

すだちくん

東四国国体 徳島県マスコット

すだちくん(愛称)
阿波踊り、鳴門の渦潮と並ぶ徳島の顔、スダチ。果実そのものを元気の結晶と見立て、そのみずみずしい味覚にスポーツのさわやかさを重ね合わせて表現しました。また、動きのある表情でスポーツの祭典が持つ活気を象徴しています。徳島中を飛び回るアクティブなマスコットとして、東四国国体を応援してくれることでしょう。

東四国国体シンボルマーク

従来の殻を破ったフリーハンドによる温かみのある造形を基調とし、両県民の東四国国体によせる理念を象徴しています。赤・青・緑で生き生きと描かれた二人の人物は、両県の友情と調和、スポーツの躍動感、そして未来への飛翔を表しています。



町民のうごき

世帯数 1,986戸 人口 男 3,737 女 3,968 計 7,705 (平成2年1月31日現在)

出生 男4女3計7・死亡 男5女2計7・転入 男2女1計3・転出 男7女7計14 (平成2年1月中)

広報かつうら 3月号=237・平成2年3月1日発行 編集と発行 勝浦町総務課 でんわ(08854) 2-2511(代)

交通栄誉章緑十字銀章受章



榎勢栄一さん (横瀬)

対し警察庁長官、日本交通安全協会長の連名で贈られる章で、本年県下ではただ一人の受章です。

このほど榎勢栄一さんが交通栄誉章を受章されました。

この章は多年にわたり無事故の運転者であり、他の運転者の模範として安全運転の推進に多大の功績があった人

にわたり交通安全施設の点検や特別法規講習会、地域の実情に即したきめ細かい効果的な交通安全の推進をいただくなど日頃のボランティア活動が認められたものです。

「法規講習も以前は会場一杯の受講者がいたのに、最近はその数が少なくなっている。自分のためにもぜひ講習を受けて欲しい。また、朝時間的に急ぐのはわかるが、五分早く家を出て、ゆっくりした気持ちでハンドルをにぎってほしい」等、一人ひとりの交通安全を呼びかけていました。

今回の受章を糧として、今後も交通安全運動に一生懸命尽していきたいと話されています。

今回の受章は、内助の功、妻のすみこさんにも感謝状が贈られました。



一月二十八日例年になく晴天の下で開かれた大会には郡内二十チーム、二百五十人の

選手が参加し、十五・三キロ(一区間一・七キロ)の周回コースで健脚を競いました。

第4回 スポーツ少年団 連合会 駅伝大会

“期待される 未来の駅伝選手”



第十八回医療功労賞を受賞



手塚サカエさん(生名)

手塚サカエさん(生名)が困難な環境の中で地域住民の健康維持、管理に永年奉仕した人に贈られる医療功労賞を受けられました。

手塚さんは、「この土地に産婆さんが少ない」「手に職をつけたい」という理由から助産婦さんの道を選びました。

尋常小学校卒業後、神戸市の助産婦養成所に進み、昭和二年助産所を開設、以来六十二年間続けられています。

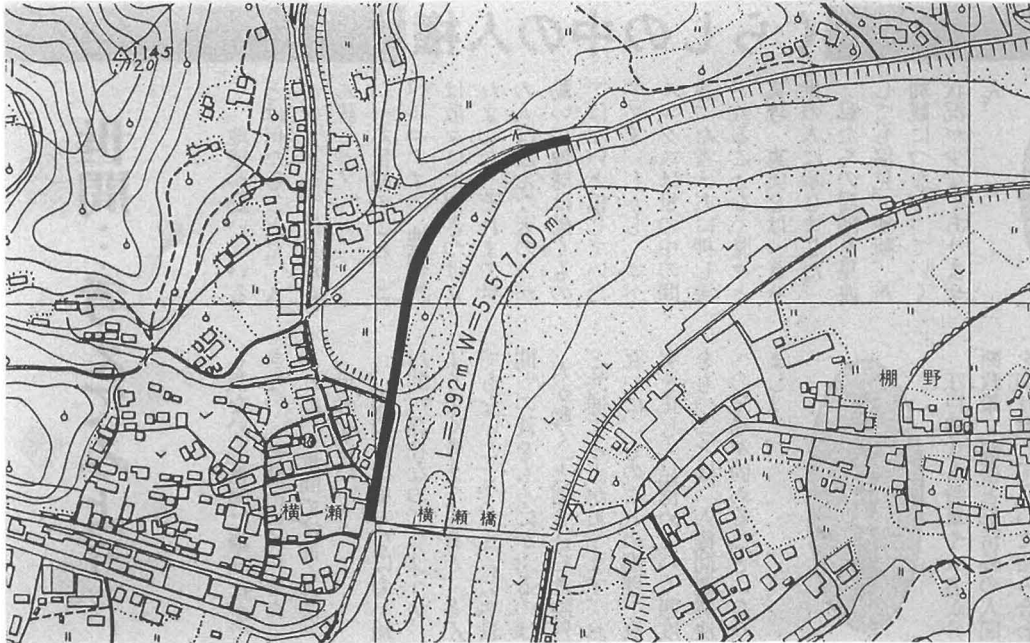
その間にとり上げた赤ちゃんは約二千六百人。「母子ともにみんな元気です」と話され、今回の賞を受けて昔のことが、走馬灯のように浮かんでくるそうです。

「昭和十四年〜十七年頃、二十四年〜二十五年、戦後二十八年頃までは特に忙しく、となり三軒が同じ日に生まれ、消毒板を持って走ったり、大雪の日にタクシーが入らなくて、歩いていったこともあり。いくら忙しくても自分で行かなければ、だれも代ってくれない。自分の子供の世話をしていても、呼びに来たら行かなければいけない。家族には本当に迷惑をかけたが、協力があったからこそ続けてこられた。」と話されました。

現在も研究会、講習会に出席したり、近所へ行ってもく浴指導、育児相談をするなど、忙しい毎日を送られています。



中山バイパス起工



事業の概要

- 延長 392m
内橋梁 26m
- 幅員 全幅 7.0m
車道 5.5m の二車線
- 工期 平成5年完成予定
- 事業費 2億5,000万円



さる二月二十一日、県道新浜、勝浦線中山バイパスの起工式が行われ、桜木町長、堺徳島県土木委員長、山本議長ほか関係者が出席しました。現在交通安全対策事業で、順次二車線化への改良が進められていますが、中山バイパスは、横瀬橋西側から中山地区の勝浦川北岸に一直線のバイパスを新設するものです。完成により従来の県道が狭くて曲がっていたために、交通に支障をきたしていたのが解消されることとなります。工事の概要については左記のとおりです。



残雪の片隅に、そつとのおく小さな緑。ふきのとうです。手を触れてみると、周りの土のほのかなぬくもりが感じられます。ふきのとうは、春の訪れを告げる「使者」です。

土手の枯れ草の間や野原の日だまりに顔を出すふきのとう——きざんで味噌汁に浮かべたりすると、春が来た喜びで心がはずみます。とはいっても、最近

は年が明けないうちから、ふきのとうをスーパーなどの売場で見かけます。栽培ものです。山菜が注目され始めたのは、旅行ブームが起った昭和四十年代の終わりごろ

しいたけなどのほかに、ふきのとうを皮切りに、



ふきのとう

き、たらの芽、わらびなどが栽培されるようになりました。

ふきのとうは、ふきの新葉に先駆けて花芽が出てくるもので、ハウス栽培のふきが出回る前に、まずふきのとうが出荷されるわけです。

ふきのとうの食べ方は、天ぷら、酢のもの、ふきのとう味噌などいろいろあります。ふきのとう味噌をつけた焼きおむすびなどは、おふくろの味でもあり、ひなびた郷土料理として、観光客にも人気があります。

ふきのとうには雄花と雌花があって、雌花が咲いて白い冠毛が付いたものを「ふきの姑」と呼ぶ地方もあります。

ふきのとうを皮切りに、野山は緑のシーズンを迎えます。春は植樹の季節でもあります。そこで、国土緑化を推進するために、三月五月は「国土緑化運動強調期間」となっていて、国や都道府県でさまざまな行事が計画されています。

くらしの中の人権

世間…考えてみよう

「地球が動いているとは何たることだ。人心をまどわすけしからん説じゃ！」

一六世紀のこと、コペルニクスの「地動説」は散々にたたきつけられました。それまで世の人はみんな天の方が動いて地球は動くものではないと信じていたのです。しかし、コペルニクスは世の間違った考え方に押し流されることなく堂々と真理、真実をはつきり世の人に示しました。

私たちの周囲を見渡しても偏見、独断、差別観につながっていく状況が少なくありません。

世間とは
どんな存在？

「世間に笑われますよ」「世間を騒がせて申

し訳ない」「世間に顔向けができない」「世間の口に戸をたてられぬ」「世間では通らない」「世のならい」…。

「世間」とはそんなにも「絶対的」存在なのでしょいか。よくよく考えてみると、とんでもないことで、こうした「世間」の波をもろにかぶるのは「天が動く」と信じ込む危険性と共通する点があります。お互いに、ものごとの真理、真実を正しく見極めていく態度をもつことは、人権問題解決への足場を固めることになりましよう。

注ぎ込まれた偏見

江戸時代も將軍や大名が分断政策（部落と部落外の人間を切り離して互いに憎み合わせ自分たちの地位の安泰をはかる）のひとつとして、服装や仕事などの上にある手この手と残酷なイメージづくりを進めました。つくりあげられ

たこのマイナスイメージに民衆は汚染されていったといえますましよう。

現代でも、周囲から、あるいは祖父母などから注ぎ込まれた同和地区に対する偏見に満ちたものの見方や考え方がいつの間にか自分の中で固く張り付いたイメージとなっています。ゆがんだ先入観となっているのです。

「世間」の実体というのも、実はそのようにでっちあげられた非科学的、非合理的、非人間的な存在ではないでしょうか。私たちはそんな「世間」という存在に振り回されて、真実、幸福、愛、信頼などといった人生でかけがえのない尊いものを手放してはなりません。

自分の中の「世間」

「世間」とは、いったいなんのことでしょうか。人間の複数でしょうか。どこに、その世間というものの実体があるのでしょうか。と問いかげながら、太宰治は小説「人間失格」の中で次のように書いています。

（それは世間が許さない）

（世間じゃない。あなたが許さないのでしょうか？）

（そんなことすると、世間からひどいめにあうぞ）

（世間じゃない。あなたがしよう？）

（今に世間から葬られる）

（世間じゃない。葬るのはあなたでしよう？）

世間、世間というけれども、せんじつめてみるとその実体ははつきりしない。むしろ世間という看板の裏にかくれているのは、あなた自身ではないかという場合があるのではないでしようか。

自分がかまわないが、親類や世間てまえがあるので結婚させない」という親たちがいますが、よく考えてみると「親類や世間」の底に、実は親自身の偏見、独断、差別心がひそんではいませんか。そして「世間の意見」とすり替えることによって責任を逃れようとする姿勢がないでしようか。何よりもまず必要なことは、きびしい自分への点検であります。

誤ったイメージを
（misimage）

こんなことを経験したこと

はありませんか。うわさなどを聞いていて「なんてイヤなやつだ」と思っていた人と、実際に会って話したり、いろいろ付き合っているうちに、気のおけない十年來の親友のようになつたというケース。イメージと現実が正反対だったという場合がなかったでしようか。

誤ったイメージをぬぐいさするためには、人と人との交流を深めることが第一でしよう。仲間とともに力を合わせて、差別を温存する「世間」「世間体」を打ち崩していこうではありませんか。

第12回 勝浦郡同和教育研究大会のご案内

- とき 平成2年3月2日(金)
午前9時30分～午後3時30分
- ところ 住民福祉センター3階ホール
- 内容 実践発表、意見交換、ポスター作品掲示、講演会、映画会

骨粗鬆症(いんそくしょう)



勝浦病院 整形外科医師
寒川 晃 顕

平均寿命の延長、人口の老齢化が進むにつれ、いわゆる老年病が増加の一途をたどっています。その一つである骨粗鬆症も加齢とともに発症率が増加し、男性では八十歳を過ぎないと増加しないのに対し、女性では六十歳代に急増し八十歳では約七〇%が骨粗鬆症に罹患しています。

加齢による骨量の減少はすべての人に起こり、これは骨の生理的老化現象と考えられます。この現象の程度が大きく、かつ腰痛、骨折などの臨床症状を示すものが骨粗鬆症です。通常、健康な人では破骨細胞によって古い骨が吸収され、次に骨芽細胞により骨吸収に見合った骨形成が行われ

の脳血管障害について二番目に多くなっています。

診 断

一般に、骨粗鬆症では背骨が変形し、円背や亀背(背骨が丸くなる)になり、身長が短縮が起こったりします。骨粗鬆症の診断は、年齢・性別を考慮しながら、円背・亀背、骨折の既往歴、腰痛の有無を調べ、X線検査で骨密度の低下、椎体の変形、骨梁の減少が認められる場合に、血液・尿生化学検査を実施して行います。

治 療

骨粗鬆症治療の目的は、二つに大別できます。それは腰痛などの疼痛の改善と、骨量減少の防止・改善です。疼痛の改善に対しては消炎鎮痛剤などの薬物投与、理学療法、装具療法があり、骨量減少の防止・改善に対しては、骨代謝回転の改善を目的とした薬物療法、食事療法、運動療法があります。

日常生活の 注意点

食事の際には、骨量の維持に必要なタンパク質、カルシウム、P、ビタミンDなどが必要で、とくにカルシウムを十分に摂取することが大切です。カルシウムの多い食品としては、煮干し・いわしなどの小魚類や、牛乳やチーズなどの乳製品です。また、日光浴をするとカルシウムの吸収を良くします。適度な運動も大切であり、座ってばかりいて運動をしないと、骨がもろくなります。まず、良く歩くことが大切です。

骨粗鬆症は慢性疾患の一つです。治療を始めたからといって、すぐに治るわけではありません。医師の注意を良く守り、あきらめず、根気良く治療を続けることが大切です。



一飼い犬は必ずつないでくださいー

ボクを野犬にしないで



不用犬買い上げ日
3月7日(水)
3月28日(水)

成犬 300円 小犬 100円

3月定例心配ごと相談

日 時 3月9日(金)・3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。)

税の申告は期間内に 所得税、住民税の申告

期間 3月14日まで

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ぬことにもなりかねません。

所得申告を しなければならぬ人

- ◎事業所得や不動産所得、譲渡所得（土地や建物を売ったとき）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 住民税申告受付日程表

| 月日(曜日) | 該当地区 | 時 間 | 場 所 |
|---------|------|------------------|--------------|
| 3月1日(木) | 黒 岩 | 午前九時から 午後四時まで | 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) |

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。

国民健康保険証の検認をお忘れなく

現在使っている被保険者証は、三月三十一日で有効期限が満了します。
したがって四月一日以降は、検認済の被保険者証でなければ治療はうけられません。
つきましては、つぎの日程のとおり係員が出勤し検認を

行いますから、必ず被保険者証をご持参下さい。
なお、被保険者の方で異動(出生・死亡・転入・転出・他の健康保険加入等)があった場合は印鑑をご持参のうえ、役場窓口で手続きをして下さい。

| 平成2年3月30日(金) | | | | |
|--------------|--------|---------------|-------|--------|
| 月 日 | 場 所 | 時 間 | 地 区 | 場 所 |
| 石原・沼江 | 沼江センター | 午前9:00~9:50 | 坂 本 | 坂本集会所 |
| 今山・山西・掛谷 | 生比奈農協 | 午前10:00~10:50 | 坂 本 | 坂本事業所 |
| 中 角 | 農村婦人の家 | 午前11:00~11:50 | 与川内 | 与川内事業所 |
| 黒 岩 | 勝浦会館 | 午後1:00~1:50 | 横 瀬 | 勝浦郡農協 |
| 星 谷 | 星谷集会所 | 午後2:00~2:50 | 中 山 | 中山公会堂 |
| 生 名 | 生名センター | 午後3:00~3:50 | 棚野・立川 | 棚野集会所 |

※ 久国地区は町役場税務保険課で行います。

農業委員会だより

農業委員会 総会は毎月1回

— 25日前後に開会 —

農業委員会に提出する書類は、毎月15日に締め切ります。

農地の移動・転用・その他の届出は、期限内にご提出ください。

申請書を提出される方

農業委員会では、適正な所有権の移転や転用の制限等、審議決定を敏速・確実に行うため、地元農業委員に現地の状況、その他のことを事前に調査していただき総会の席上で説明願うようにしてありますので、農業委員会に提出される申請内容は地元農業委員にご説明願います。

で愛・ふれ愛・めぐり愛

PART 8

青年交歓会実行委員会では、出会いの場の提供ということで、年に1回交歓会を実施しています。

今回も多彩な内容で計画しておりますので、大いにご参加下さい。

| | | | |
|------------|------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------|
| 日時 | 平成2年3月11日 | 締切 | 平成2年3月6日 |
| 会費 | 男性 4,000円 女性 3,000円 | 内容 | ※ボーリング (末広プラザボウル) ※めぐり愛パーティー (ワシントンホテル) ★ふれ愛ゲーム各種 |
| 対象者 | 20歳以上の独身男女 | | |

町内の方は、午前8時50分に役場前にご集合下さい。

申込み方法は、役場内青年交歓会実行委員会事務局まで。

3月のくらし ワンポイント情報

ポテトサラダのつつみ揚げ

勝浦町芸術祭(1/13~15)において行われた婦人会主催「魚と野菜を使った料理コンクール」で、見事最優秀賞に選ばれた生名・早川寿子さんの作品です。ぜひ一度作ってみてはいかがでしょうか。

| | | |
|-----|---------|------|
| ☆材料 | ハム | 5枚 |
| | じゃがいも | 2こ |
| | ゆりね | 1こ |
| | むぎエビ | } 少々 |
| | グリーンピース | |
| | マヨネーズ、塩 | 少々 |

| | |
|---------|------|
| 小麦粉、パン粉 | } 少々 |
| こしょう | |
| 卵 | 1こ |

☆作り方

- ① じゃがいもは、塩を少々入れてゆで、つぶす。
- ② ゆりね、グリーンピース、むぎエビも少し塩ゆです。
- ③ ①と②を混ぜ、塩・こしょうを入れマヨネーズであえる。
- ④ ハムの両面に小麦粉をまぶし、③の材料をつつみ込む。
- ⑤ ④に卵、パン粉をまぶして油(170℃くらい)で揚げる。

町民交通傷害保険

家族ぐるみで交通事故に 備えましょう

交通事故が家族にもたらす影響には多大なものがあります。あなたも、いつ事故に合うかわかりません。万一に備え、家族そろって加入しましょう。

○申込先 役場住民福祉課
○申込受付 三月三十一日
(土)まで

○申込書 別紙折込用紙
加入申込書を切り取り、記入押印のうえ持参して下さい。

○保険期間 四月一日から一年間

○保険料 一口四百八十円(一人二口まで)

ただし、四月一日現在保育所の幼児、幼稚園児、小・中学生については町が半額負担をしますから、一人二百四十円となります。



(この場合一人二口まで加入できますが、町が負担するのは一口分です。)

○保険金請求書類

特に必要なものは、管内警察及び自動車安全運転センターの発行する事故証明書です。自転車の自損事故等どんな軽微な事故でも警察に届出をして下さい。

勝浦土地改良区から

平成元年度 畑総農道賦課金 (負担金)の納付について

畑総農道関係者のかたで、未だ負担金を納付していないかたは、納期が3月5日(月)となっています。納付期限を過ぎると督促手数料と年14.6%の延滞金が増算されますから、期日までに必ず納付してください。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。

※延滞期間が長い場合は、土地改良法及び国税徴収法の例により滞納処分を行います。

固定資産課税 台帳の縦覧

固定資産課税台帳を、三月一日から三月二十日までの間、無料で閲覧することが出来ます。

課税内容に誤りがないか確認

認する期間です。特に資産を売買された方、土地の地目変更、家屋を新増築、改築、取得等をされた方は、一度確かめて下さい。

縦覧場所 勝浦町役場税務保険課

縦覧時間
平日 午前八時三十分から午後五時まで
土曜日 午前中(第二土曜日を除く)

就学援助制度に 関するお知らせ

小・中学校の児童、生徒がいる家庭で、次に該当する場合、医療費、給食費、学用品費等の助成が受けられる制度があります。

前年度又は当該年度に(1)生活保護が停止又は廃止となった。

(2)町民税の減免を受けたか非課税となっている。
(3)国民年金の掛金又は国民健康保険税の減免を受けた。

(4)児童扶養手当を支給されている。

(5)職業安定法に基づき、日雇労働者を希望し、求職申し込みをしている。

(6)世帯全体の収入が一定額以下である。

◎申請書提出期限(前期分) 平成二年四月五日(木)
なお、申請書の様式、お問い合わせは町教育委員会事務局まで。

わたしの作品

〈短歌〉

小春日の狭庭に一つ蒲公英の
低く咲きおり春待ち顔に

坂本 美馬 直枝

遣りすこすトラックの風に煽
られて齡と言うを沁みて思わ
る

坂本 日浦シズ子

四方山は紅葉と散りて冬風を
堪えて春待つ自然の姿

坂本 西尾ヨシミ

隣未だ眠りいたれば排気音氣
に掛けながら出でゆく夫は

横瀬 日下 克子

山蜂と蝶は互いに萩の枝蜜を
吸わせて風に揺れおり

横瀬 桂木 武男

山茶花の種が風に乗つて来て
手植の苗木しので伸びる

横瀬 田中 久子

西東散り住む子等も孫の婚に
集う笑顔の燭にかがやく

坂本 福良 伴二

年明けにパンジー咲くを夢に
見てバイパス花壇に敷藁をお
く

横瀬 広安美枝子

瓶詰のラッキョウ見れば流線
形厨に匂う食卓飾る

横瀬 錦内 常一

掃省せし子に手料理と腕振う
和服の母は白きかつぼう

横瀬 平山美千江

別れたき思いいく度重ね来て
金婚式も間近となれる

横瀬 中田ヤスエ

風立てば落葉命のある如く飛
び上り舞い下りて路肩に集う

横瀬 桜木千代子

勲章は腰痛なりと自嘲せる我
らしばしの農閑の日々

横瀬 谷 翠山

ぬくき冬の名残りとどめて散
りあえず正月が来る紅葉の山
よ

横瀬 比留間 一

天草の島を結べる夢の橋今渡
り来てキリシタンの地に

横瀬 日下智世子

研ぎ水の喉鳴らす如吸い込み
てヒヤシンスの芽二つ指に触
れ

中山 溝内喜美代

塀際に寒さ知らずと蒲公英は
仲間も増えて花かすのあり

中山 栗城 絹

風邪の子は良くなりたるか夜
おそく厨に何か作る音する

中山 山下 房雄

傷付きし心に花を活けたれば
花は思わぬかたに向きいる

棚野 殿川 早苗

飢餓の民に涙流して来しこと
か月は廻りて不夜の街見る

棚野 島 つとむ

広々と咲き競いいる淡路島の

眺め尽きざる水仙の花

棚野 谷 新太郎

寒波来て衣料品店賑わえる吾
も一人の客となり居て

棚野 北島アサノ

見舞いたる人は意外に元氣に
て手術の跡も見せて微笑えむ

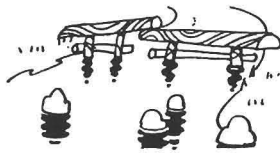
立川 堀 梅子

複雑な検診すべて異常なく玄
関出れば匂う木屋

掛谷 斎藤 重子

会釈して行き違いたる人の名
が思い出せずに風に真向う

横瀬 椽勢 広夫



出詠は毎月五日までに三句ハガキで
送り先 勝浦町三溪 椽勢広夫まで
町内在住の方に限ります
次回は川柳その次は俳句と交代にの
せます。心あつてご投句ください。

新春俳句大会

- ◇日時 平成2年3月3日(土)
午後1時(厳守)
 - ◇場所 住民福祉センター2階和室
 - ◇会費 300円
- お誘い合わせ多数ご参加下さい。
——勝浦町文化協会 俳句部会——

ソフトボール公認審判員 認定講習会(第三種)

- ◇日時 3月4日(日) 午前9時～
 - ◇場所 八万中学校
- ※詳しくは町教育委員会事務局まで。

社会総合大学

「学習日のお知らせ」

習字学級 三月 九 日(金)
三月二十三日(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 三月 七 日(水)
三月十七日(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



場所 住民福祉センター図
書室

短歌学級 三月 十 日(土)

時間 午後一時から

場所 住民福祉センター図
書室

みんなの健康

今月の健康行事 (不明な点は環境衛生課保健婦におたずねください)

| 日 | 曜 | 内 容 | 対 象 者 | 時 間 | 場 所 | 持参するもの 他 |
|----|---|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|----------------|--------------------|
| 2 | 金 | 第2回 心臓病教室 (運動と食事について) | ○健診で心電図に異常が認められた人 ○心臓病で治療中の人 | 9:30~15:30 | 住民福祉センター | 健康手帳 料金…無料 |
| 5 | 月 | 幼児ツベルクリン反応検査 | ○S63.1.1~12.31までに生まれた子 ○4歳未満でまだ一度も検査を受けていない子 | 13:00~14:00 | 住民福祉センター | 母子手帳 |
| 7 | 水 | 幼児ツベルクリン反応判定 B C G 接 種 | 5日に検査を受けた子全員と判定で陰性者にB C G接種を行います | 13:00~14:00 | 住民福祉センター | 問診票(5日に渡します) 印鑑 |
| 8 | 木 | 健 康 相 談 | 一 般 の 方 | 10:00~11:00 | 掛 谷 集 会 所 | 健康手帳 |
| 8 | 木 | 健 康 相 談 | 一 般 の 方 | 13:30~15:00 | 今 山 公 会 堂 | 健康手帳 |
| 14 | 水 | 健 康 相 談 | 一 般 の 方 | 9:30~11:30 | 坂 本 集 会 所 | 健康手帳 |
| 14 | 水 | 三種混合予防接種 (百日咳 ^{せき} , 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, 印鑑 |
| 15 | 木 | 健 康 相 談 | 一 般 の 方 | 9:30~11:30 | 与川内集会所 (お宮) | 健康手帳 |
| 15 | 木 | 健 康 相 談 | 一 般 の 方 | 13:30~15:00 | 生名集会所 棚野集会所 | 健康手帳 |
| 19 | 月 | 健 康 相 談 | 一 般 の 方 | 13:30~15:00 | 横瀬集会所 | 健康手帳 |
| 22 | 木 | 健 康 相 談 | 一 般 の 方 | 13:30~15:00 | 星谷集会所 | 健康手帳 |
| 23 | 金 | 離乳食講習会 乳児健康診査 | H元.10.1~H2.1.31までに生まれた子 | 13:30~14:30 | 勝浦病院 | 健康手帳 |
| 26 | 月 | 健 康 相 談 | 一 般 の 方 | 13:30~15:00 | 久国公会堂 | 健康手帳 |
| 28 | 水 | 健 康 相 談 | 一 般 の 方 | 10:00~11:30 | 勝浦会館 | 健康手帳 |
| 30 | 金 | 2歳児健康診査 | S62.10.1~63.1.31までに生まれた子 | 13:30~14:30 | 勝浦病院 | 母子手帳 |

心臓病教室で こんな勉強をしました。

去る一月三十一日に行いました第一回心臓病教室には、四十三名の方が参加され、心臓病について次のような勉強をしました。(講師は勝浦病院副院長 平賀隆先生でした)

▼心臓は、血液のすみずみまで送る大切なポンプです。

心臓は四つの室からなり、肺から送られてくる酸素を多く含んだ血液を左の心房に受け、左の心室によって全身のすみずみまで送ります。その送られた血液は右の心房に戻ってきてその後右の心室によって肺に送られます。

▼心電図でわかる病気

心電図で発見される重要な心臓病としては、心臓が冠状動脈などの硬化によって酸素不足となる狭心症があげられます。その他不整脈、心筋梗塞(心臓が酸素不足となって心筋細胞が死ぬこと)さらには心室肥大などが発見できます。

▼心臓のセルフチェック

心臓病で最も多いものは、

心臓に酸素を送っている動脈である冠状動脈の硬化による狭心症です。狭心症の危険因子としては、

①高血圧

②血中コレステロール高値

③喫煙

などがあげられます。これらを自分でチェックしてみましよう。

以上のようなことについて話やスライドで勉強しました。

今まで知らなかった心臓病について病気の理解ができ、今後の予防に役立つことと思います。なお、第二回目の心臓病教室は、三月二日(金)午前九時三十分から「運動と食事について」を行います。多数ご参加下さい。

保 健 婦 だ よ り

ノーといえる
訓練3分間
不義理/健康法

●最近、四十〜五十代の働き盛りの人の突然死がふえています。突然死に陥りやすいのは、まじめで責任感が強く、他の人に仕事をまかせられない「仕事人間」で、しかも肉体的には糖尿病、高血圧、肥満タイプが多いようです。

●突然死はお酒の飲みすぎが引き金になることも多いようです。仕事と同じように人から誘われれば、ついつき合ってしまう——これが重なれば危険です。

●ノーといえるのは、やはり訓練が必要。人から頼まれたり、誘われても、イエスという前に、三分間考えて、無理な場合はノーといえるようにしましょう。それは不義理ではなく、健康のためのセルフコントロールなのですから……。

突然死を防ぐ4つのポイント

歩く健康法(速歩き)やスポーツクラブなどで週1〜2回は汗を流す。運動不足の解消だけでなく、規則的な生活サイクルがつけれる。



規則的な食事も大切。食事時間のずれもせいぜい1時間の範囲とし、たとえ仕事中でも、失礼して食事をとるぐらいのつもりで。



お酒は1日1合。度がすぎても3合を限度に。深夜まで飲まないことも大切。夜の10時に3合を飲めば、さめるのは翌朝の10時。空腹で飲むのも禁物。



健康診断に限っては不義理をせず、きちんと受ける。そして、健診結果をもとに、食生活、お酒、運動、睡眠などの健康管理を。



※日本酒1合(180ml)はビールなら大びん1本、ウイスキーならダブル1杯に相当します。

戸籍の窓

(敬称略)

1月16日～2月15日

♡ご結婚おめでとう

大字沼江字黒岩 山口 浩
徳島市吉田 浩子

★お誕生おめでとう

大字三溪 松下 義和 長男 伸也
 大字三溪 東條 祥二 二女 美里
 大字三溪 美恵子 二女 美里
 大字三溪 刃若 英成 長女 耶
 大字三溪 文字 文子 二女 耶
 大字三溪 登木 美次 二男 耶
 大字沼江 井口 健志 長男 太
 大字沼江 万知世 宗 明
 大字沼江 大奥 和明 長男 輝
 大字沼江 字志や輝や谷 典子 一 輝
 大字三溪 星越 孝美 長男 輔
 大字三溪 字市ノ江 洋美 大 輔



♣おくやみ申します

大字三溪字櫻淵 貞岡 鶴吉(86歳)
 大字坂本字中谷 山本 安一(86歳)
 大字沼江字中俯示 大井 高一(90歳)
 大字柳野字中立川 鶴澤扶美代(52歳)
 大字星谷字野田尾 谷崎 秀雄(87歳)
 大字生名字石垣 岩本 俊次(74歳)
 大字三溪字倉瀬 倉橋 初藏(88歳)

善意

ありがとうございます

1月16日～2月15日

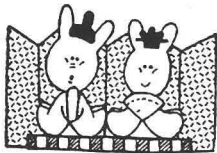
笹山 文雄さん(生名)
 中西 修さん(久国)
 貞岡 肇さん(横瀬)
 岡本イトノさん(中角)
 西谷 国雄さん(生名)
 大井 儀さん(沼江)
 鶴沢 進さん(立川)
 山本 利治さん(坂本)
 谷崎 修さん(星谷)
 岩本 修さん(生名)
 倉坪 泰幸さん(中山)
 匿名 (横瀬)

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。

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
 6日(火) 着付教室
 7日(水) 踊り教室
 12日(月) 籐教室
 14日(水) 踊り教室
 15日(木) 手芸教室
 16日(金) 習字教室
 19日(月) 籐教室
 20日(火) 生花教室
 20日(火) 着付教室
 (教育集会所)

各講座とも午後八時から開講します。手芸・籐教室は七時三十分から、習字教室は七時開講。時間に遅れないようご参加下さい。



夜間救急当番表

| | | |
|------|-------|--------|
| 3月1日 | 湯浅医院 | 2-2003 |
| 3日 | 勝浦病院 | 2-2555 |
| 5日 | 赤岩医院 | 2-2006 |
| 7日 | 勝浦病院 | 2-2555 |
| 9日 | 上勝診療所 | 6-0302 |
| 11日 | 勝浦病院 | 2-2555 |
| 13日 | 山西医院 | 2-3027 |
| 15日 | 勝浦病院 | 2-2555 |
| 17日 | 湯浅医院 | 2-2003 |
| 19日 | 勝浦病院 | 2-2555 |
| 21日 | 赤岩医院 | 2-2006 |
| 23日 | 勝浦病院 | 2-2555 |
| 25日 | 上勝診療所 | 6-0302 |
| 27日 | 勝浦病院 | 2-2555 |
| 29日 | 山西医院 | 2-3027 |
| 31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、3月17日(土) 13時～21時
3月31日(土) 13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。
お待ちしております。