

おんじゆく 11

昭和59年11月

第253号

千葉県御宿町役場



青になったら手を上げて（保育園児の交通安全教室）

住みよい町づくりはみんなの声で

その2

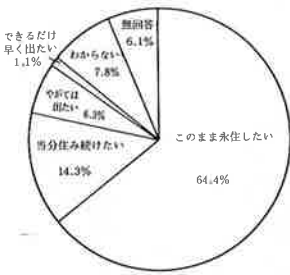
本来、まちづくりは、行政だけでできるものではなく、また、住民だけでできるものでもありません。私達が建てる個人の家も、そして皆さんの声と大切な税金で造られる公共施設、更には何となく感ずる街の雰囲気さえも町の顔の一部であるということ、また、それは私達の一つ一つの行動により生き物のように時代とともに変化するものだということを認識し、住民、議会、行政がともに次代に誇れる町づくりを心掛けて行きたいものです。



「住民意向調査」結果

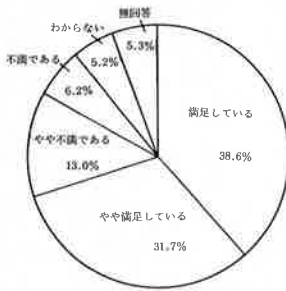
前回に引き続き、七月に実施しました「住民意向調査」の結果をお知らせします。既にお知らせしたように、今回の調査は町内全世帯二千四百四十三のご家庭を対象に行いました。回収率は七〇・四％。回答者を年代別に分類すると、五十歳から六十五歳までが一番多く三八・二％。次いで四十代が二三・二％となっています。

グラフ②



グラフ①

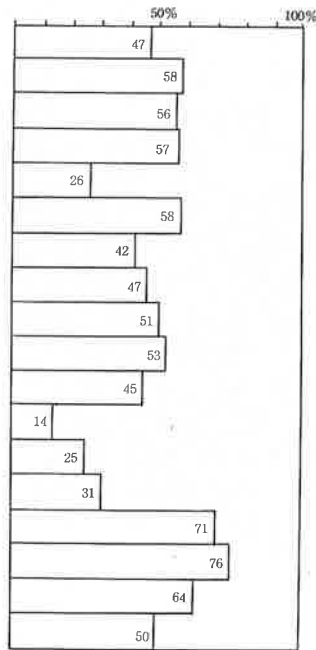
○これからも御宿町に住んでいたいと思うか。



○御宿町に住んでいることに満足していますか。

暮らしの満足度 グラフ③

- 行政サービス全般
- 土地柄（慣習、人柄など）
- スポーツ・レクリエーション施設
- ゴミ、し尿処理施設と収集
- 雇用の場（就業機会）
- 自然環境（居住地周辺）
- 生活雑排水の処理
- 鉄道、バス等の交通の便
- 防災対策
- 治安状況と警察官の配置
- 道路整備と交通安全対策
- 日用品の物価
- 子供の遊び場や公園
- 病院などの医療サービス
- 健康診査、相談などの保健事業
- 近所つきあい
- 老人福祉
- 役場に対するイメージ



指標 = $\frac{(\text{満足} \times 2 + \text{やや満足} \times 1) \times 100}{(\text{満足} + \text{不満}) \times 2 + (\text{やや満足} + \text{やや不満}) \times 1}$

64%が永住指向

▽御宿町に住んでいることに満足していますかという問に対し、「満足している」が三八・六パーセント、「不満である」が六・二パーセント、

今回のアンケートの中にも様々な意見がありました。多様な考え方のぶつかり合いが住みよ

い町を創る源になるものです。みんな、町のできごとやありように関心を持って、何か気が付いたことがありましたら、ご意見をお寄せいただきたいと思

います。(町企画調整室)

② が六四・四パーセント、やがては出たい」が六・三パーセント、「できるだけ早く出たい」が一パーセントでした。(グラフ

〈各種活動への参加〉

日頃の活動についての回答を、グラフ④でみると、全ての活動とも「現在している」から「やりたいが指導者がいない」までの興味がある人の割合を加えると過半数を越えています。

今後、余暇の増大、高齢化社会の到来等の状況の中で、コミュニティ活動や社会教育活動の機会づくりや参加が望まれます。

また、グラフ⑤で、自治会、コミュニティ活動に対する考え方をみると、地域の間関係の基本であるので大切にしたいが一番多く、三七・一パーセントとなっています。

〈公共施設の利用〉

公民館の利用と参加については、何らかのかたちで、利用あるいは参加したことのある方が五八・五パーセント、公民館を使ったことのない方が三二・〇パーセントいました。(グラフ⑥)

B&G御宿海洋センターに關しての間では、あることは知っていた」が五三・九パーセント「利用したことがある」方が一三・七パーセントでした。これからは、高年齢層や団体による気軽な利用が待たれます。(グラフ⑦)

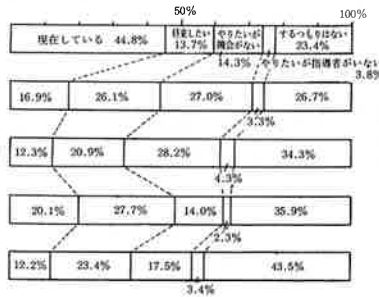
フ⑦



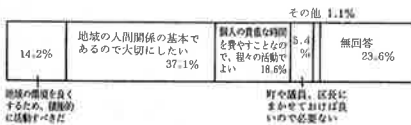
▲気軽な利用が待たれます。(御宿海洋センター)

日頃の活動 グラフ④

1. 部落会や自治会への参加
2. 公民館活動や趣味的活動への参加
3. スポーツ、レクリエーション活動への参加
4. 青年会、婦人会、老人クラブへの参加
5. その他のグループへの参加

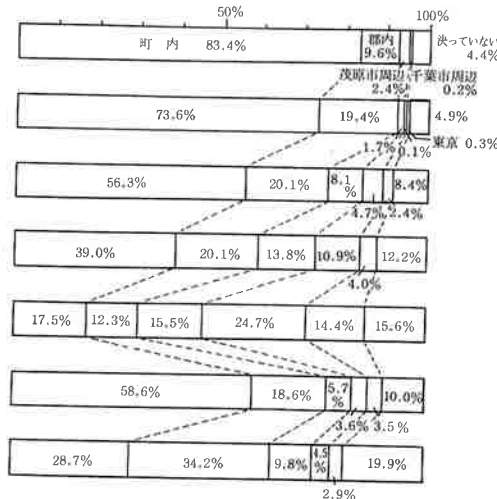


〇自治会、コミュニティ活動についての考えは グラフ⑤



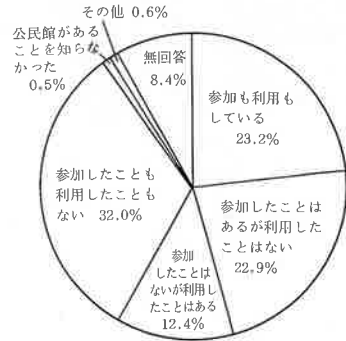
買物範囲 グラフ⑧

1. 肉、魚、野菜などの生鮮食品
2. 洗剤、ちり紙などの日用雑貨
3. 靴下、肌着などの軽衣料
4. 普段着(ブラウス、スポーツシャツ等)
5. オシャレ用品(ハンドバッグ、靴等)
6. テレビなどの電気製品
7. 家具

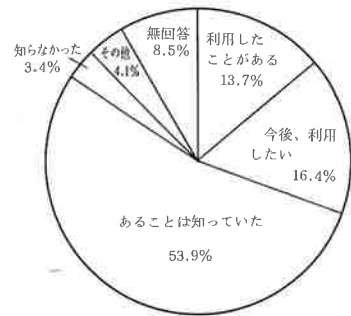


(3) 箱おんじく広報

グラフ⑥



グラフ⑦



〇公民館の利用と参加

〇B&G海洋センターについて

〈買物はどこで〉

グラフ⑧をみると生鮮食品、日用雑貨、電気製品、軽衣料などは町内が過半数を占めています。用品、家具、普段着などは町外が多い結果となっています。また、一番多く買う地域は、オシャレ用品が千葉市周辺、家具が郡内、その他は町内となっています。

交通死亡事故ゼロ継続中

(56年6月23日～)

町が表彰うける.....



▲保育園児を対象にした交通安全教室

御宿町が、交通安全県民大会で表彰されました。

これは、五十六年六月二十三日から五十九年八月三十一日まで、千百六十六日間、交通死亡事故ゼロを続けていることによるものです。(現在も継続中)

町内の車両台数は、年々増加しており、五十八年には四千五百三十八台と、五十年と比較すると一・五倍にもなっています。

悲惨な交通事故が起きないように、町では、カーブミラーやガードレールなどの施設整備をはじめ、保育所や老人クラブなどを対象にした交通安全教室を開催して、交通事故撲滅に力を注いでいます。

しかし、交通死亡事故ゼロを永遠のものにするには、何といっても、ドライバーや歩行者が、それぞれの立場でマナーを守ることでないでしょうか。

年末・年始の交通事故防止

十二月十一日から一月十日まで、年末・年始の交通事故防止運動が実施されます。

重点目標は、「歩行者および自転車利用者の交通事故防止」、「シートベルトの着用」、「飲酒運転の追放」です。

年末・年始は、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなるほか、交通混雑、気ぜわしさも加わって、交通事故の多発が予想されます。幸福な家庭を一瞬にして崩壊してしまう交通事故。

家庭、学校、職場で、交通安全について話し合い、注意し合

って事故のない明るいお正月を迎えましょう。

シートベルトの効用

シートベルトは交通事故のとき、致命傷になりやすい頭や胸を損傷から守ってくれます。

「衝突事故にあっても腕や足でふんばるからシートベルトなんていらぬ」と言う人がいますが、実は腕や足で耐えられる衝撃は、体重の二、三倍が限度。時速二十キロで固定壁にぶつ

かったときの衝撃は、体重の六倍以上の力が加わります。わずか時速二十キロのスピードでも腕や足だけでは耐えきれず、車に乗っている人の体は、ハンドルやフロントガラスにぶつかってしまいます。

ところが、シートベルトを着ていると体は座席に固定され、ハンドルなどにつかかってケガをするのを防いでくれます。

乗車中に死亡した人たちが、もしシートベルトをしていたら十人のうち五人は助かっただろうといわれています。あなたの命を守るためには、まずシートベルトを締めることです。

だいじょうぶですか？

あなたの国民年金

保険料の納め忘れに要注意

年金は、長い間保険料を支払って、はじめて受け取る権利ができる制度ですから、若いうちからきちんと納めておくことが必要です。

納め忘れや未納期間があると、必要年数を満たせなくなり、受給権がなくなりますから、十分に注意しましょう。過去の未納分は、二年前まで

さかのぼって納付することができます。

あなたの必要年数は

国民年金は、最低二十五年(生年月日により短縮)以上の納付や免除期間が必要です。これに一月でも不足すれば、将来受給できません。

次の表を参考に、あなた自身の必要年数を確かめておきましょう。

生年月日	国民年金の納付年数	
	国民年金は度	金た制算
大正5年4月1日以前	10年	10年
大正5年4月2日～大正6年4月1日	11	11
大正6年4月2日～大正7年4月1日	12	12
大正7年4月2日～大正8年4月1日	13	13
大正8年4月2日～大正9年4月1日	14	14
大正9年4月2日～大正10年4月1日	15	15
大正10年4月2日～大正11年4月1日	16	16
大正11年4月2日～大正12年4月1日	17	17
大正12年4月2日～大正13年4月1日	18	18
大正13年4月2日～大正14年4月1日	19	19
大正14年4月2日～大正15年4月1日	20	20
大正15年4月2日～大正16年4月1日	21	21
大正16年4月2日～大正17年4月1日	22	22
大正17年4月2日～大正18年4月1日	23	23
大正18年4月2日～大正19年4月1日	24	24

※保険料は六十歳になる誕生日の前月(一日生まれの人は前々月まで)納付することになっています。

保険料の納付が

困難な場合は

○強制加入の方
所得が少なく生活が困難な方は、申請することにより、保険料を免除（申請免除）される

場合があります。ただし、所得により審査しますので、すべての人が該当するわけではありません。

なお、生活保護を受けている人や、国民年金の障害年金や障害福祉年金を受けている人は、法律で定められた免除（法定免除）があります。

○任意加入の方
加入や喪失が自由ですから、免除制度の適用はありません。

保険料の支払いが困難な場合は、国民年金を喪失することにより、「カラ期間」が使えるよう

になります。この「カラ期間」は、年金を受給するための必要年数の計算に計算することができ、納付が困難な場合は、必ず喪失の手続きをとりましょう。

（町住民課年金係）

明るい老後は
みんなの願い
ですんで掛けよう
国民年金

国籍法・戸籍法の改正について

国籍法及び戸籍法が改正され、昭和六十年一月一日から施行されますが、その主な改正点は次のとおりです。

一、父母両系主義の採用

これまでは、原則として生まれた時に父が日本人でなければ、その子は日本人になれなかったのですが、昭和六十年一月一日からは、生まれた時に父母の一方が日本人であれば、その子は日本人になります。

二、二重国籍の防止・解消

父母両系主義を採用すると、二重国籍になる子が多くなります。例えば、韓国人夫・日本人妻の夫婦から生まれた子は、これまででは父親の韓国の国籍だけ

を取得しましたが、これからは、これに加えて母親の日本国籍をも取得して、二重国籍者になります。改正法は、このような二重国籍の増加に対処するため、新たに次のような重国籍防止のための制度を設けました。

(一) 国籍の留保制度の適用範囲の拡大
国籍の留保制度というのは、例えば、アメリカ合衆国やブラジルなどのように、自国内で生まれた人に国籍を与えることとしている国（これを生地主義国といいます）で生まれたことにより二重国籍になった子しなければ日本の国籍を失うという制度です。これまでは、こ

の制度は生地主義国だけに適用があったのですが、改正法はその適用を広げて、広く海外において出生により二重国籍となつた場合にすべて国籍留保の届出を必要とすることになっています（先の例の韓国人夫・日本人妻間の子が国外で生まれた場合にも、この制度が適用されることとなります）。

(二) 国籍の選択制度の新設

この制度によれば、二重国籍者は、原則として二十二歳になるまでに日本の国籍か外国の国籍のいずれかを選択しなければなりません。日本の国籍を選択するには、外国の国籍を離脱するか、又は「日本の国籍を放棄する」旨の選択の宣言を市区町村長に届け出ることによつてします。外国の国籍を選択するには、日本の国籍の離脱を届け出ることなどによつてします。また、法律に定められた国籍選択の期限を過ぎても選択をしないでい

ると、法務大臣から催告され、一ヶ月以内に選択をしないと自動的に日本の国籍を失うこととなります。

三、帰化条件の改正

これまでは、日本人と結婚した外国人の帰化条件（帰化するための最低限の条件）は、その外国人が夫であるか妻であるかで居住の条件などに差異がありました。改正法では、これを同一にして、三年以上国内に居住していること（結婚が三年以上国内に居住していること）が必要になりました。このほかこれまで、帰化申請者本人に独立の生活能力のあることが必要とされていましたが、改正法では、原則として世帯単位で生活能力が判断されることになりました。また、帰化の時に外国の国籍を失うことが必要とされる重国籍防止条件についても、特別の事情がある場合には、例外として帰化が認められることとなつて

います。

四、届出による国籍の取得
父母両系主義は、昭和六十年一月一日以降に生まれた子に適用されますが、この日より前に生まれた子には適用されません。けれども、国際結婚をした日本人女性の子で、改正法施行の日二十歳未満であるものについては、一定の条件の下で、施行後三年間に限り法務大臣に届け出ることによって日本の国籍を取得することができます。

五、国際結婚をした人の氏の変更
外国人と結婚しても、結婚した日本人の氏が変わらないのは、これまでと同じですが、改正法は、その人が希望するときは、結婚の日から六ヶ月以内に市区町村長に届出をすることによって外国人配偶者と同じ氏を名乗ることができるようになりました。

※お問い合わせ先

千葉地方事務局 一宮出張所
☎〇四七五四二―三五一五

みんなの広場

今年も盛大に文化祭



▲小学生の金管楽器演奏

十一月三日、四日の両日、御宿町の文化祭が、公民館を主会場に開かれました。初日の三日には、公民館大ホールで、文化のつどい「が開かれ、児童、生徒による演奏会、女子高校生の創作ダンス、コーラス愛好会による合唱などが行われ、町民文化

の祭典を盛りあげました。また、「文化祭は見るだけではありません」と、将棋や囲碁の



▲ 囲碁大会



▲ 町コーラス愛好会

大会やのど自慢大会などに参加する人も数多くみられました。

童謡「月の沙漠」を踊りにして

高梨 香代子さん

美しい小さな御宿町に、これほど盛大な文化のつどいがあるというのは、素晴らしいことだと思っています。御宿の人情にふれて十数年が過ぎました。この学校に来て以来、「いつかき

私は、一週間何度も何度もこの曲を聴き、曲のテーマとイメージをくすさない踊りにしようと思いました。ところが、この曲は不思議な魅力を秘めている曲なのです。実に幻想的でロマンにあふれ、私はこの曲を聴きな

美しい小さな御宿町に、これほど盛大な文化のつどいがあるというのは、素晴らしいことだと思っています。御宿の人情にふれて十数年が過ぎました。この学校に来て以来、「いつかき



▲文化祭で発表された創作ダンス「月の沙漠」

全日本小さな親切作文コンクール 入選作品



ぼくとおにいちゃんの

小さなあい

御宿小学校二年

つなしまともかずくん

「あいは、地きゅうをすくう」というテレビほうそうに、ぼくは、ぼ金をしました。今年で、ちょうど三かい目になります。はじめてぼ金したときは、かも川のおばあちゃんに、「ともちゃん、日本には、ねたきりのおとしよりが、たくさんいるんだよ。おばあちゃん、なんだか、かわいそうになってきてね。このお金をともちゃんからおくってちょうだいよ。」とたのまれたのが、きっかけでした。

今年も早くこのテレビほうそうが、こないかなあとくびをながくしてまっています。おにいちゃん、おきなわに行ってしまったので、ぼくが、でんわをかけることになりました。おにいちゃんは、でかける時、「ともちゃん、でんわをわすれないで、たのむぞ。」と、なん回もなん回もいいました。ぼくは、「うん、おにいちゃん、まかしといて」と、一回大きくむねをたたきました。でも、ひとりぼっちになると、なんだか、そわそわしてくるのです。テレビほうそうが、はじまりました。今年、外国の子どもたちが、いっぱいつりました。どの子もみんな、足はえんぴつぐらいに見えました。たべるものがなくて、毎日しぬ子どもがいるそうです。目のところには、

我が家の栄養バランスは…

食生活診断

表-1 食生活診断 アンケート

- ①朝食は毎日きちんと食べますか。 (1)はい (2)いいえ
- ②毎日、人参やほうれん草などの緑や黄色の色の濃い野菜を食べますか。 (1)はい (2)いいえ
- ③毎日、キャベツや玉葱など色の淡い野菜を食べますか。 (1)はい (2)いいえ
- ④果物を毎日食べるようにしていますか。 (1)はい (2)いいえ
- ⑤卵を毎日食べますか。 (1)はい (2)いいえ
- ⑥牛乳は毎日飲んでますか。 (1)はい (2)いいえ
- ⑦毎日、肉か魚を食べますか。 (1)はい (2)いいえ
- ⑧毎日、大豆や大豆製品(豆腐、納豆等)を食べますか。 (1)はい (2)いいえ
- ⑨海そう類や小魚を毎日食べるようにしていますか。 (1)はい (2)いいえ
- ⑩油を使った料理を1日1回は食べますか。 (1)はい (2)いいえ
- ⑪料理の味つけはうすい方ですか、濃い方ですか。
(1)うすい方 (2)どちらともいえない (3)濃い方
- ⑫みそ汁、すまし汁、スープなど汁ものは1日どの位のみますか。
(1)ほとんど飲まない (2)1杯程度 (3)2杯程度 (4)3杯程度
- ⑬めん類はどの位食べますか。
(1)ほとんど食べない (2)時々食べる (3)1日1杯はかならず食べる
- ⑭塩っぱいもの(塩鮭、塩辛、うに、つくだ煮、たらこ等)をよく食べますか。
(1)ほとんど食べない (2)時々食べる (3)よく食べる
- ⑮つけもの類はよく食べますか、「普通に食べる」とはキュウリ $\frac{1}{2}$ 本程度です。
(1)ほとんど食べない (2)普通に食べる (3)たっぷり食べる

自己採点

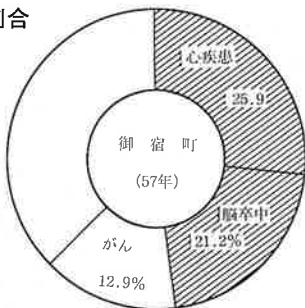
○番号①～⑩については「はい」1つについて1点とする。

9～10点 かなり良い 7～8点 良い
5～6点 悪い 5点未満 かなり悪い

○番号⑪～⑮について

⑪ (1)7 (2)10 (3)15 ⑭ (1)0 (2)1 (3)2
⑫ (1)1 (2)2 (3)4 (4)6 ⑮ (1)0 (2)1 (3)2
⑬ (1)1 (2)2 (3)3 あなたは1日約 9

死亡割合



また、牛乳などその人の体質や好みにより、どうしても摂取できないものでも、ジュースやスープに入れたり、ヨーグルトやチーズなどの乳製品におきかえることもできます。

御宿町栄養改善会では、毎日台所で活躍している主婦百九十八人を対象に、八月から九月にかけて、「食生活診断アンケート」(表-1)を実施しました。

質問①～⑩は、食事のバランスを、そして⑪～⑮は、塩の摂取量をチェックするためのものです。

あなたもアンケートに答えて、自己採点し、食生活を見直してみましよう。

図-1は、質問①～⑩をもとに、食事のバランスを十段階で採点した地区別の平均点をグラフにしたものです。

回答者百九十八人の平均点は、六・八点で、地区別でみると、最高七・四点から最低の六・二点とかなりの差がみられます。

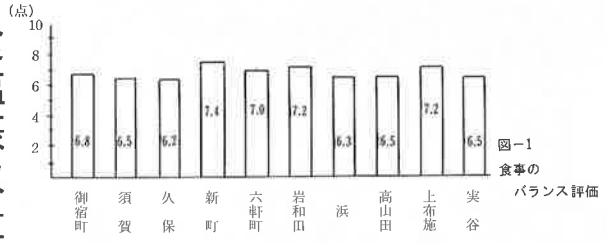
しかし、これは回答者の年齢や職業、好み、商店までの距離など、居住環境にもかなり影響されるので、ひとくちに点の高い地区はバランスがよく、健康を考えた食事をしてるとか、反対に、点の低い地区が健康に無関心であるとか、言えるもの

成人病予防は バランスのとれた食事から

ではありません。

質問の中で、「毎日肉か魚を食べますか」「海そう類や小魚を毎日食べるようにしていますか」という問いに対し、浜・岩和田地区の回答者の殆んどが、「はい」と答えているのも、漁業に従事する人が多いという生活環境を反映した結果と云えます。

食塩摂取量



全国平均を上回る

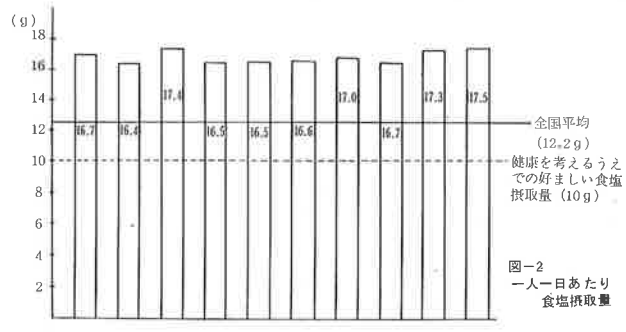


図-2は、質問⑬～⑮をもとに、一人一日あたりの食塩摂取量の地区別平均をグラフにしたものです。

国民栄養調査による日本人の平均は、一人一日十二・二グラム（五十七年）ですから、それと比べると、御宿町の住民は平均四・四グラムも多く食塩をとっていることとなります。

図-3は、死因別死亡割合を全国と御宿町とで比較したもので、

減塩は

工夫と心がけ

減塩の必要性を頭では理解していても、長い間の習慣や好みをかえるのは、簡単なことではありません。ところが、ちょっとした工夫や心がけで、かなりの減塩ができることを知っていますか。

たとえば、みそ汁。これは私たち日本人の食事には欠かせないもの。でも、みそ汁一杯分の中に二グラムもの食塩が含まれていることを考えると、一日一杯が限度です。

そこで、ひと工夫。三食みそ汁が欲しい人は、だしをきかせて、みその量を減らしたうす味のものを作るとか、一杯分の量を半分にして、味をかえずに減塩することもできるので。

また、みそ汁の「具」を多くすることにより、体の中に吸収される塩分が少なくなるとも言われています。

このように、量をへらしたり、だしをきかせてうす味にするなどのほかにも、▽酢の味を利用する▽レモンやゆず、しその葉など香りのものを利用する▽割りじょう油にするなどして、おいしく食べ、減塩することができます。

血圧相談の

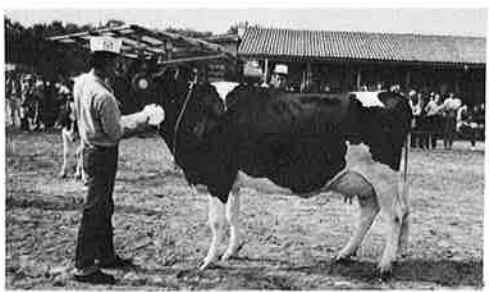
ご利用を

十一月九日の血圧相談利用者は、百一人。血圧測定の結果、血圧が高かった方は、そのうち四十三人で、半数近くを占めています。

血圧相談では、保健婦、栄養士が、このような人たちと話をしながら、どのような点に注意し、どんなふうに住生活の工夫をしたらよいかなど、ひとりひとりにアドバイスしています。

経産牛部門で千葉県一位

上布施 大地 洋 夫さん



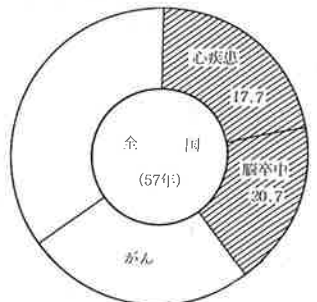
▲名誉賞を受けた大地さんの乳牛

十月二十四日に千葉市の千葉家畜市場で開かれた千葉県乳牛共進会で、上布施二六九六番地大地洋夫さんの出品した乳牛が最高位の「名誉賞」を受けました。

この乳牛共進会は、四つの部門にわかれ、大地さんは四十八ヵ月以上の経産牛部門に、一頭を出品。経産牛部門の名誉賞（頭のみ）を獲得したのも。

名号オーチコンフラワー・ローレルクリスタと呼ばれる大地さんの乳牛は、十一月二十一日から茨城県で開催される関東地区ホルスタイン共進会に出場しました。

死因別



「血圧相談」、「健康相談」は毎月一回実施しています。ぜひご利用ください。

見直される米飯

現在の日本人の食生活を世界各国と比較すると、栄養のバランス、摂取量ともに理想的といわれています。その理想的な食生活を支えているのが、主食としてのご飯です。

①和・洋・中華など、どんなおかずにもよく合う。
②牛乳や牛肉と同じレベルの、栄養価の高いタンパク質が含まれている。

③味にクセがなく、飽きがこない。



▲米料理の評判は上々(消費生活展)

アサリみそご飯

◎材料 (4人分)

米 3カップ
水 3と2分の1カップ
生姜 1かけ
アサリ(むき身) 200g
コンブ 8cm
みそ 大さじ3と2分の1
酒 大さじ3

◎作り方

①米は炊く30分前にといで、ざるにあげ水を切っておく。
②生姜は、せん切りにして水にさらす。
③アサリはよく砂を洗い落とし鍋に3カップの水を入れ火にかける。
④貝の口が開いたら、ザルにあげる。(ゆで汁は捨てない事)

⑤ゆで汁をフキンでこして、汁の量をはかり、水を加えて3と2分の1カップとし、コンブを入れて、火にかけ、沸とう直前にコンブを取り出す。

⑥みそを溶き、酒、米を入れ炊きあげ、アサリ、生姜をまぜ入れる。

◎ 1人分の栄養量

エネルギー 480キロカロリー
たん白質 135グラム

消費生活展で米料理を紹介

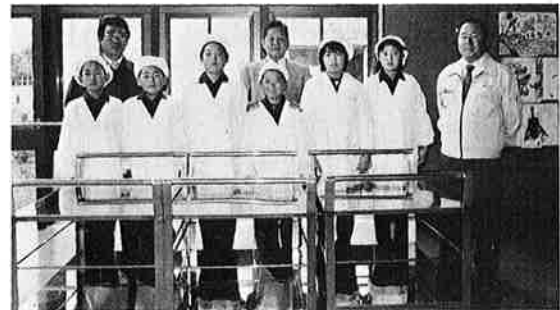
④満腹感が得られ、しかもご飯そのもののカロリーが低いので、食事全体としてのカロリーの取り過ぎを防ぐことができる。
このようなご飯の長所は、肉や魚、豆腐などの大豆加工食品、野菜、海藻など、多種多様な食品とご飯を組み合わせることによって生かされます。



町では、婦人会の協力をえて、十一月三日、消費生活展の中で、お米を使った料理を作り、文化祭で公民館に訪れた人たちに試食していただきました。
これは、米の消費拡大運動の一環として行われたもので、米料理を中心に、減塩みそ汁やお酒のつまみなどを紹介しました。そこで、好評をえた献立の中から「アサリのみそご飯」の作り方を、紙上で紹介します。

布施小に 食器運搬車

米消費拡大運動



町では、米の消費拡大の一環として、学校で週三回実施されている米飯給食の定着を目標に毎年、米飯給食用食器などを購入していますが、今年度は、布施小学校に食器運搬車三台を購入しました。(写真右)

家庭でできる

河川浄化対策

私たちの生活に深い係わりのある川や海の汚れが進んでいます。川や海の汚れは、私たちの家庭から流される雑排水が、大きな原因となっています。

各家庭で少しずつ水質浄化に努めれば、確実に川や沼はきれいになります。次のことを家庭で行い、きれいな川や海をとり戻しましょう。

○調理くずや食べ残しは回収し、ゴミとして出すか、土に埋める。

○食器や鍋などのひどい汚れは、紙でふいてから洗う。

○使えなくなった油は、回収するかポロ布、新聞紙などに浸みこませ、燃えるゴミとして出す。

○みそ汁などは、残さない量を作る。決して捨てないこと。

○洗剤は、粉石けんや無リンのものを適正量使う。

○沈殿槽を設け、流しから流れる固形物を回収する。

○家の前の側溝などは清掃し、いつもきれいにする。

詳しいことは、県庁生活環境課(〇四七二—二三—二七五八)へお問い合わせください。

お元気ですか
保健婦です

血圧の話

その2

前月のこのコーナーでは、血圧について、そのしくみや分類、測り方についてお話ししました。

さて今回は、高血圧をとりあげて、原因や治療、日常生活、食生活上の注意などについて、お話ししたいと思います。

高血圧

高血圧の原因としては、ホルモンの影響によるものや、動脈硬化、腎臓の機能によるものなどがありますが、高血圧の人の九割以上は、このどれにも該当しない(原因がはっきりしない)いわゆる「本態性高血圧」と呼ばれるものです。

高血圧は、その程度がひどければ、頭痛や肩こり、吐き気などの症状が出てくることもありませんが、多くは無症状で放置されがちです。しかし、そのままにしておくと、血管や心臓、腎臓への負担が増して、心肥大、狭心症、心筋硬そく、腎臓障害、急性脳症(頭痛や吐き気など)を起こしやすくなり、大変危険

です。血圧の異常に気づいたら、早めに主治医に相談するようにしましょう。

薬・食事・日常生活

どんな病気も、のみ薬や注射の力だけで治るものではありません。殊に高血圧の治療においては、薬の服用と同じくらいに食事や生活上の注意が大切になってきます。

(薬) 医師がみなさんの血圧やからだ全体の状態をみながら出してくれま。他人のものをもらって飲んだり、自分の判断で途中でやめたり、量や回数を減らしたりしないようにしましょう。

もしも薬をのんで、気持ちが悪くなったり、フラフラしたりからだに異常がおきた時には、むやみに薬を減らしたり、病院をかえたりせず、担当の医師に必ず相談しましょう。

また、病院に行っても薬だけもらって帰ってくる人も多いようですが、薬の効果や血圧の変

化、からだの状態などを判断していただけ。定期的な医師の診察を受けるようにしましょう。

(生活) 精神的ストレスや不規則な生活は、大敵です。心配事やイライラをなくし、心安らかに過ごしましょう。また、寝不足や過労をさけ、酒、タバコのみすぎに注意し、規則正しい生活を心掛けましょう。

中などを予防するためにも、便通をととのえたり、外出や夜間トイレに行く時など防寒にためましましょう。

(食事) 塩分のとりすぎが、高血圧など循環器疾患を悪化させる要因のひとつであることは、みなさんもよく知っていることと思います。減塩とバランスのとれた食事は、成人病の予防、治療に欠かせない生活のポイントです。



しもやけの 予防と 治療

治療

後々の語り草になるほどの記録的な寒さだった昨冬は、しもやけができた人がとりわけ多かったです。

しもやけは、子供やお年寄り、手足の血液の調整がうまくいかない素因をもった人にできやすいといわれます。

しもやけの予防は、何よりも体全体の温度の調和をはかることです。手足は寒さに鈍感なの

で、かなり寒い日でもズック靴などで平気ということが多いもの。一方、体はコートなどで暖かく包むので、全体でみると著しい温度差が生じます。体の血管は広がっているのに、手足の血管は縮み放して血液の流れが悪くなった状態が、しもやけを起す要因となります。

したがって、しもやけの予防、治療は、一にも二にも保温にとめること。できてしまつてからの治療法としては、マッサージをする、お風呂で暖まつて血行をよくするなどがありますが、もっとも効果的なのは、その部分を包帯でまくことです。

しもやけが、くずれるほどひどくなったときは、皮膚科に相談したほうがよいようですが、たいていの場合なら、ヨードチンキなどで消毒して包帯を巻いておけば治る、と専門医の話です。



保健



健康相談

【日 時】12月1日(土)午前9時30分から午前11時30分まで
 【会 場】新久井青年館
 【対 象】どなたでも
 【内 容】血圧測定、個別相談
 【担 当】町保健婦ほか

乳幼児相談

【日 時】12月11日(火)午後1時から午後3時まで
 【会 場】公民館
 【対 象】一歳未満の方
 【担 当】町保健婦ほか
 【持ち物】母子手帳、問診票
 血圧相談

【日 時】12月14日(金)午前9時30分から午後3時まで
 【会 場】町公民館
 【内 容】血圧測定、個別相談
 【対 象】どなたでも
 【担 当】町保健婦ほか

【持ち物】健康手帳
 三種混合(秋期)2期
 【日 時】12月4日(火)午後1時30分から午後2時30分まで
 【会 場】為田病院

【対 象】昭和55年7月1日から同年12月31日生まれの方
 【持ち物】母子手帳、問診票

相談



心配ごと相談

12月12日に人権相談所を開設

今年も十二月四日から十日まで「人権週間」が始まります。三十六回目を迎えた人権週間、本年度の強調テーマは、
 ○人権の共存——互いに相手の立場を考えて豊かな人間関係をつくろう。
 ○部落差別をなくそう
 ○婦人の地位を高めよう
 ○障害者の完全参加と平等を実現しよう
 以上四項目です。
 人権週間の行事
 ○特設人権相談所

【日 時】12月12日(水)午前10時から午後3時まで
 【会 場】御宿町社会福祉センター
 【相談担当者】御宿町在任人権擁護委員、千葉地方法務局一宮出張所職員
 なお、御宿町の人権擁護委員は、次の方々です。
 栗原 清さん(須賀一八六) 電話二四一八
 永野忠文さん(新町九一) 電話二四八五

【日 時】12月1日(土)、12日(水)、22日(土)午前9時30分から正午
 【会 場】町社会福祉センター和室
 【担 当】民生(児童)委員、人権擁護委員、行政相談員など
 【内 容】日ごろの悩みごと、心配ごとなど、小さなことでも気軽にご相談ください。
 ※相談は無料。秘密は厳守します。

交通事故巡回相談
 【日 時】12月4日(火)大原町公民館。12月26日(水)勝浦市民会館。午前10時から午後3時。
 【内 容】交通事故の示談、賠償額の算出、自賠責保険の請求の仕方など。
 【担 当】千葉県交通事故相談所専門相談員
 ※相談は、無料です。

表彰

▽文部大臣感謝状
 上布施七一ノ八 井田 正雄氏
 剣道を通じて、少年の心、技、体の鍛錬をはかり、町の青少年の健全育成とスポーツの普及に寄与した功績により、文部大臣から感謝状が贈られました。
 ▽千葉県警察本部長・千葉県交

たばこ税金

たばこには、県と市町村のたばこ消費税が課税されています。二十本入りのたばこ一箱には、銘柄に関係なく、次の額の税金が含まれています。
 ▽県分 約二十円

▽市町村分 約三十四円
 この税金は、たばこが販売された県や市町村へ日本専売公社から納められますので、地元で買うと、それだけ地元の収入が増えることとなります。
 明るい街づくりに役立てるためにも、たばこは地元で買いたしましょう。

交通安全協会連合会長表彰

交通安全功労者
 須賀一八五 井桁 正子さん
 交通安全指導員として、交通安全思想の普及に尽した功績。
 ▽同 模範運転者
 上布施一七四 井上達雄氏
 ▽千葉県観光功労表彰
 岩和田九四六ノ一 長谷川源一郎氏

おくやみ

十月届 男5 女1 計6
 区 名 死亡者
 須 賀 関 徳夫 57
 " 渡 邊 ミチ 75
 高山田 岩 瀬 定雄 76
 六軒町 渡 邊 國男 40
 岩和田 高 梨 松次 66
 上布施 吉 野 力藏 78

おめでた

十月届 男6 女1 計7
 区 名 出生児 保護者
 久 保 井上 和敏 喜一郎
 " 吉 村 暁 圭子
 岩和田 吉 野 誠 実
 " 東 祐介 正 幸
 " 関 尚美 元 久
 上布施 佐藤 将 照 夫
 " 鈴木 雅史 郁 夫

人口・動態

	11月1日現在
男	3,921人
女	4,312人
計	8,233人
世帯	2,479世帯
出生	7人
死亡	6人

発行責任者 千葉県御宿町 高梨 秀治
 編集 町総務課広報係