

	(1月1日現在)	(前月比)
世帯	15,766	(+41)
人口	54,974	(+56)
男	27,430	(+22)
女	27,544	(+34)

編集発行 富津市役所企画課

〒299-12 千葉県富津市下飯野2443番地 電話 (0439) 80-1225

# おだやかな陽ざしを浴びて 平成5年初チャレンジ

## 新春スポーツ大会は 総勢約2,000人が参加

新春スポーツ大会は、元旦のマラソンを始め、3日にはバドミントン大会、10日にはグラウンドゴルフ大会、武道大会が行われました。今年こそ上位をめざそう、また健康に過ごせるように、それぞれ思いが伝わるように大会会場は、終日熱気にあふれていました。

成績は次のとおりです。  
—敬称は略します。—

▽元旦歩こう大会  
15年連続参加者／小柴恵美子  
(長崎)林その(元津)山田治幸(後)山田晃洋(後)  
▽元旦マラソン大会  
優勝／遠山浩輝(大貫小)宇田

川洋平(富津中)小川秀樹(君津商)加藤安行(東電)鈴木定一(消防署)阿部雅文(林時計)藤井公天(新日鐵)角ヶ谷絵美(佐貫小)立石あけ子(富津中)三澤幸恵(君津商)渡辺まさる(自営)工藤和美(ヤクルト)阿部みち子(林時計)藤川テリ子(自営)

▽新春バドミントン大会  
優勝／榎本勇太(吉野小)桐井洋(吉野小)吉村進(吉野小)

佐久間進(天羽東中)高橋明菜(佐貫小)長谷川菜未(富津小)佐藤美佳(吉野小)阿部浩子(大貫中)田中良一(井上り子(ワイ))

▽青少年新春武道大会  
剣道の部(団体)(優勝のみ)小学男子／竹岡剣志会



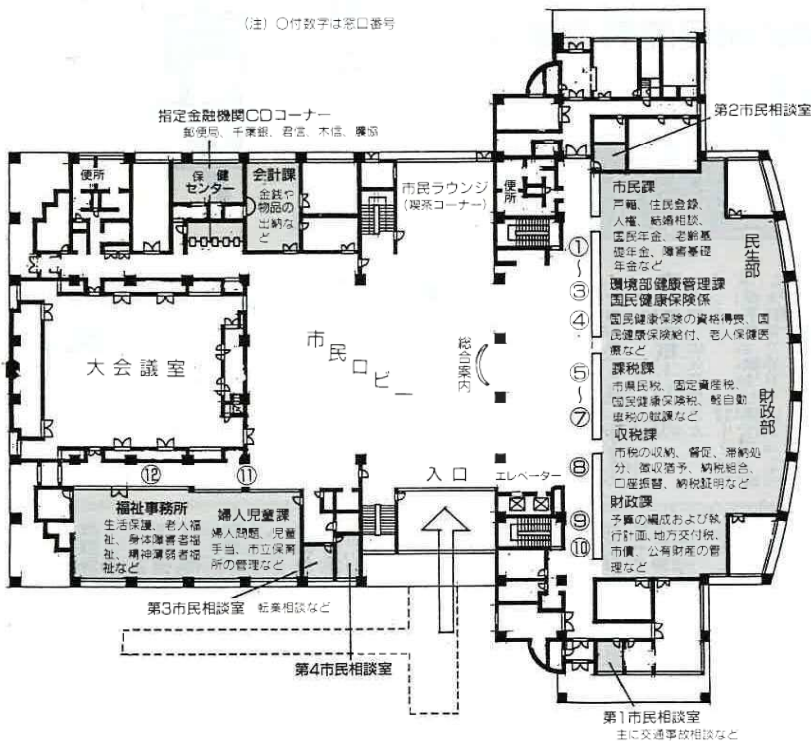
体育指導委員の先導でさあ出発／(元旦歩こう大会・大佐和地区)

## よく利用される 1階を平面図で案内

新しい市役所での業務は、早くも3か月余りになりますが、窓口業務を利用するに当たり、案内板がわかりづらい……との声を聞きます。

そこで、みなさんがよく利用される1階を平面図で案内します。

(注) ○付数字は窓口番号



- 小学女子／野間会
- 柔道の部(優勝のみ)
- 中学男子団体／富津中
- 小低学年個人／阿部麻実子(柔友会)
- 小高学年個人／笹生学(金谷練成道場)
- 中学女子個人／森田八千代(柔友会)
- 中1男子個人／石岡和広(富津中)
- 中2男子個人／神沢華主(富津中)
- 空手の部(優勝のみ)
- 無級／4級／古宮寛章(湧心館)
- 3級／4級／三浦祐介(湧心館)

### 見学会に 参加を

市では、市・県の施設や進出企業等の見学会を通して、市民のみなさんに発展する市勢の一端を実感する機会として、「公共施設等見学会」を次のとおり実施します。ぜひ参加を。

日時／3月26日(金)午前9時から午後4時30分まで

見学場所／東京湾栽培漁業センター・新日鐵総合技術センター・東京電力富津火力発電所・市役所

集合場所  
天羽地区：天羽支所  
大佐和地区：中央公民館  
富津地区：市役所

対象者／市内に居住する、または勤務する方  
定員／35人(申し込みが定員を超えた場合、抽選で決定)

交通／公民館バス使用  
昼食／各自用意のこと。(新日鐵総合技術センター)食堂

### 創刊号から 現在までを展示

—広報ふつつが  
250号に—

申し込み／企画課広報係に電話 ☎80-1225  
申し込み期限／3月6日正午まで

### 4月から 毎週土曜日が休みに

市役所は、4月3日の土曜日(4月2日)から毎週土曜日は休ませていただきます。

ただし、次の部門については、いままでの土曜日と同じに業務を行います。

(土・日曜日でも通常業務を行っている交替制の部門)  
・消防署・水道部の浄水施設  
(週末に利用率が高い部門)  
・市民会館・コミュニティセンター・老人憩の家・農村青少年研修センター・市民ふれあい公園・浅間山運動公園・公民館・青年館・社会体育館・総合社会体育館・市民運動広場

(その他)  
・保育所・環境センター・火葬場・小学校・中学校

問い合わせは、総務部総務課 ☎80-1210まで

棄権することなく  
進んで投票を

# 豊かでも、だれもが幸せな

# 千葉県づくりの実現に向けて

—3月14日(日)は千葉県知事選挙の投票日です—

## 選挙日程

選挙期日の告示  
2月20日(月)

選挙期日(投票日)  
3月14日(日)

開票  
3月14日(日)  
午後7時45分

場所 総合社会体育館

## 今回の選挙で 投票のできる方

- 平成4年11月21日までに転入届けを出し、引き続き富津市に住んでいる方
- 昭和48年3月15日までに生まれた方で、引き続き富津市に住んでいる方
- 平成4年11月22日以降、他市区町村(県外転出者は除かれます)に転出された方は、富津市の選挙人名簿に登録されていますので、富津市で投票することができます。ただし、転出先の市区町村長が発行する引き続き住所を有する者であることの証明書が必要です。(住所の移転は1回に限ります)

市内で住所を移動し、同日までに住民票の転居の手続きが済んでいる方は、新しい住所地の投票所で投票することができます。2月15日以降市内転居された方は、前の住所地の投票所で投票してください。

## 不在者投票は

不在者投票は3月14日の投票日に、仕事の都合や、やむを得ない理由で投票できない方のために設けられた特別の制度です。

期間は2月22日から3月13日までの毎日午前8時30分から午後5時までです。

## こんなときでも 不在者投票を

- ① 家族の方で他市区町村に滞在して投票日まで帰れないとき
- ② 不在者投票はできません。
- ③ 滞在先の選挙管理委員会が富津市の選挙管理委員会へ、お問い合わせください。

○ 投票所  
富津・大佐和地区は選挙管理委員会(市役所5階)天羽地区は大羽支所です。

不在者投票をされる方は、印かん説印と入場券をお持ちください。

臓機能の障害は1級か3級の方と、戦傷病者手帳(両下肢か内臓機能の障害がある方)の交付を受けている方。

② さらに選挙管理委員会が発行する「郵便投票証明書」の交付を受けている方。

③ 自分の氏名を自分で書ける方。

なお、「郵便投票証明書」の交付申請をされる方は、身体障害者手帳か戦傷病者手帳と印かん説印をお持ちのうえ、選挙管理委員会へ申請してください。(代理人でもできます)

## 第9投票所と第15投票所 が変わります。

今回の千葉県知事選挙から第9投票所は、旧大佐和出張所から中央公民館に、第15投票所は、旧市役所本庁から天羽支所(旧第2庁舎)にそれぞれ変わります。

## 開票は即日開票です

午後7時45分から総合社会体育館で行います。

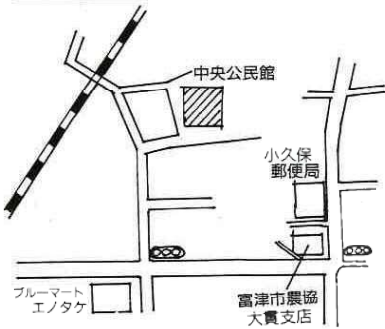
開票状況は、午後8時30分から30分ごとに体育館の開票速報板に有線放送電話(天羽地区)で速報します。

速報についてのお問い合わせは、

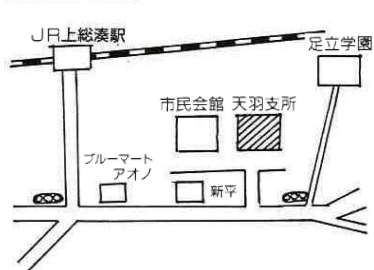
選挙管理委員会  
☎8013255  
113228

天羽支所  
☎6705111まで

### 第9投票所



### 第15投票所



## 笹生さんほか11名が 入選に

昨年9月に千葉県で募集しました明るい選挙ポスター・標語は、ポスター25点、標語3639点の応募がありました。その結果、市内では笹生美貴子さんほか11名のかたの標語が入選しました。

- ・3等 西村浩司郎さん (君商1年)
- 「一票の重みをみんなにわかちあおう」
- ・3等 久保田晶子さん (君商1年)
- 「その一票、生かしてみよう街のために」
- ・佳作 神子由香さん (君商1年)
- 「もう一度 よく考えて あなたの一票」
- ・佳作 吉村昌子さん (君商1年)
- 「参加しよう! 自分の一票で国の政治が変わる」
- ・佳作 鈴木美加さん (君商1年)
- 「たかが一票されど一票 貴重な一票大切に」
- ・佳作 吉川知美さん (君商1年)
- 「あなたの一票 千葉の発展の第一歩」
- ・佳作 浦部あゆみさん (君商1年)
- 「正しい判断で あなたも政治の仲間入り」
- ・一般の部
- ・2等 山田喜一さん (君商1年)
- 「一票に 示せあなたの感力」
- ・3等 田島義一さん (君商1年)
- 「目先より、未来のためにこの一票」

## 潮干狩り オープン

—3月6日(日)—

- 料金:大人(網袋付約)2kg  
1名1000円  
小人(網袋付約)1kg  
1名500円
- 〔団体50名以上は1割引〕
- 徳用(網袋は約)5kg  
2300円
- 超過料金1kgにつき  
500円
- 問い合わせ・申し込み  
富津漁業協同組合  
☎87-2121・5561  
直営海の家(富津公園内)  
☎87-2233

## 金子辰雄さんを 招いて

—第17回市民憲章  
推進大会—



とき 2月20日(土)  
午後1時から

ところ 中央公民館

演題 「人と心のふれあい  
歌の輪を広げて」

# 『市民文化教養講座』に参加を



館山市の県立安房博物館で(昨年)

第1日目/2月27日(土)  
会場:市役所大会議室(1階)  
受付付け:午前9時30分  
から市役所玄関前で  
出発:午前9時50分  
参加費:無料  
申し込み/2月23日まで  
定員/65名  
申し込み、問い合わせは、  
教育委員会社会教育課  
☎80-1342まで

## 滋味風味 菜の花

食物史家 平野 雅章



菜の花の名句として想い起こされるのは、  
なの花や月は東に  
日は西に  
という蕪村の句。『経明島』に、この句を発句とした樽良(三浦樽良)凡童(高井凡童)三吟の未完歌仙が載っけていますが、それは「春興」(句集)には「春景」と前置があります。春の長い日の午後

四時ごろ、陽は西に入りかけていて、五・六日ごろの宵月が、もうほの白く東の空にかかっています。広々とした大空、無風状態のいかにも春らしい晩景が展開しています。大阪湾に面した山城、摂津につづく平野には、昔灯明用の菜種油を採取するため菜の花が広く栽培されていて果てしなく黄金色を敷いていたのでしよう。蕪村の発句に対する樽良の脇は「山もと遠く露隠



み行」というもので、両句合わせますと、一幅の好画図です。なお、蕪村はこの句の前年「なのはなや囃籠を下れば日のくるる」という句を詠ん

た折の即吟と思われれます。菜の花は千葉県の郷土の花に選ばれ、「日本の花(よみ)」には桃と共に三月の花とされていますが、房州辺りでは真花盛りヨソラントカヨ……とあります。この菜の花の多くは、觀賞用に栽培されているのはありません。鋸南町辺りでは黄色い菜の花畑は見られず、菜花(食用種はこう呼ぶ)畑は緑一色です。菜花はつぼみでなくてはならず、しかも、つぼみは小さいほど商品価値が高く、色の出た菜花、すなわち、花の咲いた菜花は使いものになりません。菜花は先端一二、三センチを手で折って収穫しますが、痛み探った菜花は規格に合わせるために、特製の箱に詰め

朝風や菜の花浮かす  
腕の中 石塚 友二  
以前はもっぱら青味を生かして、椀種として業務用が主力でしたが、十年以前からお浸し、辛子和え、天ぷらなどに

学会の京土産  
花菜漬 吉田 狐羊  
京都府北名物に「花菜漬け」がありますが、八分咲きの菜の先の軟らかいところ一〇センチほどを摘み採り、これを薄塩でもみつけながら漬けて込んだもので、酒の肴、お茶漬け、お茶漬けに、春の花の風味をそのまま味わわせてくれます。房州でも館山の業者が「菜の花漬け」を作っています。

## 年賀状配達 さあ出発!



▲ 拍手に送られて 各家庭に初だよりを...

コミュニティ助成事業は、コミュニティ活動を通じて地域づくし受託事業収入を財源として生活環境の美化や健康・交通安全・文化・体育などの交通安全・文化・体育などの

▲ 木の香も新しい 山車のおひろめ

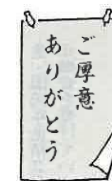
## 移動図書館『さくら号』巡回日程表

巡回月日	ステーション名	停車時間
2月 3月	山九樹下飯野社宅	午前 9:30~10:00
	飯野コミュニティセンター	10:10~10:40
	公民館青塚分館	11:00~11:40
18日 25日	J A 富津市青木支店	午後 1:30~ 2:10
	J A 富津市富津支店	2:30~ 3:20
4日	金谷コミュニティセンター	午前10:00~10:40
	竹岡コミュニティセンター	11:00~11:40
16日 16日	J A 富津市大神山支店	午後 1:20~ 2:00
	J A 富津市本店 (旧市役所本庁)	2:20~ 3:10
9日 11日	市役所関連連絡所	午前 9:50~10:20
	市役所峰上出張所	10:40~11:20
	佐貫コミュニティセンター	午後 1:30~ 2:00
25日 23日	J A 富津市佐貫支店	2:20~ 3:00
	黒崎製業大貫社宅	3:20~ 3:50

お問い合わせは  
☆ 富津市教育委員会 社会教育課 ☎80-1342

青塚郵便局で元旦恒例になりました年賀状の配達出発式を行いました。式典に引き続いて、正門前でテープカットが行われ、元旦の朝日を浴びながら、関係職員、高校生が初だよりを各家庭に届けるため一斉にスタートしました。

▽300万円 大平製産(代表取締役山上毅さん)から学校、保育施設整備に  
▽13万円 長島ダンスサークル  
▽5センチに切り揃え、紙を巻き、輪ゴム止めされ、共選場で検品を済ませ、約六時間予冷庫に貯蔵され、トラック便で東京市場へ出荷されます。



俳句  
芭蕉さき毛並の光る猫柳  
小野羽衣子  
門入りて心やわらわ猫柳  
鈴木美代子  
道すがら春の七草摘みにけり  
秋廣 寿賀  
トネルを出してし車窓に春の山  
石井 和枝  
盆梅のほのかに匂ふ小部屋かな  
鳥海 キミ



短歌  
石川 房子  
久に逢ふ同窓の友と語りあふ窓辺に近く上弦の月  
川名三喜枝  
石垣の傾きたるを漸くに根を張る樺の力と驚く  
加納美佐保  
空襲の恐怖がまきまき甦る古りたる亡夫の日記にありぬ  
星野 シズ  
共に来し兄に素直に従ひて古里の海辺に言葉ある  
斎藤智恵子  
ぬくもりを感じてゐた小糸川の宿の女将の心になふれて  
坂井 亀吉

# イメージを一新して 富津聖苑が完成

—供用開始は2月9日から—



周囲の緑と調和した近代的な建物に

従来の火葬場のイメージを一新して「富津聖苑」がこのほど完成し、2月9日から供用開始になります。

「富津聖苑」は、建物延べ床面積1826・94平方メートルで、火葬棟と待合棟からなり、鉄筋コンクリート一部鉄骨造り2階建てで周囲の緑と調和した、近代的な建物です。

火葬炉は4基で、公害防止設備を完備した前室付きの炉を設置しました。

火葬棟は、広々とした玄関ホール・告別ホール・炉前ホールからなり、待合棟は、洋室2室・和室2室を設けまし

た。地域の環境を配慮して、進入道路を新設(図1)しましたので、新しい道路をご利用ください。(旧火葬場道路からは進入できません)



## ご利用は

火葬時間帯／午前9時～9時30分・10時～10時30分の4回  
午後1時～1時30分・2時～2時30分の4回です。予約時間の15分前に到着してください。

火葬料金／従前と同じですが4月1日からかわしくは環境部環境保全課環境衛生係 ☎80-1273までおたづねください。改定になります。

休日／友引の日  
その他／富津聖苑内のお茶等の取り扱いについては、セルフサービスになっていますので、みなさんのご協力をお願いします。

「富津聖苑(富津市市場)の建設には厚生年金・国民年金積立金還元融資を受けています

## 天羽スウィングコール3周年 記念チャリティコンサート

日時／3月7日 午後1時開場  
1時30分開演  
内容／みなさんのオリジナル曲(24曲)の発表。その他  
入場料／500円  
(収益金の1部は福祉関係に寄付されます。)

昨年広報6月号で募集したコーラス曲の詩は川名莉乃さん(淡小2)の作品「おるすばん」ほか23編の応募があり、それらの詩に作曲家澤仙森先生が曲をつけてくださいました。世界で唯ひとつのオリジナル曲です。  
ご家族でぜひ、お出かけください。

## 生産緑地地区が 都市計画決定

市街化区域内の生産緑地地区指定希望者の意向を十分に尊重し調査等を行い進めてきましたが、昨年11月24日付けで都市計画決定になりました(面積約12・45ヘクタール(56地区)です。

## 募集

さわやか県政  
ふれあい講座  
—参加者—

日時／3月3日(水)、10日(水) 午後1時30分～4時

場所／木更津市民会館小ホール

定員／80人(2日とも参加できる方) 応募多数の場合は抽選、参加料は無料

申込方法／往復はがき(1枚で2名まで)に氏名・年齢・職業・住所・電話番号を記入のうえ、「ふれあい講座希望」と書き、

君津地域県民センターまで

申込・問い合わせ先／〒292木更津市貝淵3-13-34

君津地域県民センター

☎0438(2)4812

## 富津市と企業 ⑧

### 株式会社尾崎製作所

#### 千葉工場

千種新田にある千葉工場は、昭和20年7月に板橋の工場を



案内は千種新田から勤務の三浦真代子さん

を、中心に、医薬品産業などに建築産業にまで、需要分野を広げてきています。

また千葉工場には、約100人の従業員が製品の開発、製造を一貫して行っており、ここから国内はもとろん、海外まで製品を送り出しています。

従業員はほとんどが市内居住者で、市体育協会

当時の大貫町に移転したことに始まり、終戦によって停止していたダイヤルゲージの生産活動を昭和24年に再開。産業界のニーズの多様化、高度化に応じ、自動車産業を始め機械工業、精密電子産業を中心に、医薬品産業などに建築産業にまで、需要分野を広げてきています。

に所属して、市が主催する行事に積極的に参加したり、地元祭りに参加し、親類や友人を深めています。また日衛消防隊を結成し、日ごろから構内の火災予防に努めています。

工場内見学など問い合わせは ☎65-1155へ

- 株式会社尾崎製作所千葉工場の概要
- 所在地 千種新田684番地
  - 操業年月日 昭和20年7月
  - 代表者 浅野真工場長
  - 従業員数 100人
  - 主要製品 ディアルゲージ、デジタルリニアゲージ、そのほか精密測定器多種。

## 住民意見に対する 見解書の縦覧

富津ゴルフ倶楽部からレクリエーション施設用地造成事業「富津スポーツプラザ」開発計画(仮称)に伴う関係住民からの意見に対する見解書の提出がありました。

これは千葉県環境影響評価の実施に関する指導要綱の規定によるものです。

次日程で縦覧します。

日時／2月17日まで、月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分まで  
土曜日(午前8時30分～午後12時30分)

場所／千葉県環境部環境調整課(土曜日、日曜日、祝日は除く)

市役所環境部環境保全課、天羽支所(第2土曜日、日曜日、祝日は除く)

問い合わせは、環境部環境保全課 ☎80-1273まで

## 相続登記は お早目に!

2月には相続登記促進月間

相続登記を何代にもわたって放置し、後日、トラブルが発生することもあります。千葉県下の司法書士事務所では、この期間中、相続につ

いての無料相談を行っています。

問い合わせは、千葉司法書士会木更津支部 ☎0438(2)6233 か千葉司法書士会 ☎043124612666まで。

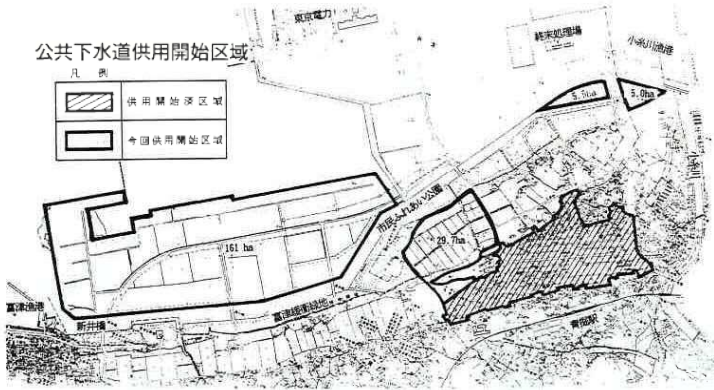
# 下水道施設の供用開始

公共下水道施設の拡張工事の一部完成にともない、新たに下記地区は2月1日から、供用・処理が開始になりました。すでに供用開始の大堀一部地区で、浄化槽および汲み取り便所の未改造の方は、お早めに!

〔富津市〕新富、大堀字曾根新田、字外汐入、字尖矢、字大津、青木字曾根新田、字北末川、字南末川、字上山、および南上山の一部

〔君津市〕西君津の一部

問い合わせは ☎56-1258 君津富津広域下水道組合



## はい年金です



問い合わせ ☎80-1254

### 人生の節目には、年金にも届け出を

国民年金は、20歳から60歳までの人は職種を問わずすべてが加入しなければいけません。

加入者は職業によって、第1号被保険者(学生や自営業の人など)、第2号被保険者(サラリーマン)、第3号被保険者(サラリーマンに扶養されている配偶者)の3種類に分けられています。

が変わったとき(種別変更)という)も届出が必要で、女性の場合も(第2号被保険者になりません)。

結婚して会社を辞め「サラリーマンの奥さん」として加入(第2号から第3号被保険者)に変わります。

3月・4月は就職、転勤などの多い時期です。人生の節目、節目には、国民年金にも届け出を忘れずに。

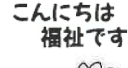
## 固定資産課税台帳の縦覧

期間/3月1日~22日(第2、4土曜日・日曜、祝日は除く) 時間/午前8時30分~午後5時15分(土曜日は午前8時30分~午後12時30分) 場所/市役所財政部課税課 縦覧できる人/所有者(納税義務者) 問い合わせ ☎80-1243まで

## 保険料納付は口座振替で

国民年金の保険料を毎月、銀行などで納めている方、家の忙しきときなど、つい忘れがちになります。そこで、あなたの預金口座から自動的に支払いのできる「口座振替」にしてはどうでしょうか。

手続は、現在納めている納付書と、預金通帳、印かんを持参して銀行などの窓口で「口座振替依頼書」に記入するだけです。



お問い合わせ ☎80-1258

いままでの老人大学校が生涯進学校と名を変え、平成5年度の学生を募集します。受け付けは2月19日まで、願書は、福祉事務所か天羽支所、各地区の老人憩の家に用意してある入学案内の中に入っていますので、直接応募してください。

母子家庭に修学費と医療費を助成します。修学費 養育している児童が満18歳に達すると児童扶養手当、遺族基礎年金が受給できなくなりますが、18歳までは...

## 石渡さんら7名に表彰・感謝状が

1月13日、県文化会館大ホールで行われた、第36回千葉県統計大会で、石渡敏夫さんら7名に、表彰・感謝状が授与されました。

受賞者は次のとおりです。▽千葉県知事表彰 石渡敏夫さん(更和)▽千葉県知事感謝状 川名貴さん(桜井)

三浦嘉夫さん(関)▽千葉県統計協会会長表彰 澤邊治之さん(世毛)▽千葉市長表彰 山下壽一さん(相野谷)

渡邊勇さん(小久保)▽千葉市長表彰 山下壽一さん(相野谷)

阿部先生(岩瀬)▽千葉市長表彰 山下壽一さん(相野谷)

伝言 119番 ひとりひとりの心がけ 春の火災予防運動 3月1日~7日 春先は空気が乾燥し、強風が吹くことから、大火になります。

「消費生活展」を開催 日時/2月20日(土) 午前10時~午後4時 会場/中央公民館

公民館だより 敬啓略 中央公民館 ☎65-22551 陶芸教室 日時/2月17日、3月17日、午前9時30分~午後3時

親子映画会 日時/2月28日、午後1時30分~3時30分 さくら婦人学級 日時/2月12日、午前9時~午後11時30分

火災警報機を給付 なたり老人のいる家庭やひとり暮らしの老人の方(非課税世帯のみ)に火災予防のために火災警報機と自動消火器を給付します。

消費生活展を開催 日時/2月20日(土) 午前10時~午後4時 会場/中央公民館

公民館だより 敬啓略 中央公民館 ☎65-22551 陶芸教室 日時/2月17日、3月17日、午前9時30分~午後3時

親子映画会 日時/2月28日、午後1時30分~3時30分 さくら婦人学級 日時/2月12日、午前9時~午後11時30分

高校在学中という場合がほとんどです。その年度に限り母子家庭の母に修学費の助成をします。ただし、児童扶養手当と同様の支給制限があります。額は月額で2万円所得によって月額1万3000円になります。

枯草火災は 大火のもと 空地、休耕地の雑草を放置しておくと、通行人のタバコの投げ捨て、子どもの火遊びなどで、思わぬ大火となり大変危険です。大切な自分の土地は、いつもきれいにし、枯草火災をなくしましょう。

公民館だより 敬啓略 中央公民館 ☎65-22551 陶芸教室 日時/2月17日、3月17日、午前9時30分~午後3時

親子映画会 日時/2月28日、午後1時30分~3時30分 さくら婦人学級 日時/2月12日、午前9時~午後11時30分

## 相談日

漁民就業相談 日時/2月18日、3月4日、18日、午前10時~午後3時

# 成人病にならないためのクッキングメモ

## 納豆と豚肉の変わり春巻き風

—材料(4人分)—

- 納豆……………100g
- 豚肉のうす切り…140g
- たけのこ……………60g
- しいたけ……………4g
- 酒……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ2
- こしょう……………少々
- 片栗粉……………大さじ1
- 油……………大さじ1
- 薄焼き卵 4枚
- 小麦粉少々
- からし酢じょうゆ 酢……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- からし……………小さじ1
- つけ合せ
- わかめ……………100g
- トマト……………160g



### 作り方

- ① 豚肉、たけのこ、しいたけはための線切りにします。
- ② フライパンに油をひいて、豚肉をいため、たけのこ、しいたけを入れ、さらに納豆を加えていため、酒、しょうゆ、こしょうで味付けをして、水溶きの片栗粉を加えます。さましておきます。
- ③ 薄焼き卵のまわりに水溶きの小麦粉をつけ、②の材料をのせ春巻きを作るように巻く。
- ④ フライパンに油をうすくぬり③を並べて表面をこんがり焼き、からし酢じょうゆで食べる。

「ガン」は、日本人の死亡原因の第1位を占めています。このやっかいな病気をどう克服するかが、今日の医学の大きな課題のひとつです。医学は、年々進歩し、ガン診断や治療方法も、以前にくらべるとかなり進んでいますが、毎年行われるガン検診の普及や、早期発見が可能になり治癒率も向上しています。

「予防にまざる治療はない」とよく言われますが、まさにガンによくあてはまります。みなさんも生活習慣のチェックをし、ガンを防ぎましょう。

### 生活習慣のチェックでガンの予防を



問い合わせは 国保課 ☎80-1271へ

### ★ガン予防13カ条

- 1、バランスのとれた栄養をとる
- 2、毎日、変化のある食生活を
- 3、食べすぎを避け、脂肪は控えめに
- 4、お酒はほどほどに
- 5、タバコは本数を少なくする
- 6、適量のビタミンと繊維質
- 7、塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから
- 8、焦げた部分は避ける
- 9、かびの生えたものに注意
- 10、日光に当たりすぎない
- 11、過度にスポーツを
- 12、体を清潔に
- 13、国保の事業として進めている「短期人間ドック」で検査を受けてみる



## やんちゃどかり



ひろき 弘貴くん(3歳2か月)

千種新田 五島雅明・幸子さん長男

ジュウレンジャーが大好きな弘貴くんは、大きくなったら正義の味方になるんだ!と元気いっぱいです。

## 冬の道路は危険がいっぱいです

冬季は路面の凍結や降雪などで、スリッパや視界不良によって交通事故が多くなります。ドライバーのみなさんや歩行者のみなさんは次のようなことに心がけ、事故を防ぎましょう。

- 運転前には十分な点検整備をする
- 凍結路面では、ゆとりのある運転をする
- 急発進・急加速・急ハンドル等、急のつく運転操作はしない
- スピードは控え目に、車



(ドライバーのみなさんは)

(歩行者のみなさんは)



## たのしい運動教室に参加を

日時/3月15日(月) 午後1時～3時30分  
 (受付午後12時30分～1時)  
 場所/市役所5階 502号室  
 講師/国際武道大学 篠田基行教授  
 内容/「健康ウォッチングの勧め」  
 ・成人病予防に必要な運動とは(講話)  
 ・たのしむための運動とは(講話)  
 ・正しい歩き方、正しい姿勢を柔らかくするためのストレッチング(実技)

募集人数/先着50名  
 申し込みは電話にて ☎80-1268 健康管理課

## 命を救えるのはあなたかもしれない!

—骨髄バンクシンポジウム—  
 日時/3月13日(日) 午後1時30分～4時30分  
 場所/木更津市民会館中ホール  
 内容/講演、パネルディスカッション、アクション  
 入場は無料  
 問い合わせは、千葉骨髄バンク推進連絡会 ☎0438 (63) 9455まで

### ●一般健康相談

期日	場 所
2月10日	金谷コミュニティセンター 9:30~15:00
16日	天羽支所 13:00~15:00
19日	富津老人憩いの家 9:30~15:00
22日	保健センター(市役所1階) 9:30~12:00
"	天羽支所
23日	富津連絡所
3月9日	天羽支所 13:00~15:00
12日	天羽漁協金谷支所 9:30~15:00

<対象> 一般



●自転車・二輪車利用のみなさんは)

- 歩行中は、前後の車に十分注意をするほか、急な飛び出しなど絶対にならない
- 歩行中は右・左の安全を確認め、車が完全に停止してから渡る。
- 急ハンドル、急ブレーキは絶対にならない。
- 急な右左折や進路変更はしない。
- 夕暮れははやくにライトを点灯し、明るい服装と反射材を活用する。

### ●乳幼児相談 時間…10:00~15:00

期日	場 所
2月10日	市民会館
18日	富津公民館
19日	保健センター(市役所1階)
3月4日	"
9日	富津公民館
12日	市民会館

<対象> 1歳6か月頃までの乳幼児

### ●1歳6か月児健康診査 受付時間…13:00~13:30

期日	場 所
2月23日	中央公民館
24日	富津公民館
25日	市民会館

<対象> 平成3年6月生~8月生

▷早めに受診を!!  
 2月末日が期限です。子宮がん・乳がんの個別検診受診券をお持ちの方はお急ぎ下さい。問い合わせは☎80-1267子防係へ

### ●3種混合 受付時間…13:00~13:30

期日	場 所
2月12日	市民会館
19日	富津公民館
25日	中央公民館

<対象> 元年3月1日~9月30日生れの他、24か月以上の未接種者はお問合せください。

### ●麻疹・MMR 受付時間…9:30~11:30

期日	場 所
2月23日	市役所4階 健康管理課 中央公民館、市民会館

<対象> ・18か月~72か月  
 ・麻疹は、麻疹にかかったことのない幼児です。保護者の希望で12か月から接種できます。  
 ・MMRは、おたふくかぜにかかったことがなく、又感染の疑いのない幼児です。すでに麻疹接種済の幼児は除かれます。

## ほけん

このほけんに関するお問い合わせは 健康管理課 ☎80-1267, 1268へ

- ・予防接種は、接種前1週間の検温と母子手帳がないと受けられません。
- ・保護者は、医師の間診にこたえられる方がおいください。
- ・予防接種問診票つづりをご覧ください。

### ●ポリオ 受付時間…13:00~13:30

期日	場 所
3月4日	市民会館
12日	市役所5階 会議室
23日	"

<対象> 4年3月1日~8月31日生れの他、6か月~48か月の未接種者も受けられます。

不法投棄はやめましょう! みだりに廃棄物を捨てた者は、法律で6か月以下の懲役又は50万円以下の罰金に処せられます。