

# 広報 富 津

市の人口		
(8月1日現在)		
世帯	14,778	(+28)
人口	56,168	(+41)
男	27,801	(+23)
女	28,367	(+18)

昭和57年9月5日 第125号

編集発行 富津市役所 〒299-16 千葉県富津市湊260 電話 (0439) 671 0511

こね鉢に入れて形を作りせいろで蒸す



石うすでうるち米をひく



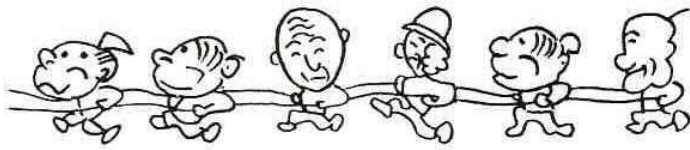
## 月見

月見に薄の穂、芋、団子、枝豆などを供えるのはもともと農耕生活に基づくもので、古く平安時代からの行事です。

御来迎や月見など日の出、月の出に先立って来迎を拝する祭りは日本独特なものでしょう。(写真は昔ながらの団子づくり風景)

9月号





# かに生きよう



2度も引退披露をしたけれども、まだやめられないという三枝さんは、現役のお医者さん。  
先ごろ、県から届いた医

## 頭使って気を使わず

佐賀 三枝 敏さん (81歳)

「私は草とりばあさん」と楽しそうに笑う寺尾さんは、海向うに富士を望む環境のよい今のお住居に、ご主人と移られてから12年、趣味で集め

## 健康食「茶粥」のすすめ

湊 寺尾 亀美子さん (70歳)



この地方ではなじみの薄いものですが胃腸に大変よく、奈良や京都では好まれるそうです。

茶粥は、茶の煎汁が茶袋(晒の袋に茶葉を入れる)を入れて炊きますが、おいしく炊くコツは、ひと煮立ちのときに茶袋を振り出して入れることと、炊き過ぎないこと、蒸らさず直ぐに食べることで、火加減は強火でとのこと。皆さんも一度食してみませんか。

## 張りのある日々のために

佐賀 志波 とくさん (82歳)



の霊場語りもできました。「早く亡くなつた夫と子供のための四国と秩父の巡礼も終わりました。後は盲

志波さんは、盲人のための点字翻訳に、俳句に旅行に、張りのある毎日を送っておられます。  
ボランティアとして点字への翻訳を始めてから23年、その数も今では100冊にのぼっているとか。俳句は稲村蓼花門の古参組。80歳になったとき、四国88カ所、秩父34カ所

## 切り離せない

## 体の健康と心の健康

富津市には、80歳以上のお年寄り、現在、1266人おられます。100歳を越える方

現在です。

最近では、70歳・80歳といつても、お年寄りと呼ぶことはばかられるほど元気な方が

が多くなりました。その反面、向上する福祉制度の中で、無気力な生活を送っている方も少なくありません。

身体は健康と精神の健康は、切り離して考えられるものではなく、特にお年寄りは、この双方を常に自分のものにする努力を怠らないことです。「健全な精神は健全な肉体に

9月15日は「敬老の日」。現在、日本では10人に1人がお年寄り。65歳以上の方は1千万人を超えて、総人口の約9パーセントを占めているといわれます。高齢化社会などといわれ、老人福祉の問題が広く取りざたされていますが、行政福祉オンリーでなく心のかよい合った福祉を考えて行くべきで、それには、まず器より中味。人間である限り、いずれは訪れる老年期を、いかに過ごすかはその人の心構えにもあると思います。

宿る」と言いますが、年を取ると、風邪をひいて寝こんだり、手術などでしばらく入院したりすると、うつ病やボケ症状になりやすいようです。体の病気をきっかけに起こる精神の病気のうちで、最も多いのがうつ病だということです。このうつ状態を引き起こす要因は体の病気がばかりでなく、生活環境や社会的状況の急激な変化にもあります。例えば定年退職なども原因の一つと言えるでしょう。

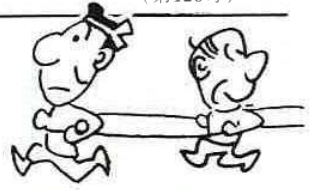
あるようです。このような精神的ストレスが高じて心の病いとなり、ひいては身体の病気を引き起こしてしまうのだと考えると、健やかな老年期は、やはり自分自身で作るものだと思えます。

訪問したお年寄りの一人、医師の三枝敏さんは、健康への心構えの一つとして「頭を使つて気を使わず」と言っておられました。「人は常に学ぶことを忘れてはならない。物事に興味をもち、深く知るために学ぶ……つまり頭を使うこと。反面、くよくよと気を使うことをやめよう。神経のいらだちは、ときには頭痛や胃痛を起こし、健康を害する」ということでしょうか。自分の置かれた立場で、何かに興味をもち何かをするという態度は、若人も老人も関係なく生涯を通じて必要なことなのです。

仕事・趣味・遊び何でもよいのです。なにか一つを持ちましょう。それには、家族や周囲の人たちの理解や協力が必要なことは言うまでもありません。

永年苦勞をしてこられた方たちの、老年期を健やかにするための福祉制度も、年々向上しています。充実した老年期を作るために、みんなで努力したいものです。

# 晩年をさわや



師アンケートに、いつまで医師として続けるかという問があり、60・70・80歳の回答が用意されていたようですが、80歳を越えられた三枝さんには該当欄がないので「生涯と書いて出しましたよ」と笑っておられました。三枝さんが奨められる健康法は「頭使して気を使わず」だそうです。

## 和裁ひとすじに

大塚 榎本 ときさん (76歳)



「このごろは、仕立物もいものになりました」と言われる、榎本さんの仕立て台にあるのは越後上布。ときには20万円もかけて織ったという振り袖も、仕立てることがあるそうです。



20歳のときに三越に入り、みっちり和裁を仕込まれて56年、若くしてご主人と死別、子育てに苦労したときもこの和裁に助けられたと言われる榎本さんは、今でも毎日和裁をなさいます。肩こりの経験は全くないほどお元気です。

## 昔ながらの

### 鍛冶

### 屋

### さん

青木

須藤 藤五朗さん (82歳)



お会いしたとき人違いではないかと思つたほど若々しい須藤さんは、昔ながらに槌を打って、漁具をつくっておられる鍛冶屋さんです。「あ、藤さんか、滑らかない

すわってばかりだから...とさそわれて始めたゲートボールが、足の運動に大変よく、さわやかな早朝ゲートボールを楽しんでおられるとか...。

規模の大きい鉄工所ばかりのこのごろでは、ちよつとした漁具の修理や、汐干狩用の熊手の注文は受けてもらえないためか、年はとつても須藤さんは地元の漁業者から頼りにされています。須藤さん自身も、仕事を持つことが健康につながるのだと考えておられます。

須藤さんの、もう一つの楽しみはゲートボール。「仲間づくりと健康に、これもやめることができませぬね」と楽しそうでした。

## 組織づくりの一役

関尻 岩沢 晴治さん (77歳)



若いころから、推されて公職ひとすじに生きてこられた岩沢さんは、今では、たばこ屋(自宅)の店番をのんびりやっております。

趣味は将棋で、近所の将棋仲間がやってくると、時の経つのも忘れてしまふとおっしゃる岩沢さんの、このごろの楽しみは旅行とのこと。旅先で、せっせと撮りまくった写真を見ながら、思い出ばなしに花を咲かせることもしばしばだそうです。

こうした岩沢さんは、今でも、組織づくりには無くてはならない人、老人クラブのまとめ役としてがんばっております。

## こんにちは市長です



私は昭和15年ごろから、当時東京の大久保百人町にあった陸軍技術本部に、野菜や雑貨を納入する仕事を始めていました。こうしたことから、次第に陸軍部内に知人が増え、ことに河村

## 過去・現在・そして未来

### 17 投合したというか、

圭二少将とは、意気投合したというか、たちまち百年の知己のようになってしまいました。河村少将という人は、満洲事変はつ発当時、張学良のたてこもる奉天をわずか大砲の空砲三発で占領したという豪傑で、陸軍部内でも異色の存在でした。少将は何かということ、必ず私を同道してくれたので、借行社に出入りする機会が多くなり、私は間もなく、少佐待遇の軍属として借行会の理事に推されたのです。借行会というのは、借行社の下部組

昭和17年に行われた満洲国建国10周年式典に、河村少将も参列することになり、私は少将の随員として行くことになりました。このことを、友人の医師に話すと、ぜひ俺もつれて行けというのです。そこで少将の主治医ということにして、私たちは新京に乗り込みました。

ところが式典の日に、故意か手違いか、随員は式場に入れないというのです。こままて来て式場に入れず帰ったの

では不本意だ、何としても式場に入ってやろうと私は一計を案じ、入場者徽章を扱ったデパートから、強引にねばって徽章を一つ、こっそりと手に入れ、それをつけて何くわぬ顔で式場に入りました。

場内には、もちろん私の座席はありません、アメリカカ外交官の椅子を一つ取って式典を終わりました。

出口でこの私を見たとき、河村少将のなんとともにがり切った顔を今でも思い出します。

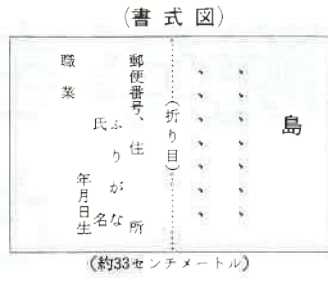


### お題は「島」に

## 昭和58年歌会始の詠進歌

昭和58年歌会始のお題は、「島」と定められました。詠進歌は次の要領で詠進してください。

- 詠進歌は、自作の歌で一人一首（未発表のもの）
- 用紙は半紙とし、毛筆で自（約24センチメートル）



### 「ご厚意ありがとうございます」

▽金三十万円  
市内小久保 小野寺田照さんから、学校指  
導用備品の購入費にと佐貫小  
学校へ。  
▽次のお二人からは社会福祉  
事業に役立ててと、社会福祉

書（病気・身体障害のため  
毛筆の自書が不可能な方は  
理由書をつけて代筆でもよ  
い。盲人の点字詠進も可）

○書式は半紙を二つ折りにし  
開いて上の書式図のとおり  
に。職業については、無職  
の場合は「無職」、主婦の  
場合は「主婦」と書いても  
よい。

○次の場合は詠進歌が失格と  
なりますからご注意を。  
○一人で二首以上詠進したと  
き  
○詠進歌が、既に発表された  
歌と同一又は著しく類似し  
ているとき

○詠進歌を、歌会始の行われ  
協議会に寄付がありました。  
・海良 の森敏夫さん  
から5千円を。  
・二間塚 の長嶋  
親夫さんから、母親の香料  
の一部として10万円を。

以上の方からご寄付があり  
ました。ご厚意ありがとうございます。

る日以前に新聞・雑誌等の  
出版物・年賀状等で発表し  
たとき  
○代筆の理由書を添えた場合  
以外の、同筆と認められる  
全ての詠進歌  
○詠進要領によらないとき  
◎詠進の期間 10月12日まで  
◎郵便のあて先  
〒100東京都千代田区千代  
田一番一号 宮内庁」とし  
封筒に「詠進歌」と書き添  
える（詠進歌は、小さく折  
って封入してもよい）。

## 蠅とり機

売津

生さん方には、大正から昭  
和の初めにかけて使われた  
という珍しい蠅とり機があ  
ります。

ゼンマイ時計のメカニズ  
ムをまねて、軸が静かに回  
転するうちに、そこにとま  
った蠅がいつか機内に吸い  
込まれ、捕虫網に収まると  
いう仕組みです。蠅を呼び  
よせるために、回転する四  
角い軸板に砂糖水などを塗  
って使ったもので、名付け  
て「ハイトリック」。

これは、まことに日本の  
アイディアと言えますが、  
実用というより、むしろ  
ルームアクセサリーだっ  
たように思えます。それ  
だけに数少なく、今残っ

## 第12回 木更津航空祭

10月17日 10時～15時  
陸上自衛隊  
木更津駐屯地

- ◎行事
  - ・祝賀編隊飛行・立体模擬戦
  - ・災害救助活動
  - ・ヘリコプター曲技飛行
  - ・ヘリコプター体験塔乗（抽せん）・各種航空機展示
  - ・音楽隊演奏
  - ・チビッ子広場（ジープ試乗、ヘリコプター地上試乗、ミニ服着用コーナー、市内小学生創作展）
- 当日は8時から入門できます。

詠進に際して疑問の点があ  
るときは、直接、宮内庁式部  
職あてに、郵便番号・住所・

氏名を書き返信用切手をは  
つた封筒を添えて、9月末日ま  
でに問い合わせてください。

ているものはまれでしょう。  
今でこそ蠅のいる家は少な  
が、しかし、その後扇風機  
と電話はめざましく普及し  
たのに対し、この蠅とり機  
だけは間もなく姿を消して  
行きました。何分にも実用  
性に乏しく、遊びの要素  
の多かったことが原因のよ  
うです。技術革新や生活様  
式の変化によって消えてい  
く機具も多いのですが、こ  
れは始めから生活に定着し  
なかつたのだと言えましょう。

しかし、かえってそれだ  
けに、こうした消えていつ  
た機具を通して、時代の特  
性はより鮮明にとらえられ  
るとも言え、大正から昭和  
にかけての時代が浮び上っ  
て来ます。

この蠅とり機を店先に置  
いた商人や、待合室に置い  
た医師たちの、さも得意気  
な顔が見えるようではあり  
ませんか。



### 俳句

た、みたる翅の立ちをり糸と  
んぼ 稲村 夢花  
釣宿の庭のひろさや浜おもと  
平野ふき子  
五月すし供へて亡母の忌にこ  
もる 吉田 文女  
手火花を見てゐる穿婦のまだ  
若く 大枝ふみの  
蜚露草入れて光ります 水野 幸子

### 短歌

子離れのせぬ母親と言はれむ  
か互みに遠く住みて気付かふ  
柳原はな子  
我が家が響く仏母寺の鐘  
大河原玉夫  
盲腸の手術をなせる姪の子は  
傷口おさへ友と笑へる  
小幡 みよ  
片腿を断たれし友は幻の痛み  
有りとお無き足を言ふ  
加藤 きち  
亡き友の歌に詠まれし地藏尊  
青田の続く道の辺に立つ  
川崎 しづ  
明けやらぬ海原遠く茜さし漁  
り舟行く灯る港を  
織本和嘉子



台風10号の影響で迷い込んだこのクジラは体長約5メートル、体重約1.5トンのアカボウクジラ、テトラポット内に迷い込んでいたらしく体は傷だらけでしたが鴨川のシーワールドに引き取られていきました。(写真提供 野崎竹男さん)

### 竹岡漁港沖にクジラ出現



### ミス花火は「石井さん」

今年の新両国花火大会はアトラクションの一部として第1回ミス花火まつりコンテストが行われました。美人ぞろいの14人の中からミスに石井柳子さん(22歳)＝上飯野＝準ミスに小山みどりさん(21歳)＝木更津市＝ミスアイドルに庄司小百合さん(18歳)＝西大和田＝がそれぞれ選ばれました。



### 実行委員会会長賞に

山口さん

7月28日～30日に茨城県水戸市で行われた第22回全国農村者少年技術交換大会演示発表で天羽4Hクラブの山口洋さんが実行委員会会長賞に選ばれました。山口さんは県大会につづいての入賞です。

### 一声運動

### 標語を募集

市民憲章の公衆道徳部会では、毎年、隠れた善行の見聞記を募集していますが、今年さらには、一声運動の標語を募集することになりました。これは、人々がお互いに一声かけ合うことによって、なごやかな社会を築こうというものです。すでに広報ふつつ欄外で、一年間掲載して来ましたが、多数のご応募をお待ちしています。

### 東海地震の知識 ② マグニチュード・震度と地震の予知

今回は、前回、大規模地震対策特別措置法でふれた、「地震予知」についてお知らせしますが、その前に、よく新聞やテレビで見聞するマグニチュードと震度について述べましょう。

### 地震の予知

での揺れ方の大きさ(強さ)です。したがってMの大きな地震でも震源までの距離や深さが遠ければ震度は小さく、逆にMが小さくても距離や深さが近ければ震度は大きいのです。

地震は地かく(地球の最も外側の部分で厚さは数キロ～数10キロ)に蓄積されたひずみエネルギーが、耐える限界に達したときに起る急激で大規模な破壊現象だといわれ、この現象は突然起こるもので、はなから何らかの前兆(例えば地面が少しづつ盛り上がる、伸び縮みする、動きが急激になる、微小な地震が数多く発生する、地下水の水位・色・水

マグニチュード(Mで表わします)は、震源が発するエネルギーの大きさで、Mが1つ大きくなるとエネルギーの大きさは32倍に、2つ大きくなると1,000倍になるといわれます。つまりM8の地震は、M7の地震が32個、M6の地震が1,000個あったのと同じエネルギーだと言えます。これに対して、震度は地震の大きさではなく、ある場所

地震は地かく(地球の最も外側の部分で厚さは数キロ～数10キロ)に蓄積されたひずみエネルギーが、耐える限界に達したときに起る急激で大規模な破壊現象だといわれ、この現象は突然起こるもので、はなから何らかの前兆(例えば地面が少しづつ盛り上がる、伸び縮みする、動きが急激になる、微小な地震が数多く発生する、地下水の水位・色・水

こうした観測機器によるデータは、テレメーターによって気象庁に送り込まれ、地震予知のために役立てられています。(つづく)

忘れていませんか  
「福祉年金証書」の提出

高齢・障害の福祉年金証書の回収は、8月中で終わりましたが、まだ提出してないという方はいませんか。未提出のままですと、11月期からの年金が受けられなくなります。至急提出しましょう。

提出先は、市役所の国民年金課か、最寄りの出張所です。

・締め切り 10月31日(隠れた善行見聞記と同様)

・提出先 富津市湊260

富津市役所民生部市民課  
公衆道徳部会事務局あて  
☎670511

採用のものには薄謝をお贈りします。

# 福祉制度あれこれ

## 母子(父子)家庭に 介護人を派遣

母子(父子)家庭に対する福祉の充実を図るために、母(父)の一時的な疾病で日常生活を営めない家庭に対して、県では、介護人を派遣し、必要な介護や乳幼児の保育などを行うことになりました。

これは、母子福祉施策の一つとして行われるもので、対象者の条件として次のものが挙げられます。

- ① 家庭のうちに乳幼児が含まれていること。ただし、親以外に義務教育終了後の者が含まれている家庭は除かれます。
- ② 所得については、母子福祉年金・児童扶養手当の受給者などに係る所得制限があります。

## ポスター・作文・写真など募集

### 下水道をテーマに

9月10日は全国下水道促進デーです。

この促進デーは、広く皆さんに、下水道についての理解と、整備促進のご協力を願うと、建設省、厚生省が主催し行われるものです。

下水道建設の必要性を更に理解していただくため、作品の懸賞募集を実施します。募集作品のうち、標語、写真の部はどなたでも応募できますが、図画・ポスター・作文の部は小・中学生に限りです。

- 図画・ポスターの部
  - ・ テーマ 下水道の建設促進、管理運営に関するもの
  - ・ 大きさ B4/A2判以下
- 作文の部
  - ・ テーマ 下水道の促進に関するもの
  - ・ 用紙 400字詰原稿用紙にたて書きで、小学生1000～1600字以内、中学生1600～2000字以内
- 写真の部
  - ・ テーマ (1) 下水道の必要性

## 国民年金QアンドA 通算老齢年金とは？

通算老齢年金という言葉をよく聞きますが、どういうことか教えてください。

国民年金制度には、国民年金のほか、厚生年金など7種類の公的年金があることはご存じだと思います。国民の誰もが、どれかの年金制度によって



人生の事故を保障される「国民皆年金」の体制ができて上っているわけです。しかし、これらはそれぞれの職業ごとに分立する形なので、生涯にいくつかの職業を移った人のうちには、加入期間不足で老齢(退職)年金を受けられないという、お気の毒な人も出てきます。

性を訴えるもの(2) 下水道の建設や施設、そこに働く人々(3) 下水道が完備したことによる効果、完成した喜びの場面などを表現したもの

- 作文の部
  - ・ 特選1点 賞金10万円
  - ・ 本下水道協会会長賞
  - ・ 準特選2点 賞金5万円
  - ・ 建設省下水道部長賞 日本水道新聞社長賞
- 写真の部
  - ・ 特選1点 賞金10万円
  - ・ 本下水道協会会長賞
  - ・ 準特選2点 賞金5万円
  - ・ 建設省下水道部長賞 日本水道新聞社長賞

# 告知版

## 公民館だより (9月分)

- ▽茶道教室
  - 16日 午前9時～11時30分
- ▽詩吟教室
  - 30日 午後1時～4時
- ▽市民コーラス
  - 17日 午後1時～4時
- ▽絵画教室
  - 19日 午前10時～午後5時
- ▽書道教室
  - 29日 午後1時～4時
- ▽さくら婦人学級
  - 20日 午前9時～
- ▽高齢者教室
  - 24日 午後1時～

法の日にちなみ  
無料登記相談開催

▷日時 午前10時～午後3時

▷場所 富津出張所会議室

▷相談の内容  
不動産の相談・売買・分筆・測量及び会社設立など登記に関する事

▷主催 千葉司法書士会・千葉土地家屋調査会の木更津支部

※詳細は三浦啓児事務所 ☎0241へ

- ▽人権・行政・心配ごと相談
  - 午前10時～午後3時
- ▽結婚相談 (敬称略)
  - 本庁和室10時～3時
- ▽交通事故相談
  - 9月13日・10月12日
- ▽消費生活苦情相談
  - 20日 10時～12時 大佐和出張所
- ▽漁民転業相談
  - 1時～3時 富津出張所
- ▽農地相談
  - 16日・28日 富津出張所
- ▽年金相談
  - 17日・29日 大佐和出張所

今月は国民健康保険料第2期分の納期です

### 交通安全の

## シンボルマークを募集

交通安全宣言県・千葉県の、  
○応募の資格 県内居住者  
県民の総意を象徴する交通安  
全シンボルマークを制定する  
ことになり、広く、作品の募  
集を行います。

作品の内容は、シンボルマ  
ークとして県民から親しまれ  
交通安全運動などに活用でき  
る独創性に富んだもので、も  
ちろん自作未発表のものに限  
ります。

応募要領に従い奮ってご応  
募ください。  
○応募要領

- 規格等
- ①白紙に3色以内(白色は1色と数えない)で表現
- ②用紙は葉書大で、用紙の中央に表現
- ③裏面に住所・職業(学生は学校名の学年を)・氏名・年令・電話番号を。
- ④作品1点ごとに図案説明と配色の理由を簡単に付する。
- ⑤はがきの場合は、官・私いずれでも③・④を記載する。
- 締め切り日

9月30日(当日消印有効)  
○提出先  
千葉市市場町1番1号  
県企画部交通安全対策課  
0472-232263

○入選発表等  
直接本人と、県広報紙上で  
(作品は返却せず、シンボ  
ルマークの採用にあたって  
は作品の1部を修正するこ  
ともある。)

## 土地 売るとき買うとき媒介契約

法律の改正により、昭和57年5月20日から不動産業者に、媒介(仲介委託)を依頼するときは、契約書を作成することになりました。  
今日まで行われてきた媒介契約の多くは、口頭で締結されてきたため、当事者間で紛争があったり、契約内容が不明確な場合があります。  
※詳細は千葉県宅地建物取引協会 君津支部 0712344まで

## 知ることの

### 楽しさ

— 伊東義人さん —

「石仏や野花を撮ることが知識を広め、あらためて知ることの楽しさを、教えてくれました」と話されるのは海良で産婦人科を営む伊藤義人さん。



羽地 区の石仏は金谷を除いて、ほとんどカメラに収めています。初めは、カメラに収めるだけだったのが、そのうち石仏の本を買い求め、撮ってきた石仏を調べるようになり、興味を持ち始めたそうです。「石仏を撮るのは、冬が一



番、枯葉に埋もれ、ひっそりと立っている姿に、しらずし

らうのうに、今では、休日になると、健康のために、また、野の花を撮るために、専ら近くの山へ登られるそうで、アルバムもすでに5冊になり、約300種類の野花がアルバムに、収められています。  
「私にとって、写真を撮ることは、今では知識を広めるための一つの手段ですね」と笑っておられました。伊東医院の診療室には、診察にこられる患者さんの心がなごむような、野花の写真が飾られていました。

## 千葉県警察官募集

○受験資格  
警察官(A) 大学(短大を除く)の学部を卒業、または卒業3月末日までに卒業見込みの者と、人事委員会がこれと同等の資格ありと認めたる者(昭和30年4月2日、36年4月1日までに生まれた男子)  
警察官(B) (A)以外の者(昭和30年4月2日から40年4月1日までに生まれた男子)

○試験科目  
① 国語  
② 算術  
③ 常識  
④ 警察官としての適性  
⑤ 面接  
⑥ 身体検査  
⑦ 警察官としての適性  
⑧ 警察官としての適性

## 成人職業訓練

中央技能開発センター  
訓練コース  
▽電算機による自動化のプログラミング手法  
・対策 フォトリソグラフィの基礎を習得している機械設計技術者  
○定員 30人  
○期間 10月4日～5日  
○受講料 5000円  
○対策 CNCワイヤ放電加工  
○定員 12人  
○期間 10月5日～8日  
○対策 自身で道具を使い、器具を作った方  
○定員 10人  
○期間 10月5日～8日  
○対策 トレース(実技)  
○定員 15人  
○期間 10月4日～8日  
○対策 測定技術  
○定員 20人  
○期間 9月20日～21日  
※受講料は特に記載のないものは無料、資料代など実費、宿泊・食事を希望の方にはセンター内施設の利用が可能です。

## 幼児期の家庭教育相談

千葉県教育委員会では、お子さんのよりよい成長を願って、受けの家庭教育(幼児期)相談所を、次の日程で開きます。  
ほかに、はがき等による通信(7月～12月計6回)や、千葉テレビでの放送(8月～2月、毎週日曜10時～15分)もあります。ご利用ください。  
○相談日と場所  
10月15日 10時～16時  
木更津市立社会教育センター  
○相談の対象  
昭和54年4月2日から55年4月1日までに生まれた幼児が第1子

●3種混合 受付時間…1:15~1:45

期 日	場 所・対 象
9月14日	中央公民館(2期) 53.7.31~
21日	富津出張所(2期) 12.31生
10月1日	市民会館(1期1回目) 55.4.1~9.30生

●ポリオワク 受付時間…1:15~1:45

期 日	場 所・対 象
10月5日	市民会館(1回目)
13日	中央公民館(〃) 56年10月1日~57年3月31日生

●麻疹(はしか)3種混合受付

期 日	場 所
10月1日	本庁保険衛生課・保健センター 富津・峰上・関豊出張所
2日	本庁保険衛生課

＜対象＞  
(麻しん) - 56年3月1日~3月31日生れ  
(18~72カ月の未接種者も受付けます)  
母子手帳と印鑑をご持参ください。  
(3種混合) - 9~24カ月未満の接種希望者は費用3,600円と母子手帳 印鑑を持参して申し込みを。24カ月以上は集団接種なので個人通知します。費用も無料です。

# ほけん

このページに関するお問い合わせは、保険衛生課(☎67-0511内線244-246)へ。

●乳児健康診断 受付時間…1:00~1:30

期 日	場 所・対 象
10月13日	富津出張所 57年5月・6月
12日	保健センター 生れ
15日	市役所

●乳児健康相談 時間…10:00~3:00

期 日	場 所・対 象
10月4日	市役所和室
5日	保健センター 生後6~12カ月
6日	富津出張所

●一般健康相談 時間…9:30~3:00

期 日	場 所・対 象
9月16日	富津出張所
21日	老人憩いの家
22日	市役所和室
24日	保健センター
〃	富津出張所
10月1日	金谷公民館 一般
2日	市役所和室
4日	富津出張所
5日	市役所和室
6日	保健センター

●精神衛生相談 時間…1:00~3:00

期 日	場 所
9月22日	中央公民館

## 自分で作る自分の健康

自分で作る自分の健康  
私たちにとって、一番大切なものは毎日の生活、「くらし」です。この大切なくらしは、健康・経済・そして人間関係の3つの柱で支えられ、このどれかが欠けても、くらしは傾いてきます。特に健康はくらしを支える大きな柱です。

## 主婦の健康

自分で作る自分の健康  
主婦は、家族の毎日の健康状態をよく知り、栄養、運動、休養によく気を配っています。自分自身の健康管理になると、とかくおろそかになりがちです。

自分で作る自分の健康  
食事を粗食に済ませたり、反対に過食になったり、運動不

自分で作る自分の健康  
私たちにとって、一番大切なものは毎日の生活、「くらし」です。この大切なくらしは、健康・経済・そして人間関係の3つの柱で支えられ、このどれかが欠けても、くらしは傾いてきます。特に健康はくらしを支える大きな柱です。

自分で作る自分の健康  
主婦は、家族の毎日の健康状態をよく知り、栄養、運動、休養によく気を配っています。自分自身の健康管理になると、とかくおろそかになりがちです。

自分で作る自分の健康  
食事を粗食に済ませたり、反対に過食になったり、運動不

## おんちやせがら



真樹くん (3歳)

小久保 伊藤一男・静江さん2男  
ぼくの好きなもの、マンガならアラレちゃん、ゴハンならカレーなんだ。

## 老人健康診査のお知らせ!

お年寄りの疾病予防と早期発見・治療を目的として、健康診査を行います。

富津・大佐和の方は

＜対象＞大正7年3月31日以前生れの方

＜期間＞9月10日~10月10日

＜場所＞富津・大佐和地区内の病院・医院で

＜持参するもの＞保険証と70歳以上の方は老人医療費受給者証

＜診査料＞無料

・診査日は予約を。

天羽地区(血圧検診)

日程

実施月日	場 所	地 区 名
9月10日	仲町公民館	新町・仲町・田尻
13日	竹岡老人憩の家	1区・2区
14日	〃	3区
16日	関山公民館	4区・5区
17日	谷坪公民館	萩生一円
20日	市民会館	長浜・富士見町
21日	下町公民館	5~6丁目
22日	上町青年館	海良・赤津・1~4丁目・犬吠
27日	更和青年館	更和・加藤・望井・台原・数馬・岩坂・桜井
28日	峰上公民館	峰上(下記を除く)
29日	田倉公民館	田倉
30日	環南小学校	志駒・山中
10月7日	関豊出張所	下記を除く関豊地区
8日	戸逆公民館	戸逆・宇藤木・上郷

・訪問診査ご希望のねたきりの方は、福祉事務所へご連絡を…。

## 保健婦紹介



石井キヨさん 富津・飯野担当

私が就職したのは、戦後の食糧もない混乱の時代でした。そのころの病気は、疫痢・赤痢・腸チフスといった消化器

疾患や結核などの伝染病が高位を占め、患者の収容や消毒などに走りまわったものです。その後、予防接種・抗生物質等の新薬の出現・公衆衛生の向上で、これらの伝染病は影をひそめました。しかし、成人病や精神疾患が増加した今、やはりテンテコ舞いの毎日、がんばっています。

日常もこんな注意を  
一日一回、自分で観察力を強めるだけで、健康点検ができます。是非実行を。  
一、朝すっきりした気分が目覚めますか、良く眠れ、疲れがとれていれば、心と体の健康な証拠、気分の重い人は自分の生活の再点検を。  
一、毎朝、お化粧する前に、素顔のチェックを。  
(イ)顔色が青黒い(肝臓障害の疑い。  
(ロ)顔の皮膚が荒れている(睡眠不足、胃腸障害の疑い。  
(ハ)吹き出物(便秘の疑い。  
(ニ)顔色が青白い(貧血の疑い(赤顔がむくむ(手足)腎炎の疑い。  
一、栄養のバランスはとれていますか。お昼は一人だからと簡単にすませがち。野菜、蛋白質、海藻類の不足にご注意。一、家族のこと、子供のこと経済上のことで、どうしてもストレスがたまりがち、自分が

に合った趣味をみつけましょう。疲れすぎ、運動不足はイライラの原因になります。生活の中に、適度な運動を取り入れましょう。  
一、女性に多い子宮ガンは、30歳台になったら、注意が必要。乳ガンは、乳腺以外にシコリが指にふれたら検診を。