

わあーい SLだあ

〈のぞみ園 母の日のイベントにて〉

成田古墳群・木工台遺跡

埋蔵文化財発掘調査現地説明会

2~5

平成8年度下半期予算執行状況	6
虹工房 ⑳	人・自然・経済 その3 7
文化と学習	中央公民館講座紹介⑤／ふるさとの草木⑦ 8・9
さわやか健康	私の健康法（大脇節子さん）／食改進黨總會講演 10・11
むらの話題	ストックヤードを設置／ハイキング教室 12
国保だより／くらしの豆知識	13
お知らせ	14

成田古墳群・木工台遺跡

埋蔵文化財発掘調査現地説明会

珍しい壺鐙や5体の人骨（成 田） 100軒以上の住居跡や土器（木工台）



茨城県教育財団が、昨年四月から調査を続けていた成田古墳群と木工台遺跡の発掘作業が終了し、去る三月二十五日に現地説明会が開かれました。この発掘調査は、北浦複合団地造成事業にともない、記録保存のために行われていたものです。現地説明会の当日は、風が強くなり寒い日でしたが、大勢の人が集まり調査員の説明に耳を傾けていました。

成田古墳群と木工台遺跡は、成田から内宿にかけての標高二十m前後の台地の縁にあります。台地の周辺には、北浦（湖）から伸びる小さな谷が、木の枝のように入り込んでいます。また、近くには縄文時代の早川貝塚、鶴ヶ居貝塚、三和貝塚や、古墳時代の塚原古墳群、札場古墳群、炭焼遺跡などがあります。

今回は、茨城県教育財団の協力をいただき、成田古墳群と木工台遺跡をご紹介します。



成 田 古墳群

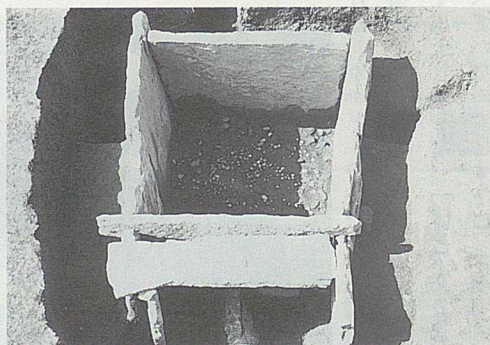
- 成田古墳群は、古墳時代の後期（約一四〇〇年前）の古墳群が中心となっています。古墳は、当時の有力者を埋葬した墓です。時代は、埴輪がなくなる七世紀代のものと考えられます。
- 3号墳の埋葬施設は、「雲母片岩」という石を利用した横穴式の石室です。副葬品の「壺鐙」はほぼ完全な形で出土し、県内でも珍しい例となりました。また、壮年後半から熟年の男性一体、壮年後半と二十歳前後の男性が一体ずつ、十歳前後と六歳前後の小児二体の計五体分の人骨が残されていました。
- ◆遺 構
- ・塚1基
 - ・古墳7基（円墳5・方墳2）
 - ・住居跡1軒
 - ・土塁状遺構1条
 - ・堀1条
 - ・溝2条
- ◆遺 物
- ・土器
 - ・縄文土器片、土師器（坏、埴、高坏、手捏土器）、須恵器（長頸瓶）
 - ・石器・石製品
 - ・勾玉、紡錘車
 - ・金属製品
 - ・煙管、壺鐙、鉸具、杏葉、轡、鉄鏃
 - ・その他
 - ・ガラス玉、古銭（寛永通宝）

第3号墳全景



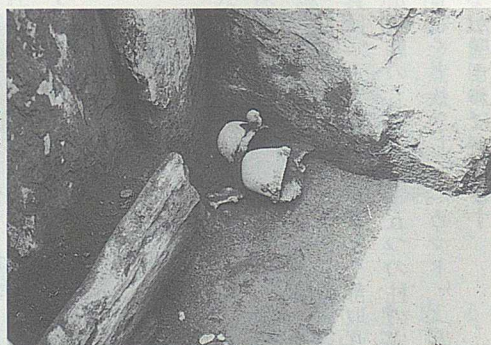
中央にある四角のものが、横穴式の石室です。左側にあるのが、その「ふた石」です。古墳のまわりには溝（周溝）があります。

第3号墳埋葬施設



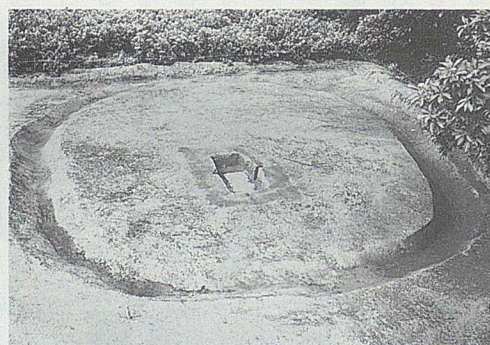
石室は盗掘されていませんでした。石室の板石は、くずれないように工夫されて組み立てられています。中からは、たくさんの遺物が出土しました。

第3号墳埋葬施設（馬具出土）



石室の角に「壺鐙」が出土しています。「壺鐙」は馬具の一種で、鞍の左右に下げて取りつけ、乗るときに足を踏みかけるものです。

第5号墳全景



中央の四角のものが石室です。写真では、三枚の「ふた石」が載せてあるのがわかります。古墳のまわりには溝（周溝）があります。

第6号墳埋葬施設



石棺の設置の仕方がよく分かります。まず、石棺より大きめに掘り込み、中央に石棺を置いていきます。その後土を埋めました。

第5号墳埋葬施設



この石室からは、人骨が多数出土しました。細長く見えるのが人骨です。一〇〇〇年以上も昔のものとはいえ、気味が悪いものです。

木工台遺跡

木工台遺跡は、古墳時代後期から平安時代にかけての集落跡です。住居跡は平安時代のもものが多く、出土品から当時の生活の様子がわかる貴重なものです。また、第71号住居跡からは「田丁（たよぼろ）」と墨書きされた高台付坏が出土したのも注目されます。

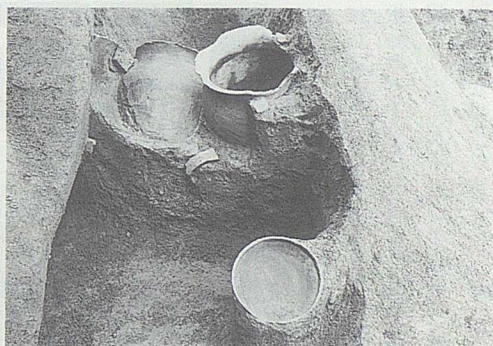
◆遺構

- ・住居跡104軒、工房跡1軒
- ・古墳時代末葉～奈良時代前葉38軒
- ・奈良時代中葉～平安時代67軒
- ・土坑120基
- ・製鉄関連遺構6基
- ・掘立柱建物跡1棟 ほか

◆遺物

- ・土器
- ・縄文土器片、土師器（坏、高台付坏、蓋、甕、甗、小皿、羽釜、耳皿）、須恵器（坏、高台付坏、高坏、蓋、盤、甕、甗、こね鉢、円面碗、短頸壺）
- ・石器・石製品
- ・紡錘車、砥石
- ・土製品
- ・支脚、土錘、羽口
- ・金属製品
- ・鉄製品（鎌、刀子、釘、鋤）、銅製品（鉸具など）
- ・その他
- ・鉄滓、鍛造剥片、炉壁

第7号住居跡カマド



これは「カマド」の跡で、写真のように当時使われた土器（瓶や坏など）が多く出土しました。一体どんなものを食べていたのでしょうか。

第44号住居跡遺物



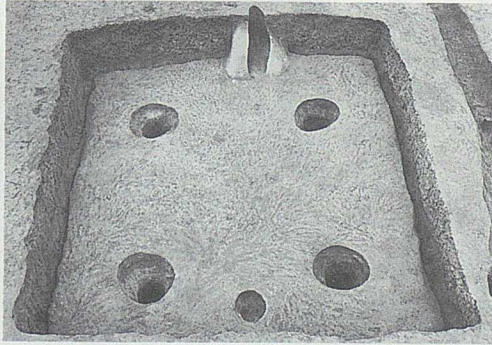
この住居跡には「カマド」はありませんでした。これは、製鉄関係の工房跡だと考えられます。ここで、多くの生活用品が作られたのでしょうか。

第54・55号住居跡遺物



写真で土の柱のようなものは、浅いところから出土した遺物です。発掘調査は、このように出土した遺物を残して下へ掘り下げていきます。

第78号住居跡



写真は、土器などの遺物を全部取り去った状態のものです。五つの柱の穴や、食物を煮炊きした「カマド」（写真上）が壁ぎわにあります。

第44号住居跡



この住居は、壁を砂混じりの粘土で補強してありました。写真は、それが崩れ落ちたもののようです。昔の人も快適な生活のために工夫したんですね。

第7号製鉄遺構



写真の上の方のくぼみは、鉄を溶かした炉の跡です。まわりには、鉄の生産による鉄滓（鉄を生産するときに出るカス）などがみられます。

年表

鎌倉時代	奈良・平安時代	古墳時代	弥生時代	縄文時代	旧石器時代	時代
			AD BC	BC BC BC		西暦
1192	710	300	200	800		
1221	812	500	100	400		
1333	935	538	000	200		
		645	000	000		

主なできごと

狩猟・採取の生活
ナイフ形石器が使われる
細石器文化
土器の出現
狩猟・漁労の暮らし
弓矢の使用
海進がピークになる
飾りのある土器が作られる
大規模な集落と貝塚ができる

稲作文化が始まる
十王台式土器が広がる
このころ卑弥呼が耶馬台国を統治
近畿地方に大和政権が誕生
五領式土器が関東一円に出現
前方後円墳が出現
大型前方後円墳が出現
各地に古墳が出現
このころ住居にカマドが出現
仏教が日本に伝わる
横穴式石室が出現
聖徳太子が摂政となる
大化の改新
群集墳が見られる

奈良に都がつけられる
国分寺・国文尼寺造営が始まる
京都に都がつけられる
常陸国六所が廃止
新治郡衙不動倉13棟が焼失
承平・天慶（将門）の乱

源頼朝が鎌倉に幕府を開く
金砂城の戦い
承久の乱
鎌倉幕府の滅亡

用語解説

◆堅穴式住居（たてあなしきじゆうきよ）
縄文時代から弥生時代まで続いた住居の形。構造は地面を掘って床を作り、その上に屋根を葺いた半地下式。四本の柱と、低い床に降りるためのハシゴが入り口についている。また、暖房や煮炊きに使われた炉が中心にあるほか、カマドが北側に、貯蔵穴が住居の角にある。



◆掘立柱建物（ほったてばしらたてもの）
住居や倉庫跡とみられる高床式の建物。木工台遺跡には、この掘立柱建物の柱の跡が確認された。中世には、平地式と呼ばれるものもある。堅穴を掘らずに、地表を床面になっている。



◆縄文式土器（じょうもんしきどき）
縄文時代の土器で、約七〇〇〇年の長期間に日本各地で多くの形式を生んだ。草創期、早期、中期、後期、晩期の六期に分けられる。明治一〇年東京都の大森貝塚で発見された土器の器面に、縄目文様があることから名付けられた。



◆弥生式土器（やいしきどき）
弥生時代に作られた土器で、明治十七年東京都文京区弥生町の向カ岡貝塚で発見されたため、そう呼ばれる。縄文式と違って、貯蔵、煮炊き、盛るといった用途に応じて器形がセット化している。



る。前期、中期、後期の三期に分けられる。県内で出土するものは、縄の模様が最後まで残る。

◆土師器（はじき）
古墳時代から奈良・平安時代にかけて作られた土器で、赤褐色または黄褐色をしている。技法は弥生式土器に連なるもので、低温で焼かれた素焼き。ほとんど文様を持たない。

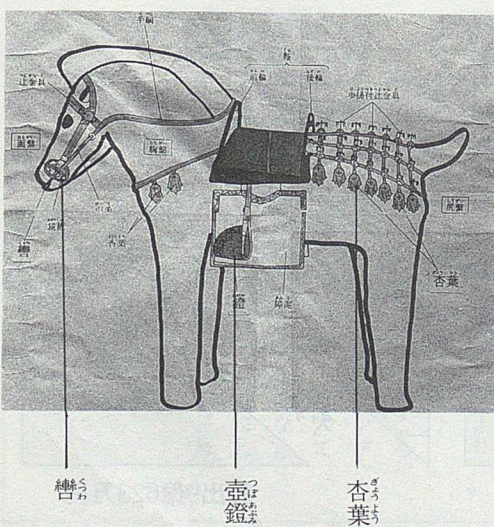
◆須恵器（すえき）
古墳時代の後期以降に作られた陶質土器。成形にロクロを使い、登窯により一〇〇〇度で灰色に焼きあげた硬質土器。

◆紡錘車（ぼうすいしゃ）
回転により糸に緯をかけるときに用いる器具。回転により糸に緯をかけるときに用いる器具。

◆土錘（どすい）
魚をとるとき道具で、土製の錘。

◆勾玉（まがたま）
全体が湾曲した装飾用の玉で、霊力を持つと考えられていた。縄文・弥生・古墳時代を通じてみられる。

◆馬具（ばぐ）



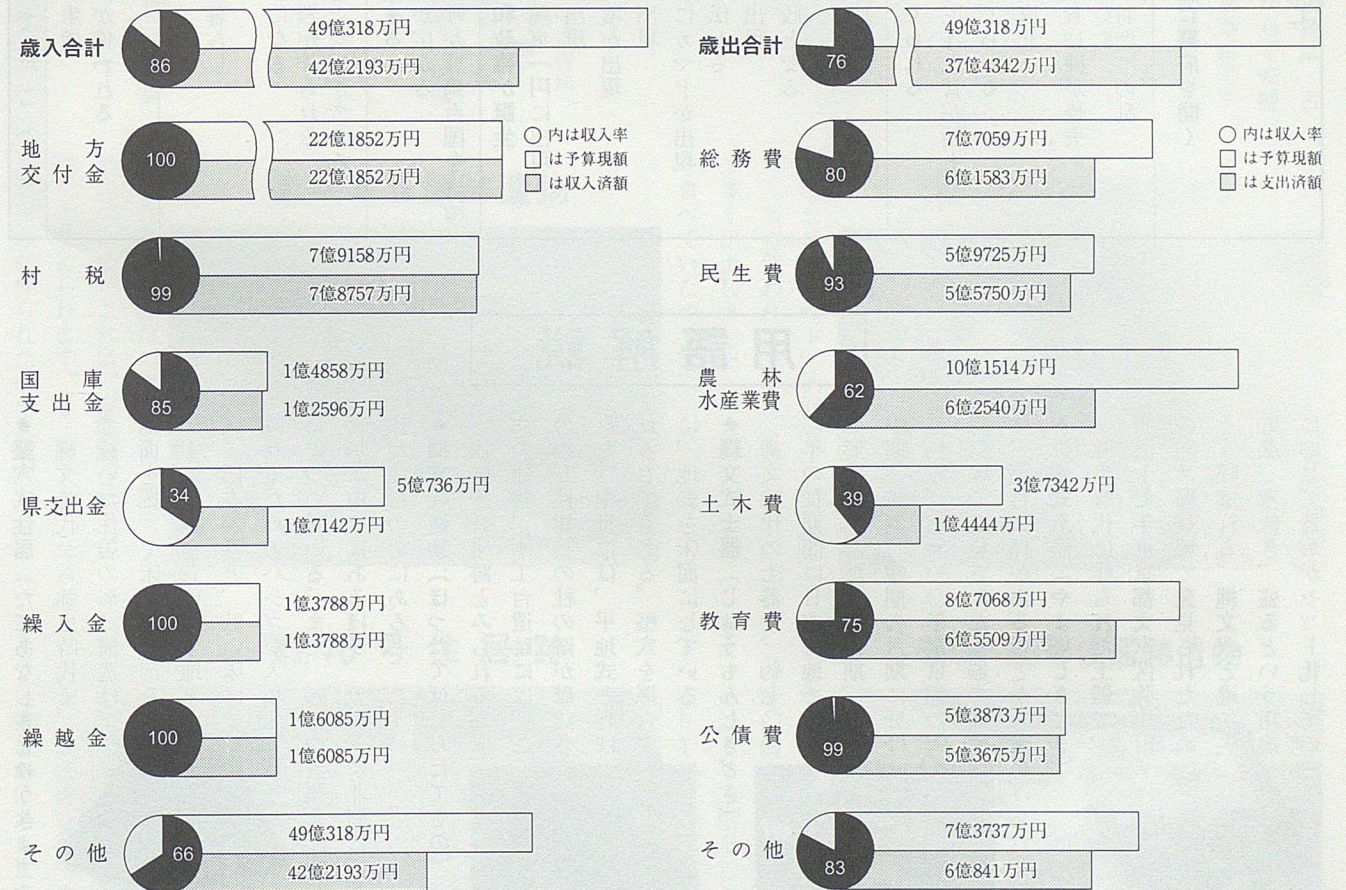
平成8年度下半期 (10/1～3/31)

予算執行状況

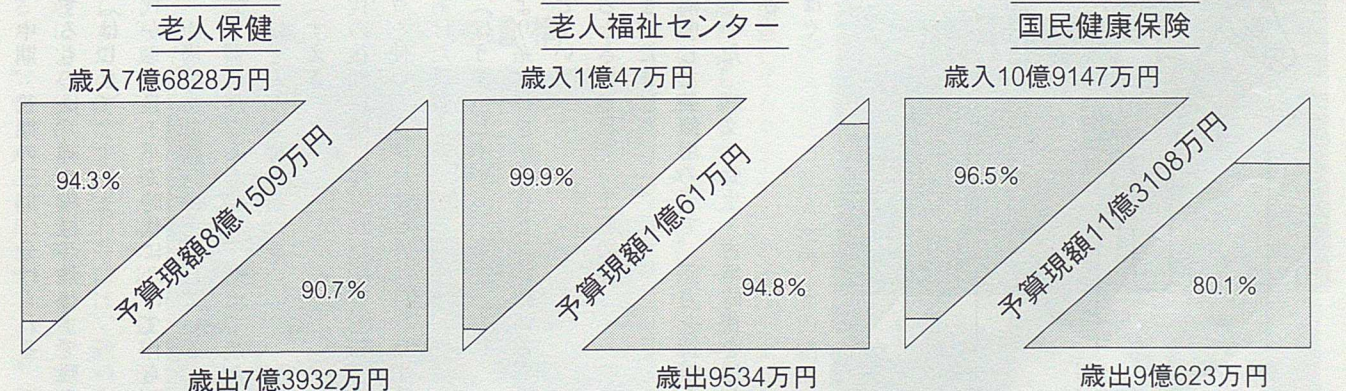
一般会計収入率86.1%・支出率76.3%

みなさんに村の財政状況を知っていただくために、平成8年度下半期(10月31日～3月31日)の予算執行状況を公表します。これは、3月31日現在で予算がどの程度使われたかを表したものです。

一般会計



特別会計



魅力の村づくり 北浦虹工房

27 人・自然・経済 その3

■読者からのお便り

四月の終わりにこの虹工房宛てに村の方から便りをいただいた。初めてのことであり、非常に嬉しい気持ちで読ませていただいた。今月はその便りの内容から、多少なりとも提案めいたことが書けるかと思ひ、筆をとることにした。そんなことであるから、まずその要旨を紹介したい。便りをくださった方には無断ではあるが、虹工房の趣旨からしてお許しをいただけたと思う。

『将来の村づくりに私も提案したい。北浦村は自然の豊かな村である。北浦と自然を融合させると心地よい住環境ができあがる。問題は職である。これを解決するのは都市と北浦村を結ぶコンピュータ通信ではないか。北浦村は戸当たり三百坪ほどの住宅団地を用意する、通信会社は光ファイバーを敷設する、そして

それを利用する企業の社員は団地に住み在宅で勤務する。村の人口増と活性化、通信会社の光ファイバー有効利用、自然の中の快適な仕事と能率の向上という三者にメリットがある。したがって北浦村としては光ファイバーをどのように利用するかという計画を立てる必要があるのではないかと。『便りの要旨はこのようものであった。』

私もこのご提案には大賛成である。しかし虹工房でも昨年の七月号と八月号にわたって「北浦二住生活」と題して、同様のことを書いた。ただしそれは都市に住み仕事をする者の視点から、多分に憧れ願望的に綴ったものである。とまれ都市の雑踏を逃れ、新鮮な空気の中で仕事をしたいと思う者と、そのような者を受け入れてくださるという方の二者の意見はここで一致したのである。後は実現するためにはどのようなことをすべきかである。

■豊かな自然の中に職を

こんなことを考えているとき、折よく当事務所のアシスタントK嬢の友人でパソコン通信に極めて詳しいM氏が訪ねてくれた。氏は、ラジオたんぱで番組制作に参加し、パーソナリティも務めるタレントである。以下はM氏を交えて「討議」をした結果得た当面の結論である。このプランを実現するためには二つのことをまずしなければならないだろう。

一つはご提案にあるように、光ファイバーをどのように利用するかの計画を村として立てることである。光ファイバーそのものは単なる装置にすぎないから、重要なのはその活用方法であることはいまでもない。二つめは、北浦村の魅力アップし、将来の居住者を誘致すること。そしてできればこの二つの作業を別々のものとして扱うのではなく、同時並行でひとつにまとめてやれるとよい。とはいえ、机に向かって唸っているだけではアイデアはできそうにない。とにかく何かをやりはじめることだ。

■まずはやってみませんか

例えばインターネットでホームページを開設するのはどうか。インターネットは光ファイバーがなくとも現在の回線を使えば十分可能である。ホームページを開くとすれば、それなりの研究と準備が必要になる。ホームページは北浦村の魅力を外に向けて発信するためのものであるが、この開設するまでの過程に意味がある。つまり将来の光ファイバーの利用法をここで同時に考えようというわけである。光ファイバーの活用方法を考えるには、他地域での先進事例を研究するよりは、まず現在手に入るものでよいから通信の機器やシステムに慣れ親しむことである。それには多少の時間と投資は必要である。将来いよいよ光ファイバーが北浦村を結ぶようになってから、さてど

う利用すべきかと考えるのでは残念ながら遅い。準備を兼ねたホームページの開設は二つの課題を同時に解決してくれるかもしれない。

ホームページは村役場が開いてもよいし、また村の有志の方々が共同で開くのもいい。ただ、ホームページは見る者にとつては、なるべく個人レベルの情報の方が面白い。例えば村での生活習慣、作物の生育状況、仕事で上手くいったこと、苦労話等々が各戸各人の情報として集合し、それが北浦村の特徴となってアピールできるということになれば、交信もしやすくなりインターネットも生き生きとしてくる。その意味では村の有志の方々にまずお願いするのがいいかもしれない。もちろんもう一つ村役場のホームページが基本情報としてあればそれにこしたことはない。ホームページの名称は、村の総合計画からお借りして、「ワンダーサラタ北浦」としよう。

M氏はそんな話が一通り終わったころ、『それは北浦のホームページのサンプルでもつくってみましょうか』と言って辞していった。氏への負担が大きくなりすぎない程度にお願いし、今から心待ちにしているところである。乞うご期待来月号。

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

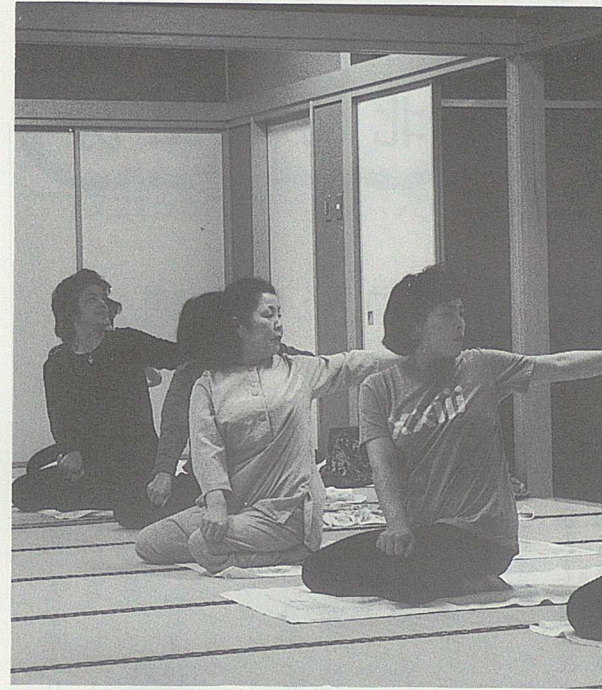
中央公民館講座紹介 ⑤

ホームヨーガ講座

この講座は平成九年度の前期講座として、五月から九月までの毎週水曜日、全二十回開催されます。

ヨーガはインドで生まれ、五千年の歴史を経て完成された「心と体の健康法」といえます。ヨーガは「アーサナ」「呼吸法」「瞑想法」の三つから成り立っています。

ヨーガに慣れるまでは、基本ポーズが思うようにできなかつたり、少しの痛みを感じたりします。けれども、それらは誰でも克服できることです。ホームヨーガを初めて体験した受講生からは「気分が爽快になった」「疲れが取れて、体が軽くなった」「肩こりがなくなった」などの声が聞かれました。覚えたヨーガを日常生活に生かしながら健康的な日々が送れるように、多くの参加者をお待ちしています。



募集 北浦国際交流会 第5次派遣団

あなたの見たい・知りたいを実現する旅

北浦国際交流協会は「自分をみがきたい」という方を応援しています。この派遣団のプログラムには、あなたの声が生かされます。

派遣先 韓国

募集人員 10名程度

応募資格 北浦村に住んでいる方か、勤務している20歳以上の方（学生は除く）

派遣期間 平成9年11月の4日間程度を予定

参加費用 個人負担として3～5万円程度

応募方法 7月11日(金)までに、役場企画課にある応募用紙で

くわしいことは役場企画課（☎35-2111 内線256）



第4次派遣団（ドイツ）のみなさん
（中央はヴィルゲス市長）

雑学ゼミナール

敵本主義

とあるのが出典です。

信長の死で天下を取った光秀は、まもなく六月十三日に京都山崎の戦いで討たれました。このことから、ごく短期間の権力の座を指す「三日天下」という表現が生まれました。しかし、実際に光秀が天下を取ったのは十二日間です。それなのに「三日」なのは、日本では昔から短い期間を表すのに「三日」が用いられてきたからです。たとえば、「三日坊主」は飢きやすい人のこと、「三日見ぬ間の桜」は物事の変化が早いとえです。一日や二日ではなく、三日というところが、おもしろいところですね。

きたうら 根本かほる 選

椎若葉土俵の空をせまくして 比嘉雅子
新緑も倒れ木もあり杜の中 金井クニエ
化蘇沼に一匹だけの水すまし 本戸さく子
老鶯や読みあぐねたる句碑の文字 石上ちか子
新緑や昼を灯して杜の句座 仲居いみ子
見上げれば我も歳なり大銀杏 日下利子
朱の社若葉の風に鎮まるる 東野サカエ
地を割って虫のいたづら化蘇の杜 茂木千恵子
涼谷の思ひとどめん梅雨の化蘇 羽生まき
若みどり社務所をかこむ句会かな 寺内理枝
若葉燃ゆ千年古来芸津の郷 寺内泰夫
属目の言葉重なる芸津の郷 坂本トク
芸津キツネたいて夏の音つくる 久保博光
神の住む杜を清める若葉雨 川又 浩
神にきて遠い想ひ出レンゲ花 飯島秀子
境内はどこも入口若葉雨 高野三千春
神域を出て蝶々はなやける 根本かほる

北浦村中央公民館
図書室

新着図書

4/25～5/28

◆一般図書 全81冊

*あきらめないで、働きながらの介護術（ぐるーぷ・アミ）
*雨のなかの犬（香納諒一）*風光る（落合恵子）*きりえ全科（日本きりえ協会）*高麗奔流（深田祐介）*西行花明り（土岐信吉）*世界の歴史〔19〕（並木頼寿）*大往生のすすめ（水上勉・永六輔ほか）*辻音楽師の唄／もう一つの太宰治伝（長部日出雄）*幕末維新／写真が語る（安田克広）*鉄道員〔ぼっぼや〕（浅田次郎）ほか

◆参考図書 全1冊

*茨城県万能地図

◆児童図書 全40冊

*NHKやってみようなんでも実験〔3～5〕（榎田政隆）
*五月の絵本（北村けんじ）*ゴンちゃん（灰谷健次郎）
*生物のすみかをみんなでつくる〔1～5〕（星の環会）
*ネコマタのおばと異次元の森（香月日輪）ほか

◆絵本 全15冊

*いえてだブヒ（柳生まち子）*さくらの里の風来坊（川端誠）*14ひきのかぼちゃ（岩村和朗）*たこのななちゃん（中川千尋）*なつはうみ（内田麟太郎）*にんげんごっこ（木村裕一）*町たんけん（秋山とも子）ほか

ふるさとの草木 ⑦ ホオノキ〈朴の木〉 モクレン科モクレン属

山地に生える落葉高木で、高さは20～30m、直径は1mにもなります。葉の長さは20～40cmで厚く、裏面には細かい毛があります。五～六月に、直径約15cmのやや黄色を帯びた白色の花を咲かせます。この大きな花は香りが強く、あたり一帯に甘い芳香を漂わせます。秋には10～15cmの果実をつけ、熟すと袋果が裂けて二個の赤い種子を白い糸で吊り下げます。

「ホオ」は「包む」という意味があり、この大きな葉に食べ物を盛ったことが名前の由来です。葉も香りがいいため、昔から好んで利用されました。現在でも田植えのとき、この葉にご馳走を盛って食べる風習が残っている地方があります。また、飛騨地方の名物料理には「朴葉味噌」があります。これは、ホオノキの葉にネギやシヨウガなどを混ぜたみそをのせ火にかけたものです。

江戸時代の話になりますが、毎年五～六月になると、天竜川に名前の分からない花びらが流れてきました。これは「京丸牡丹」と呼ばれ、長い間東海道七不思議の一つに数えられていました。その後、明治から昭和にかけて活躍した植物学者の牧野富太郎が、それがホオノキの花であることを突き止めました。その地方の人は、見たこともない白い大きな花を不思議に思ったのでしょう。



白く大きな花は香りが強い
（H9.5.21行戸にて撮影）

乳ガン克服体験を通して

—— 鬼沢よし子さんを招いて ——

◆乳ガンとの出会い
二十八年前、私は土浦の看護学校の実習で、乳ガンの手術後の人をお世話しました。どうしたらいいかわからずいたら、反対に患者さんに励まされてしまいました。それが私と乳ガンの出会いでした。そして翌年、四十五歳になる岩手の母が乳ガンになってしまいました。テレビで乳ガンの自己検診の方法を見ながらやってみたら、しこりに気がついたのだそうです。その一年一カ月後、今度は反対側の乳房がガンに冒されてしまいました。「もう絶対手術はしない」と言う母を説得して、二度目の手術を受けさせました。そんなことがあったので、看護学校の三年生のときには乳ガン患者を入院から退院までお世話したり、乳ガン患者の症例研究もしましたが、今にして思えば患者さんの心理など何もつかんではいませんでした。それに気がついたのは、自分が乳ガンになってからです。

◆乳ガンとの戦い
私は三十九歳のとき、入浴中に右の乳房にある1cmくらいのしこりに気づきました。鏡で見ると、しこりがえくぼのように引っ込んでいました。双子の子供たちも小学三年になり、公民

五月二十三日に、役場で北浦村食生活改善推進員連絡協議会定期総会が開かれました。総会に続いて、鉾田町の鬼沢よし子さんを招いての講演会が行われ、乳ガンについての体験談に会場に詰めかけた会員の皆さんは耳をかたむけていました。ほんの少しですが、その内容をご紹介します。

館活動でも始めようかと思っていた矢先でした。「7mmのガン細胞がありました。初期なので心配ないですよ」平成二年、医師からそう宣告されました。私は家を片づけ、友達にガン宣言をしました。七月十八日に手術を受け、右の乳房と脇の下のリンパ節を全部取りました。手術後は、洗濯をしてタオル一枚干すのも大変でした。腕を上げると、胸がビリビリと痛みました。しかし、本当の戦いは退院してからでした。

一升のお米を研ぐのが大変なこと、子供の靴は片方しか洗えないこと、洗濯機の洗濯槽から脱水槽へ移すのが大変なことなどを思い知らされました。元気に仕事をしているみんなが、生き生きとして見えました。また、抗ガン剤の副作用で、下痢、口内炎などが長く続きました。自分の胸がどう見られているのかも気になりました。私は落ち込み、人に会うのもいやになってしまいました。また、一緒に入院していた人が再発して死亡したという話を聞くと、自分は大丈夫なのか心配になりました。主婦であり母



講師の鬼沢よし子さん

親である自分が暗い顔をしているせいか、家庭が暗くなってしまうました。

◆愛に支えられて
そんなとき、新聞で乳ガン体験者の会「あけぼの会」を知りました。少しは気が楽になると考え、さっそく入会しました。会員は、手術後の人の不安を分かち合ったり、社会復帰に役立つ情報を提供したり、病訪問ボランティアに取り組んだりしていました。何回も再発した人の体験談を聞くと「ガンが再発しても死なない」と安心し、元気になる自信がわいてきます。私はこの会に参加して、ガンと戦うのではなく、共存する方法を教えてもらいました。そして、お風呂に入ったり、洗濯をする当たり前のことが、本当に幸せなことなのだと実感しました。

乳ガンは自分で見つけられるので、早期発見が可能です。会員の中には、米つぶくらいのしこりを見つけて、医師からはめられた人もいます。私たちは何の抵抗もなく朝晩歯をみがきますが、自己検診も続ければ習慣になります。時期は、生理終了後五〜七日がいいでしょう。閉経した人は毎月、日を決めてやってみましょう。

「年間に乳ガンと診断されるのは三万人。このうち死亡者は六千人だが、早期治療をすれば四千人は助かる」と、ある先生は話しています。私は手術後七年を経て、元気に仕事ができるようになりました。これも多くの人のたの愛に支えられたおかげです。友達もたくさんできました。私も、人間が少し丸くなったかなと思っています。これからは、多くの人からもらった愛を、乳ガン患者の社会復帰のお手伝いという形で返せたいと考えています。



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
一般健康相談	6月23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
2歳児歯科健診	7月2日	PM1:15~1:30	母子健康センター	一般
高齢者健康教室	4日	AM10:00~正午	行戸十が沢公民館	行戸シルバークラブ
マタニティ教室	8日	AM9:00~9:30	母子健康センター	妊 婦
3種混合	11日	PM1:30~2:30	母子健康センター	H8.1.1~8.12.31生
育児相談	22日	PM1:30~2:30	母子健康センター	乳 幼 児
一般健康相談	25日	PM1:30~2:30	母子健康センター	一般
ガン予防会講演	31日	PM1:30~2:00	北浦村役場	胃・大腸ガン受診者等

一言アドバイス

私たちが飲んで

日本茶

は、いろいろな病気の予防に効果があります。緑茶を日本に伝えたのは、臨済宗の開祖である栄西です。栄西は「茶は養生の仙薬なり。延齢の妙薬なり」と説きました。

最近の研究でも、緑茶には過酸化抑制作用（活性酸素に

よる過酸化を防ぐ作用）、抗ガン作用、腎不全の改善作用、抗ウイルス作用、抗アレルギー作用、抗菌作用、老化抑制作用などの効果があることが、実験で証明されました。

また、緑茶には渋みの成分である「カキテン類」が含まれています。これはフラボノイドの一種で、心臓病や脳卒中などの原因となる動脈硬化を防ぐ作用があることが分かっています。緑茶は、知らず知らずのうちに病気を予防するすばらしい飲み物なのです。

私の健康法

大脇節子さん（次木）

私は学校を卒業後、東京の会社に就職しました。憧れの東京の第一印象は、人が歩くのがとっても速いということでした。私も五年ほど東京に住むうちに、いつの間にか「超速歩き」になってしまいました。というのも、私の寮から会社までの往復約6kmの道のりを、毎日自転車や徒歩で通勤していたからです。今思えば、よく歩いたものだと感じます。田舎に戻ってから生活は、近所に行くにも自動車を使ってしまう。極端に言う、玄関から玄関までが自動車です。歩くのは家の中、会社の中、お店の中

らしいのです。運動不足や体力の低下を感じ始め、私は改めて歩くことの大切さを実感しました。

そんな時、村のテニス教室があり、私はさっそく参加させていただきました。そして、すっかりやみつきになってしまったのです。テニスを続けて三年目。週二回の練習で、ストレス解消と体力維持ができ、生活にも張りが出てきました。自然豊かな北浦村の中で、規則正しい生活をして、好きなテニスを続けられること、そして家族が元気でいてくれること、それが私の健康法です。



家庭医を

持ちましょう

病歴や体質などがわかってるので、治療効果があがります。



健康診断を

受けましょう

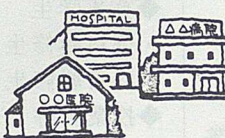
健康診断は、病気の早期発見・早期治療につながります。



重複受診は

やめましょう

検査・処置・注射・薬などをやり直すたびに医療費のむだ使いになります。



急病以外は診察

時間内に診察を

時間外は加算料金がつかえます。また、お医者さんの負担にもなります。



家族ぐるみで

健康づくりを

健康な家庭には、病気が寄りつきません。家族全員で健康づくりを。



早期発見・

早期治療を

やたらと診てもらうのは問題ですが、普段と違ったら早めに受診を。



◆医療費を有効に使うために

- ◆なぜ医療費は増え続けるのか
- *高齢者が増加し、医療機関への受診割合が増加したこと。
- *医学・医療技術の進歩によって、医療費が高額化したこと。
- *成人病など、長期の治療が必要な患者が増加したこと。
- *重複診療や医師の指示に従わないなど、かかり方に問題があること。

平成八年度の北浦村の医療費は七億三千五百万円（見込み）で、前年度に比べて三千万円も増加しています。このまま医療費が増え続けると、国保の運営が難しくなるのは確実です。みなさんの協力により医療費を削減することが、国保の健全運営と負担の軽減につながります。

くわしいことは役場住民課国保係（☎35-2111）

資格商法とは？
「この資格をとれば手当が支給される」「受講するだけで簡単に国家資格がとれる」「近く国家資格になる」などのうそで、講座の受講を強引に勧誘する商法です。その大半が勤務先や自宅へ電話をし、言葉巧みに勧誘して契約を迫る「電話勧誘」という販売方法をとっています。

主な被害者は二〇〜三〇代の会社員ですが、最近では主婦や学生にも広がっています。契約金額は一〇〜五〇万円。講座は国家資格に関するものが多く、なかでも行政書士、電気主任技術者、宅地建物取引主任者などが目立ちます。

代表的な被害

代表的な手口は「勤務先に〇〇協会というところから電話があり、『電験三種の資格をとると電気エネルギー管理士の資格

が得られます』と勧誘された。断ってもしつこく話し続けるので、『わかりました。考えてみます』と答えた。その直後に振込み用紙が届き、『すでに登録した。テープもとってある』と支払い督促の電話が何回もかかってきた。といったものです。

被害にあわないために

電話口での最初の対応が大切。あいまいな返答や長電話は禁物です。不要な場合は、はっきりと断りましょう。

また、受講するだけでは国家試験はとれません。「行政書士の講座を受講してみたものの、簡単にとれないとわかった」といった被害にあわないように、慎重に対応してください。資格の内容については、ガイドブックや資格を所管する行政機関で確認することも一つの方法です。

くわしい豆知識

電話勧誘による資格商法にご注意を



第11回ハイキング教室

—— 新緑の矢祭山へ ——

5月25日に、公民館恒例のハイキング教室が開催されました。今年は新緑の福島県矢祭山。前日の大雨で久慈川の水位が高くなり、コースを一部変更しての実施となりました。平らな道が少なく、階段の登り降りが多い「健脚コース」でしたが、参加者のみなさんは元気に歩いていました。

ハイキングの後は、太子町の袋田温泉で汗を流しました。露天風呂につかりながら、お互いの健闘をたたえ合っていたようです。そして、水量が増した豪快な袋田の滝を見てから帰路につきました。



入賞した沼里哲也さん(中央)、長峰一夫さん(左から二人目)、東山正さん(右はじ)

第8回 ふれあいの郷

村民つり大会

5月3日に第8回村民つり大会が、山田ワンド周辺で行われました。当日は風が強かったのですが、44名の参加者が早朝から釣り糸を垂れていました。

◆成績

優勝	沼里哲也さん	(南高岡)	22,100 g
準優勝	長峰一夫さん	(内宿)	15,600 g
第3位	東山正之さん	(小幡)	14,200 g
大型賞	長峰一夫さん	(内宿)	9,000 g
コイ賞	前島文夫さん	(山田)	3,650 g
フナ賞	長峰一夫さん	(内宿)	900 g

TOPICS

むらの話題



古紙回収にご協力を

—— ストックヤードを設置 ——

村では古紙のリサイクルを進めるため、「ストックヤード」を設置しました。ストックヤードはプレハブの建物で、役場、要消防機庫となり、三和金上農村集落センター、小貫学習センター、繁昌学習センターの5ヶ所に設置されました。ストックヤードで回収するのは、古新聞、古雑誌、ダンボールです。ゴミの収集とは違い、第2・4日曜日に住民のみなさんに持ち込んでいただくことになっています。

5月25日は最初の回収日。まずまずのスタートでした。「捨てればゴミ、生かせば資源」みなさんのご協力をお願いします。



きれいに使いましょう

北浦湖畔に公衆トイレ

—— 建設省霞ヶ浦工事事務所が設置 ——

このたび、山田ワンド付近の堤防ぞいに公衆トイレができました。これまでは湖の周辺にはトイレがないため、釣りに訪れた人などは近所のトイレを借りるしか方法がありませんでした。また、近くのビニールハウスや堤防で済ます「不届き者」もいたようです。

こうした不便さを解消するため、建設省霞ヶ浦工事事務所が公衆トイレを設置しました。公衆トイレといえば汚れやすいものですが、それは使う人のモラルの問題。どうかきれいに使ってください。

国民金融公庫の 事業ローン・教育ローン

◆国の事業ローン

融 資 額 4,800万円以内
返済期間 運転資金 5年以内
設備資金 10年以内
金 利 年3.1% (固定)

◆新規開業特別貸付

新しく事業を始める方、開業後3年以内の方が利用できます。

融 資 額 7,200万円 (うち運転資金 4,800万円以内)
返済期間 運転資金 5年以内
設備資金 15年以内
金 利 年3.1% (固定)

◆国の教育ローン

融 資 額 学生・生徒1人当たり150万円以内

返済期間 8年以内
据置期間 在学期間以内
使用目的 入学・在学中に必要な費用

金 利 年2.7% (固定)

◆お問い合わせ

国民金融公庫土浦支店

☎0298-22-4141

※金利はすべて平成9年5月14日現在のものです。

茨城県調理師試験・ 予備講習会

- ◆試験日 8月22日(金)
- ◆試験場 茨城大学共通教育棟
- ◆受験資格 2年以上の実務経験等
- ◆願書記入指導 7月20日(日)～22日(火)
- ◆必要な書類
 - ・最終学校の卒業証明書または卒業証書の写し
 - ・戸籍抄本
 - ・写真(たて5cm, よこ4cm, 上半身正面向, 6ヵ月以内に撮影)
- ◆予備講習会日程 8月6日(水)～8日(金)
- ◆お問い合わせ 鉾田地方調理師会(ますや本店) ☎33-3048

厚生省主催慰霊巡拝

- ◆慰霊巡拝(墓参)予定地域 中国, トラック諸島, インドネシア, ビスマルク, ソロモン諸島, フィリピン, マーシャル・ギルバート諸島, 硫黄島, 旧ソ連等
- ◆費用の補助 航空・鉄道・宿泊費の約3分の1
- ◆くわしいことは, 県福祉部高齢福祉課(☎029-221-8111)まで

放送大学茨城地域学習センター 平成9年度第2学期学生募集

放送大学は, ビデオテープなどを視聴して学習します。18歳以上の方ならだれでも入学でき, 1科目だけでも学ぶことができます。

- ◆募集学生
 - ・選科履修生(1年間在学)
 - ・科目履修生(半年間在学)
- ◆授業料等 お問い合わせください
- ◆出願受付 7月15日(火)～8月15日(金)
- ◆お問い合わせ・要項請求(無料) 放送大学茨城地域学習センター ☎029-228-0684

フリーフリー・テレフォン

働きながら育児や介護をする方のために, 各種サービスの相談や情報提供を無料で行っています。

- ◆相談日時 月～金曜日(祝祭日, 年末年始を除く) 午前9時30分～午後4時30分
- ◆情報の内容 育児, 介護, 家事代行情報
- ◆連絡先 財21世紀職業財団茨城事務所 ☎029-226-2020

平成9年度通信講座

くらしと物価

- ◆対象者 物価に関心を持ちながら, 仕事や育児で昼の講演会等に参加できない消費者(18歳以上の県内居住者)
- ◆募集人員 100名
- ◆学習期間 8月～12月
- ◆学習方法 テキストを配布し, 家庭で学習
- ◆受講料 無料
- ◆募集期間 7月1日(火)～18日(金)
- ◆お申し込み方法 はがきに住所, 氏名, 年齢, 性別, 職業, 電話番号を記入のうえ「物価通信講座受講希望」と明記
- ◆お申し込み・お問い合わせ 茨城県生活環境部生活文化課 ☎029-224-9411

宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業に役立てられています。

第369回全国自治宝くじ
サマージャン宝くじ
1等・前後賞合わせて
1億5,000万円
1等6,000万円×126本／前後賞各4,500万円

発売期間 **7月22日(火)～8月8日(金)**

(発売総額1,260億円・42ユニットの場合)

1等	6,000万円	126本
1等の前後賞	4,500万円	252本
1等の組違い賞	10万円	12,474本
2等	1,000万円	126本
3等	100万円	2,100本
4等	1万円	420,000本
5等	3,000円	4,200,000本
6等	300円	42,000,000本
ラッキーレジャー賞	5万円	126,000本

*この広報事業は財団法人全国市町村振興協会の後援を得ています。

抽せん日:8月19日(火)

サマージャン宝くじは通信販売でもお求めできます。
どうぞご利用下さい。

1枚300円

発売 全国都道府県
受託 第一勧業銀行



お問い合わせ先 第一勧業銀行宝くじ部 tel.03-3596-3771