

広報 きたうら

昭和62年2月号 No.264

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

増える子供の
成人病予備軍
県民交通災害
保険証が新しくなります
芸術祭
スポーツのお知らせ

アクセサリーや小物を自分のオリジナル
デザインで創る。公民館の「七宝焼講
座」は女性を中心に人気のある講
座の一つとなっています。
古くは中国の秦、漢の時代か
らあるこの技法。誰でも
気軽に楽しめます。

七宝焼



予防は
食生活から

増える子供の 成人病

予備軍

がん、心筋梗塞、脳卒中といった成人病は、一般に大人だけがかかる病気と思われがちです。ところが最近では、若者や小さな子供たちの間にも「成人病予備軍」が増えてきているといわれます。とくに、血液の流れが悪くなつて起こる心筋梗塞や脳卒中といった循環器系の成人病は、子供のころからの悪い生活習慣の積み重ねによって発病することがわかっています。

いつまでも健康で長生きしてほしい——子供にそう願わない親はいません。そのためには、親が子供に正しい生活習慣を身につけさせ、成人病の「芽」が出ないようにふだんから気をつけることです。成人病の予防は、子供のときから始めることが肝心です。



健康もバランスが大切です（村民運動場で）

肥満が 「予備軍」のバロメーター

子供が成人病予備軍になりやすいかどうかを見分ける重要なバロメーターが肥満です。

運動不足はダメ

文部省の調査によると、小学生の肥満児童・生徒は、十二、三年前と比べて約二倍に増えています。また、かつての子供に比べて、肥満の程度がひどくなっている指摘する専門家も少なくありません。

肥満が進むと血中のコレステロールが増えます。コレステロールが血管の内壁に付着すると血液の流れが悪くなり、動脈硬化や高血圧の症状となって現れます。

このような状態を放っておくと、しまいは脳や心臓などの大切な所に血液が流れにくくなり、致命的に脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしてしまします。

ところで、成人病の恐ろしい点は、自覚症状がほとんどないまま、どんどん病気が進行していくことです。ましてや子供は成人病に関する知識が乏しいわけですから、周囲の大人が機会あるごとに成人病の恐ろしさや予防方法を子供に話すことが望まれます。

放っておけば疲れ果てるまで体を動かして遊び、肥満などには絶対ならない——というのはかつての子供。家にもゲームやテレビで楽しめる、といった体を使われない環境がますます増えています。昭和五十四年の国際児童年に行われた各国の児童の国際比較でも、屋外で遊ぶ時間が最も短かったのは日本の子供でした。

食生活に気を配ることはもちろんですが、子供の肥満を防ぎ、恐ろしい成人病から守るためにも、これからは子供が伸び伸びと体を動かせるような環境を親が意識的につくってやることが望まれます。

減塩は 離乳食から

塩分の取りすぎが、ちのなかに高血圧や高脂質血症が増えているという報告がなされることは、一般に知られています。そのため、今の赤ちゃんの離乳食はほとんど味がありません。塩分や調味料を多く使った食事になったら慣れず、それを変えてしまおうと、それを変えていくことはなかなか大変になってきます。

食事が予防に

村では食生活改善推進協議会を中心に、減塩食や栄養バランスのとれた食事の普及活動を行っています。

親子ファミリークッキング



毎年夏休みを利用して開かれる親子ファミリークッキングもこれらの一環ですが、会話のある楽しい食卓にちよつとした心づかいとして、ひかえめな塩分とバランスを加えれば、子供たちの健康も安心です。

また、減塩食は成人病の発病

キッチンカーによる減塩食の講習会。
子供から大人までの食事のポイントを指導します。



率が高くなる四十歳以上の大人にも効果的です。味覚は「慣れ」であること成人病予防のカギといえます。

遺伝的な要素もチェック

肥満にさえ気をつけられれば成人病にかからずにすむのか、というところではありませんが、遺伝的な要素、あるいはその人の「タチ」といったことで、成人病にかかりやすい人とそうでない人がいるからです。

両親や祖父母、兄弟の中年

お母さん

1 早食いは肥満のもと

子供を成人病から守る10か条

食事に時間をかけずにサッサと食べてしまう人は、食べ過ぎの傾向にあるようです。人間の脳は、満腹になるともう食べなくてよい、という指令を送りますが、それには約二十分かかります。食べるのが速い人は、この指令が出される前に適量を超えた食事をとってしまうのです。食事は家族と会話を楽しみながらゆっくり食べましょう。

2 薄味に慣れよう

塩分を取りすぎた食生活を続けていると、高血圧や脳卒中になりやすいことがわかっています。味覚は子供時代の食習慣によつて培われることを肝に銘じて、日ごろから薄味に慣れるようにしたいものです。

3 野菜をふんだんに

野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラル、そして動脈硬化やがんを予防する効果のある繊維質が含まれています。ニンジン、ピーマン、ブロッコリーなどの緑黄色野菜には、とくにビタミンやミネラルが豊富です。子供が食べやすいよう調理の工夫をしてみましょう。

4 朝食はしっかりと食べよう

朝食をとらなかったからとい

って、すぐに影響の出るものではないかもしれません。しかし、それが習慣化してしまうと、ボクシングのボディブローのように、じわじわと体は痛めつけられていきます。

また、育ち盛りの子供は一食抜いた分を必ずどこかで補ってしまふもので、外食や間食などの不規則な食事につながります。

5 週に二、三回は魚を食べよう

魚には、血中のコレステロールを下げる働きをもつタウリンが含まれています。また、血液の凝固を起りにくくして心筋梗塞や脳梗塞を予防するEPA（エイコサペンタエン酸）も含まれています。

6 おやつは食べたい量の半分を

おやつを食べすぎると、食事がおいしくなくなったり、食べられなくなってしまうものです。また、市販の菓子類には砂糖や食塩、脂肪などが多く含まれていることも心配です。おやつは少なめに、食べたい量の半分を目安に与えましょう。

7 早寝、早起きを心がけよう

社会全体が夜型になり、夜遅くまで起きている子供が増えていくようになります。

夜食をとると、エネルギーが消費されずに体内に蓄えられ、肥満のもととなります。また、夜が遅いとどうしても寝不足となり、朝食をとる食欲も時間もなくなりがちです。

8 自由に遊べる時間をつくらう

親は子供が外で体を使って遊ぶことを奨励しましょう。健康によいだけでなく、社会性や協調性を身につけさせる上でも子供に遊びは欠かせません。

9 スポーツのすすめ

肥満の予防はなんといっても食事と運動に気を配ることです。子供のうちから運動に親しんでいる人は、それが習慣となつて、いつまでも若々しく健康な体

保てるようになるでしょう。

10 たばこの害

たばこを吸うとがんになりやすいことはよく知られています。また、たばこは動脈硬化の原因にもなります。

吸う本数が多いほど、また吸い始めた年齢が若いほど、その害が大きいことは言うまでもありません。たばこは吸っている本人の健康を害するだけでなく、周りにいる子供にも悪影響を及ぼすことを忘れないようにしましょう。



家族そろって加入しましょう

県民交通災害共済

現在、昭和六十二年度の県民交通災害共済の加入申込みが行われています。ご家族そろってご加入下さい。

六十一年度の北浦村における加入及び給付状況は、加入者四千九百七人、加入率四十四%。給付額三百九十二万円となっております。会費は大人九百円です。中学生以下の子どもは各学校取りまとめ分で三百円です。（村補助二百円）なお、見舞金の請求手続等は住民課窓口で行っています。

者四千九百七人、加入率四十四%。給付額三百九十二万円となっております。会費は大人九百円です。中学生以下の子どもは各学校取りまとめ分で三百円です。（村補助二百円）なお、見舞金の請求手続等は住民課窓口で行っています。

異動届は

お早やめに

三月は卒業、退職、四月は

進学、就職と異動多い時期を迎えます。そこで、案外忘れがちなのが国民健康保険の異動届です。世帯主の方は、次表のように自分の世帯に属する被保険者の資格に異動があった場合は忘れずに届出をしてください。

等級	災害区分	見舞金額
1	死亡	100万円
2	治療実日数181日以上の傷害	30万円
3	治療実日数151日以上の傷害	25万円
4	治療実日数121日以上の傷害	20万円
5	治療実日数91日以上の傷害	15万円
6	治療実日数61日以上の傷害	10万円
7	治療実日数41日以上の傷害	8万円
8	治療実日数21日以上の傷害	6万円
9	治療実日数8日以上の傷害	3万円
10	治療実日数3日以上の傷害	2万円
身障	身体障害者1級・2級該当	50万円

こくほ

保険証が新しくなります



四月一日から

現在の国民健康保険証は三月三十一日をもって有効期限切れとなります。

新しい保険証（一般被保険者証）は、各市長さんに配布していただくようお願いいたしますので、四月一日より使用して下さい。また、現在の保険証は、有効期限後すぐに班長さんまでお返し下さい。退職被保険者保険証もお返し下さい。

なお、現在、①保険証の交付を受けている方、及び新しく②保険証の交付を受けようとする方は、新しい保険証（家族全員のもの）、在学証明書又は学生証、印かんを持参のうえ、役場住民課窓口で申請して下さい。

③保険証とは

家族と離れて高校、大学、各種学校等に在学する方に交付される保険証です。

④保険証とは

福祉施設等へ入所されている方、または技術研修、旅行等で一定期間家族を離れ

	届出をしなければならない場合	持参するもの
国保場内にはい	職場等の健康保険をやめたとき	印鑑、職場の健康保険をやめた証明書、保険証
	転入してきたとき	印鑑、保険証
	子供が生まれたとき	印鑑、保険証、母子手帳
	生活保護をうけなくなったとき	印鑑
国保場をやめ	職場等の健康保険にはいったとき	印鑑、両方の保険証
	転出するとき	印鑑、保険証
	死亡したとき	印鑑、保険証
	生活保護をうけるようになったとき	印鑑、保険証
その他	村内で住所が変わったとき	印鑑、保険証
	世帯主や氏名が変わったとき	印鑑、保険証
	世帯をわけたりいっしょにしたとき	印鑑、保険証
	保険証をなくしたとき	印鑑

わだい わだい わだい わだい わだい わだい わだい わだい わだい

成田香取神社の本殿が新築され一月二十三日上棟式を行いました。
この本殿は老朽化がひどかったため地区のみなさんで寄付を集め、およそ四百万円をかけて新築したものです。宮大工は山田の倉田新造さんです。今後は周囲の玉垣も新しくなり、九十年ぶりの新装となります。

90年ぶりの新築

成田
香取
神社



▲ 天神遺跡発掘出土品展



◀ 手工芸展

わだい わだい わだい わだい わだい わだい わだい わだい わだい



▲ アートフラワー展



▶ 書道展



▲ もっとも人気のあった歌謡大会

第14回 北浦村芸術祭

わだい わだい わだい わだい わだい わだい わだい わだい わだい

わだい わだい わだい わだい わだい わだい わだい わだい わだい

ご利用下さい 労金の育英資金

勤労者の子弟教育の負担軽減をはかるために、県・市町村・労働金庫が協力した育英資金制度があります。お気軽にご利用ください。

◆つかいみち

大学・短大・専門学校・高校・私立中学校の入（在）学費。

◆融資限度額

300万円（但し、労働組合のない事業所に働く方は、1子弟100万円、1世帯200万円）

◆返済期間

在学中利息のみ月払、卒業後5年以内元利均等月賦返済

◆利率

実質金利5.6%（金利は6.96%ですが、1%の利子補給があります。）

◆問い合わせ先

労働金庫鹿島支店 ☎92-3381

固定資産課税台帳 縦覧期間のお知らせ

固定資産課税台帳の縦覧を下記の日程で行います。

なお、縦覧の際には筆記用具を持参下さい。

記

日時 昭和62年3月2日（月）から20日（金）まで

午前9時から午後4時まで

（但し、土曜日は午前11時まで）

場所 北浦村役場・税務課

申告は早めに 3月16日まで

確定申告



確定申告が 必要な方

次のような方は、確定申告が必要です。
一、事業所得や、不動産所得などがあり、所得税がかかる方。
二、みなし法人課税を選択している方。
三、サラリーマンで、給与収

入が一千万円を超える方や、給与以外の所得が二十万円を超える方。
四、主婦のパート収入は、九十万円を超えると所得税がかかります。また、御主人の所得から配偶者控除をすることもできませんのでご注意ください。
五、土地や建物を買った（譲渡所得がある）方。ただし、所有期間が、その年一月一日において十年を超えるものを売った場合は、その利益が百万円を超える方。
※事業所得、不動産所得又は山林所得があつて、確定申告書を提出する方（青色申告者を除きます）は、これらの所得別に総収入金額及び必要経費の内容を記載した収支内訳書を添付しなければなりません。

昭和六十一年分所得税の確定申告が二月十六日から始まり、三月十六日の期日間近になりますと大変混雑しますので早めに申告して下さい。

税金 ワンポイント

善意
○昭和六十年度金婚祝賀式参加者記念写真（二十一組分）

鉾田町 野口写真館（野口忠篤さん）
○同記念タオル
鉾田ライオンズクラブ



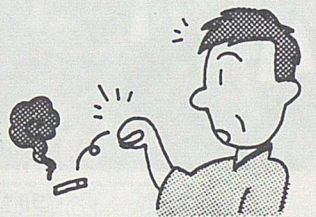
が、まだ残っている毎日ですが、脳卒中等で倒れることのないようにしたいものです。そこで今回は、脳卒中の予防と前ぶれの症状について、わかりやすく述べてみたいと思います。

発作の引き金を引かない

脳卒中を防ぐには

二月初めの一週間は、「成人病予防週間」でした。寒さ

脳卒中は高血圧や動脈硬化が土台となつて起こる病気ですが、その発作の多くは血圧の急変が直接の引き金になります。そして、その血圧の急変のほとんどが、日常生活の



- ①急に寒いところに出ない。
- ②トイレ、脱衣場、廊下にも暖房を。
- ③便秘をしない。
- ④熱いふろは避ける。
- ⑤冬の水仕事は用心して。
- ⑥深酒、冬のはしご酒はやめよう。
- ⑦酒を飲んで入浴しない。
- ⑧緊張、興奮に要注意。
- ⑨過激な運動は、避ける。
- ⑩車の運転はイライラせず、注意深く。

警戒信号を

キヤッチする

- ⑥もの忘れがひどくなる。
 - ⑦たばこや、鉛筆、はしをボロリと落とす。
 - ⑧目が急にかすみ、すぐ回復する。
 - ⑨寝つきが悪くなる。
 - ⑩ワイシャツのボタンがうまくはめられない。
 - ⑪まっすぐに歩けず、転びやすい。
 - ⑫スリッパ、サンダルが片方が脱げても気がつかない。
 - ⑬しゃべると舌がもつれる。
 - ⑭食べ物や飲み物が入らない。
 - ⑮性格が急に変わり、短気になる。
- 以上のような症状に気づいた時は、注意しなければなりません。たとえその症状が一時的でもすぐに検査を受けることが、きたるべき発作を予防することにつながります。

のびのび育て

岡里 絵美ちゃん(五ヶ月)
とおかあさんの陽子さん(山田)



三人目の子どもです。上の二人が男の子なので、生まれたときは本当にうれしかったですね。家族の期待どおりでした。病氣もしませんし、男の子よりずっと育てやすいですね。このまま、健康で素直に育ってほしいと思っています。

一月十九日育児相談で――

茨城県 エイズ テレホンサービス 0292(32) 0099

茨城県ではエイズ(後天性免疫不全症候群)に対する正しい知識予防方法などをわかりやすく説明するエイズテレホンサービスを24時間体制で実施しています。

ふるさとの歴史

如意輪観音

内宿公民館前庭の山側に「如意輪観音」を刻んだ数体の石仏があります。年代をみると慶安、貞享、元禄と十七世紀江戸時代のものほとんどです。これらは墓石としてつくられたものらしく、一般に「船型如意輪」といわれています。同じ場所に「板碑型連碑」と呼ばれる墓石もみられます。

如意輪観音

ます。

造形的にみると、右手をほおづえしている基本的な如意輪観音像ですが、手のひらでおおを支えず、手の甲の側で支える形の像もあります。普通石仏には石工の名が刻まれませんから、これらの如意輪観音像がどこでだれの手によって作られたかは知るよしもありません。ただ三百余年この地にあるという事実だけが残されています。

この公民館のある場所にはかつて「阿弥陀山善性院端光寺」というお寺がありました。新編常陸国誌には武田薬師山門徒として記載されています。公民館内の祭壇には、今でも金色の如意輪観音像が安置されていますが、これは地元の方々がそれまで放置されていた像を修復してしまったものです。

現在ではお寺の面影はありませんが、同じ敷地内には大正十年武田運送組合の建立した「馬頭観音碑」もあり、観音信仰のさかんであったことを伺えます。

—スポーツ大会のお知らせ—

昭和61年度 北浦村卓球大会

期 日 昭和62年3月8日(日)
時 間 (1)小学生の部 午前8時
(2)中学生の部 午前10時
(3)一般の部 正 午
(4)壮年の部 正 午
(5)混合ダブルス 午後1時

場 所 津澄小体育館
種 別 (1)小学生の部 (団体、男・女シングルス)
(2)中学生の部 (男・女シングルス、3年生は一般の部へ)
(3)一般の部 (男・女シングルス)
(4)壮年の部 (40才以上) (男・女混合)
(5)混合ダブルスの部

申込み 2月28日(土)まで

村内6人制 バレーボール大会

期 日 昭和62年3月22日(日)
時 間 午前8時開始
場 所 三和小体育館
チーム編成 1 チーム監督含め12名以内
試合方法 15点3セットマッチ
ブロックリーグ
決勝トーナメント

参加負担金 1 チーム 1,000円
代表者会議 3月16日(月)
午後7時より



問合せ 体協事務局 ☎5-2693

きたうら

(俳句) 河野

香苑 選

初吟や節調そろえ帯豊か
新しき香りをこめて初荷かな
晩年や身の内ちぢむ東風
餅花を咲かせてなごむ夫婦かな
二十文ほどの足跡初雪に
しなう手や小さな独楽と石も跳ね

店曲 みね
仲居 いみ子
横田 みつ
飯島 秀子
藤原 まさ
静子
銀盤のスピンの如く独楽廻る
鉄始め自然と東へ手を合わす
誰となく言葉かけたし寺落葉
今年こそと意気込んで出る初句会
風花や宅急便のいましがた
冬の水飲むこと多き寺巡り
七草のきざむ仕草は母に似て
水漬気づかずに父側に母
煮こぼれて今年占う厨妻
午後雲ふえ一月は土のいろ

高野 敬子
椎木 勝
石上 ちか子
松本 玉江
羽生 まき
河野 勝枝
土子 文江
高野 三千春
根本 かほる
松本 正義

2月と3月のカレンダー

事業主のみなさんへ

労働保険の加入

はお済みですか

○労働者を1人でも雇用して事業主の方は、労働保険について手続きをとることが法律によって義務づけられています。(但し、農林、水産業については5人未満の個人経営の場合は任意加入です。)

○事業主の方は、労働者の業務上の災害等について、法律上の補償責任があり通勤災害に対する保険給付のための費用を負担しなければなりません。

未手続中に業務災害、通勤災害が発生すると保険料の外に多くの費用を負担しなければなりません。

○労働保険に関する取扱いは、商工会、社会保険労務士等でも行っていますので、まだ手続きをされていない事業主の方は、早急に手続きをお願いします。

※詳細については

銚田労働基準監督署

銚田労働基準監督署

☎0291(3)3121

☎0299(83)2318まで

電話工事の申込みは

お早めに

毎年3月、4月、5月は電話移転工事等が集中します。

工事の申込みは、希望日の10日位前に。

N T T 銚田電報電話局

問合せ電話番号

局番なしの116 (無料)



あせび(つつじ科)

日	曜	時 間	場 所	行 事	備 考
2月					
24	火	午後1時30分 から	母子 健康センター	乳 児 健 康 診 査	離乳食 試食コーナー
25	水	午前10時 ～午後3時	北 浦 村 公 民 館	献 血	
26	木	午後1時30分 ～3時	北 浦 村 役 場 (大会議室2 F)	食 改 進 講 話 会	テーマ 「心の健康」
27	金	午後1時から	北 浦 村 公 民 館	七 宝 焼 講 座	
"	"	午後1時30分 から	母子 健康センター	一 般 健 康 相 談	
3月					
1	日	午前8時から	三 和 小 体 育 館	ミニバスケット 大 会	
"	"	午前9時 ～3時	村 民 グ ラ ン ド	JSC(スポーツ 少年団) サッカ ー交流会	
5	木	午後1時30分 から	母子 健康センター	三歳児健康診査	
6	金	午前9時 ～午後4時	麻 生 町 公 民 館	第16回 行方郡美術展	10日(火)ま で開催
8	日	午前8時から	津 澄 小 体 育 館	卓 球 大 会	

人口の動き

住民基本台帳調(1月末)

人 口	11,168
男	5,569
女	5,599
世帯数	2,443
転 入	25
転 出	11
出 生	20
死 亡	15

○一億総グルメ時代とか飽食の時代という言葉が氾濫しています。テレビでもさかんに料理番組が放映されています。○ある調査によると、料理をみて栄養があるかどうかと考える人達は「新人類」には入らないとのこと。やはり、新人類を抱えるお父さんやお母さんが考えなくてはならないようです。

あ
と
が
き