

広きたうら報



〔 PHOTO 〕

新たな旅立ち 北浦中卒業式

3月14日に北浦中学校の卒業式が行われました。今年の卒業生は156名(男子88名、女子68名)、式典では、原由美さん(山田)が卒業生を代表して答辞を述べました。涙ぐんでいるよりさわやかな笑顔の方が多く感じられました。

- ☐ 平成6年度予算 P2~4
- ☐ 魅力の村づくり P5
- ☐ 北浦複合団地 P6
- ☐ 第2次国土利用計画 P7
- ☐ ドイツ研修報告 P8
- ☐ むらのわだい P9
- ☐ さわやか健康 P10
- ☐ 文芸きたうら P11
- ☐ おしらせ P12

4月15日(金)発行

予算

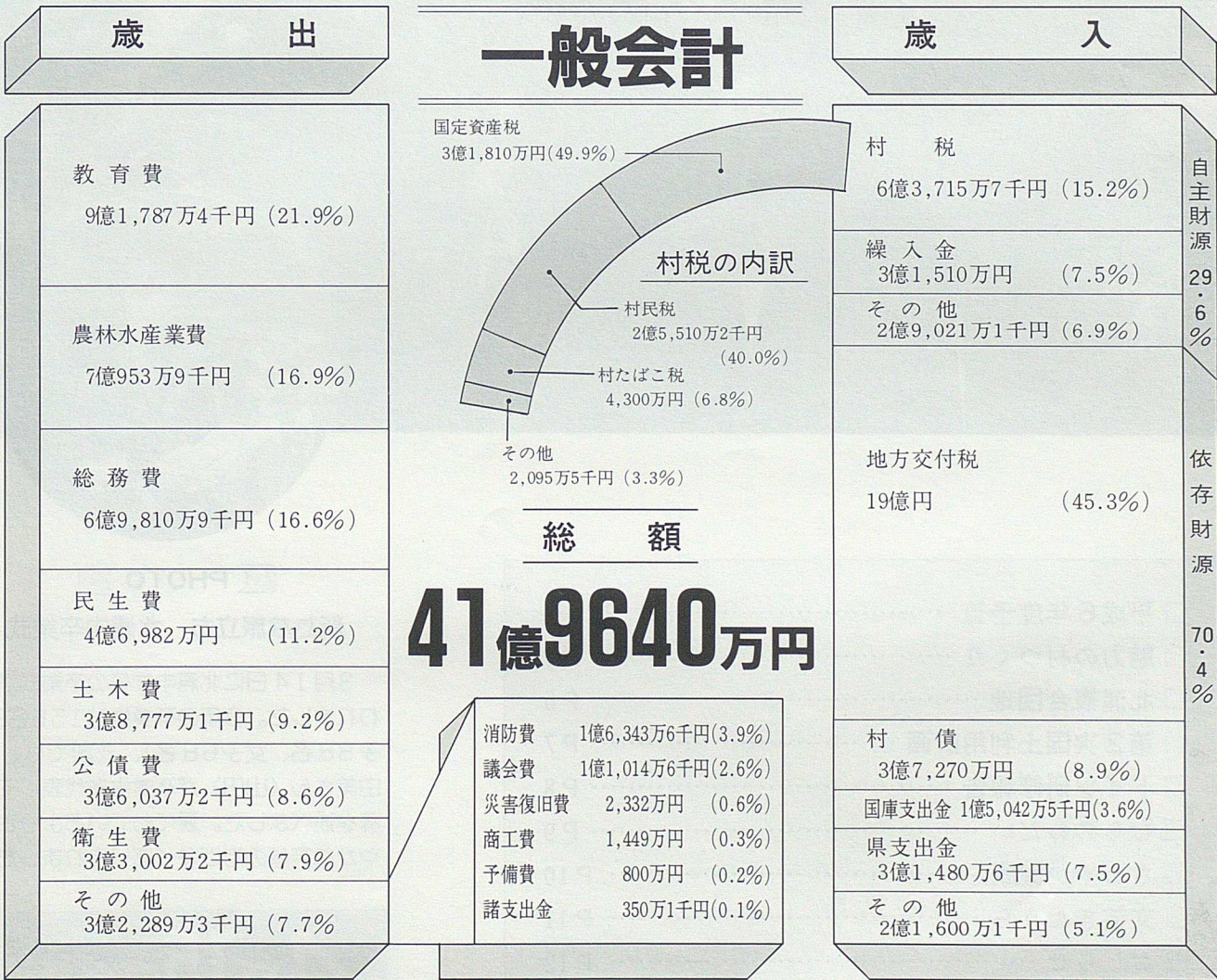
施設建設から

ソフト面へ

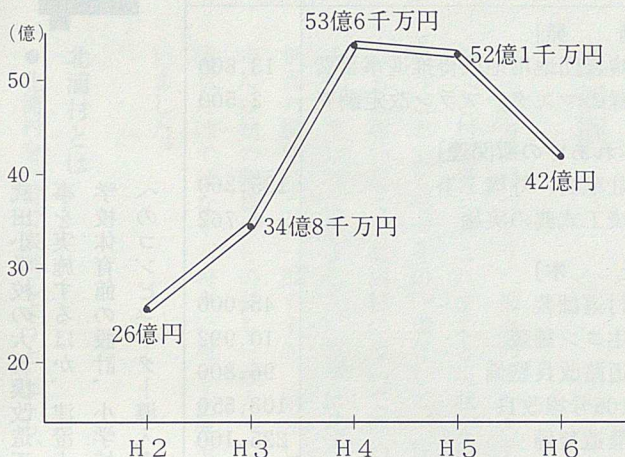
平成六年度の予算が、三月に行われた第一回村議会定例会で審議され可決されました。一般会計と特別会計四会計を合わせて総予算額六〇億四三〇〇万円となりました。昨年と比較すると一四・〇％の減額となりました。これは、一般会計の「ふれあいの郷」に基づく事業が一部を除き終了したことによるものです。

今年度は「ふれあいの郷施設」の有効利用をはかるため、主にソフト面の充実に図ります。また、かねてから、本村の地域振興策として推進している「複合団地計画」については、用地買収に入る見込みです。なお買収にかかる経費は、事業主体の県より支出されます。

みなさんの大切なお金 有効に生かします



一般会計予算の推移



総額

60億4300万円

各会計別内訳

区 分	平成6年度	平成5年度	増 減 額	増 減 率
一 般 会 計	41億9,640万円	52億1,400万円	△10億1,760万円	△19.5%
特 別 会 計				
国民健康保険	9億4,180万円	10億5,667万円	△1億1,487万円	△10.8%
老人福祉センター	9,280万円	8,771万円	509万円	5.8%
簡 易 水 道	1億2,100万円	1億1,340万円	760万円	6.7%
老 人 保 健	6億9,100万円	5億5,180万円	1億3,920万円	25.2%
合 計	60億4,300万円	70億2,358万円	9億8,058万円	△14.0%

一般会計

歳出では、保険給付金と老人保険給付金で全体の約九割を占めています。

老人福祉センター

昨年比五・八％増の九二八〇万円です。温泉を利用しての休憩や、宿泊事業を進め、お年寄りの健康増進を図ってまいります。

簡易水道

本年度は一億二一〇〇万円、昨年比六・七％の増となりました。財源は皆さんからの水道料金（使用料及び手数料）が約半分を占め、残りの半分は一般会計からの繰入金で賄われています。

老人保健

七〇歳以上（ねたきりなどの人は六五歳）の老人の医療費を負担する医療制度です。本年度は昨年と比較すると二五・二％の大幅な増になりました。

国民健康保険

本年度は九億四一八〇万円、昨年に比較し一億一四八七万円、一〇・八％の減になりました。財源としては、国民健康保険税を四億五〇〇〇万円を見込んでおり、その他は主に国庫支出金などで賄われています。

魅力の村づくり

第四回

「魅力の村づくり」推進の第一ステップは「北浦村（と村役場）のこれまでと現状を再確認する」ということでした。その一環として、住民のみさんにもお願いして、北浦村についてのいろいろな思いを語っていただきました。以下はそうした意見を、紙面の関係でごく一部ですが、紹介します。意見の中には村の職員からの話も一部入っています。また現状だけではなく、将来に対する展望も語ってもらいました。

北浦村とは

- 北浦村を一言で表言しようとしても、何々の村、何々のある所とはどうも言えない状況だ。だからまず何か「へそ」を作ることが重要だ。
- 北浦村の自然は他と比べても遜色はない。素晴らしい。これを資産として活かす方法はないか。
- 本来なら昔みたいに山を掃除して、素足でも歩けるような所にすべきだ。ただそういうことになるのには、やはり良い汗をかこうという人がある程度いなければならない。
- 北浦村に住んでいる人の中には農業が中心でない人もいる。その人たちに論じさせれば自然があつて良いと。現実に汗を流している農家の人に言わせれば、自然があつて良いなどは全然思わない。
- 自分の住んでいる地区以外、村の中でも行ったことのない所がある。車だと車を飛ばしてしまうから、歩くわけではない。

村も変わってきてはいる

- 北浦村も以前とは違って私たち若者が色々と参加できるような状態になってきた。
- 公の場で、女性がこうした意見を言えるなんていうことは今まで考えられなかったこと。
- 若い人たちが勤めに行くと、むしろ土地などは邪魔になってくる。土地に対する考え方も、これからは変えなければならぬだろう。
- 住民の意識が変わっているのだから、行政も意識を変えなくてはならないだろう。

村づくり・イメージづくり

- 北浦村をどういう村にしたら良いのかということでは色々考えてみたのだが、迷っているというのが現状。
- 方法はわからないが、良さそうなことはまずやってみて、それから後のことを考えてもいいのじゃないか。
- 北浦村がやるべきことは、もう話し合いて意見を出すことではなく、その先の具体的なことを考え、実行に移すことだと思う。
- 目標みたいなものを設定しないといつまでたっても同じだと思う。みんなが共に行動できるようなスローガンを掲げて、結束すべきだ。
- いま北浦村にとって一番重要なことは意識改革だ。まずすべきことは、「出る杭を打つ」という根性を捨てること。
- 北浦村のお母さんたちの（明るい）イメージをもつと外にアピールすれば、若い女性が北浦村に目

生活の中に文化を

- 皆さん車を持っている。いい家を建てている。だけれど家の中とかその回りは全然文化が感じられない。何かそこに文化的なものが欲しい。この場合の文化というのは、例えば、生活の中に目的を持つことでもいいし、自身を磨くことでもなんでもよいと思う。

経済の活性化を

- 何をやるにしても金がないから、どうやって金を集めるかというのがまず先の仕事、問題は財政力に乏しいということ。
- 環境保全をしながら開発を進めなければ飯が食えないから、まず第一に経済だろう。環境を守るの何のと言っても、お金がなければ守れない。

を向けてくれるのではないかなと考えているが。

- 将来の姿として、「職・住・遊が楽しい村」になればいいと思う。

- 野菜で北浦を印象づけるのは効果的な気がする。
- 役所の上層部では村づくりの、ある程度の構想はできているのだろうが、意外とそれが住民には知らされていない。

平成6年度の主な事業

【一般会計】 (単位 千円)

事業名	概算事業費
〔開 発〕	
・複合団地用地取得推進事務費	13,800
・緑のマスタープラン改定調査	2,500
〔ふれあいの郷関連〕	
・駐車場、外構工事	135,360
・竣工式典の実施	6,762
〔土 木〕	
・村道舗装	45,000
・生コン舗装	10,992
・道路改良整備	96,800
・106号線改良	103,550
・農道整備	225,100
・団体営農道整備	67,750
・農免道路整備	5,770
〔農 業〕	
・農薬適正防除	10,730
・農用地区域見直し事務	4,754
・農村集落センター整備	14,960
・農村総合整備モデル事業	146,650
〔商 工〕	
・ふれあいフェスティバルの実施	8,842
〔環 境〕	
・広域火葬場建設負担金	53,818
・美化組合負担金	70,679
・合併浄化槽の普及	22,494
〔消防交通〕	
・消防設備整備	17,300
・交通安全設備整備	1,633
・防犯灯設置	500
〔学校教育〕	
・武田小規模改造	82,000
・津澄小体育館設計	18,000
・小学校コンピューター導入	12,000
・三和小体育館便所改修	3,800
〔社会教育〕	
・文化会館備品整備	25,000
・文化事業の実施	5,700
・社会体育指導員採用	2,672
・体育推進臨時職員採用	1,373
・体育指導員増員	516
・地区体育推進員増員	300
・体育館備品整備	18,100
・公民館図書検索システム導入	13,600
〔総 務〕	
・車庫の増設	5,360
・電話の増設	3,159
・C I の推進	4,300
・総合計画の改定	7,114
・国際交流事業	2,700

一般会計

41億9640万円

の使いみち

ふれあいの郷事業

平成五年度ではほぼ完成し、今年度は駐車場、外構工事、モニメントの整備を行います。また、九月末に全体の竣工式を予定しています。

複合団地事業

平成五年度に作成した基本計画をもとに、用地買収等の事務を県からの委託事務として進めます。

教育事業

学校教育関係については武田小学校の大規模改造工事を実施するほか、津澄小学校体育館の設計、小学校へのコンピューター導入事

業を実施します。社会教育関係についてはふれあいの郷施設の本格的な運営に向けて、社会教育指導員、体育指導員等の増員をはかります。またそれぞれの施設の不足備品等の整備、さらには、公民館図書検索システム運用のためのパソコン導入をはかり



土木事業

村道一〇六号線（行戸線）の第二期工事を行います。改良事業については、村道一〇五号線、北谷線、水無線、山田線を予定しています。農道整備については、改良は依田谷線他二か所、舗装は山田池下を予定しています。

農業事業

農村総合モデル事業による農道舗装等を行います。また、中根地区に農村集落センターを建設します。農薬適正防除の推進については、既に無人ヘリコプター二機を購入してあります。

環境事業

長年懸案となっていた広域火葬場が本年度、玉造町地内に建設されることになりました。廃棄物処理関係では、粗大ごみ処理施設及び最終処分場の用地購入を北浦村、玉造町、麻生町の共同で推進します。



社会福祉事業

事業を推進します。この事業はお年寄りが地域で安心して過ごせるように、援助を必要とする方々に対し、民生委員、ホームヘルパー、保健婦、ボランティアなどすべての関係者が必要に応じてチームを組み、総合的な支援体制を確立するものです。また、新たに栄養士一名を増員します。

北浦複合団地 本格始動へ

昨年から具体的な作業が進められている北浦複合団地計画については、予定地区内における九十%以上の同意を得て、茨城県の事業として正式に着手される運びとなりました。

このため、村としては、今後事業主体からの委託を受け、用地買収等、複合団地計画推進の作業を今年度から本格的に進めて行く予定です。

これまでの経過と今後の予定

北浦複合団地の予定地区内の地権者数は、世帯主ベースで約二百二十人となっており、昨年度においては、同意率が九十%を超えたことを受け、県事業としての採択、具体的な事業主体の決定などの諸作業を進めてまいりました。

この結果、事業主体「茨城県」、受託機関「財団法人茨城県開発公社」という事業推進体制が決まりました。

村では、これを受け、茨城

四月から 補償調査を実施

平成六年度においては、まず補償調査を行います。補償調査とは、区域内にお

ける立木、家屋、工作物等を調査し、その価格を決定するものですが、内容的には予備調査と本調査に別れます。予備調査は村が行いますが、本調査（補償物件調査）は補償コンサルタント会社が行います。

この調査により算出された補償額と用地代金が一般的なものとなります。なお、そのほかの主な準備及び調査としては、排水調査、幹線道路詳細調査などが上げられます。

用地買収は今年度から

買収単価については、現在鑑定調査の結果分析に入っていることから、今年の夏すぎには買収単価が確定される見込みとなっています。

単価発表後、この買収単価と補償価格の算定結果とをあわせて契約作業に入ることになります。

買収は本年秋ごろに始まり、計画では約三年間をかけて開発地全体の用地買収を完了する予定となっています。

今後、村としては、未だ同意の得られていない方々の同意取得に誠実に対処して行くとともに、事業の着実な前進を目指していきます。

平成6年の主な予定

- | | |
|-----|--------------------|
| 4月 | 業務委託契約
(県・公社・村) |
| 6月 | |
| 7月 | 地元説明会
文化財調査など |
| 9月 | |
| 10月 | 用地買収
登記事務など |
| 12月 | |

第二次北浦村

国土利用計画を策定

村では国土利用計画法に基づき、第二次北浦村国土利用計画をこのほど策定しました。

国土利用計画は、国計画、県計画、市町村計画に大別され、それぞれの計画が整合性を保ちながら土地利用に関する将来的な方針を打ち出して

います。

村では、さる昭和五十四年に第一次計画にあたる国土利用計画（北浦村計画）を策定していましたが、この目標年次がすでに経過していること、県、国計画との整合を早急に図る必要があること等により、

今回の策定となりました。

計画は、素案作成の後、北浦村計画審議会への諮問、答申をうけ、三月の定例村議会に提出、議決されました。

今回の計画は、平成十二年を目標準年とする本村の基本的な土地利用について地域別にそれぞれの利用等について検討が行われています。

なお、地域別の将来構想の概要は、次のとおりとなっています。

（湖岸北部地域―武田地区の東部地域）
北浦複合団地予定地を含むこの地域は、今後村内において最も都市的土地利用の進む地域と想定されます。

このため、団地内を中心とした都市的施設の計画的な整備を図るとともに、それ以外の地域については無秩序な乱開発を防止し、環境の保全に努めます。

（湖岸南部地域―津澄地区）

この地域は、役場、ふれあの郷など、村のセンター地区的役割を担っていますが、道路や住環境についてはまだ未整備な部分が見られます。

このため、面整備等の活用を検討するとともに、当面必要な環境整備に力を入れて行きます。

また、北浦湖岸沿いにおいては、湖面を生かした親水レクリエーション等の拠点整備も検討していきます。

（台地北部地域―武田地区の西部地域）

農用地の多いこの地域は、畑地基盤整備や灌漑施設等の農業基盤の整備を進める一方、ミニ開発による無秩序な宅地化を抑制するとともに、良好な住環境を確保するための施設整備を進めます。

また、住環境の整備を図るとともに、既存の良好な自然を保全するため、無秩序な開発を抑制して行きます。

設整備を進めます。

なお、東関東自動車道水戸線の事業スケジュールによっては、当地域において新たな土地利用転換が必要となる可能性がありますが、その場合は地域環境との調和を優先した対応を検討します。

（台地南部地域―要地区）
この地域は、北浦村の農業を代表する生産地域ですが、今後も畑地基盤整備等を進め、集約的な農業の推進を図って行きます。

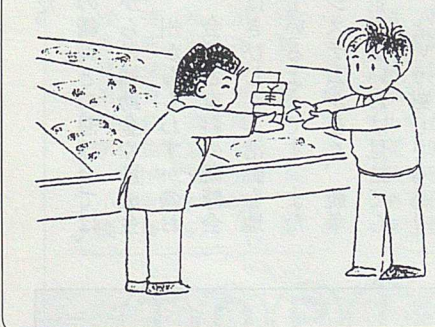
また、先進農業の試験場や実験場など、将来の農業を展望した整備を検討して行きます。

また、住環境の整備を図るとともに、既存の良好な自然を保全するため、無秩序な開発を抑制して行きます。

土地取引には届出を

5,000㎡以上の土地について売買の取引をする場合は、国土利用計画法に基づき事前に届け出が必要です。

取引の当事者は、県知事あての届出書を、契約を結ぶ6週間前までに開発課に届け出てください。





助成事業で太鼓を購入

繁昌をメジャーにする会（会長寺内泰夫さん）は、平成2年度に繁昌地区の活性化を図ることを目的として結成されました。以来諸々の活動を行ってきましたが、この会を中心に郷土に祭を復活させようとの気運が高まり、地区に昔あったと伝えられる『繁昌太鼓』を復活させました。大鼓等借りもので練習を重ね、発表をしたところ好評を得、今後の活性化のためにも購入することになりました。幸い、平成5年度自治総合センターのコミュニティ事業の助成をうけて、このほど用具一式揃えることができ、地区も盛り上がっています。今後の活動が期待されます。



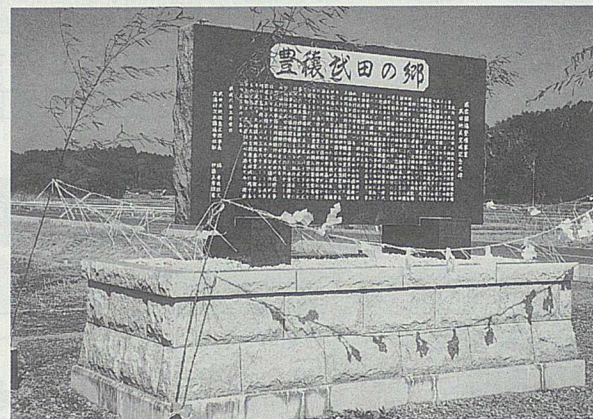
ボーリングで国際交流

北浦国際交流協会（会長河野浩明さん）では、3月20日第3回北浦村在住外国人交流会を行いました。過去2回ほど行った交流会の反響は大きく、第3回の交流会は、潮来町でボーリング大会を行いました。久しぶりに握るボールでしたが、参加した皆さんの多くは昔の勘をとり戻すのにそれほど時間は必要なく、いい汗をかきました。ボーリングのあと、表彰式と簡単な食事会を玉造町玉水苑で行いました。

スポーツ大会の結果

村内混合バレーボール(%)	優勝 根 本 宜 明
優勝 フレンズ	第三位 中 山 沙緒里
準優勝 吉川クラブ	第三位 柳 町 美 穂
村内テニス大会 (%)	小学生高学年女子の部
優勝 小 川 洋 一	優勝 飯 田 菜 美 緒
準優勝 鈴木 賢	準優勝 飯 田 美 緒
第三位 池 田 勇	第三位 齊 藤 真 美 子
第四位 水 野 直 輝	第三位 横 田 恵 子
第五位 森 崎 滋	小学生高学年男子の部
第六位 森 崎 敦	優勝 岡 部 直 樹 彦
村内剣道大会 (%)	準優勝 岡 里 友 正
小学生低学年の部	第三位 阿 須 間 正 人
優勝 宮 川 和 也	第三位 柳 瀬 彬

むらの話題



武田地区土地改良事業記念碑建設

北浦村武田土地改良区県営圃場整備事業は昭和58年に着工以来11年間の歳月がたちました。その間、約18億円の事業費を注ぎ、機場（揚水機場3か所・加圧機場2か所）、用水路工(41km)、暗渠工(102㍍)等の基盤整備事業を進めてきました。このほど、これらの事業の完成を記念して、3月16日に竣工式が行われました。この地区は超軟弱地盤地で、冠水被害や干害被害が多発する地区でしたが、圃場整備により農業生産基盤の確立と営農の省力化が図られるようになりました。



ターゲットバードゴルフ講習会

3月20日に新しいレクリエーションスポーツとして、また、誰にでも気軽にできるスポーツとして、ターゲットバードゴルフを普及しようと、地区体育推進員や体育指導員を集めて講習会が行われました。ターゲットバードゴルフとは、ゴルフボールに羽をつけたものを、ゴルフクラブで打ち、傘を反対にしたようなホールに入れていくスポーツです。羽が付いたボールなのであまり飛ばないため狭いスペースでも楽しめます。また、コースも自分で作れます。教育委員会では、ソフトバレーに変わるスポーツとして普及を図り、できれば、大会も開催していきたいという事です。



ドイツ研修報告 ③

ドイツの商業と街づくり

石 田 博

今回の第三次ウィルゲス派遣団の一員に加えて頂き、まずもって村行政及び北浦国際交流協会に厚く御礼申し上げます。私の場合は商工会職員という立場から、ドイツにおける商業と街づくりの係わり方について勉強する目的で参加させて頂きました。

総体的に見たドイツの印象は、現在日本で問題になっている中央集権的な国の体制とは逆に、地方分権的な性格

の濃いシステムができあがっているという事です。街づくりでは、地方の歴史にこだわりの持ち続け、貫き通すことが必要だという印象を受けました。それが都市計画と合致して、街の統一的なイメージを描き出すことが可能になっています。たとえば宅地を新たに造成する場合でも、まずは道路整備を行い、併せて上下水道という生活関連設備を整えて初めて売り出すというように、家ができて道路ができるという自然発生的な開発パターンではなく、計画的に地域の整備を行ってゆくシステムができあがっているようです。この都市計画にさらに付け加えるならば、高速道路網が整備されているという点です。都市と地方を結ぶ道路ネットワークが存在することによって、雇用を生み出す企業は一極に集中する必要もなく、大手といわれる企業でも地域を拠点として活動し、地域に根づいてゆくことが可能になっています。

このウェスターヴァルト地方には、陶器用の粘土の輸出と加工という強力な特産物があつたという前提を抜きにして、すべてを一般化して論じることにはできないと思いますが、地域の社会資本の充実度と併せて、地域企業の活動が地域の文化を育み、地域を豊かにすることが可能になるという、地方分権的な社会のメリットはかなり感じ

ることができました。地元の商工会の職員との懇談会では、日本のような国からの補助金や助成金はほとんどなく、州からもわずかの金しか来ると、会費と有料の研修会などに頼る財政はきびしく、活動も地味なものになっているようです。また企業を保護するシステムがなく、競争力のなくなった企業はいわば見捨てられざるを得ない、という厳しさもあります。しかし、日本における補助金や助成金の制度が、中央集中による地域間格差を是正するために設置されたにもかかわらず、これが中央統制的なシステムを再生産する方向で機能していることも、忘れてはならないと思います。

ドイツの地域文化は、地方分権の長い政治の歴史に支えられています。ドイツの政治システムは、日本のそれと比べた場合、戦後に同様に高度経済成長をなし遂げた二つの国として称されるには、余りにも違いが大きいようにも思います。しかし日本が、そして地域が、これまでの流れから地方の時代へと変化せざるを得ない状況にある現在、それぞれの特色を持ったドイツの地方とその文化のあり方を参照することは、将来に向かって新たに地方の文化を創造してゆかざるを得ない私たちにとって、刮目に値する事柄が大いにありそうです。

むらの方言ベスト

いっぱい あっぺえ いづづ

①『しこたま』貰ってきた。
訳 沢山

②ミミズが『じべた』を這っている。
訳 地面

③『しゃあんめい』、『しんにえいぶりすつべ』。
訳 仕方がないから、知らないふりをしよう

④今日は『しよっぱな』から調子がいい。
訳 最初

⑤今年は豊作になるか『しんべえだ』。
訳 心配だ。

きたうら 根本かほる選

春の泥付けて藁買ふ男来る
よちよちと歩く児はやす春座敷
削られし山肌を背に茎立てる
バス降りて足どり春の遍路となる
春惜しみ家族總出のピクニック
雛納むいずれも雛の無口なる
歳月を歩んで来たる雛の顔
手話の娘が小さな春風おこしけり
雛の宴主役は背なで泣き寝入り
かげろうの畑に炎てる夫の声
異国路花さわやかに二人連れ
水仙の香を先づ父母の佛前に
相乗りのオート疾送す春の道
雛の目の濡れいて雛の流される
寒肥をかつぐと決めて早寝する

根 高 川 藤 寺 飯 金 松 石 高 高 土 本 東 野
本 野 又 原 内 島 井 本 上 野 野 子 戸 野 村
か 三 静 泰 秀 ク 玉 ち 都 敬 文 さ く サ
ほ 千 浩 子 夫 子 江 江 子 代 子 江 子 エ 多

読書 エッセイ 本 との出会い

悪い子なんかいないんだ (原 保雄)

小幡 郡 司 ゆり子

先日、母親セミナー講演会に参加して、この本に出会いさっそく買い求めました。おわりにこんな事が書いてありました。——教育という仕事はおそろしい仕事です。子どもを生かしもするし殺しもする。どうにでもなる、どうにもならないということも、その真実のように思います。「教師は子どもの心の中に生きつづける」これも子どもたちが私に教えてくれました。ここにも教育という仕事のおそろしさと、きびしさと、すばらしさがあるように思います。——と。これはそのまま親にもいえることだと思います。私には4人の子供がいますが、みんなそれぞれ違う個性があります。この子供達は私に子育ての楽しさを教えてくれました。子供に学び共に成長していきたいと思ひます。

今月のおすすめ

マーフィーの法則

MURPHY'S LAW
マーフィーの法則

どの辞書にも教科書にも載っていない『マーフィーの法則』。この20世紀の知性ともいえるべき法則の数々は、あなたの生活の中で、さまざまなレベルの危機的状況を回避してくれるかもしれない。

アーサー・ブロック著 早く家に帰りたい 井上一馬 江國香織

公民館図書室

4月8日 お釈迦さま

お釈迦さま、正しくは釈迦降誕会、仏教を開いた釈迦の誕生祭です。花まつりともいい、お寺では灌仏法要があります。誕生仏の厨子をツツジの葉とツバキの葉で、かり花屋根をつくり、参詣者はこれに甘茶をかけてから、甘茶をいただく。いただいてきた甘茶は家族中で飲む。この日は「田のクロを張るな」とか、「田のクロの手入れをするな」といって、田に入ることを忌む。理由は「お釈迦様は田の中から生まれたからだ」といい、もし田に入

行戸随願寺でおこなわれたお釈迦さま

昔から伝わる 年中行事

村、集落、地域集団で古くから習慣となっている民族行事の主なものを毎月紹介します。

四月の行事

四月の行事の特色は八日の行事です。四月八日はお釈迦様の生まれた日とされていいますが、農耕にとって大切な日とされています。この季節は農耕の播種期にあたり、苗代にまかれた穀に生命が与えられるとされています。

さわやか健康

ちょっとした工夫で体のリフレッシュ

各種健診・予防接種スケジュール

事業名	月日	受付時間	場所	対象
母子保健教室	4月12日(火)	PM1:00~1:30	母子健康センター	妊婦
ツ反	13日(水)	PM1:30~2:30	"	乳幼児
判定、BCG	15日(金)	"	"	"
育児相談	18日(月)	"	"	"
一般健康相談	22日(金)	"	"	一般
2才児歯科健診	26日(火)	PM1:00~1:30	"	2才児
ツ反	5月9日(月)	PM1:00~	津澄小・要小	小1
母子保健教室	10日(火)	PM1:00~1:30	母子健康センター	妊婦
判定、BCG	11日(水)	PM1:00~	津澄小・要小	小1
育児相談	16日(月)	PM1:30~2:30	母子健康センター	乳幼児
ツ反	18日(水)	PM1:00~	三和小・武田小・小貫小	小1
1才半健診	19日(木)	PM1:00~1:30	母子健康センター	1才6ヶ月~8ヶ月児
判定、BCG	20日(金)	PM1:00~	三和小・武田小・小貫小	小1
ツ反	23日(月)	PM1:00~	北浦中・三育中	中1
母子保健教室	24日(火)	PM1:00~1:30	母子健康センター	妊婦
反判定、BCG	25日(水)	PM1:00~	北浦中・三育中	中1
ポリオ	26日(木)	PM1:30~2:30	母子健康センター	乳幼児
一般健康相談	27日(金)	PM1:30~2:30	"	一般

年齢と歩数は反比例

種類	生活内容	歩数
サラリーマン	マイカー通勤 バス通勤 徒歩(雨)	3,620 8,280 2,850 1,270
看護婦 小学校教員 中学体育教員 大学教授	電車通勤 バス通勤 クラブ指導 マイカー通勤	9,875 8,980 16,970 5,750
主婦	家から出ずに 買い物好き	2,570 5,680 16,380
大学生	バス通学 近く下宿 アルバイトあり 帰省	6,670 4,320 12,410 1,420
高校生	徒歩通学 クラブ練習あり 休日(雨)	11,060 16,910 4,500
中学生	クラブ練習あり 徒歩通学	19,800 12,400
小学生	よるの遊 雨静かな子(晴・雨)	27,600 9,650 7,260
幼稚園児	よるの遊 雨の日	27,550 8,720
老人	朝夕散歩	5,680

楽しくウォーキング①

では、昔の人はどのくらい歩いていたのかといますと東海道を徒歩で往復していた人は、一日平均五万歩のペースでした。このような旅行中にも歩く、乗物がなく自分の足だけを頼りにしていたので、一般の日常生活でも一日一万二千〜一万五千歩くらい歩いていたのではないのでしょうか。

やはり現代人は歩かなくなってしまうようです。

ヘルシーフッキング

●せり カロチンとビタミンCの多い緑黄色野菜。湿地、小川、あぜなどに生える野生のものはカルシウムも期待できる。アクが強いので、ゆでてから十分に水にさらしておひたし、あえ物等に。

せりのナムル

(材料) 4人分
せり 300g
ねぎみじん切り 大きじ1
しょうがみじん切り 小じ1
ごま油 大きじ1
しょうゆ 小じ2
砂糖 小じ1
こしょう 少々
一味とうがらし 少々

(作り方)
① せりは葉の黒ずんだ部分と根をとり、のぞいてからさっとゆで、水気をしぼって4~5cmに切る。
② ①を合わせ、ゆでたせりを合え器に盛る。

1人分(カロリー81kcal カロチン1,275μg カリウム157mg)

4月1日現在()は前月比