

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9年1月24日（金）発行No.357

広報きたうら

茨城県行方郡北浦村

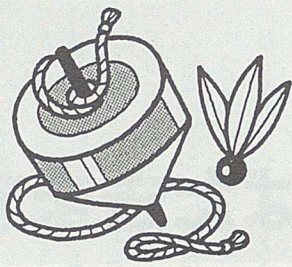


今年もいい年でありますように

〈公民館しめ縄づくり講座〉

あけまして おめでとうございます

新年のあいさつ	2
磯山村長4期目に	3
今年は3つのプロジェクトがはばたきます	4
虹工房 ②	「北 浦」 5
文化と学習	書き初め大会／村の石仏・石塔⑨／雑学ゼミナール 6・7
むらの話題	図画コンクールで文部大臣賞 8・9
スポーツ大会の結果	スポーツ少年団交流大会／社会人サッカー大会 9
さわやか健康	私の健康法(斉藤昭江さん)／一言アドバイス 10
販売訪問法が変わりました／ふるさとの草木②	11
お知らせ	12



あけまして おめでと



初 登 庁

——磯山村長4期目に——

1月6日に磯山村長が選挙後、初めて登庁しました。庁舎前で花束を受け取ったあと、全職員に対してこれまでの経過と今後の抱負を語りました。

磯山村長は「これまで村民に理解されるように努めてきました。今後も、村民のみなさんに喜ばれる行政を進めていきたいと考えています。行方郡総合病院や北浦複合団地をはじめとするプロジェクトを推進し、また町制施行にも取り組んでいきます」と述べました。

和 牛人気により、最近各地では肉牛の飼育が盛んに行われており、地域おこしにひと役買っています。昨年は狂牛病問題などで、牛にとっても受難の年でした。今年は、おいしい牛肉をたっぷり食べられるといいですね。

ところで証券業界には「ブル」という言葉があります。ブルとは雄牛のことで、積極的な取り引きのことをいいます。今年こそ、景気の低迷から脱出したいいですね。

昨年皆様の意向を取り入れながら、平成八年から平成十七年までを計画期間とする「北浦村長期総合計画」を策定することができました。

この計画は、本村の将来像を「美しく、楽しく、輝くまち・北浦」をつくることを目標として定めたものであります。これら目標達成のため、本年も様々な事業を展開してまいります。特に福祉と健康づくりを推進するための保健福祉センターの整備、水道整備事業の拡充、行方総合病院の建設促進、地域振興を図るための北浦複合団地の整備促進など、山積する事業にお一層の努力を傾けていく所存でございます。

どうか、本年も引き続きご支援ご協力をお願いいたしますとともに、皆様のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。御礼と年頭のごあいさつといたします。



うございます



村 長
磯 山 伸 知

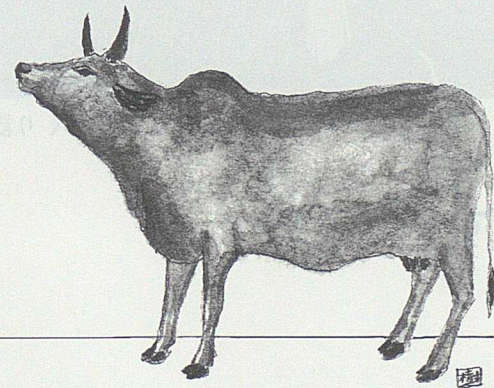
村民の皆様、明けましておめでとうございます。皆様には日頃から村政の運営にあたり、ご協力とご理解をいただき心から御礼を申し上げます。

また、昨年十二月に行われました村長選挙に際しましては、四期目の信任をいただき身にあまる光栄であり、その責務の重大さを痛感しているところでございます。

私は昭和六十年一月に村長就任以来、「対話と協調」を基本理念として村政を進めてまいりました。その間、昭和六十一年には「北浦村新総合計画」を策定し、皆様のご支援ご協力をいただき、計画の相当部分は達成することができました。改めて感謝申し上げます。

しかし、本村を取り巻く環境は日々変化をしており、広域交通網の整備、高度情報化の発達、加えて急加速で進んでいる高齢化社会を迎え、村としてもこれらの変化に的確に対応せざるを得ない状況にあります。

このため一昨年から新しい総合計画の改定作業を進め、



今 年は丑年です。牛には胃が四つあって、反すうすることが知られています。家畜としての牛には役牛、肉牛、乳牛などがいます。日本でも戦前は、農耕や運搬などに役牛が活躍していました。牛が家畜となったのは、新石器時代ごろだといわれています。日本でも、縄文時代に牛が飼われていたという説があります。牛車は平安貴族の乗り物で、今も雛まつりの雛段に飾られています。

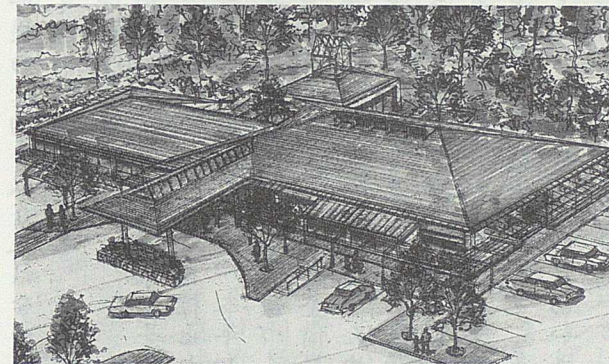
皆さんが牛と聞いてイメージするのは、牧場の風景に似合う白と黒の乳牛ホルスタインではないでしょうか。また、年賀状などのイラストには茶色の牛が多いようです。

人 との付き合いが長い牛は、ことわざにもよく登場します。一番よく知られているのは「食べてすぐに寝ると牛になる」でしょう。昔は、行儀の悪い子をしかるときに使ったのです。しかし、実際には食後にあわてて動くよりも、寝ころんでいた方が消化によいといわれています。

牛 は、よく馬と比較されます。「馬にまじりたる牛」

今年は 3つのプロジェクトがはばたきます

北浦村保健福祉センター



保健福祉センターは、村民の健康づくり・生きがいづくり・ふれあい交流づくり、そして介護が必要な人への支援をテーマとしています。そして、保健・福祉・社会福祉部門が一体となって、地域や村民との連携のもと、地域福祉を確立するための拠点となるものです。この施設には、施設長・事務員のほか保健婦・栄養士・看護婦・介護士・ホームヘルパーなどが常駐する予定です。

すでに用地買収は完了し、造成工事・実施設計が進んでいます。平成九年度には建築工事に入り、十年度にオープンの予定となっています。

行方郡総合病院（仮称）



行方郡総合病院（仮称）は、茨城県・厚生農業協同組合連合会・行方郡五町村の三者が行方地域の医療の拠点として整備するものです。病床は二百床、診療科目は内科・小児科・外科・脳神経外科・整形外科・皮膚科・泌尿器科・産婦人科・眼科・耳鼻咽喉科・麻酔科の予定です。また、重症患者の救急医療にも対応できる機能も完備されます。

平成九年は各種許可事務を進め、年度内に用地買収を完了して、一部着工します。そして、平成九年から十年にかけて建設工事を進め、平成十一年の開院を目指しています。

北浦複合団地（仮称）



北浦複合団地（仮称）は、かつての工業団地とはまったく違う、いわば新しい「都市」としての整備を行います。住居系では、四季折々の自然が楽しめる高品位の空間を目指します。産業系は、全体的に緑の森の中に散在する形態をとり、ゆとりの産業地を目指します。また、地区中央公民館・街区公園などを配置して憩いの空間を創出します。さらに中心部にはショッピングセンター・郵便局・銀行・その他の生活サービス機能、広域的サービス機能を集積させることを目指します。

現在、用地買収は約七十五％まで進み、団地の名称もまもなく発表できる予定です。また、今年の十二月ごろには環境アセスの住民説明会を開催し、その後着工の予定となっています。

魅力の村づくり 北浦虹工房

②「北浦」

■秋田の北浦

東北に「北浦」という地域名があるのを存じでしょうか。秋田県仙北郡角館町をはじめとして同郡西木村、田沢湖町、中仙町の一帯を北浦と呼ぶようです。四町村を総じて言うので地名ではなく、地域名なのです。

わが事務所もこの秋インターネットと繋がりました。新任アシスタントのK嬢はその若さゆえかパソコンには全くの抵抗感がありません。インターネットが繋がった日からそれを操っています。ある日の経済新聞に一つのホームページの案内広告がありました。その名は「きたうら花ネット」。「きたうら」という名に惹かれ早速開いてもらいました。知れたかったのは、なぜ「きたうら」というのかの一点。だが残念ながらそのホームページは、先の四町村の総称であるという以外、「きたうら」の由来は何も語ってく

れませんでした。

しかし、気になります。そこで角館町役場に電話をしてみました。観光課の方は親切に対応してくれ、「きたうら」の由来に関する資料も送ってくださいました。送られてきた地元の地誌によると、角館を流れる玉川と桧木内川が合流する場所を起点として、北に向って広がる扇状地が古くから「北浦」と呼ばれているようです。

■「浦」の地名

地誌の記述はさらに続きます。「ウラ」というのは水辺という意味を持っていて、地名としては海岸に多いのだが、内陸にも結構見られる。海だけを水のある場所としたものでもないのだから、川、湖あるいは沼地でもウラと呼んでいた。しかし、どこでも水辺がウラというわけでもないようで、そこに人が住み、生産があって、さらに交易の中心の場所という条件が加わるようである。と。そういえば北浦村の北浦も、古くは常陸の産物を江戸に運ぶ水運の拠点であったという記述を読んだことがあります。

■美しく、温かい「北浦」

「北浦」という地名は美しい響きを持つていると思います。他の都市や地域では、人口が増え、拡がるにつれ既存の地名に東西南北や「新」の字を付けて地区を分けている呼称もありますが、これはちょっと風情もなくなっただけません。北

浦の「北」はもちろんこれとは違います。北半球に住んでいる私たちには「北」というと寒い地方というイメージは確かにあります。しかし同時に爽やかでクリンな感じがあります。そして「浦」は水辺ですから、清らかなイメージがあります。北浦を「きたうら」とかなで書くとやさしく柔らかな感じも一層強くなります。名は体を表わすというように、地名も永い時の重なりの中で、地域の風土や人情に少なからず影響を与えてきたものと思います。村を訪れ、知人に合うたびにそれを感じます。

■文教の郷北浦

平成五年度版の「村勢要覧」を拝見すると、（私も大のファンであり、その著書はすべて集めていると自負する、村出身の）作家久根達郎氏がエッセイの中で、大正時代武田村の文人成田涼月が詩誌「金星」を発行していたことや、通信教育の草分け大日本国民中学を率領した村出身の河野正義のことを紹介されています。古くから文芸、教育の面で先端的であったというのも、北浦の豊かな自然と、厚みのある歴史が育んでくれたものかもしれません。

「北浦」は村としての地域を言うのか、湖の北浦を指すのか、時々私にはわからなくなることあります。しかしそれはどうでもよいことのように、かつて三村合併時に得た、美しく、深みのある「北

浦」の名を湖の北浦雲々、北浦村が代表して大切にしていたのだと思います。たとえ、村が村のままであっても、将来町になったとしても。

都合により四回ほど休載させていただきました。この間は一人前の物語のように充電期間などという立派な時間ではなく、ただ個人的に休載をお願いしたまででした。お詫び申し上げます。いざ再開しようと思いついたのですが、なかなか頭は動いてくねません。悩んだあげく、一度原点に戻ろう、ということにして「北浦」をテーマにしました。

「一月ほど前、村を訪れる機会がありました。そして北浦の湖畔に立つてみて、「やはりここは「北浦」が財産の村」だと改めて思いました。最近の土日は釣り人で賑わい、ブラックバスのメヅカになりつつあるようです。それも悪くはありません。しかし訪れた日は火曜日。湖畔は寂しくひっそりしていました。北浦を大切にすることは、守るという名目で放置することではなく、埋もれた財産価値を活かすこと。土日の北浦から「エブリデイの北浦」にするにはなにをどうすればいいのか、そんなことを思いながら帰途に着いたものです。

参考文獻
「角館歴史散歩」著者・発行者 富木耐一
発行所 北のみち社 昭和六十二年
「KITAUURA 村勢要覧 1983」発行 茨城県北浦村平成五年

一字一字しっかりと

第19回 書き初め大会

一月七日に北浦村体育館において、第十九回書き初め大会（主催・北浦村中央公民館）が開催されました。これは、村内すべての小学校の一年生から六年生を対象として行われたもので、約九十名が参加しました。ビニールシートの上に紙を広げ、筆を持つ姿は真剣そのもの。中には、手をまっ黒にしている人もいたようです。講師の横瀬喜則さんは「これまで勉強してきた成果が出て、しっかりとした作品ばかりです」と話していました。これらの作品は、中央公民館のロビーに二月末まで展示される予定です。上手かどうかは別として、みなさんの初めくらは筆を持ち、一年の抱負を描いてみてはいかがでしょうか。



村の石仏・石塔⑨

地藏菩薩



享保17年（1732）吉川共同墓地

地藏は、釈迦が入滅したあとに弥勒菩薩が出現するまでの「無仏の世」に現われ、大慈悲をもって衆生を救済するといわれています。地藏菩薩は、平安時代に極楽浄土の教えが広まるにつ

中央公民館講座紹介



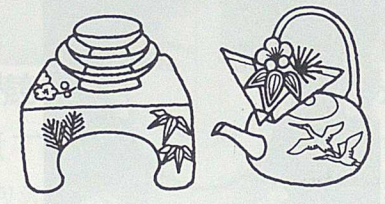
創作講座（繁昌笠）

かつて「繁昌笠」は、当村で農業を営む女性の風よけや暑さよけとして使われていました。イグサを材料とした編み笠で、江戸時代から伝えられてきたといえます。最近では、その名前から縁起がよいと、贈り物としても人気があります。この講座は村の伝統工芸を継承し、手作りの楽しさと完成の喜びを味わうことを目的として十一月二十八日から三十日の三夜連続で行われました。講師には、技術の伝承者である郡司まさきさんを迎え、楽しい雰囲気の中、受講者全員が自分だけの笠を完成することができました。この講座は、今年も開催される予定です。みなさんも、幸運を呼ぶ自分だけの繁昌笠を作ってみてはいかがでしょうか。

れて、一般庶民にも信仰されました。人々はこの菩薩を「お地藏さん」と親しみを込めて呼び、安産・子育て・延命長寿など、現世における利益を求めました。地藏は不幸な者の味方であることから、死んだ幼児の墓標としても建立されました。また、寺院の入口には「六地藏」などがあり、現在では交通事故などで亡くなった人の供養のためにも建立されています。山田の「松笠地藏」には八十基もの石地藏がまつられ、お参りする人が絶えません。一度足を運んではいかがでしょうか。――「北浦村の石仏・石塔」（北浦村教育委員会）より

雑学ゼミナール

お屠蘇



お屠蘇は、邪気を払い長生きできるといわれる薬酒のことです。サンショウ、ボウフウ、ニッケイ、キキョウなどの薬草を調合し、紅色の三角形の袋に入れ、酒に浸して作ります。この袋を「屠蘇散」といいます。元日の朝、これを幼い子から順に飲めば、一年中家族そろって病気をしないとされています。しかし、現在の日本では日本酒で代用することが多いようです。中国から伝わった屠蘇の風習は、平安時代の

宮中で新年の儀式に採用されました。江戸時代には、医者がお歳暮として「屠蘇散」を患者の家に配ったことから民間に普及しました。屠蘇の語源については「蘇」という名の悪鬼を「屠る」という説、中国西域の「荼蘇」という薬草名からきたとする説などがあります。由来や薬効はともかく、元旦にほどよく酔って「お屠蘇機嫌」にならないと、正月が来た気がしない方はいませんか。

北浦村中央公民館 図書

新着図書

11/28～1/6

◆一般図書 全111冊

*暗殺春秋（半村良）*生きるヒント[4]（五木寛之）*幾世の橋（沢田ふじ子）*いまスポーツで子どもがあふない（原瀬瑞夫）*火山島[5]（金石範）*蒲生邸事件（宮部みゆき）*奇跡島の不思議（二階堂黎人）*鬼道の女王卑弥呼[上下]（黒岩重吾）*逆転の日本史（井沢元彦）*再会セッション／街の物語（村松友視）*春秋の名君（宮城谷昌光）*春雷（赤崎とよ子）*先生を困らせた324の質問[続]（山崎昶）*東京・首都圏博物館ガイド*たとえばの楽しみ（出久根達郎）*でく（伊集院静）*東京駅物語（北原亜以子）*花のレクイエム（辻邦生）*生活毒物／危険な食品・化粧品（西岡一）*ハロー・グッドバイ（糸杉紗衣）*幕末・明治のおもしろ写真（石黒敬章）*マスオさんの美味しい味噌づくり（増岡弘）

◆参考図書 全3冊

*世界鳥類事典*茶の湯早わかり事典*日本地名大百科

◆児童図書 全29冊

*NHKやってみようなんでも実験（榎田政隆）*王さまひみつボタン（寺村輝夫）*落葉はどこへ消えた？／土の生き方を見る（塚本明美）*木の上のお城（クロス）*汽車にのって（三輪裕子）*さっちゃんはマンションでワナにはまった（皿海達哉）*忘れたらゆるさない（沢井いずみ）他

◆絵本 全18冊

*おふろ（出久根育）*きつねのぼんねこのぼん（小沢正）*だれかたすけて（角野栄子）*地球はえらい（城雄二）*ちいさな木（パンサン）*ちょっときて（瀬川泰男）他

◆ビデオ 全11巻

*トイ・ストーリー*ドラえもん*のび太の海底鬼岩城*ノッポさんのできるかな[1・2]*不滅の恋／ベートーベン 他

◆CD 全16巻

*FRIEND 2*BELOVED*BALLADS*オトコのコオンナのコ 他

きたうら 根本かほる 選

寄せ鍋の中から動く冬の味
国道の噂はいつから草紅葉
極月の身内に久し新生児
恋心忘れて久し石露の花
北風に吹かれて樽のたが緩む
よせ鍋に「りんてん」とん年忘れ
万両の鉢売りに来て世辞多し
来る年の良きこと信じ日記買う
肩の荷を軽やかにして師走族
プラタナス古代を語るローマは雨
冬晴や夫のみやげのそば粉かな
年の瀬に温めの酒を妻に注ぐ
仲見世や古物売りし十二月
忘年会まずは句作りはじまりぬ
みかん買う父のこと母のこと
想い出も一緒にすする冬至粥

久保博光	石上ちか子	仲居いみ子	本戸さく子	土子文江	和田孟	野村すゑ	高野敬子	飯島秀子	日下利子	寺内理枝	羽生まき	寺内泰夫	松本玉江	高野三千春	根本かほる
------	-------	-------	-------	------	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------

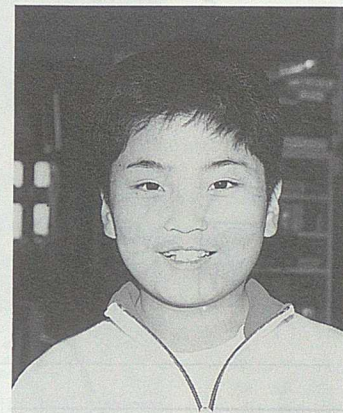


「ごはん・お米とわたし」作文・図画

コンクールで文部大臣賞を受賞



受賞作品「キャンプで飯ごう炊飯」



内田直文君

第21回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール（主催・全国農協中央会）で、武田小3年生の内田直文君（両宿）が図画部門で文部大臣賞を受賞しました。これは小中学生を対象としたもので、内田君は全国から応募された7万点以上の作品の中から選ばれました。

受賞作品は「キャンプで飯ごう炊飯」。夏休みに、日立的キャンプ場へ家族で行った思い出を描いたものです。直文君は煙に目をこすりながら「まだかな」と火の番をしていたそうで、炊けたご飯はカレーライスにしたそうです。キャンプが大好きだという直文君、またいい絵を描いてください。



県芸術祭合吟コンクールで優勝

—— 本間流玉造吟詠会武田支部 ——

10月10日に、県民文化センターにおいて県芸術祭吟詠剣詩舞大会が開催され、県内の愛好者約1,000名が参加しました。当村からは、本間流玉造吟詠会武田支部（店曲みねさん外4名）が参加し、茨吟杯（65歳以上が5名で合吟）の部で見事優勝しました。昨年の準優勝に続き、日ごろ鍛えあげたのと、それぞれの持ち味を存分に生かしての栄誉です。おめでとうございます。



一味違ったクリスマスコンサート

12月15日に北浦村文化会館において、クリスマスチャリティコンサートが開催されました。出演は、北浦少年少女合唱団、コーロ・エスペランサ、アンサンブルを楽しむ会でした。ゲストはフルート奏者の並里善史さん、ギター奏者の飯田明さんでクリスマスにちなんだ聖歌などを披露しました。また、村内で民族楽器を制作している大泉博義さん、究さんご夫妻がアフリカ太鼓で伴奏し、大きな拍手を受けました。収益は、村社会福祉協議会に寄付されました。



北浦保育園でもちつき

12月14日に、北浦保育園で園児と父兄の皆さんによってもちつきが行われました。父兄の方も「うす」と「きね」になじみのない方がほとんど。慣れない手つきでもちをつきながら、明るい歓声をあげていました。つけたもちは、きな粉やあんできるとり、雑煮にして参加者全員で食べました。藤崎園長は「昔ながらのもちつきをとおり、家族とのきずなを深めてもらえれば」と話していました。



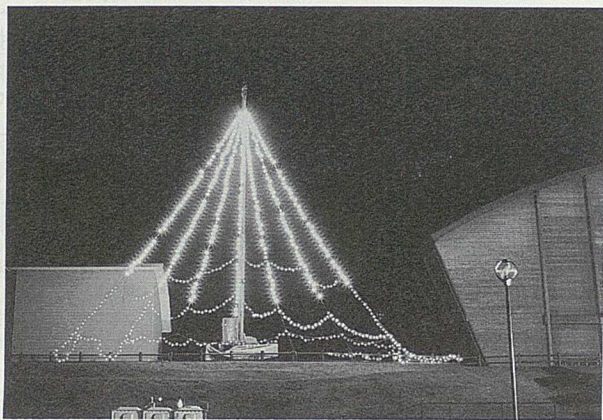
優勝した浜田紀男さん

伝統の旋律で歌声を競う

—— 相撲甚句茨城県大会 ——

12月1日に文化会館において相撲甚句茨城県大会が開催され、当村から出場した浜田紀男さん（両宿）が優勝、小林肇さん（山田）が第2位に輝きました。お二人を含めた上位3名の方が全国大会へ出場することになります。

相撲甚句は7・7・5詞型の民謡の一種で、枕歌、本歌、囃子歌に分かれています。力士の歌として知られ、地方巡業の別れに必ず歌われる「当地興業」が特に有名です。相撲甚句は寛政の時代から歌いつがれ、そのスタンダードナンバーは800種もあります。行方地方に伝わる「行方甚句」のように、その土地を歌い込んだものまで入れれば数えきれないほどだそうです。



ふれあいの郷にイルミネーション

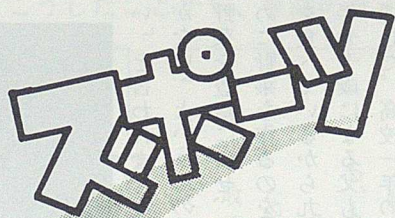
—— 北浦ふるさと塾 ——

12月14日、役場となりのふれあいの郷に巨大なモミの木をかたどったイルミネーションが登場しました。これは、村の活性化を考えるグループ「北浦ふるさと塾」（塾長・店曲孝之さん）が「少しでも村のPRになれば」と考案したものです。クレーン車によってつり上げられた「モミの木」は午後5時から10時まで点灯され、車を止めて見とれる人も多かったようです。「モミの木」は、正月に帰省する人にも見てもらおうと、1月3日まで点灯されました。同塾では、「これからも、こうした小さな活動が続けながら村の活性化に結びつけたい」と話していました。

TOPICS

村内社会人 サッカー大会

- ◆期 日
12月15日
- ◆場 所
北浦村第1グラウンド
- ◆結 果
優 勝 北浦FC
準優勝 FC浪漫'S



大会の結果

村内サッカー スポーツ少年団交流大会 —— 玉造ロータリーカップ ——

- ◆期 日
12月14日
- ◆場 所
北浦村第2グラウンド
- ◆結 果
 - ・Aグループ
優 勝 津澄スポーツ少年団
準優勝 要スポーツ少年団
 - ・Bグループ
優 勝 小貫スポーツ少年団
準優勝 要スポーツ少年団



北浦FCのみなさん



津澄スポーツ少年団のみなさん

ふるさとの草木 ② ヤブコウジ<藪柑子> ヤブコウジ科ヤブコウジ属

ヤブコウジは山林の木陰に群生します。高さは十〜二十cmの常緑小低木で、地下茎を伸ばして増えます。葉は四〜十三cmの長楕円形で、縁に細かいギザギザがあります。七〜八月に、七mmくらいの白い花を二〜五個つけ、十月ごろ六mmくらいの赤い実となり冬の間に実をつけています。以前は、小さな赤い実をつけたヤブコウジを束ね、いかにも根付いているように小鉢に植えて正月の飾りとして売られていたそうです。マシヨウの仲間なので、おめでたい雰囲気があったのでしょう。また、山国の子供たちが、実を小鳥をとる「誘い餌」にしたそうです。名前もいろいろあり、ヤマリンゴ（宮崎など）、チンチロモモ（高知）、コウジ（新潟）、コウジリンゴ（静岡）、ヤマミカン（千葉など）といったぐあいです。万葉集では山橘と呼ばれ「この雪の消残る時にいざ行かな山橘の実の照るも見む」など、五首によまれています。

こんな寒い季節でも、足元に目を向けさえすれば自然は私達を楽しませてくれるんですね。



ヤブコウジの実（H9・12・13・山田）

訪問販売法が変わりました

職場や自宅に突然電話がかかり、「国家資格の〇〇士の講座を受講しませんか」とか「絶対もうかる投資をしませんか」と勧誘されたことはありませんか。あいまいな返事をしたり、「はい、はい」「結構です」などと返事をしたことで契約が成立したと、代金を請求されるという被害が相次ぎました。さまざまな話術や脅しがいの電話で何件も契約させられ、多額の被害にあう例も少なくありませんでした。こうしたことから、今回の改正が行われました。

電話勧誘販売

- 1、氏名・目的などを言わなければならない
電話勧誘する場合は、相手に対して「業者名」、勧誘者の「氏名」、目的が「商品やサービスの勧誘であること」を告げなければなりません。
- 2、何度も勧誘してはいけない
「契約しない」と言っている人に、再び勧誘してはいけません。
- 3、書面を交付しなければならない
業者は、電話勧誘による客から申し込みを郵便等で受け取ったときは、すぐに書面を交付しなければなりません。
- 4、不当な勧誘をしてはいけない
「必ずもつかる」と言ったり、脅したり、不安を感じさせるような勧誘は禁止されました。
- 5、クーリング・オフができる
クーリング・オフは、消費者の一方的な解約を認める制度です。書面を受け取った日から、八日以内ならクーリング・オフができます。

マルチ商法

- マルチ商法と呼ばれる連鎖販売取引とは、知人に誘われて組織に加入して商品を購入し、今度は別の知人を勧誘して商品を販売し、マージンを得る商法です。
- 1、罰則の範囲が拡大されました
不当な勧誘行為に対する処罰対象が、販売組織のすべての会員に拡大されました。
 - 2、クーリング・オフ期間が延長されました
現行の十四日から二十日に延長されました。

消費者の申し出権が新設されました。消費者の利益が害される恐れがあるときは、主務大臣に申し出ることができます。くわしくは総合事務所県民生活課（☎三三三・四二二）まで。



各種健診・相談等スケジュール

事業名	月日	受付時間	会場	対象
2歳児歯科健診	1月28日	PM1:00~1:30	母子健康センター	H6.10.1~12.31生
骨粗鬆症検診	2月5日 6日	AM10:00~11:30 PM1:00~2:30	中央公民館	希望者 (400名)
1歳半健診	7日	PM1:00~1:30	母子健康センター	H7.5.7~8.7生
マタニティ教室	12日	PM1:15~1:30	母子健康センター	妊婦
食生活改善推進員養成講習	13日	AM9:00~9:30	中央公民館	該当者
育児相談	17日	PM1:30~2:30	母子健康センター	乳幼児
3種混合	18日	PM1:30~2:30	母子健康センター	H5.6.1~7.4.30生
3歳児健診	19日	PM1:00~1:30	母子健康センター	H5.11.1~6.1.31生
老人健康相談	21日	AM10:00~正午	長野江田園都市センター	寿会
マタニティ教室	25日	PM1:15~1:30	母子健康センター	妊婦

わが家は祖母、両親、私たち夫婦と一男一女の子供で、四世代同居の七人家族です。私が台所を任されたころ、母は食生活改善推進員の役員をしていました。調理実習のときには、母が持ち帰った資料を見て私が調理をし、家族で試食をしました。成人病予防食を作った「味が薄くて物足りない」と言われたので、徐々に薄味にして減塩食に慣れるようにしました。一年後にはすっかり慣れ、みそ汁の塩分検査で「ちょうどいい」と言われました。『健康は食生活から。野菜には食べ過ぎがない』という母の持論にしたがつて、食卓に自家製の新鮮な野菜を豊富にのせ、薄味で食べるように心がけました。母がために野菜を作るのを見て、近所の人「おばあちゃん、野菜を食べているから九十歳を過ぎても元気だね」と言います。今年七十歳になる父も、農協のミニドックでは異常がありませんでした。高校一年の長女は中学校を一日も欠席しないで卒業でき、中学三年の長男も、小中学校とも一日も欠席していません。長女が「にんじんジュースも、わが家の健康法の一つだね」と言います。わが家では、子供たちが自家製のにんじんジュースを飲んでいきます。長女は飲みたがらなかったのですが、最近では便秘がみになると「にんじんジュースを作って」と言って自分から飲むようになりました。

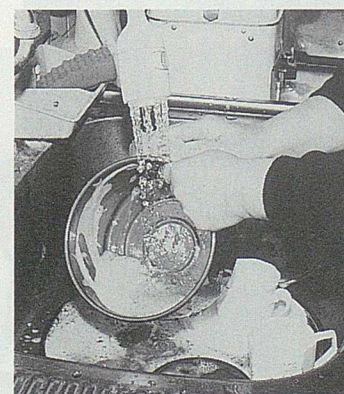
わが家の健康法は平凡で特別なことはしていませんが、いつも『快食・快便・快眠』に心がけています。そして、食生活を考えると同時に、健康診断を受けて自分の健康チェックをすることも大切だと思います。私は、去年腰痛に苦しんだので『適度に働き、適度に休み、息ぬきをしながら』をモットーに生活して行きたいと思っています。



斎藤昭江さん（南高岡）

一言アドバイス

しもやけ



しもやけは、寒さで血管が縮み、血行が悪い状態が続いたときにできます。やがて水ぶくれや内出血が起きたり、皮膚が破れて潰瘍になったりすることもあります。予防の第一は、血行を良好に保つこと。できやすい部分をぬるま湯の中やお風呂でマッサージしてください。乾いた布ですするものも血行促進に役立ちます。水仕事にはお湯を使い、終わったら冷えないように手を乾かし、マッサージしてください。外出時にはハンドクリームをつけ、手袋で防寒をしましょう。足の指の場合、厚手の靴下をはくとかえってしもやけになります。靴がきつくなり、血行が悪くなるからです。冬は大きめの靴をはくことをおすすめします。そして、ひどくなったら皮膚科にご相談を。

ちびっこ探検学校ヨロン島

在日外国人の子供たちと共同生活をしながら、いかだこぎや洞窟での宿泊体験などをとおし、国際感覚を身につけます。

- ◆期間 3月26日～4月2日
- ◆場所 鹿児島県大島郡与論町
- ◆定員 360名(小学3年生以上)
- ◆経費 105,000円(東京班)
- ◆事業説明会
3月2日(国立オリンピック記念青少年総合センター)
- ◆募集締切 3月10日
- ◆資料請求・お問い合わせ
国際青少年研修協会
☎03-3359-8421

県立産業技術専門学院
入 学 生 募 集

- ◆応募資格
中学校を卒業した者(見込み者を含む)。これと同等以上の学力を有すると認められた者。
- ◆募集専門学院
 - ・日立産業技術専門学院
 - ・鹿児島産業技術専門学院
 - ・下館産業技術専門学院
 - ・水海道産業技術専門学院
 - ・三和産業技術専門学院
- ◆試験日 3月5日(水)
- ◆入学願書受付期間
1月29日～2月26日
- ◆試験方法
筆記試験(国語・数学)、面接
- ◆入学願書請求・お問い合わせ
県商工労働部職業能力開発課(☎029-221-8111) または各学院へ

相 続 登 記 無 料 相 談

2月は「相続登記はお済みですか月間」です。相続登記の点検と確認を呼びかけるため、各司法書士事務所で無料相談を行います。

- ◆期間 2月3日～2月28日
- ◆相談内容 相続登記に関する相談

 **交通安全県民運動**
 きつぱりと
 飲んだら乗らぬ
 強い意志



国 の 教 育 ロ ー ン

- ◆対象者
高校、大学、専修学校、専門学校などに入学・在学する人の保護者で、年間収入が1,210万円(事業所得者は990万円)以内の人
- ◆使用目的
入学時、在学中に必要な費用
- ◆融資額
学生・生徒1人あたり150万円以内
- ◆返済期間
8年以内(交通遺児家庭・母子家庭は9年以内)
- ◆据え置き処置
在学期間以内で元金の据え置きができる。ただし最長4年。
- ◆利率
年3.1%(平成8年11月11日現在)
- ◆お問い合わせ
国民金融公庫 土浦支店 教育ローン係(☎0298-22-4141)

鹿児島市郡医師会付属
准看護学院生徒募集

- ◆募集人員 40名
- ◆応募資格
中学校以上の卒業者(見込み者を含む)。年齢制限なし。
- ◆応募期間 2月4日～2月15日
- ◆入学試験
2月21日(金)午前9時集合
- ◆修業年限 2年
- ◆授業時間
基本的に午後1時10分～5時
- ◆お問い合わせ
鹿児島市郡医師会付属准看護学院
☎0299-82-7278

県政モニター募集

- ◆内容
 - ・県政への意見提出・アンケート・
 - ・モニター会議・施設見学など
- ◆任期 2年
- ◆募集人員 50名
- ◆応募資格
県内に住む20歳以上の方(公務員を除く)
- ◆募集締切 2月28日
- ◆くわしいことは鹿行地方総合事務所県民生活課(☎33-4111)まで

電話相談員養成講座受講生募集

- 「いのちの電話」は、県内のボランティアのみなさん260名の協力により、1日100件の電話を受けています。来年度、ボランティア活動に参加してもらえ方を募集し、その養成講座を開設します。
- ◆募集人員 40名
- ◆研修内容
今年4月から2年間。1年目は、原則として毎週土曜日午後2時～4時30分、講義とグループ学習。2年目より電話相談実習の予定。
- ◆応募資格
23～60歳の方(学歴・職業・性別は問いません)
- ◆研修会場 つくば市内
- ◆受講料 35,000円
- ◆申込方法
所定の用紙で2月15日までに郵送
- ◆募集要項請求方法
90円切手を貼付した返信用封筒を同封のうえ、下記へ請求。
- ◆請求・問い合わせ先
茨城いのちの電話事務局
☎0298-52-8505(月～金)

フ レ ー フ レ ー テ レ フ ォ ン
茨城巡回相談(第4回)

- ◆対象者
男女労働者、再就職希望者、個人、企業・団体
- ◆日時
2月4日(火)正午～午後4時30分
- ◆場所
鹿島セントラルホテル 2階孔雀の間(☎0299-92-5511)
- ◆内容
 - ・育児情報
公立・私立保育所、家庭保育、ベビーシッター、児童保育の窓口相談
 - ・介護情報
高齢者向け福祉サービス、民間ホームヘルパー、介護用品の窓口相談
 - ・家事代行情報
家政婦紹介所、家事代行サービス
- ◆申込期限
2月4日(当日会場でも可)
- ◆申込先
21世紀職業財団茨城県事務所
☎029-226-2413