

人口と世帯数

54年1月末日現在  
総人口 13,904人  
男 6,923人  
女 6,981人  
世帯数 3,143戸

広報



# たまつくり

第223号

昭和54年2月15日

(毎月1回発行)



(中学男子の部で優勝した神栖一のアンカー)

## 第9回たまつくり駅伝に36チームが参加

第9回目をむかえた「たまつくり駅伝」大会が2月4日に行われました。近隣町村青年団、中学校・高等学校生徒を招待して開かれた駅伝大会には、女子12チーム、男子24チームが参加し、女子13.7キロ、男子24キロのレースを競いました。さい

わい、快晴の絶好のコンディションに恵まれ、各区間で好記録がでました。

なお、女子総合では北浦中Aチームが47分55秒で優勝。男子総合は真壁農高で1時間15分10秒でした。

(関連記事6ページに)

坂本氏が町長に当選.....	2
田園都市的な町づくりを.....	3
新春かざる消防出初式.....	4
20歳を祝う.....	5
楽しい実技に皆ハッスル.....	6・7
ことしも届いたちいさな便り.....	8
商工会だより.....	9
おしらせ.....	10・11
くらしの豆知識、出産・死亡.....	12

主な内容

# 79/2月号

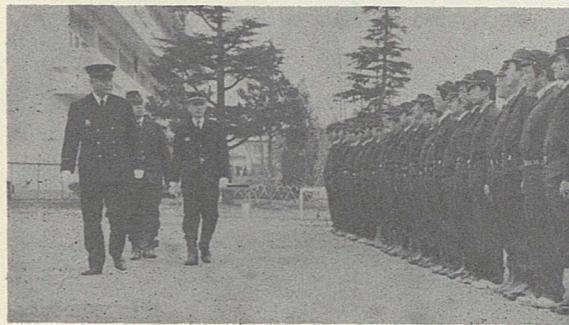


士気高くまきびきびと

# 新春かざる消防出初式

町消防団恒例の消防出初式が一月七日(日)に玉造中学校グラウンドで行われました。肌寒い天気の中で服装・規律そして機械器具へと点検が行われ、最後に消防功労者と民間協力者の表彰がありました。

町消防団の一大行事、出初式には五百余名の団員が参加し、午前八時半に式が始まりました。



服装点検もまきびきびと

松本副団長の開式宣言に「当町の消防団は訓練第一主義にたち、団長を中心として町民の生命と財産を守るため日夜努力されており、新春にあたり心からお礼申しあげます。今後とも、団員の規律ある団結をお願いしたい。」と述べ、団員の士気をうながしました。



表彰を受ける向山久さん

点検にうつり、服装、規律につづき、機械器具では、自動車ポンプ六台、小型動力ポンプ十台が点検をうけました。ほとんどのポンプが異状なしでした。最後に、消防功労者、民間協力者の表彰が行われ、次の方々が表彰を受けました。(敬称略)

五年表彰 石井宏夫、白鳥久夫、村松健一、小沼敏雄  
▼県知事表彰  
永年勤続功労(勤続三十年以上) 団長大和田徳男  
永年勤続功労(勤続二十年以上) 大曾根達男、小沼武男

▼団長表彰  
優良団員の表彰(消防ポンプ操法競技大会に通算三回以上優勝経験のある者) 堀一美、関野勝博、阿部進市、原弘  
優良「部」の表彰  
第二分団第二部 磯山 勝男  
第二分団第三部 吉藤 栄二  
第二分団第四部 小貫 実、高野 貫一

▼町長表彰  
民間協力者(感謝状)  
○向山 久(浜) 昨年六月二十日谷島地内の火災の際にその発見消火につとめた。

○出沼匡史(宿) 昨年八月二十六日八木地内の火災の際にその発見消火につとめた。  
○小沼 治、海老沢はる子、熊岡文子(羽生) 昨年六月二十九日羽生地内の火災の際にその発見、通報及び消火につとめた。

県ポンプ操法中央大会出場  
第三分団第三部  
県ポンプ操法行方地区大会出場  
第一分団第二部  
第一分団第三部

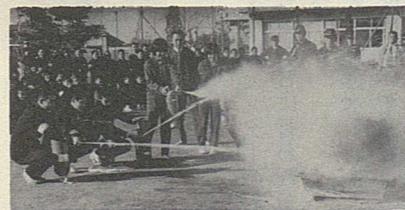
優良指導員表彰  
十年表彰 仲田清一、吉藤栄二、鈴木敬正

## 職員室が火事だ!

### 玉造中で総合避難防火訓練

厳寒期をむかえ火災発生にそなえて本番さながらの総合避難防火訓練が、さる十二月二十一日に玉造中学校で行われました。行方北部消防署の協力をえて、「避難訓練」と「消火訓練」が行われ生徒たちも真剣に訓練にのぞみました。午後一時十五分出火をつげるサイレンとともに避難訓練が始まり「職員室付近から出火

(生徒による消火器の実習)



北西の風」との想定のもとに全校生徒がいつせいに校庭に緊急避難しました。その間、消防署員による救助活動と避難梯子を使つての避難法がてきぱきと行われました。また、避難訓練のあとに、消火器使用の実習があり、生徒の代表が、その使い方を学びました。

# 20歳を祝う

## 新成人のつどい

二十歳を祝って、一月十五日の成人の日、「新成人のつどい」が中央公民館で行われました。ことし当町で成人式を迎えた若者は男子百四十四名、女子百三十四名の二百七十八名。新成人のつどいには百九十四名が出席し、旧友と久しぶりの再会に話の花をさかせていました。

つどいはパーティ形式で行われ、青年団長の島田寿夫さん(浜)と、副団長の野村喜代美さん(新田)のお二人の司会で進められました。

新成人を代表して仲田幸一



(上) 代表して証書を受ける大久保浩子さん

さん(井上)と大久保浩子さん(荒宿)に町長より成人証書が授与され途中バンド演奏のレクリエーションもあつて楽しい雰囲気になりました。



## 一言インタビュー

つどいの式場で5名の方に20歳の感想をうかがいました。



坂本幸子(竹の塙)さん

「自分のやりたいことをやるつもり。別にたいしたことじゃないけど、後悔しないようにやっていきたいわ。」



田中 実(里)さん

「まだオトナになったという感じはないですね。自分がオトナだと思うようになるには、かなりかかると思う。ただ自分のすることに対して責任もてるような態度で仕事をやっていきたい。」



大和田香(里)さん

「自分に責任をもって行動するっていうことと、ハタチになってこれからは親孝行したいと思います。」



永久康子(上宿)さん

「自分のとる行動に対して責任というのを感じます。これからは自分の人間性をすこしでも大きくしていきたいと思ひます。」



根崎春男(西蓮寺)さん

「ハタチになったからといって別にないけど、やっぱりハタチになったのかなあ? 気持ちとおなじだね。」

# 楽しい実技にハッスル

## 県の巡回スポーツ

楽しい軽スポーツをみんなに楽しんでもらおうと、県の教育委員会主催による巡回スポーツ指導が一月二十八日に玉造小学校体育館で行われました。

このスポーツ指導は、わたしたちの生活をより健康で明るいものとするために、だれにでもできる楽しい軽スポーツを紹介し、それぞれの地域のスポーツ振興に役立てようとして実施されています。



「パンポン」を行う先生たち

今回は、体協の役員、スポーツ少年団指導員、体育指導員、それに学校の先生約三十名が参加し、午前中は美野里町社会教育主事田口定男氏による「体育リーダーの任務と役割」と題した講演があり、午後には実技指導が行われました。

子どもから、大人までだれでも楽しめる軽スポーツというところで、バレーボールとバトミントンを組み合わせたような「インディアカ」、バスケットとパンポンをあわせた「バスケットパンポン」、その他「リングテニス」、「スマッチゲーム」、「アトラクゲーム」など愉快なゲームが紹介されました。

担当者の話では、「どれもみな簡単なゲームなので、最初は参加者も気のりしない様子だったんですが、実際やってみると、楽しくて皆真剣にやっていたようです。こうした軽スポーツも今後はとり入れたい」ということです。

### 男子真壁農高が優勝 女子北浦中が優勝

―たまつくり駅伝―

第九回たまつくり駅伝の成績は次のとおりです。



女子のスタート地点

### 天竜広場はマッカッカ ワーホイに150人

「ワーホイ」"どんど焼き"などと呼ばれる「鳥追い」が一月十四日の小正月に泉の天竜広場で行われました。しばらくとだえていたこの行事が、天竜広場で行われるようになったのは数年前からで、昨年からの行事に町のスポーツ少年団員が参加して盛大に行われるようになり、ことしも団員やその指導者百五十人が参加しました。午後五時、小屋に火がつけられると、竹でつくられた小屋は、またたく間に十メートルもの炎をあげて燃えあがり、子どもたちの顔を赤々とてらしていました。



一位 北浦中A	47分55秒	三位 真壁農高OB	1時間24分51秒
二位 美野里中	49分46秒	二位 真壁農高OB	1時間26分8秒
三位 北浦中B	49分49秒	三位 パワーズ	1時間34分16秒
▼高校女子		一位 真壁農高	1時間24分51秒
一位 石岡商高	48分46秒	二位 玉川青年団	1時間34分16秒
二位 鉦田二高	50分20秒	三位 手賀青年団	1時間39分55秒
▼中学男子		一位 パワーズ	1時間34分16秒
一位 神栖一中C	1時間18分31秒	二位 玉川青年団	1時間38分34秒
二位 美野里中A	1時間19分49秒	三位 手賀青年団	1時間39分55秒
三位 玉造中A	1時間20分37秒		
▼高校男子			
一位 真壁農高	1時間15分10秒		
二位 石岡商高			

## 力づくり



新学期をひかえて、豊かな心と丈夫な体

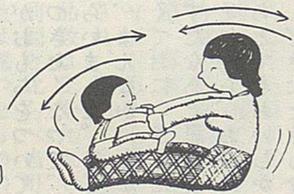
### 親子でつくる健康な体

「三十、四十歳代の体力が上昇カーブを示しているのに比べ、小・中学生の体力は、四十六、七歳ころから体力の向上にもかかわらず、体力は停滞傾向を示している。」これは、昨春秋、文部省が発表した「五十二年体力・運動能力調査結果」です。この調査は、小学四年生（十歳）から大人（五十九歳）までを対象にしたものですが、小学生の「柔軟性と筋力の低下」がうかがわれます。

子供と一緒に幼児期は、体の発育の基礎を築く最も大切な時期です。運動神経を養い、よい体の動きを身につけ、基礎体力をつけるようにしたいものです。新学期をひかえて、親子でできる体力づくりの方法をご紹介します。

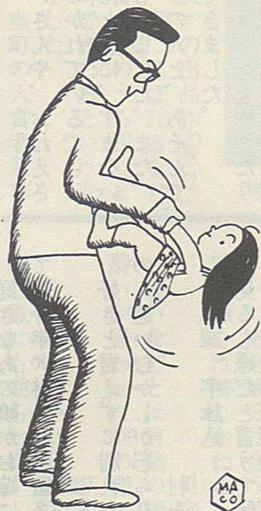
#### □ふねこぎ

親は足を伸ばしてすわり、その上に子供も足を伸ばし、向かい合ってすわります。そしてお互いに腕を伸ばし両手を握り、そのままの姿勢でどちらかがオールをこぐように体を後ろにそらせ、交互に繰り返します。ちようど舟のオールをこいでいるような感じがになります。



#### □山登りげう

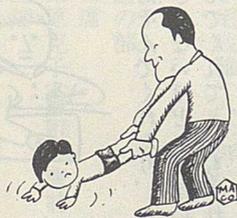
お父さんが山になって子供が登山するというゲーム。父子が立って両手をつなぎ、



子供がお父さんのヒザからおなか、胸へと登っていきます。肩まで登りつめたら登頂成功というわけです。子供の手や足腰がきたえられ、お父さんも腹筋の鍛錬ができます。

#### □手押し車

子供に腕立て伏せの姿勢をとらせませす。そして親が、その子供の両足を持ち上げて「ヨイショ」「ヨイショ」と進ませると、ヒジから上の腕をきたえられるほか、関節をやわらかにする効果があります。



#### □飛行機



親が仰向けに寝て両足をあげ、足の上に子供のおなかを当てて静かにあげます。初めは親子が手をつなぎ合って行いますが、だんだん上手になったら手を放して、子供に体のバランスをとらせませす。親が足を屈伸しながら高く低くを繰り返しますと、バランス感覚の養成に一段と効果があります。

## 幼児期の運動 遊びの中の体力づくり

新学期をひかえて、子供たちに運動への興味を持たせることがまず大切です。最近では中高年の体力づくりブームが高まっていますので、これをチャンスに親子そろって運動や体操を始めましょう。

# 石崎学園慰問のお礼に

毎年暮に、モチツキをかねて慰問をしてい  
る町連合青年団(団長島田寿夫さん)に、こ  
としも慰問先の石崎学園のこどもたちから、  
お礼の手紙が届きました。そのいくつかをこ  
紹介します。

町連合青年団と玉  
造地区婦人会(会長  
齋藤美代江さん)と  
が中心になって行わ  
れている養護施設石  
崎学園(茨城町)への  
慰問が十二月十七日  
(日)に行われました  
が、その慰問に対し  
て学園のこどもたち  
からお礼の手紙が新  
年早々、青年団によ  
せられました。

複雑な家庭事情に  
より、親元をはなれ  
施設で生活している  
こどもたちに、あか  
るいお正月を迎えて  
いただくことと年末に  
もちつきを兼ねて行  
われる慰問も、今回  
で十数回目を数えて  
います。

こどもたちが、い



◎こどもたちからのたより

今日は、朝早くからわざわざ  
きてくれてどうもありがとう  
ございます。おにいさんた  
ちがおもちをつけているとき  
につきたくなつて、つかせて  
もらいました。そしてわたし  
は、まんまになかなかつけ  
なくておにいさんたちはじよ  
うずだなあと思いました。  
それから、お昼にたべたお  
もちとてもおいしかったですよ!  
こんどきたときも今年よりお  
いしくつくってね。

おもち食べて休んでからお  
にいさんたちとあそんだりし  
てとてもいい一日だと思いま  
した。そして、バトミントンの  
ときおねえさんとやったと  
きとてもつづいたのでよかつ  
たです。そして、かしゆのお  
さむちゃんにいてるおにい  
さん人形をくれてどうもあり  
がとうございます。こんど来  
たときは、おにいさんに何か  
あげたいと思います。おたの  
しみにね! さようなら  
またあいましようね。  
(T・Hちゃん)

きょうは、朝早くから来て  
くれてどうもありがとうござ  
います。それに、おもちをつ  
いてくれたりとてもうれし  
いです。それに、バトミント  
ンであそんでくれたりたつき  
ゆ

うであそんでくれたり、か  
ぞえきれないほどいいつばい  
あそんでくれてとてもうれ  
しいです。またらいねんも  
きてくださいまっています。  
(J・Iくん)

きょうは、玉つくりの人  
がきて、とてもうれしいで  
す。

いろいろなことしてくれた  
りして、どうもごころうさ  
までした。おにいさんや、  
おねえさんが、わたしたち  
のことを、楽しくしてくれ  
ました。

おにいさんや、おねえさ  
んは、つかれているでしょ  
う。ほんとうに、すまない  
と、おもいました。また、  
玉つくりの人と、あそんで  
楽しくできました。

(Y・Kちゃん)



## 公民館俚謡講座

「好」字詠込  
好きと口には言い出せなく  
て 春がわびしい片想い

岡野竹堂  
好む草にも好まぬ木にも  
隔て心の春じやない 鳩羊我  
好きな和服の成人姿 晴て  
見直す初島田 橋本為次  
好きと言われてそしらぬ顔  
も出来ぬ悩みの春となる

橋川とく  
好いやいけなない茨の花よ  
袖にやかくした刺がある  
花立利子  
好きになつたも何かの御縁  
会つた梅見のその日から  
小林ふじ女  
好きなあの娘がお嫁にいっ  
て 今年や淋しい歌留多会

田辺寿恵  
好きと言えずに別れたきり  
の 遠いむかしが忘らりよか  
村上古満  
「嫌」字詠込  
見るも嫌だと言うではない  
が 戯れが過ぎての口喧嘩  
大和田まさる  
嫌いですよと言うその前に  
もえる想いの胸のうち  
長谷川かもめ  
嫌だなどとはうわべの言葉  
決めた心は裏にある

橋本まさお  
屠蘇の気嫌ではずんでやつ  
た 孫がよろこぶお年玉  
男庭翠峰  
知らぬ素振りですました柳  
風が機嫌をとりにくる  
成島正花  
一つ寄せ鍋分け合う仲で  
嫌い嫌いは解しかねる  
男庭令音  
嫌いなどは言葉の綾よ  
酔いが言わせた酒の罪  
萩原かう  
枝垂柳にあやかり度さよ  
嫌な風にも逆らわぬ  
本沢治水  
折句「かきそめ」  
交す結納吉日待つて そつ  
と唇をめくる母 沼田ヨシ子  
隠す悩みを気付かれまいと  
そつと堪えた目がうるむ  
埴さだ子  
風のいなさに岸辺の柳 そ  
つと来た春芽で知らず  
長峰幾代  
陰で別れを聞いている辛さ  
そつと手拭きを目に当てる  
鈴の家秋扇  
薩のやりくり聞かせなくと  
も 添った女房はた目で悟る  
成島青声  
「甘」字詠込  
覚めたあとまで心に残る  
吉野枕の甘い夢 代々木文江  
甘い言葉についで乗せられて

# ことしも届いたちいさな便り



## 〔商工会だより〕

### 〔貸付制度の一部改正〕

○小企業経営改善資金融資制  
度設備資金の枠引上げ

年末年始大売出し  
歌謡ショーは大好評!  
去る一月二十八日、お陰を  
持ちまして「新沼謙治ショー」  
を開催することができました。  
これも、ひとえに加盟店の方  
々の御協力の賜物と感謝致し  
ております。今后とも、ご協  
力の程、宜しくお願い致しま  
す。

年  
末  
年  
始  
大  
売  
出  
し

歌  
謡  
シ  
ョ  
ー  
は  
大  
好  
評  
!

この制度は商工会の実施す  
る小規模企業経営改善普及事  
業における経営指導を金融面  
から補完し、経営改善普及事  
業の実効性を確保するため、  
小企業者が経営改善を行うに  
当って必要とする、小口資金  
を商工会長の推せんに基づき、  
国民金融公庫が無担保、無保  
証人で低利に融資し、小企業  
者の経営改善を促進すること  
を目的とします。

今年度より、設備資金の貸  
付限度額二五〇万円が三〇〇  
万円に増額されました。又、  
貸付期間も三年六カ月が、四  
年に引き伸ばされることにな  
りました。

運転資金につきましては、  
現在までと同様貸付限度額二  
五〇万円、貸付期間二年六カ  
月となっております。

- 融資対象
- 商業、サービス業
- 製造業
- 従業員五人以下
- 従業員二十人以下
- (二)利率 年六・六%

※ご利用の方は至急お申し込  
み下さい。

○自治金融制度利率一%引下  
げられる!

りましたが、八月八日より、  
七%に引下げになりましたの  
で、今后ともご利用下されま  
すようお願い致します。

- (一)貸付対象  
玉造町内にて一年以上商工  
業を営んでいる者。
- (二)貸付限度額  
設備資金 五〇〇万円  
運転資金 三〇〇万円
- (三)貸付期間  
設備運転ともに五〇カ月以  
内。

## 第八回郡美術展

### 開かれる

第八回目をむかえた「行方  
郡美術展覧会」が一月十九日  
から二十三日までの五日間、  
北浦村公民館で開かれました。  
今回の郡美術展には絵画・  
書道・写真・工芸の四部門合  
わせて百五十八点の作品が出  
品され、そのうち当町からの  
出品数は二十九点でした。  
前回と比らべ当町からの出  
品数は減ったものの、「絵画」  
と「書道」には力作が目立ち  
特に「絵画」では、菅谷千明



美術展の会場

さん(浜)の出品作「秋日」  
が優秀一席に選ばれるなど、  
上位入賞六点のうち四点ま  
でが当町で占めるといふ充  
実ぶりでした。  
なお、当町の入賞者及び  
その作品は次のとおりです。  
(敬称略)

▼絵画の部  
優秀一席  
菅谷千明(浜)「秋日」

二席  
鈴木民弥(荒宿)「ふじ」

三席  
原 裕幸(緑ヶ丘)「風景」

三席  
小沼政雄(八木時)「早春」

▼書道の部  
優秀二席  
栗原克子(横町)「唐詩」  
三席  
松本 操(里)「唐詩」

# おしらせ

国民年金だより

## 特例納付制度のご活用を

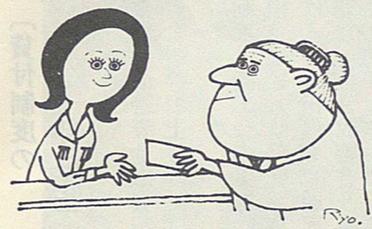
国民年金の特例納付の制度が、昨年七月から実施されているのをご存知ですか。国民年金の老齢年金は、つぎの①、②の要件にあてはまると支給されます。

①保険料を納めた期間と、免除をうけた期間を合わせて二十五年以上あること。

この二十五年は、年齢によって、十年から二十四年に短縮されています。

②六十五歳に達していること。

このように老齢年金は、長期間の保険料の納付がその受給要件となっています。ところが、保険料を納めるのを忘れていたり、国民年金に当然加入しなければならぬのに加入していなかったりした方については、この老齢年金の



一、特例納付ができる方  
昭和五十三  
年三月  
以前の  
国民年  
金の強  
制加入  
期間の  
うち時  
効によ  
って保  
険料が

## 新電話帳のご利用について



(石岡電報電話局)

新電話帳のなかで、小川町及び玉里村の一部農集電話の番号が、一般電話へ切替後の番号に変わっておりませんが、その新番号の使用開始時期は次のようになりますのでご注意ください。

○玉里村  
八局一七〇〇〇代

○新番号が三局か四局に変わっているものは二月中に、八局のものは三月中に使用開始となります。

←

○小川町  
八局一五〇〇〇代  
八局一六〇〇〇代

←

(四月中から順次新番号に変わります。なお、各番号の変更時期については、一〇四へどうぞ。)

おさめられなくなっている過去の滞納期間のある方。したがってサラリーマンの奥さんなど、任意加入の期間については対象となりません。

二、さかのぼっておさめる額  
過去の滞納期間一か月に ついて四〇〇〇円の割合で、一括又は分割でおさめられます。

三、特例納付ができる期間  
昭和五十三年七月から昭和五十五年六月までの二年間。

あなたは老齢年金がうけられますか。

もし、国民年金の特例納付

## ☆ 寄 贈 ☆

◎現原小学校へ  
「捨木老人クラブ」(藤崎昇会長)より竹ぼうき四十本、雑巾百六十七枚、大曾根かのさん(芹沢)より雑巾七十枚、それぞれご寄贈がありました。

## (窓) (税)

### 住宅取得税

#### 控除とは

自分で住むために住宅を新築したり、新築住宅を買ったりしたときに、その住宅に居住した年から三年間税額から住宅取得控除が受けられます。

○住宅取得控除を受けるための要件

一、工事完了の日又は取得の日から六月以内に入居し、引継ぎ十二月三十一日まで居住すること。

二、床面積が一六五平方メートル以下であること(昭和四十八年

以前に新築したものは百二十平方メートル以下)

○住宅取得控除額の算式  
千円×三・三平方メートルの床面積

住宅取得控除額(最高三万円、ただし四十八年以前に新築したものは最高二万円)

なお、昭和五十三年一月一日以後に前記に掲げる家屋を住居の用に供した者で、その購入のため民間の金融機関等から償還期間十年以上の融資(又は建設業者等から賦払期間十年以上の割賦払)を受けた者は、次の算式により更に控除されます。

(その年中における割賦償還

金の額又は、割賦金の額)三  
十万円)×五パーセント(最  
高三万円)

○控除手続  
この控除を受けるには確定申告が必要です。ただし、サラリーマンは一年目に確定申告をしますと、二年目、三年目は年末調整で控除が受けられます。

この控除を受ける最初の確定申告のときに、住民票の写し、登記簿謄本、家屋の建築確認通知書の写し及び住宅取得に係る融資額の償還金額等証明書などの書類が必要です。

## 歳末募金に

### 五十八万円

「みんなそろって明るい正月を」をスローガンに歳末助け合い運動を実施しました結果、皆さんの温かいご協力によりまして五十八万八千八百円の募金がありました。

この募金は、町内の「ひとり暮らし老人」、「ねたきり老人」、「在宅重度障害者(児)」、「要保護世帯」、「入院入所者」の方々に配分されました。

## 共募も六十三万円に

昨年末実施しました「赤い羽根」共同募金運動も、皆さんのご協力により六十三万四千八百三十八円となりました。この運動が有意義に実施できましたことは皆様方の温かいご理解によるものです。ご協力に心からお礼申し上げます。

## 通信教育生を募集

職業訓練大学校では技能労働者が通信教育によって専門的知識を修得できる講座を開いています。

▼職種  
(一級)機械加工科、仕上げ科、板金科、配管科  
(二級)機械、仕上げ機械製図、板金など二十九科

▼受講料(一級)八〇

## 職業訓練

### 大学校

職業訓練大学校では技能労働者が通信教育によって専門的知識を修得できる講座を開いています。

▼訓練期間  
標準一カ年

▼申込み受付  
いつでも受付可

▼特典  
各級の技能検定学科試験が免除されます。

なお詳しくは(茨城総合高等職業訓練校 水戸市水府町八六四の四 電話〇二九二(六六〇六)へお問い合わせください。

## 県立水戸

### 南高等学校

▼応募資格……居住地又は勤務先が県内で、中学校またはこれに準ずる学校を卒業か昭和五十四年三月卒業見込み者

▼募集学科・人員……普通科約三百人、技能連携校の被服科約百六十人。

▼願書受理期間……昭和五十四年三月十二日(月)～四月十一日(水)まで

▼願書の請求……志願に必要な書類は、直接来校するか切手五十円をはった返信用封筒同封のうえ、本校に申し込ん

## 季節の話題

### 編み物あそび

梯子引かれる酔もある 鼓 乙音  
積るふりして思わせ振りが 君に似ている春の雪 高柳信義

「編み物で遊ぶ？」と首をひねるのは大人だけです。子供たちは大いに楽しめます。ためしに、一本のカギ針でくさりを編んで、ひもを作ることでだけでも教えてみますと、その手ほどき一つで、子供はしばらくの間、長い長いひも作りで熱中したあと、ほかの編み物にどんどん挑戦していきます。

編み物が功みにできる器用な指の動きは、脳を刺激してすばらしい知的活動を支えるものになるといわれています。俗に「手足を動かすと頭がよくなる」などといわれるのはこうしたことからでしょう。

手ほどの段階で、男の子に「男だからこんなことをしたらおかしい」とか「必要ない」などといわれないことです。楽しむことに男も女もありませんし、女の子の思いもつかない編み物の傑作を男の子がも

# くらしの豆知識

## 受験生の食事

### と健康

受験勉強も最後の追込みです。しかし、二月に入りますと徹夜勉強はポツポツやめ、朝型の生活に切り換える準備が必要。そして栄養のバランスがとれた食事と適度な運動で、体力を十分に蓄え、絶好の体調で受験に挑んでほしいものです。

例えば栄養の面では

- ① 大脳の栄養になる食品  
良質のたんぱく質を含んだ牛乳、スキムミルク、卵、魚肉や大豆の加工品
- ② 神経のバランスを整える食品  
カルシウムを含んだ牛乳、乳製品、小魚など。
- ③ 脳神経の疲労を予防する食品  
ビタミンB<sub>1</sub>を含んだ豚肉、椎茸、タラコ、ピーナツなどを重点的に料理に加えてください。

また、夕食後勉強する場合は食事の量は腹八分目におさえることも重要です。一度に沢山食べますと、消化のため

に血液が胃に集まり、大脳まで行きわたらなくなるからです。夕食の不足分は、軽い夜食で補いましょう。

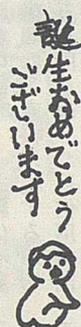
### 夜食ア・ラ・カルト

体があたたまり、消化がよく胃にもたれず、しかも簡単にできる夜食のいくつかをご紹介します。

- ① 黒砂糖を細かく砕く。②もちの黒砂糖包み
- ③ ちを焼き、二つに折って間に①をはさむ。
- じゃがいものグラタン
- ① じゃがいもの皮をむき、四ミリの厚さに切ってさつと洗う。② 耐熱容器にバターを塗り、①を平らに入れ、塩、こしょうをふる。③ 生クリームと牛乳をかけ、中火の天火で約四十分焼く。④ 焦げるようならアルミはくでふたをする。出来上り寸前にチーズとバターをのせ溶けるくらいに少し焼く。

### ☆訂正☆

十二月号十二ページ「出産」の欄で、哲也ちゃんの保護者が栗又巨さんとなっておりますが、仁一さんの誤りでした。訂正しておわびいたします。



出産

〈12月〉

氏名	年齢	性別	出生地
ところ	二男	赤ちゃん	拓実
保谷	二女	ひとみ	拓実
横谷	二女	佳代子	ひとみ
小松崎	二女	のり子	佳代子
若泉	長女	憲之	のり子
広内	長女	憲之	のり子
森戸	長女	憲之	のり子
斎藤	長男	憲之	のり子
仲藤	長男	憲之	のり子
小原	長男	憲之	のり子
大和田	長男	憲之	のり子
小松崎	長男	憲之	のり子
兼平	長男	憲之	のり子
根本	長男	憲之	のり子
鈴木	長女	憲之	のり子
井川	長男	憲之	のり子
野原	長男	憲之	のり子
忠光	長男	憲之	のり子
雄男	長男	憲之	のり子
西蓮寺	二女	佑美	憲之
芹沢	長男	久彰	憲之
柄井	長男	雅紀	憲之
諸井	長男	憲之	のり子
藤井	長男	憲之	のり子
緑ヶ丘	長男	憲之	のり子
沖洲	長女	憲之	のり子
上山	長女	憲之	のり子
芹沢	二女	憲之	のり子
浜沢	二男	憲之	のり子
千ヶ崎	六二	憲之	のり子
貝塚	九一	憲之	のり子
野原	八五	憲之	のり子
鬼沢	七三	憲之	のり子
羽生	四四	憲之	のり子
飯島	八四	憲之	のり子
磯山	七七	憲之	のり子
石川	八二	憲之	のり子
森作	八六	憲之	のり子



死亡

〈12月〉

氏名	年齢	性別	出生地
千ヶ崎	六二	憲之	のり子
貝塚	九一	憲之	のり子
野原	八五	憲之	のり子
鬼沢	七三	憲之	のり子
羽生	四四	憲之	のり子
飯島	八四	憲之	のり子
磯山	七七	憲之	のり子
石川	八二	憲之	のり子
森作	八六	憲之	のり子

## 編集後記

〇二月といえば、最も寒さが厳しいはずなのに、四月頃の陽気になったりして暖冬型の天気が続いています。生活するうえで、暖かいということ結構なことなのですが、季節の現象に敏感なわたしたちの体の健康にとっては、そうとばかりもいえません。

〇さて、ことしは選挙の年。正月の町長選で幕があき、暮には町議選があります。わたしたちの暮らしと生活に身近に反映される選挙だけに、一人一人の方の町政に対する自覚と責任とが大切な一票となります。

〇その町長選挙では、坂本町長が六選を果たしましたが、初登庁の日に「田園都市的な豊かな町づくりをめざす」と語っているように、八十年代に向けての計画性をもった充実した町政を進めていってほしいと思います。

〇今月号は、発行日よりだいぶおくれでしたが、おわびいたします。

昭和三十八年一月二十三日第三種郵便物認 定価一〇円

発行人 茨城県玉造町長

編集 課

印刷

株式会社印刷