

玉造

たまつくり

わたくしたちはすてきな人が住み住むとすてきな人になれる玉造町をきずきます。



～自然公園大会フィナーレの花火より～



Contents

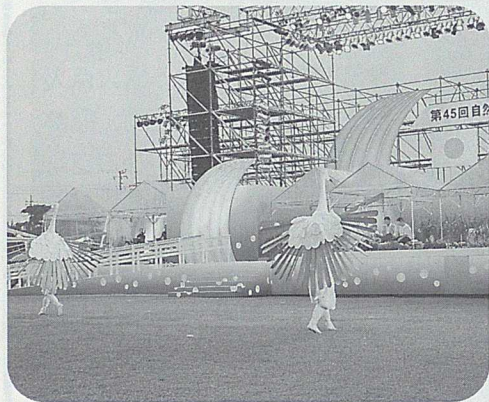
第45回自然公園大会	2～5
はつらつ町民	6～7
野菜づくり体験・フェスタIN「玉造」2003	8
なめがた再発見フォーラム	9
お知らせ	10～13
ストミック講座・文学館	14～15



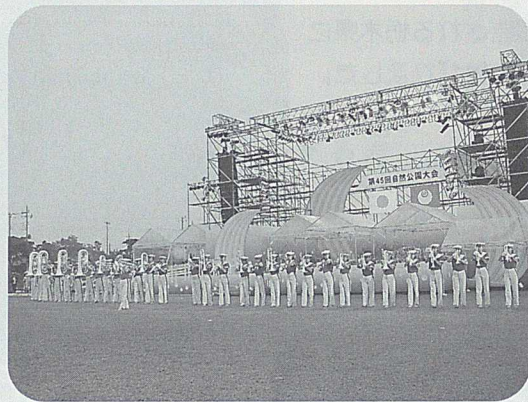
2003

no.517

オープニングセレモニー



▲平和と五穀豊穡を願っての鷺舞
(本條秀太郎が結成した"ATAVUS"
にあわせて舞われました)



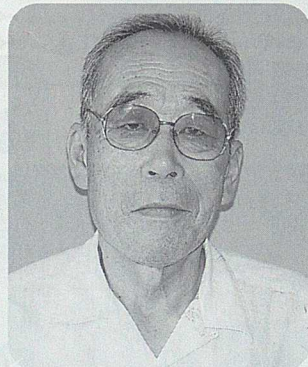
▲茨城県立大洗高等学校マーチングバンド部
「BLUE-HAWKS」によるすばらしい演奏



表彰受賞者(町関係)

茨城県知事表彰受賞

遠藤 新平氏



長年にわたり、里
緑地環境保全地域
(大宮神社地域担当)
の自然保護指導員と
して、美化・清掃に
尽力されました。

ふるさとの自然に親しむ会

よい環境で子孫達に引き継げるように、霞ヶ浦
に植生を施したり、湖岸や水田・湿地の雑草に関
心を持たせることを目的として親子自然等の開催
や、機関誌の発行に尽力されました。

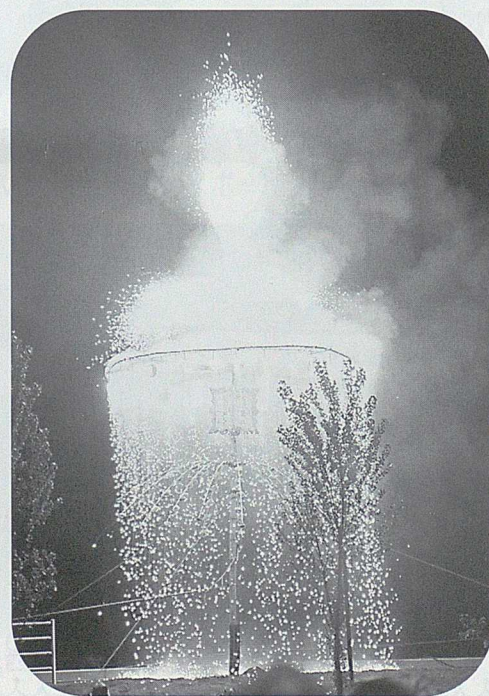


▲自然に親しむ会のみなさん

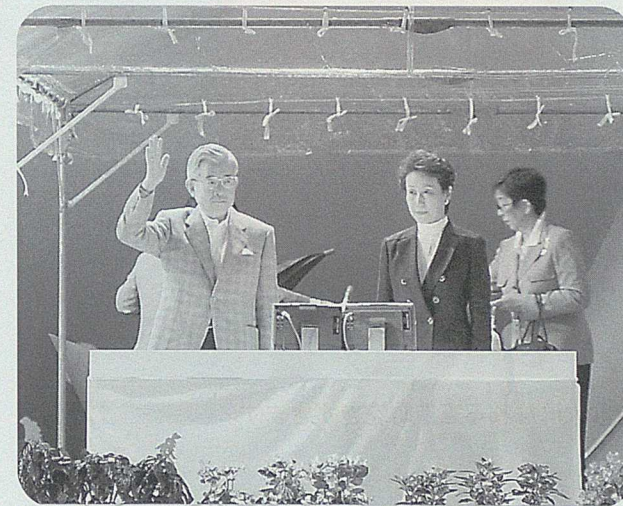
誓いの言葉



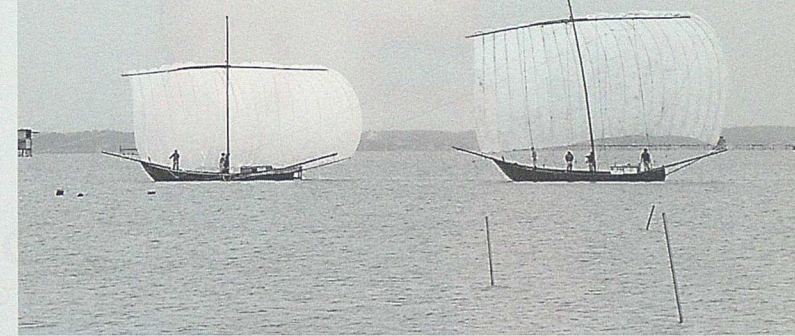
▲誓いの言葉を述べる、
玉造町スポーツ少年団 仲田 径紘くんと
霞ヶ浦町緑の少年団 鈴木沙耶香さん



▲大畑からかさ万灯保存会による「からかさ万灯」



▲常陸宮殿下・同妃殿下



自然公園大会

く帆にはらむ 風に光に よろこびがく



常陸宮殿下のお言葉



本日、第45回自然公園大会が昔から豊かな自然の恵みをもたらしてきた霞ヶ浦において開催され、この機会に全国から参加された自然を愛する皆さんと親しくお会いできたことを嬉しく思います。

我が国の国立公園や国定公園などには、世界に誇り得るすばらしい自然が残されており、多くの人々に大きな安らぎを与えています。

先人から受け継いできた自然を守り、次の世代に伝えていくことは、私共に課せられた責務であります。

人と自然との豊かなふれあいを目的とした自然公園大会を契機として、皆さん一人ひとりが、今後ますます自然に親しみ、かけがえのない自然を守り育てていかれることを願ってやみません。



▲歓迎あいさつをする玉造町長

7月23日、24日の2日間、当町の水郷筑波国定公園「高須地区」を主会場に第45回自然公園大会が参加者約四、八〇〇名のもと盛大に開催されました。この大会は日本で2番目の大きさを誇る霞ヶ浦をはさんだ2つの町(玉造町・霞ヶ浦町)ですすめられ、環境省が主唱する「自然に親しむ運動」の中心行事としておこなわれたものです。

豊かな自然を守り、次の世代へ引き継いでいくことは現代に生きる私たちに課せられた使命であります。式典では、常陸宮殿下、同妃殿下のご臨席のもと、参加者らは、かけがえのない自然を守り、育てていくことを誓いました。



湖岸にヨシの植え付けをする子どもたち



▲TV放送されたNHKの取材風景



自然ふれあいプログラム ーヨシの植付けー

自然公園大会参加の記念に、1,000ポットのヨシの植え付けを参加者にもしてもらいました。これは、自然生態系による霞ヶ浦の水質浄化を目指したもので、高須崎公園前の湖岸特設会場にて行われました。



▲カブト虫の配布で大喜びの昆虫観察隊



▲元気いっぱい玉造町スポーツ少年団のみなさん

野外活動



▲霞ヶ浦サイクリングで“ヤッホー”



▲西蓮寺境内にて、自然観察会

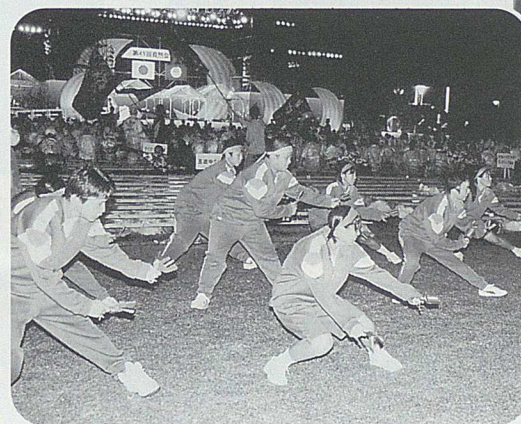
タベのつどい

▶次回開催される栃木県に
営火が引き継がれました。



▼茨城県知事による営火点火後、玉造町緑の少年団、霞ヶ浦町子供会、ボーイスカウトにより、営火分火がおこなわれました。

▼エンディングをかざった玉造中学生による“よさこいソーラン”



ふれあい広場

ふれあいランドにおいては、地元特産品の展示販売や自然公園等写真展、湯茶の接待などが行われていました。また、ふれあいステージでは、おはやしやよさこいソーランなど披露され、たくさんの方で賑わいをみせていました。



▲手賀濱町囃子連



▲羽生ばやし保存会



▲西小はやしの会



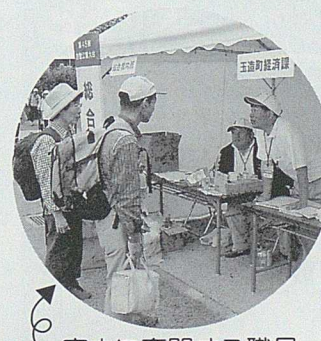
▲たくさんの観客でにぎわいました



▲地元特産品の野菜も好評...



▲よさこいソーランを披露(役場よさこいソーラン部)



案内に奮闘する職員



子どもたちの夏休み特別事業

あずかり保育事業の一環として、手賀地区キッズ・キャビン、エンゼル・サポートに参加している子どもたちが図書館で本を借りたり、手作りキーホルダーを作ったりして楽しみました。これは、夏休み特別事業としてこの期間中2回実施します。

☆キッズ・キャビン→昼間保護者のいない家庭の小学校児童の育成・指導を資するための放課後児童クラブ



☆エンゼル・サポート→昼間保護者のいない家庭の幼稚園児の育成・指導を資するための町降園保育



“明るい地域社会づくり”をめざす



7月14日(月)、社会を明るくする運動の強調月間とし、更正保護女性会のみなさんにより、玉造中学校において、犯罪や非行防止のための啓発活動が行われました。この会は、女性の

立場から、犯罪や非行のない明るい社会を実現しようとするボランティア団体です。これからも、より地域に根ざした活動を行っていくことを期待します。

Assistant Language Teacher の

アンドリア・シャーバンさん (オーストラリア)



近年の国際化の潮流に伴い、当町においてもそれらに対応するため、中学校海外派遣事業や外国青年誘致事業など取り組みが行われています。

今回、オーストラリアからアンドリア・シャーバンさんをALT(外国語指導助手)としてお迎えしました。平成16年7月まで玉造町(玉造中学校)で活躍いただきます。

[文：アンドリア・シャーバンさん]

Hello Tamatsukuri-machi My name is Andrea Sherburn, I am the new Assistant Language Teacher with the Board of Education at Tamatsukuri Junior High School. I am very pleased to be living and working in your town in Japan. I come from Melbourne, Australia. I love to swim and surf, walk in the countryside. I love gardening and taking photos. Please say hello to me, I am friendly and helpful and pleased to meet you.

「こんにちは、玉造町のみなさん。私の名前は、アンドリア・シャーバンです。私は、玉造中学校のALTです。日本でみなさんの町に住んで、働けるのは、とてもうれしいことです。私は、オーストラリアのメルボルンからきました。スイミングとサーフィンと自然を歩くのが好きです。ガーデニングと写真を撮ることも好きです。どうぞ、気軽に“ハロー”と声をかけてください。私は気さくなので、すぐ友達になれます。みなさんに会うのが楽しみです。」



「町民通信局」活動を楽しもう!

あなたの地域の身近な
話題をお知らせください。

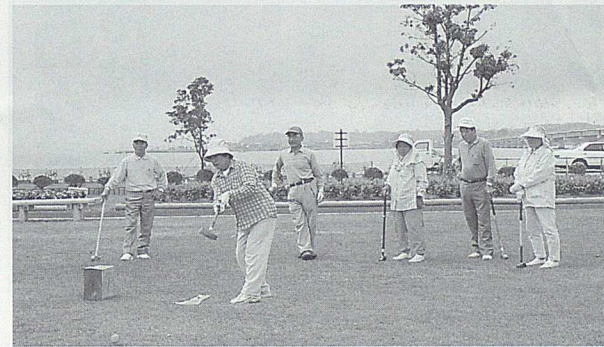
総務課秘書広報係まで

TEL 0299 (55) 0111

FAX 0299 (55) 0110

URL <http://www.town.tamatsukuri.ibaraki.jp>

Eメール: mail@town.tamatsukuri.ibaraki.jp



グランドゴルフで元気いっぱい

7月28日(月)、老人クラブ主催による、第5回グランドゴルフ大会が高須崎公園において、開催されました。日ごろの練習の成果をと、参加者105名が霞ヶ浦湖畔のさわやかな風を受けながら熱戦を繰り広げました。結果は次のとおりです。

☆大会結果 優勝 高野 つねさん (67歳)
準優勝 野原タキ子さん (69歳)
第3位 仲島 椿吉さん (80歳)



『れんこんハウス』オープン

7月17日(木)、鹿島鉄道「玉造駅」に『れんこんハウス』が新たにオープンしました。商店街チャレンジショップ実験事業で、町中央商店会のみなさんにより、町駅構内の旧売店を利用し、地域特産品や農林水産物及びリサイクル用品などの販売を行います。また、カルチャー教室の開催等、商業活動の活性化につながればと考えています。



からくり絵本づくりに挑戦

7月31日(木)、図書館において、“ふるさと絵本の会ひこばえ”の先生方の指導のもと、夏休みお楽しみ事業「からくり絵本づくり」が実施されました。小学生、児童、約23名が参加し、オリジナリティあふれる独自のからくり絵本づくりに挑戦しました。



“プッチ玉クラブ”でより良い生活習慣を...

7月30日(水)、保健センターにおいて、小学生を対象に肥満予防教室“プッチ玉クラブ”が開催されました。これは、小児成人病予防のための知識の啓発として始められた事業で、自分の健康状態について考え、より良い生活習慣を身につけることを目的としています。この日は糖分について、栄養士によるお話と、和田実千先生によるタオルを使った運動・遊びが行われました。

第3回 なめがた再発見フォーラム

この秋 湖の上であおう

食 地元の親子や一般の方による、地元食材を生かした料理売り上げコンテスト
郷土料理（鯉こくなど）、ポン菓子、焼き芋の販売
（1食=100円、または1なめがたまネー）

水 北浦での帆曳き船6隻の運航（見学船あり）帆曳き船の撮影会
ヨット、カヌー乗船体験、北浦遊覧
（1体験=100円、または1なめがたまネー）

祭 かがり火の中、湖上で太鼓やお囃子などの演奏
地元の子供たちと大人の競演、プロによる太鼓演奏
（太鼓/観覧無料）



同時開催：広域物産展、わかさぎ祭り
問合せ先（企画担当まで）
潮来市役所：0299-63-1111 麻生町役場：0299-72-0811
北浦町役場：0291-35-2111 玉造町役場：0299-55-0111

会場：麻生町
食・会場
レイクエコー横キャンプ場
水・祭・会場
北浦大橋湖畔
駐車場
大和第三小学校

9月27日(土) 11:00~17:30
荒天の場合は28日(日)



麻生町



北浦町



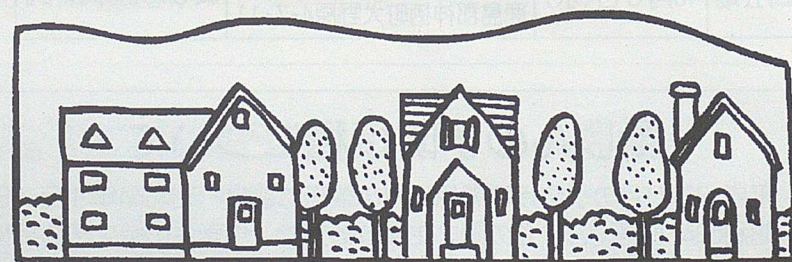
潮来市



玉造町

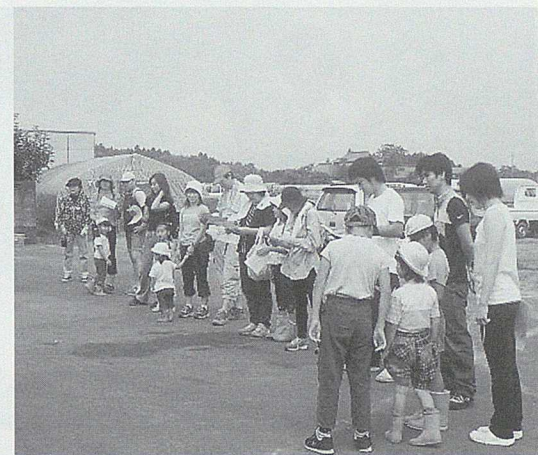
10月1日は 住宅・土地統計調査

来る10月1日に、住宅・土地統計調査が行われます。これからの街づくりに生かされる大切な基礎資料となりますので、ぜひご協力ください。調査をお願いするお宅には、調査員が調査票をお届けし、後日回収に伺いますので、ご協力をお願いします。



「夢がある 家・まち・暮らし 調査から」
平成15年 **住宅・土地統計調査**
10月1日 総務省統計局 茨城県玉造町

野菜づくりについて
説明をきく参加者たち



▲人参の種植えに挑戦

野菜づくり体験！

人参の種まき
交流をしました...

8月2日(土)、つくば有研生産者交流企画「野菜を作る喜びと生産者の苦勞を知り、大地から生まれる野菜を直接見て、さわって収穫までの作業を体験してみよう」として、つくば有研(手賀小座山地区)の畑を舞台に、野菜づくり体験の人参種まき交流会が行われました。エコ農法研究会の地元生産者とその消費者約30名が参加し、畑をウォークラリーしながら、野菜畑のクイズに答えたりと、たのしい企画満載で普段都会ではあじわえない貴重な体験ができ、自然を十分に満喫できたのではないのでしょうか。今後も、人参等野菜の種まきから収穫まで交流会は続けていくということです。また、12月には収穫祭も行われる予定です。

編集・発行
茨城県統計協会
平成16年版
差込式住所録付き

'04茨城県民手帳

●申込メ切 ベストセラー!!県民必携の便利な手帳
9/26(金) ★見やすさ抜群!!
特大判(A5サイズ)登場

茨城県民手帳の主な内容

- ★統計から見た茨城の地位を各分野から分析掲載、ほか県内主要統計データ
- ★各月の行事予定表、日誌欄
- ★県庁や出先機関、主な官公庁の所在地、電話番号の一覧
- ★市町村別の市役所・役場所在地、電話番号、面積、人口、産業、工業、商業の統計資料
- ★県内選出の国会議員、県議会議員の住所、電話番号
- ★県内の公立病院、郵便料金、印紙税額、度量衡換算表
- ★県内の市町村区域図、茨城県民の歌(楽譜付)
- ★近隣の共済組合の宿泊施設、国民宿舎

●問い合わせ先
役場企画課 ☎55-0111

●お申込み締切
平成15年9月26日(金)

※申し込みの際は、代金を添えて
お願いします。

●ポケット判
(大きさ8cm×12.5cm) 差込式
1冊 350円

●大型判
(大きさ9cm×14.5cm)
1冊 500円

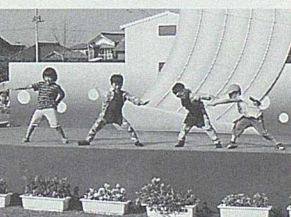
●特大判
(大きさ14.9cm×21cm)
A5サイズ
1冊 900円

自然に接し環境を考える フェスタIN「玉造」2003開催される

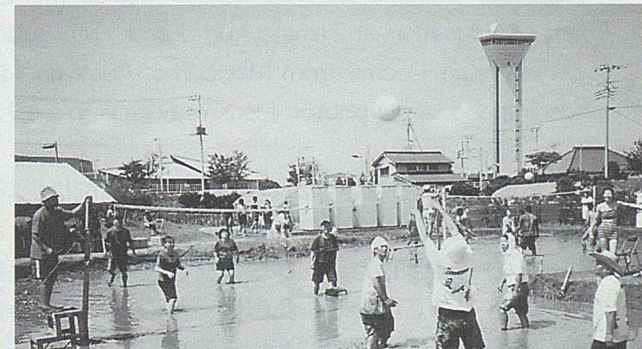
8月3日(日)、高須崎公園において、フェスタIN「玉造」2003が開催されました。今年は、どろんこバレーボール大会・よさこいソーラン祭などでにぎわいました。

どろんこの中、熱戦が繰り広げられたどろんこバレーボール大会の結果は次のとおりです。

優勝 フロンティア
準優勝 JAなめがた青年部
3位 ラッキーストライク



▲ちびっこよさこいソーラン



▲それぞれ自慢のコスチュームでのどろんこバレーボール

お知らせ

◎一般特定疾患治療研究事業の更新手続きについて

平成15年10月から、一般特定疾患治療研究事業の制度が変わりますので、一般特定疾患医療受給者証をお持ちの方は、9月末までに所轄の保健所で更新の手続きをしましょう。

○次の書類をそろえ、印鑑持参のうえ保健所へ申請して下さい。

- ① 一般特定疾患医療受給者交付申請書
- ② 臨床調査個人票（主治医が記載）
- ③ 現在お持ちの一般特定疾患医療受給者証
- ④ 健康保険証
- ⑤ 同意書
- ⑥ 世帯調査書
- ⑦ 世帯全員の住民票写し
- ⑧ 生計中心者の所得に関する状況が確認できる書類（源泉徴収票等）

◆問合せ先 鉾田保健所
☎0291-331-2158

◎「保険料免除」の申請ができます

国民年金は、20歳以上60歳未満の全ての人が加入する制度です。保険料を納め続けることで、老齢基礎年金や万が一の場合の障害基礎年金、遺族基礎年金が受けられます。しかし、長い人生には思いがけない病気や失業などで保険料を納めることができない場合があります。そのような人のために、「保険料免除制度」があります。

保険料免除制度には、法定免除と申請免除の2種類があります。申請免除には、保険料の全額が免除される「全額免除」と「半額免除」があります。申請免除は、ご本人でも承認されるのではなく、家族構成などにより免除となる所得（収入）が基準額を下回る場合に承認されます。（左表参照）

免除制度の対象となる所得のめやす		
■夫、妻どちらかに所得（収入）のある世帯の場合		
世帯員数	免除の対象となる所得（収入）のめやす（）内は収入	
	全額免除	半額免除
4人世帯（夫婦、子2人） （子の1人は16歳以上23歳未満）	164万円 （260万円）	285万円 （424万円）
3人世帯（夫婦、子1人） （子は16歳未満）	129万円 （210万円）	215万円 （333万円）
2人世帯 （夫婦のみ）	94万円 （159万円）	172万円 （271万円）
■単身世帯の場合		
世帯員数	免除の対象となる所得（収入）のめやす（）内は収入	
	全額免除	半額免除
単身世帯	35万円 （100万円）	85万円 （150万円）

◆問合せ先 町民課国保・年金グループ
☎5510111（内線144）

◎障害者就職面接会の開催について

公共職業安定所に障害者の求人申込をしている事業主及び就職を希望する障害者が一堂に会して、安定所のもとに相対方式により、求人者・求職者が互いに理解を深めつつ面接を行い、障害者の就職促進、就職機会の拡大を図るために開催いたします。

・会場及び日時

会場名	日 時	会 場	時間(受付)
日立会場	9月25日(木)	国民宿舎「鵜の岬」 多賀郡十王町伊師640	13時30分から 16時30分まで
水戸会場	9月26日(金)	クリスタルパレス ひたちなか市太平1-22-1	受付 12時30分から 注：16時には、 すべての業務が 終了になります。
土浦会場	10月2日(木)	土浦京成ホテル 土浦市川口2-13-21	
下館会場	10月3日(金)	三の丸ホテルダイヤモンドホール 下館市玉戸1053-4	
鹿嶋会場	10月8日(水)	鹿島セントラルホテル新館 鹿島郡神栖町大野原4-7-11	

風しんの予防接種について

平成13年11月の予防接種関係法令の改正により、昭和54年4月2日～昭和62年10月1日までの間に生まれた方で、中学生の時に予防接種を受けられなかった人は、予防接種を受けることができます。

対象者	昭和54年4月2日～昭和62年10月1日生で風しんの予防接種を受けていない方 ※風しんにかかったことがある方は受ける必要はありません。
期間	平成15年9月30日まで
受け方	玉造町保健相談センターで受付をしてから指定の医療機関で予防接種が受けられます。
注意事項	妊娠中に接種することは出来ません。また、接種後2ヵ月は妊娠しないことが必要です。

◆問合せ先 玉造町保健相談センター ☎55-3240

◎県税事務所からのお知らせ

《8月は個人事業税第1期分の納期です》

個人事業税は、県内で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、毎年8月と11月の2期に分かれます。今月はその第1期分の納期となっております。納期限は9月1日（月）です。

《入札（電話加入権の公表）に参加してみませんか》

麻生県税事務所では、毎月電話加入権の公表を実施しています。新しく電話を設置したい方、もう1本電話を増やしたい方、公表に参加できます。

《便利な自動車税の口座振替をご利用下さい》

一度手続きすると、自動車税（軽自動車税を除く）納税のために金融機関に出向く必要が無く、新しく自動車税を取得したときも再度申込の手続きはいりません。預金口座のある金融機関または、県税事務所でお申し込み下さい。

◆問合せ先 茨城県麻生県税事務所
☎0299-721-0772（収税課）

◎国民生活金融公庫からのご案内

国民生活金融公庫では、恩給や共済年金を受けている方に融資を行っています。また、中小企業の方のための事業資金融資もお取り扱いしています。

○恩給共済年金担保貸付
・使いみち
住宅、教育、レジャー等の資金や、事業資金等幅広くご利用いただけます。

- ・融資額 250万円以内
- ・利率 年0.7%
- 国事業のローン
- ・融資額 4,800万円以内
- ・返済期間 運転資金5年以内
設備資金10年以内
- ・利率 年1.6%

◆問合せ先 国民生活金融公庫 土浦支店
☎029-822-4141

リーグ観戦「2003敬老の日特別企画」 シルバーファミリーチケットを販売!!

『おじいちゃん・おばあちゃんと
カシマスタジアムへ行こう』
◆主催：鹿島アントラーズFC 後援：茨城県◆

日時 平成15年9月23日（火）
15:30キックオフ（鹿島アントラーズ対京都パープルサンガ）
場所 県立カシマサッカースタジアム
内容 日頃のアントラーズへの応援に感謝を込め、敬老の日特別企画として、高齢者及びその家族に対し、割引価格にてお席を提供します。

対象者 鹿行地区内の65歳以上の方とその同伴家族
チケット料金 65歳以上の方：1,000円、
その同伴家族：一律2,500円
※SA指定席（当日3,000円）
チケット販売 9月10日（水）玉造町役場ロビー（1階）
10:00～16:00
※年齢の確認できるものをご持参下さい。

◎問合せ先 役場企画課 ☎55-0111（内線221）

第22回百里基地航空祭のお知らせ

- ◎期 日 平成15年9月21日（日） 場所：航空自衛隊百里基地
- ◎主要行事
- ①各種飛行展示（F-15R、F-4E、ブルーインパルスほか）
 - ②各種地上展示（各種航空機、装備品等）
 - ③各種イベント
 - ・太鼓演奏
 - ・マーチングバンド演奏
 - ・ブルーインパルスジュニア（オートバイアトラクション）ほか
 - ④観覧車（花電車）運行

※航空祭当日及びその事前訓練中は、地域の皆様方大変御迷惑をおかけいたしますが何とぞ御理解、御協力をお願いいたします。なお、航空祭当日は、基地を一般公開いたしますので皆様お誘い合わせの上、御来場下さいますようお願い申し上げます。

◆問合せ先 航空自衛隊百里基地 広報班
☎0299-52-1691、1692（8月1日以降航空祭当日まで）



◆問合せ先

- ・最寄りのハローワーク
- ・厚生労働省茨城労働局職業対策課
- ・茨城県商工労働部労働政策課
- ☎029-301-3645

誕生おめでとう ございます



出 産 (7月受付分)

ところ	氏 名	性別	保護者
根古屋	塙 奈々子	女	一彦
小座山	坂本 亜美	女	博史
中山	根崎 康太	男	芳夫
舟 津	高塚 勇来	男	正裕
内 宿	甲 紗莉	女	学
竹の塙	大河 来夢	女	正人
竹の塙	大河 李夢	女	正人
緑ヶ丘	木村 恵斗	男	和一
藤 井	松本 一芽	男	喜代美
舟 津	梶田 愛結	女	哲平
下 宿	高橋 なつみ	女	順利
中山	荻谷 拓海	男	勝
緑ヶ丘	上原 滉介	男	勲
上 宿	荒井 穂香	女	宏朗

お悔やみを 申し上げます



死 亡 (7月受付分)

ところ	氏 名	性別	年齢
根古屋	原 すい	女	92
上 山	堀江 英子	女	67
里	代々城 太次	男	81
捻 木	杉山 忠雄	男	75
西蓮寺	瀧ヶ崎 ぶつ	女	88
新 宿	佐山 和希	男	5
羽 生	福田 昌明	男	81
八木蒔	栗原 千代	女	64
里	須貝 勇	男	63
藤 井	仲田 セツ	女	70
浜	小松崎 さわ	女	91
柄 貝	齊藤 さち子	女	48
泉	仲島 よし子	女	69
羽 生	北島 照子	女	79
宿	林 サト	女	74
宿	出沼 芳男	男	69
新 宿	額賀 恭子	女	65
新 宿	松金 照夫	男	85

※掲載を望まないときは、届け出の際か
もしくは役場総務課秘書広報係
(☎0299-55-0111内線213)へ
ご連絡ください。 敬称略

公民館講座のお知らせ

健康エアロビクス

運動の秋！初心者さん大歓迎！簡単なストレッチから始めます。
健康で引き締まった(?)体づくりにチャレンジしましょう。

1. 日 時 3回コース 1回目9月18日(木)、
2回目10月2日(木)、3回目10月16日(木)
9:30~20:30
2. 場 所 中央公民館 2階 大ホール
3. 対 象 年齢問わず健康な方
4. 定 員 30名
5. 用意する物 動きやすい服装、室内用運動靴、
バスタオル1枚、タオル1枚
6. 申込締切日 9月12日(金)



玉造町文化祭美術展出品作品募集

1. 種 目 絵画、水墨画、書道、写真、彫塑・工芸及び
陶芸
2. 会 期 平成15年10月25日(土)~26日(日)
3. 会 場 町立図書館 2階 資料展示室
4. 作品の大きさ ①絵画・水墨画 40号までとし、額装する。
②書道 半切以下で仮表具以上のこと。
③写真 六切以上、半切間で。額入れ又はパネル張りとする。
④彫塑・工芸・陶芸
パネル又は机上及び台座に展示可能なもの。
5. 作品展示時間 平成15年10月25日(土) 午前9時~午後5時
平成15年10月26日(日) 午前9時~午後4時
※美術展に出品・出展される方は、公民館
(文化協会)に申込書が用意してあります。



平和の尊さと戦争の悲惨さを次世代に伝える活動へのご協力を!

玉造町遺族会と戦争と平和を次世代に語りつぐ会では、苦難の時代に生命財産をなげうった英霊を顕彰し、平和な社会に暮らすことのできることに感謝をする活動をしています。

平和の尊さと戦争の悲惨さを次世代に伝えるため、町民のみなさまの戦争時の体験記・戦争への想い・感想などありましたら、聞き取り等の方法によりまとめて参りたいと思いますので、ご協力いただける方は下記まで封書、はがき、FAX等でお寄せ下さるようご協力をお願い申し上げます。

<問合せ・提出先>

玉造町遺族会事務局(玉造町社会福祉協議会内 担当:手塚)
〒311-3512 玉造町甲403 玉造町福祉センター
TEL0299-36-2020 (FAX0299-55-4545)



健康チェック



生活上のポイント あなたは大丈夫?『高尿酸血症・痛風』について

ビールのおいしい季節になりました。最近は「プリン体90%カット」などとうたった商品も見かけます。それだけプリン体に関心をお持ちの方が増えてきたということでしょうか。食事から摂ったり体内で作られる「プリン体」が分解されてできる物質を「尿酸」といい、これが蓄積して起こる病気が「痛風」です。食生活の欧米化やアルコール摂取量の増加などに伴い、患者数は年々増え、推定30~60万人、ほとんどが男性で、年齢層のピークは30歳代に若年化しています。

また、尿酸が蓄積することで問題となるのは足などの関節に起こる激痛だけではありません。放置すれば尿路結石や腎障害を起こしたり、動脈硬化の引き金となり、狭心症や心筋梗塞、脳血管障害など合併症を招くこともあります。しかし、これらの合併症は、生活習慣の改善や適切な治療で防げます。そこで、今回は昨年8月に発表された治療ガイドラインに沿って、生活上のポイントをご紹介します。

◎高尿酸血症とは・・・

性別や年齢を問わず、血液中の尿酸の濃度が7.0mg/dlを超えるものと定義され、8.0mg/dl以上で治療開始を検討し、6.0mg/dl以下にコントロールすることが望ましいとされています。検診などで尿酸値が高いといわれたら、まず受診して詳しい検査を受けましょう。

1. 肥満を解消し、標準体重の維持に努めましょう

肥満度が高くなるほど、尿酸値も高くなる傾向があります。また肥満は、痛風の人に多い高血圧や高脂血症などの合併症の要因にもなります。体重はBMI(体格指数)25未満を目標としましょう。

- ・BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(÷)
- ・標準体重=身長(m)×身長(m)×22

※ただし、急激な減量はかえって尿酸値を上げますので月に1~2kg程度を目安にしましょう。

2. 食生活を見直しましょう

- ①適正な摂取エネルギー量を守りましょう
 - ・1日の摂取エネルギー量の目安(kcal)=標準体重(kg)×25~30(kcal)
- ②プリン体を多く含む食品はひかえめにしましょう
 - ・プリン体の多い食品(食品100gあたりの総プリン体量)

極めて多い→鶏レバー、まいたけ干物、いさき白子、あんこう肝酒蒸し、かつおぶし、(300mg~) 煮干、干しいたけ

多い→豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、サンマ干物(200~300mg)

- ③尿をアルカリ化する食品を積極的に摂りましょう
- ④十分な水分摂取をこころがけましょう

3. アルコールは控えましょう
4. 適度な有酸素運動をしましょう
5. ストレスを上手に解消しましょう

※参考文献「やさしい痛風の自己管理」医薬ジャーナル他

《☆問合せ先 国保・年金グループ》

☎55-0111 内線143・144



～いっしょにあそぼ！～

毎月1回、のびのび1歳児グループと合同で0歳児親子教室を開催しています。首のすわりが安定する3ヶ月頃から参加可能です。

*保険料等で親子一組につき1000円徴収します(初回のみ)。

0歳児親子教室



開催日	時間	集合場所	今月の内容
9/19 (月)	10:00~11:30 (受付9:30~)	玉造町立 図書館	親子で本を 楽しもう

妊娠中ママの参加も募集 — 実際に赤ちゃんにふれたり、先輩ママとの会話がゆとりある出産につながります。

子育て休日教室

～外国人教室～

新たな取り組みとして、子育て外国人教室を開催します。

外国より日本に来られ、友達も少なくひきこもりがちの方も多いと聞いています。知らない国へ来てご苦労もたくさんあったことでしょう。困ったこと、苦しかったこと、うれしかったことなど気軽にしゃべりしてみませんか。この町で楽しく生活できるようお手伝いできればと思います。

日時：9/21(日)10:00~11:30 [受付9:30~]

場所：玉造町保健相談センター *保育も行いますので、お子様も一緒に参加ください。

お問い合わせは… 福祉課 子育て支援センター 55-0130(直通)

担当：戸田、小笠原、小出 水曜は夜8時まで

おやこでたのしお ス・トミック講座のおしらせ

オッス(押忍)! 空手に挑戦

「あいさつをする」「靴をそろえる」子どもに伝えたいしつけや礼儀が空手道にあります。体操を楽しむ感覚で、幼稚園生以上なら保護者と一緒に指導します。小さいお子さんとの参加は見学可能です。 日時：9/7(日)10:00~11:00[受付9:30~] 場所：保健相談センター

千ヶ崎 正義さんプロフィール～玉造町を中心に、スポーツ少年団や高校等でも空手を指導。空手道を通して青少年の健全な育成をめざしている。



五感でたのしむ



私たちの日常は便利な生活と引きかえに、五感を使って「感じる」ことが失われていきます。子どもの豊かな感性を大切に受けとめながら、親子で楽しめるプログラムです。

日時：9/25(木)10:00~11:00[受付9:30~] 場所：海洋センター

山本 早苗さんプロフィール～フリーの即興ダンサー。クラシックバレエとオリジナルの即興ダンスを中心に活動。現在ソロダンス公演や多数の演奏にダンサーとして出演。

ス・トミック講座は0歳児から参加OK!・事前予約はいりません。・保護者同伴でのご参加をお願いいたします。

文学館

第四二七回公民館俚謡教室

俚謡教室

兼題

「野・道・遠・見・立」

遠い昔の思い出集め 茶飲み話に花が咲く 小野口とく女

いくら野暮でも遊びは達者 ゲートボールは腕自慢 風間世記

孫の手をとりぬかるみ避けて拾い道する雨あがり 大崎美代

昔取ったた杵柄恋し 遠く漁船の見える湖 大輪しず女

行楽帰りに一息つこう 一寸寄り道道の駅 磯山咲子

犬と一緒に野良道歩く 元氣印しも共に行く 橋本 藍

娘運転怖々乗った 野道走れば青田風 関口育子

野辺の草むら小さなピンク見れば 可憐なねじり花 とみた紫希

遠いあの日の思い出操る 褪せたセピアの写真帳 羽成せい子

紙面見る度事件の記事が 何処で狂った人の道 森作喜代

露に濡れてる野の花見つつぶ数延ばした万歩計 藤崎藤娘

品はよいけど彩り欲しい 母の日に来た娘の見立て 大曾根玉扇

浮気まぐれ梅雨空見上げ庭の紫陽花彩模様 なかじま清

燕巣立つて入梅明けりやばり出すすよな油蟬 村松茂伸

遠い空見りやまた降りそうな梅雨の留守居は気が抜けぬ 駒館せつ子

古いアルバム開いてみれば可愛いいりボンのお下げ髪 坂本才依

歌いお喋り仲間が集う 痴呆も遠のく隠居部屋 荒井節娘

燃えた一夜の思い出酒も明けりや旅立ち知らぬ人 市村きよ女

古い恋文そおと開き 遠い思い出手繰り寄せ 高野篤子

酒の勢いつい見栄張って 財布軽くし気は重い 谷島さかえ

不義理続けて遠くになった詫びる積もりの吟醸酒 成島青声

くひな吟社

兼題

「落・第・年・金・減」

農家減反青田の苦勞 出穂が気になる長い梅雨 萩原かう

減った年金遣り繰り次第星がダイヤに見える夜 橘川とく

都落ちして山家の暮らし温い人情の通う里 遠藤輝子

減った増えたと体重計に乗るも 楽しい昨日今日 小島てる代

少く濃い日に口紅引けば ネオン恋しい都落ち 舟木国代

つるは千年手はとどかぬが私しや卒寿の祝い酒 中田尚子

化粧落して胸乳を静め 急ぐ家路は母の顔 長谷川鶏頭子

年に流され老け行く身でものぞみ捨てずに生きる意地 小谷草洞

落ちる夕日に感謝の心こめて明日の幸願う 栗野幸枝

薬みせ合う年金友は 旅は湯治だきめている 塙 あさ子

玉造

人一人住いの年金暮らし ずっと通帳ありがとう 齊藤やい

年はとる程たいくつしのぎ 辞書を片手に謡作り 田辺寿恵

母が残した研ぎ減る鎌が 腕になじんで良く切れる 高野せいぎ

物資不足の昔の癖が減った下駄さえ捨てさせぬ 沼田乙女

いつも感謝の気持ちがあれば年は老けても悔はない 長島喜代

口と金は締めるに限る 甘い言葉が命取り 山口小吉

健康第一これさえあればいつか笑う日きつくとる 高野穂風

老の灯年金下がりいつになつたらあがるやら 村上古満

バブル崩壊年金減と 渡る世間は楽じゃない 大島英子

金の茶釜で沸かしたお茶をのんで暮らせる身がほしい 大和田秋海棠

短歌

抽葉をかけつつ思う出来ばえの良き器一つ古希の記念と 島田敏子

鳥追いのテープ光りて秋を告ぐ谷津の狭田を渡る涼風 菅谷富栄

青くさき茄子の漬物夏の味好みし父も今ははるけき 久米妙子

咲き終えしさつきの花をつむ背なにうぐいすの声絶えることなく 高塚麻子

山百合は母の悲しき花なりき姉八月に逝きしそれより 鈴木節子

少年に少女「宣誓」梅雨けぶる自然公園大会ひらく 八木 操

俳句教室

紫陽花や雨の攻め苦のひとどなる 鈴木夢情

紫陽花を垣にしつらえ一軒家 藤川秀子

願いごとなくて七夕後生衆 武田淳子

平凡を願うくらしの胡瓜漬 小島てる代

ギャル族にミニの浴衣の流行けり 舟木国代

かば焼きの香りもしみて夏暖簾 茂木孝子

老楽の願いの糸を結びけり 八木操苑

宿浴衣年令の隔りなかりけり 石毛正子

箸入れて崩す一味冷奴 遠藤輝子

青大将ぬるりと草に消えにけり 石橋扶美子

里人の育て名付けし百合の里 小谷草洞

斜里岳の麓の町もう香る 鈴木民弥

雨つぶの踊るや露の水たまり 鈴木和代

蔓ばらみだれそのまま活け流し 成島久枝

新生姜匂ふ洗場紅の茎 細谷清

蔓緑や大釣橋の跨ぐ溪 長谷川鶏頭子

一望の野面に騒ぐ青風 大和田秋海棠

9月ふれあいカレンダー

1 月	腹部超音波検診 ⑥ 6:30
2 火	
3 水	どろんこ 4・5 歳グループ ④ 10:00-11:30
4 木	心配ごと相談所 ⑥ 13:00-15:00
5 金	リハビリ ⑥ 13:30 どろんこ 3 歳グループ ④ 10:00-11:30
6 土	子育て広場 ⑥ 9:30-11:30
7 日	子育て休日相談 ⑥ 8:30-17:00 ストミック講座(空手に挑戦) ⑥ 10:00-11:00 子育て広場 ⑥ 13:30-15:30
8 月	献血 ⑥ 9:30 子育て広場 ⑥ 13:30-15:30
9 火	乳幼児健康相談 ⑥ 9:00
10 水	こんにちは赤ちゃん相談 ⑥ 10:00 抱っこで読み聞かせ ⑥ 10:00 子育て広場 ⑥ 13:30-15:30 玉造町敬老の日記念行事 ④ 8:30-17:00
11 木	ことばの相談 ⑥ 9:30 心配ごと相談所 ⑥ 13:00-15:00 手話講座 ⑥ 19:00-21:00
12 金	子育て広場 ⑥ 13:30-15:30
13 土	子供映画会 ④ 14:00
14 日	
15 月	

16 火	療育相談 ⑥ 9:30 ツベルクリン反応検査 ⑥ 13:30 ホームヘルパー 2 級養成研修会 ⑥ 9:00-17:00 どんぐり教室
17 水	リハビリ ⑥ 9:30 子育て広場 ⑥ 13:30-15:30
18 木	判定BCG ⑥ 13:30 心配ごと相談所 ⑥ 13:00-15:00 子育て広場 ⑥ 9:30-11:30 のびのび 2 歳グループ ⑥ 10:00-11:30
19 金	0 歳児&のびのび 1 歳グループ ⑥ 10:00-11:30
20 土	子育て広場 ⑥ 9:30-11:30
21 日	子育て休日教室(外国人教室) ⑥ 10:00-11:30 子育て広場 ⑥ 13:30-15:30
22 月	子育て広場 ⑥ 13:30-15:30
23 火	
24 水	ウォーキング教室 ⑥ 9:30 ホームヘルパー 2 級養成研修会 ⑥ 9:00-17:00 子育て広場 ⑥ 13:30-15:30
25 木	ことばの相談 ⑥ 9:30 心配ごと相談所 ⑥ 13:00-15:00 手話講座 ⑥ 19:00-21:00 ストミック講座(五感であそぼう) ⑥ 10:00-11:00
26 金	玉造教育委員会科学研究作品展並びに 発明工夫展 ⑥ 9:00-16:00
27 土	おはなし会 ④ 14:00
28 日	
29 月	デイケア ⑥ 9:30 こころの相談 ⑥ 13:00
30 火	ピクス ⑥ 10:00 2 歳児歯科検診 ⑥ 13:00 ホームヘルパー 2 級養成研修会 ⑥ 9:00-17:00

みごとに完成された隧道壁画!

・自然公園大会にむけ、玉造中絵画部、女性行政推進委員会のみなさんにより、霞ヶ浦大橋隧道装飾として取り組んできた隧道壁画がみごとに完成され、大会当日は多くのみなさんに喜ばれました。



玉造町のすがた

面積51.25km²(霞ヶ浦を含まず)

◆男6,933人◆女7,075人◆合計14,008人◆3,961世帯

【平成15年7月31日現在(住民基本台帳)】



町の花(ひまわり)



町の木(さくら)



町の鳥(うぐいす)

発行/玉造町役場 編集/総務課

〒311-3512 茨城県行方郡玉造町甲404番地

☎ 0299-55-0111(代) FAX 0299-55-0110

玉造町ホームページ

<http://www.town.tamatsukuri.ibaraki.jp>

Eメール

mail@town.tamatsukuri.ibaraki.jp