

Tokai

広報とうかい お知らせ版
人・自然・文化が響き合うまち

August [No.161]

8・25

Bi-monthly Magazine
for The People of Tokai

2005年[平成17年]



多彩なイベントが祭りを盛り上げ 光と音の競演が夜空を彩る

8月6日・7日、「第27回東海まつり」が開催されました。東海太鼓保存会による勇壮な演奏で幕を開けた初日の6日、駅東大通りを山車やみこしが威勢よく練り歩いたほか、ステージではバンドコンテストやミュージカルが行われるなど、多彩なイベントが繰り広げられました。また7日の夜には、阿漕ヶ浦公園で花火大会を開催。「東海村発足50周年」を記念して、音楽とともに50連発の花火を打ち上げるなど、真夏の夜空を華麗に彩った光と音の競演に、会場は大きな拍手と歓声に包まれていました。

Contents [情報満載]

- 募集**／健康体操・健康教室参加者、秋のチャリティーゴルフ大会参加者、普通救命講習会参加者ほか… 2
- エトセトラ**／9月11日は衆議院議員・茨城県知事・東海村長選挙の投票日、保育所・保育園の園庭を開放しますほか… 5
- げんきアップ通信**／“夏バテ”解消法について… 7
- さわやかインタビュー**／月橋聡介さん… 8

8月の納付

納付税目 村県民税第2期分
国民健康保険税第3期分
介護保険料第3期分

8・25号／お知らせ



7月の村内交通事故発生状況

	発生件数	死者数	負傷者数
7月中の件数	22	0	26
1月からの累計	139	0	171
前年との比較	-15	-4	-36

ピックアップ／Aug.

参加費
2,000円/人

秋のチャリティーゴルフ大会参加者募集

- 期 日 9月27日(火)
- 場 所 勝田ゴルフ倶楽部
- 対 象 村内在住・在勤の方
- プレー費 7,100円/人(セルフ、食事付き)
- 申し込み・問合せ 9月9日(金)までに、参加費を添えて総合体育館へ申し込みください。

「とうかい環境フォーラム2005」展示ブース出展団体募集

「伝えよう子どもたちに水と緑ゆたかなふるさとを」をメインテーマとして開催する「とうかい環境フォーラム2005」に、展示ブースを出展する団体および企業を募集しています。

- 期 日 10月1日(土)
- 時 間 午前9時30分～午後4時
- 場 所 東海文化センター前駐車場 ※文化センター内への出展も可能
- 申し込み・問合せ 9月1日(木)までに、経済環境部環境政策課環境計画推進係(内線1453)へ申し込みください。

参加費
無 料

普通救命講習会参加者募集

- 日 時 9月18日(日) 午前9時～正午
- 場 所 消防署(会議室)
- 内 容 心 肺 蘇 生 法、A E D(心臓電気ショック機器)の使用法、止血法等(実技主体)
- 定 員 先着30人(最少催行人員5人)
- そ の 他 ①動きやすい服装で参加してください。②普通救命講習修了証を交付します。③保育サービス(無料)がありますので、ご希望の方は、9月12日(月)までに申し込みください。④普通救命講習修了証を交付されてから、2年が過ぎている方もご参加ください(修了証をお持ちください)。⑤職場、サークル等で10人以上集まればいつでも開催します。
- 申し込み・問合せ 9月16日(金)までに、消防署救急救助係へ申し込みください。

募集

参加費
無 料

健康体操・健康教室参加者募集

はつらつ健康体操

■日 程 等

期 日	場 所
9月5日(月)	白方コミュニティセンター
9月9日(金)	石神コミュニティセンター
9月12日(月)	中丸コミュニティセンター
9月16日(金)	真崎コミュニティセンター
9月26日(月)	村松コミュニティセンター
9月30日(金)	舟石川コミュニティセンター

- 時 間 午前9時30分～11時
- 対 象 おおむね60歳以上の方
- 講 師 植田和子さん(健康運動指導士)
- 内 容 チューブ体操、ストレッチ体操

いきいき健康教室

■日 程 等

期 日	場 所
9月2日(金)	石神コミュニティセンター
9月7日(水)	村松コミュニティセンター
9月14日(水)	中丸コミュニティセンター
9月21日(水)	白方コミュニティセンター
9月28日(水)	舟石川コミュニティセンター

- 時 間 午後1時30分～3時
- 対 象 おおむね60歳以上の方
- 講 師 大沢美智子さん(レクリエーションコーディネーター)
- 内 容 リズム体操、ダンス、ゲームなど

そ の 他

①運動のできる服装・靴、タオルをお持ちください。②ボランティアによる送迎サービス(往復300円)がご利用になれますので、利用日の2日前までに社会福祉協議会在宅福祉サービスセンター(☎283-4344)へ申し込みください。

問 合 せ

東海村(地域型)在宅介護支援センター(☎287-1121)・東海村(基幹型)在宅介護支援センター(福祉部高齢福祉課内 内線1165)

東海村役場	282-1711	地域福祉センター(総合案内・会議室の予約等)	(社)東海村社会福祉協議会内
防災行政無線放送テレホンサービス	0120-42-4848	高齢者センター	282-4300
東海村合同庁舎(会議室の予約等)	283-3344	障害者センター	282-4599
東海村中央公民館	282-3329	児童センター	306-1017
東海村立図書館	282-3435	保健センター	282-2797
東海村青少年センター	282-7049	救急医療情報コントロールシステム	241-4199
東海村総合体育館	283-0673	東海村消防本部・消防署	282-2038
東海スイミングプラザ	287-0807	東海村石神外宿浄水場(土・日曜日、祝日の断水等の連絡)	282-9200
東海村テニスコートクラブハウス	282-8571	小・中・高校生のための心の悩み電話相談室(毎週金・土曜日 午後3時30分～7時)	282-7070
東海文化センター	282-8511	東海村姉妹都市交流会館	282-0535
東海ステーションギャラリー	287-3680	東海村(基幹型)在宅介護支援センター	287-2516
東海村立東海病院	282-2188	(社)東海村社会福祉協議会	282-2804
東海村清掃センター	282-7289	東海村在宅福祉サービスセンター	283-4344
		(社)東海村シルバー人材センター	282-3446
		ひたちなか西警察署東海地区交番	287-0110
		東海郵便局	282-2001
		JR東日本東海駅	282-2008
		常陸海浜広域斎場	265-7191
		災害情報案内専用ダイヤル	283-4919

受講料
無料

日本語支援ボランティア養成講座受講生募集

外国人の日本語学習を支援するために、日本語教授法を学んでみませんか。日本語学習支援活動は、諸外国のさまざまな文化に触れ、理解を深め合う良い機会にもなります。ぜひ、ご参加ください。



■期 日 9月3日(土)・17日(土)、10月1日(土)・15日(土)・22日(土)、11月12日(土)・19日(土)、12月3日(土)・17日(土)、平成18年1月7日(土)・21日(土)、2月4日(土)・18日(土)、3月4日(土)・18日(土) ※全15回

■時 間 午後2時～4時

■場 所 中央公民館

■講 師 数土容子さん(茨城県日本語教育アドバイザー)

■申し込み・問合せ 8月31日(水)までに、東海村国際交流協会事務局(企画総務部自治推進課内 内線1343)へ申し込みください。

住居表示実施に伴う新町名の応募用紙郵送について

村では、住居表示実施に伴い、下図の実施区域(青枠内)の新町名を募集しています。実施区域に在住の方へ応募用紙を郵送しましたので、9月1日(木)までに返送してください。なお、実施区域に在住の方で、応募用紙が届いていない方は、お問い合わせください。

■実施区域



■問 合 せ 福祉部住民課住民係(内線1124)

受講料
1,200円/人

ヘルスマイト養成講座受講生募集

食を中心に健康づくりを行うヘルスマイト(食生活改善推進員)の養成講座を開催します。

■期 日 9月21日(水)・28日(水)、10月5日(水)・12日(水)・26日(水)、11月9日(水)・30日(水)、12月7日(水)、平成18年1月11日(水)、2月1日(水) ※全10回

■時 間 午前9時30分～午後1時

■場 所 中央公民館 ※11月30日(水)は、(財)茨城県総合健診協会(水戸市笠原町489-5)で行います。

■対 象 村内在住の方(先着30人)

■講 師 ひたちなか保健所所長、栄養士など

■内 容 ヘルシーメニューの調理実習、健康づくりに関する講話、体操指導など

■そ の 他 ①予約制保育サービス(無料)があります(11月30日(水)を除く)。②11月30日(水)はバスでの移動となります。

■申し込み・問合せ 9月2日(金)までに、保健センターへ申し込みください。

参加費
350円/人

生きがいデイサービス参加者募集

■日 程 等

期 日	場 所
9月2日(金)	豊 白 集 会 所
9月8日(木)	真崎コミュニティセンター
9月9日(金)	舟石川コミュニティセンター
9月14日(水)	石神コミュニティセンター
9月15日(木)	白方コミュニティセンター
9月16日(金)	中丸コミュニティセンター
9月22日(木)	村松コミュニティセンター
9月29日(木)	豊 白 集 会 所

■時 間 午前10時～午後2時30分

■対 象 60歳以上で①独り暮らし②高齢者世帯③昼間独居——の方などのうち、介護保険の保険給付を受けていない方

■内 容 健康体操、レクリエーションなど

■そ の 他 送迎サービス(往復300円)がご利用になれますので、利用日の2日前までに福祉部高齢福祉課高齢福祉係へ申し込みください。

■申し込み・問合せ 福祉部高齢福祉課高齢福祉係(内線1165)

9月の各種相談

場 所	心配ごと相談所(総合福祉センター内)	
問 合 せ	社会福祉協議会	
相談日	時間	相談種別
2日(金)	10:00～15:00 (弁護士相談は正午まで)	心配ごと相談(弁護士相談)
9日(金)	10:00～12:00	心配ごと相談
16日(金)	10:00～15:00	心配ごと相談 行政相談・人権相談
30日(金)	10:00～12:00	心配ごと相談 行政相談・人権相談

9月の休日診療日程

診療時間	午前 9 時30分～正午、午後 1 時～ 2 時	
問 合 せ	救急医療情報コントロールシステム(☎241-4199)	
期日	病医院名	電話番号
4日(日)	東海病院	282-2188
11日(日)	尾形医院	282-4781
18日(日)	東海クリニック	283-1711
19日(月)	東海病院	282-2188
23日(金)	武藤小児クリニック	282-7722
25日(日)	茨城東病院	282-1151

外国人のための普通救命講習会参加者募集

- 期 日 9月10日(土)
- 時 間 午後1時30分～4時30分
- 場 所 消防署(会議室)
- 対 象 村内在住の外国人(先着20人)
- 内 容 心 肺 蘇 生 法、A E D(心臓電気ショック機器)の使用法、止血法等(実技主体)
- 費 用 300円(テキスト代を含む)
- そ の 他 ①講習は原則として英語で行います。②動きやすい服装で参加してください。③普通救命講習修了証を交付します。
- 申し込み・問合せ 9月2日(金)までに、東海村国際交流協会事務局(企画総務部自治推進課内 内線1343 電子メールjitisuisin@vill.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。

Announcement for Lifesaving Training Course for foreign people

- Date September 10 (Sat.) 13:30～16:30
- Place Meeting Room of Tokai-mura Fire Department(2nd floor)
- Max. number of trainees 20 people(exclusively for foreign people)
- Program CPR (Cardiopulmonary Resuscitation), use of an AED (Automated External Defibrillator), hemostasis, etc. (mainly skill training).
- Participation fee 300 yen (including cost of a textbook)
- Remarks ①Basic language used in the course will be English. ②Please attend the course in flexible outfit. ③For those who have completed the course, a certificate will be offered.
- Deadline for application September 2 (Fri.)
- For application and inquiries Please contact Secretariat of Tokai-mura International Association(Village Promotions Department, Planning and General Section of Tokai-mura Ext.1343 E-mail jitisuisin@vill.tokai.ibaraki.jp)

「家族でいっしょにいただきます」メッセージ募集

- 茨城県では、親から子へ、子から親へなど大切な方に伝えたい「家族との食卓」をテーマにメッセージを募集しています。入賞者には賞状や記念品が贈呈されます。ぜひ、ご応募ください。
- 応募規定 ①メッセージは50字程度で、未発表のものに限ります。②1人何点でも応募できます。③代筆でも構いません。
 - 申し込み・問合せ 住所・氏名・電話番号・年齢・職業・メッセージを記入の上、10月31日(月)までに、茨城県子ども家庭課「家族でいっしょにいただきます」係(〒310-8555 水戸市笠原町978-6 ☎301-3252 FAX301-3269 電子メールjifuku2@prif.ibaraki.lg.jp)へ申し込みください。

豊かな食生活教室参加者募集

- 日 程 等
- | 期 日 | 場 所 |
|----------|---------------|
| 9月6日(火) | 舟石川コミュニティセンター |
| 9月7日(水) | 村松コミュニティセンター |
| 9月13日(火) | 石神コミュニティセンター |
| 9月14日(水) | 中丸コミュニティセンター |
| 9月27日(火) | 真崎コミュニティセンター |
| 9月28日(水) | 白方コミュニティセンター |
- 時 間 午前10時～午後1時
 - 対 象 おおむね60歳以上の方または介護予防や食生活改善に興味がある方(先着20人)
 - 講 師 小暮温子さん(栄養士)
 - 内 容 ①講話 演題「高血圧予防～少しの工夫でおいしく減塩～」②調理実習
 - 参 加 費 無料
 - そ の 他 ①エプロン、タオル、筆記用具をお持ちください。②ボランティアによる送迎サービス(往復300円)がご利用になれますので、利用日の2日前までに社会福祉協議会在宅福祉サービスセンター(☎283-4344)へ申し込みください。
 - 申し込み・問合せ 東海村(基幹型)在宅介護支援センター(福祉部高齢福祉課内 内線1165)

9月の健康相談

場 所	保健センター(総合福祉センター内)		
問 合 せ	保健センター		
●健康相談	相談名	日時	
	母子健康相談 (乳幼児身体測定、育児相談)	29日(木)	9:30～11:00 13:00～14:00
	元気アップ健康相談 (健康に関する相談)	29日(木)	9:30～11:00 13:00～14:00
●乳幼児健診	健診名	日時	対象児
	乳児	7日(水)	13:15～14:00 平成17年4月生まれの子
	1歳6か月児	8日(木)	13:15～14:00 平成16年2月生まれの子
	3歳児	9日(金)	13:15～14:00 平成14年7月生まれの子
	2歳半歯科	28日(水)	13:15～14:00 平成15年2月生まれの子

●乳幼児教室	教室名	日時	対象児
	赤ちゃん教室	14日(水) 13:20～15:00	平成17年6月生まれの子
	こどもクラブ	28日(水) 9:30～11:00	おおむね2歳児
●妊婦教室	教室名	日時	内容
		3日(土) 9:30～11:30	妊婦体操・呼吸法
	ハローベビー スクール	10日(土) 9:30～11:30	赤ちゃんのお風呂の入れ方 パパの妊婦体験
※ご家族も一緒に参加できます。			

大好きいばらき動物愛護フェスティバル2005

- 日 時 9月17日(土) 午前10時～午後2時
- 場 所 茨城県動物指導センター(笠間市日沢47)
- 内 容 動物何でも相談、子犬の譲渡(予約制)、動物ふれあいコーナーなど ※子犬の譲渡は申し込みが必要となります。
- 申し込み・問合せ 茨城県動物指導センター(☎0296-72-1200)

エアゾール式簡易消火具の不具合について

平成13年11月から平成14年7月までに、ヤマトプロテック株式会社が製造したエアゾール式簡易消火具「ヤマトボーイK.T」に不具合がありました。設置場所によっては、缶内面で腐食し、液漏れや破裂を起こす場合があります。品質保証期間内の商品は、無償で交換を行いますので、ご連絡ください。なお、品質保証期間を過ぎている商品は、各自で廃棄してください。

- 問 合 せ ヤマトプロテック株式会社(☎0120-801-084 ホームページ<http://www.yamatoprotec.co.jp>)

エトセトラ

9月11日は衆議院議員・茨城県知事・東海村長選挙の投票日

選挙日時

9月11日(日) 午前7時～午後8時

公示日および告示日

8月25日(木)…茨城県知事選挙 8月30日(火)…衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査 9月6日(火)…東海村長選挙

期日前投票

選挙日に投票することができない方は、下記の期間に投票してください。

- 期 間 8月26日(金)～9月10日(土)…茨城県知事選挙 8月31日(水)～9月10日(土)…衆議院議員総選挙 9月4日(日)～10日(土)…最高裁判所裁判官国民審査 9月7日(水)～10日(土)…東海村長選挙

- 時 間 午前8時30分～午後8時

- 場 所 役場議会棟1階101会議室

- そ の 他 投票所入場券をお持ちください。

問 合 せ

東海村選挙管理委員会(企画総務部総務課内 内線1313)

利用料
無料

保育所・保育園の園庭を開放します

■日 程 等

場 所	日 時	電話番号
百塚保育所	水・金曜日 午前10時～11時	282-2949
村松保育所		282-3700
舟石川保育所		282-4792
チューリップ保育園	随時	282-3158
南台保育園		282-3380
おおぞら保育園	第2・4月曜日 午前10時～11時	287-3535
サンフラワーこども の森保育園	第2土曜日 午前9時～11時	287-7111

- 対 象 就学前の子どもとその親

- 申し込み・問合せ 各保育所・保育園に申し込みください。

費用
無料

検診結果説明会を開催します

村では、5月から7月にかけて行った総合検診の結果説明会を開催します。血液検査などの基本健康診査における検査値の読み方、糖尿病・高脂血症などの生活習慣病について、医師が丁寧に説明しますので、総合検診を受けていない方でも、血糖値が高い方やコレステロール・中性脂肪が気になる方は、ぜひご来場ください。

- 日 時 9月14日(水) 午後1時30分から

- 場 所 保健センター

- 申し込み・問合せ 保健センター

9月9日は「救急の日」

救急医療および救急業務への正しい理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識高揚を目的として、9月9日を「救急の日」と定めています。また、この日を含む一週間(今年は9月4日(日)から10日(土)まで)は「救急医療週間」として、全国でさまざまな活動が行われます。東海村消防署でも、地域、サークル等で10人以上集まれば、普通救命講習会を開催しますので、お気軽にお問い合わせください。

■問 合 せ 消防署

日本脳炎の第3期予防接種が廃止されました

14歳以上16歳未満の方に行う日本脳炎の第3期予防接種が廃止されました。この予防接種は、日本脳炎の定期予防接種の中で、3歳以上7歳6か月未満の方に行う第1期予防接種、9歳以上13歳未満の方に行う第2期予防接種の追加接種として行われていましたが、予防接種法の一部改正により、廃止となりました。なお、第1期予防接種・第2期予防接種は、接種勧奨を中止しています。

■問 合 せ 保健センター

津軽三味線・澤田勝秋と舞踊団・若竹

日本伝統文化の魅力満載のステージです。ぜひ、ご来場ください。

■日 時 11月12日(土) 午後6時30分開演

■場 所 東海文化センター

■入 場 料 4,000円(全席指定)

■出 演 澤田勝秋さん(津軽三味線)、澤田勝春さん(津軽三味線)、木津茂理さん(鳴り物)、中村仁美さん(歌手)、民文連舞踊団「若竹」ほか

■そ の 他 託児サービス(1,000円/人)がありますので、ご希望の方は、11月5日(土)までに申し込みください。

■申し込み・問合せ 8月27日(土)の午前9時から、東海文化センター窓口で前売り券を発売します。なお、残券がある場合のみ、午後1時から電話予約を受け付けます。

第18回介護福祉士国家試験について

■試 験 日 筆記試験…平成18年1月29日(日) 実技試験…平成18年3月5日(日)

■受 験 料 13,300円

■願書の請求 はがきに住所・氏名・電話番号・必要部数を明記の上、(財)社会福祉振興・試験センター(〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-5-6)へ郵送、または同センターのホームページ(<http://www.sssc.or.jp/index2.html>)から請求してください。

■申し込み・問合せ 請求した願書に必要な事項を記入の上、9月16日(金)までに、(財)社会福祉振興・試験センター(☎03-3486-7521)へ申し込みください。



国 勢 調 査 平成17年10月1日(土)

9月下旬から、国勢調査員が調査票の配布に伺います。

となりのまちから イベントガイド

那珂市 ● なかひまわりフェスティバル2005

◆期 日 8月27日(土)

◆時 間 午前10時～午後8時

◆場 所 那珂総合公園およびその周辺

◆内 容 ひまわり迷路、芋掘り大会、キャラクターショー、市内文化団体ステージ発表、花火大会(午後7時から)など

◆問 合 せ 那珂市経済環境部経済課商工観光室(☎298-1111)

特別児童扶養手当を受けている方へ

精神または身体に障がいのある20歳未満の児童を家庭で養育している方に支給される特別児童扶養手当は、所得により支給が制限されるため、9月9日(木)までに、「所得状況届」を福祉部社会福祉課障がい福祉係へ提出してください。なお、届け出がない場合には、8月以降の手当が受給できなくなります。

■対 象 特別児童扶養手当を受給している方、または、現在所得支給制限に該当するため手当が受給されていない方

■問 合 せ 福祉部社会福祉課障がい福祉係(内線1137)

9月の東海文化センター催し物案内

期日	催し物	開演	主催	入場料
3日(土)	日本舞踊まつり	10:00	日本舞踊愛好者の会	無料
4日(日)	東海ワコイン劇場2005 「理由なき反抗」	①10:00 ②14:20	(財)東海村文化・スポーツ振興財団	全席自由 500円
	東海ワコイン劇場2005 「暗くなるまで待って」	①12:10 ②16:30		
17日(土)	東海村敬老会	9:30	東海村	招待
18日(日)	県北地区協議会吟詠剣詩舞道大会	8:30	県北地区協議会	無料
25日(日)	夢はうす歌謡愛好会3周年記念歌謡発表会	9:30	夢はうす歌謡愛好会	無料

資源物 (単位:日)	燃えないごみ・粗大ごみ・有害ごみ (単位:日)
宿・照沼・晴嵐荘・サイクル機構太田・サイクル機構箕輪の各区 1・15	押延・須和間・船場・原研荒谷台の各区 7・21
真崎・原研荒谷台の各区 2・16	内宿1・内宿2・竹瓦の各区 1・15
川根・押延・須和間・船場の各区 5・20	真崎区、真砂寮、権現山寮 2・16
緑ヶ丘・南台の各区 6・21	外宿1・外宿2・舟石川3・原電滝坂・長堀1・長堀2の各区、長堀寮、石橋向住宅 5・22
白方・岡・サイクル機構百塚の各区 7・22	緑ヶ丘・南台の各区 6・20
舟石川1・舟石川2の各区 8・26	豊岡・百塚・亀下・豊白の各区 14・28
舟石川中丸・原電滝坂・長堀1・長堀2の各区 9・27	白方・岡・サイクル機構百塚の各区 9・27
豊岡・百塚・豊白の各区 12・28	舟石川1区 8・26
内宿1・内宿2・舟石川3の各区 13・29	宿・照沼・川根・晴嵐荘・サイクル機構太田・サイクル機構箕輪の各区 13・30
外宿1・外宿2・竹瓦・亀下の各区 14・30	舟石川2・舟石川中丸の各区 12・29
燃えるごみ	
月・木曜日	宿・真崎・白方・豊岡・照沼・川根・岡・押延・須和間・亀下・晴嵐荘・サイクル機構太田・サイクル機構箕輪・サイクル機構百塚・原研荒谷台・緑ヶ丘・南台の各区、真砂寮、権現山寮
火・金曜日	百塚・船場・外宿1・外宿2・内宿1・内宿2・竹瓦・舟石川1・舟石川2・舟石川3・舟石川中丸・原電滝坂・長堀1・長堀2・豊白の各区、長堀寮、石橋向住宅

特定疾患患者等・精神障がい者の医療費助成について

村では、①特定疾患の治療をしている方(一般特定疾患医療受給者証の交付を受け、自己負担のある方)②関節リウマチの治療をしている方③精神疾患の治療をしている方(精神障害者保健福祉手帳、または通院医療費公費負担患者票の交付を受けている方)——を対象に、医療費の自己負担分を月額4,000円を限度として助成します。

■必要書類 申請書、平成17年4月から8月までに医療機関が発行した領収書、振込口座番号が確認できる通帳またはカード、特定疾患の方は受給者証、精神疾患の方は精神障害者保健福祉手帳または通院医療費公費負担患者票

■申し込み・問合せ 必要書類を持参の上、9月1日(木)から30日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)に、特定疾患および関節リウマチの治療をしている方は保健センターへ、精神疾患の治療をしている方は福祉部社会福祉課障がい福祉係(内線1136)へ申し込みください。

げんきアップ通信 ④

夏も終わりに近づいています。が、全身のだるさや、食欲不振など、「夏バテ」と思われる症状はありませんか? そこで今回は、「夏バテ解消法」に関するお話です。

夏バテは、暑さに適応できなかったために、自律神経の働きが鈍くなり、食欲低下、発熱、体重減少などを認める症状です。

胃や腸の働きが弱まると、むかつきなどから食欲が低下し、そうめんなどさっぱりしたものだけで済ませがちですが、それだけではたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足し、体力が消耗してしまいます。そんなときは、料理に酸味(レモン・酢)を効かせてみましょう。口当たりがさっぱりして、食欲が高まります。また、消化・吸収を助ける香辛料(しょうが・ごま・山椒など)、エネルギー源になるたんぱく質(乳製品・卵・脂肪の

少ない肉や魚・豆腐など)、疲労回復に効果があるビタミンB₁(豚肉・レバーなどを、上手に食事に取り入れると良いでしょう。

夏バテの症状があるために、冷房の効いた室内ばかりにいるのも体には良くありません。体は、外気との温度差が5度以上になると自律神経の働きを鈍くします。また、冷房の効いた部屋にこもってばかりいたのでは、いつまでも体が暑さに慣れないとともに、運動不足にもなります。夕方など、涼しくなったら、軽いウォーキングなどを行い、心と体をリフレッシュさせるなどの工夫も必要です。

なお、夏バテと思っても病気の場合もありますので、夏バテと似た症状が長く続いたり、体重減少が激しいときは、医師の診断を受けることをお勧めします。

夏バテを早く解消し、さわやかに秋を迎えましょう。

●問合せ 保健センター(☎282局2797)

さわやかインタビュー

Vol.160



つ 月橋 聡 介 さん
(舟石川駅西)

今月のさわやかインタビューは、(株)ホンダワコード大宮営業所に勤務している月橋聡介さん(22歳)に登場してもらいました。

今年就職したばかりの新人営業マンの聡介さんは、日ごろから「笑顔であいさつ」を心掛けて、「時間が許される限りお客さまの声に耳を傾けている毎日」だとか。5か月が経った今、改めて実感していることが1つ。それは、学生時代にはなかった責任の重さだそうで、「新人だから...」、という言葉に甘えてはいけないと話します。「誰よりもプラス思考」という彼の「例え失敗をしても、常に前を向いて挑戦することが大切」との言葉に、その「甘え」は見えませんか。

学生時代は県外で過ごしたという聡介さん。約4年振りに戻ってきた東海村の感想を尋ねると、「住み心地が良い...。学生時代に住んだまちなちも良い場所でしたが、このまちなちも大好き。生まれ育った場所を誇れるって、幸せなことですよね」。



村松みやげ

文化財保護審議会会長

佐藤 次男

十三参りに行った時の遠い記憶は、今でも鮮やかに残っています。にぎやかな人込みと見世物小屋「地獄極楽」の「チャンポンチャンポン」というはやし、そして道端で売られていたハマザク(ハマボウフウ)等々です。

村松虚空蔵尊の縁日の土産は、「真弓馬」、「宝船」、「福俵」と「あられ」がよく知られています。大正7(1918)年に、史跡名勝天然記念物の調査で村松を訪れた沼田頼輔博士は、次のような歌を詠みました。

この玩具飾の馬のかたみかも泥障をつけて雲珠をかざれば(真弓馬)
柎を張りタラシに代ふる宝船独木刳舟のかたみなるかな(宝船)
詣つで来る客にうるさくつきまとひアラレ売らんとあせる賤の女(アラレ売)

珍なる土産なるよと手にとれば袋の中のアラレ三ツ四ツ(同上)
ところで、「村松みやげ」は他の場所に、別の物も売られていたのです。ひたちなかに市に



は、十三奉行という珍しい地名の集落があります。村松街道に沿っているこの集落では、12月の幕市や水戸下市の正月市に出す縁起物の「だるま」を作っていました。今では飯田家一軒のみになりましたが、その伝統的な技術は、ひたちなか市の無形文化財に指定されています。

実は、このほかに張り子の「虎」や「兎」も作っているのです。これは、縁起物でもあります。玩具のたぐいといえるでしょう。

それではなぜ、村松の土産が十三奉行で作られているのでしょうか。それは、昔の十三参りといえ、この村松街道をたくさんの人々が往き来していました。そこで、その土産としてこれらを作ってみた「大変好評だった」ということのようにです。

昭和30年代に飯田家の先代から教えていただいた話ですが、こんな所にも「村松みやげ」があったのです。