また、いざという場合の避難

場所や避難経路を確認しておくことが大切です。

そのほか、家やへいなどの古くなった部分を修理したり、溝や下水の詰まっているところは掃除をするなど、ふだんから家の周りの「備え」を怠りなくしたいものです。

台風の大きさ・強さの表現

| 大きさの分類 | | 強さの分類 | |
|--------------|------------------|-------|---------------|
| 程度 | 1000ミリバールの等圧線の半径 | 階級 | 中心気圧 |
| ごく小さい | 100 km未満 | 弱い | 990 ミリバール以上 |
| 小型 (小さい) | 100~200 // 未満 | なみ | 960~989 ミリバール |
| 中型 (なみ) | 200~300 // 未満 | 強い | 930~959 // |
| 大型 (大きい) | 300~600 // 未満 | 非常に強い | 900~929 // |
| 超大型 (非常に大きい) | 600 km以上 | 猛烈な | 900 ミリバール未満 |

第16回 総合体育大会残るは二部門 陸上 野球

◎軟式テニス (6/19)

○一般の部

- 優勝 鈴木信行・鈴木光男組
- 準優勝 布施朝子・土屋利夫組

◎初心者の部

- 優勝 平山公恵・小林清美組
- 準優勝 村越ちか子・椎名律子組

◎中学男子の部

- 優勝 布施伸尚・大木泰晴組
- 準優勝 野村浩光・椎名秀法組

◎中学女子の部

- 優勝 伊藤香織・川島美智子組
- 準優勝 向後禎子・実川洋子組

◎クレール射撃 (7/3)

- 優勝 東陽支部

◎卓球 (7/10)

○一般団体

- 優勝 宝米
- 準優勝 東陽病院B

○一般個人

- 優勝 土屋喜信
- 準優勝 椎名昌弘

○小学生の部

- 優勝 池田 歩 (白浜小)
- 準優勝 浜田里美 (白浜小)

○中学生男子の部

- 優勝 竹内一茂
- 準優勝 向後文雄

◎中学生女子の部

- 優勝 畔蒜悦子
- 準優勝 関口智子

◎バレーボール (7/3)

○一般の部

- 優勝 フェニックス
- 準優勝 青年クラブ

○ママさんの部

- 優勝 白浜
- 準優勝 日吉



喜びのフェニックスチーム

◎バスケットボール (7/17)

○男子の部

- 優勝 高校生Aチーム
- 準優勝 光町バスケットボールクラブ

◎女子の部

- 優勝 光中学校
- 準優勝 高校生チーム

◎バドミントン (8/7)

○男子ダブルス

- 優勝 伊橋武夫・椎名澄夫組
- 準優勝 市田勘治郎・椎名幸司組

○女子ダブルス

- 優勝 伊藤邦子・杉本ちえ子組
- 準優勝 草葉和子・向後光枝組

◎剣道 (8/7)

○団体小学校の部

- 優勝 東陽小Cチーム
- 準優勝 東陽小Aチーム

○個人小学校男子の部

- 優勝 花沢伸行 (東陽小)
- 準優勝 川島光治 (日吉小)

○個人小学校女子の部

- 優勝 山崎千恵 (南条小)
- 準優勝 須合貴美枝 (南条小)

○中学校団体の部

- 優勝 Cチーム
- 準優勝 Eチーム

○個人中学校男子の部

- 優勝 青柳昭宏
- 準優勝 須合俊晴

○個人中学校女子の部

- 優勝 村越悦子

- 準優勝 大木啓子
- 一般団体の部
- 優勝 東陽
- 準優勝 日吉

町内軟式野球大会

宝米Aチーム・みごと三年連続優勝



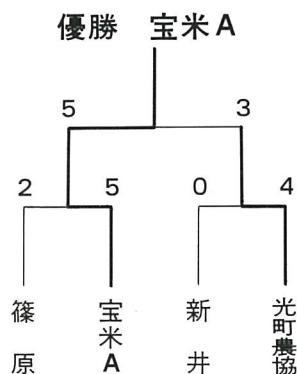
最高殊勲選手賞と打撃賞を受賞した鈴木等さん(宝米)

第二十二回光町軟式野球大会が五月二十二日から49チームの参加のもとに行われていましたが、八月十四日(日)、準決勝と決勝戦が行われ、宝米Aチームと光町農協チームの決勝戦を最後に幕を閉じました。

宝米Aチームは三年連続の優勝を果たし、ナイン一同は喜びでいっぱいでした。

結果は次のとおりです。

宝米Aチームは三年連続の優勝を果たし、ナイン一同は喜びでいっぱいでした。



三連覇をなしとげた 宝米Aチーム

- 個人賞
- 最高殊勲選手賞 鈴木 等(宝米A)
- 敢闘賞 鶴之沢昇治 (光町農協)
- 打撃賞 鈴木 等 (宝米A)

夏の思い出 少年少女つどい大会

八月十四日・十五日の両日、公民館と町体育館を会場に、町内の少年少女つどい大会が開かれました。

各小学校から児童六十四名が参加し、ゲームや歌で楽しい二日間を過ごしました。

特に十四日の夜の自由時間は食べたり、他の地区のお友達とおしゃべりをしたり、とても楽しいひとときを過ごしました。つどい大会で体験した子どもたちの感想を紹介します。

(敬称略)

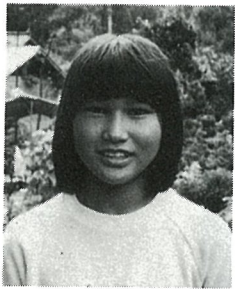


日吉小6年 土屋奈美子

私は、このつどい大会に参加してとてもよかったです。自分のクラスの人に今日のことを話したら、「私も行きたかった」「参加すればよかった」と言う声があつたと思う。ゲームをした時の楽しさ、みんなと自由時間のあそび……。私は、初めてあつた人たちに

声をかけるのが嬉しかった。

初めてあつた人にも、気軽に話せる友達がうらやましいと思つた。でも、私はこのつどい大会に参加して、初めてあう人達とも気楽に話せるようになった。どうしてだか自分でもわからない。友達という友達はできなかったけど、気軽に声をかけたり、電話番号も聞くことができた。つどい大会に参加して、本当によかつたと思う。



南条小6年 深田 広子

朝起きたら、ほかの学校の人とお友達になれるか、少し不安だつた。

光町公民館に行くと、ほかの学校のお友達がいた。

ゲームやきょうそうをしてい

るうちに友達になつた。とてもうれしかった。夜、何人かの方はさわいで起きていた。いろんな話をしてい

た。

十五日、またまたゲーム……得点をつけていた。私は三班だつた。私達の班は55点で5位だつた。

ピリはバツゲームがあるのでピリじゃなくてよかつたと思う。こんなにお友達ができるとは思わなかつた。また、こんな集まりがあるといいなあ……と思



東陽小6年 山崎美千代

私は、八月十四日・十五日、少年少女つどい大会に参加しました。

受け付けに行くと、班の人の名前や、予定などが書いてある紙をもらいました。

見てみると、知っている人は男しかいませんでした。みんな

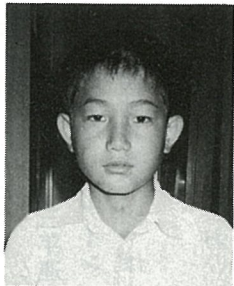
で、「やだなあ、知ってる人がいないヨネー」と、さわいでいました。かいかい式も終わり、役場の見学を終えた後、楽しみにしていたゲームをやりました。走つたりして、とてもつかれました。午後の九時まで、ゲームや班別のかそう大会をしました。

私は、スケバンの役をやりました。

夜は、あんまりよくねむれませんでした。

十六日も又続きのゲームをやつて、昼食を食べてかいさんになりました。

私は、この少年少女つどい大会に参加して、とてもよかつたと思ひました。友だちもたくさんできたし、いろいろなゲームも覚えられました。とても、よかつたです。



白浜小6年 平野 朝明

ぼくは、班対抗のゲームで一日目は一番になりました。

その夜、ぼくと同じ班の人が「明日もきつと二位になろうね」と何回も言っていました。

次の日……班対抗のゲームをやつて、ぼくはとてもショックでした。ぼくたちは一位からいつきにラストになってしまいました。ぼくたちの班九人はバツゲームとして、「しりもじ」を書くことになりました。「ぼくたちねくらぞく」と書きました。とてもはずかしかったです。でも、とても楽しいつどい大会でした。

ボランテアで 海岸清掃10年……

七月三十一日、光樂園老人ホームのお年寄りと横芝ロータリークラブの方がたによる、海岸清掃が行われました。

ごみ袋で拾う人、熊手でごみを寄せる人、一輪車を押す人、それぞれの人が汗だくでがんばってくれました。

海水浴に来ていた人も、「皆さんのご好意できれいになりました。私達も自分のごみは自分で片づけます」と感謝の気持ちでいっぱいの様子。暑い中での奉仕作業、ありがとうございました。



ビニール袋を片手に海岸清掃 (木戸浜)

町内少年野球大会 白浜チーム優勝



喜びの白浜チーム

青少年相談員主催による町内少年野球大会が夏休み初日の七月二十一日、小雨の降る中、東陽小学校と尾垂球場を会場に行われました。

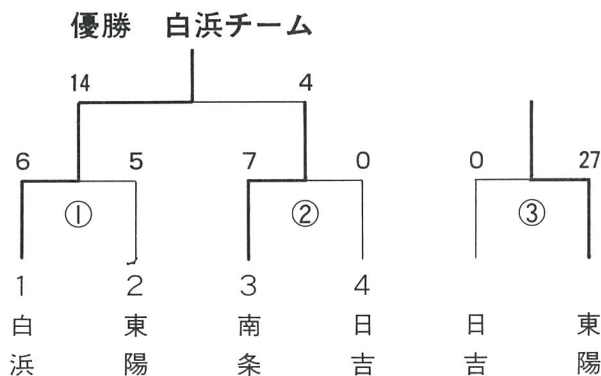
どのチームも日頃の練習の成果を存分に発揮、健闘した結果白浜チームが決勝で南条チームを敗り優勝しました。

なお七月二十三日、二十四日の両日、野栄町で行われた千葉日報杯少年野球大会には、白浜

と南条チームが参加し、白浜チームは県大会への出場権を得ましたが、南条チームはおしくも一回戦で敗れてしまいました。

また、八月十九日青少年相談員主催による海匝地区少年野球大会が行われ、当町からは東陽チームが参加し、準決勝で八日市場市吉田小と戦い、惜しくも敗れました。

町内野球大会の組み合わせは次のとおりです。



第十一回関東中学陸上競技大会が八月十一日、茨城県那珂町笠松公園で行われ、光中三年、馬狩昇君が砲丸投げで3位(14m 95cm)に入賞しました。

また、馬狩君は十月二十九日、三十日の両日、国立競技場で行われるジュニアオリンピック大会にも出場することになっています。ご健闘をお祈りします。



光中3年(作間内) 馬狩 昇君

砲丸投げで ジュニア オリンピックに



115個も花をつける

“珍しい
ゆりの花”

篠本二区の花沢清四郎さん宅では、九州の阿蘇山からゆりの球根を取ってきて植えてから四年目……今年初めて花をつけました。

このゆりは総丈が1m 80cmもあり、根元の茎の太さは直径が3cmほどで、根元から30cmほど上がった所から茎が平らになりだし、上部の花をつけている部分は幅が14〜15cmもあります。22〜23cm位の所に円形状に花をつけ、その花の数はなんと115個！ あたり一面に香気を漂わせていました。

台風シーズン!!

台風シーズンが近づいてきます。宅地、道路附近の枯松は危険です。事故の起きないうちに処分しましょう。

役場産業課では枯松の伐採用チェーンソーの貸し出しを行っています。

借入を希望する方は産業課商工農産係へお申し込みください。

☎ 4-11211
(内) 206-001

夏休み 橋場こども会で 電話教室



七月二十四日(日)午前十時から、八日市場電報電話局から係の人を迎えて、橋場青年館を会場に、親子の電話教室が開かれました。会場には約八十人が集まり、夏休みのひととき映画で電話の仕組みやつながり方、正しい使い方やマナーについて学びました。

参加したこどもたちは、日常生活の中に密着している電話とあって真剣そのものでした。

●ちよつと一言

この頃、どこの部落にも自動販売機が据え付けられています。これを利用する人たちに、お願いしたいと思います。飲んだあとの空缶、空ビンが道端や堀の中に捨てないでください。町を汚すだけでなく、特にビンは割れて危険です。お互に気をつけたいものです。

夏に ひろ



みよう、みまねで盆おどり……



木戸海岸は人の波



私もパパとおどったの



私を知っています
真夏の花、
ひまわりです。



氷も
夏ではのもの

秋 の 七 草

- ◎はぎ
マメ科の落葉かん木。秋に多数の紅紫色又は白色の花を開く。
- ◎おばな(すすき)
イネ科の多年生草本。山野に自生し、秋、長い穂を出す。
- ◎くず
マメ科のつる性多年生草木。山野自生。夏に紫色のちょう形の花を開く。根からでん粉を取る。
- ◎なでしこ
ナデシコ科の多年草。山野に自生し、八、九月頃淡紅色の花を開く。
- ◎おみなえし
オミナエシ科の多年草。葉は対生し、下部は羽状複葉、上部は細長い小単葉で黄色の小花を開く。
- ◎ふじばかま
キク科の多年生草本。葉は三小葉からできた複葉で対生。初秋に淡紫色の小花を開く。
- ◎ききょう
キキョウ科の多年生草本。山野にはえ、秋に紫色の大きい合弁花を開く。

お年寄りも おしやれを

もう年だからなどとしりごみせず積極的におしやれをする勇氣を持ちましょう。

まず、髪や肌の手入れをなおざりにしていると老いが目立ちます。清潔につながる手入れは毎日し、そして乳液か下地クリームをつけ、肌色の粉おしろいをはたかだけでもよいのです。唇の色が沈んでいると明るさに欠けるので薄く口紅を。

着るものもこんな色柄は派手

保健婦メモ

嗜好飲料

農作業のあとに、激しい運動のあと、渴いたのどに、冷たい飲みものは特においしい、甘い飲料ならなおさらです。

最近、自動販売機の普及で嗜好飲料類が、いつでも、どこでも手軽に口にすることが出来るようになった。子供たちを含め飲みすぎ、摂りすぎが、健康に影響を与えることはないだろう。か、また、嗜好飲料を愛好する人たちの中には、疲労の回復、ビタミン類の補給、栄養代わりといった、「薬効」を期待する人がいる。

すぎて似合わないと思いきまな

いことです。今まで避けていた色が意外に合って新しい自分を発見することがあります。おしやれをする勇氣をもつと姿勢や歩き方にも気をつけるようになり、心のハリが自然に内側から若さを生み出すものです。

これを機会に是非、実行にうつしてみてください。きつと新しい自分を生み出すことができます。……

では、実態はどうなのか、その特質や、注意事項をみてみましょう。

＜清涼飲料水＞

代表格は炭酸飲料（コーラなど）です。問題は砂糖の量。種類やメーカーによっても異なるが、10〜15%は入っている。かに200mlの缶飲料一本を飲むと、20〜30gの糖分を摂取することになる。

一日一人が、摂取する砂糖の量は、50〜60gといわれているから、ほぼ半分を摂取していることになる。これでは、カロリーのとりすぎとなる。

果汁飲料。果汁というと、ビタミンCの補給を期待する人も多いが天然のくだものには及ばない。なぜかという、果汁飲

料の場合、加熱殺菌を行うのでビタミンCが減ってしまう。生のは、ほとんどゼロになってしまう。

＜コーヒー＞

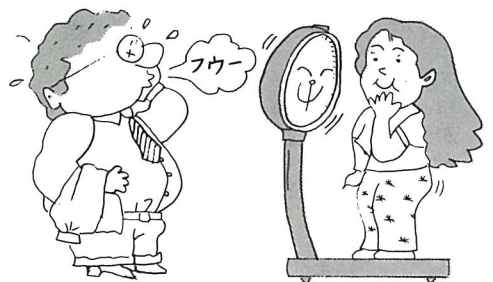
自動販売機で売っている缶入りのミルクコーヒーは、食品成分表によれば、水分88.6%、糖分10%、タンパク0.8%、リン、カルシウム、カリウムなどが少々、要するに、砂糖水と同じといえる。コーヒーもミルクもほんの少ししかはいっていない。

＜スポーツ飲料＞

最近登場して、大モテの飲み物である。スポーツドリンクの主成分は、水、糖質、ナトリウムなどの電解質、ビタミン類などである。しかし、持久力をつけて記録を伸ばすような効果があるかといえ、非観的にならざるをえない。

以上どの嗜好飲料についても嗜好品として以上の期待は禁物。飲み過ぎ、とくに糖分の取り過ぎには、注意が必要です。

特に、子供たちには、自動販売機の普及で、手取り早く手に入るだけに、お金だけを与えて好きなものを、自由に買わせてはいけない。間食、飲み物は三度の食事で賄い切れなかった分を補う必需品です。それだけに、三食とのバランス、与える時間を、親がよく気をつけてやらなければなりません。



暑い季節が去り、おいしいものもたくさん出てくる食欲の秋、でもおいしさにまかせて、おなか一杯食べる前にちょっとご注意。

スリムな体は、美容上からだけでなく健康上も大切なのです。

ハタチ前後の女性は少し 太目が自然の姿

ほとんどの女性は、自分が太り気味であると思っているという調査がありました。特に若い女性のほっそり願望は一段と強いようです。しかし皮肉なことに、この時期の女性の体は、生理的に太るようになっていくのです。ちょうど思春期が過ぎて、肉体が妊娠のための準備を整えた二十歳頃を中心とする数年がそれにあたります。

やがてくる妊娠の負担に備えて、貯蔵脂肪が蓄えられるのは、自然の摂理なのです。だから、若い女性はちよつと太目こそ健康のしるし。丈夫な赤ちゃんを生むための準備完了といったところでしょう。

野菜サラダは美容にいいからと、若い女性の中には、肉類をとらずにこればかり食べて食事の代りにする人もいます。

しかし、たんぱく質が不足すると貧血気味になり、ビタミンB₁の働きも悪くなつて、気持ちがいらいらします。やはりバランスのいい食事を適量にとらないと、ほんとうの健康美は生まれません。

四〇歳を過ぎて太るのは特によくありません。心臓病や脳卒中、糖尿病におかされることも多く、太りすぎの老人の死亡率は正常な体重の人のほぼ二倍にものぼっています。

あぶないよ

歩きながらの

ふざけっこ

交通安全協会光支部

お知らせ



児童扶養手当現況届、特別児童扶養手当の所得状況届は、お済みですか。

この手当を受給してきてまだ届出の済まない方は九月十日までに届出してください。
必要書類は、役場厚生課福祉係にあります。

NHK学園 秋の受講者募集

●講座の種類

書道、硬筆、母と子の硬筆、簿記、俳句、文章、絵画、囲碁、英語、数学、国語

●受講資格

どなたでも

●受付期間

八月一日～九月三十日

◎詳しい案内書を、ご希望の方は、お近くのNHKまたは、左記へ講座名と氏名、住所、電話番号を記入の上ハガキで請求してください。

〒186 東京都国立市富士見台二

一三六

NHK学園CT係

☎0425②3155(代)

バイクが小さいから 事故も小さいとは限りません 必ず入ろうバイクの自賠責保険(共済)

「小さくて手軽に乗れる」という便利さから、バイクの利用者が毎年増えています。最近では、そのファッション性が受けて女性にも広く利用され、当町でも千八百台を超えるバイク(50cc)が走っています。しかし、利用者が増えるにつれて、バイクにかかわる交通事故も増加しています。小さなバイクだからといって、事故が小さいとは限りません。もし、無保険で死傷事故でも

ガン征圧月間(九月一日～三十日)

★毎年受けようガン検診

ガン検診は、機会を逃さずに必ず受けるようにしましょう。日本人の死亡原因となっている病気のうちで、二番目に高いのがガンです。

ガンを征圧する決め手は、今のところ早く発見すること以外にはなく、そのための方法が検診です。年二回受けるのが理想的ですが、少なくとも年一回は必要です。
胃の粘膜の中だけにとどまっ

起こしたら、それこそたいへん。そこで、万一に備えてバイクも普通の自動車と同じように自賠責保険または、自賠責共済への加入が義務付けられています。いざというときのためにも、自賠責保険に加入しましょう。詳しくは、損害保険会社やその代理店(バイク・自転車店など)、自賠責共済については農業協同組合にお問い合わせください。

- ② 下り物が増えたり、血液が混じったりする。不定期出血や接触出血はないか。(子宮ガン)
- ③ 乳房の中のしこりが長く消えない。(乳ガン)
- ④ ものを飲み込むとき、つかえるような気がする。(食道ガン)
- ⑤ 便通の調子が狂ったり、血液が混じったりする。(大腸ガン、直腸ガン)
- ⑥ セキが続いたり、タンに血液が混じったり、声がかすれたりする。(肺ガン、喉頭ガン)
- ⑦ 口の中や皮膚に、治りにくい潰瘍はないか。(舌ガン、皮膚ガン)
- ⑧ 尿通が悪かったり、血液が混じったりする。(腎臓ガン、膀胱ガン、前立腺ガン)

結核予防週間

九月二十四日～三十日

患者数七万、死者年間六千人、いまさら結核なんて……そう、お思いの方に知っていただきたいのが、この数字です。

わが国の結核患者は、予防対策の強化、治療法の進歩などにより減ってきていますが、まだ多くの人たちが結核にかかっています。

九月二十四日から一週間は「結核予防週間」。この機会に、検診してみたいかがですか。

住宅統計調査 にご協力を!

10月1日全国二斉に実施

五年に一回実施される「住宅統計調査」が十月一日、全国一斉に行われます。

この調査は全国の約四百万の住宅・世帯を対象とした「住宅の国勢調査」といわれるもので、皆さん方の住宅や世帯の構成など、四十数項目について調査が行われます。九月二十四日から三十日までの間に調査員が、調査の対象となったご家庭を訪問し、記入をお願いします。正しくご記入のうえ、十月一日～七日に再び調査員が訪問しますので、お渡しください。

調査した事柄は、人に漏らしたりすることは、法律によって固く禁止されています。

安心して、正しく申告してくださるようご協力をお願いします。

税務相談会開催

所得税、贈与税、相続税等についての無料個別相談会が開かれます。

日時 9月12日(月)

午前9時～午後3時

場所 光町商工会館
相談員 税理士 市原 貞夫

昭和五十八年度 下期交通事故 巡回相談

昭和五十八年度下期交通事故巡回相談が左記の日程で行われます。

| 日時 | 10月7日 | 午前10時～午後3時 |
|-------|-------|------------|
| 11月4日 | " | " |
| 12月2日 | " | " |
| 1月13日 | " | " |
| 2月3日 | " | " |
| 3月2日 | " | " |

場所 八日市場市役所

警察署道場 一般開放

八日市場警察署では今、全国的に問題となっている少年非行を特に重大視し、その対策の一環として、武道練磨により少年の健全育成を図るため、少年を対象に左記のとおり道場を開放することにしました。

日時 昭和五十八年九月一日から毎週：月水金の午後五時十五分～午後六時三十分

対象者 小学校四年以上中学三年まで。

指導者 柔、剣道とも有段者が指導します。

千葉県警察官募集

○募集人員 男子警察官(A)(B) 約一五〇名

婦人警察官約一〇名

○受付期間 九日(日)～九月二十四日(土)(女子は十七日まで)

○試験日 第一次 十月二日

○試験会場 八日市場市立第二中学校他、県下六会場

○受験資格 大卒

昭和三十一年四月二日から昭和三十七年四月一日までに生まれた男子(来春卒業見込者含む)

大卒以外

昭和三十一年四月二日から昭和四十一年四月一日までに生まれた男子(来春短大卒業見込者含む)

○婦人警察官

昭和三十四年四月二日から昭和四十一年四月一日までに生まれた方(学歴は問わない)

お問い合わせは八日市場警察署勤務課

☎04797②1305

内線22又は最寄りの駐在所。

国民年金保険料(四月から毎月納付)

来年四月から、国民年金保険料の納付が毎月納付になります。

現在は、四期分納付方式をとっていますが、保険料も年々値上がりし、加入者にとってかなりの負担となっていることから、一部において納付方法の改善要望がだされております。

そこで町では、収納組合のご

協力を得ながら少しでも負担しやすい方法として、毎月納付の採用を決めたものです。

明、五十九年度の保険料は、

月額六千二百二十円(現行五千八百三十円)となりますので、

この改善の主旨を十分ご理解のうえ、ご協力をお願いいたします。

参考

光町の納付・受給の状況は次のとおりです。

●五十七年度保険料収納率 九七・九%

●被保険者数(加入者) 四、三三八人

●うち納付組合加入者 三、三三〇人

●個人納付 四八六人

●納付免除者 四二二人

●五十八年度保険料納付見込額 二億六、一〇〇万円

●五十七年度拠出年金受給者 一、三九五五人

●及び受給額 一、三九五五人

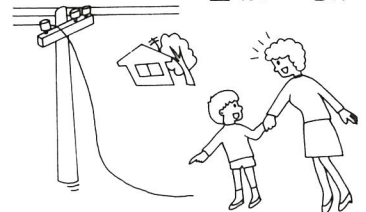
●五十七年度福祉年金受給者 三億九、〇六二万円

●及び受給額 六四八八人

●一億八、九五二万円

東京電力から

■切れた電線に注意



断線したり、たれ下がっている電線には絶対手をふれないでください。樹木やアンテナなどが電線に接触している場合なども含めて、できるだけ早くお近くの東京電力へお知らせください。

東京電力株式会社
銚子営業所
☎0479(22)5500

新刊書紹介(公民館)

○児童書

ヤクシカ、キタキツネ、ぼくのおやし、星座と神話、私のアンネ・フランク。

○一般書

長い午後、水なき雲、日本の原爆文学15巻、古典大系・日本の指導理念。

○参考書

家庭の医学百科、治療百科、成田国際空港、千葉・郷土の本28冊。

けい線入り はがきが発売

郵政省では「使いやすいはがき」を、という皆さんの要望におこたえして、けい線を入れたはがきを八月十七日から全国一斉に発売しています。

◎種類

縦けい線入り

横けい線入り

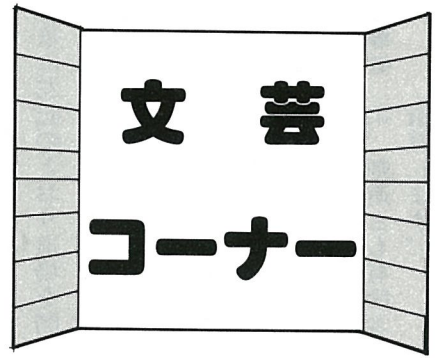
ます目入り

の三種類、料金はいずれも40円です。ご利用ください。

秋の全国交通安全運動

9月21日～30日

子供とお年寄りを
交通事故から守ろう



詩

風

五年 大関 陽子

目には見えないけれど
ほんとは、
さまざまな形があるのかもしれない。
春のあたたかい風は
さくらの花びら

草や木は 喜んだのかな。
ああ、たいくつな一日だ。

空と雲

五年 和田 望

私には、いろいろな友だちがいる
とくに 雲などはなかよしだ

夏はとても暑いから
すずしい氷の形

秋はいろいろな果物にかける
氷ざとうの形

冬は寒い寒い雪の形
なんて、あるのかな。

たいくつな一日

五年 土屋 希望

今日も暑い一日が始まった。
弟は ようち園。
父や母は 仕事。

プールに行きたい。
旅行にも行きたい。
友達とも遊びたいな。

外は がんがん陽が照って
わたしを呼んでいる。

庭の水まきをしてみる。

いもぬき

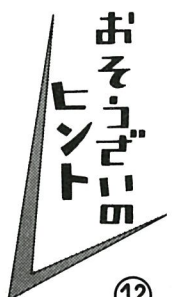
五年 椎名 律子

なかよしの時は、雲もきれいで
空も まっ青だ
いつまでも なかよくね

母と私でさつまいもをぬいた。

大きい さつまいも
小さい さつまいも
太い さつまいも
細い さつまいも
葉はまだ緑色ぽい
黄色ぽくなっているのもある
長いのは くわでほった
手でぬけるのは
全身の力をこめてぬく
「よいしょ。」
ズクツ

「これは、やきいもにするとおいしいよ。」



あじの 洋風寿司

●材料 4人分目安

小あじ……大6匹、塩……大さじ1
1/2、酢……適量(あじにひたひた)

酢……大さじ3、しょうゆ・砂糖……各大さじ1/2
きゅうり……80、白ごま……大さじ1
1/2、あさつき……3本、青じその葉……8枚、生姜……1片

すし飯 (米……3カップ、水……3・3
カップ) 酢・白ぶどう酒・各大さじ2、サラダ油……大さじ1、塩……小さじ1/2

●作り方

1、米は分量の水で炊く。
2、あじは3枚におろし、分量の塩をふって20〜30分おいてから、ひたひたの酢をかけて白っぽくなるまで浸しておく。
3、炊いたご飯に、すし飯用調味料を合せてふり入れ、すし飯を混ぜる。
4、ごまは炒って荒く刻み、あさつきは小口切り、青じそ・生姜は繊切りにする。きゅうりは小口から薄切りにし、塩少量をふり、水気を絞る。

5、②のあじの皮をはぎ、1cm幅に斜め切りにし、(内の酢・しょうゆ・砂糖を混ぜ合せた中でさっと洗う。
6、すし飯にあじ・ごま・あさつき・きゅうりを混ぜ合せ、器に盛り、青じそ・生姜を天盛りする。

●1人分の栄養量
エネルギー 575キロカロリー
たん白質 24.5グラム



夏休みの 落とし穴

祭り、盆踊り、花火大会等々、ふるさとを代表する多彩な行事が、夏休み期間中、行われます。

た。そこで見かけた光景から... 浴衣姿も初々しい女子中学生のグループ。その化粧上手は大人も顔負けで、夜遅くまで大はしゃぎ。一方、ひとときわ目立つ派手な服装の男子中学生。大人気分でタバコをプカリ、プカリ、あ然とさせられます。

最近、タバコを吸う中学生や化粧をする中学生が非常に増えています。非行は身近なところから発生します。化粧や喫煙、夜間外出などは、そのモデルケースと言えるでしょう。

子供たちにとって、夏休みや祭りは、開放的な気分になります。『外泊しても叱られない』『化粧しても叱られない』等々。ここで、親は、よほどしっかりしないと、子供は取り返しのない思わぬ方向へそれで行ってしまいます。祭りの時などは特に注意する必要があります。

すでに、二学期が始まりました。子供の行動に変化がないかどうか、今、確かめてみるのが肝心です。なんといっても、夏休み、そして、夏休み後の家庭生活が、一年間で最も大切な時期ですから...。

◇家庭教育に関する相談は八匠教育委員会へ。
☎04797②1504番

慶 弔

◎こんにちは赤ちゃん (敬称略) (受付順)

| 部 落 | 月 日 | 赤 ちゃん | 父 親 | 母 親 |
|-----|------|-------|-----|-----|
| 篠本区 | 6/28 | 大木 裕美 | 精 朗 | 祐 子 |
| 辻 | 7/10 | 向後雄一郎 | 通 保 | 代 子 |
| 入 | 7/8 | 林 真奈美 | 亮 一 | 和 江 |
| 谷中 | 7/13 | 越川麻衣子 | 修 明 | 弘 子 |
| 小田部 | 7/15 | 鈴木 計代 | 栄 治 | 房 子 |
| 篠本区 | 7/19 | 郡司 雅彦 | 忠 行 | ひろ子 |
| 谷中 | 7/26 | 林 雅幸 | 雅 弘 | 清 恵 |
| 辻 | 7/17 | 実川 聖子 | 和 彦 | 加代子 |
| 台 | 7/20 | 鈴木 重喜 | 重 勝 | 秀 子 |

◎おくやみ申し上げます

| 部 落 | 月 日 | 氏 名 | 性 別 | 年 齢 |
|-----|------|-------|-----|-----|
| 篠原 | 7/15 | 小川 忠 | 男 | 68歳 |
| 橋場 | 7/17 | 平野 秀 | 女 | 79歳 |
| 富下 | 7/16 | 布施 やす | 女 | 85歳 |
| 宮内 | 7/22 | 鈴木 正次 | 男 | 50歳 |
| 小川台 | 7/25 | 鈴木 ユウ | 女 | 89歳 |
| 入 | 7/28 | 林 信夫 | 男 | 52歳 |
| 原方 | 7/27 | 伊橋てる子 | 女 | 73歳 |
| 傍示戸 | 8/2 | 加瀬 慶治 | 男 | 49歳 |
| 篠本区 | 8/8 | 行方 サト | 女 | 85歳 |
| 小田部 | 8/10 | 鈴木 はん | 女 | 56歳 |

◎いつまでもお幸せに

| 部 落 | 夫 | 妻 |
|-----|---------|---------|
| 橋 場 | 川 嶋 一 義 | 斎 藤 範 子 |

町の人口・世帯数

<8月1日現在>

| | | |
|-------|---|-------------|
| 人 口 | 男 | 5,802 (+4) |
| | 女 | 6,005 (+5) |
| | 計 | 11,807 (+9) |
| 世 帯 数 | | 2,916 (+1) |

編集後記

長かった夏休みも終わり、各学校の教室からは子どもたちの元気な声が響き渡っています。農家の皆さんは農繁期を迎え忙しい毎日をご過ごしているのではないのでしょうか。忙がしいからといって無理は禁物、十分な栄養と休養に心掛け、明日への鋭気を養ってください。

ちよとだ
心がいも味のつち
守ってますか喫煙マナー
日本専売公社

真衣ちゃん好きな食べものは...少しばかり照れたしぐさで、「パンとチョコプレート」と大きなぬいぐるみの熊をだっこして話してくれました。三歳になった真衣ちゃんは自転車で近所のお友達の所へも遊びに出かける、とても元気な女の子です。



わがやの
プリンス・プリンセス



昭和五十五年七月三十一日
生まれ

長塚 平山敏夫さん 長女
わが家のプリンス・プリンセスを募集しております。
広報係までお寄せください。

☎ 4-1042
(有) 214-001