



“夏到来”

7月23日木戸浜で多彩なイベント
大勢の人々が参加し、楽しい1日を
過ごしました。(関連記事4ページ)

広報

ひかり

No.273

平成元年

8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<7月1日現在> 人口12,005人 男5,895人 女6,110人 世帯数3,039世帯

地震等に備え

9月3日に防災訓練

「災害」ということばは他人ごとではありません。伊豆半島東部の一連の群発地震、それに続く伊東沖の海底噴火。これらの災害がいつ当町におこるかもしれません。そこで、町では地震等による災害を想定して、九月三日に全町を対象とした防災訓練を行います。町民の皆さんも、この趣旨を十分に理解いただき、積極的な参加をお願いします。

実施日時 9月3日(日)

午前6時30分～8時

訓練想定

地震を想定

各集落の集会場

(尾垂五区は消防機庫)



お願い

各家庭に設置されている防災行政無線戸別受信機の乾電池は、毎年九月一日の「防災の日」をめやすとして一年に一回は取り替えましょう。

地震時のワンポイントアドバイス

1. 火の始末をしましょう
2. 慌てて、外に出ないようにしましょう
3. 室内なら丈夫な家具に身を寄せましょう
4. 一分ぐらひは、じっとしていきましょう
5. 運転中なら、車を路肩に寄せて停車させ、すぐには外に出ないようにしましょう

準備したい非常持ち出し品

大地震におそわれて壊滅状態になったら、とにかく救援が始まるまでの間は自力でのがなければなりません。2～3日の間はしのげる最少限の物を用意しておきましょう。次のような非常持ち出し品のほかに、我が家の状態に合わせて、これらと思うものをリュックサックや非常持ち出し袋にまとめて用意しておきましょう。



※ 防災訓練当日のお知らせは
防災行政無線で行います

明るい家庭は「あいさつ」から

白浜小学校創立百周年記念式典挙行

「創立百年誌」を発行

白浜小学校の創立百周年記念式典が六月二十五日に盛会に行われました。

当日は来賓、地元招待者、実行委員ら延べ千二百人が出席しました。

午前九時から、海保貞夫実行委員長、町長、六年生代表により記念碑の除幕式が行われました。除幕と同時に全校児童により色とりどりの風船が初夏の空に放され、

華やかな除幕式となりました。

十時からの記念式典は厳粛に行われましたが十一時三十分からの祝賀会では出席者の皆さんそれぞれが昔話に花を咲かせ、なごやかな祝賀会となりました。

また、記念誌「創立百年誌」は明治時代の教科書や卒業写真も掲載されており、まさしく百年の歩みを綴った記念誌となりました。



▶厳粛に行われた記念式典

沿革

- 明治22年 白浜尋常小学校創設
(尾垂小学校と木戸小学校が合併)
- 26年 校舎大修繕を行う
- 29年 白浜尋常高等小学校と改称
- 30年 校舎を木戸1,335へ移転、増築
- 32年 校舎一棟増築
- 41年 校舎一棟増築、養魚所及び園芸所を新設
- 大正8年 校舎一棟(4教室)を新築
- 昭和2年 6教室を増築
- 16年 白浜国民学校と改称
- 22年 白浜村立白浜小学校と改称
- 29年 4教室を新築
- 〃 光町立白浜小学校と改称
- 34年 北側校舎を改築
- 38年 校庭を拡張
- 〃 正面校舎を改築
- 〃 給食室を改築し給食を開始
- 42年 旧校舎を取り壊し鉄筋2階建6教室を新築
- 43年 プールが完成
- 46年 体育館が完成
- 47年 北側校舎を移転し中央校舎を取り壊す
- 48年 給食室及び用務員室を移転
- 53年 プレハブ特別教室を増築
- 55年 プールを改修
- 56年 旧校舎を取り壊す
- 57年 鉄筋3階建校舎が完成
- 58年 鉄筋2階建校舎防音工事、冷暖房設備が完成
- 63年 体育館前駐車場が完成
- 平成元年 白浜小学校創立百周年記念式典を挙行

▶記念碑の除幕式



▲全校児童により風船が初夏の空に

明るい朝の一声忘れていませんか

ポンプ操法大会

敏速な演技を披露

第二十八回町消防操法大会が七月二日、東陽小学校で行われました。この大会は、普段訓練しているポンプ操法の技を競い合うもので、自動車ポンプの部四部と小型ポンプの部二十七部の三十一部が参加して行われました。その結果、ポンプ自動車の部は、第七分団第三部が十二年連続優



▲気迫のこもった演技

勝をしていた第五分団第一

部を見事に破り優勝、小型ポンプの部では第七分団第四部が三年ぶりに優勝しました。

また、優勝した両チームは七月七日に行われた海匠支部消防操法大会に出場し、ポンプ自動車の部で五位、小型ポンプの部では四位になりました。

この大会で、小型ポンプの部で出場した指揮者の川野稔康さんが、最優秀指揮者に選ばれました。当町出場チームから最優秀指揮者を選ばれたのは今回が初めてです。



▲個人賞を受賞した川野稔康さん



▲きびきびとした操法を披露

海の安全を

祈願

木戸浜海水浴場の海開きが七月十六日午前九時から木戸浜海岸で行われました。

当日は、斉藤町長、小川泰廣観光協会長をはじめ関係者約四十人が出席し、海水浴場の安全を祈願しました。

また、七月二十三日には、観光協会主催により「木戸浜サマーフェスティバル」と称し、地引網による魚の無料つかみ取り大会、海浜チビッコマラソン大会、宝さがしが行われました。

なお、海水浴場の開設期間

成績

- ポンプ自動車の部
- 一位 第七分団第三部(関)
 - 二位 第五分団第一部(古屋)
- 小型ポンプの部
- 一位 第七分団第四部(白磯)
 - 二位 第七分団第一部(長塚)
 - 三位 第二分団第二部(宝米)
 - 四位 第七分団第二部(木戸)
 - 五位 中央分団第二部(桑郷)
 - 六位 第六分団第三部(原方)

は、八月二十日まで、開設時間は午前九時から午後四時までです。

ポンプ自動車の部(個人)

最優秀指揮者 鈴木 豊(橋場)

- 〃 一番員 越川 勝久(古屋)
- 〃 二番員 渡辺 智和(古屋)
- 〃 三番員 早川 義勝(辻)
- 〃 四番員 嶋田 英明(古屋)

- 小型ポンプの部(個人)
- 最優秀指揮者 秋葉 精一(長塚)
- 〃 一番員 椎名 幸司(木戸)
 - 〃 二番員 佐久間一好(新井)
 - 〃 三番員 大木 慎一(宝米)

ディキャンプ



▲テント張り、もうすぐ準備完了

七月一日に、ディキャンプが行われました。

参加したジュニアリーダーは約四十人で、講師の林田重俊さんの指導により野外活動の基本やテントの張り方、飯合炊飯の仕方を勉強しました。どの児童も不慣れながらも目を輝かせディキャンプの楽しさを味わっていました。

安全を祈願する関係者



東陽スポーツ少年団 優勝 少年野球大会

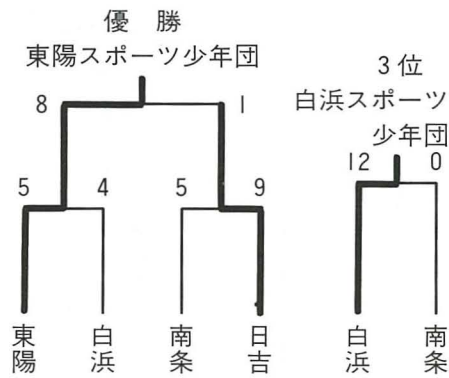


▲喜びの東陽スポーツ少年団

七月十五日に教育委員会と青少年相談員連絡協議会主催の第二十一回町少年野球大会

七月十五日に教育委員会と青少年相談員連絡協議会主催の第二十一回町少年野球大会に出場します。

また、優勝した東陽スポーツ少年団と三位の白浜スポーツ少年団は全日本学童野球大会に、準優勝の日吉スポーツ少年団は海浜地区少年野球大会に出場します。



この大会には、県内九十四団体二八七チーム（小学生約一、二〇〇人）が参加、男子

少年団低学年男子が第二ブロックで準優勝しました。

日吉スポーツ少年団 豆剣士準優勝



▲メダルを胸に

七月九日に日本武道館勝浦研修センターで、少年剣道育成連盟主催の県少年剣道錬成大会が行われ、日吉スポーツ少年団低学年男子が第二ブ

低学年、女子の部、男子高学年A・Bに分かれ、さらに各部門ごとに八ブロックに分かれ行ったものです。

会場には、豆剣士の声が響きわたり、緊張の連続でした。

ホットニュース

「ほたるの里」から

ふうせんのたより

七月二日橋場の林田重俊さん宅の庭先に長野県辰野町からふうせんのメッセージが届きました。

辰野西小学校四年生のみやはらたかひろ君から「ほたるまつり」への招待状でした。林田さんは、早速返事を書いたそうです。

白浜小4.5.6年生 海岸の清掃に一役

海開き間近の七月一日、白浜小学校四・五・六年生による海岸の清掃が行われました。児童達は、肌寒い中、ビニールの袋を片手に、空缶、紙くず等拾いながら広い海岸で機敏に働いていました。きれいな海岸に満足そうでした。



ごみ拾いをする児童

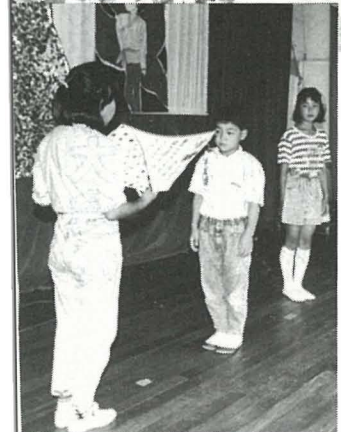
東陽小で七夕集会

体育館飾りつけでいっぱい七月七日東陽小で、七夕集会が行われました。

体育館いっぱい子供達がつけた七夕飾りや習字が貼られた中、プログラムにより進んだ中、全校児童の七夕さまの合唱、集会委員会や各学年のねがいごとの発表が行われた後、七夕飾りの賞状の授与がありました。



習字、竹飾りでいっぱい



「飾りつけがきれいで賞」「りっぱで賞」

明るい朝の一声忘れていませんか

第3回 婦人ソフトボール大会

木戸チーム初優勝・長塚チーム準優勝

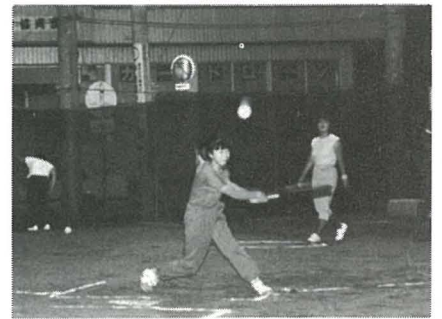
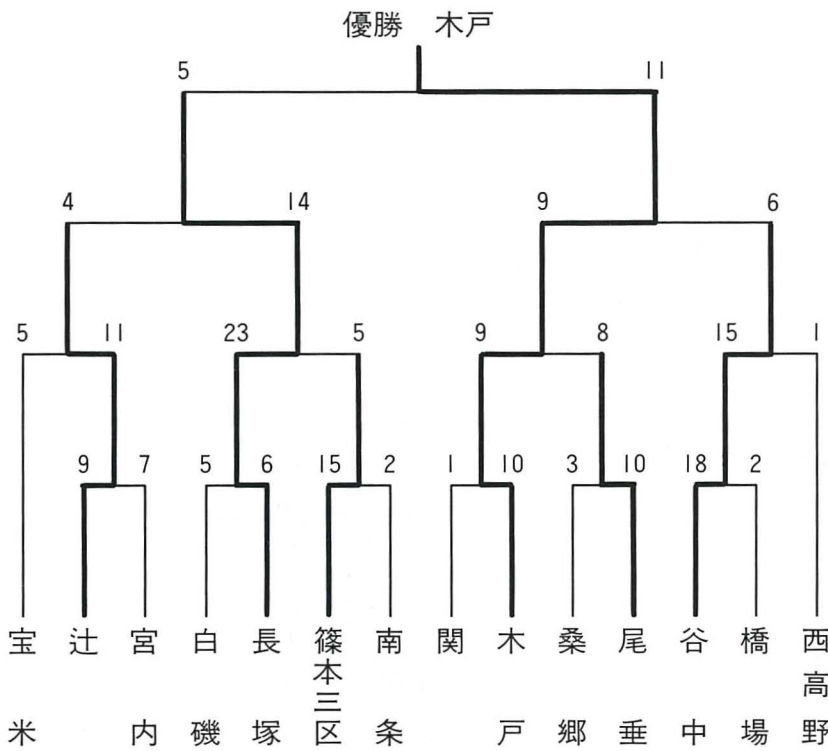
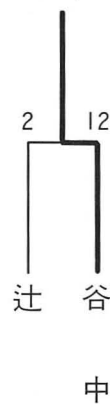


▲健闘の木戸チーム

七月十一日から八日間、第三回婦人ソフトボール大会が町営野球場のナイター施設を利用して行われました。今大会は、新鋭のチームも加わり十四チームが参加し、熱戦の火ぶたがきられました。その結果、木戸チームが初優勝に輝き、惜しくも準優勝は長塚チームでした。

また、最優秀選手には木戸チームの椎名啓子さんが、打撃賞には長塚チームの秋葉光枝さんが選ばれました。今大会をふりかえると、過去の大会よりも好試合が数多くあり、全体的にレベルが上がっているように感じられました。

3位決定戦



▲バットを振る手にも力が入ります

篠本2区に児童遊園完成

今後の児童健全育成に、地元の皆さんのご協力をお願いいたします。なお、設置にあたり、土地を提供していただきました、江波戸輝己さんに、深く感謝申し上げます。



町内軟式野球大会

七月十六日試合結果

- 宮内 5対2 GJクラブ
- 小田部レッドソックス 6対1 小川台
- 橋場エンドレス 5対0 ヤンキース
- 役場光友会 5対2 橋場ファイターズ

日頃の奉仕活動 2団体に感謝状

白浜スポーツ少年団(野球)・光楽園老人ホーム



▲父母会会長佐瀬勝さんと吉田輝久くん

七月二日白浜スポーツ少年団(野球)と光楽園老人ホームに成田山新勝寺から感謝状が贈られました。両団体とも「尾垂浜の成田山上陸地」の境内参道の清掃活動を毎年かかすことなく奉仕していたのです。

参院選投票率 県下5位

7月23日に行われた、参議院議員通常選挙の当町投票率は**68.05パーセント**と県下で**第5位**でした。

町民1人1人の政治に対する意識の高まりが高い投票率になりました。これからも各種選挙への投票参加をお願いします。

結果

		当日有権者数			投票者数(結果)				順位
		男	女	計	男	女	計	パーセント	
日吉第一	篠本一区	80	89	169	276	307	583	76.61	1
	篠本二区	131	146	277					
	篠本三区	151	164	315					
	小計	362	399	761					
日吉第二	新井	131	139	270	272	294	566	73.99	2
	宝米	145	163	308					
	二又	96	91	187					
	小計	372	393	765					
南条第一	小川台	111	120	231	259	298	557	69.02	4
	台	64	60	124					
	小田部	128	156	284					
	母子	85	83	168					
	小計	388	419	807					
南条第二	傍示戸	72	74	146	223	236	459	73.32	3
	富下	52	54	106					
	虫生	50	50	100					
	芝崎	135	139	274					
小計	309	317	626						
東陽第一	橋場	545	626	1,171	549	630	1,179	67.49	6
	桑郷	69	67	136					
	西高野	53	60	113					
	古屋	166	161	327					
小計	833	914	1,747						
東陽第二	谷中	173	166	339	269	273	542	68.26	5
	宮内	135	155	290					
	入	82	83	165					
	小計	390	404	794					
東陽第三	作間内	224	230	454	271	283	554	62.95	8
	篠原	116	117	233					
	原方	101	92	193					
	小計	441	439	880					
白浜第一	五ノ神	73	82	155	457	508	965	67.34	7
	長塚	179	176	355					
	木戸	137	170	307					
	辻	109	115	224					
	関	192	200	392					
	小計	690	743	1,433					
白浜第二	尾垂五区	66	69	135	341	374	715	60.54	9
	尾垂六区	250	250	500					
	白磯	253	293	546					
	小計	569	612	1,181					
合計	4,354	4,640	8,994	2,917	3,203	6,120	68.05		

8/6に向けて ひかり音頭の練習

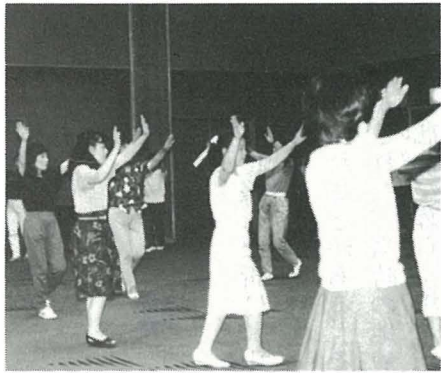
ふるさとまつりも間近の七月十九日にひかり音頭の練習が行われました。

芝崎の佐藤さんを先生に踊りの練習にも熱が入ります。

何回も練習するとしぐさも

スムーズに緊張した顔の表情

もやわらかくなりました。



▶月サンサンサンと三拍子月の音頭にあわせ一生懸命

県民の日記念書道展入賞者

- | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|
| 特選 | 小林香津美(東) | 近藤良美(東) | 椎名伸充(白) | 大木由佳(中) | 実川美保(白) | 齋藤万里絵(南) | 土屋滋代(南) | 毛利陽子(東) | 伊橋幸子(白) | 中川芳一(日) |
| 入選 | | | | | | | | | | |

7月9日町体育館でつなひき大会が行われました。

ハチマキ姿で試合に望むチームや決着と同時に座りこんでしまうチームなど、どのチームも体中の力を出しつつ、「快汗」の大会となりました。

男子の部優勝

町長杯 体育指導委員チーム

女子の部優勝

光ライオンズカップ 尾垂ヒップフラワー



腰をおろしてガンバッター

“快汗” つなひき大会

明るい朝の一声忘れていませんか

男長 ひとくごと

(31)

齊藤 讓

小川台の地に、入定塚があることは、あまり知られていない。私も、先頃発行された光町のガイドブック「ふるさと探訪」を読んで、はじめて知ったような次第で、南条の地に生まれ育つた者として、とてもはずかしく思っている。

入定塚



ぬところ人で人々の心を動かし、長い間忘却の彼方へ追いやられていた。この入定塚に光を当てることになったのも、思えば町制施行三十五周年の因縁なのかもしれない。私は、碑に向かいあつたとき、二百六十年の歴史を超えて塚の中から宥照の語りかけてくる声を聞いたような気がした。

「たとえ、幾百、幾千年の時に移ろうとも、人の心に巢食う奢は簡単に絶えるものではない。恵まれた世に生きる汝等の心は如何に。我が真心を忘れないで欲しい。」

「この入定塚は、小川台字熊落台の山林の中にある。昔、宝蔵寺の住職宥照が、派手な暮らしをする村人を改心させるため、衆生済度を願って生きながら埋葬された塚だとい

う。宥照の名は、小川台の隆台寺の過去帳にあり、江戸時代の享保十三年(一七二八年)八月十五日入定となつている。」

ガイドブックには入定塚について、このような説明が記されている。私は、かつ

て東北地方を旅した折に、山の地で即身仏が祭られていた寺を訪ねたことがある。そこで聞かされた、当時の地域の人々の悲惨な暮らし振りや、信仰の極致を究めようとする求道僧の一端で悲壮なまでの精神の昇華の凄じさに、心うたれたことがある。しかし、まさか私達のこんな身近な所にも、これと似た悲痛な歴史が埋れていようとは、夢想だにしたことはなかった。

光町の歴史を思い、語るとき、私の頭のどこかには、なんとなく薄く軽い、変哲のないものだという観念が宿っていた。だから、私はこの入定塚の存在を知ったとき、魂を揺す振られるほどの衝撃を受け、自分の軽薄さに恥じた。

この時以来、この重く切ない入定塚が、私の心の中に住みついてしまい、妙にこだわつて仕方がなかった。そんな折、役場職員の有志によって、ガイドブックを片手に日吉、南条地区の歴史の舞台を探訪する計画がもちあがつた。私も、飛びつくような気持でこの一行に参加した。無論、入定塚が一番の目当てであった。当日は日曜日で、あいにくの雨

模様で天気であつたが、小川台の台地に立ったときは、雨も小休みになつていた。畑中の道を西に進むと、その突当り、台地の端の杉木立の中に、目指す入定塚が、ひっそりと鎮まっていた。周囲の山林は、人の踏み跡もないほど雑草が生い繁り、荒れた姿を晒しているのに、塚の入口から周辺は、きれいに下草が刈られ、しっかりと雨に濡れた黒い山肌の

上に、小振る碑が建っていた。聞けば、ここも辺りのように、つい先日までは荒れ果て、塚は村人の誰からも忘れられ雑草の中で苔むしていたという。ガイドブックを作成するにあたって写真を撮ると聞いて、急遽区や寺の役員が繰出で手入れをし、これからは区民の力でしっかりと守っていくことに決めたということである。ガイドブックの発刊が、思わぬところで人々の心を

「町長も、宥照のようにみんなのためなら入定できますか。」

この一言は、日頃「活力ある町づくりのために、渾身の努力をいたします」と言い続けている私の胸のうちをまるで見透かすかのよう



あなたの国民年金

パート15

会社等へ就職された方へ！

…………… 奥さんの国民年金の手続きもお忘れなく ……………

厚生年金加入後の手続きは？

Aさん

私は現在国民年金に加入し、保険料を納めていますが今年の6月1日に会社へ就職したので手続きに来ました。妻の手続きもあると聞いたのですが……………。

年金係

奥さんの扶養の確認をしたいのですが、社会保険証をお持ちですか。

Aさん

会社から厚生年金手帳と健康保険証を交付されたので持ってきています。

年金係

健康保険証を確認しますと奥さんも扶養に入っているので、ご主人の国民年金（第1号被保険者）喪失の手続きと同時に奥さんの第3号被保険者該当の届け出も必要です。

Aさん

そうすると夫婦で届け出が必要になりますね。

年金係

そうですね。今日、健康保険証と厚生年金手帳をお持ちですから一緒に手続きをして下さい。

Aさん

私達夫婦の国民年金保険料の納めはどうなりますか

年金係

ご主人は6月1日に厚生年金に加入されたので国民年金は6月分から納めなくてよいです。

奥さんも保険料はご主人の加入する年金制度全体として負担されるので個別に納める必要はありません。ご主人の給料から天引きされるわけでもありません。

第3号被保険者は届け出により認定されますので届け出もれないようにして下さい。
※ご主人が厚生年金等に参加していても奥さんが厚生年金に参加していたり、100万円以上の年収があるとき等第3号被保険者に該当しない場合もあります。



お問い合わせは、役場住民福祉課年金係
電話 84-1211 内線155

国民年金法施行30周年写真コンクール作品募集

題材 四季を通じて県内の風景、行事、名所旧跡文化財、風俗など（機関紙の表紙に使う）

規格 カラープリント（キャビネ以上四ツ切まで）

締め切り 平成元年9月30日必着

応募規定 作品の裏面に応募票を貼る
作品は未発表のもの

送付・問い合わせ先

千葉市市場町1の1 県庁国民年金課内
千葉県国民年金協議会 ☎0472(23)2389

福祉豆辞典

民生(児童)委員

住民の生活のようすを十分知っていてくらしにこまっている人、おとしよりや障害者や子どもたちのいろいろな相談を聞いたりして、住みよい社会をつくるために働いています。

民生委員は児童委員をかねています。
町の民生(児童)委員は、20人です。

明るい朝の一声忘れていませんか

シリーズ 64

我が家の家庭教育

篠本三区 時田 順子

我が家は、主人と私と子供三人の五人家族で、長女が六年生、長男が五年生、二女が一年生と三人が日吉小学校にお世話になっていきます。

私の主人の仕事は警察官で転勤が多く、館山、千葉、木更津、そして現在光町の日吉駐在所に勤務しており、長女、長男は二回転校しています。転勤しますと親の方は、なか

なか地域に慣れないのですが、我が家の子供三人は、明るい性格で、新しい学校にもすぐに慣れ、日吉小学校でも楽しく勉強しています。

しかしながら、子供も五、

六年生ともなると母親の言うことに口返答するように

子供達の良き人生の先輩となつて

なります。私が言ってもきかない時は主人に言ってもらおうようにしていますが、主人が言うとき子供にはきくようです。

主人は、子供が好きで、よく子供と話しをしたり、遊んだりして、子供との接し方は、私より主人の方が上手です。我が家では子供に、特に教育していることはありません。

ただ他人を思いやるという意味で「人には親切にする」、「自分が言われていやなこと、されていやなことは、

言ったり、したりしない」とよく子供に話します。

子供も三人いますとそれぞれ個性があり、長女はのんびり何か夢を見ているようで、

長男は几帳面で気がやさしく、二女は男の子のようにさっぱ



時田さんご一家(猫も家族の一員です)

りした性格で、食事の時などは戦争のようです。

これから何年かたって子供達もそれぞれ大人になって社会にでて、自分で家庭を築くようになるのですが、その時に役にたつような教育、それが家庭教育だと思います。家族が一つの社会で、お互いにかばいあい、思いやることから教えていきたいと思っています。この先主人の仕事の関係で子供達を転校させなければならぬと思いますが、子供達の良き人生の先輩となつて、子供の話しやすい家庭を築き、健康で明るい子供達でいてもらいたいと思います。

児童・生徒

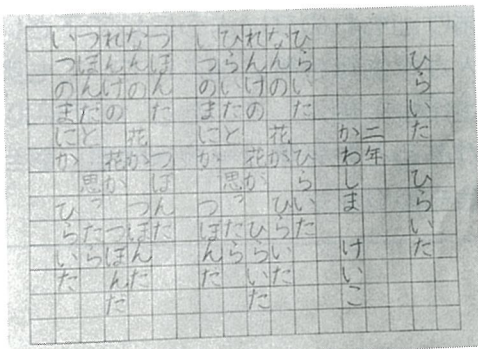
作品コーナー

今月の児童・生徒の作品コーナーは、白浜小学校児童の作品をご紹介します。



2年 川島 慶子さん

よく見ていていねいに書きました。「ひ」や「と」が、むずかしかったです。

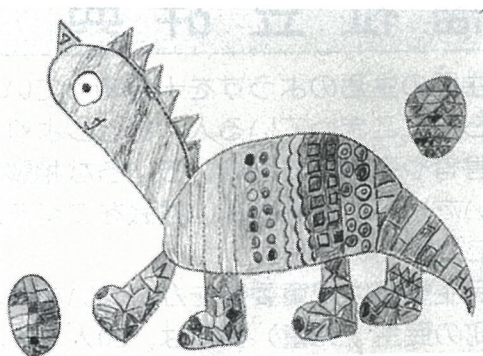


書き方



2年 林 勇太くん

いろいろなもようを作った。いろいろな色でぬりました。



おしゃれなかいじゅう

明るい家庭は「あいさつ」から



友だち

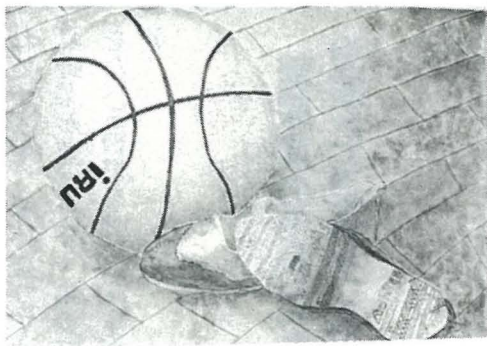
4年 岩井 秀樹くん
明るい所と暗い所のち
がいが出来るように、気を
つけました。



4年 小川 雅央くん
右はらいをゆっくりて
いねいに書きました。

小四 雅央

友



静物画

6年 並木 良二くん
ゆかを何回もぬった
ので、とても時間がか
かりました。形はよく
とれたと思います。



早川佳子

計画



6年 早川 佳子さん
計画の「計」の、「十」
というところが、むず
かしかったです。

ひかり俳壇

子の頬の生毛の透けり草苺

布施 和代(二 又)

鎌を研ぐ水に紫陽花乱れけり

鈴木とし子(宝 米)

でで虫にまだ降り足らぬ空の色

鈴木 都根(橋 場)

よせ刈りの背子を吹き抜く青田風

伊藤 幸枝(尾垂六区)

杉菜掘る六十路の力絞りけり

椎名 静子(二 又)

うちわより生るる風の夕静

伊藤 定男(尾垂五区)

昏れなすむ空傾けてビール飲む

土屋 義昭(虫 生)

貼りつきて葉よりも青し雨蛙

秋山 一泉(野栄町)

鶯群れて色深まりぬ青田原

椎名 カツ(橋 場)

若竹の漸く風をこなしけり

大木静波子(篠本二区)

夏帽子大正生れ世に褪せぬ

椎名しげる(橋 場)

明るい朝の一声忘れていませんか

保健衛生だより

◎健診・学級・相談

9		8		月日	行事名	対象	時間	場所
5	1	31	29					
母親学級	健康相談	乳児健診	三才児健診	一才六カ月児健診	母親学級	妊婦	13時30分	保健センター
妊婦	希望	H元・1月～2月生	S 61・7月～8月生	S 63・1月～2月生			13時30分	保健センター
妊婦		H元・5・16日～6・30日生					13時30分	保健センター
							13時30分	保健センター

保健婦メモ

野菜はともだち ④

今月も先月号に続き病気と野菜についてお送りします。

糖尿病と野菜

糖尿病は、糖質、蛋白質、脂質等の利用をスムーズに行うために必要なホルモン(インシュリン)の分泌不足や作用低下による病気です。遺伝と深い関係がありますが素質がなくとも、誘因により糖尿病になることがあります。特に肥満は重要で、エネルギーのと

りすぎや、脂肪細胞のインシュリン感受性の鈍化で普通以上にインシュリンが必要となります。肥満の他、運動不足、ストレス等もありますが、まず肥満予防が肝心です。

野菜が糖尿病を

予防する

糖尿病の人の総エネルギーは、普通の人の場合よりも低く決められています。エネルギーは低く「かさ」のある食品を使って満足度の高い食事にする工夫が大切です。野菜、きのこ、こんにやくはこの条件にぴったりです。

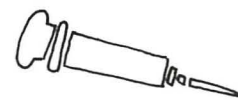
さらに野菜に多く含まれている食物繊維は他の食品といっしょに食べると血糖の上昇を抑制する作用があるといわれています。暑い盛りですが夏野菜が豊富な今、毎食野菜をたべる習慣を身につけましょう。

糖尿病の予防にも治療にも役立つ食品



予防接種を

受けるとき



予防接種は、健康な状態の子どもに対して行うものです。熱のある子、一年以内にけいれん(ひきつけ)のあった子、ポリオ生ワクチンでは下痢をしている子等受けられない時もありますので、接種を受けるときは、子どもの健康状態をチェックしましょう。



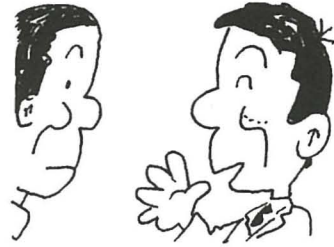
受ける前の注意

- ① 予防接種の通知をよく読みましょう。
- ② 「問診票」を正確に記入しましょう。
- ③ 子どもの健康状態をチェックしましょう。
- ④ 母子健康手帳を用意しましょう。
- ⑤ できるだけ、数日前より体温をはかりましょう。

受ける当日の注意

- ① その日の体温をはかりましょう。
- ② 「問診票」の記入に間違いがないか、記入もれないかチェックしましょう。
- ③ 印鑑と母子手帳、また、問診票が事前に配布された時は問診票を持参しましょう。
- ④ 予防接種の会場の黒板やはりり出されている注意事項をよく読みましょう。
- ⑤ お医者さんや会場にいる担当者に気軽に相談しましょう。

●糖尿病の食事療法●



1 医師が決めた適切なエネルギーを守り、肥満を予防する。

2 たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど栄養バランスが良い食事をとる。



3 1日3食(または4食)、規則正しく食事量も均等にすする。



●正常な血糖値(空腹時)

70~110mg/dl

(試料、測定法により差が生じる場合があります。)

※食後30分~1時間で血糖値は140mg/dlにもなりますが、各ホルモンの影響ですぐもとにもどります。

受けた後の注意

- ① その日は激しい運動をさせないようにしましょう。
- ② 接種した日は入浴はやめ接種部位は清潔にしましょう。
- ③ 予防接種の副反応が出るかもしれない時期(直後から十日位)は、子どもの健康状態に注意しましょう。
- ④ 発熱しぐったりしたり、呼んでもわからなくなったり、ひきつけを起こした時等は、至急名医者さんにかかり、保健衛生課までお知らせ下さい。

— 八月の、予防接種はありません —

※その他、わからない事がありましたら、保健衛生課までお問い合わせ下さい。 ☎ 84 1158

働き盛りの

お父さんを応援

所得税

所得税は、年収が増えるにつれて、税の負担も高まっていく「累進構造」がとられています。そのため、収入が増えなくても思ったほど手取りが増えないという不満の声があり

ました。

特に、四十~五十代の働き盛りのお父さんは、子供の教育費、職場でのお付き合いなどで、家計支出も増加するので、あまり生活にゆとりがありませんでした。そこで、収入が増えてもいきなり税の負担が増えないよう、税率構造を十二段階から五段階に簡素化するとともに、税率を二・五~六〇%から一〇~五〇%へ緩やかにしました。

この結果、サラリーマンの

約九割の方は、最低税率の一〇%のみが適用されるようになりました。

暮らしと未来を築きます

新税制



今月は
 町 県 民 税 2期分
 国民健康保険税 2期分
 国民年金 8月分
 の納期です

八月十日は

「道の日」

八月一日~三十一日
道路を守る月間

我が国で最初の道路整備長期計画である第一次道路改良計画が実施された日が、大正九年八月十日です。

これを期に道路の意義、重要性を理解し、みんなが道路を大切にしましょう。

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



町社会福祉協議会では「ふれあいと支えあいの精神に満ちた心豊かな福祉のまちづくり」の一環として、町民の福祉意識高揚と啓発のため、福祉のまちづくりを呼びかける標語を募集します。

優秀作品は、町社会福祉協議会で製作中の「鬼来迎カレンダー」に掲載するほか、町の福祉大会で表彰します。

- ▼資格 町内在住者
- ▼用紙 特に指定なし
- ▼締め切り 平成元年9月5日
- ▼提出先 光町宮川11907の2 (町民会館内)

町社会福祉協議会
☎ 1358

県民政治大学 受講者募集

県選挙管理委員会では、県民政治大学の受講者を募集します。

県民政治大学は、県民の政治、選挙に関する意識の向上を図ることにより明るい選挙

の実現をめざして毎年開催しています。今年十月から十一月にかけて五回にわたり、千葉駅ビルのペリエホールで開催します。

- ★開催日時 10月18日(水)
- 10月20日(金)・10月24日(火)
- 10月27日(金)・11月1日(水)
- 午後1時から4時まで

県花植木センター催物

〈研修会〉

月 日	時 間	内 容
8月12日	13時～17時	植木の芽つぎ法
8月19日	10時～16時	小庭園の作り方
8月19日	13時～17時	研修会、観葉植物の消費動向
8月27日	13時～17時	秋まき草花の育て方
9月3日	13時～17時	球根の育て方
9月9日	10時～16時	モミジ・カエデの手入れ

〈展示会〉

8月22日～8月27日 9時～16時30分
夏咲きエビネ・ギボウシ展

実施場所 県花植木センター

住 所 〒286-01 成田市天神峰字道場80の1
☎0476②0237

※ 予定が変更になる場合もあります。

- ★講座内容 選挙、政治、地方自治、その他一般教養科目
- ★締め切り 9月30日
- ★募集人員 450名
- ★受講料 無料
- ★申し込み方法 郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、職業を葉書か町選挙管理委員会にある申込用紙に記入
- ★申し込み先 千葉市市場町1の1 県庁地方課内県選挙管理委員会
☎0472②2143

高校生などを使用する 事業主の皆さんへ

高校生など未成年の年少者を、夏休みなどにアルバイト等として雇用する場合には、労働基準法等の法律を守らなければなりません。特に、年少者を深夜(午後十時から翌日午前五時まで)に労働させることは原則として禁止されています。事業主の皆さんはもとより、生徒や周囲の皆さんもこのことについて十分留意しましょう。



電 気 安 全 メ モ

東京電力八日市場営業所
☎0479②0041

いよいよ夏本番となり、電気災害事故が多発するシーズンとなりました。

とくに雷雨、台風などによる倒木や農業用ビニール等の飛来により、電線が切れる場合があります。

切れた電線は大変危険なため、発見したときは絶対に触らないで、東京電力へご連絡下さい。

明るい家庭は「あいさつ」から

放送大学学生募集

放送大学では、平成元年度第2学期の学生を募集しています。

○募集人員

全科履修生	——	2,000人
選科履修生	}	3,000人
科目履修生		
特修生		

○出願受付

7月15日(土)～8月15日(火)

募集要項は、放送大学本部又は学習センターで配布するほか、郵便はがきでも請求できます。

〒260 千葉市若葉2-11放送大学本部

☎0472⑦5111

(24時間テレホンサービス 03⑤80④600)

家族そろって加入しましょう 交通災害共済

交通災害共済は、住民相互の共済制度で、交通事故にあつた方に見舞金をおくり、少しでも財政的負担を軽くしようというものです。

加入申込書は、行政委員さんから皆さんのご家庭に配られますので、八月二十五日まで行政委員さんに申し込んで下さい。

なお、保育所、幼稚園、小中学校児童、生徒についてはすでに団体加入をしています



ので、申し込みの必要はありません。くわしいことの間い合わせは、役場総務課広報防災係(☎1211)までお願いいたします。

8月からの衛星を含むカラー受信料

支払方法	月額	6か月前払額	12か月前払額
訪問集金	2,000円	11,440円	22,290円
口座振替 継続振込	1,950円	11,150円	21,720円

衛星放送受信料にご協力を!

県芸術祭 作品募集

- 県内に在住又は在勤・在学する方。
- 作品は未発表のもの。
- 申込みの際、住所・氏名・電話番号、学生は学校名・学年を明記してください。

第31回 県俳句大会

10月29日(日)

千葉中央コミュニティーセンター

- ・当季雑詠3句
規定用紙又は原稿用紙使用
- ・出品手数料 1,000円
- ・切 8月20日(日)必着
- ・投稿先 〒280 千葉市道場南1-14-31
萩原季葉方
県芸術祭俳句大会事務局
(☎0472⑦5840)

(NHKスペシャル北極圏展)

期間 元年8月4日～16日 *10日休日
会場 東急百貨店日本橋店 7階グランドホール
入場料金 一般・大学生 400円
高校生・中学生 300円
小学生 200円
問い合わせ先 「NHKスペシャル北極圏展」事務局
〒150-01 東京都渋谷区神南2-2-1
NHK事業部内 ☎03④65①234

第33回 県短歌大会

10月8日(日)

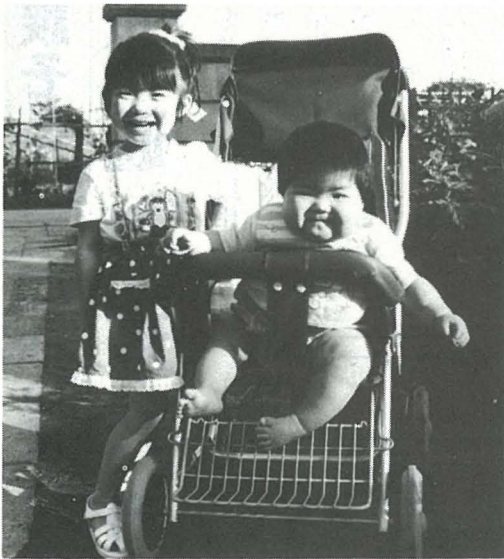
松戸市婦人会館

- ・雑詠1人2首まで(新作)B4原稿用紙使用
- ・出品手数料 1首につき1,000円
- ・切 8月15日(火)必着
- ・投稿先 〒281 千葉市こてはし台6-2-8
鈴木里津子方
県芸術祭短歌大会事務局
(☎0472⑥9122)

六谷区	宮内区	三ツ区	二宮区	橋場	母木	行政
3/4	3/4	7/6	6/28	6/21	6/20	7/17
伊藤五郎八	越川良二	原ナツ	大木千代	森みつ	田中榮	大木伸子
73歳	50歳	80歳	63歳	71歳	72歳	41歳
						46歳
						84歳
						早川もと氏

おくやみ申し上げます
七月十五日現在受付(順不略)

わが家の フリンス・フリンセス



伊藤 舞ちゃん 昭和61年9月3日生まれ
伊藤 加奈ちゃん 昭和64年1月2日生まれ
尾垂六区 伊藤 安さん 長女、二女

「舞ちゃんいくつ」にかわいい指を二本立ててくれました。外で砂遊びや自転車に乗り元気に動きまわる活発な女の子。自転車に乗る姿もいたについてきました。来年の保育園入園を心待ちにしています。妹の加奈ちゃん(六ヶ月)のよいお姉ちゃんです。

わが家のフリンス・フリンセス募集

休日当番医

月日	内科系	外科系
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
8.20	椎名医院 ☎0032 九十九里ホーム (八日市場) ☎1131	九十九里ホーム (八日市場) ☎1131
8.27	八日市場市立病院 ☎1525	八日市場市立病院 ☎1525
9. 3	日吉診療所 ☎1220 東陽病院 ☎1335	東陽病院 ☎1335
9.10	昌順堂医院 ☎4236 八日市場市立病院 ☎1525	匠瑗外科 (八日市場) ☎0178 八日市場市立病院 ☎1525

①もち米は、といでザルに上作り方

炊き込みおこわ



芝 崎
長谷川房子さん
栄養改善推進員

手作り
料理を
食卓に

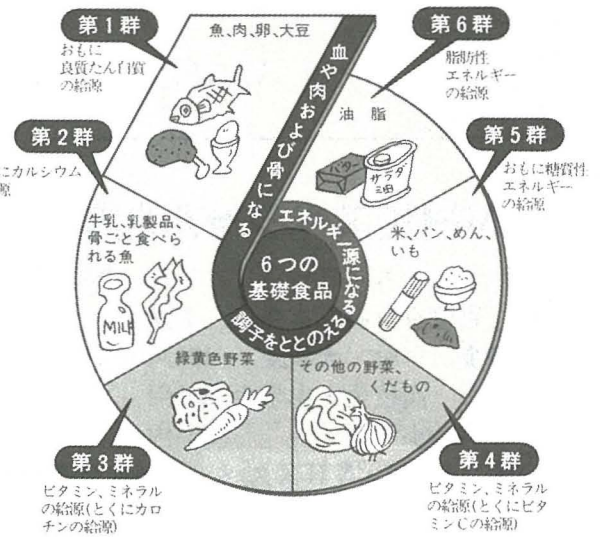


- 材 料 (4 人分)
- もち米……カップ 5
 - 水……………カップ 3
 - しょう油…大サジ 2
 - ごま塩……………少々
 - 油揚……………2 枚
 - 人参……………100 g
 - 椎茸……………5 枚

②油揚、人参、椎茸は、各2cm長さのせん切りにする。
③水としょう油、もち米を合わせ炊飯器に入れ、平にしておから②をのせて炊く。
※炊く時には、もち米と具を混ぜない。炊き上がって、食べる時に混ぜるのが、コツです。

一口メモ
むし暑い夏、疲れやすくなったり、食欲がなくなったりする季節です。
食べたくないからと言って一日二食にしたり、魚や肉、野菜などのおかずをあまり食べない、冷凍食品、インスタント食品を多く取るとは、なるべくさげましょう。

六つの基礎食品を、毎日まんべんなく取り、バランスのとれた食事を!



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