

おんじゆく

9

昭和55年9月

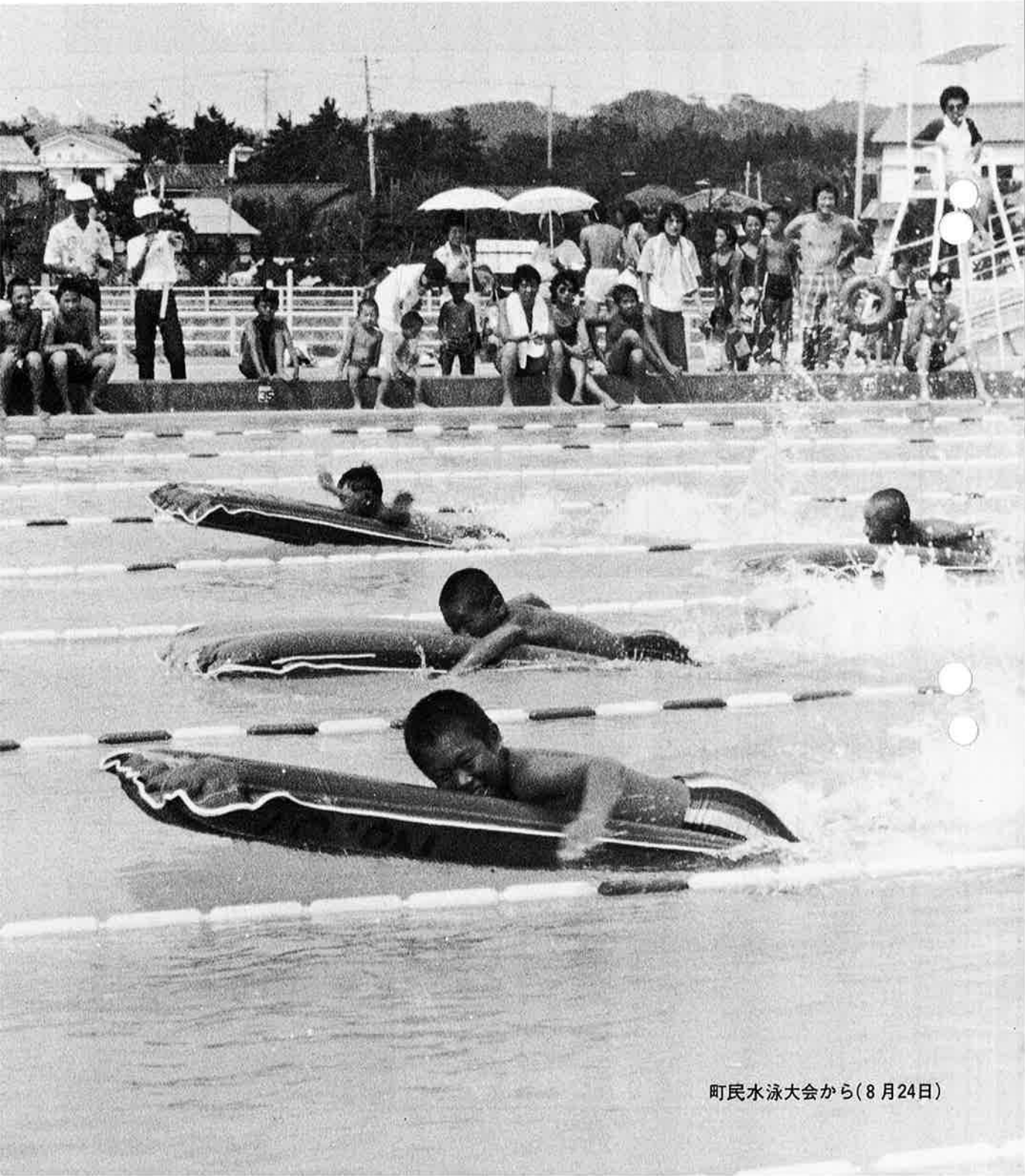
第204号

発行 御宿町役場

編集

総務課広報係

電話 047068 - 2511(代)



町民水泳大会から(8月24日)

最高齢者は田辺ミキさん95歳

70歳以上が806人

結婚50周年夫婦世帯名簿

| 住 所 | 夫の氏名 | 妻の氏名 | 結婚年月日 |
|----------|-------|-------|-----------|
| 久保1956 | 鶴岡喜代松 | 鶴岡 いち | S.5. 7.10 |
| ◇ 1946 | 市原 彦藏 | 市原 アキ | S.6. 1.22 |
| ◇ 1916 | 岩瀬 禎之 | 岩瀬 富子 | S.6. 4. 3 |
| ◇ 1955 | 渡辺 清治 | 渡辺 とみ | S.6. 1.27 |
| 新町666の1 | 若山 栄作 | 若山 はな | S.5. 9. 1 |
| ◇ 686 | 伊藤 玄亮 | 伊藤 スエ | S.5.12. 5 |
| 岩和田926の1 | 氏原甚太郎 | 氏原 かね | S.5.12. 9 |
| ◇ 938 | 山下 長七 | 山下 よし | S.6. 4.25 |
| 六軒町456 | 神定 國治 | 神定 満つ | S.5.11.10 |
| 上布施1,712 | 井上 傳次 | 井上 はな | S.5.11.30 |
| 須賀2,208 | 三浦 栄 | 三浦 つる | S.5.11.13 |

九月十五日は敬老の日、町には七十歳以上のお年寄りが八百六名もいます。

敬老の日は、多年にわたって社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝い、また国民すべてが、自分の老後に関心を持つ日でもあります。

九十歳以上の元気なお年寄りに長寿の秘けつを話していただきました。

この九月には

玄孫誕生(孫の孫)

田辺ミキさん95歳

町一番のお年寄り 田辺ミキさんは明治十八年生まれで九十五歳「今年は冷夏でまいりました。」とこやかな顔で話してくれる田辺さん、食事はすべて家族と一緒に、

好き嫌いがなく何を食べてもお腹を壊すことがないという。好物はお茶におせんべいと果物。もちろん、病氣らしい病氣はしたことがない。

おばあさんの一番の楽しみは、この九月に誕生予定の玄孫(孫の孫)のことだそう。



この道七十七年

国際親善に貢献

堺 仙治さん91歳

海を渡った押絵羽子板と聞けばまだ記憶に新しいことと思う。あの堺さんも今年九十一歳になる。十四歳の時に、羽子板の美に魅了させられて以来七十七年、この道



一筋に打ち込んできた。「最近身体が思ったように動かないのが残念だ、家族は私のことを心配して、もうやめたらと言っている。でも引き受けた仕事を残している、これをやりとげるまではやめられない。早くよくなつて……」と、メキシコに送った海女の羽子板を見ながら淡淡と話す堺さんに九十一歳という歳は、とてもかんじられない。伝統の究極をめざして、堺さんの美の追求はまだまだ続くようだ。

町の長寿番付 90歳以上 9月15日現在 (9月1日調整)

| 名 | 名 | 年齢 | 性別 | 住所 |
|----|----|----|----|----------|
| 田邊 | ミキ | 95 | 女 | 新 町402 |
| 君塚 | つ称 | 94 | 女 | 浜 521 |
| 岡村 | いと | 93 | 女 | 久 保2028 |
| 渡邊 | とめ | 93 | 女 | 新 町424 |
| 吉野 | ツギ | 93 | 女 | 実 谷976 |
| 鶴岡 | 恒三 | 92 | 男 | 新 町625 |
| 吉野 | かの | 92 | 女 | 上布施3674 |
| 君塚 | 美つ | 91 | 女 | 浜 529 |
| 鈴木 | ひさ | 91 | 女 | 高山田1065 |
| 堺 | 仙治 | 91 | 男 | 新 町170の8 |
| 國田 | ひさ | 90 | 女 | 須 賀153の1 |
| 小松 | 志よ | 90 | 女 | 浜 448の2 |
| 小枝 | ちた | 90 | 女 | 六軒町450 |
| 若山 | ちよ | 90 | 女 | 岩和田825 |
| 水野 | まん | 90 | 女 | 〃 1123 |
| 吉野 | 光行 | 90 | 男 | 実 谷324の1 |
| 君塚 | スガ | 90 | 女 | 〃 373 |
| 関野 | な | 90 | 女 | 上布施1747 |
| 吉田 | りき | 90 | 女 | 〃 3139 |
| 吉野 | れつ | 90 | 女 | 〃 3575 |

働きもののおばあさん

若山ちよさん 90歳

若山さんは、明治二十三年生まれで今年で九十歳をむかえる。若いころは、早朝から夕方暗くなるまで田や畑で働いたそうだ。長生の秘けつは、よく食べてよく寝ること、自分の好きなようにすることが良いという。朝は十時頃起きる。食事は魚と野菜が好きで、肉はあまり好かない。テレビが好きで、野球やドラ



マ、特にニュースはよく見ていて「今日はこういうことがあった。」と家族に教えるそうだ。運動のために布団のかたづけをする。唯一の楽しみは、ひ孫と話すことだそうだ。

長生の秘けつは 身体を大切にすること

強い精神力

岡村いとさん 93歳



岡村さんは、明治二十年生まれで今年九十三歳になる。若い時から丈夫で、病気で寝込んだことがなく、今でも耳が少し遠いことを除けば、身体で不自由なところはない。いとおばあさんの一日の始まりは、朝四時の畑のみまわりから始まる。食事は家族と一緒に、一日三回。小食で、好き嫌いがなく、なんでも食べる。食事中にまずいと言うことがなく、何を食べても美味いそうだ。大好物はお米。こういうところにも、長生の秘けつがあるのかもしれない。晴れた日には畑で野菜や花作りをし、天気が悪ければ縫いものをするそうだ。新聞を読んだり、テレビを見るのが日課で、国際情勢からスポーツまで感心があり、その精神力の強さには、息子の甲純さんも教えられることが多いそうだ。モスクワオリンピックに、日本が不参加と決った時は、「政治とスポーツは別のものです。おまえたちは、こんなことで良いと思いませんか。」と大変怒っていたそうだ。

海と山の子交流会
ご協力ありがとうございました

ごさいました。

海上遊覧は、次の方に

ご協力いただきました。

野沢温泉村の子どもたちから、貴重な体験ができたたくさんのお礼状が届いています。

- ①辰巳丸 市東 光郎
- ②藤栄丸 松下 藤吉
- ③国丸 殿岡 国要
- ④良昌丸 水上 定雄
- ⑤孝丸 田中 勝男
- ⑥吉栄丸 吉野 巖
- ⑦恵丸 市東 功
- ⑧かすや丸 粕谷 輝久
- ⑨和禎丸 埋田 庄一
- ⑩幸徳丸 遊仙 幸正
- ⑪第八福市丸 村上 平次
- ⑫八幡丸 水野 八郎
- ⑬和丸 市東 幸一
- ⑭むさし丸 齊藤 鶴夫
- ⑮新勝丸 鳴村 勝治
- ⑯長栄丸 岩瀬 重男
- ⑰俊栄丸 渡辺 俊夫
- ⑱鶴丸 鶴岡 清

(順不動・敬称略)

お年寄りと病気

為田病院 為田 清先生



老人病と動脈硬化

老人のかかる病気の多くは、動脈硬化が起因となっています。

たとえば、高血圧症、心不全、脳いっ血、脳血栓、狭心症、心筋梗塞、糖尿病などです。

人間の身体は、余分にカロリを取ると脂肪にして体内に貯蔵しそれが血管内に沈着すると動脈硬化が起こります。動脈硬化の療法は糖尿病とほぼ共通していて、食事療法と運動です。

糖尿病は体質からくるものが多く、年とってからなるものは食べすぎによるものです。年をとってくると水臓の働きが鈍り、糖分を調節する作用のあるインシュリンを作る機能が低下します。そこへ過剰な糖分をとると余計インシュリンが必要となって、ますます水臓が弱ってしまふことになりま

お年寄りの微熱は危険信号

お年寄りの病気の特徴は、病気の症状がでにくく、いくつもの病気が併発することが特徴です。ですから、いつ病気になっていつ治ったのか、また病名もわかりにくい場合が多いのです。

お年寄りの病気は、微熱でも若い人の高熱に相当するので、たいした症状でなくても、重症になります。それから病気が良くなっても、安静をとりすぎて寝たきり老人になつてしまうことがよくあります。お年寄りは、寝ていたほうが楽だから、あまり起きたがらないし家族も大事をとって起こそうとしないので、筋肉が細くなつて働かなくなつたり、関節がいたくなくなつたりします。病気がある程度よくなつた場合は、できるだけ早く動くようにお勧めします。

やせている人は ふとっている人

より長生き!

長生についての研究で、興味深い動物実験があります。それは、「低体重と寿命」という実験で、
A 自由に食べさせて、運動をしないようにして太つた動物
B 食事を制限して、やせた動物
C 自由に食べて、運動をさせて太らないようにした動物。

この実験でBはAより長生をしさらにCはBより長生をすることがわかりました。このことからわかるように、太っている人より、やせている人のほうが長生をして、運動している人はさらに長生するわけです。標準体重は、いろいろな計算方法がありますが、自分の身長から百を引いて〇・九を掛けたものにプラス・マイナス一〇%以内の体

重ならば標準体重といわれています。適度なスポーツと刺激

スポーツが身体に良いことは申すまでもありませんが、今まで運動していなかった人が急に運動すると、心臓を悪くしたり身体の調子を崩したりします。

定期的なスポーツをしたいと考えている人は、あらかじめ医師に診てもらおうのが良いでしょう。

仕事をやめたら急に老けた、という人をよくみかけますが、人間は刺激がないと老化が早くなりま

バランスのとれた食事

糖分や脂ぼうのととりすぎはよくありません。動脈硬化につながるコレステロールは、玉子・魚の玉子、臓物、貝類、タコ、イカに多く含まれています。ナトリウム(食塩)も、お年寄りの味覚は鈍くなつて、からいものをとりすぎる傾向にあるので気をつけなくてはなりません。

カルシウム・タンパク質・ビタミンは欠くことのできない栄養です。多めにとるようにしたいものです。

病気は早期発見早期治療

たいせつな集団検診

お年寄りは弛緩性の便秘になりやすくなります。

便秘の療法は

- (1) 朝食を正しく採る。
- (2) 朝起きて空腹時に、水・牛乳・ジュースを飲む。
- (3) 十分な水分を採る。
- (4) 食物繊維を採って、腸の働きを活発にする。
- (5) 一日の野菜摂取量三百グラム。
- (6) 良質の脂肪を採る。バター・生クリーム・マヨネーズ・サラダ油・ダイズ油など。
- (7) 果物の果汁やヨーグルトを採る。
- (8) ハチミツ・水あめ・牛乳を採る。

というように食事療法が主なものです。また(4)であげた食物繊維を多く採るとガンにならないと最近の新聞等に発表されてきました。やはりバランスのとれた食事をすることが望ましいと思います。それと、病気は早期発見をすることが大切で、集団検診を受ける習慣をつけるようにしたいものです。

当時をしのぶガレー船 歴史民俗資料館に展示

御宿町歴史民俗資料館長 日置 明



完成した縮尺のガレー船

慶長十四年（一六〇九）陰暦九月三日、（今の暦では九月三十日）フィリピン諸島長官ドン・ロドリゴ・デ・ビベロ・イ・ベラスコが任期を終え、ガレー船（ガレオン船）サンフランシスコ号でメキシコ・アカプルコへ帰国途中暴風雨にあり、岩和田村・田尻海岸で暗礁に乗り上げ難破しました。

乗組員三百七十三名のうち五十六名は溺死したが、残り三百十七名は村民によって救助されました。

この声に答えて町では、ガレー船模型の製作費二百五十万円を予算化し、靱山船舶模型制作所に製作を依頼して、完成のはこびととなりました。

模倣船は全長一m二十cm、高さ九十cm、船幅は四十cmです。

ガレー船(ガレオン船)とは
古代から地中海における船舶には、船体が細長く舷側は低くて、権(かい)で漕ぐものと、船幅は比較的広く、舷側は高く帆走によるものがあり、前者は主として

戦闘用に、後者は商船として使用されました。

このようにことから、町民の中から、当時をしのべる正確なガレー船の模型を展示したらという声がおこってきました。

戦闘用のガレー船は大きな速力を出す必要から船体の長さ百二十フィート(約三十六・六メートル)、船幅十五フィート(約四・五メートル)一本の檣(帆柱)、両舷に各三十内外の漕手席が設けられ、一席に漕手三人というのが標準型でした。

貿易用の大ガレー船は耐海性と防衛力をそなえるとともに、船腹の大きなことを必要とするため、船体の長さと同幅との比率は六対一とし、乗組員は二百人余、積載量は二百トン前後であった。

岩和田、田尻海岸で遭難したドン・ロドリゴの船は後者の貿易用の大ガレー船と考えられています。

国と郷土を考える 国政調査10月1日

もうすぐ十月一日——国政調査の行われる日です。

国政調査は、日本に住んでいるすべての人を対象に、五年ごとに実施されているもので、今回は十二回目になります。

〈調査項目〉
男女の別
出生の年月
世帯構成、

就業状態などのほか、現在居への入居時期、通勤・通学先と利用する交通手段——など全部で二十二項目。



〈調査員〉
半数以上の方は、これまで調査員として経験を積んだベテランですから、わからない点は気軽に相談ください。

ご記入いただいた調査票は、総理府統計局に集められ、そのまま光学式マーク読取装置という機械にかけて集計されます。

国民年金だより

任意加入者は未納のままに

しておくと通算されません。

国民年金は、二十歳から五十九歳までの日本国民で、国内に住所があり、厚生年金や共済組合など他の公的年金にはいついていない人は、すべて当然加入することになります。

しかし、ご主人が、厚生年金、船員保険、共済組合などに加入している人の奥さんは、ご主人が加入しているそれぞれの年金制度から保障（年金額の配偶者加算や、万一ご主人が亡くなったときには遺族年金）がありますので、国民年金は、希望して加入することになります。国民年金に加入しますと、将来、夫婦そろって年金が受けられます。

人と、結婚してから国民年金に加入するまでの期間は、年金を受けための年数として計算されることになっていきます。

例えば、十年前に結婚した人はすでに十年間は年金をうけるための年数として確保されており、あと、十五年間、保険料を納めれば六十五歳から、十五年分の通算老齢年金が受けられます。

ただし、国民年金に加入しても保険料の納め忘れの期間があるとこの期間は、ご主人が厚生年金などに加入していても、年金を受けための年数として計算されませんので、保険料を納められない場合には、すぐ国民年金をやめるのが有利になります。

少しでも多くの年金をうけるためにも、国民年金の保険料は必ず納めるようにしてください。

年金権をなくさないように

保険料は必ず納めましょう。

国民年金の老齢年金を受けるためには、保険料を二十五年以上納めていることが必要です。

障害年金や母子年金などの場合は、最近一年間の保険料をすべて納めていることが必要です。

このように年金を受けるためには、保険料をきちんと納めていることが必要です。

このように、年金を受けるためには、保険料をきちんと納めていることが大切です。

ところで、あなたは、国民年金の保険料を納めましたか。納められないかどうか、もう一度お確

かめください。

保険料の納め忘れをそのままにしておきますと、後で納めようと思っても、納めることができなくなります。保険料の納め忘れが多くなりすると、将来、老齢年金や不慮の事故のとき、障害年金などを受けられなくなります。

国民年金の保険料の納期限は六月・九月・十二月・二月のそれぞれ末日です。

お知らせ

十月二十九日（水曜日）公民館中会議室に於て出張労働相談所を開設致します。

時間 午前10時より午後三時まで。

内容は、労働三法に関する労使の安定を目的とするものです。ご相談のある方はぜひおいで下さい。

千葉県茂原労政事務所



し尿収集手数料が

10月1日から改正されます

し尿汲取料が10月1日から下記の通り改正になりますので、お知らせ致します。

| | 現在 (9月30日まで) | 改正後 (10月1日より) |
|----------|-----------------|------------------|
| 世帯割 | 300円 | 400円 |
| 人頭割 | 300円 | 400円 |
| 規定外収集 | 1回につき600円 | 1回につき800円 |
| 便槽1ヶ所増す毎 | 600円 | 800円 |
| 従量制 | 1ℓ当り10円 | 1ℓ当り12円 |

現在のし尿証紙は10月以降も使用できますが支払いの際、端数は当分の間現金で清算できます。

例 1ヶ月3人家族の場合

世帯割 + 人頭割 = 計
400円 1,200円 1,600円/月

詳しくは商工観光課まで問い合わせください。

おたずねコーナー

障害年金について

【質問】 二年前二十歳で国民年金に加入して保険料はきちんと納めてきましたが、交通事故にあつて片足を失いました。障害年金を受けられますか。

【回答】 大丈夫受けられます。

国民年金に加入している期間中に生じた病気やけがによって障害者になった場合に支給されます。また、老齢年金をうけるために必要な期間を満たしている人が、六十五歳になる前の病気やけがによって障害者となった場合にも支給されます。

○うけられる要件

①障害の程度の認定日において国民年金法別表に該当する程度の障害の状態であること。

認定日とは、病気やけがにより初めて診療を受けた日から一年六ヶ月を経過した日、またはその期間内に障害の状態が固定したときは、その日をいいます。

法別表

| 1 級 | 2 級 |
|--|--|
| 両腕切断・両足切断・全身・全ろうまたは結核・精神病などで日常生活が自分だけで全くできない程度 | 片腕切断・片足切断または結核・精神病などで日常生活に著しい不自由をきたす程度 |

(注)障害の種類や程度は、この他にたくさんありますから、役場国民年金課で聞いてください。

なお認定日に障害の程度が軽かった人が、その後六十五歳になるまでの間に障害が重くなり、障害等級表に該当した場合(事後重症者)にも支給されます。

②初めて診療をうけた日(初診日)の前日で保険料の納付状況が次のいずれかに該当していること。
 ア最近の一年間、保険料を納めている期間になつていゆこと。
 イ最近の三年間の保険料を納めているか免除をうけていること。
 ウ保険料を納めた期間が十五年以上であること。

ハエの発生について

【質問】 ハエが大量に発生して困っています。聞くところによると、私の家だけではないそうで中学校など、焼却場に近い所でもつとすいそうです。焼却場が原因ではないですか。

【回答】 最近ハエの苦情が多くなって来ており、毎年同季節には同様な苦情が殺到しています。

苦情の内容はきままって、焼却場によるものとされていますが、焼却場ではハエに対する駆除は毎日行なつており、最善の努力をはらつております。

この原因について、持込される方・また一般家庭でゴミを出される方にお願いをいたします。生ゴミと危険物は必ず別にして出して下さい。この区別がされていないため、危険物捨場からハエや悪臭が発生して苦情の原因になつていきます。これらの区別がされるようになれば、収集時間の短縮もはかられ、住民へのサービスの向上にもつながります。生ゴミと危険物は区別して、おたがい住み良い環境づくりに励みたいものです。

なつかしの風景(1)

芝居小屋で にぎわった浅間様 粟 清次郎(75歳)



昭和初期の浅間様

なつかしいね……。

この写真はおよそ昭和の初め頃だろうね。男山の鳥居ができたのが昭和十年過ぎだったからね。

この当時新町はほとんど畑と砂山でね写真でもわかるように、家も十五軒しかなかったよ。

昔は遊びがなかつたからね、六月二十九日・三十日、七月一日の浅間様はにぎわったよ。七五三のおまじりに大原や勝浦のほうからもたくさん集まったよ。汽車で来る人が多かつたけど、なかには大多喜か

ら歩いてくる人もあつたよ。

この当時は区が浅間様とりしきつていてね、地元の人達が協力して、店や屋台の丸太を組んで用意したもんだ。

店の数も今の倍以上あつたね、今の中学校の校庭まで並んで、芝居小屋や軽業師がきて楽しかったよ。今はまるでさびれてしまつて淋しくなつた。

おんじゆく広報では、町の古い写真を募集しています。ご家庭に古い写真がありましたら役場広報係までご連絡ください。

♡♡寄附♡♡

法の日 十月一日

●平島端夫（新町六一九）児童図書十万円分を御宿小学校へ

●嶋岸竹治（アメリカ合衆国・ワイルドリップ・ロードS.E.二

三十）図書タンタラスの虹外十冊・一万四百八十円を公民館へ

●吉野長康（新町三〇八）図書百九八冊・七万六千八百三十円を公民館へ

法の日が昭和三十五年に制定されてから二十十年になります。

法の日は、国民主権のもとに、自由と正義を守り、世界の平和を維持し、人類の福祉に貢献することを念願して制定されました。

今年も県内各地で「法の日」週間中に、無料法律相談などの行事を実施します。

※詳しくは、左記へお問い合わせください。

杖の先ぬばころ

夢路を破るけたたましい電話のベル、あわてて受話器を取ると間違電話、このような経験はありませんか。



ダイヤルはメモを見ながら正確に

この間違い電話も殆んどが電話番号のウロ覚えや記憶ちがいが原因です。

ダイヤルするときは、「メモした番号を見ながら正確にダイヤルする」これが能率的な電話のかけ方の基本です。

お知らせ

職業訓練指導員講習会

千葉地方裁判所千二八〇 千葉市中央四ノ十一ノ二十七・TEL 〇四七二（二二）〇一六五

千葉県職業能力開発協会では、職業訓練指導員講習会を次のとおり開催いたします。

◇期間 九月二十五日（木）二十六日（金）二十七日（土）二十八日（日）二十九日（月）三十日（火）

月一日（水）二日（木）の六日間

◇受講資格 昭和二十五年四月一日以前に生まれた方で、免許職種について実務経験が十五年以上のもの。

◇会場 夷隅共同高等職業訓練校 勝浦市床代一三三―四六二二九九
◇申し込みは 千葉県職業能力開発協会 〇四七二―四六一二二〇

交通事故相談所の案内

交通事故でお困りの方を救済するために、県では次のとおり相談所を開設いたします。

交通事故巡回相談日程表（下期）

| 月日 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 場所 | 日曜日 | 日曜日 | 日曜日 | 日曜日 | 日曜日 | 日曜日 |
| 勝浦市 | 22日 | 26日 | 24日 | 28日 | 25日 | 25日 |
| 大原町 | 7日 | 4日 | 2日 | 6日 | 3日 | 3日 |

その他電話による相談も受けています。
千葉交通事故相談所 千二六〇―一九一 千葉市市場町一―一 〇四七二―二三二二六四

夏にちは保健婦です 夏の体力回復三要素 栄養・運動・休養

みなさんこんにちは、お元気ですか？冷夏と言われた夏も終わりましたが、不順な天候で体調をくずした方も多と思います。では、どうすれば体調をもどせるか？

まず何と言っても、常日頃から規則正しい食生活です。朝食はぬき、昼食は軽く、夕食はちよつと一ぱいなどという生活が続きま

すと、完全にノックアウトです。食事は三食ともバランスよく、腹八分目に、そして時間をかけてよくかんで食べましょう。次に運動ですが、健康を保つ為には一日に百カロリ程度程度の運動はぜひやりたいものです。歩くことは全身の筋肉を刺激し働きを強め、心臓や肺の働きもよくなりますので、手軽な運動と言えます。百カロリーの歩行は一分間七〇メートル歩く速さで三十分歩くことです。

運動した後は十分な休養が必要です。運動しないでゴロ寝ばかりでは疲れはとれません。又、体を休めるだけではなく、趣味やレクリエーションなども積極的に心身共にリラックスすることも大切です。近年やたらに錠剤を飲む人がいますが、薬は二の次です。まず栄養・運動・休養で体力回復を図って下さい。

人口

8月末現在
男 3,948人
女 4,451人
計 8,399人
世帯数2,400