

広報

ひかり

第214号 59/9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



1年の総決算、取り入れの喜びをかみしめながら……。



2人合わせて
176歳

芝崎 784

関 伊豆伎さん (92)
ナカ さん (84)

敬老の日を迎えて

町長 馬場 幸太郎

敬老の日に当たり光町のご老人の皆様のご健勝を心からお喜び申し上げます。
みなさん方には、明治、大正、昭和と移りゆく歴史の中で長い人生を歩んでこられました。この人生の途中には経済恐慌、戦争、そして敗戦と幾多の社会変動があったのであります。

しかし、みなさん方はこのような社会の中で喜びも悲しみもかみしめ、ひたすら家族のため、町のため、国家のため有形無形の重荷を負って歩んでこられたのであります。又、我が光町が町制を施行して以来三十年、多くの問題をかかげながらも今日のめざましい発展を遂げたのは、みなさん方の長年にわたりこの町を陰ひななく暖かくみつめ、慈しみ育

てくださったたまものであります。
ところが最近の傾向として、いままで苦勞してきたお年寄を、社会の片隅に押しやろうとする若者が増えていることを大変憂慮しているものであります。

そこで町民憲章にもあるように、お年寄を尊び敬愛する思想と、老人の幸福への協力について関心を養うとともに、老人自身も自分の地位を自覚される老人、尊敬される老人となるよう心掛け、お互いに人格を尊重し合つて老人福祉の充実と新しい社会の建設に努めたいと思っております。

どうかみなさんも、いつまでもお元気で余生のご多幸あらんことをお祈りいたしまして私のご挨拶といたします。

老人福祉週間 9月15日～21日

いつまでもお元気で……
80歳以上は337人
男117人 女220人

今月号では芝崎の関伊豆伎・ナカさん夫婦をご紹介します。

取材したこの日は残暑の厳しい八月十八日、二人は元気に写真撮影。

お二人はテレビ番組では時代劇が大好きとか!

「長生きの秘訣は」と聞くと、ニコニコ顔で「夫婦仲良く暮らすことです」と話してくれました。

二人はまだまだ若いのです。いつまでもお元気で……

おじいちゃん
楽しいひとときを
おばあちゃん

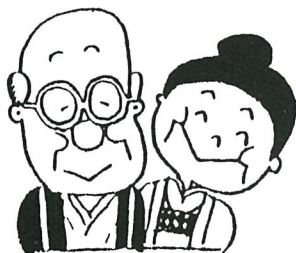
九月十五日に敬老会が開かれます。

日時 九月十五日(土)

午前十時三十分

場所 光町体育館

おい出になる方は湯のみ茶わんと座ぶとんを持参してください。



長寿番付表

東			西		
横綱	佐藤 房吉 (94歳)	五ノ神	横綱	小林 さと (96歳)	老人ホーム
大関	関 伊豆伎 (92歳)	芝崎	大関	越川 タケ (93歳)	宮内
関脇	向後庄之助 (91歳)	白磯	関脇	小川 きさ (93歳)	老人ホーム
小结	秋葉 栄要 (90歳)	辻	小结	吉田 とき (93歳)	老人ホーム
前頭	大津 頼順 (90歳)	小川台	前頭	和田 きよ (93歳)	老人ホーム
2	大木 寛 (90歳)	入	2	伊藤 かね (92歳)	尾垂五区
3	馬場 太郎之進 (89歳)	西高野	3	越川 ミつ (91歳)	二又
4	伊藤 慶次 (89歳)	尾垂六区	4	金杉 せい (91歳)	辻
5	桑田 勝治 (89歳)	橋場	5	鈴木 とみ (91歳)	台
6	鈴木 馨 (88歳)	五ノ神	6	海保 志の (91歳)	長塚

益ますの長寿をお祈りいたします

昭和59年 8月15日現在

こども議会開かれる

豆議員は緊張ぎみ



一般質問をする豆議員

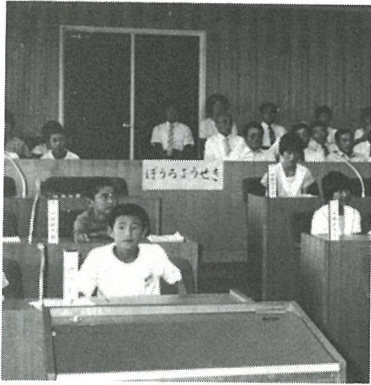
小川議長から一人ひとり一日議員の任命証を受け取り、チョッピリ緊張ぎみ……

小川議長から「何番議員〇〇さん」と呼ばれると元氣よく「ハイ」と返事をし、質問席へ出向いて、質問をする子供たちからは、体育館の建て替え・給食の改善・防犯灯の設置・道路の舗装など、身近な問題がだされました。答弁する町長始め担当課長も真剣そのもの、傍聴席で聞き入る議員さん方も、子供たちの切実な訴えに関心していました。

八月十一日(土)午前九時三十分から、町内四小学校から十八人の子供たちが出席して、こども議会が開かれました。

この、こども議会は六年生を対象に学校で学んだ地方自治制度や、地方議会制度を体験を通して、より正しく理解していたため開いたものです。

定時に席に着いた子供たちは



観光農園おめみえ!!



とうもろこしをもぎ取る子供たち

木戸海岸に海水浴に来たお客さんに、新鮮なとうもろこしの挽ぎ取りをしていたら、おめみえしたのが観光農園。

午前九時三十分と午後二時の二回、海岸からとうもろこし畑までマイクロバスが直行。

入園料は一人五〇〇円で十本。一本五十円と安い上に新鮮とあってとても喜ばれました。

第二十三回町内軟式野球大会

西高野チーム初優勝

光町軟式野球大会が五月二十日から七月二十九日までの二か月間、四十七チームの参加のもとに行われました。

七月二十九日の最終日には準決勝と決勝戦が行われ、みごと西高野チームが初優勝をなしました。

結果は次のとおりです。

優勝 西高野チーム

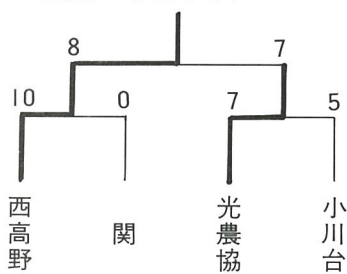
準優勝 光農協チーム

○個人賞

最高殊勲選手賞 大木 義之(西高野チーム)

●7月29日の試合

優勝 西高野チーム



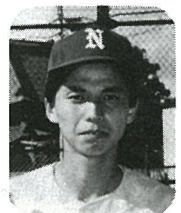
敢闘賞

伊橋 武夫(光農協チーム)

打撃賞

大木 弘之(西高野チーム)

最高殊勲選手賞



大木義之さん
(西高野チーム)

敢闘賞



伊橋武夫さん
(光農協チーム)

打撃賞



大木弘之さん
(西高野チーム)



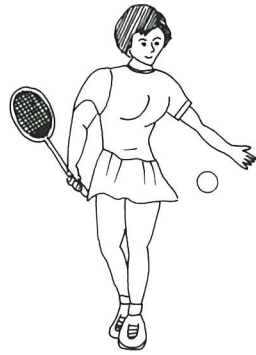
喜びの西高野チーム

第17回 総合体育大会結果

残るは3部門—野球・陸上・フレー射撃

◎軟式テニス(6月17日)

- 一般の部
 - 優勝 鶴沢 茂・土屋利夫組
 - 準優勝 宮内昇一・戸村美恵子組
 - 三位 布施朝子・市原博道組
- 中学男子の部
 - 優勝 向後雅秀・山崎博行組
 - 準優勝 平山 聡・小川 努組
 - 三位 佐藤 浩・今川 満組
- 中学女子の部
 - 優勝 向後禎子・高杉美紀組
 - 準優勝 青木園美・村越由美子組
 - 三位 塚原良子・萩原加代子組



◎硬式テニス(6月24日)

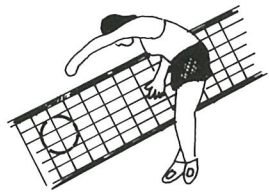
- Aクラス
 - 優勝 伊藤秀子・高橋正一組
 - 準優勝 越川武俊・斉藤吉明組
- Bクラス
 - 優勝 及川正義・鈴木芳枝組
- ◎バトミントン(7月15日)
 - 男子シングルス
 - 優勝 椎名幸司
 - 準優勝 有村 勝
 - 三位 椎名澄夫
 - 男子ダブルス
 - 優勝 椎名澄夫

◎卓球の部(7月22日)

- 団体戦
 - 優勝 宝米
 - 準優勝 卓球クラブB
 - 三位 辻 卓球クラブA
- 混合ダブルス
 - 優勝 大木 隆・萩原たか組
 - 準優勝 丸山重行・実川俊子組
 - 男子シングルス
 - 優勝 上塚裕一

◎バレーボール(7月29日)

- 一般の部
 - 優勝 青年クラブA
 - 準優勝 フェニックス
 - 三位 桑郷 宝米A



◎剣道(8月5日)

- ママさんの部
 - 優勝 白浜
 - 準優勝 東陽
- 小学校団体
 - 優勝 東陽小Cチーム
 - 準優勝 南条小Cチーム
 - 三位 南条小Aチーム
- 小学校低学年男子(三・四年)
 - 優勝 岩永琢生(白浜小)
 - 準優勝 伊藤一幸(白浜小)
 - 三位 大木誠一(白浜小)
- 小学校低学年女子(三・四年)
 - 優勝 平山律子(白浜小)
 - 準優勝 鈴木晴美(東陽小)
 - 三位 新井由美(東陽小)
- 小学校高学年男子(五・六年)
 - 優勝 戸村雅彦(東陽小)
 - 準優勝 伊藤義裕(南条小)
 - 三位 竹内康生(東陽小)
- 小学校高学年女子(五・六年)
 - 優勝 鈴木真由美(南条小)
 - 準優勝 須合 直美(南条小)
 - 三位 須合貴美枝(南条小)
- 個人中学男子
 - 優勝 林 慎一
 - 準優勝 三原祐一
 - 三位 戸村博之
- 個人中学女子
 - 優勝 富岡 紀子
 - 準優勝 佐々木左奈枝
 - 三位 深田 和代

町内少年野球

東陽チームが優勝



優勝の東陽チーム

七月二十二日(日)、青少年相談員主催による町内少年野球大会が東陽小学校グラウンドで行われました。

どのチームも日頃の練習の成果を思う存分に発揮し、東陽チームが決勝で白浜チームを6対5で下し優勝しました。

なお、八月二、三日、銚子市で行われた千葉日報杯少年野球大会には東陽チームと白浜チームが出場し、白浜チームが県大会への出場権を獲得しました。

また、八月十六日・十七日の両日行われた海匝地区少年野球大会に日吉チームが出場し、おしくも敗れました。

橋場で夏まつり

区内をみこしで練り歩く

七月二十八日・二十九日の二日間、橋場区で夏まつりが行われました。

この夏まつりは、橋場区民の親睦と連帯意識の高揚を図って、区民の密着した活動をしていくために行われたもので、今年が第一回目です。

二十八日(土)は、役場前広場に模擬の売店が並び、お母さんたちの元気な掛け声が広場に響いていました。午後七時三十分からはいくつものおどりの輪ができ、老いも若きもおどりに酔いしていました。

二十九日(日)は、新しく購入した子どもみこし二基と大人みこし一基が午後一時に桑郷入口をスタート、揃いのはつびを着た子どもも大人も汗だくで、午後六時すぎまで区内を練り歩きました。子どもたちにもつりの声を聞いてみました。

- 疲れたけど、とても楽しかった
- 子ども会最後の思い出になった
- 暑かったので子どもにも水をもっと掛けてほしかった
- おどりは皆んながでる簡単なものだけがいい
- 疲れてもうくたくたです……
- 祭り気分につけて、とても楽しかった
- 来年の祭りが楽しみです

↑ まずは腹ごしらえをして……

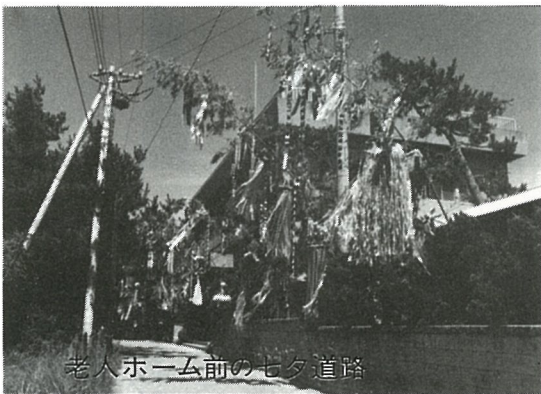


老人ホームで

七夕飾り

七月二十四日から八月七日までの十五日間、光楽園老人ホーム門前通りに七夕の飾りが飾りつけられました。

園のお年寄りたちが丹精こめて作った飾りものに、道行く人も足を留め、見入っていました。



老人ホーム前の七夕道路



元気を出して、ワッショイ・ワッショイ

おいしいご飯を 食べるために

そろそろ新米が出回りだす時期ですが、ご飯をよりおいしく食べるには、炊く時のちよっとしたコツが決め手になります。

まずとぎ方。とぐ前に大量の水につけ、さっとかき回してすぐ水を捨てる作業を二、三回くり返し、その後なるべく手早く、水が澄むまで換えながらとぎます。

ここで溶けだすビタミンB₁は他の食べ物で補うことにして、おいしく食べるためには水が澄むまでとぐほうがよいでしょう。とぎ終わったら、水かげんをして、米が十分に水を吸収するよう、最低三十分はそのままおきます。

水かげんは、水分が多く含まれる新米の場合は、米の量の一分割増、古い米は、加熱時に組成が変化し水分を吸収しやすくなるので、米の量の二割増を目安にします。

電気炊飯器で炊くなら、炊き上がってから五分ほどおいた後、十五秒から三十秒スイッチを入れて再加熱し、さらに十分くらい蒸らします。蒸らしが足りないとおいしい炊き上がりになりませんからご注意ください。

夏
の
夜
を
おどりとカラオケで

七月の下旬からこの地区でも、にぎやかな笛太鼓の音とともに、盆おどりが一斉に行われました。

小さな子供からお年寄りまで部落の和を、おどりやカラオケの広場で一層深めたようです。

七月二十五日 老人ホーム

七月二十八日 橋場

八月 四日 長塚

八月十一日 宝米・篠原・木戸

作間内

八月十一・十二日 小田部

八月十二日 山柄

八月十五日 谷中

八月十六・十七日 尾垂五区

八月十八日 小川台



カラオケ大会にチビッ子も登場(宝米)



尾垂観音境内の夜店



宝米のお囃子

篠原の盆おどり



学校訪問

おじやまします

光町中央幼稚園・中央保育園・光町保育園

七月二十四日、光町中央幼稚園・中央保育園

・光町保育園・三園合同の夕べのつどい大会が園中庭で行われました。

園内には模擬店も出店し、大勢の人でにぎわっていました。

子どもたちはキャンプファイヤーを囲んで、おどりやフォークダンス、みこしまでで夕べのひとときを楽しみました。



シートベルト 着けていますか…

交通戦争を救う「切り札」的存在ともいえる、シートベルトを着けないまま運転しているドライバーがたくさんいます。シートベルトを着用した場合の安全性は多くの事例で証明されています。

事例でもわかるように、シートベルトはあなたを守る命綱です。今からでも遅くはありません、早速実行にうつしましょう。

四十キロで運転していた乗用車がトラックと正面衝突しながらシートベルトを着用していたためケガがなかったのに対し、片方は乗用車との正面衝突で着用していなかったため死亡した。

お父さん
着けて下さい
いのち綱

寝たきり老人の看護法

基本的な心がまえ

相手の身になって考える

お年寄りを

いたわる気持ち

相手の身になって考える——これこそ、寝たきりのお年寄りを看護するときに、最も大切なポイントでしょう。

まず、自分がその立場だったらどうしてほしいか、考えてみてください。次に、いくら相手の立場に立ったつもりでも、まだ食い違いがあるはずだと、さらに一步距離をおいてみるのです。その上で、食い違いを埋める努力をする——寝たきりのお

年寄りを心からいたわり、看護する気持ちは、ここで初めて生まれるといえるでしょう。相手のために良かれと思っただけのことでも、気に入ってもらえ



ないと気まずい雰囲気になってしまいがちです。しかし、そんなときは、とにかく理屈抜きで謝るようになりましょう。「そんなつもりではなかった」などの言い訳は、かえってお年寄りの心を閉ざしてしまう原因になることがあるからです。

繰り返しの話にも

「聞き上手」になる

年をとって、ただでさえ弱った心や体には病気がおいかぶさる。寝たきりのお年寄りの胸中には不安と寂しさが渦巻いています。つい話も愚痴っぽくなったり、繰り返しの話が多くなったりしますが、周囲の人は「聞き上手」になることです。間違っても「また同じこと言ってるよ」とか「さっきも聞いたわよ」な

生活の知恵

缶詰の日付を 読もう

六ケタの数字 で年・月・日 を表します

缶詰がおいしく食べられる期間は中身によってそれぞれ違います。一般的には製造後、果物缶詰は四年ぐらい。魚、肉、野菜缶詰で五年ぐらいといわれています。

ところで、国産缶詰の製造年月日は、缶のふたに数字で表示されています。

数字は六ケタですが、これは「二ケタの数字が三組」と考えてください。つまり、初めの二ケタが「年」、次の二ケタが「月」を、最後の二ケタが「日」を表しています。

「年」は西暦か元号のいずれかが用いられますが、実際は、元号はほとんど使われていません。西暦の場合、二ケタが記載されています。

も家族ならでのこと。根気強く、適切な看護で、お年寄りのもっている心身の機能や能力が十分に発揮できるよう、手助けをしてあげたいものです。

* * *

●次号では寝たきり老人の食事について、具体的な看護のポイントを紹介いたします。

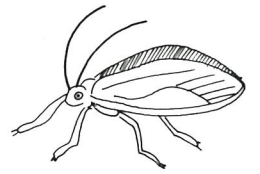
ところで、六ケタ表示になったのは、一九八〇年三月からで、それ以前は四ケタの数字で表されていました。四ケタ表示で出回っているものもまだありますから覚えておくといいでしよう。

四ケタ表示では、最初の数字が西暦年号の末尾、二ケタ目が月（十月は0、十一月はY、十二月はZの略号で表示）、三、四ケタ目が日を表しています。

一方、輸入品の場合、果物、野菜類については年月日を表示したラベルが張られています。ただし、製造年月日が不明の場合は、輸入年月日を書き込まれています。

なお、缶のふたに記されているアルファベットの文字は「品名記号」で、中身の原材料や調理方法などを表しています。

お知らせ



税のよろず相談会

税務記帳でお悩みの方は、無料個別相談をお受けします。ご利用ください。

日時 九月十二日(水)

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

バイクの自賠責保険(共済)

有効期限は過ぎていませんか

バイクをお持ちの皆さん、自賠責保険や自賠責共済の期限は切れていませんか。

|| チェックはあなたの目で ||

自賠責保険(共済)の有効期限を示したシールが、ナンバープレートの隅に張ってあるはず。さっそく見てください。

車検制度の対象となっている四輪の自動車などは、車検の際に自賠責保険(共済)に加入しているかどうかをチェックされます。しかし、二五〇cc以下のバイクには車検制度がないため、新しいバイクを買ったときに自賠責保険(共済)に入っていないと、期限切れをチェックする方法がないので、つい忘れてしまいがちです。

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。人身事故もたくさん起こっています。

身元をさがす 相談所開設

身元がわからないため、遺体の引きとり手がなく無縁仏となっている死者が県内で七三一体もあります。

次の日程で身元をさがす相談所が開かれますので、お心あたりの方は是非ご相談ください。

九月十一日 銚子警察署

九月一日～三十日 本部鑑識課

昭和五十九年度

下期交通事故巡回相談

交通事故巡回相談が左記の日程で行われます。

日時

10月5日 午前10時～午後3時

11月2日 " " " "

12月7日 " " " "

1月11日 " " " "

2月1日 " " " "

3月1日 " " " "

場所 八日市場市役所

大蔵省関東財務局 千葉財務部の機構が変わります

大蔵省関東財務局の「千葉財務部」は、機構改革により十月一日から「千葉財務事務所」として発足します。

事務の見直しで関東財務局へ

「資源やエネルギーを大切にす」 標語・ポスター・作文募集

九月三十日

送り先・問い合わせ先

〒260-91 千葉中央郵便局私書箱四十号 千葉県企画部広報県民課啓発指導係

☎0472-2254

☎0472-2254

大型犬による けが事故を防ぐために

県内では、犬にかまれる事故が多く、届け出があっただけでも八〇〇件近くあります。

昨年十一月には、五歳の女児がシエパードにかまれて死亡するなど、昭和四十五年以降、五件のけが事故が発生しています。大型犬による事故は、悲惨なケースとなりますので、次のことに注意してください。

(大型犬の飼い主は)

○大型犬の飼い主は、上下四方を丈夫な材料で囲んだ檻や犬舎に入れ、扉に錠をつける。

(小さな子供の保護者の方は)

○知らない犬に近寄りたり、手を出したりさせない。
○犬に石を投げたり、棒でついたりさせない。
○犬のそばで急にかけたり、大声を出したりさせない。

家畜診療 変更について

九月一日から家畜防疫及び診療業務取扱窓口に役場から農協に変わりました。

従来役場産業課が取扱窓口にであった家畜の子防注射等防疫及び診療業務は九月一日から光町農協畜産課で取扱っています。トシコレラなどの予防注射の申し込みは光町農協本所へ申し込んでください。

☎0119-540001

秋の全国交通安全運動

9月21日～30日

さあ、新学期 交通ルールを守って登校

長かった夏休みも終わり、いよいよ新学期です。
海や山へ行ったり、スポーツで鍛えた身体は真黒く日焼けしているのではないですか。
これから秋にむけて、勉強に運動に一年のうちで最も良い季節ですが、気をつけたいのが交通事故です。

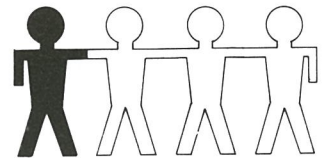
学校の行き帰りや、家にもどつてから遊ぶ時は特に注意しましょう。

○信号は必ず守る
○道路へ急にとびださない

○車が多く通る道路で自転車に乗らない
○道路で遊ばない

事故が起こってから悔やんでも始まりません。
子供は大人が考えているような行動ばかりをとるとは限らず、また保護者が一日中子どものことを見ていることは不可能です。

子どもは大人のまねをします。その性質を利用し、機会あるごとに正しい手本を見せて、くり返し教えるようにして、子どもに覚えさせることが大切です。



亡くなる人の 4人に1人は“がん”

九月は「がん
征圧月間」です
検診を受けて
早期に発見を
!! !!

がん予防 十二カ条

- ① 偏食しないでバランスのとれた栄養をとる。
- ② なるべく同じ食品を繰り返して食べない。
- ③ 食べ過ぎを避ける。
- ④ 深酒はしない。
- ⑤ 喫煙は少なくする。
- ⑥ 適量のビタミンA、C、Eと繊維質のものをよくとる。
- ⑦ 塩辛いものを多量に食べない。
- ⑧ 余り熱いものはとらない。
- ⑨ ひどく焦げた部分は食べない。
- ⑩ かびの生えたものは食べない。
- ⑪ 過度に日光に当たらない。
- ⑫ 過労を避ける。
- ⑬ 体を清潔にする。



稲の刈取り時期になりました。農機具の取扱いには十分注意しましょう。故障等が発生した場合
は必ずエンジンを切つてから、修理しましょう。

農家の皆さん お米の売渡しは正規のルートで!!

我が国の基本食糧である米は、冷害などで四年連続の不作で、厳しい需給情勢となっています。このような中で、早期に出回る今年の千葉県産米は、その出荷に期待が寄せられています。しかし一方で、ヤミ集荷業者が直接生産農家から、米を買付けようとする動きがあります。このため、県、市町村等関係機関では、予約限度数量に見合う米を集荷し、併せてヤミ米の流

**青年の主張
全国コンクール
千葉県大会原稿募集**
テーマ
1 青春ここに打ち込む
2 わたしの生き方を変えたもの
3 いま、日本人のひとりとして
応募資格
昭和三十四年一月十六日から昭和四十四年四月一日までの間に生まれた方、性別、職業、学歴、国籍は問わない
応募締切
十月十九日(金)
詳しくは、千葉放送局へお問い合わせください。
〒280 千葉市中央4-14
14 NHK千葉放送局「青年の主張係」 ☎0472-277311



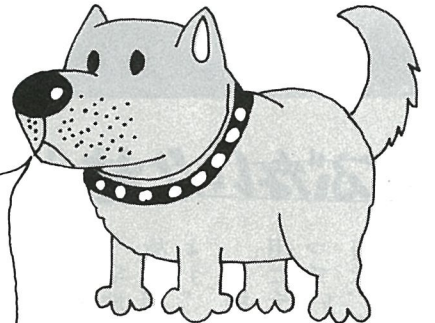
あぶない!! 枯れ松

台風シーズンが近づいていまます。枯れ松をそのまま放置しておくとならぬ恐れがあり大変危険です。宅地、道路付近の枯れ松は事故の起きないうちに処分しましょう。

役場産業課では枯れ松の伐採用にチェーンソーの貸し出しを行っています。借入れを希望する方は、産業課商工農産係までお申し込みください。

☎④1211(有)206-02

動物愛護週間 9月20日～26日



飼うなら
責任をもって
最後まで
飼ってほしいネ
ワン…

飼い主のみなさん

聞いてあげてください

愛犬の悩み

犬や猫などのかわいらしい仕草は、わたしたちの心をなごませてくれます。しかし、珍しさやかわいらしさから、つい飼ってはみたものの、次第に愛情が薄れ、最後には犬を鎖につなぎっぱなしにするなど虐待に近い扱いをしているケースも少なくありません。

九月二十日から二十六日まで
は「動物愛護週間」。飼い主の身勝手から、不幸にあえいでいるペットたちの訴えに、耳を傾けてみてはいかがですか。



てみてはいかがですか。

ボクの名前はポチ。この家の人たちはみんないい人なんですけど、最近忙いのかあまり面倒を見てくれません。特に嫌なのは、鎖につながればなしでこと。犬だつて運動不足や欲求不満になるんです。

こんなことがありました。何日間も散歩に連れて行ってもらえない寂しさから夜中に泣き続けていたら、主人が起きてきてボクの頭をぶつたのです。あまりに身勝手すぎませんか。こういつた不幸をなくするため

ボクたちは一日どのくらい運動すれば気がすむのかというと、朝晩、少なくとも二十分ぐらいの散歩をしたいのです。忙しくても、これはぜひ実行してほしいと思います。



悲しい話を一つしなればなりません。

ボクにはコロという名前の幼友達がいきました。ところが最近、コロの姿を全く見かけません。初めは旅行かな、と思っていたのですが、そのうち、コロの小屋までなくなつてしまつたではありませんか。

後から聞いた話では、コロの世話が面倒になつた主人が、コロを保健所に引き取らせてしまつた、というのです。ボクはやりきれない気持ちでいっぱいになり、コロの主人に向かって思いっきりほえてやりました。

にも、犬や猫をいつたん飼つたら最後まで飼う(終生飼養)という自覚と責任をもちましょう。動物愛護週間を機会に、「動物愛護と正しい飼い方」をもう一度考えてみたいものです。

千葉県

警察官募集

- 受験資格 十八歳から二十七歳までの男子
- 試験日 十月七日(日)
- 試験場所 八日市場市立第二中学校他県下六会場
- 募集人員 約一二〇名
- 受付期間 九月一日から九月二十五日まで

詳しくは、八日市場警察署、または駐在所にお問い合わせください。

台風に備えて

いよいよ台風シーズン……台風による被害を最小限にとどめるには、日頃の心がまえが大切です。

いつでも、どこでも対応できるように、次のような点に注意し

ましょう。

日頃の心がけと準備

- 安全な避難場所と経路の確認
- 停電に備えて、懐中電灯、ラジオ、携帯ラジオなどを用意
- 非常袋の用意
- 台風が近づいたらラジオ、テレビで台風情報をよく聞く
- 浸水のおそれのある所では、家具などを高い所に移す
- 避難するときの注意
- 老人、子供、病人などは早めに避難させる
- 服装は行動しやすいものにし、ヘルメットや厚手の帽子をかぶり、底の丈夫なズックぐつなどをはく

紹介

宝くじ助成備品

財団法人自治総合センターのご配慮により、橋場区に子供みこし2基が購入されました。今後、このみこしによつて、お祭りを通し住民の親睦が一層深まり好ましいコミュニティ社会が形成されるようお願い申し上げます。

着付教室生徒募集

十月二十七日(土)から四回にわたり着付教室を開きます。希望者は十月五日までに公民

館へ申し込んでください。

☎④—1358
(拘)305—01

退職者医療制度

十月一日から実施

国民健康保険の加入者（被保険者）で、長い間会社や役所に勤め、厚生年金保険や共済組合、船員保険などから年金をもらっている人とその家族は、退職被保険者及びその扶養家族として、七十歳になって老人保健に移るまで「退職者医療制度」という新しい制度でお医者さんにかかることとなります。

この新しい制度は十月一日から実施されます。

退職被保険者になる人

次の三つの条件にあてはまる人が退職被保険者として認められます。

① 国民健康保険の加入者である人。

② 次の七つの年金制度から老齢（退職）年金の支給をうけている人。または四十歳以後の年金制度の加入期間が十年以上の通算老齢（退職）年金の

支給をうけている人。

③ 老人保健の適用をうけていない人。

退職被保険者の条件となる年金制度

- ① 厚生年金保険法
- ② 恩給法
- ③ 船員保険法
- ④ 国家公務員等共済組合法
- ⑤ 地方公務員等共済組合法
- ⑥ 私立学校職員共済組合法
- ⑦ 農村漁業団体職員共済組合法



八月号・自衛官募集の中で陸・海・空一般曹候補学生の一次試験日、十月十日は十月七日(日)でした。

保健婦メモ

若さを保つための食事

＜栄養のバランス＞

1、あなたの食事は？

正しい栄養の知識は健康への第一歩です。

健康でいきいきと過ごせること、これは人間のしあわせの基本です。

私たちは毎日の食事から、体に必要な栄養素をとっています。が、とにかく食べてさえいればよいというものではありません。体にとって大切な栄養素は、一つの食品ですべて間に合うはずがないからです。

お宅の食生活はどうでしょう。か。食事診断でチェックしてみてください。

＜食事診断＞

- ① 1日2食位は、肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを食べていますか。
- ② 毎日、牛乳をのんでいますか。
- ③ 毎日、緑や黄色の濃い野菜を食べていますか。
- ④ 毎日、淡色野菜（だいこん・たまねぎ・キャベツなど）や果物を食べていますか。
- ⑤ 毎日、ご飯・パン・めん類などを食べていますか。

⑥ 毎日、油を使った料理を食べていますか。

* * *

お宅の食事診断はいかがでしたか。すべてがイエスだと満点です。いつも満点になるよう、心がけたいものです。

この食事診断の基本となっているのが「6つの基礎食品」です。毎日の食事ごとに、食品の栄養上の特性をあれこれ考えて、献立をつくるのは大変なことです。

バランスよく栄養素をとるために、「6つの基礎食品」から、少なくとも一品ずつ必ず食べるようにしましょう。

＜各群の食品を一日どのくらいとればよいのでしょうか＞

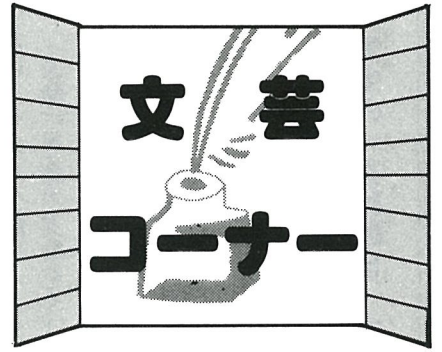
●図2 成人の1人1日当たりの目安量

群	(目安量)	食品
1群	魚・肉 120g 卵 50g 大豆・大豆製品 100g	魚1切分、肉1切分、卵1コ、とうふ½切
2群	牛乳・乳製品 200g (牛乳に換算して) 骨ごと食べられる魚 2g	牛乳1本(200ml) (スキムミルクなら20~22g)、しらす干し、こうなご、あみなど
3群	緑黄色野菜 100g	にんじん 小½本、青菜 片手1杯(50g程度)
4群	その他の野菜 200g 果物 200g	キャベツ、きゅうり、だいこん、長さ5cmの季節の果物(りんご1コ程度)、大葉2枚、1本
5群	米・パン・めん 300g (米に換算して) いも 80g 砂糖 20g	じゃがいも中1コ、ごはん 1日4~5杯、ごはん1杯に相当する量は食パン1枚(60g)、うどん½玉(190g)
6群	油脂 25g	植物油 大さじ1~2杯

図2は、一人一日当たりの目安です。実際には性・年齢・労働量・肥満度を考えて加減しましょう。

図1 六つの基礎食品





詩・俳句・短歌

今回の児童・生徒のコーナーでは、光中のお友達のお友達の作品を紹介いたします。(敬称略・順不同)



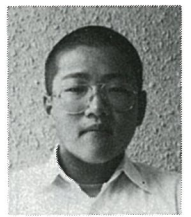
2年 椎名 幸子

花の様子

庭に
花一輪

つややかな 赤をだして
ひそかに、
咲いていた
その花は
バラだった

私は、そのつややかな赤を
静かに摘む。



2年 小川 洋一

朝

朝、カーテンをあけると
まぶしい光の洪水だ
ピシッとせのびして
朝の光を体じゅうにあびて

朝、窓を開けると
そよ風のおしやべりだ
そっと耳をすませば
朝のおたより
私はそんな朝がすき



3年 大川 和枝

鳴り響くすず虫の声
夏の夜



3年 平山 聡

旋風をどこがおこすか
甲子園



3年 畔蒜 悦子

陽炎を前に見ながら
走る道



3年 飯島 ゆかり

悲しげに
命なくして
落葉たち



3年 伊橋 公江

紅葉の
山を見つめて
思いけり



3年 会野 直美

校門を
赤くいろどる
つつじかな

山崎平八郎

里芋の土寄せ終えて鍬置けば
ひぐらしの声四方より起る

大木静波子

七年の歲月葉餌に親しみて
語る妻なく菊を愛しむ

鈴木 恵美

打水に涼風の立つ星月夜
慈雨呼ぶ雲の一片もなし

越川 雲枝

歴史館に並ぶ埴輪は目もと笑み
童の如く面の優しき

伊藤 鏡子

夕立の止みて涼風吹きわたり
八ツ手の葉うら白く返しぬ

椎名 静子

最果の大地見つめている夫の
面輪おだしき吾が見惚れいつ

竹内 紀葉

風いでて斜陽を返す池水の
照らひ庭木の肌ゆれ顛つ

我が家の家庭教育

挨拶運動

二又 斉藤 みち子

我が家には、中二と小学五年の男の子がいます。就学前は腕白でも元気で育って欲しいと思っていましたが、段々大きくなるに連れて、自分の個性を出しつつあり、改めて親の躰の大切さが分ります。そこで我が家では、一番身近な挨拶運動をしております。朝起きたら「おはよう」、出掛ける時「行って参ります」、帰宅時は「ただいま」、寝る時は「お休みなさい」これだけは最低お互い言う様に心掛け、現在は定着しているようです。現在の生活環境から一家団欒の時間は段々少なくなっているようですが、次男は、主人とお風呂に入りながら、ジエスチャイ入りでスキンスツプしております。長男は、クラブの練習で大分遅くなりますが、どんなにお腹が空いても帰るまで待ち一緒に夕食をとります。長男は「どうも!」という言葉(待っててもらったの感謝の気持ちと思う)が出ます。とかく男の子は大きくなるに連れて、無口になったり、返答したりとなりがちですが、家族みんなが楽しく暮らす事を大切にしています。最後にこれまで素直な子に育ったのは、両親(祖父母)のお陰と感謝しています。そこで、ある中学校の校長先生が作った(すばらしい親の30項目)の内から、いくつか皆様に紹介致します。

●ここぞという時に愛の鞭をふるえるお父さん



- 「躰は女の仕事」と、奥さんに責任を負わせない
- 子供の前で、お父さんをほめるお母さん
- 子供の悪い事を、かくさずに相談するお母さん
- 祖父母に子供の養育をまかせないお母さん
- ほかの兄弟(姉妹)と比較し、「あんたはだめね」と言わない
- 子供に仕事を与えてきちんとやらせている親
- 何事にも学校まかせにしない親
- 子供の前で、学校や先生の悪口を言わない親
- 毎日きちんと朝食をとらせる親
- 夫婦共稼ぎでも、子供の事により一層気を付けている親
- 子供が今何をしているか、どういう心情かを知っている親

参加しよう町民体育祭

第二十二回町民体育祭が十月十日(体育の日)、光中グラウンドで行われます。町民皆さんの参加をお願いします。

振替休館日について

九月十五日(祝日)は休館日ですが、敬老会のため開館します。九月十六日と十七日は連休で休館日になります。

●有線放送センターからのお願い

故障や移動工事の申し込みは、住民課・広報係で受付けていますが、移動工事の場合は1週間前までに申し込んでください。

広報のしおり

健康

飲みすぎや食べすぎで胃が痛くなった経験をもつ人は多いことでしょう。これは大部分が、食事性胃炎とよばれるもの、胃の粘膜が荒れたりただれたりする病気ですが、それほど症状がひどくない場合は、豆腐や白身の魚、よく煮た野菜類など、消化しやすく胃にあまり負担をかけない食事をとります。

おう吐がある場合は、一、二日絶食して、ほうじ茶か湯ざましを飲んで経過をみます。大体二、三日すれば症状がとれてくるのが普通ですが、良くなる様子がない時は必ず医師の診察を受けましょう。夏の終わりから秋口にかけては、気候の変化が激しく、体の抵抗力も落ちているので胃の不調がしやすい時。暴飲暴食を避け、規則正しい食事で胃をいたわってください。

お元気ですか

⑨

あなたの健康の秘訣を一言



宝米 布施 武男さん
大10・1・25

食事に気を付けています。主食は控え目にし、その分を野菜などの副食で補っています。それが健康につながると思います。

西高野 大木 忠さん
大6・8・10

朝は五時には起き、田の見回りにでかける。適当に頭をつかい、無理をしないで働く、それが健康につながると思います。

桑郷 森 きよさん
大14・10・9

物事にくよくよせず、おらかな気持ちで毎日をおくり、仕事は自分から進んでます。これが健康の秘訣だと思います。

おそろぎのヒント

(24)

和風ハンバーグ

木綿豆腐二丁を熱湯を入れたなべで少しぐらりと煮立て、ふきんに包んで水気をしぼります。卵二個をよくときほぐして豆腐に加え、カタクリ粉大さじ二、塩小さじ一も合わせて、よくねり合わせておきます。

ニンジン四十g、水でもどした干しシイタケ二枚をせん切り、ミツバ一束をみじん切りに。あ

れば冷凍、または缶詰のカニを好みの量だけ用意し、軟骨を取り、ほぐしておきます。

フライパンにサラダ油大さじ一を熱し、ニンジン、シイタケをいため、やわらかくなったらカニの身を入れさつといため合わせ、火を止めてからミツバもまぜておきます。これを先に用意した豆腐と十分まぜ合わせ、小判形に形を整えて、フライパンに油を熱し両面をよく焼きま

わが家のプリンス・プリンセス



十月で満二歳になる雅史君はパトカーや救急車が大好きとか：

たくさんのお車を部屋いっぱい散らして、おばあちゃんとお遊びする雅史君はちよっぴりはにかみやさん。

「雅史、この車でいいでしょ」とおばあちゃんが言うと、「チツチャイブー」と小さいながらに自分の意志をとおす雅史君

は、とても健康そうです。

昭和五十七年十月二十九日生

まれ

小川台 村越重夫さん 長男

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

（通）214-01

町の人口・世帯数

〈8月1日現在〉

人口	男	5,807 (+6)
	女	6,013 (+6)
	計	11,820 (+12)
世帯数		2,921 (+1)

大きじ一、しょうゆ大きじ一・五に、カタクリ粉小さじ一を水どきしたものでとろみをつけたもの)で。また、大根おろしで食べてもよいでしょう。

(約四十分・四人前)



七月の交通事故

(7月1日～7月31日までの件数)

地区	件名	事故件数	死者	負傷者	物件事故
白浜		3	0	4	12
東陽		2	0	2	6
南条		1	0	2	3
日吉		0	0	0	2
計		0	0	0	1

慶 弔

八月十五日現在受付 (敬称略)
◎こんにちは赤ちゃん (受付順)

- 部 落 出生 赤ちゃん 父親 母親
- 新井% 伊藤 友樹 久男 洋子
- 橋場% 諸岡 直樹 廣 光子
- 木戸% 大木 篤史 正紀 ふみ江
- 尾垂区% 鬼島美奈子 正男 マサ子
- 橋場% 川島英美子 重男 朋子
- 尾垂区% 伊藤 哲 実 静代
- 篠本区% 椎名 崇文 静男 美由紀
- 五ノ神% 椎名 亮 信行 恵美子
- 篠本区% 伊橋 有紀 弘行 敏枝
- 作間内% 田中 貴代 康文 よし子
- 木戸% 中島 千明 光明 君代
- 橋場% 押尾奈津美 正和 栄子
- 橋場% 松田 直也 仁孝 富美
- 宮内% 伊藤 宏明 文俊 悦子

◎いつまでもお幸せに

- 部 落 夫 妻
- 篠本二区 宇井 義美 大木 規子

事故防止にご協力をお願いします

表紙は語る

例年より一週間ほど遅れて田植えをした今年。その後の天気の影響で稲の成長は上じよう。残暑の厳しい中、農家で一番忙しい収穫の時季を迎えました。

ここ、虫生の土屋三郎さん宅でも八月二十三日から稲刈りが始まりました。一面、黄金色に色づいた田んぼで汗だくで働く、忙がしくても収穫の喜びはかくしきれないようです。

編集後記

異常気象に見舞われ、長い冬を送り、初夏をむかえたといっても暑かったり寒かったり、春夏とりどりの季節だった今年も、梅雨明けと共に毎日猛暑の連続でしたね。

そんな中で稲の刈り入れも始まり、毎日を忙がしく過ごしているのではないのでしょうか。長い夏休みも終わり、子どもたちも一日から新学期が始まりました。

二期は運動に勉強にいちばんいい時期、大いがんばってください。

◎おくやみ申し上げます

部 落 死亡 氏 名	性別	年齢
白磯 % 伊藤 豊	男	45歳
白磯 % 井戸端志づ	女	67歳
木戸 % 椎名 ふさ	女	92歳
辻 % 實川 さと	女	83歳