

78/9

	9月1日現在	前月比
男	14,115	+39
女	14,258	+17
計	28,373	+56
世帯数	6,265	+24



好評だった総合検診

町では、8月23日、24日の2日間、芦穂地区と園部地区で総合検診を実施しました。

総合検診は、結核・胃・婦人科検診、肝機能・貧血・尿・眼底検査、心電図・血圧測定のほか保健・栄養指導などを行うもので、昭和51年度から実施しています。

検診を受ける方は毎年増えており、今年は昨年よりも約100名多い380名（芦穂地区218名、園部地区162名）の方が受診するなどたいへん好評でした。

今月号のごあんない

みんなで築こう豊かな老後……………	2 P
おじいさん・おばあさん、いつまでもお元気で…	3 P
八郷町長寿者番付……………	4 P
みんなで進める交通安全……………	5 P
第一回県自然公園大会開かれる、明るい窓……………	6 P
保健婦の健康メモ、くらしの知識……………	7 P
お知らせ、やさと文芸……………	8 P

そこはだめ おうだん歩道はすぐあそこ

小幡小6年
桜井修子

みんなで築こう豊かな老後

九月十五日は「敬老の日」です。この日から恒例の老人福祉週間が始まります。わが国は世界でもトップクラスの長寿国で、現在、六十五歳以上のお年寄りは九百七十九万人います。そして二十二年後の昭和七十五年には、千九百万人を超えると推定されています。つまり「老人問題」は私たち自身の問題なのです。私たちひとりひとりが、豊かな老後を過ごすためにはどうしたらよいか、世代を超えた連帯と話し合いの輪をひろげる必要があるといえましよう。総理府が実施した「老後生活に関する世論調査」によりますと、お年寄りの半数近くは、何の趣味も娯楽もないと答えています。サマセット・モームのことばに「老年の最大の報酬は精神の自由である」というのがありますが、長い老後を、再び訪れた第二の青春時代ととらえることはできないでしょうか。

世界有数の長寿国に

明治時代の日本人の平均寿命は、男性四十二・八歳、女性四十四・三歳でした。それから約百年、男性は七十二・六九歳、女性七十七・九五歳と、世界の長寿国のトップクラスへ躍り出たのです。

もはや「人生七十年」はあたり前のことなのです。

つまり、日本は高齢化社会への第一歩を踏み出したといえましよう。しかも、そのスピードはたいへん速いのです。

現在は、二十歳から六十四歳までの働き手七人にに対し、老人（六十五歳以上）一人の比率でしたが、約四十年後の昭和九十年には、働き手三人に対し老人

一人となります。

問題は、単なる老人人口の増加だけではありません。核家族の増加、扶養意識の変化などから、高齢者世帯の増加も目立っています。現在、ひとり暮らしのお年寄りは、全国で約六十六万人にのぼると推定されています。

年金制度、老人医療の無料化、住宅問題、福祉サービスなど、社会保障の充実を図るとともに、老後をいかに生きるか、という面にも目をむける時を迎えているといえましよう。長い持ち時間「を豊かに過ごすための「生きがい対策」がより重要な意味をもってきます。

この問題は、お年寄り本人の課題であることはもちろんですが、周囲の人たちも、お年寄りの生きがいについてアドバイス

をしたり、相談にのってあげる
ことがなにより大切なことです。

より積極的に生きるために

町百寿会連合会会長の菊地萬之助（柿岡八十四歳）さんは、「私たち老人に大切なことは、お互いに、自分自分に一番適した生き方をすることでしょう。老人になったからとて体が弱ったり頭がボケては困る。老人になればなるほど頭が良くなる生活が必要で、その生活ができれば、老人には老人の良き



菊地さん

「老人大学や人生学院に入って勉強し、一番大切な家庭が円満になった」というお年寄りの声も多いといいます。魅力ある講義に、集まったお年寄りも真剣な表情です。

（社会福祉センターの大広間も狭すぎる）
ほど受講者の集まる人生学院の一コマ



が十分にでてくる。人間の深味は老人になって初めて現われる感がある。受身の姿勢を廃し、何事も自主的に自らの積極性を失うことなく活動し、実践していく生き方が大切ではないでしょうか」と語っています。

活発になる老人の活動

お年寄りが自らの手で運営し、勉強や娯楽の場となっている老人クラブは、全国に十万以上を数え、その普及と組織率は欧米に例を見ないほど発達しています。

町にも四十一の老人クラブがあつて、二千二百名以上の会員

があり、その活動は年々活発になっていきます。また、元気に若返り明るく豊かな生活をめざす「老人大学」や老人大学の卒業を入学資格とし、死ぬまで勉強をモットーに入学があつて卒業のない「人生学院」も開設されています。

大学、学院とも、老人クラブが連合した百寿会連合会で運営されており、「社会状況をよく知って新しい頭の老人となり、一家はもろろん地域社会のためにつくす老人となる」を主眼とした学習が行われています。

あなたも老人クラブに参加し、積極的に活動してみませんか。

老後を支える国民年金

助け合いの精神で

核家族化が急速に進んで、昔のように子供の扶養を当てにして老後を送ることは次第に難しくなっています。

しかも一方で、日本は世界でも屈指の「老人大国」になろうとしているのです。現在は、六十五歳以上のお年寄り一人を七人の働き手（二十歳から六十四歳までの人）が養っている勘定ですが、昭和九十年には実にお年寄り一人を三人で養うことになるのです。

つまり、四十年後には老人が
いまの三倍にもふえ、働き手の
負担はさらに厳しくなる一方で
す。そこで早いうちからお金を
積み立てて、みんなの力で老後
の不安をなくしていこうという
のが年金制度です。お互いに助
け合っていこうという願いから
生まれた制度といえましょう。

八種類の給付

国民年金に加入したら、いったいどんな給付が受けられるのでしょうか。

老齡年金

まず老齢年金からみてみましょう。これは、保険料を納めた期間が二十五年以上あり、満六十五歳以上になると年金が支給されます。昭和五年四月一日以前に生まれた人については、生年月日によって、二十五年という期間が十年から二十四年に短縮されています。

年金額は二十五年間保険料を納めた場合で、月額三万七千九百二十五円です。付加保険料を払い込んだ場合は、払い込んだ一月につき、二百円で計算された額がさらに上積みされます。

通算老齡年金

通算老齡年金は、会社勤めの人が退職して、自分の商店などを始めた場合のように、厚生年金にも国民年金にも加入したが別々にみると加入期間が短くてどちらの制度からも老齡年金が受けられない場合に適用されま

この場合、両方の加入期間を合せて一定年数以上になれば、両方の制度から通算老齢年金が支給されます。年金額は前述の老齢年金と同じ方法で計算された額です。

障害年金

国民年金に加入している期間中に、かかった病気やケガで障害者になった場合に支給されるのが障害年金です。一級障害で月額四万八千三百三十三円、二級障害で月額三万八千五百八円が支給されます。

母子年金など

このほか、母子年金（国民年金）に加入している妻が、夫と死別して母子家庭になった場合）や準母子年金（国民年金に加入している祖母や姉が、夫や父、息子などと死別して孫や弟妹をかかえ、母子家庭と同じ状態になった場合）では、月額三万八千五百八円（子供一人の場合）の給付が受けられます。

寡婦年金など

国民年金に加入している父か母と死別、あるいは父母ともいなくなつた子供に支給される遺児年金（一人の場合月額三万八千五百八円）、寡婦年金（老齢年金を受けられる条件を満たしていた六十五歳未満の夫が死亡した場合に、六十歳から六十五歳の妻に支給される）もあり、さらに保険料を三年以上納めていた人が、年金をもらわないで死亡すると、遺族に二万三千円の死亡一時金が支払われることになっています。

おじいさん・おばあさん、いつまでもお元気で



おじいさんが九十一歳、おばあさんが八十八歳になる、とても元気なご夫婦が東成井の永沼にあります。

このご夫婦は、生田目徳次
ふくさんご夫妻で、子、孫、
ひ孫合わせて約七十人という、
町で一番高齢のカップルです。
二人ともじっとしていられ
ない性分で、庭や自宅近くの
畑の草取りをし、また、お
いさんは自転車で羽鳥まで買

い物にも出かけるそうです。
家族の方は「二人とも食事は二膳づつとり、おじいさんは酒と甘い物が好きで、晩しゃくは毎日かかさず、おばあさんは健康のためにんにく酒を飲んでいます。そのくらいだから元気なのでしょう」と話していました。

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。

西

橫 綱



瓦 谷

石田 せき
(100)

王

八郷町長壽番付

大 関



小 幡

富田 百
(93)

張大関	関脇	小結	前頭						
宇治会	柿岡	宇治会	瓦谷	山崎	柿岡	瓦谷	瓦谷	東成井	
秋山よね	滝田とり	秋山光道	石田準造	永井ひて	市村タケ	鈴木さた	長谷川とり	菱沼浅之助	
93	92	92	91	91	91	91	91	90	

前頭	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
山崎友部豊吉	上曾三輪さ	小幡今井初太郎	川又坂井いく	山崎永井はな	太田谷仲はる	上林額賀栄一	川又沼田やす	真家高桑ちよ
90	90	90	90	90	90	90	89	89
根小屋矢口すみ								
89								

前頭	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
東成井	片野	上曾	大增	瓦谷	東成井	小屋	吉生	小山田
生畑目つく	山中吉弥	臼井よし	池田周造	桜井いま	小池嶋之助	鈴木とも	鈴木いち	寺門とみ
89	89	89	89	89	88	88	88	88

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「長寿者番付」をつくってみました。(敬称略)

（敬称略）

張大関	関脇	小結	前頭	〃	〃	〃	〃	張大関
宮ヶ崎	半田	山崎	下林	瓦谷	月岡	小倉	柴内	宮ヶ崎
田谷善次	関あき	永井さと	加藤たか	野村さく	中村きち	植木徳次郎	関傳吾	田谷善次
93	92	92	91	91	91	91	90	93

前頭	柿岡	大増	下林	上青柳	中戸	下青柳	山崎	小倉	柿岡	真家
福井	岡本	小山	木崎	郡司	梶山	岩瀬	鈴木	富田	富田	富田
きた	しか	くま	みち	志け	たま	はつ	倉一	長太	きく	きく
90	90*	90	90	90	90	90	89	89	89	89

前頭	柿岡	大増	瓦谷	大増	小屋	山崎	上林	東成井	真家
小幡	小松崎い	小松秀雄	増渕為三郎	安達よ志	上野りん	飯島勘市	大久保潔	生畑目ふく	久保田さと
89	89	89	89	89	89	88	88	88	88

通 安 全

9月21日～30日

一人一人の心がけから

死亡者では、子どもとお年寄り、自転車利用者の増加が目立っており、これらは自動車の前では「弱者」そのものといえます。

このような交通事故を防ぐには、子どもからお年寄りまですべての人が、安全に心がけ、正

●歩行者や自転車利用者は……

●子どもの交通事故防止は……

●安全運転管理を進めるには……

●車を安全運転するには……

.....

運転技術の「過信度調査」

調査したのは、大阪大学の長

交通規則を必ず守り、「ゆとり」「ゆずり合い」の精神で運転を行い交通事故を防いでください。

七月中旬から八月に
かけ、町内の各保育所

と幼稚園で交通安全教室が開かれました。

この教室は、正しい
交通ルールを理解させ

重傷や死亡事故へとつ

通事故を防こうと行わ
れたもので、園児たち

は石岡警察署のお如き
んといつしよに、道路

の正しい歩き方を注意する
ことを勉強しました。

写真は、芦穂保育所で開かれた安全教室の一コマ。

りますか」など、多くの項目によって「過信度」を測るアンケート調査を行いました。

それによりますと、全体としてドライバーの年齢が高いほど過信していないという結果が出ています。また、妻子のいる人ほど過信度はぐっと低くなる傾向が出ています。

ところで、年齢の高い人と若年層の「過信度」を比較すると、

若い人ほど自分の腕を過信する傾向が強い。過信度の高いグループ三位までは、十六歳～十九歳、二十歳～二十四歳、二十五歳～二十九歳が占めています。

ちなみに、交通事故を起こした年齢別調査では、この十六歳～二十九歳のドライバーがもつとも多く、「過信度」と事故には密接な関連があることを物語っています。



第一回県自然公園大会開かれる

第一回茨城県自然公園大会が、八月十八日、約二千名が参加し、筑波山のつづじヶ丘駐車場で開催されました。

この大会は、環境庁の主唱する「自然に親しむ運動」の一環として、また、県土を愛し、自然を尊び、自然に調和した豊かな心を培う祭典として実施されたもので、式典では、竹内県知事のあいさつの後、自然公園の美化・保護に尽くされた団体や個人に対する功労者表彰が行われました。

大会の式典に先立って、筑波山美化清掃を実施し、八郷・筑波・真壁の三町から参加した約八百人が、ロープウエーで山頂に登り、つづじヶ丘と筑波神社へ降りるハイキングコースのゴミ拾いを行いました。

町からは、婦人会やライオンズクラブ・小幡小学校緑を守る少年隊などの人たちが約百四十人が大会に参加し、自然公園の美化・保護のため活躍しました。

写真は筑波山美化清掃の一コマ。



保育所父母の会球技大会開かれる

8月26日、保育所父母の会球技大会が八郷高校で行われ、ソフトボールの部で小幡保育所、バレーボールの部で柿岡保育所が優勝しました。

写真は小幡保育所（守備）と瓦会保育所のソフト決勝戦。



盛況だった盆踊り大会

商工会青年部主催の盆踊り大会が、8月22日、午後7時から八郷公民館グラウンドで開かれ、見物客を含め約1,500人がくりだしました。

踊りに参加し優秀だった人（団体）たち50人には、自転車などの賞品も贈られ、盛況のうちに幕をとじました。



恋瀬・芦穂地区公民館が

清掃奉仕できれいな施設に

八月五日、恋瀬保育所父母の会、同地区公民館運営委員、同青年団の人たち三十五名が協力して、恋瀬地区公民館（保育所）の施設の修繕、フェンスのペンキ塗り、庭の草刈りや砂利敷きなどの奉仕作業を行いました。

また、八月十三日、芦穂青年団でも労力奉仕により芦穂地区公民館庭の草刈り作業を行いました。

これによって、施設環境が



見違えるほどよくなり、両施設の関係者はじめ地域の方々からたいへん喜ばれています。



相沢さんが町の社協へ百万円
上曾の相沢栄（42）さんが、このほど町社会福祉協議会善意銀行に百万円を預託されました。社会福祉協議会では、相沢さんのご厚意に添うよう有意義に役立てるため、役員会を開き使い道を協議しています。



高血圧（シリーズ①）

自分の健康は自らの手で守り、高血圧による合併症を予防し、気持ちのよい生活がおくれるように注意しましょう。

◎四十歳を過ぎると五人に一人は高血圧になります。脳や心臓など、私たちの体の

営みを支えている重要臓器は、その活動のエネルギーを血液によって供給されています。この血液の供給に必要な動脈血流を維持する圧力が「血圧」です。

「血圧」は、心臓が血液を送り出す力、血管の抵抗力、血液の粘り度などによって規制され、また、神経系その他によって調節されていますが、この調節システムに異常をきたした状態が「高血圧症」です。

ことに年を取ると、血管や心臓の働きに変化が生じて血圧の調節システムに異常を起し易くなり、それだけ高血圧症になる人が多くなります。日本人の場

ゆで卵の黒んぼ煮

柿岡 桜井 ひさ

「黒んぼ」とは、わが家での愛称です。卵が黒っぽい色に仕上がるので、子どもたちがいつか黒んぼと呼ぶようになります。

見た目には悪いが、弁当のおかずや酒のおつまみに最適です。ぜひおためしください。



【材料】
卵五、六個、
鶏の皮百グラ
ム位、ねしよ
うが二かけ、
しょう油。



【作り方】
(1)卵は、黄味が中央になるようにころがしながら水から十五、六分位ゆで、固めのゆで卵をつくりよく冷やしてカラをむく。

(2)厚手の鍋にゆで卵といっしょに鶏の皮、みじん切りにしたしょう油、しょう油（卵の四分の一位浸る程度）を入

れ、卵がまんべんなく色づくようにころがしながらよく煮つめてでき上がりです。
なお、薄味にするときはしょう油を減らし酒を加えます。

合、四十歳を過ぎると五人に一人の割合で高血圧症になります。◎高血圧を放っておくと寿命が縮まります。

高血圧症は、適切な管理や治療を行わないと、いろいろやつかいな病気をひき起こします。高血圧がある一定期間以上続くと、その負担によって重要臓器の働きに障害が起こります。特に、脳や心臓・腎臓に影響を与え、脳では脳出血・脳梗塞・高血圧性脳症など。心臓では心肥大・心不全・狭心症・心筋梗塞など。腎臓では腎不全・尿毒症などという合併症をひき起こすことになり、日本では年間三十万人の人が高血圧と関係が深い病気で死亡しています。

◎血圧のコントロールによって合併症が防げます。高血圧症というのは、老化に伴ってあらわれることが多く、いわば年寄り病ともいえるものです。これ自体は防ぐことはできません。しかし、血圧を下げたりある一定レベルに維持することは、今の医学では可能です。薬剤の服用その他の治療によって血圧を適切にコントロールすると、高血圧の進展に伴って起きてくる重要臓器の障害を、かなりの程度まで防ぐことができようになります。

次号では、日常生活の正しい注意と治療の大切なことについてお知らせします。

電気器具の安全メモ

コードを引っ張って抜いてはダメ

プラグに接続している部分の芯線が切れたりはずれたりして、漏電やショートの原因になります。

プラグは必ずすぐに差し込む

コンセントにプラグが曲げて差し込まれていると過熱する原因になります。

「ぬれ手でプラグ」は感電のもと

足元がぬれている場合、もしアースが不十分であれば感電することもあります。水仕事で忙しい時など、ついうっかりしてやりかねません。くれぐれも手は拭いて。

こんな器具には必ずアースを

洗濯機、冷蔵庫、コンセント付き流し台、食器洗い機、電子レンジ、ルームエアコンなど。なお、ビニール水道管、ガス管には絶対に接続しないでください。

タコ足配線は火災のもと

ソケット、コード、コンセントは、それぞれ決まった電流しか流せないようになっています。また、タコ足が人の足に引

っかかり大やけどをした例もあります。ソケットは電燈だけ、電気器具は専用コンセントから引いてください。

熱と湿気とホコリは電気製品の敵

直射日光や湿気は故障の原因となり、ホコリは性能を低下させるばかりか、火災の原因になることすらあります。風通しのよい日かげの所に置き、手入れは十分に行いましょう。

◎停電、外出、就寝の時スイッチを切り、必ずプラグを抜く習慣を。

扇風機（その二）

つけっ放しは大人でも体にドク

扇風機による風邪ひきや疲れ、こんなムダはありません。一晩中つけたままで直接風にあたり、死亡した例さえあります。タイマー付きのものやタイムスイッチを利用しましょう。

夏が終わったら

ガードや羽根の汚れを中性洗剤で落とし、陰干しでよく乾かしてからしまします。最近の無注油式のものでも、四、五年たったら年に一回良質のミシン油を五、六滴注油しておくことが長持ちします。旧型の注油式は、シーズン中二回ぐらい注油してください。

☆☆☆おしらせ☆☆☆

茨城県警察官を募集

茨城県警察本部では、いま若い警察官を募集しています。警察官は、身分保障が完全で、しかも世の中を明るくするという立派な職業です。また、誰でも努力次第で上級幹部に昇進の道が開かれており、やりがいのある職業です。

▽受験資格
A 昭和二十六年四月二日以前

バスは、乗務員が細心の注意を払って運行していますが、最近交通事情が非常に悪くなり、追突されたり、または事故をさけるための急ブレーキによって、車内で負傷する方が多くなっています。

このような事故を防止するため、バスを利用する場合は必ず次のことを守ってください。

◎乗車したら座席に深く腰かけてください。（手すりにつかまる）

◎空席がない場合は、手すりに

和三十三年四月一日までに生まれた男子で四年制の大学を卒業または卒業見込みの者。

B 昭和二十六年四月二日以前昭和三十六年四月一日までに生まれた男子でA以外の者。

▽受付期間
十月二日～十月三十一日

▽試験日
十一月十二日（日）

▽採用予定人員 約百名

※詳しいことは、石岡警察署か最寄りの派出所、駐在所にお尋ねください。

よくつかまってください。

◎バスが動いているうちは、席を立ったり、歩かないでください。

◎降り降りは、足もとに気をつけてください。

◎降りるときは、あわてずに、よく停車してから席を立つてください。

◎お年寄りや身体の不自由な方には、席をお譲りください。（国鉄水戸自動車営業所より）

たばこは町内で買しましょう

消費税は町の大きな財源です

苦情なくして明るい生活

10/15 10/21 行政相談週間

みなさんの中に、役所や公社などの仕事について、「説明を受けたが納得できない」「処理のしかたが間違っている」「このようにしてほしい」などの苦情や要望をもつていても、直接役所に行きにくいとか、どこへ行けばよいかわからないという方は、いらつしやいませんか。

このような方は、部原の真家耕三さん（電三一四二五）にお気軽に相談してください。真家さんは、行政管理庁長官から行政相談委員の委嘱を受け、みなさんからの相談に応じて解決に努めています。

また、十月十五日から始まる行政相談週間にあたって、行政相談所を十月十九日（木）午前九時から午後三時まで八郷公民館において開設しますので、どうぞご利用ください。相談は無料で、相談された方の名前や相談内容については秘密にしています。

やまと文芸

短歌

九月下旬の時期を「雷声をおさむ」と称しますが、このころから大陸の乾いた空気が流れこみ、陽ざしが弱くなり、気温が低くなるため秋の気配が強くなってきます。

秋の空はあくまでも青く澄み、やや紫色をおびたその色は、空が無限に深いことを教えてくれ

ます。これは大気が安定していることと、空気の中にこまかいちりなどがないためです。一面、秋の天気は変わりやすいといえます。これは北高型の気圧配置があらわれやすくなるからです。秋晴れのわりに、晴天は長つづきしないことも特徴です。逆説的には、秋は天気が悪いから秋晴れが大事にされるのでしょう。

俳句

水音この木立より夏の川
蟬聲や筑波にのこる朝の雲
葦の葉に觸れふれ初夏の渚ゆく

八郷音頭で拍手に湧いた箱根旅行の夜の宴
坊の寝顔を互いに見合い持つて恩知る父と母
渡る三途も極楽手形無事に通って弥陀の里

下林 藤岡 静乃
片岡 萩原 忠男

俚謡

大木 嶺月 選

吉田 次郎 選

下林 富田 操
小幡 鬼沢 功
青田 田上 岳尾
滝田 玉水 選
大増 青木 村莊
東山崎 荒井 岳山
細谷 金沢 翠柳