



男	14,522	+31
女	14,754	+28
計	29,276	+59
世帯数	6,784	+5



スポーツの秋

秋たけなわ。9月、10月は、運動会の季節です。町内でも各小・中学校や保育所などで、それぞれに趣向を凝らした運動会が催されました。

綱引きや玉入れ、障害物競走など、競技に応援に、子どもたちも父兄も一生懸命です。

写真は、9月30日に行われた小幡小学校の運動会。

主 な 内 容

○秋。スポーツしてますか—— 2～3 P

○過信は禁物“健康食品”—— 4～5 P

○社教のひろば—— 6 P

○がん体験談講演—— 7 P

八郷クラブ(バレーボール)

毎週月曜日、木曜日、土曜日、午後8時から柿岡小学校体育館で練習。

○連絡先=大崎由起(柿岡) ☎3-0543



町には、数多くのスポーツクラブがあり、それぞれ活発な活動をしています。

どのクラブも初心者大歓迎とのこと。また、会費は、スポーツ保険料と維持費程度ということです。

秋は気候もよく、スポーツにはもってこいの季節です。皆さんも、この機会に、何かスポーツしてみませんか。

していますか

スキークラブ



現在、シーズンに備えて体力づくり中。毎週火曜日、金曜日、午後8時から農業者トレーニングセンター、トレーニング室で。
○連絡先=川井正紀(柿岡) ☎三〇〇五五



つくばねスポーツ少年団(柔道)

毎週土曜日、午後7時から町武道館で練習。(柿岡地区外者も受け付けます。)

○連絡先=関口昌之(金指) ☎3-0323

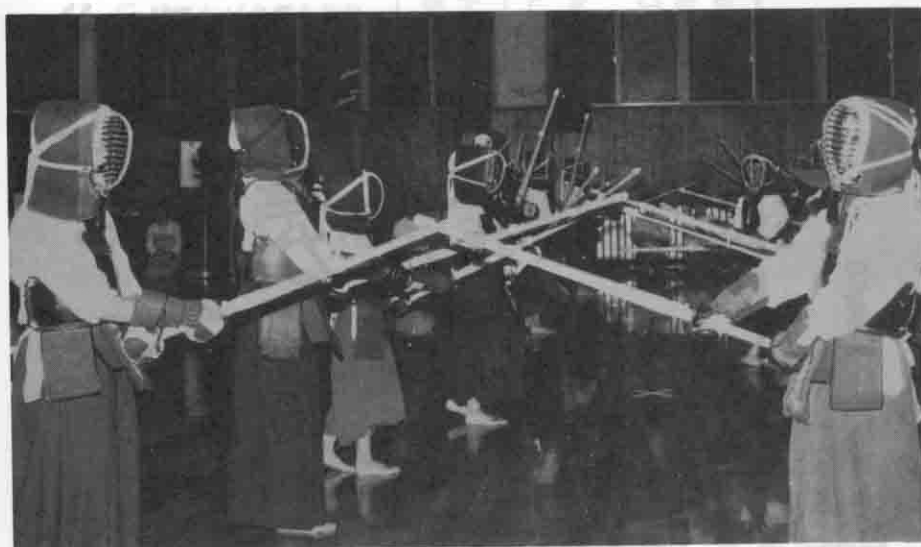


若草会

(軟式庭球)

毎週火曜日、午前九時から総合運動公園テニスコートで練習。女性を中心としたクラブで、あくまで楽しくをモットーにとのこと。

○連絡先=峯律子(柿岡) ☎三〇一四八



柿岡少年剣友会(剣道)

毎週火曜日は町武道館で午後七時から、日曜日は柿岡小学校体育館で午後六時から練習。なお、一般の方の入会は随時受け付けていますが、小・中学生は、四月入会のみです。(柿岡地区外者も受け付けます)

○連絡先 永山スポーツ店 ☎三三六四六四



卓球クラブ

毎週火曜日、金曜日、午後7時30分から農業者トレーニングセンターで練習。

○連絡先=島田行正(金指) ☎3-0743

クラブ紹介

秋。スポーツ



バドミントンクラブ

毎週水曜日、土曜日、午後7時30分から農業者トレーニングセンターで練習。

○連絡先=瀬尾三男(小幡) ☎3-3501

◎町体育協会登録団体

部 名	代 表 者	電 話
軟 式 野 球	海老沢駿也(柿岡)	3-0140
ソフトボール	植木 昭夫(柿岡)	3-0123
卓 球	島田 行正(金指)	3-0743
バレーボール	倉田 辰郎(東成井)	6-0196
柔 道	森 一郎(柿岡)	3-0635
剣 道	友常 満登(月岡)	2-2365
弓 道	関 豊(柴内)	2-2064
軟 式 庭 球	大久保謙二(柿岡)	3-0010
バスケットボール	小林 崇康(片野)	3-0275
ス キ ー	谷島 昇(瓦谷)	3-2282
バドミントン	瀬尾 三男(小幡)	2-3501
レクリエーション	大槻 智(太田)	4-3645
硬 式 庭 球	小柳 理正(柿岡)	4-0154
スポーツ少年団	倉田 辰郎(東成井)	6-0196

やせる？

背が伸びる？

胸が豊かになる？

——「飲むだけで、どんどん脂肪を落とす」「一週間で四キロやせる」「一日一粒でブーンと脚が伸び背が高くなる」「体の内側から自然にバストを大きくします」——

「このように「やせる」「背が高くなる」「胸が豊かになる」を掲げる健康食品には、医薬品であるかのような効能効果をうたうもの（薬事法違反）や、虚偽誇大な広告表示をするもの（景品表示法違反）が多く見られます。このため、「指示どおり服用したが効果

がない」とか、「飲みはじめで一週間で下痢が始まり、とまらない」……といった苦情・問い合わせが消費者センターなどに相次いで寄せられています。

ここでは、バカ高い品物を大量に買った、効き目のな

チェックポイント

医薬品に該当していないか

①成分が医薬品でないか

食品に使用することのできない消化酵素やホルモン、抗生物質などを含んでいる、いわば薬に近いものがあります。もっぱら薬として使われている成分を、食品に入れてはな

②形が医薬品的でないか

食品を錠剤やカプセルにした場合、ハトムギ、カルシウ

い薬まがいの食品を買ったりしないよう、健康食品について考えてみましょう。痩身効果などを掲げる健康食品について、薬事法、景品表示法からみた広告表示の注意点（チェックポイント）を紹介しましょう。

③医薬品的な効能を掲げていないか

食品に含まれているある成分で、「やせる」とか、食べるだけで「背が高くなる」「胸が豊かになる」などというのは、医薬品的な効能効果になります。食品は薬ではないので、医薬品的な効能などを掲げてはいけません。

＜薬事法違反の効能効果例＞

○「カプセルに○○の△△キログラム分の減量成分が含まれている（成分例Ⅱウーロン茶サポニン、大豆サポニンなど）。

○ただ飲むだけで、どんどん脂肪を落とす……。

○一日一粒飲むだけで、ゲーンと脚が伸び背が高くなる。

○一日一回飲むだけで、特別な運動も必要なく、体の内側から自然にバストを大きくします（成分例Ⅱジャムウ、月見草オイルなど）。

○△△の働きで体内の余分な脂肪を溶解し、体外に排出する。



健康食品ってなんですか？

健康食品という、健康の維持、増進に役立つ食品、病気に効く食品というイメージをお持ちの方もいることと思います。しかし、健康食品という呼び方は業者がつけたもので、はっきりした定義もありませんし、何種類くらい出回っているかもはっきりしていないのです。

また、国民生活センターが健康食品7種類、60商品をテストした結果、発ガン物質、重金属、細菌、カビが検出されたり、ダニなどの異物混入があるなど、衛生管理上問題と思われる商品も多数みられます。

健康になるためにとり始めた健康食品で、体調を崩したり、何の効果もなく、ガッカリしたりしないよう、購入するときは十分注意しましょう。

過信は禁物、健康食品

大豆、ホト、クシ、シ、グ、ル、コ、ヤ、ン、ナ、ン、月、見、車、オ、イ、ル、ビ、ロ、テ、イ、ン、ビ、タ、ミ、ン、類、ロー、ヤ、ル、ゼ、リ、深、海、鮫、エ、キ、ス、高、麗、ニ、ン、ジ、ン、ジ、ン、ア、ム、イ、ウ、あ、ち、や、ろ、る、エ、ウ、る

チェックポイント

不当表示の広告でないか

があります。

①表示が大きさでないか

ある食品を食べるだけで、「一カ月に十キロ」「一週間で四キロ」やせるといった表示は、不当表示になるおそれがあります。大げさな効果の裏には、何かあると心得てください。

②表示が事実と違わないか

やせる効果があるという成分が、実際には普通の食品と同じ成分なのに、別のものであるような表示をしているものは、不当表示になるおそれ

③効果が学問上明らか

医学、薬学、栄養学上、その食品にやせる効果がないことが明らかなのに「やせる」といった場合は、不当表示です。例えば、大豆タンパク（プロテイン）やビフィズス菌に

大量、長期連用は慎重に

健康食品は、これまで述べた瘦身効果などを掲げるもののほかに、いろいろな効果を

うたったものがあります。その多くは、錠剤やカプセル、液体で薬のような形で売られ

は、やせる直接的な効果はありません。にもかかわらず、「やせる」といつている場合は要注意です。また、現在効果が明らかになっていないのに、すでに実証されているようにいったりするのは、不当表示のおそれがあります。利用者の体験談や実験結果も、業者に都合のよいことだけを書いてある場合もありますので、うのみにしないようにしましょう。

ており、中には「食品なのでいくら飲んでもかまいません」と説明しているものもあります。しかし、特殊なものを大量にとることは、身体に良くありません。

また、健康食品をとって湿疹が出たり下痢をしたりしたときや、吐き気などがしたときは、自分の健康や体質に合わないことが多いので、それ以上飲み続けると、症状を重くすることがあります。身体には個人差がありますから、注意しなければなりません。特に、大量にとる場合や長期連用をする場合は、十分注意しましょう。

健康はバランスのとれた食生活と適度の運動から

「健康維持のため」「栄養補給」「美容と健康のため」等、健康食品さえ飲んでいれば、健康が保てるかのような印象をお持ちの方もいると思います。健康や食生活に不安があると、つい手を出してしまいがちです。しかし、健康食品は病気を治す薬ではありませんし、飲んだからといって、安易に健康になれると考えるのは幻想です。また、食卓を豊かに楽しくしてくれる食品でもありません。一つや二つの食品や成分をとって、健康になれるものでもなく、特に病気を持っている人が健康食品を過信することは禁物です。まず、医師に相談することこそ第一です。

健康は、バランスのとれた食生活と適度の運動が基本です。バランスのとれた食事をおいしく食べられるよう工夫をするとともに、適度の運動を行い、健康な生活を送りましょう。





社教のひろば



科学万博で郷土民俗芸能の集い

町から真家みたま踊りと片野排禍ばやし出演

数々の話題、思い

出とともに、半年間

の会期が無事終了し

た科学万博。そのエキスポブ

ラザで、閉会もま近い九月十

一日、「茨城県郷土民俗芸能の

集い」が開かれました。

茨城には、歴史と伝統に培

われた国、県指定無形民俗文化

財など、数多くの民俗芸能

があります。その中から特に

十七の芸能が選ばれ、万博会

場で公演したものです。

八郷町からも「真家みたま

踊り」と「片野排禍ばやし」の二つが選ばれました。

真家みたま踊りは、真家の

福寿院（真言宗）に、平安時

代末期から伝わる念仏踊りで、

お盆を中心に、寺の境内で老

若男女が一緒になって踊って

きました。その後、新仏の家

の庭でも踊るようになりまし

た。

七月の舞、二の谷の舞、十

六拍子の舞などの演目があり

ます。御仏の形といわれる浴

衣にたすき、花笠、オゴマを

つけて顔を隠し、白足袋、草

履のいでたちで輪になって踊

ります。

片野排禍ばやしは、

片野の八幡神社の祭

礼に奉納されるお囃

子です。

これは、大太鼓、小太鼓、

笛、鉦による囃子に合わせて、

しし舞、ひよつとこ踊り、き

つね踊りをするという、おも

しろい伝統芸能です。文字ど

おり禍を排除する意味がある

わけでしょうが、起源は不明

です。一説には、戦国時代に

おける社会の様子を、芸の中

に取り入れたものといわれ、

ししは武家の専制的威厳



昭和60年度成人式

申込みは11月末日

昭和六十年年度の成人式典を、来年一月十五日の、成人の日、に中央公民館で行います。

▽式典に参加できる人

昭和四十年四月二日から昭和四十一年四月一日までに生

まれた人で、現在町に住民登

録をしているか、町内の中学

校を卒業した人。

▽参加申込み方法

該当する方には、十一月中

に往復ハガキで通知をします

ので、申し込んでください。

▽申込期限

十一月三十日（土）

▽申込み及び問合せ先

教育委員会社会教育課（☎

三六二六二）まで。

紙上講座

子どもの教育⑥



思春期と父親

人間は、生涯にいく度か、急激な変化を経て発達し、その最も著しい時期が思春期です。

近年、特に発達速度が早くなっており、これを発達加速現象と呼んでいます。

この発達加速現象と、社会全般における大きな価値感の変化がいまって、今までのように、親が経験だけを基に子どもを判断し、監督・指導することが難しくなっています。

この思春期に生じる身体の変化の中で、特に注目されるのが、第二次性徴に現われる性的成熟です。

現代は、この性的成熟に代表されるように、生物学的成熟と社会的、人格的成熟の間に大きなズレが生じているといえるでしょう。

こうした社会状況の中での性教育は、人格教育の一部として重要性をもっています。

息子には、同性として生き方を、娘には、最も身近な異性としての生活を示すことによって、父親は子どもたちの健全な性的発達、ひいては、人格的発達を促すことができるのです。

一指導 近藤修派遣社教主事一

「がん体験談」

早期発見・早期治療で

胃がんは完全治癒します。



私の「がん」を発見して、
れたのは、忘れもしません、
昭和五十年八月に町が実施し
た集団検診でした。
私は、この集団検診の七カ
月前に人間ドックを受けまし
たが、何の異状も発見されま
せんでした。また、集団検診
を受けた際も、別段これとい

集団検診で見つかった早期がん

茨城よろこびの会 大竹 武治

う自覚症状もありませ
んでした。

しかし、結果は要精密検査
の通知でした。集団検診の結
果を疑いながら、私は、一カ
月後、胃腸科の専門医を訪ね
ました。
その結果は、即、翌日入院と
のことでした。理由はポリ
プの手術とのことでした。

私は、なおも専門医のこと
ばを疑いながら、レントゲン
写真をお借りして、主治医の
所へ駆け込みました。翌日か
らいろいろと精密検査をして
いただきました。検査の結果、
主治医に「生きて帰ってきた
ければ、大学病院へ行くよう
に」と勧められ、東京のある



私の手術は、約二時間あま
りで終了、手術後の経過もよ
く、手術から約五十日で、無
事退院しました。

ところで、私は退院後、主
治医から、がんの手術を行っ
たということを告げられまし
た。しかし、今後は九九パー
セント以上心配はない。それ
は、早期発見と早期治療であ
ったからだと話してください
ました。

なお、私は入院中三名の方
と同室でしたが、その三名中
二名までが数カ月で再発、お
亡くなりになりました。他界
されたお二人は、自覚症状が
あつて入院したとのことでした。
つまり、がんは、自覚症
状があつてからでは手遅れの
場合が多いのです。

私が手術を受けてから、十
年の歳月が流れました。今、
私は、主治医、大学病院の先
生方に対して感謝の念でいっ
ぱいです。そして、あのとき
集団検診を受けていなかったら、
現在の私はなかったと思
います。人類最後のそして最
強の敵ともいうべきがんも、
今日の進歩した医学であれば、
早期発見と早期治療、そして
適切な事後の処理によって、
阻止が可能であると思います。

第五回健康キャンペーンが、九月二十六
日、小桜地区公民館で開かれました。
結核、循環器、胃・子宮がん検診をはじ
め、乳がん指導の映画、井戸水の検査、血
液型検査などが行われました。
また、食生活改善事業として、みそ汁の
塩分測定、成人病食の試食指導等が行われ
ました。
最後に、朝日小学校教諭の大竹武治先生
(大字柿岡55歳)による「がんの体験講演」
が行われました。

大竹先生は、十年前、町の集団検診で異
状を発見され、精密検査の結果、悪性ポリ
プということで手術を受けましたが、実
はがんだったという体験をお持ちです。し
かし、早期発見、早期治療のかいあって、
完全治癒し、現在も元気に教壇に立つてお
られます。

今月号では、この講演の内容をご紹介します。
まず、ぜひ、皆さんも、もう一度、年に一
度の集団検診について、考えてみてください
い。



国際博覧会事務局長が来町

先に行われた、科学万博の閉会式のため来日された、国際博覧会事務局長のマリーエレーヌ・ドフレーヌ女史が、9月17日、当町を訪れ、茨城県フラワーパークを視察しました。

ドフレーヌ女史は、万博終了後、県内の各観光地を訪問、万博記念事業として建設されたフラワーパークの視察となったものです。

ドフレーヌ女史は、町の自然をたいへん気に入られた様子で、「八郷町は、自然を生かした緑の豊かな、すばらしい所です」と感想を述べた後、約1時間にわたってバラのテラスや大温室などを見学され、次の見学地笠間市へと向かいました。



「赤いざぶとん」765名に

町では、ことしも「敬老の日」にあたり、80歳以上のお年寄り765名に赤いざぶとんと敬老祝金を贈りました。また、県からは、今年度米寿を迎えられるお年寄り42名に、ほう状と記念品が贈られました。

写真は、町長から赤いざぶとんと祝い金を贈られる大字山崎の永井はなさん（97歳、町3番目の長寿者）です。

柿岡中学校で

福祉クラブ結成

柿岡中学校福祉クラブの皆さんは、町保育所などを訪れ、手作りの紙芝居を披露したり、奉仕作業などを行ったりして、たいへん喜ばれています。

この福祉クラブは、思いやりと助けあい、励ましあい、奉仕する心などを養うことを目的に、今年度結成されたクラブです。

これまでに小校保育所と芦穂保育所を訪問、紙芝居をしたり一緒に遊戯をしたり、ま

糖分のとり過ぎは肥満に

私たちが一日に消費するエネルギーよりも多くのカロリーを摂取すると、肥満になります。

統計によると、どの病気も太っている人の方が死亡率が高くなっています。太るといろいろな成人病が出てきます。肝臓は脂肪肝に、心臓は負担が増して肥大となり、血圧も上がり、動脈硬化を進め、脳卒中や心筋こうそくにもなりかねません。糖尿病や痛風も、肥満になると数年で発病する人が多いようです。



の一日の目安量は、幼児は三十グラム、小学生以上は二十グラム、糖尿病患者や肥満の人は六グラムです。

糖分のとり過ぎを防ぐには、食品中の砂糖の量を知ることが必要です。お菓子やケーキ、清涼飲料水等が一番問題になり、ジュースなどは一缶で一日の摂取量を超えてしまします。（表参照）また、酒は砂糖はあまり含みませんが、カロリー源となるので注意しましょう。日本酒一合でごはん一杯分、焼酎は一合でごはん二杯分に相当します。

そして果物も、ビタミンCは含まれていますが、そのほとんどは、果糖やブドウ糖といった甘味です。例えば、ミカン六個でごはん一杯分、リンゴ二個でごはん一杯分に相当します。

食品中の糖分

ようかん	1本弱	55g
あんパン	1個	29g
ショートケーキ	大1個	29g
ドーナツ	2個	19g
キャラメル	10個	31g
ジュース	1缶	28~50g
コーラ	1缶	27.2g
サイダー	1缶	25g
くしだんご	あん2本	10g
チョコレート	1.5枚	50g
清酒	特級 180ml	9.1g
ビール	500ml	15.5g

八郷今昔 ⑩

写真下、昭和33年1月15日、柿岡公民館で行われた成人式。

この日、町では584人の若者が成人式を迎えました。



写真上、今年1月に行われた成人式。年々服装も華やかになっていくようです。

町消防団が

総合訓練を実施

町消防団総合訓練が、九月一日、総合運動公園グラウンドで行われました。

訓練には、約五百名の団員が出席し、規律や点検要領などの訓練が行われ、団員の皆さんは、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。

また、午後からはソフトボール大会が行われ、各支団ごとにチームを編成し、団員間の親睦も深められました。



た、園庭遊具のペンキ塗りなどの奉仕作業を行いました。園児たちも、いつも一緒にいる親や先生たちとは違った、お兄さんやお姉さんの出現に大喜びでした。



短歌

吉田次郎選

朝まだきへリコプターの音繁く広き青田に農薬を撒く

東成井 石井 好三

湯の宿の廊に飼われし鈴虫は客入り来ても鳴きつづけおり

東成井 小池 亀太郎

若きらに後をゆずりて年金の生活に入れど悔の残らず

東成井 大和田 利

俳句

大岡昇山選

蝸のいつしか止みて庭しじま

大塚 友部 ゆき江
東成井 大和田 利

秋の蚊の執念吾に迫り来し

東成井 倉田 正栄

陸稲や枯死寸前の慈雨を待つ

大木嶺月選

俚謡

一つハウスに糸瓜と南瓜蔓はからめど実は別に

東成井 石井 好三

稲の稔りの便りが届き今宵飯場の別れ酒

下林 小野瀬 万蔵

俚謡も作るしカラオケ唄いそして身振りの舞い扇

東成井 小池 亀太郎





飯田 哲史ちゃん (鯨岡)

父 秀雄さん 母 知子さん
昭和59年4月6日生まれ(長男)
家族からの一言 車が大好きで、日増しにやんちゃになってくる、元気いっぱいな男の子です。
健康で明るく、素直に育ってほしいと願っています。

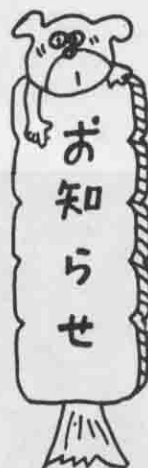
わがやのついでに

県内の全産業、全労働者に適用される茨城県最低賃金が改正され、十月十七日から実施されます。

▽最低賃金額
一日＝三千三百九十一円(現行三千二百七十三円)
一時間＝四百二十四円(現行四百十円)

最低賃金についての詳しいことは、茨城労働基準局賃金課(☎〇二九二二四一六二)

県最低賃金が改正に



(一五)へお尋ねください。

霞ヶ浦駐屯地創立32周年記念事業案内

陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地では、創立三十二周年記念事業を行います。大勢の皆さんのご来場をお待ちいたしております。

▽日時

十一月十七日(日)午前9時～午後2時まで。

▽催し物

空挺降下、ヘリコプター飛

行展示、ジープ試乗、武道演技、音楽演奏、模擬戦、野外売店、作品展(盆栽、書道、絵画、写真、華道)等

▽展示装備品
戦車、装甲車、無反動砲、対戦車誘導弾、ヘリコプター等

※詳しくは、陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地広報室(☎〇二九八四二一一二二一内線二七)へお問い合わせください。

なお、雨天の場合は、催し物等の一部を中止することもあります。

建設事業主の皆さんに

建設事業主の方で、福利厚生施設を設置するときは、建設業退職金共済事業の資金融資をご利用ください。

▽融資対象者

①建設業退職金共済制度に加入している事業主

②事業主の過半数が建設業退職金共済制度に加入している

10・11月の納税

10月 町県民税 第3期
国保税 第4期
11月 国民年金 第3期

たばこは八郷町
で買いましょう。



たばこ20本入れ1箱で約33円が町の収入となります。

踏切事故をなくしましょう

最近、踏切での事故がたいへん多くなっています。皆さん十分注意してください。

〈踏切の安全通行〉

法人格を有する事業主団体
▽融資対象施設 労働者住宅、給食施設、教養文化施設
▽限度額 必要な資金の七〇パーセントで労働者住宅五千万円以内、その他の施設三千万円以内、事業主団体が設置する施設一億円以内

▽利率 年七・一パーセント
▽償還期限 十五年以内(うち一年以内据置期間)
※詳しくは〒一〇五東京都港区芝公園一七七六、中退金ビル七階、建設業退職金共済事業本部融資室(☎〇三三四三六〇一五一)へお問い合わせください。

八郷町の火災・救急出動件数(昭和60年中)

		9月中	累計
火災	物野	2件	5件
	建林	0	5
	その他	1	6
	合計	3	16
救急	病通	20件	169件
	急交	8	128
	その他	8	71
	合計	36	368

踏切上でエンストや落輪したときは、警報機の左右どちらかの柱に設置してある「非常ボタン」を押してください。なお、非常ボタンを使用したときは、かならず、最寄りの駅に連絡してください。

〈緊急時の手配〉

①踏切では、交通法規に従い、いったん停止して安全を確認しましょう。
②警報機のある踏切では、警報が鳴りはじめたら絶対踏切に入らないでください。
③トラック等の積荷の高さを確認してください。