

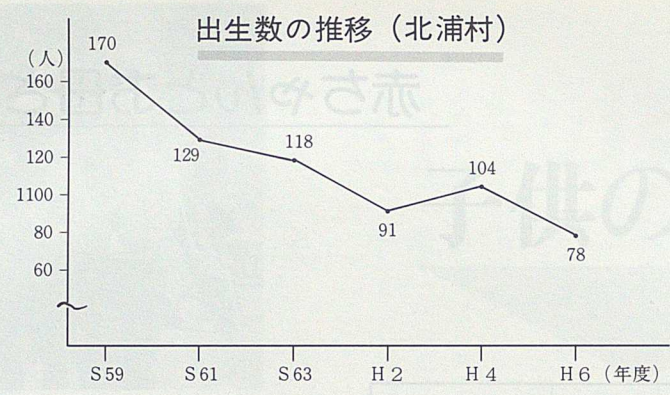
クロッキーのあとのひと休み

赤ちゃんとお母さんのために

母子保健事業・子供の手当

2・3・4・5

北浦虹工房	村定公園(Ⅰ)	6
むらの家計簿	平成6年度下半期予算執行状況	7
生涯学習	自己啓発の効果的なすすめ方③	8
むらの話題	セーフティハンドで交通安全	9
さわやか健康	楽しくおいしく食べるために②	10
文芸きたうら	図書室新刊図書紹介	11
おしらせ	北浦夕市	12



出産を迎える方へ

母子健康手帳

妊娠をしたと気づいたら、早い時期に医師の診断を受け、母子健康手帳の交付を受けてください。この手帳は、妊娠中のお母さんの健康状態と赤ちゃんの成長を記録するものです。赤ちゃんが生まれてからの乳幼児健康診断、予防接種、育児相談などの際に持参してください。

母子保健教室

初妊婦を対象に、妊娠中の過ごし方から産後における生活指導までを三回に分けて母子センター等で指導します。

一回目 妊娠中の日常生活、歯科保健、妊婦体操。

二回目 妊娠中の栄養指導、調理実習。

三回目 お産の経過、呼吸法、補助動作、新生児の保育。

育児相談

乳幼児の母親を対象に、毎月第三月曜日に、乳幼児の身体計測、発育、発達状態チェック、育児、離乳食指導、健康相談等を行います。

虫歯予防教室

歯科医師を招いて乳幼児を持つ世帯の祖父母を対象に、二回に分けて虫歯予防教室を行います。

一回目 虫歯予防講話

二回目 おやつ調理実習

また、保育園児を対象に、歯磨き指導を行います。

健診

・乳児健診 四〜六か月児を対象に身体計測、内科健診、栄養指導、保健指導を行います。

・一才児健診 身体計測、内科健診、歯科健診を行います。

・一才半健診 身体計測、内科健診、歯科健診、栄養指導、保健指導。

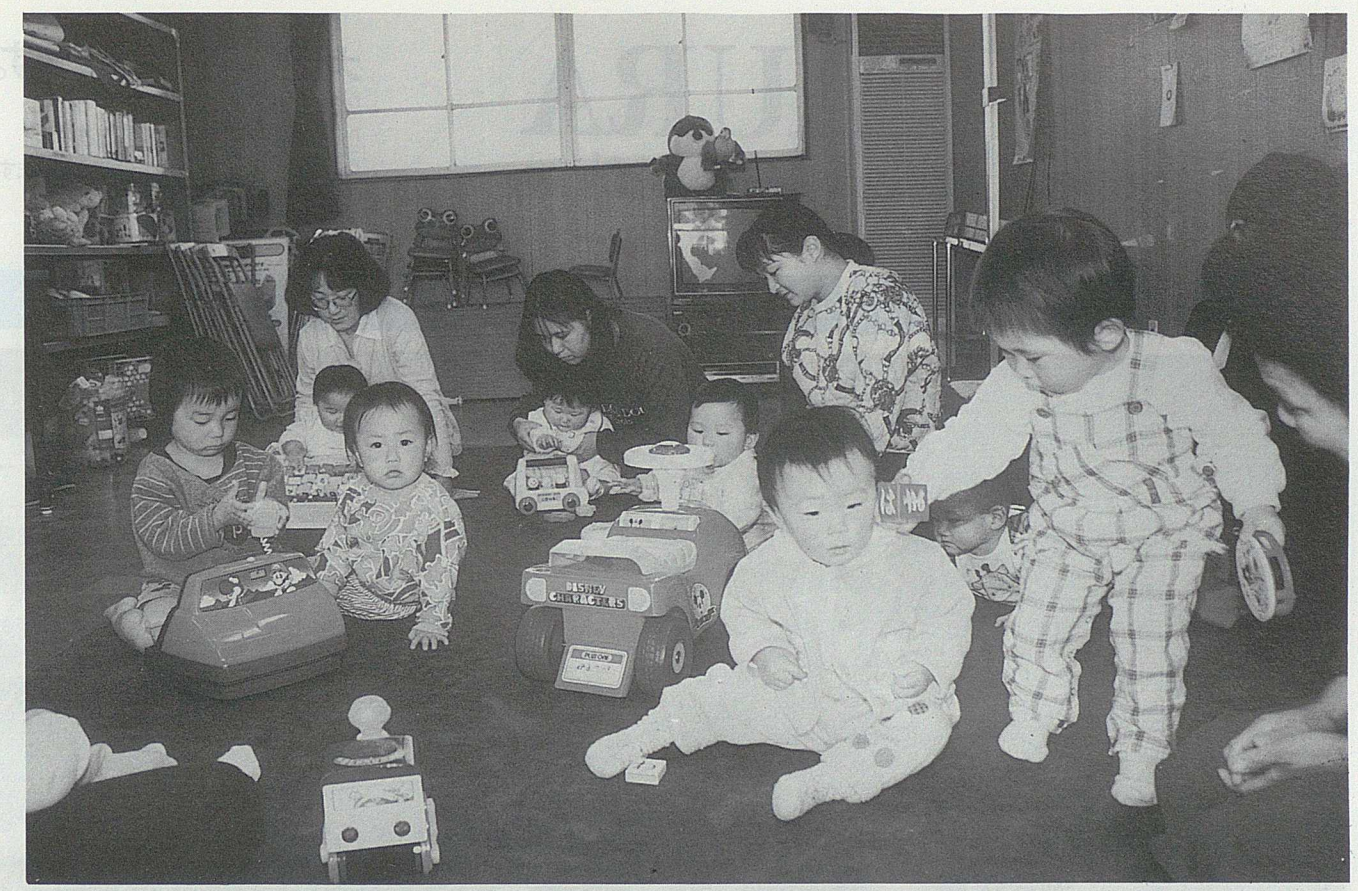
・二才児健診 身体計測、歯科健診、歯科指導。

・三才児健診 身体計測、内科健診、歯科健診、栄養指導、保健指導。



予 防 接 種

種別	接種時期	接種方法	備 考
BCG	①4歳まで ②小学1年 ③中学1年	・ツベルクリン判定をして、 ΘBCG接種	初回は1歳までに行うのがよい。 (定期)
ポリオ	生後3〜90カ月までなるべく3〜18カ月がよい。毎年5月、10月実施	ビレットで1滴(0.05ml)飲ませる。	小児マヒ、急性灰白髄炎とも呼ばれる (定期)
三種混合(DPT)	・第1期初回一生後3〜90カ月(なるべく6〜18カ月までに) ・1期追加ー1期終了後12〜18カ月の間に1回接種 ・第2期ー小学6年時にDT(ジフテリア・破傷風)を行う。	皮下注射1回0.5ml(3〜8週間隔で3回接種)	Dージフテリア Pー百日咳 Tー破傷風の略意
麻疹	・生後12〜24カ月までなるべく12〜24カ月の間に受ける	皮下注射1回0.5ml	はしかのこと (定期)
日本脳炎	・3〜15歳までの間夏の前に行う	・基礎免疫を1〜2週間隔で2回、翌年1回皮下注射0.5ml ・追加接種小4、中3	
風 疹	・生後12〜90カ月までなるべく24〜36カ月がよい。 ・中学2年生の男女	・皮下注射1回0.5ml定期以外は病院か開業医に相談	定 期 “3日ばしか”ともいわれる



赤ちゃんと お母さんのために

北浦村が誕生して今年で四十年になります。その間、北浦村の人口はほとんど変わることなく推移してきました。しかし、子供の出生数を見てみると、四十年前は年間三百五十人もの赤ちゃんが誕生していたのに対して、年々減りつづけ、平成六年度は七十八人をかぞえるほどになってしまいました。逆に、六十五歳以上のお年寄りの数は三倍以上に増えています。

健康な子どもを産み、育てることは、北浦村の将来を担う大切な財産をつくることです。村では、赤ちゃんの健やかな成長を願って、母子保健教室、育児相談等、各種の母子保健事業に取り組んでいます。また、児童を養育するための様々な支援制度があります。さらに各地区には、母子保健推進員や主任児童委員、母子福祉協力員などがおり、お母さん方の相談相手となっています。



子供の手当

□ 支給
 児童手当の支給は、認定請求をした日の属する月の翌月から開始され、支給事由の消滅した日の属する月分まで終了です。
 なお、原則としては、毎年二月、六月、十月にそれぞれの前月分までが支給されます。

(月 額)
第一子 5,000円
第二子 5,000円
第三子以降 10,000円

□ 手当の額
 三歳未満の児童を養育している人に支給されます。ただし、前年の所得が一定額以上の場合には、所得制限により支給されません。

□ 児童手当とは
 児童を養育している人に手当を支給することにより、家庭における生活の安定と、児童の健全な育成を目的としています。

児童手当

□ 手続
 あなたの居住地（北浦村役場）に認定請求書を提出して、知事の認定を受けなければなりません。（認定請求書は役場福祉課に用意してあります。）
 この手当は、受給資格があっても請求しない限り支給されませんので、まだ受けていない方は早く

□ 支給の対象
 日本国内に住んでおり（外国人を含みます）、支給対象児童を監護している母、又は養育している母以外の祖父母、叔伯、父母、兄弟その他の方です。ただし、老齢福祉年金以外の公的年金（例えば、老齢年金・障害年金・遺族年金・恩給など）を受けている方は除かれます。

児童扶養手当とは
 父母の離婚などで、父と生計を同じくしていない十八歳未満の児童（身体又は精神に障害のある場合は二十歳未満）を監護している方に支給されます。

児童扶養手当

特別児童扶養手当
 身体又は精神に障害のある児童の生活に役立てるため、その児童を家庭で介護している方で、次のいずれかに該当する二十歳未満の障害児を養育している保護者に特別児童扶養手当が支給されます。

対象児童数	手 当 月 額
1 人のとき	41,390円 (27,690円)
2 人のとき	46,390円 (32,690円)
3 人以上のとき	2 人のときの額に、 3 人以上の児童1 人につき3,000円を加算した額

注（ ）は手当の一部が停止される場合の金額です。

□ 手当の額
 対象児童に応じて、次のとおり支給されます。ただし、受給者の所得により手当額の一部が停止されることがあります。

障害児福祉手当

①療育手帳の判定がA、A、B程度の精神薄弱又は同程度の精神障害がある方
 ②身体障害者手帳のおおむね一〜三級程度の方

特別児童扶養手当（月額）
特児1級 50,350円
特児2級 33,530円

心身に重度の障害のあるために、日常生活において常時介護を必要とする程度の状態にある二十歳未満の人に支給されます。
 ただし、受給者とその扶養義務者について一定以上の所得がある場合や児童が福祉施設などに入所している場合は受給資格がありません。

お問い合わせは
 役場福祉課まで
 ☎5-2111 内線218

赤ちゃんとお母さんのために

私たちがサポートします

母子保健推進員

母子保健推進員は村で行っている母子保健事業の推進をしながら、みなさんがもれなく必要な健診などを受けることができるようにするための活動をしています。

具体的には、①母子保健教室の受講の勧め。②乳幼児健診、各種予防接種のサポート。③担当地区の妊産婦、乳幼児の健康状態の把握。④各種研修会（虫歯予防教室、介護講習会、子育て講演会等）への参加などです。わからないことがあったら、気軽に推進員に相談してください。

主任児童委員

日常的な活動を通して、子どもの問題に目配りをしていただくのが児童委員です。子どもの問題にかかわって、地域の関係機関と連携をはかります。

■主任児童委員

○酒井美智子〔山田1286 ☎5-2876〕
 ○成田ひとみ〔成田929 ☎5-1450〕

母子福祉協力員

母子及び寡婦福祉対策のために、母子家庭及び寡婦の身上、一般生活上の各種相談を行います。

■母子福祉協力員

○塚原 シツ〔中根547 ☎5-0818〕

氏 名	住 所	TEL
山 本 貴 以	吉川11	5-0896
大久保 すみ子	吉川505-1	5-0931
横 田 ゆき子	繁昌173	5-0964
額 賀 て る	繁昌1270-2	5-0534
高 橋 三枝子	繁昌1266-1	5-0535
斉 藤 桂 子	中根92	5-3387
小 林 あさ子	繁昌1851-1	5-1731
高 柳 利 子	山田2846-1	5-2246
辺 田 サツ子	山田1215	5-2526
浅 野 貞 子	山田1257	5-3125
千ヶ崎 きよ子	山田1351	5-2738
塙 春 江	行戸136-1	5-0307
田 村 美代子	行戸806-16	5-2200
吉 田 とし江	小幡517-1	5-2856
水 野 よね子	小幡873-5	5-0296
岡 崎 芳 子	小幡1537	5-0390
斉 藤 み き	小幡1411	5-0525
石 橋 かほる	南高岡158-1	5-0066
吉 田 せつ子	南高岡657	5-0787
斉 藤 由美子	北高岡682-7	5-3382
河 野 君 代	内宿1655-3	5-1602
六 笠 マ サ	両宿659-5	5-1531
野 友 佑 子	内宿66-1	5-2397
井 川 美代子	成田946-2	5-1452
小 島 サ ダ	三和90	5-1409
宮 本 智恵子	三和1624-1	5-1373
河 野 栄 子	長野江436	5-2138
小笠原 美千代	次木540	5-1654
松 金 君 子	小貫2568	5-2102
沼 里 ヒロ江	小貫1500	5-1008



むらの家計簿

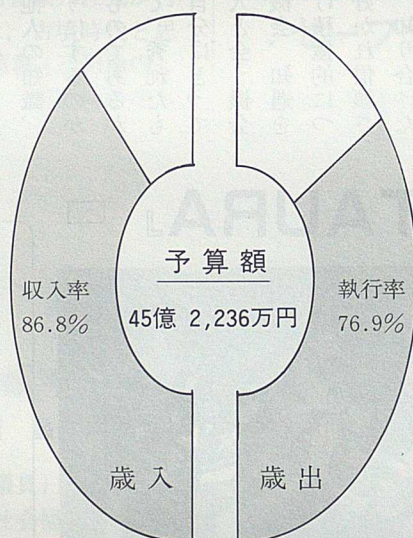
平成6年度下半期予算執行状況 (平成7年3月31日現在)

平成6年度下半期(平成7年3月31日現在)の予算執行状況をお知らせいたします。一般会計予算額は、補正予算額を加えて45億2,236万円となりました。一般会計と特別会計のそれぞれの内訳は次のとおりです。

一般会計

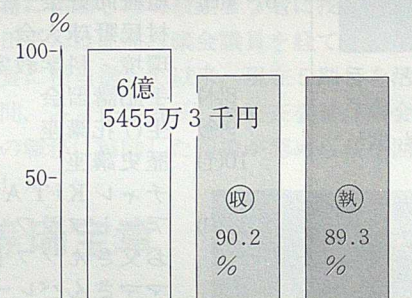
歳入 収入率 86.8% (単位千円)

	予算現額	収入済額
地方交付税	2,065,482	2,065,482
村 税	643,262	643,124
国庫支出金	158,527	133,583
県支出金	447,319	168,997
繰入金	155,100	146,000
繰越金	184,025	184,025
その他	868,645	584,258
歳入合計	4,522,360	3,925,469

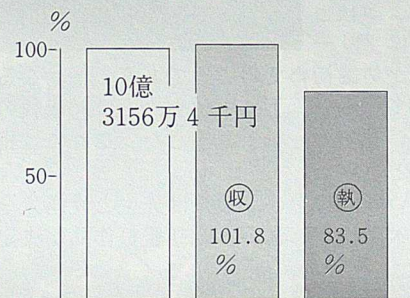


歳出 執行率 76.9% (単位千円)

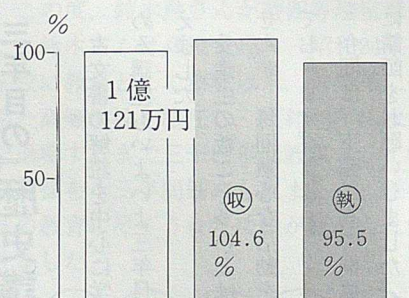
	予算現額	支出済額
総務費	785,825	579,384
民生費	446,155	418,025
農林水産業費	964,780	550,687
土木費	388,307	191,599
教育費	959,465	809,610
公債費	347,730	343,131
その他	630,098	583,588
歳出合計	4,522,360	3,476,024



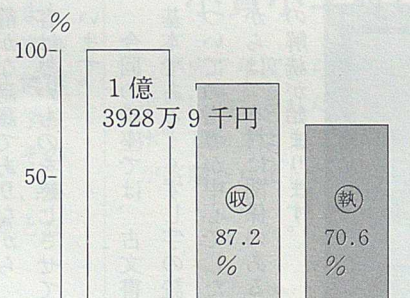
老人保健事業



国民健康保険事業



老人センター



簡易水道事業

□ 予算額 □ 収入済額
■ 支出済額 (収) 収入率
(執) 支出率

特別会計

魅力の村づくり 北浦虹工房

⑥ 村定公園(1)

先日北浦村の若いお母さん方から、いろいろお話をうかがう機会を得た。北浦村以外の地域から嫁いで来ておられる方も多く、生まれ育った土地と北浦村との比較などを語っていただき、興味深く聞くことができた。そんな比較の中で、大方の意見は、様々な不便を感じるもの、北浦村に残されている自然の素晴らしさや温かな人情、そうしたものを大切に誇りにしたいというものであった。

■公園がほしい

そのいくつかの話題の中に、「子どもを自由に、そして安全に遊ばせることができる公園」がほしいというのがあった。それを聞いて、「はて、公園ねえ」と心中言葉に詰まった。私が知っている北浦村は、自然がいっぱいで、村中が緑に囲まれた公園のような所だ。屋敷は広く、立派な庭のある家も多い。それなのに公園か。だが、話はもう少し聞いてみる

■北浦村の公園

都市の住宅地域には公園が結構多い。公園も大抵ハイキングコースがあるような自然公園から、小はベンチが二、三脚置いてあるだけのポケットパークまで種類は様々である。緑を自らの手で壊してしまった都市は今、公園を「作る」ことによって、それを取り戻そうと躍起になっているかのようである。だから自然公園は関東一円、広域行政の主力事業の一つにもなっている。細かく見れば、公園の遊具なども、金属よりも木製のものが増えているようである。だが、どうも私には、公園を「作る」ということも、ポルトとナットで締めつけた木製の遊具も、擬似的な自然回帰のように思えてならない。

■自然を公園に「仕立てる」

自然と「つき合う」ためには、まず人が自然の中に入っていかなければならない。小さな子どもでも安全に入っていけるような自然環境を整える必要がある。例えば、森あるいは台地林。多少木々がまばらに立ち、広場がとれるような森があれば理想的である。広場といっても二〇〇坪もあれば子ども達の遊び場としては十分である。あまり広すぎると、さびれたような感じになりがちでいけない。まずは下草刈りなどをして広場を整える。だがそれだけでは、子ども達はすぐに退屈してしまうだろう。そこで遊具をつくらなければならない。自然と「上手につき合う」ためのいくつかのルールをつくらう。そのルールとはこういふこと。

広場を確保するために伐採する木の本数は最小限に止めること。また、切り株を取り除く以外には、決して土を掘り返してはならない。できれば切り株は残し、ベンチの脚などに利用する。遊具は伐採した木で作る。それ以外の材料は使わない。金属の釘一本、プラスチックの一片

けらもち込まない。遊具の数も最小限でいい。それが主役ではなく、あくまでも子ども達を引きつけるための脇役だから。遊具にも飽きた子ども達は、やがて周囲の自然に目を移しはじめるだろう。このことが公園のねらいである。

こうしたルールを守り、「自然と上手につき合える公園」をもつためには、公園とは作るものではなく、自然を公園に「仕立てる」ものだという考えに徹する方がよいと思う。

もう一つ大切なことは、公園は村の人々が住む集落の中、またはそれに隣接した地域になければならないことである。どんなに素晴らしい公園でも遠い場所にあつては、頻りに行くことはしない。

「週に一、二度以上行くのは、家から歩いて三分以内にある公園である」という説がある。つまり、都市の既存公園でも、現実にはその周囲徒歩三分以内の人しか日常は利用していないということだ。このことは公園の立地条件として十分考慮しておかねばならないだろう。

「自然と上手につき合える公園」は確かに結構だ。そんな公園が身近にあるのも素晴らしい。しかし、一体それを村のどこに? そして釘一本使わない遊具はどうやって、だれが作るの。この公園がなぜ「村定公園」なの。その答えを今、私はこの原稿を書きながら考えている。さて、来月号までにちゃんととした答が用意できるか、がんばらう。

生涯学習

出愛・ふれ愛・学び愛



自己啓発の効果的な すすめ方③

井上富雄

例えば、記憶度を高めるために反復作業をする。英語会話のケーステープの同じ箇所を何度も反復して聴いたり、法律の文章を暗記するために同じところを何度も反復口読する場合などの時に、始めの文章に戻るの二十分以内が一番効果があるという臨床実験データがある。この法則が『エビングハウス法則』である。

あるいは『ロビンソン法則』のように、前の情報と、中・後の情報の組み合わせがどういうものであるかによって、記憶度の強弱が大きく変わってくるというものもある。

例えば小学校の時間割で、一時間めが算数でそのあと二時間目に

理科が続くと、記憶度は弱まる。西部劇の三本立ての映画を連続して観ると、終わったときその筋書きが混同して、わけがわからなくなるのに似ている。

記憶法というのは、このような大脳生理学と心理学の原理を応用することなのである。従って、少なくとも一冊か二冊、心理学と大脳生理学の本をそれぞれ読んで理解しておくことが必要なのである。

自分の大脳以外の他人の知識、情報を借用できるようにするのが情報網、人脈というものであるがそれが幅広く、豊かで、秀れたものであればあるほど自分にとって強力な支えになる。人と会う機会特にキーマンと会う機会、知遇を得る機会をできるだけ積極的につくる事、その人達に好かれ信頼されるように努める事、知り合った後のフォローアップに気配りをする事など地道な努力が必要である。

（生涯フォーラム「十一月号より」）

三回にわたり「効果的な自己啓発」について記してまいりましたが、早速「速読法・記憶法・大脳生理学・心理学」の本を購入して勉強できればベストです。またそうでなくても、「知った」ことがベターであると言うまでもありません。

『チャレンジKITAURA』

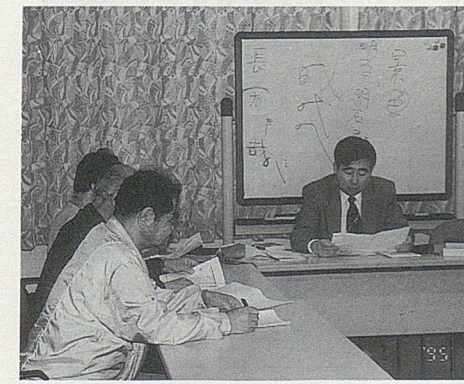
演劇 スタート



イスを5脚ならべて場面の設定、「ここは電車の中です」次は役柄の設定、「あなたはヨッパライ、あなた方は親子……」そしていよいよ演技となる。セリフ、動作はフリーである。受講生誰もが勿論初めてのことである。どうなることやらとハラハラしながらみつめていると、下は中学生、上は60歳代の役者？が、恥ずかしさを捨てきれないものの、見事に演じた。これには指導の先生も思わず拍手、担当者もおどろいた。

2時間半はあっという間に過ぎ、最後は先生と受講生全員で、「大きな木」を演じて終了、次回は、いよいよ取り組む作品が決定するとのこと。楽しみ楽しみ……。

教育委員会生涯学習課
チャレンジKITAURA ☎5-2907



三年目の『歴史講座』

古文書の解読を中心に学習を進める講座もいよいよ三年目をむかえました。

受講生の数こそ多いとは言えませんが、毎回熱心な活動を実践しております。

今回は、下館二高の桐原光明氏に講師をお願いしました。先生は本業である高校での授業のかたわら、多くの著書を記しておられ、静かな講義でありながら、その内容は熱いものを感じさせてくださいます。

今回の講座では、古文書解読の基本である、くずし字の読み方についての指導が中心でした。次回からは、本村に関係のある古文書の解説が始まります。

むらの話題



セーフティハンドで交通安全

村から交通事故が少しでもなくなつたらと、(株)茨城県トラック協会が、村内の小学校1年生の児童全員にセーフティハンドをプレゼントしました。このセーフティハンドは、これまで横断歩道を渡る際に使用していた黄色い旗の代わりとなるものです。黄色地の発泡ポリエチレン製の手形には、大きく「とまって」と印字されています。千葉県で5年前に採用されて好評なことから、茨城県でもこの4月に東京電力、(株)トラック協会、東京ガスなどの支援で、62市町村の小学1年生に配布しました。



小貫小学校に一輪車を寄贈

平成7年度から9年度にかけて県から学校体育研究学校に指定された小貫小学校へ、(株)利根コカ・コーラボトリングより、一輪車10台（高学年用20インチ車）が寄贈されました。



複合団地建設予定地 発掘調査

北浦複合団地建設事業に係る埋蔵文化財の発掘調査を開始するために、4月18日に発掘調査納入式が行われました。平成7年度の調査区域は、古墳時代と思われる炭焼遺跡（三和地内）、札場古墳群（三和地内）、成田古墳群（成田地内）の3か所です。発掘は県から委託を受けて(財)茨城県教育財団が実施します。

複合団地開発予定地にはこの他、三和貝塚（縄文時代）、木工台遺跡（奈良・平安時代）などが点在しています。



藍綬褒章

横田修平さん
（繁昌）

この度、横田修平さん（現県議会議員）が藍綬褒章を受章されました。これは、教育、社会福祉、保健衛生及び産業の発展等に精励し、公衆の利益を興し、又は公共の職務に精励した功績顕著な者に授与されるものです。横田さんは北浦村議会議員を経て、昭和53年に県議会議員に初当選して以来、現在5期目を活躍中です。その間、各常任委員長、県監査委員、議会副議長など公共の職務に精励した功績が認められ今回の受章となりました。

勲四等瑞宝章

鈴木 勲さん
（山田）



この度、鈴木勲さんが勲四等瑞宝章を受章されました。鈴木さんは兵役を経て、昭和24年に鉾田第一高等学校に教員として奉職以来、鉾田第二高等学校、鉾田第一高等学校を歴任し、昭和58年に水戸商業高等学校を退職するまで三十四年間教職として勤務され、その間校長を十三年間勤められました。長年に亘った、本県の教育に尽くされた功績が認められ栄えの受章となりました。

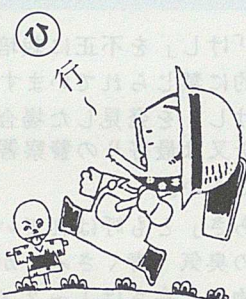
TOPICS

いっぱい
あっぺえ

むらの方言ベスト

いづづ

- ① 空き缶を『びしゃぐ』
訳 つぶす
- ② 毎日忙しくて『びだまった』
訳 疲労困憊した
- ③ ダイコンを『ひっこぬく』
訳 引き抜く
- ④ 『ひゃっこい』水を飲みたい
訳 冷たい
- ⑤ 『ひんのめえ』に終わらせる
訳 午前中



新刊図書

中央公民館図書室

■一般図書 全184冊

・愛死(上下)〔瀬戸内寂聴〕・冬の街道(上下)〔童門冬二〕・大いなる日に〔大江健三郎〕・カラー図説日本大歳時記(全6巻)・夏至祭〔佐藤洋二郎〕・十字路〔赤川次郎〕・素晴らしき家族旅行〔林真理子〕・ちひろ美術館物語〔松本由理子〕・虹の岬〔辻井喬〕・星と月の夜〔海老沢泰久〕・紫の傷〔連城三紀彦〕・蓮如〔五木寛之〕

■児童図書 全234冊

・アンデルセン童話全集(全6巻)・岩波世界童話全集(全30巻)・汽車のえほん(全26巻)・動物飼育図鑑(全7巻)・放課後パソコンクラブ(全5巻)・雲と天気〔塚本治弘〕・森のキタキツネ〔右高英臣〕他

■参考図書 全14巻

・世界大博物館〔小学館〕・世界全地図〔講談社〕・日本児童文学大辞典〔大日本図書〕他

■絵本 全5冊

・アナグマのもちよりパーティー・バーバパパのなつやすみ・さとしとすてネコ・カレーせんになをさがせ・ケーキが焼けたらね

きたうら 根本かほる選

先生の背丈をこえて卒業す
春休み了へてにきびの子の多し
石佛を守るがごとくいぬふり
先生の偉く見えおり新入生
遠足の先頭に立つ先生かな
先生と呼ばれて固き靴をはく
花の道児等と先生歌はづむ
廃家の庭に乱れし紅椿
畑を打つ息ととのえて畑を打つ
先生の言葉思いぬ卒業期
先生に三寒四温の雨が降る
失はぬ余生のちから鳥雲に
先生の声もどくよ花便り
一役目終りて末孫入学す
岩陰の日ざし恋しや露のとう
彼岸来て師の影偲びなみだする
先生が白墨落す春の風邪
わに口の音につまづき春の宵

根高塚寺金飯石羽松高寺高日東高川野仲
本野原内井島上生本野内橋下野野又村居
か三シ泰ク秀ちま玉都理利サ敬すい
ほ千泰ニエか子き江代枝敏子浩魚子

醤油舟

昭和40年頃まで(約30年前)は多くの農家が自家用として醤油を造っていた。そのため何軒かの共同か、個人かで醤油造りの道具が設備されていた。しかし今日では、農家もその主な原料である大豆を栽培せず。また醤油造りの手数のかかることや、販売醤油が格安で手に入るようになったので、自然に自家製を止めるようになってしまった。

醤油の造り方はおおそ次のようであった。先づ1石(約180ℓ)の醤油を造る場合、大豆3斗(54ℓ)小麦同量・塩若干・水3斗(54ℓ)の原料が必要とされた。初め小麦を炒って粉碎する。そしてよくさめてから大豆と小麦を1つの桶に入れ、毎日攪拌しながら4、5時間続けると、いわゆる醤油のモロミが出来る。しばらくしてモロミが熟すると写真のような「醤油舟」に、麻袋に入れたモロミを並べて上から圧縮すると、箱の一方にある小さな穴から醤油が流出するのである。そしてこれを大釜で沸騰させ、泡立ちを除去しながら煮詰めるのであるが、1舟1回(1番絞り)の絞りで約3升(5.4ℓ)~4升(7ℓ)の醤油ができた。

その外水を入れて、2番絞り、3番絞りをする家庭もあった。

村で使われた 昔の民具

生活様式の近代化に伴い、先祖伝来の古い民具が廃棄されています。先祖が厳しい生活条件の中で苦心して作り上げた民具を保存したいものです。

さわやか健康

健康は 自信自慢が 赤信号

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
食改進総会	5月19日	AM9:30~10:00	役 場	食 改 進
健康教育講演会	"	PM1:00~1:30	"	食改進・保健推進員等
ポ リ オ	25日	PM1:30~2:30	母子健康センター	H.6.7.1~7.1.31生
一般健康相談	26日	PM1:30~2:30	"	一 般
ツ 反	29日	PM1:30~	北浦中・三育中	中学校1年
判定・BCG	31日	PM1:30~	"	"
日本脳炎(1回目)	6月2日	PM1:30~3:00	母子健康センター	H.3.6.1~4.5.31生
日本脳炎	6日	PM1:30~	要小・津澄小	小学校4年
"	7日	PM1:30~	小貫小・武田小・三和小	"
日本脳炎(2回目)	9日	PM1:30~3:00	母子健康センター	H.3.6.1~4.5.31生
1歳児健診	14日	PM1:00~1:30	"	H.6.4.16.6.14生
歯科健診	16日	PM1:30~	のぞみ園・北浦保育園	全園児



歯槽膿漏の話

【三十五歳以上の八割の人が潜在的歯周病】

進行すれば歯槽膿漏になる歯周病はいまや国民病。なんと三十五歳以上の八割の人の歯ぐきは、すでに異常を起こしているそうです。年齢と共に歯を失っていく大半の

原因はこの歯槽膿漏。歯と歯ぐきのすき間が広がって歯槽膿漏を起こし、最後は歯を支えている骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまします。

歯ぐきが唇裏より薄いピンクなら健全。それより薄ければ、やられていきます。自覚症状がなく、虫歯の治療中に歯科医が発見することが多いといわれています。虫歯の治療中の発見ばかりでなく、定

楽しく、おいしく食べるために ②

期的な歯の健診によって、歯槽膿漏を発見したいものです。

【主な原因は柔らかい食べ物】

虫歯の主犯が砂糖なら、歯槽膿漏(歯周病)の主犯は、火で調理した柔らかい食べ物。硬い物をよく噛んで食べる習慣がなくなつた現代人の文明病とも言われています。

【初期なら、歯磨き法で治る】

歯槽膿漏の治療と予防の基本は口の中をきれいにすること。初期の軽い症状なら、歯石をとり、歯磨き励行で細菌の繁殖を抑えるだけで治ります。ごく初期ならば二、三週間、中程度の症状でも三、六か月で治ります。

歯無しになる前に、歯も自己チェックと健康管理する意識をもちましょう。

【歯ぐきを守る磨き方】

柔らかめの二列ブラシを用意して、鏡を見ながら丁寧に、歯と歯の間に毛先をこじ入れ、ブラシを左右にわずかに揺さぶります。一か所に二十、三十回。慣れてきたらブラシの角度を徐々に立て、半年もすると、歯ぐきの色は見違えるほど健康的になります。

自己診断法

重 度	中 程 度	初 期
・歯ぐきの色が赤黒い	・歯ぐきを押すと 白い膿が出る ・朝起きたとき 口の中がべととする ・口臭がする	・むずがゆい ・歯を磨くと出血する

広報きたうら1月号で紹介した「予防接種の改正」の記事で、BCG対象年齢に中学校1年生のツ反陰性者がもれていました。お詫びします。

きたうらの味

チンゲン菜

ビタミンC、カロチンが豊富。緑色が生き生きとして、軸のしっかりしたものを選びましょう。柔らかくアクがないかわりに、煮くずれしにくいのが利点。加熱したときの色合いの美しさ、歯切れのよさを生かして調理します。

◆チンゲン菜のナムル(4人分)

チンゲン菜	200g	しょうゆ	小さじ1
生わかめ	40g	塩	小さじ1/2
ハム	40g	だし汁	小さじ2
		砂糖	大さじ1/2
		酢	小さじ1
		ゴマ油	小さじ1

【作り方】

- 1.チンゲン菜は、株元に十字に切れ目を入れ、縦4つに裂く。よく洗って茹で、水にさらしてから水気をよく絞り、2cm位の長さに切る。
- 2.わかめはもどして適当な大きさに切る。ハムはせん切りにする。
- 3.Aをあわせて、1と2を和える。

茨城県青年の船団員募集

茨城県では、世界に開かれた郷土茨城の若き担い手として、「茨城県青年の船」に参加できる団員を募集します。

- 出発日 平成7年10月28日
- 帰国日 平成7年11月7日
- 訪問先 中国（天津・北京）
- 募集人員 400名以上
- 参加資格 ①茨城県内に居住する青年で18歳から概ね30歳までの男女。（日本国籍を有する方）
②地域・職場で青年活動をしている方及び将来青年活動が期待できる方。
- 参加経費 150,000円
- 使用船 ふじ丸（23,340トン）
- 募集期間 7月31日まで
- 問合せ先 青年の船実行委員会事務局（☎029-226-1508）又は、北浦村教育委員会生涯学習課社会教育係（☎5-2111内線309）まで。

扇風機は使用前に必ず自己点検を

そろそろ扇風機が活躍する季節。安全に使うため、十分な点検を行しましょう。羽根の回転や、モーター部の熱、ニオイ、音などに異常があったら、次のチェックを。

- ①プラグが抜けていないか。
- ②タイマーツマミが「切」になっていないか。
- ③ガードが変形していないか。
- ④ガードや羽根の取り付けがゆるんでいないか。

など、それでも異常があれば、発煙・発火の恐れがありますので、すぐにプラグを抜いて使用を中止してください。

再使用の際には、必ず販売店等にご相談ください。

不正大麻・けし撲滅運動

「大麻」や「けし」を不正に栽培することは法的に禁じられています。「大麻」や「けし」を発見した場合は、鉾田保健所又は最寄りの警察署へ連絡してください。

- 大麻は、「あざ」とも呼ばれている全草に独特の臭気（青くさみ）がある桑科の植物で、高さは1～2メートルくらいあり、茎は四角形で緑色の浅い溝が通っており、葉は3～9枚の小葉の集まった掌状であり、その小葉の辺縁はのこぎりの歯状に切れ込み、先端はとがっています。
- けしは、植えてよいものと悪いものがあります。
- 植えてはいけないけし
 - ・ハカマオニゲシ
- 植えてもよいけし
 - ・ひなげし・おにげし
- ※詳しくは鉾田保健所（☎3-2158）まで。

人権相談のお知らせ

互いに相手の立場を考えて豊かな人間関係をつくるために、人権擁護委員制度があります。

近所のいやがらせ、家族間の不和、不動産の売買、賃貸借、登記、戸籍、相続などの相談を人権擁護委員と法務局職員が無料で相談をおうけします。秘密は守られます。

■水戸地方務局麻生支局

☎0299-72-0485

■人権擁護委員

- 五十野 司 ☎5-2073
- 大原 久明 ☎5-0633
- 大場 藤弥 ☎5-3323

■特設人権相談所開設

- 場所 津澄第一公民館
- 開設日 9月6日（水）、12月7日（水）、平成8年2月14日（水）

国の事業ローン・教育ローン

国の事業ローン

- 普通貸付（事業を営む方にご利用いただけます）
- 融資額 4,800万円以内
- 返済期間 運転資金5年以内
設備資金10年以内
- 金利 4.7%
- 経営改善貸付（商工会議所会頭、商工会会長等の推薦を受けた方）
- 融資額 550万円以内
- 融資期間 運転資金4年以内
設備資金6年以内
- 金利 4.2%

国の教育ローン

- 融資額 学生、生徒一人につき150万円以内
- 返済期間 8年以内
- 据置期間 在学期間内、ただし最長4年
- 保証 奨励教育資金融資保証基金または保証人
- 返済方法 毎月元利均等返済（ボーナス月増額返済もできます。）
- 融資対象者の年収
 - ・勤務者の年収 1,210万円以内
 - ・事業所得者の所得 990万円以内
- ※融資対象者の所得制限が軽減されました。



平成7年

国勢調査

本年10月1日現在で、全国一斉に国勢調査が行われます。

国勢調査は、日本に住んでいるすべての方を対象とする国の最も基本的な統計調査です。

この調査の結果は統計としてまとめられ、21世紀に向けた各種の計画や福祉対策、雇用対策、住宅対策、防災対策など、各種の行政を行うための重要な基礎資料となります。

皆様のご協力をお願いします。

—総務庁統計局—

茨城県・北浦村

ありのまま あなたの答えが 国の基礎

北浦夕市 毎月第3土曜日 午後3時～6時

場所 JAなめがた北浦支所向かい
（山田バイパス通り）

- 販売品目 北浦村特産野菜・帆かけ饅頭・宝来最中・野菜うどん
うまかつ饅頭・惣菜・果物・漬物・その他多数

—————北浦夕市推進委員会—————