

広報

かわち

人口と世帯

5月1日現在

人口	11,617	(-5)
男	5,759	(±0)
女	5,858	(-5)
世帯	2,697	(±0)

() 内は前月比



59 5

No 182 1984.5.15

●発行 茨城県河内村役場
●編集 総務課広報係
〒300-13 茨城県稲敷郡河内村大字源清田1183
TEL 02978(4)2111

風知草

三重県の諺に「節の西風、雨でそろ」というのがあります。雨節とは、ここでは植えの季節で、そのころの西風は雨をもたらす、といつて喜ばれます。田植えに雨水がいかに必要かを言い表しているのでしよう。ところが今は、ハンドルを回すだけで、いつでも水を引き入れることができます。確かに、農業は進歩しましたが、これを『農村の進歩』といえるかどうかとなると、答えるは簡単ではないようです。



年金で さわやかな 老後を

私たちにとつて国民年金とは

現在、わが国には、サラリーマンなどの方の厚生年金をはじめとして、八つの公的年金制度があり、国民は、職業別制度としたのです。

なきめられた条件によって、どれかの年金に加入することが義務づけられています。そして、将来、だれもがい年寄りにならなければなりません。それから年金制度から年金が受けられ、安心して老後の生活が送れる、という「国民皆受け合い」のシステムにより、い方は、他の公的年金制度に入れない二十歳から六十歳未満の方です。

年金制度は、一つの家族の中で行われるシステム】子が基盤としてつくられた制度で、老いた親の生活を支え、やが

すから、該当者は、みんな強制的に加入しあわせに助け合ってゆくことになっています。

国民年金は

国民年金は、農業・商業・サービス業などの自営業の方

とその家族を対象とした年金

制度で、一定の要件に該当する

国民年金は、加入している

方は、本人の意志に関係な

く必ず加入しなければなりま

せん。不慮の事故などによ

り大ケガをしたとき、あ

るは頼りにしていたご主

人が亡くなられて母子家庭

になってしまったときなど

にも、年金を支給し、生活

目的としています。

かつては、「人生五十年」といわれていましたが、今では人生八十年。現役引退した後の老後生活は、二十年にも及ぶ長期間となりました。現役時代はもちろんのことですが、老後の生活を安心して有意義に過ごすためにも、当然それなりのお金は必要とします。しかし、年を取れば、だれでも例外なくお金を得る能力は低くなり、やがてはその能力も全く失うことになります。そこで、私たちは働ける間に貯金をしたりして、老後や不慮の事故に備えていますが、このような個人の力には限度があります。このような事情から、社会全体の力で老後の生活の安定をはかるために、年金制度が必要なのです。



国民年金に加入する人達

国民年金と個人年金の違い



老後の生活基盤としての年金に対する関心が高まるに伴い、銀行や保険会社などから売り出されている「個人年金」も話題になっています。前にも述べましたように、お年金を支給し、生活を支えるという社会安全保障制度であり、国が責任をもって運営している制度です。一方、個人年金は、国民年金などの公的年金制度が保障する老後の一定水準を、さらにはかかるものにしようとするため、個人個人が準備する老後対策といえます。

国民年金の保険料は、今年の四月から、一ヵ月六千二百二十円となっています。これは物価の上昇や、年金を受ける受給者数が増加しているためであり、そのときどきの年金額に見合った保険

料を納めていかなければならぬいためです。老後を安心して過ごせることがを考えれば、むしろ、保険料は安いといえるかも知れません。(日額に直せば、一日タバコ一個分。)

国民年金と保険料

◎給付の財源
個人年金……加入者の掛金とその運用利子のみを財源としています。
国民年金……納めた保険料と利息、さらに給付費のい姿です。

個人年金は、働く世代の方々が保険料を出し合って、お年金を支給し、生活を支えるという責任をもつて運営している制度です。

老後に連なる方に寄りや障害などになつた方には年金を支給し、生活を支えるという責任をもつて運営している制度です。

老後に連なる方に寄りや障害などになつた方には年金を支給し、生活を支えるという責任をもつて運営している制度です。

ですから、「二階建ての家」

で例えるならば、唐木となる一階が国民年金であり、さらには大きな家のかな老後)をと

いうときの一階が個人年金と

いうことになります。

そこで、国民年金と個人年

金の仕組みの違いを、区別す

れば次のようになります。

◎年金の種類

個人年金……老齢になつたときに支給される年金が

中心です。

国民年金……老齢年金のは

じように、国民年金と個

人年金では、その役割りや仕

組みなどが違いますので、二

つを比べることは大きな誤り

です。

このように、国民年金と個

人年金では、その役割りや仕

組みなどが違いますので、二

つを比べることは大きな誤り

です。

老後の生活の中核となるも

のは、やはり国民年金であり、

その権利を確保することが第

一です。そのうえで、個人が

さらにより豊かな老後生活を

築こうという際に、個人年金

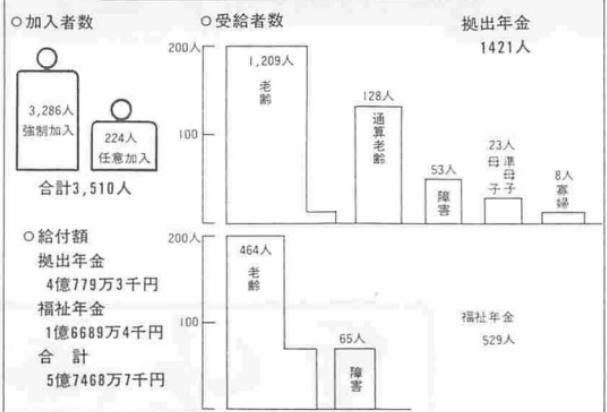
などで準備することが望まし

い姿です。



昭和58年3月末

河内村の国民年金



あなたのがんばりで、あなたの年金はOK

忘れたら大変!! 保険料

らといつて未納のままにしておかず、免除の手続きをして下さい。

しかし、受ける年金額は、

免除を受けた期間だけ三分の一に減らされ低い額になってしまいます。

期間の保険料を後で納めることが可能ですが、そのため、免除

の期間の保険料を後で納めることが可能ですが、そのため、免除



この追納は、免除を受けたのかのばって納めることができます。追納すれば、以前から納めていた場合と全く同じになります。

今までに、免除を受けたこ

とのある方は、保険料を納められるようになりまいたら、将来のことを考え、追納しましょう。

将来的なことを考えて、追納しましょう。

保険料免除の制度もあります

このように、前もって納めますと、三か月ごとに納める手間が省けるうえ、納め忘れもなくなり納める額も安くなりますので、大変便利でお得です。ぜひ、この制度をご利用下さい。

国民年金を受ける資格ができたときは、年金を受ける手続きをして下さい。

資格ができても、あなたの自身(代理人)が請求しませんと、年金は受けられません。

なお、年金を請求できる期間は原則として五年以内となっています。

〇老齢年金(最近一年以上保険料を納めている方が、障害者となつたとき)

〇寡婦年金(老齢年金を受け

る資格のある夫が、年金を受けずに亡くなつたとき)

〇遺児年金(最近一年以上保険料を納めている父、母が亡くなり、孤児になつたとき)

〇母子年金(最近一年以上保

険料を納めなくても納められない方のために、保険料年金を受けることができる、この制度があります。

この免除された期間は、未

ですから、納められないか

こんなとき年金が受けられます



25年納付	5年免除 20年納付	10年免除 15年納付	15年免除 10年納付	20年免除 5年納付
56万5千5百円	49万百円	41万4千7百円	33万9千3百円	26万2千8百円

老齢年金の繰り上げ請求は慎重に

老齢(通算老齢)年金の支給開始は、原則として六十五歳からとなっていますが、病気の方や今すぐ年金を必要とする方のために、本人の希望で六十五歳前からでも受けられる仕組みになっています。

しかし、この場合、六十五歳から受給した方とのバランスを図るため、年金額は、受給を始めたときの年齢に応じて減額されます。そして、いったん減額されると、六十五歳に達しても増額されることなく、一生の年金を受けた場合は、六十五歳で満額

の年金を受けた場合と、六十

歳のようになります。

それでは、六十五歳で満額

の年金を受けた場合と、六十

歳のようになります。

左のようになり、七十一歳を境に六十五歳で満額の年金を受けるのが、多く受けられることになります。

けれども、この比較は、あくまでも机上の計算ですから

寿命などによって単純にどちら有利だとはいえず、損得

は人によって異なります。

いずれにしても年金を受けたのは、あなたです。周りの

人は早く受けているとか、「早いほうが得だ」と言われたか

らといって、気軽に持ちで繰り上げ請求をすることは避け、あなたの健康状態、年金の必要時期や目的を決めて、あなた自身の保険の納付が二十三年になつた方を参考例にみてみます。

受給する年金額の合計は、

537,800円です。

この現況届の用紙は、提出

のうえ、役場で証明を受けて返送して下さい。

また、障害・母子・準母子

や寡婦・遺児年金を受けてい

る方の現況届は、五月が提出

時期です。

これらの現況届は、あなた

の年金の状態などに変化がな

いかどうかを確認し、引き続

き向こう一年間年金が受けられかどかを調べる大切な手��りです。ですから、もし、この現況届を提出しなかつたり、遅れ

ます。

この住所・支払機関変更届

人が早く受けているとか、「早いほうが得だ」と言われたからといって、気軽に持ちで繰り上げ請求をすることは避け、あなたの健康状態、年金の必要時期や目的を決めて、あなた自身の保険の納付が二十三年になつた方を参考例にみてみます。

人があなたです。

あなたが受けている年金

が早く受けている年金

こんなとき、こんな年金



「年金手帳」は大切にしましよう

國民年金に加入している皆さん、「年金手帳」を大切に保管していますか。

この年金手帳は、あなたが國民年金に加入されたときに、あなたが一生使うもので、あなたが全国どこへ行っても変わらない記号番号は、

あなたが國民年金に加入されたことを証明するものです。また、年金手帳に記載された記号番号は、

あなたが一生使うもので、あなたが全国どこへ行っても変わらない記号番号は、

あなたが國民年金に加入されたことを証明するものです。また、年金手帳に記載された記号番号は、

あなたが國民年金に加入されたことを証明するものです。また、年金手帳に記載された記号番号は、

あなたが國民年金に加入されたことを証明するものです。また、年金手帳に記載された記号番号は、

あなたが國民年金に加入されたことを証明するものです。また、年金手帳に記載された記号番号は、

あなたが國民年金に加入されたことを証明するものです。また、年金手帳に記載された記号番号は、

あなたが國民年金に加入されたことを証明するものです。また、年金手帳に記載された記号番号は、

あなたが國民年金に加入されたことを証明するものです。また、年金手帳に記載された記号番号は、

あなたが國民年金に加入されたことを証明するものです。また、年金手帳に記載された記号番号は、

りありません。

います。

毎年、この時期に

もし、この年金手帳を紛失したり、破いたりしたときは、どもが池や用水路などで転落したり流れたり、という事故が発生します。

このような痛ましい事故から子どもたちを守るために、用

・排水施設の管理者が発生します。

この安全対策に手落ちのないよう管理

水の事故にご注意

外で遊んでいる子どもたちが危険な行動をしないよう、一聲かけ合いましょう。

農業用排水施設についてお気付きのことがありましたら、お近くの茨城県土地改良事務所、又は、茨城県農地管理課（〇二九二—二二一八一、一一内線二八一四）へお問い合わせ下さい。



高齢化社会の到来とよきわれます、厚生省の調査では、多くの人のお年寄りを養っている勘定はなっていますが、三十年後には、三人で一人を養わなければならぬ、と推計しています。

老後の生活といつても、人によりますので一概にはいえませんが、ほとんどの人の生活設計の中に國民年金をはじめとした公的年金プラス自分の蓄えを考えています。ですから、少しでも多くの年金という保障を受けるためには、自分に与えられた國民年金の加入期間は、必ず保険料を納めることができます。

すばると

ムシ歯予防には

日本茶がよい

ムシ歯というのはなかなかやっかいな病気で、ひとたびなつてしまったら、その部分を削り取るしか治療法がありません。

ですから、どのようにすればムシ歯にならないか、ということが大切です。

食後や寝る前にしっかりと歯を磨くといい、とよくいわれていますが、意外なことに、お茶がムシ歯予防に効果があるのです。

よく「フッ素は、ムシ歯を予防する」といわれていますが、お茶には、フッ素が多く含まれています。特に番茶がいいそうです。

その上、日本茶は、コーヒーや紅茶のように砂糖を入れませんから、その点もよいのです。

「安全運転にご協力ください。シートベルトをしめましょう。」4月10日、行なわれた「テント村作戦」。



から、わざわざいから——
これはシートベルトをしない
主な理由です。
しかし、面倒だから、わざ
らわしいからといって、一つ
しかない生命
を危険にさら
すのは、あま
りにも「無謀」。
といえないでしょ
うか。

また、シートベルトを格好

・衝突事故
で、フロントガラスや車内の突起物に、頭部や胸部を強打することを防ぎます。

・激突時のショック
によって起こる車外
放出を防ぎます。

・転落時には、ショ
通勤者などに對して、シート
ベルトの着用を会社ぐるみで

実施しています。

二つの事業所で「シートベルト着用事業所」ということで、
通勤者などに對して、シート
ベルトの着用を会社ぐるみで

シートベルトの着用効果
『安全へのバスポート』であ
り、「命綱」といってもいいシ
ートベルトの効果は、
次のとおりです。

シートベルトの着用を心掛けたいもの
です。いつ起ころかわからな
いのが、交通事故で
すから。

また、河内

村では、ウエ

ラ商品茨城

工場(金津江)

と小林工業茨城工場(長竿)の

二つの事業所で「シートベル

ト着用事業所」ということで、
通勤者などに對して、シート
ベルトの着用を会社ぐるみで

実施しています。

○病害虫の防除

温度の低い日が続く
と、低温性害虫とよば
れるイネヒメハモグリ

バエやドロイムシな
どの発生が多くなりま
す。ほ場での観察によ
く行い早目に防除する。

なお、新しい害虫と
してイネミズゾウムシ
の発生も予想されるの
で注意する。

○除草剤の

上手な使い方
一年生雑草は、現在
使われている土壤処理
剤で、ほとんど抑えられる
が、問題は、ワリカワ、ホ
タルイ、クログワイなどの
多年生雑草です。

これらは、田植後20日

25日で処理するが、雑草の
種類によって除草剤を選ぶ

ことが大切です。

小麦は、収穫時の水分が多

いため送風温度を高くして、

短時間で乾燥させる品質

を悪くするので、乾燥温度

は穀温で40度を目安に行う。

仕上げの水分は、13% (小

麦は12.5%) とし、過乾燥は

品質を悪くするので注意する。

○ムレを防ぐ

刈取りから乾燥までの間、

長時間袋詰めのままにしてお

くとムレで品質を悪くするの

で注意する。

面倒だから、きゅうくつだ
から、わざわざいから——
これはシートベルトをしない
主な理由です。

悪いと思っている人もいます
が、車は人に見せるために乗
ることを防ぎ、自力で脱出
するのではありません。
シートベルトをしめること
がしつかり固定されるこ
とがやすくなります。

とから、運転に注意力が集中
します。交通事故の際、シートベル
トが何よりも有効な「命綱」で
あることをもう一度よく考え
て、車に乗るときはシートベ
ルトの着用を心掛けたいもの

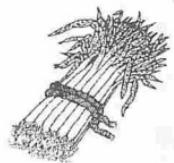
です。いつ起ころかわからな
いのが、交通事故で

すから。

水稲

普及所としての所

麦



竜ヶ崎地区農業改良普及所

TEL 02976-2-3413

今月の一農作業

高水分のものを若刈りす
ると、表皮の色が悪くなり
被害粒が多くなる。
刈り返れると、穂首から
折れてしまい刈り作業が
しずらく、また、穗芽が
心配されるので、適期刈取
りに努める。

麦は、収穫時の水分が多い
ため送風温度を高くして、
短時間で乾燥させる品質
を悪くするので、乾燥温度
は穀温で40度を目安に行う。
仕上げの水分は、13% (小
麦は12.5%) とし、過乾燥は
品質を悪くするので注意する。
刈取りから乾燥までの間、
長時間袋詰めのままにしてお
くとムレで品質を悪くするの
で注意する。



むらの

話題

広場

みんなの

心なごむフラワーロード

昨年の夏、村内の県道のあちこちで、赤や黄色のあざやかな花を咲かせ、道行くドライバーや地元住民のみなさんの目を楽しませたカンナの花の根起しが、数日間にわたって行われました。

これは「みのり会」のみなさんが中心となって「県内花いっぱい運動」の一環として行ったもので「心なごむフラワーロード」を合言葉に汗を流していました。



村長も飛び入り参加

去る三月二十九日、中央公民館を会場に、河内村老人クラブ連合会の主催による「芸能発表会」が開かれました。これは、お互いの芸を競いあいながら、親睦も兼ねようとするもので、舞踊や民謡などの芸能（三十六名）と書道・工作などの展示（二十一点）に、多くの観衆も大喜びでした。

環境モニター（59年度～60年度）

青野正男さんが就任

「環境モニター制度」は、環境問題に対する意見などを全国的にとらえ、環境行政のうえに反映させることを目的として設けられた制度で、環境行政について関心をもつ成年男女の中から選ばれます。

今回、河内村から、この環境モニターに、青野正男さんは環境庁長官から委嘱され、二年間にわたり活動されることになりました。

◆ 青野正男さんのお住まいは、金江津四一二〇番六

県政モニター（59年度）

佐藤宗三さんが就任

県政に広く皆さん 의견を聴取し、反映させることを目的とした制度が「県政モニターリー制度」です。

今年度は当村では、第三次産業に従事する四十歳代の方から、佐藤宗三さん（しょうゆう）が、

河内村長の推薦によって県政モニターに就任されました。これから一年間、活躍される佐藤さんに、よろしくご協力下さい。

◆ 佐藤宗三さんのお住まいは、生板六五一五

二九〇三
四一

歴史探訪No.5

坂本竜馬の妻



お竜さんの預け先であり、竜馬の憩いの場でもあった寺田屋。

人づてに聞いてい 竜馬の妻 竜子 明治三十九年
たので、一度訪ねて 月六日六十六歳、と刻まれ
みよう、横須賀は ています。
大津にある信楽寺と お竜さんは、医師の娘とし
いう寺に行つてみま て生まれたということですが、
した。墓標には、贈正位坂本 孤児となり、船宿の女中とな
理由は、幕末の志士として つて働きました。西郷隆盛の
勇名をはせた坂本竜馬と、寺 媒酌で竜馬と結婚、九州の温泉
田屋事件で結婚したお が暗殺され
竜さんが、一人で眠っている からはビストルで鳥撃ちをした
からです。 命運で最も幸せな夢
墓は、寺の入口際に有りま を楽しみました。
した。墓標には、贈正位坂本 しかし、数ヵ月後に夫竜馬
が暗殺され
からは、坂本 から、妹のいる横須賀へ行き、
家に引き取られ た後、妹のいる横須賀へ行き、過去を傷つけて羽田のアメ屋の
れましたが、 で生れたということが、過去を傷つけて羽田のアメ屋の
結果、飲み ではビストルで鳥撃ちをした
居の女中だつ なり。あたしや坂本竜馬の妻
たからでしょ だ」と、大声で叫んでいた
う、物事にう いうことです。
そを混じえる そんな哀れな末路をたどつ
習慣が直らず たお竜さんの墓前に、だれが
結局は、飲み 手向けたのか、一輪の花が風
居の女中だつ に飛びいています。その花び
たからでしょ さまは、ひとしお哀愁が漂つ
ていました。
竜馬は、ご承知のとおり幕 う、物事にう
末の風雲兒として活躍し、薩 そを混じえる
長連合という維新成功の役割
武士の家での が、ひらひらと散つて行く
生活はできま たからでした。
せんでした。
豚が虎にな ろうとしたが、許されなかつた、といふことなつたものです。

株式会社も造りました。
また、万国公法(国際法)を求めて船中八策を作りました。

文・山田勝久

人づてに聞いてい
竜馬の妻

竜子 明治三十九年
月六日六十六歳、と刻まれ
ています。

お竜さんは、医師の娘とし
て生まれたということですが、
孤児となり、船宿の女中とな
りして、生涯で最も幸せな夢
を楽しみました。

した。ここでもやはり、うそ
がうそとなって、だいに人
々に相手にされなくなり、酒
を飲むと酔つて「ばかにする
まい。あたしや坂本竜馬の妻
だ」と、大声で叫んでいた

青麦の風ふところにべたる踏む
その後、飲み屋を転々とし
た後、妹のいる横須賀へ行き、
過去を傷つけて羽田のアメ屋の
行商人西村松兵衛と再婚しま
した。ここでもやはり、うそ
がうそとなって、だいに人
々に相手にされなくなり、酒
を飲むと酔つて「ばかにする
まい。あたしや坂本竜馬の妻
だ」と、大声で叫んでいた

青麦の風ふところにべたる踏む
裏山にひっそり咲きしこぶしかな
こぶし咲く葉になる枝のなき如く
青麦に迎えられる里の家
神崎迪太郎

平川和楓
野沢一風
中島松坡
鴻野たけ
岡田みつ
大原辰光
山沢仙峯
田中白茅
小川竹声
大橋溪水



かみち文芸

転作の麦青々と遠筑波

岡田
みつ

青麦の風ふところにべたる踏む
裏山にひっそり咲きしこぶしかな
こぶし咲く葉になる枝のなき如く
青麦に迎えられる里の家
神崎迪太郎

平川
和楓
野沢
一風
中島
松坡
鴻野
たけ
岡田
みつ
大原
辰光
山沢
仙峯
田中
白茅
小川
竹声
大橋
溪水

のびのびと並ぶ日和や葱坊主
山間のひなびた里の大辛夷
一刹の薫見え来し花辛夷
乳色の夢春眠を包み込む
田打花咲けば忙がし野良仕事
年古りし辛夷の花や城の跡
こぶし咲き山水光りつつ走る
花こぶし垣越え我を覗きをり
拾て葱の坊主ゆたかに首もたぐ
春眠やさめて倦なきゆめのあと

高橋てる江
篠本しげる
中島芳雪
山沢仙峯
田中白茅
小川竹声
大橋溪水

田仲
正潜

難病医療費の
補助について

ベーチェット病など、いわゆる「難病」にかかり医療を受ける。

健康コーナー

けている方に、その医療費が軽減される制度があります。
難病(特定疾患)とは、次に掲げた二十五疾患です。小児の方は、このほかに九疾あります。

この制度は、保健所が受付窓口となっていますので、詳しくお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

窓口となっていますので、詳しく述べます。

△茨城県奄美保健所 保健

2-1-6-1 029761-2

今月の保健事業

飯の重要性を見直す

②

望ましい日本型食生活をめざして

アメリカで見直される

日本型食生活

ここ数年、肥満による糖尿病や心臓病など、成人病の増加に悩むアメリカで、米を中心とする日本人の食生活に大きな関心が集まっています。

このままの状態が続くと、将来、わが国も、アメリカの情

みを背負うことになります。

こうしたことから、いま一度見直したいのが、米を中心とする日本型の食生活です。

ご飯が良質の植物性タンパク質の供給源となり、脂肪の取り過ぎに歯止めをかけてくれます。

日本人の食生活が注目されるのは、この米を中心とする食習慣にあるのです。

小児(満十八歳未満)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
慢性新生物	慢性腎炎	慢性心疾患	ぜんそく	慢性心疾患	慢性腎炎	慢性心疾患	糖尿病	先天性代謝異常
内分必器疾患								
血友病等血液疾患								
大動脈炎症疾患群								
13	12	11	10	9	8	7	6	5
大動脈炎症疾患群	潰瘍性大腸炎	結節性多発筋肉炎	特発性小板減少性紫斑病	強皮症・皮膚筋炎多発性筋炎	筋萎縮性側索硬化症	サルコイドーシス	再生不良性貧血	全身性エリテマトーデス
14	15	16	17	18	19	20	21	22
ビュガード病	天疱瘡	脳梗塞小脳変性症	クローリン病	難治性結膜炎のうち刺座肝炎	悪性閉塞性マチバナ病	アミロイドーシス	バーチソン病	パーキンソン病
14	15	16	17	18	19	20	21	22
25	24	23	22	21	20	19	18	17
予防課	2-1-6-1	029761-2						

よく取ることです。

生活の条件として第一に挙げられるのは、タ

ンパク質、脂肪、炭水

化物の三大栄養素をバランス

よく取ることです。

食生活を見直そう

私たちの食生活は、

本当に日本人の食生活は、

本邦を中心と

した伝統的な食事パターンに

小豆や畜産物、油脂、果物な

肥類の摂取が増えています。

しかし最近若い人たち

には、動物性脂肪の多い欧

米型の食事を好む傾向にあり、

全体的にみても、畜産物や油

の摂取が増えてい

いま、なぜ

日本型食生活か

生活の条件として第一に挙げられるのは、タ

ンパク質、脂肪、炭水

化物の三大栄養素をバランス

よく取ることです。

食生活を見直そう

私たちの食生活は、

本当に日本人の食生活は、

本邦を中心と

した伝統的な食事パターンに

小豆や畜産物、油脂、果物な

肥類の摂取が増えています。

しかし最近若い人たち

には、動物性脂肪の多い欧

米型の食事を好む傾向にあり、

全体的にみても、畜産物や油

の摂取が増えてい

ます。

生活の条件として第一に挙げられるのは、タ

ンパク質、脂肪、炭水

化物の三大栄養素をバランス

よく取ることです。

食生活を見直そう

私たちの食生活は、

本当に日本人の食生活は、

本邦を中心と

した伝統的な食事パターンに

小豆や畜産物、油脂、果物な

肥類の摂取が増えています。

しかし最近若い人たち

には、動物性脂肪の多い欧

米型の食事を好む傾向にあり、

全体的にみても、畜産物や油

の摂取が増えてい

ます。

生活の条件として第一に挙げられるのは、タ

ンパク質、脂肪、炭水

化物の三大栄養素をバランス

よく取ることです。

食生活を見直そう

私たちの食生活は、

本当に日本人の食生活は、

本邦を中心と

した伝統的な食事パターンに

小豆や畜産物、油脂、果物な

肥類の摂取が増えています。

しかし最近若い人たち

には、動物性脂肪の多い欧

米型の食事を好む傾向にあり、

全体的にみても、畜産物や油

の摂取が増えてい

ます。

生活の条件として第一に挙げられるのは、タ

ンパク質、脂肪、炭水

化物の三大栄養素をバランス

よく取ることです。

食生活を見直そう

私たちの食生活は、

本当に日本人の食生活は、

本邦を中心と

した伝統的な食事パターンに

小豆や畜産物、油脂、果物な

肥類の摂取が増えています。

しかし最近若い人たち

には、動物性脂肪の多い欧

米型の食事を好む傾向にあり、

全体的にみても、畜産物や油

の摂取が増えてい

ます。

生活の条件として第一に挙げられるのは、タ

ンパク質、脂肪、炭水

化物の三大栄養素をバランス

よく取ることです。

食生活を見直そう

私たちの食生活は、

本当に日本人の食生活は、

本邦を中心と

した伝統的な食事パターンに

小豆や畜産物、油脂、果物な

肥類の摂取が増えています。

しかし最近若い人たち

には、動物性脂肪の多い欧

米型の食事を好む傾向にあり、

全体的にみても、畜産物や油

の摂取が増えてい

ます。

生活の条件として第一に挙げられるのは、タ

ンパク質、脂肪、炭水

化物の三大栄養素をバランス

よく取ることです。

食生活を見直そう

私たちの食生活は、

本当に日本人の食生活は、

本邦を中心と

した伝統的な食事パターンに

小豆や畜産物、油脂、果物な

肥類の摂取が増えています。

しかし最近若い人たち

には、動物性脂肪の多い欧

米型の食事を好む傾向にあり、

全体的にみても、畜産物や油

の摂取が増えてい

ます。

生活の条件として第一に挙げられるのは、タ

ンパク質、脂肪、炭水

化物の三大栄養素をバランス

よく取ることです。

食生活を見直そう

私たちの食生活は、

本当に日本人の食生活は、

本邦を中心と

した伝統的な食事パターンに

小豆や畜産物、油脂、果物な

肥類の摂取が増えています。

しかし最近若い人たち

には、動物性脂肪の多い欧

米型の食事を好む傾向にあり、

全体的にみても、畜産物や油

の摂取が増えてい

ます。

生活の条件として第一に挙げられるのは、タ

ンパク質、脂肪、炭水

化物の三大栄養素をバランス

よく取ることです。

食生活を見直そう

私たちの食生活は、

本当に日本人の食生活は、

本邦を中心と

した伝統的な食事パターンに

小豆や畜産物、油脂、果物な

肥類の摂取が増えています。

しかし最近若い人たち

には、動物性脂肪の多い欧

米型の食事を好む傾向にあり、

全体的にみても、畜産物や油

の摂取が増えてい

ます。

生活の条件として第一に挙げられるのは、タ

ンパク質、脂肪、炭水

化物の三大栄養素をバランス

よく取ることです。

食生活を見直そう

私たちの食生活は、

本当に日本人の食生活は、

本邦を中心と

した伝統的な食事パターンに

小豆や畜産物、油脂、果物な

肥類の摂取が増えています。

しかし最近若い人たち

には、動物性脂肪の多い欧

米型の食事を好む傾向にあり、

全体的にみても、畜産物や油

の摂取が増えてい

ます。

生活の条件として第一に挙げられるのは、タ

ンパク質、脂肪、炭水

化物の三大栄養素をバランス

よく取ることです。

食生活を見直そう

私たちの食生活は、

本当に日本人の食生活は、

本邦を中心と

した伝統的な食事パターンに

小豆や畜産物、油脂、果物な

肥類の摂取が増えています。

しかし最近若い人たち

には、動物性脂肪の多い欧

米型の食事を好む傾向にあり、

全体的にみても、畜産物や油

の摂取が増えてい

ます。

生活の条件として第一に挙げられるのは、タ

ンパク質、脂肪、炭水

化物の三大栄養素をバランス

よく取ることです。

食生活を見直そう

私たちの食生活は、

本当に日本人の食生活は、

本邦を中心と

した伝統的な食事パターンに

小豆や畜産物、油脂、果物な

肥類の摂取が増えています。

しかし最近若い人たち

には、動物性脂肪の多い欧

米型の食事を好む傾向にあり、

全体的にみても、畜産物や油

の摂取が増えてい

ます。

生活の条件として第一に挙げられるのは、タ

ンパク質、脂肪、炭水

化物の三大栄養素をバランス

よく取ることです。

食生活を見直そう

私たちの食生活は、

本当に日本人の食生活は、

本邦を中心と

した伝統的な食事パターンに

小豆や畜産物、油脂、果物な

肥類の摂取が増えています。

しかし最近若い人たち

には、動物性脂肪の多い欧

米型の食事を好む傾向にあり、

全体的にみても、畜産物や油

の摂取が増えてい

ます。

生活の条件として第一に挙げられるのは、タ

ンパク質、脂肪、炭水

化物の三大栄養素をバランス

よく取ることです。

食生活を見直そう

私たちの食生活は、

本当に日本人の食生活は、

本邦を中心と

<p

警察
に対する

要望や困りごとは

身近なところで活躍

駐在所の警察官

警察は、皆さんとの日常生活の安全と明るい地域社会のために、犯罪の予防・警戒活動を昼夜の別なく行っています。

特に、皆さん方の身近なところでの役割を果たしていながら、派出所や駐在所の警察です。

日本の治安が、他の国々よりも良いとされているのは、この派出所・駐在所制度によつて、皆さんと力を合わせて犯罪のない地域づくりに努力してきましたからです。

派出所・駐在所の勤務員は、皆さんの意見や要望を聞き、これにこだわる活動を開いています。同時に警察に対し理解と協



具体的には、次のことにについて要望・意見や相談などをお待ちしています。

- △ 犯罪の予防や各種事故の防止は、地域社会の安全を守るう

引き継ぎます。

誠意をもつて解決

困りごと・悩みごと

をもつて解決の道を考え出します。

旧軍人軍属恩給欠格者連盟
の名称が変りました。

軍人軍属恩欠者連盟 が新しい名称です。

これは、「全国特別戦後未遇者団体連絡協議会」と合併したためです。すでに、一部地域の戦務加算や未受給者の戦務加算をえた軍歴年数を公的年金に合算する、という請願が実現されつつあります。

こうしたことは、一人一人の力を集結して長い間運動を続けてきた成果です。未加入の方は、加入されるようお願いします。

4月20日現在の河内村会員数は、112名です。連絡先は次のとおり。

生板地区

飯沼 忠 ☎ 4-2571

源清田地区

平川 忠義 ☎ 4-3705

長竿地区

小更三五郎 ☎ 4-2140

金江津地区

篠田 市郎 ☎ 6-2705

気軽にの 駐在所へ

五月晴れ

雨、その合間の晴れた天気を「五月晴れ」と言つたのです。かつて、五月晴れのことを「梅雨の中休み」というような言葉をしたのも、そうしたことがあります。

そこで、最も基本的なことです。

警察では、知らせて下さった方に絶対に迷惑のかからな

いようにします。

しかし、最近は、五月雨の

ばかりが泳いで……」一見、当たり前のようにですが、実は本来の意味・用い方からすれば、ん?

と首をかしげたくなる表現

で、五月晴れは、新暦五月のほうだけが梅雨の意味に使われ、五月晴れは、青空を指す言葉として用いられます。



他人に相談でき悩みごと

の晴天には遠いものです。

が、言葉の由来からすると、あくまでも旧暦の五月であつて、現在の暦では六月に当たります。

六月といえは梅雨。梅雨のことを五月雨(さみだれ)といふのも旧暦からきており、しとしと降り続く五月の晴天には遠いものです。



休日診療当番医

～江戸崎地区～

5月27日	江戸崎君山	横田医院(内科)	☎(2)0047
	宇津本医院	松野医院(外科)	☎(2)0470
6月3日	桜川村阿波	三石医院(内科)	☎(2)2234
	江戸崎病院	真中医院(外科)	☎(2)0550
6月10日	河内村金江津	吉沢医院(内科)	☎(6)0977
	竹尾医院	菊地医院(外科)	☎(2)0915
6月17日	桜川村阿波		
	和田医院	【診療時間】午前9時～午後4時	
	☎0298(94)2412	都合により、当番医の変更もあります。必ず事前に確かめて下さい。なお、診療は、原則として当番医の宅診となっており、往診には応じないことになっています。	

～竜ヶ崎地区～

市外局番(02976)は共通
5月27日
服部医院(内科) ☎(2)7161
野村病院(外科) ☎(2)6561

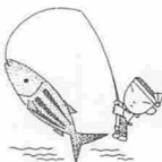
今月の納税

固定資産税	1期
豊田新利根土地改良区	
水利費	1期
牛久沼土地改良区	
水利費	1期

科学万博 いばらきハビリオン つくば85 建設募金 のお願い

名実ともに県民の総参加を実現するため、「いばらきハビリオン」の建設費及び展示物の製作費の一部を、広く県民のみなさんから寄

付を募ります。科学万博を盛り上げ成功させるため、御協力下さるようお願いします。なお、募金箱は、役場・窓口にあります。



巡回交通事故相談日

のお知らせ

場所

竜ヶ崎市役所・相談室

日時

毎月第2水曜日

午前10時～午後3時

持参するもの

交通事故証明書、そのほか事故発生の日時、場所、治療日数、費用、損害の状況、収入などが確認できるもの

交通事故〇の提言

自分自身が気をつける

長竿小学校六年
内藤祐児くん



No.38



ぼくは、小学三年生のころに、交通事故にあったことがあります。
しんせきの小さな子が、広い道路
に飛び出そうとしたので、正面に行つたぼ
くが、「あぶない」と止めに走りました。
くが、逆に、飛び出してしまい
通りがかった車にぶつかってしまったのです。
ぼくは、この事故にあってから
よく左右を見るようになりました。
やっぱり、事故をよくすには、
自分自身がしっかりしないといけ
ない、と思いました。