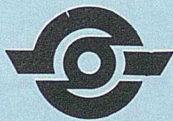


'90



広報

発行／玉造町長 編集／企画商工課

5月号

No. 358

玉造

たまつくり

町の人口と世帯

平成2年5月1日現在

男 7,052人(-4)

女 7,190人(-11)

計 14,242人(-15)

世帯数 3,441戸(+12)



水の科学館着工へGO!

町のウォーター・フロント計画の一つとして期待の大きい、「水の科学館」の工事がスタートしました。5月8日には、着工へむけて高須の現地で、安全祈願祭がとり行われ、来年8月のオープン（予定）へ、いよいよ夢はふくらみます。

主な内容

平成2年度の主な事業 2～3P

保健協力員特集 4～13P

町民意識調査結果 14～24P



●水の科学館

「水と人間・その生活」をテーマとしたわが国初めての水に関する科学的文化施設で平成3年8月オープン予定です。

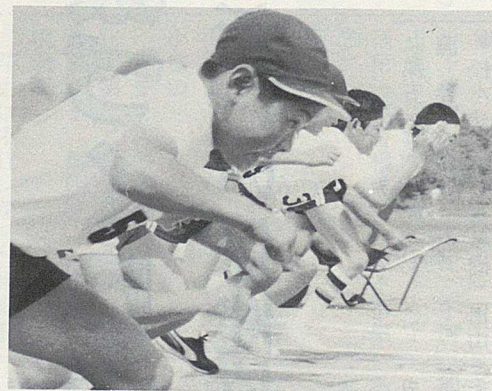
平成2年度の町の主な事業

自然を生かした観光の

平成2年度の町の予算につきましては先月号で詳しく紹介しましたので、今月号では、町の主な事業を「振興計画」の5つの柱にそって紹介します。町でどのような仕事をするのか、皆さんの目安になればと思います。

住みよい生活環境をつくるために

- 道路の改良舗装事業に
3億2,326万8千円
- 道路の維持・補修等に
5,853万円
- ごみの収集運搬委託に
1,606万8千円
- ごみ捨て場整備に
1,300万円
- 麻生町外2ヶ町村環境美化組合に
4,076万3千円
- 榎本地区農業集落排水事業に
3億9,462万9千円
- 公共下水道事業に
1億2,953万5千円
- 簡易水道事業に
1億6,217万3千円
- 交通安全施設等整備事業（中山地内歩道）に
3,500万円
- 常備消防事業（鹿行地方広域市町村圏事務組合）に
1億540万2千円
- 消防施設整備事業（小型動力ポンプ、消防ポンプ自動車購入等）に
2,538万円



健康で幸せな生活を築くために

- 医療福祉の扶助に（乳児・母子・重度）
3,789万7千円
- 国民健康保険の給付に
6億9,825万6千円
- 老人医療に
5億3,745万9千円
- 老人いこいの家の運営に
1,470万1千円
- 保育所の児童措置に
1億531万5千円
- 児童手当の給付に
2,550万円
- 各種検診等の委託に
3,638万4千円
- 社会福祉のために
8,739万2千円
- 老人福祉のために
1,690万3千円

まち「玉造」へ

豊かな心と知性をはぐくむために

- 小学校の環境整備に
3,176万7千円
- 中学校の環境整備に
2,170万2千円
- 幼稚園の環境整備に
1,106万2千円
- 給食センターの管理等に
1億64,18万円
- 公民館の管理等に
2,712万6千円
- 学習センターの管理等に
1,083万1千円
- 海洋センターの運営等に
704万7千円
- 町民プールの管理等に
621万5千円
- 図書館整備事業（図書購入等）に
500万円

生活を支える所得の向上を図るために

- 水田農業確立対策事業に
3,890万円
- 農作物病虫害防除事業に
604万円
- 畜産振興事業に
289万5千円
- ため池整備事業に
2,030万円
- 地域農政推進対策事業に
646万7千円
- 豊かな村づくり事業に
4,483万6千円
- 農道建設事業に
1億1,883万5千円

高須の湖岸で苗木を植える町長



ことしも桜の植栽を「ふるさと創生事業」で

昨年度に引き続き、今年度も「ふるさと創生」事業として、桜の苗木の植栽を行っています。湖岸などを主に約200本を予定しており、将来は荒宿から沖洲までの湖岸ぞいに桜並木が出現し、玉造町の観光メッカとなります。

- 農村環境改善センター管理に
1,003万9千円
- 商工振興に
1,588万5千円
- 観光振興に（観光基本計画構想策定など）
333万9千円

豊かな町の土台をつくるために

- 水の科学館整備事業に
5億5,811万7千円
- 公園整備事業に
5億7,072万8千円
- ふるさと創生事業に
6,350万円
- 町土地利用構想策定のために
300万円

「健康づくりはおまかせ」と、新しい保健協力員百五十二人が決まりました。ことしの三月で任期がきた前任者にかわり、新たに玉川・手賀・玉造・現原の五地区に百五十二人が任命されました。発会式は、四月二十一日に中央公民館で行われ、保健協力員一人ひとりが紹介されたあと、それぞれの地区代表者に委嘱状が坂本町長より手わたされました。新任の保健協力員さんたちを前に坂本町長は次のようにあいさつ。

「現在高齢化社会に突入していますが、長生きは大変結構なことでも長命の秘けつは食事にあると言われています。健康は快適な生活を営むうえで大切ですから、今後二年間皆さんには健康づくり等を学

んでいただき、玉造町から重病患者がでないよう健康管理にご協力をいただきました。」

来賓として出席した荒木鉾田保健所長からは「ガンの死亡は八〇％食生活の改善で防げると言われている。現在、ガン・心臓病・脳卒中が三大死因で、これを防ぐと長生きできる。保健協力員の皆さんは大事なポストにつかれており、住民の健康づくりに頑張ってください」と激励の言葉がありました。

医療費に関して県の国保連合会吉川課長は「高齢化の進行につれて医療費も増えている。ここ玉造町は坂本町長はじめ健康づくりに熱心で、一人あたりの医療費に関して言えば県平均十五万五千円の

ところが玉造町では十三万三千円。老人医療費に限ってみても県平均が四十一万二千円で玉造町は三十二万五千円。医療費が低いということは大変結構なことで保健協力員の皆さんの働きの成果があらわれてきた」と説明。

保健協力員の任期は二年で、年に十二回ほど研修があります。国保のしくみ、保険医療のしくみ、疾病予防に関することなど学びます。昨年は、健康づくり優良町村視察として岩手県沢内村、群馬県甘楽町、本県の石下町を視察しましたがことしも七月に予定されています。皆さんの二年間の活躍を期待いたします。

なお、立花地区については十月に発会式が行われます。

健康づくりは、おまかせを

新しい保健協力員さん決まる



- 荒宿**
栗原文子(第一) 栗又よし子(第二) 高野スミ(第三) 羽生智砂子(第四) 鈴木幸子
- (第五)
藤井
松本せつ子(喜多橋) 田山光子(平) 関根洋子(第一)
- 鬼沢英子(十三歩) 鈴木きみ子(十三歩第一) 小田ちい(矢作) 梅原美江(六十塚第一) 田山喜代子(六十塚第二)
- 根古屋**
飯島克代(上町) 塙ワクリ(中町) 関野喜代子(下町) 金塚ちよ子(内根東) 高野さ
- ち子(内根南) 西谷千恵子(内根西) 郡司和代(八軒東) 阿部愛(八軒西)
- 西谷**
高瀬栄子(第四) 橋本悦子(第五) 花形米子(第六) 田中ユキエ(第七)
- 捻木**
森作文子(捻木) 野島政乃(沼田) 山野みつる(若常第一) 栗原ちる(若常第二)
- 芹沢**
小沼香代子(第一) 小曾根登美子(第二) 小貫トシ子(第三) 小松崎とし子(第四)
- 上山**
風間かつ江(上組第一) 成田つや子(上組第二) 野村みのり(上組第三) 掛札きみえ(上組) 風間修子(下組第一)
- 菊池洋子**(下組第二) 風間喜美子(下組第三) 荒木田ヨシ(東部第一) 平間やい子(東部第二) 平間かつ子(東部第三)
- 中山**
鈴木キヨエ(上組) 笹目かおる(中組) 石川ツル子(榎本) 相川誠子(原) 高瀬和子(駅前) 柳瀬千恵子(新生)
- 若海**
笹目美智子(亀岡) 樽見芳子(東) 根崎和枝(西) 富田智子(西)
- 谷島**
森作八百子(第一) 石神明喜子(第二) 小島正子(第三) 広原幸子(第四) 斎藤松代(第五)

- 高野正恵(宮作) 金塚利子(山川) 高野幸枝(久保) 西谷伸代(上組) 高野幸子(中組) 小沼幸子(根端) 田中あや子(荒田第一) 高野すみ江(荒田第二)
- 西蓮寺**
田中サワ(第一) 根崎みち子(第二) 鬼沢さた子(第三) 松金範子(第四) 山田美乃(第五) 理崎美恵子(第六) 滝ヶ崎良子(第七) 田中まつ江(第八) 黒髪のり子(第九)
- 新田**
理崎典子(南部第一) 野原和江(南部第二) 滝原さく(西部)
- 竹の塙**
小沼フク(第一) 塙恵美子(第二) 滝ヶ崎てる子(第三) 根崎喜美子(下の池)
- 舟津**
磯山きい(田宿第一) 高塚美智子(田宿第二) 磯山洋子(荒宿第一) 富田やよ江(荒宿第二) 磯山志げみ(荒宿新)
- 横須賀秀子**(西)
下河辺とよ子(上宿) 下河辺京(中宿) 大和田ミチ(下宿第一) 曾根キミエ(下宿第二)
- 新宿**
松金君代(第一) 青木照子(第二) 森内世津子(西廊) 出沼まさ子(鳥名木)
- 小座山**
田中とみ子(第一) 野原芳江(第二) 野原幸子(第三) 斎藤弘子(第四)
- 横須賀**
竿台はる江(第一) 中島和子(第二) 石田とく(第三) 新堀正子(第四)
- 里**
大和田キク(第一) 芳野フキ(第二) 江口トク子(第三) 関口清子(第四)
- 内宿**
箱根とみ子(第一) 額賀京子(第二)
- 横町**
橋本八重子(第一) 武内トキ子(第二)
- 加茂**
関口宏子(第一) 芳野正子(第二) 小竹美知子(第三) 上宿
- 熱田芳枝**(第一) 白井美智子(第二) 榎田美智子(第三) 長峰絹枝(第四) 鈴木絢子(第五) 関口やよい(第六) 石
- 枝**(第二) 富田照子(第三) 長谷川清子(第四)
- 柄貝**
山口富久子(第一) 菅谷ミツ(第二) 石井幸子(第三) 諸井
- 中田まさ**(第一) 兼平ふみ子(第二) 鬼沢よし江(第三) 斎藤豊子(第四) 吉藤千枝子(第五) 飯島恭子(第六)
- 根本友子**(第七)
- 泉**
仲島よし子(第一) 成島和枝(第二) 仲島静子(第三) 代々城隆子(第四) 谷田川イエ子(第五) 渡辺てる子(第六)
- 緑ヶ丘**
伊藤くに江(第一) 荻沼せつ子(第二) 斎藤きみ(第三)
- 下宿**
吉川良子(第一) 池田志津
- 高須**
栗山義子(第一) 斎藤美子(第二) 古渡政子(第三)
- 毛弘子**(第七) 渡辺嘉寿美(第八) 桜井政枝(第九)
- 川向**
荒井順子(第一) 弓削美津枝(第二)
- 高須**
栗山義子(第一) 斎藤美子(第二) 古渡政子(第三)
- 下宿**
吉川良子(第一) 池田志津



栗原文子さん(玉川)

理崎典子さん(手賀)

大和田キクさん(玉造)

森作文子さん(現原)

保健協力員の皆さん

(敬称略)

健康づくりの勉強は 願ってもないチャンス



兼平 ふみ子 (諸井)

私は、三人の男の子を持つ母親です。子供たちには健康で、素直な子になって欲しいと願いながら毎日を送っています。今年保健協力員になって二年間健康づくりを勉強できるという事は、私にとっても恵まれたことです。先日保健協力員発公式に参加させていただいた折り、県国保連合会の方より玉造町は健康づくりにとても熱心で、何事においても『マル』と聴きました。そういう中で活動

できるのですから願ってもない事と思っております。

私は、玉造町に住むようになって六年になります。霞ヶ浦・筑波山を一望できるとても住みよい町と思っております。水と緑に恵まれた中で、皆様が健康で住んでいられそうです。保健協力員としてお役に立てばと思っております。保健課・保健センターの方々の御指導のもと、二年間勉強して行くと思っておりますので、皆様どうぞよろしくお願い致します。

家庭の健康管理の舵取りに



新堀 正子 (横須賀)

「健康」はだれもの願いです。「私は健康である」と自信を持つて言える人が、何人いるでしょうか。多くの人が多種多様の病気に対する不安を抱いていると思います。

人は病気に始めて健康の有難さがわかるというが、果して自分の身体を過信していないか、ふと健康管理について疑問を持ちます。人口高齢化や、疾病の多様化にあいまいな知識でなく、身近な病気の治し方、防ぎ方等をこの与えられた機会によって学びとり再認識し、家庭の健康管理者の舵取りとなるべく努力が出来たなと思います。

また、期待と関心が高まってきている公的機関などによる各種検診に対して、多くの方々の参加の勧奨に力を注ぎ、正確な知識と冷静な判断で、地区の方々が常に心身ともに健康で生き生きし、内面から発光する知性や感覚をもみがき、何にもまさる健康な生活の日々が送れる為の、手助の一つでも出来たなと思っています。

ガンバリ
マ〜ス!



保健協力員さんへ
(抱負を語る...)

家族の病気で知った 健康のありがたみ



根崎 和枝
(若海)

以前我家の口癖は、『好きな物(酒・タバコ・味付けの濃い食物など)を控えないで病気になるのなら死んでも本望だ』と言う事でした。しかし二年前主人が、昨年は義父が、続けて入院生活をし、

塩分、油こい物、動物性たんぱく質を控えるようお医者さんから言われ、以前の考えを変える事になりました。本当なら健康な人でも控えた方がよい物ばかりだと思えます。主婦としては、どんな献立にすれば良いか頭の痛い毎日です。病気になるって初めて健康のありがたみがわかりました。

今年保健協力員という役を言いつき、何か健康についても一度考え直す機会だと思えます。二年間に、自分自身を含め家族の健康チェックと食生活のあり方などについての勉強ができたと思っています。

ご協力をお願いします



保健センター所長
見川 君代

今回新たに、百五十二名の保健協力員さんが委嘱され、健康の輪が又一段と大きくなることになりました。昭和五十七年、はじめて玉川地区に協力員さんが設置され、さらに六十年には全地区に設置されてから、各種検診の受診勧奨、研修会への参加等、忙しい中にもかかわらず町の健康づくりのために御協力をいただけてきております。

私達が幸福な生活を営むためには、何よりも健康でなければなりません。健康こそ私達に与えられた最高のおくりものと言われます。

健康づくりについて共に学び、一人でも多くの人達に健康の意識を持っていただき、健康の輪をさらにひろめて行きたいと思えます。

これからの二年間、協力員の皆様の御活躍と御協力をお願いいたします。

健康への認識を深めていきたい



高野 正恵
(西谷)

保健協力員の発会式の通知が突然きて、どういう内容の仕事かも何もわからないまま出席しました。発会式での町長さんや保健センター所長さん方のお話をうかがい、少し概略がつかめてきました。

高年齢化とともに増加する医療費をすこしでも、おさえようとするには、まず各家庭の主婦にその認識を深めてもらい、家族の健康に努力してゆくことだと知りました。今後この協力員を機として、勉強させていただきながら家族の健康を主軸に毎日生活していきたいと思しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

好評だった講演

大貫稔先生による「熟年社会におけるストレスと上手につき合う方法」の講演は、昨年12月8日に玉造町中央公民館で保健協力員・母子推進員・食生活改善推進員を対象に行われました。大変好評を得ましたので、今年度から新しく保健協力員になられた方はもちろん多くの皆さんにぜひ読んでいただきたいと思い掲載しました。

講演の内容には専門的な言葉もでていますが、わかりやすくお話しされているので理解できると思います。「成人病はなぜおきるか」や「女性の更年期はカルシウム不足」など、健康づくりにとって大切な問題が含まれています。

なお、講演のテープが保健センターにありますので、お聞きになりたい方はご利用ください。

玉造町保健センター (役場庁舎の隣り)
☎ 5-0111

講演から

熟年社会におけるストレスと上手につきあう方法

筑波大学教授・社会医学系長 大貫 稔 先生

きょうのテーマである「熟年社会におけるストレスと上手につき合う方法」、これは言葉をかえて言えば、成人病にならないでストレスの多い世の中をいかに元気に健康に過ごしていくか、いかにすこやかに年をとって生活していくか、そういうことに話はずな仕方ができるかと思ひます。

二十歳から始まっている成人病

まず一番最初に、年をとると老人病あるいは老年病になるわけですが、最近ではそういう言葉は使わないで成人病という言葉を使っています。これは本当は同じものなんです。成人病というともうちよつと若い人、老人病・老

高血圧にもなる、動脈硬化にもなる、腎臓病にもなる、肝臓病にもなる。いろいろな病気が五十代に多くなってきました。ところが、そういう病気の大体は体の内では実は二十歳から始まっていることが、終戦後わかってきた。それはどういうことかと言うと、戦後昭和二十年代に若者が世の中をはかんで自殺してしまうとか、やけっぱちになって自動車やバイクを飛ばして交通事故で死んでしまう、そういうことが多かった。

百人中九十何人かは動脈硬化が始まっている、顕微鏡的にはです。心電図で分かったり臨床的に症状がでくるとかいう状態ではありませんが、顕微鏡的な組織の変化は二十歳で始まっている。動脈硬化だけでなく、それまで成人病と言われていた病気のほとんどが二十歳から体の内で始まっている、ということが確認されてきた。

なぜ、成人病になるか

さて、そこできょうのテーマと結びつけますと、なぜ生まれた時になんでもない人が、そういう成人病になってしまふのかということですね。その理由がまずはっきり分かって、その理由を取りのぞく

化が体に起きてしまうのかということとをまず説明します。それはどういうことかと言いますと、どの臓器でも、心臓でも肺でも肝臓でも、あるいは脳でも神経でも全部細胞からなっているわけですよ、人間の体というのは。小さな細胞から一つ一つなっている。その細胞というのは、それぞれ自分の臓器に合った役割を果たしているはずですね。各臓器ごとの細胞の役割というのは決まっているわけですよ。

そうすると、その役割を果たすのに一番適当なふさわしい細胞のなかみの成分というのは決まっているわけですよ。

細胞の恒常性を保つ

ホルモンと自律神経

各細胞が一番必要とする成分というのがあつたわけですよ。それが生まれた時からずっと一定であれば、ちつとも細胞

細胞が常に一定であるという事です。細胞の恒常性が保てれば、病気にはならないんです。ところが、その細胞のなかみがいろいろなことでゆさぶられるんです。例えば、甘い物を食べ過ぎる、そうすると血糖があがる。塩分を取り過ぎればナトリウムが体に

増える。そういう風に細胞のなかみが外界からの影響で変わってしまった時に、すぐにそれを元どおりに戻してくれる働きが人間にはある。で、その働きをつかさどっているのが、実はホルモンと自律神経なんです。人間の体の内で、ホル

は萎縮もしないし働きも悪くはならないんですよ。そのことを恒常性を保つという言葉を使うんです。

モンと自律神経が丈夫な人は、少しぐらい細胞のなかみが外界の影響でゆさぶられても、すぐ元に戻すことができるんですよ。

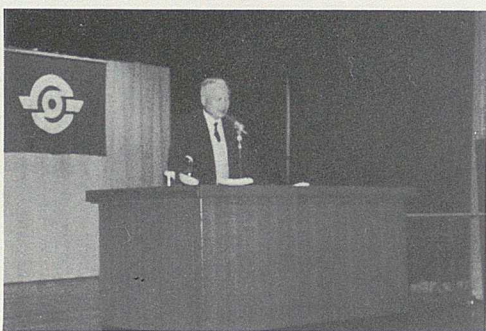
それがあまり外界からの影響が強すぎて、あるいは長時間続きすぎてホルモンと自律神経が応じきれなくなった時に、なかみが変わってしまう。恒常性が保てなくなる。年をとつてくると、そのコントロールがみだれて細胞内のバランスがくずれてくる。ホルモンや自律神経がくたばれてくる。そういうことが実は細胞の老化現象なんです。

ですから、細胞が変化するというのは、あらゆる外界からのストレスに対応できなくなつて元に戻らなくなることで、それを元に戻すことができるのはホルモンと自律神経の働きで、丈夫な人は元に戻すことができる。

百五十二歳まで生きたパーおじさん

そのいい実例を申し上げますとね。スコッチウイスキーでオールドバーというウイスキーがある。ひげもじゃのおじさんの絵が貼つてある。今度酒屋さんに行ったらぜひ

だから、老化というのはとても個人差があるんです。つまり、あなたがたの年配でもうあるかも知れませんが、クラス会に行つてごらん下さい。なかに非常に若い、もう十歳も若いと思われる人もいます。しょうし、同級生のなかに先生じやないかと思うくらいもうしわくちやになつちやつたという人もいます。そのくらい差がつくわけですね。その差がつくのは実は、人の体のなかのホルモンが丈夫な人か弱い人か、自律神経が健全に働いているか不安定か、そういうことによつて長い間に差がついてしまふ。だから、若い時から理想的にホルモンや自律神経を鍛えるような食生活・運動というように心をかけていけば、その人は老化しないはずなんです。理屈から言えばね。



中央公民館で講演する大貫先生

大貫 稔 先生紹介

略 歴

- 昭和3年 東京に生まれる。
- 昭和29年 東京医科歯科大学医学部卒業。
- 昭和46年 同大学助教授（兼霞ヶ浦分院長）
- 昭和52年 筑波大学社会医学系教授。
- 平成元年 筑波大学社会医学系長。

専門 看護・リハビリテーション医学。成人病の運動処方。

主な著書 「成人病に勝つ運動百科」「運動処方研究」「成人病といわれたら」「健康教育ガイドブック」等

いさんということでおじいさんと呼んでいる。決して頭がバーンではありません（場内笑い）。

百五十二歳まで生きただけでたいしたものなのに、百二十歳で子供を生ませている。それからさらに三十二年間生き続けた。この人が亡くなった時、イギリスの病理学の教授が解剖して顕微鏡で全部調べたら、動脈硬化すら見つからなかった。百五十二歳のおじいさんが顕微鏡で見ても老化した細胞が見えたらなかった。一つもなかった。

めてしまふから細胞が老化するんです。一つ一つの細胞が老化して元に戻らなくなるから、臓器がダメになっていく、それが老化現象です。人間の体の老化というのは、ホルモンと自律神経のくたびれたことによつて起きるものだと思います。それが、まず理解できたと思います。

そうしますと、年をとればとるほど、ほったらかしにしておくと自律神経はくたびれてきますから、それをそうさせないにはどうしたらいいかというのが、きょうの話になるわけなんです。タイトルが「熟年社会におけるストレスと上手につきあう方法」ということになってますので、ストレスというものを一言話しておきましょう。

ストレスとは……

ストレスとは、セリエという人の定義によれば「体外から加えられた各種の有害作用に依つて体内に生じた傷害と防衛の反応の総和」ということです。

普通ストレスと言うと、外から加わった力、例えば精神的なストレス、寒さのストレスとか、そういう風なとらえ方をします。本当はそれは間違いで、外から加わってきたそういう刺激とそれに対して体がどんな反応を示したか、その両方をひっくるめた状態をストレスといいます。外から加わってきたもののことは正確にはストレッサー（stressor）

ストとか、そういう風なとらえ方をします。本当はそれは間違いで、外から加わってきたそういう刺激とそれに対して体がどんな反応を示したか、その両方をひっくるめた状態をストレスといいます。外から加わってきたもののことは正確にはストレッサー（stressor）

どんなストレッサーが体に加わっても、必ずホルモンの自律神経が大きくゆさぶられます。一つの例を言えば、自動車を運転していて急にぶつかりそうになった瞬間、ドキッとして急ブレーキを踏む。その瞬間に心臓がキーンと痛くなる。一瞬痛くなる。そしてドキドキしてくる。あれはアドレナリンというホルモンが瞬間的にで、血管を締めつける。だから一時的に狭心症になってしまふ。

普通は、臓器が丈夫であればすぐに元に戻るけれども、いろいろなストレッサーにさらされてくると、反応が悪くなって細胞を元に戻せない。血圧が上がったら上がりっぱなし。糖分が入りすぎても、それを戻すことができなくなる。そ

目がギラギラしたとか、動悸（どうき）が早くなったとか、いろんな反応をするわけでしょう、血糖が上がったとか、そういう総和をストレスというんです。外から加わったものはストレッサーが加わった。それが正しい使い方なんです。

ストレッサーのいたずら

いろいろな成人病の元になるということなんです。ですからストレスというのはどんなものでもなりうるということなんです。それを防ぐのには、そういうストレッサーにむだにさらされないようにするということが非常に大事です。それは、どうしてもストレスにさらされるのが世の常です。ですから、そうしたらホルモンの自律神経をくたびさせないためにはどうしたらいいかが、これからの話です。

それは、どうしてもストレスにさらされるのが世の常です。ですから、そうしたらホルモンの自律神経をくたびさせないためにはどうしたらいいかが、これからの話です。

実は私の例で申しわけないけれども、私は三十九年間今まで五時間以上寝た日が一回もないんです。どうしてかという、医者になった時からできるだけ短い時間で休めるようにと、自分で体をつくりあげようと決心した。それでちつともくたびれない。そういう体でできあがってしまつた。それが事実ですので、深く寝れば五時間でも十分足りるということです。

休息・栄養・運動この三つを上手にもつていけば、ストレスの多い社会においても老化はしない。あるいは老化をおくらせるような体にもつていけるはずであるということです。

まず栄養の話です。とにかく肥満が成人病の対敵です。ですから肥満を無くす

食事はカロリーと栄養のバランスを

成人病の食事対策としてまずカロリーを制限しなきゃならない。計算上必要なカロリーにしなくちゃならない。例えばいま身長百六十センチの人がいたとしますと、標準体重は百を引いて六十から〇・九をかけると五十四キロとなります。五十四に三十カロリーをかけるとだいたい千六百カロリーになる。だから六十キロの人で軽作業の人は千六百カロリーぐらいなんです。若い人などは二千四百から三千カロリー食べるでしょうし、若くなくても男性でちょっと仕事をしている人は二千四百から二千五百カロリーは食べていると思います。しかしカロリーだけでもダメなんです、食事のバランスが大切です。

なかでも、脂肪のなかに植物性脂肪を取ることを忘れないで下さい。どういうことかというと、動脈硬化で壁にあぶらがつくでしょう。そういう脂肪というのは動物性脂肪がくつつくんです。植物性脂肪というのは、逆にくつつい

女50歳は男80歳の骨のもろさと同じ

更年期のカルシウム不足が原因

カルシウムは極めて大事です。これはあなた方女性が年をとらない為に大事なことです。きょうは肝に銘じて覚えていって下さいね。

まず女性が更年期に入るととたんに男の三十年先の骨の状態になり、もろくなるんです。いいですか、男の八十歳の人の骨と更年期のあとの女

骨粗鬆（こつそしょう）症

骨に鬆（す）が入ったような状態で、もろく折れやすくなる病。人間の骨はバランスよく形成と吸収を繰り返すが、加齢とともに、骨の中のたんぱく質やカルシウムが減少する。特に脊椎などに目立ち、痛みや腰が曲がるといった症状が現れる。50歳頃から増加し、60歳が多い。女性は男性の5～6倍のばり、60歳以上では5人に1人の発生率と推定する学者もいる。一情報・知識「イミダス」より

性の骨が同じ状態に突然なるんです。

更年期までは何んでもないんです。もう少し具体的に言えば、女性ホルモンの減った時。女の人は男の人に比べて女性ホルモンが十倍ぐらい高いレベルにいる、若い時は。その人が更年期で生理が止まると、とたんに女性ホルモンの男より下になっちゃうんです。十分の一以下になる。

女性ホルモンの減った時。女の人は男の人に比べて女性ホルモンが十倍ぐらい高いレベルにいる、若い時は。その人が更年期で生理が止まると、とたんに女性ホルモンの男より下になっちゃうんです。十分の一以下になる。

女性ホルモンの減った時。女の人は男の人に比べて女性ホルモンが十倍ぐらい高いレベルにいる、若い時は。その人が更年期で生理が止まると、とたんに女性ホルモンの男より下になっちゃうんです。十分の一以下になる。

女性ホルモンの減った時。女の人は男の人に比べて女性ホルモンが十倍ぐらい高いレベルにいる、若い時は。その人が更年期で生理が止まると、とたんに女性ホルモンの男より下になっちゃうんです。十分の一以下になる。

カルシウムはたんぱく質と一緒に吸収されない

更年期の前から、カルシウムを徹底的に体に入れるようにしておかないと間に合わない。もう一つ知ってほしいのは、これも本には書いてないんですが、カルシウムといふのは胃ぶくろに入った時に、たんぱく質がそこに一緒に存在していないと腸の壁を通らない。カルシウムとたんぱく質が入っていったんでは吸収しないんです。これは本に書いてないんですよ。

だから、カルシウム剤を飲んでお茶づけさらさら食べてカルシウムを取った気でいたらとんでもない。通過しちゃうんです。たんぱく質にくっついて、たんぱく質のなかにアミノ酸がありますが、アミノ酸にカルシウムがくっついて初めて壁を通過できる。そのことを知らないで、カルシウムを食べたと思ってもたんぱく質と一緒に食べてなかったらダメなんです。二時間も三時間も時間のズレがあってもダメですよ。同じ食事の時にカルシウムとたんぱく質を取る。だから一番いいの

は、カルシウムとタンパク質と一緒に存在している食べもの、小魚とか、チーズ、お豆腐、牛乳そういうものを食べる。もし生理が終わったあとなら、三度三度の食事に何か取らないと間に合いませんよ。これ驚かすようじゃないけど統計的にちゃんとでるんです。

中・高年に必須の「ローパワーの運動」と「柔軟性運動」

さて、運動しないと骨も弱くなる。筋力も弱くなる。心臓も弱くなる。わかりきった話です。ところが、その人に見合った運動をしないと、かえって有害であるということがある。その説明をこれからしていきます。

それを説明する前に、運動の種類があります。中高年では「エネルギー供給に酸素の必要なロー・パワーの運動」をだれでもやらなきゃならない。「柔軟性を高める運動」これも大事。年をとってくる

骨もくっついてくる。かたまってくる。だから柔軟運動をふんだんに取り入れなければならぬ。

そこで、運動をやりなさいと言っても一番大事なのは強さです。運動の強さが、強くなければなるほど心拍数が高くなりますが、それはだれでもわかってる。その運動の強さと心拍数が一致することが実験で証明されてきたんです。強さが二倍になれば心拍も二倍になる。それがはっきりわかってきた。



運動強度と脈拍数（1分間）の年代別早見表

年齢(%)	運動強度(%)	30	40	50	60	70	80	90	100
20~24		108	121	134	147	160	172	185	198
25~29		107	119	132	144	156	168	181	193
30~34		105	117	129	141	153	164	176	188
35~39		104	115	127	138	149	160	172	183
40~44		102	113	124	135	146	156	167	178
45~49		101	111	122	132	142	152	163	173
50~54		99	109	119	129	139	148	158	168
55~59		98	107	117	125	135	144	154	163
60~64		96	105	114	123	132	140	149	158
65~69		95	103	112	120	128	136	145	153
70~74		93	101	109	117	125	132	140	148
75~79		92	99	107	114	121	128	136	143
80歳以上		90	96	103	109	116	122	129	135

この表は（220-年齢）を100%強度の脈拍数とし、安静時脈拍数を1分間70として算出したものです。したがって、安静時脈拍数が70より増減している人は、その差だけこの表に減すれば、だいたいの目安となります。

理想的な60セント強度の運動

なんにも運動していないときは運動0%と考える。その人がこれ以上運動したら倒れて死んでしまうという限界の脈拍が必ずありますね。一人ひとり。その限界を100%

%強度と仮にします。ところが、その限界がいろんな人の研究で一致してきたのは、二百二十から引けばいいということ。二百二十から自分の年齢を引いたものが、

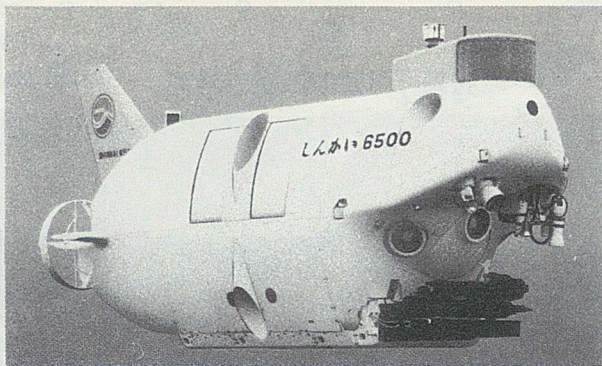
その人の限界の心拍数だということなんです。だから、だれにでも0%の脈と100%の脈というのがすぐ決められる。その間を百等分するだけの話です、簡単でしょう。一番理想的なのは60%強度です。そのくらいの脈になるくらい運動をするのが体に最もよい。ただし心臓の弱い人はそこまでできない。だからいろんな病気のある人は60%より下げなきゃいけません。

原則として成人病予防のためには60%強度の脈を目ざして運動するのがいい。その次に大切なことは、事前の健康診断を忘れないで下さいということ。特に心電図を見てもらう。運動負荷心電図を見てもらう。寝たまの心電図で、運動している時たとえば階段昇降運動をしながらの心電図をとってもらう。これが運動負荷心電図です。

もし異常が起きたら、脈拍がいくつぐらいから異常が起きたか聞いて、その脈拍より少し下の範囲で運動をやらなきゃダメです。その為には事前の健康診断は必ず受けておくことが大切です。（紙面の都合上、以下成人病の疾患毎の運動メニューについての講演の部分は割愛しました。ご了承ください）

（文責は広報子）

フォト・トップス



有人潜水調査船しんかい6500

海洋は、地球表面の約70%を占めています。“地球最後のフロンティア”といわれるようにその広さ、含まれている資源の膨大さは、今後の人類の発展のうえで、大きな可能性を秘めている世界です。

▶ “深海域”は海洋開発の注目の的

近年、世界の159か国が、国際的な海洋法を結びました。これで、日本の200カイリ経済水域の面積は世界第6位になるという試算もあります。国土が狭く資源に乏しい日本にとって海水中に含まれているさまざまな金属や海底の鉱物資源の採掘などは、社会・経済の発展に欠かせないものです。

こうした海洋開発利用は、重要な問題となっています。そのなかで、いま注目されている海洋開発の一つに、“深海域”があります。

そこには、マンガン団塊などの鉱物資源や食用になる深海魚などの生物資源が豊かであると考えられています。

▶ 人間の目で観察し、資料・データを収録

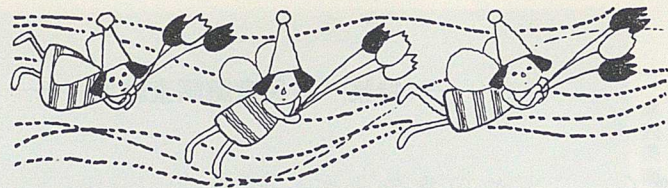
この深海域を調査するため、潜水調査船「しんかい6500」が、平成元年に建造されました。約1年間の要員訓練の期間を経て、平成3年から本格的な調査が始まります。

現在「しんかい2000」が深海調査に活躍していますが、この調査船は2000メートルまでの潜航調査でした。しかし、「しんかい6500」は、6500メートルまで潜水できるため、200カイリ経済水域の96%までの調査が可能になっています。

しんかい6500は、有人潜水調査船で、深海域を人間の目で直接観察し、資料・データを収集できることが期待できます。

一方、日本は地震の多い国でもあります。海底での地殻変動の状況を的確にとらえ、そのメカニズムが解明されれば、地震や津波の発生予知に大いに役立ちます。その調査研究にもしんかい6500は力を発揮することでしょう。

※マンガン団塊——岩石片や動物の骨などを核にマンガン、コバルト、ニッケルなどの有要金属がタマネギ状に成長した塊。



みんなの声を町政に

「町民意識調査」は、皆さんが日頃町の仕事について抱いている考えや要望などを十問にわたり調査しました。対象者は、満二十歳以上の町民のなかから無作為に選んだ千百人で、郵送により送付し回収したものです。

調査の項目は、「住みよさ」「日ごろの暮らし」「文化活動」「産業振興」「高齢化社会」「これからの町づくり」の六項目。回答の仕方は、選択方法によるものです。

回収率は六六・三%

回答をいただいた人は七百二十九人(男三百四十八人、女三百六十二人、無回答十九人)で、回収率は六六・三%でした。

年齢別では、二十歳代八十七人(一一・九%、三十歳代百七十七人(二五・三%、四十歳代百二十八人(一七・六%、五十歳代百十三人(一五・五%、六十歳以上二百十二人(二九・一%、無回答十九人(二・六%)の割合。

職業別では、自営業三百三十六人(二七・二%)、専業主婦二百七十五人(二二・二%)、公務員百三十三人(一〇・八%)、勤め人百一十一人(九・〇%)、パートタイマー百八人(八・七%)、無職百七人(八・六%)、その他百六十七人(十三・五%)でした。

居住地区別では、玉川百二十九人(一七・七%、手賀九十九人(一三・六%、玉造二百十四人(二九・四%、現原百十人(一五・一%、立花百五十三人(二一・〇%)、無回答二十四人(三・三%)。

(次ページへ)

調査実施時期 2月16日～3月13日
調査対象 満20歳以上の町民1,100人(無作為抽出)
回答者 729人(男348人、女362人、無回答19人) 20歳代87人、30歳代170人、40歳代128人、50歳代113人、60歳以上212人

調査結果の概要

調査の回収率は66.3%。玉造の住みごちでは70.1%が「住みよい」と答え、その理由は「住み慣れている」「自然環境がよい」。一方転居したい12.6%の理由は「総合病院がない」「買物やレジャーに不便」をあげている。

玉造町への愛着心は58.8%が持っているが、年齢が低くなるにつれて少なくなり、20歳代では35.0%に減っている。生活環境への評価では「集会施設」「検診などの保健活動」に満足しているが、「医院の場所や診療内容」「下水や排水施設」が不満。「化粧品」や「食料品」は町内で買物するが、「高級衣料品」「スポーツ用品」「家電製品」などは町外。

生涯教育で学びたいものは「健康・体力づくり」「趣味教養」「老後に関すること」で、体育・文化の振興をはかるには「産業文化祭」と「町民体育大会」と答えている。

これからの農業に必要なのは「経営の安定化」「魅力ある集落」「特産物の開発」で、商業には「大型店舗の誘致」と「共同店舗の設置」が必要。工業団地へは「地元雇用の多い企業」を望んでいる。高齢化社会への備えとして、行政には「健康診断や医療施設の充実」を望み、個人としては「趣味や仕事などの生きがい」が大切だと見ている。

これからの土地利用では、工業と商業の用地拡大をはかり、「自然と調和」した開発を望んでいる。

今後力を入れてほしい施策としては「医療機関の充実」「ごみ・し尿処理対策」「下水道の整備」をあげ、まちの将来像としては「農業と工業の調和したまち」が望ましいとしている。



役場屋上から

『町民意識調査』結果大い



町では「明るく豊かな町民生活の実現」を目ざして町の行政を行っています。さらに、皆さんの声を町政に取り入れ反映させるために「町民意識調査」を、2月中旬から3月中旬にかけて実施しました。その調査結果がまとまりましたので紹介します。

調査の結果は、今後の町の各種施策を行ううえで参考にすると同時に、「第三次玉造町振興計画」策定の基礎資料として役立てられます。調査にご協力いただきました皆さん、ありがとうございました。

玉造の住みごころは

「住みよい」……七〇・一％

問『現在の玉造町を住みよい町だと感じますか』

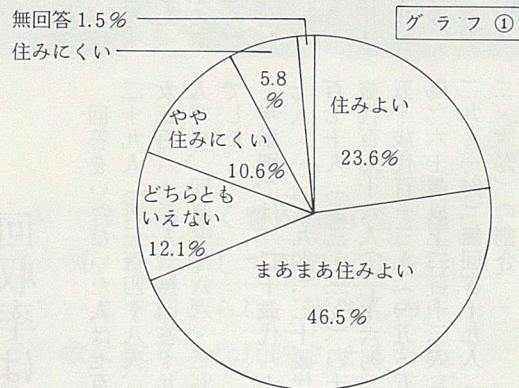
玉造町の住みごころについては、グラフ①のとおり「住みよい」二一・六％「まあまあ住みよい」四六・五％で、肯定的に感じている意見が七〇・一％。「住みにくい」と「やや住みにくい」が一六・四％「どちらともいえない」二・一％。

年齢別にみると、年齢が高くなるにつれて「住みよい」が増え、五十歳代で七七％、六十歳代で七九％、七十歳代で八二％、八十歳代で八四・九％とあります。

逆に「住みにくい」は年齢が若くなるにつれて増え、三十歳代で二〇・六％、四十歳代で二二・三％、五十歳代で二四・三％に達します。

地区別では、全体的な回答とさほど差はなく、立花七八・四％手賀七五・七％と「住みよい」の割合が他地区より上回っています。

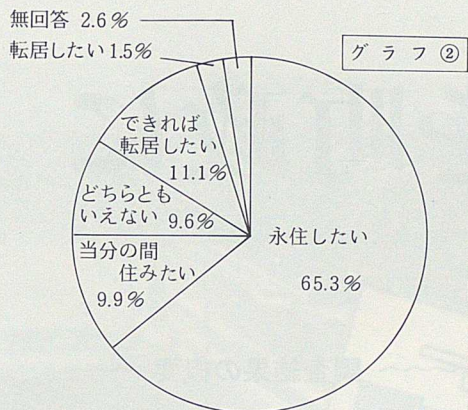
グラフ①



玉造に住みつづけたい？

「はい」……七五・二％

理由は「住み慣れている」「自然環境」

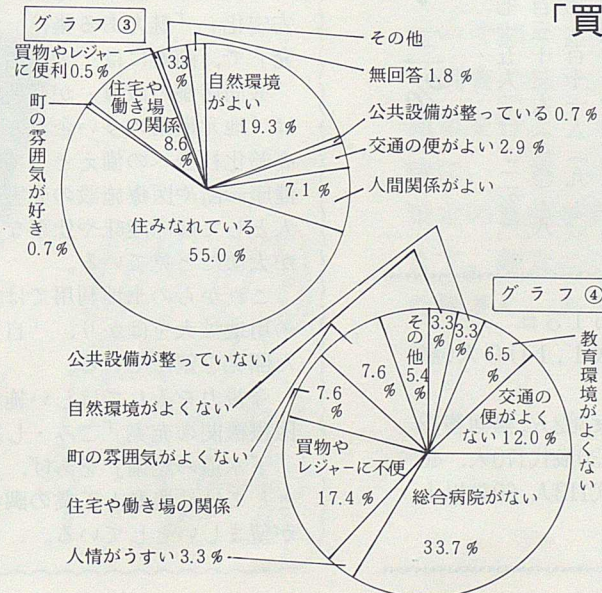


問『これからも玉造町に住みつづけたいと思いますか』

玉造町への定住意識については、「永住したい」六五・三％、「当分の間住みたい」九・九％、一方「できれば転居したい」一一・一％、「転居したい」一・五％で、住みつづけたい人が多いが一二・六％（グラフ②）年齢別では、住み続けたい五〇・五％、住みたくない四九・五％、無回答一・〇％。

転居したい理由は「総合病院がない」

「買物やレジャーに不便」



グラフ④

町に住み続けたい理由では多い順に「住み慣れている」五五・〇％、「自然環境がよい」一九・三％となっています（グラフ③）。

一方、転居したい理由では、「総合病院がない」三三・七％、「買物やレジャーに不便」一七・四％の順（グラフ④）。

年齢別にみると、二十歳代では「買物やレジャーに不便」が四〇・〇％と最も多く、若者のレジャー志向があらわれています。六十歳以上で最も多いのは「総合病院がない」と「交通の便がよい」で共に二八・六％。

五八・八％が町への愛着心を

二十歳代で増える「NO!」

問『今住んでいる地域に「わがまち」といった愛着心を感じていますか』

今住んでいる地域への愛着心については、「感じている」五八・八％、「感じていない」二〇・四％、「わからない」二〇・八％。

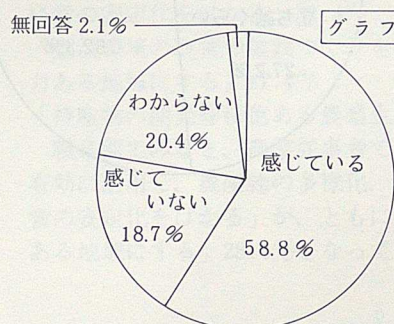
対岸の出島村とを結ぶ「霞ヶ浦大橋」
県西県南との交通の便が近くなったが

一八・七％「わからない」二〇・四％無回答二・一％。

年齢別では「感じている」とする人は年齢が高くなるほど多くなり、逆に年齢が若くなるにつれて「感じていない」が増えています。

二十歳代では「感じている」三五・〇％、「感じていない」二七・六％、「わからない」三六・八％。

グラフ⑤

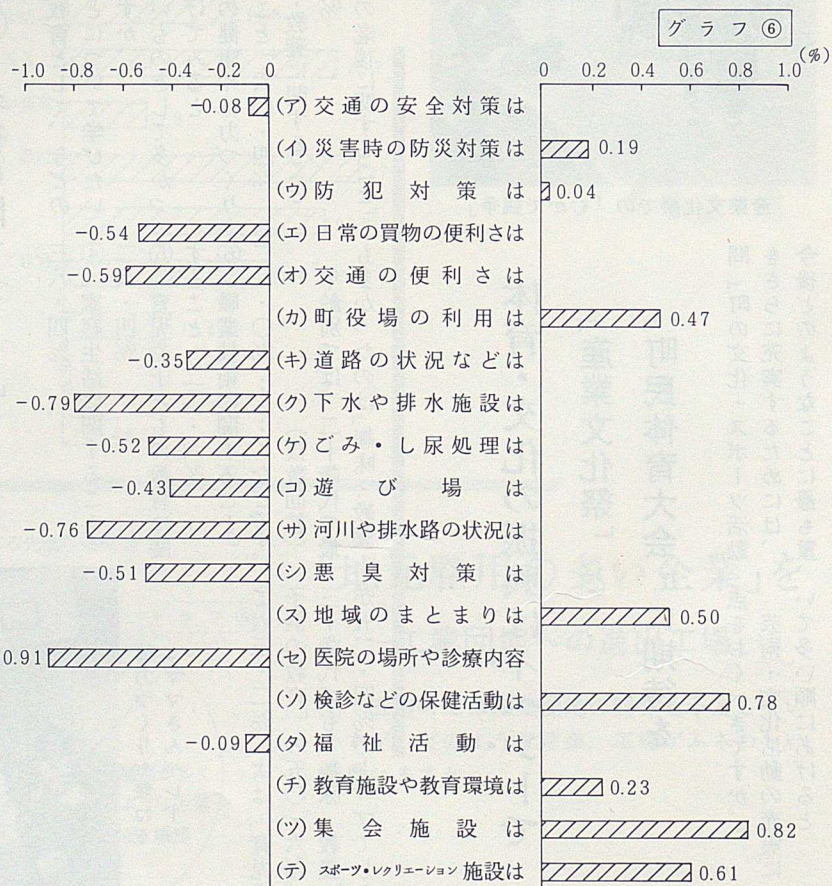


生活環境評価

問『住まいをとりまく環境についてどのように感じていますか』

グラフ⑥からわかるように満足度の高いものとしては、「集会施設」(0.82ポイント)「検診などの保健活動」(0.78ポイント)「スポーツ・レクリエーション施設」(0.61ポイント)。

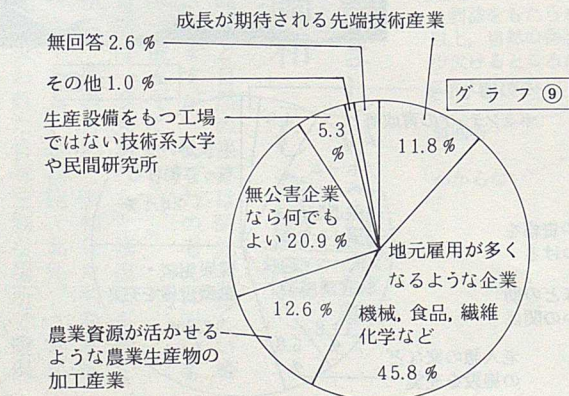
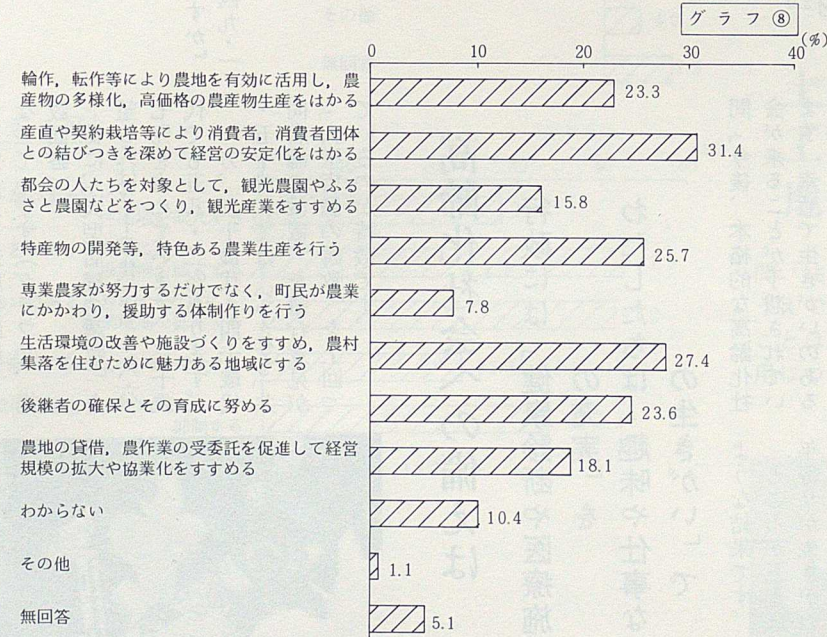
満足度の低いものとしては、「医院の場所や診療内容」(-0.91ポイント)「下水や排水施設」(-0.79ポイント)「河川や排水路の状況」(-0.76ポイント)があげられます。



「経営の安定化」 「魅力ある集落」 「特産物の開発」 で農業の振興を

問『今後玉造町の農業を振興していくうえで、どのようなことが大切だと考えますか』

多い順から
「産直や契約栽培等により消費者、消費団体との結びつきを深めて経営の安定化をはかる」31.4%
「生活環境の改善や施設づくりをすすめる、農村集落を住むために魅力ある地域にする」27.4%
「特産物の開発等特色ある農業生産を行う」25.7%
職業別でみると、農業従事者では「転作、輪作とうにより農地を有効に活用し、農産物の多様化、高価格の農産物をはかる」と「経営の安定化をはかる」が、ともに34.8%で最も多く、次いで「魅力ある地域にする」28.4%となっています。



「地元雇用の多い企業」を ～工業団地への進出工場～

問『玉造町では工業団地の開発を予定していますが、どのような産業、工場がふさわしいと思いますか。』

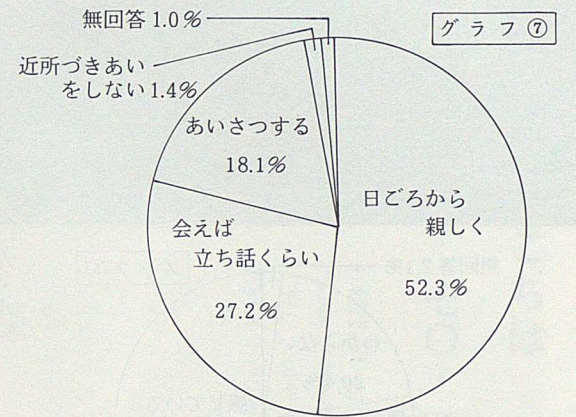
- | | |
|------------------------------|------------------|
| ①「産業文化祭」五三・五% | ⑤「演劇会（観劇）」一九・二% |
| ②「講演（教育講演会、特別講演会など）四八・八% | ⑥「各種スポーツ教室」三〇・〇% |
| ③「教育講座や趣味の会（映画、詩吟・囲碁など）三三・二% | ⑦「各種スポーツ大会」二九・二% |
| ④「展覧会」二二・〇% | ⑧「町民体育大会」五二・九% |
| | ⑨「各種スポーツ団体・クラブ」 |
- （複数回答）

問「買物をする際には、主にどこへ行きますか。」
買物の動向については、「食料品」「日常衣料品」「書籍、文具」「化粧品や薬」などの日常生活に必要なものについては、町内での買物の割合が最も多くなっています。

町内では「化粧品や薬」「食料品」を
町外では「高級衣料品」「スポーツ用品」「家電製品」を

買物はどこで

問「あなたはふだん、近所の方とどのようなおつきあいをしていますか。」



生涯教育で学びたい

ベスト3

- ①「健康・体力づくり」
- ②「趣味・教養」
- ③「老後に関する事」

問「生涯教育として、今どのようなことについて学びたいと思いますか。」
学びたいものとして多かった順にあげてみると
①「自分の健康や体力づくりに関する事」六〇・四%
②「趣味・教養に関する事」四五・〇%
③「自分の老後に関する事」三八・四%
④「家庭生活に関する事」二八・四%
⑤「育児や子どもの教育に関する事」二二・六%
⑥「職業技術に関する事」二一・〇%
（複数回答）
年齢別では、二十歳代で最も多かったのは「趣味・教養」が五二・四%でトップでした。



産業文化祭での「むかで競争」

体育・文化の振興はイベントで 「産業文化祭」と 「町民体育大会」に期待を

問「町の文化・スポーツ活動をさらに充実するためには、今後どのようなことに最も重点をおくべきですか。」
芸術・文化活動の充実について多い順にあげると



体力づくりも兼ねる「ママさんバレー」

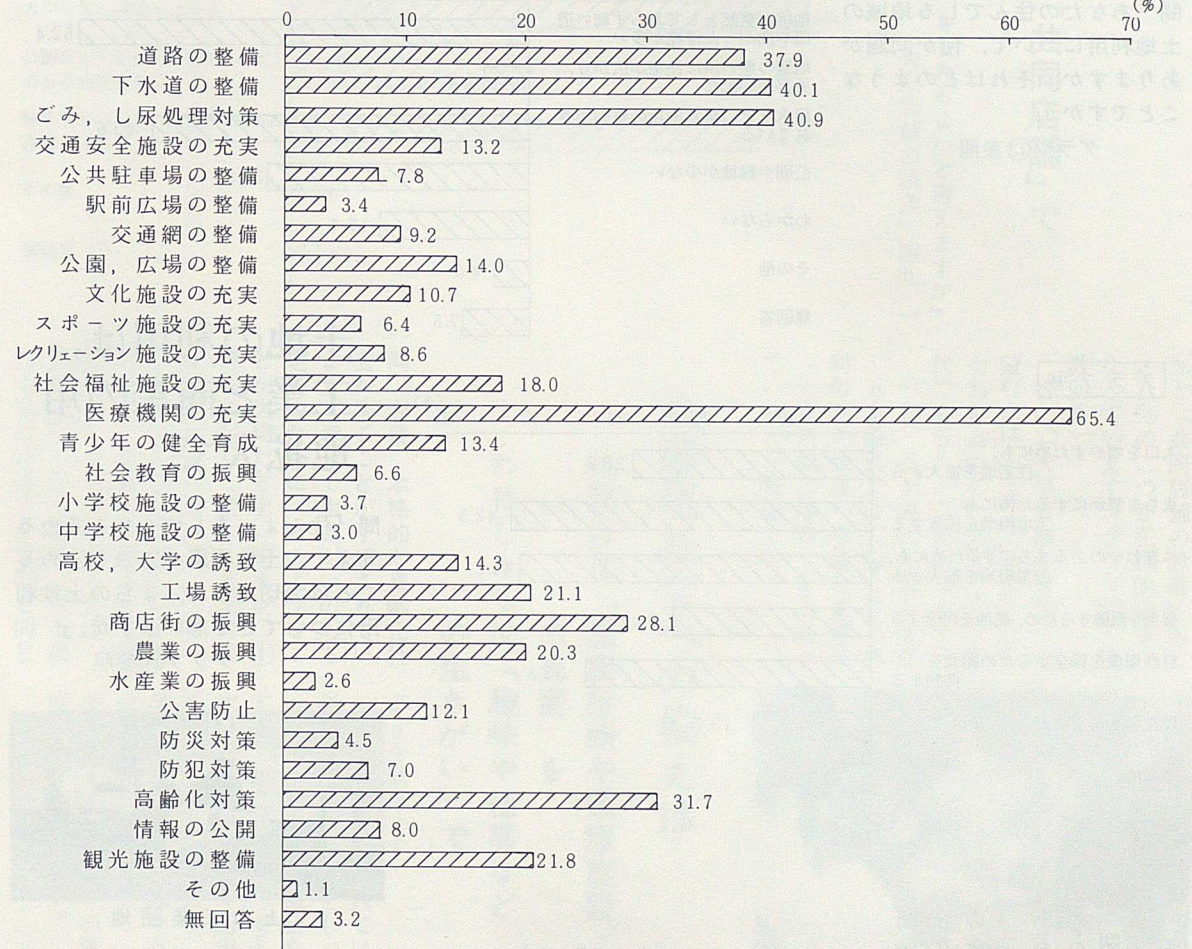
今後力を入れてほしい施策は

- ① 医療機関の充実
- ② ごみ・し尿処理対策
- ③ 下水道の整備

問『町の行政について最も望みたいと思うことは何ですか。要望の高いものを五つ選んでください。』

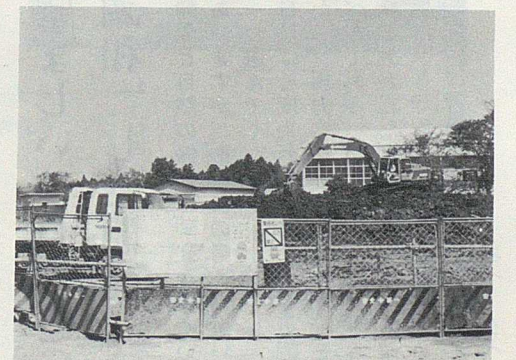
要望の高いものは、グラフ⑬のとおりです。「医療機関の充実」です。

特に要望の少なかったものは、「水産業の振興」二・六％、「中学校施設の整備」三・〇％、「駅前広場の整備」三・四％、「小学校施設の整備」三・七％、「防災対策」四・五％、「スポーツ施設の充実」六・四％などです。



自由意見のベスト10

- ① 総合病院がほしい 二六三件
- ② 大型店舗の誘致 六二二件
- ③ 眼科、耳鼻科がほしい 十九件
- ④ 商店の充実 十八件
- ⑤ 道路交通の整備 十七件
- ⑥ 公園等をつくる 十三件
- ⑦ 排水施設の整備 十一件
- ⑦ 自然を守る 十一件
- ⑨ レクリエーション施設 十件
- ⑩ 総合レジャーセンター 八件



榎本地区農業集落排水処理場の建設現場

まちの将来像は

「農業と工業の調和したまち」を

問『あなたは、将来の玉造町がどのようなまちになることを望みますか。』

最後に、まちの将来像をたずねたところ、「農業と工業の調和したまち」五五・四％、「福祉のまち」三七・〇％、「自然にまつまれた住宅のまち」一八・四％などです。

二八・九％と、自然と産業が調和したまちを望む声が目立ちます。

一方、「工業を中心としたまち」三・二％、「商業を中心としたまち」五・九％でした。



『町民意識調査』を実施して



企画商工課長
森 作 勝 男

今回の町民意識調査は町内全域の満二十歳以上の男女を対象とし、一千百人の方々を抽出し調査依頼をして実施いたしました。町民各位のご協力により今回調査の回答率は六六パーセント強（前回昭和五十五年実施時五二パーセント）の回答をお寄せいただき、町民の皆様の行政に対する関心が大きくなっているのを感じます。

この調査については、地域社会及び行政施策に対する町民各層の意見・意識・要望等を

を集約し、これらの解析をして玉造町第三次総合振興計画策定をはじめ今後の町政運営の基礎資料として活用する目的で実施したものであります。調査結果（詳細は前掲）は町の住みよさ及び定住意識については七割強の方々が「良い」と答えておられます。

玉造町の将来像については、農業と工業の調和したまちを望み、地元での雇用促進への期待が大きく、また、生活環境の評価については、医療機関の充実、商店街の振興及び道路

の整備等といった都市基盤整備への要望が高くなっております。このほか要望は多様化し、「量より質」「物より心」への行政サービスが求められる傾向にあり期待感が寄せられてきております。

これらの調査結果を十分解析するとともに、今後における国際化、情報化時代並びに人口構成及び就業構造の変化に伴う高齢化社会への対応、社会福祉の充実、更には地域の歴史文化や郷土、産業等々々の特性を生かした魅力ある町づくりを旨とするともに、二十一世紀の新しい時代に向けての玉造町第三次総合振興計画策定に大きく反映させ町発展を期して努力してまいります。

最後になりましたが、町民意識調査に対し町民各位の貴重なご意見を賜り感謝申し上げます。ご協力ありがとうございました。

「町民意識調査」の結果から

送付先 玉造町役場企画商工課広報係（玉造町甲404）☎5-0111へ。

県民集会での要望と

同じデータに驚く



関野 喜代子（根古屋）
〈県民集会会議員〉

の一言でお引き受けしました。現在、七期生の先輩方の指導を参考にすると共に、熱心なスタッフに支えられて頑張っています。

まず、県民集会とはどんなものかと申しますと、竹内知事が県民の声を県政に取り入

玉造町を「住みよい」、まあまあ住みよい」と感じている人は、全体の七割となっていますが、その人たちも、総合病院がないことや、下水や道路の不整備、日常の買物の不便さなどの生活環境の不



大久保 幸江（中山）
〈県政ニタリ〉

愛着ある町づくりのために
不満の早期解消を

玉造町を「住みよい」、まあまあ住みよい」と感じている人は、全体の七割となっていますが、その人たちも、総合病院がないことや、下水や道路の不整備、日常の買物の不便さなどの生活環境の不

満を持っています。愛着ある町づくりの為に、これらの不満を一日も早く解消してもらいたいと思います。また、玉造町住民の憩いの場が少ないので、親水公園や水の科学館の建設に期待しています。

学校給食には美味しいお米を使い若者の米飯離れの一策にしたい等のお話がありました。

さて、我が町の町民意識調査についてですが、行政について要望の高いものの順位が①医療機関の充実、②ごみ・尿処理、③下水道の整備、④道路の整備、⑤高齢化対策と、まったく私共県民集会で取りあげた事が、そっくりデータに出ているのには驚きました。

これから、町の活性化の一端として若者の定着の為の工場誘致とか、ゴルフ場なども出来る様ですが、今朝も、ゴルフ場のそばで農薬等によるものか尾の曲った魚をテレビで放映しておりました。生命の源の一つである水の事ゆえ慎重に対処して行く必要があります。うかうかと思いません。

たくさんさんの素晴らしい調査資料の作成、そして集計と企画商工課の皆さんご苦労さまでした。

区長会長に飯田廣さんが就任

総会終了後には、第一回目の区長会議が開かれ、役場各担当課長より平成二年度の事業等の説明が行われました。今年度の区長会役員は次のとおりです（敬称略）。



第一回区長会議の様子

納税納入組合長の研修風景

納税組合長連合会長には木村稔さん

なお、総会に先だち納税納入組合長の研修があり、多数参加するなかで、納付書の取扱い方等が説明されました。

項 目	金 額	備 考
募 金 額	11,382,085	茨城県更生婦人会員による個別訪問
合 計	11,382,085	

項	目	金 額	備 考
事 務 費		314,239	
	旅 費	49,400	理事, 事務局打ち合せ
	会 議 費	69,094	理事, 事務局打ち合せ
	印 刷 費	116,075	趣意書, 封筒代
	通信運搬費	39,270	名地区書類発送, 切手, ハガキ, 通話代
	物 品 費	40,400	
事 業 費		11,041,043	
	更生援護費	3,350,000	
		400,000	水戸少年刑務所
		400,000	水府学園
		400,000	茨城農芸学園
		250,000	水戸少年鑑別所
		250,000	茨城学園
		500,000	水戸更生保護会
		200,000	水戸保護観察所
		150,000	茨城県中央児童相談所
		800,000	奨励費
	助 成 金	7,691,043	
		5,691,043	県内26地区
		2,000,000	茨城県更生保護婦人連盟
雑 費		26,803	募金贈呈式費用
合 計		11,382,085	

ご協力に感謝
します
更生保護婦人会
一愛の募金に—

犯罪や非行のない明るい社会の実現は、私達地域住民の共通の願いです。私達更生保護婦人会は、婦人の立場から犯罪や非行をした人たちの立ち直りを助け、明るい社会を

つくることを目指した有志婦人の団体です。

私達は、会の活動の一環として不幸にして非行に陥つた青少年たちの爲に、一日も早く本来の健全な姿に回復してもらいたいという願いをもつて、毎年七月の杜明月間中に愛の募金運動を進めてまいりました。

皆様の温かいご理解とご協力のおかげにより、昨年度は茨城学園、茨城農芸学院、水戸少年鑑別所、水府学院、少年刑務所、水戸更生保護会及び県児童相談所の各施設並びに保護観察中の青少年達に計三百三十五万円にのぼる良書や視聴覚機材などを寄贈することができました。また、私達更生保護婦人会活動にも役立たせていただくことができました。

このような趣旨のもとに社会奉仕の仕事をしている更生保護婦人会に、今後ともご理解ご協力をお願い申し上げ、平成元年度の愛の募金決算書を報告いたします。

なお、玉造町の募金額は十九万九百五十円でした。

茨城県更生保護婦人連盟
麻生保護区更生保護婦人会
同玉造町支部

花の万博6月6火休は 『茨城県の日』

▷実施期日 6月6日(水)午前11時～午後5時
▷実施場所 メインホール'90(行事等)及び会場内全域
▷開催テーマ ヒューマン&サイエンス<ホロニック・ソサィティ いばらき>—調和ある社会。人と共鳴するまちを目指して—
▷公式行事 セレモニー&アトラクション 午前11時40分～11時55分(NHK総合テレビで生中継)

平成2年度

茨城県職員等採用試験 があります

○試験日程

(イ)受付期間 上級… $\frac{1}{10}$ ～ $\frac{2}{10}$, 初級・中級・その他… $\frac{1}{10}$ ～ $\frac{2}{10}$, 警察官(A)… $\frac{1}{10}$ ～ $\frac{2}{10}$, (B)… $\frac{1}{10}$ ～ $\frac{2}{10}$
(ロ)第一次試験日 上級… $\frac{7}{15}$ (日), 初級・中級・その他… $\frac{1}{10}$ (日), 警察官(A)… $\frac{7}{15}$ (日), (B)… $\frac{1}{10}$ (日)

○試験の方法(第一次)

教養試験・専門試験・論文試験・身体・体力検査(警察官のみ)

○試験案内・申込書の請求先

茨城県人事委員会事務局(〒310 水戸市三の丸1-5-38県庁内)
☎0292-21-8111)

※郵便で請求する場合は、封筒の表に「上級請求」等を朱書し、返信用封筒(72円切手を貼ったあて先明記のもの)を同封してください。

フレンドシップ・ツアー

『北海道であいの船'90』

へ参加を

○期 日 7月19日(木)～7月22日(日)3泊4日

○行き先 北海道(室蘭・札幌・苫小牧他)往路びくとり号(1万7千トン), 帰路おおあらい丸号(1万5千トン)

○参加対象 18～35歳ぐらいまでの青年

○募集人数 男女各100人

○参加費 41,000円

○申込締切 6月8日(金)まで

○申込及び連絡先 北海道であいの船'90副実行委員長野原政明(☎0-3061)又は、町教育委員会社会教育係(☎5-0111)

21世紀の自然環境を考える

『水と緑のシンポジウム』 へどうぞ

○日時 6月16日(土)午後1時半～
○会場 石岡市民会館(入場無料)
○主催 石岡青年会議所・石岡市・茨城県広報研究会

○プログラム

第1部 基調講演「水と緑のシンフォニー」講師 富山和子
第2部 パネル討論「水と緑の自然環境を守るために」

*詳しくは石岡市役所秘書課広報広聴係へ(☎02992-3-1111)

人権相談所を開きます

▷とき 6月12日(火)午前10時～午後3時

▷ところ 玉造町中央公民館

▷内容 次のような問題が起きた場合はご相談ください。

(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、戸籍など)

▷担当者 人権擁護委員、法務局職員(なお相談は秘密厳守・無料です)

7月1日より

市外・市内局番が変わります

玉造町は市外が(0299)

市内が(55, 56, 57)に

○実施日 7月1日(日)午前1時から

○市外局番 0299

○市内局番 2ケタ

○対象市町村 石岡市・小川町・玉造町・美野里町・岩間町・八郷町・千代田村・玉里村

※対象市町村相互間の通話は、市内局番(2ケタ)と皆さんの番号(下4ケタ)の合計6ケタをダイヤルするだけで通話ができるようになります。

詳しくは、局番なしの116番へ(NTT石岡支店)

玉造町の白地図(1万分の

1, 2枚組)ができました

玉造町管内の白地図(現況平面図)ができました。昨年の10月に5千分の1(5枚組)の白地図ができたのに引き続き、1万分の1

(2枚組)を新たに作り直したもので、定価は1枚500円です。ご利用の方は役場企画商工課(☎5-0111)へどうぞ。

看護婦等の免許を持って

いる皆さんへ

いま、県では地域住民の保健医療の充実をめざして、「看護専門職として自覚ある皆さん」の参加を求めています。

看護婦等の免許を持っている皆さん、あなたの豊かな経験と知識を社会に生かしてみませんか。

看護婦等無料職業紹介所では、職業紹介と看護業務に関する相談を無料で行っています。気軽にご利用ください。

申し込みは、履歴書、免許証をもっておいで下さい。電話でも応じています。

▷相談日 月～金曜午前9時30分～午後4時(土・日・祝日は休み)

▷問い合わせ先

茨城県看護婦等無料職業紹介所(〒310 水戸市三の丸3-12-32)

☎0292-21-6900

さわやか君 西村 宗



短歌

紙のリサイクル 紙ごみを減らし、資源の有効利用を

湖畔より逸れて若葉の木立へ
と消えゆく赤き電車一輛
子規堂にかしぐ椿の花紅く若
むす墓の意外と小さき
滝崎富美
我が病めば命替らむと云ひ給
う母逝きて今年も寒椿咲く
久米妙子
春宵に流るる子等の歌声が畦
をめぐりて野辺に消えたり
鈴木節子
古稀過ぎてよしとしするも面
映ゆし乞わゆる儘の短歌出詠
霞まさと
晴れ渡る枯れ田の光るひとと
ころ水があるらし白鷺むるる
筑波嶺の二つ峯のあひ灯し見
ゆ空の茜の消えやらぬころ
奥田尚子
草青む野を彩りて菜の花の朝
陽に映ゆる田の畦をゆく
菅谷富栄
老ひの身の腕に入りゆく点滴
を幼き孫は息詰めて見る
小野口トク
雨のあと潤う土に草の芽の鋭
き影をみな曳きて萌ゆ
高野整儀

第三七回 俳句教室

(鹿島灘吟行)

人影のまばらな今日の汐干潟
鹿島灘広し広しと揚雲雀
草月
行く春を潮騒に聞く鹿島灘
草洞
雲雀鳴く浜に防風掘り進む
和代
手に取りて知る防風の薫りか
一碩
防風を摘む指先に春の風
霜石
草苑

行く春や松皆低き鹿島灘

秋海棠

静けさや雪降るほどに積むほ

防風を掘るも一と日の旅心

草人

どの

夢情

第二〇一回 俚謡教室

兼題「竹園生御成婚」

句の竹の子茶受けに出せば

味を賞めてるつま揚子

有美

人生まだまだ弱音ははかぬ

余生生甲斐俚謡がある

幾代

花の盛りをうらやむように

風が散らすか春の宵

いなほ

伸びる若竹節目をつけて

親の背を越すたのもしき

正花

背丈伸びてもまだ節ぶしの

頼り無きそな今年竹とくじ

世辞をまぶして美味いとほめ

りや煮もの掌皿にてんこ

盛り

やと婚約胸撫でおろす

長い苦勞の嫁さがし

翠峰

蜜を求めて追われつ追いつ

花の盛りに舞う蝶々

青声

花の万博裏方さんの

苦勞知らずの花の園

藤娘

大和島根の国民等が

御所の成婚待ちわびる

琴子

弾む歌声園児の花見

背なでリュックが躍ってる

竹堂

竹は素直よ桜は容姿

房子

里見名木しだれ咲き

房子

可憐い孫だが出掛ける度に

義一

手足まといに後を追う

竹堂

嬉し当選安堵の身にも

竹堂

過ぎた古傷リクルート

まさお



歴代住職の墓所にある石塔

文化財散歩 ⑧

橘郷と八木蒔田勝寺



八木蒔方睿山延命院円勝寺の境内にある一基の石塔の碑文には、貴重な歴史が刻まれています。

当寺は、今より二百二十六年前明和時代までは、羽生、倉敷、沖洲、八木蒔と四村にわたり壇家と八ヶ所の坊があり、当時の盛大さがしのばれます。

現在では、八ヶ所の坊の跡すら判然としない有様です。このような中で、今回紹介する碑文は、玉造地方のあゆみを知る上で重要な金石文となっています。

◇ (右側面) ◇

抑堂陸國行方郡八木蒔方睿山延命院円勝寺側堂造一基経廟事跡者

往昔大同年中當山草創開基以來四箇邨壇越大過去帳從貞觀十八丙申年元祿十丁丑年追依懇願新寫執焉予雖不敏而旦拙戒業兼為酬四恩別欲償信施故奉書写妙経一字一石其塚墳之中納過去古帳而彫千本塔婆賣大乘真文之供養既滿四箇郷靈廟之追善云究乃至属靈普潤一雨

以此供養像慚見無量佛

誕生おめでどう
ぎんぎんます



出産

（3月）

ところ	赤ちゃん	続柄	両親
舟津	根本佳奈	長女	和芳・由記
諸井	高須綾	長女	富雄・みさ江
西蓮寺	根本直輝	長男	栄・さなえ
横町	宮崎明恵	四男	康治・幹子
根古屋	関野知子	長女	一男・佐知子
新井	柳田浩太	二男	哲朗・左知子
内宿	高平川明輝	二男	仁史・信子
上宿	永須由佳	長女	正己・晴美
根古屋	金塚裕亮	長男	秀雄・久美子
泉宿	仲島有希	二女	新一・涼子
下宿	宮崎翔	二男	弘・悦子
緑ヶ丘	須永翔	長男	徹・直美

おちやみき
申しあげます

死亡

（3月）

藤井	梅原千春	二男	和男・由喜江
沖洲	羽生めぐみ	長女	唯仁・恵子
新田	堀田敦子	二女	正彦・正江
井	佐々木奈美	長女	洋治・清枝
ところ	芳賀市郎太	年	八四
上宿	郡恒義	七九	
新宿	鈴木久	八五	
荒宿	笹目不二	八二	
谷島	樽見榮	六一	
若海	郡司徹	五三	
新宿	八木美	六七	
中山	成島美	八四	

（正面）

奉書写妙法蓮華經一字一石
礼拝供養塔
自成無上道廣慶無數衆

（左側面）

加賀坊、中道坊、千如坊、
千午坊、宝珠坊

編集後記



願以比功德大導師 大壇那中

臣朝臣治親

西蓮寺法勅堅者褒高

普及於一切 維時

我等與衆生 明和五戌 子年

十月十五日

（裏面）

皆供成佛導 当山三十一世

中興開基法印存庸

田岡坊、円明坊、山仲坊、

善法印、存庸法印、快

反省しています。