

Tokai

広報とうかい お知らせ版
人・自然・文化が響き合うまち

October [No.127]

10・25

Bi-monthly Magazine
for The People of Tokai

2002年[平成14年]



園児とお年寄りの 世代を超えた交流会

9月18日、南台保育園(鈴木範子園長、園児数75人)で「地域老人との交流会」が行われました。この催しは、園児たちにお年寄りと触れ合う機会を与え、やさしさや思いやりの気持ちをはぐくんでもらおうと、地域交流事業の一環として行われたもの。当日は、招待した須和間地区の老人クラブの方々を前に、園児たちによる太鼓の演奏、先生たちによるおかめひょっこなどが披露され、お年寄りは大喜び。その後、お手玉やあや取りなどを使っての交流も図られ、世代を超えて心温まるひとときを過ごしたようです。

Contents [情報満載]

- ず〜むあっぷ「まちの風景」/「秋の全国交通安全運動」街頭キャンペーンを実施ほか… 2
- 募集/自衛隊生徒、中央公民館講座、乳がん・子宮がん施設検診、第29回新春マラソン大会ほか… 3
- エトセトラ/地球環境フォーラム開催、現代国際巨匠絵画展開催ほか… 5
- げんきアップ通信/高齢者の食生活… 7
- さわやかインタビュー/大内真紀さん… 8



親子で楽しむ「キッズビクス」

9月17日、真崎コミュニティセンターで「キッズビクス」が行われました。この催しは、お母さんと2歳児を対象にして母と子のコミュニケーションを図るとともに、子どもの親離れと、有酸素運動を行うことで母親の健康を維持することを目的としたもの。講師として招いたインストラクターの杉山章子さんの指導の下、参加した37組の親子は、元気いっぱいの笑顔を見せながら音楽に合わせて多目的ホールを駆け回ったり飛び跳ねたりすることで、心地よい汗を流しつつ、心身共にリフレッシュすることができたようです。



「秋の全国交通安全運動」街頭キャンペーンを実施

9月21日から30日まで「秋の全国交通安全運動」が行われ、9月24日の午前7時30分から、舟石川地内の交差点で街頭キャンペーンを実施しました。今回は、ひたちなか西地区交通安全協会東海支部の役員をはじめ、舟石川小学校ボランティア委員や県立東海高等学校交通安全マナーアップ委員など76人が参加。「きっぱりと 飲んだら乗らぬ 強い意志」をスローガンに掲げ、①飲酒運転の追放②高齢者の交通事故防止③シートベルトとチャイルドシート着用の徹底 - を通勤途中のドライバーに、笑顔で呼び掛けていました。

おいしいそば打ち教室

9月13日、村松コミュニティセンター(佐藤昇センター長)で「そば打ち教室」が開催されました。今回で3回目を迎えたこの教室は、地域の人たちの交流や親睦を図ることを目的に、村松コミュニティセンターが自主事業として開催。参加者の大半が初体験ということで、初めは慣れない手付きでそば粉をこねていましたが、センター長と竹内愛行さん(村松在住)の指導を受けて、たちまち上達していきました。参加者の一人は、打ちたてのそばを味わいながら、「実際にやってみると、思ったよりも力が必要でした」と話してくれました。



10月の納付

納付税目 村民税第3期分
国民健康保険税第4期分
介護保険料第4期分

9月の村内交通事故発生状況

| | 発生件数 | 死者数 | 負傷者数 |
|---------|------|-----|------|
| 9月中の件数 | 18 | 0 | 18 |
| 1月からの累計 | 177 | 1 | 216 |
| 前年との比較 | - 15 | - 4 | - 27 |



10・25号 / お知らせ

中央公民館講座

初心者の方のパソコンQ & A

| 期 日 | 時 間 |
|----------|----------------|
| 11月2日(土) | 午前9時30分～11時30分 |
| 11月9日(土) | |

費用 無料
定員 先着各10人
その他 フロッピーを持参ください
申込締切日 10月31日(木)

パソコン(インターネットも含む)を開放します

| 期 日 | 時 間 | 対 象 |
|----------|------------|---------|
| 11月2日(土) | 午後1時～2時30分 | 小学生・中学生 |
| | 午後2時30分～4時 | 高校生・一般人 |
| 11月9日(土) | 午後1時～2時30分 | 小学生・中学生 |
| | 午後2時30分～4時 | 高校生・一般人 |

費用 無料
定員 先着各15人
申込締切日 10月31日(木)

平成15年度中央公民館講座住民企画

「営利・宗教・政治活動・趣味・専門性」の内容のもの以外の住民企画の講座を取り入れます。
申込締切日 12月10日(火)

問合せ

中央公民館

募集

ウォークラリー参加チーム募集

青少年育成東海村民会議白方支部によるウォークラリーを行います。

期 日 11月3日(日) 雨天時は4日に順延となります。

時 間 午前8時30分～午後2時

場 所 百塚集会所

対 象 3人から6人1組で編成したチーム。なお、白方学区外在住の方は先着6組まで受け付けます(小学3年生以下は保護者同伴)。

費 用 無料

申し込み・問合せ 11月1日(金)までに、白方支部事務局長岸三男さん(☎282-0052)へ申し込みください(白方学区内在住の方は各組長へ申し込みください)。

自衛隊生徒募集

対 象 中学校卒業(見込み)以上17歳未満の男子

試 験 日 第1次試験...平成15年1月11日(土) 第2次試験...平成15年1月24日(金)から27日(月)までの指定する1日

合格発表 平成15年2月18日(火)

入隊時期 平成14年4月上旬

初任給 155,900円/月(賞与4.75か月分)

その他 一般高等学校と同じ学科と各種技術を学び、3年間の教育終了時には、高等学校卒業の資格が得られます。

問 合 せ 11月5日(火)から平成15年1月7日(火)までに、自衛隊茨城地方連絡部水戸事務所(水戸市中央2-7-37 ☎226-9294 ホームページアドレス<http://business2.plala.or.jp/ibaplo/> メールアドレスibaplo@atlas.plala.or.jp)へ申し込みください。



乳がん・子宮がん施設検診

村では、乳がん・子宮がんの検診について、医療機関で受診する施設検診を実施しています。転入等により申し込みをしていない方で施設検診を希望する方は、ぜひ申し込みください。

実施期間 12月20日(金)まで

対象および受診できる医療機関 乳がん検診...30歳以上の女性/尾形医院 子宮がん検診...25歳以上の女性/原レディースクリニック、日立製作所水戸総合病院、ひたちなか母と子の病院、小浜産婦人科・婦人科クリニック、加瀬病院、ひたちなか記念クリニック

申し込み・問合せ 12月13日(金)までに、福祉部保健年金課保健予防係(内線1135)へ申し込みください。

11月の各種相談

| 場 所 | 心配ごと相談所(合同庁舎2号館2階) | |
|--------|--------------------|-------------------------------|
| 問 合 せ | 社会福祉協議会 | |
| 相談日 | 時間 | 相談種別 |
| 1日(金) | 10:00~15:00 | 心配ごと相談 |
| 8日(金) | 10:00~12:00 | 心配ごと相談(弁護士相談) |
| 15日(金) | 10:00~15:00 | 心配ごと相談(弁護士相談) (弁護士相談は正午まで) |
| | | 行政相談・人権相談 |
| 22日(金) | 10:00~12:00 | 心配ごと相談 行政相談・人権相談 |
| 29日(金) | 10:00~12:00 | 心配ごと相談 行政相談・人権相談 |

11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 |
| 3日(日) | 東海病院 | 282-2188 |
| 4日(月) | 東原クリニック | 283-2301 |
| 10日(日) | 東海クリニック | 283-1711 |
| 17日(日) | 東海病院 | 282-2188 |
| 24日(日) | 武藤小児クリニック | 282-7722 |

参加費
1,500円/組

第14回東海村レディースダブルス大会参加者募集

期 日 11月6日(水) 雨天時は11月7日(木)に順延
時 間 午前8時45分受付開始
場 所 東海村テニスコート
種 目 女子ダブルス、女子ピギナーズダブルス
対 象 村内在住・在勤の方
申し込み 村テニスコートクラブハウスに備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、村テニスコートクラブハウスへ10月29日(火)までに申し込みください。
問 合 せ 市川陽子さん(☎0294-35-3828)

いきいき健康教室参加者募集

いすに座ったままでのタオル・ボールなどを使ったレクリエーションや、軽いスポーツ・ゲームなどを行います。

日 程 等

| 期 日 | 場 所 |
|-----------|--------------|
| 11月1日(金) | 真崎コミュニティセンター |
| 11月6日(水) | 中丸コミュニティセンター |
| 11月11日(月) | 舟石川1区集会所 |
| 11月15日(金) | 舟石川2区集会所 |
| 11月20日(水) | 村松コミュニティセンター |

時 間 午後1時30分~3時
対 象 60歳以上の方
費 用 無料
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)
そ の 他 運動のできる服装・靴、タオルをお持ちください。
問 合 せ 福祉部福祉課高齢福祉室高齢福祉係(内線1164)

第30回新春マラソン大会

期 日 平成15年1月19日(日)
種 目 ハーフマラソンの部(高校生以上)
...午前10時スタート 10kmの部(高校生以上)
・3kmの部(中学生)・2kmの部(小学校高学年)..
午前10時15分スタート 1kmの部(小学校低学年)..
午前10時5分スタート
対 象 アマチュア競技者で健康な方(ハーフマラソンは2時間30分以内、10kmは90分以内で所定のコースを走破できる方)
参 加 費 一般...2,500円 高校生...1,500円
小・中学生...500円(村外小・中学生1,000円)
そ の 他 小・中学生が参加する場合には保護者の同意が必要です。また、ハーフマラソンの部上位入賞者から若干名を平成15年10月5日に開催される第28回札幌マラソン大会へ派遣するとともに、第30回記念として各部門30位に特別賞を贈呈します。
申し込み・問合せ 11月30日(土)当日消印有効までに、総合体育館備え付けの所定の申込書(払込取扱書)に必要事項を記入の上、参加費を添えて最寄りの郵便局から東海村新春マラソン大会実行委員会事務局(総合体育館内)へ送金するか、事務局まで直接持参の上、申し込みください。

0歳の集いパート (中期の離乳食)

0歳の子どもにはどんなものを、どれくらい食べさせたらよいのでしょうか? 離乳食を実際に食べさせてみましょう。

期 日 11月8日(金)
時 間 午前10時~11時30分
場 所 白方コミュニティセンター
対 象 生後6か月から10か月までの乳児とその親(先着20人)
費 用 300円程度
そ の 他 栄養士からのアドバイスも受けられます。

申し込み・問合せ 土・日曜日を除く10月31日(木)までの午前10時から午後4時までに、地域子育て支援センター(百塚保育所内 ☎270-5660)へ申し込みください。

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------------|----------|
| 東海村役場 | 282-1711 | 東海村姉妹都市交流会館 | 282-0535 |
| 防災行政無線放送テレホンサービス | 0120-42-4848 | 東海村心身障害者福祉センター「はまざく」 | 282-4599 |
| 東海村合同庁舎(会議室の予約等) | 283-3344 | 東海村(基幹型)在宅介護支援センター | 287-2516 |
| 東海村中央公民館 | 282-3329 | 東海村在宅福祉サービスセンター | 283-4344 |
| 東海村立図書館 | 282-3435 | 東海村訪問看護ステーション | 283-4836 |
| 東海村青少年センター | 282-7049 | (社)東海村シルバー人材センター | 282-3446 |
| 東海村総合体育館 | 283-0673 | (財)東海村開発公社 | 284-0335 |
| 東海スイミングプラザ | 287-0807 | ひたちなか西警察署東海地区交番 | 287-0110 |
| 東海村テニスコートクラブハウス | 282-8571 | 東海郵便局 | 282-2001 |
| 東海文化センター | 282-8511 | J R東日本東海駅 | 282-2008 |
| 東海ステーションギャラリー | 287-3680 | 常陸海浜広域斎場 | 265-7191 |
| 東海村立東海病院 | 282-2188 | 救急医療情報コントロールシステム | 241-4199 |
| 東海村保健センター | 282-2797 | 東海村消防本部・消防署 | 282-2038 |
| 東海村清掃センター | 282-7289 | 東海村石神外宿浄水場 | 282-9200 |
| 東海村老人福祉センター「みどり荘」 | 282-4300 | (土・日曜日・祝日の断水等の連絡) | |
| (社福)東海村社会福祉協議会 | 282-2804 | 小・中・高校生のための心の悩み電話相談室 | 282-7070 |
| | | (毎週金・土曜日 午後3時30分~7時) | |

エトセトラ

「現代国際巨匠絵画展」を開催します

「第二幸の実園」開設3周年を記念して開催します。今回の絵画展には、現在パリ画壇で最も注目を集めている女流画伯エレヌ・ビショール女史を招いて、サイン会も同時に行われます。

期 日 11月2日(土)~4日(月)
時 間 午前10時~午後7時
場 所 J Aひたちなか・東海会館
問 合 せ 第二幸の実園(☎306-0068)

東海村文化祭2002

「東海村文化祭」が今年も盛大に開催されます。皆さんお誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

内 容 東海文化センター...①10月30日(水)/小中学校音楽発表会 ②10月31日(木)/文化講演会 ③11月2日(土)~4日(月)/箏コンサート...リトルカンパネラ・大正琴発表会、管弦楽と合唱コンサート発表会、ロック&ハワイアンコンサート発表会、舞踊発表会、芸能発表会、謡曲・仕舞の発表会、ジャズダンス&フラダンス・カラオケ発表会 総合体育館...①11月2日(土)~4日(月)/展示(絵画彫刻、書道、写真、技芸、盆栽、いけばな、菊花、山草、水墨画、食生活、婦人連協、児童生徒作品、高齢者作品、環境美化作品、建築士会) ②11月2日(土)~4日(月)/催事(茶会、短歌会、アマチュア無線展、各種バザー、たんぼの会、東海太鼓演奏会、気功太極拳表演会、技芸体験学習、尺八と箏の演奏、オカリナ演奏会、科学体験ひろばなど) 中央公民館...①11月2日(土)~4日(月)/鉄道模型展示運転・体験運転 ②11月3日(日)/囲碁・将棋大会 村松コミュニティセンター...11月2日(土)ダンスの夕べ

問 合 せ 東海村文化祭実行委員会事務局 教育委員会社会教育課内 内線1423)

参加費無料

60歳からの健康体操参加者募集

11月は「シェイプアップ体操」を行います。日程等

| 期 日 | 場 所 |
|-----------|---------------|
| 11月14日(木) | 石神コミュニティセンター |
| 11月18日(月) | 舟石川3区集会所 |
| 11月19日(火) | 豊岡集落センター |
| 11月21日(木) | 舟石川コミュニティセンター |
| 11月25日(月) | 白方コミュニティセンター |

時 間 午前9時30分~11時
対 象 60歳以上の方
講 師 植田和子さん(運動指導士)
そ の 他 運動のできる服装・靴、タオルをお持ちください。
問 合 せ 東海村(地域型)在宅介護支援センター(☎287-1121)または東海村(基幹型)在宅介護支援センター(福祉部福祉課内 内線1164)

2,000円

中央公民館自主グループ会員募集

エアロビクス「ひまわり」

活 動 日 毎週火曜日
時 間 午後3時30分~4時30分
場 所 中央公民館
内 容 音楽に合わせて楽しく体を動かしシェイプアップを図ります。
申し込み・問合せ 村山かおるさん(☎282-4746)

男女共同参画事業「男性のための料理教室」

期 日 11月30日(土)
時 間 午前9時~午後1時
場 所 白方コミュニティセンター
対 象 村内在住の男性(先着25人)
参 加 費 500円(材料代)
申し込み・問合せ 11月8日(金)までに、企画総務部自治推進課ハーモニー・交流係(電子メールjitisuisin@vill.tokai.ibaraki.jp 内線1343)へ申し込みください。

11月の健康相談

| | | |
|------------------|---|---------------|
| 場 所 | 保健センター | |
| 問 合 せ | 福祉部保健年金課保健予防係(内線1135) | |
| 健康相談 日時 | 内 容 | |
| 25日(月) | 10:00~11:30 乳幼児身体測定・育児栄養相談・ 13:00~14:00 一般血圧相談ほか | |
| 乳幼児健診日時 | 健診名 | 対象児 |
| 6日(水)13:15~14:00 | 乳児 | 平成14年6月生まれの子 |
| 7日(木)13:15~14:00 | 1歳6か月児 | 平成13年 4月生まれの子 |
| 8日(金)13:15~14:00 | 3歳児 | 平成11年 9月生まれの子 |

| | | |
|-------------------|---|----------|
| 乳幼児教室 日時 | 内 容 | 用 意 する 物 |
| 15日(金) 9:30~11:00 | 子どもクラブ 母子健康手帳 主に2歳児が対象です。 子どもクラブはお子さんと一緒にご参加ください。 | |
| 母親教室 日時 | 内 容 | |
| 14日(木) 9:30~15:00 | 妊娠中の日常生活、歯科検診等 | |
| 16日(土) 9:30~11:30 | 妊婦体操、呼吸法 | |
| 23日(土) 9:30~11:30 | 赤ちゃんのお風呂の入れ方 | |

「地球環境フォーラム」を開催します

「私たち一人ひとりができる地球温暖化防止」をテーマに、温暖化をもたらす地球環境、生態系への影響を学び、ごみ減量化と継続的な資源循環型の地域づくりの方向性を提案します。

日 時 11月10日(日) 午後1時~4時
場 所 常陸太田市立生涯学習センター(常陸太田市中城町3280)
内 容 講演会/「地球温暖化が生態系に与える影響について」、事例発表など
問 合 せ NPO法人エコ・メイトいばらき (☎0296-77-1600)

勝田駐屯地開設51周年記念

期 日 11月3日(日)
時 間 午前9時~午後3時
場 所 陸上自衛隊勝田駐屯地
内 容 ①記念式典・観閲行進 ②ジープ・高機動車の試乗 ③トロッコ電車コーナー ④射的コーナー ⑤落書きコーナー ⑥パターゴルフコーナーなど
問 合 せ 勝田駐屯地広報室 (☎274-3211 内線290)

住所や自動車の住所登録はお住まいのところへ登録を!

県税や市町村税は、お住まいの場所で課税されます。「引越しをしたけれど、まだ住民票を移していない」という方は、現在お住まいの住所で住民登録をしてください。また、自動車税については、車検証の住所を変更する必要がありますので、新しい住所で住民登録をし、住民票を添えて所轄の陸運支局等で手続きをしてください。皆様のご協力をお願いします。

問 合 せ 常陸太田県税事務所(常陸太田市山下町4119 ☎0294-80-3310) 茨城陸運支局(水戸市住吉町353番地 ☎247-5118)

入場料
無料

10・31 平成14年度文化講演会

~知的探検のすすめ~

18:30 開場、19:00 開演、20:30 終演予定



早稲田大学教授
早稲田大学エジプト学研究所所長
吉村作治(よしむらさくじ)
1943年東京都生まれ。子どものころからエジプト考古学者にあこがれ、早稲田大学入学後の1966年、日本で初のエジプト調査隊を組織しエジプト現地へ行く。1996年には砂漠の下から3400年前の貴族の墓を発見。1998年には地下2層目の部屋から大型石棺が発見し、引き続き今後の調査が注目されている。

期 日 10月31日(木)
時 間 午後7時~8時30分
場 所 東海文化センター
問 合 せ 教育委員会社会教育課文化振興係(内線1423)

心の病気を持つ人と家族のための教室

心の病気を持つ人とその家族の方々を対象に講話や意見交換等を行います。

期 日 11月13日(水)
時 間 午後1時30分~3時30分
場 所 舟石川コミュニティセンター
講 師 宮田美都里さん(保健士)
問 合 せ 福祉部保健年金課保健予防係(内線1134)

11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 |
|--------|---|-------|-------------------|----------------------|
| 2日(土) | 東海村文化祭 箏コンサート リトルカンパネラ | 10:30 | 東海村文化祭実行委員会 | 無料 |
| | 大正琴発表会 | 13:00 | | |
| | 管弦楽と合唱コンサート | 14:30 | | |
| | ロック&ハワイアンコンサート | 18:30 | | |
| 3日(日) | 東海村文化祭 舞踊発表会 | 9:00 | 東海村文化祭実行委員会 | 無料 |
| | 芸能発表会(詩吟・箏・津軽三味線・民謡) | 13:00 | | |
| | 謡曲・仕舞の発表 | 17:00 | | |
| 4日(月) | 東海村文化祭 ジャズダンス・フラダンス発表会 | 11:00 | 東海村文化祭実行委員会 | 無料 |
| | カラオケ発表会 | 16:00 | | |
| 13日(水) | 2002東京室内管弦楽団リクエストコンサート オーケストラと津軽三味線の競演/饗宴! | 19:00 | (財)東海村文化・スポーツ振興財団 | 3,000円 (当日500円増し) |

| 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・18 | 押延・須和間・船場・原研荒谷台の各区 6・20 |
| 真崎・原研荒谷台の各区 5・19 | 内宿1・内宿2・竹瓦の各区 7・18 |
| 川根・押延・須和間・船場の各区 6・20 | 真崎区、真砂寮、権現山寮 5・19 |
| 緑ヶ丘・南台の各区 7・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 7・21 |
| 白方・岡・サイクル機構百塚の各区 8・22 | 向住宅 8・22 |
| 舟石川1・舟石川2の各区 11・25 | 緑ヶ丘・南台の各区 8・22 |
| 舟石川中丸・原電滝坂・長堀1・長堀2の各区 12・26 | 豊岡・百塚・亀下・豊白の各区 13・27 |
| 豊岡・百塚・豊白の各区 13・27 | 白方・岡・サイクル機構百塚の各区 12・26 |
| 内宿1・内宿2・舟石川3の各区 14・28 | 舟石川1区 11・25 |
| 外宿1・外宿2・竹瓦・亀下の各区 15・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 15・29 |
| | 舟石川2・舟石川中丸の各区 14・28 |

| 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 |

「いばらき住まい2002」にぜひご来場を!

「ゆとり・安心・みんなで創る住まい」をテーマに開催されますので、ぜひご参加ください。
 日 時 11月9日(土)・10日(日)
 場 所 茨城県総合福祉会館 水戸市千波町1918)
 内 容 ガーデニング・木工教室・講演会・トークショー、無料総合住宅相談コーナーなど
 問 合 せ 茨城県土木部都市局住宅課 ☎301-4759)

子ども開放日開設のお知らせ

村内の各コミュニティセンターでは、完全学校週5日制に対応する事業として、毎週土曜日を「子ども開放日」として開館しています。各コミュニティセンターで楽しいイベントを開催していますので、親子やお友達をお誘い合わせの上、ぜひご利用ください。
 開 放 日 第1・3土曜日...石神・真崎・舟石川コミュニティセンター 第2・4土曜日...村松・白方・中丸コミュニティセンター
 開 放 時 間 午前9時～午後4時30分
 問 合 せ 各コミュニティセンター



今月は、高齢者の食生活についてのお話です。

年齢が増すに従って、かみこなす力、味覚、消化吸収能力が低下してきます。機能の低下や身体の調子に合わせて、食べやすく、栄養的にも味付けや見ためにも気を配った食生活を心掛けてください。

高齢者の食生活 九つのポイント

低栄養に気をつけましょう
 一般的に七十歳を越えた方は、少食になりやすく十分な栄養が取れなくなりやすいので、体重減少には注意が必要です。

バランスの取れた食事を

同じ食品を繰り返し食べがちですが、調理方法を工夫し、できるだけ多くの食品を取るようしましょう。

食事は生活リズムの基本です

健康な毎日を送るために、一日三食、だいたい決まった時間に、時間をかけてよくかんで食べましょう。

適量を守りましょう

少食になると栄養が取れなくなりませんが、食べ過ぎると胃や腸へ負担をかけます。腹八分目を心掛けましょう。

肉・魚・卵・大豆製品のどれかを毎食食べましょう

タンパク質が不足すると酵素やホルモンを作る能力が衰え、代謝の異常をおこす原因になります。若さを保つためにも、毎食にタンパク質を取りましょう。

牛乳・乳製品を積極的に取りましょう

カルシウムは、吸収のよい牛乳・乳製品・小魚・海藻から。塩分・糖分の取り過ぎに気をつけましょう

濃い味付けにならないように、だしを上手に利用しましょう。

体をよく動かしましょう

空腹感は、最高の味付けです。できるだけ、大勢で食卓を囲み、楽しく食べましょう。

問 合 せ 福祉部保健年金課 保健予防係 ☎282局17711 内線1135)



おうちまき 大内真紀さん

(村松)

今月のさわやかインタビューは、原子力技術株式会社テクニカルセンターに勤務する大内真紀さん(二十二歳)に登場してもらいました。

真紀さんが担当している仕事は主に事務で、もう一人の女性とともに男性ばかりの職場で張り切っています。来客者には、常に笑顔で明るく対応することを心掛けているとのこと。

真紀さんの趣味は、始めて四か月目を迎えたエアロビクス。自動車を利用する機会が多くなったことによる運動不足の解消や、本人いわく「脂肪を燃焼させる」目的で始め、今では曲に乗り、軽快に踊っているそうです。「今度新曲になり苦労しています」と笑顔で話してくれました。

もう一つの趣味はショッピング。休日に出掛けては店のガラス越しに商品をのぞき、気に入れば即買つことでストレス解消をしているとか。雨の日は高校生の弟と妹を駅まで送迎するという真紀さん。「やさしいお姉さん」の一面も見せてくれました。



ふるさと歴訪
歴史を再発見

水戸藩の廃佛毀釈と
願船寺

文化財保護審議会副会長

埴 千里



水戸藩の第二代藩主となった光圀は、耕地も少なく財政的にも苦しい藩政の中、全国から多くの学者を採用して、大日本史の編纂を始めましたが、出費がさらに増大して財政困難に陥ります。

当時は僧侶などが税を免れていたために、由緒ある寺を残しながら整理統合が図られ、僧侶は俗人に返るようになりました。

光圀は、一向宗には一向一揆などがあつたため、強い警戒心を持ちながらも願船寺を整理の対象にせず、教行信証の中にある「大悲の願船」の「船」をとって、「願泉寺」を「願船寺」と改め、さらに境内の下の泉を「泥涅槃」と名付けるなどの一面がありました。

その後も寺社の統合など進められていきましたが、第九代藩主斉昭の廃佛毀釈は一気で、徹底して行われました。天保十五(一八四四)年には、「自葬祭の儀」を藩内に発令しています。第一條に住職は俗人に返るべし、俗人に返らなければ断

罪に処するなどあり、本尊、什器は破却すべし、門徒の者は寺に参詣してはいけないといったことなどが、第四條まであります。このため願船寺二十一世住職の学玄は、久慈港より酒沼に逃れ、さらに船で浅草本願寺に行き斉昭の発令などを報告したので、本願寺ではこのことについて、浄土宗総本山知恩院そして東本願寺、西本願寺とともに幕府に申し立てしました。弘化(一八四四)年、幕府は藩主を解任した上、斉昭に謹慎を命じています。

弘化(一八四六)年二月、願船寺は放火により十間四方の本堂、庫裏など一物も残さず、一時に焼失しました。その十年後の安成三(一八五六)年九月、ようやくできた本堂の屋根が葺き終わる時、ひそかに役人の命を受けた者によって、学玄は屋根より突き落とされ、それがもとで三十九歳で亡くなっています。

現在の本堂は昭和三十(一九五八)年、瓦に葺き替えられたが、その時に建てられたものです。