



'92 広報
玉迷 10月号 No.387

『たまつくり福祉フェスティバル'92』の体験
コーナーで、高校生会の生徒から、車イス介
護の指導を受ける6年生の児童たち

ボランティアグループも参加し、盛りあがった『たまつくり福祉フェスティバル'92』

女優 沢田 亜矢子さんが講演



美しい笑顔とさわやかな話し方で聴衆を魅了した、沢田亜矢子さん

熱心に聴き入る皆さん



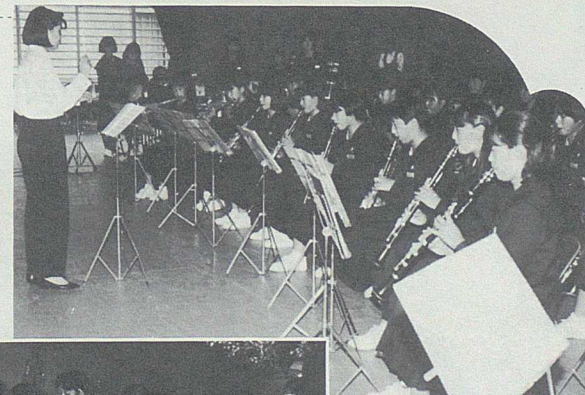
● 後 援

(株) 茨 城 新 聞 社
玉 造 町 教 育 委 員 会

● 協力団体

(順不同)

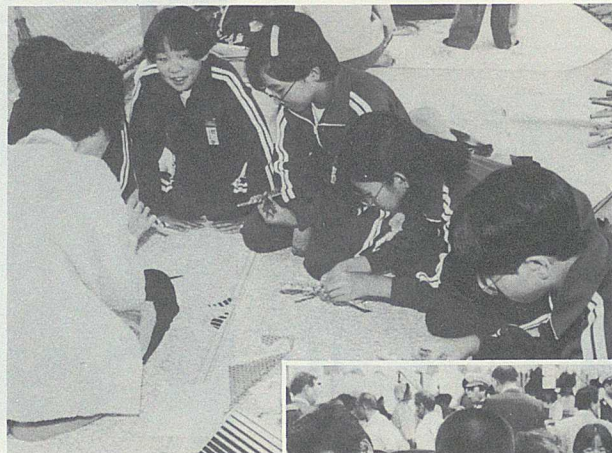
玉 造 町 商 工 会
J A なめがた農業協同組合
玉 造 ローターリークラブ
上 山 工 業 団 地 企 業 団 体
常 陽 銀 行 玉 造 支 店
石 岡 信 用 金 庫 玉 造 支 店
中 台 育 心 園 会
玉 造 町 区 長 会
玉 造 町 民 生 委 員 協 議 会
麻 生 地 区 交 通 安 全 協 会 玉 造 支 部
玉 造 町 身 体 障 害 者 福 祉 協 議 会
玉 造 町 老 人 ク ラ ブ 連 合 会
玉 造 町 連 合 婦 人 会
玉 造 町 ゲートボール協会
玉 造 町 食 生 活 改 善 推 進 団 体 連 絡 協 議 会
玉 造 町 母 子 寡 婦 福 祉 会
玉 造 町 生 活 大 学 会
玉 造 町 く ら し の 会
手 話 ボ ラ ン テ ィ ア グ ル ー プ ほ た る 灯
玉 造 町 連 合 青 年 団
ボ ラ ン テ ィ ア グ ル ー プ よ も ぎ 会
わ く わ く ボ ラ ン テ ィ ア か す み 会
羽 生 ば や し 保 存 会
玉 造 町 高 校 生 会
(株) 茨 城 福 祉 サ ー ビ ス
社 会 福 祉 法 人 聖 隷 会
玉 造 第 1 ・ 2 ・ 3 保 育 園
水 戸 ヤ ク ル ト 販 売 (株) 石 岡 支 店
(株) さ ん ゆ う 社 印 刷



熱演する玉造中プラス
バンド部員と指揮者の
君和田先生



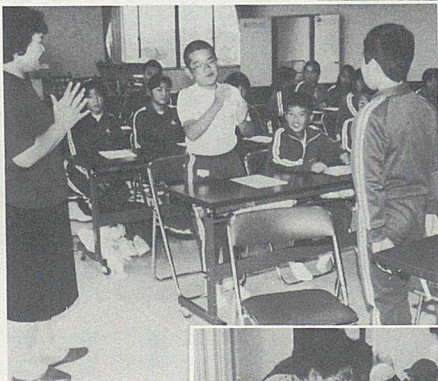
町の無形文化財「羽生ばやし」
の髪結いの様子



「おもちゃコーナー」では
紙をつかって飾りものの学
習



「アイマスク」をして
視覚障害者の体験をし
歩行誘導を学ぶ



「ほたる灯」会員の指導で
手話による会話をする児童



牛乳パックリサイクル教室では、帽子づくりに
はげみました。



ゲートボールも楽しい
体験でした。

「こどもからお年寄りまで
全ての町民が一体となって地
域福祉活動に参加しよう」を
合言葉に、『たまつくり福
祉フェスティバル』が十月三
日にB&G海洋センターで行
われました。今年で三回目。
玉造町と玉造町社会福祉協
会が主催し、多くの団体やボ
ランティアグループの参加、
協力を得て開かれたもの。会
場には、もちや焼そば等の模

擬店が並び、行列ができるほ
ど大勢の人でにぎわいました。
ことは、福祉を肌で学
ぼうと、町内各小学校の六
年生による「体験コーナー」
がありました。「おもちゃ教
室」「牛乳パックリサイクル
教室」「ゲートボール教室」
「手話教室」「歩行誘導教室」
「福祉映画教室」の六つの教
室を、一人が二教室ずつ体験
し好評でした。これらのコー

ナーでは、老人クラブ会員、
生活大学受講生、ゲートボー
ル協会会員、ほたる灯会員、
高校生会の皆さんがそれぞれ
指導にあたりました。
主会場となったアリーナ(体
育館)では、記念式典の前
にアトラクションが行われ、
玉造中学校吹奏楽部と羽生ば
やし保存会による演奏やお囃
子が披露され、盛んな拍手を
浴びました。

式典は午後一時から始まり
坂本常蔵町長と大場正維町社
協会長が主催者あいさつを、
大場常雄錫田地方福祉事務
所長と笹目孟町議会議長が来賓
あいさつを行いました。記念
講演では、女優の沢田亜矢子
さんが「愛に生きる」と題し、
生いたちから女優としての生
き方など約二時間にわたり、
さわやかな笑顔と話をふり
まきました。



竣工式で式辞を述べる坂本俊彦理事長

介護を必要とするお年寄りのための施設、特別養護老人ホーム「玉寿荘」が手賀地区に完成し、十月七日に竣工祝賀式が盛大に取り行われました。玉造町では初めての施設で、福祉関係者や自宅介護のお年寄りがかかえる家族の方々は期待を寄けています。

「玉寿荘」は、社会福祉法人「常山会」（坂本俊彦理事長）が開設、併せてデイサービスセンターも開設されています。

デイ・サービス

寝たきりや虚弱などの、日常生活を営むのに支障のある在宅のお年寄りに対して、各種サービスを提供することで高齢者の心身機能の維持向上や、家族介護の負担軽減を図ることなどを目的としています。通園あるいは通所サービスともいい、入浴・食事・生活指導・機能回復・休養等のサービスを提供したり、その家族に対し介護教育を行います。

自宅介護のお年寄りをかかえる

家族に、待望の施設が！

特別養護老人ホーム「玉寿荘」が開設

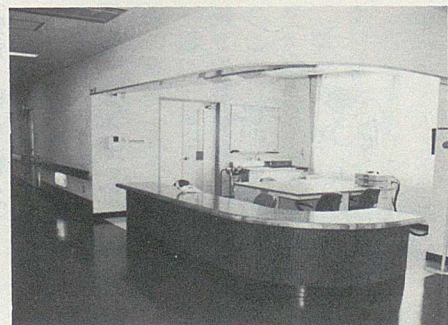
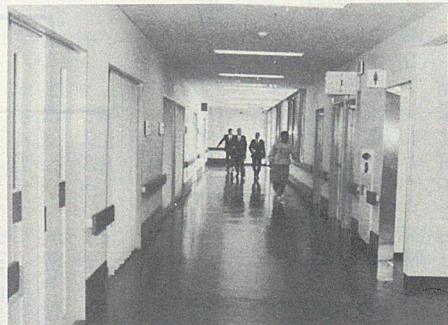
竣工祝賀式には、福祉関係者をはじめ地元の方など大勢が参列し、完成を祝いました。

式辞のなかで坂本俊彦理事長は「当施設では、家庭での生活が困難となったお年寄りに、安らかで心配のない余生を送ってもらうばかりではな

く、短所入所及びデイサービス事業も併せて行います。私たちは当施設を地域の皆さまに広く開放し、この施設がお年寄り及び地域の人々に愛されるよう努力し、地域福祉の拠点となるよう積極的に活動するつもりです」と施設運営の意欲を述べました。

坂本常蔵町長は「今、町もデイサービス事業の委託を計画しておりますが、デイサービスセンターがこの施設に併設されており、町が目標とする福祉の充実にさらに大きく寄与できるものと考えております」と祝辞を述べ、玉寿荘への期待を示しました。このほか、竹内藤男茨城県知事、額賀福志郎衆議院議員などからも完成を祝う言葉がありました。

開設された「玉寿荘」の収



容人員は、特別養護老人が五十名、老人短期保護事業での収容が十名、デイサービス（一日）が十五名程度となっています。

「玉寿荘」への入所を希望される方は、鉾田地方福祉事務所、玉造町役場町民課、お六へお尋ねください。

民課（☎五五〇一一）または玉寿荘（☎五五〇二二）



施設の目的

老人福祉法の基本理念に基き、特に身体上、又は精神上著しい障害があるため、常時の介護を必要とし、かつ居宅において介護を受けることが困難なお年寄り（原則として65歳以上）をお預りし、日常生活一切をお世話すると共に、心身機能の維持・回復のための機会を提供し、明るく、楽しい、生きがいのある生活を送っていただくことを目的としています。

◎老人の看護体制にも万全を期しています。痴呆のみられる方、運動機能障害や失禁、寝たきりの方にも特別入浴設備が完備しておりお世話をいたしあたたかくお引受けします。

◎疾病・事故・出産などの理由により、一時的に介護に欠けるお年寄りをお預かりする制度として、老人短期保護があります。

概要

- ▶所在地 玉造町大字手賀1854-1
- ▶理事長 坂本俊彦
- ▶収容人員 特養50名、老人短期保護10名、デイサービス15名程度
- ▶職員 施設長、事務員、指導員、医師、看護婦、寮（父）母、栄養士、調理員、介助員、理学療法士
- ▶建物 鉄筋コンクリート造平家建（1904㎡）……全館冷暖房、特浴室完備、リハビリテーション設備一式、レクリエーション室

入居対象者

◎特養…おおむね65歳以上の方で身体上・精神上障害のあるため常時介護を必要とし、居宅で介護を受けることが困難な方。

◎老人短期保護…身体の不自由な老人を介護している家族が家庭の事情（病気や冠婚葬祭、旅行等）で一時的に介護を受けられない方。

◎デイサービス

在宅で身体が虚弱で日常生活に支障のある方に入浴・食事等のサービスを行います。



優勝は小座山(小座山)と中山(中山)

～町の消防ポンプ操法大会～

玉造町消防団による「平成4年度消防ポンプ操法大会」が、10月4日に泉の総合運動場で行われました。大会には小型ポンプの部に22チーム、自動車ポンプの部に6チームが参加し、小座山(第2分団第5部)と中山(第4分団第4部)がそれぞれ優勝しました。

競技の結果は次のとおりです(敬称略)。

●小型ポンプの部

- 1位 小座山(第2分団第5部)
- 2位 藤井(第1分団第5部)
- 3位 西谷(第1分団第3部)
- 4位 舟津(第2分団第2部)
- 5位 西蓮寺(第1分団第4部)
- 6位 泉(第3分団第7部)

●個人賞(最優秀選手)

指揮者…梅原和男(藤井)、一番員…石橋清(緑ヶ丘)、二番員…内田一男(小座山)、三番員…田中好美(西蓮寺)

●自動車ポンプの部

- 1位 中山(第4分団第4部)
- 2位 根古屋(第1分団第2部)
- 3位 宿(第2分団第3部)

●個人賞(最優秀選手)

指揮者…石川克己(中山)、一番員…飯島孝幸(根古屋)、二番員…仲田幸一(根古屋)、三番員…阿部浩幸(根古屋)、四番員…曾根清(宿)

玉造フェニックスが優勝

鹿行地区家庭婦人バレーボール大会で

「第六回さわやか杯鹿行地区家庭婦人バレーボール大会」が、九月六日に鉾田町の総合



公園体育館で行われました。玉造町からは「玉造フェニックス」が参加し、Bブロックに出場。八チームによる変則リーグ戦が行われ、勝率のよい二チームが決勝に進み、玉造フェニックスは三セットのすえ対戦チームの「ドリム(波崎町)」を下し見事優勝しました。

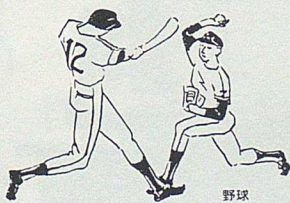
優勝した「玉造フェニックス」の皆さん



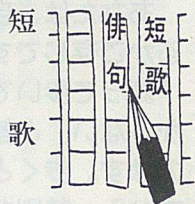
ロータリー杯は「玉川ブルーナイン」

玉造町スポーツ少年団(金塚立会長)主催による「第十二回玉造ロータリー杯少年野球大会」が、九月二六三日に泉の野球場で行われ、玉川ブルーナインが優勝しました。

大会はトーナメントの勝ち抜き戦で行われ、決勝は玉川ブルーナインと玉造西ファイターズの対戦となり、七対四で玉川ブルーナインが勝ちました。結果は右のとおりです。



文芸



旅装解く汐の香満つる窓の下
気笛鳴らして船の出で行く

郡司 春枝

紫の夜具の手触り温かしと米
寿の母は繰り返す言

久米 妙子

遅しき逝きたる夫と鉄振りに
麦の刈り株抜き競う夢

小野口 トク

肌寒く夕づく野辺の穂すすき
に光散らして風渡る見ゆ

大和田 まさる

陽の温み畑に透りて傷癒えし
素足の肌土の馴染みぬ

八木 操

春寒き湯宿に尽きぬ語らひは
友との終の訣れなりにき

笹目 久子

耐え難き暑さにひとりこもら
へば悲しきことのみ胸をよぎ

並木 富茂恵

届きたる友よりの茄子深き監
語られ朝の食卓弾む

鈴木 節子

一枚の稲田は夕べ刈られけり
白鷺一羽夕光の中

奥田 尚子

手斧の音響かう度に香の立ち

て白樺の樹皮そがれては散る
小沼 正蔵
忙しさに時く時期おくれし水
仙の種子丹念に土のせて行く
菅谷 富栄
並び来し雲惹き合いて田の空
にひと塊となりて輝く
高野 整儀
俳句教室
(五浦吟行)
おくれ蟬天心塚は静まりて
飯島 伸子
今年から百米の稲架
山野 草月
阿字ヶ浦立待月を待つ句会
八木 草苑
さわやかに鈴元かわす浜の風
武田 淳子
秋の雲沖行く巨船の動かずや
藤川 秀子
空晴るる道の直線稲の秋
松本 霜石
手をかざし旅の女の爽やかに
永野 一碩
大観を偲ぶ五浦の浜は秋
小谷 草洞
秋の蟬天心塚の深眠り
鈴木 夢情
秋潮の波打つ音の旅吟かな
飯島 尚子
岩をかむ五浦の海すでに秋
大和田 秋海棠

浜広し秋光波をたたみ込む
鈴木 和代
五浦は青松摩崖秋の潮
長谷川 鶏頭子
刈り株の藁の香や驚遊ぶ
茂木 孝子
秋の汐ときに尖りて鷗翔つ
藤本 峰
秋高し岩を打つ波戻る波
川島 草人
〈訂正〉先月号の十首目のな
かで「麴の筆」は「僧の筆」
の誤りでした。

俚謡教室

(飯坂方面吟行記)

九月十八日朝八時半、公民館を出発、同行二十三人。薄曇りの天候のなか、常磐路を経て陸奥へ、あぶくま洞で昼食をとって後、三春のデコ屋敷を見学する。黄金の稲波たゆとう東北高速道を、飯坂温泉目指してひた走る。予定通り四時前に到着、宿の名を「あづま荘」と言う。湧き出る温泉に今日の疲れを癒し、六時より待望の宴、酔う程に歌が出る。踊りが出る、和気あいあいのうち、宴も夜更けと共に果て、後は白波白河夜船。明けて十九日、夜半雨があつたのか草木が洗われて朝日

に映え、一段と目に鮮やか。秋晴れの八時半一夜の宿に別れを告げて出発。早生の林檎が色づき始めたフルーツラインを通り吾妻スカイラインへと入る。早くも紅葉した灌木があちこちに見え、足下には大雲海が広がり、正に空を行くが如く、思わず車中嘆息があがる。
浄土平で大休止、瓦礫の山肌そこそことない無常を感じる。吾妻小富士に登り健脚を誇る者も数多。記念撮影の後、りんどうの咲く湿原を背に羊腸の道を下る。会津盆地を眼下に雄大なドライブ。
猪苗代湖畔で昼食、後車中で苦吟、名吟を批敵、終わってカラオケ等に興じながら矢張り山を通過して午後五時帰着、吟行会を終わる。(青芦記)
人目忍んで湯煙り越しに夢がひろがる飯坂路 いなほ色気づいたか吾妻の小富士
楓錦に裾隠す
正行
悟空気分の雲海ライン
招く姿の吾妻富士
竹堂
吾妻小富士のお山は晴れて
裾野麓は雲の海
藤娘
三春名物身代わり駒を
才衣
孫へ土産のデコ屋敷
夜の旅情
揺れてはしゃいだコップ酒
久子
旅はみちのく早や赤々と
秋を先どるななまど
草女
ここは飯坂湯の香で霞む
重信
影も朧な二人づれ
出湯みちのく浴衣の裾に
琴子
風がからまる虫時雨
夜の飯坂浴衣の袖を
濡らす間もない通り雨
青芦

ウォーキング

あなたは、自分が一日に何歩歩いているかご存じですか？ ほとんどの人は、「測って歩いているわけでもないし、分からない」と答えるでしょう。それもそのはず。歩くことは生活の一部ですから、特別な理由がない限り、意識して歩いているという人のほうがめずらしいといえます。

ところで、最近、この「歩く」ということが見直されています。だれにでもできるスポーツ「ウォーキング」として注目を浴びているのです。

10月は体力づくり強調月間。あなたも歩くことを見つめ直し、もっと積極的に生活の中に取り入れてみませんか。さあレッツ エンジョイ ウォーキング。

だれにでもできるスポーツとして最近、見直されているのが「ウォーキング」です。「歩く」ことで足腰が鍛えられ、脳の働きを活発にしてくれるので、「ウォーキング」は「歩く健康法」だと言えます。「ジョギングも楽しそう」だけど、走ると息が切れて……という方におすすめののがエクササイズ・ウォーキング（速足歩き）で、健康効果も大きいそうです。さあ、家族みんなでウォーキングしてみませんか？

ジョギングよりも

安全な「ウォーキング」

ジョギングの提唱者、ジェームス・ウィック氏がジョギング中に急死するという事故があつてから、エクササイズ・ウォーキング（速足歩き）に注目が集まっています。エクササイズ・ウォーキング（速足歩き）は、無理のない最高の歩幅で可能な限り速く歩くのが基本です。歩く動作では、どちらかの足がいつも地面に着いているため、足にかかる負担はだいたい、ジョギングの4分の1程度だそうです。このため、ひざの故

障などのスポーツ障害の起こる率が少なく、しかも、肥満解消や成人病予防などにも効果があるといわれています。

まず歩こう、一日

一万歩を目標に

健康づくりのためには、一日平均一万歩は歩く必要があるといわれています。そこで、一日の歩行量を調べたデータがあります（表参照）。この表を見ると、一万歩を超えているのはゴルフやハイキングなどの特別なイベントがあつた日と、外で遊んでいる子どもたちだけ。大人に限っているだけで、普通の生活をしているだけでは歩行量が不足しています。

そこで、足りない歩数を「ウォーキング」でまかなうとすると、仮に3千歩足りなければ、20分間の連続歩行で十分です。そして、これに慣れたら徐々に時間をのばし、できるだけ長く続けていくとからだの脂肪もどんどん燃焼されます。

歩く習慣を身につけるためのアドバイス

ただ歩くだけでは退屈です。

歩くことが楽しくなければ長続きしません。そこで、次のような楽しみ方をしてはいかがでしょうか。

- ①道沿いの草木や建物、風景などを観察しながら歩く。
- ②歩行記録をつける（歩いた距離や時間を日記風に記録してみる）。
- ③階段のあるコース、公園を通るコース、湖岸のコースなど、いろんなコースをつくる。
- ④時間ができたら、服装にこだわらずとにかく歩く。

ただし、食事のすぐあとの運動はあまり好ましくありません。軽い散歩程度のウォーキングならともかく、速めに歩くのであれば、食後は避けた方がよいでしょう。

生活の中に

「万歩計」を

ところで、1日1万歩を目標にするといっても、1万歩とは具体的にどのくらいなのでしょう。1分間120歩で速足歩を楽しめば、1時間20分で1万歩になりますが、いまひとつピンときません。そこで、万歩計を活用してみたいかという。「今日は歩いた！」と思っても、それほど歩いていないことを、皮肉にも万歩計が教えてくれたりして、けっこう楽しいものです。

歩くことの健康効果

成人病、老化の防止、健康増進

▼脳の老化やボケの防止になる
足の筋肉運動が脳を刺激して働きを高めボケを防ぐ。歩くコースに変化をつけたり、風景を楽しんで歩くとともに脳を刺激する。

▼歩くとき全身運動になる
ふつうの歩行でも全身の筋肉の約6割を使うので、運動不足を解消して体力増進につながる。

▼血行をよくして高血圧を抑える

歩行運動は、より多くの酸素と栄養の補給を必要とする。それらを運びやすくするため血管が拡張し血行がよくなる。その結果血圧が下がり、心臓病や脳卒中の要因である高血圧を抑える。

▼腰痛や膝の痛み防止に効果的

歩くことで下半身の筋肉が

鍛えられ、骨をしつかり支えて、骨の変形による腰や膝の痛みを防ぐ。

▼動脈硬化を防ぐ

速足で歩いた場合、動脈壁の「悪玉」コレステロールをそぎ取る「善玉」コレステロール（HDLコレステロール）が増す。

▼ストレス解消

家の中では素足になったり、底に弾力性のある靴で散歩に出ると、足の裏に心地よい刺激を与えて自律神経が安定する。

エクササイズ・ウォーキングとは、ただ漠然と歩くのではなく、歩くことを運動としてとらえ、体力を増進しようというものです。

※膝（ひざ）をのばして歩幅を広く
歩幅はもっと重要なポイント。膝をのばして、できるだけ大またで（日本人の若者の歩幅の標準は男子75cm、女子68cm）。

※背すじをのばし姿勢を正しく

①頭をあげて、あごを引く。

②背すじをのばす。

③おなかを引きしめる。

※すこし速めでリズムカルに

ふつうに歩いている速度では運動効果は期待できない。少しテンポをアップして時速5～6kmで。

※酸素を上手にとり入れよう

速く歩けば、心肺機能を高め酸素を十分に体内に摂取できる。正しい姿勢とリズムカルな速度がポイントになる。

※からだの上下動、左右動を少なく

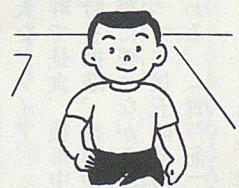
とびはねたり、上体を左右にゆすったりする癖のある歩きかたはエネルギーのロスも大きく、ムダな筋肉が働いて正しいウォーキングができない。

※足の裏のアーチを生かして歩く
アーチ（土踏まず）は、歩行を助けるバネの役目をして、疲労を少なくしてくれる。後ろ足の蹴りを大きくし、アーチを生かして歩く。

「善玉」コレステロール

コレステロールは、からだの中の細胞やホルモン、ビタミンDなどの原料として重要な役割を果たしています。しかし、このコレステロールのうち「悪玉」（LDLコレステロール）と呼ばれるものが増えると、血管壁にこびりつき、動脈硬化や高血圧を起こします。一方、「善玉」（HDLコレステロール）と呼ばれるものもあります。これは、血管壁にたまった「悪玉」を肝臓に運び、体外に排泄してくれます。したがって、動脈硬化や高血圧を防ぐには、いかに「善玉」を増やすかがポイントです。

腕振り



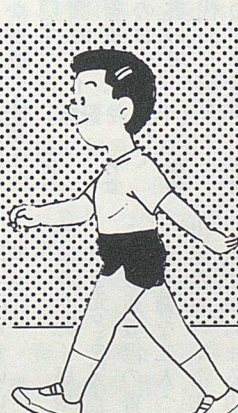
意識せず、ごく自然に。

足の運び



かかとから着地。足の裏を転がすように体重を移動させる。

姿勢



背すじを伸ばしてさっそうと歩こう。

ウォーキングのフォーム

無保険（無共済）バイクをなくそうキャンペーン

「小さなバイクだから」といった油断は禁物！ 自賠責保険（共済）に加入しよう

ミニバイク（50cc以下の原動機付自転車）や、250cc以下の小型バイクには車検制度はありませんが、自動車と同じように自賠責保険（共済）への加入が義務づけられています。もし保険に加入していなければ、バイクの運転は禁止されます。違反すると6か月の懲役、または5万円以下の罰金が科せられます。

自賠責保険（共済）に加入していれば、万一の事故のときに効力を発揮します。人身事故を起こした場合には、死亡時3,000万円、傷害時120万円を最高限度額として保険金（共済金）が支払われます。もし、自賠責保険（共済）に加入せずに事故を起こしたら、多額の賠償金をすべて自分で負担しなければなりません。

ミニバイクや小型バイクを買ったときは、必ず自賠責保険（共済）に加入してください。

■保険の契約期限は切れていませんか■

ミニバイクや小型バイクを買ったときに自賠責保険（共済）に加入しても、契約期限が切れ、契約の更新を忘れてしまう人が少なくありません。ステッカーに表記してある契約期限を確かめましょう。もし、期限切れになっていたら、新たに加入手続きをしてください。「小さなバイクだから」「自分は事故を



起こさないから」などといった油断は禁物です。

無保険（無共済）バイク対策協議会では、「無保険（無共済）バイクをなくそうキャンペーン」を実施し、自賠責保険（共済）への加入促進を図っています。不慮の事故に備えて、必ず自賠責保険（共済）に加入しましょう。

加入手続きは、最寄りの損害保険会社や代理店（バイクの販売店）、農協（JA）などでできます。

無保険（無共済）バイクによる事故例

少年A君（16歳）は、無保険のバイクで制限速度を25キロ超える時速55キロで走行し、道路横断中の男性（56歳）をはねて、死亡させてしまいました。加害者となったA君は、自賠責保険（共済）に加入していなかったために、損害賠償の2,369万円を、すべて負担しなければならなくなりました。



ブドウ酒

以前日本では、加糖した甘いスイートワイン（昔はポートワインと言っていました）が主流でした。しかし、最近ブドウ酒、いわゆるドライワインが一般的になってきました。ブドウ酒が現在の生活に入ってきたのは、日本人の食卓が豊かになったことと、女性の愛好者が増えた

秋が深まると、ブドウ酒の新酒が話題になります。国産は十一月に入ると店頭並び、ヨーロッパからの輸入物は、日本では十一月の第三木曜日に発売されます。ブドウ酒は、ブドウを搾って出る果汁を発酵させて造る果実酒です。最近では、ワインという英語で呼ぶほうがポピュラーです。ワインというと、すぐブドウを連想しますが、実は、ナシワインやキウイワインなど、いろいろとあります。

ブドウ酒の楽しみ方には、いろいろなお説があります。赤と白の飲み分けについても、肉には赤、魚には白とか、魚介類には赤はいけないとか、各自の好みで構わないなど、さまざまです。また味わって飲むには、グラスの足を持って光にかざして色を楽しみ、グラスを揺すって香りを楽しみ、次に少量を口にふくんで、舌の上で転がすようにしてゆっくり味わう……などといわれています。

十一月は、「ゆとり創造月間」です。これを機会に、家族そろってゆとりブドウ酒を楽しむなど、ゆとりのあるライフスタイルの創造について、考えてみてはいかがでしょうか。



“過信”や“甘え”が死亡事故につながる

夜間の交通事故による死者が、急激に増えています。今年の7月末現在の交通事故死者数は、6,268人。これは例年になく厳しい状態で、昨年の同期と比べて325人も多くなっています。これを昼夜別にみると、夜間の死者数が圧倒的に多く、昼間の死者数に比べて818人も多い3,543人となっています。

このように夜間の死亡事故が急増している背景には、どのようなことが原因にあるのでしょうか。そして事故に遭わないようにするためには、どのようなことに注意すればいいのでしょうか。

夜間の交通事故の原因を点検しながら、事故防止のポイントを考えてみましょう。

夜間の交通事故死者の特徴は、年齢層別では16～24歳の若者と、65歳以上の高齢者に多いことです。さらに状態別にみると、若者の自動車乗車中と、高齢者の歩行中の死者数が多くなっています。

ドライバーと歩行者が気をつけたい3つの要因

若者の場合は、午後10時から午前2時までの間に死亡事故が多発——その原因の多くは、自分の運転技術を過信していること、またスピードを出したりしてカッコよく見られたいだけを考え、自分を見失っていること、さらにシートベルトの着用などの交通安全に対する意識が低いことなどが考えられます。

高齢者の場合は、日没前後の時間帯に事故が多発しています。その原因の多くは、信号無視や無理な道路横断など、高齢者が交通ルールや交通マナーを守っ

ていないことです。「高齢者だから車のほうで止まってくれるだろう」といった高齢者特有の“甘え”があります。

このうえ夜間ということでも、若者と高齢者のどちらの場合にも、次の三つの要因（共通点）が加わります。

- ・視界や視野が悪くなる
- ・スピード感覚が鈍る
- ・一日の疲れがたまっている

死亡事故の約6割が夜間に起きる

昼夜別に交通事故の発生状況を見ると、夜間の発生件数は全体の約3分の1です。しかし、死亡事故だけみると、約6割を占めているのです。つまり、夜間の交通事故は、死亡事故につながりやすいということがいえます。

夜間は、交通事故が起こりやすい要因がいっぱいあります。昼間よりも気を引き締めて、交

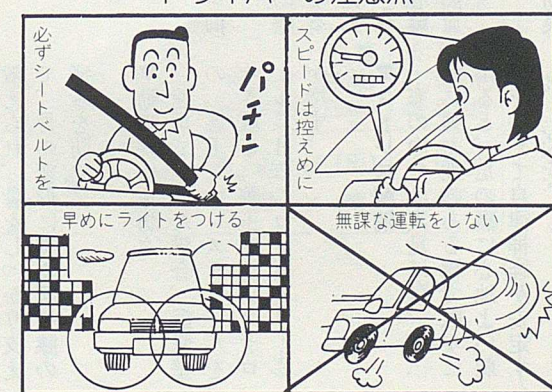
通安全を心がけましょう。

死者1万人を超す「第2次交通戦争」

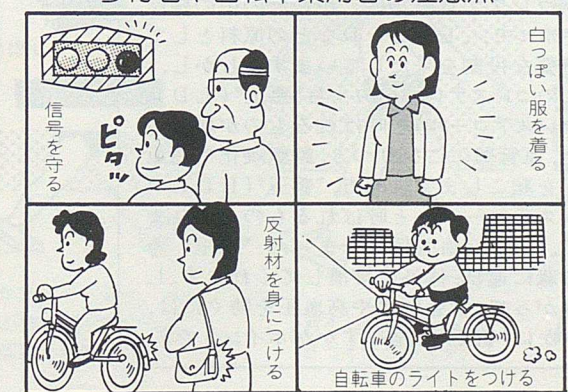
交通事故による死者数が、3年連続して1万1千人を突破し、「第2次交通戦争」といわれるほど、厳しい状況が続いています。

今年も依然として交通事故が多発し、7月末現在の死者数は、昨年の同期と比べ5.5%増え、325人も多くなっています。そのうち夜間の事故死者数は274人で、全体の8割以上を占めています。つまり、最近の交通事故死者数の増加は、夜間の交通事故の増加が原因とも考えることができます。ですから、夜間の交通事故を防止することが急がれているのです。

—ドライバーの注意点—



—歩行者や自転車乗用者の注意点—



おしらせ

(税の窓)

十一月は個人事業税 第二期分の納期です

個人事業税は、県内に事務所や事業所を設け事業を営んでいる個人の方に前年中の所得金額に対して課税される税金です。

納期は八月と十一月の二期に分かれています。今月はその第二期分の納期となっております。納期限は十一月三十日までです。納期内に完納されるようお願いいたします。なお、個人事業税の納税には口座振替制度もあります。

国税モニターに 成島絹子さん

税金については、多くの方がいろいろな意見をお持ちのことと思います。これらの意見や要望を適切に税務当局に伝え、税務行政の改善を図る

ために、税務署から「国税モニター」が委嘱されています。平成四年度国税モニターとして、玉造町から成島絹子さん(上宿)が潮来税務署から委嘱されました。

茨城ハウジング シンポジウム

環境問題が注目される中、「環境にやさしい住宅」環境共生住宅とは」のテーマのもと、環境と調和したライフスタイルを、「住まい」という視点から考えるシンポジウムです。ご参加ください。

▼日時 十一月二十七日(金)午後一時

▼会場 県民文化センター小ホール

▼内容 「環境を考えた家づくり」「暮らしの視点からの環境」

○パネルディスカッション

○住まいの相談会



茨城県住宅供給公社住宅への入居申し込み相談

▼申し込み期限 十一月二十日(金)

▼申し込み・問い合わせ先 県庁住宅課(☎〇二九二二四一六〇六五)または、茨城県住宅供給公社(☎〇二九二二四一三九〇三)。

※申し込みされた方には招待券を発行します。なお入場は無料です。当日の参加者には「住まいづくりのガイダンス」等の小冊子が贈呈されます。

ゆとり創造シンポ ジウム茨城大会

▼開催日時 十一月二十日(金)午後一時三十分

▼開催場所 県民文化センター小ホール(水戸市千波町)

▼テーマ 「ゆとりある生活 大國をめざして」いま、時短手法を考える」

▼参加人員 四百六十人

▼プログラム

○基調講演 「中小企業にお

ける時短手法」

○パネルディスカッション

○アトラクション 水郷太鼓。

▼問い合わせ・申し込み先 茨城県労働基準局(☎〇二九二二四一六二一六)、茨城県商工労働部労政課(☎〇二九二二四一八一)、茨城県労働基準協会連合会(☎〇二九二二二五八八八一)。

育英基金が援助する 「教育ローン」

助茨城県勤労者育英基金では、低利でワイドな「ろうきん」の教育ローン」の利用者を対象に、一定額での利子補給を行っています。

＜対象となる教育ローン＞

▼ろうきん(茨城県労働金庫)の教育ローン

○融資額は最高五百万円

○返済期間は最高十年、在学期間中は利息分のみ支払い。

＜利子補給は＞

▼一子弟百万円を限度に1%を育英基金より利子補給

詳しくは、助茨城県勤労者育英基金(茨城県労働金庫本店内) ☎〇二九二二四一八一へ。

(食生活)

乳酸菌

牛 乳の中で乳酸菌が増殖してできるのがヨーグルト。牛乳とは同じ栄養分を持つうえに、乳酸菌による効果が得られる健康食品です。

乳酸菌の注目すべき働きは体によい影響を与える物質をつくりだすこと。牛乳アレルギーを起こしにくくするペプトン、ペプチド、胃腸の調子を整え、カルシウムの吸収を助ける乳酸、酢酸などがそれです。

乳酸菌自体も整腸作用を持っています。腸の中には、ビフィズス菌に代表される人体になくてはならぬ大切な菌と有害菌である大腸菌やウェルシュ菌などがあつて絶えずめぐまわっています。乳酸菌はビフィズス菌を助け、有害菌の増加を抑えて整腸作用を促進させます。

有害菌を抑えることは、有害菌がつくりだす発がん物質の抑制につながります。また、外から入ってきた発がん物質も、それを吸着して体外に排出する物質を乳酸菌がつくるため、腸内にとどまる率が下がります。

がります。

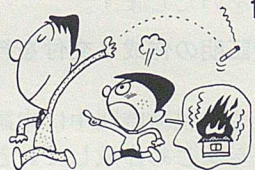
牛乳を飲むと下痢を起こす乳糖不耐症は、牛乳に含まれる乳糖が原因ですが、乳酸菌には乳糖を分解する働きがあり、さらにヨーグルトの中に乳糖分解酵素をつくりだします。牛乳はおなかゴロゴロするから苦手という人も、ヨーグルトなら大丈夫。そのまますくすくする、サラダドレッシングに使うなどしてたっぷり取ってください。

納豆

良 質の植物性たんぱく質脂肪をたっぷり含み、血圧の上昇を抑える働きを持つカリウム、食物繊維、ビタミンB₂も豊富な健康食品の代表選手といえ、そう、納豆です。

納豆は、大豆に納豆菌が繁殖し、たんぱく質や炭水化物を分解してできる発酵食品。微生物がたんぱく質を分解するときに、うま味成分であるアミノ酸やペプチドがつけられます。納豆の食べ方で一番ポピュラーなのは、何となくでも刻みネギやからしを混ぜてご飯にかける納豆かけご飯でしょう。薬味を混ぜることで、しょうゆを控えた薄味でもおいしく食べられます。

秋の全国火災予防運動 11月9～15日



点検を重ねて築く「火災ゼロ」

一日 四千三百八十六円 県の最低賃金

茨城県労働基準局では、県下の全産業、全労働者に適用される茨城県最低賃金を一日四千三百八十六円(現行四千二百十円、引上額百七十六円)、一時間五百五十円(現行五百二十七円、引上額二十三円)に改定し平成四年十月一日から実施しています。

最低賃金についての詳しいことは、茨城県労働基準局賃金課(電話〇二九二二四一六二一五)または最寄りの労働基準監督署へお尋ねください。

県民文化センター催し物 ☎0292(41)1166

- 11/19(木) ポーランドのマゾフシェ国立民族舞踊団
- ／23(月) アン・ルイスコンサート
- ／26(木) 榎原敬之
- 12/4(金) 岸洋子
- ／13(日) B・Bキング
- ／14(月) 杉山清貴
- ／21(月) 五輪真弓

付いていますか プロパンガスの安全器具

プロパンガスは、県内の約七六万世帯(県内全世帯の九〇%)で使われ、日常生活に身近なエネルギーとなっていますが、毎年ガス爆発などの事故があとをたちません。その原因の多くは、ガスコンロなどの点火ミスや器具栓の不完全閉止など、消費者のちよつとした取扱いミスによるものです。

これらの事故をなくすためガス漏れやうっかりミスをカバーする機能を備えた「マイコンメーター」の取付け運動をすすめています。これは一般家庭については平成五年九月までに一〇〇%取付けましょうという運動です。

マイコンメーターとは、ガスメーターにマイクコンピューター、すなわち、マイコンが内蔵されているガスメーターのことです。このマイコンがガスの流れを常に監視していて、例えば、使っていないコックを誤って開けたり、ゴム管や配管からのわずかなガス漏れがあった場合には、見逃さずにガスの供給を止めてしまします。

一般家庭用のものは、プロパンガス販売店が「無料」で取付けてくれます。各ご家庭でもマイコンメーターを取付けられますよう販売店とご相談ください。なお、ガス漏れ警報器については有料となります。

▼お問い合わせ先 取り引きしている販売店、または(社)茨城県高圧ガス保安協会(☎〇二九二二五二三二六二)

海技免状の更新・失効再交付講習

- ▼日時 十一月二十四日(火)、午前九時(更新)、午後一時(失効)
- ▼場所 那珂湊中央公民館
- ▼受講対象 小型船舶操縦士(一、四級)
- ▼受講料 九千円、一万六千円
- ▼受講申込期限 十一月十四日(出)
- ▼問い合わせ・申し込み先 〇兼野海事事務所(那珂湊市栄町一七三三九) ☎〇二九二二六三三七七
- 〇二川海事事務所(勝田市はしかべ二一〇二八) ☎〇二九二二七三九〇七八
- 〇山城海事事務所(水戸市見和三三三二二二) ☎〇二九二二五二二二九

暮らしのツツポイント

秋から冬にかけて、ミカンやカキがおいしい季節を迎えます。おいだ皮を捨ててしまつ方も多いでしょうが、ちよつとした工夫で暮らしに利用できます。

ミカンなどの柑橘類は、独特のいい香りがします。これは皮の表面にたくさんある小さな粒々（油胞といひます）に、リモネンやエステルなどの香りの成分が含まれているからです。

これを生かしたのが料理の香りづけです。ミカンの皮を漬物やおひたしの上に細切りにしてのせたり、細かく刻んで七味唐辛子に入れたりすると、香りはもちろん彩りもいいものです。昔ながらの日本人の知恵ですね。

また、ミカンの皮をカラカラになるまで天日に干し、布の袋に詰めてお風呂にいれます。皮に含まれるリモネンなどの働きで、毛細血管が刺激され、ボカボカと温まり湯冷めしません。このほか、天日に干していない皮を布の袋に詰めてお風呂に入

ミカンやカキの皮の利用法

香りや彩り、隠し味に

砂糖の代わりに使われます。



れると、油胞がお湯に溶けて肌がツルツルになります。カキの皮はミカンの皮と違い、果肉を守るため固くて、調理をして食べることはあまりありません。しかし、漬物を漬けるときには、最高の隠し味になります。カキの果肉は外側のほうが糖分が多くて甘いのです。

そのため、皮の近くが一番甘いといひます。ですから皮を捨てると、一番甘い、おいしい部分を捨てていることになりまふ。これを漬物に使つたとき、大根や白菜を漬けるとき、おひたカキの皮を入れると、甘い独特の味が出て、風味のある漬物ができあがります。このほか、干したカキの皮を煮物に使うと甘さがしつていなく、砂糖の代わりに使われます。

11月1日から完全土曜閉庁（週休2日制）が始まります

～ ご協力をお願いします ～

玉造町役場では、現在4週6休制（毎月第2・第4土曜日を閉庁）を実施しており、第1と第3土曜日は業務を行っておりますが、平成4年11月1日から完全週休2日制を実施することになりました。行政サービス面でご不便をおかけすることになりますが、対策として次のような対応をいたします。

▶電話予約による諸証明の作成と交付を行います。

月曜から金曜日までの執務時間中に申請を電話で受け付け、あらかじめ作成しておき原則として、土曜日の午前中に日直職員が交付します。当日は印鑑をご持参ください。

○発行する証明…住民票、税証明（納税、所得・資産証明のみ）

▶日直職員による対応

土曜日・日曜日・国民の祝日等においての埋火葬許可証の発行、死亡届、婚姻届、出生届の受理、広域石岡斎場の予約については、午前8時30分から午後5時15分までは日直職員が行います。それ以降の時間は守衛が対応します。ご理解ご協力をお願いします。

下宿	浜須	高須	八木	上山	緑ヶ丘	藤井	柄貝	ところ
平野	関口	齋藤	千ヶ崎	蜷川	荻野	堀江	田辺	赤ちゃん
健太	翔太	篤史	徹哉	徹功	由加里	愛子	唯	赤ちゃん
長男	二男	長男	二男	二男	長女	長女	長女	続柄
秀夫	順一	秀文	重治	勝己	経国	義弘	光博	保護者

誕生おめでとう
おめでとうございます



出産

8月

羽生	高須	柄貝	下宿	里海	若沢	芹宿	荒宿	根古屋	羽生	竹の	ところ
川崎	高野	松本	川島	福島	堀田	石田	山口	関野	山崎	大輪	氏名
平次	利次	きみ	とみ	直人	壽美	モト	ミツ	吉則	きく	ナラ	年齢
八四	四三	八〇	八六	一六	四七	八一	五二	八〇	八七	九三	年齢

（訂正）先月号、柴田春枝さんの年齢八七は九一の誤りでした。おわびします。

お亡くなり
お悔やみを申し上げます

死亡

8月