

89



広報

発行／玉造町長 編集／企画商工課

5月号

No. 346

玉造

TAMATSUKURI

町の人口と世帯

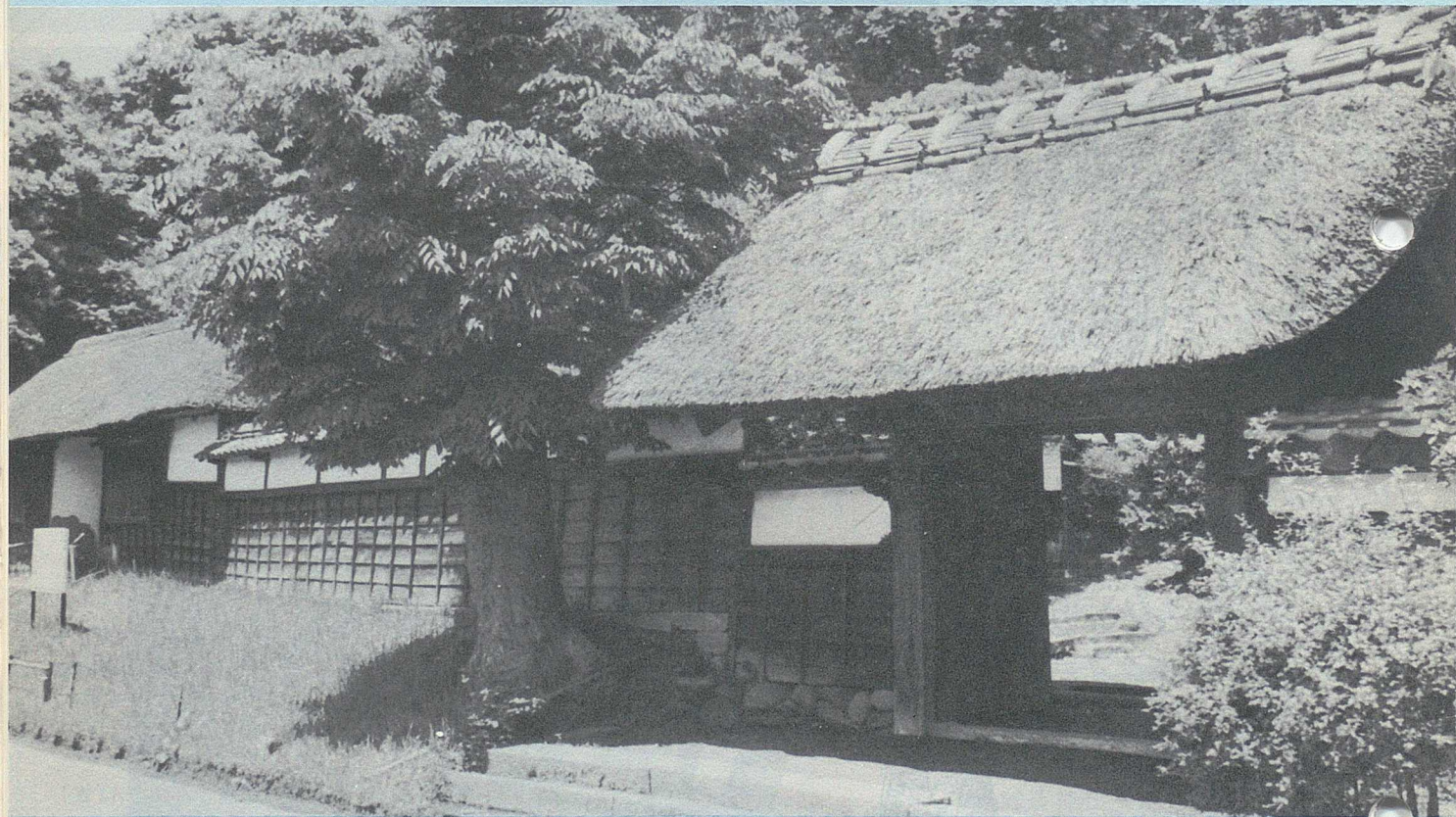
平成元年5月1日現在

男 7,034人(－6)

女 7,223人(－5)

計 14,257人(－11)

世帯数 3,397戸(+9)



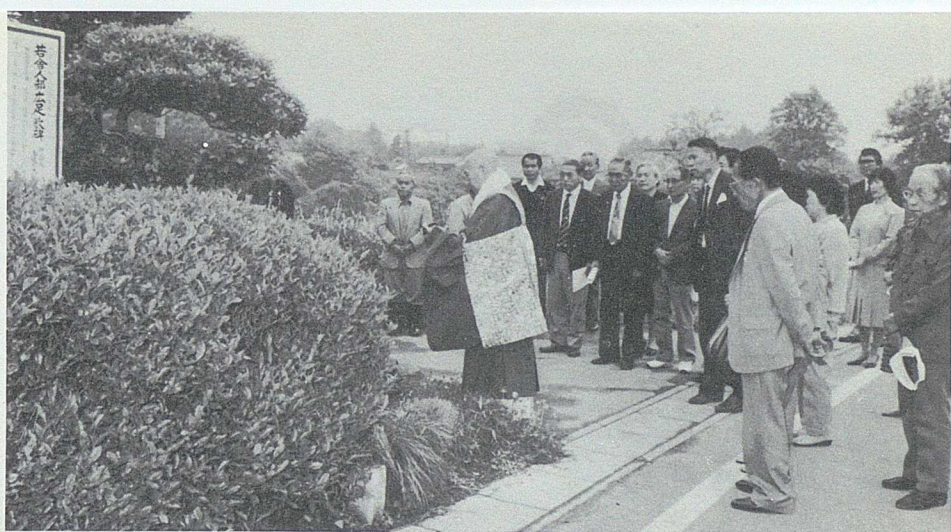
(写真：手前が通用門で左が表門)

「大場家住宅」が県の文化財に指定

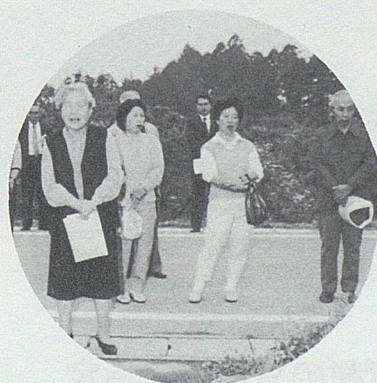
横町にある「あかずの門」で有名な「大場家住宅」が、4月6日に県の文化財に指定を受けました。大場家は江戸時代、水戸藩所有の山を管理する大山守を務めた旧家。住宅は、母屋と長屋門形式の表門、薬医門形式の通用門からなっています。町では、今回県文化財の指定を受けたことにともない、大場家を推持保存しながら、観光に一役買いたいとしています。

主な内容

防人会	2～3
塩が命を縮める	4～5
まちのわだい	8～9
ストレスを場える	10～11
俚謡教室	12～13
おしらせ	14～15



(写真上) 供養を行い防人を偲ぶ参加者の皆さん



(写真中) 「当時の旅は大変だった…」と話す田中先生の講演にメモする皆さん

(写真下) 飯島とみ江さん(左)の指導で若舎人部広足のうたを朗詠

万葉のロマンをたずねて

わかとねりべのひるたり

若舎人部広足を偲び「防人会」

～講演と供養～



万葉集にある歌「防人に
立たむ騒きに 家の妹が 業
るべきことを 言はず来ぬか
も」の作者若舎人部広足を偲
んで「防人会」が、五月十四
日に捻木地区にある歌碑の前
で行われました。教育委員会
が主催し、商工会と玉造ゴル
フ倶楽部の協力をえて開かれ
たものです。

香取亮澄西光寺住職による
供養が行われたあと、本
間流玉造詩吟吟詠クラブ師範
の飯島とみ江さんの指導によ
り、参加者全員で若舎人部広
足の歌を朗詠し、古代の防人
を偲びました。

なお、供養に先立ち玉造ゴ
ルフ倶楽部捻木コースのクラ
ブハウスで、土浦短期大学の
田中大士先生を招いて「大伴
家持と常陸地方の防人たち」
と題する講演がありました。
防人とは、古代に東国など
から派遣され、筑紫(つくし)・
杵岐(きき)・対馬(つしま)方
面の防備に赴いた兵士のこと
で、防人が詠んだ「防人歌」が万葉
集に集められており、若舎部
広足の歌はそのうちの一首。
歌の意味は、「あわただし

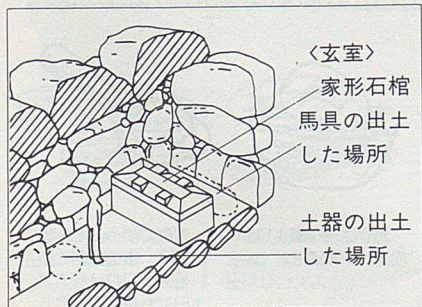
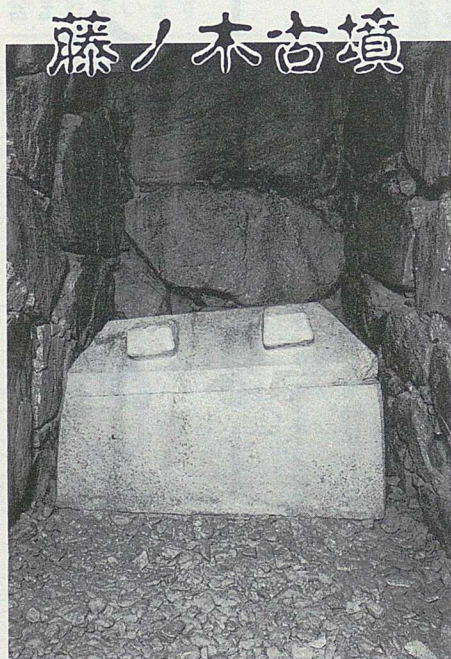
く防人に発つさわざに、妻に
なりわい(生活)の事を言わ
ずに来てしまった」。防人の
任期は三年。東国から召集さ
れた防人たちは、難波(大阪)
まで歩いて行き、難波から船
で九州の大宰府へ赴いた。
田中先生は講演のなかで、防
人の歌が万葉集に集められた
のは大伴家持の功績。当時の
旅は苦しい旅で、自らの地縁
社会である家を離れて一歩外
にふみ出すことで大変なこと
だった。若舎人部広足が防人
に赴いた後の足どりについて
は何も知られていない」と述
べられました。

若舎人部広足のほかに、玉
造町には防人歌として占部広
方の歌碑が羽生地区内に建て
られています。広方の歌は、
『橋の下吹く風の 香ぐはし
き 筑波の山を 恋ひずあら
めかも』(橋の下吹く風の香
ぐわしいように、筑波の山を
恋いずにいられようか)。

教育委員会では、今回の防
人会をきっかけに、皆さんが
町の史跡や文化財に親しみ関
心を持っていただければと話し
ています。

指定別	種別	名称
国	建造物	西蓮寺仁王門 西蓮寺相輪櫓
県	建造物	万福寺阿弥陀堂 万福寺仁王門 大場家
町	彫刻	西蓮寺薬師如来座像 万福寺阿弥陀如来立像及び両 脇侍像 法眼寺不動明王座像
町	工芸品	宝幢院銅鐘
町	建造物	常福寺山門 円勝寺山門 橋郷造神社本殿 八幡神社本殿 井上神社本殿
町	工芸品	玉造大宮神社鰐口 銅独鈷杵(芳賀市郎太氏管理)
町	古文書	鳥名木家文書
町	考古遺物	銅鏡(乾充氏管理)

玉造町の指定有形文化財



藤ノ木古墳
多くの副葬品が出土

藤ノ木古墳の発掘調査では、
ふたを開けずに石棺内を調べ
るため、ファイバースコープ
(内視鏡)が使われました。
石棺を開く前の状態を映しだ
した色鮮やかな映像をテレビで
ご覧になった方も多いでし
う。

六世紀ごろ造られたこの藤
ノ木古墳の調査は、昨年まで
に三回行われ、多くの副葬品
を発掘しました。では、今ま
での調査でわかったことを見
ていきましょう。

発掘調査でわかったこと

▼墳丘
古墳は、奈良県生駒郡斑鳩
町にある円墳です。
大きさは、直径約四十メー
トル、高さ八メートル。

▼石室
古墳の内部は、石材によっ
て作られている横穴式石室で
す。石棺の納められている玄
室の入口付近には、約六十個
の土器が置かれてありました。
また、石棺と奥壁の間からは、
金銅の装飾をあしらった馬具

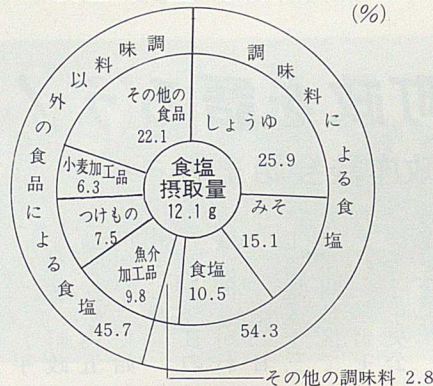
などの副葬品がまとまって出
土しました。

▼石棺
石棺は、岩をくりぬき、ふ
たを屋根形にした家形石棺で、
長さ約二・四メートル、幅約
一・四メートル、高さ約一・
五メートルのもので、内部
は、外と同じように全面に朱
が塗られ、今でも鮮やかな色
彩をはなっています。

斑鳩は当時の先進地域
調査の際に出土した副葬品
は、玉や飾り金具のついた金
属製の冠をはじめ、刀剣、鏡
などです。

当時の先進地域であった斑
鳩の地に埋葬された藤ノ木古
墳の主は、どのような人物だ
ったのでしょうか。今後の研
究が期待されるところです。

食塩摂取量の構成割合 (%)



昭和61年国民栄養調査

昭和61年における日本人の食塩摂取量は全国平均で12.1グラムです。年次推移でみると、食塩摂取量はゆるやかながらも減少傾向を示していますが、日本人の栄養所要量で示されている一日10グラム以下という目標摂取量に比べた場合、まだとりすぎています。また、食塩をどんな食品から、どれぐらいの割合で摂取しているか、その摂取構成をみますと、調味料が全体の54.3%を占めており、調味料の使い方が減塩のカギを握っていることがわかります。

食品中にはこれだけの食塩が含まれています

食 品 名	分量 (g)	含む食塩 (g)
塩 ざ け	1 切れ (60)	4.9
魚 た ら こ	1 腹 (60)	4.0
干 め ざ し	3 尾 (25)	0.8
魚 し ら す 干 し	大さじ 1/2	0.6
つけもの た く あ ん	3 切れ (20)	1.4
う め ぼ し	1 個 (10)	2.0
甘 辛 せ ん べ い	5 枚 (50)	0.6
チ ー ズ	1 切 (20)	0.6
つくだ煮 の り 佃 煮	大さじ 1 (25)	2.5
い か 塩 辛	大さじ 1 (25)	2.9
か ま ぼ こ	1 本 (40)	1.0
べ ー コ ン	1 枚 (15)	0.4
みそ (みそ汁 1 杯)	大さじ 2 (12)	1.4
し ょ う 油	大さじ 1 (18)	2.7
ウ ス タ ー ソ ー ス	大さじ 1 (18)	1.5
マ ヨ ネ ー ズ	大さじ 1 (14)	0.2

●印1つは1gの食塩を表わします。

「健康はまずバランスのとれた食生活から」と、銚田保健所の千葉功栄養士を講師にむかえて保健協力員の研修会が、四月二十一日に中央公民館で行われました。

保健協力員研修会

バランスのとれた食生活を

千葉功栄養士は、銚田保健所管内の主な死因の比較をしながら、成人病の要因の一つにあげられている「食塩の摂取量」をとりあげ、一日十グラム以下におさえるようにと指導。さらに、健康的な食生活をするには一日三十食品が必要だと説明されました。

以前と比べて食塩を取る量が少なくはなっているとはいえ、全国平均で一日一人あたりの食塩摂取量は十二・一グラムです。また、食塩をどんな食品から、どれぐらいの割合で取っているか、その構成をみると、グラフのように、しょうゆ、みそ、食塩の言わゆる調味料が全体の半分を占めています。調味料の使い方が食塩摂取のカギを握っていることがわかります。



「調味料の食塩を半分に減らせば減塩につながる…」と千葉功栄養士

「塩分のとりすぎ」度チェック

「はい」(○)か「いいえ」(×)をつけ○の数を合計してみてください。

- ①漬けもの、つくだ煮、塩辛などを1日1回以上食べる。()
- ②みそ汁や吸い物などの汁物は1日2杯以上とってしまう。()
- ③1日1回は、そばやうどんなどのめん類になってしまう。()
- ④塩ざけや干物、カマボコなど、魚の加工品が毎日食卓にのぼる。()

⑤味のついた料理に、なんでもしょうゆソースなどの調味料をかけて食べるクセがある。()

⑥ハムやソーセージなどの肉の加工品をよく使う。()

⑦ポテトチップスやスナック菓子、せんべいを毎日食べる。()

⑧めん類の汁は全部飲んでしまう。()

⑨刺し身は両面にたっぴりとしょうゆをつける。()

⑩味つけのこってりしたものが好き。()

⑪1日1回以上、外食をする。()

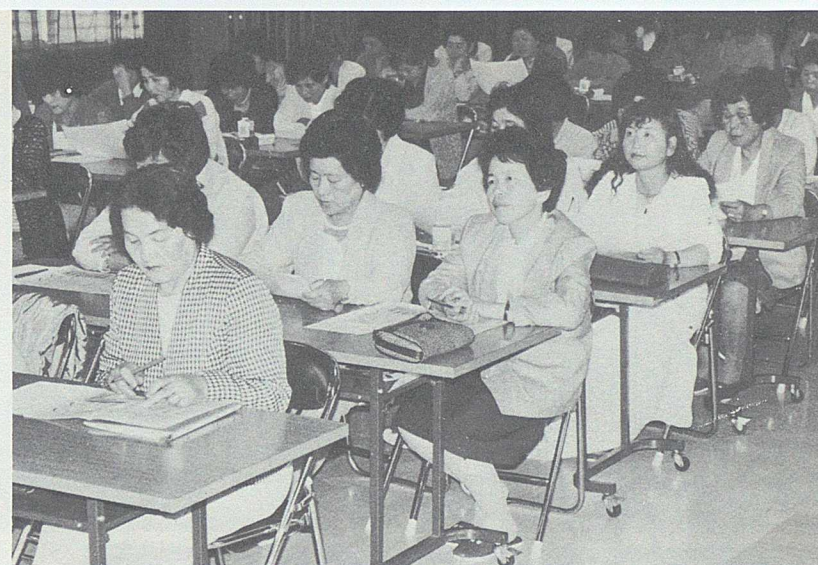
⑫たっぴりのつまみでの晩酌を欠かさない。()

⑬シューマイ、ギョーザ、ハンバーグなど、調理済み食品や半調理済みの食品を、毎日、何か使っている。()

⑭3食とも和食になってしまう。()

⑮大食漢である。()

〈○が0…大変よい。○が1～3…塩分のとりすぎが予想されます。高血圧の人は用心を。○が4～15…塩分のとりすぎです。○印のついた項目を見直し、ひとつずつ改善していきましょう。〉



台所をあずかるお母さんたちは「減塩」の話に熱心に耳を傾けながら学習 (保健協力員研修 4/21)

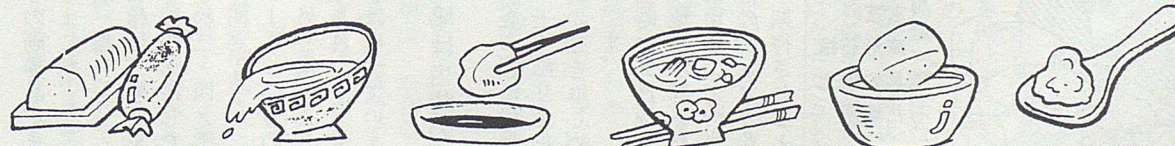
塩が命を縮める!?

「減塩を考える」

「塩」は、昔から私たちの生活になくてはならないものでした。天然の防腐剤・調味料として食卓にのぼらない日はありません。食塩には、食欲増進剤の役目もあるそうですが、困ったことに血圧を上げるのも塩の働きのひとつにあげられています。ですから、塩分をひかえて高血圧を防ぐことは、心臓病・脳卒中といった成人病を一手手前でストップさせる大切な意味があるわけです。「みそ汁と漬けものがない」とご飯を食べた気がしない——もしあなたがこのようなタイプだとしたら、塩分のとり過ぎかも知れません。

そこで、まず「塩分のとり過ぎ」度を自分でチェックしてみてください。「はい」が多いようだと要注意ですよ。

これならできる減塩12か条



かまぼこ、ソーセージなどの加工食品の食塩濃度を知り、使用回数をひかえよう。

めん類の汁は半分以上残そう。

かけしょうゆよりつけしょうゆを。味のついているものにつけしょうゆをしない。

みそ汁はうす味で、具を多く、1日1杯以下に。

漬物は保存漬より即席漬、一夜漬を。

家庭で使うみそ、しょうゆ、塩の容器に使い始めた日付けを入れ、1日でも長く使おう。

町長と町政を語ろう！

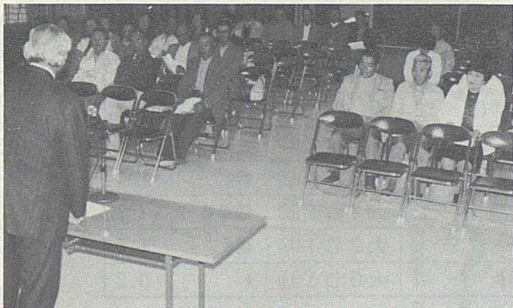
～町政座談会始まる～

「町長と町政を語ろう」と平成元年度の町政座談会が町内五地区に分けて始まり、五月十一日の手賀地区をかわきりに、十二日は玉造地区十三日は玉川地区で行われ、学習センターと中央公民館が会場。

町の行政を住民の皆さんに報告するとともに皆さんからの町行政に対する意見や要望を聞いて、今後の町政の参考にしようと始められたもので、座談会には町内の役職者の方々が出席しました。坂本町長は「いま、二十一世紀を目前にして、玉造町が大きく飛躍し脱皮していく時期にある。そこで、皆さんの意見を拝借し、今後の町づくりに生かしていきたい」とあいさつ。座談会には役場の各課の事業を説明しました。座談会に入ると、「火葬場をつくっては」「スポーツ少年団の宿泊施設がほしい」「水道の水質検査は」「児童公園の設置を」「大型店舗が進出してこないが町の対応は」等々の意見や要望が出ました。玉川地区学習センターで行



手賀地区学習センターで (5/11)



中央公民館で (5/12)



玉川地区学習センターで (5/13)

われた座談会では、「子供たちの通学安全のためにも国道バイパスの早期開通を」「バイパスが開通した場合の農振法の解除は」「ふるさと創生

で、さくらの木を植える」と聞いているが、「等の意見がありました。これらの意見に対して町長は、「一人未買収の方がいるが

それが解決すればすぐにバイパスは開通される。農振法の解除には土地改良区の認証事務の問題があるが、町の振興につながる場合は解除が認められる場合がある。ふるさと創生は、国からの押しつけの事業とは違い、町民らが特徴あるふるさとづくりを進めていくというもので、その事業として町では健康づくりを進めていくほか、観光レジャーの目玉づくりの意味から桜の植樹をしていこうと考えている」と答えました。

豊かなむらづくり事業のねらいは、「生産と生活と調和のとれた豊かなむらづくり」すなわち、土地の基盤整備や機械化をとり入れるなどの生産環境の整備と、集会所などのコミュニティ施設・児童公

現原地区と立花地区については、それぞれ六月五日と六日に行われる予定です。

「豊かなむらづくり事業」がスタート 生産と生活の集落環境づくりを！！

「たくましさ」とふれあいのある町づくりをキャッチフレーズに、『豊かなむらづくり事業』が始まりました。この事業は昭和五十七年度から進められており、昭和六十三年度に玉造町も県の指定を受け行われることになった

ものです。平成三年度までの予定で総事業費は一億五千万円。今年度は約三千万円をかけ事業が行われます。旧玉造地区を対象に、ほ場整備や集落環境整備が進められます。

園・交通安全施設など生活環境の整備の、この二つを結びつけ調和のとれた集落環境づくりを行うことが主な事業です。

事業のなかみは

この事業では、それぞれ次のような整備を行います。

- ★集落整備事業として
 - 団地的農用地利用改善事業
 - ほ場整備：前谷地域（五ヘクタール）
 - 機械導入事業：「穀物乾燥調整施設」（高須）、「フロントローダー」加茂、「農機具格納庫」（緑ヶ丘）、「堆肥盤」（諸井）、「夜冷施設」（加茂）
 - 集落環境整備事業
- 生活環境整備：「ごみ集積所」（二十か所）、「カーブミラー」（十本）、「防犯灯」（二十本）
- 農村児童公園施設
- 農村集落センター整備事業
- 集会所の改造：諸井、高須、川向

このほか、玉造中学校に「特愛農学習農園」、高須に「特

産品直売所農産物加工施設」諸井に「ふれあいコミュニケーションセンター」がつくられます。



県政モニターに 小嶋正子さん

平成元年度の県政モニターに、町から諸井の小嶋正子さんが選ばれました。県政モニターは、県民の立場から県政に対して意見を述べたり、提案をして県政に反映させ豊かな郷土づくりに役立たせる制度です。モニターの主なしごととしては、県からのアンケートに答えたり、会議に出席して意見を述べたりします。

団長に小貫実氏が就任

町消防団新スタッフ

四月一日から、玉造町消防団長に前副団長の小貫実さんが就任しました。松本伝四郎前団長の退任にともない就任したもので、前団長の退任と同時に白鳥久夫・船串孝雄両分団長、堀仁副分団長もそれぞれ退任されました。長い間ご苦労さまでした。

なお、四月一日からの玉造町消防団の役員は下記のとおりです。玉造町消防団は、歴代団長が訓辞で述べているように「訓練第一主義」をかかげて、私たち住民の生命財産を守る

ために日夜尽力されています。その訓練の成果は、郡の操法大会での好成績はもとより、過去の出火での手際よい消火活動による類焼防止にあらわれています。新しい「小貫体制」による今後の活躍を期待いたします。

退任された松本前団長は、昭和二十四年四月に玉川村消防団に入団以来四十年間団員として活躍され、とくに昭和五十八年四月より六年間は団長として団の統率にあたられました。



玉造町消防団役員

		敬称略	
団長	小貫 実	副団長	貫 一
副団長	高村 野	第1分団長	山 兼
第1分団長	山 兼	第2分団長	飯 大
第2分団長	飯 大	第3分団長	堀 沼
第3分団長	堀 沼	第4分団長	栗 平
第4分団長	栗 平	第5分団長	鎌 遠
第5分団長	鎌 遠	第1副分団長	山口 平
第1副分団長	山口 平	第2副分団長	田 輪
第2副分団長	田 輪	第3副分団長	原 弘
第3副分団長	原 弘	第4副分団長	間 章
第4副分団長	間 章	第5副分団長	田 正
第5副分団長	田 正		

(芹沢1105) (浜602) (手賀3092) (荒宿235) (西蓮寺853) (手賀4244-4) (手賀198) (甲4191-1) (甲4892) (捻木282) (芹沢480) (八木蒔338) (八木蒔383)

第二回臨時議会

第二回臨時議会が、四月十八日に開かれました。提出された報告二案と三議案は原案どおり可決されました。

▼報告 専決処分した事件の承認
玉造町税条例の一部を改正したものです。

▼報告 専決処分した事件の承認
昭和六十三年年度町一般会計予算の総額に、歳入歳出それぞれ四十五万四千円を追加し、歳入歳出予算の総額が三十四億八千七百六十四万四千円となったことに、議会の承認が得られました。

▼議案 玉造町の休日を含める条例の制定
第二土曜日及び第四土曜日を閉庁にするために、条例を定めたものです。

▼議案 町職員の勤務時間に関する条例の一部を改正
第二土曜日及び第四土曜日の閉庁にともない、条例の一部を改正したものです。

▼議案 町特別職の職員で常勤のもの給与及び旅費に関する条例の一部を改正
旅費が付け加えられました。

▼議案 町職員の旅費に関する条例の一部を改正
旅費が付け加えられました。

委員会委員の選任

固定資産評価審査委員会委員に西谷の高野博さんを選任することに議会の同意が得られました。

▼議案 玉造町の休日を含める条例の制定
第二土曜日及び第四土曜日を閉庁にするために、条例を定めたものです。

▼議案 町職員の勤務時間に関する条例の一部を改正
第二土曜日及び第四土曜日の閉庁にともない、条例の一部を改正したものです。

▼議案 町特別職の職員で常勤のもの給与及び旅費に関する条例の一部を改正
旅費が付け加えられました。

▼議案 町職員の旅費に関する条例の一部を改正
旅費が付け加えられました。

部を改正したものです。

第三回臨時議会

第三回臨時議会が、五月十日に開かれました。提出された三議案は原案どおり可決されました。

▼議案 町特別職の職員で常勤のもの給与及び旅費に関する条例の一部を改正
旅費が付け加えられました。

▼議案 町職員の旅費に関する条例の一部を改正
旅費が付け加えられました。

条例のなかに、外国旅行の旅費が付け加えられました。

▼議案 町職員の旅費に関する条例の一部を改正
旅費が付け加えられました。

▼議案 町特別職の職員で常勤のもの給与及び旅費に関する条例の一部を改正
旅費が付け加えられました。

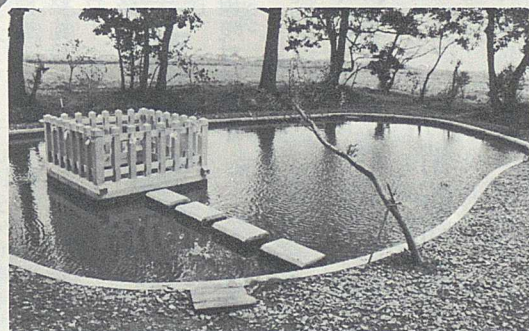
▼議案 町職員の旅費に関する条例の一部を改正
旅費が付け加えられました。

▼議案 町特別職の職員で常勤のもの給与及び旅費に関する条例の一部を改正
旅費が付け加えられました。

平成元年度各地区敬老会



▲ 湿地化し、荒れはてていた玉清井の池



▲ 整備されよみがえった池



▲ 完成を祝って行われた竣工式

スナッフ



あんたは何んでも食べられていいわねー！

玉川地区(4/8)
西蓮寺で

昨年の暮から進められていた「玉清井環境整備事業」がこのほど完了し、四月二十二日に竣工式が行われました。

根古屋地区の皆さんのお骨折りにより風土記の森「玉清井」が、コミュニティ広場に姿を変え新しく生まれかわりました。事業費二百六十万円をかけたコミュニティ広場には、池と四阿(あずまや)、自転車置き場ができ、皆さんに親しまれる「伝説の森」となりました。

保健婦です

どうぞ、よろしくお願いします

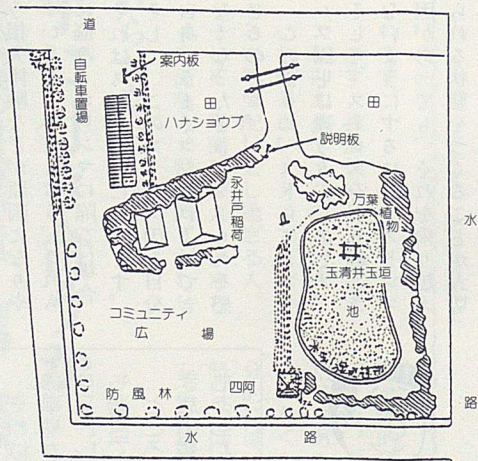


高野 京子

五月一日より、保健センターに勤務することになりました。まだまだ未熟者で、皆様にご迷惑をおかけすることも多々あると思いますが、皆様の協力を得ながらがんばっていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。

鹿行地方県民集会所の七期生玉造町会議員(昭和六十一年〜六十三年度)が、実践活動の成果として、このほど自分たちの活動の足跡をたどった記念誌「はばたき」をつくりました。B5判五十七ページで写真をふんだんにとり入れた内容で、記念誌刊行は鹿行地方県民集会所でも初めての事です。

記念誌「はばたき」を刊行



スナッフ

おばあちゃん
元気だねー



手賀地区(4/9) 天竜荘で



玉造地区(4/13) 中央公民館で
立花地区(4/4) 白帆ドライブインで
現原地区(4/15) 天竜荘で



おすしは
おいしいなあー

現代病

いかに対処し 克服するか

「最近、仕事がつまみいかなくてストレスがたまっている」「休日にするスポーツは、ストレス解消に最高だ」というように、ストレスという言葉は精神的なイライラの代名詞として、日常よく使われるようになりまし。たしかにストレスが原因で心身症になったり、体をこわしたりする人はいます。しかし、なかには本当はストレスではないのに、ストレスではないか」と自己判断をして、一人で思い悩んでいる人も少なくありません。

ここでは、ストレスの「魔手」にとりつかれないように、どうやって対処し克服していけばいいのをみていきましょう。

ストレスと心身症



職場の人間関係や嫁しゅうとのトラブル、肉親との死別な

どの悩みは、ストレスを高じさせるといわれます。心身症とは、こうした心理的ストレスなどの原因が蓄積され、それがもとで心臓病や胃腸などの消化器系、自律神経系などに支障をきたす場合をいいます。

具体的には胃・十二指腸かいよう、高血圧、狭心症、気管支ぜんそく、円型脱毛症、慢性肝炎などが心身症として起こることがあります。

ストレス因とは何か

ストレスを引き起こす原因を、ストレス因（ストレッサー）と

います。

累積する仕事や複雑な対人関係、生きがいや大切なものを失う損失体験などが原因になりやすいといえるでしょう。これらに悩み、ジレンマに陥った場合、それはストレス因になります。そして、このストレス因を自分自身でうまくコントロールできなくなったとき、ストレスを感じるのです。

このように、ストレスとストレス因とは違うもののなのです。そして、ストレスを引き起こさないようにするには、ストレス因があっても、それを乗り越えられる状態をつくるのが大切なのです。

まず体調を整える

ストレス因がストレス状態を引き起こすときは、まずそれを受け止める体の状態が大きく左右します。体調がよいときは、多少のストレス因があっても、それを乗り越えてしまえます。

胎児もストレスを引き起こす!?

登校拒否や拒食症などは、子供からお年寄りまで、ストレス因によってだれにでも起こりうるのだといわれています。

それは、日常生活のすべての事柄がストレスを引き起こすストレス因であるといつても過言ではないからです。ところでこのストレスは、まだ母親の体内にいる胎児にもあらわれるといわれています。



クヨクヨ悩まない

そしてもう一つ大切なのは、ストレス因にぶつかったときの心の持ち方です。「自分はこんなに働いているのに、あの上司は仕事を評価してくれない」「おばあちゃん、わたしのすることにはいちいち文句をつける」などとクヨクヨ悩み続けることは、むしろ気持ちを大きくもって、「たいしたことではないさ。気にしないでおう」と、心にゆとりをもつよう心がけましょう。

周囲の援助が必要

困ったことにつづつたとき、不幸なできごとを体験したときなど、ストレスがたまりやすい状態になります。こんなとき、周囲の人からの助言や支え、あるいは援助があると、ストレスが減少したり解消したりします。例えば、病気になるたときの

受け止め方次第

ゴムまりを外から押すと、凹状にへこみますが、これに押し内側からは、はね返す力が働きます。この場合、外から押す力（刺激）をストレス因といい、これに対する内部の反応をストレスとい



ストレスは避けられない

どう上手に付き合うか

東京都立駒込病院心身医療科医長 河野 友信

かが、大事なテーマになつてくるのです。

ストレス因がそのままストレスになるかどうかは、その人の受け止め方次第ですが、一般的に、次のような人はストレスがたまりやすいと言わ

悩みごとをバネに

ストレスの大半は、ストレス因が分かったところで、大きく一歩前進します。そして、それに対して具体的に何ができるかを考えていかなければなりません。それにはまず、見方を変え

れます。

まず、我慢強く、自分をぐっと抑えるタイプの人。次に、いわゆる良い子タイプで、いろいろ気配りをし過ぎる人。そして、真面目で人一倍きちよう面な人、野心的でがむし

たり、人に相談したりすることから始めてみましょう。また、ストレス因を一つのバネにして、チャレンジしていく気力をもつことも大切です。



身体的には、疲れやすくなったり、食欲や性欲が減退したり、あるいは睡眠が十分にたれなくなったりします。気分的には、イライラしたり、怒りっぽくなったり、情緒不安定な状態になったりします。

ストレスのサイン

ストレスがたまつてくると、いろいろなサイン（兆候）が現れます。例えば――

河野 友信

放置しておくのはよくありません。ストレスの場合も、初期消火が大切なのです。

小出しにできる場を

ストレスに対する一番良い

処方せんは、心も体ものんびりする、くつろぐことです。音楽をきく、ぬるめのお湯に入る、軽い体操をする、適度のお酒を飲む……など、自分に合ったストレスのいやし方を見つけて、日々、実行することが大切です。

また、考え方や見方を変えたり、気分転換をはかったりすることも効果的です。趣味を楽しむとか、旅行をするとか、山歩きなどをして自然に触れることが、心身のバランス回復に役立つのです。ストレスがたまらないように家族だんらんや友人との語りなど、ふだんから小出しにできる場をもつよう心がけましょう。

(談)

第186回
教室 謡 俚



兼題「小・端・名・身」

御身大事に単身赴任
わたしやしつかり留守居番

とく女

今日か明日かと身籠る猫の

お産まぢかの日が愛し 満喜

夜明け間近い軒端のすずめ

一人暮らしの目をさます 正花

桜前線追いかけてながら

老いも身軽な春の旅 とくじ

釣りの小銭が財布に鳴いて

何か怪しい消費税 夢情

男だらうか女だらうか

孫の名前を五つ六つ 和代

小粒ながらも褒美の指輪

贈る勲章嫁の指 いなほ

端切れ一枚無駄にはしない

母は暮しの知恵袋 喜喜

あちら立てればこちらが立た

ず 中に入って身が持たぬ

美代

お礼ばかりがお金じやないと

小銭巾着く消費税 翠峰

赤い櫛が渋茶に添えた

筑波名代の力餅 秋扇

希望大きく端午の節句

祝う初孫よろい武者 きみ

軒端雀の噂の種は 竹堂

女医が笑えの診療所

端で見る目もうらやむ様な

力合わせの三世帯 幾代

恋も情も運んだ水路

名残尽きない十二橋 草人

中途半端と笑っておくれ

老いの励みの稽古ごと 草人

道の端から浮世の様を

じつと見ている野の仏 藤娘

椿散り行き石南木瓜と

小さい庭にも春便り 房子

若く見せたい化粧だけれど

所詮小皺は隠せない 義一

一寸小振りの日傘も似合う

女ざかりのワンピース 有美

小さいのれんの誇りに生きて

味が自慢の手打そば 琴子

兼題大・宮・神・社・祭・札

鹿島神宮詣でるたびに

武者の面影目に浮かぶ 尚詩

祭り太鼓に揃いの法被

子供神輿も出る節句 訥也

愛し大事と育てる孫も

きげん損ねりやあかんべえ

古く伝わる流鏝馬行事 久子

孫と操り出す村祭 まきお

寄進名札も栄枯のかけを

写す鎮守の古社 喜喜

第二十四回 俳句教室

(鹿島灘吟行)

防風の白根のはりも鹿島灘

掛札野風

風紋をたどる足跡風光る

長谷川鶏頭子

風紋もおだやかなりし春の海

小谷草洞

防風に砂さらさらと手の間よ

うららかや一重二重の波の色

大和田秋海棠

防風のありて砂丘の長かりし

松本霜石

変りゆく鹿島桜の並木道

山野草月

春の波白く重なる日川浜

藤川秀子

潮騒も春のリズムの折り返し

鈴木夢情

足跡を砂に残して灘の春

鈴木和代

三味線草かき鳴らす風蛙あか

藤本峰

一株の防風に眠の集れり

川島草人

(消費者被害防止月間)

悪質商法のいろいろ

こんな契約に注意

海外先物取引や証券取引な

どに名をかりて、言葉巧みに

「もうけ話」に引き込み、金

銭をだましとったり、消防署

の職員であるなどと身分を偽

って物品を送りつけたりする

など、さまざまな手口で消費

者の皆さんを狙う悪質商法は

まだまだ後を絶ちません。

悪質商法の被害にあわない

ため、その内容についてみて

みましょう。

◆海外先物取引商法

香港、ロンドンなどの海外

の商品市場で行われている大

豆、石油などの先物取引の契

約をしながら、実際は取引引

きを行わず、金銭をだましと

るなどのやり方です。

◆現物まがい商法

金やゴルフ会員権など、現

物がないうのに、これ売り、

現物のかわりに「預り証」な

どの証書を渡し、金銭をだま

しとるやり方です。

◆証券取引商法

「二割の資金を出せば残り

は融資します」などと言って

お金をだまされるが、指示され

た株の売買は行わずに金銭を

だましとるやり方です。

◆原野商法

「将来必ず値上がりする」

などと言って、ほとんど価値

のない原野、山林を法外な値

で売りつけるやり方です。

最近、この原野商法の被

害者に対し、所有している原

野を転売するには測量が必要

だなどと言って測量代金をだ

ましとるやり方もみられます。

新しい家族

夫婦で子育て

からのす症候群という言葉
があります。あてはまるのは
夫婦です。子供が成長して結婚

や就職のために家を離れてし
まったあとの状態、あるいは
まだ家に残っていても親とは
まるで無関係な生活になって
親と話し合う時間もなくなり、親

の注意も聞かなくなってしまう
った状態、つまり子供がもう
自分が必要としなくなったと
感じたときの心境です。

が濃くなって、何をやる気も
なく、ぼんやりとした毎日が
続きます。ひとりでお酒を飲
みはじめる母親もいます。子
供たちの幼かったころのアル

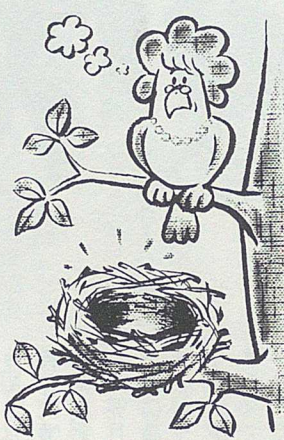
バムを取り出して涙を流す母
親もいます。子供のPTA、
塾の送り迎え、運動会の手伝
いなどを一生懸命つとめた、
まじめで誠実な母親であった

人に多いようです。
空の巣症候群は、女性の更
年期としばしば重なるので、
空虚感が大きく、自分はいま
まで何をしてきたのだろうか、
私の人生はこれで

にも苦労はたくさんあります。
病気やけが、勉強が嫌いにな
ること、友だちにいじめられ
ることなど、心配で寝られな

母親の心を支えていたといえ
ます。
夫婦の話題も、そのころは
ほとんど子供のことでした。
困った子供だ、しょうのない
子供だと言いつつも、そのこ

に思えます。父親のほうは外
で仕事があります。仕事の上
の責任も大きく、妻の不調に
気がつかないこともあります。
中年を過ぎた夫婦には、共
通に関心のもてるものが必要
です。静かに、一緒に話し合
えるような話題がなくてはな
りません。幼児期の子供の思



よかったのか、こ
れからどう生きて
いったらよいのか
というような深刻
なことを考えたり
することもありま
す。
子供が幼いころ

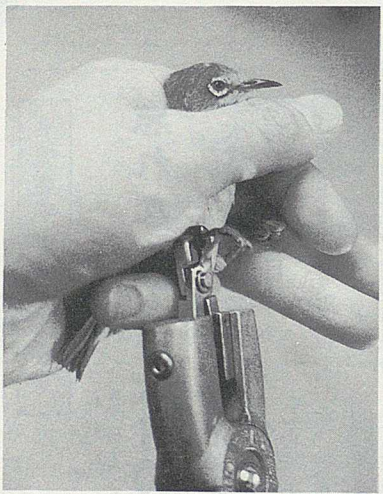
空の巣症候群
くなることもありますが、子
供は親を頼りにし、親をあて
にしています。自分は子供に
頼られているという思いが、

子供たちは自分自身の人生を
歩きはじめました。親に感謝
する気持ちはあるのでしよ
うが、もう頼りにはしていま
せん。親の周りにまわりつい
ていたころが、遠い夢のよう

に思えます。父親のほうは外
で仕事があります。仕事の上
の責任も大きく、妻の不調に
気がつかないこともあります。
中年を過ぎた夫婦には、共
通に関心のもてるものが必要
です。静かに、一緒に話し合
えるような話題がなくてはな
りません。幼児期の子供の思

野鳥の識別リング

密猟などから野鳥を保護



メジロに識別リングを
つけているところ

庭などで、野鳥を捕獲・飼育す
る場合は、鳥獣保護法に基づき
、都道府県知事などに鳥獣捕獲許
可や鳥獣飼養許
可(毎年更新)
の申請を行い、
許可証の交付を
受けなければな
りません。そこ
でこれまでは、
飼育を許可され

た野鳥には飼育許可を認める票
を、鳥かごにつけることが義務
づけられていました。
横行していた
すり替えに歯止め
ところが、この方式では飼っ
ている鳥が死んだあとに同種の
別な鳥にすり替え、かごに入れ
ても見分けが付きにくいという
問題がありました。事実、鳥が
死んでも届けを出さず、密猟を
して飼っていると思われるケー
スも目立ちます。
こうした実態から野鳥を守る

ために、環境庁では鳥かごに票
をつける方式を改め、野鳥の登
録番号と④の印を刻んだ識別リ
ング(足輪を飼育野鳥につける
ことにしました。すでに四月十
六日からスタートしています(イ
ンコなど輸入された鳥について
は除かれています)。
外せば
再使用は不可能
識別リングは全部で十一種類。
鳥の大小によってリングの大き
さが違います。アルミニウム製
なので大変に軽いのが特徴です。

カラスより小型の飼育野鳥は、
都道府県・市区町村の窓口で識
別リングをつけることになりま
す。またカラスより大型の飼育
野鳥は、飼育場所を担当職員が
立ちあい、つけることになりま
す。そして、一度つけた識別リ
ングは、故意に外そうとすると
バラバラになり、再使用できな
くなってしまいます。
もし違反が発覚した場合は、
「六か月以下の懲役または二十
万円以下の罰金」が科せられる
こととなります。密猟などから
野鳥を守るためにも、識別リン
グの装着にご協力ください。

児童手当の手続き

忘れないで 六月の届け出

次代の働き手を育てるのが目的

次代の働き手となる子供たちを健やかに育てることは、国や社会の大きな責任の一つです。そこで、国や社会の宝である子供たちを健全に育て、あけることを期待したのが、児童手当制度です。

児童手当を受けられる人は義務教育就学前の児童を含む

二人目の子供から支給されます

児童手当は、二人目の子供から支給されます。まず二人目の子供には月額二千五百円

一人につき月額五千円が義務教育就学まで支給されます。児童手当の支給は、認定請求の翌月分からとなります。早めに請求しないと、支給資格があっても受けられなくな

▼すべての受給者の方 毎年六月中に児童の養育の状況などを確認するため、現況届を提出する必要があります。



歯の衛生週間 (6月4日～10日)

前の市(区)町村に児童手当受給事由消滅届を提出し、新しい居住地の市(区)町村へ、すぐに児童手当認定請求書を提出してください。

▼手当の額が増えるとき、あるいは減るとき 児童が生まれたことなどにより手当が増額される場合は児童手当額改定請求書を提出してください。

▼手当の支給が終わるとき 義務教育就学前の児童がいなくなった場合には、受給事由消滅届を提出してください。

▼受給者の方が会社を退職されたとき 会社を退職して、厚生年金の資格がなくなったときなどは、役場へ受給事由消滅届を提出してください。

おわかりにならないことや詳しいことは役場町民課へお問い合わせください。

サービス業基本調査にご協力を!

総務庁では、七月一日現在で「サービス業基本調査」を実施します。

最近では、とくに経済のサービス化の傾向が進み、日本経済におけるサービス業の重要性がますます高まっています。



この調査は、統計法に基づく指定統計調査として行うもので、今回が第一回目の調査であり、サービス事業所の従業員数、事業収入金額などの項目について、調査票に記入していただくものです。調査票は、統計上の目的だけに用いられ、課税などの他の目的に用いられることはありません。調査は、事業所統計調査(変動状況に関する調査)と同時に進められます。

六月下旬から調査員が事業所を訪問して調査票の記入をお願いいたしますので、調査にご協力ください。

年金(だより)

国民年金と個人年金

生命保険会社や郵便局が売りに出している個人年金と国民年金は、同じ年金でも性格や役割が異なります。

国民年金をはじめとした公的年金は、国の社会保障制度のひとつで、国が運営しており、すべての国民が助けあう相互扶助制度ですから、誰もが加入するしくみになっています。

まず、個人年金は、自分の老後プランと経済的余裕を考

え、各自の判断で加入するものです。国民年金などの公的年金に代えて個人年金があるのではなう、公的年金に加えて個人年金があるのです。

国民年金は国が運営している制度ですから「国のもの」はありません。それよりも、年金支給額の三分の一は国が負担するとともに、事務経費も国が負担しているのです。

そして、物価スライドのしくみや遺族給付・障害給付があることなどが、個人年金との大きな違いとなっています。

まず、国民年金に加入し、その上で加入するのが個人年金であり、国民年金が基礎であることをお忘れないうに。

県職員(警察官A級)採用試験があります

▼上級試験 受験資格 昭和三十六年四月二日から昭和四十三年四月一日までに生まれた者

○試験日 七月十六日(第一次)、八月下旬(第二次) 〇受付期間 六月一日(木)～六月十五日(木)

平成元年度大学入学資格検定があります

▼受験資格 ①中学を卒業した者または中学校を卒業したと同等以上の学力があると認められた者で、高等学校または高等専門学校に入学した者、および退学した者。

②高等学校の定時制の課程または通信制の課程に在学している者。③旧国民学校令による国民学校初等科を修了した者。

▼試験日 八月一日(火)～八月四日(金)

▼願書受付期限 六月九日(金)

▼願書提出先 茨城県教育庁教職員第二課(水戸市三の丸一五―三八)

お問い合わせと受検申込用紙の請求は、願書提出先へどうぞ。なお、受検申込用紙を郵便で請求する場合は、百二十円切手をはった返信用封筒を同封してください。

募集します

平成元年工業統計調査の広報用ポスター

▼応募資格 制限はありません。

▼応募作品の内容

①作品は、製造業を営む事業所の工業統計調査に対する理解を深め、その協力が得られる内容のもので、未発表のもの。

②ポスターの規格 (ア)用紙の大きさ縦59cm、横42cmで縦長に使用。

(イ)使用する色は4色以内。

(ウ)図案には、「通商産業省」「工業統計調査」「平成元年十二月三十一日」の文字を入れる。

(エ)写真は使用しない。

(オ)ポスターの裏面に「住所、氏名、職業(学生の場合は学

校名、学年)を明記。

▼応募期限 六月三十日

▼応募方法 通商産業大臣官房調査統計部工業統計課(〒100東京都千代田区霞が関一―三一)へ送付するか、または役場企画商工課へ持参してください。

県青年の船団員募集

▼運行日程 十一月十七日(金)～二十七日(月)

▼訪問先 中国(天津・北京)及び韓国(仁川・京城)

▼研修内容 青年活動の研究訪問国研究、現地青年との交流交歓、各種施設の視察、見学、体育、レクリエーション、その他

▼参加者負担金 二十万円

▼参加資格 (イ)十八歳～三十歳男女(日本国籍を有する者)

(ロ)地域・職場で青年活動をしている者、及び将来青年活動が期待できる者、(ハ)茨城県に居住する青年(学生の場合は本県出身者)

▼募集期限 七月三十一日

▼問い合わせ先 青年の船実行委員会事務局(☎〇二九二―二六―一五〇八)、県生活福祉部県民生活課(☎〇二九二―二二―一八一―一)

人権相談所を開きます

と き 6月20日(火)午前10時～午後3時
と ころ 玉造町中央公民館
相談内容 近隣のいやがらせ、家族間の不和、不動産の売買、賃貸借、登記、戸籍、相続など
※相談は無料です。なお、常時次の場所で相談をおこなっています。水戸地方法務局麻生支局☎0299-72-0466

暮らしのワザポイント

乗り物酔い

振動の少ない場所を選ぶ

目には青葉 山時
鳥 初鯉 五月は

若葉のさわやかな行
乗シーブ。家族で
のドライブや友達同
士の旅行と楽しい季節ですが、
観光バス、遊覧船、あるいは車
の中で気分が悪くなり、周囲に
迷惑をかける「乗り物酔い」も
心配です。

でも、人はなぜ乗り物に酔う
のでしょうか。だれでも揺れや
動きを感じとり、平衡感覚を保
つ機能をもつ「三半規管」が耳
の奥にあります。通常は、乗り
物に揺られると三半規管の働き
で、揺れや動きに対して平衡感
覚が保たれるように調節され、
ふだんと変わらない状態でいら
れます。

ところが、三半規管が正常に
働かないと平衡感覚のバランス
が崩れ、終始、体中が揺れ動い



ているようで気分が悪くなるの
です。

では、乗り物酔いは、どうす
れば防ぐことができるのでしょ
うか。乗り物に乗るときは、て
きただけ振動の少ない場所、例
えばバスなら前のほう、船なら
エンジンからなるべく離れたと
ころの席を選びましょう。

さらに乗っているときに本な
どを読んだりすると、揺れを強
く感じて酔いやすいので、やめ
たほうがよいでしょう。

また、気分転換をはかっている
いかげでしようか。遠くの風景
を眺め、歌ったりおしゃべりし
たりして、気分をまぎらわせる
のも一つの方法です。

その日の体調が、乗り物酔い
に大きく影響します。前日の睡
眠不足や暴飲暴食は避け、体調
を整えておくことも大切です。

しかし、それでも酔うという
人には、事前に「酔い止めの薬」
を飲むことをおすすめします。

乗り物酔いを防ぐ薬には、三半
規管を含めた平衡感覚の中枢機
能の反応をにぶらせる効果があ
るので、服用してから乗ると効
き目があります。

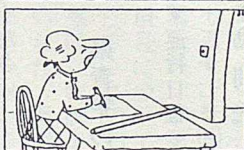
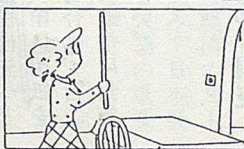
休・祭日当番医

5/28	日曜日	方波見医院	☎ ⑤ 0551
6/ 4	日曜日	関野医院	☎ ⑥ 0102
6/11	日曜日	根本医院	☎ ⑤ 0138
6/18	日曜日	金塚医院	☎ ⑤ 0556
6/25	日曜日	方波見医院	☎ ⑤ 0551

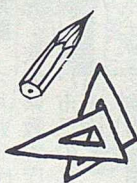
(診療時間午前9時～午後4時)

君がやろう

西村 宗



編集後記



講演や講習会を取材すると、
とても勉強になります。話を
聞いたいて、ふと自分の健康
や生活、生き方、趣味等にそ
れが結びつくときがあるんで
す、全部とは言いませんが、
そのときには眠気もふっ飛び
ます。防人会講演もその一つ

誕生おめでとう



出産

〈3月〉

加川	諸	沖	小	新	緑	緑	根	横	竹	宿	と
茂向	井	洲	座山	田	ヶ丘	ヶ丘	古屋	須賀	の塙		ころ
柳高	新	秋	内	樽	原	吉	仲	中	飯	茂	
田須	山	田	見		田	田	島	田	木	赤	ちゃん
理真	奈	華	一	知	希	良	容	康	俊	彦	
佐紀	子	那	樹	綾	洸	望	平	一	博		
長長	長	二	長	二	二	二	二	長	長	長	続
女女	女	男	女	女	女	女	男	界	男	男	柄
哲幹	敏	謙	一	幸	裕	重	幸	敏	好	俊	保
朗雄	雄	二	男	也	幸	夫	一	治	和	広	護者

沖	藤	宿	藤	新	上	内	西	新	宿	中	中	柄	芹	諸	と
洲	井	井	宿	山	宿	寺	蓮	田	山	山	貝	沢	井	井	ころ

飯	飯	茂	大	佐	仁	金	松	野	中	新	川	中	中	菅	氏
島	島	木	保	山	平	塚	金	原	澤	堀	口	田	村	谷	
角	幸	つ	あ	ハ	秀	こ	喜	よ	志	子	サ	友	名		
重	藏	弘	夫	ね	き	ナ	竝	う	一		清	子	夫		

おめでとう

死亡

〈3月〉

六	八	五	二	六	七	七	八	八	七	八	六	七	七	八	年
一	〇	八	六	七	六	七	八	八	一	一	六	〇	二	四	齢