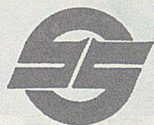


広報 きたうら

昭和60年12月号 No.251

発行 北浦村役場 編集 調査企画室
茨城県行方郡北浦村山田2564-10 ☎311-17☎0291-5-2111(代)



村民憲章

- 心身を鍛え教養を深め
文化の香り高い村をつくりましょう。
- 北浦の湖水と緑豊かな環境を大切に
美しく清潔な村をつくりましょう。
- 時間ときまりを守り
秩序ある平和な村をつくりましょう。

- お互いに助け合いまごころの通う
明るい村をつくりましょう。
- 仕事に誇りをもち
活力ある村をつくりましょう。

村の花／きく、村の木／ひのき、村の鳥／うぐいす

見なおしてみませんか

お米のよさ

北浦中にばら賞

北浦村行政改革懇談会を設置

かぜに注意！

自慢のコートが完成

バッハのブランデンブルグ協奏曲5番、アル
ピノー二のアダージョ。みなさん1度聴けば、
ああこの曲か、と思い出される音楽です。

11月10日、北浦村公民館で小さなオーケストラ
(アンサンブル)の演奏会が催されました。

演奏者は譜久島肇さん(山田)ほか8名の方々。
計5曲の演奏は、おとずれた人に時のたつのを
忘れさせるほどのすばらし
さでした。

小きち
オーケストラ

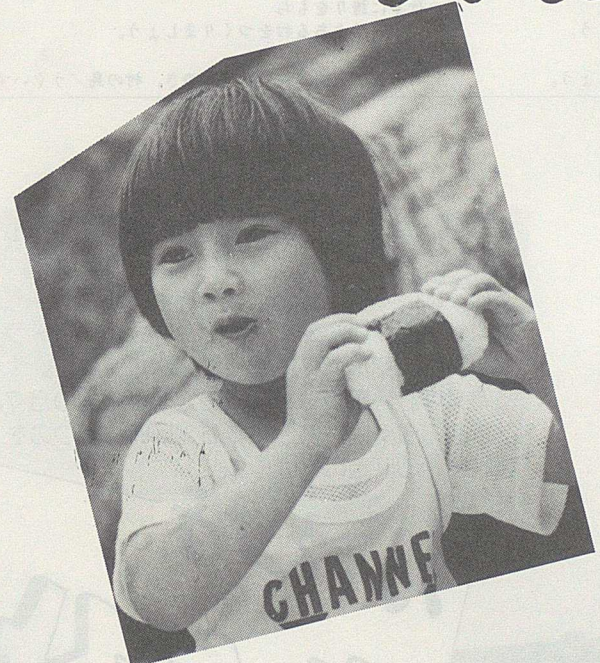


見直してみませんか お米のよさ

米は2000余年もの昔から日本人の主食として、食文化と伝統を培ってきました。これは、わが国の気候・風土が米作に最適であり、常に安定した生産をもたらしてくれたことが背景としてあげられます。また米が、おいしい、あきがこない、栄養学的にも優れた食品であるなど、多くの長所をそなえていることも見逃せない要因です。このように米は、長い歴史のなかで日本人の食生活と健康を支えてきました。

しかし、最近では、食生活の欧米化が進み、米の摂取量が減少傾向にあります。また、こうした食生活の変化に伴ってエネルギーの過剰摂取や脂肪のとり過ぎが心配されるようになってきています。

現在、欧米諸国が成人病の急増に歯止めをかけるために、米などのでん粉質食糧に注目しているようにわたしたちもまた、米のよさをあらためて見直す時期にきているといえます。



作ってみました おいしいごはん料理

十一月三十日、公民館においてちよつと変った料理講習会が開かれました。
この講習会は、役場、産業課、北浦村消費者友の会が中心となって開いたもので、料理に使う主な材料は「お米」。ふだん何気なくご飯として食べている米を見直すとともに、おいしい「ごはん料理」を作ってみようという試みです。
当日は給食センター栄養士の鈴木あけみさんを講師として、

どうなっているでしょうか。精白米と胚芽精米で多少の違いはありますが、お米はたんぱく質、ビタミン、そしてミネラルも含んだ消化吸収率のよい食品ということが出来ます。これはエネルギーの供給源として、米が非常に優れた食品であることを示しています。また、たんぱく質の栄養価を示す単位で「たんぱく質」でも、たんぱく質が豊富な食品として知られる大豆や小麦粉よりも高い数値を示しています。

●いろいろな食品のたんぱく価



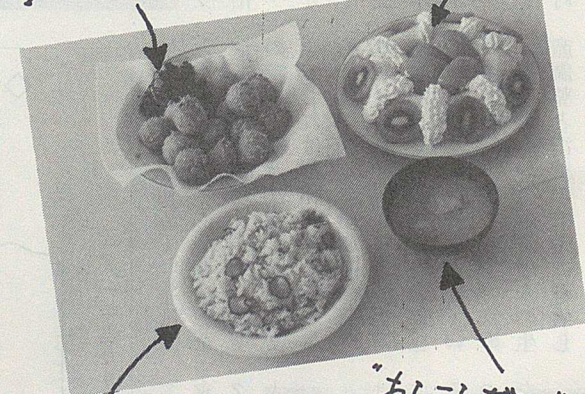
科学技術庁資源調査会
「日本食品アミノ酸組成表」より

おいしい！ 米の牛乳菓子

さて、それぞれの献立か、料理も出来上がりました。
さけちらし、れんこんだんごのみそ汁は、季節の味を生かして作ったもの、特にれんこんだんごのみそ汁は、北浦湖岸の特産であるれんこんを十分に使って作り出しました。こうすると少し食べただけではれんこんを使っている感じがくく人はないと思うくらいうまい出来です。さけちらしは、これはこれからお正月の料理としても使えそう。

注目されたのは何と云ってもチーズ入りライスボールと米の牛乳菓子。ライスボールはごはんにおろしチーズ、バター、卵を入れて丸くし、その中にチーズを入れたもの。ごはんはバターやチーズといような乳製品を加える、はじめてのとり合せに、調理している最中でも「食べられるのかしら？」という不安げな面もちの人が多かったようです。それに牛乳菓子ではごはんにゼラチン、生クリームとこれも意外なとり合せとなっています。

今日の献立
温かいうちに食べるのがコツ。味はイタリア風です。
フランスの家庭でもよく作られるデザート。果物は好きなものを。
米の牛乳菓子。
チーズ入りライスボール。



「れんこんだんごのみそ汁」
「さけちらし」
「これからは魚のペーストが正月のお料理にあふあふ」
「わが家のかわりに、お正月の味に、さけちらし、れんこんだんごのみそ汁、お正月の味に、さけちらし、れんこんだんごのみそ汁」



友の会のみなさん

結果はといえば、両方ともなかなかのもの。ライスボールはちよつとした軽食、夜食にもなりそうだし、牛乳菓子のほうは子供たちのおやつに最高です。
調理した消費者友の会のみなさんも、ごはんを使ってこんな料理ができるなんて、と少々驚いた様子でした。
この講習会、お米はごはんという「常識」を少し変えるきっかけになったようです。

本戸 ちよさん

お米は添加物のない自然食です。友の会では以前から食品添加物に注意してきましたが、このような自然食にも、積極的に取り組んでいきたいと思っています。

泉 タケさん



真家恵久子さん

お米がデザートにまで使えるのに驚きました。ごはんは主食ばかりだと思っていましたが、工夫したいいろいろなお料理の材料になると改めて感じました。



ライスボールにはバターが入っていたので高血圧の人にはどうかなと思いましたが、植物性マーガリンでもいいというので、これならお年寄りにもよいと思いました。

最近では「主食」という言葉あまり使わなくなりまし
た。それだけ私たちの食生活
が豊かになったとも言えます
が、主食が軽視される傾向に
あることも事実のようです。
今年五月に厚生省が発表した
「健康づくりのための食生活
指針」でも、「主食」の大切
さへの見直しが進められてい
ます。同時に、健康づくりの
ための上手な食べ方として、
「主食、主菜（魚や肉、卵、
野菜製品等）、副菜（野菜等）
をそろえて」という項目が示
されています。この三つをこ
りあわせて食べることでより
バランスよく栄養をとること
ができることされています。
米は私たちが一日に摂取し
ているエネルギー量の四十パ
ーセント近く、たんぱく質量
の約二十パーセントをまかな
っています。単一の食品でこ
れだけ大きな役割を果たすも
のは、他に例をみません。
また、米の主成分は炭水化
物ですが、エネルギーの供給
源としては他の脂肪やたん白
質から摂取するよりも、成人
病予防の上からより優れた
ものであるということができ
ます。

消費量はピーク時の三分の二

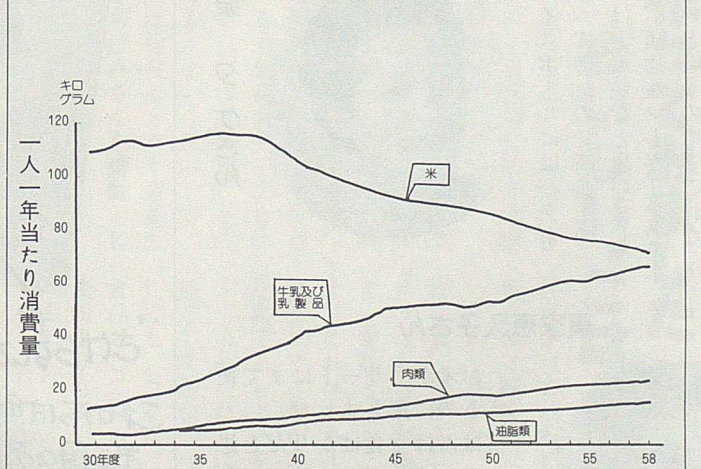
減りつづける 米の消費量

みなさんのご家庭では一年
間の米の消費はどうなってい
ますか。以前とくらべて減っ
たでしょうか増えたでしょ
うか？。下のグラフは昭和三十
年から昭和五十八年までの米
と畜産物、油脂類の消費動向
を示したのですが、昭和四十
年以降、米の消費が急激に
下がっているのがわかります。
この原因についてはさまざま
な要素が考えられますが、社
会的にみると経済の高度成長
期にあたる特徴として
上げられます。所得水準の向
上によって畜産物、油脂類の
消費増に伴う食生活の多様化
の時代がおとずれたのです。
昭和二十年代から三十年代に
かけての食卓と今の食卓では
質、量ともたいへんな変化と
なっています。



この結果、昭和五十八年度
における国民一人当たりの消
費量は、七十五・七キログラ
ムと昭和三十七年度の約三分
の二までに落ちこんでいます。
この傾向が進むとすると、主
食として優れた食品である米
が活用されないばかりか、米
の生産自体にも深刻な影響が
現われることが予想されます。
現在米の生産は水田再編対

◇米と畜産物・油脂類の消費動向◇



資料：農林水産省「食料需給表」

厚生大臣賞を受賞

森崎 要さん（食品衛生功労者）

本戸 さつさん（全国食生活改善）

十月十八日、東京都におい
て行われた食品衛生功労者表
彰式において森崎要さん（三
和）が厚生大臣賞を受賞され
ました。森崎さんは昭和三十
五年、銚田地方食品衛生協会
設立時に理事となられたのを
はじめとして、同協会会長な
らびに食品衛生指導員として
活躍されました。今回はこれ
ら食品衛生向上に尽力された
功績に対しておこられたもの
です。

また、十月十七日、佐賀県
武雄市で開かれた昭和六十
年度全国食生活改善大会・第十
六回全国食生活改善推進員団
体連絡協議会においては、本
戸さつさん（繁昌）が栄養改
善功労者として厚生大臣賞を
受賞されました。
これは、長年にわたり食生
活改善事業を通じて地域住民
の健康増進に寄与された実績
が高く評価されたものです。



森崎 要さん



本戸 さつさん

北浦中学校 生徒会に

ばら賞

十一月二十八日、水戸市の
茨城県武道館において昭和六
十年度茨城県ばら賞のほう賞
式典が行われ、北浦中学校生
徒会（会長柳町英雄さん）に
知事からばら賞が贈られまし
た。

ばら賞とは茨城県が推進し
ている「真の豊かさを求める
県民運動」の一環として豊か
な郷土づくりのために貢献し
た団体等に贈られるもので、
県花のばらにちなんで設けら
れたものです。

北浦中学校生徒会は廃品回
収を継続的にを行い、売上金を
教育活動・福祉に役立ててい
る他、勤労教育の一環として
行っている水田耕作の収穫米
を災害地（長野県王滝村）へ
直送したり、校内で年寄り
のための花見を催しその食事

にあてるとなると積極的な活動を
しています。また、中国ハル
ビン市の中学校と作文の交換
を行い国際交流にも努めてい
ます。これら心温まる多彩
な活動をこれからも期待します。
なお、同生徒会では貯蓄部
が十月に大蔵大臣賞を十一月
に郵政大臣賞をそれぞれ受賞
しています。



春に行われた花見会

検察審査会をご存知ですか

― 不起訴に不満のときは ―

交通事故、詐欺、おどしな
ど、犯罪の被害に遭ったのに
「検察官が犯人を裁判にかけ
てくれない」「選挙違反や汚職
など社会の耳目をひいた重大
な事件を「検察官が起訴しな
かった（裁伴にかけなかった）
のはどうも納得できない」そ
ういう不満のある人のために
検察審査会があります。

検察審査会は、選挙権のあ
る人の中から選ばれた十一人
の検察審査員が、いわば一般
の国民を代表して、検察官が
犯人裁判にかけなかった（不
起訴）事件について、はたし

てそのような取扱いが正し
かかどうかを審査するのを
主な仕事とする、国の機関で
す。
交通事故や詐欺などの被害
に遭った人や犯罪を告訴、告
発した人で、検察官の不起訴
処分に対する不満のある人はど
でも審査の申立てをすること
ができます。

相談や申立てについては、
土浦検察審査会事務局（土浦
市中央一丁目十三―十二。
電話〇二九八―二一―四三四
七番）にお問い合せください。

道路交通法

昭和61年1月1日施行

ミニバイクの右折方法

初心者ドライバーのための講習

道路交通法の一部が改正され、ミニバイク（原動機自動車）の右折方法が来月一日から改正になります。

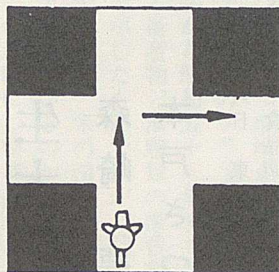
また、初心者ドライバーのための講習も一月一日から施行されます。

ミニバイクの右折

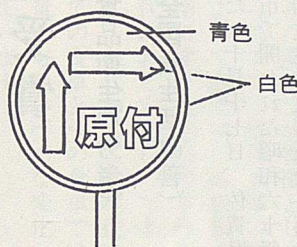
一月一日から次に挙げる道路では、左の図のように曲がらなければなりません。

①標識で右折方法が指定されている交差点

②片側三車線以上ある道路で



右折標識



免許取得後一年以内に行政処分点数の合計が四か五か

初心者運転者講習

違反した場合の措置

行政処分点数一点、反則金二千円。罰金一万円以下の罰金または科料。

になったドライバーは、昭和六十一年一月一日から公安委員会が行う「初心運転者講習」を受けなければならなくなります。

初心者ドライバーは、慣れないため、違反をしたり、事故を起こす率が高くなります。そこで、免許停止になる前に一度講習を受けてもらおうというものです。

北浦村行政改革懇談会を設置

村の行政改革懇談会委員が決められました。

この懇談会は、村の行政運営をもっと効率的にするにはどのようにしたらよいかを、村民の立場から、検討してい

北浦村行政改革懇談会

委員名簿

(敬称略)

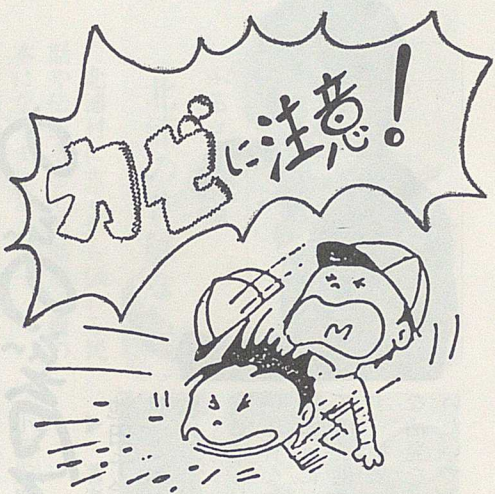
氏名	住所	経歴等
方波見全弘	吉川	議会副議長、監査委員
斎藤志乃夫	内宿	議会総務委員長
横田博	繁昌	商工会局長、監査委員
小沢忠男	南高岡	無職、元県職員
小沢正	繁昌	元鹿島臨鉄常務部長、元鹿島臨鉄職員
米沢精一	次木	農協組合長
宮本浩三	山田	農業委員長
栗俣千代治	長野江	区長会長
茂木昭一	繁昌	土地改良区職員、元村議、農委会長
猪瀬正男	次木	消防団長、商工会副会長
富田正	小幡	税理士、元監査委員
石上智健	山田	会社社長

軽自動車の廃車手続きは忘れずに

現在使用していない軽自動車（主にオートバイ）をそのまま放置してありませんか。もし使用しない場合は、役場事務課へナンバーを返還し、廃車の手続きをして下さい。軽自動車税を払い、古いナンバーをつけかえて乗っている人は、役場・税務課まで。

六日開き、村側から、懇談会の趣旨や村財政の現況などについて説明を受けた後、会長に方波見全弘さんを選任、今後の進め方などについて協議しました。

村では、今後、この懇談会の意見を参考にして、行政運営の改善をして行く方針です。



寒さとともにカゼの季節の到来です。頭痛、発熱、クシヤミ、鼻づまりなどカゼの症状を訴える患者さんで、病院の待合室が混雑するのも今ごろからです。特に今年は各地でインフルエンザが大流行のきざしをみせています。

カゼに対する特效薬のない現在では、カゼをひかない工夫やカゼをひいてしまった後の早く治す方法を知っておくことが第一です。

カゼをひかない工夫

カゼをひくひかないは、結局のところ、その人の体にある抵抗力と外部から入ってくるウィルスとの闘いというこ

カゼを早く治すには

カゼをひいてしまったら安静にしていることがいちばんですが、熱のある場合などは体を暖め、汗を出して熱をとるというののもひとつの方法です。民間療法では、にんにくをすって飲んだり、卵酒を

- ①食欲減退きみとなるので、口あたりのよいものを選ぶ。
- ②消化のよい食品を選び、消化によい調理法で食べる。
- ③栄養価の高いものを食べる。この三つの条件にあった料理としては、鍋物やシチュー、茶碗蒸し、プリンなどがあります。また、ビタミンC・B₂などビタミン類を多く含む野菜、くだものも欠かさないようにして下さい。

カゼのときは禁煙

タバコの吸いすぎはのどを



健康手帳 高血圧予防 シリーズ⑥

あなたは 疲れていませんか

スピード時代、情報化時代省エネ、効率化時代と、きびしい環境のなかで生活しているわたしたちにとって、このストレスの渦から逃げだすことはできません。高血圧や胃潰瘍、ノイローゼなども、心とからだに蓄積された「疲れ」によって起るひずみ・ストレス病であるともいわれていきます。そこで、今回は「疲れ」の程度を知るための自己診断法を紹介します。

ストレス「疲れ」の自己診断法

- ①朝起きたときの気分がすぐれない。
- ②食事がおいしく食べられない。
- ③仕事に向かう足どりがなんとなく重い。
- ④全身のだるさ、足のだるさがある。
- ⑤仕事中、なん回もあくびがでる。
- ⑥動きがなんとなくにぶく、元気がでない。
- ⑦眼がはれぼったく、顔色がさえない。
- ⑧いろいろして考えがまとまらない。
- ⑨頭や肩、背中、腰などがない。
- ⑩生活のリズムが乱れ、トラブルが多い。

新しいコートが完成



▲ 新しいコートでの大会

ルールも改正され、クロッケー愛好者のみなさんの練習にもますます熱が入ってきました。

したが、十一月十九日、津澄地区の老人会のみなさんが集まり親睦クロッケー大会を行いました。この大会は中根公民館前のコートの完成にあわせて開かれたもので中根老人会（長小林秀雄さん）、中根永楽会（会長真家正さん）の主催となりました。

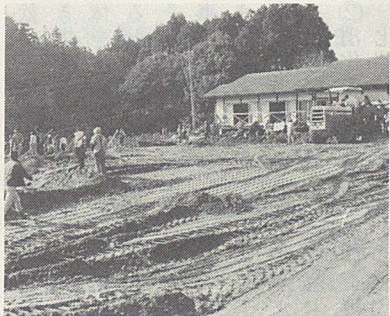
ところでこのクロッケーコート、他のコートとは一味ちがった趣向が凝らされています。なんとコート一面にカーペットが敷き詰められているのです。

のびのび育て



池田千絵美ちゃん（二ヶ月）とお母さんの由紀江さん（小幡）

この子はかぜをひきやすい体質なので薄着をさせないようにしています。初めての子どもで夜がたいへんです。将来はスポーツの好きな活発な子供になってもらいたいですね。



▲ 工事中の長野江地区のみなさん

のです。小林さんの説明によると、カーペットを敷くと平坦になり、ボールを打つ力も普通の半分ぐらいで十分のこと。実際、ゲームでは慣れないこともありアウトが続出し笑い声の絶えない楽しい大会となりました。

また、十一月三十日には長野江地区のみなさんが田園都市センター前に運動コートを作る工事を行いました。このコートはクロッケーのほかにもバレーボールなども出来るようになっていきます。高低差のある場所だけに工事大変でしたが、これで長野江地区のクロッケーもレベルアップが確実のようです。

インタビュー

「音楽ずきあつまれ」

譜久島 肇さん



表紙で紹介したアンサンブルの代表譜久島肇さんにお話をうかがいました。

譜久島さんは沖縄県生れ。東京音楽大卒業後バイオリンの製作などに携わった後、三育中の講師として着任。現在は三育中とのぞみ園で子供たちに音楽を教える一方、原宿バロックアンサンブルの指揮者としても活躍しています。

アンサンブルをつくるきっかけは、北浦中器楽部出身の方が今でも北浦に居るといふので、その人たちに声をかけたのが始まりとか。

今はまだ人数が少ないのでアンサンブルとして音楽を楽しんでいます。将来的にはこれをオーケストラにまで発展させていきたいと思っています。」と夢は大きいです。

くひろがります。クラシック音楽という演奏するのが大変では、と思いますが「音楽がすきで熱意があれば初心者の方でも半年ぐらいで楽器になれることができます。楽器から音を出すことは、音楽のよさを何倍にも楽しいものにしてくれますよ。」と演奏することの楽しさを強調します。

「アンサンブルでもオーケストラでも基本はみんなが調和することだと思えますから、楽器のうまいへたは今のところあまり気にしていません。この前の演奏会でも私はウイオラをひいたのですが、実はウイオラ歴は二月。案の定一曲目からまちがってしまいました。」屈託なく笑顔で答えてくれた譜久島さんでしたが音楽に対する並々ならぬ情熱を感じました。

ふるさと歴史

ふるさと文庫

北浦の昔ばなし

北浦村に古くから伝わる民話や伝説そして史話が一冊の本になりました。

この本はふるさと文庫（筑波書林）の一環として出版されたもので、著者は社会教育指導員の小沼忠夫さんです。

本は大きく分けて風土記の世界、伝説口碑・歴史・風習・祭り・縁日、北浦地方の昔ばなしという四つの内容に分けて編集されています。



▲ 著者の小沼忠夫さん

小沼先生は「まえがき」のなかで「うづみ火のように残っている昔話の骨に肉を付け、血を通わせ、いぶきをかけ、呼びかけして、できたのが『北浦の昔ばなし』です。情報機関の未発達な時代に、とほしい生活のできごとや感情を素直に表現したものであつて疑って読んだりしては興味も半減してしまいます。私たちの祖先が困難に耐え、夢を求めて生活の知恵を駆使して生きてきた証として読んでほしいのです。」と書いています。

村内各所の昔ばなしを集めたこの本、ぜひ一読ください。なお、本は郷土文化研究会事務局（教育委員会内）で取扱っています。

スポーツの結果

○第七回村内バスケットボール大会
主催 北浦村体育協会



▲ 武田チーム

十一月二十三日北浦中体育館

男子

優勝 武田チーム
準優勝 バトミントングラブ
女子

優勝 教職員チーム
準優勝 要チーム

○第九回村内サッカー大会
主催 北浦村体育協会
十二月一日 北浦中グラウンド

小学生の部

優勝 武田小Aチーム

○竹ぼうき 二十本
原目忠治さん（山田）より
山田白寿老人クラブより

北浦幼稚園へ

○竹ぼうき 二十本
土子 文江
高野 都代
勢司 恵一
久保 博光
高野三千春
松本 正義
根本かほる
松本 玉江
○このコーナーでは、みなさんの投稿をお待ちしています。役場調査企画室「広報きたうら」までお寄せ下さい。



▼ 教職員チーム



文芸

きたうら

（俳句）河野 香苑 選



茶の花やふところにはは温もれる
駆けぬける子等のあとから蜻蛉かな
枯野行くこぼれ陽背な満喫し
晩秋や礼儀正しき薬売り
留守居して近松を読む文化の日
柚子の香や今日も私の終風呂

飯島 秀子
野村 すす
泉 美佐
石上ちか子
高野 敬子
羽生 マキ

寺落葉鐘つき堂の吹き留り
家々に煮物が匂う冬構え
小春日や閉じし眼の裏大覚寺
干し柿の日当り少し移しけり
大根引くこめかみ深く力ため
細るがに高さを競う冬の杉
日に三たび箒を使う寺の秋
大根の干されてよりの細りかな
○このコーナーでは、みなさんの投稿をお待ちしています。役場調査企画室「広報きたうら」までお寄せ下さい。

15周年記念 行方郡美術展覧会要項

1. 趣 旨

郡内のすぐれた美術の公開をうながし、今回15周年を記念して更なる内容の充実と美術の進展に寄与するとともに、広く郡民にこれらの美術を鑑賞する機会を提供し、本郡文化の向上を図る。

2. 主 催

行方郡町村会 行方郡地教委連絡協議会

3. 協 賛

潮来町 潮来町教育委員会 行方美術家協会

4. 会 期

昭和61年2月8日(土)から昭和61年2月12日(木)までの5日間 午前9時～午後4時(但し、12日は3時まで)

5. 会 場

潮来町中央公民館

6. 種 目

- (1) 第1部 絵 画 50号以内10号までのもの(油彩、水彩、パステル、版画)
- (2) 第2部 書 道 たて2.12m(7尺)よこ0.61m(2尺)以内のもの。
- (3) 第3部 写 真 4つ切、又は半切(カラーの場合も同じ)
- (4) 第4部 彫 塑 たて、よこ1m(3.3尺)以内とする。
- (5) 第5部 工 芸 たて、よこ1m(3.3尺)以内とする。

7. 出 品

- (1) 行方郡民、行方郡出身者及びこれに準じて行方郡に関係があり、特に、主催者側で認めたもの(但し、高校生以上の者)
- (2) 出品作品は自己の製作したもので未発表のものに限る。
- (3) 出品する作品は一人2点以内とする。
- (4) 同一意匠でない数個の作品で、1個に合装したものは1点とみなす。
- (5) 第1部の作品は額面とし、わく、縁を付する等出品者において適当に装飾設備する。
- (6) 第2部は表装し、積文をすること。
- (7) 第3部は額入れ、またはパネル張りとする。
- (8) 第4部、第5部は美術的な工芸作品であり、適当に装飾設備したもの。

8. 手 数 料

出品手数料は、一人1,000円とします。

9. 搬入期日

昭和61年2月5日(木)午後1時より午後5時まで。

10. 搬入場所

潮来町中央公民館

- (1) 出品しようとするものは、別に定める様式の申込書とともに作品を潮来町中央公民館内の受付に提出して下さい。
- (2) 作品を受領したときは、受領証を交付します。
- (3) 陳列した作品は、会期中撤回することが出来ません。但し、主催者の承認のあった場合は、この限りでない。

11. 搬 出

陳列作品は、展覧会終了後直ちに搬出すること。
期限の過ぎたものについては責任を負わない。
2月12日(木)午後3時から5時まで。

12. 審 査

入選作品を陳列して優秀作品に対しては賞を与える。

13. 郡展事務局

潮来町教育委員会 ☎0299-63-1111

— 人口の動き —

住民基本台帳調(11月末)

人 口	11,393
男	5,719
女	5,674
世帯数	2,634
転 入	21
転 出	29
出 生	16
死 亡	7

○もう師走。一年がたつのもあつという間ですね。みなさん今年はどんな一年でしたか。いいこと悪いこと、うれしいこと悲しいこと、いろいろな出来事があったことでしょうがもうすぐ新しい年の始まりです。

○年末・年始、「飲んだら乗るな、乗るなら飲むな。」くれぐれも安全運転を。

あ
と
が
き

