



KASHIMA

Antlers



小澤英明選手

- ☐ 鹿島アントラーズ小澤選手紹介 … P2~3
- ☐ ふれあいフェスティバル …… P4~5
- ☐ くわがしら …………… P6
- ☐ わだい …………… P7
- ☐ スポーツ …………… P8~9
- ☐ おしらせ …………… P10~11
- ☐ コンポスターの正しい使い方 …… P12
- ☐ 芸術祭参加作品募集 …………… P13
- ☐ さわやか健康 …………… P14
- ☐ ふるさと遺跡めぐり …………… P15

11
月

北浦村で初めての『プロサッカー選手誕生!』鹿島アントラーズの小澤英明選手取材してきました。

プロサッカーの試合Jリーグは来年5月に開幕します。鹿島スタジアムもでき、サッカー人口が益々増えると思います。北浦村でもサッカースポーツ少年団などの活動が活発ですが、第2の小澤選手をめざして頑張ってください。詳しくは次のページです。

目指せ！
日本1ゴールキーパー

鹿島アントラーズ 小澤英明選手

プロサッカー選手になった北浦村出身の小澤英明選手を十一月十一日に住金総合グラウンドで取材をしてきました。取材にあたって、サッカーに詳しい松下吉雄さんと、中学校時代の監督の今泉博さんにも同行してもらいました。小澤選手にインタビューをしましたので紹介します。

○まず初めに、プロ選手になつてみてどうですか
大変きびしいところです。自分からやらなければならなところ。

○鹿島アントラーズを選んだのは
大学に行く気はなかった。鹿島アントラーズは地元だったので、タイミングよくプロができたので。

○サッカーを初めたのはいつごろからですか
小学校五年生の時からです。スポーツ少年団でサッカーを初めました。その時のコーチが松下さんだったのです。

○いままでに印象に残っている試合は
いまだに負けた試合は全部くやしいです。中学生の時初めて試合に出た時のことを覚えています。

僕がキーパーをしていて味方のゴールに自分でボールを偶然入れてしまったんです。したら監督が(今泉先生)「おまえはサッカーをやらなくていい」



▲キーパーの専門コーチアベリアさんより

キーパーは強気な性格が要求されるポジションです。小澤選手は性格がおとなしいのでそれが弱点です。しかし何事にも真面目で努力家です。反応の速さと高いボールの処理は天性の素質をもっています。
小澤選手はまだ若いですのでこれからです。将来が楽しみです。



茨城出身の入井和久選手(右)と真中靖夫選手と一緒に……

▲アントラーズには、ゴールキーパーが四人います。左から古川選手・千葉選手・佐藤選手です。みんなライバル！



○サッカーに自信がついたのはいつごろですか
高校は、サッカーがやりたくて水戸短大付属高校に行きました。国体選手に選ばれ国体で三位に入賞しました。それでかなり自信がきました。

○目標は
四年後のオリンピックに出場したいです。四年後のオリンピックにはサッカーは二十歳まで出場出来ますが、小澤選手は丁度その時二十二歳になります。十九歳以下の日本ユース代表にも選ばれた経験がある小澤選手なので、期待できます。

○ジコ選手はどんな選手ですか
合宿とかあるとジココのミーティングがあり、みんなに指導してくれる。また必ずみんなの意見を聞く。キーパーの心理も良く知っていてコーチみたいな人なんです。

○最後に契約金は
契約金はありません。年俸です。金額は公表できないことになっています。

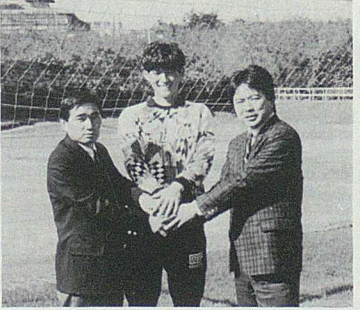
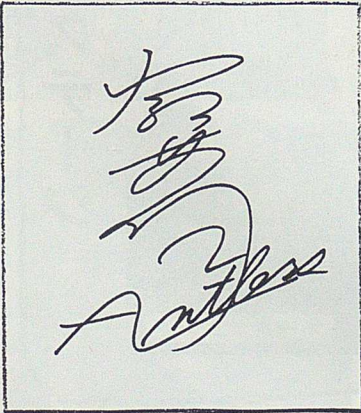
プロフィール

- ◎生まれ 北浦村繁昌
- ◎生年月日 1972年3月17日
- ◎身長・体重 187cm・80kg
- ◎血液型 O型
- ◎趣味 つり、ドライブ
- ◎サッカー歴 小学校5年生よりサッカーを初めた。北浦中でキーパーに…水戸短大付属高校で国体選手に選ばれ全国3位に
日本ユース代表選手に選ばれ、海外遠征を経験。鹿島アントラーズへ入団。



▲最近免許を取ったばかりだということですが、なんと愛車はアウディです。

▼プロになったのでサインも練習したそうです。これが小澤選手のサインです。



▲今泉先生(右)より一言

中学時代、小澤選手たちの一級先輩が全国大会に出場することが出来ました。小澤選手の時のチームはそれ以上の実力があるチームだと思っていました。惜しくも全国大会には出場することができませんでしたが、私は大変残念に思っています。しかし、彼はサッカーをあきらめず、サッカーがやりたくて高校へ行きました。彼の努力のかがいあって、国体選手に選ばれ、全国で三位になりました。それでかなり自信がついたのだと思います。

日本ユース代表にも選ばれ、またプロサッカー選手になったことは、大変嬉しく思います。これからが一番大変だと思えますが、将来に向けて、延びる可能性を多分に秘めた選手だと期待しています。

四年後のオリンピックで日の丸を付けたユニホーム姿を見たいです。日本一のキーパーを目指して頑張ってください。



蜷川紅三太鼓 見参!

繁昌太鼓も負けないぞ...



抽選所も大忙し



かわい〜ね



オークション 募金箱

ふれあいと活

フェスティバル



ミニSL



私も乗りた〜い。



かに満ちた
ふるさと...

フェスティバル '92



校内環境フォーラム寸劇



武田小合唱

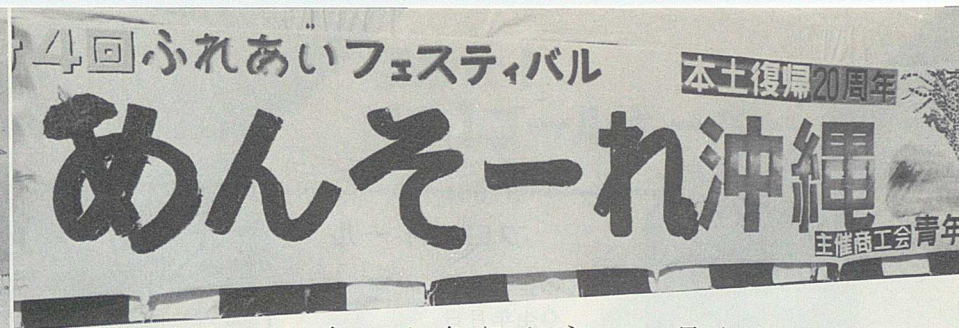


巫女舞い



オークション!!

イベントステージ



十月三十一日・十一月一日の二日間にわたり、村民グラウンドにおいて第四回目になった「北浦ふれあいフェスティバル」が開催されました。

メインステージでは、太鼓まつりということで、『蜷川紅三太鼓』が披露されました。これは、宇崎竜童さんが音楽監督をしたものだそうです。その外、村内各学校による合唱や合奏、繁昌音頭、巫女舞い、など多彩な催し物がありました。またテント前広場では、女性綱引き大会が行われお母さん達の力をみせつけられました。

その外会場では野菜の即売や模擬店などが設置され、二日間とも天候にも恵まれ、大勢の人でにぎわいました。スナックで紹介いたします。



▲三和小鼓笛隊

ふれあいフェスティバル'92

フェスティバル'92



ぶどうの

香りに包まれて

方波見さんのお宅は、吉川のハウス団地の中。北浦の湖畔はすぐそこです。

門をくぐると、甘い香りがただよいます。今日も、方波見さんはぶどうの調整作業に大いそがしです。収穫は、十月中旬まで続きます。

ぶどう栽培は、お父さんが昭和の初めに暖かな気候を利用して始めたそうです。方波見さん自身も、四十五年つくり続けるベテランです。

今年は天候に恵まれ、いっなくないいぶどうができた、と話していました。いつもだと十六度しかない糖度も、今年は十九度。とても甘くなったかわりに、収量が落ちたというものでした。

ぶどうの調整作業に
いそがしい方波見さん



「自慢の北浦ワイン」



手づきの味

北浦ワイン

方波見さんのように、個人でワイン酒造の免許を持っている方は、全国でも珍しいそうです。

自分が栽培したぶどうでワインを醸造するには限度があり、数も限られてきます。

しかし、今のところ増産するつもりはないようです。このワインをわかってくれる人だけに飲んでもらいたい、そ

たわに実るぶどう



セリ・レンコン

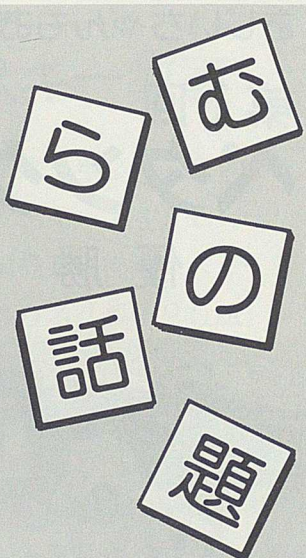
委員会が発足

楯頭会議の四つめの専門委員会として「セリ・レンコン委員会」ができました。この委員会では、セリとレンコンの栽培技術を研究しながら、北浦村を安定した産地にすることを目的としています。

また、系統選抜、交配、ウイルスフリー化などを調査、研究しながら、所属組合を超えた情報交換を深めていきたいと考えています。ご支援をお願いします。



会長になった
勢司雅敏さん



身近な出来事や話題をお寄せください。(広報係)

『吟剣詩舞』

県民ふれあいの祭典で披露

十月十七日・十八日の両日、いばらきふるさとまつりが、石岡市運動公園において開催されました。県民ふれあいの祭典の外、農林水産祭や茨城の秋祭なども行われ、両日も天候にも恵まれ大勢の人で

にぎわいました。

県民ふれあいの祭典に北浦村からは、吾風会・弘風会等の協力により、『吟剣詩舞』という詩吟を歌いそれに合わせて剣や扇子をもって踊るものを披露しました。参加者のみなさんご苦労さまでした。また、会場では北浦村のうまかつ、鰻頭や野菜うどんの消費宣伝も行われていました。



乳幼児「子育て講演会」

去る十月十八日、役場大会議室に於いて、教育委員会主催により、牛久市精神神経科の医師、田上洋子先生を招き子育て講演会を開催しました。テーマは「子育てを楽しいものにするために」と題して若い子育てのお母さんの為に

生まれた時から成長して行く様子を具体的に話されました。子育ては、本に書いてあるようにはいかないものだけれども遊んであげたり、いい事をしてあげると笑顔が返り、その笑顔が子育てのご褒美で笑顔のえられるような子育てこそ楽しいものと話を聞き、子どもの笑顔を守っていくことの大切さを改めて考えさせられ、楽しくできる子育てに自信がもてました。

バリ島「ガムラン舞踏」

芸術鑑賞教室

小中学生を対象とした、芸術鑑賞教室が、十月二十一日

二十二日に開催されました。中学生は、バリ島のスマララティ歌舞団による「ガムラン舞踏」を鑑賞しました。

「ガムラン舞踏」とは、神と自然にささげるバリ島の伝統芸能です。生徒達は、すばらしい踊りと演奏に聞き入っていました。

小学生対象には、「おかあさん」という演劇を行いました。人間のきずなの尊さをうたう感動のドラマでした。

勲六等を受賞

元北浦村議会議員の大原一也さん(南高岡)が永年の地方議会議員及び農業委員の活動の功績が認められ、勲六等瑞宝章を受賞しました。おめでとうございます。



スキーシーズン到来!

教育委員会では、今年もスキー教室を開催いたします。今回は、親子スキーも好評だったので、一般のスキー教室と2教室を開催することになりました。

各教室とも次の要領で募集しますので、皆さんお誘い合わせてお早めに申し込んでください。なお、申し込んでからのキャンセルはなるべく避けてください。

村民スキー教室

1. 期 日 平成5年1月22日(金) ~ 24日(日)
2. 場 所 群馬県尾瀬岩倉スキー場
3. 募集人員 35名
4. 対 象 者 勤労者及びスキー初心者愛好者
5. 参 加 料 20,000円
(バス代・宿泊代・保険料・食事代含む)
6. 申 込 先 北浦村教育委員会社会教育係 (☎5-2111)
7. 申込期限 平成5年1月8日(金)
(定員になり次第締切り)
8. 講 師 全日本スキー連盟公認指導員

親子スキー教室

1. 期 日 平成5年2月12日(金)
夜出発~14日(日)
2. 場 所 福島県磐梯国際スキー場
3. 募集人員 40名(親子20組)
4. 対 象 者 親と子(小学生)
5. 参 加 料 親 20,000円
子 15,000円
(バス代・宿泊代・保険料・食事代含む)
6. 申 込 先 北浦村教育委員会社会教育係 (☎5-2111)
7. 申込期限 平成5年1月29日(金)
(定員になり次第締切り)
8. 講 師 全日本スキー連盟公認指導員



おじいちゃんもおばあちゃんも

第1回

普及

元気です!

ペタンク 大会

優勝 中根楽寿会A



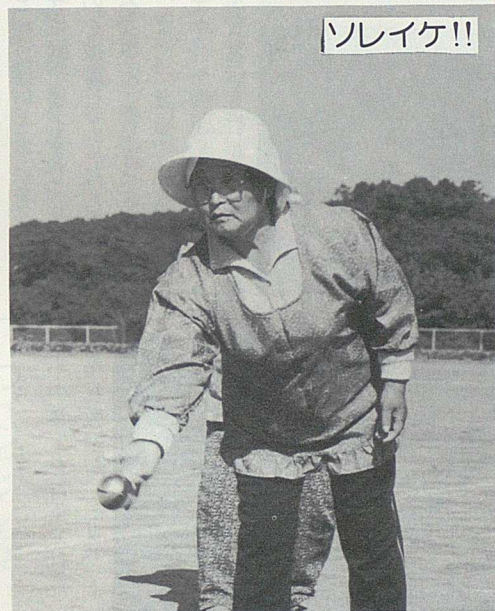
▲ 中根楽寿会Aチーム



ハイポーズ

村内で初めての『ペタンク』大会が十月二十三日に村民第一グラウンドにおいて開催されました。

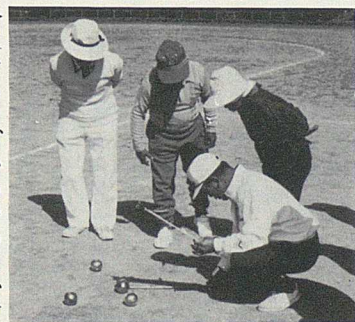
た競技ということでは、各老人会に参加を呼びかけたところ、三十五チームも集まりました。事前に何回か講習会を開催しましたがルールが簡単なもので、皆さんすぐにおぼえられたそうです。しかし、いざ試



ソレイケ!!

合になると、いろいろとかけひきがあり、大変おもしろそうでした。クロッケーよりも体力を使わないので、体を働かすのが苦手な方でも楽しめます。

大会の結果
優勝 中根楽寿会A
準優勝 成田成寿会B
第三位 小貫高砂会A
小貫寿クラブ



計測も真剣

各種大会の結果

第十一回北浦村民ゴルフ大会
(十月十九日・一三六名参加)

優勝 齊藤 重作
準優勝 島田 祐紀
第三位 高橋 隆夫
第四位 山崎 宏
第五位 高柳 介門
○女子の部
優勝 大原登美子

第二四回村内剣道大会

(十月二十四日)

○高学年の部
優勝 岡部 直樹
準優勝 阿須間正人
第三位 横田 純一
第三位 岡里 友彦

○女子の部

優勝 成井 早苗
準優勝 塙 早織
第三位 原田 陽子
第三位 飯田 美緒

○低学年の部

優勝 横田 恵子
準優勝 岡部 幸子
第三位 関 徹也
第三位 宮城 愛香

第十六回村内サッカー大会

(十月二十五日)

優勝 FC北浦
準優勝 北浦クラブ
第三位 北浦ガンバ
第三位 Y・F・C

第十四回村内バスケット

(十一月一日)

○男子の部

優勝 ナリーズ
準優勝 武田チーム
○女子の部
優勝 ミラクルズ
準優勝 武田チーム

第十五回村内混合ハレー

ボール大会
(十一月三日)

優勝 エクセル
準優勝 津澄フェニックス
第三位 青空クラブ
第三位 要A

第五回将棋大会結果

小学生敢闘賞 宮内敏幸
中学生優勝 森崎幸司
準優勝 小沼剛史
一般 優勝 内田稲造
準優勝 森田幸雄
第三位 飯田清
第四位 溝口和年

お知らせ

育児休業法をご存じですか

平成4年4月1日から育児休業法が施行されました。これは子を養育する労働者の雇用を促進するためのものです。

① 育児休業

- ・対象者 1歳に満たない子を養育する男女労働者
- ・申し出 休業期間の初日と末日を明らかにして、事業主に育児休業の申し出をする。
- ・事業主 事業主は、要件を満たした労働者の育児休業の申し出を拒むことはできません。

② 勤務時間の措置

事業主は、勤務時間の短縮等就業しながら子を養育することを容易にするための処置を講じなければなりません。

○問合先

茨城県婦人少年室 水戸市北見町1-11 ☎0292-21-3915

グリーンフェア'93

花の株券扱っています。

平成5年3月27日から5月30日まで開催されるグリーンフェア'いばらきのパビリオン入場券(花の株券)の前売り券を販売しています。

区 分	前売券	当日券
大 人	800円	1000円
高 校 生	600円	800円
小中学生	400円	500円

○取扱店

Kマート北浦店・新滝屋
岡里商店・掛田ストア

前売り券はいろいろな特典があります。詳しくは取扱店または全国都市緑化いばらきフェア実行委員会事務局まで
☎0292-44-5500

戸籍手数料・登記手数料の改正

平成5年1月1日から手数料が変更になります。

○戸籍手数料

- ・戸籍謄本又は抄本 400円
- ・除籍謄本又は抄本 700円
- ・戸籍の記載事項証明 300円
- ・除籍の記載事項証明 400円
- ・届書の受理等の証明 300円

○登記手数料

- ・登記簿謄本又は抄本 800円
 - ・登記簿又はその付属書類閲覧 400円
 - ・会社の印鑑証明書 400円
- ※いずれも1件または1通の料金です。

11月は、雇用保険推進月間です。

「ルールを守って

正しい受給」

- ・一人一人が雇用保険制度の意義を正しく理解し、さわやか受給により就職に備えましょう。
- 常陸鹿島公共職業安定所

税金豆知識 ⑤ たばこ税

たばこには、たばこ税・道府県たばこ税・市町村たばこ税(これらを総称してたばこ税といいます。)がそれぞれ国・県・村から課せられています。このたばこ税は、小売販売業者にたばこを売り渡すたばこの製造業者、特定販売業者(輸入業者)及び卸売販売業者が納めることになっていますが、たばこ販売価格にたばこ税が含まれていますので、実質上の納税者は、たばこを買って吸っている消費者です。

たばこ税	——	たばこ1000本に対し3,126円(1本 約3円)
道府県たばこ税	——	たばこ1000本に対し1,129円(1本 約1円)
市町村たばこ税	——	たばこ1000本に対し1,997円(1本 約2円)

例えば、220円のたばこ

この内どのくらいが『たばこ税』として納付されているか御存知でしょうか?

$$39.94 + 22.58 + 62.52 = 125.04$$

220円の内 125.04円が

たばこ税として納付されています。

たばこは吸うと煙になって消えてしまう?

いいえ、『たばこ税』に姿を変え村や県や国を通じ皆さんのくらしに生かされています。



お知らせ

ぼしゅう

北浦村長選挙のお知らせ

- 選挙期日の告示日 平成4年12月18日(金)
- 投票日 平成4年12月23日(水祝日)
- 立候補届出事前審査
 - ・日時 平成4年12月14日(月)
午前9時～午前11時30分
 - ・場所 北浦村役場 2階 中会議室

県民スキー学校参加者募集

安全で楽しいスキーをするためには、正しい操作や技術を身につけることが必要です。下記により県スキー連盟でスキー学校を開催します。

- 期 日 平成5年1月8日(金)～10日(日)
- 場 所 山形県蔵王スキー場
- 募集人員 80名
- 参加料 24,000円(受講料、宿泊料、保険(受講料、宿泊料、保険料))
☎0236-94-9261
- 宿 泊 蔵王スキー場「白翠苑」
☎0236-94-9261
- 集 合 白翠苑 午前8時30分
- 申込先 〒309-17 西茨城郡友部町小原3143
普及部門部員 山口浩一宛
担当理事 吉井清勝☎0296-77-8244
- 住所・氏名・電話・現有級を記入の上現金書留で申し込む。
- 申込期限 平成4年12月20日
(定員になり次第締切り)

オリエンテーリング指導員講習会

だれでも気軽に安全に楽しむことのできるオリエンテーリングの正しい理解と普及を図るために講習会を開催します。

- 期 日 平成4年12月5日(土)～6日(日)
- 会 場 茨城県立白浜自然の家
〒311-38 茨城県行方郡麻生町白浜1466
- 参加対象及び定員 18歳以上の者 50名
- 内 容 講義「オリエンテーリング概論」
「地図とコンパス」
実技「トリムオリエンテーリング」
「個人オリエンテーリング」
- 経 費 5,260円(受講料、宿泊費等)
- 申込方法 白浜自然の家へ申し込む。
☎0299-73-2345
- 定員になり次第締切り。
- そ の 他 ・講習会を終了した者は、茨城県オリエンテーリング協会公認指導員の資格が取得できる。

12月から役場は すべての土曜日が休みになります。

これまで、役場の事務は月2回(第2土曜日と第4土曜日)が休みとなり、これ以外の土曜日には事務を行っていました。平成4年12月1日からは、すべての土曜日が休みになります。

このような土曜閉庁・週休二日制は、すでに国では5月から・県では7月から実施していますので、今後すべての官庁が、土曜日・日曜日と2日間続けて休みとなります。村民の皆様には、いろいろとご不便をおかけすることになりますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

○緊急時の連絡等

災害の発生その他緊急時の連絡については、これまでの休日どおり、役場に日直がおり、受付けています。死亡届などの受付も同じです。(☎5-2111)



北浦村芸術祭参加作品を募集します

平成5年2月8日(月)～2月14日(日)までの7日間、津澄第1公民館において、第20回北浦村芸術祭を開催致します。次の要項により作品及び発表会の参加者を募集致しますので、多くの方々の参加をお待ちしております。



主 催 北浦村・北浦村教育委員会・北浦村立津澄第1公民館・北浦村文化協会・北浦教育部会

種 目	会 期 ・ 会 場	出 品 点 数 ・ 規 格	摘 要
1. 美 術 展 ◇絵 画 ◇書 道 ◇写 真 ◇水 墨 画	2月8日(月)～ 2月14日(日) 津澄第1公民館ロビー (2F) 津澄第1公民館ロビー (1F)	絵 画 一人3点以内 40号までの額面・枠縁装飾 書 道 一人2点以内 作品仕上がり寸法 2150×51.5cm以下 本表装(かり巻可) 写 真 一人2点以内 四つ切り以上(白黒・カラー共) 額入れ又はパネル 水墨画 一人3点以内 四半切・半切・色紙	自己の制作したもので 未発表のものに限る 申込み 1月8日(金)までに 津澄第1公民館へ
2. 盆 栽 展	2月8日(月)～14日(日) 津澄第1公民館1階ロビー		申込みは1月8日(金)ま でに津澄第1公民館へ
3. 吟 詠 剣 詩 舞 大 会	2月14日(日)午前9時～ 津澄第1公民館大集会室	会場集合午前8時30分	同 上
4. 民謡・民舞大会	2月10日(水)午前9時～ 津澄第1公民館大集会室	会場集合午前8時30分	同 上
5. 歌 謡 大 会	2月9日(火)午前9時～ 津澄第1公民館大集会室	会場集合午前8時30分	同 上
6. 合唱・器楽演奏 発 表 会	2月11日(木)午後1時～ 津澄第1公民館大集会室	開場 午後1時 開園 午後1時30分	同 上
7. 俳 句 大 会	2月14日(日)午前10時～ 北浦村役場大会議室	当季雑詠5句	同 上
8. 生 花 展	2月8日(月)～14日(日) 津澄第1公民館中会議室	一人1点以内	同 上
9. 手 工 芸 展 ◇アート フラワー展 ◇七 宝 焼 展 ◇組紐・編み物 文化刺繍 その他の 手工芸作品展	2月8日(月)～14日(日) 津澄第1公民館中会議室 2月8日(月)～14日(日) 津澄第1公民館小会議室 2月8日(月)～14日(日) 津澄第1公民館小会議室 及び2階ロビー	組 紐 一人2点以内 文 化 刺 繍 一人2点以内 編 み 物 一人2点以内 パッチワーク 一人2点以内 そ の 他 一人2点以内	同 上

- ※ 出品(出場)資格 村内居住者・村内勤務者・村内出身者・北浦村文化協会々員
※ 作 品 搬 入 2月5日(金)～7日(日)正午まで [水墨画は4日(木)午前9時～正午まで]
※ 作 品 搬 出 2月14日(日)閉会式終了後～15日(月)正午まで

コンポスターの正しい使い方

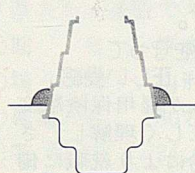
生ごみを各家庭で処理できるように生ゴミ処理容器『コンポスター』の普及を図っています。(J Aなめがた各所で販売している。購入者負担 2,856円)しかし、なかなか生ごみの量は減りません。そこで、コンポスターの正しい使い方を説明します。

設置方法 本体は、日当たりの良い土の上を耕して、地中5～10cm程埋め、内側を20～40cm掘る。
フタは、裏側にあるパラコンボケースをはずし、フタをし2～3日密閉した後生ごみを入れる。

使用方法

入れられるもの

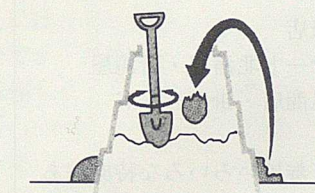
生ゴミ・
庭ゴミ等
有機質のゴミ
を入れます。



生ゴミの水分が多すぎる場合には
落葉・わら・ダンボール片を投入し
て下さい。

日常の心掛け

(水分調整と土入れ)



生ゴミの発酵を促進させるため、ゴ
ミすてに合わせ、時々盛土からスコ
ップ一杯程の土を入れて、よくゴミと混
ぜ込んで下さい。

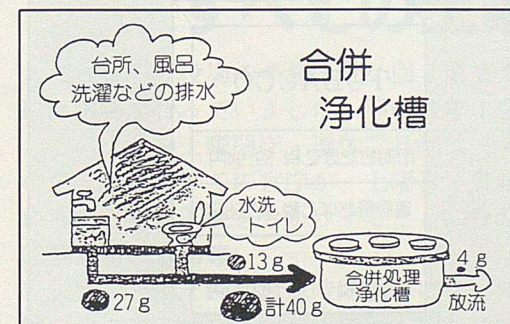
生活害虫駆除剤 パラコンボ 発酵促進脱臭剤 コンポスト無臭元
120g×4ヶ入り 1,400円 300gボトル入り 950円 200g×4袋(詰め替え用) 1,600円
※ 詳しくは北浦村役場生活環境課まで……

合併浄化槽を設置する場合は補助金が出ます

平成5年度に合併浄化槽を設置するときは補助制度をご利用ください。

申し込み及び詳しい問い合わせは、役場生活環境課環境係をお願いします。

(☎5-2111 内線271)



設 置 規 模	補助金額
5人槽 (100㎡以下)	310,000円
6～7人槽 (100㎡～160㎡)	465,000円
8～9人槽 (161㎡～220㎡)	825,000円
10人槽 (220㎡以上)	825,000円

※人槽は、家屋の床面積に応じて決まります。

女性に多い《骨粗鬆症》

☆女性に多い《骨粗鬆症》

女性は閉経期を過ぎると、毎日10〜15mgずつカルシウムが《骨》の外に出てしまい、それを補っていかないと、骨が折れやすくなったり、関節の痛みなどを起こす《骨粗鬆症》の発症が多くなります。

これは、一口でいえば、骨のカルシウムが抜けて、骨の質量が少なくなる状態で、何でもない時に折れたり、背骨がつぶれて背丈がちぢんだり、腰が曲がったりします。

この病気は、男性は80歳過ぎると40%、女性は60歳代ですでに40%、80歳代では70%と圧倒的に女性に多くみられます。これは女性の場合、閉経後急激に増えるため、男女差の原因になっています。

●原因は……

この病気の原因は4つほど考えられます。

- (1)は骨の生理的老化現象
- (2)は骨の栄養不足(蛋白質、カルシウム、ビタミンD)
- (3)はホルモンのバランスの崩

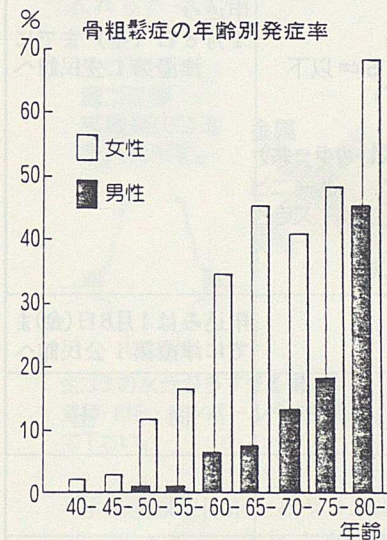
れ

(4)は運動不足

骨は蛋白質、カルシウム、リンなどからできています。そして、骨芽細胞(新しい骨を作る細胞)と破骨細胞(古い骨をこわす細胞)によって

古い骨をこわし、新しい骨を作り、でもせず、こわれ過ぎもしないようになえずバランスよく代謝が行われているのです。

ところが年をとると、この量に見合うだけの新しい骨がでない、従って骨が減りスカスカになってしまふ。こ



の代謝のバランスが崩れる大きな原因がホルモンにあるといわれています。

女性の場合、卵巣から出るエストロゲンが破骨の働きを抑えて、バランスを保つ役目をしていたのが、閉経と共に

激な変化がないのです。

●その予防には
(1)牛乳・乳製品を積極的にとる。
(2)その人に合った適度の全身運動をする。ラジオ体操・散歩・テニスなど
(3)日光にあたる。ビタミンD

散歩・テニスなど
(3)日光にあたる。ビタミンD

こくみんねんきん

Q A



Q 年金を受けるつもりがないので保険料は納めません/A 若いうちは、とかくそう考えがちですが、将来、本当に年金を受けないと考えているのでしょうか。

これまで、年老いた親の面倒は子供がみるのが一般的でした。しかし、扶養意識の変わりにより、核家族化が進み高齢者世帯が増えました。そのため老人福祉施設が増加し、入居されている人は、ほとんどの人が年金を受けており、その費用にあてています。

子供の世話になろうと思っても、教育費の増大、住宅ローンの返済と、子供の収入では親の面倒も大変になっていきます。もし年金がなければ、子供の負担もそれだけ大きくなると思います。

若く健康で働けるときは、年金の必要性はあまり感じなくても、年をとるにしたがつて、

年金の必要性はあまり感じなくても、年をとるにしたがつて、



事実、年をとってから「ぜひ年金が受けたいから何とかしてほしい」と窓口へ相談に訪れる人がいます。「後悔先に立たず」とならないように、今のうちから将来を見据え自分のため、家族のため、みんなのためにきちんと保険料を納めましょう。

ふるさと遺跡めぐり

- 5 -

小幡城跡

この城跡は、板東平氏の流れを継ぐ小幡氏の居城として、戦国時代末期まで栄えた城跡です。小幡氏の文献は、ほとんどなくよくわかりません。

この城跡には、現在要小学校和観音寺になっています。小学校と寺の間には、

前原館城跡

この館城跡は、県道銚田佐原線の近くにあり、戦国時代の末期まで下河辺氏の居城として栄えた城跡です。

城跡は、高台にあり、東側は急斜面になっていて、南側から西側は、水田に面しています。また北側は、堀がまわっています。

現在この城跡は、畑がほとんどですが、近年は、住宅地として開発されてきて、

北浦の城

北浦村には、現在二十一カ所の城跡が確認されています。

武田川流域には、武田氏が築いた神明城、木崎城や小貫館跡、内宿館等があります。

また、山田地区には、山田氏が築いた山田城跡、西館跡や古館跡等があります。それに、今回紹介した小幡城、前原館等となっています。

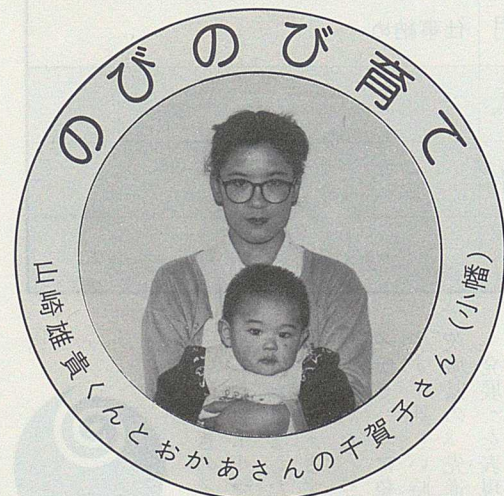
戦国時代の面影が残っている貴重な城跡ばかりです。今回で城跡の紹介は、終わりにしますが、機会がありましたら、是非北浦村の城跡めぐりをしてはいかがでしょうか。次回からは、古代の紹介をします。

きたうら

高野三千春選

雁渡し胸の高さで地足袋干す
鳴高音空の一角おし拡げ
野分過ぐ花の笑顔の消しま、
戒めか罪なき月も雲に入る
野分来る流れに乗りしちりあくた
夜更けて音のころがる野分めく
道普請軍手で配る青密柑
野分晴寝ぐせの髪のみ、ならぬ
秋高しスペースシャトル見えず飛ぶ
ねばりなき雲空走る秋早
ひらく秋た、む秋あり茶の袱紗
修羅棲むか木々も倒れし野分荒れ
馳けて来る子等に手を上げ天高し

高藤羽勢東土野仲飯松本石根
野原生司野子村居島本戸上本
都静ま恵サカ文すすみ秀玉さか
代子き一江久子子江子子子



初めての子どもで、今9ヵ月です。おばあちゃんやおじいちゃんとても仲良しです。全然人見知りをしないので近所でも人気ものです。やさしく、元気に育ってほしいです。

12月のカレンダー

[12月から役場はすべての
土曜日が休みになります]

★催事・各種大会

●保健行事

㊦津澄第一公民館

■役場閉庁日

㊤母子センター

日	曜	行 (午前)	事 (午後)	16	水	●成人病もれ者検診 (津澄第一公民館)	●成人病もれ者検診 (津澄第一公民館)
1	火			17	木	●成人病もれ者検診 (津澄第一公民館)	●成人病もれ者検診 (津澄第一公民館)
2	水			18	金	北浦村長選挙告示日	
3	木		●風しん (北浦中、三育中)	19	土	閉庁	
4	金		●3歳児健診 (H元, 9.1~11.30生)	20	日		
5	土	閉庁		21	月	●育児相談 ㊤	
6	日			22	火	●三種混合Ⅰ期 ㊤	
7	月		●子宮がん・乳がん検診 (小貫学習センター)	23	水	北浦村長選挙投票日	
8	火		●子宮がん・乳がん検診 (武田公民館)	24	木	●国保税徴収日	
9	水		●子宮がん・乳がん検診 (要公民館)	25	金	●国保税徴収日	●一般健康相談 ㊤
10	木		●子宮がん・乳がん検診 (要公民館)	26	土	閉庁	
11	金		●子宮がん・乳がん検診 (繁昌学習センター)	27	日		
12	土	閉庁 ★親子菜園教室(ソバ作り) ㊦		28	月	仕事納め	
13	日			29	火		
14	月		●子宮がん・乳がん検診 (津澄第一公民館)	30	水		
15	火		●母子保健教室 ㊤	31	木		

人口の動き

住民基本台帳調(10月末)

人 口	11,295
男	5,642
女	5,653
世帯数	2,681
転 入	28
転 出	12
出 生	10
死 亡	11

いばらきのイメージを表現するシンボルマーク(県章)が変わりました。このマークは何に見えますか?これは、咲き始めたバラのつぼみをダイナミックに象徴化したものです。新しい時代を先導する茨城県の「先進性」「創造性」「発展」を表現しています。またいばらきのイメージ目標は『雄大な自然の恵みと先進性が高度に融合した二十一世紀のリーディング県』ということでスローガンは『プライトいばらき』です。二十一世紀の日本をリードする県として躍進し、茨城県を輝かせていこうということです。少し説明が難しいと思いますがあとで詳しく説明できる機会があると思います。



茨城県