

KITAURA

Culture + Innovation

大いなる夢咲かせます。

「変化の未来」に挑戦します。

「大地の息吹」に価値を創造します。

「明日の世代」にふれあいを手わたします。

平成 7 年 6 月 16 日 (金) 発行 No.338

広報きたうら

茨城県行方郡北浦村



郷土教室村めぐりで一元集荷所を見学 (小学三年生)

人間関係をよくする話し方

食生活改善推進員体験発表

2・3

北浦虹工房	村定公園(2)	4
製造物責任法	7 月 1 日から施行	5
生涯学習	健康づくり運動・スポーツ①	6
むらの話題	夕市常設会場を設置	7
さわやか健康	食生活改善推進員について	8
文芸きたうら	「北浦村の石仏・石塔」発刊	9
おしらせ	ラテン&ポピュラーコンサート	10

人間関係をよくする話し方5つのポイント

感謝の気持ち忘れないで

五月十九日、役場大会議室において北浦村食生活改善推進員連絡協議会の定期総会が開催されました。総会では、石橋みささん（繁昌）岡崎信子さん（小幡）、白尾竹子さん（次木）がそれぞれ体験発表をしました。その後、シオン短期大学講師で、N T T電話応対コンクール審査員の佐藤淑子さんを招いて『ストレスをためない聞き方、話し方』と題して講演をいただきました。ユーモラスな話の話し方で分かりやすく話され約一時間半の講演もあつた間に終わってしまいました。人間関係をよくする話し方の五つのポイントをまとめてみました。



言葉はブーメランと同じ 掛けた言葉が返ってくる

聞き方

①足の裏からうなずく。人は肩書きがつくと、自分を誇示してあげて、うなずき方もどんざいになります。足の裏からエネルギーを頂くような感じで、全身で真面目からうなずく姿勢を心掛けましょう。②女優の塩沢ときさんのように驚く。「まあ」ではなく「まあー」とおおげさに驚くこと。それぐらい驚かなければ相手の人に伝わりません。楽しいんだかなんだかわからないような無表情では相手も困ってしまいます。③相手から肯定文が返ってくる質問をいっぱい持つ。これは、相手の得意分野を見抜く力を持つことです。自分のことが理解してもらえないのはだれでもうれしいものです。「どうしてわかるの。そうなのよ」と相手が思うような質問を持ちましょう。

話し方

①あいさつはドレミファソラシドのソの音で始める。「おはよう

ございます」や「はい」などは、どんなときにも意識してソの音で言い続けてみてください。半年ぐらいで相手の方から笑顔が返ってくるようになります。②36度5分の声と拍手を維持する。声には温度があります。この温度を維持出来る自分であることを心掛けてください。これは、どれだけ感謝の気持ちを持つことが出来る、人の幸せを喜ぶかということなんです。が、周りに評価され、謙虚な気持ちを忘れると声の温度は下がっていきます。また人の幸せをねたんだりしても冷たい声になります。人を認め、感謝する気持ちを忘れないようにしましょう。③声（肥え）を掛ける。声を掛けるということは、肥料を与えることだと思っています。自分を伸ばすには、まず相手に肥やしを掛けることです。いろんな人に肥やしを掛けることは結局、自分に肥やしを掛けることなんです。自分より弱い立場の人にどんな声も掛けてほしいと思います。

表情

声の表情と顔の表情は同じなので、いつもにこやかな表情をキープすること。楽しいときに楽しい顔をするくらいでは良い声は出ません。いかに知らぬ人の前で良い表情が出来るか、自分は今、にこやかな表情をしているか、常に確認しましょう。仕事が忙しいときに、電話があるとつい無愛想になつてしまいますが、顔が見えなくても声でわかります。電話一本が会社の顔になるので、気を付けましょう。

また、語調は歩調に比例します。メリハリのある歩き方と、日常生活を心掛けてください。話をするとき、胸式呼吸だと息が続かず、一本調子で説教くさく聞こえてしまいます。息が続くように腹式呼吸で話しましょう。あがつてしまふ人は息が浅いんです。深く呼吸をし、口ならしの発声練習や腹式呼吸の勉強をしましょう。

間の取り方

会話をするとき、相手の呼吸に合わせて、一拍おいて話します。これは相手のことをいかに思いやり、敬うかということです。言葉

朗読

はブーメランと同じで掛けた言葉しか返ってきません。いろいろな人たちに自分は生かされているといつもどこかで思いながら会話をしてください。

給料の1割を使って何か習いごとをするをお勧めします。自分の苦手な分野を習うと良いですね。人は人との出会いによって磨かれます。苦手な分野の友達を持つことは自分の財産になります。たくさん習いごとがあります。が、朗読は年を重ねると光っていきます。自分のペースで朗読しても聞き手に感動を与えることは出来ません。聞き手のことを考えながら朗読するので読心術が学べ相手に何を要求されているかわかるようになるし、20年先、40年先の自分も見えるようになります。また腹式呼吸も出来るようになります。



食生活改善推進員体験発表

子供も孫も健康優良児



白尾竹子さん
(次木)

私が食生活改善推進員になりましたのは、北浦村食生活改善連絡協議会が発足されました昭和四十三年であり、それ以来二十六年間活動を続けております。

身近にある物で、安くて見た目がきれいで、しかも塩分ひかえめで酢を使った料理や具だくさんのお汁。そして緑黄野菜を多く取るよう心がけました。肉を少なくして青身の魚、サンマ、イワシなど多く使い、すり身にしたり天ぷらにして酢とミリンで漬けた物などよく作りました。

私には三人の子供がおりますが、おかげさまで三人とも健康優良児として表彰されました。今は三人の孫がおります。長男、次男と続けて生まれましたので、栄養面で大変気を使いました。ネギやパセ

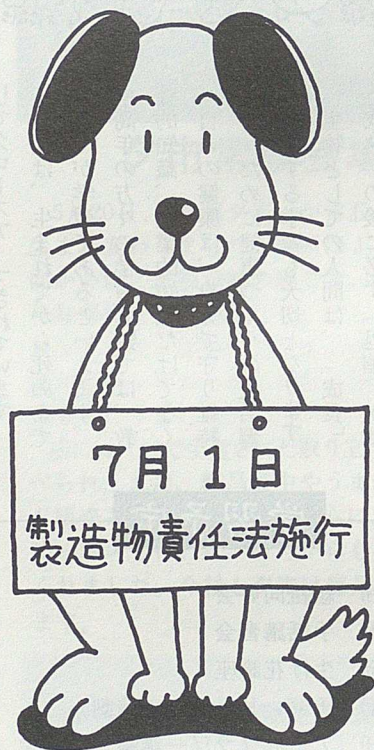
りは一年中食べられるように作っております。ご飯を食べるようになつてからは、色々な野菜と一緒に煮てミキサーにかけどろどろにして飲ませました。また、カルシウムが足りないかなと思ひ魚の煮干しや干し海老をミキサーにかけ、胡麻、海苔、海老マコなどをまぜふりかけを作り、好き嫌いなくなくでも食べさせました。

おかげさまで孫三人とも丈夫に育ち、長男は小学校五年生の時、高飛びで新記録を出し、次男は小学校六年生でサッカーで優秀選手賞を頂きました。長女も小学校五年生の時、駆け足で北浦村一位、卓球大会で一位の賞を頂きました。今では、長男は高校三年生、次男は高校二年生でそれぞれサッカーの選手、長女は小学校六年生でミニバスケットのキャプテンで駆け回っております。

これも食生活改善推進員として勉強させて頂いたおかげと感謝しております。食生活改善で勉強したことは、なるべく早く人様に話すようにしております。

安全で安心できる消費生活を

平成7年7月1日製造物責任法が施行されます



この法律では製造物を「製造又は加工された動産」と定義しています。一般的には、大量生産・大量消費される工業製品を中心とした、人為的な操作や処理がなされ、



この法律の対象となる製造物とはどのようなものか。

製造物責任法とは、製品の欠陥によって生命、身体、または財産に損害を被ったことを証明した場合に、被害者は製造業者などに対して損害賠償を求めることができる法律で、通称PL (Product Liability) 法とも呼ばれています。

この法律は平成六年七月一日に公布され、今年の七月一日から施行されることになっています。消費者の皆さんは、製品の適正な選択、使用および保守が重要です。製品の仕様・機能・内容の確認に努め、使用する際には表示・取扱説明書をよく読み、事故につながるような使い方をしないように心がけましょう。製品の保守・点検をこまめに行うことも大切です。なお、製品の事故が発生した場合には、慌てず写真を撮っておくなど、現場の状況を確認・記録することが重要です。では、製造物責任法の内容をみてみましょう。

茨城県消費生活センター
PL法 相談窓口
茨城県消費生活センター
鉾田分室
029-225-6445
3-4111
内線 213



この法律でいう「欠陥」とは、どのようなものですか。製品の調子や性能が悪いといった品質上の不具合も、この法律でいう欠陥に当たるのですか。

この法律でいう「欠陥」というのは、対象となる製造物に関するいろいろな事情（判断要素）を総合的に考えて、製造物が通常有すべき安全性を欠いていることをいいます。ですから、安全性にかかわらないような単なる品質上の不具合は、この法律の賠償責任の根拠とされる欠陥には当たらないわけですね。

当然ながら、製造物に損害賠償責任を負うためには、被害者が、以下に示すような事実を明らかにすることが必要です。

①製造物に欠陥が存在していたこと
②損害が発生したこと
③損害が製造物の欠陥により生じたこと

なお、これらの認定に当たっては、個々の事案の内容、証拠の提出状況などによって、事実上の推定などを柔軟に活用することにより、事案にあった公平な被害者の立証負担の軽減が図られるものと考えられます。



① 村定公園 (2)

北浦村にふさわしい公園は「自然と上手につき合える公園」である、そんな公園を持つのではないかと、というのが前号の内容であった。そして、『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、だれが作るのか。この公園がなぜ「村定公園」なの……』という自問に対して、自答しなければならぬのが今月号である。

この公園にふさわしい場所は森や台地林の一面である。面積は、広場用に二〇〇坪ほどと、自然に親しみ、散策することのできる周辺用地として同じくらいの広さが必要になる。進入路用の土地と合わせると、合計五〇〇坪くらいが一つの公園の単位面積になる。民家に近いところがあり、近所の人が二、三分、せいぜい五分以内で行けるような所が理想的である。こうした条件に合う候補地は村

の随所にあるように私には見える。ただ、こうした森や林に限らず、村のほとんどの土地は私有地である。私有地にそのまま足を踏み入れることはできない。ではどうするのか。ここでは具体的に地名を挙げて、「どこで」というわけにはいかないが、その候補地を活用させていただく方法からまず考えてみたい。

■用地は期限付で借りる

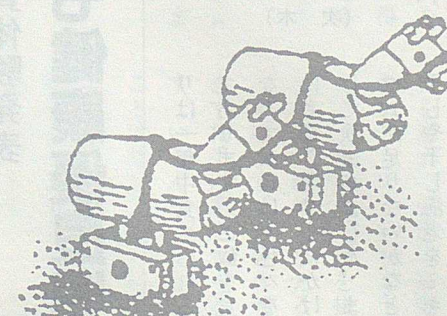
公園を「作る」のではなく、自然を公園に「仕立てる」という発想からすると、用地は購入するより借り受けるほうがよいと思う。それも無期限ではなく、あえて五年、あるいは十年といった期限を付けることがこの公園のポイントである。土地を借り受けたら、そのあるがままの自然を手入れし、遊具を木でしつらえる。そして期限がきたら、地主の方には申し訳ないかもしれないが、公園のままお返しする。借りて公園に仕立てたところで、コンクリートで固めた施設を作るでもないし、復元にはさほどの手間はないから、復元にはさほど手間はかからないだろう。もちろん好意的な地主さんが、その土地を公園として継続して使用することを認めてくださるのなら、それに甘えよう。ただし、一年に二、三か所の新規の借地公園化は計画的に実施していく。そうすると、例えば借地期限の十年後には、村のそこそこ二、三十か所の公園が存在することになる。それ以後は、継続使用を認めてくださる分を含めると、公園の数はしだいに増えていく、期限付

の借地にし、地主さんの精神的な負担を軽くし、小さくてもよいからより多くの場所、自然を公園に仕立てることがこのプランの大切なところである。公園が多くなれば、北浦村の自然はもっと美しく、もっと身近になるはずである。

■木工技術で遊具を

つきなる難関は、木だけで作る遊具。ボルトやナットは使わない。プラスチックも使わない。それでいて、その遊具は堅牢で安全でなければならない。それをどうやって作るのか。残念ながら技術的なことは私にはわからない。しかし、北浦村には木工の技術に詳しい方もたくさんいらっしゃるのではないかと。職業としては、農業のつぎに木造建築や土木の事業に携わっておられる方が多いと聞く。ここではぜひ、そうした方の技術協力を仰がねばならない。いくら優れた木工技術といっても、釘一本使わないのは至難の技かもしれない。しかし、もしそれに近いものが完成したら、これは北浦村のノウ・ハウになるであろう。北浦型木工遊具の誕生である。

話は大きく飛躍する。遊具という小さな世界ではあるが、これに知恵と技術を注ぎ込めば、一つの価値が生まれる。量産型ではなく、まがいものでもない、本当に「自然と肌を突き合わせる」ことのできる遊具。前号でお話した、都市の公園が求めているのもこんな遊具だと思ふ。



■村定公園の意味

村の民家に隣接する森の地主さんに、期限付で用地を借りる。下草刈りなど、森の手入れの仕方は、農閑期の日曜日などに、近所のおじいちゃんやおばあちゃんに教わってやってみる。木を切ったり、その木で遊具を作るのは大人や専門家の仕事かもしれないが、お母さんはもちろん、小さな子どもだって少しは手伝えるだろう。天気の良い日なら弁当でもつくって共同作業に出かけよう。

北浦村の村定公園は、村役場が決めて作る公園ではない。それぞれの地域の人が、近所の人が集まって、場所と知恵と汗を出し合って、自然を仕立ててつくる公園、それが北浦村定公園。用地の世話をしてくださる地主さんには、敬意を表して公園にその名を冠してはどうか。

北浦村定〇〇公園と。



「快樂の共有」を原点とする健康づくり運動・スポーツ ①

21世紀の老後を考える会会長
日本温水プール浴協会会長

医学博士 後藤重彌

わが国は、世界の最長寿国となりましたが、長寿社会を考えると、年齢を量とすれば、今やその目標は一応達成されています。しかし、反面、一人ひとりが高齢期の生活を自分なりに納得し、充実して営むという質の問題では、多くの課題が残されており、高齢期の「生活の質（Quality Of Life）」をいかに満足させるかについては、国をはじめ民間の団体・個人のそれぞれが、様々なアプローチを試みており、中でも「生涯学習」は、重要な柱と

してクローズアップされています。人間は、生まれてから死ぬまですべてが学習であるといえます。中高年の方々の学習分野では、教養的知識、職業的知識だけでなく「自らの健康は、自分で守り維持する」ために健康づくりの生活習慣に関する学習も大切となります。生物としての人間は、「成長」「成熟」の後に必ず「退縮」が訪れます。全体の機能が萎縮することであり、老化を意味します。さらに、加齢現象を加速する様々な病気を煩いがちになります。治療も大きなことですが、完治することとは少ないので、「病氣と上手につき合う」という日常の心構えが肝要です。

高齢期の生活の質を豊かにする要件は、個々人によって異なりますが、私は、生活の質追求の出发点として、貝原益軒の養生訓にある「心を静かにして、身を動かすをよしとする」の一言を挙げたいと思います。

高齢期を迎えた人々の健康づくり運動・スポーツは、個人差を考慮・尊重し、加齢に応じた内容・方法・手段を選ぶ必要があります。種目としては……（つづく）

社会教育五月号より

学習予定

- 6/18(日) 組紐同好会
- 22(木) 手話講習会
- 23(金) 生け花講座
- 24(土) チャレKITA (演劇)
- 25(日) アートフラワー講座
- 26(月) 空手道大会
- 29(木) 手話講習会
- 7/ 2(日) 第43回行方郡民体育大会
- 8(土) チャレKITA (演劇)
- ラテン&ポピュラーコンサート
- 9(日) アートフラワー講座
- 環境・科学教室
- 12(木) ゲートボール大会
- 14(金) 生け花講座
- 16(日) 第11回村民スポーツ大会
- クロケータ大会
- 22(土) チャレKITA (演劇)

参加者募集

第3回『北浦：親子ふれあいの船』

8月18日(金)～22日(火)

「大雪山へ向かう途中、何回か北キツネが私達を歓迎してくれました。娘と2人で地図を頼りの自由行動は大変印象に残りました。この企画が長く続いて、多くの親子がこの体験をできることを願いながら筆を置きます。」

「ロープのほうもそうでした。覚えようと思ってがんばったのですが、あんまり覚えられませんでした。でも、楽しい行事ができてとてもうれしかったです。今度は家族みんなで北海道へ行きたいと思います。」(第2回参加者感想文より)



第2回ふれあいの船・日高ケンタッキーファーム

先月末から申し込みを受け付けておりますが、これから希望するという親子さんは、学校に用意してある「申し込み用紙」に必要事項を記入し、6月30日(金)までに、学校に提出して下さい。

(定員を超えた場合は抽選になります。)



北浦をゆつくりの時刻に出発し「奥久慈憩いの森」周辺を散策。「森」に入り、「森林浴コース」をノンビリ歩き、「記念の森」で昼食をとる。身に心に疲れを感じたところで、バスに揺られ、弘法大師空海が、その金剛杖で湧泉させたと伝えられる「弘法大師温泉」につかり汗を流し、身も心もリフレッシュ。

次回を秋に計画します。皆様の参加をお待ちします。

むらの話題



内宿区チーム

村民スポーツ大会

山田三区2年連続6回目(バレー) 優勝
内宿区3回目(ソフト)

恒例の村民スポーツ大会のソフトボール大会、バレーボール大会が5月21日に行われました。天候にも恵まれ、熱戦が繰り広げられたソフトボールの部では、小貫上区、中根区、内宿区、三和区がそれぞれ予選ブロックを勝ち進み、内宿区が優勝しました。

バレーボールの部では、繁昌区、小貫下区、山田三区、内宿区がそれぞれ予選ブロックを勝ち進み、決勝トーナメントが行われました。優勝した山田三区は、11回を数える大会中、6度目の優勝となりました。

■ソフトボール部

優勝 内宿区 準優勝 小貫上区
第3位 中根区・三和区

■バレーボールの部

優勝 山田三区 準優勝 繁昌区
第3位 小貫下区・内宿区

【村民スポーツ大会歴代記録】

◆第1回(S60)	◆第2回(S61)	◆第3回(S62)
ソフト 両宿	ソフト 山田四	ソフト 内宿
バレー 山田四	バレー 山田三	バレー 山田四
クロケータ 小幡北	クロケータ 南高岡	クロケータ 南高岡
◆第4回(S63)	◆第5回(H1)	◆第6回(H2)
ソフト 三和	ソフト 三和	ソフト 内宿
バレー 小貫下	バレー 山田三	バレー 山田三
クロケータ 山田二	クロケータ 南高岡	クロケータ 内宿
◆第7回(H3)	◆第8回(H4)	◆第9回(H5)
ソフト 上貫上	ソフト 三和	ソフト 山田三
バレー 山田三	バレー 山田三	バレー 三和
クロケータ 南高岡	クロケータ 南高岡	クロケータ 山田二
◆第10回(H6)	◆第11回(H7)	
ソフト 両宿	ソフト 内宿	
バレー 山田三	バレー 山田三	
クロケータ 繁昌	クロケータ	



山田三区チーム



夕市常設会場を設置

5月20日、「北浦夕市」が常設会場を設置して新しく生まれ変わりました。場所はJAなめがた北浦支所の向かい側で魚福別館の隣です。これまでは、北浦支所の駐車場などを利用して、テントを設営して販売しておりました。会場がさだまらないため、利用者から不満が上がっておりましたが、今回からは常設会場での開催となりました。

店には、村で生産された取り立ての野菜がたくさんならべられ、また、繁昌最中やうまかっぺまんじゅうなども販売されていました。さらに、つくたてのお餅無料サービスも行われ、村外からも多くの方が買いに来てくれました。今後も夕市は毎月第3土曜日に開催されます。



北浦ワンドで釣り大会

今回で6回目となる「村民つり大会」が、北浦三竿釣友会の後援を得て、5月3日に開催されました。あいにく風が強く絶好の釣り日和ではありませんでしたが、会場の山田ワンドで釣りの腕前が競われました。中心となった船溜まり周辺では、他県からのブラックバス釣りの人が来ており、大変な賑わいとなりました。

参加者は、うきを見つめる目が真剣で、ブラックバス、ブルーギルを中心に鯉が数匹釣れました。子供達の腕前もなかなかで、大人に混じって入賞し、多数の賞品を持ち帰っていきました。親子での参加も見られ、子供達にも良い思い出になったと思います。

■釣り大会の結果

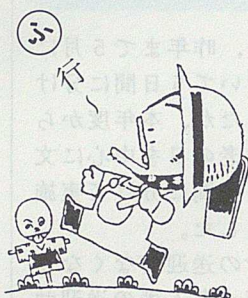
- 1位 沼里哲也さん
- 2位 前田 馨さん
- 3位 大塚安雄さん
- 大型賞 大塚安雄さん

いっぱい
あつぱえ

むらの方言ベスト

いづづ

- ① この服は『ぶぐじねえ』。
訳 不格好だ
- ② 風呂を『ふったける』。
訳 焚きつける
- ③ 車を『ぶっちゃあした』。
訳 こわした
- ④ ラーメンが『ぶどげる』。
訳 麺が伸びきった。
- ⑤ 虫を『ふんじゃす』。
訳 踏みつける



北浦村の石仏・石塔 発行

このほど、北浦村の石仏・石塔をまとめた『北浦村の石仏・石塔』という本が完成しました。これは、「土地開発が押し寄せる中、石仏などこのまま放っておくと無くなってしまふ。なんとか記録に止めておけないか」ということで、北浦村文化財保護審議委員会と北浦村教育委員会では調査を重ね、一冊の本にまとめたものです。ご覧になりたい方は教育委員会生涯学習課（中央公民館内）へおこしください。

新刊図書 ……

中央公民館図書室(5/10-19)

- 一般図書 全14冊
 - ・仮面舞踏会〔伊集院大介〕・銭五の海〔上下〕〔南原幹雄〕他
 - 児童図書 全6冊 ■絵本 全4冊
 - CD 全4枚
 - ・forever you〔ZARD〕・DELICIOUS〔ドリカム〕・DO THE BEST〔森高千里〕他
- ※公民館図書室ではCDの貸出を始めました。

絶えまなき波の浸食夏に入る
水盗む夫が利き耳立てている
青虫を潰す農婦の指となり
神の水ときには速く夏に入る
夏に入りずんぐり太る雨後の虫
それぞれに風にまかせる植回中
いさかしの糸のほぐれ夏に入る
おとめ等の胸のふくらみ夏来る
仔猫捨つ岬に残る掌のぬくみ
宿下駄のカラコカラコロと薄曇かな
風光る背伸びの竿に濯ぎ干す
後継の幟の上がる寺の庭
葉櫻の影広がって子に育つ
手のひらにのせて頂く柏餅
田に急ぐ歯固め餅や桐の花
櫻苗曲げてつみ込む愛車かな
村中の水を濃くして田を植える
桃の花午後の電車に睡くなる
酒の量殖やして田植え前の夜

根松高東飯塚寺高野川仲高日金藤松石高寺
本本野野島原内野村又居橋下井原本上野内
か正三サ秀シ泰敬す いみ 利ク静玉ち都理
は三千カエ子ズ夫子ゑ浩子 敏子 子江 子代枝

きたうら 根本かほる 選

手ががみ

鏡は古代から女の魂を、表象するものとして、非常に尊重されてきた。今は鏡といえば皆ガラス製で、美術的で豪華なものが数限りなくあるが、明治初年頃までは総て金属の表面は磨きをよくして、顔形が美しく映るようにできていた。裏面にはいろいろな模様を浮彫して、すこぶる工芸的なデザインが施されていた。そして鏡は常に黒塗の円い容器に収められ大切に保管したものである。



女子が嫁ぐ時には、必ずこれをタンスの中に入れて持参させたのである。そしてその鏡は終生の形身とも思い、また鏡を見る度に親を思い出すなつかしいものとなっていた。しかし鏡は高価なものであるから、誰れでも持参できるというわけにはいかなかったようである。

「夫婦鏡」と称するものは大小二鏡の組で、そのうち小型の方は将来を誓う最愛の夫に贈られたものであるという。しかもまた「合せ鏡」と称して、大小の二鏡を同時に使って、髪姿の前後左右を映して見るのにも便利であった。鏡は金属であるから長年には曇りが出てくるので鏡磨きの専門の職人が、巡鏡磨きをしてくれた。

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

暴飲・暴食慎んで 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
育児相談	6月19日	PM1:30~2:30	母子健康センター	乳幼児
一般健康相談	23日	PM1:30~2:30	〃	一般
母子保健教室	27日	AM9:00~9:30	〃	妊婦
老人健康相談	28日	AM10:00~	長野江田園都市センター	寿会
乳児健診	29日	PM1:00~1:30	母子健康センター	6.11.1~7.2.28生れ
日本脳炎	30日	PM1:30~3:00	〃	2.6.1~3.5.31生れ
歯科健康教育	7月4日	PM1:00~1:30	要公民館	要地区保健推進員
食改研修会	5日	AM9:00~9:30	中央公民館	食改進
母子保健教室	11日	PM1:00~1:30	母子健康センター	妊婦
3歳児健診	12日	PM1:00~1:30	〃	4.3.1~6.30生れ
養成講習	13日	AM9:00~9:30	中央公民館	食改進
育児相談	17日	PM1:30~2:30	母子健康センター	乳幼児

6月12日・13日、20~23日 胃・大腸集団検診（各地区公民館等）

食生活改善推進員 愛称はヘルスメイト！

親しみを感じ気軽に呼びかけてもらえる存在となり、わたくしたち食生活改善推進員自身の励みになる愛称をと全国の会員から募集し、みんなで決めたものです。「ヘルスメイト」は「健康づくり」を広める友達の輪を表わしています。



地域のひとりひとりが健康で明るい生活が送れるよう、力を合わせて食生活改善の輪を広げてゆきたいと思っています。

北浦村では、昭和四十三年から三年計画で食生活改善推進員を八十名養成し、昭和四十六年に北浦村食生活改善推進員の連絡協議会が発足しました。以来、二十余年の活動しています。

正しい食事、バランスのとれた食事は健康の基本。しかしながら自分で食生活を改善するのは、いろいろな難しい問題にぶつかります。そんな時、近所に相談相手になってくれる人がいたら、どんなに心強いことかと思えます。この役割をしてくれる人が食生活改善推進員なのです。

栄養士



だより

食生活改善推進員について

きたうらの味

三色いなり

一味変わったヘルシーいなり

材料と分量(4人分)

米…400g 昆布…適宜
合わせ酢（酢・塩・砂糖）
油揚げ…10枚
だし汁・砂糖・みりん・しょうゆ
れんこん…50g
三杯酢
絹さやえんどう…15g 卵…1/2ヶ
かんぴょう…20g
人参…50g
干しいたけ…2枚
（だし汁・同上）
おから…75g 鶏挽肉…20g
米こんにゃく…60g 干しいたけ…2枚
人参…50g 長ねぎ…125g
ごぼう…15g しょうが…8g
牛乳…50cc
しょうゆ…大さじ1
砂糖…大さじ1/3
酒…大さじ1/2
油…大さじ1
梅肉酢
梅肉（刻んだもの）
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
みりん 小さじ1
しょうが…40g 大葉…8枚

作り方

- ①：米は昆布とともに水に浸して普通に炊き、合わせ酢を混ぜずし飯を作る。
- ②：油揚げは、熱湯で湯がき2つに切る。広口の鍋で調味料を加え、落としぶたをして汁がなくなるまで煮る。
- ③：れんこんは薄切りにして酢水にさらし、ひたひたの三杯酢で煮る。かんぴょうは水でぬらして、塩をふり、もんでから4~5分ぬるま湯につけ、熱湯で茹で細かく切る。かんぴょうとせん切りにした人参・戻し干しいたけを煮る。絹さやえんどうは、さっと塩茹で、卵は薄焼き卵にする。
- ④：牛乳入り卵の花を作る。
- ⑤：梅肉酢を作る。
- ⑥：すし飯に③の具を混ぜた御飯をにぎり、油揚げに詰めみつばで結ぶ。
- ⑦：④を軽くにぎり、すし飯のかわりに油揚げに詰める。
- ⑧：⑤を芯に入れてすし飯をにぎり、大葉で包んで油揚げに詰める（大葉の葉先が油揚げから出るようにする）。油揚げの切り口にせん切りしょうがまたは桜漬けしょうがをのせる。

成田康雄さん行政相談員に

日常生活において、役所、N T T 公団等が行っている仕事について、苦情や要望等をお持ちの方はいらっしゃいませんか。

行政相談員は、このような苦情や要望等に関して相談を受けて、中立・公平の立場から住民と関係の役所等との間に立って話し合いを行い、問題解決のための助力する仕事をしています。

この行政相談員に平成7年4月1日付けで成田康雄さんが、総務庁長官から委嘱されました。成田さんは自宅や毎月第3水曜日の心配ごと相談会場で常時相談を受けていますので、お気軽にご相談ください。

■北浦村担当行政相談員
成田康雄 住所成田814
☎5-1156

県政ふれあいバス参加者募集

県民の皆さんに、県政についてよく知っていただくために、県の施設等に案内いたします。

■実施期日

①自然科学体験コース 7月28日

②常陸海浜諏訪コース 8月7日

■見学施設

①コース 地質標本館(つくば市) 茨城自然博物館(岩井市)

②コース 大洗マリンタワー、大洗港(大洗町) 常陸海浜公園(ひたちなか市)

■定員 両コースとも50名

■参加資格 県内に居住する小・中学生(保護者の同伴が必要)

■申込方法 往復ハガキに住所、氏名、電話番号、年齢、性別、コース名を記入のうえ、7月10日までに下記まで申し込んでください。

1枚のハガキで4名まで申し込みできます。

■申込及び問い合わせ先

〔鹿行地方総合事務所県民生活課〕
鉾田町鉾田1367-3 ☎3-4111

■その他

- ・申し込み多数の場合は抽選。
- ・参加費は無料です。
- ・昼食は各自持参してください。
- ・雨天決行とします。

敬老会が変わります

本村の敬老会は、昨年まで5月に老人センターにおいて5日間に分けて実施してきましたが、本年度からは、9月15日の敬老の日を中心に文化会館において2日間に分けて実施することになりました。

また、バス等での送迎がなくなりますので、ご家族、友人等の送迎サービスにより、多数の参加をお願いいたします。

〔本年度の敬老会の予定〕

■期日 9月15日・16日の2日間

■場所 北浦村文化会館

■内容 午前10時～開会～表彰等
午前11時～余興

正午～解散、記念品配付

■参加方法 各自参加(ご家族の協力を得て参加をお願いします。)

放送大学2学期学生募集

放送大学は、テレビ・ラジオ〔UHF(東京局16チャンネル、前橋局40チャンネル)FM(東京局77.1MHz、前橋局78.8MHz)CATV(諏訪・甲府)]を通じて自宅で学習できる大学(教育学部)です。

18歳以上の方ならどなたでも入学できます。

■募集人員 全科履修生 2,000人

選科・科目履修生 6,000人

■出願受付 7月15日(土)～8月15日(火)

■募集要項はハガキ又は電話で下記へご請求ください。

◎放送大学本部

〒261 千葉市美浜区若葉2-11

☎043-276-5111

〔24時間テレホンサービス 03-3580-4600〕

ラテン&ポピュラーコンサート

◆出演者 土田敬四郎とラテンアンサンブル

◆講演日 7月8日(土)
午後6時30分会場
午後7時開演

◆場所 北浦村文化会館

◆鑑賞料 一人 500円

◎プログラム

サンバブラジル、マイアミビーチルンバ
他

税務職員募集

税務職員を採用するため平成7年度公務員採用Ⅲ種試験(税務)を次のとおり実施します。

■試験日

・一次試験 9月10日(日)

・二次試験 10月18日(水)～25日までの間の指定する1日

■受験資格 昭和50年4月2日～昭和53年4月1日生まれの人

■申込期限 6月30日(金)～7月7日(金)

■申込先 人事院関東事務局

〔〒100 東京都千代田区大手町1-3〕
-3 ☎03-3214-1621

■申込用紙の請求先 最寄りの税務署又は関東信越国税局人事第2課。

〔〒102 東京都千代田区九段南1-1〕
-15 ☎03-3221-3911

この社会あなたの税がいきている



不法就労にストップを

県内に不法滞在している外国人は昨年末現在で約2万1,000人と推定されますが、こうした不法滞在者による犯罪が多発しており、大きな社会問題となっています。

一方、来日外国人の増加に伴い外国人が事故の被害者となるケースも増えており、今後も増加が懸念されます。このため警察では、

○来日外国人による凶悪犯罪、薬物犯罪などの治安を直接脅かす犯罪の確実な検挙。

○不法就労あっせんブローカー、悪質雇用主などの不法滞在者を呼び込む犯罪の取締り。

○来日外国人に対する防犯保護活動雇用主に対する外国人適正雇用の要請。

等の対策を推進しています。県民のみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。〔茨城県麻生警察署〕