

人口と世帯数

55年7月1日現在

総人口 13,838人

男 6,877人

女 6,961人

世帯数 3,169戸

広報



たまっくり

第240号

昭和55年7月15日

(毎月1回発行)



「ママさんテニス教室」がはじまりました。受講生は20人で年齢も25歳から58歳と幅広く、毎週土曜日に町民庭球場で開かれています。受講生のお母さんたちは、初めてラケットを持った方ばかりでサーブをうつボールも空振りしたり、とんでもない方向に飛んでいくのがほとんど。講師の宮本暢先生より「ボールを持つポイントが高い!」など、手とり足とりの指導をうけ頑張っています。

『ママさんテニス教室』

はじまる

地域に根づかそう、思いやりの心!

(ボランティア活動を考える).....2~4

第2回定例会を開催.....5

米・加へ柔道の親善試合.....6

加藤弥進彦氏が講演.....7

おしらせ.....8・9

くらしの豆知識、出産・死亡.....10

主
な
内
容

'80/7 月号

あなたも手づくりの福祉活動を

活動には三つの場合が

町政の重要な仕事の一つに福祉行政があります。町民のみなさんが、明るく幸せな生活が送れるようにさまざまな施策がされています。

こうした福祉行政とともに民間の団体や一般の方たちによる奉仕や慰問など無報酬の活動も、福祉活動として忘れてはならないと思います。ややもすると、こうしたボランティア活動は「縁の下」の力持ち、としてその存在価値さえ忘れられかねません。

町内にも、ボランティア活動を行っているグループや個人の方々がいます。そこで今回はそうした活動に目をむけてみました。ボランティア活動が、地域のいろいろな階層から自然発生してくれば、わたしたちの町もどんなにかあたたかい思いやりのある町になることでしょう。

求められている「こころの豊かさ」

いまこそ必要ボランティア

ボランティア活動とは、ふつう「奉仕」や「施設慰問」などの福祉活動に無報酬で参加したり、行動したりすることをいいます。福祉施策は、町政のなかでも重要施策の一つとしてさまざまな形で行われております。しかし、「核家族」や「高齢化」現象がいまの社会のなかですすむにつれて、いままでのような「ものの豊かさ」から「こころの豊かさ」「精神

ンティア活動の役割があると思います。活動には、町の福祉行政と協力しその効果を高めていくのも一つの方法です。町の行政では地域のすみずみにまで行きわたらない部分に、一般の方たちが独自の光をあてて住みよい地域社会づくりを目指すのも一つの活動です。

ボランティア活動は、つぎの三つにわけられると思います。一人暮らしのお年寄りや体の不自由な方を友愛訪問したり、道路・神社・寺・集会所などの清掃、こども会による廃品回収や美化活動などの地域でおこなう「地域ボランティア活動」。

老人ホームや養護施設を慰問したり、施設で行われる行事等へ労力奉仕をしたりする「施設ボランティア活動」。

さらに、当町で昨年から始まった高齢者人材活用事業にみられるような、すぐれた能力や技術を社会に役立てる「技術提供ボランティア活動」。

地域活動…老クの清掃奉仕

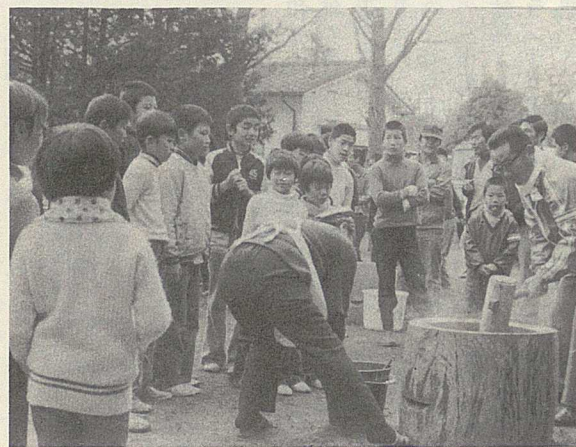
老人クラブでは、単位クラブのほとんどが神社やお寺、集会所などの清掃奉仕をつづけています。なかでも西蓮寺、通安全母の会なども行っている



ボランティア活動とは、ふつう「奉仕」や「施設慰問」などの福祉活動に無報酬で参加したり、行動したりすることをいいます。福祉施策は、町政のなかでも重要施策の一つとしてさまざまな形で行われております。しかし、「核家族」や「高齢化」現象がいまの社会のなかですすむにつれて、いままでのような「ものの豊かさ」から「こころの豊かさ」「精神

老人クラブでは、単位クラブのほとんどが神社やお寺、集会所などの清掃奉仕をつづけています。なかでも西蓮寺、通安全母の会なども行っている

地域にボランティア活動を考える



こどもたちが楽しみに待っているモチつき慰問

ますが、毎朝健康管理もかねて道路のゴミをひろっている関町長寿さん（上宿）や、ゴミ集積所の掃除をしている乾充さん（浜）。こうした方たちの活動もみのがしてはならないと思います。

青年団活動の一環として、緑ヶ丘と根古屋の団員たちは、二年前から地区内の道路側に交通安全を呼びかけた「標識看板」をたてて、ドライバーや歩行者に交通安全を呼びかけています。

十年以上もモチつき慰問…連合青年団

奉仕作業と並んで、ボランティア活動の中心に慰問があります。お年寄りや体の不自由な方、精神薄弱の方で施設に入っている方、一人暮らしのお年寄りでさびしい思いをしている方。こうした方々も一般の人たちと同じように、みんなとおしゃべりしたり、楽しい雰囲気をもちたい、という「ふれあい」を求めているのです。

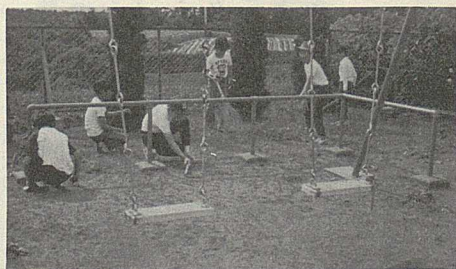
連合青年団では、役場青年部や玉造婦人会にも呼びかけ、年末に石崎学園（養

善意銀行も

一つの力に

みなさんからの善意を受け入れている町の善意銀行も一つのボランティア活動です。

昭和五十年年度から昨年度まで五年間の預託状況をみると、金額では九十万円余の寄付がありました。玉造工業高校生徒会からの募金、農村青少年クラブが産業文化祭で行った



藤井こども会が清掃奉仕

藤井こども会（田山忠春会長）の児童28人は、毎月地区内の児童公園と公民館の清掃とあきかん拾いをしています。さる5月25日には4年生以上（15人）で廃品回収も行い、親たちの協力をえて2万3千円の収入をあげました。この売上げ金は、こども会の運営資金の一部となりました。

野菜バザーの売上げ金、玉造西小こども会が歳末助け合い運動として行った廃品回収の売上げ金などです。

金額以外では「竹ぼうき」「雑巾」が多く、捻木老人クラブからは昭和四十七年から毎年手づくりの竹ぼうきが届けられています。老人クラブとして、何か社会に役立つことをしたい！と思いたち、自分たちにできる身近なことから始めたということです。

ほしい、青年

の「社会参加」

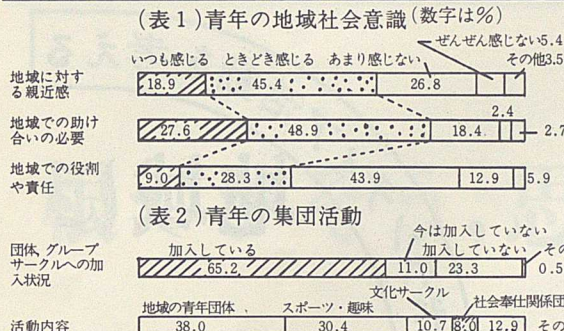
当町に関するかぎり、ボランティア活動は主に老人クラ

少ない、地域への役割意識

『青年のボランティア活動への接近』より

県社会教育調査研究会が昭和五十一年九月に行った『青年のボランティア活動への接近を求めて』の調査結果があります。調査の対象とされたのは高萩市、玉造町、美浦村の三市町村の青年層で、この結果より当町の青年たちのボランティア活動への志向が予想できると思います。

自分たちの住んでいる地域



社会奉仕団体への加入はわずか八%

地域から与えられる「責任」役割の内容はというと、「自治会の役員」「地域サークルの役員」「青年団員」などがあげられています。青年の集団活動についてみると表2(1)のように六割以上が加入しています。が、青年団体・スポーツ・趣味によるグループ活動がほとんどで社会奉仕団体への加入は、わずか八パーセントにすぎません。ボランティア活動は、

地味な活動だけに若い青年にとって魅力ある活動とうつらないのかも知れません。しかし、一人一人がこの活動の輪を大きくしていけば、思いやりのある町づくりにつながる。ていくのではないのでしょうか。みなさんも進んでボランティア活動に参加しましょう。



秋津嶋雄鳳さん

浪曲でお年寄りを慰問

ボランティア

ボランティア

緑ヶ丘の代々城進さん(秋津嶋雄鳳さん)は、日本浪曲協会の推選を受けて各地の老人会のお年寄りたちに浪曲の慰問活動を行っています。さる五月三十日の町身体障害者福祉協議会の総会には中央公民館にお年寄りたちも招き、アトラクションとして歌謡浪曲を披露し喜ばれました。

14のとき障害を受け け18で弟子入り

代々城さんが、本格的に老人会の慰問を始めたのはことしの四月から。七月は潮来町や銚子市への慰問が予定されています。

浪曲の道に入るきっかけとなったのは十四歳のとき身体に障害ができたことで、十八歳のとき三代目東家三楽に弟子入り。約十五年間浪曲を学び、三楽師匠の前の名をゆずりうけて、現在「秋津嶋雄鳳」を名のっています。緑ヶ丘で「三楽」という食堂を営んでいます。その名は師匠にちなんでつけたものだそうです。

レパートリーは 人情もの 六席

社をやめるまでは、仕事に慣れて自分の芸を活かす余裕がなかった。これからは自分の道楽(芸)をお見せして、お年寄りたちに少しでも喜んでもらえれば」とと謙遜しながら話してくれました。テレビやラジオでも浪曲は結構聞けますが、「たまには実演できくのもいいんじゃないですか」、もしご要望があれば喜んでうかがいます。代々城さんの演題は関西節の「人情もの」。以前は十五、六席のレパートリーがあったが、現在は六席ぐらい。カラオケブームということで「浪曲の部分は前半に短かくして、後半の方ではお年寄りたちも一緒にうたえるようにカラオケ歌謡をやるようにしています」そのため、目下カラオケ歌謡を勉強中だそうです。

(今回より町内のボランティア活動をご紹介します。みなさんのまわりで、活動しているグループや人がおりましたなら広報係までおしらせください。)

第二回定例会

一般会計 補正予算案 など 九議案を可決

第二回定例会が、六月三十日に開かれました。三議員による一般質問が行われたあと、一般会計補正予算案など九議案が上程され、原案どおり可決されました。その内容は次のとおりです。

▼町児童公園の設置及び管理に関する条例の一部を改正

農林総合整備モデル事業により、児童公園が「荒宿」と「芹沢」の二か所に新設されたので、その名称・位置が条例につけ加えられました。

▼町立学習センターの設置及び管理に関する条例の一部を改正

「玉川地区学習センター」が完成したので、その名称・位置が条例につけ加えられました。

▼町立公民館の設置及び管理に関する条例の一部を改正

玉川地区公民館の位置が「大字井上一九七四番地」から「大字井上一五八〇番地」に改められました。また立花地区公民館(大字八木時三八番地)が廃止され、新たに羽生地区公民館と玉造西地区公民館が設置されました。なお、こ

れらの公民館は学習センターに併設されたものです。

▼国民健康保険条例の一部を改正

①国民健康保険税は、いままで課税最高限度額が「二十二万円」でしたが、「二十四万円」に引上げられました。

②人数に対して収入が一定の額に満たない場合、その世帯の税金が減額されますが、その控除額が「十六万五千円」から「十七万円」に引上げられました。

③保険税の税率(別表1)及び、課税額からの減額(別表2)が、それぞれ改められました。

▼損害賠償額の決定
昭和五十三年四月十七日の自動車事故による損害賠償の額が、次のように決まりました。一、損害賠償の総額 四千百

別表1 () 内は改正前

所得割	100分の4.54%(4.47)
資産割	100分の33.66%(42.73)
被保険者均等割	被保険者1人について5,650円(6,000円)
世帯別平等割	1世帯について9,450円(10,200円)

別表2

減額	第10条 被保険者均等割額	被保険者1人について3,390円(2,940円)
第1号	世帯別平等割額	1世帯について5,670円(5,040円)
第10条 第2号	被保険者均等割額	被保険者1人について2,260円(1,960円)
第2号	世帯別平等割額	1世帯について3,780円(3,360円)

▼大字・字の名称を変更
猿取地区の土地改良事業により、大字井上藤井字六十塚

七十五万五千五百四十一円二、損害賠償の相手方 関野光男氏(大字井上一四二〇番地)▼玉造町と麻生町との境界を一部変更
猿取地区の土地改良事業が行われるため、次の境界が変更になりました。

△玉造町から麻生町に編入する土地△大字藤井字猿取七八九番の二(二十八m)と同七八九番の三(二十五m)△麻生町から玉造町に編入する土地△大字行方字和田前三六七番の二(五十三m)



青少年相談員さんが研修

麻生地区青少年相談員連絡協議会の総会と青少年相談員の研修会が、六月十七日に玉造町中央公民館で開かれました。行方郡内の相談員さんら約六十名が参加し、意見交換を行いました。総会のあと、鹿行総合事務所の青野商工課長と麻生警察署の桜井防犯係長より講話がありました。

です。

土木費の三千五百五十二万五千円は、自動車事故に対する賠償金と、踏切道保安設備事業の負担金です。

総務費の五百四十九万九千円は、市町村総合事務組合の退職者特別負担金の増によるもの。

教育費の八十三万九千円は、主に羽生小と手賀幼稚園の浄化槽汚水ポンプ取替工事費です。

▼国民健康保険事業特別会計の補正予算
歳入歳出予算の総額から、それぞれ百万円を減額し、予算総額が六億一千七百七十九万九千円となりました。歳出の補正額の内わけは納税奨励費百万円の減によるものです。

農林水産業費の四千三十万円は、鳥名木地区改良舗装工事に三千九百八十万円の増、公有財産購入費二百五十万円の減、それに霞ヶ浦北浦小割式養殖漁業協同組合事務所の建設事業への補助金三百万円

米・加へ柔道の親善試合

荒宿の羽生利彦五段

荒宿の羽生利彦さんは、柔道の親善試合のためさる六月二十日から二十九日までの十日間、アメリカ・カナダを訪れました。

国鉄柔道連盟東京支部の監督として選手八人とともに遠征したもので、昨春アラスカ・ワイシャリーズ株式会社社長寺田栄一氏が来日したとき、東京鉄道公安室の道場に通ったのがきっかけで招待されました。試合を行ったのは



カナダでカチマック選手を破った羽生さん(右)

さる六月二十三日、商工会において勤続従業員表彰式を開催致しました。今回は、九十七名が表彰され、内二十年以上の方は九名でした。

勤続従業員を表彰

(商工会だより)

開式の前に、講師、武政敏郎先生を招き「八十年代における従業員の心構え」と題し、講演をしていただきました。



一、企業はなんの目的で経営

ルフ大会となりました。成績は次のとおりです(敬称略)。

優勝 長島子年
準優勝 横田勝雄
三位 小吹静彦

— 体協から —

副会長に根本氏

このたび、町体育協会の役員一部改正により体育協会副会長に根本閏一氏(下宿)が就任されました。なお、根本氏は町スポーツ少年団本部長も兼務されます。

をしているか。
二、経営者は、従業員に何を望むか。
三、職場規律の確立を図る。
四、原価意識の向上。
等について、学ぶことが出来ました。

合格率は五八・八割

— 珠算検定試験 —

さる六月一日(日)、玉造小学校において珠算検定試験を実施致しました。

応募者数三百八十九名、受験者数三百七十九名でした。合格者

一級 一名、二級 六名、三級 三十一名、四級 四

十一名、五級 四十名(内、満点一名)、六級 四十三名(内満点一名)、七級 三十八名、八級 二十三名(内満点五名)
計二百二十三名
合格率五八・八割
平均以上の合格率でした。

今は、計算機を利用する方が多く見られるようになりまして。しかし、「そろばん」が消えていくことはないと思えます。会社にしても、お店にしてもそろばんの利用度は高く、社会に必要なものの一つになって来ている。将来の為に役立つように、取れる時に取得してはいいがどうか。

次回は十一月十六日に行われる予定です。

規模拡大を目指す

農地流動化の特別と優遇措置(その2)

農地委員会

⑧安心して農地を貸し出せる制度の活用。

前回の六月号で、農地法による十年以上の期間の賃貸借関係についてお知らせしましたが、今回は農用地利用増進事業のなかでの賃貸借関係についてお知らせします。

農用地利用増進事業 一般的に農用地利用銀行として進めている事業で、国、県より指定を受け今年で三年を経過しております。現在、賃貸借契約面積一四ha、貸人五十一人、借人六十四人となる実績になっております。

▼特徴として

加藤弥彦氏が講演



町自立農家組合(加固進組合長)の全体会議が、六月二十一日に中央公民館で開かれ、日本農業実践大学校長加藤弥彦氏の講演が行われました。

講演は「八十年代における農業の展望」と題し、米の過剰問題、農業後継者難や長期にみた日本の農業の進むべき方針などについて、加藤氏は



「農業の根本は人に…」と、農業実践の経験をもとに熱く語る加藤校長

熱く語りました。加藤氏は、いまの日本農業で失っているものが三つあると指摘し、「青年」と「花嫁」と「指導者」を失っている。農業が一方で非常に危険性をはらみながら、平和のなかの苦しみを味わっている。農業者は「オレはやるんだ」という心がまえで農業にとりくむ気持ちが大切だ」と語り、農業問題

調し合って集団的な生産組織を活かしながら農業経営の自立化をめざすことを目的にしています。組合は畜産・野菜・養蚕の三つの部にわかれ、さらに畜産は養豚・肥育牛・酪農・養鶏の四班に、野菜は一般野菜・ミツバ・花弁・イチゴ・ハウスの五班に編成され、経営の自立化にとりくんでいます。

○農地法の許可がいりません。○農業委員会(農業委員・推進委員)が窓口になりますから安心して貸し借りができます。○短期間の貸し借りができ、離作料等の心配はありません。○小作料は標準小作料を基準にお互いの意向をくみいれます。

○契約期間満了後は自動的に解約となります。○貸主に奨励金が支給されます。三年以上六年未満：一万円、六年以上：二万円(ただし奨励金は一〇a当りの金額)

農地の賃借権は、民法の規定に従って行うことが必要であることはいうまでもありませんが、農地法は民法の特別法で、農地法に特別の定めがある事項については農地法の規定が優先しますから、農業委員会または知事の許可をうけないければ、その効力は生じないこととなります。

ヤング・レディ

茂木恵子さん

(19歳、宿)

玉造南部土地改良区勤務



ご家族は

「両親、兄、義姉、おい、私の6人」

仕事について何か

「2年目でやっとなれてきたところです。いつも迷惑ばかりかけているので、間違いのないよう気をつけています」

趣味は

「ウインドショッピング、読書」

ご自分の性格は

「陽気で楽天的。ただし思っていることをすぐしゃべってしまう口の悪いのが短所」

好きな季節は

「かすみ草が咲く初夏」

いま一番したいこと

「テニスをしたい(体をきたえたいから……)」

理想の男性

「経済力があり健康で、水谷豊みみたいなユーモアと渡哲也みみたいなシブサのある人」

結婚は

「はやくなく、おそくなく」

無許可の耕作地の耕作権(間)私は昨年甲から農地を一〇アル賃借し現在まで耕作してきました。このとき農地法の許可はうけておりません。最近になり、甲は私に農地の返還を請求し「農地法の許可がないからあなたには耕作権はない」といっております。このような場合、私が借りて

いたがって、農業委員会または知事の許可を受けていない賃借権は法律上有効なものとは認められずこれに基づく耕作権を主張することはできません。主から農地の明け渡しを求められたときは、これを拒否することはできないと解されています。



交通遺児育成資金のご利用を

— 〇歳から中学卒業まで —

自動車事故対策センターでは、ただいま育英奨学生を募集しています。奨学金(月額)は高校が公立一万五千円、私立二万円、大学は一般が三万円、特別(特に学費に困っている者)が四万円、大学院が五万円です。奨学金は、銀行または郵便局を通じて本人に直接送金します。

お子さん一人ごとの育成資金は、一時金が十一万円、毎月の貸付金が一万一千円などとなっています。

返済は、貸付終了後六ヶ月ないし一年を経ってから二十年内の均等分割払いで無利子です。詳しいことは、自動車事故対策センター茨城支所(☎〇二九二(26)五九一)へ

高校・大学には

育英奨学金が

財団法人「交通遺児育英会」



国民年金だより

保険料は忘れずに納めましょう

保険料を納付期限までに納めていざと、不慮の事故にあつたとき、受けられるは

返還は、月賦・半年賦もしくは年賦などの割賦返還で二十年以内に返還することになります。詳しいことは、財団法人交通遺児育英会(東京都千代田区永田町一ノ十一ノ二八) ☎〇三二五八二二二七へおきがるにお問合せください。



税の相談は

テレホンサービスで

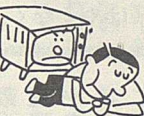
税金のことでお悩みの方は税務相談室のテレホンサービスをご利用ください。経験豊かな相談員が、皆さんの相談に応じています。

★水戸税務相談室
☎0292(26)8680
★土浦税務相談室
☎0298(26)6607

家庭の夏の“省エネ”対策

10の提案

1. 冷房温度は28度に調節を
2. 日よけ、カーテンの上手な利用を
3. 冷蔵庫の上手な使用を
4. お風呂は、沸かし方に工夫を
5. テレビは、つけっぱなしにしないようご注意
6. 洗たくは上手に工夫を
7. 電灯は、つけっぱなしにしないようご注意
8. クーラーや照明器具のお手入れを
9. レジャーは、鉄道、バスのご利用を
10. 住宅には断熱材の使用を



公民館俚謡講座

今回で五十回目をむかえ、さる六月二十日天竜荘にて移動教室を開講しました。天竜荘音頭の作詞、並びに宮本教育長、桜井前館長、八木館長の三代に感謝の俚謡を献じました。

宿題「明」詠込み

石油ショックでこの世は暗いもやせ明るい選挙の灯

宿題「暗」詠込み

暗い噂も七十五日 過ぎりや消えます人の口 竹堂

何か暗号みたいなのを書いてあの娘の予定表 夜蝶

暗い浮世の舞台の上じゃ 酒落て笑わす漫才師 幾代

宿題折句「なかあめ」

なんとと言っても可愛いお前あなた一人が目に浮ぶ 豊山

動力ミシン教室

が開かれます

就業希望の主婦に

婦人の能力再開発をはかって「動力ミシン教室」が開かれます。就業を希望する主婦は、就業に必要な技術・知識が学べますのでぜひお申込みください。

なお、お子様同伴の方のため託児施設(介護員)も用意してあります。

(とき)九月一日～十月一日までのうち二十一日間
(講習時間)午前十時～午後四時

(ところ)鹿島郡鉾田町当間、町営老人福祉センターともえ荘

(講習内容)ミシンの操作、ミシンの基礎縫い、手縫いの基礎縫い、応用実習など
(定員)二十名
(受講料)無料。ただし雑布、枕カバー、エプロン用布、雑記帳、弁当は持参。
(申込先)県婦人就業援助センター(水戸市三の丸一五三三八、県庁内) ☎〇二九二(26)六九〇六へ、八月二十五日まで電話でお申込みください。

看護婦等の免許を持っているが、基礎縫い、手縫いの基礎縫い、応用実習など
(定員)二十名
(受講料)無料。ただし雑布、枕カバー、エプロン用布、雑記帳、弁当は持参。
(申込先)県婦人就業援助センター(水戸市三の丸一五三三八、県庁内) ☎〇二九二(26)六九〇六へ、八月二十五日まで電話でお申込みください。

看護婦等の免許を

社会に活かそう

読書感想文を募集

募集作品 本を読んだ感想。一人一編二千字以内。
応募資格・方法 県内に住

募集作品 本を読んだ感想。一人一編二千字以内。
応募資格・方法 県内に住

募集作品 本を読んだ感想。一人一編二千字以内。
応募資格・方法 県内に住

募集作品 本を読んだ感想。一人一編二千字以内。
応募資格・方法 県内に住

募集作品 本を読んだ感想。一人一編二千字以内。
応募資格・方法 県内に住

募集作品 本を読んだ感想。一人一編二千字以内。
応募資格・方法 県内に住

む一般成人で、応募用紙は四百字詰原稿用紙を用い、作品の末尾に応募者の住所氏名、年齢、性別、職業を明記。

締切り 九月二十日(当日消印有効)

提出先 茨城県立図書館(水戸市三の丸一五三三八)

くわしくは同図書館(☎〇二九二(26)五五九六)へ。

県立こどもの家に

キャンプ場が

「県立こどもの家」にキャンプ場が開設されました。こども会など児童を中心としたグループ活動にご利用ください。

キャンプ場は、大洗海水浴場近くの松林に囲まれた良好な環境にあり、キャンプに必要なテント、寝具、炊事道具などを用意しています。

利用期間 七月一日～八月三十一日

利用料金 小・中学生二十五円、高校生六十円、その他百二十円

申込先 県立こどもの家(東茨城郡大洗町後釜八二四九の四) ☎〇二九二(26)三六二六へ。

やり あいそつかさず目をかけて

席題「桜」詠込み

師道かぐわし桜井先生 胸に輝く敷五等 けんじ

薫りつきない九段の桜 散って護国の神となる 尚詩

そよぐ青葉に隠れて見えて 孫が指さす桜んぼ 夜蝶

汗をぬぐって峠の茶屋で 香り味わう桜餅 令音

咲いて牡丹と言われるよりも 散って桜と言われたり かもめ

はずむ話に天竜の宴 花もみことな八重桜 豊山

席題「宮」詠込み

千古ゆるがぬ我が日の本を 守るお伊勢の宮柱 竹堂

村の鎮守の宮居の森に 昇る朝日を拝む妻 正花

あの娘純情で働き者よ 嫁ぐ佳き日の宮参り まさお

あやめ咲いたら与田浦かけ 香取宮さもお参りに 治水

やつと希望の初孫抱いて 今日産土宮詣り 翠峰

席題「八」詠込み

肩に担った八木館長の 夢は大きく町のため けんじ

世界睨んだ八紘一宇 旅の日向に夢の塔 秋扇

未も広がれた大八文字 青木も豊かに萌ゆる春 青木

くちしの豆知識

夏バテ対策の食事

暑さで食欲不振

暑さが続くと体がだるくなり、三度の食事もやっとなう人が多くなります。人間の体は体温を保つ

関係上、暑さより寒さに敏感に

反応し、夏は体温保持のために

汗を分泌し、脳への刺激が少なく、体はだらだらとしてくるの

です。私たちの食欲の中枢は温度によって左右され、「暑



さ」には食欲は抑制されてしまうのです。

たん白質・水分・塩分の補給を夏バテ対策は昼寝がいちば

んですが、そういうわけにもいきません。では、食欲のないときには、どんな食事をしたらよいでしょうか。まず、「量より質」を心がけましょう。

「量より質」を心がけましょう。から、体力の消耗を防ぐ食

品として乳・卵・魚・肉・豆製品など、

たん白質の豊富なものを第一にし、ご飯

をあとまわしにして、さっぱりとした口あ

たりのよい野菜を添えましょう。汗をかくシーズンですから水分や塩分の補給にスープや味噌汁がよく、魚や肉でビタミンBも補うことができます。

ビタミンAも不足しがち

夏は緑黄野菜が少なく、カロチン(ビタミンA)が不足しやすいのでカボチャやピーマンなどを食べましょう。またウナギには良質のたん白質・脂肪のほかに、ビタミンA

が多量に含まれており、夏場のAの補給にかかせません。

休・祭日当番医

7/20	日曜日	埴 医院 ☎50044
7/27	日曜日	方波見医院 ☎50551
8/3	日曜日	金 塚 医院 ☎50556
8/10	日曜日	根 本 医院 ☎50538
8/17	日曜日	関 野 医院 ☎60102

(診療時間) 午前9時～午後4時まで

昭和三十八年一月二十三日第三種郵便物 定価一〇円

発行人 茨城県玉造町長

編集 企画商工課

印刷

株式会社印刷

誕生おめでとう



出産

5月

柄 貝	泉 貝	緑ヶ丘	上 山	柄 貝	新 田	緑ヶ丘	泉 貝	柄 貝	と ころ
小 島	渡 辺	田 家	川 井	斎 藤	菅 谷	鈴 置	村 上	大 塚	坂 本
保 護 者	和 徳	洋 一	又 秀	直 治	宏 己	克 二	耀 明	多 津 男	正 男

死亡

5月

根 崎	法 水	鬼 沢	宮 内	斎 藤	原 田	斎 藤	菅 谷	長 峰	山 口	関 野	郡 司	森 司
寅 雄	そ の	セ ツ	千 之	霞 之	淳 之	四 万 壽	泰 助	ふ よ	さ く	正 正	ハ ツ	モ ト
年 齢	六 六	八 三	八 一	四 八	五 七	六 二	六 六	八 〇	九 二	七 四	六 六	六 六

と ころ	西 蓮 寺	新 山 田	上 井 宿	藤 井 宿	上 海 宿	若 宿	内 宿	若 宿	羽 生 海	下 宿	根 古 屋	根 古 屋	谷 島
------	-------	-------	-------	-------	-------	-----	-----	-----	-------	-----	-------	-------	-----

電話のじょうずな使い方

シリーズ①

かける前に番号を、かならず確かめる。

石岡電報 電話局



編集後記

○夏祭りの季節をむかえました。はやしの練習をする笛や太鼓の音がきこえてきます。祭りには欠かせないこの音色をきくと、「こしも夏がやってきたな」と感じ、妙にうきうきした気分になります。○ひとくちにボランティア活動といっても、わたしたちのまわりには、さまざまな活動があります。どんな小さな善意でもその輪が大きくなればわたしたちの地域を明るくしてくれます。ともしび」となりまします。みなさんも一緒に考えてみましょう。

○省エネルギー対策がさげばれています。家庭でできる省エネを生活の知恵として実行してみたいかがでしょう。