

広報 かわち

'92
10月号
 No. 283

■平成4年10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・企画広報課



さわやかに

熱戦



楽しめました
 スポーツの秋

走はしって笑わらって

'92村民大運動会



大きな声援を受けて力走

地球はまわる



私は目がまわる



割れない風船がにくい？ サンドイッチ競争



それゆけ！やれゆけ！ ジュースつなぎリレー



カンガルーに負けないぞ カンガルー競争

スタート！力も入ります 分館対抗リレー



行く先はタイヤまかせ こころろタイヤ競争



飛んで



青空へ！ みんなでジャンプ

10月10日、村民運動会が秋晴れの青空が輝く総合グランドで行われました。2年ぶりの運動会に各競技で熱戦が繰り広げられ、グランドは一日歓声につつまれました。また、分館対抗では常勝第3分館が5連覇を達成しました。



若い者に負けられん 玉入れ

▶もうすぐゴールがんばって
ボール運び競争



河内ウルトラクイズ

分館対抗得点表

種 目	1分館	2分館	3分館	4分館	5分館	6分館	7分館
みんなでジャンプ	5	29	84	34	31	2	2
玉 入 れ	7	15	11	20	13	17	9
ジュスつなぎリレー	17	7	20	13	9	11	15
ボール引きリレー	11	17	7	9	15	13	20
地球はまわる	17	20	15	13	11	9	7
つ な ひ き	13	17	20	9	9	9	15
小女分館対抗リレー	13	20	17	11	7	15	9
小男分館対抗リレー	9	15	13	20	11	17	7
中女分館対抗リレー	11	9	17	20	15	13	7
中男分館対抗リレー	20	17	15	11	13	9	7
女子分館対抗リレー	15	7	11	20	13	9	17
男子分館対抗リレー	13	17	20	11	9	15	7
合 計	151	190	250	191	156	139	122



一問ごとに歓声が



優勝は 吉原正之さん
(藤蔵)



V5 優勝旗は第3分館へ

3分館
V5
に

ウォーキング

あなたは、自分が一日に何歩歩いているか存じですか。「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。歩くということは生活の一部ですから、特別な理由がない限り、意識して歩くという人のほうがめずらしいといえます。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ます。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。

歩かなくなつた

現代人

現代人は歩かなくなつた：とよく耳にしますが、実際にはどうでしょうか。

現代のサラリーマン、主婦、小学生でみた一日の歩行量を調べたデータがあります(表参照)。運動不足を解消し、健康を維持するためには、一日一万歩は必要であるといわれます。ところが、この表を見てもお分かりのとおり、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った日と、外で遊んでいる子どもたちだけ。大人に限っていえば、普通の生

現代人の歩行量(1日の歩数)

サラリーマン	マイカー通勤 バス・電車通勤 ゴルフ(1ラウンド)	3,460歩 7,960歩 15,600歩
主婦	家事 ハイキング(尾瀬) 歩け歩け大会(25km)	5,320歩 31,500歩 40,800歩
小学生	室内遊び(雨) 戸外遊び(晴)	6,080歩 14,200歩

活をしているだけでは歩行量が不足しているのです。また、子どもにしても、家の中でTVゲームに夢中になっているようでは、一万歩には程遠いでしょう。

成人病は

運動不足病

運動不足が、さまざまな成人病を引き起こすことが分かっています。

代表的なものでは、

- ①高血圧症
- ②高脂血症(血液中のコレステロールや中性脂肪が多くなる)
- ③心臓病(心筋梗塞や狭心症など)

が挙げられます。

なぜ?
ウォーキングなのか

ところで、「健康維持のためにも運動は欠かせない」「さあ運動しよう」となったとき、気をつけてほしいことがあります。それは、運動不足を解消するには、息の切れるような運動でなければ効果がないと錯覚してしまうことです。運動不足といっても運動の強さが不足しているわけでは

ありません。運動の量が不足しているのです。

そこで、軽い運動で、長く続けることのできるものとしてウォーキングが注目されているのです。一キロメートル走っただけでへたばつてしまう人でも、歩くのなら二、三キロメートルと続けられるでしょう。よく、一キロメートル走るのと一キロメートル歩くのでは、エネルギーの消費量が違うと思われるがちですが、これは大きな間違い。歩いて走っても距離が同じなら、消費されるエネルギーは同じなのです。

HOW TO ウォーク

歩くのにルールはありません。

また、歩く速度も自由です。散歩するときのゆっくりした歩行から、グングン歩く速歩まで、そのときの体調や気分にあつた速度で歩いてみましょう。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、食後は避けましょう。



自分なりに 楽しみながら歩こう

いま、日本でもやつとウォーキングがブームになりつつあります。ひところはやったジョギングは、正しく行えば危険はないのですが、やり方がまずいと思われ障害が出ることもあります。ウォーキングが悪いとひざをおかしくしたり、無理をすると心臓へ負担をかけたり……。その点、ウォーキングは足にかかる負担も少ないし、心配がない。こういったことから、アメリカではウォーキングに関して言えば、欧米諸国と比べて日本は相当遅れていますね。そして

体調が良くなり 気分転換にも



青野由己矢さん
(35歳・中金江津)

1日に10,000歩以上歩いていた営業の仕事から内勤に移ったのをきっかけに、毎朝、利根川の堤防を歩き始めて3年になります。距離は2kmほどですが、歩調を一定に保つことだけを中心にしています。始める前より体調は良くなりましたし、すがすがしい空気のなか気分転換やストレスの解消にもなっています。最近、ヨガも始めましたが、楽しみながら疲れが残らず、無理なく何年も続けられる運動がいいですね。



健康のためだけに
歩くのではもつたない

日本人の悪いくせの一つに、何かするときにへんに真剣にならなければいけないと思いつくこと。歩くことには、目標をもちたなければ何もしないところがあったりします。「健康のために」と、目をつけて走ったりするでしょう。

しかし、ウォーキングは健康のためだけにやるのではなく、いろいろなことを考える。歩くこと自体の楽しさを味わうことが大切です。例えば、植物を探しながら歩くと、写真を撮りながら歩くと、こういう幅広い楽しみ方は、ほかのスポーツにはまねのできないことです。

俳句を詠みながら 鳥の鳴き声を聞きながら

私が大学でウォーキングを教えるときも、楽しみ方を知ってもらおうと心がけています。キャンパスの周りをウォーキングするとき、出かける前に音楽を聞かせる。もちろんヘッドホーンステレオなどで歩きながら音楽を聴いても構わない。紙と鉛筆を持って行かせ、俳句を詠ませたりもする。科学的にも立証されていますが、歩くことによって脳が刺激され、五感がよみがえってくるのです。歩きながら詠んだ句は、コクのあるものが多いようです。

いかがですか。ただ単に歩くことに専念するよりも素晴らしいことだと思いませんか。空を見上げながらゆっくりと歩いたり、鳥の鳴き声に耳を傾けたりしな

偉人たちが歩きながら考えた

哲学者のアリストテレスは、歩きながら講義したことで知られています。医者のヒポクラテスは、歩くことがどんなに体に良いかを説き、自分でも実践した人物。また、カントは、哲学



の道と呼ばれる4〜5キロメートルある坂道を歩きながら思索しました。一方、あのナポレオンも、歩きながら考えた人の一人。重要なことを考える際には、部屋をぐるぐる歩き回ったといわれています。

腕振り



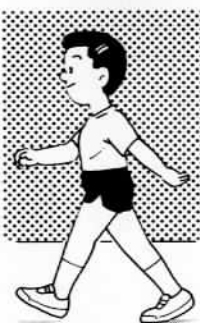
意識せず、ごく自然に。

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

第二代村長 青野隆一郎氏逝去

九月七日、本村の第二代村長青野隆一郎（あおの・たかいちろう）氏（八十六歳・金江津四二四六番地）が腎不全のため逝去されました。

青野氏は、日本経済が戦後の復興期から高度成長期への兆しをみせた昭和三十四年六月、第二代村長に就任。「新農村建設」を目指し、基幹産業である農業の振興に尽力され、自立自営農家の維持育成、都市近郊型農業の導入を推進。さらに近代農業実現に向け、土地区画整備の必要性を広く村民に説き、機運の醸成に努められました。その功績は昭和四十年代の土地改良事業の



ご冥福をお祈りいたします

実施、農業構造改善事業の導入として結実し、本村の近代農業の礎となっています。

学校教育法が施行された昭和二十三年、金江津中学校初代PTA会長を務めるなど教育に熱心な氏は、教育施設の整備を進めるとともに、特に社会教育を重視し公民館・分館活動の充実を図りました。また有線放送電話の開通、簡易水道の整備など、昭和三十八年六月までの四年間に熱い情熱を傾け、その豊かな先見性と行政手腕を発揮して、村の発展と村民の福祉の向上に多大な貢献をなされました。ここに謹んで哀悼の意を表すと共に、心からご冥福をお祈りいたします。

（経歴）▽明治三十九年三月二十三日、青野靖氏の次男として誕生▽昭和八年、早稲田大学法律学科卒業▽同二十三年、金江津中学校初代PTA会長就任▽同二十八年、新利根川土地改良区役員に就任（五十九年）▽同三十四年六月第二代河内村長に就任、同三十八年六月退任。

年金の窓

お問い合わせ 役場住民課
年金係（☎84-2111 内線183）

納めました 国民年金

国民年金保険料は、基礎年金を支払うための大切な財源です。納期限までに、キチンと納めましょう。

保険料は

平成5年3月までの保険料の額は

月額 9,700円です

65歳から受けられる満額の老齢基礎年金の額は

年額725,300円です

納めないでいると

- ・老齢基礎年金が受けられなくなります。
- ・満額の老齢基礎年金が減額された年金額になります。
- ・障害基礎年金が受けられなくなります。
- ・遺族基礎年金が受けられなくなります。
- ・寡婦年金や死亡一時金なども受けられなくなります。

免除を受けた場合（一般加入者・学生）
免除を受けた期間は、老齢基礎年金の年金額を算出する際、通常の3分の1の額に減額されます。

免除を受けても、その後10年以内であれば、さかのぼって納めることができます。（追納といいます）

追納をする場合、免除を受けた年度から2年を過ぎると、一定の額が加算された保険料額になります。

保険料を納めるのが困難な場合は免除制度があります。



11/11～17は「税を知る週間」

納めた税金はどう使われているの

税は、国や地方公共団体が活動するための大切な財源であり、私たちが生活の向上と安定を願うかぎりどうしても負担しなければならぬ社会費といえます。国税庁では、毎年十一月十一日から十七日までを「税を知る週間」として、税の意義や役割を正しく理解し、身近なものとして考えていただけるよう各種行事を実施しています。

健康や生活を守るために
社会保障関係費

病気やけがで医者にかかったとき、医療保険制度によって軽い負担で治療が受けられるようになっていきます。医療費の公費負担額は六兆一千九百六十三億円（平成元年度）、国民一人当りに換算すると、約五万円になります。

住宅や道路などの整備に
公共事業関係費

住宅金融公庫による低利融

資を維持するための補給金など、住宅対策費として九千三百三十億円が支出されます。そのほか、上下水道や公園、道路の整備にも税金が使われます。ちなみに、国道の総延長約四万七千キロメートル。これは日本の北から南まで、約八往復する距離に相当します。

教育や科学技術の振興に
文教及び科学技術振興費

国と地方公共団体で負担している教育費は、公立学校の生徒一人当たり、小学生で約

六十一万四千円、中学生で約六十四万円、高校生で（全日制）で約六十万七千円です。（平成元年度）。このほか、宇宙開発や海洋開発、がん対策などの科学技術の振興にも使われています。

地方財政のために
地方交付税交付金

国では、地方公共団体が等しく公共サービスが得られるよう財源調整を行っています。国や地方公共団体が負担しているゴミ処理費用は、一人当たり約一万二千元、警察・消防費については一人当たり約三万円となっています。

税に関する無料相談

《関東信越税理士会》

- ◇日時 11月12日（木）午前10時～午後4時
- ◇場所 各税理士事務所
- ◇お問い合わせ先 関東信越税理士会竜ヶ崎支部（☎78-6118）まで。



平成4年度河内村公共下水道事業のため県道取手東線（四ツ谷～外丸田区間）が通行止になります。工事期間中〔平成3年10月15日～4年3月末日〕は上の図どおり迂回くださいますようお願いいたします。また、大利根交通バス停留所も迂回路へ移設されますのでご協力ください。

お問い合わせ先 役場企画広報課下水道担当（☎84-2111 内線132）まで。

ご協力ください
通行規制
県道取手・東線（四ツ谷～外丸田区間）

点検を重ねて築く
火災ゼロ
秋の全国火災予防週間（11/9～15）

平成四年第三回（九月）定例会

議会だより

週休二日制導入に伴い
関係条例の一部を改正

週休二日制導入に向け、河内村の休日と定める条例など関連する条例の一部を改正しました。

週休二日制の導入については、人事院が平成三年八月に国会及び内閣に勧告を行い、今年五月から国の行政機関で実施されました。

さらに労働時間を短縮して、ゆとりある国民生活の実現を推進するため、地方公共団体でも導入できるよう地方自治法が改正され、茨城県では七月十八日から実施しています。河内村でも国、県に準じ平成五年一月二十三日から実施するものです。

改正された条例は次のとおりです。

・河内村の休日と定める条例

・職員の勤務時間に関する条例

・職員の休日及び休暇に関する条例

・職員の給与に関する条例

・家庭奉仕員派遣事業実施条例の一部を改正

・家庭奉仕員派遣に伴う利用者負担額を次のとおり改正しました。

・生活保護法による被保護世帯（単給世帯を含む）

一時間当たり ○円

・生計中心者が前年所得税非課税世帯

一時間当たり ○円

・生計中心者の前年所得税課税年額が一万円以下の世帯

一時間当たり 二百五十円

・生計中心者の前年所得税課税年額が一万円以上三万円以下の世帯

一時間当たり 四百円

・生計中心者の前年所得税課税年額が三万円以上八万円以下の世帯

一時間当たり 六百五十円

・生計中心者の前年所得税課税年額が八万一千円以上十四万円以下の世帯

一時間当たり 八百円

・生計中心者の前年所得税課税年額が十四万一千円以上の世帯

一時間当たり 八百六十円

・生計中心者の前年所得税課税年額が三万円以上八万円以下の世帯

一時間当たり 六百五十円

・生計中心者の前年所得税課税年額が八万一千円以上十四万円以下の世帯

一時間当たり 八百円

・生計中心者の前年所得税課税年額が十四万一千円以上の世帯

一時間当たり 八百六十円

・生計中心者の前年所得税課税年額が三万円以上八万円以下の世帯

一時間当たり 六百五十円

・生計中心者の前年所得税課税年額が八万一千円以上十四万円以下の世帯

一時間当たり 八百円

・生計中心者の前年所得税課税年額が十四万一千円以上の世帯

一時間当たり 八百六十円

・生計中心者の前年所得税課税年額が三万円以上八万円以下の世帯

一時間当たり 六百五十円

・生計中心者の前年所得税課税年額が八万一千円以上十四万円以下の世帯

一時間当たり 八百円

・生計中心者の前年所得税課税年額が十四万一千円以上の世帯

一時間当たり 八百六十円

・生計中心者の前年所得税課税年額が三万円以上八万円以下の世帯

一時間当たり 六百五十円

・生計中心者の前年所得税課税年額が八万一千円以上十四万円以下の世帯

一時間当たり 八百円

・生計中心者の前年所得税課税年額が十四万一千円以上の世帯

一時間当たり 八百六十円

・生計中心者の前年所得税課税年額が三万円以上八万円以下の世帯

一時間当たり 六百五十円

平成四年第三回（九月）定例会は九月十八日から二十二日まで開催され、週休二日制導入に向け

た関連条例の一部改正、平成四年度各会計補正予算など十議案を審議可決しました。

また、任期満了に伴う収入役の任命が行われ、

現職の小更敏夫氏が再任されました。

二億五千九百十八万九千円

・県支出金（農林水産業費県補助金等）

五千五百六十二万三千円

・繰入金

五千八十二万九千円

・繰越金 一億四千八百二十四万七千円

・諸収入（河川環境管理財団助成金等）五百二十一万円

・役場庁舎外構工事費

一千七百六十九万四千円

・村債基金積立金

五百七十七万一千円

・徴税費

五百七十一万七千円

・公共施設整備基金積立金

五千円

・地域福祉基金積立金

六千八百二十八万二千円

・福祉センター管理運営費

九百八十五万一千円

・国保会計繰出金

五十万円で

・環境衛生施設整備基金積立金

五千五百万円

・地域農場条件整備事業補助金

一千二百六十万円

・経営近代化施設等整備事業補助金

平成四年度下水道事業特別会計予算は、歳入歳出それぞれ四千七百三十八万四千円を追加して、歳入歳出の予算総額を三億七千四百六千円としました。

主な歳出は工事請負費四千八百八十四千円、公債費六百五十万円で

平成四年度下水道事業特別会計予算は、歳入歳出それぞれ四千七百三十八万四千円を追加して、歳入歳出の予算総額を三億七千四百六千円としました。

主な歳出は工事請負費四千八百八十四千円、公債費六百五十万円で

平成四年度下水道事業特別会計予算は、歳入歳出それぞれ四千七百三十八万四千円を追加して、歳入歳出の予算総額を三億七千四百六千円としました。

主な歳出は工事請負費四千八百八十四千円、公債費六百五十万円で

平成四年度下水道事業特別会計予算は、歳入歳出それぞれ四千七百三十八万四千円を追加して、歳入歳出の予算総額を三億七千四百六千円としました。

主な歳出は工事請負費四千八百八十四千円、公債費六百五十万円で

平成四年度下水道事業特別会計予算は、歳入歳出それぞれ四千七百三十八万四千円を追加して、歳入歳出の予算総額を三億七千四百六千円としました。

主な歳出は工事請負費四千八百八十四千円、公債費六百五十万円で

平成四年度下水道事業特別会計予算は、歳入歳出それぞれ四千七百三十八万四千円を追加して、歳入歳出の予算総額を三億七千四百六千円としました。

主な歳出は工事請負費四千八百八十四千円、公債費六百五十万円で

'92 河内村産業文化祭



主な催し物

★1日～3日 美術展(絵画・書道・写真)、児童生徒作品展(図画・習字・研究・工作)、文学展(俳句・短歌)、古典芸能(生花・盆栽)、生活文化展(手芸・七宝焼・籐工芸)、企業展、三人展(秋山海堂氏・高松登氏・栗山淳氏)、かかし大会、家庭排水浄化推進・ゴミ減量化事業コーナー、光カードシステム・デモンストレーション

★1日 生活改善コーナー(山菜おこわ・つけもの・ヘチマコロン)、サラブレッド乗馬会、ハシゴ車試乗

★3日 福祉センターコーナー、健康食試食コーナー、我が家の自慢健康料理大会、茶会、俳句会、カラオケ大会、各種団体バザー(青年会・婦人会・商工会)、青少年と高齢者の集い(弁論・音楽発表)、ちびっこ相撲大会、芸能発表会(舞踊、民謡、詩吟)、チビッコ広場(金魚すくい・ふわふわアスレチック・バッテリーカー・輪投げほか)、農産物即売会(野菜・イチジク・花き・レンコン)
※詳しくはチラシ等をご覧ください。

お問い合わせ先 中央公民館(☎84-2843)
産業開発課(☎84-2111)まで。

'92 文化講演会

「三つ子の魂百まで」

— 幼年期から老人までの教育について —

◇11月29日(日) 開場:1時
◇農村環境改善センター

開演:1時30分

入場無料

主 催: 青少年育成河内村民会議 後 援: 河内村・教育委員会・PTA連絡協議会・高等学校PTA生徒指導連絡協議会・婦人会・みのり会

村収入役に 小更敏夫氏再任



収入役
小更敏夫氏

九月三十日任期満了となる収入役に小更敏夫氏(七十二歳・長竿二五三番地)が再任されました。任期は平成八年九月三十日までです。

平成四年度 国保特別会計予算を補正

平成四年度国民健康保険特別会計予算は、歳入歳出それぞれ二百九十六万三千円を追加して、歳入歳出の予算総額を七億七千七百三万八千円としました。

平成四年度土地取得 特別会計予算を定める

平成四年度土地取得特別会計予算は歳入歳出の予算総額を五千四百九十四万円としま

した。歳出は土地開発基金への積立金五千二百万円です。

農村公園設置及び管理に 関する条例の一部改正

村内三カ所(新橋、下加納、和銅谷)に設置されている農村公園の敷地面積の誤差を修正するなど条例の一部を改正しました。



日野原 忠明氏



特別ゲスト
春風亭柳昇師匠

講師
産業牧師 日野原 忠明氏

ときめき



Vol.7

生け花

毎月第三金曜日、中央公民館では生け花講座が開かれ、多くの方が楽しんでいらつしやいます。今回は講師をされている湯原幸子さんにお話を伺いました。



湯原 幸子 さん
(下金江津)



生け花講座のみなさんと

花々の趣を生かしながら、自分のイメージを折り込んで表現できること。また、花を生けるときの気持ちが素直に出してしまうのも不思議ですね。思いどおりの作品が出来上がったときは喜びも一入です。講座では、多くの方と出会え幸せです。同じ花材を使っても、皆さんの個性がそれぞれに表現され大変楽しみです。できれば、季節ごとに身近な花を使って発表の機会を持ち、皆さんで新たな発見をして喜びにつなげていきたいと思います。

こうあってほしい河内村



鈴木 誠一郎さん
(36歳・早井)

「褒めること」「叱ること」生板スポーツ少年団で空手を指導して、八年になります。指導する上で注意していることは、「褒めること」と「叱ること」。学年も違えば、性格も十人十色ですし、五年生以上になると自我にも目覚めより難しいですね。同じ言葉でも、やる気を出させたり、ときには逆の場合も……。

大勢の中で限りはありますが、一人ひとりの性格を見極めて指導しています。ときには壁にぶつかる子もいますが、そ

の子の気持ちになり、親身に接してあげることが大切だと思います。そして練習や大会での競い合いの中から「努力すればできるんだ」という自信を得て、礼儀正しく、素直で思いやりの心を持った人にと願っています。



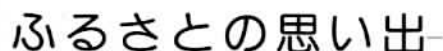
寺田 美恵子 さん
(20歳・大境)

イッタンダビー ⑥

4月から成田市内の理髪店でインターンをしています。今は主にシャンプーとシェービングを担当してます。これは「誰にも負けないぞ!」という自信がありますが、ひげの濃いお客さんのときは緊張しますね。まだまだ、叱られることも多いのですが、来年の国家試験を目標に努力しています。将来は、母の築いた理髪店を大きく広げたいと思っています。

趣味はカラオケとドライブそしてショッピング。安くてよいものを選ぶのは得意です。この仕事は休日が月曜日になりますので、友だちと出かけるときはちょっと辛いですね。

河内は住みよい村だと思いますが、若い人が残れるような活気のある村になって欲しいですね。河内の恵まれた風土を生かしながら、何かをみんなで築いていかなくては……。



子(保村・泉崎村)

私のふるさと



※転出・死亡された方をのぞきます。

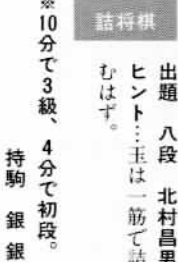
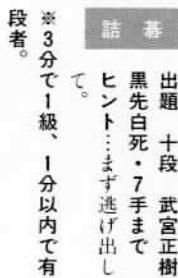
係では「ふるさとの思い出」

や「ときめきタイム」等に登場いただける方、あなたの身

近な出来事、村づくりのご意見等をお待ちしています。

◎役場企画広報課広報係（電話）
八四—二一一 内線一三一

有段を目指して



はいく

河内俳句会

名月や銀波をつくる漁り舟
山宿の入日の早し夜長月
湯上りの素肌に夜風そぞろ寒
敬老日父は村内 最長老
そぞろ寒上衣くしやくしや鞆より
名月やたわむれ過ぎる 千切雲
長月にいつとはなしの 一輪花
農繁期急ぎ終ればそぞろ寒
名月や屈指の影いとしみつ
友病みて秋草みだれ ちちろ鳴く
そぞろ寒病みて細りし指白し
花に名を問わば笑顔の女郎花
敬老日むかいて我も年かぞい
長月や取入急ぐ單作地
今朝の我事故の悲しみそぞろ寒
湯の宿に聞きし瀬音やそぞろ寒
秋草の茂るままなる無縁墓地
そぞろ寒死の踏切に足揃ふ

神崎道太郎、鴻巣三郎、諸重、鈴木桐葉、篠本繁、中山千代、津根としお、鴻野たけ、本橋澄江、田中芳雪、大野四郎、四月朔日、平川和樹、細谷雨月、吉田一郎、野沢風、田中白茅

七月の胃がん、大腸がん検診の受診者数は、大幅に増加し（図―1―）、村民の皆さんの健康への関心が高まってきたことが感じられます。

ところで、大腸がん検診でポリプを早期に見つけて手術を受け、現在は元気に働いていらっしゃる竜ヶ崎市の山名英世さんにインタビューをお願いしましたところ、「私の体験談で多くの方が検診を受け、一人でも多く助かる人がいるなら」と快く承諾いただきましたお話を伺いました。以下は山名さんとの一問一答です。

Q 検診を受けたきっかけは何でしょうか。自覚症状はありましたか。

A 私は日ごろから食べ物には気をつけていましたし、タバコもやめていて、

健康はだれにも負けない自信がありました。自覚症状もなく、検診を受けようとは思っていませんでしたが、妻にすすめられて受診しました。

Q 「精密検査」の通知をもらったときは、どう思われましたか。

A 驚きました。すぐにかかりつけの病院で検査を受けました。

Q 精密検査から手術までの経過と、その時思ったことを聞かせてください。

A 検査をすると「粟粒大のポリプが二つできています」と言われ、私も内視鏡（カメラ）で映し出されたポリプを見せてもらいました。「放っておくとがんになる可能性の高いポリプなので手術しましょう」と言われたときはショックでした。食事のどを通らなくなり、手術前には十キロもやせてしまいました。しかし、病気に負けない気力と、手術後の体力をつけるため、半月ぐらい毎日ジョギングをしました。

手術のため一カ月間入院しました。退院後は、体重が増加するたびに治ったんだなと実感できて、本当にうれしかったですよ。

Q 現在の健康状態はいかがですか。

A 医師からも「早期発見で本当に良かった」と言われました。完治しましたので治療は受けていませんが、三カ月ごとに検査は受けています。身体の状態は、まったく何ともありません。お酒も付き合ひ程度に飲みます。ただ、食事には十分気をつけています。

Q 検診をあまり受けないうちに一言アドバイスください。

A 健康には気をつけていましたので、まさかポリプができていたとは思いませんでした。食べ物に気をつけるだけでなく、やっぱり検診は受けなくてはならないのだと痛感しました。

皆さんには「検診は面倒がらずに受けるべきだ」と強調したいですね。早期に見つけた今の医学を信用すれば治るということを、私は身をもって体験しました。

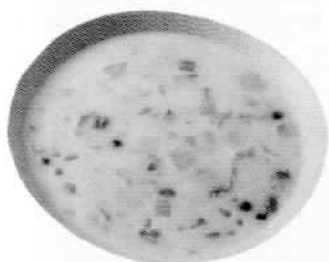
十一月十六日から二十日まで、村内四カ所で子宮がん、乳がん検診を実施します。三十歳以上の女性は、ぜひ受診ください。

検診受診者数の推移

年 度	胃 が ん	大腸がん
平成2年度	287人	265人
平成3年度	298人	337人
平成4年度	505人	549人

※4年度は7月現在（保険衛生課調べ）

うす味で健康に みそシチュー



一人分 塩分1.4g 353Kcal タンパク質17.2g 塩・こしょう 少々

《作り方》 ①鶏肉、玉ネギ、ニンジン、ジャガイモをマーガリンで炒め、だし汁を加えて煮る。②フライパンにマーガリンを溶かし、小麦粉を加えよく炒め、水溶きスキムミルクを加えてのばし①の鍋に入れて煮込む。③最後に、みそを溶かし入れ、塩、こしょうで味を整えひと煮立ちさせる。④さやえんどうは色よくゆでて散らす。

《材 料》 （4人前）

鶏 も も 肉 200g
玉ネギ/サヤエンドウ 1個/10g
ニンジン 1/2本
ジャガイモ 2個
マーガリン 大さじ2 (26g)
だし 汁 6カップ
(だし用昆布・かつお節)

み そ 60g
小麦粉 大さじ3 (24g)
マーガリン 大さじ3 (40g)
スキムミルク 大さじ8 (48g)
水 カップ1

わが家の 健康メニュー

あなたのお宅で自慢の健康メニューをご紹介ください。
◎連絡先
役場企画広報課広報係または保険衛生課衛生係まで。

普及所から

竜ヶ崎地区農業改良普及所

☎62-3413

▶施肥等の概要

項目	水田No. 1	2
対象面積・長辺	30 a 100m	37 a 100m
施肥量	30kg	30kg
成分(kg/10a)	1.60kg	1.30kg
施肥方法	水口は2カ所あったが稲の生育にムラがあったので1カ所から実施した。 量が多いため、砂時計方式2個とした。所要時間45分	水口1カ所であったが水田が大きいことから2カ所から施した。稲の生育に合わせ20kgと10kgに分け、水口から直接落した。所要時間約1分。
水管理	施肥前に水を3〜4cm張っておき、上記要領で実施した。施肥後4〜6時間追い水を行い拡散を助長した。	あらかじめ落水し施肥した水の走りを利用し拡散を早める事を目的とし、その後11時間入水した。



水口に一気にあげる

稲の収穫も終わり満足されていることと思います。
さて、乳苗の経過について前号まで継続してお知らせしてきましたが、収穫量の取りまとめ中ですので、今

流入施肥とは

初めて耳にする人もいるかと思いますが、簡単に説明しておきます。

この方法は従来のように暑いなか「散粒機で散布する」作業を少しでも楽にできないか、ということから取り組みだわけですが、それは「水口に肥料を一気に落とし、水を流す」だけと極めて簡単な方法です。今回使用した肥料は極めて水に溶けやすいタイプのものです。

流入施肥のポイント

この方法での問題は水田で、「いかに早く、均平に拡散させるか」がポイントです。

今回は表に示した二つの方法で実施しました。結果として水田ナンバー2の方法が最も簡単に目的を達成できる方法であることが分かりました。この方法で行う場合、重要なことは「田面が平らであること」が必須条件となります。仮に、水を入れても地面が水面上にあるような場合には肥

料が広がりにません。従って、施肥むらが生じてしまいます。

また、若干の凹凸であれば低いところにあらかじめ水を入れて実施しますと均平に施すことができると思います。

コスト、省力化は

最も関心の高いところと思われるのですが、一ヘクタール当たりの労働時間は従来の方法と比較して十分の一となり、

しかも水田に入らず作業ができます。

一方コストは、成分二十キログラム（一ヘクタール）当たりで、従来の一・七倍と高くなりますが、賃金を換算しますと、一ヘクタール当たり五百七十円高となります。

いまのところ、肥料が水田専用ではありませんので、このような結果となりましたが、今後の開発と価格に期待したいと思います。

交通事故0への提言

1300



長竿小学校6年 宮本かおりさん

信号機があるといいのにな

は、ずっと長い列をつくって車がとぎれず、なかなか渡れないこともあります。一度、来ないと思って渡りだしたら、急に車が走って来てひかれそうになって、ヒヤッとしたことがあります。いつも、自分でちゃんと確かめて渡るように心がけていますが、信号があればいいのになあとと思います。

★かおりさんへ

村でも危険な場所の安全対策について検討し、整備を進めていますので、しばらくはよく注意して横断してくださいね。

役場総務課交通係

むらの できごと

カメラ
リポート



会場には笑いの渦が...アトラクション



ボランティアに
手を引かれ



謝辞 田中彦七さん



長寿褒賞 山田 春 治さん



可搬式ポンプ贈られる

このほど財団法人日本消防協会から本村の婦人消防隊に可搬式消防ポンプ一式が贈呈され、9月30日、隊員ら関係者が出席して交付式が中央公民館で行われました。婦人消防隊では防火キャンペーンでのデモンストレーション等で活用することになっています。



緑豊かな潤いある街づくりへ

グリーンフェア・キャラバン隊来村

来年三月、水戸市千波公園ほかを会場に開催される「グリーンフェア'93 いばらき」のキャラバン隊が九月十六日来村しました。キャラバン隊は同フェア成功への協力と緑豊かな潤いのある街づくりの推進を訴えて県内の全市町村を訪れているものです。

当日は、出迎えた細谷村長にキャラバン隊から竹内知事のメッセージとキャンペーの垂れ幕、鉢植えのコチョウ



毎月の第二土曜日が休みとなる学校五日制実施初日の九月十二日、中央公民館では映画会が行われました。当日は「アルプスの少女ハイジ」が上映され、参加した約二百人の児童はハイジと楽しい一時を過ごしました。

ハイジと いっしょに

ラン、フラワーロード用の花の種子が手渡されました。同フェアは「花と歴史のロマンを求めて―心と文化が共鳴する魁の街づくり」をテーマに、来年三月二十七日～五月三十日まで開催されます。

村長の動き

9

月

- 1日(火) 庁議、県南地区高等学校建設促進協議会総会
- 2日(水) 日本モンサントテクニカルセンター地鎮祭、県主催町村長・議長海外研修帰国出迎え
- 3日(木) 牛久沼運営協議会、補正予算査定
- 4日(金) 成田空港公団訪問
- 7日(月) 福祉センター訪問
- 10日(木) 元村長青野隆一郎氏葬儀
- 11日(金) 竜ヶ崎税務署訪問
- 13日(日) 鹿児島県大浦町光カード検討会
(～14日)
- 15日(火) 河内村敬老福祉大会
- 16日(水) 長寿褒賞者宅訪問、グリーンフェアー'93いばらきキャラバン隊来村、成田空港公団課長懇談
- 17日(木) 社会教育委員、公民館運営審議委員会議
- 18日(金) 9月定例村議会(～22日)
- 20日(日) 金江津中学校運動会
- 22日(火) 村議会議員懇親会、交通安全街頭キャンペーン
- 24日(木) 科学研究作品展・発明工夫展表彰式、教育懇談(県南教育事務所長)
- 25日(金) 農振会議
- 27日(日) 金江津小学校運動会、村議会議員海外研修見送り
- 29日(火) 町村長会議、村議会議員海外研修出迎え、関東鉄道自動車稲敷地方協力会総会
- 30日(水) 婦人消防隊軽可搬式ポンプ交付式、常南流域下水道促進協議会臨時議会

長寿のお祝いに
村長が訪問



古森けんさん(手栗)宅にて

秋季野球大会

(9/27・総合グラウンド)

- 優勝 ブルーウエーブ
- 準優勝 生コンクリーズ
- 三位 ウエラジャパン
- 三位 ウォーリアーズ



ブルーウエーブのみなさん

スポーツの結果

交通安全ゲートボール大会

(9/14・総合グラウンド)

- 優勝 若竹会チーム
- (竜ヶ崎警察署長賞)
- 準優勝 下町歩Bチーム
- (村交通安全協議会長賞)



若竹会のみなさん

善意のご寄付

- ・村体協ゲートボール部様
村協へ 二万七千円
 - ・ゲートボール晩会様
村協へ 六千五百五十円
 - ・田口岩夫様(大鍋)
村協へ 二万五千円
- ありがとうございます。

歳時記

サンマ

食べ物に季節感がなくなっ

たといわれる昨今ですが、サンマは秋の味覚の代表格です。サンマは秋刀魚と書きます。

体長四十センチほど、背の部分が青黒色で腹のほうは白銀色、細長く背びれが後ろのほうについていて、刀に似ているところから、こういう字を書くのでしよう。

サンマの呼び名は、地方によってさまざまです。サイラ、サエラ、サイレ、サイレンボウ、サイライワシ、サザなど、最初にサのつくのが多いのですが、バンジョウ、カドなどと呼ぶところもあります。このように、いろいろ呼び名があるのは、それだけサンマが古くから各地で親しまれ、食べられていたからでしょう。

サンマが秋の味覚とされているのは、毎年秋に産卵のために千島列島付近から南下を始め、東北、関東の沖を通過するこの時期に、漁が盛んになるからです。

(毎月第2・第4土曜日)

役場は10月24日、11月14日・28日休みです

ガイド

役場⑧2111

水道課⑧2361

つつみ会館⑧3740

西共同利用施設⑧2830

中央公民館⑧2843

給食センター⑧2845

福祉センター⑧3699

- ◇相談内容 ・病気、症状に関すること
・介護、生活に関すること
・医療費、福祉に関すること
・特定疾患治療研究事業について
- ◇申し込み 電話で予約ください。
- ◇お問い合わせ先 竜ヶ崎保健所
保健指導課 (☎62-2161) まで。

茨城雇用促進センター

能力開発セミナー

能力開発セミナーを次のとおり開催します。いずれのコースも定員になり次第締め切ります。

- ◇詳しくは茨城雇用促進センター
(☎0292-21-1188) まで。

ワープロ入門(基礎)

- ◇主な内容 ワープロ使用の基礎的事項を修得(一太郎ソフト使用)
- ◇日程 10月27日～30日
- ◇対象者 初心者
- ◇定員 20人
- ◇受講料 7,000円

ロータス1.2.3入門(基礎)

- ◇主な内容 基本操作とワークシート、データベースの作成等
- ◇日程 12月2日～4日
- ◇対象者 ワープロの経験者
- ◇定員 18人
- ◇受講料 8,500円

ワープロ四級受験講座

- ◇主な内容 受験に必要なタイピング手法、編集技法を修得(受講申し込み期限:受験1カ月前)
- ◇日程 12月8日～11日
- ◇対象者 ワープロ入門修了者、または経験を有する者
- ◇定員 20人
- ◇受講料 6,000円

保険衛生課から

お詫びと訂正

平成4年度健康カレンダーのし尿収集業者及び浄化槽清掃業者の電話番号で次の誤りがありました。

(誤)河内衛生社 (86-2098)は

(正)河内衛生社 (86-2908)

お詫びして訂正いたします。

休日診療医

◇江戸崎地区

*市外局番一0298一は、竹尾医院、池延医院を除いて共通。

【10月】

25日 和田医院 ⑨2412

【11月】

1日 宮本病院 02997 ⑨2114

3日 坂本(隆)医院 ⑨2232

8日 矢野医院 ⑨2127

15日 池延医院 ⑧2070

22日 稲敷病院 ⑨21543

◇竜ヶ崎地区

【10月】

25日 若松内科胃腸科医院 ④0533

石川病院(外科) ②0378

【11月】

1日 山村医院(内科) ⑥0555

竜ヶ崎医院(外科) ②0550

3日 岡野医院(内科) ②3657

秋本脳神経外科 ④3311

8日 八代内科医院 ④1710

中村クリニック ④6655

15日 三石内科クリニック ②2234

松野医院(外科) ②0470

22日 山本医院(内科) ⑥63348

青木病院(外科) ④3131

*診療を受ける際は必ず電話で確かめてください。

河内村戦没者追悼式

河内村戦没者追悼式を次のとおり挙行いたします。
ご遺族のみなさまのご参列をお願い申し上げます。

11月18日(水) 午前10時から

農村環境改善センター

お問い合わせ先 役場住民課福祉係(内線181)まで。

今月のスター★

源清田保育所のちびっ子たち



ふみとくん りょうすけくん まさのりくん たかゆきくん さとるくん えりかちゃん ちかちゃん かなちゃん



みんなの

〈お知らせ〉

窓

茨城県

開設40周年記念

最低賃金を改定

武器学校一般公開

日	月	火	水	木	金	土
①	2	③	4	5	6	7
⑧	9	10	11	12	13	⑭
⑮	16	17	18	19	20	21
⑳	㉑	24	25	26	27	㉒
㉓	30					

○印 役場は休みです。

健康テレホンサービス
 ☎土浦 (0298) **22-2600** へ

11月のテーマ	
月	胃のレントゲン検査で何がわかる?
火	人工歯根(インプラント)って何?
水	温泉の効用
木	カルシウムと健康
金	おしっこがにごる
土・日	中高年の性生活の知恵

10月の納税

- ◇国民年金保険料 7期◇
- ◇村県民税 3期◇
- ◇国民健康保険税 4期◇
- ◇牛久沼土地 3期◇
- ◇改良区水利費

徴収日は11月2日です。

◇改定金額

1日 4,386円

1時間 550円

◇改定日 平成4年10月1日

◇お問い合わせ先 茨城県労働基準局賃金課(☎0292-24-6215)まで。

美浦養護学校

生き生き美養祭

◇日時 11月8日(日)

午前10時～午後2時10分

◇場所 茨城県立美浦養護学校
(美浦村土屋字笹山3127)

◇内容 お楽しみ活動(模擬店、ビデオコーナー、お祭り広場)など、児童生徒の日ごろの学習のようすや成果を発表します。

なお、当日は上履き、お弁当を持参ください。

◇お問い合わせ先 茨城県立美浦養護学校(☎0298-85-4166)まで。

◇日時 11月8日(日)

午前9時～午後3時

◇場所 陸上自衛隊土浦駐屯地
(武器学校・国道125号沿い)

◇内容 最新装備品の移動展示、オートバイ・ドリル、装甲車・ジープ試乗、音楽隊演奏など(天候により一部変更されることもあります)。

◇お問い合わせ先 土浦駐屯地広報援護室(0298-87-1171 内線267)

平成4年度

難病相談

◇日時 10月28日(木)

午後1時～4時30分

(受付:12時30分～2時30分)

◇場所 竜ヶ崎保健所

◇対象者 現在、難病にかかっている方、その疑いのある方、またはその家族。

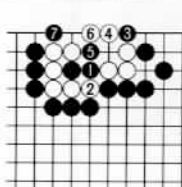
河内村消防ポンプ操法競技大会

◆とき
◆ところ

10月25日(日) 午前9時
河内村総合グラウンド

好手により詰み。

「詰将棋正解」2一銀、同金、2三銀、1三玉、2四銀、同玉、3四飛成、1五玉、1四竜まで9手詰め。
 「解説」2一銀に1一玉なら1二銀打、同金、3二銀成まで。2一銀、同金、2三銀に1三玉とかわすのが最善で、このとき1四銀成は2二玉で詰みません。2四銀と捨てる



「詰善正解」まず黒1と逃げ出し白2のとき、黒3のハネがうまい手順で以下黒7まで三目ナカデでしとめます。

有段を目指して





ふるさとの川「利根川」

新河岸（大鍋）の渡し

昭和22、23年ごろの新河岸の渡しです。いまの大利根飛行場の辺りから対岸の安食へ渡していました。当時、安食には映画や芝居のかかる小屋があって、渡し舟を使うと竜ヶ崎より近いので、よく仲間と出かけたものです。渡し賃は10円ぐらいてしたかね。写真はそんなときに写したもので、この日は台風のあとで利根川が増水していました。



写真提供

石井 博さん(大鍋)

みなも：明治33年から始められた利根川の改修工事も、戦時中は休止され河川は荒れていました。昭和22年、カスリーン台風の未曾有の豪雨に

より利根川水系では従来の記録を一新する大洪水になりました。これを機に、昭和24年新たな改修計画が樹立され現在のような堤防が築かれました。

ハイ！ポーズ



《ハイ！ポーズ 友達募集中》

お問い合わせ先 役場企画広報課
広報係 ☎84-2111(内線131)まで。

砂遊びが大好きな直哉です。庭の小さな工事現場で、毎日はりきっています。トラックもショベルカーも思いのまま、大きな穴も掘っちゃうぞ！最近では自転車もお気に入りの元氣いっぱい男の子です。パパとママは明るく健康な子にと願っています。

(健・由美子さんの長男)

戸籍の窓 9月届出分

おめでた

赤いん	保護者	地区
慶周	田中	砂場
里奈	香取	中郷
よし乃	酒井	上金江津
翼	駒次	下金江津
直人	阿部	外丸田
彩香	内田	大境
和也	山田	広田
良彩	秋山	堤向
舞	平川	遠下
乃	山根	下金江津
菜	石山	下町
之	木村	宿川
平	古川	上金江津

おくやみ

氏名	年齢	地区
中野	86	砂場
青野	86	中金江津
江野	71	下金江津
岡野	57	保村
椿宮	84	中金江津
本は	80	保村
手き	90	早井
岡貞	82	保村
大義	88	中道
嶋和	49	上

村の人口と世帯

平成4年9月1日現在

人口	11,689人(+30)
男	5,758人(+16)
女	5,931人(+14)
世帯数	2,850戸(+9)

ひまわり

ふるさとの川「利根川」のコーナーを今月から拡大しました。古の利根川、そして人々の暮らしを振り返ればと思います。利根川に関する写真・資料をお持ちの方、係までご連絡ください。ご協力をお願いします。ウタム〜こたつの季節です。