

広報伊方町

発行所
愛媛県西予郡伊方町湊浦
〒796-03 伊方局8-0211

伊方町
編集長 室公
印刷所 豊社
八幡浜市松栢 22-0144



裸になつて「ゴシゴシ」

毎朝乾布摩さつて体力づくり

寒さなんかヘッチャラ!! 毎朝乾布摩さつて体を鍛える伊方保育所の良い子たち。

今年もまた、カゼ引きが流行しやすい季節を迎えました。カゼ引きくらいと思つてもありますが、昔から「カゼは万病のもと」と言われるように、カゼ引きがもとで他の病気を引き起こすことも少なくありません。

伊方保育所では、丈夫な体にと昨年の五月から毎日、体力づくりを兼ねて乾布摩さつて行つています。

朝十時ごろになると「フィットフィット」の元気のよい声が聞かれます。まず外に出て、足の指の始まりです。体が暖まったところで教室に入り、全員ゴシゴシ一枚になつたタオルを持ち、「イチエーイチエー」のかけ声に合わせて、友達の間で自分の手足を「ゴシゴシ」こすりま

教室の中とはいへ、厳寒の二月。雪や冷たい雨の日でも乾布摩さつておめたことがないそうです。また、いやがる園児もいないとのこと。

こうした乾布摩さつてのせいか伊方保育所では、例年にくらべカゼ引きで保育所を休む園児が少なくなつたそうです。

わたしたちの皮膚は、やたら厚着などをしていると抵抗力が弱くなります。急に温度が下がったり、冷たい風などの刺激を受けたりするとすぐカゼを引いたりします。

伊方保育所のように、乾布摩さつて体を鍛えることもカゼ予防の一つです。カゼを引かないための妙薬は、皆さんの心がまえ—— かも知れませ

今月の紙面

- 二・三画……五十六年度的一般会計決算報告
- 四画……「スタートした老人保健制度」
- 五画……近づくの思い出
- 六画……歳時記・お知らせ

方法と効果

乾布摩さつ

乾布摩さつは乾いた布で皮膚をこすることですが、これをすると皮膚が鍛えられて丈夫になり、ちょっとした温度差や刺激には負けないようになるのです。

ただし、続けなくては効果があません。少なくとも数カ月は続けましょう。

○用意するもの
タオル一枚あれば大丈夫です。足は小さく折りたたんで、背中などは長くのばして使います。

○こすり方の順序
どこから始めてもよいように思いますが、やはり順序があります。一番よいのは、腕、下肢、胸、おなか、背中、順です。手や足をこするときは先のほうから心臓の方向に向けてこすります。

○いつするのがよいか
原則として、乾布摩さつは朝起きたときと夕ぐすくすの一番効果があるようです。長続きもします。

○してはいけないとき
熱があるとき、セキがあると、きなどはやめましょう。鼻みずくつはしてかまいませんが、あまり無理はしないほうがいいでしょう。

をつけておくことです。そのためには適度な運動で体力を維持するとともに、乾布摩さつや薄着の習慣をつけて皮膚を丈夫にし、体力の保温をよめることが大切です。

また、規則正しい生活を保ち過労にならないよう注意しましょう。

同時に、カゼ引きに対する抵抗力をつける上で忘れてはならないのは栄養のバランスで、冬季にはとくに食事の献立に気を配りたいものです。



インフルエンザが流行

今年もインフルエンザと見られる集団カゼが流行しています。ウィルスはA香港型のようです。

一月下旬ごろから郡内でも流行し始め、二月に入って急激に広まっています。町内の小中学校でも二月一日から三日間、町見中学校で二、三年生の学級閉鎖、伊方中学校では一年生の学級、九町小学校でも六年生の学級閉鎖がありました。

今のごころ、二月が流行のピークと予想されています。じゅうぶんご注意ください。

インフルエンザの主な特徴は、三十九度前後の発熱が伴ない、腹痛・嘔吐・下痢などの消化器系の症状が見うけられます。

こうした、インフルエンザやカゼ引きにかからないようにするには、ふだんから体に抵抗力を鍛えることが大切です。

①手をよく洗う……カゼ引きは直接うつるよりも、セキで飛んだツバが器物につき、これらにうつるウィルスが手や口などからうつることが多いものです。手洗いをするとこうした間接伝染が少なくなります。

②寝るときは着替える……昼間着ているシャツのまま寝たりしてはいけません。パジャマなどのぬまきに替えてください。寒いときは着替えるのがおつくなりながちですが、ここが肝心です。

③手をよく洗う……カゼ引きは直接うつるよりも、セキで飛んだツバが器物につき、これらにうつるウィルスが手や口などからうつることが多いものです。手洗いをするとこうした間接伝染が少なくなります。

毎日歩くこと

わたしの健康法 武田 美生子 (湊 浦)



わたしは、この10年間あまり毎日のように歩いています。歩く距離は家(湊浦)から河内のダムあたりまでの往復およそ4キロメートルです。

長く続けているせいか体の調子がよく、病院とも縁遠くなり喜んでます。

雨の日以外はほとんど毎日。その日の体調に合わせてするのがわたしの身上で、無理をしないことも長続きの秘訣だと思います。

雨の日などが続いて2・3日も休むと、かえって体がだるい気さえます。やはり、少しくらい寒くても汗をかくとスッキリします。

年齢のせいでしょうか、血圧が気になります。歩いている効果だけとは思いませんが、おかげで目立った変化はありません。

また、腰の痛い方や肩こりのひどいときには「逆歩」をお勧めします。読んで字のとおり、前へ歩くのではなく、後ろ向きに歩きます。最初、バランスが取りにくいものです。少し慣れるとけっこう楽しいものです。本に書いてありましたが、一万歩前へ歩くよりも百歩後ろ向きに歩くほうが効果があるようです。

ただし、自分には無理だと思ったらしないほうが良いと思います。

歩くときの一つの目安は、歩き終わった直後の脈拍数が、180から自分の年齢の数を引いた数と同じくらいになるのが理想的とされています。こうしたことを参考に、自分の体に適したスピードや距離の判断をしてはかがいでしょう。

このほか、腹式呼吸や吟詠などもわたしの健康法です。

第111回定例

議会だより

町議会第111回定例会が昨年12月22日に招集され、会期3日間の日程で開催されました。

今回の定例会では、町民会館の建設に伴う公民館条例の一部改正、老人保健制度の制定に伴う町条例の改正及び特別会計の新設、昭和56年度の一般会計決算認定など30議案が上程され、審議の結果全議案が可決承認されました。

また、請願2件、陳情1件が提出され、それぞれ担当の委員会付託となり、今後調査検討されることになりました。

□請願・陳情□

- 1. 旧軍人軍属恩給欠格者の処遇に関する請願 (文教厚生委員会)
2. 優生保護法の改正に関する請願 (文教厚生委員会)
3. 長崎ハッ松線農道の新設に関する陳情 (産業建設委員会)

このほか、可決承認された主なものは次のとおりです。

◎地区自治振興基金条例の制定

町内25地区の自治活動を促進するとともに、環境の整備を行うため地区自治振興基金条例を制定いたしました。

◎町職員定数条例の一部改正

九町診療所の開設に伴ない町職員の定数を132人から148人に改めました。

◎課設置条例の一部改正

老人保健法が2月1日から施行されるのに伴ない、老人医療に関する事務は住民課が担当することになりました。

◎町公民館条例の一部改正

町民会館の完成に伴ない、中央公民館は町民会館内へ移転して「本館」に、旧中央公民館(伊方郵便局前)の建物を「別館」と名称変更いたしました。

48億8千万円に

川永田集会所の調査費計上

◎昭和57年度一般会計補正予算(第4号・第5号) 歳入歳出それぞれ2億8,585万円追加され、総額48億8,667万円になりました。今回補正された主なものは次のとおりです。

【総務費】

川永田集会所調査設計委託料.....259万円

【民生費】

みんなの広場整備 大浜.....261万円
九町.....492万円
国会会計繰入金.....206万円
老人保健特別会計繰入金.....142万円

【衛生費】

八西衛生事務組合負担金.....1,496万円
ゴミ処理場修繕費.....276万円
簡易水道整備費 河内(93m).....563万円
大浜(76m).....293万円
奥(122m).....371万円
湊浦(33m).....230万円

【農林水産事業費】

果樹振興資金貸付金.....1,842万円
南浦土地改良総合整備費.....2,271万円
九町中央接続農道舗装(267m).....510万円
九町奥農道舗装(257m).....650万円
漁礁投入費(九町大岩沖).....1,000万円

【土木費】

町道改良舗装費.....2,255万円

【教育費】

伊方中学校グラウンド整備費.....2,000万円

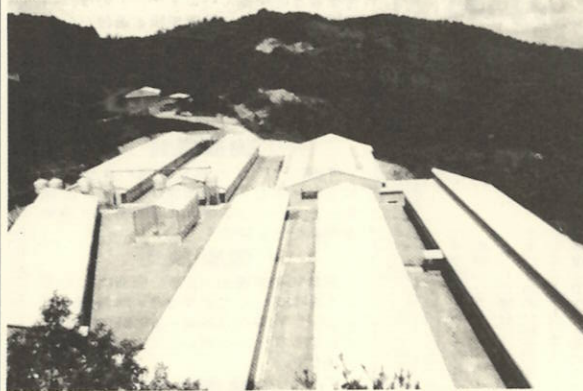
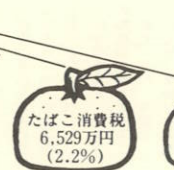
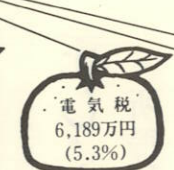
【災害復旧費】

公共道路災害復旧費(町道6ヵ所) 3,958万円
漁港災害復旧費(九町・二見・加周) 1,975万円

老人保健会計新設

◎老人保健特別会計

歳入歳出それぞれ2,233万円の特別会計が新たに設けられました。



大川流域の養豚移転で整備された出ヶ谷養豚団地

- 健康づくり推進事業 百九十八万円
二見小学校教員住宅新築工事 二百一十五万円
(鉄筋コンクリート) 三千三百七十七万円
下水道整備事業(川永田・加周など十九カ所) 二千九百五十五万円
道路整備事業 百九十八万円
改良三二見大松線など五線 二億九千八百五十万円
舗装九町豊之浦線など二線 六千六十万円
消防施設整備事業(豊之浦・河内) 六百六十万円
公共土木施設災害復旧事業 一億五千五百十四万円
(中)浜城之首線は四十八カ所、単独災害三十三カ所

- 希望あふれる町づくりに 教育文化的な魅力を備え、青少年をひきつける「希望あふれる町」づくりに
視聴覚ライブラリーの整備 二百一十万円
婦人会・青年団などへの団体活動育成補助 百四十四万円
各種学級・講座などの開催 百四十六万円
活力ある町づくり
産業の振興をはかり、町民経済を豊かにして「活力ある町」をつくるために
農道整備事業 一億二千四百三十四万円
改良三浦農道など二線 六百六十万円
舗装三浦農道など二線 六百六十万円
開設三長谷農道など二線 七百三十八万円
三線 七百三十八万円
農業資金融資事業 三億三千九百五十万円
農業近代化資金利子補助 三百三十五万円
温州密柑転転促進事業補助 七百四十七万円
畜産団地環境整備事業補助 一億九千六百三十三万円
農林漁業資金等元利補助 二千九百六十四万円
畜産団地同和对策事業 九千万円
松くい虫跡地植樹補助 百三十一万円
漁礁の投入(伊子灘六十一個 宇和海百三十個) 一千四百七十四万円
漁業振興補助 七百三十八万円
漁港施設整備事業 五億四千六百三十三万円
局部改良:伊方越・伊方改修.....豊之浦
海岸保全:九町・大成
漁港建設:大成・豊之浦
関連道路:川永田
港湾整備事業 一億五千九百九十六万円
商工振興補助 二百八十三万円



整備が進む豊之浦漁港

使ったお金 37億2,658万円
一世帯当たり1,479,976円
◎一人当たりの額

Table with columns: 一般会計, 特別会計, 歳入額, 歳出額, 差引. Rows include 国民健康保険会計, 学校給食会計, 港湾整備会計.

議会費 5,655万円 ◎6,534円

商工費 462万円 ◎534円

老人保健制度とは

二月一日から老人保健制度がスタートいたしました。この制度は、老人医療費の一部を負担するようになったこと、四十歳以上の方に保健事業が導入されたことです。



外来は1月につき400円
入院は1日300円支払い

受診

窓口へ健康手帳と
保険証を

保険を取り扱っている
病院・診療所へ

健康手帳の交付を受け

●新しい制度で医療を受けられる方は、医療保険各制度のうち、
①七十歳以上の老人
②六十五歳以上七十歳未満の寝たきり老人等
●健康手帳は、従来の老人医療費支給者に記載されている事項のほか、健康診断の記録など、診断のうえ参考になる事項も記載される予定です。担当の医師に見せるようにしましょう。
●医療を受ける際に一部負担金が必要に
●お年寄りの方々に健康への自覚と適切な受診をお願いするとともに、増え続ける医療費を国民みんなが公平に負担していくという見地から、医療を受ける際にお年寄りの方々にも無理のない範囲で次のように一部負担金を支払っていただくことになりました。
●通院の場合
同一の医療機関について一ヶ月四百円です。その月の最初の診療日にお支払いください。
●入院の場合
一日三百円です。二ヶ月が限度で、これ以上の場合は無料になります。

●健康手帳は、従来の老人医療費支給者に記載されている事項のほか、健康診断の記録など、診断のうえ参考になる事項も記載される予定です。担当の医師に見せるようにしましょう。
●医療を受ける際に一部負担金が必要に
●お年寄りの方々に健康への自覚と適切な受診をお願いするとともに、増え続ける医療費を国民みんなが公平に負担していくという見地から、医療を受ける際にお年寄りの方々にも無理のない範囲で次のように一部負担金を支払っていただくことになりました。

40歳以上の方は

老人保健法では、老人の医療だけでなく、40歳以上の方々に健康づくりや成人病の予防から、治療・リハビリテーションまでの一貫した保健サービスを行うことが義務づけられました。町では次のような保健事業を保健センターが中心となって実施します。

健康手帳の交付

新しい制度では40歳以上の希望者に交付することになっていますが、町では、40歳以上の方全員に健康手帳を送付いたします。この手帳を持参のうえ積極的に検診を受けるとともに健康手帳を提示するようにしましょう。

健康教育

健康についての自覚を高め正しい知識を広めるため健康教育を行います。保健センターでは引き続き健康教室・高齢者学級などを開催します。

健康相談

保健婦や栄養士が向かい、個別にいろいろな相談に応じて必要な指導・助言を行います。今年度は医師・歯科医師の先生方にもご協力をお願いして健康相談を行う予定です。

健康診査

循環器とガンを中心に、年1回の健康診査を行います。今年度は7月から10月ごろの予定です。

機能訓練

脳卒中などの後遺症で体の不自由な方に対して、機能の維持・回復と日常生活の自立を助けるための訓練などを行います。今年度は在宅の寝たきりの方を対象に指導や訓練を計画しています。

訪問指導

在宅で寝たきりの方や検診の結果生活指導などの必要な方に対して保健婦などによる訪問指導を行います。

健康管理こそたいせつ

新しい制度により40歳以上の方々の健康管理がより重要視されています。保健センターでは従来からこうした事業を他町村に先がけて行っています。すこやかな老後を迎えるために、壮年期からの健康管理がたいせつです。いろいろな検診や相談には進んで参加しましょう。

部落巡回は3月3日から 町県民税の所得申告

今年も町県民税の所得申告の時期になりました。二面と三面の台所報告をいたしました。皆さんの昨年一年間の台所事情はいかがでしたか。所得申告は皆さんにとって今年一年間の税金を決めるたいせつなものです。その日になってあわてないよう今から領収書などの準備をしておきましょう。
町では下欄のとおり、三月三日の大成・鳥津を皮切りに順次部落巡回をして所得申告を受け付けることにしています。時間までに必要書類を持参のうえお越しください。
申告用紙と説明書は後日部落区長さんを通じてお配りいたします。申告日に急用などで申告できなかった方は、早めに役場税務課まで申告してください。また、やむを得ず日時や場所を変更するときや申告日の前日には広報無線放送でお知らせいたします。
所得申告のごことで詳しく知りたい方は税務課へおたずねください。

所得申告相談日程表

期日	時間	対象部落	相談場所
3月3日(休)	9:30~12:00	大成	大成集会所
	13:00~16:00	鳥津	鳥津集会所
3月4日(休)	9:30~12:00	鳥屋敷	鳥屋敷集会所
	13:00~16:00	田之浦	田之浦公民館
3月5日(出)	9:30~12:00	二見	二見集会所
3月7日(月)	9:30~16:00	加周	二見公民館
3月8日(火)	9:30~16:00	畑、須賀、久保、西	町見公民館
3月9日(休)	9:30~12:00	向	向公民館
	13:00~16:00	奥	奥公民館
3月10日(休)	9:00~15:00	川永田一	川永田公民館
3月11日(休)	9:00~15:00	豊之浦	豊之浦集会所
3月12日(出)	9:00~12:00	川永田二	新川集会所
	9:00~12:00	湊浦二	湊浦二集会所
3月14日(月)	9:00~12:00	中浦	中浦集会所
	13:00~16:00	小中浦	小中浦公民館
	9:00~12:00	伊方越	伊方越集会所
3月15日(火)	13:00~16:00	亀浦	亀浦集会所
	9:00~12:00	仁田之浜	仁田之浜公民館
3月16日(休)	13:00~16:00	中之浜	中之浜集会所
3月17日(休)	9:00~15:00	大浜	大浜集会所
3月18日(休)	9:00~15:00	湊浦一	湊浦公民館
3月18日(休)	9:00~12:00	河内	河内公民館

正しくお早めに 所得税の確定申告

税金はきちんと納めてくなくてはなりません。年度途中で会社を退職したり、病気などで多額の医療費を支払ったときには納めた税金が戻ることがあります。また、事業をしている方や土地、建物などを持った方などは申告をしなければなりません。この申告が所得税の確定申告です。
●所得の確定申告は、二月十日から税務署で受け付けが開始です。申告期限は三月十五日です。早めに済ませましょう。
●税金が戻ります。
●病気などで多額の医療費を支払った方。
●災害により住居や家財に損害を受けた方。
●年中途中で会社などを退職し

その後も就職しなかった方。○サラリーマンでマイホームを取得した方。○こうした場合には、確定申告をすれば納めた税金が払い戻しになることがあります。ただし、所得税(国税)を納めている方は、申告しなければなりません。
▽事業をしている方、地代や家賃収入のある方、土地や建物を持った方など、昭和五十七年中の所得の合計額が基礎控除、扶養控除などの所得控除の合計額を超える方。
●所得の基礎控除は二十九

八幡浜税務署では、確定申告の申告用紙は、税務署で役場税務課に届けてください。必要の方は、申告用紙を二枚と、二枚と二十四日の二日間です。場所は町民会館三階の研修室など詳しくはマイク放送でお知らせいたします。お気軽にご相談ください。

税務相談



町長室で、町の印象や野球の面白さを話す荒川博さん。

告書の書き方などわからないことがありましたら、八幡浜税務署(〇八九四二二〇八〇)または役場税務課までおたずねください。

インタビュー

立派な施設と感心

荒川博さん(プロ野球解説者)

一月十五日から二十三日まで行われた町民会館落成記念行事は、およそ五千六百人の方々に参加いただきました。このうち、一月二十二日に文化講演会に来てくださった荒川博さん(プロ野球解説者)にインタビューしましたので紹介します。

出身校と最初プロ野球へ入団したチーム名は、
早稲田実業・早稲田大学を経て毎日オリオンズ(現ロッテ)に入団、八年間引退した。もう少体があれば、身長百六十七センチ(メートル)選手として長く活躍できたと思う、がやはり教えるほうが向いていたのかも知れない。

本町からも藤沢投手(中日ドラゴンズ 大浜)が活躍しているが、藤沢君は新記録を取った中日の主力投手として活躍している。このところよくなかったが、今年は振り切ったという。成田君はあまり知らないが、成田君は努力することがないせいで、プロ野球で活躍できる条件とは、
毎年行われるドラフト会議だけでも何百人という新人が入団する。その中で現実的に活躍する選手はわずか、やはりピッチャーではスピードと人一倍努力するしかない。

王選手は、どうして世界のホームラン王になれたか。
王選手は、素直だった。人の言うことをよく聞いて、そして人一倍努力したから。

うわさの巨人復帰も可能性は、
ちょっとむつかしいのではないかと、伊方町の印象があれ

今日来て今日帰るスケジュールなので、あまりわかないが、小さな町に立派な施設があり感心している。

