



### 寒さに負けない食事

日増しに寒さが身にしみることです。寒い日を暖かく過ごすためには、外側からだけ暖めても効果がありません。「完全な栄養」で体の暖房能力をできるだけ高く発揮することです。

#### ◎腹もちのよい脂肪

お腹がすくと、寒さがひとしお身にしみ体が冷えてきます。そこで、お腹がすかない工夫として、なるべく腹もちのよい脂肪をとること。油料理を食べることです。寒い中へ出かけるというときは、糖分、でんぷん質のものなど、早く燃えて熱量になるものをとるといいでしょう。

#### ◎体を暖めるたんぱく質

積極的に体を暖めるには、たんぱく質をたくさんとることです。たんぱく質には脂肪を燃やす働きがあって体温を保持するのに都合なものです。日本人に多い冷え性もたんぱく質の不足が原因しているようです。たんぱく質を含む食品は、肉、魚、牛乳、卵、大豆など。

#### ◎かぜの予防にビタミンA

ビタミンAはのどや鼻の粘膜をじょうぶにします。ビタミンAを含む食品はレバー、卵黄、バター、うなぎ、緑黄野菜、カキなど。動物性食品は、どんな料理でもよいのですが植物性のビタミンAは、油といっしょに調整したほうが吸収量が多くなります。油いためや、サラダにして食べるとういでしょう。

#### ◎寒さを防ぐビタミンC

ビタミンCはストレスに対して抵抗力をつけます。副腎がストレスに抵抗するホルモンを分泌するのに、ビタミンCが必要だからです。不足すると寒さに抵抗できません。ビタミンCは新鮮な野菜類や、いも類、みかん、レモン、キンカンなどに多いのです。

### 第1回乳牛種豚共進会 盛大に開く

#### 乳牛、種豚37頭が出品

八郷町第一回の乳牛種豚共進会は、町が主催し、農協などが後援して、十一月二十八日八郷農協新庁舎建設敷地に乳牛、種豚

八郷町は農業構造改善事業を実施するため、農業構造改善事業促進対策実施要領にもとづいて、昭和四十二年からの実施を目標に基本計画をつくり、農林省と協議を重ねてきたが、このたび総額一億五千九百九十一万円の事業費が認定された。

- ◎「養蚕」と「肉豚」 養蚕の振興を図るため水田の省力化を推進する。このために次の事業を行なう。①水田のほ場整備 ②養蚕共同飼育所をつくる ③養蚕の多頭飼育と流通機構の改善を図る
- ◎トラクター三台の購入
- ◎動力防除機二台の購入
- ◎稚蚕共同飼育所を二むね建てる
- ◎肉豚集荷所を一むね建てる
- ◎防疫車一台の購入
- ◎肉豚輸送車の購入

以上の設備経費として一億六千九百九十九万円を見込む。

◎「養蚕」 養蚕の振興を図るための稚蚕共同飼育所、稚蚕共同桑園の増設、またほこれと合わせて既設桑園に散水施設、薬剤散布施設など近代化施設を設備する。



乳牛、種豚37頭が出品された。共進会は快晴に恵まれ、開会式の九時までは、乳牛、種豚がぞくぞく搬入され、会場は、赤、青、黄などののぼりと人でうずまった。

### 農業構造改善 小桜など4地区を実施

#### 42年度から3か年の継続事業で

農業構造改善事業を実施するための基本計画がまとまり、小桜地区など4地区を昭和42年から3か年間、1億5千991万円で実施することになった。

計画樹立について準備を進めています。これらの事業に要する費用は、国庫補助金、近代化資金自己資金などによってまかなわれるが、計画にあたっては直接生産に結びつくものから順次実施する予定です。なお、事業の実施地区及びおもなる事業の内容は次のとおりです。

区分	新	旧
老令年金	72,000	30,000
母子年金	55,200	19,200
障害年金	60,000	24,000

30年間保険料を納付したとき  
第2子以下1人について4,800円が加算  
1級障害者のときは1,200円を加算

国民年金について、昭和四十二年一月から大幅な改正が行なわれ、老後の保障がますますよくなります。これは、物価が上がってもしゅうぶん償還のうらみがある年金、また、ほかの年金制度と同じ水準の年金にするため、改正したものです。そこで一月から改正される年金について書いてみます。

改正されたおもな点 00  
老令年金の改正されたおもな点は、これまで年単位で起算されたのが、改正により納付期間の月数に二百円を乗じた額が、年金とした交付されるようになりました。また、この保険料について

1月から国民年金大幅な改正 保険料も200円と250円に  
途中で何らかの都合により免除申請を出して保険料が免除された場合は、二百円の三分の一の額に免除された月数を乗じた額が年金として交付されるようになりました。母子年金や障害年金も大幅に改正され支給額が増額される。

#### 若妻学級開設予定日

回数	課目	開設月日			
		開	設	月	日
①	第1課 妊娠の喜び	-	-	-	-
	第2課 妊娠中の衛生	-	-	-	-
	第3課 妊産婦の栄養	-	-	-	-
②	第4課 お産の準備	1.9	1.10	1.16	1.17
	第5課 お産の経過	-	-	-	-
③	第6課 産後の生活	1.23	1.24	1.30	1.31
	第7課 赤ちゃんの着物	-	-	-	-
④	第8課 赤ちゃんの育て方	-	-	-	-
	第9課 赤ちゃんのおふろ	2.6	2.7	2.13	2.14
	第10課 家族計画	-	-	-	-

(注) 時間はいつの日でも午前9時30分～12時まで

◎技術教育 在隊中は、各種技術の公的資格、免許が得られるよう特別な技術教育が行なわれます

◎入隊 受験後約一カ月で入隊

◎待遇 身分は国家公務員で初任給一四、一〇〇円のほか手当つき、衣服、食事はすべて無料で支給されます

◎手続及び試験 応募に必要な書類は、町の住民課に用意してあり、受け付けは毎日行なっています。試験は簡単な筆記試験、口述試験及び身体検査を行ない一日で終了します。なお、試験は土浦、古河勝田の各自衛隊駐とん地及び地方連絡部(水戸、日立)で毎月実施しています

#### よい子を産み育ててゆくため 若妻学級開く

新しい生命を作り、父となり母となることはこのうえない喜びであり、たいせつなことです。そこで、大きな責任と愛情を持って心身ともに健康なよい子を産み、育ててゆくための正しい知識として妊娠、出産、育児、家族計を贈ります。

◎応募資格 入隊する月の一日現在で、一八歳以上二五歳未満の男子で、中学卒業程度以上の学力がある者

◎自衛官募集 二等陸海空士

#### 県議会議員 1月8日が投票日

表、裏みて立派な人を県会へ  
県議会の解散による県議会議員一般選挙が一月八日に行なわれることになりました。八郷町は明るく正しい選挙宣言の町です。買収、供応など違反のない明るい選挙であってほしいものです。

12月の納税  
固定資産税 第3期分  
国民年金保険料  
10、11、12月分  
有線放送使用料  
今月の納期限は26日(月曜日)です。よろしくねがいます

成人式典  
○とき 1月15日午前10時から  
○ところ 鹿島神宮  
当日は各地区までバスが迎えに行きます。式のあと香取神社を参拝、鹿島港その他を視察。昼食は用意し、成人者には案内状をだします。

移動図書館  
「ときわ号」の巡回日  
1月12日  
駐 車 場 駐 車 時 間  
八郷農協 林支所前 午前10時から  
" 芦崎 " " 11時20分から  
" 小橋 " " 午後1時40分から  
◇50分間駐車します。気軽にお願いいたします

心配ごと相談日  
1月は  
11日、18日、25日  
いつでも好きな日に八郷公民館小会議室においでください



⑩東成井小学校

東成井小学校は八郷町の東端にあって、明治二十三年の陸軍大演習のさいに明治天皇がご統監なされたいわれのあ

木が植えられ、手入れされた緑の芝生が広がり、遊具も一応そろえられて、児童の環境づくりに、歴代の校長先生が努力し、それに地域の父兄のかたがたの協力が積み重ねられてい

児童全員が参加して毎週火曜日と金曜日との二回パレードの練習をつけ、楽器の演奏にもしだいに慣れてきて快音をひびかせています。

「文化の日」の前日、丸山古墳及び博物館建設についての茨城放送(録音)を二時間前にして、町の社会教育係から、有明中の付近に石かんが発見されたから

石かんも立派な文化財

財を発見したときは、遺失物法によって警察にすぐ届出ることになっていました。また、第八四条によると、古墳からの石かんなどを発見したときの土地所有者は、現状を変更す

町では、町道のうち主幹道路の砂利道解消と整備を図るため道路整備五カ年計画を五月につくり、国庫補助の認可申請をしていましたが、このほど本年度分の国庫補助事業が決定しました。

第一番目の町道舗装

道路整備五カ年計画にもとづく第一番目の町道舗装として、柿岡北町地内(下宿高校線)の北町から八郷高校前までの延長七五五メートルを、十一月二十九日昭和道路工業株式と

町統計大会

茨城県統計大会が、十一月十一日午前十時から水戸市の県民文化センターで開かれ、関係者が多数出席した。大会の席上優良調査員の表彰が

町三名が受賞

自転車通学の集団などは必ず左端をたて一列に、歩行者は右端を注意して歩く

Table with 2 columns: Name and Registration Count. Includes entries like 岡幡穂瀬会部, 柿小芦恋, etc.

選挙人名簿の制度が大幅に変わり、さる六月二十日の実

新しい選挙人名簿 登録すると永久に

転入者の登録には証明書

熊調査に基づき調製した名簿が九月三十日から「永久選挙人名簿」として発足した。これからの公職の選挙(国會議員、知事、町長など)はすべてこの名簿によって行なわれることになりす。そして、この名簿にいったん登録されると八郷町に住所を有する限り永久的に登録されるわけ



第7回町民レクリエーション大会

楽しい1日をすごす

第7回町民レクリエーション大会が、好天に恵まれた11月20日柿岡教場グラウンドに小・中学生、婦人会員など多勢の町民が参加して行なわれた。



(分科会に別れて熱心に話し合い)

午前9時30分南中プラスバンドの吹奏で開会。町内小学校じまんの鼓笛隊のパレード、老人たちの敬老玉手箱、そろうの手拭をした婦人会員の民謡踊りや東西に別れての綱引きなど、もりたかさんのプログラムが午後3時まで続けられ、1日をレクリエーションで楽しんだ。

道徳教育 二市一郡から250名 分科会に別れて討議 道徳教育八郷地区研究集会在十一月二十九日午前九時三十分から八郷公民館で行なわれ、二市一郡から一五〇名町内から一〇〇名が出席し、道徳教育の充実をめざして話し合いを行なった。

明るい窓

百寿会員 つつじを記念植樹 小幡、小幡の百寿会員約六〇名は、百寿会結成七周年を記念して十一月六日南中学校へ、つつじ約一六〇本を植樹した。

石岡の一市民

十一月十三日、石岡市の一市民から町の社会福祉協議会へ、一〇万円の小為替が送られてきました。

支団映画会の利益金

青年団小幡支団(支団長渡辺仁君)では、映画会を行なった利益金の一部一〇万円を、子どもたちのために使ってくださいと小幡小学校へ寄付しました。

友部正一(大塚)

友部正一(大塚) 岩波芳松(上青柳) 統計協会総裁賞 関 藤吾(弓弦)

狂ってる世の中

とんでもない世の中である。狂ったとも言わねばならないようなことが、続々と報せられる。サイの河原の石をつむぶように、われわれのやわっている地味な仕事とときどき馬鹿らしくなってくる。しかし、底まで腐っているのだろうか。

刺激を求める人情

ひとつは、マスコミの異常なとりあげかたと詳細な報道によると思われる。紙面いっぱいデカデカと書き添える。非情な映像をプラウン管にうつしだす。これでもか、これでもかと、もちろん日々あたらしい刺激を求める人情にこたえるためであり、過当競争のせいでもある。大衆社会現

戦後二十年

紙上講座 望ましい動きが

象や現代資本主義などからくるもので、急にはどうにもならない。とにかく、次から次へやられると、すべてそうなのかと間違えやすい。現実にはノーマルな生活や考えかたがおそらく九九・九多をしめていっているのではないだろうか。

上、下層部がハイ

キリストは、弟子にむかって「汝らは地の塩なり、世の光なり」とはげましていたが、現代社会で地の塩たり、世の光たるものは、案外中流家庭ないしは庶民階層にあるとみている。上層部のハイとギマンがひどく、犯罪や非行が底辺を腐蝕しつつあるが、その中間のところは健全な小

市民階層が横たわっていると思うのである。

目あるものは見よ

戦後二十年たったいま、しかも、それがこのごろジリジリと望ましい方向に動きだして来た。目あるものは見よと言いたいのが一般大衆もそれがわかるはずだ。まず、オリンピックである動きがみえはじめた。戦後二十年でかなり変わりは

特別寄稿

北総酪農は一戸の全面協業経営で、乳牛一〇〇頭、水田二二ヘクタールを所有している。これらは戦後においてもっとも著しいものである。来年は明治百年を迎えるが、これからは、表面や内外の現象に一喜一憂することなく、社会、民族の内なる底流に目をそそいで、力強く社会教育という仕事をおしすすめていくことがたいせつだといふ。

八郷16チームで接戦

八郷高校が総合で優勝

Table with 3 columns: Team Name, Time, and Rank. Lists 16 teams and their performance in the relay race.



(スタート後のせりあい=下川橋付近)

16チームのほかにオープン参加として八郷高校と有明中の敷地整地に来町している陸上自衛隊の一六チームで、午前十時十分関東鉄道南営業所前を町長のピストルを合図にいっせいにスタートした。

コカブの栽培指導を受ける青年学園生

成田山で昼食を取り、次に視察地、鹿放ヶ丘農園開拓農業協同組合をたずねた。この組合は本県の内原町にある。八月まで十月収穫、十月まで十二月収穫、十一月まで二月収穫、二月まで五月収穫の四つ

千葉県の協業農家を視察

協業農家を視察した。この研修を通じ、農業に生きる者が互に話し合うことができたことは大きな収穫であった。こうした数々の協業農家、明日の農村のモデルでもある協業農家を視察することは、われわれ農業をする者にとってぜひ必要である。現在の日本農業は、曲りかどにきた農業、三ちゃん農業などといわれています。

17回石岡駅伝

町勢ふるわず 一七回石岡駅伝競争は、十二月三日中学、青年二八チームが参加して行なわれた。八郷町から出場したチームの成績は次のとおりです。

恒例の菊花品評会

鉢物、盆栽など200点 八郷町養菊会では、恒例の菊花品評会を十一月三日から二十三日までの間、常設種圃支店構内で開催、審査のあと町民に公開した。

遺族とともに

待ちまじ幾年ぶりか詣ふて来し靖国の宮居清しかりけり 遺族らのみ霊を仰ぐ目なきしの晴々しもよ心おきなく しづけさの極みと思ふみ鏡をとほして結ぶころころころが 心披きまじ良き人に近づきて許しを乞ふと涙ながれ来 拍手の音もいかに鏡のみにしはし去りがたく居り

俳句

水門にとよよと冬の水至る 東成井 小池 西保 社前にて落葉焚き居り賑はしく 小見 高野 曉風 書に倦みて庭の落葉を掃きに立つ 山崎 荒井 岳山

文芸

自由花盆養物の部 ①植木昭 ②山中金太郎 ③岡野正 ④鏡花切花の部 ①木村源 ②中島次男 ③小原慶四郎

月岡

故郷に残した妻子を想い稼ぐ霜夜の零下五度 加生野 田村 華舟 苦勞仕達けて早速二人神へ霜踏む礼加し 選者 詠

くらしのそと

年の暮れを迎えると 買ひ物が多くなりすな 買ひものしょうずな 「10カ条」