

危険業務従事者叙勲が発表 本町から3名が受章

長年にわたり危険度の高い業務に従事し、その功績をたたえる危険業務従事者叙勲が10月13日に発表され、本町から3名が受章されました。

- ▶防衛功勞 瑞宝双光章
加藤睦夫氏 (南今泉)
- ▶防衛功勞 瑞宝単光章
西浦節男氏 (二之袋)
広部君夫氏 (みずほ台)



秋の叙勲が発表 本町から1名が受章

11月3日に秋の叙勲が発表され、広島高等検察事務局長として長年にわたり業務に従事し、その功績がたたえられた宮本和夫氏が受章されました。

- ▶瑞宝小綬章
宮本和夫氏 (永田)

文化や教育などの分野で活躍し、多年にわたる町の発展や振興に貢献された方をたたえる町文化の日表彰。11月8日に中央公民館で式典が行われ、次の方々が表彰されました。

町の発展や振興に大きく貢献 町文化の日表彰



3名の方々に功勞表彰

▲前列左から、内山(義)氏、鈴木氏、内山(邦)氏

秋の叙勲が発表
本町から1名が受章
11月3日に秋の叙勲が発表され、広島高等検察事務局長として長年にわたり業務に従事し、その功績がたたえられた宮本和夫氏が受章されました。

秋の叙勲が発表
本町から1名が受章
11月3日に秋の叙勲が発表され、広島高等検察事務局長として長年にわたり業務に従事し、その功績がたたえられた宮本和夫氏が受章されました。

秋の叙勲が発表
本町から1名が受章
11月3日に秋の叙勲が発表され、広島高等検察事務局長として長年にわたり業務に従事し、その功績がたたえられた宮本和夫氏が受章されました。

秋の叙勲が発表
本町から1名が受章
11月3日に秋の叙勲が発表され、広島高等検察事務局長として長年にわたり業務に従事し、その功績がたたえられた宮本和夫氏が受章されました。

秋の叙勲が発表
本町から1名が受章
11月3日に秋の叙勲が発表され、広島高等検察事務局長として長年にわたり業務に従事し、その功績がたたえられた宮本和夫氏が受章されました。

秋の叙勲が発表
本町から1名が受章
11月3日に秋の叙勲が発表され、広島高等検察事務局長として長年にわたり業務に従事し、その功績がたたえられた宮本和夫氏が受章されました。

秋の叙勲が発表
本町から1名が受章
11月3日に秋の叙勲が発表され、広島高等検察事務局長として長年にわたり業務に従事し、その功績がたたえられた宮本和夫氏が受章されました。

秋の叙勲が発表
本町から1名が受章
11月3日に秋の叙勲が発表され、広島高等検察事務局長として長年にわたり業務に従事し、その功績がたたえられた宮本和夫氏が受章されました。

秋の叙勲が発表
本町から1名が受章
11月3日に秋の叙勲が発表され、広島高等検察事務局長として長年にわたり業務に従事し、その功績がたたえられた宮本和夫氏が受章されました。

その他の 各種表彰 (敬称略)

- ◇ 社会福祉功勞
社会福祉事業功勞者厚生労働大臣表彰(共同募金運動奉仕者特別表彰)
田中久子(上貝塚)
小川公延(柿餅)
- ◇ 千葉県社会福祉協議会長表彰
社会福祉施設団体関係役員功勞者
市東達也(細草)
- ◇ 千葉県社会福祉協議会長感謝状(団体)
手話サークル 歩み
- ◇ 共同募金運動60年記念特別感謝状
板倉豊一(大網)
- ◇ 共同募金運動60年記念特別顕彰奉仕功勞者
飯田イソ(南玉)
板倉一雄(清名幸倉)
麻生よし乃(池田)
- 田中敏滋(柿餅)
錦織澄江(木崎)
- 磯部光昭(南横川)
- 安川信子(柳橋)
- 板倉幸子(清名幸倉)
- 北山多吉(柿餅)
- 中村徳夫(柳橋)
- 齋藤昇(柳橋)
- 大木忠之(柳橋)
- ◇ 千葉日報社社会福祉賞
エコライブラリー白里リーディングスタジオ
- ◇ 社団法人日本広報協会広報功勞者表彰
朗読グループ 結の会
- 更生保護功勞
◇ 関東地方更生保護委員会委員長表彰
小川公延(柿餅)
大矢敏(北今泉)
安井清(金谷郷)
- ◇ 関東地方保護司連盟会長表彰
小倉勉(南横川)
- ◇ 関東地方更生保護女性連盟表彰
飯田イソ(南玉)
- ◇ 千葉県知事感謝状
小高英子(大網)
- ◇ 千葉保護観察所長感謝状
内山和子(南今泉)
- ◇ 千葉県更生保護女性会連盟会長表彰
石野明子(大網)
- 統計功勞
◇ 総務大臣表彰
鈴木敏行(九十根)
- ◇ 千葉県知事表彰
関谷博夫(柳橋)
- ◇ 千葉県知事表彰
大木忠之(柳橋)
- ◇ 千葉県統計協会会長表彰
板倉一夫(大網)
- 高山忠雄(四木木甲)
- 防犯功勞
◇ 財団法人全国防犯協会連合会長表彰防犯栄誉銅章(防犯功勞者)
糸日谷英司(北今泉)
- ◇ 関東管区警察局長・関東防犯協会連絡協議会長連名表彰(団体)
大網白里町防犯組合大網支部
- ◇ 千葉県警察本部長・社団法人千葉県防犯協会会長連名表彰(防犯功勞者)
齋藤治大(桂山)
- 社会教育功勞
◇ 千葉県社会教育功勞者表彰
竹内久(大網)
- ◇ 山武地方社会教育功勞者表彰
秋葉輝代(大網)
- 食生活改善功勞
◇ 千葉県食生活改善協議会長表彰(優良食生活改善推進員)
星見和子(萱野)
若井久子(大網)
- 食品衛生功勞
◇ 社団法人日本食品衛生協会会長表彰
長谷川正行(四木木乙)
- ◇ 社団法人千葉県食品衛生協会会長表彰
齋藤武利(駒込)
- 献血功勞
◇ 千葉県赤十字血液センター所長感謝状
大網白里町赤十字奉仕団
- 税務功勞
◇ 東金税務署長表彰
立川昭司(大網)
- ◇ 千葉県税理士会東金支部長感謝状
池田幸子(みやこ野)
- ◇ 社団法人東金青色申告会長感謝状
山之井壽美江(永田)
- 松戸道代(餅木)
- ◇ 東金酒類業懇話会長感謝状
片岡幸雄(清水)
- ◇ 中学生の「税についての作文」
東金税務署長賞
大澤彩香(白里中3年)
「必ず恩返しをしよう」
千葉県東金県税事務所長賞
齋藤美奈(白里中3年)
「大切な税金」
山武郡市納税貯蓄組合連合会長最優秀賞
葛岡良真(大網中3年)
「未来の日本の税金」
山武郡市納税貯蓄組合連合会長優秀賞
長谷川ひと美(増穂中2年)
「日本国民の生活と税金」

犯罪防止のために防犯灯を寄贈

住民の皆さんの安全・安心のために、東京電力株式会社成田支社から防犯灯10基が寄贈されました。この防犯灯寄贈事業は、同

社の地域社会貢献の一環として、昭和27年から実施されています。

贈られた防犯灯は、町防犯組合を通じて設置されます。

栄養士だより 57

食事をもっと楽しく

最近では、核家族化や家族の生活時間の変化により、家族だんらんの機会が減っています。1人だけで食事をする「孤食」も増えてきています。

孤食が及ぼす影響として、子どもでは、偏食のほか心の問題が心配されます。食事は親子のコミュニケーションの場でもあります。家庭の事情にもよりますが、なるべくお子さんと一緒に食べるように心掛けましょう。一緒に食べられないときは、作業の合間でも声を掛けながら食べるなど工夫をしたいものです。楽しい会話はおいしい味付けのひとつになることを忘れないでください。

また、一人暮らしの若年者は、外食やインスタント食品を利用することも多くなるかもしれません。塩分・脂肪分のとり過ぎや食事時間が不規則にならないようにするこ

とが大切です。インスタント食品でもひと手間加えると、栄養バランスが良くなるものもあります。

高齢者では、食欲が出ないとか、食品の購入や調理が面倒になり、栄養が偏るために健康を損なうケースも見られます。缶詰や乾物類、冷凍野菜など簡便な食品を常備しておきましょう。

そして、たまには外食や会食を友人や知人と楽しむといいですね。会話をすることで、食欲も増し、唾液の分泌がよくなりますから、胃腸の働きも助けてくれます。会話のある食事は、とても体に良いということです。

食事は体と心の健康づくりに欠かせないものです。皆さん、楽しい食事を心掛けましょう。

町健康福祉課健康指導係
☎(72)8321

保健師だより

身近な病気 うつ病

年々増加傾向が見られ、一種の社会問題となっているうつ病。しかし、いまだに、うつ病を病気ではなく、気の持ちようだと思っている人もいます。うつ病は、れっきとした病気です。

うつ病は、「気分の落ち込み」「憂うつ」「悲しい」「つまらない」などの沈んだ感情がいつまでも続き、やがて気力も活力も失われて、元のように行動できない状態になることです。

うつ病とは、心のエネルギーが枯渇した、いわば「ガソリンがない車」のようなものです。うつ病の人を励ましたり、あれこれ指示をしたりすることは、ガソリンのない車のアクセルを踏み続けることと同じです。車ならオーバーヒートして壊れてしまうように、うつ病の方の心を傷付け、悪化させることとなります。

うつ病の発症には、日常生活のちょっとした変化がきっかけになることがあります。他人から見れば嬉しいと思われること(就職・昇進・結婚・出産など)でも、本人にとっては重荷でストレスを感じることもあ

ります。

特に、出産後の女性に多い産後うつ病は、産後女性の10~15%に見られるとのデータがあります。

気になる症状がある方は、自己チェックをお試しください。

《うつ病自己チェック》

- ① 1カ月以上毎日、憂うつな気分または沈んだ気持ちが続いている
- ② 1カ月以上毎日、何事にも興味がわかない
- ③ 食欲の増減、体重の増減があった
- ④ 睡眠に問題がある
- ⑤ イライラしたり、落ち着きがない
- ⑥ 疲れやすく、気力がない
- ⑦ 決断するのが苦手
- ⑧ 自分に価値がないと感じる
- ⑨ 生きていたくない

いくつか当てはまる場合は早めに受診しましょう。うつ病は早期治療で治る病気です。

町健康福祉課健康指導係
☎(72)8321