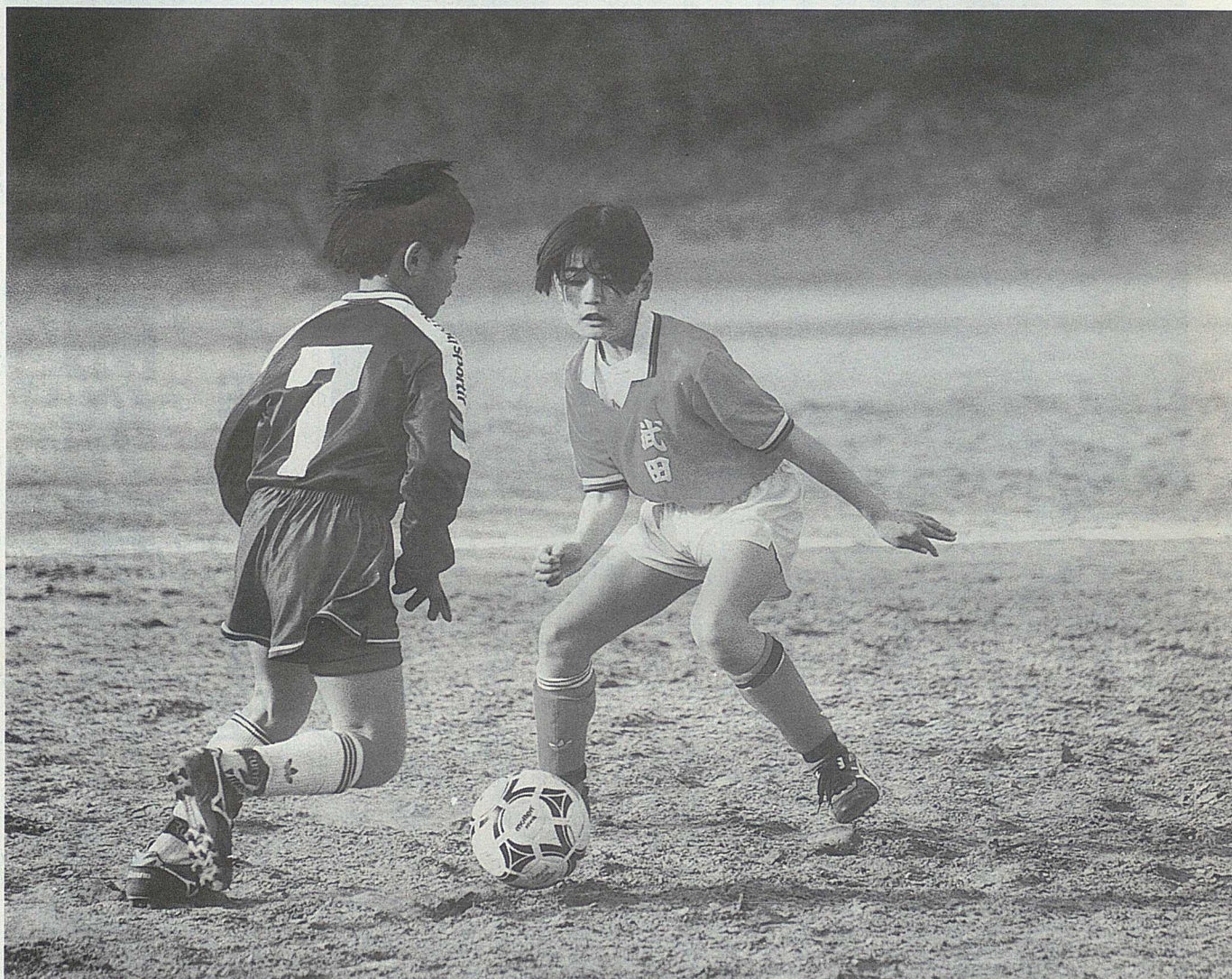
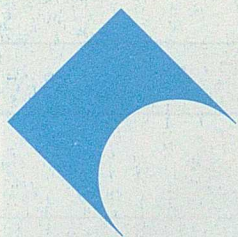




サッカースポーツ少年団交流大会より

霞ヶ浦開発事業

4月から管理が始まります

2・3

ドイツ研修報告〔3〕

第4次ドイツ派遣団

4・5・6

虹工房	 続北浦多菜ブランド	7
国民健康保険	 保険証が新しくなります	8
生涯学習	 学習卒業?	9
むらの話題	 195名の認定農業者誕生	10
さわやか健康	 冷え性	11
お知らせ	 札幌古墳群現地説明会	12



釜谷沖水質監視所

今後の水位管理

成七年度には開発量のうち約5割にあたる21立方メートル／秒がすでに利用されています。

霞ヶ浦開発事業が管理に移行する平成八年度からは、治水・利水の目的を達成するとともに、湖の特性を踏まえ、環境に配慮した管理を行なっていく予定です。

具体的には、霞ヶ浦の周辺環境などを考慮して、ヨシなどの植物の生育期、開花・結実期である四月～十月中旬は、

霞ヶ浦の汚濁の指標となるCODは昭和四十年代半ばから急激に増加し、昭和五十三年夏から五十四年にかけて最大値を示しました。

その後、一進一退を繰り返しながら徐々に低下傾向を示しました。しかし、平成二年から再びゆるやかな上昇に転じています。

常陸川水門で水位維持操作を行うようになったのは、昭和五十年からですが、昭和四十八年にはほぼ湖全域にわたってアオコが発生するなど、すでに霞ヶ浦のCODの増加

霞ヶ浦の環境

(1) 水質の現状と今後の見通し

YP+1・1メートルを中心として水位を操作します。また、十一月中旬～二月の間はかんがい期の水利利用に備えるためYP+1・3メートルを目標に水位管理を行っていきます。

水利利用にあたっては、水を無益に浪費することなく大切かつ有効に利用していきます。

(2) 動植物の現状と今後の見通し

霞ヶ浦では、従来から魚類や水辺の動植物を中心に生物調査を実施しております。

水位上昇については前述の水位運用を行うことにより霞ヶ浦の環境へ与える影響は少ないと考えています。

水位低下については、これまでの最低水位であるYP+0・56メートル以下になるのは、霞ヶ浦開発に依存する水需要が全開発水量43立方メートル／秒近くまで達し、かつ、渇水に見舞われた年のみです。また、水位は、降雨が長期間ない場合に徐々に下がっていくことから、水際の植物、魚類の産卵、底生動物の生息に急激な変化は生じな

環境の保全と創造

(1) 水質保全対策

水質保全対策には、発生源における流域対策、浄化用水の導入、流入河川対策、霞ヶ浦での湖内対策があります。

ここでは、建設省が実施している保全対策について紹介しています。

① 底泥浚渫

湖内の汚濁負荷要因のひとつとして底泥からの栄養塩の溶出があり、汚濁の進んだ底泥を除去することが水質浄化に欠かせません。平成四年度から約720万立方メートルの大規模な浚渫事業に着手しています。

② その他の保全対策

このほか、霞ヶ浦導水事業による浄化用水の導入、ヨシ原を利用した植生浄化施設による流入河川水の水質改善、専用の回収船によるアオコの除去などが計画または実施さ

(3) 環境保全対策

霞ヶ浦は豊かな自然と美しい景観を有しており、地域住民の皆様とともに、これらを次世代に継承すべく保全していく必要があります。そのため、ヨシの植栽による植生帯の復元、多自然型堤防の整備、波浪対策にも寄与する砂浜の造成などにより、動植物の生息環境や景観の保全と創造を図ることとしています。

霞ヶ浦開発事業が完成

平成八年四月から管理が始まります

霞ヶ浦開発事業

霞ヶ浦開発事業は、昭和四十三年度より実施され平成七年度で事業が完了し、平成八年四月より管理が始まります。事業の目的は次の通りです。

(1) 治水

高きYP+3・00メートルの湖岸堤が完成し、湖周辺の洪水に対する安全性は大きく向上しました。

(2) 利水

茨城県のほか、東京都、千葉県に対して都市用水と農業用水を、あわせてあらたに約43立方メートル／秒が取水可能となります。このうち、茨城県には、87%にあたる約37立方メートル／秒が供給されます。

なお、茨城県をはじめとする霞ヶ浦周辺を含む首都圏の水需要がひっ迫していることから、霞ヶ浦開発のうち、平



多自然型護岸

霞ヶ浦の概要

(1) 霞ヶ浦の概要

霞ヶ浦は、220平方キロメートルに及ぶ広大な湖面と、252キロメートルに及ぶ湖岸線を有し、多様な水生植物が豊富に生育し、古くから水鳥や魚の宝庫として親しまれてきました。また、反面幾多の洪水と闘うと共に生活と深い関わりをもつ湖です。

(2) 水位の特徴

昭和三十年代以前は、水はけが悪いことから水位が上昇しやすく、概ねYP+0・8メートル～YP+1・6メートルの範囲で毎年周期的に大きな水位変動を繰り返していました。（YPは基準面から

の高さを表す記号で、YP0メートルとは、東京湾平均海面下84センチメートル）

霞ヶ浦は海に近く、その水位は潮汐の影響を受けるとともに、出水時には利根川本川の水位の影響を受けます。

湖水位低下対策として北利根川、常陸川の河道拡幅が行われ水はけが良くなりましたが、その反面塩水が遡上しやすくなり塩害が増えました。

このため昭和三十八年に利根川からの洪水の逆流と海からの塩水の遡上を防ぐ目的で、利根川との合流点に常陸川水門を設置しました。

その後昭和五十年代に入って霞ヶ浦の水位を一定に保つため、常陸川水門を操作しYP+1・0メートルを中心とした水位調整をするようになりました。それでも霞ヶ浦の

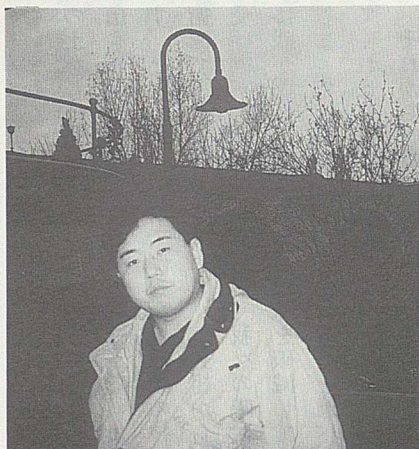
位は回復することから、長期的に見た場合には大きな環境変化はないと考えられます。

れています。

さらに、人工的な浮島にヨシなどを植栽し、水質浄化と景観の改善を図る浮き植生浄化施設やアオコの吹き寄せに対するアオコフエンス、湖水浴場復活をめざして局部的な水域での紫外線浄化施設、クレンソウなどを利用して水質浄化を図るバイオパーク施設などを試験的に実施しています。

(2) 環境モニタリング調査

環境保全対策を計画的に実施し、適切な管理を行っていくため、平成八年度以降も環境の変化をモニタリングするための調査を継続して実施していきます。



今までの研修で、例え懐石料理という具合に、少量のものを数多く楽しむという文化があるが（食事に関しては、日本の方が楽しむというものがあのように感じた）、ドイツにおいては、その様なこと、ある意味では面倒なことではないのです。また、日本では他人と食

た。ヴィルゲスの街を見ると、子供の安全を考えて車道と歩道をはっきりさせた造りでした。また、環境面では、自然が豊富で、家々の並びがきれいに建てられていました。工業地と住宅地にはある程度の間隔をおいて造られており、静かに住み心地の良い所だと感じました。また、学校や市民ホルの建物を見ると窓が多く、サイズも大きくて、室内にはたくさんの自然の光が入るように工夫された造りになっていました。

ヴィルゲスは粘土の採掘と加工が盛んで、採掘している粘土の地層を見せても

第四次派遣団 ドイツ研修報告

③



異国文化に接して

小林 広

北浦国際交流協会で行っているドイツ派遣団に参加したいと思っていました。というのも「研修」という目的で北浦村を離れる機会は何回となくありましたが、いざ参加してみると、観光目的要素が強くなってしまう、北浦村を外から捉えることができなかったからです。また、これを機会に「日本」というものを外から感じてみるのも意義だと考えたからです。

さて、いざ参加し、ドイツの地に降りついてみてまず驚かされたのは、空港においての入国審査の鷹揚さでした。なんと入国審査官の審査を受けずに、入国してしまっただけです。日本だったら信じられないと思います。ドイツという国は他者の受入れについてもおおらかなのかなと思いました。しかし、一步、空港を出て空を見上げたとき、日本よりも高く感じる青空、そして、縦横に走る飛行機雲を見て、なんとも言えぬ寂しさというものを感しました。それは、寒さというのではなく、他者に対する警戒感というもののなか。空港で感じたことと一見矛盾するように思うこの疑問は、日々、滞在していくにつれて納得していくものでありました。

さて、研修を重ねていくのですが、内容については割愛させていただきます。研修先で接したドイツの人達、また、ドイツの街並みから感じられたのは、外部の間、つまり、「よそ者」に対しては、排他的であると感じたことです。例えば、住宅街等における住居には、日本ではないところの「縁側」というものが存在しないのです。つまり日本では、外部と内部、明と暗というものをあいまいにしておく習慣みたいなものがあるのですが（これは日本の民族性といえるだろう）、ドイツにおいては、その「あいまい」という空間が存在しない。要するに、物事について、はっきりさせておくという民族性の表れでしょう。思うに、ドイツという国は日本とは違い地続きであり、狩猟性の民族であるから、常に他者からの侵入、争い、また、領土の分割等があったために、このような文化様式が確立したのでしょう。

また、ドイツの人達についても、最初は、遠慮というものではなく、明らかに警戒というものが感じられました。しかし、一度受け入れてしまえば、つまり打ち解けてしまえば非常に温かく、そして優しくもなってくれるのです。これは、

事をする場合、他人と一緒に食べ始めるという暗黙の了解があるが、ドイツではそのようなことはなく、料理が配られた時点で食べ始めるのです。つまり、他者に関しては「必要以上に干渉しない」ということです。だから、日本でよく見かける酒席においての酒のやりとりというのは、ドイツの人にはちよつと理解しにくいのでしょうか。

ドイツの違いに接し、改めて日本の長所と短所というものが認識されたことです。ただ惜しむらくは、もっと感受性の豊かな年の頃に参加していれば、もっと様々なことを感じられたと思います。今回の研修にあたり、お世話になった現地のプファイル市長、現地の案内をしてくださったウィティヒ氏、通訳のローマイヤー氏、そして国際交流協会の方々に感謝を述べたいと思います。

誰もが安心して生活できるまち

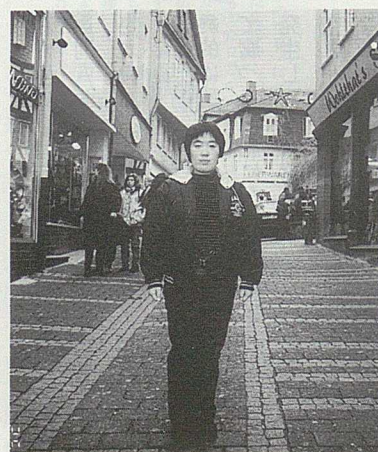
松 信 多賀子

今までの研修で、例え懐石料理という具合に、少量のものを数多く楽しむという文化があるが（食事に関しては、日本の方が楽しむというものがあのように感じた）、ドイツにおいては、その様なこと、ある意味では面倒なことではないのです。また、日本では他人と食

た。ヴィルゲスの街を見ると、子供の安全を考えて車道と歩道をはっきりさせた造りでした。また、環境面では、自然が豊富で、家々の並びがきれいに建てられていました。工業地と住宅地にはある程度の間隔をおいて造られており、静かに住み心地の良い所だと感じました。また、学校や市民ホルの建物を見ると窓が多く、サイズも大きくて、室内にはたくさんの自然の光が入るように工夫された造りになっていました。

ヴィルゲスは粘土の採掘と加工が盛んで、採掘している粘土の地層を見せても

ヴィルゲスは粘土の採掘と加工が盛んで、採掘している粘土の地層を見せても



らいました。粘土を取った後は、普通の土をもってきてまた山に戻っています。山もリサイクルされるようになっていきます。とにかくドイツでは、環境保護の技術面でとても努力していて、「先祖から受け継ぎ、我々が今を生きて、我々の時代に我が国（ドイツ）及び地球を破壊してしまつてはいけません」という考えを述べてくれました。

それから、私は福祉について感じたことが幾つかありました。ウィルゲスでは、普通学校と特殊学校が向かい合ったように建てられていました。リンブルクに行つたときにバスを見ると、停留所ではバスの車体が低くなり、発車する時には車体のもとに戻り、子供や老人や身体障害者を持つ人が困ることなく、安全に乗り降りできていました。特に福祉のまちだと思つたのは、小旅行で行つたマールブルクです。ここが日本が将来目指しているノーマライゼーションのまちだと思ひました。ノーマライゼーションとは、社会面、精神面、身体面と分けて意味がありますが、子供、成人、老人、身体障害者、精神薄弱者とすべての人間を平等に考え、街づくりでは道路で段差を無くし信号を不自由な人のペースを考えて作つたり、誰もが安心して生活できる街で、あらゆる人がいて、当然の社会を作っていくという意味だと教わつたことがあります。ドイツでは、健全な人やハンディをもつ人が平等である考えがしっかりとっている

と感じ、一人ひとりの個性が認められているとも感じました。ほんの少しだけ福祉についてふれましたが、ドイツの老人ホームや擁護学校等も見たいと思ひました。

ドイツの人達とふれあつてみて、言葉は違ふけど気持ち伝わるような、そ

住民と行政が一体となつて

久保 博 光

ルフトハンザ七七一の機内食を済ませてテレビに空港着の時間が二〇分、五分と短く迫るほど、私の気持ちは国際交流協会視察団としてドイツ連邦連合行

政体ウィルゲスに参加できたのだと実感が濃くなってきました。フランクフルトに着き、タクシード市内ホテルに向かう速度は一二〇キロから一三〇キロとすごいスピードです。車窓はすっかり冬の光景です。カサカサと落ちそうな枝の葉は



いう体験ができたような気持ちです。これからも北浦国際交流協会にたくさんの人達が参加し、すばらしいものを得てほしいです。北浦国際交流協会をはじめ、研修でお世話になった皆さんにすばらしい体験をさせていただいたことをとても感謝しています。

別倉庫に上げられ、その廻りには大勢の選別人が働いていました。分類別に区分されたゴミは包装され山積みにして、再生工場行きを待つています。分類して最終的に残ったゴミは別の処理場に運ばれて腐って堆肥になります。そのゴミから発生したガスを採取するため何本もの穴空きパイプが設置されていて、そのガスによって発電機が廻っています。その出力は北浦村全体の電氣量を賄える程のものであります。

また、汚水についても九九％浄化され

自然の川の水となつて流される設備も見学しました。この地球環境を保ちながら日々の生活ができるよう、住民と行政が一体となつて努力している姿が理解できました。

ドイツのこの地形も丸みのあるゆったりとした豊かな光景です。そして、その環境の中で生活する人々もまろやかに心豊かだなと感じられました。私たちが造る生活環境の良し悪しによって、これから育む若い青年達にとってどの様に影響してしまふかと考えたとき、懸命に未来のことを考え努力することが大切だと思ひました。

第一日目、案内をされた市庁舎は、自然の光を利用した明るい室内で、日本のそれとは違つた明かり取りのある素晴らしい庁舎です。日本の各家庭の中にもこの自然の光を活かした村づくりができたらと感銘しました。その後見学した市民ホールも多目的ホールあり、レストランありと各階に地形を利用して、色々なイベントに利用できるように造られていたのには驚きました。電氣のスイッチひとつにしても、一定の時間がくると消える装置が付いていてすごい節電ぶりです。ゴミ処理についても同様に、家庭には2㎡ほどのトローリーコンテナが置かれてあつた。ゴミ処理場に運ばれてきたゴミは、大きなベルトコンベアーによって選

魅力の村づくり 北浦虹工房

⑩ 続北浦多菜ブランド

去年の九月ですから半年ほど前の話になります。商社（三井物産）が出したある新聞広告が目にとまりました。そこには「野菜の挑発」と題した文章が載っていました。今月号はその記事を引用させていただきますことからはじめたいと思います。

通りすがりに思わずシャッター押した。ネパールの野菜市場。畑から採ってきたばかりの野菜たちは、大きさはまちまちだし、土もついたまんま。

「皆の衆、うまいも作つてみようや」挑発してる。その騒がしさにわくわくしてくる。帰国してスーパーに寄つてみると、まあ何と、日本の野菜はキレイなんだ。物差しで測つたように同じ大きさ。外れたものは取り除き、洗つてそろえて、規格統一。

野菜たちはみな無表情で、何のサインも送つてよさないのだった。まつぐのキュウリは、確かに箱に詰めやすい。だが「まつぐ」に育てるのに、えらい手間暇がかかっているのも現実だ。

——大根は葉つき土つきで売つた方が鮮度がわかるし葉っぱも料理に使えるよ。……ジャガイモは大小取り混ぜて袋詰めするといろいろ調理できて楽しいね。

規格に走りすぎの反省から野菜の顔がチョッピリ変わりはじめている。豊かさとはいろんな意味のバラエティ。世の中だつて規格破りが多いほど味が出る。諸君、自分の味を出そう。

という文章に添えて、山と積まれた野菜の中で秤を前に座つて少年の写真がありました。

もちろんこの企業が最終的に言いたいことは野菜のことではないけれど、私はうん、これだつと思つたのです。そうです。北浦村の野菜を売り出すキャッチフレーズです。例えば、「挑発野菜」。いかにも新鮮で、野性味も感じられ、滋養も豊富という感じがしませんか。前にこの虹工房で北浦多菜ブランドというテーマを取り上げたことがあります。いろいろな野菜を作っている北浦村は、一つの産物を特定して何々の北浦村とは言えないとありました。ならばそういう多様な野菜たちを一致団結させて、まとめてブランド化しようということでした。ここで言うキャッチフレーズというのは、そのブランドのことです。

■野菜のPB

私がよく買物をするスーパーの一つに西友があります。そこではプライベートブランド（PB）流通業がつくるブランド」として、いろいろな野菜に「完熟屋」

という名前がついています。もちろんその隣には他のパッケージの野菜も置いてあります。どちらを買おうか迷つて、もう一方の野菜が知らない産地のものと、完熟屋の野菜を手にとることがしばしばあります。完熟屋の野菜ならどんなものでも、ある程度は信用できるという安心感があるからです。

もし、北浦村の野菜があるまとまったブランドと統一したパッケージに入つていたらどうでしょう。きちんとしたパッケージに入つていけば、初めは知らない産地であっても、まずはために買つてみようと思つてしまう。そしてもしその野菜がおいしければ、「うん、北浦村か」と少しは認識してくれるでしょう。また次に買物に行った時にもそのパッケージがあれば、他のパッケージの野菜と比べて、「もう一度くらい買つてみようかしら」と北浦村の野菜を手にとってくれるかもしれません。そんなことが二度三度とくり返されるうちに、このパッケージの野菜だつたらどれを買つてもみなおいしいう安心感が生まれるのではないのでしょうか。そうすれば、違う野菜を新たに市場に出しても、『北浦村の挑発野菜』という名前ですでに知名度がある訳ですから、改めてPRをする必要はないのです。そのためには、ブランドやパッケージは洗練された言葉やデザインをもつていなければかつて逆効果になつてしま

います……

■消費者に媚びない刺激的なPRを

北浦村の野菜をPRするとしても、消費者に媚びるような方法はとりたくない、作る人の誇りを大切にしたい、と考えた時に「挑発」という言葉はピッタリだと思ひました。北浦の野菜を食べてごらん、どんなにおいしいか試してみよう、と。消費者の方は、「挑発するからにはさぞかし自信がありなんでしょう」と内心考へるのです。そして北浦村の農家の方は、「ええ、その通りです。一度食べていただければわかります」と心の中でニヤツツとする、という次第です。

北浦村はすべてにおいておとなしすぎるように思ひます。この辺で積極的な、挑発的なPRをしてみてはいかがでしょう。少なくとも北浦村の野菜にはそれだけの魅力があると私は思っています。すべての野菜が挑発的になる必要はないのかもしれませんが、北浦村の産物の名脇役として、あるいは静かでおとなしい北浦村に刺激を与える役として、こんなブランドを考へることもいかがでしょうか。

「野菜の挑発」は、昨年九月二十四日付の日経新聞に掲載された広告から引用しました。「挑発野菜」は新鮮な響きをもつたブランドになりそうですが、独自性を尊重するクリエイターの強みと自負をもつ筆者としては、新聞広告からの借用ではないかと言われそうなのをフラッシュを本心から推薦しているわけではありせん。ここで申し述べたかったのは、美しくもおとなしいイメージの北浦村には、こじんまりとまとまった言葉のブランドよりは、多少荒々しくも刺激的なイメージをもつ言葉の方がより役に立つのではないかとということです。



学習卒業？

三月一日には公立高校の、十二日に中学校の、小学校は二十一日卒業式が行われ、正に三月は卒業のシーズンである。

さて、この「卒業」についてであるが、私達は何事につけ、「卒業」を「終わり」ととらえることが多い。だから、中学、高校を「卒業」すると、「さあ終わり、何もしなくていいんだ」となる。しかし、これはよく考えなくてはならないことで、確かに「学校」での「学習」は終わったが、生涯学習はスタートしたばかりで、言わば「卒業」と同時に「入学」とも言えるのである。

しかもこの「生涯学習」というやつ、学校でのそれよりはるかに間口は広いし、奥行きも深いので

ある。

準備（学校での学習）期間を下手に過すとなかなかに取り組みにくい。

「これは、何年もたってからわかることなだけ、十代って、ものすごいスピードで伸びる、一生の中でもとても大切な時期だし、伸びる量も一番大きいんだ。」

きのう覚えたことを忘れる私はどうして四十年以上も前の中学時代に覚えたことが今スラスラと言えるのか。今理解できることの元はいつ理解したことなのか。今できることの技術の元は、いつ身につけたものなのか。……と考えてみると、中・高生時代に行き着くことがたくさんある。

中でも、私の一生の趣味や職業として支え続けてくれていることの基礎は、中学時代に作り始めたことが多い。きみも私と同様に、中学時代から自分の人生の基礎を作っていくことだろうと思う。

もう一度言おう。何か一つでいいよ。好きなことに打ち込み、木の幹を太らせてね。」

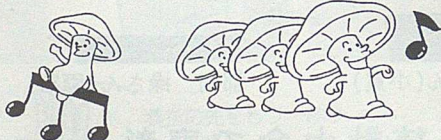
（「サインズ」二月号『続けよう、きつと伸びるよ』山田暁生より）
「さあ、卒業」は、「生涯学習」の「入学」です。

ディズニー・ミュージカル

3月30日(土) 北浦村文化会館

くしゃみをすると、願いを叶える大切な呪文が言えなくなっちゃうことを知っていますか。風邪をひいて困っていたら、ある日、魔法をつかうのが大好きなメリーポピンズが訪れてきます。彼女の魔法で、おとぎの国にいる楽しい主人公達がたくさん登場します。

白雪姫が、シンデレラが、ピノキオが、4人の小人が……。おおくする「東京サウンドシンガーズ」は、オペラ団体「二機回」が初めてミュージカルを手がけたときに結成され、歌、演技ともに第一線で活躍するメンバーで結成されており、幅広いレパートリーとハーモニーの美しさで好評を得ています。



前売券 中学生以上 1,000円 小学生以下 500円
当日券 " 1,200円 " 600円



「難しいけど先生に褒められた時がうれしく、集中力がついたらと思う」とにこやかに語られた。中央公民館 五―三七七七

毎月、第四木曜日、中央公民館「創作室」で実施している「水墨画同好会」知ってましたか？歴史は古く、今年で十年になるというから驚く。十五名の生徒さんが、熱心に筆を運んでいる所へお邪魔した。

御存知ですか 水墨画同好会

講師は、海外へも指導に出かけるといふ加瀬桃李氏（千葉県海上郡在住）で、南画（山水、花鳥、動物、人物、仏画）を指導して下さり、氏の著書「四君子」を手本に手ほどきをする。基本を学んだ生徒は、自分の好みと得意によりテーマを決定し、創作活動が続ける。生徒の皆さんは、快い緊張のなか、二時間を過ごす。「芸術祭」で作品を鑑賞したことがきっかけで始めたという山田の羽生さん。

学習予定

- 3/14(木) 太極拳講座・手話講習会
『北浦演劇祭』
北浦546コンサート
21(木) 太極拳講座・手話講習会
22(金) 大正琴講座
27(水) パッチワーク講座
30(土) ディズニーミュージカル

4月

企
画
立
案
中

保険証が新しくなります

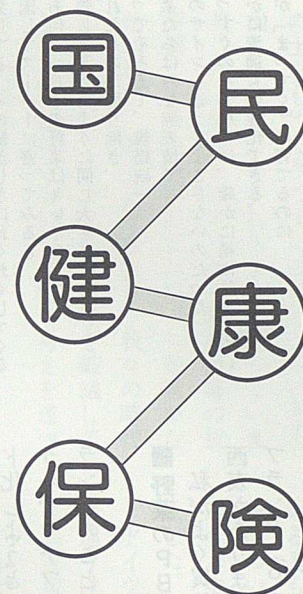
国民健康保険証が4月1日から新しくなりますので、現在の保険証は3月31日をもって使用できません。新しい保険証（一般被保険者証は浅葱色、退職者被保険者証はアイボリー色）は、各班長さんに配付して頂くようお願いしますので、4月1日から使用してください。また、現在の保険証は有効期限後すぐに班長さんまでお返しください。

■（学）（退）保険証の交付について

- （学）保険証……家族と離れて高校・大学・各種学校等に在学されている方に交付されます。（必要書類…在学証明書）
（退）保険証……福祉施設等へ入所されている方、または、技術研修等で一定期間家族を離れる方に交付されます。（必要書類…施設等への入所証明書）
※手続き方法……印鑑、更新後の保険証を持参の上、住民課窓口で申請して下さい。なお、現在（学）保険証の交付を受けている方でも毎年申請となります。

■異動届けはお早めに

3月は卒業・退職、4月は進学・就職と異動の多い時期です。そこで案外忘れがちなのが国民健康保険の異動届です。世帯主の方は、家族に被保険者の資格の異動がある場合は、忘れずに届けをしてください。



退職者が医療を受けるとき

対象となる人

次の条件にすべてあてはまる人とその被扶養者が対象となります。

国民健康保険に加入している。



老人保健の適用を受けていない。

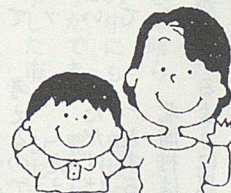


老齢(退職)年金または通算老齢(退職)年金受給者であって、その年金制度に20年以上加入している、あるいは、40歳以降に10年以上加入している。

被扶養者とは

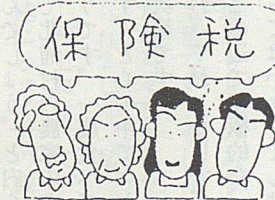
退職被保険者と一緒に生活し、退職被保険者の収入によって生計を維持している次の人。

- ① 退職被保険者の直系尊属、配偶者(内縁でもよい)と3親等内の親族、または配偶者の父母と子。
- ② 国保の加入者で、老人保健の適用を受けていない人。



■保険税を納めるのはいつから？

国保加入の資格を得た日から、届け出をしたときからではありません。届け出が遅れた場合はその間の保険税をさかのぼって納めなくてはなりません。



退職者医療制度

長い間勤めた会社や役所を退職し、厚生年金や共済年金を受けている60歳以下の人とその被扶養者は、老人保健制度で医療を受ける(70歳以上)までの間、「退職者医療制度」で医療を受けます。

お医者さんにかかるとき

退職者医療制度の被保険者には、「国民健康保険退職被保険者証」が交付されます。これを医療機関の窓口で提出して受診します。退職者医療制度が適用される人は、医療費の自己負担額が下記のとおりとなります。



退職被保険者 (本人)	外来	2割自己負担	8割給付
	入院	2割自己負担	8割給付

被扶養者 (家族)	外来	3割自己負担	7割給付
	入院	2割自己負担	8割給付

■届け出に必要なもの

国民健康保険証・年金証書・印鑑

※詳しくは役場保健衛生課国保係まで

☎5-2111 内線223

各種健診・相談スケジュール

事業名	月 日	受付時間	会 場	対 象
育 児 相 談	3月18日	PM1:30～ 2:30	母子健康 センター	乳 幼 児
骨 粗 鬆 症 予 防 講 演 会	19日	PM1:30～ 3:00	中 央 公 民 館	一 般
一般健康相談	22日	PM1:30～ 2:30	母子健康 センター	一 般
献 血	"	AM9:30～12:00 PM1:00～ 3:30	津澄第一公民館 (役場庁舎隣)	一 般
育 児 相 談	4月15日	PM1:30～ 2:30	母子健康 センター	乳 幼 児

冷え症



脂肪が多くても
からだは冷える

冷え性は、若い女性や更年期の女性に特に多く見られるもので、手足や腰などからだの一部が冷える女性特有の症状です。皮下脂肪の多い女性が、なぜ冷えるのでしょうか。それは、脂肪

には、熱をつくり出す、温まりやすいが冷めやすいという性質があるからなのです。

冷えは、血液の循環が悪いことが原因で起こります。手足は心臓から遠いところにあるので、血液が行き届きにくい部分といえます。また、ホルモンのバランスが崩れることで、自立神経の機能が低下してしまい、結果として体温調節が乱れてしまうことも大きな原因として挙げられます。更年期の女性に多く見られるのは、そのため

からだを温めることが
最大の予防法

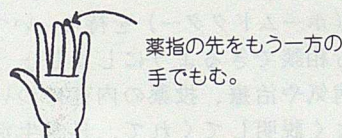
冷え性の予防には、からだを温めることが一番です。冷え性がひどくなると、頭痛やめまいを起こすので、防寒対策を立てることが肝心です。具体的には、次の方法が挙げられます。

- ①特に冷えやすい手足は、手袋やタイツなどでカバーする。夏でも冷房の効いた部屋では冷えを起しやすいため、上にはおる物を持ち歩く。
- ②月経が始まってから排卵が起るまでの低温期には1枚余分に着るなどの工夫をする。
- ③運動するなどしてからだを温める。

◆冷え性に効く



おへその周囲をドライヤーや市販のカイロなどを使って温める。



薬指の先をもう一方の手でもむ。

◆腰湯



ぬるめのお湯に腰までつかって温める。ゆず湯やしょうぶ湯などもからだを温めるのに効果的。

◆温冷浴



洗面器を2個用意し、それぞれにお湯と水を張る。お湯に10分間足を入れた後、水に1分間入れることを交互に行う。

魚食普及指導者講習会より

さんまの蒲焼きとしょうがご飯

魚の油は、血栓を防ぎ心筋梗塞から命を守るすごい力をもっています。

(4人分)		作 り 方
さんま	4尾	①さんまは、頭と腹わたを取り腹を開いて1枚にし、中骨をとる。酒・しょうゆ・しょうが汁をかける。
酒	大さじ1と1/2	②汁気をふき、小麦粉を薄くまぶして油を熱したフライパンで、皮目の方から両面を焼き、一度取り出しておく。
しょうゆ	"	③みりん、酒、しょうゆ、砂糖、水 大さじ3～4を加えて煮立て、さんまを戻して煮汁をからめて照りよく焼く。
しょうが汁	"	④米にだし汁、調味料Aを加えて炊き、器に盛って③をのせ、軽く炒めたせん切りピーマンと、さっと焼いてしょうゆをかけたしいたけをのせる。
小麦粉	少量	☆エネルギー 659cal カルシウム 95mg たんぱく質 29.1g 塩 3.8g
サラダ油	適宜	※イワシやさんま等、魚の栄養的特徴や、魚を食べることによる健康上の効果等を学び、これを普及させることにより本県で大量に獲れる魚の有効利用を推進する目的でおこなわれました。
みりん	大さじ3	
酒	"	
しょうゆ	大さじ2と1/2	
砂 糖	大さじ1と1/2	
米	だし汁 各3カップ	
せんぎりしょうが	20g	
A 酒	大さじ3	
しょうゆ	大さじ1と1/2	
塩	小さじ1/2	
ピーマン	1個	
ご ま	少量	
しいたけ	4枚	
しょうゆ	少々	



▲津澄サッカースポーツ少年団

サッカースポーツ少年団交流大会

2月4日(日)に北浦村スポーツ少年団主催(後援玉造ロータリークラブ)による交流大会が行われました。今回で13回目を迎えるこの大会には、近隣町村のサッカースポーツ少年団も参加し、総勢18チームで争われました。結果は、津澄サッカースポーツ少年団が、決勝戦で玉造山王サッカースポーツ少年団を接戦のすえ1対0で破り優勝しました。

結果は次のとおりです。

- 優勝 津澄サッカースポーツ少年団
- 準優勝 玉造山王サッカースポーツ少年団
- 第3位 武田サッカースポーツ少年団・大野サッカースポーツ少年団



県芸術祭合吟コンクールで準優勝

玉造吟詠クラブ武田支部

11月26日に県民文化センターで県芸術吟詠剣詩舞大会が開催されました。北浦村より玉造吟詠クラブ北浦支部(斉藤りつさん他4名)の方々が、茨吟杯の合吟コンクールの部で、日ごろ鍛え上げたのを披露し、見事に準優勝しました。

スポーツ大会の結果
村内バドミントン
大会 2/25

※男子シングルス
優勝 大和田幸二
準優勝 小島 剛
第三位 稲木秋男

第三位 小沼保夫
※女子シングルス
優勝 中居まゆみ
準優勝 大和田由美子
第三位 宮内千里
第三位 高正律子

※男子ダブルス
優勝 小沼保夫・稲木秋男組
準優勝 大和田幸二・高吉 誠組
第三位 小島 剛・関根正勝組
※女子ダブルス
優勝 斉藤久美子・中居まゆみ組
準優勝 成井由美・稲木由加利組

第三位 大和田由美子・高正律子組
第三位 長久保未来・皆川峰子組
※混合ダブルス
優勝 稲木秋男・長久保未来組
準優勝 大和田幸二・皆川峰子組
第三位 阿倍正己・中居まゆみ組
第三位 関根正勝・大和田由美子組

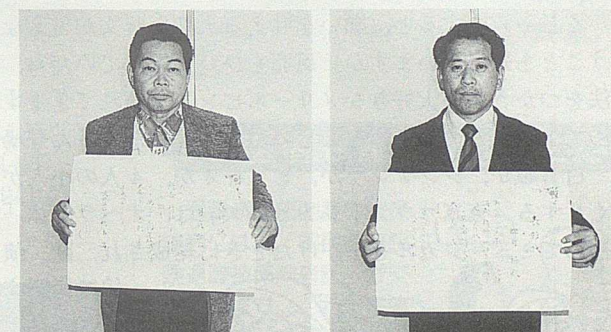
むらの話題



▲認定農業者を代表してあいさつをする横田富成さん(小貫)

195名を認定
農業経営改善計画認定証授与式

2月8日に北浦村文化会館において、農業経営改善計画認定証授与式が行われました。これは、認定農業者制度の導入により、認定された方々に認定証を授与するため行われたもので、村では195名の認定農業者が誕生しました。式では、特別記念講演として、流通コンサルタントとして活躍されている坂本文男さんを招いて「転換期における農産物流通動向と対策」という演題で講演をいただきました。



男庭弘一さん(小貫)

郡司 操さん(両宿)

県統計大会で表彰

2月7日に県民文化センターで行われた第37回茨城県統計大会において、長年の統計調査員としての業績が認められ、男庭弘一さん(小貫)が県知事表彰を、郡司操さん(両宿)が県統計協会総裁表彰を受賞されました。

男庭さんは昭和54年から、郡司さんは昭和58年から村統計調査員に従事され現在に至っています。

北浦札幌古墳群現地説明会のお知らせ

- 日 時 3月16日(土)午後1時30分～3時30分
- 場 所 北浦村三和字札幌1,711番地ほか
- 概 要 茨城県教育財団は、北浦複合団地造成事業に先立ち、昨年4月から炭焼跡地、札幌古墳群、三和貝塚、成田古墳群の4跡地の発掘調査を行っています。
- 調査終了にともない、札幌古墳群において調査の成果を公開する現地説明会を行います。
- 札幌古墳群は、今から1,400年ほど前の古墳時代後期の古墳4基が確認された古代の墳墓跡です。古墳からは立派な石積みの埋葬施設などが発見され、当時、この地に豪族といわれる有力者がいたことが分かりました。当日は現地にて4遺跡からの出土品を展示し、調査員が調査の説明をいたします。
- 問い合わせ先(財)茨城県教育財団北浦中事務所(☎5-3982)

交通事故相談所

- 茨城県では、交通事故により生じる賠償問題、更生問題、また援護問題などの相談機関として「交通事故相談所」を設けています。相談は無料、電話での相談も行っています。
- 中央交通事故相談所 水戸合同庁舎3階(☎029-225-2803内線2370又は2371)
- 鹿行地方交通事故相談所 鉾田合同庁舎2階(☎3-4111内線214)
- 弁護士相談 中央では毎週水曜日 鹿行では毎週金曜日の午後1時から4時まで行っています。

第2種電気工事士受験準備講座

茨城県立鹿島産業技術専門学院では、第2種電気工事士受験のための準備講座の受講生を募集します。

- 日時
- 〔学科〕 5月23日(木)・24日(金)
- 〔実技〕 7月11日(木)・12日(金)
- 受講料
- 〔学科〕 2,700円
- 〔実技〕 2,700円
- 募集定員 学科、実技とも15名
- 申込方法 受講申請書に必要事項を記入の上、受講料を添えて4月26日(金)までに申し込みください。
- 問い合わせ先 茨城県立鹿島産業技術専門学院(鹿嶋市大字林572-1 ☎0299-69-1170)

青年海外協力隊説明会

- 青年海外協力隊平成8年度春募集説明会を行います。
- 期 日 4月19日(金)・5月22日(水)
- 時 間 午後6時30分～8時30分
- 場 所 茨城教育会館(水戸市三の丸1-1-42)
- 応募資格 20歳以上39歳までの日本国籍を持つ健康な男女
- 募集期間 4月15日(月)～5月31日(金)
- 応募方法 青年海外協力隊所定の願書を協力隊事務局に5月末日までに提出してください。
- 派遣期間 原則として2年間
- 問い合わせ先 国際協力事業団関東支部(埼玉県浦和市北浦和4-5-5 ☎048-834-7770)又は茨城県福祉部女性青少年課(水戸市三の丸1-5-38 ☎029-224-8911)まで。

北浦村議会議員一般選挙

- 投票日
- 3月24日(日)
- 投票時間
- 午前7時～午後6時
- ※投票日当日やむを得ない理由により投票できない方は、不在者投票ができます。詳しくは北浦村選挙管理委員会事務局(☎5-2111)まで。

米穀の販売登録申請について

「主要食糧の需給及び価格の安定に関する法律」が昨年11月に施行されたことにより、米穀の販売については「許可制」から「登録制」となりました。これに伴い、米穀の販売を行いたい方は次の手続きが必要となります。

- 登録申請期間 毎年4月1日から30日までの1か月間(最初の登録申請は平成8年4月となります)
- 登録期間 毎年6月1日(登録有効期間は3年間)(最初の登録は平成8年6月1日となります)
- 登録申請手数料 販売所が1か所の場合は9,000円、販売所が2か所以上ある場合は9,000円に1店舗当たり5,000円を加算した額。
- 登録要件 米穀販売のための売り場があること。
- 申請先 販売所の所在する市町村窓口及び地方総合事務所。
- 問い合わせ先 役場住民課(☎5-2111内線214)

老人保健医療について

70歳以上の人や、一定の障害をもつ65歳以上の方は、国民健康保険等の医療保険の加入者であることを要件として「老人保健法」による医療を受けることになっています。

- ◎お医者さんの選び方
- ①できることなら、良い家庭医師(ホームドクター)を持ち、いつでも相談できるようにしましょう。
- ②病気や治療、投薬の内容についてよく説明してくれて、日常生活の指導をしてくれることが大切です。
- ③必要に応じて専門医を紹介してくれるなど、いつも患者の立場に立って相談に応じてくれるお医者さんを選ぶことが大切です。
- ◎重複受診はやめましょう
- ①複数の医療機関で受診することは、診察や検査、投薬などを重ねて受けることになります。
- ②医療費の無駄使いとなり、薬の重複投与は思わぬ事故を招く恐れもあります。
- ※詳しくは役場福祉課(☎5-2111)まで。