

(5月1日現在) (前月比)	
世帯	16,809 (4)
人口	49,258 (- 88)
男	24,356 (- 60)
女	24,902 (- 28)

編集発行／富津市役所情報課
〒293-8506 ☎0439・80・1225
千葉県富津市下飯野2443番地

6月23日(土)～29日(金) 「男女共同参画週間」

女も男も自分らしく生きる社会へ

「男女共同参画社会基本法」の施行から8年が経過し、女性の活動の場はさまざまな分野に広がっています。均等法などの法律や制度面での整備も着実に進められています。「男だから、女だから」と性別によって、生き方の選択の幅や可能性を狭められず、一人ひとりが主体的に選択できる社会への取り組みが求められています。

男女共同参画社会とは？

男性と女性の間には上下や主従はなく、社会に等しく参画する機会が確保され、そして性別にかかわらず、あらゆる分野でその個性と能力を十分に発揮できる社会です。

現状は？

わたしたちの身の回りには、「男は仕事、女は家庭」のような性別で役割や選択を固定する意識が根強く残っています。本人の希望とは異なる選択を周囲が押し付ける固定観念は「男女共同参画社会」の形成を阻害するものですから、見直しが必要があります。

富津市の取り組み

市では平成18年3月に「富津市男女共同参画計画」を策定しました。「男女がふ

れあい支えあうまちの実現」を基本理念に、市の地域特性を踏まえた男女共同参画社会の実現を目指しています。

さまざまな視点や意見を反映させるため、各種審議会委員への女性の積極的な登用を推進するほか、皆さんの暮らしに関係するあらゆる分野での取り組みを進めます。



農林水産業分野では：

○女性を含めたグループ活動への支援や起業の育成

家族経営協定締結の促進 など

労働分野では：

○男女雇用機会均等法など法制度の周知・啓発

○ポジティブ・アクションの促進 など

健康福祉分野では：

○子育て支援の充実

○健やかに暮らせる環境整備 など

教育の分野では：

○人権尊重教育の充実

○キャリア教育の充実 など

男女共同参画の取り組みは、誰にでも関連する身近な問題です。そして、女性のためだけでなく男性も生き生きと希望に沿った暮らしが送れる社会への取り組みでもあります。

私たち一人ひとりが「社会的」に作られた固定観念を意識する「視点」を持ち、自分を変えることが、社会を変えるスタートラインです。

企画政策課 ☎80・1223

用語解説

ポジティブ・アクション
「積極的改善措置」とも言い、男女間の格差改善のため、必要な範囲内でいづれか一方に対し積極的に機会を提供すること

キャリア教育
児童生徒一人ひとりに合った勤労観、職業観を育てる教育のこと

良い仕事を
するのには男女の
ハードルはありません



大成・小島特定建設
工事共同企業体
富津中学校校舎改築
工事 工事課長代理



甲賀由紀子さん

ひとつの建物を作り上げていく過程を父の背中を見て育ってきたせい、就職は「建設業」と決めていました。入社後、1級建築士の資格を取得し、現場監督として職人さんたちと働く中で、気力や体力は必要だと感じています。どんなに難しい仕事でも、自分の手がけた建物が地図に残ることは私にとって喜びであり、やりがいです。そしてお客様に満足していただける仕事をするのに男や女のハードルはないと思っています。

2年後に完成予定の富津中学校校舎の改築工事が無事故・無災害で終わることが今、私の目標です。

和光保育園保育士

田中 晋輔さん(右)



もともと親が保育士だったこともあり、子どもと接する機会が多かったので、保育士の世界に入るにはあまり抵抗がありませんでした。ただ、あまり経験のない裁縫などの仕事は正直困ったこともあります。その反面、大工仕事などは積極的にしています。無理に女性と同じ仕事をするのではなく、男性だからこそできる仕事をしながら、よりよい職場作りをしていきたいと思っています。

和光保育園保育士

鈴木 秀弘さん(左)

学生時代は陸上部に所属し、チームが強くなるには「刺激しあい、お互いを高めあうこと」が大切だと感じました。この経験が保育士としても役立つのではと思い、親の保育園を継ぐ決心をしました。毎日が勉強で、気がつくと、女性の保育士と子どものやり取りを聞いているうちに、口調が女性らしくなったりもします。

女性保育士が保育園の「母」ならば、私は「父」のように。子どもがあこがれる大人を目指しています。



おぎない合うことが
大切です



保育園の「父」のようについて

【区長一覧表】

Table with 4 columns: 区名, 区域, 氏名, 新任(○). Lists district names, regions, and ward heads across various districts like 東町区, 仲町区, etc.



全区区長会にて



皆さんの声が行政に届いたり、市役所との連絡調整などをする区長さんを紹介し

平成19年度の

決まりました

Table with 4 columns: 区名, 区域, 氏名, 新任(○). Lists district names, regions, and ward heads across various districts like 亀沢区, 中村1区, etc.

Table with 4 columns: 区名, 区域, 氏名, 新任(○). Lists district names, regions, and ward heads across various districts like 湊第10区, 湊第11区, etc.

Table with 4 columns: 区名, 区域, 氏名, 新任(○). Lists district names, regions, and ward heads across various districts like 峰上第6区, 峰上第7区, etc.

平成19年春の叙勲

多年にわたり社会に貢献した人を称える叙勲。このたび、4月29日付けで春の叙勲受章者が発表され、富津市では2名の方が受章の榮譽に輝きました。

旭日小綬章

(地方自治功勞)



川名市太郎さん (不入斗・73歳)

《功績》昭和51年に市議会議員として初当選して以来、6期24年にわたり市政の発展、市民福祉の向上に尽力されました。また、副議長や総務常任委員長などを歴任し、円滑な議会運営に取り組みなど、地方自治の進展に多大な功績を残しました。

瑞宝双光章

(学校保健功勞)



三枝一博さん (佐貫・82歳)

《功績》昭和20年から開業歯科医として地域住民の歯科保健および口腔衛生の普及啓発

した。上と予防実践の定着を図るなど、歯科保健衛生の向上に尽力されました。また、同20年から平成11年までの長きにわたり市内小・中・高等学校などの学校歯科医を努め、歯科保健衛生の向上に寄与しました。

お詫びと訂正

「富津市生涯学習情報提供誌2007」の掲載情報に誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

期間 6月1日(金)～9月30日(日)
料金 釣り1日券1000円
期間中渡し券4000円
9 〇投網(7月1日解禁) 通し券7000円
〇飛田釣具店 ☎67・214



いよいよ解禁 アユ釣り

水道の水は、電気やガスと同じように作りだされるものです。少しの水も貴重な資源として有効に使うよう、この機会に水道の大切さを見直しましょう。

6月1日(金)～7日(木)は水道週間

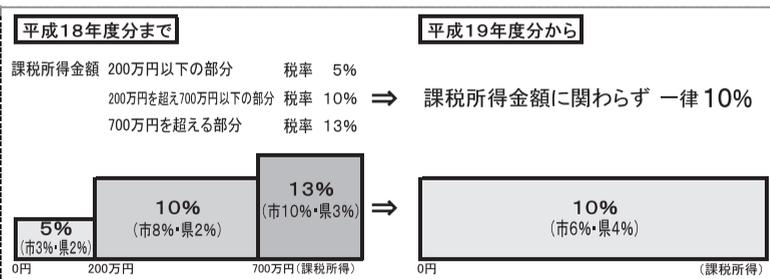
健やかさ

うるおす日々の

水道が

今月中旬に市県民税の納税通知書を郵送します

今年から、市県民税の税率(所得割)が一律10%になります。



これは、国の「地方のことは地方で」という方針のもと、地方分権を積極的に進めていく「三位一体改革」の1つで、今回の改革は、「税源移譲」といいます。税源移譲では、所得税(国税)と住民税(地方税)の税率を変えることで国の税収が減り、地方の税収が増えることになります。

詳しくは、納税通知書に同封の「市県民税が変わります」をご覧ください。 〇課税課 ☎80・1241

平成18年度『中山間地域等直接支払制度』の実施状況をお知らせします

『中山間地域等直接支払制度』とは？

農業を行う上でさまざまな不利性を持つ中山間地域で、耕作放棄の発生を防ぎ、農業農村の持つ多面的機能を維持するために、農業者などに交付金を支払う制度です。

○交付対象

- ・農業振興地域内の一団の農用地（合計面積が1ヘクタール以上）
- ・田で20分の1以上、畑で15度以上の傾斜があること
- ・集落協定を締結し協定に基づき5年以上農業生産活動などを行うこと

○交付単価

地目	通常単価(10a当り)	8割単価(10a当り)
田(傾斜1/20以上)	21,000円	16,800円
畑(傾斜15度以上)	11,500円	9,200円
草地(傾斜15度以上)	10,500円	8,400円
採草放牧地(傾斜15度以上)	1,000円	800円

活動状況は？

現在、市内の2つの集落が、農業体験の充実や用排水路の整備などを目標とした集落協定を結び活動を行っています。

(寺原集落)



農業体験(田植え)

(神徳集落)



用水路の整備

平成18年度「中山間地域等直接支払交付金」実施状況

集落(協定)名	対象面積	地目	単価区分	単価(10a当り)	交付金
寺原集落(相川)	41,256㎡	田	通常単価	21,000円	866,376円
神徳集落(豊岡)	26,329㎡	田	8割単価	16,800円	442,312円
合計	67,585㎡				1,308,688円

※交付金の負担割合(国1/2、県1/4、市1/4)

問農林水産課 ☎80・1282

労働者福祉資金融資制度の利用を

県では、中央労働金庫と提携し、中小企業で働いている人や離職した人に生活資金の融資を行っています。

- 中小企業に勤務する人
 - 療養費、住宅補修費、教育費、冠婚葬祭資金など
 - 融資限度額 100万円
 - 金利 年2.2% (他に保証料率0.8%)
 - 返済期間 5年以内
- 離職した人
 - (求職活動を行っている人で、離職後18カ月以内の人など)
 - 融資限度額 30万円または20万円(併用可)
 - 金利 年1.5% (他に保証料率0.8%)
 - 返済期間 3年以内

※融資条件など詳しくは、問県庁雇用労働課 ☎043・223・2741

中央労働金庫 ☎012・86・6956

新しい体育指導委員を紹介します

体育指導委員は、市民の心身の健全な発達と明るく豊かな生活に役立つ活動をしています。

(任期：平成19年4月1日～平成21年3月31日)

富津地区		大佐和地区		天羽地区	
氏名	担当	氏名	担当	氏名	担当
福原敏夫	青堀	渡邊務	大貫	荒井潮美	湊
鈴木美千子	青堀	立石友二	大貫	小柴一夫	湊
浅利勉	青堀	渡辺まさ子	大貫	田中明夫	天神山
幾野良雄	富津	吉村雅彦	吉野	曾子治男	天神山
川名克昌	富津	小田原宏之	吉野	鈴木修一	竹岡
松崎ひろ子	富津	今井せつ子	吉野	荒井須美夫	竹岡
稲村之浩	飯野	周東和之	佐貫	下政和	金谷
木村保史	飯野	小川一恵	佐貫	津澄夫	金谷
伊藤千代子	飯野			金牧栄子	環
				吉田肇	環
				座間博	豊

▲ふれあいスポーツフェスタ(菜の花体操)でも活躍しています

問生涯学習課 ☎80・1344

動物の正しい飼い方 推進月間です

6月は動物の正しい飼い方推進月間です。次のことに注意して、動物を適切に飼いましょう。

- 動物を飼う前に、動物を飼うことのできる環境であるかどうか、家族でよく考えましょう。
- 動物を飼う人は、動物に起因する感染性の疾病の予防のために注意を払いましょう。また、過剰なふれあいは控え、動物に触つたら必ず手を洗いましょう。
- 動物には、飼い主がわかるように、名札などをつけましょう。犬の首輪に
- 犬の放し飼いは禁止されています。犬を運動させる場合には、犬を制御できる人が短い引き綱で行いましょう。
- 猫は屋内で飼いましょう。猫による他人への迷惑を防止でき、また、病気や交通事故などの危険から猫を守ることができません。
- 犬や猫に、公の場所や人の敷地内で排泄させるような迷惑行為はやめましょう。犬・猫には、排泄場所などのしつけをす
- 望まない子犬・子猫を増やさないために、親犬・親猫には、不妊・去勢手術をしてください。
- 動物は責任を持って最後まで面倒を見ましょう。犬や猫が飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。どうしても飼えなくなった場合には、動物愛護センターなどへ相談してください。犬・猫の引取りには、生

犬の正しい飼い方・しつけ方教室

実施日 毎月第3火曜日
場所 千葉県動物愛護センター
内容
○学科 1時間程度(教室開催の意義、関係法令、適正な飼養管理、犬の本能・習性、犬の健康管理)
○実技 1時間程度(犬同伴で実技指導)

受講料
○一般 3,500円
○賛助会員(当日加入者) 3,000円
○継続加入者 2,500円

同伴犬についての参加条件
①畜犬登録、当年度の狂犬病予防注射済みの犬であること
②混合ワクチン接種済みで健康な犬であること
③飼い主が制御できる犬であること

申し込み・問
同センター ☎0476・93・5711
千葉県動物保護管理協会 ☎043・214・7814

富津市小中学校統廃合検討懇談会委員 募集

子どものこと、学校のこと考えて見ませんか？

市では、教育水準の維持・向上のため、今後の児童生徒の推移を見据え適正な学校規模・配置など、小中学校の統廃合を検討するための富津市小中学校統廃合等検討懇談会委員を募集します。

任期 7月1日～平成21年3月31日

内容 年間3回程度の懇談会で、小中学校統廃合などに関する調査検討を行い、教育委員会に提言(第1回は7月初旬を予定)

募集期間 6月8日(金)～20日(水)

募集資格 市内に住所を有する人で、富津・大佐和・天羽地区から各1人(選考により決定)

募集方法 応募の動機を400字程度にまとめ、氏名・住所・性別・職業・電話番号を明記して、持参または郵送

※結果は教育委員会で選考後、介護福祉課(地域包括支援センター)からのお知らせ

気軽にご相談を！

地域包括支援センターでは、高齢者やその家族に対して、介護に関する相談以外に健康や福祉、医療や生活などについて、次の支援センターを総合的な相談窓口としましたので、気軽に相談ください。

在宅介護支援センターで
問地域包括支援センター ☎80・1300

①在宅介護支援センター つじ苑 ☎87・6102
②大佐和苑在宅介護支援センター ☎66・2773
③在宅介護支援センター 金の里 ☎69・8333

お知らせ



普通救命講習会

日時 6月17日(日)午前9時
～正午

場所 消防本部3階講堂
内容 AEDを含む心肺蘇生法や止血法などの応急手当

定員 10人程度
費用 無料

申し込み・問 消防署救急係
☎65・0119

※普通救命講習会は年4回で、3・6・9・12月の第

子育て応援サポーター養成講座

地域の身近な場所に子育て支援の拠点を作り、子育てに不安や悩みを抱えている親の話し相手や簡単なアドバイス、また応じきれない相談は保育士や保健師につなげてくれる「子育て応援サポーター」の養成講座です。

対象者 市内在住で、事業の趣旨に賛同し協力できる人
定員 15人程度

日時および講座内容

日時	講座内容および講師	場所
7月7日(土) 午前10時～正午	富津市次世代育成支援行動計画「いいじゃないか!ふっつ」と市民参加への期待 講師 市児童家庭課長	中央公民館
7月15日(日) 午後1時30分～3時30分	公開講座 今、日本の子育てで起きていること・支えなければならぬこと 講師 白梅学園大学子ども学部教授	中央公民館
7月28日(土) 午前10時～正午	現場で役立つミニ講座「手遊び・絵本の読み聞かせ・エトセトラ」 講師 市内各保育所(園)保育士	富津公民館
8月11日(土) 午前10時～正午	子育て支援センターの現場から 事例を交えて 講師 千葉県保育専門指導員	富津公民館
8月25日(土) 午前10時～正午	ちょっとだけ専門性を カウンセリングマインドを学ぼう 講師 保育カウンセリング研究所所長	富津公民館

受講料 無料

募集期限 6月30日(土)まで(定員になり次第締め切り)

登録 子育て応援サポーター養成講座を終了した人には、終了証を交付し、子育て応援サポーターとして、「子育て応援人材バンク」に登録

活動内容 市内公私立保育所(園) 地域子育て支援センター、園庭開放事業のサポートおよび市健康づくり課で実施する幼児検診、育児教室などの保育サポート

申し込み・問 かずさ子育て応援隊地域協議会富津事務局和光保育園
☎65・2772 児童家庭課☎80・1256

富津公園歩け歩け大会
日時 7月1日(日)午前9時
～正午(小雨決行)

富津公園
場所 県立富津公園
対象 どなたでも
内容 公園周辺5キロ、スイカ食べ放題など

第18回富津市消防団
消防操法大会
日ごろは、各自の職業に従事しながら災害に備え、日夜、訓練に励んで培った技術を広く公開します。

日時 6月9日(土)※予備日
10日(日)(小雨決行) 午前8時30分競技開始

場所 富津公民館駐車場
※車で来場の際は、総合社会体育館前をご利用ください

16ミリ映写機操作講習会
日時 6月29日(金)午前9時
～午後5時

場所 君津地方視聴覚教材センター
内容 映写技術の理論と実

実践、実技指導など
対象 市内在住・在勤の人
費用 無料

申し込み・問 6月21日(木)までに電話で生涯学習課へ☎80・1345

平成19年度家庭教育フォーラム
日時 7月7日(土)午後1時
～4時10分

場所 裾南町立中央公民館
内容 4テーマによる分科会(講師あり)

①子育てを楽しむためには(幼児期) (子育てネットワークづくり)
②思春期の子を持つ親の心構え(豊かな心を育て)

③子どもの心と上手に向き合うには(家庭で育てる自立心)
④父親と家庭教育(子どもの発達と親のかかわり)

申し込み・問 参加分科会を指定して6月22日(金)までに生涯学習課へ☎80・1345

環境フェア

期間 6月22日(金)～24日(日)
場所 イオン富津ショッピングセンター

内容 市役所・イオン富津ショッピングセンター・東京電力(株)が、リサイクルや省エネルギーなどについて紹介

環境保全課☎80・1273
映画「107+1」天国はつくるもの

環境問題を楽しく伝えたり、難民キャンプに手編みのマフラーを届けたり、手



住宅火災による犠牲者を減らすために、消防法が改正され、全国一律に住宅用火災警報器の設置が義務づけられました。これにより市でも、平成18年6月以降に新築する住宅すべてに設置義務づけました。また、既存の住宅についても平成20年6月1日までに設置の義務があります。

6月1日は住宅用火災警報器設置推進デーのイベント開催

場所 イオン富津ショッピングセンター
内容 住宅用火災警報器の展示や取り付け方の説明、パンフレットの配布
問 消防本部予防課☎65・4913

第30回君津地域心身障害(児)者スポーツ大会

日時 6月17日(日)午前10時
から

場所 内みのわ運動公園グラウンド(雨天時は体育館)

対象 君津地域居住の心身障害(児)者で、健康上適当と思われる人。家族や介護者の付き添いも可

申し込み・問 6月7日(木)までに障害者福祉係へ☎80・1260
潰瘍性大腸炎とクローン病医療講演会
日時 7月1日(日)正午～午

スポーツ施設6月行事予定

問 管理事務所☎87・4205 <http://www.fureai-kouen.com>

- 臨海野球場
 - 6/2・3・(予備日)9日 千葉県高校野球南部地区大会
 - 6/10 第23回富津市少年野球夏季大会・富津市長杯争奪大会・富津警察署長杯争奪大会
 - 6/17・24 富津市民野球大会
- 陸上競技場
 - 6/1(5月30日の予備) 富津市小中学校陸上競技大会
 - 6/2・16 ふれあいジュニア陸上教室
 - 6/5・(予備日)6日 木更津・袖ヶ浦支部中学校陸上競技大会
 - 6/10 第31回全日本少年サッカー大会千葉県予選会
 - 6/12・(予備日)13日 君津支部小中学校陸上競技大会
 - 6/15・23・(予備日)24日 君津地方中学校陸上競技記録会
- 球技場広場
 - 6/3・16・(予備日)9日 第13回友遊ボール富津市大会(少年野球)
 - 6/10・17・(予備日)24日 第23回富津市少年野球夏季大会・富津市長杯争奪大会・富津警察署長杯争奪大会
- 多目的広場
 - 6/10 県民の日第24回グラウンドゴルフ大会
- 富士見テニス
 - 6/2 君津地方ソフトテニス育成協会第1回強化練習会
- 総合社会体育館
 - 6/1・5 千葉県高校総体バスケットボール大会第2ブロック予選会
 - 6/2 全国小学生バレーボール大会・千葉県大会南房総地区予選大会
 - 6/2・9・16・23 スポーツ教室(バドミントン・ソフトバレー・インディアカ)
 - 6/3 「県民の日」記念第25回F.T.S杯争奪少年剣道
 - 6/10 「県民の日」記念第24回F.T.S杯争奪バドミントン大会
 - 「県民の日」記念第24回F.T.S杯争奪インディアカ大会
 - 6/17 第24回家庭婦人バレーボールリーグ戦2日目
 - 6/23 佐貫清心会練成大会
 - 6/24 第15回三枝杯卓球大会(中学生の部)
 - 6/30 千葉県家庭婦人バスケットボール大会
- 浅間山運動公園(野球場)
 - 6/3・10・17・24 富津市民野球大会

※都合により予定が変更になる場合があります。

相談名	日時	場所	時間	相談方法	相談員
相談名	6月6日	市役所	午後1時～4時	面接または電話	民生委員
人権行政相談	6月7日	中央公民館	午後1時～4時	電話相談も可	市民課
結婚相談	6月8日	市役所	午後1時～4時	市役所	市民課
児童家庭相談	6月9日	市役所	午後5時～8時	電話可	児童家庭課
消費生活相談	6月10日	市役所	午後3時～5時	電話可	商工観光課
1日ハローワーク	6月11日	市役所	午前9時～午後3時	市役所	市民課
交通事故相談	6月11日	市役所	午前10時～午後3時	市役所	市民課
子育てアドバイス	6月11日	各公・私立保育所(園)	午後4時～午後9時	電話可	各公・私立保育所(園)
市税納付相談	6月28・29日	市役所	午後8時～午後5時	納税課	納税課
ふれあい相談	6月6日	市役所	午後1時～4時	面接または電話	民生委員
法律相談	6月15日	市役所	午後3時～午後5時	電話	弁護士

※祝日は除きます

6月・7月の相談

各種相談

募集・相談

介護福祉課臨時職員・特別職員

職種・人員 保健師1人、看護師1人、介護支援専門員1人、介護認定調査員2人

資格 ○保健師（昭和22年4月2日～昭和59年4月1日生まれで自動車運転免許所持者）

○看護師（昭和22年4月2日～昭和55年4月1日生まれで訪問看護または介護保険事業所で勤務経験のある自動車運転免許所持者）

○介護支援専門員（昭和22年4月2日～昭和55年4月1日生まれで居宅介護支援事業所での勤務経験のある自動車運転免許所持者）

○介護認定調査員（昭和18年4月2日～昭和59年4月1日生まれで自動車運転免許所持者）

平成19年度国家公務員採用Ⅲ種（税務）試験

資格 昭和61年4月2日～平成2年4月1日生まれの

試験日 第1次試験 9月9日(日)

第2次試験 10月18日(木)～25日(木)のうち指定する日

申込書交付場所 東京国税局人事第二課試験係または最寄りの税務署

申込書交付期限 7月3日(火)まで(土日は除く)

子どもなんでも無料相談

受付期間 6月26日(火)～7月3日(火)(期間内消印有効)

申し込み先 〒330-0971 埼玉県さいたま市中央区新都心1-1-1 人事院関東事務局へ

※第1次試験合格者発表および最終合格者発表は、人事院事務局および人事院関東事務局で、合格者の受験番号を掲示する

問木更津税務署総務課 ☎0438-23-6161 (内線111)

アビリティイコース入所者（8月生）

求職者を対象に職業訓練

訓練科・定員 産業機械オペレーション科 15人

訓練内容 小型移動式クレーン・床上操作式クレーン・玉掛け・フォークリフト・建設機械などの運転技能・技術と関連知識の習得

訓練期間 8月1日(水)～10月30日(火)

受講料 無料(テキスト代などは実費)

申し込み 6月6日(水)～7月6日(金)までに公共職業安定所へ

問ポリテクセンター君津 ☎52-0219

税務支援センター 無料相談

対象 税理士および税理士法人が関与していない一般納税者

日時 6月13日(水)午前10時～午後3時

場所 木更津商工会館

相談内容 税務・記帳や決算・税務書類の作成に関することなど(予約制)

申し込み・問千葉県税理士会木更津支部事務局税務支援センター係 ☎0438-37-9000

富津市民文化祭2007

= 参加者募集 =

期 間 10月31日(水)～11月4日(日)

会 場 富津公民館(埋立記念館を含む)・中央公民館・市民会館・総合社会体育館

対 象 各種サークルなどの団体のほか、個人参加も歓迎

申 込 先 各会場に置いてあります参加申込書により参加を希望する会場へ直接お申し込みください。

生涯学習課 ☎80-1345 「総合社会体育館(展示)」

中央公民館 ☎65-2251

富津公民館 ☎87-8381

市民会館 ☎67-3112

締め切り 7月6日(金)

= ポスター募集 =

作品は文化祭で展示するほか、優秀作品をポスターに採用。各賞を設け、記念品を贈呈します。

内 容 「富津市民文化祭2007」の文字を必ず明記のこと。

用 紙 A3 (29.7×42.0cm) または四つ切 (38.0×54.0cm)。紙質は自由。

締め切り 9月7日(金)

応募先 各公民館・市民会館・生涯学習課

問中央公民館 ☎65-2251



青少年相談員の追加委嘱

大貫小学校区で2人の青少年相談員の追加委嘱が行われました。

渡邊博徳さん 平野智子さん

問生涯学習課 ☎80-1345

7月4日(水) 午後3時

東関東自動車道館山線が

いよいよ全線開通します!

問NEXCO東日本お客様センター ☎0570-024-024

案内

「おひさま広場」がスタート!

「第1回目は「磯あそび」」

いろいろな遊びを通して親子のふれあいや仲間づくりを公立保育所の保育士が応援します。

日時 7月2日(月)受け付け午前9時～9時30分、11時30分～終了予定

場所 金谷保育所(駐車場は金谷海浜公園プール駐車場)

持参するもの 水筒・着替え・タオル・帽子・海へ入るための靴

※赤ちゃんは園庭や保育室でも遊べます

問吉野保育所佐藤 ☎65-2143

土屋文化振興財団助成金

対象 千葉県の文化振興のため、文化活動(基礎医学、伝統芸能、技芸、音楽、演劇、絵画、工芸、彫刻、スポーツ)を行っている個人と団体

助成額 100万円以内

応募期限 8月1日(水)

※詳しくは問い合わせを

問同財団 ☎047-364-3689

小型ガス瞬間湯沸かし器を使用する場合は必ず換気を

最近、換気不良により、小型ガス瞬間湯沸かし器での一酸化炭素中毒による死亡事故が発生しています。物が燃えるには、新鮮な空気が必要です。十分な換気をしなければ、空気が不足し、一酸化炭素が発生します。閉め切った4畳半で小型ガス瞬間湯沸かし器を燃焼すると、約20分で致死量の一酸化炭素が部屋に充满することもあります。一酸化炭素は無臭無味です。頭痛や吐き気で異変に気づいたときには、手足がしびれて動けず、手遅れになって死に至る場合もあります

問商工観光課 ☎80-1287

小児慢性特定疾患治療研究事業継続申請について

小児慢性特定疾患継続受給を希望する人は申請手続きをしてください。

受付期限 9月28日(金)まで

問君津健康福祉センター(君津保健所) 地域保健福祉課 ☎0438-22-3744

6月15日(県民の日)無料開放します!

富津公園温水プール

利用時間 午前9時～午後9時

問富津公園管理事務所 ☎87-8887

富津埋立記念館

利用時間 午前9時～午後5時

問同記念館 ☎87-9740

消防 119 問消防本部予防課 ☎65-4913

火は見る あなたが離れる その時を

●つけよう 住宅用火災警報器

6月1日は住宅用火災警報器推進デーです。

既存住宅は、来年の6月1日までに住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。また、これから新築する住宅は、住宅用火災警報器を設置していなければなりませんから勘違いしないでね

火災案内テレホン サービス ☎65-4949

今月の新着図書(抜粋)

友だちの作りかた 中山千夏

いそげ、早く、私はベコベコ! 根本きこ

自転車乗り快走ノウハウ 高村精一監修

古武術で毎日ガラクラク! 甲野善紀指導/荻野アツナ文

サマーバケーションEP 古川日出男

水上のバスサカリア 海野 碧

魔王 伊坂幸太郎

夢を与える 綿矢りさ

レインツリーの国 有川 浩

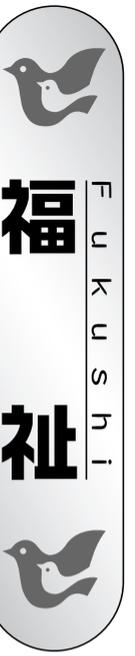
グレート・ギャツビー スコット・フィッツジェラルド著 村上春樹訳

＊さくら号＊

移動図書館巡回日

ステーション名	6月	7月	停車時間
山九(下)飯野社宅	14日(木)	12日(木)	午前 9:30～10:00 10:10～10:40 11:00～11:40
飯野コミュニティセンター			午後 2:00～2:40
旧富津公民館青堀分館	26日(火)	24日(火)	3:00～3:50
J A きみつ 富津支店			午前 10:00～10:40 11:00～11:30
J A きみつ 富津支店	5日(火)	3日(火)	午後 2:00～2:40
金谷コミュニティセンター			2:50～3:40
竹岡コミュニティセンター	21日(木)	19日(木)	午前 10:00～10:30 午後 1:30～2:00
富津市役所天羽行政センター			2:20～3:00
富津市立天神山小学校	7日(木)	5日(木)	3:20～3:50
富津市立環小学校	19日(火)	17日(火)	午前 10:50～11:20
農村青少年研修センター			
富津市立佐貫小学校	7日(木)	5日(木)	
県営富津団地	19日(火)	17日(火)	
※富津市役所関豊連絡所	7日(木)	5日(木)	
※富津市立環南小学校	19日(火)	17日(火)	

※印は月1回の巡回です
★どなたでも無料です 問生涯学習課 ☎80-1345
★1人1回3冊まで



児童手当の現況届を忘れずに

現況届の用紙を郵送します

小学6年生までのお子さんがある家庭で児童手当を受給している人は、毎年、現況届の提出が必要です（この届出をしないと6月以降の手当が受けられなくなり、必ず提出してください）。

今年から、該当する皆さんに現況届の用紙を郵送します。当日都合のつかない人は、今月中に児童家庭課の窓口で直接提出するか、郵送（記入漏れと添付書類漏れの無いようお願いいたします）してください。

持参するもの
○送られた現況届（必要事項を記入・押印して振り込み先の確認を必ずしてください）
○受給者（保護者）の健康

保険被保険者の写し。ただし、国民健康保険の人は提出は不要ですが確認しますので持参してください。

○今年、ほかの市区町村から転入した人は、平成19年1月1日現在住んでいた市区町村発行の児童手当用所得証明書
▽ 児童家庭課 ☎ 80・1256

現況届受付日時・場所

月 日	場 所	時 間
6月15日(金) 18日(月)	天羽行政センター 2階会議室	午前8時30分 ～午後5時
6月19日(火) ～22日(金)	市役所1階 大会議室	午前8時30分 ～午後7時

支給対象者 昭和20年（1945年）8月15日までに、国立癩（らい）療養所であった、小島島更生園（韓国）、楽生園（台湾）、南洋群島に設置された4療養所（サイ

消費生活相談Q&A

アンケートだけのはずが

（相談事例）街頭アンケートに答えたら、詳しい話をしたいと喫茶店に連れて行かれ、ダイエットの話になった。美容器具を買い、家で使用した結果や感想を月に一回サロンに報告すれば、ダイエットのサポートをするのでエステを受けるのと同じと言われ、美容器具を買う契約をした。後で考えたら、学生であり、アルバイトの給料でクレジット支払いできるか不安だ。解約したい。

（回答）これは、大学生や社会人になったばかりの若者をターゲットにしたキャッチセールスの一例で、化粧品やエステ、アクセサリや絵画の契約を勧められる事例が目立ちます。悪質な業者は、商品やサービスの販売目的である事を隠して消費者に近づき、言葉巧みに誘うので、話に乗せられたり、強引に押し切られて契約してしまう消費者が多いようです。

契約日から8日間以内なら、書面で業者にクーリングオフ通知をすれば、無条件で解約できます。8日間が過ぎても、業者が勧誘時に商品などについてウソをついたり、強引な勧誘をして消費者が困って契約した場合には、6カ月以内に契約の取り消しを申し出ることができます。

契約者が20歳以下なら、両親が未成年者契約取り消しを申し出ることができますので、判断に迷うときには相談してください。

問商工観光課 ☎ 80・1287

保育所(園)へ遊びにおいでよ!



日時 6月11日(月)～15日(金)
午前9時～午後3時

場所 青堀保育園・飯野保育所
吉野保育所・和光保育園
佐貫保育所・中央保育所
竹岡保育所・金谷保育所
峰上保育所



(写真は青堀保育園園児)

日時 6月18日(月)～22日(金)
午前9時～午後3時

場所 富津保育園・大貫保育園

【市内保育所(園)一覧表】

保育所	住所	電話番号
飯野保育所	下飯野331-1	87・0765
吉野保育所	絹656-2	65・2143
佐貫保育所	佐貫183-4	66・0392
中央保育所	数馬577	67・0279
竹岡保育所	竹岡403-1	67・8504
金谷保育所	金谷2221-1	69・2353
峰上保育所	上後308-1	68・0080
富津保育園	富津396-34	87・2104
大貫保育園	岩瀬1112-7	65・0059
和光保育園	小久保2209	65・2772
青堀保育園	青木82	87・0142

市では、皆さんにもっと保育所(園)の様子を知ってもらうために、6月と10月に保育所(園)を公開します。

日ごろ、子育てで頑張っている皆さん。お子さんと一緒に保育所(園)のお友達と遊んだり食事をしたりして、楽しい1日を過ごしてみませんか。また、子育ての悩みなどもお気軽に相談ください。

※給食の試食を希望する人は、6月6日(水)までに直接保育所(園)へ申し込んでください。

問児童家庭課 ☎ 80・1256 または各保育所(園)

6月の園庭開放日

保育所名	開放日	時間
飯野保育所	月～金 (土日祝日を除く)	午前9時30分～11時30分
吉野保育所		
佐貫保育所		
中央保育所		
竹岡保育所		
金谷保育所	1(金)・8(金)・22(金)・29(金)	午前9時30分～11時30分
峰上保育所	毎日	午前9時～午後4時
青堀保育園	13(水)・27(水)	午前10時～午後3時
富津保育園	月～金 (土日祝日を除く)	午前9時～午後4時
大貫保育園		
和光保育園		

※上記の日時以外でも気軽にお越しください。問各保育所(園)へ直接

「厚意ありがとう」

社会福祉振興に	金額
鹿島エンタープライズグループ	3,107円
さつまいもの会	7,000円
房総ヤクルト販売部	470円
貴恵津愛寿	41,400円
セツコ花のアトリエ	23,971円
教育振興に	
富津シティロータリークラブ	10万円
交通遺児等福祉基金に	
上総湊港利用推進研究会	30万円

策課感染症対策室ハンセン病担当

ハンセン病療養所入所者などに対する補償金の支給について

請求書提出・請求期限 平成23年2月9日

請求書提出先 厚生労働省健康局疾病対策課

ハンセン病係 ☎ 03・5259

また2980

休日当番医 ◇受付時間 午前9時～午後5時

月 日	曜日	当番医名	電話番号
6月3日	日	あさなぎセントラルクリニック	87・0039
6月10日	日	今村内科クリニック	65・3133
6月17日	日	三枝病院	87・0650
6月24日	日	東病院	87・0165

都合により変更する場合がありますので、お問い合わせください
日曜・休日・緊急の場合の問い合わせは、消防本部 ☎ 65・0119へ

君津郡市夜間急病診療所

☎0438・25・6284

●診療時間：午後9時～深夜12時まで
(毎夜間診療しています)
●診療科目：内科・小児科
保険証(老人医療受給者証)は、必ず持参してください。保険証がないと治療費を全額負担していただくことになります。



俳句

稲村 蓼花 選

（小久保）丸 美峰
（竹岡）石井 直子
（海良）池田 恵子
（佐貫）阿部喜代子
（小久保）平野ふみ江
（評）夏鶯の声
（評）夕涼み
（評）夕暮
（評）夕暮
（評）夕暮

短歌

稲村 蓼花
（湊）永田 梶子
（相川）伊藤 和子
（志駒）池田 宏
（更和）石川 房子
（桜井）川名三喜枝

山ひだの処どころに霧湧きぬ雨の上みたる夕暮どきに

ひねもすをよしきりの声絶え間なし雛育てるや葦原の中
時折に見廻る田の面たのしかり日毎に稲の育ち来りて
早起朝の架線に話すつばくろら晴れたる空に声を響かす
上げ潮か河口の水面は上流へ順にひたひた膨らみてゆく
山寺の熊谷草に名残あり

ほけん

6月1日～6月30日 健康づくり課 ☎80・1268

○集団接種

内容	実施日	受付時間	場所	対象	備考
B C G 接種	5日(火)	13:10～13:40	市役所5階会議室	平成19年2月生まれ	生後6カ月未満まで
ポリオ	7日(木)	13:10～13:40	市役所5階会議室	平成19年1月生まれ(1回目) 平成18年11月生まれ(2回目)	7歳6カ月未満まで接種可能 ※接種方法 6週間以上間隔をあけて2回飲みます。

注意
 ☆予防接種は1週間の検温と母子手帳がないと受けられません(予診票に必ず記入)
 ☆通知する子以外でも対象年齢内であれば接種できます(お問い合わせください)
 ☆受付時間を過ぎて入場された場合お断りすることがあります。必ず時間内にお入りください
 ☆予防接種のすすめ(予診票のつづり)の内容をよくお読みください。

○相談・健診

内容	実施日	受付時間	場所	対象・その他
妊婦の食事づくり教室	5日(火)	9:45～10:00	中央公民館	妊娠中の食事について
栄養相談	11日(月)	予約制	健康づくり課	食事(栄養)などについての相談
4カ月児教室	4日(月)	9:30～9:45	市役所5階会議室	平成19年1月生まれ生後4カ月頃の発育・発達と保育について
7カ月児教室	22日(金)	9:30～9:45	市役所5階会議室	平成18年11月生まれ生後7カ月頃の発育・発達と保育について
10カ月児教室	21日(木)	9:00～9:15	市役所5階会議室	平成18年8月生まれ生後10カ月頃の発育・発達と保育について
1歳児教室	15日(金)	9:30～9:45	市役所5階会議室	平成18年5月生まれ1歳頃の発育・発達と保育について
5カ月(前期)離乳食教室	22日(金)	9:15～9:30	富津公民館	前期の離乳食についての学習と離乳食づくり
8カ月(中期)離乳食教室	22日(金)	13:15～13:30	富津公民館	中期の離乳食についての学習と離乳食づくり
11カ月(後期)離乳食教室	21日(木)	13:15～13:30	富津公民館	後期の離乳食についての学習と離乳食づくり
母親学級	27日(水)	13:15～13:30	市役所1階保健センター	妊娠中のからだの変化とお腹の赤ちゃんの成長に応じた食事のとり方 対象・妊婦
1歳6カ月児健診	8日(金)	13:15～13:40	市民会館	平成17年11月生まれ
3歳児健診	1日(金)	13:15～13:40	市役所5階会議室	平成15年12月生まれ

電話予約制
☎80・1268
健康づくり課

市宝探訪 13

浄信寺の石燈籠

—青木—



園生涯学習課
☎80・1342

青木の浄信寺の本堂の前には一対の大きな石燈籠がある。この燈籠は飯野藩2代藩主保科正景(1616～1700)が自ら再建した浄信寺に、元禄9年(1696年)に寄進したもので、燈籠は花崗岩製で高さ2m90cmを測り、基礎部分は六角形三段で唐草文様が浮き彫りされている。中台には12葉の蓮弁があり、火袋には火口のほかに日月が彫られている。笠は6個の葺手の渦巻きが大きく張り出している。市内では最大級の燈籠である。(昭和58年市指定文化財)



基本健康診査・結核・肺がん検診のお知らせ

検診名	対象者	実施期間	費用	備考	
基本健康診査	集団	40歳以上64歳以下	6月6日(水)～7月4日(水)	1,100円	一般的な健康診査です。該当する人には肝炎ウイルス検診を併せて実施します。(集団健診の日程などの詳細は5月に世帯回覧)
	個別	60歳以上	6月1日(金)～7月31日(火)	2,500円	該当する人には個人通知(ハガキ)します。65歳以上の人は介護予防のための「生活機能評価」を併せて実施します。
若年健康診査	集団	35歳～39歳	基本健康診査(集団)と同時に実施	1,100円	該当する人には個人通知(ハガキ)します。
結核・肺がん検診	集団	40歳以上	無料	胸部レントゲン撮影 該当者にかつて痰検査実施:800円	



やんちゃざかい
君、ボクのお車に乗らない?
渡邊 恭太くん(富津)
平成18年2月16日生まれ

麻疹(はしか)が流行しています!
 麻疹は、春から夏にかけて流行し、38度以上の発熱や発疹の症状があらわれます。麻疹の予防接種を受けたことがなく、麻疹にかかったことがない人は、かかりつけの医療機関に相談をし、予防接種を受けるよう心がけましょう。また、定期予防接種対象者は早めに接種しましょう。
 外出時にはマスクを着用し、外出後はうがい・手洗いをすると予防に効果的です。
 問津健康福祉センター(問津保健所) ☎0438・22・3745

人間ドックを受けて健康管理をしましょう
 市の国民健康保険に加入している人が受検できる病院は、4月から次のとおりになりました。
指定病院(市内)
 あさなぎセントラルクリニック・東病院・三枝病院

国保

問い合わせ
国民健康保険課
☎80・1271

国保の届出は14日以内に!

竹内医院・堀医院・鈴木医院・原田内科小児科医院・君津中央病院大佐和分院・さくらクリニック・たなかハートクリニック・森田医院附属富津診療所
指定病院(市外)
 君津中央病院・亀田病院・さつき台病院(以上脳ドック可)・千葉脳神経外科病院(脳ドックのみ)・玄々堂君津病院・鋸南病院

ドックにかかった費用の7割(千円未満切り捨て)を市が負担します。残りの3割を病院の窓口で支払ってください。ただし、市が負担するのは7万円までです。
 指定病院の電話番号など詳しくはお問い合わせください。

お詫びと訂正
 4月に各家庭にお配りした「福祉・国保・介護ガイドブック」に誤りがありました。お詫びして訂正します。
 ●34ページ上から5行目 北川武さんの欄→村石金太郎 湊585-2
 ●93ページ一覽表の福祉資金欄6項目 障害者自転車購入費→障害者自動車購入費

年金

問い合わせ
市民課
☎80・1253



国民年金保険料を納めることが経済的に困難な人へ

本人が申請して認められた場合、免除となる申請免除について紹介します。これまでの全額免除と半額免除が認められるのは、本人、世帯主、配偶者の前年の所得が一定額以下の場合で、免除期間は、7月から翌年の6月までです。原則として毎年申請が必要ですが、全額免除については、申請時に「継続申請」を希望すると、翌年度からは本人の申請手続きが不要となります。

平成19年度保険料(月額)

全額免除	納付なし
4分の3免除 (4分の1納付)	3,530円
半額免除	半額納付 7,050円
4分の1免除	4分の3納付 1万580円

免除が認められても、全額免除以外の人は減額された保険料の納付が必要です。納め忘れると未納扱いとなりますので注意しましょう。



大貫海岸にて

一人の百歩より、百人の一步

竹内 好美さん【岩瀬】

ごみ問題、アスベスト、地球温暖化、水質汚染・・・世界を取り巻く環境問題が日々報道されています。そして今、高度経済成長期の残した爪あとに、真正面から向き合わなければならない時代となりました。

「ネイティブ・アメリカンは7代先のことまで考えて生活するんです。自分の生活を豊かにすることばかり考え、誰かに負担をかけていることすら想像できない、そんな日々の積み重ねが、今日の環境問題を引き起こしているのではないのでしょうか」と真剣な面持ちで話す竹内さん。そもそも、竹内さん自身、子どもが生まれる前までは「環境」のことなどこれっぽっちも考えたことなどなかったとか。ただ、20代の頃、あらゆる化粧品が肌に合わなくなったしまった経験から、子どもの肌に安心なものを探した結果、合成界面活性剤を使わない石鹸と出会い、環境について考えるようになったそうです。

「私、思いついたら行動しないと気が済まないんです」この竹内さんの前向きな性格は外へと発信され、「エコウインド」と言う環境ボランティアの会を立ち上げると、徐々に賛同する人が集まりました。主に大貫海岸のごみ拾い、毎月環境に関する座談会、ごみ処理場の見学、重曹の活用法講座など身の回りのエコを実践する活動をしています。

「春休み、娘に誘われ早朝ウォーキングしながらごみ拾いしたんです。一見きれいな道も、ちょっと目線を変えるとごみが増えてびっくり。初日は歩くときにごみ袋がいっぱいになってしまうのでウォーキングどころでは無かったんですけど、春休みの終わりにはゆっくり歩けるようになりました」

私たちの生きている地球はみんなのもの。そしてこの世界は子どもたちに引き継がれてゆく。だからこ日々の生活の中で、教えるべきこと・残すべきものを伝えて行くことは大人の使命。

「地球の裏側で起こっている悲惨な現実を、1日のうちちょっと目を閉じて考えてみてください。私に何かできることはないか・・・と頭ではわかっているけど、実行に移すのは誰でも勇気のいることです。でも、1人の百歩より、百人の一步の力があれば地球環境を救えるのではないのでしょうか」と竹内さんは話します。

今月は環境月間。環境が変わる、そして自分が変わる一步を踏みだして見ませんか？



夏も近づく八十八夜

—80年以上も続く、茶摘みの年中行事—

八十八夜は立春から数えて88日目のこと。茂木正雄さん(豊岡)の茶畑では、この時期、近所の人たちが集まり、茶摘みが行われます。今年も4月29・30日の2日間で、摘み取られた新芽はせいろで蒸してから、炭火を使い、手もみで乾燥。昔ながらの作り方で1年分のお茶を作り上げます。茶摘みをしながら「このお茶を飲んだらほかのお茶は飲めないね。」と満足そうに話してくれました。



緑豊かな自然を大切に

—みどりの日記念植樹祭—



▶苗木には願いを込めた札をつけて

苗木には「大きくなつてね」などと、思い思いに願いを込めた札をつけ、木々の成長を祈っていました。

みどりの日を記念し、5月11日、鹿野山神野寺で国定公園鹿野山開発観光協議会設立50周年と君津市で毎年行われている「みどりの日」記念事業と合同の植樹祭が行われました。ソメイヨシノの成木は神野寺境内に、また山モミジ・アジサイ・ミツバツツジなどの苗木は鹿野山内に植えられ、全部で234本が秋元小学校(君津市)と湊小学校(錦織利男校長)の児童(5・6年生)によって植樹されました。



2人一組のなかよし植えで山モミジを植えました。

自分の命は自分で守る

—参加・体験型高齢者交通安全

リーダー研修—



車に乗って安全運転の再確認!!

地域の指導的役割を担う高齢者に、交通事故の発生する危険な状況などを実際に体験することで交通安全への理解を深めてもらうと、5月17日に大佐和自動車教習所で参加・体験型高齢者交通安全リーダー研修が行われました。参加した高齢者は56人。研修では交通事故防止や、反射材の効果的な使い方の講話の後、自動車や自転車の安全な乗り方の実技指導などを受けました。

自転車の講習では、日ごろ目にする標識を再認識し、うなずく参加者の姿も見られました。

なかよし

野球は楽しいよ! さあバッチコーイ!

—青堀少年野球クラブの皆さん—



市内少年野球8チームの1つで、昭和57年4月の設立から26年目を迎えた青堀少年野球クラブです。

「大きな声で挨拶をしよう」、「仲間を思いやり最後まであきらめずに全力でプレーしよう」を心掛け、青堀小学校の子を中心に野球が大好きで元気一杯な子どもたちが集まったチームです。最近では人数もどんどん増え、今では2年生から6年生までの40人という少子化の波にも負けず大世帯で頑張っています。昨年は子供たちの頑張りはもちろん、学校・地域の方々のご指導やご協力もあり、低学年大会(ロッテ旗争奪戦)では県大会出場、友遊ボール(ゴムボールを使った野球に似たスポーツ)では県大会ブロック優勝を果たすことができました。

試合の時以外は土日の午後、青堀小学校のグラウンドで練習をしていますので、ぜひやってみてほしいという子や興味がある子は自由に見学や話を聞きに来てください。そして何よりも野球が大好きなコーチや仲間と一緒に野球を楽しんでみませんか? きっと小学生時代の大切な思い出の1つになると思うよ! さあ、君も一緒に「バッチコーイ!」

(連絡先) 代表 岩崎 ☎87・5898
監督 須永 ☎80・4040

今月の納期

市県民税 第一期 納期限は7月2日です

交通事故発生状況(4月30日現在)

	千葉県	富津市	前年比
人身事故件数(件)	9,753	60	-14
物件事故件数(件)	-	304	-46
死者(人)	84	3	+2
負傷者(人)	12,042	71	-28

(前年比は富津市)

◆「今が旬」の原稿(400字以内)
◆「なかよし」ふっつ人のコーナーに登場してくださる人・団体
◆「やんちゃざかり」(写真と住所、氏名、生年月日、電話番号と簡単なコメントを添えて送ってください)
送り先・連絡先・〒293-8506 富津市下飯野2443 富津市役所 情報課広報広聴係 ☎80-1225 FAX 80-13350

募集しています

お悩み

先月、判明したことがあります。それは、腰の痛み、腰痛が持病になってしまいました。数年前から腰が重く感じることはありませんでしたが、先月は、今までにない痛みでまともに歩くことができずKDクリニックで痛み止めを注射を射つてもらいました。20数年前に就職した当時は、腰の痛みとはまったくの無縁だったのに、今年四十路を迎え増え続けている筋力体重は増え、減つてはいけないうるような気がします。腰痛に効くいい対処法はないですかね...?

(しじみ)