



広報 富 津

市の人口		
(9月1日現在)		
世帯	14,349	(+7)
人口	56,009	(+41)
男	27,778	(+13)
女	28,231	(+28)

昭和55年10月5日 第102号

編集 富津市役所 〒299-16 千葉県富津市湊260 電話 (0439) (67) 05111



馬出し祭り

吾妻神社の馬出し祭りは、珍しい形
の祭り。日本武尊の代りに走水に入
水した弟橘媛の遺品が岩瀬海岸に漂着
したのを祭ったと伝えられる。



十月一日から赤い羽根
共同募金が始ま
ります。



10月号

簿を公表

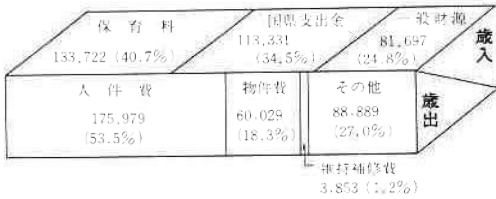


わが国の経済が、高度成長から安定成長へ移り変わり、地方の財政もその影響を受け厳しいものとなっております。このような経済状況のもとで、私たちが負担している市税などが、どのようなところで、役に立っているのでしょうか。

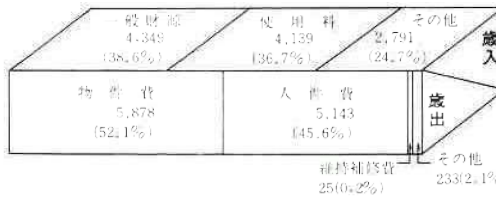
今月は、市の家計簿である市の財政事情をまとめてみました。二ページには、一般と特別会計の五十四年度分の決算内容(見込み)を二ページには、一般・特別会計、水道と温泉の企業会計の五十五年八月末日までの運営の状況、水道・温泉の企業会計の五十四年度決算をまとめてみました。

○54年度決算見込みによる各施設の運営状況

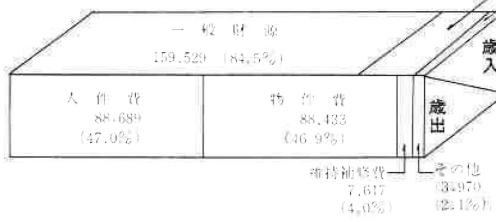
保育所年間所要経費 328,750千円



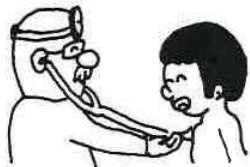
母子健康センター年間所要経費 11,279千円



清掃事務所年間所要経費 188,709千円



特別会計



国民健康保険事業

歳入 1,725,349千円
歳出 1,663,148千円

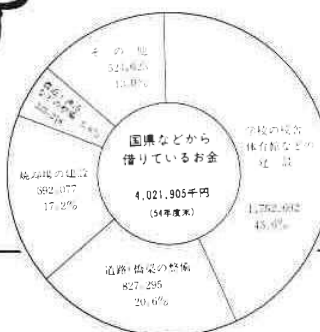


有線放送電話事業

歳入 27,814千円
歳出 25,864千円

- 青堀小学校給食室改築事業 四八、一七八
- 竹岡小学校屋内運動場改築事業 九三、六〇二
- 住宅建設事業 二二〇、一二九
- 街路整備事業 二六、九一六
- 道路整備事業 二三〇、八六二
- 漁港整備事業 三〇四、八九六
- 水産業振興事業 七七一、一七八

○54年度の主な建設事業(単位千円)



新小原団地



教育・住宅関係の施設充実



これらの建物の建築工事費の一部は簡易生命保険積立金の還元融資によるものです。



主な財産の状況(54年度末)



市税の負担状況と使われたお金(54年度)



積立金 767,540千円

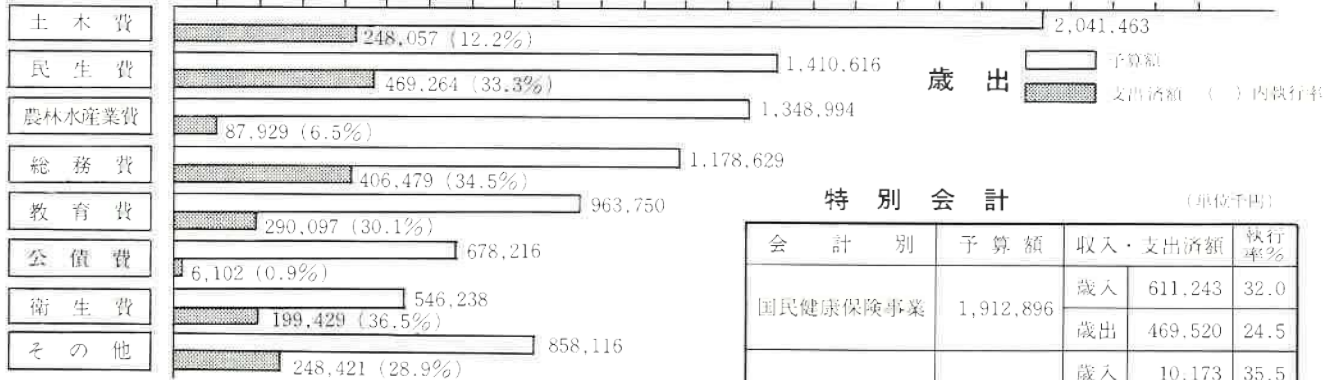
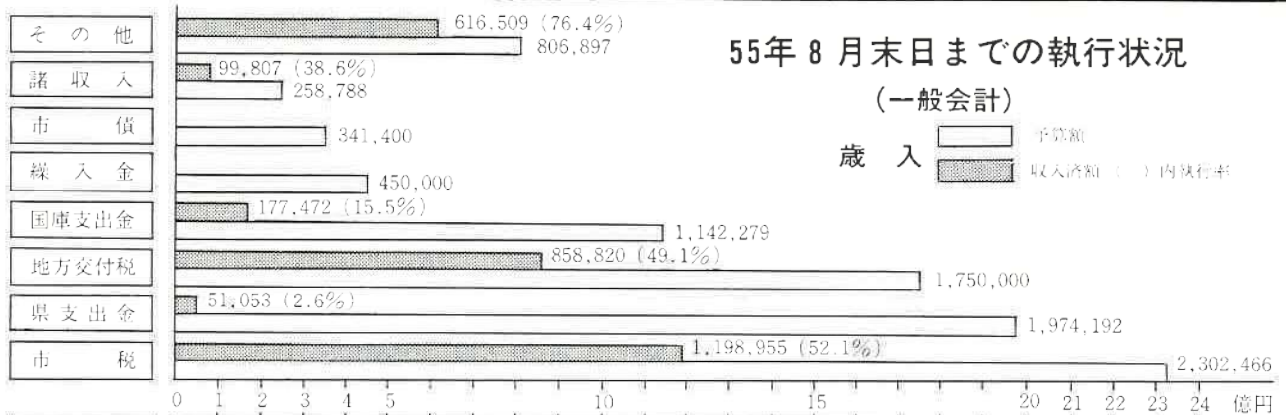
今年度の一般会計の予算現額は、当初予算89億1千6百万円に、年度をまたがる事業分の費用4千611万9千円が前年度から繰越されたほか、5月補正で536万8千円、6月補正で5千853万5千円をそれぞれ追加し90億2千602万2千円になりました。この予算額に対し歳入では30億261万6千円(33.3%)が収入済で、歳出では19億5千577万8千円(21.7%)が執行済です。



市の家計

55年8月末日までの執行状況

(一般会計)



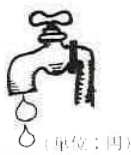
特別会計

(単位千円)

会計別	予算額	収入・支出済額		執行率%
		収入	支出	
国民健康保険事業	1,912,896	611,243	469,520	32.0
		24.5		
有線放送電話事業	28,648	10,173	9,062	35.5
		31.6		

○水道事業会計54年度決算

収入の内訳は水道料金が全体の約パーセントで、残りは県や一般会計からの補助金などです。



項目	金額	項目	金額
収益的収入	663,150,938	資本的収入	347,119,500
支出	521,650,287	支出	629,285,975
差引	+ 141,500,651	差引	- 282,166,475

この赤字額は70,750,325円を減価積立金へ70,750,326円を繰55年度へ繰越。

不足額282,166,475円は収益的収入のうち、現金支出の伴わない費用や繰越工事資金などで補われました。

○温泉供給事業の54年度決算



使用料や利息がおもな内容です。

一戸分の加入者負担金

項目	金額	項目	金額
収益的収入	1,901,842	資本的収入	30,000
支出	1,515,107	支出	426,000
差引	- 386,735	差引	- 396,000

事業に伴う施設の運営費などがおもな内容です。

差引きのプラス分は翌年度へ繰り越されます。

赤字分については当年度損益勘定留保資金で補てんされます。

の湯場の工事費交換

○水道事業会計55年度執行状況

(昭和55年8月末) (単位:千円)

区分	予算額	執行済額
収益的収入	639,584	241,767
支出	615,718	83,613
資本的収入	981,761	580,600
支出	1,094,352	613,569

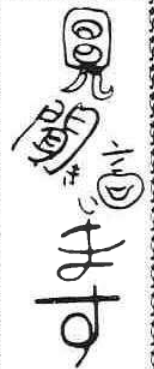
昨年度は給水人口五〇、七一一一人に四、五三四、二八一トンの水を供給しました。これは一人が、一日約二四五トの水を使う事になります。ト

○温泉供給事業55年度執行状況

(昭和55年8月末) (単位:円)

区分	予算額	執行済額
収益的収入	2,084,000	478,054
支出	1,726,000	105,873
資本的収入	30,000	0
支出	696,000	690,000

市の温泉利用戸数は四一戸で昨年は一、七一六戸を供給しています。戸数四一戸のうち三戸が一般家庭、残り一戸が営業用となっています。



このページは読者サービスです。見聞したいものがある方は、お申し込みください。お申し込みは、お電話0439-872245まで。

ご厚意ありがとうございます

▽鳥小屋修理(18万円相当)
小宮貞雄さん(岩瀬)から、児童の情操教育のためにと大貫小学校へ。
▽壁かけ時計
多田弘明さん(多田製パン)から、青堀小学校の給食調理場へ。

金 一万円
小久保 磯野勇さ
金 二九六三円
下飯野 桜井一志さ
以上の方からご寄付をいただきました。

人権擁護委員に

三氏が再任

みなさんが毎日の生活の中で、家庭内のもめごと、土地や家屋の争い、隣り近所とのトラブルなど、いろいろな悩みごと、心配ごとで困っているとき、よき助言者として、解決の相談相手になってくれる人権擁護委員の三氏が三年の任期満了になりましたが、引き続きご尽力いただくことになりました。
再任の三氏は次の方々です。
石井長蔵氏 上飯野 下飯野

☎874141

無事に夏が終わりました。

松井一郎氏 竹岡

古橋忠光氏 西川

松井一郎氏

人権擁護で受彰

六月二十二日、群馬県水上町で開催された、関東ブロック人権擁護委員連合会総会で竹岡(七十九歳)が、長年人権擁護に尽力されたとして、関東人権擁護委員連合会長から表彰されました。氏は昭和四十九年から人権擁護委員を務められ、現在も活躍されています。

織本三蔵さんら

10氏を表彰

今年度は冷夏に見舞われ、市内8つの海水浴場で海水難事故防止で、無事に夏が終わりました。

探しています

不要のおもちや

豊岡光生園

皆さんのご家庭の物置きなどに、不要になって眠っている遊具類はありませんか？

もしありましたら、豊岡光生園の園生たちに寄付していただませんか。
豊岡光生園は、今年7月に南房に初めての心身障害

者施設として開園しました。園生は続々入園してきましたが、新設であるために何もかも無いものづくしです。今、一番困っているのは遊具(自転車などを含むおもちゃ類)の不足です。

皆さんのご協力をお願いします。お届けたら先ず、豊岡光生園か福祉事務所、または各出張所にお願ひします。

少年たちに

暖かい愛を

—BBSの会員募集—

「BBS運動」。あまり聞きなれない言葉です。これは、少年たちを非行から救おうと運動する青年団体の名称で、BBSは大兄弟運動(Big Brothers and Sisters Movement)の略称)の意味です。
世の中には、罪を犯した少

年や、犯す一歩手前にいる少年がたくさんいます。このような少年の多くは、決して生まれながら悪いのではなく、身近に愛情がなかったためのあやまちだといえます。彼らの心の中は、淋しさがいっぱいなのです。
BBS運動は、青年がよい友、あるいは兄弟としてやさしくいたわりながら、彼らが自ら明るい方向に進んで行けるよう勇気づける運動です。

あなたもBBSの会員に

この運動は青少年の健全育成に理解のある皆さんの協力で進みます。17歳から30歳ぐらいまでの方で、子供や少年に暖かい愛情で接することのできる方なら性別・学歴は問いません。あなたもぜひご協力ください。申し込みは、市役所民生部内の保護司会事務局(☎670511)にお願いします。

俳句

揺れやすく靡き易しや秋桜
岡崎 信治

太鼓打つ萬宝院や夜の秋
吉田 文女

流れ藻を移りつとどぶ暗かな
白井 秋声

風鈴の短冊替へて風を待つ
金子 富子

短歌

巢立ちして間なき燕か二度三度部屋に入りては竿に居並ぶ
関原千代子

朝酒を酌める窓より海見えて
安斉 はる

幾ばくの進みも見えぬ短歌なれど古きを見れば夫の面影
綾部 善兵衛

引き潮の磯打つ波のゆるくして穏しき夕日は対岸に沈む
綾部 登良

子等の服縫ひしミンも部屋に古りぬ今は時折雑巾を縫ふ
星野 シズ

鈴木 順子



投書

最近……うれしかったこと

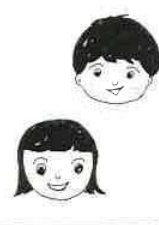
一市民

最近、どんな山間部へ行っても学校や体育館だけはりっぱなものが建っています。しかし器がりっぱだからと言って、必ずしも素晴らしい教育ができるとは限りません。

現に、非行件数は年々増加していると聞きます。そんな中で私は、たいへん驚き、うれしい思いをしました。

志駒・山中方面へ車で行った時のことです。下校中の見知らぬ小学生たちから「さようなら」と、あいさつされました。それらが子供たちが、みな、自然におじぎをするのです。車に乗っている時も降りている時も同じです。

私の心に忘れよ抜き抜きたり風が吹くように



スケッチ 2題

360人の釣人達が海岸清掃

日ごろお世話になっている恩返しにと、釣人による海底海浜の清掃と海防演習が、8月31日、金谷海岸で行われました。この人達は全日本磯釣連盟東日本支部会員360名の皆さん。

3時間余りで集まったゴミ(空ビン、空カン)はトラック15台分も集まりました。



湊心館

今年も上位で

8月3日大阪市立体育館で行われた空手の全国大会に、大堀の湊心館の少年たちも参加。千人もの黒帯の中で、小学生の部団体組手に準優勝、中学生の部では団体組手第3位、個人組手も第3位という成績を修めました。この日は、全員上からず、日ごろの実力が十分発揮できたということです。



大会に出場した選手のみなさん

スポーツで身体を鍛えよう!

詳しくは、教育委員会保健体育課 ☎651113 にお問い合わせください。

▶講習会 10月30日 13時～

社会体育館で

講師 元オリンピック選手の内沼スミエさん

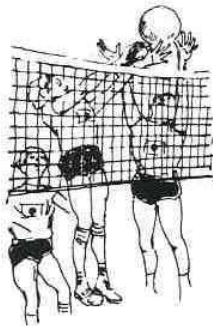
対象 市内在住の同好者

▶大会

11月23日 8時30分～
社会体育館・大貫小体育館で

対象 市内在住の婦人で編成されたチーム

ママさんバレーボール



軽スポーツ

講習会



毎週土曜日 19時～21時 社会体育館で

- ▶ミニテニス 40歳以上の男子 35歳以上の女子
- ▶インディアカ 30歳以上の女子

昨年中に起きた忍び込みや空き巣などの被害は、全国で約29万件もあり、空き巣ねらいだけでも91億円の被害額でした。市内での被害は59件です。こうした空き巣被害の大半は、カギをかけた忘れた玄関や窓からの侵入です。10月11日から20日までの10日間は「秋の全国防犯運動」の期間。今年は、「空き巣ねらい」「忍び込み」「事務所荒し」の侵入盗の防止が重点です。期間中に、警察署では防犯パトロールや防犯診断、映画会などを行います。ともあれ防犯の決め手は日ごろの

安心のCPマーク
玄関用の鍵でCPマークのついたものが近く登場します。防犯機器として警察庁長官が認定したものに付けられるマーク。お求めの際の参考に。

空き巣の被害九一億円

秋の全国防犯運動

10月11日～20日

心構え、家庭では次のことに注意しましょう。

◎鍵かけ

ちよつとの外出、おやすみにも、必ず鍵かけの実行を。鍵といつても、ドアの円筒にあきます。補助錠やガードプレートを併用したいもの。

◎留守の頼み合い
家を空ける時は、隣り近所に「お願いします」の一声を。郵便受けにたまった新聞などは「空き巣にどうぞ」と言うようなものです。

就寝のときは室内を暗く外を明るく。明るい所で鍵をこじあける空き巣はいません。
◎防犯ベルの設置
我家のガードマンとして防犯ベルの設置を。店舗や事務所には特におすすめします。

盗みをして困るので何となくして欲しいのです。今まで車の中などから五回もお金を盗み、釣り道具を買っています。盗みをしたくないように何回も注意したり、たいたいたりしたんですが、体が弱かったので甘やかしたのがいけなかったのです。夫は会社勤め、長女は小学生、何不自由なく生活させていると思うのですが……と、

わんぱく道場 ③

盗み



「盗む」という行為には四つの条件が考えられます。一つは欲しい「対象物」。次に盗み出す「機会」。第三に欲しい対象物・機会に「欲求不満耐性」が備わっていない。第四には、人間関係の中で不快な気持ちが続き、落ち着いていられない。

「心」を観察し、我慢強い子、更にお子さんが物事を理解できる様十分な話し合いをして、「情緒の安定」を図る様に努めてください。

「心」が備わっています。お父さんやお母さん方はお子さんの表面にとらわれている事が多い様です。A君の場合は、体が弱かった事で、欲しいものは買ってもらえませんでした。そして我慢させるようにしたら、妹をいじめ、お母さんに注意されたので盗みをするというケースです。子供は成長する過程で、さまざまな経験をしながら、お父さんやお母さん方を理解できる様十分な話し合いをして、「情緒の安定」を図る様に努めてください。

開めたはず 閉まったはずでも もう一度

行事・展示の内容

行事の部	展示の部
◎第1会場(中央公民館) ・小中学校音楽祭、市民フォーラム ・婦人会、詩吟、民謡、舞山 日本舞踊 ・茶話会 ◎第2会場(市民会館) ・8ミリ創作映画 ・俳句会、将棋会、囲碁会 ◎総代会は高津別館	◎第1会場(中央公民館と大佐和出張所) 書道展、絵画展、染色展 手芸展、生花展、菊花展 写真展、盆栽展、科芸工夫展 生活展(うつりかわり)

第9回文化祭 11/1~11/3

みなさんの創意工夫の文化祭が、今年11月1日から3日まで、中央公民館を中心に開かれます。一人でも多くご参加ください。

参加は次の要領で。
写真
 六つ切以上。白黒。カラーいづれも自由。パネル張りか額入りとし題名を記入。8ミリ自作映画の作品発表もあり。お申し込みを。

絵画
 10号以下一人2点以内。油絵、水彩画、日本画、色紙いづれも自由。額入りとします。

書道
 画仙紙半裁以下(本表装・仮表装も可)、半紙も仮巻とします。

手芸・染色
 手工芸品なら何でも。あなた

守ろう埋蔵文化財

土地開発は事前に教育委員会へ

私たちの祖先は、この美しい風土の中にいろいろな遺跡を残してくれました。しかし、いまだに発見されず地下に埋もれているものもあります。貴重な文化遺産を、少しでも多く未来へ引き継ぐことが私たちに課せられた責務。破壊してしまつと、二度と復元することができません。大切な文化財は、みんなの手で守るよう心がけましょう。

土地開発で埋蔵文化財が損なわれることがあります。家を建てたり、宅地を開発したり、砂利採取など土地を開発するときには、遺跡の有無について事前に教育委員会にお聞きください。

無理・むだを省いて

住みよいまちづくり

10月は生活改善実践推進月間

生活改善、中でも冠婚葬祭の簡素化を実践している部落が、徐々に増えていることは9月号でお知らせしました。推進協議会では、皆さんの理解と協力を、更に強くお願いするために、10月を「生活改善実践推進月間」と定めて次の行事を行います。ご協力ください。

おまな行事
 ◎標語募集
 明るい住みよいまちづくりのため、生活改善・冠婚葬祭

私たちの祖先は、この美しい風土の中にいろいろな遺跡を残してくれました。しかし、いまだに発見されず地下に埋もれているものもあります。貴重な文化遺産を、少しでも多く未来へ引き継ぐことが私たちに課せられた責務。破壊してしまつと、二度と復元することができません。大切な文化財は、みんなの手で守るよう心がけましょう。

土地開発で埋蔵文化財が損なわれることがあります。家を建てたり、宅地を開発したり、砂利採取など土地を開発するときには、遺跡の有無について事前に教育委員会にお聞きください。

福祉の制度紹介

入院費を助成

今月から母子家庭に

母子家庭の母子(父母のない家庭の子も)が入院加療を受けたとき、医療費の自己負担分が、10月1日から助成されます。

この助成を受けるには、①前年分の所得税を納めてない②本市に住所がある③他の制度による医療費の助成を受けていない等の条件が必要です。

◎存じ、児童扶養手当
 経済的支柱である父親と生計が同じでない児童が、心身に健やかに成長できることを願って支給される手当です。この手当は、婚姻解消・死亡・廃疾・生死不明・遺棄・拘禁・未婚のいずれかの理由で父親のいない児童を、監護する母(監護する母のない場合は、実際の養育者)に対して支給されます。

こくちばん 相談日(10月)

- △人権・行政・心配ごと 土地建物相談
- 15日 富津出張所 午前10時/午後3時
- 16日 大佐和出張所 午前10時/午後3時
- 17日 本庁和室(特設) 午前10時/午後3時
- △不動産無料相談
- 11月15日 本庁和室
- △結婚相談
- 本庁和室 10時/3時
- 相談員 石渡万寿枝
- 三田みつ
- 市民相談係 玉利 房子
- △交通事故相談 本庁和室 10時/3時
- 11月10日 本庁和室
- △消費生活事情相談 本庁和室 10時/12時
- 20日 張所 大佐和出張所 1時/3時
- 10月16日 11月6日 富津出張所職業相談室 10時/3時
- 15日・30日 富津出張所 大佐和出張所

公民館だより(10月)

- 16日 詩吟教室 (敬称略) 午後1時30分/4時
- 17日 市民コーラス 午後1時/3時
- 17日 長谷屋初枝 午後1時/3時
- 19日 絵画教室 午前10時/午後5時
- 19日 梅田哲男 午後1時/4時
- 29日 茶道教室 午前9時/11時30分
- 27日 安井玉峯 午前9時/11時30分
- 27日 手芸教室 午前9時/12時
- 6日 山田たま 午前9時/12時
- 機械編みベストの仕上げ
- 23日 くら婦人学級 9時集合
- 午前9時/午後3時
- 愛田忠義 文化財をたずねて
- 28日 高齢者教室 九時集合
- 午前9時/午後4時
- 愛田忠義 文化財をたずねて

成人職業訓練 受講生募集

- ◎職長大学講座 生産管理総合 全属ブレスの自動化と機器
- ◎NC旋盤中級 10時/3時
- ◎精密測定技術 10時/3時
- ◎低溫溶接(ロウ付) 10時/3時
- ◎インテリアデザイン 10時/3時
- ◎クレイン運転士養成 10時/3時
- ◎申し込み先・方法 希望の訓練コースを明記し 千280千葉市六方町274 能開発センターまで
- ◎開校日の7日前

生徒募集 国立館山海員学校

- 南船乗組員の中堅幹部になるために必要な、船舶の運航技術を学べます。
- ◎修業年限 2カ年
- ◎受験資格 15歳/19歳の男子(36年3月中卒業見込みを含みます)
- ◎入学定員(約60名)(全員寄宿舎に入ります)
- ◎願書受付 昭和56年1月7日/2月7日
- ◎試験期日 56年2月15日
- ◎受験料・入学金・授業料等 不要。制服・教科書支給
- ◎願書請求や問い合わせは、返信用切手(50円)を同封し 館山市大賀無番地 国立館山海員学校教務課あてに。電話での問い合わせは 04702(2)1912へどうぞ。

ご利用ください 防災フィルム

消防本部では、防災映画会を開催しています。要望によって、いつでも出張上映します。部落・婦人会・老人クラブ・事業所などでご利用ください。

防火管理者講習会
 防火管理者の資格が取れる

去年の全日本剣道選手権大会と、今年の秋の団体と、二年連続で千葉県代表に選ばれた、二間塚野広正さん(24歳)をお訪ねして、その伝統にはぐくまれた生い立ちを伺いました。菅野さんの父君も剣道六段、親子二代の剣道一家です。

76 竹刀がおもちや

剣道は5歳からという菅野広正さん

菅野さんの剣道歴は、お父さんから出発したように聞いていますが、何歳ごろからおやりですか。

菅野 五歳からです。始めは、イヤでイヤでしかたなく父にひきずられるままにやっていたのですが、いつしかそれが身についてしまったというのが本当です。しかし、今では、やっていてよかったです。

菅野 初段をとつたのは中学の時です。それから高校で二段、大学で三段をとり、去年四段をもらいました。

菅野 県警本部の第一機動隊勤務と聞いていますが、勤務しながらの剣道は大変ではないですか。

菅野 いや、所属はたしかに第一機動隊ですが、そのほかに私は県警の剣道特別訓練員の指令も受けており、普通の勤務からはなれて、剣道に専念出来る立場に置かれています。その点、剣道をやる上には、恵まれた環境だと思っています。

菅野 これまで剣道をやっ来て、一番よかつたと思うことはなんですか。

菅野 それはいろいろありますが、礼に始まり、礼に終わるというくらいで、日常の起居進退が、自然に整ってくることでしょう。それから、相手に勝つ前に、まず自己に勝つという克己の精神、どんな困難にもくじけることなくまい進する気力、これが身につくことが第一だと思っています。自分に勝てなくて、相手に勝つなどということは出来ない



菅野 それはそうです。飯野というところは、保科家以来の伝統というか、剣道は盛んなところです。父のころには、剣道は小学校の正課だったそうです。そうしたことから、飯野には今でも二十名近い有段者がいます。これはこの地区独特のものかも知れません。

菅野 それは臨み、初めての相手と対した時に、ちよつと切先がふれあつただけでも、相手の技量はわかるものですか。

菅野 それはわかりませんが、竹刀がふれあわなくても、防具のつけ方、歩き方、互いに向き合つて礼をする態度、そして、その気合い、それだけでも、相手の技量はわかるものだと思います。それは、理屈ではなく、おのづかにじみ出てくるものです。だから剣道は礼に始まり、礼に終わるとも言えるのです。

菅野 それにしても、環境が個人を生むというか、お父さんの訓育はもちろんですが、この飯野の地の伝統も見逃せないものがあるようにですね。

菅野 飯野藩の剣客森家、更にな下って野間道場、野間会、そして飯野剣友会へとつづく一脈の系譜が、菅野さんの背後にあるような気がします。

間違った電話：受けて迷惑・かけて損

間違えて知らない人にかけてしまったことはありませんか。間違えた電話は、「受けて迷惑・かけて損」ですね。ダイヤルを回す前に、必ず確認の習慣を。

こくちばん

作品募集 第2回三市一町 合同写真展

地域文化の向上をめざして昨年に続き第二回目の写真展が開催されます。アマチュア・プロに関係なく、あなたの力作の展示をお待ちします。

△出展資格▽
大東津・君津・富津・袖ヶ浦在住、在勤、通学されている方ならどなたでも出品できます。

△テーマ▽ 自由

△サイズ▽ 自由

△写真機▽ カラー、白黒共に一切以上。組写真も全倍以内でレイアウト

△出展締め切り▽ 11月5日までに出品料千円をそえて最寄りの写真店にお申し込みください。作品は22日までに出品品をつけて最寄りの写真店へあります。

△写真展期日▽ 会場 11月25日(日)12月1日(月)午前9時～午後5時 君津市役所一階ロビー

△観覧券▽ 11月30日 講師を招き、各作品の講評等が行われます。

看護婦(士)などの免許をおもちの方へ

私達が病気やけがをした時に看護をしてくれる看護婦さんなどが、非常に不足しています。そこで、有資格者を募集するために、千葉県衛生部では保健奨励員(看護婦)を募集する予定です。この調査の結果は10月1日から11月30日までおこなわれます。この調査の結果は復職への働きかけに活用いたしますのでご協力をお願いします。

調査票は、本庁、各出張所窓口にありますので、記入のうえ投函してください。くわしくは千葉県衛生部医務課 千葉22647・26264へおたずねください。

今月12日から18日は「行政相談週間」

皆町の市、町、村の行政事務に関するお悩みを解決。苦らぬ生活に明るい希望を。特設相談窓口を開き、市民の生活に寄り添った相談を行います。

相談日時：10月12日(木)～18日(水) 午前9時～午後3時

相談場所：本庁(富津市)各出張所(君津市、袖ヶ浦市)

相談内容：各種申請書の提出、生活保護、障害者支援、年金、健康保険、国民健康保険、介護保険、児童福祉、生活保護、障害者支援、年金、健康保険、国民健康保険、介護保険、児童福祉、生活保護、障害者支援、年金、健康保険、国民健康保険、介護保険、児童福祉

こくちばん

●妊婦検診 時間…1:30~2:30

期日	場所・対象
10月20日	母子センター 一般妊婦

●麻しん(はしか)3種混合 受付時間…9:30~11:30

期日	場所
11月1日	本庁保険衛生課と各出張所
4日	本庁保険衛生課
5日	〃

<対象> (麻しん) 54年4月1日~4月30日生れ(18カ月~72カ月の未接種者も受け付けます)
(3種混合) 9カ月~24カ月未満の希望者 接種費用3,600円と母子手帳持参のこと

●3種混合(第2回目) 受付時間…1:15~1:45

期日	場所・対象
10月16日	市民会館 53年1月1日~
23日	富津出張所分館 6月30日生れ
30日	中央公民館

●1歳6カ月児検診 受付時間…1:00~1:30

期日	場所・対象
11月11日	市役所 54年3・4・
12日	中央公民館 5月生れ
13日	富津出張所

●一般健康相談 時間…9:00~3:00

期日	場所・対象
10月21日	市役所和室 一般市民
〃	大佐和出張所
〃	富津出張所
11月4日	市役所
〃	富津・大佐和出張所

●3歳児検診 受付時間…1:00~1:30

期日	場所・対象
10月23日	中央公民館 52年7月1日~
24日	〃 12月31日生れ
28日	市役所3階
29日	〃
30日	富津出張所
31日	〃

ほけん

●乳児健康相談 時間…10:00~3:00

期日	場所・対象
11月5日	母子センター 6カ月~
6日	市役所和室 12カ月児
7日	富津出張所

国保よ 本当に無料?
……老人医療

〈大部分は国保の負担〉
おじいさん、おばあさん、病気になるたら、安心してお医者さんで治してください。お年寄り、お金を払わなくてもお医者さんにかかれます。しかし、これだけは知っておきましょう。無料となる医療費の大部分は、みんなが国

保税を出し合っている国保から支払われているのです。ところで、このお年寄りの医療費が、どのくらい支払われているかご存じですか。富津市では昨年一年間の一人当りの額が、約20万円でした。この額は、他の人達の4倍に当たり、市国保全体の費用の、ほぼ25パーセントを占めています。

このように、お年寄りの医療費は、大きな額にのぼっています。

最近、中高年者の健康・体力づくりブームが高まっています。中でも成人病の原因となる肥満やストレス、運動不足の解消の妙薬として、多くの方が適度な運動の必要性を認め、年齢や健康状態に適した運動を実際におこなっています。

私達の周りには、多種多様な薬がはんだんしています。そのため、薬に対して、無神経になり、乱用、誤用の原因になっていきます。

風邪をひいた「クスリ」、おな

が痛い「クスリ」、頭痛がする「クスリ」と言うように、しろうと判断で購入し用いる方がいますが、これは、危険や副作用を伴う恐れがありますので「注意」を。

17日から23日までは「薬と健康の週間」です。

この機会に薬の有効性を考えた正しい使い方や保管をいたしましょう。

―薬の正しい使い方―
○添付文書(能書き)を読ん でから薬を用いる習慣をつける。

○薬の併用は、副作用や効き

自分で作る自分の健康

しかし忙がしい毎日を送る私達にとり、体力づくりのために時間をさくのはむずかしいのです。スポーツを始めるとなりましたので、この機会に家族全員で、子供の体力向上も兼ねて手軽な運動を利用した体力づくりをしてみたいかがでしょう。

家族で健康で体力づくり

①歩く、走る―だれにでもできる全身運動で、暇や場所のない方にとつては効果的な運動法です。

②体をそらす―50回

③腹筋運動―できるだけ

④数分間、腰、頭、手くび、足くびを回転し、心身の緊張をほぐす。

⑤上半身のねじり―いすの背につかまり、思いきり体をねじる。

⑥前かがみ―いすにこしかけ全身の力をぬき、体を前にたおす。

⑦深呼吸を3回。

⑧ラジオ体操―早朝のいい空気のなかで体を自由に動かす。



首、手くび、足くび―頭を後に倒して、手くび、足くびはまげ、体、全体に力を入れます。首の力をぬき前に倒すと同時に体全体の力もぬきます。

これを4回くりかえす。

⑤肩の上げ下げ―力をぬいて肩の上げ下げを4回し、腕の力をぬき前後にまわす。これを交互に2回ずつやり、最後に肩の力をぬき5秒ほどやすむ。

⑥上半身のねじり―いすの背につかまり、思いきり体をねじる。

⑦前かがみ―いすにこしかけ全身の力をぬき、体を前にたおす。

⑧深呼吸を3回。

⑨ラジオ体操―早朝のいい空気のなかで体を自由に動かす。

一日一回いい汗をかいて心身ともにさわやかになります。家族そろっておこなえば子供の体力向上にもつながり一石二鳥ではないでしょうか。

食生活が豊かになった昨今、栄養過剰と運動不足が手を結び私達の健康をおびやかしています。

これをそのままにしておくとならぬうちに成人病への道を歩むことにもなります。

自分で作る自分の健康―これは自分で守らなければなりません。

そのためにも、栄養、運動休養のバランスのとれた生活を心がけることが大切です。