

広 報

かわち

1994

9 月号

No.306

■平成6年9月15日発行 ■発行・河内村役場 〒300-13 茨城県稲敷郡河内村大字源清田1183 ☎0297(84)2111 ■編集・企画調整課

実りの秋、収穫の秋…



も く じ

- | | |
|----------------|--------|
| ◆多発する交通事故 | 2~3◆ |
| ◆平成5年度国保会計決算状況 | 4~5◆ |
| ◆水泳記録会、長寿者発表 | 6~7◆ |
| ◆ごみ出しの注意、普及所から | 8~9◆ |
| ◆お茶の間 | 10~11◆ |
| ◆保健だより | 12~13◆ |
| ◆村のできごと | 14~15◆ |
| ◆みんなの窓 | 16~17◆ |

夜間、気温が25度より下がらない夜のことを熱帯夜と呼んでいます。その熱帯夜、東京では実に40日間続いたそうです。しかし、静かに秋はやって来ました。蒸し暑かった夏と違って、夜鳴く虫の声も大きくなって、赤トンボもちょっぴり色づき、空気も乾いてすがすがしくなったようです。

お盆が終わったばかりの8月17日、早稲の刈り取りが始まりました。（写真は金江津で写す）

多発する

交通事故

平成五年中における、県内の交通事故発生件数は二万六百七十八件、負傷者数は二万四千七百六十六人で本県史上最多を記録し、交通事故死者数も過去二十年間で最悪の四百九十四人でした。これは、一年間で県内のドライバー約五十人に一人が事故を起こし、県民百二十人に一人が死傷していることとなります。

また、村の数字で見ると、交通事故発生件数は五十六件、負傷者数は五十七人で、なんと村内のドライバー約百五人に一人が、事故を起こしてしまったこととなります。

なぜ起こる交通事故

起こしてから、後悔しても遅いのです。

ドライバーの

モラル不足が最大の原因

なぜ、交通事故は起こるのか？ それはドライバーのモラル不足が最大の原因です。

今年に入って、河内村内で六人の命が交通事故で奪われました。この悲劇、交通事故の後に残るものは、深い悲しみと後悔、そして気の遠くなるような償い…。事故を

スピードの出し過ぎが一番！

死亡事故の原因で、一番多かったのがスピードの出し過ぎによる事故。最近、元F1

ドライバーが出演するテレビCMをご存じの方も多いと思います。スピードは怖い。

それを知らないのは、もっと怖い。プロのドライバーでさえ、スピードを出し過ぎると車を制御できなくなります。

村内の道路は整備され、車

の性能が上がり、知らず知らずのうちにスピードも上がっています。あなたも「ハンドルを握っていて、ふとスピードメーターを見たら：オーバードライブになっていた。なんて経験がありませんか？」

私は運転がうまいから

免許を取ってから、まだ無事故だから大丈夫

この車は性能がいいんだ

「大きい保険に入っているから大丈夫」
なんて思っている方、そういう方は、交通事故加害者予備軍です。いつ事故の加害者になっても不思議ではありません。

制限速度標識は、ただの立看板ではありません。これ以上スピードを上げるとあなたは、事故を起こしますよ

という警告なのです。もちろん、このスピード以下でも事故は起こります。しかし制限速度を超えた場合、確実にその確率はアップし、事故は悲惨極まりないものになります。

事故に遭う確率は、ハンドルを握る方、歩行者すべてに平等にあります。ただし、少なくとも交通ルールを守っていれば、確率は限りなくゼロ



雨の日の運転は、特に注意が必要です



電柱も折れるほどの衝撃の強さ。あなただったら…



▲スピードの出し過ぎによる事故、ただの鉄の箱になった

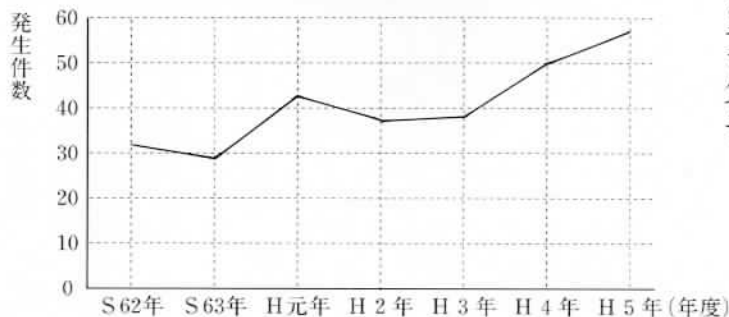


▲どうしてこんな見通しの良い交差点で事故が…

▼シートベルトを着用していれば…



河内村における交通事故発生件数



に近づくはずですが。

意外に多い一時不停止

今、あなたが車のハンドルを握っていると想像してください。辺りは、刈り取りを終えた田んぼが続きます。前方に見通しの良い「止まれ」の標識の付いた交差点が見えてきました。左右から進んで来る車両、歩行者はありません。あなたは「一時停止」をしますか？ それとも、どうせ誰も来ないから、そのまま通り

抜けてしまえ」と、アクセルを踏み込み、加速して通り抜けますか？ 皆さんは当然、交通法規を守って、「一時停止」をしますね。しかし、中には「誰も来ないから…」多分、自分の方が先に通り抜けられる」といった考えを、お持ちの方がいるのも事実ではないでしょうか。

シートベルトを着用して… 県内で昨年一年間、四輪乗用車の事故死者のシートベルト着用状況を見ると、死者二百三十八人中、二百人（八十四％）が非着用でした。この

中には、シートベルトを着用していただけたというケースが、たくさんあったようです。また事故に遭ったが「けがはなかった」という方で、シートベルトを着用していた方は、一万三千五百七十七人全体の約七十七％でした。

この数値をみても、シートベルトは、あなたの命を高い確率で守ってくれます。着用までの、たった数秒を惜しんであなたの大事ないのちを亡くしても良いのでしょうか？ 過日、本村においても車両単独の工作物衝突事故が起こり、尊い命が奪われました。現場に立ち会った竜ヶ崎警察署員の方が、シートベルトを着用していれば命は助かったはずだと話していました。あなたを交通事故から守ってくれるのは、警察署でも高額な損害保険でもありません。あなた自身の交通安全に対するモラルです。

平成5年度の

医療費は 11億6,410万円

一世帯当たり

一人当たり



62万8,906円



22万5,471円

つくる健康手伝う国保



健康づくりには健診が一番(光カード健診より)

平成5年度国保会計決算状況

保険税は歳入の44.2%

国民健康保険は、皆さんが医療者さんにかかった費用の七割(退職者医療制度該当者は八割)を負担しています。

これらの費用は、皆さんから納めていただく国民健康保険税と国や県からの補助金等によって賄われています。

平成5年度河内村国民健康保険特別会計の決算状況(図一)を見てみましょう。

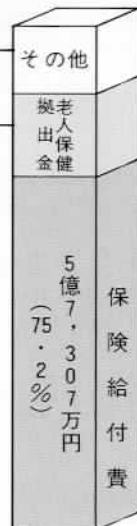
歳入は、総額で八億四千四百十六万円(千円以下は省略)です。このうち皆さんに納めていただいた保険税は、三億七千六百二十九万円で、歳入総額の四十四・七%を占め、国県支出金の三億三千五百三十九万円(三十九・九%)とともに国民健康保険運営の大きな柱となっています。

また、歳出については、総額で七億六千五百八十八万円で、保険給付費(医療費、助産費、葬祭費等)は、五億七千三百七十七万円で歳出額の

◎歳入 8億4,116万円



◎歳出 7億6,158万円



(図一) 5年度国保特別会計決算状況

七十五・二%を占めており、老人医療費への拠出金が一億二千三百三十九万円となっており、歳出の十六・二%を占めております。

国保税は、この制度を維持する大切な基盤であり、国や県の負担と合わせて、わたしたちの健康なくらしを守る重要な財源なのです。

早期発見・早期治療で

医療費の節減を

ところで昨年度の河内村の医療費は、どのくらいかっているのでしょうか。

今後、ますます高齢化が進

展する中、医療費も必然的に増大することが予測されます。医療費の総額は実に十一億六千四百四十万円となっています。また、一世帯当たり平均医療費は六十二万八千円で、一人当たり平均二十二万五千円を図りたいものです。

医療保険制度改正のお知らせ

平成6年10月1日から国保制度の一部が変わります。

■助産費と育児手当金を改善

出産時に助産費として24万円を支給していましたが、10月1日より育児手当を含め出産育児一時金として30万円を支給します。

■給食費負担にご協力を

病気やけがで入院し療養の給付を受けるとき、食事について負担していただくことになりました。新しい制度では、在宅の患者さんとの公平性を保つという視点から他の療養にかかる医療費と別枠で、入院給食費について定額負担していただくこととなります。給食費負担にご協力をお願いします。

入院時食事療養費の自己負担

一般加入者		一日(3食)	600円
住民税 非課税世帯	3カ月まで入院	一日(3食)	450円
	4カ月目以降の入院	一日(3食)	300円
住民税非課税世帯で老齢 福祉年金を受けている人		一日(3食)	200円



水難救助ボートも出動

緊急災害に備えるために

八月七日、村消防団の夏季訓練が金江津中学校、つつみ会館において行われました。記録的な猛暑が続く中、当日は、午前八時三十分、村長の訓示に続いて、本部指導員、稲敷広域消防署員の指導を受けながら規律訓練。また午後からは、ダミー人形を使って心肺蘇生法を学んでいました。昼夜を問わず発生する火災や災害の危険から、私たちの生命・財産を守ってくれるのは消防団の皆さんです。その姿が、たくましく感じられる訓練の一日でした。

(表-1) 医療費区分と平均医療費

区分	医療費	一人当たり平均
一般分	643,431,693円	162,359円
退職分	64,604,825円	245,646円
老人分	456,068,417円	486,733円
計	1,164,104,935円	225,471円

支払った医療費

一世帯当り	一人当り
628,906円	225,471円

(表-2)

国保の税率

所得割	被保険者の所得に応じて算出	7.76 100
資産割	固定資産税に応じて算出	50 100
均等割	被保険者1人について	14,000円
平等割	一世帯について	23,000円

納めた保険税

一世帯当り	一人当り
203,294円	72,884円

保険税の算出方法は

本年度の国民健康保険税は、八月に確定いたしました。保険税は、その年に予測される医療費から国・県の補助金と皆さんが負担する金額を差し引いた額を所得割・資産割・均等割と平等割で算出した額の合計で決めます。

なお、課税限度額は五十万円です。また、高額医療費の自己負担額は、六万三千元(低所得者は三万五千四百円)です。

国民健康保険制度は、医療費の相互扶助制度です。それぞれの収入に応じてお金(保険税)を出し合い、病気やけがなどをしたときの医療費に当てようというものです。

もし、あなたが保険税を滞りなく納めると、納めている方の負担が軽くなることとなります。保険税は納入期日に納めましょう。

すすんで検診を受けましょう

健康づくりの第一歩です



村内小学校水泳記録会

7月29日、源清田小学校を会場に行われた「村内小学校水泳記録会」の各種目の成績(1位のみ)を紹介します。

暴力に思い悩むな まず相談

—暴力相談のご案内—

牛久市暴力排除推進協議会では、下記により、暴力団による困り事の相談会を開催します。当日は、茨城県暴力追放推進センターから招きました暴力行為に関する専門の弁護士がご相談に応じます。

相談は、一切無料です。早めの相談と正しい対応で、被害を未然に防ぎましょう。

■日時 9月20日(火)午後1時から4時まで

■場所 牛久市役所3階第7会議室

■お問い合わせ先 牛久市役所総務課 ☎0298-73-2111内線1013または、竜ヶ崎警察署刑事課☎62-0110まで。

■主催 牛久市暴力排除推進協議会

■協賛 (財)茨城県暴力追放推進センター、竜ヶ崎警察署

村小学校水泳記録会記録表

■は大会新記録

種 目		学 年	男 子 の 部			女 子 の 部		
			校	記 録	氏 名	校	記 録	氏 名
自由形	25m	4 生	19秒0	高橋 佑輔	生	21秒2	大野瑛理子	
		5 長	19秒9	大野 和俊	金	17秒7	藪下 昌世	
		6 長	16秒0	雑賀 正志	源	16秒2	宮本真由美	
	50m	5 金	40秒8	高橋 義正	金	34秒1	細谷 裕美	
		6 長	37秒7	木内 嵩	源	37秒0	宮本真由美	
	100m	5 金	1分38秒1	高橋 義正	金	1分15秒7	細谷 裕美	
6 長		1分27秒0	木内 嵩	長	1分26秒5	原田 麻美		
平泳ぎ	25m	5 長	24秒7	瀬理 秀悟	金	23秒5	藪下 昌世	
		6 長	22秒6	雑賀 正志	長	22秒4	植木 香織	
	50m	5 金	54秒6	石津 貴之	長	56秒4	河村 由美	
		6 生	51秒4	鈴木 将夫	長	53秒4	植木 香織	
	100m	6 生	1分53秒5	鈴木 将夫	長	1分47秒4	山口 亜紀	
背泳ぎ	25m	5 長	25秒4	四月朔日壮人	金	24秒2	軽部美智子	
		6 長	22秒7	大竹 和亨	長	20秒1	原田 麻美	
	50m	5 長	58秒4	四月朔日壮人	長	59秒5	田中 美帆	
		6 長	44秒6	本橋 辰郎	長	46秒5	岡野 和歌	
	100m	6 長	1分40秒9	本橋 辰郎	長	1分40秒4	岡野 和歌	
100m リレー	4 源	1分35秒2	秋山 佐藤 卯月 松本	金	1分32秒1	大野 小山田 柳沼 林		
	5 金	1分19秒7	鎗田 長谷川 高橋 石津	金	1分14秒2	細谷 藪下 篠田 軽部		
	6 長	1分05秒7	大竹 木内 雑賀 本橋	長	1分09秒2	原田 岡野 武井 真行寺		

屋外広告物は

許可を受けて

— まちの美観維持のために —

まちの中には、さまざまな情報を提供してくれる広告物がたくさんあります。しかし、無秩序にはならんするとまちの美観を損ねたり、魅力のない住みにくいまちになってしまう。恵まれた自然を守り、まちの美観を守るために、屋外広告物を掲出するときは、必ず許可を受けましょう。

「屋外広告物とは？」

屋外で常時または一定の期間継続して公衆に表示される広告物で、看板、立看板、はり紙、はり札、広告塔、広告板、建物その他の工作物等に掲出されたものなどです。

「快適に住みよいまちづくりのために」

「まちの美観の維持」と「公衆に対する危害防止」の面から、屋外広告物について設置

場所や大きさなどを県条例で規制しています。

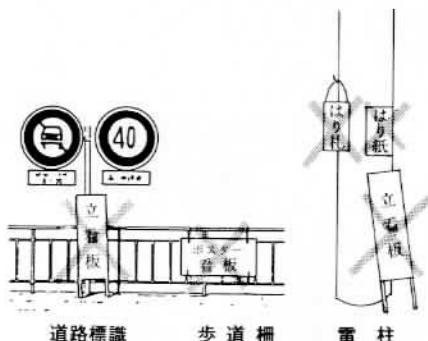
・禁止区域 自己の店名を自己の営業所に表示する広告物(自家広告物)等を除き掲出してはいけな地域です。

・許可地域 広告物を掲出する場合、市町村長の許可が必要な地域です。

・禁止物件 広告物を掲出してはいけな物件です。

「屋外広告物の業者の方へ」
屋外広告物を営まれてる方は、届け出が必要です。また営業所ごとに、知事が行う講習会の受講者を置くことになっています。

「お問い合わせ」 役場企画調整課都市計画係 ☎84-2111 一内線一三二まで。



いつまでも お元気で！

長寿者（90歳以上） の方は38人に

九月十五日は「敬老の日」。今年、村内の七十歳以上（大正十四年三月三十一日以前に生まれた方）のお年寄りには、八月一日現在で一千五百六人となっています。このうち、九十歳以上の方は最高齢者の諸岡榮さん（九十九歳・保村）をはじめ三十八人（男性十一人、女性二十七人）で、昨年より四人増えています。女性では、古手たかさん（早井）の九十六歳が最高齢となっています。

また、村一番の長寿カッブルは、四年連続で諸岡榮さん（九十九歳）・はまさん（八十七歳・保村）ご夫妻の、合わせて百八十六歳が最高です。

長寿を祝い 敬老福祉大会を開催

九月十五日、村内の七十歳以上のお年寄りをお招きして、金江津中学校体育館で河内村敬老福祉大会が行われました。大会では、長寿褒賞（九十歳以上・三人）や米寿褒賞（八十八歳・二十八人）、傘寿褒賞（八十歳・八十四人）、高砂夫妻（共に八十歳以上・十

四組）の表彰が行われ、それぞれ代表者に細谷村長から褒状と記念品が手渡されました。

このあと河内中学校生徒による演劇、金江津中学校生徒の合唱・合奏、筑波大学落語研究会メンバーによる落語などが行われ、招待されたお年寄りの皆さんは、婦人会や中学生のボランティアの皆さんから、湯茶などの接待を受けながら楽しい一日を過ごしていました。

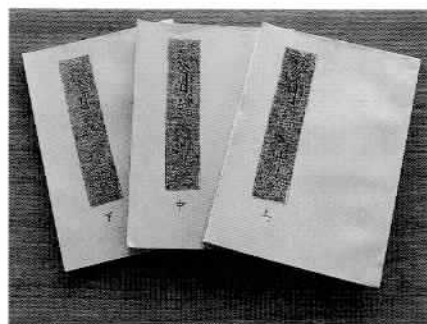
また当日は、記念品とともに村内の小学生からの「おたより」が一人ひとりに配られ、いつもまでも、元気で長生きしてください。などと書かれた、児童たちの心からのおたよりを、目を細め顔をほころばすお年寄りの方々の姿が見受けられました。

長い間、河内村発展のために尽力いただきましたお年寄りの皆さん、ますますお元気で、長生きしてください。

河内村長寿者表

（敬称略 平成六年八月一日現在）
（注）敬老福祉大会の長寿褒賞は、明治三十三年三月三十一日以前に生まれたお年寄りに贈られるため、長寿者表の年齢とは異なります。

年齢	氏名	生年月日	性別	地区名
99	諸岡 榮	28. 6. 20	男	保村
96	古手 たか	31. 5. 7	女	早井
95	牧山 きみ	32. 1. 26	女	関場
94	小巻 とく	32. 10. 22	女	手栗
94	久松 ヨシ	33. 2. 8	女	上金江津
94	関根 ちよ	33. 3. 19	女	下町歩
92	鴻巣 英一郎	34. 10. 7	男	下町歩
92	宮本 まさ	34. 12. 10	女	荒地
92	荒井 はな	35. 1. 1	女	小巻
92	小泉 こう	35. 2. 23	女	浄玄
92	野澤 ツル	35. 3. 18	女	関場
92	櫻井 雄一	35. 3. 29	男	上金江津
92	沼崎 一夫	35. 4. 9	男	羽子騎
92	橋本 やす	35. 5. 5	女	下加納
92	植武 たけ	35. 7. 28	女	庄布川
92	岡野 マツ	35. 8. 12	女	古通
92	佐藤 藤	35. 9. 1	女	保村
91	木村 弘之	35. 9. 5	男	羽子騎
91	宮本 まさ	35. 9. 18	女	荒地
91	長竿 竹子	35. 9. 22	女	下組
91	松本 好郎	35. 10. 22	男	古河林
91	海保 三之助	35. 10. 27	男	上金江津
91	松川 たけ	35. 11. 15	女	下加納
91	青野 哲四郎	36. 1. 6	男	上金江津
91	宮川 志志	36. 1. 6	女	中郷
91	川瀬 志志	36. 4. 26	女	外丸田
91	櫻井 志志	36. 7. 24	女	上金江津
90	野澤 きよ	36. 11. 11	女	四ツ家
90	山本 伊次	36. 12. 18	男	布鎌
90	田沼 たみ	37. 1. 2	女	荒地
90	山本 一	37. 1. 12	男	手栗
90	青野 さか	37. 1. 12	女	下金江津
90	山本 多子	37. 2. 13	女	下加納
90	鴻巣 均	37. 3. 7	女	小藤
90	高橋 ひて	37. 4. 1	男	藤蔵
90	高橋 ひて	37. 6. 25	女	下金江津
90	栢沼 きよ	37. 7. 17	女	下加納



「後月輪日誌」宮内庁に献上

一八九七年（明治三十年）一月に崩御された、第二百一十一代孝明天皇の皇后、英照皇太后が「後月輪北東陵」に鎮められる葬の式事を平川の住人、故塚本知親氏（現当主、塚本又左衛門さん）が記したものを、九十八年後の平成六年、平川在住の篠田市郎さんが訳し、上、中、下巻の三冊にまとめ上げました。訳すに当たっては、旧漢字や当て字が多く、かなり苦労されたそうです。

また、この本について宮内庁から献上依頼があり、七月に送本されました。後月輪日誌につきましては、公民館図書室に寄贈されてあります。

（7）

迷子にしないで……



資源回収事業のスタートとともに、ゴミの種類ごとに収集する新体制に移り、3カ月間が経過しました。最近、収集日以外の日にゴミが出されている集積所が多く見受けられます。ルールを守らないゴミ出しは、集積所周辺の環境衛生を悪くするばかりでなく、ポイ捨てや放置ゴミを呼び込むことになります。ゴミ出しは、ルールを守って行いましょう。

ゴミ出しは ルールを守って

村保健生活課で、収集日以外の日にゴミが出されている集積所数を調査したところ、村内に百五十二カ所ある集積所のうちの六十三カ所（四一・二％）にありました。

これを出されていたゴミの種類別でみると次のようになります。

- ・燃えるゴミ……七カ所
- ・燃えないゴミ……四十八カ所
- ・粗大ゴミ……十カ所
- ・放置ゴミ……三十二カ所

燃えないゴミが多くなっていますが、調査日が「D・E地区」の燃えないゴミの収集前日だったためと思われます。しかし、燃えないゴミのあつた四十八カ所のうち十八カ所には、さまざまな問題を引き

起こす放置ゴミ（ステッカーや指定袋が使用されていないゴミ）もあり、これは放置ゴミ全体の約五六％に当たります。ルールを守らないゴミ出しが、放置ゴミを出しやすい環境をつくり、新たなゴミを呼び込んでいることがうかがえます。一日ぐらい、自分ぐらいはという「心」がゴミの無法地帯をつくります。

ゴミ出しは収集日を確認し、ルールを守って行いましょう。ご協力をお願いします。

燃えるゴミの収集日

地区名	収集日	収集変更日	
A B C 地区	毎週木曜日	9 / 15→17	11 / 3→11
D E 地区	毎週金曜日	9 / 23→24	12 / 23→24

※祝祭日の関係により一部収集日が変更になります。

燃えないゴミの収集日

地区名	9月	10月	11月	12月
A B C 地区	7日	5日	2・30日	28日
D E 地区	21日	19日	16日	14日

収集地区割

A 地区	宿・西・関場・中道・幸谷・堤向・万年北河原・内野・早井・砂場・丸田・四ツ家
B 地区	三ツ家・堀割・小巻・小林町歩・角崎町歩・大鍋・生鍋・亀丁歩・藤蔵・堤・古通・新橋・広田・中曽根・保村
C 地区	浄玄・遠下・高・平三郎・宮淵・猿島・羽子騎・古河林・手栗・上組・中上組・下組・愛宕町・中郷・庄布川
D 地区	布鎌・下町歩・十里・大境・荒地・田川・流作・排水機・片巻・和銅谷・下加納
E 地区	上金江津・中金江津・下金江津・平川・十三間戸



一つの放置ゴミが「無法地帯」を……

葉物野菜の作り方

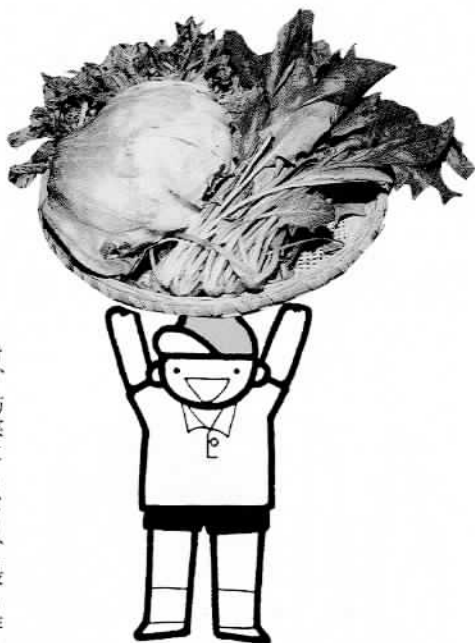
野菜に含まれる栄養素の主なもの、ビタミン類とカルシウム、鉄などのミネラル類で、植物繊維も豊富に含まれています。

中でも、緑黄色野菜の栄養価は特に高く、家庭菜園にぜひ、取り入れて欲しい野菜です。これから播種できる緑黄色野菜としては、ホウレン草、小松菜、カラシ菜、春菊等、生育期間が短い葉物野菜となります。

これらの野菜の旬は秋から冬で、味、品質とも良いものが簡単に栽培できます。

ほ場の準備

水稻育苗用ハウスは、雨よ



け、防寒にもなり、最も作りやすい場所です。

ただ、ハウス土壌は乾燥していますので、施肥、耕起前に、十分なかん水をしてください。

水田等への露地栽培は、碎土を丁寧に行い、図のような播種床を作り、冬は小トンネルで、霜よけを行うと良いでしょう。

施肥に際しては、化学肥料のほかに、堆肥、消石灰、リン酸肥料を必ず、施してください。

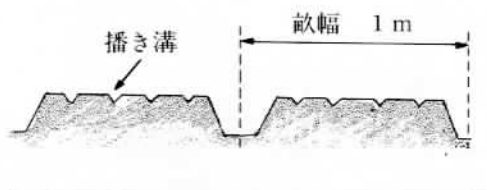
播種の方法

播き溝を作り、条播きをして、その後、適当な間隔に間引きします。

ホウレン草、小松菜、カラ

シ菜は寒さに強く、十月末まで播種が可能です。が、晩播きの場合は、マルチを張り、穴に点播すると良いでしょう。

図 畝立て・播き溝づくり



病虫害防除

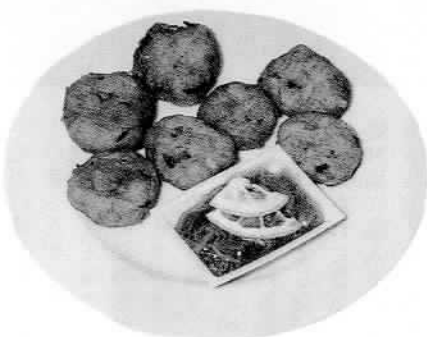
発芽時に、虫の被害を受けやすいときは、殺虫剤の粒剤等を播種前に土壌混和すると良いでしょう。

また、キャベツ、小松菜等のアブラ菜科野菜では、コナガなどの蛾の発生が多く見られますが、蛾に対しては、新しいタイプの農薬で人体への毒性が低い、トアロー水和剤CT、アタブロン等を散布すると良いでしょう。

わが家の健康自慢料理

栄養豊富なレンコンを使いました

レンコンのがんもどきあんかけ



1人分…293…Kcal
塩分…2.4g

タンパク集…10.2g
カルシウム…37mg

材 料(4人分)……………

レンコン	2 節	めんつゆ	
ギンナン	20個	・水と合わせて1 カップ	
キクラゲ	2 ～ 3 枚	片栗粉	少々
上新粉	大サジ3	酒	少々
塩	少々	ワサビ	少々
季節のキノコ	適量	スタチ	適量
ホタテ貝柱(缶詰)	4 個	サラダ油	適量

作り方……………

- ①レンコンは皮をむき、すりおろす。レンコンが小さくなったら刻んで加える。
- ②ギンナンは縦2つに割り、もどしておいたキクラゲはせん切りにする。
- ③①を鍋に移し、②と上新粉、塩を加え混ぜ、中火にかけて半煮えくらいまで火を通す。
- ④③がさめたら5等分し、ラップで包んで丸める。
- ⑤あんを作る。キノコは食べやすいように切り、ホタテはほぐす。めんつゆと水を合わせ、キノコを加え少し煮る。ホタテと酒を加え、水溶き片栗粉で仕上げる。
- ⑥④を、中温の油でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑦⑥を器に盛り、あんをかける。輪切りにしたスタチをのせ、上におろしワサビを盛る。

(資料：わが家の健康自慢料理集より)

ぼくの わたしの 夢

長 竿
保育所

お茶の間

「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。



まりちゃん
ケーキやさん



あやみちゃん
かんごふさん



さおりちゃん
おはなやさん



あみちゃん
ケーキやさん



さやかちゃん
おはなやさん



ともみちゃん
おいしゃさん



ゆうこちゃん
おはなやさん



六地藏開眼供養を行う

去る七月、手栗下集落の皆さんが同地区共同墓地入口に六地藏を祭り、その開眼供養を行いました。

これは、先祖への供養と、各家庭の家の安全と繁栄を願って祭ったものです。お地藏様の赤い頭巾と前垂れは、集落の主婦の皆さんが心を込めて縫い上げたものです。

近くを通った折には、ぜひ立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



リサイクルセンター等を視察

七月二十五日、村政モニターの皆さんが、村のリサイクルセンターと竜ヶ崎地方塵芥処理組合のごみ処理場を視察し、リサイクルセンター内の資源物の流れ等や、膨大なごみの量によりパンク寸前のごみ処理場の現況等の説明をそれぞれ受けました。

視察された皆さんは、ごみ処理場に搬入されるごみ量の多さに驚くやらあされるやら、リサイクルの必要性を、あらためて認識されていました。

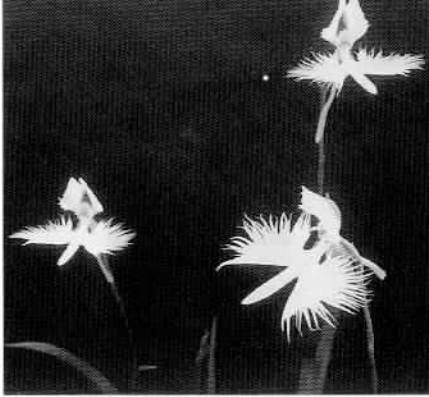
村の特産品をPR

七月三十一日、本村の特産品であるイチジクとレンコンを、広島県河内町のイベント「リバーサイドフェスティバル」の会場で販売しました。

全国に「河内」と名の付く自治体は、栃木県河内町、石川県河内村、そして広島県河内町と本村の四町村があります。これら同じ名の付いた町村が、今後何らかの交流事業を行い、交流を通して、それぞれの町村の活性化を図ろうと計画を進めています。この交流事業の一環として、当村が広島県河内町におじやまして、特産物のPRをしたものです。

イチジクとレンコンはあつという間に売り切れてしまいました。また、栃木県河内町から送られていた、同町の花サギ草が愛らしい花を咲かせました。サギ草は、企画調整課前のカウンターに置いてありますが花の姿は、まるで驚が白い羽根をはばたかせながら優雅に大空を舞っているようです。

▼驚草：ラン科の多年草。山野の湿地に自生。高さは三十センチメートル。夏、サギの飛ぶ姿に似た形の、白い花を開く。（広辞苑より）



▲栃木県河内町より送られたサギ草

全国に「河内」名の自治体は、4町村です。

①茨城県稲敷郡河内村

☎0297-84-2111

茨城県稲敷郡河内村「水と緑のふりかたみ人権教育センター」

特産品：コシヒカリ、レンコン、イチジク、サギ草

②栃木県河内郡河内町

☎0286-73-3232

栃木県河内郡河内町「水と緑のふりかたみ人権教育センター」

特産品：アジ、アズキ、梅、地産野菜、いちじく



③石川県石川郡河内村

☎07619-2-1100

石川県石川郡河内村「河内村歴史民俗資料館」

特産品：コシヒカリ、レンコン、イチジク、サギ草

④広島県賀茂郡河内町

☎0824-37-1111

広島県賀茂郡河内町「河内町歴史民俗資料館」

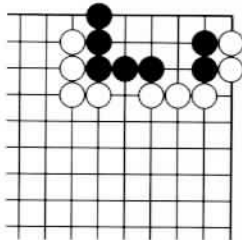
特産品：アジ、アズキ、梅、地産野菜、いちじく

▲広島県河内町作製の看板

大好評のイチジクとレンコン▶



有段を目指して



結 著
出題 十段 武宮正樹
黒先生さ・5手まで
ヒント：セキねらい。

結 著
出題 九段 北村昌男
ヒント：第一手目から
犠牲を払います。

持駒 角金桂

はいくかわち俳句会

石蹴りの石の白きに芙蓉咲く
庭石にもたれて咲くや萩の花
風鈴の音色の中の一つ買う
乱れ咲く格式高き寺の萩
白桃にけもの如く歯をむいて
朝顔やおくに老女の針仕事
新米を無理強いさるる母の里
甲子園母校かなしき星流る
誤字多き老人日記萩の雨
句碑たずねたどる山道蟬しぐれ
魂棚を崩して広し我家かな
病葉や空しく落ちる初秋かな
初秋や川瀬にまじる風の音
しだれ萩萩を心に山の里
萩の露そつと払って朝の市
七夕や父口ずさむ祖母の唄
大正は身近な昔終戦日
亡夫の魂我が身に添へり盆三日

飯塚まさよし
鴻野たけ
鈴木秋月
本橋澄江
神崎迪太郎
吉田四郎
鴻野三郎
田中白芳
田中芳雪
大関さと
平川和楓
小島とし
篠本しげる
中山千代
遠藤正雄
四月朔日
津根としお
岡田みつ

骨粗鬆症の予防 (その2)

特に中年以降の方のために

「骨粗鬆症—骨の老化とその予防—」については、広報かわち平成六年六月号で、予防法を簡単に紹介しましたが、大切なことは若い間に、しっかりと骨を作り上げておくことです。

しかしこれまで、十分な予防対策をしてこなかった中年以降の方も、これから食事や運動に気をつければ、骨粗鬆症を克服することができそうです。今月号では、特に四十歳以上の方のための予防法を、Q & Aでさらに詳しくお伝えします。

骨粗鬆症 Q & A

Q、中年を過ぎたら、骨粗鬆症に注意するように、よく言われますがなぜですか？

A、骨粗鬆症の「鬆」とは「ゆるい、スカスカ」という意味で、この病気では文字通り、骨が粗く、スカスカになります。年を取ると、骨の中のカルシウムが次第に減ってきますので、多少の差はあっても、だれにでも起こります。しかし、カルシウムの減り方が激しい場合は、病気として治療しなければならなくなります。

Q、骨粗鬆症に注意するようにと、よく言われますが命にかかわるような病気なのではないですか？

A、骨がもろくなると、骨折

しやすくなります。特に、骨粗鬆症が進んだお年寄りは、ちょっとした転んだり、体をひねっただけで、骨折してしまうことがあります。このような骨折が原因で、寝たきりになってしまうことが多いのです。

日本人の寝たきりの原因として、骨粗鬆症は脳卒中に次いで第二位になっています。

Q、骨粗鬆症は女性に多いと言われますが、なぜでしょう？

A、女性ホルモンには、骨が減るのを防ぐ働きがあります。閉経によって、女性ホルモンが欠乏すると約十年間で、二十%以上も骨の密度が下がってしまふといわれています。

また女性には、もともと男性に比べて骨の密度が低いこと、中年を過ぎると運動不足にな



ったり、食が細くなりやすいことも、女性にこの病気が多いことの、ひとつの原因と考えられます。

ただし、男性には起こらないという誤解はありません。カルシウム不足や運動不足の

男性に、骨粗鬆症が起こっている場合があります。

Q、骨粗鬆症になると、どのような症状が出るのでしょうか？

A、骨粗鬆症で、最も折れやすい部分は脊椎(背骨)です。この骨折では、腰や背中に、鈍い痛みが出ます。また背骨が曲がったり、背丈が縮んだりもします。

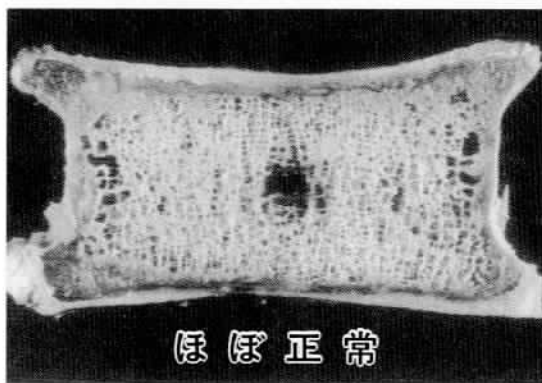
しかし、このような骨折では、痛みなどの症状が出ないことも珍しくありません。例え症状があつたとしても、素人には他の原因による腰痛などとの区別は、なかなか難しいものです。

①カルシウムの摂取量を増やしましょう

予防するためには

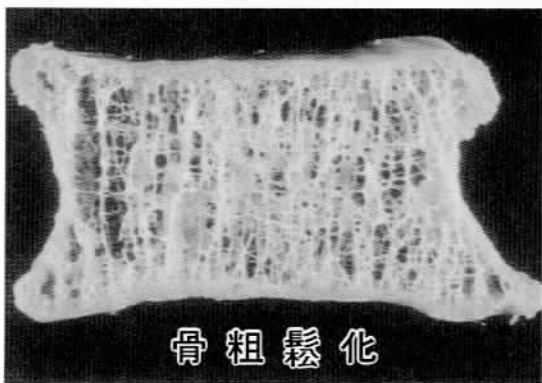
そこで骨粗鬆症を見つけるには、症状の有無に関係なく検査を受けることが大切です。Q、骨粗鬆症の予防、また治療中のセルフケアとして、大切なことは何でしょうか？

A、骨粗鬆症は骨がもろくなつてしまう病気ですから、少しでも骨を丈夫にすることが大切です。このためには、食事と運動が大切です。



正常な骨

骨の比較



骨粗鬆化

図—1 カルシウム・ビタミンの多い食品

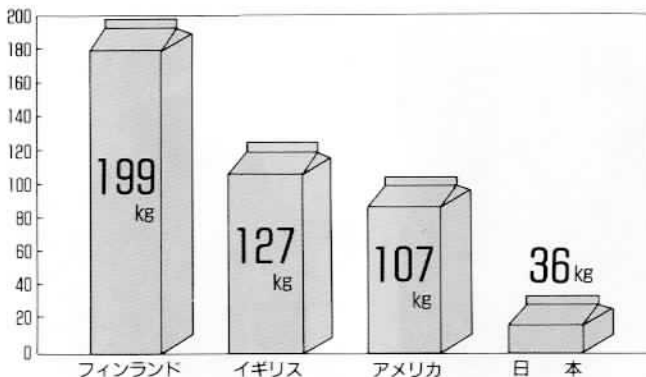
カルシウムを多く含む食品	牛乳・乳製品	●プロセステース 25g 157mg	●ヨーグルト 100g 110mg	●牛乳 200g 200mg
	豆	●豆腐(木綿) 150g 180mg	●納豆 50g 45mg	
	海藻	●ごぼう 10g 76mg	●わかめ(乾燥) 5g 48mg	●ひしき(乾燥) 10g 140mg
	魚	●しやち 100g 440mg	●しらす干し 10g 53mg	
	(特に緑黄色野菜)	●切干根 20g 94mg	●小松菜 80g 232mg	
ビタミンDを多く含む食品		●卵黄・強化マヨネーズ・バターなど。 ●肝油・レバー・カツオ・マグロ・日光干しの小魚・しらす・小イワシなど		

の乳製品やイワシ、桜エビなどを多く摂りましょう。(図—1参照)
カルシウムを摂り過ぎると、「腎結石」や「胆石」となるのではという意見を耳にしますが、余分なカルシウムは尿や便と一緒に排泄されますので、それは誤りです。

わが国の成人のカルシウム必要量は、一日六百ミリグラムですが調査によれば、平均五百二十四ミリグラムしか摂っていません。
②ビタミンDの摂取量を増やしましょう
カルシウムは食物から体内に吸収されますが、ビタミン

Dが不足していると、カルシウムの吸収が抑制されてしまいます。ビタミンDは、干しシイタケや干物などに、たくさん含まれています。
また、適度に日光に当たることが大切です。日光によって体内でビタミンDが多く作られ、カルシウムの吸収を促

各国の年間牛乳消費量の比較 (1人平均)



します。
③できるだけ規則正しく全身運動をしましょう
骨折の治療のために、ギブスで長期間固定して置くと、その部分の骨が減少してきます。骨にとって運動は、重要な要素です。
手軽にできる全身運動は、歩くことです。屋外の散歩は、運動と同時に日光を浴びることにもなり、ビタミンDが多く作られ、それによって骨の量が増えます。

—骨粗鬆症検診を受けて見ませんか—

このたび保健所において、骨粗鬆症の検診が行われることになりました。次記により実施しますので、一度検診を受け、自分の骨の状態を調べてみてはいかがでしょうか。

★日時 十月二十七日(木)午前九時受付開始、所要時間約二時間

★場所 竜ヶ崎保健所(現地集合)

★内容 問診、握力測定、身長測定、両手のレントゲン検査等

★対象 四十歳以上の女性、申し込み先着百名まで

★負担金 村の一部補助により負担金千円

★申し込み方法 十月七日までに、役場保健生活課までお申し込みください。

☎八四—二二—一
内一七一・一七四

第十四回村民チャリティーゴルフ大会

七月二十八日、ニッソーカントリークラブにおいて、第十四回河内村民チャリティーゴルフ大会が行われました。大会には、村内のゴルフ愛好者百四十七人が参加、自慢の腕を競い合いました。

当日はチャリティーホールを、アウトコース八番ショートホールに設定。ゴルフアー泣かせの向かい風の影響で、グリーンを外すプレーヤーの姿も多く見受けられました。力いっぱいのスイングに随所で好プレー、珍プレーも…。和気あいあいの雰囲気の中で競技が続けられました。

競技終了後、クラブハウスで行われたパーティーでは、成績の発表と表彰が行われ受賞者には、参加した皆さんから温かい拍手が送られています。

この大会のチャリティー収

益金十二万四千三百八十二円は、村社会福祉協議会に贈られました。チャリティーに協力していただいた皆さん、ありがとうございました。

大会の成績は次のとおりです。

順位	氏名	グロス	ネット
優勝	井原信夫	95	66.2
二位	佐川拓也	99	67.8
三位	川瀬朝一	73	68.2
ベストスコア	宮本正	70	

(敬称略)



▲青空へナイスショット(チャリティーホールにて)



▲村長より優勝トロフィーを受ける井原さん

スポーツを通して仲間どうし親睦を深めて…



▲中島ゴルフ部長より、細谷村長にチャリティー収益金が贈られました。



▲チャリティーはワンオンしなかった方を中心に…中にはワンオンした方も協力くださいました。

村長の動き 8月

- 1日(月) 利根・河内塵芥処理組合視察研修(～3日)
- 4日(木) 学校長、教育委員合同研修(～5日)
- 5日(金) 町村長、議長海外研修視察第1回打合せ
- 7日(日) 消防団夏季訓練、分館長協力員合同研修(～8日)
- 9日(火) 庁議、教育委員との懇談、新東京国際空港公団総裁来庁(就任挨拶)、稲敷農協専務との懇談
- 10日(水) 瓜連町来村(保健センター視察)、河内中講堂建設打合せ、新東京国際空港公団訪問
- 11日(木) 霞ヶ浦のこれからを考える懇談会、サマーフェスティバル実行委員会
- 12日(金) 管理職会壮行会(村長、収入役)、茨城県統計情報事務所来庁
- 17日(水) イチジク出荷目揃え会、稲北地区上水道事業整備促進協議会
- 18日(木) 下水道事業運営審議会、総合開発審議会、金江津地区教職員の会、妙行寺奉納演芸大会
- 19日(火) 稲敷郡民生委員協議会第2ブロック研修会、婦人消防隊県外研修(～20日)
- 22日(月) 生板小国際交流会
- 23日(火) 寿人生大学、補正予算査定、稲敷広域事務組合管理者会議
- 24日(水) 取手共同病院事務長懇談、収入役、助役海外行政視察見送り
- 25日(木) 児童環境づくりトップセミナー
- 26日(金) 河内村における認定農家制度懇談会
- 30日(火) 議会運営委員懇親会
- 31日(水) 農村公園設計打合せ



学校は違うけどみんな友達！

ふるさとスクールを開催

村内の四つの小学校五年生を対象にした「ふるさとスクール」が、八月十七日(十八日と二十四日)二十五日の二回にわたり、つつみ会館で開催されました。鹿島アントラーズの本拠地、鹿島町の県立鹿島サッカースタジアムの見学をしたり、またつつみ運動公園でのバーベキューなどを行いました。

参加した児童たちは、学習やレクリエーション、宿泊を通して、お互いの交流を深めていました。



●スポーツの結果●

平成6年度三世代交流ゲートボール大会
(8/20 総合グラウンド)

優勝 大境チーム
準優勝 片巻チーム
三位 和チーム
三位 みづほチーム

●善意のご寄付●

中金江津子供会 様
あゆみの箱募金 村社協へ 21,471円
ありがとうございました。
大古 勉 様
香典の一部 村社協へ 100,000円
ありがとうございました。

ガイド

役 場④2111
水道課④2361
つつみ会館⑥3740

保健センター④4486
西共同利用施設④2830
中央公民館④2843
給食センター④2845
福祉センター④3699

主なものは次のとおりです。

1. 金銭の貸借、土地・建物などの売買または賃貸借、交通事故・離婚に伴う損害賠償または慰謝料の支払等に関する契約等各種の契約の公正証書、遺言公正証書の作成。
2. 株式会社・有限会社等の設立のための定款の認証。
3. 私人が作成した文書について、その署名(記名)押印がその人のなしたものであることの認証。
4. 私文書が公証役場に持参された日に、その文書が存在したことを証明する確定日付の付与。

取手公証役場…取手市白山1-1-5
☎ 74-2569

NOx 使用車種規制のお知らせ

自動車から排出される窒素酸化物(NOx)による大気汚染を防止するため、平成5年12月1日からNOx使用車種規制が始まります。

規制の対象となる自動車は、特定地域として指定された地域(関東地域では、東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県の上野市町村)に、使用の本拠の位置があるバス、トラック等です。

現在、ナンバーが付いている規制対象自動車でもNOx基準に適合しないものは、平成6年12月1日から順次、特定地域を使用の本拠の位置として使用できなくなります。

使用車種規制への適合性の判断、ならびに基準の不適合の場合の使用することのできる期間については、自動車検査証の備考欄に記載されていますので、自動車検査証

をご覧ください。

茨城県は、特定地域に指定されていません。よって水戸ナンバーおよび土浦ナンバーは、引き続き使用できますが特定地域内に転居、転売等する場合はNOx使用車種規制の対象となります。

詳しくお知りになりたい方は、次のところにお尋ねください。
茨城陸運支局 ☎0292-47-5249
土浦自動車検査登録事務所 ☎0298-42-8111

10月1日から(福)が変わります —0歳児から2歳児を対象に—

0歳児を対象に医療費(入院・外来)を給付する(福)(乳幼児医療福祉制度)が平成6年10月1日から次のとおり改正され、対象年齢が3歳未満児(2歳児)まで拡大されます。

■給付内容

- ・0歳児……入院、外来(現行どおり)
- ・1～2歳児…入院のみ(父、母の所得額によっては給付されない場合があります。)

■申請方法 1～2歳児の対象者には、9月末に通知いたします。必要になったとき(入院するとき)に係まで申請してください。

休日診療

◇江戸崎地区

*市外局番-0298-は池延医院、宮本病院を除いて共通。

【9月】

18日 池延医院 0297 ⑧2070
23日 津村医院 ⑨42719
25日 江戸崎兄弟医院 ⑨22345

【10月】

2日 宇津木医院 ⑨22307
9日 江戸崎病院 ⑨42611
10日 宮本病院 02997 ⑨2114
16日 坂本(隆)医院 ⑨22232

◇竜ヶ崎地区

【9月】

18日 八代内科医院 ⑥41710
竜ヶ崎医院(外科) ⑥20550
23日 兼子内科 ⑥43105
秋本脳神経外科 ⑥43311
25日 山本医院(内科) ⑥63348
青木病院(外科) ⑥43131

【10月】

2日 横田医院(内科) ⑥20047
菊地整形外科 ⑥46111
9日 吉沢胃腸科医院 ⑥60977
さくらクリニック ⑥51211
10日 渡辺医院(内科) ⑥20018
中村クリニック ⑥46655
16日 福岡小児科医院 ⑥63245
朝野医院(外科) ⑥20178

*診療を受ける際は必ず電話で確かめてください。

■お問い合わせ 役場保健生活課
(☎84-2111内線173)まで。

9月21日から30日は

秋の全国交通安全運動

事故は瞬間 ベルトは習慣



9月の納税

- ◇ 国民年金保険料 6期 ◇
- ◇ 豊田新利根土地改良区水利費 2期 ◇
- ◇ 徴収日は9月30日(金)です。◇

健康テレホンサービス
☎ 土浦 (0298) **22-2600** へ

10月のテーマ

月	睡眠時無呼吸症候群
火	歯が原因で起こる病気
水	疲 労 骨 折
木	いびきでお悩みの方へ
金	家庭での血圧の計り方
土・日	自律神経失調症

忘れないでください バイクに必ず自賠責(共済)

250 cc以下のバイクには、車検制度がないこともあって、自賠責保険(共済)の継続契約をつい忘れがちです。小さなバイクだからといって「油断は禁物」、バイクの起こす人身事故も軽視はできません。無保険(無共済)で死傷事故でも起こしたら、それこそ大変です。

バイクにも、自賠責保険(共済)への加入が法律で義務づけられており、無保険(無共済)で走ると、6カ月以下の懲役、または5万円以下の罰金、さらに違反点数6点となり、免許停止処分となります。

もし、保険の契約が切れていたら、最寄りの損害保険会社、代理店(バイク・自転車店、コンビニエンスストア等)、農協へ行きましょう。

茨城県行政書士会が 電話無料相談所を開設

官公署への許可申請などで、お困りになっていることはありませんか。茨城県行政書士会では、次のように「電話無料相談所」を開設しますので、ご利用ください。

■日時 10月3日(月)～5日(水)
午前10時より午後4時まで

■相談内容 相続に関すること。農地の宅地転用や建築に関すること。建設業許可と指名願。会社の設立や組織変更に関すること。風俗営業、食品、飲食店営業に関すること。車庫証明や登録、労災など社会保険に関すること。その他。

☎ 0292-25-0188

入 学 生 募 集

— 県立土浦産業技術専門学院 —

県立土浦産業技術専門学院では、平成7年度の入学生を下記の要領により募集します。

■応募資格 高等学校卒業者(平成7年3月卒業見込みの者を含む)または、これらと同等以上の学力を有すると認められる者。

■募集定員

訓練科名	修業年限
プログラム設計科	2年
自動車整備科	2年
機械加工科	1年
コンピュータ制御科	1年
ファッション科	1年

*定員は、いずれの科も20名です。

■受付期間 10月3日(月)から10月31日(月)まで

■提出書類 入学願書、調査書(高等学校統一・進学用)、健康診断書(過年度卒業者のみ)

■提出先 県立土浦産業技術専門学院

■試験日 11月8日(火)

■試験方法 筆記試験(国語I、数学I)、面接、身体検査(簡単な検査です)

■お問い合わせ先 土浦市中村西根番外50 茨城県立土浦産業技術専門学院 ☎0298-41-3551

公証制度をご存じですか

10月1日から10月7日までは、「公証週間」です。

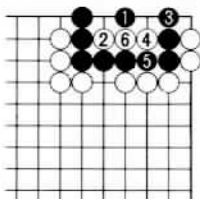
わが国の公証制度は、国民の権利と義務を明確にし、争いを未然に防止するため設けられたもので、発足以来既に100年を超えております。

公証役場には、裁判官、検察官、法務局長などを長年務めた法律実務経験者の中から、法務大臣によって任命された公証人が執務しており、茨城県内には、水戸、土浦、日立、取手、鹿島、下館に設置されています。

公証役場で取り扱う事務のうち、

有段を目指して

〈詰碁正解〉 黒1のトビが好手、白2からのナカ手攻めには黒3、5と受けて白6と打つてもそのままでセキの生きた白2で3へハネるのは黒2で生き。



〈詰碁正解〉 2一金、同玉、3一角、1二玉、1四飛、同銀、3四角成、2三合駒、2四桂まで9手詰め。
〈解説〉 五手目の飛捨てにより、最終の桂打ちが得られます。初手2二金も好打で、同歩なら2一角打、1三玉、2五桂まで、また2二金に1三玉なら、2五桂、2二玉、3一角。



村民運動会

10月9日(日)午前8時30分
河内村総合グラウンド
(雨天の際は10月16日に行います)
最後にウルトラクイズもあります



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
調整課広報係 ☎八四一
二二一一(内線一三三)



り〜たんは、海とおしゃべりと絵本が
大好きな女の子です。

お姉ちゃんたちと、お水遊びのできる
夏は、もう終わっちゃうけど、これから
のお散歩シーズンも、とても楽しみです。
(正裕・幸さんの三女)

戸籍の窓 8月届出分

おめでた

赤ちゃん	保護者	地区
涼主	保橋清修	上金津村
菜那希	本池藤勝也	保内西
	大海野嘉光	

おくやみ

氏名	年齢	地区
大野テ	67	下金津組
大坪井賢	51	中上組
光野あ	88	和銅組
荒木芳	77	下竜丁
大塚茂	62	竜加納
宮崎藤	81	下加納
橋本正	73	下加納
荒井成	69	浄平
大室倫	70	和銅
幾世橋フミ	76	和銅
飛田野榮	78	和銅

「おはようございます。
今日、九月八日は白露。
露が白く見えるという二
十四節気の一つです。心
なしか秋の気配があり、
さわやかさが感じられますね」
朝のニュースで、キヤスタ
ーが季節のあいさつをしてい
るのを、見たたり聞いたりして
いる人も多いと思います。
二十四節気とは、太陽の黄
径を二十四に分け、その一つ
ずつに季節を当てたものです。
そこを太陽が通過する時候で、
立春や夏至、大寒などの名称
がつけられています。これは
太陰暦の名残です。太陰暦で
は、太陽の位置と無関係に暦
日を決めていたため、季節が

白露

はつきりと分からな
ったのです。そこで、
季節を分かりやすくす
るために、二十四節気
が考え出されたのです。
先人の知恵ですね。ちなみ
に秋の節気には立秋、処暑、
白露、秋分、寒露、霜降の
六つがあります。だんだん
秋が深まりゆく言葉に変わ
っていきますね。
さて、九月二十一日〜三
十日は「秋の全国交通安全
運動」です。さわやかな秋
の行楽シーズンは、安全運
転でお出かけください。



村の人口と世帯

平成6年8月1日現在
人口11,942人(+42)
男 5,894人(+23)
女 6,048人(+19)
世帯数 3,000戸(+15)

ホッとひととき

「オイシイ、ツクツク」と
鳴く、ツクツクボウシは、キ
タガラゴンヨシ(北河原ゴ
ン吉)と鳴くんだよ。と小
さいころ教えられた。ちなみ
に、お隣の利根町の一部で
は、キタカタゴイシ(北方
ご石)と鳴くんがゴイシです。
その土地の、または近くの地
名が愛称になるんですね。
コシヒカリの新米もできま
した。オイシイ、ツクツク
と言いながらの食べ過ぎには、
くれぐれも注意が必要ですね。