

広

きたうら

報



〔PHOTO〕

道路をきれいに！

津澄小学校の5年生が、6月27日に学校から白浜少年自然の家まで約8キロの道のりをボランティアで空き缶拾いやゴミ拾いを行いました。

白浜少年自然の家に着くころには、ゴミ袋も一杯になりました。この後、子供達は宿泊学習を楽しみました。

- ☐ 自分の健康は自分の手で P2～3
- ☐ 農業実地研修 P4～7
- ☐ 魅力のむらづくり P8～9
- ☐ 生涯学習..... P10
- ☐ むらのわだい P11
- ☐ さわやか健康..... P12
- ☐ 文芸きたうら..... P13
- ☐ おしらせ..... P14

7月8日(金)発行



潮田 博子 先生

… 栄養士 …

給食センター、病院栄養士等を経験し、現在は白十字検診センターの人間ドックの講話、企業関係の栄養指導、さらに保健所、公民館活動等で料理教室等を行うなど鹿行地域で幅広く活動をしています。

自分の健康は自分の手で

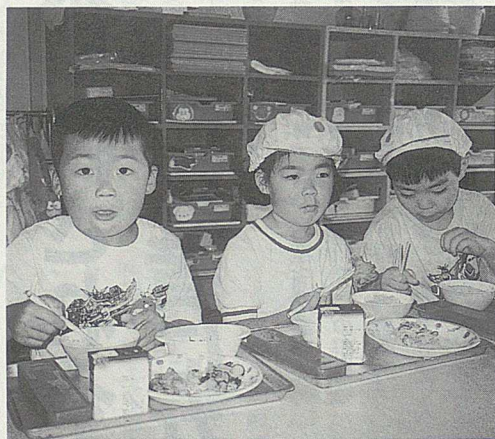
北浦村食生活改善推進員連絡協議会

食事と運動で減量

運動の話をしたが、どうして肥満がいけないか、高血圧や糖尿病にもやせるだけでも効果があるからです。ですから、食事と運動をしていただきたい。上手な減量方法は食べすぎと運動不足を解消することによって効果がでます。

体脂肪を一キログラム落とすには七〇〇キロカロリーの食べ物を落とさないといけません。五〇〇キロカロリーの減食を二週間続けると一キログラムの体脂肪は落ちません。二キログラムの体脂肪をおとすには一か月かかります。ですから運動と食事を組み合わせると良いです。そうすれば食事で一日五〇〇キロカロリーをおとす必要がありません。三〇〇キロカロリーの運動をすれば、二〇〇キロカロリーの減でよいのです。それならできそうですね。食事だけで減量しているのと体がそれになれて減量できなくなります。ですから運動と食事が大切なんです。

三〇〇キロカロリーの運動をするのはウォーキングをすることを勧めます。午前と午後四十五分ぐらいずつ歩けば、三〇〇キロカロリーになります。なかなか実行するのは大変ですが、最初は十五分位から徐々にやるのがよいのではないのでしょうか。



成人病予防のために食事と運動の話を

過食と大食い和小食

過食と大食い和小食の三つの違いがあります。過食と大食いは同じではありません。消費エネルギーが少ないと小食でも過食になってしまいます。運動の激しいお子さんや体を動かす仕事をしている人は大食いでも過食にはなりません。そのへんを良く理解していただきたいです。

運動をする場合には、同じ運動でも血糖値の高い人は食後に運動してほしい。食後にすると糖の代謝がうまくいき、血糖値が下がります。太っている人や脂肪を落としたい人は食前に運動するのがよいです。それは脂肪の代謝がよくなるからです。

北浦村食生活改善推進員連絡協議会（会長本戸さつさん）の平成六年度の総会が五月十七日に行われました。総会では三人の方から体験発表がなされた後、牛堀町の潮田博子先生を講師に招いて「成人病予防の食生活」という題で講演をいただきました。講演の一部を紹介いたします。



家庭の中は女性が強いほうが多くゆきます。健康の管理をしなればならないのは、家庭の主婦です。家庭では、主婦が主人公です。

成人病とは、見た感じどこも異常がないようにみえますが、生活習慣病です。生活習慣病で、一番関係があるのが食生活です。しかし、成人病は痛みとか特別困ったことがないので、慢性的疾患なのですがそれほど真剣になりません。しかし、痛くもないのだからと医者にいかないうちで、好きなものだけ食べていると、長い間健康ではいられません。成人病に一步一步近づいていきます。

特に成人病と関係があるのが肥満です。肥満というのは見かけとは違います。体脂肪を測定したところがあります。標準体重は身長から一〇〇を引いたものの一〇％前後ですが、実際は、体脂肪が関係します。体脂肪を落とすには運動が一番ですが、運動はなかなか大変なことです。実際に一年とか長期に続けるのは難しいし、根気がないと続きません。

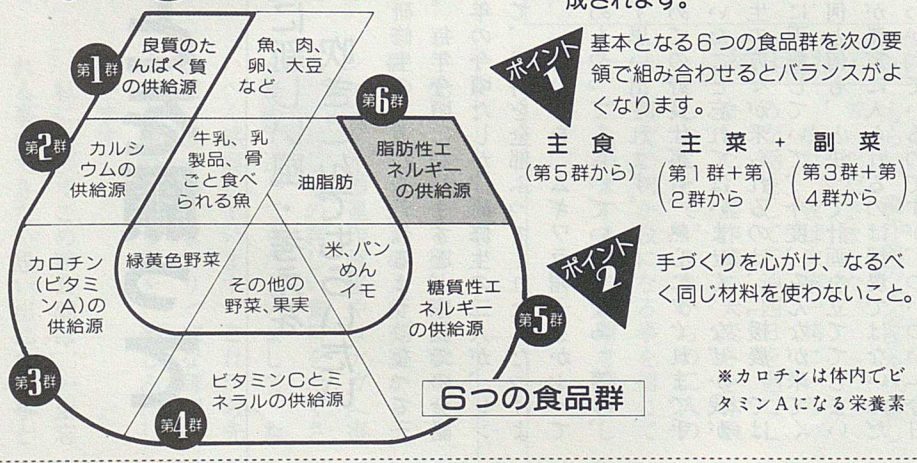
成人病は生活習慣病

皆さんは成人病に対する知識は持っていると思います。知識はあっても実行できないのが人間だと思っています。食べないでやせるのはある程度の期間ならできますが、ストレスがたまって体重が落ちないとまた食べてしまい、ダイエットを落とすには、運動と食事です。

そこで、基礎代謝の話をしていきます。基礎代謝とは、脂肪を分解する力です。これは年代に応じてだんだん下がってきます。三歳の子供が一番基礎代謝が高いが、五十代をすぎると極端に下がってしまいます。ですから、子供や二十代三十代の人と同じように食事をとっていると、脂肪を分解する力が落ちてきていますので、皮下脂肪が沢山付いてしまいます。基礎代謝は男性と女性でも違います。男性は筋肉組織が多いが、女性は脂肪が多いのです。筋肉組織が多い人は基礎代謝が高い。また、運動とか、激しい仕事をしている方も基礎代謝が高い。夫と同じものを食べていても太ってしまうのは、基礎代謝が違ってきているからです。

バランスの良い食事を

1日30食品を食べるコツ



1日30食品といえば食べるのも数えるのも大変と思われるが、次のポイントをおさえれば自然に達成されます。

基本となる6つの食品群を次の要領で組み合わせるとバランスがよくなります。

主食 (第5群から) 主菜 + 副菜 (第1群+第2群から) (第3群+第4群から)

ポイント1 手づくりを心がけ、なるべく同じ材料を使わないこと。

ポイント2 ※カロチンは体内でビタミンAになる栄養素

しましたが、一番大事なことは、食べすぎない程度に主菜と副菜のバランスを保って全体的にバランスのとれた食事をとること。それに運動をプラスしていただけると成人病にだんだん縁がなくなるといふことです。健康な老後をすごすためにもぜひ実行してください。自分の健康は自分の手で守るものです。

亀田 淳・恵子さん（行戸）

今回、農業研究センター研修生の農村実地研修として、関 正裕君、小林 透君の二名を縁あって受け入れることが出来ました。当初、この話がいった時、受け入れるに値する農業経営をしているのか、自分自身も自信がなかったのですが、家族にも相談したところ、せっかくの機会でもあるし、考えようでは、それなりに勉強になるんじゃないかという事で思いきって受け入れることにしました。

幸い、メロン中心の我が家の農作業のほうも一応、一段落してきたところでもあり、メロンの収穫、出荷が始まったばかりで、メロン農家にとっては一番の楽しみの時期、又、今までの苦労が報われる時期でもあります。さっそく、関君、小林君には家に到着した日から、メロンの収穫、荷造り、ダンボール折り作業等を中心に働いてもらいました。最初彼らが来る前は、正直言って、どれくらい出来るか半信半疑だったのですが、慣れるにつれ手際よく出来るようになり感心させられました。

又、彼らにとって穫りたてのメロンを試食出来たことは、めったにない体験でもありその味は長く思い出として残ってくれると思います。

これから先、農業の分野でそれぞれ研究を重ねていくわけですが、都会育ちの彼らが北浦村ではじめての農業実地研修、それも短い期間の経験だったとは思いますが、今回の体験を今後の研究の成果に少しでも役立ててもらいたいと思います。

この体験を
研究に役立てて



将来期待される 研究者になることを願って

つくば市の研究学園都市にある農林水産省農業研究センターでは、本年度採用した新規採用研究員の研修を六ヶ月間計画しています。ねらいは、将来、農業の生産技術・経営改善及び農村の再構築などに関する試験研究を担う研究者の養成です。従って、彼らが、農業研究者として、第一歩を踏み出すに当たり、農業研究全般に対する理解と、農業、農村が抱えている問題点及び課題に対する理解を深めることが重要であります。

このような観点から、農業研究センターでは、北浦村農業振興センターとタイアップして、その受け入れをしています。今年で五年目の節目を迎え、獣頭会議活動と、受け入れ農家の営農支援に大きな役割を果たしています。

今年の受け入れ人員は十名で、去る五月二十三日から二十六日までの三泊四日の研修でしたが、初めて体験した農作業や農家での生活を通して、研修者は受け入れ農家の方々に触れて、北浦の農業を身をもって体験できた喜びや苦しみは、貴重な体験研修であったと思います。北浦村での農村実地研修は、新採研究員研修の一コマですが、将来、わが国農業の発展を期待される研究者に成長される方々であって、受け入れ農家の方々は、研修生受け入れを契機に、その後も交誼を深めているとの事で、これも北浦村の財産になっていると評されます。以下、受け入れ農家と研修生の所感を紹介いたします。

磯山茂男・裕子さん（行戸）

北浦村に新しい風・考えを 吹きこんでもらいたい

我が家に、研修生の方々が来られるようになって三回を数えます。毎年今頃になりますと、家族での会話の中に、「去年の今頃たしか、研修生の二人が、レンコン田に入って、肥料を全部ふってくれたんだっけよなあ」とか、「暑い中を、ムギワラ帽子をかぶってポットの土つめもやってもらっていたよなあ」等々、この時期に必ず思い出されます。

生まれて初めての野良仕事も、熱心に夕ぐれまで手伝っていたこと忘れてはいません。なぜか我が家では、研修生の方々が来られるのは、「援農」ではないかのように理解していて、今度、みんなが来てくれたら、何と何と何と、と決って計画を立ててしまします。研修生が農家に入られるのは援農ではないんだと頭の中ではわかっているのですが、つい「今日は、トマトの茎の手入れをおねがいしますね」と、初めてお会いしたはずなのに、しっかりと仕事をたのんでいたります。

いつも気がつくのは、研修生の方々が全部が、例えば一つの仕事をお願いしたとしても、自分自身で頭をつけて、次の事に動いていただけるので、こちらは、いっしょに仕事をさせていただいてとても楽です。

これから先、どうぞ北浦に研修生の方々がいられて新しい風やら考えを吹きこんでもらいたいと考えます。

塙 朝雄・文子さん（小貫）

研修生受け入れを 毎年楽しみに

初めて研修生を迎え入れた時は食事になんかおかしを作ろうか、どのような事を話せばいいのか、何しろ東大卒や、筑波大卒、それも大学院までも出ているエリート、末は博士か大臣か、と言われるほどの方々（毎年二人ずつ）なのです。が、実際に迎えてみると食事は好き嫌がなく、話も楽しく気さくな方ばかりで、ある時「車を畑まで乗って行って」と言う二人でジャンケンをしてどちらが乗って行くか決めたり、一服の時に出したメロンが一切れ残ったのをどちが食べるかを又ジャンケンで決めたりしていたのが印象的で好

感が持てました。

仕事も一所懸命で、家の者だけだと夜中までかかりそうなメロンの箱詰めも夕飯の頃には終わってしまい、本当に助かりました。

研修生の受け入れも今年で五年になりますが、昨年から時期が早まり我が家ではメロンの収穫にはならぬのですが、一度研修に来て懲りているはずの農作業なのに収穫時期には自発的に手伝いに来てくれて疲れた私達を助けてくれています。

なんとなく頼もしい息子達が来てくれるようで、毎年楽しみにしています。

研修生を受け入れたことのない方にも、是非このような楽しさを味わって頂きたいと思っています。

吉田正治・やい子さん（小貫）

農作業の 大変さを体験

農水省のつくば研究センターから研修生をうけ入れ、私は女性二人、中島さんは九州、加藤さんは岐阜の人でした。

初めの日は、ハウス内の草取りからシソの定植の仕事をしてもらい、農作業の大変さを体験していただきました。

また、夜は家族一緒にいろいろな話を三泊四日を過ごしました。農作業の大変さを体験したことで、これからの二人の研究の何か役になる事を信じて二人のますますの活躍を期待します。

溝口喜典・美恵子さん（山田）

つつばな研究の成果を 修めてほしい

獣頭の役員の方から、農林水産省農業研究センターの研究員の受け入れをたのまれたのですが、我が家にとつて研究員の方と四日間仕事をすることは、いままでにない出来事でしたので、たぶん家族に気遣いをかける事と思っていましたら両親や妻が心良く承諾してくれましたので、安心して引き受ける事が出来ました。

彼達は研究室での仕事ですので、農作業をするのは初めてらしく、多少スムーズさに欠ける面もありましたが、たのんだ仕事は心良く引き受けてくれ、きれいで確実な作業をしてくれましたので、チンゲンサイの収穫から出荷までたいへん能率よく仕事をすることが出来ました。一日の仕事を終えて酒を酌み交わしながらお互いの仕事の事や世間話など、いろいろ話合うのも楽しいものでした。

先日、心暖まる御礼の手紙や、農研センターの野菜導入研究室からチンゲンサイの連作障害やコナガ（害虫）に対しての詳しい資料をたくさん集めて送ってくださいまして、たいへん感謝しています。これから先彼達には、努力してりっぱな研究の成績を修められる事を、楽しみにしています。

私にとつてこの四日間は、一生忘れる事のできない思い出になる事だと思います。

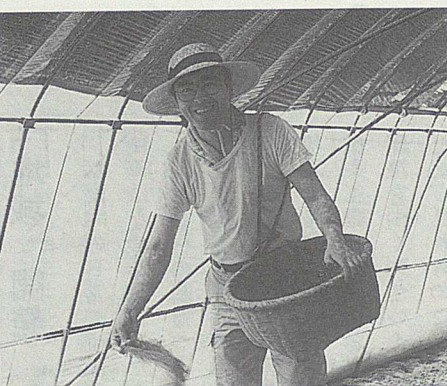
私は、大学が栃木県の宇都宮大学で、植物の病気を専門に研究していたため、よく採集と称してこの北浦へ足を運んだことがありました。そのため、かなり親しみを持ってこの農村実地研修に望むことができました。

お世話になりました溝口さん一家は皆明るく、すばらしい家庭で農業に対する取り組みも真剣で、活気に満ちあふれていました。

仕事は主に、チンゲンサイの収穫とその袋詰めをやらせていただきましたが、腰をかがめてする刈取りのきつさ、出荷時間をにらんだの袋詰めなど、一見するのとどかな田園風景の中に、実はいそが

労働環境の厳しさを実感

芦澤 武人



ことであるが、すばらしい環境のもと、夫婦が常に一緒に仕事を行えるということ。また家族が固く団結して協力しあっていること。我々の仕事では決してこのようなことはできないだろうし、うらやましくも思う。一日の作業が終わって収穫したての野菜やイチゴを食べたときに感じたうまさは農業をやっていることへの満足と最高のぜいたくを感じさせるものであった。

農業は重労働だけどやりがいのある仕事 大きな自信と活力に満ちあふれている



美しさを見つけれられる

高橋 智紀

農家の生活を全く知らなかった僕にとって、この四日間は新鮮な経験でした。特に印象的だったのは北浦村のみなさんの優しさです。お世話になった磯山さんのお家族をはじめ、本当に多くの人達にお世話になりました。お茶に誘ってくださった方々や田植えを手伝ってくれた方。都会の人間には無いような暖かさを感じました。土地に根ざした生活の美しさや力強さも新しい発見です。例えば

やりがいのある仕事

中島 規子

今回の農村実地研修で最も強く感じた事は、農業は重労働だけれども、とてもやりがいのある仕事だということでした。私は、今まで大学での研究材料の植物を育てただけで、実際の農作業の仕事を体験したことがなかったため、この研修で行った全ての事がとても新鮮なものに感じられ、とても良い経験をさせていただいたと思っています。

今回お世話になった吉田さんのお宅は、大葉を無農薬で栽培して

いらっしやったため除草などの手間がかかるというお話で、私自身除草をしたのですが、長時間しゃがんだままのつらい仕事だと実感しました。また収穫も、葉の大きさなどを選ばなければならぬ機械化が難しく人の手のかかる作物のようでした。

しかし、このように手間がかかっても消費者に安全で良いものを届けたいという強い意志や、自分達は生命の源である食物をつくっているのだという自信が伝わって

メロンの味は北浦のあじ

関 正裕



「おいしかった。」が、私の素直な感想でした。畑で食べた取り立てのメロンの味は忘れられません。瑞々しくて、甘くて、口の中に広がるジュシーな味で、私を甘美の世界へと誘ってくれました。このような貴重な体験をさせて下さった研修先農家の亀田氏に心より感謝いたします。

私のお世話になった農家は、メロンの栽培を中心にされています。研修内容は運のいいことに、メロンの収穫でした。メロンは高価なものなのでちよつとドキドキしましたが楽しく研修をさせて頂きました。しかし、メロンに多くの等級があり、細かく分類されているの

には驚きとともに、店とは違った基準で厳しいものだと思います。また、メロンのお尻をさわって軟いものが熟していることと間違えて理解していたこともわかりました。この研修を通して農家の人々の生活や仕事ぶりがわかったこととメロンの味を覚えられたのが大きな収穫でした。

最後になりましたが私達を受け入れて下さった、亀田氏ならびにおくさん、おばあちゃん、敦くん、卓くん、さとちゃんに心よりお礼申し上げます。また、ご協力頂いた北浦村の皆さんに感謝いたします。

第七回

魅力の村づくり・四つのテーマ

「人」と「経済」と「自然」がつながりをもち、一体となり、そして良い循環系をつくること、北浦村が魅力のある村になるための基本の方針ではないか、というお話を前回はしました。では、この大きな方針に向かって実際に行動を起こしていくにはどうすればよいのでしょうか。

今回は、村（役場）と住民の皆さんが一体となつて、魅力の村づくりを進めていくための、より具体的な行動を四つの（開発）テーマに整理して考えてみることにします。その四つのテーマとは、「地域開発」、「経営開発」、「人材開発」そして「情報開発」です。

「地域」開発

私たちの日常の生活がもう少し便利になったり、快適になったり、またなによりも安心して生活できるような村の基盤づくりが地域開発です。村内の移動や他の市町村との交流に欠かせない道路網の整備をすること、住民の皆さんが集い語り合えるような場をつくること、あるいは新しい産業が生まれ、農業や工業、商業など既存の産業と共存できるような環境をつくっていくことがまず挙げられます。ただ、これらのことは徐々にですが実現されつつあ

ります。昨年には土浦大洋線が国道に昇格し、整備されました。また、スポーツと文化の拠点としての「ふれあいの郷」もオープンに向かって着々と準備が進められています。そして「複合団地」は北浦村の新しい産業と居住の拠点づくりとして今計画が進行中です。

さらに、皆さんが安心して快適な生活というには、まだまだ取り組んでいかなければならない課題がたくさんあります。その一つが医療体制の問題です。とくに小さなお子さんや、高齢者がかかえた家庭では心配なことです。しかしこれも村に病院をつつければよい、ということでもありません。病院は建設とその後の運営も含めて大変な事業です。どうしても近隣市町村との連携による広域事業として考えなければなりません。ただし一方では、北浦村内でまかないきれぬ医療体制の整備の方法も考えていく必要があります。

快適な生活という点では、上下水道の整備も欠かせません。とくに下水道は、個々の家庭の生活を快適にするばかりではなく、私たちの共通の財産である北浦湖の水質の改善という大きな意味をもっています。しかしまた、上下水道事業も莫大な費用がかかるものです。一步一步前進していくためにも、財政の基盤を確立していくことが急務です。

地域開発というと土地開発と結びつけて考えられることが多くありますが、そればかりではありません。北浦村は旧三村が合併してできた村ですが、それぞれの地区（コミュニティ）に住む誇りをもちながらも「北浦人」としての一体感をもつともてるよ

うな村内交流も必要かもしれません。例えばお祭りには互いの地区の人が出かけあう、村おこし運動などがあれば価値を認めあい、援助しあうというような積極的な働きも大切ですね。

「経営」開発

「経営」というと難しいようなことばで、いかにもとつぎにくい感じがします。文字通りの意味は、事業を営むということですが、ここでは前回にもお話ししました北浦村の資源や、新たな地域開発によってつくられていく基礎をうまく活用していくことを経営といい、その方法を考えることを経営開発という名で呼ぶことにします。

資源国貧乏、こんなことばは世の中にないかも知れませんが、天然資源の豊かな国ほど国民は豊かになれなかった、ということ近代の経済史は教えてくれます。例えば鉱物資源の豊富な地域では、それを掘ってそのまま欲しい国に輸出する、そのこと自体はそんなに難しい仕事ではありませんし、生活も維持はできます。しかし、資源はいつか枯渇します。一方その資源を安く手に入れた国は知恵と技術を使って加工し、最終的には原価の何十倍もの価格で製品として売り、富を得るという図式が世界で繰り返されてきました。

加工度の高いことを付加価値といいます。これは経営にとっても重要なことのひとつです。いまあるものに、人が認め評価してくれるような創意と工夫を重ね、お金を出してでも買いたいと思ってくれるような物（事）をつくることです。そのためには既成の枠を超えて発想する必要があります。例えば第一次、第二次、第三次産業という区分けがありますが、農業だから、商業だからこうだろうという考え方はもう役に立ちません。第一、何次産業というとらえ方自体古いものだからです。サービス業型農業、農業型商業、サービス業型工業などそれぞれの利点を活かした産業のあり方が将来考えられます。

要は「北浦村ならではの」方法を考えることです。経営ということ言えば、村の行政も同じです。会社とは違って利潤が目的ではありませんが、創意工夫による付加価値づくりは大切なことです。条例や規則に縛られながらも、皆さんから「よくやってくれた」という声をいただけるような施策を進めることが大切と考えています。あるいは立派な箱（施設）はつくるけれど活かし方を知らないのが行政だという批判がよくあります。施設は活かされてこそ意味のあるもの、よく肝に命じたいと思います。

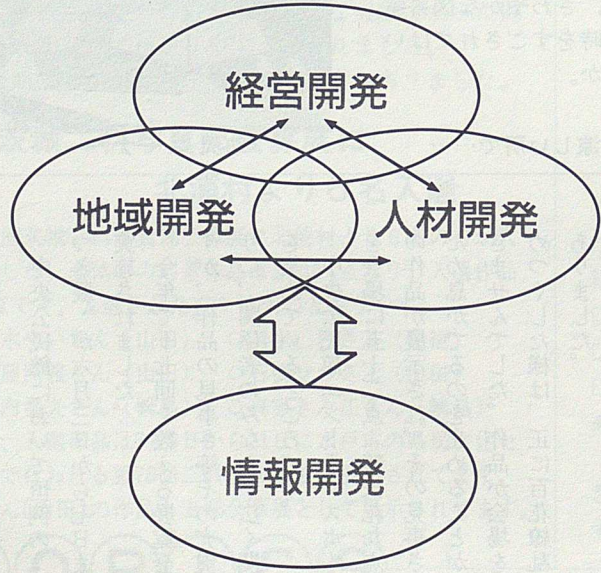
「人材」開発

地域開発を進めるにも、経営開発を行うにも基本は「人」です。北浦村にはすでに農・商・工のそれぞれの分野で豊富な知識と経験をもった方がいらっしやいます。行政にも村を良くしようと熱い気持ちを

「情報」開発

無口であるということは日本人の美徳の一つであるとされてきました。でもよく考えてみると、無口な人というのは、いわゆる影が薄い人とは違います。無口な人はその人なりに、実はやさしく思慮も深いのだと思わせるアピールがそこにあるから、私たちはその人の存在を認めるのかもしれない。でもどのようににやさしく、どれほど思慮が深いのかは残念ながら測ることはできません。

北浦村はこれまでどちらかといえば無口でした。今、北浦村が村として新しく経営を成り立たせていくこうとするとき、他地域に對し、「北浦村とはなんであるか」を積極的に伝えることはとても大切なことです。この記事の最初からお話してきたことですが、北浦村は人と同じように近隣や広域の市町村

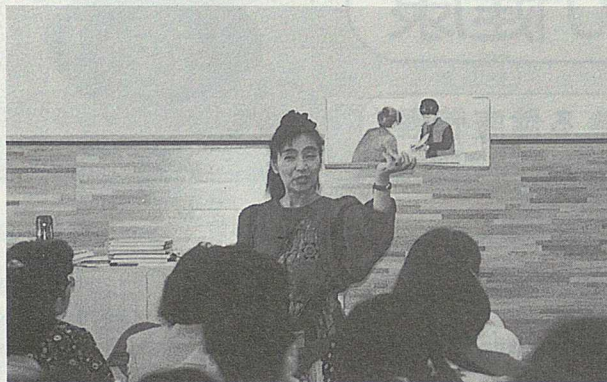


（他人）との共存によって「生かされている」といえるからです。

情報開発 — この自らの姿をはっきりさせるといふ行為には、二つの方法が考えられます。一つはあがままの姿を伝えること、そしてもう一つは、「将来ありたい姿（意志）」を伝えることです。魅力の村づくり計画では、将来の姿を伝えることに力点を置いて、それを村内外にアピールすることにより、推進の原動力としたいと考えます。

意志を伝えるには、まず「言葉」が必要です。さらに、その意志を眼で見える形に置き換える必要があります。今回はその方法についてお話しします。

むらの話題

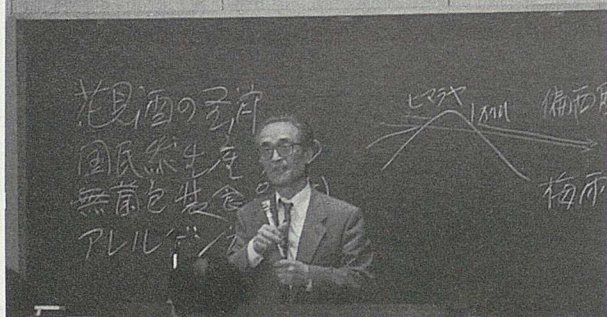


おはなし上手は子育て上手

5月28日に北浦村中央公民館において文学講演会が行われました。講師に、人形劇を上演しながら子育てに関する沢山の著書を出版している浜島代志子先生を招いて講演をいただきました。

子どもにとって母親の話しがいかに大切かを話されました。また、読み聞かせや簡単な道具をつかっての語り聞かせの実践も教えていただきました。

変わる村社会の



変わる村社会の行方

6月18日に役場大会議室において献頭会議及び村主催で講演会が行われました。講師には北浦村次木出身で現在日本農業新聞客員論説委員である郡司治先生を招きました。『変わる村社会の行方』と題して、変化の激しい日本農業の行方をいろいろな実際にあった例などを取り上げてわかりやすく話されました。

農繁期にもかかわらず多数の参加者がありました。

茨城二科写真部公募展に

北浦村より6名入選

第3回茨城二科写真部公募展に北浦村より6名の方が入選しました。全体での応募作品は1,004点あり、入選作品は150点です。入選された方々は次のとおりです。

- 鈴木やいさん(山田) ○清水 仁さん(内宿)
- 斉藤照義さん(山田) ○石橋せつさん(山田)
- 寺内泰夫さん(繁昌) ○真家さみ江さん(繁昌)

なお、入選作品は7月9日から21日に水戸市の県民文化センターで行われる第78回二科展茨城展に展示されています。原亮さん(山田)の作品も支部公募展として展示されています。

TOPICS



交通安全教室開催

5月30日から6月3日まで幼稚園、各小学校において各地区交通安全母の会協力のもと交通安全教室が開催されました。県交通安全教育講師を招き、腹話術、紙芝居等を用いながら交通安全についての講話を中心に行いました。

子どもたちにとっては、楽しい中にも交通事故の恐ろしさと命の大切さを感じとった教室になったことと思われま



津澄フェニックスが優勝

第26回村内

ママさんバレーボール大会

6月19日に村内ママさんバレーボール大会が行われました。11チームの参加があり、熱戦が繰り広げられた末、津澄フェニックスチームが優勝しました。結果は次のとおりです。

- 優勝 津澄フェニックス
- 準優勝 武田小PTA
- 第3位 ブルーベル・津澄ガンバ

※郡民体育大会に津澄フェニックス。武田小PTAが、県民スポレク祭に津澄フェニックスが、郡親善ママさんバレーにブルーベル・津澄ガンバがそれぞれ出場することになりました。

なぜWhy?

お茶の水女子大学教授 森 隆夫

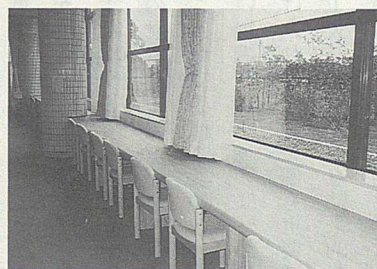
教育の目的は「人格の完成」にあることは法律(教基法一条)を持ち出すまでもないが、人間、いくら寿命が延びても人格が完成したという話をきかない。全て人間は人格的に未成熟のまま死んでいくのである。肉体は成熟し老化するが、人格は未成熟のうちに老化してしまう。

このように考えてみると、高齢化社会というのは肉体的老化と人格的未成熟さとのギャップがますます大きくなる社会ということになる。生涯学習はこのギャップを少しでも埋めるためにこそ必要なのである。

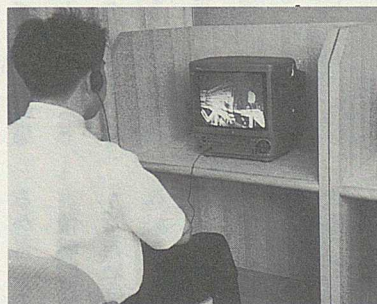
「社会教育」より

ちなみに「北浦村の人口」(現在)は、オギャーと生まれた赤ちゃんから老人まで、合計一万一千一百五十四人である。

中央公民館図書室が充実



閲覧コーナー



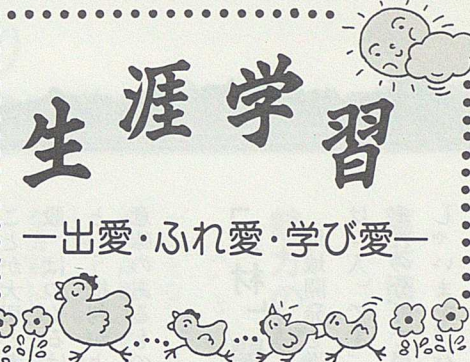
ビデオモニター

蔵書数約10,000冊。その量は十分とは言えませんが、北浦湖畔を眺めながらの閲覧コーナー(座席数25)、ビデオ鑑賞モニター(4台)、幼児コーナー等充実した設備が整っていることをご存じでしたか。

試験前の休日に中学生が2~5名、試験期間中の高校生がバラバラ。お昼下がり、4~5歳のお子様連れのお母さんが何度か...

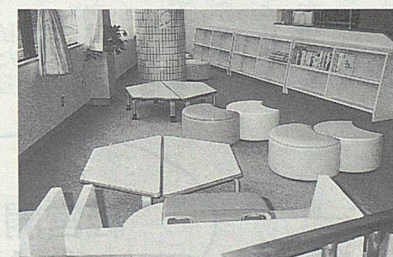
その利用者数は、まだまだ少ないのが現状です。これからのうとうとしい時期、さわやかな図書室で、充実した時をすごされてはいかがでしょうか。

夏休みは涼しい所で.....



学習予定

- 7/12(火) 第4回ゲートボール大会
- 13(水) 英会話講座
- 14(木) 料理講座
- 17(日) 第10回村民スポーツ大会
クロッケー
アートフラワー講座
- 18(月) ヨーガ講座
- 19(火) 木目込人形講座
- 20(水) 英会話講座
- 22(金) パッチワーク同好会
- 24(日) 村内野球大会
- 25(月) ヨーガ講座
親子水泳教室(1週間)
- 28(木) 料理講座
- 8/ 1(月) ヨーガ講座
- 2(火) 木目込人形講座
- 4(木) 手話勉強会
- 6(土) 小学生相撲大会
- 7(日) アートフラワー講座
- 8(月) ヨーガ講座
- 11(木) 手話勉強会



幼児コーナー

第十七回さつき展

中央公民館において恒例の『さつき展』が六月三日から七日まで実施されました。

今年で十七回を数える展覧会ですが、作品の見事さ等その充実ぶりに、関係者のみならず広く関心を集めているところです。

中央公民館エントランスホールを会場に五十二点(競技花九点)の作品が展示され、その見事さのため息がでるのを止めることができませんでした。作品が会場を埋めつくした様子は、正に百花繚乱でありました。



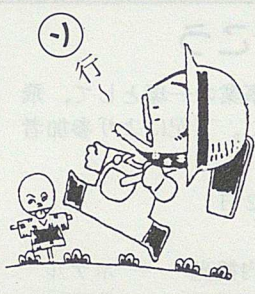
競技花の入賞者は高柳幸司さん、石橋せつさん、島田静雄さん、斉藤義太さん、小沼五郎さんです。

いっぱい
あっぺえ

むらの方言ベスト

いづづ

- ①『そうたあごとねえど。』
訳 そんなことはありません
- ②『そこんここはやくかんまってこうよ。』
訳 そこの処を早く廻って来い
- ③用事があるから『そっちゃいんべえ。』
訳 そちらえ行きましょう
- ④山の『そっぺ』に家を建てる。
訳 傾斜地
- ⑤『そろかに』歩く。
訳 静かに



読書

エッセイ



との出会い

兎の眼

(灰谷健次郎)

繁昌 関川 愛子

灰谷氏の数多くの本は、私にとって人生の糧であるのです。その中から「兎の眼」を選んでみました。

育ってきた過程や、回りの環境の為に、特別な目で見られる子供達、変わり者だと決めつけられる子、障害を持つ子、普通学級の中で、先生が体当たりでぶつかってゆく物語。子供をよく観ながら、子供の立場になり、本音で生徒に接した結果、問題を持つ子供達だけではなく、他の子供達にも、予想しないような成果を上げたのです。

氏のやさしさの中から生まれた作品を通して「苦勞した人、人の痛みのはかる人は、穏やかにになれる人。とつくづく思うのです。春、沖縄の氏の自宅を訪ね、ドキドキしながらお会いできた事は、大きな喜びでありました。

ワンパワースナップ



北浦保育園にて

きたうら 根本かほる選

夏の浜に遊ぶ子あれば追う小波
うたた寝の中にも著者の花の揺れ
万緑のダム放水を飽かず見る
夏草にほど良く金砂の土しめり
若葉燃ゆる十王ダムをまのあたり
バス降りて日傘をさす橋めざす
雲よりも白い服を着て薄暑光
みんなの目線になりし竜神ダム
日陰には女が似合う著者の花
山あざみあの家だけの丸木橋
万緑の吊橋渡る人の波
薫風や私はわたし歩みぐせ
青葉風を受けて一気になにのぼる
薫る風背にうけ渡る竜神橋
無防備な外となりし薄暑光
薫風や漬物もてるバスの旅
鶴獲小屋見えず万緑ここかしこ
*万緑の竜神吊橋 東金砂神社、
行って来ました。 十王ダム、
鶴の岬と吟行に



さわやか健康

心がけ一つでできる健康管理



各種健診・相談等スケジュール

事業名	月日	受付時間	場所	対象
母子保健教室	7月12日	PM1:00~1:30	母子健康センター	妊婦
育児相談	18日	PM1:30~2:30	母子健康センター	乳幼児
一般健康相談	22日	PM1:30~2:30	母子健康センター	一般住民
母子保健教室	26日	AM9:00~9:30	北浦村中央公民館	妊婦
3歳児健診	27日	PM1:00~1:30	母子健康センター	3歳児
献血	8月2日	AM9:30~3:30	津澄第一公民館	16~64歳
2歳児歯科健診	3日	PM1:00~1:30	母子健康センター	該当者
老人健康相談	5日	AM10:00~	長野江田園都市センター	寿



栄養のバランスとは？

栄養のバランスというところ、多くの場合、摂取する栄養素または食品についての割合と量とのバランスをとることであるかのように理解されていますが、これでは正確ではありません。栄養のバランスというのは、単に栄養素や食品のバランスだけでなく、各人の生活

子どものときからうす味に慣れさせる

日本人は一般的に塩分を摂り過ぎるといわれています。塩分の摂り過ぎは、高血圧と密接な関係にあるなど、健康によくありません。また甘味の砂糖も摂り過ぎると虫歯をはじめ、肥満の原因ともなるのでよくありません。味の好みは、幼児期にその基礎がつくられるといわれていますので、子どものときから「うす味」に慣れさせるようお母さんは十分心を配ってください。

心の健康相談のご案内

- 気持ちがいらいらする、眠れない、周囲の音や人が気になって仕方がない、働いても長続きしない、不安でしかたがないなどで悩みのかた。
 - 学校、職場へいけない、家にとじこもって人に会おうとしない、家庭内での暴力など、お子様のことでお悩みのご家族。
 - 物忘れ（記憶力の低下）、場所・時間・人がわからなくなる、性格が変わる、妄想、幻覚、意識障害などの症状で、お困りのお年寄りやその家族。
 - その他、アルコールや薬物依存症の問題。ノイローゼ、神経痛、その他精神的疾患。思春期から壮年、老年期までの心の問題など。
- ※こうした心の病・悩みに関して、治療のこと、生活のこと、アフターケアのことなどについて精神科医、精神保健センターや保健所の精神保健相談員、保健婦などがご相談をお受けします。

■相談日■
毎月第1・3・4水曜日 午後1時～（要予約）
その他随時相談も可能

鉾田保健所保健指導課
☎0291-3-2158

オイルツナとほうれん草のあえもの

※魚などの動物性たん白質に多い含硫アミノ酸は血圧のあがるのを防ぎます。マヨネーズの持つ酸味とうま味は減塩に効果的。緑黄色野菜がおいしくたくさんとれます。

材料（4人前）
まぐろ油漬小1缶 90g
ほうれん草又はこまつ菜大1わ 400g
玉葱中1/2 50g
マヨネーズ.....大さじ4 ときがらし.....小さじ1
しょうゆ.....大さじ1/2 塩小さじ1

作り方①まぐろ油漬1缶は缶から出し、あらくほぐしておきます。たまねぎはみじん切りし、からし粉小さじ1は熱湯でとっておきます。

②鍋にたっぷりの湯をわかし、塩小さじ1を入れほうれん草をさっとゆで、水にさらし、水気を絞ったら3cm長さに切ります。

③ボールにたまねぎ、マヨネーズ、ときがらし、しょうゆを入れ、よく混ぜあわせたら①のまぐろ油漬、②のほうれん草を入れてあえます。

熱量184Kcal たんぱく質8.1g 脂質14.9g 糖質4.3g 食塩0.9g

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毎月紹介します。

七月の行事

七月はお盆月であるというイメージが強い。お盆の行事は祖霊祭だけの行事になってしまっただが、実は新しい季節を迎える行事であった。古くは一年を二期に分けて考えられ七月からは秋の季節として作物の豊穡を神に祈ったのである。

7月1日 釜ぶたあき

一般には地獄の釜ぶたあきといふ、この日地獄のふたが開いて、ご先祖様の霊が冥土から出発されるといふ、朝早くから起きて井戸に耳をあてると、釜のふたが開く音が聞こえるという。またこの日は釜のふたをとって見るものだという。昔は、奉公人を休ませたり、豆の御飯、団子とか、ぼたもちを供えたりした。地区によっては、釜ぶた念仏百万遍など、念仏年寄りがやつたところもあった。

7月7日 七夕祭

七月七日の「七夕（たなばた）」は子供の行事と考えられ、盆とは結びつけられていないけれども、今では盆の月と同じく月おくれの八月に行うようになった。子供等が色紙を切り短冊を作

つて「七夕」とか「天の川」とか「星祭り」などと毛筆で書き（サトイモの葉にたまった露の玉で墨をすると字がじょうずになるといわれる）シユロの葉をさいて紐とし新竹の枝につけて庭先に立てる。習朝川に流す。夕方流すところもある。昔は、子供が朝早く草刈りをするために、マコモやワラで作った馬、牛をひっぱって出掛けたり。馬、牛はすこやかに育てるためといった。帰ってくる、七夕さまを飾った所へ馬をおいた。現在はやっていない。なお、七月は一般に中国から伝えられた星祭りとして、牽牛（けんぎゅう）と織女の二星が会合する夕とされているが、七夕は五節句の一つであり、七日の朝、女の人が川で髪を洗ったり、終わったあと、タナバタ笹を流すなどは、十五日の祖霊祭をひかえてのミソギの名残りといわれる。

長崎ハウステンボスへ行こう

北浦村農業委員会では、農業後継者ふれあい交流事業の一環として、飛行機で行く、長崎ハウステンボスの旅を企画しました。下記により参加者を募集いたしますので、ふるって参加ください。

○期 日 平成6年9月3日(土)・4日(日) 1泊2日

○コ ー ス

〔3日〕 北浦村 ―― 長崎空港 ―― 長崎市内観光 ―― ホテル

〔4日〕 ホテル ―― ハウステンボス ―― 長崎空港 ―― 北浦村

○宿泊場所 長崎東急ホテル (☎0958-25-1501)

○参加資格 ★男 性 村内在住の未婚者 参加費 30,000円

及び費用 ★女 性 村内外問わず未婚者 参加費 30,000円

○募集人数 男性 10名 女性 10名

○申込み先 平成6年8月12日(金)までに北浦村農業委員会へ申し込んでください。 (☎0291-5-2111)

☆ハウステンボス …… ヨーロッパの魅力と自然のやさしさの香る街。大村湾を臨むいっかくに造られたヨーロッパ。アミューズメント、ミュージアム、イベント、ショッピング、どれをとっても楽しい夢気分。

全国消費実態調査にご協力を

9月から11月までの3か月間にわたり、平成6年度全国消費実態調査が実施されます。

この調査は、国民の生活実態を家計の所得、消費、資産の三面から総合的に把握するために行われます。

調査された事柄は、国や地方公共団体が行う各種社会・経済施策などの基礎資料として重要なものとなります。調査員が皆様のお宅に伺いましたら、ご協力をお願いいたします。

生涯学習講演会

○講演テーマ

「環境破壊と異常気象」

○講師

お天気キャスター 森田 正光

○日時 平成6年7月23日(土)

午後2時～3時30分

○場所 鉢田中央公民館 大ホール

○参加申込

茨城県水戸生涯学習センターへ直接電話で申込みください。参加料は無料です。(☎0292-28-1313)

NTTからのお知らせ

平成6年8月4日

午後0時30分から5分間

電話の利用ができません

NTT石岡支店では、鳥栖(鉢田)6局・北浦5局・いばらき旭7局の電話交換機を最新のデジタル交換機に変更することになりました。

つきましては、設備取り替え工事に伴う回線等の切替えのため、5分間程度通話ができなくなります。ご協力をお願いいたします。

本変更工事が終了しますと、従来のプッシュ回線サービス・キャッチホンサービスのほかに転送でんわ・でんわばん・トリオホン(三者通話)サービス・料金明細サービスなどがご利用いただけるようになります。〔NTT石岡支店 ☎0299-24-1991〕

恩給や共済年金の受給者へ

国民金融公庫では恩給や共済年金を受けている方に証書を担保とした低金利の融資を行っています。ご融資限度額は250万円以内(ただし受給年額の3年分以内)で消費資金、事業資金のいずれにもご利用できます。詳しくは国民金融公庫土浦支店(☎0298-22-4141)

8月仮オープン ふれあいの郷 文化会館・体育館・第1グラウンド

○使いたい方は…

・文化会館…使用日前6か月～前5日までに生涯学習課社会教育係へ申し込む。

・体育館、第1グラウンド…使用日前2か月～前5日までに生涯学習課社会体育係へ申し込む。

(第1グラウンドは芝養生のため使用種目の内容によっては貸出し出来ない場合があります。)

○休館日

毎週月曜日、年末年始(12月28日～1月4日)

○詳しい問い合わせは

生涯学習課社会教育係 ☎5-2111 内線 309

生涯学習課社会体育係 ☎5-2111 内線 312

※ 社会体育係は事務室が今年4月より中央公民館から体育館へ移りました。

社会を明るくする運動

社会を明るくする運動は、すべての国民が犯罪の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ犯罪のないあかるい社会を築こうとする全国的な運動です。

我が国の、少年非行の現状をみると減少傾向にあるとはいえ、半数近くを少年が占める状況が続いており、また、14歳から16歳までの低年齢層の少年や、経済的にも不自由のない家庭の少年による非行の占める割合が高い上、万引き、窃盗事犯、シンナー覚醒剤等の薬物濫用事犯が後を絶たない状況にあります。

こうした状況は、少年をめぐる環境の悪化によるところが少なくないと思われます。

これに対処するためには、地域住民の理解と参加の下、可塑性に富む少年に対して、家庭、学校、職場及び地域社会が一体となって、失われつつある社会的連帯をよみがえらせ、犯罪を誘発しない環境をつくるとともに、少年の徳性や意識のかん養と、非行に陥った少年の更生をはかるための幅広い活動を展開していく必要があります。

○社会を明るくする運動 平成6年7月1日から31日までの1か月間

○重点目標 少年の非行防止と更生の援助のため地域住民の理解と参加を求める。