

# 町のために多大な貢献 町文化の日表彰



▶前列左から大網白里ライオンズクラブ  
飯田清巳会長・石原實氏・医療法人鎮  
誠会 幸地伸広事務局長

長年にわたり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4日に式典が行われ、次の方々が表彰されました。

## ＜功労表彰＞

●石原 實氏（四天木）  
町消防団副団長、団長として長年にわたり地域防災のために尽力されました。

## ＜善行表彰＞

●医療法人 鎮誠会  
高齢者外出支援のために巡回バスの運行に尽力されました。  
●大網白里ライオンズクラブ  
房総平和園へ長年にわたり奉仕活動をされました。

## 各種表彰 (敬称略)

### ＜防犯功労＞

◇勲全国防犯協会連合会長表彰  
彰防犯栄誉銅章

▼防犯功労者  
中村徳夫（富田）

◇勲全日本交通安全協会会長表彰  
彰交通安全栄誉章 緑十字銅章

▼交通安全功労者  
内山元治（北今泉）  
平賀久光（金谷郷）

▼優良運転者  
加納光雄（みずほ台）

### ＜教育功労＞

◇県教育功労者表彰  
学校教育の部・団体部門  
大網東小学校

◇県学校体育功労者顕彰  
唐笠 稔（増穂中学校長）

### ＜社会教育功労＞

◇県社会教育委員連絡協議会表彰  
栗田義雄（大網）

◇山武地方社会教育委員連絡協議会表彰

### ▼個人表彰

内山秀夫（四天木甲）

秋葉正博（柳橋）

▼団体表彰

お話しボランティアアマザイ  
グース代表 宮田芳子

◇町社会教育委員会議表彰  
石井宣子（駒込）

板倉玲子（金谷郷）

薄田 隆（大網）

加藤正美（上谷新田）

加藤敦志（東金市）

### ＜人権擁護功労＞

◇関東人権擁護委員連合会長表彰  
千葉地方法務局長感謝状

内山峰子（細草）

### ＜食品衛生功労＞

◇県食品衛生大会千葉県知事表彰  
食品衛生功労者

田中良一（南横川）

### ＜社会福祉功労＞

◇法務大臣表彰（保護司）  
鈴木禮子（下ヶ傍平）

◇県民生委員・児童委員功労者表彰  
佐瀬幸一（大竹）

◇民生委員・児童委員功労者表彰  
吉井清一（大網）  
大塚良衛（仏島）  
澤田和子（大網）  
小川みさ子（柳橋）  
野崎ヤス子（上谷新田）  
吉田貞子（下ヶ傍平）

◇全国民生委員児童委員協議会会長表彰  
浦上賢一（金谷郷）

◇県更生保護女性会連盟会長表彰  
土屋宏子（富田）

◇県共同募金会会長表彰  
内山一代（細草）

◇従事功労者  
橋本 武（みずほ台）  
澤田和子（大網）  
佐藤重雄（柳橋）

◇県共同募金会会長感謝状  
奉仕功労者  
松中順子（四天木）  
片岡久江（細草）  
野老善子（九十根）

◇日本赤十字社千葉県支部長感謝状  
金谷みどり会

◇優良生活改善功労  
優良生活改善協議会長表彰  
日江井寿美（大網）  
杉井邦枝（みやこ野）  
山口光恵（北横川）  
加藤岡宮子（北今泉）

◇献血協力団体  
感謝状  
大網白里町献血推進協議会

ひまわり自治会（細草）  
南今泉3区（中）  
若葉区

内山珠代（四天木）  
武井 實（九十根）  
浦上利秋（下ヶ傍平）  
吉原珠美（四天木）  
斉藤幸男（南今泉）  
金坂美枝子（四天木）  
八角榮子（南今泉）  
内海和希（大網）  
近藤 平（大網）  
久賀光雄（大網）  
穴倉克實（小西）

## 秋の叙勲が発表

### 本町から1名が受章

長年にわたり統計業務に従事された功績がたたえられ、本町から1名が受章されました。

▶瑞宝単光章  
鈴木敏行氏（九十根）

# 叙

# 勲

## 危険業務従事者 叙勲が発表 本町から1名が受章

長年にわたり危険度の高い業務に従事された功績をたたえる危険業務従事者叙勲が10月9日に報道発表され、本町から1名が受章されました。

▶瑞宝単光章 防衛功労  
堀一夫氏（大網）

## 2 議案が 原案どおり可決

11月6日に開催の11月臨時町議会で2議案が審議され、可決されました。

### ●議案第1号

財産の取得について（2 tハイブリット座茶車購入 [パッカー車1台]）

### ●議案第2号

財産の無償譲渡について（房総平和園敷地）

## 栄養士だより 90

### いつまでも丈夫な骨を

「體」。この漢字は何と読むかわかりますか。

骨が豊かを書いて、「からだ」と読みます。この字が表すとおり、健康な体には丈夫で健康な骨が必要です。一般的に、骨量は20～30歳代が最大で、徐々に減少していきます。30代以下では骨量を増やすため、40代以降では骨量の減少スピードを遅らせるために、毎日の食生活が重要です。骨は毎日作りかえられているからです。

食生活の注意点は、3食をバランスのよい食事にし、カルシウムの多い食品を取ることです。食事を抜いたり、偏った食事をしたりすると、カルシウムやその吸収を助けるたんぱく質やビタミン等が不足してしまいます。

カルシウムの多い食品は牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、海藻、大豆製品、緑黄色野菜などです。牛乳・乳製品は他の食品よりもカルシウムの吸収が優れていますので、毎日取るのがよいでしょう。

3-A-Day（スリー・ア・デイ）という言葉を知っていますか。これは、1日に3回（または3品）牛乳・ヨーグルト・チーズの中から好きなものをいつもの食事に取り入れる、という習慣です。朝食にミルクたっぷりのカフェオレ、おやつにヨーグルト、夕食のおつまみにチーズ、といった具合です。簡単に食事バランスが整い、筋力・体力アップ、骨粗しょう症・肌荒れ・便秘の改善に役立ちます。

1日で取る牛乳・乳製品の量の目安は、牛乳200ml、ヨーグルト100g、チーズ20g（6 Pタイプ1個またはスライスタイプ1枚）です。

牛乳や乳製品が苦手な方は、その他のカルシウムを多く含む食品を、より意識して食べるようにするとよいでしょう。その他、骨への刺激が加わる運動（ウォーキング、体操等）も大切です。

丈夫な骨でいきいきとした生活を送りたいですね。

## 保健師だより

### テレビと上手な付き合いを

◇長時間のテレビ視聴にはご注意ください  
年末・年始になると、テレビの特集番組が多くなり、長時間テレビをつけたままにしているませんか。

長時間テレビを見続けると、次のようなことになりかねません。注意しましょう。

▶近視…ずっと同じものを同じような距離から見続けることで目が疲れ、近視の要因となります。

▶視力の左右差…寝転んでテレビを見ることで、左目とテレビの距離・右目とテレビの距離に差が生じます。その距離の差が、視力に左右差を付けてしまうことがあります。

▶身体の痛み…頭痛・肩こりなど

＜予防するためには＞

- ①目を休める時間をつくり、少し遠くにあるものや部屋の外を眺める
- ②あまり近くで画面を見続けられないように、また、距離に注意する
- ③両目の位置が同じくらいの高さ

（位置）にあるように、姿勢に注意する

### ◇テレビと上手なお付き合い

乳幼児相談でお母さんから、「テレビを見せると言葉を話すのが遅れますか？」との質問が寄せられることがあります。

テレビは、見るのが悪い訳ではなく、長時間見せっぱなしにすることが問題です。テレビからの音は、一方通行で見ている側からの反応は伝わりません。この状態が続くと、自分の気持ちをうまく伝えられなかったり、人とのコミュニケーションが苦手になったりすることがあります。

言葉の発達には身近な人との会話や、やりとりがとても大切です。テレビが親子（家族）のコミュニケーションのツールとなるよう、一緒に歌ったり笑ったりしながら、上手に楽しみましょう。