



## 八郷の秋は果物がいっぱい

八郷は果物の宝庫。なかでも秋には、ぶどう、梨、栗、柿、りんご、みかんなど、たくさんのおいしい果物ができます。

果物は町内の農産物として重要なものですが、それと観光を結び付けた観光果樹園も盛んです。

特に、八郷の柿は「献上柿」として知られており、町内では18件の農家が観光果樹園を経営しています。柿狩りもこれからが本番、11月下旬頃まで休日はたくさん家族連れなどで賑わいます。



安心して暮らすために

# 加入者相互の助け合い

国民健康保険は、職場の健康保険に加入してい

るサラリーマン以外のおもに農業や自営業の人たちが加入し、それぞれの所得や財産などに応じて保険料(税)を納め、プールされたものが、病气やけがなどで入院あるいは治療を受けたときに、医療費として医療機関に支払われています。加入者(被保険者)から納めていただく国民健康保険税や国・県の補助金をおもな財源として運営され

ています。

また、老人保健制度は、七十歳(寝たきりなどの場合は六十五歳)以上の老人が、医療機関を利用するときの負担を軽減し、安心して診療が受けられるように設けられています。高齢者の増加に伴って、国民健康保険における老人医療費が大きく膨らみ、国保財政を圧迫してきた状況を是正するために、昭和五十八年に制度化されました。

## 伸びる国民医療費

国民全体が、けがや病気で診療を受けたとき、支払われた医療費の総額「国民医療費」は、平成七年度で二十七兆二千億円に達しました。(グラフ参照)これは、

国民一人当たり一年間に約二十二万円の医療費を支払ったこととなります。国民医療費の推移を見ると、ここ十年の間に一・七倍に膨らんできました。平均で毎年六%、金額にすると一兆円ずつ増えており、国民一人当たり一千万円増えていきます。

また、老人医療費は、十年前の

約二・一億の額に達しており、国民医療費の三三%を占めています。

国民医療費は、その負担の割合から見ると、六割は国民健康保険や健康保険組合、政府管掌保険などその加入者から集めた医療保険の保険料により負担、そして三割を国や市町村が負担、本人は約一割強(制度改正によりサラリーマ

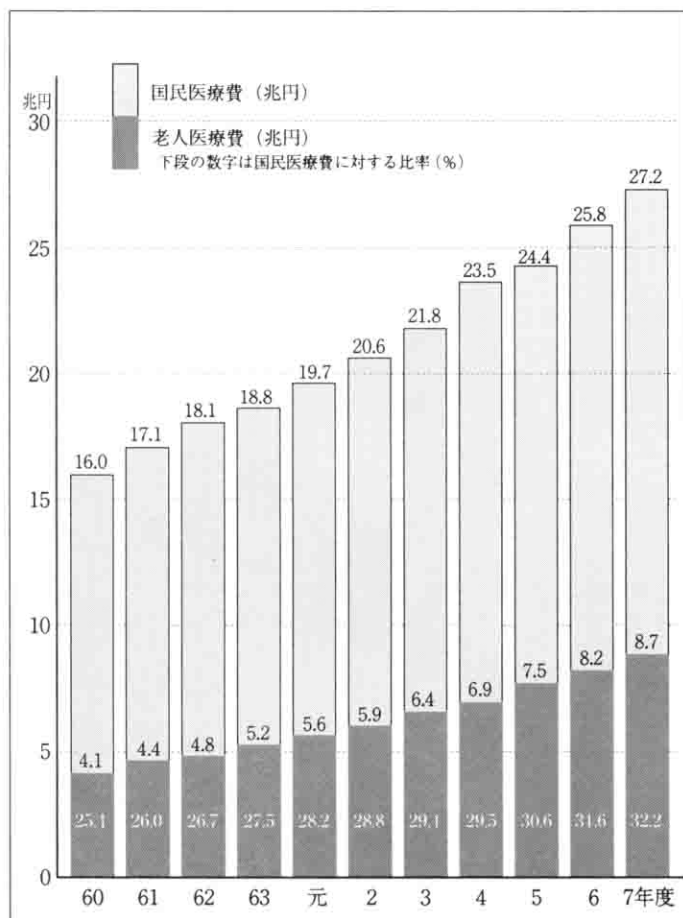


ン本人は九月から二割」という負担割合の中で、医療に伴う高いコストが実感としてつかめないといえるかも知れません。

いま、国民健康保険をはじめ各種の医療保険の財政は、きわめて厳しい状況になっています。各種医療保険から、一定率の「拠出金」という形で、高齢者の医療費を賄っている老人保険制度が、医療費のかかる高齢者の増加により老人医療費が急速に伸び、各種医療保険財政を圧迫しているのです。

老人(七十歳以上)一人当たりの年間医療費は、若年世代(六十九歳以下)の約五倍にもなっています。医療保険財政が危機的状況になりつつあるなかで、医療保険制度を安定的に運営するために、ことし九月に制度が改正され、老人保健における本人負担額などの一部も改正されました。

グラフ 1 国民医療費と老人医療費の推移



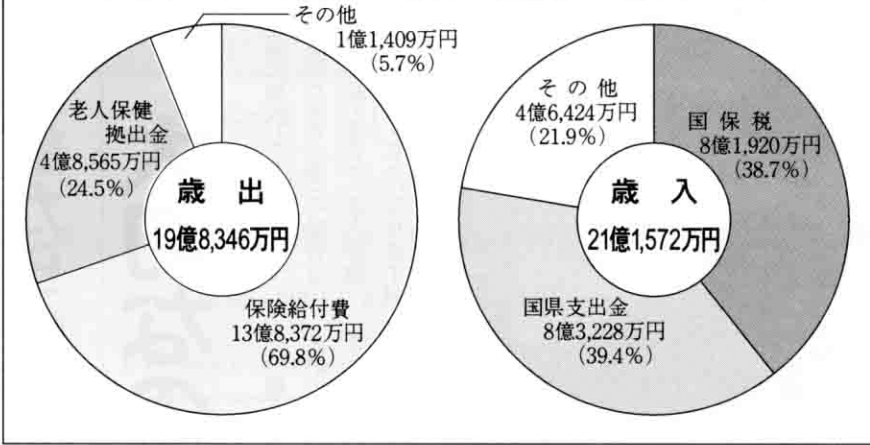
# 八郷町の国民健康保険の状況

平成八年度における八郷町の国民健康保険特別会計の決算(見込)状況では、歳入総額は二億一、五七二万円。このうち加入者のみなさんが納めた国民健康保険税額は八億一、九二〇万円で歳入総額の三八・七%、国・県支出金が八

億三、二二八万円で三九・四%。このようにみなさんから納めていただく国民健康保険税は、国や県の負担と合せて国民健康保険の運営を支えていくための大切な財源になっていきます。なお、みなさんから納められた国保税は、単純計算しますと一人当たり平均で約六万一千円、一世帯一七万円になっています。また、昨年度の国保税の納付率は九五・四%でした。納付率が低下してきますと運営上厳しい状況になりますので、加入者の方には滞納のないよう期限内の納税にご協力をお願いします。

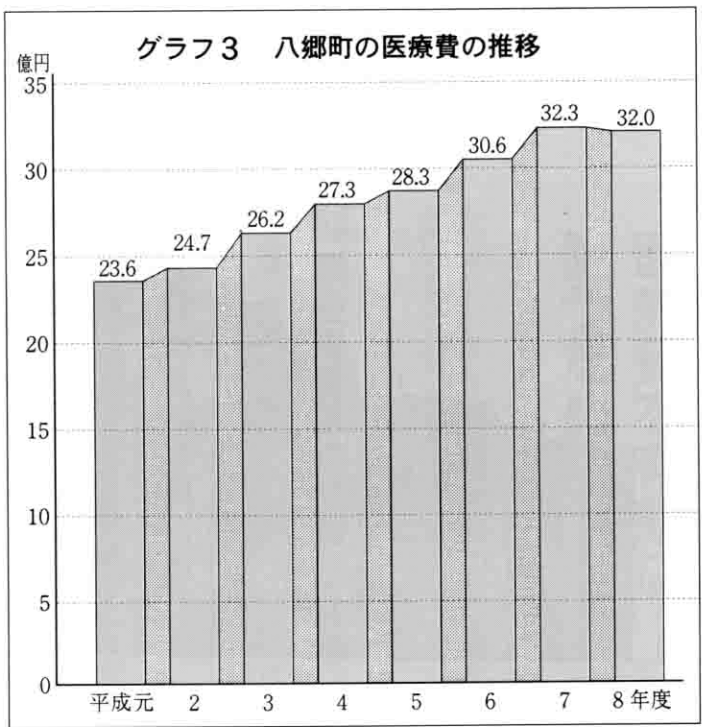
一方、歳出総額は一九億八、三三六万円。歳出全体の七〇%が病院にかかったときや出産死亡時に支払われる保険給付費で一三億八、三三七万円です。老人保健拠出金は四億八、五五五万円です。二四%になっています。(グラフ2参照)

グラフ2 平成8年度国保会計決算(見込)構成



## 8年度の町の医療費

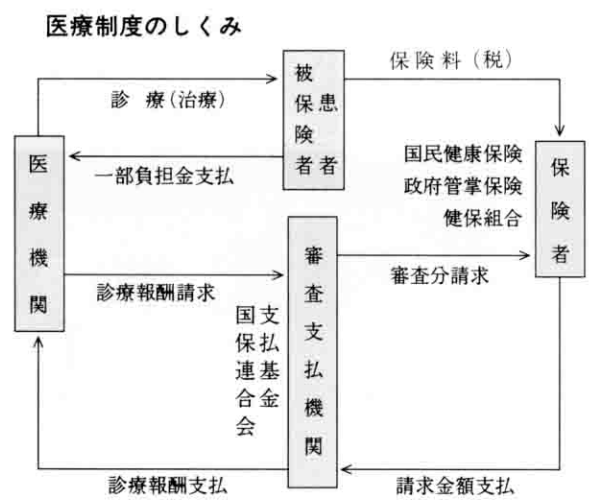
平成八年度の八郷町の医療費はどのくらいになっているのでしょうか。昨年度の医療費の総額は三億九、九四万円になりました。平成元年度からの推移を見ますと平均四%ほどの割合で増加してきています。(グラフ3参照)



## 医療制度のしくみ

国民健康保険をはじめとして、各種の医療保険の制度は、下図のようになくみによって運営されています。医療保険制度は、みなさんが負担する保険料をプールし、

必要な人にそれを提供する社会保険のしくみをとっています。保険料(税)を支払うことでサービスを受ける権利を確保することになります。医療機関にかかった被保険者(患者)は診療費の一部を医療機関に支払い、医療機関は、行った医療行為を月一回保険制度に申請し、支払いを求めます。



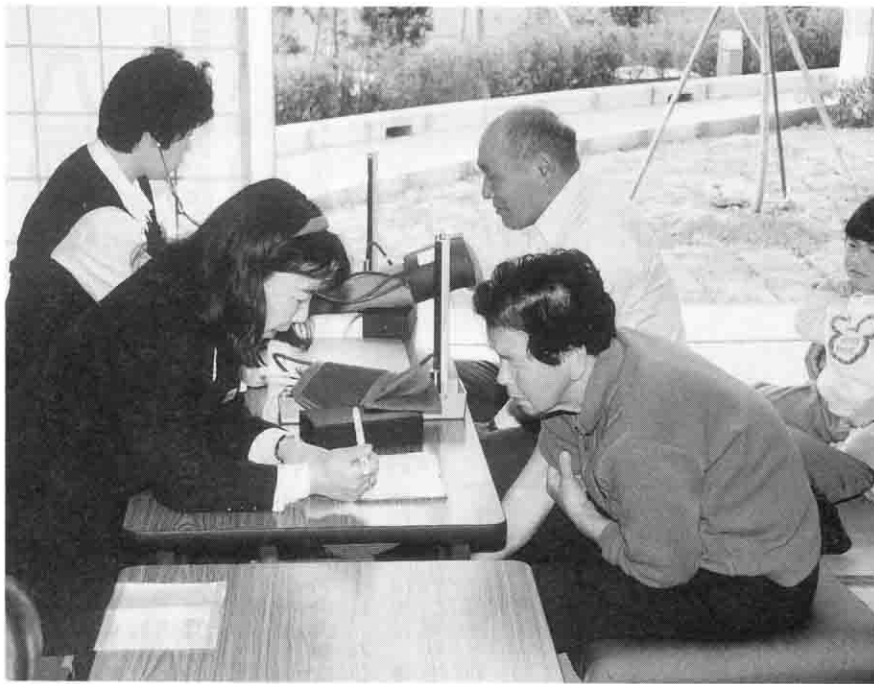
## 70歳からの老人保健制度

# 大切なのは一人ひとりの健康管理

健康保険に加入していた方が、満七十歳（寝たきりなどの場合は六十五歳）を迎えると、老人保健法の適用を受けます。

その場合でも引き続き保険料（税）を納めていただき、加入していくことには変わりありません。

老人保健制度も国保の制度と同



健康相談や検診を利用して自らの健康チェックも大切なことです

じょうに、かかった医療費の一部を本人が負担（平成九年九月一日改正 次頁表2）、そのほかは老人保健制度から支払われています。

現在、八郷町の七十歳以上の人口は全人口の約一四％。その率は徐々に伸びてきています。また、それにともなって老人医療費も上昇の一途をたどっています。ここ十年間の八郷町の老人医療費はグラフ4のように推移してきました。

平成八年度の医療費は二〇億二八〇〇万円になり、十年前に比べ二・一六倍の額になりました。

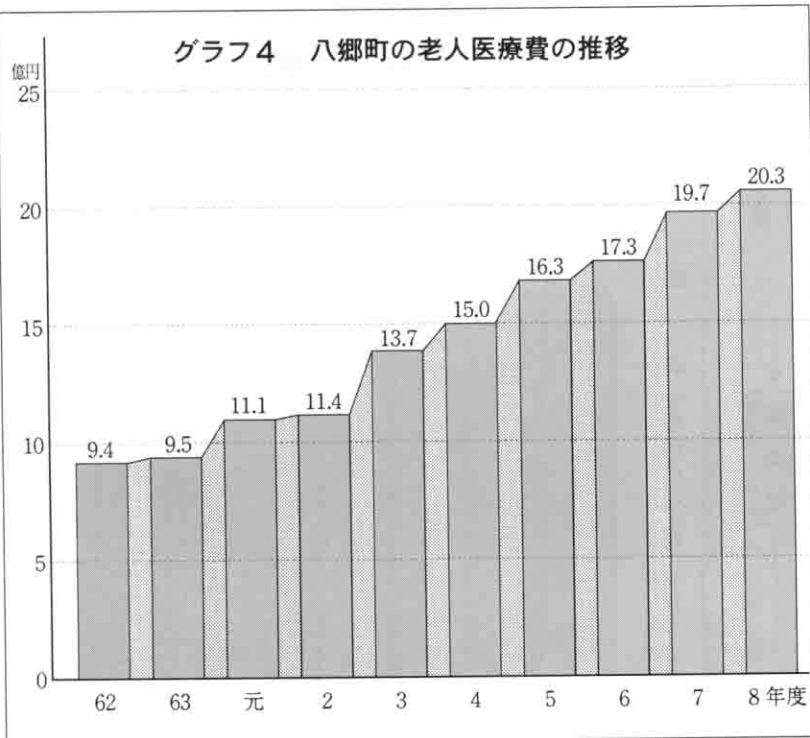
今後、老人保健の対象人口の増加と医療技術面の高度化は、医療費をさらに押し上げていくことが予測されます。

### 大切な制度を協力して支え合う

健康で長生きできることはみんなの願いです。一人ひとりが目から、健康づくりや健康管理に心がけ、必要以上の医療費支出の節減に努めていくことが、これか

ら長寿社会において、安心して医療を受けることができる「老人保健制度」の安定的な維持につながるものと考えます。みんなで協力して、大切な制度を支え合ってください。

グラフ4 八郷町の老人医療費の推移



## 制度改正による

# 薬剤費の別途負担

これまで老人保健では一定額、そのほかの保健では保健診療費の1割から3割の定率を支払っていましたが、今回の改正では、外来薬剤費（投薬料）について、表1のとおり負担金が増加（七十歳以上の方も）されることになりました。ただし、六歳未満の乳幼児や住民税非課税世帯で老齢福祉年金を受けている方は免除になります。

表-1 外来受診の薬剤費別途負担額

区分	内服薬	外用薬	頓服薬
	(一日分につき)	(1日分につき)	(投薬ごとに)
負担金	1種類 0円	1種類 50円	1種類 10円
	2～3種類 30円	2種類 100円	
	4～5種類 60円	3種類以上 150円	
	6種類以上 100円		

- 外用薬とは、皮膚や粘膜に塗ったり貼ったりする薬
- 頓服薬とは、解熱や鎮痛など必要なときに一回飲む薬

表-2 老人医療費の自己負担

	改正前	平成9年9月1日から
外来受診の場合	1か月 1,020円 (一つの病院、診療所について)	1回 500円 1か月4回まで (一つの病院、診療所について)
入院の場合	1日につき 710円 (住民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者は 300円、 2か月間のみ)	平成9年度 1日につき 1,000円 平成10年度 1日につき 1,100円 平成11年度 1日につき 1,200円 (住民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者は1日500円)

## 老人保健の

# 自己負担改正

七十歳（寝たきりの場合は六十五歳）以上の人は、すべて「老人保健制度」によって診療を受けますが、そのとき自己負担する医療費は九月一日から表2のように変わりました。これまで、一か月に同じ外来を何回受けても、千二百円の定額でしたが、改正により、一回あたり五百円となり、限度額は四回分二千円になりました。

老人保健により受診する場合、窓口健康保険証・老人健康手帳・老人医療受給者証を忘れずに提出してください。

## 医療費を有効に

### 使うために

定期的に健康診断を受けたり、重複受診をやめたり、みなさんのちよつとした心がけで医療費の上昇を抑えることができます。

#### 1 重複受診はやめましょう

検査・処置・注射・薬などを最初からやり直すため、医療費のむだ使いになります。

#### 2 診療時間内に受診を

時間外は加算料金がつき、お医者さんの負担にもなります。

#### 3 適切な受診に心がけましょう

やたらと診てもらおうのは考えものですが、ふだんと様子がちがったら、早めに受診しましょう。

#### 4 医師の指示を守りましょう

服薬をはじめ、お医者さんの指示を守ることが、病気の早期完治と医療費の抑制につながります。

#### 5 家庭医を持ちましょう

病歴や体質などを把握してくれていますので、より治療効果が上がります。

#### 6 健康診断をうけましょう

健康診断は病気の早期発見・早期治療とともに、健康管理には欠かせません。

# 一般会計補正予算など可決

平成九年第三回八郷町議会定例会は、九月十六日に開会し二十二日まで七日間の日程で開かれまし

た。提出された案件は、報告二件、議案六件、認定一件、諮問一件、陳情四件そのほか議員提案による意見書案などがありました。すべて原案のとおり可決されました。

## 予算関係議案

▽九年度一般会計補正予算(第三号)▽九年度下水道事業特別会計補正予算(第二号)▽九年度農業集落排水事業補正予算(第一号)

## 一般会計予算

98億7,296万円に

▽九年度一般会計補正予算(第二号)の専決処分

一般会計補正予算(第三号)は歳入歳出それぞれ二億六、六三九万七千円を追加し、歳入歳出予算の総額を九八億七、二九六万一千円としました。歳入のおもなものは、農林水産業費県補助金が七、八三万三千円の補正増、繰越金が九、三三三万七千円の補正増などでした。また、町債では、運動公園芝生広場の夜間照明設備事業に



運動公園芝生広場に夜間照明が設けられます

関係して教育債が五、七九〇万円増になるなど、あわせて六、〇二〇万円増額となりました。歳出では、農林水産業費

で畜産再編総合対策事業や明日の農業担い手育成事業など補助金が補正増され、あわせて八、二五六万七千円の増、土木費では町道改良・舗装・排水工事請負費などが補正され七、五五〇万円の増額、教育費費は中学校の建設に係る敷地の埋蔵文化財確認調査の経費や運動公園芝生広場の夜間照明工事請負代の補正増など、あわせて七、六二三万五千円が増額されました。

## 陳情

▽温泉施設の建設に関する陳情  
温泉入浴施設の整備に関する陳情▽畜産公害防止改善に関する陳情▽遺伝子組み換え食品の安全性の確認と表示義務を求める意見書

これらの陳情案件については、それぞれ関係する各常任委員会の審査を経て、本会議において各委員長より報告の後審議され、すべて採択されました。

## 茨城県知事選挙

町の投票率は34.38%

県議補欠選挙新治郡は無投票



午後7時から役場会議室で開票作業が行われました

### 茨城県知事選挙結果

候補者別得票数(届出順)

候補者氏名	得票数
浅野長増	969
橋本まさる	7,098
無効票	75

(八郷町開票所・敬称略)

### 町内各投票区における投票率

単位：%

投票区	投票率	投票区	投票率	投票区	投票率	投票区	投票率
第1	32.96	第8	31.21	第15	29.69	第22	52.08
第2	44.86	9	24.09	16	30.81	23	36.38
第3	43.69	10	35.34	17	25.83	24	44.63
第4	34.30	11	39.38	18	28.78	25	37.46
第5	37.45	12	45.15	19	31.98	26	35.98
第6	39.14	13	43.97	20	35.50	合計	34.38
第7	31.24	14	32.91	21	41.16		

男女合計の率です

## 事例・契約関係議案

▽八郷町医療福祉費支給に関する条例の一部改正▽水槽付消防ポンプ自動車購入契約の締結▽町道路線の認定

契約の締結の案件は、水槽付消防ポンプ自動車購入契約の件を提出、審議の結果原案のとおり承認されました。内容は次のとおりです。

- 契約の目的 水槽付消防ポンプ自動車購入
- 契約台数 一台
- 契約の方法 指名競争入札
- 契約金額 二、五四二万円
- 契約の相手方 石岡市国府五丁目二番二五号 有限会社鈴木鉄工所

代表取締役 鈴木國雄



8年度は下林浄水場施設や配水管整備が行われました

### 8年度水道事業会計決算の状況

	収 入	支 出
収益的収支	6億1,573万円	5億9,023万円
資本的収支	3億3,200万円	3億7,716万円

資本的収支における不足額は過年度分損益勘定留保資金で補てんしました。

## 水道給水原価と供給単価

### 8年度格差は67・53円/m<sup>3</sup>

#### 認定

▽八年度水道事業会計決算の認定  
水道事業会計における平成八年度の事業収益は六億一、五七三万円（消費税除く）、万単位未満四捨五入、以下同じ）また、事業費用は五億九、〇三三万円で平成七年度と比較すると二、八〇五万円の増です。これは、配水及び給水費減価償却費の増加などによるものです。

損益計算書によると平成八年度は九、〇六二万円の営業利益が生じ、営業外収益は減少しているものの、合わせて二、五八八万円の経常利益になりました。この結果

純利益は、二、五五〇万円でした。

監査委員より、未収金の徴収及び延滞金徴収の検討、給水原価と供給単価の格差が拡大している中で、経費節減に一層努力すること、水源確保による水の安定供給と老朽施設の対応策を計画的に推進することなどの意見が付けられ監査結果が報告されました。

#### 諮問

▽人権擁護委員の推薦について  
このほど任期満了となる人権擁護委員の候補者に、引き続き鈴木央氏（64歳・大字下林）を推薦することについて議会に諮った結果、適任者として決定する旨の答申がありました。

#### 意見書

▽道路特定財源の確保に関する意見書▽ゆたかな教育を実現するための教育予算の充実と義務教育国庫負担制度の堅持を求める意見書▽臍帯血移植の医療保険適用等に関する意見書▽ゴミ処理に係るダイオキシン対策の強化に関する意見書▽遺伝子組み換え食品の安全性の確認と表示義務を求める意見書。以上の議員提案の意見書は、すべて原案のとおり可決されました。

## 県知事選挙に初の試み

### 若い有権者4人が投票立会

八郷町選挙管理委員会では、今回の県知事選挙の投票立会人として、初めて選挙権を得た方を含め若い有権者四人を選任しました。若い人たちにも投票がどのように行なわれているのか知っていただき、選挙に対する関心を高めてもらうために、初の試みとして行われたものです。

第六投票区では、高橋克守さん（下青柳）、第七投票区は小松恵子さん（上萱）、第十一投票区は宇田小百合さん（大塚）、第二



第11 宇田小百合さん



第24 岡崎博之さん



第6 高橋克守さん



第7 小松恵子さん

緊張の中で初めての体験について、「選挙権が行使できて大人になったと感じ、また社会的責任を感じた」（高橋さん）、「関係者の苦労がわかった。これからの選挙でも棄権しないで投票したい」（宇田さん）、「若い人たちはあまり選挙に関心がないように感じた」（岡崎さん）などそれぞれの感想を語ってくれました。

# いっしょにドッチボール頑張るよ



高橋妙子先生

みなさんこの子どもたちをおほえていますか。四月号の表紙で、朝日小学校に新しくできた体育館で行われた入学式のような紹介しました。緊張して写っていた五人の新生、あれからもう半年。今月は、この五人の一年生の担任、高橋妙子先生を訪ねました。先生は、ひたちなか市の出身ですが、八郷に嫁いでこれ現在柿岡に住んでいます。

幼稚園のころから先生、とくに小学校の先生になりたいという希望がありました。友だちとの遊びの中などでもすっかり先生になりました。きっていたそうです。

先生が大好きなスポーツは子どもたちと楽しむドッチボール。気分転換には音楽鑑賞とショッピングとか。



朝日小学校1年生のみなさん

学校によろすについて、「小さい規模の学校でよいところもあります」それは「児童全員のことが見えること」と語っていました。ほのほとした雰囲気の中で、みんなが明るくのびのびと生活しているようすがうかがえました。

朝日小学校は、保護者のみなさんはもちろん、地域の人たちの温かい協力に支えられて学校行事が行われているというのが特色。地域の協力には感謝の気持ちでいっぱいという先生は「勉強でも遊びでも子どもたちと一緒になっ

てやる気持ちはいつまでも持っていたい。年を取っても子どもたちと一緒にドッチボールなどが楽しめるような教師に」ということが抱負でした。

クラスの子どもたちへのインタビューを紹介します。

Q 先生のこんなところがいいなところは？

A あんまり宿題をださない。ドッチボールと一緒にやってくれるけど夢中になって本気になっちゃう。Q 先生はどんなことに厳しい？

A 漢字はきちんと書くこと、算数の計算は間違わないようにということ、でも優しく教えてくれます。

Q 先生の失敗談などは？

A 黒板に書いた字が間違っていた。

Q みんなの目標は？

A ①話をよく聞く ②なかよくできる子 ③がんばる子です。

Q 先生へのお願いは？

A 帰るまえに算数の問題が出るけど、もっとむずかしいのを出してくれていいよ。

## AET (英語指導助手)

## イングリッシュコーナー

### AETへの質問お寄せください

このコーナーは、AET (Assistant English Teacher) お二人の活動を紹介しながら、先生方への親しみを深めていただくためにすすめてきました。そこで、みなさんからAETのお二人の先生に質問がありましたら広報係へお寄せください。お二人の祖国アメリカのことや、日本での生活のことなどなんでもけっこうです。広報クイズとあわせて書いていただいてもけっこうです。質問は先生にお伝えしその答えなどを紙面で紹介させていただきます。

アレキシス ビルズベリー



ツイン ダン

315-01 八郷町大字柿岡5680-1  
八郷町役場 秘書広聴課広報係へ



# 料理教室で手作りピザに挑戦



生地を発酵させたり、ピザソースを作ったりと全員が一致協力して調理しました。最後に具沢山のピザができあがった時はみんなとってもうれしそうでした。

町ではことしもふるさと少年少女教室を開催しています。これは八郷の未来を担う子どもたちに、さまざまな活動を通じて、郷土愛を深め、協力し合う心を育ててもらったために行われています。これまでも焼き物を作ったり、つくばエキスポセンターを訪問してインターネットを体験したりしました。また、町長との懇談会と料理教室が九月二十七日に中央公民館で行われましたので、それをご紹介します。

今回の料理教室は町食生活推進員さんの指導で、手作りピザに挑戦しました。賑やかに調理が始まり、みんなで協力してピザの生地作りをしました。延ばした生地に手作りのピザソースや具を乗せてオーブンで焼きます。初めてのピザ作りですが、みんな楽しんで取り組んでいました。

Q ピザが焼き上がる間に町長との懇談会が開かれました。その中で町長に対する質問と回答の一部を、要約してご紹介します。

A 将来は建てなければならぬと思っています。作るなら良いものをおもうのですが、それにはお

金がかかります。現在、町では道路など整備しなければならぬ所がたくさんあります。そのため今のところ図書館を作る計画は立てていません。しばらくは中央公民館の図書室を利用してください。

Q どうして町長になろうと思ったのですか。

A 町にいろいろなことがあって、このような状態では町がどうなるか心配だったのと、梨を作っている仲間から町長になつてくれないか、と頼まれたからです。なつたからには一生懸命にやつて町が良くなればと思つています。



町長との懇談会

Q 町長はふだんどんな仕事をしているのですか。

A 町では皆さんから納めていただいた税金などを使って、仕事をしています。その仕事の計画を議員さんたちと話し合ったり、町の書類に目を通して判を押したりしています。また、いろいろな団体の会合などに出席しています。土曜や日曜なども行事のある時は出席します。

Q 立派な町づくりをするためにどんな努力をしていますか。

A いろいろな人の意見を聞いて良いほうへ力を入れていきたいと思つています。税金は大事に、一

番効果があるように使いたいですが、また、町もがんばりますが、皆さんのお父さんやお母さんも、決められたことはきちんと守つて協力してほしいです。

Q 八郷町で他の町に負けないものはなんですか。

A 八郷町は気候は穏やかで台風などもあまりありません。ここではあらゆるくだものができます。また、自然がいっぱいで人間が住みやすいと思えます。八郷に住みたい人はたくさんいます。皆さんも自分の住んでいるところの良さを考えてみてほしいです。

この他にもいろいろな話をしました。そして待ちに待った試食の時間、町長も含めみんなで焼き上がったピザに舌鼓を打ちました。子どもたちはこれからも、ニューススポーツや手話などに挑戦する予定です。

# 八郷の住まい探訪

(H)

## うだつ

堂々とした屋根の大棟の中央にデンと乗せた「煙出し」は、いかにも立派に見えます。かつては広い土間に構えた竈（へつつい）から立ち昇る煙が、小屋裏を通過してここから外へ出ていたものです。現在では無用の長物として屋根替えの際に撤去されることが多い様で残念な次第ではあります。

役割としてはまさに煙を出すための施設ですから、いかにもさり気なく「煙出し」と称されることが多いのですが、これを「うだつ」と呼んでいる例もあるのです。アイツはいつまでもうだつが上らない、などと陰口でも叩かれて腹を立てない男はいないでしょう。特に卯年・辰年生れの男はそうだと、言われても辰年生れの私としては、俗説に過ぎないと平然と聞き流すことにしておきましょう。

さて面白いことに、全国的に見るとこの「うだつ」と称するものが土地によって様々なのです。山梨県では棟木を支える柱を「うだつ柱」と称し、京都・奈良では建物の外に張り出した防火壁を「うだつ」と言います。そしてその地方でも同じ様な表現があるのです。

男の身としては、どうすればうだつが上るのか途方に暮れる次第であります。私の解釈はこうです。現在では建物の数を表現するには、○棟と言います。家を建てる場合には、上棟式を重要視します。五色の吹き流しを棟に立て、四方に破魔矢を放ちます。そして紅白の餅や上棟銭と称する硬貨を撒きます。多勢の人に一緒に祝ってもらう、という風習はいつまでも残したいものです。

すね。それ程に棟上げは大切ですから○棟という表現になるのも当然でしょう。日本の歴史之初めての武家政権である鎌倉幕府を開いた、源頼朝が「武家の棟梁」と称されたことはご存知の通りです。しかし、それ以前の古代社会では、建物の数は○宇と表現されていたのです。例えば、仏堂一宇建立、などと表現されました。戦時中に盛んに言われた、八紘一宇という言葉があります。天下はひとつの家のようなもの、万国仲よく住もう、という意味です。建築学的に重要なことは、梁の上に立てて棟木を支える短い束柱のことを「うだち」と称する点に



高橋家のうだつ（下青柳）

あります。要するに家を建てるには棟木は不可欠な部材ではありますが、そのためには先ずそれを支える棟束むらぶきが無ければなりません。古代においてはこの「うだち」の方を重視して○宇と称し、中世以後には棟木を重んじて○棟と称するようになった、という次第です。全国各地それぞれに、家を建てるという大事業を人目にはつきりとした形で示めす上で、建物のどの部分が無効と考えるのか、という目で見れば理解し易くなるのです。これからの時代、ご当地では何を以て「うだつが上る」と称するか、大いに興味があります。

町文化財保護審議会委員 一色史彦

# 最近気になる病気

## パニック障害について

豊後荘病院

精神科 中山 静 一 医師



突然、強烈な不安に襲われ、息苦しくなり、心臓が今にも破裂しそうに動悸をうち、このまま死んでしまうのではないかと、いう予感に脅え救急車で病院に駆けつける。しかし、病院に着いた時には発作はおさまっており、心電図などの検査でも異常がない。こういう病気は以前は「自律神経失調症」とか、「不安神経症」、「心臓神経症」または「過呼吸症候群」、「過換気症候群」などと呼ばれてきました。

不安が続き、死んでしまうのではないか、気が狂うのではないか、という恐怖感が一か月以上続くようになつた場合に「パニック障害」と診断されます。

現在では「パニック障害」と診断されることが多くなり、また後には棟木を重んじて○棟と称するようになった、という次第です。全国各地それぞれに、家を建てるという大事業を人目にはつきりとした形で示めす上で、建物のどの部分が無効と考えるのか、という目で見れば理解し易くなるのです。これからの時代、ご当地では何を以て「うだつが上る」と称するか、大いに興味があります。

パニック障害の原因はまだはっきりとはわかっていませんが、素質的に「かかりやすさ」がある人に何らかの心理的なキッカケが加わって起こると考えられています。発作が繰り返されると、運転中に発作が起きたら事故になるとか、新幹線の中で発作が起きたらどうしようかと考えて、車の運転や新幹線に乗るのを避けるようになり、活動の範囲が狭くなり、意気消沈し、二次的にうつ状態になってしまうこともあります。

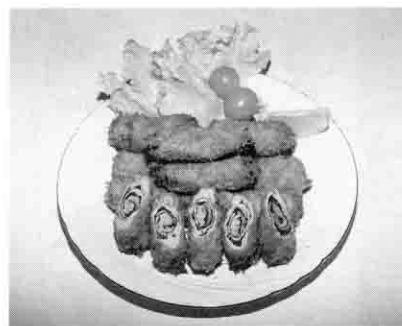
動悸・息苦しき・胸部不快感・めまい感・気が遠くなる感じなどが突然始まり、一〇分以内にピークに達し、一時間以内に次第に弱まるという発作を「パニック発作」といいます。心臓や肺など内臓の病気がないことが前提です。

パニック障害の治療としては、有効な抗うつ薬や抗不安薬を内服し、パニック発作自体を無くすることが第一です。それとともに、この病気のために死ぬことも発狂することもないことを理解し、安心感を持ち、自信を持つことが大切です。

この発作の後に、またいつ発作が起きるか分からないという

不安が続き、死んでしまうのではないか、気が狂うのではないか、という恐怖感が一か月以上続くようになつた場合に「パニック障害」と診断されます。

## わたしの手料理



豚肉の青じそ巻き揚げ

食生活改善推進員 萩原和子(片岡)

〔材料〕(4人分)

豚肉(ロース) 320g 梅干し 3~4個 青じそ 24枚 卵(S) 1個 小麦粉大3 パン粉1カップ レタス50g ミニトマト適量 レモン1/2個

〔作り方〕

- ①梅干しの種をとって、包丁でたたいて細かくする。
- ②豚肉を広げて、片側全体に梅肉を薄く塗る。
- ③その上に青じそを豚肉1切れに対し2枚くらい乗せて巻く。
- ④小麦粉・卵・パン粉の順につけて 170℃の油でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑤レタスは手でちぎり、プチトマト、くし形に切ったレモンを添えて盛り付ける。



ひな家コンパニオン

大増

鈴木俊貴ちゃん

父 克昌さん 母 玲子さん

平成8年5月17日生まれ

♥家族からの一言

棒やお玉などを持って、何でも太鼓のようにトントンたたいて遊ぶのが大好き。自分で悪いことをしたのが分かると怒られる前に「アップ」とほっぺをふくらませて怒った顔をするので、怒れなくなってしまう。健康で素直な子に育ってほしいです。

## 農村資料館

### 八郷の民俗資料



左から炭火アイロン、火のし

⑬

## アイロン

衣服類のしわ伸ばしや形なおしの道具として用いられているアイロンは、元来は「鉄」の意であるが、別に「火熨斗」、「鏝」という類語がある。「ひのし」や「こて」は江戸期に普及したようであるが、「こて」については、古く平安期に書かれた文献にも見える。もとは、壁を塗る道具として考案されたものが、江戸中期以降に「焼鏝」として一般化したようである。

アイロンは、ペリー来航(嘉永六年一八五三)当時の様子を記した『下田日記』にアイロンの絵が見られるので、幕末のころから輸入されたと推定される。

その構造は、アイロンにフィゴの風を送って火をおこし、他の一方にある空気抜きが煙突の役を果たすように作られていて、明治中期以降、洋服の普及とともに「ひのし」や「こて」に代わる効果的なアイロンとして一般化した。

日露戦争(明治三十七年~三十八年一八九〇四~五)当時の西洋洗濯屋では、この火おこしがどの店でも新参の店員に課せられた仕事であったという。大正初年になると、ガスアイロンも登場し、さらに炭火アイロンが改良され、当時「天狗アイロン」と名付けられたものは最高級のアイロンとして、進物や婚礼の贈物としても重宝がられた。その一方で、「千代田火のし」「あづま火のし」、「蒸気こて」などと呼ばれる商品も発売されていた。そして、国産の電気アイロンが登場するのは明治末期になってからである。

東京芝浦電気会社が開発した電気アイロンは、その便利さがしだいに周知されるにしたがい需用が増大し、大正四年(一九一五)のころから東芝は、電気アイロン、電気こて、などの製品を本格的に開始した。他方、松下電気は昭和二年(一九二七)ころから発売したスーパーアイロンは三円二十銭という安値であったので、国内最高の売上げを記録したという。

戦後は、アイロンも家庭電化ブームの影響により、自動スチームアイロンが開発されて広く普及し、今日に至っている。

町文化財保護審議会委員 西宮一男



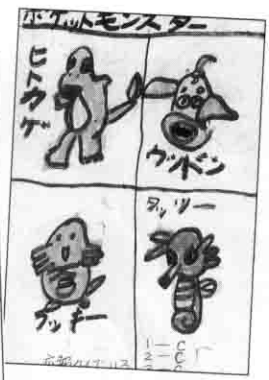
松本智子 (11)



サトコ



結城



下林 飯塚恵理奈 (7)

山崎 滝田 恵 (11)



私も  
こやいや

**秋** の収穫シーズン。米の盗難のニュースが聞こえ、わが家でも気をつけねば…。

山崎 飯村成利 (39)

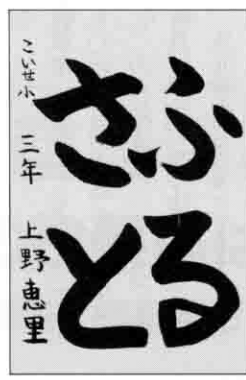
最近、米の盗難事件が多く発生しています。町内でも六件、七十二袋の米が盗難被害にあっています。手間をかけてやっと収穫できた米が盗まれては残念です。被害にあわないために倉庫や物置には鍵をかけるなど、十分に注意しましょう。

広報係

習字コーナー

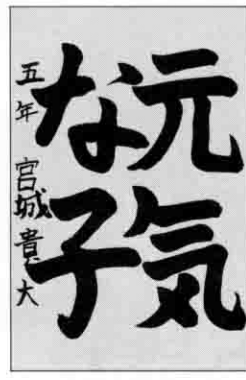
評 日本教育書道連盟審査員 岩波芳水

恋瀬小三年 上野恵里



一筆一筆に気が入りたいへんよ  
くできて申し分ありません。名前  
をもう少し太く書くともっと良  
くなります。

恋瀬小五年 宮城貴大



男らしく力強い作品で筆使いも  
正しくよくできました。これから  
名前も力強く書くように勉強しま  
しょう。

**あ** ちらこちらで災害に見舞われた  
ニュースを見るにつけ、私たち  
の住んでいる八郷町はなんてすばらし  
い所なのだろう。四季折々に草花や、  
くだものができ、水に困ることもなく  
暮らせます。感謝の気持ちを持ってい  
たいと思います。

大塚 宇田恵美子 (7)

温暖な気候や豊かな自然、特に大  
きな災害もなく、八郷町は昔から恵ま  
れた環境のなか歴史をはぐくんできま  
した。日頃は意識しなくても、これは  
とても幸せなことです。自然のめぐみ  
に感謝することは大切だと思います。

広報係

**特** 集「悪質商法」勉強になりました  
た。「つくばね」もつとPRす  
ると利用者が増えると思います。

柿岡 須藤みちる (45)

最近の悪質商法は巧みになり、気  
をつけていてもいつのまにか相手のペ  
ースにのせられ、契約していることが  
あります。十分に気をつけましょう。  
「広報やさと」ではこれからも、皆さ  
んに身近な話題を提供していきたいと  
思っています。広報で取り上げて欲し  
いことがありますたら、どうぞご提言  
ください。また、「つくばね」のPR  
も機会があることにしていきたいと思  
っています。

広報係

全問正解者のなかから  
抽選で図書券が当たるよ

# 広報クイズ 115

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平成7年度の国民一人あたりの  
医療費はいくら？

- (A)12万円 (B)22万円  
(C)32万円

②9月14日に行われた県知事選挙  
の八郷町の投票率は？

- (A)34.38% (B)44.38%  
(C)54.38%

③9月27日に行われたふるさと少  
年少女教室で料理したものは？

- (A)うどん (B)ピザ  
(C)カレーライス

【応募の方法】

☆ハガキに広報クイズ115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人に、図  
書券をプレゼントします。

☆締切日 平成9年11月20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12月号

【広報クイズ113の当選者の発表】

正解は1-C、2-C、3-Cでした。  
応募総数42通、正解39通の中から  
次の10人が当選しました。

斎藤明(吉生) 常光寺千代子(小幡)  
小池勇(柿岡) 関美代子(弓弦)  
桜井美希(柿岡) 友部和代(太田)  
市村泰(大塚) 入江亮(大增)  
宇田恵美子(大塚) 松崎清子(小幡)  
〔敬称略〕

## ●やさと文芸

愚痴や不満は笑顔の裏に秘めて露程見せぬ妻

下林谷島清風

磨く稲穂に案山子も笑顔勤め果たして気も晴れる

下林額賀力江

永い勤めの肩の荷下りて妻に感謝の二人旅

下林白井富喜江

俚 謡 鈴木弦月選

庭隅にすがれ鳴きをりちちろ虫

東成井菱沼いみ子

火越しの神事祠を霧包む

川又川又溪二

豊年と思ふ稔り田見て笑顔

真家長谷川雅吾

俳 句 綿引鼓峰選

六十路過ぎてまだ畑に出る両親の丹精込めし梨の実届く

山崎荒井幸子

夕焼の山に向ひて帰りゆく二羽の鴉は群を離れて

吉生土佐信司

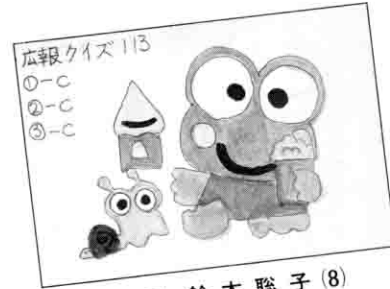
ようこそと女将の笑顔に迎へられ旅の疲れもついぞ忘るる

東成井鴻巣益子

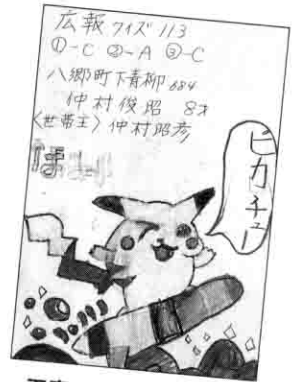
短 歌 吉田次郎選



月岡 萩原志づ



小山田 鈴木聡子(8)



下青柳 仲村俊昭(8)



以前はこの農家でもこの様に  
稲こぎをしたものです。今はコン  
バインを使用し、短時間で収穫が  
終わってしまいます。

(昭和四十一年当時)

やさメモリー

# 「まち」の「話題」で「き」ごと

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

## 運転はいつも新米の気持ちで

秋の全国交通安全運動の一環として、街頭キャンペーンが九月二十五日、柿岡下宿交差点で行われました。当日は町、石岡警察署、女性ドライバーの会、県立八郷高校の生徒の皆さん五十人あまりが参加しました。

街頭に立った皆さんは「車に乗ったらいつも新米の気持ちで慎重運転を」と、今年できた新米(約二合)やパンフレットを配り、ドライバーの皆さんに安全運転を呼びかけました。交通事故を起こさないよう一人ひとりが気をつけましょう。

## 美しいハーモニーに盛んな拍手

八郷町小中学校音楽発表会が十月七日、中央公民館大ホールを会場に開催されました。発表会には町内の小学校十一校、中学校四校が出演し、合唱や合奏、音楽劇などを披露しました。練習を重ねたみことな演奏に、会場が

らは盛んな拍手が送られていました。なお、郡小中学校音楽発表会には吉生・柿岡・小幡の小学校三校、柿岡・園部の中学校二校が出演しました。



## ターゲット・ボードゴルフコースが完成

ターゲット・ボードゴルフコースがこのたび、総合運動公園内に完成しました。このコースは九ホール、パー三十六で、距離は各コース合わせて四百三十メートルになります。

この競技は、合成樹脂製の羽根付きボールを普通のゴルフクラブで打つミニゴルフの一種で、初心者でも手軽にゴルフの醍醐味を体験できるスポーツです。コースは一般の方へも貸し出しますので、ぜひご利用ください。ただし一般ゴルフは禁止させていただきます。



## 表彰

### 板敷さんが

### 優良婦人防火クラブ員

大增の板敷花子さんは八月八日、茨城県幼年少年婦人防火大会で、茨城県知事から優良婦人防火クラブ員として表彰を受けました。

板敷さんは昭和六十三年の婦人防火クラブ恋瀬支部発足当初から、地域の火災予防に積極的に参加するとともに、婦人防火クラブの組織造りに尽力し、現在も副会長として活躍しており、これらの功績が認められ今回の受賞となりました。

## 募集しています

広報やきとでは「わが家のアイドル」と「ときめきティタイム」に出てくださる方を募集しています。推薦も大歓迎です。ご希望がありましたら、役場秘書広聴課広報係(☎四三一一一 内線一三四三)へご連絡ください。





## ハイキングで自然の良さを満喫

町民ハイキングが十月五日、北茨城市の花園溪谷ハイキングコースで行われました。当日は朝のうち雨が降りましたが、花園溪谷に着くころにはまぶしい青空が広がり、絶好のハイキング日となりました。

ハイキングにはおよそ七十人が参加。すがすがしい森林の空気にふれ、心地よい溪谷の音を聞きながら、三時間ほどかけて花園神社までを往復しました。参加した皆さんは、八郷とはまた違った自然の良さを満喫できたことでしょう。

## 野球とバレーとともに小幡が優勝

スポーツ少年団秋季トーナメント大会が九月十三・十四日、総合運動公園を会場に開催されました。大会には野球十五チーム、バレーボール十六チームが参加し、熱戦が展開されました。

結果は次のとおりです。  
〔野球〕◎Aチーム▽優勝小幡▽準優勝

芦穂▽三位柿岡つくばね・東成井◎Bチーム▽優勝小幡▽準優勝吉生  
〔バレーボール〕◎Aチーム▽優勝小幡▽準優勝吉生▽三位芦穂・瓦会◎Bチーム▽優勝桜▽準優勝吉生

## ダイオキシンは私たちが出している?!

八郷町くらしの会では、ダイオキシンに関する学習会を九月三十日、中央公民館で開催しました。今回の学習会は、講師に国立環境研究所の後藤典弘さんを迎え、「ごみ問題とダイオキシン」をテーマに講演を行いました。

ダイオキシンは発がん性や催奇形性を持つといわれる有害な物質です。ごみ焼却炉でごみを燃やした時にも発生するため、環境や人に対する影響が最近問題と

なっています。

講演では、現代社会の大量生産、大量流通、大量消費、大量廃棄から出るごみの問題、ごみを減らすには私たち消費者がライフスタイルを変えていかなければならないこと、ダイオキシンの発生の仕方や環境に影響を及ぼさないようにする対策についてなどの話がありました。

学習会には五十人あまりが参加し、講演の内容に熱心に耳を傾けていました。



最近、深夜勤務やインターネットに熱中しすぎたの夜更かしなど夜型ライフスタイルが広がっています。

人間の生体リズムはおおよそ二十五時間ですが、これを外界に合わせて一日の時間である二十四時間に調整しているのは「体内時計」だとか。調整の指針となるのは、光や音、毎日の仕事、感情の動きなどの刺激です。つまり、人間は太古から朝明るくなると起きて、昼間は活動し、夜暗くなったら眠る規則正しい生活を続け、毎日体内時計を調整してきたわけです。

しかし、夜型のライフスタイルで体内時計は乱れ、深く眠れないなどの睡眠障害が起こることもあるそうです。夜の睡眠不足のためつい昼間うとうと…なんてこともあったりして。そんな時には、昼食後十五分程度の短い昼寝が、その後の作業効率にプラスに働くことが確かめられています。つい夜更かしをしてしまった人はお試してください。ただし、長すぎる昼寝は、起きてほんやりする人もいるので注意が必要だとか。(武)

# バラの香りとさわやかな風

茨城県フラワーパークでは、11月16日まで「秋バラまつり」を開催中です。500品種、3万株の世界のバラが今を盛りのに咲き誇っています。また、隣接する「ふれあいの森」ではワイルド満点の滑り台スロツスマイトや、美しい景色を満喫できるフラワーサイクルなど楽しい乗り物が用意されています。11月13日の県民の日は市民の皆さんは入園無料となります。この機会に園内で、ご家族やお友達と素敵な秋の一日をお過ごしください。皆様の笑顔をお待ちしています。



スポーツスライド

茨城県フラワーパーク  
**町民ご招待券**

○本券一枚で一人様限り  
○平成9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**

○本券一枚で一人様限り  
○平成9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**

○本券一枚で一人様限り  
○平成9年11月13日当日限り有効

県民の日11月13日(木)

## 町民無料感謝デー

\*町民ご招待券を忘れずにお持ちください。無料で入園できます。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。

### イ・ベン・ト情報

- 生花展 11月8日(土)～11月13日(木)
- シャコバサボテンの楽しみ方教室 11月9日(日)13時～
- 秋バラプレゼント 11月16日(日)
- ナチュラル・ドライフラワー展 期間中の土・日
- シクラメン・シンビジウムまつり 11月23日(日)～12月23日(火)

シクラメン人気コンテスト(12月7日)やシクラメンオーケション(12月14日13時～)などを行います。

※お問い合わせは ☎ 四二一四二一 へどうぞ。

●発行/八郷町役場 ●編集/秘書広報課 ☎ 二九九(四三)二二二  
●所在地/茨城県新治郡八郷町柿岡五六八〇の一