

いきいき美浦に人咲く 夢咲く 福祉咲く



美浦村

2014.10.1

Vol.

63

# しゃきようだより

特集

財産・健康・防災

知っていますか？

くらしの危機管理術

### 主な内容

- 「自分のまちを良くするしくみ」
- 体験から始める高齢者理解
- いきいき子育て支援金
- 赤い羽根共同募金
- 敬老会
- 各種お知らせ

支えあうココロ、未来へ。



初音ミク  
PIAPOLO  
www.piapro.net

## 赤い羽根共同募金

www.akaihane.or.jp

赤い羽根

検索

赤い羽根共同募金にご協力  
よろしく願っています。



illustration by 羽雪 © Crypton Future Media, INC. www.piapro.net piapro

歴史に

スポット

第3回

霞ヶ浦と美浦の  
かわり(前編)



美浦村しゃきようだよりの発行は赤い羽根共同募金の配分金事業で行われています。



## なぜ悪質商法にダマされてしまうのか

**特集****財産・健康・防災****知っていますか？くらしの危機管理術**

人は誰しも健康で幸せな生活を送りたいもの。

そのためには、様々な知識・情報を得て、トラブルを未然に防ぐことが大切です。



振り込め詐欺や利殖商法、資格商法や電話勧誘などの被害は後を絶ちません。うその投資話や振り込め詐欺など電話を使った手口で現金をだまし取られる被害は、全国で1日平均20件以上起きていて、私たちにも身近な問題です。例えば、首都圏に住む70代の女性は、たまたま電話で受けた投資話に乗せられて、気づいたときには老後の生活資金850万円をすべて使ってしまいました。人生が狂ってしまうこともある悪質商法、ある調査によると、被害者に共通する特徴が見られたのです。

### こんな人がダマされる！

- 自分はだまされないとと思っている
- 物事を善意に解釈して、誰にでも親切
- 相談する相手がいない



詐欺の被害者のほとんどが「自分はダマされない」と思っていたにもかかわらず、相手の手口の巧妙さに、巻き込まれてしまったそうです。「自分はだまされてるかも」と疑いながら、相手の話を聞く習慣を身につけて下さい。相手の申し出を断ることに罪悪感を感じてはいけません。大金が絡む決断は必ず誰かに相談し、誰にも相談できなければ消費生活センターに連絡を。詐欺師はあなたよりはるかに人間の心理を知っています。入念な準備をした上で、全力であなたをダマしにかかりますので「気を付けよう」という意識だけでは、とても太刀打ちできないのが現実です。

### トラブルにあわない方法

- 電話勧誘は「興味がありません」強引に切る
- 訪問販売は「家に入れない・その場で申し込まない」
- 不審なダイレクトメールは「無視」



電話相手のペースに乗せられないため、相手が話していても電話はすぐに切りましょう。家に入れると断りづらくなるので玄関先で対応。勧誘されたら見積をもらい、契約は慎重に。不審なダイレクトメールは無視。相手に連絡は絶対にしないように。

### 相談員に聞く「悪質商法 最近の手口とその対策」

昨年度の美浦村での相談件数は100件を超え、皆さんの周囲で被害は発生しています。

被害を防ぐために大切なことは、「悪質商法を撃退するのは簡単ではない」という事実の認識です。

相手は、良い人、困った人(当然「演技」です)になってあなたに近づきます。これは「良い人に対しては良い対応をしたい・困っている人は助けてほしい」という人間の心理を利用するもので、簡単に断りづらい印象を持たせます。そして「何かお困りなことはありませんか?」「簡単なアンケートにご協力を」という形で、あなたの弱みを探ってきます。もし、アンケートに「最近ヒザが痛い」と答えて、その名簿が健康食品業者に回ったとしたら・・・たとえ世間話でもあなたの情報は漏らしてはいけません(ちなみに健康食品を購入の際には、かかりつけの医師に相談してください)。

人間は、必要だと思わなければ物を買いません。しかし、セールスの電話や訪問販売は、必要か不要か分からない商品を、あの手この手を使って、さも必要だと思わせる技術に長けています。対策としては「絶対にその場で返事をしない」ことです。相手に「屋根の修理が必要」と言われたら、その言葉の真偽を自分で判断するのは難しいと思います。契約は後日でも出来ます。我々や専門家に相談したり、インターネットで調べたりするなど、契約は慎重に行ってください。「即決しない・相談する・よく調べる」ことが悪質商法の被害を防ぎます。少しでも不安なこと・分からないことがあったら、すぐ消費生活センターに連絡してください。(美浦村消費生活センター 電話 885-7141)



美浦村消費生活センター  
相談員 篠田京子さん

## 肉と卵は健康に悪い？ 偏食が引き起こす新型栄養失調

70歳以上の5人に1人が、3食しっかり食べているのに栄養失調に陥るといふ“新型栄養失調”に該当するといわれています。この状態を放置すると、筋肉が衰えて寝たきりになったり、免疫力の低下や、心臓疾患のリスクが高まるといわれています。その一因は「年を取ったら粗食が健康によい」といった、間違っただけの食生活にあったのです。



### こんな人が新型栄養失調に！

- 粗食が体によいと思っている
- 肉・卵は体に悪いので食べない
- ひとり暮らしなので好きなものしか食べない

“新型栄養失調”とは、タンパク質（アルブミン）の不足が原因です。タンパク質は高齢になっても若い人と同じ量が必要なので、肉・魚・卵・豆腐などタンパク質が多い食品を積極的に、野菜も含めてバランス良い食事を取る必要がありますが、「肉・卵は健康に悪い」と思いこみ、偏った食生活を送ると、タンパク質が不足し、体の機能の老化が進みます。これは、自分の好きなものだけを調理しがちな、ひとり暮らしの高齢者に多く見られます。下記に上げた10品目を毎日食べるようにして、栄養バランスの良い食事を取りましょう。もちろん食べすぎは厳禁です。

### 毎日食べるべき10食品群

- ①肉 ②魚 ③卵 ④乳製品 ⑤油脂 ⑥果物 ⑦いも類
- ⑧海藻類 ⑨大豆類 ⑩緑黄色野菜



## 災害から逃げ遅れないために知っておきたい人間の心理

多くの災害は予告無くやってきます。災害に対して「避難する」ことは自分の命を守るための当然の行動ですが、私たち人間は、安心を求め、集団の中で生きている社会的な動物のため、心身ともに突然の災害に対応することが出来ず、危険が自分の身に迫ると、普段では考えられないような心理状態になり、逃げ遅れることがあるのです。



### 人間の本能にまかせると「逃げ遅れる」

- 正常性バイアス・・・非常ベルが鳴っても「誤作動だろう」と決めつけて安心する心理
- 集団同調性バイアス・・・「みんなが逃げないから大丈夫」と周囲に合わせて安心する心理

人は、何か異常を感じても、何かの間違いだと思いたがる生き物です。これは、「正常性バイアス」とよばれ、避難が遅れてしまう一因となっています。「周囲の人が逃げないから大丈夫」と思って危険を避けられなくなるのが「同調性バイアス」です。今年起こった韓国フェリー沈没事故では、船が横転したにもかかわらず、多くの高校生が逃げることなく船内で動画撮影などを行い、逃げ遅れて犠牲になりました。これは、この2つのバイアスにかかっていた可能性があります。

我々は、災害時に誰しもこのような心理状態になります。しかし「自分は今、バイアスにかかっている」と気づくことで、理性的な行動をとれる可能性が高まります。災害時にきちんと逃げることは、簡単ではありません。この心理を十分に理解し、正しい行動を取りましょう。



赤い羽根  
共同募金  
10月1日～12月31日

「自分のまちを  
良くするしくみ」

期間 10月1日～12月31日

**赤い羽根共同募金**

今年も10月1日から赤い羽根でおなじみの共同募金が始まりです。  
美浦村では3,770,000円を目標額に募金運動に取り組みます。  
様々な機会でご案内しておりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 募金の8割が美浦村の福祉に使われます

共同募金に寄せられた寄付金は、皆さまの身近な地域で子どもや高齢者・障害者などのため、さまざまな福祉活動に大きな役割を果たしています。

昨年度、皆様から寄せられました赤い羽根・歳末募金の合計額のうち、約85%が社会福祉協議会をとおして、村内の福祉事業に使われています。

## 平成25年度実績 赤い羽根募金配分金事業

### ○配食サービス(約76万円)

ひとり暮らし高齢者の健康増進と安否確認を目的として、民生委員やボランティア、福祉団体等のご協力を得て、月2回(年24回)夕食用の弁当を配達しています。

### ○福祉交流活動(約33万円)

親・子・孫が輪投げを通してお互いに交流することを目的とした「三世代ふれあい輪投げ大会」、保育所児と老人クラブ会員がレクリエーションをとおし、世代間のふれあいを深める「保育所児と高齢者のふれあい交流会」(荒天のため中止)、親子の絆を深める「いきいき親子社会体験バスツアー」を実施しました。



三世代輪投げ大会

### ○高齢者祝賀(約63万円)

永年にわたり社会に貢献された高齢者の長寿等を祝福し、福祉の増進を図ることを目的として、敬老会(荒天の為中止)、金婚祝、健やか最高齢者祝、喜寿祝を実施しました。

### ○社協だより発行(約76万円)

当会のお知らせやご案内を掲載した当広報誌を年4回、村内の約5千世帯にお届けしました。

### ○ホームページ運営(約13万円)

社協の事業・活動や今後の催し物を、皆様に早く・わかりやすくお伝えできるよう、ホームページを運営しています。

## 歳末たすけあい事業

年の暮れに支援を必要とされる方や、1人暮らしの高齢者等が、明るくお正月を迎えるために支援する事業です。

### ○「猫の手貸します」シルバー人材センター利用券贈呈(約16万円)

年末の大掃除等が困難な世帯を支援するため、掃除や障子の張り替え等を行っているシルバー人材センターの利用券を進呈しました。

### ○「サンタが美浦にやってくる」クリスマスプレゼント贈呈(約11万円)

支援が必要な母子・父子家庭世帯の幼児・児童・生徒35人に対し、サンタクロースが自宅を訪問し、お菓子入りブーツをプレゼントしました。

### ○歳末餅つき大会(約6万円)

高齢者と児童との交流を目的として、児童館と協力してお正月豆知識クイズや餅つき体験を行いました。



歳末餅つき大会

### ○歳末たすけあい支援(約73万円)

支援を必要とする世帯が温かな年末年始を迎えられることを目的として、商工会発行のクーポン券の進呈を行いました。

### ○歳末地域福祉活動助成(約2万円)

支援を必要とする人たちが地域の中で安心して暮らすことが出来るよう、たすけあい支え合いなどを目的とした事業を行う団体に活動費の助成を行いました。



## 体験から始める高齢者理解



安中小学校 3～4年生  
大谷小学校 6年生

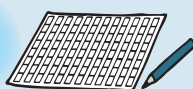
子どもたちは、誰もがいずれ年を取ることは頭では理解していても、高齢者の姿を見て、それを未来の自分のこととして考えることは容易ではありません。「高齢者は自分とは違う種類の人間」とさえ考えがちです。

よって、高齢者の身体的な特徴を理解するために、自分の身体を使って学習し、様々な日常の中にどのような不便を抱えているのかを体感するため、安中小学校で高齢者疑似体験と車いす教室を、大谷小学校で車いす教室を両校の依頼により開催しました。

ここを起点として、高齢者に対して関心を持ち、意識することで、高齢者問題や福祉問題に関わっていく福祉教育の入口になることを願っています。



## 敬老会



敬老の日、村内で75歳以上の方の長寿をお祝いし、村中央公民館で美浦村敬老会を開催（美浦村と共催）しました。

村内の小学生3名による敬老作文の発表が行われ、高齢者に対する思いやりと感謝の気持ちが込められた、素晴らしい内容の作文を発表してくれました。

当日は美浦中学校の生徒と村ボラ連協会員が会場準備や座席案内などのお手伝いを、村シルバーリハビリ体操指導士会が休憩時間に体操を実演してくれるなど、多くのボランティアの方々に支えられた敬老会となりました。



安中小 殿岡 舞さん / 大谷小 岡村 雄大さん / 木原小 高橋 陽向さん





ご存じですか？

## 美浦村いきいき子育て支援金

本会では、「安心して暮らせるまちづくり」をめざして福祉活動を推進しておりますが、その一環として、子どもを安心して生み育てることのできる環境をつくることで、地域の活力が生まれるよう「いきいき子育て支援金」を支給しています。

### 対 象

1年前から美浦に住民登録があり、第3子以降の子（以下、対象児という）を養育している親権者で、対象児が1歳～3歳であること。

### 支援金額

1～2歳児 2万円 / 3歳児 1万円

### 申請期間

対象児の誕生日から1年以内  
(例えば、1歳児支給は1歳の間だけ申請できます)

### 申 請

自己申請になりますので、美浦村いきいき子育て支援金支給申請書に戸籍謄本（初回のみ）、住民票謄本を添えて提出して下さい。申請書は、本会窓口にあります。

○細かい支給条件等がありますので、詳しくはお問い合わせ下さい。



受講者募集

## 男の料理教室

包丁をにぎったことがなくてもOK、年齢も問いません。男性のみなさん、料理を通して地域での生きがい・仲間づくりしましょう！

開催日程 11月～3月（全5回）  
10：00～13：00

定 員 16名（予定）  
内 容 人気の定番料理を中心に調理  
参加費 一人3,000円(全5回の食材費)  
場 所 美浦村保健センター調理室  
申込方法 10/31（金）までに  
社会福祉協議会へご連絡ください。



いきいき

## 親子社会体験

参加者募集

### バスツアー

江戸東京博物館 見学 &  
本所防災館で災害体験

親子の交流を深め、体験活動の楽しさを感じてみませんか？

開催日 11月30日（日）  
対象者 村内に居住する小学生とその保護者  
人 数 30人  
費 用 1家族 1,000円  
詳 細 社会福祉協議会へお問い合わせ下さい

詳しい情報はココから



## 大切にします！あなたの善意 (敬称略)

- ◇善意銀行  
美浦村民ゴルフ大会ワンオン募金……………¥10,771
- ◇やまゆり基金  
匿名(1件)……………¥100,000
- ◇古切手など  
栗山工業株式会社/フィールドパック株式会社  
濱治秀隆/永作美代子/武田優/Y/匿名(9件)
- ◇車いす1台  
千葉県ヤクルト販売株式会社

<平成26年6月18日~平成26年9月17日寄付分>



千葉県ヤクルト販売株式会社様より

美浦村社会福祉協議会では、寄付金の他、古切手や使用済み  
テレホンカード、書き損じ葉書を受け付けています。  
※古切手を収集の場合、切手のまわりの余白を5ミリ~1センチ  
位残して切り取り、日本切手と外国切手に分けてください。

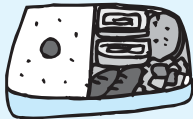
### ◇配食サービスのご案内

70歳以上の独居高齢者で見守りが必要とされる方に、食生活の支援と安否確認を目的として、ボランティアの方による手作りのお弁当を民生委員やボランティアが月2回お届けします。

#### 【お問い合わせ】

TEL: 885-7080

担当 増尾



※この事業は赤い羽根共同募金配分金で行われています。

## 社協の相談事業《無料・要予約》

会場：老人福祉センター ◎予約受付 TEL: 885-7080  
担当：増尾

### 心配ごと相談所

相談日：第1・3月曜日

(祝祭日の場合は翌営業日 ※年末年始を除く)

時間：午後1時 ~ 3時

### 弁護士による法律相談

10月 相談日:10月22日(水) 予約開始:10月1日(水)

11月 相談日:11月26日(水) 予約開始:11月4日(火)

12月 相談日:12月24日(水) 予約開始:12月1日(月)

時間：午後1時30分 ~ 4時

## 臨時職員募集

### ◆募集職種

介護保険事業所(訪問介護) 臨時介護員  
介護保険事業所(通所介護) 臨時介護員  
採用予定人数 各1名

### ◆勤務時間

◎訪問介護 9:00~17:45(シフト制による)  
◎通所介護 8:30~17:15(8時間勤務)

### ◆勤務日数

両職種とも週2日~4日 ※応相談

### ◆時給

両職種とも900円~920円  
(資格による) ※1年後に昇給あり

### ◆待遇

(交通費)支給(有休)半年後に付与  
(社会保険)加入(その他)臨時職員雇用管理規定に基づき支給

### ◆応募資格

健康状態が良好で、次の要件を満たしている人  
(村外居住者も受験可能です)

### ◆応募方法

①ホームヘルパー2級または介護福祉士資格所有  
②昭和34年4月2日以降に生まれた人  
③普通運転免許所有  
④美浦村職員採用規程の欠格事項にあたらぬ人

### ◆選考方法

両職種とも、市販の履歴書に必要な事項を記入し、写真貼付の上、資格を証明する書類の写しを添えて提出してください(郵送可)  
申込期限:10月31日(金)到着分まで  
(事務局での受付は、土日・祝日を除く  
8:30~17:15)

### ◆問い合わせ先

詳細については、後日、応募者に直接  
通知します

### ◆お問い合わせ先

美浦村社会福祉協議会事務局  
美浦村受領1546-11  
電話番号:029-885-10038

## 編集後記

今年の夏は異常気象が多く見られ、場所によっては局地的に豪雨が 발생し、大規模な災害がもたらされました。被害に遭われた皆様に心よりお見舞い申し上げます。さて、今回の特集にはくらしの危機管理術が掲載されています。常日頃の備えと共に、心理的な面を理解し、適切な行動をとることが大切になります。また情報もしっかりと得ることも大切です。私は、村内の災害情報は「美浦村防災・防犯Web」を活用しています。(N)

社会福祉法人  
美浦村社会福祉協議会・  
美浦村デイサービスセンター

〒300-0424  
茨城県稲敷郡美浦村受領1546-1  
TEL: 029-885-0038  
(社会福祉協議会事務局)  
: 029-885-8885  
(美浦村デイサービスセンター)  
FAX: 029-840-4552  
ホームページ  
: <http://www.mihoshakyo.jp>

美浦村老人福祉センター・  
ボランティアセンター・  
美浦村自立支援センター「ホープ」

〒300-0421  
茨城県稲敷郡美浦村木原150-2  
TEL: 029-885-7080  
FAX: 029-885-1042  
(福祉センター・  
ボランティアセンター)  
TEL: 029-885-6010  
FAX: 029-886-3633  
(自立支援センターホープ)



## 歴史に

## スポット

第3回  
霞ヶ浦と美浦のかかわり(前編)

1000年前の霞ヶ浦は香取海の一部だった  
※関東地方整備局ホームページより  
<http://www.ktr.mlit.go.jp/kasumi/kasumi00131.html>

## ◇霞ヶ浦でタイが釣れた

今から千年以上前の8世紀当時、霞ヶ浦一带は香取海と呼ばれ、北浦や印旛沼とつながり、東京湾ほどの広さを持ち、海水が容易にさかのぼる湖でした。舟子から余郷までの霞ヶ浦に面していた地域では、黒鯛スズキ、ハマグリといった海産の魚貝が良く捕れたという記録があります。しかし、江戸時代以降の利根川東遷や、1783年の浅間山噴火により飛んできた大量の灰が河口に堆積することで淡水化が進み、現代の姿に近づいてくると、魚種はコイ・フナ・ワカサギ・シラウオなどの現在の姿に変わってきました。

## ◇霞ヶ浦で生まれた帆引き船

この豊富な水産資源を管理するため江戸時代に霞ヶ浦で漁業を行う

41村が、霞ヶ浦四十八津と呼ばれる自治組織を結成し(美浦でも湖畔の村々は加入していました)、霞ヶ浦を入会(共同)管理していました。漁業資源の保護を図り、湖の秩序を維持するため、従来の漁業の慣習を明文化した「霞ヶ浦四拾八津掟書」を作成し、漁をするときの漁具、漁法、漁期の制限について規定しました。

有名な帆引き船は、明治時代に霞ヶ浦の漁師によって考案された船です。帆と網を結び、風力で網を引き、少人数での操業で大量の漁獲が得られたため、ワカサギ・シラウオ漁に用いられて広く普及しました。霞ヶ浦にたくさんの帆引き船が浮かぶ美しい景観は、エンジン船の普及により失われ、現在は観光用の運行のみとなっています。



平成百景に選ばれるほどの美しい景観  
※茨城県ホームページより

## ◇交通の主役だった船

鉄道や自動車が発達するまで、人や物の大量輸送には、船は欠かせないものでした。特に江戸時代には大量の年貢米を江戸で換金する必要があつたため、各地の大名が何万俵という米を船で江戸へ運んでいました。東北から出船する場合、鹿島灘の難所を回避するため、那珂湊より酒沼に入り、河川や陸路を伝い北浦や霞ヶ浦から利根川を遡航して江戸へ入るルートが確立され、仙台藩主伊達政宗もこの基盤整備に努めました。美浦村でも木原や牛込、端山や余郷に河川問屋があり、荷物の運搬や積み荷の売買を行い、賑わっていました。米・麦・薪・木炭・繭等を出荷し、干鰯などの肥料や塩・砂糖などを仕入れていたようです。

明治になると文明開化で外国の技術が導入され、帆を使わずに船体の両側面の水車を回転させて進む蒸気船が霞ヶ浦の就航を開始しました。風力や風向きに左右されないことで安定した運行が出来たため、水上交通はますます盛んになっていきました。土浦と銚子や佐原、鹿島を結ぶ航路には木原も含まれ、木原の河岸には川岸屋という蒸気船の客を対象とした茶店・宿泊施設があり、周囲は乗降客や商人、人力車夫や芸者たちで賑わっていたそ

うです。あんパンが1個1銭の時代、木原から乗船すると運賃は片道で土浦(現土浦市)まで9銭、佐原まで26銭でした。



明治時代、蒸気船は文明開化の象徴  
※関東地方整備局ホームページより  
<http://www.ktr.mlit.go.jp/kasumi/kasumi00113.html>

## ◇安中の便利屋船

当時の農家は毎日休みもなく働き、買いいものも満足に出来ない状況でした。そんな人たちの代わりに買いいものを代行したり、農作物を運送したり、土浦まで人を運んだのが、便利屋船とよばれる船です。大山丸・八井田丸・大須賀津の村田丸・木原のえびす丸・舟子の稲荷丸などが、昭和初期頃まで庶民の足として運行していました。次第に鉄道やバスに交通の主役の座を奪われ、衰退していきました。その公共交通網も現代では、マイカーの普及に連れて不採算路線はどんどん廃止・縮小にいたり、(協力:美浦村文化財センター)(参考資料:美浦村誌/ふるさと美浦の民俗/美浦村史研究)