

10月1日現在		前月比
男	14,285	- 2
女	14,435	+ 8
計	28,720	+ 6
世帯数	6,410	- 3

No. 316 昭和56年10月15日発行 茨城県八郷町役場（電話 02994(3)1111代）岩本佳之 印刷 やまと印刷所



各地で楽しい運動会

スポーツの秋もたけなわ。

町内の小中学校、保育所、幼稚園では、恒例の運動会が行われました。

青く澄みきった大空の下で、忙しい稲刈りの合間を

ぬって見にきた、お父さん、お母さんたちも、「ガンバッテ！」と、大きな声で応援をしたり、子どもたちといっしょに競技を楽しんでいました。

お昼には、お母さんの手作り弁当をひろげ、みなさん楽しそうに食べていました。青空の下で、思い切り運動した後の昼ごはんは、さぞおいしかったことでしょう。
＜写真は、10月4日に行われた吉生小学校の運動会＞

今月号のごあんない

安全に走ろう健康増進はジョギングで 2~3P
お宅の防犯チェックは？ 4~5P

補正予算など八議案を可決（議会から） 4~5 P
家族そろって読書に親しうる 6 P
県珠算競技大会で三位に入賞 8 P
米の初期検査行われる 9 P



健康増進はジョギングで

「何か運動してる?」と聞かれたら、マラソンと答え人が増えています。朝早くから夜おそくまで、道路などをせつせと走る姿をよく見かけます。——ところが一方で、マラソンによる死亡事故も増えています。健康増進・体力づくりのためのマラソンで、命を落としては何もなりません。十月は「体力づくり運動強調月間」です。この機会に、「健康マラソン」のあり方、ジョギングの方法など、だれでもできる体力づくりについて考えてみました。



りのためのランニングは、マラソンと区別する意味で、ジョギングと呼ばれています。ジョギングとは、もともと「そつと押す」とか「ゆっくり走ること」とさえて、ゆっくり走ること」とされています。そのスピードは、おしゃべりをしながら走る程度で、スピードやタイムを競うものではありません。あくまでマラソン中に倒れたり、ひいては死亡する事故が目立っていますが、これは多分に「健康マラソン」に対する「誤解」に基づく場合が多いようです。

そもそもマラソンは、四二・一九五キロをいかに速く走るかという「競争」なのに対し、体力づくりが目的で走る場合は、やはり勝敗や記録を争うわけではありませんから、マラソンというよりは単にランニングというべきでしょう。

マラソン中に倒れたり、ひいては死亡する事故が目立っていますが、これは多分に「健康マラソン」に対する「誤解」に基づく場合が多いようです。

マラソン中に倒れたり、ひいては死亡する事故が目立っていますが、これは多分に「健康マラソン」に対する「誤解」に基づく場合が多いようです。

マラソン中に倒れたり、ひいては死亡する事故が目立っていますが、これは多分に「健康マラソン」に対する「誤解」に基づく場合が多いようです。

マラソンの中では、スピードやタイムを競うものではありません。あくまでマラソン中に倒れたり、ひいては死亡する事故が目立っていますが、これは多分に「健康マラソン」に対する「誤解」に基づく場合が多いようです。

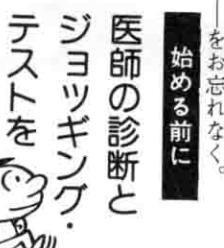
マラソンの中では、スピードやタイムを競うものではありません。あくまでマラソン中に倒れたり、ひいては死亡する事故が目立っていますが、これは多分に「健康マラソン」に対する「誤解」に基づく場合が多いようです。

マラソンの中では、スピードやタイムを競うものではありません。あくまでマラソン中に倒れたり、ひいては死亡する事故が目立っていますが、これは多分に「健康マラソン」に対する「誤解」に基づく場合が多いようです。

マラソンの中では、スピードやタイムを競うものではありません。あくまでマラソン中に倒れたり、ひいては死亡する事故が目立っていますが、これは多分に「健康マラソン」に対する「誤解」に基づく場合が多いようです。

マラソンの中では、スピードやタイムを競うものではありません。あくまでマラソン中に倒れたり、ひいては死亡する事故が目立っていますが、これは多分に「健康マラソン」に対する「誤解」に基づく場合が多いようです。

マラソンの中では、スピードやタイムを競うものではありません。あくまでマラソン中に倒れたり、ひいては死亡する事故が目立っていますが、これは多分に「健康マラソン」に対する「誤解」に基づく場合が多いようです。



得たら、次のようなジョギング・テストをやってみましょう。

①五分ぐらいためを樂にしておいてから、立った姿勢で十五秒間脈を数え、それを四倍して一分間の値に直しておきます。

②室内で、あげる足のつま先が床から少し離れる程度の軽いジョギングを、一分間（百二十歩ぐらい）行ってください。

③一分間のジョギング終了後、一分間脈をとり、開始前の脈はく数に戻つていれば「合格」です。

もし不合格だったら——車の利用をなるべく減らして歩くことから始め、バランスのよい食事を規則的にとる、睡眠を十分とるなど生活改善に心がけ、再びジョギング・テストに挑戦してみようではありませんか。





安全に走ろう

トレーニングプログラム

マイペースで
「走る」と
「歩く」を
交互に



体力づくりのためのランニング——ジョギングは、あくまでも、あせらず、マイペースで段階的に進めてこそ効果が徐々に出でてくるのです。

ではジョギングの効果としてはどんなことがあるでしょう？

まず、心臓や肺などの呼吸循環器系の機能が強くなります。持久力が増えます。また、たるんだ筋肉をひきしめ、腹部や腰回り、ふくらはぎなどがスマートになります。

太りすぎ的人は、食生活の改善と並行すれば、せい肉をとのにも大きな効果があります。

さて、ジョギングのテンポは、一分間に百二十歩前後が標準となります。また、トレーニング時間は、男女年齢を問わず、始めて一週間は一日三分くらいが適当でしょう。三週目からは、年齢に応じて一~二分ずつ、二週間単位で増やしていきます。

五週目になると、男性の場合、からは、年齢に応じて一~二分ずつ、二週間単位で増やしていく場合、一千メートルを一~二週間続けて、自信がついてからに至ります。

無理をせず、マイペースで、苦しくなつたら歩いてもよく、「走る」と「歩く」を繰り返してもかまいません。

距離を一千メートルに延ばす場合は、千メートルを一~二週間続けて、自信がついてからに至ります。

会員を募集しています

会に、友だちと誘い合ってスポーツをするということは、一つを始めてみませんか？

会に、友だちと誘い合ってスポーツをするということは、一つを始めてみませんか？

私は、早朝ジョギングなんていっても、ピンときません。十年近くもやっていると、朝飯前の仕事みたいなものです。

毎朝、五時か五時半には家を出て、二キロから四キロを歩いたり、走ったり。

愛犬とジョギング

冬は、日の出後より、薄暗いうちの方が暖かく、シャツ一枚でも、走っているうちに汗をかいてきます。朝早くの空気、寒い朝の白一色の霜景色などは、なんと

希岡 谷田部 茂

下垂に大変良いことがわかれました。

町にも多くのスポーツサークルがあり、それ活動を続けています。紹介します

スケートは、新たな仲間を募集しています。

今は、風邪もひかず、医者にもかかりません。ぜひ、みなさんにお勧めしたいです。

この運動も、最初は愛犬のためでした。その愛犬も今は二代目です。

私は、ほかも毎晩、風呂あがりに逆立ちを一分以上している。十四・五年前、テレビでヒントを得て始めたのですが、これ

をやり始めてから、胃や胃

会に、友だちと誘い合ってスポーツをするということは、一つを始めてみませんか？

私は、ほかも毎晩、風呂あがりに逆立ちを一分以上している。十四・五年前、テレビでヒントを得て始めたのですが、これ

をやり始めてから、胃や胃

会に、友だちと誘い合ってスポーツをするということは、一つを始めてみませんか？

秋の行楽シーズンは、一方で空き巣ねらいの横行する季節でもあります。

家族そろって運動会やハイキングに出かけたスキニ、あるいは、近くの店まで買い物に出たほんのわずかな留守の間に、ドロボウは「ひと仕事」させることが多いのです。

「カギかけは家族みんなの言葉」に、家族そして隣近所が協力して空き巣ねらいによる被害をなくしましょう。

カギかけは家族みんなの合言葉

お宅の防犯チェックは？

侵入方法

被害の四割が「施錠せず」

ドロボウの侵入方法——とい

うと「施錠せず」が最も多く、全体の四割を占めています。これに「開け放し」「施錠設備なし」を加えると、施錠しなかつたものが全体の約六割を占め、住民の防犯意識の薄いことがうかがわれます。



窓から入る場合は、その窓が植込みや高いなどのため、外から見えないと選んで入ることが多いようです。

これは、たとえ隣人がドロボウの姿を見ても、なかなか気がつきにくいものです。

ドロボウは「見してそれわかるような不自然さは極力避けよう」ところで、なぜ玄関からの侵入が一番多いのでしょうか。

ドロボウは、どこから侵入するのが一番多いか——なんと大膽不敵にも全体の約三割が玄関から入っています。あなたの留守の間に、堂々と玄関から入っているのです。次いで多いのが窓からの侵入です。

それは、ドロボウの悪知恵ともいいうのでしょうか。玄関は人が出入りしても何ら不自然ではないからです。しかもコンコースに入るのではなく、堂々と、あたかもその家を訪ねてきたかのように侵入するのです。

町議会第三回定期例会が、九月二十四日から二十八日までの会期で開かれました。

今回の議会には、一般会計補正予算などの議案八件が上程され、慎重に審議された結果、いずれも原案どおり可決されました。可決された主な議案の内容は次のとおりです。

一億二千万円を補正

一般会計予算一億二千八百八十万四千円を増額補正し、予算総額を五十五億五千三百六十九万五千円としました。

歳入の主なものは、地方交付税四千五百三十四万七千円、

被害状況

一日四十九件被害額は約三二八万円

昨年、県下で発生した窃盗事件は、一万八千三十一件で前年より三百十二件（一・八パーセント）増加しています。

窃盗の一日平均の発生は約四十九件で、年間百世帯あたりの被害件数は、約二・七件となつますと、侵入窃盗は五千三百七

十七件で、多い手白は、あき巣、忍込み、事務所荒しですが、これら侵入窃盗は家屋内に入つてることから、みなさんにつき不安感を与えるとともに、家の人々に発見されると、強盗などのがれ犯に早変わりする、という危険性をはらむ悪質な犯罪で

います。また、被害総額は、約十二億一千四百五十四万円相当になり、一件あたり約六万七千円と、みなさんの貴重な財産の被害が増えています。

県下で発生する窃盗事件をみると、侵入窃盗は五千三百七

議会から

補正予算など 八議案を可決

総務費＝六千百四十九万円の増額補正で、旧園部小学校跡地へ建設を予定している「園部地区コミュニティーセンター」の建設費などが主なものです。

歳出の主なものを説明します。

県支出金二千三百二十万九千円、諸収入二千万円、町債二千八百万元の増額補正です。

地区団体営農道の工事代、農道用地の購入代、加工トマト生産団地の育成事業補助金、運動公園に整備する芝生広場等の工事代などの増額が主なもので、土木費＝一千四百十万元の増額補正で、林道中山線開設に伴う用地買収代、宇治会地内の町道橋架換工事負担金の増額です。

生活環境浄化に伴う旅館建築の規制に関する条例の制定

この条例制定の趣旨は、当町内に、モーテル類似の建築を計画する者に対し、事前に規制を加え、町の善良な風俗と、健全な教育環境等を維持しようとする

ドロボウの被害防止

①正しい戸締りの励行を

ドロボウのひと仕事の“所要時間”は「カギ開け三分、物色五分」といわれるほど素早いものです。

ですから、ほんのちょっと、ほんの五分が、実は危ないので外出するときは必ずカギをかけましょう。

「こんなところから?」と思うほど足場となるものは置かないよう気をつけてください。



②隣近所で協力を

外出するときは、近所に声をかけ、また、声をかけられたお宅では、留守宅にだれかきたら「どちらをお訪ねですか」などと声をかけ、用件を確かめるよ

玄関用のカギ選びは

「CPマーク」のついたものを

ひと口に住宅用玄関カギといつても、いろいろな種類があります。

防ぐにはどんなカギが効果的か安全で性能のよいカギを選ぶ際に役立つのが「CP」マークです。

CPマークは、優良防犯機器として警察庁長官の認定を受けたカギのみ、このマークが付けられています。

CPマーク錠の“認定基準”は次のとおりです。

①カギ本体の強度＝ベンチや

足場となるものは置かないよ

うに気をつけてください。

また、カギを牛乳箱や新聞受

所と名前を書きましょう。

必ずやり、自転車の後部に、住

所でください。また、防犯登録を

必ずやり、自転車台数に比例して増えて

いるのが、自転車の盗難です。自転車から離れるときは、ちよつとの時間でも必ずカギをかけましょう。カギは、チエーン錠などしっかりとしたものを見

でください。また、防犯登録を必ずやり、自転車の後部に、住

「秋の味覚」をどうぞ

筑波山に果実直売所

東筑波観光果樹組合主催による、果実直売所が九月六日



から、筑波山つつじヶ丘駐車場に開設されています。

この直売所は、当町の観光果樹のPRのため開設されているもので、初日には、片野の「排穂ばやし」保存会の方々も応援にかけつけ、ひょっこり踊りを披露したり、観光客一人ひとりに、梨やぶどうの無料サービスをしました。

観光客は、この思わずプレゼントに大喜びで、もぎりたての新鮮な梨やぶどうを口にほおばり、「秋の味覚」を賞味していました。

なお、この直売所は、十一月末までの予定で、土、日曜日、祝祭日に開設されています。

うにしましょう。ドロボウは人の接觸を極端にきらいますので、このひと声が防犯に役立ちます。

また、牛乳や新聞が玄関にたまっているのは、留守を教えているようなものです。隣近所の人々に頼んで、とつておいてもらうようにしましょう。

近年、この様な建築物が随所に目立ち、環境の健全性を阻害しています。当町も、自然環境に恵まれていることや、都市地域においてこれらのが締め出される傾向から、格好な候補地とされることが懸念されます。不純なこれら建築について、町独自の姿勢として条例化したもので、なあ、当町において、旅館業を目的として建造物を建築しようとする者は、事前に旅館建築同意申請書を町に提出し、町長の同意が必要となり

ます。

昭和五十四年度からの継続事業で進めていた、辺地債による中山・開拓線開設工事の昭和五十六年度分工事請負契約を、十社を指名した競争入札の結果、工費四千五百五十万円で柿岡の常洋建設工業株式会社と結びました。

今年度開設するのは、六百六十六メートルで、工事内容は、ロック積・コンクリート擁壁、排水工事、ガードレール設置などが主なもので、

中山・開拓線六六六mを開設

|| 燈火親しむ秋です ||

家族そろつて

読書に親しもう

読書週間
10/27~11/9



ことしも
十月二十七
日から三週間として、
間をして、
読書に一層

親しんでも
らおうと運動が展開さ
れます。

冊以内とする。
貸出し期間は、個人が二
十日、団体が四十日までと
する。



公民館書に借りられます

秋の夜長は「燈火親しむ候」といわれるよう、絶好の読書シーズンです。町には、公民館図書をはじめとして、別表のように公共図書が多く皆さんの利用をお待ちしています。常日頃読書から遠ざかりがちな人たちも、ぜひこの機会に親しんでください。

児童図書や

大冊ものを購入

公民館では、秋の読書シーズンを迎え、四百余冊の図書を購入し、これまでのものとあわせ六千冊の本が、皆さんご利用をお待ちしています。利用が一番多い児童図書を新

文庫等一覧表

56.10現在

文庫名	施設名	冊数
公民館図書	八郷公民館	6,143
親子文庫	各保育所	各50
職場文庫	K・Kマドル	200
地域文庫	町青年団事務所	100
PTA母親文庫	柿岡小学校	2,356
タ	小桜小学校	944
タ	大増小学校	300
タ	林小学校	729
タ	恋瀬小学校	250
タ	東成井小学校	200
子ひつじ文庫	石田歯科医院	1,500
子ひつじ文庫 移動図書館(巡回)	吉生小・眞谷 日笠神社・瀬小・朝日小	200
母と子の公民館活動文庫	片野部落	200

この読書週間に機会に、家庭教育上にも意義な親子読書と取り組み、より明るく心の豊かな家庭へ前進したいのです。

(1) 県立図書館から図書を一回につき五十冊、六ヶ月以内借りられます。(町公民館図書は、二十冊・四十日以内)

(2) 県立図書館から、読書会用図書(同一図書)を二十冊まで一ヶ月間、いつでも借りられま

日本古典文学 太平記ほか
かっぱのかげぼうし
アンナちゃんのねこ
てんぐのかばちゃ
はやての童子
とうさんの手
世界の伝記 アムンゼンほか
新日本児童文学選 坂道ほか
くらしの移りかわり
りゅうになりたかったへび
きょうりゅうのせかい
つきへいくロケット
大むかしのせかい
からたちの花がさいたよ
小さな目(ぼくらの詩集)
野尻湖のぞう
日本発見 大和路ほか

新しい公民館図書

書名	書名
日本の詩集 石川啄木ほか スタンダード全集・日記ほか 日本の歴史 原始社会ほか スポーツシリーズ 幼児ほか 世界伝記大事典 世界編ほか 日本政治裁判史録 茨城歌人列伝 茨城の城館 土に生れて(上)ほか 常陸風土記の探求 日本の地理 1ほか 山菜 祇園祭 セキレイの歌 アジアのお祭り 続・葉隠 江戸編年事典	日本古典文学 太平記ほか かっぱのかげぼうし アンナちゃんのねこ てんぐのかばちゃ はやての童子 とうさんの手 世界の伝記 アムンゼンほか 新日本児童文学選 坂道ほか くらしの移りかわり りゅうになりたかったへび きょうりゅうのせかい つきへいくロケット 大むかしのせかい からたちの花がさいたよ 小さな目(ぼくらの詩集) 野尻湖のぞう 日本発見 大和路ほか

読書グループをつくりましょう

公民館では、読書グループ(読書会)づくりをすすめています。

読書の好きな仲間が五人以上集まれば、読書グループの登録ができます。

読書の好きな仲間が五人以上集まれば、読書グループの登録ができます。

(3) 機関紙「読売ブッククラブ」が全会員に毎月配布されます。

(4) 県立図書館が主催する次のような行事に案内があります。

○文学散歩 ○地方芸術講演会 ○読書大会ならびに芸術講演会 ○著者を聞く会 ○読書会の集い ○県読書振興大会

くわしくは、八郷公民館電二

一六二へお問合せください。

整備不良車の点検指導を実施

九月二十一日・二十八日の両日、秋の全国交通安全運動の一環として、町安全協会、石岡警察署、町内の自動車整備業会の人たちにより、整備不良車の点

検指導が行われました。



「わが家のアイドル」

足立悟子ちゃん(川又)

父 光男さん 母 昌代さん

昭和54年10月5日生まれ(長女)

家族からの一言 いたずら盛りの時期であるだけに、よく物を動かすが、凝り始めるとき一人で童謡を歌いながら、良く遊ぶ。とりわけ、落書きやシャボン玉遊びには目がない。妹の出現とともに、急に姉さんぶりを発揮しつつあるが、いずれにせよ健康で、のびのびと育て欲しいものだ。

運転する時は、必ず点検してから走るのがドライバーのマナーです。点検は怠らないようにしましよう。

点検されたのは、普通車、軽自動車、オートバイなどの約六百台で、そのうちの約一割が整備不良で警告書を交付されました。特にタイヤの磨耗の激しい車が多く受けられました。

点検されたのは、普通車、軽自動車、オートバイなどの約六百台で、そのうちの約一割が整備不良で警告書を交付されました。特にタイヤの磨耗の激しい車が多く受けられました。

松くい虫を駆除しましよう

松枯れが目立ち始める時期となりました。この松くい虫(マツノザイセンチュウ)による被害は、県内各地に広がっています。

現在、県や町では、保安林や公益的機能の高い松林などについては、予防散布と併せて伐倒駆除事業を実施しています。枯れた松を放置しておくと、それが新たな発生源となります。これを防ぐのが伐倒駆除です。

皆さんも、自分の山や庭木の松が枯れてしまったら、残って

交通安全キャラバン隊

秋の交通安全全
国キャラバン隊が、
九月四日午後、当

町を訪れました。
府舎前で、セレ

モニーが行われ、
モニーが伝達されま

県交通安全母の会
連合会長より、
町長に交通安全に

関する「総理府総務長官」のメッセージ

が伝達されま

した。これに対し町長より、

「市民ひとりひとりが交通安全意識に目ざめ、交通ルールを守って、事故のない明るい八郷町づくりにまい進する」という内容の決意表明がありました。



梨果実品評会

町梨組合連合会主催の果実品評会が、九月十九日、八郷公民館で開かれました。

品評会には、町内の梨組合十二組合から「豊水」二十六点が出品され、石岡地区農業改良普及所の審査員により審査が行われた結果、次の方々

が入賞しました。

▼特等 飯村訓一(林)
一等二席 今井正夫(小幡)

▼二等二席 中島実(園部)
一等二席 萩原一男(八郷)

▼三等 藤田くに(芦穂)斎藤武夫(小桜)以後崎一男(小桜)。(一)内は梨組合名です。

町民卓球大会

いる松を守るためにも次のことを実行してください。

●葉の色が全体的に黄変し始めたら、最寄りの林業指導所に連絡し、松くい虫によるものかどうか判定してもらい、松くい虫によるものとわかつたら早目に切り倒して焼くか、有機りん糞を、木全体に十分散布してください。

△男子個人戦・優勝植木貢(小倉)二位塙田和子(柿岡)三位鈴木芳子(柿岡)△混合ダブルス△優勝植木貢・関口菊枝組、

△優勝関口菊枝(金指)△二位塙田和子(柿岡)三位鈴木芳子(柿岡)△混合ダブルス△優勝植木貢・関口菊枝組、

△優勝植木貢・関口菊枝組、△二位菱沼秀雄・塙田和子組、△三位島田行正・鈴木芳子組。



県珠算競技大会で三位に入賞

商工会検定施行二十周年記念
茨城県商工会珠算競技大会が、
八月二十三日、水戸短大付属高
校を会場に開かれました。

手が出席し、日ごろの練習成
果を、団体・個人勝抜競技で
腕を競いました。

当町からは、小学校低学年
の部・高学年の部、中学校の
部に三チーム（十二名）が出
場しました。

成績は次のとおりです。

△ 小学校低学年団体の部 △
三位の二席 山口尚子、須藤
美也子、酒井陽子組 △ 小学
校低学年個人の部 △ 三位の
一席 須藤美也子 △ 小学校
高学年団体の部 △ 三位の
一席 小林多恵子、猿田欣也、
大野里恵組

記念写真をプレゼント

全日本写真連盟八郷支部（代表太岐口泰順他23名）では、今年も9月15日の敬老の日に、柿岡、恋瀬、瓦会、林、小桜地区のお年寄り10名に、額に入ったカラーの記念写真をプレゼントしました。

同支部の記念写真のプレゼントは、今年で19年間も続けられており、大変喜ばれています。



消防団総合訓練を実施

消防団総合訓練が、九月
八日に町総合運動公園グラ
ンドで行われました。

訓練には、約四五〇人の
団員が出席し、一般教養、
規律および点検要領などを
学びました。

団員の方々は、消防知識、
技術の向上のために、熱心
に訓練を受けていました。



町長から感謝状

このほど、小幡の株式会
社博進紙器製作所に、町長
から感謝状が贈られました。
同会社は、昭和四十六年
から毎年、小幡保育所の子

五、六年前より、『コレ
ステロール』という言葉が話題
となり、食べ物との関係も言
われています。最近、小、中学生にこの値
の高い子どもが見つかり、将
来の『成人病予備軍』と、マ
スコミでも問題視されています。
今や、高コレステロール
は、お年寄りだけの問題でな
くなっています。将来の成人
病問題を考え、この『危険信
号』を真剣に受けとめたいも
のです。

コレステロールは、体を構
成している脂質成分の一つで、
健康な大人の体には約百グラ
ムあり、脳や神経組織に一番
多く含まれています。

体の中での働きは、主に二
つの細胞膜の成分、神経組織
の成分、さらに性ホルモンや
副腎皮質ホルモンなどの成分

で、第二に、腸管で食べ物
中の脂肪の消化を助ける、胆汁
酸の成分です。またコレステロールは、血
液中にも存在し、タンパク質と
結合しています。高い、低いと
言われるはこの血中コレステ
ロールで、比重の違いによつて
四つの種類に分けられます。問
題となるのはその中の二つです。
その一つは、高比重HDLコ
レステロールで、細胞組織のコ
レスチロールを抜き取つて肝臓
に運び、違う成分に変えて体外
に排せつさせる善玉コレステ
ロールです。もう一つは、LDL
コレステロールといい、逆に末
梢へコレステロールを運送
し、あちこちの細胞や組織にた
めこみ、コレステロール値を高
める悪玉コレステロールです。

血中コレステロールは、質に
よつて体への影響が違ひ、コレ
ステロール値が低すぎても、ホ
ルモンの合成がうまくいかなか
つたり、腸内の脂肪が消化され
ないなどの障害が起つたり、
また、脳卒中の発生が多いとい
うデーターも出ています。

コレステロール値のしくみは、
体内で合成されるもの、食事か
ら入つてくるもの、さらに便か
ら一部が排せつされるものがあ
り、この三つの機構が、いかに
調節しあつてゐるかで、血中コ
レスチロール値が決まります。

変動させる食物は次方に掲載。



コレステロール①

です。第二に、腸管で食べ物
中の脂肪の消化を助ける、胆汁
酸の成分です。

またコレステロールは、血
液中にも存在し、タンパク質と
結合しています。高い、低いと
言われるはこの血中コレステ
ロールで、比重の違いによつて
四つの種類に分けられます。問
題となるのはその中の二つです。
その一つは、高比重HDLコ
レステロールで、細胞組織のコ
レスチロールを抜き取つて肝臓
に運び、違う成分に変えて体外
に排せつさせる善玉コレステ
ロールです。もう一つは、LDL
コレステロールといい、逆に末
梢へコレステロールを運送
し、あちこちの細胞や組織にた
めこみ、コレステロール値を高
める悪玉コレステロールです。

血中コレステロールは、質に
よつて体への影響が違ひ、コレ
ステロール値が低すぎても、ホ
ルモンの合成がうまくいかなか
つたり、腸内の脂肪が消化され
ないなどの障害が起つたり、
また、脳卒中の発生が多いとい
うデーターも出ています。

コレステロール値のしくみは、
体内で合成されるもの、食事か
ら入つてくるもの、さらに便か
ら一部が排せつされるものがあ
り、この三つの機構が、いかに
調節しあつてゐるかで、血中コ
レスチロール値が決まります。



町民水泳大会開かれる
第三回町民水泳大会が、九月六日、町民プールで開かれ、百二十二名の小・中学生が参加しました。

大会では、自由形、平泳、背泳の競技が行われ、優勝者は次の方々です。

△男子五十メートル自由形 鈴木長男(瓦会小)
△女子五十メートル自由形 白田明美(瓦会小)
△同平泳 大槻貴志(瓦会小)
△同背泳 霜田人美(瓦会小)

△男子五十メートル自由形 竹林弘晃(有明中)
△同平泳 木村清純(南中)
△同背泳 広瀬千晶(南中)
△男子百メートル自由形 飯田英章(有明中)
△同平泳 広木鬼代人(有明中)
△女子五十メートル自由形 高橋至美(南中)
△同平泳 富田礼子(南中)
△同背泳 永瀬弘美(有明中)
△同平泳 中村美智子(有明中)

米の初期検査行われる

昭和56年度産米の初期検査が、9月11日、八郷農協柿岡支所で行われました。

この日検査を受けたのは、金指の関口よしさんから出荷された「トヨニシキ」68袋、「トドロキ早生」32袋で、厳正な検査の結果、「トヨニシキ」67袋が1等、一袋が2等、「トドロキ早生」32袋がすべて1等という成績でした。



供たちに自由画帳やノートなどを贈り続けていたもので、今年でちょうど十年になります。子供たちにたいへん喜ばれています。



磯山 仁さん

陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地勤務

(部原出身三十歳)

殿場滝ヶ原駐屯地に配置になり、十一年間勤務しましたが、今年三月、希望の霞ヶ浦駐屯地配置になり、武器補給處で車両部品業務に励んでいます。

現在、両親と同居し、町内の部原より通勤しています。今後とも、皆様のご支援のもとがんばるつもりですので、よろしくお願いします。

町出身の自衛官



俳 句
滝 田 玉 水 選
堅い握手に酋長も涙弟墓参のペリリー島
嫁ぐ孫娘に糸端舐めて老いも笑顔で運ぶ針
封を切らずに迎える母へ渡す最初の月給日
下 林 佐 藤 ま つ

夕立の上りしあとの夕焼けが一段と映ゆ今日の筑波は
昨日までたわわに垂りし柿の実の一夜にて落ちぬ台風のあと
雲間より洩るる光は楓が枝を透きて色づく木瓜にうつらふ
東山崎 荒井岳山
片岡 中戸 大野谷峡水
大根蒔く筑波嶺今日も見ゆる畑
東山崎 荒井岳山
大岡木堂
荒井岳山
木堂

やまと文選

短 歌 吉田 次郎 選

好 雪

青 田

関

雪

○大増小学校子供会へソフトボーラ用バックネット
大増 桜井邦夫
○大増小学校子供会へバレーボール・ユニホーム十五着
大増 東成井 倉田展郎
大増 川上 隆

○ありがとうございました

☆☆☆おしらせ☆☆☆

土浦高等技能専門校 生徒募集



川上明宏くん(大増)

父 利治さん 母 正子さん
昭和55年10月15日生まれ(長男)
家族からの一言 生まれも大きかったせいか、発育も良く、今ではいたずらも激しく、食事の時はもう大変、家中大騒ぎです。「這えば立て、立てば歩め」とよく言いますが、本当に言葉そのものです。かわいく毎日が楽しみです。

「わが家のアイドル」

▽選考期日および方法

中村西根番外五〇、電〇二九八
一四一三五五二)では、技能
を身につけ、働くとする人た
ちの入校をお待ちしております。

▽訓練期間

一年(四月入校翌年三月修了)

はかりの定期検査を 実施します

普通訓練課程(高卒以上)一
電子機器科二十名、電気工事科
三十名、自動車整備科五十名、
洋裁科二十名

△募集中内容
△受付期間
月三十日 昭和五十六年十月二日~十一

接、身体検査、筆記試験(国語、面
数学)
※申し込み方法など詳しいこと
は、土浦高等技能専門校が最寄
りの職業安定所へお問い合わせ
ください。

昭和五十六年十一月八日、面
接、身体検査、筆記試験(国語、面
数学)

※申し込み方法など詳しいこと
は、土浦高等技能専門校が最寄
りの職業安定所へお問い合わせ
ください。

10・11月の納税			
十一月	町県民税 第3期	国保税 第4期	国民年金 第3期

母と子の会話

「いたずら子」「あはれ
子」になる場合もあります。
親の言うことを素直に聞こ
うとせず、自分勝手なことを
したり、ひとりではしゃいだ
り、ふざげこむようになつた
り、ときには、下の子をわざ
と泣かせたりします。これは
情緒不安定になつていて
証拠です。

一人目の子どもが生まれる
と、母親は、どうしても下の
子に手がかかるため、上の子
のことを、うつかりする見
ります。

それまで、いわゆる一
人っ子で大事に育てられ
てきた上の子——まして
や、祖父母がいたり、近
所づきあいの多い家庭の
場合はなおさらで、周囲
の大人の関心を一身に集
めてきました。

このような上の子の満
ち足りた「環境」が、弟
や妹の誕生によって急に
変わることがあるのです。
親は、生まれたばかり
の下の子に目が移りがち
です。そのため、上の子
は不安や孤独感を味わう
ことがあります。そ
ればかりか、しつと心さ
えでてくる場合があります。
このような心情から、子ども
はイライラしたり、ソワソワ
して心落ち着かず、時には寂
しい思いにとらわれます。

このため、急に「だだっ子」
とか「甘えっ子」になること
があります。あるいは反対に
申し上げます。

期 日	時 間	場 所
11月4日	10:00~11:30	林地区公民館
	13:00~15:00	小桜小学校
11月5日	10:00~15:00	自然休養村センター
11月6日	10:00~15:00	八郷公民館
11月9日	10:00~11:30	芦穂地区公民館
	13:00~15:00	恋瀬地区公民館
11月10日	10:00~11:30	瓦会地区公民館
	13:00~15:00	園部地区公民館

愛情は平等に

2人目の子供

広報やまと九月号の5ページ
に掲載した「八郷町長寿者番付」
に、大字吉生の鈴木いち(91)
さんの記載がもれおりました。
また、下青柳の高橋包完さん
の名前が包完に、小屋の井川福次
郎さんが小倉の井川福次郎にな
つておりました。訂正しておわ
び申し上げます。

母親が忙しいとき、上の子
は下の子をあやしたり、一緒に
遊んだりすることで兄弟意
識が培われていくようになります。

二人の子どもは、親に対し
て対等な愛情を求めます。親
の態度が大切なわけです。

二人の子どもは、親に対し
て対等な愛情を求めます。親
の態度が大切なわけです。