



高まる健康づくりとスポーツ熱

- 第1回町長杯壮年ソフトボール大会が、5月5日に総合運動公園グラウンドで行われました。
- この大会の参加資格は40歳以上の方ですが、100名を超える参加者（11チーム）があり、健康づくりとあいまったスポーツ熱の高まりが感じられました。
- なお成績は、優勝が旭町OBチーム、準優勝が球和クラブ、3位が林チームと上宿チームです。

今月号のごあんない

- 片野地区簡水が今年度中に完成 2~3 P
- 水は上手に使いましょう
- 緊急医療体制が一步前進 4 P
- 晴れの叙勲おめでとうございます 5 P
- 6月1日から役場の組織が一部変更 7 P
- 第5回青年スポーツ祭、おたより紹介 8 P
- 保健婦の健康メモ、わが家の味 9 P

青い目 赤い目 黄色い目 みんなを守るやさしい目

吉生小6年
田中敏江

いれどいづのかうか

昨年、演奏旅行でソ連に行きました。

キルギス高原地方の小さな町を訪ねたとき、感心したのは、たとえコップ一杯の水といえどもムダにはしないという「節水の知恵」が、住民一人一人の心にしっかりと根付いていることでした。

洗面器で顔を洗うときなどは、文字通り一滴たりとも外にこぼさないように、それは上手に水を使うのですよ。

ついこの間まで遊牧民民族だったこの地方の人々には、水が生命に次いで大切なものだという考え方が、骨の髄までしみこんでいるのでしょうか。

日本は、幸いにもよい水に恵まれていますね。日本のホテルでは、全室にそれぞれバスルームがあるのは当たり前なことですが、フランスなどでは、バリの一流ホテル

外国に行って知る

水のありがたさ

ピアニスト 中村 絃子



戸の内地区簡易水道

▶着工 昭和51年7月26日 ▶完成 昭和53年3月31日 ▶給水開始 昭和53年5月1日 ▶給水戸数 353戸 ▶給配水管総延長 17,449m ▶流末管総延長 7,895m ▶給水地域 下林、飯塚、戸の内、南山崎、園西、張間 ▶総事業費 1億6,507万9千円（国民年金積立金還元融資7,390万円、国庫補助金5,479万3千円、負担金2,294万5千円、県補助金821万9千円、一般財源522万2千円） ▶事業内容 取水・浄水・送水・配水施設、流末工事

片野地区簡水が今年度中に完成

水は上手に使いましょう

子供を水の事故から守りましょう

八郷町の地下水は年々水位が下がっており、井戸水が枯れはじめ生活用水に不足する状態の所もでてきています。町では、このような水不足を解消し、衛生的な水を供給するため、毎年一地区ずつ二カ年継続で簡易水道を建設しています。

現在の町簡易水道の整備状況を見ると、普及率が三三・一パーセント、給水人口が約九千三百人となっています。さらに、

昨年度からの継続事業で行っている片野地区が今年度に完成し、昭和五十五年からの二カ年継続で建設する瓦会地区が完成すると、約五二パーセントの普及率となる見込みです。

また、昭和五十一年度に完成した上曽地区簡易水道は、夏期の水需用期になると揚水量が不足し、加入者の皆さんにご迷惑をおかけしていましたが、昭和五十三年度に第二水源の増設

を行いましたので、今年の夏は水不足の心配はないと思います。なお、この工事の総事業費は九百六十八万円で、財源内訳は国民年金積立金還元融資八百二十万円、一般財源百四十八万円です。



六月／八月

子供の水の犠牲者

交通事故の一・四倍

水が恋しくなる六月。

毎年このころになると、悲慘な子供の水の事故が目立って増えます。

水の事故は、一年中起きているのですが、特に六月／八月が多く、昨年は五百七十六人の子供（中学生以下）が尊い命を落としています。これは、同じ六月／八月の子供の交通事故死亡者四百十四人を百六十二人も上回っており、いかに「水の犠牲者」が多いかを物語っています。子供たちの水の事故は、ほんのちよつとしたスキに起こります。例えば、親が立ち話に夢中になっている間に、防火用水にはまってしまったというような



でも全室にバスがついているのは少ないんですよ。ヨーロッパの一流ホテルは、どこもそんな状態です。全室バス付きというのは、アメリカくらいじゃないかしら。

それにフランスに限らず、ヨーロッパの国々では、日本の水のようなおいしい水にはめったにお目にかかれませんが、ですからホテルに着くと、まずビン詰めの水を何本か買って、ベッドのそばに置くのが習慣になりました。

それに比べると、日本人は、つくづく水をぜいたくに使っているなあと思います。

外国を旅するたびに、ふだん日本にいて空気のようになにげなく使っている水のありがたさを痛感させられます。そして、日本に帰るとジャージャー水道のセンをひねるのが、こわくなります。これでもいいのかしら、と思ってしまうんですよ。

ことしの夏は、全国的に水不足が心配されていますが、わたしたち一人一人が、水を大切にする心を持ちたいものです。

51～53年度の簡易水道建設事業



片野地区簡易水道第1期工事

- ▶着工 昭和53年6月22日 ▶完成 昭和54年2月26日
 ▶給配水管総延長 1,785 m
 ▶総事業費 7,479 万 2,270 円（国民年金積立金還元融資 4,210 万円、国庫補助金 2,760 万円、県補助金 414 万円、負担金 87 万 6 千円、一般財源 7 万 6,270 円）▶事業内容 取水・送水・配水施設
 <今後の予定> ▶2期工事完成 昭和55年3月31日
 ▶給水開始 昭和55年5月1日 ▶給水戸数 536戸
 ▶給水地域 金指、片野、根小屋、大関、川又、半田

水の上手な使い方

私たちのくらしの中で、ちょっと注意するだけで水をずいぶん節約することができます。

へ洗顔をするとき

あなたの家庭では、水を出して放しにして顔を洗ったり、歯をみがいている人はいませんか。これだと一分間で十三リットルの水をムダに流していることになります。一か月では、一般家庭用の浴そうで二杯分にもなります。三分間だと、一か月で浴そう六杯分、四人家族ですと、実に二十四杯分にもなります。

へ食器を洗うとき

一回に五分間、朝昼晩と三回水を流して放しで食器を洗ったとしますと、オケ洗いにくらべて百九十五リットル、一か月で浴そう三十杯分の水を使っていることになります。

へ洗たくするとき

二キロの洗たく物（ワイシャツ八枚分）を二回に分け、一キロずつ洗たくすると、二キロをまとめて洗たくするより二十リットルの水を余分に使うことになります。洗たくはできるだけまとめて洗たくの方が、水の節約になります。

こんなムダが



ポタポタ水

- 1時間で約1リットル
- 1カ月で浴そう約4杯



糸状の水

- 1時間で約8リットル
- 1カ月で浴そう29杯

ますすぐのではなく、一度脱水機で洗剤を落としてからすすいでください。これだけでも、すすぎの水二十リットル、石油かん一杯分が節約できます。

ケースもあります。特に、幼児などの場合は自分で「危険」かどうか判断できませんので、保護者は子供の身になって、安全を考えてあげてください。

子供を水の事故から守るために、保護者は次のような点に注意しましょう。

▼子供たちだけで、水泳や水遊びに行かないようにふだんから注意する。行くときは保護者などが同伴する。

▼イカダ遊びや、危険な水辺で遊んでいる子を見かけたら声をかけ、安全な場所まで遊ぼうよう注意する。

▼家の近くにため池や用水池、堀などがあって、サクとかフタがなく危険な状態のまま放置されているときは、所有者に申し入れ、早く処置してもらう。

▼雨降りの後など川や用水が増水しているときは、子供を近づけないよう、特に注意する。

緊急医療体制が一步前進

石岡保健所が11に移転

夜間診療も受けられます

石岡市、八郷町、美野里町、千代田村、玉里村の五市町村が協力して建設を進めていた石岡メディカルセンターが完成し、六月一日から業務を開始しました。

等は次のとおりです。

▼診療日

日曜・祝祭日等の休日（夜間診療については休日の前日の夜間を含む）

▼診療受付時間

● 昼間 午前九時～午後三時
三〇分

● 夜間 午後七時～午後一〇時三〇分

▼診療科目

内科（小児科を含む）

▼問合せ先

石岡メディカルセンター内石岡市休日緊急診療所（電話〇二九二一四一―一三八五）

石岡保健所が移転

また石岡保健所が、メディカルセンターと併設した新しい庁舎へ、六月十一日に移転しました。業務内容はこれまでどおりですが、電話番号が〇二九二一四一―一三三五に変更になりましたのでご注意ください。

▼水質検査の受付日が変更

なお、井戸水の水質検査受付は、これまで毎日行われていましたが、六月から次のとおり変更になりました。

▼受付日

毎週月曜日・水曜日

▼受付時間

午前九時～午後二時まで（正午から一時までの間を除く）

▼注意すること

● 化学検査を受ける場合は、酒の一升ビンをよく洗い、八分目位まで水を入れ持参してください。

● 細菌検査を受ける場合は、石岡保健所に用意してある滅菌採水ビンを使ってください。

● 成績書は、検査依頼日から十日ぐらいたってから、石岡保健所へ取りに行ってください。

なお、郵送料を負担すれば、郵送を受けることもできます。

● 検査を受ける場合は、印鑑を持参してください。

● 検査手数料は、化学検査、細菌検査のいずれも、一検体当たり千円です。

（ごあんない）

- 石岡駅より約1.5km
- 関鉄バス石岡車庫行又は旧道廻り水戸行杉並小学校前下車

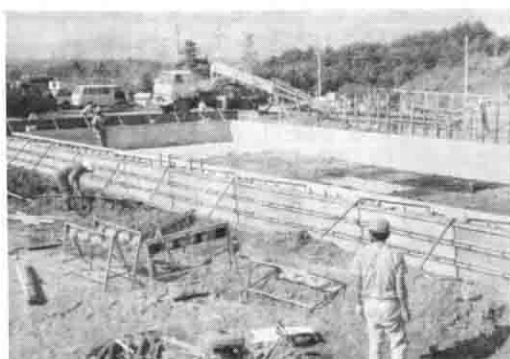


石岡メディカルセンター、石岡保健所の所在地
石岡市大字石岡字杉並西12,927

吉生小プール、7月に完成

吉生小学校水泳プールの建設は、5月24日に起工式を済ませ、7月中旬の完成をめざして工事を進めています。

建設するプールは、半地下式のPCコンクリート製、25メートル5コースの大きさがあり、工費1,930万円、株式会社の中村組が施工しています。



◀ 建設中のプール

芦穂7号線の改良工事が完了

昭和50年度から4カ年の継続事業で行っていた芦穂7号線の拡幅改良工事（幅員7メートル）は、総事業費2億2,710万円を投じ、昨年度で完了しました。

また、すでに改良が済んでいた同線の小倉、瓜谷地内2,000メートルの舗装工事も5月に終了し、昭和55年度には全線の舗装を終了する予定です。



◀ 瓜谷地内の舗装工事

晴れの叙勲

おめでとうございます

春の生存者叙勲で、大字柿岡の町田正男（75）さんが学校保健功労者として勲五等瑞宝章を、大字上曾の馬立林蔵（71）さんが消防功労者として勲五等瑞宝章を、大字宇治会の市村武夫（72）さんが同じく消防功労者として勲七等瑞宝章を、それぞれ受章しました。

勲五等瑞宝章

馬立林蔵氏



〈消防功労〉

馬立さんは、大正十三年四月に旧芦穂村消防組へ身を投じて以来、昭和三十四年四月に退団するまでの三十五年間、消防業務に携わってこられた方です。三十五年間の消防歴のうち、二十年という長い団長歴を持つ馬立さんの功績は数えきれませんが、特に昭和三十年の町村合

勲五等瑞宝章

町田正男氏



〈学校保健功労〉

町田さんは、昭和八年四月から町内小・中学校の学校歯科医として児童・生徒の口腔衛生指導にあたり、学校保健の向上のため尽力されている方です。

併による消防団統合問題における働きは、高く評価されています。そして、推挙され初代八郷町消防団長となつてからは、機械化と合わせ、少数精鋭主義による消防組織の近代化に努力をばらい、旧町村を分団制にするなど、今日の八郷町消防団の基盤を築きあげました。その他、団統合後の団結力強化のため、ポンプ操法大会の実施や、消火器普及のため、運動会等で使用方法の講習を行うなど、幅広い消防活動を行いました。また馬立さんは、旧芦穂村助

昭和六年に柿岡へ歯科医院を開業した当時から、都市部に比べ農村部の口腔衛生の遅れを痛感していた町田さんは、学校歯科医に委嘱されると、「治療より予防」に重点をおいた指導を積極的に行いました。そして、特に乳歯から永久歯への生え替わり期という大切な時期にある児童に対しては、各自に歯の状況をわかりやすく説明し、むし歯の早期治療と歯の健康を維持増進させるバランスのとれた規則正しい食事、食後の歯みがきを強く指導しました。

また、町田さんは、旧柿岡町議会議員を昭和二十二年から二十八年まで務め、議長も歴任するなど、地方自治の場でも活躍されました。

役をはじめ、昭和三十五年から三期十二年間にわたって町議会議員を務め、議長として活躍するなど、町発展のため貢献されました。

勲七等瑞宝章

市村武夫氏



〈消防功労〉

市村さんは、大正十一年に十五歳で旧瓦会村消防組消防手となつてから、昭和三十二年四月に八郷町消防団副団長として退団するまでの三十五年余を、郷土を災害から守るため身を捧げてこられた方です。

消防は「人」と「機械」であるとの信念を持つ市村さんは、特に消防施設の整備に力を投入し、団統合後、分団に一台ずつの自動車ポンプ配置を提案するほか、腕用ポンプを廃止し、可搬式ポンプへの切り換えを推進

八郷分署に訓練施設が完成

広域消防八郷分署に、高さ十八メートルの訓練塔と高さ七メートルの補助訓練塔からなる訓練施設が完成しました。



救助隊の訓練風景

この訓練施設は、署員が消火活動などを行う場合の基礎となる体力、気力を高める訓練や、署員の中から選抜された救助隊による災害救助訓練を行うため、総工費約三百万円をかけ建設されたものです。

するなど、機械化実現に大きく貢献されました。また、旧瓦会村消防団副団長当時の昭和二十九年二月に、大字瓦谷下宿地内で二十六棟を焼失する火災が発生した際、先頭に立つて筒先を持ち、団員を励まし元気づけながら火災の消火にあたり、目覚ましい働きをしました。

なお、市村さんは、昭和四十八年から四年間、八郷町国民健康保険運営協議会委員を務め、福祉の充実のためにも活躍されました。



各種スポーツ教室を開催

〈バレーボール教室〉

小学5・6年生の女子を対象にしたこの教室は、4月から7月にかけ、八郷公民館グラウンド他四つの小学校を会場に、各6回ずつ開かれています。教室には、10校から合わせて170名の子供たちが参加し、全員元気いっぱいバレーボールに取り組んでいます。

〈テニス教室〉

若者から年配者まで、バラエティーにとんだ44名が参加するこの学級は、4月7日から10回にわたって毎週土曜日の午後八郷公民館で開かれ、全員基礎技術や試合方法などのマスターのため、さわやかな汗を流しています。

〈レクリエーション教室〉

4月12日から10回にわたり、毎週木曜日の夜間、柿岡中学校体育館で開かれています。フォークダンスやゲームなどの指導法を修得するこの教室の参加者は、青年男女を中心に45名で、楽しい雰囲気の中で学習が進められています。



① 子供の遊び

子供にとって遊びは生活のすべてであり、遊びを通して成長するものです。

〈遊びとは〉

○楽しみであり、満足感を得るものです。

○自発的であり、自由です。

○遊び自身が目的です。

〈遊びの効用〉

○筋肉など、身体的な発達を促します。

○創造力など、知的な発達を促します。

○協力など、社会性の発達を促します。

○忍耐など、人格的な発達を促します。

〈ポイント〉

○大切な遊びを十分にさせましょう。

○できるだけ家から出して、友だちと交わらせることが大切です。

○適当な遊具を与えることも必要です。

児童相談所提供



〈第五回青年スポーツ祭〉

柿岡青年団が総合優勝

五月二十日、新治郡体育大会の予選を兼ねた第五回青年スポーツ祭が、町青年団の主催により総合運動公園で開かれました。スポーツ祭には、町の青年男女約百五十名が参加、陸上競技十七種目を各支団単位に得点制で競いあいました。その結果、柿岡青年団が総合優勝、恋瀬青年団が準優勝、園部青年団が三位となりました。

五月十一日から十七日にかけて柿岡中学校体育館を会場に行われ、男子は八郷クラブ、女子は青柳クラブがそれぞれ優勝しました。なお、スポーツ祭で団体戦一位、個人戦二位までの入賞者は、七月一日に新治村で開催される新治郡体育大会に出場することになります。

町代表に選ばれ、新治郡体育大会に出場される皆さんの活躍を期待します。

スポーツ祭の成績は次のとおりです。(一)内は支団名

▼男子の部 ○百メートル 一位石崎吉男(林)二位菱沼茂雄(園部)三位塚田恒夫(恋瀬) ○四百メートル 一位石崎吉男(林)二位岩瀬直孝(園部)三位大場節男(瓦会) ○千五百メートル 一位小松崎一郎(南)二位寺沢次男(柿岡)三位広沢和善(瓦会) ○五千メートル 一位小松崎一郎(南)二位市村孝一(柿岡)三位寺沢次男(柿岡) ○走高跳 一位谷田部貞雄(林)二位谷仲龍夫(恋瀬) 三位広瀬寿男(柿岡) 富田重雄(林) 伊藤勇(園部) 小林靖夫

▽男子3段跳



△女子二百メートル



おたより紹介



風はらみ空におどれる鯉のぼり

車窓に見つ旅もたのしき

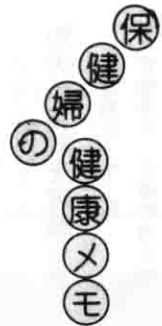
子 照 原 萩 岡 月

五月晴れに若葉がもえて、さわやかな季節となりました。朝夕勤めの間たんぼへ見まわりに行くと、かえるの声、うぐいすが山間より美しい声でホーホケキヨ。小鳥がさえずり万花咲きみだれ、生きている自然の美に感心する私です。

それにもまして、残り少ないかやぶきの旧家に泳ぐ鯉のぼりの情緒豊かな風景には、足を止める気持ちです。このせちがらい世の中に、あの鯉のぼりのように雄大な豊かさのある子が成長しますよう、祈る次第です。また、残り少ない風景を写真にとつてみたりして楽しんでいきます。

(南) ○走幅跳 一位小林靖夫(南) 二位山崎高雄(芦穂) 三位菱沼茂雄(園部) ○砲丸投 一位久保田浩章(柿岡) 二位岩瀬直孝(園部) 三位市村寿男(恋瀬) ○三段跳 一位塚田恒雄(恋瀬) 二位細山祐司(南) 三位谷仲幸造(恋瀬) ○三種競技 一位小松崎隆(柿岡) 二位大岡吉明(恋瀬) 三位村田重春(恋瀬) ○八百メートルリレー 一位柿岡青年団 二位恋瀬青年団 三位林青年団 ▼女子の部 ○百メートル 一位奥村幸子(柿岡) 二位小松崎とく(芦穂) 三位真家明美(瓦会) ○二百メートル 一位渡辺一枝(芦穂) 二位真家明美(瓦会) 三位奥村幸子(柿岡) ○走幅跳 一位岩田ゆきみ(柿岡) 二位渡辺一枝(芦穂) 三位山田恵子(園部) ○砲丸投 一位小

松崎とく(芦穂) 二位桜井君江(南) 三位諏訪庸子(園部) ○走高跳 一位荒井とみ子(芦穂) 二位吉田まり子(恋瀬) 三位奥村早苗(園部) 藤岡紀子(園部) 飯村愛子(芦穂) 鈴木清美(瓦会) ○三種競技 一位桜井きみ江(南) 二位岩田ゆきみ(柿岡) 三位荒井とみ子(芦穂) ○四百メートルリレー 一位柿岡青年団 二位芦穂青年団 三



町の保健衛生

シリーズ ①

健康は自分の手で守りましょう

近年、我が国においても人口の老齢化や栄養の不適切など、肥満・貧血・各種成人病などが増加し、大きな問題となつています。

これらの問題に対処するには、私たち一人一人が「自分の健康

は自分で守る」という自覚と認識を持ち、日常生活を、栄養・運動・休養のバランスのとれたものに改善していく必要があります。

増えているもやしっ子

町の平均寿命の伸びは著しく、六十五歳以上の高齢人口は三千四百人を超え、一二パーセントに達しています。また、青少年の体位も目だつて良くなり、体力の弱い、いわゆるスタイルばかり良いもやしっ子が増えていきます。

児童・生徒でみても、体育の後に筋肉痛、骨折、ねんざなどの障害を起こす者が多くなっており、心配されています。

乳児死亡より多い先天性障害児

やかな色どりとなり、家中に喜ばれています。ぜひお試しください。

小幡 飯田あや子

緑鮮やかな卵焼き



我が家では、空き箱を利用して庭のすみにパセリをまいておき、そのパセリを卵焼きやチャーハンなどに利用しています。



こしやう・味のもとで味付けをしてやわらかに焼きあげます。

へ作り方

- (1) 玉ネギ、パセリをみじん切りにし、(2) 卵二個と混ぜ合わせ、(3) 塩・

乳幼児検診の受診状況

	1歳未満児	1歳6月児	3歳児
対象者数	751人	400人	436人
受診者数	667人	369人	387人
受診率	88.8%	92.3%	88.8%
疾病異常者数	202人	61人	83人
疾病異常率	30.2%	16.5%	21.4%

昭和五十二年の乳児死亡者を見ると、全国で一万七千一人ですが、生まれながらに障害を持つている子供は、死亡する赤ちゃんの約一・八倍で約三万人おられます。

一方、町の昭和五十三年の出生児は二百四十七人で、乳児死亡者は三名となっています。そして、一歳未満児の健康検診時の疾病者（二〇二人）を見ると、ほとんどが湿しんやかぜ、へんとうせん肥大などですが、先天性股関節脱臼（十一人）、斜頸（六人）、心疾患（二人）、発育不良（二人）、そけいヘルニア（一人）などの疾病があります。

牛乳

そのすぐれた栄養

食用乳の種類

※牛乳とは、直接飲用に供するもので、乳脂肪三パーセント以上、無脂乳固型分八パーセント以上あるもの。

※加工乳とは、牛乳に脱脂粉乳やバターなどを加えたもの。成分規格は牛乳と同じです。

※乳飲料とは、牛乳や脱脂乳に甘味や風味、色などをつけたもの。公正競争規約で、乳固型分三パーセント以上含有のこととされています。牛乳、ミルクなどの言葉は使えません。

牛乳の栄養

●タンパク質……カゼインを主に、アルブミンや少量のグロブリンから成ります。カゼインには必須アミノ酸の八種全部が含まれています。

カゼインは酸やレンネットで、アルブミンやグロブリンは七十五度〜八十度の熱でそれぞれ凝固します。加熱した牛乳の方が生の牛乳よりも濃く感じるののはこのためです。

●脂肪……乳脂肪のため消化吸収がよく、脂溶性ビタミンAが含まれています。

●炭水化物……乳糖がほとんどです。これはカロリー源であるだけでなく、腸内で乳酸菌の繁殖を助けます。

●無機質……カルシウム・リン、鉄などが含まれています。特にカルシウムが百グラム中百ミリグラムも含有され、大切なカルシウム源の一つです。

●ビタミン類……ビタミンA、B₁、B₂などを含有しますが、Cはほとんど期待できません。

ロングライフミルク
百三十五度〜百五十度の超高温でごく短時間（一秒〜四秒）加熱した牛乳を、滅菌した容器に無菌時に充てん・密封したものの。

この容器は、紙とポリエチレンフィルムの間、アルミ箔がはさまれていて、光と空気をしや断します。常温でも三カ月〜四カ月は保存できます。しかし、現在の日本の法律では、十度以下の冷蔵が義務づけられています。

ローファットミルク

牛乳から乳脂肪を除去したものの。現行法では乳飲料または脱脂乳に分類されています。カロリーの過剰摂取を防ぎ、栄養素をバランスよくとるのに適したものです。

保存のめやす（ガラスびん、紙容器のもの）
十度以下で、開封前は約五日〜七日、開封後は一日〜二日。

