



広報ふつ

市の人口	
(7月1日現在)	
世帯	14,329 (+42)
人口	55,947 (+158)
男	27,759 (+33)
女	28,188 (+25)

昭和55年8月5日 第100号

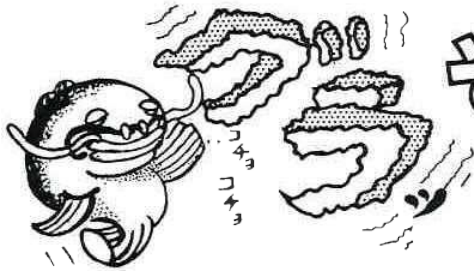
編集 富津市役所 〒299-16 千葉県富津市湊260 電話 (04396) (7)0511



早くも100号!

光陰矢のごとしとかー
 市の誕生から、ともに歩いて早くも100号です。
 この間、たくさんの方が紙面に登場して
 くれました。
 今後も広報ふつつをよろしく。

8月号



その時あなたは何を 地震

6月29日午後4時20分に起きた伊豆半島東沖地震は、この地域でも震度4を記録し、かなりの揺れを感じました。このほかにも、私たちが身体で感じられる程度の地震は、数多く起こっています。

もし、今、大地震が発生したら、あなたはどうしますか。火の元は？避難は？防災用具の準備は？家族との連絡は？いつ起こるかわからない災害には、日ごろの備えが大切です。みなさんも家庭の防災計画を再点検してみましょう

地震！そのとき

あわてない日ごろの備え

震度5や6の地震に遭遇したとき「どうすべきかは分かっていても何もできなかった」というのが、最も多く言われることです。実際、大地震が起こったら、そう多くのことはできないでしょう。

ふだんから家庭内を安全にし、災害の原因を少しでも減らしておくことが、どうしても必要です。

そこで、一般的な心構えを挙げてみましょう。

わが家の安全点検

木造の建物は、建築するときに耐震について十分考慮され、保守管理が行き届いていれば、地震に対しても安全と考えられています。次のような場合は危険性が増すので注意が必要です。

・土台、柱、はりなどの重要

水の悪いじめじめした土地に建てられている建物は侵されやすいので要注意）

・重心の高い建物
・凸凹の多い複雑な形の建物
家の形は地震の力が全体に平均に加わるように、単純なものほどよい。

・耐力壁の少ない建物
・部屋が広く、向かい合っている壁と壁の間隔が大きいもの（7.2メートル以上）

・間取りを変更し、壁や柱を取り払った建物
・屋根の重い建物

建物にかかる地震力は、建物の重さに比例する。

・鉄筋コンクリート造りの、布基礎を用いていない建物（昭和30年以前に建てられたものに、このケースが多い）

六都県市・富津市合同防災訓練

南関東に

大地震発生を想定

9月1日午前10時から

東京を中心として富津市を含む首都圏は、人口・産業・中枢管理機能などが集中し、多くの問題を抱えています。

このような中で、相模湾沖か房総沖を震源地とする南関東地震（首都圏直下型地震）に加え、東海地震が発生する危険性があるとき

地震災害は、予想しない多くの複合的災害を引き起こすといわれます。これが首都圏発生となれば、被害は一部県市にとどまらず、影響は広範囲に及ぶと思わなければなりません。そこで、本年初めて相互に連携を図りながら合同防災訓練を実施することになりました。

当日は、次のように訓練を行います。

ご協力ください。

9月1日午前10時を期して、地震発生を想定して、各消防分団で一斉にサイレン半鐘を吹鳴（打鐘）します。その後、広報火が大切です。大声で隣近所に声をかけ合い、協力して消火する動作を

無線と有線で南関東にマグニチュード7・9、震度6と7の大地震が発生したことを放送しますから、皆さんも家庭内で訓練にご参加ください。

訓練は次の方法で行います。①まず、わが身の安全を図りましょう。

②すばやく火の始末を……火の始末をしましょう。揺れの様子をみながら、ガラスの元せんも締めましょう。

③火が出たことを想定して消火活動をし、万一出火したら、初期消火が大切です。大声で隣近所に声をかけ合い、協力して消火する動作を

④非常用品の確認と、避難の訓練を

非常持出品の再点検をしてみましょう。あわてて外に飛び出すと落下物などで負傷したり危険がいっぱいです。頭きんなどをつけて近くの広場などに避難を。



土台・柱・はり
白アリなどの点検

家具の置き方と固定

地震のとき、家具類はどうなるでしょう。どんな家具でも震度5以上では倒れやすくなります。家具そのものは倒れなくても、家具の上や棚の上のテレビ・人形ケースなどが落ちたり、タンスや開き戸から引き出しや内容物がとび出したり、ガラス戸の中の食器・洋酒ビンが、ガラスを割ってとび出すようなことが、十分に

れる建物は注意しましょう。不適格なブロックベいや石べいは、耐震性を確かめ、必要がある場合はできるだけ早く改・補修をしましょう。

知っておきたい… 避難所の所在

富津地区

名称	所在地
青堀小学校	大堀2.005
富津小学校	富津396
飯野小学校	下飯野203
富津地区青年館	富津1.458~1
西川地区青年館	西川890~5
前久保	前久保146~1
百目木	二間塚898
東町	富津1.413~1
青堀	大堀1.899~1
仲町	富津1.488~2
青堀保育所	大堀2.004
大堀1区老人福祉センター	大堀1.602
公民館飯野分館	下飯野126
川名青年館	川名1.534~3
青木青年館	青木523~1
富津市老人憩の家	富津679~1
公民館富津別館	富津679~1
市役所富津出張所	青木1.561

大佐和地区

名称	所在地
大野小学校	小久保120
大野中学校	綱178~2
大佐和中央公民館	佐賀39
公民館上分館	小久保90
公民館上分館	佐賀112
公民館上分館	小久保2.958~1
公民館上分館	上471
公民館上分館	小久保111
公民館上分館	亀沢648~1
公民館上分館	綱734
公民館上分館	亀田1.036~2
公民館上分館	西大和田1.073
公民館上分館	一色・磯子谷326
公民館上分館	佐賀83
公民館上分館	綱142~2
公民館上分館	八幡167
公民館上分館	花香谷443
公民館上分館	岩瀬1.172
公民館上分館	小久保2.958~1

天羽地区

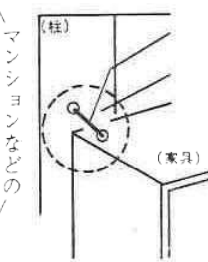
名称	所在地
湊小学校	数馬576
天神山	花輪104
竹岡	竹岡1.000
金谷	金谷2.252
環南	上後328
環南	志駒1.189
環南	豊岡1.441
天羽中学校	岩坂108
天羽東	上後337
更和青年館	更和80
峰上地区公民館	上後300
湊第5区青年館	湊229
竹岡第4区	竹岡3.456
加藤	加藤462~1
台原	台原97~1
海良	海良84~1~1
竹岡保育所	竹岡473
金谷	金谷2.222
峰上	関尻4
下町	湊135~1
田原	田原5
天羽高等学校	数馬229

幼児・老人・病人のいる部屋には、なるべく置かないようにしましょう。

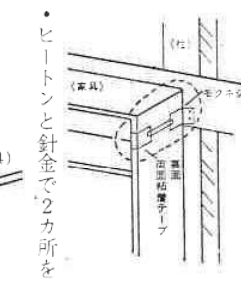
手軽な固定方法

材料を近所の店で手軽に買えて、自分でできる方法を挙げてみましょう。

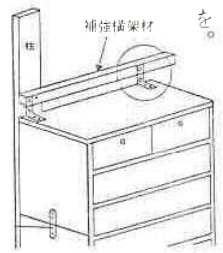
△木造家屋の柱に直接固定▽
・L型金具と木ネジで2カ所



マンションなどのコンクリート壁面にドリルで穴をあけ、カールプラグを差し込み、ビスをネジ込で補強横木を取りつけて



・布バンドまたは生ゴムバンドで2カ所を。



・できるだけ壁体につける。

比較的 안전한 置き方

考えられるのです。室内の家具や装飾品は、地震発生とともに凶器に変ぼうしたり、障害物となって災害を拡大する要因になったりします。置き方や固定の方法を考えて安全を計りましょう。

いざというときにあわてなために、家族で地震のときの対処を話し合っておきたいものです。

地震のときに一人で行えることは非常に少ないものです。家族の役割分担を決めておくことも大切です。

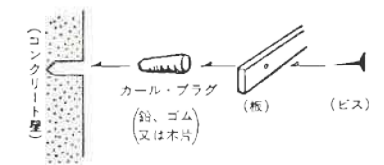
家の中で、いちばん安全なのはどこか、避難場所はどこか、どの道を通っていったら安全か、家族が離ればなれになったときの連絡方法と最終

家庭の防災会議はしていますか？



的におち合う場所をどうするかなど、何度も話し合い確かめ合っておきましょう。

木造と同じ方法をとる。



燃えやすいものを、そばに置かない習慣も大切です。ふだんでも、多数の火気を同時に使用することは避けましょう。いざというときに、すべての火の元を断つことは期待できません。

火災の防止

火を使う器具や設備は、故障などのないよう常に注意しておく必要があります。

もし地震が起こったら

地震の心得10か条

- ①まずわが身の安全を
- ②すばやく火の始末
- ③火が出たらまず消火
- ④あわてて戸外に飛び出すな
- ⑤狭い路地、へいぎわ、がけ
- ⑥山崩れ、
- ⑦避難は徒歩で持物は最少限
- ⑧協力しあつて応急救護
- ⑨正しい情報をつかみ余震を恐れるな
- ⑩秩序を守り衛生に注意



津波、浸水に注意

救護活動の障害とならぬよう、必ず徒歩で避難する。

身軽に行動できよう両手をあける。

持ちは最少限にとどめ、

消火、救急

や川べりに近寄らない。



このページは読者の皆さんのご意見、希望、お書きをいただきお申し込みは04396(7)2245まで

加入して安心 交通災害共済

—8月31日が期限—

交通災害共済の加入申し込みは、もう済みましたか。共済期間は九月一日から来年八月三十一日までの一年契約です。申し込みは今月三十一日が期限です。役所の交通安全対策課と各出張所の窓口で受付けておりますから、忘れず早めに手続きをしましょう。「交通戦争の時代」に備えて、みんなが互いに助け合おうという目的で作られたこの制度、掛金は年間七二〇円ですが、死亡の場合最高一五

出張受付日程		
日	時間	受付場所
8月7日④	午前10時～12時 午後1時～3時	峰上出張所 閑農出張所
8月8日⑤	午前10時～午後3時	竹岡田老人ホーム
8月11日⑥	午前10時～12時	農村青少年研修センター
8月18日⑦	午前10時～午後3時	大佐和農場千種新田支店
8月19日⑧	午前10時～午後3時	相青年会
8月20日⑨	午前10時～午後3時	金谷公民館
8月21日⑩	午前10時～12時	佐貴青年館

〇万円、けがの場合は最高五〇万円の見舞金がかかります。市では、次の日程で出張受けをします。新しく申し込み方も継続加入する方も、この日をご利用ください。

◎松井一郎氏(竹岡)
千葉地方法務局長感謝状

受彰おめでとう

7月22日に開かれた千葉県人権擁護委員連合会総会で、市の人権擁護委員の中から次のお二人が受彰されました。

◎加藤金太郎氏(富津)

全国人権擁護委員連合会会長表彰

住宅金融公庫財形住宅融資

住宅金融公庫では、財形貯蓄をしていて勤労者(三年以上行い、その残高が50万円以上ある方)を対象に財形住宅融資の借入申し込みの受け付けを行っています。この融資は公庫の一般個人住宅融資などと合わせて利用できます。

◎返済期間 10～35年(住宅内容による)

◎返済方法 元利均等毎月払い

昭和三十八年(住宅内容による)の返済方法は元利均等毎月払いです。お問い合わせ先は住宅金融公庫南関東支所 03(260)9211代

短歌

ぬくもりの残れる父の手を組ませ静かに母は喉までやる 佐久間千恵

Auswahl 石井美奈子
窓ガラスのぞくがごとく背伸びして検針係メーターを見る 相沢 まき

口ぐせに省エネルギー唱へつつ野菜買はむと車で走る 牧野 ゆき

久々に訪ね来たれる妹の好みに合はし昼餉を作る 平野 嘉江

船酔ひの懸念車内に言ひてをり朝のフェリーに渡りゆくらし 小泉 豊一

俳句

美しく老ひたしと願ふ合歡の花 白石 良子

手づくりのしぎ焼茄子の夕餉かな 三浦小夜子

くちなしを摘んで香水風呂つく 柳原はな子

母の齡越えてかたみの単衣着る 栗原 優

僧の袈裟盆提灯の灯を映し 角田 保造

大堀地区の皆さん ボランティアになって いただけませんか

心や身体に、なんらかの障害を持つ子供をかかえる親にとって、働きながらの養育はたいへんなことです。それも父子家庭であれば、なおさらです。市の社会福祉協議会では、大堀地区にお住まいの方の中でボランティア(無償奉仕)として奉仕してくださる方を

奉仕の内容は、脳性マヒの7歳の女の子を、毎日一時間ほど世話していただくことです。もちろん都合のよい曜日だけでよく、時間帯は次のとおりです。お気持ちのある方は、ご連絡ください。問い合わせや連絡は、社会福祉協議会 ☎天羽(7)0574 までお願いします。ご奉仕いただく曜日と時間

①	午後3時30分～4時45分
②	午後3時30分～4時45分
③	午後3時30分～4時45分
④	午後3時30分～4時45分
⑤	午後3時30分～4時45分
⑥	午後3時30分～4時45分
⑦	午後3時30分～4時45分
⑧	午後3時30分～4時45分
⑨	午後3時30分～4時45分
⑩	午後3時30分～4時45分

読書のグループを作っている方は連絡を 県立中央図書館と各市町立図書館が、県内の読書会の名簿を作成しています。この名簿ができると、読書会関係の行事案内や印刷物の発送がこれによって行われますので、公共図書館とかかわりをもっていないグループは県立中央図書館にご連絡ください。 〒280 千葉市市場町11～1 ☎0472220116

申込別	年齢	学歴	職業	勤務地	身長	結婚	親との関係
結婚	33	中卒	会社員	原市	167	初	同居
出稼	29	中卒	会社員	津市	164	〃	〃
〃	41	中卒	会社員	津市	160	〃	〃
〃	33	高卒	会社員	津市	161	〃	〃
〃	32	高卒	会社員	津市	164	〃	〃
〃	32	高卒	会社員	津市	169	〃	〃
〃	28	短卒	会社員	津市	171	〃	〃
〃	45	中卒	会社員	津市	153	〃	〃
〃	34	高卒	会社員	津市	170	〃	〃
〃	26	高卒	会社員	津市	169	〃	〃

良縁紹介

小さな知恵と工夫で 大きな省エネルギー

石油や水は毎日の生活に欠く事のできないものですが、これらのエネルギー源は無限にあるものではありません。限りあるエネルギーの節限はくらしの中のちよつとした知恵と工夫が決め手です。

お宅の省エネ対策は毎日の生活に生かされていますか。

- ❖ 冷房温度は28度Cに調節し、日よけやカーテンで冷房効果の向上を。1度Cの温度で燃料費一割の節約。冷房器具のフィルタ掃除も忘れずに。
- ❖ 冷蔵庫は開放時間を短く食品を詰めすぎない。
- ❖ お風呂は沸かし方に工夫を。適量を午前中に汲んで、沸かす時間の短縮をしたり、家族が揃う時間に沸かして追いだきによるムダをなくす。
- ❖ テレビは、つけっぱなしに注意。
- ❖ 洗たくのポイントは、適量のまとめと、すすぎ洗いの脱水。
- ❖ 必要なとき、必要などころを照明するのが上手なあかりのとおり方です。不要なあかりはこまめに消しましょう。また蛍光灯は白熱灯



に比べて、少ない電力、長い寿命とお得です。

- ❖ マイカーは一人の人を同じ距離運ぶのに、電車の7倍、バスの5倍ものエネルギーを消費します。レジャ

❖ 住宅には断熱材を入れるとかなりの冷暖房費の節約ができます。

❖ 1は鉄道、バスの利用を。

忘れないで!! 届け出を

○特別児童扶養手当を受けている方は、8月期分の支払いを受けた後、8月11日から9月10日までの間に、証書と印鑑を持参して、お近くの出張所か福祉事務所にある所得状況届の用紙に必要なことを記入し、提出してください。

○児童扶養手当を受けている方は、8月期分の支払いを受けた後、8月11日から9月10

日までの間に、証書と印鑑を持参してお近くの出張所か福祉事務所にある現況届の用紙に必要なことを記入し提出してください。

今年度から手当受給理由ごとの申立書(用紙は用意してあります)・世帯全員の住民票の写しなどを添付することになりました。

君津・富津市の 市内局番が2ケタに

9月12日から

君津・富津市内、両市相互の電話のかけ方が9月12日前0時から変わります。両市共市外局番が「0439」に、市内局番が「2ケタ」になり

は、従来の市外局番の末尾の数字を加え2ケタに、市内局番のない所は市外局番の末尾2ケタが市内局番になります。新しい市外局番・市内局番

新しい市外局番・市内局番

市外局番	旧(9/11日まで)		新(9/12日から)	
	市外局番	市内局番	市外局番	市内局番
君津市	04395	2	52	
		3	53	
		4	54	
		5	55	
		6	56	
		7	57	
富津市	04396	7	67	
		8	68	
		9	69	
		0	70	
		1	71	
		2	72	

はじめに児童相談所の紹介をしましょう。

- ・相談内容の秘密は固く守ります。
- ・相談は一切無料です。
- ・お気軽に相談を。これが児童相談所です。

わんぱく道場 ①

子供の幸せを 育てるために

世の中は変わりました。共働きの世帯が増え、母親の社会参加の場が広がってきました。同時に、子供をめぐる諸問題は複雑多岐にわたっており相談内容も質的に変化をみせています。

すべての児童(18歳未満)が、心身ともに健やかに成長するよう、あらゆる問題について皆さんの相談に応じるために児童相談所があ



長し、やがて美しい花を咲かせ実を結ぶことになりました。しかし、この芽も、日光をさえぎられ水分が適切でなければ、病害虫におかされ枯れることさえあります。

子供の成長も同じです。安定した家庭環境のもとで、はやく成長しますが、何らかの理由でこの環境がおかされると、生活の不安定さか

は次表のとおりです。

君津・富津市外から両市へ電話するときは市外局番(0439)をダイヤルしますが両市内・両市間で、市内局番(2ケタ)と加入者番号(4ケタ)をダイヤルすれば通じます。

プッシュホンで両市内での電話番号を短縮している方は、変更後、短縮ダイヤルの再セットをしてください。

ら、せつかく恵まれた素質を伸ばし開花し結実させることが困難になります。

生まれたばかりの赤ちゃんは、それこそ「食べてしまいたい」ほどかわいいいもの。秘めたる可能性は恐ろしいほど大きいのです。かわい我が子を、ただかわいがるだけでは後で深く後悔することになりかねません。

このコーナーは、明日をにう、かけがえのない宝ともいうべき子供達の、心身ともに健全な成長への一助として設けました。

お父さん、お母さん、そして子供達の健やかな成長を願う保護者の、子育てのお役にたてれば幸いです。

君津児童相談所

今月号から、君津児童相談所のご厚意で、この「わんぱく道場」がシリーズで登場します。

一体となって「子供の幸せ」を追求して行きます。

周囲が気になる方には、電話による相談コーナー(☎04395(5)3100)を設けています。お気軽にご利用ください。

スポットライト ⑦

キウイフルーツ栽培の 牧野正敬さん

今月は、市内でも数少ない、キウイフルーツの栽培家、相野谷の牧野正敬さん(45歳)を訪ねて、お話を伺いました。

——キウイとは、どこの言葉ですか。

牧野 キウイというのは、ニュージーランドの国鳥の名で、この鳥は、飛べないほど羽根の小さな鳥ですが、この鳥の丸い形や羽毛の具合が、この果物ににているところから、そう呼ばれるようになったのでしよう。

キウイは、もと中国四川省原産のマタタビ科の蔓性植物で、ヤマサルナシの一種だと書われています。これをイギリス人が、ニュージーランドに移植し栽培したものが、今

のキウイフルーツです。

——今、主として栽培されているのは、ニュージーランドだけですか。

牧野 アメリカのカリフォルニアでもやっています。あまり乾燥する土地には適さないと言われており、ヨーロッパなどで栽培していません。——して見ると、日本の気候風土は適しているわけですね。

牧野 そう言えますね。日本に入ってから、まだ日も浅く、私も昭和五十一年から始め、今年からどうにか収穫が見込めるといった段階ですが、どうやら日本に適しているようですね。

しかし富業的には千葉あたりが北限のような気がします。

——これを始められたきっかけはどのようなものですか。

牧野 うちが古くからみかんをやっていたんですが、みかんがだめになってからは、畑が荒れる一方なので、何かしなければならぬと考えていたのですが、たまたまテレビでこれを見て、やって見る気になったのです。

——初めての仕事だけに、大変だったのでしょうか。

牧野 聞きたいことがあつても、聞く人はなし、参考にする本もなければ、まだ農業試験場でも取りあげていないというわけで、まったく手さぐりでした。ニュージーランドの栽培も、実際に見てきたのですが、ご存知のように、あの国は人口の少ない国ですから、本なども出版されないのですね。全く試行錯誤の連続みたいなことでやってきたわけですね。

——でも、もう軌道に乗られたのではないですか。

牧野 五月に開花、十月に採果ですが、一本で千個位は楽なようです。静岡では、一本で一万個という例もあつたと聞いていますが、あまり多いと、それだけ実が小さくなり市場価値がさがるといわれています。



牧野 まあどうにかこま

でこぎつけて来ました。今、うちでは十アールほどをやっていますが、やって見た具合では、他の果樹よりは、大変有利な面があるように思っています。

——具体的には、どういうことですか。

としないうです。それに害虫の被害も、今のところほとんど皆無です。その上、ニュージーランドと日本では、季節が正反対なので、あつちのものが終わった頃に、日本のものが出荷されるというわけですね。競合なしに通年出荷が出来るというわけですね。

——栽培の過程は、どのようなものですか。

牧野 五月に開花、十月に採果ですが、一本で千個位は楽なようです。静岡では、一本で一万個という例もあつたと聞いていますが、あまり多いと、それだけ実が小さくなり市場価値がさがるといわれています。

——食育方には、どのようなものがありますか。

牧野 やはり果物なので、生食が主でしょうが、ニュージーランドでは、ペー

——具体的には、どういうことですか。

牧野 露地栽培なので、油はいらず、あまり肥料も必要

こくちばん

富津市職員募集

1 受付期間 昭和55年9月18日・10月1日

2 試験日 昭和55年10月19日

3 受験手続 申込書・総務部秘書課にあり。必要事項を記入し提出してください。申込書の郵送を希望する方は、百円切手と、あて先明記の返信用封筒を同封し請求してください。

4 問い合わせと提出先 富津市湊26番地 電話 99116 富津市役所総務部秘書課 電話 202・250

職種	採用人員	受 験 資 格
一般行政職 上級	若干名	昭和32年4月2日から昭和34年4月1日までに生まれた者
土木技術職 上級	若干名	昭和32年4月2日から昭和34年4月1日までに生まれた者
保 母	若干名	昭和34年4月2日から昭和36年4月1日までに生まれた者(資格取得見込みの者を含む)
保 健 婦	1名	昭和25年4月2日から昭和34年4月1日までに生まれた者(昭和56年3月31日までに資格取得見込みの者を含む)
消 防 職	7名	昭和36年4月2日から昭和38年4月1日までに生まれた者

こくちばん

募集 成人職業訓練生

あなたの職業の技術向上と新しい技術導入にお役立ちください。

会場 千葉市六万町274 中央技能開発センター

訓練時間 午前9時15分～午後4時15分 土曜日は12時15分まで。食事と宿泊もできます。

申し込み方法 開講日の7日前までに受講申込書をお望みの訓練コースを明記してお申し込みください。用紙は経済部商工観光課にあります。

訓練コース・訓練期間

- ◎職長大学講座 2ヶ月
- ◎作業管理コース 2ヶ月
- ◎全型の設計と製作コース 2ヶ月
- ◎NC旋盤コース(初級) 2ヶ月

◎マシニングセンター(基礎) 2ヶ月
- ◎テクノカライラストレーション(初級) 2ヶ月
- ◎空圧技術コース 2ヶ月
- ◎研削作業の安全 2ヶ月
- ◎労働安全衛生特別教育コース 2ヶ月
- ◎図面の見方コース 2ヶ月
- ◎板金展開図コース 2ヶ月
- ◎ガス溶接コース 2ヶ月
- ◎富津電気工事技術者受検準備コース 2ヶ月
- ◎木材加工用機械の刃物の研磨と調整コース 2ヶ月
- ◎木材加工用機械の作業主任者資格取得コース 2ヶ月
- ◎ツルバイフオーエ工法(栓組壁工法)実技訓練コース 2ヶ月
- ◎クレートン運転実技講習(大井走行式)コース 2ヶ月
- ◎クレートン運転士試験準備コース 2ヶ月

◎省資源・省エネルギーの標語・ポスター・作文

応募 できる人 居住、あるいは通学、通勤している小学生以上の方

応募 官製はがきが1枚につき1句、43版(29.7×42.0センチメートル)程度の画用紙

作文 400字詰原稿用紙3枚以内

※応募 住所・郵便番号・氏名・性別・学校名・電話番号(学生は学校)を記入し、昭和55年9月30日までに富津市企業推進課(〒260-91)に提出してください。電話 0472232251

こくちばん

富津市湊26番地 電話 99116 富津市役所総務部秘書課 電話 202・250

ほけん

●乳児健康相談 受付時間…1:00~1:30

期日	場所・対象
8月18日	市役所和室
19日	母子センター 55年3月・
20日	高津出張所 4月生れ

●1歳6カ児検診 受付時間…1:00~1:30

期日	場所・対象
8月27日	市役所3階 53年12月~
28日	中央公民館 54年2月生れ
29日	高津出張所

●一般健康相談 時間…9:00~3:00

期日	場所・対象
8月21日	市役所和室 一
〃	太佐和出張所 般
8月22日	高津出張所 市
9月8日	市役所和室 民
〃	太佐和出張所
〃	高津出張所

●母親学級 時間…1:30~3:00

期日	場所・対象
8月26日	母子センター 妊娠3カ月~
9月2日	〃 7カ月の初妊婦
10日	〃

百日ぜき ●ジフテリア 3種混合 破傷風 受付時間…1:15~1:45

期日	場所・対象
9月4日	市民会館
11日	高津出張所分館 1回目
18日	中央公民館

対象 53年1月1日~6月30日生れ
24カ月~48カ月未満の未接種者も実施します。

●妊婦検診 時間…1:30~2:30

期日	場所・対象
8月25日	母子センター 一般妊婦

●乳児健康相談 時間…10:00~3:00

期日	場所・対象
9月3日	母子センター
4日	市役所和室 6カ月~
5日	高津出張所 12カ月児

●麻しん(はしか)・3種混合受付 時間…9:30~11:30

期日	場所・対象
9月1日	本庁保険衛生課 富津・大佐和 各出張所
2日	本庁保険衛生課
3日	〃

対象(麻しん) 53年12月1日~54年2月28日生れ(18カ月~72カ月の未接種者も受付します)
(3種混合) 9カ月~24カ月未満の希望者。接種費用3,600円と母子手帳を持参してください。

予防接種は 適正な時期に

予防接種は、なぜ受けるのかご存じですか。

それは、子供を病気から守ると同時に病原菌を社会にまきちらさないようにするためのものです。

予防接種は年齢が決まられており、また前回との間隔も考えなければなりません。必ず適正な時期に受けるように

して予防接種のルートからはみださないことです。

しかし、病気などの理由で受けられなかった人のために、年齢には、ある程度の幅がもたせてあります。

だからといって、だからだと受けるのではなく、日ごろの健康管理に十分注意し、該当年齢に達したら必ず受けるようにしましょう。

予防接種のおたずねは ☎ 天羽(7)0511 内線244へ

<予防接種の一覧表>

種別	対象(受ける時期)	間隔	回数	通知方法
急性原脳炎(ポリオ生ワク)	生後6ヶ月~48ヶ月	6~8週間	2	はがきによる個人通知
3種混合(百日ぜき・ジフテリア・破傷風)	第1期 生後24ヶ月~48ヶ月 第2期 1期終了後12~18カ月	3~8週間 1期終了後12~18カ月	3 1	はがきによる個人通知
麻しん	生後18ヶ月~72カ月		1	はがきによる個人通知
フペルクリング	生後6ヶ月~48ヶ月		1	広報回覧
日本脳炎	生後36ヶ月~入学前まで	初回 1~2週間 追加 初回後1年 E.V.	2 1	回覧

※種別は現在中止です



自分で作る自分の健康

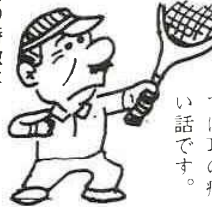
日本は世界一の長寿国といわれ、高齢化社会に移行しつつあります。寿命が延びることは、だれもが願うことな一方、成人病が魔の手を広げています。

これからの老齢期を健康に送るには、この病気を予防することがポイントになります。急速に進歩した医療は、現在では病気を治療するのではなく病気を予防する方向へと変わりつつあります。

☆成人病とは 典型的な現代病の一つで、機械文明の恩恵で便利な生活を送っている、私たち現代人がかかる病気―それが成人病だといわれています。これらの病気には、脳卒中、がん、心臓病、糖尿病、肝臓病、高血圧、動脈硬化などがあります。別名「運動不足病」とも言われており、中高年者にとつては耳の痛い話です。

成人病の予防

日ごろの健康管理から



- ☆成人病の特徴は
 - ① 中年すぎて病気がでる。
 - ② 一家の支柱となる働き盛りが病気になる。
 - ③ 自覚症状が少くない。
 - ④ 原因がはっきりしない。
 - ⑤ 悪いのか、悪くないのかはつきりしない。
 - ⑥ 各部に病気が進行する。
 - ⑦ いくつもの病気をもち、などの慢性病のような症状が見られます。
- ☆予防は若い時から
 - 「病息災」柳に雪折れなし「このことわざをご存じですか。体の弱い人は普段から健康に気を使うので、成人病を予防し長生きするからです。
 - 成人病は、若い時にきざしがははじめ、それが中高年になり表面化しはじめるのです。
 - なんとといっても、若い時からの食生活の健康に注意することが予防につながります。
 - 病類別にくわしい説明に入りますが、今月はまず脳卒中にふれてみましょう。
 - ☆脳卒中
 - 脳卒中は脳の血管が破れたり、つまったりして、脳の細胞が破壊されて起る病気です。その大きな原因の一つに動脈硬化(高血圧)があげられますが、そのほかにも次のようなことが関係してきます。
 - ▼精神的緊張(心配ごとや興奮)
 - ▼急激な温度変化
 - ▼睡眠不足や急激な運動
 - 予防には動脈硬化を防ぐことが必要で、それには適度な運動がよく、その効果は脳卒中の防止へと、効めを広げていくことにもなります。