

	11月1日現在	前月比
男	14,287	+2
女	14,412	-23
計	28,699	-21
世帯数	6,414	+4



クロッケー大会

適度の運動と、チームプレーが楽しめるクロッケーが、お年寄りの間ではやっています。町内各地区で、一生懸命練習に励むお年寄りの姿を見かけます。

その練習の成果を競い合う、第2回高齢者クロッケー

大会が、10月19日午前9時から、運動公園グラウンドで開かれました。

大会では、町内のお年寄り111人（37チーム）が参加して行われ、あたたかな秋の日差しの中で腕を競い合いました。成績は次のとおりです。

- ▶優勝柿岡第一Cチーム ▶準優勝東成井奥村チーム
- ▶3位柿岡第二・一チーム

今月号のごあんない

秋の全国火災予防運動
よい母など6名が受彰「菊地四郎顕彰基金」……2～3P

糖尿病にならないために……4P
米は低カロリーの「美容食」……5P
生活改善運動の輪広がる……6P
結婚相談所を開設……7P

秋の全国火災 予防運動

11月26日～12月2日

“仲たがい”で火は消える

火の三要素

火が出る——ものが燃えるためには、「燃えるもの」と「空気（酸素）」と「熱」が必要です。

これは、いわば「火の三要素」といえます。このうち、どれか一つでも欠けると、物は燃えません。

つまり火を消すということはこの「燃える三要素」のどれか一つを取り除く、あるいは、しや断してやればよいということです。

十一月二十六日から十二月二日まで、「秋の全国火災予防運動」が繰り広げられます。この運動は、「毎日が防火デーです。ぼくの家」の統一標語のもとに行われます。

今年になって、町内では十六件（一月から十月まで）の火災が発生し、そのうち建物火災が八件ありました。

十一月から三月にかけて寒さも日増しに加わり、ストーブなど暖房器具を多く利用するシーズンとなり、一年のうちでも一番火災の多い季節です。

暖房器具の安全な取り扱い方と火を消すための「三つの基本」について考えてみました。各家庭でも「火の元」にはじゅうぶんに注意して、火災予防につとめましょう。

● 除去消火

例としては、ガス火災のときなど元を閉めて「火元」を断ったり、山火事るとき、周囲

の木を切って延焼を防ぐ場合などがあります。



● 窒息消火

天ぷらをあげていて電話がかかり、うっかり長話になって戻ってみると、なべに火が入っている——こんな時とつきに、なべにフタをすると酸素が断たれ、火は消えます。

また、倒れた石油ストーブが燃えだしたときは、シーツなどを水にぬらしてかぶせると消すことができます。



菊地四郎顕彰基金

よい母など6名が受彰

文化の日の十一月三日、恒例の「菊地四郎顕彰基金」の顕彰式が、国民宿舎「つくばね」で行われ、よい母一名とよい勤労青年一名が顕彰を、善行者三名とよい勤労者一名が表彰を受けました。

顕彰——よい母



中村富江さん
(大塚・40歳)

長女を出生して間もなく病気で夫を亡くした中村さんは、やむなく大塚の実家に帰り、実母に長女の世話を手伝ってもらいながら会社に通い、女手一つで生計を維持してきました。そして、長女が小学校に入學してから、授業参観や子供会、奉仕活動にも積極的に参加するようになり、熱心に教育に努め、現在、明るく元気な小学六年生に成長した長女と二人で生活しています。

顕彰——よい勤労青年



野山京子さん
(猪内・23歳)

野山さんは、昭和五十一年に高校を卒業後、現在の会社に勤め、入社三年めに母親を病気で亡くすという不幸を乗り越え、今日では職場の責任者として活躍しています。この間、母親が病気で入院するようになってからは、看病、そして主婦がわりとして家事一切を切り回しながら

熱を下げて消す

● 冷却消火

火事と聞いたら、まず「水」で反射的にピンとくるほど、水

あなたの生命と財産を守る

寒くなると、一般家庭では石油ストーブ、こたつなどの暖房器具が使用されます。それにと

もなつて、暖房器具が原因の火災が急増しています。
昭和五十三年の暖房器具による火災では、ストーブによるものが最も多く、二千七百六十六件、ついでこたつによるもの五百五十八件となつています。(昭和五十四年版消防白書より)

は冷却消火のチャンピオンです。また、天ぷらなべに火が入ったときなど、手近にある野菜を入れるのも冷却消火の一つの方法です。

で危険のないようにしましょう。

暖房器具の正しい

使い方 八カ条

- ① 出入口、通路、階段下など通行の邪魔になる場所では使用しない。
- ② カーテン、障子、ふすまなど燃えやすいものが落下するおそれのある場所では使用しない。
- ③ 幼児のいる家庭では、ストーブの周囲のかこいをするなど暖房器具に直接手が触れないようにする。



うにする。

④ 故障したり破損した器具は使用しない。

⑤ 可燃性のガスや蒸気が発生したり、たまるような場所では使用しない。

⑥ 器具の点検、整備をまめにする。

⑦ 器具の周囲を、いつもきちんと整理し、燃えやすいものは近くに置かない。

⑧ 洗たくものなどの乾燥器代わりに使わない。

石油ストーブに関する

七つのポイント

ストーブによる火災の原因では、ストーブの周囲に燃えやすいものがあつた。消し忘れた。転倒させた。などが大半を占めています。石油ストーブを使うときは次のことに注意しましょう。

① 火をつけたままの給油は絶対に行わない。

② 給油は、油量計を見ながら行い、こぼれないようにする。

③ 給油口のフタはキッチンと閉めておく。

④ こぼれた油は必ずふきとる。

⑤ 点火は、油漏れがないことを確認してから行う。

⑥ 使用中のストーブを持ち運んだり、ゆすったりしない。

⑦ 耐震自動消化装置を必ずセットして使用する。

ら、常に笑顔絶やせず、責任ある勤務を続けてきました。

表彰 善行



小松崎 一さん (東成井・67歳)

小松崎さんは、八年前に妻が高血圧で倒れ寝たきりになつて以来、食事の世話から身の回りの世話など、ひたすら妻の看護にあたるほか、農作業や部落つきあいといったことで、全部一人で行っていました。また、このような事情にありながら、区長を引き受け一生懸命その務めを果たしました。



加藤 勝一さん (片野・51歳)

加藤さんは、妻と父の二人の病人を抱えてなにかと多忙にもかかわらず、よごれていたゴミ収集所を清掃し、ハエの発生を防ぐため薬剤散布するなど環境整備に努め、部落の方々から感謝されています。また、消防団の副分団長を務めるほか、区長としても部落のために努力されています。



岡野 定重さん (片野・74歳)

少年時代から郷土芸能「片野のひよっこ」に興味を持った岡野さんは、その技術を磨くとともに保存・伝承に力を入れ、俳句やし保存会を結成して、その会長として後継者の育成や会の発展のため、長年にわたって尽くしてこられました。また、現在は、地区の老人クラブ会長として、地区の清掃活動や美化活動にも努力されています。

表彰 よい勤労者



市塚 岩太郎さん (片岡・76歳)

母子家庭に育つた市塚さんは、分家に預けられ農業をして青年期を過ごしました。妻帯して一家をなしてからは、小作地から高収入を得るため葉たばこの耕作に励み、一男四女の一家を支えてきました。先祖から受継いだのは家屋敷のみでしたが、懸命に働いて農地を買い求め、現在では母屋を新築して農業経営も長男夫婦にまかせ、安定した幸せな生活を送っています。

糖尿病 こんな症状は“黄信号”

次のような自覚症状がある場合は糖尿病の疑いがあります。医師の診断を受けましょう。

▷よくのどが渇く



▷水やお茶などをたくさん、しかも、しばしば飲む



▷多尿——トイレに行く回数が増え、1回当たりの量も多くなる

▷体重が減り、やせてくる。食べても太らない



▷食欲がおお盛になり、いくら食べても満腹感がない

▷甘いものを欲しがるようになる



▷眼がかすんだりする視力障害が現れる

▷皮膚、とくに陰部がかゆくなる



▷インポテンツになる

原因と防

糖尿病にならないために

——中年以降の方は定期検査を——

近ごろ、よくのどがかわくようになり、夜中も二、三回目をさます。水やお茶を飲む量がふえ、トイレが近くなり、尿の量も多くなった。そして疲れやすく、体がだるい——こういう症状の方がおられましたら、この機会に一度、糖尿病の検査を受けてみてはいかがでしょう。糖尿病にかかる人は年々増えており、中年以上の方に多くみられるのが特徴です。中年になったら、まず糖尿病検査を定期的に受けるようにすることが大切です。

糖尿病の原因については、よく分かっていませんが、次の点には特に注意を払う必要があります。

- ①糖尿病は遺伝との関係が深いので、両親や近い血族に糖尿病の人がいる場合は、体質的にかかりやすいとみななければなりません。注意が必要です。
- ②糖尿病の誘因として、まず肥満があげられます。太っている、すい臓から出るインスリンの分泌が少なくなり、血液の中のブドウ糖が異常に多くなります。肥満は糖尿病の“敵”と心得て、食べすぎや運動不足には十分注意しましょう。
- ③ストレスがたまることも要注意です。神経が疲れると、副腎ホルモン分泌が増えるために、血液の中のブドウ糖が多くなるからです。
- ④酒やタバコもなるべく控えるようにしましょう。
- ⑤女性の場合は、妊娠・出産をきっかけに発病する場合がありますので、時々、検査を受けましょう。



糖尿病は、早く発見し正しく治療すれば脳卒中や心臓病などの合併症も予防でき、健康な人と同じように活動できます。

ただ、気をつけなければならぬのは、この病気は、初期の段階ではほとんど自覚症状がないことです。知らないままでは、危険です。中年以降の方は、必ず定期検査を——。



糖尿病教室を開講

町で行う循環器検診でも、糖尿病の疑いのある方が年々増えています。そこで、町では糖尿病を正しく理解していただき、病気の悪化を防ぎ、明るい療養生活ができるように、糖尿病教室を開講しています。

十月二十九日に第五回の教室が八郷公民館で開かれ、十九名の方々は、熱心に講義を受けていました。

糖尿病とは

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが少なくなり、食べ物に含まれる糖質を体のエネルギー源として活用できなくなるために起こる病気です。

自動車を走らせるエネルギーは、ガソリンですが、私たち人間の身体活動に必要なエネルギー源は「糖質」です。

糖質は、主食である米や砂糖などいろいろな食品に含まれており、胃や腸で消化されてブドウ糖という成分になります。

ブドウ糖が体内でエネルギー源となるには、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの助けが必要です。

このインスリンの分泌が十分でない、ブドウ糖はエネルギー源として活用されなくなり、

つまり、多量のブドウ糖がエネルギー源として筋肉などに送られないまま、血液中にたまってしまいます。血液中のブドウ糖が異常に多くなる——これが糖尿病です。

糖尿病は、体の活動能力を低下させ、脳卒中や心臓病、じん臓病、視力障害などの合併症を引き起こすので、早期発見・早期治療を心がけないと危険です。

また、肥満やストレスが、糖尿病の誘因となるので、日ごろの生活に気をつけましょう。

米は低カロリーの「美容食」

食べると太るはウソ

皆さんの中で、ごはんを食べると太る——と言って米を敬遠している人はいませんか？
果たして米を食べると太ると言うのは本当でしょうか。

へ太る原因

太る原因を簡単に説明すると、食物からとるカロリーの量が体を動かすために必要なカロリーを上回った場合に、余分なカロリーが体内で脂肪に変えられ、皮下にたくわえられて太っていくのです。

私たちが口にする食物は、コンニャクやカンテンなどのようにカロリーのないものは別に、多かれ少なかれカロリーがあります。
ですから果物など、一般に美容食といわれているものでも、食べ過ぎれば太るのは当然で、米も例外ではなく、食べ過ぎれば同じように太る原因になります。

へ米のカロリー

百グラムのごはんの中にはどのくらいのカロリーが含まれているのでしょうか——他の食品百グラムと比較してみましよう。
米……百四十六キロカロリー

即席焼きそば……五百二十キロ

カロリー

チョコレート……五百二十キロ

カロリー

食パン……二百六十五キロ

カロリー

このように、米は決してカロリーの高い食品ではないことがわかります。

米を中心とする食事の場合は、米が低カロリーなのでパラエティに富んだ副食を食べてもカロリー・オーバーにならずに栄養のバランスをとることができま

す。これが、欧米のように肉中心の食事ですと、肉自体のカロリーが高いため、ついカロリーのとり過ぎということになってしまします。

へ米の栄養価

私たちが食べている米には、どんな栄養分が含まれているかご存じですか。よく、「米はデンプン質だけ」というようなことを耳にしますが、決してそんなことはありません。

米は昔から日本人の重要なタ

ンパク源であり、現在でもタンパク質の五分の一を米から摂取しています。

また、米に含まれるタンパク質は、他の食品に含まれるタンパク質と比べても、たいへん優れています。

タンパク質の人体内での利用効率を示すプロテインスコア(数値が高いほど質が良く、体内で効果的に利用される)で見ると、理想タンパク源といわれるタマゴ一〇〇に対して、米は七七を示しており、

牛肉の八〇、牛乳の七四とほぼ肩をならべています。また

「畑の肉」といわれる大豆の五五よりも高く、米のタンパク

質は穀物の中でも最も質のよいものといえます。また、

米のタンパク質の中には、子供の成長に欠くことのできな

い栄養素「リジン」を多く含んでいます。

このように見てきますと、米を食べると太るということ

はありません。大切なカロリー源であるとともに、すぐれたタンパク源である米を中心とする食生活のよさを見直しまし

ましょう。



転作実施面積四四二haに

した。

水田利用再編対策にともなう、町に対する昭和五十六年度の転作目標面積は、町の全水田面積の約二十パーセントに当たる四百十九ヘクタールでしたが、みなさんのご協力により四百四十二ヘクタールの転作となり、昨年に引き続き目標面積を上回ることができました。

主な転作物は、大豆八十一ヘクタール、麦類十七ヘクタール、ソバ二十二ヘクタールで、農協預託は百二十二ヘクタール、土地改良通年施行四十八ヘクタールとなっています。

また、計画転作(集団転作)

加算金交付対象地区は、四十二集落となり、この中で特に大きく転作を実施した真家、鯨岡地区は十アール当たりの転作奨励金は、八万一千五百円になりました。

水田の空散

来年からカメ虫防除に

水田の農業空中散布は、二化メイ虫の徹底防除を図るため、皆さんのご協力のもとに長年実施してまいり、十分な成果を上げることができました。

このため、二化メイ虫による被害はほとんど見受けられなくなりましたが、最近、カメ虫に

なお、転作等奨励補助金は、青刈稲を除き十月末に概算金(半額)をみなさんの農協口座に払い込みましたのでお確かめください。残りの半額と計画加算金、団地化加算金は来年二月末に払い込まれることになっています。地区ごと転作等実施面積は次表のとおりです。

地区	目標a	実施a	達成率%
柿岡	4,611	6,046	131
小幡	5,545	6,060	109
芦穂	5,894	7,296	123
恋瀬	4,889	4,826	98
瓦会	5,451	5,230	95
園部	5,378	5,510	102
林	5,176	4,173	80
小桜	5,708	5,129	89
合計	42,652	44,270	106

よるはん点米が目立ち、検査の等級が落ちることが食糧事務所から指摘されています。

町の空中防除実施協議会でも、カメ虫による被害が目立れば関係機関による慎重な審議の結果、より効果的な空中散布を実施するため、来年からはカメ虫の防除に移行することが決定されました。

皆さんのご協力をお願いいたします。

生活改善運動の輪広がる

葬式は八十パーセントを超す

区が何らかの改善を実施



昭和五十六年度
の生活改善推進協議会が、九月十日八郷公民館で開かれ、各地区の実践状況報告や、今後の推進方策等について協議を行いました。

会長、その他関係機関団体の代表者で組織しているものです。今回報告された推進状況と改善内容は次のとおりです。

◎生活改善推進協議会のとりきめ、又は区でとりきめをし実施している区の率は、

葬式関係については、

花輪や生花についても、七三パーセントの区が簡素化をはかり、いまはそれぞれ一組(二本)というのが普通になり、ポスターの利用が多くなった。

あまり改善がすすんでいない花籠(盛籠)のポスター利用と、六道や手伝衆へのお札の合理化については、問題点とされた。

病氣見舞や、出産祝の改善については、

以上のような実践状況をふまえ、今後のすすめ方、改善内容等を検討した結果、

ポスター利用度の悪い花籠(盛籠)については、これまで「近親者に限る」とされていた現物利用を、花輪同様一組(二本)までとすることにし、協力を呼びかける。

ポスターは、農協の協力で花輪三八〇円、盛籠三〇〇円で販売しており、ぜひご利用下さい。

生活改善運動は、推進協議会が一応の目安を示したにすぎないので、各区内で検討を重ね、よい風習は残し、無理、無駄のないより豊かな住みよい地域づくりをすすめたいものです。

新盆は、親族や仏と生前親しかった人たちが集まり、新しい霊前に故人をしのび合う、日本的なおくゆかしい行事です。しかし、親族や故人と親しかった人たちが以外の義理でのお棚参りの習慣については、考える余地がありはしないだろうか。

お盆は猛暑の時期であり、しかもお棚参りは二日間という限られた時間の中で行われるので、お参りをする側も、迎える側も重労働をしいられる。

特に、当家の台所をうけもつご婦人たちの骨折りは言語に絶するものがある。

食物の腐りやすい猛暑の中で、朝から夜おそくまで酒などのきょう応には、心身ともに疲れることは避けられない。

せつかくの新しい霊を迎える新盆でも、静かに香をたき、霊を慰める暇もないかもしれない。

なんのために、盆棚を飾り、新盆をお祭りするのか理解できない状態が、今の当地方のお棚参りの姿ではないだろうか。

生活改善協議会では、初七日、三五日、新盆の引物廃止をうたっているが、そうしたこととあわせて、お棚参りを親族、縁者とどめることはどうだろうか。

紙上講座

料理③



弁当作り

○吹き寄せご飯

材料(4人前)

米(3カップ) しめじ(100g)
ぎんなん(80g) くり(200g)
酒(大さじ3) しょうゆ(大さじ3) 塩(小さじ1/2) みりん(大さじ1) 水(3カップ)

作り方

- (1) 米は炊く30分前に洗ってザルにあげて水気をきっておく。
- (2) しめじは、石づきを取って水洗いし、1〜2本に細かくさいしておく。
- (3) ぎんなんは、鬼皮を割って取り、塩ゆでしながら穴あきの玉じゃくしの背でこすって皮をむく。
- (4) くりは、鬼皮・渋皮をむいて1個を4つ切りにする。
- (5) 釜に米、しめじ、くり、水、酒、しょうゆ、塩を加え混ぜ合わせ炊きあげる。
- (6) 火を止めたら、ぎんなんを加え十分にむらしてから上下を混ぜて器に盛る。

※炊き込みご飯にする時モチ米を加えると口あたりがよくなる。
※しめじは正味 100g なので購入時200gが必要です。

一指導 桜井年子先生一

提言

新盆の

お棚参りを考える

新盆は、親族や仏と生前親しかった人たちが集まり、新しい霊前に故人をしのび合う、日本的なおくゆかしい行事です。しかし、親族や故人と親しかった人たちが以外の義理でのお棚参りの習慣については、考える余地がありはしないだろうか。

お盆は猛暑の時期であり、しかもお棚参りは二日間という限られた時間の中で行われるので、お参りをする側も、迎える側も重労働をしいられる。

特に、当家の台所をうけもつご婦人たちの骨折りは言語に絶するものがある。

食物の腐りやすい猛暑の中で、朝から夜おそくまで酒などのきょう応には、心身ともに疲れることは避けられない。

せつかくの新しい霊を迎える新盆でも、静かに香をたき、霊を慰める暇もないかもしれない。

なんのために、盆棚を飾り、新盆をお祭りするのか理解できない状態が、今の当地方のお棚参りの姿ではないだろうか。

生活改善協議会では、初七日、三五日、新盆の引物廃止をうたっているが、そうしたこととあわせて、お棚参りを親族、縁者とどめることはどうだろうか。

結婚相談所を開設

お気軽に相談員さんへ

町では、農業後継者の配偶者確保対策として、八月から翌年三月まで毎月二十四日を定例日として、社会福祉センターにおいて午前十時から結婚相談所を開設しております。

お気軽に最寄りの相談員さんに申し込んでください。

結婚相談活動は、広域的にも石岡地方結婚相談所が運営され、当町からも四人の相談員が参加して、隣接町村と密接な連絡をとり、農業後継者の嫁・婿探し解消に努力しています。

申し込みの秘密は厳守し、年齢にも制限はありませんので、

あなたのバイクは保険や共済に加入していますか。自動車や自転車とは一味ちがった便利さが受けて、モーター・バイクの利用者が増えていま

こうしたモーター・バイクの普及とともに増加しているのが、人身事故です。万一、事故を起こすと、被害者はもとより加害者も、精神的にも物質的にも大きな打撃を被ります。ましてや無保険・無共済で死傷事故を起こしたら大変です。損害賠償のため、一生、借金に追われるよ

忘れていませんか

バイクの自賠責保険（共済）

あなたのバイクは保険や共済に加入していますか。

こうしたモーター・バイクの普及とともに増加しているのが、人身事故です。万一、事故を起こすと、被害者はもとより加害者も、精神的にも物質的にも大きな打撃を被ります。ましてや無保険・無共済で死傷事故を起こしたら大変です。損害賠償のため、一生、借金に追われるよ

谷口汪（大塚）電三二二八三三 友部広吉（太田）電三一二八一七 吉田茂（中戸）電三二四五一 比賀新一郎（小嶋）電三二二三三四 平岡元次（瓦谷）電三二二五七三 富田文造（真家）電六一三八三七 千葉守重（東成井）電六二三四五五 三浦清（柴間）電六一三七〇一 萩原とく（片岡）電三一八一〇 菊地茂成（下林）電三一六三二 川又亥之助（川又）電二一三三八三 関統郷（半田）電二二二二三〇

町農業後継者結婚相談所事務局（役場農業委員会内）電三一一一一 内線六七

これは法律によって義務づけられているもので、無保険・無共済のままモーター・バイクに乗ると、六か月以下の懲役または五万円以下の罰金が科せられ

登下校の安全をはかろう

変質者にご注意を！

最近、町内に おいて登下校の児童・生徒に對し、ことば巧みに声をかけて呼びとめ、「いいやらしいこと」をしたり、「車に引きずり込む」などの事件が多発しています。

つい最近、小学生のお手柄により、犯人が逮捕された事例もありますが、まだ、別人による

とされる事件が未解決になっています。

この種の事件は、凶悪事件に発展する恐れがありますので、警察でも懸命の捜査をしています。が、車を使用した行きずりの事件だけに捜査が進展していません。

登下校の時、不審な男に声をかけられたり、不審な車を見かけた時は、車のナンバーや、その人の人相・服装などを覚え、近くの電話等を利用して、すぐ警察（電一一〇番）へご連絡ください。警察では、一一〇番と同時に緊急配備をし、犯人逮捕に全力をつくします。

ます。さらに、違反点数は六点となり、免許停止の処分を受けます。

モーター・バイクには車検制度がないこともあって、一度加入していても期限ごとの再契約を忘れがちです。モーター・バイクをお持ちのみなさん、一度ご確認を。

保険料・共済掛金は、一年契約の場合五千三百円、二年ものが六千六百五十円、三年ものは七千九百円で、長期契約ほど割安になっています。

加入の申し込みは、最寄りの損害保険会社かその代理店（モーター・バイク店、自転車店など）、農協でどうぞ。



町民テニス大会

10月25日、秋季町民テニス大会が、柿岡中学校テニスコートで開かれました。

大会は、9組が参加して行われ熱戦が展開されました。成績は次のとおりです。

●男子の部 ▷優勝田口・西本組 ▷準優勝笹沼・上曾組 ▷3位小林・市村組 ●女子の部 ▷優勝桜井・長谷川組



きれいな筑波山に

三町で美化大会

八郷町、筑波町、真壁町の三町による筑波山美化大会が、十月十八日に行われました。町からは、青年団、婦人会、小中学校、子供会、緑を守る少年隊、ライオンズクラブ、高校生会、ボーイスカウト、一般の方々など約三百人が参加し、つつじヶ丘駐車場から頂上までのゴミや空き缶などを拾い、頂上において三町による合同大会が開かれ、筑波山を汚さないようにゴミを持ち帰りましょうと、観光客に呼びかけていました。

運動公園グラウンドを開放

町では、皆さんに気軽にスポーツを楽しんでいただくため、運動公園グラウンドの開放を行っています。第二回めの開放が十月十日の「体育の日」に行われました。

今回の開放ではソフトボールが行われ、秋晴れの空の下で、子供たちはのびのびとゲームを楽しんでいました。

今回の開放は、十二月六日（オリエンテーリング、レクリエーション）です。みなさんも、ぜひ、ご家族ぐるみでスポーツを楽しんでみませんか。



コレステロール②

どんな食品が、コレステロール値を変動させるのでしょうか。

実験によると、油脂類は種類によって血中のコレステロールを変動させます。ラードとバターは、コレステロールを上げます。しかし、バターは二〇グラム以下なら心配はなく、五〇グラム以上になつて大きく変動するので、一食のトーストにつける量（十グラム程度）なら気にしなくてもよいと言われています。

食物油では、コメ油、コーン油、サフラワー油などは特にリノール酸（不飽和脂肪酸、不ケン化物）が多く含まれており、血中コレステロールを下げる作用があります。大豆油、綿実油などは、リノール酸が多いため、下げる作用はないと言われています。



また、卵（特に卵黄）にはコレステロールが多く含まれているので、コレステロール値の高い人は、卵は控えたほうがよいようです。このほか、コレステロールの多い食品として、魚卵、モツ、レバー、小魚、貝類、イカ、エビ、タコ、などがあります。適当に少しずつ食べるようにしましょう。

逆に少ない食品には、穀類、野菜、豆類、果物、きのこ、海藻、大豆製品、マーガリン、植物油などです。

コレステロールと健康管理のポイントとは、何といつても食生活です。バランスのとれた食生活がきめてです。そのほかの注意としては、日常生活を規則正しくして、精神的なストレスをなくすことです。イライラすると、非常にコレステロールが高くなります。

子供の高コレステロール血症は、ストレスが多くなっていることも、一因ではないかとも言われています。運動することも大切です。運動によって「善玉コレステロール」が増加し、体内の中性脂肪がエネルギーとして燃焼し、血管が伸びたり、縮んだりすることで、より代謝を高めて、血液の流れをスムーズに。かさどる自律神経や、ホルモンの働きを活発にして、ストレスを防ぎ、動脈硬化の予防に効果的だからです。

新入学児の健康診断

来年4月に小学校へ入学する子供たちの健康状態などを調べる入学児童健康診断と知能テストが、10月2日から26日にかけて、町内の各小学校で行われました。

今年診断を受けたのは430人で、日頃はわんぱくぶりを発揮する子供たちも、この日ばかりは慎重そのものでした。(写真は柿岡小で)



消防操法大会

私たちの財産を火災から守ってくれる消防団の、消防ポンプ操法競技大会が、十月二十五日、午前九時から八郷公民館グラウンドにおいて開かれました。

大会では、小型ポンプの部と自動車ポンプの部の競技が行われ、日ごろの訓練の成果を競い合いました。

成績は次のとおりです。

＜小型ポンプの部＞

▽優勝 第二分団第三部(須釜)

▽準優勝 第六分団第一部(山崎)

▽三位 第三分団第二部(小倉)

＜自動車ポンプの部＞

部)▽優勝 第七分団第二部(下林)

▽準優勝 第二分団第二部(小幡)

▽三位 第四分団第二部(大増)

なお、二十六日から秋の火災予防運動が始まります。皆さん火の元には十分注意しましょう。

●ありがとう

○吉生地区子供会育成連合会へ十五万円 東筑波

ユートピア社長小川高広

○芦穂地区多目的研修センターへ座布団三十五枚

芦穂青年団

○小幡保育所へ花びん

小幡 木村 勝

○小幡保育所へくす玉六十個

小幡 鬼沢松枝

町出身の自衛官

谷田部 宏さん

昭和五十年四月入隊、会計課隊員として東京都小平で教



短歌

吉田 次郎 選

大おきの稲刈り終えて煙草喫う農夫の顔は汗に映えたり

下林 白田 正源

旧友の便り読みつたたずめる足もとに白く茶の花の散る

弓 弦 雨貝 和江

梨畑の灯(あかり)も消えてわが部落(むら)の秋もようやく深まりにけり

青田 関 好雪

俳句

滝田 玉水 選

柿もぐやへなへな梯子挽はせて

東山崎 荒井 岳山

紫蘇こいて移り香を嗅ぐ夕餉かな

大塚 友部 ゆき江

不夜城の如きを守る梨畑

青田 田上 岳尾

神に祖先に新穀供へ祝ふ我が家の秋祭り

片岡 大野 谷 酪人

棹が屈かぬ梢の柿を百舌鳥が食べてる里の秋

東成井 長谷川 糸子

木戸をくぐれば金木犀の香りほんのり満つ晝院

大塚 友部 ゆき江

育を受け、静岡県駒門に配属され、昭和五十四年より静岡県滝ヶ原勤務となり、今年で七年目となります。

主に隊員の給与の支給、物件、糧食の契約及び支払いの仕事をしています。日本一の富士山のすそ野において、毎日、富士を眺めながらの勤務は最適です。

私も郷土を忘れたことはありませんが、私にとってこの地は

陸上自衛隊滝ヶ原駐屯地勤務

(柿岡出身二十四歳)

☆☆☆おしらせ☆☆☆

成人式のご案内

申し込みは十一月末日まで

昭和五十六年度の成人式典が、来年一月十五日の成人の日に、柿岡中学校体育館で実施されます。

式典は、例年どおり各地区から数名ずつの代表者を選出して、成人式運営委員会をつくり、その方たちを中心に計画、運営を行う予定です。

▽式典に参加できる人

○昭和三十六年四月二日から昭和三十七年四月一日までに生まれた方で、十月現在、八郷町に住民登録がなされている方
○八郷町に本籍を有する町内の

中学校卒業業者で、参加を希望する方

▽参加申し込み方法

○町内在住者及び町内中学校卒業業者には通知をしますので、同封のハガキで申し込んでください。

▽申し込み期限

昭和五十六年十一月三十日(月)
▽申し込み及び問い合わせ先
教育委員会社会教育課(電話三六二六二)

楽しい催しがあります

11/28 ~ 11/29 青年のつどい

「情熱、行動、和、それはロマン」をスローガンとして、第三八回青年のつどいが開催されます。

11・12月の納税

十一月 国民年金第三期
十二月 固定資産税第三期
国保税 第五期

す。

この青年のつどいは、町内に在住する青年が、気軽に参加できる催しとして実施するもので、多くの青年の人たちが力を合わせて、多彩な催しを予定しております。

青年の方はもちろん、皆さんのご来場をお待ちしております。
▽日時
十一月二十八・二十九日午前九時

▽場所
八郷公民館

12/4 ~ 12/10 人権週間

十二月四日から十日までは人権週間です。私たちの基本的人権は、憲法により保障されていますが、この基本的人権を、一層大切にしよう改めて考えてみるための期間です。

私たちの社会には、自己の権利のみを主張し、他人を顧みない自己中心的な考えや行動により人権が侵害されていることがあります。人権は、自己と同様他人にもあることを認識し、豊かな人間関係をつくりましょう。

母と子の会話

「なかよく遊びなさい」といくら注意しても、子供たちの間では、いじめる・いじめられる、という関係がどうしても出てきます。

自分の子供がいじめてばかり、あるいはいじめられてばかりですと、間に入って仲裁をしたり、口出しをしたくなるものですが、一般的には子供たちだけに任せておくのが賢明な場合が多いようです。

ただし、相手にケガをさせてしまったり、ケガをさせられたりするような場合は、「してはいけないこと」として、きっぱりやめさせましょう。

子供は、いじめたり、いじめられたりといった遊びを通して、人とのつき合い方を学んでいくものです。なるべく大勢の子供と遊ばせるようにしましょう。

体の弱い子、乱暴な子、内気な子、自分勝手な子……いろいろな性格の子とつき合うことで、自分と他人との違いを知り、自主性や思いやりな

いじめる・いじめられる

対人関係を身につける「場」

どの対人意識を持つようになります。

自分の子供が、いじめられてばかりいるからといって、友達から引き離してしまうのは場合にもよりますが、考えものです。いじわるをされても、それにくじけず仲間に加わりうとする子供は、ある面ではたくましく、リーダー的な存在に育つことが多いといわれています。

「いじめられた」と泣いて帰ってきた、ケガなどがない場合には、子供どうしの関係にあまり干渉しない方がよいでしょう。

一方、弱い者いじめをする子供には、「かわいがられない」という欲求が満たされていないことが多く、それが逆の面に出て、いじわるとなることがあるようです。

この場合、ただしかつてみたところで効果はありません。自分が、かわいがられていることを感じさせるなど、お母さんのやさしい愛情が必要でしょう。

いじめつ子には、他人への「思いやり」を育てていくようにしたいものです。



「わが家のアイドル」

久保田涼子ちゃん(山崎)

父 文彦さん 母 正子さん
昭和54年9月4日生まれ(長女)
家族からの一言 歌が大好きで、何でもマイクに見立て、身振り手振りで歌います。「げんこつ山のたぬきさん」「おててつないで」はとても上手です。パパの休みには、グローブつけてボクシングの相手をする、男の子みたいな、でも、トシちゃんの大好きなおませな女の子です。