



広報

かつうら

冬の風物詩 勝浦川の寒ジヤコ釣り

冬の勝浦川は静かな流れの中、ハエ釣りをしている人々の姿があちらこちらで見られ、夏の鮎釣りとはまたちがった風情が感じられます。



'90 第236号

2月号

町民のうごき

世帯数 1,985戸 人口 男 3,743 女 3,973 計 7,716 (平成元年12月31日現在)

出生 男2女5計7・死亡 男2女9計11・転入 男4女6計10・転出 男9女5計14 (平成元年12月中)

広報かつうら 2月号=236・平成2年2月1日発行 編集と発行 勝浦町総務課 でんわ(08854) 2-2511(代)

しのび寄る成人病を阻止しよう!!

— 2月1日～7日は成人病予防週間 —

こんな人が成人病に ねらわれやすい

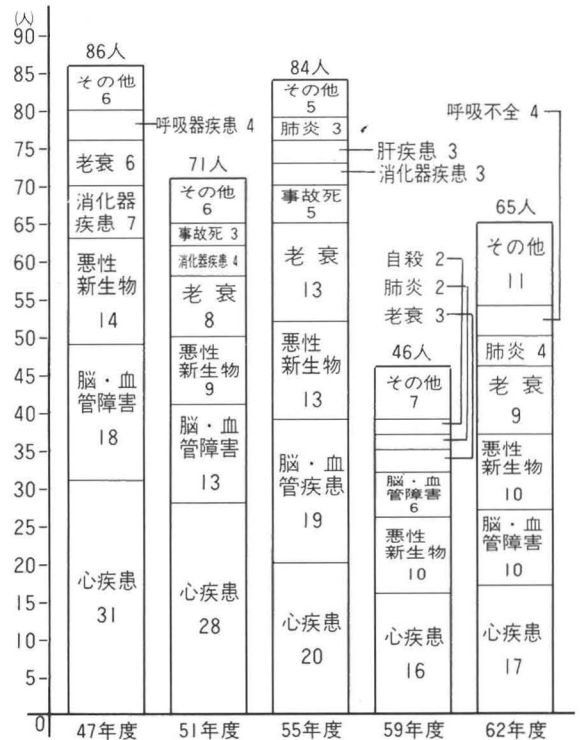
- 生活が不規則な人
- 野菜が嫌いな人
- タバコを吸いすぎる人
- 運動不足の人
- 太りすぎの人
- ストレスに弱い人
- 睡眠不足が続いている人
- 血圧の高い人
- 健康に無関心で充実した健康感が無い人
- 健康診断を受けていない人
- 家族にがんや脳卒中、心筋梗塞、糖尿病などがある人



人生八十年時代に入り、人口構造の高齢化に伴ってふえているのが「成人病」と呼ばれる病気です。
成人病は四十歳から六十歳の働き盛りの人を襲うため、家庭の中にも社会にも大きな影響を与えます。
二月一日～七日までは、成人病予防週間が実施されます。これからの健康づくりで重要な課題となる成人病について考えてみましょう。

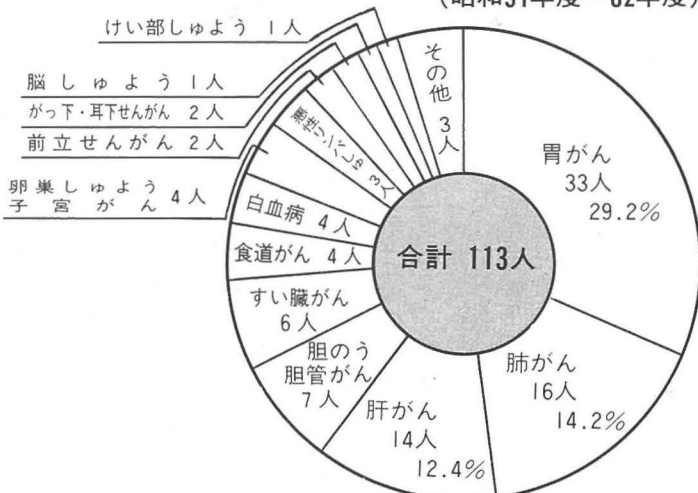
勝浦町死因別死亡数

(昭和47年度～62年度)



悪性新生物部位別死亡割合

(昭和51年度～62年度)



- 1位 胃…29.2% }
 2位 肺…14.2% } 55.8%
 3位 肝…12.4%

全体の死亡総数のうち半数以上は、(悪性新生物<ガン> 心疾患、脳・血管障害)成人病で死亡しています。

成人病予防のために 定期健診を

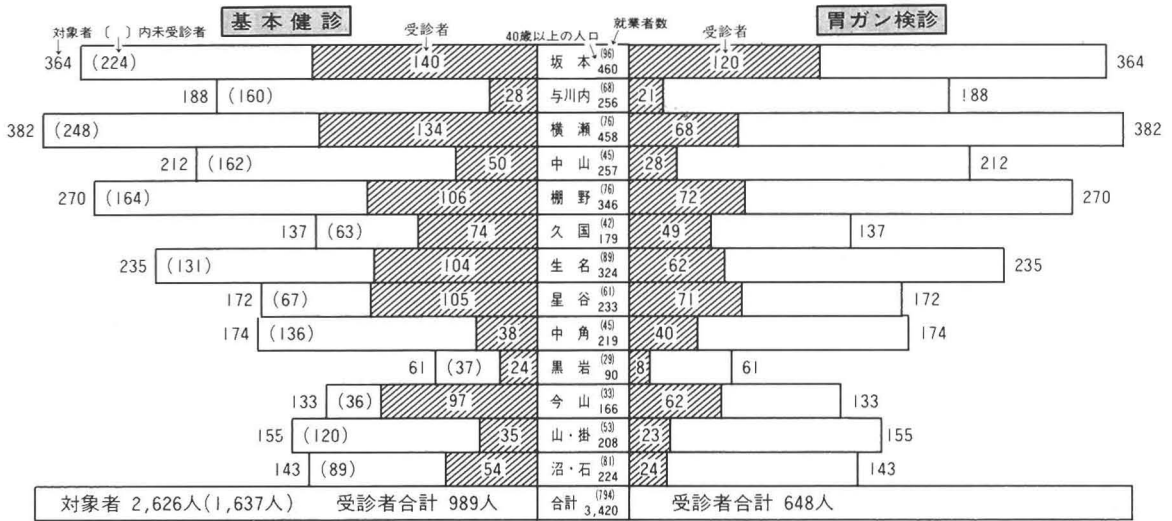
大部分の成人病がほとんど自覚症状がないため、気づいたときにはかなり進行していて手遅れになることも少なくありません。またいったん発病すると、進行をくい止めたリ、症状をやわらげたりすることはできませんが、完全に治すことができないことが多いものです。

そのため成人病対策では、定期健診での早期発見や食生活、運動、ストレス等身近かな事柄をいかにコントロールしていくが基本になります。勝浦町では、現在九地区で愛育班が結成されており、基本健診や食生活の指導、生活指導が行われています。



▲毎月行われている健康相談は多くの方が受けています。

昭和63年度 老人保健事業(40歳以上)地区別健診状況



勝浦町の健診率は、基本健診では、全国平均30.1%、県26.1%に対し、36.9%、胃ガン健診でも全国平均11.9%、県11.8%に対し、勝浦町では21.3%とかなり高くなっています。

受診率の高い順位 (基本健診)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1位 ※今山 72.90% | 8位 沼・石 38.00% |
| 2位 ※星谷 61.00% | 9位 ※横瀬 35.10% |
| 3位 ※久国 54.00% | 10位 中山 23.60% |
| 4位 ※生名 44.30% | 11位 山・掛 22.60% |
| 5位 黒岩 39.34% | 12位 中角 21.80% |
| 6位 ※棚野 39.25% | 13位 与川内 14.90% |
| 7位 ※坂本 38.50% | (41.00%) |

※…愛育班結成地区, ()…結成後, (平均…37.70%)

受診率の高い順位 (胃がん)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1位 ※今山 46.60% | 8位 ※横瀬 17.80% |
| 2位 ※星谷 41.30% | 9位 沼・石 16.80% |
| 3位 ※久国 35.80% | 10位 山・掛 14.80% |
| 4位 ※坂本 33.00% | (12.30%) |
| 5位 ※棚野 26.70% | 11位 中山 13.20% |
| 6位 ※生名 26.40% | 12位 黒岩 13.10% |
| 7位 中角 23.00% | 13位 与川内 11.20% |
| | (27.70%) |

※…愛育班結成地区, ()…結成後, (平均…24.70%)



▶愛育班では、基本健診と合わせ、減塩食などの食生活指導も行われています。

愛育班は地域での健康づくりの原動力となっており、地域の方が自分に合った健康づくりのためのライフスタイルを身につけることができ、あらゆる機会を通じて健康増進や病気の早期発見、早期治療のための運動が行なわれています。私たちも積極的に参加、受診し「自分の健康は自分で守る」ことをいつも考えたいですね。

消防団出初式



おめでとう
ございます

●徳島県知事表彰

細谷 正一(第一分団)
徳島県消防協会会長表彰

○功績章

中村 悟(第三分団)
中村喜代治(第九分団)
河内 優(第九分団)

○精績章

末廣 孝好(第一分団)
山本 晴義(第二分団)
押栗 義衛(第二分団)
作本 秀美(第六分団)
谷脇 恒雄(第八分団)

●勝浦地方分会会長表彰

福良 猛(第一分団)
東條 祥二(第二分団)
新開 裕(第三分団)
吉田 丈二(第四分団)
寒山 雅之(第五分団)
三崎 厚克(第六分団)
米澤 得夫(第七分団)
森野 光次(第八分団)
宮本 博(第九分団)
大島 信明(本部機動隊)

●勝浦町消防団長表彰

榎勢 巧(第一分団)
山西 正芳(第二分団)
村上 靖治(第三分団)
清水豊太郎(第四分団)
岡 義尚(第五分団)
下川 茂芳(第六分団)

(敬称略)

吉田 和弘(第七分団)
澤口 實(第八分団)
北野 功二(第九分団)
岩佐 誠明(本部機動隊)

ご苦労さま
でした

※十二月三十一日付で次の
方々が退団されました。

●勝浦町消防団長感謝状

細谷 正一(第一分団)
大亀 清(第一分団)
中村 悟(第三分団)
新開 裕(第三分団)
前田 宣信(第三分団)
呑口 泰弘(第四分団)
清水豊太郎(第四分団)
米田 在宣(第四分団)
山景 正道(第四分団)
松村 雅男(第五分団)
播 純雄(第五分団)
寒山 雅之(第五分団)
松田 正利(第五分団)

長田 喜廣(第六分団)
中野 清(第六分団)
米澤 得夫(第七分団)
谷田 好一(第七分団)
米澤 由光(第七分団)
澤口 實(第八分団)
山川 雅人(第八分団)
河内 優(第九分団)
仁木 正(第九分団)
上村 正實(第九分団)
倉坪 泰幸(本部機動隊)
玉置 守(本部機動隊)

よろしく
お願いします

※一月一日付で次の方々が
入団されました。

山本 成和(第一分団)
河野 正俊(第一分団)
定作 嘉昭(第三分団)
橋本 隆博(第三分団)
宮本 雅文(第三分団)
溝内 秀明(第四分団)

清水千可志(第四分団)
川上 欽弘(第四分団)
北内 康弘(第四分団)
前垣 英剛(第五分団)
倉橋 精二(第五分団)
河村 修(第五分団)
遠藤 英樹(第五分団)
瀧口 隆佳(第六分団)
登木 宏一(第六分団)
吉本 裕記(第七分団)
田中 広之(第七分団)
山田 文夫(第七分団)
岡田 孝志(第八分団)
上岡 敏明(第八分団)
斎藤 弘(第九分団)
中村 孝義(第九分団)
河野 純司(第九分団)
坪井 泰博(本部機動隊)
柳澤 裕之(本部機動隊)

選挙のいろ

シリーズ 12

竜山北 デート



衆議院議員総選挙 最高裁判所裁判官国民審査

投票日は二月十八日(日)

衆議院議員解散による総選挙が、二月三日公示され、二月十八日投票が行われます。よく見、よく聞き、よく考えて投票しましょう。

選挙人名簿に記載される者

年齢要件

平成二年二月十八日現在で、満二十歳以上の人（昭和四十五年二月十九日以前

に生まれた人。

住所要件

平成二年二月二日現在引き続き三か月以上町内に住所を有する人。

不在者投票

選挙の当日正当な事由によって、投票することができない人は、公示の日（最高裁判官国民審査は二月十

投票時間

日（から）から投票日の前日（二月十七日）まで、毎日午前八時三十分から午後五時まで、町選挙管理委員会、不在者投票をすることができ

開票日・時間・場所

開票は、二月十八日即日開票で、午後八時から住民福祉センター三階で行います。選挙についてのお問い合わせは、選挙管理委員会（役場住民福祉課内）まで。

政治家の寄附は、 罰則をもって禁止

—公職選挙法改正—

政治家は、寄附をする
と処罰されます。

政治家が選挙区内にある人に対して寄附をすること（政党や親族に対するもの及び政治教育集会に関する必要やむを得ない実費の補償は除く）は、いかなる名義をもってするものであっても禁止されており、次のものを除きすべて罰則の対象となります。

①政治家本人が自ら出席する

結婚披露宴における祝儀。

②政治家本人が自ら出席する葬式や通夜における香典。

①や②であっても、選挙に關してなされた場合や、通常一般の社交の程度を超えている場合は処罰され

ます。なお、政治家以外の人が、政治家名義の寄附をすることも、罰則をもって禁止され

ます。◎政治教育集会に関する実費の補償のうち、食事や食料

の提供は禁止され、罰則の対象となります。

有権者が、威迫してあるいは、政治家を陥れる目的で寄附を求めると処罰されます。

政治家に対し、寄附を出すように勧誘や要求することも禁止されており、政治家を威迫してあるいは、政治家の当選又は被選挙権を失わせる目的で、寄附の勧誘や要求をすると処罰されます。

政治家は、年賀状等のあいさつ状を出すことが禁じられます。

政治家は、選挙区内にある人に対し、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状、暑中見舞いなどの時候のあいさつ状（電報なども含む）を出すことは禁止されます。

政治家や後援会が、有料のあいさつ状を出す
と処罰されます。

政治家や後援団体（いわゆる後援会）が、選挙区内にあ

る人に対するあいさつを目的として、新聞、雑誌、テレビ、ラジオなどにより、有料の広告（いわゆる名刺広告など）を出す

と処罰されます。また、政治家や後援団体に対し、あいさつを目的とする有料の広告（いわゆる名刺広告など）を出す

と処罰されます。なお、政治家や後援団体に対し、あいさつを目的とする有料の広告を求めるとも禁止されており、威迫して求めると処罰されます。

後援会が、花輪、香典、祝儀などを出す
と処罰され
ます。

後援団体が、花輪、供花、香典、祝儀その他これらに類するものを出したり、後援団体の設立目的により行う行事や事業に関する寄附以外の寄附をしようと、その時期のい

政治家とは、候補者、候補者となる者と
する人及び現に公
職にある人。

この改正は、平成二年二月一日から実施されます。

くらしの中の人権

同和問題の解決は みんなの利益

現代社会において、同和問題の未解決がもたらす影響はとうていしょうか。

同和地区に対する偏見や、就職・結婚差別などまだまだ多くの問題が残されています。

同和地区に対する古くさい誤った考えを持つ社長が経営する中小企業が、新規に社員を募集することになりました。数多くの応募者の中から最終段階では三人に選ばれました。A君は能力も高く仕事に対する熱意も持っていたが、同和地区の出身者です。B君は能力的に若干問題があったが、その職業に対して意欲的でありました。C君は極めて高い能力を持っているが、業務内容にあまり熱意を示していませんでした。

結局、社長はB君を採用することにしました。

A君とB君との将来にわたる会社への貢献度は解りませんが、少なくとも採用の段階では、社長が同和問題に対する古くさい間違った差別意識にとらわれていたために、この会社は大きな損失をしたということが言えます。この社長の姿勢に江戸時代の農民に通ずるものを見出すことができます。

D君とE君さんは熱烈な大恋愛をし、双方の家族も賛成して婚約が成立しました。その直後、D君の所へ差し出し人のない一通の手紙が届けられました。それにはE君さんが、現在は地区外に住んでいるが同和地区の出身者であるということが書かれていました。D君はあれこれと難色を示す家族を説得して、やっと結婚にまでこぎつけることができました。結婚後、手紙の内容がまったくの根も葉もな

い噂であったことがわかり「差別の一人歩き」の恐ろしさを感じました。

もしD君が古い誤った偏見の持ち主であったり、D君の家族に特別に強い差別意識を持ち続ける人がいたり、またD君のE君さんへの愛情が家族の反対を乗り越えられないほど強いものでなかったら、この結婚は成立していなかったかも知れません。

その場合、損をするのはD君であり、E君さんであり、双方の家族であり、誰一人として得をするものがないのです。間違った差別意識のために沢山の人が泣き苦しむ、時には命を失いながら、誰一人として得をすることがないのが差別の実態であり、本質なのです。

古くさい間違った差別意識のために中小企業の社長は大きな損失を会社に与え、不採用になったA君は大きな被害を受けました。また、差別意識にとらわれなかったためにD君もE君さんも実質的には損害をこうむらなかつた、という狭い個人的な問題にとどまるものでは決してありません。

現代の社会から差別がなくならない限り、こうした事態は常に私たちのまわりに存在

大工組合からお知らせ

大工賃金が大工組合総会において、来る平成2年4月1日から13,000円に決定いたしました。

今後共よろしくお願いいたします。

(勝浦町大工組合)



し続け、差別のために多くの人が苦しめられることになります。それは同和地区の人々だけでなく、地区外の人々についても言えることなのです。

この例のようなことは、事に直面した一部の人のことで、その他の多くの人については関係がないという反論があるかも知れません。しかし、同和問題を未解決のままにしておくことは、わたしたち全体の利益に大きく関係しています。

2月定例心配ごと相談

日 時 2月9日(金)・2月23日(金)
午前10時～午後3時

内 容 人権・行政・厚生・福祉

場 所 住民福祉センター 2階

(平日でも受付しておりますのでお気軽にお問い合わせください。)

—飼い犬は必ずつないでください—

ボクを野犬にしないで

不用犬買い上げ日
2月7日(水)
2月21日(水)

成犬 300円 小犬 100円

税の申告は期間内に 所得税、住民税の申告

期間 2月16日～3月14日

所得税、住民税は、納税者が税法に従って昨年一年間の自分の所得を自ら正しく申告し、納税することになります。お早めに申告を行って下さい。

所得申告をしなければならぬ人が申告をしなかったり、間違った申告をしますと、後で不足の税金を納めるだけでなく、加算税、延滞税を納めなければならないことにもなりかねません。

所得申告を しなければならない人

- ◎事業所得や不動産所得、譲渡所得（土地や建物売ったとき）などがある人
- ◎給与所得がある人
- 給与所得者は、勤務先の年

末調整でその年の申告が完了しますのでほとんどの人は申告する必要はありませんが、次の人は申告しなければなりません。

- 給与の年収が一千五百万円を超える人
- 給与を二か所以上から受けている人
- 給与所得や退職所得以外の所得がある人
- 年末調整で配偶者特別控除を受けた人で、配偶者の収入金額が変わった人
- 年金所得者で、支払者から公的年金支払報告書の提出があった人で、諸控除を受けたい人

★確定申告をしなくてもよいサラリーマンでも、雑損控除、医療費控除、住宅取得等特別控除などを受けられる人は、確定申告をして税金の還付を受けることができます。

平成2年度住民税申告受付及び所得税納税相談日程表

月日(曜日)	該当地区	時間	場所
2月16日(金)	沼江・石原	午前九時から午後四時まで	石原集会所
19日(月)	棚野・立川		勝浦町役場(2F会議室)
20日(火)	久国		勝浦町役場(2F会議室)
21日(水)	生名		勝浦町役場(2F会議室)
23日(金)	山西・掛谷		生比奈農協
26日(月)	今山		今山センター
27日(火)	中角		農村婦人の家
3月1日(木)	黒岩		勝浦会館
2日(金)	星谷		星谷集会所
5日(月)	中山		中山公会堂
6日(火)	横瀬		勝浦郡農協勝浦支所
8日(木)	与川内		勝浦郡農協 与川内事業所
9日(金)	坂本		勝浦郡農協 坂本事業所
12日(月)	坂本		坂本集会所
13日(火)	全町		勝浦町役場(2F会議室)
14日(水)	全町		勝浦町役場(2F会議室)

徳島税務署から呼び出しを受けている方、所得税の納税相談の方は2月19日(月)・2月20日(火)・2月21日(水)に勝浦町役場で申告納税相談をして下さい。時間は、午前9:30から午後4:00までとなっています。

《還付申告専用相談会場》
所得税の還付の申告は、確定申告前でもできませんが、次の期間中は、徳島文化センター(徳島市徳島町城内一、TEL五三三三八〇〇)で申告相談をしております。
期間 二月十三日(火)～三月十五日(木)
ただし、日曜、第二、第四土曜日、第一、第三火曜日は除きます。

なお第一、第三火曜日は、税務署で相談をしております。
申告に必要なもの
印鑑、会計帳簿、収支の証拠書類、生命保険料の払込証明書、火災保険料の払込証明書、給与支払報告書、公的年金等支払報告書(源泉徴収票)、医療費領収書、健康保険支払い領収書、その他申告に必要な書類。

注意
徳島税務署から所得申告(納税相談)について呼び出しを受けた方は、指定された期日、時刻、場所を確認のうえ必ず申告して下さい。



申告と納税は期限内に

所得税、贈与税の申告・納付期限は、三月十五日までです。

個人事業者の消費税の申告・納付期限は四月二日までです。

期限が近づきますと、大変混雑が予想されます。申告と納税は、できるだけ早めにお済ませ下さい。

納税は、預金口座からの振替えでもできます。納税の人数が少なくて済みます。

また、還付金の受取りには、安全で便利な預金口座への振込制度をご利用下さい。

贈与税

贈与税は、一年間に個人から贈与を受けた財産の価格の合計額が六十万円を超えると課税の対象になります。このような時には、申告と納税が必要です。

贈与を受けた財産が土地や建物などの不動産の場合は、相続税財産評価基準によって計算した価格が課税価格となります。

また、不動産の贈与を受けた人でまだ登記をしていない

人や現金、預金等の贈与を受けた人も申告が必要です。

消費税

個人事業者で、基準期間（昭和六十二年）の課税売上高が三千万円を超える人は、平成元年分の消費税の納税義務者となり、消費税の申告が必要です。

タックスアンサー制度のご利用を

所得税・贈与税・消費税などの定期的な質問については、税務相談自動応答システム（タックスアンサー）に電話して回答が受けられます。詳しくは最寄りの税務相談室にお聞き下さい。

所得税・消費税などの申告についてのお問い合わせは、徳島税務署（☎二二四一四一三）へ
ご相談は、税務相談室（☎二五一一九三三）へ

建築、土木等工事の 指名競争入札 参加資格審査申請書受付

勝浦町が発注する平成2年度建築、土木等工事の指名競争入札参加資格審査申請書を受け付けます。

- 受付期間 3月1日～31日
- 受付場所 建設課

※ 現在登録されている方の有効期間は、平成2年3月31日までです。新たに申請して下さい。

廃車手続きは、 確実に済ませましょう

軽自動車税は四月一日現在所有の軽自動車（原付自転車等を含む）に対して課税されます。

したがって、もうすでに廃車した軽自動車でも、廃車の手続きをしなければ、今後ずっと課税されることになります。

また、だれかに売ったり、譲ったりしても手続きをしなければ、同様のことになりま

すので、必ず三月三十一日までに届け出して下さい。

自転車等は、町役場で手続きをすることができません。

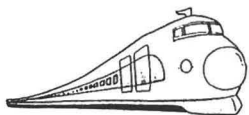
しかし、軽四輪車は、軽自動車協会、一二五ccを超える二輪車は、四国運輸局徳島陸運支局でなければ手続きができませんのでご注意下さい。

なお、不明な点は、町役場 税務保険課（二二五一一三）、軽自動車協会（〇八八六一三一六六七五）または、四国運輸局徳島陸運支局（〇八八六一三一四八八二）までお問い合わせ下さい。

身体障害者の方に対する 旅客鉄道株式会社等の 運賃割引拡大について

身体障害者の方に対する旅客鉄道株式会社等旅客運賃割引の対象範囲が拡大され、内部障害者の方についても、平成二年二月一日から適用されることになりました。

これに伴い、内部障害者の方の手帳の書き換えが必要になります。該当者の方は手帳をご持参のうえ、役場住民福祉課で書き換え手続きを行って下さい。書き換えが行われていない場合、制度の適用が受けられない場合がありますのでご注意下さい。（詳細については住民福祉課へお尋ね下さい。）



わたしの作品

〈俳句〉

御霊水ただ冬鳥の鳴くばかり

坂本 美馬 直枝

次々とテレビで聞けり除夜の鐘

菊花展香り満ちたる砂利を踏む

横瀬 錦内 常一

今見えし小島も船も時雨中

鳥賊のれん透けて潮風凍てる浜

横瀬 日下智世子

陽差し良き軒場に乾く柿すだれ

お地藏の前に植え置く黄水仙

棚野 谷 新太郎

手鞠歌の弾み山茶花こぼれけり

生名 柳田 末子

禅寺の楼門古りて冬に入る

生名 白草 元子

冬日輪沈みて闇のせまり来る

生名 倉橋 紅梅

山茶花のこぼす薄日が揺らぎ

生名 竹林 邦恵

湯豆腐に箸つけて聞く風の音

生名 丸山 香月

雲迷い来て山茶花の陽を奪ふ

生名 竹林 白揚

寒菊やわずかな日射し受けて

咲く

柿干して母は帰省の子を待て

掛谷 駒津 光洋

老僧に銀杏落葉の掃ききれず

寒星を引き寄せて地の水たまり

孫遊ぶ庭カラフルな柿落葉

わが影を地にはつきりと冬の月

掛谷 野上すみれ

寒菊の咲けば祖母の忌ふと恋

金星蝕月に入る刻見逃さず

沼江 梅山みずほ

踏み行けど音なく道の濡落葉

早朝の川面に深き霧のぼる

掛谷 斎藤 重子

小授鶏のくぐもり鳴けり黄水仙

紅梅の枝に一句の吊されて

横瀬 稼勢 銀星

社会総合大学

“学習日のお知らせ”

習字学級 二月 九日(金)

二月二十三日(金)

時間 午後七時～午後九時

場所 住民福祉センター図書室

墨絵学級 二月 七日(水)

二月十七日(土)

時間 午後七時三十分～午後九時三十分

場所 住民福祉センター図書室

短歌学級 三月 十日(土)

午後一時から

題 「時計」とけい」

出詠締切日 二月二十日

お詫びと訂正

広報一月号に掲載しました「藍青賞を受賞」で、受賞者の氏名が「市原公雄さん」となっていたのは、「市川公雄さん」の誤りでしたのでお詫びして訂正します。



出詠は毎月五日までに三句ハガキで送り先 勝浦町三溪 稼勢広夫まで 町内在住の方に限ります。 次回は短歌その次は川柳と交代にのせます。ふるってご投下下さい。

勝浦土地改良区からお知らせ 平成元年度分 畑総農道賦課金 (負担金)の徴収について

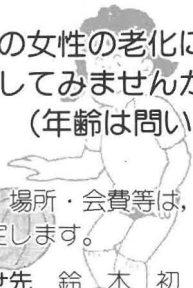
- 1、賦課金通知書発送 平成2年2月1日の予定
2、納付期限 平成2年3月5日まで
3、納付方法 勝浦土地改良区事務局まで持参するか、勝浦郡農協・生比奈農協・阿波銀行勝浦支店の勝浦土地改良区預金口座に振り込んで下さい。
4、注意 納付期限を過ぎて納付すれば、督促手数料と年14.6%の延滞金を徴収します。なお、滞納者を出した地区関係者全員に、連帯責任として滞納過怠金を徴収します。

バスケットボール チームメイト募集!!

一心身ともに健全であれー 19歳からの女性の老化に 抵抗してみませんか? (年齢は問いません)

※ 練習日・場所・会費等は、皆で相談のうえ決定します。

○問い合わせ先 鈴木 初美 TEL (08854) 2-4718



今月の健康行事 (お問い合わせ先 環境衛生課 保健婦へ)

日	曜	内 容	対 象 者	時 間	場 所	持参するもの他
8	木	健康相談と幼児のおやつ実習	一般の方	9:00~11:00	掛谷集会所	健康手帳
8	木	健康相談と幼児のおやつ実習	一般の方	13:30~15:00	今山公会堂	健康手帳
14	水	健康相談と幼児のおやつ実習	一般の方	9:00~11:00	坂本集会所	健康手帳
14	水	健康相談と幼児のおやつ実習	一般の方	13:30~15:00	与川内公会堂	健康手帳
15	木	健康相談と幼児のおやつ実習	一般の方	9:00~11:00	棚野集会所	健康手帳
15	木	健康相談と幼児のおやつ実習	一般の方	13:30~15:00	生名集会所	健康手帳
16	金	1歳6か月児健康診査	S63.6.1~8.31までに生まれた子	13:30~14:00	勝浦病院	母子手帳, 問診票
19	月	健康相談と幼児のおやつ実習	一般の方	13:30~15:00	横瀬集会所	健康手帳
21	水	健康相談	一般の方	10:00~11:00	勝浦会館	健康手帳
21	水	三種混合予防接種 (百日咳, ジフテリア, 破傷風)	2~4歳未満 1期...1か月毎に3回 2期...1期終了後12~18 か月後に1回接種	13:30~14:30	住民福祉センター	母子手帳
22	木	健康相談と幼児のおやつ実習	一般の方	13:30~15:00	星谷集会所	健康手帳
23	金	乳児健康診査	H元.9.1~12.31までに生まれた子	13:30~14:30	勝浦病院	母子手帳
26	月	健康相談と幼児のおやつ実習	一般の方	13:30~15:00	久国,公会堂	健康手帳

保 健 婦 だ よ り

健康をつくる 食事プラン

第三群	第二群	第一群
緑黄色野菜類 カロチンを多量に含んでいる野菜類を指し、主としてビタミンAの豊富な供給源である。またほうれん草、かぶの葉、にんじんなどは特に栄養価のすぐれた食品です。	牛乳, 乳製品, 海藻, 骨ごと食べる魚 主としてカルシウムの供給源、日本人の食事では、一般にカルシウムが不足しているのので、この群の食品が不足しないように努めることが大切です。	魚貝類, 肉, 卵, 大豆製品 良質のたんぱく質の供給源であり、また脂肪、リン、鉄、ビタミンB ₁ 、B ₂ なども多く含んでいる。献立をつくる時の中心となる大切な食品です。
第六群	第五群	第四群
食用油, バター, マーガリン 油脂類は、エネルギー源としての価値が高いばかりでなく、緑黄色野菜を油で調理するとその中に含まれるビタミンA、Dの吸収利用も促進されます。	砂糖, 米, 小麦粉, パン, めん, いも類 でんぷん質の食品が多く主としてエネルギー源であるが、同時にビタミンB ₁ の供給源でもあります。	その他の野菜と果実類 主としてビタミンCの供給源である。特にかんきつ類やトマトはビタミンCが多く、また他のビタミンも多いので毎回の食事で欠かさないようにとるようになりたいものです。

健康づくりの原則として栄養、運動、休養の三つの柱が重要ですが、とりわけ栄養はその中心をなすものです。人体の栄養は絶えず総合的に考えなければならぬものであり、その基本はバランスのと

れた献立にはじまるといってよい。献立をたてるときは、性質の異なった食品の成分の特性をよく知って、なるべく数多く組み合わせることが大切で

健康食事はバランスが決め手

戸籍の窓

(敬称略)

12月16日～1月15日

大字坂本 細谷 善信(長女) 朋未
 大字折田 ひとみ
 大字沼江 大澤 順治(二女) 美成子
 字中山 和子
 大字三溪 坂口 克仁(二男) 達哉
 字名田 真澄

♡ご結婚おめでとう

(大字星谷字宮原 坂田 朋生)
 (大字棚野字北川原 矢倉真由美)
 (大字中角字豊田 久保 守)
 木屋 平 村 香川多美子



★お誕生おめでとう

大字沼江 瀧花 秀樹(三男) 志
 字折字 順子(仁志)
 大字久国 森岡 峰生(二女) ますみ
 大字折原 弥生(ますみ)
 大字坂本 西川 智博(長女) いづみ
 大字野野 直美(いづみ)
 大字中角 増田 孝作(三女) 蘭
 大字中角 眞智子

大字沼江字山路 大森喜美江(53歳)
 大字生名字北 樋本 政子(67歳)
 大字沼江字野神 木並キクノ(80歳)
 大字三溪字日浦 澤田タケノ(78歳)
 大字沼江字黒岩 谷口ヒサミ(81歳)
 大字沼江字折字 瀧花ヲトノ(86歳)
 大字中角字東山 船崎 正一(76歳)
 大字生名字東 笹山 芳雄(60歳)
 大字生名字中道 溝内 藤夫(58歳)
 大字久国字内金 中西キミエ(83歳)

♣おくやみ申します

20日(火) 着付教室
 19日(月) 生花教室
 16日(金) 簾教室
 14日(水) 習字教室
 8日(木) 踊り教室
 7日(水) 手芸教室
 6日(火) 着付教室
 2日(金) 習字教室
 1日(木) 手芸教室

21日(水) 踊り教室
 22日(木) 手芸教室
 26日(月) 簾教室

(教育集会所)

勝浦会館二月行事

1日(木) 手芸教室
 2日(金) 習字教室
 5日(月) 生花教室
 簾教室

善意

ありがとう ございました

12月16日～1月15日

滝花 久夫さん(今山)
溝内 靖さん(生名)

匿名(生名)
 匿名(横瀬)
 匿名(中山)

以上の方から善意銀行に善意が寄せられました。
 心からお礼申し上げます。



夜間救急当番表

2月1日	赤岩医院	2-2006
3日	勝浦病院	2-2555
5日	上勝診療所	6-0302
7日	勝浦病院	2-2555
9日	山西医院	2-3027
11日	勝浦病院	2-2555
13日	湯浅医院	2-2003
15日	勝浦病院	2-2555
17日	赤岩医院	2-2006
19日	勝浦病院	2-2555
21日	上勝診療所	6-0302
23日	勝浦病院	2-2555
25日	山西医院	2-3027
27日	勝浦病院	2-2555

平日 午後6時～翌朝午前9時
 休日 午後7時～翌朝午前9時

ビームライフル講習会

○あなたも撃ってみませんか?



今月は、2月3日(土) 13時～21時
 2月20日(火) 17時～21時
 住民福祉センター三階ホール

都合の付く時間に参加してください。
 お待ちしています。