

# 市民記者のページ



深見 恭子さん (村田)

誰もが不安な時こそ、人のやさしさが身に染みるものです。二度とあってほしくない災害ですが、これを期に人々の絆がより強いものになるといいですね。

## こんな時だからこそ 民生委員

「民生委員・児童委員発 災害時1人も見逃さない運動」に平成18年から取り組み、活動の充実をめざしてきた民生委員活動が3月11日の東日本大震災の際に現実のものとなり、活動報告されました。

「大丈夫ですか？ 民生委員です」

未曾有の被害をもたらした今回の大震災、なすすべもなく呆然としているとき防災無線から『民生委員のみなさんへ。高齢者や一人暮らしの世帯の安否確認をお願いします』という趣旨の放送が流れました。あつてほしくない災害時活動の始まりでした。

余震も落ち着いた頃、民生委員さんの活動について聞くことができました。ある委員さんは放送がある前に自転車で乗り、一軒一軒訪問したそうです。高齢の方が委員さんの顔を見てほっとして怖かった思いを話してくれたそうです。

別の委員さんは、揺れが治まるにつぐに停電で病氣治療の器具が動かなくなってしまう方を訪問したそうです。こちら

も大事に至らなくてほっとしました。外出先で地震に遭い、急いで帰り、訪問活動・安否確認をした委員さんがたくさんいました。

その日だけでなく、その後の日常生活においてたとえば断水で困っている世帯へ何回となく水を運んでくれた委員さん。避難所へ行けない世帯へは、避難所からお弁当と飲料水を何度も運んでくれた委員さん。

不安を訴える世帯へ繰り返し訪問し相談に応じるなど、あわただしい日々を送りました。

「地震、津波、原発問題と次々に起こる災害も、筑西市よりも大変なところがたくさんある。もっともっと辛い思いをしている人がいることも忘れてはいけません。多くの人が被害を受けながらも、人を気遣う気持ちを忘れていないことがうれしく」と委員さんは口々に言います。

▼足腰が弱っている上にひとり暮らし。不安でいっぱいの方に民生委員さんの訪問。本当にありがたかったと話す野村さん。



「心に届く活動を」

日常生活で地域の実情を把握し、高齢者や一人暮らし世帯を見守り、支援活動をしている民生委員・児童委員だからこそできる活動の場でした。災害時だからこそ委員としてしなければならぬ使命に駆られ活動したことでしよう。

地域住民と共に助け合い・支え合いのネットワークによる「地域力・福祉力」を築いて行くことが大切です。

これからも地域住民が安心して暮らせるまちづくりの一助になることを願います。



▲「ケガをしなくてよかったね」とお話をする民生委員の新井香代子さん（左側）と野村はつ江さん

『相続・債務整理・交通事故』

**萩原総合法律事務所**  
～よりよい明日への一歩を共に～

茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原慎二  
法律相談 30分 5,250円～

SATOHビル2階 下野駅南口  
〒305-0852 筑西市乙828-3 SATOHビル2階 (JR下野駅南口徒歩30秒)  
TEL 0296-48-8875  
(月～金 9:00～12:00, 13:00～17:30)

**来福**

創業1716年  
日本酒 来福 醸造元  
www.raifuku.co.jp

来福酒造株式会社 筑西市村田1626 ☎0296-52-2448



## 探訪 筑西市の文化財

### にいはいはいと 新治庵寺跡

律令（りつりょう）体制の下で、常陸国（ひたちのくに）新治郡（にいはいぐん）に造られた寺院です。

古くから4基の高まり（建物跡）と多くの古瓦の出土が知られていました。

昭和14年（1939）からの発掘調査によって、金堂の東西にそれぞれ塔を配置し、東塔～金堂～西塔が一直線上に並ぶ特異な伽藍（がらん）配置をもつことが明らかとなりました。金堂跡の礎石（そせき）には、すべてに柱座（はしらざ）を造り出し、東塔跡の基壇（きだん）上には塔心礎（とうしんそ）（中心礎石）も見ることができます。

出土した古瓦の豊富さとともに文字瓦も見られ、奈良時代の東国への仏教文化の伝わりを知るうえでも重要な遺跡です。

国指定文化財（史跡）  
昭和17年7月21日指定  
奈良時代  
所在：久地楽（古郡地内）



問  
生涯学習課 ☎ 22-0183

国民健康保険の医療費に見る生活習慣病

高血圧は、自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと動脈硬化が進行する割合が高くなり、脳卒中や心臓病などの生活習慣病を引き起こす場合があります。

高血圧は、自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと動脈硬化が進行する割合が高くなり、脳卒中や心臓病などの生活習慣病を引き起こす場合があります。



表1は、平成21年5月の1か月間に、主な生活習慣病の治療にかかった筑西市の医療費です。医療費総額の1/5が生活習慣病で占められ、中でも高血圧性疾患がトップになっています。

高血圧予防のポイントとは、早期発見です。生活習慣をすぐに変えることは難しいかもしれませんが、少しでも意識して改善していくことが大切です。

まず、自分の血圧を知るために家庭や健康診断等で定期的に測ることから初めてみませんか？

表2のように、生活習慣病にかかる筑西市民1人あたりの医療費は、高血圧性疾患の場合、1か月で1,177,277円、1年間では『子ども手当て1か月分』に相当する金額になります。表3は、高血圧性疾患で医療機関にかかった割合を年代別に示しています。50歳を過ぎると徐々に増加し、60歳代で最も多くなっています。

表2 筑西市の生活習慣病にかかる市民一人当たりの医療費

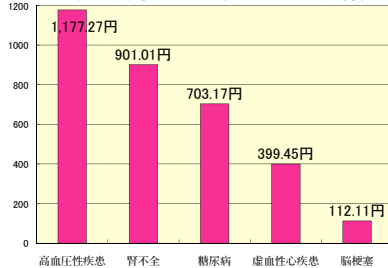


表1

疾患名	医療費総額 (千円)	割合 (%)
高血圧性疾患	45,867	7.67
腎不全	35,105	5.87
糖尿病	27,396	4.58
虚血性心疾患	15,563	2.6
脳梗塞	4,368	0.73
全体の医療費総額	597,660	—

出典：茨城県の国民健康保険医療費状況（平成21年5月診療分）

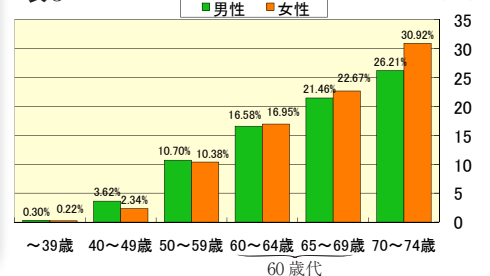
21.45%  
（生活習慣病で医療費の1/5を占める）

### 血圧を上げないための生活習慣のアドバイス

- 塩分を減らすことからはじめよう  
(男性：9.0g/日未満、女性：7.5g/日未満)
  - 太りすぎに注意しよう
  - 運動を習慣づけよう
  - お酒は1日1合までにしよう
  - ストレスや急激な温度差に注意しよう
  - たばこをやめよう
  - 十分な睡眠をとろう
- (参考：厚生労働省 生活習慣病を知ろう)



表3 筑西市の高血圧性疾患の年代別受診状況 (%)



SEKISHO Service Safety Sincerity

あなたのそばに。セキショウグループ。

関彰商事株式会社

本社 / 〒308-8512 茨城県筑西市一本松 1755-2 TEL 0296-24-3121

<http://www.sekisho.co.jp/>

ジュエリーマーノ 無料電話 0120-678-312

## 指輪のリフォーム

不要な貴金属高値買取！  
修理も格安にて！！

Before After

お見積り無料  
29,800円～

(株)タナカヤ ジュエリーマーノ  
桜川市岩瀬 113-3 岩瀬常陽銀行ヨコ

中央図書館

☎24-3530

『ゆうきをだして!』(おひさま絵本シリーズ)  
くすのきしげのり/原作 いもとようこ/文・絵



【佼成出版社】

「ぼく、このままでいい」そう思っていた野原の土の中の球根は、おひさまにあたためられてとうとうしている間に、うっかり土の上に芽を出してしまい…。成長することの素晴らしさを描いた絵本。シリーズ最新刊。

『ダメ!』(おひさま絵本シリーズ)  
くすのきしげのり/原作 いもとようこ/文・絵



【佼成出版社】

楽しみにしていた大好きなプリンを、くまくんに食べられてしまったりすくん。食べられたのもくやしいけど、「ダメ!」って言えなかった自分がもつとくやしい。りすくんは、その気持ちを伝える決意をしますが…。

『おばあちゃんのたんじょうび』(おひさま絵本シリーズ)  
くすのきしげのり/原作 いもとようこ/文・絵



【佼成出版社】

今日は、おばあちゃんの誕生日。ママが焼いたクッキーをミミーが届けることになりました。でも途中、おおかみのウルフたちにクッキーをあげてしまい…。相手を思いやるやさしさを描いた絵本。

明野図書館

☎52-2466

『初めてでもできる「会計」』  
宮田昌一/著 名和田彦、岩崎淳/監修



【朝日出版社】

自治会や町内会、趣味のサークルなどの運営に役立つ本。会計の実務の説明や監査の方法、自治会運営の問題についても書いている。巻末の様式集はコピー・ダウンロード可能。

『完 子どもへのまなざし』  
佐々木正美/著



【福音館書店】

「親の望むことをたたくさん」ではなく、「幼い子どもの望みを望んだとおりに満たす」ことを説いた正編から続編を経て、発達障害などもとりあげた完結編。優しく語りかけるような文体の本。

『あめふり』(こどものとも傑作集)  
さとうわきこ/さく・え



【福音館書店】

「雲の上の雨ふらしさん。ときどき休んじゃくれないかね」ばばあちゃんが文句をつけた。雨は前よりひどくなった。ばばあちゃんは怒って…。「ばばあちゃん」の本。

図書館イベント情報

●赤ちゃん向け読み聞かせ

ブックスタート・スタッフのみなさんが赤ちゃん向け絵本の読み聞かせをします。楽しい布の絵本もあります。  
▶日時=6月9日(木)午後1時30分~3時 ▶場所=中央図書館おはなしコーナー

●明野図書館 おはなし会

午後3時~ 明野図書館児童室  
▶6月12日(日)『コッケモーモー!』  
『みんなであなたをまっていた』  
▶6月19日(日)『こんにちは!へんでこライオン』『ねえとうさん』

●休館のお知らせ(中央図書館)

中央図書館は、6月13日(月)~18日(土)の期間、特別整理期間のため休館させていただきます。

休館中の返却は、図書館入口の返却ポストをご利用ください。ただし、破損の恐れがあるビデオ・CD・DVD・その他ポストに入らない資料は、休館明けに直接中央図書館カウンターへ返却してください。

●協和公民館図書室が開館しました

地震の影響で閉館していた協和公民館図書室が開館しました。図書の予約や受け取りも通常通り行っていますので、ご利用ください。

雑誌リサイクル

保存期限切れの雑誌を有効活用していただくため、無料で配布します。

6月25日(土)、26日(日)

午前10時~午後3時

中央図書館ボランティア活動室

- ・1人12冊までです。
- ・営利を目的としないことを条件とします。
- ・予約の受付はしません。
- ・各自、持ち帰り用の袋などをご用意ください。



司法書士 行政書士 土地家屋調査士

## 堀江潔事務所

財産管理のパートナー

土地建物登記 商業登録  
各種許可申請 測量全般  
債務整理手続

筑西しもだて合同庁舎北隣(筑西市丙136-6)  
☎0296-24-0234  
土曜日(午前中)も営業しております。  
お気軽にご相談ください。

あなたの不安を自信にかえる 受講し放題のパソコンスクール/資格取得認定校

## JOYパソコンスクール

見学・体験受講 随時受付中

- 入学金・テキスト代・PC使用代込み!
- パソコン完備(持ち込み可)!
- 好きなことを好きな時間に!(個別指導)
- 受講回数 無制限プラン
- 家族・学生・お子様割引あり
- 資格検定も当校で取れます

トククプラン 月額・税込少  
回数無制限 15,540円  
その他の回数プランもございます

開校日 午前10時~午後9時(土曜日は午後5まで) 定休日 日・月・祝

**結城校**  
結城市結城13435  
グランドドリームビル202号  
TEL 32-8500  
http://www.joybb.ne.jp/uyuki  
mail uyuki@joybb.ne.jp

**下館校**  
筑西市丙360  
スピカビル5F  
TEL 0296-25-7008  
http://www.joybb.ne.jp/shimodate  
mail shimodate@joybb.ne.jp

50円 無料駐車場完備