



広報

# おおみや

## 今月の主な内容

- 男女共同参画社会……………2
- 農業委員会からのお知らせ……………3
- 生活習慣と健康……………4
- 県域デジタルテレビが放送開始……………6~7
- 図書館情報……………9
- かがやき通信「野菜で健康」……………12~13
- くらしのページ……………15

No.454

# 8月号

2004(平成16年)

## さあ冒険の始まり！

自然のなかで学習・体験し、地域とふれあう「久慈川アドベンチャーキャンプ」が行われ、8月5日、辰ノ口親水公園をあとに川下りの旅に出発しました。



# 男女が自分らしさを発揮できる社会を

男性も女性も、互いにその人権を尊重しつつ、責任も分かち合い、その個性と能力を発揮することができる「男女共同参画社会」の実現は、21世紀の社会のあり方を決定する重要な課題です。町ではこれまで、大宮町女性活動指導者連絡協議会を中心に取組んでおり、新市においても、社会のあらゆる分野で対等に参画できる、男女共同参画社会の実現を目指しています。

仕事やボランティアなど、さまざまな分野で女性の社会参加が増えていきます。

しかし、その一方で、「男は仕事、女は家庭」といった性別による役割分担意識や習慣などの中に性別による差別的扱いは根強く残っており、女性が活躍できる場や機会は、男性に比べてまだ十分とはいえないのが現状です。

こうした性別による差別がなく、女性も男性も、互いにその

人権を尊重し、その個性と能力を十分に発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、行政と住民、企業や団体などが一体となつて取り組んでいかなければなりません。

平成十一年六月に施行された男女共同参画社会基本法は、その実現のための施策の基本を定めた法律です。基本法では、次のような基本理念と国、地方公共団体、国民の責務を明らかにしています。

## 男女共同参画社会ってどんな社会？

男女共同参画社会基本法では、「男女が、社会の対等な構成員として、自らの意志によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もつて男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会」と定義しています。すなわち、男女がお互いを尊重し、支え合い、責任も利益も分かち合い、家庭でも職場でも生き生きと活躍できる社会、女性と男性のパートナーシップで築き上げるバランスのとれた社会です。

## 5つの基本理念

### ①男女の人権の尊重

男女の個人としての尊厳が重んぜられること、男女が性別による差別的取り扱いを受けないこと、男女が個人として能力を発揮する機会が確保されることなど、男女の人権が尊重されなければなりません。

### ②社会における制度や慣行についての配慮

社会における制度や慣行が、性別による固定的な役割分担などを反映して、男女の社会における活動の選択に対して中立でない影響を及ぼすことのないよう、配慮されなければなりません。

### ③政策などの立案及び決定への共同参画

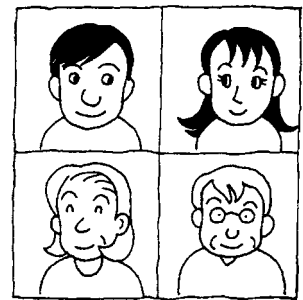
国や地方公共団体における政策や民間団体における方針の立案及び決定に男女が社会の対等な構成員として、共同して参画する機会が確保されなければなりません。

### ④家庭生活における活動と他の活動の両立

家庭を構成する男女が、お互いに協力するとともに、社会の支援を受けながら子どもの養育、家族の介護など家庭生活における活動について、家族の一員としての役割を円滑に果たすとともに、家庭生活と働くこと、学校に通うこと、地域の活動に参加したりすることなど、他の活動との両立を図れるようにしなければなりません。

### ⑤国際協調

男女共同参画社会づくりのために、国際社会と共に歩むことも大切です。他の国々や国際機関とも協力して取り組む必要があります。

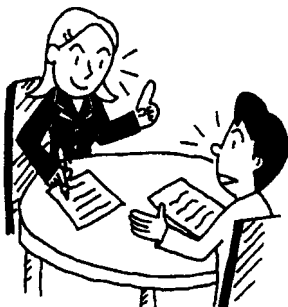


## 国・地方公共団体・国民の責務

**国** 基本理念ののっとり、男女共同参画社会の形成の促進に関する施策の総合的な策定、実施の責務があります。

**地方公共団体** 国の政策に準じた施策及び区域の特性に応じた施策の策定・実施の責務があります。

**国民** 職域、学校、地域、家庭など社会のあらゆる分野で、さまざまな立場から互いに責任を担い、協力することが求められます。具体的には、家庭において家族を構成する男女が互いに協力し合ったり、ふだんから性別による差別的扱いをしないように心がけたりするなど、男女共同参画社会の形成に寄与することが求められます。





# 農地等の権利移動や転用には 許可または届出が必要です

— 農地法第3条 —

## 耕作目的での農地等の権利移動

農地等を売買したり、貸し借りする場合は、農地法第3条の許可または届出が必要です。

— 農地法第4条、第5条 —

## 農地等の転用

権利移動を伴うか伴わないかにより、転用許可は2種類あります。

農地の所有者が、みずからその農地を転用する場合は農地法第4条許可が必要です。また、農地等の所有者から農地等を買ったり、借り受けたりして転用する場合は、第5条の許可が必要となります。

○農地等とは  
水田・畑・樹園地などの農地と採草放牧地を指します。  
登記簿上の地目が、これら以外であっても農業委員会で現況が農地であると判断した場合は、農地として取り扱います。

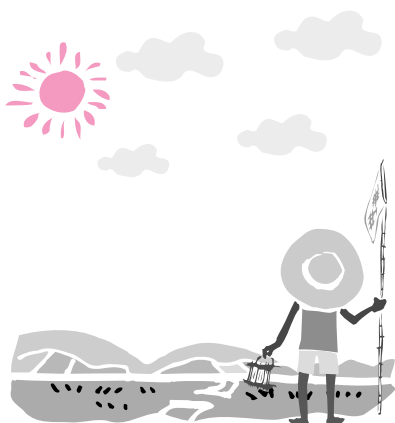
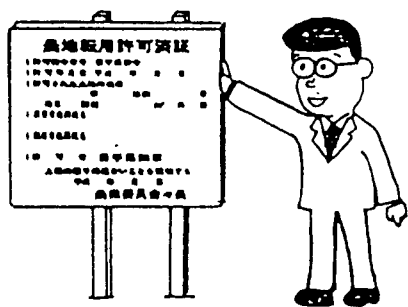
○転用とは  
農地等を、建物等の施設用地、資材置場用地、駐車場用地など「農地以外の用途」に使用することです。

一時的な転用であっても許可が必要で、利用後は、農地等に復元しなければなりません。また、許可なく農地等の転用を行うことは農地法違反ですので、農地等の権利取得の効力が生じないだけでなく、工事の中止、現状回復などを命じられることがあります。  
\* 転用を行う際には、農業振興地域の農用地区域が設定されている農地等については、農用地区域からその農地等を除外するか、用途区分の変更を行わなければなりません。

## 許可申請等は農業委員会へ

農地法第3条、第4条、第5条に基づき各種許可申請や届出は、農業委員会に受け付けていますので、必要書類を添えて農業委員会へ申請します。

転用する農地等には、必ず「農地転用許可済証」を掲示しなければなりません。



なお、農業委員会会議は、毎月下旬の開催ですので、各月の、休日・祝日を除く1日から7日（締切日が休日・祝日の場合は翌日）の受付期間に申請したものが、その月の会議で審議されます。

また、これら許可申請や届出は、合併後も引き続き、対象農地のある旧町村の窓口で申請します。

詳しくは、農業委員会事務局へお問い合わせください。

農業委員会事務局

☎ 52・1111

内線 211、212

# 未来の健康は 毎日の積み重ねから

がん、脳卒中、心臓病など、かつて成人病とされてきた疾患は、今では生活習慣病と呼ばれるようになっていきます。日々のあなたの生活が、10年、20年先の健康状態を左右するのです。

9月は「健康推進普及月間」です。健やかな人生を送るために、自分の生活習慣を見直してみましよう

## 年に一回以上健康診断を受けましよう

きちんとした健康管理をしていくためには、まず、自分の健康状態を知っておくことです。そのために、年に一度は必ず健康診断を受けましよう。

定期的な健康診断受診には二つの意味があります。

一つは、がんをはじめとした様々な生活習慣病を発見でき、早期の治療につなげられることです。ただし、この検査ですべての病気が発見できるわけではありませんので、併せて、定期的な人間ドック受診も勧められています

もう一つは、自分の健康状態を知ること、食生活や運動などの生活改善のきっかけにもなり、病気の予防が図れるという点です。

## 生活習慣病の危険サインを知りましよう

健康診断を受けたら、指導を受けたら、その結果を分析したりしてみましよう。

### ● 血圧が高い

高血圧症それ自体は、あまり自覚症状がありませんが、脳出血や脳こうそくなどの合併症を招く要因になります。

### ● コレステロールや中性脂肪の数値が高い

総コレステロールや中性脂肪が高い場合は、動脈硬化の危険サインです。動脈硬化は心臓病などの要因になります。ただし、逆に、HDLコレステロー



ルは動脈硬化を防ぎますので、数値が低い場合に問題です。

### ● 血糖値が高い

血糖値が高い（血液に含まれるブドウ糖の量が多い）場合は、糖尿病に注意ましよう。糖尿病は、血糖値の高い状態が長く続くことによる血管を中心とした全身の病気で、若いころからの生活習慣によりかかります。糖尿病を放置しておくと、失明などの視力障害や腎臓障害、心筋こうそく、脳卒中などの恐ろしい合併症を引き起こまします。

### ● 太り過ぎ

高血圧や中性脂肪の増加の元になり、あらゆる生活習慣病に関係してまします

### — 生活習慣病の例 —

がん、脳卒中、心疾患、糖尿病、肥満、高脂血症、高尿酸血症、高血圧症、循環器病、歯周病、アルコール性肝疾患、慢性気管支炎、肺気腫等

## 生活習慣を見直しましよう

生活習慣病の発症や進行には、「食生活」、「運動」、「飲酒」、「喫煙」、「ストレス」などの習慣が深く関わっています。自分の生活習慣の欠点を知り、改めていくことが大切です。

○ 一日三食、バランスよく食べていますか？

栄養がかたよらないためには、一日30品目の食品を食べることが基本とされています。

○ 運動をしていますか？  
日常生活に運動を取り入れていますか。

○ 間食や酒、たばこが多すぎまいませんか？

これらは、控えるか適量にとどましよう。特に、たばこは吸わないのが一番です。

○ ストレスをためすぎまいませんか？  
ゆとりある生活を心がけたり趣味などでリラクセスましよう。

# 誰にもあるストレス ストレスを 上手につき合 いましょう

現代にあつて、ストレスゼロの生活をしている人は、皆無に等しいでしょう。ストレスは、身を守ったり、課題に挑戦したりするときに必要な、自然の反応です。

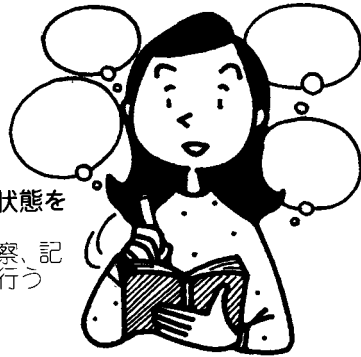
ストレスの影響を強く受けても、「自分だけではない」と、少し物事の見方を変えてみれば、精神的に楽になれる場合があります。

ストレスと上手につき合うことは、心の健康に欠かせません。心の健康は、いきいきと自分らしく生きるための大切な条件です。

## ●●● ストレスをマスターしよう ●●●

一番大切なのは、ストレスに対する個人の対処能力を高めること。生活習慣改善のための自己管理目標の一つとして取り組んでみましょう。

▶自分自身のストレスの状態を正確に理解する  
自分の行動や考えを観察、記録して、セルフケアを行う

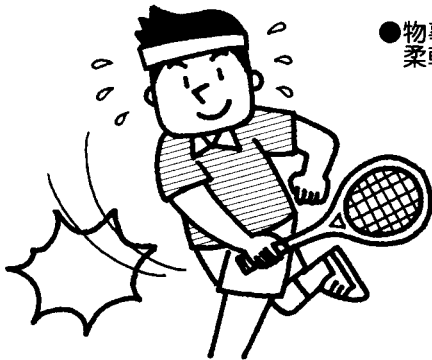


●ストレスの正しい知識を得る



▲健康的な、睡眠、運動、食習慣によって心身の健康を維持する

●物事を現実的で柔軟にとらえる



●自分の感情や考えを上手に表現する



▲リラックスできるようにする

●時間を有効に使ってゆとりをもつ



▲スポーツや旅行などで気分転換を図る

### 積極的休養法でストレスを発散

休養の時間をとって、単にゴロ寝をして過ごすだけでは本当の休養にはなりません。1日寝ていたのに疲れがとれないばかりか、なんだか憂うつな気分になってしまったという経験をもつ人も多いのではないのでしょうか。そんなことにならないためには、趣味やスポーツ、ボランティア活動などで休日を積極的に過ごすことも大切です。いつもとは違った空間をつくることで心が晴れ、明日への新たな活力を生み出してくれます。

# 待望の茨城県域テレビが10月に放送開始

## NHK 茨城県域デジタルテレビ放送(県域放送)実現

県域テレビがなかった茨城県ですが、県西地区など一部を除き10月1日、地上デジタルテレビ放送が開始します。県域放送では、BSデジタル放送で実現した高品質・高画質なサービスに加え、地域密着型のデータ放送や移動体での受信が可能になるなどのサービスが実現します。



## 県内の話題が11分から2時間40分に拡大

今までの  
関東広域圏放送

### 関東各地の出来事・話題が中心

東京都の出来事・話題  
 神奈川県の出来事・話題  
 千葉県の出来事・話題  
 埼玉県の出来事・話題  
 群馬県の出来事・話題  
 栃木県の出来事・話題  
 茨城県の出来事・話題

拡大

これからの  
茨城県域デジタル放送

### 茨城県の出来事・話題が中心

県内の話題が大幅に増えます!

- ・ 県内のニュース  
県や市町村の行政など
- ・ スポーツ番組の充実  
水戸ホーリーホック戦や高校野球県大会など
- ・ 地域のイベント  
各地のまつりなど

2時間40分の配分内容

	月	火	水	木	金	土	日
朝	「県域ニュース」1日のはじめに必要な情報を提供					「県域ニュース」	
午前	「いばらきワイワイスタジオ昼まえ気分(仮)」くらしに役立つ情報						
昼	「県域ニュース」午前中の県内の動きを伝える					「県域ニュース」	
午後 夕方	「いばらきワイワイスタジオ(仮)」くらしに役立つ情報 ふるさと茨城の良さを再発見し、1日のニュースをたっぷりと提供 茨城県の1日わかるメインニュース 県内の情報を詳しく伝える 街角から出前中継 視聴者参加の公開番組					随時 「特集番組」	
夜			随時、放送枠を広げて 「特集番組」など	月1回 「特報いばらき」	随時 「特集番組」	Jリーグ 祭りなど	
	「茨城ニュース」今日1日のニュースをコンパクトに伝える					「県域ニュース」	



## 地域や県民一人ひとりが主役

**県域放送は** △茨城の豊かさ、美しさ、おいしさ、伝統文化など  
**「茨城のすばらしさ」** を伝えます！

△地域が活気にあふれ、元気になるように  
**「地域の応援団」** を目指します！

△番組を作る側と見る側の垣根をなくし  
**「新しい双方向機能」** を実現します！

## 地上デジタル放送の魅力

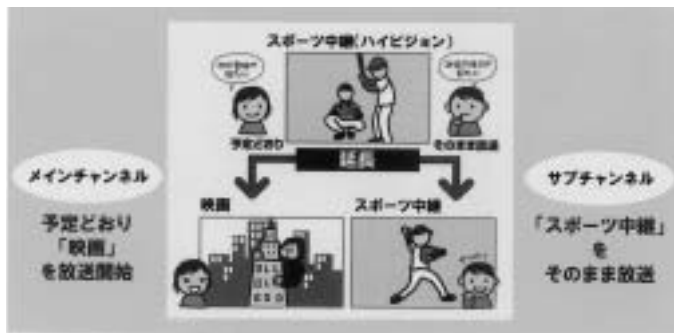
- ハイビジョンの高画質とCDのような高音質、サラウンド（※1）
- 二重映り障害などのない鮮明画像
- 画面の番組案内から見たい番組を選局
- 標準画質テレビ放送の多チャンネル（マルチチャンネル）化
- 視聴者のクイズ番組参加やドラマ・映画のリクエスト
- 自動車やバスなどでの移動体や携帯端末に向けた動画サービス（※1）
- 多様なデータ（文字）放送

- \* テレビの受信にあたっては、地上デジタルチューナー又は同チューナー内蔵テレビが必要です。また、VHFアンテナはUHFに切り替える必要があります。
- \* 地上デジタル放送の受信に、新たな受信料はかかりません。
- ※1 一部の機能には、ハイビジョンテレビなどの機器が必要です。

### 高音質高画質



### マルチチャンネル



### データ放送

- ニュース ●催事情報 ●自治体情報
- さまざまな生活情報…などを簡単に

## 国のIT戦略の大きな柱

地上放送のデジタル化は、国が進めているIT（Information Technology：情報通信技術）の重要な柱と位置づけられており、“家庭におけるIT化の推進”に大きな役割を果たしています。また、パソコンなどの急速な普及によって起こるデジタルデバイド（情報格差）を克服するのも、誰でも、いつでも、簡単に情報を得られる地上デジタル放送の重要な役割です。

次号では県域放送の詳しい内容や、放送の受信についておしらせします

## 西塩子の回り舞台関連事業が 東日本鉄道文化財団の支援対象に

### 保存と伝承実行委員会が発足

「西塩子の回り舞台の保存と伝承実行委員会」が、7月28日発足し、総会を開きました。

西塩子の回り舞台は、現存する日本最古の「組立式農村歌舞伎舞台」として知られています。舞台は、平成9年におよそ五十年ぶりに組み立てられ、以来、西塩子の回り舞台上演は、昨年10月で4回を数えました。

これらのなかで、舞台等の保存・整備や各種技能の伝承を図ってきていますが、同実行委員会では、更なる支援を受けて活動することにより、地域の活性化などを目指しています。



### 文化財団が事業を支援

同実行委員会は、西塩子の回り舞台保存会、大宮町、東日本旅客鉄道株式会社水戸支社などで組織され、総会では、西塩子の回り舞台の保存・整備、組立技術の伝承及び地芝居等の後継者育成を定めた規約や予算が議決されました。

総会後、財団法人東日本鉄道文化財団から、財団が行っている地方文化事業支援に、「西塩子の回り舞台の保存と伝承実行委員会」の今年度事業がふさわしいとして、大貫信正実行委員会委員長に、支援対象承認書が授与されました。



承認書を授与される大貫委員長（右）

## 大館市の児童が大宮町の歴史を学習

秋田県大館市の城南小学校5年生40人と学校関係者が8月3日当町を訪れ、大宮小学校5年生と交流を深めました。

大宮町と大館市の交流は、江戸時代初期にできた、秋田藩の支城大館城の初代城主小場義成が、当町出身であった縁で郷土研究会を中心に行われていたもので、両校児童による相互訪問は、平成13年から行われています。

約六百キロ離れた大館市から到着した児童たちは、疲れも見せず、大宮小学校で行われた歓迎式典に臨み、式典後は、学校敷地内にある部垂（へたれ）城跡を見学。今も大館市内に残る部垂



町の由来となった、部垂城などについて、歴史民俗資料館調査員から説明を受けました。

城南小児童たちは、2泊3日の日程で歴史の学習、大宮小児童との交流、西山荘見学などを行いました。

### 秋田国替えと

#### 小場家・部垂衆

佐竹氏は、江戸時代初めまでの五百年近く、大宮地方を含む東北地域を治めていましたが、関が原の戦い後、突然、秋田への国替えを命ぜられました。佐竹領内は大混乱に陥り、小場氏とその家臣も、やむなく一族を常陸国に残しながら秋田に向かいました。

国替えに伴って、秋田藩の支城として誕生した大館城の初代城主には、小場義成が就き、部垂衆（家臣団）も大館城下に移住しました。



## 練習の成果を発揮

団員の消防技術の向上と士気の高揚を目的に、8月8日、第36回大宮町消防ポンプ操法競技大会が開催されました。猛暑のなか、競技は、自動車ポンプの部、小型ポンプの部合わせて11組により行われ、次の成績を収めました。

那珂地区大会出場

- 第1分団（自動車ポンプの部）
- 第3分団（小型ポンプの部）
- 優勝 第6分団第1部
- 第2位 第4分団第1部
- 第3位 第6分団第2部
- 第4位 第5分団第2部
- 第5位 第5分団第1部
- 敢闘賞
- 第2分団第2部、第2分団第3部
- 第7分団第1部、第7分団第2部



## 豊かな体験 確かな学び

「地球はともだちプロジェクト」

7月27日から29日の3日間、町高校生会や、ボランティアなどで組織したチャレンジキッズプロジェクト実行委員会により、地球はともだちプロジェクトが実施されました。

宿泊を伴う体験活動を通じて、子どもたちの自主性、協調性などの「生きる力」を育もうとこのプロジェクトに、町内の小学生24名が参加し、登山や草木染め、牛乳パックによる紙すき（写真）、ネイチャークラフトなど様々な体験活動に取り組みました。また、茨城大学の学生の協力による「自然おもしろ実験」も行われ、葉脈標本作りや大気圧を利用したドラム缶つぶしに歓声を上げていました。

## 祭ばやし保存会25周年

上岩瀬祭ばやし保存会は、結成から25周年を迎え、7月18日、上岩瀬新村集落センターにおいて記念式典を開催しました。

式典には、保存会関係者を始めとして上岩瀬区民、来賓など多数の方々が参加。結成時の苦労からつくば博出演、町の無形民俗文化財指定、様々な催しに出演している現在の状況までが紹介され、四半世紀の活動を振り返りまし。式典後は、盛りだくさんの余興に夜遅くまで賑わいました。



ふるさと祭りおおみやに出演

## 県民歯科保健大会で表彰

8月5日に開催された、第13回茨城県民歯科保健大会（主催 茨城県、茨城県歯科医師会）において、歯に関する3つのコンクールの入賞者表彰が行われ、大宮町在住の2名の方が表彰を受けました。

コンクールは、高齢化社会のなかで自分の歯で健康な生活を送られている方々などを表彰することで、生涯を通じた歯の衛生についての、県民の意識を高めることを目的に、毎年行われています。

8020はつちつライフ

高齢者よい歯のコンクール

\*8020は、80歳以上で自分の歯が20本以上の意味

優秀賞 寺門 愛子（上村田）

歯の衛生に関するポスターコンクール  
知事賞 富山 葉月（村田小2年）

〔敬称略〕



ポスターコンクール知事賞の富山さん



わんぱく子ども会



若林子ども会

## 7/17 第29回大宮町子ども会親睦球技大会

(キックベースボール) (西部総合公園グラウンド)

優勝 わんぱく子ども会(栄町) 第3位 富岡ひばり子ども会  
準優勝 若林子ども会 敢闘賞 三美Aチーム



富岡ひばり子ども会

## 8/7 第30回那珂郡子ども会親睦球技大会

(西部総合公園グラウンド)

大宮町のチームが大活躍!

優勝 富岡ひばり子ども会  
準優勝 若林子ども会  
第3位 わんぱく子ども会(栄町)

## 7/19 第55回町民ゴルフ大会

(ゴルフクラブセブンレイクス)

優勝 小野瀬 実 N68.2 G85  
準優勝 関根 輝昭 N68.6 G83  
第3位 大賀 寛治 N69.0 G87  
第4位 大曾根幸司 N69.6 G84  
第5位 茂垣 裕 N69.8 G83

《グロスの部 男子》

ロッキー・レイクコース ①櫻井 義則 72  
②萩谷 幸男 76 ③宮本 通 77  
レイク・スカイコース ①小島喜久松 75

②浅川 豊 81 ③大曾根好一 82  
スカイ・ロッキーコース ①金子 充利 72  
②根本五十二 73 ③小林 保夫 74

《グロスの部 女子》

スカイ・ロッキーコース ①小野瀬恵美子 90

《ドラコン》小林 弘之/浅川 豊/根本五十二

《ニアピン》塩沢 泉/小野瀬 優/坪井 貞雄

## 7/25 第52回地区対抗ソフトボール大会

35歳以上 (西部総合公園グラウンド)

優勝 世喜地区 第3位 村石地区  
準優勝 上野地区 第3位 大宮A地区(南町)



## 8/1 第37回ママさんバレーボール大会

(西部総合公園グラウンド)

優勝 上野地区 第3位 大場地区  
準優勝 大賀地区 第3位 大宮A地区(栄町)



## 8/10 関東中学校陸上競技大会

《100m男子》叶野 拓未(大宮中) 予選  
《400m男子》大串 顕人(大宮中) 第2位

## 8/11 関東中学校卓球大会

《男子シングルス》小野瀬慎二(大宮一中) 3回戦

### 予定 9月のスポーツ 予定

5日(予備日12日)

第1回大宮町シニアテニス大会  
第2回大宮町初級者テニス大会  
〔西部総合公園テニスコート〕

12・19・26日(予備日10/3)

第40回秋季平成杯野球大会  
〔運動公園野球場他〕

26日(予備日10/3)

第11回大宮町テニス大会ミックスダブルス  
〔西部総合公園テニスコート〕

お問い合わせ

西部総合公園体育館 52-5223

# としょじょうほうかん

BOOK

TEL 53-7300

## お知らせ

いろいろ始まる！  
としょじょうほう！

### 「文学散歩」の参加者募集について ＜筑波根詩人 横瀬夜雨を訪ねて＞

- ・日時 平成16年9月15日(水) 午前7時50分集合
- ・行き先 茨城県下妻市
- ・募集人員 30名
- ・受付期間 9月8日(水)～12日(日)
- \*参加費(1,500円)を添えて図書情報館へ直接お申し込みください。

## 行事予定

気になる行事  
盛りだくさん!!

名作映画劇場「風と共に去りぬ」  
9月4日(土) 午後1時30分から  
文化センター小ホール 入場無料

ロゼのつどいのおはなし会  
9月11日(土) 午前10時30分から  
1階児童コーナー

文学散歩  
9月15日(水)「横瀬夜雨を訪ねて」  
行き先...下妻市ふるさと博物館 他

めばえの会のおはなし会  
9月16日(木) 午前10時30分から  
1階児童コーナー

はみんぐばあどのおはなし会  
9月25日(土) 午前10時30分から  
1階児童コーナー

## 新しく入った本

### 一般書

- ・「世界はなぜ仲良くできないの？」 竹中 千春
- ・「長寿のための医療非常識」 岡田 正彦
- ・「ITに殺される子どもたち」 森 昭雄
- ・「なめないでね、わたしのこと」 内館 牧子
- ・「海のはてまで連れてって」 アレックス・シアラー
- ・「激震」 ジェイムズ・ダレッサンドロ
- ・「狗(いぬ)」 小川 勝己
- ・「ただ風が冷たい日」 北方 謙三
- ・「ぼくは悪党になりたい」 笹生 陽子
- ・「カタブツ」 沢村 凜
- ・「なぎさの媚薬」 重松 清
- ・「犯人に告ぐ」 栗井 脩介
- ・「秋の花火」 篠田 節子
- ・「混沌」上・下 高杉 良
- ・「追憶のかげら」 貫井 徳郎
- ・「アフリカの瞳」 梶木 蓮生
- ・「ランドマーク」 吉田 修一

### 児童書

- ・「美乃里の夏」 藤巻 史絵
- ・「呪われた首環の物語」 ダイアナ・ウィン・ジョーンズ
- ・「ともだちになろうよ」 ひろかわさえこ

その他の新刊は、図書情報館カウンターで「新しく入った本(冊子)」をご覧ください。

## 今月の本棚

### 「アフリカの瞳」 梶木 蓮生

国民の10人に1人がHIVに感染。毎日200人の赤ん坊が、HIVに感染したまま生まれてくる国。ここではエイズという絶望すら、白人資本に狙われる...。いまわれわれに生命の重さを問う衝撃作。

### 「激震」 ジェイムズ・ダレッサンドロ

1906年、サンフランシスコの政界と警察を牛耳る悪辣な一派に勇気ある警官たちが闘いを開始。だがその時、未曾有の大地震が直撃した。

### 図書情報館カレンダー

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

= 休館日

= 資料整理日のため休館

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	開館時間 午前9時30分～午後6時 *毎週木曜日は午後7時まで開館しています。					



## 野菜を食べて健康づくり

ビタミンC、  
ベータカロチンは、  
がんを予防

ビタミン  
A・C・E  
は、動脈硬  
化を予防

かむことで、  
あごの発達  
や早食い防  
止

便秘を  
よくし  
ます

# かがやき 通信

総合保健福祉センター発  
TEL 54-7121

## 野菜を毎日食卓へ

食物に含まれるエネルギー源として炭水化物、脂質、たん白質の三大栄養素があります。これらは自動車を走らせるためのガソリンエネルギーのようなもので、人間も毎日エネルギー源を摂取しなければ、生きていけません。これらとともに、エンジンをスムーズに回すには、潤滑油が必要ですが、人間にも同じく潤滑油としてのビタミンやミネラルが必要です。このビタミンやミネラルの供給源として重要なのが野菜です。

毎日欠かさず野菜を食べている人は、がんになる危険性が少なく、近年増えつつある生活習慣病にもなりにくいといわれています。

しかし、「野菜ばかりを摂取すればいい」ということではありません。**食品をバランスよく摂取するという基本の上に、野菜も十分にとっていくことが必要です。**

### 野菜の栄養素について

食物繊維...食物繊維は体内で消化されない成分のことです。

- ・コレステロールや油の吸収をおさえます。しかし食べ過ぎるとカルシウムや鉄の吸収をおさえてしまいます。
- ・大腸での便の材料になります。便の量を多くしたり、堅さのちょうど良い便をつくります。

ビタミンA...ベータカロチンは、体内でビタミンAに変わる物質で、緑黄色野菜に多く含まれています。

- ・新しい細胞を作るときに必要です。がん、かぜ、膀胱炎、皮膚の病気予防をします。

ビタミンC...細胞と細胞をつなげるコラーゲンを作るとき必要です。

- ・骨や歯、皮膚や血管を丈夫にします。
- ・ストレスを緩和させる作用があります。
- ・吸収しにくい鉄分を吸収しやすい鉄分にかえ、貧血を予防します。

カリウム

- ・ナトリウムと一緒に働いて、身体の水分のバランスを調整し、心臓の拍動のリズムを保ちます。

マグネシウム

- ・エネルギー代謝、神経の機能、筋肉の収縮、ホルモンの分泌、体温の調節などと深い関係があります。

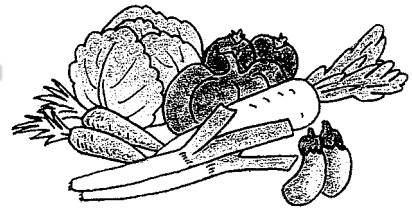
### 野菜はこのようなして 食べましょう

食事には必ず一品、野菜をつけて。特に、朝も野菜を食べましょう。

生野菜だけでは量が取れません。煮たり、炒めたり、料理に工夫しましょう。外食時は、野菜の多い定食ものにしましょう。冷凍野菜を常備すると、いつでも使えて便利です。



# 野菜を生かしたメニュー



## チーズ焼き

【成分】 エネルギー 62kcal  
食物繊維 1.0g 脂質 2.4g

### 【材料】(1人分)

にんじん ……………100g  
ちりめんじゃこ ……………5g  
とろけるチーズ ……………7g  
油 ……………少量

◎にんじんはカロチンの宝庫です。油と一緒に調理したり、油を使った料理と組み合わせたりすると吸収率がアップします。

### 【作り方】

- ① にんじんは薄く切ってじゃこ混ぜ合わせ、しんなりするまで置く。
- ② 耐熱容器に油を塗ってを平らに入れて、アルミ箔でぴったりふたをする。
- ③ オープントースターで8分くらい焼き、チーズを散らして溶けるまで3分くらい焼く。

## 煮びたし

【成分】 エネルギー 42kcal  
食物繊維 0.9g 脂質 1.5g

### 【材料】(1人分)

小松菜 ……………100g  
わかめ(乾燥) ……………少々  
だし汁 ……………40ml  
醤油 ……………4g  
みりん ……………3g  
いり白ごま ……………4g

◎小松菜は葉物野菜の中でのカロチン含有量はナンバーワンです。

### 【作り方】

- ① 小松菜を3cm位に切ってゆでたあと、水気を切る。
- ② わかめを戻して水気を良く切る。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、小松菜とわかめをあえる。しばらくおくと味がなじんでおいしいです。



総合健診を除き、いずれも会場は、総合保健福祉センター「かがやき」です。  
詳しくは、同センターまでお問い合わせください。

### お子さんに関すること

乳児健診(平成15年5月生) 9月8日(水) 受付:午後1時  
12か月・8か月育児相談 9月14日(火) 受付:午前9時30分(平成15年8月生)  
受付:午後1時30分(平成16年1月生)

1歳6か月健診(平成15年1月28日から3月8日生)

9月29日(水) 受付:午後1時

2歳児育児相談(平成14年6月生) 9月22日(水) 受付:午前9時10分

3歳児健診(平成13年4月14日から5月27日生まで)

9月7日(火) 受付:午後1時

ポリオ

9月30日(木) 受付:午後1時30分～2時15分

10月6日(水) 受付:午後1時30分～2時15分

お子さんに関する心配事、悩み事等の相談はお気軽に保健師までお電話ください。

### おとなに関すること

総合健診 9月2日(木) 八田・若林地区

4日(土) 大賀地区

5日(日) "

11日(土) 小野・三美地区

12日(日) 小場地区

18日(土) 塩田地区

健康相談 毎週木曜日 午前9時～12時

精神障害者デイサービス

毎月第1水曜日に行いますので、参加希望の方は総合保健福祉センターまでご連絡ください。

## 善意をありがとう

7月中に、次のかたがたから預託がありました。皆さまからの善意に感謝申し上げます。(敬称略)

善意銀行へ

未来工業株式会社 茨城工場

古切手1,735枚

有限会社 ウエノ自動車

金145,000円

大宮地方広域組合 東消防署

職員一同

金6,590円



## 戸籍の窓口7月届出分

お誕生  
おめでと〜ございませう

住所	出生児氏名	誕生
住野	出生児氏名	優香
南町	川瀬	夏輝
南町	小林	航大
中富	藤田	夏希
抽ヶ台	仲田	鈴星
抽ヶ台	滝田	すみれ
抽ヶ台	鈴木	一哉
上町	大串	拓己
姥賀	大曾根	颯
田子内	石川	愛莉
田子内	藤野	はたる
東野	小田部	秀崇
八田	田口	楓
八田	野上	美喜

住所	死亡者氏名	年齢
住野	死亡者氏名	年
南町	長岡	保二
抽ヶ台	巨	静江
抽ヶ台	高野	俊郎
上町	薄井	實
東富	安藤	久雄

住所	希望されない方は、届出の際にお申し出ください。	年齢
三美	小野	82歳
小場	上村田	87歳
宇留野	富山	51歳
泉	市野	83歳
泉	引田	72歳
下岩瀬	萩谷	88歳
北塩子	横山	74歳
若林	介川	76歳
東野	宇野	92歳
東野	長谷川	86歳
東野	高岡	54歳
東野	高岡	79歳
東野	高岡	85歳
東野	高岡	69歳
東野	高岡	91歳
東野	高岡	75歳
東野	高岡	75歳
東野	高岡	97歳

ご冥福をお祈りします

新井 昌揮さん(32歳)  
株式会社アイダ(泉)

わーくマン  
(第27回)



今回は、最上級の木材を伝統の職人技で仕上げ、ぬくもりのある美しい家具作りで全国に知られる、(株)アイダにお勤めの新井さんにインタビューしました。会社は、買い付けから製作、販売まで自社で行っており、新井さんは本社の工場ですすを製作しています。「家具作りはチームワークで、製作は仕上げに当たるので、責任を感じますがおもしろいです。手作りの良さを生かして、木のあたたかい感触を損なわないよう心がけています」と語りました。

Q. 休日はどのように過ごしていますか。

A. 1人なので、近くの山、川などにバイクで出かけのんびりします。友人が来たときは親水公園などに出かけます。

Q. 大宮町のいいところを挙げるとしたらどんなところですか。

A. 緑がいっぱいあって、近くで自然が満喫できる場所。ロゼホールも広くてきれいで、蔵書も多くて便利です。

Q. 大宮町がどのような町になってほしいですか。

A. この地域の特徴ある料理を宣伝して、楽しめるお店が増えればいいと思います。また、落ち着いて飲めるしゃれた飲み屋があればと思います。





# 暮らしのページ



役場では毎週木曜日午後7時まで1階窓口業務の一部を時間延長しています。  
詳しくは 総務課まで 52-1111



## 文化センター インフォメーション

### 開館10周年記念

出演者の都合により、曲目、演目、その他を変更することがあります。

9/11(土)

寺井尚子クインテット with 小林桂  
～スーパーLIVE～

開場 18:00 開演 18:30  
全席指定 5,000円  
発売中



10/1(金)

シルクロードの巨匠たち  
「タジキスタン音楽舞踊」

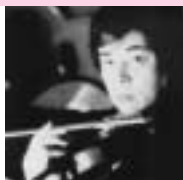
開場 18:00 開演 18:30  
全席指定 4,800円  
発売中



10/31(日)

げんでん ふれあい財団支援コンサート  
NHK交響楽団室内合奏団コンサート

開場 15:30 開演 16:00  
全席指定 一般 5,000円  
高校生以下 2,000円  
発売中



12/23(祝)

ロゼ・クリスマス公演  
キエフ・バレエ団「くるみ割人形」

開場 15:30 開演 16:00  
全席指定 S席 8,000円  
A席 7,000円  
B席 6,000円  
発売日 9月18日(土)  
午前9:00(窓口) 午前10:00(電話)



主催・お問い合わせ先

### 大宮町文化センター・ロゼホール

〒319-2215 茨城県那珂郡大宮町3135-6

TEL. 0295-53-7200

FAX. 0295-53-7201

チケットの販売は当ホールのほか9か所で行っていますが、  
電話予約は大宮町文化センターのみです。

### 9月の納税

国民健康保険税(4期) 水道料、保育料  
公共下水道使用料、農業集落排水使用料

納期内の納税をお願いします。

### 休日・祝日の当番医

9月～10月3日

診療時間  
午前9時～午後3時



日付	病院名(所在地)	電話番号
5日	小泉医院(上町)	(52)0116
12日	志村大宮病院(上町)	(53)1111
19日	岡崎外科医院(上町)	(52)0547
20日	上久保医院(東富)	(52)3181
23日	大曾根内科小児科(栄町)	(52)0302
26日	丹治医院(東富)	(53)2115
10月3日	小泉医院(上町)	(52)0116

急患に限ります。また、やむを得ない都合で休診となることもありますので、電話で確認してください。

～いざという時あわてないために～

夜間急患対応

大宮地方広域組合消防本部 (54)0119

### 不燃性ごみカレンダー 9月

ごみは決められた日の朝8時までに出しましょう。

種類	収集日	収集地区
ツタンポトル	13・27日(月)	塩田・玉川・大賀地区、小野、三美
	14・28日(火)	上野・世喜・村石地区、小場
	1・15・29日(水)	大宮地区
ピン類	13・27日(月)	大宮地区
	14・28日(火)	塩田・玉川・大賀地区、小野、三美
	1・15・29日(水)	上野・世喜・村石地区、小場
ロ発砲スチ	8日(水)	塩田・玉川・大賀地区、小野、三美
	9日(木)	上野・世喜・村石地区、小場
	10日(金)	大宮地区
粗大ごみ	1日(水)	大宮地区(栄町、南町、西町、中富、抽ヶ台、上町、下町、北1-2-3、寺町)
	2日(木)	大宮地区(東富、高渡、姥賀、野中、田子内)
	3日(金)	玉川・大賀地区
	6日(月)	世喜・上野地区
	7日(火)	村石・大場・塩田地区



## 夏本番の夜、 祇園祭でにぎわいました

猛暑が続いた7月。勇壮な裸みこしで有名な『大宮の祇園祭』が、23日、24日の2日間にわたり実施されました。24日には、商店会・商工会による協賛事業も祭りを盛り上げ、歩行者天国は多くの見物客で賑わいました。みこしが大宮十字を練り歩くころには祭りも最高潮に達し、大人も子どもも夏の夜のひとときを楽しみました。



**町の人口と世帯**  
~ 8月1日現在(前月比)~

世帯数	9,285世帯( + 5)
人口	27,262人( + 3人)
男	13,379人( + 7人)
女	13,883人( - 4人)

広報おおみや  
ホームページでもご覧になれます。 <http://www.town.omiya.ibaraki.jp/>



発行日 平成16年8月25日  
編集・発行 大宮町役場企画財政課  
〒319-2215 茨城県那珂郡大宮町3135-6  
0295(52)1111 0295(53)6010  
e-mail mail@town.omiya.ibaraki.jp/

