



広報

# ちよかわ

Public Relations of CHIYOKAWA

村の情報をみなさんの手に

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 さわやかリレー
- 14 わたしの健康法・豆知識
- 15 広報文芸
- 16 12月の救急医療のお知らせ
- 17 下妻警察署からのお知らせ
- 18 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！



# 医療福祉費(マル福)制度 改正されました

**医療福祉制度**は、現在3歳までのお子さんが対象となつていましたが、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。

### マル福制度とは

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った医療費の一部を公費で助成する制度です。

### 対象者・助成医療費

○村に申請を行いマル福受給者証等の交付を受けていること

○医療（健康）保険に加入

していること

○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



### 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。



## 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） 幼児（1歳以上3歳未満）	・医療機関ごとに1日500円(月2回限度) ・村助成により後日償還	なし	なし	あり
妊産婦 母子家庭の母子 父子家庭の父子 重度心身障害者等	・医療機関ごとに1日500円(月2回限度)  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） 幼児（1歳以上3歳未満）	・医療機関ごとに1日600円(月2回限度) ・村助成により後日償還	・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
幼児（3歳以上小学校入学前） 妊産婦 母子家庭の母子 父子家庭の父子	医療機関ごとに1日600円(月2回限度)			
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。〔単位：万円〕

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）

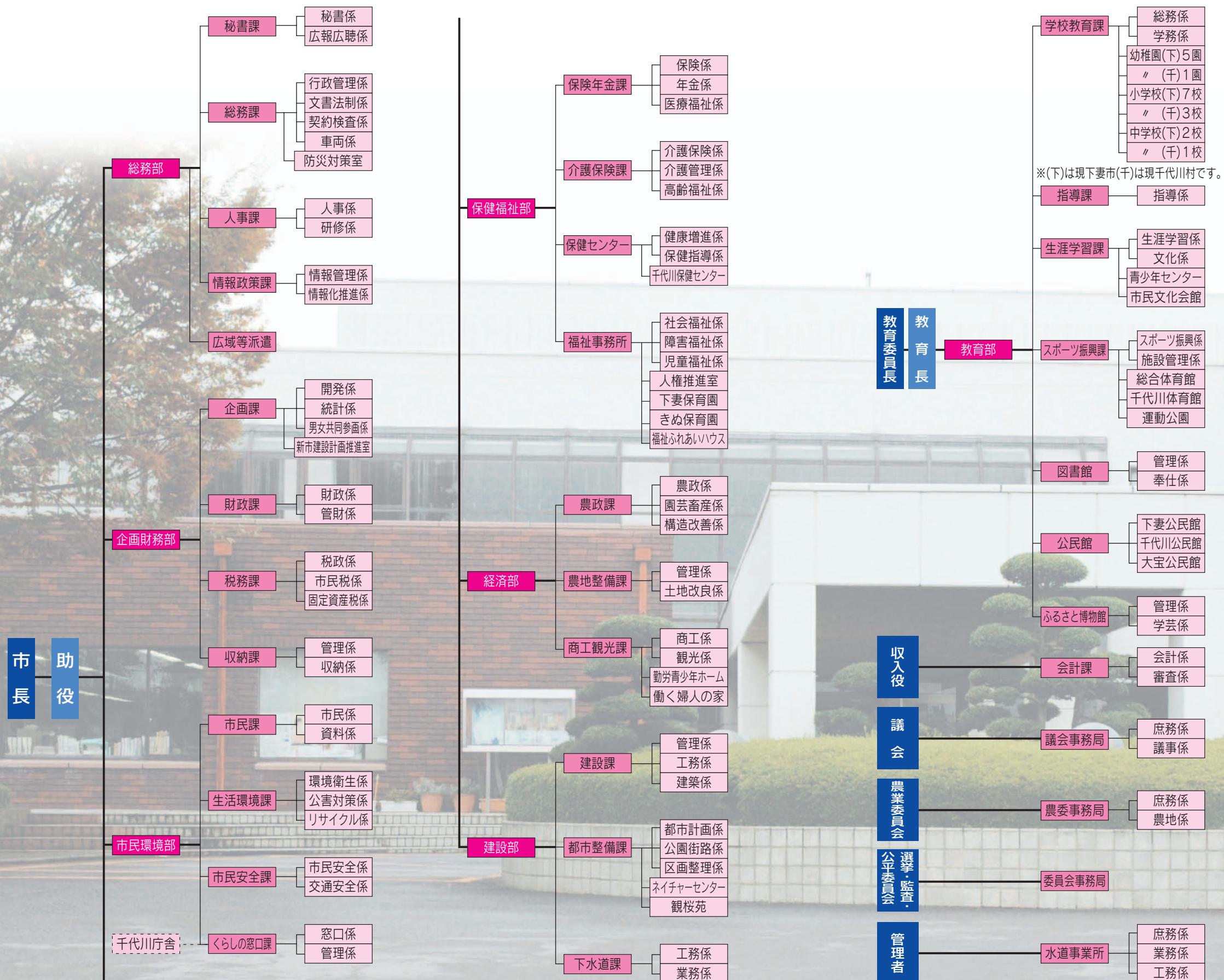
入院したときに負担していただく食費（標準負担額）は次のとおりです。

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ヵ月に90日以内の入院	1 日650円
	過去12ヵ月に90日を超える入院	1 日500円
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表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。



# 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ってきました。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…”と疑ってしまうくらいです。ワンスステージ3時間の公演を1日2回、それを約1ヵ月、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。

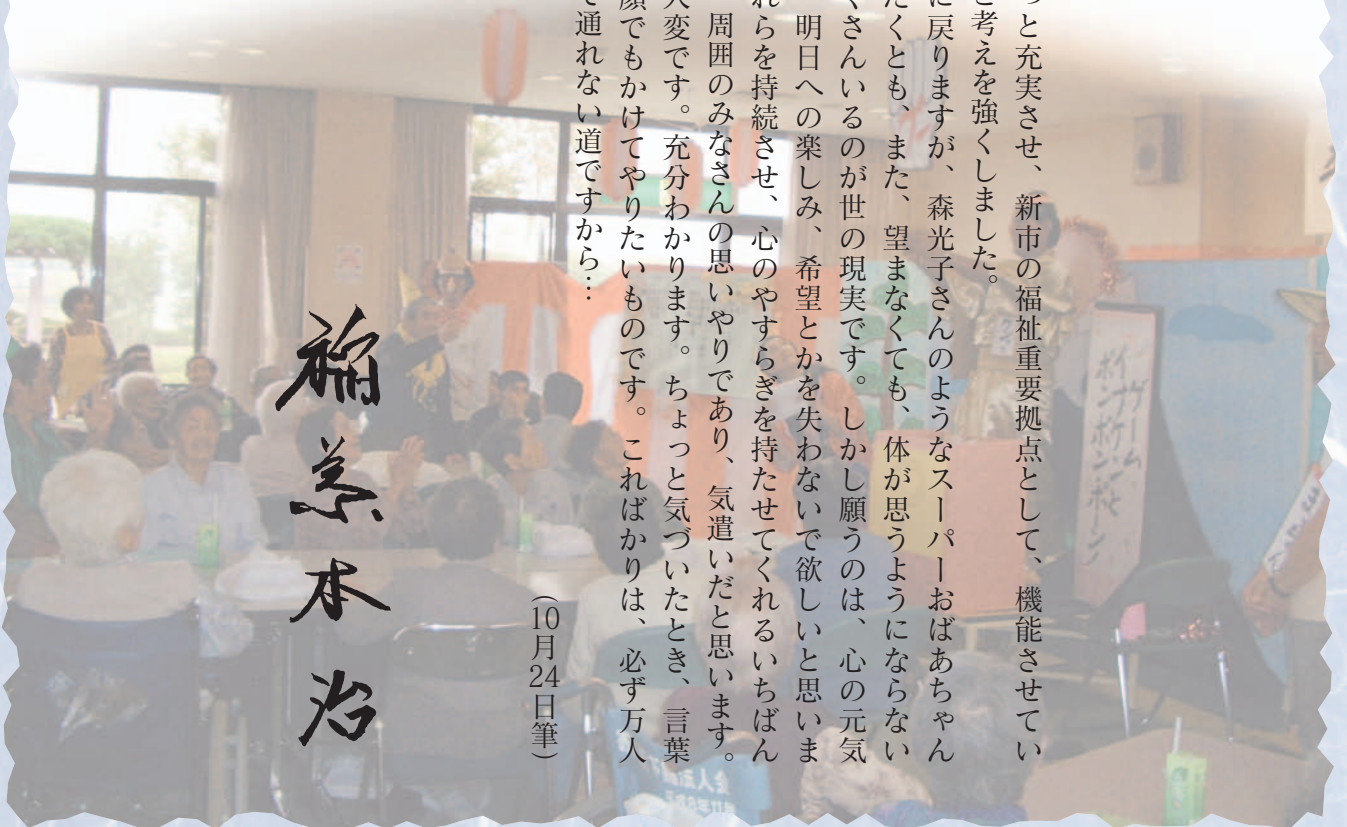
それより1週間前の10月15日（土）福祉センター”シルピア“で、秋まつりが開催されました。体が不自由な方や少し認知症の方など、満員のなか皆葉、村岡、五箇のボランティアさんのお手伝いのもと、シルピア職員の二人羽織や、村岡囃子、関城の楽団、千代川舞踊会など、多くの人の真心こもった楽しいお祭りをしました。私と、過去に所長を経験した職員共々仮装をし、演技に参加しました。参加されたみなさんそれぞれが感動したり、私も笑ったりと楽しい1日を過ごさせていただきました。若いシルピア職員やボランティアさんが、どうすればみんなを喜ばせることができるかと一生懸命働いている様子を見るにつけ、シルピ

アをもっと充実させ、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、望まなくても、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、心の元気さとか、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。ちよつと気づいたとき、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）

福永本治





## 歴史

## 再発見 6

## 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」に登場する人物が二人います。

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、はっきりとはわかりませんが、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こった前九年の役で兄の貞任らとともに朝廷軍（源頼



鎌輪の宿址碑（公民館裏）



渡辺亀三郎胸像（公民館裏）

千代川出身で郷土のため

## 郷土のために活躍

義・義家軍」と戦った人物です。本宗道の宗任神社は、この安倍宗任をまつた神社です。宗任は敗れ、捕らえられて九州の大宰府に流されます。宗任神社に残る『縁起記』によれば、宗任の遺臣である松本氏が東北からこの地に来て、神社をまつたこととあります。もともと本宗道は「黒巢の村」といいましたが、宗道村となったようです。「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。

に活躍した人物を紹介しましょう。

鎌庭出身の渡辺亀三郎は

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、大蔵橋（今の役場北側にあった）と大形橋（今の橋の前のもので）の架橋実現に向けて奔走します。ほかには改修後の「鹿川敷」を開墾して水田にする大事業に取り組んだり、大形小学校の校舎1棟を寄贈したり、多くの業績を残しました。中央公民館裏手（西側）には、大形村から寄贈された胸像があります。



塚原周造肖像

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。

## 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ないほどで、江戸へ出て医学・英学・洋学を学びました。明治新政府が誕生し、郵便制度の創始者である前島密の勧めで大蔵省駅逓寮管船課に勤務し、鎖国制度で遅れた日本の海事行政整備に尽力します。逓信省管船局長を最後に退官し、民間人として海事業に取り組みます。また、茨城県育才会も設立します。

宗道中河岸に生まれた森隆介は、いち早く自由民権運動に取り組んだ政治家です。豪商の家に生まれた隆介は、政治結社である「絹水社」を結成します。後に下妻出身の飯村丈三郎らと「同舟社」を結成させます。

自由民権家の活動のために『常総之青年』という論文集を発行します。県議会議員を経て、衆議院議員となります。また、利根運河会社の設立にも携り、水運の分

野でも業績を残しています。

## ゆかりの人々

鬼怒川河川改修工事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 ☎ 44・3141）



朝日商豆肖像





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

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。といいききと話を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ので、日々練習に励んで入賞できるように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。



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

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)

## 運動会 元気いっぱい ちよかわ幼稚園

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。

# 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。



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、北海道勤労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



標的にむかって放水！

## ”放水はじめ！” 消防ポンプ操法競技大会出場

割をしっかりとマスターし、機敏な動作で競技に取り組み、競技終了とともにグラウンドいっぱいに大きな拍手や歓声があがりました。4カ月間の厳しい練習に第3分団一体となって日夜練習に励んできたので、これからの防災活動に大いに役立てたいと思っております。達成感に満ち溢れた顔で話をしてくれた選手のみなさん。本当にご苦労さまでした。



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 平塚一芳さん 中島孝二さん



カップイン！

大会成績 (敬称略)	
団体の部	
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
個人の部 (新ペリ)	
優勝	山野辺正一 (皆葉)
第2位	武井 修平 (長 皆葉)
第3位	渡辺 敏夫 (五 皆葉)
個人の部 (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)

いつも天気に恵まれる村民ゴルフ大会も、今年はいよいよの雨となつてしまい、傘とクラブを交互に使つての忙しいラウンドになりました。また、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。



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「よしよし！よしよし！」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……

る大きないもを掘り、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る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ご家族の方、保護者のみなさん、ご苦労さまでした。



ホラ！見てよ



手のひらが真黒だよ

優勝 鯨老人クラブ

ゲートボール大会



はじめての1打真剣に

すっきり晴れわたった10月20日、老人クラブ連合会主催によるゲートボール大会が開催されました。

大会には、13チームが参加。日頃の練習の成果を発揮し、見事優勝旗を手にした鯨チーム。優勝できるなんて、思いませんでしたよ。やはりチームワークがいいんでしょうね「とニコリ。また、家に居ても留守番をしたり、家の周りの草取りぐらいで一日がすぐ終わってしましますが、ゲートボールの練習日となると、朝からとてもいきいきと過ごることができるんですよ。おかげさま



1列に並んで自分の出番を待つ選手のみなさん

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。

## 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

持てる力を  
精いっぱい発揮

身体障害者スポーツ大会



荒川徹さん（別府）

本田三夫さん（宗道）

山津六郎さん（宗道）

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名が出場し、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、ソフトボール投げで銀メダル。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5kmを走ったのはすごかったね」と、感想がでるほど、感動した1日でした。

種まき&さつまいも掘り大会

フラワーライン

西風が吹くなか、花と1万人の会主催による第15回種まき&さつまいも掘り大会が、鬼怒フラワーラインで行われました。

子どもからお年寄りまで約300人が、来年も元気に育ち、きれいに咲きますように「と願いを込めて小さなポピーの種をまきました。また、6月にみなさんの手で植えられたさつまいも掘りも行われました。あつたかい豚汁と、もみがらで焼いたさつまいもを、参加されたみなさんが、頬張りしました。



こんなに大きなおいもが！



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



## にぎやかに秋まつり 福祉センター「シルピア」

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らっしゃる皆さんが、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・千代川音頭を踊ったりと、1日なごやかな雰囲気で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よ。感謝しています。利用者の方のみなさん。これからも、お元気で色々なことに参加してください。



千代川音頭をいっしょに踊る利用者の方々



村長といっしょにジャンケンゲーム



“ボチ”に仮装しての元所長といっしょにジャンケンゲーム



ステージでの余興に盛大な拍手を送るみなさん



平均年齢が70歳以上のブルースターズのみなさん



会場を盛り上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。他には何の物音もしない。(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っただけで、ふたりの息子は外に飛び出した。

”高齢出産になりますので、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、苦笑いをしたが、まだ余裕があった。

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え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”  
の問いに頷くと、夫は、”せっかくできた子だし、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” と言い切った。

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ってもいなかった。

切迫流産で入院して、絶対安静の日々が続いた。まだ1000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、まだ肺の機能が育っていないので、何とかがんばって”と主治医に励まされ、点滴で朦朧とする頭で頷く。予定日の5月は、何カ月も先なのに。

また危ないことになったら大変だから、生まれるまで入院していると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ところまで来たけれど、せっかくだから2500グラムまでもうひと頑張りしてみようね”

”4月1日生まれたと早生まれになってしまったてかわいそうだから、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ったが、その後は順調に育ってくれました。

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、会長さんに引っぱられながら、ちよかわ婦人防火クラブにも参加し若いお母さん達といっしょに楽しく活動しています。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っている。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っている。至仁の誕生は、私の人生を大変豊かにしてくれている。

13 広報ちよかわ 2005.11



## 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、本当だったんです。2cm細いズボンがはけるようになったではないですか。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、言われた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。

もうひとつの方法は“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、嫌なお客の顔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。

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

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



孫といっしょに...

## 豆知識

大切な噛む力

肥満は

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太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(そしゃく)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、肥満を解消しましょう。

## 噛んでボケ予防

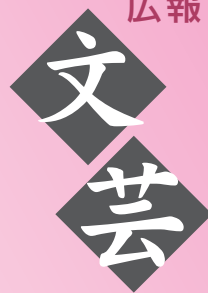
噛むことが空間認知機能(例えば、外出して帰宅する記憶力)を担当する脳の海馬領域の神経細胞を活性化することが証明され、高齢者ほど噛むことが海馬の活性化と記憶能力の維持・向上に関係していることが解明されました。

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に増加させます。やけ食い“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つて正常域の濃度になることが確認されています。





俳句

樋びらき 平成十七年十月抄

中島 みよし (皆葉)  
朝つくば晩秋の色浮き彫りに

松田 昭 (皆葉)  
晩学は進まぬ仕事秋日暮れ

染野 清平 (皆葉)  
燃ゆるほど淋しき赤の曼珠沙華

小林 紫水 (唐崎)  
千の棕鳥のんで竹藪さんざめく

浅野 悦子 (鎌庭)

曼珠沙華寺の入り陽を吸ひつくす

安原 百合子 (鯨)

生かされて恙なき日や暮の秋

塚原 明子 (砂子)

夢一つ一つ重ねて古希の秋

程山 静子 (砂子)

晩秋の彩織りまぜる箴の音

坂井 耕人 (五箇)

ほこほこと日和を抱いて薔薇の花

齊藤 紫雲 (小島)

投網打ち丸く捕むる秋の川

石塚 富男 (八千代)

表札は故人のままに彼岸花

荒井 ミヨ子 (八千代)

いい旅とひとり影引く晩秋路

荒川 すぎ (八千代)

手鏡に小皺を増やす秋の暮れ

石川 溪泉 (八千代)

信楽の壺の孤独や名残風炉

佐伯 六花 (八千代)

晩秋や漁師の捌く出刃光る

短歌

平成十七年十月作品

坂井 勝美 (五箇)

船べりに撒き餌奪り合う魚の影ときおり朱き鯛の浦波

鈴木 澄江 (宗道)

夕まぐれ「気をつけてね」と若きは注意のひと言言いて帰りぬ

田宮 道子 (本宗道)

金婚の祝に賜びし夫婦椀に夫と味わう今朝の味噌汁

塚田 実 (宗道)

朝明けの月光菩薩のまぼろしや逝きたる姉のおもかげと見つ

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筍

永瀬 光 (伊古立)

断ち難き思い抱きて八十路入り秋種子播けば芽の揃い出づ

本田 なか (下栗)

車窓より目に迫り来る筑波根の初秋の空に映えてすがしき

矢実 澄子 (本宗道)

「俺よりも先に逝くな」と言いし夫語り合いたく、また助言の欲しき

齊藤 七郎 (小島)

五合橋その名の由来知らねども「節」の里の土橋渡りぬ

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 ケネチク賢 [男] 鎌 庭  
保護者: アムガ ビンセント ウズベチク・底原妙子

○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
○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://www.11.ocn.ne.jp/~syoubou/index.html">www.11.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 小 茨城西南医療センター	2	3 小 湖南病院
4 小 茨城西南医療センター 在 砂沼湖畔クリニック 歯 内海歯科医院	5 小 友愛記念病院	6 小 茨城西南医療センター	7	8 小 湖南病院	9	10 小 友愛記念病院
11 小 友愛記念病院 在 宇津野医院 歯 みなば歯科医院	12 小 友愛記念病院	13 小 茨城西南医療センター	14	15 小 湖南病院	16	17 小 茨城西南医療センター
18 小 茨城西南医療センター 在 菊山胃腸科外科医院 歯 おおき歯科医院	19 小 友愛記念病院	20 小 茨城西南医療センター	21	22 小 茨城西南医療センター	23 小 湖南病院 在 中嶋医院 歯 簡野歯科医院	24 小 茨城西南医療センター
25 小 茨城西南医療センター 在 中山医院 歯 関井歯科医院	26 小 友愛記念病院	27 小 茨城西南医療センター	28	29 小 友愛記念病院 在 坂入医院	30 小 茨城西南医療センター 在 軽部病院	31 小 茨城西南医療センター 在 湖南病院/とき田クリニック



○#8000（ブッシュ回線の固定電話）

☎029-254-9900（ブ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（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・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	☎
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

### 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 税（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、近視（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。

どんな小さな情報でも遠慮なく警察にお寄せください。

### 連絡先

下妻警察署

☎0296-43-0110

県警オウム情報フリーダイヤル

☎0120-006024

または、最寄りの警察機関へご連絡ください。

## 災害〇をめざして

		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 輛その他	0 ( 0 )	3 ( 3 )	0 ( 0 )	31 ( 9 )
	計	0 ( 0 )	10 ( 8 )	4 ( 3 )	68 ( 12 )
交 通 事 故	人 身 事 故	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

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ょうか。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ただいた「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、最後の一文まで、みなさんへの感謝の気持ちを込めて編集しようという決意を新たにしております。

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っても嬉しい限りです。

でもそんな楽しいドライブも、マナーを守らなかつたり、疲れていてボーっとしてしまつと重大な事故につながります。

最近、何度か車が幼稚園・小中学生の歩いている列に突つ込むという事故が起きたと報道されてきました。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、運転に慣れてしまつと、事故は身近にある“というのを忘れてしまつてしまいます。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ですね。

(A)





食べ過ぎと  
塩分摂取に  
気をつけて

## とりささみのちり酢浸し あん にん どう ふ 杏仁豆腐スキムミルク

とりささみのちり酢浸し (1人分：198kcal 塩分1.4g)

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。(油で揚げたあってもさっぱりしています)

材料 (4人分材料)	
とりささみ	300g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
小麦粉	適量
揚げ油	適量
大根	1/4本
赤唐辛子	1本
細ねぎ (万能ねぎ)	5本
ポン酢しょうゆ	大さじ4
サラダ菜またはレタス	適量

杏仁豆腐スキムミルク

(1人分：65kcal)

- 1 粉寒天に水 (大さじ2) を加え、ふやかしておく。
- 2 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。
- 3 2を型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 シロップの材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 5 3が固まったら一口大のさいの目に切り、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。

材料 (4人分材料)	
スキムミルク	大さじ4
水	1カップ (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)	

### 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  
 $55 \div (1.6 \times 1.6) \div 21.5 \rightarrow$  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。