

広報 市川

市の人口

10月1日現在

世帯	14,215	(+2)
人口	56,106	(-2)
男	27,807	(-19)
女	28,299	(+17)

編集発行 千葉県富津市役所 電話 (04396) 7 0511 昭和54年11月6日 第91号

忘れていませんか

見近かな火災予防

11月号

秋の全国火災予防運動

11月26日~12月2日

みんなで市民憲章の輪を広げよう

—制定5周年のあゆみ—

市民憲章が制定されて五年を経過しました。今年はこの五周年を記念して、NHKのど自漫大会を富津市で開くことが予定されています。

市民憲章は、私たちみんなのまちを明るく豊かで住みよい街にするための指標として、みなさんが作った「誓い」です。

場を与え、遊具を設け、子供の福祉を増進しようと努めています。

富津市民憲章

- 一、恵まれた自然を生かし、美しいまちをつくりましょう。
- 一、友愛と感謝の気持で、明るいまちをつくりましょう。
- 一、としよりやこどもを大切にし、幸せなまちをつくりましょう。
- 一、健康で仕事に励み、豊かなまちをつくりましょう。
- 一、教養を高め、文化の香り高いまちをつくりましょう。

市民憲章のこの五つの条文が、みなさんの心の中に生き行動を起すときの指針とされれば、環境もよく争いも起きず、健康で教養ある文化の高いまちになることは間違いないと考えます。

部会があります。専門部会の活動状況をたずねてみました。福祉部会

子供たちが健康で心豊かな人間として育つように、遊び場を

その手始めとして、これまでに神社、寺院など比較的に子供が集まる場所に、ブランコとベンチを設けています。

富津東区遊離所、寺尾公民館と高善の六所神社にブランコを、上総湊海岸、大貫海浜児童遊園地と千種新田の平野住宅団地脇にブランコとベンチをそれぞれ備えました。

この運動は、今後も続けて行きます。

市民憲章

推進協議会のはたらき

市民憲章の主旨が広くみなさんの中に浸透し、真に生活と融和して、豊かな発展への指標となるよう、市民憲章推進協議会がつくられ活動しています。協議会には、憲章の条文にそって、それぞれ専門



市民の体力増強と健康保持を図ろうと、スポーツを奨励しています。

市民の体力増強と健康保持を図ろうと、スポーツを奨励しています。

市民の体力増強と健康保持を図ろうと、スポーツを奨励しています。

市民の体力増強と健康保持を図ろうと、スポーツを奨励しています。

市民文化教養講座

講演内容と講師

心の花束、山田無文氏

現代子育て術、阿部進氏

とき 11月14日

午後1時20分～3時40分

ところ 中央公民館

入場は無料です

富津市民憲章推進協議会

(財)鹿野山禪青少年研修所

講師のプロフィール

・山田無文氏 臨済宗妙心寺派管長 花園大学学長 著書に無文法話集などがあります。

・阿部進氏 教育評論家 現代子どもセンターの理事を務め、子供を対象とした著書などが数多くあります。

教育文化部会

市民憲章の唱える教養文化の高揚への足かりとして、市民文化教養講演会と郷土研究講座を行っています。

・ドクトルチエコ氏の「くらしと健康」、昭和53年3月11日
・樋口清之氏「日本人の知恵」昭和53年11月26日など。今年も、今月14日に中央公民館で教養講座を開きます。

「隠れた善行」作文募集

12月10日を期限で

隠れた善行の見聞記を12月10日締め切りで募集しています。これは八月号です。これは八月号ですが、応募の要領は、四〇〇字詰原稿用紙三枚以内に、住所、氏名、年令・職業を明記していただきます。

送り先は、湊二六〇番地、富津市役所民生部市民課内、公衆道德部会事務局です。

環境浄化の一つとして、市内の国鉄各駅や都市公園(大堀第三号・青堀駅裏・富津臨海)に、鋼鉄製のごみかごと国鉄各駅には鉄製ベンチを備えました。



市民憲章を印刷した下敷をつくり、小・中学生に配布、憲章の推進に努めています。

自然環境部会

推進協議会では、年一回推進大会を開いて、みなさんの意識を呼びかけています。大会には、いろいろな分野で著名な方を講師として招き、記念講演を行っています。

今年度も二月ごろ開催予定です。

国道の安全を願って

10月12日防災訓練実施



国道防災訓練が、10月12日金谷地先で行われました。

訓練は、巡回情報の連絡や広報、災害発生時の交通規制と災害箇所への復旧について進められました。

倒木や崩落土砂の排除にはブルドーザーが、落石防護網の設置や応急橋の架設には、大型のクレーン車が活動するなど、機動力にものを言わせた大がかりな訓練でしたが、中でも落石の危険のある岩壁に防護網を張る作



業などは、規模の大きさに目を見張るものがありました。市の消防本部も参加し、海岸に転落した自動車の中から負傷者を救出する作業を担当し、日ごろの訓練の成果をひろうしました。

この訓練は、停滞している秋雨前線に台風が接近し暴風雨となり、海岸部には波浪警報が出されて、洪水、がけ崩れの恐れがあり、更に震度5の地震が発生したという想定で行われたものです。

最近、国道の事故が相次いで発生しています。訓練が行われた国道一三七号は、道路の幅員が六メートルと狭少なうえに、道路線形も悪く、随所にトンネルや切土法面があり、この地質は風化した砂岩、亀裂の多い閃緑岩や玄武岩

の複雑な岩層で、不安定な斜面になっているため、土砂崩落や落石の危険性が高い状況にあります。

道路の災害防止は、日常のハトロールと維持管理で努力を重ねていることですが、災害予測は非常に難しく、道路災害が発生した場合は人命の保護と交通の危険防止を適切、迅速に処理してゆかなければなりません。

非常の際には、人力も機動力も訓練時には活用できないのではないかという懸念もあります。しかし、日ご



ろの訓練のくり返しですが、いざという時の行動の基礎になるといわれます。今後もいろいろな形で、道路保護の努力を希望するとともに、私たちが日ごろから、防災の心構えを養うことの必要性を認識したいものです。

水道事業の家計簿公表

53年度水道事業会計の決算は、皆さんの水道料などで一億七二〇九万六三二四円の黒字です。

53年度の水道事業会計の決算は、皆さんの水道料などで一億七二〇九万六三二四円の黒字です。企業債などによる資本的収支は二億三三五〇万九二八〇円の赤字になりました。

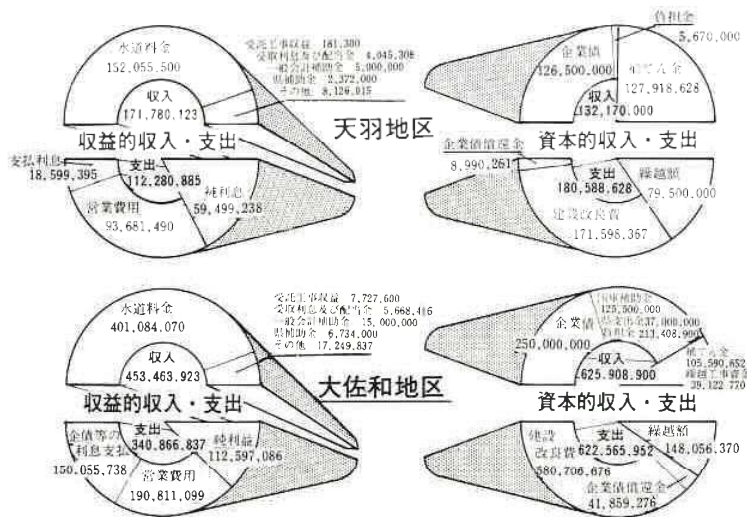
収益的収支の黒字分については八六〇四万八二二円を

積立てし、残り八六〇四万八一六二円は54年に繰越されています。資本的収支の不足額に対しては、収益的収支のうち、現金支出を伴わない費用や繰越工事資金などで補われました。

53年度の建設改良事業は、大佐和地区で、ダム建設や配

昭和53年度水道事業決算図 (単位:円)

(S53年4月1日～S54年3月31日まで)



●昭和54年度水道事業会計執行状況 (S54・8・31現在)

科目	予算額		執行済額		執行率 %
	千円	千円	千円	千円	
収益的	収入	652,374	243,495		37.3
	支出	521,670	79,845		15.3
資本的	収入	1,298,901	13,654		1.1
	支出	1,381,472	920,914		66.7



●配水実績 (53年度)

区分	大佐和地区	天羽地区
給水人口	37,296人	12,873人
総配水量	3,116,696㎡	1,197,010㎡
一日平均配水量	8,539㎡	3,279㎡
トン当りの供給単価	164.08円	176.57円
トン当りの給水原価	137.34円	130.31円
一日一人当り配水量	229ℓ	255ℓ

水管改良工事、天羽地区で配水施設や配水管改良工事が主に実施されています。



このページは読者のページです。皆さんのご意見、希望、サークルのおさそいなどにご利用下さい。

開設3周年の 千種老人憩の家



千種老人憩の家は、大貫駅に近く交通至便で、静かな環境の中にあります。背骨整調機などの健康器具を備え、地域のお年寄りにたいへん喜ばれています。三カ年の間に約三千人もの利用があり、九月十五日の敬老の日には、利用者による開設三周年の記念パーティが開かれました。

ご厚意ありがとうございます

- みなさんも、ぜひご利用ください。
- 優勝杯・校門・校庭の整備
- 天羽中学校の教育環境整備と体育の向上のために(一〇八万円相当)と株田村工務店より。
- 生活困難な家庭の生活費の一助にと次の方々よりご寄付



俳句

取入れのすみたる畦のひがん
溝口すな子

- 佐野しげを 水澄めりいくつも棚田落ちて来て
- 志波 とく 体育の日歩けるかぎり歩きみ
- 小泉すみれ 露に足濡らして供華のものを剪る
- 稲村 夢花 大いなる種茄子として育ちを

冠婚葬祭の 簡素化を考えよう!

実践地区の紹介⑥
下飯野飛附組の生活改善
結婚式
組からの祝儀は三千円、代表者が当日祝儀に行く。施主は茶でもてなし、組に對してお返しはしない。
葬式

新嘗祭献穀者に 島津・池田氏のお二人

十月二十二日、富中の賢所で行われた、新嘗祭献穀献納式への献穀者に、富津市から



島津さんご夫妻



池田さんご夫妻

余谷の池田三寿夫妻(婿は米)が選ばれ、献納しました。一俵二名という、名譽ある献穀のため、収穫までにはたいへん苦労されたようです。

短歌

- 小泉ちか子 果立ちして間なき雀がバランスを失ひながら筆より飛びぬ
- 和田 晴治 知床の岬を往けり咲き満てる派茄子に荒き浜の風吹く
- 高橋マサ子 お手玉をすれば縁は感心す昔歌もつと上手なりしに
- 平野 嘉江 ぞそり立つ岩にこだまし散る花火放遠く来し火まつりの夜
- 立川 喜美 チャンネルを争ふ児等の中に入り用事半ばとなりて果さず
- 渡辺 不二 迷ひ大探すと電柱に貼りてあり降り来し雨に文字の流れ
- 松本 麗浩 父母の奥都城有りて紅葉有る仙言行きの電車まつか

しない。
桜井部落の改善
○葬儀
・香典は部落内の親せき、組内共に千円以内
汁の実代はなしとする。
・香典返しの施主の供養、砂糖三キログラム程度。
・親せきの供養は、親せき一同で一品が望ましい。
・料理は精進料理とする。
・親せきから手伝いへの心づけはなし。
・親せきの花輪は控える。生花は一對程度
○念仏
・組内の念仏への義理はなし
・一周忌、新盆は葬儀に準ずる。
○他の行事も簡素化に努める
◎生活改善呼びかけて6カ月になりました。部落によって差異はあっても、紹介した部落の改善は、みなさんのすすめ方の参考になったことでしょうか。まず日常のことから、むだを取り除いてみませんか。したの一言を。
へ相手都合を考えて
食事や忙しくて手が離せないときに電話がかかる相手都合を考えると、かけるようにしたいものです。やむをえず電話する場合は最初に都合を聞き、早めに話を切りあげる配慮を。

まず、こちらから
名のりましょう
愛話機をとつたら「ハイ○○です」とすぐ名のりましょう。ある調査によると呼出音が四回(十二秒)鳴っても相手が出ないとイライラしはじめるそうです。待たせたかな?と思つたらまず先に「お待たせしま

交通事故多発非常事態宣言……

11月1日発令

交通事故による事故件数および死傷者数は、昭和46年から昨年まで年々減少していましたが、

この事態を、速やかに打開しようとして、11月1日県下いっせいに「交通事故多発非常事態宣言」が発令されました。

・安全を確かめよう
 ・二輪車の事故防止
 を目標に、市民総ぐるみで人命尊重の精神にたち、交通事故の絶滅に努めましょう。

オリエンテーリング大会

とき 12月2日 9時集合
 会場 袖ヶ浦町平岡オリエンテーリングコース
 (平岡小隣始点) 全長8km
 対象 1家族親子3人以上を1組とします

ママさんバレーボール大会

とき 11月23日 8:30集合
 会場 市社会体育館
 対象 市内在住の既婚、子供のいる女性

※教育委員会にある申し込み用紙で11月15日まで申し込んでください。



定員 40名(先着)
 申し込み方法 はがきに住所、氏名、性別、生年月日を書いて、富津市小久保2958-1教育委員会保健体育課まで

市民スキー教室

とき 2月2日(夜行)~5日
 場所 群馬県武尊オリンピアスキー場
 費用 16,000円程度
 メ切 12月20日



汗かこう

—申し込み・問い合わせ—

教育委員会保健体育課

☎04396(5)1113

新春バトミントン大会

とき 1月2日 8:30集合
 場所 市社会体育館
 ※小・中・一般の男女別でシングルトーナメント方式で行います。申し込みは各出張所市民課窓口を用意してある申し込み用紙で12月25日までに申し込んでください

元旦歩こう会

- ・富津地区 富津公園駐車場0時集合
- ・大佐和地区 社会体育館前9時集合
- ・天羽地区 市役所本庁 10時集合

※申し込みは各出張所、市民課窓口の用紙で12月25日までに申し込んでください

日程

期日	行 事	会 場	時 間
11/17	「習志野フィルハーモニー管弦楽団」演奏会	習志野文化ホール	午後6:30~8:30
18	吟詠・剣舞・詩舞の発表	千葉県文化会館	午前9:00~午後6:30
22-12/2	第2回千葉県写真展覧会	県立美術館	午前9:00~午後4:30
23	伝統的日本舞踊20曲の発表	千葉市民会館	午前11:00~午後8:00
23-25	第10回演劇祭「劇団はぐるま出演」	野田市文化センター内テント劇場	午後6:30~
22-12/2	高等学校総合芸術祭「美術工芸・書道展」	県立美術館	午前9:00~午後4:30
24・25	「連合音楽会」	千葉県文化会館	24日午後1:30~5:00 25日午前10:00~午後5:00
24・25	「演劇中央発表会」	千葉県教育会館	午前9:00~午後5:00
26	イ・ムジチ演奏会	千葉県文化会館	午後6:30~8:30
12/2	第15回音楽フェスティバル	。	午後1:30~4:00

千葉県芸術祭開催

「県民のあしたをつくる芸術祭」をスローガンに、千葉県芸術祭が開かれています。芸術文化の秋、あなたもお出かけください。日程は次のとおりです。

道しるべ



江戸時代の道中劇などを見ていると、辻々に、東西南北とその方向の地名を示した道しるべが立っていて、それが旅人の郷愁を表わしているように見受けられます。

草深いいなか道などにひっそり立つ道しるべには、一種の安らぎさえ感じられます。

最近、市史編さんの先生方が郷土の道標の調査をはじめられました。市内では20基ほどの道標が発見されたということです。比較的近い時代のものでしょうか。

道しるべは、いつごろから立てられるようになったのでしょうか。

「いざ鎌倉」という言葉があります。鎌倉幕府に大事が起つたら、何をかいておはせ参じる意の言葉ですが、坂東武者が鎌倉にはせ参じる道

を「かまくらみち」といい、鎌倉への道程を示して立てられたのが、後の道しるべの元であったと考えられています。このことからみて、道しるべが立てられたのは鎌倉時代、それも頼朝より後の時代であろうということです。

人々が旅をするようになったのは、江戸時代に入ってから

のこと。それも、伊勢まいり善光寺まいりといった信仰の旅がほとんどでした。したがって道しるべも、神社仏閣や城下町への道のりを刻んだものが多く、観音まいりの道として「かんのみち」と彫られたものもあります。

市内で発見された道しるべも例外でなく、そのほとんどがかのうざんやさぬきまちの文字を刻んでいます。

市内を走る房総街道は、釜神から三船山を越え、相野谷障子谷、上村を過ぎ、上岩入北上、花ヶ谷を経て砂坂を越え加藤から長崎を通り、関、豊岡、そして木の根峠を越えて安房に入ったといわれています。山坂を越え、徒歩で旅したいにえ人にとって、道しるべは、大切なよりどころだったのでしよう。

ぶらぐがいと

52

近郊農村への

夢をはらむ

近藤区

近藤は、東は上、西は八田沼、北は絹、南は小久保に隣接し、大佐和地区のほぼ中央を占める区です。国道一二七号線の岩富から分岐した岩瀬線の市道が、ひらけた水田の間を東西に走り、小久保から絹に通じる市道は、小高い丘を越え南北に走っています。昔からの純農村とは言うものの、交通的にも恵まれた部落で、明るいびやかなたずまいを見せている区です。

戸数は二十八戸、うち八戸は、新しく出来た新日鉄関係者の世帯で、昔からはほとんど増減のない二十戸の部落でした。水田耕作面積も平均一・一ヘクタール、耕作面積からすれば、市内でも上位にある部落で、こうした力が、わずかに二十戸という、小区でありながら、



昭和四十三年、明治百年記念事業として行った土地基盤整備事業は、三島ダム用水の水をひいて干害知らずの美田になっています。戦前までは、吉野みかんの産地で、小高い丘の山畑には、黄色い実がたわわに実り、米作に匹敵する収穫を誇っていました。昔から生活が平均していたためか、非常にまとまりのいい、おだやかな区です。新しい、再度特産物育成への途が始まっています。

更に、この区から小久保にかけて約三〇〇ヘクタールの地積は、県の住宅供給公社の用地で、まだ着手されていないとは言え、将来に大きな夢をはらんでいる土地です。このように早くから果樹の導入、土地基盤の整備など富農に进取的な土地柄だけに後継者育成の熱意もおう盛で「今ほどの家も、若い人は動めに出ていますが、どうすれば動めに出てくすむものか、それを模索

達も、とてもいい気風の土地柄だと、喜んでくれています」と区長の羽山藤兵衛さんは話していましたが、たしかにこの区は、そうした区なんでしょう。

し、つくりあげてやるのが私達のつとめだと思っっています。これまで受けついで来た農村の良さを、失うようなことでは困りますからね」と言う区長の言葉にも農村の伝統を次代にひきつごうとする強い意欲が現れていました。こうした土地柄だけに、青少年育成の活動も盛んで、刈りとった田んぼをグラウンドにして、毎年区民をあげての運動会も行われていたと聞きました。

農村の振興は、なんとと言っても、その基盤の整備が先決です。その意味から言っても戦前は吉野みかんの歴史を持ち、戦後はいち早く土地基盤の整備をしたこの区は、将来に向けて優位な基盤を持っていると言えましょう。その上に、後背地ベッドタウンの夢もあり、将来近郊農村の可能性をはらみつつ、今後の発展が期待できる区と言えましょう。

育英資金を 学費の一部に

○市内に居住する方の子弟
○学校長が品行方正、学術優
良、身体強健と認める者
〈育英資金の額〉
高等学校・高等専門学校 月額五万円、大学 月額一万円
〈貸与期間〉

これくらいと 思う油断を 火が狙う!

火災の多い季節を迎えました。みなさんの防火意識の向上と、火災防止・人命と財産を守るために26日から来月2日まで全国秋の火災予防運動が始まります。

確かな中小企業経営に 中小企業倒産防止共済を

中小企業倒産防止共済制度は連鎖倒産を防止するため、中小企業者の方々があらかじめ掛金を積み立てて、相互に救済(共済金の貸付け)する国でつくられた制度です。

所得税第2期分の納税は11月30日までです 納税には便利な振替納税のご利用を

良縁ご紹介

申込別	年齢	学歴	職業	勤務先	身長	結婚歴	同居別居
嫁	34	高卒	会社員	山田市	158	初	同居
嫁	30	高卒	会社員	更津市	178	初	同居
嫁	29	中高卒	公務員	木更津市	165	初	同居
嫁	32	中高卒	会社員	津市	167	初	同居
嫁	28	高卒	建設業	更津市	164	初	同居
嫁	27	短大卒	母会	津市	151	初	同居
嫁	28	高卒	会社員	津市	157	初	同居
嫁	31	高卒	自営業	津市	170	初	同居
嫁	36	高卒	公務員	津市	156	初	同居
嫁	29	高卒	会社員	津市	160	初	同居

スポットライト

65

富津市から 二人のミス誕生

知性、教養、容姿を競うミスコンテストに、富津市に住む二人の女性が選ばれました。ミス千葉港に選ばれた長谷川広美さん(21歳)。ミス高梨敬子さん(23歳)がその話題の人。今回はお二人に登場していただきます。

ロックが好きと 長谷川さん

二三〇余名の応募者の中から、みごとミス千葉港の栄冠を得られた長谷川さん。千葉市で開かれる各種行事のホステス役として多忙の中、取材に応じてくれました。



ミス千葉港 長谷川広美さん

ミス千葉港コンテストへの応募は友人の推薦でという彼女はインタビューにもてきばきとした答が返ってくる。趣味は手芸とレコード観賞といたっておとなしいが「音楽はロックンロールが好き」と活ばつな面もチラリ顔をのぞかせる。

身長は一六八センチメートルと、長身でいかにも健康的で「好ききらいがない」「海が好きで富津の海でよく泳いだ」という言葉にもうなずけず。特に食べものは華の物と、ギョーザが好きと印象深い大きな目を輝かせて話してくれました。

今、やってみたいことはあります。かの問いに「ブルーツパールのようなお店を自分で経営してみたい」と即ぎに答が返ってきた。はつらつとした若々しい政治がほしいとは彼女の目に映る富津市の姿なかなかきびしいですね。



ミス港 高梨敬子さん

間は、お嫁に行けないんですよーと冗談も。休日には、おもにショッピングをという彼女の目標はホークギターを覚えることだそうです。

休日は買物にと 高梨さん

やっさいもつさいで有名な木更津市の祭りでミス港に選ばれた高梨さんは、館山の安房南高等学校を卒業、現在、新日本製鉄でコンピュータ相手にプログラミングという何やらむずかしい仕事についておいでです。

告知板



生徒募集

館山海員学校

- ▽受験資格 昭和36年4月2日~40年4月1日までに生まれた男子で中学校卒業以上の学力を有する者
▽定員 60名
▽修業年限 2カ年
▽入学受付 昭和55年1月7日~2月9日まで
※出願手続きなど詳しいことは館山海員学校 ☎04700221912へ

相談日 (11月)

- ▽人権・行政・心配ごと 土地建物相談 午前10時~午後3時
▽不動産無料相談 午前10時~午後3時
▽結婚相談 本庁和室 10時~3時
▽交通事事故相談 本庁和室 10時~3時
▽消費生活苦情相談 本庁和室 10時~12時

公民館だより (11月)

- ▽詩吟教室 (敬称略) 15日 午後1時30分~4時 講師 伊藤清風
▽市民コース 16日 午後1時30分~4時 講師 長谷屋初枝
▽絵画教室 18日 午前10時~午後5時 講師 梅田哲男
▽書道教室 29日 午後1時30分~4時 講師 徳谷孝
▽手芸教室 21日 午前9時~12時 講師 山田なま

PHOTOガイド

三市一町合同 写真展開催

出展作募集 君津郡市のアマチュアカメラマンの作品展が開催されます。この催しは第一回目です。君津郡市の一般写真愛好家から作品を募集します。あなたもぜひご参加ください。

自衛官募集

応募資格 18~25歳未満で中学生以上の学歴を有する者
技術教育で各種の国家資格の取得
志願の手続き、その他詳しくは本更津事務所 ☎0470022681が市役所庶務課までどうぞ。

メイコのくらしと税金

テレビで あなたの税知識を 日常生活に関係の深い税の知識や税金の使い方を家庭の主婦向けにわかりやすく解説した、テレビ番組があります。ご覧ください。



●乳児健康相談 時間…10:00～3:00

期日	場所・対象
12月5日	母子センター
6日	市役所和室 生後6カ月～12カ月迄
7日	富津出張所

●乳児健康診断 時間…1:30～2:30

期日	場所・対象
12月11日	富津出張所 54年6月・7月生れ
13日	母子センター
14日	市役所和室

●1歳6カ月児検診時間…1:30～2:30

期日	場所・対象
11月27日	市役所3階 53年3月・4月・5月生
29日	中央公民館
30日	富津出張所

●妊婦検診 時間…1:30～2:30

期日	場所・対象
11月19日	母子センター 一般妊婦

●母親学級 時間…1:30～3:30

期日	場所・対象
11月6日	母子センター 妊娠3カ月～7カ月の初妊婦
16日	〃
26日	〃

●精神衛生相談 時間…1:30～3:00

期日	場所・対象
11月28日	中央公民館 一般市民

●一般健康相談 時間…9:00～3:00

期日	場所・対象
11月20日	市役所和室・大佐和出張所
21日	富津出張所
12月3日	市役所和室・富津・大佐和

●小児マヒ生ワク受付時間…1:15～1:45

期日	場所・対象
11月19日	市民会館 (第2回)
20日	富津出張所分館 (〃)
21日	社会体育館 (〃)

対象 53年10月1日～54年3月31日
高該当をすぎ生後48カ月未満の未接種者には実施します

●麻しん受付 時間…9:30～12:00

期日	場所・対象
12月4日	本庁保険衛生課 富津・大佐和 各出張所 峰上・関豊

対象 53年4月1日～53年4月30日
生後18カ月～72カ月児で未接種の者も受け付けます
尚当日都合の悪い方は12月5日までに衛生部保険衛生課まで

●2種混合(ジフテリア・破傷風)受付時間…1:15～1:45

期日	場所・対象
12月11日	市民会館 第2期
12日	富津出張所分館 〃
13日	中央公民館 〃

対象 51年1月1日～51年6月30日
但し生後48カ月までの幼児で第1期(2回)接種済後12カ月～18カ月までの者は該当します。
又54年10月実施の第1期1回目を終了したのものについても該当します



健康づくり推進協議会
19月28日誕生

国民年金法より
保険料の免除申請

国民年金では、災害や病気あるいは生活が苦しく保険料を納められないときに、保険料の免除を受けることができます。未納のままでもよく、将来、老齢年金はもとより万一の事故のときも、障害年金や母子年金などが受けられない事があります。

保険料を納められないときは、必ず免除の申請をしましょう。
追納制度の利用

追納制度は、保険料の免除を受けること、年金を受給するとき保険料を納めた人と比べて、母子年金準母子年金、遺児年金は同額を受けられますが、老齢年金は三分の一になり、非常に低額です。

健康づくり推進協議会

健康づくり推進協議会
19月28日誕生
自分の健康は自分で守ることを基本とした、総合的な健康づくりを実施するため、9月28日、市の健康づくり推進協議会が設置されました。国の重点施策として定められたもので、広報紙で毎月お伝えしている健康づくりのほかに、みなさんの実生活に添った運動を進めてまいります。

自分で作る 自分の健康

健康管理は食事から①

健康で豊かな生活を続けていくためには、毎日の食事のあり方が大切だということは一般的に認識されています。しかし、ひと口に理想的な食事といっても、年齢・性別・体格・労働量・病気の有無などでカロリー量や栄養成分は違ってきます。今月と来月にわたり、30代から40代の食事のあり方のポイントと献立例をあげてみました。

30代の人の食事

老化は30歳ぐらいから始まるともいわれます。男性の場合は、社会的活動が活発化し職場や家庭での責任が重く肩にかかり始める年代で、肥満の傾向も現われます。肥満は成人病の原因、この年代から成人病誘発の原因を作っていたいへんです。

肥満や動脈硬化の予防には、植物油を多くとること、炒めもの、炒め煮、揚げ物など植物油を使った料理を

30代の1日の主な食品組合せ

糖質の食品	蛋白質の食品	脂肪の食品	ビタミンの食品
御飯 6杯 リンゴ 1個 じゃが芋 1個 日本酒 1合	卵 1個 とりにく 4切れ 魚切身大1切れ 豆腐 半丁 牛乳 1本	マーガリン 植物油	緑黄野菜(両手で軽く1ばい) その他の野菜(両手で軽く1ばい) 海藻・きのこ類
御飯 4杯 リンゴ 1個 じゃが芋 1個 砂糖大さじ2	卵 1個 豚肉角切3切れ 魚切身大1切れ 豆腐 半丁 牛乳 1本	植物油大さじ2杯 マーガリン リンゴ油 マヨネーズ はちみつ	緑黄野菜(両手で軽く7分目) その他の野菜(両手で軽く1ばい) 海藻きのこ類

標準体重をめやすにしてオーバーする人は今食べている量を減らし、標準体重に近づける人はその量を維持するようにしましょう。標準体重は身長155センチメートルまでの方は身長から100を、175センチメートルまでは105を、それ以上の身長の方は110を引いた数をキログラムに置き換えてみます。

ゴミの不法投棄はやめましょう!