

# 広報 やさと NO.580

2003  
(平成15年)

# 10月

## 目次

●食生活改善普及月間	P2・3
●第3回八郷町議会定例会	P4
●八郷町議会一般選挙	P5
●豊かな自然を生かしたロケーション	P6・7
●八郷の農業後継者たち⑥	P8
●新刊図書のご案内	
●統計調査員役員紹介	P9
●学校あれこれ⑩	
●気になる病気	P10
●八郷の歴史31	
江戸時代における社会集団の諸相	
●わたしの手料理	
●わが家のアイドル	P11
●みんなの広場	
わたしも一言	
イラスト・習字コーナー	P12
やさと文芸	
やさとメモリー	
広報クイズ	P13
●まちの話題できごと	P14・15
●フラワーパーク秋バラまつり	P16



ピカピカはみがき教室 保健センターにて10/2

# はじめよう

# まずは「食」から健康生活

がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧などの生活習慣病が、現代人にとって深刻な健康問題となっています。

食事、運動、休養など、日常的な生活習慣と深くかわる「生活習慣病」。それらの多くは、「食生活」との関連が指摘されています。毎年10月1日から31日は「食生活改善普及月間」です。正しい食生活で生活習慣病を予防し、豊かで健康な暮らしを実現しましょう。



## 食生活は健康ですか？

近年、ライフスタイルや家族のあり方の多様化に伴い、食生活を取りまく社会環境は大きく変化しています。個人の食生活も多様化し、最近では、外食、加工食品、調理済み食品、栄養機能食品、特定保健用食品などを利用する人が増えています。特に若い世代を中心に、朝食をとらない、インスタント食品のとりすぎ、偏食などの問題が見られ、生活習慣病の若年化が心配されています。

食生活は、健康の保持・増進、疾病予防の基本です。心身ともに充実した毎日を過ごすためにも、一人一人が食生活を見直し、規則正しく、栄養バランスのとれた健康的な食生活を実践することが重要です。

## 実践しよう！「食生活指針」

私たちが日々の生活のなかで、何をどれだけ、どのように食べればよいのか、具体的に実践で

## 「食生活改善普及月間」

～毎年10月1日～31日は「食生活改善普及月間」～

がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加が大きな健康課題となっています。国民一人一人の食生活改善に対する自覚を高め、日常生活での実践を促すことを目的に、昭和24年から食生活改善普及運動が実施されています。平成15年度も、10月1日から31日までの1か月間、「はじめよう まずは“食”から健康生活」を統一標語に、食生活改善普及月間として、全国各地でさまざまな食生活改善普及運動が展開されます。

## 国谷芳子さん（佐久）

無駄をなくした料理を心がけています



料理を作る時は肉と魚、卵、濃い野菜、薄い野菜と果物を献立に入れることにしています。野菜はおかげさまで自家製のものがありませんので、それを利用していただきます。ただ一度にたくさん収穫できるので調理するときは、同じ料理にしないよう工夫しています。なるべく薄味を心がけていますが、味にメリハリを出すために一品だけ濃い目の料理を出します。料理をする中で特に気をつけていることは、材料を効率よく使うということです。例えば煮豚を作るときはネギの青い部分、しょうがは良く洗った皮を使用します。その煮汁はこして中華スープにします。また、唐揚げで残った片栗粉は捨てずにととき玉汁などに使います。すでに実践されている方もいるかと思いますが、普段から無駄にしない心がけは大切だと思います。

きる目標として、平成15年2月新しい「食生活指針」が策定されました。

十項目からなる「食生活指針」は、食料生産、流通、食文化、健康など、複雑にかかわりあう食生活全体を幅広く視野に入れた内容となっており、それぞれ



の項目はいずれも、健康的で豊かな生活を送るために大切なものです。

次に紹介する「食生活指針」の実践ポイントを参考に、健康的な食生活を心がけましょう。

### 食事を楽しもう

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命を伸ばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

### 一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを

- ・朝食で、いきいきとした一日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

### 主食、主菜、副菜を基に、食事のバランスを

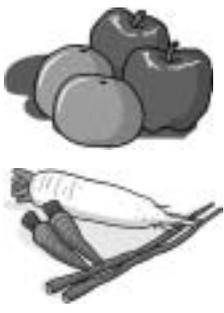
- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

### ごはんなどの穀類をしっかりととろう

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

### 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。



### 食塩や脂肪は控えめに

- ・塩辛い食卓を控えるために、食塩は一日十グラム未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

### 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・ふだんから意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりと飲んで、ゆっくり食べましょう。



### 食文化や地域の産物を生かし、ときには新しい料理も

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に生かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

### 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。



がけましょう。

- ・賞味期限や消費期限を考慮して利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

### 自分の食生活を見直そう

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましよう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。



食生活改善推進員連絡協議会会長  
吉田とし子さん(柿岡)



食生活改善推進員は健康づくりの仲間として「自分の健康は自分でつくる」をモットーに心身ともに健康で生きがいのある長寿社会を目指し、食事、運動、休養の調和のとれた活動が地域に定着するよう活動を展開しています。生活習慣病の発症には一人ひとりの生活の仕方がかかっています。二十一世紀に向けた国の新たな健康づくりの対策「健康日本21」をも踏まえ、私たちは今こそ暮らしを見直し、正していくことが必要です。町の栄養改善事業では、食生活改善伝達講習会、乳幼児健診、生活習慣改善教室、骨粗しょう症予防教室、糖尿病教室、高齢者のための食事会、親子料理教室、肥満予防教室などの行事を通して、「健康づくりの案内役」として活動しています。これからも高齢化や環境問題など社会的な視野を踏まえた上で、食生活改善の普及を広げていきたいと思っています。

# 平成十五年第三回八郷町議会定例会

平成十五年第三回八郷町議会定例会は九月八日に招集され、十七日までの十日間の日程で開催されました。

提出された案件は、専決処分報告一件、補正予算等議案三件、条例改正議案一件、認定一件、工事請負契約関係議案一件、他議案一件でした。すべて原案のとおり可決採択されました。

## ●補正予算議案

一般会計補正予算は、歳入歳出それぞれ一億六、三八一万四千円を追加し九七億六五八万八千円としました。

歳出は、総務費の企画費を市町村合併推進の調整作業が本格的に始まったことに伴い経費八十四万を増額しました。徴税費は、不足の見込まれる過誤納付金を増額しました。戸籍住民基本台帳費は住民サービスの向上を図る戸籍情報システムの導入に伴い、データ作成業務の委託料を計上しました。民生費は、児童福祉費を次世代育成支援対策計画策定に必要な経費を増額しました。農林水産業費は、農業集落排水事業特別会計繰出金を計上しています。園芸振興費は、園芸施設の整備に補助する茨城のうまい果物産地総合推進対策事業補助金と、八郷町園芸施設等整備支援事業補助金を増額しました。商工費は、国民宿舎つくばねの雨漏り等の施設改修工事費を増額し

ました。土木費は、改良工事・排水整備工事・舗装工事と、用地代及び物件補償費、資材支給舗装工事原材料代を増額しました。教育費は、小幡小学校の校舎雨漏りの改修工事費を計上しました。社会教育費は、中央公民館入り口のバリアフリー等の工事費を計上しました。図書館費では、図書館建設の基本設計と地質調査委託料を計上しました。保健体育費は、テニスやターゲットボードゴルフ等の用具保管庫を兼ねた施設利用者のための休憩施設の建設費を計上しました。

歳入は、地方交付税を普通交付税の交付額確定に合わせて一億一、九九五万三千円増額しました。県支出金の県補助金では、補助金の確定に合わせて、茨城の園芸10アップ運動推進事業補助金の減額と、茨城のうまい果実産地総合推進事業補助金を増額しました。繰入金は、下水道特別会計繰入金を計上しました。諸収入は、土浦石岡

地方広域協議会広域振興事業基金の廃止に伴う拠出金の返還金を計上しました。不足する歳入は、繰越金を充てることとしています。債務負担行為の追加については、図書館建設設計監理業務委託料で、期間は平成十五年分から平成十六年度までです。

## ●農業集落排水事業特別会計補正

予算は、歳入歳出それぞれ六三〇万円を追加し、予算総額を七、九六六万としました。内容は、処理場と中継ポンプの修繕費等が主なものです。

## ●条例改正議案

八郷町課設置条例を改正する条例についてでした。

## ●報告

14国補緊急第一号―一道路改良工事の工事請負契約の変更についての専決処分について報告がありました。

下水道事業特別会計補正予算は、歳入歳出それぞれ一、三五〇万円を追加し、予算総額を十三億一、六五〇万円としました。内容は、下水道受益者負担金一括納付者の増加に伴い、下水道受益者負担金一括納付報奨金の増額と繰出金の一般会計繰出金を計上しました。

15国補道改第一号―一に係る町道六六五〇号線(岩間・八郷線)の山崎地内で道路改良工事を行うための契約です。

15国補道改第一号―一道路改良工事  
▽契約の方法 指定競争入札  
▽契約金額 七、三七一万円  
▽契約相手方 八郷町山崎(株)進貢

## 平成十四年度八郷町水道事業会計決算の認定

平成十四年度八郷町水道事業会計は、監査委員から次のような意見を付され監査結果とともに認定されました。

①水道料金徴収率は、前年度八・七六割に対し、本年度八八・四四割と〇・三三割低下している。悪質な滞納者には、給水停止等の手段を講じるなど、いっそうの徴収率の向上に努力されたい。

また、徴収方法の改善等により未収金の解消を図られたい。

②給水原価が供給単価を上回ると

いう赤字構造が依然として続き、給水原価は二九・五六一円/立方メートル、供給単価は二二・三八・七九円/立方メートルで、その格差は、前年度五八・七五円/立方メートルに対し本年度は六〇・七七円/立方メートルと前年度に比べ二・〇二円/立方メートル拡大している。給水原価の低減のため、いっそう経費の節減に努力されたい。

故による漏水については、事故の要因の一つとして配管図の不備があるとしても、工事施工業者に対して応分の負担を求められたい。

③漏水は、施設の老朽化によるもの、工事中の事故によるもの等がある。給水管等の老朽化対策を引き続き推進されたい。工事中の事

④損益勘定留保資金九億二、八九九万六、五八二円、減債積立金は一億四、八〇〇円と多額の現金を抱えているので、通常会計分と合わせ、ペイオフ対策については万全を期されたい。

⑤水の安定供給とサービスの向上に努めるとともに、町民の生活用水の確保に万全を期されたい。

9



前回の町議会議員一般選挙の開票作業



## 八郷町議会議員一般選挙

# あなたの未来に一票

**投票日** 平成十五年十二月十四日(日)

**午前七時から午後六時まで**

任期満了に伴う八郷町議会議員一般選挙が、十二月十四日(日)に行われます。投票所を閉じる時刻は、二時間繰り上げられ午後六時になります。

### この選挙の有権者は

次の要件をすべて備えていること。

○年齢二十歳以上であること。  
(昭和五十八年十二月十五日以前に生まれた方)

○八郷町に住所を有する者であること。ただし、他市町村から八郷町に住所を移した方は、平成十五年九月八日までに転入届けを済ませていること。

なお、投票日前に町外へ転出した方は、転出した日から選挙権がなくなります。

○法令に掲げる欠格者でない者であること。

### 投票所入場券は

○郵送で各家庭に配布します。

○投票所入場券をなくしてしまっても有権者は投票できますので、投票所の受付でその旨を申し出て

下さい。

### 期日前投票

期日前投票は、これまでの不在者投票に替わるものです。投票用紙を封筒に入れて署名する手続きがなくなり投票がしやすくなります。期日前投票ができる方は次のとおりです。

- 一 選挙当日に職務もしくは業務または結婚式の当事者、葬式の喪主等冠婚葬祭の主宰をする方、その方の親族その他社会連念上これに準ずる地位にあると認められる方が、当該冠婚葬祭において行うべき業務に従事すること。
- 二 一以外の職務または事故のためその属する投票区の区域外に旅行または滞在すること。
- 三 疾病、負傷、妊娠、老衰もしくは身体の障害のため、もしくは産褥にあたるため歩行が困難であること。または、監獄、少年院も

しくは婦人補導院に収容されていること。

四 交通が不便な島、その他の地で公職選挙法施行規則別表第一で定める地域に居住していること、または当該地域に滞在をすること。

### 場所と時間

- ▼期間 十二月十日から 十三日まで
- ▼時間 午前八時三十分から 午後八時まで
- ▼場所 八郷町役場一階会議室
- ▼持参するもの 投票所入場券 (届いている場合)

### 特定施設での不在者投票

病院に入院中または、老人ホーム等に入所の方は、その施設が県の選挙管理委員会の指定した施設であればその施設で不在者投票ができます。早めに選挙管理委員会にお問い合わせ下さい。

### 郵便による不在者投票

郵便による不在者投票ができる方は、八郷町選挙管理委員会から郵便投票証明書の交付を受けている方です。投票用紙は、投票日の四日前(十二月十日)までに請求して下さい。詳しくは町選挙管理委員会へ早めにお問い合わせ下さい。

### 立候補予定者説明会

日時 十一月十四日(金) 午後一時三十分から  
場所 中央公民館第三・第四講座室

● 問い合わせ先  
八郷町選挙管理委員会  
役場三階総務課内  
内線1337

# 豊かな自然を生かした ロケーション

八郷町は、日本の原風景（「里山」「田園」「せせらぎ」など）を残す緑豊かな自然環境や、歴史的建造物が数多くあるとともに、都心からも近距離で交通の便が良いため、自然・田園景観を活用したドラマなどの撮影の誘致に力を入れています。

昨年八月から今年十月にかけては既に放映されています  
NHK大河ドラマ「武蔵」や、映画「座頭市」などのロケーションが行われ、様々なシーンで町内の風景を見る事ができました。NHK大河ドラマ「武蔵」では町民の皆さんも、エキストラとして多数参加されています。今月号では、ロケーションの風景をご紹介します。



NHK大河ドラマ「新撰組」のロケ風景（根小屋地内の風景を生かした撮影）

●問い合わせ先  
役場2階  
商工観光課  
内線1243

## 八郷町の自然景観を生かして撮影された主な作品のロケ地と訪れた出演者 （順不同・敬称略）

### ●NHK大河ドラマ「武蔵」

1 太田地内	善光寺	市川新之助（宮本武蔵）・堤真一（本位田又八）・米倉涼子（お通）
2 猪内地内	長楽寺・畑道・山林	ビートたけし（新免無二斎）・内山理名（朱実）・寺島しのぶ（巫矢）
3 真家地内	馬滝・林道	松岡昌宏（佐々木小次郎）・中井貴一（柳生宗矩）・中村玉緒（お杉）
4 八重地内	畑道	高嶋政伸（柳生兵庫助）・宮沢りえ（お篠）・和久井映見（りん）
5 フラワーパーク	竹林・遊歩道	渡瀬恒彦（沢庵）・かたせ梨乃（お甲）・阿部寛（祇園藤次）
6 里地内	畑道・水田脇農道	吉田栄作（宍戸梅軒）・水野美紀（妻・かつ）・谷啓（又八の叔父）
7 上青柳地内	畑道	西田敏行（内山半兵衛）・仲間由紀恵（琴）
8 根小屋地内	ロケセット・坂道	
9 半田地内	水田脇農道・恋瀬川土手	
10 小野越地内	北向山観音	

### ●映画「座頭市」

2 猪内地内	長楽寺	ビートたけし（座頭市）・ガダルカナル・タカ（新吉）
--------	-----	---------------------------

### ●NHK大河ドラマ「新撰組」

6 里地内	畑道	香取慎吾（近藤勇）・沢口靖子（沖田総司の姉）
7 上青柳地内	民家・畑道	山本耕史（土方歳三）・中村獅童（滝本捨助）・山本太郎（原田佐之助）
8 根小屋地内		

1 太田地内  
善光寺



2 猪内地内



3 真家地内  
馬籠周辺



2 猪内地内  
長楽寺



5 フラワーパーク



4 八重地内



6 里地内



7 上青柳地内

8 根小屋地内  
セゴビアGC内ロケセット



9 半田地内  
恋瀬川土手



10 小野越地内  
北向山観音

## 町内の主なロケ地

# 八郷の農業後継者たち ⑥

瓦谷 小松 正輝<sup>まひてる</sup>さん (23) バラ経営

## 仕事はただ返ってきません

「小さい頃から花のある生活が当たり前でした」と話す小松正輝さんは、千葉大学園芸学部を修了後、家業を継ぎ四年目になります。

バラ栽培は、正輝さんが小学校に入った頃に父与平さんが取り組み始め、現在、千七百坪の面積に十九品種のバラを育てています。「バラは素直ですね。手をかけれ

ばかけた分だけの結果が出ます」

市場への出荷がほとんどで、県内をはじめ、東京、神奈川、福島など四か所に運びます。バラの量が多い時は七か所に増えます。栽培方法は土耕栽培と水耕栽培で、土耕は四月から五月に苗を定植し、九月の彼岸前ぐらいから出荷出来るようになります。水耕は六月に定植し、十月半ばから出荷となります。



温暖化で夏場の気温上昇がバラ作りに影響を及ぼしており、その対策が今後の課題と真剣な表情で話す正輝さん。

正輝さんの一日のスケジュールは朝八時から一時間が花切り作業で、その後枝の手入れを行い、夕方四時ごろから二回目の花切り作業を行います。最後に一日に収穫したバラの出荷作業に入ります。

## 今は感性を磨くとき

また、正輝さんは昨年、(財)日本ばら会青年部会主催のオランダ研修に参加し、花博覧会や地元農業を見学してきました。「あまりのスケールの大きさに圧倒されました。驚きの連続です」と振り返り、「それがすぐに現在の仕事に生かされるものではなくても、今はどのようなことにも興味を持ち、経験しながら自分の感性を磨くことが将来につながっていくと思っています。」「それと、なるべく外に出て行って、他の生産者の意見を聞くことも大事な仕事の一つです」

趣味は音楽鑑賞とシヨッピング。特に音楽については、好きなアーティストのライブに合わせて仕事を休み、一人で出かけてしまうほどの熱狂ぶりです。「自分の時間を大切にしたい」と話す正輝さんは、色々見たり、聞いたりして、物事に臨機応変に対応できる人になりたいと言います。「物事には表と裏があります。それを

知っている人は話に説得力があるんですよ。そうなるためには、仕事人間にならずに他のことに目を向けることも大切かなと思っています」

将来取組みたいものの一つは育種。育種とは生物のもつ遺伝的形質を利用して改良し、品種を育てるものです。「育種は前々から興味がありました。自分で新しい品種が作れたら最高です」と声を弾ませます。

## 満開のバラをあげたいです

「ほとんどがつぼみそのまま収穫し出荷しているのが、満開に咲いているのはあまり見ないんです。お客様には満開の状態で手渡したいですよ」と話す正輝さんは、続けて「自分も結婚することになったらお嫁さんにバラのブーケを作って、式場の花は全て私が考えたいですね。まだ先のことですけど」とにっこり笑顔。

「アグリカルチャークラブに入ってから感じたことは、仕事の内容が違って、みんな根底にある考えは同じだということです。仕事の話もしますよ。話をしたり、聞いたりすることでお互いに関係を築けているのではないでしょうか」

次号も引き続き農業後継者の紹介をしますのでご期待ください。

本の貸し出しは1人  
当たり1回5冊まで  
です。



貸し出し期間は2週  
間です。土・日もご  
利用できます。

## 新刊図書のご案内

### ○一般図書

花色図鑑	野間佐和子
子どもはみんなヒーローになれる	
	野口桂子
お風呂の楽しみ	前田京子
花の名前がわかる辞典	高橋竜次
帰っていく場所	椎名誠
砂の狩人(上・下)	大沢在昌
やさしい手話会話	米内山明宏
ブレイク・ストーリー(上・下)	宮部みゆき
連合赤軍「あさま山荘」事件	佐々淳行
東京周辺の山350	山と溪谷社

### ○児童図書

おかあさんといっしょ	K・ガンソン
こぶとり	松谷みよ子
おばあちゃんすごい!	中川ひろたか
まぼろしの忍者	広瀬寿子
ぼくの一輪車は雲の上	山口理
タゲリ舞う里に	七尾純
洛中の火	斉藤洋
家に帰ろう	B・バイアーズ
イライライオン	はらだゆうこ
魔女の血をひく娘	セリア・リース

※図書室の未返却本が300冊以上あります。お心あたりのある方は返却していただけますようお願いいたします。

問い合わせ先 中央公民館 TEL43-6262

### 平成15年度八郷町統計調査員

#### 連絡協議会の役員さんを紹介します

○問い合わせ先 役場三階 企画課 内線一三二一

統計調査は、各行政区ごとに選ばれている統計調査員さんに調査票の配布や取りまとめをお願いし、調査対象となる事業所やご家庭に協力いただいております。

七月三日に町内各地区の統計調査員によって組織されている、町統計調査員連絡協議会の総会が開催され、次に紹介する皆さんが新しい役員に選出されました。

会長 岡崎和雄	大字下林	理事 宇田静吾	大字大塚
副会長 関浩太郎	大字片野	〃 秋山亨弘	大字宇治会
〃 土師重信	大字真家	〃 谷島幹雄	大字瓦谷
理事 滝田 伸	大字柿岡	〃 大槻 肇	大字宮ヶ崎
〃 広瀬桂一郎	大字須釜	〃 増田英雄	大字下林
〃 今橋 隆	大字小幡	〃 関 茂利	大字半田
〃 田中克巳	大字小屋	〃 中村 眞	大字月岡
〃 菊地一郎	大字吉生	監事 大槻元夫	大字東成井
〃 吉田重信	大字中戸	〃 本図利男	大字吉生

統計調査のデータは、行政施策の企画立案、計画策定などのための貴重な資料となります。

#### 平成15年度に実施される統計調査

- 住宅土地統計調査 十月一日
- 工業統計調査 十二月三十一日
- 労働力調査 九月～三月



# 自慢の手を広げよう

小桜小学校

小桜小学校は、毎年道をおおおうように咲き誇る桜に囲まれ、休みともなると、地域の人たちが学校を訪れ、子ども時代を懐かしみながら散歩する姿を見かけます。それは、いわば年中行事といえます。

本校は今年で創立百三十年を迎える歴史と伝統のある学校です。そして、今年度は「豊かな心をもち、たくましく生きる児童の育成」という学校教育目標をかけた、子どもたちには、次の三つの合い言葉を目標にして、常に意識化を図っています。

- きれいな学びの場をつくろう。
- 力いっぱい学び合おう。
- 友だちとふれ合おう。

以上のような子どもたちの取組みを通して「一人ひとりの自慢の手を広げよう」と呼びかけています。

次に、本校の取組みの一端を紹介します。

本校では、子どもたちが生活科理科の学習を通して科学に目を向け、自分たちの自由な発想で課題に挑戦させたいと「サイエンス・チャレンジタイム」を設定しました。

第一回目、子どもたちは、「宙

- ①緑の羽根をうちわであおぐ。
- ②下じきで静電気を起こしてものを浮かせる。
- ③ドライヤーで風船を浮かす。
- ④プーメランを飛ばす。



ドライヤーで風船を浮かす子どもたち

子どもたちの目の輝きは一段と増し、だれもが記録に向け、必死に取組みました。

また、第二回目の「おもしろシヤボン玉」では、親子が一緒になつて課題に取組み、工夫した石けん水を使って成功した例もありま

す。

この結果、子どもたちの科学への興味が強くなり、友だち同士、親子の会話が増えるなど、この取組みの効果が表れたといえます。

今後は、子どもたちに興味・関心を持たせるような課題を考えて子どもたち一人ひとりが常に問題意識を持って生活し、自ら解決にあたれるような環境作りにも配慮したいと考えています。

二つ目は、異学年との交流の機会を増やそうと、「縦割り班による清掃活動」に取組んでいます。毎週水曜日の校庭の清掃では、上級生が中心となり下級生に清掃の仕方を教えたり、一緒になって活動したりしています。

「継続は力なり」の例えのように、下級生も上級生を見本にしなから、作業も合理的にできるようになり、一方、上級生も先輩としての自覚が出てくるなど、その成果が見えてきました。今後もこのような活動を増やし、他の活動にも生かしていきたいと思っています。

さらに、本校ではノーチャイムに取組んで二年目になりますが、子どもたちには五分前行動が定着し、授業開始・全校朝会等、時間にスムーズに対応しています。これも継続したい取組みの一つです。

(文責 小桜小学校校長 中忠男)

# ●最近気になる病気

## 高齢者における原発性不眠症

豊後荘病院

精神科 多田国麿 医師



原発性不眠症とは、患者さんの訴えを中心とした診断名です。診断基準は(1)睡眠の始まりまたは持続が困難、もしくは他覚的にはよく眠っているように思えるが、本人はよく眠れなかったという感じを残す (2)前記症状が少なくとも週二回以上起こり、一か月以上持続するため、疲労感・イライラ感や昼間の機能低下が他者に観察される状態です。

ここで睡眠を客観的、科学的に見事にとらえている検査に脳波検査があります。特に一晩中脳波をとる終夜睡眠脳波検査は客観的に不眠を評価しうる重要なものです。睡眠段階を①入眠期②軽眠期③中等度睡眠期④深睡眠期⑤レム睡眠期(急速眼球運動期)の五段階に分けます。

それぞれ特徴的な脳波所見を示します。この検査では、一晩八時間の睡眠をとっているとして

も、中等度から深睡眠はせいぜい三時間位です。残りの眠りは一寸声をかけると眠りをさます、時計の音が聞こえるなどの軽眠

期なのです。高齢者の睡眠は、確かに不眠を訴えなくても途中覚醒が増加し、覚醒時間も早くなり(早期覚醒)全睡眠時間は短縮します。更に、前記の睡眠段階の③④などの深睡眠と⑤のレム睡眠が減少し、浅い眠りが増加することもこの脳波検査で分かります。高齢者では加齢により睡眠のリズムが乱れやすく、憂うつ・心気的になりやすくなります。これらのことも考慮し、高齢者の不眠を考

え、実際に睡眠が障害されていると診断された人には、睡眠薬を中心とした薬物療法を行います。

また高齢者の心性を考えた精神的アプローチも非常に重要になってきます。日常生活の注意点として(一)朝だからだと横臥しない(二)昼寝をしない(三)日中部屋に閉

じて生活にリズムを持たせる(五)アルコール・たばこ・コーヒーなどを控える(六)老人会・ボランティア活動などで生活に適度の刺激を与える、などが大切です。

# 八郷の歴史 (31)

## 江戸時代における社会集団の諸相

〔小幡村の坪と若者組を事例に〕

安永九年（一七八〇）、小幡村の名主新兵衛から旗本役所宛に口上書が提出された。若者組祭礼一件とも言うべき村内一件を物語る史料は、残念ながらこの口上書一点しか残されていないのだが、坪や若者組という社会集団の諸相について、多くのことを語ってくれている貴重な史料でもある。以下、この口上書の内容をひもときながら、小幡村における坪と若者組という社会集団の一端を垣間見てみたい（引用史料は、関野和夫家文書）。

一件の発端は、五年前の日光社参にもなう人馬勤め以来、領主からの拝借金などで困窮の時節柄、村役人から各坪に対して天王祭礼の一部変更を示唆した申

し渡りであった。申し渡しに対し、上宿・中宿・下宿・横町の若者たちは、すぐさま薬王院に集まって対応を協議した。その結果、今年の天王祭礼から「二町寄」で「踊格年」に行うこと、つまり、四町（坪）が二町ごとに「格年」＝隔年で踊を行うような方向性を打ち出した。

もつとも、この決定に対して上宿の若者たちは反対のようで、平八や久蔵という若者が名主新兵衛に対して、上宿は他三坪の協議から除外してもらおうという頼みに来ていた。つまり、四坪の間で、上宿と他の中宿・下宿・横町の対立が存在したことがわかる。上宿若者の依頼に対し、新兵衛も中宿

以下三坪の若者の説得を試みるが、強行なまでの若者たちの姿勢に、新兵衛も最後は押し切れられ、二町寄の格年踊の実施が決定した。すぐさま、今年の踊を行う町を圖で決め、上宿と中宿が踊圖を引いた。

ところが、一件はこれで収まったわけではない。天王祭礼に関係する小幡村の坪には、宿沿いの四坪の他に、種子・小里・関下の三坪があった。格年踊の決定を、新兵衛自身が種子以下三坪の若者たちに伝えたところ、拝借金をしているような時節柄、天王祭礼を行うこと自体に否定的で、天王祭礼への不参加を申し出てきた。つまり、小幡村を構成する坪同士の間で、さきに指摘した四坪内での対立だけではなく、上宿以下四坪と種子・小里・関下三坪の対立が存在したことも

この一件から浮かび上がってくる。

結局、新兵衛は旗本役所に対して、古来通り諸事「坪切」に行えるようお願いしているのだが、それはまさに社会集団としての「坪」が、若者組という新たな社会集団を胚胎して、自己主張を行うことになったことに対する、村役人としての危機意識の表れであったと言える。

時代は下るが、弘化二年（一八四五）八月、旗本役所から小幡村に対し、奇妙な申し渡しがあった。「上中下宿横町と唱へ候組々」は「壹組々二甲合（中略）四組一揃二会合相談等いたす間敷候」。旗本という領主権力自体が、「坪切」の裁定を行う必要性がこの史料の背景にはある。このことも非常に興味深い。

町史編さん専門調査員 近世 岡部真二

## わたしの手料理

かぼちゃのガーリック焼き



食生活改善推進員（ヘルスメイト）  
足立妙子（小屋）

### 【材料】（4人分）

- かぼちゃ 400g
- にんにく 1片
- バター 30g
- サラダ油 少々
- 調味料（さとう・塩・コシヨー） 各少々
- きざみパセリ 適宜

### 【作り方】

- ①かぼちゃは種とわたを取り、皮をところどころむく。7～8mmくらいの厚さのくし形切りにする。
- ②にんにくはみじん切りにする。フライパンにバターとサラダ油を入れ、のんにくを炒め、香りが出たら①のかぼちゃを並べて入れ、ゆっくり火を通し裏返して両面に焼き色をつけ、やわらかくなったらさとう、塩、コシヨーで味をととのえる。
- ③皿に盛ってきざみパセリをふりかける。

## ★わが家のアイドル★



下林

下野 貴史ちゃん

平成13年6月19日生まれ

父 直樹さん 母 和美さん

♥家族からの一言

活発で優しい男の子です。お兄ちゃん、お姉ちゃんと一緒にどんぐりを拾ったりと、自然に触れ合うことが大好きです。最近、ママのお手伝いでギョーザを包むことも覚ええました。思いやりのある子に育ってほしいです。



P.N さくらメント



上曾 木村はる江



P.N りんごちゃん



P.N はちみつクマさん



P.N あおい



「わたしも一言」

併後の新市の名前はどうのよう  
に決めるのですか。

小見 柘植宏美(24)

◆ 新市の名称は、美野里町・玉里村・八郷町・石岡市合併協議会で決定します。合併協議会では、新市の新しい名称を広く募集し、その中から選定するということが決定されています。

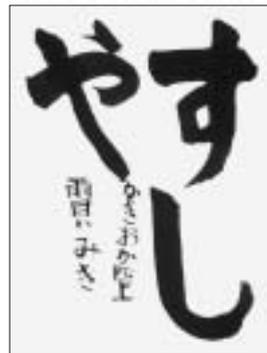
現在、合併協議会の中に新市名称候補選定小委員会が設置され、十一月中旬の募集開始を目指して、応募資格や応募方法、選定基準、選定方法等の協議が進められています。これらが決定され次第、「合併協議会だより」や合併協議会のホームページで、住民の皆様方に広くお知らせしていきます。

習字コーナー

評 (財)日本教育書道連盟審査員 岩波芳水

柿岡小 二年 雨貝みき

柿岡小 五年 川井正稔



どっしりと書けたよい作品です。ますますがんばってください。



二文字の調和がよく取れていて丁寧によく書けています。

◆ なお、応募資格は、小学五年生以上で、四市町村内に住所を有する方、通勤・通学している方、出身者等を対象とする方向で検討されていますので、募集の際にはふるってご応募ください。

企画課

◆ 報八月号の「やささとメモリー」の陣場のおみこしの写真を拝見しました。子どもたちの数も減少し、

廃止を余儀なくされた夏休みの行事。当時の子どもたちも今では三十歳を過ぎていることを思えば、感慨ひとしおです。 山崎 清水静子(54)

◆ いつも広報を楽しみに読んでいます。今年の夏は変でしたね。今頃になって入道雲を見て、夜は虫の

合唱です。「ひがん花が好きだ」と言っていた主人が自分で庭のあちこちに植え、毎年「咲いた、咲いた」と言って喜んでいたので、昨年六月に私を残して逝ってしまいました。長寿の時代に五十五歳と、少し早い旅立ちでした。今年もひがん花が咲き始めました。どこに咲いても人目につくあの赤色はやはりきれいです。私にとってひがん花は主人のことを思い出させてくれる花です。ある人に「よくご主人ひがん花が好きだと言ってたわよね」と庭の花を見て言われました。

◆ 亡き人を思い出させるのが花とは素敵ですね。 小幡 藤田愛子(55) 広報係



# 「ま」の「話」で「き」ごと

身近な出来事や地元の話をおよせください  
(連絡先・秘書広聴課内線一三四三)

## 児童生徒木工工作コンクールを開催



八郷町第一回児童生徒木工コンクール審査会が九月十六日に八郷町森林組合を会場に行われました。  
同コンクールは自然体験の一環として行われたもので、無限の可能性を秘めた子どもたちに自らの意思と技で創造する喜びを知ってもらおうとするものです。  
応募は小学校低学年と高学年、中学校の部に分けられ、今回は小学校低学年が十八、高学年が十五人の参加がありました。

た。優秀作品は県のコンクールに出品される予定です。  
審査の結果は次のとおりです。  
▽町長賞 低学年の部 久保田哲平(瓦会小二年)・高学年の部 磯山好夫(瓦会小六年)▽教育長賞 森田香織(林小六年)▽森林組合長賞 高橋杏奈(林小二年)▽県南林業会長賞 鈴木由章(東成井小四年) 【敬称略】

## 昔からの風習今もなお

十五夜の日、上曾の山居上寺では、子どもたちによる作物の豊作を願う珍しい行事が毎年行われています。三十四世帯ある家を地元の小学生が訪問し、「大麦バツタ、小麦バツタ、三角ばつてソバあたれ」とリズムカルに声をそろえながら芋がらで作った棒状のものをそれぞれの庭で叩きつけます。地元ではこれを『大麦バツタ』と呼んでおり、今年は九月十一日に行われ、八人の子どもたちが参加しました。

芋がらで作った棒は芋がらを芯にしてわらで包み、それを編んだわらで巻いた

もので、参加する子どもたちの家庭で作られます。

「地面を叩くのは作物を荒らすもぐらを退治するという意味があるんです」と足立清さんは話します。「私が生まれた頃はすでに行われていました。今七十三歳だからもう百年ぐらいはやっていっているでしょうか」

終戦後一時中断したこともありましたが、農村地帯で行われていた昔からの風習は今もなお受け継がれているようです。



平成15年度八郷町ターゲット・バードゴルフ親善大会  
九月十四日・八郷町総合運動公園

ゴールドシニアの部 男子▽優勝 鈴木忠夫(日立市)▽準優勝 久保田芳男(八郷町)▽三位 底光男(八郷町) 女子▽優勝 村田岩子(岩瀬町)▽準優勝 底節子(八郷町)▽三位 柳沼まき(岩瀬町) シニアの部 男子▽優勝 潮田敏(八郷町)▽準優勝 鈴木辰雄(日立市)▽三位 長谷川昭一(八郷町) 女子▽優勝 深谷信子(岩瀬町)▽準優勝 堀田絹子(岩瀬町)▽三位 藤田ナミ子(岩瀬町) 一般の部 男子▽優勝 岡部忠伸(岩瀬町)▽準優勝 青木儀男(岩瀬町)▽三位 柳本仁(霞ヶ浦町) 女子▽優勝 黒澤千代子(千代田町)▽準優勝 杉山和子(千代田町)▽三位 柴沼広子(岩間町) 【敬称略】

平成15年度八郷町スポーツ少年団秋季トーナメント大会  
九月六、七日・八郷町総合運動公園  
軟式野球の部▽優勝 柿岡つくばねスポーツ少年団▽準優勝 恋瀬スポーツ少年団▽三位 園部スポーツ少年団・瓦会スポーツ少年団 バレーボールの部▽優勝 柿岡つくばねスポーツ少年団▽準優勝

## 瓦会小学校に野田ひさ志さん来校



作曲家の野田ひさ志さんが九月二十七日、瓦会小学校（森田和明校長）の秋季大運動会に訪れました。野田さんはわが町の八郷音頭の作曲家で、瓦会小学校の作曲も手がけています。また、両曲とも作詞は野田さんとは親交が深かった中戸の故石井吉明さんで、今回念願の来校となったようです。「昨晩は良く眠れませんでした。気持ちが高ぶってしまつて」と笑顔で話していました。

作曲家になる前には公立の小中学校の教諭をしていた野田さん。「こんなに学校と保護者のみなさんが一体となっている運動会は今まで見たことがありません。想像どおりの学校でした」と感嘆の声をもらっていました。

運動会の最後は児童たちが八郷音頭を

踊り、野田さんはリズムをとりながら感慨深そうに見入っていました。閉会式では、校長先生から野田さんの紹介があり、児童代表から花束が手渡されました。壇上では「校歌の中に来たえるわれらとありますが、鍛えるのは体と頭と心です。みなさんの立派な先輩が作った校歌をこれからも歌い続けてください」と児童たち熱く語りかけました。

その後校歌が歌われ、野田さんも自分の作った歌を感慨深そうに聴いていました。「こんなに良い学校の歌が作れて光栄です。」と満足をうに話していました。

小学校には直筆で『人に夢あらば生きるに登りあり』と書かれた色紙がプレゼントされました。

## シートベルトはちゃんごと締めろ

秋の全国交通安全運動にあわせて、町では九月二十五日に役場わき十字路で立哨指導が行われました。

石岡警察署と石岡地区交通安全協会、石岡地区交通安全協会八郷支部が主催し、石岡地区女性ドライバーの会八郷支部と柿岡地区交通安全母の会、八郷高校の生徒が協力。運転者にはチラシとあわせてナシが配られ、『事故ナシ』を呼びかけました。

また、八郷町は昨年のシートベルト着用率が七〇・三割で、県内八十七市町村のうち八十番目だったことから、今年のも七月から来年の一月までの間、シートベルトのモデル市町村になっていきます。夏の立哨指導後の効果測定では七五・五六割になり、指導の効果が見られました。これからは秋と冬の二回測定が行われる予定です。



勝 東成井スポーツ少年団▽三位小幡スポーツ少年団・恋瀬スポーツ少年団

■訂正 広報やさと九月号の十一ページ「わたしの手料理」で四人分とありましたが、十四分の誤りです。十三ページ「やさとメモリー」の中で今年は七十二歳以上を招待とありましたが、七十三歳の誤りです。訂正とともにお詫びします。



花の種類が少なくなる秋は、キンモクセイの香りが季節を感じさせます。

キンモクセイは、中国原産のモクセイ科の常緑小高木で、十月に橙黄色で芳香の強い小花を多数咲かせます。日本に伝えられたのは十世紀以降と考えられています。雌雄異株ですが、日本にあるのは雄株だけなので実はつかないそうです。木犀（モクセイ）と漢字で書くのは、木の肌が動物の犀（サイ）の皮膚に似ているからだとか。また白花のギンモクセイ、淡黄色のウスギンモクセイなどがあるそうです。

(W)

茨城県  
フラワーパーク

# バラの香りに包まれて

茨城県フラワーパークには、世界のバラ五〇〇品種、三万株が栽培されています。今、園内は色とりどりのバラが咲きそろっています。バラの香りに包まれて「秋のバラまつり」を十一月十六日(日)まで開催中です。期間中は各種のイベントが予定されていますのでご家族、お友達、お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

## イベント情報

- |                      |                                   |
|----------------------|-----------------------------------|
| ◆秋バラまつり<br>フラワーデザイン展 | 開催中 11月16日(日)まで<br>9日(日)～16日(日)   |
| ◆新そば収穫祭<br>そば打ち実演試食会 | 11月22日(土) 24日(月)<br>22日(土)～24日(月) |
| そば打ち体験教室 有料          | 23日(日)・24日(月)                     |
| 猿まわし 猿芸ショー           | 22日(土)・23日(日)                     |
| 盆栽展                  | 16日(日)～24日(月)                     |
| 体験教室 パラ摘み採り          | 23日(日)・24日(月)                     |

※イベントは予告なく変更、中止する場合がありますのでご了承ください。  
詳しくは茨城県フラワーパークまで

●問い合わせ先 茨城県フラワーパーク 42-4111



## 11月13日(木) 茨城県民の日 町民無料ご招待

当日はこの広報紙を入園窓口にご提示ください。  
3名まで無料で入園できます。切りはなすと無効です。

◇平成15年11月13日当日限り有効



ただし、スポーツスライド、フラワーサイクルのご利用は有料となります。