

●シリーズ 働くひと (5)

自然のなかに窯を築く

## 陶芸家

田中勝利さん  
(菖蒲沢・49歳)

「青年海外協力隊として出発する際、同期に八郷の方がいたので、八郷出身でない私も送別会に招かれ、暖かく接してもらいました。それに感激して、思わず「八郷で焼き物をやります」と宣言しました。それがきっかけで八郷に住んで二年になります。住んでみて八

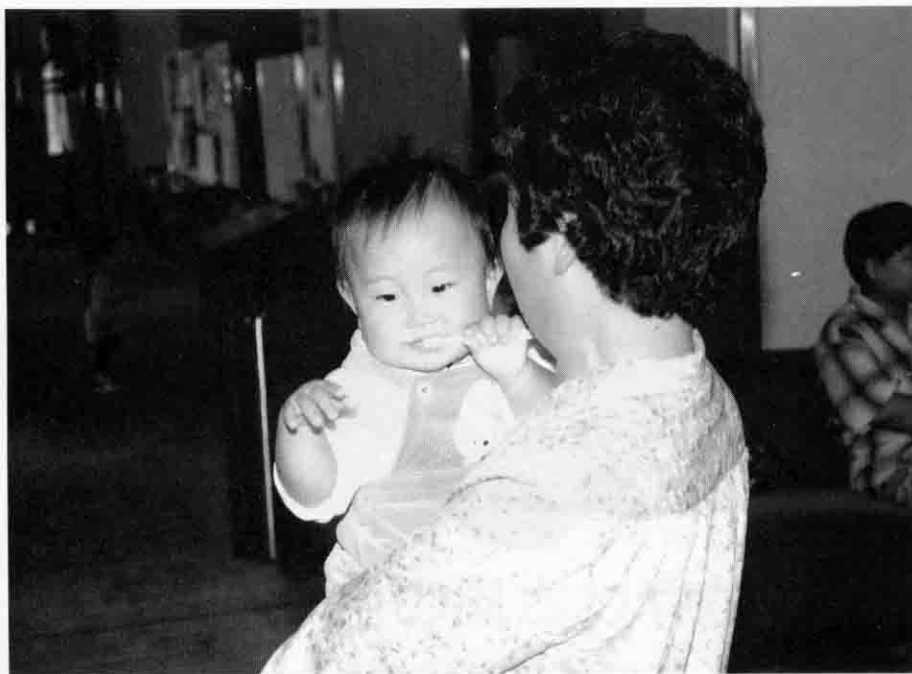
郷はますます良い所だと感じています」と話す田中さんは菖蒲沢に窯を築いて陶芸を営んでいます。田中さんは水戸市に生まれ、大学を卒業後、役所に勤めたのですが退職し、愛知県瀬戸で陶芸を学びました。その後青年海外協力隊隊員としてフィリピンへ行って

からメキシコの陶磁器学校で陶芸を七年間教えました。「八郷は益子や笠間近く、焼き物売ったり、原料を仕入れるのに便利です。東京に近くてこれだけ自然環境が良い所はあまりないので……。この自然を大事にしたい」と田中さんは語ります。



# みんなで助けあう国保

## 10月1日から一部改正に



国保は、家族の健康としあわせをまもる相互扶助の制度です。(1歳児健診)

健康保険法等の一部の法律が改正され、十月一日から国民健康保険が次のように変わりました。

今回の改正の主なポイントは、二十一世紀の本格的な高齢化時代を迎えるにあたって、すべての国民に質の高い医療を確保することも、国民の負担が過大なものにならないように、医療費財源を効率的に運用し、医療費の適正化を図ることにあるとされています。このため、診療を受けるときの医療費の三割負担(退職者制度適用二割負担)、高額療養費の支給基準等の変更はありません。

### 入院時の食事代の一部患者負担

入院時の食事代について、十月一日から医療費とは別に負担していただくこととなります。

負担額は次のとおりです。(妻患  
なお、市町村民税非課税世帯に  
ついては、食事代の一部負担額が  
減額されますので、医療保険の保  
険者(八郷町)の発行する「標準  
負担額減額認定証」と被保険者証

等)に添えて医療機関の窓口へ提出  
することにより減額が受けられま  
す。この認定証は、役場(国保年  
金課)で交付いたしますので、健  
康保険証と認印をお持ちの上、申  
請してください。

また、「老人医療の入院時一部  
負担金減額認定証」をお持ちの方  
は、申請する必要はありません。

### 入院中の食事代の一部 患者負担 (平成6年10月から 8年9月まで)

- ①一般の人..... 1日 600円
- ②市町村民税非課税世帯等の人... 1日 450円
- ③市町村民税非課税世帯等の人で  
4か月(90日を超える)以上入院  
している場合  
入院4か月以降..... 1日 300円
- ④市町村民税非課税世帯等の老齢  
福祉年金受給権者..... 1日 200円

※これら食事代の一部負担金は、高額療養費を算定する場合の自己負担額には入りません。

### 出産育児一時金の支給

国民健康保険の被保険者が出産

になりました。

した場合に、助産費と育児手当金  
が支給されていましたが、十月一  
日から一児につき一律三十万円の  
出産育児一時金が支給されること

になりました。  
詳しいことは、役場国保年金課  
〔国民健康保険係内線一六三、医  
療福祉係(老人保健)内線一六四〕  
までお問い合わせください。

# 在宅医療の推進

これまで、療養の場として医療機関が中心となってきましたが、国民の疾病構造が感染症中心から成人病中心へと変化する中、住み慣れた家庭で長期の療養生活を送る方が増えてきました。

それらに因應するため、医師や看護婦のほか保健婦、理学療養士、作業療養士などのスタッフが家庭を訪れて在宅医療を支援し、在宅で安心して療養を受けられるように法律、制度の改正が行われました。

- ◎ 在宅医療を法律上明確に位置付。いままで寝たきり老人などに
- ◎ 在宅医療を法律上明確に位置付。いままで寝たきり老人などに

# 付き添い看護婦の解消

現在、基準看護の指定を受けていない病院に入院して、付き添いが必要となった時に、患者が自分で病院外から付き添い婦を頼む場合、付き添い料は患者が自分で支払い、あとで国民健康保険から払い戻しを受けることになりました。実際に患者が支払う付き添い料と国民健康保険から払い戻される額との差は大きく、ときに十万円を

◎ 在宅医療を推進するための診療報酬を改善。

- ※ 訪問看護ステーションとは、地方自治体、医療法人、社会福祉法人などが指定を受けて行います。老人保健法の老人訪問看護事業者の指定を受けた人は、健康保険法等の訪問看護事業者の指定を受けたものとみなされます。

# 国保制度をよさくする国保税

国民健康保険税は、毎年八月に確定します。保険税は、その年に

超すようなこともあり、その差額がすべて患者の負担となっていました。今回、法律や制度を改正し、病院の看護、介護体制を充実させ、原則として平成七年度末までには、現在のようないくつかの看護は解消し、入院時の看護・介護は、医療機関が提供すべきものであることを明確にすることになっています。

# いろいろな国保制度

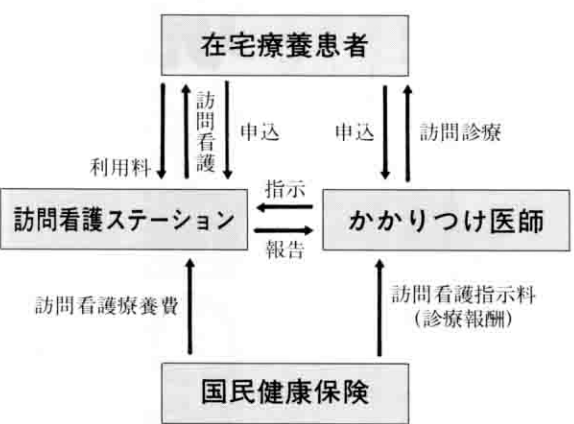
○ 高額療養費制度  
同じ人が同じ医療機関にかかり自己負担が六万三千円（住民税非課税世帯は三万五千四百円）を超えた場合、その超えた分が後で支給されます。

(例)

1か月の医療費が50万円かかったとき		
8万7,000円	6万3,000円	35万円
3割の自己負担		7割
総医療費		

※ この場合8万7,000円が国保から払い戻されます。

# 訪問看護事業のしくみ



子測される医療費から、国・県の補助金と皆さんが負担される金額を差し引いた額を、所得割、資産割、均等割、平等割で算出した額の合計額で決められます。なお、課税限度額は五十万円です。国保税は、国保制度

## 国保の税率

所得割	被保険者の所得に応じて算出	7.50/100
資産割	固定資産税に応じて算出	36/100
均等割	被保険者1人について	10,000円
平等割	一世帯について	12,000円



健やかな成長をみんなで見まもってあげたい

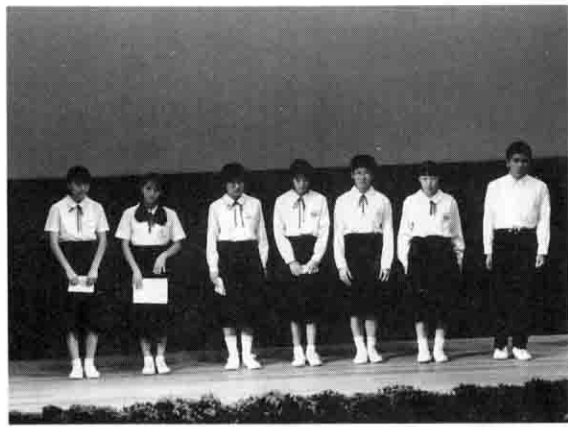
- 退職者医療制度  
七十歳未満の国保の加入者で、厚生年金や各種共済組合から老齢年金、または通算老齢(退職)年金を受けている方で、年金加入期間が二十年以上もしくは四十歳以後の期間が十年以上ある方及びその扶養家族が対象となります。
- 老人保健制度  
国保の加入者が七十歳以上(寝たきりなどのお年寄りには六十五歳以上)の方は、この制度で医療が受けられます。

# 環境保護の輪を広げよう

九月二十四日、石岡市民会館において、石岡青年会議所、石岡市花と緑の街づくり懇談会の主催による、第五回くらしと環境シンポジウムが開催されました。

今回は、身近になくらしの中で環境問題を取り上げ、一人ひとりがどのように対応したらよいかを考え、さらに、地球環境全体を考える芽を育てることを目指して行われました。

シンポジウムは、第一部が事例



発表をした柿岡中学校の皆さん

八郷町の代表校として参加した柿岡中学校から渡辺絵美さん、阿彦恵さん、岡崎てる美さん、舟橋有紀子さん、谷仲百合子さん、中島直子さん、田中聡さん(全員三年生)の七人が、「八郷町の自然を見つめて」というテーマで発表を行いました。発表の概要は、次のようなものでした。

最初に、美しい八郷町の自然を皆さんに知ってもらうために、ヒメハ

## 全校生徒で自然活動

発表、第二部では、作家の立松和平さんによる「水の命、命の水」と題した基調講演がありました。

事例発表では、石岡市、小川町、玉里村、出島村、八郷町、千代田町から、それぞれの代表中学校の発表、また、一般の部として、コープ「あい」の村田季美枝さんが発表を行いました。



通学路のクリーン作戦

ルゼミの生息やブナの自然林の存在を紹介、豊かな自然環境を強調しました。続いて、町の上空に見られる雲を観察した様子など、スライドを使って説明しました。

さらに、美しい自然環境を守って行くために、全校生徒が取り組んでいる自然活動について紹介しました。

この活動は、①通学路クリーン作戦、②空き缶のリサイクル運動

③一人一鉢運動などで自分たちが大人になったときのために、今から美しい環境を守る心を育てようという、実践活動の模様が紹介されました。こうした活動は、道路や川の中に空き缶などが投げ捨てられている現状を見て、身近なことから、何ができるのか生徒の皆さんが話し合っており、始められたもので、全校生が協力して進めているということでした。

## 環境教育の研究

柿岡中学校は、平成五年度から茨城県教育委員会の指定を受け、環境教育教材開発研究推進校として、研究に取り組んで来ました。

環境問題が、大きく取り上げられて今日、学校教育の教科の中で、環境に対する意識や感性を高めることへの研究、実践活動が



一人一鉢運動花が咲くのが楽しみです

## 鈴木助役が退任

八郷町助役に在職していらした鈴木修照さん(80)が、九月三十日付で退任されました。

鈴木さんは、平成三年十二月三日助役に就任、二年十か月にわたり、町長を補佐して町政発展に尽くされました。

健康上の都合による退任ということで、惜しまれますが、今後のご健勝をお祈りします。

展開されてきました。環境シンポジウムへは、そうした活動の発表の場として参加してきました。

中学生の若い皆さんが、環境問題を真剣に捉え、環境を守る心を育む活動は、将来的に、地球環境保護という広い問題に向かって、大きな原動力となることが期待されます。

# 健康づくりに楽しい一日 町民スポーツフェスティバル

10月2日開催されました



◀ グラウンドゴルフ  
指導を受けていざショット



▲ ターゲット・バードゴルフ

若い人からお年寄りまで幅広く楽しめます

▼ 魚のつかみ取り

一日の最後に行われた魚のつかみ取り、種類はコイやナマズ。追うほうも追われるほうも最後はヘトヘト、ついにつかまりました。



生涯スポーツがさ  
かんになつてきてい  
ますが、ターゲット  
バードゴルフやグラ  
ウンドゴルフなどは  
若い人からお年寄り  
まで、手軽に楽しめ  
る競技です。スポー  
ツフェスティバルは、  
各種の競技を体験し  
ながら、体力づくり、

楽しい競技がいろいろ

健康づくりのための機会として、  
多くの方の参加が望まれます。  
来年はぜひ参加してみてください。



▲ 綱引き大会 出た！ おかあさんのパワー

▶ ソフトバレー ボールが大  
きくやわらか。四人制で行います。



# 住んでよかったと言えるまちへ

町では、皆さんの声を町政に反映させるための事業として、まちづくり対話教室を行っています。

九月六日に行われた同教室には二十七名の参加者があり、広範にわたって町政への提言や質問がありました。

参加者の皆さんは、午前中フラワーパークにおいて町長から町政についての概要説明を受け、その後話し合いを行いました。午後からは、町の文化財の見学などを行いました。皆さんからのご質問やご提言のあらましを紹介します。

## 生ゴミ処理にEM菌の利用

**Q** 日立市などでは、EM菌という発酵剤を使い、生ゴミを堆肥化させるといふ方法でゴミの減量化を進めています。町では、この方法は進めていないのでしょうか。堆肥は有機肥料として、野菜作りなどへ利用できますので、よい方法だと思います。

**A** 町では、現在コンポストの利用を進めているのですが、EM菌というものがどういふものかは承知していません。生活環境課ではそのような方法があることを承知しているのか、また、生ゴミ処理の方法として進めているのか確認



フラワーパークで行われた話し合い

します。生ゴミ処理についての貴重なご提言ですので、有効なものであれば、検討して行くようにしたいと思います。

**Q** 私の家でのゴミ処理についてですが、不燃物だけ集積所へ出して、燃えるゴミは自家焼却、生ゴミは畑へうない込んでいます。自家で処理できるものは出さないようにすることで、ゴミの減量化ができると思います。

**A** 排水の処理については、将来的に支障が出てきますので、下水道の整備はぜひ推進をお願いします。

**A** ゴミ処理に費やす経費は大きいものがあります。その経費を削減すれば、なかの事業へ財源を回すこともできます。今後ともゴミの減量化にはご協力をお願いいたします。

## 総合病院をつくる構想はありますか

**Q** 園部に住んでいますが、バスの便が悪く、石岡へのバスは一日二、三回程度です。これから便利になる見込みはあるのでしょうか。また、現在石岡の病院へ通院しているのですが、町に総合病院をつくる考えはないのですか。

**A** 町内の路線には、関鉄とJRのバス路線があります。現在小見から羽鳥へのJRバス路線のよう廃止になるといふことで、地元から存続の陳情が出ているという状況もあります。利用者が少ないというのが現実の問題で、どの路線も厳しい状況にあります。

総合病院については、町でつくるといふことは困難です。石岡医師会病院がその役割を果たすものとして、町で負担金を出していません。医師会病院などの利用をお願いいたします。なお、医師会病院では、町で補助を出している一日人間ドックが受けられます。詳しくは、保健室のほうへ問い合わせをお願いします。

## 特別養護老人ホーム建設は具体化

**Q** 高齢者の福祉問題についてお聞きします。町では、保健センターの建設を進めているということですが、特別養護老人ホームの建設はどうなっているのでしょうか。計画が具体化し、国・県の補助などが決まったという話がありました。最近、厚生省の補助が先送りされるといふ情報を耳にしました。全国には入所を待っている老人が五万人ぐらいいますので、こうした施設の必要性は大きいと思います。

**A** また、ひとり暮らしの老人への昼食の提供については、たいへん



善光寺楼門の修理状況見学

喜ばれていますので、続けていただきたいと思います。なお、一人当たりの予算が六〇〇円ということでしたが、いづらか増額を考えていただければありがたいと思います。

**A** 特別養護老人ホームは、江畑先生からの設置申請は、県の認可が下りて、具体化はしています。町で設置するということは、財政的に困難ですので、民間の力を借り第三セクター方式で進め、町が補助をして行くという方向で考えています。

昼食の提供につきましては、ボランティアの皆さんの協力が大きいものと感謝しています。予算の増額につきましては、予算編成に当たって十分配慮したいと考えています。

**Q** 英語指導助手のカーターさんについてですが、休みの日などに自宅へ招待して交流をはかるようなことはできないでしょうか。  
海外勤務していた関係で英会話ができますので、悩みなどでもあれば聞いてあげられると思います。  
**A** ありがたいお話に感謝します。さっそくカーターさんにお伝えし意向を聞いてみます。



ひとり暮らしのお年寄りへ温かい昼食を届けました

## 農業後継者の結婚対策

**Q** 八郷町は、農業を主体として町の発展を目指していますが、いま農家が困っているのは、後継者の結婚問題です。適齢を過ぎて結婚していない方が三百人ぐらいいると聞いています。農家それぞれの将来に明るい見通しかなければ、町の農業の発展はないと思います。そうしたことから、町はどのような対策を進めているのですか。  
**A** 夢の持てる農業へということを進めているなかで、後継者の結婚対策につきましては、現実的に深刻な問題です。町としましては、

結婚相談員さんに協力いただき、町内外へ連絡を取りながら、手を尽くしているところです。  
また、仲人をしてくださった方への謝礼を五万円に引き上げました。お金の問題ではないでしょうが、町としても真剣な姿勢でいることをご理解ください。皆さんの中でも、ぜひ紹介いただける方がいましたら、よろしくお願いいたします。

## 図書館や蔵書の整備を

**Q** 町には、中央公民館に図書室がありますが、図書館がなく、蔵書が少なくと思います。これらの整備をお願いします。また、中央公民館は、日曜日が開館していないと、学生や勤めている方は利用できません。日曜日の利用はできないのでしょうか。  
**A** 新庁舎への移転にともなって現在の役場庁舎跡地の利用を検討しているところです。その中では図書館としての利用も要望の一つとして上がっています。これからいろいろな意見を伺いながら、検討を進めて行きたいと考えています。  
また、蔵書については、確かに多いとは言えません。これから、図書購入についての予算の増額な

ども考慮して行きたいと思います。なお、中央公民館の休日の利用は、現在当館を置いていきますので、可能となっています。

## 柿岡から神影へつながる道路計画

**Q** 柿岡から神影までつながる道路整備の計画は、どのようなになっていますか。これがつなげれば、町発展にたいへん有効なものになると思います。  
**A** 現在、飯塚・山崎線の整備を進めています。これは、七年度完

了を目指しています。山崎から真家を通って、岩間地内の国道三五五線のT字路へつなぐ道路は、現在岩間町と協力して県へ陳情しているところです。また、神影の三五五号線の先を改良工事していますが、三五五号線が行在所で弧線橋になりますので、現在はまだはつながりません。弧線橋を降りたところへつなげるよう、工事を進めています。

**Q** まちづくり体系のなかの、自然保護と緑化については、どのようなことを進めているのですか。  
**A** フラワーロードづくりという事業で、小中学生や老人会の皆さんの協力を得て、道路や町の余剰地などへ草花の植栽をし、潤いのある花のまちをPRしようと進めてきました。

## 沿道へフラワーロードづくりで植栽

また、自然保護としましては、当町は地形的に山間の道路脇などへの粗大ゴミの不法投棄などが後を絶ちません。そうしたことをなくしたり、産業廃棄物の投棄を監視したりする監視員、また、河川の水質汚染を監視する監視員制度を設け、環境保護に努めています。

# シリーズ 元気はつらつわれらの先生 (5)

## 貴重な提言「宿題に工夫を」

今月は瓦会小学校六年生担任の川井均先生をたずねました。



川井 均先生

川井先生は、地元柿岡の出身、

瓦会小学校に赴任して七年目です。小さいころは、パイロットにあこがれていたそうです。先生になろうと考えたのは大学生の時、教育実習の機会に、子どもたちじかに接して、「これが一生の仕事」と先生への道を決めたそうです。

先生は、スキーやゴルフが趣味で、冬はもっぱらスキーを楽しんでいるとか。

瓦会小学校では、子ども会やスポーツ少年団などの活動にも、父母の皆さんに協力して熱心に取り組んでいます。とりわけ川井先生は昨年までバレーボールの監督をつとめ、熱心に子どもたちを指導してきました。今年、監督は父母

の皆さんへお願いして、コーチをしているそうです。先生によれば「学校を離れた幅広い活動の中から子どもたちのいろいろな面を見い出せるよさがありこれからも力を入れて行きたい」と話していました。さらに教育に当たっては、

なっている道路の整備や信号機の設置などを進めて欲しい」と話していました。  
**Q** 児童の皆さんへインタビューしてみましたので紹介します。  
**Q** 先生のどんなところが好きですか。

**A** 子どもたちの球技なども一生懸命面倒を見てくれるなど授業を離れたところでのふれあいも大切にしてくれます。  
**Q** 先生はどんなところが厳しいですか。

**A** やらなければならぬ事はしつかりやるということ。宿題などについては自主性を尊重しています。

**Q** 先生について楽しい話などありますか。  
**A** 授業の途中で別な話になって終わってしまうことがあります。それは、みんなの話のペースに引き込まれて脱線すると元に戻らなくなってしまうのです。

**Q** 先生へのお願いは。  
**A** 調べたり、研究したりするよさな宿題を少な目に。



瓦会小学校6年生の皆さん

## 町長の日記帳から



熱い思いと期待に感銘

九月の主な動向はつぎのとおりです。

二日(金)茨城県戦没者追悼式

六日(火)まちづくり対話教室

七日(水)総合計画審議会

九日(金)小桜小学校校舎竣工式

十一日(日)町内中学校運動会

十二日(月)種豚連合会総会

十三日(火)百歳達成者(植木こうさん)への記念品贈呈

十四日(水)二十二日(木)議会第三回定例会

十六日(金)生涯学習推進協議会

十八日(日)町内小学校運動会

二十四日(土)橋本昌茨城県知事との懇談会

二十六日(月)職員研修町長講話

二十七日(火)行政懇談会(柿岡)

二十八日(水)行政懇談会(小幡)

湖北環境衛生組合管理者会議、農業委員新治郡協議会ソフトボール大会

二十九日(木)行政懇談会(芦穂)

農振協議会、石岡台地土地改良区理事会

三十日(金)行政懇談会(恋瀬)、農道整備促進協議会土浦支部会

町長に就任以来続けてきた行政懇談会もこととして四回目になります。風雨が激しく悪天候の中でも、町政に関心のある熱心な方が参加されまして大きな収穫を上げることができました。

教育文化の向上、都市計画事業の推進、高齢者福祉の充実、主要生活道路の整備そして地元公共施設の建設などあらゆる角度からの卒直な話し合いが行われました。

ご意見、ご提言の内容は、すでに実現できるもの、中長期的展望の中で検討しなければならぬものなどさまざまですが、参加者から「魅力あふれるまちにしよう」、「もっと住みよまちに」といった熱い思いと私への期待が伝わってきました。

懇談会での話し合いを尊重しそれらを今後の町政運営に生かしながら、私の政治信条とする「清潔で住民本位の町づくり」に総力で取り組んでまいります。



# 骨粗鬆症

あなたの骨が

もろくなる

## 〔骨粗しょう症とは〕

体内のカルシウムが不足して、骨に鬆が入ったようにスカスカになり、骨がもろくなる病気で、骨折しやすくなります。特に高齢の女性がかかりやすくなっています。その原因は女性の方が男性に比べ骨が細く、出産や授乳でカルシウムを多量に消費するからです。また、無理なダイエットなどで十分なカルシウムをとらないことも、原因の一つです。

## 〔どんな症状なの？〕

- ①身長が低くなります。
- ②背中が丸くなり、腰が曲がってきます。
- ③背中や腰が痛くなり、ちよつとしたことで、骨折します。

## 〔骨粗しょう症の原因は〕

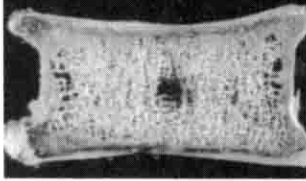
- カルシウム不足：カルシウムは骨の材料となります。
- 運動不足：運動は骨にカルシウムを蓄えます。
- ビタミンD不足：ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。
- 年齢：四十歳くらいから骨の量が減ってきます。
- 遺伝や体質：体重・体格などで異なります。
- 女性ホルモン：女性ホルモン（エストロゲン）が不足し骨の量が減り、閉経後骨粗しょう症が多くなります。

## 〔骨粗しょう症の予防は〕

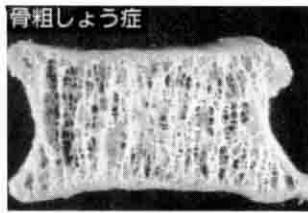
### ◎カルシウムの補給

カルシウムの多い食品を毎日とりましょう。  
カルシウムの多い食品：牛乳・プロセスチーズ・ヨーグルト・ま

ほぼ正常



骨粗しょう症



いわし・サクラエビ・わかさぎ・しらす干し・小松菜・切り干し大根・がんもどき・ひじき・豆腐・凍り豆腐など

### ◎運動不足解消

○自分に合ったペースで一日三十分以上、歩くようにしましょう。  
○軽い運動を毎日続けましょう。  
○なるべく野外で適度な運動をしましょう。

### ◎ビタミンD不足解消

○カルシウムの吸収をたすけるビタミンD（卵・しいたけ・いわしなどに多く含まれる）を取りましょう。

○太陽の紫外線がビタミンDを作るので、日光浴をしましょう。夏は木陰で三十分、冬は一日一時間ほど手や顔に日光を当てましょう。

\*

骨粗しょう症による骨折が寝たきりの原因の第三位となっています。また、腰痛や運動能力の低下などによって、高齢者の日常生活の活動範囲を狭めることにもつながります。

しかし、食生活や運動習慣といった日常生活に気を付ければ、防げる病気です。若いときから、予防を心がけましょう。

## 八郷ふれあいまつり

11月19・20日盛大に開催



一昨年の柿岡城まつり

第五回八郷ふれあいまつりが、十一月十九日（土）から二十日（日）にわたり、総合運動公園及び柿岡商店街を主会場に開催されます。もちろん、多彩な催しがいっぱいです。

ことは、主会場が総合運動公園になりますが、ふれあい歌の祭典は従来どおり中央公民館で行います。

恒例になっている農林産物品評会では、野菜、果樹、しいたけなどすぐれた物が出展され、即売会は毎年すごい売れ行きです。また、参加団体による様々な催し物や展示など楽しさ満載です。同時に開催される健康ま

つりでは、健康優良家庭の表彰や健康相談などを行います。自分の健康チェックを受けてみてはいかがでしょう。

そして、見逃せないのは柿岡城まつり。柿岡商店街が江戸時代の風景に様変わりします。その中を大名行列が練出し、家老やお姫様を率いてねり歩き、一代絵巻が繰り広げられます。

秋の一日、ご家族そろって、食べるものあり、見るものありの「八郷ふれあいまつり」に、ぜひお出かけください。  
なお、詳しい催し物のご案内は、後日チラシなどでお知らせいたします。

# グループ活動

④

## 公民館講座の仲間から結成

### やさと短歌研修会

「やさと短歌研修会」は郷短歌会の会員が集まって活動しています。十数年前に公民館講座で「短歌」を学んだ際、せっかくの機会だから続けようと思った会です。

主な活動場所は中央公民館で、毎月十日と二十八日の月二回、午前九時三十分から十二時まで研修会を開いています。活動の内容は毎回自分の



作品を提出し、吉田次郎先生に添削してもらい、それをもとに鈴木文緒先生を交えてみんなで批評します。また、大会は年に二回、春と秋に予定しています。

会員は現在十四名。会費は月千円ほどです。これから短歌を始めようと思う方や、一人でやっている疑問のある方など、ふるって参加してください。

◆代表者 川井明さん  
連絡先 八郷町柿岡二〇〇五  
☎四三二〇〇五五

## 体力に合わせた運動を

### 小幡ママさんバレーボール

バレーボールを通して、体力の維持と同じ地域に住む者同志の親睦を図ることを目的に活動しています。

現在二十代から五十代の幅広い年齢層の仲間が自分の体力に合わせて週一回練習しています。

活動場所は小幡小学校体育館で、毎週火曜日の午後八時から十時までが練習時間です。

会員数は二十三人で、小幡地区

在住の方でしたらどなたでも入会できます。会費は月千円です。生涯学習が叫ばれているおり、私たちチームは四十代は四十代の、五十代は五十代のバレーボールを楽しんでいます。また、六十歳、七十歳になっても体力に合わせた活動をして行きたいと考えています。

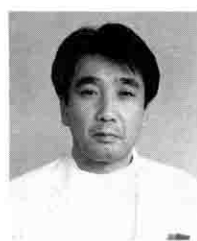
◆代表者 鬼沢マサ江さん  
連絡先 八郷町小幡三二八六  
☎四二一三三四四



# ●最近気になる病気

## ダンピング症候群

石岡市医師会病院  
内科 藤井 茂樹医師



ダンピング症候群とは聞き慣れない名前ですが、胃を切除した患者さんで、この症状で悩まされている人が多くいます。

胃は本来食べた物を貯留し消化、その後ゆっくり二時間位かけて腸へ少しずつ食物を送り出しています。ところが手術をして胃が小さくなっている人は、胃に食物が入っても十分消化作用を受けず、急激に(十五〜三十分で)食物は腸へ送り出されます。そのため食物の刺激によって腸の蠕動が亢進するため下痢が起きます。また、いきなり入ってきた大量の食物を消化するため様々な物質を分泌し、動悸、冷汗、腹部膨満感、血圧低下、失神など多彩な症状が出現します。(早期症候群)

また、食後三〜四時間経ちますと、今度は腸内の急激な消化吸収によって上昇した血糖値に反応して、膵臓からインスリンが大量に分泌され血糖値が急に低下します。そのため疲労感が強くなります。(晩期症候群)

この病態を治すには食事のとり方に注意することが基本です。まず、欠如した胃の代役を口で行いよく咀嚼し少しずつ食物を胃に入れること。また、ある程度消化された物をとるようにすること(このために半分あるいは完全消化態の食品が市販されています)。食事では固形物をまず口にし、その後汁物をとるようにすること。一回の食事を少なくして、午前十時と午後三時頃に完全消化された高カロリー食品をとるのも良い方法です。

胃切除後の患者さんは一般的に鉄分不足による貧血、カルシウム不足による骨粗鬆症が生じやすいので食事の工夫、ビタミン剤などの併用により栄養障害の予防に注意してください。

## わたしの手料理

ツナのボール揚げと  
蒸しナスの

肉あんかけ



食生活改善推進員 大塚 俊 (瓦谷)

材料〔ツナのボール揚げ〕ツナ缶1缶 ジャガイモ1個 玉ねぎ1個 卵1個 小麦粉 $\frac{1}{2}$ カップ 紅しょうが・塩・こしょう・揚げ油適量  
〔蒸しナス〕豚うす切り肉100g ナス4個 しょうが1片 長ねぎ1本 片栗粉・酒・砂糖・しょうゆ・みそ・ケチャップ・タカの爪適量

作り方〔ツナのボール揚げ〕①ジャガイモ・玉ねぎ・紅しょうがはみじん切りにし、ツナ缶は油をきっておく。②ボールに①をいれ、塩・こしょうをふり入れる。次に小麦粉と卵も加え、練るように混ぜる。③揚げ油を熱し、②をスプーンですくいながらゴルフボールほどの大きさにして揚げる。〔蒸しナス〕①ナスは丸ごと約20分蒸し、熱いうちに皮をむき、たてに切れ目を入れて中央を開く。②長ねぎ・しょうがはみじん切り、豚肉は細かくせん切りにする。③フライパンに油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、次に豚肉を炒めて、火が通ったら調味料を加えてひと煮立ちさせ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。④①のナスを皿に盛り、③をかけて出来上がり。

## お家GIRL

弓弦

松信

匠たくみ ちゃん



父 幸博さん 母 厚子さん  
平成4年11月28日生まれ(長男)  
♥家族からの一言  
外でよく遊びます。特にブランコがお気に入り。また、男の子のせいか自動車に乗ることが大好きです。  
最近、少しずつ言葉覚えてきました。健康で好奇心旺盛な子に育ってほしいです。

## 四季おりおり

### 八郷の歳時記

⑩



稲が少し黄ばみ穂が垂れ初めた頃、田ごと田ごとにはがき大の立札が立てられているのを見かける。「検見」(毛見ともいう)の札である。

稲作の病虫害や風水害の状況を調査し、被害状況に応じた損失分を補償し、農業経営を安定させるための共済事業である。

検見がこのような共済用になるまでには幾多の変遷があった。

検見は江戸時代の年貢決定の手続の一つで、稲の刈入れ前に領主が役人を派遣して作柄を検見しその年の年貢高を定めた課税作業である。作柄によっては面積の最小単位である一坪(歩)を刈り取り全体の生産量の予測をした。これを坪刈、坪切、歩刈などといったこの坪刈の方法は現在も続けられて

いる。

検見による収穫量の予測は明治以後も引続き、小作料の算定や収穫量調査のために行われていた。

昭和に入り、日支事変から十六年十二月八日太平洋戦争に突入し、国内の様相も変わっていき、食糧不足も次第に深刻化していった。

## 検見の変遷

昭和十七年七月一日には食糧管理制度なる法律が施行され、国による主要食糧の管理、統制が行われ、農家の作付面積から収穫量を計算、家族に同じて保有米を算出し、残りを強制的に供出させられるようになった。

その検見は役場の係官や常会長(現

区長)、農家組合長、班長などが行った。

戦争もいよいよ苛烈化し、食糧が逼迫、校庭の隅や道の端まで耕して、甘藷や大豆などを作るようになった。

昭和二十年戦争が終結したが巷には復員兵があふれ、食糧はますます乏しく日本全体が飢餓寸前の状態になり、二十一年二月十七日には食糧緊急措置令が出され、供出に感じない者には「強権発動」という強制的な供出方法がとられるようになった。検見も更に穀物検査員も加わり詳細に調査せられた。

昭和二十四、五年頃から徐々に食糧不足も緩和され、米の供出制度も二十九年で終り、以後予約売渡制度に変わり、検見の内容も変わっていった。

毛見の衆郵便局を見つつ行く、鼓峰やさと広報俳句選者 綿引鼓峰

# めい々の広場



小幡 鬼沢真奈美 (10)



柿岡 木村幸子 (11)



ゆきぼたん



紫崎ねこ



APPOCO



か の ん

## 私モ ひやんと

**あ** る人がゴミ置き場について「西に東にちらすなよ。南来る人北ながら」と看板を立ててくれたのにもかわらず、いつ見てもきれいになっていません。今後ともみんなで注意しましょう。 月岡 萩原志づ

**ゴ** ミ問題の中で、自転車などがまだ使えるのもあると思ったので少しきれいにして、リサイクルして使えるんじゃないかと思う。(ぼくは自転車が好きなので)

**♣** ゴミの問題は、私たちが考えていかなければならない大事な問題の一つです。ゴミ集積所はみんなんで使う公共

小倉 中島豊(11)

習字コーナー

評 日本教育書道連盟審査員 岩波芳水

恋瀬小二年 やなかさとみ

こいせ小、二年やなかさとみ

スケールの大きな字で見事です。これからは楽しみます。

恋瀬小五年 岡本真紀

あき

作品全体に重量感があり、しっかりとした字です。これからはがんばってください。

恋瀬小五年 岡本真紀

のものですので、利用者一人ひとりが気をつけていきたいものです。またリサイクルするというのは、とても大事なことです。ゴミのなかでまだ使えるものをリサイクルすることは、これらの課題かもしれません。 広報係

**近** くの山歩き、きょうの花はわれもこう、ツリガネニンジン、秋あきみ、すすきが二本、早速玄関に秋を活けて、至福のとき、土曜日の朝。 大増 森田下枝

**ほ** くは林保育所きいろ組です。五月か六月頃フラワーパークに先生と保育所のひとみーんで行きました。きれいな花がたくさん咲いているし、噴水もはじめて見ました。とても高くあがるので、びっくりしま

した。また、みんなといっしょにいろんな所に行きたいです。(親代筆)

**電** 話に頼り、めったに書くことをしなくなり、せっかく覚えた文字を忘れてしまいました。 宇治会 安達正子(50)

**♣** 最近、手紙より電話、文章を書くのもワープロを使うなど、自分で書くことがなくなり、覚えていた漢字など忘れてしまうことがあります。これからの秋の夜長には、懐かしい友に手紙でも書きたいですね。 広報係

**■** 九月号のイラストコーナーのなかで滝本理恵さんと緒方さんのファンさんのイラストが入れちがっていました。深くおわびいたします。 広報係

フラワーパークの入園券  
とふれあいの森乗り物券が  
ペアで当たるよ

# 広報クイズ 79

3つの答えの中から正解を選び  
ハガキに書いて送ってください。

- ①健康保険制度はことしの何月何  
日から改正されるでしょう？  
(A)10月1日 (B)11月1日  
(C)12月1日
- ②第5回環境シンポジウムで八郷  
町から事例発表した学校は？  
(A)柿岡中学校 (B)園部中学校  
(C)芦穂小学校
- ③第5回八郷ふれあいまつりは11  
月何日に行われるでしょう？  
(A)5～6日 (B)11～12日  
(C)19～20日

### 【応募の方法】

☆ハガキに広報クイズ79と書き、  
答えの記号(例1-A)、住所、氏  
名、年齢、世帯主と「私もひとこ  
と」へのご意見や広報の感想など  
を書いて送ってください。イラスト  
やマンガも大歓迎。

☆全問正解者の中から10名に、ペ  
アでフラワーパークの入場券とふ  
れあいの森の乗り物券をプラスし  
てプレゼントします。

☆締切日 平成6年11月15日

☆応募先 〒315-01 八郷町柿岡  
2009-3 八郷町役場秘書広聴課

☆当選者の発表 本紙12月号

### 【広報クイズ77の当選者の発表】

正解は1-C、2-A、3-Bでした。  
応募総数41通、正解41通の中から  
次の10名が当選しました。

入江勇(大增) 鈴木裕(小山田)  
小野瀬翔太(根小屋) 中島豊(小  
倉) 河村菜穂(真家) 入江章(宇  
治会) 菊地さと(金指) 中嶋基美  
(小倉) 原田夏美(半田) 大槻知  
信(太田) [敬称略]



ワ ン



大增 大沼 藍(8)



シャ乱Q

## ●やさと文芸

俳句	短歌
宮脇の寄付者芳名蟻地獄 かまきりの斧振り上げて岩の上 健康の今が幸せ秋なすび	やわらかに咲けるしゅうかいどうの花にわか雨に濡れて悲し き 百姓が根っから好きな生涯も五十五年で定年と決む
東成井 小島 せん 上曾足 立喜一郎 鈴木 弦月 選	東成井 大和田 利 山崎 小松 みき 綿引 鼓峰 選
俚謡	吉田 次郎 選
うかと風呂場の高窓開けて月にゆるした玉の肌 ボケの防止と健康かねて朝も早よから栗拾い 本家分家が多勢寄って祖先供養の秋彼岸	中戸 吉田 とし
上林 大久保 筑峰 大塚 友部 ゆき江 上曾足 立喜一郎	



今年も柿がみことな実をつけま  
した。柿狩りを楽しむ姿があちこ  
ちに見られます。  
小幡地内

やさ  
と  
点  
描

# ま「ち」の「話」題「で」き「こ」と

身近な出来事や地元の  
話題をおよせください  
(連絡先・秘書広聴課内線一二三)

## にぎやかに敬老会

九月十五日は敬老の日。七十歳以上の方を招待して各地区で敬老会が開かれました。  
ここ小幡地区でも、四百三十八人が招待され、小幡小学校体育館を会場に敬老会が開かれました。演芸の部では小幡保

育所の子どもたちによる鼓笛隊、小幡小学校の児童による合奏とお囃子・ひよつとこ踊りが披露され、お年寄りから盛んな拍手が送られました。子どもたちの熱演は、敬老の日の何よりのプレゼントになりました。

## 高齢者スポーツで林竜のロチーム三位

第四回高齢者スポーツの祭典土浦地区大会が九月二十七日、つくば市万博記念公園で開催されました。  
当日は小雨のふる中、十市町村からク

ロケット、ゲートボール、グラントゴルフに四十七チーム、二百六十四人が参加し、熱戦が展開されました。  
八郷町からも五チームが参加し、クロケットの部の林竜のロチームが、日頃の練習の成果を発揮して、第三位に入賞しました。



林竜のロチームのみなさん



## 農業委員が郡ソフトボール大会で優勝

第七回農業委員会新治郡協議会ソフトボール大会が九月二十八日、千代田町で行われました。同大会には八郷・千代田・新治・出島・玉里・石岡・土浦の七市町村が参加し、八郷町農業委員チームが、

みごと優勝しました。  
チームの皆さんは、一か月前から毎週二回、朝五時から練習して試合に臨みました。そのかいあって優勝を勝ち得たと、チームの喜びはひとしおでした。



ときめき  
ティータイム

岡寄恵子(吉生・20歳)さん



休日は家でのおんびりしているのが好きです。今、お茶とお花を習っています。

ありがとうございます

○園部保育所へ梨三十キログラム  
山崎 島田哲男





## 息の合った合奏を披露

町小中学校音楽発表会が十月三日、中央公民館大講堂で開かれました。当日は町内の小学校十一校、中学校四校が見事な合奏や合唱を披露。会場いっぱいのお母さんたちも盛んな拍手を送っていました。

なお、この中から園部小学校、東成井小学校、朝日小学校、柿岡中学校、有明中学校の五校が、十月十四日に玉里村で行われた郡音楽大会に出場しました。

## どのかぼちゃが一番大きいかな

児童たちが育てた巨大カボチャ（ギネスボンキン）の審査会が九月十六日、恋瀬小学校で行われました。学校に持ち込まれた九十五点のカボチャの中から、六年生の浅野綾子さんが栽培した一六・五キログラムのカボチャが一位となり、運動会と収穫祭をかねて十八日に表彰式が行われました。

これは、児童がカボチャ栽培を通じて話し合いの場を持ち、家族の親睦が図れるようにと、PTAの発案で今年から始められたものです。PTA役員が四月にカボチャの種をまき、育った苗を全校児童三百三十五人に二本ずつ配って、各家庭で栽培しました。

今年の夏は降水量が少なかったため、カボチャの発育が心配されましたが、巨大カボチャはみごとに育ち、見物の人たちを驚かせていました。



## 秋の一日をスポーツフェスティバルで

町民スポーツフェスティバルが十月二日、総合運動公園を会場に開かれました。種目は第七回町民綱引き大会をはじめ、ターゲット・バードゴルフやグランドゴルフ、ソフトバレー、バドミントンなど手軽に楽しめるスポーツが盛り沢山。また、体力測定や魚のつかみどりなども行われ、家族連れや友達と一緒に、スポーツを楽しむ姿があちこちに見られました。

なお、綱引き大会には三十チームが参加し、各優勝チームは次のとおりです。

▽一般男子 八郷消防署▽一般女子 林スポーツ少年団お母さん▽小学生男子 ザ・スターズ（柿岡）▽小学生女子 吉生スポーツ少年団▽中学生男子 柿岡中学校▽中学生女子 柿岡中学校



今月の表紙にご協力いただいた田中さんが「外国人は日本人より、遊ぶのがじょうずです。日本人ももっと精神的に豊かになるといいですね」と話していました。「精神的な豊かさ」とは？

日本は戦後、奇跡的な復興を遂げ、今は経済大国と呼ばれるほど国が豊かになりました。もちろんその影には、勤勉すぎるほどよく働く日本国民の姿があったことは言うまでもありません。日本人が遊ぶのがへたと言われる理由は、勤勉過ぎること。つまり日本人は自分の楽しみのために、もっと休養をとるべきだ、というのです。

でも、日本にも昔からお祭りとか年中行事などがあり、結構楽しんでいたと思いますが。

「精神的な豊かさ」とは、自分の好きなことを十分に楽しむ、それによって心が豊かに広がり、生きがいを感じられることかな、と私なりに解釈しています。楽しみは人それぞれ違うので、なんでもいいと思います。しかし、そうはいっても私の場合現実には理想とはほど遠く、心の豊かさを感じられないのはいつの日かな。

(武)



## バラ色の風さわやかに

茨城県フラワーパークではいま、「秋バラまつり」を開催中。園内には約500品種、30,000万株の世界のバラが咲き誇り、皆さまのお越しをお待ちしています。

また、隣接する「ふれあいの森」は、最高時速40kmのスピードがでるスポーツスライドや空中フラワーサイクルなど楽しさいっぱい。訪れる人達の人気を呼んでいます。

ぜひ、ご家族や友達と一緒に、さわやかな秋の一日をフラワーパークでお過ごしください。



フラワーサイクル

県民の日11月13日(日)

町民無料感謝デー

\*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。

●発行／八郷町役場 ●編集／秘書広聴課 ☎〇二九九(四三)一一一  
●所在／茨城県新治郡八郷町柿岡二〇〇九の三



茨城県フラワーパーク

町民ご招待券

○本券一枚でお一人様限り  
○平成6年11月13日当日限り有効



茨城県フラワーパーク

町民ご招待券

○本券一枚でお一人様限り  
○平成6年11月13日当日限り有効



茨城県フラワーパーク

町民ご招待券

○本券一枚でお一人様限り  
○平成6年11月13日当日限り有効



茨城県フラワーパーク

町民ご招待券

○本券一枚でお一人様限り  
○平成6年11月13日当日限り有効



茨城県フラワーパーク

町民ご招待券

○本券一枚でお一人様限り  
○平成6年11月13日当日限り有効