

# たまかわ

1999

6  
No.394

空と緑“新”呼吸する——広報TAMAKAWA

いい汗かいたネ

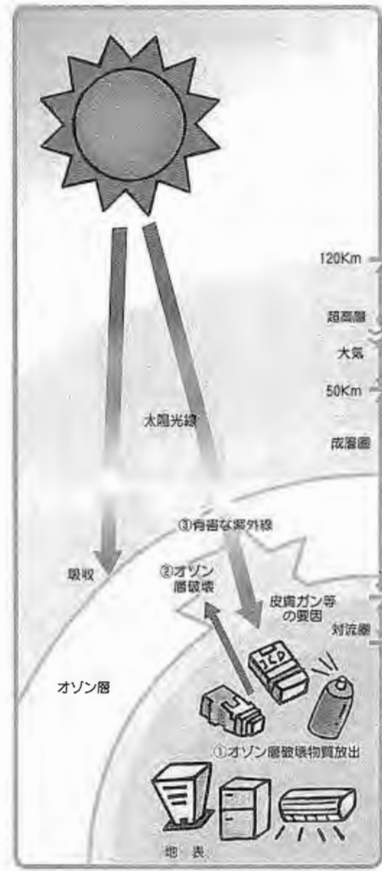
さなぶり運動会

5月30日の日曜日は、抜けるような青空になりました。

中区では、玉川第一小学校校庭で区主催の「第6回中区運動会」が開かれ、子供からお年寄りまでが参加しました。

心地よい汗を流しながら、区民の親睦と融和が図られ、楽しい一日となりました。





## オゾン層の破壊とフロン

オゾン層は、地表約20kmから40kmの上空で、地球を取り巻いている成層圏にあり、太陽光に含まれる有害な紫外線(UV-B)の大部分を吸収し、私たち生物を守っていることから、地球の宇宙服と呼ばれています。

しかし、地球上からフロンガスが大気中に放出され、オゾン層が破壊されています。その結果、有害な紫外線の量が増え、皮膚がん、白内障などの疾患や作物の生育などに悪影響を及ぼすと言われています。

「フロンを大気に放出しない」ことです。住民、事業者、行政が協力しあい一体となって、フロンの回収・保管・破壊処理システムを整備することが重要です。福島県では、県民の意識の高揚と事業者等のフロン回収等の一層の拡大・促進を図るために、「フロン回収協力店認定制度」を実施しています。また、玉川村でのフロン回収は、石川地方生活環境施設組合で行っております。

### オゾン層を守るためには

フロンとは、炭素、フッ素と塩素等が結合した化合物の総称です。これらの物質は、毒性がなく、化学的に安定で燃えず、揮発性が高い等の便利な性質を持っており、冷媒、洗浄剤、発泡剤等に幅広く使用されています。

### フロンとは？

## 地球の温度は年々上昇中

地球の温度は、いま年々上昇しています。地球温暖化がこのまま進むと、二一〇〇年までに平均気温が2℃上昇するといわれています。これは、日本列島全体が1年間で3kmずつ南下している状態です。

この地球温暖化は、どうして起こるのでしょうか？地球上に大気が無かったら地球の温度はマイナス18℃になるといわれています。しかし、大気中の温室効果ガスが地球から逃げていく熱の一部をとらえ、温室のように地球を温めています。ところが、この100年あまりの間に人間活動が活発化し、多くの化石燃料が燃焼されて、温室効果ガスの濃度が高くなってきてしまい、気温の上昇を引き起こしてきているのが地球温暖化です。

### 地球温暖化の影響

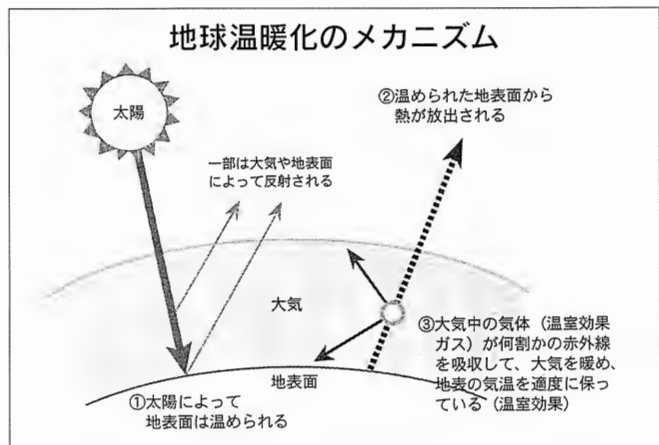
地球温暖化が進めば、沿岸域では、砂浜が水没してしまったり、湿原植物が消失してしまうなどの生態系にも影響がでると予測されています。

また、気温の上昇は、冬季の積雪量の減少による水不足、雑草や病害虫の活動が活発化して農作物への影響が心配されます。そこで、私たちは、温暖化をたらず室温効果ガスの削減を考えなければなりません。

## 二酸化炭素を減らそう!!

地球温暖化の原因が、現代の大量生産、大量消費、大量廃棄型の社会システムにあることから、既存のシステムを循環型社会に変えていくためには、住民・事業者・行政が協力して取り組まなければなりません。

また、室温効果ガスのうち、その大部分を占めているのが二酸化炭素です。私たちの日常生活の中で、二酸化炭素量を減らすこと、それが地球温暖化に歯止めをかけることができます。そのためにも省エネ運動を進めましょう。



# 考えよう「環境」のこと

## 知ってますか？ オゾン層破壊や地球温暖化

地球に初めて生命が誕生したのは、およそ40億年前です。それから長い進化の過程を経て、さまざまな生物が生まれてきました。ところがいま、この気の遠くなるような年月をかけて多様化した動植物の多くが、急速に絶滅に向かっています。人間のさまざまな活動が生物の乱獲や生息地の破壊につながり動植物の数をへらしているのです。人間が環境を顧みない活動を続けられ、他の動植物の生存を危うくするだけでなく、その影響はわたしたち人間自身にも及ぶのです。環境を大切に、他の生物と共生し続けていくために、わたしたちはどんなことから始めればいいのか。

### まず、自然の生命に

### 目を向けよう

その第一歩は、自然に目を向け、多くの生き物に親しむことです。木々の緑や河川など、身近な自然の中にも多様な生命が息づいています。そこで生き物たちが元気に暮らせているのかどうか観察してください。野生動物の生活を見つめることは、環境を考えることにつながります。環境の保全是、社会や経済の仕組みにかかわる大きな問題です。しかし一人でもできることもたくさんあります。たとえば、野外に出掛けたらごみは必ず持ち帰る。動物物を傷つけない。さらに家庭ごみや生活排水のゆくえを、リサイクルを、エネルギーの使い方を考える…など。私たちの身のまわりの環境のこと、考えてみませんか。





福島空港ターミナルビル全景。左側が国際線旅客ターミナルビルです



1階のチケットカウンター

**国際線旅客ターミナルビル完成**

一階には、今月から就航する中国東方航空とアジアナ航空のチケットカウンター、チケットロビー及び到着ロビーと税関事務所などが整備されています。

二階は、出発ロビーと出入国審査に係る施設、動植物の検査施設が配置されています。搭乗待合室には、免税ショップが整備されていて、「DUTY FREE SHOP」の文字が掲げられ、国際線ムードが漂っています。

また、搭乗待合室の天井には、自然採光のための天窗が3か所設置されており、火災時には開いて煙出しとなるなど災害に対応できる仕組みになっています。

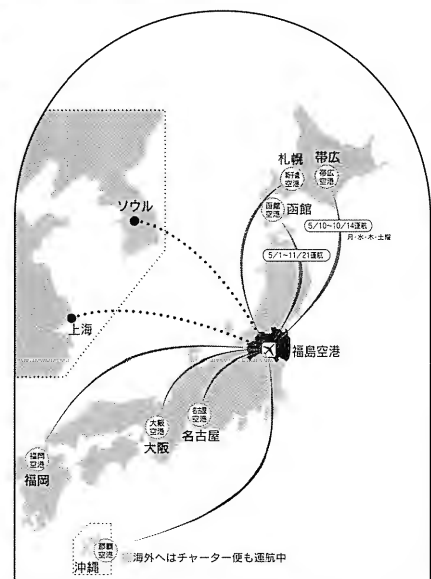
同ビルは、6月17日の上海からの到着便の前に開館式を行い、本格的な営業開始となります。

2階の搭乗待合室と免税ショップ



到着後にここで入国審査を受けます(2階)

この税関(1階)を通れば、到着ロビーへ



国内線のほか、新たに国際線2路線が整備される

福島空港発…中国、韓国へ

# 玉川から世界の空へテイク・オフ

福島空港国際線旅客ターミナルビルは、5月末に完成し、オープン前の6月7日に地元玉川村と須賀川市の行政関係者に公開されました。

同ビルは、従来の国内線旅客ターミナルビルの南側に隣接して建てられ、鉄骨2階建て、延べ床面積が約四千平方メートルです。

## シリーズ介護保険②

# 『介護保険制度』が始まります

—平成12年4月からスタート—

これから21世紀に向かいます。少子高齢化が進みます。介護を必要とする高齢者は増加し、国民の負担の増大が問題となつていきます。そこで、介護保険制度が介護を社会全体で支えて行く新たなしくみとして実施されることになりました。

現在、この介護保険制度の実施に向けて整備、検討がされていますが、今回は、介護保険制度の土台となる保険料の徴収について、誰がどのように支払うのかをご紹介します。

Q 介護保険は、誰が加入するんですか？

A 40歳以上の全ての方です。

生まれてから亡くなるまで加入しなければならない「医療保険」、20歳になったら加入しなければならない「国民年金」と並び、「介護保険」は、40歳以上の方が全員加入しなければならぬ保険制度です。

Q 保険料は、どのようになるんですか？

A 65歳以上の方と、40歳から65歳未満の方では、支払い方法等が違ってきます。その概要は、次のとおりです。



特別養護老人ホーム「さくら荘」、より写真提供

区分	制度の運営主体は市町村です	
	(第1号被保険者)	(第2号被保険者)
対象者	65歳以上の方	40歳～65歳未満で医療保険に加入している方
給付の対象者 (サービスが利用できる方)	①寝たきりや、痴ほうなどで常に介護を必要とする状態の方 (要介護者) ②常時の介護までは必要ないが、家事や身じたく等、日常生活に支援が必要な状態の方 (要支援者)	初老期痴ほう、脳血管疾患など、老化が原因とされる15種類の病気により、要介護状態や、要支援状態となった方。
保険料の支払い方法	原則として老齢：退職年金からの天引きです。	加入している医療保険の保険料に上乗せして一括して支払います。

## 65歳以上の方 (第1号被保険者)

保険料は、所得に応じた額になります。その額は、市町村の介護サービスの水準に応じて変わります。(はっきりした額は、現在検討中です。)

また、第1号被保険者の保険料は、原則として老齢年金から天引きされます(年金額が年額18万円以上の方)。

それ以外の方(年金額が年額18万円に満たない方)は、月に個別に支払うことになります。

## 40歳～65歳未満の方 (第2号被保険者)

保険料は、加入している医療保険によって異なりますが、現在支払っている医療保険の保険料として一括して支払うこととなります。

◎組合管掌健康保険・政府管掌健康保険加入者(サラリーマン等)

保険料は、給料に応じて異なります。保険料の半分は事業主が負担します。サラリーマンの妻などの非扶養者の分は、加入している医療保険の被保険者が皆で負担するので新たに保険料を支払う必要はありません。

◎国民健康保険加入者

保険料は、所得や資産に応じて異なり、世帯主が世帯員の分も納めることとなります。その際、保険料の半分は国の負担となります。



平成11年度中学校体育連盟県南総合大会は、6月8日、9日の2日間にわたって県南地方の各会場で開催されました。今年から郡単位での大会がなくなり、白河市・石川・西白河・東白川の1市3郡での県南総合大会となり熱戦が繰り広げられました。主な入賞者は次のとおりです。

◆女子柔道 48kg 準優勝 角田 瞳(泉中)・団体3位 泉中学校  
◆女子剣道 個人 準優勝 林 奈穂子(須釜中)  
◆男子剣道 団体3位 泉中学校

### 中体連県南総合大会

## 角田さん(女子柔道)、林さん(女子剣道) 準優勝

## 卓球 瀬谷・真野目組と須中男子団体が準優勝



角田 瞳さん (泉中)



林 奈穂子さん (須釜中)



瀬谷 香保里さん (須釜中)



須釜中学校卓球部(男子)の皆さん

- ◆卓球男子団体 準優勝 須釜中学校
- ◆シングル 3位 小針 五三(須釜中)
  - ◆シングル 5位 大川内 梢(須釜中)
  - ◆ダブルス 5位 石井晃世・関根恵美組 (須釜中)
- ◆卓球女子ダブルス 準優勝 瀬谷香保里・真野目美和組(須釜中)
- ◆シングル 5位 小原功裕・宗形裕二組 (須釜中)
  - ◆ダブルス 5位 鈴木 大蔵(須釜中)

### 中体連石川支部陸上競技大会

## 小山田さん 三種AでV

曲山君(400m走)、石森君(走り幅跳)も優勝



小山田佳織さん (須釜中)



曲山和宏さん (泉中)



石森正康さん (須釜中)

中学校体育連盟石川支部陸上競技大会は、5月18日に鏡石町の鳥見山陸上競技場で開かれました。男子400m走で曲山和宏君(泉中)、男子走り幅跳びで石森正康君(須釜中)、女子三種Aで小山田佳織さん(須釜中)が見事優勝を飾りました。主な入賞者は、次のとおりでした。

(男子)▼400m走優勝曲山和宏(泉中)▼走り幅跳び優勝石森正康(須釜中)▼1年100m走2位鈴木元気(須釜中)▼砲丸投2位野崎充(泉中)、3位八木達彦(須釜中)▼200m走3位大野圭司(須釜中)▼1年千五百m走3位湯沢健太(泉中)、4位鈴木元気(須釜中)▼三種A3位大木一弘(須釜中)5位大竹正之(泉中)▼2年100m走4位大川内勇太(須釜中)▼3年100m走4位大野圭司(須釜中)

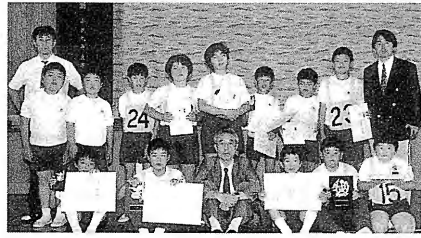
(女子)▼三種A優勝小山田佳織(須釜中)、6位曲山絵美(泉中)▼2年100m走2位添田恵梨佳(泉中)▼走り高飛び3位角田瞳(泉中)▼三種B3位熊田綾(泉中)▼砲丸投4位鈴木いつか(須釜中)▼千五百m走5位塩田亜由美(須釜中)▼1・2年400mリレー2位泉中(添田恵梨佳、鈴木里沙、草野さおり、角田瞳)

## 子供自転車大会

# 玉一小Aが優勝

石川地区交通安全協会と石川警察署主催による第21回石川地方交通安全子供自転車大会は、6月10日に玉川第一小学校を会場に行われました。

石川郡内3校から5チームが出場して行われ、団体戦で玉川第一小学校Aチームが優勝を飾りました。



団体で優勝した玉一小の子供たち

## 個人の部 斉藤君優勝

子供自転車大会の競技は、1チーム5名(選手4名と補欠1名)が出場して、村就業改善センターで学科テスト、玉一小校庭で安全走行テスト、同校体育館で技能走行テストをそれぞれ行いました。

競技の結果、団体が玉川一小Aチームが優勝し、準優勝の石川小Bチ



個人の部で優勝した斉藤君の美技

ムとともに7月3日に郡山市の郡山免許センターで行われる県南大会への出場権を獲得しました。

4月13日の献血者は、次の85名でした。あなたの愛に感謝いたします。

## (献血場所と献血者数)

(敬称略)

(トステム福島) 38名

- 阿曾 理・安藤喜勝・石森明美・磯目勝寿・井上隆司・上野弘・生方美和・海村明子・大竹健太郎・大竹光二・岡崎将悟・岡田 純・岡部里子・菊地哲也・小林正男・小針和彦・小針京子・後藤真司・坂本宇子・佐久間美希・鈴木桂子・鈴木善則・関根ツヤ子・瀬谷武寿・瀬谷照美・田中恵美子・戸塚昌



愛の献血

ありがとう

- (駒木根工業株) 4名
- 熊田里美・鈴木吉二郎・関根次豊・南條玲子
- (日本精密加工) 20名
- 青木さゆり・浅倉竹三・味戸勇

- 彦・中島由香・二瓶敦子・八取みさえ・林正直・半澤明美・松崎和代・三吉春子・迎 芳政・武藤ヒデ子・矢吹修治・渡辺聖子
- (玉川村役場) 23名
- 塩田 敦・須釜政利・鈴木枝美子・瀬谷輝賢・添田孝則・添田春子・円谷 久・広瀬紀子・曲山博貴・増子広行・松川裕美・和田信之・石井春美・石井雅夫・熊田弘喜・車田ヨシ子・小針敏子・小針康敬・小針善栄・塩沢邦章・塩沢賢一・塩沢美代子・小針美子

## 人事 監査委員に 塩沢さんを選任



村監査委員に塩沢重直さん(写真)〔73歳・南須釜〕が選任されました。塩沢さんの任期は平成15年5月15日までとなります。

## よい歯の表彰

平成11年度第1回よい歯のコンクールの表彰式が4月30日に村保健センターで行われ次の3名の子どもたちが表彰されました。



溝井雄貴くん (岩法寺・雄一)



小針唯人くん (中・武彦)



永林美空ちゃん (中・修)



村長から認定書を受ける大竹一朗さん(左)

### 平成10年度分 認定農業者 5名に認定書

独自の農業経営改善計画を立案、実施した村内5名の農業生産者に対して、村長から認定農業者に認定書が交付されました。  
認定を請けた生産者には、税法上の優遇措置や各種補助事業の優先配分などのメリットがあります。  
今回、認定書の交付を受けた農業生産者は、次のとおりです。(敬称略)  
大竹一朗(岩法寺)、上野和雄(竜崎)、小原 清(南須釜)、鈴木好市(南須釜)、滝口政信(山小屋)

5/24

トピックス  
IN  
たまかわ

—みなさんからの話題をおまちしています—

役場総務課広報広聴係まで



植栽マスの花植えをした県民の会のメンバー

6/13

### 村内各所で花植え

村花いっぱい運動に参加している37のボランティア団体は、村内の主要道路沿線にサルビアやマリーゴールドの苗の植え付け作業が始まりました。今年も夏から秋にかけて、赤や黄色に彩られた花々が咲き、『美しい玉川村』を目で楽しませてくれます。

### 福島県身障者体育大会 金メダル4個

スポーツを通じて心身の維持増強と社会参加意識の高揚を図ることを目的とした第39回福島県障害者総合体育大会が県あづま運動公園で開かれ、本村選手が活躍しました。上位入賞者は、次のとおりです。(敬称略)

- 石森藤重(山小屋) 砲丸投 金メダル
- 円谷房夫(南須釜) ソフトボール投 金メダル
- 有賀政司(吉) ハンドボール投 金メダル
- 関根卯一(北須釜) 百メートル走 金メダル
- 有賀 勝(吉) ソフトボール投 銀メダル
- 草野利房(北須釜) ヤリ投げ 銀メダル
- 川端英司(岩法寺) 百メートル走 銀メダル

5/15



県身障者体育大会の様子

### 交通安全を願い 反射材をプレゼント 安全協会玉川分会

5/14



小林教育長に反射材を贈る車田会長(中央)と小原副会長(右)

石川地区交通安全協会玉川分会(車田悦夫会長)では、交通事故に遭わないようにとの願いを込めて、村内の中学一年全員(11名)に反射材を贈りました。車田会長から小林教育長に贈られた反射材は早速、泉、須釜両中学校から各生徒に配布されました。

### 在宅介護に 強い味方

5/12



この度、村社会福祉協議会に5台目の軽四輪車が配置されました。同協議会では、要介護住宅への訪問業務や出張相談業務などに活用する予定です。業務用自動車は、ホームヘルパー一人に一台となり、ヘルパーの機動力強化に強い味方となることが期待されます。



小針町役へスズランを贈る全日空の徳江さん(右)

### 全日空から スズランが贈呈

6/3

福島空港に乗り入れをしている全日本空輸株式会社から福島支店長の倉橋俊明さんと客室乗務員の徳江恵美さんが村役場を訪れて、村にスズランを贈りました。  
全日空では毎年この時期に社会貢献活動として、全国の日赤病院に贈っていました。今年から空港隣接市町村にも札幌線利用促進などのPRを兼ねて北海道のスズランを贈りました。

### 吉田正さん(岩法寺)に 知事表彰

6/4

村消防団岩法寺分団長の吉田正さん(35歳)に県知事から表彰状が贈られました。  
吉田さんは、消防団活動に勤務成績が優秀で他の模範となることから今回の表彰となりました。須賀川市文化センターで行われた県下消防大会の席上、受彰者代表として佐藤知事から直接、表彰状が贈られました。



佐藤知事から表彰を受ける吉田さん(円内も)

### 第49回玉川山野草展 かれんな花々に感動

5/15

玉川山野草会(奥野四郎会長)では、第49回玉川山野草展を村就業改善センターで開き、会員42名から206点が出品されました。村内外から愛好者など多数訪れ、かれんな花々をじっくりと鑑賞していました。  
また、同時にコンクールが行われました。上位入賞者は、次のとおりでした。(敬称略)  
▼競技花の部(村長賞) 長倉弘子  
▼エビネの部(会長賞) 車田久七  
▼一般の部(会長賞) 車田常代



石津さんの受賞作品「おちやめさん」

### 最高賞 石津さん

5/31

福島県写真商業組合主催による第20回県アマチュア写真コンテストで、石津節男さん(中)が最高賞となる推薦を受賞しました。  
同コンテストは、県内のアマチュアカメラマンにとっては憧れの賞であり、石津さんは、こどもの素朴でひょうきんな表情をとらえた作品「おちやめさん」で見事受賞しました。



～ 中区運動会から ～

## 6月7月の健康ごよみ

- 7月
- 6日(火) 機能訓練 ..... 保 須
- 午前10時00分～
- 7日(水) 日本脳炎予防接種 ..... 須 保
- 午後1時00分～
- 8日(木) 日本脳炎予防接種 ..... 保 須
- 午後1時30分～
- 9日(金) すくすくクラブ ..... 保 須
- 午前10時00分～
- 股関節脱臼健診 ..... 石保
- 午後1時30分～2時
- 16日(金) 1歳児相談会 ..... 保 須
- 午後1時30分～
- 21日(水) 献血 ..... 村内各地
- 23日(金) 3歳児健診 ..... 保 須
- 午後1時30分～

保：保健センター 須：須釜公民館  
石保：石川保健センター 受：受付時間

## 伝言板

### 『初めてでも安心登山』 自然と親しみ、新たな感動を 村民登山参加者募集



大自然に親しみ、健全な体づくりと参加者相互の親睦を図ることを目的に行われる第33回玉川村民登山会は、東吾妻山方面(吾妻湿原地帯)に決まりました。参加者を次により募集いたします。

- ◆期 日 平成11年8月27日(土)～28日(日)
- ◆場 所 東吾妻山方面(東吾妻山には登りません)
- ◆対 象 玉川村民で18歳以上の身体健全な者
- ◆人 員 100名(貸切りバス2台)
- ◆申込み 平成11年7月5日から7月23日までに、居住行政区の体育指導員に申込みしてください。
- ◆その他 詳しいことは、村公民館(☎57-4632)へお問い合わせください。

## 村職員(大卒程度)募集

平成12年度の玉川村職員(大学卒業程度)の採用候補者試験を次の要領で行います。

- ◆試験職種 一般事務
- ◆採用人員 若干名
- ◆受験資格
  - 昭和49年4月2日から昭和53年4月1日までに生まれた者で、学校教育法による大学を卒業した者、又は平成12年3月卒業見込みの者。ただし、欠格事項に該当しないこと。
- ◆試験の方法
  - ①第1次試験(教養試験)
    - ②第2次試験(面接試験)
- ◆試験の期日 平成11年8月1日(日)
- ◆試験の場所 福島サンパレス
- ◆受験の受付 申込用紙は、役場で交付しています。希望者は、7月1日までに申し込み手続きをしてください。
- ◆お問い合わせ先 玉川村役場総務課庶務係  
☎57-4621

## 心身を鍛え、そして 力強い子供に育てませんか 少年剣友会会員募集

昨今の新聞やテレビなどで少年の犯罪が目立ち、全く残念なことです。私たち大人を含め、多忙のなかで人倫五常(仁・義・礼・知・信)を忘れていたのかもしれない。子供の躰は、親の責任です。暑い夏、汗だけで頑張る子供たち、冬の寒さに負けず手足を真っ赤にして頑張る子供たち、将来を託せる頼もしく力強い子供を、今私達と一緒に育てませんか。下記により会員を募集いたします。

- ◆稽古日時及び場所
  - 毎週 月曜・木曜の午後7時～(須釜小学校体育館)
  - 毎週 火曜・金曜の午後6時30分～(玉川村民体育館)
- ◆年 会 費 全て子供たちの1年間の活動費に当てられます。
- ◆指 導 者 玉川少年剣友会代表 小針周吉  
須釜少年剣友会代表 大越喜義
- ◆そ の 他 入会希望、見学希望の方は稽古日に会場にお出でください。



須釜少年剣友会の皆さん

## キビタンのぬいぐるみ に入ってみませんか

二〇〇一年に開催するうつくしまふくしま未来博のマスコット「キビタンファミリー」のぬいぐるみに入り、未来博開催前のキャンペーンや開催期間中のイベントなどにボランティアで出演していただく方を大募集中です。あなたも未来博に参加してみませんか。なお、詳しいお問い合わせは、うつくしま未来博協会(☎02-4152-1972)まで。

## 警察官募集

【警察官B】

- ◆採用予定人員 21名程度
- ◆受験資格等
  - 昭和45年4月2日～昭和57年4月1日生まれの男性
  - 学校教育法による大学もしくはこれに準ずる学校を卒業した者
- ◆受付期間 7月26日～8月17日

【婦人警察官】

- ◆採用予定人員 2名程度
- ◆受験資格等
  - 昭和45年4月2日～昭和57年4月1日生まれの女性
  - 学校教育法による大学もしくはこれに準ずる学校を卒業した者
- ◆受付期間 7月26日～8月17日

【警察事務】

- ◆採用予定人員 5名程度
- ◆受験資格等
  - 昭和53年4月2日～昭和57年4月1日生まれの者(学歴不問)
- ◆受付期間 8月9日～8月31日

※詳しいことは、石川警察署(☎26-2191)にお問い合わせください。



## 寄付ありがとうございます

下記の方々から社会福祉活動資金として寄付をいただきました。厚く御礼申し上げます。

- 川辺の三瓶忠夫さん
- 竜崎の湯澤 勝さん

(村社会福祉協議会)



## 村のようす

- (11年6月1日現在)
- 1,782戸(-1)
- 7,585人(+2)
- 3,741人(+2)
- 3,844人(±0)

## お誕生おめでとうございます

地 区	出生児氏名	保護者名
岩法寺	倉 鎌 将 希	秀 志
〃	倉 鎌 優 香	〃
竜 崎	宗 形 美 咲	智
南須釜	阿 部 翔 太	善四郎
〃	関 根 永 梨 奈	和 宏
〃	阿 部 美 佳	秀 幸
吉	須 釜 あゆみ	喜 一
〃	森 しおり	伸 一
〃	矢 部 響	洋

## おくやみ申し上げます

地 区	死亡者氏名	年 齢	世帯主名
川 辺	三 瓶 スミ	88	忠 夫

## 今月の納税

【納期限は6月25日(金)です。忘れずに納めましょう。】

村 民 税 第1期  
国民年金保険料 6月分

## 花愁短歌会玉川支部詠草集

村公民館

転んだら大変とする杖頼り車に乗るも声をかけ合う  
遮断機に声を合せて婆ちゃんの背より幼は歌って帰る  
手鏡に共に映りし赤蜻蛉妖しき迄にいのちを燃やす  
「首だ!」と社長の罵声が背に絡みドアの軋みに胸を刺さるる  
雪解けの水高増しし里の川ゆたけき音をひびかせてゆく  
「秋桜」鑑賞せらるる学級で闇にかすかなすすり泣く声  
拙かる詠歌の声にも耳をかす菩薩の顔よ微笑み絶えず

小針 守次  
小針みね子  
小針 愛子  
吉田 英祐  
登那木さき  
川田 吟庵  
川崎 雄子

シリーズ **今日の食卓⑭**

今月のお題は

「一日に必要なエネルギー量を計算してみよう」

5月号で標準体重を計算しましたが覚えていますか。  
 (標準体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22)  
 1日に必要なエネルギー量は、個々の今の体重ではなくて、標準体重を基本に計算します。

1日に必要な  
 エネルギー量(Kcal)=標準体重(kg)×生活活動強度(Kcal)

生活活動強度～日常生活の中での歩く時間、立っている時間、筋肉を使う力仕事等の時間をみて活動の強さを示すもの

①軽い	標準体重1kg当たり 25Kcal	無職で、ほとんど自分の部屋の中で生活している人
②中等度	標準体重1kg当たり 30Kcal	サラリーマン、主婦、店員、工具などほとんどの日本人の70%がこのランク
③やや重い	標準体重1kg当たり 35Kcal	農繁期の農夫、操業中の山林業、建設業の従事している人

(例)標準体重55kg×生活活動強度(中等度)30Kcal=1,650Kcal

あなたの1日に必要なエネルギー量は出ましたか。数字だけでなく、実際ののくらい食べたらいいか検討もつきます。7月号では具体的な食品の目安でみていきたいと思ひます。

『**青菜の納豆和え**』 1人分エネルギー量 34Kcal

- 青菜～一束300g
- 納豆～(小)1パック
- 醤油～小さじ2
- ねり辛子～適宜

— 作り方 —

- (1) 塩ひとつまみ入れ、青菜を茹で3cm位に切る。
- (2) 納豆を包丁でたたいて、挽き割りにしてボールに移し、醤油、練り辛子(のり、ごまでもOK)を入れよく混ぜる。お気を切った(1)を入れて和える。



小学生の頃、父の引くりヤカーの後を姉弟で押し坂道を登りました。炭や野菜が積ん

です。ふる里が手に取るように分かり、村が身近に感じられるものです。

私は、安室奈美恵さんの出産で有名?になった丸山記念総合病院で看護婦として働いています。ときどき、SAMさん、安室さんにお会いすることがあります。院内に玉川村出身者が三名もおり心強く思っています。広報「たまかわ」が手元に届くようになり、

自然を残しつつ発展し続ける玉川村を遠くから見守り、何かお手伝いが出来たらいいなと思っています。

玉川村、玉川会の皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

でありました。日曜日は畑仕事の手伝いをさせられ不満も言いました。会社勤め、朝夕は畑仕事をして休む暇もなく働いた両親も年をとり、父はすっかり老いてしまい、母と二人で旅行に出してあげようと姉弟で思っていましたが無理かもしれせん。優しい心、頑張る事を教えてくれた両親に感謝の気持ちを込め書かせていただきました。



日本三大稲荷のひとつ笠間稲荷神社の楼門



私のふるさと — 茨城県笠間市 —

小針まゆみさん(中)

私のふるさと『笠間市』は、茨城県水戸市から西の方に位置する、四方を山に囲まれた人口三万人ほどの町です。

『笠間市』は、日本三大稲荷の一つである『笠間稲荷神社』があり、古くから門前町としても栄えてきました。

また、『稲田みかげ石』と共に『笠間焼』は町の大切な産業のひとつで、関東一の歴史と百を超える窯元があり、国内はもとより海外で活躍している陶芸家もいるほどです。

多くの陶芸家の作品を一同に観ることが出来る春の「陶炎祭」、秋の「匠のまつり」は、つつじ祭りや菊祭りと重なることもあってか、東京方面から臨時列車が出るなど大変な賑わいをみせています。

他にも『笠間日動美術館』や『芸術の村』、『出雲大社常陸分社』など見どころは沢山あり、『歴史のまち、文化のまち、芸術のまち—笠間』として観光にも力を入れているようです。

最近、大型店の進出など町も様変わりを見せ始めましたが、見慣れた景色が消えてゆくことに、一抹の寂しさを感じています。

東京玉川会コーナー



心に残る 我がふるさと

『大切なふる里と両親へ』

埼玉県岩槻市 大島 令子さん  
 (川辺出身・丹内武寿さんの二女)



後輩の結婚式にて(右側が私)