

A-press

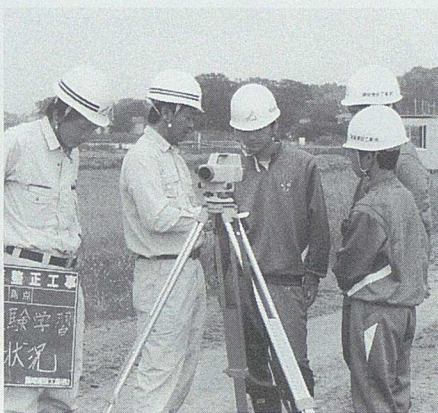
2004.8.17

広報 あそう vol.597



職場体験学習 (麻生第一中学校)

麻生一中2年生が職場体験学習



生徒達が職場体験学習を行った場所は、麻生町だけでなく潮来市、北浦町、鹿嶋市、銚田町、神栖町でも行いました。

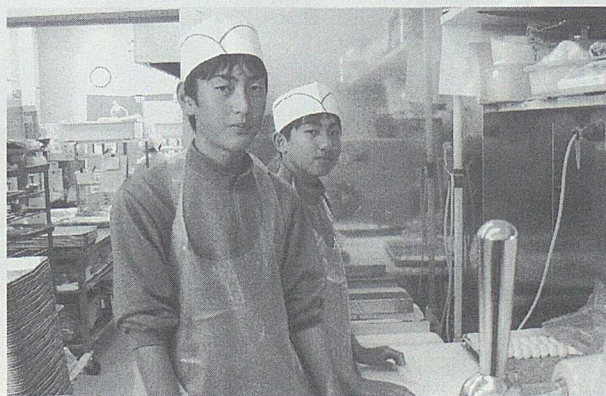
職場は幼稚園、保育園、病院、介護施設、建設業、美容院、洋菓子店、パン屋、本屋、コンビニ、レストラン、ホテルなど様々です。

職場体験学習をしてみたい人気の職場は、男子は建設業、女子は洋菓子店が一番人気がありました。

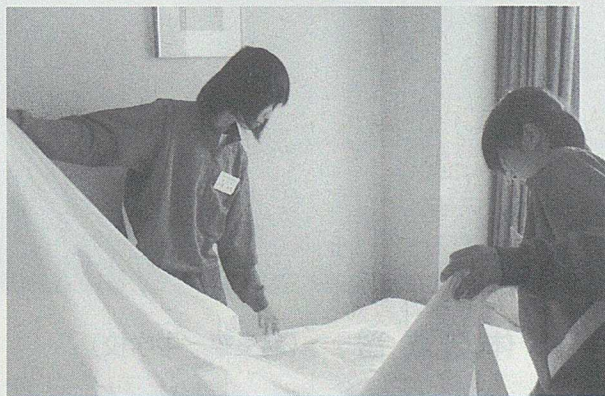
このほど麻生第一中学校2年生が職場体験学習を行いました。

職場体験学習は、将来の職業に対する関心と理解を深め、職場で仕事を体験することによって、働くことの厳しさ、働くことの喜び、マナー、規律、礼儀などの社会性を身につける目的で行われています。

職場体験学習をするまでの準備は生徒達が行います。自分達で職場へ連絡して、職場体験学習の許可を取ります。また事前に職場へ伺い、当日の注意事項などの打ち合わせを行います。



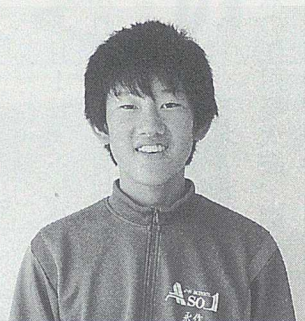
パンづくり



ホテルの客室清掃

生徒の職場体験を

紹介します



永作 知也 さん

どういった職場に行きましたか
永作さん「潮来市のファミリーレストラン ココスです」

なぜその職場に決めたのですか
永作さん「料理が好きだし、昔父親が調理師をしていたこともあって、調理師がどういった仕事なのか興味がありました」

事前に打ち合わせもしたそうですが
永作さん「はい」

どういったことを
永作さん「いろいろ打ち合わせしましたが、特にお店から気をつけることとして、つめを切ること、あいさつをきちんとすること、水仕事をするので滑らない靴を履いてくることを言われました」

当日は何をしたのですか
永作さん「調理の下準備や、皿洗いです」

大変だったところは
永作さん「お皿を洗っているとき、洗剤が熱かったり、洗い終わったお皿が熱くて手を火傷しそうになりました」

楽しかったところは
永作さん「グラタンとかの料理の準備や盛り付けをしたこと。他に自分が作った料理を食べさせてもらえたことがうれしかったです」

職場体験をして感想はどうですか
永作さん「すごく楽しかったです。高校生になったらバイトでやってみたいと思いました」



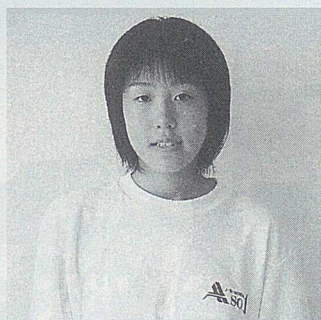
どういった職場に行きましたか
大輪さん「太田幼稚園です」

なぜその職場に決めたのですか
大輪さん「幼稚園の先生にアコがいていたので。私、弟や妹がいなくて小さい子供のいろいろな面倒をみてみたかったから」

事前に打ち合わせもしたそうですが
大輪さん「はい、打ち合わせでは先生から園児に悲しい思いだけはさせないで欲しいと言われました。あとはケガをさせたり、ケンカにならないように注意してと」

当日は何をしたのですか
大輪さん「外で遊んだり、紙芝居を読んだり、園児達が教育実習生にお礼の絵を描いていたので一緒に絵を描きました」

楽しかったところは
大輪さん「最初は園児達がなついてくれるか、言うことを聞いてくれるか心配だったけど、すぐに園児達から私に遊ぼうと近づいてきてくれてうれしかったです。あと紙芝居を読んだらすごく園児達が喜んでくれました」



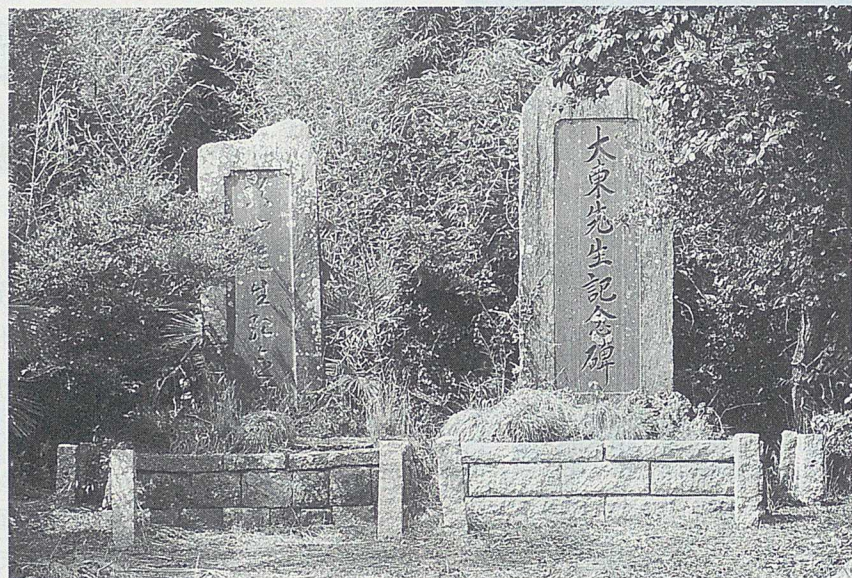
大輪 映里奈 さん

大変だったところは
大輪さん「ふざけている園児達をどう注意していいか分からなかった。園児達と遊んでいると、遊ぶ順番でケンカになってしまい、ケンを止められなかったこと」

職場体験をして感想はどうですか
大輪さん「大変だったけど、体験できてよかったです。将来は短大や大学に入って、教員になりたいと思いました」



ふるさとめぐり



しりっだいとうてつがくかんあと
私立大東哲学館跡(天掛)

麻生町には私立学校があった。明治二十七年(1894年)11月天掛の宮内貫一(竜山)、金平(大東)父子により、その屋敷内に創設された私立大東哲学館がそれである。

竜山は二松学舎に学び、晩年まで東京小石川で「鳴道舎」という、漢学塾を開いていた漢学者である。その息子大東も二松学舎で学び、その後千葉県佐原町の「英漢学校」で英語・漢学を修業し、明治二十七年に東京帝国大学文科大学漢文科を卒業して郷里に帰った。

そこで父とともに、自分の号を冠した私立学校を設立したのである。

大東は明治三十六年に「教員無試験検定」に合格し、大和村会議員などをつとめ昭和三年3月には大和村長になっている。

大東哲学館について茨城県学事三年報の「学校表」(明治三十二年)は、明治二十七年創立、位置は大和村、学科は漢文、英語、哲学、歴史、修業年限は3年、学級数1、教員1名、生徒は男子のみ40名、創立以来の卒業生は20名、1カ年授業料総額360円、経費総額270円、学校長は宮内金平と記している。

県統計書の学事統計には、大正六年まで大東哲学館の記載があるが、生徒数など数値の記録は明治四十五年までである。ここからは明治三十五年に学科が倫理、漢文の2科目となり、数値記録のある13年間の生徒数年平均は27.3名、卒業生は116名であったことが分かる。

大東哲学館規程の「門風」には「礼儀を以て先となす」、「学風」には「大道を講習するを以て急務となす」とある。大道とは「徳行」と「職業」で、これを身に付けさせるための「生徒課業」には、「午前6時に始まり午後10時に至る凡そ16時間、其内4時間を以て食事清掃運動等の時間とす、6時間を以て読書講義の時間とす、6時間を以て詩賦作文口述聴聞筆記謄写等の時間とす、右16時間の課業と共に言語応対起居飲食席例出入等の行状を習ふ、皆教師の指揮を奉し之を服膺す」とある。

大東哲学館は、師弟が起居をともにしながら学ぶ、全寮制の私塾的な私立学校であった。

現在は顕彰碑があるのみである。

(麻生町史通史編 麻生町史編纂委員会)

●交通：県道繁昌・牛堀線の籠田地内六万歩を天掛地内に曲がる。観音寺手前右側

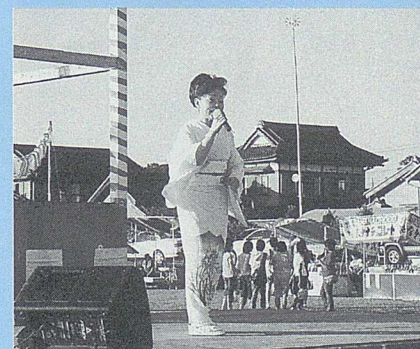
夏の思い出 ふれあい麻生夏まつり



8月1日天王崎公園において、ふれあい麻生夏まつりが開催されました。

帆曳き船が運航され、夕方からはハワイアンバンド演奏、迫力満点の江戸崎太鼓、潮来市出身の歌手軽部美智子さんの歌謡ショーが行われました。

さんも多く、色とりどりの浴衣がとても華やかでした。
花火大会では、3,000発の花火が打ち上げられ、たくさん花火が連続して打ち上げられるスターマインや尺玉の花火が打ち上げられると歓声が上がりました。会場は、夜遅くまでたくさんの人で賑わいました。



軽部美智子さんの歌謡ショー



迫力ある江戸崎太鼓



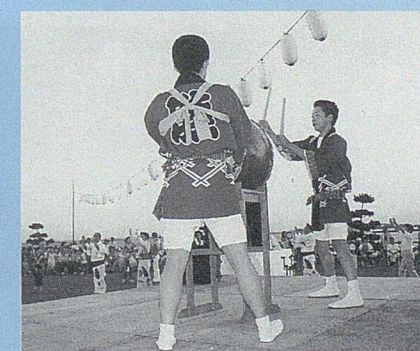
ゆったりとした音楽とダンスが印象的なハワイアンバンド演奏



きれいな花火に歓声が上がります



色とりどりの浴衣がとても華やか

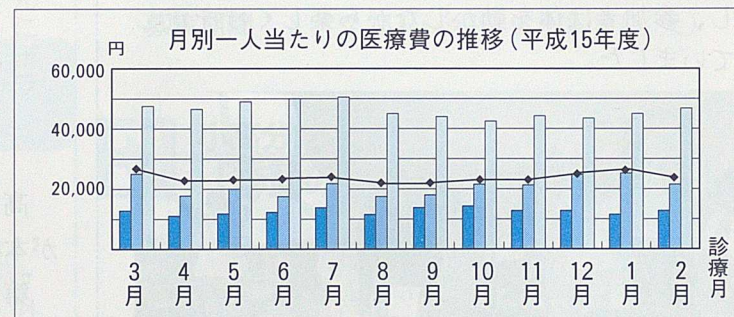
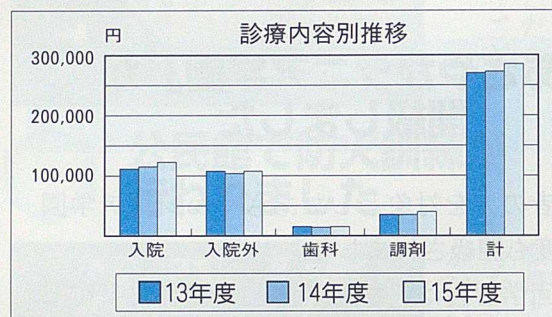


小高太鼓連

平成15年度 国民健康保険事業状況のお知らせ

*医療費

平成15年度の国保医療費状況をまとめた結果、総医療費は前年度を5.4%上回る26億63百万円となりました。1人当たりの医療費を診療別に見ると入院で6.2%外来2.8%歯科4.8%調剤13.2%などと大きく伸びています。国保加入者の高齢化による受診率の増加と高医療費の増加による影響が伸びた要因と思われます。

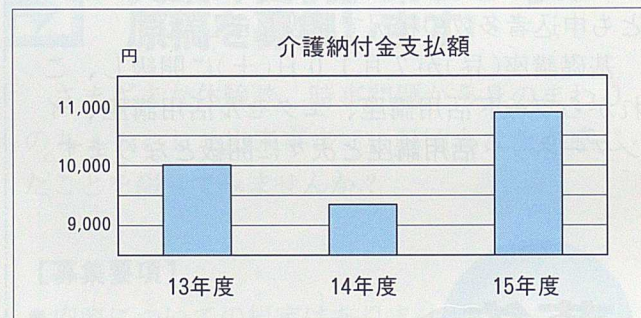
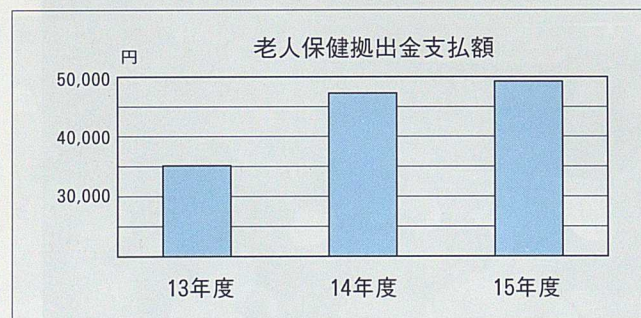


*多かった病名 (平成15年5月診療分)

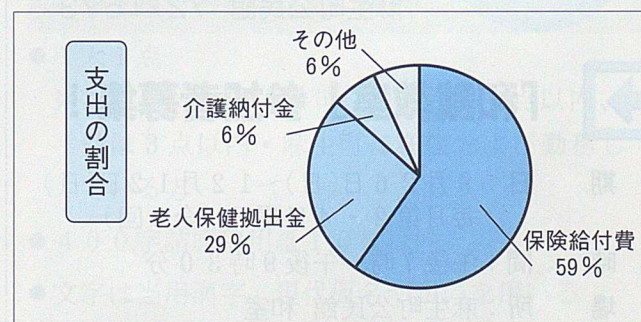
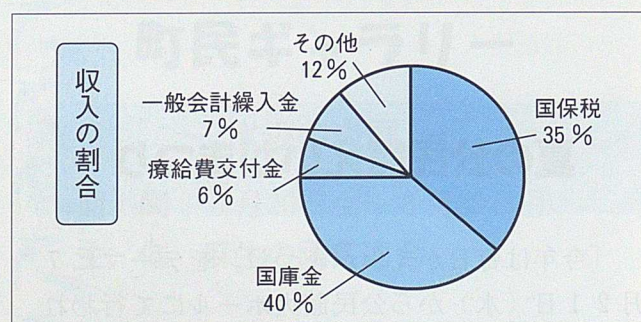
高血圧性疾患	1,400件	目の屈折および調節の障害	236件
歯肉炎および歯周疾患	310件	脳梗塞	198件
糖尿病	260件	関節症	193件

*老人保健拠出金、介護納付金支払額

老人保健拠出金、介護納付金とも需要額の伸びに伴い増加しました。



平成15年度国民健康保険の財布の割合



*国民健康保険財政安定化のため国保税は大切な財源です。納期内に納めましょう。

*高齢化進行のなかで今後も医療費の増加が見込まれています。日頃から健康づくりに心がけ上手に医療を受けて医療費の節約を心がけましょう。

○お問い合わせ 町民課 国民健康保険係 電話 72-0811 内線115

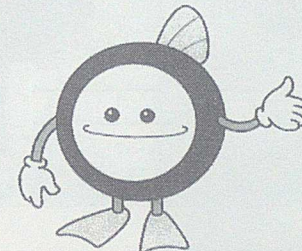
ご存じですか？ 9月10日は下水道の日

下水道 青い地球の 交通網

9月10日は、下水道の日です。下水道事業は、国や地方自治体と地域住民が一体となって計画的に整備を行っています。町でも健康で安全かつ快適な生活環境を確保し、霞ヶ浦や川などの水質保全を図るため、下水道の整備・促進を積極的に進めています。

標語募集

茨城県では、9月10日「下水道の日」および茨城県下水道促進週間にちなみ、広く一般の方を対象に下水道をテーマとした標語を募集します。



○応募規定 官製はがき、はがき大の用紙1枚に作品1点、1人1作品のみです。

マナーを守って、 犬との快適な暮らし 犬を飼うときのマナー

○周囲に迷惑をかけない

世の中にはいろいろな理由があって動物が嫌い、動物が苦手という人もいます。飼い主や犬好きな人にとっては「まさか」と思うかもしれませんが、犬の姿を見るだけで、怖くて仕方ないという人もいます。

また飼い主にはそれほど気にならなくても、においや抜け毛、吠え声などが周囲とのトラブルの原因になることもあります。衛生面でも十分な注意を払いましょう。

一部の飼い主のマナー違反は、周囲の人々に犬への反感を持たせるだけではありません。マナーを守っている飼い主達にも迷惑になります。

ごく一部のマナーを守らない飼い主のために、それまで散歩することができた公園が、犬立入禁止になる例もあります。

周囲や他の飼い主にも、不愉快な思いをさせないようにしましょう。

○応募方法 小・中学生の場合は、自治体名、学校名、学年、氏名を明記して下さい。一般の場合は、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記して下さい。

○応募先 小・中学生は、各学校を通して応募して下さい。一般の方は、役場下水道課へ応募して下さい。

○募集期限 平成16年9月10日（金）

○各賞 知事賞特選1点、知事賞準特選2点、知事賞入選3点、佳作14点

○発表 平成16年11月下旬頃該当者に通知します。

○その他 応募作品は返却しません。入賞作品の使用権および著作権は、茨城県に帰属します。

○お問い合わせ

〒311-3892 麻生町麻生1561-9 麻生町役場
下水道課
電話 72-0811 内線325

○放し飼いはやめましょう

公園や河川敷または道路など、公共の場所での放し飼いや苦情が絶えません。放し飼いやによって人間を傷つけたり、他人の庭や畑を荒らすなど周囲に迷惑をかけています。

「うちの犬はおとなしいから」、「小型犬だから」と安心してはいけません。何らかの弾みで、突発的に人間を噛んでしまうかもしれません。噛まないとしても、人間を追いかけたりする可能性もあります。

特に狙われやすい、小さな子供や高齢の方が追いかけられたことにより、転んで事故を起こすという事件も何件か実際に起きています。

犬の外出には、必ず飼い主が付き添って下さい。

○お問い合わせ

環境対策課
電話 72-0811 内線311



館ちゃん倶楽部 — 公民館情報 —

「あざやかシニア学園」が 開級しました

高齢者の方を対象としたあざやかシニア学園が本年度も開級されました。

第1回学習会は、移動学習として筑波宇宙センターを見学しました。展示室では実際に宇宙飛行士が着用した宇宙服を見学し、高価さと精巧さに感嘆させられました。

また、無重力環境試験棟では宇宙ステーションでの生活スタイルを想像することができ「人類の宇宙へのはるかなる夢」と「地球の大切さ」を再認識した一日となりました。



夏の公民館えいがまつり

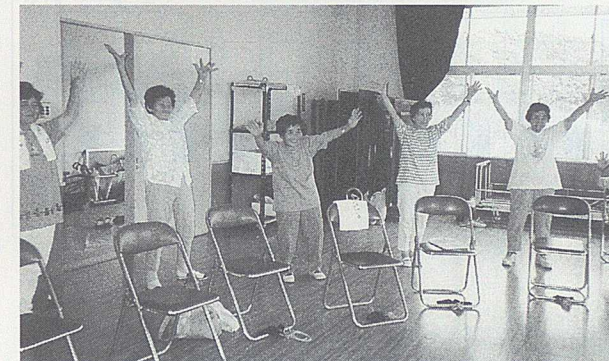
「今年は毎日がえいがまつり」をテーマに7月21日(水)から公民館大ホールにて行われました。

観覧者は話題の映画を大画面で迫力ある音響を楽しみながら、暑い夏を公民館で涼しく過ごしていました。

太田分館事業 「健康体操教室」が開級しました

7月8日(木)に健康体操教室が太田分館において23名の参加により開級しました。

講師には健康運動実践指導者の山口公恵先生を迎え、自分にあったペースで体を気づかい、健康を保ち、ストレス解消をすることを目的とし、参加者は体を動かしながら楽しく汗を流していました。



本館定期講座 「パソコン教室」が開級しました

今年で4回目を迎えるパソコン教室が各講座とも申込者多数の状況で開級しました。

基礎講座(昼)が7月10日(土)に開級し、これからワード活用講座、エクセル活用講座、インターネット活用講座と次々に開級となります。

募集

お申し込み・お問い合わせ
麻生町公民館 72-1573

「和裁教室」参加者募集!

期 日: 9月26日(日)～12月12日(日)
毎月第2・4日曜日(全6回)

時 間: 午後7時～午後9時30分

場 所: 麻生町公民館 和室

対 象: 麻生町内に在住する一般成人

定 員: 先着15人

講 師: 荒 張 和 子先生

募集期間: 8月20日(金)～9月10日(金)

大和分館事業 「高尾山ハイキング」参加者募集!

期 日: 10月15日(金)～16日(土)
場 所: 東京都 高尾山ほか
対 象: 大和地区の中高年
参 加 費: 17,000円程度
定 員: 先着40人
募集期間: 8月20日(金)～9月28日(火)

小高分館事業 「季節の料理教室」参加者募集!

期 日: 10月23日(土)
時 間: 午後1時30分～
場 所: 井貝農村集落センター
対 象: 小高地区の方
参 加 費: 実費
定 員: 先着20人
講 師: 小 貫 せい子先生
募集期間: 8月20日(金)～9月28日(火)

文集「白帆」第25号の 原稿を募集します

さまざまな体験談、時事問題から身のまわりのちょっとした出来事まで、日頃あなたが感じたことを綴ってみませんか?

【募集要項】

- 内容についての規定はありません。
※ただし、営利目的または特定の政党、宗教を支援するものなどの掲載はできません。
- 1人1点
※ただし、短歌、俳句、俚謡は10点以内、詩は3点以内・麻生町に在住および勤務している方
- 400字詰原稿用紙10枚以内
- 文字は当用漢字、現代仮名づかいを用いる
- 応募の際は住所、氏名、電話番号を必ず明記する

【締め切り】平成16年10月15日(金)

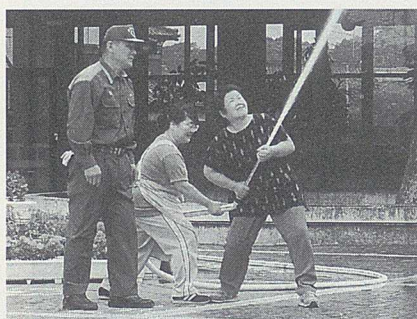
【応募先】麻生町公民館

公民館をきれいに いただきました



民舞のみなさんにボランティアで和室横の庭をきれいにしていただきました。ありがとうございます。

公民館で防火訓練が 行われました



7月5日(月)に消防署立ち会いのもと、公民館職員と管理人による火災時を想定しての防火訓練が行われました。

公民館に 新しい憩いの場が誕生!



公民館の中庭にみんなの憩いの場として新しいイスが6台設置されました。

町民ギャラリー

— 水辺の炎展 —

期 間: 8月20日(金)～8月30日(月)

主 催: 麻生の陶芸連合

— 植物画展 —

期 間: 9月1日(水)～9月14日(火)

主 催: 植物画同好会

募集

柔道教室(第2部)開催中です!

途中からでも参加できますので日時を確認のうえ参加して下さい。

日程 8/1, 8, 22, 29 9/5, 12, 19, 26

*毎週日曜日 全8回

時間 午後6時00分～8時30分

会場 町民体育館 2階トレーニングルーム

講師 町体育協会柔道部員

対象 小学1年生～一般成人

※町外の方も参加できます

◇申し込み・お問い合わせ先◇

麻生町民運動広場

TEL 0299-77-0791

FAX 0299-77-0667

※教室に参加する場合はスポーツ安全保険
掛け金として

中学生以下 500円

高校生以上 1,500円 が必要です

※教室に参加される方に通知はしません

日程・場所を確認して参加して下さい。

高円宮賜第24回全日本学童軟式野球大会 兼第26回全国スポーツ少年団軟式野球大会

6月19日、20日、26日 水戸市民球場 他

茨城県で各予選を勝ち抜いた32チームの参加で行われ、マリナースは創部3年目にして県ベスト8となりました。



マリナースのみなさん

ヨット教室から

7/31日(土)～8/1日(日)

町体協ヨットクラブ員講師により、天王崎ヨット置き場においてヨット教室が開催されました。

今年の参加者は少数でしたが、子どもから高齢者まで幅広い参加者が家族的にヨット教室を楽しみました。

また当日は風が強く、何度も霞ヶ浦に落ちましたが、これもまたよい勉強となったようです。

参加者からは「来年もまた参加したい」などの声も聞かれ、教室も充実の時間をむかえているようです。



町民体育館夜間定期利用申込み

現在、町民体育館アリーナの夜間使用は一杯の状況です。そこで、年2回希望団体による調整を行っています。

<使用条件>

10名以上で、スポーツ安全協会傷害保険に加入している団体。

<使用期間>

平成16年10月～平成17年3月まで

<申込方法>

所定の利用申込書(町民運動広場にあります)を9月7日(火)までに提出して下さい。

<お問い合わせ・提出先>

麻生町民運動広場

TEL 0299-77-0791 FAX 0299-77-0667

※月曜日・祝祭日以外の8:30～17:15に

お問い合わせ下さい。

第12回 町長杯ソフトボールリーグ大会

7月18日(日) 町民運動広場 多目的広場

6チームの参加により行われました。

優勝 根小屋オールスターズ

準優勝 四杉チーム

第3位 ヴォンジャック

第3位 青沼ソフトボールクラブ



根小屋オールスターズのみなさん

第13回 麻生町少年サッカー大会

7月19日(月) 町民運動広場 多目的広場

町内の少年サッカーチーム5チームにより開催されました。

高学年の部

優勝 行方サッカースポーツ少年団

準優勝 大和サッカースポーツ少年団

第3位 大和三サッカースポーツ少年団

低学年の部

優勝 行方サッカースポーツ少年団

準優勝 麻生サッカースポーツ少年団



高学年行方チーム



低学年行方チーム

あそスポ ー運動広場情報

大会結果!

第17回 麻生町ゲートボール連合会親善大会

7月6日(火) 町民運動広場 ゲートボール場

14チームの参加により開催されました。

優勝 新宮チーム

準優勝 青沼チーム

準優勝 白浜チーム

第3位 四鹿チーム



新宮チームのみなさん

第17回 麻生町親善ゲートボール大会

7月14日(水) 町民運動広場 多目的広場

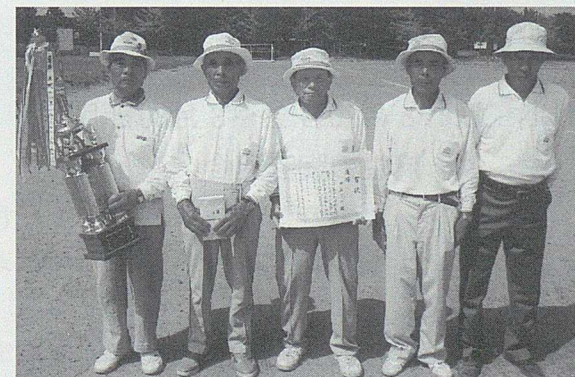
11チームの参加により開催されました。

優勝 四鹿チーム

準優勝 青沼チーム

第3位 新宮チーム

敢闘賞 今宿チーム



四鹿チームのみなさん



「行方みんなで遊ぼう会」からお知らせ

実施主体：文部科学省委託事業 地域子ども教室推進事業
麻生町子どもの居場所づくり実行委員会

「遊ぼう会」では、地域で活躍する団体や個人の方々にご協力いただき、子どもたちが安全に楽しく様々な体験活動ができ、また、活動を通して異年齢間の交流や、親子、地域の大人との交流が図れるような事業を実施していきたいと考えています。

9月のプログラム

場 所：西浦地区学習センター（行方小向かい）
時 間：午後1時～午後4時
申込締切：8月23日（月）まで

9月4日（土）七宝焼に挑戦 【事前に申込が必要です】

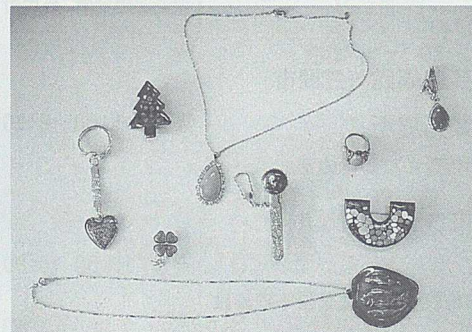
～世界に一つだけ 自分だけのアクセサリを作ろう～

指 導 麻生町七宝焼同好会

対象者 小学1年生～中学3年生の親子
定員20名

内 容 好きなアクセサリを選び
色づけ、窯焼きを体験します。

費 用 アクセサリー代（500円～1,000円）は
自己負担となります。

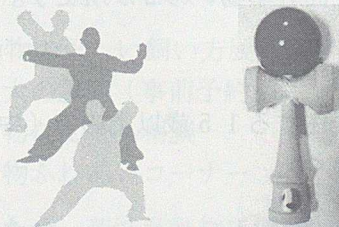


9月11日（土）太極拳&けん玉に挑戦 【事前に申込が必要です】

～指一本であら不思議!? 太極拳を体験しよう!
けん玉は技ができれば、級がもらえるかも～

対象者 小学1年生～中学3年生の親子

費 用 無料



9月25日（土）YOSAKOI よさこい はじめよう! ① 【事前に申込が必要です】

～学校の運動会などで踊ったことのある人も、
初めての人も、みんなで集まって踊りませんか!
よさこいソーランに興味のあるお父さん、お母さん!
一緒に汗を流しましょう!～

対象者 小学1年生～大人まで

内 容 切れのある踊り、速いリズム。
金八先生で有名な「南中ソーラン」をマスターしましょう。

回 数 全7回（10～11月 開催予定）



各プログラムのお申し込み・お問い合わせは…

麻生町教育委員会 生涯学習課（72-0811・内線305）

暑さになんか負けないぞ!! 麻生町子ども会球技大会 ～キックベースボール大会～

7月31日（土） 麻生町民運動広場

町内各子ども会14チームが参加し、キックベースボール大会が行われました。

当日は前夜の雨も上がり真夏日となりましたが、保護者の皆さんの熱のこもった声援の中、子どもたちの積極的なプレーが目立ち、白熱した試合が続きました。



【大会結果】

優 勝 太田小A

準優勝 谷ひまわり子ども会A

第3位 行方小

第3位 星空子ども会



太田小Aのみなさん



谷ひまわり子ども会のみなさん

*太田小A、谷ひまわり子ども会Aは、8月22日（日）に行われる行方地方子ども会球技大会（会場：麻生町民運動広場）に麻生町代表として参加します。

平成17年 成人式のお知らせ

平成17年麻生町成人式を下記の日程で行います。

期 日 平成17年1月9日（日）

対象者 昭和59年4月2日生～
昭和60年4月1日生の方

内 容 記念式典、記念写真撮影 ほか

お問い合わせ 麻生町教育委員会
生涯学習課 72-0811（内線305）



*詳細については、事前に、対象者の方へ案内通知を郵送いたします。

野鳥の捕獲・飼育は 禁止されています！

野鳥を捕まえ、飼育することは、「鳥獣の保護および狩猟の適正化に関する法律」により禁止されています。

なお、次の場合に限り、野鳥を捕まえることが可能です。詳しくは、お問い合わせ下さい。

●許可を受けてメジロまたはホオジロを捕まえる場合

許可を受けると、1世帯1羽に限り捕まえることができます。

さらに、捕まえたメジロまたはホオジロを飼うためには、役場経済課へ登録が必要になります。

●11月15日から翌年2月15日まで（狩猟期間）に、次の野鳥を捕まえる場合

銃や網・わなを使って捕まえらるゝのは、狩猟者免許を有し狩猟者登録を行った人だけです。

ただし、手で捕まえる場合は、狩猟者登録は必要ありません。

＊サギ類 ゴイサギ

＊カモ類 マガモ、カルガモ、コガモ、ヨシガモ、ヒドリガモ、オナガガモ、ハシビロガモ、ホシハジロ、キンクロハジロ、スズガモ、クロガモ

＊キジ類 ウズラ、ヤマドリ、キジ、コジュケイ

＊シギ類 ヤマシギ、タシギ

＊カラス類 ミヤマガラス、ハシボソガラス、ハシブトガラス

＊その他 キジバト、ヒヨドリ、ムクドリ、ニューナイスズメ、スズメ、バン、エゾ、ライチョウ

●お問い合わせ

鹿行地方総合事務所 環境保全課
電話 0291-33-4111

ご存じですか、 動物愛護月間

9月1日から9月30日までは動物愛護月間です。この月間は広く県民の間に動物の愛護と動物の正しい飼い方についての関心と理解を深めていく事を目的としています。

- 動物を飼うときは、習性を良く理解し、終生責任を持って飼いましょう。
- 人と動物との調和のとれた豊かな環境作りを心がけましょう。
- 動物をいたわり、小さな命を大切にしましょう。



大好き茨城動物愛護 フェスティバル2004 開催のお知らせ

●日時 平成16年9月18日（土）
午前10時から午後2時まで

●場所 茨城県動物指導センター
住所 笠間市日沢47

●内容 動物の正しい飼い方展
子犬の譲渡（事前予約制）
動物なんでも相談
動物ふれあいコーナー

●お問い合わせ 茨城県動物指導センター
電話 0296-72-1200

動物愛護絵画・ポスター および標語コンクール 優秀作品展示会開催のお知らせ

●日時 平成16年9月1日（水）から9月30日（木）
午前10時から午後4時
（土曜、日曜、祝祭日は除く）

●場所 茨城県動物指導センター
住所 笠間市日沢47

●お問い合わせ 茨城県動物指導センター
電話 0296-72-1200

県政ふれあいバスの 実施について

県民の皆さんに、県政についてより良く知っていただくために、県の施設等にご案内します。

●期 日

平成16年10月7日（水）

●内 容

見 学 施 設	発着時刻等		定員
	神栖町	鉾田町	
県陶芸美術館（笠間市） 県窯業指導所（〃） ●笠間焼きの技術者の育成所	集合	8:00 8:50	30人
笠間市クラインガルデン （笠間市） ●宿泊施設付の市民農園等の施設	帰着	17:30 16:30	

※集合・乗降場所は、神栖町「鹿島セントラルホテル隣「ベイシア」駐車場および鉾田町（県鉾田合同庁舎正面駐車場）の2か所です。

●参加資格

県内に居住する15歳以上の方（中学生および県職員は除く）

●申込方法

往復はがきに、乗降場所、参加希望者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号・職業または学年を記入のうえ申し込んで下さい。

なお往復はがき1枚で4名まで申し込みできます。

●申込期限

平成16年8月31日（火） 当日消印有効

●お問い合わせ、申込先

〒311-1593 鹿島郡鉾田町鉾田1367-3
茨城県鹿行地方総合事務所 県民生活課
電話0291-33-4111 内線212

平成16年度 敬老事業のお知らせ

今年の敬老事業は、昨年に引き続き、あそう温泉「白帆の湯」の招待券を9月に区長さんを通じて配布します。

お食事券も付いていますので、「白帆の湯」に入ってゆっくりとおくつろぎ下さい。

なお、敬老会式典は行いません。

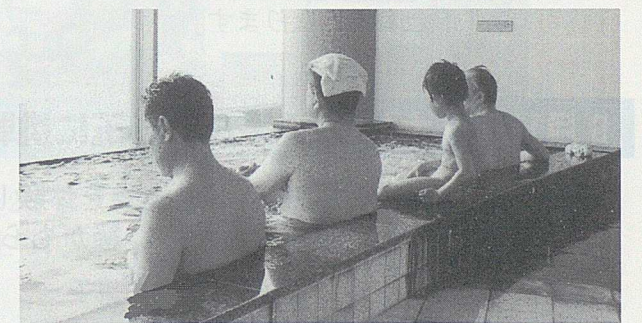
あそう温泉「白帆の湯」招待券は、敬老者の方が身体上等の都合により使用ができない場合は、ご家族の方も使用できます。使用期間も9月から来年の2月までとし、今年は使用時間を夜8時まで延長しました。

ただし、平日のみと限定させていただきます。

●使用期間 平成16年9月16日（木）から
平成17年2月28日（月）

●使用時間 平日 午前10時から午後8時

※ただし 第1・第3水曜日、土・日・祝祭日、年末年始は使用できません。



●お問い合わせ 福祉課

電話 72-0811 内線112

防災訓練実施のお知らせ

●日 時 平成16年9月1日（水）
午前9時から

●場 所 天王崎公園・あそう温泉「白帆の湯」周辺

●内 容 防災ヘリによる救出訓練
消防団による消火訓練
煙体験ハウス
避難訓練

見学は自由ですので、お気軽にご来場下さい。
（駐車場は、天王崎公園駐車場をご利用下さい）

健康づくりニュース

カロリー制限と運動で、目指せBMI25未満！

茨城県健康科学センターでまとめている「市町村別健康指標」によると、県内市町村別「BMI年齢補正平均値」（平成12年度健診データ）のランキングで、麻生町は、男性が第1位、女性が第2位となっています。通常、BMI値が25以上を医学的に「肥満」としていますので、男女とも肥満の方が多町ということになります。

一般に肥満は健康の敵とされています。心当たりのある方は、食事の見直しや日ごろの運動に心がけ、健康な毎日をおくれるよう努力しましょう。

BMI (Body Mass Index) とは？

日本語で「**体格指数**」と呼ばれるBMI値とは、「身長と体重のバランスと病気になりやすさ」の関係を統計的に分析してつくられたものです。

あなたのBMIは？

$$BMI = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

あなたの適正体重は？

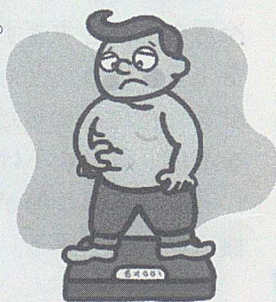
$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

※適正体重には個人差があるので、この式は目安です

■現在の体重の5%減をまず達成

いきなり安全圏のBMI25未満を減量目標にしなくても大丈夫。まずは約5%（3～5kg）の減量を達成して下さい。

それだけで生活習慣病の危険性はだいぶ低くなります。これに成功したら、次にいよいよBMI25未満を目指しましょう！



■カロリー制限は、やはり必要です

体にまとまっている脂肪は、1kgで約7000Kcal。たとえば、1日の食事から4000Kcalを減らすと、約18日間で脂肪1kgを減らすことができます。

少し食べ過ぎていた食事を $\frac{3}{4}$ から $\frac{2}{3}$ に抑えてみませんか？カロリー制限と運動で、1か月に1～2kg程度落とすのが理想です。

急激な減量は、身体に負担がかかるので禁物。栄養バランスのとれた食事も大切。

■運動しないと、1～2か月で減量ストップ

カロリー制限だけで減量していると、1～2か月後には体重が減らなくなる時期が必ずきます。これは、体が少ないエネルギー量に適応してしまうため。運動することで基礎代謝量が増加し、エネルギーを消費する体になります。

運動は、1日3000Kcalを消費する程度が適当です。ウォーキングなら約1万歩（1時間半程度）。水泳なら約40分。サイクリングなら約1時間。これは連続してでなく、2～3回に分けて実行しても効果は同じです。

毎日実行することが重要です。



たくさん釣れたよ！ザリガニ

このほど太田幼稚園では、ザリガニ釣りを行いました。

ザリガニ釣りの場所まで30分かけて歩きましたが園児達は疲れた様子もなく、すぐに釣り糸をたらし、ザリガニ釣りを始めました。最初はザリガニが釣れずに場所を何度も移動していましたが、コツをつかむとザリガニがたくさん釣れるようになりました。

園児達に感想を聞くと「楽しい」と大喜びでした。



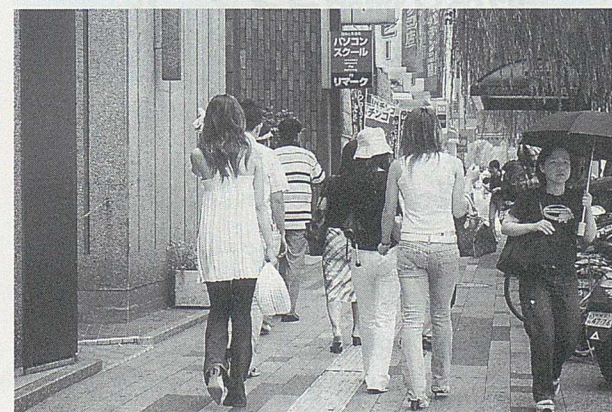
銀座で素敵な出会い

7月25日にお見合い企画第3弾「東京・銀座宝探しツアー」が行われました。

銀座では参加者がグループに別れて、指定されたお店を探して買い物したりしました。

最初はぎこちなかった皆さんでしたが、最後のパーティでは楽しそうに話していました。

今回は、めでたく2組のカップルが成立しました。



迫力ある馬出し祭

7月24日、25日古宿・新田地区で八坂神社の祭礼馬出し祭が行われました。

境内でヤマタノオロチに見立てた馬と神輿がもみ合う様はとても迫力があります。

珍しい祭を見ようと町内、町外から多くの方が訪れました。



霞ヶ浦横断遠泳と水質浄化キャンペーン

7月25日浮島から天王崎までの霞ヶ浦横断遠泳が開催され、ゴールとなった天王崎の砂浜では、麻生町家庭排水浄化推進協議会の皆さんが霞ヶ浦水質浄化キャンペーンを実施しました。

キャンペーンでは天王崎の古い写真や水質浄化についてのパネル展示、スープと甘酒のサービスを行いました。温かいスープと甘酒に遠泳参加者からは「身体の疲れが癒される」と好評でした。





※掲載を希望しない方は、役場総務課にご連絡下さい。

おめでとうございます

赤ちゃん	保護者	住所
樽見 駿希	新 治	粗 毛
永作 梨緒	友 和	麻 生
根本 詢	誠	麻 生
小野澤 嶺志	翔	麻 生
野川 蓮太	明	麻 生
菊地 聡太	聡	白 浜
高須 莉子	秀 樹	白 浜
高橋 未来	邦 明	青 沼
鴨下 花奈	孝 徳	行 方
赤井 由希江	一 美	島 並
濱田 夏菜	和 広	井 貝
前川 涼哉	清 治	井 貝

お悔やみ申し上げます

亡くなった方	年齢	世帯主	住所
吉崎 進	80	正 詳	粗 毛
岡里 智子	48	光 男	麻 生
清宮 三夫	95	豊	麻 生
大盛 正夫	54	松 子	石 神
長峯 善男	80	美代子	蔵 川
鈴木 きん	87	き ん	蔵 川
高須 こう	83	安 美	白 浜
小澤 寛	82	寛 一	宇 崎
横山 一郎	88	信 也	青 沼
磯山 稔	67	フミエ	於 下
坂本 清吉	85	清	橋 門
渋谷 正子	86	克 之	小 高

(氏名は新字で表示しています)

無料相談会開催のお知らせ

弁護士、司法書士、行政書士、税理士、公認会計士、社会保険労務士、土地家屋調査士、不動産鑑定士が無料相談に応じます。

お気軽にご来場下さい。当日受付順(事前予約不可)

○日時 平成16年9月5日(日)
午前10時から午後3時

○場所 水戸市市民会館

○お問い合わせ
関東信越税理士会茨城県支部連合会
電話 029-221-8786

平成16年度 甲種防火管理者資格取得講習会実施のお知らせ

○日時 平成16年9月16日(木)から9月17日(金)
午前9時から

○場所 鹿行広域消防本部

○受付期間 8月31日(火)

○お問い合わせ
鹿行広域消防本部
電話 0291-33-3167

公民館の図書室へ行こう! 名作ビデオ紹介

■ピンポン

原作/松本大洋
出演/窪塚洋介、中村獅童ほか

太陽と月のように対照的な2人の高校生とライバルたちが、卓球を通して経験するそれぞれの青春、挫折、栄光、友情を描いた作品。独特の表現で語る世界が妙に心に響きます。



■海がきこえる

原作/氷室冴子

高知を舞台にした普通の高校生の生活をリアルに描いた作品。テレビ放送のみの作品でしたが、反響が大きく、その後単館上映も行われました。ジブリの隠れた名作です。



こんにちは 保健師です

テーマ 夏バテ回復法

暑い夏、体調を崩されていませんか。夏の疲れを取り去り、気持ちよい秋を迎えるため、「夏バテ」について一緒に考えてみましょう。

夏バテとは

「夏バテ」とは正式な病名ではなく、夏場に身体がだるくなる、食欲がなくなる、何もする気がおこらないといったいくつかの症状の総称です。

私たちの身体には、自律神経やホルモンなどの作用により、環境の変化に適応して身体を常に一定の状態に保つ仕組みがあるのですが、夏の激しい暑さによってこの調節がうまくいかなくなってしまいます。この状態が「夏バテ」です。

原因

①ミネラル不足、脱水

暑さにより汗をかくことで、体内のミネラルや水分が過剰に放出されてしまい、体内の水分調節が狂います。体内のミネラル、水分が不足すると身体がだるくなります。

②栄養バランスの偏り

暑さにより胃腸の働きが弱まり、本来必要とする栄養素が不足します。栄養素が不足すると食欲がなくなります。

また、暑さから冷たい飲み物を一気に摂取すると胃ばかり膨満し、胃酸を薄め食欲を低下させます。

悪循環なことで、食欲の低下は、さらに栄養バランスの偏りを招き体力を消耗させ、身体がだるくなる原因ともなります。

③睡眠不足

暑さで寝苦しい夜が続き、なかなか眠れないことで、疲労が蓄積します。

④冷房病

冷房の効いた涼しい部屋にいて、身体と外気との差が5℃以上になると自律神経のバランスが崩れやすくなり、さまざまな障害をもたらします。関節痛、腰痛などが知られています。

回復の3原則

①こまめな水分補給

水分は少しずつ摂取しましょう。体温に近いもののほうが吸収しやすいので、喉の渇きをうるおす冷たいものと水分補給となる温かいものを区別して摂取するという方法もあります。

②適切な食事

規則正しい食事を心がけましょう。

◎消化機能を高める、食欲を引き出す作用のある香辛料を料理に組み入れましょう。

◎エネルギーの源となるたんぱく質、食べ物の消化や吸収を促進させるビタミンB群を摂取しましょう。

◎夏野菜(きゅうり、オクラ、ピーマン、トマトなど)は、夏バテ防止の力を備えています。料理に上手に活かしましょう。

③十分な休養

十分な休養となる睡眠時間(7~8時間)を確保しましょう。熱帯夜で寝苦しい、夏休みで夜更かしをしてしまうなど、睡眠不足になりがちなので気をつけましょう。

④冷房の調整

冷房を効かせすぎず快適に過ごすには、扇風機を上手に使うことも一つの方法です。冷気を無駄なく循環させるだけでなく、扇風機自体が汗を飛ばし体熱を下げてくれます。しかし、寝ている間は体温調節ができませんので冷房、扇風機は消しましょう。



私の視点



(全日写連麻生支部 平野 敏夫さん)

霞ヶ浦に沿った「湖畔・ふれあいの道」は静かな散歩道です。水鳥の鳴き声や夏の白い雲など水郷ならではの恵まれた環境です。

まもなく水面には、黄色いアサザの花の群落が見られることでしょう。

まちの人口 16,191人 (男7,989人 女8,202人) 4,538世帯

まちの花：キク まちの木：イチヨウ まちの鳥：ヒバリ



●広報 あそう 第597号 平成16年8月17日発行

●ホームページアドレス <http://www.town.aso.ibaraki.jp>

●発行 麻生町役場

●編集 総務課 茨城県行方郡麻生町麻生1561-9 ☎0299 (72) 0811

●町長へのメール kouho@town.aso.ibaraki.jp