

(1月1日現在)	(前月比)
世帯 16,855	(+27)
人口 52,836	(-11)
男 26,017	(-22)
女 26,819	(+11)

編集発行/富津市役所秘書課  
〒293-8506 富津市下飯野2443番地



▲趣味を持つこともストレス解消に、和やかな雰囲気の中で作品ができていきます。(和紙工芸教室の皆さん)

# 健康づくりをしていますか

2月1日から7日は「生活習慣病予防週間」です。バランスのとれた栄養、適度な運動、十分な休養といった健康的な生活習慣は、糖尿病、高血圧、がんなどの生活習慣病予防の第一歩です。日々の生活習慣を見直し、健康づくりに努めましょう。

## 生活習慣病

疾病の発症や進行には、環境や遺伝などいろいろな要因が関与していますが、「食習慣」「運動習慣」「休養の取り方」「嗜好」などの生活習慣も、糖尿病、高血圧、がん、脳卒中、心臓病など多くの疾病の発症に深くかかわっていることが明らかになってきました。

●1次予防  
病気の予防対策は、次のようになっています。

●2次予防  
病気を増進し発症を予防する：一人ひとりが健康的な生活習慣を確立する

●3次予防  
病気を早期に発見し早期に治療する：健康診査の受診

●病気がかかった後の治療・機能回復・機能維持：リハビリテーションを含む医療体制の整備

生活習慣病は、成人病と呼ばれていたときの2次予防に加え、生活習慣の改善を目指す1次予防対策を推進するために導入した概念です。

## 食生活(塩分)

日本ではお茶や漬物などの塩分が多いもの

を食べてきましたが、加えて近年では加工食品の普及により、塩分摂取量が増加傾向にあります。塩分はからだにとって必要ですが、1日10グラム未満を目安にしてとりすぎには十分気をつけましょう。

## 塩分のとりすぎがこんな病気につながる



## 2つの減塩法をマスターしよう

- 1.塩分を減らす
- お肉や魚を茹でて、それぞれの食材から出る味を楽しみ、減塩のみそやしょうゆを使う。
  - 塩分をひかえてもおいしく食べられる風味づけをする。(レモンなどの酸味やトウガラシなどの香辛料を使う)
- 2.塩分を排出する作用のあるカリウムや食物繊維を組み合わせる
- |               |               |
|---------------|---------------|
| (カリウムを多く含む食品) | (食物繊維を多く含む食品) |
| ●納豆 ●コーヒー ●緑茶 | ●ひじき ●干しいたけ   |
| ●こんぶ ●えのきだけ   | ●ごぼう ●ほうれん草   |

## 食生活(肥満)

朝食めきの人は夕食時刻

も不規則になりがちであることがわかってきます。肥満はあらゆる生活習慣病の元凶です。3食きちんと食べて、適正体重を維持しましょう。

## 知っていますか?自分の適正体重

BMIとはBody Mass Index の略で、病気になりやすさやあらゆる肥満度の指標として広く使われています。

**BMI=体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]**

やせ	.....18.5未満
普通	.....18.5以上24.9未満
肥満	.....25以上

身長(m)×身長(m)×22=あなたの適正体重

★BMI=22とまちまちも病気になりにくいといわれています。

## 3食を規則正しく食べるためのヒント

- ①「ぎりぎりまで寝ていて時間がない」  
バナナや牛乳なら手軽に栄養価も高い。まずは食べることから
- ②「外食・加工食品が多くて栄養がたよりがち」  
漬物などには野菜や果物を追加してバランスよく
- ③「仕事が終わらず、食べる時間が遅くなる」  
仕事が遅くなるときは、早めに食べてから再開

## 運動(歩く生活)

運動するには特別な格好をしたり、無理に時間をつくる必要はありません。ふだんの生活の中の「歩く」時間を見直すだけで十分です。背すじをのびして少し早足で歩けば運動効果が高まります。1日の歩数を今より1000歩増やしましょう。

※1日あたり平均歩数で1000歩とは、歩く時間で10分、歩行距離で6000〜7000m程度の増加に相当します。

## あなたなりのストレス解消法をもとう

- 大声で歌う。
- 友人とおしゃべり。
- 何も考えないで、ボーっとする。
- 「コーヒーを飲むとくつろげる」「この公園にくると落ち着く」など自分からリラックスできる方法を覚えておく。

## 質のよい睡眠をとるために

- ～2つの睡眠の効果を知らず～
- ノンレム睡眠** 大脳を休ませる。不足すると思考力が低下します。
  - レム睡眠** からだの疲労を回復させる。目覚めの準備状態でここで目覚めるとすっきり起きられます。
- この2つをバランスよくとるには...
- 毎日寝る時間と起きる時間を一定にして睡眠のリズムをつくる。
  - 夜10時から夜中の2～3時が質のよい睡眠タイム。この時間を睡眠時間にあてる。

## 休養

日常生活の中で、過度のストレスが続くと、心とからだに大きな影響を与えます。ストレスを空目にもちこまず、早めに解消するためには、睡眠を十分とることが基本です。余暇を趣味で過ごしたり、自分なりの方法でストレスを解消しましょう。

## こんないいこと 歩く健康効果

- 肥満防止
- ストレス解消
- HDL(善玉)コレステロールを増やす→高血圧予防
- 骨を丈夫にする→骨粗しょう症・骨折予防
- 心臓機能を高める→心臓血管の予防
- 血圧・血糖値を安定させる→高血圧・糖尿病予防

### 市・県民税の申告

### 所得税の確定申告

# 2月16日(金)～3月15日(木)

# 税の申告はお早めに



#### 市・県民税の申告

まもなく所得税の確定申告、住民税(市・県民税)の申告が始まります。準備はお済みですか。確定申告は、申告書や収支内訳書などの提出書類を自分で作成する「自書作成」を原則としています。市の行う申告受付会場でも経費などの集計が済んでいることを前提として面接をしますので、早めに準備をして、最寄りの会場で申告をしてください。

申告が必要な人  
今年の1月1日現在、宮津市に住所がある人

でない人や、提出状況が不明な場合は、勤務先に確認してください。  
▽所得がない人のうち、同一世帯の人の申告で控除対象者や扶養親族になっている人

#### 所得税の確定申告

申告しなくてもよい人  
▽所得税の確定申告をした人  
▽給与所得者のうち給与以外  
の所得がまったくない人で、勤務先から宮津市に給与支払報告書が提出されている人  
(源泉徴収票の住所が宮津市人です。)

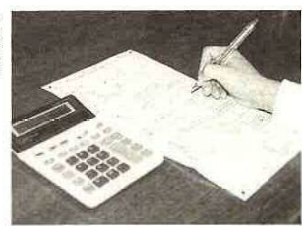
確定申告が必要な人  
所得税の確定申告が必要な人は、次のいずれかに該当する人です。  
▽事業を行っている人やアルバイト、貸家、貸地などの不動産の貸し付けをしている人  
▽給与の年収が2000万円を超える人  
▽給与を1か所から受けている人で、給与以外の所得の合計が20万円を超える人  
▽給与を2か所以上から受けている人  
▽土地、建物などの不動産やゴルフ会員権などの資産を譲渡した人など

#### 青色申告者などは直接、税務署へ

確定申告は、2月16日(金)から木更津税務署や市内各会場へ受け付けますが、複雑な内容の申告(青色申告者や白色の事業所得・不動産所得など)や土地などの譲渡所得の申告は木更津税務署でお願いします。

#### 申告のときに必要なもの

- ①印鑑
- ②給与所得・年金所得のある人は、源泉徴収票か収入金額を証明するもの
- ③農業所得のある人は、収支内訳書
- ④営業・事業所得のある人は、収支内訳書と平成11年収支内訳書の控
- ⑤生命保険料控除、社会保険料控除、損害保険料控除、寄付金控除のある人は、証明書
- ⑥配偶者特別控除を受ける人は、配偶者の所得を証明するもの
- ⑦障害者控除を受ける人は、障害者手帳など
- ⑧医療費控除を受ける人は、領収書、保険金などで補てんされる金額の分かるもの
- ⑨住宅借入金等特別控除を受ける人は、源泉徴収票、住民票(本人のもの)、金融機関の残高証明書、登記簿謄本、請負契約書の写しなど
- ⑩金融機関の口座番号の分かるもの



### 経費は事前に集計してから会場へ

市・県民税の申告、所得税の確定申告は、下表のとおり各地区の会場で受け付けます。早めに準備して、できるだけ最寄りの会場で申告してください。

■受付時間 午前9時～11時30分、午後1時～4時  
■日程表

期日	曜日	受付会場	対象地区
2月16日	金	関豊連絡所 環南小学校	関豊地区(大田和・大川崎を除く) 志駒・山中地区
2月19日	月	峰上公民館	環地区(大田和・大川崎を含む)
2月20日	火	金谷コミュニティセンター	金谷地区
2月21日	水	竹岡コミュニティセンター 梨沢公民館(午前中)	竹岡地区(十宮を除く)・萩生地区 梨沢
2月22日	木	市民会館	関・加藤・野井・台原・保井・天神山地区(梨沢を除く)
2月23日	金	市民会館	漢・敷馬・岩坂・十宮
2月26日	月	佐賀コミュニティセンター	佐賀地区
2月27日	火	中央公民館	小久保・岩瀬
2月28日	水	市役所大会議室	千種新田・西大和田
3月1日	木	市役所大会議室	鏡・一色・磯子谷・相野谷・上・近藤・八田沼・中
3月2日	金	市役所大会議室	山王・下飯野・上飯野
3月5日	月	市役所大会議室	大堀・大堀1丁目～3丁目
3月6日	火	市役所大会議室	二間塚・木郷・前久保
3月7日	水	富津公民館	東町・新井・川名・篠部・西川
3月8日	木	富津公民館	仲町・西町・浜町・新町・青木
3月9日	金	市役所大会議室 天羽支所	市内全域
3月12日	月	市役所大会議室 天羽支所	
3月13日	火	市役所大会議室 天羽支所	
3月14日	水	市役所大会議室 天羽支所	
3月15日	木	市役所大会議室 天羽支所	

※土地・家屋などを売って譲渡所得がある人は市役所では受付できませんので直接税務署に申告相談に行ってください。

#### 税理士会の無料申告相談

小規模事業者の人を対象にして、所得金額の計算方法や確定申告書、収支内訳書の記載の仕方などを無料で指導します。お気軽にご利用ください。

日時 2月16日(金)～3月15日(木)  
(土・日曜日を除く)  
午前9時30分～正午、午後1時～4時

場所 木更津駅前ホール  
(アインズB館3階)

※駐車場はありませんので、電車・バスをご利用ください。

還付申告センター廃止のお知らせ  
昨年まで、木更津駅前ホールに開設していました「還付申告センター」は、開設しません。

# 福祉

福祉事務所  
☎80・12558

## 佐賀保育所に 新保育室

国の少子化対策の補助金を受けて佐賀保育所の保育室が一部増築されました。使い始めとなった12月15日、保育士と子どもたちが一緒に



## かぞえ百歳おめでとございます。

今年かぞえ百歳を迎えられた市内の長寿者は次の9名です。長谷川副役からお祝いの品が手渡されました。おめでとございます。

氏名	性別	生年月	住所
神子 竹治	男	明治35・1	更田
岩 鉄	男	明治35・4	虎
小 榮	女	明治35・5	横山
立 石	女	明治35・7	西大和田
嶋 野	女	明治35・8	上飯野
渡 野	女	明治35・9	宇藤原
波 野	女	明治35・10	小久保
藤 野	女	明治35・12	千種新田
藤 野	女	明治35・12	萩

## エルサルパドル地震救済金受付

郵便振替(送金手数料免除)  
口座: 00110-2-5606  
加入者: 日本赤十字社  
通帳宛に「エルサルパドル地震救済金」と記入  
受付期間: 3月16日(金)まで  
日本赤十字社千葉県支部救済福祉課  
☎043-241-7531 内線811-312



問い合わせ  
国保年金課 ☎80・1254

**Q** 少子・高齢化が進むと、受給者が増え、支える世代が少なくなるので年金制度は危うくなってしまうと聞いて不安なのですが...

**A** 国民年金などの公的年金加入者は約7千万人、受給者は延べ3千万人、年金額は別荘用を超えています(平成14年度末現在)。この大規模な年金制度は、国民の生活の基盤として国が責任を持って運営しています。心配されている少子高齢社会でも充分に対応できるような給付(年金)と負担(保険料)のバランスをとるから運営されていきます。制度が崩壊してしまふようなことはありません。

長期に渡る老後生活、「年金が無かったら」と考えてみてくださいますか? あなたは何を頼りに生活しますか? もはや年金の後半の社会は後戻りできません。年金制度を守っていくために、皆さんのご理解とご協力をお願いします。



## 少子・高齢化が進むと年金制度は?

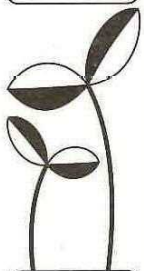
## ミニミニ福祉の話⑪

今回は似ているが、ちょっと違う言葉を図で示してみます。



## 国保

保険証の有効期限が変わります!!



問い合わせ  
国保年金課 国保係  
☎80・1271

保険証が別必要とき  
家族と離れて住むとき

4月から国民健康保険証が新しくなります。今まで有効期限は、平成13年4月1日から、平成14年3月31日までの1年間となります。3月末までに、世帯主(郵送)により交付します。

なお、保険料の未納のある人には、納付相違を行っていただきます。徴収対策室にて相談を受けてください。

①印かん  
なお、期間は1年間の保険証になります。

②印かん  
なお、期間は1年間の保険証になります。

③印かん  
なお、期間は1年間の保険証になります。

④印かん  
なお、期間は1年間の保険証になります。

① 4月から国民健康保険証が新しくなります。今まで有効期限は、平成13年4月1日から、平成14年3月31日までの1年間となります。3月末までに、世帯主(郵送)により交付します。

② 他市の市や県で修学する人は、国保に加入している人が修学のため他市、他県に転出した場合、異動先の国保に加入しないで、元の市(富津市)でそのまま国保に継続加入することがあります。通常、保険証は一世帯に一枚が原則ですが、申請することによりもう一枚別の保険証が交付されることとなります。一表に学生の表示がされます。

③ 現在交付されている保険証が、申請には、

④ アパートの契約書の写し

## 今月の主な行事

4日(日) 生涯学習推進大会 富津市民館

◆「今が旬」の原稿を募集します。  
あなたが今(3月以降)、旬だと思うことを400字以内にとり、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、はがき、封書、FAXなどで、送ってください。食べ物、花、行事など何でもかまいません。例3月号に掲載された場合は2月5日。

◆「ふるさとやサークル」の話を話してみませんか。  
「ふるさとを想う」「なつかし」のコーナーに登場してくださる人、団体を募集しています。係の者がお話を伺い、文章をつくりまします。気軽に連絡してください。

◆「やんちゃざかり」に登場してくださる小学校低学年までのお子さんを募集しています。  
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。

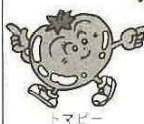
送り先・連絡先・問  
〒293-1850 富津市下飯野2443 富津市役所総務部秘書課広報係 ☎80・12225 FAX 80・1350

- ### ご厚意ありがとうございます
- (敬称略)
- 社会福祉振興に
- 小柴和良(館山市大神宮) 7800円
  - あすなろ会 10万円
  - 長嶋ダンスサークル 10万円
  - もし灯の会 20万円
  - 白井清一(西大和田) 3000円
  - 富津市文化協会 7万円
  - つばみの会 1万円
  - 君津青年経営研究会 1万430円
  - 新日本製鐵技術開発本部 3万1006円
  - 東弘里(大塚) 20万円
  - 漆婦人会 10万円
  - 天羽高等学校図書委員会 2530円
- 池田誠(西大和田) 3万円
- 真言宗智山派上総第一教区寺庭婦人会 5万3500円
- 布でんれい 5万円
- 布でんれい従業員一同 5万円
- 大野弘子(岩瀬) 3万円
- 君津蘇織会 10万円
- 明るい社会づくりかずさ地区委員会 4万2650円
- カラオケステージ舞夢 2万円
- 富津市天羽商工会青年部 1万5196円
- 教育振興に
- 東京電力(株)富津火力野球会 15万円





# お知らせ



## 非常勤臨時職員(徴収補助員)募集

市では次のとおり非常勤臨時職員を募集します。

- ◆職種・人数 徴収補助員 3人
- ◆資格 65歳以下で市内在住者、普通自動車免許保持者
- ◆内容 市税などの徴収
- ◆採用方法 面談と書類審査
- ◆面接日・場所 2月22日(木) 富津市役所
- ◆申し込み期間 2月7日(水)～16日(木)
- ◆申し込み方法 所定の申込書に必要事項を記入し、直接持参するか郵送(2月15日の消印有効)

申込書の請求、送付先  
〒293-8506 富津市下飯野2-4-3  
富津市役所財政部徴収対策室管理係  
☎080・12428

### 固定資産課税台帳の縦覧

縦覧期間は、3月1日(木)から21日(木)です。  
詳しくは、3月号でお知らせします。  
☎080・12428

今月の納税 納期日は2月28日(水)

固定資産税 (4期)

国民健康保険税 (8期)

# お米の表示が 変わります

わたしたちの毎日の食卓に欠かせないお米。店頭にはさまざまな種類のお米が出回っていますが、お米を産ぶときにぜひ確認したいのが、袋についている「表示」です。外見からは判断できないお米の産地や品種、産年なども、表示を見ればひと目で分かるようになります。

現在のお米の表示ルールは、食糧法に基づく「食糧庁精米表示基準」によって定められていました。この基準による表示は、都道府県等に登録を行った販売業者等に限定して義務づけられていました。平成13年4月1日からは、

お米の表示ルールが、JAS法(農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律)に基づく「玄米及び精米品質基準」によって定められます。この基準による表示は、生産者直売も含んだお米を販売するすべての業者が義務づけられます。必ず表示しなければならぬ事項は次の5点であり、基本的には食糧庁精米表示基準による表示方法を引き継いでいます。

- 名称
- 原料玄米の産地・産年・品種・使用割合
- 内容量
- 精米年月日
- 販売者

なお、不適正な表示を行った業者に対しては、指示・公表・命令・罰則といったJAS法上の措置が厳格に適用されます。

また、JAS法では、お米だけでなく、生鮮食品や加工食品などについての表示基準も定められており、すべての食料品に表示が義務づけられています。食品を選ぶときには、こうした表示を参考にしてください。

平成13年4月1日から消費者に対して販売されるすべてのお米にお米の中身がひと目で分かる表示が義務づけられることになりました。

表示例1 単品の場合

名称	精米			
	産地	品種	産年	使用割合
原料玄米	〇〇県	□ヒカリ	▲年産	100%
内容量	5kg			
精米年月日	13.4.1			
販売者	〇〇米穀株式会社 □□市〇〇町△△番××× TEL:〇〇〇(×××)△△△△			

表示例2 ブレンド米(複数産地・複数産年使用)の場合  
\*原料玄米類以外は表示例1と共通

(a) 証明を受けている場合

原料玄米	産地	品種	産年	使用割合
ブレンド米 目内産	〇〇県	□ヒカリ	△年産	100%
			▲年産	80%
			△年産	20%

(b) 証明を受けていない場合

原料玄米	産地	品種	産年	使用割合
ブレンド米	国内産	未検査米		100%
				100%

- 産地・品種・産年の3点セット表示が基本です。
- 産地・品種・産年を記載するためには、調査米にあっては農産物検査法による証明、輸入米にあっては、輸出国の公的機関等による証明が必要です。
- 産地は都道府県名、市町村名、その他一般に知られている地名で記載されます。(輸入米の場合は、原産国名または一般に知られている地名を記載)
- 使用割合の多い順に産地・品種・産年を表示する必要があります。表示項目を定める必要があります。

## 温水プールで健康を満喫!!

**プール**  
25mプール  
[実行者コース] [観望コース]  
児童プール  
※採暖室完備

**トレーニングルーム**  
トレーニングマシン  
[全15台]  
エアロビクス

**サウナ**  
男性用サウナ室  
女性用サウナ室  
※水着を着用してください

●料金表【個人使用料】(平成12年10現在)

区分	2時間以内	超過1時間
一般	330円	180円
中学生・高校生	220円	110円
小学生・幼児(2歳以上)	130円	80円

コインロッカー(1回につき) 100円

●ご利用にあたって

- 毎週月曜日は休館日です。(祝日の場合は翌日)
- プール内は、必ず水着・水着類が必要です。
- トレーニングルームのご利用は、高校生以上からとなります。
- ご利用には、ウェアとシューズを着用してください。

お知らせ

なお、65歳以上の人は、千葉県発行の「長寿のしるべ」などで年齢を証明できるものを所持してください。

無料でご入場できます。  
「長寿のしるべ」の発行については、市役所の窓口にお尋ねください。

富津公園水泳場 屋内温水プール 富津市富津2280 県立富津公園内  
☎0439・87・8887

## 短歌

夏参終へ孫の手を引く夫と子の三代の影迫ひつつ帰る (八) 崎伊藤 くに  
 茹で上げて緑鮮けき織の香を漁師に届く切りたて若布 (八) 豊小川 守  
 六年植えて案じぬし梅開き初む先は辰へむ馬ひたる友に (八) 豊小川 陽子  
 風沙むる夕ベレビの天気図に表日本は雪送磨磨 (魚) 三枝 敏子  
 なるるも歴史とある初午の暁を納む折り日氣道 (魚) 志波 芳子

## 俳句

温繁園の雲より高き沙羅双樹 (上) 池田 せい  
 御詠歌は秋風吹きまの死に集りかなしむ縁のこと。 (漆) 川名美代子  
 御詠歌の鈴の音澄みし涅槃さまの命日、竹筒千夜等々の句 (一) 小久保平野ふさ子  
 水仙の香に包まれし遺影かな (一) 西原 昭子  
 探梅の心願らみゆく日和 (三) 西原 昭子  
 探梅とは早咲きの梅をなすねて山野に出かけること。 (三) 瀬根本 静江  
 山脈を渡る法鼓や春を待つ (三) 山々を渡りくる大鼓の音にも春の足音を感じた。  
 暁 春 吟  
 暁れには暁れの空や梅の花 桶村 翠花

## 市民ふれあい公園2月行事

園管理事務所 ☎87-4205

陸上競技場  
2/3 袖ヶ浦高等学校校内マラソン大会  
2/4 中学校陸上競技記録会

球技広場  
2/25 第18回富津中央ロータリークラブ就学青少年野球大会



# カメラ広場

## 2001年 新春行事



—消防出初式—



1月7日、消防出初式が富津公民館駐車場で行われました。消防団員、企業消防隊、消防団員など760人が参加。土気高橋、防災への意識を新たにしました。消防団・団員の表彰のほか、富津保商連初在消防団の利太郎演義、消防団の模擬演習、企業消防隊や消防団の演技などがの見物に訪れた市民も増えました。

—成人式—



1月8日成人の日、富津市では新たに670人が大人の仲間入り。富津公民館で行われた成人式には、あいにく雨に降られましたが、鮮やかな装いで姿やスリッパの新成人ら505人が参加し、成人を祝いました。

—元旦マラソン—  
—元旦歩こう大会—



21世紀の幕開けとなる1月1日、恒例の元旦マラソンに102人、元旦歩こう大会に590人が参加。新春の風を盛り、気持ちを新たに元気にスタートしました。



釜石大観音



釜石市



千葉幸子さん  
(富津)

### 鉄と魚のまち

釜石市は岩手県の南東部、東は太平洋に臨み、陸中海岸国立公園の中心に位置しています。近代製鉄発祥の地として、また、三陸漁場とリアス式海岸で良港が多く水産業も盛んで、「鉄と魚のまち」といわれてきました。

私が育ったところは海のそばで、変化に富んだ海岸は見えて飽きません。絵はがきの世界です。三陸の海から水揚げされるサケ、サンマ、イカ、マグロやアワビ、ウニなど魚介類も豊富でおいしいです。また、日本で唯一橋の上に建っている珍しい市場、橋上市場は、魚介類や特産品、日常生活品などがそろい、お土産スポットとしても人気があり、テレビ放映されたのを見たことがあります。釜石の冬は、雪は積もりませんが、風が冷たくしばれます。夏は比較的涼しくお盆を過ぎるころになると寒く感じます。そんなふるさとを主人の転勤で17年前に離れ、君津市に。富津市には家建て11年になりました。

富津市に来て驚いたのは、あまりにも釜石と似ていたことです。海があり魚介類も豊富、実家の近くにある釜石大観音と東京湾観音の作者が一緒だったりと。富津市に興味がわいてきて、歴史などもっと知りたいと思うようになり、富津公民館主催の女性学級に参加し勉強しています。

釜石には、主人も同郷なので毎年夏に家族で帰ります。人口も減りさみしくなりました。だからこまめに帰らなければと...、また、孫を見せに行くことが唯一の親孝行と思っています。以前と変わらない海が迎えてくれます。北へ行けば行くほどきれいなリアス式海岸、ぜひ見に来て頂きたいと思えます。いつまでもふるさとはいいものです。

☆人口 約4万7200人 ☆面積 441.27km<sup>2</sup>  
☆特徴 鉄の過去と未来を見つめる鉄の殿堂「鉄の歴史館」があります。また、海洋研究開発の拠点として、「チョウザメ」や「マツカワ」など高級魚の養殖システムの開発が進められています。

ふるさとを想う

68

岩手県釜石市

## なかよし

### 大貫地区社会福祉協議会の皆さん



市内で11ある小域福祉圏で昭和61年に一番最初に発足した大貫地区小域福祉圏。会員は58人。12年10月、大貫地区社会福祉協議会になりました。

事業のひとつ、ふれあい給食が昨午の11月11日の土曜中央公民館で行われました。ひとり暮らし老人のための給食サービスで、65歳以上が対象。地域には115人います。出かけたりの人などを除き、年4～6回、毎回95食ほどを用意するのですが、作って配達し終わるまで朝の8時半から午後の3時ごろまでかかります。また、配達しながらお年寄りとの交流も深めています。「衛生面には十分気をつけ、真心を込めて、家庭の味を届けたい」と給食部長の平野和子さん。

その他の活動は、老人福祉施設などを訪問し研修や交流、福祉の意識の高揚のための住民福祉懇談会、研修会の実施、広報紙の発行など幅広く行っています。「高齢者が対象なので気を使いますが、今日は楽しかったと言われるとうれしいですね」と代表の吉田浩さん。

### 富津市民憲章

- 恵まれた自然を生かし、美しいまちをつくりましょう。
- 友愛と感謝の気持ちで、明るいまちをつくりましょう。
- としよりや子どもを大切に、幸せなまちをつくりましょう。
- 健康で仕事に勤め、豊かなまちをつくりましょう。
- 教養を高め、文化の香り高いまちをつくりましょう。

### ひりり言

2月3日は節分。自分の年の数の豆を食べると災難から逃れ、病気にもならないと言われています。小さいころは、全部食べたら翌朝、あごが痛むのはと心配になる程、豆の数も増えました(みつひら)

気をつけよう!毎月10日は「交通安全の日」です