広報 やさと
79/4

—町の人口—

	4月1日現在	前月比
男	14,140	−24
女	14,247	−15
計	28,387	−39
世帯数	6,291	− 8

河川敷の大掃除

3月11日、河川敷から煙が上がり、清掃作業を行っている人々の姿が町内のあちこちで見受けられました。

この日は、霞ケ浦地域清掃大作戦のため、当町でも河川を中心としたゴミ収集や小笹払いなどが各地区で行われたもので、河川敷は見違えるほどきれいになりました。

なお、この清掃大作戦は、霞ケ浦や流入河川の水のよごれを防ごうと、霞ケ浦周辺の28市町村で行われたものです。（写真は小倉川の柿岡荒宿地内で撮影）

今月号のごあんない

施政方針、議会から……2～3P
42億5千万円はこう使われる……4～5P
ドロボーよけに玄関のガードを固めよう……6P
みんなの公民館、おたより紹介……7P
2時間でトラック15台分の空カン……8P
保健婦の健康メモ、わが家の味……9P
お知らせ、やさと文芸……10P

なれた道　少しの安心事故のもと

南中3年
栗崎稔枝

№286　昭和54年4月15日発行　茨城県八郷町役場（電話02994(3)1111代）岩本佳之　印刷　やさと印刷所

重点は、生活・教育環境と産業基盤の整備
ことしの予算総額は五十四億四千五百万円

昭和五十四年第一回定例町議会が、三月十日から二十三日までの十四日間の会期で開かれました。

こんどの議会では、町長から今年度の施政方針説明が行われた後、任期満了となった助役・収入役の選任議案をはじめ、昭和五十四年度各会計予算など十六議案が審議され、いずれも原案どおり可決されました。

施政方針（抜すい）

新年度予算案等、提出いたしました議案の説明に先立ち、町政運営方針に関する所信の一端を申し述べたいと思います。

町民生活にとって最も切実な道路等生活環境の整備をはじめ、町産業に大きな役割を持つ産業振興基盤の整備、さらには町の未来につながる教育の振興等、大いに発展の可能性を持つ当町の、将来への基盤を適切に整備していくことが、私に課せられた大きな課題であると考えております。そして、引き続き町民との交流を保ち、その考える方向を把握しながら、積極的に施策を推進してまいりたいと考えております。

以上申しあげました基本的な考え方に基づき編成いたしました新年度予算は―「生活環境の整備」「産業振興基盤の整備」「教育環境施設の整備充実」―を三本の柱とし、引き続き厳しい財政事情のもとではありますが、新時代にふさわしいもっとも緊急重要度等を考えた施策を選択し、町政の課題に積極的に対応いたしたいと思います。

次に、新年度の主な施策について申し上げます。

生活環境の整備

●第一に農道、林道を含む道路の整備で、一般町道に関しては地域の交通体系のあり方を検討しながら改良を中心とした整備に努め、農道は土地改良事業とあいまって整備を推進し、林道についても整備に努めたいと思います。

●環境衛生施設の充実は、健康で文化的な生活環境を確保するため、生活廃棄物、汚物の衛生的処理、火葬場等の機能充実が必要であり、今後も引き続き隣接市町村と連携を図り、広域で整備を進めたい。また、町民の健康管理についても、生活の多様化に伴う保健衛生行政の需要に対応し、公私医療機関をはじめ諸団体と緊密な連絡を保ちながら各種の集団検診等に努め、特に母子保健、妊産婦、老人などの健康保持を推進する考えです。なお、生活用水確保のため、引き続き簡易水道事業を進めてまいります。

●福祉事業の推進は、老人、身障者、母子家庭等、弱い立場の方への温かい援護に努めたいと思います。まず老人福祉については、家庭奉仕員の派遣、愛の定期便、友愛訪問等を続け、福祉電話料の助成、希望者に対する老人居室建築資金の貸付、特殊寝台の貸与などを行い、お年寄りの孤独感などをなくし日常生活の安定を図るとともに、老後の生きがいと幸せの確立に努めたい。そして、身障者、母子家庭については、特に国・県の

議会から

助役に鈴木氏
収入役に瀬尾氏を再選任

助役に大字下林の鈴木武夫氏（61）、収入役に大字柿岡の瀬尾茂氏（53）がそれぞれ再選任されました。

両氏とも、昭和五十年三月に選任され、このほど任期満了となったものですが、最適任者と認められ再選任されたものです。

昭和五十四年度
各会計予算決まる

昭和五十四年度の一般会計および特別会計の当初予算総額は五十四億四千五百七十三万四千円で、内訳は一般会計四十二億五千二百万円、国民健康保険特別会計九億五千百八十六万五千円、簡易水道特別会計二億三千九百八十万二千円、菊地四郎顕彰社会福祉基金特別会計二百六万七千円となっています。

詳しくは、四～五ページをご覧ください。

督促手数料及び
延滞金徴収条例を制定

分担金、使用料、手数料等、町税外収入金の督促に関する手数料と延滞金の徴収事項を定めた条例が制定されました。

この条例は、分担金等を正しく納入している方との均衡を保つため制定されたもので、督促状については一通につき五十円の手数料、未納金額については年一四・六パーセントの延滞金を加算して徴収するなどの内容からなっています。

自然休養村センターの
使用料を改正

自然休養村センターの暖房使用料は、これまで一時間二百円

施策とあいまって扶助費、在宅重度心身障害児福祉手当、医療費等の支給を配慮いたしたい。また、保育の充実を図るため、引き続いて保育所の建設、施設の整備を行い、保育内容の一層の改善に努めます。

産業振興基盤の整備

●当町産業に占める地位の重要性を考えますと、先づ農業の振興であります。農業を柱として所得と生活環境の向上を図るため、農業生産の基盤である農用地を土地改良によって整備しながら高度利用化を積極的に推進するとともに、土地の有効利用に努めてまいります。さらに、集落を単位として土地及び農業機械などの有効利用、家畜ふん尿による健康な土造りなど、地域ぐるみの農業活動の基盤を育成するため、本年度から三年計画で地域営農特別対策事業に取り組み、事業の普及と定着化を図ってまいりたいと思います。この事業を全町的に進めるには農業者の主体的な運動によることが基本でありますので、意欲のある農業者の育成には特に力を入れてまいる考えです。

●昨年より実施された水田利用再編対策は、対策協議会、農家の皆さんの協力により目標面積を達成いたしました。しかし、五十四年度も目標面積が示され、昨年度と同様措置を講ずることが予想されますが、今後も衆知を集め難局打開のため努力をいたす考えです。

●林業の振興については、林道、基幹作業道等の整備に努め、また、松くい虫の防除については県や各関係機関と連係を図り、被害木の伐倒、薬剤散布による駆除を行い、その被害を最少限に止めるよう努めたい。

●商工観光については、信用保証の需要増大が見込まれるため、保証協会に対する出えんを行うと同時に、昨年策定された石岡地方商業近代化計画とあいまって当町の地域計画を図り、商工業の振興に努力をしたい。観光は、当町の恵まれた自然環境、資源価値を考慮し、関係団体と連係をとりながら全町的立場に立って、観光開発等に努めたい。

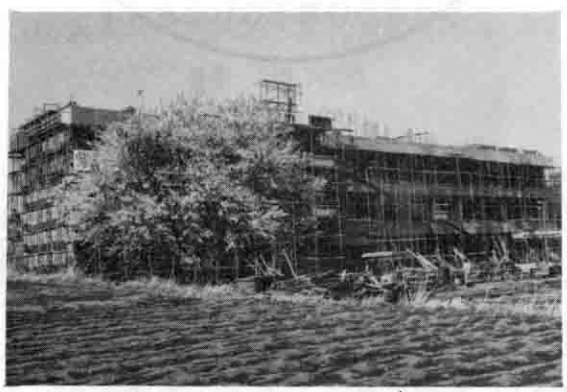
教育環境施設の整備充実

次の世代を担う人づくりのため、厳しい財政事情のもとではありますが、父兄負担の軽減に努めるとともに教育内容の充実を図るため、教育機器、児童・生徒用教材、教具の整備を進め、また、危険校舎の改築、学校プールの建設などを積極的に推進する考えです。

●社会教育については、県や関係諸団体との連係を図りながら各種学級の開設、新生活運動等を推進し、青少年の健全育成のため、中堅青年の研修派遣等を実施し、広い視野と豊かな心を持つ青年の育成に努めたい。

●社会体育の振興は、町民の要望に応え総合運動公園の整備に着手し、多目的広場（野球・陸上競技場等）、水泳プールが完成し、健康と体力保持増進のため役立つものと期待されます。本年は、運動公園建設に対し今までの補助事業より有利な条件で採択される予定のため、その初年度として設計委託を行い、早期完成をめざし努力をいたす考えです。

7月の完成をめざし工事が進められている瓦会小学校



昭和五十三年度 一般会計予算を補正

歳入では、使用料および手数料二千二百七十万八千円、町税一千八百四十万円、県支出金一千四百九万六千円、諸収入八百六十万八千円の補正増。国庫支出金百三十一万六千円、町債七十万円の補正減です。

歳出では、小規模養蚕団地育成対策事業補助金百八十二万七千円、水田利用再編対策奨励補助金百万五千円、松くい虫被害木伐倒駆除補助金一千五十万五千円、常備消防負担金五百十二万八千円の補正増。水田裏作麦作付奨励補助金百二十一万四千円、水稲二化メイ虫防除補助金百万五千円、職員の給与費および共済費二千三百三十二万四千円の補正減です。

町営キャンプ場の使用料を改正

毎年七月から九月までの三カ月間開設している町営東筑波キャンプ場の使用料が改正になりました。

今回の改正は、同キャンプ場に集会所とシャワー施設が増設されたことに伴って行われたもので、バンガロー使用料が一棟千五百円から二千円に引き上げられるとともに、貸テント、持込テント料等も改正され、休けいの場合の炊飯所利用料金が新設されました。

なお、新しい使用料は別表のとおりで、四月一日から施行されています。

施設名	単位	使用料	摘要
バンガロー	1棟	2,000円	1日当り
持込テント	1人	100円	〃
貸テント	3人用	600円	〃
	5人用	1,000円	〃
	6人用	1,200円	〃
	8人用	1,600円	〃
毛布	1枚	100円	〃
炊飯所利用	1人	50円	休けいの場合

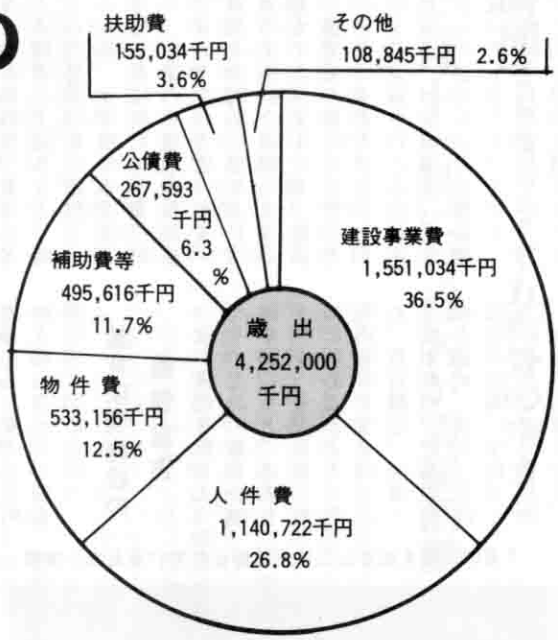
でしたが、今回の改正によりボイラー使用が一時間五百円、石油ストーブ使用（大型一基当り）が一時間二百円になりました。

また、食堂経営の施設利用も一カ月五千円引き上げられ、四万円になりました。

今回の改正は、センター施設の維持管理費等を考慮して行われたもので、四月一日から施行になっています。

はこう使われる

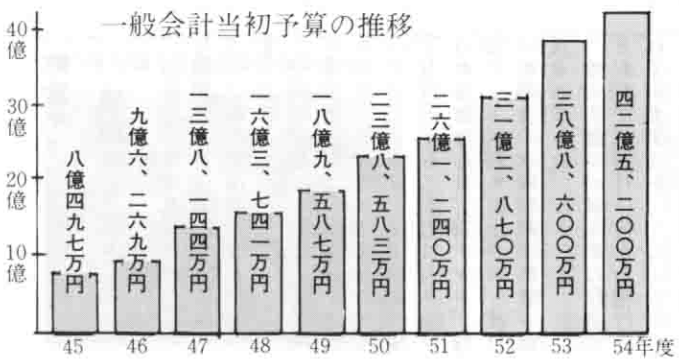
性質別内訳



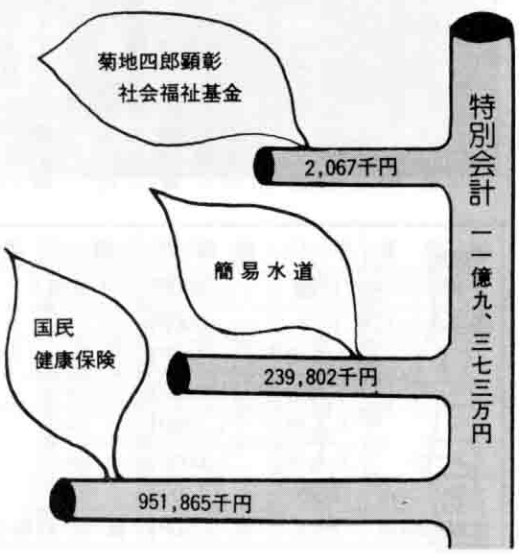
本年度一般会計予算は四十二億五千二百万円で、昨年当初に比べ九・四パーセントの伸びとなりました。そして、予算の歳入（収入）内容をみると、七割以上を国・県からの補助金等や町債（借り入れ金）で占め、町内から入ってくるお金は二五・九パーセントとなっています。

また、この予算を一人当たりの歳入歳出（収入支出）からみると、皆さんに町税として二万一千八百二十五円負担していただき、町からは十四万九千七百八十七円を支出することになります。

一般会計当初予算の推移



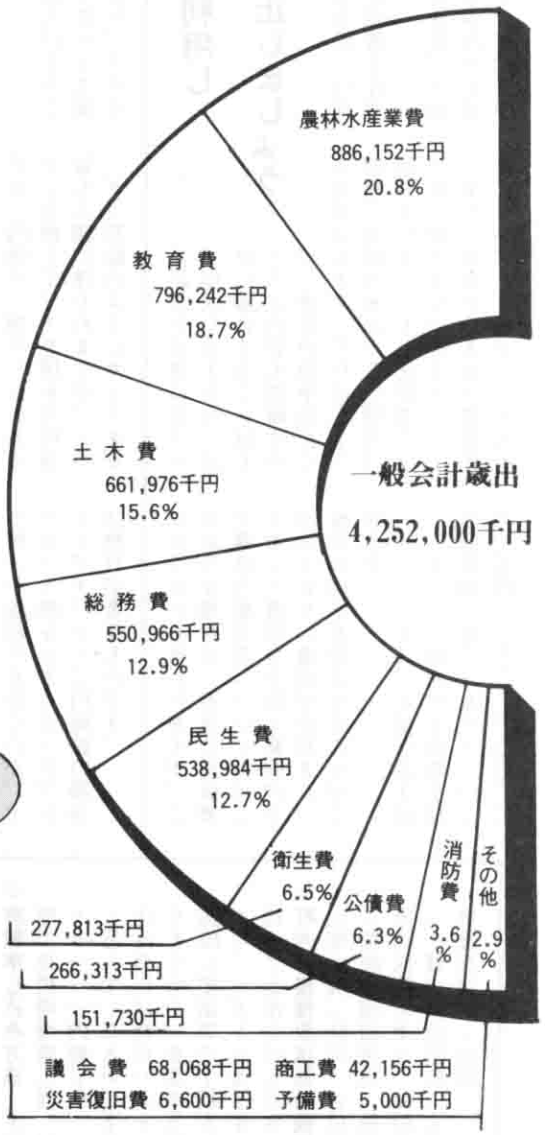
特別会計 一一億九、三七三万円



42億5千万円

54年度予算の主な使いみち

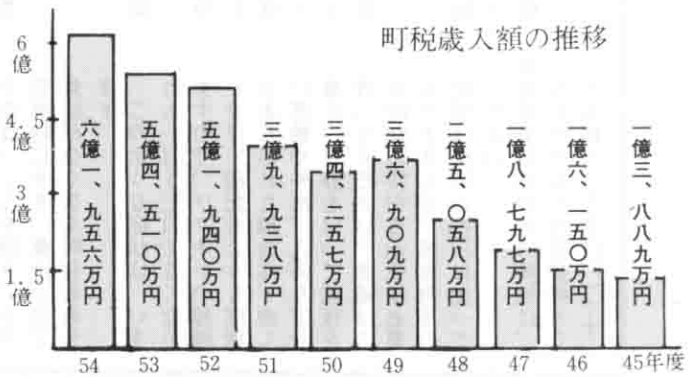
●地籍調査測量委託料26,925千円　●芦穂保育所建設工事代等保育所整備費37,883千円　●循環器等各種検診手数料13,166千円　●環境衛生薬剤代13,423千円　●ゴミ処理の負担金等91,143千円　●農村基盤総合整備事業補助金75,000千円　●土地改良総合整備事業工事代25,000千円　●一般農道舗装工事代50,000千円　●単県土地改良事業補助金51,000千円　●林道開設・改良工事等請負費 225,700千円　●道路新設改良工事費等 546,009千円　●観光施設整備事業費 5,000千円　●常備消防費96,627千円　●瓦会小・園部小校舎、吉生小水泳プール建設等学校建設費 291,327千円　●林地区公民館建設工事費39,385千円　●老人医療費（扶助費等）74,059千円　●児童手当扶助費等52,035千円　●二化メイ虫防除対策費補助金10,000千円　●交通安全施設工事費等 4,000千円



1人あたりの予算のうちわけ

合計　149,787円

町税歳入額の推移



おかあさん おうちのカギはだいじょうぶ

ドロボーよけに 玄関のガードを固めよう

四月下旬から始まるゴールデンウィーク。気候もよくなり、外出の機会がグント増えてきます。ところが、空き巣ねらいにとっては、この時期が絶好のかせぎどき。

空き巣ねらいの侵入口をみてみますと、約半数が堂々と玄関から入っており、また、カギをかけ忘れた個所からの侵入は、三割以上にものぼっています。

うっかり戸締まりを忘れたり、施錠が不完全なために空き巣に入られてガックリしないように、玄関のガードの固めかたを考えてみました。

お宅の玄関のガードは何点でしょうか。十点以上なら、まず安心です。

○主錠

シリンダー箱錠　七点
円筒錠　六点

錠には戸締まりのうえから分けて、主錠と補助錠があります。玄関など、ふだん開けたてする主錠に一番適しているのは、カンヌキのついたシリンダー箱錠です。内側の〝握り〟にあるボタンを押してドアを閉める円筒錠も玄関に使われますが、シリンダー箱錠のようにカンヌキがないために、ドロボウにねらわれやすいのが欠点です。

○補助錠　五点

ドアの戸締まりを完全にするには、主錠のほかにもう一つの補助錠を取り付ける〝ワン・ドア・ツーロック〟方式が理想です。補助錠の取り付け位置は、犯人がカギを開ける時に不自然な姿勢になるような位置、たとえば、頭かひざの高さに取り付けるのがコツです。

○ガードプレート　四点

ドロボウの大半は、円筒錠をねらい、ドアと柱のスキ間に針金やドライバーを差し込んでこじ開けます。こうしたカギのこじ開けや錠破りを防ぐのが、ドアのスキ間をふさぐガードプレートです。とくに円筒錠の場合は絶対必要なものです。

公証役場を利用し 紛争を防止しましょう

公証役場は、法務大臣に任命された公証人が公正証書を作成するところです。

公正証書は、金銭貸借、土地建物の賃貸借、交通事故の示談契約等について法律の専門家の公証人が法律に基づいて作成しますから、法律に適合することはもちろん内容も明確なので、後日の紛争防止に大変役立ちます。そればかりか、期限に金銭の支払がない場合は、裁判をしなくても公正証書だけで差し押さえができます。

また、自分が亡き後の遺産相続について心を痛めている方も少なくないと思われますが、このような場合は、遺言公正証書で遺産の配分等について指示しておくと遺留分を除く範囲内で、指示どおりに遺産が分割され、後日の紛争を防止することができます。

詳しいことは、土浦市富士崎一―七―二一相光ビル四階土浦公証役場（電〇二九八―二二―六七五四）へおたずねください。

はしかの予防接種が義務制に 申し込みは役場環境衛生課へ

予防接種法施行令の一部改正に伴い、はしかの予防接種が受ける義務のある定期予防接種となり、町では石岡市医師会の協力を得て次のとおり実施します。

▽**対象者**　接種日を基準として生後十八カ月～三十六カ月（今年度に限り七十二カ月）までの者。ただし、はしかにかかった者やはしかの予防接種を受けている者は除かれます。

▽**接種方法**　個別接種（病・医院で行います）

▽**接種申し込み方法**　①電話等で役場環境衛生課（電三―一一一内線五七）へ申し込んでください。②申し込み者には後日ハガキを送りますので、希望する病・医院に電話等で予約をしてから、ハガキと母子手帳を持ってお出かけください。

▽**町内の接種取扱医療機関**
江畑病院（柿岡）吉川医院（柿岡）滝田医院（柿岡）
宮司医院（半田）富田医院（小幡）友部医院（大塚）
豊後荘病院（部原）

▽**接種実施期間**　昭和五十四年四月から年間を通して行います。ただし、七月・八月・十二月はなるべく避けてください。

▽**接種料金**　無料

▽**接種後の注意**　はしかワクチンを健康児に接種すると、接種後五日～十四日ごろ三十七・五度以上の発熱をみ、ときには軽度のはしかのようなはっしんを伴うことや発熱時にせき、鼻汁が出て食欲がなくなる場合もあります。

このような症状は、いずれも一日～三日でなくなりますので、ワクチンの接種を受けて前記のような症状があらわれた場合は、激しい運動や外出、入浴などを避け、安静を保って回復を待ってください。普通はこの時期に特別な治療は必要ありませんが、解熱剤等の使用は医師の指示に従ってください。

※対象者以外の者の接種は、今までどおり任意接種となり有料（三千七百円）です。

みんなの公民館

オアシス運動原稿入選作品の紹介

オアシス運動について

有明中2年
鈴木裕美子

オアシス運動。この四文字に、忘れてはいけない大切な、人に対する感謝や自分を反省する気持ち、挨拶などの気持ちが含まれている。けれどもこういう気持ちを、大勢の人たちはわかっていても、実行に移すことができるだろうか?。口では「そんなこと簡単だ」などといっても、いざとなったらどうだろう。

たとえば、友達とケンカして、自分のほうが悪いとわかっていても、はずかしかったり、馬鹿にされるのがいやで、なかなかそういう気持が邪魔をして、素直に謝れないものだ。私も姉と口喧嘩をして、自分が悪いと思っても、意地っ張りで謝れない。そんなことのあったあと、私はなんで嫌な性格だろうと思う。できれば今すぐ、こんな心はなくなってしまえ!代わりに素直なやさしい心があればなあーと考えてしまう。このような考えはだれにでもあると私は考える。大部分の人は、自分に満足していないからだ。けれども瞬間的に、自分の心を入れかえるなんて、無理なことだ。それには、やっぱり調子のいいことなど考えず、まじめにやっていくべきだ。それは、すべてに共通していえることだと思う。

その一つの方法として、オアシス運動はどうだろうか?。それは、自分の気持ちをよいほうへかえるには、ほんの一部にしかすぎないけれども、より多くの人に広まれば、それだけ役にも立つだろう。大きいことをやるには、小さいことから少しずつ、吸収していく事だ。

私の家に近所の人がきたときなど、母が「おはようございます。」と挨拶する。隣で聞いていても気持ちのいいものだ。私もそれにならって、朝、「おはようございます。」というのがこのごろはとても楽しみだ。そんな日は又、さわやかで気持ちのよいものだ。

このように、人の気持ちとはいくらでも影響され、その時の雰囲気で左右されるものである。それを、雰囲気に左右されるのではなく、自分でコントロールできるようにならなければならない。それは、簡単そうにみえ、実は一番むずかしいことだろう。自分の意志を最後まで貫ぬく。とてもうれしいだろう。が、一人で喜びを味わっていないで、大勢の人々にも同じ喜びをあげたい。そういう場合、オアシス運動は、何千人もの人が協力し合って、初めてすがすがしい喜びが得られるのだ。

また、オアシス運動を日本中の人々に広め、住みよい世界にしたいものです。

オアシス。これは、砂ばくの中、清水が湧きでて、旅人たちの乾いたのどをうるおし、つかれた体をいやす。こういう意味をもっている。私はこの言葉や意味を広めるのにふさわしい人間が、より多くあらわれることに期待し、また私もこういう人間になりたいものです。

おたより紹介

二月六日、公民館のバス一台で、水戸伊勢甚デパートに消費生活展を見に行きました。

会場に入った所で、身体障害者の子供達も来ていて作品も展示してあり、苦しみを乗りこえて生きようとするその姿に、涙が自然に流れて、哀れさと悲しみにうたれました。お世話なさる関係者、又家族の者、展示品にも現れてそのご苦労がしのばれました。

中ほどに商品の苦情相談も受け付けていて、研究、調査の成果も一目でわかるように画図入りで書かれ、なるほど!と勉強になりました。

今の商品は遠くで生産されて、流通機構に乗って運ばれて消費者の手もとにとどく時代。昔のようにお隣りでこしらえて、買ってと違い、被害にあった場合(森永ミルク事件)等の消費者の立場を考えてくださっていたり、省エネルギーについても、いろいろ教えられました。又、茨城の生んだ画家、横山大観先生の作品も見学して参りました。

帰りのバスの中で、公民館長さんの「苦しいでしょうが、今晩はこのもらってきたパンフレットを一生懸命で読んでください」のお話しに、笑いのうずがわき、見学会を楽しんで帰途につきました。

(林地区I・H)

結婚に関する知識を学習=婚前学級開かれる

三月十一日、結婚前の青年男女を対象にした婚前学級が八郷公民館で開かれました。

この学級は、男女の性の違いや母子血液型不適合、家族計画などの知識を前もって学習し、青年男女が近い将来直面するいろいろな問題にスムーズに対応できるようにと行われたもので、約五十名が参加しました。

町では、この学級に対する参加者の反応が高いため、今後も実施を計画しており、実施期日等については、週・広報でお知らせすることになっています。

二時間でトラック十五台分の空カン

三月十一日に三百名が清掃活動

なにげなく車の窓から投げ捨ててしまう空かん、その空かんが道路沿いに散乱し、膨大な量となっています。このような状態を少しでも多くの人に知っていただき、空かんやゴミのないきれいな町にする運動を広めようと三月十一日に、〝八郷町クリーン作戦〟と称する清掃活動が、町内全地区で行われました。

このクリーン作戦は、ライオンズクラブ、青年団が主体となり、婦人会など公民館関係の各種団体や一般の方、小学生等の協力を得て行われたものです。

当日、各地区ごとに集合した人々は、午前八時三〇分からビニール袋を手に道路沿いの空かん拾いなどの清掃活動を行ってから、午前十一時に八郷公民館に集合し、「私たちは、空かんやゴミの投げ捨てをいたしません」「私たちは、進んで美化活動の実践につとめます」「私たちは、力を合わせ家庭、職場、地域から、空かん、ゴミのポイ捨てを追放します」を内容とした大会宣言を行った後、全員で〝空かんやゴミのないきれいな八郷町にしよう〟と呼びかけながら、柿岡商店街をパレードしました。

私たちも、町を少しでもきれいにするために、車にビニール袋などのゴミ入れを用意しておき、飲み終ったら窓からポイ！ということのないよう心がけることが大切ではないでしょうか。

なお、大会には約三百名が参加し、拾い集めたゴミの量はトラック十五台分に達しました。

△拾い集められたゴミの量はトラック15台分にも

▽ゴミを拾う参加者（大規模農道小屋地内で）

▽柿岡商店街をパレード。環境美化を呼びかける

故幡野氏が従七位に

昨年十二月に死亡された大字柿岡の幡野泰（61）氏が、従七位に叙せられました。

幡野氏は、昭和十七年から死亡されるまで柿岡地磁気観測所に勤務し、その間、旺盛な責任感と卓抜した技能により、各種の高性能磁気測定器の製作や試作改良にあたられ、地磁気観測業務発展の陰の功労者として大きく貢献されてきたことが認められ、叙位となったものです。

明るい窓

八郷町盆栽会から
さつき六百本の寄付

三月二十八日、総合運動公園に、八郷町盆栽会（会長市村仲、会員百名）から約六百本のさつきが寄付されました。

このさつきは、盆栽会の会員が持ち寄ったものだそうで、十七名の会員の労力奉仕により、運動公園管理事務所前に植えられました。

なお、運動公園に次の方々からも寄付をいただいております。

- 八郷植物センター（吉生）（スオウ五十本）
- 昭和五十三年度成人者一同（ドウダンつつじ百本）
- 八郷町青年団（大型電気時計一個）

さつきを植える盆栽会のみなさん

保健婦の健康メモ

はしか

はしかは、人間が一生のうちで一度はかかるべき病気と信じて、はしかと診断を受けると、これで子供としての一役が済んだように思われてきました。

しかし、はしかは発熱の伴う病気だけに、重症の場合は肺炎や脳炎などやっかいな合併症の率も高く、現在でも油断のできない重い病気です。病気に対する正しい知識を知って予防に努めましょう。

▽**病因菌**　ハシカウィルス

▽**かかりやすい年齢**　幼児期から学童期（生後六カ月未満児には母体からの免疫があることになっています）

▽**流行期**　春から初夏にかけて

▽**潜伏期**　普通は九日～十二日

▽**定型的な症状**

●**前駆期**（三日～五日）

はっしんの出る前にかぜのような症状があり、軽い発熱のあと目やに、涙、クシャミ、はなづまり、せきが出ます。このころ口の中にコプリック班という、はしか特有の白い班点が出き、最も感染力が強い時期です。

●**はっしん期**（三日～五日）

いったん熱が下がり、二十四～四十八時間後に発熱し、はっしんが耳のうしろ、首、顔、手、胴体に出て、三日目ころには足先まで出てきますが、このころがいわゆる峠です。

●**回復期**

はっしん期の五日目ころから熱も下がり、せきも少なくなってはっしんも少しづつ消えていき、一～二週間くらいはその跡が残りますが、病後は一生免疫が得られます。

▽**看護**

●**室温と換気**

病室はあるていど明るく静かな部屋を選び、室温は二十度前後、湿度六〇パーセントがよく、暖房する場合は換気に注意する。

●**清潔にする**

熱のあるときは氷まくらを用いますが、肩を冷やさないように注意する。汗をかきますからねまきや下着はまめに清潔なものと取り替え、うがいのできる子はうがい薬でうがいをさせ、口の中も清潔にする。

●**食べ物**

熱のある時期は湯ざましなど水分を十分に与える。また、胃腸も弱って消化力も落ちているので、お医者さんと相談しながら消化のよい栄養のある食べ物を与える。

※子供は寝ているのをいやがります。回復に向ったら日光、新鮮な空気に当てることも大切です。入浴も早すぎないようお医者さんと相談してから、除々に普通の生活にもどって行かせましょう。

わが家の味

春の香りを食べてみませんか

根小屋　大木フサ

うららかな春の風にさそわれて、たんぽのあぜ道に出ますと、タンポポ、フキノトウ、ツクシなどが芽を出し、花もぽつぽつ咲き始めています。

このような春の野草で食卓に春の香りを満たしてみてはいかがでしょうか。

〈作り方〉

タンポポ（花をとったもの）フキノトウ（花つきでもよい）ツクシを、重そうを加えてよくゆでてから水にさらし、好みの酢みそにしていただきます。

ほろ苦い味は、なんともいえない大人の味で、酒のさかなにも最適です。

くらしの知識

正しい姿勢は健康のもと

▽**姿勢と健康**

昔は姿勢についてやかましく言われましたが、最近では、学校でも家庭でもあまりうるさく言われなくなりました。和・洋さまざまな生活様式が、これに拍車をかけています。しかし、小学生に近視が大変増えてきたり、中学生にも姿勢の悪さのためと思われる椎間板ヘルニアが出たり、中年の腰痛・ギックリ腰などが問題になり、姿勢の問題が見直され、研究されています。

▽**正しい姿勢・よい姿勢**

ひと口に、正しい・よい姿勢は？といっても、立つ・座る・腰かける・歩くなどいろいろで、概にはいえません。

一般的には、姿勢の柱になる背骨をいつも真っ直ぐに保つこと、無理な姿勢を長く続けないこと、続けたときは体操などで体を調整することが大切です。

立ったときの正しい姿勢は、外耳孔からおもりをつけた糸を体の側面に沿って垂らすと、それが肩・胴・股関節の中央から膝関節のやや後方を通って、外くるぶしの前方にくるとされています。

通勤のときなど、たとえ軽いカバン類でもいつも同じ持ち方をしていると、知らず知らずの間に無理な姿勢を長時間続けることになりますから、持ち方をかえるなどの注意が必要です。

年をとると、とかく前かがみの悪い姿勢になりがちですが、これは背や腰の筋肉が衰えるためです。これを防ぐよい方法は、後ろに歩くことです。後ろに歩き続けるのではなくて、朝起きたら、四～五歩前にゆっくり歩いてから後ろにそれだけ下がる、大きくゆっくり歩く。これを一〇分ぐらいやるわけです。こうすれば、姿勢をよくするのに役立ちます。

また、日本人が姿勢が悪いのは骨の上の生活のためだなどといわれることがありますが、必ずしもそうはいえません。洋式ですと、立つか腰かけるかのどちらかで、とる姿勢、使われる筋肉が限られがちですが、骨ですと、低い場所から立ったり座ったりで、いろいろな姿勢になります。ハダシで歩くことにもなり、足ゆびもよく使われます。

▽**はきものと姿勢**

ハダシの歩行に比べると、ハイヒールでの歩行はふくらはぎの筋肉に非常に無理がかかり、疲れやすくなります。歩行と姿勢のためには、ヒールの高さが三センチメートル以下で、接地面積は広いほうがよいのです。

☆☆☆おしらせ☆☆☆

四月から身障者の補装具 日常生活用具が無料交付に

身体障害者手帳を持っている方が、補装具、日常生活用具の交付を受ける場合、これまでは自己負担金として代金の一部を負担していただいておりましたが、昭和五十四年四月交付分からは町が肩代わりすることになりました。

これにより、身体障害者手帳を持っておられる方は、補装具等の交付を無料で受けることができるようになりました。

身障者手帳申請用の診断書に二千円の助成金

また同じく四月から、身体障害者手帳申請時に添付していただく診断書の作成料に、二千円の助成金を交付することになりました。

この助成金は、身体障害者手帳の交付申請を行なう際の負担を軽くしようとするもので、手帳交付の時に支払われます。

なお、次のような場合は助成金交付の対象となりませんのでご注意ください。

●町や県が主催する身障者巡回相談や医療相談など、公的機関を通じ無料で診断書が作成された場合

●却下や再提出などで、手帳が交付されなかった場合

※補装具・日常生活用具の自己負担金肩代わり、診断書助成金いずれの場合も手続きは必要ありません。いままでどおり、役場福祉課か土浦地方福祉事務所（電〇二九八―二二―八五一一内線三二二）へご相談ください。

家族そろって県民交通災害共済にご加入を

昭和五十三年度の県民交通災害共済期間が三月三十一日で終りました。

県民交通災害共済は、年間六百円（中学生以下三百円）の会費で交通事故により死亡した時に百万円、ケガをした時に程度によって一万円から二十五万円の共済見舞金が、また、ケガが原因で一、二級の身体障害者になった時に三十万円の身障見舞金が給付される制度です。

まだ継続加入の手続きがお済みでない方、新たに加入を希望される方は、早めに手続きをしましょう。なお、共済期間は来年の三月三十一日までです。

▽加入申し込み方法

会費を添え役場の住民課へ申し込んでください。（印鑑は必要ありません）

▽見舞金の請求手続き

会員証と交通事故証明書、診断書、印鑑をもって役場の住民課で請求を行ってください。

▽見舞金の請求期間

事故の発生した日の翌日から一年以内ですが、身障見舞金については二年以内となっています。

※自動車安全運転センター所長の発行する交通事故証明書がないと見舞金が制限されますので、事故が起きた場合はすぐに警察署に届けてください。

〝せまい道 大きく広げる ゆずりあい〟
五月十一日～五月二十日
「春の全国交通安全運動」

気象ひとくちメモ

冬のあいだは、低気圧が通りすぎたあとに寒い季節風が吹いたりしましたが、春たけなわの候となりますと、大陸性高気圧は衰え、天気図の上には日本から大陸奥地にかけて低気圧、高気圧、低気圧と順にならぶようになります。「春に三日の晴れなし」「花ぐもり七日」といわれるように天気は変わり易くなります。

各地の終雪の平均日は、鹿児島で三月二十日、東京三月二十九日、秋田四月二十六日、札幌五月七日、根室五月十九日となっています。これは長年のあいだの平均で、昭和四十二年に東京ではサクラが散り、ナシの花が満開の四月十七日に雪の降ったことがあるくらいです。

やさと文芸

短歌　吉田次郎選

浮雲の移りゆくまま峡畑に麦踏む人の影をかくせり　東山崎　荒井岳山

春嵐夕べとなりて凪たれど去りし寒さの亦戻りきし　狢内　高久長男

葬式の控所となりし「節」の生家かって筆とりし部屋冷えびえし　東成井　長谷川系子

俳句　滝田玉水選

せせらぎの瀬音高まり梅昏るる　細谷　金沢翠柳

田芹摘残る一人に夕日濃し　東山崎　荒井岳山

きぶくれて小岩の如く蓬摘む　青田　田上岳尾

俚謡　大木嶺月選

趣味の盆栽老木なれど咲いて匂はす今朝の梅　片岡　飯田薫風

所帯切り盛り老後の為と財布ゆるめぬ賢夫人　宇治会　小河原波岳

母の見立てが鏡に映えて嬉し晴着の梅の柄　下林　白田正源