2006 平成18年



町の人口

人 口 13,290 人 (- 1) 6,557 人 (+ 1) 女 6,733 人 (- 2) 4,694世帯(- 5) 世帯数 2006.7.1現在()内は前月比

編集・発行

白子町役場 総務課 **☎**0475−33−2111 〒299-4292

千葉県長生郡白子町関5074-2



夏はやっぱり イカダを見にイカなきゃ!

朝のうち、激しい雨に見舞われた7月23日。開催が心配さ れたイカダのぼり大会でしたが、雨も上がり無事開催されま した。

イカダを搬入する時間になっても空には重そうな雨雲が広 がって、心なしか観客も少ないような・・・。ところが、開会 式の時間が近づくと、川岸にはどこからともなく大勢の人が。 白子の夏はやっぱりイカダのぼり!

今年から始まったイカダコンテストを見逃してしまったと いう方も、本紙でチェックしてください。(2、3頁)





○コンテスト部門盛況!イカダのぼり大会2
○予防接種4
○国保·年金·····5
○つれづれの記・はしかにご注意を!7
○お知らせ8
○九十九里浜の詩11
○くらしのこよみ、休日当番医14

イカダは楽しくなくちゃ!

イカダコンテスト部門(新)



▲5位:白子安全協会



▲6位:ファミリー九十九里



▲7位:環ジャニ8



▲8位:どんぶらこ8 *2006-8*



まれ

お祭り派

▲優勝:剃金ママちゃん号



▲2位:浜友会



▲3位:夢浮丸



▲4位:房総プラント号

第<mark>12</mark>回 南白亀川イカダのぼり大会

あなたはスピード派?お祭り派?



ナバキッズ(南白亀小学校)

小学生チームトップ賞



1年ぶりに母なる川「南白亀川」にイカタとりいーたちが集合しました。集まった47隻のイクルーたちが集合しました。じわじわと気温もどがのチームに気を取られている暇はありました。「イカダのぼり大会」に生まれ変わりました。「イカダのぼり大会」に生まれ変わりました。「イカダのぼり大会」に生まれ変わりました。「イカダのぼり大会」に生まれ変わりました。「イカダのぼり大会」に生まれ変わりました。「イカダのぼりは、朝から強い雨が降り続け開いのチームに気を取られている暇はありません。かのチームに気を取られている暇はありません。中及ど合っせてナーレこ集中でも真別な長

今年からは競争だけじゃない

NINJAが2連覇

タイムトライアル部門

タイムトライアル部門では「NINJA(代表 北澤昇さん)」の皆さんが、昨年に引き続き2年連続で優勝しました。

スタートから飛び出し、岸からの笛の合図に合わせゴールまで力走!

見事なチームワークで獲得した優勝でした。





麻しん・風しん予防接種の枠が拡大されました

広報6月号で、乳幼児個別予防接種の麻しんと風しん予防接種は、平成18年4月1日より麻しん風しん混合ワクチンとなること、また、対象年齢の該当する方のうち麻しん・風しんとも未接種か、どちらの病気にもかかっていない方のみが対象となるとお知らせしましたが、平成18年6月2日に再度予防接種施行令が改正され、上記以外の方も第2期としての接種が可能となりました。

※下記の表を参考に予防接種を受けましょう。(直接、下記の医療機関へお申し込みください)

接種暦等	第1期 満1歳~2歳			第2期 小学校就学前の1年間(5歳~7歳) (H18はH12.4.2~H13.4.1生での方)		
1女性/自守	麻しん単抗原 ワクチン	風しん単抗原 ワクチン	麻しん風しん 混合ワクチン	麻しん単抗原 ワクチン	風しん単抗原 ワクチン	麻しん風しん 混合ワクチン
麻しんのみ接種済	×	0	×	Δ	Δ	0
風しんのみ接種済	0	×	×	Δ	Δ	0
麻しん・風しんと もに接種済	×	×	×	Δ	Δ	0
麻しん・風しんと もに未種済	Δ	Δ	0	Δ	Δ	0
麻しん(はしか) にかかった	×	0	×	×	0	×
風しん(三日はしか)にかかった	0	×	×	0	×	×
麻しん(はしか) と風しん(三日は しか)にかかった	×	×	×	×	×	×

○…お勧めするワクチン △…希望により可能なワクチン ×…接種できないワクチン

☆医療機関一覧

医療機関名	住 所	電話番号	医療機関名	住 所	電話番号
安藤医院	白子町古所3279-1	33-2211	長生内科神経内科医院	茂原市押日420	24-7752
大多和医院	南日当851	33-6111	東部台医院	東部台3-21-6	22-2455
酒井医院	北高根2389	33-2356	富士見クリニック	東郷1900	20-2585
三上クリニック	関6204-4	30-3733	前田内科・眼科	木崎321-5	27-2888
イナリミヤクリニック	茂原市高師235-1	24-8987	牧野医院	千代田町1-3-12	24-2222
鵜澤医院	本納1909	34-2008	三上小児科医院	小林2632-1	22-7001
鵜沢外科内科クリニック	本納1922	34-2496	宮本内科医院	緑ヶ丘4-3-3	22-3770
大木医院	早野463-3	23-2546	宮山医院	腰当1410	22-4873
大曽根マタニティクリニック	町保10	22-2561	茂原機能クリニック	六ツ野1834	25-7755
君塚病院	高師2-8	25-1811	森川病院	上茂原388-12	25-2510
公立長生病院	本納2777	34-2121	山之内病院	町保3	25-1131
河野小児科医院	千町1869	23-2115	吉田医院	法目784	34-3045
三枝医院	東部台2-20-1	25-2203	渡辺医院	長尾2592	27-7733
志鎌医院	八千代1-1-1	22-5105	清水医院	一宮町一宮3101	42-2950
清水三郎医院	東郷1691	25-0776	鈴木医院	一宮3014	42-3111
鈴木医院	茂原143	22-2630	長南中央医院	長南町長南2248-1	46-3232
須田医院	高師2166	24-7717	睦沢診療所	睦沢町上市場1504-11	44-2236
高田整形外科医院	緑ヶ丘4-3-5	22-0111	長生診療所	長生村一松1281-1	32-3303
武田メディカルクリニック	茂原541-17	20-1910	長生八積医院	金田2583	32-3282



国保

70歳以上の人の医療

70歳以上74歳までのすべての人の高齢受給者証、自己負担割合が変更になる75歳以上の人の医療受給者証の更新の申請時期がきました。

また、住民税非課税世帯の人は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」により食事代が軽減されますので、併せて申請してください。

なお、該当者には、申請書を送付してありますので、必ず申請してください。

70歳~74歳

昭和7年10月1日以後に生まれた人



高齡受給者証

毎年8月に更新します



75歳になるまでは、引き続き 現在加入している医療保険で 医療を受け、75歳から老人保 健で医療を受けます



 保
 受高

 大
 会高

 者
 証

75歳以上

昭和7年9月30日以前に生まれた人一定の障害のある65歳以上の人



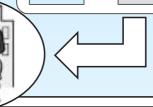
医療受給者証

自己負担割合が変更になった 方のみ、8月に更新します



老人保健で医療を受けます





保

険

証

前年度の所得に応じて、自己負担割合(1割又は一定以上の所得のある人は2割 (10月からは3割))が記載されています。

お医者さんにかかる場合は、窓口で必ず保険証とともに提示してください。



年金

保険料の追納制度とは?

国民年金には、学生の方の学生納付特例制度、収入が少ないために保険料が納められない方の 保険料免除制度・若年者納付猶予制度があります。

これらの制度が承認された期間は、保険料を納めた場合よりも老齢基礎年金の受け取り額が少なくなってしまいます。

そこで、生活にゆとりができたときは、当時の保険料を10年前までさかのぼって納めることができる「追納」をおすすめします。

追納すると、保険料を納付した場合と同じ年金額で老齢基礎年金を受け取ることができます。 ただし、3年目以降の分を追納するときは、当時の保険料に加算額がつきます。

平成19年3月末日までに追納する場合の1か月分の保険料額

●全額免除・学生納付特例

年度	追納額の	2.白.4.市安西 / FTT \	
十	保険料	加算額	追納額(円)
平成8年度	12,300	4,180	16,480
平成9年度	12,800	3,460	16,260
平成10年度	13,300	2,710	16,010
平成11年度	13,300	2,100	15,400
平成12年度	13,300	1,500	14,800
平成13年度	13,300	930	14,230
平成14年度	13,300	390	13,690
平成15年度	13,300	190	13,490
平成16年度	13,300	0	13,300
平成17年度	13,580	0	13,580

●半額免除

年度	追納額の	`白 / 由 ☆百 / □□ \	
年 度	保険料	加算額	追納額(円)
平成14年度	6,650	190	6,840
平成15年度	6,650	90	6,740
平成16年度	6,650	0	6,650
平成17年度	6,790	0	6,790

注 追納は、古い年月の分から順に納めることになっています。

注 加算額・追納額は平成19年度に改定される予定です。

<追納に関する問い合わせ先> 千葉社会保険事務所 ☎043-242-6327

保険料の納め忘れはありませんか?

国民年金の給付には、老後の生活保障である老齢基礎年金だけでなく、思わぬ事故等で障害が残ったときの障害基礎年金、生計を維持している人が亡くなったときの遺族基礎年金があります。

保険料を納付期限までに支払っていないと、このような年金給付 を受け取れないことがあります。

また、納付期限から2年間を経過すると保険料を納付できなくなるため、将来、受給する老齢基礎年金の年金額が少なくなったり、 受け取れなくなったりする場合があります。

保険料は、社会保険庁から送付される「納付書」で、金融機関・ 郵便局、またはお近くのコンビニエンスストア、社会保険事務所で 納付できます。



2006-8 6

れました。 てヨー ロッパに伝わったとい 物であり、 インディアンの重要な食用作 でキク科に分類されます。 元々 何とも不思議な光景でした。 を向いて咲いてくれたのは、 て咲くはずが、反対に家の方 気がします。 ねいに管理した成果のような 立てたり、愛情を込めててい 十分に入れて植えたり支柱も 日当たりの良い場所に堆肥を たのは初めてです。 良い苗を たが今年のように順調に育っ ように一般的には太陽に向かっ 毎年、 ひまわりは北アメリカ原産 しかも、「向日葵」と書く 何本か植えていまし コロンブスによっ

つれづれの記

事に咲いて夏を楽しませてく 花の直径が30㎝にもなり、 のひまわりの苗が、 友人に分けてもらった5本 草丈2.5 m、 見 語にもなっています。 表花として定着し、

ひ ま わ h

なってくるそうです。 れる頃にはほとんど動かなく 蕾が大きくなって花が形成さ は成長段階の若い時期だけで 際に太陽を追って花が回るの とから付いたようですが、 連れてその方向に花が回るこ 名前の由来は太陽の動きに

(92)

俳句の季

ıΣ やゴマに匹敵する生産量があ 逆を向いていた理由はちょう 主流を占めています。 た食用油は世界的にはナタネ 材料としても利用されていま れたのだろうと納得しました。 どその時期の強い風に影響さ ひまわりは利用価値も幅広 ヨーロッパでは植物油の 特に、 種は食用油やクッキーの 種を絞って精製し

で人を楽しくさせる花の1位

にもなっています。

い意味が多く、数多い花の中

あなたは素晴らしい』など良

我が家のひまわりが太陽と

りに挑戦してみてください。 も選定され、 えてくれるひまわり。 に見られます。 平成2年には白子町の花に 来年は、是非ひまわりづく 人を楽しませ、 町内のあちこち 夏の花の代名 元気を与

時代には既に渡来し、夏の代

付くAV菌根菌の働きで、 との輪作に組み入れると根に 用されていますし、他の作物

町

長

林

郁

雄

葉や茎は家畜の飼料にも活

日本には、中国を経て江戸

われています。

赤やチョコレート色などの珍 観賞用は大輪の されています。 の作物が良く育つことが実証 栽培し、冬にも出荷されるよ しいものもあり、近年は温室 輪のかわいらしいもの、色も いようですが、八重咲きや小 シア」「大輪一重」などが多 品種も多彩で、 「太陽」「ロ

うになりました。 花言葉は『素敵、輝き、 あなたを見つめています

麻しん(はしか)が流行っています!

先頃、茨城県や千葉県内で麻しん(はしか)集団発生しました。長生管内でも発生が見受けられます。 感染を予防するためにも、予防接種を受けていない方、麻しん(はしか)に罹ったことのない方は、 かかりつけ医に相談し、予防接種を受けましょう。(年齢により有料の場合もあります)

○麻しん(はしか)の症状

麻しん(はしか)に感染すると、10日前後の潜伏期間の後、発熱・咳・鼻水・結膜充血などの風邪様症状が 2~3日続きます。その後再び高熱と共に全身に発疹が現れます。感染力が強く乳幼児がかかりやすい病 気ですが、成人でもかかることがあり、その場合は重症になる場合があります。

○予防方法

予防接種が有効です。予防接種を受けていない方、麻しん(はしか)に罹ったことがない方は、予防接種を お勧めします。また、外から帰ったら、うがい、手洗いをしましょう。人ごみにでる場合にはマスクを着 用するのもよいでしょう。

○医療機関の受診

麻しん(はしか)は春から夏にかけて流行します。発熱や風邪様症状等がある場合には早めに医療機関を受 診しましょう。

◇千葉県では麻しん(はしか)について「麻しん(はしか)Q&A」をホームページで掲載しています。 http://www.pref.chiba.jp の注目情報をご覧下さい。



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。対象となるご夫婦は、8月25日(金)までに保健福祉課へご連絡ください。白子町に本籍がある方は申し出不要です。対象者 昭和31年9月~昭和32年8月

の間に婚姻され、夫婦とも にご健在な方。(戸籍謄本を添えてください。)

恩給欠格者、引揚者の皆様へ

旧軍人等で恩給等を受けていない 恩給欠格者の方、または終戦に伴い 本邦以外の地域からの引揚者の方に 内閣総理大臣名の書状等を贈呈して います。請求書類は保健福祉課にあ ります。すでに請求された方は、再 度請求する必要はありません。

資格要件などのお問い合わせは、独立行政法人平和記念事業特別基金へ。 ☎0120-234-933 ホームページ http://www.heiwa.go.jp

町民バレーボール大会結果

口男子の部

優勝海 人 (代表 上島雅宏) 準優勝 トラフグ (代表 秋山勝昭) 3 位 伊勢化学 (代表 富松 寛) 口女子の部

優 勝 ティーチャーズ エンジェル (代表 大多和絵美) 準優勝 プリリン'S(代表 古山晴美) 3 位 ブリリン'S(代表 鈴木由美)

町民バスケットボール大会結果

口男子の部

優 勝 Growing (代表 藍 正和) 準優勝 GET YOU(代表 平野基之) 3 位 NO.5 (代表 御園一樹) 口女子の部

優 勝 Zeal (代表 代市知代) 準優勝 白子町 (代表 野口奈緒代) 3 位 フレッシャーズ(代表 鈴木さや香)

8月は児童扶養手当の現況届提出月です

毎年8月は児童扶養手当の現況届提出月です。

児童扶養手当を受給している方は、住民課に提出してください。 提出がない場合は、手当が支給されませんのでご注意ください。 〇受付期間 8月1日(火)~8月31日(木)(土日を除く)

特別児童扶養手当の所得状況届を提出してください

特別児童扶養手当を受給している方は、次のとおり所得状況届を提出してください。

提出がない場合は、手当が支給されませんのでご注意ください。

○受付期間 8月11日(金)~9月11日(月)(土日を除く) 問い合わせ 住民課児童係 ☎33-2111 (内111・112)

戦没者のご遺族に特別弔慰金が支給されます

支給対象者

受ける方 (戦没者等の妻や父母) がいない場合に、次の順番でご遺族のおー 人に特別弔慰金が支給されます。

戦没者等の死亡当時のご遺族で

- 1. 平成17年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の 受給権を取得した方
- 2. 戦没者等の子
- 3. 戦没者等と生計関係を有していた 父母 孫 祖父母 兄弟姉妹 (戦没者等と生計関係を有していなかった方、平成17年4月1日にお いて婚姻により姓が変わっている方、又は遺族以外の方と養子縁組 をしている方は除く。)
- 4. 上記3以外の 父母 孫 祖父母 兄弟姉妹
- 5. 上記1~4以外の3親等内の親族 (戦没者等の死亡時まで引き続き1 年以上生計関係を有していた方に限る。)

支給内容 額面40万円、10年償還の記名国債

請求期間 平成20年3月31日まで

請求窓口 千葉県健康福祉指導課 **☎**043-223-2346 役場 保健福祉課 福祉係 **☎**33-2111 (内122)

原爆被爆者二世健康診断

県では、原爆被爆者二世に対する健康診断を実施します。

対象者 原爆被爆者の実子で、県内に住所を有し、受診を希望される方 なお、受診希望者が多数の場合は、昨年度未受診者を優先します。

実施期間 平成19年3月31日まで

申込期限 平成19年2月10日まで

申込方法 受診を希望する方の氏名・住所・電話番号・生年月日・被爆者の親の 氏名・住所・被爆者手帳番号を明記し、封書で郵送してください。 受診書等は後日送付します。なお、検査の種類によっては一部自 己負担が生じることがあります。

申込み・問い合わせ

〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1 千葉県健康福祉部健康福祉指導課援護恩給室

8043-223-2349



流れ星を見よう!!

彡☆ペルセウス座流星群☆彡

3大流星群のひとつ「ペルセウス 流星群」と夏の星座を白子天文サー クルのメンバーが解説します。

また、天体望遠鏡を使って月のク レーターを観望します。

と き 8月12日(土) 19:00~20:30

ところ 役場東側駐車場

対象者 町民であればどなたでも可 レジャーシートをご持参ください。 問い合わせ 猿田 ☎080-5042-7956 岡澤 ☎33-3126

法務局が統合・移転

千葉地方法務局一宮支局と茂原出 張所は、7月18日 (火) から統合・ 移転し、茂原支局となりました。

これまで一宮支局と茂原出張所で 取り扱っていた業務は茂原支局で行っ ています。

登記簿謄本・抄本に代わり「登記 事項証明書」を発行します。

登記簿の閲覧制度を廃止し、代わりに「登記事項要約書」を発行します。

口新庁舎 (移転先)

千葉地方法務局 茂原支局 茂原市高師 1 8 3 6 - 1 ☎ 2 4 - 2 1 8 8

パートタイム労働ガイダンス

ハローワークもばら (茂原公共職業安定所)では、パートタイムで再就職を考えている方やすでに働いている方を対象にガイダンスを行います。

パートタイムで働くときに知っておきたい制度(社会保険・税金)や法律についてご説明いたします。また、ガイダンス終了後、個別相談にも応じますのでお気軽にご参加ください。とき8月25日(金)13:30~15:30ところ茂原市役所1階102会議室参加費無料

定 員 50名

申込み・問い合わせ

ハローワークもばら ☎25-8609

花の広場「団体模様植え」オーナー募集

毎年、アイデアいっぱいのデザインで来場者を楽しませる「団体模様植え」 も白子チューリップ祭りのイベントとして定着して来ました。

赤、白、黄、桃、紫の5色900球でデザインを作り、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。祭り最終日には団体模様植えコ ンテストも行われ、デザインどおりに咲いたかどうかも楽しみのひとつです。 みんなで思いをこめてチューリップを咲かせてみませんか。



募集期間 8月1日(火)~ (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

個人オーナーは9月中旬に募集します。

植付けは個人・団体とも11月中旬の予定です。

○申込み・問い合わせ

花の広場実行委員会事務局(産業課内) ☎33-2111 (内線144)

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、公共団体が運営している安心・有利な制度です。年間700円の会費で、交通事故にあった時、最高150万円の見舞金が支払われます。

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18年9月1日~平成19年8月31日
- ◆会 費 1人700円
- ◆見舞金の額 死亡見舞金 150万円

障害見舞金 2~50万円

身障見舞金 のほかに50万円

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・自転車などによる人身事故で、 交通事故証明書が発行されたもの
- ◆受付期間 8月10日(木)~8月31日(木)
- ◆問い合わせ 総務課 ☎33-2111(内223)

病気のお子さん お預かりします

☆こんなときに利用できます!乳幼児健康支援一時預かり事業 お子さんが、風邪・おたふく・水痘・麻疹・風疹などの状態で、保護者が 働いていて子どもの看病ができないとき。

保護者が、傷病・事故・出産などのため、子どもの世話ができないとき。 家庭の事情で、一時的に子どもの世話ができないとき。

名称 病児保育所「ラッコッコ」 場所 白子町北高根2389-1 受付時間 午前7時~午後7時 木・日曜日、祝祭日はお休みです。

利用料金 一般 1日 3,500円 半日 2,000円

白子町在住の0歳~小学校就学前の児童の料金

1日 2,500円 半日 1,500円

(昼食・おやつ付き。診察代・薬代は別です。)

問い合わせ 住民課児童係 ☎33-2111 (内111)

酒井医院 病児保育所 ラッコッコ ☎33-1188



燃えるゴミの祝日収集

今年の1月から祝日も燃えるゴミを収集しています。指定の燃えるごみ専用袋(青色)に入れて朝8時30分までに出してください。

ごみ処理場への直接搬入の祝日受付はしていません。

「燃えるごみ専用袋」の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している販売店でのみ販売しており、販売員がご家庭や商店、事業所等へ伺うことはありません。問い合わせ

長生郡市広域市町村圏組合 環境衛生課 ☎23-4944

福祉のしごと就職フェア・inちば

と き 9月10日(日) 12:00~15:30

ところ 幕張メッセ国際会議場 コンベンションホール他

内 容 各社会福祉施設等の代表者 と対面方式で求人内容や職 場の説明を行います。

対 象 社会福祉施設就職希望者 (来春卒業予定の学生含む)

参加費 無料

問い合わせ 千葉県福祉人材センター ☎043(248)1294

8月は道路を守る月間



「ただいまと 今日も笑顔で 帰る道」

8月10日は「道の日」

伸びて道路にかぶさっている枝などは伐採しましょう。道路上に出ている枝は交通の妨げにもなり、 事故の原因になりかねません。お宅の周辺は大丈夫ですか? 路肩に物を捨てたり置いたりしな

いようにしましょう。

機械などについた泥はとりはらい、 道路を汚さないようにしましょう。 文化庁「子どもの映画鑑賞普及事業」

夏休み親子映画会

『星になった少年』

キャスト 柳楽優弥、常盤貴子 他 と き 8月6日(日)13:30より ところ 青少年センター・ホール 入場無料

対象者 町内小中学生とその保護者 小学生は原則保護者同伴。 子どもだけで参加する場 合は、会場までの送迎を お願いします。

問い合わせ生涯学習課

公33-2111(内422)

乳幼児の救急法議習会

と き 9月15日金 13:30~15:30

ところ 長生合同庁舎 別棟会議室 内 容 講話…乳幼児の起こりやす

い事故について

講習...救急法実技

定 員 先着20名 (乳幼児のご家族) 保育希望の方は申込み時に お知らせください。

締切り 9月7日 (木)

申込み・問い合わせ

長生保健所 地域保健福祉課

☎22-5167

FAX24-3419

3歳以上の幼児 1日以上の入院から対象に

一 乳幼児医療費助成制度 一

県の乳幼児医療費助成制度の改正に伴い、町の助成対象が拡大されます。 改正点 3歳以上小学校就学前の助成対象

新:1日以上の入院 (旧:7日以上の継続入院)

改正日 平成18年8月1日

助成を受けるには乳幼児医療費助成受給券が必要です。まだ申請されていない方は、この機会に保健福祉課保健係 (農業者健康管理センター) で手続きされるようお勧めします。

問い合わせ 保健福祉課保健係 (農業者健康管理センター)

☎33-2111 (内線501)

「メタボリックシンドロームはこう予防する!」

最近、テレビや新聞で耳にすることが多くなった「メタボリックシンドローム」。糖尿病や心筋梗塞、脳卒中との関係が注目されています。

今回、テレビなどでもご活躍中の久野譜也先生をお招きし、「メタボリックシンドロームとは?」「予防するにはどうしたらいいの?」といったお話を分かりやすくご講演いただきます。

この機会に、皆様お誘い合わせてご参加ください。

と き 8月20日(日) 開場13:00 開演13:30 (15:00頃終了)

ところ 青少年センター ホール

講 師 久野譜也先生

筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻 助教授 (株) つくばウエルネスリサーチ代表取締役社長

参加費 無 料

定 員 420名

満席になり次第、入場を打ち切らせていただきます。

問い合わせ 保健福祉課 保健係 (農業者健康管理センター)

☎33-2111 (内501)

一緒に作るとおいしいね

親子ふれあいクッキング



ングが開催されました。 ンターで親子ふれあいクッキ 7月22日(土)、健康管理セ

を対象として行ってきました

今までは4・5歳児の親子

そっと手を添えて一緒に作り、この日、作ったメニューは、たまごはん焼き、ツナ丼、ローたまごはん焼き、ツナ丼、ローたまごはん焼き、ツナ丼、ローたまごはん焼き、ツナ丼、ローたまごはん焼き、ツナ丼、ローが、今回は小学校1・2年生が、今回は小学校1・2年生が、今回は小学校1・2年生

も勉強しました。 栄養士から朝食の大切さなど

「普段、家では忙しくてないかなか一緒に料理ができないです。」 また、「土曜加したいです。」また、「土曜加したいです。」 また、「土曜から新食作りは娘の当番なんです。 卵焼きなどを作って私というお父さんと女の子もい

と話していました。しかった。家でも作りたい。」子どもたちも「簡単でおい

海岸線・浜は生きている・五十年

九里浜

の詩

第八十四回

日本の三分の二弱です。 ますが、海岸線は一万八千*5 の面積は日本の二六倍もあり は二万九千七百㌔あります になった方も多いと思います 解説する内容でしたが、ご覧 復の可能性について専門家が は海岸侵食の現状を伝え、回 機』が放映されました。 (日本財団資料)。 中国の国土 七千八百平方‡"あり、海岸線 『砂浜が消える?海岸線の危 「クローズアップ現代」 で 十分よりNHK総合テレビ 日本の国土の面積は三七万 去る七月十三日、夜七時三

が原因ではなく、高度経済成が原因ではなく、高度経済成の深刻な現状が紹介されました。ゲストの東京大学大学院・た。ゲストの東京大学大学院・おいま、侵食による危機は全国いま、侵食による危機は全国

の歳月、その価値を、どうと



「浜は生きている」

い国なので回復の可能性は高い、日本は土砂の流れの早を開発、港湾などで沿岸に手を開発、港湾などで沿岸にはる」と解説し、元に戻すにはる」と解説し、元に戻すにはまざまな試みを続けなければならないが、日本は土砂の流れの早

したが、研究者の言う五十年のでいるだろうと結びました。南九十九里海岸のヘッドランドなど、一連の侵食対策事ンドなど、一連の侵食対策事と書いた新聞がありまり、しかし、元の砂浜を取りい。しかし、元の砂浜を取り

砂丘と砂浜、沿岸の砂の動き らえるか、難しい問題です。 いと思います。 十年に変えることを期待した 十年を四十年に、四十年を三 が盛んです。その努力が、五 きている浜」の実証的な研究 など内外の研究者による「生 環境の厳しい海岸の生態系や ました。しかし、最近は波浪 ための工学に偏り、 面した海岸研究は災害防護の が、白子海岸のように外海に の研究は早くから進みました ものの目立つ三番瀬など内湾 こそ侵食が起こります。 生き たことです。 生きているから 印象的だったのは佐藤教授 「浜は生きている」と語っ (高橋昭彦) 遅れてい

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

時代と共にその評価は かし

男なら寡黙もよろし 岡 場かたっむり

つむりに食害される被害が増えて 童話に唄われるかたつむ 環境に適応し 寡黙と蝸 進化し

降る雨に白き沙羅の散り急ぎ 子が帰るまでは仏間に桃匂ふ 母子ペア祭ゆかたの散し文字 紫陽花に利久鼠の雨が降る 入賞の父の絵みんな眉太し 緑川清子

早朝の蜜出る樹にはかぶと虫 梅雨楽し機能訓練老人会 元気な子水鉄砲に逃げまどふ 牧野まゆみ

羽抜鶏何か喰はへて遁走す 大西瓜おそるおそるに受け取りぬ 秋葉晴耕

緑蔭に憩ふひと時生きる悦び

紫陽花の花の色にも雨の色 谷津棚田田植祭りにカメラマン 小髙利子

戦國のテレビに涙大南風囀や涛の音消す砂防林 堂裏に微風呼んでる蕗の傘 山百合や無言の儘の父母の墓

緑蔭のベンチに通ふ川の風 かぶと虫遊ぶ子供の輪に入れり 病にさいなまれいて梅雨は憂し 木村香月

境内の森閑として蟻の列

断り打つ薮蚊の止まる測量士 妻の愚痴ツンツン竹の子空を突く

葛切や東京も坂多き町

つながれて闇を引っ張る兜虫 亡夫愛す白百合闇に浮き立ちぬ 夏霧の湧きて光の飲み込まる

らいにも力強さが表れています。とした字です。名前の字のはねやはとした字です。名前の字のはねやは 関小3年 間 東 パワ ある材料を工夫

龍

(部) 画一画しっかり書いていて、

南白亀小六年

脇

悠

太



百合菜 うもり」 「おもし

表じょうゆたかに なりました。

2006-8

12



8月 暑さで食欲のないときに!

にがうり(ゴーヤ)の肉巻き揚げ

●材料(2人分)

にがうり 豚肉しゃぶしゃぶ用 青じそ 練り梅 卵 水 小麦粉 揚げ油

しょうゆ・練り辛子

1/2本(120g) 10枚 (120g) 10枚 大さじ1 1/2個 40~45ml 1/3カップ弱 適宜 ルタ



●作り方

- ① にがうりは縦半分に切り、種とわたを取り、長さ5㎝幅1㎝の棒状に切る。
- ② 豚肉を1枚広げて青じそ1枚をのせ、練り梅を塗り、にがうりを1本のせて巻く。
- 3 Aの卵を溶きほぐして水を加え、小麦粉をサックリ混ぜ、ころも をつくる。
- ④ ②の肉巻きを③のころもにくぐらせ、170℃の油で揚げる。好 みで辛子しょうゆをつけて食べる。

"旬のものほど体にいい"

旬の食べ物は栄養価が高く味も一番と 言われます。また、自然のリズムとあっ ているため農薬などの使用量や回数が少 なくてすむというメリットがあります。

季節を問わず、いろいろな種類の食品が手に入ることで豊かになったような気がしますが旬の食材を食べることが本当に健康で豊かな食卓といえるでしょう。

最近、おなじみの沖縄野菜のにがうり(ゴーヤ)は、今が"旬"です。にがうり(ゴーヤ)の苦味成分は「モモルデシン」といい、胃壁を刺激して消化力を高めるので夏バテには欠かせない野菜です。ただし、食べ過ぎは胃を冷やすので胃腸の弱い方は気を付けましょう。

また、ゴーヤにはビタミンCがトマトの5~6倍含まれ、加熱しても栄養素が損なわれることがありません。ビタミンCは免疫力を高め、風邪の防止になります。その他にカリウム、食物繊維なども含まれ栄養満点の夏野菜です。

地上デジタルテレビ放送への完全移行のお知らせ

地上デジタルテレビ放送は、2003年12月1日 から関東、中京と近畿の一部で開始され、2006年 末までには全ての都道府県庁所在地にて開始されるこ とになっています。

現行の地上アナログテレビ放送は、地上デジタル放送への移行に伴い、2011年7月24日までに終了します。

□地上デジタルテレビ放送を視聴するには・・・ 地上デジタル放送対応のテレビに買い換える。 地上デジタルチューナーを買い足す。 詳しくは、下記へお問い合わせ願います。

問い合わせ先

受信相談/総務省地上デジタルテレビジョン 放送受信相談センター

電話 0570-07-0101

視聴エリア/(社)地上デジタル放送推進協会 ホームページ http://www.d-pa.org

手話教室

と き 平成18年9月7日~平成19年3月22日

(毎週木曜日 全24回)

19:00~20:30

ところ 茂原市総合市民センター

対 象 手話学習経験のない方

定 員 20名

補講料 1,500円(テキスト・コピー代等)

締切り 8月24日(木)

説明会 と き 8月24日(木)

19:00~20:30

ところ 茂原市総合市民センター 申込みをされた方は、必ず説明会に 参加してください。

問い合わせ・申込み

茂原市聴覚障害者協会事務局 FAX専用 22-7624

茂原市社会福祉協議会内

総務課

2 2 3 - 1 9 6 9





7/30~9/2

日	月	火	水	木	金	±
7/30	31	8/1 エイズ検査 13:00〜14:00 (長生保健所)	2 心配ごと相談 9:00~12:00(公) 事前連絡☆33-5746 3歳児健診(健セ) 受付13:00~13:15 H14年11·12月生 H15年2·3·4·5月生 使用中の歯ブラシ と母子手帳	3 不燃ゴミ(南) 資源ゴミ(関) 未熟児健康相談 13:00~14:00 (長生保健所) ☎22-5167	4 無料法律相談 予約開始9:00~ ☎25-7830 (東上総県民センター)	5
6	7 こころの健康相談 14:00~15:30 (長生保健所) (予約制 公 22-5167)	8 こころの健康相談 15:30~16:30 (長生保健所) (予約制☎22-5167) 女性健康相談(内科) 13:30~15:00 (長生保健所) (予約制☎22-5914)	事前連絡☎33-5746 保育所園庭開放	10 粗大ゴミ(白) 不燃ゴミ(関) 不妊相談 13:30~15:00 (長生保健所) 第22-5914	11 無料法律相談 13:00~16:00 (東上総県民センター)	12
13	14	15 エイズ検査 13:00~14:00 17:30~19:00 (長生保健所)	16 心配ごと相談 9:00~12:00(公) 事前連絡会33-5746 農地・農政相談 13:00~15:30(役) 事前予約	17 資源ゴミ(白)	18	19
20	21 こころの健康相談 14:00~15:30 (長生保健所) (予約制 含 22-5167)	22 こどもの発達相談 13:00~16:00 予約制 公 22-5167 (長生保健所)	23 心配ごと相談 9:00~12:00(公) 事前連絡☎33-5746 女性健康相談 (産婦人科) (長生保健所) (予約制☎22-5914)	24 不燃ゴミ (白) 資源ゴミ (南) 粗大ゴミ (関)	25 交通事故巡回相談 10:00~15:00 (茂原市役所) 今月の納税 町県民税·······	26
27	28	29	30 心配ごと相談 9:00~12:00(公) 事前連絡☎33-5746	31	可県氏祝 国民健康保険和 介護保険料 8月31日までに *****	····第2期 ·····第2期

月日	内 科 系	外 科 系	一宮地区
8月6日	吉 田 医 院 34-3045	高田整形外科医院 22-0111	鈴 木 医 院 42-3111
8月13日	鈴 木 医 院 22-2630	本納整形外科·内科 34-5091	秋 場 医 院 42-3323
8月20日	東部台医院 22-2455	宍 倉 病 院 24-2171	よねもと整形外科 40-1065
8月27日	聖 光 会 病 院 35-5151	武田メディカル 20-1910 ク リ ニ ッ ク	清 水 医 院 42-2950



診療科目 内科・小児科 茂原市八千代1-5-4 (茂原消防署のうら)

診療時間 午後8時~11時まで ☎24-1011