

2014
平成26年

広報

No.513



町の人口

人口	12,096 (+11)
男	6,018 (+5)
女	6,078 (+6)
世帯数	4,852 (+10)

2014. 7. 1 現在()は前月比



20年連続開催！「イカダのぼり」

白子町の夏の名物イベント「南白亀川イカダのぼり大会」が、7月20日(日)に開催されました。

町政施行40周年を記念して始まったこのイベントも、今年で20回目を数え、56チーム、409名が参加し、ゴールを目指して懸命にオールを漕ぎました。レースは順調に進むイカダばかりではなく、初めから沈み気味のイカダや蛇行してほかのチームと衝突するイカダなど様々。しかし、どのチームもゴールした瞬間の参加者の笑顔が印象的でした。(写真はG I レース決勝)

主な内容



○第20回南白亀川イカダのぼり大会	2
○熱中症に注意しましょう	4
○検(健)診を受けましょう	5
○国保・後期・年金	6
○お知らせ	8
○連載：「元気を続ける」ために	13
○九十九里浜の詩	14
○くらしのこよみ・休日当番医	16

年に1度 母なる川「南白亀川」へ



20th

南白亀川イカダのぼり大会



白子町の母なる川「南白亀川」を舞台に、工夫を凝らした自慢の手作りイカダで白熱したレースを展開する「南白亀川イカダのぼり大会」が、7月20日（日）に開催されました。

白子町の町政施行40周年を記念して平成7年から始まったこの大会も、今年で20回目となりました。

川の良さを見直し、地域の活性化と川を愛する心を育てることを目的に開催され、天候等で中止になることもなく、20年間連続で開催されています。

当初は、旭橋の上流側から虎橋の下流まで約1kmのコースでスピードを競うタイムトライアルレースでしたが、第12回からはお祭り気分を楽しむ「イカダコンテンツ部門」が設けられ、第15回からは、子どもたちも参加できるようにと距離を500mと短くし、翌年からは全ての部門が500mとなりました。また、スピードを競うGIレースは予選を行い、上位のチームで決勝を行う現在の方法に

なりました。

今年はGIレースに27チーム、GIIレースの小学生の部に13チーム、女性の部に5チーム、小型イカダの部に2チーム、家族の部に9チーム、全56チームが参加しました。

GIレースは、予選3レースが行われ、上位9チームが決勝に進出。「みずほ防災会」が優勝しました。小学生の部には町内外の小学校の児童などが参加し、2レースが行われました。岸では保護者たちの大応援団がイカダと共にゴールまで歩きながら声援を送り続けました。

また、開会式の前には、パフォーマーの「じつきい」が見事な大道芸を披露し、観衆から歓声と大きな拍手が贈られました。

そのほか、太鼓衆「楽」の皆さんが和太鼓を演奏し、ラテンダンスフィットネスチーム「白里♡ビーチサルビア」のダンスが始まると、観客や子どもたちげんき君も加わり、会場は大変盛り上がりしました。

過去の大会を賑わせた力作のイカダたち！
紹介しきれないのが残念です！

■大会結果・記録

回数	優勝チーム		タイム	
第1回	剃金農研号		16分03秒	
第2回	清水土木		18分26秒	
第3回	スピリッツオブ茂原 J C 97		10分38秒	
第4回	果てしなく夢を追いかける希望号		11分21秒	
第5回	バックス99		10分57秒	
第6回	バックス2000		8分50秒	
第7回	バックス2001		9分52秒	
第8回	チーム善助丸		9分28秒	
第9回	古所		9分01秒	
第10回	S		8分49秒	
第11回	NINJA		8分23秒	
第12回	タイムトライアル イカダコンテスト	NINJA 剃金ママちゃん号	10分10秒 18分12秒	
第13回	タイムトライアル イカダコンテスト	まんまる2 浜友会	7分50秒 13分29秒	
第14回	G I	まんまる2	8分55秒	
	G II	まんまる	11分50秒	
	白子特別	ナバキッズ (南白亀小)	23分36秒	
第15回	G I	まんまる2	9分02秒	
	G II (500m)	大江戸てけてけ号	5分07秒	
	白子特別(500m)	ナバキッズ (南白亀小)	23分37秒	
第16回	G I	小中川をきれいにする会	3分42秒	
	G II	小学生の部	ナバキッズB (南白亀小)	8分39秒
		小型イカダの部	放送大学海洋クラブ1号艇	4分06秒
		女性の部	九十九会女子イカダ部	4分22秒
家族の部	古所	4分39秒		
第17回	G I	まんまる2	3分47秒	
	G II	小学生の部	MBC48 (チームB)	8分21秒
		小型イカダの部	放送大学海洋クラブ1号艇	6分21秒
		女性の部	九十九会女子イカダ部	5分11秒
家族の部	白子スポーツ振興組合	6分27秒		
第18回	G I	小中川をきれいにする会	3分36秒	
	G II	小学生の部	白潟海賊団 (白潟小)	7分39秒
		小型イカダの部	紅一点	7分59秒
		女性の部	アフロディーテ号	6分29秒
家族の部	遊友会	5分42秒		
第19回	G I	小中川をきれいにする会	4分07秒	
	G II	小学生の部	I♡イカダ九十九里(九十九里小)	8分03秒
		小型イカダの部	南白亀の里	7分07秒
		女性の部	アフロディーテ	9分22秒
家族の部	遊友会	7分17秒		
第20回	G I	みずほ防災会	4分16秒	
	G II	小学生の部	白潟小パイレーツ(白潟小)	8分30秒
		小型イカダの部	南白亀の里	8分45秒
		女性の部	アフロディーテ東金	10分00秒
家族の部	まんまる Jr	5分46秒		





熱中症に注意しましょう！

熱中症は、気温等の環境条件だけでなく、体調や暑さへの慣れ等が影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていない時などは注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意！

- ◎気温・湿度が高い
- ◎風が弱い
- ◎急に暑くなった

熱中症の予防法

- ◎涼しい服装で日傘や帽子を使用する
- ◎こまめに休憩し、水分をとる。
(汗をかいた時は塩分の補給も大切です)
高齢者は温度に対する感覚が弱くなり、室内でも熱中症になることがあります。室内に温度計を置き、喉が渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ◎日陰を利用する

こんな方は特に注意

- ◎高齢者・幼児
幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。
- ◎肥満・持病のある方
- ◎体調の悪い方
- ◎暑さに慣れていない方



熱中症になったときは…



熱中症を疑う症状の有無

症状あり

意識の確認

意識あり

涼しい場所へ避難

脱衣と冷却

水分を自力で摂取できるか

摂取できる

水分・塩分の補給

症状が改善しない場合

— 熱中症を疑う症状 —

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・吐気・気分
の不快・倦怠感・虚脱感・意識障害・痙攣・手足の運動障害・高体温

意識がない
呼びかけに対して
返事がおかしい

救急車の要請

涼しい場所へ避難

脱衣と冷却

医療機関へ搬送



回復しない場合は
医療機関へ



臨時保育士募集中！ 申込み・問い合わせ 住民課 ☎ 33-2112

検（健）診を受けましょう



次のとおり検（健）診を実施します。

過去2年間に受診した方と今年度新たに受診希望のあった方等には問診票を郵送しました。問診票がない方で、受診をご希望の方は、ご連絡ください。

※ 前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診は、事前申し込み不要です。

※ 検（健）診中は、電話がつながりにくい場合があります。ご了承ください。



対象者・自己負担金

※年齢基準日は平成26年4月1日

検（健）診名	対象者	自己負担金
胸部レントゲン検診	40歳以上の方	500円 ※65歳以上は無料
特定健診	白子町国民健康保険加入者で39～74歳の方	1,000円
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険加入者で75歳以上の方	無料
30代健診	30～38歳の方	1,000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	500円
肝炎ウイルス検診	39歳以上の方 ※肝炎検査を受けたことがない方	無料

受付日時・会場

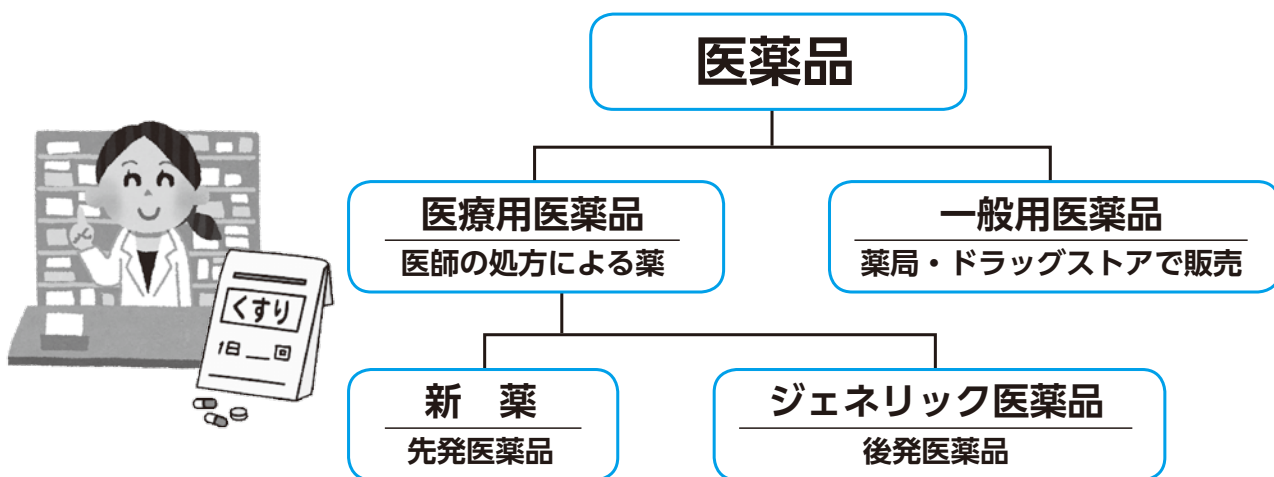
開催日	胸部レントゲン検診		特定健診、後期高齢者健診、30代健診 前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診	
	受付時間	会場	受付時間	会場
8月4日(月)	9:00～10:30	白濁ふれあいセンター	12:45～14:00	健康づくりセンター
	12:15～14:00	青少年センター		
8月5日(火)	9:00～10:30	青少年センター	12:45～14:00	
	12:15～14:00			
8月6日(水)	9:00～10:30	関ふれあいセンター	12:45～14:00	
	12:15～14:00	青少年センター		
8月7日(木)	9:00～10:30	青少年センター	12:45～14:00	
	12:15～14:00			
8月8日(金)	12:15～14:00	青少年センター	12:45～14:00	
	17:30～19:00		18:00～19:00	
8月11日(月)	9:00～10:30	南白亀ふれあいセンター	12:45～14:00	
	12:15～14:00	青少年センター		
8月12日(火)	12:15～14:00	青少年センター	12:45～14:00	

問い合わせ 保健福祉課 健康づくり係 ☎33-2179（健康づくりセンター）

ジェネリック医薬品を利用して負担軽減を！

ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は、先発医薬品（新薬）の特許期間等が終了したあとに、他の製薬会社が先発医薬品との同等性を証明して作られる「後発医薬品」です。先発医薬品と同等の効能・効果があり、一般的に低価格で提供されています。医師や薬剤師と相談し、ジェネリック医薬品で薬代の負担を軽くしませんか？



ジェネリック医薬品は、医師の処方が必要です
かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう

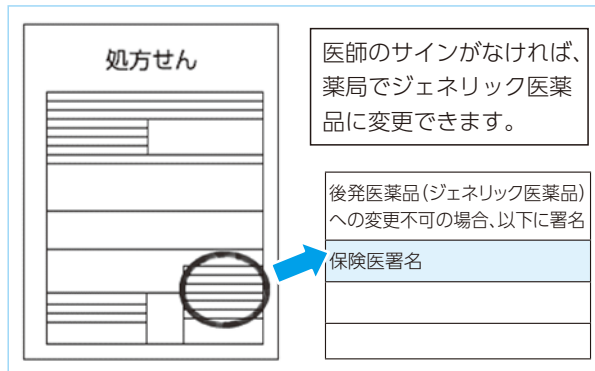
ジェネリック医薬品を使いたい時は、医療機関を受診した時に医師に相談するか、調剤薬局で薬剤師に相談してみましょ。医師の処方箋にジェネリック医薬品の名称が記載されていれば薬局で調剤してもらうことができます。

また、処方箋に記載されているのが先発医薬品の名称であっても『後発医薬品への変更不可』というチェック欄に医師のサインがなければ、薬剤師と相談して、患者さん自身がジェネリック医薬品を選ぶことができます。

ただし、すべての先発医薬品に対しジェネリック医薬品が製造販売されているわけではないので、ジェネリック医薬品を希望しても変更できない場合があります。また、ジェネリック医薬品は先発医薬品と成分や効果は変わりませんが、使用されている添加物などが異なる場合がありますので、アレルギー体質の方は注意が必要です。

医師や薬剤師とよく相談し、体質に合ったお薬を選びましょ。

☆問い合わせ 住民課 国保年金係 ☎ 33-2112



障害基礎年金

国民年金加入中の病気やけがで障害が残ったときや、20歳前の病気やけがなどで国民年金法に定める障害等級の1級または2級の障害の状態になった場合に、障害基礎年金が受けられます。

(※身体障害者手帳の等級とは基準が違います)



受給要件 (次の3つの条件すべてを満たしたときに支給されます)

- ① 障害の原因となった病気やけがの初診日（障害の原因となった病気やけがで初めて医師の診療を受けた日）に国民年金に加入中の方。または国民年金に加入していた方で、日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方。（初診日が20歳前の方も含む）
 - ② 初診日の属する月の前々月までに保険料を納めた期間、保険料免除期間、若年者納付猶予期間、学生納付特例期間の合計が、加入すべき期間の3分の2以上あること。または、初診日の属する月の前々月までの1年間に保険料の未納がないこと。（初診日が、平成38年3月31日までの特例）
- ※一部納付（4分の1納付、半額納付、4分の3の納付）の承認を受けている方は、一部納付保険料を納めないと未納扱いとなります。
- ③ 障害の程度が障害認定日（初診日から1年6か月を経過した日、または症状が固定した日）に、障害等級の1級、または2級の障害状態になっていること。

受給額

【1級】 966,000円（月額80,500円）

【2級】 772,800円（月額64,400円）

◇加算額

生計維持関係にあり、18歳到達年度の末日（3月31日）を経過していない子、または20歳未満の障害等級1・2級の子がある場合、下記の額が加算されます。（婚姻していない場合）

○2人目まで・・・1人につき222,400円

○3人目以降・・・1人につき 75,100円

請求先

初診日に加入していた年金制度の違いにより、請求の手続き先が異なります。

初診日に加入していた年金制度	手続き先
国民年金第1号被保険者	白子町役場
厚生年金	年金事務所
国民年金第3号被保険者（厚生年金の配偶者）	年金事務所
各共済組合	各共済組合



献血にご協力ください

と き 8月25日(月)
 受付 9:45~11:00
 12:15~16:00
ところ 健康づくりセンター
 ※初めての方は、本人確認のため、
 受付時に身分証明書の提示をお願いしています。
問い合わせ 保健福祉課
 ☎33-2179

児童扶養手当現況届

児童扶養手当を受給している方は、
 現況届を提出してください。
受付期間 8月1日(金)~29日(金)
 (土日・祝祭日を除く)
 ※対象者には、7月下旬に郵送で通知してあります。期間内に提出されない場合は、手当が支給されませんのでご注意ください。
提出・問い合わせ
 住民課児童係 ☎33-2112

特別児童扶養手当所得状況届

特別児童扶養手当を受給している方は、
 所得状況届を提出してください。
受付期間
 8月11日(月)~9月10日(水)
 (土日・祝祭日を除く)
 ※対象者には、7月下旬に郵送で通知してあります。期間内に提出されない場合は、手当が支給されませんのでご注意ください。
提出・問い合わせ
 住民課児童係 ☎33-2112

「未就業歯科衛生士」 復職支援研修会

と き 9月7日(日)、21日(日)
ところ 千葉県歯科医師会館
 千葉市美浜区新港32-17
定員 40名(先着順)
費用 無料
申込み・問い合わせ
 千葉県歯科医師会
 ☎043-241-6471
 FAX043-248-2977

み～んなの交通安全祭り

と き 9月6日(土) 12:00~16:00
ところ 青少年センター ホール、ロビー、センター前
内容 ・千葉県警察音楽隊演奏 ・交通安全教室 ・太鼓衆「楽」
 ・自転車運転シミュレーターりん太君
 ・交通安全適正診断車ちとら君
 ・シートベルトコンビンサーでの事故衝撃体験
 ・パトカー、白バイ乗車体験(雨天の場合白バイ中止)
 ・交通遺児援護バザー
問い合わせ 総務課 ☎33-2110

チューリップ「団体模様植え」オーナー募集

赤、白、黄、桃、紫の5色のチューリップ(各250球以内)でデザインを作り、13㎡の区画の球根植付けや除草などの管理をしてもらいます。
 来年のチューリップ祭り当日に、団体模様植えコンテストが行われ、デザインどおりに咲くか、楽しみのひとつです。
募集期間 8月4日(月)から(区画数になり次第終了)
賛助金 1万円(1区画900球)
区画数 27区画
 ※個人オーナーの募集は9月上旬、植え付け日は個人・団体オーナー共に11月中旬を予定しています。
申込み・問い合わせ 花の広場実行委員会事務局(役場産業課内)
 ☎33-2115

「風しん抗体検査」全額費用助成

近年、大人で風しんにかかる方の割合が増えています。
 妊婦が妊娠初期に感染すると、先天性風疹症候群といって生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓などに障害が生じる可能性があります。そのため、妊娠を希望する女性は、妊娠する前に抗体が十分であるか検査を受けて確認し、抗体価が低い場合は、予防接種で抗体を獲得する必要があります。
対象者 次の1~5の全てを満たす方
 ①千葉県内(千葉市・船橋市・柏市を除く)に居住地を有している
 ②妊娠を希望する女性(19歳以下で未婚の方は保護者の同意が必要)
 ③過去に風しん抗体検査を受けたことがない
 ④過去に風しんの予防接種を受けたことがない
 ⑤過去に風しんにかかったことがない
費用 無料
期間 平成27年3月31日まで
申込方法
 1 母子手帳等で予防接種歴などを見て、自分が検査の対象か確認する。
 2 千葉県のホームページで「風しん抗体検査実施医療機関」を確認し、検査予約をする。<http://www.pref.chiba.lg.jp/>
 3 「風しん抗体検査申込票」に記入し、医療機関で検査を受ける。
 (19歳以下で未婚の女性は保護者の同意が必要なため、保護者欄に記入をする)
 ※健康保険証、運転免許、パスポートのいずれかと母子手帳を、医療機関へ持参してください。
問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課 ☎043-223-2665



観光地引き網

日 程	会 場
8月10日(日)	中里海岸
8月14日(木)	古所海岸
8月15日(金)	中里海岸

時 間 9:00~(予約不要)
 参加費 無料
 ※天候や海の状況によって中止になる場合があります。
 問い合わせ 商工観光課
 ☎33-2117

町民ゴルフ大会

と き 10月28日(火)
 7:32 スタート
 ところ レイクウッド
 大多喜カントリークラブ
 プレー費 9,050円
 (昼食、1ドリンク、
 パーティー代含む)
 参加費 2,000円
 締切り 9月30日(火)
 申込み・問い合わせ
 生涯学習課 ☎33-2144

町民インディアカ大会結果

優 勝 チーム御園(代表 御園文恵)
 準優勝 コメッツ(代表 秋元よしえ)
 3 位 プリティー(代表 鶴岡富江)

町民バドミントン大会結果

優 勝 萬崎敦章・桐川祐希ペア
 準優勝 大多和直樹・今井 葵ペア
 3 位 鋪野一美・斉藤隆太ペア

町民バレーボール大会結果

○男子・混合の部
 優 勝 伊勢化学(代表 中村弘明)
 準優勝 メタポリ(代表 御園泰人)
 3 位 バンビーズ
 (代表 市川拓人)
 ○女子の部
 優 勝 S・T(代表 岡村三佐子)
 準優勝 白子中PTAチーム
 (代表 前田秀子)
 3 位 白子中バレー部A
 (代表 関 智美)

結婚50周年の方は申し出を

町では、「敬老の日」の行事の一環として、結婚50周年を迎えられたご夫婦をお祝いし、記念品を贈ります。白子町以外の本籍で対象となるご夫婦は保健福祉課までご連絡ください。

対象者 昭和39年9月1日~昭和40年8月31日の間に婚姻され、夫婦ともにご健在な方。(ご夫婦の戸籍謄本を添えてください)
 申出期限 8月15日(金)まで
 問い合わせ 保健福祉課 福祉係 ☎33-2113

2014年版 県民手帳予約受付中

2014年版の県民手帳(千葉県統計協会発行)の予約を受け付けます。町でまとめて注文しますので、ご希望の方は電話でご予約ください。
 金 額 1冊500円(税込)紺色と黄色(サイズ85mm×145mm)
 締切り 8月20日(水)
 納 品 10月上旬の予定です。納品になりましたらご連絡しますので、代金を持参のうえ役場総務課までお越しください。
 申込み・問い合わせ 総務課 ☎33-2110

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金申請受付中

支給対象者と思われる方には、申請書が郵送されています。期間を過ぎると給付金が受け取れませんので、早目に申請してください。
 ○受付期間 10月1日(水)まで(土日・祝日を除く)
 ○申請方法

臨時福祉給付金	子育て世帯臨時特例給付金
<p>□郵送で申請する場合 申請書に記入し、返信用封筒で郵送してください。 同封するもの ・本人確認書類の写し(申請者全員分) ・通帳またはキャッシュカードの写し</p>	<p>持参するもの ・申請書 ・印鑑 ※児童手当の受取口座以外を指定する場合のみ、下記のものをご持参ください。 ・本人確認書類 ・通帳またはキャッシュカード</p>
<p>□役場窓口で申請する場合 持参するもの ・申請書 ・本人確認書類(申請者全員分) ・印鑑 ・通帳またはキャッシュカード</p>	<p>公務員の方 ・勤務先から交付された申請書 ・児童手当受給状況証明書 ・印鑑</p>
<p>申請・問い合わせ 保健福祉課 福祉係 ☎33-2113</p>	<p>申請・問い合わせ 住民課 児童係 ☎33-2112</p>

町民バスケットボール大会結果

	男子の部	女子の部
優 勝	大原(岡村 拓馬)	ecomix(畑山 美香)
準優勝	GENESIS(片岡 寛道)	白子中(野口 敏男)
3 位	スティラーズ(田中 慶)	CAPES(田中 ゆみ)
最優秀選手	菊池隆志(大原)	城風 麻美(ecomix)



犬・猫 譲ります

千葉県動物愛護センターの成犬・成猫を譲渡します。受付時間に直接お越しください。

とき 8月28日(木) 9月25日(木)
 受付 13:00~13:30
 譲渡会 13:30~15:00
 ところ 千葉県動物愛護センター
 富里市御料709-1

費用 無料

問い合わせ

千葉県動物愛護センター
 ☎0476-93-5711

犬のしつけ親子体験教室

とき 8月6日(水)、7日(木)
 13日(水)、14日(木)
 ところ 千葉県動物愛護センター
 富里市御料709-1

内容 親子で犬のしつけに
 チャレンジ等

対象 小学4年生~6年生とその
 保護者(送迎していただければ小学生のみの参加も可)

参加費 無料

申込み 各開催日の前日まで

申込み・問い合わせ

千葉県動物愛護センター
 ☎0476-93-5711

かむ子・のびる子・元気な子 料理コンクール

とき 11月23日(日) 10:00~14:00

ところ 千葉県口腔保健センター

応募資格 県内在住・在勤・在学でコンクール当日に参加できる方

応募作品 ・子ども向きのお弁当 ・家庭や集団の弁当に普及性がある
 ・よくかんで味わえるメニュー ・1人分500円前後の食材
 ・千葉県の農産物を利用する ・手軽に作れる弁当メニュー

応募方法 所定の応募用紙に献立(2人分)を記入し、自分で作ったお弁当の写真と結果通知用の返信用封筒(宛先記入)を同封し郵送。

応募先 〒261-0002 千葉市美浜区新港3-2-17
 千葉県口腔保健センター内 一般社団法人 千葉県歯科衛生士会

締切り 9月19日(金) 当日消印有効

申込み・問い合わせ (社)千葉県歯科衛生士会 FAX 043-241-9903

九十九里地域水道企業団 職員採用試験

平成26年度山武郡市職員合同採用試験により職員採用試験を行います。

試験日 9月21日(日) 試験会場 千葉県立東金高等学校

	募集人員	受験資格
一般行政職 上級	1名	・昭和58年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた方で学歴を問わない。 ・平成5年4月2日以降に生まれた方で学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した方。(平成27年3月までに卒業見込みの方を含む)
技術職(化学) 上級	1名	
技術職(土木) 初級	2名	昭和60年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方で学歴を問わない。

申込書受付 8月15日(金)まで

問い合わせ 九十九里地域水道企業団総務課庶務班

☎0475-54-0631

自衛官募集

応募資格年齢は平成27年4月1日現在

募集 種目	航空学生(パイロット)			一般曹候補生		自衛官候補生		
						男子	女子	男子
応募 資格	高卒(見込み)21歳未満			18歳以上27歳未満		平成27年3月高等学校卒業予定者	18歳以上 27歳未満	
受付	8/1~9/9					8/1~9/9		年間受付
試験日 (期間)	1次試験	2次試験	3次試験	1次試験	2次試験	受付時にお知らせ		
	9/23	10/18~23	11/15~12/18	9/19・20 の内の1日	10/9~15 の内の1日			
合格 発表等	10/10	海:11/12 空:11/7	H27/1/21	10/2	11/7	試験後にお知らせ	11/7	試験後にお知らせ
入隊	平成27年3月下旬から4月上旬							
待遇・ その他	入隊後約6年で3等海・空尉(幹部)			入隊後2年9月経過以降、選考により3等陸・海・空曹		約3か月の教育終了後、2等陸・海・空士に任用		

問い合わせ 自衛隊茂原地域事務所(千葉協力本部) ☎25-0452

茂原市町保3-217 シティビル2階



ヤミ金・多重債務無料相談

財務省関東財務局千葉財務事務所では、無料で相談を受け付けています。1人で悩まないで、迷わずご相談ください。

- 投資勧誘相談・ヤミ金融相談
☎043-251-7214
- 多重債務相談
☎043-251-7830

体力・運動能力測定

白子町スポーツ推進委員連絡協議会では、文部科学省が推進する「体力・運動能力測定」を実施しています。この機会に、ご自身の体力や運動能力を測定してみませんか？

- と き 9月21日(日)
受付 9:00~10:30
測定 9:00~12:00
- ところ 白子中学校体育館
- 持ち物 上履き、タオル、飲み物
- 対象 20~64歳の方
- 測定項目 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび等
- 参加費 無料(受付は当日、会場でも行えますが、9月17日(水)までに申し込まれた方は、主催者で傷害保険に加入します。)
- 締切り 9月17日(水)
- 申込み・問い合わせ
生涯学習課 ☎33-2144

スキルアップセミナー (在職者訓練)

- 技能検定2級建築大工受検対策コース
- と き 9月28日(日)
10月19日(日)
11月23日(日)
9:00~17:00
- 募集期間 9月8日(月)まで
- 受講料 5,250円
- テキスト代 2,916円
- 選考方法 先着順
- 詳細はお問い合わせください。
- 問い合わせ
千葉県立東金高等技術専門学校
☎0475-52-3148

交通災害共済に加入しましょう

交通災害共済は利益を目的としない住民相互の共済制度で、県内41市町村で共同して運営する助け合いの見舞金制度です。

8月は一斉加入期間です。ご家族そろっての加入をお勧めします。詳しくは、自治会を通じて配布したパンフレットや千葉県市町村総合事務組合のホームページをご覧ください。<http://www.ctv-chiba.or.jp/>

- 共済期間 平成26年9月1日~平成27年8月31日
- 会 費 1人700円
- 見舞金の額 ①死亡見舞金 150万円
②傷害見舞金 2~50万円
③身障見舞金 ②のほかに50万円
④交通遺児見舞金 1人につき10万円

対象となる事故 自動車・オートバイ等による**人身事故**で、自動車安全運転センターから**交通事故証明書**が発行された事故

- 受付期間 平成26年8月29日(金)まで
- 申込み・問い合わせ 総務課 ☎33-2110

「燃えるごみ専用袋」訪問販売にご注意を

燃えるごみ専用袋は、長生郡市広域市町村圏組合と契約を結んだ販売店でなければ販売できません。契約販売店以外の販売は違法行為です。

販売員等が、ご家庭や商店、事業所等へ伺うことはありません。このような行為を見かけた場合はご連絡ください。

長生郡市広域市町村圏組合 環境衛生課 ☎23-4944

地域防災力向上セミナー

防災に関する講演や先進的な自主防災組織の活動事例の発表を行います。

- と き 8月18日(月) 13:00~16:00
- ところ 茂原市民会館
- 定 員 300名(先着順)
- 申込み 「地域防災力向上セミナー(茂原会場)」と明記の上、郵便番号、住所、氏名、電話番号を書いて郵送またはFAX、Eメールで。
- 締切り 8月8日(金) 当日消印有効
- 申込み・問い合わせ
〒260-8667 (住所記載不要) 千葉県防災政策課
☎043-223-2176 FAX 043-222-5208
✉ bousai-ev@mz.pref.chiba.lg.jp

あなたの働きたいを応援

ちば南東部地域若者サポートステーション

働くことに悩みを抱える若者(15歳~39歳)とその保護者を対象に、キャリアコンサルタントによる面談やコミュニケーション能力を築くグループワーク、就職活動のアドバイスなど、職業的自立をサポートします。また、学校中退者や中退予定者を切れ目ない支援へとつなげるため、学校と連携し、先生方との情報交換もしています。

- 開館時間 月~金曜日 9:30~16:30(祝日、年末年始は休館)
- 利用方法 電話で予約してください。
- 問い合わせ ちば南東部地域若者サポートステーション(茂原市役所9階)
☎23-5515

ここ1か月半程、朝食にもぎたてのキュウリに甘味噌をつけて食べています。

我が家の菜園のキュウリやナス、ピーマン等は、天候にも恵まれ、今年の出来は上々です。特にキュウリは、たった5本の苗を植えただけです、多い時には1日20本も穫れることもあり、よそに分けたり漬け物や酢の物、サラダにしたりと重宝しています。キュウリは90%以上が水分で、栄養素がほとんど含まれていない野菜だと思いい込んでいて、単に朝もいで、穫れたての食感を楽しんでいました。

しかし、調べてみると、キュウリの水分にはナトリウムを排出させる作用のあるカリウムが多く含まれており、高血圧や生活習慣病の予防効果が期待でき、また、利尿作用で夏場のむくみ対策にも良いそう、体を冷やす効果も暑い夏に適しているなど、知らず知らずのうちに体に良いものを食べ続けていくことを知り、嬉しくなりました。

今は胡瓜とも書きますが、もともと「木瓜」「黄瓜」に由来し、熟して黄色くなつてから食べると苦味が強く、おいしいとは言えず、「植えるべからず。食べるべからず」とまで言われていたようです。

因みにピーマンも同様で、完熟したものは赤くなりますが、一般的に緑のものがピーマンと思われています。キュウリは江戸時代末期から品種改良が重ねられ、食べ方も今のように未熟な緑のものを食べるように変わりました。

キュウリを巻いた寿司のことを「カッパ巻き」と呼びますが、これは河童が水の神様であり、水神様の供え物に欠かせないのが初年のキュウリであったことに由来するという説が有力です。

近年は、より品種改良が進み、そのうえ苗をカボチャの台木に接木するようになり、おいしく、また作り易くなりました。

ビニールハウス等で冬場も栽培されており、年間を通して食べることができ、全国では宮崎

県、群馬県が1、2位を競う産地、千葉県は第5位にランクされています。白子町では、経営としてキュウリを栽培している農家は少ないようです。

日本の食糧自給率は39%と先進国では最も低いと言われています。その上、TPPが妥結すれば、その半分以上になってしまい、益々、食料の海外依存度が高まってしまふことは明白です。

野菜を育てるのはなかなか楽しいものです。たとえ不出来でも、それはそれで味わい深いものであります。家庭菜園では自給率の底上げにはなりません、せめて我が家の自給率アップに、まずは2、3種類から挑戦すると、夏が楽しくなるかもしれません。

私はキュウリと朝顔の花に元気をもらってこの夏を乗り切ろうと思っています。皆さんも、それぞれの工夫で暑い夏を元気にお過ごしください。

町長 林 和 雄

鵜澤聰明 氏 総務省関東管区行政評価局長表彰受賞

行政相談委員の鵜澤聰明さんが、総務省関東管区行政評価局長表彰を受賞されました。

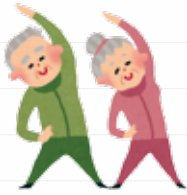
行政相談委員は、総務大臣から委嘱を受けたボランティアで、住民からの行政サービスや手続きに関する要望や苦情など相談を受け、解決に向けて助言や関係行政機関などへ通知をしています。

鵜澤さんは平成19年4月に委嘱されて以来、もう1人の相談委員、片岡功一さんと協力し、人権相談や心配ごと相談など他の相談事業との合同相談会や臨時相談会を開設するなど、住民の方が気軽に相談できるよう機会を増やし、相談を受ける時は、親身になって相談者の話を聞くように心がけているそうです。



「元気を続ける」ために

■連載 ⑤



公立長生病院
副院長 阿部 恭久

— 前は、サルコペニア対策の『栄養療法』で、食事・特に蛋白質を十分に摂取すること、「高齢だから必要ない」のではなく「高齢だからこそ」意識して蛋白質を摂取すること。中でも「分岐鎖アミノ酸」を多く含む食品がよいでしょうとお話ししました。

今回は『運動療法』のお話です。筋肉は食事だけでは維持できません。厚生労働省は、ライフステージに応じた健康づくりのための身体活動（生活活動・運動）を推進させる目的で、科学的知見をもとに「健康づくりのための身体活動基準2013」を公表しています。身体活動を増加することで、糖尿病・循環器疾患・がん・運動器症候群（サルコペニアとしてもよいでしょう）・認知症などへのリスクを減少させるとしています。その内容を見てみましょう。

座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。その活動を1時間行うことを身体活動量とし、普通歩行3メッツを1時間行うと3メッツ・時となります。

※メッツ：身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位

【18～64歳の基準】

★身体活動量（日常生活で体を動かす量の考え方）

3メッツ以上の身体活動を23メッツ・時/週。歩行またはそれと同等以上の身体活動を毎日1時間行う。

普通歩行（3.0メッツ）	速歩き（4.3～5.0メッツ）
犬の散歩（3.0メッツ）	こどもと活発に遊ぶ（5.8メッツ）
そうじ（3.3メッツ）	農作業（7.8メッツ）
自転車に乗る（3.5～6.8メッツ）	階段を速く上る（8.8メッツ）



★運動量（スポーツや体力づくり運動で体を動かす量の考え方）

3メッツ以上の運動を4メッツ・時/週。息が弾み汗をかく程度の運動を毎週1時間行う。

ボウリング、社交ダンス（3.0メッツ）	ゴルフ（3.5～4.3メッツ）
自体重を使った軽い筋力トレーニング（3.5メッツ）	卓球（4.0メッツ）
ラジオ体操第一（4.0メッツ）	ウォーキング（4.3メッツ）
野球（5.0メッツ）	ゆっくりとした平泳ぎ（5.3メッツ）
バーベルやマシンを使った強い筋力トレーニング（6.0メッツ）	バドミントン（5.5メッツ）
ゆっくりとしたジョギング（6.0メッツ）	ハイキング（6.5メッツ）
サッカー、スキー、スケート（7.0メッツ）	テニスのシングルス（7.3メッツ）

【65歳以上の基準】

強度を問わず身体活動を10メッツ・時/週。横になったままや座ったままにならなければ、どんな動きでもよいので身体活動を毎日40分行う。

□参考：3メッツ未満の身体活動

皿洗い（1.8メッツ）	ストレッチング（2.3メッツ）
洗濯（2.0メッツ）	ガーデニングや水やり（2.3メッツ）
立って食事の支度（2.0メッツ）	動物の世話（2.3メッツ）
こどもと軽く遊ぶ（2.2メッツ）	ゆっくりと平地を歩く（2.8メッツ）
時々立ち止まりながら買い物や散歩をする（2.0～3.0メッツ）	座ってラジオ体操（2.8メッツ）

注）十分な体力のある高齢者は、3メッツ以上の身体活動を行うことが望ましい。どうですか？ それほど無理のない考え方ではないでしょうか。

地引き網発祥の地から生中継

フジテレビ「バイキング」

7月14日(月)、フジテレビのお昼の情報番組「バイキング」で、白子町の古所海岸から生中継が行われました。白子町では、しばしばテレビの収録などが行われますが、地引き網が題材で、しかも生中継は珍しいことです。今回は、毎週月曜日にお笑いコンビのサンドウィッチマンが全国各地の海岸から地引き網で獲れた新鮮な魚を料理する「日本全国各地引き網クッキング」のコーナーを古所海岸から中継。海岸では大勢の方が地引き網を引くのに協力したり白子町箱風保存会の皆さんが凧をあげたり、踊りのサークルの皆さんが白子音頭などを踊り、中継を盛り上げました。また、白子町の農産物なども紹介され、生産者の方も出演しPRしました。地引き網で獲れたアジを使った料理は、コーナーの時間内に調理が終わりませんでした。エンディングで完成した料理が披露されました。



九十九里浜の詩

第一八〇回

レーザー距離計・手軽に測る・長い海岸線

海岸歩きに小型の「レーザー距離計」を持ち歩くようになって十年余になります。ポタン操作一つで400メートルまで、簡単に測れるこの距離計は、私の海岸歩きの必需品で、カメラと一緒にバッグに入れて歩きます。

「レーザー距離計」を購入した動機は、海岸侵食でした。大型の台風が続いて、海岸が大幅に削られたらと思って、目測では正確なことがわからない。距離計があれば測れるだろう。単純にそう考え、私は小遣いをはたいて距離計を手に入れました。

レーザー距離計は、対象物に反射するレーザー波長と、距離計内部のレーザー波長の差を計算して測ります。侵食個所の先端に白いプラスチック板を置き、堤防から計りましたが、やがてこの測量は無意味だと思えました。

浜崖の目立つ台風の後に限

らず、冬になると砂は風と共に移動し、一夜にして凹む砂浜もあれば、堆積して砂丘のように高くなる場所もあり、浜崖だけを測っても意味が無いとわかったのです。しかし、いつでも距離計を持ち歩くこ



海と海岸を拓く力...

とから一宮海岸、一松海岸などでも手軽に砂浜の幅などを測るようになりました。その結果、白子海岸全体の広い砂浜の貴重なことが良く分かり、ますます距離計を手放せなくなりませんでした。

とは言え、私のレーザー距

離計の利用は、本格的な測量とは別で、気まぐれなデータ集めに過ぎません。それだけに、現在町内で進められている「地積調査」の入念な作業現場を目にするたびに、頭の下がる思いです。

話は飛びますが、日本の海岸線延長距離は、29.7(千km)、国土の面積は377.8(千km)です。中国は日本の25倍もある広大な9596.9(千km)の国土を持ちながら、「海岸線」は日本の60%、18.0(千km)しかありません。韓国などは日本の8%、わずか2.4(千km)の海岸線です。(資料・日本財団)

世界中の目が海に注がれつつある今、世界有数の長い海岸線を持つ日本は、新たな発想で海と海岸を拓く力と自由を有する国です。わけても太平洋の大海原を一望にする白子海岸は、青少年が明日の夢を描くにふさわしい場だと考えます。(高橋昭彦)

『九十九里浜の詩』のURLは
<http://www4.ocn.ne.jp/~eca33eca/>

ますの展覧会

shirako gallery



白濁小3年 河野心紅

（歯）口や手の大きさをバランスよく描けました。



関小3年 石渡七菜

（歯）歯みがきをしっかりと行い、きれいになったところを歯医者にみてもらっているところです。



南白亀小3年 齊藤壮真

（歯）歯みがきをしっかりとしている様子が、ていねいに描けました。

しらこ俳句会

一句の周辺

金井道子

田面行く白南風の道果てしなく

梅雨の最中に黒雲を伴って吹く重々しい南風が「黒南風」、梅雨の終りを告げる明るく軽やかな南風が「白南風」。苗の青々と育つ田の面を風が吹く。緑の風の道がどこまでも続く、光しい田園風景である。

小高利子

梅雨晴れてコスモスに光ありにけり

梅雨晴れの庭にもうコスモスの花が咲き、美しく光っている。季節が進み、もう秋桜を咲かせている。照りつく太陽が弱まり、さわやかな秋の日が来るのも、もうすぐだ。

（片岡 幹男）

小高利子

梅雨晴れてコスモスに光ありにけり

ど忘れに齡かと笑ふ白団扇

秋葉晴耕

白南風やテニスコートに閑あがる

有害鳥駆除の放送朝曇

緑川美代子

手の平に鉄棒の錆夏めく日

昼時に雉子歩きゆく夏野かな

鵜澤洋州

時を打つ柱時計や明易し

白南風や稲巡回の視察団

佐藤五城目

父の声柱にしみて新酒酌む

薄紅葉杣全盛の父の鉦

新井田美沙緒

抱一の絵に見し葡萄えらび買う

藻に寄りて金魚カメラにポーズとる

金井道子

田面行く白南風の道果てしなく

豊這ふ小蟹横目にストレッツチ

平野洋子

風紋に貝殻光る海開き

度忘れのうちはまだよし七変化

比留間まゆみ

日雷膝に逃げ来る娘かな

習いたて歌う娘や梅雨晴間

遠藤 了

風鈴の互みに鳴りて路地深ける

木漏れ日と共に掌に受け山清水

片岡幹男

遠雷の俄かに近く轟きぬ

時尽きて午睡の如く父逝きし

金坂和幸

白南風の朝のひかりに空仰ぐ

ぱりぱりと干し傘たたみ梅雨晴間

言葉の解説

七変化：紫陽花は蕾から咲き終るまで色が変り、七変化といわれる。

朝曇：夏の季語。炎暑が激しくなる日の朝は、霧がかかって曇りのようなことが多い。

片岡幹男 選



8月/Aug
2014(平成26)年

くらしのこよみ



日	月	火	水	木	金	土
7/27	28	29	30	31	8/1	2 結婚相談(公) 13:00~15:00
3	4	5 エイズ相談・ HIV等抗体検査 (長生保健所) 13:00~14:00	6 心配ごと・行政・人権相談 9:00~12:00(公) 保育所園庭開放 9:30~11:00	7 不燃ゴミ(南) 資源ゴミ(関) 移動交番(公) 10:00~11:00	8	9
胸部レントゲン検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・30代健診(健セ) 詳細は5ページをご覧ください。						
10 観光地引き網 9:00~ (中里海岸)	11 こころの健康相談 (長生保健所) 14:00~16:00 (予約制 ☎22-5167)	12	13	14 粗大ゴミ(白) 不燃ゴミ(関) 観光地引き網 9:00~(古所海岸)	15 観光地引き網 9:00~(中里海岸)	16
胸部レントゲン検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・30代健診(健セ) 詳細は5ページをご覧ください。						
17	18	19 エイズ相談・ HIV等抗体検査 (長生保健所) 13:00~14:00 17:30~19:00 (予約制 ☎22-5167)	20 心配ごと相談 9:00~12:00(公) 予約制(☎33-5746) 保育所園庭開放 9:30~11:00 1歳6か月児健診(健セ) 受付13:00~13:15 ○H24年12月、 H25年1・2月生 (母子手帳・使用中の歯ブラシ)	21 粗大ゴミ(南) 資源ゴミ(白) 乳児健診(健セ) ○H26年4月生 受付13:00~13:10 (母子手帳) ○H25年8月、 H26年1月生 受付13:15~13:30 (母子手帳・使用中の歯ブラシ)	22 交通事故巡回相談 (茂原市役所) 10:00~15:00 移動交番(公) 10:00~11:00	23
24 休日開庁 8:30~ 17:15	25 献血(健セ) 受付 9:45~11:00 12:15~16:00	26 こころの健康相談 (長生保健所) 14:00~16:00 (予約制 ☎22-5167)	27 心配ごと相談 9:00~12:00(公) 予約制(☎33-5746) 保育所園庭開放 9:30~11:00 こあらっこ(子育て相談) 13:30~(予約制) (健セ)(母子手帳)	28 粗大ゴミ(関) 不燃ゴミ(白) 資源ゴミ(南)	29 ママパパ教室 (健セ) 妊婦とその配偶者 受付13:00~13:15 (母子手帳・飲み物)	30
31	<p>今月の納税</p> <p>町県民税……………2期 後期高齢者保険料…2期 国民健康保険税…2期 介護保険料……………2期 9月1日までに納めましょう。</p>					

(役)…役場 (健セ)…健康づくりセンター (公)…公民館 (青セ)…青少年センター

● 休日の当番医案内 (休日当番は午前9時~午後5時まで) ☆当番医は変更になる場合があります。 救急患者の方が優先となります。 中央消防署指揮情報係 ☎24-0119へお問い合わせください。

月日	内 科	外 科	一宮地区
8月3日	渡 辺 医 院 27-7733	穴 倉 病 院 24-2171	いちのみやクリニック 42-1616
8月10日	鷗沢外科内科クリニック 34-2496	菅 原 病 院 25-1171	よねもと整形外科 40-1065
8月17日	山之内病院 25-1131	鎗田整形外科医院 24-8686	清 水 医 院 42-2950
8月24日	金 坂 医 院 22-4885	公立長生病院 34-2121	睦 沢 診 療 所 44-2236
8月31日	茂原中央病院 24-1191	三 枝 医 院 25-2203	秋 場 医 院 42-3323

夜間救急診療所 診療科目 内科・小児科 茂原市八千代1-5-4 (茂原消防署の裏)
診療時間 午後8時~11時まで ☎24-1010

子ども救病電話相談 局番なしの #8000 ダイヤル回線からは043-242-9939
毎日午後7時~10時

■編集・発行/白子町役場 総務課 ☎0475-33-2110 〒299-4292 千葉県長生郡白子町関5074-2
■ホームページアドレス <http://www.town.shirako.lg.jp> ■Eメールアドレス info@town.shirako.lg.jp