



## ひと足早く春を届ける

切り花チューリップの出荷が最盛期を迎え、栽培農家はいま大忙し。ここ真家幸雄さん宅（真家）の温室でも、毎日家族や手伝いの人たちが、チューリップの摘み取り作業に追われています。真家さんは、土の代わりに水を使う水耕法でチューリップを栽培しています。毎年、年末年始のこの時期になると、1日約2万本ものチューリップが出荷されるとか。

色とりどりのチューリップは、これから4月ごろまで出荷が続き、各地にひと足早い春を届けます。



# 安らかな暮らしへのアプローチ



八郷町長  
桜井 盾 夫

一日も早い正常な生活環境、経済活動の復興を祈らずにはいられません。

さて、このような大災害を目にしたとき、我が町三万町民の生命財産を守る防災体制の確立が町政をあずかる者の重大な責務であることをあらためて痛感したところでもあります。

景気低迷が続く、地方自治体の財政が引き続き厳しい状況にある中で、我が町も例外ではなく、今後とも計画的効率的な行財政の運営により、健全財政の維持に努めて行かなければなりません。

私は、就任以来つねに「住民本位」を基本として、町民の皆様とともに考えるまちづくりを政治理念に掲げ、町政の執行に渾身の力を傾注してまいりました。そして現在、「活力あふれる花とみどりのまち」をめざして、第五次八郷町総合計画を指針に、都市計画と整合させた秩序ある土地利用、生

活環境、道路整備などに努めているなかで、トンネル化の問題では上曽峠が平成九年度から実施という明るい見通しが立っております。一方、近年高齢化が進む中で、保健・福祉の充実により安心して暮らせる環境づくりが重要な課題であります。昨年着工し、三月完成をめざして建設を進めております保健センターは、まさにこれからの保健活動の中心施設として、皆様方の健康づくりに大きな役割を果たすものと考えております。

また、昨年十月、社会福祉法人泰仁会による特別養護老人ホーム「やさと」が開所されました。町としましては、在宅福祉サービスの面から、委託事業を通して支援をするとともに、ボランティア組織の育成などを図り、さらなる福祉サービス向上に努める所存であります。

新年明けましておめでとうござります。町民の皆様それぞれに、すがすがしい新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

昨年、一月の町長選挙におきましては、二期目の当選の栄に浴しさらに、八郷町が合併して四十周年という記念すべき年にあたり、盛大に記念式典を開催することができました。これもひとえに、町民の皆様方の絶大なご支援のたまものと、深く感謝申し上げます。

顧みずと昨年は、戦後五十

年にあたり、平和についての誓いをあらためて確認する節目の年でもありました。しかし、世界各国からの抗議の声を無視して、フランスによる核実験が再開されるなど唯一の被爆国である日本にとつては大きな衝撃でありました。

また、予測をはるかに超える規模で発生した阪神淡路大震災によって、被災地では多くの尊い人命が失われ、生活経済の基盤がことごとく崩壊する事態となりました。一年余りの間、復興をめざして立ち上がり、幾多の苦難を乗り越えて、努力を重ねてこられた被災地の皆様に敬服しますとともに、

本年も、町民の皆様方の声に耳を傾け、さらに、議会の皆様方のご理解を仰ぎながら、安らかな暮らしの中で、住んでよかったといえるまちづくりをめざして、着実に歩みを進める所存でありますので、なお一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

年頭のごあいさついたします。

# 保健センターを中心に

## 健康なまちづくり

### 効果的な活用に向けて

八郷町保健センターは、鉄筋コンクリート造二階建、延床面積一、九三三㎡の建物で、役場駐車場のすぐ隣に建設中です。

保健センターは、町の保健行政の中で、町民の皆さんの日常生活に密着した総合的な保健サービスが受けられる施設として、また、これからの健康なまちづくりの拠点施設として整備が進められているものです。

「活力あふれる、魅力あるまち」は、町民の皆さん全てが健康であり、安心して暮らせるまちであることはいうまでもありません。一人ひとりが誇りを持って、将来への夢が育てられるまちをつくり上げるためには、健康が基本であるといえます。

長寿社会の到来、社会環境が複雑多様化するなかで、保健行政に対する住民ニーズも高度化、多様化する傾向にあり、役割も重要になっていきます。これから、皆さんそれぞれの健康づくりの意識の高まりとともに、保健センターを中心とした活発な保健活動が展開されて行くことが期待されます。

保健センターが、町民の皆さんの健康づくりのための自主的な活動の拠点施設として、また、皆さんのニーズに応じた総合的な保健サービス提供の場として、効果的な活用を図っていくためには、いろいろな課題があります。

まず、保健従事職員（マンパワー）の確保です。保健婦、看護婦、歯科衛生士、栄養士、理学療法士（機能回復訓練に必要）など設置基準数に達していないスタッフは計画的に確保する必要があります。

また、行政指導機関である保健所や医療福祉関係機関との連携を密にして行かなければなりません。さらに、保健活動に必要な機器や情報を計画的に整備して、適切な情報提供、紹介、調整など総合的な健康相談に対応できる機能を充実することが必要です。

そして、何より大切なことは、各種検診や健康相談、健康教室等に皆さん自らが積極的に参加していただくことです。各地区での検診などは従来どおりの形で行われま

### 各階の主な部屋別の用途

〔二階〕管理・保健指導・検診部門

- ①事務室 管理及び保健業務の推進事務を行います。
- ②記録保存室 検診の記録や保健指導用の資料保存に利用します。
- ③保健指導室 糖尿病相談、同教

室など個別指導に利用します。  
④相談室 来所された方の簡単な健康相談や血圧測定などに利用します。  
⑤機能訓練室 心身の機能が低下している方の回復訓練に利用します。

⑧情報展示スペース 保健に関するパネルや資料を展示する研修のスペースです。

⑦幼児教育・幼児観察室 ことばの相談（ことばの教室）や乳幼児検診など親子同伴の際の遊びの

スペースに利用します。

⑧問診・計測室 各種検診や予防接種等に利用します。

⑨内科診察室 乳幼児（二歳児は除く）の検診に利用します。

⑩歯科診察室 乳幼児の歯科検診に利用します。

⑪準備室 検診時の準備、検尿時に利用します。

⑫トイレ、⑬身障者用トイレ

⑭応接室・医師控室 応接室を兼ねた医師のミーティングルームとして利用します。

⑮玄関・ホール・ロビー

利用者のくつろぎのスペースとして、また、標本や保健・福祉機器の展示の場になります。

〔二階〕健康増進指導・共通部門

⑩栄養指導室 食生活、栄養等に関する研修に利用します。

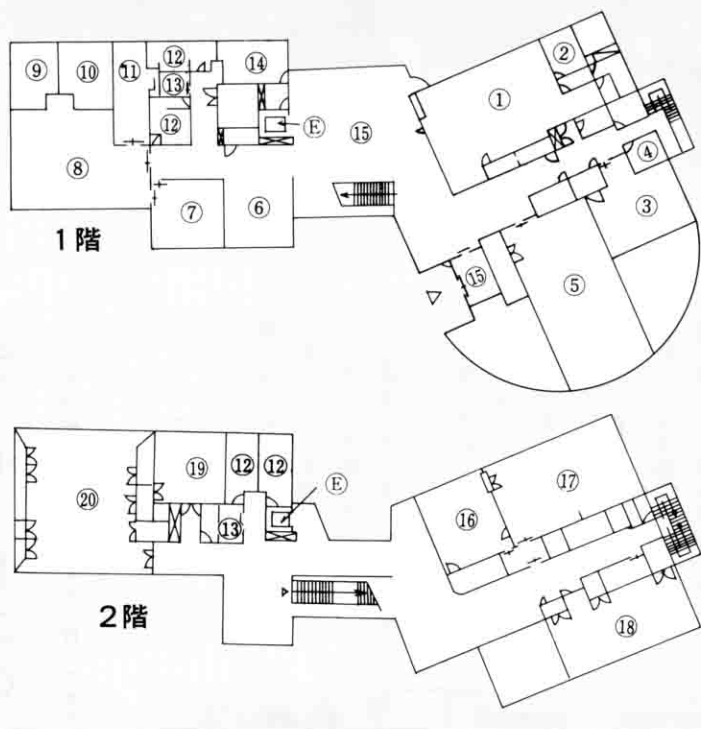
⑪調理実習室 健康に関する調理等の実習のために利用します。

⑫運動指導室 健康運動を自由に参加し楽しめる場として利用します。

⑬会議室 少人数の学習、研修・会議に利用します。

⑭研修室 人数の多い講演会や映写会に利用します。

八郷町保健センター見取図



# ゆっくりくつろいでね



お茶を飲んでくつろぎながら、血圧測定を待ちます。

町が特別養護老人ホーム「やさと」に運営委託する、「デイサービスセンター」と「在宅介護支援センター」が昨年十月にオープンし、およそ三か月が過ぎました。この間、デイサービスは十二月末で延べ三百一人の方が利用し、介護支援センターへの問い合わせの電話も百件を超えています。これからますます必要とされる老人福祉サービス。ここでは、おもにデイサービスがどのように行われているのかをご紹介します。

## デイサービスの一日

デイサービスのおもな一日のできごとを追ってみました。

### 9:30 到着

デイサービスの一日はまず、利用者を自宅まで迎えに行くことから始まります。使用する車は、リフト・カー（車椅子や担架に乗ったまま乗降できる車）を含むワゴン車二台、バン一台、軽自動車一台の計四台です。原則二人が乗務し、乗降のお手伝いをしますので、ねたきりの方でも大丈夫です。

### 10:00 健康チェック

老人ホームに到着してからは、お茶を飲んでくつろぎながら、看護婦の健康チェックを受けます。体温を計り、血圧の測定をして、入浴が可能かどうかを判断します。

### 10:30 入浴

入浴にオーケーができれば、次はいよいよ入浴の準備です。現在デイサービスの利用者は一日五、六十人ですが、最低でも寮母が三人、介助員が一人ついてみなさんのお世話をします。

浴室は三種あり、寝たまま入浴できる特殊浴槽、車椅子に乗ったまま入浴できるリフト浴槽、介助が



リフト浴槽



## 老人介護サービス

# おじいちゃん おばあちゃん

### ◆利用者第一号

鯨岡 飯田 隆さん (71)



病院を退院後、このデイサービスに、月・水・金の週三回通っています。

自宅にいたるときと違って、家の仕事を心配することもなく、デイサービスの仲間との会話もはずみます。また、いつもリラックスした気分でリハビリに専念できます。おかげで、体もみっちりしてたいへん良くなってきたようです。

### デイサービスの 利用方法

#### ◎利用できる方

八郷町内に居住し、身体が弱く日常生活が不自由な、原則として、六十五歳以上の方

#### ◎利用できる日時

毎週月・土曜日(十二月二十八日・一月三日を除く)

午前九時～午後三時

#### ◎申し込み

八郷町役場福祉課へ

☎四三二〇八二一

#### ◎利用料

一日一人五百円

その他、詳しいことは老人ホーム「やさごと」へ

☎四三二〇八二一

## ○介護支援センターをご利用ください

介護支援センターは、高齢者本人や、自宅で介護している方の「よろず相談所」です。

\*福祉サービスを利用したいがどんなものがあるか、手続きはどうするか。

\*自宅でねたきりの家族を介護していて問題がある

\*介護の方法について

\*ボランティアがしてみたい

その他、どんなことでも結構

です。ご相談は電話または来所しても良く、こちらからも伺います。また、秘密が漏れる心配はありませんので、お気軽にご相談ください。

なお、家庭介護教室の第一回が昨年十二月二十四日に行われました。今後、月に一度四回行う予定です。

※介護支援センター

☎四三二〇八二一



家庭介護教室

て入浴できる普通浴槽に分かれていて、利用者の状態によって選択できます。入浴が済むと、寮母や介助員が整髪したり、爪を切ったりしてくれます。



### 12:00 昼食

そのうち、お弁当の準備が整います。みなさんでテーブルを囲んでの楽しい食事の時間です。



### 13:00 レクリエーション

昼食後は自由な時間で、休養したい方には横になる部屋も用意されています。もちろん、リハビリ施設やカラオケ施設も自由に使うことができます。大部分の方はレクリエーションとして、みなさんで体操をしたり、歌を歌ったりして楽しめます。



### 15:30 帰宅

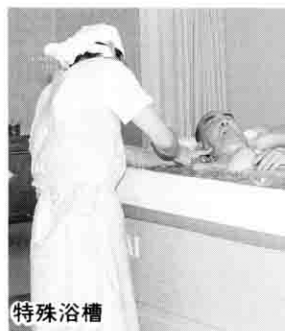
その後、三時にお茶を飲みながら、おやつをいただきます。くつろいだ後は帰宅の準備をして、車で自宅まで送り届けます。家族が迎えにくるなど、事情のある方は午後六時までお預かりしています。

以上がデイサービスのおもな一日です。利用者も徐々に増え、「家で一人であるよりも、こうしてデイサービスを利用してからは、気分的にも明るくなったし、楽しく

すごせるようになった」という利用者の声や、「自宅で過ごしている時より楽しそうです。自宅ではみたことない姿です」などの家族からの声も聞かれるそうです。



リハビリ



特殊浴槽

# 議会の新しい顔ぶれが決まりました

# 町民の代表20人の横顔

任期満了に伴う八郷町議会議員一般選挙は十二月十七日に行われ、三十人の新しい顔ぶれが決まりました。住みよいまちづくりに、町民の皆さんの願いを託された新議員の皆さんのこれからの活躍が期待されます。皆さんの横顔を紹介します。

氏名・党派・期別・年令・住所・職業の順  
敬称略



岡崎 忠 54歳  
無新1 農業  
川又

魅力ある町、希望の持てる町、豊かな自然を大切にしながら秩序ある開発、そして基幹産業である農業政策に努力をしていきたいと思っております。今後ともご指導、ご支援をよろしくお願い致します。



本多 良一 56歳  
無新1 農業  
真家

この度の議会議員選挙においては皆さんの暖かい御支援御協力に頂き心より厚くお礼申し上げます。これからは地域発展の為町へのパイプ役として頑張ります。今後とも御指導御協力をお願い致します。



谷島 博久 63歳  
無現2 農業  
瓦谷

新年を寿ぎお慶び申し上げます。皆様の暖かいご支援に深く感謝申し上げます。約束致しました公約実現に向け、誠心努力いたします。今後共、皆様方のご指導、ご支援をよろしくお願い致します。



大場 俊之 34歳  
無現2 会社役員  
佐久

皆様のご支援により、再度議会議員として働かせて頂くことになりました。町発民のため、若さを活かして町民本位の町づくりを目指し、精一杯頑張ります。



中村 武子 55歳  
無新1 会社役員  
楠岡

21世紀へ向けてお年寄り、子供たちが安心して住める町づくりを女性の立場で提言し「町政刷新」に向け、町民の付託に真剣に応え物事をはっきり主張できる議員として開かれた議会活動をめざします。



飯村 嘉男 59歳  
無新1 農業  
太田

私は皆様とお約束致しました抱負の履行と、未来を創造した自然と調和のとれた町づくりのために、是非々々の議会活動をモットーに、行財政の効率化に努めますので、皆様の御支援をお願い致します。



嶋田 佐登子 34歳  
無現2 会社役員  
小幡

一期四年間の体験を良い反省材料とし、子供たちが元気に育つ若者たちが定住するお年寄りが安心して暮らせる町づくりに真心をもって取り組んでまいります。皆様のご支援よろしくお願い致します。



塚谷 和幸 43歳  
無現2 会社員  
上曾

私は、二十一世紀に向けて「住み良い町づくり」のため、住民の声をひとつでも多く町政の場へ反映させ、実現するを信条として頑張りたいと思っておりますので、今後とも一層のご支援をお願いします。

## 町議選の結果 投票率は85.90%

### 新人4人 現職16人が当選

八郷町議会議員一般選挙の投票は十二月十七日、町内二十六の投票所で一斉に行われました。



第1投票所での投票のようす



岡 寄 勝 巳  
無現 2 48歳  
吉生 農業

皆様方より多大なご支援を頂き  
当選の榮に浴し心から感謝申し上げ  
ます。信頼と期待にお応えすべ  
き新たな決意と情熱をもって二十  
一世紀に向けた新時代の八郷を創  
るため全力を傾注してまいります。



鬼 沢 隆  
無現 2 57歳  
小幡 会社役員

二期目の議会活動の場を与えて  
頂き有り難うございます。政治も  
経済も大きな転換期を迎えつつあ  
る中でどうすれば良き町づくりが  
出来るか、皆様と共に考え努力致  
します。御支援をお願いします。



鈴 木 光 雄  
無現 3 69歳  
大増 農業

町の主人公は町民です。町民の  
ために」を原点到、種々の意見や  
要望をまとめ、物と心が豊かな住  
み良い町づくりのために、みんな  
で協調しつつ精一杯頑張つて参り  
たいと決意を新たにしています。



伊 藤 昌 次 郎  
無現 4 65歳  
山崎 農業

四期目の議席をお与え頂き誠に  
有り難うございました。今後も更  
に経験を生かし活力と安心できる郷  
土目指し議会においては是々非々  
で頑張つて参ります。皆様の御支援  
と御協力よろしくお願い致します。



川 又 紀 征  
無現 2 55歳  
川又 会社役員

「お年寄りから子供まで、安心  
して暮らせる町づくり」が私の政  
治目標とするところです。



中 村 茂 夫  
無現 2 59歳  
小幡 商業

豊かな自然を大切にしながら、  
活力ある理想郷やさとを目指し、  
皆様の生活に密着した問題を中心  
に取り組みます。初心忘れること  
なく、更なる前進を期して引き続  
き皆様の代弁者として頑張ります。



上 田 孝 之  
無現 4 58歳  
根小屋 園芸

この度の町議会議員の選挙に当  
たり当選できました事皆様方の御  
支援の賜と心からお礼申し上げます。  
これからも清潔な政治をめざ  
して頑張る決意でございますので、  
今後共御指導の程お願い致します。



島 田 重 郎  
無現 5 58歳  
野田 農業

町民の皆様方の要望を反映して  
まいります。私たちの町は、皆様  
方と共に考え、良い町づくりを進  
めましょう。公約の実現に向かっ  
て努力致しますので、今後とも御  
指導御支援の程お願い致します。



鈴 木 米 造  
無現 2 55歳  
瓦谷 農業

私は明るく住み良い町づくりの  
ため、スローガンである「良い悪い  
を言える議員」として頑張り婦人  
と若者が働きがいのある、さらに、  
希望と勇気のもてる町をめざして、  
行動力をもって全力で努力します。



入 江 貞 一  
無現 3 60歳  
大増 会社役員

明けておめでとうございま  
す。町民の支援を得て三たび町議  
会議員に当選させていただきました。  
今後は「活力と潤い」ある町  
づくりには町民の皆様を支持をしつ  
かりと背に負うて頑張ります。



吉 川 勇  
無現 4 62歳  
上林 農業

私は、町の奉仕者として、町民  
的立場に立って、真面目に責任あ  
る行動をする考えでおります。  
皆様の御支援と御協力を心から  
お願い致します。



山 田 保  
無現 6 64歳  
山崎 農業

活力ある地域社会の実現と住民  
福祉の向上を活動の基本とし、住  
民の声を謙虚に聴き、語り合いな  
がら公約を町政に反映させ、ご期  
待に沿えるよう努力致します。皆  
様のご支援をお願い致します。

この選挙には、定数二十に対  
して二十四人が立候補し、激し  
い選挙戦が展開されました。  
選挙の結果新人四人、現職十  
六人の町議会の新しい顔ぶれが  
決まりました。町民の信託を得  
た二十人の議員さんのこれから  
の活躍が期待されます。

〔候補者別得票数〕  
(得票順敬称略)

- 当 一、三九一・七九六 嶋田佐登子
- 当 一、一九六・六二一 中村 武子
- 当 一、〇一一・二〇三 島田 重郎
- 当 九五三 大場 俊之
- 当 九二二・〇四七 鈴木 米造
- 当 九二三 吉川 勇
- 当 九〇七・九九〇 鈴木 光雄
- 当 八七一 飯村 嘉男
- 当 八六八・三五四 中村 茂夫
- 当 八四四・二六九 岡崎 忠
- 当 八五九 山田 保
- 当 八五四 上田 孝之
- 当 八五三 川又 紀征
- 当 八四一 鬼沢 隆
- 当 八四〇 入江 貞一
- 当 八四〇 谷島 博久
- 当 七八六 伊藤昌次郎
- 当 七八・八三〇 岡寄 勝巳
- 当 六九二 本多 良一
- 当 六七〇 塚谷 和幸
- 当 五九八 松崎 唯夫
- 当 五七一 大槻 勝男
- 当 五四〇・四 中村 峯二
- 当 二八・九六一 鈴木 英志

# シリーズ 元気はつらつわれらの先生 ⑬

## レク指導はまかせてください

今月は、恋瀬小学校五年一組担任の河合光四郎先生を訪ねました。



河合光四郎先生

指導でレクリエーションを取り入れてみるようですが、きつと楽しい学級になることでしょうか。

先生は、希望に燃えて勉強していた大学生のころ、理想の学校は、「窓ぎわのトットちゃん」にでてくるような学校、子どもたちの自由さ、自主的活動を生かしてやれるような学校でした。「自分を含め、とりまく環境のなかで高いところの理想かも知れませんが、元気で明るい子どもたちと一緒に努力したい」と話していました。

五年一組の皆さんへのインタビュー

Q ユーを紹介します。  
先生はどんな時に怒ったり、厳しいですか。

A 遅刻や授業中ちゃんと話を聞いていない時など、また、うそはだめということ。

Q いいところは。

A 自分のこどもの話とかいろいろな話をしてくれて無事一時間が終わることも、たまにはいいですよ。

Q 先生のおもしろい話などは。

A たまに頭の活性化をはかるためか、ブラシでたたいているのを見かけます。

先生は、イエローカードとブルーカードを使っていました。宿題を忘れるとイエロー、自由勉強を提出するとブルーでペナルティが消えるのです。

Q 先生にお願いすることはありませんか。

A 切実な問題として、宿題が減ればと、あと帰りの残業。内容は掃除やかたずけなんです、奉仕の気持ちで頑張るほかがありませんか？



恋瀬小学校5年1組の皆さん

### 町長と

### ひざを交えて

年末・年始の交通事故防止県民運動が、十二月十日から一月十日まで実施されました。石岡警察署管内各市町村が協力して展開された運動期間のなか、八郷町では十二月二十七日町長が参加して、柿岡下宿交差点での立哨指導が行われました。

この日は、石岡警察署はじめ、安全協会、町交通安全母の会、町女性ドライバーの会などが協力して、シートベルト着用や飲酒運転追放をよびかけるチラシなどを配布しながら、信号で停

車した車のドライバー一人ひとりに交通事故撲滅への協力と実践を訴えました。

飲んだら乗らない、シートベルトは必ず着用など、交通安全運動の期間中に限らず、つねに心がけなければなりません。

今回の運動の標語「きっぱりと飲んだら乗らぬ、強い意志」皆さんそれぞれの自覚を促すための呼びかけでした。

なお、重点目標は、飲酒運転追放、シートベルト着用の徹底のほか、夜間及び薄暮時の事故防止、違法駐車車の追放でした。

### 寒風の中の立哨指導



町長は「車による死亡事故などは、加害者も被害者どちらの立場でも家庭の崩壊にまでつながります。警察はじめ関係団体と一致協力して、町民の皆さんの幸せを守るためにも、交通安全意識の高揚に努め、事故防止をお願いして行きたい」と語っていました。





# みごとに作品や実演を披露

第十三回公民館まつりが十二月九日、十日の両日、中央公民館を会場に盛大に開催されました。

同まつりは、公民館講座や同好会などで学んだ一年間の成果を発表するもので、多彩な行事が行われ、延べ一千人の来館者が訪れました。

講座室では期間中、俚謡、短歌



展示されたパンフラワーの作品

水墨画、皮工芸、園芸、パッチワーク、パンフラワー、手編み、袋物、陶芸、七宝焼、水墨画、ハーブ、木目込み人形、籐工芸などの講座

や同好会及び婦人会や婦人学級生による作品が展示されました。日ごろの公民館活動で学び作成した力作ばかりです。ところせましと並べられた作品に来館者もしばし足を止めて見入っていました。

また、大講堂では九日の午後と十日の午前中に映画会が催され、十日の午後からは社交ダンス、大正琴、朗読、大極拳、コール有明の同好会による実演があり、会場から盛んな拍手が送られました。

館者が陶芸に挑戦し、焼き物の魅力にふれました。毎年好評のチャリティーバザーは、それぞれの講座生や同好会の皆さんが丹精こめた手作りの品を即売するもの。ことしも短時間で売り切れてしまいました。なお、バザーの売上金十三万五千五百円は、出品者の厚意により、すべて社会福祉協議会へ寄付されました。平成七年度に開かれていた公民館講座は十七を数え、親子で参加するクッキング・陶芸・歴史の講座や味噌造りなど、気軽に受講できるものが用意されています。講座生の募集は例年五月の下旬で、お好きな講座をいくつでも受講できます。

さらに、公民館講座から同好会に移行し活躍している団体は、二十一ののほりです。このように生涯学習の中心的役割を担う公民館は確実にみなさんの学習の場として定着してきています。みなさんも、趣味づくり、仲間づくり、そして潤いある文化的生活を送るため、ぜひ公民館をご利用ください。

## ●最近気になる病気● 不眠症について

豊後荘病院  
精神科 小池 伸子医師



不眠でお悩みの方は多いのではないかと思います。ある統計によれば、日本人の五人に一人は不眠症であるとされています。

一口に不眠症といっても、寝つきの悪い入眠障害、睡眠の持続が悪く中途覚醒の多いもの、ぐっすり眠った感じのしない熟眠障害、それに早期覚醒によるものなど、いろいろなタイプがあります。

原因別にみてもみますと、身体疾患が基礎にあって不眠となるものや、その治療薬によって誘発される不眠症、精神障害(うつ病や精神分裂病など)に伴う不眠症、また、アルコールや睡眠薬、覚醒剤などの濫用による不眠症があります。少し専門的になりますが、最近注目されているものとして、睡眠時無呼吸症候群や、夜間周期性四肢運動障害、むすむす脚症候群による不眠症、睡眠相後退症候群など特殊なものが、睡眠病理学の進歩により明らかにされてきました。以上を除外したものがいわゆる不眠症の適切な診断には、健康

な時の睡眠パターンと睡眠病歴、睡眠環境の状況、また、心理的社会的ストレスの有無、日中覚醒時の生活形態などを整理して見る必要があります。

よく眠れているはずなのに眠れない場合が不眠ノイローゼということになりますが、この場合、睡眠ポリグラフという検査で記録しますと、実際に眠っているかどうか客観的に判定できます。

不眠症には睡眠薬が有効ですが、以下にあげる注意も必要です。

- ①眠れなくても、規則正しい生活をする
  - ②昼寝はしない
  - ③家にこもらず、適度の運動をする
  - ④就寝前は、睡眠を妨害する刺激物をとらない
  - ⑤心身をリラックスする軽い飲食なら、とてもよい(空腹はかえって不眠になります)
  - ⑥眠くなつてから床に就く
  - ⑦寝室環境を快適なものにする、などです。
- 不眠が改善しない場合は、睡眠薬を用いることになりませんが、最近では依存性や危険性の少ない良いものがありますので、医師に相談してみてください。

演奏が何より楽しい大正琴

大正琴同好会「のぎく会」

「のぎく会」は公民館講座の受講生たちが、引き続き勉強しようとして四、五年前に結成されました。

会員は大正琴の上達を第一の目的に、重ねて会員の親睦とボケ防止をと、けいこに励んでいます。レパートリーはナツメロ・民謡・演歌などおよそ七十曲。

毎月第一・第三金曜日が活

動日になっていて、会員は午後一時三十分から二時間ほど中央公民館で、石橋あさ子さんの指導を受けています。

また、会員は年に何回か発表会に出場し、要請があればボランティア活動もしています。

会員数は二十一人で、会費は月額千円です。入会条件は特にありません。

◆代表者 飯田正蔵さん

連絡先 八郷町鯨岡八三〇―一

☎四四一〇六八四

【スープ】材料牛乳150g、じゃがいも50g、しめじ・コーン・いんげん20g、ベーコン10g、ウインナー30g、コンソメ2g、塩こしょう少々 作

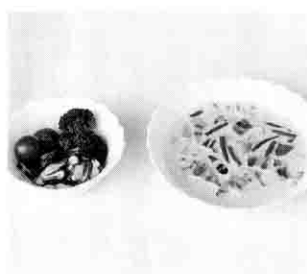
わたしの料理

牛乳スープ・

フロッコリーとたこのサラダ

食生活改善推進員

藤代登喜子（小山田）



り方①さいの目に切り、水にさらしたじゃがいもに、かぶる位の水を入れ、コンソメを加えて煮る。②じゃがいもが柔らかくなったらしめじ小房に分けたもの・ベーコン・ウインナー・コーンを入れ、牛乳を加え煮立ち過ぎないように煮込む。③塩・こしょうで味を整え、いんげんを加えてひと煮立ちさせる。【サラダ】材料フロッコリー60g、まだこ20g、きゅうり15g、ミニトマト2個、酢・油大5、砂糖・ごま油大1、しょうゆ大3、ねぎのみじん切り大2、作り方①フロッコリーは小房に分けてたっぷりの湯に塩を入れて色よくゆでる。②たこはさつとゆでて冷水に取り、一口大に切る。③きゅうりは小口切りにする。④調味料を混ぜ合わせ、盛り合わせた材料にかける。

ヨーガで健康的な生活を保つ

ヨーガ同好会

ヨーガはインド哲学のヨーガ派が行った修行法で、特殊な座法・呼吸法などで知られ、現在は健康法としても行われています。

会員は健康的な生活を維持するため、ヨーガによる呼吸法と体操を岩井純代さんの指導のもとに行っています。活動は第二、第四火曜日、午後七時三十分から九時まで、場所は中央公民館です。インド三千年の歴史を現代の生

活に取り入れて、気持ちよい毎日にしませんか。特に腰痛・肩こり・冷え症などの方におすすめします。

◆代表者

板橋淑子さん

会員数は十五人。入会金は

二千円、会費は月額千五百円

です。入会条件は特にありま

せんので、興味のある方は気

軽に始めてみませんか。

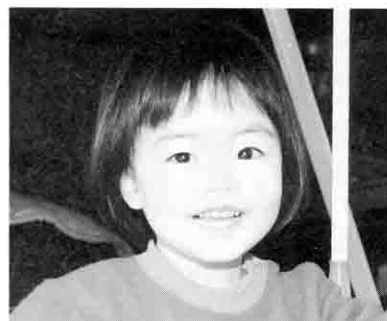
◆代表者 板橋淑子さん

連絡先 八郷町山崎

☎四六一三五九



わが家ONLINE



真家

飯島美咲ちゃん

父 保さん 母 薫さん  
平成5年7月25日生まれ

◆家族からの一言

バッグが大好きで、いろいろなバッグを持っています。

食べ物の好き嫌いもなく、いつも元気いっぱい、近所への散歩も毎日欠かしません。

やさしく、元気に育ってくればいいですね。

## 歴史の散歩道

## 瓦谷路雑考

八郷町瓦谷から石岡市の西北部に通じる約10kmの瓦谷路は、農免道路（広域営農圃地農道）として整備される以前の昭和二十年代後半のころまでは蛇行路に特徴づけられる完全な田舎道であり、轍が残る悪路であった。それでも幕藩時代から明治・大正・昭和の三十年代前半のころまでは八郷盆地の北部の人々には石岡に通じる生活道路として利用されていた。

この瓦谷路が歴史的に大きな役割を果たしたことは意外と知られていない。それは奈良時代、現在の石岡市内に常陸国府が設置され、国策として国衙や国分寺などの造営が具体化するに伴い、国府周辺域の千代田町や出島村内に遺存する瓦窯跡と同様に、部原地内の山裾にも多くの窯が築かれた。この窯から生産された多量の瓦類が国府まで最短路で結ばれるこの路で搬送されている。その証として、いまでも搬送の途中で破損し遺棄されたと思われる平瓦などの破片が道筋の墓地や畑などから採集できるのである。

ところでこの路は、瓦専用の搬送

路として開発されたかの印象を与えようであるが、実際はさらに遡る

弥生時代のころから生活路として機能していたようである。嘉良寿里台地や「さど塚」南方台地の遺跡に生活拠点を置いていた当時の人々の許容される行動範囲として、まず東方の早くから開拓され生産性の高い平野部への依存度が強かったと思われる。とくに石岡方面からの水稲栽培に関わる情報収集や物資の交易、あるいは霞ヶ浦での魚貝類の捕獲など、身近な経済活動を行うにあたってはつねにこの路が利用されていたものと考えられる。

やがて大和朝廷が成立して国家統一の機運が高まり、大和（現・奈良県）を中心に東は東海道、西は中国道など諸国の主要地に通じる道路が開設され、政令が順調に各方面に及ぶにしたがい、当時の斬新的な畿内文化も地方に流伝するようになり、陸路は国家の動脈的な機能を發揮することにいった。当時の八郷町域は茨城国に属し、国造の統率のもとで進んだ古墳文化の導入が図られ、丸山古墳をはじめ遺存する数多くの古墳がそのころの繁栄を物語っている。

次いで大化改新（六四五）によって誕生した律令政府は、より強固な中央集権国家をめざし、従来の行政区画を改めて国郡制を施行することになった。茨城県域の大部分は常陸国となり、当地方は茨城郡に属し、

石岡市茨木周辺に郡衙が設置され、郡司の統率下に置かれた。

律令政府は、とくに仏教の加護によって国家の繁栄と平穏を念じ、諸国に国分寺の造営を命じた。すでに触れたように常陸国でも石岡の地に僧寺・尼寺の造立が推進されたが、その事業の一端をになったのが瓦塚窯であり、製品の搬送に貢献したのが瓦谷路だったのである。瓦谷地区が歴史上最も活況を呈したのは、郡司の指揮のもとで瓦の量産が促進されたこの時期に求められるとしても過言ではあるまい。

当時の国司は国衙にあつて国内の行政・治安・裁判・軍事・教化に当たり、中央集権化に果たした役割は大きかったが、実質的には郡司による領民支配の実績に支えられていた。したがって、国衙と郡衙の連絡と情報の交換は緻密に実施されていたことが十分予想されるところであり、その一方で、より効率的かつ円滑に施策の推進を図るためにも交通体系の整備が急がれていたのである。僧寺と尼寺とが完成したのちも瓦谷路は廃絶するどころか、時勢を反

映してますます政治的・経済的必要性を絡ませながら、その機能を持続していくのである。

いま地図上から瓦谷路の北部ルートを考察すると、まず瓦谷を起点にして北西に向かい、難台・吾国の山麓をめぐる板敷峠付近から新治郡に入り、笠間市稲田・大郷戸付近に設けられた大神駅家につながる。そして北西に占める岩瀬町門毛付近からは下野国に通じ、西方に転じては、協和町古郡地内に設置された新治郡衙に到達する。これは国府からのルートになるが、逆にこれらの地域から国府への最短路を求めると、地形上の障害もあつて瓦谷路のほかに陸路を見出すことは困難である。したがって、国衙においても瓦谷路の機能を重視していたことであろうし、その果たされている効率から、とくに官道の性格を備える地方主要道として扱われていたようにも考えられるのである。

さてこの路は、いつのころまで体裁を整え機能していたかを知るには史料に欠けるため定かでないが、信憑性の高い伝承が大増地区に残されている。それは鎌倉時代前期のころ、越後国から等間の稲田に移住した親鸞聖人が常陸国府に赴く際の往復路にしていたというもので、親鸞の布教活動や大覚寺との関連で考えていくとある程度の説得力のある伝承と思われる。またその当時、すでに大

増・小見・瓦谷には規模は明らかでないとしても集落が形成されており、瓦谷路は集落間の交流、あるいは国府での商品交易などで、当時の人々に多くの潤いを与えていたことが偲ばれる。時代は室町期に推移すると、回国聖の信仰に伴って地方の主要道筋に塚を築き埋経が盛行する。その影響であろうが嘉良寿里台地の瓦谷路に沿う一画にも大きな塚が築かれ、塚の中央部直下から花崗岩製櫃に収められる大永三年（一五二三）刻銘

の円筒形銅製経筒が発見されている。これから百年ほど経た江戸時代の初期、徳川家康が死去した元和二年（一六一二）には、山崎村と鳥瓜村との境界争いの和解が成立し、その境界塚が佐渡坪地内の瓦谷路に沿って築かれている。いわゆる「さど塚」がそれであり、東西方向に延びる瓦谷路が両村の境界線に当てられたことが知られるのである。

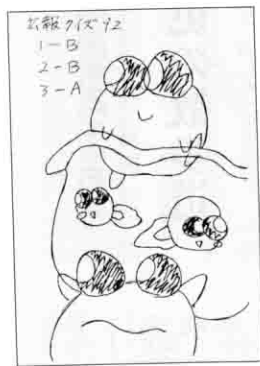
こうして瓦谷路の変遷を辿っていくと、時期により機能面に多少の濃淡はあるとしても、一貫して多くの地域、そして多くの人々に潤いを投げかけ今日に至っており、まさに郷土の由緒ある文化遺産と評価される路なのである。往時の面影を留める個所は僅かであるが、いつまでも顕彰していきたいと思う古道なのである。

八郷町文化財保護審議会委員

西宮一男



現在の瓦谷路



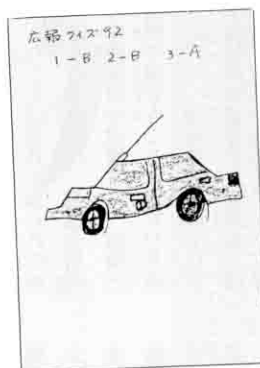
小見 荒木麻美



みやま 結城



大増 高橋美貴 (10)



真家 越村裕喜 (6)



上林 渡辺幸乃



私も  
ひろ場

**引** つ越してきてから二十年たちました。「八郷あちらこちら、歴史の散歩道」を一番興味深く読ませていただいています。柿岡 染野隆夫(23)

**先** 日私の母校、林小学校で講演会「子どもの信号をどうキャッチしたらよいか」という講演を聴きました。世界の親に子どもを育てることが楽しいか?の質問にフランスス七〇%、イタリア七五%、日本二一%。こんなに少ないことに驚きました。そして大事なことは、幼児期から児童期の大切な経験、自分のことは自分でする、そしてやりぬく、適度な欠乏感、親の気

小一 ほぎゆらだいすけ  
いね  
ゆったりと落ち着いて無心に書いているようです。名前も形よくしっかりした筆使いで上手にできました。

林小一年 萩原大輔

評 (財)独立書人団審査会員 翠崑書院 関 翠邱

中一 無公 私平  
白井利恵  
集中力もあり、静かにじっくり清書しています。バランスもよく無理がなくしっとりとした佳作です。

柿岡中一年 白井利恵

持ちが安定している、子どもに期待をかけ過ぎない、などでした。

**毎** 月「広報やさ」と楽しみにしています。寒さが増してきた今日この頃ですが、皆様(特に主婦)の中に手荒れ、特にしもやけで悩んでいる方はいませんか。実は私もその一人なのです。毎年のことで人前に手を出すのが苦痛です。どなたか治療法を教えてください。

✿ 手荒れは、まめにハンドクリームなどで手入れをしたり、ゴム手袋を活用したりすること。しもやけはビタミンEを取ったり、入浴時にマッサージ

**お** してほしいことがあります。町内で学童保育施設やそれに変わるものがありますか。あれば広報にのせてほしいと思います。働く女性で小学校に子どもが入学したら、仕事をやめなくてはという声をよく耳にします。同じ年頃の子どものをもつ親としては人ごとならぬ思いです。

山崎 吉田幸子(34)

✿ 幼児の保育でしたら、町立保育所があります。学童の場合は預かる所が今のところない状況です。これからの検討課題となります。

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 94

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表紙で紹介した水耕法で栽培さ  
れている花は？

- (A) チューリップ (B) 菊  
(C) バラ

②ディサービスは平成7年の何月  
から始まったでしょうか？

- (A) 9月 (B) 10月  
(C) 11月

③町議会の新議員は何人？

- (A) 18人 (B) 19人  
(C) 20人

### 【応募の方法】

☆ハガキに広報クイズ94と書き、  
答えの記号(例-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園券とふ  
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8年2月15日

☆応募先 〒315-01 八郷町柿岡  
5680-1 八郷町役場秘書広聴課

☆当選者の発表 本紙3月号

### 【広報クイズ92の当選者の発表】

正解は1-B、2-B、3-Aでした。  
応募総数34通、正解34通の中から  
次の10名が当選しました。

坂本イシ(小屋) 高橋希(大增)  
飯塚恵美子(下林) 佐藤博(柿岡)  
白井千晶(上曾) 藤田まさ子(小  
幡) 長谷川和夫(大增) 久保田祐  
実(下林) 宮嶋美穂(柿岡) 藤崎  
早苗(真家) [敬称略]



THE FREELY



しずく



まゆごん

## ●やさと文芸

短 歌 吉田 次郎

九十歳なんて齢まで生きるとは思はざりしに生きて今日在る  
卒寿とは寿が卒るといふ意味に解きていよいよ慎まむかも  
さきがけて寒紅梅の咲きはじむ心安まる佳き歳の欲し

俳 句 綿 引 鼓 峰

歌垣の筑波山年改まる  
龍神山白みて来たる淑気かな  
俳諧に余生託して初詣

俚 謡 鈴 木 弦 月

姿気高く初日に映える富士のお山の雪化粧  
誰れに遠慮もいらぬ仲になって出雲に礼詣り  
何の縄れも軋みも無くて家族揃って雑煮餅

あけましておめでとございませう。今月は、選  
者の皆さんの作品を「紹介」します。

来月からまた、皆さんの作品を掲載しますので  
ふるって応募ください。お待ちしております。



「筑波三山に抱かれて育つ」と  
と歌う八郷町歌。町歌の振り付け  
指導に日本コロンビアの八住正さ  
んが来町。(昭和三十四年二月)

やなとメモリー

# 「まち」の「話題」で「きごと」

身近な出来事や地元の話  
 話題をおよせください  
 (連絡先・秘書広聴課窓内線一三四三)

## 町振興のための寄付に紺綬褒章

ヤサト興産株式会社に十二月十九日、紺綬褒章が授与されました。紺綬褒章は、公益のため多額の私財を寄付した個人または団体に、内閣総理大臣から贈られるものです。同社は八郷町内でゴルフ場を経営して

いますが、町の合併四十周年を記念して町振興のためにと昨年の六月十五日、町に二億円を寄付しました。この二億円は町の一般財源として繰り入れられ、町発展のために、さまざまな事業に役立てられます。

## 町の人口は3万6833人

国勢調査による人口及び世帯数がこのほど公表され、八郷町の人口は三万六千八百八十三人、世帯数は七千三百五十四世帯でした。(この数字は総務庁統計局の公表結果と異なる場合があります)

国勢調査は、日本に住んでいるすべての人を対象として行う国の最も基本的な統計調査です。この調査は五年ごとに行われ、第十六回目の調査が、平成七年の十月一日現在で行われました。町でも百七十五人の調査員の皆さんが九月下旬から十月上旬にかけて、各世帯を訪れました。この結果はさまざまな計画策定の基礎資料に利用されます。



## 町政モニターが施設見学

町政モニター施設見学会が十二月二十日に行われました。一行は九時に八郷町役場を出発し、町の中央浄水場、カゴメ株式会社茨城工場、新治広域事務組合の環境クリーンセンター

1、最後に特別養護老人ホーム「やさし」を見学しました。

モニターの皆さんは、日ごろ個人ではなかなか見学できない施設を訪れ、案内者の説明に熱心に耳を傾けていました。



ときめき  
 ティータイム

萩原千枝子(上林・21歳)さん

いま任されている仕事があるの  
 で、それを楽しくこなしています。  
 好きなことはショッピングです。



人権擁護委員に

中田さん

人権擁護委員として、大增の中  
 田守文さんが十二月十五日付けで  
 法務大臣から委嘱されました。

人権擁護委員は、国民に平等に  
 保証されている基本的人権の擁護  
 のため、尽力されている方々で、  
 町には合わせて三人の擁護委員の  
 方が活躍しています。人権に関し  
 ての、悩みや苦情などのある方は  
 お気軽ににご相談ください。



クリスマスケーキ作り



ならせ餅



八郷消防署への消防車伝達式

## 親子で年末年始の行事を楽しむ

公民館講座の「親子クッキング」は子どもと一緒に料理を作ろうと、主に夏休みと冬休みに設けられている講座です。同講座のクリスマスケーキ作りと、お正月の勉強会をご紹介します。

クリスマスケーキ作りは十二月二十三日に中央公民館で行われ、十組、二十八人の親子が参加しました。親子で協力し一生懸命作ったケーキは、世界に一個しかない貴重なもの。完成したケーキを前に子どもたちは大喜びでした。

また、お正月の伝統行事「ならせ餅」

と「小豆粥」などを学ぶ勉強会が一月六日に行われました。「ならせ餅」は農家の伝統行事として、正月十四日に行われことしの豊作を祈ったものです。一方、

「小豆粥」は正月十五日に小豆を入れたお粥を食べ、神仏などに供えて、邪気や疫病を払うと言われ伝わっています。

当日は二十三人の親子と各地区公民館長らが参加し、臼と杵での「餅つき」や「ならせ餅」作りを体験しました。

## 町の消防力強化のために

火災発生するとき、最も頼りになる消防署や消防団。そこへ、このほど新しい消防車が配車されました。

配車式は八郷消防署で行われ、第二分団第四部と第三分団第一部に消防ポンプ自動車、第六分団第五部に小型動力ボ

ンプ付積載車、第八分団第五部に小型動力ポンプがそれぞれ配置されました。

また、八郷消防署への消防ポンプ自動車の伝達式は十二月六日に行われました。これらの消防車は万全を期して、いざ火災というときに備えます。

## 八郷のコシヒカリはおいしいよ

米消費拡大キャンペーンの一環として、町内の小・中学校の給食に、八郷産のおいしいコシヒカリが用意されました。

この米飯給食は、十一月十七日と十二月十九日の二回、子どもたちにご飯の良さを再認識してもらったため行われたもの

です。「ご飯大好き」と言う子どもたちは、おいしい新米に舌づつみを打っていました。

なお、町内の各育所にも八郷産コシヒカリが配られ、保育所ごとにご飯の給食を味わいました。



林小学校で

■訂正 十二月号の「まちの話題できごと」で小林杯バレーボール親善大会が十二月二十五日となっていました。訂正しておわびいたします。



皆さん、明けましておめでとうございます。今年もあい変わらずの紙面になるでしょうが、よろしくお付き合いをお願いいたします。ところで、皆さんお正月休みはスキー、それともハワイにでも行かれましたか。計画性のない私などせめて年末年始は飲んで飲んで食べて寝てという規則正しい生活。ただ、皆さん私のような生活の場合、その後蓄積されたものの処理が問題です。申し上げておきますが、私は、知識はもとより、食べた物や飲んだ物が身ににならない、投資がむだな体質なのです。昨年、ダイエットブームのなかで話題を呼んだ中国の海草石鹼や塗るだけで身が縮まるとかのダイエットクリームで努力した甲斐もなく「私、脱いだらものすごいんです」では投資のむだ。どうぞ、適度な運動をお忘れなく。(市)

# 未来に残そう清らかな水

霞ヶ浦は、近年めざましい社会経済の発展に伴い、自然の浄化作用が破壊され、水質が急速に悪化してきています。

特に、富栄養化の進行は、さまざまな環境上の障害をもたらし、このままでは将来の私たちやその子孫の生活と生産活動が、重大な危機にひんすることは、避けられない状況です。

八郷町は、この霞ヶ浦にそそぐ恋瀬川と園部川の上流にあたり、あらゆる方面からの水質浄化に取り組む、より一層の浄化対策を推進していかなければなりません。

そこで今回、農業面からの浄化対策を取り上げました。町には約二千の水田があり、それらの水田から流れ落ちる水は、恋瀬川や園部川を通して霞ヶ浦に注いでいます。水質浄化のために皆さんの積極的な努力をお願いします。

## (一)水田・レンコン田の管理

- ① 土壌分析診断を行い、適切な施肥及び土壌管理を行う。
- ② 施肥は、肥料成分の流出しにくい側条施肥等の局所施肥や全層施肥等にする。

③ 肥料は、容出抑制効果の高い被覆肥料等緩効性肥料を使用する。

④ 代かきのためのかん水はできるだけ少なくし、施肥直後は落水しない等の適切な水管理を行う。

⑤ 畦畔の保全を図り、水の使い過ぎを防止する。

## (二)畑・樹園地の管理

① 土壌分析診断を行い、適切な施肥及び土壌管理を行う。

② 良質な堆きゅう肥の土壌改良資材を用い、深耕、イネ化作物との輪作を中心とした健全な土作りを行う。

## 「施肥田植機導入促進特別助成事業」

また、浄化効果の高い側条施肥田植機の導入を進めるため、次の特別助成事業を実施します。

- ① 助成対象農協及び営農集団
- ② 助成対象田植機 乗用であって



浄化効果の高い施肥田植機を使つての田植え

五条以上の施肥田植機

③ 助成金額 本体の中に占める

施肥部分取付費の五〇%

五条施肥田植機 十二万円

六条以上施肥田植機 十五万円

④ その他 改良資金、近代化資金等との併用も可。転作達成者に限り該当します。

詳しくは、役場農政課(☎四二二-一一一内線一二四五)までお問い合わせください。

花と緑の楽園  
茨城県 **アサヒパーク**

## 園芸教室

シンビジュームと  
デンドロビュームの  
咲かせ方



シンビジューム

与えます。

〇二年に一度は植え替えを

三月下旬が植え替えの適期となります。デンドロは水苔で素焼鉢に、シンビは軽石主体の土でプラスチック鉢に、バルブ(茎)三本くらいずつ植え付けます。

〇その他の管理

シンビは花期が長いので、咲かせ続けると株が弱ってしまいます。一か月咲かせたら切り花にして楽しみましょう。また春から秋の間は芽かきが必要です。ひとつのバルブにひとつの芽が最適で、二つ以上、または後から出てきたら、かきとってしましましょう。

デンドロは秋、屋内に取り込む前に、五℃くらいの温度に二〜三週間当てないと花芽が着かないことがあります。ただし、霜にかからないように注意してください。

茨城県フラワーパーク

園芸課 齊藤 益美