



	9月1日現在	前月比
男	14,576	+ 6
女	14,835	+13
計	29,411	+19
世帯数	6,851	- 1

### わたしが望むことは!

高齢化社会という言葉が音場して久しくなりますが、高齢化社会の到来で問題となるのが、増える年金や医療費の負担、そして老後を豊かに過ごすための福祉政策です。今月は、高齢者の方々に「いま何を望んでいるか」を、お伺いしてみました。

### 中央公民館でも飲み食いを

深作 保

中央公民館では飲み食いをさせないために、芸能祭などがあっても、弁当だけもらい帰ってこなければなりません。これでは利用者も少なくなってしまう。施設を作るより、フルに利用することが大切では(東成井、74歳)

### 要望なし、各種講座に週四日

友部 芳枝

生きがいや趣味を持つように食生活改善推進員を引き受けたり、公民館で開かれるいろいろな講座に、週四日くらい出たりしています。自分でいろいろな会に参加しているので、要望もこれといってありません。(大塚 68歳)



### 日曜も福祉バスの利用を

梶山 信之助

ほかの町では、日曜でも福祉バスを利用していますが、八郷ではむずかしいようです。利用申込みも多いようですから、町でも、日曜や祭日の利用を考えてもらえるといいですね。(下青柳、80歳)

### 年金生活者に国保税を安く

小松崎 波子

七十一歳になったので医療費は無料なんです。でも、年に三万四千円くらい国民健康保険税がとられます。年金で生活しているので、税金をもっと安くしてもらえると大助かりです。(三弦、71歳)

### 地区に一つクロッケーコート

関 守之

週一回、クロッケーを楽しんでいます。現在のコートは敷地の関係でちよつと狭いです。おおきなコートを町で地区に一つくらい作ってもらえるとありがたいですね。(半田、80歳)



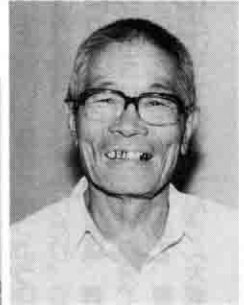
# いと健康づくり

ただ今  
実践中

## い・元気はつらつの老後

▲歳と世界で1位(女子)、2位(男子)といわれ、年々成長を続けています。

今月は、老人福祉月間にちなんで、高齢化時代の生きがいと健康づくりについて、高齢者の元気な様子と若い人たちのめざす老後を取り上げ、見聞きした一部を紹介します。



関 統郷さん

社会に奉仕したいと思い結婚相談委員をお引き受けしていますが、今までに約五十組仲人をして、これだけだのが一つもないのが、わたしの誇りです。健康のため、ご飯は軽く一せん半にしています。(半田、81歳)



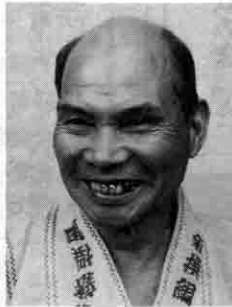
高桑 いのさん

七人の友達と週一回踊りを習っています。生きがいは、踊りと友達のおしゃべりです。健康のため、アルコールをさかすき一杯割って飲んでいます。血圧は、週間に一回測ってもらっています。(貞家、76歳)



久保田 義江さん

六十の手習いで、四年くらい前から書道を習い続けています。生きがいは、「書」を書くことと働くことです。健康管理については、野菜物を多めにして腹を八分に、あとは血圧に気をつけています。(小塚、63歳)



宇田 繁次さん

健康も考え、老人クラブに入ってフロッケーやカラオケ、将棋を楽しんでいます。楽しみは、ほかには旅行に行くことくらいです。カラオケは、大きな声を出すので特に体にいいようです。(大塚、77歳)



高橋 修子さん

少しでも社会に参加したいと思い食生活改善推進協議会に参加したり健康づくりに太極拳を始めました。今では、肩こりや神経痛がすっかり良くなりました。食事では減塩食を心がけています。(月岡、61歳)

クロッカーを楽しむ(運動公園で)



### 六五歳以上の人口

#### 一四・四パーセントに

当町の六十五歳以上の占める人口割合は、昨年度一四・〇%から本年度は四千二百三十三人で一四・四%と着実に伸びを示しています。

(住基統計調)

高齢者の健康づくりが、大きな課題ですが、バランスのとれた食生活、からだに合った適度な運動と休養、心を豊かにする趣味などがよいといわれています。

しかし、死因別の死亡者数(左表)を見ると、順位は変わったものの依然として、ガン、心臓病、脳卒中の三疾患が上位を独占しています。

死亡者の中には、検診を一度も受けたことのない人が多

将  
来  
の  
標  
は  
こ  
れ

# 高齢化時代の生きが

## めざそう！楽しさいっぱ

当町の高齢者人口の推移を見ると、昭和35年と現在をくらべ80歳以上が2.5倍(下表)と伸び、90歳以上は当時11人が、ことしは77人で、7倍増という長生きの時代を迎えています。

本年7月に発表された昨年度の日本人の平均寿命は、男75.2歳、女80.9歳



友常 満登さん

剣道を普及することが自分の使命とも思っている。将来は小学校の講堂でも借りて子どもたちに剣道を教えたいと思っています。また、フロッケーやカラオケも楽しみながら過したいですね。(月岡、53歳)



桑島 幸子さん

子育てをしながらテニスや短歌、読書会の活動をしています。夫と唯一共通の趣味がテニスなので、老後は、二人でテニスを楽しみながら、互いの趣味の交歓をしたり、活動を深めたいと思います。(柿岡、37歳)



本図 一統さん

まず健康で、好きな山登りやスキーを楽しめる老後でありたいですね。いつまでも夢を持って、より高い目標や新しいものにちよう戦したり、体を動かすスポーツをしていきたいと思えます。(柿岡、41歳)



大和田かつさん

健康と子どもの教育に剣道を習い続けてますが、今度、勤めのかたわら高校の通信教育を始めました。年老いてもいつか何かにチャレンジしたいと思えます。(東成井、39歳)

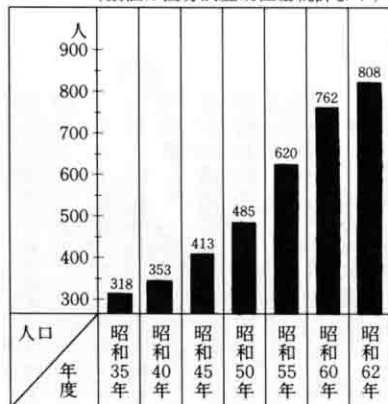


市村 茂雄さん

思ったらすぐ行動する若々しい気持を持ち続けていきたい。そして、スキーやゴルフをしたりして人生を楽しみたいですね。気持ちはいくつになっても二十歳、遊び心を忘れないでいたいと思えます。(下林、39歳)

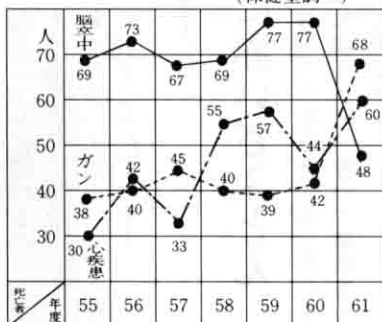
### 80歳以上の人口推移

(数値は国勢調査及住基統計より)



### 死因別ワースト3の推移

(保健室調べ)



数含まれています。検診業務は年々進歩しています。早期発見、早期治療を心がけ、検診をすすんで受けることがのぞまれます。また、周囲の若い人たちは、やがてくる自分の老後のためにも、高齢者に温かい心で接し、生きがいを感じ、楽しく元気いっばいの毎日を送らせてあげたいものです。

# たくさんの笑顔が見たい

進みつつある高齢化社会に対応し、お年寄りのしあわせな老後のために、福祉対策もいろいろと進められています。その中から一部を紹介しましょう。

## “生きがいある豊かな老後に”

### 高齢者学級、老人大学を開校

八月二十日、中央公民館において、高齢者学級の八月例会が開かれました。

当日は、水海道保健所長で県の精神衛生センター兼務の額賀章好先生の「これからの老人とくらし」と題する講話がありました。

先生は、「人生八十年の今日、老後の二十年はなかなか厳しい、後半生を有意義に暮らすには、まず健康が第一、経済的なゆとりが第二、そして心豊かに老後を送ること。クロツケー、ゲートボールもお年寄りに最適なゲームだが、勝負にこだわりすぎると下手な方をのけものにする。お互い相手の身になって仲よくやっていきたいもの。」などの話がありました。

町では、お年寄りに生きがいのある豊かな老後を過ごしていただくために、毎月、こう

### 長寿おめでとうございます

## ことしは808名に赤いざぶとん

町では、9月15日の敬老の日にあたり、町内の八十歳以上のお年寄り八百八名に、長

お二人の年を合せると百七十九歳と、町一番のご高齢者のご夫婦です。

寿を祝う赤いざぶとんと敬老祝金五千円を贈りました。なお、県からも満八十八歳のお年寄り四十名に、米寿を祝う「木杯」が贈られています。

写真は、町長からご夫婦そろって赤いざぶとんと祝金の贈呈を受ける山崎の久保田静一、たかさんご夫婦です。久保田さん夫婦は、

した高齢者学級や老人大学を開校しています。

老人大学は、毎月一日と十五日に開校され、「老人福祉の問題」や「老人の生きがい」などの講話や議会の傍聴などが行われています。開校期間は六カ月で、現在は、四十八期生四十名が学習しています。また、高齢者学級は、「死ぬまで勉強」をモットーに、毎月二十日に開校され、「老人の家庭における役割」や「高齢者社会への対応」などの学習が予定されています。



額賀先生（円内写真）の話を聞く高齢者学級の受講生たち



## 寝たきりのお年寄りに 特殊ベッドの貸出や入浴サービス

町では、寝たきりのお年寄りに特殊ベッドの貸し出しや、移動入浴車による入浴サービスをを行っています。

特殊ベッドは、ハンドル操作で上半身やひざが起きあがるようになっており、介護にとっても便利にできています。現在、二十四台がみなさん

に無料貸し出しされています。移動入浴車は、家族の介護ではおふろに入ることができない寝たきりのお年寄りで、

入浴してもよいと医師が認められた方なら、どなたでも無料でご利用できます。この入浴車は、浴槽の持ち運びができるために、自分の部屋で入浴ができ、

ホームヘルパーと保健婦がお世話しますので、安心して入浴ができます。

### 入浴サービスを受ける寝たきりのお年寄り、大変好評です！

入浴サービスは、お年寄りの健康を考え、五月から十月まで実施しており、七月は月二回、ほかは月一回の入浴がで

き喜ばれています。また、町では重度の障害で歩行が困難な方に、車イスの無料貸し出しも行って

います。いずれも利用希望の方は、福祉課までお問い合わせください。



### 憩いの場「老人福祉センター」

## 一日中おふろに入って二百円！！

お年寄りのみなさん楽しんで生活を送っていただくための憩いの場として、千代田村上佐谷に新治地方老人福祉センターがあります。

カラオケなどを楽しみ一日ゆっくりおふろに入ったり、からだの機能回復訓練ができるようステージ付の大広間や機能回復訓練室、囲碁や将棋などが楽しめる娯楽室、集会所、浴室、それにクロッキーコートが設備されています。

このセンターは、当町と千代田村、新治村、出島村の新治地方広域事務組合で運営さ

ひとり暮らしのお年寄りに  
福祉電話の貸出も

町では、ひとり暮らしのお年寄りで、外出すること困難な方に福祉電話の貸し出しを行っています。

れており、二百円の使用料で午前九時から午後四時まで、利用できます。

なお、十人以上の団体には、送迎バスも運行されていますので、みなさんもぜひご利用ください。

申し込みは、直接施設（☎〇二九九五九一四六四八）へお申し込みください。

なお、町の社会福祉センターも、老人大学をはじめ各種の会合に利用されてお

### 機能回復訓練室で運動する片野のお年寄り



りませんが、老朽化も進んでいるため、来年度には、新しい施設に生まれ変わる予定です。当施設も無料で利用できますので、ぜひ会合等にご利用ください。



## 林地区そろって県大会へ

八郷農協主催による第2回年金友の会クロッケー、ゲートボール大会が、8月28日、総合運動公園グラウンドで開かれました。

大会には、地区の子選を勝ちぬいてきた強豪14チームが参加。クロッケーは8チーム、ゲートボールは6チームによって勝敗が争われました。

クロッケーの優勝と準優勝チーム、ゲートボールの優勝チームは、9月26日に笠松運動公園で開かれる県信連主催の県大会に出場することになります。

入賞チームは次のとおりです。

▶**クロッケーの部 優勝** 柿岡チーム(加藤正光、綿引たい、菊地利、岡野定重、山中くま) **準優勝** 林チーム(川井寛、島田きく、佐藤きよ、島田清之助、川井ふみ)

▶**ゲートボールの部 優勝** 林チーム(萩原忠男、鈴木正喜、鈴木美津子、萩原一三、飯田利雄、島田作一、大野谷常雄)



毎年、敬老の日が近づくと、小幡の鬼沢松枝さん(78歳)から「町のお年寄りの皆さんにお分けください。」と、手作りのくす玉三百個ほどが届きます。

町では、このくす玉を敬老の日に配布する赤いぎぶとんと一緒に、八十八歳以上(小幡地区は八十歳以上)のお年寄りにお配りしています。

鬼沢さんは「手先の仕事が好きで、毎日楽しみながら少しづつ作っています。礼状などいただくんですが、喜んでくださる方がいると思うと、私も作りががあります。」と話していました。

## 手づくりくす玉のプレゼント

八十三歳の高齢でもまだまだ現役で、農作業のお手伝いをしているおばあちゃんがあります。

その方は、瓦谷下宿の田中たねさん。田中さんのお宅では、約六十アールの「ぶどう」「巨峰」を作っており、シーズンには一番大変な袋かけの作業を手伝っています。

でも、一日に一〇〇〇袋もかけると、やはりちよつとは肩や首が痛くなるそうです。



## 83歳でもまだまだ現役

出荷シーズンの今は、庭先の直売所で

毎日箱づめをしており、健康については、「特にないが、良く食べ良く睡眠をとるのが一番」ということです。

## 心なごます美しい花を!

広域消防八郷分署前の道路沿いに植えられたカンナが、通る人の目を楽ませています。

このカンナは、柿岡の館や内宿、下宿、北町のお年寄りによって作られている柿岡第2老人クラブ(会長穂積克、会員73名)の人たちによって植えられたもの。

8月26日には、同クラブの会員約45名によって、雑草の刈取りなど、花の手入れが行われました。



東

大 関

張横綱

横 綱



柿 岡

谷田部半次郎  
(96)



青 田

西村か称  
(96)



上青柳

木 嵩みち  
(99)

大	川	柿	猪	前	小	関	張
増	又	岡	内	頭	結	脇	大
池	生	菊	須	根	上	上	下
田	井	地	藤	小	林	曾	青
よ	あ	萬	と	屋	釜	富	柳
つ	き	之	く	関	大	田	高
(93)	(93)	助	(94)	口	久	か	橋
				と	保	つ	包
				よ	き	ね	完
				之	よ	(94)	(95)
				助	助		

半	真	宮	下	前	小	関	張
田	家	ヶ	林	頭	結	脇	大
桜	関	田	鈴	根	上	上	下
井	本	谷	木	小	林	曾	青
き	た	野	と	屋	釜	富	柳
よ	か	熊	も	関	大	田	高
(92)	(92)	吉	(92)	口	久	か	橋
				と	保	つ	信
				よ	き	ね	之
				之	よ	(94)	助
				助	助		(93)

小	柿	瓦	細	前	小	関	張
見	岡	谷	谷	頭	結	脇	大
柘	舟	山	潮	根	上	上	下
植	橋	本	田	小	林	曾	青
は	せ	志	平	屋	釜	富	柳
な	い	重	重	関	大	田	高
(90)	(90)	郎	郎	口	久	か	橋
				と	保	つ	信
				よ	き	ね	之
				之	よ	(91)	助
				助	助		(91)

西

横 綱

張横綱

大 関



中 戸

保科でん  
(97)



大 増

岩田てう  
(96)



月 岡

武川たか  
(95)

張	関	小	前	大	関	小	前
大	脇	結	頭	大	脇	結	頭
瓦	宇	瓦	小	吉	片	小	川
谷	治	谷	倉	生	野	幡	又
増	大	鈴	植	菊	江	上	安
淵	山	木	木	地	畑	田	達
か	丸	よ	ひ	あ	志	ち	満
ね	い	し	て	さ	ん	か	津
(95)	(94)	(94)	(94)	(94)	(93)	(93)	(93)

前	前	小	山	大	中	加	柿	下
頭	頭	倉	崎	塚	戸	生	岡	青
柿	山	東	小	大	中	加	柿	下
岡	崎	成	倉	塚	戸	生	岡	青
滝	久	伊	植	諏	飛	田	太	高
田	保	藤	木	訪	田	村	田	橋
か	田	て	こ	寛	は	善	よ	信
う	静	つ	う		る	市	よ	之
(93)	(92)	(92)	(92)	(92)	(92)	(92)	(92)	助
								(91)

前	前	東	上	上	太	瓦	小	柿
頭	頭	成	曾	林	田	谷	幡	岡
山	月	太	東	上	太	瓦	小	柿
崎	岡	田	成	曾	田	谷	幡	岡
根	齊	友	大	岡	大	吉	嶋	橋
本	藤	部	和	野	久	田	本	本
い	勝	つ	和	く	保	定	ふ	ふ
ね	勝	ね	田	に	寿	一	よ	よ
(91)	(91)	(91)	(91)	(91)	(90)	(90)	(90)	(90)

寿 八郷町 長寿者番付

すもうの番付にならない、九月一日現在（年齢は九月十五日現在）で町内の上位六十六名の高齢者の方で「長寿者番付」をつくりました。（敬称略）



## 生協が生産者と交流会

八郷農協が東京の消費者グループ＝東都生協と産地直送に取り組み、2年目を迎えました。契約品目も鶏卵や米、きゅうりなど12品目に増え、秋からは、さらに7品目が追加される予定です。

8月21・22日には、東都生協の消費者が当町を訪れ、「有害な農薬を使わない、新鮮な野菜が食べたい」という生協の人たちと、生産者の話し合いが行われました。(写真)

農産物の新しい販路の開拓で、町の農業も新しい方向が少しずつ見えつつあるようです。



## 青年部の“幸水”24点を審査

町の梨連合会青年部による果実品評会が、8月22日、役場で開かれ、箱詰めされた“幸水”24点が、糖度や形、色、つぶ揃えなどを競いました。

この品評会は、「自分たちも早く、町を代表するりっぱな梨を作りたい」と、青年部が毎年開いているものです。

▶町長賞 伊藤勇(園部選果場) ▶石岡地区農業改良普及所長賞 鈴木政一(同) ▶町農業委員長賞 花和清治(同) ▶八郷農協組合長賞 木村昌司(小幡選果場) ▶町梨連合会長賞 飯塚潔(園部選果場) 萩原一郎(中央選果場)

## 男子バレーなど全国大会出場

茨城県青年大会が、8月22日と23日の両日、笠松運動公園と県武道館で開かれました。

町からは、先きに行われた郡体育大会で代表に選ばれた男子バレーボール、柔道、女子バスケットボール、卓球、陸上など合わせて47人が出場しました。

結果は、男子バレーボールに出場した八郷クラブと陸上三種競技に出場した永瀬弘美(宇治会)さんがみごと優勝。また、陸上800メートルに出場した磯山佳子(浦須)さんも健闘し2位に入りました。

なお、優勝した八郷クラブと永瀬さんは、11月6日から東京の国立競技場で開催される全国青年大会に出場することになっています。



## 柿中福祉クラブが奉仕作業

8月26日、柿岡保育所に柿岡中学校「福祉クラブ」の生徒たち32名が訪れ、庭の排水溝のどろあげや草刈りなど、労力奉仕に汗を流しました。

同クラブは、「みんなの役に立つことをしよう」と作られたもので、毎月一回、柿岡商店街でゴミ拾いを行うなど、奉仕活動が続けられています。

今回の奉仕作業は、夏休みの活動の一つとして行われたもので、労力奉仕のあとは子どもたちとゲームなどをして、楽しいひとときを過ごしました。





## 社教のひろば



八月から、総合運動公園で行われました。  
男子はソフトボール、女子はバレーボールに分かれて熱戦を繰り広げました。大会は町内小学校単位に十一チーム、

### 子ども会 球技大会

## 健全な心身の

## 発達を目指して

第三十三回子ども会球技大会が炎天下の八月九日(日)午前八時から、総合運動公園で行われました。

三百六十一名が参加し、早朝練習や夕方の練習などで鍛えた体力や技を、各チームとも存分に発揮しました。

バレーボールは、今年度から九人制から六人制へ変更になり、小学生ではどうか、といった懸念もありましたが、そんな心配もなく、すばらしいプレーで、応援団や観客を興奮させました。

スポーツ活動は集団で協力し、その活動を通して一人ひとりの持っている力を確かめたり、挑戦したりする要素があり、子どもたちの興味や関心を引きつける活動でもあります。ルール尊重や協調、忍耐の精神は団体活動を進める上で役立ち、やがて友達どうしの友情や団結を高め、奉仕の心を養うものになります。

ようでした。しかし、暑さにめげず、最後まで勝敗をあきらめないで白球を追うことは、心身ともに発育が

このようにスポーツ活動は、子ども会活動の中で大きな役割を果たすものであり、子どもの健全な心身の発達を図る上からも大切なことといえます。なお、今大会の成績は次のとおりです。

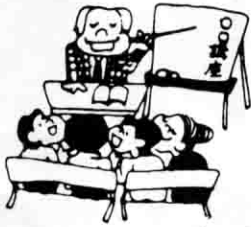
優勝 柿岡地区子ども会  
準優勝 小幡地区子ども会

三位 小桜地区子ども会  
バレーボールの部  
優勝 園部地区子ども会  
準優勝 芦穂地区子ども会  
三位 柿岡地区子ども会



みなの手できれいな山に  
筑波山美化大会  
筑波山を皆さんの手できれいに美しくするため、あなたも友達や家族と誘い合せ、ぜひご参加ください。  
○期日 十月十八日(日)、雨天の場合は中止  
○場所 つつじヶ丘山頂  
○集合 中央公民館午前八時  
○申込期限 十月十四日(水)までに中央公民館(☎三二六二六二)へ  
○持参品 昼食、軍手

## 紙上講座



豊かな子の育成④

### 母親

子づれの来客があった。子が立ったままであいさつすると、すかさず母親は「座敷のあいさつは座って行うのですよ」と注意した。すばらしい教育である。

今回中国に旅行し、初めて接する外国人に、豊かな表情でハキハキ答える子等に感心した。母親は笑顔で見守るだけである。それはわが子に対する自信が裏付けされ心配もないようにさえ感じられた。

今の子は、あいさつができない、考えていることや思っていることを態度で示す表現力に欠けると言われる。電話の応対、あいさつなど他人との接し方は、経験と指導が必要である。「できない」のではなく、経験不足やしつけを受けないことが不安となって自信をもって行動できないのである。日常のマナーは母親の役割りである。子がこの世で最初に体験する他者は、母親であるからだ。子が自信をもって行動できるよう常に体験させ指導することが母親の務めである。「子を見ると母親がわかる」と言われるのもそのゆえんである。

—飯島照雄社教指導員—



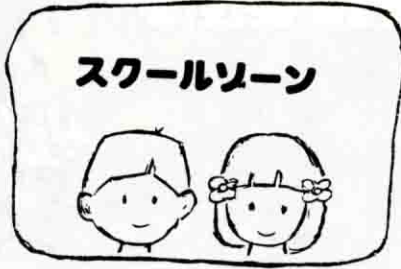
わたしのおじいちゃん

そのべ小二年 くぼ田りょう子

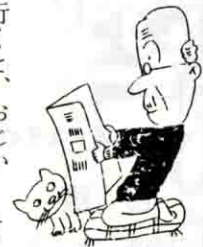
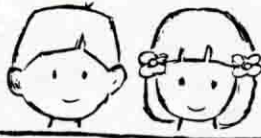
わたしのおじいちゃんは、  
ことし七十一さいで、とって  
も元気です。

わたしのおじいちゃんは、  
とってもやさしいです。わた  
しのこわれたじてん車やおと  
うのおもちゃを、すぐなお  
してくれます。なおしもの  
めいじんです。

それに、何でもかってくれ  
ます。わたしとおじいちゃん  
とおとうとと三人で、石おか

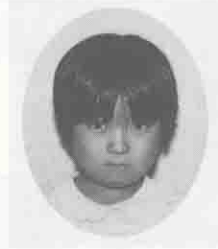


スクールゾーン



にかいものに行くと、おじい  
ちゃんは、「りょう子、どれ  
がほしい。」とやさしくいつて  
くれます。どんなにたかいい  
でも、わたしが「これがほ  
しい。」というとすぐかってく  
れます。三年生になったら、  
黄色いじてん車を買ってもら  
うやくそくをしています。

こんなにやさしいおじい  
ちゃんだけれど、わたしは、と  
きどきけんかをしてしまいま  
す。わたしがわるいのに、す  
なおに「ごめんさい」が言  
えないからです。いつもおか  
あさんに大きな声でおこられ  
て、けんかがおわりになりま  
す。



おじいちゃんの  
すきなことは、め  
じろのせわをする  
ことです。せわを  
するのはたいへん  
そうですが、めじろをせわ  
しているときのおじいちゃん  
は、とってもうれしそう  
です。

わたしは、小さいときに、  
おじいちゃんめじろのえ  
さづくりを手つだつたそう  
です。すりばちでえさをま  
せているときに、すこしえ  
さをなめて「チイチイ」と  
いっておじいちゃんとおば  
あちゃんをわらわせたそう  
です。

今は、もうおばあちゃんが  
いないので、めじろが一ば  
んのともだちなのかもしれ  
ません。

わたしは、ときどきけん  
かすることがあるけれど、  
やさしいおじいちゃんが  
すきです。「けいろうの日」  
には、たくさんかたをたた  
いてあげようとおもって  
います。

わたしは、ときどきけん  
かすることがあるけれど、  
やさしいおじいちゃんが  
すきです。「けいろうの日」  
には、たくさんかたをたた  
いてあげようとおもって  
います。



仕事の合い間に運動を

に疲れています。  
(イ)目をふさぎ—手のひらで目  
をふさぎ、光が入らないよう  
三十秒間休ませます。  
(ロ)ウイंक—力を入れて交  
互に、あるいは両目を一緒に  
閉じたり、開けたりしてくだ  
さい。

(ハ)指圧—こめかみを強く親  
指で押し、他の指で額や頭部  
を押します。眼球の上下、左  
右運動も。

(ニ)遠くを見る—首を動かさ  
ず、目を上から横、下、横、  
上と遠くの風景や建物などを  
見ながら動かしします。

(2) 静的筋力トレーニング  
一日一回、いすに座り、全  
身に力を入れ、筋肉がぶるぶ  
る震えるくらいに全力を出し、  
六秒から九秒間頑張ります。

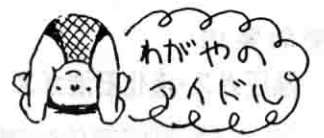
(3) 屈伸運動  
台所の調理台や机を利用し  
て、背中伸ばしやひざの曲げ  
伸ばし、体ひねりなどを行  
います。

頭が疲れたら体を使えと言  
われているように、じょうず  
に時間を使い、気分転換を

最近、成人病になる年齢  
がだんだん早まってきていま  
す。人間の体は二十歳を過ぎ  
ると、老化するばかりと言わ  
れています。栄養、運動、休  
養の三つの輪をバランスよく  
保ち、成人病にならないよう  
に生活の注意を守っていき  
たいものです。

三つの輪の一つ、運動は、  
いろいろな形で行われていま  
すが、運動をしたいが忙しく  
て時間がないという人のため  
に、仕事の合い間にできる簡  
単な体操を紹介します。

(1) 目の体操  
目は、外界の刺激をまともに  
受けるお人好しの器官です。  
最も疲れやすく、疲れたと  
思ったときは、実際それ以上



のじら かずき 野村 一貴ちゃん (鯨岡)

父 明さん 母 博子さん  
昭和60年6月27日生まれ (長男)  
**家族からの一言** 男の子のせいか機械いじりが好きで、一日中トラクターに乗って遊んでいます。弟をかawaiiがったり、動物も大好きで、ちょっぴりやさしい一面も見せてくれます。信念を持ち、人をおおらかな愛情で包み込むようなスケールの大きい人に育ってほしいと思います。



浦須 磯山 茂一さん (37)  
総子さん (32)

今月は、結婚十二年という浦須の磯山茂一さん、総子さんをお訪ねしました。

——結婚されてから今までを振り返ってみていかがですか。  
総子 子どもたち二人が、元気で大きくなってくれたことが一番ですね。

——お子さんから見ると、どんなお父さんお母さんですか。  
総子 どちらも男の子です。で、やはりお父さんがいいみたいです。私は、いろいろ言いますから、お母さんはうるさいと思ってるんじゃないですか。

浦須 ようが、物事、何をやるにもきちんとしていないと気が済まないみたいです。  
総子 お父さんは、やさしいです。ついでに私がいろいろ言ってしまうんです。  
——これから、どんな家庭を望みますか。  
茂一 健康、それと子どもが忍耐力のある子どもに育ってほしいと思います。  
総子 子どもも中学生になると、いろいろ問題も多いという話聞きますので、なんでも話し合える家庭にしていきたいと思えます。

——茂一さんは勤めているそ



うですが、農業の方は？  
茂一 休みを利用しての兼業農家ですが、農業も減反とか厳しい状況ですね。畑作でも、もっと高収入の作物でもあれば専業でやりたいとも思いますが、しばらくは今のままで行くほかありません。  
——ぎょうは、どうもありがとうございました。次のご夫婦を紹介ください。  
茂一 戸の内の白田正良さん、幸子さんを紹介します。

やさし文芸



短歌

外孫の歩き初めたと電話あり妻樂しげに微笑して聞き  
東成井 小池 亀太郎  
真夏日を精一杯に働いて晩酌のビールに疲れ忘るる  
東成井 大和田 利  
一日の仕事終れば蝸の声ききながら歛洗ふなり  
中戸 吉田 とし

俳句

亡父の句を読んで偲ぶや盆の月  
東山崎 荒井 吉夫  
孫入学手持無沙汰に犬を飼い  
部原 鈴木 芳子  
盆栽のはじめてなりし通草かな  
東成井 石井 好三

俚謡

帰省する度姿も顔も婆に似て来た可愛い孫女  
東成井 石井 好三  
流すばんぼり水面の灯り送る想いに手を合す  
真家 長谷川 雅吾  
自由減反又豊作で黄金波打つ瑞穂国  
東成井 小池 亀太郎

◎ありがとう

- 園部保育所へ梨十キログラム 詰め五箱
- 八郷農協園部梨選果場
- 林保育所へ梨十キログラム 詰め三箱

根小屋 矢口 寛







## 復活した八郷駅伝

申込受付 10/20 マデ

までとする  
▼申込み先  
町教育委員  
会社会教育

20年ぶりに復活となった八郷駅伝。11月29日の大会の前に、着々と準備が進められています。大会要項の詳細等も決まりましたのでお知らせします。

課(☎3-6262)

▼申込み締切 10月20日

▼参加料 1チーム一般3千円、中高生2千円

※7月号に掲載した内容が一部変更になっています。

## 受験案内

### 高圧ガス・液化石油ガス

高圧ガス製造保安責任者試験、高圧ガス販売主任者試験、液化石油ガス設備士試験が行われます。

▶試験日 昭和62年11月29日

▶試験場所 高圧ガス販売主任者及び液化石油ガス設備士試験＝茨城大学(水戸市文京2丁目1の1) 高圧ガス製造保安責任者試験＝県立水戸工業高等学校(水戸市元吉田町1011)

▶願書受付期間 9月21日～9月30日

▶申込み先 (社)茨城県高圧ガス保安協会(〒310水戸市桜川2の2の35茨城県産業会館)

▶申込用紙請求先及び問い合わせ先 (社)茨城県高圧ガス保安協会(☎0292⑤3261)

## 就業構造基本

### 調査にご協力を

柿岡北町、吉生上根、野田下三郷、柴間、下林の5つの集落を対象に、10月1日現在で就業構造基本調査が行われます。

この調査は、皆さんの就業の実態を調査し、国や地方の雇用対策など行政に関する重要な資料を作成するために実施されるものです。

抽出された5つの集落の家庭には、9月下旬に調査員がお伺いしますので、ご協力をお願いします。

### 八郷町の火災・救急出動件数

		8月中	62年累計
火災	建物	0件	9件
	野野	0	4
	その他	0	0
	計	0	13
救急	急病	15件	159件
	交通	14	87
	その他	12	78
	計	41	324

▼種別 一般男子の部、中学生男子の部、高校生男子の部、一般女子の部、中学生女子の部、高校生女子の部

▼参加資格 町内に在住または勤務している方

▼チーム編成 1チーム10名

## 今月の納税

9月	国民年金	9月分
10月	町県民税	第3期
	国保税	第4期

## 行政と心配ごと相談

行政相談週間の10/15日に

10月11日から秋の行政相談週間が始まります。この相談週間は、行政監察事務所や行政相談委員が、日ごろ実施している行政相談の仕事に皆さんに知っていただき、利用していただくために設けられたものです。

相談の範囲は、国の行政機関の業務、地方公共団体等が国から委任または補助を受けて行っている業務のほか、公社、公団、公庫、事業団など特殊法人の業務に対する苦情や要望です。町では、期間中の10月15日に「行政」と「心配ごと」の合同相談所が、次のとおり開設されます。

### ご存じですか

#### 検察審査会

検察審査会は、検察官が事件を起訴しなかったこと(不起訴処分)のよしあしを審査する仕事をしており、検察官がした不起訴処分について不満の方や、検察審査会についてもっと知りたい方は、お気軽にご相談ください。費用は一切無料で、秘密は

固く守られます。

▼土浦検察審査会事務局(土浦市中央1の13の12、裁判所内、☎土浦②4347)

### 訂正

先月号四ページに掲載の「国税率七年ぶりに改正」の文中、繰入金が一千百三十五万七千円となっていましたが一億一千三百七十一万七千円の誤りでした。

▼常設相談所 茨城行政監察事務所(水戸市北見町1の11、水戸合同庁舎内、☎0292⑤1100)