

6 しらこ

町の人口

人口	12,277 (-17)
男	6,078 (-12)
女	6,199 (-5)
世帯数	4,841 (+2)
2013.5.1現在()は前月比	



白子は収穫の春

『おいしさ一番「白子たまねぎ」祭り』が、5月12日(日)に開催されました。前日の雨もあがって爽やかな五月晴れに恵まれ、祭り会場の古所海岸には5500名が来場し賑わいました。

5kg入りのネットに詰め放題のたまねぎ掘り取り体験には2500名が参加。参加者は、ひとつでも多く詰めようと試行錯誤しながら8kgから9kgほど詰め込み、嬉しそうに持ち帰りました。

主な内容



○おいしさ一番「白子たまねぎ」祭り	2
○ご当地ナンバー交付します	3
○風しんの予防接種費用を補助	4
○国保・年金	6
○お知らせ	8
○九十九里浜の詩	12
○くらしのこよみ・休日当番医	14



特産のたまねぎで町をPRしようと始まった『おいしさ一番「白子たまねぎ」祭り』。今年は5月12日に開催されました。

今回で13回目を迎え、古所海岸の祭り会場には家族連れなど5500名が訪れ賑わいました。

農家の畑でたまねぎの収穫ができるたまねぎ狩りは、5月4日から31日まで行われ、今年も大盛況でした。

今年も盛況！白子たまねぎ祭り

おいしさ一番

生でも食べられる甘さとみずみずしさが特徴の白子のたまねぎ。たまねぎには血液をサラサラにする効果もあり、健康にも良いと評判で、最盛期を迎える5月は、県内外から多くの方がたまねぎを求めて白子町を訪れます。

たまねぎ祭りには、県内だけでなく東京や神奈川など県外からも大勢の方が訪れ、毎年楽しみにしているというリピーターの方が多くいました。古所海岸の祭り会場では、いわしのつみれとたまねぎが入ったつみれ汁やオニオンフライ、トマトとたまねぎのサラダなどの無料配布や、生のたまねぎを使ったドレッシングやワイン、新鮮な地元野菜や加工品なども販売され、各テントには長い行列ができていました。

参加費500円で5kg入りのネットに詰め放題の「たまねぎ掘り取り体験」は今年も人気で2500名が参加し、小さな子どもたちも広い畑で収穫を楽しみました。

また、ストラックアウトやグランドゴルフなどのゲームや足湯のサービス、マジックショー、生のたまねぎを丸ごと食べて早さを競う早食い大会など、楽しい催し物も行われました。さらに、和太鼓の演奏でおなじみの太鼓衆「楽」の皆さんに誘われ、げんき君も太鼓の演奏に挑戦。見事なセッションを繰り広げ、会場から大きな拍手が贈られました。





息を合わせてペットボトルを運びます



波打ち際ではしゃぐ小谷の子どもたち

生まれて初めて見る太平洋

おたり 小谷小学校と白潟小学校児童が交流会

平成7年に、白子町の町政40周年を記念して姉妹都市提携をした長野県小谷村。以来、白子町からは塩の道祭りや子どもたちのスキー教室へ、小谷村からはイカダのぼり大会や小学生の修学旅行など、毎年様々な交流事業が続いています。

今年も5月22日(水)に小谷小学校の6年生30名が修学旅行で白子町を訪れ、白潟小学校の児童と交流会を行いました。標高2500m級の山々に囲まれて暮らす小谷村の子どもたちを古所海岸へ招きました。

それぞれの小学校の子どもでペアを組み、塩ビのパイプの両端を持ち、その上に水の入ったペットボトルを乗せて運ぶゲームでは、少しずつ協力してできるようになり、お互いの距離も近くなっていったようです。

「プールは行ったことがあるけど、海は初めて見た」という児童も多く、押し寄せる波で濡れそうになりながら、貝を拾ったり砂山を造ったりしてはしゃいでいました。

第18期 白子町青少年相談員

任期：平成25年4月1日～平成28年3月31日

青少年相談員は、千葉県知事と白子町長から委嘱を受け、地域社会の青少年健全育成の積極的な推進を図るため、様々な活動をしています。

	氏名	担当自治区
南白亀地区	渡邊 明 祥	浜宿東
	久我 勲	浜宿西
	斉藤 裕 介	牛込東・中
	金坂 衣里子	牛込西
	長嶋 純 子	荊金東
	長島 力	荊金西・牛込新田
白潟地区	片岡 知 幸	五井東・西
	宗島 大 樹	幸治東・西
	片岡 一 弥	中里東・驚東
	篠崎 正義	中里中
	品野 起代美	中里西・驚西
	久樂 玲	八斗東・西
	鶴岡 正 美	南川岸・中川岸
	屋城 成 則	北川岸・古所西
関地区	酒井 和 行	北高根東・西
	大塚 嘉 一	関東・関北
	石井 宏 樹	関西
	齋藤 修 平	関南
	野口 義 人	福島
	北田 孝 男	南日当・北日当

白子町長選 無投票で決まる



任期満了に伴う白子町長選挙が5月14日に告示され、立候補の届出が、林 和雄氏1名だったため、無投票で当選が決まりました。

7月25日(木)から ご当地ナンバープレート交付

原付第一種 (50cc以下)



町では、シンボルキャラクター「げんき君」が描かれた原付第一種(50cc以下)のご当地ナンバープレートの交付を始めます。

現在使用中のナンバープレートからご当地ナンバープレートへの変更は無償です。

☐問い合わせ 税務課 ☎33-2114



風しん予防接種費用を助成

夏が発症のピークです 早めに接種しましょう



千葉県では、20歳代から40歳代を中心に、これまでにない規模で風しんが流行しています。風しんは免疫のない女性が妊娠中に感染すると、胎児が難聴や心疾患、白内障を主症状とする「先天性風しん症候群」になる可能性があります。

町では、妊婦の感染予防と先天性風しん症候群予防対策として、予防接種費用の一部を助成します。

<p>対 象 者</p>	<p>白子町内に住所を有し、次のア～ウに該当する方のうち、①・②いずれかに該当する方</p> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p>ア. 風しんに罹ったことがない方 イ. 風しんワクチン・麻しん風しん混合ワクチンのどちらも未接種の方 ウ. 風しんの抗体価が低下していると思われる方</p> </div> <p>① 20～49歳までの女性で妊娠を予定（希望）している方 ② 20～49歳までの妊婦の夫 ※①の方は、妊娠中の接種はできません。また、接種前1か月、接種後2か月は避妊する必要があります。</p>
<p>助成・申請期間</p>	<p>平成25年4月1日～平成26年3月31日</p>
<p>助 成 回 数</p>	<p>1人1回のみ</p>
<p>助成額（上限額）</p>	<p>○風しんワクチンで接種した場合…3,000円 ○麻しん風しん混合ワクチンで接種した場合…5,000円</p>
<p>助 成 方 法</p>	<p>①接種を希望される方の保険証など、身分を証明できるもの、母子手帳（妊婦の夫は必須です）を用意し、健康づくりセンターへお越しください。 ②健康づくりセンターで①を確認後、予診票と契約医療機関一覧をお渡しします。 ③各医療機関で定めた接種料金から上限額を引いた額が自己負担額となります。 例) 風しんワクチン接種料金が6,000円の場合、補助額は3,000円なので、窓口で支払う金額は3,000円となります。</p> <p>※4月1日以降に全額自己負担で接種された方 償還払いで一部助成を行います。 身分を証明できるもの、接種時の領収書（原本）、接種済証の写し、振込先のわかるもの、印鑑、母子手帳（妊婦の夫は必須です）を持参のうえ、健康づくりセンターへお越しください。 ※接種料金は医療機関によって異なります。料金は契約医療機関内の接種を希望する病院にお問い合わせください。 ※体調不良等で接種が見合わせとなった場合の診察料は、自己負担となります。</p>

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

すこし怖い 受けないのも怖い がん検診



症状がなくても年に1回はがん検診！精密検査は早めに受診を

がんは日本人の死因の第1位です。怖い病気ですが、早期発見で完治も見込める病気です。早期発見には、症状がない時から年に1回は検診を受けることがとても大切です。気になる症状や検診で指摘された場合（精密検査）は、速やかに受診し、治療の必要の有無を確認しましょう。町では4月に胃がん・大腸がん検診を実施しました。検診の結果、精密検査が必要と通知された方は、早めに医療機関で受診しましょう。

胃の病気に関わりが深いピロリ菌は、日本人の2人に1人が、50歳以上では70～80%の方が感染していると言われています。菌がいるだけでは症状は出ませんが、保菌者の一部の方にピロリ菌に関連した症状（胃潰瘍、萎縮性胃炎、胃がんなど）が現れることがあります。

■ピロリ菌の感染の有無は、内視鏡検査などで調べることができます

感染が確認され、医師が治療を必要と診断した場合、「除菌」療法が行われます。除菌療法は保険が適応されます。保険が適応される方は、次の①②両方に該当する方です。

- ①検査の結果、ピロリ菌感染が確認された。
- ②内視鏡検査で「慢性胃炎」と診断された。

6月は動物の正しい飼い方推進月間



次のことに注意して動物を適切に飼いましょう

- 動物を飼う前に、動物を飼える環境か、責任をもって最後まで飼えるかどうかよく考えましょう。
- 動物を選ぶときは、世話の方法やかかりやすい病気、習性や特徴などを確認しましょう。
- 動物に起因する感染症予防のため注意を払いましょう。過剰なふれあいは控え、動物に触ったら必ず手を洗いましょう。
- 動物には迷子札やマイクロチップをつけるなど、飼い主が分かるようにしましょう。特に飼い犬は狂犬病予防法により、首輪等に登録鑑札と狂犬病予防注射済票をつけることが義務付けられています。万が一、登録鑑札や注射済票が脱落した場合に備え、首輪等に連絡先、電話番号、飼い主氏名を書いておきましょう。
- 犬の放し飼いは禁止されています。犬を運動させる場合は、犬を制止できる人が短い引き綱で行いましょう。
- 猫は屋内で飼いましょう。他人への迷惑を防止でき、病気や交通事故から猫を守ることができます。
- 動物の糞尿は、飼い主が責任を持って処理しましょう。犬の散歩とトイレを一緒に考えている方もいるようですが、トイレは自宅でしつけた方が人にも犬にも良いのです。
- 適正に飼うことができない子犬、子猫を増やさないために、不妊去勢措置をしましょう。
- やむを得ない事情でどうしても飼えなくなったら、新しい飼い主を探してください。見つからない場合でも、絶対に動物を捨てずに、事前に保健所・動物愛護センターに相談してください。
- 愛護動物を虐待したり捨てたりすると、最大50万円の罰金が科せられます。
- 動物は「命あるもの」です。人と動物の共生に配慮して接しましょう。

千葉県動物愛護センターでは、定期的に「犬の正しい飼い方・しつけ方教室」を開催しています。また、動物愛護、犬・猫の正しい飼い方、犬のしつけ、動物由来感染症などについて、学校の授業や地域の勉強会などに、無料で講師を派遣しています。

問い合わせ 長生健康福祉センター ☎22-5167
千葉県動物愛護センター ☎0476-93-5711
公益財団法人 千葉県動物保護管理協会 ☎043-214-7814

加入・脱退の届出は14日以内に!

国民健康保険は、会社などに勤めている人が加入している健康保険などとは違い、加入するときも、脱退する（やめる）ときも、異動があった日から14日以内に世帯主が役場に届出をしなければなりません。特に会社を辞めたときはご注意ください。勤めているときは会社で手続きをしてくれましたが、国保は自分で届出をしなければなりません。

加入の届け出が遅れると



国保に
加入します

保険税は、加入の届出をした日からではなく、国保の資格を取得した月の分から納めることになります。

また、保険証がないとその間の医療費は、いったん全額自己負担になります。ただし、後日、療養費として申請すると国保負担額が給付されます。

脱退の届け出が遅れると



就職して会社の
社会保険に加入
したので国保を
脱退します

脱退の事実がわかっていながら、国保の保険証を使って医療を受けた場合は、国保負担分の医療費を後で返していただく必要があります。

	こんなとき	必要なもの
国保に加入する	町外から転入	転出証明書
	職場の健康保険などをやめた	健康保険をやめた証明書（資格喪失証明書）
	子どもが生まれた	母子健康手帳
	生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書
	外国籍の方が加入する ※3	在留カード
国保をやめる	町外に転出する	転出する方の保険証
	職場の健康保険などに入った	国保と健康保険の両方の保険証
	死亡した	死亡した方の保険証 会葬礼状等(喪主や葬儀日が確認できるもの)⇒葬祭費が支給されます
	生活保護を受けることになった	保険証・保護開始決定通知書
	外国籍の方が国保をやめる	保険証・在留カード
その他	保険証を失くした 汚した	身分を証明するもの（運転免許証など）・汚した場合はその保険証
	住所や世帯主、氏名が変わった	保険証
	退職者医療制度に該当した	保険証・年金証書（加入月が確認できるもの）
	修学のため、別に住所を定める	保険証・在学証明書

※1 届出には本人を確認できるもの（運転免許証、パスポート、住基カードなど）と印かん（インク浸透型を除く）を必ずお持ちください。

※2 加入・脱退により世帯主が変わる場合は、国保加入者全員の保険証をお持ちください。また、「特定疾病療養受療証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの方は、あわせてお持ちください。

※3 外国籍の方の国保加入

国民健康保険の適用対象となる外国籍の方は、入管法の規定による在留資格を持ち、1年以上の在留期間が決定された方です。この適用条件を満たした方は、「外国人研修生総合保険」等の民間保険の加入を理由に、国保加入を辞退することはできません。

問い合わせ 住民課 国保年金係 ☎33-2112

年金振込通知書は 年1回(6月)発行

金融機関の口座振込で年金を受給されている方に、毎年6月に1年分の年金支払額をお知らせしています。ただし、年金支払額等に変更があった場合は、当月及び翌月以降の年金支払額が記載された通知書がその都度送付されます。

平成25年度分の年金支払日

★年金の支払日は偶数月の15日

支払日	支払の内訳
25年 6月14日	4・5月分
25年 8月15日	6・7月分
25年10月15日	8・9月分
25年12月13日	10・11月分
26年 2月14日	12・1月分
26年 4月15日	2・3月分



休日などの場合は、その前の金融機関営業日が支払日になります。

年金振込通知書を失くしたら…

振込通知書の再発行の受付は、ねんきんダイヤルと年金事務所で行っています。

再発行を依頼する場合は、基礎年金番号を用意してからお電話ください。その際、本人確認のため、氏名、生年月日、住所などをお聞きします。本人以外の方が依頼する場合には、電話をされた方の基礎年金番号、氏名、生年月日、住所、続柄などの確認をし、ご本人宛に送付されます。

本人以外の方が年金事務所で行う場合は、委任状と代理人の身分を確認できるものを持参してください。

ねんきんダイヤルで依頼する場合、受付から発送まで5営業日程かかりますので、お急ぎの場合は、年金事務所または年金相談センターへお越しください。(原則即日の再交付が可能です)
※後日郵送で送付される場合もあります。

◇千葉年金事務所

〒260-8503 千葉県千葉市中央区中央港1-17-1 ☎043-242-6320

◇ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165 (IP電話・PHSからは 03-6700-1165)

受付時間 月曜日 8:30～19:00

火～金曜日 8:30～17:15

第2土曜日 9:30～16:00

☆月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に19:00まで受け付けます。



「南白亀川イカダのぼり大会」参加者募集

と き 7月28日(日) 荒天の場合は8月4日(日)に順延
と ころ 南白亀川(旭橋上流から約500m)
部 門 GIレース・GIIレース
 (小学生の部・家族の部・女性の部・小型イカダの部)
 ※レンタルイカダ…GIIレース各部門(小型イカダの部を除く)
 参加チームに無料で貸し出します。
参加資格 小学校4年生以上の健康で泳げる人
参加費 1チーム 1,000円+300円×乗船人数(保険料)
締 切 り 6月14日(金)
 ※開催・募集要領、申込書は町のホームページからダウンロードできます。
申込み・問い合わせ 「南白亀川イカダのぼり大会実行委員会」事務局
 総務課内 ☎33-2110

耕作放棄地解消を支援

耕作放棄地は、雑草や病害虫の発生など様々な問題の原因になっています。国や県では、耕作放棄地を再生する場合、一定の要件を満たす取り組みに対し、助成金を交付しています。
問い合わせ 産業課 ☎33-2115

「栄養教室」受講生募集

と き 6月13日(木)、7月9日(火)、8月26日(月)
 9月20日(金)、12月6日(金) 全5回
と ころ 健康づくりセンター
締 切 り 6月11日(火)
費 用 1回300円(調理実習材料代)
内 容 生活習慣病や介護予防の講話、健康維持・増進のための調理実習、
 軽運動など(詳細はお申込み後に連絡します)
申込み・問い合わせ 保健福祉課健康づくり係 ☎33-2179

警察の相談窓口

千葉県警察では、次のとおり相談窓口を設置しています。
 ○茂原警察署総合相談窓口
 茂原市早野新田7番地
 ☎22-0110(警務課)
 ○千葉県警察本部
 「相談サポートコーナー」
 千葉市中央区長洲1丁目9番1号
 ☎043-227-9110
 月～金曜日(祝日・振替休日除く)
 8:30～17:15

救急法講習会

とっさの時の対応できますか?
と き 6月29日(土) 8:45～受付
 9:00 講習開始
と ころ 白子町国民体育館
参加費 無料
定 員 25名(先着順)
締 切 り 6月21日(金)
申込み・問い合わせ
 白濁地区社会福祉協議会
 中西貞夫 ☎33-2064
 関地区社会福祉協議会
 野口栄一 ☎33-3963
 南白亀社会福祉協議会
 田邊恵吾 ☎33-2317
 白子町社会福祉協議会
 ☎33-5746

ボランティア講座

コース名	日時・場所	定員	内 容
防災編 災害炊き出しコース	7月30日(火) 9:00～12:00 関ふれあいセンター	20名	非常食を作り、応急手当やAEDの講習を受け、災害時に災害ボランティアとして活動できるように訓練します。
点字体験コース	7月31日(水) 10:00～12:00 白子町公民館	15名	目の不自由な方に点字で情報を届けるため、点字の読み方や打ち方を学びます。
学童クラブお手伝いコース	8月5日(月) 午前の部 10:00～12:00 午後の部 13:00～15:00 なのはなキッズクラブ	午前 午後 各5名	なのはなキッズクラブで小学生の子どもたちと遊んだり宿題をしたりしながら過ごします。(対象:中学生以上)
高齢者施設体験コース	8月6日(火) 14:00～16:00 はまひるがお	15名	白子町にある特別養護老人ホームで、お年寄りとお話します。
ゆうあい訪問コース	8月8日(木) 10:00～12:00 健康づくりセンター	25名	給食サービスの事業目的の説明を聞き、町内の一人暮らしの高齢者に慰問品を添えて訪問します。

対 象 小学生4年生以上(参加費無料)
締 切 り 7月1日(月)
申込み・問い合わせ 白子町ボランティアセンター ☎33-5746

狂犬病予防注射を受けた場合は環境課に申請してください



児童手当の現況届提出

現況届は、引き続き児童手当がもらえるかを定める大切なものです。提出されないと6月以降の手当が支給停止となりますので、必要書類を確認し、必ず提出してください。該当者には、6月中旬に郵送でお知らせします。

届出期間

6月14日(金)～28日(金)
(土日を除く)

提出先・問い合わせ

住民課児童係 ☎33-2112

町民バドミントン大会

とき 6月16日(日) 8:30集合
ところ 白子町国民体育館
申込み 6月12日(水)までに教育委員会へ申込み
参加費 500円
問い合わせ 生涯学習課 ☎33-2144

町民バレーボール大会

とき 6月9日(日) 8:30～
ところ 白子中学校 体育館
参加資格 町内在住者、在勤者で構成するチーム
申込み 6月4日(火)までに教育委員会窓口で申込み
監督会議 6月4日(火) 19:00～青少年センター
問い合わせ 生涯学習課 ☎33-2144

町民ソフトボール大会

とき 6月16日(日) 8:00～
ところ 白子町サッカー場
参加資格 町内在住者、在勤者で構成するチーム
参加費 1,000円
申込み 6月13日(木)までに教育委員会へお申し込みください。
代表者会議 6月13日(木) 18:30～青少年センター
問い合わせ 生涯学習課 ☎33-2144

『獣電戦隊 キョウリュウジャー』ショー

とき 6月23日(日)
1回目 11:00～、2回目 14:00～
ところ 青少年センター・ホール
入場料 無料(全席自由。入場券が必要です)
入場券配布 6月3日(月) 9:00～ 青少年センター
お1人様1家族5枚まで。
入場券がなくなり次第、配布を終了。
入場券取扱い・問い合わせ 生涯学習課 ☎33-2144

子宮がん・骨密度検診

子宮がんや骨粗しょう症は、早期発見と治療が重要です。その予防には検診と生活習慣の見直しが大切です。下記の方に検診受診票を郵送します。下記以外の方で、新たに受診をご希望の方(対象年齢内に限る)は、お早目に健康づくりセンター窓口または電話でお申込みください。

- 子宮がん検診 ・過去2年間に1回でも検診を受けた方
・20～60歳までの5歳刻みの節目年齢の方
- 骨密度検診 ・20～70歳までの5歳刻みの節目年齢の方で、過去5年間に検診を受けた方

とき 6月4日(火)・10日(月)・15日(土)
受付時間 午前の部9:15～10:15 午後の部1:30～2:30
ところ 健康づくりセンター
対象者 子宮がん検診：平成25年4月1日で20歳以上の女性
骨密度検診：平成25年4月1日で20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性

自己負担額 500円
(子宮がん検診の対象者の内、平成25年4月1日現在で20、25、30、35、40歳の方には、検診の無料クーポン券を郵送します。クーポン券を利用して受診しましょう)
※検診の結果、精密検査が必要となった場合は、必ず受けてください。
問い合わせ・申込み 保健福祉課 健康づくり係 ☎33-2179

ホテル祭りに伴う交通規制

ホテル祭り(白子ライオンズクラブ主催)に伴い、混雑緩和と交通事故防止のため、下図の矢印の区間で交通規制(一方通行)が行われます。
期間 6月8日(土)、9日(日) 19:00～21:00



問い合わせ 茂原警察署 交通課 ☎22-0110

ゴミの不法投棄はやめましょう



特設人権相談

6/1は人権擁護委員の日

とき 6月12日(水)
10:00~15:00

ところ 役場第2会議室

白子町では、次の4名が人権擁護委員として法務大臣から委嘱されています。

- ・三橋 榮子 ・斉藤 千行
- ・牧野 敬一 ・斉藤 博

ご相談をご希望の方は、事前にご連絡ください。秘密は守られますのでお気軽にご相談ください。

問い合わせ

住民課 ☎33-2112

学童クラブ指導員募集

学童クラブでは、子ども達と遊んだり勉強のお手伝いをしたりしてくれる指導員を募集しています。

勤務先

- げんきっ子クラブ (関小学校)
- かめっ子クラブ (南白亀小学校)
- なのはなキッズクラブ (白濁ふれあいセンター隣)

勤務時間 (シフト制)

平日 下校時~18:30
学校休業日 7:30~18:30

問い合わせ (16:00~18:00)

げんきっ子クラブ
☎33-2270

かめっこクラブ
☎33-6113

なのはなキッズクラブ
☎33-1807

長生郡写真クラブ合同作品展

とき 6月13日(木)~18日(火)
9:00~17:00

※13日は12:00から
18日は16:00まで

ところ 茂原市中央公民館
ロビー・ギャラリー

作品課題 「ふるさと百選」

地元写真クラブが撮影した風景、
行事、家並み等

問い合わせ 白写会 (牧野)

☎47-3688

麻しん風しん混合接種

対象者 第1期 満1~2歳未満

第2期 平成19年4月2日~平成20年4月1日生まれ

接種料金 無料 (第2期は、平成26年3月31日までに接種する方)

○麻しんか風しんどちらかにかかった場合でも接種できます。

○事前に医療機関へ予約してください。

○事前に郵送された予診票に記入し、母子手帳を持参の上、医療機関で接種してください。

○第1期は、1歳を過ぎたらできるだけ早めに接種してください。

問い合わせ 保健福祉課 健康づくり係 ☎33-2179

65歳以上の方に「生活状況に関するアンケート」

町では、65歳以上の方を対象に「生活状況に関するアンケート」を実施します。ご自分の健康状態を振り返るための大切なアンケートです。

回答していただいた方には、結果アドバイスをお届けします。また、必要に応じて運動や栄養、口腔機能などに関する教室をご案内します。

対象者 4月1日現在、65歳以上の方で要支援・要介護認定者は除く。

アンケートの流れ ①アンケート用紙が自宅に郵送される。

②アンケート用紙に回答を記入し、6月24日(月)までに同封の返信用封筒に入れて返送する。

③8月上旬頃、結果アドバイスが自宅に郵送される。

問い合わせ 白子町地域包括支援センター ☎30-3888

タクシー料金を一部助成

白子町に住所を有し、次の条件に該当する方にタクシー利用券を交付します。交付枚数は年間24枚までですが、申請する月により異なります。6月に申請すると20枚交付されます。

対象者 ①障がいの程度が1級または2級の身体障害者手帳をお持ちの方

②障がいの程度がAの1、Aの2、Aの1またはAの2の療育手帳をお持ちの方

③障がいの程度が1級の精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

④介護保険法の要介護4または5の認定を受けた方

⑤70歳以上の方のみの世帯で家族が送迎をできない方

申請に必要なもの ①②③の該当者：一 障害者手帳と印鑑

④の該当者：介護保険証と印鑑

⑤の該当者：健康保険証または介護保険証と印鑑

助成内容 町が指定したタクシー業者を利用した場合、料金精算の際に利用券を渡すとタクシー料金から最大で1,000円が差し引かれます。(タクシー料金が1,000円以下の場合は、支払う額は0円となります)

申込み・問い合わせ 保健福祉課 福祉係 ☎33-2113

電波はルールを守り、正しく利用しましょう

6月1日から10日は電波利用環境保護周知啓発強化期間

問い合わせ 総務省 関東総合通信局

不法無線局による混信・妨害 ☎03-6238-1939

テレビ・ラジオの受信障害 ☎03-6238-1945

地上デジタル放送の受信相談 ☎03-6238-1944

早寝早起き朝ごはん

167

「早寝早起き」は、昔から言われている生活習慣の基本ですが、近年は昼と夜の区分が薄れた生活が一般的な社会になり、生活リズムが狂い、その影響が子どもたちにまで及んでいるようです。夜遅くまで起きているため朝寝坊し、朝ごはんを食べずに登校するという悪い習慣が身に付いてしまっている子どもが増えている、問題になっています。

南白亀小学校では、この問題を取り上げ、学校と家庭が一体となって運動を展開し、成果を上げ、昨年度、文部科学大臣表彰を受賞しました。

この運動は、睡眠や食事、運動など、生活習慣30項目を子どもたち自身がチェックし、グラフを作成して自分の現状と問題点を把握して改善目標を掲げ、毎日の取り組み状況を自分自身で評価するというものです。連絡帳などを通じて家庭と連携し、食事の栄養バランスなども協力してもらいました。

4月の運動開始時と12月の4年生から6年生の集計結果を比較すると、

「1日3食きちんととる」は85.7%から95.8%に、「午後10時には眠るようにしている」は62%から73.6%に改善されました。それに伴って、「授業に集中できるようになった」「家庭での学習習慣がついた」という成果もでているようです。家庭と協力し、今年も運動は継続されています。この運動が大きな成果を上げることができたのは、子ども自身が自分の問題点に気付いたことにあると思います。

人間は、脳から成長ホルモンが分泌されています。成長ホルモンには、幼児期に骨端の軟骨細胞の分裂増殖を促し、骨を伸長させる働き、筋肉を成長させる働き、炭水化物やタンパク質、脂質の代謝を促進させる働き等があります。また、新陳代謝を活発にして肌を健康にしたり体調を整えたりする働きもしており、子どもだけでなく、大人にとっても大切なホルモンです。

成長ホルモンは、午後10時から午前4時の間に多く分泌されるので、就寝時間にも気を付ける必要があります。

また、疲労回復の働きもあるため、適切な睡眠が取れず、ホルモンの分泌が少ないと、疲れがたまってしまいます。朝寝坊して昼間あまり活動しないと、夜になっても眠くならず、早寝ができなくなるという悪循環につながります。さらに、朝ごはんトイレの時間が十分に確保できず、ますます生活習慣が乱れてしまいます。朝ごはんを食べると胃腸に刺激を与え、腸のぜん動運動を活発にし、排便を促進します。また、血糖値を上げ、脳の働きや集中力を高め、学習効果も高まります。国立教育政策研究所の調査によると、毎日朝ごはんを食べる子どもは、ペーパーテストの正答率が高い傾向にあることが明らかになっています。宵っぱりの朝寝坊は、これらの大切なメカニズムに逆らうことになります。

このように、調べてみますと「早寝早起き朝ごはん」は、成長期の子どもはもちろん、大人にも大切な生活習慣であることは確かです。

昔から、「早起きは三文の徳」とも「朝の一時は晩の二時にも当る」とも言われています。夜更かしで朝寝坊しがちな方は、気候の良いこの時期に、まず早起きの習慣に挑戦してみてくださいいかがでしょうか。

町長 林 和 雄

古いガス管は取替えましょう

白子町ガス事業所では、白ガス管(亜鉛メッキ鋼管)をご使用のお客様宅を戸別訪問して、経年劣化で腐食のおそれがあるガス管の取替えをお勧めします。白ガス管は埋設から20年が取替えの目安とされ、事故の未然防止のため、原子力安全・保安院、関東東北産業保安監督部等から早急な取替えを指導されています。

対象となるお客様のお宅を訪問し、取替えの必要性について詳しく説明し、腐食や地震に強い、より優れたガス管への提案をします。下記の日程で訪問しますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

訪問業者 (有)小林水道鉄工・中野設備・(有)齊藤ウォーターサービス ※身分証明書を携行しています。

対象地区 白潟中・西区 南白亀東区

期 間 平成25年9月～平成26年3月

問い合わせ 白子町ガス事業所 ☎ 33-3530

※腐食調査と工事見積費用は無料
(注：取替え工事は有料です)

てらべらいすけ 郷土読本 第4刊 『寺部 頼助 物語』 出版

東京オリンピック招致に情熱を傾けた白子出身の市（都）議会議員



教育委員会では、偉大な功績を残された白子町出身の縁の深い歴史的人物について、後世に語り継がれるよう「白子町の文化財を守る会」などの協力を得て、郷土読本を発行しています。

この度、第4刊として「寺部頼助 物語」を発行しました。

寺部頼助氏は、大正時代から昭和時代にかけて活躍し、東京市議会議員として第12回東京オリンピック東京大会開催招致活動に尽力された方です。

白子町の歴史学習の一環として、小中学校にも配付しました。

青少年センター図書室にも置いてありますが、購入をご希望の方には販売もしています。（1冊400円）

■問い合わせ 生涯学習課 ☎33-2144

九十九里浜の詩 第一六六回

パソコン保存・人を風から守る・緑の財産

長年出版関係の仕事に携わり、次第に増える資料（印刷物）の整理が悩みでしたが、インターネットとパソコンの時代になり、資料の保存と管理が楽になりました。

白子町関係の印刷物なども、第3次・第4次総合計画書などはそのまま保存していますが、概要版などはスキャナで取り込み、パソコンに保存して利用しています。また、『白子町50周年記念誌 白子 来歴―夢への架け橋』などは、パソコンに保存する一方、手元において目を通しています。白子町の50年を語る貴重な写真と年表に学ぶ事が実に沢山あります。

前回書いた景観行政団体、森林整備計画関係の資料を整理していて、二十年前に東京・練馬区が発行した『ふえるといいな―緑化協力員と共に』という資料が出て来ました。当時、「どつしても欲しい」

と練馬区に住む友人に頼んで送って貰った資料です。

練馬区には遊園地『豊島園』、武蔵野三大湧水池のある『石神井公園』、世界的な植物学者牧野富太郎博士ゆかりの『牧野記念庭園』などがあります



ぐんぐん育つ内谷川の桜の木

が、練馬区は東京のいなかと呼ばれるほど緑の林と農地の目立つ地域でした。しかし、当時は都市化が進み、緑が減って行ったのでしょうか。これを防ぎ保護するために「緑化協力員」制度があるのだと新聞で知り、友人に頼み込んだ

に違いありません。当時の私は九十九里沿岸の「松枯れ」の新聞記事を盛んに切り取り、保存しています。

「緑―植物」がどんなに人間のために役立っているかは、よく知られますが、『ふえるといいな』にも「緑の効用」がくり返し出て来ます。

- ①きれいな空気をつくる
 - ②気温を調節する
 - ③人を風から守る
 - ④四季を楽しませてくれる
 - ⑤他の生物を生かす
- 単純なことですが、大切なことばかりです。

話題は変わりますが『白子町50周年記念事業』として企画された「町の木 黒松の森づくり(県有保安林・牛込地区)」と「内谷川1,000本の桜並木づくり」の緑が毎日に輝きを増す季節になりました。毎朝、内谷川の桜並木沿いを歩いています。未来に向けて育つ「町の緑の財産」を実感、管理に参加すべく心しています。（高橋昭彦）

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

五年 野口真優
交流

関小5年 野口真優
罫点画から点画へ移るときの筆の動き
に気をつけて書きました。

五年 中條 朱羅
成長

南白亀小5年 中條朱羅
罫筆順や点画のつながりに気をつけて、
のびのびと書くことができました。

齊藤雪乃
交流

白濁小5年 齊藤雪乃
罫点画のつながりを考えて筆はこび
ができました。右払いも上手ですね。

しらこ俳句会

一句の周辺

新井田 美沙緒

紅い傘揺れて緑雨の岸離る

緑雨とは、夏の雨をいう。渡し船の風景だろ
うか、舟の少女の赤い傘が岸を離れて行く。あ
たりの緑滴る木々の風景の中を紅い点の傘が
印象的な一句。

米谷 静夫

蟻の列かつて大奥三の丸

城跡でみつけた蟻の列。ここは大奥のあつ
た場所だ。
地下深くの蟻の巣が大奥を連想させ、蟻の
列が御殿女中たちの行列とも見えて来る。
(片岡 幹男)

片岡幹男

窓開けて夏めく風の終列車
朴散華いづれ一人になる二人

金坂和幸

木々の香にむかひて歩む五月来ぬ
ふき返す風に戯れ鯉幟

小高利子

塗りたての畦にからすがみどりの日
さえずりの此の力こそ生命なり

秋葉晴耕

夏めくや魚づくしの献立表
糟糠の妻息災に麦の秋

緑川美代子

葉桜や草に沈みし道祖神

鵜澤洋州

園児らの歓声あがる鯉幟

夏めくや足どり軽き運動靴

佐藤五城目

柿若葉大きくゆれて雨もよい
口ゆがむ写楽絵のごと夏蜜柑
嫁してゆくふりかえりなき豆の花

新井田美沙緒

頭から骨ごと尾まで目刺食ぶ
紅い傘揺れて緑雨の岸離る

金井道子

花びらの帆を掲げてゐし蟻一匹
肩の荷の抜け落ちそう茅花かな

平野洋子

廃校の軒に住みつく村つばめ
風車風と一緒に売られけり

米谷静夫

蟻の列かつて大奥三の丸
忘れえぬ特攻隊や昭和の日

遠藤了

微かなる羽音に揺れて藤の波
ぼうたん茅葺屋根の切絵展

言葉の解説

麦の秋：夏の季語、麦が色づいて取入れの頃
のこと、陰曆四月の異名でもある。

風車：春の季語、風、風船、しゃぼん玉、
ぶらんこ等も春の季語。

片岡幹男 選

