

広報

# ひかり

第213号 59/8月号

毎月5日発行

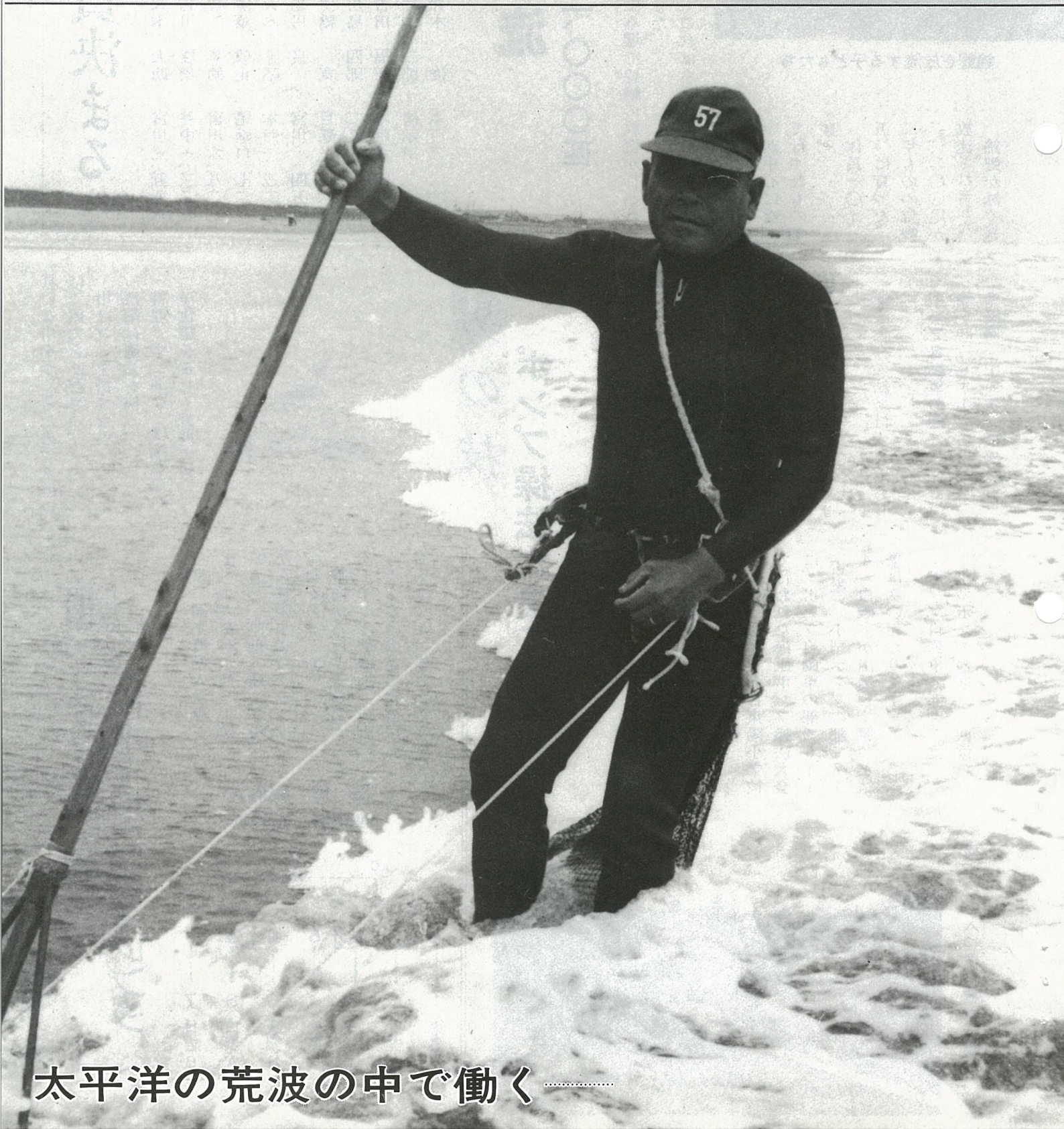
発行 光町役場

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



太平洋の荒波の中で働く.....

# 新農業委員決まる

七月二十日付けで新しく、次の方がたが農業委員になりました。

◎会長 ○副会長  
(敬称略・順不同)

- 本橋 正士 台一、六二六
- 増島 英夫 篠本四、五五八
- 川野 信男 新井一、七一八
- 土屋 眞郎 宝米一、一四四
- 國井 孝 芝崎 七八一
- 鈴木 総男 小川台 六三
- 大木辰五郎 篠本一、八六四
- 鶴ノ沢 勇 木戸 九三〇

- 大木 大助 宮川三、五五六
- 越川 俊爾 谷中一、三二三
- 林 孝助 宮川六、八二二
- ◎伊藤 敬止 尾垂口 七二三
- 大木 昭 木戸一、三二一
- 越川 良一 宮川 四五六
- 伊橋 寛 目篠一、七六五
- 川島 四郎 二又一、一七四
- 吉田 福衛 木戸六、四七八
- 鈴木 二郎 傍示戸 二六五
- 鈴木 俊 木戸三、二〇五

# 錦鯉を放流

## 二、〇〇〇羽

きれいな川が流れる美しいふるさとを……。

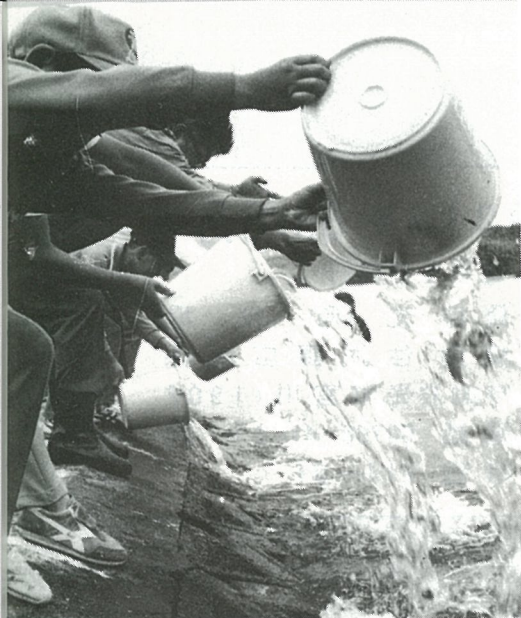
六月二十一日(木)、栗山川の

篠本堰で錦鯉の放流が行われました。

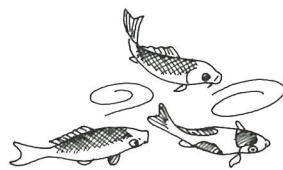
これは六月十五日の県民の日にちなんだ記念行事で、海匝支庁が中心になっ

て行ったものです。体長一〇〜一五センチに育った、二年ものの錦鯉二、〇〇〇尾が放流されました。錦鯉が泳ぐき

錦鯉を放流する子どもたち



きれいな川をつくるため、次の点にご協力をください。  
川にゴミを捨てない。  
洗剤は適量を使う。  
料理くず、油などは流さない。  
浄化槽を正しく管理する。



# 男の技

## ポンプ操法大会で競う

七月八日(日)、東陽小学校を会場にポンプ操法大会が行われました。

当日は三十一分団から四四〇名が参加、演技を競い合いました。

東陽小学校庭には「整列」「番号」「一・二・三」「火点前方の赤旗」……と気合いの入った団員たちの声こだましていました。

操法大会の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 中〜1 (橋場)

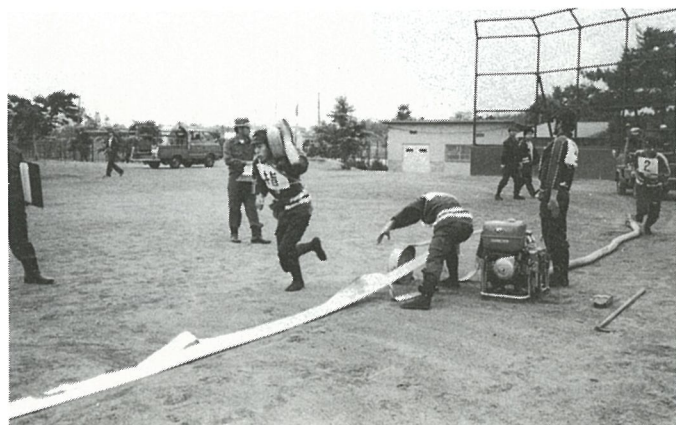
第二回光町婦人ソフトボール大会が六月二十四日(日)、午前八時三十分から東陽小学校グラウンドで行われました。

# 肝っ玉かあさん ソフトボールにチャレンジ

優勝		白浜A		準優勝		日吉A		0	
21		6		17		0		8	
4	5	21	5	0	22				
1 東陽A	2 日吉A	3 白浜B	4 南条	5 東陽B	6 白浜A	7 日吉B			

○小型ポンプの部  
優勝 7〜4 (白磯)  
準優勝 2〜2 (宝米)  
○分団優勝  
第七分団

- ポンプ自動車の部 三位
- 小型ポンプの部 四位



気合いの入った演技を披露

7月15日 木戸海岸 海開き 二、〇〇〇人のひと

木戸海岸の海開きも終わり、真夏の太陽の下で思い思いの夏を存分に楽しんではいかがですか。

海開きの当日は二、〇〇〇人のひとがおしよせ、宝さがしをする人、泳ぐ人、磯で遊ぶ人、砂のベッドで日光浴する人、楽しい一日を過ごしたようです。

楽しいはずの海も一歩間違えば命をなくします。十分に注意しましょう。



さあ、泳ごうか……



この人・ひと…宝さがしに夢中



残念、何もとれなかったの



熱心に作品を見つめる審査員

お年寄りの 成果を披露

七月六日から八日まで町民会館で、老人クラブ作品展が開かれました。七月六日から八日まで町民会館で、老人クラブ作品展が開かれました。

展示された作品は、町長賞二又、越川雪枝、手芸、書、絵画、工議、長賞二又、内藤たね、助役賞、篠本区、大木安治、年出品された方は四、収入役賞、古屋、越川明治、十五名です。社福祉協議会長賞、虫生、土屋一郎、お年寄りが趣味と余暇を利用して作りあげた作品、どれも、会に光町からも五点出品されました。

水道週間作品展

八匳水道企業団企業長賞に二名

八匳水道企業団で習字とポスターの作品を募集し、水道週間に管たところ、十五校から二、四七点の作品が出品されました。

篤志寄付

六月三十日、光町木戸一〇、一〇番地 株式会社畔蒜工務店(代表取締役畔蒜義衛)から町に、一金一千万円のご寄付がありました。

その中から次の方がたが入賞しました。(敬称略)

八匳水道企業団企業長賞

南条小六年 山崎 千恵

東陽小三年 大木さとみ

八匳水道企業団協議会議長賞

東陽小三年 藤城 瑞穂

佳作

南条小三年 小池 佳子

東陽小三年 椎名 綾子

東陽小六年 馬場富美子

日吉小六年 布施 克彦

八匳水道企業団企業長賞の作品



南条小 山崎千恵さん



東陽小 大木さとみさん

# お年寄りに楽しい一日を…

## (関部落)

関部落では六月十七日(日)、スポーツクラブ、子供会と婦人の協力で区内に住む六十歳以上のお年寄り三十人を招待し、歌とおどりを披露して慰安を行いました。

この催しは今年で十回目、お年寄りたちはとても楽しいひとときを過ごしました。



久しぶりの語らいに大満足

# 光町長杯争奪ゲートボール大会

## 白浜Aチーム優勝

五月三十日・三十一日、町営中央ゲートボール場で、光町老人クラブ連合会主催による、光町長杯争奪ゲートボール大会が行われました。

当日は町内から十六チームが参加し、お互いの腕を競い合いました。

結果は次のとおりです。

- 優勝 白浜Aチーム
- 準優勝 南条Aチーム
- 三位 白浜Bチーム



優勝杯を手に…

# 今年の七夕は手づくり馬で

七月一日午後一時三十分から町体育館で、七夕馬づくりの実習が行われました。

講師は西高野の大木芳朗さんの沼から刈り集め、準備してくれたものです。

参加者は親子で約二十五名、体育館の中はマコモの臭いでいっぱいでした。

なれない手つきで馬づくりに挑戦する子どもたちは約二時間かかって馬をつくりあげました。挑戦する子どもたちの姿からは、いつもには見られない生きいきしたものを感じました。

# 七夕集会 (南条小)

南条小では七月七日、児童会が中心になり七夕集会を開きました。

これは七月七日の夜、天の川

の東西にある織女星とけんぎゅう星が年に一度会うのをお祝いする行事で、学年別に合唱や寸劇の発表をしてお祝いしました。



たんざくに願いをこめて



いさましい馬ができました



寸劇で祝う子どもたち

馬は五、六年生がマコモを刈り集め、傍戸の伊藤茂夫さん親子の指導で作ったものだそうです。子どもたちはたんざくに願いを託しました。現代っ子でしょうか、願いごとは勉強・運動・成績と、上達の願いごとが多いようでした。

# 「小さな親切運動」

## 六月実行章

### 一団体と二人が受賞

七月一日午後一時三十分から町民会館で行われた、「小さな親切運動」れいんぼうの役員会の席上、次の方が受賞されました。

(敬称略・順不同)

○カーブミラーの清掃や修理

青年クラブ

○ボランティアでゴミ収集場の

清掃 関 佐瀬 誠

○新聞配達でこの道二十五年

新井 山口 嘉幸

なお、受賞を受けた青年クラブ(会長・市原一弘)に喜びの声を聞いてみました。

五年前からカーブミラーの清掃と修理を行ってきました。「受



受章者前列とれいんぼうの皆さん

章を機会に活動の幅を広げていきたい」と意欲を話してくれました。

若者たちは今……

広場の熱中  
触れ合いの合点

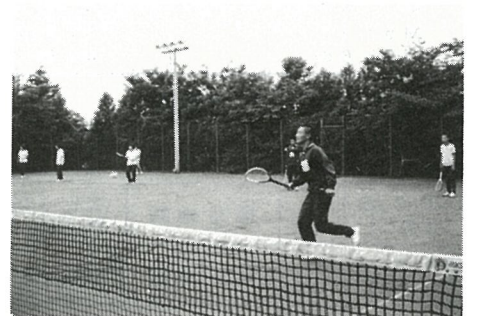
夏の夜、笛・太鼓の響とともに各地区で盆おどり大会の催しがあります。

あなたも広場での触れ合いに参加してみませんか。

おじやまします

### 学校訪問 光中学校

今月は、光中の運動クラブを訪ねてみました。生徒たちは放課後それぞれのクラブで、若い力を存分にぶつけていました。



### どう見ますか 働く母親を……


最近、働く主婦が増えています。

働く母親は、職業・家事・育児の三役をこなしているのです。

職業を持つ者が仕事と家事に費やす時間は、男性八時間二十六分に對して、女性は九時間三十三分と一時間以上も多く、四十代では、男性八時間四十分に対して、女性は十時間十四分で一時間三十四分の違いがあります。さらに、四十代の専業主婦と比べると、就労している主婦の方が三時間以上も、自由になる時間が少ないという結果が「社会生活基本調査」でも出ています。働いている母親は、時間と競争しながら、仕事のこと、夕食の献立、翌日の弁当のおかずのこと、ごみ捨てや近隣とお付き合いのことなど思いをめぐらせているようです。そんな母親をどうみますか。

# 九月一日は防災の日

もしも地震が起ったら……

<p><b>1</b> グラツきたら火の始末! ●小さな地震でも火を消そう</p> 	<p><b>2</b> あわてて外に飛び出さな! ●戸を開けて、まず出口を確保してから様子をみよう</p> 
<p><b>3</b> その場に合った身の安全! ●テーブル、机、ベッドなどの下に身をふせよ</p> 	<p><b>4</b> となり近所の助け合い! ●消火、避難、救助はお互いに協力しよう</p> 
<p><b>5</b> 避難は徒歩で身軽にしよう! ●自動車、自転車は使用せず、持ち物は最少限度に</p> 	<p><b>6</b> 屋外では頭を保護し、危険な場所に近よるな! ●窓ガラスや看板など落下物に注意して、ブロック塀、ガケ、川べりに近づくな</p> 
<p><b>7</b> 海岸付近では、津波に注意! ●すばやく安全な場所へ避難する</p>	<p><b>8</b> デパート、劇場、地下街などでは、冷静な行動を! ●あわてて出口や階段に殺到せず、係員の指示に従おう</p>
<p><b>9</b> 自動車は左に寄せて停車! ●避難の時はエンジンキーをつけたまま</p>	<p><b>10</b> デマにまどわされず、正しい情報で行動! ●テレビ、ラジオや防災機関からの情報に注意</p>

## 心構え怠りなく

災害はいつ襲ってくるか予測が付きません。地震を例にと、戦後の大地震は九回も発生し、そのたびに大きな痛手をことうむっています。命を守ることに難かしさを痛感させられますが、日頃からの準備だけは万全にしておきましょう。

## いつかは来る大地震

地震の震度階は、現在、震度0(無感)から震度7(激震)までの8段階に分かれています。実際に大きな被害が出るのは、震度5(強震)からですが、東京でこの震度5以上の大地震が起きる可能性は、きわめて大きいといわれています。

「昭和四年の七月から昨年までの五十四年間、東京で震度5以上の地震は一度も起きていません。ここ四〇〇年、五〇〇年の統計を見ると、十数年に一度くらいの割合で震度5以上の地震に見舞われているわけです。

### 日本および世界のM5以上の地震の発生回数

規模	日本付近	全世界
M 8以上の地震の数	10年に約1回	1年に1~2回
M 7~8の "	1年に約1回	1年に約15回
M 6~7の "	1年に約10回	1年に約130回
M 5~6の "	1年に約100回	

### 戦後日本に起きた大地震

発生日	震度	震源地	被害
1946.12.21 (昭和21)	M 8.1	南海地震	死者1,339人、全壊9,070、流失1,451、焼失2,598、大津波、紀伊南端6.6m、土地田畑15km <sup>2</sup> 海没
1948.6.28 (昭和23)	M 7.2	福井地震	死亡3,895人、傷者16,375人、全壊35,420、焼失3,960、断層あり
1964.6.16 (昭和39)	M 7.5	新潟地震	家屋全壊1,960、地盤沈下、津波最高6m
1968.5.16 (昭和43)	M 7.9	十勝沖地震	死者49人、全壊家屋673、半壊家屋3,004、津波三陸沿岸4m
1974.5.9 (昭和49)	M 6.9	伊豆半島沖地震	死者不明29人、傷者78人、家屋全壊46、半壊125
1978.1.14 (昭和53)	M 7.0	伊豆大島近海地震	死者25人、傷者205人、家屋全壊96、半壊616
1978.6.12 (昭和53)	M 7.4	宮城県沖地震	死者28人、傷者11,028人、家屋全壊1,363、半壊6,067
1982.3.21 (昭和57)	M 7.3	浦河沖地震	死者なし、負傷者168人、家屋全壊12、半壊19
1983.5.26 (昭和58)	M 7.7	日本海中部地震	死者行方不明102人、負傷者109人、家屋全壊834、半壊1,625

学者によつては、明日にでも直下型大地震に襲われてもおかしくないと言う人もいるくらいで、相当の用心が必要です。日本全体でも、日本海中部地震級の地震(マグニチュード7・7)は、年に一回、マグニチュード6.7~7.4くらいの地震だと、年に十回は起こると言われています。

大地震が、いつ起きてもおかしくないというのが、地震ニッポンの現実です。



安全な場所へ避難する児童 (昨年の防災訓練から)

# 楽しい夏で 終わりたい

## 美しい花火に注意

- ① 花火に書いてある遊び方をよく読んで、必ず守りましょう。
- ② 花火を人や家に向けたり、燃えやすい物のある場所では、やらないようにしましょう。
- ③ 大人といっしょに遊びましょう。
- ④ 風の強い時は、花火をやめましょう。
- ⑤ 花火をする時は、かならず水を用意しましょう。
- ⑥ たくさんの花火に、一度に火をつけるのはやめましょう。
- ⑦ 吹き出し物、打上げものなどの筒物花火は、途中で火が消えても、筒をのぞいてはいけません。
- ⑧ 花火をポケットに入れるのはやめましょう。
- ⑨ 花火を解体したり、つくり変えることは、非常に危険です。(これは、法令違反です。)

## 花火をほぐすのは よそう

花火の中に入っているのは強い力をもっている火薬です。わずかなまさつ熱で爆発する

ことがあります。昨年起こった事故にも、爆竹やモデルガン用の平玉などに使われている火薬をほぐして、

プラスチックケースなどに詰め込んでいるうちに爆発した、という例がたくさんあります。事故を起こした人は、もちろん重傷です。

## 遊びに夢中

### あ！あぶない

楽しい夏休みに入り、子どもたちは、野に山にと遊びに夢中です。

この時期は、交通ルールも忘れがちで、交通事故も多くなります。

交通事故を少なくするために、七月十一日から八月三十一日まで、夏の交通事故防止運動が行われています。

## 危険な水遊び

子どもたちが、危険な場所で



水泳や舟遊びをしていたら注意しましょう。

## 暑くても戸締りを

寝苦しい夜は、とかく戸締まりも忘れがちです。

これからは、性犯罪や空巣が多くあります。

暑くても、戸締まりは確実にしましょう。

## やがて二学期

毎年、夏休みが過ぎると、家

出”や”ずる休み”をする少年が増えてきます。「うちの子に限って」とか「子供のことは一番よく知っている」という親ほど、意外に子供の本当の姿を知らないことが多いようです。ある日突然、万引や暴走行為、シンナー乱用等の深刻な不良行為を始めるわけではありません。

- ・帰宅時間が不規則。
- ・たばこをすう。
- ・電話に敏感。
- ・成績が急に下がってきた。
- ・小遣いの使い方が激しくなった。...

日頃から親子の対話や心のふれあいを大切にしたいものです。

夏休みに野や山へ出かけたら、植物採集をしてみましょう。なにげなく咲いている小さな草花たちも、手に取ってよく見れば、みんな個性ある“顔”をしていますよ。

## 手軽に楽しむ植物採集

- ① 花をつけている草花から始めるほうが、親しみがあってよいでしょう。
- ② 巻き尺で若花の高さを計るなどして、はえている様子をメモしましょう。
- ③ 採集した場所、月日、名前などをメモしましょう。
- ④ 名前の分からないものは、図かんで調べます。花、葉、茎が手がかりです。
- ⑤ ビニール袋に入れて持ち帰り、標本にしましょう。

### 葉の形



### つぎ方



## 親子で自然に親しもう

### 植物観察と押し花



## 押し花の作り方

- ① 形を整えて週刊誌などにはさむ
- ② 家に帰ってから重しを乗せて乾かす
- ③ よく乾いたら台紙に張る
- ④ 本のしおりなどに仕上げるのも楽しいですよ



# 実践 オオアス運動

おはよう

ありがとうございます

しつれいします

すみません

人とのふれ合いを深めるのは、心のこもった言葉です。

人との出会いを大切にしてお

(おはよう)、ア(ありがとう)、

シ(しつれいします)、ス(すみ

ません)運動を進めましょう。

家庭では夫婦間のあいさつ

を実行し、家族ぐるみであいさ

つの習慣化に努めましょう。

学校では楽しい学校生活を

送るために、あいさつをしまし

よう。

職場では明るい職場づくり

のため、進んであいさつをしま

しょう。

地域ではふれあいのある町

づくりのために、まず隣近所

あいさつや愛の一言をかけ合

みましょう。

## 命を守るのがそんなに面倒くさいですか!

### シートベルトの着用者・たつた三割弱

「車を運転中、崖から転落し

て三回転し、車が逆さまになっ

て止まった時には、宙ぶりの状

態でした。でも、シートベルト

を締めていたおかげで、ほとん

ど衝撃がなく、肩にかすり傷を

負っただけ。生きていられたの

が信じられません」シートベル

トを締めていたおかげで、命が

助かったほんの一例です。

シートベルトは、車を運転す

るときの「命綱」——しかし、

着用率はまだまだ低く、ドライ

バー十人中三人にも満たない、

という嘆かわしい実情です。そ

して、「自動車乗車中の死者の

九十八%が、シートベルトを着

用していなかった」という見逃

せない結果も報告されています。

### 三秒のゆとりが

#### 命を救う

「シートベルトなんて面倒く

さい」きゅうくつだ「安全運転

をしているから大丈夫だ」

というのが、敬遠される主な

理由ですが、シートベルトの着

脱は、ほとんどワンタッチ式。

ほんの二、三秒もあればすむこ

となのです。

命を守りきれぬものではありません。

そんなときに、あなたの命を

守るために威力を発揮するのが

シートベルトです。その効果を

みてみましょう。

●シートベルトをすると、運転

姿勢が正しく保たれ運転疲労が

軽減されます。また、安全意識

も向上するなど事故を予防する

効果が生まれます。

●衝突事故に遭った場合、フロ



お出かけ前には  
ベルトの確認

では、車が衝突したときのシ

ョックは、どのくらいになるの

でしょうか。時速二〇キロで固

定壁にぶつかった場合、そのシ

ョックはドライバーの体重の六

倍以上といわれています。たか

が二〇キロのスピード、そのく

らいなら腕や足で支えられると

いう人がいるかもしれません。

しかし、腕や足で支えられる力

はせいぜい体重の二倍から三倍、

とても、自分の腕や足だけで、

ントガラスや車内の突起物に、

頭部や胸部を強打することを防

ぎます。シートベルトをしてい

れば、頭蓋骨折や脳挫傷など

による死亡は、半分以上におさ

えられるといわれます。

●激突時のショックで起こる車

外放出を防ぎます。

●転落時のショックで気絶した

り負傷したりすることを防ぎ、

自力で脱出しやすくなります。

### きょうから実践

#### シートベルトの着用を

このように、交通事故の際に

あなたの何よりも有効な「命綱」

となってくれるシートベルトの

着用は、いまや運転操作のひと

つなのだということを、ぜひ肝

に銘じてください。

マイカーによるレジャーや帰

省の機会も多くなる季節。「シ

ートベルトなしで車に乗るな」

さあ、きょうから徹底したい

ものです。

### 税のプロムナード 出世魚



魚の成長過程にに応じて名前が

変わる魚が沢山いますが、「ブ

リ」もそのひとつで出世魚とい

われています。

幼魚から順にワカシ・イナダ・

サワラと続き、成魚がブリで体

長一メートル、目方も三〇キロ

という大物に育ちます。

ところで皆さんが納めた税金

も、道路や下水道、住宅などの

社会資本などに姿をかえて使わ

れています。

税金は、ブリと同じように姿

をかえて国民生活に役立ってい

るのです。



生活の知恵

# 家庭用冷凍庫では 二〜三カ月が限度

冷凍食品は保存のきく食品ですが、冷凍庫に入れておけばいつでも保存できるといってはいけません。冷凍食品は上手に保存し、おいしく食べたいものです。

## ●上手な保存方法

買ってすぐ解凍・調理する食品のほかは、直ちに冷凍室に入れるわけですが、マイナス十五以下の温度で保存すれば品質が保てます。しかし、家庭用の冷凍庫は容量が小さく、開閉も頻繁なので、保存期間は二〜三カ月を限度とするのがよいでしょう。

## ●日付けの記入でムダなく使えます

冷凍庫に入れた日付けをラベルなどに記入し、冷凍食品に張っておくと、古い物から順に解凍・調理するのに便利です。最近の冷凍庫には、急速冷凍のできるものがあります。便利にはちがいありませんが、いったん解凍した冷凍食品を再び凍らせるのは避けたいものです。再冷凍すると、食品のうま味や成分・栄養素が損なわれ、品質が悪くなるばかりでなく早く腐ってしまいます。くれぐれもご注意ください。

## 汗の季節は、さっぱりとお風呂に入るのが何よりです。

汚れや疲れをきれいに洗い流すとともに、美容や健康も考えてお風呂を上手に使いこなし、楽しみましょう。

## ●入浴前にゴクゴクと水をコップ一杯

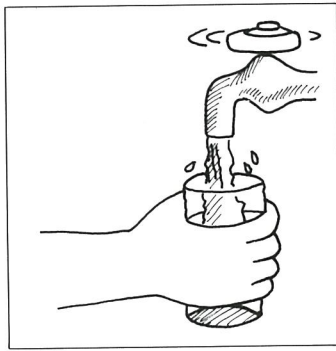
汗に脳まされるシーズンです。こんな時は、やっぱりお風呂が

いちばんです。でもお風呂ひとつにも、美容と健康にいい上手な入りかたがあるものです。せっかくのお風呂の効用をせい

っぱい活用するためにも、知っておいても損はないでしょう。お風呂に入る前に、コップ一杯の水を飲む。これは十分な発汗作用を促すためにも、また汗によって失われる水分をあらかじめ補っておく意味でも有効です。汗をたくさん出すことは毛穴の中のよごれがとれるうえ、

太りすぎの予防にも効果があります。浴室の中に、割れにくいプラスチックのコップを一つ置いて、さっそく実行を。

上手な洗いかたについても考えてみましょう。血液の流れに



従って、心臓に遠いところから、マッサージするようにしっかりとこすりまわります。タオルかスポンジに十分石けんを泡立て、勢いよくリズムカルにやるといいでしょう。ヒップは下から上へ持ち上げるように、お腹は時計の針の方向にまわく洗うと、腸内の流れの向きと同じなので調子がよくなります。

出る時には、全身に水をかけ

てお肌をひきしめます。慣れないうちはひざから下にだけ二〜三杯かけてもいいし、ぬるま湯

# 食中毒にご用心

## 食品衛生週間 八月六日〜十二日

### 食中毒の大部分は細菌で起こる

最近の食中毒統計によると、全国で年間約一、〇〇〇件の食中毒事故が発生しています。原因となった物質が判明した事故では、腸炎ビブリオ、ブドウ球菌、サルモネラなどの食中毒細菌が八割から九割を占めています。

### 夏場に多い食中毒

夏場の高温多湿といった気候は、これら細菌の増殖に適しています。このため、七月、八月、九月の三カ月間に発生する食中毒は年間発生件数の約六割を占めており、この時期は食品の衛生的な取扱いに特に注意する必要があります。

### 食中毒予防のためには

一般にカビの生えた食品や腐ったものを食べなければ食中毒にはならないと思われていますが、食中毒細菌は増殖しても色やにおいに変化はなく、知らず

をかけるのもいいでしょう。冷たい水でしばったタオルでふくだけでも効果があります。

そこで、食中毒を予防するためには次のようなことが重要です。

- ①細菌を食品に付着させない
  - ②早目に食べる
  - ③殺菌のため、十分に加熱し、保存する場合は必ず一〇度以下で冷蔵しておくこと
- これらをまとめて食中毒予防の三原則といえます。

## 冷蔵庫の過信・まず禁物

細菌名	分布	原因となりやすい食品	特徴	
主な食中毒細菌	ポツリヌス菌	水辺の土中	いずし、かんづめ、自家製のハム、ソーセージ	嫌気性菌は熱に強い 毒素は熱に弱い
	ブドウ球菌	のど傷おでき	魚介や穀類の加工食品、乳製品、おりづめ	菌は熱に弱い 毒素は熱に強い
	サルモネラ菌	動物	肉・卵・刺し身・酢のもの	熱に弱い
	腸炎ビブリオ	海水や海の泥	刺し身、すし、酢のもの	熱に弱い 真水に弱い
	ウエルシュ菌	水中腸内	煮込み料理、スープ、だし汁、カレー	熱に強い 嫌気性

# 保健婦メモ

## 一般健康診査について

老人保健法という法律をご存知ですか……。

この法律は、高齢化社会にと  
もない、老人の健康を守るため  
若い時から、病気の予防、健康  
づくり、医療やリハビリテーシ  
ョンにいたる一貫した保健医療  
サービスを目的としたもので、  
五十八年二月から行われていま  
す。

この法律の中に、一般健康診  
査という検診があります。

### 〈時期・検診場所〉

毎年九月に住民検診が行われ  
ていますが、それと同時に  
います。近くの検診場所を利用し  
ます。

てください。(日程・場所は回  
覧でお知らせします。)

### 〈検診の内容〉

循環器(血圧や心臓病)など  
を、中心に行います。

### 〈精密検査〉

一般健康診査をうけたあと、  
さらにくわしく検査をする必要  
がある人は、精密検査をします。  
精密検査をうけた人は、自分  
の健康状態を記入できる健康手  
帳が配布されたり、治療の必要  
のある人は紹介します。

### 〈検診をうけましょう〉

昨年は、医者の診察はありま  
せんでしたが、一般健康診査と  
同じような血圧検診をしました。  
皆さん受診しましたか。

昨年の受診状況を、地区別に  
表にしてみました。

検査項目	内容
問診	食事、たばこ、酒など日常生活につ いておききます。
身体計測	身長、体重測定をし、太りすぎ、や せすぎなど標準体重を調べます。
尿検査	蛋白、糖、替血などを調べ、異常が ないか検査します。
血圧測定	自分の理想的な血圧かどうか、検査 します。
理学的検査	医者による診察です。健康上の問題 について心配があれば御相談下さい。
保健指導	健康についての相談や、生活指導に ついてお話しします。

まだ、  
受診する  
人は少な  
く、25%  
ぐらいの  
人しか受  
けていま  
せん。健  
康だから  
こそ、検  
診を受け  
再度自分  
の健康を  
確認しま  
しょう。

## あなたも一度

ダイヤルしてみませんか!

04797  
八日市場 2-0000 をダイヤ  
ルすると「無料」でじょうずな  
電話の使い方や局からのお知らせ等  
を、テープで案内しております。



## 循環器検診受診率

(58.9月実施)

地区名	対象数	受診数	受診率	男			女		
				対象数	受診数	受診率	対象数	受診数	受診率
日吉	1,031	230	22.3	465	85	18.3	566	145	25.6
南条	874	224	25.6	403	12	17.9	471	152	32.3
東陽	2,209	588	26.6	1,023	188	18.3	1,186	400	33.7
白浜	1,408	348	24.7	653	95	14.5	755	253	24.7
合計	5,522	1,390	25.2	2,544	440	17.3	3,978	950	32.0

世界でも珍しいほどの高温と多湿に悩まされ  
る日本の夏。

夏バテしてから、あわてて対策を考えるより  
も、生活や食べ物の工夫を十分にして、元気に  
快適に乗りきりましょう。

### ●土用にウナギというグッドアイデア

江戸時代中期から始まったといわれている、  
土用のウシの日になぎを食べる習慣。二五〇  
年以上もたった今も、この日はうなぎ屋さんの  
前には、おいしそうなかおりにさわられるよう  
に、大勢の人が並びます。

昔の人がどうして、そんな知恵を持っていた  
のかと驚かされますが、うなぎには良質のタン  
パク質と脂肪が多く、また日本人に不足しがち  
なビタミンAが、うなぎのキモには牛肉の一〇〇  
倍も含まれているのです。

きびしい暑さの続く夏は、体力の消耗が激し  
いので、土用のウシの日に限らず、タンパク質、  
ビタミン、鉄分などを多く含んだ食物をバラ  
ンスよくとる必要があります。口あたりのよさに、  
つつい冷しそうめんやざるそばですませてい  
ると、ひと夏を乗りきるまでにスタミナがつき  
てしまいます。

タンパク質を多く含んだ食物として肉・魚・  
卵・レバー・乳製品などがあります。レモンや  
お酢などをうまく使って味つけに工夫をこらし  
て、暑い時にも食欲のわくようにして、十分と  
るようにしましょう。



# あすの健康にそなえて 住民検診を受けましょう。

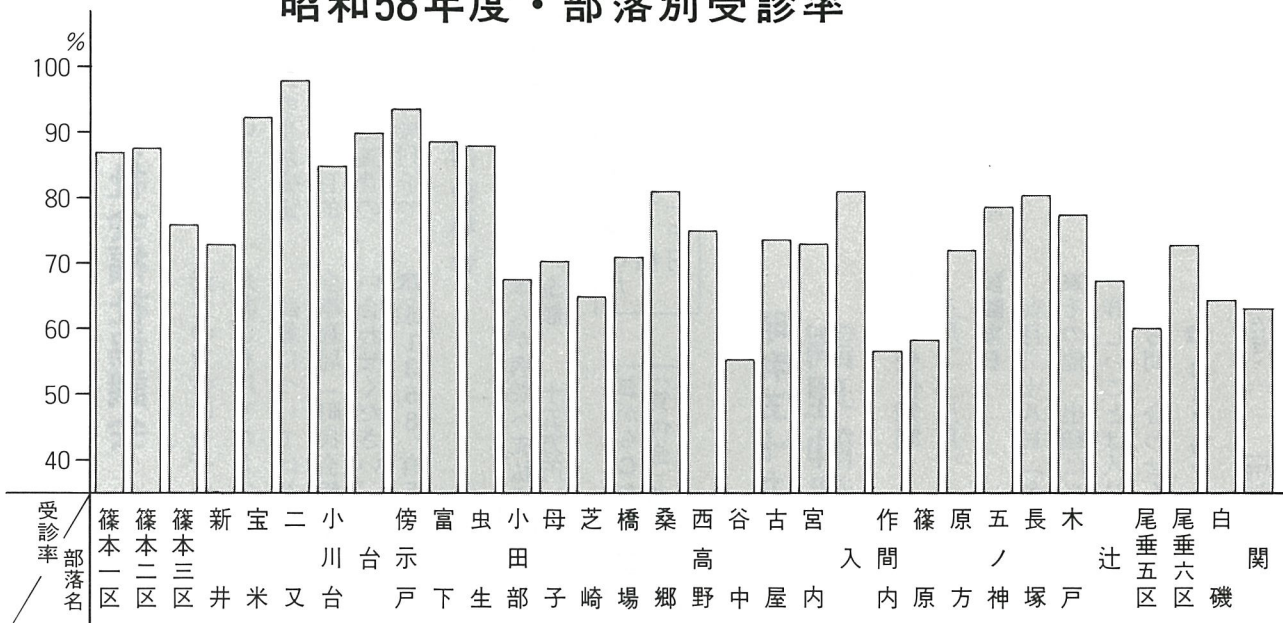
## 昭和59年度・住民検診日程表

月 日	午前9時30分～11時30分迄受付		午後1時30分～3時30分迄受付	
	部 落 名	検 診 会 場	部 落 名	検 診 会 場
9月10日	篠本一区・篠本二区	篠本二区公民館	新 井	新井農村協同館
" 11日	篠本三区・二又	光農協日吉支所	宝 米	宝米公民館
" 12日	小田部・母子	小田部青年館	小川台・台	台青年館
" 13日	芝 崎	芝崎青年館	傍示戸・富下・虫生	富下青年館
" 17日	古 屋	古屋集落センター	西高野	西高野共同館
" 18日	橋場・桑郷	光町保健センター	橋場・桑郷	光町保健センター
" 19日	原 方	原方青年館	篠 原	篠原青年館
" 20日	宮内・入	農 村 協 同 館	谷 中	谷中集落センター
" 25日	作間内・県住	正 等 院	長 塚	長塚青年館
" 26日	木 戸	木戸公民館	辻・五ノ神	辻青年館
" 27日	関	関 青 年 館	白 磯	白磯青年館
" 28日	尾垂五区・尾垂六区	尾垂青年館	尾垂五区・尾垂六区	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。
- ◎結核予防法の規定により毎年1回必ず受けるよう義務づけられています。
- ◎住民検診受診票は、八月下旬頃配布予定です。

九月二十四日から三十日まで  
の一週間は「結核予防週間」で  
受けて、健康で明るい毎日をお  
くりましょう。  
※妊婦または会社等で受診され  
た方は、厚生課衛生係までご連  
絡ください。

## 昭和58年度・部落別受診率



左の表は、昨年行われた住民検診の結果です。  
グラフでもわかるように、上部地域の方が関心が  
高いようです。  
明日の健康にそなえて、住民検診を受けましょう。

### 道路はくらしの動脈

#### 八月は道路愛護月間

八月は道路の正しい利用と、  
道路愛護思想の高揚をはかる月  
間です。

#### よごさず・広く

道路はみんなの財産で、個人  
で占有するものではありません。  
美しく、正しく利用されている  
道路上に、「ゴミ」を投げ捨  
てる人はいませんか……。

路上に捨てられたタバコの吸  
殻、紙くず、空き缶、道路を占  
用了した商品、道路にはみだした  
生垣、駐車中の車など街を歩い  
てみると通行の妨げになるもの  
が多いのに驚かされます。

#### 生垣の刈込みを

### 八月は個人事業税の納期です

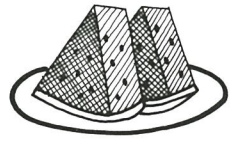
#### 納期です

八月三十一日は、個人事業税  
第一期分の納期限です。

個人事業税は、県内に事務所  
または事業所を設けて特定の事  
業を行う個人で、前年の所得が  
二百二十万円を超える場合に  
かかります。

八月中旬に支庁、または県税  
事務所から納税通知書が送付さ  
れますので、お近くの金融機関  
で納めてください。

# お知らせ



## 台風のシーズンです

切れた電線、たれ下った電線には絶対に触れないでください。また、発見された方は最寄りの東京電力へご連絡ください。

## 交通災害共済会員募集

年額 五〇〇円

備えあれば憂いなし……

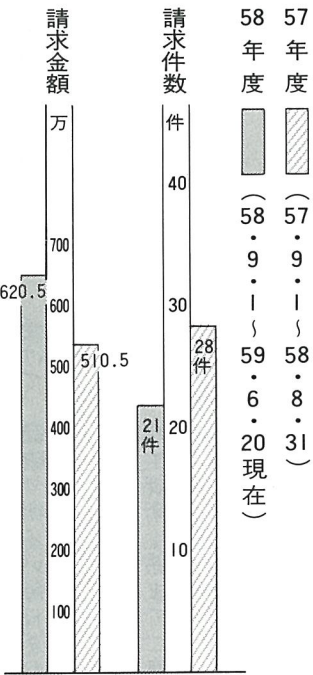
八月は、千葉県市町村交通災害共済の切替えです。

交通災害共済の申し込みは、八月一日から八月三十一日までですが、事務処理上八月二十五日までに組長さんを通じて申し込みください。

申し込み用紙等は組長さんを通じて配布されます。

左の表でもわかるように五十八年度では六月二十日現在、件数は五十七年度より七件も少ないのに、五十七年度より一〇万円多く請求しています。

## 交通災害共済見舞金請求状況



これは一件あたりの支払金額が多い、つまり、大きな事故にあわれたことになります。保険金は頂くようではこまりませんが、不慮の事故に備えて、交通災害共済の加入をお進めします。

なお、昨年度の加入者は六、四三五人、54.5%の加入率でした。

交通災害共済についての問い合わせは住民課広報係へ。

☎ ④ 1042  
 (有) 214-01

## 高額療養費貸付

窓口は社会福祉協議会

社会福祉協議会では、高額療養費貸付事業を行っています。

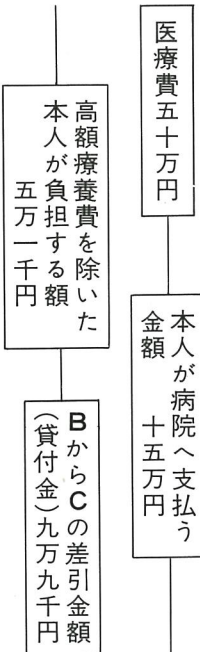
この事業は、住民の生活安定と福祉の増進を図ることを目的とするものです。高額療養費の支払いが困難な場合に無利子で

資金の貸付けを行いますので、是非ご利用ください。

詳細については社会福祉協議会事務局(町民会館)までお問い合わせください。

☎ ④ 1358 有545-01

例) 医療費五十万円の場合



## 農業所得申告

(収支計算)

## 講習会開催

日時・対象科目

八月十四日(火) 午前十時~十二時 露地野菜

午後一時~三時 養豚

場所

町民会館 大ホール

## 昭和五十九年度

## 調理師試験

願書の受付期間

八月二十日(月)~二十二日(水)

試験期日

九月二十八日(金)

※その他、出願に必要な書類等詳しいことは八日市場保健所にお問い合わせください。

☎ 04797 ② 1281



## 税のよろず相談会

税務記帳でお悩みの方は、無料で個別相談をお受けします。ご利用ください。

日時 八月十二日(日)

午前十時~午後三時

場所 光町商工会館

相談員 税理士 市原貞夫



たばこは町内で買いました

## 近隣市町村たばこ消費税

市町村別	58年度 58.3~59.2 売渡し分		59年度 59.3~59.5 売渡し分		販売 店数
	千円	1か月 平均	千円	1か月 平均	
八日市場市	129,974	10,831	34,528	11,509	101
野栄町	35,423	2,952	8,218	2,739	29
光町	34,814	2,901	7,941	2,647	34
横芝町	52,829	4,402	12,750	4,250	45
松尾町	38,728	3,227	8,690	2,897	35
芝山町	33,404	2,784	8,813	2,938	26
多古町	79,079	6,590	19,259	6,420	64

## 危険物取扱者 保全講習会

▽対象 甲種、乙種、丙種危険物取扱者免状所持者で危険物取扱作業に従事している方。

▽講習日時および場所 十月に県内九会場で実施予定

▽講習受付期間 八月二十一日(火)から二十四日(金)まで

の午前九時三十分から正午、午後一時から四時三十分

▽講習申し込み先 八日市場市外三町消防組合予防課

受講申請書は、申し込み先で配布。

## 磯根漁場の資源保護を...

海には、漁業者が生活しているために大切に育てているアワビ、サザエ、アサリ、ハマグリ、ワカメ、天草などの貝類、藻類があります。法律によって漁業権が設定されていますので、一般の人が採ることは禁じられています。注意しましょう。

## 外国人の方も

### 国民年金に

### 加入できます

外国人の方でも、日本国内に住所があれば国民年金に加入できます。

○加入できる方

外国人登録を行っている二十

## 水の愛につつまれて

### 水は限りある貴重な資源です

#### 水はつくられる

わたしたちの生活は、水なしには成り立ちません。お米や野菜づくりは言うまでもなく、あらゆる産業活動を支えている水、飲むための水、何かを洗うための水、わたしたちの生活は水とともにあります。

しかし、わたしたちがふだん何気なく使っている水は、自然の中で循環している水のほんの一部を、「加工」したものに過ぎません。蛇口をひねれば出て

くる水道の水も、山深い地域に建設されるダムに蓄えられ、水源地域の人々の理解と協力によって送られてくる有限で貴重な「資源」です。

#### 現代社会は多量の水を

#### 必要としている

古来、人々はわき水や川のある所に住んでいたもので、ちよつとくらのひでりでは、飲み水に困るということはありませんでした。

しかし、現代社会では、生活

年齢から五十九歳までの方で、厚生年金など他の公的年金に加入していない方。

#### ○保険料

一か月 六、二〇円

詳しいことは、住民課年金係へ ☎④1211(有)203303

水準の向上とともに、都市部では、多量の水が必要となつていきます。また、地方でも、産業の発達や人口の地方定住化とともに、水の使用量は増加の傾向を示しています。

八月一日は「水の日」、この日から一週間は「水の週間」です。現代では、年間を通じて水に恵まれていることが生活の必須の条件です。水を使う機会が多くなる夏、あらためて水の大切さを考え、節度ある水利用を心がけてください。

8月1日
水の日
1日~7日
水の週間

## 国家防衛の重責を担う強く逞しい青年を募集

2等 陸・海・空士	陸・海・空 一般曹候補学生	海・空 航空学生	区分
年間を通じて受付しています	8月1日~9月30日	8月1日~9月24日	期間 受付
18歳以上(任用時)~ 25歳未満	高卒見込~ 21歳未満	高卒見込~ 20歳未満	資格
受付時に指定します	1次 10月10日 2次 10月25~28日	1次 10月3日 2次 10月18~21日	期試 日験
採用予定通知書で お知らせします	59年3月下旬	59年3月下旬	任用
陸上は2年 海上・航空は3年を1任期 として任用され曹・幹部への道がひらかれています。	修学年限2年 卒業時 3等陸・海・空曹	入隊後約6年で 3等海・空尉	その他

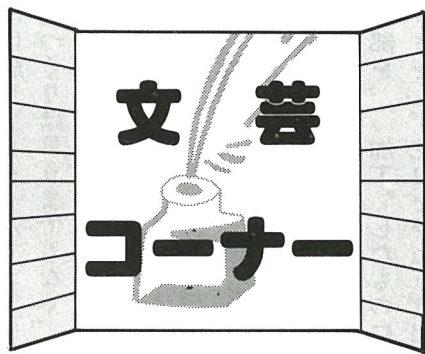
応募要領など詳しくは、自衛隊旭募集事務所  
☎ 04796② 09711にお問い合わせください。

## 自衛官募集

身分 特別職国家公務員。待遇 衣食住無償で貸与又は支給。特典 技術教育により各種国家免許取得。

## 帰宅時間は必ず守りましょう

小・中学生の皆さん、有線で帰りの放送が流れたら、必ず家に帰りましょう。また、見かけた方は一声かけて、帰りの時間をお知らせください。



# 文芸 コーナー

## 作文・詩

今回の児童・生徒のコーナーでは、白浜小のお友達作品を紹介します。(敬称略・順不同)



2年  
あびるゆきえ

### じやがいもほり

きのう、わたしは、おばあちゃんとじやがいもほりをやりました。とってもおもしろかったです。はじめにわたしがほっていたら、まるいものがありました。ほつてみたらじやがいもでした。すごく大きいじやがいもでした。つぎにまたほったら、こんどは小さいじやがいもでした。おばあちゃんがほったら、わたしがさいしょにほったじやがいもより、もっと大きいじやがいもでした。そんなことをしているうちにずいぶんいっぱいじやがいもがとれました。バケツ二はいにダンボールばこ二こもとれました。おばあちゃんとふたりでとったじやがいもをお昼食べたらすごく

おいしかったです。おばあちゃんが「もっといっぱいじやがいもがとれるといいなあ。」っていつていました。わたしは、また日曜日にじやがいもほりたいなあとおもいました。



2年  
かわのみよし

### 六月十三日の日記より

先生あのね。きょう、かえりに雨がふっていたので、かさをさしてかえりました。かえったらおばあちゃんだけだったので、「おばあちゃん、おじいちゃんは。」とききました。そうしたらおばあちゃんは、「おじいちゃん、田んぼに行つて。」といったので、びつくりしました。雨なのに田んぼに行つて

いるなんて、ぜんぜんしんじられませんが、でも、ほかにも田んぼにいる人がいるのだとおもいました。わたしは、たいへんだなとおもいました。

おとうさんも、雨でもそんなにやねのないところではたらいっているので、よくかぜをひかないなどおもっています。おとうさんは、小さいころにへんとうせんをとつてしまつたら、一回もびょういんへ行つたことがないのでそんけいしています。



4年  
高野 里美

### 雲

真白な雲  
わたがしのような雲  
いろいろな形をしている雲  
みていると  
やわらかそうな雲  
雲つて何でできているのかな



4年  
畔蒜由香子

### えんぴつ

えんぴつは役にたつと、小さくなる。もつと役にたつと、なくなつてしまふ。わたしたちは、役にたつて、いいけれど、えんぴつは、小さくなつてかわいそう。



6年  
向後 春美

### 海

大きな広い海  
どこまでも続く海  
海にもうれしいことやおかしいこと  
かなしいことがあるのかな  
人間と同じように

うれしい時は喜んで  
おかしい時は笑つて  
かなしい時はないたりするのかな  
波の音を聞いていると  
海は生きているようだ  
私に話しかけてくるようだ  
大きな広い海  
どこまでも続く海  
私はそんな海が大好きだ



6年  
鈴木 美加

### 星

まどをあけた。  
空を見上げると  
かぞえきれないほどの星。  
七月七日の川をはさんだその  
両はしに、きれいにかがやく星  
一つずつ。  
それは、おりひめといわれること座。  
もう一つ、それは、ひこぼしといわれる  
わし座。  
七月七日、空で、一番かがやく星、  
その二つ。

### 俳句

栗の花雷雨激しく  
ゆさぶりぬ  
越川せつ子

打水や庭の石より  
風生る、  
大木静波子

鈴木 つね

野萱草荒野一途に

夕焼ける

伊藤 幸枝

湯上りの夜風に浸る

遠蛙

藤代 敏子

草いきれ耐えつゝ友を

葬りぬ

亡母の手に真似て  
お盆のすだれ編む  
土屋 好

越川 雪枝

夏草の小さき祠を

かくしけり

伊藤 定男

紫陽花や道問う人の

目に触る、

椎名しげる

初老はや目深に被る

夏帽子

# 我が家の家庭教育

## シリーズ ⑤

### 子供達と楽しく

木戸 岩永 美智子



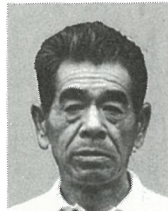
我が家には小学四年と一年の元気な男の子が二人います。子供達が無事にここまで大きくなったのは、私達若い親の足らない点を、それとなく補ってくれる両親や祖母、危ない遊びをしているのを見かけると必ずひと声かけてくれる、近所の方がたがあればこそと感謝しています。いたずらでも行儀が悪くても、明るく元気に育ってくればいいと思います。子供は家族とのふれあいの中で、人間としての大切な事を学び基本的な生活習慣

を体得し、両親の生き方や考え方を知っていくものと思います。日びの暮らしそのものが強いては、家庭教育と言えのかもしれない。子供達の一日は、朝の「おはよう！」という元気を挨拶から始まります。今日も一日元気でね、という気持ちで私も「はい、おはよう」と明るく答えることにしています。一日中忙しくしているため、子供達とは充分に接する事はできませんが、夕食を揃って食べながら、学校のこ

# 米飯の重要性 今一度見直そう

## お元気ですか ⑧

あなたの健康の秘訣を一言



と、友達のことなど一日のでき事を満足するまで聞いてやります。風呂は父か主人と一緒に入り、何やらワイワイ男同志の話をしているようです。有難い事に主人は寝るまでの何分かを、子供達と実によく遊んでくれます。「今夜は楽しい夢がみられるかな……おやすみなさい」。こうして子供達の一日は終わります。子供達と共に、家族みんなが楽しく暮らすことを大切にしているのですが、実際には常に明かるといってわけにもいきません。仕事でくたくたになって口を聞くのもいやという時もあり、体の調子の悪い時など沈んでしまいます。子供にしても時として、命に関わるような事を仕出かしたり、人に迷惑をかける

事もあります。そんな時は容赦なく頭にゲンコツが落ちたり、平手が飛んだりします。そんな日は、悪い夢を見ているにちがいないでしょう。親が忙しく働いているのを見て、「ばくも何か手伝ってあげようか」と飛んで来てくれる時には、子供ながらに大変だろうなと思って、自分から手伝おうという気になってくれたのかしらと、嬉しくなります。そんな時は喜んで手伝ってもらいます。四代にわたる家族が一緒に暮らしている中で、働く事の楽しさ、人生の面白さを知ってくれば幸いです。

小川台 林 勇さん  
大12・10・4

自分なりの運動と、体をおし  
まずに動かす。そして疲れを翌  
日に残さないため晩酌をいただ  
いてやすむことだと思います。

五ノ神 大木 秀子さん  
昭7・12・19

何事もよくよくせずにおおら  
かな気持ちで日々をおくる。趣  
味のおどりで全身運動。これが  
健康の秘訣です。

尾垂五区 立石 知世さん  
昭4・4・30

疲れを翌日まで持ち越さない  
よう、年齢に応じた無理のない  
作業をし、食事をおいしくいた  
だくことではないでしょうか。

# おそろぎの ヒント 冷やしすまし汁

(23)

卵四個を割ってほぐし、塩小さじ半分、みりん小さじ二を加えます。沸騰した湯の中に卵を流し込み、ふわっと浮き上がったら、ボウルに巻きすとふきんを置いた上に、卵をあけます。卵が熱いうちに直径三センチくらいの棒状に巻きすで巻き、両端をゴム輪でとめて、そのまま冷やします。

そうめん半束をゆでて冷やします。キュウリ半本を薄く輪切りにし、塩を入れた熱湯でゆでておきます。

だしカップ四に塩小さじ一、しょうゆ小さじ二を入れ、冷やしておきます。

しめ卵をふきんからはずし、四人分に輪切りにしたものを切り口を上にしておわんに盛り、そうめん、キュウリを添えて、だしをはります。

あれば青ユズの輪切り、または木の芽を使います。

約十五分・四人前

## わが家の フリス・フリンセス



車が大好きという俊祐君は満二歳。

県道を工事用のダンプカーやミキサー車を通ると夢中とか...

近所に小さな子がいないので、普段はおもちゃの車で庭を元気に走り回る俊祐君の髪の毛は、

「ボクネエ、イチゴとスイカが

大好き」とクルクルお目めで話してくれました。

昭和五十七年六月三日生まれ  
篠本三区 田中 勉さん長男  
わが家のフリス・フ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。

☎④1042  
（有）214-01



## 六月の 交通事故

(6月1日～6月30日までの件数)

地区	件名			
	事故件数	死者	負傷者	物件事故
日吉	0	0	0	0
南条	1	0	1	0
東陽	1	0	1	1
白浜	2	0	6	2
計	4	0	8	6

交通事故防止をお願いします

小さい子  
守ってあげよう  
行き帰り

尾垂五区 伊藤 安助 男 79歳  
木戸 大木 よし 女 78歳  
橋場 越川 きく 女 92歳

### 表紙は語る

関に住む宮本謙次郎さんは、蛤とながらみの採取を始めて三十余年。

潮のいい日は夜明けとともに海に出かけ、仕事にかかる。一カ月のうちで潮のいい日は十日ほど、大海原で働く宮本さんはたくましく、海の男をひしひしと感じました。そんな宮本さんがぼつんと一言「自分も六十歳を過ぎ、いつまで海で生きられるか」と話していました。

### 編集後記

暑さも峠をむかえる八月初旬から中旬すぎにかけては、夏ばてしやすい時期です。

夏ばて対策に大切なのは十分な睡眠ではないでしょうか。

これから下旬にかけて、秋の取り入れで最も忙しい時期をむかえます。疲労は蓄積せずその日のうちに取るようにしたいものです。

子どもたちの夏休みの勉強も、疲労と同じようにためてしまっただけは大変です。一日ずつ決まりよい学習をし、今年こそ学校の始まる前に泣きべそをかかないように、早目にすませてください。

## 慶 弔

- 七月十五日現在受付 (敬称略)
- ◎ こんには赤ちゃん (受付順)
- 部 落 赤ちゃん 父親 母親
  - 長 塚 伊藤 絵理 清 喜美江
  - 木 戸 大木 明香 宏次 京子
  - 白 磯 大木 優太 國光 佳子
  - 篠本三区 郡司 光宏 幸雄 和子
  - 辻 實川 法子 豊 春江
  - 古 屋 佐々木拓也 裕 晃子
  - 新 井 森 侑美 啓修 昌子
  - 小田部 実川明日香 正和 もと子
- ◎ いつまでもお幸せに
- 部 落 夫 妻
- 白 磯 山本 力 峯川恵美子
  - 目 篠 小川 惣次 小川 朱美
- ◎ おくやみ申し上げます

## 町の人口・世帯数

<7月1日現在>

人 口 男 5,801 (-8)  
女 6,007 (+6)  
計 11,808 (-2)  
世 帯 数 2,920 (-2)

部 落	既 氏 名	性 別	年 齢
白 磯	田中 凱子	女	88歳
小川台	林 九十	男	85歳
二 又	大木文五郎	男	84歳
谷 中	伊藤 孝	男	87歳
尾垂六区	伊藤 まき	女	95歳
古 屋	水須 茂	男	76歳