

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8年1月19日(金)発行 No.345

広報きたうら

茨城県行方郡北浦村



小幡観音寺仁王門のしめ縄

新年のあいさつ

村長 磯山伸知

2・3

中国農業を視察

北浦村鋤頭会議

4・5

ドイツ研修報告

第4次ドイツ派遣団

6~9

虹工房	北浦多菜ブランド (4)	10
生涯学習	女たちの言葉	11
さわやか健康	緑黄色野菜	12
民生委員改選	民生委員・児童委員改選	13
おしらせ	体育施設利用について	14

大きいなる夢咲かせます

皆さんには、日頃から村政に対しご協力とご理解をいただき心から御礼申し上げます。

昨年は、正月早々阪神・淡路を襲った大震災によつて夢を破られ、自然災害の恐ろしさを改めて認識させられましたが、その余韻さめやらぬ間に次々と暴きだされた宗教集団による犯罪等によつて、内外を震撼させた幕開けの年でもございました。

また、銃による犯罪の増加、依然としてやまない子どものいじめ問題、金融機関の不良債権に係わる不信感、そして長引く経済不況など社会情勢は不安定要素を解消出来ないまま過ぎた年でもございました。

一方、北浦村では昭和61年に策定した「北浦村新総合計画」に基づき、「ふれあいと活力に満ちたふるさ

と・北浦」を基本目標に施策を進めてまいりました。中でも重点プロジェクトの「ふれあいの郷」も完成し、新総合計画も平成七年度末をもつて終了することとなりました。

この間、本村をとりまく環境も年々進み、東関道戸線の延伸計画、主要地方道土浦大洋線の国道昇格など、今後村の土地利用に大きな影響を与えることが予想されることから、全村を都市計画区域に編入、平成三年に策定した「後期基本計画」では「若者が定着できる村づくり」を目指し、「北浦複合団地構想」を策定、今、実現に向けて努力をしているところであります。

このように目まぐるしく変わる社会情勢と、多様化したニーズに対応するため、平成八年度から平成十七年度までの十年間とする二十一世紀に向けた新しい長期総合計画策定のため、現在作業を進めているところでございます。

この計画策定にあたっては、これまで村民の皆さまから様々なご意見やら提言をいただきました。これらを十分生かし、自然に恵まれたこの「郷土」の伝統と文化を守りながらも、新しい時代に対応した輝くむらづくりを進めて行く所存でございます。

村民の皆さまには、迎えた本年もご健勝でありますことをご祈念申し上げますとともに、引き続き村政に対しましてもご支援ご協力をお願ひいたしまして、年頭のごあいさつとさせていただきます。



さて、子年は十二支のトップ。昨年は、天災や事件の多い暗い年でしたが、今年は気分一新して、いい年になりますように。

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

皆さんには、日頃から村政に対しご協力とご理解を



村 磐 伸 知 長 山

今年は子年

は子年。昔は夜に天井裏を走り回り、ネズミがユウと鳴く声が聞こえたりしたものです。最近は純粹な日本家屋が減つてきているため、家屋の構造が変わってきたからか、都会では天井裏を走り回つたり鳴いたりしているネズミは、少なくなつてしまつたのではないか。どうでしょうか。

は、数も種類も多く、ほ乳類の約半数、千七百種を占めるといわれています。しかも、ほぼ全世界に分布しています。ネズミ算という言葉もあるように、繁殖力がおう盛で、一回に二十四匹の子を生む種類もあります。

人間は、昔からネズミの害に悩まされています。ノネズミは農作物を荒らし、牧草地の草の根を食べたりします。イエネズミは貯蔵食糧を食べときには電線やガス管をかじつて人間を困らせたりします。また、下水道などの不衛生な

場所を通り道にするため、伝染病であるペストをもたらすこともあります。古代アテネやローマ帝国が滅亡したのはネズミがもたらしたペストのためだという説もあります。一方、ネズミの仲間でも、ハムスターなどの種類は、実験動物として医学の進歩には欠かせません。

身近

な動物だけに、こ

とわざにもしばしば登場します。弱者でも追い詰められると強者に逆襲するという意味の「窮鼠猫を噛む」や、前ぶれの騒ぎばかり大きくて、実際の結果は極めて小さいことの例えである「泰山鳴動して鼠一匹」などは、よく知られています。「頭の黒い鼠」とは、頭髪の黒い人間をネズミになぞらえて、物を盗む人のことです。「鼠の嫁入り」は、あれこれと選んでみても、結局は変わりばえしないところに落ち着くという例えです。

さて、子年は十二支のトップ。昨年は、天災や事件の多い暗い年でしたが、今年は気分一新して、いい年になりますように。

第四次 ドイツ派遣団報告

北浦国際交流協会では平成二年度よりドイツ連邦共和國連合行政体ヴィルゲスへ派遣団を送っています。平成六年度にはヴィルゲス市長プロアイル氏も、北浦村を訪れ、年々友好関係も深まりつつあります。今回は第四次派遣団として、平成七年

主に環境問題をテーマにした研修でした。団員からの報告を二回程度に分けて紹介します。

ドイツにおける環境保護

石上雅雲



派 遣 团 員

久保博光(小貫) 石橋洋子(北高岡)
石上雅崇(山田) 山野恵美子(山田)
小林広(山田) 河野りえ子(内宿)
五十野猛(次木) 松信多賀子(繁昌)
谷川達郎(北浦村役場)

今回のプログラムの中心となつてゐるのは、ドイツにおけるゴミ処理およびゴミのリサイクルの状況です。このテーマは、一九九四年にプロファイル市長夫妻が北浦村を訪問された際に、市長自身より第四次派遣団のプログラムとして提案されていましたが、参加メンバーの了解を得て、メインテーマに据えることになりました。

今回は午前十時四十五分と、例年に比べてかなり早い出発となっていますが、時間が結果的には良かったように思います。

十一月二十一日、フランクフルトのホテルに荷物を降ろし、旅館でブファイル市長からの歓迎の挨拶や、磯山村長、並びに北浦国際交流協会の新会長である小

沢会長からの、親書の交換などが行われた後は、恒例のケッペルの山小屋で、市長の招待による昼食会となりました。昼食後は、第一次の派遣団も訪問したことのあるランスバッハ＝バオムバッハにある市民ホールを見学。今回は、年間プログラムの作成や予算などについての具体的な運営方法の説明を受けました。その後はこれも恒例となつていて、モーゲンドルフのエルフィース・シュルシュトップフの工房を見学、お土産選びに頭を悩ます団員たちでした。

夕食は、ラインラント＝プファルツ州議員のシュミット女史らを交えた夕食会で、ドイツの女性の生活状況などに関する懇談会が行われました。シュミット女史からは、ドイツの社会の変化に対応して、生活者としての女性の権利がいかに獲得されてきたかについての話がありま

テムの存在が不可欠であるということでした。そして、ドイツで現在ゴミや環境の問題に関わる人々に共通の思いが、人間にとつて資源であり環境であるこの地球を、これ以上にひどい状態にして子孫に渡すことはできないという認識にあることが、繰り返し強調されました。

事務所での長い質疑の後、実際の分別作業からリサイクル用の事前処理を見学して、御世話をしてくれたスタッフ全員と近くのレストランで昼食をとり、午後からはモイトという場所にあるゴミ処理場を見学しました。これも郡の施設ですが、ここではあらゆる処理の後に、燃やして廃棄するしかないゴミの埋め立てが行われています。

的には化学薬品などは用いず、土中のバクテリアの分解能力を利用した浄化方法によつて、約一万二千戸分の排水と雨水の浄化が行われています。前日もそうですが、日本という経済的・技術的に発達した国を考えた場合、ヴェスター・ヴァルト郡の担当官は、彼らの設備と同等のものが日本にも当然あるとイメージしているようです。そしてこれもまた当然のように、日本の状況についての質問が出てきます。私たちは、日本そして北浦村の自然条件から政治・行政のシステムにいたるまで、考えられる限りの事情を思い浮かべて、議論せざるを得ませんでした。この日の午後は自由時間となり、比較的大きな町であるコブレンツに出掛けた

A black and white photograph showing a group of approximately eight people standing in a line, facing away from the camera towards a large, textured wall or rock formation. The ground is covered with fallen leaves, indicating it might be autumn. The people are dressed in casual clothing like jackets and trousers. The background shows more of the same textured wall and some bare trees.

した。さすがに州の議会議員ということもあり、女史の演説調に団員が多少気押された感じがあるのは残念でした。

十一月二十二日は十時前にホテルを出発、ボーデンという地区にあるベラースハイム社を訪問しました。この会社では行政（郡）と民間の業者が一体となって、主にゴミの分別とリサイクル用の事前処理を実際に行うとともに、効率的かつ安全性の高いゴミ処理の方法についての検討もなされています。

先ずは事務所において、この地域のゴミ処理全般について、そして個別のゴミの具体的な処理方法などについての説明がありました。その際に、特に強調されていたのは、ゴミの問題を含む環境保護は、お金の掛かるものなのだと認識をはつきり持たねばならないということ。そして更には、環境についての啓蒙活動から具体的な処理までの、トータルなシス

十一月二十三日、この日はシユタオト
という地区の新興開発地域を視察した後、
「アオバツハ」と呼ばれる浄水場の視察
に向かいました。この浄水場では、基本
で地は最終的には緑地となつてゆくわ
けです。

十一月二十四日の午前中は特別な研修プログラムはなく、ズイーラスハーンの陶土採掘博物館およびヘール＝グレンツハウゼンの陶器博物館を見学しました。午後は、古くからの街並みの残るリンブルクへ向かい、街の歴史や街並みの保護などについて、ガイド付きの解説を受けました。

ヴィルヘルム最終日となるこの日、夕食は例年通りお別れの小さなパーティーやを開かせて頂きました。今年も夜の八時より議会の話し合いがあるにも関わらず出席してくださったプロファイル市長は、連合行政体ヴィルヘルムと北浦村で行われて

るべき姿であると高く評価している旨を述べられた後、仮に交流の形態に変化があろうとも、今後も北浦村および北浦国際交流協会に対しての協力を惜しまないことを約束して下さいました。

十一月二十五日、プファイル市長みずから運転するバスでリンブルクへ送つて頂いた一行は、列車で小旅行の目的地であるマールブルクへ向かいました。研修の重圧からも開放され、七十年以上も営業している有名な喫茶店「フェッター」から眺めた典型的なドイツの街、そして古城そばの喫茶店からのマールブルク夜景と、ほっとしたような観光気分とともに、残り少ないドイツでの時間に、それに思いを巡らせていた団員たちでし





環境保護の重要性を 子供たちに

五十野 猛

近年では、日本においても環境保護に対する意識は高まっているようです。「リサイクル」とか「地球にやさしく」とかいう言葉を耳にすることが多くなっています。しかし実際のところ、環境保護のための活動は、私たちの周りでは具体的にどの

どうしました。しかし、このような作業には、当然多額のお金がかかります。そのお金はどうのように解決しているのかという私たちの質問に、現地の人は「お金のかからない環境保護はないのだ」と答えてくれました。特に住民は、自分たちの出すゴミの処理のために決して安くないお金を負担しているそうです。行政・住民・民間の会社が協力することでゴミのリサイクルといったような環境保護が実現しているとのことです。

このようなことを日本の現状と比較して考えてしまいます。やはり日本では、ドイツに比べると環境保護に対する意識

住民一人ひとりが環境保護に対して高い関心を持つようになるためには、行政の働きかけが必要です。ドイツではローカルテレビでのスポットCM、ゴミ処理場の視察、役所でのゴミ相談等を行つて住民に対してゴミ処理への協力を求めているそうです。

今回ドイツにおいてゴミ処理施設を中心見学したことで、私は環境教育の大切さを改めて感じました。というのも私はこれから学校の教員になるからです。これから社会の主役になる子供たちが、貴重な自然が失われていくという現実に目を向け少しでも自然にやさしい生活ができるようになつっていくために、学校教育の持つ役割は小さくないと思います。

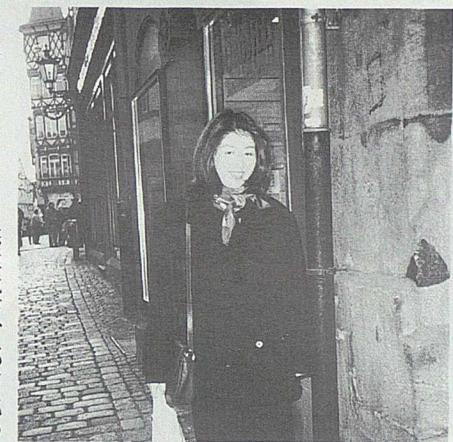
学校では現在、環境教育の重要性が言われていますが、私が今回の研修で感じた

が低いと言わざるを得ないのでないで
しょうか。お金がかかるという理由でゴ
ミ処理問題に消極的だつたり、開発とい
う理由のもとで貴重な自然が失われると
いうことが私たちの身近な所で起つて
います。環境を守ることよりも経
済効率を優先してしまうというのが日本
の社会の風潮ではないでしょうか。経済
効率のために環境破壊に目をつぶる、そ
のような私たちの態度はそろそろ改めな
ければならない。私たちはもつと、自然
の大切さを意識して生活すべきではな
いか。今回ドイツでゴミ処理に携わる人
たちを見て私はこのように感じました。

A black and white photograph of a long, low stone arch bridge spanning a body of water. The bridge features a prominent square tower with a gabled roof and multiple windows, situated near the left end. The water in the foreground is calm, reflecting the bridge's arches. Bare trees are visible on the right bank, and buildings are seen on the left bank in the background.

しかし、近代的で最も優れた装置を使
いながらも、問題点は生じてくるそう
です。それゆえ、改善をはかる上で常に研
究です。

情報化が進んだ現在、自分でその気に
なれば、いくらでも学ぶチャンスはあり
ます。新聞を読んだり、テレビを見たり、
得るのはたくさんあります。しかし、
ドイツ訪問の際、北浦の地で生まれ育つ
た仲間たちと、事前研修を通して交友関
係を深めながら学んだことは、大いに役
立ちました。輝く北浦村のためにも、今



環境にやさしいまち 北浦を目指して

たのが、今回のドイツ連邦共和国連合行政体ヴィルゲスの訪問にありました。秋も終わりに差しかかり、日増しこそ寒

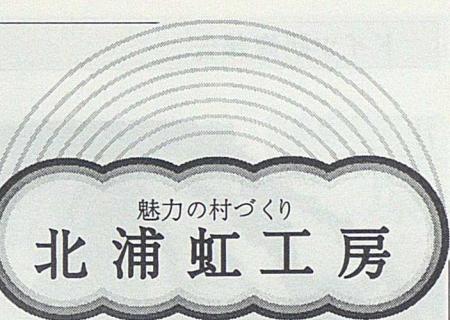
人類をとりまく自然環境が、都市化の進んだ今日、破壊されつつあります。とにかく無機質の造形物が多い都市生活に潤いを与えてくれているものに、緑の植物が上げられます。植物は様々な生き物を支えてくれています。植物がなければ人間の生活が成り立たないといつても過言ではないほど重要な存在なのです。森林の持つ美しさは単に見掛けだけのものではなく、我々が生きていく上で強い原動力になっています。私が生まれ育った地帯を見わたせ、四季折々を感じ取ることができる環境にあります。このような豊水をたたえた北浦湖があります。水郷自然の偉大さをあらためて考えさせられ

始まっているのを感じました。時々木々と光がつくり出す車窓からの街並や風景は目を楽しませてくれます。自然との調和を重視した住まい、真っ白な壁にタイルレッドカラーをした化粧レンガの屋根瓦など、ヨーロッパ独特のカラーリングが、統一感のある美しさを醸し出していました。街並もさることながら、ゆるやかな斜面が広がる田園地帯、浅緑に覆われた大地によってさらに広大さが増して見えます。このような穏やかな風景とは対照的に、どっしりとした生命力に溢れている巨木たち、美しい森が広がる丘陵地帯はまさに西の森の象徴と言えるでしょう。

これらのきちんと整備された街並や自然がみられる背景には、行政側の自然環境への配慮がきちんとされていることが上げられます。ドイツでは限りある自然を保護するために法律が定められており、

この法律を住民が納得し、行政と一丸となつて環境問題に取り組んでいます。今回の研修の目的でもあるゴミのリサイクル問題については、経済の循環を考え、『ゴミをつくらない、もし出る場合は再利用』という目的を持って取り組んでいます。派遣団は、会社グループで行っていました。事務棟は白い建物で玄関や窓にはブルーの縁取りをきかせ、清潔感を漂わせていました。工場の中を見

究が行われ、最終的には処理できないものではなく、そぞうといふ目標をもつているとのことでした。共和国の規制を重んじ、常に環境保全を念頭におき、開発に取り組もうとする前向きな考え方にとっても共感させられました。日本は先進国でありますから、ゴミ処理場などの整備が十分に設けられていません。こんな中でゴミの減量運動やリサイクル運動などの成果を上げるには時間がかかるかも知れません。しかし、ゴミの清掃事業などは我々住民の生活に最も密着した行政サービスであ



⑯ 北浦多菜ブランド(4)

照明・音楽——産物のパッケージなど。
演出家——農家(生産者)の皆さん。
主役——北浦村ならではの個性があつて、出荷量も多い農産物。

脇役

——主役に次ぐ出荷量があり、今後の成長も期待される農産物。

あるいは、個性が強く、万人にとはいえないが、特定の消費者なら必ず買ってくれるという農産物。

道化(先端)——出荷量も少なく、知名度もまだないが、味よし香りよしで、将来市場に出せば必ず反応があるだろうと思われる農産物。外国からの移入農産物も含む。

村のすべての産物をまとめて北浦村ブランドとする方法であった。そしてそれらのいすれでもない第三のブランド化について前号でふれた。つまり、それぞれの産物に芝居やドラマのように、主役、脇役、道化といった役を与え、個性を引き出し、互いに北浦村の特徴や良さを表現し合うことで北浦多菜ブランドを創つていこうということである。それを「装置型ブランド」と名づけた。今回は、それぞれの役割についてもう一度復習して、装置型ブランドの特徴を探つていきたい。

ランドとする方法であった。そしてそれらのいすれでもない第三のブランド化について前号でふれた。つまり、それぞれの産物に芝居やドラマのように、主役、脇役、道化といった役を与え、個性を引き出し、互いに北浦村の特徴や良さを表現し合うことで北浦多菜ブランドを創つていこうということである。それを「装置型ブランド」と名づけた。今回は、それぞれの役割についてもう一度復習して、装置型ブランドの特徴を探つていきたい。

観客——消費者あるいは市場

ざつとこんな配役、役割があつて北浦村農産物のブランド化が進められていく。主役は北浦村劇場の大看板を背負つて、市場に正々堂々と売り込む。

脇役は、北浦村が多菜の村であることをアピールしながら、その強い個性

を夢見ながら、市場の動向を探つていく。先端とはいわば少量精銳主義の農産物である。舞台での立ち回り、つまりブランド表現は役によつて異なる。

主役はズバリ「北浦村」かもしれない。「農」の文字に表わされたように、大変な年でした。来年こそは良い年、いや良くはなくともせめて変事のことが起つ。それは決して悪いことではない。むしろそれを望み、仕掛けのがこのブランド化の特徴である。

脇役は、未来の成長株になることをアピールしながら、その強い個性

を夢見ながら、市場の動向を探つていいく。先端とはいわば少量精銳主義の農産物である。舞台での立ち回り、つまりブランド表現は役によつて異なる。

シェクスピア作

『マクベス』3月発表

—チャレンジKITAURA〈演劇〉—

昨年4月から、第2・4土曜日に練習を続けてきた、「チャレンジKITAURA〈演劇〉」が、いよいよ今年3月に文化会館で発表されることとなった。

生涯学習がさけばれる昨今、本村にも各種の文化団体が存在し、取り組んでいる人も多いが、この種の試みは珍らしく、その成果が注目されている。

全くの素人集団が取り組んでいるわけで、練習を継続するには絶えなかったが、晴れて発表にまでこぎつけたわけである。

発表には、鉢田一高「演劇部」の参加も予定されており、多くの来場者を期待しております。

なお、観るより舞台に上がりたいという方がおりましたら、教育委員会まで。
—電話(5)2907—



学習予定

1/20(土)	著者(高見映・ノッポさん)を囲む会
24(木)	パッチワーク講座
26(土)	ヨーガ講座
27(日)	大正琴講座
31(木)	チャレンジKITAURA(演劇) 母親のためのセミナー & 家庭教育講演会
2/1(木)	ホームヨーガ講座
8(木)	大正琴講座
9(金)	太極拳講座
10(土)	チャレンジKITAURA(演劇)
11(日)	平成8年度村内卓球大会
14(水)	パッチワーク講座
15(木)	太極拳講座・料理講座
22(木)	太極拳講座
23(金)	大正琴講座
24(土)	チャレンジKITAURA(演劇)
25(日)	第21回村内バドミントン大会
28(水)	パッチワーク講座
29(木)	太極拳講座

新規『大正琴講座』

その時代を生きた人でなくともその音色に心をひかれる方は多いでしょう。毎月、第二・四金曜日の夜、「大正琴」をかかえて講座生が集まる。大正琴の種類と各部の呼び方、楽譜と記号、音の合わせ方、楽器の置き方、正しい姿勢、右手の弾き方、左手の指使いと進み、いよい演奏の練習。

講座開始から、四回目を迎えた今夜は、定番「さくらさくら」、「荒城の月」、館内に懐しい音色、そしてメロディーが響く。

講座生は二十五名、ほとんど人が「大正琴」を購入し取り組むという熱の入れよう担当者も感心している。講座は第十回まで予定されており、終了する頃には、名演奏家が誕生するのに間違いない。

そういう競争を北浦村内で生みだし、ながら、市場では一致協力のまとまりを演出していくのが、この装置型ブランドの特徴である。成長イコール競争とは言わないが、競争は成長にとって果たし、協力し合い、トータルとして北浦多菜ブランドを創り上げていこうとするやりかたである。互いの息がピッタリと合つていなければ、芝居も芝居でも、舞台裏では主役争いの激的な競争が繰り広げられているようにな。

装置型の北浦村ブランドでも同じようざつとこんな配役、役割があつて北浦村農産物のブランド化が進められていく。主役は北浦村劇場の大看板を背負つて、市場に正々堂々と売り込む。

芝居でも、舞台裏では主役争いの激的な競争が繰り広げられているようにな。

天候が不順だったと嘆いても結果はなにも出ない。他の产地よりいいものを、脇役なんかに負けるものかとがんばるにでもわかるような仕掛けは必要である。

そういう競争を北浦村内で生みだし、ながら、市場では一致協力のまとまりを演出していくのが、この装置型ブランドの特徴である。成長イコール競争とは言わないが、競争は成長にとって果たし、協力し合い、トータルとして北浦多菜ブランドを創り上げていこうとするやりかたである。互いの息がピッタリと合つていなければ、芝居も芝居でも、舞台裏では主役争いの激的な競争が繰り広げられているようにな。

芝居でも、舞台裏では主役争いの激的な競争が繰り広げられているようにな。

民生委員名簿

氏名	年齢	住所	電話	担当地区
小沼和夫	62	吉川 1,028	5-0929	吉川
高橋善一	70	繁昌 587	5-2798	繁昌東部
本戸さく子	58	繁昌 691-1	5-2597	繁昌西部
大和田正子	55	中根 317	5-0872	中根
辻田つや	61	山田 1,087	5-0726	山田一区
勢司得雄	61	山田 1,218	5-2109	山田二区
根本和代	60	山田 2,009	5-3241	山田三区
大原久明	62	山田 1,314	5-0633	山田四区
平間章司	71	行戸 704	5-0234	行戸
根本一彦	58	小幡 603	5-0163	小幡北部
武田一枝	57	小幡 915-1	5-0167	小幡南部
石橋辰夫	67	南高岡 158-1	5-0066	南高岡
石橋勝子	56	北高岡 170-1	5-0078	北高岡
内田平男	72	両宿 107	5-2417	両宿
平野次男	67	内宿 59	5-1425	内宿
成田康雄	65	成田 814	5-1156	成田
森崎恵美子	58	三和 660	5-2711	三和
東野サカエ	66	長野江 520	5-2887	長野江
伊藤正孝	53	次木 311	5-1627	次木
男庭誠	59	小貫 276	5-1181	小貫下
原正己	61	小貫 1,115	5-2103	小貫上
酒井美智子	57	山田 1,286	5-2876	主任児童委員
成田ひとみ	45	成田 929	5-1450	主任児童委員

民生委員・児童委員を改選

十二月一日付で民生委員、児童委員の一斉改選がありました。

北浦村では三名の方が変わられ、再任者及び主任児童委員を含め二十三名です。これから三年間それぞれの担当地域で、社会福祉の精神をもって自主的に福祉の増進にご協力をいたすことになりました。

■民生委員の主な仕事

- 常に調査を行い、生活状態を明らかにする。
- 保護を要する者を適切に保護指導をする。
- 社会福祉施設と密接に連絡し、その機能を助ける。
- 福祉事務所等、関係行政機関の業務に協力する。
- 必要に応じて生活の指導を行う。

きたうら 根本かほる選

北浦村芸術祭参加

文芸

根河 高松川 久塚 飯野 寺 金辺寺 河和 羽松 日藤 石高 茂高 東本 伸土
本野 野本 又保 原島村 内井田 内野田 生本 下原 上野 木野 戸居 子文
かほる 香三千 正博 シ秀す理ク光泰勝 ま玉利 静千恵子 敬子
苑春義 浩光ツ子 玄枝工 男夫枝孟き江子 子

大根に味のしみ込む夕茜
小学校いつも声して赤とんぼ
指先も編棒の先も日詰る
酔えば出る夫の主張や夜の長し
紅葉に一期一会の京の旅
この時ぞ大声出して秋まつり
減つてゆくばかりの農家そばの花
庭石にとまどいがちな秋の蝶
這いのぼり願ひ届かぬからす瓜
母の声遠くに在りて木の実落つ
紫蘇の実に触れて香をもらひけり
菊花展いで露地裏七味売り
秋桜に風定まらぬ事ばかり
ひざ小憎だけ覚めている夜長かな
むらおこし秋の夜長を育てけり
手で救う溺れかけたる赤トンボ
休耕地黄一色にして泡立草
舌出して寝ている猫や鶴雲
涙眠の仔牛を舐める秋の蟬
幸多き友と出逢し文化の日
はればれと殊に色濃き野路の菊
水墨の墨の濃薄冬近し
初時雨父の長ぐつ三年忌
菊人形には怒る目とも合つ
蓮根掘るこめかみ深くひきしめて
蓮掘つて噂ばかりを太らせる
蓮掘つて堀の如くにねてしまつ

さわやか健康

しっかりと食べて健康 緑黄色野菜



緑黄色野菜

緑黄色野菜を毎日よく食べている人は、あらゆるがんにかかる率が低い！

各種健診・相談スケジュール

事業名	月日	受付時間	場所	対象
1歳半健診	1月24日	PM1:00~1:30	母子健康センター	H6.3.14~7.24生れ
一般健康相談	26日	PM1:30~2:30	"	一般
母子保健教室	2月 6日	PM1:00~1:30	"	妊娠婦
乳児健診	9日	PM1:30~2:30	"	H7.7.1~10.31生れ
三種混合	14日	PM1:30~2:30	"	H4.6.1~5.31生れ
虫歯予防教室	15日	AM9:00~9:30	中央公民館	乳幼児のいる家庭(祖父母等)

野菜は、人参やほうれん草など色の濃い緑黄色野菜と、色の淡い、白菜やきゅべつななどの淡色野菜に大別されます。どの野菜にもがんを予防する働きがありますが、緑黄色野菜は特に「ビタミンAとビタミンC、カルシウムが豊富で、ビタミンEやミネラルも含む」がん予防品のチャンピオングです。

がんを予防するカルチウムには、アルファ・ベータ・ガムマなどさまざまな種類があります。その中で、緑黄色野菜に含まれているカルチウムは六十種類にもおよび、ベータ以外の、たとえばトマトに含まれているリコピンというカルチウムにも、がん予防効果があることがわかっています。

食生活を調べた研究によつて、緑黄色野菜を毎日取つた人と取らない人とでは、人口十万人あたりの標準化がん死亡率に大きな差がつくことがわかっています。

一日に必要とされる緑黄色野菜の量は、一〇〇gです。ほうれん草なら三分之束、人参は二分之一本、ピーマン四個、かぼちゃなら二〜三切れが一〇〇gの目安ですが、一種類の野菜を組み合わせて一日の必要な量を取るよう心がけましょう。緑黄色野菜の場合、特に青菜はカロリーガが低いので、沢山食べても太る心配がありません。

カロチノ多い 緑黄色野菜



野菜を食べよう、というとすぐサラダを思い浮かべがちですが、サラダでは案外量が食べられません。煮たり炒めたり、塩でもんだりしてカサを減らし、肉や魚などの動物性食品に緑黄色野菜を組み合わせるように習慣づけて、三度の食事に必ず緑黄色野菜を登場させる工夫をしましよう。

◎食生活改善推進員養成講習 (がん予防食～)

* * 塩辛いものは少なめに
熱いものはさましてから * *

— 胃にやさしい牛乳とビタミン豊富な
緑黄色野菜を薄味で —

◆かぼちゃのみそ汁

(4人分)	
かぼちゃ	200 g
青じそ	4枚
わかめ	10 g
だし汁	400cc
牛乳	200cc
みそ	40 g

作り方
①かぼちゃは種を取り、1cm厚さのいちょう切りにする。
わかめは洗って戻し、1cmに切る。青じそはせん切りにする。

②鍋に分量のだし汁とかぼちゃを入れ、柔らかく煮て牛乳を加え、みそとわかめを入れる。沸騰直前に火を止め、椀に注いで青じそを散らす。

★ 1人分
エネルギー 86 Kcal
蛋白質 3.8 g
塩 分 1.4 g
食物繊維 1.5 g

ふれあいの郷体育施設の利用が簡単に

(土・日・祝祭日の昼間は当日申込み、即利用できます)

いつでも利用できるようにと言う皆さんのお望に応えて、土・日・祝祭日の昼間は、施設が他に利用されていない場合は、当日申込みをすれば、即利用できるようになりました。詳しくは下記のとおりです。

■利用手続き

- 利用申込み(予約)は、利用2か月前から3日前までです。
- 土・日・祝祭日の昼間、午前9時~午後5時までに限り、施設が他に利用されていない場合は当日の利用申込みを受付ます。
- 電話での仮申込みも受付します。その場合、なるべく早く来館して利用手続きを済ませてください。

■管理人が利用申込みを受付します

- 土・日・祝祭日の昼間、午前8時30分~午後5時までと貸出予約のある夜間は、常時管理人が北浦村体育館事務室に待機しています。管理人も利用申込みを受付します。

■利用時間

- 休館日を除いた毎日午前9時~午後10時まで。

■休館日

- 毎週月曜日
- 年末年始(12月28日~1月4日まで)

■その他

- 平常の施設利用受付は午前8時30分~12時15分、午後1時~5時15分までです。

○利用料金等、詳しい問い合わせは北浦村体育館(☎5-2120)まで。

相続登記無料相談

司法書士会では、2月1日から29日までの1か月間を「相続登記はお済みですか月間」として、相続登記に関する無料相談を行います。

- 期間 2月1日~29日(1か月間)
- 相談内容 相続登記に関する相談
- 相談所 最寄りの司法書士事務所
- その他 相談は無料です。

茨城県の最低賃金

茨城県最低賃金 1日 4,739円			
	発効年月日	1時間	593円
産業別 最低賃金	1日	1時間	発効年月日
鉄鋼業	5,460円	683円	7.12.21
一般機械器具 製造業	5,408円	676円	7.12.21
電気機械器具 製造業	5,392円	674円	7.12.21
精密機械器具 製造業	5,392円	674円	7.12.21
各種商品小売業	5,230円	655円	7.12.27

新規学卒者合同面接会

平成8年3月に大学、短大、専修学校を卒業予定で、就職の決定していない学生を対象に、新規学卒者合同面接会を実施します。

- 〔水戸会場〕
- 日時 2月6日(火)午後1時~午後4時まで。

- 場所 サンシャイン常陽(水戸市白梅2-3-86)

- 〔土浦会場〕
- 日時 2月8日(木)午後1時~午後4時まで。

- 場所 土浦第一ホテル(土浦市港町1-8-26)

※その他

- 参加企業は60社予定。
- 企業との面接になりますので、履歴書を複数用意してください。
- 駐車場のスペースが少ないので、車での来場は遠慮願います。
- 詳しい問い合わせは茨城県商工労働部職業安定課(☎029-221-8111又は、最寄りのハローワーク(公共職業安定所)へ)。

横浜ツアーパートナー募集 《ナイトクルーズ》

■日時 3月9日(土)・10日(日) 1泊2日

■宿泊場所 横浜ロイヤルパークホテルニッコー(☎045-221-1111)

■参加資格

- ・男性…村内在住の未婚者
- ・女性…村内外を問わず未婚者

■参加負担金 一人 19,000円(男女とも)

■募集人員 男10名 女10名

■コース

- [9日] ・恵比寿ガーデンプレイス
- ・新横浜ラーメン博物館
- ・ナイトクルーズ

[10日] ・八景島シーパラダイス

■申込方法 2月22日(木)までに北浦村農業委員会へ申し込んでください。定員になりしだい申し込みを締め切ります。詳しくは北浦村農業委員会(☎5-2111)まで。

成人特例選抜生徒募集

鉢田一高定期制

成人特例選抜とは、高校を卒業したいと思いながら、色々な事情で成人になるまで高校の教育を受けられなかった方々のための制度です。

夜間部ですので、働きながら学ぶことができ、4年間で高校卒業の資格を取得できます。

■応募資格 平成8年4月1日現在満20歳以上の者。

■願書提出期間 2月3日(土)~2月6日(火)

■作文・面接 3月6日(木)

■問い合わせ 茨城県立鉢田第一高等学校(〒311-15 鹿島郡鉢田町鉢田1090-2 ☎3-2161)まで。

平成7年度国勢調査速報

●茨城県の総人口 2,955,512人

●北浦村の総人口 10,921人

〃 総世帯数 2,561世帯

※前回の国勢調査(平成2年)と比較すると、北浦村は人口で186人の減、世帯数で87世帯の増となっております。尚、後日総務省統計局で公表する数字と異なる場合があります。