



広報

ちよがわ

Public Relations of CHIYOKAWA

村の情報をみなさん的手に

11

2005
No.394



CONTENTS

- ②ご存知ですか医療福祉費（マル福）制度
- ④新【下妻市】の新しい組織・機構が決まりました
- ⑥村長からの手紙
- ⑦歴史再発見
- ⑧みんなの広場
- ⑬さわやかりレー
- ⑭わたしの健康法・豆知識
- ⑮広報文芸
- ⑯12月の救急医療のお知らせ
- ⑰下妻警察署からのお知らせ
- ⑲しあわせクッキング

表紙の写真



この写真は、ちよかわ幼稚園のいも掘りの一コマです。

園児たちが、連なってくる大きなおいもを、「よいしょ！よいしょ！」とかけ声をかけながら掘りあげた瞬間、満足そうな表情にパチリ！



千代川村の現行制度と改正後制度との比較

▼現行

| 対象区分 | 外来自己負担 | 入院自己負担 | 入院時食事代 | 所得制限 |
|--------------|-----------------------|--------|--------|------|
| 乳児（1歳未満） | ・医療機関ごとに1日500円(月2回限度) | | | |
| 幼児（1歳以上3歳未満） | ・村助成により後日償還 | | | |
| 妊娠婦 | | | | |
| 母子家庭の母子 | ・医療機関ごとに1日500円(月2回限度) | | | |
| 父子家庭の父子 | | | | |
| 重度心身障害者等 | なし | | | |

▼改正後

| 対象区分 | 外来自己負担 | 入院自己負担 | 入院時食事代 | 所得制限 |
|----------------|-----------------------|---------------------------|--|------|
| 乳児（1歳未満） | ・医療機関ごとに1日600円(月2回限度) | | | |
| 幼児（1歳以上3歳未満） | ・村助成により後日償還 | | | |
| 幼児（3歳以上小学校入学前） | | ・医療機関ごとに1日300円(月3,000円限度) | ・標準負担額1日780円 ・非課税世帯は所得・年齢に応じて、1日650円から300円を自己負担(下表) | あり |
| 妊娠婦 | 医療機関ごとに1日600円(月2回限度) | | | |
| 母子家庭の母子 | | | | |
| 父子家庭の父子 | | | | |
| 重度心身障害者等 | なし | なし | ・平成19年3月まで上記額の2分の1負担 ・その後は上記額を自己負担 | あり |

所得制限

- 1月から6月生まれ→前々年の所得
- 7月から12月生まれ→前年の所得

ただし、11月1日の制度改正時には11月と12月生まれのお子さんは前々年の所得で判定します。

| 扶養親族等 | 0人 | 1人 | 2人 | 3人 | 4人 | 5人 |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 所得額 | 401 | 431 | 461 | 491 | 521 | 551 |

※扶養親族1人につき30万円加算（所得税法に規定する老人扶養の場合は36万円加算）

入院したときの食事代（入院時食事療養費）

入院したときに負担していただく食費（標準負担額）は次のとおりです。

| 区分 | 標準負担額 |
|------------------------------------|------------------|
| ① 一般 (②、③以外の方) | 1日780円 |
| ② 住民税非課税世帯 (70歳以上の方は低所得II) | 過去12カ月に90日以内の入院 |
| | 過去12カ月に90日を超える入院 |
| ③ ②のうち所得が一定基準に満たない方 (70歳以上の方は低所得I) | 1日300円 |

※②、③に該当する方は、「国民健康保険（または老人医療の限度額適用）標準負担額

減額認定証」を医療機関の窓口に提示する必要があります。この認定証は住民課窓口にあります。社会保険等の方は、会社等の福利厚生担当部署にお問い合わせください。

申請はお早めに
申請に必要なもの
①保険証 ②印鑑

申請場所
福祉課 医療福祉係

マル福乳幼児対象者の有効期間は、生まれた日から6歳になる日以降の最初の3月31日までとなります。有効期間内は毎年誕生日月の翌月（1日生まれは当月）に、申請または更新の手続きが必要になります。今回の制度改正により申請が必要な方は、3歳以上小学校入学前のお子さんの保護者です。手続きをまだされていない方は、お早めに申請してください。

マル福制度とは
対象者・助成医療費

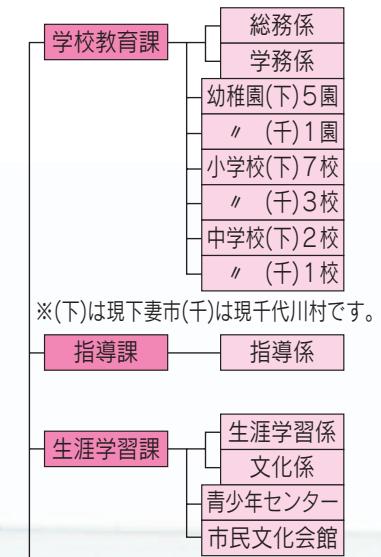
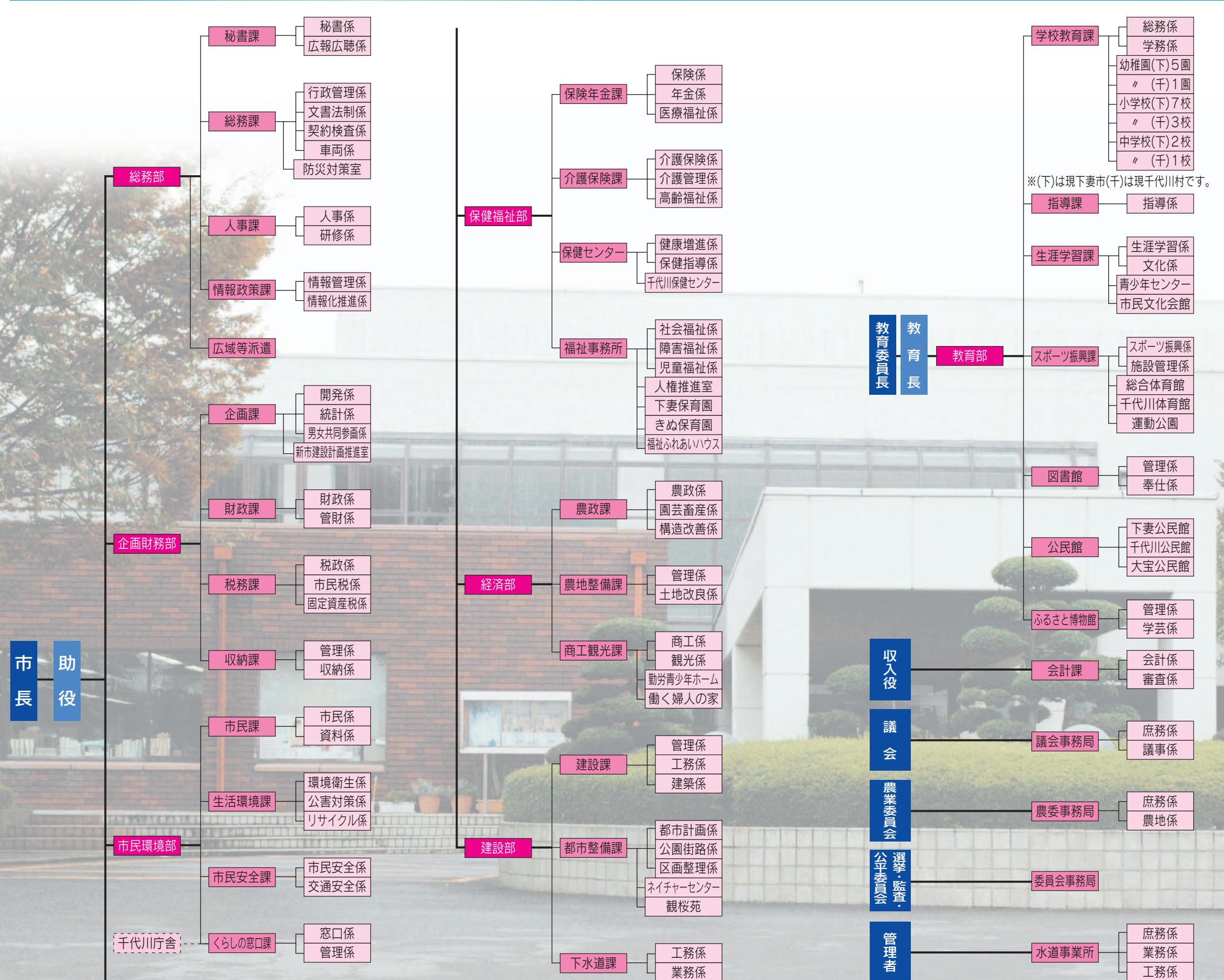
医療福祉費支給制度（マル福）とは、一定の条件を満たす人が医療保険を使つて医療機関等にかかる医療費の一部を公費で助成する制度です。



○一定の所得制限内であること
○医療（健康）保険適用の診療や調剤にかかる費用であること

医療福祉制度は、現在3歳までの赤ちゃんが対象となつてきましたが、11月から県の医療制度が改正され、医療福祉の助成を受けられる範囲が、小学校就学前まで拡大されました。
マル福医療福祉費受給対象者（妊娠婦、乳・幼児、母子・父子家庭、重度心身障害者等）のみさんには、財源対策と負担の公平性の観点から、負担金の増額など新たな負担をお願いすることになりましたので、改正の内容をご紹介します。

新下妻市の新しい組織・機構が決まりました



千代川庁舎には 次の部課等が配置されます

千代川村・下妻市との合併（平成18年1月1日）にともなう新「下妻市」の組織・機構が決まりました。

市民環境部 くらしの窓口課

市民環境部のくらしの窓口課では、住民票・戸籍・印鑑等の証明書の交付、税関係の諸証明書の交付、市税等の収納、その他各種申請の受付業務等を行います。

経済部 農政課

農地整備課
商工観光課

農業委員会 農業委員会事務局

教育部 学校教育課

指導課
生涯学習課
スポーツ振興課

※新市の庁舎

新市では、千代川庁舎・下妻本庁舎・第2庁舎が主な庁舎となります。なお、庁舎別の事務室配置や電話番号等は12月号でお知らせします。

村長からの手紙



久しぶりに家内と森光子の舞台を観てまいりました。“月子のタンゴ”という芝居でした。TX（つくばエクスプレス）に乗り快適に観劇に行つてきました。85歳の森光子さんの若さあふれる演技に、”この人は、本当にこの年齢なの？”と疑つてしまふくらいです。ワンステージ3時間の公演を1日2回、それを約1カ月、すごいと思わず感動し、あのパワーはどこからくるのかと、つくづく感じさせられました。

テレビ等で日頃から体を動かし、鍛えている話をよく見聞きしておりましたが、本当なんだと改めて思いました。芝居と同時に森光子さんの偉大さに感動して帰りました。

それより1週間前の10月15日（土）福祉センター”シリピア”で、秋まつりが開催されました。体が不自由な方や少し認知症の方など、満員のなか皆葉、村岡、五箇のボランティアさんのお手伝いのもと、シリピア職員の二人羽織や、村岡囃子、関城の楽団、千代川舞踊会など、多くの人の真心こもった楽しいお祭りをしました。私と、過去に所長を経験した職員共々仮装をし、演技に参加しました。参加されたみなさんそれぞれが感動したり、私も笑つたりと楽しい1日を過ごさせていただきました。若いシリピア職員やボランティアさんが、どうすればみんなを喜ばせることができるかと一生懸命働いている様子を見るにつけ、シリピ

アをもつと充実させ、新市の福祉重要拠点として、機能させていきたいと考えを強くしました。

最初に戻りますが、森光子さんのようなスーパーおばあちゃんになりたくとも、また、望まなくとも、体が思うようにならない方がたくさんいるのが世の現実です。しかし願うのは、心の元気とか、明日への楽しみ、希望とかを失わないで欲しいと思います。それらを持続させ、心のやすらぎを持たせてくれるいちばんの薬は、周囲のみなさんの思いやりであり、気遣いだと思います。介護は大変です。充分わかります。ちょっと気づいたとき、言葉でも笑顔でもかけてやりたいものです。こればかりは、必ず万人が避けて通れない道ですから：

（10月24日筆）

福
祉
セン
タ
ー
シリ
ピア

歴史 再発見 6

に活躍した人物を紹介します

鎌庭出身の渡辺亀三郎

結城郡選出の茨城県議会議員（後に副議長就任）として県政で活躍します。昭和初期の鬼怒川改修工事では、改修によって鎌庭地区が陸の孤島となることを危ぶみ、

歴史上の人物

千代川村に関係のある人物で、「歴史の教科書」に登場する人物が「一人います。

一人は平将門です。今か

ら約千年前に将門は朝廷に

反乱を起しました。将門が

本拠地としていたのが「鎌輪の宿」で、現在の鎌庭に

推定されています。鎌輪の宿が鎌庭のどこだったのか

は、はつきりはわかりませ

んが、鎌庭新宿に「館野」

という地名があり、有力な

候補地とされています。

もう一人は安倍宗任です。

古代末期の東北地方で起つた前九年の役で兄の貞任らとともに朝廷軍（源頼

郷土のために活躍

千代川出身で郷土のため



鎌輪の宿址碑（公民館裏）



渡辺亀三郎胸像（公民館裏）



塚原周造肖像

中央で活躍

大園木（砂子）出身の塚原周造は、幼少期から学問

に優れ、地元では教えるも

のがいないほどで、江戸へ

社です。宗任は敗れ、捕らえられて九州の大宰府に流

されますが、宗任の

遺臣である松本氏が東北か

らこの地に来て、神社をまつたとあります。もともと

と本宗道は「黒巣の村」とい

いましたが、宗道村となつたようです。「宗任」は「そ

うとう」と読むことができ、

「宗道」の地名は宗任に由来

していると考えられます。

宗道には貴族院議員となつた松村脩平がいます。氏

は宗道神社の整備や薬王寺の再興のために私財を投じ

ました。

宗道には貴族院議員となつた松村脩平がいます。氏

は宗道神社の整備や薬王寺の再興のために私財を投じ

ました。

（文化財係 ☎ 443-1411）

ゆかりの人々

鬼怒川河川改修工事で現場の最高責任者として赴任

した内務省技師に青山士が

います。彼は日本人として

唯一人、中南米のパナマ運河建設に携った人物で、帰国後荒川放水路をはじめとする近代土木事業で大活躍しました。

国学の分野では朝日商豆

という人物が宗道村を中心

に足跡を残します。彼は万葉仮名の研究では第一人者

ですが、とてもお酒が大好きで、常にひょうたんで作

った徳利を杖にぶら下げて

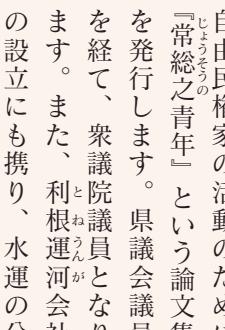
持ち歩いていました。宗任

神社には彼を顕彰する石碑

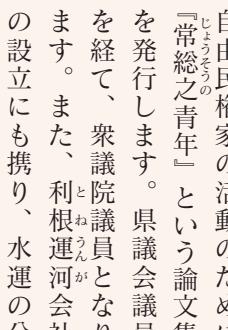
が建てられています。

（文化財係 ☎ 443-1411）

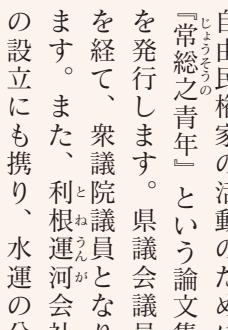
野でも業績を残しています。



朝日商豆肖像



塚原周造肖像



渡辺亀三郎肖像

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。



お母さんといっしょに障害物競走うれしいなあ



やったあ！ぼく1等賞



お友だちと力を合わせてバルーンのお遊戯

| 大会成績 | |
|------|---------|
| 団体の部 | |
| 優勝 | 皆葉Aチーム |
| 準優勝 | 鎌庭西Aチーム |
| 第3位 | 鎌庭東チーム |



真剣に、どの場所に投げればいいのかなあ



ソレ！と大きなかけ声で

元気ハツラツ輪なげ大会

千代川村老人クラブ連合会

10月5日、千代川村老人クラブ主催による”輪なげ大会”が村民体育館で行われました。雨天にもかかわらず200名のおじいちゃん・おばあちゃんが参加し、”ソレ！”という声などが、館内中いっぱいに響き渡っていました。

”この日のために一生懸命練習してきましたが、村内の友だちと久しぶりに会って近況報告などをしたり、手づくりのお弁当を食べて身も心もリフレッシュできましたよ”といきいきと話してくれたおじいちゃん、おばあちゃん。また、老人クラブ連合会では、下妻市と合併後も、このような大会を実施する予定です。日々練習に励んで入賞できるようがんばってください。ご苦労さまでした。結果は次のとおりです。

大会成績 (敬称略)

| 個人の部 (男子の部) |
|-----------------|
| 優勝 本田三夫 (宗道) |
| 準優勝 人見 茂 (鎌庭) |
| 第3位 稲葉公男 (本宗道) |
| 個人の部 (女子の部) |
| 優勝 松田よしの (皆葉) |
| 準優勝 田中たき (皆葉) |
| 第3位 中久喜愛子 (大園木) |

台風の影響で、どんよりした曇り空の10月8日、ちよかわ幼稚園児125名による秋季大運動会が行われました。この日のために、練習してきたお遊戯やかけっこなどを、グラウンドいっぱいに元気に取り組みました。また、お父さんやお母さんはもちろんのこと、おじいちゃん、おばあちゃんも孫が登場すると目を細め、一生懸命に応援している姿が見られ、実にほほえましく感じられました。

運動会 元気いっぱいに

ちよかわ幼稚園



10月23日、茨城県消防ポンプ操法競技西南地区大会が、さわやかな秋空のもと、水海道労働者総合スポーツ施設”吉野サン・ビレッジ”サッカー場において開催されました。この大会は、今年で56回目を迎え、12市町村の消防団の代表者のみなさんが参加し、操作の所要時間や行動動作などを競い合うもので、千代川村として参加するのは、最後の大会となりました。

本村からは、第3分団（大形地区）のみなさんが参加しました。選手のみなさんは、村長はじめ議長、団長から激励のことばを受けて競技に入りました。

審査員の”操法開始！”の合図が

あり、選手のみなさんは、自分の役

を競い合うもので、千代川村として参加するのは、最後の大会となりました。

本村からは、第3分団（大形地区）のみなさんが参加しました。



標的にむかって放水！

消防ポンプ操法競技大会出場
放水はじめ！



後列 前列 添野仁一さん 人見一徳さん 人見寧彦さん 村上義信さん 人島孝二さん 平塚一芳さん

いつも天気に恵まれる村民ゴルフ大会も、今年はあいにくの雨となってしまった、今年も9番ホールでチャリティが行われ、募金された3万1,500円は、実行委員長の小林重隆氏からスポーツ少年団活動に役立て欲しいと寄贈されました。

大会の成績は次のとおりです。

| 大会成績 (敬称略) | |
|------------|---|
| 団体戦 | 優勝 原・羽子チーム 準優勝 鎌庭チーム 第3位 四ヶ村チーム |
| 個人戦(新ペリア) | 優勝 山野辺正一(皆葉) 第2位 武井 修平(長葉) 第3位 渡辺 敏夫(五箇) |
| 個人戦(グロス) | 優勝 山野辺正一(皆葉) 第2位 内田 邦夫(本宗道) 第3位 根本 建治(鎌庭) |
| シニアの部 | 第1位 小林 重隆(皆葉) |



カップイン！

ねえ、見て！ こんなに大きなおいもが

ちよかわ幼稚園

10月19日、台風の影響で、昨日まで降り続いた雨もすっかり止み、園児たち125名は柴崎賢さん宅の畑（村岡）でいも掘りを行いました。

長靴を履いた園児たちは、小さな手で”よいしょ！よいしょ！”と大きなかけ声をかけながら連なつてく



重いよ！大きなおいも……



ホラ！見てよ



手のひらが真黒だよ

る大きなもを掘り、目をキラキラと輝かせながら”見て！こんなに大きないもがあつたよ！”と歓喜の声をあげていました。

毎年恒例となつていて、いも掘りは園児たちが、泥んこになりながら秋の収穫を肌で触れることが目的であり、また情操教育の一環として行われているものです。

さつまいもの手入れをしてくれた村岡の柴崎賢さんのご家族の方、保護者のみなさん、ご苦労さまでした。

優勝 鯨老人クラブ ゲートボール大会



荒川徹さん（別府）

本田三夫さん（宗道）

山津六郎さん（宗道）

持てる力を 精いっぱい発揮 身体障害者スポーツ大会

して水泳・卓球など6種目の競技に、持てる力を精いっぱい発揮していました。

村からは3名が出席し、本田三夫

さんが100m競争で銅メダル、また

立ち幅跳びでは金メダルを受賞。山

津六郎さんが、ソフトボーラー投げで

銀メダル。荒川徹さんは砲丸投げで

金メダルを受賞しました。

競技が終わって”80歳になる方が5

kmを走ったのはすごかつたね”と、

感想ができるほど、感動した1日でした。

種まき＆さつま いも掘り大会

フワフワーライン

西風が吹くなか、花と1万人の会場において、第43回茨城県身体障害者スポーツ大会”が開催されました。県内各地から830名の選手が集まり、県知事から”力の限り頑張って下さい”との挨拶を受けて競技が開始されました。

青空の広がる10月2日、笠松運動場において、第43回茨城県身体障害者スポーツ大会”が開催されました。県内各地から830名の選手が集まり、県知事から”力の限り頑張って下さい”との挨拶を受けて競技が開始されました。

参加した肢体・視覚・聴覚障害者のみなさんが、陸上競技をはじめと

頬張りました。



こんなに大きなおいも！



この場所に種をまくんだよ



土の中にいもが入っているんだよ



あつたかい豚汁おいしいね

| 大会成績 | |
|------|--------|
| 優勝 | 鯨チーム |
| 準優勝 | 四ヶ村チーム |
| 第3位 | 鎌庭東チーム |

で、足の痛いのも治りましたよ”と88歳になるおばあちゃん。これからも、ふれあいと健康づくりをめざして、益々練習に励んでください。結果は次のとおりです。



1列に並んで自分の出番を待つ選手のみなさん

にぎやかに秋まつり

福祉センター“シルピア”



千代川音頭をいっしょに踊る利用者のみなさん



村長といっしょにジャンケンゲーム



“ポチ”に仮装しての元所長といっしょにジャンケンゲーム



平均年齢が70歳以上のブルースターズのみなさん

10月15日、福祉センター“シルピア”で秋まつりが行われました。この催しは、毎年行われているもので、シルピアを利用しているみなさんが、一堂に会して、実施している秋まつりで、220名の方が参加されました。

また、このまつりには、たくさん

のボランティアのみなさんに協力し

ていただき、利用者の方々のお世話

をしてくれました。また、ステージ

では職員による余興や、村長といっしょにジャンケンゲーム・千代川音頭を踊つたりと、1日なごやかな雰囲気で過ごすことができました。

今年もこの秋まつりに参加することができて、本当に良かったと思っています。今日は、たくさんの方にお世話になりながら、楽しく過ごすことができました。シルピアの職員の方には、いつもお世話になっているんです。感謝しています“と利用者のみなさん。これからも、お元気で色々なことに参加してください。



ステージでの余興に盛大な拍手を送るみなさん



会場を盛りあげるシルピア職員のみなさん

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～

vol. 262

前月登場の **人見由香利** さんからの紹介

私の宝物

岡野 清美（五箇）



遠くでサイレンの音がする。空気さえも凍る冬の夜。他に何の物音もしない。（早く！早く来て！）襲い来る激痛と闘いながら、必死に祈る。

“おまえ達は道路に出て、救急車を案内しろ！”

夫の声に、パジャマにジャンパーを羽織つただけで、ふたりの息子は外に飛び出した。

“おまえ達は道路に出て、十分な注意が必要でしょう。万が一のことがおきた場合に、うちでは対応できないかも知れませんから、筑波大の付属病院に紹介状を書きます”かかりつけの産院でそう言われた時には、苦笑いをしぬながらも、まだ余裕があつた。

大学病院で、高齢出産は生まれてくる子に染色体異常の可能性が高いからと、羊水検査を勧められた。異常の有無が分かれば、そのあとどうするかと考へるチャンスができると医師は話す。

“おまえは生みたいんだろう”の間に頷くと、夫は、“せつかくできた子だし、この次はますます厳しくなるわけだから、大切にしたいと思います。どんな子が生まれても育てていこうと考えているので、検査の必要はないということになりますよね”と言い切つた。

その時には、救急車で担ぎ込まれて入院するような羽目になるとは思つてもいなかつた。

切迫流産で入院して、絶対安静の日々が続いた。まだ10

00グラムにも満たないお腹の子。

“お母さん 今生まれてしまうと、まだ肺の機能が育つてない”との頭で頷く。予定日の5月は、何カ月も先なのに。

また危ないことになつたら大変だから、生まれるまで入院していろと言う夫の言葉に感謝しながら、生まれそうになつては薬で抑える治療が続いた。

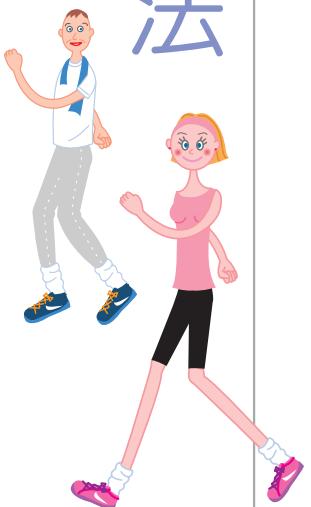
“お母さん、よく頑張ったね。もう、いつ生まれても大丈夫などころまで來たけれど、せつかくだから2500グラムまでもうひと頑張りしてみようね”

“だから、なんとかあと一日もたせてね”

医師や夫の言葉に、なんとか頑張れそうかなと答えたが：そして、無事出産。期待を裏切つて4月1日生まれとなり、チアノーゼと黄疸のため生まれてすぐに点滴のお世話になつてしまつたが、その後は順調に育つてくれました。

至仁がちよかわ幼稚園に入園したことで、私自身の生活も一変した。PTAの本部役員として、会長さんに引つばられながら、ちよかわ婦人防火クラブにも参加し若いお母さん達と一緒に楽しむ活動しています。また、今年は力不足ながらPTA会長に推され、園のさまざまな行事に裏方として参加させてもらつていて。昨年一緒に役員を務めた仲間達とも防火クラブの活動でつながつていて。至仁の誕生は、私の人生を大変豊かにしてくれている。

わたしの 健康法



家族も知らない 私の健康法

平塚 和史（原）

あるある大辞典というテレビ番組で、内臓脂肪を落とす呼吸法を紹介していました。思い切ってお腹をへこましながら息を吐き、元に戻しながら息を吸い込む、という呼吸法です。ダメ元だと思って試していたら、本当だつたんです。2cm細いズボンがはけるようになつたではないですか。”呼吸法恐るべし”です。

呼吸法の効果はこれだけではなく、嫌な気分から私達を守ってくれるという、精神衛生にも効果があることをご存知でしょうか。

そんな呼吸法のひとつが”催眠術の応用”です。私

達が息を吸う瞬間は、言わることを受け容れ易くなっています。ですから、自分に言い聞かせたい事がある時は、息を吸うタイミングでささやくんです。”きつと：上手くいく”、”何も：心配ない”、女性は男性よりも催眠効果が高いそうです。”私は：可愛い”、試してみる価値はあると思うんですよ。

- ① 大きく息を吸つて、吐く。
- ② 大きく息を吸つて止める。
- ③ 半分吐いて止める。
- ④ 残りを吐く。
- ⑤ 小さく吸つて吐く。

穏やかな気持ちを取り戻して心のバランスを保つてくれる、呼吸法はとつておきの私の健康法なのです。



孫といっしょに…

もうひとつの方は、”5段階呼吸法”と呼ばれているものです。失敗したことを後悔したり、嫌なお客様を思い出してイライラしたり、嫌なことほど頭に浮かんでくる、そんな経験はないでしょうか。そんな不快な気分を追い払う時、私が使っているのがこの5段階呼吸法です。

ベルトの穴が一つ広がると”寿命が3年短縮”などと言われるようになり過ぎは健康の大敵です。肥満は食べ過ぎ・運動不足・ストレスなどが主な原因で、がん・糖尿病・高血圧や心臓・脳血管疾患など生活習慣病の予備軍と考えられています。

1口30回で肥満解消

咀嚼（くしゃく）（噛むこと）が摂食中枢・満腹中枢を調節していることが明らかになりました。よく噛むと、満腹中枢が活動し、摂食中枢が抑制されます。”1口30回”程度を目標にし

てよく噛み、肥満を解消しましよう。

豆知識



大切な嗜む力

生活習慣病の予備軍

ベルトの穴が一つ広がると”寿命が3年短縮”などと言われるようになり過ぎは健康の大敵です。

物忘れが心配な人は、よく噛むことをお勧めします。

噛んでストレスを発散

ストレスは交感神経を緊張させ、ストレス物質を脳内や血液中に増加させます。”ヤケ食い”はこの緊張感を回避する行動です。ストレス物質のひとつである脳内ドーパミンは噛むことによって正常域の濃度になることが確認されています。

噛むことが空間認知機能（例えば、外出して帰宅する記憶力）を担当する脳の海馬領域の神経細胞を活性化することが証明され、高齢者ほど噛むことが海馬の活性化と記憶能力の維持・向上に関係していることが解明されました。

文芸

浅野 悅子（鎌庭）
曼珠沙華寺の入り陽を吸ひつくす

荒井 ミヨ子（八千代）
いい旅とひとり影引く晚秋路

短歌

平成十七年十月作品

塚原 明子（大園木）
億万年刻のしずくが造形す
秋芳洞のなかの石荀

俳句
樋びらき 平成十七年十月抄

安原 つづか
百合子（鯨）
生かされて恙なき日や暮の秋

荒川 すぎ（八千代）
手鏡に小皺を増やす秋の暮れ

坂井 勝美（五箇）
船べりに撒き餌奪り合う魚の

塚原 明子（砂子）
夢一つ一つ重ねて古希の秋

石川 溪泉（八千代）
信楽の壺の孤独や名残風炉

坂井 六花（八千代）
影ときおり朱き鯛の浦波

中島 みよし（皆葉）
朝つくば晚秋の色浮き彫りに

程山 静子（砂子）
晚秋の彩織りませる簇の音

佐伯 六花（八千代）
晚秋や漁師の捌く出刃光る

鈴木 澄江（宗道）
夕暮れ「気をつけてね」と若き

本田 なか（下栗）
車窓より目に迫り来る筑波根

松田 昭（皆葉）
晩学は進まぬ仕事秋日暮れ

坂井 耕人（五箇）
ほこほこと日和を抱いて蕎麦の花

坂井 紫雲（小島）
投網打ち丸く捕むる秋の川

田宮 道子（本宗道）
金婚の祝に賜びし夫婦椀に夫

矢実 澄子（本宗道）
「俺よりも先に逝くな」と言ひし夫

染野 清平（皆葉）
千の椋鳥のんで竹藪さんざめく

坂井 静子（砂子）
表札は故人のままに彼岸花

坂井 紫雲（小島）
燃ゆるほど淋しき赤の曼珠沙華

塚田 道子（本宗道）
朝明けの月光菩薩のまぼろしや

齊藤 七郎（小島）
五合橋その名の由来知らねど

戸籍のインフォメーション

○おしあわせに

新郎 堤信一 原
新婦 沼尻まゆみ 下妻市
新郎 山縣俊 唐崎
新婦 松丸絵莉 柏市

○おめでとうございます

市川弘大 [男] 見田
保護者: 孝・陽子

羽子田希望 [女] 宗道
保護者: 拓也・優子

熊野実和 [女] 田下
保護者: 弘文・美佐子

浅野結衣 [女] 原
保護者: 修一・純子

磯山銀之介 [男] 別府
保護者: 伸暁・裕子

底原ケネチユク賢 [男] 鎌庭
保護者: アルガビンセントウズベチユク・底原妙

○おくやみもうしあげます

富岡ふさ (85) 宗道
世帯主: 富岡美樹夫

中里利郎 (86) 村岡
世帯主: 中里実

篠原しん (70) 鎌庭
世帯主: 篠原岩男

岩本徳一 (64) 下栗
世帯主: 岩本よし子

青柳うら (89) 鯨
世帯主: 青柳毅

浅野こう (89) 鎌庭
世帯主: 浅野敏子

むらのうごき

平成17年11月1日現在 世帯数・人口

| | | |
|----------|----------|-------|
| 世帯数 | 2,779世帯 | (+ 6) |
| 人口 | 男 4,810人 | (+ 2) |
| | 女 4,688人 | (- 5) |
| 計 | 9,498人 | (- 3) |
| () は前月比 | | |

12月の救急医療のお知らせ

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|----------------|--------------------|----|--|------------------------------------|---------------------------------------|
| | | | | 1 ○茨城県緊急医療情報システム www.qq.pref.ibaraki.jp/ ○小児救急輸番・病院群輸番 www.11.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 | 2 ① 茨城西南医療センター | 3 ① 湖南病院 |
| 4 ① 茨城西南医療センター ② 砂沼湖畔クリニック ③ 内海歯科医院 | 5 ① 友愛記念病院 | 6 ① 茨城西南医療センター | 7 | 8 ① 湖南病院 | 9 | 10 ① 友愛記念病院 |
| 11 ① 友愛記念病院 ② 宇津野医院 ③ みなば歯科医院 | 12 ① 友愛記念病院 | 13 ① 茨城西南医療センター | 14 | 15 ① 湖南病院 | 16 | 17 ① 茨城西南医療センター |
| 18 ① 茨城西南医療センター ② 菊山胃腸科外科医院 ③ おおき歯科医院 | 19 ① 友愛記念病院 | 20 ① 茨城西南医療センター | 21 | 22 ① 茨城西南医療センター | 23 ① 湖南病院 ② 中嶋医院 ③ 簡野歯科医院 | 24 ① 茨城西南医療センター |
| 25 ① 茨城西南医療センター ② 中山医院 ③ 関井歯科医院 | 26 ① 友愛記念病院 | 27 ① 茨城西南医療センター | 28 | 29 ① 友愛記念病院 ② 坂入医院 | 30 ① 茨城西南医療センター ② 軽部病院 | 31 ① 茨城西南医療センター ② 湖南病院/とき田クリニック |



○#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)

① 小児救急医療輸番制

茨城西南医療センター (境町 2190 ☎ 0280-87-8111)
友愛記念病院 (古河市関戸 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・水・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。

② 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 | ☎ |
|---------------|---------------|---------|
| 砂沼湖畔クリニック | 下妻市下木戸 542 | 43-8181 |
| 宇津野医院 | 〃 下妻丁 373-15 | 45-0311 |
| 菊山胃腸科外科医院 | 〃 下妻丁 71-6 | 44-2014 |
| 中嶋医院 | 〃 下妻乙 145 | 44-3008 |
| 中山医院 | 〃 中郷 185 | 43-2512 |
| 坂入医院 | 〃 高道祖 4611-12 | 43-6391 |
| 軽部病院 | 〃 下妻乙 398-1 | 44-3761 |
| 湖南病院/とき田クリニック | 〃 長塚 48-1 | 44-2556 |

③ 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 | ☎ |
|---------|--------------|--------------|
| 内海歯科医院 | 八千代町村貫158 | 48-0666 |
| おおき歯科医院 | 下妻市下妻戊431 | 44-6777 |
| 簡野歯科医院 | 八千代町菅谷587-1 | 49-3978 |
| 関井歯科医院 | 石下町新石下1012-7 | 0297-42-5321 |
| みなば歯科医院 | 石下町新石下3482 | 0297-42-4535 |

今月
の
納税

固定資産税（第3期）
国 保 稅（第5期）

納期限 11月30日（水）

※納期内に忘れずに納めましょう

下妻警察署からのお知らせ

オウム真理教関係警察庁指定特別手配被疑者 平田信、高橋克也、菊地直子の3人が依然逃走中ですが、警察はこれら3人の発見・検挙を重要課題として取り組んでおります。みなさまの一層のご協力をお願いします。

3人の特徴

○平田信は、身長183cm、左首筋に5mm位のほくろ、ひげが濃い

○高橋克也は、身長173cm、眉が濃い、近视（眼鏡使用あり）、頭が大きい

○菊地直子は、身長159cm、右こめかみに4mm位のほくろ、右目下に1mmくらいのほくろ

逃走前の身体特徴については、最寄りの警察機関などに掲示してある手配ポスターや、県警・警察庁のインターネットホームページにも掲載されておりますので、そちらをご覧ください。

連絡先

下妻警察署
☎ 0296-43-0110
☎ 0120-006024
または、最寄りの警察機関へご連絡ください。

災害0をめざして

| | | 村内 | | 下妻署管内 | |
|------|-------|-----------|------------|-----------|-------------|
| | | 10月 | 累計 | 10月 | 累計 |
| 火災 | 建物 | 0 (0) | 7 (5) | 4 (3) | 37 (3) |
| | 車輌その他 | 0 (0) | 3 (3) | 0 (0) | 31 (9) |
| | 計 | 0 (0) | 10 (8) | 4 (3) | 68 (12) |
| 交通事故 | 件数 | 7 (1) | 82 (16) | 42 (-8) | 579 (-36) |
| | 死者 | 1 (1) | 1 (0) | 2 (1) | 12 (4) |
| | 傷者 | 10 (-1) | 109 (21) | 61 (-3) | 764 (-22) |

10月25日現在 () 内は対前年比

編集デスク

ります。

(T)

秋はすがすがしい気候

で、ドライブが好きな私は
とつても嬉しい限りです。

秋も深まり、木々の葉も色づき、日増しに寒さを感じる今日この頃ですが、みなさん体調はいかがですか。11月はお祝い事の多い月、おめでたい席ではつい過剰飲食をしがちです。暴飲暴食は、健康を害する原因になります、気をつけましょう。

さて、みなさんもご承知のとおり、平成18年1月1日に新“下妻市”が誕生します。現在合併に向けての最終調整、準備作業が急ピッチで進められています。本文に新市の機構図等を掲載しましたが、ご覧になりましたでしようか。詳細については、今後逐次お知らせしてまいりたいと思います。

みなさんのご協力に支えられ、みなさんに育てていったいた”広報ちよかわ”の発行も12月号を残すばかりとなりましたが、最後の1文字まで、みなさんへの感謝の気持ちを込めて編集しようと決意を新たにしてお

ります。最近、何度も車が幼稚園・小中学生の歩いている場所に突っ込むという事故が起きたと報道されています。“車は凶器になる”ということを、ドライバーは常に心に置いておかなければなりません。特にこの辺は車がないと生活ができにくい地区だと思います。

私たちドライバーは自動車学校に行つてきちんと勉強したうえで免許を取得します。しかし、運転に慣れてしまうと”事故は身近にある”ということを忘れてしまいます。事故を未然に防ぐために、運転を開始する前、一呼吸をおいても一度マナーを確認する余裕を持ちたいのですね。

みなさんのご協力に支えられ、みなさんに育てていったいた”広報ちよかわ”の発行も12月号を残すばかりとなりましたが、最後の1文字まで、みなさんへの感謝の気持ちを込めて編集しようと決意を新たにしてお

(A)

しあわせ クッキング

食べ過ぎと
塩分摂取に
気をつけて

とりささみのちり酢漬し 杏仁豆腐スキムミルク

とりささみのちり酢漬し (1人分: 198kcal 塩分1.4g)

- ささみは筋を取って一口大のそぎ切りにし、酒としょうゆで下味をつけておく。
- 大根はすりおろす。軽く汁気を切って、種を除いた赤唐辛子の小口切りを混ぜる。
- 2と小口切りにした細ねぎ(万能ねぎ)、ポン酢しょうゆを混ぜ合わせる。
- キッチンペーパー等で1のささみの汁気をふいて小麦粉をまぶし、油できつね色に揚げる。熱いうちに3に漬け込む。(油で揚げてあってもさっぱりしています)

杏仁豆腐スキムミルク

(1人分: 65kcal)

- | 材料 (4人分材料) | 大さじ4 |
|-------------------------------|---------|
| スキムミルク | 1カップ |
| 水 | (200cc) |
| 砂糖 | 20g |
| 粉寒天 | 2g |
| 水 | 大さじ2 |
| あれば、アーモンドエッセンス | 少々 |
| 季節の果物 | 適量 |
| *シロップ | |
| (水 50cc・砂糖 25g レモンスライス 1枚) | |
- 粉寒天に水(大さじ2)を加え、ふやかしておく。
 - 鍋に水(1カップ)と1を入れて火にかけ、温まってきたらスキムミルク、砂糖を入れて煮溶かし、さらにアーモンドエッセンスを加える。
 - 2を型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
 - シロップの材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
 - 3が固まったら一口大のさじの目に切り、器に盛って4のシロップをかける。彩りに季節のフルーツを添える。

ひとこと

肥満の原因・昔と今

昔の肥満は、食べ過ぎと運動不足が主な原因でしたが、今は、慢性的な運動不足に加えて、欠食をして次の食事で大食いする、高糖質・高脂質の食品をたくさん食べてしまう、夜遅くに飲食してしまうなど、食習慣のいろいろな要因が複雑に絡み合って、体脂肪が過剰に貯まる結果を招いています。

肥満予防の第1歩は、自分の肥満度を知ること

下の計算式で、ご自分の肥満度を確認してみましょう！

体格指数(BMI) = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)

| | |
|------------|--------|
| 18.5未満 | : やせ |
| 18.5以上25未満 | : 普通 |
| 25以上 | : 肥満 |
| 22 | : 適正体重 |

【例】 身長が160cmで体重が55kgの人の場合
 $55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.5 \rightarrow$ 普通

広報ちよかわ11月号 平成17年11月10日発行 (No.394)

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。