



広報

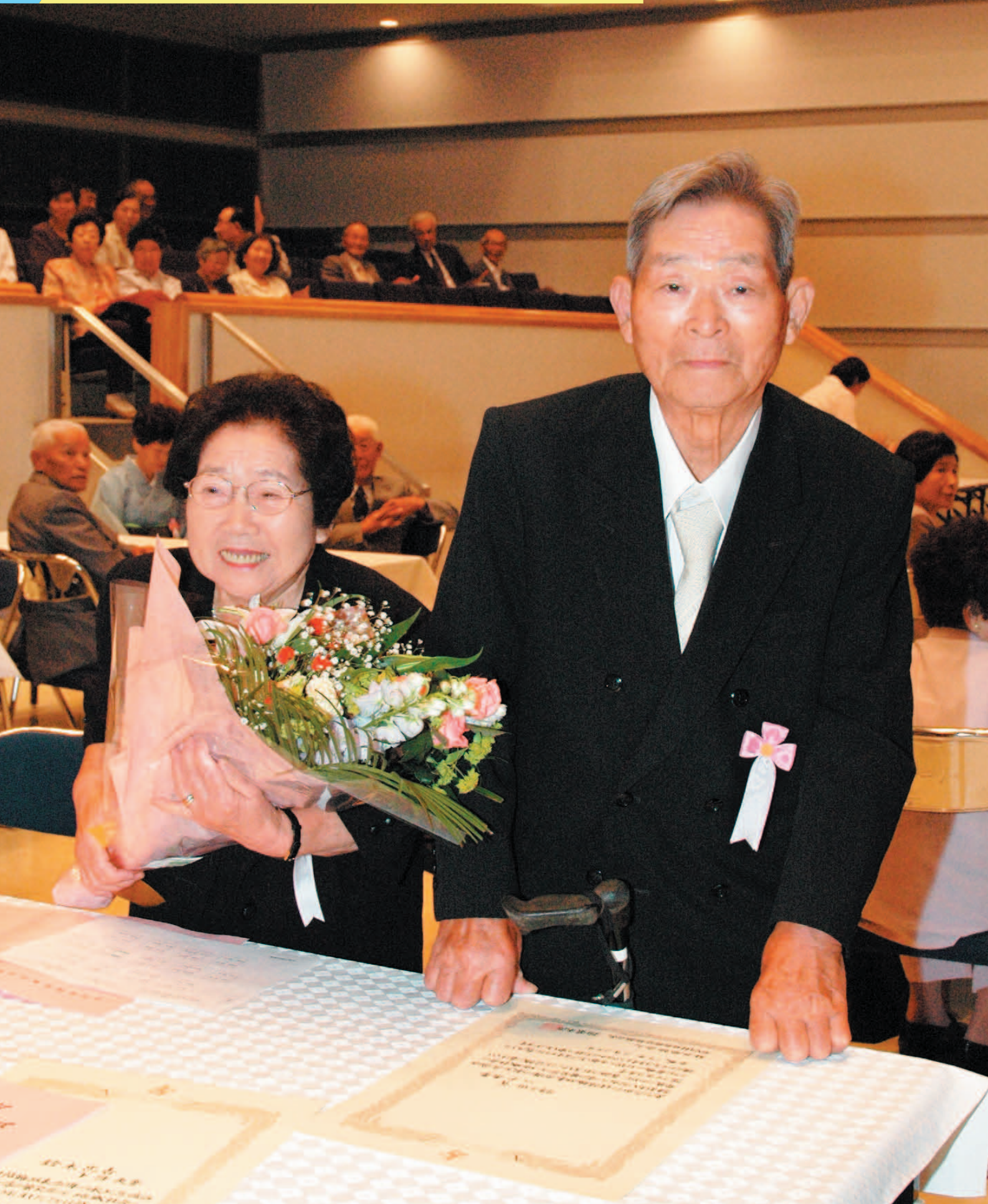
ちよかわ

Public Relations of CHIYOKAWA

村の情報をみなさんの手に

7

2005
No.390



CONTENTS

- 2 消費者のベストパートナーとなる新たな茨城農業へ
- 4 みんなで支えあい安心して暮らせる地域づくり
- 6 村長からの手紙
- 7 歴史再発見
- 8 みんなの広場
- 14 県内で進む平成の大合併
- 15 さわやかリレー
- 16 わたしの健康法・豆知識
- 17 広報 文芸
- 18 8月の救急医療のお知らせ
- 19 編集デスク
- 20 しあわせクッキング

表紙の写真



この写真は、金婚式の1コマです。ご夫婦そろって、この日を迎えられた羽子田貢・ハナさんご夫婦。ふたり仲良く、喜びの笑顔にシャッターを押しました。

農業元気アップ作戦

目標を決めよう

- 座談会などを何度も開いて、目標や解決策をみんなで考えよう。
- 生産や販売のしくみを見直して改善しよう。

自分たちの課題は何だろう？

- 自分たちの農畜産物は、市場や消費者からどのような評価を受けているんだろう。
- 自分たちの地域（集団）で、何が問題になっているんだろう。

目標は達成できた？

- 取り組みの結果、課題を解決できたのか評価し、次のステップに取り組もう。

解決策に取り組もう

- 地域（集団）から課題解決に向けた提案をして、自ら取り組もう。
- 村は地域（集団）からの提案には、優先的・集中的に支援します。



現在、農業者のみなさんは消費者のベストパートナーをめざして、喜んで食べてもらえる農業を実践しています。みなさん一人ひとりが、この取り組みを理解し、農業者のみなさんを応援しましょう。



農業をとりまく環境は、大きく変化しています。これからは、「喜んで食べてもらえる」という消費者ニーズをふまえた意識へと転換することが、生き残りのカギとなります。

“つくれば売れるから喜んで食べてもらえるモノづくり”に転換

県では、低迷する茨城農業を変えるため、新たな改革がスタートします。今、喜んで食べてもらえるモノづくりに意識を転換した農業の実現をめざして、さまざまな取り組みを進めていきます。

喜んで買って食べてもらえるモノづくり

**消費者と信頼関係を築き
消費者のベストパートナーとなる
新たな茨城農業へ**



茨城農業改革は、農業関係者の意識改革からスタートします。そして農業者からの情報発信、消費者と生産者の情報交流も進めます。



これまでの行政がリードする“政策誘導型”の農政では、農業者の創意工夫を活かした競争力ある産地づくりができません。今後は、農業者自ら提案し、それを施策化する“生産現場提案型”に転換します。

そして、「いばらき農業元気アップ作戦」をはじめ、元気アッププランによる取り組みなどを支援します。

“政策誘導型”から“生産現場提案型”に転換

みんなで支えあい 安心して暮らせる地域づくり



千 代川村の総人口を占める高齢者の割合は平成17年4月1日現在 20・47%と高齢化が進んでおり、10年後は住民の4人に1人が高齢者になると予測されています。そのため、高齢者が要介護状態にならないように、自分の健康は自分で守る“こと、また、要介護状態の方が現状を維持し、改善することが重要な課題となっています。

このようななか、村では、住み慣れた地域でみんなが支えあい、誰もが安心して暮らせることができる社会づくりをめざしています。

平成15年に策定した「第2期千代川村老人保健福祉計画」は今年度見直しの時期ですが、介護サービスの基

盤の整備、高齢者の健康づくり・生きがいづくりの推進、人にやさしいコミュニティづくりの推進を積極的に取り組んでおります。合併を目前にし村ではサービスの向上のため、高齢福祉サービスを改めてシリーズでご紹介します。

2 寝具類洗濯乾燥消毒サービス事業
（千代川村社協へ委託）

要介護状態及び疾病等の理由により、寝具類の衛生管理等が困難な高齢者に対し、洗濯乾燥消毒を行なうサービスです。

高齢者等の生活支援事業

1 外出支援サービス
（千代川村社協へ委託）

虚弱高齢者が「生きがい活動支援通所事業」実施施設（シルピア）に通所する際に送迎するサービスです。

3 訪問理美容サービス事業
（千代川村理容組合へ委託）

理髪店等へ出向くことが困難な高齢者に対し、居宅で手軽に理髪等ができるサービスです。年2回実施しています。

家族介護支援事業

1 家族介護教室
（千代川村社協に委託）

要介護高齢者等の介護にあたっての家族や近隣の援助者に対し介護方法・介護技術の講習・介護に関する相談等を開催しています。

2 家族介護交流事業
（千代川村社協に委託）

寝たきり高齢者等を在宅で介護する家族等を対象に、家族介護者の身体的・精神的負担の軽減を図るため、介護技術の講習会、家族介護者間の情報交換等を開催しています。



的負担の軽減を図るため、介護技術の講習会、家族介護者間の情報交換等を開催しています。

3 介護用品の支給
（千代川村社協に委託）

在宅の寝たきり高齢者等に介護用品を支給し、家族の負担を軽減します。

4 寝たきり老人等介護慰労金支給事業
（村実施）

6カ月以上寝たきりの高齢者を介護している家族へ慰労金を支給することにより、慰労します。

その他の事業

1 緊急通報体制等整備事業
（村実施）

独居高齢者等に緊急事態が発生したとき、ボタンを押すと電話回線を通じて消防署や協力員に連絡が入るようになる電話を貸与します。



2 高齢者地域支援体制整備評価事業
（千代川村社協に委託）

高齢者等が気軽に来所できる場所に相談窓口を設置し、さまざまな相談に応じ問題解決に努めます。法律相談も実施しています。

3 老人クラブ活動等事業
（村実施）

①老人クラブ連合会が行なう健康づくり事業

健康づくりに関する実践活動、健康に関する知識等について普及啓発を図りながら高齢者の健康づくり（高血圧防止等の料理教室、お薬の健康相談、口腔教室等）を実施しています。

4 シルバー人材センター運営費補助事業

高齢者の希望に応じて就業の機会を確保・援助することにより生きがいの充実と社会参加の推進を図り、高齢者の能力を生かした地域社会づくりに貢献しています。

5 敬老事業

75歳以上の高齢者に対し、健やかな長寿を祝い記念品を贈呈しています。

地域ケアシステム推進事業

誰もが在宅で安心して暮らせるよう、近隣ボランティアや保健・医療・福祉の関係者がチームを組み、各種サービスの提供や個別の支援を行なっています。

在宅福祉サービスセンター事業



日常生活において援助を必要とされる方に、調理・洗濯・掃除等の家事援助の支援を行なっています。

※千代川村社協とは
千代川村社会福祉協議会のことです。

村長からの手紙



いよいよ梅雨本番を迎えました。うつとうしいと思いつつ、この梅雨が無かつたらどうなるか、自然の恵みと感じ生活したいと思います。

6月7日と8日の2日間、定例議会がありました。おかげさまで、全議案スムーズに通過させていただきました。今定例会では、人事案件2件の他、当初予算に組み込めなかった補正予算の審議をいただきました。

今回の補正予算の主な狙いは、合併前にできるだけ地域整備を進めておきたいということでした。7件ありましたが、そのうちの6件を鬼怒川以西地域に充て、その他“やすらぎの里”の物件移転等の決定に伴う補正をお願いしました。

地域整備に関しては、出来る限り地域間の整備の格差を無くすことを前提に仕事を進めております。しかし、限られた予算の中でのやりくりとなりますので、年度によっては、私達の地域の整備が遅い“とか、他の地域ばかり”というようなお叱りを受けることもございます。村としては、区長さん等の要望を踏まえ、できるだけ困っているような所から、また、極端な差が出ないよう配慮しているつもりですので、その辺のところをご理解いただきたいと考えています。

次に合併についてご報告申し上げます。6月の県議会で無事議決を得ることができました。これで、法的には、ほぼ終了した形となりました。あとは、知事が国に届け官報で告示されますと正式に合併の承認となります。

これまでのみなさまの温かいご支援、ご理解ありがとうございました。考えてみますと、合併話により、地区が割れたり、住民感情に亀裂を生

じさせたりと大変な自治体が多いなか、千代川村は村民のみなさまのご理解に恵まれました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

理想の4市町村の合併協議が決裂してから、私はいかに住民間の感情の亀裂を無くし、千代川村が力強く、穏やかな合併に向かう事ができるか、これを念頭に取り組んでまいりました。当然100パーセントすべて賛成という人ばかりでない事は、十分承知のうえ、各界、各層のご意見を拝聴しながら、最大公約数を求めて、進めさせていただきました。（村民全員の話を聞くことがベストではございます。しかし、最終的には、責任者として決断しなければなりません）

小さい千代川村だからこそ、住民、議会、行政がひとつになれると思っています。ひとつになつて取り組むことが将来の千代川地区活性化のため、最大の力になると確信しております。特に合併という外交的な問題においては、尚更だと思っています。

これからも、より良き合併に向けて、来年1月1日の新市誕生に向けて、みなさまの力強い後押しをよろしくお願い申し上げます。

福永 本 治

歴史

再発見 2

鬼怒川の歴史つて？

鬼怒川は、奥日光の鬼怒沼を水源とし、千代川村のほぼ中央を通過し、守谷市において利根川に合流しています。

鬼怒川は奈良時代に記された『常陸国風土記』に「毛野河」として登場します。「毛野」は「毛野の国」をさしますが、水源のある栃木県の古い地名です（のちに下毛野から下野に変化）。



古代鬼怒川・小貝川流路想定図

「風土記」には、筑波郡の西側は毛野河と記されています。

古代の筑波郡は現在のつくば市などを含む広い地域ですが、つくば市の西側には小貝川が流れています。つまり、ここでの毛野河は現在の小貝川をさしていることがわかります。

また「鵜波江」という湖が常陸国新治郡（現在の筑西市や下妻市など）にあったことが「風土記」に記されています。「万葉集」には

「鳥羽淡海」として登場します。この「鵜波江」の南限が毛野河であることが「風土記」に記されていますので、この毛野河は現在の糸繰川流路の一部をさしていると考えられます。

これら「風土記」の記述から①つくば市の西側部分の小貝川が毛野河であったこと②現在の糸繰川の一部が毛野河であったことがわかり、この2点を総合すると、奈良時代の鬼怒川は現在の糸繰川と小貝川を流路としていたことがわかります。

また、『続日本紀』という書物には、奈良時代に鬼怒川の河川改修を行ったことが記されています。これは、

現在の八千代町川西地区の東側の鬼怒川（結城市水海道周辺―下妻市桐ヶ瀬周辺）にあたります。

「風土記」が記された奈良時代初め頃の鬼怒川の流路を現在の地名をもとに復元してみよう。八千代町北部の大渡戸から蛇行しながら川西地区の西側を南流します。下妻市桐ヶ瀬以南は、現在の流路とほぼ同じですが、長塚付近で大きく東に向きを変え、現在の糸繰川の一部を流れ、柳原で再び南に折れて、現在の小貝川筋に合流していました。これより南は水海道市あたりまでは現在の小貝川とほぼ同じです。

小貝川の歴史についても教えて？

小貝川は、栃木県南那須町の丘陵地帯を水源とし、

利根町と取手市の間で利根川に合流しています。

奈良時代には現在の小貝川の一部が鬼怒川流路だったことはすでにお話ししました。それでは小貝川となったのはいつなのでしょう？

これは、平安時代に起こった「平将門の乱」を記した『将門記』に「子飼之渡」が見えます。この子飼の渡は小貝川愛国橋周辺に推定されていますが、この記述から乱が起こった10世紀頃には奈良時代に筑波郡西側を流れていた毛野河が「子飼川」と呼ばれるようになったことがわかるのです。

そうすると現在の下妻市長塚以南の鬼怒川の原形ができるのも平安時代になると考えることができるわけです。

鬼怒川は「絹川」「衣川」、小貝川は「蚕飼川」とも記されますが、糸繰川と合わせ、川の表記に当地域で広く行われていた養蚕が関連しており大変興味深いことです。

（文化財係 ☎ 44・3141）

陸上記録会結果



6年生男子

100m	3位／浅野充崇 (宗)	大会新
200m	1位／飯島佑介 (大)	
80mハードル	1位／北島朋弥 (蚕)	
	2位／高野幸太 (大)	
1000m	1位／石田竜也 (大)	
走り幅跳び	1位／齊藤達也 (大)	
	2位／中山 光 (宗)	
	3位／岩田映作 (宗)	
	3位／池田雄太 (宗)	
走り高跳び	1位／佐々木建介 (大)	
	2位／赤井裕哉 (大)	
ボールスロー	2位／石野達郎 (宗)	
	3位／菊田貴仁 (大)	
400mリレー	1位／大形小 (1組)	
	2位／大形小 (2組)	



6年生女子

100m	1位／杉田江里香 (宗)
	3位／小澤美紀 (宗)
200m	2位／江崎香奈 (大)
80mハードル	1位／橋本真希 (蚕)
	2位／杉田菜央美 (宗)
	3位／江面美咲 (大)
800m	2位／小倉悠香 (蚕)
走り幅跳び	2位／小島雅美 (大)
走り高跳び	2位／岡田優李 (大)
ボールスロー	2位／佐藤 愛 (宗)
400mリレー	1位／宗道小 (1組)
	3位／大形小 (2組)



6月1日、石下小学校グラウンドを会場に、今年で42回目を迎えた石下地方小学校陸上記録会が、開催されました。

昨日までふり続いていた雨も、梅雨空の合間をぬって快晴となり、この大会を目指して練習してきた選手のみなさんは、お父さんやお母さんたちの熱い声援を受けながら、一生懸命に自己記録更新に取り組んでいました。

選手も応援者も心がひとつになり好成績となりました。結果は次のとおりです。(3位まで・敬称略)



石下地方小学校陸上記録会

みんなの輪がひとつになって

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。



36組のご夫婦 金婚おめでとう 50年間幾多の困難を乗り越えて

6月28日、中央公民館ホールで千代川村社会福祉協議会主催による「合同金婚式」が行われました。

今回金婚を迎えられました36組のみなさんは、千代川村が誕生した年に結婚され、村と共に50年間を歩んでこられたご夫婦です。そしてまた、金婚という喜ばしい年に二度目となる新市の誕生を迎えられるご夫婦。お互いに寄り添い、助け合って幾多の困難を乗り越えられた36組のみなさんに、褒状・記念品並びに花束を社会福祉協議会長の村長から手渡されました。

また、村長や議長からの祝辞が述べられ、参加されたみなさんは「今日の良き日を夫婦そろって迎えることができ、本当にうれしく思っております。私たちのためにこのような立派な催しものを企画していただき、心から感謝しています。これからも夫婦仲良く助け合って、暮らしていきたいと思っております」と話してくれました。これからも末永くお元気で楽しい毎日をお過ごしください。



平成17年度 金婚式対象者名簿 (H17.6.1現在)

氏名(夫)	妻	住 所	氏名(夫)	妻	住 所	氏名(夫)	妻	住 所
小竹 貞雄	ふくい	五 箇	飯岡 忠治	昭 子	大園木	中島 富十	房 枝	鎌 庭
倉持 清	し ん	大園木	内田 信夫	み よ	田 下	山本 博三	重 子	原
田宮 稔	道 子	本宗道	高橋 清一	美代子	宗 道	中久喜和夫	愛 子	大園木
鈴木 忠吉	ト ヨ	本宗道	都井 平	は る	原	腹部 英夫	成 子	別 府
飯岡 重雄	千 枝	大園木	荒川 勇	久 枝	別 府	廣瀬 敏行	コ ウ	本宗道
櫻井 茂男	さよ子	大園木	堀江和三郎	茂 子	羽 子	高橋 馨	い ち	宗 道
石黒 浩	允 枝	宗 道	大山 寛	好 枝	田 下	秋葉源次郎	つ ね	原
川田 茂	和 子	田 下	飯村千代造	幸 代	宗 道	小倉 道男	み ね	大園木
國府田忠一	く に	鯨	菊地 益一	藤 江	村 岡	中島徳次郎	映 子	大園木
草間 保三	美 代	宗 道	松田 只市	そ き	皆 葉	羽子田 貢	ハ ナ	本宗道
中山 義一	福 江	鎌 庭	小島 茂	き り	羽 子	高垣 正好	キ ミ	田 下
齊藤 定男	か く	本宗道	小竹 清照	ふ	五	塚田 正市	ま	鯨

さつまいも定植大会&ひまわり種まき大会 やさしくすくすく育てね

真夏を思わせるような天気となった6月12日（日）、さつまいも定植大会とひまわりの種まき大会が、花と1万人の会主催で行なわれました。

花と1万人の会をはじめ、鎌庭地区のみなさんや花万ジュニアスタッフの子どもたち約200名が、1,500本の苗を植えました。ポピー畑をきれいに整地し張ったビニールの上に穴をあけ、1本1本やさしく丁寧に植えられました。その後、ひまわりの種まきも、行ないました。この日は、気温が上昇し、汗だくになりながらの作業となり、参加されたみなさんは、久しぶりに、このようないい天気に恵まれて、さつまいもやひまわりもすくすく育ちますよ」と汗を拭きながら話してくれました。秋には、おいしいさつまいもが、収穫できるでしょう。



カヌー&カヤック体験教室

”川とふれあい、川と学ぼう”



今年のカヌー&カヤック体験教室は、6月12日（日）に大形橋上流の鬼怒川を会場に開催されました。この教室は水辺の楽校事業の一環として開催されたもので、11組の親子・23名が参加しました。この日は真夏を思わせるような天気となり、参加者もスタッフも汗をぬぐいながらの教室開始となりました。

陸の上でこぎ方や川に落ちたときの対処法の指導を受けた後、いよいよカヌーやカヤックに乗り込み川の中へ：はじめてのうちは思うように舵を取る couldn't do it as well as I thought. It was a bit of a challenge, but the staff were very helpful. The weather was perfect for the activity, and everyone enjoyed it. The children were especially excited to be on the water. The staff also provided some information about the local environment and the importance of protecting the river. It was a very informative and fun day for everyone.



水辺の楽校では、今後も楽しい催しを企画しご案内します。みなさんもぜひ参加してください。

インターハイ（高校総体） 攻め続けて念願の全国切符

柔道・廣瀬絵里佳さん

先頃、第54回全国高校柔道大会県予選会が水戸市の県武道館で行なわれ、つくば秀英高校3年生の廣瀬絵



里佳さん（宗道）・都井涉さん（原）川沼彰さん（原）が出場しともに好成績をおさめました。

とくに、48キロ級に出場し優勝した廣瀬さんは、頭を下げないで、前に出て行った“と積極的に攻め続け、上四方固めで相手を圧倒して、念願のインターハイの出場権を獲得しました。ずっと負けていたので、今までの悔しさをぶっつけて戦いました。うれしいー”と満面の笑みを見せてくれた廣瀬さん、ますます心技体に磨きをかけて8月のインターハイに臨みます。

また、この予選会では、都井さんが60キロ級・第2位、90キロ級では、川沼さんが第3位に入賞するなど、千代川パワーの健闘が光りました。

この3人の選手は小さい頃から柔道少年団に所属し、厳しい指導の下で技に磨きをかけ、近隣の大会では数々の賞を獲得してきた実績を持っています。これからの鍛錬を惜しまず日本を代表するような選手に成長し、後輩のよい目標になってくれるといいですね。ますますのご活躍を…

小学生学年別柔道大会出場

柔道・山下雄大さん 澤内奈々さん 篠山友和さん

先頃、第2回全国小学生学年別柔道大会県予選会が水戸市の県武道館で行なわれ、小学生6年生の山下雄大さん・澤内奈々さん・篠山友和さんが出場し好成績をおさめました。

山下雄大さんは小学6年生男子45キロ級に、澤内奈々さんは小学6年生女子45キロ級に出場し、見事に優勝し全国大会の出場権を獲得しまし

た。また、篠山友和さんは小学5年生男子45キロ級に出場し3位となりました。この3人は、ともに、千代川柔道スポーツ少年団に所属し、日夜、練習に励んでいます。また、秋田県で8月21日に開催される全国大会での健闘をお祈り致します。ますますの活躍を期待します。おめでとうございます。



化石拾いにチャレンジ 宗道小学校



梅雨の合間をぬって、晴天となった6月21日宗道小学校4年生の児童たちは、豊水橋(水海道市)の下で、化石拾いを行いました。

初めての活動にチャレンジした児童たちは、川の中州まで行き、一面に広がった貝の化石に歓声を上げ、「先生、でっかいのとれたよー!」「こっちもすごいよ!」「これ、なんていうんだろー!」「と大きな声が響き渡っていました。

宗道小学校の4年生は、総合的な学習の時間に「水」をテーマに環境問題についての学習を進めており、国土交通省下館河川事務所鎌庭出張所長の綿貫克彦さんのご協力のもと今回の授業となりました。

私たちのまわりにたくさんある水、かけがえない水について考え、さまざまな実験や体験、観察活動を通して、水の働きや自分たちとの関わりなどについて興味や関心を深めていくことがねらいです。また、川の岸辺の植物の様子や水鳥の様子なども観察ができ、大変有意義な一日となりました。



第19回 連盟会長杯争奪村民ソフトボール大会

期 日	6月5日・12日
場 所	総合運動公園野球場
結 果	優勝 別 府
	準優勝 原 南
	第3位 皆葉東
	第3位 鎌庭西



第56回全国植樹祭

森林と人とが共生する社会を築こう

6月5日(日)潮来市の「水郷県民の森」で、天皇后両陛下をお招きし、全国植樹祭が行なわれました。

この日は、朝から快晴となり千代川村からも蚕飼小学校6年生4名が緑の少年団として参加し、植樹をしました。

この全国植樹祭は、毎年行なわれており、今年は茨城県で開催され、国民一人ひとりが、森林と人とがともに元気になり、幸せな「暮らし」の「ち」が実現できるよう運動を推進するものです。

みなさんが植えた苗木はすくすく育ち、環境のために、将来大いに役に立つことでしょう。



防犯ブザーを寄贈

出番が無いことを祈って



村内の小・中学生を対象に、千代川村建設業協会・常陽銀行より、防犯ブザーが寄贈されました。通学途中の児童生徒の安全を守り、ひとりで出かけるとき等にも必ず携帯し、活用して欲しいとの願いが込められ寄贈されたものです。ありがとうございます。

温かいご芳志 ありがとうございます

- 下妻郵便局からバザーの収益金が社会福祉協議会へ寄贈されました。
- 常陽銀行より体の不自由な方に役立てて欲しいと車椅子が寄贈されました。

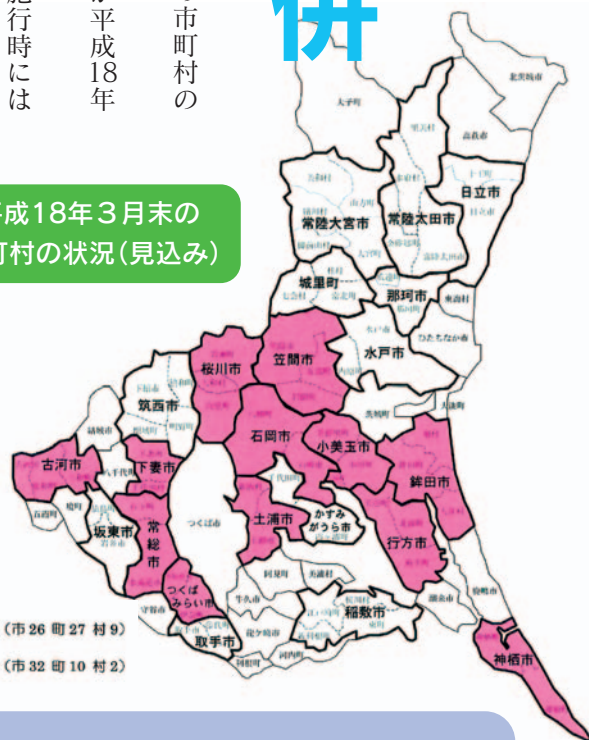


県西地域の市町村合併協議の動向

市町村名(H13.4月現在)	合併後の自治体名	合併日（または予定日）
下館市 関城町 明野町 協和町	ちくせい し 筑西市	平成17年 3月28日
下妻市 千代川村	しもつま し 下妻市	平成18年 1月 1日
岩井市 猿島町	ばんどう し 坂東市	平成17年 3月22日
水海道市 石下町	じょうそう し 常総市	平成18年 1月 1日
古河市 総和町 三和町	こ が し 古河市	平成17年 9月12日
真壁町 大和村	さくらがわし 桜川市 (岩瀬町含む)	平成17年10月 1日
境町 五霞町 結城市 八千代町	—	合併の予定なし
19市町村	10市町	



平成18年3月末の
市町村の状況(見込み)



平成17年3月末までに合併(11市町) : →市町村数62(市26 町27 村9)
平成18年3月末までに合併(12市) : →市町村数44(市32 町10 村2)

- 千代川村も平成18年1月1日には下妻市となりますが、それに伴い、**県の出先機関の管轄**も下記のとおり変更になります。

結城農業改良普及センター ≡ 筑西農業改良普及センター

- また、合併により市町村名が変更することに伴い、**出先機関の名称**が変更になります。
名称変更は平成18年4月1日付けとなります。

水海道保健所 ≡ 常総保健所

石下土木事務所 ≡ 常総土木事務所

三和産業技術専門学院 ≡ 古河産業技術専門学院

詳細については、茨城県総務部市町村課広域行政推進室
水戸市笠原町978-6 ☎029-301-2457
までお問い合わせください。

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～

vol. 258

前月登場の柳橋あつささんからの紹介

道のりのなかで

磯貝 由起子 (原)



私は、十六年前に、美しい自然のあふれる、のどかな千代川村に嫁いで来ました。お陰様で、二人の娘に恵まれ今では、長女は中学三年生、次女は、小学一年生となりました。

嫁に来た当初

は、狭いアパート暮らし、やはり広い部屋のあつたマイホームが欲しいと夢を抱き九年前に願いを叶える事が出来ました。

しかし、生きて行く時の流れには、良い事ばかりではありません。主人の勤めていた会社が倒産してしまつたのです。

よくある話ですが、我が家に来るとは思つても

いませんでした。

この時は、凄く不安と絶望で、なかなか立ち上がる事が出来ず空回りの連続でした。

でも、悩んでいても生活が成り立つ訳でもありません。人に話しても、どうにも成らない事です。思い通りにいかない人生に疲れてしまふ事もありました。

でも、週に一度、ビーチボールバレーをして、おもしろい体を動かし、汗を流す。私にとっては、ストレス発散になりました。

また、お世話になる周囲の人には、元気を頂きました。おもしろい笑顔、パワフルで元気な人達、ずいぶんエネルギーを頂きました。笑顔って素晴らしいですね。人の心まで、元気にしてくれるのですから...

このような生活のなかで、千代川村に嫁いで来て、本当に良かったとしみじみ考えさせられました。知らず、知らずの内に、主人も私も子供達も、周囲の人達に元気を頂き、支えられているようです。また、私達家族も、人に役立てるよう心掛けていこうと思います。

これからの道のりを荒波にも負けず、元気一杯歩いて行かなくてはならないと考えております。

今の私の楽しみは、長女のバレーボール観戦、活躍している姿が何よりの楽しみです。ついつい大声で叫んでしまふんです。今しか見れないこの時を一生懸命応援して楽しませて頂いています。

また、次女の笑顔が私の栄養です。見てるだけで楽しくなります。まだまだ、甘えん坊で可愛いんです。

主人と私と歩き出した道のりに二人の娘がいつしよに歩き出す。いつか二人の娘も別々の道のりになるのでしょうか。生きていくなかで大波にも荒波にも負けない子に育ててほしいと願っています。また、楽しい、嬉しいと思える生活を、家族に感謝したいと思っています。

健康法

生活のなかでできる
リハビリを中山 博造
(下栗)

今年1月末の寒い日、朝8時頃、今までにないような、めまいがして入院しました。診断名は「小脳梗塞」。10日間の入院治療を受けました。

右の手足に軽い麻痺が残り、現在も手先の感覚が鈍く、うまく文字が書けません。入院当初は、言語障害もあり思うように話ができませんでした。先生に指差しをするように言われても、とんでもないほうに指がいてしまします。足はしっかり地面についた感覚がなく、足から空気が抜けているようです。

1カ月ぐらいたって自転

車に乗ってみました。ペダルを踏めませんでした。

血圧は高くなかったのですが、。食事は野菜を豊富に薄味にしています。

今は、生活に不自由さはない。車も乗れるようになりました。ぼつとランド・きぬでグラウンドゴルフをしたり、老人クラブにも参加しています。

先日、下栗の老人クラブが「しろかね」で開催した転倒骨折予防教室に参加しました。県立医療大の村木先生に、楽しくゲームをしながら、どうしてその運動が必要なのか教えてもらいました。

①立ち上がったら5数えて動き出しましょう。

②肩の上げ下ろし（10回）

③肩たたき（10回）

④両手を組んで前に伸ばし、頭の後ろまでもつていく。

⑤腕を組んで体をひねる。



先日、下栗の老人クラブが「しろかね」で開催した転倒骨折予防教室に参加しました。県立医療大の村木先生に、楽しくゲームをしながら、どうしてその運動が必要なのか教えてもらいました。

⑥つま先の上げ下ろし（20回）
⑦腹式呼吸（息を吐いて吸って、おへそをみるようにしてゆっくり吐いて）
⑧片足立ち（30秒を目標に）
⑨握力（10 kgを目標に）

今の私に必要な、生活のなかでできるリハビリでした。体の健康ばかりでなく、何にでも興味を持って人と交わる心の健康が大切です。ということでした。

教えてもらったことを自分なりに続けて、筋力を保ち健康づくりをしていきたいと思っています。

豆知識



多様化する代金支払の方法

○決済手段の多様化

商品やサービス購入時の代金の決済方法が多様化しています。

現金払いのほか、口座からの引き落とし、個品のクレジット契約、プリペイドカード、クレジットカード、電子マネーなど実にさまざまなものがあります。

最近では、デビットカードや、繰り返しチャージして使える電子マネーも登場し、ますます多様化しています。

○さまざまなクレジット

販売信用の形態で分けると、販売会社と消費者との2者間の契約である「自社割賦」、販売会社が保証をする「ローン提携販

売」、融資は金融機関が行なう「提携ローン」、割賦購入あつせん」があります。これにはその都度契約する「個品割賦」と主にクレジットカードで利用する「総合割賦」があります。

支払い回数も、割賦販売法の適用対象となる2カ月以上かつ3回以上という割賦払いのほか、「ボーナス払い」「マンスリークリア」などとよばれる1回・2回払いもあります。

あらかじめ毎月の支払額が決まっている「リボリング払い」もあります。リボリング払いというのは、「回転信用」という意味です。あらかじめ利用できる限度額と毎月の支払額とを決めておき、その限度額の範囲内なら買い増しても月々の支払額は一定で、支払月数が延びていくというものです。月々の家計管理には便利ですが、支払が延びる分、手数料も高めます。



俳句

樋びらき 平成十七年六月抄

折りたたむ傘の雫や花菖蒲
塚原 明子（砂子）

さりげなく伸ばす背筋や更衣
程山 静子（砂子）

峡田晴れ畦をせばめて花菖蒲
小竹 善文（五箇）

衣更へ心の底に風そよぐ
坂井 耕人（五箇）

中島 みよし（皆葉）
真つ直ぐに天指す性よ松の芯

松田 昭（皆葉）
衣更へ昔を語る茶飲みかな

染野 清平（皆葉）
遠郭公村のはづれに老施設

小林 紫水（唐崎）
父の日の墓へひとり来ていたり

浅野 悦子（鎌庭）
子を守る母の眼やさし緑陰に

安原 百合子（鯨）
抽出しに母の声聞く更衣

齊藤 紫雲（小島）
背なの子の深き眠りや遠郭公

石塚 富男（八千代）
花菖蒲一輪咲いて雨あがる

石川 溪泉（八千代）
気負わずに生きよげんげの花溢れ

佐伯 六花（八千代）
帯ボンと叩いて母の更衣

荒井 ミヨ子（八千代）
学び舎を白一色の更衣

荒川 すぎ（八千代）
歳なりにうつる鏡や更衣

短歌

平成十七年六月作品

坂井 勝美（五箇）
啼き渡る孤影急かせて杜鵑哀し
きまでの歌零しゆく

鈴木 澄江（宗道）
金婚のアルバムめぐり よせ書
きに家族の思いあらためて知る

田宮 道子（本宗道）
片付かぬままに昏れゆく娘の部屋
に手帳もメモも捨てられぬまま

塚田 実（宗道）
早苗田に夕陽まぶしく暮れゆく
をさびしと思う知己逝きし今日

齊藤 七郎（小島）
葎切りのしきりに鳴きぬ砂沼辺
に我が遠き日の恋の跡あり

塚原 明子（大園木）
年金と孫の話題に終始して学
友の髪もうすくなりしよ

永瀬 光（伊古立）
東風寒きわが家のつゆ草は梅
雨の間近く遅れ咲きたる

本田 なか（下栗）
よみがえる若き三役の頼もしく前
途を託す老人会に

矢実 澄子（本宗道）
着替えて上るステージしつとり
と古都の踊りの「嵯峨野ひぐれて」

戸籍のインフォメーション

○おしあわせに

{ 新 郎 島田 貴之 見 田
新 婦 東郷 良美 つくば市

○おめでとうございます

鈴木 聖莉奈 [女] 皆 葉
保護者： 和弥・春菜

栗原 朋大 [男] 宗 道
保護者： 豊・みゆき

染野 綾香 [女] 渋 田
保護者： 正樹・友美

市川 明依 [女] 見 田
保護者： 光治・真由美

染野 晴己 [男] 皆 葉
保護者： 崇・里枝

田中 陽斗 [男] 皆 葉
保護者： 健太郎・由季

○おくやみもうしあげます

石瀨 義一 (86) 宗 道
世帯主： 石瀨 貞子

岩田 道雄 (56) 宗 道
世帯主： 岩田 道雄

飯塚 正美 (71) 宗 道
世帯主： 飯塚 みち

長谷川 重男 (80) 大園木
世帯主： 長谷川 博

岡田 平吉 (91) 別 府
世帯主： 岡田 とみ

増田 透 (95) 大園木
世帯主： 増田 正彦

渡邊 くら (82) 原
世帯主： 渡邊 昭一

増田 うめ (86) 宗道
世帯主： 増田 好

羽子田 由紀子 (42) 羽子
世帯主： 羽子田 記美男

むらのうこぎ

平成17年7月1日現在 世帯数・人口

世帯数	2,748世帯	(+ 9)
人 口	男 4,815人	(+ 1)
	女 4,674人	(+10)
	計 9,489人	(+11)
	()	は前月比

8月の救急医療のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
	1 Ⓜ 友愛記念病院	2 Ⓜ 茨城西南医療センター	3	4 Ⓜ 湖南病院	5	6 Ⓜ 茨城西南医療センター
7 Ⓜ 茨城西南医療センター Ⓜ 菊山胃腸科外科医院 Ⓜ 簡野歯科医院	8 Ⓜ 友愛記念病院	9 Ⓜ 茨城西南医療センター	10	11 Ⓜ 湖南病院	12	13 Ⓜ 友愛記念病院
14 Ⓜ 友愛記念病院 Ⓜ 宇津野医院 Ⓜ 飯村歯科医院	15 Ⓜ 友愛記念病院	16 Ⓜ 茨城西南医療センター	17	18 Ⓜ 茨城西南医療センター	19	20 Ⓜ 茨城西南医療センター
21 Ⓜ 茨城西南医療センター Ⓜ 坂入医院 Ⓜ 飯塚歯科医院	22 Ⓜ 友愛記念病院	23 Ⓜ 茨城西南医療センター	24	25 Ⓜ 茨城西南医療センター	26	27 Ⓜ 茨城西南医療センター
28 Ⓜ 湖南病院 Ⓜ 軽部病院 Ⓜ 秋葉歯科医院	29 Ⓜ 友愛記念病院	30 Ⓜ 茨城西南医療センター	31	○茨城県緊急医療情報システム www.qq.pref.ibaraki.jp/ ○小児救急輪番・病院群輪番 www11.ocn.ne.jp/~syoubou/index.html ○小児緊急パンフレット『子どもの救急ってどんなとき？』 www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/kodomobook.pdf		



○#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	☎
菊山胃腸科外科医院	下妻市下妻丁 71-6	44-2014
宇津野医院	// 下妻丁 373-15	45-0311
坂入医院	// 高道祖 4611-12	43-6391
軽部病院	// 下妻乙 398-1	44-3761

Ⓜ 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	☎
簡野歯科医院	八千代町菅谷 587-1	0296-49-3978
飯村歯科医院	下妻市下妻戊 443	43-6557
飯塚歯科医院	// 下妻丁 268	44-3830
秋葉歯科医院	石下町鴻野山 339-1	0297-43-7567

今月
の
納税

国保税（第1期）固定資産税（第2期）

納期限 8月1日（月）

※納期内に忘れずに納めましょう

下妻市・千代川村合併協議会

第5回協議会 6月2日

6月2日に、第5回下妻市・千代川村合併協議会が下妻市役所会議室で開催されました。

協議事項

特別職の報酬等の取扱いについて

特別職の報酬等については、学識経験者による小委員会を設置し、検討することに決定しました。

今後の合併協議会開催予定

8月10日（水）第6回合併協議会 下妻市役所

8月31日（水）第7回合併協議会 下妻市役所



「災害〇を」めざして

			村 内		下妻署管内	
			6 月	累 計	6 月	累 計
火 災	建 物		0 (0)	2 (1)	2 (2)	20 (- 2)
	車輜その他		0 (0)	3 (3)	1 (0)	29 (14)
	計		0 (0)	5 (4)	3 (2)	49 (12)
交通 事故	人 身	件 数	10 (5)	47 (7)	48 (- 9)	354 (0)
		死 者	0 (0)	0 (- 1)	0 (- 2)	8 (2)
		傷 者	13 (5)	66 (15)	59 (- 12)	469 (25)

6月25日現在（ ）内は対前年比

編集デスク

梅雨本番を迎えたと思
ったのもつかの間、30度
を超えるうだるような暑
さの日々となりました。
この暑さのなか体調を崩
している方はいませんか。
水分と休養を充分にとつ
て、この夏をのりきりま
しょう。

さて、少年の犯罪が連日
マスコミにより報じられ
ていますが、事件の多発を
みなさんは、どのように感
じていますか。“事件をお
こす前に少年たちには、
何らかの変化が起きてい
たはずで、そのシグナルを
親や周囲の大人たちが気
付かない場合が多いのも
原因のひとつでは…”と
の専門家の分析もありま
す。仕事に追われ多忙な
日常生活を強いられてい
る私たち大人ですが、子
どもたちとふれあう時間
をつくる必要があるよう
です。子どもたちは、も
うすぐ夏休みに入ります。

夏祭りや旅行などの楽し
い行事があると思います
が、子どもたちを見直す
絶好のチャンスです。ス
キンシップをとおし、子
どもの良いところをたく
さん見つけてあげてくだ
さい。ほめられて悪くな
る子はいませんよね。楽
しい夏休みを！（T）

6月12日、河川敷にひま
わりの種をまきました。
当日は梅雨入りしたにも
関わらず見事な晴天でと
ても暑く、ボランティアの
みなさんと久しぶりに汗
を流しました。もともと
ひまわりは好きな花のひ
とつでしたが、今年の私
は毎日河川敷のひまわり
畑の横を通る時には、まだ
芽が出ない。“あつ！芽が
出た！！”など、少しずつ
の変化に一喜一憂です。
5月にみなさんに楽し
んでいたいたポピー畑
が、夏にはひまわり色に染
まるのが今から楽しみです。
少し珍しいひまわりな
のでみなさんもぜひ見に
来てください。（A）





食欲が出ない時の、
夏のレシピ



マーボ豆腐 ツナ麻婆豆腐 リャンバンションツアイ 涼拌生菜

マーボ豆腐 ツナ麻婆豆腐

- 1 豆腐は水気を切る。ツナは油を切る。人参は3cmの短冊切り、いんげんは塩ゆでして斜め細切りにする。水1/3カップ、しょうゆ、酒、砂糖を合わせる。片栗粉は倍量の水で溶く。
- 2 中華なべを熱し、油、生姜、にんにくを入れて中火で炒める。香りが出たら人参を入れ、強火にして炒める。油が回ったら豆板醤を加えて混ぜ、ツナを加えて炒め合わせる。豆腐を入れ、合わせた調味料を加える。強火のまま1～2分煮たら、ねぎを加えてさっと混ぜ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- 3 最後にラー油を加えて火を止める。器に盛って、いんげんを散らす。

材料 (4人分材料)
木綿豆腐 (さいの目切り)

1丁
ツナ缶100g入り
1缶
さやいんげん 6本
人参 1/5本
ねぎのみじん切り 大さじ1
生姜みじん切り 大さじ1/2

にんにくのみじん切り 1/2かけ
トウバンジャン
豆板醤 小さじ1弱
サラダ油 小さじ2
しょうゆ 大さじ2弱
酒 大さじ1
砂糖 小さじ2
片栗粉 大さじ1/2
ラー油 小さじ1/3

リャンバンションツアイ 涼拌生菜

- 1 肉は長さ5cmのせん切りにし、Aで下味をつける。
- 2 フライパンに油を熱し、1を入れてほぐすように炒め、色が変わったらしょうゆを加え、強火にしてからめる。
- 3 きゃべつ、人参、きゅうりは、長さ5cmのせん切りにする。もやしは、さっとゆでる。春雨はさっとゆでて切る。みつばは長さ3cmに切る。人参はさっとゆでる。
- 4 かけ汁の材料を混ぜ合わせる。器にきゃべつを山形に盛り、春雨、人参、きゅうり、もやし、みつばを彩りよく放射線状に盛り、中央に肉をおく。かけ汁をかけて全体を混ぜて食べる。

材料 (4人分)
豚もも薄切り肉 100g
(A) ・ 生姜汁 少量
・ しょうゆ 小さじ1
・ 酒 小さじ1

油 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
きゃべつ、もやし 各100g
きゅうり 160g
人参 40g
春雨 16g
(戻して40g)
みつば 20g

* かけ汁
・ 塩 小さじ1/2 ・ しょうゆ 大さじ2弱 ・ 酢 大さじ2弱 ・ 砂糖 小さじ1
・ ごま油 小さじ1 ・ 溶き辛子 小さじ1/2

ひとこと

冷たい水の飲みすぎも夏バテの原因になります

夏は気温だけでなく湿度も高いため、適当に汗をかくことが大切です。そこで、こまめな水分補給が必要なのですが、過剰に摂り過ぎると、夏バテの原因となります。これは胃酸が薄められ、せっかく栄養バランスのよい食事を摂っても消化不良になったりなどして、栄養素を十分に体に取り込むことができなくなるためです。また、どうしても食事の量が減りがちになります。

広報ちよかわ7月号 平成17年7月10日発行 (No.390)

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



R100

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。