

# 広報 富 津

市 の 人 口

	(8月1日現在)	(前月比)
世帯	15,020	(-19)
人口	56,055	(-42)
男	27,656	(-17)
女	28,399	(-25)

昭和59年9月5日 第149号

編集発行 富津市役所 〒299-16 千葉県富津市湊260 電話 (0439) (67) 0511



## ワタシを捨てないで

9月20日から26日は動物愛護週間です。  
ただ好きだから…と単純な動機だけで動物を飼っていませんか。動物を飼う場合には自覚と責任の下に、最後まで飼いましょう。

9月号

# 老後のために

## —9月15日は敬老の日—

十五日は敬老の日。毎年迎えるこの日を、私たちは単に言葉として受けとめるだけでいいものでしょうか。生あるものは必ず老いる。これは百パーセント確実な事実です。老いを考えることは、直ちに現在の生を考えることです。

世界保健機関が発表した今年の統計報告によれば、日本はスイスをしのいで世界一の長寿国となったとされています。高津市でも、老人の数は、毎年すさまじい勢いでふえています。現在八十歳以上の方は一、四九五五人、十年前に比べて実に二倍に伸びています。このこと自体はめでたいことですが、その実態には、まだまだ多くの問題が残っています。

### 経済だけが すべてではない

年金、医療、老人制度は、会に働きかけることで、生き応とどのつたかに見えます。しかし、これだけでは終ったのでしょうか。より重要な事柄は、まだ他にあるのではないのでしょうか。だれもが確実に迎える老後を考える義はここにありませぬ。

### しあわせな 老後とは

それは何よりもまず健康であることです。そして自由時間の過ごし方ですが、じつとじていてはますます一人ぼっちになつていくばかりです。年を重ねるにつれて友人・知人が少なくなり、やむを得ない面もあるでしょうが、もっと積極的に地域社会との交流に参加されてはいいかがですか。

ここに市内の三人の方に登場を願ひ、その生き方を紹介したいと思ひます。三人の方がたは、年代も境遇もまちまちですが、日本の比類ない激動の一世紀半を生きてきたことは同じです。この三人の方がたの老後の生き方が、なんらかの参考になれば幸いです。

### 八木下はつきさん (66歳)

小久保

八木下さんは、教員同士の結婚でしたが、夫は戦時中日本語教師としてルソン島に赴任、病を得て亡くなりました。八木下さんが二十七歳の時でした。その時から一男一女をかかえ、八木下さんの苦悶が始まりましたが、その子育ても終わった今、八木下さんは長男夫婦と孫たちに囲まれ、毎年のように海外旅行を楽しんでいます。「亡くなった夫の跡を見たい」と、ルソンに旅したのがきっかけで、毎年海外にでかけています。去年はヨーロッパを



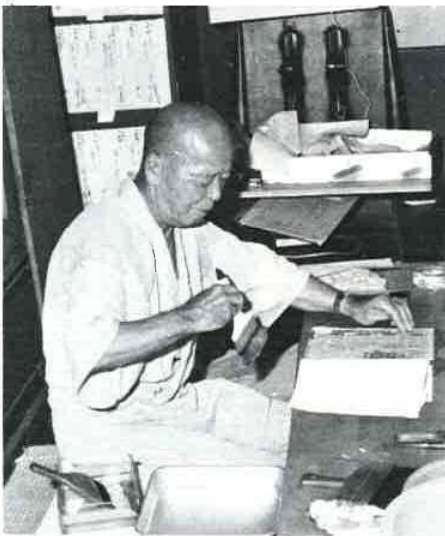
ライン川畔にて  
(右)八木下さん、(左)齊藤光代さん(65歳)

### 小沢平二郎さん (73歳)

木郷

小沢さんは、奥さんと長男

市史編さんの仕事が終わった今



本職に負けにくいくらいテキパキと裏打ちをしていく小沢さん

「これを始めた動機は、市史編さんの仕事をやったことにもよるが、そうでなくても人間はだれしも年をとると共に、自分のルーツを考えて見たくなるものです。照脚下足もとを見ようというわけですね。もう始めてから、かれこれ一年余、まだ何年かかることやら」と小沢さんは、膨大な文書の山に埋れながら、楽しそうに笑っていました。

自家の古文書保存のための裏打ち(文書や書画を丈夫にするため裏に紙、布、革などを貼ること)に余念のない毎日を送っています。

# しあわせな

### 寺尾正一さん (82歳)

湊

寺尾さんは、旧制中学教諭、満州国要人、大学教授と多彩な経歴の持ち主、終戦と共に逃亡生活二年、命からがら日本に引き揚げ、妻をかかえてさんざん苦労を味わったとか。今は元氣な奥さんと共に、晴耕雨読の毎日。柏市に住む長男夫婦と孫たちの間を行ったり来たり。

「安直に言われる敬老などという言葉はいやですね。敬して遠ざける敬遠の敬でなければいいのだが。老人はあまり



湊に純魚あんんと称する隠居所を建て、悠々自適の暮らしを楽しむ寺尾さん

ちやほやせず、放っておいてもらえの一番。毎日が日曜のようなものだが、それでも憂き世の風は時折り吹いてくる。世捨人になり切るのも、なかなか容易ではないもの」と寺尾さんは言う。今一番の関心事は、二つある藤棚が花をつけなくなったこと。ひたすら来る春を待っている寺尾さんでした。

## 家庭で社会で活躍の場を

お年寄りのいるご家庭で注意していただきたいのは、「もう年なんだから」とか、「そんなことをさせては申しわけない」などと言って、お年寄りの行動に制約を加えてしまうことです。

これではお年寄りの方も、「もう隠居だから」「出しやばりだと思われる」などと言って引込み思案になってしまいます。

「能あるタカは爪を隠す」ということわざがあります。しかし、持っている知識や技術は、人に与えて初めて価値が生まれるといっても過言ではありません。



お年寄りには経験に裏打ちされた思慮深さや冷静に物事を見極める目があります。こうしたお年寄りならではの持ち味や特徴を、家庭や地域社会での活動を通じて、知恵と経験を若い世代に伝えてもらいましょう。

## 老人保険医療受給者証の申請をしましょう

### 満70歳になったら

この医療費の助成を受けられるのは、国民健康保険または、社会保険に加入して市内在住の70歳以上の方です。医療は70歳の誕生日の月の翌月から受けられますが、誕生日が月の初日のときは、その月から受けられます(ねたきり認定を受けた場合も同様)誕生日が来たら健康保健証と印かんを持って申請しましょう。



### 診療を受けるには

お医者さんにかかるときは、必ず「健康手帳」「医療受給者証」と「健康保険証」を医

### ◎外来受診の場合

これは、「健康手帳」「医療受給者証」によって受診資格を、また「健康保険証」によってどの医療保険の加入者であるかを明らかにするためです。

### ◎入院の場合

一日300円の一部負担金を2カ月間支払います。(被用者保険本人の場合は50日間) 次のようなときは異動の手続を

### ◎健康手帳は大切に

交付された「老人保健」による健康手帳は、70歳以上(ねたきりのお年寄りは65歳以上)の人にとっては、お医者さんにかかるときの受診資格を証明する大切なものです。また、健康手帳には、健康調査の結果や、お医者さんにかかるときの記録がのせられていますので、診療のときにお医者さんに健康手帳を見せてください。病気の治療に大変役立ちます。今後もし正しい受診と健康作り心がけましょう。お問い合わせは、市役所福祉事務所まで

☎670511

## 原稿募集

### 青年の主張全国コンクール千葉県大会

NHKでは、第31回青年の主張全国コンクール千葉県大会出場者の原稿を次のとおり募集します。

- テーマ
  - ・青春ここに打ち込む
  - ・わたしの生き方を変えたもの
  - ・いま、日本人のひとりとして
- 応募資格

昭和34年1月16日から44年4月1日までに生まれた方で、性別、職業、学歴、国籍は問わない。

○応募締切り 10月19日

このコンクールは、千葉県大会・全国大会出場者選考会・全国大会に分けて行い、全国大会出場者のうち、世界青少年交流協会で海外での長期の集団行動に支障がないと認められた方は、同協会が'60年夏に行う約3週間の海外派遣行事に参加していただく予定です。

くわしくは、千葉放送局(☎千葉277311)へお問合せください。

## 抽せん会

10月21日 市民会館で

抽せん会での売上げ(バザー・チャリティーオークション)はすべて福祉協議会へ寄付されます。皆様のご協力をお願いします。



# 歌会始のお題は「旅」

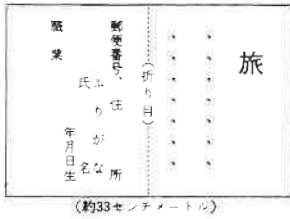
昭和六十年歌会始のお題が「旅」と定められました。

詠進歌の詠進要領は次のとおりですが、このことについて疑問がありましたら、直接、宮内庁式部職あてに、郵便番号、住所、氏名を書き、返信用切手をはった封筒を添えて、九月末日までにお問い合わせください。

### ○詠進要領

- (1) 詠進歌は、自作の歌で一人一首とし、未発表のもの。
- (2) 用紙は、半紙(習字用の半紙)とし、毛筆で自書。海外から詠進の場合は、用紙は随意とし、毛筆でなくともよい。
- (3) 病気や身体障害のための代筆は、差し支えありませんが、代筆の理由を書いた別の紙を添える。盲人の方は、(約24センチメートル)

### 一書式図一



- (4) 代筆の理由を書き添えた場合を除き、同筆と認められない場合
  - (5) その他この詠進要領による場合
- 詠進の期間  
九月一日から十月三十一日(郵送の場合、締め切り当日消印有効)
- 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」と書き添えてください。詠進歌は、小さく封入してもかまいません。

一点字で詠進してもよい。

書式は半紙を二つ折りにし、開いて右半面にお題と歌、左半面に郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、職業を。

### ○注意事項

- (1) 一人で二首以上詠進の場合
- (2) 詠進歌が既に発表された歌と同一、または著しく類似した場合。
- (3) 詠進歌を歌会始の行われる前に、新聞・雑誌その他の出版物、年賀状などにより発表した場合

次の場合には失格になります。(1) 一人で二首以上詠進の場合 (2) 詠進歌が既に発表された歌と同一、または著しく類似した場合。 (3) 詠進歌を歌会始の行われる前に、新聞・雑誌その他の出版物、年賀状などにより発表した場合 (4) 代筆の理由を書き添えた場合を除き、同筆と認められない場合 (5) その他この詠進要領による場合

「ご厚意ありがとうございます」  
社会福祉事業に役立ててほしいと次のかたがたからご寄付がありました。

◎1万円

多田英治さん(富津)

◎1万円

安房千鳥愛好会代表小泉生

## 第3支団第16分団が最優秀賞に

### 小型ポンプの部

第20回千葉県消防操法大会が7月24日、千葉県消防学校で行われ、君津支部を代表して小型ポンプの部で出場した消防団第3支団第16分団が最優秀賞に、3番員の川崎隆義さんが個人賞に輝きました。出場者は次のとおりです。



指揮者 三浦喜好さん

一番員 絹村一男さん

二番員 黒川正幸さん

三番員 川崎隆義さん

吾さん(君津市中野)

◎4238円

匿名希望

◎社会福祉協議会立て看板一枚

中嶋繁雄さん(小久保)

「ご厚意ありがとうございます」

## 枯草火災は大火の元

空地・休耕地の雑草は、青いうちに刈り取りましょう。ほっておくと枯草になり、通行人のタバコの投げ捨て、子供の火遊びなどで、思わぬ大火となり大変危険です。大切な土地はいつもきれいにし、市内から枯草火災をなくしましょう。

所有者独自で刈り取りができない場合は、業者を紹介しますので消防署(☎651721)へ連絡を。

### この人に見覚えは

茨城県警察では4月17日茨城県水海道市内の用水路で発見された、ふとん袋づめ男性死体の身元を捜しています。特徴は

- 年令 35〜45歳ぐらい
- 身長 168センチメートル
- 体重 48キロ
- 血液型 A型
- 頭髪に白髪なく、大変にやせた方です。



お心当りの方は、茨城県水海道警察署(☎029721223)へご連絡ください。

### 俳句



ひとところ水をかぶりし青田道  
流れきしそうめん笠にとどまらず  
三枝かずを  
花合飲の下を往き来の乳母車  
池田 せい  
とまりたる螢を胸につけ歩く  
牧野 爽園

### 短歌

早苗田を一つ越えたる葦群の  
同じ箇所より雉子を聞けり  
高梨 愛子  
久々に幼を負へば温もりの背  
に伝ひ来ぬ散歩帰りを  
塩崎 千枝  
鶯の啼く音聞きつつ茶を摘め  
り新茶の香りほのかに漂ふ  
市川 和枝  
浜風をさけてわずかに咲きる  
たる金木犀の香り漂ふ  
佐久間玉子

素足にて芝生を跡めり衰州の  
ブルーの空に深呼吸して  
織本和嘉子  
級会の記念の写真届きたりそ  
の後に逝きたる友笑まひをり  
三幣 美子

### 第14回 木更津航空祭

とき 10月14日(日) 10時~15時  
ところ 陸上自衛隊木更津駐屯地

行事内容

- 霞分校ドリル
- 曲技飛行
- 祝賀編隊飛行
- 音楽隊演奏
- 立隊模擬戦
- ヘリコプター地上滑走試乗・ジープ試乗
- 航空機地上展示・創作展・ミニ服着用コーナー

# かたう散歩

## 第3回ミス花火に

### 石井悦子さん

7月28日、新兩國花火大会のアトラクションとして行われたミス花火コンテストは、11人が参加して女性美を競い合いました。

ミス花火には、賞品としてスクーターが、準ミス花火には、カラテレビがそれぞれ贈られました。

- 結果
- ・ミス花火 石井悦子さん(19歳) 富津
- ・準ミス花火 小川広美さん(22歳) 西川
- ・準ミス花火 下条真理さん(18歳) 木更津市清見台



## 取賞者らしん

千葉県防犯協会の総会で、積極的に防犯活動を推進したとして、次のかたがたが受賞されました。

### 平野武男さん (56歳)

漆

### 富津新町自治会

(代表森田重男さん)



防犯連絡所・防犯指導員・防犯協会評議員・同会理事を歴任し、地域住民の自主防犯

昭和46年に結成以来、自主防犯活動を活発に展開し、昭和57年には防犯モデル地区の指定を受け、防犯広報・座談会・映画会・パトロールなど積極的に推進。優良防犯団体賞を受賞。

### ○秦野寅吉さん (69歳)

篠部

### ○岩崎重義さん (67歳)

富津

### ○芳村武雄さん (62歳)

小久保

### ○刈込由太郎さん (65歳)

岩瀬

### ○藤江隆さん (57歳)

更和

### ○渡辺長次郎さん (63歳)

新井

### ○鈴木正義さん (63歳)

亀田

### ○吉原周次さん (65歳)

漆

### ○藤野文次さん (66歳)

漆

### ○森田弘さん (57歳)

相川

長年、防犯指導員として活躍され、輩発者として受賞されました。

## 身元を捜す相談所を開設

—9月中旬に県内5カ所で一

警察では、家族や知人が家出したり、旅行や働きに出たまま消息がわからないなどと心配されている方を対象に、「身元を捜す相談所」を開設します。お心当りの方は、写真などを参考にみるものを持

参のうえ相談を。

○9月4日 館山警察署

○9月18日 木更津警察署

(9時~17時)

※県警本部鑑識課では、土曜日の午後と休日を除く毎日、相談を受け付けます。

### 少年の家出防止にご協力を

警察では、9月を「家出少

年発見保護活動強化月間」として、家出少年の早期発見に努めることにしています。そこで家庭でも、○子供の小さな悩みにも、真陰に聞いてやれるよう親子の交流を深める。○過保護または放任はしないの家出防止のポイントで未然防止してください。

## 官板実測日本地図

これは昭和四十九年、竹岡小学校井上文庫の寄贈者井上和子さんの父君芳太郎さんから竹岡小学校に寄贈されたもので、いま上総博物館に保管されている地図です。



これは文政四年(一八二二)ですが、当時は勿論鎖国の時代で、地図は厳重な国禁の書

情には大変革が起り、日本は鎖国から開国へと踏み切ることになつたのです。と共に、安政六年(一八五九)には、三十年前再渡を禁じて追放したシーボルトを、幕府は外事顧問として招請しているのです。鎖国から開国へ、激しくゆれ動く時代の波の中で、もはや日本地図も国禁の書ではなくなりまし

こうした時代背景の下に刊行されたのがこの地図でした。この地図は各冊共、畳三畳分もある大地図ですが、国中沿岸の村々が、実に細かに記載されているのに驚きます。刊行元の幕府開成所というのは、現在の東京大学の前身で、幕府の西洋学問所でした。この地図を見る時、千葉県の生んだ偉人伊能忠敬の事蹟に打たれると共に、幕末半世紀の激しい時代の流れを思わずにはいられません。この地図の刊行は、たしかに日本の近代への夜明けだったので

これは伊能忠敬の測量作図をもとに、慶応二年(一八六六)幕府開成所から刊行された本版淡彩刷りの四冊本で、日本地図史上著名な地図です。おそらく時価百万円はするでしょう。

伊能忠敬の二十年の歳月を費した実測図をもとに、「大日本沿岸実測地図」が完成された。それから三十年、日本の国

税のメモ

国保税は国保の大切な財源です

国民健康保険は皆さんが申し合ったお金(国保税)で賄われています。今、市の国保は火の車、皆さんが使う医療費は、国保税だけでは足りず、国の補助を加えてやっと支払われている状態です。あなたの支払う国保税がなければ、市の国保は運営していきません。国保に加入している以上

税金について

ご理解を

木更津税務署管内納税貯蓄組合で昨年、管内中学生を対象に募集した「税に関する作文」で、応募した富津中3年の小態真美さんは、「お父さんが、病気をせず元気で働いてくれる。税金を払えるってことは幸せなんだよ。」、大貫中2年の坂部浩子さんは、「税金とは、みんなが幸せに暮らしていくために、みんなが出し合うお金だということだ。」、また、佐貫中2年の秋山佐知恵さんは、「たくさんの人たちから集められ、いろいろのことに使われている税金。それは、私たち税金を払わない子供たちにも密接に関係していることを知りました。」と作文を寄せています。私たちももう少し税金について理解を持ちましょう。



水道の検針と

料金収納にご協力を

水道だより第2号でお知らせしたように、9月以降の検針と料金徴収は、2カ月に1回まとめて行います。また、検針票に新たに領収証がつきます。留守がちのご家庭では、検針票の保管場所をあらかじめ指定しておいて



経営事項審査などの説明会を開催

千葉県では、昭和60年度経営事項審査と入札参加資格審査などの説明会を次のとおり開催します。

献血日程

実施日	場所	時間
9月25日(火)	市役所駐車場	10時~11時30分
	黒田精工(株)	13時~14時
	尾崎製作所	14時10分~15時
9月26日(水)	消防署	8時30分~9時50分
	林時計工業(株)	10時~11時30分
	市民会館	13時~15時

なお、献血していただいた方には、血液検査結果(コレステロール、その他7項目)を個人通知します。

献血にご協力を

血液は、私たち人間の生命の源であり、いかに科学が進歩した現在でもつくり出すことはできません。また今、健康でもいっどこで大きな事故にあつたり、重い病気にかかつて輸血の必要がわきないと限りません。次の日程で献血を行いますので、皆さんのご協力をお願いします。

告知版

公民館だより

相談日

(9月分)

- ▽人権・行政相談 10時~15時
  - 富津出張所
  - 中央公民館(特設)
  - 本庁
  - 富津出張所
  - 大佐和出張所
  - 本庁(特設)
- ▽結婚相談 (敬称略)
  - 10時~15時
  - 本庁 池田のい子
  - 中央公民館 石渡万寿枝
  - 富津出張所 三田みつ
  - 本庁相談員全高
  - 池田のい子
  - 中央公民館 石渡万寿枝
  - 富津出張所 三田みつ
  - 富津出張所
  - 大佐和出張所
  - 富津出張所
  - 大佐和出張所
- ▽年金相談 10時~15時
  - 大佐和出張所
  - 本庁
- ▽消費生活苦情相談
  - 10時~12時 大佐和出張所
  - 13時~15時 富津出張所
- ▽漁民就業相談 10時~15時
  - 富津出張所 就業相談室
  - 9月20日・10月4日
- ▽農地相談 10時~15時
  - 大佐和出張所
  - 富津出張所
- ▽交通事故相談 10時~15時
  - %・% 市民会館1階会議室
- ▽市民コーラス
  - 17日 9時30分~11時30分 秋安美恵子
  - ▽陶芸教室(10月は2日)
    - 4日 9時30分~11時30分 鎗田利平
    - ▽健康教室(10月は5日)
      - 6日 13時~15時 三浦利夫
    - ▽茶道教室
      - 13日 9時30分~11時30分 安井玉隆
    - ▽絵画教室
      - 16日 10時~17時 地引まな
    - ▽料理教室
      - 27日 9時~12時 竹井文子
    - ▽高齢者教室
      - 25日 13時~15時 地域社会の変わりごと文化講演 安田忠寛
      - ▽高齢者ボランティア教室
        - 11日 9時~11時 北山裕
        - ▽さくら婦人学級
          - 12日 9時~16時 おすしの講習
          - 18日 9時~12時 手芸教室

警察官募集中

◎受験資格 18歳~27歳までの男子  
◎試験日・場所 10月7日、木更津警察署  
※くわしくは最寄りの警察署が派出所へお尋ねください。  
富津警察署 ☎70631

保険税納めて安心我家の健康

# ポスター・作文・写真など募集

## 下水道をテーマに

### 〈応募要領〉

9月10日は全国下水道促進デーです。

この日は、広く皆さんに、下水道の理解と、整備促進のご協力を願おうと、建設省と厚生省が主催して行われるものです。

下水道建設の必要性を理解していただくため、作品の募集を実施します。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・中学生に限りません。

○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
- ・規格 B4とA2判以内

ポスターには「9月10日全国下水道促進デー」の文字を入れる。

○作文の部

- ・テーマ 下水道整備促進に関するもの
- ・用紙 400字詰原稿用紙に

たて書きで小学生1000字以内、中学生1600字以内、中学生

1600(2000)字以内

○標語の部

- ・テーマ 下水道整備促進に関するもの
- ・用紙 官製ハガキを使用、ハガキ1枚に作品2点以内とし、ハガキの枚数は何枚でも可。

○写真の部

- ・テーマ 下水道整備促進、管理運営に関するもの、イメージ的に下水道をあらわすもの
- ・規格 白黒、カラープリントの何れでも可、キャプションの何れでも可、(白作未発表の作品に限る)、応募点数に制限なし。

○締切り 11月10日

○送り先 問合せは、君津

市久保2-13-1 君津富津広域下水道組合(☎561601)へ。

## 千葉財務部が

### 千葉財務事務所に

大蔵省関東財務局の千葉財務部が、機構改革により10月1日から「千葉財務事務所」として発足することになりました。

今回の改革により、これまでの事務について見直しが行われ、関東財務局へ事務が移るものがありますが、国有財産の管理処分事務、金融機関の監督事務、地方公共団体に對する融資事務などは引き続き新しい「千葉財務事務所」で行います。

## 10月からは国民健康保険の退職者医療制度で受診を

### ―高齢(退職)年金を受けている人―

国民健康保険の加入者で、長い間、会社や役所などに勤め厚生年金や共済組合、船員保険などから、高齢退職年金を受けている人で、年金保険の被保険者であった期間が、原則として20年以上か、40歳以後の期間が10年以上あり通算高齢年金を受けている人(若年停止の人を除く)が70歳になり老人医療に移るまでと、その人たちの扶養家族は10月1日からこの制度の対象となります。

この制度による自己負担は、退職者本人が入院、外来ともに2割、その扶養家族は入院2割、外来3割の負担となります。

対象者のいる世帯には、今月中旬に制度のお知らせと、退職者本人の記入された「退職被保険者得喪届」を送ります。これに同居の被扶養者のいる人は記入し提出してください。また、この通知が届かない人でも8月以降に年金の裁定を受けた人などは市役

所の健康管理課にお届けください。10月1日に間に合おうよう、「退職被保険者等証明書」をお送りします。くわしいことは健康

管理課国民健康保険係(☎570574)へ。

○特典 技術教育により各種国家免許等取得の機会があります。

くわしくは、自衛隊木更津募集事務所☎木更津235734まで。

## 自衛官募集

防衛庁では、2等陸・海・空士の自衛官を次のとおり募集しています。

○身分 特別職国家公務員

○待遇 衣食住無償で貸与または支給

○給与 月額9万8千円

区分	陸・海・空	2等
受付期間	8月1日 9月29日	年間を通じて受付しています
資格	大卒高卒見込	18歳以上
試験	1次10月7日 2次10月23、26日	25歳未満
任用	60年3月まで	受付日に指定します
その他	修学年限2年 卒業時	海上航空は3年を任期として任用させ、幹部への道がひろがれます

## 花植木センター

### 8月の催しもの

#### ◎研修会

- 小庭園の作り方 9月10時～17時
- 大寄せりの秋の手入れ 13時～17時
- モッコクの造形 10時～17時
- テフリュームの作り方 10時～17時

#### ◎園芸教室(13時～17時)

- ◎観葉植物の水耕栽培
- ◎山野草の作り方
- ◎オモトの作り方

#### ◎展示会

- ◎14 秋の山野草展
- ◎17 オモト展

## 社会福祉協議会の

### 「心配」こと相談

民生委員が相談をお受けし、相談は無料です。お気軽にどうぞ。

- ◎10月16日(水) 10時～15時 大佐和出張所 富津市水道部 絹青年館
- ◎10月17日(木) 10時～15時 市民会館 荻生公民館 峰上公民館
- ◎10月19日(金) 10時～15時 富津出張所 山王公民館 東町公民館

## 受講生募集

### 婦人就業技術講習会

家庭の主婦で、就業を希望する方を対象に婦人就業技術講習会が次のとおり開かれます。

講習科目 和裁・縫製・編物

(初・中・上級コース)

期間 初級6%、中級6%、60% 上級60%、(各コースとも水・土・日曜日を除く21日間)

定員 各20人

申込み 印かんを持参の上、千葉市千葉港4-3 千葉県婦人就業援助センター(☎千葉478541)へ9月20日までに申込みを。

詳しいことは関尻郵便局(☎680001)へお問合せください。

●麻しん(はしか) 受付  
●乳幼児3種混合

時間...9:30~11:30

期日	場所・対象
10月1日	富津公民館・中央公民館 市民会館・峰上、関豊出張所
2日	市民会館

<対象>  
麻しん=58年3月1日~58年3月31日生れ  
その他12~72カ月の未接種者も受付けま  
す。接種が好ましいと定められた期間は  
18~36カ月のものです。  
乳幼児3種混合=9~24カ月未満の接種希  
望者は費用3600円と母手帳、印鑑を持  
参してお申し込みを。24カ月以上になりま  
すと集団接種の対象となり個人通知を  
します。費用も無料になります。

●一般健康相談 時間...9:30~15:00

期日	場所・対象
9月20日	富津老人憩の家
25日	市民会館・富津出張所
26日	大佐和出張所
10月2日	金谷公民館・大佐和出張所 般
3日	市民会館・富津出張所

●精神衛生相談 時間...13:00~15:00

期日	場所・対象
10月5日	富津出張所 一 般

●3種混合(2期)

受付時間...13:15~13:45

期日	場所・対象
9月12日	市民会館
19日	中央公民館
55年10月1日~56年2月28日生	

※3種混合の予防接種の第2期は、1期3  
回目(2混の場合1期2回目)を接種後  
1年から1年6カ月の間に受けます。  
上記の対象からはずれていても5歳6カ  
月未満で1期3回目終了後1年から1年  
6カ月の幼児は受けてください。

●ポリオ(1回目)

受付時間...13:15~13:45

期日	場所・対象
10月5日	富津公民館 58年9月1日~
12日	市民会館 59年2月29日生
19日	中央公民館

# ほけん

このページに関するお問合せは、  
健康管理課 (☎67)-0574) へ

●乳児健康相談 時間...10:00~15:00

期日	場所・対象
9月10日	市民会館
12日	富津出張所 生後12カ月
13日	大佐和出張所 までの乳児
10月11日	市民会館
12日	富津出張所
15日	大佐和出張所

## おんちやぶかり



ともみちゃん(1歳2カ月)

由美ちゃん(1歳11カ月)

岩瀬 金木三秀・雅子さん長女  
知らないおじさんに笑えて言わ  
れても、笑えないよ。

千種新田 山田薫・弘子さん  
長女

わたし将来、体操の選手になるの。

### 6つの基礎食品

- 1群 肉・魚、卵、豆・大豆製品
- 2群 乳類、海草、小魚

血や筋肉をつくる

骨や歯をつくる



魚類、肉類、卵類、大豆、  
納豆、豆腐など。



牛乳、チーズ、ヨーグルト  
など。めざし、しらすぼし  
など。わかめ、ひじきなど。

- 3群 緑黄色野菜
- 4群 その他の野菜、果物

皮膚や粘膜の保護

体の調子を整える



にんじん、ほうれん草、春  
菊、小松菜、かぼちゃなど。



だいこん、はくさい、キャ  
ベツ、きゅうり、トマトな  
ど。みかん、いちごなど。

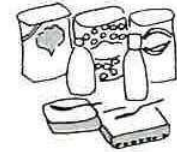
- 5群 穀類、いも、砂糖
- 6群 油脂

糖質性のエネルギー源

脂肪性のエネルギー源



ごはん、パン、うどん、そ  
ば、スパゲッティ、さつまい  
も、じゃがいも、さとい  
もなど。



てんぷら油、サラダ油、ラ  
ード、バター、マーガリン  
マヨネーズ、ドレッシング  
など。

### 自分で作る自分の健康

近年にない暑い夏がようや  
く過ぎ、夏バテでどうも体が  
という人は健康になるにはど  
うしたらよいか、もう一度考  
えてみましょう。

健康の基本は、食事・運動  
休養の3つの要素をうまく調  
和させて生活することです。  
栄養のバランスのとれた食事  
は、病気に負けない丈夫な体  
をつくり、適度な運動によつ  
て体は鍛えられ、そして、十  
分な睡眠と休養は、毎日の疲  
労を回復させ明日への活力を  
増します。ここでは、3要素  
の大黒柱である食事について  
お話ししましょう。

バランスのとれた食事とは  
私たちが日ごろ食べている  
食品はたくさんあり、これら  
の食品の栄養素を毎日上手に  
組み合わせる食事をするのは  
難しいことです。そこで、健  
康な体をつくる基礎食品を6  
つにわけ、一つ一つの栄養を  
考えなくても体の状態によつ  
て、次に掲げた食品を補うこ  
とで栄養のバランスをとるこ  
とができます。

栄養のバランスは、何ん  
とでも朝・昼・晩の食事が  
基本です。食事は正しくとり  
ましょう。

担当 高梨保健婦

## 正しい食事は 健康のかけ橋 ①

今月は国民健康保険の納期です。忘れずに納めましょう。