

広報 かわち

'91
9 月号
 No. 270

■平成3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・企画広報課



“イチジク” 本格的出荷

主 要 内 容

- | | |
|---------------|---------|
| ☆新しいまちづくりのために | P 2～4 |
| ☆福祉センターから | P 5 |
| ☆いきいきライフ'91 | P 6～7 |
| ☆お茶の間 | P 8～9 |
| ☆保健だより | P 10～11 |
| ☆むらのできごと | P 12～13 |
| ☆みんなの窓 | P 14～15 |
| ☆戸籍の窓 | P 16 |

イチジクの出荷が始まりました。今年は出荷農家も8戸(約80アール)に増え、竜ヶ崎市場と併せ全農をとおして京葉市場への出荷も開始されました。農家では他の生産地に劣らない品質のイチジクを出荷して「河内のイチジク」をアピールしようと、選果、選別に注意をはらい品質の向上に努めています。



住みよい まちづくり をめざして

都市計画 ②

都市(まち)は多くの人々が住み、働き、憩うところです。その都市に求められるものは、安全、快適でしかも機能的であることです。

都市計画は、このような都市づくりを計画的に誘導し、人々の健康で文化的な生活と機能的な活動を確保するために、土地の合理的な利用や都市の根幹となる施設、秩序ある市街地づくりなどを総合的に計画し実施するものです。

今後の「まちづくり」の基本となる都市計画について、今回は線引きされたあとの市街化調整区域での開発や建築行為の制限についての概要をお知らせします。

調和のとれた 土地利用をめざして

本来、都市(まち)は住居・商店・工場・事業所など各種の用途の異なる建物が集まって形成されるものですが、各種用途の混在化を放置したままにしたり、無計画な市街地の拡大は、快適な生活を営む上で、障害となることは明らかといえるでしょう。

無秩序な市街地の拡大を抑制し、秩序ある市街地を形成するために、市街化調整区域と市街化調整区域とに分ける(線引き)制度が設けられることになりました。

市街化調整区域での 開発行為・建築行為

市街化調整区域は、市街化を抑制し農業の振興を図る区域です。農家やその他特殊な場合を除いて開発行為・建築行為はできません。

なお、現在住宅を所有している方の増・改築については、用途の変更がなければ可能です。

それでは、この区域での開発行為・建築行為について、例外的に認められているものについて説明します。

- 開発許可・建築許可なしで建築できるもの
- ① 農林漁業用建築物または、これらの業務を営む者の住居用建築物
 - ② 学校、病院等の公益施設
 - ③ 国や地方公共団体が行うもの
 - ④ 10㎡以内の増・改築または、車庫、物置などの軽易な建築物



開発許可・建築許可等
が必要なもの

- ① 日常生活必需品の販売店等
各種食料品店、飲食店、日
用雑貨店、ガソリンスタン
ド、理髪店、クリーニング
店、自動車修理工場等
- ② 農林漁業生産物の加工施設
貯蔵倉庫、加工工場
- ③ 沿道サービス業
ドライブイン、ガソリンス
タンド

既存権利の届出

市街化調整区域では、原則
として建築物を建てること
ができなくなります。

しかし、市街化調整区域内
に線引き決定前から、自分が
住むため、または業務を営む
ための自己用建築物を建てる
目的で所有していた土地（土
地の利用に関する所有権以外
の権利を含む）があり、そこ
に建築しようとする方には、
次のような措置（既存権利の
届出）があります。

それは、線引き決定後六ヶ
月以内に知事に届け出をして、
その目的に従って五年以内に
開発行為または建築行為をす

④ 市街化調整区域に指定され
てから六ヶ月以内に既存権
利の届出をしたもの

⑤ 線引きの際、一定の条件に
ある土地に建築するもの
（既存宅地の確認）

⑥ 既存集落内の自己用住宅
ただし、日常生活必需品の
販売店や沿道サービス業につ
いては、立地場所や敷地規模
等について一定の許可基準が
あります。

既存宅地の確認

市街化調整区域内の土地で
あっても、その土地が市街化
区域と同一の日常生活圏を構
成する一定規模以上の集落内
にあり、しかも市街化調整区
域とされた時点で、すでに宅
地になっていることなどの確
認を知事から受けた土地につ
いては建築することができます。

この確認を受けるには、次
の四つの要件をすべて満たす
ことが必要です。

- ① 市街化区域に隣接または近
接する地域（市街化区域か
らの距離がおおむね1kmま
での範囲）
- ② 市街化区域と一体的な日常
生活圏を構成している地域
- ③ おおむね五十戸以上の建築
物が建ち並んでいる地域

④ すでに宅地であった土地
（次のいずれかに該当する
もの）

- ・ 土地登記簿における地目が
宅地となっている土地
- ・ 固定資産課税台帳における
評価が宅地である土地
- ・ 宅地を目的とした農地転用
の許可を受けている土地
- ・ 建築基準法に基づく道路の
位置指定を受け、敷地割計
画図に示された区域内の土
地

・ 建築基準法に基づく建築確
認を受けた建築物にかかる
敷地とされた土地
なお、この確認を受け建築
物を建てるようとするときは、
その周辺の土地利用の現況と
整合性が図られるものに限ら
れます。

既存集落内の 自己用住宅の建築

線引きが決定された後、市
街化調整区域内の土地の所有
者の親族が、世帯分離等する
ための自己用住宅については、
社会的条件などに照らし一体

に知事の許可を受けたうえで
建築することができます。

（一）必要性

申請者が住宅を必要とする
理由が、次のいずれかに該当
する場合であること。

- ・ 婚姻により世帯を独立する
場合や定年、退職、転勤等
により転居する場合
- ・ Uターン等により故郷に定
住する場合
- ・ 現在住んでいる住宅が過密、
狭小、借家等の事情がある
場合や疾病等の理由で転地
がやむをえない場合
- ・ その他、知事がやむをえな
いと認めた場合

（二）申請予定地

申請にかかる土地は、次の
いずれかに該当する場合であ



最近、村内でも急増するミミ開発

ること。

- ・申請者が線引き決定前から所有していた土地
- ・申請者が線引き決定前から所有していた親族から相続、売買などによって所有権を取得した土地
- ・申請者がその集落の出身者であり、線引き決定前からその土地を所有していた者
- ・線引き決定前からすでに宅地であり、申請者がその所有権を取得した土地
- ・該当する土地が既存集落内にない場合や建築基準法または農業振興地域の整備に関する法律などにより建築することが不可能であり代替地として交換した土地

都市計画

Q & A

Q 線引きされる前に土地登記簿の地目

「宅地」にしておけば、市街化調整区域になっても、いつでも家を建てることできると聞きました。本当のですか。

A 土地登記簿の地目が「宅地」に変わる

のは、一般的には、更地の土地（雑種地、原野等）に実際に建物が建ってから地目が変更になります。

ですから、線引き前に地目を「宅地」にすること、は、線引き前に建物が建っているということになります。線引き前に建物が建っていない

ば、市街化調整区域でも建築物の用途、規模、構造が従前と著しく異なるものでなければ増・改築することができず、しかし中には、更地でも「宅地」になっているという特別な場合があります。こういう土地については、線引きされて市街化調整区域になると原則的には建てられなくなります。ただし、既存権利の届出や既存宅地の確認等を受けることができれば建てるのが可能になります。

違反広告物のない

きれいなまちに

―屋外広告物は許可が必要です―

わたしたちが快適で文化的な生活営む環境をつくるため、屋外広告物の設置について県条例等で規制されています。

屋外広告物とは

屋外に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・張り紙・張り札・広告塔・広告板・その他工作物等に掲示されたものなどです。

禁止地域

り、許可を受けなければ掲示できないものもあります。

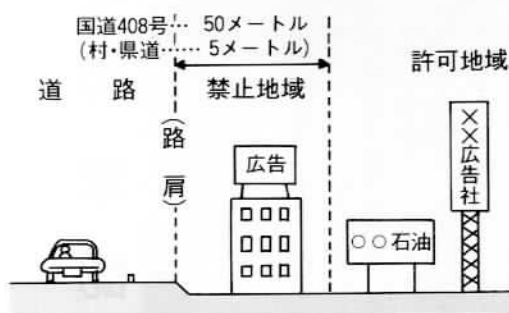
- ・国道四〇八号の路肩から五十メートル以内
 - ・県道・村道の路肩から五メートル以内
- ※これ以外の地域では許可が必要です。

屋外広告物の規制

屋外広告物法の規制には、主に次のようなものがあります。

- 一、広告物の設置場所を制限する「禁止地域」
- 二、広告物の設置物件を制限する「禁止物件」
- 三、広告物の設置に許可を必要とする「許可地域」

なお、公共的な目的をもつたものや自家広告物で一定基準以下のもの、冠婚葬祭の際の一次的なものなどについては、条例の規制が除外された



禁止物件

- ◎電柱・街灯柱
- ◎街路樹・信号機・道路標識・ガードレール
- ◎橋・トンネル・歩道橋・道路の分離帯
- ◎郵便ポスト・電話ボックス

屋外広告物のお問い合わせ、許可申請については、役場建設課土木係（☎84-2111 内線151・152）まで。

ご協力ください

今年度も生板汚水幹線公共下水道工事を生板四ツ家・砂場地区内で実施いたします。道路通行規制などご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

☐お問い合わせ先

役場企画広報課（☎84-2111 内線132）まで。

下水道工事



児童たちとの交流会



大洗海岸での海水浴



明るい笑顔で作業訓練

福祉センター内に開所された福祉作業所では、開所から二カ月目を迎え、八人の通所者が明るく、和やかな雰囲気の中で社会参加を目標に、生活訓練や事務用品の組み立てなどの作業訓練に励んでいます。

八月十日、同作業所では河内村手をつなぐ親の会（沼崎雅也会長）の皆さんと合同での海水浴を大洗海岸で、また二十八日には福祉センターを訪れた長竿保育所の児童たちとの交流会を行い、歌やゲームを楽しみました。

福祉作業所では、地域の人々との交流を深めながら、障

害者の社会参加と自立をめざして活動を進めてまいりますので、皆さんのご協力をお願いいたします。

ボランティア募 集

福祉作業所では、次のような活動を直接お手伝いいただけるボランティアの方を募集しています。

- ・福祉作業所内での作業訓練のお手伝い
- ・手工芸（特に牛乳パックによるハガキや和紙作り）やゲームの指導

・クリスマス会をはじめ、今後、計画している催し物のお手伝い

くわしくは、河内村福祉センター（☎八四一三六九九）までお問い合わせください。

賛助会員募集

河内村手をつなぐ親の会では、会の活動に賛同しご協力いただける賛助会員（一口一千元）を募集しています。

親の会は村内の知的障害者（児）をもつ親（保護者）・会に賛同された方（賛助会員）が、

互いに手をつなぎ子どもたちを健やかに育成し、よりよい地域社会の中で人としての尊厳を確立するため、会員相互の協力で福祉の増進を図ることを目的に、平成二年三月結成されました。わたしたちは、地域の皆さんと手を携えて親の会を育て発展させるとともに、障害者の完全参加と平等という障害福祉の概念に近づこうと活動しています。

お問い合わせは、河内村手をつなぐ親の会事務局（福祉センター内 ☎八四一三六九九）まで。

議会だより

8月臨時会

職員の休日及び休暇に関する条例の一部を改正

女子職員の継続的な雇用安定と健康保持の観点から、育児休暇に該当する子が一歳に達するまでの間、育児に必要とする期間を特別休暇（育児・無給）として認める条例の一部改正を行いました。

公共下水道工事 請負契約を締結

生板汚水幹線公共下水道工事の請負契約を五洋建設株式会社茨城営業所（所長 桜田繁雅）と次のとおり締結しました。

- ・03国補公下第一号生板汚水幹線公共下水道工事：契約金額六千五百九十二万円（うち消費税 百九十二万円）
- ・03国補公下第二号生板汚水幹線公共下水道工事：契約金額三千百九十三万円（うち消費税 九十三万円）



仕事が健康の秘けつ
柳町勘次さん（85歳・下金江津）

「トラックもなく、ボンボン船が荷を運んでいた」昭和元年、自転車店開業からリヤカー、農機具、バイク、自動車と時代の求めに応じて販売、修理を行ってきた。バイクの普及し始めた時代、柳町さんの指導を受けた人も多い。66年間「むらの修理屋さん」として親しまれ、息子さんに経営を譲った現在もバイク、自転車の修理に励み、部品の購入や奥さんの通院に自動車のハンドルを握る。「仕事に励むこと」が柳町さんの健康の秘けつです。

毎月の季題にそって「季節の一瞬を表現したり、懐かしい風景を思い起こして」俳句づくりを楽しむ鴻巣さん。「一人でも勉強になるし、趣味を通してお友だちの輪も広がります」と。女手一つで家族を支えた苦しい時代も。今は家族やお孫さんに囲まれ「こんないい時代長生きしなければ」と好き嫌いなく食事を取り、お風呂上がりの柔軟体操を日課に。楽しい趣味に気の合う友、「いつも私の心はさわやかです」といきいきライフを送ります。

9月15日は敬老の日。今回は、毎日
をいきいきと暮らすお二人に趣味や健康の秘けつを伺うとともに、高倉秀暢先生（福祉センター理学療法士）に健康づくりについてお話いただきました。

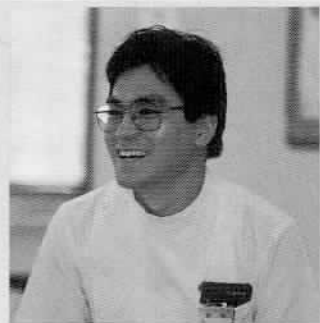
長い間社会に貢献されてきた皆さんのますますの長寿をお祈りいたします。

心さわやかに俳句を

鴻巣ていさん（78歳・中郷）



身体が動くとも脳も動く
運動は、心臓など内臓の機能を高め、筋力をアップし、体力もつき、身体を若々しく保つと同時に、脳に適切な刺激を与えます。また、運動を続けることは、肥満を予防し、血管の老化を防ぐという効果があるほか、気分転換、ストレス解消になるといった精神面への効果も大きいのです。現代人は歩くことが少なくなり、とかく運動不足になりがちですので、よく歩くことから始めてください。全身運動を日課にすると、より効果的です。ただし、四十歳以上の人は、自分の体力にあった運動を行い、決して無理はしないことです。なれた運動でも、体調が悪ければ



高倉秀暢先生

福祉センター理学療法士
（牛久愛和総合病院リハビリセンター長）

1日に
20～30分

日常生活のなかに運動を

年をとるにつれ、体力が衰えていくことは自然の摂理であり、仕方のないことですが、体力のつづくかぎり、できるだけ人をあてにしないで自分

人にたよらず
自分でやろう

◎運動の強度：一つの目安として心拍数（脈拍）が一分間に百〇百三十五程度の運動を十分に休息をとりながら無理をしないことが大切です。
◎運動の量：運動は一日に二十〇～三十分程度、一週間に二〇～四回程度行いましょう。

◎運動の種類
・歩行（散歩）
・固定式自転車漕ぎ
・日常生活動作（階段の昇り降りなど）

◎高齢者の運動法

途中でも切りあげることが大切です。要は、毎日の暮らしのなかでもマメに身体を動かすことが、脳に快い刺激となるのです。

河内村長寿者表

(平成3年9月7日現在)

年齢	氏名	生年月日	性別	地区名
97	鶴間良平	27.2.17	男	宿
96	椎塚こう	28.2.15	女	早井
96	諸岡栄	28.6.20	男	保村
95	山田春治	29.4.13	男	南丸田
95	長谷川てる	29.4.26	女	流作
94	石井なか	29.9.25	女	保村
94	古森けん	29.11.1	女	手栗
94	木村志け	30.1.14	女	羽子騎
94	橋本たみ	30.4.10	女	上金江津
93	古手たか	31.5.7	女	早井
93	高山むめ	31.5.23	女	浄玄
92	田沼よし	31.9.10	女	十里
92	宮本ふく	31.11.11	女	愛宕町
92	小崎照善	32.1.18	男	羽子騎
92	牧山きみ	32.1.26	女	関場
92	佐藤晃	32.7.1	男	羽子騎
91	小巻とく	32.10.22	女	手栗
91	高島忠三郎	33.1.9	男	羽子騎
91	久松ヨシ	33.2.8	女	上金江津
91	関根ちよ	33.3.19	女	下町歩
90	鈴木てい	33.10.30	女	保村
90	落合克己	34.5.1	男	田川

☆氏名で変体がなは書き改めました。

(注) 敬老福祉大会の長寿褒賞は、明治30年3月31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。

長寿者は
90歳以上は22人

九月十五日は「敬老の日」。今年、村内の七十歳以上(大正十一年三月三十一日以前生まれ)のお年寄りは、九月七日現在で一千三百七十人。うち、九十歳以上は最高齢者の鶴間良平さん(九十七歳・宿)をはじめ二十二名(男七人、女十五人・別表)。女性では椎塚こうさん(九十六歳・早井)がトップです。また、村

当日は、金江津小学校体育館に村内の七十歳以上のお年寄りをお招きして、河内村敬

なごやかに敬老福祉大会

老福祉大会が行われました。大会では、細谷村長の祝辞のあと、長寿褒賞(九十五歳以上・八人)や米寿褒賞(八十八歳・二十四人)、傘寿褒賞(八十歳・六十九人)、高砂夫妻(共に八十歳以上・十組、前年受賞者を除く)の表彰が行われ、それぞれの代表者に褒状と記念品を贈り、皆さんの長寿を祝いました。このあと、歌謡ショーと落語のアトラクションが行われ、お年寄りの皆さんは楽しい一時を過ごしていました。

いきいき体操

この体操はバランス感覚を高め、骨折事故を防ぐ体操です。

はじめは無理しないで、少しずつ、できるものからやりましょう。

①本足立ち3変化

片足立ちのまま、胸をはり、両手でもう一方のひざをかかえ、胸に引きよせる。

胸に引きよせた足を地面につけないようにしながらうしろにまわし、両手でそれをつかんでおしりにつける。

軸足を変えずに、全身を真横に倒し、バランスをとる。

②回転ジャンプ

片足でジャンプしながら90度ずつ回転する。

片足でジャンプしながら90度ずつ回転する。

③目つぶり片足立ち

目をとじたま、胸を前後に交差させてふる。

④お手上げ騎士

指を頭上にくみ、片ひざをついたまま胸をはり、からだを左右に倒す。

でやろうという気持ちをもつことが大切です。ものごとを一人で行っていく習慣を身に立ちます。

すてきに河内

一人でも多くの人に 町の素晴らしさを

「本当に信じられ
ませんでした。名前
を呼ばれた瞬間は、
驚きとうれしさで頭
の中が真っ白になっ
て……」と、ミスま
いあみに選ばれた
喜びを。

コンテストは阿見
町が昨年から町ぐる
みのお祭りとして実
施している。まいあ
みまつり”のイベン
トの一つとして行わ
れました。選ばれた
ミスは一年間、町の

催し物に花を添えるとともに、
各地のイベントで町のPRに
努めます。「一人でも多くの
人に、阿見町の素晴らしさを
知っていただけるよう一生懸
命頑張ります」と抱負を。

吉田さんは、キャノン阿見
工場勤務。総務課で総合受付
を担当しています。趣味は映
画観賞と旅行、スポーツ。週
三回通うエアロビクスをはじ
め、スキー・ゴルフと「とに
かく身体を動かす事が大好き」
な活動派。「次はスキューバ
ダイビングのライセンスを取
得して、マンタを見に行きた



吉田紀美さん
(23歳・砂場)



表彰を受ける秋山さん(右)

秋山さん(女子砲丸投げ)2位に 関東中学校陸上競技大会

前号で紹介しました秋山美樹子さん
(河内中・3年)＝女子砲丸投げ＝は、8月
9日、那珂町で行われた第19回関東中学
校陸上競技大会で12.99mを記録し見事
2位に輝きました。

また、8月19日から21日まで宮崎市で
行われた第18回全日本中学校陸上競技選
手権大会では全国から40人が砲丸投げに
出場、秋山さんは悪天候の中力投し12.67
mを記録しましたが、惜しくも決勝ラウ
ンドへの標準記録(12.90m)の突破はな
らず14位となりました。



矢島小林
工業(株)様

婦人団体
の皆さん



い」とも。
今年七月、取手市から河
内に。「緑いっぱい自然
環境はすばらしいですね。
そんななかで、ジェットス
キーやモトクロスコース
など若者向きの施設があっ
てもいいんじゃないでしょ
うか。河内の皆さんよろし
くお願いします。」



善意の ご寄付

◎雲仙・普賢岳噴火に 伴う災害義援金

多くの皆さんから、温かい
善意をお寄せいただきありが
とうございました。

村では日本赤十字河内村分
区を通じて被災地の皆さんへ
お届けしました。

・矢島小林工業(株)

茨城第一工場 様

三万三千五百円

茨城第二工場 様

六万二千五百円

・金江津小学校児童会 様

◎村社会福祉協議会へ

・中金江津子ども会 様

三万二百五十円

・上金江津子ども会 様

一万九千七十五円

ありがとうございます。

合計 四十三万二千二百九十九円

・河内村交通安全母の会 様

二万 円

・河内村婦人会 様

五万六千七百円

・河内村商工会婦人部 様

六万六千三百円

・役場窓口の募金箱へ

八万八千六百五十五円



兵庫県
篠山町

「山合いの小京都」篠山^{ささやま}



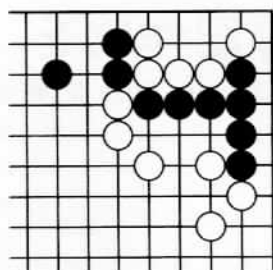
ろにはたくさん取れました。お祭りの鍋料理もマツタケだらけで、肉を搜すのが大変なくらいでした。山の豊かな篠山。「雪がチラチラ丹波の宿に　猪がとび込むボタン鍋」とデカンショ節に唄われるイノシシも有名です。

十一月に行われる春日神社の秋祭りも御神輿が各町内から十四・十五台出され、勇壮に町内を練り歩きます。御神酒を飲み過ぎて御神輿ごと警察署に飛び込み、一晚、御神輿といっしょに留置されたなんて話もあります。

舞鶴自動車道の開通で京阪神からの連絡も便利になり、歴史の町篠山では培われた文化や技術、史跡を生かした町づくりが進められ田園文化都市に変貌しようとしています。

有段を目指して

かわち 文芸



※3分で2級、1分以内で有

詰 碁

出場 十段 武宮正樹

白先勝・7手まで

ヒント：眼あり、眼な

詰将棋

出題 八段 北村昌男

ヒント：金を手に入れ

る手段がいろいろ目に

[illegible]

※10分で3級、3分で二段。

持駒
飛

はいく

河内俳句会

新蒔や命の綱の時もあり
新蒔や働きの者が嫁が居て
群青に抜ける初秋の空と山
初秋やのこる命をいとおしむ
稲刈り機無用の腕を腰に組む
遠花火終わりに仰ぐ七つ星
初秋を背で感ずる風呂上り
刈り初むる稲田に実る穂の重み
日差道初秋の感影長がし
稲刈りて耒の重さもふんばりて
広大な稲もみるみる刈りとられ
朝露を踏んで草刈る初秋かな
初秋やきつねの雨がだまし去る
生ビール一息に飲む壮快さ
今日もまた残暑身にしむ初秋かな

大 山 神 諸 鴻 中 津 野 田 本 鴻 鴻 平 田 小
野 沢 崎 岡 巢 山 根 沢 中 橋 野 野 川 中 島
四 仙 迪 　 　 千 と 一 芳 澄 三 た 和 白 と
郎 峰 太 勇 い 代 し お 風 雪 江 郎 け 楓 茅 し

保健だより 脂肪(コレステロール)

飽食の時代といわれ、わが国でも食生活の欧米化が進んでいます。脂肪の摂取量の多いアメリカやヨーロッパでは、わが国に比べ心臓病での死亡率が二〜三倍も高くなっています。今回は、この脂肪についてお話しします。

脂肪の摂取も バランス良く

脂肪の中でも、特に動物性脂肪の摂取が問題です。これは、動物性脂肪に含まれている飽和脂肪酸が血管の動脈硬化を促進するためです。心臓を養っている血管を冠状動脈といいますが、この冠状動脈

が動脈硬化を起こしますと、血液の流れが悪くなり狭心症を起こしたり、さらには心筋梗塞になって死亡する危険が増大します。

一方、植物性の油や魚油には、動脈硬化を予防する不飽和脂肪酸を多く含んでいます。従って脂肪を摂る時は、動物性脂肪よりも植物性油や魚油をやや多めに摂る方がよいとされています。しかし、いくら植物油や魚油が良いといっても、こればかり摂ることも問題です。例えば、アラスカに住むエスキモーの食事は、魚油が多いので、動脈硬化になる人は少ないのですが、逆に血が止まりにくくなり出血

による突然死が多いといわれています。何事もバランスよく摂ることが大切です。

コレステロールは 1日 300mg 以下に

動物性脂肪の中でも、特に鶏卵やすじこ・かずのこ等の魚卵、イカ・エビ・カニ等にコレステロールが多く含まれています。コレステロールは身体の中でも合成されますが、食事から多く摂り過ぎると、血液中に増え血管壁に沈着し、動脈硬化を起こします。

コレステロールの摂取量は、一日三百mg以下が良いとされています。鶏卵1個(五十g)には、約二百三十

ヘルシー

焼きいわしのおろし煮

124kcal たん白9.9g 塩分1.5g

材料(1人分) いわし1尾、大根おろし50g、
①(しょうゆ小さじ1杯、酒大さじ1杯、だし大さじ1杯、もどして種を除いた赤とうがらし1/2本)、ねぎ5g

作り方 ①いわしは頭と腹わたを除いて塩水でよく洗い、水けをふいて魚焼き用グリルで焼く。②なべに①を煮立て、水けをきった大根おろしといわしを加えてひと煮立ちさせ、4cm長さのせん切りにしたねぎを加えてサッと混ぜる。

メニュー

十gのコレステロールがありま
すので、中年以降で動脈硬化を心配する人では、卵二個は多過ぎることになります。洋風の食事が増えている今日、脂肪、特に動物性脂肪の摂り過ぎには注意しましょう。

普及所から

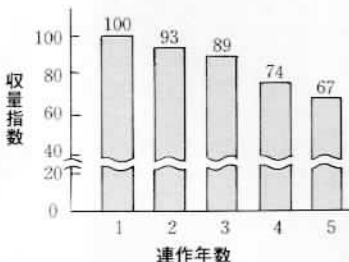


図-1 麦稈すき込みだけでは地力低下
小麦連作(水田転作)による収量の年次推移
(茨城県農試竜ヶ崎試験地による)

図-2 小麦と緑肥作物の種類別作型

緑肥作物の種類	月											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ソルガム						●	●		○	○	○	○
クローバー類					○	○					○	○

上段は小麦、下段は緑肥作物

○-○は種、—生育、●-●収穫、▲-▲すき込み

地力増進に緑肥作物を

農作物の高品質・安定生産の基本は土づくりであることは、ご存じのことと思います。しかし、労働力や有機物材料の不足などのため、意外に行われていないのが現状です。その対応策の一つとして、ソルガム、レンゲ、クローバー類など緑肥作物の導入が考えられます。

例えば小麦の場合、図-1に示したように、連作するほど収量が減り地力低下が進んでいくことが分かります。このため、地力向上を図る有機物の施用が必要になってきます。

緑肥作物には、①有機物の補給 ②土壌中の窒素分の増加 ③養分の流出防止 ④土壌表面の保護など、地力を増進させる利点があります。また、図-2は緑肥作物を導入した場合の作型の例ですが、十a当たり生草量で三〜七t(乾物で二〜三t)の施用となります。今後、高品質生産が求められ、低コスト化

暮らしのワンポイント

酔は、疲労回復などにいいと昔からいわれています。どうしてでしょうか。体内における栄養素の分解の過程をみながら、酔の効用についてみてみましょう。

食べ物の栄養素で、でんぷんなどの炭水化物が消化されるとブドウ糖になります。これが吸収されて体内で燃焼すると、体を動かすエネルギー源に変わります。

健康なときは、ブドウ糖は体内で完全に燃焼されます。しかし、疲れがひどいときや体が不

酔の効用

食欲を増進させ体調を維持

調のときは、ブドウ糖は体内で完全に燃焼されません。すると、ブドウ糖は不完全燃焼のまま乳酸に変わり、血液を酸性にし、疲労や肩こり、全身がだるくなるなどの症状を引き起こすのです。ところで、夏は食欲が減退しがちです。なかには食欲がなくなり、体に変調をきたし、いわゆる夏バテになってしまう人も少なくありません。「体がだるい」「食欲がない」というときには、すずんで酔を使った料理を食べるようにしてみてもいいでしょうか。

酔には、食べ物の味をひきたてる効果がありますし、また、食欲を増進させるメリツトがあります。

料理のかくし味として、ドレッシングの代わりとして酔を使ってみましょう。二杯酔や三杯酔など、俗に言う酔の物も効果があります。体調の維持に、夏バテ予防に役立ちます。

このほか酔は、生活面でも役に立ちます。「酔をいれた水で畳をふくときれいになる」や「水揚げの悪い草花は、酔につけると長持ちする」「梅干しを入れたご飯は腐りにくい」など、酔には実にさまざまな数多くの効用があるので、すずんで酔を使った料理を食べるようにしてみてもいいでしょうか。

大都市住宅はウサギ小屋

—格差の大きい住宅規模—

10年ほど前に、ヨーロッパで、「日本人はウサギ小屋とあまり変わらない住宅に住む仕事中毒」と紹介されたことがあります。首都圏を中心とした大都市の粗末な住宅を表す言葉として、わたしたちの関心を集めました。

諸外国と、一人当たりの床面積で比べてみましょう。日本—25.0㎡、フランス—30.7㎡、イギリス—35.2㎡、アメリカ—61.8㎡と確かに劣っているのが分かります。

国内に眼を向けてみましょう。一住宅当たりの床面積の全国平均は85㎡、これを各都道府県別に比較してみます。

大都市地域では平均を下回り、神奈川県68㎡、大阪府は65㎡、東京都では57㎡となっています。一方、本州日本海側の各県の一住宅当たりの床面積はそろって規模が大きく、富山県の166㎡をトップに、以下、福井県133㎡、秋田県の130㎡となっています。最高の富山県と最低の東京都では、実に、2.6倍もの開きがあるのです。また、日本の場合、一戸建て(117㎡)と共同住宅(42㎡)、持ち家(112㎡)と借家(43㎡)とで、それぞれに大きな格差があることも特徴といえます。

持ち家の一戸建ての広さは欧米並ですが、借家の共同住宅が狭すぎるのが問題です。

一住宅当たりの床面積

持ち家の一戸建て		借家の共同住宅	
			
全国平均	117㎡	全国平均	42㎡
(富山県)	166㎡	(東京都)	32㎡

No.123

交通事故0の提言

交通安全について

車社会になった現在、どんなに気を付けていても、新聞に交通事故の記事が、毎日のようにのっている。

左右をよく見る、スピードを出さない。

でも、いくら気を付けても、おたがいのゆずりあいが必要である。雨の日の登校で、あぶない目にあつた事がある。前からの風雨が強く、かさを前にかたむけて歩いていたら、わたしたちの列に自転車がぶつかつて来たのである。前にいた私はつき飛ばされてしまった。これが、車だつたかと思うと、すごい事故になつていたと思う。事故をなくすには、一人ひとりの「心のゆとり」が大切だと思う。



源清田小学校6年
小 安 涼 子 さん

でむら できごとの

ふれあい ビアガーデン

※皆さんの地区の身近な話題
や出来事、ハイ！ポーズなど
を係までお寄せください。
▽連絡先 役場企画広報課 広報係
8421111 内131



若者の「出会いと交流」の場に

八月三十日、つづみ会館で「ふれあいビアガーデン」が行われ、村内外から若者たち（独身男女）約百人が参加しました。参加者は冷たい生ビールとアマチュアバンド「ハート」の皆さんの演奏やゲーム、抽選会を楽しみながら時の過ぎるのも忘れ話らいの一時を過ごしていました。

これは、地域の若者たちの「出会いと交流」の場を設けるとともに、村の活性化につなげようと商工会青年部と結婚相談員連絡協議会が主催したもので、今後同様の催し物を実施してゆくことにしています。



和やかに会話もはずみます



河内村小学校水泳記録会記録表

(7月30日源小プール)

種目	学年	男子氏名	女子氏名
自由形	25m	4 石津 賢一(金)	時田 美香(長)
		5 福田 秀和(金)	大野 徳香(長)
		6 大野 明彦(生)	岡野 友美(源)
	50m	5 青野 祐介(金)	大野 綾子(生)
		6 石山 悟史(長)	宮本みどり(長)
	100m	5 沢辺 剛(長)	木内 貴子(長)
平泳ぎ	25m	6 沢辺 広(長)	時田 美香(長)
		5 飯塚 雅幸(長)	沼崎 由季(源)
		6 山口 哲矢(長)	浅野 美緒(長)
	50m	5 飯塚 雅幸(長)	沼崎 由季(源)
		6 大竹 友弥(長)	関根 紀子(長)
	100m	6 大竹 友弥(長)	宮本みどり(長)
背泳ぎ	25m	5 雑賀 朋之(長)	大野 徳香(長)
		6 杉山 晃規(源)	岡野亜紀子(金)
	50m	5 雑賀 朋之(長)	田中 亜樹(長)
		6 石井 高彰(長)	本橋 慈子(長)
	100m	6 沢辺 広(長)	本橋 慈子(長)
		5 木内 浅野(長)	飯塚 鴻野(長)
400m リレー	4	雑賀 植木 沢辺 山口 石井	鈴木 鈴木 鈴木 鈴木
		飯塚 植木 沢辺 山口 石井	木内 田中 大野 宮本 吉田
	5	飯塚 植木 沢辺 山口 石井	木内 田中 大野 宮本 吉田
		飯塚 植木 沢辺 山口 石井	木内 田中 大野 宮本 吉田

※各種目1位のみ

■ は大会新記録



郡・村小学校水泳記録会

七月三十日、源清田小学校で河内村小学校水泳記録会が行われ、各校の選手たちが元気いっぱい力泳を繰り広げ新記録が続出しました。また、八月五日、大谷小学校(美浦村)で行われた稲敷郡小学校水泳記録会でも、五年生女子の百メートルリレーで大会新(1分9秒8)を記録するなど好記録が続出し「河内っ子」の元気を十分にアピールしました。

村長の動き

8

月



上金江津子ども会育成会納涼盆踊大会

- 2日(金) 庁議、利根地区水防協議会
- 3日(土) 地域づくり推進協議会
- 4日(日) 村子ども会育成連合会地域指導者研修会、平三郎中央橋竣工祝賀会、第一幼稚園おたのしみ会
- 5日(月) 豊田新利根土地改良区理事長懇談
- 6日(火) 村議会臨時会、全員協議会
- 7日(水) 国民年金理事者会議
県南高校建設促進協議会
- 8日(木) 全日本中学校陸上競技選手権大会出場秋山美樹子さん表敬訪問、体育奨励補助金交付、竜ヶ崎一高訪問
- 10日(土) 農業委員長宅訪問
- 12日(月) 福祉センター視察に伊奈町来村
- 14日(水) 上・中・下金江津子ども会育成会納涼盆踊り大会
- 15日(木) 中金江津子ども会来庁
- 16日(金) 構造政策推進会議、医療行政懇談会
- 18日(日) 妙行寺納涼カラオケ大会
- 19日(月) 水道運営審議会
農地流動化推進委員会議
- 21日(水) 県町村会海外視察団見送り、水防本部会議、教育事務特別指導訪問、中堅教員県外研修打合せ
- 22日(木) 災害募金に村婦人団体来庁、中国行政視察反省会、イチジク出荷目ぞろい会、村文化協会理事会
- 23日(金) 村子ども育成連合会幹部研修会
稲広域管理者会議、カール茨城工場訪問、管理職会行政懇談
- 25日(日) 美浦・桜川村議選当選祝
- 26日(月) ふれあいピアガーデン打合せ、金江津地区教職員の会定例会
- 27日(火) 旧給食センター解体工事現場視察
- 28日(水) 第2栄橋(仮称)架橋促進に関する陳情、県衛生部長陳情
- 29日(木) 国土調査推進協議会
- 30日(金) 竜ヶ崎地区交通対策協議会
ふれあいピアガーデン
- 31日(土) 牛久市・竜ヶ崎市・稲敷郡財政事務研究会



スポーツの結果

硬式テニス大会

(7/21中・公テニスコート)

〔男子の部〕

優勝 宮崎・本間チーム

準優勝 竹野内・柳橋チーム

三位 西岡・奥村チーム

〔女子の部〕

優勝 東川・本田チーム

準優勝 山崎・林チーム

三位 萩田・久保チーム

9月21日～30日は

「思いやり」の

こころで築こう交通安全

秋の全国交通安全運動

郡小学校水泳記録会

8月8日
於 大谷小プール

【男子の部】▷自由形…《25m》4位 坂本昌生(生)、5位 大野明彦(生)《50m》3位 石山悟史(長)▷平泳ぎ…《50m》4位 大竹友弥(長)《100m》2位 山口哲矢(長)▷背泳ぎ…《50m》2位 石井高彰(長)《100m》4位 沢辺広(長)▷100mリレー…《5年》3位 飯塚雅幸(長)・雑賀明之(長)・沢辺剛(長)・江口秀則(金)《6年》2位 大野明彦(生)・坂本昌生(生)・沢辺広(長)・山口哲矢(長)【女子の部】▷自由形…《25m》3位 岡野友美(源)、6位 飯岡菜穂美(金)《50m》3位 大野綾子(生)《100m》5位 木内貴子(長)▷平泳ぎ…《50m》4位 関根紀子(長)、5位 沼崎由季(源)《100m》4位 宮本みどり(長)▷背泳ぎ…《50m》1位 吉田修子(長)《100m》2位 本橋慈子(長)、6位 大古加奈子(長)▷100mリレー…《5年》1位(大会新1'09"8) 木内貴子(長)・大野徳香(長)・田中亜樹(長)・大野綾子(生)、4位 沼崎由季(源)・助川絵美(長)・鈴木里美(長)・長島由実(生)《6年》1位 本橋慈子(長)・宮本みどり(長)・岡野友美(源)・飯岡菜穂美(金)

ガイド

役場 ⑧4 2111
 水道課 ⑧4 2361
 つつみ ⑧6 3740
 会館 ⑧4 2830
 西共 ⑧4 2843
 同施設 ⑧4 2845
 利用 ⑧4 3699
 中央 ⑧4 2843
 公民館 ⑧4 2845
 給食センター ⑧4 3699
 福祉センター ⑧4 3699

ご存じですか

引揚者の皆さんへ

平和祈念事業特別基金では、先の大戦で本邦以外の地域から引き揚げた方々(注)に対し、書状(内閣総理大臣名)を贈呈することになりました。

書状の贈呈は請求に基づいて行うこととしておりますので、請求される方は、請求書に記入のうえ、必要な書類を添えて「平和祈念事業特別基金」あて直接送付ください。請求書類は、役場住民課福祉担当窓口においてあります。

(注)…この事業の対象となる引揚者は「引揚者に対する特別交付金の支給に関する法律」による特別交付金の支給要件に該当した引揚者をいいます。

▷お問い合わせ・請求書類送付先
 〒112 東京都文京区大塚5-3-13
 平和祈念事業特別基金(総理府所管)業務第2課引揚係
 ☎03-3945-4703

休 日 診 療 医 当 番

▷竜ヶ崎地区

【9月】

22日 岡野医院(内科) ⑥23657
 五十嵐産婦人科医院 ⑥20936
 23日 福岡小児科医院 ⑥63245
 西新道外科医院 ⑥20855
 29日 細井クリニック ⑥62000
 野村病院(外科) ⑥26561
 10月は未定です。

▷江戸崎地区 *市外局番-0298-は、宮本病院を除いて共通。

【9月】

22日 江戸崎病院 ⑨42611
 23日 宮本病院 02997⑨2114
 29日 鴨下医院 ⑨22619

【10月】

6日 池延医院 ⑧72070
 10日 稲敷病院 ⑨21543
 13日 宇津木医院 ⑨22307
 20日 矢野医院 ⑨22127

*診療を受ける際は必ず電話で確かめてください。

障害のある人に職場を

9月は「障害者雇用促進月間」

障害を持つ人々が自分の能力を生かし、職業を通じて自立したいという願いは、最近高まりをみせていますが、雇用の状況は未だ十分とはいえません。

県では、障害者の雇用促進を図るため、事業主と障害者が一堂に会して、相対方式による集団選考会を次のとおり実施します。

▷集団選考会日程

- ・日時 10月11日(金)
12時30分(受付)
- ・場所 阿見町民体育館

▷お問い合わせ先

竜ヶ崎公共職業安定所
 (☎62-3341)まで。

申込み受付中

平成 県民手帳
 4年版

◎ポケット版 1冊350円
 (大きさ7×12cm 鉛筆付き)
 ◎大型版 1冊470円
 (大きさ8×14cm)

ご利用ください

河川氾濫区域図

建設省では、全国の1級河川流域で、洪水発生危険がある区域が一目でわかる地図を作製し、住んでいる地域の危険性を身近に感じていただくとともに、土地利用や洪水時の水防活動、避難対策などの参考にご利用いただこうと無料で配布しています。

地図では、洪水の危険性として100年ないし200年に1回の確率で起きる降雨量を目安に、河川の水位(計画高水敷)と地盤の高さを比べ、水位より低い区域を浸水区域と仮定し、2階建ての家屋が浸る5m以上、人の背丈を上回る2m以上とそれ以下の3段階に色分けされています。

▷お問い合わせ先

建設省利根川下流工事事務所
 調査課(☎0478-52-3958)まで。

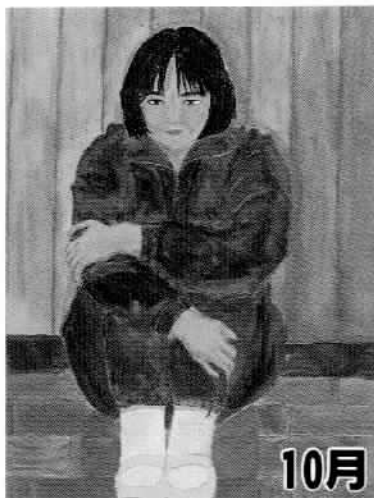
▷申し込み締切り 10月5日(土)

▷申し込み先 役場企画広報課統計係(☎84-2111 内線132)まで。



ひとみちゃん りょうたくん あやちゃん ゆみちゃん ゆうすけくん まなみちゃん ただゆきくん

☆長竿保育所のちびっ子たち☆



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	22	23	24	25	㉔
㉗	28	29	30	31		

○印 役場は休みです

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日です

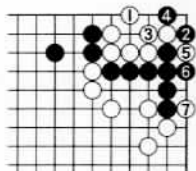
健康テレホンサービス

☎(0298) 22-2600へ

9月のテーマ

月	動	悸
火	口の中にできるガン	
水	老人性白内障	
木	くり返す子どもの腹痛	
金	下痢の原因	
土・日	おしっこがもれる(女性)	

〈詰将棋正解〉
2三竜、同金、1一飛、同玉、2三桂、1二玉、1一桂成、同玉、2二金、まで9手詰め。
〈解説〉初手の竜捨てに気付けば即解決といつてよいでしょう。鋭い一手とします。2三竜に3一玉なら2一飛、4二玉、4三桂成まで。



〈詰碁正解〉
白1のゴスミが好手、黒2、4と攻めるよりありませんが、白は5を決めて7で眼あり眼なし。

有段を目指して

おんこり



小児成人病予防クリニック 親子教室の開催

竜ヶ崎保健所では、次のとおり小児成人病予防クリニック、親子教室を開催します。

▷小児成人病予防クリニック

- ・開催日 毎週第2水曜日
(午後1時～2時)
- ・対象 太りぎみの心配のある幼児(希望により学童も)

▷親子教室

- ・開催日 毎週第4火曜日
(午後1時～2時)
- ・対象 言葉の遅れ、落ち着きがない等、情緒面で心配のある幼児

▷申し込み方法 電話予約にて随時受付します。

▷申し込み先 竜ヶ崎保健所健康増進課(☎62-2161)まで。

ご利用ください

行政相談所

10月13日～19日は「秋の行政相談週間」です。行政相談は、住民の皆さんの行政に対する苦情や要望等を受け付けて、公平中立な立場で問題の解決を図り、行政の改善に役立てる制度です。期間中は

次のとおり行政相談所を開設しますのでご利用ください。

▷日時 10月15日(火)

午前10時～午後3時

▷場所 西共同利用施設

相談は無料、秘密は厳守しますのでお気軽にご利用ください。

本村では、松山登喜男さん(源清田4088-1 ☎84-4158)が行政相談員に就任され、皆さんの相談を受け付けています。

平成4年度

県立農業大学生募集

▷募集人員 ・農学部…農学科(水田 畑作 養蚕)20人、畜産学科(酪農 養豚)10人、経営情報学科10人、果樹園芸学科10人

・園芸部…野菜園芸学科20人、花き園芸学科10人

・研究科(農学園芸学 畜産学 養蚕学)10人

▷特典 ・学科卒業者は、文部省令短期大学卒業生待遇となります。

・授業料、寮費は無料です。

▷願書受付期間

・推薦入学 11月18日～25日

・一般入学 1月14日～28日

▷試験日

・推薦入学 3年12月3日(火)

・一般入学 4年2月4日(火)

▷お問い合わせ先

〒311-31

東茨城郡茨城町長岡4070-186

茨城県立農業大学校入試事務局

☎0292-92-0010

はかりの定期検査

日常、商取引や証明などに使用されている計量器（はかり）をお持ちの方、次のとおり県による定期検査が行われます。

なお検査は、すべて中央公民館での集合検査となります。

詳しくは、役場産業開発課（☎84-2111 内線144）までお問い合わせください。

■計量検査日程

期日	時 間	対象地区
10/3	AM10時～12時	生 板
	PM1時～3時	源 清 田
10/4	AM10時～12時	長 竿
	PM1時～3時	金 江 津

▶検査場所 中央公民館

秋だ！スポーツだ！



'91 村民運動会

と き 10月10日(木)

午前8時30分から

◎雨天の場合は 10月13日(日)

ところ 総合グラウンド

※送迎バスも運行しますので、奮って参加ください。

ハイ！ポーズ ②1



早織で～す。ブランコ、かけっこ大好き。家ではオテンバさんって言われちゃうけど……。今、トランポリンに夢中です。お兄ちゃんといくつ飛べるか数えっこしてるの。いつも、負けちゃうけど、元気いっぱい飛んでいます。

(修一・博子さんの長女)

橋本早織ちゃん(3歳・下加納)

戸籍の窓 7・8月届出分

おめでた

保護者	地区
篠本 照博 雄夫 己豊之央夫 樹二 嗣美	納林 下加河 納林 宿 鍋江津 川 鍋戸
篠杉 吉大 町荒 飯田 仲古 藤倉 小	大上 金江 庄布 小大 十三間

おくやみ

氏名	年齢	地区
村本 川 田 万 南 片 藤 上 金 荒 上 金 愛 生 中 浄 角	72 50 91 93 80 91 77 51 91 89 62 55 76	川 年 田 卷 蔵 江津 地 江津 町 鍋 上 玄 崎 歩

村の人口と世帯

平成3年8月1日現在
人口 11,492人(+2)
男 5,670人(+2)
女 5,822人(±0)
世帯数 2,780戸(+3)
※()内は前月比

ひといき

秋本番、運動会のシーズンもうすぐ。村内の小中学校では、子どもたちが練習に励んでいます。子どもたちの狙いは一等賞の旗と……。今年も楽しい思い出を残してあげたいものです。

お詫びと訂正

前号の「ハイノポーズ」太野亮介くんのご両親は育男さん・美江さんの誤りでした。お詫びして訂正いたします。