

人口と世帯数

52年12月末日現在

総人口 13,921人

男 6,892人

女 7,029人

世帯数 3,126戸

広報



たまぐり

第210号

昭和53年1月5日

(毎月1回発行)



あけまして

おめでとうございます

今年は午^{うま}年

皆さまが天馬のように

飛躍の年でありますように

現実を直視して.....	2
玉造ロータリークラブ仮発足.....	3
モチツキで楽しい一日.....	4
イチゴ交流会行わる.....	5
P T A 指導者研修会開かる.....	6
手賀婦人会と献血者五名に感謝状が.....	7
施設紹介(学習センター・農民研修センター).....	8・9
おしらせ(国民年金だより).....	10・11
くらしの豆知識・出産・死亡.....	12

主
な
内
容

'78 / 1 月号

現実を直視して

玉造町長 坂本 常 蔵

明けましておめでとうござ
います。
新しい年を迎えるにあたり、みなさまのご健康を心から
お祝い申し上げますとともに、平素からの町政に対するご理解とご支援に対し、深く感謝申し上げます。

さて、昨五二年は、前年から引き続き景気の沈滞ムードからぬけられず、経済的に

は、明るい年となることを祈るものでありますが、本年も未だ不況からの脱却はかばかしくなく、加えて米の生産調整の強化など、当町にとつても極めてきびしいものがあります。

国は、この不況を克服するため、公共投資を大巾に増額し大型予算を編成して内需を増大しようとしております。

私達も、この現実を直視し生活の合理化と生産の向上を図り、ゆたかな生活づくり社会づくりを心がけたいと思います。

新しい民生委員決まる

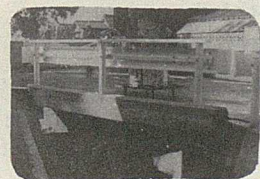
総務に笹目吉男氏

民生委員（児童委員も兼ねる）の任期満了にともない、新しい二十五名の民生委員が決まり、十二月一日付で厚生大臣より委嘱されました。

た総務に笹目吉男氏、副総務に大和田甲氏が選ばれました。今度のはじめて民生委員に委嘱されたのは、藤井地区担当に田山治夫（藤井）さん、西蓮寺地区担当に根崎清（西蓮寺）さん、舟津・竹の堤第三地区担当に磯山哲夫（舟津）さん、捻木・若海地区担当に

（ミ）（二）橋わたりぞめ

—天王橋が開通—



玉造町と麻生町とを結ぶ「天王橋」が十二月十五日に完成し、その開通式が十九日に行われました。この橋、延長二・六m、幅一〇・二五mの超小型の橋ですが、玉造町荒宿と麻生町五町田との「かけ橋」として、住民にとって交通の便ばかりでなく、交流の行きかう中つぎとして古くから重要な役割をなってきました。途中、部分的には補修をかさねてきましたが、老朽化と打ち寄せる交通量の波には勝てず、このたび重量通行にも耐えうる近代的な橋に衣がえされました。昨年十月九日に着工し、総工費三百万円は玉造町と麻生町とが折半し、十二月十五日に完成をむかえたもので、十九日の開通式には玉造町長と麻生町長のテープカットにより、当町からは栗原新右衛門さんご夫婦がわたりぞめをしました。

奉仕と友愛に燃えて

玉造クラブが仮発足

認証伝達式は三月に

昨年十月二十七日に「玉造ロータリークラブ」が仮発足し、その創立総会が玉造商工会館で行われました。ロータリーとは地域社会への友愛と奉仕をかける社会奉仕団体で、会員は実業家や専門職業人などから構成されています。

なお、認証伝達式は三月二十六日に盛大に挙行される予定で、そこではじめて国際ロータリー本部に正式に登録されます。

創立総会では、点鐘の後、国歌及びロータリーソングが斉唱され、このたび仮発足となった経過が報告されました。「玉造（仮）ロータリークラブ」は現在会員数が三十五名

明けましておめでとうございます。昨年中は交通事故防止について、御町内の皆さん方にたいへん御世話様になり、心から厚く御礼申し上げます。

本年も又交通事故の恐しさを充分知って戴き、皆さまが事故を起さないよう、又事故に会わないよう、常に安全運転と安全な歩行に御協力を御願いたします。

ここで交通事故防止の数々

することが義務づけられています。会員は、地域内の理想に燃える堅実な実業家、専門職業人の中から定款により、「一業種一人」と決められています。ロータリーの目的は、会員相互の親睦と実業及び専門職業生活における道徳水準の向上に努力すること、および国を異にする人びとの間に知識と理解の橋を架けて世界平和推進に役立てようとするものです。

ロータリークラブとは

ロータリークラブが最初にできたのは、今から七三年前の一九〇五年。アメリカの青年弁士P・ハリスが奉仕の精神によって、社会生活にお



ける人間の幸わせ、人情をとりもどそうと広く人々に呼びかけて第一回の会合を開いたのが、ロータリークラブの誕生です。

互いに我良かれと進まずに、「お先にどうぞ」と譲り合って事故防止に御協力をお願いいたします。

新しいさわやかな年を迎えるにあたり、町民皆さまの交通事故防止に対する尚一層の御協力を御願い申し上げます。年頭の御あいさつといたします。

交通安全協会 玉造支部長 野原 芳一

何を置いても守らなければなりません。第二点としては、事故の基は天災ではなく人災であり、



表紙の写真は茨城県青年『であいの船』に町から参加した成島真理子さんから五名より町に贈られた木彫りの置物です。

モチツキで楽しい1日

町青年団（堀田和男団長）と玉造地区婦人会（中島澄子会長）とが中心となって、さる十二月十八日（日）に慰問をかねた「モチつき」が、茨城町の養護施設石崎学園（珠洲啓二園長）で行われました。

この行事は十一年前から毎年暮に実施されているもので、当日は「モチつき」の他にこどもたちと一緒に野球や縄跳びなどをして楽しい一日をすごしました。

恒例 石崎学園の慰問

ぎり運動から

こどもたちに明るいお正月を迎えていただくこと、さる十二月十六日に石崎学園で「モチつき」が行われました。これは町の青年団、青年OB、一〇会、役場青年部及び玉造地区婦人会とが一体となり、毎年実施されています。当日は、約六〇名もの慰問団がマイクロバスと自家用車に分乗し、午前八時に中央公民館を出発しました。九時に石崎学園に到着し、衣類等の慰問品と暮金をお届けしました。

最初は「一に

さアーがんばって



た。慰問はそのときから始まった。石崎学園には、精神薄弱の児童、生徒と親のない又は親に遺棄された子どもたちが収容されています。

最初は「一にぎり運動」ということで、みんなで一にぎりの米をもちより、青年団員だけのモチつきが行われました。これが学園の子どもたちに喜ばれ、その輪が次第に大きくなり、一昨年から婦人会のお母さんたちからの自主的な申し出もあつて、参加者も年々増えてきました。

スキンシップもとめて

バスが学園につくやいなやこの日を楽しみに待ちかねていたように、子どもたちがどつと押しよせてきた。どの子も顔はいきいきしている。いっしょにあちこちで、モチつきをする前に、交歓がはじまった。何かをうったえようと体にしがみついてきていっしょうけんめい手ぶりをする子、口が不自由なのだ。「僕五段はしごできるよ」と自慢気にあやとりを何度も何度もやって見せる子。私も手伝うわと、たき木をひろってきて一本一本かまどにくべる女の子。どの子も言葉をかけはじめた。



おもちゃのいいネ!

とたんに、そばから離れようとしな。みなスキンシップをもとめているのさう。

さかなな拍手が

モチつきは十時から始まった。婦人会のお母さんたちはかっぱう着に、青年団のお姉さんたちはエプロンに身をつつみ、キネやウスそしてこの日の材料等を自分たちでもちのい、いよいよモチつきのはじまりはじまり。最初青年団員がつき、それが終わると次はこどもたちの番。うれしいのと不安とで、キネをもった子の顔は複雑な表情。それでも目つきだけは真剣そのもの。はじめのうちはつくタイミンが合わずウスのふちにキネをぶついたり、キネどうしでもぶつかり合ったりで、いかにもこわごわと。慣れてくるにつれて、ウスを囲んだ三人の息もピッタリと合い、「ベッ

タンベッタン」とつくりズミカルな音に、まわりの青年団員の間からさかなな拍手が聞こる。

こころがふれ合う

昼食は、子どもたちと一緒に「お雑煮」と「おしるこ」を食べ、午後は野球や縄跳び、おにごっこにと楽しいひとときでした。子どもたちは底ぬけに明るく、また一緒に遊ぶ青年団員の方たちも、この日ばかりは童心にかえり夢中になって子どもたちの相手をしていました。

特に一対一で、子どものお姉さん（母親？）ぶりを発揮し、背中におぶったり、ブランコを押している女子青年団員の姿が印象的でした。ボランティア活動とは「こころとこころ」のふれあいにあるということが肌で感じられた一日でした。

午後三時、「こんどはいつくるの?」「またきてネ」と声をかけ、さかんに手を振るこどもたちをあとにしました。新年そうそうに必らず「モチつき」の楽しかったことなどを手紙に書いてくる子どもたち。今年はどういうかなことを書いてくるのだろうか?

イチゴ交流会行わる

あすなろ服装生徒と後継者

「いちご栽培組合」（小野口孝一組合長）の谷島・浜部落の後継者八名と、手賀の「あすなろ家政専修学校」（飯田勝子校長）の生徒一〇名は、さる十一月二十三日、専修学校で交流会をもちました。これは、さきごろ後継者の青年たちが自分たちの栽培しているイチゴハウスに生徒たちを招き、そのお礼として開かれました。

この交流会には、後継者と服装生徒のほかに、それぞれ地元の農業委員四名も出席し、話合いに協力しました。現在農家にとって深刻な問題となつていいる嫁不足解消に役立てばと、農業問題や農家の生活などについてアドバイスしました。

交流会が最初に行われたのは昨年の二月にさかのぼります。「イチゴ栽培の様子を知ってもらおう」と、後継者たちが自分たちの栽培しているイチゴハウスに生徒たちを招き、イチゴ狩りを実施したのがきっかけです。それが生徒たちに好評をえ、お礼として二回目の交流会がもたられたわけです。

会は、後継者の青年たちが、イチゴ栽培の実状を説明し、生徒たちが聞き役にまわり質問するなかで進められました。

「農業と言ってもイチゴ栽培の場合、田畑と仕事の量は変わらないが、作業は楽だ」という後継者の説明に、生徒たちもうなずいていた。

イチゴ栽培組合とあすなろ家政専修学校は、今後もこの交流会を続けることにしていますが、父兄側も熱心で、ある母親は「よい人がみつければ」と、目をかがやかせていました。なお、会の最後には生徒から後継者に作品がプレゼントされました。

気象ひとくちメモ

冬に咲く氷の花

「霧氷」は氷のなかでも、特にめずらしく氷の花を見るような美しさを秘めています。空中で〇度以下に冷えているのに氷になれなかつた水のつぶ（雲つぶ）が、木や岩についてこつたものが霧氷です。この雲つぶが強い風で立ち木にふきつけられると、風上の方に「霧氷」が成長し、風向きが変わると、立ち木全体が氷につつまれて「樹氷」になるわけです。

ほかに、霧氷の形がくずれた「粗氷」なども美しいもののひとつです。

風邪をひかないための食事



タンパク質が不足すると、ラダ、おろし大根、さつまいもの抵抗力は弱まります。そのうえ、寒さのストレスは体内のタンパク質を大量に分解します。これを補うためにも、日ごろ、肉、さかな、豆腐といった良質のタンパク質を十分にとっておくことが大切です。

また、風邪をひかないようにするには、ビタミンCが必要です。新鮮な野菜サ

資質の向上めざして

PTA指導者研修会開かる

- 第一分科会 交通安全教育
- 第二分科会 子どもの育成
- 第三分科会 学級・学年PTA

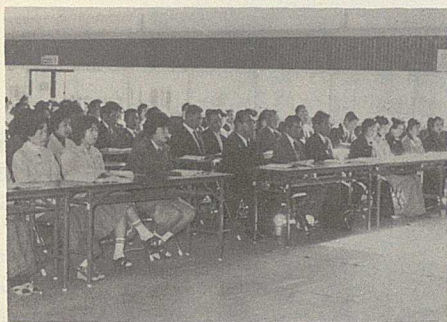
玉造町PTA連絡協議会（宮本俊雄会長）主催によるPTA指導者研修会が、十二月三日に鹿行教育事務所より三名の講師を招いて、玉造小学校で開かれました。

この研修会は、指導者を集めてPTAのあり方などを協議、研究し、指導者としての向上をはかるために毎年開かれています。次にその内容を紹介します。

当日は肌寒い天気の中、午前十時から研修会は始まりました。日程が説明された後、それぞれ参加者は三つの分科会にわかれて熱の入った協議が行われました。

「愛の一声運動」の実践を

まず第一分科会は《交通安全指導の徹底をはかるため、他団体とどのように提携したらよいか》をテーマに、玉造地区交通安全母の会会長中根輝子さんの提案発表がありました。その要旨は、「鹿島開



▲ 第一分科会の様子



いのではないだろうかということでした。

親と子のふれ合いが大切

第二分科会のテーマは《よい子を育てるために》で、提案者の池田実さんから「非行の低年齢化が進んでいるなかで、子どもの本当の姿を知るにはどうしたらよいか……」等が提起されました。それについて講師の先生から、「家庭のあり方、親の考え方のあり方が非行の大きな要因となる。家庭のなかで、子どもを信頼するとともによく子どもを見つめることが大切で、また、家庭と学校の連携も必要だ」との説明があり、「ふれ合い（人間関係）」の重要性が指摘されました。

「親と子」「親同志」「文化的深まりが必要

第三分科会は《学級・学年・地区PTAの活動と学習内容とはどのようにしたらよいか》。そのテーマのもとで現原小PTA副会長の高橋好之さんが、学年PTA活動の年間計画と実践について、事例もまじえた報

救らい活動

手賀婦人会と

献血者五名に感謝状が

第10回県保健衛生大会で

さる十二月一日に県民文化センターで「第10回茨城県保健衛生大会」が開かれ、その席で救らい活動の功績が認められた「手賀婦人会」（荒井千代会長）と、献血に協力した塙幸朋さんら五名に感謝状が送られました。

この大会は、明るい地域づくりを推進し公衆衛生の向上に功労のあった人々等の表彰を行ない、地域衛生組織の拡充をはかることを目的に毎年開かれているものです。

この大会で「藤楓協会茨城県支部長」（支部長竹内知事）から感謝状をうけた手賀婦人会は、藤楓協会の救らい事業の趣旨に協力し、患者の慰問及び援護活動を積極的に行ってきた功績が認められたものです。

荒井会長さんは「三年前から募金活動と患者の慰問を行ってきました。家族からも見はなされているらしい患者の皆さんに少しでもお役に立てばと、あたりまえのことをしてきただけで、感謝状を受けるのは気がすかしいので

楽しみながらの体力づくり

— 成果あがった『若さと健康』教室 —



▲ 好評の社交ダンス

公民館スポーツ教室の一つ『若さと健康』教室が好評のうちに終わりました。十月十四日に開級式を行ない、第一回目からハフオーグダンスと創作ダンス。以後、毎回趣向をこらした内容で、ハバトミントン×器械運動×バレエボール×ボール運動×美容体操（社交ダンス）と続き、十二月十七日に閉級式を迎えました。

この『若さと健康』教室は、他のスポーツ教室と違って、いままでスポーツをしたことのない婦人層を対象に、とかく運動不足がちになりやすい奥さまたちに楽しみながら体力づくりに参加してもらうというところで計画されました。

教室には常時二十数名が参加し、年齢層も二〇代から三〇代までとはば広く、参加者の間で、一回ごとに内容がかわり年令に関係なくだれにもできるスポーツで楽しかったと人気上々でした。担当者も「スポーツといっただけで身を引いてしまう婦人層を、いかにしてスポーツに参加させるかというところにねらいをおいて企画した。ともかく汗をながすことによって、スポーツとはいかに楽しいものかを味わってもらえれば……」ということが始めた動機で、「その成果はあったと思う」と語ってくれました。

俚謡講座

「長」

谷のせせらぎ枕にひびく
ひとり旅寝の夜の長さ 文江
心ないぞい公衆電話 待つ
ているのに長ばなし 利子

晴れて目出度い成人式の
長い袂を笑う梅 秋海棠

長い別れとなるかも知れぬ
人を見送る汽車の窓 夜蝶

「短」

日がな日短か忙しい目白
籠の中にもある師走 秋扇

友の集いにめでたい記念
うたの短冊書き合って 令音

恋の短夜二人が渡る 橋は
あぶない丸木橋 正人

「折句 きたかせ」
切れた糸さへ手繰れぬ男の
変る手管にや背を向ける

清い心が互いに通う 青声
願いの手羽鶴 正花

気分よきそに田螺の親子
河原ぬくみで背比べ 日差

「老」

増える白髪の数多すぎて
染めてごまかす年となる

老いて喜の字の祝の席に並
ぶ子宝孫宝 翠峰
竹堂

「丸」

話こじれて破れた縁も 丸
く納めた出雲神 まさる

丸いお盆に四角な餅をのせ
て平和なお正月 かう

丸い卵に目鼻をつけたよ
うな初孫抱いた春 かもめ

「若」

星の影まで汲む若水も 澄
んでめでたく明けの春 乙音

富士も筑波も衣を替えて
匂う若葉の裾模様 幾代

〇次回俚謡講座のお知らせ
一日時 昭和五十三年一月二
十日午後一時より

一場所 玉造町中央公民館
一宿題 「軽」「重」一章すつ
折句「かすのこ」

どなたでも参加できます。

施設紹介

学習センター 農民研修センター

学習センター

概要

生涯教育という言葉が使われていますが、学習の場は学校に入っている一時期だけに限らず、社会に出てからも必要とされます。そうしたことから、『学習センター』は一般住民の社会教育等の場として、又『農民研修センター』は、総合農政のなかにおける農民の研修の場として、どちらも地域生活に密着した研修施設としてつくられました。

現在、『学習センター』は捻木、羽生、浜の三か所に、『農民研修センター』は中山地区だけにあります。

施設規模

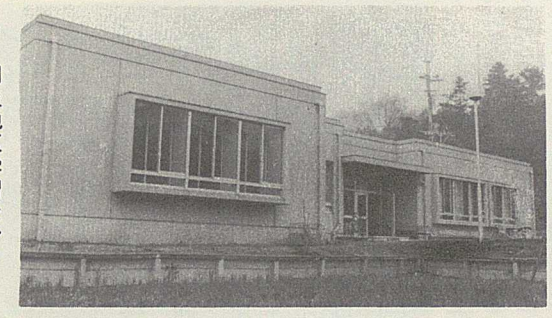
施設名 室名	現原地区	羽生地区	玉造西地区
学習室	48.3㎡	63.0㎡	56.7㎡
休養室	34.9㎡	70.0㎡	
集会室	95.3㎡	63.0㎡	28.4㎡
保育室	34.9㎡	14.5㎡	
事務室	13.2㎡	15.0㎡	0㎡
その他	146.4㎡	111.5㎡	68.8㎡
計	373.0㎡	337.0㎡	153.9㎡

学習室



玄関前

羽生地区学習センター



学習センターは、防衛庁の補助事業として一般住民の学習、保育、休養及び集会等利用のための施設として、まず捻木部に『現原地区学習等供用施設』が建設されました。総事業費五一二六万円をかけて、昭和四十九年二月二十五日に第一次工事が始まり、同年十二月二十日に完成したもので、防音装置、冷暖房つきの『学習室』『集会室』『保育室』等からなっています。

この施設は社会教育の場として、地域の人の仲間づくり、人づくりに活用され、いままでの地区公民館にかわる新しい成人教育の館となっています。

『現原地区』につづき、『玉造西地区』は、旧浜小学校敷地に建てられました。工事に入ったのは昭和五十年十二月五日で、翌五十二年五月三十一日に完成。現在は一時的措置として幼稚園にも利用されています。

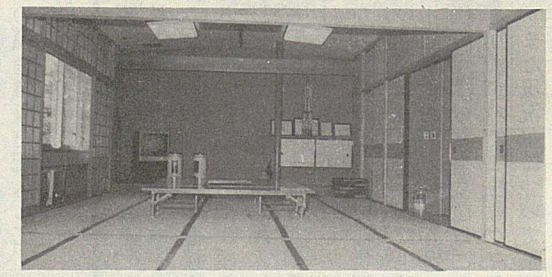
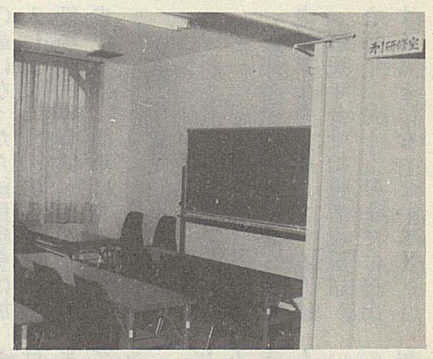
昭和五十二年三月十七日から『学習等供用施設』の名称が『学習センター』にかわりました。また来年度には『手賀地区』の建設が予定されています。

農民研修センター

概要

『榎本地区農民研修センター』は、農家の自立経営所得の向上等を目的とした研修の場として中山部落の榎本に建てられました。

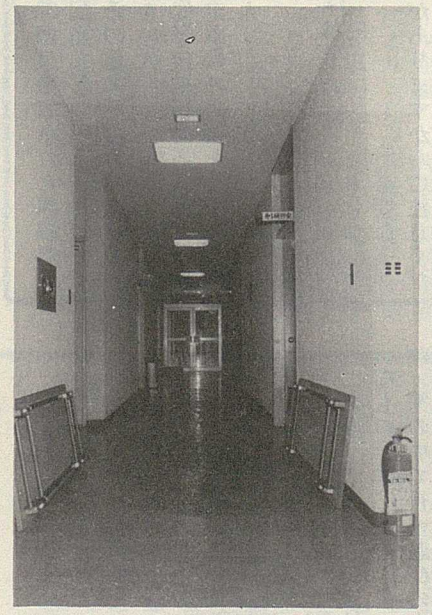
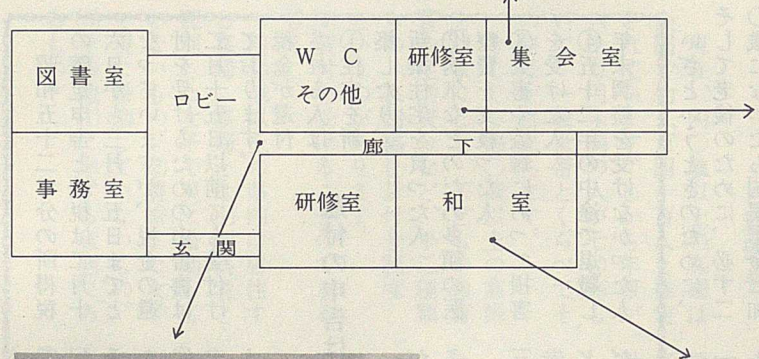
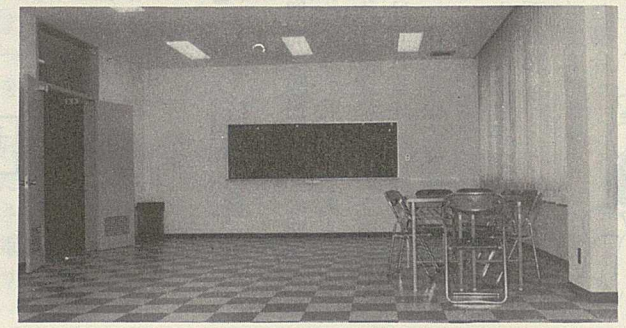
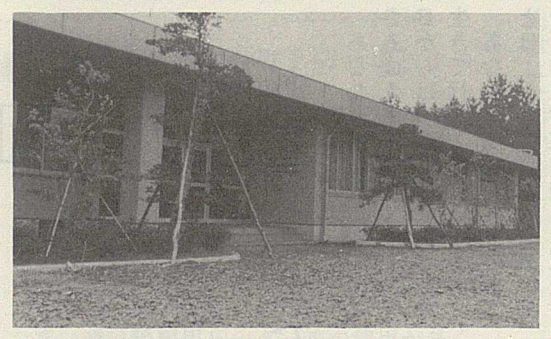
現在の総合農政や複雑多岐にわたる流通機構に対応出来る農民の教育研修の場をつくることによって、経済的な安定と精神修養とに寄与するために、昭和四十九年十月十五日に工事に入り、翌年三月二十日に完成しました。総事業費四一九五万円をかけた『研修センター』は、研修室が二、図書室、集会室、和室等からなる立派な建物です。



休養室



全景



おしらせ

国民年金だより

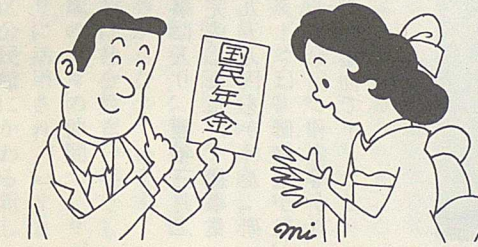
二〇歳のあなたに

あなたも、わたしも国民年金

あなたも、わたしも二〇歳
さあ成人の仲間入りです。今
日からは、自らの意思と力で
生きて行くこととなります。
あなたに期待されているこ
とは、平和で豊かな町づくりに
すすんで力をつくす立派な
社会人として成長することです。

国民年金に加入することは、
その第一歩でああなたの暮らしを
守る福祉国家づくりに参加す
ることになります。

わが国では二〇歳になった
その日から、成人として多く
の権利が得られます。厚生年
金保険や共済組合等の公的
年金に加入していない人が、二
〇歳から国民年金に加入する
こともそのひとつです。
老齢年金は二十五年以上保
険料を納めた方が、また、通
算老齢年金は他の公的年金の



昭和五十二年分の所得税
の確定申告と納税は二月十
六日から三月十五日までと
なっていますが、税金の還
付を受けるための申告書は
二月十五日以前でも受付け
ております。

還付の申告はお早めに

税金が還付
される人は
①住宅を新
築したり、
新築住宅を買った人
②病気などのため多額の医
療費を支払った人
③災害や盗難にあつて損害
を受けた人
④五十二年の途中で退職し、
年末調整を受けなかった人
いざというときのために、
そして老後のために、必ず二
〇歳になったら国民年金に加
入しましょう。加入手続は、
役場国民年金係へ印かんを持
参すれば、簡単に済みます。

老齢年金受給者は

現況届を！

国民年金の老齢年金・通算
老齢年金を受給している人は
「国民年金受給権者現況届」
を毎年二月十五日までに提出
することになっています。

季節の話題
遊び

お正月の遊びというとき
ずあげられるのが百人一首、
すごろく、ふくわらい、い
ろはかるた、はねつき、た
こあげ、こま回しが伝統的
なものです。
家の中で行う遊びの中で
小学校高学年以上大人まで
一緒にやれるのは百人一首。
これは万葉から鎌倉時代初
期までの代表的歌人の短歌
を藤原定家が選者になって
集めえりすぐったものです。
江戸時代から婦女子のお習
字のお手本になるほど普及
してきました。終戦後一時
すたれておりましたが、最
近再び大流行となってい
るようです。
ゲームとしてやる時は小
学生ならおかまいなく丸暗
記してしまうのが手取り早
いようです。そしてある程
度覚えたら下の句を見て上
の句がすぐ出てくるよう訓
練します。意味の方は「読
書百ペン意おのずから通ず
」というもので、何回も読
んでいるうちにわかつてく

保母さんになりたい方へ

保母さんは、やりがいのある
専門的職業で、このところ
希望者が増えています。
どうすれば保母さんになれ
るか―その手続と方法は
次のとおりです。

保母養成学校へ入学して
資格を取得する方法

厚生大臣の指定を受けた保
母を養成する学校に入学し一
定の科目と単位数を修めた人
に保母の資格が与えられます。
この指定を受けている学校
施設は全国で約三百カ所あり

保母試験を受けて資格を
取得する方法

年一回以上行われる保母試
験に合格すると、保母の資格
が与えられます。試験は八科
目全部に合格しなければいけ
ませんが、一度合格した科目
は二年間有効として取り扱わ
れますので、一度に全科目合
格しなくてもよいわけです。
たとえば、過去二年間に合

寡婦福祉資金の
ご利用を

現在、四〇歳以上の寡婦は
全国で約二百四十万人と推定
されています。しかも年収が
六十万円未満の人が七〇%も
いて、一般世帯とくらべてそ
の格差が目立ちます。

そこで、四〇歳以上の寡婦
を対象にした、子どもの教育
費や生活資金など、十二種類
もの「寡婦福祉貸付金制度」
というのがあります。

▼貸付を受けることのできる
者は

四〇歳以上の県内に居住す
る寡婦（寡婦とは(1)配偶者と
死別した女子で現に婚姻して
いないもの。(2)離婚した女子
で現に婚姻していないもの。
(3)その他(1)に準ずる状態にあ
るもの）

資金の種類

資金の種類	貸付限度額	償還期間	利子
事業開始	100万円	7年	3%
事業継続	50	3.6	〃
住宅	85	6	〃
結婚	10	5	〃
技能習得	6000円(月額)	10	〃
修学	17000円(月額)	20	無利子

このほかに、修業、療養、就学支度、
就職支度、転宅資金があります。

貸付申請書の受付

役場町民室、又は銚田地方
福祉事務所福祉課（電話）〇
二九一（三）四一一で随時受
付けています。

（善）意（の）寄（附）

十二月四日（日）、女子プ
ロレス興行にとまない『スポ
ーツ企画』（代表木村昭正氏
）より「社会福祉基金」とし
て十八万五千円、「交通遺児
」の方々へ十萬円の合計二十
八万五千円が町社会福祉協
議に善意の寄附がありました。
また、当日会場での売店売
上げ一万九千五百二十円が『
町商工会青年部』（部長橋川
捷一郎氏）より、同じく町社
会福祉協議会へ寄附されまし
た。ご芳志ありがとうございました。

電気の事故を防ぎましょ
う
○空気が乾燥しますと火災の
発生も多くなります。
毎年畜産用電球が原因の火
災発生があとをたちません。仔猪保温用ラ
ンプを使用する時は豚舎を整頓してワラな
ど接触しないようにしましょう。

○寒い時は暖房用ヒーター等の使用が多く
なりますが、電熱器、アイロン、ヘアドライ
ヤー等の使用後は必ずコンセントからプ
ラグをはずすように心掛けましょう。

○切れた電線にさわると危険です。もし見
つけたら、さわらずにすぐ東京電力にご連
絡下さい。

東電石岡営業所〈電話〉02992(4)1811、
玉造サービスステーション〈電話〉(5)0502

若さを保つ生活心得

動脈硬化をはばむ

動脈硬化は、老化の一つのあらわれです。動脈硬化の速度をおくらせたり、進行を阻むためには、栄養、運動、休息の調和をとって若さを保つ生活を心がけましょう。

コレステロール

血液中のコレステロールが一定以上にふえると、長い間に血管にたまり、動脈を硬化させることはよく知られています。コレステロールのほとんどは体内で作られますが、食品に含まれて体内に入る分も少なくありません。

また、肉、卵、チーズなどに含まれる動物性脂肪は、体内でコレステロールをふやす



訂正
先月号の5頁「書の額を消防署へ」で内宿は横町の、11頁「自衛官募集」で昭和五十一年三月までは昭和五十三年三月までのそれぞれ誤りでした。おわびいたします。

作用をします。

食事のとり方

コレステロールは動物の肝臓をはじめ、内臓、卵に多く含まれています。丸ごと食べる小魚や貝類、卵、たらこ、すじこなどは注意したほうがよいでしょう。このほか、いか、たこ、えびなども含有量が多く、また、卵を多量用いるカステラなどのケーキ類も盲点です。食べすぎないように

砂糖は、成分の上では糖質ですが、余分にとりすぎると



脂肪(中性脂肪)に変わります。この中性脂肪は皮下、肝臓、動脈にたまりやすく動脈硬化のもとになるものです。これはくだもの中の糖分も同じですから、甘味の強いくだものは制限して下さい。

昭和三十八年一月二十三日第三種郵便物
定価一〇円

誕生おめでとう
ございます



出產

二月

宿		中	宿	沖	上	荒	緑	若	里	竹	捻	上	浜	上	浜	荒	ところ
"		八木 山	八木 山	洲	山	宿	ヶ丘	海		の 塙	木	山		山		宿	
林		郡	遠	林	森	風	谷	高	樽	関	北	藤	小	小	宇	羽	鈴
"		司	藤	戸	間	田	木	見		口	沢	崎	沼	田	ツ木	成	木
純		健	平	清	大	忠	和	展			敬	正	正		正	正	喜
一		二	俊	一	司	男	男	始	章	和	三	和	巳	勇	元	美	治
長女	二男	長男	長女	二女	長男	二男	二男	長男	二男	二男	長男	長男	二男	長女	長女	長男	二男
和政	健康	容優	優悟					慎良	喜琢	祐豊		明徳	賢赤				
江樹	樹子	江子	司				洋誠	弥二	宏磨	一和		忍美	郎司				ちゃん

おみやぎを
申し上げます

合月

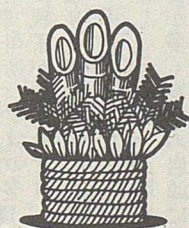
山崎儀三郎	平間道雄	山崎新之助	高須とく	清水千里	氏名
七四	七四	六九	八四	六二	年令
羽生	沖洲	羽生	中山	上山	ところ

發行人 茨城県玉造町長 編集 四課

印刷

(株)さんゆう社印刷

編集後記



○あけましておめでとうござ
います。一九七八年の新しい
年をむかえ、家々には門松が
並び、何かしら心のひきしま
るものを感じます。

ことはウマ年。ギャロツ
プのごとくまい進し、明るい
年にしたいものだと思います。

○「モチつき」(P4)に参加
し感じたことは、「子どもは
どの子も皆底ぬけに明るくて
無邪気で、かわいい」とい
うこと。帰りのバスのなかで
ひさしぶりに心よい疲れがで
ました。

○せわしなさにまぎれているうちに、「新年月」の発行となり、努力不足を反省しながらも内容の充実めざして、一歩づつ進みたいと思います。