



も く じ

平成7年度予算のあらまし	2～3
議会だより	4～5
村の歴史あれこれ	6
レンゲまつりのご案内	7
お茶の間	8～9
普及センターから・保健だより	10～11
むらのできごと	12～13
みんなの窓	14～15
ハイポーズ・戸籍の窓	16

綱引大会を開催

恒例の「TUG OF WAR KAWACHI '95 第6回河内村綱引大会」が3月19日、農業者トレーニングセンターで、小学生の部・一般の部、合わせて20チームが参加して行われました。大会の成績は次のとおりです。

- 《小学生男子の部》優勝…たこボーズ（生板小）
- 《小学生女子の部》優勝…海ボーズ（生板小）
- 《一般男子の部》優勝…第1分館、準優勝…第3分館
- 《一般女子の部》優勝…第5分館、準優勝…第7分館

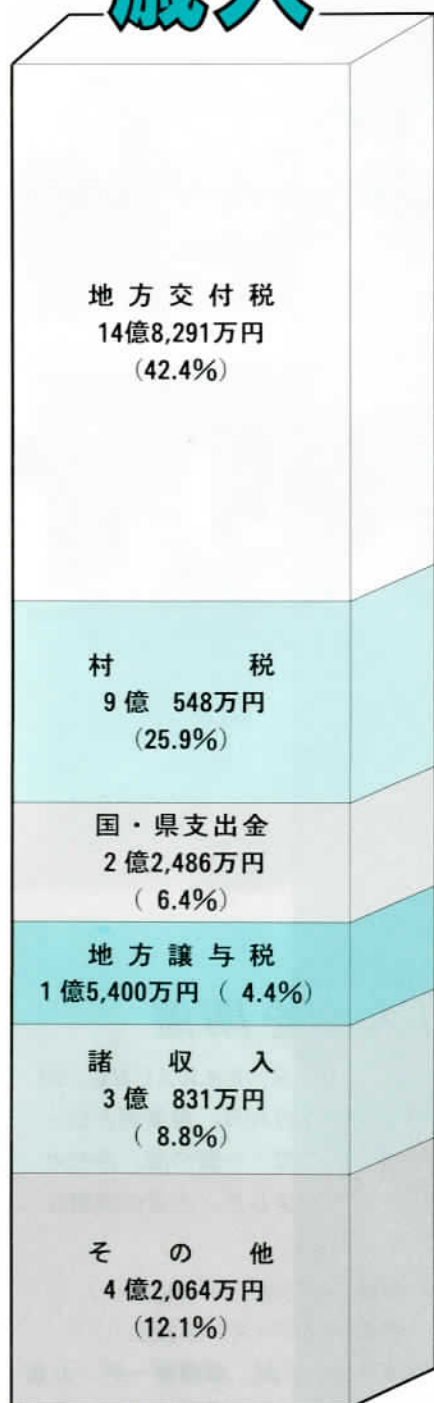
今年予算(骨格予算)は

34億9,622万円

平成7年度予算のあらまし

平成7年度の予算が決まりました。今年は骨格予算で編成されたため、一般会計予算は34億9,622万円。前年度当初予算に比べ、9億3,945万円(21・2%)少なくなっています。歳出では、教育費の河内中空調設備機能回復事業費1億8,123万円のほか、衛生費の総合健診健康管理費(光カードシステム事業)として3,838万円などが計上されています。また、老人保健特別会計では老人医療費の増加傾向を勘案して9,899万円(13・0%)の増、整備が進められている下水道事業特別会計は、昨年度当初予算に比べ1億2,171万円多くなっています。《千円以下を省略》

歳入



村 税

村 民 税 … 4億2,137万円
 固 定 資 産 税 … 4億2,511万円
 軽 自 動 車 税 …… 1,774万円
 た ば こ 税 …… 3,805万円

地方譲与税

消 費 譲 与 税 …… 4,700万円
 自 動 車 重 量 譲 与 税 …… 6,600万円
 地 方 道 路 譲 与 税 …… 4,100万円

諸 収 入

預 金 利 子 …… 1,000万円
 雑 入 …… 2億 9,067万円

そ の 他

繰 越 金 …… 8,000万円
 村 債 …… 6,820万円
 分 担 金 及 び 負 担 金 …… 5,698万円
 繰 入 金 …… 1,600万円

国・県支出金

国 庫 負 担 金 …… 8,273万円
 国 庫 補 助 金 …… 2,332万円
 県 負 担 金 …… 3,935万円
 県 補 助 金 …… 5,305万円

特別会計予算

- ★国民健康保険特別会計
9億4,373万円
- ★老人保健特別会計
8億6,802万円
- ★下水道事業特別会計
4億 736万円
- ★水道事業会計
収益的収入および支出
2億8,611万円
資本的収入
3,223万円
資本的支出
1億8,282万円



工事が進む「水と緑のふれあい公園」

教育費

教育総務費 …… 6,376万円
 小学校費 …… 8,476万円
 中学校費 …… 2億3,914万円
 幼稚園費 …… 3,034万円
 社会教育費 …… 1億2,789万円
 保健体育費 …… 1億4,438万円



改築された河内中学校講堂

衛生費

保健衛生費 …… 4億2,440万円
 清掃費 …… 2億3,568万円
 し尿処理費 …… 4,484万円
 塵芥処理費 …… 1億7,310万円

農林水産業費

農業委員会費 …… 4,202万円
 農業総務費 …… 1億3,657万円
 水田営農活性化対策費
 …… 1億1,603万円
 農村環境改善センター施設管理費
 …… 1,288万円

総務費

総務管理費 …… 5億8,135万円
 徴税費 …… 1億855万円
 戸籍住民登録費 …… 2,233万円
 選挙費 …… 1,609万円
 統計調査費 …… 1,031万円

民生費

社会福祉費 …… 2億6,866万円
 〔老人福祉費 …… 9,050万円
 福祉センター管理運営費
 …… 6,911万円
 児童福祉費 …… 2億2,315万円
 〔保育所運営費 …… 2億399万円

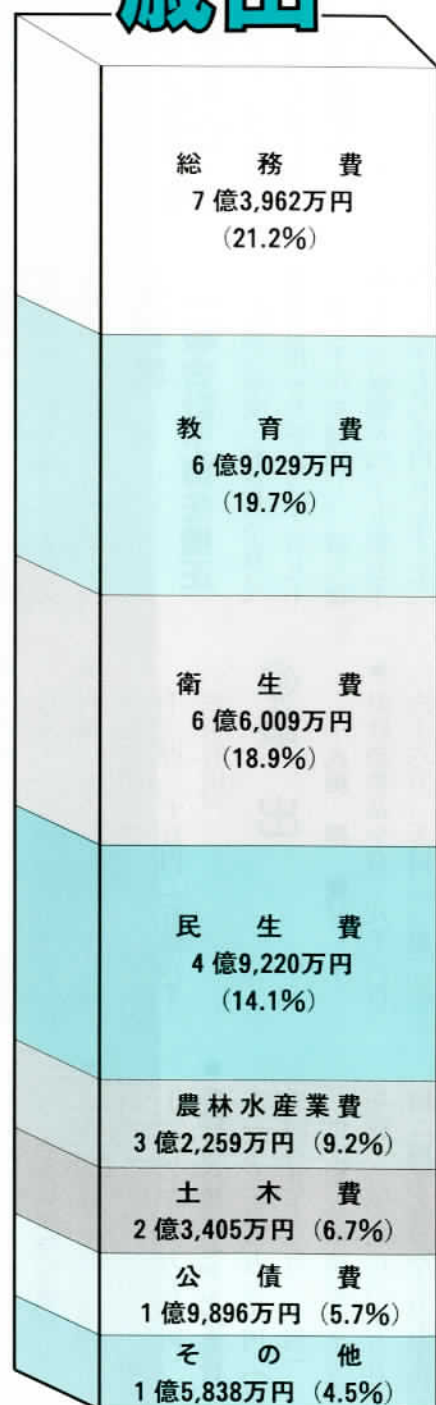
土木費

土木管理費 …… 5,938万円
 道路橋梁費 …… 3,190万円
 都市計画費 …… 1,170万円
 下水道費 …… 1億3,084万円

その他

議会費 …… 1億666万円
 消防費 …… 4,220万円
 商工費 …… 452万円
 予備費 …… 500万円

歳出



議会だより

平成7年第1回(3月)定例会

平成7年第1回(3月)河内村議会定例会は、3月7日から13日まで7日間開催され、平成6年度各会計補正予算、平成7年度各会計予算など17議案のほか、2つの議員提出議案が審議可決されました。

議 案

職員の勤務時間に関する条例を改正

一般職の職員の勤務時間、休暇等に関する法律が平成六年に公布施行されたことにより、関係条例の全部を改正しました。

職員の給与に関する条例の一部を改正

村職員の勤務時間に関する条例の全部を改正することに伴い、村職員の給与に関する条例の一部を改正しました。

税条例の一部を改正

個人の村民税および固定資産税の納期前の納付額に対する報奨金(前納報奨金)の交付額について、今まで無制限であったものに限度額(十万円)を設けました。

平成七年一月に発生した阪神・淡路大震災に対し、個人村民税の雑損控除額等の特例を規定する地方税法の一部を改正する法律が平成七年二月二十日に公布されました。これに伴い、村税条例が一部改正されました。

医療福祉費支給に関する条例を改正

平成六年十月に健康保険法が改正され、入院時食事療養の標準負担額(自己負担額)が導入されましたが、所得の少ない方に対する標準負担額の減額を、やむを得ない理由により、受けられなかった方について、医療福祉制度の対象に加えられることになりました。

国民健康保険条例の一部を改正

平成六年十月の健康保険法改正により、新たに入院時食事療養費ならびに訪問看護療養費が創設されました。従来から行ってきた妊産婦医療手当金についても、この二つの療養費の支給対象となるため条例の一部が改正されました。

六年度

一般会計予算を補正

平成六年度一般会計予算は、歳入歳出それぞれ八百九十二万五千円を減額し、歳入歳出予算の総額を四十五億五千八百五十万七千円としました。

歳入歳出の主なものは次のとおりです。

※(一)内は補正後の額

◎歳入

■自動車取得税交付金：△八百万円(八千七百万円)

■地方交付税：四千七十七万三千円(十七億一千七百九十六万七千円)

■民生費負担金：△二百七十六万三千円(五千七百二十六万六千円)

■国庫支出金(民生費国庫負担金ほか)：△一千四百四十八万一千円(九千九百七十七万六千円)

■県支出金(農林水産業費補助金ほか)：四千五百六十九万三千円(二億三千九百五十一万七千円)

■繰入金：△九千万円(四千三百三十五万一千円)

■村債(水と緑のふれあい公園整備事業債ほか)：△五千三百二十万(五億六千六百万円)

■水と緑のふれあい公園整備事業費：△一億五千四十八万七千円(三億九千三百四十九万九千円)

■税務総務費：△五百三十万(七千四百三十二万三千円)

◎民生費

■老人福祉費：△二千三百三十二万五千円(七千六百九十八万八千円)

■保育所運営費：四百七十七万四千円(一億九千三百三十七万三千円)

◎衛生費

■保健衛生総務費：一千九百九十九万三千円(一億一千七百三十三万九千九百九十九円)

■老人医療給付費：二千九百五十三万三千円(六千七百三十八万七千円)

◎農林水産業費

■水田営農活性化対策費：九百八十二万一千円(一億五千六百七十四万五千円)

■農村総合整備モデル事業費：△一千二百五十七万(三千四百九十二万三千円)

■歳出
▲総務費
■財政調整基金費：八千八百六十六万二千円(二億二千

■三世紀型水田農業モデル事業費：三千九百八十五万五千円(四千五百六十五万五千円)

▲土木費▼

■下水道事業総務費：△一千六百八十八万五千円（九千二百六十一万八千円）

▲教育費▼

■給食センター費：△五百万円（七千三百六十四万六千円）

▲公債費▼

■利子：△五百三十七万九千円（七千七百八十四万九千円）

六年度国民健康保険特別会計予算を補正

平成六年度国民健康保険特別会計予算は、歳入歳出それぞれ五千四百六十九万九千円を追加して、歳入歳出予算の総額を八億六千四十一万八千円としました。

六年度老人保健特別会計予算を補正

平成六年度老人保健特別会計予算は、歳入歳出それぞれ四千二百九十九万九千円を追加して、歳入歳出予算の総額を八億一千五百二十三万二千円としました。

六年度下水道事業特別会計予算を補正

平成六年度下水道事業特別会計予算は、歳入歳出それぞれ三千五百二十六万五千円を追加して、歳入歳出予算の総額を三億五千三十一万三千円としました。

七年度

各会計予算決まる

平成七年度の各会計予算が決まりました。一般会計予算は骨格予算として編成されたため、昨年の当初予算に比べて九億三千九百四十五万七千円（二十一・二％）少ない三十四億九千六百二十二万八千円となっています。各会計の予算額は次のとおりです。

■一般会計 三十四億九千六百二十二万八千円

■国民健康保険特別会計 九億四千三百七十三万四千円

■老人保健特別会計 八億六千八百二十二万二千円

■下水道事業特別会計 四億七百三十六万一千円

■水道事業会計

■収益的支出 二億一千四百九十七万七千円

資本的支出

一億八千二百八十二万六千円

※関連記事 二〇三ページ

教育委員に竹尾通氏

教育委員会委員に竹尾通氏（65歳・金江津四七四番地）が任命されました。任期は平成七年三月十五日から四年間です。

けん銃追放に関する決議を可決（議員提出議案）

最近の全国におけるけん銃使用犯罪は、一般市民に銃口を向けた凶悪事件が発生し、本県においても、けん銃発砲事件が相次いで発生しています。

議会は、日本の治安の根本を揺るがしかねない、極めて憂慮すべき事態であるとして関係機関の協力のもとに、けん銃を社会から追放することを決議しました。

その他

可決された議案

・字の区域の変更について
・地方分権の推進に関する決議（議員提出議案）

ご存じですか

家庭用

合併処理浄化槽

設置補助金

■補助限度額

■五人漕

……三〇九、〇〇〇円

■六〜七人漕

……四六三、〇〇〇円

■八〜十人漕

……八二四、〇〇〇円

■申し込み期間

四月三日（月）から

八月三十一日（木）まで

※なお、平成七年度中に住宅の新築・増改築によるトイレの水洗化（合併処理浄化槽の設置）を計画されている方もご相談ください。

■申請方法

役場保健生活課窓口に用意されている交付申請書に、必要書類を添付して申請してください。

■添付書類

・浄化槽設置届書または、建築確認通知書の写し

・設置場所の案内図

・借家（借地）の場合は、所有権者の承諾書

・その他村長が必要と認める書類

■申し込み・お問い合わせ先 役場保健生活課 生活環境係

☎八四―二二― 内一七― まで。

補助対象地域

河内村公共下水道事業計画区域外の内野、北河原、猿島、宮測、下加納、和銅谷、排水機。

このほかにも一部対象になる地域がありますので、係までお問い合わせください。

オンビシヤとオデエハンニヤ

河内村村史編さん囃託員 鈴木 久

村の歴史と

祭り・行事

たまたま正月二十四日、広がる田圃の中に「奉納鎮守御祭礼」と墨書した幟のはためいているのを見て、人の集まっている家に入り込んで、思いもかけず、下加納のオンビシヤ（御奉社）を見聞することが出来ました。後日、鈴木順吉さん宅を訪問して、詳しくお話をうかがいました。

村の歴史を知るためには、庶民の生活や信仰を知ることが大事で、民俗調査を今しておかないと、大切なものを失うこととなります。

下加納のオンビシヤ

年間の農耕神事で最大のものが「オンビシヤ」で、ところによつて「オビシヤ」「オプシヤ」「オビシヤ」などとよばれ全国的に行われているのですが、県内では特に利根川流域が最も盛んだといわれています。武士による流鏝馬（やぶさめ）などの騎射にたいして、農民が的を弓矢で射て新年の豊饒を占う「歩射」からきているといわれます。

下加納のオンビシヤは旧の正月二十四日でしたが、現在は新の二十四日に行っています。



す。私がお邪魔したのは下加納六組の内、前組といわれる坪で、各戸から男女二人が出てこの行事が行われます。

前日の八時、当家（今年は宮崎和男さん宅）に両隣が集まって幟立てをし、当日も八時に全員が当家に集合し儀式や酒宴の準備にかかります。

組には座布団・食卓・膳・椀・皿・鍋などが保管されているのでそれを使います。

御神体は天照皇太神宮と愛宕神宮二柱をまつり、お膳に米を盛って蓬菜山をつくり松竹梅の小枝をさし、里芋でつくった亀と折り紙の鶴を置き準備が整うと十一時半ごろから酒宴がはじまります。

三時頃、長老が頃合をみて「これより受け取り渡しの儀式をとりおこないます」と声をかけ儀式に入ります。男衆が御神体の前に集まり、盃で二組ずつ「一年間お願いします」「それでは一年間お受けします」と言い交わしながら御神酒をいただき、「豊年だ、満作だ」の掛け声と「あられ」が撤れるなか膳の上で二匹の鯉の「腹合わせ」が行われて、翌年の当家への引継ぎの儀式

が終わります。

その後、幟が下ろされ、太鼓を打ち、「豊年だ、満作だ、チーンコ、チーンコ、マーメクエ、ムラサキダイコン、イキノミダ」と囃しながら御神体と幟その他一式が翌年の当家に送り込まれて、戻ってまた酒宴が続きます。

平川のオデエハンニヤ

二月八日、平川では大般若経のはいった箱・経櫃を担いで各戸をまわり無病息災を願うオデエハンニヤ（御大般若）という行事が行われます。お話は平川区長の石橋包夫さんからうかがいました。

この行事は大洗や鹿島郡下の各町村で、近くは竜ヶ崎で正月から二月にかけて行われています。桜川村や竜ヶ崎市貝原塚では平川と同じ二月八日になっています。

当日午前十一時総代と寺世話人三名、それに区長と区長代理が稲荷山灌頂院（真豆示）に集合し、読経の後十二時ごろ班長六名が集まり、経櫃に注連縄を張り、藁むしろを編み上にのせます。経櫃の中には大般若経六百巻の代わり



に「大般若経理趣分」一冊と般若守護神十六善神絵巻が納められます。

午後一時半頃から約三時間、経櫃を担いで平川の全戸を回ります。それぞれの家には土足のまま座敷を通り玄関に出て、そこで「奉転読大般若経六百軸転福為福依（依は所の意）稲荷山灌頂院」と刷られた御札と総代（代々塚本家）の家で用意した切餅が配られ、これに心付けがされます。

この行事が終了した後酒宴になるわけですが、以前は若衆全員が参加したということですが、平川のオビシヤは正月二十日と十月十五日の二回あります。以前正月には釜戸の煤を大根につけて顔に塗る奇習がありました。

ふるさと
ふれあい

KAWACHI

レンゲまつり



まつりはここから
メインステージ

★オープニング・セレモニー

(午前10時～10時30分)

★キャラクターショー

「超力戦隊オーレンジャー」

(午前10時40分～11時20分)

★自衛隊演奏

(午前11時30分～
午後12時30分)

★キャラクターショー

「超力戦隊オーレンジャー」

(午後1時00分～1時40分)

★ピエロショー

(午後1時50分～2時20分)

★大抽選会

(午後2時30分～3時)

「豪華賞品」がいっぱい!

● 名産・特産品がいっぱい

ふるさと物産コーナー

(午前10時～午後2時30分)

★農産物展示即売

(花き、野菜、イチゴなど)

★お楽しみ模擬店

★企業コーナー

とき 5月14日(日)
午前10時から

ところ 河内村田川地先
(雨天の場合、会場は中央公民館)

● きれいに写して!

モデル撮影会

(午前11時～午後1時30分)

● 集まれわんぱく子供たち

プレイランド

(午前10時～午後2時30分)

★わんぱく恐竜ランド(ファ
ア)

★子供ランド(ジャングルジ
ム等)

★金魚・ウナギ・ドジョウつ
かみどりコーナー

★ミニSSL

★砂絵コーナー

★バッジ・マシーン(オリジ
ナルのバッジを作ろう)

★スポーツ・カーニバル

会場はレンゲが目印です



催し物の内容は、一部変更
になる場合もありますのでこ
了承ください。

※お問い合わせ先 レンゲま
つり運営委員会事務局(役
場産業課内) ☎八四二二一

一まで

金江津 保育所

ぼくの わたしの

夢

「おとなになったらなになにになりたい…」
を聞いてみました。



松本 健くん
ゴエモンのサスケ



大野 祐佳ちゃん
かんばんごふさん



飯島 貴史くん
パイロット



中島 裕梨ちゃん
ミニーちゃん



堀内 理沙ちゃん
かんばんごふさん



田中 信雄くん
おもちゃやさん



三浦 雄紀くん
アンギラスとグリホン



高橋あゆみちゃん
セーラーマーズ

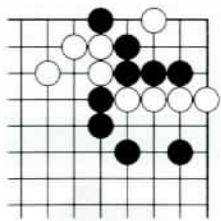


根本麻理絵ちゃん
お花やさん



栗山 茉理ちゃん
セーラージュビター

有段を目指して



高段者
5分で3段、3分以内で

詰碁

出題 九段 武宮正樹
黒先コウ
ヒント：すぐに押さえてはダメ、隅に工夫を白にも
も手あり、コウに。

詰将棋

出題 九段 北村昌男
ヒント：竜の力が頼り。金を取
りたい気がします。
10分で3級、6分で初級。
持駒 飛

6	5	4	3	2	1		
				皇	銀		一
				竜	王		二
				歩			三
							四
							五
							六
							七
							八
							九

昔人今は機械の春田打
幸ここは春花あふれる日の厨
水音へ身を傾けて落の墓
雪国で見事に咲いた樹氷花
のほほんど回る季節よ福寿草
もう夢を見せぬ父母春彼岸
利根堤若草萌えて昼の月
春さがし老いても楽し背のリック
夕映の光あつめて猫柳
渦巻のちさく生まれて春の川
静けさや糸引くごとく春の雨
傘ひらく程にもあらぬ春の雨
一服の緑茶色よく友とくみ
かげろうの中に消えゆく女のあり
草餅やふとありし日の父母のこと
春の日や俺も隣りも土いじり
ふと立ちて用件忘るる春日和
きらきらと春光こぼす穂の音

田口庄司
高橋てる江
鈴木秋月
四月朔日四郎
田中白茅
平川和楓
諸岡勇
中山千代
本橋澄江
鈴木桐葉
吉田四郎
岡田みつ
大関さと
篠木しげる
鴻野たけ
神崎迪太郎
津根としお
鴻野三郎

はいく

かわち俳句会



◀元気に発表を行った長竿小の皆さん



▶緊張きみの新一年生(生板小)

三世代交通安全の集いを開催

3月5日、全国的に増加傾向にある交通事故の撲滅を推進しようと、農村環境改善センターにおいて「河内村三世代交通安全の集い」が開催されました。

大会は、交通安全功労者・推進者に対する表彰、母の会が昨年実施した飲酒運転追放署名運動の結果報告に続き、「人名の尊さを心に刻み、事故のない明るく住みよい郷土をつくるため、交通事故防止に努めます」と大会宣言を満場一致で決議しました。この後、村内の各小・中学校からの発表、茨城県警察音楽隊の吹奏楽演奏等を行い大会を閉じました。

本村でも、昨年は6人の尊い命が交通事故の犠牲となっています。一人ひとりが「思いやりの心」を持てれば「交通戦争」という言葉はなくなるでしょう。

小・中学校入学式行われる

今年も桜の開花とともに、村内の小・中学校では合計275人の「1年生」が誕生しました。

4月6日、村内の四つの小学校で、7日には二つの中学校で入学式が行われ、在校生やご両親が見守るなか、緊張して入場する新1年生たちの初々しい姿が印象的でした。各学校ごとの新入生数は次のとおりです。平成7年度入学者数(4月1日現在)※()内は前年比

- ・生板小学校……………39人(+10)
- ・源清田小学校……………32人(-3)
- ・長竿小学校……………16人(-3)
- ・金江津小学校……………46人(-9)
- ・河内中学校……………82人(+8)
- ・金江津中学校……………60人(-2)

福祉のこころ④

肢体不自由の方に対して

近年、交通事故や病気などが原因で身体に障害をもつ人が増えています。これからは、このような人も積極的に社会活動に参加できるように地域社会をつくっていかねばなりません。ちなみに河内村で何らかの形で身体に障害をもっている人の数は、三四人おられます。その中で、車椅子などを必要とする肢体に障害をもっている人は二、四人おられます。今回は、手や足に障害をもっている人に対する接し方について考えてみたいと思います。

(1) 車椅子の人が道路や階段などで困っていたら、まず声をかけてください。一人で手伝うのが無理だったら、通りがかりの人に協力を求めましょう。

(2) 階段でのお手伝いは、二、三人で行い、昇りの時は前向きに、降りるときは後向きにして、車椅子の人が恐怖感をもたないように呼吸を合わせて移動して下さい。

(3) 足の悪い人には、松葉

杖の人、義足の人等がおりますが、これらの人は乗り物で困ることが多いようです。シールシートでなくても、席をゆずりましょう。

(4) 雨の日は松葉杖の人が一番困る日です。松葉杖を使っている人には、ぶつからないよう守ってあげましょう。

手や足の不自由な人を街でみかけても、すぐに手を貸す必要はないのです。困っているときや、援助を求められたときに、はじめて手を貸してあげて下さい。

不自由な人は、必要なとき以外の手助けをかえって心苦しく思うものです。それだけに、こまやかな心づかいが必要となります。一緒に歩く工夫をして下さい。

(文責・役場住民課)



普及センター から

江戸崎地域農業改良普及センター
☎0298-92-2934



農繁期に多い農作業事故

農作業事故の大部分は、表のように農業機械の使用時に起きています。特に死亡事故のうち、三分の二はトラクターによる転落、転倒事故によるものです。

ほ場の出入り、農道走行中の運転の誤りによる横転によって、トラクターの下敷きになる例が多いのです。

一、なぜ転倒しやすいのか

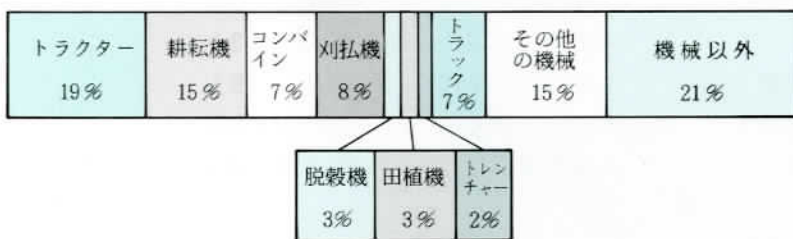
- ① トラクターは重心が高い。
- ② 車輪幅（トレッド）が狭い。
- ③ 前車軸と後車軸（ホイールベース）が短い。
- ④ 車体重量の割には、力（トルク）が大きい。

二、事故の防止策

- ① 安全教育や操作の研修を受ける。（県立農業大学校で受けられます）
- ② 安全フレームを装着する。
- ③ 農道を整備し、安全に走行できるようにする。
- ④ 農道とほ場の段差が二〇cm以上のときは、渡り板を使い、緩やかな傾斜にして登り降りをする。

機械の種類別事故割合

・トラクター（乗用型、歩行型）に多い事故割合



⑥ 夜間走行中は反射板を取付け、他車が確認できるようにする。
農作業事故は、人と機械と環境の三つの要因が重なって起きるとされていますが、それぞれの危険度を下げるため、万全の対策を講じましょう。

ボリュームたっぷり！ 育ち盛りの子供たちへ エビとカボチャの衣揚げ

材料（4人分）

エビ 中12匹 つけ合わせ
カボチャ ¼個(400g) キャベツ 4枚
カレー粉 小サジ2 ミニトマト 8個
塩 小サジ½ パセリ 1枚
卵 1個 レモン 1個

ソーダクラッカー 30g

小麦粉・揚げ油・酒

作り方

- ① カボチャは、ワタを取り、所々皮をむいて角切りにし、平たい器に入れ、ラップで覆い、電子レンジ（500W）に約6分間かける。
- ② カボチャが熱いうちにラップの上からつぶし、平らに形を整えて冷まし、カレー粉と塩を入れて12等分する。
- ③ エビは背ワタを取り、殻をむき、

腹に3～4カ所切れ目を入れて酒を少々ふる。

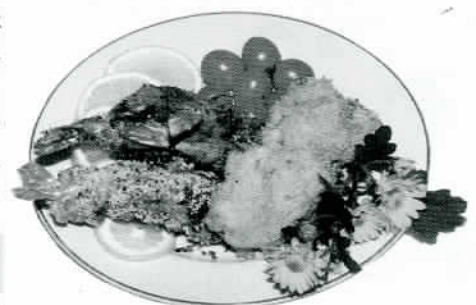
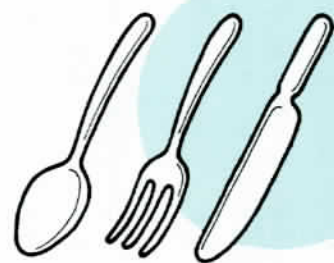
- ④ エビの水気をふき、小麦粉を薄くまぶす。②のカボチャでくるむ。
- ⑤④に小麦粉・溶き卵・粗く砕いたクラッカーを順につけ、中温（180℃）の油でカリッと揚げる。
- ⑥⑤をキャベツの千切り・ミニトマト・パセリと盛り合わせる。好みでウスターソース・レモン汁をかけても良い。

☆カボチャは、つぶすとき手につきやすいのでラップの上のぼし、その上にエビを乗せてくるむとよい。

1人分・388kcal タンパク質・26.3g
塩分……1.0g カルシウム…114mg

（資料：わが家の健康自慢料理集より）

わが家の健康自慢料理





うご満を防ごう

冬の間には体重が増加し、洋服がきつくなってしまった方はいらっしゃいませんか。

肥満度	$\frac{(\text{実測体重} - \text{標準体重})}{\text{標準体重}} \times 100\%$
標準体重 (ブローカの変法)	$(\text{身長} - 100\text{cm}) \times 0.9$
標準体重 (日本肥満学会)	$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$

ひと昔前までは、格幅のよさが「豊かさの象徴」とされてきました。ところが、今は太り過ぎを気にする人が増えてきています。

肥満が健康の上で問題とされるのは、肥満が成人病と関係しているからです。仮に、若いころより一〇kg太ったとすれば、常に一〇kgの重りを背負っていることと同じであり、心臓、肝臓などの内臓や骨の関節にも負担がかかります。

肥満とは？

肥満とは、体内の脂肪組織の量が増え過ぎた状態です。肥満の判定は、体脂肪の量を測定するのが正確な方法です。体重に占める体脂肪の比率は、男性で一五～二〇%、女性で二〇～二五%程度が適当で、それ以上に増加した状態を肥満といいます。

簡単に肥満度を出す方法は、表のような方法があります。

この計算によって肥満度を計算し、±一〇%以内は正常、十一〇～二〇%は太りすぎ、そして、十二〇%を超えると肥満と判定します。

なぜ太る？

人間は生きている限り、体内エネルギーを消費しています。そして、そのエネルギーは食事から摂取しています。摂取エネルギーが消費エネルギーを上回った場合、余分なエネルギーは体内で脂肪に変わって蓄えられ、太ってしまいます。

ですから、大食いのために太る人もいれば、運動不足の

ために太る人もいるわけです。また、その両方の人もいます。

効果的な減量計画を

肥満度を計算し、肥満の方は減量作戦を開始しましょう。まず目標体重を決め、短期決戦ではなく、長期持久戦の計画を立てましょう。そして、体重の変化を記録しましょう。計画は食生活の見直しと、運動不足の解消の二本立てにしましょう。

①食生活の見直し

- ・規則正しい食生活を（欠食、夜食は避ける）
- ・腹八分目で、食べ過ぎない
- ・しっかりと飲んで、ゆっくり食べる
- ・野菜をたくさん、おかず中心の食事を
- ・味つけは薄めに

②運動不足の解消

減量のための運動は、酸素をとり入れた軽い運動を二〇分以上続けるのが効果的です。特別な運動というよりは、まず歩くことから始めてみてはいかがでしょうか。ただし、病気になる人は、医師に相談してから始めましょう。



春になると柳は緑の葉をつけ、桜は紅い花を咲かせます。「柳は緑、花は紅」は、そうした美しい春景色を形容した成句です。自然のままでも少しも人の手に加わらない様や、物事に自然に理が備わっていることのためにも使われます。

「柳に風」といえば、風になびく柳の木が強い風当たりをうまく受け流して、折れることのないように相手にさからわないまうまく対応すること。「柳に受ける」「柳にあしらう」「柳に出る」といった言い回しも、「柳に風」同様です。細く長い柳の枝や葉の柔軟さはいかにも女性的で、「柳の眉」「柳腰」といった表現は、女性にしか用いられません。「細りすらの柳腰」は、しなやかでほっそりした腰つきの美女のたとえです。これは「細腰」という漢語を訓読みした言葉。「柳の眉」も、漢語「柳眉」から生まれた日本語です。美人に怒られたときは、やはり「柳に風」と受け流す態度が無難というものでしょう。



学校保健功労者賞を受賞

さきごろ、茨城県学校保健・学校安全研究大会において、竹尾 通 さん（金江津4747番地）が平成6年度学校保健功労者賞を受賞されました。

竹尾さんは、昭和42年4月から27年間に渡り金江津小学校・金江津中学校の校医として児童・生徒の健康維持のため、ご尽力いただいております。今回は、この活躍が認められ、受賞されたものです。



寿人生大学を開催

3月3日、平成6年度第4回寿人生大学が環境改善センターにおいて、お年寄り250人が参加して行われました。

ラジオ番組の解答者として人気のある無着成恭氏を講師に迎え「あなたは大学生ができるか」と題した講演が行われました。氏自身の子供時代からのエピソードに、たくみな話術、独特のユーモアを交えた話に会場の皆さんも楽しい一時を過ごしていました。



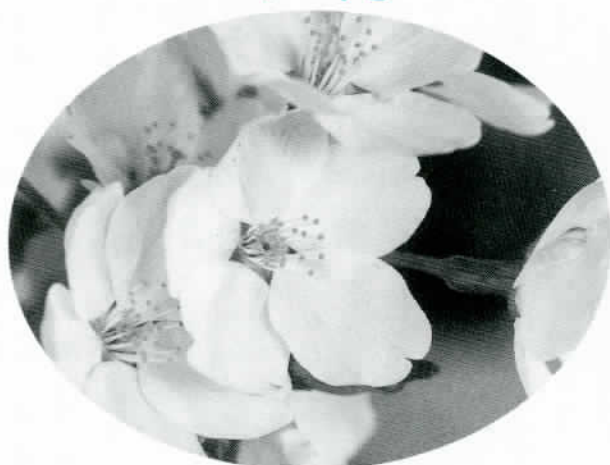
優良子ども会を表彰

さきごろ、茨城県優良子ども会等表彰式が水戸市の県民文化センター小ホールで行われ、下金江津子ども会（会長：境輝男さん、子ども会会員90人）が、優良子ども会として茨城県知事から表彰されました。

これは、日ごろから子ども会活動を通じて青少年の健全育成、地域の発展等に貢献したことなどが認められ、今回の受賞となったものです。

かわち花ごよみ

4 月



桜：バラ科の落葉高木。古来、花王と称せられ、わが国花とし、古くは「花」といえば桜を指した。

3月

村長の動き

- 1日(水) 庁議、田沼多喜男生涯学習等基金審議会、竜ヶ崎市営斎場借用に関する高砂環境整備委員会との懇談
- 2日(木) 河内中講堂建設打合せ、下水道工事打合せ
- 3日(金) 寿人生大学、区長会、稲敷農協生板支所役員陳情
- 5日(日) 三世代交通安全大会
- 6日(月) 健康づくり推進協議会
- 7日(火) 村議会(～13日)
- 8日(水) 教育委員長懇談
- 9日(木) 水と緑のふれあい公園建設打合せ
- 11日(土) 分団長会議
- 12日(日) 綱引大会、若生流舞踊発表会
- 14日(火) 中学校卒業式(河内中)、竜警幹部職員異動に伴う送別会
- 15日(水) 水と緑のふれあい公園建設打合せ
- 16日(木) 農用地利用銀行運協推進員研修(～17日)
- 17日(金) 村文化協会視察研修
- 19日(日) 郡子ども会育成連合会公開研究会
- 20日(月) 第一幼稚園卒園式、特別融資制度推進会議
- 22日(水) 区長会視察研修
- 23日(木) 小学校卒業式(源小)、金小謝恩会
- 24日(金) 卒所式(金保)、下金子子ども会育成会、来庁、社会福祉協議会理事会
- 26日(日) インディアカ大会
- 27日(月) 農業視察研修(～28日)
- 28日(火) 福島県国保連合会来村(光カード)、農振会議
- 29日(水) 水と緑のふれあい公園建設打合せ、職員異動内示、村史編さん・文化財保護審議会・民俗資料調査会委員合同研修(～30日)
- 30日(木) 新東京国際空港騒音対策委員会
- 31日(金) 転・退職職員辞令交付ならびに送別会



奉仕作業を実施

3月15日、竜ヶ崎ききょうライオンズクラブ(会長:佐川勝利さん、会員60人)が、中央公民館および長竿バイパス周辺の空き缶拾いを行いました。

地域の奉仕活動を行うという活動方針のもと、当日は早朝にもかかわらず会員30人が参加。集められた空き缶やゴミは、2トトラック1台分にのぼりました。



インディアカを開催

3月26日、第3回分館対抗インディアカ大会が、各分館から16チームが参加して農業者トレーニングセンターで行われました。素手で大きな羽根を打ち合う誰もが楽しめるこのゲーム。手に馴染むまでは空振りをしたり、コントロールができなかったり、珍プレーも続出。笑って、汗して、楽しんで和やかな大会になりました。大会の成績は次のとおりです。

- ・優勝 ドラゴンリバース
- ・準優勝 3分館A
- ・3位 4分館B
- ・3位 2分館A



▲下金江津子ども会の皆さん

善意のご寄付

■ 萬年山 大洞院 様
村社協へ 一万四千六円

■ 下金江津子ども会 様
村社協へ 二万円

ありがとうございました。



4月の納税

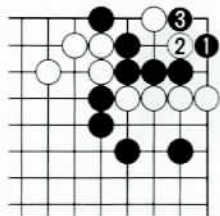
- ◇ 国民健康保険税 1期 ◇
- ◇ 国民年金保険料 1期 ◇
- ◇ 徴収日は5月1日(月)です。◇

健康テレホンサービス
☎(0298) 22-2600へ

5月のテーマ

月	子どもの急性の腹痛
火	歯ぎしりでお悩みの方に
水	ゴルフ障害にご注意
木	のどのつかえ感について
金	ピアス型イヤリング
土・日	不感症について

〈詰将棋正解〉2三飛、同香2二銀、2四玉、3四竜、同玉、3五金まで7手詰め。
〈解説〉1四飛、同玉、3四竜としては2四歩と応じられて詰みません。2三飛と打つのが妙手で、これで銀がいきてきました。最後に、竜を金と交換して成功です。



有段を目指して
〈詰碁正解〉黒1のコスミが手数をおぼす手筋。白2もねばりのある手筋で、黒3でコウが正解。

公開講座を開催

流通経済大学では、地元の方を対象とした公開講座を開催します。

■開講日 5月16日、23日、30日、6月6日、13日(いずれも火曜日)

■場所 流通経済大学

■募集定員 各講座とも30人程度

■申し込み締切日 4月27日(休)

※定員になり次第締め切ります。

■受諾料 1講座2,000円

2講座3,000円

(資料代その他を含む)

■開講時間・テーマ

◎午後1時～2時20分

「中国の都市と市民生活」全5回

講師：根橋正一 教授

「イギリス文化紀行－英文学の故郷を訪ねる－」全4回

講師：松田英 教授

◎午後2時40分～午後4時

「最近の規制緩和について」全5回

講師：原田英生 教授、野尻俊明 教授、渡辺達朗 教授

「和歌による京散策」全3回

講師：大岡賢典 教授

■申し込み・お問い合わせ先

竜ヶ崎市平畑120 流通経済大学

公開講座係 ☎60-1151まで

企画展を開催

ミュージアムパーク茨城県自然博物館では、平成7年度第1回企画展として、「虫・進化の申し子たち」を開催します。

昆虫は、恐竜が現われるずっと

以前から地球上に生息し、現在、地球上で最も繁栄している生き物のグループです。その種はゆうに100万種を超えと言われてい

ます。展示では、「昆虫とはなにか」、「昆虫の体としくみ」、「世界の昆虫」のコーナーなどを設け、皆さんのお越しをお待ちしています。

■開催期間 4月22日～6月5日

■開館時間 午前9時30分～午後5時まで

■休館日 月曜日(6月5日は開館します)

■入館料 小学・中学生：140円、高校・大学生：420円、大人：700円(20人以上の団体割引あり)

■お問い合わせ先 ミュージアムパーク茨城県自然博物館 岩井市大崎700 ☎0297-38-2000まで

探しています

昔の河内の写真

広報係では、河内村の「昔」を撮った写真またはネガ等を探しています。

なつかしい風景や農作業、お祭り等のスナップ、記念写真などをお持ちの方は係までお知らせください。役場 企画調整課 広報係 ☎84-2111(内132)まで



▲金江津の渡し船(左は上総大橋)



▲改修前の萬歳橋

ガイド

役 場 84-2111
水道課 84-2361
つつみ会館 86-3740

保健センター 84-4486
西共同利用施設 84-2830
中央公民館 84-2843
給食センター 84-2845
福祉センター 84-3699

幹部自衛官募集

防衛庁では、幹部自衛官を次のとおり募集しています。

- 応募期限 5月26日(金)まで
- 応募資格 平成8年4月1日現在で、

- ①22歳以上26歳未満で大学卒業程度の学力を有する方
- ②28歳未満で学校教育法による大学院修士課程を終了している方

■試験日

一次試験：6月24日(土) 飛行要員希望者については6月25日(日)も行います。

二次試験：7月25日(火)～27日(木)まで。

■お問い合わせ先

詳しくは自衛隊霞ヶ浦募集事務所 ☎0298-41-4190まで

労・基監督官募集

平成7年度労働基準監督官採用試験を、次の要領で実施します。

- 受験資格 昭和41年4月2日から昭和49年4月1日生まれの方
- 試験内容 大学卒業程度
- 受付期間 5月8日(月)～5月15日(月)まで

■試験日

- ・第1次試験日…6月17日(土)、18日(日)
- ・第2次試験日…8月21日(月)～23日(水)の指定された1日

■お問い合わせ先

詳しくは、茨城労働基準局 ☎0292-24-6211、または、最寄りの労働基準監督署へお問い合わせください。

休日診療当番医

◇江戸崎地区(市外局番0298)

【4月】

23日 大久保病院 ☎2733
29日 津村医院 ☎2719
30日 江戸崎兄弟医院 ☎2345

【5月】

3日 本橋(惟)医院 ☎2308
4日 矢野医院 ☎2127
5日 和田医院 ☎2412
7日 宇津木医院 ☎2307
14日 宮本病院 02997 ☎2114
21日 鴨下医院 ☎2619

◇竜ヶ崎地区(市外局番0297)

【4月】

23日 山本医院(内科) ☎3348
五十嵐産婦人科医院 ☎20936
29日 三石内科クリニック ☎2234
西新道外科医院 ☎20855
30日 山村医院(内科) ☎0555
野村病院(外科) ☎6561

【5月】

3日 八代内科医院 ☎1710
いしかわクリニック ☎20378
4日 横田医院(内科) ☎20047
竜ヶ崎医院(外科) ☎20550
5日 吉沢胃腸科医院 ☎0977
秋本脳神経外科 ☎3311
7日 渡辺医院(内科) ☎20018
青木病院(外科) ☎3131
14日 細井クリニック ☎2000
中村クリニック ☎6655
21日 福岡小児科医院 ☎3245
菊池整形外科 ☎6111

*診療を受ける際は必ず電話で確かめてください。

新一年生が、元気いっぱい通学を始めました。運転手さんよろしくね。黄色い帽子も赤信号。

春の全国交通安全運動 (5/11～20)

かあさんが出がけに言つてた「気をつけて！」

'95 4月・5月のゴミ収集カレンダー

資源回収日		燃えないごみ収集日	
A地区	4/17、5/1、5/15、5/29	A地区	4/26、5/24
B地区	4/18、5/2、5/16、5/30	B地区	
C地区	4/19、5/17、5/31	C地区	
D地区	4/24、5/8、5/22	D地区	5/10
E地区	4/25、5/9、5/23	E地区	
燃えるゴミの収集日		粗大ゴミの予約収集日	
A地区	毎週木曜日	全地区 5/6 ◎粗大ゴミの予約は、4月30日までに保健生活課へ電話で予約下さい	
B地区			
C地区			
D地区	毎週金曜日		
E地区			
◎お問い合わせ 役場保健生活課 ☎84-2111 内線174まで			

戸籍の窓

3月届出分 (敬称略)

おめでとう

赤ちゃん	保護者	地区
周平	尾谷智康	片巻
(以上2月届出分)		
まゆみ	川口信行	下金江津
あかね	飯田幸寿	上金江津
ちか	大内古裕	小栗
ゆう	内田初男	透手
あや	大内野政	上西
あけ	内藤政幸	上金江津
あさ	篠田和功	流谷
あさ	大野光一	上組
あさ	大田更和	小下
あさ	小鈴木	加納

おくやみ

氏名	年齢	地区
本橋 琴子	81	上金江津
大古 琴とら	83	中上組
荒井 くとく	78	中田川
秋山 正子	88	万川
大野 廣仲	74	田川
杉山 浩一	34	古河林
仲山 健一	56	中曾根
海老原 岩吉	78	幸谷
片岡 曾	76	堤
長谷川 りん	84	古河林
松本 正四郎	79	古島
小更 昭	65	中上組

村の人口と世帯数

平成7年3月1日現在

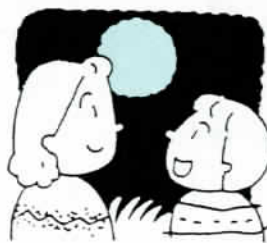
人口	11,995人 (+20)
男	5,920人 (+12)
女	6,075人 (+8)
世帯数	3,040戸 (+6)



【お詫びと訂正】二月号の村史編さんだより(P11)の中で、福田みつさんとあるのは、福田恵司さん(市川市在住)の誤り。三月号の国民年金(P11)の中で、付加保険料一万二千元とあるのは、一万二千円の誤りでした。お詫びして訂正します。

ハツとひと、い

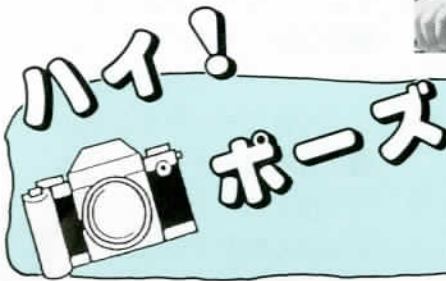
今月から平成七年度がスタートしました。「広報かわち」も紙面と文字が少し大きくなり、色もつきました。今後、もっと見やすく、読みやすくを目標に努力していきます。よろしくお願ひします。



うか。これは、温暖前線と関係があります。この前線が日本に近づくと、空の上層にうっすらとベールがかかったような巻雲や高層雲ができます。これらの雲に含まれる雨水の結晶に月の光が当たり、ぼんやりした輪が月の周りにでき、月がぼやけて見えるのです。朧月は温暖前線が生み出す大自然の優美な現象といえます。

関野 亜季穂ちゃん (2歳・四ツ家)

こんにちは、亜季穂です。お外が大好きで、毎日、三輪車で散歩に行ったり、ネコと遊んだり、元気いっぱいです。それから水遊びも大好き。夏になったらお兄ちゃんと一緒に毎日ガンバルぞ！
(父：健さん・母：由美子さん)



ハイ！ポーズでは、友だちを大々募集中です。お申し込み先 役場企画調整広報係 ☎84-2111 (内線) 132

神原 美鈴ちゃん (2歳・十三間戸)

はじめまして、美鈴です。晴れた日にお姉ちゃんと公園でスベリ台やシーソーで遊ぶことが楽しみなの。それからもう一つ…。お弁当を食べるのもピクニック気分が最高に楽し～いな。
(父：茂さん・母：啓子さん)



朧月

照りもせず 曇もはてぬ
春の夜の 朧月夜に しくものそなき

(新古今和歌集・大江千里)
朧月は、短歌や俳句の季語としてばかりでなく、いろいろな詩歌の題材としても親しまれてきました。とりわけ、「菜の花畠に：」ではじまる文部省唱歌『朧月夜』——朧月というと、この歌を思い出す方も多いと思います。そこはかたなく春の気配が忍び寄る朧夜は、えもいわれぬ風情があるものです。
ところで、なぜ朧月は春に見られることが多いのでしょうか