



# やまと

84%

一町の人口—

9月1日現在 前月比

男	14, 465	+ 2
女	14, 568	+ 26
計	29, 033	+ 28
世帯数	6, 579	+ 4

No. 351 昭和59年 9月15日発行 茨城県八郷町役場（電話 02994(3)1111代）中村謙一 印刷 やまと印刷所



## 英会話にアタック

『親子で話そう英会話』をキャッチフレーズに、6月から、中央公民館で英会話講座が開かれています。参加者は約20名。来年3月から「科学万博つくば'85」が開かることもあり、外国人の簡単な質問ぐらいには、片言でも答えられるようになると、学習にも熱が入っています。

講師は、土浦市在住のウインデル・ジョーンズさん。絵や物を利用して、その発音や質問の方法、考え方などの指導がユーモアを交えて行われております。参加者にも好評です。

## 主な内容

○社会に生かそう知恵と経験—— 2~4 P

○八郷町長寿者番付—— 5 P

○退職者医療制度がスタート—— 7~8 P

○農業者トレーニングセンターが完成—— 8 P

町内に二千七百四十一人。これは、八月一日現在の七十歳（今年中に達する人を含む）以上のお年寄りの数です。町

の人口が二万九千五人です。町で、百人の内九・五人（九・

四五%）が七十歳以上となつています。

お年寄りに、第二の人生ともいえる老後を楽しく過ごして

いただこうと、お年寄りの健

康と生きがいづくりに努めて

町長 中村 謙一

います。しかし、これをより推進するためには、町の努力だけではなく、お年寄りを閉む家族や地域社会の人々の協力も必要です。

九月十五日は「敬老の日」。

この日を機会に、お年寄りの生きがいづくりの一つともいえる社会参加と、健康について考えてみましょう。

九月十五日は「敬老の日」とは、広く国民が老人の福祉についての関心と理解を深めるとともに、老人が自らの生活の向上に努める意欲を高めるために、昭和四十一年に国民の祝日に定められました。

当町では、昭和三十二年に老人クラブが結成され、老人大学、人生学院、老人作品展、老人芸能発表大会など活発な活動が続けられています。

町としても、これらの活動の援護助成を行うほか、赤い座布団や敬老祝金の贈呈、福祉バスの運行、家庭奉仕員の派遣、福祉電話の貸付等、老人福祉のための各種の施策を推進しています。また、最近では、ボケ老人が社会的な問題となっていますので、この解決にも努力していく考えです。

（2）

# お年寄りの社会参加と健康

## お年寄りの知恵と経験

### 社会が望むお年寄りの役割

落語の世界の八つさん熊さんは、困りごとがあると横丁

のご隠居の所へ相談に行きました。相談を受けたご隠居さん

は、「お前さんがた、そんなこ

とも知らないのかい」という具合で迷惑がついていますが、

その実とてもうれしそうです。

「それはだね」とご隠居は、半ば誇らし気に、少しもつた

いぶつて話を始めます。この

ように、お年寄りは「知恵袋」とか「生き字引き」と呼ばれ

て、大切にされていたもので

す。

時は移って現代、マスコミ

の発達などでお年寄りの「生

き字引き」的な価値は薄れてしまつたかもしれません。しかし、お年寄りが家庭や社会

にとつて、大切な存在であることは変わりありません。

とかく夢見がちで、時には無謀な若者。それが若さの持つ特權といえますが、それに対して、お年寄りには経験に



の一つは、職業上の役割

役割がある、といつています。

二つめは、投票の義務とか社会のことに関心を持ち続けることなどのように、年をと

つても変わることのない役割

で、百人の内九・五人（九・

四五%）が七十歳以上となつています。

町では、長い間社会のため

増加していくといわれます。

昭和四十五年九月三十日現

在の町の人口（国勢調査）は、

二万七千四百三十三人で、そ

の内七十歳以上のお年寄りは

一千八百八人（六・五九%）

でした。十四年間に人口比で

約三%増加しており、今後も

増加していくといわれます。

町では、長い間社会のため

増加していくといわれます。

昭和四十五年九月三十日現

在の町の人口（国勢調査）は、

二万七千四百三十三人で、そ

の内七十歳以上のお年寄りは

一千八百八人（六・五九%）

でした。十四年間に人口比で

約三%増加しており、今後も

増加していくといわれます。

昭和四十五年九月三十日現

## クロッケー

楽しいの一言ですね

田村 末さん (根小屋)

適度な運動なので健康にもいいですね

鈴木勝長さん (根小屋)

森 鶴松さん (柿岡)

これを始めてから生活に張りがでましたよ

塙田幸助さん (柿岡)

桜井せきさん (根小屋)

田中 まことさん (根小屋)

です。

そして、三つめが、年をとつてから新しく生まれてくる役割です。民芸品作りの伝承、人生経験を生かした各種の相談活動などは、この三番目の役割といえるでしょう。

第三の役割——この役割こそ、社会が必要としている役割なのです。

例えば——お年寄りが竹細工やわら細工を行っているところへ、近くの子供たちが教わりに集まってきて、そこで作り方を教えたり、昔のでき事や地域の歴史などを語つて聞かせたりする。——このようなことは、自由な時間のたとくさんあるお年寄りならではの役割といえます。

## クロッケーで長生きを

根小屋 萩ノ谷 文作

工やわら細工を行っているところへ、近くの子供たちが教わりに集まってきて、そこで作り方を教えたり、昔のでき事や地域の歴史などを語つて聞かせたりする。——このよう

なことは、自由な時間のたとくさんあるお年寄りならではの役割といえます。

そうしたところ、老人のためならば、クロッkee練習場用地を無料で貸して

くれる人、整地、労力奉仕をしてあげてください。

家庭や社会で役割を見つけ、伸び伸びと行動できるようになります。特にいまは、核家族と呼ばれる、おじいちゃんやおばあちゃんのいない家庭が多くなっています。ですから、育児のコツ、漬物のつくり方など、お年寄りにしてみれば当たり前のことも、若い世代には、知られていないことが意外と多いものです。

我々は、年齢こそ老人ではありますが、気持の面では二十代の若さのつもりであります。今後は、長生きを目指してクロッkeeを行い、若さと健康を保つていきたいと考えております。

特にいまは、核家族と呼ばれる、おじいちゃんやおばあちゃんのいない家庭が多くなっています。ですから、育児のコツ、漬物のつくり方など、お年寄りにしてみれば当たり前のことも、若い世代には、知られていないことが意外と多いものです。

我々は、年齢こそ老人ではありますが、気持の面では二十代の若さのつもりであります。今後は、長生きを目指してクロッkeeを行い、若さと健康を保つていただきたいと考えております。

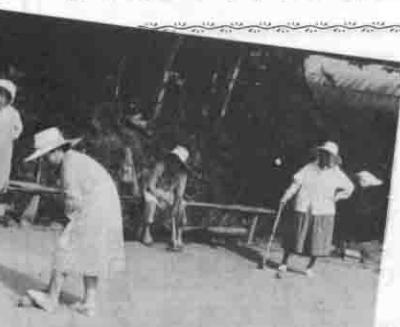
お年寄りのいるご家庭で注意していただきたいのは、「もう年なんだから」とか、「そんなことをさせては申しわけない」などといって、お年寄りの行動に制約を加えてしまうことです。

これでは、お年寄りの方も「もう隠居だから」「出しゃばりだと思われる」などとつて、引っ込み思案になってしまいます。

「能あるタカラは爪を隠す」ということわざがあります。

しかし、持っている知識や技術は、人に与えて初めて価値が生まれるといつても、過言ではありません。お年寄りが自分の知識や技術を「たいしたことではない」と思っているても、周りの人から見れば価値

息子夫婦や娘夫婦と会うのは年に一、二回、というお年寄りもいらっしゃるでしょう。若い世代との交流の場を持つてもらう意味でも、地域社会での活動を通じ、お年寄りの持つ「知恵と経験」を若い世代に伝えてもらいましょう。



## 長生きするにはどうするか

竹細工をクラブ活動に

瓦谷

沼口辰之助

健康づくりの三本柱は、「運動」「栄養」「休養」といわれています。

全国に住む百歳以上の人全員を対象とした調査、「長寿者保健栄養調査」(健康・体力づくり事業財団)の結果からも、そのことを確かめることができます。

### 長生きの秘訣は運動とバランスのとれた食事

まず、長寿者が一番長く従事した仕事をみてみましょう。過ごした生活環境の良し悪しも考えられますが、体を動かすことが健康に結びつくと思われる結果が出ています。

長寿者が一番長く従事した職業の五二・三%は農林業であります。次いで商売などの自営業一三・六%、無職一二・一%となり、会社や役所などの労者は五%にすぎません。

また、長寿者が

「中年以降の生活の中で心掛けていたこと」は、①物事にこだわらないようにしていた

- ②規則正しい生活をするよう努めた
- ③睡眠・休養をとるようとした
- ④食事に気をつけていた順に多くなっています。
- ④の食事について詳しくみると、気をつけていたとすることは、次のようない順に挙げてみましょう。
- ・栄養が偏らない
- ・三回の食事を規則正しくとる
- ・暴飲暴食をしない
- ・食物の好き嫌いをしない
- ・塩分をできるだけとらない
- さらに、好きな食事を尋ねたところ、次のような結果が得られました。〔表参照〕

自然な運動、心や体を休ませるゆとり、野菜・魚・肉をバランスよく食べること、これらが長生きの秘訣といえます。

また、土浦市の小網屋で開かれる老人作品展示即売会に、各種の作品を出品しています。今年こそ、品が良き商品価値のあるものをと考えています。



### 長寿者が好きな食べ物

順位	料理名	%
1	野菜の煮物	33.6
2	刺身	20.6
3	寿司	17.2
4	煮魚	15.2
5	酢のもの	12.2
6	みそ汁	8.6
7	カレーライス	8.3
8	もち	8.3
9	めん類	8.2
10	天ぷら	7.4

※複数回答、11位以下略



竹細工を作るお年寄り

## 東

大関 張横綱 横綱



片野　山崎　柿岡  
山中　吉弥　永井　はな　瀧田　とり  
(95) (96) (98)

## 西

横綱 張横綱 大関



上青柳　下青柳　山崎  
木村　みち　梶山　たま　飯島　勘市  
(96) (96) (94)

前　頭　小　結　関　脇　張　大　関

柿	弓	大	月	小	下	青	下	半	中	戸
岡	弦	塚	岡	屋	林	田	林	田	戸	保科
平	萩原	入江	武川	井川	河合	茂之助	西村	山崎	岩田	内科
三郎	平	せつ	兼吉	たか	たか	かね	くに	毎治	でん	
91	92	93	93	93	93	93	93	93	93	94

前　頭　小　結　関　脇　張　大　関

柿	川	又	瓦	谷	東成井
岡	鯨	柿	上	曾	下青柳
木村	岡	岡	曾	大増	高橋
寺門	鯨	岡	白井	岩田	谷田部
さわ	岡	岡	文雄	磯松	半次郎
94	94	93	93	93	93
94	94	93	93	93	93
92	92	92	92	92	91

# 寿八郷町長寿者番付

すもうの番付にならい、九月十四日現在で町内の上位六十六名の高齢者の方で「長寿者番付」をつくってみました。  
(敬称略)

## 前　頭

小	片	吉	小	小	下	小	大	瓦	川
幡	野	生	幡	幡	林	倉	増	谷	又
上	江	畑	斎藤	櫻井	菊地	鈴木	植木	梅澤	沼田弥左衛門
ちか	志ん	すて	ま津	あき	あき	守之輔	ひて	雪子	たね
90	90	91	91	91	91	91	91	91	91

## 前　頭

山	小	細	柿	須	山	菖蒲沢	大	塙	川
崎	幡	谷	岡	釜	崎	崎	塙	又	山
久保	武	金	瀧	塩	久保	岡野	安達	鈴木	崎
田	田	関	田	谷	田	木村	兵吾	生井	山
静一	とよ	さた	かう	つか	ふく	みの	とも	あき	はる
89	89	89	90	90	90	90	90	90	90

前　頭	部	川	大	増	池田	細	谷	関	柴
山	崎	崎	塙	又	生井	谷	関	やす	内
小	幡	岡	安達	鈴木	あき	谷	関	ゆ	成田
細	谷	釜	兵吾	はる	さ	谷	関	よう	宇治会
柿	岡	谷	瀧	はる	よ	谷	関	う	坂野角三郎
菖蒲沢	崎	塩	田	よ	よ	谷	関	い	東成井
大	塙	谷	木村	よ	よ	谷	関	う	根小屋
塙	又	岡野	安達	よ	よ	谷	関	い	須藤
川	山	木村	兵吾	よ	よ	谷	関	う	猪内
崎	山	崎	瀧	よ	よ	谷	関	い	柿岡
山	山	木村	瀧	よ	よ	谷	関	い	菊地萬之助

# 「国籍法」と「戸籍法」

## の一部が改正されました

「国籍法」と「戸籍法」の一部が改正され、来年の一月から施行されることになりました。その主な改正点を、ご紹介しましょう。

### 父系血統主義から

#### 父母両系主義へ

現在の国籍法は、「父系血統主義」の立場をとっています。これは、生まれたときに「父」が日本人（日本の国籍を持つている）であれば、その子も日本の国民になるというのです。

この「父系血統主義」では、例えば、父が外国人で母が日本人という国際結婚の夫婦から生まれた子は、日本の国籍を取得できません。改正法では、この「父系血統主義」から「父母両系主義」へと、その原則が改められました。



「父母両系主義」とは、生まれたときに「父または母」のいずれかが日本人であれば、

その子は日本の国籍を取得するというものです。つまり、国際結婚した日本人の女性の子ども、日本の国籍を取得できるようになりました。

### 二重国籍を防止する

#### 「留保制度」と「選択制度」

例えば、韓国人の夫と日本人の妻から生まれた子は、現在の国籍法の下では、韓国籍を取得します。しかし、今回の改正により、父親の韓国籍に国籍を与えていたり、

これまで、この留保制度は、アメリカ合衆国、ブラジルなど生地主義国（父母の国籍に関係なく、自國で生まれた者に国籍を与えていたり）で生

まれた二重国籍者だけに適用されていましたが、改正法では、国外で出生したすべての二重国籍者に適用されるようになりました。

「留保制度」とは、外国で出生して二重国籍となつた人は、所定の期間内に日本の国籍を留保（権利や義務を保持すること）するという意志表示をしなければ、日本の国籍を失つてしまう制度です。

これまで、この留保制度は、アメリカ合衆国、ブラジルなど生地主義国（父母の国籍に

関係なく、自國で生まれた者に国籍を与えていたり）で生

まれた二重国籍者だけに適用されていましたが、改正法では、国外で出生したすべての二重国籍者に適用されるようになりました。

60年1月1日施行

そこで、このような二重国籍を防止するため、改正法では「留保制度」の適用が拡大されるとともに、新たに「選択制度」が設けられました。

「留保制度」とは、外国で出生して二重国籍となつた人は、所定の期間内に日本の国籍を留保（権利や義務を保持すること）するという意志表

示をしなければ、日本の国籍を失つてしまう制度です。

10月1日から

## 退職者医療制度

### がスタート

このほど、新しく退職者医療制度が設けられ、十月一日からスタートします。

長い間、会社や役所に勤めていて退職された方が対象となり、老人保健法の適用を受けるまでの間（七十五歳まで）、この退職者医療制度で病院などにかかることになります。

今月号では、この制度の概要をご紹介します。

#### 〈退職者医療制度の該当者〉

##### ○退職被保険者

次の三つの条件——①国民健康保険とその他の健康保険との間に生じた、不合理の是正が目的となっています。

②会社や役所などに勤めている方は、職場の健康保険や共済組合などに加入しますが、退職すると国民健康保険に移ることになります。

③職（年金を受けていて、四十歳以後の加入期間（国民年金以外）が十年以上ある。

（退職）年金の支給を受けている。または、通算老齢（退職）年金を受けていて、四十歳以後の加入期間（国民年金以外）が十年以上ある。

（②）い——に該当する方。

##### ○扶養家族

退職者医療制度の該当者（退職被保険者）と生活を共にし、主として退職被保険者の収入によって生計を維持している

国民健康保険の加入者。ただし、退職被保険者が老人保健

法の適用を受けるようになつたとき、または死亡したとき、国民健康保険に戻ります。

た。

「選択制度」とは、二重国籍者に、二重国籍になつたときが二十歳未満のときは二十二歳までに、二十歳以上のときはそのときから一年以内に日本の国籍か外国の国籍のどちらかを選んでもらうという制度です。

## 日本への帰化条件

### が男女同一に

現在の国籍法では、日本人と結婚した外国人の帰化条件が、その外国人が夫であるか妻であるかによつて異なつています。つまり、外国人の夫の場合は、最低三年間、日本

国内に居住しなければなりませんが、外國人の妻にはその必要がありませんでした。今回の改正では、夫か妻かを問わず、最低三年間の国内居住及び現に国内に住所を有していること、または婚姻後三年を経過し、かつ、一年以上日本に居住していることが必要になりました。

### 経過措置

「父母両系主義」の立場をとる改正法は、施行後（昭和六十年一月一日以後）に生まれた子に適用されますが、それ以前に生まれた子には適用されません。

そこで、改正法では、施行

日前二十年以内に生まれた子（施行日に未成年の子）で、母の国籍が、その子が生まれたときから現在、あるいは死んだときまで日本人であれば、亡のときまで日本人であれば、日本に届け出ることによって、日本に国籍を取得できることとしています。

また、現在すでに二重国籍になつている人については、改正法施行日に二重国籍となつたものとみなされ、この日から三年以内に、日本の国籍か外国の国籍かいずれかを選択しなければなりません。しかし、この選択をしなかつた場合でも、日本の国籍を選択したものとみなされ、日本の国籍は失いません。

### 保険証

退職被保険者のための新しい保険証が発行されます。

### 特別証明書

新しい保険証が発行されるまでの間、「退職被保険者等証明書」が交付されます。診療を受ける場合は、今までの保険証と一緒に持参してください。

なお、新しい保険証の発行は、次回の国民健康保険の保険証の更新時（昭和六年四月一日）になります。

### 一部負担金

診療を受けたときに支払

### 資格の発生

う自己負担額が、これまでの三割から二割に軽減されます。

#### ○退職被保険者本人

○外来・入院 二割負担

#### ○扶養家族

○外来 三割負担、入院 二割負担

### 保険税

一般の国民健康保険税の算定方法に準じて算定されます。

同じ世帯に、国民健康保険の加入者と退職被保険者がいる場合は、両方の合算額が世帯主に賦課されます。

### サラリーマンの自己負担額が一割に

これまで、サラリーマン（給与取得者）が病院の窓口などで支払う自己負担額は、外来

●初診につき八百円、入院一日につき五百円でしたが、十月一日から診療のたびに、かかった額の一割負担となります。ただし、かかった額が五千五百円以下は全部自己負担です。ただし、かかった額が五千五百円以上は二百円、二千五百円から三千五百円までは三百円の定額となつてます。

なお、扶養家族は、これまでもと同じ、外来 三割、入院

## 充実する“花いっぱい運動”

### 今年度は54団体が参加

「花とほうきの環境美化運動」の一環として、

学校や子ども会、青年団、婦人会、老人会等の花壇

などを対象に、花壇コンクールを行っています。

これは、花づくりを通して、自然を愛する豊かな心を培い、協力する心や公共心を養つて、明るい町づくりをめざそうと、大幅に増加しました。

特に、今年度から「科学万博筑波'85」に訪れる外国人や他県の人々を、花で温かく迎えようとの県をあげての方針もあり、フラワーロードの整備に重点をおきました。コンクールも、これまでの花壇の部とあわせて、フラワーロードの部を新設しました。

今年度の参加団体は、昨年度の二十団体に比べて五十四団体（花壇の部三十八団体、フラワーロードの部十六団体）と、大幅に増加しました。

審査は、これらの団体の推進組織や年次計画、花壇やフラワーロードの美化・管理状況、育苗やほ場の状況、関係者の参加状況、地域や家庭への影響等を基準として、八月六日から十日にかけて行いました。

今年度は天候不順のため、苗や球根の成育が思うようではなかった。公民館では、年次計画立てて図書を購入し、図書の充

するものです。

審査結果については、県南教育事務所による県南地方審査、茨城県新生活協議会による中央審査が終了した後に、各審査の成績を一括してお知らせします。

なお、この「花いっぱい運動」に対して、昨年度は片野老人会、今年度は長堀老人会から、たくさんの方々の寄贈をいただきました。公民館へご連絡いただければ、皆さんのご家庭に、読み終わった本や本棚の隅に眠っている本がありましたら、公民館図書として寄贈ください。

寄贈くださる場合は、中央職員が伺います。

△図書の寄贈



### 紙上講座

家庭教育③

#### 「ほめ方、しかり方」

近ごろの親子の関係をみると、まるで友だちのように和気あいあいとして、ほほえましいが、どうかすると、「しかる」ことを忘れているように思われる。

親が子どもを「しかったり」「ほめたり」するのは、よい子に育てるためであるが、うっかりすると「お前はよい子だ」「坊やは、バカだ」式の「ほめ方」「しかり方」をしがちである。

大切なことは、「○○ちゃんは、あと片づけをしっかりしてくれるから、いい子だね」というように行為をとりあげてほめることである。そうすれば、「ほめられてうれしい。これからもしっかりとあと片づけをやるぞ」という気持ちになるであろう。「しかる」ときも、また同じである。

正しい「ほめ方」「しかり方」は子どもそのものではなく、子どもの「行為」をほめ、「行為」をしかることである。

一指導 富田文治社教指導員



#### 不用図書のご寄贈を

今年度は天候不順のため、苗や球根の成育が思うようではなかった。

公民館では、年次計画立てて図書を購入し、図書の充

ありがとうございました。

○「そつとさよなら」外六冊 柿岡 藤田 典子

○「金田一耕助の謎」外六十冊 柿岡 路川 任一

○「メキメキえんぴつ」外十冊 片岡 杉山 正和

○「非行少年と共に二二年」二冊 山崎 大槻 茂男

# 町健康問題研究会が

## 体力テストを実施

多くの皆さんの参加をお待ちします

町民一人ひとりが心身共に健康で、自信に満ちた明るい生活を送ることは、町づくりの中でも根幹となる重要な課題です。

町では、日本医科大学の全面的な協力を得て「八郷町健康問題研究会」を発足させ、広い分野からの調査研究活動を続けています。この活動のひとつとして、町民の健康の維持と増進、および体力の向上を目指し「体力テスト」を実施することになりました。

### 体力テストの内容

#### ◎壮年体力テスト

日常生活の基本となる体力

の現状を確認るために行います。

このテストは、現在わが国で最も普及している文部省の

スポーツテストを用いて、三

十歳以上の方を対象とした「壮年体力テスト」と、二十九歳

までの方を対象とした「体力

診断テスト」を行っています。

なお、テストを受けられた

方には、今後の体力増強に活

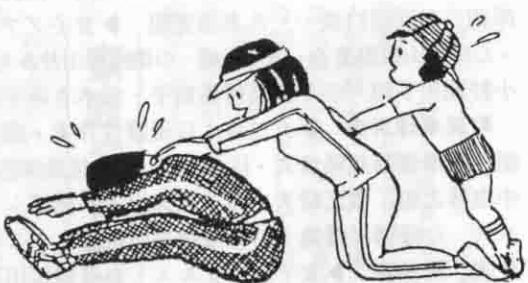
用していくため、体力測定の結果と体力判定証を差し

上げます。

○実施日時　十一月三日（土）、

四日（日）

○場所　町総合運動公園



### ◎体力診断テスト

身体活動の基礎的要素である敏しよう性、瞬発力、筋力、柔軟性、全身持久性の現状を確認るために行います。学生を除く二十九歳までの男女が対象となります。

「壮年体力テスト」と同様、血圧測定、尿検査を行い、異常の認められなかつた方に次の七種目のテストを受けてもらいます。

力）をみます。

2. 垂直跳び　瞬発力（瞬間的に筋を収縮し、強い力で身体を上方に高く上げる能力）をみます。

3. 握力　前腕の静的屈筋をみます。

4. ジグザグドリブル　調整能力（安定した姿勢で、いかに速く、正しく運動することができるかという能力）をみます。

5. 急歩（男子一五〇〇m、女子一〇〇〇m）、全身持久性（強い運動を長い時間続けられる能力）をみます。

#### テストの結果

1～7の各測定値を点数化し総合判定を行います。

どうぞ、奮ってご参加ください。

なお、次号では「参加者へのお願い」についてお知らせします。

町では、皆さんに健康に対する認識を深めていただこうと、健康標語の募集を行い、八月二十八日に締め切りました。応募作品は四十二点あり、審査の結果、次の三点が入選と決まりました。

なお、入選した三点の作品は、町の行う保健事業の啓発標語として使用させていただきます。

へ入選作品

○健康を守る我が家の母の知恵

下青柳　高橋　京子

○健康を守る我が家の母の知恵

大増　岩田　妙子

○心配するより健診受けて笑顔の絶えない明るい暮らし

柿岡　関　きみ子

1. 反復横跳び　全身の敏しよう性（左右にすばやく動く能

- 実施日時　十一月三日（土）、

- 1～5までの測定値を点数化し、総合評価として「体力年齢」を判定します。

5. 伏臥上体そらし 柔軟性（可動関節の運動領域の広さ）をみます。

6. 立位体前屈 5と同様です。

7. 踏み台昇降運動 全身持久性（脈拍を指標として）をみます。当日は踏み台昇降運動の代わりに、程度の運動負荷量で用具を必要としない「バーピー腕屈伸運動（男子用）、バーピー運動（女子用）」で行います。



## 軟式庭球・卓球大会を開催

8月19日、総合運動公園テニスコートで、町軟式庭球連盟会長杯が行われました。

また、8月26日には、八郷高校講堂で、町民卓球大会（写真）が行われました。

結果は、次のとおりです。

**軟式庭球連盟会長杯** ▶男子ダブルス ○優勝谷島重洋・額賀和夫組 ○準優勝助川時男・高野喜市郎組○3位田口長一・八木浩充組 ▶女子ダブルス ○優勝山口恵美子・峯律子組 ○準優勝川井みち代・小野瀬和子組 ○3位高田美知子・鈴木きみ子組

**町民卓球大会** ▶ダブルス○優勝荒井実・藤井修組 ○準優勝武熊俊夫・江畑隆組 ○3位長津忠男・中島博之組、堀江晴夫・長津五郎組 ▶男子シングルス ○優勝江幡隆 ○準優勝島田行正 ○3位荒井実・藤井修 ▶女子シングルス ○優勝塚田和子 ○準優勝佐藤順子 ○3位宮林恵子

スポーツをやると、どんなよいことがあるでしょうか。  
1. 頭がすつきりする  
2. 皮膚に若さと張りができる  
3. 便秘が解消される  
4. 不眠が解消される  
5. 食欲が出て体力がつく  
と、いろいろ利点がありま  
す。従つて、仕事で疲れた  
り、イライラしたりするよ  
うなときは、スポーツをす  
ると気分転換ができる、しか  
も、ストレス解消になつて  
精神衛生面からも大変有効  
です。

「健全な精神は、健全なる  
身体に宿る」という有名なこ  
とばがありますが、スポーツ  
をすると体だけではなく精神的  
にもゆとりができます。しかし、  
ただスポーツをするだけではな  
く、同時にバランスのとれた  
食事をとることも大切です。  
この秋、あなたの一生の伴  
りとなるスポーツをみつけ  
てみませんか。

## 町民水泳大会に180名が参加

第6回町民水泳大会が、9月2日、運動公園プールで開かれました。種目は、平泳ぎ、背泳ぎ、自由形の各50mで、約180人が参加して競われました。

優勝は、次の方々です。

**〈小学生の部〉** ●男子平泳ぎ内田真一（吉生小）  
●同背泳桜井博（柿岡小） ●同自由形鈴木年通（林小） ●女子平泳ぎ久保田美香（園部小） ●同背泳安藤麻里子（柿岡小） ●同自由形上山久美子（園部小）  
**〈中学生の部〉** ●男子平泳ぎ鈴木一典（園部中） ●同自由形栗野哲哉（園部中） ●女子平泳ぎ奥村真弓（有明中） ●同背泳大槻真由美（有明中） ●同自由形桜井政子（柿岡中）  
**〈一般の部〉** ●男子平泳ぎ高野裕一（小見） ●同自由形土田健一（宇治会） ●女子自由形木村久美子（東成井）



## スポーツとこころの健康



スポーツをやる以上は、好きなスポーツを選び、長続きさせることが重要です。一般的に体力の衰えた人や、中高年の人人が運動をするときは、体にあまり負担をかけないような軽い体操などから、徐々に始めるようにするといいです。

スポーツの秋を迎え、張り切っている方も多いと思  
います。そこで今月は、ス  
ポーツについて取り上げて  
みました。  
スポーツをやると、どん  
なよいことがあるでしょう  
か。  
1. 頭がすつきりする  
2. 皮膚に若さと張りがで  
る  
3. 便秘が解消される  
4. 不眠が解消される  
5. 食欲が出て体力がつく  
と、いろいろ利点がありま  
す。従つて、仕事で疲れた  
り、イライラしたりするよ  
うなときは、スポーツをす  
ると気分転換ができる、しか  
も、ストレス解消になつて  
精神衛生面からも大変有効  
です。

「健全な精神は、健全なる  
身体に宿る」という有名なこ  
とばがありますが、スポーツ  
をすると体だけではなく精神的  
にもゆとりができます。しかし、  
ただスポーツをするだけではな  
く、同時にバランスのとれた  
食事をとることも大切です。

各年代に合わせた  
スポーツの選び方



## 親子そろって球技大会

8月18日、町内の高校生親子約120名が総合運動公園に集まり、親子球技大会が行われました。

大会は、親と子の触れ合いを通して、お互の理解を深めようと、町高校生父母の会が開いたものです。今回が初めての試みでしたが、勝敗にこだわることなく、和かなうちにゲームが進行し、楽しい一日となりました。

なお、種目は男子がソフト、女子がバレーでした。

**得意の球さばきを披露**

八月七日、八郷町商工会主催の第七回珠算競技大会が中央公民館で開かれました。この大会は、町内で開かれているそろばん塾の生徒た。

優勝者は次のとおりです。  
● 小学生低学年の部（団体のみ）に行っているもの  
● 中学校五年の部（団体のみ）

美・鈴木直子組（個人の部）  
中嶋恵美（団体の部）  
高・一般の部（団体の部）  
田さおり・酒井陽子・柴田由（個人の部）  
田嶋智博組（個人の部）  
廣美（個人の部）  
体の部）柘植みゆき・岡崎正美子組（個人の部）  
柴田由

## 消防団総合訓練を実施

町消防団総合訓練が、9月2日、総合運動公園グラウンドで行われました。

訓練には、約500名の団員が出席し、一般教養、規律および点検要領などを学びました。

団員の皆さん、消防の知識と技術の向上のため、熱心に訓練を受けていました。



## 自衛官〃七年生〃

札幌十一施大本管

三等陸曹 田口 一男

私の自衛隊生活も早いもので、もう七年が過ぎようとしています。

私の勤務する部隊は、施設（工兵）部隊で、主に橋を架けたり、地雷などの爆破に関する仕事をしています。



これからも、勝田に勤務する弟とともに、八郷町の代表として恥じないよう努力を重ねていくつもりです。

投稿

## 短歌

吉田次郎選

あぶら蟬木立に縋り鳴くを見つ亡夫を思えばわれも泣きたし  
中戸吉田とし  
無農薬いちごの赤く熟れたるをさ庭に出でて孫ともぎ採る  
月岡萩原照子

## 俳句

大図昇山選

昏ねなづむ田面堂の数知れず  
夏木立社も見えて杜深き  
チコロ鳴く扇のあたり昼夜寂

## 狂謡

大木嶺月選

妻と微笑む早生田の穂波重い黄金の頭を垂れる  
土用丑の日家伝の草を採つて備える煎じ葉  
母の手織の紬の單衣深い想い出土用干

根小屋

下林 谷島 良夫

片岡 開田 ふさ

島田順風

柿岡 野山貞子

真家 川崎夫久

上郷 田谷野暁風

中戸 吉田とし

月岡 萩原照子

やまと文書



瀬尾 優美ちゃん (小幡)

父 三男さん 母 玲子さん  
昭和58年7月8日生まれ (長女)  
家族からの一言 お気に入りの赤い  
くつで、毎日「アンヨ、アンヨ」と  
散歩しています。

早く大きくなってパパとデートし  
てね!

素直でやさしい子供に育ってほし  
いと思います。

## わが家のアベバシ

最近、核家族化や就労婦人の  
増加などによって、保護者の  
育児についての悩みが多く  
なっています。

このような親の悩みに応え  
るため、町では、乳幼児をも  
つ保護者の育児相談を電話で  
受け、助言、指導を行う「家  
庭保育電話相談」を、九月一  
日から始めました。お気軽に  
ご利用ください。

△相談を受付ける施設

ご利用ください!  
家庭保育電話相談



- 柿岡保育所(☎③〇七二三六)
- 小幡保育所(☎②二〇一三)
- 芦穂保育所(☎③六八二七)
- 恋瀬保育所(☎③二六〇九)
- 瓦会保育所(☎④二五四二)
- 園部保育所(☎⑥四一八二)
- 林保育所(☎③〇〇一八)
- 小桜保育所(☎②二五四七)

### ▽相談を受付ける日時

毎週火・金曜日、午後一時  
~三時まで

## 中国残留孤児の届出を

厚生省では、さきの大戦の  
終結前後の混乱期に、中国の

△届け出対象者  
中国で離別し、死亡したと  
いう確証が得られない子  
女について、離別当時の状況  
を承知している肉親等の方が、  
届け出の対象者となります。  
その子女の、戸籍処理の現状  
にはかかわりません。

△届け出の期間  
十月二十日ころまでに行  
ってください。

△日時  
十月十八日(木)午後零時  
三十分~午後三時二十分

△会場  
阿見町中央公民館(稲敷郡  
阿見町若栗一八六六)

## 身体障害者集団選考 会に参加しましょう

9月  
10月  
国民年金第二期  
町県民税第三期  
国保税第四期

△届け出の内容  
終戦当時の家族構成、住居、  
職業等の家族状況、ソ連参戦  
にはかかわりません。

△届け出の内容  
終戦当時の家族構成、住居、  
職業等の家族状況、ソ連参戦  
にはかかわりません。  
身体に障害を持つ方々の職  
場を確保し、就職を促進する  
ため、次のとおり集団選考会  
が開かれます。  
身体に障害のある方をはじ  
め、これらの方の雇用を予定

東北地区(旧満州)等  
において肉親と離別し  
た、いわゆる中国残留  
日本人孤児(当時十三  
歳未満)について、そ  
の者の肉親等から、離  
別当時の状況等に関する  
届け出を求めていま  
す。

これは、肉親探しの

調査を依頼してきた中  
國残留日本人孤児が、  
手がかりとして申し立

てていることとの突き合わせ  
調査を行うなど、肉親探しの  
ための基礎資料として活用さ  
れます。

△届け出の期間  
十月二十日ころまでに行  
ってください。

△日時  
十月十八日(木)午後零時  
三十分~午後三時二十分

△会場  
阿見町中央公民館(稲敷郡  
阿見町若栗一八六六)

## 宮内 一樹ちゃん (佐久)

父 浩明さん 母 享美さん  
昭和58年7月18日生まれ(長男)  
家族からの一言 最近、よちよち歩  
きができるようになり、ちょっと目  
を離すと、すぐ外に出てドロだらけに  
なって遊んでいます。車が大好きで、  
でも乗るとすぐに寝てしまうのです。  
やさしく、たくましく育ってほ  
いです。



## わが家のアベバシ

### 八郷町の火災・救急出動件数

(昭和59年中)

	8月中	累計
火災	建物	0件
	野の他	1
	そ合	1
	計	2
救急	急	28件
	交	12
	病	8
	通	63
合	その他	48
	計	288