



6月から公民館教室が始まり、定期講座と一般講座合わせて17の講座が開講しました。手芸教室も6月1日に始まり、初日は10人の受講生が、季節に合わせて『アジサイの花』づくりを学びました。趣味を生かした教室は9月まで続けられます。

手芸教室

広報



たまつくり

主な内容

農業後継者の縁談に助っ人	2
春の叙勲に当町からお二人	3
まちの話題	4・5
商工会だより	6
求人情報	7
おしらせ	8・9
くらしの豆知識、出産・死亡	10

83/6

第275号

昭和58年6月15日

(毎月1回発行)

農業後継者の縁談に助っ人

新たに結婚相談員が誕生

農家の嫁不足がさげばれて久しくなりますが、このたび農家の後継ぎにお嫁さんお婿さんを紹介し、縁談の世話をしよう、四月一日より町内および町外の一般者二十五人が「結婚相談員」に選ばれました。

結婚相談員としては、すでに農業委員の皆さんが活躍されていますが、町農業委員会では今回新たに一般者を委嘱したものです。委嘱を受けた

二十五人は、いずれも農業後継者の結婚に関心を持ち情熱を持っている皆さんで、仲人として実績のある方ばかり。農業後継者にとっては頼もしい助っ人となりました。

町では昭和四十七年から農業委員を中心に、農家の後継ぎの結婚相談や配偶者のあつ旋を行ってきましたが、さらにその対策を強化するために一般の方々にも協力を求めることとなりました。相談員に

《玉造町農業後継者結婚相談員》 (敬称略)

氏名	ところ	電話番号
小貫義直	藤井	6-0809
西谷英輔	根古屋	6-0161
山木勝雄	荒宿	6-0533
理崎勇	西谷	6-0408
嶋畑一	新田	5-1820
飯田全	小座山	5-1430
中田政	竹の塙	5-2602
川島近	柄貝	5-1844
栗又忠	川向	5-2205
荒井口	諸井	5-1041
山司菊	中井	5-1240
坂本忠	捻木	5-1656
関本丈	捻木	5-1180
今泉良	上生	5-1866
川島利	羽生	5-2148
立木親	浜	7-0018
小沼昭	沖洲	5-0387
曾根忠	八木	7-0306
高柳信	宿	7-0561
石崎川	北浦村	5-2566
相部正	鉾田町	0291-5-2189
塚本正	大洋村	0291-6-2214
	小川町	02919-2321
	玉里村	02995-4-0253
		02995-8-1227

春の叙勲に当町からお二人

手賀勲さんと高須勝雄さん

一つの仕事ひとすじに打ち込んできた人々の功績をたたえる春の叙勲に、当町から羽生の手賀勲さんと里の高須勝雄さんのお二人が受章されました。手賀さんは教育功労で勲五等双光旭日章を、高須さんは警察功労で勲七等青色桐葉章をそれぞれ受

叙勲の伝達式はさる五月十二日に、手賀さんは国立劇場で、高須さんは半蔵門会館で行われ

午後からは受章者全員が皇居の豊明殿にお招きを受け、天皇陛下より「長い間ご苦勞さまでした。今後も国家・社会のために尽されることを希望します」とのお言葉をいただきました。

教職に39年間

手賀さんは、昭和五年の四月に西茨城郡大原尋常小学校で教べんをとられてから、昭和四十四年三月に玉造中学校長を退職されるまで、三十九年間の長きにわたり教師の道を歩まれました。その間、昭和二十二年十二月に手賀中学校校長に就任してから退職するまでの二十一年間、校長の要職をつとめられました。

単身赴任で勤務

一方、勲七等を受けた高須さんは「叙勲には浴しないと思っていたので光栄のいたります」と感想を述べてくれました。

勲五等を受けた手賀さん



勲七等を受けた高須さん



昭和十五年三月に東京の堀留警察署に勤務してから昭和四十七年三月に上野警察署を退職するまでの三十二年間、警察の仕事一すじに努力され、その間勲七等瑞宝章も受章されています。退職す

6月26日は参議院通常選挙の投票日

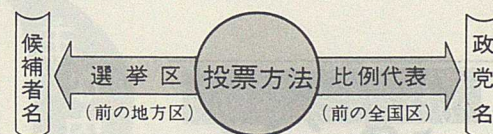
変わった“投票方法”

比例代表(前の全国区)⇒政党名を選挙区(前の地方区)⇒候補者名を

6月26日は参議院通常選挙の投票日です。今回の選挙では選挙制度が変わり、いままでの参議院全国区制が改正され「比例代表制」という新しい方法が導入されることになりました。また地方区選挙は「選挙区選出議員の選挙」と名前が変わりました。

比例代表選出議員の選挙(前の全国区)

比例代表選挙は、いままでのように候補者に投票するのではなく「政党」に投票するようになりました。各政党の名簿に載った候補者や政策を見て、支持する政党に投票してください。個人名を書くは無効になります。



選挙区選出議員の選挙(前の地方区)

選挙区選挙は、いままでの参議院地方区選挙の名前が変わっただけで、投票方法は今までどおりです。支持する候補者を選んで「個人」に投票してください。

新しい選挙制度をよく理解して、あなたの大切な一票を投じましょう。

青少年相談員に 荒井さん・大崎さん

るまで東京には単身赴任で自宅には週一度帰宅するという生活を続けられました。

浅草署にいた時分、夏休み中ある中学校の音楽室から楽器が盗まれ、教師が疑いをかけられたとき、生徒の犯行を見つけ、その疑いが晴れ教師に感謝されたことがうれしかった。と語る高須さん。現在は庭の植木の手入れとつりが楽しみとのことで悠悠自適の生活を送っています。今後は町の為に長年の経験をいかされた活躍が期待されています。

町の青少年相談員に四月一日より新たに舟津の荒井千代さんと玉造中教諭の大崎光治さんの二人が委嘱されました。町の青少年相談員は二十一名おり、青少年の健全育成と巡回指導などに努力されています。

まだ十八・四十分が不足

稲転の達成率は90%

四月十日現在での町の転作申込みは、割当て面積に對して七四割でしたが、その後推進員の協力により農家の皆さんへの稲転実施を要請したところ、五月三十一日には転作等申込面積が百三十畝、通年施行実施見込面積三十五畝で合わせて百六十五畝となりました。(達成率九〇割)。

町の割当て面積が百八十三・四畝ですから、まだ十八・四畝足りません。現在、青刈稲等も含めた転作の申し込みを受けつけておりますので、農家の皆さんで割当て分を実施していない方は、ぜひ実施されますようご協力ください。

ま ち の 話 題



天竜荘二題

その1 第一回カラオケ のど自慢大会

「第一回老人クラブ・カラオケのど自慢大会」が、五月二十八日と二十九日の二日間天竜荘で行われました。大会は二十八日が玉川・手賀地区の代表、二十九日が玉造・現原・立花地区の代表合わせて五十名が自慢のノドを披露しました。

今回の大会は、老人クラブのお年寄りの親ばくと天竜荘利用のピーアールを兼ねて開かれたものです。

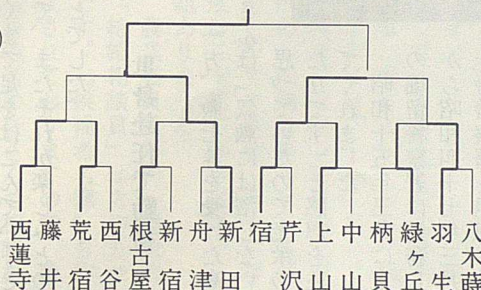
当日は、出場者のほか老人クラブ会員が大勢応援にかけつけ、出場者には「よかったで賞」「努力賞」「ユーモア賞」「あがったで賞」の商品もでて、にぎやかな大会となりました。



自慢のノドを披露するお年寄り

その2 第一回ゲート ボール大会

「第一回老人クラブゲートボール大会」が、三月四日をおかりに四月二十七日まで、天竜荘ゲートボール場で行われました。試合はトーナメント戦で行われ、新田チームが優勝しました。天竜荘にゲートボール場が完成したのを機会に、老人クラブの親ばくと健康をかねて行われました。結果は右のとおりです。



優勝 新田チーム
二位 宿チーム
三位 羽生チーム

現原小^PT_A(ママさん)・根古屋(ソフト)が優勝

町民体育大会球技の部



熱戦をくりひろげたママさんバレーボール

行方郡民体育祭大会を兼ねた町民体育大会球技の部が五月二十九日の日曜日に、玉造工業高校を主会場に開かれました。

大会は、バレーボール、ソフトボール、軟式庭球の三種目が行われました。競技の結果は次のとおりです。

▼ママさんバレーボール
優勝 現原小P T A
二位 手賀小P T A
三位 羽生小P T A、玉造西小P T A
▼一般男子バレーボール
優勝 玉造クラブ

▼ソフトボール
二位 手賀青年団
優勝 根古屋A
二位 手賀小P T A
三位 若海クラブ、玉造西小P T A

▼軟式庭球
(男子)
優勝 中野(和)・茂木(俊)組
二位 出沼・筒井組
三位 中野(正)・浅野組
(女子)
優勝 関野・飯島組
二位 吉川・井川組
三位 郡司・塙組

郷土に植木を寄贈

八木蒔出身の 貝塚さんら

さる五月十九日に、埼玉県鳩ヶ谷にお住いの貝塚勝儀さん

んと、川口市で植木農園を営んでいる山崎明さん、櫻木一夫さんの三人より植木三十二本が当町に寄贈されました。貝塚さんは当町の八木蒔出身で、郷土に植木を寄贈することを思いついた、知り合いの農園に相談したところ、峯幸園の山崎さんと櫻木園の櫻木さんが「それなら」と心よく寄贈を申し出られたものでした。

「玉造山王」と「羽生」が健闘
「県学童野球大会」
鹿行支部予選
「茨城県学童野球大会鹿行支部予選」が、五月三日と五月八日の二日間、わたり当町の泉グラウンドおよび八木蒔の町民野球場で開かれました。大会には当町から「玉造山王」「羽生」「玉川」「玉造西」のスポーツ少年団四チーム、町外から八チームの合わせて十二チームが参加し、試合はトーナメント戦で行われました。五月八日には、勝ち進んだ四チームで準決勝・決勝が行われ、玉造山王と羽生チームはどちらも準決勝で敗退しました。なお、優勝したのは波崎ファイターズでした。

②

シリーズ 青少年の豊かな心を育てよう

—— 地域活動への参加 ——

自主活動グループ 「玉造高校生会」

小学生の頃は地域活動に積極的に参加していた子供が、中学・高校へと進むにつれてだんだん参加しなくなり、なにかで、昨年四月にできた町内に住む高校生の自主活動グループ「玉造高校生会」は、積極的に地域活動を行っています。その内容をご紹介します。

減少する中・高 校生の活動時間

先ごろ発表になった「教育に関する世論調査」(総理府広報室)によると、小・中学生の子供を持つ親の約三分の一は「子供を学習塾に通わせたり、家庭教師を付けている」と答えています。

子供は学校での勉強以外に塾などに時間を割いている。つまり学校が終わっても塾などで時間が増えているため、地域活動に参加できる時間がだんだんと減っているのが実情です。

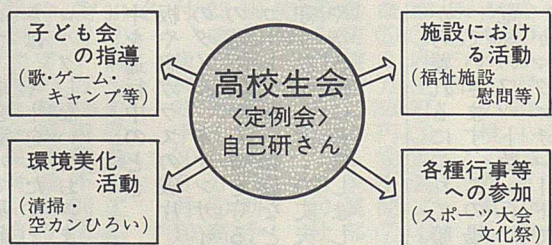


清掃奉仕をする玉造高校生会(5月3日)

たのしく、心豊かに活動する玉造高校生会
そうした地域活動が減っているなかで、昨年四月に「玉

造高校生会」が発足しました。この自主活動グループは、町内に住む高校生で組織されており、高校生はだれでも参加できます。現在会員は三十八人で、会長は銚田二高三年の齋藤富士子さん。会員の内わけは、麻生高十四人、銚田一高十人、玉造工高九人、銚田二高二人、土浦一高、銚田農

玉造高校生会の活動



などをしてしています。町内に住む高校生の皆さん「玉造高校生会」に加わり地域活動に参加しませんか。申込みは町教育委員会社会教育係(☎五〇一〇一一)へ。



こんなときは、まず商工会へ！

金融—事業資金についての相談
税務—所得税や相続税、贈与税等の申告納期についてのご相談
経理—帳簿のつけ方や決算の仕方についてのご相談
労務—従業員の採用、福利厚生、労働、社会保険、教育訓練等についてのご相談
経営—仕入、生産、販売、市場調査等についてのご相談や経営診断
その他—法律、特許、取引照会や講習会などの開催、組合事業等のご相談

金融

お申し込みは
% ↓ % まで

(一) 中小企業機械設備貸与制度
この制度は20万円～200万円までを長期の割賦で、しかも低利(年5%)でお譲りす

商工会では会員の方々の経営の合理化を促進するため、低利で有利な制度資金を斡旋しております。

先日、新聞折込に入れました「商工会融資だより」を参考に相談下さい。

又、事業を営んでいる方でまだ商工会に加入されていない方は商工会に加入しご利用下さい。

地震

ぐらつときたら

—避難の心得—

わが国は、世界の地震の10割を引き受けているといわれるほど地震の多い国で、さる5月26日にはマグニチュード7.7の「日本海中部地震」が発生し、多くの被害と犠牲者を出しました。地震を防ぐことはできませんが、被害を最小限に食い止めることはできます。いつ襲ってくるかも知れない地震に対し、避難の心得をあげてみましょう。

木造家屋の中にいたら
たとえ一階はつぶれても二階はまだ安全。あわてて階段をかけ降りたり、窓から飛び出すのは危険です。屋内で安全なのは柱の多い場所、トイレの中や風呂場。
揺れが激しくても、すぐ外に出ないで丈夫な机やテーブルの下に身をかくして様子を見ること。カワラや看板、ガラスなどが落ちてきて思わぬケガをします。逃げ出すときは、きちんと火の始末をしましょう。
車を運転していたら
道路は波打ちバンクしたようにハンドルをとられます。

五月二十六日に起こった「日本海中部地震」を例にとると、震源のマグニチュードが七・七で震度は被害の一番多かった秋田で五、盛岡では四となっています。マグニチュードとは地震の大きさを示す単位で震度は揺れのあらわす単位。この両者の関係は電球のワット数と明るさによく似ています。たとえば百ワットの電球をつけたとします。当然その真下が最も明るく、

ハンドルを両手でしっかりと握り、周囲に注意してゆっくりスピードを落としながら道路の左側に停車、エンジンを切ります。カーラジオで地震情報聞き、適切な行動をとります。車を置いて避難するときは、キーをそのままドアはロックしないでおきましょう。
街の中を通行中のとき
看板や窓ガラスの破片、外装用のタイル、ネオンサインなどの落下物から身を守るため、コート、買い物袋などで頭を守りながら近くの丈夫な建物や空き地に避難しましょう。

松下経営哲学の ルーツを探って

一代で今日の大・松下電器グループを築き上げた松下幸之助氏のサクセスストーリーはいつも人をひきつけます。まさに「経営の神様」と呼ばれるにふさわしい素晴らしい実績を残されたものです。

氏の松下経営哲学の根源は、大阪、船場商人の発想であると言われています。意外に知られていないようですが、氏は、数え年僅か11歳で親元を離れ、船場に丁稚奉公に出て初めの一年は火鉢屋、次いで17歳まで自転車屋で奉公したということです。

かつて松下電器の社員に、自分の学歴は小学4年、君たちの誰よりも低学歴なのだ、とよく言っていたということ

年端の行かぬ松下少年にとつて、この七年間の奉公生活は、後の松下経営哲学の形成に圧倒的な影響を与えたことを、氏は折々の文章の中で語っています。

氏の旧著「商売心得帳」にも松下電器が将来如何に大ナストモ常二一商人タルノ

観念ヲ忘レズ従業員マタソノ店員タル事ヲ自覚シテ質実謙譲ヲ旨トシテ業務ニ処スルコト。

という一文が紹介されています。そして同著には、やはり「利は元にある」の一章が当然のごとく記載されています。要訳すると、商売を繁昌させるためには、良い品物を安定的に供給してくださる仕入先を求め、その仕入先を、お得意先と同じように大切にすることが肝要だということ

です。「利は元にある」を、ただ安く買い叩けばよいというのでは、ダメ。むしろ仕入先と人情の機微にふれる信頼関係を結んでこそ、利は元にある」という至言が本当に生きることになる……という次第です。

氏はその後、昭和7年を有名な「命知元年」としています。水道の水のように人が欲するあらゆる物資を安価に供給すれば、世界から貧困がなくなり、それを実現するのがわれわれ産業人の使命なのだという、いわゆる水道哲学が生れたのを記念したものです。利は元にある」の一方の終着駅がここに現れるのです。

(一)求人番号②所在地③職種④年齢⑤賃金⑥資格の有無⑦仕事の内容⑧安定所で受雇した月日⑨募集人員⑩備考

男子

- ①196②鉾田町③製造仕上及び資材④45歳⑤55歳⑥10万920円
- ⑥不問⑦ビデオテープの製造仕上及び資材の管理⑧6月1日⑨5名⑩契約期間一年間(契約更新も可)二交代勤務、視力0.7以上。
- ①92②北浦村③機械工④18歳⑤11万2500円⑥16万2500円⑥不問⑦ゴム製品の製造⑧5月6日⑨2名
- ①115②北浦村③板前④16歳⑤10万18万⑥不問⑦寿司、和食の調理⑧5月28日⑨2名⑩見習いも可
- ①79②玉造町③成型工④18歳⑤8万4000円⑥12万4000円⑥不問⑦発泡スチロールの成型⑧4月19日⑨2名⑩夜勤あり
- ①108②麻生町③電気組立配線工④18歳⑤45歳⑥9万17万5000円⑥不問⑦電気制御盤・操作盤の設計製造⑧5月25日⑨1名
- ①106②潮来町③営業④20歳⑤13万15万⑥普通免許、高卒⑦採石等のセールス⑧5月24日⑨1名
- ①117②潮来町③店員④18歳

求人情報

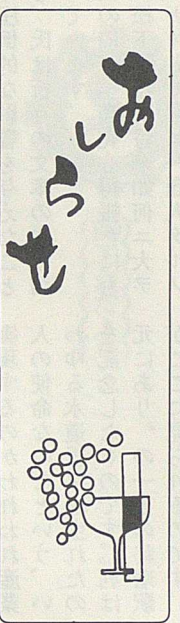


詳しくは、鉾田公共職業安定所麻生出張所 (☎02997-2-0073) へどうぞ

- 30歳⑤9万10万⑥普通免許、高卒⑦スポーツ用品の販売、配達、集金⑧6月1日⑨2名
- ①112②潮来町③鮮魚精肉加工員④20歳⑤15万⑥経験者⑦スーパー内での鮮魚・精肉加工⑧5月25日⑨1名
- ①101②麻生町③土木作業員④18歳⑤15万17万5000円
- ①399②北浦村③ウェイトレス④16歳⑤40歳⑥10万⑥不問⑦飲食類の注文とり⑧5月28日⑨2名⑩勤務時間夜10時まで
- ①383②麻生町③組立工④16歳⑤8万⑥不問⑦時計部品組立作業⑧4月26日⑨5名⑩社会保険完備
- ①400②麻生町③店員④20歳⑤8万18万⑥普通免許、高卒⑦寝具類の販売(郡内配送)⑧5月29日⑨1名
- ①403②麻生町③検査工④16歳⑤8万5000円⑥10万⑥不問⑦カセットの検査作業⑧6月1日⑨5名
- ①393②麻生町③旋盤工④18歳⑤8万7500円⑥不問⑦小型自動旋盤機による金属部品加工⑧5月13日⑨2名⑩社会保険完備
- ①390②麻生町③歯科助手④18歳⑤9万10万⑥高卒⑦受付、歯科助手⑧5月10日⑨1名
- ①341②麻生町③縫製工④15歳⑤7万9200円⑥不問⑦ニットウェアの縫製作業⑧5月9日⑨2名⑩社会保険完備

女子
①197②鉾田町③製造組立④30歳⑤45歳⑥8万3800円⑥不問⑦ビデオテープの製造組立⑧6月1日⑨7名⑩契約期間一年間(契約更新も可)

※②が鉾田町となっているのは、上山鉾田工業団地内の工場です。なお掲載時点で求人終了される場合もありますのでご了承ください。



国民年金だより

保険料免除
の手続き

国民年金制度には、経済的な理由で保険料を納めたくても納められない方のために、申し出により保険料が免除される制度があります。保険料が納められないからと言って、未納のままにしておきますと、場合によっては何の年金も受けられない事態がおこりますが、この免除を受けた期間は、年金を受けるための資格期間に算入されますから、どうしても納められ



ない時は、この免除制度を利用しましょう。なお、この手続きはいつでもできますが、七月末日までに申し出をして認められると、四月にさかのぼり向こう一年間保険料の納付が免除されます。保険料を納めることがどうしても困難な方は、ぜひ役場の年金係にご相談ください。

(税金の窓)

贈与と税金

贈与税は、その年の一年間に、個人から六十万円を超える財産をもらった人にかかる税金です。金銭の貸借はそれ自体、贈与ではありませんが、親子や夫婦など特別な関係にある人との間の金銭貸借で、その返済があいまいで実質的に贈与と認められるものについては贈与税がかかります。また、個

人から著しく低い価額で財産を譲り受けた場合の時価との差額や債務を肩代わりしてもらった場合なども実質的に贈与を受けたことになり、贈与税がかかります。また、個人から著しく低い価額で財産を譲り受けた場合の時価との差額や債務を肩代わりしてもらった場合なども実質的に贈与を受けたことになり、贈与税がかかります。

町内給油所の日曜営業当番

- 6月19日 鹿島通運(上宿) ☎51324
 - 6月26日 関口(浜) ☎50221
 - 7月3日 竿台(横須賀) ☎51062
 - 7月10日 沼沼(羽生) ☎70513
 - 7月17日 小石橋(緑ヶ丘) ☎50256
- 先月号でお知らせした6/19風間、6/26斎藤は上記のように変更になりました。「危険物安全協会行方支部玉造部会」の依頼により掲載。

第92回・93回
公民館俳句教室

館林つつじ吟行(囁目吟)もえるつつじに届かぬ思い
房がゆれてる藤の花 秋扇
つつじ見頃と狸が招く 花が
酔わせる館林 正花
今を盛りのつつじの下で 野
点染しむ良い日和 美代
橋の下には釣舟一つ じつと
動かぬ影二つ 令音
つつじ祭に二つ飲みすぎて
腹は狸の館林 とくじ
つつじ吟行燃えてる花に 心
引かれて買う苗木 豊山
兼題折句(あ・お・や・ぎ)
あまり持つなよ重たいものを
やとと治ったきや腰
青い夏空おみこし光る 屋台
引き出す祇園祭 都美
あやめ見るならお酌を供に
屋形小舟で吟の旅 有美
愛の囁きおぼこにとつちや
やせる思いの昨日今日
あんな女と想ってみたが や
っぱり私は気にかかる 伸子
あらいいぞらのお話出来た

水上安全法
にどうぞ

水のシーズンにさきがけて、広く一般の人達を対象とした「日本赤十字社水上安全講習会」が開かれます。ご参加ください。

▼日時 七月九日(土)～七月十一日(月) 九時から十六時
▼場所 牛堀町牛堀「牛堀町営プール」
▼受講者の条件 満十八歳以上で水泳の心得があり、講習会の受講に支障をきたさない心身ともに健康な方
▼受講申込 当日会場でも受付いたします。
▼経費 無料(ただし教本代五百円は実費負担)
▼携行品 筆記具・水泳着・

警察官を募集

茨城県警察では、来年四月採用の本県警察官を募集しています。県民の生命・身体・財産の保護にあたる警察は知性と勇気ある職場です。あなたの若い力と情熱を県民は望んでいます。

▽受講資格 昭和三十一年四月二日から昭和三十七年四月一日までに生まれた男子で学校教育法による大学(短期大

ボクの名前は「コスモ星丸」です

「科学万博—つくば'85」のマスコットマークの愛称が「コスモ星丸」と決まりました。「星丸」は、東京都内の約200名の小・中学生とその母親約50名を対象に実施した調査や各委員から寄せられた中で、最も多かった名で、「コスモ」は「宇宙の子」として名付けられました。

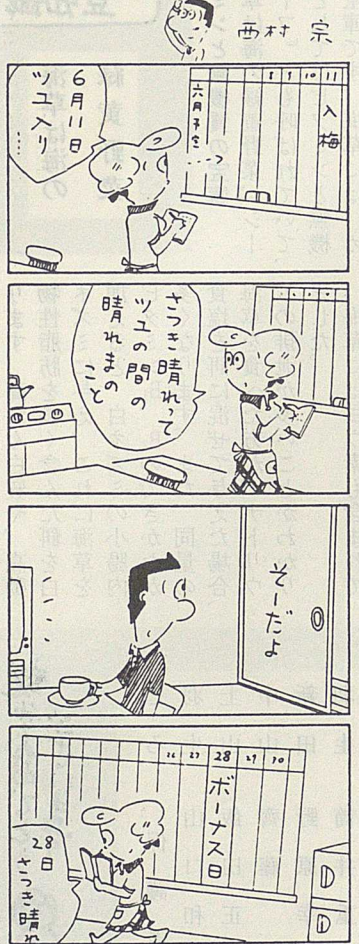


右が、そのマスコットマークです。

人権相談所を
開きます

▼日時 七月十二日(火)午前
十時～午後三時
▼場所 玉造町中央公民館
▼担当者 人権擁護委員、
法務局職員
▼相談内容 交通事故、酷
使虐待、住居の安全に対す
る侵犯、名誉・信用業務に
対する侵犯、強制圧迫、人
身の自由に対する侵犯、な
ど
※相談は無料で秘密に取り
扱います。

さわやか君



やはりあなたは聞き上手
明日に予定のお産の娘 やつ
と外孫気もたら みよえ
与えられた大きな仕事 や
らにやらない義理がある
哀話なきない女の歴史 尚詩
埋れた祇園町 藤娘
阿波の巡礼 母娘の涙 やは
り名乗れぬ義理に泣く
明けの鐘六つ和尚がつけば けんじ
山にや平和が今日も来る
青い笹敷乙女の姿 山とくじ
合清く咲く 房子
席題字結一字限(小野・口) 小
さい事でも非行の芽なら 早
く摘み取れ子の雛 竹堂
口を尖らせ嫌々あがる 鮎が
一匹土手の釣り 秋扇
老いにや無理だと口実つけて 誘
い断る尾瀬の旅 草女
口にはばかりもう一言を 言
わず呑み込む社長室 青声
愚痴の話が飛び出す口も 締
めて置きたや老いの意地
野良に明けくれ苦勞の坂も まさお
今じゃ俚謡で越える坂 女とく
そつと心の小箱を開けりや
過ぎた昔の夢が湧く 幾代
やと芽が出た野菜の手入
膳にのる日を楽しみに 小
身体小さいが言うこと大人
孫もそろそろ反抗期 翠峰

くらしの豆知識

海藻は海の 緑黄野菜

ビタミンと無機質の宝庫
海藻は海の緑黄野菜、「シー・リーフ」とも呼ばれていて、成分としてはビタミンと無機質の宝庫です。海藻には、カルシウムをはじめいろいろなミネラルが多く含まれていることはよく知られていますが、この他、消化されにくい食物繊維、いわゆるダイエタリーファイバーも多く含まれています。

海藻を毎日食べると長生きをすると、よくいわれますが、実際に海岸近くの長寿村の老人たちは、魚とともに海藻を子どもの頃から常食しているということです。

海藻の効用

海藻の働きとして、第一にコレステロールの低下作用があげられます。動物実験でも、血中コレステロール値の高い白ネズミに海藻を与えると、コレステロール値が下がることによっても証明されています。

第二に、小腸内でビタミン

B₁、B₂の生産を促す働きがあります。高たん白質や、高動物性脂肪を多く含んだ餌を白ネズミに与え、これに海藻を加えると、白ネズミの小腸内ビタミンB₁、B₂のできかたが多くなります。また、同量の食塩を餌に混ぜて与えた場合、海藻を食べた方が、ナトリウム排泄が多いことがわかりました。

海藻にはヨウ素も含まれています。ヨウ素は甲状腺ホルモンの成分で、不足すると単純性甲状腺腫を起したり、幼児の発育を遅らせたりします。このため、海藻を食べる習慣のないアメリカでは、わざわざ食塩にヨウ素を混ぜています。

よく煮て食べよう

このように長所の多い海藻ですが、細胞膜が硬いために調理方法によってこれらの栄養素の吸収のされかたがちがってきます。さらに、海藻のたん白質の吸収は、10〜60％と個人差が非常に強いもので、よく煮て、細胞膜をこわして食べると効果的です。



誕生おめでとう ぎやうまします



出産

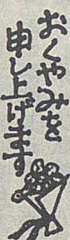
〔4月〕

と こ ろ	羽 生	上 山	中 山	新 田	羽 生	西 谷	浜 谷	諸 井	緑 ヶ 丘	捻 木
保 護 者	山 口 和 光	飯 田 正 良	齊 藤 浩	野 原 幸 一	筒 井 重 信	星 野 正 二	貝 塚 得 一	茂 木 厚	石 橋 菊 夫	坂 本 忠 道
続柄	長男	長男	長男	二女	二男	長女	三女	二女	長男	二女
赤ちゃん	祐	晃 太	勇 太	雅 希	智 美	祐 子	香 里	孝 則	千 佳	

死亡

〔4月〕

氏 名	今 泉 き よ	須 貝 藤 兵 衛	根 崎 す い	鈴 木 盛 蔵	田 辺 い し	小 沼 輝 郎	並 木 は る
年 齢	六八	七四	五七	八四	八一	六五	四六
と こ ろ	羽 生	谷 島	西 蓮 寺	荒 宿	横 町	八 木 蒔	諸 井



発行人 茨城県玉造町長

編集 企画商工課

印刷 榊さんゆう社印刷

編集 後記



○「日本海中部地震」では、津波の恐ろしさを思い知らされました。こうした自然の災害に対しては、最低限身を守る為の防ぎよの知識を知っておくことが大切だと感じました。○参議院選挙の投票方法が変わり、とまどっている方もあるのではないのでしょうか。大事な一票が無効にならないよう、確かめてから投票しましょう。

○梅雨がやってきました。食生活には十分気をつけ健康にご留意ください。

休・祭日当番医

6/26	日曜日	方波見医院 ☎50551
7/3	日曜日	金 塚 医院 ☎50556
7/10	日曜日	根 本 医院 ☎50538
7/17	日曜日	関 野 医院 ☎60102
7/24	日曜日	方波見医院 ☎50551

(診療時間) 午前9時～午後4時まで