

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5月16日（金）発行No.361

広報きたうら

茨城県行方郡北浦村



つれるかなあ…

〈村民つり大会にて〉

北浦村母子保健計画より

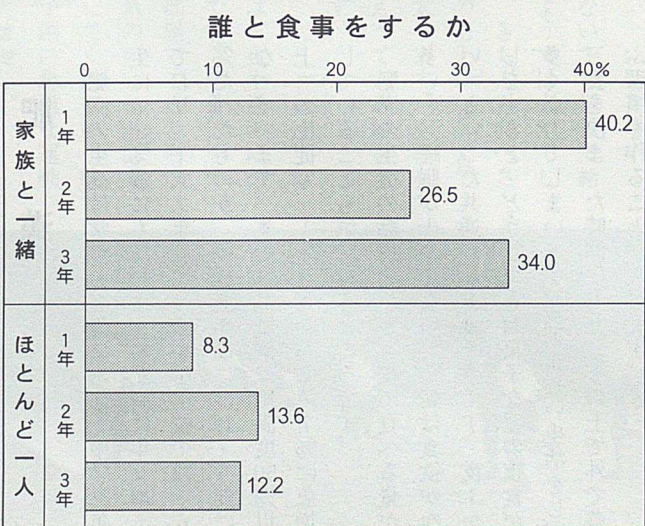
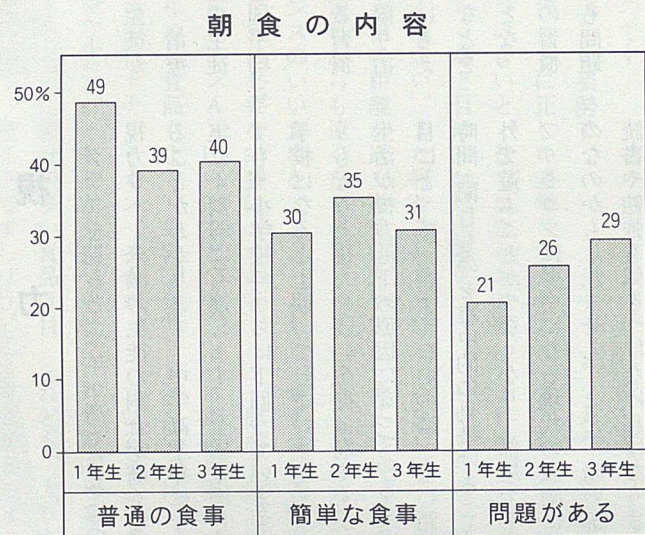
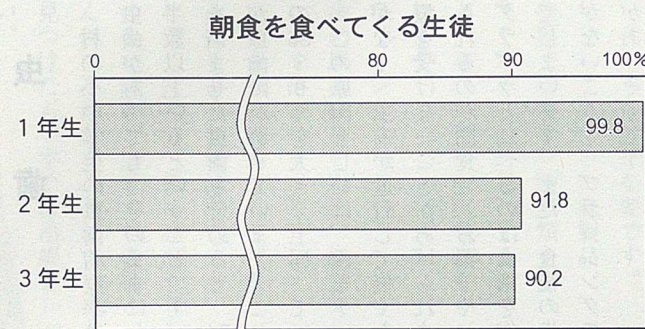
あなたのお子さんは大丈夫？

2～5

虹工房 ②⑥	人・自然・経済 その2	6
さわやか健康	私の健康法（山野英子さん）/スケジュール	7
文化と学習	平成9年度前期公民館講座／ふるさとの草木⑥	8・9
むらの話題	北浦湖畔を清掃／地域活性化講演会	10
国保だより／「週報きたうら」を各地区公民館に配置します		11
お知らせ		12

中学生の食生活は？

—平成7年度北浦中学校保健委員会による生活アンケート—



健康の第一歩は食生活から。特に成長期の生徒にとって、1日の活動源となる朝食は大切です。

まず、北浦中学校の生徒の朝食についてみてみましょう。

朝食を食べてきましたか？

グラフを見ると、高学年になるにつれて朝食を食べない生徒が多くなっていることがわかります。3年生になると、約1割の生徒が何も食べてきません。そうした生徒には、授業中に活気がない面がみられるそうです。

食べてこない理由は「食べたくないから」が一番多く、次いで「朝寝坊だから」「用意が出来ていないから」です。この回答からみると、夜ふかしをして起きるのが遅いことが原因のようです。目覚めたばかりは、脳も胃も半分眠っている状態です。これでは、おいしく食事をとることができません。また、女性に多いのが「太るから」という間違った認識です。

何を食べてきましたか？

前の質問で「食べてきた」と回答した生徒にその内容を聞いてみました。すると、ちゃんとした朝食を食べてきた生徒は、全学年とも半数以下になってしまいました。そして、「問題がある」に分類された生徒（「何も食べてこない」を含む）が、2〜3割に達してしまします。驚いたことに、問題がある生徒の朝食の内容は、「お菓子だけ」「ガムだけ」「あめ1個」「クッキー1枚」「果物だけ」「食パン1口」などです。

現代の子供たちのまわりには、お菓子やジュースなどの魅力的なものがあふれています。ご飯を食べなくても、健康さえ考えなければ間食だけで過ごすことができるのです。

誰と食事をしますか？

グラフを見ると、ほとんど家族と一緒に食事をする生徒は、2年生で26・5%しかいません。逆に、1人で食事をする生徒は13・6%もいます。「朝も夜も一人で食事をしている」と回答した生徒の多くは、朝食の内容に問題がありました。その中には、夕食の時間が決まっていない生徒も少なくありません。

子供一人で食事をする、食べたものしか食べなくなるようです。子供の食事を見守るのは、親を含めた家族の役目。仕事の関係で、家族そろっての食事がむずかしい家庭もあるでしょう。しかし、食事は成長期の子供にとって非常に大切です。せめて、何を食べたかのチェックはしたいものです。



(写真と本文は関係ありません)

あなたの

北浦村母子保健計画より

お子さんは大丈夫？

子供たちは、年々体格がよくなっています。北浦村の小中学生も、身長、体重ともに県平均や全国平均を上回っている学年が多くなっています。その反面、視力の低下、虫歯や肥満の増加がみられます。北浦中学校では、学校で気分が悪くなる生徒が増えているといいます。また、朝食を食べてこない生徒が増え、活気のなさも指摘されています。

なぜなのでしょう。どうも原因の一つは生活習慣にあるようです。夜ふかし、間食や欠食、運動不足、アニメやテレビゲーム、そして一人のさびしい食事……そんな現代の子供たちの姿が、今回のアンケート集計結果から見えてきます。それらが、子供たちの体をむしろ弱めているようにも思えます。

そうした生活は体ばかりではなく、子供たちの心をもむしろ結果を招きます。最近、不登校やいじめなど、子供たちの「心の不健康」が問題にされています。それを防ぐには、学校ばかりではなく親子や家族とのコミュニケーションが不可欠です。

今回は、二つのアンケート集計結果を見ながら子供たちの健康について考えてみましょう。

今回は、島田幸子先生(北浦中学校)、岡部幸子先生(津澄小学校)のご協力を得ました。

子供の健康を守るのは 親・家族です

過保護や放任が、子供の心身を荒廃させます。子供の健康をしっかりと守ってあげましょう。

虫歯を防ぐ

◆食生活と歯みがき

虫歯予防の第一歩は、糖分を口にす
る回数を減らすことと、糖分が口の中
にある時間を少なくすることです。テ
レビの前で、だらだらと菓子類を食べ
ているのが一番よくありません。三食
をきちんととり、食後は歯をみがく習
慣をつけてください。おやつ時間も
決めて、食べ終わったらせめて口をすす
がせてください。

◆歯によい食物

歯は栄養によって、抵抗力が付きま
す。歯にはカルシウム、タンパク質、
ビタミンA・C・Dなどが重要です。
これらを多く含む牛乳などの乳製品、
小魚などの魚類、海藻類や野菜類を多
く食べさせてください。また、するめ
やナッツなど、かたい食品も歯や歯ぐ
きを丈夫にします。

◆正しいブラッシング

歯垢は虫歯の原因になります。正し
いブラッシングで落としてください。
歯ブラシの毛先を歯に直角にあて、歯
を一本ずつみがくような気持ちで、小
刻みに動かしてください。強くみがく
と歯ブラシの毛が開き、かえって歯垢
が落ちませんので注意を。そして、
もし虫歯を見つけたら、すぐに治療を
してください。

近視を防ぐ

◆テレビは2m以上離れて

テレビは最低でも2m以上離れ、見
続ける時間は目のいい子供で1時間、
近視の傾向のある子供では30分以内
にしてください。そして、テレビの位置
は子供の目線より「やや下」が理想的
です。また、画面に部屋の電灯や外の
日差しが反射しない工夫も必要です。
◆ファミコンはほどほどに
ファミコンで遊んでばかりいると、
目は当然悪くなります。天気の良い日
は、外で遊ばせてください。外で遊ぶ
と自然と遠くを見るので、目のために
もいいのです。

◆本は正しい姿勢で

子供のうちに正しい姿勢で本を読む
習慣をつけると、後ではなかなか直
りません。本と目は30cm以上離すよう
にしてください。また寝ころんで読む
と、本と目の距離が近くなるばかりで
なく、電灯からも遠くなります。

◆バランスのいい食事を

目のために必要な栄養は、カルシ
ウム、ビタミンA・B₁・B₂などです。
またアルカリ食品もよく、牛乳、大豆、
緑黄野菜、バナナ、ミカン、イチゴ、
シイタケ、ジャガイモなどを食べさせ
てください。逆に糖分の多い食品は目
によくないので、控えさせましょう。

肥満を防ぐ

◆肥満は遺伝だけではなく

統計によると、両親が肥満だと80%
の子供が肥満です。母親が肥満だと60
%、父親が肥満だと40%の子供が肥満
となっています。たしかに遺伝はあり
ますが、これには親の生活習慣が大き
く影響しているようです。同じ食生活
をしていれば、その家族に肥満が多く
なるのは当然といえるでしょう。

◆三食をきちんと

肥満を防止するには、まず太りやす
い間食を控えることです。清涼飲料水、
ケーキ、スナック菓子などには十分注
意してください。

また、朝食を食べないで、学校で給
食のおかわりをするようでは太ってし
まいます。一日三食、きちんと食べさ
せてください。相撲の力士は一日二食、
それも精一杯食べて太ります。それを
考えれば、欠食はかえって太る結果を
招くことが分かります。

◆適度な運動を

肥満を防止するには、食生活のほか
に適度な運動が大切です。一番気をつ
けたいのは、一日中部屋でごろごろし
ていることです。天気の良い日には、
外で遊ばせるようにしてください。け
れども、太りぎみの子供に急激な運動
をさせるのはよくありません。



小中学生の健康は？

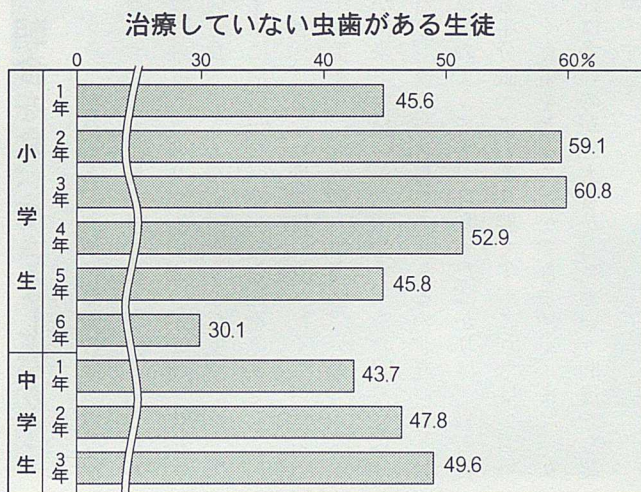
—平成8年度北浦部会児童生徒の保健統計調査結果—

食事を含めた生活環境は、子供た
ちの体に表れます。もちろん、ほか
の原因による病気もあるでしょうが、
ここでは生活習慣による虫歯、視力、
肥満にスポットをあててみます。

虫歯

村の小中学生の虫歯治療率は45・7%です。
虫歯があっても、そのままにしている生徒が
半数以上いるということです。そして、治療
を済ませた虫歯を含めると、94・1%の生徒
が虫歯にかかっています。これは、全国平均
の86・9%を大きく上回っています。

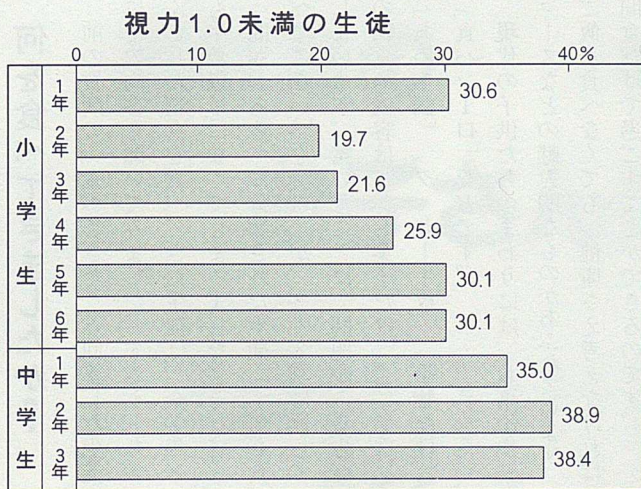
この原因としては、歯をチェックする習慣
がなく、虫歯が進行して痛くならない限り治
療を受けないことがあげられます。次に考え
られるのが間食で、お菓子やジュースなどを
だらだらと食べるのは虫歯を作る原因となっ
てしまいます。また、食後の歯みがきの習慣
がないことと、ブラッシングの方法にも問題
がありそうです。



視力

グラフを見ると、学年が高くなるにつれて、
視力0・1未満の生徒の割合が高くなってい
ることがわかります。中学高学年になると、
実に4割弱にも達します。全国平均と比較し
ても、小学校のうちには下回っていますが、中
学校になると上回ってしまいます。

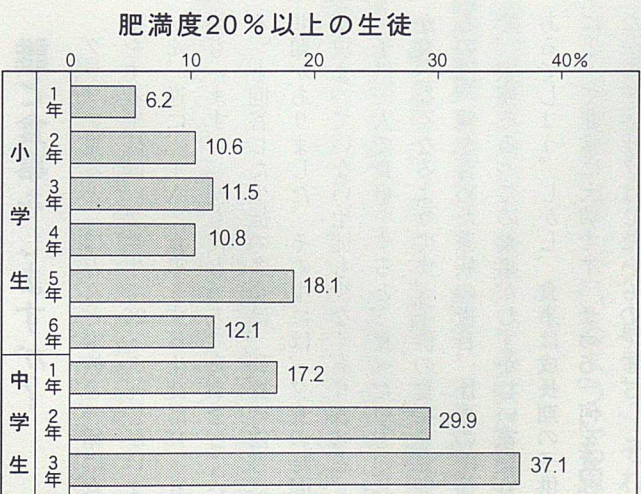
もともと視力の弱い生徒は別ですが、日常
生活が視力低下の原因になっているようです。
目にとって一番よくないのは、近い距離で長
時間、同じものを集中的に見続けることです。
外で遊ぶことが少なくなり、部屋でテレビや
ファミコンに夢中になる現代の風潮によるも
のなのかもしれません。また、暗い部屋での
読書や勉強も気をつけなければなりません。



肥満

肥満の生徒は学年とともに増え、中学三年
生には40%弱にも達します。肥満は年々増え
ており、平成7年度には全小中学校で11・6
%だったものが、平成8年度には17・5%に
なっています。また、高肥満（肥満度50%以
上）の生徒も、1・8%から2・7%に急増
していることも気になるところです。

肥満の生徒の話を聞くと「夜、食べる量が
多い」「睡眠が十分でない」「朝は食欲がな
い」といった共通点があるそうです。夜ふか
しをすると、どうしてもお菓子などの夜食が
多くなってしまうようです。規則正しい生活をし、
三食を決まった時間にとり、その上で外で遊
ぶ習慣を作ることが大切です。



私の健康法

山野英子さん(山田)

「汗」と「仲間」が私の健康法

「私の健康法」……これまで、私はそんなことは、あまり考えたことがありませんでした。しかし原稿を依頼され、これまでのことを振り返ると、私の健康法は中学校の頃から続けてきたスポーツにあると思いました。学生のに始め、近所の人たちに誘われて、結婚後再び始めることのできたバレーボール。嫁いできたばかりのときも、バレーボールを通じてすぐにたくさんの方々ができました。学生の頃からバレーボールを続けてきて、本当によかったと思いました。

現在は週に二日(一日二時間)、「青空クラブ」というチームで、村内のバレーボールの好きな人たちと一緒に練習をしています。練習が始まると、真冬でも汗をかくほど動き回ります。私は、小さい頃から体を動かすことが好きでした。だから、週に何時間かは思いつき汗をかく場所があるということ、気の合う仲間と好きなバレーボールができるということ、つまり「汗」と「仲間」が私にとっての健康法だと思います。



役場産業課から委託を受け
ラジコンヘリで水稲などの防除をする山野さん



さわやか

健康

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
育児相談	5月19日	PM1:30~2:30	母子健康センター	乳幼児
1歳半健診	21日	PM1:00~1:30	母子健康センター	H7.8.8~7.10.31生
一般健康相談	23日	PM1:30~2:30	母子健康センター	一般
食生活改善推進員連絡協議会・講演会	23日	AM9:00~正午	役場	推進員等
ポリオ	26日	PM1:30~2:30	母子健康センター	H8.7.1~9.1.31生
総合健診	28~30日	AM6:30~9:30	中央公民館	35歳~65歳
1歳児健診	6月3日	PM1:00~1:30	母子健康センター	H8.3.1~8.5.31生
日本脳炎	4日	PM1:30~2:30	母子健康センター	H5.6.1~6.5.31生
献血	10日	AM9:00~正午 PM1:00~3:30	津澄第一公民館(役場隣)	16歳~64歳
マタニティ教室	10日	PM1:15~1:30	母子健康センター	妊婦
老人健康相談	12日	AM10:00~正午	長野江田園都市センター	寿会
乳児健診	13日	PM1:00~1:30	母子健康センター	H8.11.8~9.2.28生
育児相談	16日	PM1:30~2:30	母子健康センター	乳幼児
日本脳炎	18日	PM1:30~2:30	母子健康センター	H5.6.1~6.5.31生
一般健康相談	27日	PM1:30~2:30	母子健康センター	一般
日本脳炎	30日	PM1:30~2:30	母子健康センター	H4.6.1~5.5.31生

※胃・大腸がん検診→6月23~27・30日迄、各地区公民館等にて実施します。

魅力の村づくり 北浦虹工房

②6 人・自然・経済
その2

■新鮮さとは

北浦の自然は本当に美しいか、という自問に対してその美しさとは「新鮮さ」にあると先月号では一応結論づけた。そして新鮮さとは、単に新しいとか目新しいということとは語感に似ているが意味するところは決して同じではない、あるいは見方によれば全く違うことであるとも書いた。この辺りについて今月はもう少し考えてみたい。

北浦の自然と言う場合、そこには様々な意味と要素が含まれているが、ここでは目に映る風景としての自然としておく。その代表的な姿は、例えば春夏には一面緑に覆われ、秋冬には手入れの行き届いた幾条もの畝が縞をなす。波のうねりにも似た畑、その背後に見える台地林、その林は谷津に落ち、ところ狭しと作られた水田を囲む。そんな風景である。しか

■心打つもの

新鮮であるとは、新しいということその一部に意味として含みながらも、むしろそれ以上に何かを心の中で想起させてくれるものだろうと思う。その何かと

しこうした風景の美しさを私は、例えば北海道の美瑛や軽井沢、あるいは上高地のそれと比べて言っているのではない。今挙げた各所は確かに絵葉書のように美しい。だから観光客も集まる。しかし姿形から感じる美しさとは別のものを北浦に見るのである。

■目新しさにあらず

この春仕事で海外を見る機会を得た。三回に分けてフィリピン、米国、香港・中国と見た。目的はある企業の工場や研究所を見てまわること、残念ながら観光スポットといわれる場所には足を踏み入れられなかった。工場や研究所はおおむね都心から離れた場所にある。だからその辺りにはいわゆるその国、地域の普段の自然の風景がある。美しい所もあればさほどでもない所もあった。これは誰しも経験のあることと思うのだが、全く見知らぬ土地に行っていくら素晴らしい風景を目にしても、日本では見られない広大さや色彩、整然とした姿形に驚き、目新しさを感じることはあっても、「新鮮さ」を感じることはあまりないだろう。

は自分が忘れ過去に置き去りにして来てしまった本来のもの、今忘れかけようとしているもの。今よりも少し若かったころの自分が気持ちの中にもついていたみずみずしさのようなもの。それがあつたのを見たときに心の中に蘇る。それが新鮮さの意味だと思う。

毎年春になると学校には新入生が、会社には新入社員がやってくる。新鮮である。それは彼らが若いという事実からだけではない。彼らを見ると、自分がそうであつた頃を思い起こし、初心に還ってみようと思えるからである。

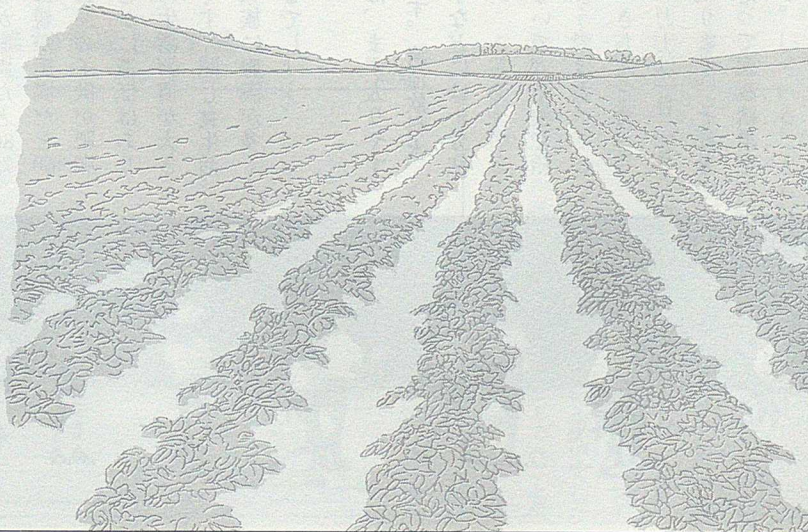
とれたての野菜や魚は新鮮である。それは単に新しく美味いから価値があるのではない。味のことだけを言うならば、充分に手を加え調味料を加えれば事は済むかもしれない。とれたての野菜や魚の新鮮の価値はそれらがもっている本来の味を私たちに与えてくれることなのである。

そういえば今手にしている出久根達郎氏の最新刊、氏の文章は読んでいつも新鮮である。題材が新しいからではない。古書がテーマで思ひ出話が多い。しかし私には読む度に心安まる思いがする。

うまく説明できずに回りくどくなってしまうが、北浦の自然が美しいというのもこうした意味の新鮮さを感じるからである。

北浦村はこの秋、村から町になるとの

こと。私自身としては「北浦村」に名残惜しさを感じるが、村の皆さんの総意であつて、まさに「変化の未来」への挑戦であるならば大いに期待したい。地域の開発にも今後拍車がかかるかもしれない。ただその時、今の自然が新鮮さを失わない対応を残しておいてほしいとお願いする。



先月この虹工房にはじめて村の方からお便りをいただきました。ありがとうございました。書いてくださった内容に私も考えるところがあり、来月はそれに触れてみたいと思います。

●このコーナーに関するご意見をお待ちしています。あて先は北浦村役場企画課広報担当まで。

平成九年度（前期）

公民館講座受講生を募集します

中央公民館では、明るい家庭と仲間づくりに役立てていただくために、今年も各種講座や学級を開設します。途中からの参加も歓迎します。どうぞ、お気軽に。

講座・学級名	対象 (定員)	日 時	内 容 (回数)
生 け 花	一般成人 (20名)	5～9月 第2・4木曜日 午後7時30分～9時	生け花の基本を学びながら、 楽しい仲間づくり (全10回)
アートフラワー	一般成人 (20名)	5～9月 第2・4日曜日 午前9時～12時	限りなく自然に近づけたア- トフラワーづくり (全10回)
ヨ ー ガ	一般成人 (20名)	5～9月 毎週水曜日 午後7時30分～9時	ヨーガの基本を学んで、心身 の健康を (全20回)
絵 画	一般成人 (20名)	5～9月 月1回程度	自由な感覚の風景画に、あな たもチャレンジ (全5回)
ふれあいの郷 セ ミ ナ ー	60歳以上 (40名)	5～3月 月1回程度	健康で明るく生きがいのある 人生を送るために
大 正 琴	一般成人 (20名)	5～9月 第1・3木曜日 午後7時30分～9時30分	大正琴の基本を学んで、美しい 音色をあなたのものに (全10回)
手 品	一般成人 (20名)	5～7月 毎週金曜日 午後7時～9時	簡単な手品を覚えて、あなた も今日から人気者 (全10回)
親 子 ク ッ キ ン グ	小 学 生 親 子 (10組)	5～9月 第4土曜日 9時30分～12時	健康料理づくりを通して、親 子のふれあいを (全4回)

お問合わせ・お申込みは、北浦村中央公民館 (☎35-3777) まで

ふるさとの草木 ⑥ ウラシマソウ <浦島草> サトイモ科テンナンショウ属



紫褐色のウラシマソウの花
(H9.4.21 小貫にて撮影)

湿った木陰などに自生する多年草で、高さは三十～五十 cm です。葉のついた茎の下部から花茎を出し、四～五月に紫色がかかった褐色のグロテスクな花を咲かせます。これは、正確には花ではなく「仏炎苞」と呼ばれるものです。本当の花はこの中にあり、秋になると赤く熟した果実がびっしりとつきます。ウラシマソウは日本の特産種で、学名にも *urashima* の名が用いられています。

名前の由来は、仏炎苞の中から糸状のものが長く伸びているので、それを浦島太郎が釣り糸を垂れている姿に見立てたものです。けれども、多くの人の目には浦島太郎というよりも、蛇に似た奇怪な生きものに見えるに違いありません。この植物ほど、名前と実態がかけ離れているものはないでしょう。「幾つ咲いても浦島草は暗き花」は山田みづえの句。確かに、この花が咲き乱れていても華やかさを感じる人は少ないはずです。

ウラシマソウは、地下にサトイモに似たイモが付きます。けれども、この属のイモは有毒成分を含むので食べられません。もしかしたら、この奇怪な花は「俺は毒を持っているので食べるな」と警告しているのかもしれない。そんな考えれば、いじらしい気もしますね。

きたうら 根本かほる 選

春開や草木も人も動き出す
咲いて知る雑木の桜かな
春開を他所目に鉄をとる人も
春開を語らず父の一人酌む
春開や傘に重たき雨降らす
春開の文字も遠くになりけり
はち巻のなき春開に陽のあたる
身と心満開にして花見かな
平成の春開静か歩みより
春開や白衣の天使ブラカード
蝌蚪育つ気になる彼の幼年期
巻戻し出来ぬ人生花吹雪
春泥や女もまじる川普請
ぼんやりと空を見ており花曇
眼差しの背にただよわむ花かずら
花満開微風ミシンの音の中
春開の人それぞれに真顔なり
春開のニュース聞きつつ旅仕度
春開の旗高々とビルの中

東野サカエ 金井クニエ 石上ちか子 本戸さく子 羽生まき 寺内理枝 藤原静子 飯島秀子 高橋 敏 高野敬子 野村すゑ 日下利子 坂本トク 高野都代 猪俣市子 石田八洋 高野三千春 松本玉江 根本かほる

北浦村中央公民館
図書室

新着図書 4/2～4/24

◆一般図書 全55冊

* 江戸吉凶帳 (南原幹雄) * お父さんの料理 (村上昭子)
* 顔 (山本昌代) * 歌舞伎入門／鑑賞へのいざない * 神と
ゴッドはどう違うか (鹿嶋春平太) * 君が人生の時 (関根
俊夫) * 企画力をつける (高橋誠) * ザ・ジュース大図鑑
(串間努) * 死にゆく患者の心に聴く (柏木哲夫) * 事典
やさしい決算書の読み方 (市川利夫) * 食の原理農の原理
(原田津) * 樹下の想い (藤田宜永) * 世界の歴史 [17]
(長谷川輝夫) * 長塚節の文学 (長塚節研究会) * 生命ある
限り (キューブラー・ロス) * 仏像のやさしい見方 (岩
崎和子) * 全国水族館ガイド * むらの原理都市の原理 (原
田津) * 誰にでもできる精進料理 (西川玄房) * 毛利一族
(古川薫) * 翼をください! (松岡智恵) * 雪煙 (森村誠
一) * 定年後の過ごし方 (近代文芸社) * 出来ル女ハ本ヲ
読ム (桜井秀勲) * 21世紀のお墓事情 (講談社) ほか

◆絵本 全3冊

* おじいさんの机 (立松和平) * 海賊モーガンの宝島 (那
須正幹) * ゆめは夜空のかなたまで (プレスエット)

◆児童図書 全22冊

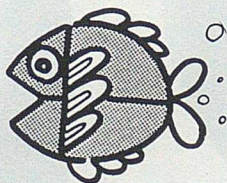
* あたまでっかち (下村千秋) * 選ばなかった冒険 (岡田
淳) * レンゲ畑のまんなかで (高安陽子) * うずまき右ま
き左まき (永田英治) * おとうとねずみチロはげんき (森
山京) * 木でつくってあそぼう (福井智昭) * 使い切りカ
メラの実験 (相場博明) * 6月6日のゴースト (千世まゆ
子) * でっかいぞアメリカザリガニ (飯村茂樹) * 日本の
年中行事百科 [1～5] * ふしぎな暗号 (マーヒー) ほか

静かな
環境で読書を
ご利用を
お待ちしております



雑学ゼミナール

とと



が、この「とと」も「とと」と同じです。

「かまぼこ」は、すりつぶした白身の魚で作ります。かまぼこを見て「これは魚か」と聞いた人がいたことから、「かまとと」といえば分かっていないのに知らないふりをして、うぶらしく振る舞う人のことをいいます。ちなみに「蒲鉾」は、もともとはガマの花の穂(蒲芯)のことでした。昔のかまぼこは竹串を芯にした円柱形で、蒲鉾に似ているのでそう呼ばれるようになりました。

太宰治の小説「ヴィヨンの妻」に、「昔はね、このお池にも鯉トトや金トトがたくさんいたのだけれども……」という一節があります。この「トト」は、魚を意味する幼児語。「金とと」といえば、俳句では夏の季語「金魚」のことです。

「とと」の語源には多くの説がありますが、「はやく来い」と呼びかける「疾(はや)う疾(はや)う」からきたとする説が有力です。

幼児をあやすとき「ととと」の目と自分の目や手を指します

- 対象となる人
- 次の条件にすべてあてはまる人（退職被保険者本人）と、その扶養家族が対象です。
- ① 国保に加入している人
 - ② 老人保健の適用を受けていない人
 - ③ 厚生年金や各共済年金などを受けられる人で、その加入年数が20年以上、もしくは40歳以降10年以上ある人
- 扶養家族（被扶養者）となる人
- 退職被保険者と生活とともにし、主に退職被保険者の収入によって生活している次の人です。
- ① 退職被保険者の直系尊属、配偶者（内縁でもよい）と、三親等内の親族、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
 - ③ 年間の収入が一定額未満の人
- 病院にかかるとき
- 一般の国保とは違う「国民健康保険退職被保険者証」が交付されます。病院などの窓口にてこれを提示して診察を受けてください。
- 年金証書が届くまでに診療を受けたとき
- 退職者医療制度に加入する資格のある人が、年金証書が届かないためにやむをえず一般の保険証で病院にかかった場合（3割負担）、申請すると退職者被保険者の一部負担金（2割負担）との差額が「特別療養費」として支給されます。

くわしいことは、役場住民課国保係（☎三五二二二）まで



退職被保険者（本人）

外来→2割 入院→2割



被扶養者

外来→3割 入院→2割

※入院時の食事代は、国保と同じように定額の自己負担となります。

配置する場所

津澄公民館	（掲示板）
要公民館	（掲示板）
武田公民館	（掲示板）
中央公民館	（ロビー）
役場	（ロビー）

発行は毎月第1・3金曜日
（発行されない日もあります）



各公民館前の掲示板に「週報きたうら」はあります



この白いケースに入っています。

「週報きたうら」を 各地区公民館に配置します

村では『週報きたうら』を月二回発行して、月一回発行の『広報きたうら』ではお知らせできないタイムリーな情報を提供するよう努めています。しかし、区に所属していない方にお届けする方法は、これまでありませんでした。

そこで、今月から各地区の公民館に『週報きたうら』を配置し、区に所属していない方にも情報を提供することになりました。

『週報きたうら』が入ったケース（白色）は各公民館前の掲示板に設置してあります。どうぞ、ご自由にお取りください。



この手形を見たら「とまって」ね ——茨城県トラック協会から寄付——

（社）茨城県トラック協会から、村内小学校の全ての新生に標記交通安全手形「セーフティハンド」が寄付されました。「セーフティハンド」は、発泡ポリエチレン製の大きな黄色の手形をしており、手のひらの部分に「とまって」と書かれています。児童のランドセルに下げておき、道路を横断するときに黄旗の代わりに高くかざすものです。

まだ通学に慣れていない新生にとって、交通事故を防止する強い味方となることでしょう。未来を担う子供たちの命を奪うことのないよう、ドライバーのみなさんは安全運転に心がけてください。



優勝した千ヶ崎章さん（右）

第20回 村民ゴルフ大会 優勝は千ヶ崎章さん

4月25日に、玉造町の玉造ゴルフ倶楽部若海コースで第20回村民ゴルフ大会が開催されました。上位入賞者は次のとおりです。

優勝 千ヶ崎 章さん
準優勝 根本 均さん
第3位 高柳 正信さん

TOPICS



受賞されたみなさん

北浦村たばこ耕作振興協議会

4月23日に、役場で北浦村たばこ耕作振興協議会並びに奨励会が開催されました。奨励会では、平成8年度において優秀な総代区と個人が表彰されました。

- ◆団体の部
- ・北浦村たばこ耕作奨励会長賞 武田総代区
 - ・茨城県たばこ耕作組合長賞 小幡東総代区
 - ・銚田原料事務所長賞 北高岡総代区
 - ・特別賞 北浦村たばこ耕作振興協議会青年部
- ◆個人の部
- ・茨城県たばこ耕作組合長賞 石橋 明さん（小幡東）
 - ・銚田原料事務所長賞 山崎和秀さん（稲ヶ谷）
 - ・村長賞 原 秀夫さん（武田）
 - ・議長賞 石間昇一さん（繁昌）



銚田青年会議所が湖岸を清掃

4月13日に銚田青年会議所（岡部益雄理事長）が、役場周辺と北浦湖岸の清掃活動を行いました。活動に参加したのは同会議の会員とその家族の約40名で、トラック1台分のごみを回収しました。同会議は7年前に設立、鹿行北部の青年で組織されています。創立当初から地域の環境を考え、4年前から毎年清掃活動を行っています。

毎年ゴールデンウィークには、県内外から多くの人が北浦（湖）に訪れます。捨てる人と拾う人のイタチごっこではなく、一人一人が環境を考えてほしいものです。

交通遺児に 国の資金を無利子で貸付け

0歳から中学校を卒業するまでの交通遺児で、次のいずれか1つに該当する方に、国の資金を無利子で貸付けます。

- *生活保護を受けているか、必要な状態にある
 - *所得税が非課税
 - *市町村民税が非課税か、均等割だけの課税
 - *国民年金保険料が免除されている
 - *児童扶養手当を受けている
 - *生活福祉資金の貸付を受けている
 - *教委から就学援助を受けている
- ◆貸付額（児童1名につき）
- ・一時金…152,000円
 - ・毎月…19,000円
 - ・小中学校入学の際…43,000円

◆返還方法

中学卒業から1年間据置後20年間。高校・大学に進学の場合は、卒業まで猶予。

◆お問い合わせ・お申込み

自動車事故対策センター茨城支所
☎029-226-0591

自動車税は6月2日までに

自動車税は、4月1日現在の所有者に課税されます。必ず納期限の6月2日まで納付してください。

障害者等で一定の条件に該当する場合は、納期限前に届出をすると税が減免されます。

なお、納税証明書は車検のときまで大切に保管してください。

◆お問い合わせ

茨城県税事務所（☎0299-72-0483）

家内労働旬間

— 5月21日～31日 —

- ・委託者は、家内労働者（内職者等）に家内労働手帳を交付しましょう。
- ・いわゆる「インチキ内職」に気をつけましょう。

茨城労働基準局賃金課

☎029-224-6215

8020高齢者 よい歯のコンクール

◆対象

大正6年3月31日以前に生まれ、自分の歯が20本以上ある方（治療していても可）

◆応募方法

官製はがきに住所、氏名（ふりがな）、性別、生年月日、電話番号、かかりつけか最寄りの歯科医院名を記入して郵送で。

◆応募期限 6月13日（金）必着

◆お問い合わせ・お申込み先
茨城県歯科医師会8020事業係
〒310 水戸市見和2丁目292

☎029-252-2561

青年のつばさ参加者募集

◆訪問国

- *Aコース…タイ、ヴェトナム
- *Bコース…韓国、ヴェトナム

◆実施期間

8月8日（金）～17日（日）の10日間

◆実施内容

ボランティア体験活動、現地青年との交流、ホームステイなど

◆参加費用

12万円（ほかに事前研修の経費等約3万円）

◆募集人員 40名

◆応募資格

平成9年4月1日現在満20～30歳の青年で、事業終了後、経験を生かした活動が期待できる方

◆応募締切 5月23日（金）

◆お問い合わせ

北浦村教育委員会（☎35-2111）

商業統計調査にご協力を

6月1日現在で、全国一斉に商業統計調査が実施されます。この調査は、すべての卸売・小売業を営む商店を対象とした調査です。

提出された調査票は統計法により厳密に秘密が守られ、統計を作成する以外には一切使用しません。

5月下旬から調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

◆お問い合わせ

役場企画課（☎35-2111）

不正大麻・けし撲滅運動

5月10日から8月9日まで、不正大麻・けし撲滅運動を実施しています。栽培・自生している不正大麻・けしを見かけたときは、すぐにご連絡ください。

◆栽培が禁止されている「大麻」

全草に独特の青臭さがあり、高さは1～2m。茎は四角形で、緑色の浅い溝がある。葉は3～9枚の小葉が集まった掌状で、辺縁はのこぎり状に切れ込み、先端がとがっている。

◆栽培が禁止されている「けし」

- ・ろう質を持っているため、白っぽい緑色をしている
- ・草丈が大きく、1m以上になる
- ・茎が太く、しっかりしている
- ・無毛か、非常に少ない
- ・葉は茎の上の方までついている
- ・葉は大きく、長楕円形で切れ込みが深い
- ・葉は無柄でつけ根が茎を巻き込んでいる
- ・茎の上の方の葉は心臟形で、深く茎を巻き込んでいる。

◆連絡先

鉾田保健所（☎33-2158）

茨城県女性ブラザ公開講演会

◆日時

6月14日（土）午後1時～4時30分

◆場所

茨城県女性ブラザ（旧婦人教育会館）麻生町

◆講師・演題

松井やより（フリージャーナリスト・アジア女性資料センター代表）
「共に生きる未来をめざして
— 女性の人権とアジア —」

◆募集人員 公募 300名（先着順）

◆受講料 無料

◆応募期限 6月7日（土）

◆お申込み方法（個人）

はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、自家用車利用の有無、昼食の有無を記入のうえ郵送で

◆お問い合わせ・お申込み

レイクエコー（茨城県女性ブラザ）
〒311-38 行方郡麻生町宇崎1389
☎0299-73-3877