

おんじゅく

2

昭和55年 2月

第197号

千葉県御宿町役場



温かい心の交流に両校の生徒たちは感激していました



海の子山の子の交流



野沢温泉スキー場



初すべりに不安がいっぱい

野沢温泉村でスキーを満喫

第五回海と山の子交流会

今年で五回目を迎えた、海と山の子交流会は、御宿中学校一年生百九名と、つきそいの先生やPTA、役員二十九名、総勢百三十八名が参加しました。

一月三十日(水)
 午前五時 公民館広場前出発
 午前六時二十分 千葉臨海ドラ
 イブイン着、五分休憩、この頃から子供達も眠気がとれたよう、バスの中は歌で大賑い。この後、バスは二時間おきに休憩をとり、野沢へ進行。
 午後四時 バスは高崎、軽井沢上田を通り長野には予定より三十分早く到着。野沢温泉村に電話連絡。
 イン着、昼食
 午前十時五十分 前橋ドライブ
 二十分休憩後、アップルライン

を通りぬけ飯山へ、このあたりからまわりは白一色の雪景色。「ウワーきれいなステキ！」と子ども達から歓声があがります。さすがに雪国、屋根に一メートル近い雪が積もっています。
 午後六時 予定どおり野沢かしや駐車場に到着しました。数百人に及ぶ野沢温泉村を挙げての大歓迎を受けました。森村長、野沢中生徒の歓迎挨拶と、昨夏のお礼の言葉を受け高梨町長、金井実行委員長、御宿中、吉田みわさんによる、感謝の言葉で、歓迎式を終りました。
 生徒たちは各宿舎へ移動して、スキー靴をあわせ、明日の準備をしました。
 午後七時 野沢温泉村の招待による懇談会が野沢グランドホテルで開かれました。森村長や役場、議会、学校、スキー学校、PTAの二十二名による歓迎をうけました。
 御宿町からは、町長、実行委員長、議会から(石田、井上浩)、永野(三名)、教育委員会、PTA、建設課長、交流会事務局の十一名が参加しました。二時間余り交流の花が咲き、永遠に続けることを誓い合いました。
 一月三十一日(木)
 午前七時三十分 起床、朝食
 さあ待ちに待ったスキーです。がつしりしたスキー靴をはいて日影ゲレンデへ出発。晴天でスキーには最高のコンディション。でも数日前に降った雨で、雪はカチカチに凍っていました。一度滑りだすととめるのはひと苦労です。
 日影ゲレンデにて、スキー教室の開講式の後、十一班にわかれてスキー練習です。最初は歩き方からストックの使い方、転んだ時の起き方、そしてスキー板を八の字にして滑るボーゲンの練習。

いたるところで、スキーヤーと歓声があがります。スキーが初めての子には立っているのがやっとなんです。

それでも、日本で一流の指導員に教えてもらっているせいか、お昼過ぎには、なんとかさまになつてきました。なかには森村長に一日つきっきりで教わつた幸運な生徒もいました。

午後一時頃から野沢中生徒合流生徒の進歩状況にあわせて、練習場所を変えて練習をしました。

午後三時 向林ゲレンデにて生



日本一を誇るスカイキャビン

徒交流会、夏に会っているのでもうなじみ、中には文通をしている生徒もいるようです。

野沢中の生徒による、アルペン競技、大回転、ジャンプ競技を見せてもらいました。さすがスキー王国の野沢、見事な演技に歓声があがりました。

午後四時宿舎へ移動。

午後七時、かまくらを見学しました。野沢中生徒と交流。かまくらの中で飲む甘酒は格別な味でした。

二月一日(金)



ゲレンデで記念品の交換

七時三十分 起床、朝食

八時三十分 昨年十一月にオーブンした日本一を誇るスカイキャビンで上の平スキー場へ、四人乗りの円型をしたスカイキャビンは白銀の世界へ吸い込まれてゆきま

す。音一つしない神秘の世界、まるで宇宙船に乗っているような感じがします。

北信五岳、アルプスの遠望がすばらしい標高千四百メートルの上ノ平ゲレンデにてスキー練習。ここから下の向林までの八キロは三班だけが滑りました。



カマクラでの甘酒は格別

野沢でも一番長いこのゲレンデは白樺と樹氷林がすばらしく、おもわず「シーハイル野沢」と叫びたくなるような景色です。

午後三時 日本スキー博物館の見学。

午後三時三十分 スキー教室閉講式、宿舎にて夕食の後午後七時お別れ式「またいつか会おうね」「元気でね」もう会えぬかもしれ

ない友達になごりはつきません。七時二十五分、大勢の人が見送るなかを、バスは野沢温泉村を後にしました。

二月二日(土)

午前五時 御宿到着

今年の交流事業は、今まで以上に充実したものでした。大人も生徒も、交流の輪がひろがってきたためでしょう。

雄大なアルプス連山、美しい千曲川の流れ、神秘的な上の平ゲレンデとスカイキャビン、そして野沢温泉村の人々の暖かい歓迎、どれもこれも、生徒たちの心に、深く刻みこまれたことでしょう。



にぎやかな行き帰りのバスの中

心の思い出

御宿中一年 水上 登



やはり野沢は
思ったとおりの
地でした。朝起き

ると目に写る白い雄大

な山々。朝のすがすがしい

気持ちにひんやり冷たい風。この
時シュナイダーの言った「第二の
故郷」という言葉をふと思い出し

ました。野沢の朝は、どれをとつ
ても心にゆとりを与えてくれまし
た。旅館での生活は、とても楽し

くて、勉強のこともや、なにもかも
忘れてはしやがまわりました。

話をしても学校とは段違いに楽

しくて、ギャグを含んだエピソードもたびたびで、消灯の時間を忘
れて話をしていました。

なんといつても、忘れられない
思い出は、野崎君に会えたこと
でした。

夏の交流で友人になり、冬に
ればまた会えると自分に言いきか

せたものの、六か月間は本当に永
い日々でした。

野沢の数々の友達と話をしてい
るときは本当に楽しくて、心の底
から喜びを感じました。

こんな楽しい友達の中にいる
野崎君は、明るく、やさしい、おお

国民年金のお知らせ

現況届の提出日が 変更になります

◎国民年金の老齢年金は、年四回

(通算老齢年金は年二回)皆さん
が指定した金融機関や郵便局で支
払われます。年金を引き続き受け
るためには、年に一度、年金受給

権者現況届が必要です。
現況届は、昭和五十五年からつ
ぎのように、変更になります。

◎受給権者の誕生日の末日(提出

らかな青年でした。僕はこの交
流がきっかけで文通しています。

僕は思う、人は誰でも当然、出

会いがあり、その出会いで「良き
友を得られるか、得られないか」
で、これからの人生に、大きく影
響してくるのではないかと……。

野崎君と知り会えたこと、数々
の友達ができたこと。僕は野沢と

の出会いで良き友にめぐりあえ、
良き友を得ることができました。

今もその喜びは心に残っています。
でも、頭にやきついた言葉があり

ました。その言葉は、「別れ」で
した。

二月一日の「お別れ式」に野崎

指定日といいますが)となります。
ただし一月二月三月生まれの方の

昭和五十五年の提出日は、今まで
どおり二月十五日までです。

来年からは誕生日の末日に変更。
◎届出用紙は、提出指定日の一か

月前(誕生月の初め頃)に、社会
保険庁から直接皆さんに送付され
ます。届出用紙が送付されました

ら、役場で町長の証明を受けて、
社会保険庁に提出してください。
届出をしないと、年金は一時差し

止められますので、ご注意ください
い。

君は来てくれました。もう会うこ
とはないんだ、と考えたら、ほほ
に涙がこぼれました。

「もう会えないんだね」本当、悲
しいよ、元気でね」この言葉は今
なお耳に残っています。出発する
数分前、野崎君と堅い握手をした
とき、胸にせまる厚い思いを感じ
ました。

別れとはこれほどまでつらくて
悲しいものなのかと……。これほ
ど深く思いつめたことはありません

でした。
野沢での三日間。それは今まで
僕が生きてきた十三年間という日

々より価値ある日々でした。

老齢年金の繰上げ支給

満60歳でもらう場合	65歳まで待てばもらえる年金額の58%
満61歳	65%
満62歳	72%
満63歳	80%
満64歳	89%

はつらつ117名が成人

代表者2人に聞く

一月十五日(火)公民館で成人式が開催されました。今年町で成人を迎えられた人は百十七名でした。カラオケ大会や、フォークダンスなどがあって、楽しい成人式でした。成人を代表して、白井君と鶴岡さんに成人になっての感想を話していただきました。



他人に必要とされる人間になれ

白井 満



私は今、東京の運送会社で毎日汗だくになり働いています。私の友人の大半は、大学に進学

しました。けれど私は目的もなく勉強するより、少しでも早く実社会で自分の力を試してみたいからです。納得のゆく生き方をしたかったです。自分の気持ちうそをつかず、一杯努力すれば、何か生まれてくると思い、がむしゃらに仕事をしました。成人式をむかえて思ったことはやはり、自分の納得した生き方をしよう、ということでした。

自分よがりな考えかもしれませんが、それが私のためでなく社会への貢献につながることを思います。今まで多くの人達に、お世話になり通しました。早く一人前の成人として、他人に必要とされる人間になれ、私はこれを目標に、仕事に誇りをもって、頑張るつもりです。

成人としての責任感を痛感

鶴岡 徳美



まだまだ遠い存在に思っていた成人式でした。時間の流れの速さを痛切に感じながら、今成人式を迎える一人の成人として、社会的に認められたという何か言葉では言い表わせにくいくらい、大きな感動が私の心をかけめぐっています。

喜びも……不安もあります。今やつとふらつきながら、成人として実社会に、一歩足を踏み入れた気がします。自らの足で、恐れず、あせらずそして遅れることなく、着実に一歩一歩しっかりと踏みしめてゆきたいと思えます。たとえ目標が遥か彼方でも、ずっと見詰め続けたいと思っています。今日を契機に、何かが新しく始まり、そして私の頭の中は自覚と期待と共に、気負いに似た頑張ろうというあてもない感情で一杯です。選挙についても机の上での学習はしましたが、実社会で直接携りながら生活していくことが、本当の勉強のような気がします。成人式を迎えた私の二十一年間の思い出には、家族や友達の話があります。二十一年間支えてくれた家族と友達に、今素直にありがとうと言いたい。これからも多くの人達と接してゆくでしょう。けれどこうした仲間達としての出会いが素敵なことのように思えます。私は、成人としての感動と、多くの希望と夢、そして社会人としての責任感という必需品をカバンにつめて、自分の道を進んでゆこうと思います。

2月は予防週間

あ

な

た

を

ね

ら

う

成

人

病

脳卒中、がん、心臓病、糖尿病などの「成人病」が、いま日本人の命をむしばんでいます。その死亡率は、わが国の死亡総数の60%以上を占めるありさま。しかも成人病は、一家の支柱である働き盛りをねらって襲うところにこわさがあります

す。2月の成人病予防週間にちなんで、成人病の予防対策を取りあげてみました。



転ばぬ先の検診

肥

満

大

敵

成人病予防の第一歩はウエイト・コントロールからといわれるほど、肥満は禁

30%も死亡率が高い

物です。やせている人は肥えていて、死んでいる人よりも死亡率が低く、反対に

肥満者は普通の体重の人より三〇%も死亡率が高い——これはある保険会社が三十歳から四十九歳の男子保険加入者二百万人を対象に、体格と死亡率の関係を調査した結果です。

体重は摂取するカロリーの差で増減しますの

で、いわゆる「中年太り」はこのバランスが崩れるところから始まります。年をとると細胞の新陳代謝が低下する一方、体温も低くなり、その結果、一日に消費されるカロリーは同じ生活を送っていても年とともに少なくなるからです。それに青年時代に比べて運動量がぐんと減

りますから、カロリーの「収支決算」はバランスを崩しやすくなるのです。それが肥満という名の、恐しい貯金につなげていくことを忘れないでください。

一日200カロリーの運動

中年太りを防ぐためには運動が一番です。一日二百カロリーを消費する運動量が一つのめやすとされています。

カロリーの消費とは、皮下脂肪などの脂肪組織が燃焼することを意味します。脂肪一グラムの燃焼は約七カロリーに相当しますから一日に二百カロリー消費するということは、脂肪に換算すると約三十グラム燃焼することになり、一年間では、約十キログラム相当の減量になります。

一日二百カロリーで一年に十キロ、肥満が気になる方は、一度挑戦してみてください。

ジョッキンク	30分
テニス・バドミントン	35分
歩行	50分
ゴルフ	65分
自転車	70分
散歩	50分

老

化

を

防

ぐ

適度な運動は、血管の拡張と収縮によって新陳代謝を促進し、また血液中のコレステロールなどの脂質を低下させるとも

	脳卒中	がん	心臓病	計
昭和10年	9.9	4.3	3.4	17.6
25	11.7	7.1	5.9	24.7
30	17.5	11.2	7.8	36.5
35	21.2	13.3	9.7	44.2
40	24.7	15.2	10.8	50.7
45	25.4	16.8	12.5	54.7
46	25.9	17.9	12.5	56.3
47	25.8	18.6	12.6	57.0
48	25.4	18.5	13.3	57.2
49	25.1	18.8	13.8	57.7
50	24.8	19.4	14.1	58.3
51	24.7	20.0	14.7	59.4
52	24.6	21.1	15.0	60.7

〈資料〉厚生省「人口動態統計」

血圧を正常に保つ

いわれています。適度な運動は老化を防ぐ「妙薬」の一つといえます。

脳卒中、心臓病の原因で、動脈硬化と並ぶもう一つの「元凶」は高血圧症です。ところで体力づくりに励んでいる人は、一般の人に比べて血圧の正常者が比較的多いといわれています。運動による血管の拡張で血液の流れがスムーズになるとい

うことです。

逆に運動不足で栄養もよく、その上動物性脂肪もとり過ぎが目立つ管理職タイプの肥満者は、心配ごとなどの精神的なストレスが加わると、血圧が上がりやすくなり

ます。

ふだんから適度な運動によって体調を整え、ストレスを解消し気分転換を図ることは、一般に血圧管理の上からもよいことです。



脳

卒

中

心

臓

病

を

予

防



脳卒中とは脳の血管が破れて出血を起したり(脳出血)、血管がつまって血液が循環しなくなり脳の組織が破壊される(脳梗塞)など、脳の血液循環障害によって起こる病気です。また、心臓病として知られる心筋梗塞や狭心症も、心臓をとりま

く冠状動脈の血液の流れに障害が起こるものです。冠状動脈を流れる血液の量が少なくなったり止まってしまふのが「狭心症」で、その結果、栄養の補給が行われず心臓の組織の一部が破壊されてしまふのが「心筋

梗塞」です。このように、脳卒中も心臓病も共に血液の循環障害によって起こることが多く、その大きな原因の一つが動脈硬化なのです。

適度な運動が
なにより大事

動脈硬化は、高血圧や高脂血症が促進因子としてはたります。適度な運動は動脈硬化の予防にはじまり、その効果は脳卒中、心臓病の防止へとその「効きめ」を広げていくことになるのです。

確定申告はお早めに

3月16日まで 郵送でも受け付けます

商売や事業を営んでいる人、給与以外に収入があるサラリーマンなどにとって、一年の総決算ともいえる所得税の確定申告の季節となりました。確定申告は二月十六日から三月十五日までですが、毎年三月十日ごろから税務署が混雑

します。できるだけお早めに税務署へおいでください。なお、お書きになった確定申告書は郵送でも受け付けておりますので、毎年確定申告書を自分でお書きになっている方はもちろん、これまで書いたことのない方も、今

年こそご自身で書きあげるよう、がんばってみてください。

こんな時はサラリーマンも

さて、サラリーマンでも確定申告をしなければならない場合や、した方がお得な場合があります。

- 確定申告をしなければならぬ場合は
- ①給料、賞与の総額が二十万円を超えるとき
 - ②二か所以上から給料をもらっているとき
 - ③給料以外の所得が二十万円を超えるときなどです。
- 確定申告をした方がお得な場合は
- ①マイホームを取得したとき
 - ②火災や風水害、盗難などの被害を受けたとき
 - ③病气や出産などで多額の医療費を支払ったとき
 - ④お勤めを年の途中でやめて、再就職していないときなどです。



ご存知?こんな特典

- ◇居住用財産の譲渡所得の特別控除 Aさんはサラリーマンです。都心のが家も古くなってきたので売却して郊外に新しい家を買替えました。
- ◇ところがある日、突然、税務署から手紙がとび込んできて「税金の申告が必要」とのこと。そこで早速、確定申告書を出し特別控除の適用を認めてもらいました。
- ◇居住用財産の譲渡所得の特別控除の特例の適用を受けるためには確定申告が必要です。

設備・運転資金を融資 大原町、勝浦市などで説明会

- ◇譲渡所得の取得費に算入する負債の利子 個人が借金をして手に入れた土地などを売却した場合、その借入金の利子は、譲渡所得を計算するうえで、従来必要経費(取得費)にならないものとされていましたが、今回取得した土地を全く利用しないまま転売した場合などには取得費に算入することができることになりました。
- ◇この扱いは原則として昭和五十四年分からです。五十二年分についても、更正の請求があつた場合には、これを認めることとされています。
- ◇設備価格の半額を「無利子で一〇〇万円まで」貸付け、一年据置、四年均等賦償還
- ◇設備貸与制度 原則として一五〇〇万円まで希望設備を県中小企業振興公社が購入のうえ企業に貸与し、四年六か月の月賦償還後、企業に所有権を移転。(年利五%)
- ◇中小企業振興融資資金制度 必要とする設備や運転資金を信

説明事項

◇設備近代化資金貸付制度

県内における中小企業者の皆さまが機械設備を購入、あるいは運転資金を必要とする場合に各種の有利な融資制度が設けられています。これらの制度の内容については次のとおり説明会が開催されます。(いずれか都合のよい会場へ)

春の全国火災予防運動

悲惨！千八百人が犠牲に

全国で一年間に 千三百億円の財貨が灰に

「一年間で千八百人におよぶ尊い人命と千三百億円の財貨が炎の中で失われた」昨春秋に発表された消防白書

は、こう伝えていきます。ところで二、三月は空気がカラカラに乾燥して風も強く、危険な季節です。町でも今年一月に、原因不明の

大火がありました。お宅の火の元は大丈夫でしょうか。一年間に千三百億円を灰にした最大の「元凶」は何だったのでしょうか。

失火——出火原因の七六%までが、わたしたち自身のちよつとした不注意、つまり火の不始末によるもの。疑いも含めて五千三百六十九件もありました。

また、新聞などで騒がれている「放火」は、全火災の七・六%を占める「放火魔」が占めるというのですから、ゾッとします。同時に全く関係のない他人の家に火をつけて不幸のドン底に陥れるというこれほど憎むべき犯罪はほかにないといつてよいでしょう。

寝る前に

火の元
点検
消火の
備えは
万全か



たがし

その出火原因のナンバーワンは今年もやはりたばこで、九千九百二十一件、全火災の一四・一%。これで昭和三十五年以来、十八年連続して、たばこは出火原因のトップの座にあります。

たばこに次いで二番目に多いのは、「たき火」の九千八百七十七件（一四・〇%）三番目が「子供の火遊び」六千三百三十五件（九・〇%）となっています。

この出火原因の順位は、例年と変わりませんが、五十三年の特徴

2月29日～3月13日

用保証協会の保証を付けて長期かつ低利で融資する。

日時と会場

三月十八日(火) 午後二時から
 大多喜町商工会館会議室
 三月十九日(水) 午前十時から
 大原町商工会館大会議室
 三月二十一日(金) 午前十時から
 勝浦市商工会館研修室

詳細については、役場商工観光課までお問い合わせください。

無担保融資資金

のご利用を

県では、小規模事業者等に設備・運転資金を無担保で融資しています。

◇融資条件 限度額八百万円

◇利率 年六・八%

◇期間 設備資金 七年以内

◇返済方法 割賦償還、但し据置

期間一年

◇申込場所 商工会、取扱い金融

機関

詳しくは、商工会にお問い合わせください。

20歳になったら 国民年金へ

今年も新成人
百十七名が大人
の仲間入りを果
しました。

成人を迎えら
れたみなさん、
国民年金制度を
ご存知ですか。

二十歳になる
と、多くの権利
と義務が生まれ
ますが、国民年
金に加入するこ
ともその一つ。

農林漁業・商工業・サービス業な
どの人と家族のための制度です。

厚生年金など他の年金制度に加入
していない二十歳から五十九歳ま
での人は、すべて加入することが
できます。現在、国民年金に加入
している人は、全国で二千八百万
人。年金を受けている人は、五百
万人以上もおります。

この制度に加入して保険料を納
めていきますと、年をとったり、障
害者や母子家庭になったりした場
合、年金を受けて生活の安定をは
かることができます。

納める保険料は月三、三〇〇円
(四月から三、七七〇円)です。
加入の手続きは、印鑑持参のう
え、町役所 課で受けつけてお
ります。



◇……おめでた……◇

区名	出生児	性別	保護者
須賀	山中	香織	女 進治
須賀	森田	亮	男 正裕
高山田	井上理恵子	女	宙丈
新町	桜井	五郎	男 満孝
新町	橋本枝里香	女	雅之
岩和田	吉野	美和	女 実
加田	兼都	男	政和

◇……おくやみ……◇

区名	死亡者	年齢	死亡日
須賀	岡田運司	85	12月1日
須賀	石川とみ	64	12月12日
須賀	塩田高浄	82	12月12日
須賀	君塚常吉	78	12月20日
須賀	鈴木智作	68	12月4日
新町	桜井五郎	0	12月18日
新町	市原みよ	76	12月30日
六軒町	伊藤ハマ	68	12月27日

自衛官募集

防衛庁では、ただいま陸、海、
空自衛官を募集しています。

・応募資格 十八歳以上二十五歳
未満の人
・初任給 実質給与十二万九千八
百二十五円

・手当 ボーナス年三回、その他
勤務内容により各種手当支給
・特典 技術教育で各種「国家免
許」が取得できます。

※くわしいことは、役場総務課、
発行・千葉県御宿町 発行責任者・高梨秀治

おんじりく俳壇



佐藤 笑人
石井 たま

秋なすびもぎてもまぶし空の青

岩瀬 京子

竹伐りて空ひろがれるひととこ

伊藤十九二

角造る夜なべ漁師の鼻めがね

今井 アキ

ひとり居も馴れていくたび冬支度

曾根 黙歩

焚火の輪そびらをひそと娘の通る

河崎 康代

真座の上に子をあそばせて菊の客

猪鼻 とき

海鷗来て羽休めをり岩のひだ

人口

(12月末現在)

	前月比
男	△ 3
女	△ 2
計	△ 5
世帯数	△ 2

編集者・氏原 憲二

Smokin' Clean

たばこは灰皿のあるところまで...

ちょっとした心づかいも味のうち