



少年少女つどい大会

町民会館を徒歩にてスタートし、あけぼの橋を渡り、
 スポーツ公園建設地で自然とふれあいながら交友を深
 めました。
 (関連記事5ページ)

広報

ひかり

No.272

平成元年

7 月号

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 0479-84-1211(代)

町の人口・世帯数 <6月1日現在> 人口12,008人 男5,900人 女6,108人 世帯数3,035世帯

8月6日(日)!

「ひかり音頭」でふれあいの輪を咲かせよう

各地区で計画運営されている「ふるさとまつり」も六回目を迎えます。

今年は、町が誕生して三十五周年となりました。これを記念して「ひかり音頭」が制作され、踊りの振付けも行われました。

そこで今年のふるさとまつりは、役場前広場を会場に「ひかり音頭発表会」が行われるほか、各地区でみこしパレードなどの行事が行われます。

みなさんそろってご参加ください。

ひかり音頭発表会

とき：午後7時～

ところ：役場前広場

(雨天 町体育館)

同時開催

★西方弘之・西村亜希子ショー

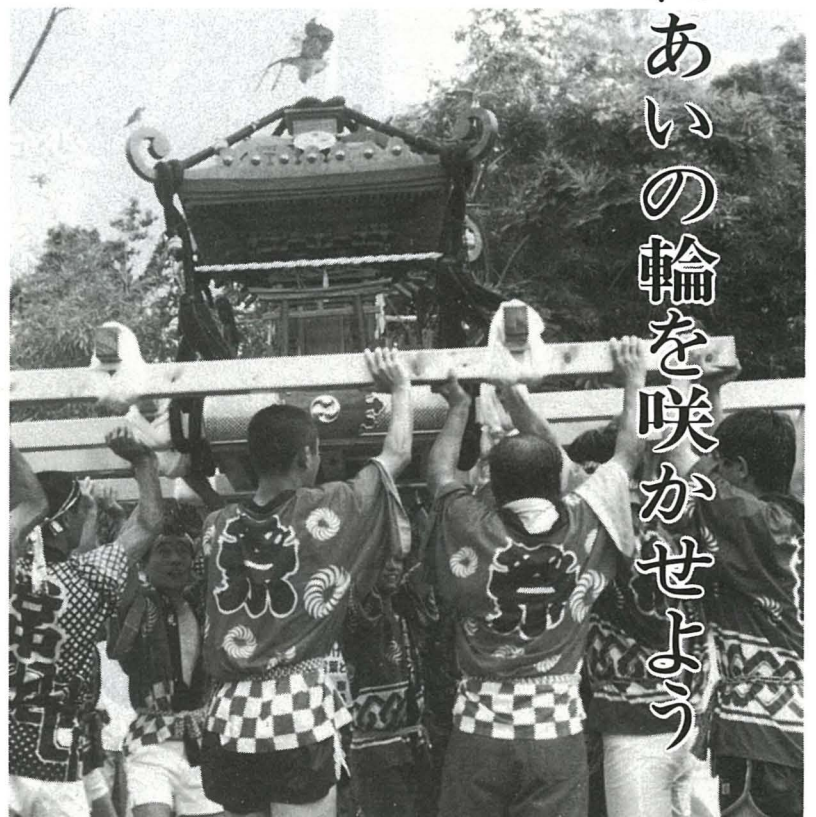
(入場無料)



西方弘之



西村亜希子



町制施行35周年記念

ふるさとまつり

南条まつり

大小・子供みこしパレード順路

南条支所(12:00出発)→虫生→傍示戸→若梅
→芝崎→南条小(16:00着)

日吉まつり

子供みこしパレード順路

第1コース 二又(12:50出発)→宝米→新井
第2コース 篠本一区青年館前(14:30出発)
→二区→三区
第1・2コース共篠本三区で合流後
日吉小へ 16:00着

ふるさと白浜

ふれあいまつり

大人・子供みこしパレード順路

白浜小(10:00出発)→長塚→五ノ神→
尾垂観音→尾垂青年館→尾垂南岸→
老人ホーム前→関青年館→山柄不動院
(15:40着)

東陽まつり

大人・子供たるみこしパレード順路

西高野(10:30出発)→桑郷→乾草沼→
西側町道→古屋→橋場→役場(16:00着)

詳細については、各地区実行委員会の方がた
が検討中です。決まり次第みなさんにお知ら
せします。

明るい朝の一声忘れていませんか

東陽病院整備計画決まる

平成3年2月の完成目指す

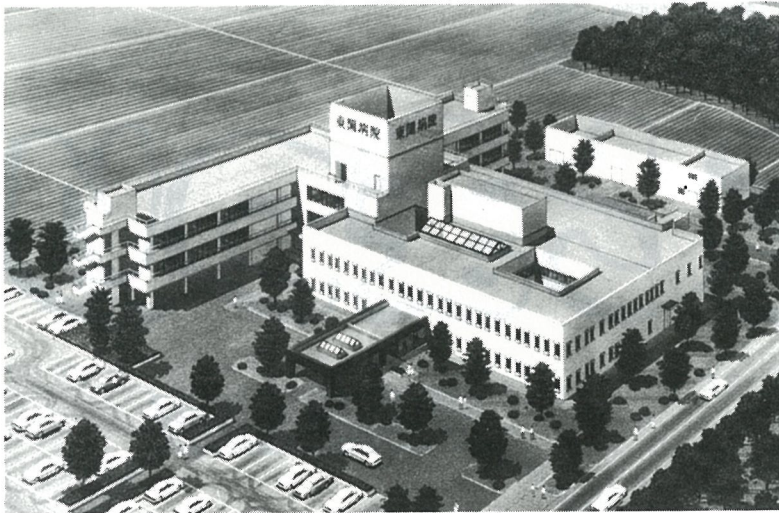
東陽病院は、地域の皆さんの医療機関として昭和二十六年に開設され、その後、幾多の変遷を経ながらも、地域の中核医療機関としての使命を果たしてきました。

しかしながら、施設の老朽化等から、高齢化社会の進行に伴う医療需要の多様化に対応することがなかなか困難となってきました。また、管内全世帯を対象とした東陽病院将来像のアンケートでも、施設設備の充実を求める声が非常に高まっています。

したがって、地域の皆さんの要望を踏まえて、昭和五十九年から東陽病院整備計画の検討を進めてきた結果、このたび、基本計画が決定し、平成三年二月の完成を目指し、今年度中に着工することになりました。

新しい病院は、現在の病院の南側に、地権者の皆さんのご協力をいただき移転新築され、建物

東陽病院完成予想図



の面積は七千六百三十三平方メートル、鉄筋三階建ての病院となる予定です。

診療科目は、内科・外科・整形外科・産婦人科・脳神経外科・泌尿器科・皮膚科・眼科に加え、管内に専門医がいないことから開設要望の強かった耳鼻咽喉科及び理学診療科を新たに設置し、十科目となります。

病床数は、現在の七十六床から百床となり、内科・外科産婦人科に加え整形外科の専用病床を設置します。

このたびの改築は、検査部門の充実を図るとともに救急医療施設及びリハビリ施設の新設を図って、健康予防事業から治療、リハビリまで一体化した活動の出来る病院づくりを目指すものです。

清き一票全員参加

七月二十三日に参議院議員通常選挙が行われます。今回の投票は、千葉県選出議員選挙と比例代表選出議員選挙です。貴重な一票を無駄にすることなく、皆さんそろって投票しましょう。

不在者投票

期 間 7月5日～7月22日
(土・日曜日も受け付けします)

受付時間 午前8時30分～午後5時

受付場所 町選挙管理委員会(役場庁舎2階)

持参する物 印鑑

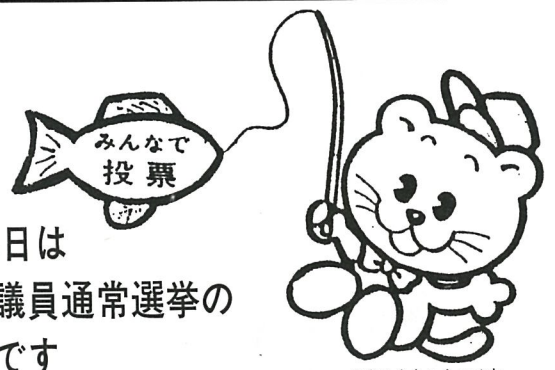
☎ 1211 内線131・132

元. 3. 19執行知事選挙行政区別投票率

1位	西高野	90.27%
2位	虫生	86.87%
3位	小川台	85.47%
4位	台	85.37%
5位	二又	84.15%
6位	宝米	83.55%
7位	富下	82.73%
8位	芝崎	82.71%
9位	篠本二区	81.65%
10位	篠本三区	80.89%

(ベスト10まで示しました)

7月23日は
参議院議員通常選挙の
投票日です



ボクせんきょクンです

明るい家庭は「あいさつ」から

とても楽しくよい思い出がでる

「少年少女つどい大会」

六月三・四日の二日間、町内の小学校六年生百二十人が参加し、「少年少女つどい大会」が行われました。この「少年少女つどい大会」は、青少年相談員の皆さんの指導で、毎年行われていますが、今年は町民会館からスポーツ公園建設地まで徒歩で移動、さらにスポーツ公園での飯ごう炊飯、キャンプファイヤー等を行ったあとに日吉小学校体育館での宿泊と、今までにない日程で行われました。

参加した児童からは、「とても楽しく、よい思い出になりました」という答えがたくさんかえってきました。そこで、「少年少女つどい大会」の感想文の中から二つを紹介します。

飯ごうで作った

ごはんはおいしかった

白浜小 平山 健太郎

6月3日

一日目は、開会式が終

つてから、

五時ぐらい

スポーツ公

園まで歩い

た。一時間

ぐらいある

いたので、

すごく疲れ

た。

飯ごうで

の、ごはん

は、早く作

れたし、おいしかった。カレーのほうも、ジャガイモとか、いっぱいはいっているのでおいしかった。

ねるときも、いろいろな人

と話しをしたので、楽しかった。

6月4日

昨日は、十二時にねたので

五時三十分におきたときはす

ごくねむかった。「もっと早く

ねればよかったな。」と思いま

した。

映画は、まあまあおもしろ

かったけど、みづらかったです。

リレーのときは、靴をはいて

いたので、走りにくかった。

もっと自由時間がほしかったです。

たです。

みんなと仲良く できたことがうれしかった

東陽小 林 亜 希

班の人達だけじゃなくて、いろんな人と仲良くなれてほんとうによかったと思う。

さわいでしまったり、他の人達の所にじゃまをしてしまったことがよくなかったと思う。

みんなといっしょにつくって食べたごはんもとてもおいしかった。夜、みんながさわいでねむれなかつたけど、仲良くできたことが、ほんとうにうれしく、よい思い出になりました。

こんなよいことができたのは、相談員の皆さんのおかげです。本当にありがとうござ

いました。また、日吉・南条・白浜・東陽のみんなが、仲良くできて、本当によかったと思っています。

ときには、大人に注意されても、きかなかつたわがままもあつたけど、それはそれで、思い出になつたと思います。こんど

光中学校でいっしょになるみんなと顔をあわせたのは、はじめ

で、よかった。ごはんのときは、

ごはんのときは、はじめて、まっくらにこげたなべ、すなのついたカレー粉など見られ

ることは、二度とないことでしょう。六年生のみんなは、大きい人、小さい人いろいろいたけれど、みんなおなじ年。みんながんばって楽しかったレクリエーション。会長さんをはじめ、相談員の皆さん六月三日と四日の二日間いろいろとめいわくをかけた。どうもすみませんでした。このつどい大会は、とつてもたのしく、よい体験になったと思います。みんなどうもありがとう。



▲たのしい夕食づくり



▲班旗の作成に一生懸命の児童たち

明るい朝の一声忘れていませんか

鈴木収入役再任

町勢発展に全力を傾注



収入役 鈴木信夫

向暑のみぎり、町民の皆様には、ますますご隆昌の段心からお喜び申し上げます。

私こと去る六月の定例議会において、町長のご推挙をいただきかつ議会のご承認を賜り、再度収入役に就任をさせていただきました。関係者並びに町民各位のご支援に厚く御礼を申し上げます。

さて光町は、現在斉藤町政のもとに財政状況は極めて安定し、特に懸案でありました光スポーツ公園や工業団地を始めとするあけぼの橋、しおさい道路、東陽病院建設問題等の各種の大型プロジェクト事業がすべて順調に進展しており将来に向かって大きく飛

躍のときを迎えております。

また一方地方自治体を取りまく環境は、高齢化、高学歴化、国際化、情報化を始めとする高度社会を迎え行政課題は、ますます複雑多岐にわたり、大きく変化し、自ら考え自ら実行する創造の時代を迎えております。このような重要な時期に再任の荣誉に浴し改めて職責の重要性を深く認識するものであります。

もとより浅学非才その器ではありませんが斉藤町政の一翼を担い町勢発展に全力を傾注することを誓い申し上げます。また収入役の本分を全う、町民各位の付託にお答え申し上げる覚悟でありますのでどうぞ今後とも旧に倍するご支援とご鞭撻をお願い申し上げます。

最後に町民各位のいよ／＼の弥栄をご祈念申し上げます。ご挨拶といたします。

税金

Q & A

Q 今年の国民健康保険税の税率は、去年と変わらないようですが、私の世帯(全員国保へ加入)の住民税などの状況は次のとおりとなっております。

我が家の今年の国民健康保険税はどうなりますか、教えてください。

	平成元年度分の住民税の基礎となる				平成元年度分 固定資産税
	収入	必要経費 (給与所得控除)	専従者控除	所得 (課税標準)	
私(自営業)	7,219,828円	5,003,628円	① 600,000円	② 1,616,200円	④ 216,500円 (うち償却資産相 当分53,200円)
妻(専従者)			(600,000円)		
長男(商店へ 勤務)	1,834,700円	(717,300円)		* 1,117,400 - 20,000 = 1,097,400円③	
長女(高校生)	なし				

A 次のようになります。

所得割(上の表の①②③を加えます)

600,000円 + 1,616,200円 + 1,097,400円 =
= 3,313,600円(この金額から2人分の基礎控除額560,000円を差引きます)

3,313,600円 - 560,000円 = 2,753,600円

2,753,600円 × $\frac{7}{100}$ = 192,752円

資産割(上の表の④から償却資産相当分を差引きます)

216,500円 - 53,200円 = 163,300円

163,300円 × $\frac{48}{100}$ = 78,384円

均等割 9,000円 × 4(人) = 36,000円

平等割 14,000円

合計 321,100円(100円未満切り捨て)

*給与所得者は基礎控除の他に5%か2万円のいずれか少ない方の金額を差引きます。

備考 (1) 国保税の最高限度額が40万円から2万円引上げられ、42万円となりました。

(2) 国保税には、住民税のような扶養控除や配偶者控除などの所得控除の制度はありません。

明るい家庭は「あいさつ」から

教育振興に千五百万円

株式会社畔蒜工務店から

株式会社畔蒜工務店(代表取締役畔蒜義衛氏)から教育振興基金へ一千万円と光中学校楽器購入費として五百万円のご寄附がありました。

八回目、総額八千五百万円となり、このうち教育振興基金も四千万円と近隣市町には類のない教育基金となっています。

基金から生じた利益は、今

八匠地区小学校体育大会

日頃の練習成果を發揮

五月三十一日に野栄中グラウンドで八匠地区小学校体育大会が行われました。主な成績は次のとおりです。

- 五月三十一日に野栄中グラウンドで八匠地区小学校体育大会が行われました。主な成績は次のとおりです。
- 4年男子100m
 - 1位 鈴木淳介(白)
 - 2位 藤代知之(東)
 - 5年男子100m
 - 1位 越川良二(東)
 - 2位 越川秀昭(東)
 - 6年男子100m
 - 1位 越川秀昭(東)
 - 2位 大木泰生(白)
 - 2位 高野誠人(白)
 - 1位 川野正和(日)
 - 男子走り高跳び
 - 3位 林久美子(東)
 - 3位 高野誠人(白)
 - 男子走り幅跳び
 - 3位 高野誠人(白)
 - 女子60mハードル
 - 2位 大木ゆう子(日)
 - 3位 林久美子(東)
 - 女子走り高跳び
 - 1位 川野正和(日)
 - 女子走り高跳び
 - 1位 大木ゆう子(日)
 - 4年男子リレー
 - 1位 東陽小4の1
 - 3位 日吉小
 - 6年男子リレー
 - 1位 日吉小
 - 2位 白浜小6の1

まで青少年海外研修事業や高校生奨学金制度など光町の新しい教育事業に活用させていただきます。

昭和六十一年度

視聴覚機器購入

昭和六十二年度

先進地視察研修事業

教育顕彰事業

昭和六十三年度

福祉教育推進事業

情報教育推進事業

青少年海外研修事業

平成元年度

光町奨学資金

今後とも町の教育振興に役立たいと考えています。

食肉センターで

しめやかに獣魂祭

五月二十七日、町営東陽

食肉センターで町と同業組合が共催して獣魂祭を行いました。式典には、斎藤町長、市川同業組合長をはじめ食肉センター関係者、一〇〇人余りが出席し、と殺された家畜の霊をなぐさめました。

六十三年度のと畜状況は、

- 豚 一八九、二二一頭
- 牛馬 五、三六二頭
- 小牛 二二三頭
- 山羊・めん羊 一頭であり



▲あいさつをする斎藤町長

食肉の供給に大きな役割を果しています。また、これらの収益は、貴重な町の財源となっています。

ゴミゼロ運動にご協力ありがとうございます

文化講演会

六月十一日に町民会館で、女優・歌手として幅広く活躍されている天地総子さんを迎えて、文化講演会が開かれました。

5.7トン収集



▲集められた缶の整理をする小川台の方がた

会場には、小学生からお年寄りまでの三百人を超える人が集まり、自らの体験を通して身につけられた生き方を、「心のやさしさと生きがい」と題して、童謡・ピアノ演奏



▲講演を熱心に聞き入るみなさん

をまじえて約一時間三十分語られた。参加者は、熱心に聞き入っていました。

男長 ひとりごと

(30)

斉藤 譲

毎朝きまった時間になると、わが家の愛犬「チーコ」は「キュン、キュン」と鼻をならして、散歩にいきたいとせがむ。このチーコは、捨てられていた子犬を拾って育てた七才になる雑種の牝犬である。一年ほど前に大病を患い、今では全く目の見えないかわいそうな身体障害犬である。犬猫病院に連れていった時は、既に手遅れの状態であった。肝臓病による視力障害とのことであったが、婦人科系の疾患もひどかったので、手術を受けることになった。先生も、久し振りに大きな手術をしたというほどの大手術で、手術は一時間半にも及んだ。幸い元の元気な

姿に戻ったが、目だけは始何ともしがたく、日が経つにつれて白っぽく空になってしまい、今ではまるでガラス玉のような目玉が二つ、丸い顔から飛び出している。その異様な姿は、痛みや不自由さを訴えることのできない畜生だけに、いつそう哀れである。私の母親は、「チーコはかわいそうに。お前の身代りになったのだよ。」とよく私に言う。当時はよく酒を飲んで、二日酔いで苦しんだり、血液検査で肝臓の脂肪数値が高いなどといわれていた私にとって、この一言はずい分身にこたえた。ことによると、それは本

二人の小道

当のことも知れないという気がしてきて、そんなチーコが殊更に不憫でならない。このチーコがせがむのだから、無視するわけにもいかず、いつもうっとおしさ半分で重い腰を上げるのである。朝の散歩は、山の上の畑中の小道を四、五十分かけて歩くことにしている。これが私の日課であり、また、はずかしながら、

唯一の運動でもある。台地に出るまでには、少し坂道を登らなければならぬ。チーコは、俗にいうクリ虫のように肥えていて、動作が緩慢になっているので、坂道は苦手のようである。日頃の運動量が少なく、おまけに下腹が大部出はじめた私にとっても、短いとはいえ坂道は苦痛である。

私が「よいしょ、よいしょ」と心もとなない声を出し、尻を後へおとして大儀そうに足を運べば、その後をチーコが、これもまたさも辛そうに「ゼイ、ゼイ」と息を切らし、縫いながらついてくるのである。振り返ると、昇りはじめたばかりのしつとりとした朝の太陽が、滑稽な二つの姿を影絵のように坂道に映し出している。

道に登りつめて台地に立てば、そこを支配する朝の静寂と清澄な空気が、爽やかに心に沁みできて、すべての雑念は払拭され、新たな何ともいいよくの無い充実感が、潮のごとく漲ってくるのである。小道を進めば、昨日までうす紫の可憐な花を咲かせていた馬鈴薯畑が、今日は掘り起こされて

黒土の空畑となり、芽を出したばかりの針のような葱の苗が、瞬くまに太く逞しく伸びていく姿、摘み取りを終えたばかりの茶畑に、たちまちにして始まる力強い新緑の芽吹きなどの様子は、しばし言を忘れるほど感動的である。私は、自然と対面するこのわずかな時間の中で、もの想いに耽り、懸案の問題を考えたりする。だから、毎日通うこの小道は、今の私にとって掛替のない元気回復の道であり、思索の道である。これからも、暗闇に生きるチーコを労りながら、長くこの小道を歩き続けたいものだと思っている。



福祉だより ② (児童扶養手当)

児童扶養手当

父母の離婚等により父と生活をともにできない児童の母、又は父が身体などに障害のある児童の母、あるいは母にかわってその児童を養育している人に対し、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される制度です。

児童扶養手当を受けられる人

父または母の死亡により支給される公的年金給付を受けていない場合で、次のような児童を養育している人が対象となります。

- (1) 父母が婚姻を解消した後、父と生計を同じくしていない児童
- (2) 父が死亡した児童
- (3) 父が重度の障害の状態にある児童
- (4) 父の生死が1年以上明らかでない児童
- (5) 婚姻によらないで生まれ、父の認知を受けていない児童

申請の手続き

いろいろな状況により申請書類が異なりますので、地域の担当母子福祉推進員が役場住民福祉課福祉係にご相談下さい。

母子福祉推進員は、次の方がたです。

氏名	電話番号	担当地域
高梨 春子	(85)0186	篠本一・二・三区
鈴木 良子	(85)1100	新井・宝米・二又
鈴木 重子	(85)0081	台・小川台・小田部・母子
飯島紀美子	(85)1174	芝崎・傍示戸・富下・虫生
大木 国	(85)0272	橋場・桑郷
鈴木登美枝	(84)0551	古屋・作間内・宮内
越川 恒子	(84)1583	入・谷中・西高野・篠原
椎名 トシ	(84)0419	木戸・五ノ神・長塚・辻
鈴木 米子	(84)0309	白磯・関
加瀬 くら	(84)1054	尾垂五・六区

手当の額

児童数	手当額
1人	34,000円
2人	39,000円
3人以上は、39,000円に1人につき2,000円を加算した額	

手当の支給月は、4・8・12月で、児童が18歳に達した月まで支給されます。

福祉豆辞典

家庭奉仕員

からだの不自由な人やおとしよりがいて、日常生活の世話が家庭で十分に行えない場合に、その家庭をほう問してそれらの人をお世話するのが家庭奉仕員です。

ホームヘルパーともよばれています。

シリーズ ⑬

我が家の家庭教育

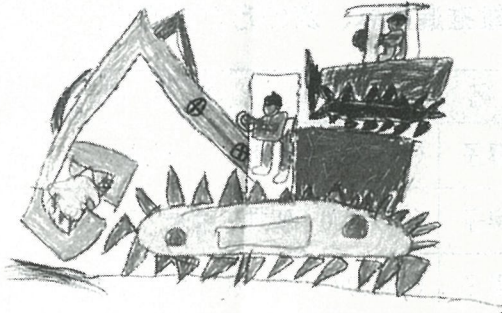
篠本二区 田山 みさ江

若くして農家に嫁ぎ、何もわからず、無我夢中で毎日をごとしてきました。こんな生活の中で、子供三人の母となり、悩んだり苦しんだりの連続でした。幸い、家族の協力でなんとかここまでやりぬけてきました。こんな訳だったので、家庭教育と言われても、ピンときませんが、我家の様子を書いてみます。昔は親の一言で子供はピシ

児童・生徒

作品コーナー

今月の児童・生徒の作品コーナーは、東陽小学校児童の作品をご紹介します。

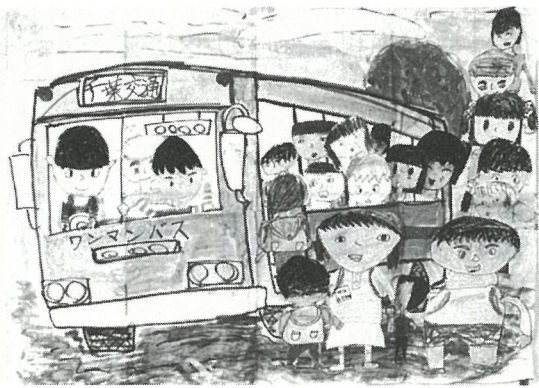


ショベルカーとブルドーザー



1年 鈴木佑介くん

大きな手みたいなのところが、むずかしかった。



楽しい遠足

これからアスレチックに行く楽しい様子を書きました。



2年 遠足のバスグループ (社会科見学発表の時)

健康第一 個性豊かに

ツと言う事を聞きましたが、今はそういう存在感のある親は十人に一人位ではないでしょうか。我家の夫もその中の一人です。出かける機会が多いので、あまり子供達との会話もしていませんが、たまに「テストどうだった」と聞いたります。すると息子は「むずかしくて思ったよりできなかった」と残念そう。するとすかさず「父ちゃんの中学時代は何でも一番で通っていたんだからおめえも頑張れ」と励ますように話す。息子は「父ちゃんの時代は問題がやさしかったんだろ」と軽くあしらわれてしまいます。こんな息子の成長を喜ぶべきか、悲しむべきか考えさせられます。ともかく、私もあまり面倒見の良い方ではないので、ほとんどなりゆきまかせという感じですが、三人子供がいれば三人共言いはあり、どの話を聞いても自分が悪いようには言いません。そこで兄弟げんかが始まります。「あんちゃんが先に手を出した」「俺は手を出さねえよ」など



田山さんご一家

して五分とたたないうちに「あんちゃんこの問題おしえて」

と言いつ張る。何分か言い争いをしたのち片方がメソメソと泣きだし終りとなります。そ

などと仲直り。こんな場面も兄弟だからこそできるコミュニケーションの一つのついでではないでしょうか。これからも、子供達と泣いたり笑ったり毎日が続くことでしょうが、健康第一に個性豊かな人間に育つことを願いつつ、私も仕事に汗を流します。





4年 川島由己子さん
はねる所がむずかし
かった。



自画像



5年 越川 和晃くん
顔の形が、よくでき
なかった。



6年 越川 敬子さん
字の配置がむずかし
かった。

社会科見学の思い出



3年 小林香津美さん

四月十九日、ちょうしに、わたしたちは、社会科見学に行きました。七時四十五分に、しゅうごうして、八時ごろに、しゅっぱつしました。バスの中では、クイズをやったり歌を歌ったりしました。はじめに、しょうゆ工場に行つて、

えい画を見て、それから工場の中を見学させてもらいました。とてもくさかったです。そしてさいごに、おしゅうをもらつて魚市ばに行きました。朝、そんなに、はやくなかつたけど、魚はけっこういました。わたしは、そんなに魚を見たことがないので、びっくりしました。つぎは、わたしが一番楽しみにしていた、マリナーパークです。わたしは、マリナーパークでいるかのシヨウを見たかったけど、いるかのプールのおそうじ中で見られませんでした。とてもざんねんでした。

つぎは、とう台で、おべんとうです。わたしは、とてもおなかがすいていたので、とてもおべんとうがおいしかったです。それがおわつてから、とう台にのぼりました。のぼる時、下りる時ともつかれました。つぎは、ちきゅうが、まるく見えるおかてんぼうかんです。ほんとに、まろく見えました。でもわたしは、ちきゅうが、うちゅうから見たみたいなのだと思います。だから、少しざんねんでしたが全体的にはとても楽しい社会科見学でした。

ひかり歌壇

晩春に米寿の友が続き逝く長寿を称えられ来たる郷

大木静波子(篠本二区)

霧ふかき朝の太陽うつすらと円盤のごと宙に揚げり

伊藤 定男(尾垂五区)

蛙の声遠き夜汽車の音響りに耳そば立てつ五月の夜更け

土屋 義昭(虫 生)

夕映えの朱に紫に移る空あかず眺めおり手術を前に

青柳 フミ(橋 場)

夕迫る山峡しばし眺めゐつ白き半月金に変はり来

伊藤 鏡子(虫 生)

「おはよう」と声かくる息子病む夫にさやけき朝あやめ咲き満つ

椎名 静子(二 又)

息かけて一匙一匙さましつつ母はお粥を兎に与えおり

土屋 好(虫 生)

青み来し芝生に交るかたばみの棘き蔓張る地を縛るがに

竹内 紀葉(篠 原)

保健衛生だより

◎健診・学級・相談

7月	月日	行事名	時 間	場 所
21日		乳児健診	13時30分～14時	保健センター
		対象		
		H元・3月～5月15日生 S63・11月～12月生		

◎7月予防接種

7月	月日	接種名	時 間	場 所
12日		三種混合	14時～15時	保健センター
		対象		
		S62年4月～6月生		

<高額療養費6月1日から改正>

区 分	住民税課税世帯		住民税非課税世帯	
	現 行	改 正	現 行	改 正
自己負担限度額	54,000	57,000	30,000	31,800
*多数該当世帯	30,000	33,000	21,000	22,200

*多数該当世帯…1年以内に高額療養費の支給を4回以上受けた場合の世帯。

ゴミステーション 利用は ルールを守って

あなたは、次のルールを守っていますか。もう一度確かめてみましょう。

- 決められた日の朝8時30分にステーションに出していただきますか。
- ステーションの管理は利用者でしていただけますか。
- 燃えるゴミと燃えないゴミは区別して出していますか。
- 燃えるゴミは、環境衛生組合の名入りの袋を使用していますか。

保健婦メモ

野菜はともだち ③

今回でシリーズ三回目をむかえ皆さんの食卓にも野菜の登場する機会がふえてきたのではないのでしょうか。

五月の胃がん検診では昨年を五十六人上回る六百七十六人が受診され六月号の「がん」と野菜」にも皆さんの関心が高かったと思います。これから

らもに引き続きがん予防に心がけましょう。

さて、八月から町では一般健康診査を行います。これは四十才以上の方を対象に、血圧・尿・身体計測・肝機能検査・コレステロール・貧血検査と今年から新たに必要なら心電図、眼底、血糖検査を行うものです。この健診から、高血圧・糖尿病・貧血・高脂血症・肥満症などがわかりやす。今回から予防のため、少

しお話ししたいと思います。

高血圧と野菜

高血圧の予防には、まず塩分をとりすぎないことですが野菜をたくさん食べるといっそう効果があります。野菜に含まれる食物繊維はナトリウムの吸収を抑えてくれます。また、野菜に含まれるカリウムは、わずかですが血圧を下げる働きがあります。カリウムは、ゆでたり煮たりすると流出しやすいので、生で食べた方がよいです。

おもな野菜のナトリウム(Na)およびカリウム(K)の含有量

単位：mg/100g

野菜名	Na	K	野菜名	Na	K
春菊	50	620	かぼちゃ	1	330
小松菜	32	420	レタス	1	220
はす	28	470	パセリ	14	810
にんじん	26	400	大根(根)	14	240
セロリ	24	360	カリフラワー	12	380
ほうれん草	21	740	三つ葉	8	65
しょうが	4	340	ブロッコリー	6	720
トマト	2	230	にんにく	6	530
きゅうり	2	210	ごぼう	6	330
ピーマン	2	200	キャベツ	6	210
玉ねぎ	2	160	白菜	5	230
にら	1	450	なす	1	220



●血圧の正常値… 最大(収縮期)血圧 140mmHg以下 (両方)
最小(拡張期)血圧 90mmHg以下

明るい家庭は「あいさつ」から

一般健康診査・住民検診 8/1(火)～8/25(金)

今年度から健診内容が一部変わります。

日程表の中の4日間、必要な人(血圧が高い人、尿検査に異常がある人)に、心電図、眼底、血糖検査を実施します。今まで受けなかった人も、町の健診を御利用下さい。

月日	午前9時30分～11時30分受付		午後1時30分～3時30分受付		① 心電図、眼底、血糖 検査ができる日	①の 対象地区
	区 分	検査会場	区 分	検査会場		
8月1日	尾垂五区・六区	尾垂青年館	尾垂五区・六区	尾垂青年館		
2日	辻・五ノ神	辻青年館	原 方	原方青年館		
3日	白 磯	白磯青年館	木 戸	木戸公民館		
4日	長 塚	長塚青年館	関	関青年館	○	白浜地区
7日	篠本一区	篠本一区集落センター	台	台青年館		
8日	篠本二区	篠本二区公民館	篠本三区	篠本三区青年館		
9日	宝 米	宝米公民館	新井・二又	宝米公民館	○	日吉地区
10日	傍示戸・富下・虫生	富下青年館	小田部・母子	小田部青年館		
11日	小 川 台	小川台青年館	芝 崎	芝崎公民館	○	南条地区
21日	篠 原	篠原青年館	谷 中	谷中集落センター		
22日	作間内・県住	正 等 院	宮 内	農村協同館		
23日	入	入青年館	古 屋	古屋集落センター		
24日	西 高 野	西高野農村協同館	橋場1.2.3.5 9.14番組	保健センター		
25日	橋場4.11.15.16 18.19.20番組 桑郷	保健センター	橋場6.7.8.10 12.13.17番組	保健センター	○	東陽地区

年一回家族みんなで
健康チェック!!



- 注 意 ① 当日、都合の悪い方は、何れかの日に必ず受診して下さい。
② 受診票が配布されなかった人でも健診をうける事ができます。
③ 受診票は、住民検診受診票と一般健康診査受診票の2種類があります。

妊娠中の方、学校または、勤務先、病院で受けた方(ただし、40才以上の方は血液検査まで行った方)は、受診票に記入し、当日の受付または、保健センターまで持参して下さい。

婦人科・乳がん検診 7/17(月)・7/24(月)・7/25(火)

実施日	受付時間	検診会場	検診対象地区
7月17日	午前9時～11時	保健センター	東陽地区
24日	午前9時～11時	関青年館	白浜地区
25日	午前9時～11時	宝米公民館	日吉・南条地区



子宮がん、乳がんは、他のがんと比べ治る率の高いがんです。がん発生そのものは現在ではまだ予防する事はできませんので、早期発見、早期治療に心がけましょう。

まだ申込まれてない方で検診を希望される方は、保健衛生課までご連絡ください。

明るい朝の一声忘れていませんか

お知らせ・募集コーナー

町民会館へお申込み下さい

☎841358

ふるさと歴史散歩 鬼来迎を訪ねて 参加者募集

ふるさとの文化にふれてみませんか。次により町のバスを運行します。

- と き** 8月16日(水) **と ころ** 虫生広済寺
- 南コース** 尾垂加瀬商店(13:30発)―木戸浜十字路(13:40)―白浜小(13:50)―長塚(14:00)―県住入口(14:10)―農協本所(14:20)―町民会館(14:30)―芝崎(14:40)―虫生
- 北コース** 二区公民館(14:00発)―日吉小(14:10)―二又青年館入口(14:20)―宝米公民館(14:30)―傍示戸(14:40)―虫生
- 申込期限** 7月末日

エアロビクスクラブ

会員募集!!

リズムにのって体を動かしてみませんか?

初心者の方、大歓迎!

- 期 日** 毎月第1、3土曜日 **時 間** 午後8時～9時
- 会 場** 町民会館大ホール **会 費** 1ヶ月1,000円

総合体育大会 軟式野球出場チーム募集!!

軟式野球連盟では、今年度から総合体育大会の出場チームを選抜方式から登録制にしました。

登録を希望するチームは7月16日までに、町民会館に用意してある申込書に必要事項を記入のうえ連盟事務局(町民会館内)へ提出して下さい。

匝瑳郡市民陸上競技大会兼 千葉県民体育大会選手選考会

匝瑳郡市内に居住または、勤務している方参加ください。

- 主催** 匝瑳郡市体育協会 **期日** 8月20日(雨天中止)
- 会場** 匝瑳高等学校陸上競技場
- 種目** 一般男子、40才以上男子、一般男子共通、高校男子、一般・高校女子、中学男子、中学女子、それぞれ100m、200m、400m、800m、1,500m、3,000m、走高跳、走幅跳、砲丸投など(部門により種目異なります。)申込期日8月5日午後5時まで。※成績上位者は、県民体育大会に匝瑳郡市代表選手として派遣する予定。

社会の会費

消費税

家計が収入で賄われるように、国の財政も税金によって賄われています。

私たちの生活は、税金で支えられているといっても過言

「消費税」――納税が実感できる私たちの会費です。

ではありません。

この「税金」いわば私たちは国民共通の社会への会費と言えるでしょう。

「消費税」は、これまでの時代の変化に対応した新税制です。

物・サービスなどの消費という経済行為を通じて、広く薄く負担する税金です。

参加してみませんか! 親子ファミリーキャンプ



数々の生活体験を味わうこと

大自然とふれ合いながら、

菅沼キャンプ場

宿泊 群馬県利根郡片品村

により、豊かな心とたくましい体を育むため、次により親子ファミリーキャンプを開催します。

対象 小学校児童及び保護者(二人一組)

料金 一人一九、八〇〇円

期日 7月24日・25日

8月23日・24日

募集人員 二〇〇名(先着順)

交通 貸切りバス

主な行事 手作りそばにチャレンジしよう。夏の星座観察、思い出のキャンプファイヤー、ハイキング

申し込み先 千葉県教育庁社会教育課内 第一回生涯学習フェスティバル実行委員会千葉県事務局

☎0472-234161

明るい家庭は「あいさつ」から

空中散布

下記の日程により行います。早朝からご迷惑をおかけいたしますがご協力下さい。

	実施日	散布時間	実施区域
1回目	7月12日(水)	AM5:00	町内全域
2回目	7月31日(月)	AM9:30	日吉・南条全域、東陽(西高野・古屋桑郷・橋場・入谷中・作間内・宮内)
	8月1日(火)		白浜地区全域・東陽地区(篠原・原方)

※天候により順延される場合があります。

サマージャンボ宝くじ

7月17日から予約

サマージャンボ宝くじ(別称 市町村振興宝くじ)発売に伴う予約申込が七月一七日から開始されます。

申込方法等くわしい事は、七月一七日(月)の新聞紙上に発表されますのでご覧下さい。なお、この宝くじの収益金は、市町村の災害対策と明るく住みよい街づくり等に使われます。

うまい話にご用心

最近悪質なセールスなどによるあの手この手の商法により次のような被害にあう人が多発しています。

健康商法 病気に對する不安につけこむ。

利殖商法 老後の生活資産を狙う。

催眠商法 初めは家庭用品をただでくれる。

ホームパーティ商法 料理の試食会に誘う。

先物取引商法 絶対にもうかる

と利益のみを強調するなど手口はいろいろです。十分に考えて不要なもの購入は避けましょう。

消費生活に関する相談や苦情は千葉消費生活センター ☎0472-240999 か産業課商工農産係 ☎1211まで。

身元をさがす相談所

死亡後、身元がわからないため遺体の引き取り手がなく、市町村の無縁墓地に葬られている死者は、昭和四十九年以降県内で三百八十一体あります。

皆さんの家族や知人等で消息がわからず心配している方がありましたらご相談ください。相談においでの際は、なるべく家出当時の事情・服装等の県内在住者。

学習期間 8月～12月
受講料 無料
募集人員 一五〇名(多数の場合は抽選)
募集期間 7月21日～8月15日
問い合わせ先 県庁県民生活課 ☎0472-2288。

警察官募集

受付期間 8月1日～9月6日
募集人員 警察官85名程度、婦人警察官15名程度
受験資格

警察官A 大学を卒業した者又は、大学を来春卒業見込みの者でS37年4月2日からS

43年4月1日生まれた男子。

警察官B A以外の者で、S37年4月2日からS47年4月1日までに生まれた男子。

婦人警察官 S37年4月2日からS47年4月1日までに生まれた女子。問い合わせ先 八日市場警察 ☎1305

今月は
固定資産税 2期分
国民健康保険税 1期分
国民年金 7月分
の納期です

おくやみ申し上げます

六月十五日現在受付

(順不同敬称略)

行政区	死亡月日	氏名	年齢
宮内	5/16	越川 いち	92歳
二区	5/16	森 スイ	86歳
作間内	5/23	田村 勝枝	69歳
橋場	5/25	伊藤 和弘	21歳
白磯	5/29	山本章	87歳

わが家の プリンス・プリンセス



萩原 美香ちゃん 昭和63年5月3日生まれ
新井 萩原 照己さん 長女

美香ちゃんは、としよおじ
いさんの宝物。
アンヨも日増しに、じょうず
になりました。
階段が大好きで、おばあちゃん
に見てもらいながら、毎日
階段を昇ります。
ブーブにまたがりご機嫌な、
美香ちゃん。

わが家のプリンス
プリンセス募集

休日当番医

月日	内科系	外科系
7. 9	野沢医院 (八日市場) ☎2245 九十九里ホーム(八日市場) ☎1131	九十九里ホーム(八日市場) ☎1131
7.16	鈴木医院 (八日市場) ☎0012 八日市場市立病院 ☎1525	八日市場市立病院 ☎1525
7.23	東陽病院 ☎1335	東陽病院 ☎1335
7.30	小川内科 (八日市場) ☎2658 八日市場市立病院 ☎1525	中川医院 (八日市場) ☎20319 八日市場市立病院 ☎1525
8. 6	佐藤クリニック(八日市場) ☎5567 東陽病院 ☎1335	東陽病院 ☎1335
8.13	檜垣医院 (八日市場) ☎2552 八日市場市立病院 ☎1525	八日市場市立病院 ☎1525

私達の食生活の洋風化、イン
スタント食品の普及、外食
産業の発達などによって食物
繊維のとり方は、三十年前に



篠本二区
小西けい子さん
栄養改善推進員



材 料 (4人分)

ほうれん草-----300g
えのき茸-----1パック
けずりぶし-----4g
しょうゆ-----大さじ2

比べて二割も減っています。
毎食野菜を取るようになが
け、成人病を予防し、健やか
な毎日を送る為、もう一度自
分の食生活を見直してみたい
と思います。
繊維の多い食品を使つての一例
『ほうれん草とえのき茸の
土佐和え』

作り方

- ① ほうれん草は洗つて、た
っぷりの湯でゆでる。
水に取り、さましてから水
気を絞り2cmくらいに切る。
- ② えのき茸は洗つて、根元
を除き半分にか切る。
- ③ けずりぶしは、空いりに
する。
- ④ けずりぶしにしょうゆを

加え、ほうれん草とえのき
茸を和える。
一人分エネルギー 26カロリー
蛋白質 43g 脂肪 0.3g
カルシウム41mg 鉄 30mg
繊維 29g 塩分 14g
一ロメモ
長時間立ってもつゆが出な
いので、お弁当等に入れても
喜ばれます。

「資源やエネルギーを大切にす
る」
標語・ポスター・作文募集
内容 省資源・省エネルギー
を呼びかけるもの
応募資格 県内に在住又は、
県内に通勤・通学している方
応募方法(形式) ①標語 ハガ
キ一枚に一句 ②ポスター 四
つ切り(約38×54cm)程度の画
用紙 ③作文 四百字詰原稿用
紙三枚以内 締め切り 9月30日
送付先 千葉中央郵便局私書
箱40号 県庁県民生活課企画
調整係 ☎0472-2299

今はじまる 愛の旅立ち

あたたかな愛につつまれた
幸せの道をクリエイトする
あなたの町民会館



ご婚礼予約受付中

☎84-1358