村の情報をみなさんの手に

広報 ちよがわ
Public Relations of CHIYOKAWA

4
2005
No.387

特集 新たな千代川の拠点をめざして

(仮称)やすらぎの里の工事がはじまりました

特集 4月1日から

個人情報保護条例が施行されました

平成18年1月1日 新「下妻市」誕生

合併申請書を県知事へ

新たな千代川の拠点をめざして

(仮称)やすらぎの里公園の工事がはじまりました

（仮称）やすらぎの里公園は国道294号大園木交差点付近に計画されている3.3haの施設。交通の利便性にすぐれた場所にあるこの公園内には、四季折々の花が咲き、農産物直売所や子供たちの遊び場など「癒しの空間」として整備を行います。千代川の、また地域の新たな活性化の拠点として期待されるものです。現在は、公園用地内において盛土作業が順調に進んでいます。

（仮称）やすらぎの里づくり構想

平成14年に策定された「千代川村第５次総合計画」「千代川村都市計画マスタープラン」において、地域の魅力や活力を高めるためのふれあい拠点づくりを進める地区として位置づけられており、それに基づき、平成15年度に蚕飼地区を「（仮称）やすらぎの里」として、公園整備をはじめ、住みよいまちづくりのための子育て支援の施設、住宅整備の促進などを盛り込んだ「（仮称）やすらぎの里づくり構想」を策定しました。

各組織の取り組み～よりよい計画にするために～

この計画に向けては、関係機関や地域住民からなる組織により協議、検討を重ねてきました。関係機関、組織の代表者等からなる「（仮称）やすらぎの里建設検討委員会」、蚕飼地区の住民からなる「蚕飼地区まちづくり委員会」、公園内に設置する「農産物直売所」と「加工施設」を協議する「新田園空間創造運動推進会議」などの組織が、それぞれに協議、検討を行い、計画を充実させました。また、先進地視察により、生産者の顔が見える新鮮な野菜を扱う直売所や、地元の食材を豊富に使ったレストランなど、様々なヒントを見つけ出すことができました。

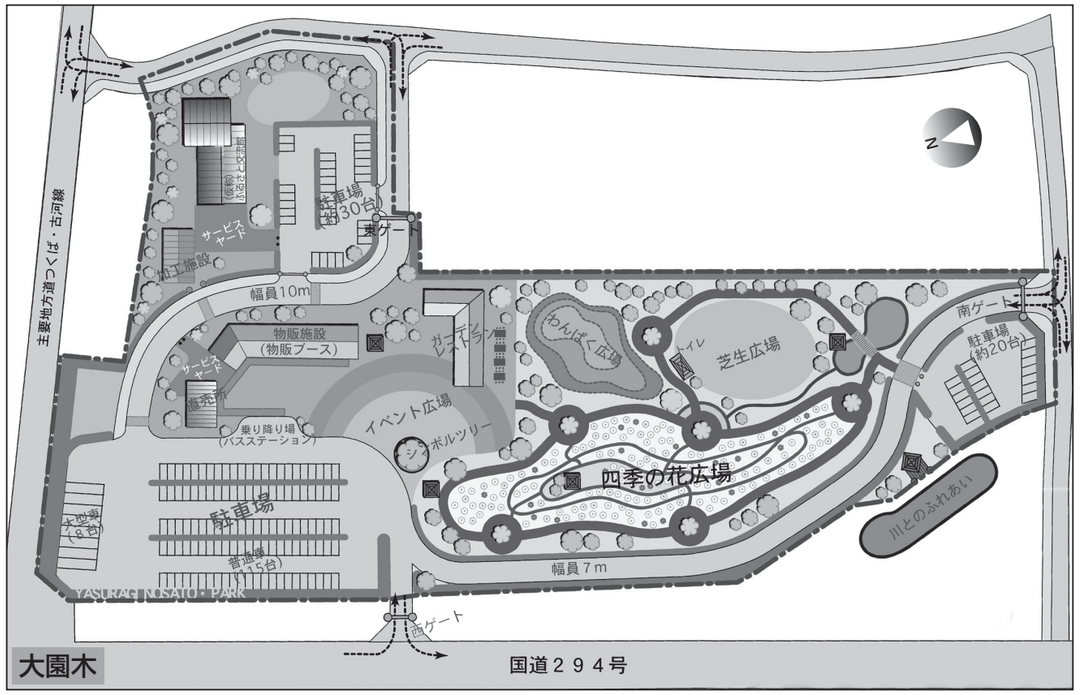
（仮称）やすらぎの里公園整備計画図（最終案）が完成

各組織からの意見もふまえ、このほど（仮称）やすらぎの里公園整備計画の最終案が完成しました。（図④）公園には地域活性化のための「地域活性化ゾーン」、農産物直売所やレストラン、物産販売施設などからなる「センターゾーン」、四季の花広場などを含む「公園ゾーン」などが配置されます。

①コスモス種まき大会

②コスモス畑の前で【コスモス納涼祭】

③こかい保育所解体前の様子



④（仮称）やすらぎの里公園整備計画図

工事開始までの取り組み

●コスモスでいっぱいに

昨年は、（仮称）やすらぎの里公園用地を少しでも美しい状態に保とうと、蚕飼地区まちづくり委員会を中心に多くの人たちにより早咲きコスモスの種をまきました。（写真①）まちづくり委員会では除草作業などの手入れをおこない、花の咲きそろった８月には「コスモス納涼祭」を実施しました。当日はお囃子や模擬店などが並び、蚕飼地区だけでなく村内各地からたくさんの人が集まりました。

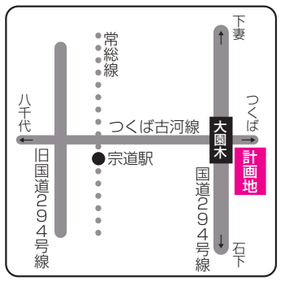
風に揺れるコスモスは前を通る人たちの心を和ませ、花をバックに写真を撮ったりと、早くも癒しの空間となっていました。

●ありがとう　こかい保育所

老朽化と公園整備のため、昭和47年に千代川村立第３保育所として誕生した旧こかい保育所を取り壊しました。多くの子供たちを見てきた木々も含めて、新たな拠点施設の一部として生まれ変わります。

平成17年度の整備予定

- 盛土工事
- 公園整備工事（平成18年度まで）
- 農産物直売所/加工施設
- 建設工事（平成18年度開業予定）



下妻市・
千代川村
合併協議会

3月22日
合併申請書を県知事へ

３月22日、小倉市長、稲葉村長、野村市議会議長、池田村議会議長、飯塚県議会議員が、県知事に下妻市と千代川村の合併申請書を提出しました。

この申請は、地方自治法の規定に基づく申請で、「平成18年１月１日から結城郡千代川村を廃止し、その区域を下妻市に編入する」内容です。

今後、この申請を受けて県議会の議決、県知事による合併の決定、総務大臣への届出、大臣告示などを経て、来年１月１日に新「下妻市」が誕生することになります。

新市誕生までのスケジュール

3/22 → 2006 1/1

- 県知事へ合併申請
- 県議会による議決
- 県知事による合併の決定
- 県知事が総務大臣へ届出
- 総務大臣の告示
- 新「下妻市」誕生

下妻市・千代川村の平成17年3月1日現在の住民基本台帳人口

区　分	下妻市	千代川村	新「下妻市」
人　口	36,495人	9,466人	46,814人
面　積	61.05km²	19.83km²	80.88km²

平成17年度

千代川村の予算をお知らせします

平成17年度の予算編成では、国の動向などにより地方交付税の減収など厳しい財政状況でしたが、行政の継続性を確保しつつ効率的な行政運営と行財政改革を推進し、村民サービスをこれまで同様維持できるように努力をしました。

歳入合計	66億6,875万4千円
歳出合計	66億7,523万9千円

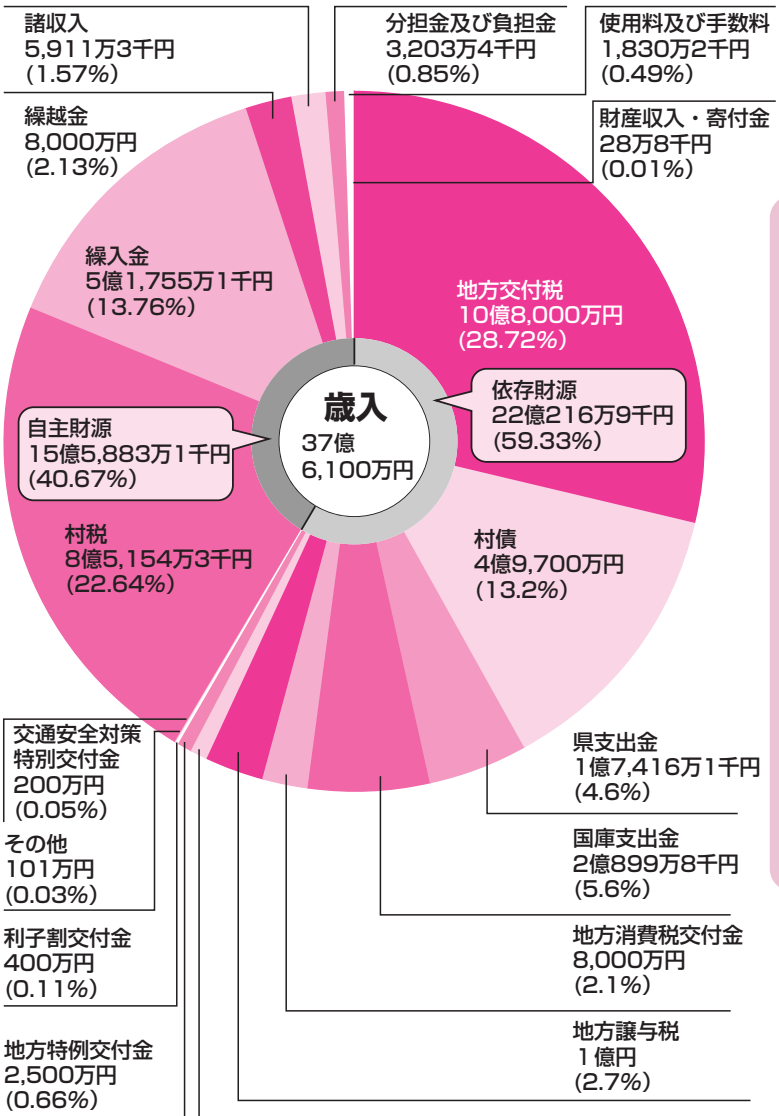
一般会計		37億6,100万円
特別会計（5会計の合計）		25億7,894万円
企業会計	収入	2億2,881万4千円
（水道事業）	支出	3億3,529万9千円

村民１人あたりに使われるお金（一般会計）397,317円

（3月1日現在の住民基本台帳人口9,466人で算出）

総務費	民生費	公債費	教育費	衛生費
86,726円	64,904円	45,670円	49,260円	45,120円

土木費	農林業費	消防費	議会費	その他
43,425円	30,057円	20,016円	9,361円	2,778円

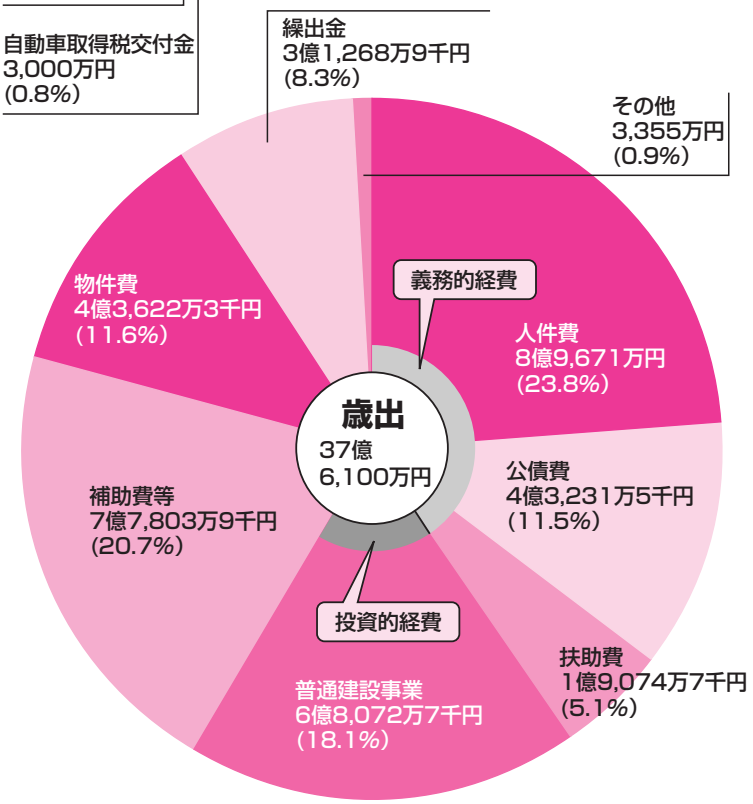


歳　入

一般会計の28.4%を占める地方交付税は、国の厳しい財政事情ではありますが、地方の安定した財政運営の確保から昨年度比0.9%減の10億8,000万円と小幅な減少にとどまりました。

村税（村民税と固定資産税）と合わせると、歳入全体の51%を占めており、本村の行財政運営に重要な自主財源となっております。

その他、国庫支出金については、まちづくり交付金事業の採択を受け公園や道路の整備をおこなうことになり、前年度比110%増の2億899万8千円。村債（借入金）は、普通交付税の振替措置である臨時財政対策債が前年度比23.5%減の1億7,600万となったことで、前年度比10.3%減の4億9,700万円となりました。



歳　出

（仮称）やすらぎの里公園整備事業や道路新設改良事業などの普通建設事業費が大きく伸び、前年度に比べ、18.3%増の6億8,072万7千円となっています。この（仮称）やすらぎの里公園整備事業については本年度より本格的な工事に着手、農産物直売所等の整備も計画しております。

村債の元金の償還などに充てられる公債費では前年度と比べ22.9%減の4億3,231万5千円となりました。これは前年度に減税補てん債の一括償還があり借換えをおこなったためです。事務経費や委託事業の見直しから物件費は前年度比2.2%の減となりました。人件費は退職手当組合負担金の増により、前年度比5.0%増の8億9,671万円となりました。

特別会計

特別会計では、下水道事業が前年と比べ、36.03%減の3億6,712万4千円となっています。これは、鎌庭地区の公共下水道汚水事業がほぼ完了したため、事業費を縮小したことによるものです。また、介護保険事業では、前年比7.88%の増加。被保険者の各種サービスの提供にかかる保険給付事業についての支出が増えているためです。

平成17年度予算総括表

（単位：千円）

会計名			平成17年度	平成16年度	増減	増減率（%）
一般会計合計			3,761,000	3,712,000	49,000	1.32
特別会計	国民健康保険		947,902	933,472	14,430	1.55
	老人保健		838,917	821,090	17,827	2.17
	下水道事業		367,124	573,895	△206,771	△36.03
	結城郡町村公平委員会		256	281	△25	△8.90
	介護保険		424,741	393,722	31,019	7.88
	特別会計合計		2,578,940	2,722,460	△143,520	△5.27
企業会計（水道事業）	収益的	収入	228,814	226,099	2,715	1.20
		支出	228,719	237,333	△8,614	△3.63
	資本的	収入	0	0	0	0.00
		支出	106,580	96,872	9,708	10.02
	収入合計		228,814	226,099	2,715	1.20
	支出合計		335,299	334,205	1,094	0.33

平成17年度のおもな事業のポイント

平成17年度のおもな事業については、まず千代川村の東の拠点づくりをめざし、国道294号線沿いに農産物直売所及び加工施設の建設とやすらぎの里公園整備工事に着手します。

少子高齢社会に向けた施策としては、引き続き民間がおこなう特別老人ホーム建設事業への助成や国民健康保険事業及び老人保健・介護保険事業、障害者支援事業、児童福祉・医療福祉事業等にも取り組み、きめ細やかな行政サービスの提供ができるよう努めます。

住民の身近な社会基盤の整備では、公共下水道事業や農村総合整備事業、霞ヶ浦用水事業の整備を促進します。道路建設事業については、住民の身近な生活道路、排水路の整備等について着手します。

教育環境については、昨年度からの２か年継続事業として大形小学校の耐震補強・大規模改修事業を実施します。

つくばエクスプレス開業に向けた、関東鉄道常総線の快速化、また、昨年は宗道駅及び駅前広場がリニューアルされましたが、17年度についても引き続き、宗道駅周辺環境の整備について取り組みます。

予算用語解説

地方交付税
地域間の税源格差を調整し、一定水準の行政サービスを確保するために国から交付されるもの。

村税
村税には普通税として、村民税・固定資産税・軽自動車税・たばこ税・特別土地保有税がある。また、目的税としては、国民健康保険税がある。

村債
村が第三者から、長期にわたり資金を借り入れること。

国庫・県支出金
特定の事業をする経費に充てるため、国や県から交付されるお金。

公債費
村債（借入金）の元金の償還と利子の支払いに要する経費。

繰入金
一般会計や特別会計などの各会計及び基金との現金の移動をあらわす。他の会計または基金から受け入れる場合に使う。一方、他会計に支出される経費は繰出金という。

4月1日から 個人情報保護条例 が施行されました

開示の請求手続き

相談案内（総務課）

どのような情報を知りたいのか相談してください。

請求（総務課）

請求の際に、運転免許証や旅券、健康保険証など本人であることを証明する書類が必要です。

決定（担当主管課）

原則として、受理した日の翌日から14日以内に開示できるかどうかを決定し、その結果を文書でお知らせします。

開　示

通　知

閲　覧

指定された日時・場所で閲覧をすることができます。閲覧は無料ですが、コピーや郵送が必要な場合は実費がかかります。

不開示

不服申立て

決定内容に不服がある場合は、不服申立てができます。

審査会

不服申立てについて調査審議します。

再決定

審査会からの答申を尊重し、その決定を行い、文書で結果を通知します。

個人情報とは？

氏名、住所、生年月日、職業、収入、財産など、個人に関するあらゆる情報で、特定の個人が識別されるものをいいます。

千代川村の個人情報保護条例とは？

千代川村では、村民のみなさんのプライバシーを守るために、「千代川村個人情報保護条例」を制定しました。おもな内容は次のとおりです。

1 個人情報を守るルール

千代川村が保有する個人情報について、それらを適正に取扱い、保護するためのルールを定めています。コンピュータ処理をしている個人情報に限らず、公文書や写真などの個人情報も保護の対象としています。

2 自分の情報を確認する権利

千代川村が保有する個人情報について、自分の情報の開示、訂正、削除を求める権利を、その本人に保障しています。

3 事業者や村民まで

民間事業者が保有する個人情報についても、適切な保護対策をとるよう求めています。また、村民のみなさんには、他人のプライバシーを侵害しないよう努めていただく旨、定めています。

千代川村が取り扱う個人情報の保護

1 個人情報を適正に取り扱うためのルール

1 収集の制限

村が個人情報を収集するときは、その目的を明らかにし、必要な範囲内で、原則として本人から直接収集します。また、思想･信教･信条など、その取り扱いに注意を要する情報は、原則として収集しません。

2 利用・提供の制限

目的の範囲を超えて、個人情報を内部で利用したり、外部に提供したりすることは、原則として行いません。

3 適正な管理

個人情報は、最新のものを正確に保有するようにします。漏えい・滅失・破損・改ざんがないよう適性に管理し、不要になった情報は、すみやかに廃棄又は消去します。

4 個人情報取扱事務の届出、目録の閲覧

個人情報を取り扱う事務の内容については、届出の内容をまとめた目録を閲覧することができます。

2 開示・訂正・削除を求める権利など

1 開示の請求ができます。

村が保有している自分の情報（公文書及び磁気テープ等に記録されているもの）の開示を請求することができます。

開示請求の対象となっている個人情報は原則として開示されますが、中には開示することによって第三者の権利や公共の利益を損なうこととなる情報などもあります。このような個人情報については、請求されても開示しない場合があります。

2 訂正の請求ができます。

開示された自分の情報に、事実の誤りがある場合には、その訂正を請求することができます。

3 削除の請求ができます。

開示された自分の情報の中に、「収集の制限」に違反して集められた情報がある時は、その部分の削除を請求することができます。

大事故想定のもと 防災ヘリを使い 救急搬送訓練を実施

1

2

3

4

5

6

7

3月1日、筑波サーキットにおいて防災ヘリ救急搬送訓練がおこなわれました。レース中、選手が事故による外傷を受け、診療所のレースドクターが診療を実施、ドクターヘリを要請するという想定のもとでの訓練でした。

1 事故発生

オートバイレースに事故発生。サーキット内の診療所に運ばれる。

2 診療

診療所でレースドクターによる診療を実施

3 防災ヘリ要請

防災航空隊に防災ヘリの出動要請

4 救急隊出場

事故者搬送のため千代川救急隊が出動

5 搬送

ヘリポートに向かうため事故者を救急車内に収容

6 防災ヘリ到着

防災ヘリが到着し、事故者を防災ヘリに収容

7 ヘリで病院へ

筑波メディカルセンター病院へと向かう。

いつまでも、元気で若々しく！

アクティビティサービスは高齢者介護予防の一環で、60歳以上の方を対象にして『ほっとランド・きぬ』でストレッチ体操をしたりお風呂に入ったり、“老後を楽しく暮らせるように”と毎月１回実施している事業です。

介護予防事業
アクティビティサービス

しあわせクラブ

平成16年度は、希望者によるアクアビクス（水の中の体操）や秋のふれあいまつりでのステージ発表、１年間の活動を写真で紹介したパネル展示などしあわせクラブの楽しさをより多くのみなさんに理解していただけるよう事業内容の幅を広げました。

年度末の参加者によるアンケート調査で「からだが軽くなり、腰痛や肩こりの痛みが軽減した」「病院にいく回数が減った」「気持ちが明るくなりしあわせクラブが生きがいになった」など好意見がたくさん聞かれました。

３月15日には、稲葉村長を迎え今年度最後のアクティビティサービスが実施され、その中で閉講式が行われました。１３５名の参加者のなか15名の方が皆勤賞を授与され、稲葉村長から「このように、たくさんの人に参加していただけるのはすばらしいことです。いつまでも若々しく元気でいてください」とみなさんに声をかけられました。

ストレッチ運動もお手のもの

ボールをひざにはさんで

みなさんも参加してみませんか？

17年度も引き続き実施しますので、老後をより楽しく暮らすためにみなさんも一緒にはじめてみませんか？

アクティビティサービスでは、村内を一周する巡回バスがありますので、ぜひご利用ください。停車場所・時間など詳しくは役場福祉課へお問い合わせください。

問い合わせ
福祉課　TEL 44・0174（直通）

人事異動

平成17年４月１日付けで、人事異動が発令されました。職員の配置は次のとおりです。これからも職員一丸となって、村行政発展のために取り組んでまいりますので、みなさまのご協力お願いします。

千代川村長　**稲葉 本治**
千代川村教育委員会教育長　**塚原 修**

総務課

▼職名	▼氏名	▼異動前／旧職名
課長	山野辺 正一	
課長補佐兼総務係長	荒川 要	
課長補佐兼選挙管財係長	大月 義男	
課長補佐兼消防交通係長	折原 嘉行	
庶務係長	杉田 由里子	主幹
主幹	小林 美紀	主事
主事	大里 喜雄	
主事	中嶋 隆	上下水道課主事
運転手	人見 進	
運転手	古沢 旭	

議会事務局

▼職名	▼氏名	▼異動前／旧職名
局長	柴崎 正治	
主査兼係長	猪瀬 恵美子	

企画課

▼職名	▼氏名	▼異動前／旧職名
課長	藏持 薫	
参事（合併協議会事務局派遣）	人見 健一	
課長補佐	鈴木 伸一	
課長補佐兼財政係長	松本 博	
主査兼企画係長	岡本 俊彦	
主幹	都井 富江	学校教育課主幹
主幹	塚越 浩二	
主事（合併協議会事務局派遣）	鈴木 賢一	
主事（合併協議会事務局派遣）	小竹 敦	
主事	市村 裕之	
主事	北沢 祐一	
主事補	江面 綾乃	

住民課

▼職名	▼氏名	▼異動前／旧職名
課長	内田 邦夫	生涯学習課長
課長補佐	大山 光	
主査兼国保係長	斉藤 節子	
住民係長	久保ノ谷 三枝子	
主幹	関 好子	生涯学習課主幹
主幹	櫻井 清江	主事
主幹	岩坂 美代子	主事
主事	浅野 こず恵	

福祉課

▼職名	▼氏名	▼異動前／旧職名
課長	青柳 文男	住民課長
課長補佐	飯村 春夫	
課長補佐兼介護保険係長	鈴木 博	保健センター所長補佐兼環境衛生係長
主査兼福祉係長	荻野 由里子	企画課主査兼広報係長
主幹	中里 聖永	経済課主幹
主事	大木 雅子	
主事	古橋 俊亮	
主事	中山 紀行	
用務手	渡辺 一郎	
≪福祉ふれあいハウス≫		
課長補佐	杉山 芳江	福祉課長補佐兼福祉係長
指導員	萩原 直美	
指導員	武井 仙子	
運転手兼用務手	生井 一郎	
≪きぬ保育所≫		
所長（課長補佐）	広瀬 政子	
保育士（主査）	猪瀬 益子	
保育士	片野 みさを	
保育士	広瀬 とも子	
保育士	小竹 千鶴子	
保育士（嘱託）	登坂 登枝子	
保育士（嘱託）	飯島 一美	
保育士（嘱託）	塚田 聡美	
保育士（嘱託）	河合 久恵	
保育士（嘱託）	中川 晃子	
保育士（嘱託）	緑川 明子	
調理手（嘱託）	中山 登志枝	
調理手（嘱託）	篠崎 摂子	
調理手（嘱託）	羽田 ちよ	
調理手（嘱託）	塚田 有吏子	
運転手（嘱託）	中山 宣勝	
添乗員（臨時）	人見 初枝	

保健センター

▼職名	▼氏名	▼異動前／旧職名
所長（ヘキサホール・きぬ所長兼務）	安田 一男	福祉センター所長兼社会福祉協議会事務局長
所長補佐兼環境衛生係長	松田 貞夫	福祉課課長補佐兼係長（福祉ふれあいハウス）
主事	大月 貴志	
主事（下妻広域事務組合派遣）	猪瀬 直美	新規採用者
保健師（主査兼係長）	小野 美枝子	
保健師	市村 照代	
保健師	岡田 住江	
管理栄養士（係長）	内田 知子	主幹
介護認定調査員（嘱託）	羽田 ちよ子	
作業員（嘱託）	近藤 勇	
作業員（嘱託）	前野 芳雄	

建設課

▼職名	▼氏名	▼異動前／旧職名
課長	人見 建一	
課長補佐	高橋 浩之	
主査兼工務係長	程山 幸男	経済課主査兼土地改良係長
管理係長	石井 敬之	主幹
主幹	岡本 直美	住民課主幹
主事	塚田 崇弘	
主事	鈴木 清嗣	

経済課

▼職名	▼氏名	▼異動前／旧職名
課長	島田 秀男	
参事	秋森 実	
課長補佐兼農政係長	広瀬 雅美	
主幹	山木 茂之	
主事	山野辺 こず枝	
主事	青柳 美幸	福祉課主事
主事	染野 昌浩	
主事	倉持 浩之	新規採用者

税務課

▼職名	▼氏名	▼異動前／旧職名
課長	大月 信男	
課長補佐	鈴木 静夫	
主査兼資産税係長	飯塚 良子	
住民税係長	飯村 淳子	
主幹	塚越 剛	
主幹	高田 由貴江	
主事	染野 一也	
主事	山野辺 俊次	

出納室

▼職名	▼氏名	▼異動前／旧職名
出納室長（収入役職務代理者）	人見 政芳	保健センター所長（ヘキサホール・きぬ所長兼務）
主査兼出納係長	中里 きく江	
主事	小竹 恭子	

上下水道課

▼職名	▼氏名	▼異動前／旧職名
課長	渡辺 敏夫	
課長補佐兼水道係長	斉藤 信也	
下水道係長	柴崎 臣光	主幹
主幹	斉藤 定子	
主幹	高崎 みゆき	
主事	野村 康史	
主事	小島 孝則	新規採用者

農業委員会事務局

▼職名	▼氏名	▼異動前／旧職名
局長	浅野 平	
農地調整係長	小竹 夏子	
主幹	小林 正幸	

福祉センター「シルピア」社会福祉協議会事務局

▼職名	▼氏名	▼異動前／旧職名
所長兼事務局長	大月 忠夫	福祉課参事
専任職員（主事）	田中 則昭	
介護支援専門員	竹内 環	
介護支援専門員	高橋 久江	
サービス提供責任者	近藤 由紀子	
管理栄養士	山縣 洋子	
介護職員	飯島 留美	
介護職員	渡辺 三千男	
地域ケアコーディネーター	野村 陽子	
介護職員	染谷 喜代子	
介護職員	廣瀬 彰人	
介護職員	飯泉 智子	
介護職員	小堀 亜由美	新規採用者
専任職員	青柳 憲司	新規採用者
ホームヘルパー（嘱託）	国府田 幸江	
ホームヘルパー（嘱託）	外山 真由美	
介護職員（臨時）	浅野 栄子	
介護職員（臨時）	山中 幸子	
事務職員	圷 淳子	

学校教育課

▼職名	▼氏名	▼異動前／旧職名
教育次長兼課長	鈴木 茂	
主査兼学校教育係長	石黒 哲	
主事	赤間 英子	建設課主事
主事	根本 学	
英語指導助手	ミリン・ディビット	
用務手（宗道小）	大関 幸子	
用務手（大形小）	絵面 みどり	
用務手（蚕飼小）	松田 広子	
用務手（千代川中）	大島 みどり	

ちよかわ幼稚園

▼職名	▼氏名	▼異動前／旧職名
園長（課長補佐）	齋藤 節子	
教諭（主査）	古澤 三枝子	
教諭	宇津野 幸江	
教諭	浅野 京子	
教諭	佐々木 安代	
教諭	小林 さおり	きぬ保育所保育士
教諭（嘱託）	吉川 幸子	
用務手（嘱託）	関 美枝子	

生涯学習課

▼職名	▼氏名	▼異動前／旧職名
課長	都井 誠	参事
課長補佐兼生涯学習係長	飯島 久	
社会体育係長（運動公園）	中久喜 朋昭	主幹
文化財係長	赤井 博之	
主幹	田崎 明美	建設課主幹
主事	羽田 勝	総務課主事
主事（運動公園）	高橋 佳孝	新規採用者
社会教育指導員	平塚 孝子	
社会教育指導員	杉田 幸子	
管理人（嘱託）	飯塚 勝正	
管理人（嘱託）	中野 淑子	
用務手（嘱託）	荒川 徹	

退職者

平成17年3月31日付

福祉課長	高野 忍
出納室長（収入役職務代理者）	山中 信夫
生涯学習課主査兼係長	粉川 喜久子
保健センター主事（下妻広域事務局派遣）	岩井 聡

教職員人事異動

▼所属	▼氏名	▼旧所属
≪退職≫		
	高野 芳彦	大形小校長
≪転出≫		
上妻小教諭	鳩貝 あい子	宗道小教諭
西豊田小教諭	宇梶 京子	大形小教諭
石下西中教諭	鈴木 和之	蚕飼小教諭
岡田小教諭	谷中 寿子	蚕飼小教諭
長讃小養護教諭	大久保 政子	蚕飼小養護教諭
松ヶ丘小校長	中川 和彦	千代川中教頭
≪転入≫		
宗道小教諭	大崎 由美子	石下小教諭
大形小校長	小倉 秀俊	内野山小校長
大形小教諭	早川 真由美	西豊田小教諭
蚕飼小教諭	石塚 邦彦	石下西中教諭
蚕飼小教諭	山本 晴美	騰波ノ江小教諭
蚕飼小養護教諭	杉山 由民子	西豊田小養護教諭
千代川中教頭	矢澤 裕彦	騰波ノ江小教頭

広域消防千代川分署員人事異動

▼職名	▼氏名	▼備考
≪退職≫		
	塚田 吉生	消防司令長（分署長）
≪転出≫		
消防指令	国府田 勝巳	総和消防署へ
消防士長	渡辺 一男	住吉分署へ
消防士長	湯本 勝	総和消防署へ
消防士長	中里 幸治	猿島分署へ
消防副士長	古澤 貴幸	下妻消防署へ
≪転入≫		
消防司令長（分署長）	石浜 敏夫	石下分署から
消防司令補	高橋 清	三和分署から
消防司令補	江田 誠	下妻消防署から
消防司令補	上野 賢治	総和消防署から
消防司令補	山中 重美	坂東消防署から
消防副士長	鈴木 竜人	寺久分署から

下妻警察署警察官　駐在所人事異動

▼職名	▼氏名	▼備考
蚕飼駐在所		
≪転出≫		
巡査長	立原 健司	つくば中央警察署へ
≪転入≫		
巡査長	堀越 隆正	下妻警察署から

みんなの広場

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

村内小・中学校卒業式

希望と思い出を胸に抱いて学び舎に別れを告げる

3月9日と18日、千代川中学校と宗道・大形・蚕飼の3つの小学校で卒業式がおこなわれ、中学生88名と小学生93名が春の日ざしを浴びながら、希望と思い出を胸に抱き学び舎に別れを告げました。

9日の千代川中学校卒業式では、来賓らが激励の言葉を贈りました。式歌斉唱では、卒業生たちが在校生と合唱を披露。卒業生は涙を拭きながら歌い、恩師や友人たちとの別れを惜しんでいました。

18日におこなわれた、大形小学校の卒業式では、式の前に卒業生一人ひとりのビデオメッセージをスクリーンに映したり、卒業証書授与ではスナップ写真を映し出す演出がありました。卒業生と在校生との「旅立ちの日に」の合唱では、全員で心を込め力いっぱい歌いました。

①大形小学校卒業式では、在校生との「旅立ちの日に」の合唱が印象的でした。
②卒業証書を受け取りに壇上に上がる卒業生
③恩師に思い出と感謝の気持ちを伝えていました。

青龍楽校（水辺の楽校）鬼怒川探検隊

鬼怒川歴史探検隊がグリーンロードを探検！

①旧河道沿いにある水神
②鬼怒フラワーラインではもち草をつみました。おいしいおもちを早く食べるためにがんばりました。
③手についた草もちがなかなかはなれませんでした。

青龍楽校が3月12日に開催されました。今回は「鬼怒川歴史探検隊」が結成され、鬼怒川旧河道沿いのグリーンロードから、70年前に完成した現在の鬼怒川（鎌庭捷水路）までを探検しました。探検マップと古い写真を片手に、鬼怒川の歴史を学習しました。鬼怒フラワーラインではヨモギをつみ、みんなで草もちを作って食べました。はじめて作る草もちは、いろんな形になりましたが、ひと足早い春を満喫した一日でした。

第14回草取り交流会

5月にきれいなポピーが咲きますように

①地域の人たちが集まる草取り交流会
②ジュニアスタッフも耕運機の初めての操作に緊張していました。

2月27日、鬼怒フラワーラインのポピー畑で草取り交流会が開催されました。花と1万人の会の主催で毎年行われており、昨年10月にポピーの種をまきましたが、5月にきれいな花を咲かせるため、地域の人たちが集まり草取りをしました。

当日の天気は風が強くとても寒い日でしたが、約100名のみなさんが集まり、草取りや河川敷の石拾いをしました。参加賞には、フラワーラインでとれた紫いもでつくった大福をプレゼント。「これ、おいしい！」「もっと食べたい」と大福の味は好評でした。

ちよかわ婦人防火クラブ結成式

家庭からの火災を防ぎ暮らしの安全に貢献します

3月4日、役場会議室において、家庭の中からの火災を予防し、地域の協力体制と防災意識の高揚を図ることを目的に婦人防火クラブが結成されました。この婦人防火クラブは、幼稚園児の母親を中心に組織され、火災予防運動や防災訓練などに積極的に参加し、防災ボランティアとして火災予防の啓発に努めます。西南広域消防長は家庭での火災予防の大切さを話し、メンバー全員にハッピを手渡しました。みなさんの今後の活動に期待します。

早速、手渡されたハッピを着た婦人防火クラブのみなさん

ちよかわ幼稚園幼年消防クラブ防火パレード

火の用心、マッチ一本火事のもと

3月8日、春の全国火災予防運動のひとつとして、ちよかわ幼稚園から役場間において幼年消防クラブによる防火パレードが行われました。幼年消防クラブは、園児及び保護者に火災予防、特に火遊びの防止を啓発することを目的に組織されています。

パレードでは、ハッピを身に付けた幼稚園児たちが参加し、拍子木をたたきながら元気よく「火の用心！マッチ一本火事のもと」と火災予防を訴え、村民のみなさんや役場職員に幼稚園児が描いた火災予防のぬり絵を配りました。

ホールの中は、子どもたちの元気な声でいっぱいでした。

真結地方老人クラブ連合会運営研修会

親睦を深めながらの研修。楽しく長生きするために

①千代川村の代表で表彰状を受け取る倉持さん
②上條先生のユーモアのある演出

2月28日、中央公民館で第22回真結地方老人クラブ連合会運営研修会がおこなわれました。結城郡と真壁郡から約200人が参加しました。

当日は、功労者の表彰があり、千代川村では、倉持弘さん（81）と根本トミヨさん（80）の2名が受賞しました。講演会では、上條謙先生に長生きするための生活のヒントを語っていただきました。最後は上條先生による手品を披露。参加者からはつねに、拍手や笑い声が鳴り響きました。

茨城県ふるさと音楽祭

親子3世代が一緒になり心のこもった歌を披露

親子3世代が歌うふるさとの歌。将来の「ふるさとづくり」に大きく役立つことでしょう。

2月27日、水戸市の県民文化センターにおいて「茨城県ふるさと音楽祭」が開催されました。この音楽祭は親子三世代型の出演団体をはじめ、合唱や郷土芸能など幅広い方々が参加しました。

千代川村では千代川コーラス、子供コーラス、ボーカルNoliettaハートボイスの4団体が合同で出演し「いつまでも友だちから」など3曲を披露しました。参加者は、ふるさとの歌に懐かしそうにじっと耳を傾け、歌が終わると館内からはたくさんの拍手がありました。

村制50周年記念・鬼怒川改修70周年記念歴史講演会

宗道河岸を中心に舟運や河川改修についてをご講演いただきました

文化財普及事業の一環として、3月6日、中央公民館において歴史講演会が開催されました。第3回目となる今回は、村制50周年と鬼怒川河川改修70周年を記念して、明治大学兼任講師の森朋久先生をお迎えし、「鬼怒川舟運と河川改修工事―宗道河岸を中心として―」という演題でご講演いただきました。先生は、村史編さんの調査過程で判明した新たな研究成果をもとに、詳しく解説してくださいました。

また、昭和11年の大形橋開通式の記録フィルムの上映と写真パネル展示も同時開催しました。42名の受講生は、宗道河岸の繁栄について再確認されたことと思います。

講演会風景

パネル展示見学風景

茨城県小学生学年別優勝大会

日ごろの練習の成果が出て立派な成績をおさめました

①4年生の部で準優勝した篠山友和君
②5年女子の部で第5位の澤内奈奈さん

2月27日、水戸市の茨城県武道館において柔道選手権茨城県小学生学年別優勝大会がおこなわれ、千代川柔道スポーツ少年団の篠山友和君（大形小）が4年生男子の部でみごと準優勝に輝きました。

この大会の4年生の部では、県内から約270名が集まりました。トーナメント形式の試合で、激戦の中を勝ち抜いてきました。篠山君は「教えてくれた先生方や先輩たち、柔道の友達のおかげで勝つことができました。とてもうれしかったです。憧れの先輩に負けないようにがんばります。次の大会では優勝したいです。」と早くも次の大会を意識していました。

同大会の5年生女子の部では、同少年団の澤内奈奈さん（つくば市吾妻小）が第5位の成績をおさめました。受賞おめでとうございます。

スポーツ大会結果

第28回 岩井市少年柔道大会

平成17年3月6日

岩井市市民体育館

千代川柔道スポーツ少年団受賞者

【3年生の部】
優勝　山下 恭平（つくば市高崎小）
3位　永瀬 むさ志（宗道小）
【2年生の部】
3位　會田 翔平（大形小）

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～

vol.255

前月登場の**小竹義則**さんからの紹介

お互いの理解・助け合い

菊池　文江（原）

何故私達女性は、仕事・子育て・家事とやる事が沢山なんでしょう。昔の女性は、子育てしながら家庭を守っていれば良かった様に思います。しかし、今は仕事を持っている女性も多い。私もその一人です。私の家は自営業です。私は、経営者という立場から良い仕事をしてもらう為、言いたくない事でも言わなくてはいけない時があります。正直辛い時もあります。辛いと言えば、子育てです。夫は仕事や付き合いが忙しく日常子供達に目を向ける事は比較的少ないです。常に一緒の私はささいな事にでもつい大声をあげてしまいます。時には大喧嘩もします。喧嘩の後私は一人になり（なんでいつも私だけ嫌な思いしなくちゃいけないの。仕事も子育ても家事も一生懸命やっているのに。夫の様に自分の都合で接していれば喧嘩もなく良い親に思われるのかな？）そう思った瞬間私は自分の思いを胸に秘めて置く事が出来ず夫にぶつけてしまいます。夫は何も言わず、私の愚痴を全て聞いてくれます。もやもやしてた気持ちを吐き出す事によって、少し気持ちが楽になります。私みたいに言いたい事を吐き出し受け止めてくれる相手が居てくれたら自分をコントロール出来ると思うけど、言いたい事も言えず一人胸の内に秘めてしまう女性は、それが原因で神経・ストレスが重なり病気になってしまう事も多いかなと思います。私の様に言いたい事を言い、その上、村の健康診断を受けていたのに私は昨年病気をしてしまいました。とてもショックでした。（どうして一生懸命頑張っているのに病気になるの？何か悪い事でもしたの？）色々な思いが頭に浮かんできました。私の辛い気持ちを察してか夫が、「お母さんは毎日頑張りすぎる程頑張ってる。だからいい機会だと思って少し体休めろよ。」と、言ってくれました。有り難い言葉でしたが正直言って、（何故こうなる前に言ってくれなかったの？）と少し素直になれませんでした。子供達は私の入院で離れてしまう事に淋しさを感じたようです。私が家を留守にしてから毎日が忙しく大変だったそうです。私が毎日していた事を自分達で経験・体験をして何かを感じてくれたかな？今迄あまり子供の世話をしなかった夫にとって数日間すごく神経を使い疲れを感じた事でしょう。子供たちも結構助け合って色々やったみたいです。（人間やる気があれば出来るんだよ。）そう思いました。家族みんなが私の大変さを少しでも理解してくれたみたいで、嬉しく思いました。これからの世の中、「父親は仕事だけでいい。」とは言わず、夫婦一緒に子育てして、時には休みの日に少しでいいから家事を助けてもらえたら嬉しく思います。これから先何事にもお互い助け合い、理解し合ってみんな仲良くいつまでも暮せたらいいなと思います。

シリーズ

わたしの健康法

節目の年に思うこと

～いろいろな体験を日々の生活の中に～

草間　初枝（本宗道）

横浜から転居して今年で8年目になります。広い大地と美しい川の流れる田園風景に囲まれた暮らしは都会から越してきた私達家族のあこがれの環境です。

住み始めた頃は色々なことで戸惑う事が多くありました。運動もしていませんでした。

そんな頃、母の代理でウォーキング&クッキングに出た事がきっかけとなって、保健センターの行事に参加させてもらうようになりました。

その一つに、食生活改善推進員の活動があります。地域の方々と触れ合いながら楽しく食文化や健康づくりを広め、生活習慣病を防ぐバランスのとれた食事づくりなどを学びます。

ヘルスサポーター講座では自分のベスト体重を知り、肥満にならないためのちょうどよいエネルギー量を調べ、その解消法や上手な食事のとり方を伝達しました。自分自身のライフスタイルを見直す有意義な時間にもなりました。

また、健康エクササイズ&クッキング、ニューすっきりスリム教室では脂肪を減らす有酸素運動や脂肪を付けない筋力運動、疲れをためないためのストレッチ体操を覚えました。

「いつでもどこでもストレッチ体操！」「痛気持ちイイところまで、ちょっぴり長めに伸ばしましょう。」中田先生の言葉です。エアロビクスの飛田先生は、今はやりのエクササイズを取り入れて教えてくださいました。

これらの体験を日々の生活の中に上手に取り入れて、健康づくりに役立てたいと思います。

最近、毎日歩き続けている母と一万歩目指してウォーキングしています。効率よい運動に縄跳びも始めました。

家族の健康は私の喜びです。そして私も家族のために元気でいられるよう、笑ってストレスをためない生活を心がけていきたいと思います。

豆知識

快眠のポイント

「春眠暁を覚えず」といいますが、良い眠りのポイントをご紹介します。

睡眠には二つの種類があり一つはレム睡眠、もう一つはノンレム睡眠といいます。レム睡眠とは、まぶたを閉じていても眼球が動いている状態で眠りが浅く、ノンレム睡眠は深い眠りのことで睡眠中はこの二つの睡眠状態を交互に繰り返しています。

眠りで大切なのは寝付くまでの時間と、一日で最も眠りが深くなる一回目のノンレム睡眠の深さで、一回目のノンレム睡眠が浅いと一晩中うつらうつらの状態が続くことになり、熟睡できません。

また、私たちの身体には時計遺伝子が組み込まれていて、この遺伝子により、体内時計が24時間のリズムを刻んでいます。

この体内時計に合わせて分泌されているのがメラトニンで、これが寝付くまでの時間を左右する睡眠薬の働きをします。

メラトニンは起床時間からおよそ14時間後に作られはじめ、朝7時に起きれば夜9時ごろに分泌がはじまり、本格的に眠気がおそってくるのはその2時間後くらいです。メラトニンは明るすぎると分泌されないので、寝る前は寝室を暗めにした方が良いでしょう。

ところで、メラトニンは寝つきを良くしますが、ノンレム睡眠を深くする働きはありません。睡眠の質を決めるのはストレスで、ストレスが解消されないまま眠ろうとすると、ノンレム睡眠を得ることができません。

しかし、ストレスを受けたときに分泌されるストレス物質は、分解されるとノンレム睡眠へ誘う物質に変わります。ストレス物質を解消するには、照明を暗くし、好きな音楽をかけるなどして寝る前にリラックスすると良いでしょう。

また、寝る2時間前に軽い運動をするのも効果的です。入浴にも運動と同じ効果が期待できます。

快適な睡眠を得てさわやかな朝を迎えましょう。

広報 文芸

俳句

樋びらき　平成十七年三月抄

小林　紫水（唐崎）
啓蟄や蔦に踊る陽のひかり

浅野　悦子（鎌庭）
白梅の気品に愚痴も寄せつけず

安原　百合子（鯨）
病む友の癒える兆しや下萌ゆる

塚原　明子（砂子）
青年に洗車のしぶき春兆す

程山　静子（砂子）
賜はりし壷に白梅香も床し

坂井　耕人（五箇）
合併に消える村の名畦を焼く

中島　みよし（皆葉）
父の影潜めて薫る鉢の梅

松田　昭（皆葉）
紅梅に知らぬ笑顔が足とめる

染野　清平（皆葉）
眼が合へば犬とも話す春の月

増山　敏（羽子）
甘海老のとろりと舌に雪の宿

斉藤　紫雲（小島）
少年の日に帰りたく麦を踏む

石塚　冨男（八千代）
陽炎のごとく句の道迷ひけり

石川　渓泉（八千代）
かけひきのありて合併陽炎へり

荒井　ミヨ子（八千代）
陽炎に我のみ見ゆる姿有り

佐伯　六花（八千代）
陽炎のごとき初恋夢の中

荒川　すぎ（八千代）
実万両優しく生きて友増やす

短歌

平成十七年三月作品

浅野　悦子（鎌庭）
野菜種播かんと店の前に佇ち
あれもこれもと惑いて居たり

飯泉　淑子（原）
定年を数年過ぎて吾が夫は作
業衣似合う人となりたり

猪瀬　とき（田下）
何語る白鷺の二羽電線に首傾
げ合い長い時間を

海老原　政江（宗道）
芝生の中に黄色に輝く花一輪春
告げるがにほほえむたんぽぽ

小倉　房子（宗道）
紅梅の散りたる庭に梅の花ち
らほら咲きしが春は何時来る

小貫　よし（宗道）
一隅を照らす宗祖の御尊像に
浄土の桜限りなく舞う

北沢　しづ（宗道）
今年また税申告の無事終えて
藍くきやかな筑波見て佇つ

小竹　八重子（五箇）
被災地の大雪の予報聞きなが
ら草引きており温き陽差しに

小林　美智雄（唐崎）
北国にやがて去ぬらん水鳥の
忙しきさまに餌を啄む

戸籍のインフォメーション

○おしあわせに

新　郎　**羽田 真次**　原
新　婦　**吉本 友加**　兵庫県

○おめでとうございます

羽子田 悠希［男］　羽子
保護者：康孝・くみ子

倉田 楓香［女］　原
保護者：剛・真由美

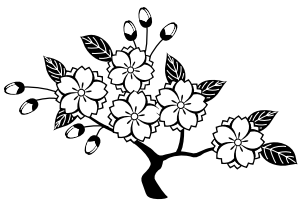
○おくやみもうしあげます

村上 順　(81)　鎌庭
世帯主：河村正雄

木間塚 いせ　(90)　鎌庭
世帯主：木間塚福一

石野 きり　(90)　原
世帯主：石野慎一

飯塚 丁二　(71)・皆葉
世帯主：飯塚丁二



むらのうごき

平成17年4月1日現在 世帯数・人口

世帯数		2,727世帯	(＋ 7)
人　口	男	4,804人	(－10)
	女	4,651人	(－ 1)
	計	9,455人	(－11)

(　　) は前月比

5月の小児救急医療輪番制のお知らせ

子どもの急な発熱やおう吐など、いざというときは「小児救急医療」をご利用下さい。
5月の当番医は次のとおりです。

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
1 湖	2 友	3 西	4 西	5 西	6 一	7 友
8 友	9 友	10 西	11 一	12 西	13 一	14 西
15 西	16 友	17 西	18 一	19 湖	20 一	21 西
22 西	23 友	24 西	25 一	26 湖	27 一	28 西
29 西	30 友	31 西				

西：茨城西南医療センター病院（境町2190　☎ 0280・87・8111）
友：友愛記念病院（総和町関戸726　☎ 0280・98・3511）
湖：湖南病院（下妻市長塚48-1　☎ 44・2556）

対象年齢：15歳未満
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～６時

注意事項
①緊急の場合以外は、通常の診療時間内に医療機関で診療を受けてください。
②保険証を必ず持参してください。
③対象となる症状は、内科診断です。
（交通事故やケガ等の外傷の場合は、小児救急対象となりません）

問い合わせ：保健センター　TEL 44・0751（直通）

休日の緊急医療

【病・医院とクリニック】

診療時間：午前９時30分～午後４時

月日	曜日	当番医	電話番号・住所
4／17	日	中岫産婦人科医院	44・2438 下妻市下妻丁
24	日	鯨井内科	44・0088 下妻市下妻丁
29	金	渡辺クリニック	43・7773 下妻市本城町
5／1	日	菊山胃腸科外科医院	44・2014 下妻市下妻丁
3	火	砂沼湖畔クリニック	43・8181 下妻市下木戸
4	水	木村外科内科医院	44・2527 下妻市下妻乙
5	木	中山医院	43・2512 下妻市中郷
8	日	宇津野医院	45・0311 下妻市下妻丁

【歯　科　医　院】

診療時間：午前９時～11時30分

月日	曜日	当番医	電話番号・住所
4／17	日	下妻中央歯科	43・6518 下妻市本宿町
24	日	渡辺歯科医院	43・6227 下妻市黒駒
29	金	秋田歯科医院	48・0755 八千代町新井
5／1	日	石浜歯科医院	43・1806 下妻市高道祖
3	火	生井歯科医院	0297・42・8866 石下町新石下
4	水	古橋歯科医院	43・5688 千代川村別府
5	木	為我井歯科医院	49・2838 八千代町西大山
8	日	第一歯科	43・1190 下妻市掘篭

今月の納税

固定資産税

納期限
5月2日（月）

※納期内に忘れずに納めましょう

「災害〇を」めざして

			村内		下妻署管内	
			3月	累計	3月	累計
火災	建物		0（1）	2（1）	8（－3）	12（－4）
	車輌その他		0（0）	2（2）	6（5）	22（12）
	計		0（1）	4（3）	14（2）	34（8）
交通事故	人身事故	件数	8（－2）	22（5）	52（－6）	170（－14）
		死者	0（0）	0（0）	1（1）	2（0）
		傷者	15（4）	34（14）	71（－2）	283（8）

3月25日現在（　）内は前年比

平成16年度に「クリーンポート・きぬ」で実施した
ダイオキシン類の測定結果をお知らせします

1 クリーンポート・きぬの排ガス

単位：ng－TEQ／m³N

測定対象	測定年月日	採取場所	測定値	国の基準値
排ガス（1号炉）	平成16年10月29日	煙突中間部	0.10	1.0
排ガス（2号炉）	平成16年10月15日		0.22	

※国が定めているダイオキシン排出規制基準を下回る測定結果となりました。

2 クリーンポート・きぬ周辺の土壌

単位：pg－TEQ／g

土壌採取場所	採取年月日	測定値	国の基準値
下栗稲荷神社	平成16年12月13日	4.3	1,000
シルバー人材センター（鎌庭）		5.3	
鎌庭香取神社		6.9	
鎌庭西公民館		4.4	
大形小学校		1.2	

※国が定めている土壌環境基準を大きくを下回る測定結果となりました。

【単位説明】

ng(ナノグラム)・・・・・・・10億分の1グラム
pg(ピコグラム)・・・・・・・1兆分の1グラム
TEQ・・・・・・・・・・・・・・毒性等量
m³N(立方メートルノルマル)・・0℃1気圧状態の1m³中のガス量

≪ダイオキシン類の発生を減らすために私たちができること≫

- ごみの量を減らしましょう
- ごみの分別を徹底し、ペットボトル、空き缶、びん類、新聞、雑誌及びダンボールはリサイクルしましょう
- 野焼きや簡易焼却炉での焼却は止めましょう

問い合わせ　クリーンポート・きぬ　TEL 43・8822

編集デスク

◆先日、アクティビティの取材に行って、写真を撮りながら、みなさんと一緒に体を動かしました。想像していたのと違ってみなさんとても元気で、機敏な運動を1時間もこなしていたのでびっくりしました。私がふだんいかに動いてないかということを思い知らされた一日でした。◆今月号から、みなさんにより親しみのある広報紙をつくろうという想いからデザインを一新しました。私今月号をもって広報紙づくりの担当から離れることになりました。担当になってからわずか2か月あまりの非常に短い間でしたが、取材をとおし、地域のみなさんとの出会い、みなさんの笑顔をみることができて、とてもうれしかったです。またこの仕事に就くことがあるかもしれませんが、そのときは、よろしくお願いします。（k）

表紙の説明

中学校卒業式の1コマです。式が終わって卒業生の見送りの後に撮った写真です。

先生と一緒に記念写真を撮る姿を多く見ました。先生をつかまえては「一緒に撮って」と走りまわっていました。また、先生に対し「3年間ありがとう」と感謝の気持ちを述べる生徒、「がんばれよ！」と後輩を激励する男子生徒もいました。別れを惜しむ姿は昔も今も変わらないようです。

卒業式では、在校生との合唱を最後だと力を込めて歌う卒業生や希望に満ちあふれ目がきらきら輝いている生徒、成長したわが子の姿に涙ぐむお母さんの姿がとても印象的でした。

Shiawase Cooking

しあわせクッキング

地元でとれる
食材を使って
調理しましょう

チキンロール白菜のゆずあんかけ おぐら芋ようかん

チキンロール白菜のゆずあんかけ

材料（4人分）

白菜	400g	
鶏ひき肉	240g	
玉ねぎ	200g	
パン粉	大さじ2	
サラダ油	少々	
こしょう	少々	
だし汁	1カップ	A
しょうゆ	小さじ1	A
みりん	小さじ1	A
塩	少々	A
ゆずの皮	少々	
片栗粉	小さじ1～2	

1 白菜は大きいまま、さっとゆでてザルに上げ、水気を切っておく。
2 玉ねぎをみじん切りにして油で炒め、ボールに取って冷まし、鶏ひき肉と塩、こしょう、パン粉を加えて粘りが出るまで良く混ぜる。
3 1の白菜を広げて、2をのせて巻く。
4 鍋にAを入れて煮立て、3を入れ中火で15分くらい煮て、取り出す。
5 残った煮汁に片栗粉を倍量の水で溶いて加え、とろみをつける。
6 4を食べやすい大きさに切り、ゆずの皮のせん切りと5のあんをかけて盛り付ける。≪1人分＝215kcal≫

おぐら芋ようかん

材料（4人分）

さつまいも	400g
粉寒天	1袋
水	400cc
ぬれ甘納豆	大さじ6
砂糖	170g
塩	ひとつまみ

1 さつま芋は厚めに皮をむき、2cm厚さに切って水にさらしてアクを抜く。
2 1のさつま芋をゆでて水気を切り、マッシャーでつぶす。
3 粉寒天と水を合わせ、1～2分煮立てる。砂糖と塩ひとつまみを加えて煮溶かす。
4 3につぶした芋を混ぜ、ミキサーにかける。型に流し、上からぬれ甘納豆を振り入れ、冷やし固める。20等分に切り分ける。≪1人分＝80kcal≫

ひとこと

20代独身女性の4人に1人は、栄養を補助するサプリメントをほぼ毎日口にしているそうです。栄養補給や体調維持、美容のために手軽に手に入れることができますが、食事代わりにしていると、健康を害することにもなりかねません。サプリメントを利用する時は、不足気味の栄養素を補う程度にとどめておきましょう。

広報ちよかわ4月号 平成17年4月10日発行（No.387）

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

PRINTED WITH SOY INK　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。