



広報

# ちよかわ

Public Relations of CHIYOKAWA

村の情報をみなさんの手に

8

2005  
No.391





# みんなので支えあい 安心して暮らせる地域づくり



先月の広報ちよかわ7月号で「高齢福祉サービス」をご紹介しましたが、本村では人にやさしいコミュニティづくりの推進を図るためさまざまな事業を展開しております。今月もシリーズ2回目として、高齢福祉サービスをご紹介します。

## 元気わくわく 支援事業

**愛の定期便事業**  
(千代川村乳製品業者に委託)  
独居高齢者を訪問し、2日に一度、乳製品を配布することにより高齢者の安否確認、健康の保持及び孤独感の解消を図ります。

**高齢者・子どもふれあい事業**  
高齢者と児童等との世代

交流活動を地域ぐるみで推進し、高齢者の生きがいを高めると共に、児童等の健全育成を図ります。現在は、蚕飼地区老人クラブと蚕飼小学校・ちよかわ幼稚園の子どもたちが交流しています。

## 介護予防・生きがい 活動支援事業

老後を元気に生き生きと暮らすためには、地域でみんなが支えあい、また高齢者自身も寝たきりにならないために、介護予防に努めることが大切です。  
このようななか、本村では介護予防を推進し、高齢者を対象としたさまざまな介護予防事業を行っておりますので、ご紹介します。



## アクティビティサービス (村実施)

介護予防と生きがいづくり、また閉じこもり防止のため、ストレッチ体操をしたりお風呂に入ったたりして楽しい時間を過ごせるよう毎月1回行っています。

## I・A・D・L(日常生活関連運動作) 訓練事業 (村実施)

障害や加齢により、要介護状態にある者でも調理訓練等を行うことにより、自立した家庭生活が送れるよう支援しています。(年3回実施予定)

## 地域住民グループ支援事業 (村実施)

介護予防と生きがいづくり活動のリーダーを育成す



るために支援しています。(年3回実施予定)

## 運動指導事業(スリム教室) (村実施)

概ね30歳から60歳までの方を対象に、ソフトエアロビクス・ダンベル・水中ウォーキング等運動指導することにより生活習慣病の予防を行っています。(年12回実施予定)



## 老人クラブ連合会が行う健康づくり事業 (村実施)

老人クラブ連合会をとおりして、高血圧防止のための料理教室やお薬の健康相談・口腔教室等の実践活動を行い、高齢者の健康づく



りを行っています。(年15回実施予定)

## 生きがい活動支援通所事業 (千代川村社協に委託)

介護保険要介護認定の結果非該当と認定され、家に閉じこもりがちな高齢者に対し生きがい活動や入浴・食事等を提供し、社会的自立を支援しています。(週1回実施予定)

## 独居高齢者等配食サービス (千代川村社協に委託)

調理の困難なひとり暮らし高齢者等に対し定期的に訪問し、栄養のバランスのとれた食事を提供し、利用者の安否確認を行っています。(週1回実施予定)

## CONTENTS

- 2 みんなで支えあい 安心して暮らせる地域づくり
- 4 2005 ふるさとまつり連合渡御 素晴らしい感動! それはあなたがつくる
- 6 猛暑のなか本番さながらの水防訓練
- 7 村長からの手紙
- 8 歴史再発見
- 9 みんなの広場
- 13 さわやかリレー
- 14 わたしの健康法・豆知識
- 15 広報 文芸
- 16 9月の救急医療のお知らせ
- 17 編集デスク
- 18 しあわせクッキング

## 表紙の写真



砂子青友会のみなさんの若い力が結集して、“セヤ!セヤ!”と勇ましく神輿を担ぐなかに、女性がひとり加わり勇敢な男性たちが見守る姿が、とてもほほえましく感じ、シャッターを押しました。





**う** だるような暑さのなか、千代川村ふるさとまつり聯合渡御が7月30日中央公民館前広場・役場前通りをメイン会場に行われました。

この聯合渡御は千代川村と、ふるさとづくり推進協議会の共催により今年で5回目を迎え、地域の活性化と多くの人にふれあいの場を提供することを目的に、約4千人の人数でにぎわいました。津軽三味線の演奏をはじめ、神輿7基、山車6基が一堂に会し、沿道を「セヤ!セヤ!」と勇ましく練り歩き、山車からの太鼓の音色が重なり合ってまつりをより一層盛り上げました。

また、友だちといっしょに色とりどりの浴衣姿の人や、ヨ一ヨ一を片手におじいちゃんやおばあちゃんに手を引かれてお神輿の後をヨチヨチ歩くお子さんなど、千代川村として最後の聯合渡御にふさわしいまつりとなりました。

当日のまつりの一場面をスナップ写真で紹介いたします。





# 猛暑

## のなか 本番さながらの 水防訓練

”台風の影響による集中豪雨に見舞われ、小貝川の警戒水位を超えた“という想定のもと、鬼怒・小貝水防連合体主催による水防訓練が7月10日、つくば市高良田地先・小貝川左岸のスポーツ公園で開催されました。

この訓練は、同連合体を構成する鬼怒・小貝川流域の3市2町2村を会場に出水期であるこの時期に毎年開かれているもので、千代川村消防団では、第1分団第1部（蚕飼地区）が代表で出動しました。

たくさんの消防関係者や来賓の方が見守るなか、午前8時に開始されました。河川管理を担当する県土浦・石下土木事務所職員の指導のもと、竹とげ、杭拵え、土のう作り、の基本作業に始まり、堤防にできた亀裂の拡大を防ぐ効果のある”五徳縫い”や、折り返し、川表が崩れるのを防ぐ、木流し、”や”むしる張り、越水する危険のある箇所”積土のう”、漏水箇所”の浸透水の圧力を弱める”月の輪”など、水防ならではの技術を修得。

明け方まで降り続いた雨もすっかり止み、朝から真夏の日差しが照りつけるなか汗だくになっての訓練となりました。

これから台風シーズンがやってきます。千代川地内の増水による警戒水位は鬼怒川（鎌庭）が3メートル、小貝川（大園木）が4・4メートルとなっております。水位の確認を含め堤防の巡視警戒が重要となります。警戒水位に達した場合は消防団が出勤することになっています。

つねに私たちの生命や財産を守るため一生懸命に訓練に取り組んでいる消防団員のみなさん、ご苦労さまです。私たちの家庭も、日頃から災害に対する備えは万全にしておきたいものです。



枝葉の繁茂した樹木を留め杭に結束し、崩壊面に固定させる作業



水防工法の基本ともなる土のうづくり



堤防天端の土のう積みの際継ぎ目に土をつめて踏み固める作業



本部長指令により出動する水防団員



# 村長からの手紙



7月10日、猛暑のなか、つくば市小貝川堤防沿にて、水防訓練が大規模に行われました。それにしても、この暑さのなか、地下足袋を履き、黙々と訓練に励んでいる消防団員の皆様に、改めて「ご苦労さま」と申し上げたいと思います。

7月26日には台風7号が房総半島に上陸し、大雨が降りましたが、暑さとともに、水害や台風に備える季節が来たなと心いましております。

昨年は、例年になく災害の多い年でした。台風が10個も上陸するといつかつてない数だったと思います。村内でも集中豪雨により、小貝川の増水や床下浸水、道路の冠水などが発生しましてその対応に追われました。

災害に備え、災害へのすばやい対応を目標に、3度ほど災害対策本部を役場内ロビーに設置しました。災害警報解除まで庁舎を開けておき、消防団・分署・区長・職員が協力して、被害予想地への対応に懸命に当たったことを思い出します。いずれも、夜半の解除となりましたが、特別の被害がなくほっとしたものでした。

このなかで、被害予想地区への対応のしかた（情報伝達の方法、避難場所の設置、避難場所への誘導、避難が困難な人の把握、避難時間の決定、食糧問題等）を実践のなかで勉強させていただきました。

土砂降りが続くなか、夜中まで、道路等の冠水箇所の排水に頑張ってくれている消防団員の方々を見ますと、本当にこの人たちが地域の安全を担っているな“としみじみ感じました。


本年も、まもなく台風シーズンという事で、どんな災害がやって来る

かわかりません。多くのみなさんのお世話になりながら、私も先頭に立って、村民のみなさまに不安の無いよう取り組んでいきたいと考えているところです。

自然災害は、いつ何が起こるかわかりません。災害に備えるために、みなさんそれぞれ情報等に十分耳を傾け、注意をお願いしたいと思います。

次に合併ですが、7月14日総務省告示により、平成18年1月1日から下妻市となる事が正式に決まりました。長い間、大変ありがとうございました。これからも、千代川村として残された期間、千代川村のため一生懸命がんばって参ります。

猛暑が続いています。村民のみなさまも身体に十分気をつけて、この夏を乗り越えて下さい。



福島本村

# 歴史

## 再発見 3

### 宗道河岸の歴史

かつて鬼怒川は鎌庭地先で大きく東へ向きを変え、本宗道―鎌庭間を湾曲して皆葉無量院に向かって南流していました。この湾曲部の外側部分は水深が深く船着場をつくるのに最適でした。本宗道から宗道までの川岸には鬼怒川三大河岸のひとつ、宗道河岸が設けられました。



宗道河岸 (宗道小治革史より)

それぞれ内田家(上河岸)、森家(中河岸)、浅野家(下河岸)が創設したといわれています。明治期には松村家が下河岸の経営にあたるようになります。

宗道河岸がいつごろできたのかは定かではありませんが、江戸時代前期の慶安期(今から約三五〇年前)には開設されていたと考えられています。

当時の鬼怒川舟運は、鬼怒川を下って利根川に入り、境河岸まで上って関宿で江戸川を下って深川周辺まで荷物を運びました。

### 舟運の発達と衰退

村内には宗道河岸のほか鎌庭・皆葉にも河岸があり、鎌庭河岸は香取神社の西側、皆葉河岸は無量院の南側にありました。



島屋の図にみる坂下の繁栄

また、小貝川にも現在の愛国橋周辺に茂鹿河岸がありました。小貝川を下って、淵頭(現水海道市)まで船で荷を運び、水海道河岸まで陸送し、再び鬼怒川で船に積荷していました。

宗道―江戸間の鬼怒川舟運は日光東街道を利用した境河岸までの陸送に変わり、江戸後期から次第に繁栄していきます。宗道河岸は繁栄を極め、明治期には結城郡役所が本宗道坂下に置かれ、周囲には税務署・銀行・郵便局・高等小学校・旅館などが建ち並び、政治・経済・文化の中心地となりました。



本宗道の西洋建築宗道館(旅館)

しかし明治期には、東北

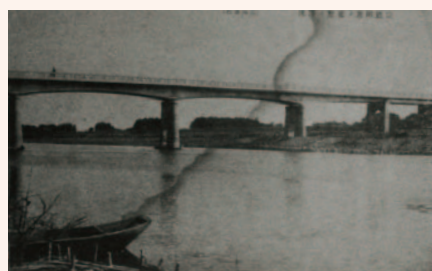
線、水戸線そして常磐線が順次開通し、本格的な鉄道輸送の時代を迎えます。大正2年には常総線が開通し、宗道に停車場(駅)が開設されると、次第に宗道河岸は衰退してきます。

また、鎌庭地先の鬼怒川湾曲部分は洪水多発地帯であったため、堤防の護岸工事には多額の費用がかかっていました。舟運の衰退は、河川改修工事の実現へ拍車をかけることとなりました。

### 河川改修工事

大正15年に鎌庭・本宗道地先の鬼怒川改修が内務省より発令され、昭和3年から新川の掘削工事が開始されました。工事は約4kmの河川を2kmにショートカットするものでした。エキスカという大型掘削機や機関車、トロツコが用いられました。

この改修工事の責任者として赴任してきたのが内務省の技師、青山士でした。青山はただ一人日本人として中南米のパナマ運河の建



鎌庭捷水路と大形橋(橋は昭和11年完成)

設にたずさわり、帰国後、荒川放水路建設などで活躍した人物です。昭和10年3月17日には新川である「鎌庭捷水路」が完成し通水されます。この間、鎌庭出身の県会議員、渡辺亀三郎の奔走により大宗橋と大形橋の架橋が実現します。

旧鬼怒川跡は改修後まもなく水田化事業が計画され、昭和29年に完了します。この廃川敷が水田になった様子は、「昔栄えた宗道河岸に、今じゃ黄金の波がたつ」と千代川音頭の一節に登場します。かつて黄金色に実った稲穂が広がった風景も、現在では役場や住宅街が並び、大きく変貌しています。(文化財係 ☎443141)



# みんなの広場



村内で開かれた各種行事、地域の話などを募集中。  
みなさんからの情報をお待ちしています。

## さようなら千代川村 たくさん楽しい思い出をありがとう

こんにちは、千代川中学校のALT（外国語指導助手）です。

平成15年8月7日に千代川村にきましたが、あっという間に3年間が過ぎ7月28日にオーストラリアに帰ります。3年間、学校や地域のみなさんとたくさん楽しい思い出ができました。

日本にきた当初は、日本語が分からなかったのでなかなか話すことができずでしたが、みなさんに懇切丁寧に教えていただき、早く日本語を修得できみなさんとコミュニケーションを図ることができました。

3年の間には、中学校での各種行事や連合渡御で神輿を担いだり、Eポーター大会・ふれあいまつりなどいろいろ体験させていただきとても楽しい3年間でした。

千代川村はどういうところと聞かれたら、「いつもやさしく、いつも元気で、いつも笑いが絶えない、そしていつも活気に満ち溢れた村です」と答えると思います。

1月1日から千代川村は下妻市と合併になり、千代川村という名称はなくなりませんが、千代川村のことは、いつまでも残ります。千代川村から離れますが、いつまでも千代川村のことは、忘れません。本当に3年間ありがとうございました。

デイビッド・ミリン  
D. Miller



## 全国小学生陸上競技交流大会 県選考会で見事優勝 蚕飼小学校(6年生)北島朋弥君



6月25日、笠松運動公園陸上競技場で「第21回全国小学生陸上競技交流大会県選考会」に蚕飼小学校の北島朋弥君（6年生）が出場し1位で予選を通過し、決勝でも6レーンを走り、他を1秒近く引き離し12秒66の大会新記録で見事全国大会出場の切符を手に入れました。

北島君は、石下地方陸上記録会で80メートルハードルに出場し12秒61の大会新記録で見事優勝し、校長先生の推薦により県大会に出場し今回好成績を収めたものです。

8月27日国立競技場で行われる全国小学生陸上競技交流大会でも、満足のいくレースをして下さい。ご健闘をお祈りいたします。



## 念願の全国出場

空手・笹又勇人さん 出口夏美さん 小竹道也さん



(大形小5年)・小竹道也さん(大形小3年)が念願の全国大会の出場権を獲得しました。

この大会は、全国大会の出場権を獲得するための予選会で、小学・中

茨城県ジュニア空手道選手権大会が7月2日、総和町総合体育館で行われ、笹又勇人さん(宗道小5年)・出口夏美さん

学級の男女個人戦組手で競い合い、優秀な成績をおさめた者が全国大会の切符を手にするもので、道場のなかには、熱気と緊張感でいっぱいでした。選手たちは、平日頃の練習の成果を発揮することができました。『勝負の世界ですから、もちろん勝敗は大切ですが、この空手道では、技に磨きをかけることと、礼儀作法や周囲の人たちに常に感謝すること、子どもたちに指導しています』と、指導者の小竹さん。全国大会での健闘をお祈りいたします。

## 社会を明るくする運動

『社会を明るくする運動』は年間を通じ推進していますが、とくに毎年7月が強化月間と決められております。

最近凶悪な事件が後を絶ちません。この運動は犯罪や青少年の非行をなくし、明るい住み良い社会を築

こうとするものです。

本村では運動の目的を理解していただき、7月14日・15日の2日間保護司と更生保護女性会のみなさんが中心となり『社会を明るくする運動』の広報パレードが行われました。この日は日差しが強く、会員の

## 鬼怒川・小貝川クリーン大作戦

河川敷がきれいになりました



なさんは汗だくになりながら区長さんや学校などを訪問して、ご協力をお願いしました。また20日には、中学生全員に運動の趣旨を記載したチラシとノートを配布しました。一人ひとりの心構えと実践で、明るく住み良い社会をつくりましょう。

7月9日、鬼怒川両岸・小貝川右岸でクリーン作戦が行われました。

これは、7月が『河川愛護月間』であることから、鬼怒川・小貝川サミット会議と共催で、ゴミのないきれいな河川敷にしようと、毎年行っているものです。

当日は、沿川の子ども会や老人会等約700名の方の参加をいた



き、梅雨空の下、1時間かけて燃えるゴミ・燃えないゴミを分別しながらゴミ拾いをしました。みなさんのご協力で、可燃ゴミ7<sup>3</sup>m<sup>3</sup>・不燃ゴミ5<sup>3</sup>m<sup>3</sup>・粗大ゴミ2<sup>3</sup>m<sup>3</sup>・合計14<sup>3</sup>m<sup>3</sup>のゴミが集まり、きれいな河川敷になりました。誰もが自分で出したゴミを持ち帰ればいつもきれいでいられます。一人ひとりがマナーを心掛けて欲しいですね。

## 七夕集会・ちよかわ幼稚園

短冊に願いを込めて



ちよかわ幼稚園では、7月7日に七夕集会が行われました。

園児たち123名が、色とりどりの短冊に『ウルトラマンになりたい!』『ケーキ屋さんになりたい!』など、さまざまな願いを書き、ささ竹にきれいに飾りつけをしました。

また、短冊に願いごとを書いたものを、友だちに紹介するなど、会場がとても和やかな雰囲気になりました。また、先生たちが七夕の寸劇を行い、園児たちは、身動きもせずに見ていました。

劇を楽しみながら関心を持ち、七夕についての理解を深めることが目的で毎年行われているものです。みなさんの願いが天まで届き叶うこと

## スマトラ沖で歯科医療活動

残された小さな命に愛の手を 歯科医師 古橋裕文さん(別府)

2004年12月26日スマトラ沖地震による大津波で死者30万人以上、被災者3000万人以上に及ぶ大災害が発生したことは、すでに、ご存知だと思います。

千代川村出身の古橋さんは現在、歯科医院に勤務しております。勤務先の院長は、10年前からタイ王国で歯科医療ボランティア活動を継続しており、古橋さんも3年前からその活動に加わり積極的に取り組んでおります。

両親を無くし、身寄りのない子どもたちは、避難キャンプ地におりますが、心に大きな傷を受け、子どもたちに接すれば接する程心が痛く、悲しくなるそうです。津波による爪跡はとも大きく、住居地の崩壊・孤児・医療・食料・衣類不足など問題はたくさんあります。今年の9月に津波被災地救済医療活動を実施することになりました。残された小さな命にみなさんのやさしい愛の手をさしのべてください。

問い合わせ先 平田歯科医院 ☎03-5498-1260



## 親子ふれあい事業

ソーセイジ作りを体験!

生涯学習課では学校週5日制対応事業として「親子ふれあい事業」を開催しています。

今年度は7月2日(土)に稲敷市



(旧江戸崎町)にあるポテイロンの森で参加者13組の親子33名が参加し、ソーセイジ作りを体験してきました。自分たちでこねて味付けした挽き肉を腸詰めする作業はなかなか難しく、手が油で思うように動かず、腸が破けてしまったり、初めての体験に悪戦苦闘しながらの作業となりました。出来たてのソーセイジをバーベキューの材料に加え早速お昼に食べました。親子で『おいしい!』と満面の笑顔で頬張り、協力し合って作ったソーセイジの味は格別で、貴重な体験をすることができました。また、このような機会がありましたら、参加したい。と参加者のみなさん。今年の秋にも、親子ふれあい事業を開催する予定ですので、ぜひ参加してください。



# スポーツ少年団常総ブロック交流会

## 大きな声援を受けながら

梅雨の合間をぬって、蒸し暑い日となった7月3日・9日・10日の3日間スポーツ少年団常総ブロック交流会が行われました。

この交流会は、千代川村・水海道市・石下町のスポーツ少年団が、種目別に日頃の練習の成果を競い合い親睦を深めることを目的に毎年開催されているものです。

今年度の交流会は、千代川村を会場に野球・サッカー・ミニバスケットボール・柔道・剣道の5種目に39チーム660名が参加し、各競技場で熱戦が繰り広げられました。

また、応援に駆けつけた家族が、大きな声援を送る光景もみられ、各競技とも、楽しい交流会となりました。



### 本村の参加チーム

- ◎ 野球の部
- ◎ 蚕飼リバース
- ◎ 宗道ニューモンキーズ
- ◎ 大形少年野球団
- ◎ サッカーの部
- ◎ 千代川SSS
- ◎ ミニバスケットボールの部
- ◎ 千代川MBC
- ◎ 柔道の部
- ◎ 千代川柔道少年団
- ◎ 剣道の部
- ◎ 千代川剣道少年団



## もう止めよう!

# 公共施設へのイタズラ

ほんの少数の心無い人がいるため、また残念なお知らせをすることになってしまいました。

7月上旬のことですが、中学校跡地の第2村民体育館の清掃用モップ3本が焼かれ、ステージの床の一部が焦がされているのが発見されました。日にちは特定できませんが、何者かが深夜体育館裏側の防火シャッターを壊して進入し、放火まがいのきわめて悪質な行為に及んだものと考えられます。

以前にも防火シャッターを壊して進入したイタズラ事件がありましたが、今回は最悪の場合火災にもつながりかねない状況で、単なるイタズラで済ませるわけにはいきません。

今回は、警察にも通報して現場の検証をしてもらい、被害届けも提出しました。また、再発防止のため、公共施設周辺の深夜パトロールの強化もお願いし、実施していただいております。村民のみなさんもお気付きのことがありましたら、教育委員会（☎44-0179）までお知らせ下さい。

また、夜間や緊急の場合は110番通報していただいても結構です。ご協力をお願いします。

**みんなで使う公共施設 みんなが困るイタズラはもう止めよう!**





# さわやかリレー

～わたしからあなたへ～

vol. 259

前月登場の磯貝由起子さんからの紹介

## 突然主人を

## 襲おそったためまい

廣瀬 礼子 (鯨)



その日は、私は仕事で主人は休みでした。車を運転中、突然、体が「フワッ」とし異様なめまいがして、とつさに路肩に車を停めたそうです。無我夢中で携帯で連絡をとり、弟夫婦が迎えに来て

くれ、家に送ってくれました。

事を知った私は、急いで帰ると、主人はめまいがひどく横になっていて、嘔吐の連続。立つ事すら出来ず、這ってトイレに行く状態。そして、救急車のお世話になりました。気が動転している私は、脳梗塞?このまま…悪い事ばかり頭をよぎり、涙が出るだけで

した。病院までの道のりがとても長く感じ、待ち遠しかったです。

脳のCTやいろいろな検査をしても異常なし。病因は、疲労、ストレスなどから起こるといわれていて、耳の「三半器官」が狂い、平衡感覚を失い、めまいが起きていると説明されました。初めて耳にした言葉でした。主人は点滴をするため入院。

翌日、「この病気は無理してでも動かないと治らない」と言われ、嘔吐は治まったものの、めまいがひいまま退院させられました。目を開けていられない程ひどく、「こんな状態はどうして」腹を立てずにはいられませんでした。

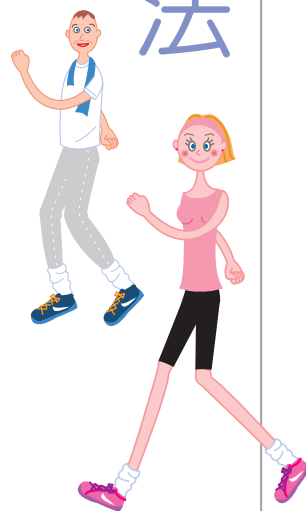
不安でいっぱいになり、病院を替えました。すると、「即入院!絶対安静!」毎日毎日、点滴三昧。トイレもひとりでは禁じられ、車椅子での移動。周囲のみなさんにも御心配を頂きました。「いつになったら!」病室を後にして帰るときにはすでに暗く、心細く不安が込み上げてきました。ただただ、家で帰りを待っている子ども達の笑顔が励みでした。娘は会えないパパに手紙を書きました。きつと勇気付けられた事でしょう。

10日を過ぎ、ようやく壁を伝って歩く事ができ、食欲も病院食では足りないくらい元気になり、14日目にして退院することが出来ました。その後、2週間休養をとり家族の為に仕事復帰をしてくれました。以来、病気になることもなく、汗を流して働いてくれています。一生懸命過ぎて、ちょっと心配になる事もあります。子ども達は、仕事しているパパの姿が格好いいそうです。

私達夫婦もあつという間に10年目!!時には喧嘩もあり、忙しい毎日。我が家の一男一女も元気いっぱいの一年生と二年生。子育てしていくなかには、子どもから教えられること、同じ子を持つ友人から教えていただくことがたくさんあります。子ども達の成長を楽しみながら、家族が健康で、たくさん



# 健康法



何にでも

積極的に参加して

草間 かく  
(本宗道)

私は、大正8年生まれです。数年前に交通事故に遭い、左の足を骨折し70日入院しました。今でも足にワイヤーが入っています。天気の悪い日には、足が冷たくなってしまい、サポーターがはずせませんが、痛みがないので正座以外は何でもできます。生まれて86年間で病院のお世話になったのは、これだけです。特に自慢の健康法はありませんが、普段の生活のことをお話します。

毎年村の検診を受け、結果を近くの先生に見てもらい、血圧とコレステロールが高めなのでお薬をもらっています。去年は肺がん検診が「精密検査」でした。すぐ病院に行き、CT、MRIの検査を受け、結果は「異常なし」でした。

私の健康づくりのひとつに「早寝、早起き」があります。夏場は、9時頃寝て、朝は5時頃目が覚めてしまうので、早起きをして畑に出てしまいます。朝の畑の空気はすがすがしく、とても気持ちがいいし、畑では顔なじみの人と会いおしゃべりするのが楽しみです。ネギ、カボチャ、ハグラウリ、大根と季節の野菜を作っています。若い頃からやってきましたことだから苦にもなりません。畑を自分で耕して、種をまき、苗を植えます。

若い人たちは勤めているので、少しでも役に立てばと、私のできる範囲で家事をしています。三輪車で買



物に出かけ、今夜は何を作ろうかと考えるのは、頭の体操にもなります。献立は3分クッキングを、参考にすることもあります。テレビの「みんなの体操」をしたり「おもいつきテレビ」も見ています。老人クラブにも参加しています。昔から、じっとしていることがきらいなので、いろいろなことに積極的に参加しています。それが体にいいのでしよう。そして、好きなことをさせてくれるやさしい家族に感謝しております。

## 豆知識



タバコ好きには

ワカメのみそ汁がいい

体重減やコレステロールの増加など、喫煙者の悩みのタネになっているニコチンの障害はワカメを食べると防げる“ということが、東京農大栄養研究室（渡辺義雄教授）の研究でわかっています。

この研究は、ワカメの中にニコチン障害を抑える物質があることを動物実験によって突きとめたものです。

喫煙者にはワカメのみそ汁がいい“  
という言い伝えにもとづいて、ニコチンに対するワカメの食用効果の研究

をすすめたのですが、実験には白ネズミが使われました。

まず、ネズミにニコチンを与え、ニコチン障害を起こし、これにワカメの粉末を与えたところ、効果のあることが確かめられました。次に何が有効物質なのかを明らかにするため、エーテルの可溶物を抽出してエサに混ぜて与えたところ、同じような効果が現われたそうです。だからといって、ワカメのみそ汁を食べていればタバコを吸っていても大丈夫ということではありませんが、昔からの言い伝えはバカにできませんね。



# 文芸

## 俳句

樋びらき 平成十七年七月抄

程山 静子(砂子)

行々子日の匂ふ子の戻り来し

坂井 耕人(五箇)

朝露のしつとり重し額の花

中島 みよし(皆葉)

休み田を我が物顔に行々子

葭切の騒ぎ砂沼の霧晴らす  
齊藤 紫雲(小島)

鬼怒の朝華に葭切堰の音  
松田 昭(皆葉)

染野 清平(皆葉)

理髪灯だけがくるくる半夏生

小林 紫水(唐崎)

白服を着ていささかの若やぎも

浅野 悦子(鎌庭)

ふるさとの闇深くして螢まふ

安原 百合子(鯨)

あちさぬや水車は藍の水落し

塚原 明子(砂子)

ひと言を呑んでくずせり冷奴

石塚 富男(八千代)

抱さばく晒の白き梅雨明け

石川 溪泉(八千代)

さざなみや芦叢さわぐ行々子

荒井 ミヨ子(八千代)

よしきりの羽音に聞く波静か

荒川 すぎ(八千代)

介護師の言葉やさしく梅雨に入る

佐伯 六花(八千代)

黒猫ののそり出てゆく梅雨晴れ間

## 短歌

平成十七年七月作品

浅野 悦子(鎌庭)

朝夕を筑波ながめて暮らす日々  
此の平穏になれて老いゆく

飯泉 淑子(原)

ほころびを縫う手も汗ばみ針き

しむ雨なき梅雨の暑さきびしく

猪瀬 とき(田下)

新聞を見る傍らに猫のポコ手

足大の字何の夢見ている

海老原政江(宗道)

省エネの為ノーネクタイと決りし

かババの衿もとノータイと笑う

小倉 房子(宗道)

山吹の花の上舞う黄揚羽は蜜

を吸いしか忙しげに舞う

小貫 よし(宗道)

娘が植えてゆきし百合なりほのぼ  
のと香をただよわせ吾をほげます

北沢 しづ(宗道)

一日の限りを咲きて沙羅双樹

夕べの庭に白くと散る

小竹八重子(五箇)

雨上がり狭庭に白き十字花の

靉草の花臭い満ちくる

小竹 昌子(五箇)

男らの草刈る後の草あつめ風

なき昼の汗をぬぐいぬ

小林美智雄(唐崎)

夏木立光まばゆき昼たけて鶯

の声透りつつ鳴く

松田 正義(原)

名も知らぬ小鉢の花のけなげさ  
よ天に向かい生きて生きんと叫ぶ

# 戸籍のインフォメーション

## ○おしあわせに

- 新 郎 苅部 勝行 原
- 新 婦 廣瀬 美夏 土浦市
- 新 郎 青木 貴之 渋 田
- 新 婦 中島 美喜子 つくば市
- 新 郎 小堀 和明 宗 道
- 新 婦 山田 かな恵 東京都

## ○おめでとうございます

- 中里 碧 [女] 村 岡  
保護者： 淳・きよ
- 長谷川 真斗 [男] 唐 崎  
保護者： 竜也・直美
- 中村 悠生 [男] 村 岡  
保護者： 達也・有加里
- 岩田 竜季 [男] 五 箇  
保護者： 直樹・靖恵
- 浅野 都杏 [女] 鎌 庭  
保護者： 康宏・貴美
- 菊池 海翔 [男] 原  
保護者： 聡・和美

## ○おくやみもうしあげます

- 小竹 實 (73) 鎌 庭  
世帯主： 小竹 昭子
- 廣瀬 敏行 (81) 本宗道  
世帯主： 廣瀬 実
- 峯 明 (60) 五 箇  
世帯主： 峯 明
- 渡邊 静枝 (65) 鎌 庭  
世帯主： 渡邊 一夫
- 平塚 弘 (82) 原  
世帯主： 平塚 和史

## むらのうごき

平成17年8月1日現在 世帯数・人口

世帯数	2,759世帯	(+11)
人 口	男 4,813人	(- 2)
	女 4,680人	(+ 6)
	計 9,493人	(± 4)
	( )	は前月比



## 9月の救急医療のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
○茨城県緊急医療情報システム <a href="http://www.qq.pref.ibaraki.jp/">www.qq.pref.ibaraki.jp/</a> ○小児救急輪番・病院群輪番 <a href="http://www11.ocn.ne.jp/~syoubou/index.html">www11.ocn.ne.jp/~syoubou/index.html</a> ○小児緊急パンフレット『子どもの救急ってどんなとき?』 <a href="http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/kodomobook.pdf">www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/kodomobook.pdf</a>				1 Ⓜ 茨城西南医療センター	2	3 Ⓜ 湖南病院
4 Ⓜ 茨城西南医療センター Ⓜ 湖南病院とき田クリニック Ⓜ 下妻中央歯科	5 Ⓜ 友愛記念病院	6 Ⓜ 茨城西南医療センター	7	8 Ⓜ 茨城西南医療センター	9	10 Ⓜ 友愛記念病院
11 Ⓜ 友愛記念病院 Ⓜ 平間病院 Ⓜ 秋田歯科医院	12 Ⓜ 友愛記念病院	13 Ⓜ 茨城西南医療センター	14	15 Ⓜ 茨城西南医療センター	16	17 Ⓜ 茨城西南医療センター
18 Ⓜ 茨城西南医療センター Ⓜ 菊山胃腸科外科医院 Ⓜ 石浜歯科医院	19 Ⓜ 友愛記念病院 Ⓜ 中岫産婦人科医院 Ⓜ 中川歯科医院	20 Ⓜ 茨城西南医療センター	21	22 Ⓜ 茨城西南医療センター	23 Ⓜ 茨城西南医療センター Ⓜ 鯨井内科 Ⓜ 渡辺歯科医院	24 Ⓜ 湖南病院
25 Ⓜ 湖南病院 Ⓜ 渡辺クリニック Ⓜ 戸頃歯科医院	26 Ⓜ 友愛記念病院	27 Ⓜ 茨城西南医療センター	28	29 Ⓜ 湖南病院	30	



○#8000 (プッシュ回線の固定電話)  
 ☎029-254-9900 (プッシュ回線ではない固定電話、携帯電話・公衆電話)  
 ○相談時間：月・火・水・木・金/午後6時30分～午後10時30分  
 ☆休日夜間に診てくれる医療機関を知りたいときは…  
 ☎029-241-4199 (茨城県救急医療情報コントロールセンター)

### Ⓜ 小児救急医療輪番制

茨城西南医療センター (境町 2190) ☎ 0280-87-8111  
 友愛記念病院 (総和町関戸 726) ☎ 0280-98-3511  
 湖南病院 (下妻市長塚 48-1) ☎ 0296-44-2556  
 対象年齢：15才未満  
 診療時間：月・火・木・土/午後6時～翌朝8時、日曜・祝祭日/午前8時～午後6時

### お願い

- ・緊急の場合以外は、通常の診療時間内に医療機関で診察を受けて下さい。
- ・保険証を必ず持参して下さい。
- ・対象となる診察は、内科診察です。

### Ⓜ 休日在宅当番医 診療時間：午前9時30分～午後4時

病院名	住所	☎
湖南病院とき田クリニック	下妻市長塚 48-1	44-2556
平間病院	// 江 2051	43-5100
菊山胃腸科外科医院	// 下妻丁 71-6	44-2014
中岫産婦人科医院	// 下妻丁 148	44-2438
鯨井内科	// 下妻丁 250-1	44-0088
渡辺クリニック	// 本城町 1-44-2	43-7773

### Ⓜ 歯科休日在宅当番医 診療時間：午前9時～11時30分

歯科医院名	住所	☎
下妻中央歯科	下妻市本宿町 1-21-2	0296-43-6518
秋田歯科医院	八千代町新井403	48-0755
石浜歯科医院	下妻市高道祖4612-1	43-1806
中川歯科医院	// 下妻乙323-5	44-2765
渡辺歯科医院	// 黒駒5	43-6227
戸頃歯科医院	石下町新石下4049	0297-42-6555

## 今月の納税

### 村県民税 (第2期) 国保税 (第2期)

納期限 **8月31日 (水)**

※納期内に忘れずに納めましょう



# 茨城県知事選挙のお知らせ

投票日 9月11日(日)  
投票時間 午前7時から午後8時まで

## 《投票できる人》

- 昭和60年9月12日以前の出生者で平成17年8月24日まで引き続き3カ月以上千代川村の住民基本台帳に記録されている方
- 平成17年6月1日までに千代川村に転入届をし住民基本台帳に記録され、引き続き住んでいる方

## 《県内の他市町村から千代川村に転入された方の投票》

- 平成17年6月2日以降に県内の他市町村から千代川村に転入された方は、転入前の市町村に名簿登録されていれば、その市町村で投票できます。この場合、『千代川村に住所を有する証明書』(無料)が必要ですので役場住民課で交付を受けて下さい。

## 《千代川村から県内の他市町村へ転出された方の投票》

- 平成17年5月10日以前に転出した方は、千代川村で投票できませんが、5月11日以降に県内の他市町村へ転出された方は、転出先の市町村で名簿登録されている方(二重登録者)を除き、千代川村で投票する事ができます。その場合、現住所地の『住所を有する証明書』(無料)が必要ですので、現住所地の市町村で交付を受けて下さい。

## 《当日投票できない場合》

### 1. 期日前投票

選挙の当日、仕事や旅行などで投票できない場合は期日前投票をすることができます。入場券をご持参下さい。

- 期間 8月26日(金)～9月10日(土)まで
- 時間 午前8時30分～午後8時
- 場所 千代川村役場 ロビー

### 2. 不在者投票

- 指定病院、老人ホーム等に入院または入所中の方
- 投票日には20歳を迎え選挙権を有することとなるが、投票日前においてはまだ19歳であり、選挙権を有しない方

### 3. 郵便等による不在者投票

身体障害者手帳、戦傷病者手帳及び介護保険被保険者証をお持ちの方は、その障害等の程度により、郵便等による不在者投票ができる場合があります。郵便等による不在者投票を行うためには、事前に選挙人名簿に登録されている市町村選挙管理委員会への事前の申請が必要となります。詳しくは、村選挙管理委員会までお問合せ下さい。

【問い合わせ】 千代川村選挙管理委員会  
☎43-5111 内線112

# 災害〇をめざして

		村 内		下妻署管内		
		7 月	累 計	7 月	累 計	
火 災	建 物	2 ( 2)	4 ( 3)	5 ( - 1)	27 ( - 1)	
	車 輛その他	0 ( 0)	3 ( 3)	1 ( - 3)	30 ( 11)	
	計	2 ( 2)	7 ( 6)	6 ( - 4)	57 ( 10)	
交 通 事 故	人 身 事 故	件 数	5 ( 0)	53 ( 8)	39 ( - 5)	407 ( - 5)
		死 者	0 ( 0)	0 ( - 1)	0 ( - 1)	8 ( 1)
		傷 者	5 ( - 1)	72 ( 15)	47 ( - 15)	532 ( 4)

7月24日現在 ( ) 内は対前年比

## 編集デスク

夏祭り1日目の夕方、東京で震度5強を観測する地震があり、私たちの地域でも激しい揺れを感じました。みなさんのお宅では、万一の自然災害に備え避難するときに持ち出す最少限の物品の準備はされていますか。

台風や地震のときには「しまった!何も準備していない」と思っても、時間の経過とともにいつい忘れてしまいがちです。この機会に我が家でも、非常時への備えをしておくことにします。

私同様災害時への対応がお済でないみなさん、リュックサック、非常用食品、水、衣類、衛生用品、医薬用品、乳幼児用品、携帯用ラジオ、懐中電灯などを準備しておきましょう。

「備えあれば憂いなし」との格言もありますものね。

(T)

夏本番!みなさん夏風邪など体調を崩したりしていませんか?今頃小学生は夏休みを楽しんでいることでしょう。

さて、夏休みといえば宿題。みなさんは宿題を早めに終わらせて後半思いっきり遊ぶタイプと最後まで残して8月末に頑張るタイプ、どちらでしたか? 私は「最初にやっけてしまおう!!」と思つて始めますが、途中で飽きてしまい、やっぱり最後まで溜まつてしまつタイプでした。今も変わらず「後で」と思つて先延ばしにする癖のせいで、後々大変になっていきます。何かの本に「後で」と

思う理由は何か?本当に後に回す必要があるのか?を一瞬考えてから結論を出すようにすると、後で「癖がぬけると書いてありました。私も実行しています。これからは、今すぐ「を合言葉に手元に何も溜まらない状態にしておきたいものですね。」

(A)





ダイナミックな真夏の  
レシピ

## 混ぜ混ぜオムライス いかとなすのマリネ

### 混ぜ混ぜオムライス

- ツナは油を切って細かくほぐす。
- ボールに卵をときほぐし、ご飯、ツナ、パセリ、チーズを加えて塩、こしょうで調味する。
- 直径20cmくらいのフライパンにバター大さじ1を中火で熱し、卵とご飯の半量を流し入れる。かき混ぜながら火を通して半熟状になったら、残りのご飯も加えて火を通す。フライパンを少し傾けながら、木の葉形に形を整える。
- 皿にとってペーパータオルで押さえる。

《446kcal》

#### 材料 (4人分材料)

卵	5個
温かいご飯	500g
ツナ缶詰	80g
パセリみじん切り	大さじ4
ピザ用チーズ	80g
塩、こしょう	各少々
バター	大さじ4弱

### いかとなすのマリネ

- 基本のマリネ液の全部の材料を細口びんに入れ、上下によく振って混ぜる。1日ねかせると更に味が良くなる。
- 1にパセリ、あさつき、にんにく、薄切りにした玉ねぎを加える。
- いかは内臓を取り出し、薄皮をむく。足は3cm長さ、胴は1cm厚さの輪切りにし、酢と塩を入れた熱湯でさっとゆでる。
- なすは1cm厚さの輪切りにし、中温の油でからっと揚げる。
- 器にいかとなすを盛り付け2のマリネ液をかける。

《188kcal》

#### 材料 (4人分材料)

玉ねぎ	1/2個
パセリみじん切り	各大さじ1
あさつき小口切り	
にんにくみじん切り	小さじ1/2
いか	1杯
なす	4個
酢	小さじ2
塩	小さじ1
揚げ油	適量
基本のマリネ液	1カップ
*基本のマリネ液 (1カップ分)	
酢	1/3カップ
サラダ油	1/3カップ
ワイン又は水	1/3カップ
塩	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
にんにく	薄切り1枚
赤唐辛子 (種を除いて小口切り)	1/2本
粒こしょう	5粒
(黒こしょう少々でも良い)	

## ひとこと

夏を元気で過ごす食生活3つのポイントって？  
(食欲をそそる工夫をしましょう)

- レモン汁やお酢を使って、さっぱり料理を。
- スープやすまし汁を冷やしたり等、冷たく冷やした料理を一品加えましょう。
- 香りの野菜 (生姜、みょうが、しそ、青唐辛子等) を加えて味にポイントをつけましょう。

広報ちよかわ8月号 平成17年8月10日発行 (No.391)

発行/千代川村

編集/千代川村企画課広報広聴係

茨城県結城郡千代川村大字鬼怒230番地

TEL 0296・43・5111 FAX 0296・44・6004

Eメール info@vill.chiyokawa.ibaraki.jp

ホームページ www.vill.chiyokawa.ibaraki.jp



広報ちよかわは環境にやさしい大豆油インキと古紙配合率100%再生紙を使用しています。