

広 報

かわち

人口と世帯

4月1日現在

人口	11,622 (-14)
男	5,759 (-10)
女	5,863 (-4)
世帯	2,697 (+2)
() 内は前月比	

5914

No181 1984.4.15

○発行 茨城県河内村役場

○編集 総務課 広報係

〒300-18 茨城県稲敷郡河内村大字源清田1103

TEL 02976(4)2111

風知草

今年も、忘れもしないでやつて来た「春」に感謝を込めて、霞にけがれる山の端の樹と、濃く淡く空に浮かんでいる遠くの山並み。

縁側では、明るく日差しを受けて、いつものまにカ居眠りを始めたおばあちゃん。

「ここからでもなく聞こえるのぼのさえずりに、聞かれるものしるようと時道のすめれ。

前の堤では、釣りの人をよそ目に笑っている子供たち。春風鈴、平均的日本の、ある春の日のニコマです。

昭和五十九年 第一回村議会定例会議

昭和五十九年度一般会計予算案などを審議

昭和五十九年第一回定例議会は、三月八日から十四日にわたって開かれ、五十八年度一般会計などの補正予算や、空き缶回収に関する条例、金江津小学校体育館建設などをもち込んだ五十九年度一般会計予算および各特別会計予算など二十議案、報告案件一件などを審議し、すべて原案とおり可決しました。主な内容は、次のとおりです。

報告第一号

―専決処分の承認を求めることについて―

○昭和五十八年度河内村一般会計予算の歳入歳出をそれぞれ一千六百十七万一千円減額し、歳入歳出の総額をそれぞれ十九億五千百十二万四千円としました。

議案第五号

―河内村空き缶回収に関する条例の制定について―

○「茨城県空き缶散乱防止に関する条例」を受けて制定、空き缶の散乱を防ごうとするものです（詳しくは、五ページをご覧ください。）

議案第十号

―昭和五十八年度河内村一般会計補正予算―

○歳入歳出予算の総額にそれぞれ七千七百九十一万九千円を追加補正し、総額をそれぞれ二十億二千九百四万三千円としました。

―歳入歳出の主な補正は次のとおりです。―

・村税 三千二百十万九千円
・地方交付税 二千九百三十八万一千円
・県支出金 六百三十一万四千円
〔歳出〕
・議会費 百二十二万五千円
・総務費 五千万円

・衛生費 二千五十二万二千円

・農林水産業費 四百六十五万四千円

議案第十一号

―昭和五十八年度河内村学校給食センター特別会計補正予算―

○歳入歳出予算の総額にそれぞれ九十四万円を追加し、総額をそれぞれ一億三千三百三十八万二千円としました。

議案第十二号

―昭和五十八年度河内村老人保健特別会計補正予算―

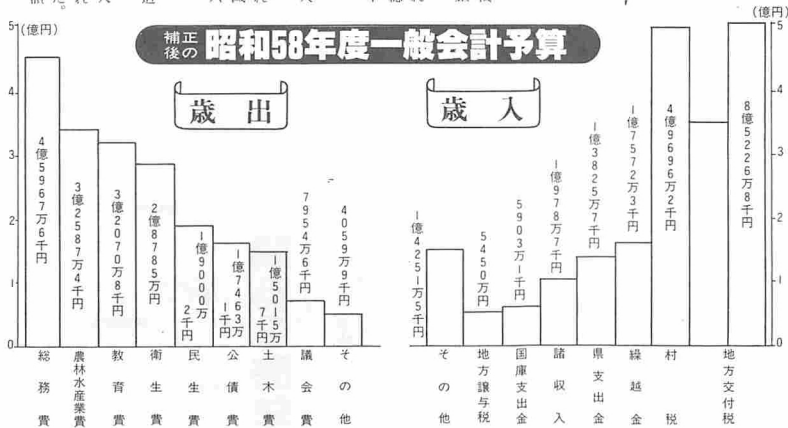
○歳入歳出予算の総額をそれぞれ二千四百四十二万九千円減額し、総額をそれぞれ三億六千九百三十九万九千円としました。

議案第十三号

―昭和五十八年度河内村水道事業会計補正予算―

○水道事業会計の収益的収入および支出の予定額を、それぞれ二百二十万円減額しました。また、資本的支出の予定額を五十五万円追加しました。

補正後の昭和58年度一般会計予算



就任のごあいさつ



河内村議会議長

橋本新平

この度、全議員のご推薦をいただき議長に選ばれましたことは、誠に身に余る光榮とすところであり、申し上げるまでもなく、議会は村政の重要な事項を議し決定する責任ある機関であります。その職責は、極めて重大であると痛感しているものであります。

私は、村民の代表である議員各位が十分にその能力を発揮し、村民の期待にこたえるべく公正にしてかつ、公平な議会運営に努力する所存であります。

今、当村においては、厳しい問題がたくさんあります。その一つが、米作転換の水田利用再編対策事業であり、二

つには、空港騒音に伴う周辺対策交付金の増額であります。

いづれにしても、村産業の生産性の向上、財源確保という観点から、避けては通れない問題ばかりです。

本来、執行機関と議会とは、抑制均衡の原則になつていべきものであります。が、これらの重要問題については、村のあらゆる機関が一体となつて活動せねばその効果を高めることはできません。

私は、このような観点から活力ある議会活動を推進してまいりたいと思います。

就任のごあいさつ



河内村議会副議長

碓井久雄

一言、ごあいさつ申し上げます。この度、河内村議会議員の改選に伴い議員各位のご推挙によりまして副議長に就任いたしましたことは、誠に光榮と存じます。

私の身に余る光榮と存じます。私はいまだ、浅学非才の身であり果たして皆様方の期待に添うことができないか懸念いたします。

幸いにして、人格見識ともに卓越した橋本議長のもとでござりますので、私は議長の良い女房役に徹して緊密な連携を保ち円滑な議会運営と河内村発展のために誠心誠意頑張ります。私の責務を果たす所存でございます。今後ともより一層の御指導と御鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

議案第十四号

昭和五十八年度河内村民健康保険特別会計補正予算

○歳入歳出予算の総額にそれぞれ七百七十三万一千円を追加し、総額をそれぞれ五億五千四百四十九万九千円としました。

議案第十五号
昭和五十九年度河内村一般会計予算

○歳入歳出の総額をそれぞれ二十一億四千九百七十一万一千円計上しました。

その他の審議可決された議案

△河内村長選挙公営立会演説会条例を廃止する条例

△河内村課設置条例の一部を改正する条例

△河内村総合開発審議会条例の一部を改正する条例

△河内村防犯行政無線通信施設の設置及び管理に関する条例の一部を改正する条例

△河内村税条例の一部を改正する条例

△個人の村民税に係る河内村税条例の臨時特例に関する条例

△河内村道路線の廃止について

△河内村道路線の認定について

△昭和五十九年度河内村民健康保険特別会計予算

国では、五十九年度の予算計画について、行政改革による経費の節減合理化を図りながら国民生活の安定向上を目指す、という基本方針を打ち出しています。村でも、経費の節減合理化に努めながら効率的な予算配分を行い、住民福祉を推進確保するための適切な財政運営を行います。

歳入歳出それぞれの内訳などについては、次ページをご覧ください。

健康保険特別会計予算
△昭和五十九年度河内村学校給食センター特別会計予算

△昭和五十九年度河内村水道事業会計予算

△昭和五十九年度河内村立源清田歯科診療所事業特別会計予算

△昭和五十九年度河内村老人保健特別会計予算
(各特別会計予算については次ページをご覧ください。)

△昭和五十九年度河内村老人保健特別会計予算

△昭和五十九年度河内村老人保健特別会計予算

△昭和五十九年度河内村老人保健特別会計予算

△昭和五十九年度河内村老人保健特別会計予算

△昭和五十九年度河内村老人保健特別会計予算

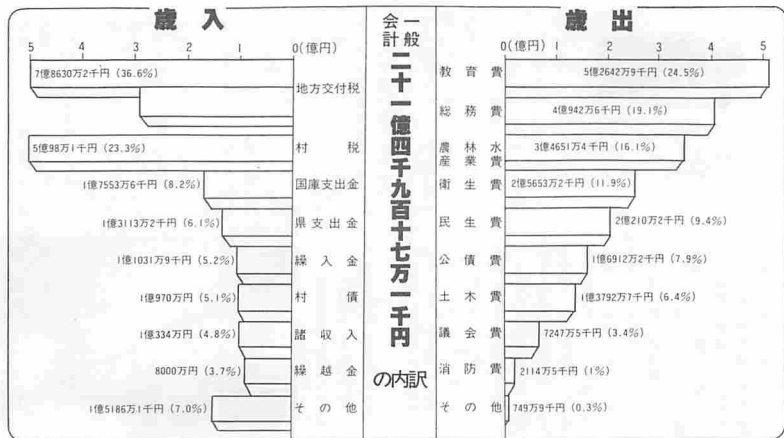
△昭和五十九年度河内村老人保健特別会計予算

△昭和五十九年度河内村老人保健特別会計予算

△昭和五十九年度河内村老人保健特別会計予算

△昭和五十九年度河内村老人保健特別会計予算





21億4917万1千円を計上

昭和59年度一般会計予算

特別会計予算

○河内村国民健康保険特別会計予算

歳入歳出それぞれ

六億四百十四万七千円

歳入歳出それぞれ

○河内村水道事業会計予算

收益的收入

二億三千五百四万円
一億八千八百五十五万円

收益的支出

資本的支出

一億九千五百八十八万四千円

○源清田齒科診療所事業特別会計予算

歳入歳出それぞれ

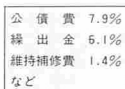
二千三百九十九万四

○河内村老人保健特別会計予算

歳入歳出それぞれ

三億二千四百七十四万円

歳出の
性質別内訳



きれいですか！

投げ捨てられた空き缶

河内村空き缶回収に関する条例制定



昭和45年には8億個にすぎなかった缶飲料も自動販売機の普及とともに増加、昭和50年には50億個、そして57年には100億個が製造されたといわれています。

茨城県では、昨年の十一月一日をもって「茨城県空き缶散乱防止に関する条例」を施行、県をあげて空き缶対策に取り組むことになりました。河内村でも県の条例を受けて、村民のみなさん、販売業者、土地・建物の所有者、それと村とが一体となって空き缶の投げ捨てを防ぎ、また回収に努めて環境の美化を推し進め、みんなできれいな河内村をつくりあげようとするものです。

空き缶の投げ捨ては、美しい自然や生活環境を損うばかりでなく、清掃面や限りある資源を有効に利用することからみても大きな問題となつています。そこで村では、「河内村空き缶回収に関する条例」を制定し空き缶対策に取り組むことになりました。

茨城県では、昨年の十一月一日をもって「茨城県空き缶散乱防止に関する条例」を施行、県をあげて空き缶対策に取り組むことになりました。

Ⅱ みんなでつくる

きれいな河内Ⅱ

この条例の目的達成のために、それぞれがそれぞれの立場で協力しなければなりません。

☆村民のみなさんは

空き缶を散乱させないために、空き缶を持ち帰ったりくずかごに捨てるように努めます。また、村の行う散乱防止や回収に関する施策に協力し

なければなりません。

☆販売業者は

缶入り飲料を販売する場所に、空き缶を回収する容器を備え付け、管理するように努めます。

☆土地や建物の占有者は

その土地や建物内に散乱する空き缶を、他のごみと区別して村の指定する場所に出すなどの協力をしなければなりません。

☆村は

空き缶の散乱を防止するために、施策を推進し進め関係者に必要な指導や援助を行います。

☆特定区域の指定

特に空き缶の散乱を防止し、効率的な回収を図る必要があると認める区域を散乱防止特定区域として指定します。

☆自動販売機の届出

特定区域内で、自動販売機により缶容器に収納した飲料を販売しようとする販売業者は、「自動販売機届出書」を村長に届けます。

届ける事項は、①氏名及び住所（法人は名称及び代表者の氏名並びに主たる事務所の所在地）、②自動販売機の設置の場所、③回収容器の設置の場所及び管理の方法、④その他規則で定める事項。

Ⅱ 大切なのは

一人一人の心ですⅡ

私たちの周りを見ると、必ず道路沿いや水路などに投げ捨てられた空き缶があります。この缶入り飲料は、持ち運びに便利など利用しやすいため、自動販売機の普及に伴い急激に増加してきました。昭和五十七年には、百億個の缶入り飲料が製造され、そのうちの二割に当たる十億個の空き缶が投げ捨てられ全国に散乱しているといわれています。この投げ捨てられた空き缶を見て何も感じない人はいないはずです。

今回、空き缶回収条例を制定しましたが、私たちに最も大切なことは、空き缶を投げ捨てない、という一人一人の心の積み重ねではないでしょうか。



下利根川小貝川 沿岸水害予防組合が發展の開散



昨年(昭和58年)の水防訓練から

水防活動と組織運営の強化のため

明治三十八年一月の組合創立以来八十一年間にわたり、利根川と小貝川の水害の予防活動に従事、私たちの生活を守ってききました下利根川小貝川沿岸水害予防組合が、水防体制と組織運営のより一層の強化や財政の合理化を目指して、今年三月三十一日をもって発展的に開散、四月一日からは、九市町村で組織する稲敷広域消防本部のなかで、従来の水防業務を行うことになりました。

組合は、小貝川合流点から佐原市の水郷大橋までの利根川、常磐鉄橋から利根川合流点までの小貝川、それと霞ヶ浦分流量から水郷大橋までの横利根川の三河川、総延長約五十二キロの区間、組合員数一万人をもって構成、流域人口十五万人の安全のため活躍してきました。

この組合が行う「隣接の予防組合と合同」年一回の水防訓練は、陸上自衛隊武器学校をはじめとした各関係機関の参加を求めて、水防工法や作業の訓練など団員の技術の向上はもちろん、地域住民の水防意識の普及を目的として行われるものです。



昭和五十六年、小貝川決壊のために増水した新利根川。向こうに見えるのは百年橋。

これに伴って、財政面での運営方法も変わります。これまででは、組合員個々に十アル当り三百三十円の組合費を割り当ててきました。この管内の土地に賦課していくことには変わりありませんが、今まで組合員が納めていた賦課金を、今年度からは村が、小貝川左岸・下利根川左岸及び横利根川右岸水防予防負担金として納めます。

しかし、個人の負担はなくなつたとはいえ、これまでどおり、みんなで川を守るという気持ちは変わりありません。水防というのは、洪水などがあつた場合に、水害を警戒して防ぎ、被害をできるだけ小さくすることが目的です。昔から、住民のみならず人命の安全や財産を守るために、自ら川の氾濫を防いできた歴史でもあります。



しかし、一度氾濫を起せば、被害は各方面に及ぶことなどから、自治義務の精神を前提として、村が水防管理団体ということになっています。それでも、方が一の場合、村と水防団だけでは、とても対応しきれないことも事実です。

そこで、今回の水害予防組合の稲敷広域編入を機会に、これまで以上に水防活動に関心を持っていただきたいと思ひます。

一朝事有るときは、みんなを守る。ということ、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

すぽっと

明るい農村は

暗いイメージ

先日、あるテレビ番組で、北海道、東北、関東の独身の農業青年(25歳~30歳)100人に対して、次のようなアンケート調査を行いました。*なぜ、農家に嫁の来手がないのか。

- 答えは
- 1.イメージが暗い。
 - 2.引っ込み思案で話題に乏しい。
 - 3.仕事がつらくかっこ悪い。
 - 4.両親との同居の問題。
 - 5.チャンスがない。

なかでも、NHKテレビの「明るい農村」のタイトルが悪いという、おもしろい答えがありました。つまり、このタイトルのウラには、農村は暗いところであるという製作者側の意識があるということです。

みなさんは、これについてどう思いますか。



歴史とともに歩む川 きれいな川を後世にのこそう

四月は河川美化月間

しかし一方では、川は大雨や台風の際には、人家や田畑をのみこんでしまふ。あばれ川として恐れられ、責任ではないのですから。

四月は、河川美化月間です。わたしたち人間の歴史とともに歩み続けてきたこの貴重な財産を、再びきれいなものにして後世に引き継いでいくとー私たちが一人一人が心掛けるなければならぬ問題です。川の汚れは、決して川自身の責任ではないのですから。

恩恵と災害の

両面を持つ川

遠い昔から、川は私たちの生活と深くかかわりを持ってきました。人々は、水を求めて川の周りに集まり、川からさまざまな

恩恵を受けて暮らしてきました。飲み水、洗たくなどに使う生活用水や、田畑を潤す農業用水として川の水を使い、また、その流れを貴重な水路として米などの物資を運ぶために利用してきました。

川の汚れは

川自身の責任ではない

そして今、陸上交通の発達によって、川を水路として使うことは少なくなりましたが、生活・産業用水の供給源として、川の役割はますます高まっています。さらに、広大な河川空間は人々の憩いの場として絶好のスペースです。ただ残念なことに、わが国の多くの川は、子供たちが自由に水遊びのできるきれいな澄んだ川ではなくなっています。

こちらは すで所及普

今年こそはと期待した作柄も四年続きの不作に終わってしまいました。原因は、気象災害にもよりますが、栽培管理の面でも問題を残しています。

そこで今回は、天候に負けない米づくりをするために、田植前後の管理とそのポイントについて紹介しましょう。

異常気象に負けない米づくりを

土づくりがポイントです

昔から「一寸一石」といわれるほど、深耕の効果は大きいので、深耕の効果を最大限に引き出すためには、一センチでも深く起こすようにする。

地力をつけることもイネを丈夫に育てます。イネが多量に必要とする有機物を含んだ堆肥やヨウリンを用い、強いイネづくりをする。理に注意する。

寒い日には田植えを避ける

寒い日に田植えを付けたら、植え痛みが大きく回復も遅れます。また、除草剤などによる害も発生しやすくなります。田植えは、平均温度が十三度以上の日が二・三日続いた暖かい日に植え付けます。植え付け後は、植え痛みを無くし活着を早めるために、水管理に注意する。



畦めりを見直そう

低温からイネを守るには水管理が大切です。温められた水を保つためには、畦めりが完全でなければなりません。畦めりや畦畔板によって、温められた水の漏れを防ぐことができ、また、水の管理もしやすく寒さから守ってやることができます。

電ヶ崎地区農業改良普及所
TEL02976-2-3413



むらの

話題

広場

みんなの

役場が近くなりました



新利根川の浄玄橋と学校橋の中間地点に、地元住民が心待ちにしていた新しい橋が完成、先月の3月27日、来賓各位各関係者の出席のもとに、竣功式が行われました。

この橋は、役場の隣りから、西共同利用施設に向う道路の延長上に架けられたもので「羽子騎橋」と名付けられました。

歩いたぞ!! 三万五千歩
村民の体力づくり運動の一環として行われる、恒例の「歩けるけ歩るけ大会」は、去る三月十一日、二百五十名の参加者を集めて行われました。
当日は、風がやや強かったものの、春の陽の光を浴びて、元気のいいチビッコたちに混じって、細谷村長やお年寄りも参加、全長十一キロ、三万五千歩のコースを歩きとおしました。
また、お昼の弁当のおにぎりを、おいしそうにパクつく姿が印象的でした。

新利根川
清掃大作戦を展開

霞ヶ浦をきれいにしようを合言葉に「第二十回霞ヶ浦流域清掃大作戦」が、三月四日繰り広げられました。
河内村では、新利根川沿岸の十二の集落から約三百人が参加、霞ヶ浦に流れ込む新利根川の清掃に汗を流しました。
なお、空き缶を入れるビニール袋は、自然美化運動を展開中の新利根コカコーラから寄贈されたものです。

歴史探訪

尼寺と女性（北鎌倉）

— その二 —

昔、高野山では、
鳥でも逃げてくれば、
左に脚を伸ばして水に映る月
をながめる女人の姿で、従来
まして人間は追いつく
の観音像とは違った形相をし
すことはしないで聞
うという、一種の治
で、原形は完全なものでした。
東慶寺も、これを引用して家
庭の不和により夫の不法から
避難する救済所として造られ、
明治ごろまで引き継がれ、現
在盛んに叫ばれている女性上
位の基礎となったと考えられ
ます。

本堂の奥に特別に案内され
て、水月観音半跏像を見せて
いただきます。この像は、
実にすばらしく、私たちは感
激いたしました。白衣をまと

って岩の上にゆるやかに座り、
左に脚を伸ばして水に映る月
をながめる女人の姿で、従来
の観音像とは違った形相をし
ています。蓮葉の後部が少々
げ落ちていましたが、総じ
て、原形は完全なものでした。
この水月様は、長らく鎌倉
の宝物殿に安置されていまし
たが、やはり元の場所である
東慶寺に帰ったがっているの
ではと思っていたところ、東
京・東大久保の加賀藩前田候
の屋敷が光り出され、そこ
の持仏堂がこの水月観音にビ
ックリと、特に円窓に安置す
ればということ、昭和三十
四年に識名人々の紹介と良
心的な方々によって、この持
仏堂を購



▲優しいお顔の水月様

入移設し
て水月様
をお迎え
したのも
です。
観音様
は、女人
の相をし
ています
が、もと

▼松岡山東慶寺全景



も観音様には性別はありません。テレビ番組の「シルクロード」で見る、敦煌で発掘された観音は男性的なきついで、次第に優しく女性的になったように、要するに、何事も許してくれる母親の愛情の方向に転じて、受け入れやすい女人の相になったということでしょう。

水月様は、美人ではなくその辺で見つけられる普通の女性の顔をしています。広辞苑によれば、水月観音は三十三の像のうちのひとつで、官位財宝を得られることを聞かされた、旅行中の安全をすてくると記されています。

文・山田勝久

かわち文芸

千金の背を残して遅日没る

芦の角石仏かなし無縁墓地

働ける妻に気がねの春炬燵

休耕の田に太りたる芦の角

唇に歌あそばせて青き踏む

遅き日や急がぬ旅の早泊り

踏青や彼方此方に弾む声

なつかしき明治の話春炬燵

暮れ遅し宿着に替えて街散歩

踏みしめる大地の一步草薺

遅き日は留守居の老母も門に立ち

床払い肩に寄り添って青き踏む

利根譲う遠来の友と青き踏む

水音の増して振音芦の角

河内俳句会

田中 芳雪
神崎迪太郎
篠本しげる
岡田 みつ
大原 辰光
田仲 正潜
大橋 溪水
小川 竹声
野沢 一風
山沢 仙峯
鴻野 たけ
平川 和楓
高橋てる江
中島 松坡

健康

コーナー

保健事業計画の

お知らせ

村では、住民のみなさんの健康管理のため、今年度も各種の保健事業を行いますので、その内容と年間計画をお知らせします。

健康相談

一般住民の方を対象に、保健婦、栄養士の指導で血圧測定、栄養・保健指導を各地区月一回行います。

健康教室

成人病予防や健康増進などについて、医師を講師とした講演会を年に四回ほど開催します。

育児相談

生後三カ月から十二カ月の乳児を対象に、身体測定、保育・栄養指導などを毎月第二火曜日一時三十分から西共同利用施設で行います。

妊婦相談

保健婦、助産婦の指導で血圧測定、検尿、体重測定、腹部診察、保健指導を年に三回行います。

母子保健教室

保健婦、助産婦の指導で赤ちゃんの沐浴実習、妊婦体操など、医師による日常生活、栄養などの講義を年二回行います。

療育相談

生後三カ月から十二カ月の乳児を対象に、整形外科の医師の指導で股関節脱臼、斜頸の検診を年一回行います。

乳児検診

生後三カ月から十二カ月の乳児を対象に、身体測定、股関節脱臼、斜頸の検診、内科検診、保健指導などを年に一回行います。

一歳六カ月検診

一歳六カ月から一歳八カ月の幼児を対象に、身体測定、内科検診、歯科検診、保健指導を年四回行います。

三歳児検診

三歳から三歳四カ月の幼児を対象に、身体測定、内科検診、歯科検診、保健指導を年三回行います。

住民検診

結核検診（胸部レントゲン撮影）は、十六歳以上の方を対象に年一回行います。

象に年一回行います。

一般診査は、循環器疾患の早期発見を目的として、四十歳以上の住民に身体測定、血圧測定、検尿を行います。

胃がん検診

ガンの中で最も多い胃がんを早期に発見し、早期治療に結びつけることを目的に、九月に各地区で行います。

子宮ガン

子宮ガンは早期治療を行えばほとんどが治ることから、早期発見は大切です。十月に各地区で、三十歳以上の婦人を対象に行います。

献血

献血は心の贈りもの、河内村には、年二回献血車が来ます。献血をされた方には、血液検査の無料サービスを行います。血液検査は、病気の早期発見にもつながりますので、ご協力をお願いします。

今月の保健事業

- 4月12日 療育相談＝西共同利用施設(9:00～10:00)
- 4月26日 三歳児検診＝西共同利用施設(1:30～3:00)
- 4月27日 健康相談＝第三公民館(10:00～11:30)
- ＝老人センター(1:30～3:00)
- 5月8日 健康相談＝西共同利用施設(10:30～11:30)
- 5月8日 育児相談＝西共同利用施設(1:30～3:00)
- 5月10日 健康相談＝中上集会所(10:00～11:30)
- ＝青年研修所(1:30～3:00)
- (不用犬の引取り日のお知らせ)
- 4月26日 (役場前 9:30)
- 5月8日 (金江津支所10:00)
- 5月17日

じんま疹

じんま疹は、膨疹と呼ばれる発疹を生ずる皮膚病です。この発疹は激しい。かゆみ、を起し、数時間以内で消えてしまふことは、三日も消えずに残ることは、ありません。同じカ所にできるとは限らず、体のあちこちにできます。

じんま疹には、急性と慢性とがあり、急性の場合は数日から一カ月以内に治るものですが、治療が不十分ですと慢性化する場合があります。

じんま疹の原因としては、食べ物、食生活、治療としては、日常生活、まず食品の内容を綿密に記録して医師の診察と指示を受けることが最良です。

特に、赤身の魚、エビ、カニ、貝類、肉類などですが牛乳、たまご、穀物類の場合もあります。原因となる食べ物、食生活のときはもちろん、食べ物と関係がはっきりとしない場合があります。

ほかに、胃腸障害、扁桃炎、むし歯、さらに羽毛、花粉、香料なども原因となることがあります。

また、非アレルギー性のもので、寒冷じんま疹、温熱じんま疹、まれに日光じんま疹があります。

治療としては、日常生活、まず食品の内容を綿密に記録して医師の診察と指示を受けることが最良です。



年金

5月は現況届の

提出時期です

国民年金から、障害年金・母子年金・準母子年金・寡婦年金・遺児年金を受けている方は、5月中に現況届を提出しなければなりません。

この現況届は、あなたやあなたの家族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1年間年金が受けられるかどうかを調べる大切な手続きです。

ですから、もし、この現況届を提出しなかったり、遅れたりすると、年金の支払いが一時止まったり、遅れたりしてしまうことになります。

あなたの“大切な年金”です。正しく記入のうえ、必ず5月中に提出して下さい。

詳しくは、住民課年金係までどうぞ。☎4-2111・内線44番



子供の間、ツクシをはかまのところで切つて、またつたのでつていいかい?と当てつこをして遊んだ記憶をお持ちの方もいます。家族連れで、ツクシ摘みなどいかがですか。

とこが、平均的には理想に近いといわれる食生活も、個々にみれば問題がないとはいえません。

その一つは、世代によって食事内容に偏りがみられること、朝食をとる暇がないとい

食事内容の偏り

朝食のとり方

朝食をとらない人が増えているのも気になるところです。通勤や通学に時間がかかることから、朝食をとる暇がないとい

三代栄養素(タンパク質、脂質、炭水化物)の摂取割合が適切なバランスを保っており、これは、ご飯を中心に魚、野菜、海藻、大豆などの伝統的な食品に畜産物や油脂などがほどよく加わり、多様性に富んだ食事内容になっているためです。

世代によって見られる

健康の力を握る

朝食をとらない人が増えているのも気になるところです。通勤や通学に時間がかかることから、朝食をとる暇がないとい

栄養バランスに無関心のハイティーン世代



若い女性の中には、太るからといって朝食をぬく人がいますが、このような人は、貧血を起したり、胃腸の働きが不規則になって便秘になりがちです。また、一食をぬくとバランスがくずれ、逆に太るといわれています。

好きなものを好きなだけ好きなときに食べられる現在の生活は、一方で偏食や不規則な食生活に陥る可能性もそれだけ大きくなっていると言えます。理想的な食事は、世界的に評価されている日本型食生活——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るというところで、今、アメリカでは米を主食とした食生活が見直されている——を、一層充実させるために、おが家の食卓をもう一度振り返ってみて下さい。

食事の一日二食です。しかし、規則正しく三食とるほうが健康のためには望ましく、そのカギを握っているのが一日のスタートとなる朝食です。

好きなものを好きなだけ好きなときに食べられる現在の生活は、一方で偏食や不規則な食生活に陥る可能性もそれだけ大きくなっていると言えます。理想的な食事は、世界的に評価されている日本型食生活——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るというところで、今、アメリカでは米を主食とした食生活が見直されている——を、一層充実させるために、おが家の食卓をもう一度振り返ってみて下さい。

理想的な食事の

一層の充実を

早春、筆に似たかわいらしい姿をみせるツクシには心ひかれるものです。つくしだれの子すぎなの子?と思っている人もいます。ツクシは親子というより、兄弟といったほうがいいようにです。ツクシはスギナの地下茎から出る胞子茎で、スギナは栄養素に当たるものです。

つくし

ツクシの語源は、山形県の庄内地方などで杭のことをツクシというのと関係があるのかもしれない。

ツクシは、おひたし、かしらし和え、ツクシ飯などにして食べます。茶わん蒸しにも入れます。

子供のころ、ツクシをはかまのところで切つて、またつたのでつていいかい?と当てつこをして遊んだ記憶をお持ちの方もいます。家族連れで、ツクシ摘みなどいかがですか。



望ましい日本型食生活をめざして

①



休日診療当番医

～江戸崎地区～

4月29日	東村幸田	岡野医院(内科)	☎2-3657
宮本病院	☎02997(9)2114	菊地医院(外科)	☎2-0915
4月30日	江戸崎町	5月3日	
本橋(惟)医院	☎0298(92)2308	村井医院(内科)	☎2-3380
5月3日	江戸崎町	朝野医院(外科)	☎2-0178
坂本(美)医院	☎0298(92)2627	5月5日	
5月5日	江戸崎町	秋山医院(内科)	☎4-1651
坂本(隆)医院	☎0298(92)2232	石川病院(外科)	☎2-0378
5月6日	新利根村栄崎	5月6日	
池延医院	☎029787-2070	兼子医院(内科)	☎4-3105
5月13日	桜川村阿波	青木病院(外科)	☎4-3131
津村医院	☎0298(94)2719	5月13日	
5月20日	江戸崎町	飯田医院(内科)	☎6-0557
稲敷病院	☎0298(92)1543	真中医院(外科)	☎2-0550

～竜ヶ崎地区～

市外局番(02976)は共通

4月29日	池田病院(内科)	☎2-1152
五十嵐医院(外科)	☎2-0936	

今月の納税

軽自動車税	全期
国民健康保険税	1期

竜ヶ崎市斎場使用料改正のお知らせ

4月1日から、次のとおり改正になりました。

火葬室使用料

13歳以上	13歳未満	死産児	改葬	産汚物	その他
35,000円	20,000円	20,000円	20,000円	20,000円	20,000円

葬祭室及び待合室使用料

葬祭室	待合室(和室)	利用時間は2時間とし、1時間増すごとに3割増し
60,000円	20,000円	

憲法週間・五月一日～七日
人権を
尊重しよう毎日無料で人権相談を
行っています。(秘密厳守)
水戸地方方法務局竜ヶ崎支部

☎02976(4)2607

交通事故の提言

ねこの事故

長年小四年
田坂 竜子ちゃん

No.37

私の家には、ねこがいました。私が生まれる前なのでわからないが、おばあちゃんの話しによると交通事故で死んでしまったそうです。ねずみをとるほどのすばやいねこがです。それは、ねこは飛び出すと前に進むだけで後ろにはもどれないからです。私は、人間に生まれてよかったと思ひ、人間は、飛び出したしをわかっていて、ちゃんと考えたり注意したりして行動ができるからです。

自分の家のねこみたいに、事故などおこさないように、交通ルールをよく学び、よく考えて注意しながら道路を歩こうと思っています。

車の運転手さん、どうか事故のないよう運転してください。よろしくおねがいします。