広報 きたうら

昭和62年7月号　No.269
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し
　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

くらしの中の不安
合成洗剤
検診を受けよう
国民健康保険
パートナーバンク
母子保健推進員をよろしく

もう夏の日ざしですね。夏といえば海，山。でも目の前の自然「北浦」も忘れないで下さい。宮内徹さん（吉川）は，ジェットスキーを仲間の皆さんと北浦で楽しんでいます。１日練習するとターンまでできるとのこと。夏のスポーツですね。

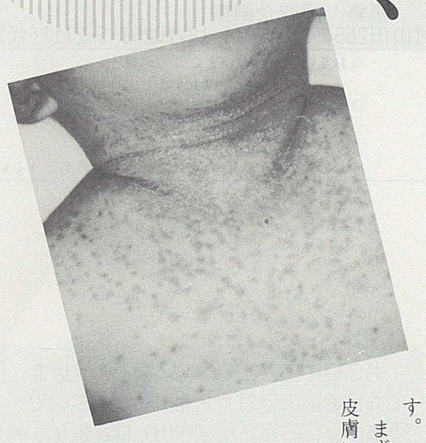
ジェットスキー

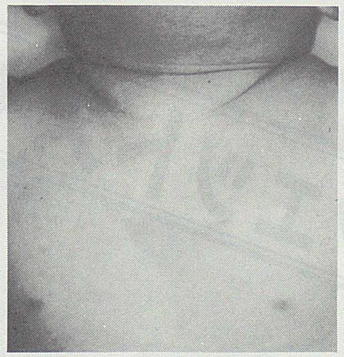
ISL研修会から

環境と生命を脅かす

くらしの中の不安
合成洗剤

上棟式などの引き出物としてよく洗剤の大箱をいただくことがあります。また，普段の洗濯でも使い易さや汚れ落ちを考えて普通の洗剤をみなさん使用しています。しかし，この「普通の洗剤」＝合成洗剤ははたして安全なのでしょうか。





▲ 赤ちゃんの皮膚疾患
上の写真は症状が出たとき，下の写真は粉石けんを使用するようになってから10日目。

ASとLAS

石油から作られる合成洗剤には、一般的にASとLASという陰イオン系界面活性剤が含まれています。ASとは高級アルコール系（陰イオン）のアルキル硫酸エステル酸塩、LASは直鎖アルキルベンゼンスホル酸塩という長い名前の略です。このASとLASが特に細胞や人体に有害であると言われています。

ASとLASの有害性とはいったいどのようなものでしょうか？実験用のねずみラットを使った実験例を紹介します。

まず、妊娠させたラットの皮膚にAS二十％の溶液〇・一％を塗布します。ラットの皮膚は十三日目にはひらん状になり十七日目にはかいよう状となりました。ここでラットを解剖してみると、こどもは二十ぴき中一ぴきしか育っていません。受精卵が破壊されたのです。同じ実験を水を使って行ってみると、このマウスは二十ぴき中十八ぴきのこどもを産んでいます。

これから分かるように合成洗剤に含まれるASやLASは皮膚を冒すとともに血液中に入りこみ細胞膜を溶かす作用が認められます。

また、合成洗剤には螢光剤も含まれています。この螢光剤は繊維に付着し、光の反射であたかも汚れが落ちたかのような錯覚を与えます。

粉石けんを使いたがらない方に

お答えします 粉石けんのQ&A

□粉石けんは価格が高い

石けんの箱には、水何ℓに対し洗剤何gという表示があります。一般的な水三十ℓに対する単価を計算すると、粉石けんは八・五から十二・五円ほど。合成洗剤は八・三から十五・二円と、むしろ合成洗剤のほうが割高です。

□汚れ落ちが悪い

洗浄効果はほとんど変わりません。むしろ粉石けんの方が水温に関係せず安定的です。温水を使用すればより効果的です。

□粉石けんは黄ばむ

すすぎを十分に行えば問題ないようです。

□生産量が少ない

現在では、市場では捜すことも容易です。なにより有限な石油を使いません。

□洗濯時にカスがでる

全自動洗濯機を使用している方からよく聞かれますが、すすぎに気を付けて下さい。

◀ 熱心に講演を聞くみなさん

赤ちゃんには要注意

合成洗剤は洗濯用の石けんばかりではありません。台所用もあれば洗髪用のシャンプーもあります。シャンプーなどはASが多く含まれているものの一つです。

このような合成洗剤の有害性は、特に皮膚の弱い赤ちゃんや子どもに顕著に現れます。現在、全国で四十七万人もの子どもが皮膚病など合成洗剤によるものと思われる病気にかかっている、という調査報告もあります。

赤ちゃんや子どもの身のまわり品や肌着などは、努めて合成洗剤を使わないようにしたいものです。

粉石けんを使おう

このように、いろいろな弊害が心配される合成洗剤にくらべ、粉石けんは主成分が自然界からとられた脂肪酸ナトリウムと炭酸塩で作られています。

粉石けんは、合成洗剤のような心配がない上、下水に洗濯水を流しても環境を汚染しないという利点があります。

使うのが面倒とか、買い置きや貰いものがある。という人が多くいますが、人体や身のまわりの環境を安全に保つため、粉石けんを有効に利用することが大切です。

I・S・L研修会で実験

七月六日、これら合成洗剤の危険性と粉石けんの有効性を勉強しようと、北浦村役場においてI・S・L研修会が催されました。

I・S・Lは茨城県消費者リーダー養成講座終了生連絡会の略で、県内各地で消費者問題解決のため活躍しています。

この日は、I・S・L会長の森口さんを迎え、北浦消費者友の会（会長本戸ちるさん）の会員をはじめ、神栖町、大野村の消費者団体の方々を含めて合成洗剤の不安を訴える映画を見た後、洗剤の簡易テストを行いました。

メチレンブルー法テストと呼ばれる実験では、合成洗剤と石けんを簡単に見分けることができ、洗剤で一番心配される界面活性剤を容易に確認することができました。

界面活性剤は衣類の繊維に残り、どんなにすすいでも落ちません。

この界面活性剤が衣類から皮膚そして体内へと浸入して害を及ぼすかもしれないと思うと、青く着色された界面活性剤をみなさん真剣に見入っていました。

I・S・L会長
森口昌子

私がこのI・S・Lの活動を始めてもう十四年になります。はじめは、私自身食品添加物の問題からスタートしたのですが、年々色々な消費者問題が発生し、いつの間にか多くのことに携わっていました。

今回の合成洗剤の問題については、目の前の北浦の水質とも関連しているんですが、なにより自分達の環境と生命を守るという根本的な意識が必要だと思います。

今は、無意識に私達が加害者になっているんです。これは私達ばかりではなく子々孫々に関わるとても重要な課題です。

ですから、安易な情報に惑わされない科学的な認識を多くの人に持ってもらいたいと思います。

合成洗剤と石けんの成分表示

▼ 石けん

家庭用品品質表示法に基づく表示	
品名	洗濯用石けん
用途	綿・麻・レーヨン・合成繊維用
液性	弱アルカリ性
成分	脂肪酸ナトリウム（純石けん分）（70%） 炭酸塩
正味量	1.2kg
標準使用量	水30ℓに対して40g（200mℓのコップで約7分目）
使用上の注意	

▲ 合成洗剤

家庭用品品質表示法に基づく（表示	
品名	洗濯用合成洗剤
用途	綿・麻・レーヨン・合成繊維用
液性	弱アルカリ性
成分	界面活性剤(25%) アルファオレフィンスルホン酸ナトリウム 直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム 硫酸塩，アルミノけい酸塩，けい酸塩 酵素配合，蛍光剤配合
正味量	4,100g
標準使用量	水30ℓに対して40g（200mℓのコップで約7分目）
使用上の注意	

□手元にたくさん合成洗剤がある

合成洗剤と粉石けんの違いが分かれば、合成洗剤は使えないのでは。

ころばぬ先の杖
検診を受けよう

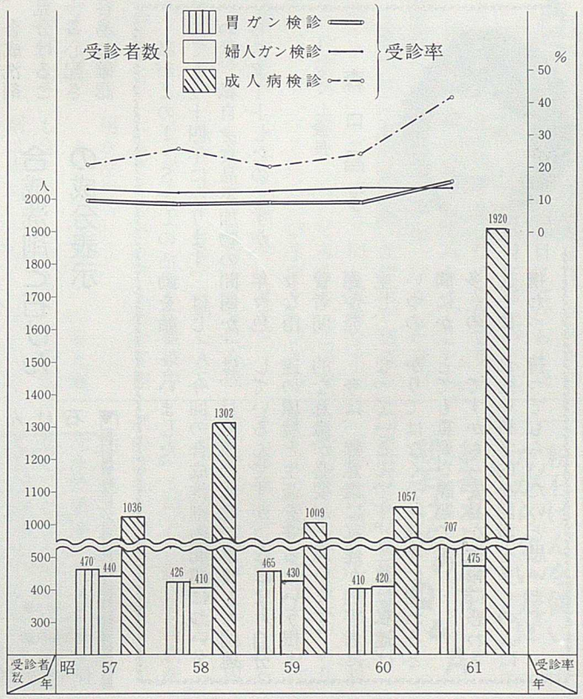
からだが資本です

「からだが資本」という言葉があります。私たちに、健康の大切さを再認識させてくれる重みのある言葉です。

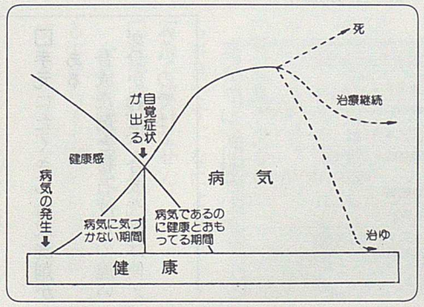
しかし、私たちは、ともすれば健康であることのありがたみを忘れがちになります。なんらかの自覚症状がない場合は、つい自らの健康管理をおこたってしまうことが多いものです。このように「健康観」にだけたよって自己診断することは決して好ましいものではありません。下の図からもわかるように、本人が気づかないうちに、徐々に進行していく病気が多いからです。したがって、「健康」だと自分で感じているときから、積極的に健診（検診）をうける機会をもち、病気の早期発見に努めることが健康を守るための第一歩なのです。

受診率 61年度 やっと 40%台に

成人病検診受診者数と受診率



病気の進展と健康観グラフ



保健事業での検診

健康相談	一般住民	血圧，尿検査，血糖検査，塩分測定等
結核検診 成人病	満16才以上（学生等は除く） 40才以上	●結　核…X線撮影 ●成人病…問診，身体計測，血圧，検尿（たん白・糖・潜血）
肺がん検診	40才以上	問診 X線撮影
胃がん検診	40才以上	問診・間接撮影（6枚どり）
子宮がん検診	30才以上	問診・視診・細胞診・内診
総合健診	40才以上	問診，身体計測，尿検査，胃がん検診，血圧測定，血液検査，心電図検査
成人ドック	昭和62年度50才到達者	一般計測，呼吸器系，循環器系，婦人科，消化器系，尿検査，血液検査

受診率上向きに

村の保健事業で行っている各種の健康検診は左の表のとおりとなっています。

前の項のグラフで見ると、この中で成人病検診の受診率が昭和六十年度の二十三・八%から四十一・五%と上昇しているのがわかります。みなさんが自分の健康あるいは検診に対して、以前よりおおくの関心をもった結果です。

しかし、この他の胃ガン検診などはそれほどの伸びが見られません。子宮ガン検診は毎年十三%台の低さです。

国民健康保険による入院給付をみても、婦人科関係に対するものが多く、病気の早期発見の遅れが、入院あるいは手術という悪い結果となって現われていることをうかがわせています。

二次検診も必ず受けて

検診には第一次検診（スクリーニング＝自覚症状がなくても病気のある人があり、その人たちを選びだすためのふるい分け）と第二次検診（精密検査）があります。

検査の結果、何も異常がなければ第一次検診だけで終りますが、もう少し詳しく調べてみないと診断ができないという人については、再度検査をして異常の有無を確かめます。

第一次検診の結果、精密検査（第二次検診）を受けるようにと指示されたときは、恐れず心配せず、自分から進んで検査を受けてください。第二次検査＝病気というわけではなく、一回だけの検査だけでは診断できない場合もあり、そのための再検査（精密検査）なのです。

検診結果が〝異常なし〟ということであれば、それに越したことはありませんし、万が一〝要注意〟〝要治療〟であっても、病気が早い時期に発見されたのですから、医師の指示に従って生活や治療をつづけて行けば、病気の治りも早いものになるはずです。また、村で実施している検診ばかりでなく、それぞれの職場で行われている「集団検診」や「定期健康診断」での結果について疑問があったり、知りたいことがあれば、遠慮せず担当した機関や保健婦に相談することが大切です。

悔やむ前に検診を

高野　顕（小幡）

◀高野さん

私は、過日腎臓結石の摘出手術を受け、健康を取り戻した者です。

と言うのは、今から三年前の成人病検診においてと村の保健婦さんから通知を受け、専門医にいくようにと勧められましたが、はじめはこれに応じなかったのです。次の年の検診を受けたところ、度を増して異常が見受けられると再度保健婦さんに注意されました。それでも、仕事の忙しいのと自覚症状が無いのを理由に、この注意に応じなかったのです。

そして一年が過ぎ、昨年の秋、村の保健婦さんが保健所に手続きを取り精密検査をするよう通知をくれました。そこまで保健婦さんが一生懸命になってくれるのに、と思い保健所に出向いたのです。

検査の結果は最悪の状態とのこと。これでは仕事の多忙など理由にならず、その後一カ月の入院生活を送ることになってしまいました。

専門医の診察の結果「腎臓結石」と言われた時、目の前が真っ暗になりました。

こうなる前の成人病検診の時なら、入院せず通院と投薬だけで済んだものを、と今さらながら悔やんでおります。

当村でも保健衛生事業計画が組まれております。みなさん一般検診や各種検診は自分のためです。進んで受けようではありませんか。早期発見がなにより大切です。

春尽きん病魔は夜も眠らざる

三千春

国保

医療の伸びは十二パーセント

昭和六十一年度の国民健康保険の報告書がこのほどまとまりました。これによると、昨年度の医療費の一人当りの伸び率は前年度にくらべ十二パーセントの増となっています。

現在村で実施している保険事業には、国民健康保険（退職者医療制度を含む）老人保健があります。国民健康保険の加入世帯は二千四十七世帯、総数は八千二百二十九人。老人保健給付対象者は八百六十七人。退職者医療制度の被保険者は百十六人（いずれも年間平均）となっています。

昭和六十一年度の医療費の総額は、六億九千百四十七万七千四百七十七円で、この内約七割分の四億八千五百四十万七百六十五円の医療給付が行われました。これに高額療養費を加え一人当たりの給付額にすると、七万三千三百二十一円となります。

一方、保険税をみると一世帯当たり十八万五千百十一円で一人当たり四万六千四十七円という額となっています。

このほか、国保から助産、育児、葬祭の各給付、妊産婦医療手当金などが支払われています。

入院費用額は二十一パーセント増

診療費には、「入院」「入院外（外来）」「歯科」という三つの区分がありますが、前年度に比べると入院が二十一パーセントの増、歯科が九・三パーセントとなっています。入院外が三・四パーセントの増ですから、入院と歯科が増えたことが分かります。

入院はここ数年増えつづける傾向にあり、この減少が課題となっています。

診療費の比較（一般被保険者分「老人を除く」）

件数			
	60年	61年	前年対比
入院	1,077	1,273	118.20
入院外	30,901	31,310	101.32
歯科	5,898	6,154	104.34
費用額			
	60年	61年	前年対比
入院	257,208,750	312,446,330	121.48
入院外	262,424,805	271,426,128	103.43
歯科	68,173,150	74,514,990	109.30

こくほメモ

国保と歯の治療
歯の治療は3本立て

1. 保険診療

診察、レントゲン検査、注射などの診療を、すべて保険のきく材料を使って行なう方法です。

2. 自費診療

保険のきかない特別な材料（14Kを超える金合金、白金など）を患者が希望して診療を行なう方法です。材料費に加えて、治療のための技術料も全額自己負担となります。

3. 材料差額診療

前歯の「鋳造歯冠修復」と「継続歯」については、国保のきかない材料を使っても保険診療の場合の費用と、自費診療の場合の費用との差額だけを自己負担する方法です。

昭和61年度

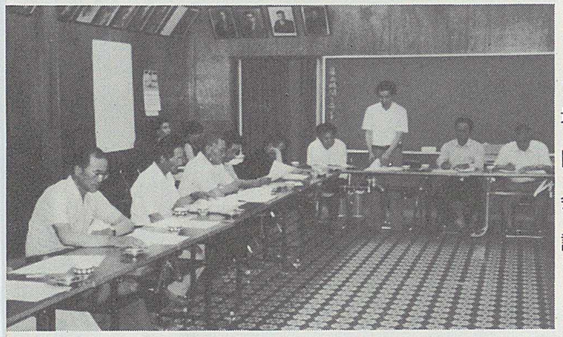
国民健康保険決算書

収入		支出	
国民健康保険税	378,921,316	総務費	37,203,707
使用料及び手数料	12,010	保険給付費	557,211,000
国庫支出金	366,416,959	老人保健拠出金	136,736,480
県支出金	2,280,622	共同事業拠出金	4,421,510
共同事業交付金	3,407,510	保健施設費	1,083,944
財産収入	1,193,083	公債費	0
繰入金	22,000,000	基金積立金	21,193,083
繰越金	23,153,866	諸支出金	544,303
諸収入	2,996,108		
療養給付費交付金	13,580,000		
合計	813,961,474	合計	758,394,028

（単位　円）

農村総合整備モデル事業
水田農業確立対策事業

地区別会議 集落道に意見集まる



◀地区会議

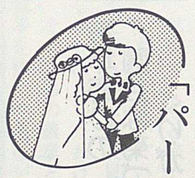
六月十五日から三十日にかけて、村内十四ヶ所において農村総合整備モデル事業と水田確立対策事業推進のための地区別会議が実施されました。

農村総合整備事業では、事業の概要、モデル事業の計画案。水田確立対策事業では、転作と加算制度などがそれぞれ話し合われました。

農村総合整備モデル事業では、生産基盤整備（畑地基盤整備等）、環境基盤整備（集落道等）、環境施設整備（農村公園等）について、その計画案の具体的な問題点や推進方法が討議されました。この中では、どの地区においても環境基盤整備に係る集落道に対する意見が集まりました。

集落道の整備については、路線はよいのだが、用地の問題や道路の幅はどうなるのかと言った内容が大部分を占めていました。

また、農村公園については、用地あるいは事業費に対する意見が多く聞かれ、モデル事業に対する貴重な意見となりました。



「パートナーバンク」利用のごあんない

二十歳以上の未婚の方で次のいずれかにあてはまる方です。

□茨城県内に住所を有する農業者

□茨城県内に住所を有する農業者の子弟で、将来農業に従事しようとする方

□茨城県内に住所を有している女性、又は県内の企業等に勤務している女性

□今は茨城県外に住んでいるが、将来茨城県内に住んでもよいと考えている女性

□茨城県内の農家へ婿入りしてもよいと考えている男性

パートナーバンクとは

農業後継者の結婚を促進するために、『財団法人茨城県農業後継者育成基金』が実施する事業です。

このパートナーバンクに登録されたなかから、あなたに適した人を紹介します。

登録できる方は

□茨城県内に住所を有する農業者

□茨城県内に住所を有する農業者の子弟で、将来農業に従事しようとする方

□茨城県内に住所を有している女性、又は県内の企業等に勤務している女性

□今は茨城県外に住んでいるが、将来茨城県内に住んでもよいと考えている女性

□茨城県内の農家へ婿入りしてもよいと考えている男性

紹介の方法は

パートナーバンク相談員が登録者の中からあなたに適した相手を紹介します。

相談員は、地域の信頼が厚く経験も豊富であり、あなたのさまざまな相談に親身なアドバイスをいたします。

なお、あなたの住所、氏名、その他プライバシーに関する事項については、あなたの了承を得ない限り堅く守りますのでご安心ください。

＊

相談については各相談員、麻生地区農業改良普及所（☎0299-72-0256）役場農業委員会事務局（☎5-2111内線26）へお問い合せ下さい。

登録の手続きは

登録を希望する方は

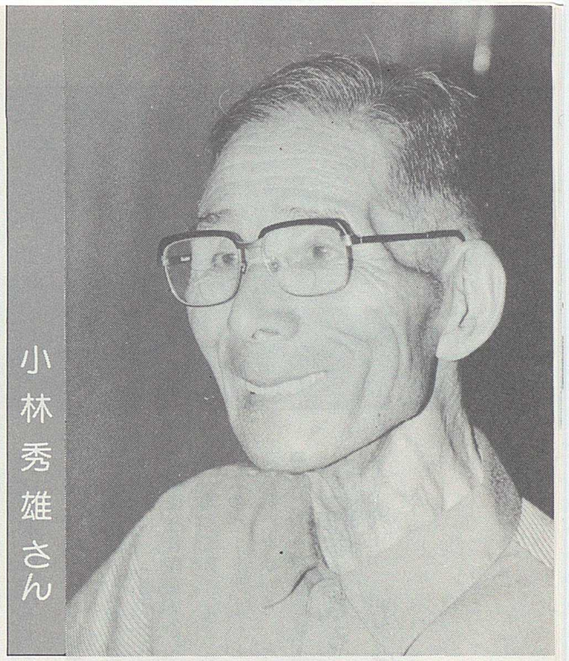
○登録申請書
○戸籍抄本（最近三か月以内のもの）
○健康診断書（最近三か月以内のもの）
○最終学校の卒業証明書（義務教育までの方は必要有りません）
○写真五枚（サービスサイズ縦十一・一cm×横七・三cm上半身を枠いっぱいに撮影したもので、裏面に住所・氏名を記入）
○相手を紹介するための郵送料（二年分二千円）

＊

私たちが相談員です

氏名	住所	電話
沼里正男	小貫1500	5-1008
大堀浩	繁昌688	5-2087
斎藤明	行戸755-10	5-2004
栗俣章一	長野江492	5-2325
高柳護	山田1134	5-2085
石橋英雄	南高岡377	5-0087
寺内泰夫	繁昌1183-5	5-2242

この人に インタビュー


小林秀雄さん

村の花でもある菊の栽培では第一人者といわれている小林秀雄さん（八十二歳・中根）。

毎年素晴らしい菊を私たちに見せて下さいますが、かつては、菊ならぬ農業に心血を注いだ人としても有名です。

から菊づくりが忙しくなりました。

お年寄りの園芸は菊づくりが一番

――お年寄りの菊づくりはいいところはどんなところでしょうか。

まず第一に老人ぼけの防止になります。と言うのは、菊づくりは難しいんですね。頭を使う。それも、普通の盆養で一年、盆栽で二年の時間がかかりますから、その間いろいろなことに頭を使うんです。

しかし、お年寄りの園芸としては菊づくりが一番向いていると思いますよ。優雅な花を咲かせることを想像しながら一年中栽培に気をくばる、これも楽しみの一つですが、そしてその結果、秋には素晴らしい花となって多くの人に喜んでもらえるんですから。

――今は小さな苗ですが、何月ごろから始めたんですか。

何月と言うより、菊づくりは肥料、堆肥づくりから始めるんですよ。そう、農業と同じです。いい土があってはじめていい菊ができます。

――ここばかりではなく、他にも教えに行っていると伺いましたが。

ええ、以前の職業柄、郡内はよく知っていますから、玉造町、麻生町、牛堀町などにも行きます。家の者からは年をとって危ないからあんまり出歩くな、と言われますがまだまだ大丈夫ですよ。

――菊の種類もたくさんあるんでしょうね。

百二、三十種類はありますか。菊が日本に入ってきたのが奈良朝のころと言われていますが、菊づくりは江戸の頃から盛んになったようです。

そういえば、今年十一月に東京で世界の菊づくりの展覧会がありますね。一回目がニュージーランド、二回目がロンドン、二回目がニューヨーク、そして今回東京です。

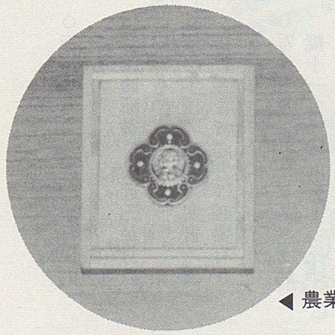
――菊づくりもインターナショナルですね。

ええ、栽培できる地域は限られますが全世界に愛好者がいますね。

――ところで、先程の「盆養」というのは？

ああ、それは花の大きさ、丈の長さのことです。

菊の花では小さいものから「ふくすけ」「だるま」「盆養」という規定があるんです。


◀ 農業勤労顕功賞

菊づくりと農業は同じ

――菊づくりと農業は同じというお話がありましたが、小林さんは、長年、農業改良普及員として活躍されたと聞いています。そのころの農業というものはどのようなものだったのでしょうか。

私はもともと家で農業をしていたんですが、いろいろやっている内に普及員になってしまったというわけなんです。

そのころの農業といっても戦争を挟んで前後があるわけですが、戦争前はこの辺では多くの人が陸稲を作っていましたね。ところが、この行方台地は干ばつになりやすい。八月の雨量が少ないんです。三年に一回あるいは四年に一回ぐらいしかとれない。ですからその後、落花生や甘しょを作るようになったんです。

――戦後はどうでしたか。

戦後はもう食料増産で、とにかく糧の多く取れるものを作りました。

――では仕事の方も忙しかったですね。

そうですね、農家も一生懸命でしたからね。夜遅くまで話込むことも度々でした。稲一つとっても昔は「無ぼう」という種類がありましたが、これは大粒で味も悪いし、病気になりやすい。その後「新千本」という種類が出ましたが、今の稲とは比べ物にならなかった。そういったものを作って行くんですから、いろいろ研究もしました。

――特に大変だったことは

そうですね。土壌区分並びに施肥基準表というものを作ったんですが、これは土地一筆ごとに土壌診断して、どの位肥料をやればいいかを表にしたものですが、これは大変でした。

――いまの農業より大変だったんですね。

いや、かえって今のほうが大変なところがあるんじゃないんですか。以前は結果が予測できそのための作業も順調に行って、その結果もよかった。やりがいがあったんです。

▲ 菊の手入れは毎日欠かしたことがありません。

でも、今は農業の将来を予測するのも難しくなった。

――最後に、今の農業で大事なことは何でしょう。

難しいことですが、経営設計をしっかり建てて、農業に自信をもつことだと思います。

――ありがとうございました。

遠くインドネシアにまで農業指導に赴いたことのある小林さん。菊づくりの毎日でも農業問題は常に頭の中にあるようです。今の農業は大変だと話していましたが、難しさの点では今も昔も変わらなかったのではないでしょうか。

母子保健推進員をよろしく

「体重は増えたかな？身長は？」――母子健康センターの育児相談では、保健婦とともに母子保健推進員のみなさんがてきぱきと子どもたちの身体測定をしています。

村では、母子健康センター設立以来、三十名の母子保健推進員のみなさんをお願いしています。推進員のみなさんは、このような乳幼児の検診のほか、担当地区の妊婦・乳幼児の健康相談など、保健行政と地域のパイプ役として活躍していただいています。

今年四月から、新しい顔ぶれになりましたので紹介します。

氏名		
市橋ノブエ	（担当地区）	小沢　チヨ（繁　昌）
斎藤　美好	（山田一）	高正　綾子（〃）
塚本もとゑ	（山田四）	亀田　典子（行　戸）
内野　和子	（山田三四）	田村美代子（〃）
大野　勝子	（山田二）	小室　君代（北高岡）
小沢　春江	（繁　昌）	石橋ふち子（南高岡）
〃	〃	沼里たま江（〃）
小沢　チヨ	（繁　昌）	仲居　富子（小貫上）
阿須間厚子	（中　根）	賀沢　照代（小貫下）
真家　幸恵	（〃）	塙　由美子（次　木）
大平ひで子	（吉　川）	高柳　節子（長野江）
平山　勝江	（〃）	郡司　美江（三　和）
石崎よし江	（小幡南）	一条タカ子（〃）
池田　清子	（〃）	久米美代子（成　田）
日下　京子	（小幡北）	郡司ひろ子（内　宿）
〃	〃	根崎十四子（両　宿）
〃	〃	鈴木　往子（〃）

推進員のみなさんは、よき相談相手として、常に熱意と誠意をもって接してくれます。よろしくお願いします。

「茨城県農民美術展」出品作品を募集します

長塚節の小説「土」や農民・農村を素材にした小川芋銭の画などに代表される本県の豊かな農民芸術の伝統を生かし発展させるため、今年から農民芸術祭を開催することになりました。

その催しの一つとして、茨城県農民美術展を十二月十六日から六日間にわたり開催しその出品作品を募集いたします。農民にみなさんの多数の作品の応募をお待ちしています。

▼応募資格＝県内におすまいの農林漁業に従事されているかた　▼応募規定＝①種目・日本画、洋画、書、写真②作品の大きさ・日本画（概ね八号以上五十号以内で額装または表装する）、洋画（八号以上五十号以内で額装する）、書（三五cm×一三五cm以内で額装あるいは本表装する）、写真（四つ切り以上大全紙以内でパネル張りまたは額装する。組写真は不可）　▼出品点数等＝一人一種目につき一点で未発表の自己作品　▼作品の搬入期間・場所＝十一月二十五日～二十八日（午前九時～午後四時）・県立県民文化センター裏玄関　▼展示＝入選作品のみ　▼表彰＝県知事賞、県議会議長賞など　▼お問い合わせ先＝茨城県田園都市協会（〒三一〇水戸市三の丸一―四―五〇県自治会館内　☎〇二九二―二一―〇二六六）

お知らせ　公民館 TEL 5-2693

夏休み　すもう大会

とき　８月９日(日)あさ８時から
ところ　村民グランド　すもう場
対象　村内の小学生
※　各学年三位まで表彰

親子映画大会

とき　８月２０日(木)
ところ　第１回　午前９時30分
北浦村公民館
第２回　午後７時30分
津澄小学校体育館
●内容　①ゲゲゲの鬼太郎
②ドン松五郎の生活

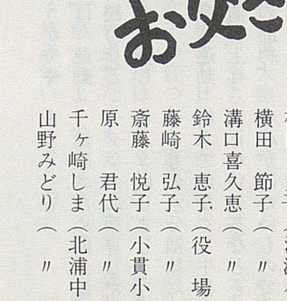
昭和62年度村内野球大会

会期　８月２３日～９月２０日
会場　村民グランド
申込メ切　８月１０日(月)

公民館図書室だより　でんわ 5-2693　貸し出しは2週間です

食後の一冊

ほろ酔い行進曲　放浪編（加藤登紀子）・駅（森村誠一）・おとうちゃんは女形国太郎（松山重子）・いい女でいるのも肩がこる（池波志乃）・ほんとうの話（曽野綾子）・井上成美（阿川弘之）・家族（藤原てい）・ニューヨークの24時間（千葉敦子）・うそも方便　仏の知恵（花山勝友）・湿地帯（清水一行）・北の国から87初恋（倉本聡）・パリ経由パレスチナ（胡桃沢耕史）・アラスカ物語（新田次郎）・夢から醒めた夢（赤川次郎）・ベッド・タイム・アイズ（山田詠美）・ジャッカルタの日（中村敦夫）・カデスの赤い星（逢坂剛）・黄色い花の革命（芝生端和）・風果つる街（夢枕獏）・昔みたい（田中康夫）・秘伝の声（池波正太郎）・ムツゴロウの野生教育（畑正憲）・石ころのうた（三浦綾子）・ぼくたちの好きな戦争（小林信彦）・封切りが待ちどうしい（四方田犬彦）・有縁の人々と（円地文子）・三人オバン（川口松太郎）・ドジ添乗員物語（深田祐介）・都の風（重森孝子）・チョッちゃんが行くわよ（黒柳朝）・聞き書　日本の食生活全集（農山漁村文化協会編）――抜粋――



◀家庭医学シリーズ

わだい　わだい　わだい　わだい　わだい　わだい　わだい　わだい

六月十四日、村内の各会場を舞台に、お父さん、ママさんたちが大活躍。成績は次のとおりでした。

お父さんソフトボール大会
優勝　武田小ＰＴＡ、Ａチーム
準優勝　幼稚園ＰＴＡチーム
第三位　要小ＰＴＡチーム
小貫小ＰＴＡ、Ｂチーム

お父さんソフトボール大会　ママさんバレーボール大会

ママさんバレーボール大会
優勝　津澄チーム
準優勝　役場チーム
第三位　小貫チーム
○ベストナイン
横田　久子（津澄小）
横田　節子（〃）
溝口喜久恵（〃）
鈴木　恵子（役　場）
藤崎　弘子（〃）
斎藤　悦子（小貫小）
原　君代（〃）
千ヶ崎しま（北浦中）
山野みどり（〃）

わだい　わだい　わだい　わだい　わだい　わだい　わだい

清涼飲料水の飲みすぎに注意!!

砂糖のとり過ぎは、虫歯や成人病の原因になることは知られていますが、最近、身体のみではなく、行動や精神にも影響を及ぼすことが注目されています。

そのメカニズムは次のように説明されています。まず、砂糖のとり過ぎによって血糖値が上昇します。このため、上昇抑制のインシュリンがすい臓から分泌されますが、必要以上に分泌され、逆に「低血糖」を引き起こしてしまうのです。低血糖は脳の正常な働きに悪影響を与えます。そのため、情緒が不安定になったり、行動が粗暴化しやすいと考えられています。

そこで、このような清涼飲料水の害を少しでも軽減する方法はないか、と試みた実験があるので紹介します。被検者は体育専攻の男子学生。検査は血中成分と学習能率の両面から実施し、実験は次のような二条件で行いました。

第一の条件は、食事→運動→清涼飲料水→学習。第二の条件は第一の条件から運動を除いたものです。運動は速いスピードで五分間の走行です。

その結果、運動を行わない場合は、清涼飲料水を飲んで三十分以内に、急激な血糖値の上昇と下降が連続して起こりますが、それに対して、運動を行った場合はその変化は緩やかでした。

これと同時にインシュリンも測定しましたが、血糖値と同じような傾向を示しました。運動した場合のほうがインシュリンが少なくて間に合うということがうかがわれたのです。

学習面では、作業量においては違いが見られなかったが、間違いの発生（誤答率）では、運動しない場合のほうがやや多かった。このことは、運動の有無が集中力や持続力などに関連していることを示唆しています。

この実験結果は、身体運動が短時間でも、血糖値の上昇抑制、インシュリンの節約、学習能率などに有効に作用していることを明らかにしています。

すなわち、砂糖を多量に含んだ清涼飲料水が日常習慣的に飲まれている今日、それらの量を制限することは当然のことですが、同じ飲むにしても、受け入れ側の生体条件によって、その影響が大きく異なってくるのです。このことからも、身体運動が素晴らしい効果を発揮していることを知っておく必要があると思います。健康のため間食は砂糖量二十グラムに換算した量に止めるようにしましょう。そして、子どもの水分補給には清涼飲料水ではなく、牛乳や砂糖の入らない麦茶などを使う配慮を心がけたいものです。

＊インシュリン―胃の後ろ側にある細長い楕円形をした臓器、「すい臓」から分泌されるホルモンです。血液中のブドウ糖をからだの中で燃やして、エネルギーを発生させるのに重要なはたらきをしています。（血糖値を下げるはたらき）

糖尿病では、このホルモンが十分に働かないで血液中にブドウ糖が残ってしまい高血糖状態を起こします。

のびのび育て

馬場加奈子ちゃん（三ヶ月）とお母さんの利江子さん（三和）

三番目のこどもです。上二人が女の子なので、男の子を期待したんですが、これで三姉妹になってしまいました。でも、今は家中で一番かわいがられています。

これでますますお父さんの居場所が狭くなりました。

―六月十五日育児相談で

飲料類に含まれる砂糖含有量の概要

種類	量	砂糖
一、乳飲料 コーヒー牛乳 フルーツ牛乳	一本	一八・五～二〇・〇g
二、乳酸飲料 カルピス ヤクルト	源液三五mℓ 一本	一九・一g 一二・六g
三、炭酸飲料 コーラ ファンタ	小一本 〃	一六・〇g 二二・六g
四、果肉飲料 ネクター	二〇〇mℓ	三〇・九g

ふるさと話の昔

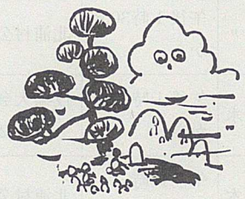
雲海坊（北高岡）

むかし、北高岡の人達は雨のない日照りの時に、田んぼや畑に引く水がなくてとても困っていました。

ある時、この地に雲海という旅の僧がやってきました。雲海は諸国を旅して修行する「雲水」と呼ばれる僧で、北高岡と山田原の境あたり、今の字雲海坊という所に一時の庵を結ぶことにしました。

雲海は村の人々に今まで遍歴してきた国々のことや仏様の仏法などを語り聞かせてくれたことから、村の人達も日頃なにくれとなく世話をし尊敬していました。

ところが、この雲海が重い病にかかりました。雲海の身を案じた村の人達が駆けつけて看病しましたがこの世での命が残り少ないことを知った雲海はみんなを自分の枕もとに呼び寄せてこう言いました。



「これまでとても世話になった。みんなに何もしてあげられなかったが、そのかわり私が死んだら私の墓の前で念仏供養をしなさい。そうすれば、どんなひどい日照りのときでも七日以内に必ず雨を降らせてあげるから。」と……そう言い残して雲海は死んでしまいました。

雲海の死を悲しんだ村の人達はねんごろに葬り、その墓に松の木を植えました。

それから何年かたったある年の田植え時、この地はたいへんな日照りに襲われました。くる日もくる日もお天とうさまは容赦なく田畑を照らし続け、雨雲は一向に姿を見せません。

ほとほと困りきった村人は雲海の言葉を思い出しました。

「……墓の前で念仏供養をしなさい……」

「そうだ。雲海様にお頼みしよう――」

村の人達は、さっそく墓の松の下に集まり、一心に念仏供養をしました。「雲海様、どうぞ雨を降らせて下さい。なにとぞ雨を水をお恵み下さい……」

念仏供養を始めてから二、三日たった頃、空から大粒の雨が落ちてきました。村人の願いがかなったのです。

それから、この地では日照りが続くと雲海の松の木の下で念仏供養の雨乞いをするようになった、ということです。

＊　＊　＊

雲海の墓があったと伝えられる場所には、六十年程前までには一丈二尺（約三・六メートル）余りの大きな松の木があったそうです。しかし、この松も落雷のため枯れてしまいました。今は入口付近に二十三夜塔と庚申塚が残されています。

「雲海坊の松」への入口といわれる庚申塚と行者了心

文芸 きたうら

（俳句）高野三千春選

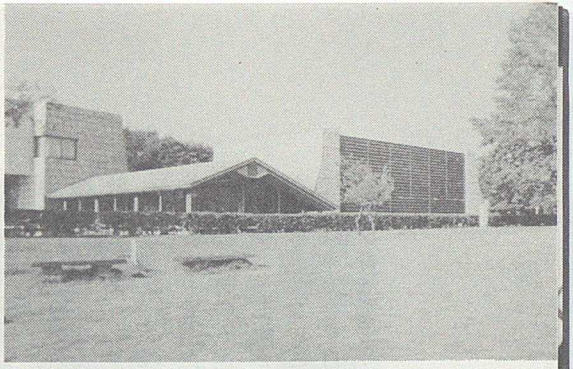
よしきりの午後から明ける向う岸　藤原静子
おちこちの山に生づく蔦の花　高野敬子
六十坂香水ふってみてもして　横田みつ
鍬留て野良の一ぷく夏の風　飯島秀子
父と子が榊を神に言はれあり　若葉みどり
待ち佗びし雨に酔うごと夏時雨　塙まさ
盆栽に指先利かす薄暑光　店曲みね
人まねの過ぎたるものへ田水沸く　本戸さく子
羽生マキ

齢には負けぬ執念蓮根掘る　石上ちか子
減塩の献立表や土用寒　土子文江
墨絵より奥を濃くして大夕焼　松本玉江
雷過ぎてしずくのひかる葉のおもて　仲居いみ子
待つ雨に夏大根の葉の揺れる　坂本トク
塗りきれぬまま夕焼くる赤トンボ　久保博光
兼業の村は千日草と女焼ゆ　椎木勝
百の音千の音つれ大雷雨　根本かほる
十日目の相撲は終り夏の暮　松本正義
店曲みね　本戸さく子　羽生マキ

【評】第一句よく見てます。第二句夏真盛。第三句いつまでも若く。

7月～8月のカレンダー

日	曜	時間	場所	行事	備考
25	土	午後1時30分	小貫小プール	水泳救難講習会	
27	月	午後1時30分～2時30分	母子健康センター	母子保健教室	前期
〃	〃	午後1時30分から	北浦村公民館	水墨画講座	
29	水	午後1時30分から	役場大会議室（2F）	成人病検診事後指導	
30	木	午前10時～～午後3時	北浦村公民館	献血	
8月6	木	午前9時30分～12時	長野江田園都市センター	老人保健相談	寿会
6	木	午後1時30分から	北浦村公民館	水墨画講座	
7	金	午後1時30分～2時30分	母子健康センター	乳児健康診査	離乳食試食コーナー
9	日	午前8時から	村民グランドすもう場	夏休みすもう大会	
10	月	午後8時から	北浦村公民館	村内野球大会代表者会議	
15	土	午前10時から	〃	成人式	
20	木	午前9時から 午後7時から	北浦村公民館 津澄小体育館	親子映画大会	内容 ①ドン松五郎の生活 ②ゲゲゲの鬼太郎



▲歴史館

県政教室におでかけください

茨城県鹿行地方総合事務所では11月13日の「県民の日」の普及事業の一環として県政教室を実施します。これは，県の施設等にみなさんを案内し，県政についてよりよく知っていただくため実施するものです。

○実施期日　11月7日(金)
○見学加設
　大洗港
　国営常陸海浜公園
　県立歴史館
　県立こども病院
○定員　100名
○参加資格
　18歳以上の県内居住者
○申込期限　8月31日(月)往復はがきで
　（当日消印有効）
○参加費　無料
○各自，昼食，筆記用具をご持参ください。
○詳しくは
☎311-15　鹿島郡鉾田町鉾田1367-3
鹿行地方総合事務所　総務課
☎ 0291－3－4111 内線208へ

人口の動き

住民基本台帳調（6月末）

人口	11,131
男	5,554
女	5,577
世帯数	2,454
転入	20
転出	20
出生	7
死亡	4

あとがき

○ジェットスキー。なかなか爽快でしょうね。ところで、夏になると北浦の水も汚れてきます。湖の浄化のためにもみなさん石けんを使うように心がけて下さい。きれいな水は、マリンスポーツの〝場〟としても最高なのですから。

善意

小貫小学校へ
○杉の木一本　原延征さんより、○ユニホーム収納袋　島田祐已さんより