



子ども会球技大会開かれる

8月2日、町子ども会育成連合会主催による球技大会が、町総合運動公園グラウンドを会場に開かれました。

大会は、ソフトボール、バレーボールの2種目が行われ、町内各小学校から各種目1チームずつ、合計24チームが参加しました。

各チームとも、日ごろの練習の成果を十分に発揮して熱戦が繰り広げられ、観戦するお父さん、お母さんたちも手に汗を握り、暑さも忘れて一生懸命に応援していました。各種目の成績は次のとおりです。

〈ソフトボールの部〉▷優勝柿岡地区子ども会 ▷準優勝小桜地区子ども会 ▷3位林地区子ども会、大増地区子ども会

〈バレーボールの部〉▷優勝瓦会地区子ども会 ▷準優勝柿岡地区子ども会 ▷3位小幡地区子ども会、小桜地区子ども会

今月号のごあんない

お年寄りにしあわせを……………2～3 P
夫婦合わせて182歳……………4 P

八郷町長寿者番付……………5 P
土浦青少年の家で幹部講習会を実施……………6 P
小桜保育所改築契約結ぶ……………7 P
投稿 (花が縁で実を結んだ交流) ……………9 P

お年寄りにしあわせを

明るく健康で生きがいのある老後のために

いま、百人のうち九人が六十五歳以上のお年寄り——これが三十四年後の昭和九十年には十八人と二倍に増えると予測されています。

三十四年後に六十五歳になる人、つまりお年寄りの仲間入りをするのは、いま働き盛りの三十一歳。よく言われる高齢者問題というのは、お年寄りだけの問題ではなく、若い人たちのやがて直面しなければならぬテーマであり、社会全体の課題でもあるのです。そこで、国や地方公共団体の老人福祉に対する努力はもちろん、私たちひとりひとりが、老人問題を自分の問題として考え、協力していくことが大切ではないでしょうか。

九月十五日の敬老の日を機会に、長年にわたって社会に貢献してきたお年寄りを敬い長寿を祝うとともに、まだまだ十分ではありませんが、国や県・町で行っている老人福祉の施策の一部を紹介してみよう。

◎ 国民年金

〈老齢年金〉一定期間保険料を納めた人が六十五歳になった時に支給されるもので、五年、十年、二十五年年金などがあります。五年年金に加入した方には年額二万九千二百四十円、十年年金に加入した方には三万四千五百円が支給されています。

〈老齢福祉年金〉明治四十四年四月一日以前に生まれた方が七十歳になったとき、年額二万八

千円が支給されます。

◎ 老人医療費の支給

七十歳以上の老人と、六十五歳以上のねたきり老人の医療費

はすべて無料です。

町には、この制度の対象になる方が八月三十一日現在で二千四百八人います。

昨年は何らかの病気やケガで、一人平均約十回受診し、医療費は九千五百四十五万八千円となっています。この医療費は国や県・町で全額負担しています。

◎ 老人居室整備資金の貸付

町では、お年寄りと家族との好ましい家族関係の維持に役立てることを目的として、お年寄りの専用居室を自力で増築、または改築することが困難な方に対し、必要な資金の貸し付けを行っております。貸し付け限度額は、一一〇万円です。

貸し付けを受ける場合の条件

赤いざぶとんと祝金

ことしも六四二名の方に



町では、9月15日の敬老の日にあたり、町内の満80歳以上のお年寄り642名に、長寿を祝って赤いざぶとんと敬老祝金（5千円）を贈りました。

また、県からも88歳以上のお年寄り91名に対して、祝金（3千円）が贈られました。

写真は、助役から赤いざぶとんと祝金を贈られる小野瀬はるさんです。

◎ 家庭奉仕員の派遣

主になたきり老人の介護の指導、および手伝いをする人たちが、町には現在三名の方が活躍しています。

お世話を受けている老人は、現在十六名おり、家庭奉仕員は巡回して、ねたきり老人の介護のお手伝いをしています。

◎ 老人無料健康診査

病気であっても、自覚症状が

乏しいお年寄りの健康を守るという目的から、町では六十五歳以上の方を対象に、無料で健康診査を実施しています。この健康診査で病気の疑いのある人には、さらに精密検査が行われます。

◎ 老人福祉電話

ひとり暮らしのお年寄りのために、県内で最初に町で老人家庭に架設したこの電話も、現在は十九台になりました。

◎特殊寝台の貸出

町では、ねたきり老人の介護がしやすいよう、また、畳や床がいたまないように、無料でベツトを貸し出しています。

このベツトは、ハンドル操作で上半身やひざが起き上がるようになっている、食事や介護にも便利と喜ばれています。

現在、町には二十三台設備され全部が貸し出されています。

◎老人クラブの助成

町では、お年寄りに明るく楽しく過していただくため、老人クラブの育成に力を入れています。

へ単位老人クラブへ

町には、四十一の単位老人クラブがあり、会員はあわせて二、



老人大学で熱心に講義をきくお年寄り

へ老人大学へ
町の老人大学は、県内で一番早く、昭和三十七年五月一日に開講されました。
講座は、毎月二回で講義や研修旅行、町議会傍聴などが行われ、半年で卒業です。今年の七月に第三十五期生が卒業し、これまでの卒業生は一、六四八名になりました。
現在三十六期生四十名

◎老人大学

人生学院の開講

町では、この連合会に二八万円の助成をしています。



寝たきりのお年寄りをお世話する、家庭奉仕員の高橋さん

が在学しており、「元気に若返り、明るく豊かな生活」をめざして学習しています。

この老人大学に入学するには、各地区の老人クラブの会長さんの推せんが必要で、申し込みが多く競争率が高いそうです。

へ人生学院へ

老人大学を卒業すると、人生学院に入学する資格ができます。昭和三十八年に発足したこの学院は、毎月二十日が定例の開講日で、現在まで一回も休まず開講しています。

人生学院に卒業はなく、一生涯の勉強をモットーに、老人向け教養を中心とした講義が主に行われています。現在約一、〇〇〇名の方が在籍しています。

◎所得税の特典

社会福祉を充実する一方お年寄りに対して、税金の面でも特典が設けられています。

へ本人が受けられる特典へ

- ① 年齢が六十五歳以上で所得金額が一千万円以下の方は、
② 公的年金や恩給は、給与所得として課税の対象となりますが、お年寄りが受ける年金や恩給は、老後の生活の保障という点で一般の人が受ける給

毎日が楽しくて……

柿岡の八幡神社境内で、毎日クロッケーを楽しんでいる十四人ぐらゐのお年寄りがいます。



料とは性質が異なり、老年者年金特別控除として収入金額から七八万円が控除できます。
したがってその年の収入が、公的年金や恩給だけのお年寄りは、最低一八〇万円までは所得税がかかりません。
へお年寄りを扶養している人が受けられる特典へ
収入が公的年金や恩給だけで一四八万円以下の七十歳以上のお年寄りを扶養している方は、同居老人の場合四〇万円、別居老人の場合三五万円の控除が受けられます。

六十五歳から七十歳ぐらゐの方で、雨の日以外は毎日午後二時から五時までゲームを楽しんでいるそうです。午前中は家の仕事を手伝い、昼ごはんもそこそこにみなさん集まってくるそうです。
適度な運動なので、体の調子もよく健康にとってもいいと語ってくれました。
みなさんの生きがいは……と聞くと、「クロッケーをやることです。体にもいいし、みんなと語り合えるので幸せです」と答えてくれました。
ひと汗かいた後、みんなを持ち寄ったお茶を飲みながら語り合う顔は、若々しく幸せそうでした。

夫婦合わせて一八二歳

小倉の植木徳太郎・ひてさん夫妻

おじいさんが九十四歳、おばあさんが八十八歳になる、とても元気なご夫婦が小倉におります。

このご夫婦は、植木徳太郎・ひてさんご夫妻で、二人の年齢を合わせて一八二歳と、もちろん、町で一番高齢のカップルです。

徳太郎さんは、毎朝四時に起床し、散歩がてら家の近くの田畑の見回りをし、日中は庭はきや草とり、夕方は風呂たきなどが日課。時には自転車で、柿岡に買い物にも出かけます。「タ

バコは好きなんだが、酒の方はぜんぜんやらないんだよ」という徳太郎さん。食事は、朝昼晩のごはんを茶わん一杯ずつ腹八分目食べるそうです。

ひてさんは、耳が少し遠いものの、目の方はしっかりしており、毎日、新聞の連載小説を楽しみに読んでいます。また、自分で着る着物は、めがねを使わず全部縫ってしまおうそうです。

現在は、息子夫婦とお孫さん二人の六人家族。内孫に素敵なお嫁さんが来てくれるのを、二人とも楽しみにしています。

長寿の秘訣は……？と

聞くと、徳太郎さんはしばらく考えて「別にないけど、物事をよくよく考えないで、大らかな気持ちで生活することかな。望みはすべて達成したという自信があるので、今はのんきに暮らしているよ」と答えてくれました。

二人とも、一世紀近くも生きてきたとは思えないほど、若々しく元気でした。

おじいさん、おばあさん、いつまでもお元気で長生きをしてください。

ある家庭での話です。「畑仕事を続けたい。ツルがもう一メートルにも伸びた。いま手入れをしないと、いいカボチャができない」おじいさんは、畑仕事で唯一の楽しみでした。近くの農家から借りた、狭いながらも「自分の畑」に通い、四季折々の野菜づくりにいそしむことに日々の喜びを感じていました。娘夫婦と三人の孫にいつも新鮮な野菜を食べさせたい——これがおじいさんのなにより生きがいだったのです。



ところが、ある日、娘さんから「少しは体のことも考えてください」と、野菜づくりを禁じられてしまいました。娘さんにしてみれば、おじいさんが、畑仕事には直接ひびかないものの軽い腰痛を訴え、それに下痢ぎみだったことから、しばらくのんびりしてもらおうと考えてのことでした。

「思いやり」が生きがいを奪うことも……



柿岡地区敬老会の余興の1コマ

お年寄りを敬い長寿を祝し

町内各地区で敬老会

お年寄りの長寿を祝う敬老会が、地区公民館と婦人会の人たちによって、敬老の日の九月十五日（東成井は十二日）に、町内九会場で開催されました。招待を受けたのは、七十歳以上のおじいちゃん、おばあちゃん二、五〇六名の人たちです。

集まったお年寄りには、お茶やお酒が出され、婦人会の人たちの歌や踊りなどの余興に盛大な拍手をおく

り、楽しくなごやかなひとときを過ごしました。なかには、敬老会にきて久しぶりに友だちに会った人もいたようで、なつかしうに肩をだき合って語るお年寄りの姿も見られました。

私たちは、長く社会に貢献してきたお年寄りの労をねぎらい、敬愛の心で接するとともに、毎日が敬老の日となるよう努力すべきではないでしょうか。

この日以後、おじいさんは部屋に引きこもりがちになり、その上、悪いことに生来の持病まで再発してしまったそうです。——これは極端な例かもしれませんが、わたしたちが高齢者問題を考える上での貴重な教訓が含まれています。「お年寄りに対する思いやり」が逆に「生きがいを奪う」結果を招く場合が、往々にしてあるということです。

お年寄りの生きがいを考えるとき、わたしたちが心したいのは「積極的に生きようとする意欲を奪ってはならない」——これが基本です。人生には定年がないのですから。

東

大 関

張横綱

横 綱



月 岡 小 幡 柿 岡
中村 きち 富田 百 滝田 ふさ
(94) (96) (98)

張大関	関 脇	小 結	前 頭	大 関	張大関	関 脇	小 結	前 頭	大 関
小 倉	東成井	山 崎	上青柳	下青柳	小 幡	大 増	小 屋	小 屋	小 山
植木徳太郎	菱沼浅之助	友部 豊吉	木崎 みち	梶山 多満	桜井 とち	小 熊 秀雄	上野 りん	鈴木 とも	寺門 さわ
94	93	93	93	93	92	92	92	91	91

前頭	中戸	月岡	吉生	吉生	東成井	下林	青田	大増	柿岡	川又
保科	山口	荒井よしの	岡野	加藤	山崎	西村	か称	岩田	谷田部	足立
でん	はま		とよ	さた	くに			てう	半次郎	とき
91	91	90	90	90	90	90	90	90	90	90

前頭	加生野	山崎	小幡	大増	大塚	瓦谷	柿岡	弓弦	柿岡	川又
大塚八重郎	菅谷 つね	瀬尾 つね	田村 くに	入江 兼吉	増渕 かね	古谷田定男	萩原 せつ	平 三郎平	沼田彌左衛門	
90	90	89	89	89	89	89	89	88	88	

西

横 綱

張横綱

大 関



下 林 柿 岡 東成井
小野瀬はる 滝田 とり 生畑目徳次
(97) (95) (94)

張大関	関 脇	小 結	前 頭	大 関	張大関	関 脇	小 結	前 頭	大 関
柴 内	柿 岡	下 林	上 林	片 野	大 増	山 崎	上 林	真 家	久保田さと
関 傳	福井 さた	小山 くま	額賀 栄一	山中 吉弥	池田 周造	飯島 勘市	大久保 潔	久保田さと	91
93	93	93	93	92	92	91	91	91	91

前頭	鯨	半田	大塚	柿岡	上曾	小屋	下林	小倉	瓦谷
小倉市村	飯田	岩田	宇田	来栖	白井	足立	河合茂之助	井川福次郎	小松
くら	ふさ	毎治	よし	文雄	磯松	ひさ			ふさ
91	91	90	90	90	90	90	90	90	90

前 頭	“	“	“	“	“	“	“	“	“
東成井	月岡	中戸	下青柳	中戸	下林	上曾	東成井	上曾	小幡
菱沼	武川	大岡	高橋	浅野	田上	峯	木村	富田	塚本
やす	たか	かね	包兒	ゆき	かく	せき	きよ	かつ	さた
90	89	89	89	89	89	89	88	88	88

長

人郷町長壽者番付

すもうの番付にならない、九月一日現在で、町内の上位六十六名の高齢者の方で「長壽者番付」をつくってみました。(敬称略)



子ども会活動盛ん

土浦青少年の家で

幹部講習会を実施

当町の子ども会

にある土浦青少年の家で行ないました。

は、百四十ほどの単位団体があ
り、特に夏休みは四十日間をフ
ルに活用し、ラジオ体操会をは
じめ、キャンプ、水泳、写生会、
映画会、盆踊り、廃品回収など
近年とみに盛んになっています。
そうした単位子ども会の事業
にさがけて、夏休みに入って
間もない七月二十七日から三十
日にかけて、町子ども会育成連
合会などが主催して、「子ども
会幹部講習会」を土浦市乙戸町

にある土浦青少年の家で行
ないました。
各子ども会を代表する小
学校五・六年生百四十名が
参加し、一泊二日の研修を
二つの班にわかれて実施し
たものです。
この研修では、集団生活
の中で、リーダーのあり方
を学んでもらうことを主な
ネライとして、魅力ある会
活動に欠かせない、ゲーム、
歌、フォークダンスをふん
だんに、またキャンプブア

この研修では、集団生活
の中で、リーダーのあり方
を学んでもらうことを主な
ネライとして、魅力ある会
活動に欠かせない、ゲーム、
歌、フォークダンスをふん
だんに、またキャンプブア



イヤーで友情を深め、飯ごう
炊飯で自分達のつくった食事
をはじめて食べるなど、有意
義な研修が日程いっぱい展
開されました。写真は、キ
ャンプファイヤーの点火の式

募集 後期開設講座

◇太極拳（夜間開設）

開設日時＝10月～1月第2・4

火曜日、午後7：30～9：30

開設場所＝八郷公民館

募集人員＝20名

受講料＝700円（テキスト代）

講師＝石田尚身先生

◇シェイプアップダンス

開設日時＝10月～1月（月2回）

午後7：30～9：30

開設場所＝八郷公民館

募集人員＝20名

◇着付講座（一地区20名以上受

講生が集った場合開設）

開設期間＝10月～2月（月2回）

開設場所＝各地区公民館

○申込期限＝各講座とも9月30日

○申込先＝八郷公民館Ⅲ(3)6262

親しみの一声で

明るい地域づくり

——オアシス運動を更にすすめよう——

「同じ地域に住む人々、子ど
もからおとしよりまで、親しみ
と思いやりをこめて、ことばを
かけあうことによって、よりう
るおいのある楽しい生活を築く
ことができた……」と数年前町

PTAからはじめられたオアシ
ス運動も、多くの皆さんの協
力・ご理解を得て、大きな輪と
なって定着しつつあります。
この運動は、青少年の健全育
成に、たいへん効果のある運動
と他市町村からも注目されてい
ます。

いっそう深みのある運動とす
るために、おとなからも子ども
達へ、勇気を出して一声かけて
みてはいかがでしょうか。あなた
の思いやりのある一言が、明る
い家庭・地域の源となります。

いつでもどこでもはつきりと
おはようございます

ありがとうございます
すみません

すみません

紙上講座

料理②

弁当作り

○とりささ身のロール焼き

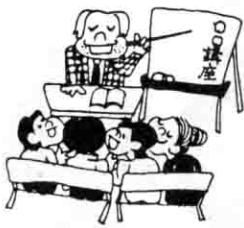
材料（2人分）

とりささ身（大4本）人参（
8cm位1本）どじょういんげ
ん（12本）小麦粉（大さじ2）
炒め油（大さじ1）しょうゆ
（大さじ3）みりん（大さじ
2）砂糖（大さじ1）酒（小
さじ1）

作り方

- (1) ささ身は、筋をとりうすく
広げ、塩こしょうする。
- (2) 人参は拍子切りし、いんげ
んは筋をとり、共に色よくゆ
でる。
- (3) ささ身1本に野菜を1/4量の
せて、くるくる巻き終わりに
ようじをとめて、小麦粉をつ
けておく。
- (4) 油を熱したフライパンに(3)
を入れ表面に焼き色をつける。
- (5) 余分な油をすて、調味料を
加え、フタをし弱火で2分煮
て、フタをとり最後に強火で
炒めつけながら照りをつける。
上記料理のほか、○ちくわと
ピーマンのミートソース和え○
細巻卵○フライドポテトなど（
省略）を作ります。

——指導 桜井年子先生——



小桜保育所改築契約結ぶ

臨時議会で八議案を可決

議会から

町議会第二回臨時
会が七月二十四日に、
第三回臨時会が八月
二十一日にそれぞれ
開かれ、小幡地区簡
易水道拡張工事請負
契約の締結、小桜保
育所改築工事請負契約の締結な
ど、合わせて八議案が審議可決
されました。主な議案の内容は
次のとおりです。



林道上曾線の開設工事現場

小幡地区簡易水道拡張

工事請負契約を結ぶ

小幡地区簡易水道拡張工事請
負契約(昭和五十六年度分)を、
五社を指名した入札の結果、工
費四千百万円で、柿岡の中沢機
工株式会社と結びました。

小幡地区簡易水道拡張工事は、
昭和五十六年度単年度事業とし
て計画をしていましたが、国庫
補助金要望額の採択が約十パー
セントのため、実施計画を変更
し、昭和五十六・五十七年度の
二年継続事業で実施することに
なつたものです。

昭和五十六年度中に行う工事
の内容は、取水・導水に関する
施設および浄水施設です。

小桜保育所を改築

小桜保育所改築工事の請負契
約を、四社を指名した入札の結
果、工費四千八百百万円で下林の
白井木材株式会社と結びました。
工期は、八月二十二日から十二
月二十日までです。

現在の小桜保育所は、小桜小
学校校舎の一部を改造した施設

で、老朽化が進んでいたため、
新しく建築することとなつたも
のです。建築する場所は、現在
の保育所敷地内です。

林道上曾線六二〇mを開設

国庫補助事業として行つてい
る林道上曾線の開設事業は、入
札の結果、三千九百七十万円
で柿岡の株式会社峯工務店と、工
事請負契約を結びました。

上曾線は、昭和五十三年度か
ら開設工事を進めているもので
今年度開設を行うのは、六百二
十メートルです。この工事が完
了すると総延長三千七百二十メ
ートルのうち、三千六百二十メ
ートルの開設を終了します。

瓦会地区林道団子石線

五四六mを開設

県単補助事業として行つてい
る、峯越連絡林道団子石線の開
設事業は、入札の結果、工費三
千五百万円、柿岡の塚谷建設株
式会社と、工事請負契約を結び
ました。

団子石線は、八郷町と岩間町
を結ぶ林道で、昭和四十九年度
から開設工事を進めているもの
で、今年度開設を行うのは五四
六メートルです。この工事が完
了すると総延長三千四百九メー
トルのうち、二千六百七十メー
トルの開設を終了します。

国民宿舎に最新鋭設備 ビデオシステムが完成

国民宿舎「つくばね」に、
最新鋭のビデオシステムが完
成し、九月から活用されてい
ます。

このシステムは、少ない人
員で高度の演出効果を上げ、
結婚式や会議などで利用にな
られる方へのサービスを高め
ようと、八月五日から整備を
進めていたものです。

設備の内容は、ビデオ装置
や照明・音楽装置を集中コン
トロールするモニタースタッ
ジオのほか、ビデオカメラ五台
(新館大ホールへ二台、式場、
和室大広間、食堂へ各一台)
などからなっており、全国の
国民宿舎でも例を見ない設備
です。

収録したビデオテープは、お
客様の希望により、再放映や貸
出し、販売にも応じています。
お二人の晴れの門出の記念に、
会議の公開や研修などの理解を
深めるために、ご利用ください。

このシステムを活用すること
により、結婚式や披露宴、会議
などの模様をビデオテープに収
録したり、ロビーなどに設けて
あるテレビへ実況放映すること
もでき、披露宴などをお待ちの
皆様にもお楽しみいただけます。
また、客室のテレビでもビデオ
を見られるように配線されてい
るほか、カラオケも新しい歌、
懐かしい歌など豊富に取りそろ
え、即時選曲できるようになっ
ています。



モニタースタジオの内部

楽しく踊りました

8月2日、柿岡中学校体育館において、「みんなで踊ろう」講習会が行われました。

講習会は、約40名の方々が参加して行われ、東京音頭、八郷小唄などをはじめ、フォークダンスなども踊り、みなさん、とても楽しそうに踊っていました。



得意の珠さばきをひろう

八月七日、午前九時から八郷町商工会館に百三十七名の参加者を集め、珠算競技大会が開催されました。

この大会は、毎年学校の夏休みを利用して、商工会が行っているもので、今年で四回目になります。

競技は、乗算、除算、見取算の三種目を、小学校低学年の部、五年の部、六年の部、中学・高校・一般の部の四部門に分れて競い合いました。日ごろ、練習に練習を積み重ねた人たちが、

得意の珠さばきをひろうしました。

各部門の優勝者は次のとおりです。

〈小学校低学年の部〉

・団体の部 須藤美也子、塚田さおり、中根利恵子組

・個人の部 山口尚子

〈五年の部〉

・団体の部 柴田由美子、駒場みどり、杉山清美組

・個人の部 森圭代

〈六年の部〉

・団体の部 鈴木洋子、渡部奈緒美、小林多恵子組

・個人の部 小林多恵子

〈中学・高校・一般の部〉

・団体の部 本図成子、山崎夕佳、山崎春美組

・個人の部 本図成子

鈴木千枝子さんが

最優秀賞に

八月一日から三十一日までの一ヶ月間は、霞ヶ浦水質浄化強調月間でした。

茨城県環境局では、この強調月間にちなんで、霞ヶ浦水質浄化に関する標語・ポスターを募集していましたが、多数の応募者のなかから、当町では、四名の方々が入選および入賞しました。

なお、入賞者は、八月二十日に土浦市の土浦市民会館で開催された、「水質浄化県民大会」の席上において、県知事から表彰されました。

入選者、入賞者は次のとおりです。

◎標語

〈小学生の部〉

▼優秀賞

○霞ヶ浦 きれいにするなら 家庭から

朝日小三年 鈴木 京子

◎ポスター

〈小学生の部〉

▼入選

朝日小三年 大貫真樹子

〈中学生の部〉

▼最優秀賞

園部中二年 鈴木千枝子

▼入選

園部中二年 只野かずみ

寿命の大敵

動脈硬化性心臓病



心臓病が目立って増えてきています。脳卒中、がんに続いて、今や死因ベスト・スリーの仲間入りをし、生命をおびやかしています。

そこで今回は、心臓病が増えている点に目を向けて、心臓病の特性、予防法についてふれてみます。

心臓病でも戦後増えているのは、狭心症、心筋梗塞を招く動脈硬化性心臓病です。

心筋梗塞は、硬化が進んで血管の内側が狭くなっている冠状動脈に、突然血液の塊が詰まり、そこから先の血行がしや断されてしまう病気です。血管の詰まる場所が、太い血管であればある程重くなりまします。冠状動脈の硬化は老化でもありますが、これを若くしてもたすものは、動物性脂肪、砂糖、カロリーのとりすぎな

ことです。心臓病に共通して言えることは、食事のあり方というわけです。

日本人の今と昔の食事内容を比べてみると、バター、砂糖、動物性脂肪の消費量がぐんと増えています。これは、欧米型の食習慣になりつつある訳で、これを続けると心臓病は増えてきます。

※食生活上の注意

・コレステロールの少ない良質のたんばく質、魚、大豆製品、鳥肉

・乳製品（スキムミルク、ヨーグルトなど）

・緑黄色野菜（ホウレン草、ニラ、人参、カボチャなど）

・植物性油脂

これらの食品を積極的にとりましょう。

糖尿病の人は、狭心症、心筋梗塞をおこしやすいので、甘いものをとりすぎると太りすぎに気をつけてください。たばこも、心臓病を招くので控えるよう心がけてください。

ついとりすぎてしまう甘いお菓子や果物（バナナ、梨、柿など）、清涼飲料、アルコール類を減らして、栄養のバランスを保ち、食事の楽しみを減らさず、心臓病を予防することを考えましょう。規則正しい生活をするのが、なにより予防法です。もう一度、自分の食生活を見直してみませんか？



16ミリ映写機操作講習会

16ミリ映写機操作講習会が、8月29・30日の両日、八郷公民館で開かれました。

講習会は、映写機の基本構造などの講義のあと、操作実習が行われ、23名の受講者の方たちは真剣な顔で、操作の指導を受けていました。

朝露を含み、一段と色鮮やかに咲いているほうせんかの花。一見どこの花壇でも見られる花ですが、この花は種をまいた時から、私が心を込めて育てた大切な花です。というのは、三月の末、群馬県桐生市広沢保育園の卒園式に、園児たちが花の種と願いをこめた手紙を、風船に結び飛ばされたものののです。その一つがこの花です。

投稿

花が緑で実を結んだ交流

山崎 島田美登利

の情報などを郵便で送ってくださいました。あまり知らなかった町ですが、とても身近な町に感じられ、園内の様子が目に見えるようです。町といっても、山に囲まれたこの広沢保育園では、山から時折

一粒の種から、何倍にも広がられた交流の輪。たとえ面識ない同志でも、人と人とのふれ合いの大切さをしみじみ味わった私です。朝起きて、一番先に目にとまるほうせんか。今はたくさんの実をつけています。「是非一度は八郷町にお伺いし、お会いしたいですね」と、おっしゃっていた園長さん。夢が実現……となれば幸いに思います。

町出身の自衛官

友水 勇さん

大湊地方隊勤務

(瓦谷出身二十二歳)

私が海上自衛官の道を選んだのは、幼い頃からの海に対する、強いあこがれがあったからでした。



短歌

吉田 次郎 選

朝雨のあがりし庭を占めて立つ大きな樺に蟬の声満つ

東山崎 荒井 岳山

若妻は胸もあらわに幼児に乳房含ませ畔に憩えり

下林 白田 正源

緑濃き稲田の上を舞ふ鷺の白鮮らけし畔に見て佇つ

小幡 塚谷 きり

俳句

滝田 玉水 選

山門に香煙こもる盆の月

川 又 高橋 正道

鬼たりし戦友白髪ふゆ終戦日

真家 長谷川 雅吾

茗荷の子摘みて終るや庭仕事

東山崎 荒井 岳山

俚謡

大木 嶺月 選

青い豊で呑むお茶の味和む心の日本人

柿岡 大沢 唯夫

粋な若衆囃の太鼓可愛い引き手の祭り山車

下林 藤岡 静乃

米価審議を聞えたり見たり出穂の水引く鉄頭

小幡 鈴木 幽峰



五十三年に入隊し、横須賀、江田島で教育を受け、現在、青森県大湊で、三月に完成した護衛艦いしかりに乗船しております。新鋭艦のため、搭載してある武器なども最新のものばかりで、勉強することが多い毎日です。職務は射撃管制といい、艦の主砲の発射した弾丸が目標に命中するために、コンピューター

などを扱い計算し、照準して引金をひき発射させたりする仕事です。この職務を選んだ理由は、護衛艦に乗ったらこの艦でなければ出来ない仕事を、と決めたからです。今では何一つ不満もなく、やり甲斐のある楽しい日々を送っており、また、長期の航海から母港へ入港した時の感激は、船乗りでなければわからない喜びを、味わっています。

☆☆おしらせ☆☆

県警察官採用試験案内

茨城県警察官(A、B、C)採用試験が次のとおり実施されます。

▽受験資格

A 昭和二十九年四月二日～昭和三十三年四月一日までに生まれた男子で、四年生の大学を卒業または来春卒業見込みの者。

B 昭和二十九年四月二日～昭和三十三年四月一日までに生まれた男子で、A以外の者。

C 昭和三十三年四月二日～昭和三十三年四月一日までに生まれた女子。

▽受付期間

十月一日から二十八日まで

▽第一次試験日

十一月八日(日)

▽申込書の請求及び問合せ先

県人事委員会事務局(電〇二九二二一八一一内線九五七) 県警察本部警務課人事係(電〇二九二二四二一一内線二二三五)、最寄りの警察署

10/15 行政相談所を開設 お気軽にどうぞ

役所や公社、公団などの仕事について、苦情や要望などがあっても、直接役所などへは行きにくく、どこで相談してよいかわからないという方はいらっしやいませんか。

このような方は、行政相談員

9・10月の納税

九月 国民年金 第2期
十月 町県民税 第3期
国保税 第4期

の真家耕三さん(電三二二四二五)にお気軽に相談してください。真家さんは、みなさんからの相談を受けて助言したり、関係機関に連絡したりして解決に努めてくれます。

また、十月十一日から始まる行政相談週間の催しとして、十月十五日(木)の午前十時から午後三時まで、八郷公民館で行政相談所が開設されます。お気軽にご利用ください。

なお、相談は無料で、相談内容などの秘密は厳守されます。

建築確認申請手数料が 一部改正されました

昭和五十六年八月一日から、建築確認申請の手数料が改正され、次のようになります。

床面積の合計	手数料
30㎡以内	3,000円
30㎡を超え 100㎡以内	5,000円
100㎡を超え 200㎡以内	8,000円
200㎡を超え 500㎡以内	12,000円
500㎡を超え 1,000㎡以内	26,000円



母と子の 会話

子供が他人に迷惑をかけた、非行に走ったりすると、「親の顔が見たい」「親が悪い」などと言う人がいます。まして母親が勤めに出ていようものなら、母親への風当たりはなおさら強まります。

家事以外に仕事を持つ母親が増え、母親との「接触」の機会が少ない子供が多くなっています。幼稚園や学校から戻っても、母親に迎えられない子供たちなどがそうです。

仕事を持つ母親

休日には子供との心の触れ合いを

だんから子供の話をよく聞いてやるとともに、休日など仕事のない日にはできるだけ子供との接触を心がけるようにしたいものです。

また、子供が家に戻ったころに必ず電話をするなど、連絡を密にして子供の不安や不満をとり除いてやりましょう。

しかし、子供と顔を合わせる時間が少ないからといって、根掘り葉掘り子供を質問責めにしたり、また、毎日寂しい思いをさせているのだからと、おもちゃや金銭をむやみに与え過ぎるのも考えものです。

母親が仕事を持っているという点では、共働きの家庭や父親のいない家庭に限らず、農業や商業を営む家庭などの場合も同様で、特別なことではないといえるでしょう。

昭和五十六年八月一日から、建築確認申請の手数料が改正され、次のようになります。また、表面的にはしっかりした子供でも、内部には不安や不満がよんでいることがあります。ですから「うちの子は頼りになるのよ」などと放任しておくのではなく、ふ

ですから、ことさら改まって「対話の時間を」などと神経質になるよりも、一緒にテレビを見るときか、朝食だけは家族そろってとる、顔が合わせられないときにはノートで連絡を取り合うなど自然なかたちで子供との「共通の場」を持つことを心がけたいものです。



「わが家のアイドル」

鈴木美香ちゃん(柿岡)

父 宏武さん 母 やい子さん
昭和55年10月5日生まれ(二女)
家族からの一言 8年ぶりに誕生した、我が家の人気者です。毎日、歩行器に乗り、家中をかけめぐっては、いたずらをさがしています。最近では名前を呼ぶと、アーイと返事ができるようにになりました。お姉ちゃんが大好きで、一緒にいるととてもごきげんです。