

# ひかり

### 町の人口・世帯数

<12月1日現在>

人口	男	5,819(-3)
	女	6,060(+6)
	計	11,879(+3)
世帯数		2,957(-6)

( )内は前月との比較

毎月5日発行・発行編集/光町役場総務課広報防災係・〒289-17 光町宮川11,902 TEL 04798④ 1211(代) 有線 214-01



No.242

62年

1

月号

## サケの回帰千匹超える

サケの稚魚を放流し始めてから今年で10年、  
 念願であった千匹捕獲が達成されました。  
 捕獲員の皆さんは、毎朝早くから捕獲に携わ  
 ってこられたため、喜びもひとしおです。

皆様の英知と総力をお借りし

# 21世紀に向けた町づくりを

光町長 齊藤 譲



右から 収入役・町長・助役・教育長

町民の皆様、新年明けましておめでとございます。  
輝かしき昭和六十二年の初春を、ご家族お揃いで健やかに迎えの事と存じます。

本年も皆様にとって幸多い年であり、又、光町にとつても平和で躍進の一年となりますよう心から祈念申し上げる次第であります。

ところで、昨年は四月二十一日長年、町の発展に献身的に尽力され、多大なる功績を残してこられた馬場幸太郎町長が急逝されるという、町の根幹を揺るがす悲しい大きな事件が発生し、続いて町葬、町長選挙、更には台風十号により、水稲を中心とした農産物に甚大な被害を受けるなど、光町にとって正に激動の一年でありました。

しかし、この様な状況下にあつても、町の基本的方向は微動だもせず、この難局を見事に乗り越え、清々として着実に発展をしてきたことは、他市町の称

賛するところであり、これも一重に町民の皆様の良識と町議会議員をはじめ、関係各位の見識あるご協力の賜であります。

私は、今更ながら先人、先輩が培ってきた光町のこの良風な土壌の有難さをしみじみと感ずると同時に、この美風を守り、育て、長く後世に継承していかなければならぬ深い責務を痛感するところであります。

一方、わが国の政治経済情勢は、昨年七月の衆参同日選挙により自民党が圧倒的勝利をおさめた結果、中曽根内閣の続投が決まり、同内閣の最大の政治課題である国鉄民営化問題が、専売、電々両公社に次いで決着をみるに至っており、行政改革は大きな山を一つ越えた感じがいたします。

しかし、国内経済は急激な円高のあおりを受けて輸出関連事業を中心に景気が大巾に落ち込み、深刻な雇用不安を惹起しており、本年は昨年に増した厳しい経済

局面にたたされるものと憂慮されるのであります。このため国家財政の再建計画はかなりの後退を余儀なくされ、税制の抜本改正をもつてしても、大巾な財政収入は期待できず、一層厳しい財政支出の抑制策が断行されることは必至であり、自主財源に乏しく国や県に財源を大きく依存している当町のような自治体は、極めて困難な財政運営を強いられることになるものと懸念されます。

とりわけ、今年で第四期を迎え一層厳しさを増す水田減反政策は、水稲を基幹作物とする当町にとっては大変な打撃であります。

しかしながら、米をめぐる環境は食管制度を揺さぶる厳しい外圧や、激しい消費者世論に晒されている状況下にあることから、この対応は、極めて重大な意味をもつております。食管制度は、日本農業の生命線であり、もしもこの制度が撤廃されれば、日本農業は壊滅するといつても過言でなく、自らもこの厳しい状況を十分認識し、減反政策への協力が何よりも重要であります。町としても、水田農業の経営安定化のための施策を、生産者をはじめ関係団体の協力を得ながら積極的に推進してゆきたいと考えております。

このように、今年是企业や自治体のみならず、一般家庭にとつても厳しい冬の時代となりそうです。決してこの難局に背を向けることなく、今一度お互いの足をしっかりと固め、敢然として挑戦する気概が肝要であります。

私も、皆様にお約束した篠本用地の有効活用、母子・桑郷間の農免道路の建設促進、更に海岸道路の整備を中心とした産業の基盤づくりをはじめ、農業・商工業の振興策、教育、福祉の充実に向けた施策を本年を初年度とする第八次三カ年計画の中に積極的に組入れてゆきたいと考えております。

これらの施策の実現には、県との一層緊密な連携強化を図らなければならぬと同時に、町民の皆様のご協力が何よりも必要であります。私は、あらゆる機会を通じた対話の中から、皆様の英知と総力をお借りし、二十一世紀に向けた町づくりのために渾身の努力を傾ける決意でありますので、皆様の絶大なご支援、ご協力を切にお願い申し上げます。

終りに、重ねて皆様のご健勝とご活躍を祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

# 光町表彰受賞 (受賞者 21名)

## おめでとうございます

今まで、1月1日の拝賀式に行われていた表彰が、町表彰規則の改正により1月4日に行なわれることになりました。今年4日は日曜日となるため、5日に行われます。

今回受賞される方がたは、永い間、各分野で大きな功績を残された方、あるいは積極的にボランティア活動が続けてこられた方がたです。(敬称略)

### 自治功労者



西高野 故馬場 幸太郎

昭和五十年四月、光町助役から第四代光町長に初当選され、以来連続三期十一年の永きにわたり、その高潔なる人格と卓越した政治手腕によって、石油危機による低経済成長と厳しい行財政環境下の局面を打開し強固な町行政基盤を確立するとともに、特に、教育の充実と産業の振興に尽力され、今日の光町の隆盛を築かれました。



芝井 孝 国

多年にわたり光町町営住宅入居者選考委員として、町営住宅入居者の公正な審査を図り、住宅運営の円滑な推進に大きな功績を残し、現在も活躍中です。

### 教育功労者



小田部 土屋 政治

多年にわたり光町社会教育委員として、青少年及び成人等で組織する団体並びに団体指導者に適切な助言、指導等を行い、社会教育の向上に大きな功績を残し、現在も活躍中です。



小田部 鈴木 一郎

多年にわたり光町南条スポーツ少年団野球部指導者として、若さと情熱を傾注し、常に意欲的に児童、生徒の指導にあたり、特に、光町の少年野球普及に大きな成果をあげられました。

### 納税功労者



関 佐瀬 和男

多年にわたり光町納税貯蓄組合連合会長及び、銚子税務署管内連合会副会長として、組合員の育成指導、納税思想の高揚に積極的に努め、町内納税貯蓄組合の発展に大きな功績を残し、現在も活躍中です。



谷中 道男 越川

### 住民福祉功労者



母子 久 越川

多年にわたり人権擁護委員として、人権思想の普及高揚に努め、高度化社会における犯罪防止、民事紛争、いじめの解消等に積極的にあたり、人権の確立に大きな功績を残されました。

### 統計功労者



母子 真清 鈴木



篠本三区 郡司 巖

多年にわたり光町統計調査員として、国勢調査をはじめ世界農林業センサス調査等の各種統計調査を迅速、かつ、正確に実施して大きな功績を残し、現在も活躍中です。

### 社会福祉功労者



尾垂六区  
伊藤清志



橋場  
土屋隆嗣



篠本二区  
伊橋利雄

多年にわたり民生児童委員及び社会福祉協議会理事として、保護世帯の更生援護をはじめ、生活困窮者・老人・児童等の福祉向上に大きな功績を残し、現在も活躍中です。



小川台  
林とく

多年にわたり保護司として、犯罪者の更生援護をはじめ犯罪予防活動に努め、地域社会の福祉向上に大きな功績を残し、現在も活躍中です。



橋場  
大木国

多年にわたり母子福祉推進員及び社会福祉協議会評議員として、母子家庭の生活指導及び相談相手として積極的に取り組み、母子福祉の向上に大きな功績を残し、現在も活躍中です。

### 国民年金功労者



尾垂六区  
岩澤弘

多年にわたり光町栄養改善推進員及び光町栄養改善協議会理事として豊富な経験と深い認識のもとに栄養改善の推進と指導にあたり、食生活の向上に大きな功績を残し、現在も活躍中です。

多年にわたり国民年金普及指導員として、国民年金制度の啓もう普及に努め、地域住民への指導相談業務を積極的に実施して大きな成果を残し、現在も活躍中です。

### 保健衛生功労者



橋場  
佐久間とり子



入林  
たつ

### 食肉衛生功労者



蓮沼村  
斉藤勝利



橋場  
上代誠之

多年にわたり光町管東陽食肉センター食肉処理士として、と殺解体業務の向上及び施設の環境改善に積極的に努め、食肉センターの発展に大きな功績を残し、現在も活躍中です。

### ボランティア功労者



橋場  
霞コト

多年にわたり栗山川沿岸に投棄された空カン、空ビン等の収集をはじめ、東陽病院入口に設置されているゴミ収集所を病院来訪者に悪い印象を与えかねないよう整理、清掃に努め、地域の環境美化に積極的に奉仕されています。



関佐  
瀬誠

多年にわたり関区ゴミ収集所において、ゴミ収集日(生ゴミ週二回、危険物月二回)には必ず収集所の整理、清掃に努め、地域の環境美化に積極的に奉仕されています。



氏名	住所	電話	担当地区
伊橋利雄	篠本1,162	(5) 0018	一区・二区
増島彰	篠本4,585	(5) 0121	三区
越川昭	二又1,206	(5) 1326	二又・新井
小川三郎	宝米1,205	(5) 0325	宝米
鈴木三郎	台869-1	(5) 0081	小川台・台
斉藤武雄	傍示戸254	(5) 1269	富下・虫生・傍示戸
佐久間了	小田部1,123	(5) 0648	母子・小田部・町住
岩沢一夫	芝崎850	(5) 0240	芝崎
土屋隆嗣	宮川6,018-13	(4) 0070	橋場
椎名ヒロ	宮川5,320-1	(4) 2116	橋場
林亮	宮川9,995	(4) 1758	西高野・谷中・入
川島清市	宮川4,630	(4) 1052	桑郷・古屋
橋浦寛照	宮川2,273	(4) 0693	宮内・作間内・県住
越川義一	目篠339	(4) 1892	原方・篠原
小川せい子	木戸8,138	(4) 0252	五ノ神・長塚
平野定	木戸1,330-6	(4) 0157	木戸・辻
向後家治	木戸905	(4) 0580	白磯
伊藤清志	尾垂イ1,152	(4) 0682	尾垂
伊藤昇	尾垂イ2,540	(4) 0818	尾垂
椎名弘明	木戸9,498	(4) 0522	関・辻の浜

(任期61・12・1) 64・11・30)

氏名	住所	連絡先	担当地域
高梨春子	篠本5099	(5) 0186	篠本一・二・三区
鈴木良子	宝米9	(5) 1100	新井・宝米・二又
鈴木重子	台869-1	(5) 0081	小川台・母子・小田部・
飯島紀美子	芝崎913	(5) 1174	芝崎・傍示戸・富下・虫生
大木国	宮川6039-5	(5) 0272	橋場・桑郷
鈴木登美枝	宮川3714	(4) 0551	古屋・作間内・宮内
越川恒子	谷中2005	(4) 1583	谷中・入・西高野・原方・篠原
椎名トシ	木戸5938	(4) 0419	辻・木戸・長塚・五ノ神
鈴木米子	木戸754	(4) 0309	白磯・関
加瀬くら	尾垂イ3471-2	(4) 1054	尾垂五・六区

(任期61・12・1) 64・11・30)

民生(児童)委員決まる

総務に橋浦寛照氏

母子福祉推進員

越川恒子さん



療育手帳

精神薄弱者(児)に対して、一貫した指導、相談を行うとともに、各種の援助措置を受け易くするために交付されるものです。

療育手帳交付申請書を役場(福祉係)に提出し、児童相談所又は、障害者相談センターで判定を受けます。

判定の結果により、重度と認められる方には、特別児童扶養手当や医療費の助成が受けられます。

身体障害者手帳

わたしたちが、もし、病気や事故で身体に障害が残り、日常の生活が不自由になったとき、身体障害者福祉法上の各種の援助が受けられます。たとえば、車椅子、盲人安全つえ、眼鏡、補聴器等の補装具や、浴そう、特殊寝台特殊便器等の日常生活用具の給付や貸付を受けたり、あるいは、更生に必要な医療を受けることができます。

身体障害者手帳は、いろいろな制度を利用するための、いわば身体障害者であることの証票として交付されるものです。(診断書用紙は役場にありま

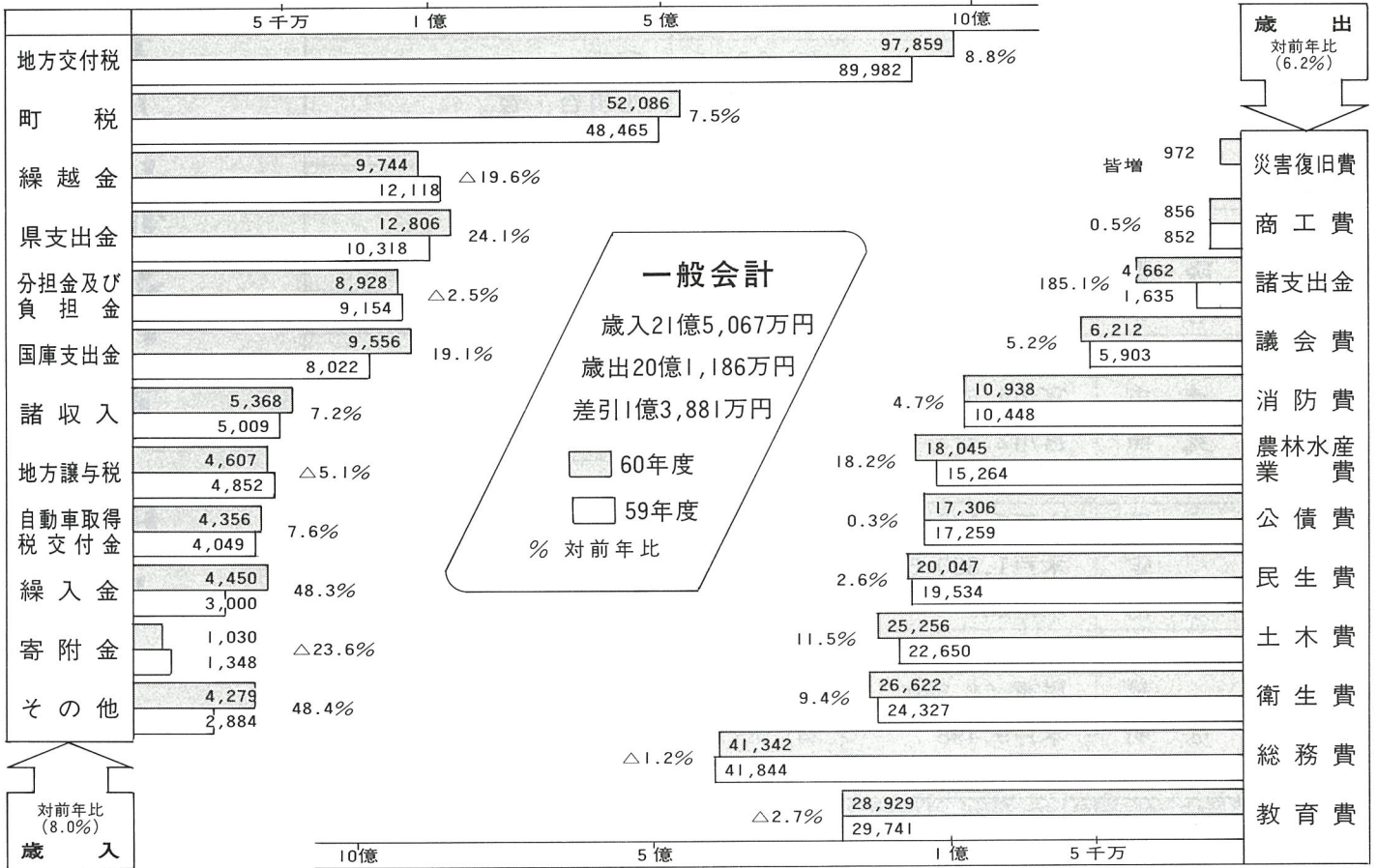
又、障害の部位により用紙は異なります。)

たて4センチ、横3センチの写真(上半身、脱帽)一枚を添えて、役場住民福祉課福祉係に申請します。

十五歳未満の者については、保護者が代って申請します。現在手帳を所持されている方なかで障害の程度が変わった方は、診断書を添えて程度の変更手続きが必要です。

# 昭和60年度決算のあらまし

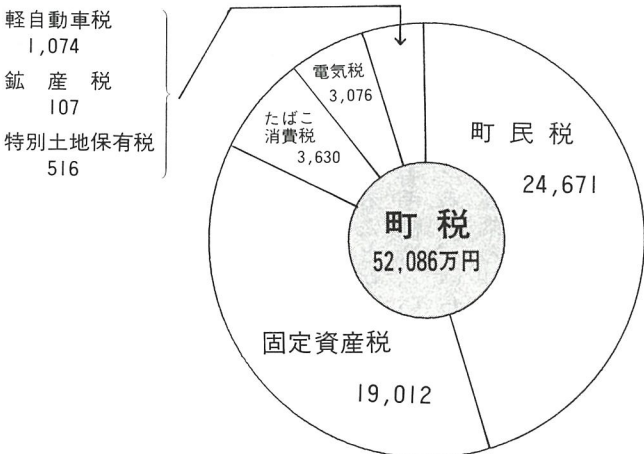
## 歳入歳出決算額前年度対比



## 特別会計

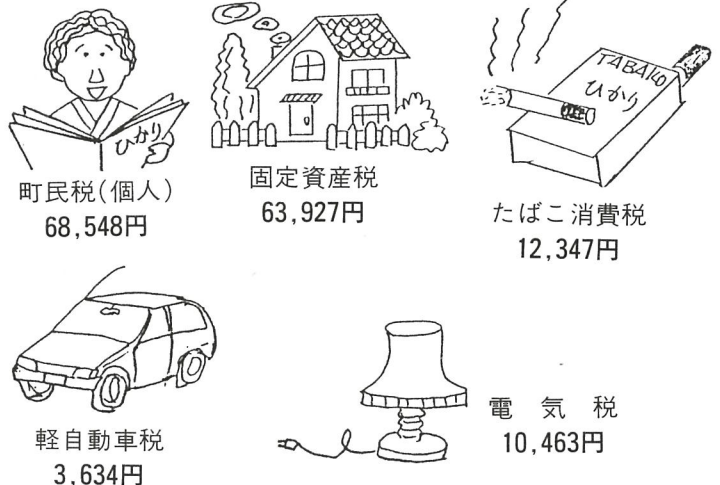
国民健康保険特別会計	老人保健特別会計	食肉センター特別会計	有線放送特別会計
歳入 6億5,241万円	歳入 3億222万円	歳入 2億4,844万円	歳入 3,267万円
歳出 6億2,962万円	歳出 3億36万円	歳出 2億193万円	歳出 2,945万円
差引 2,279万円	差引 186万円	差引 4,651万円	差引 322万円

## 町税のあらまし




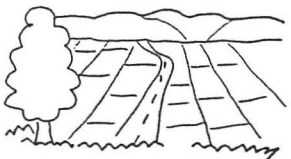

## 一世帯当り税負担額

2,940世帯

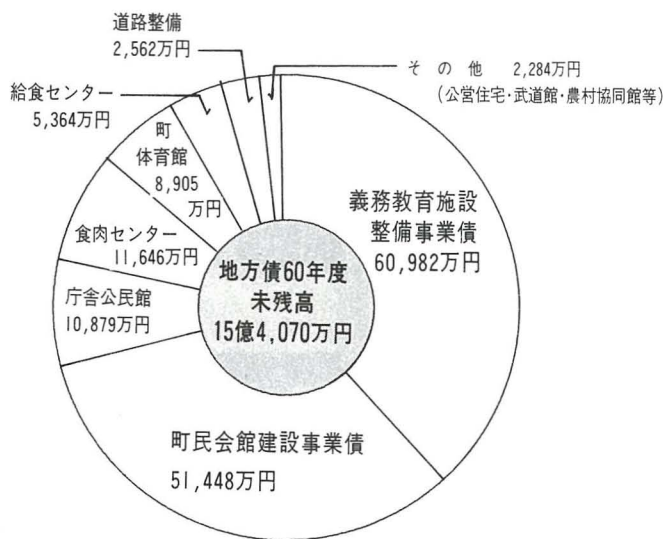


### 一部事務組合に支出したお金

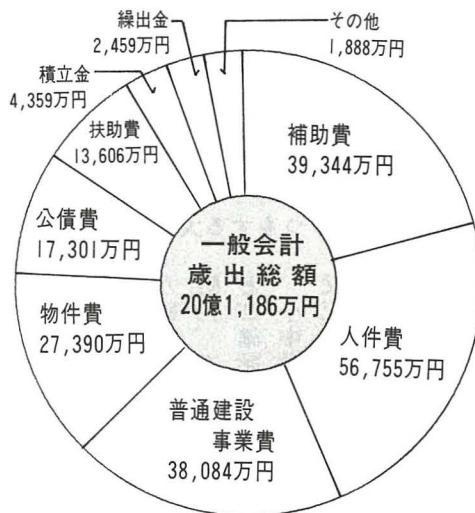


町の財産	
<b>貯金</b>  508,984千円	<b>土地</b>  300,749m <sup>2</sup>
<b>債券等</b> 有価証券 536千円 (株券) (発信電話債券) 出資による権利 4,072千円 (千葉県信用保証協会) (千葉県農業信用基金協会) (八日市場自動車教習所) (その他)	<b>建物</b>  32,097m <sup>2</sup>

### 国県等から借りているお金



### 性質別経費構成費



**定期監査・決算審査結果報告**

代表監査委員 **渡辺孝司**  
 監査委員 **小川泰廣**

光町一般会計及び各特別会計歳入歳出決算について各会計の決算書に基づき、歳入歳出簿及び証拠書類等を対照し審査した結果、各会計とも係数処理は正確に記帳されその内容も適正なものと認められました。

事務事業の執行状況は、各会計とも予算の目的に従い執行されており、所期の成果を収め又その事務処理も適法にして適切に処理されていることが認められました。

決算状況については、各会計とも、十分な検討と創意工夫をもって積極的かつ、意欲的に諸施策を推進しており健全財政運営が保たれています。

なお、今後の留意事項として、特に、次の点を要望いたしました。

町税及び国民健康保険税の徴収率が年々低下しており、税負担の公平の見地から納税奨励を今迄以上積極的に行っていただきたい。

農業後継者不足は今迄多方面から検討し、各種の事業を試みていますが、その成果もあまり芳しくありません。現在、結婚相談員の増員も計られているので、より一層の活動を期待いたします。

国民健康保険事業は、当町に限らず全国的にその運営状況が窮乏化しているところであり、その内容は、国庫負担金の減額に対し、療養給付費の増加という相反する様相を呈してきており、国保税の収納率低下も相まって国保事業会計は、非常に厳しいものとなっています。このことから今迄以上に健全な国保会計を堅持するよう努力していただきたい。

産業まつり

好天に恵まれ

一万人集まる

十一月二十二・二十三日の二日間第四回産業まつりが行われました。好天に恵まれ町民をはじめ、近隣市町村からも大勢の人びとが訪ずれ、延一万人という来場者を記録し、会場となった役場前広場はたいへんなにぎわいを見せていました。

栗山川で捕獲されたサケの味噌汁、お餅、甘酒などのサービスクーナーには、特に人気が集まりました。

呼び物の、フラッシュマンシヨールには、ちびっ子ファンが押しかけ、元気な声援を送っていました。

今回の産業まつりには、献血と健康相談コーナーが設けられ、献血に二三人、健康相談に九十五人とまずまずの成果をあげました。

まり、長い列ができていました。



＝防火の大役あなたが主役＝

11月26日、秋の防火パレードが行われました。火災の起こり安いシーズンになったため、皆さんに防火を呼びかけ、町内を1周しました。皆さん一人ひとりの注意で、町内から火災を出さないようにしましょう。



三世交代

グラントゴルフ

木戸地区 白浜小で

十一月十六日、木戸地区でグラントゴルフの練習をしました。地区内の老若男女六十名が集まり、一チーム六名の中におじいちゃん、おばあちゃんからお孫さんまでの三世交代を必ず入れて行うというものです。

日頃、ゲートボールの練習を積んでいるだけあって、お年寄りが一番上手でした。



防犯座談会

少年非行を考える



▲あいさつをする大木東陽支部長

ている東陽支部が主催して行ったもので、最近、社会問題となっている少年非行を取り上げ、八日市場警察署太田防犯課長、八匠補導員山崎氏を講師に迎え、町内、あるいは近隣の現状などご講話をいただきました。

小中学校児童、生徒、高校生、父兄、教育関係者など三〇〇人を越える方がが集まり熱心に聞き入っていました。

十二月六日、町民会館で防犯座談会が行われました。八匠防犯協会モデル地区の指定を受け

防犯協会の皆さんは、日頃から夜間の巡回をするなど積極的な活動を続けています。皆さんも防犯にご協力をお願いします。



# 第31回 こども県展

## 東陽小学校 学校賞受賞

十一月八日に第三十一回こども県展の審査会が千葉市立幕張西小学校体育館で行われ、厳正な審査の結果、東陽小学校が学校賞を受賞しました。

学校賞とは、出品数が多く、入選率の高い学校であり、又、各学年にわたって、バランスのとれている学校に贈られるものです。

入選者 (敬称略)

一年 野表美香・大木美紀・戸田亮介・大木梓・水須裕順・竹内友枝

二年 林絵美・師岡恵子

三年 加瀬知恵・毛利陽子・加瀬純子

四年 実川美知子・向後保明・越川孝・川西淳

五年 伊藤緑・越川達也・椎名秀樹・原太郎・浅野文子・林清美・越川真由美・渋谷宏美・田中修・上柴希世子・竹内祐子・鈴木大雄

六年 佐藤孝史・戸田雅美・鈴木敦子・椎名健二・石井泰代・長妻暁子・椎名未順・鈴木扶美

町内の各学校でも出品し、大勢が入選しました。

入選者 (敬称略)

白浜小学校 一年 小川雅央・佐藤愛 二年 鈴木貴之・吉田美由紀・椎名義宏 三年 大木年雄・渡辺幸枝・高野まこと・早川佳子 四年 遠藤卓・椎名由佳 五年 伊藤栄美 六年 平山律子・畔蒜山香子

日吉小学校 二年 増島淳子

五年 小川勝枝・青柳靖之

東陽小学校で入選した皆さん



## わらぞうり作りで触れ合いの場を

十二月三日、日吉小学校高学年の皆さんが、寿大学の級長さんはじめ、日吉地区の方がたにわらぞうり作りを教えてもらいました。



これは、高齢者と児童、生徒との触れ合いの機会を持つとともに、高齢者の持つ豊かな技術を継承していこうと計画されたものです。

ぎこちない手つきで作るのを、にこやかに見守りながら、あれこれと指導するお年寄り、とても和やかなひとときでした。

わら草履作りに

挑戦し居る

生徒らの

瞳かゞやく

短日の午後

竹内キヨ

## 南条小学校

おじやまします

十二月九日、南条小の落葉焼集会におじやましました。

家庭や、附近の道路から、はき寄せた落葉を一箇所に集め、各学年の代表がこれに火を付けました。

全校児童は、それぞれ一年を振り返って忘れたい事を木の葉カードに書き、この火で焼きました。一年のしめくりの行事として、毎年続けられています。



## 青少年相談員

### 中学生と

## スポーツを楽しむ

青少年相談員の皆さんは、中学生とスポーツを通じ触れ合いの場を持つと、バレーボールとソフトボールの試合をしました。



# 東陽病院だより

## 冬を元気に 過ごすために

東陽病院長 桜井 稔



明けましてお目出度うござい  
ます。

皆様元気に新年を迎えられた  
ことと思います。

目出度い季節とはいえ、気候  
の方は更に厳冬に向っています。  
人びとの健康にとって、特に病  
人や老人にとっては一番怖い季  
節でもあります。事実一年中で  
死亡される方の一番多いのもこ  
の季節です。寒気という重大な  
危険因子が人間の抵抗力を弱め、  
そのすきに感冒やインフルエン  
ザ等が進入し、気管枝炎や肺炎  
等をひきおこします。

じん臓病や心臓病等の慢性病の  
方がたがこれ等の感染病におか  
されると重大な状態に陥ります。  
特に、日頃高血圧、狭心症、

動脈硬化症等のある高齢の方は  
寒さのために更に血圧が高くな  
り、脳出血、脳血栓、心筋梗塞  
等の篤大な結果を引きおこしが  
ちです。

そこで、この冬を元気に過す  
ための心掛けを思いつくままに  
述べてみたいと思います。

すでに何度となく聞いて分り  
切った事ではあると思いますが、  
改めて認識し直すことも大事な  
ことです。

### 暮らし方について

最近住宅も住み易くなり、  
気密性も良く、昔の様にすき間  
風が入る事も少くなりました。  
コタツの様な昔ながらの局的  
暖房も宜しいが、同時にストー  
ブ等で部屋全体を温くすること  
も必要です。電気ストーブや  
最近のFF式石油ストーブな  
ら宜しいが、普通の石油ストー  
ブ等ではときどき換気することも  
忘れてはなりません。又、温か  
い所から急に寒い所へ出ること

は、高血圧の人や老人にとつて  
は大変危険です。夜間温かい寝  
床の中から寒い便所に起きたり  
することは注意しなければなり  
ません。部屋の中に便器を置い  
ておくのも一工夫です。まして  
や、屋外の便所に行くなどはも  
つての他です。

### 衣服について

温かい部屋の中では無理でな  
い程度に薄着にし、体動を楽に  
した方が宜しいのです。戸外に  
出る時には面倒でもオーバーや  
コート、襟巻、手袋等で武装す  
ることです。特にお年寄は昔か  
らの習慣で何枚も重ね着しがち  
ですが、全身的な運動を妨げ益  
ます体を縮み込ませてしまいま  
す。布団もなるべく軽い方が宜  
しいです。最近は軽い綿や羽毛  
等の良い材料が出回っているこ  
とは有難いことです。アンカや  
電気毛布を使うことも程ほどな  
らば結構でしょう。

### 食事について

これは最も大切なことです。  
一口でいえばバランスのとれた  
食事です。偏食しないで何でも  
平均して食べて下さい。主食の  
ご飯は少なめに、肉類も結構で  
すが、むしろ魚と野菜を充分に  
九十九里特産のイワシは蛋白  
質としても良質で、コレステ  
ロール等の脂質を下げる作用  
もあり殊の外良い食品です。植

物性の油は大変宜しいのですが、  
肉類の脂肪は少なめに。卵も程  
ほどに、一日一個位の割にして  
下さい。野菜は便通を整えるこ  
とも大切です。食塩の取り過  
ぎは血圧を高くします。一日10  
グラムから6グラム程度。梅干  
一個に含まれる食塩が大体2グ  
ラム、普通の濃さの味噌汁一杯  
が2グラム、しょう油5cc中1  
グラム程であることを目安にし  
て下さい。

この様な衣・食・住について  
の注意と共に、或は、それにも  
増して大切なことは心の安らぎ  
です。とかく現代は精神的スト  
レスの多すぎる時代です。特に  
家庭内の葛藤は老人にとって精  
神的にも肉体的にも大変な重圧  
です。心も温かい家庭であって  
欲しいものです。又、老人とい  
えども程ほどに頭を使わねばな

りません。新聞、雑誌を読んだ  
り、テレビ、ラジオに興味を持  
つことも呆けを防ぐ大事なこと  
です。気の合った方がたと楽し  
い話し合いを持つことも必要で  
す。独りでコタツに入ったまま  
呆然としている様なことは一番  
いけません。

何はともあれ、ここ房総の地  
は気候的にも地勢的にも大変に  
恵まれた土地であります。冬も  
東北や裏日本、北海道に比べれ  
ば誠に温暖であり、夏にしても  
比較的涼しく、その上、海の幸、  
農作物に恵まれています。日本  
一住み易い所であると思います。  
日本一ということとは或は世界一  
良い所かもしれない。この天  
地の恵みを感じつつ、この冬  
を元気に乗りきり、すでに近づ  
きつつある春を待ちたいもので  
す。

## 桜井院長

### 慢性疾患について講演



十一月二十六日、桜井院長が  
「共に健やかに生きる」と題し、  
慢性疾患についての講演を町民  
会館で行いました。これは、八  
匠医療協議会が主催して行っ  
たものです。

講演の後、栄養改善の方たち  
が作った成人病予防食の試食会  
が行われました。

# 保健婦メモ

## 酒とタバコと

### 健康と

年末年始とお酒を飲む機会が多かった時期ですが、みなさん健康でお過ごしですか。

厚生省の「健康づくりに関する意識調査」によると、回答のあった成人男女三、〇〇〇人のうち、50・2パーセントの人がお酒をのんでいます、三人に一人は否定的な気持を持っています。タバコも吸っている人は全体の44・1パーセントですが、四人のうち三人は「本数を減らしたい」「やめたいがやめられない」と訴えています。

あなたはいかがですか、この際酒とタバコと健康のかかわりについて考えてみて下さい。

### ほろ酔い加減が

### 切り上げどき

酒は百薬の長といわれますが、これは自分の適量を知り、週二日の酒休日を実行できてこそです。酒害を受けないための目安は、ほろ酔い加減でやめることです。

## タバコ病は

### 体をかけめぐる

タバコの煙には、約二〇〇種類以上もの有害化学物質が含まれており、その中には、多くの発がん物質があつて、その大部分はタールに含まれています。一本のタバコに含まれるタールはわずか15〜20ミリグラムですが、一日一箱吸えば一年で110〜150グラムで、コップに軽く一杯にもなります。この調子で三十年間タバコを吸い続けると、コップ三〇杯分のタールを吸い込む計画になり、考えただけでも

ぞつとするでしょう。

また、妻が喫煙していかなくても、夫が喫煙している場合は夫婦とも喫煙しない妻に比べ、肺がんの死亡率が1.6〜2.1倍も高いことがわかっています。タバコを吸う人は、回りの人のことも考えましよう。

## 禁煙のポイント

### 十カ条

一、禁煙を始めた日から日誌をつけ決意を確認する。  
二、吸った時のいがらっぽさ、頭痛等の不快な状態を思い出す。

- 三、再喫煙すれば人に笑われると我慢する。
- 四、口寂しくなったら甘味の少ないアメ玉、ガム等をしゃぶる。
- 五、水、お茶を飲む。
- 六、パイプのみ、喫煙パイポ等をくわえる。
- 七、香辛料のきき過ぎた食事をしない。
- 八、会合、旅行、酒席では、再

- 心がかましよう。
- 喫煙のきっかけにならぬように頑張る。
- 九、過労、睡眠不足を避ける
- 十、一週間で苦しみが取れ、一カ月で禁煙が身につく。
- 先日、検診に訪れたある方は、「半年で歯と肺の中にしみたヤニが取れてきたのを体で感じた」と話していました。
- 皆さんもマイペースで禁煙に

## ●酒の酔い加減●

血中濃度	酒量	酔いの状態
0.02 〜 0.04 %	日本酒 1合 ビール ①1本 ウイスキー ⑤2〜5杯	●気分がさわやか ●皮膚が赤くなる ●陽気になる ●判断力がややにぶる
0.05 〜 0.10 %	日本酒 1〜2合 ビール ①1〜2本 ウイスキー ⑤2〜5杯	●ほろ酔い気分 ●手の動きが活発になる ●抑制がとれる ●体温上昇、脈が速くなる
0.11 〜 0.15 %	日本酒 3合 ビール ①3本 ウイスキー ⑤6〜7杯	●気が大きくなる ●大声でどなりたてる ●怒りっぽくなる ●立てばふらつく
0.16 〜 0.30 %	日本酒 5合 ビール ①5〜7本 ウイスキー ⑤5杯	●千鳥足 ●何度も同じことをくり返ししゃべる ●呼吸が速くなる ●吐き気・おう吐
0.31 〜 0.40 %	日本酒 7合〜1升 ビール ①8〜10本 ウイスキー 1本	●まともに立てない ●意識混濁 ●言語も支離滅裂
0.41 〜 0.50 %	日本酒 1升以上 ウイスキー 1本以上	●揺り動かしても起きない ●大小便はたれ流し ●呼吸はゆっくりと深い ●死亡

(アルコール健康医学協会：適正飲酒の手引き)



1年  
いしいちずる



なわとび



1年  
ふじしろともゆき

今回の児童・生徒のコーナーは、東陽  
小学校の児童の作品を紹介します。  
(敬称略)



ひがんばんな



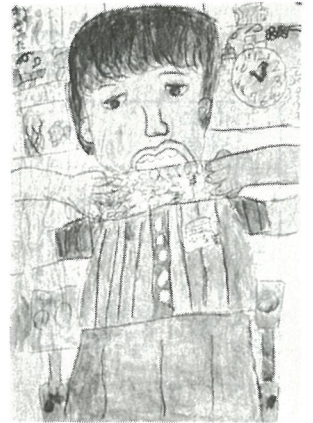
3年  
はやし あき



ピアノカ



2年  
すずき せいさく



とうもろこしきゅうしょく



なす



6年  
廣瀬 史朗



コスモス



5年  
大木 和代



な の 花



3年  
こし川 けいこ

病院の牽引台に仰臥して  
天井のしみ今日も見つむる

藤代 敏子

帰り着き荷物取り込みほっとして  
今締めし鍵はと捜す一とき

青柳 フミ

干柿を下げる軒に陽の当り  
せせらぎの音響く山里

鈴木甲子幸

晩学に心の糧と撰びたる  
句作つたなく恥と知りつつ

伊藤 定男

### ひかり歌壇

地球家族平安なれと只管に四方に  
輝く初日おろがむ

竹内 紀葉

石庭の句碑に輪飾り垂らしけり

大木静波子

力ある子のあとにつき初詣

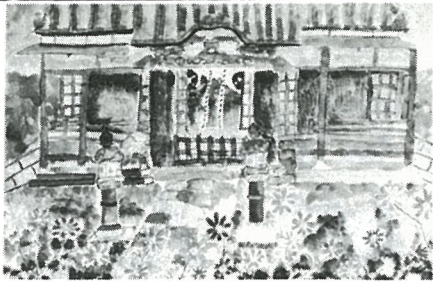
鈴木 都根

九十九里の磯の初日を掬ひけり

椎名しげる

## 新年詠草





神社



四年  
藤城 義文

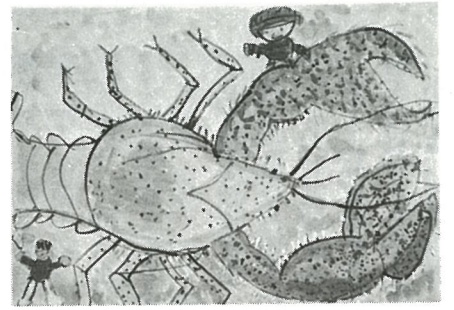


自転車

そうじ



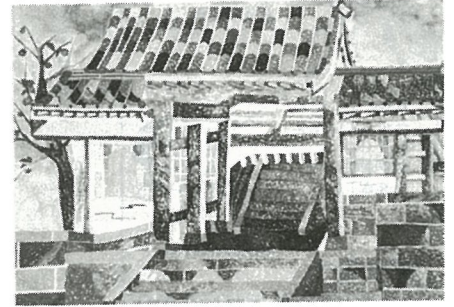
四年  
小川 和信



ザリガニ



二年  
いはしひでき



神社



六年  
鈴木 晴美

# 山里の春

大木 雅枝



五年  
大木 雅枝



五年

鈴木 めぐみ



五年  
鈴木 めぐみ

## 我が家の家庭教育

篠原 竹内 敏子

シリーズ

34

我が家の家庭教育といっても「はい、これです。」と決まったものはありません。私の家は、四世代家族で、四年の子を頭に四人の子がいます。朝晩と私の奮戦時です。やっとの呼びかけで食卓に集まる子供たち。「誰のが多い」、「おかずはこれー？」などと口ぐちに言い、好物となると匂いでかぎつけ、人の物までつまんだり、ゆっくり腰掛けて食事さえ

ままになりません。せわしない時は、未だの子に、「ご飯よそって配ってくれ」と頼むとイスを持ってきて、こぼしながらも手伝ってくれます。又、けんかも仕方ないのですが、内容によっては、私の方も虫の居所が悪いと子供たちといっしょになってけんかをしたりしています。私も子供の頃はお転婆で、小さい時から中学までの子がいっしょになって、ピル玉、べえごま、しろとり、野球、めんち、木登り、数えきれない程の遊びをしました。夏になると、かぶと虫取りで、木にびっしりついて、下で幹をゆさぶるとバタバタと落ちて、蚊にさされるのも気付かず夢中でした。子供たちに得意気になって教えます。

又、宿題など普段見てあげる方ではないので、子供達は解からない時だけ聞きにきて、私も記憶の範囲で教え、「あれー？」っていう時は、自分もいっしょになって習い直します。ですから学習でも、他の面においても子供たちとのかかわりの中で勉強することはたくさんあります。生意気な事を言うようですが、望むことは成績も良ければそれにこした事はありません。心身共に健康で、人のいたみのわかるような子に、やがて人間に、又、親も口先だけでなく、欠けている点は子供といっしょに歩んで行けたらと思います。我が家のやじろべえは、ずうっと揺れ動いていることでしょう。

菊花展君の努力と愛情に  
見事こたえて花競い咲く

岩沢 芳江

黄一色白樺林の秀の上に

伊藤 鏡子

浅間は白く煙立ち居り

椎名賀代子

それぞれの想ひを乗せてひた走る

バスは紅葉の山並を過ぐ

土屋 好

来年の米作如何に変わるとも

息子はひたすらに冬田耕す



### 農業基本調査に

### ご協力を!!

県では、二月一日を調査日として、農業基本調査を実施します。この調査は、県内すべての農家、農家以外の農業事業体を対象に農業に関する基本的事項を調査して、千葉県の実態を明らかにするとともに農業行政に必要な統計資料を整備することを目的とします。

調査の結果は、これからの農業諸施策の立案と推進に必要な基礎資料となります。調査員が二月一日から七日までの間に伺いますので正しい内容をおきかせください。詳しいことは役場企画係にお問い合わせください。  
(有)209102

### 公道に面した土地を

### お持ちの方へ

公道(国道・県道・町道・その他公道以外の道路)に面した土地を持つている皆さん。あなたの土地と公道との境界ははっきりしていますか。土地を埋め立てたり、塀を建てたりする前に、はっきり確認しておきましょう。土地を埋め立てる時は、「道路工事施行承認申請書」を、境界をはっきりさせる時は「境界確定申請書」を八日市場土木事務所又は役場に提出しなければなりません。

詳しくは、役場建設課管理係  
☎④1216・八日市場土木事務所管理係☎04797②1100へお尋ねください。

### 旭中央病院付属看護専門学校

### 看護専門学校

### 看護学生募集

旭中央病院付属看護専門学校では、昭和六十二年四月入学の看護学生を募集しています。募集人員 奨学生四十名(全日制 三年課程)(奨学生とは、卒業後旭中央病院に三年以上勤務する者で奨学金は月額三万円が支給されます)

受験資格 高等学校を卒業している者。昭和六十二年三月高校卒業見込みの者。年齢二十三歳未満の者。男女は問いません。(男子は卒業後、看護師として神経精神科・手術室・透析室・集中治療室等の職場で勤務を歓迎) 願書受付 昭和六十二年一月六日～一月二十七日まで  
試験日 昭和六十二年一月三十一日～二月一日  
試験科目 国語Ⅰ・Ⅱ・数学Ⅰ、理科(化学・生物のうちいずれか一科目選択、但し理科Ⅰの化学生物の範囲を含む)、英語Ⅰ・Ⅱ、作文、適性検査、面接。詳しくは、旭中央病院付属看護専門学校〒289-25旭市の一三四六☎04796③8111内線275112753へ。

### 町内駅伝大会

### ふるってご参加ください

第二十回町内駅伝大会が次の日程で行われます。みなさんふるってご参加ください。

日時 二月十五日(雨天の場合二十二日)

集合 午前八時

開会式 午前九時三十分

発走 午前十時

伴走は、一切禁止。違反したチームは失格となります。タスキ・ゼッケンは本部で用意した物を使用する。選手配置は本部で行うので自チームの送迎は認めない。チーム編成は町内に居住する者又は勤務する者とする。小学生 選手六名 補欠一名



### 歩道に木の枝や雑草などはみ出してはいませんか

所どころに、このような箇所が見うけられます。特に、通学時などとても危険です。今一度、回りの点検をお願いします...

### 1月11日 新春マラソン大会

1月11日に、第15回新春マラソン大会が行われます。午前10時に保健センター前を発走し、ゴールは役場前です。皆さんの、温かいご声援をお願いします。(当日申込可)

# 東総衛生組合し尿収集計画

## 地区割表

1 週目	篠本1・2・3区、新井、宝米、二又、市野原、母子、小田部、台、傍示戸、富下、虫生
2 週目	芝崎、橋場（1・9・14番組を除く）
3 週目	橋場1・9・14番組、桑郷、西高野、古屋宮内、入、谷中、紫野、篠原、原方、作間内、長塚、五之神
4 週目	辻、木戸、尾垂5・6区、白磯、関

週月別	第1週	第2週	第3週	第4週
1	5日～10日	12日～17日	19日～24日	26日～31日
2	2日～7日	9日～14日	16日～21日	23日～28日
3	2日～7日	9日～14日	16日～21日	23日～28日
予備日 3/30～4/4				

※ 4月からは、地区の変更がありますので、4月以後の予定は3月号でお知らせします。

### 東総衛生組合から

## 口座振替手続きのお願い

し尿汲取り手数料の支払いは、昭和六十二年四月から口座振替の方法で納めていただくようになります。

申し込みの際には、確認のため通帳と通帳の印鑑を持参してください。

### 汲取り料金の確認は

汲取りをした際、汲取り量、料金の確認できる汲取票をおいてまいります。料金は、二カ月に一度（偶数月）あなたの指定した金融機関から引落させていただきます。

### ◎保健衛生行事

月日	行事名	対象	時間	場所
1・19	成人健康相談	成人希望者	13時30分～15時	保健センター1階
22	1才6カ月健診	60・4月～6月生	13時30分～14時30分	保健センター2階
29	乳児健診	61・8月～11月生	13時30分～14時	保健センター2階
2・2	乳幼児健康相談	乳幼児希望者	13時30分～15時	保健センター1階
6	6～8カ月健診	61・5月～7月生	13時30分～14時	保健センター2階
10	母親学級	妊婦	13時30分～	保健センター

### ◎一月 予防接種

月日	接種名	場所	時間
1月16日	三種混合	保健センター	14時～15時
20日	破傷風	日吉小学校	14時～
21日	破傷風	南条小学校	14時～
23日	破傷風	東陽小学校	14時～
28日	破傷風	白浜小学校	14時～
30日	破傷風	光中学校	14時～

## 新刊書案内

光町公民館

### 児童書

ぎょうせいララバイストーリー。一月のおはなし～十二月のおはなし

◆ 一般書 女歌・浪花ままごと・いのち華やぐ・雪嵐・帰り道を忘れた男たち

◆ 公民館では一人でも多くの方に本を読んでもらいたいと、街角ライブラリー、1号を光町農協日吉支所に設置しました。

◆ 常時一〇〇冊を配本しますので皆様のご利用をお待ちしております。

◆ 借りる方は農協職員にお申し出ください。

### おくやみ申し上げます

行政区	死亡年月日	氏名	性別	年齢
木戸	1/16	熱田 まさ	女	46歳
白磯	1/25	石橋 コマ	女	76歳
白磯	1/24	江田 たきよ	女	92歳
篠本三区	1/26	椎名 誠	男	79歳
関	1/27	吉清 清照	男	65歳
入	1/27	林 信一	男	78歳
白磯	1/22	鈴木 静雄	男	60歳

# 新年号発刊によせて

広報委員長 畔蒜 清正



町民の皆様、明けましておめでとうございます。謹んで新年のお慶びを申し上げます。

円高に明け、円高に暮れた昨年、日本中、正に円高、貿易摩擦の嵐が吹き荒れ、輸出依存型産業と言われる日本経済は、貿易相手国の事情により思わぬ痛手をこうむるものであります。

又、八月四日の豪雨により、水田は冠水し、出穂期を迎えた稲作に甚大な被害を受けました。内外を問わず、このような厳しい経済情勢下におかれた一年でありました。

今年も、厳しい行財政が強いられるものと思われまふ。この時に当たり、私達一人、一人が、切磋琢磨し、英知を結集しこの困難を克服しなければなりません。

ひかり広報は、発刊以来三十年の長い歳月にわたり発行を続け、光町の歴史そのものであります。伝統あるひかり広報は、町と町民のかけ橋としての役割は非

常に大きいものであります。今後も、町長の施政方針をはじめ、各事業等を明確に掲載し、町民の皆様のご意見をいただきながら、一層充実した広報づくりに努力致す所存でございます。どうか、町民の皆様のご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。併せて皆様のご健勝をお祈り致し、新年のご挨拶といたします。

## 極左 一一〇番

最近、中核派をはじめとする極左暴力集団の凶悪な「ゲリラ」事件が多発しています。警察では、エスカレートする「ゲリラ」事件を根絶するため、「極左暴力取締本部」を設置し、総力をあげて取り組んでいます。私たちの生活を脅かす極左暴

力集団を壊滅するためには、町民の皆さんのご協力が必要です。極左暴力集団に関する情報はどんなことでも結構です。極左110番へお寄せください。極左110番 ☎0472-210110番。

ゲリラ犯人検挙にご協力を



## 十一月の交通事故

(11月1日～11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		0	0	0	0
東陽		2	1	4	0
白浜		2	0	4	0
計		4	1	5	4

事故防止にご協力を…

## わが家のプリンス・プリンセス



千紘ちゃんは二歳三カ月の女の子です。

お母さんのお手伝いができ、お茶碗を洗ったり、お茶も上手に入られます。

ちよっぴりはずかしがり家さんですが、お客様には、ちゃんとごあいさつができます。

昭和五十九年九月三日生まれ  
橋場 齊藤 千春さん長女

☆ ☆ ☆ ☆ ☆  
わが家のプリンス・プリンセスを募集しています。広報防災係までお寄せください。

☎ ④ 1211  
(有) 2-4201

1月9日 出 初 式  
1月15日 成人祝賀会

が行われます

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします



広報防災係