



クイズ大会「じゃんけんぽん、わーい勝った」



水ヨーヨーつり「よーくねらって」



ビンゴ大会「早く数字そろわないかな」

賑やかに子どもフェスティバル

第一回八郷町子どもフェスティバルが十月二十六日、役場前で開催されました。これは子ども会育成連合会が中心となって実行委員会を作り実施したものです。当日は特設ステージを設け、大声大会やクイズ大会、ビンゴ大会が行われ、たくさんの子どもたちが参加しました。また、小幡囃子や柿中の吹奏楽部・吉生小

のオカリナサークルの演奏も披露され、盛んな拍手を送られていました。会場ではこの他にも、今人気のミニ四駆大会やフリーマーケット、子ども会対抗大縄跳び、いろいろなゲームコーナー、屋台など楽しい催しが盛り沢山。当日は延べ三千人が来場し、会場は子どもたちの歓声で終日賑わっていました。

健康づくり

あなたは何かやっていますか

このごろめっきりと朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。気持ちよく体が動いたスポーツの秋、健康のためにと運動をはじめた人、しだいに寒さが厳しくなってくると気持ちがあがくじけそうになりませんか。しかし、からだのた

めに運動は継続していくことが大切。また、これから健康のために運動をはじめようという人、急に過激な運動は注意が必要です。今月は、健康づくりのために手軽にできて効果的な運動「ウォーキング」に着目してみました。

気になる健康あなたは？

現代社会では、〇〇に効く〇〇健康法などといった健康食品や健康器具があふれ、一時的にブームになったり、消えていったりと忙しいようです。

みなさんも何か試してみたことはありませんか。

健康がそうしたもので保てるものならば、安い買い物なのではないでしょうか……。

私たちの周りには、偏った食生活や睡眠不足、飲酒や喫煙など健康にとって悪い要因になるものが氾濫しており、悪いと知りつつも誘惑から逃れられず『ドクターズトップ』がかかるまでやめられないのは人間の弱さというもの。

さらに、複雑な社会は、肉体的健康ばかりでなく、精神的健康に

影響を及ぼすストレスを生み出す要因があります。しかし、こうした要因をすべてクリアしたとしても、健康の基準を完全に満たすことはないでしょうが、自分自身の健康のために、何か一つでも改善したり実行したりする努力は必要なのは。

家庭や職場で健康な体で生活をおくりたいという願いは、私たちが誰もが持っています。健康は何にも代えがたい貴重な財産なのです。

そして、健康な体を保つていくために切り離せないのが「運動」です。健康のためによい運動はどんなものか、また食生活はどうなのかなど、体によいことをいろいろ探ってみました。





健康な体は自分でつくる

健康が気になって運動を始めるきっかけの多くは、検診結果の数値を見て自分自身「これではまずい、少しシェイプアップしなければ」と考えたり、医者から勧められたりすることからのようです。また、運動をしない人は、「体を動かすのがおっくう」とか「どうせ始めても長続きしないから」という理由が多いようです。「若いころ運動していたので大丈夫」とか「体は十分鍛えてあるので体力には自信がある」という人がいますが、それは大きな間違いです。かつて運動していたころの体力が貯金されているということとはありません。

年齢的な差はありますが、もし若いころ運動していたからと自信過剰になって、急に過激な運動を始めることは逆効果で、いろいろな体の故障を引き起こす原因になりかねません。年齢や体力に合った適度な運動が健康維持には大切です。そもそも運動は、精神的ストレスを解消したり体力をつけたりすることが目的であって、過度の運動によって、逆にストレスや疲労が溜ったのでは意味がありません。自分に合った運動を、楽しみながら長く続けていくことによつて、より効果が上がるのでないでしょうか。

中年からは有酸素運動

運動の種類は、大きく分けると無酸素運動(アネロビクス)と有

酸素運動(エアロビクス)の二つに分けられます。

無酸素運動は、運動中体内に酸素を取り込まずに行うものです。

これは、百斤を全力疾走するときなど、呼吸しないで一気に走ることもできます。このような場合筋肉の運動は酸素を使わないで行われますので、糖が分解されエネルギーをつくりだすとき同時に乳酸という疲労物質が生じます。乳酸は筋肉の収縮を抑えるため、短時間しか運動が続かないのです。このような運動は瞬発力に優れており、基礎体力や筋力などを鍛えるために、若い時やスポーツ選手に必要な運動です。

一方、有酸素運動は、十分に呼吸して体内に酸素を取り込み、筋肉の運動が行われます。この場合、筋肉に送られた酸素が、糖や脂肪を水と二酸化炭素に分解し、この

有酸素運動の条件

有酸素運動はつぎのような3つの条件がそろっているものです。

- ①運動の強さが弱すぎず、強すぎず、中程度である。
- ②運動に対してからだの反応(呼吸や心拍数など)が数分後に一定になり、それが維持される。
- ③酸素をエネルギー源として使うため、運動が5分以上10分程度は続けられる。

理想的な健康づくりには、有酸素運動を1日30分以上、けん垂・腕立て伏せ・腹筋運動などの筋力トレーニングを3分程度取り入れていくと、いっそう効果的といえるでしょう。

ときエネルギーをつくりだします。十分酸素を送り続けていることによつて、軽い強度でかなり長い時間運動を続けることができるのです。中年の方には、過激な運動より、体に負担の少ない有酸素運動が適しています。

有酸素運動の代表ウォーキング

有酸素運動の中で代表的なのがウォーキング(歩行)です。

歩くだけでよいのかという疑問があるでしょうが、運動強度や距離、時間など一定の運動量を消化すればとても効果があります。

ほかに、ゆっくり泳ぐ水泳も体に負担の少ない有酸素運動です。水の中では、水温や水圧の効果、水の抵抗や浮力などはたらくによつて、ウォーキングとは違った

効果があります。競泳ではなく楽しみながらゆっくり泳ぐようにするとよいでしょう。水の中で、遊び感覚で歩き回ったり、ストレッチングをやったりするののもよいでしょう。

また、ジョギングは、ウォーキングよりちょっと激しい運動ですが、これも有酸素運動の一つです。しかし、からだや心臓への負担がかかりますので、事前のメディカルチェックに注意して、無理をせずに楽しみながら走るようにしましょう。

長い距離を走ることができるサイクリングもよいでしょう。行動範囲が広がりますので、いろいろな遊びを組み合わせて、楽しみながら、ところからだをリフレッシュすることが出来ます。

手軽にできる運動

ウォーキングのすすめ



手軽にできて効果のある運動、ウォーキング。私たちの体を支えているのは足です。足の衰えは脳をはじめ、からだ全体の老化につながってきます。足腰を丈夫にしておくことは、健康な生活をおくるためにとっても大事なことなのです。

ジョギングが一時ブームになり、「走る」ことが健康に効果的と、老若男女を問わず盛んに走り始めました。

しかし、ジョギングはそれぞれの年齢や体力など個人の差によって善し悪しが分かります。その点ウォーキング(歩行運動)は運動靴だけで手軽にできるばかりでなく、からだにやさしく意外に効果のある運動なのです。

ウォーキングの基礎知識

歩くことは健康によいといっても、ただだと歩いていたのではあまり効果はありません。健康によい歩き方は、正しい姿勢で一定の速度や時間を考えて行うことにより、軽く疲労を感じる程度の運動量が必要です。また、体の不調をおして無理に歩き始めるのは危険です。そこで、正しく歩くウォーキングの基礎知識を紹介してみましよう。

運動していない人は体のチェックを

次のような項目の中で三つ以上あてはまる場合は、虚血性心疾患の要因をもっています。心電図の検査などでチェックを受けてから始めたほうが安全でしょう。

- ① 血圧が高い
- ② 二日にたばこを二十本以上吸う
- ③ コレストロール値が高い
- ④ 血糖値が高い
- ⑤ 肥満である
- ⑥ ストレスを感じている
- ⑦ 運動不足である
- ⑧ おなか一杯食べないと気が済まない。

体力に合わせた運動量の目標

■運動強度 健康に効果的な運動にするには適度の強さが必要です。そのためには、自分の心拍数を目安にするといでしょう。親指の付け根側手首の脈を打っているところに人差し指中指・薬指を当て十五秒間の脈拍を計り、それを四倍したものが心拍数です。

- ① 平常安静時の心拍を計っておく。
- ② 歩いた時の心拍数を計る。
- ③ 次のような式にあてはめて運動強度を求めます。

●運動強度(%)の求め方

$$\frac{(\text{運動時心拍数} - \text{安静時心拍数})}{(\text{予想最大心拍数} - \text{安静時心拍数})} = \text{運動強度}(\%)$$
 例 50歳の人で、安静時心拍数70、運動時心拍数120の場合

$$\frac{120 - 70}{220 - 70} = 0.5 (50\%)$$
 ※ 予想最大心拍数 = 220 - 年齢

最大心拍数の四〇〜七〇%の心拍数が効果的といわれています。

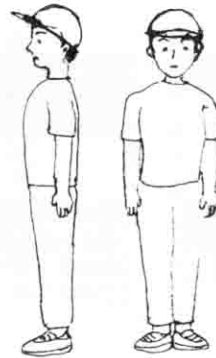
■距離 日本人は、一日平均三百キロカロリーほど余分にエネルギーを摂取しているといわれ

正しいフォームでリズムミカルに歩く

歩き方は人によってさまざまですが、正しい歩き方は体に負担のかからない歩き方で、それは自然に美しい歩き方になってきます。まず直立姿勢と歩行の基本姿勢をチェックしてみましょう。

直立姿勢のチェック

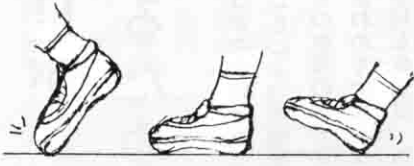
- ▽上から引っ張られているような気持ちで立つ
- ▽体の重心が一直線上にくる
- ▽視線は遠くに
- ▽頭を上げあごを引く
- ▽腕に力を入れず、自然に下ろす



- ▽背筋を伸ばし、後ろに反り返らないようにする
- ▽下腹部を引く
- ▽腰を伸ばす
- ▽膝を伸ばす
- ▽内股やガニ股にならない

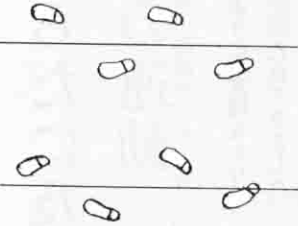
足のローリングを意識して

かかとから着地し、足の裏を転がすように着地するようにします。かかととつま先を一緒に着地させるのは、歩き慣れていない赤ちゃんと同じ歩き方です。そして、かかとから地面を離れ、最後につま先でけりだします。



良い足跡 腰の回転を利用して大きいストライドで歩くと一本の線上に沿って

まっすぐな足跡ができます。
悪い足跡 つま先が外側を向いているガニ股と内側を向いている内股の足跡です。どちらも足腰に不自然な負担がかかるので気をつけましょう。

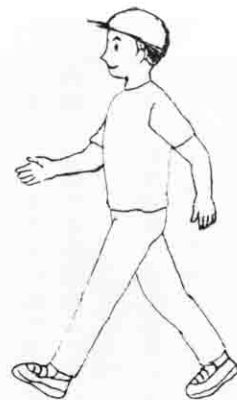
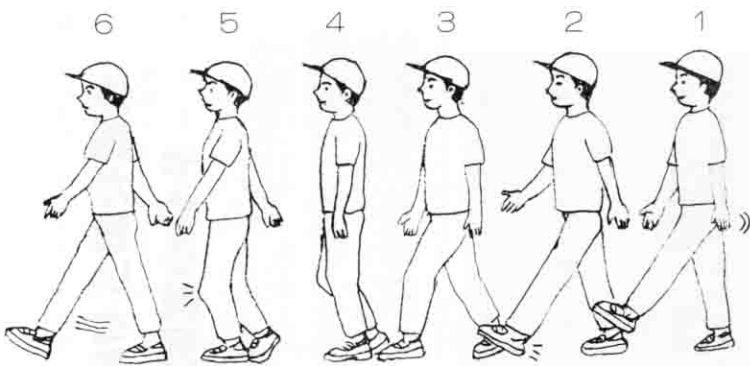


歩行姿勢のチェック

- ▽正しい直立姿勢から自然に歩き出すようにする
- ▽重心を高くして、上下左右に動かないようにする
- ▽視線は遠くに
- ▽肩に力を入れない
- ▽脇をしめる
- ▽おなかを引きしめる
- ▽腕は足のリズムに合わせて少し大きめに軽快に振る

どんどん歩いてみましょう

- 1 腰の回転を利用して、前に大きく足を振り出す。
- 2 膝が伸びた状態で、かかとの外側から着地する。
- 3 かかとから中央、つま先の順に外側から着地していく。足で地球をつかむ感じで。
- 4 背筋は伸びたまま、重心は体の中心からはずれないようにバランスをとる。
- 5 前の足の膝を曲げ、後ろ足の親指に力を入れてけりだす。
- 6 けりだした足は腰の回転を利用して大きく前に振り出す。このとき前の足の裏が全部地面に着地し、膝が伸びて片足でしっかりと体重を支えている。腕は足の動きに合わせて大きめに振るが、肩は動かさない。



- ▽膝を曲げないように
- ▽かかとから着地して、つま先で地面をかける
- ▽歩幅は「身長÷100cm」を目標に

ています。ふつうに歩くと約九千歩で三百キロカロリーを消費することが出来ます。一日一万歩を歩くとよいというのはこのことによってできた数値のようです。では、一万歩というところの距離になるのでしょうか。歩幅を身長÷100cmとすると、例えば身長160cmの人が歩くと歩幅は60cmです。これを二万倍すると6mということになります。

■時間 消費されずに余ったエネルギーは脂肪として蓄えられます。この脂肪を消費するには10〜20分間有酸素運動を続ける必要があるといわれます。そのためウォーキングも十五分以上はつづけるようにしましょう。

■回数 週に一日の運動では効果は期待できません。だからといってやり過ぎも良くありません。週に三日くらいが適当といわれています。しかし、ウォーキングは体に負担の軽い運動ですので、毎日でもできる運動です。体調に合わせてどの程度やるか決めるのがよいでしょう。ただ、自分に義務を課し精神的負担にならないように。

運動・栄養・休養は

健康の三要素

規則正しい食事が必要な栄養を取ることは、健康な体をつくるための基礎になります。食生活の面からも、健康づくりを考えて心がけていくことが大切です。

毎日の食生活のポイント

- ①下の六つの食品群からバランスよく一日三〇食品を目標にとる
- ②腹八分目、脂肪はひかえめに
- ③食塩は一日一〇g以下に
- ④生野菜は緑黄色野菜は毎食とる
- ⑤野菜・海藻はたっぷりとる
- ⑥カルシウムを十分に
- ⑦甘いものはほどほどに
- ⑧禁煙・節酒に心がける

ウォーキングなどで運動不足が解消できても、ここに示したような栄養のほかに休養にも気を使わなければ、健康な生活をおくることはできません。

休養には、「休」と「養」の二つの要素があります。「休」とは心と体をやすめ、疲労回復を図ることです。「養」は明日への英気と健康を養うことです。家の中にごろごろしているばかりでは、疲れはとれません。外に出て体を動かしたり、趣味の活動をしたりしながら、休養することも大切です。

六つの食品群

第一群 たんぱく質の供給源 豆・魚・肉・卵など	第二群 カルシウムの供給源 牛乳・乳製品・小魚・海藻など	第三群 カロチン(ビタミンA)の供給源 緑黄色野菜など	第四群 ビタミンCやミネラルの供給源 野菜・果物	第五群 糖質性エネルギーの供給源 米・パン・めん・いも類など	第六群 脂肪性エネルギーの供給源 バター・油など
----------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

日常生活で楽しみながらウォーキング

すがすがしい朝にウォーキング

寒くなつてくると朝はつらいものがありますが、一日を気分よくスタートするために、朝の時間帯に歩いてみるのも爽快です。このごろ、歩いている人をよく見かけます。みなさんいかがですか。

昼休みなどにウォーキング

昼食を食べた後の時間、ちょっと外に出て日差しを浴びて歩いてみるのも健康によいのです。また、運動のために、日ごろからなるべく階段を使うように心がけることもよいでしょう。

家族で一緒にウォーキング

一人で歩くより、家族と一緒に歩くともた違った楽しさがあります。夫婦や親子の会話がはずみ、家族のふれあいが増えるのでは。



オリエンテーリングなどはただ歩くだけとは違ったおもしろさも

いろいろな機会に積極的に参加して

町の社会体育課が行っている町民ハイキングやオリエンテーリング大会、またサイクリング大会などに参加してみるのもよいでしょう。また、保健室では、歩いて健康づくりをすすめるためのウォーキング教室を開いています。みな

ちよつとした距離は歩いてみる

さんいろいろな機会に参加して体を動かしてみたいかがですか。近い距離の用事や買い物にも車などを使いがちですが、できるだけ乗り物は使わずに歩くようにしてはいかがでしょうか。

念願のホームページ開設



宇田川正美先生

今月は、南中学校二年三組担任の宇田川正美先生を訪ねました。

先生は隣の千代田町の出身。小さいころから本が好きだった

こともあって、本の編集や出版の仕事をしたという希望もあったそうです。結局教師の道です。そういう訳で専門は国語です。

先生がいま熱心に取り組んでいるのはコンピュータ。インターネットで学校のホームページ開設に取り組んでいましたが、めでたくこのほど開設できました。

また、先生はコンピュータでの授業がむずかしい国語などの教科への活用にも取り組んでいます。

実際、授業に使ってみるところ、おもしろさがあり、これからのように活用の幅を広げていくか研究中とか。そのために、一人が

一台使えるコンピュータとソフトを増やしてほしいという要望が。

「国語の授業など、決まったパターンになりがちですが、つねに自分なりの個性を生かした授業を考えていきたい」と今後への抱負を込めて姿勢を語ってくれました。

「校舎はご覧のようになりに傷んできていますので、環境の整備は待たれるのですが、子どもたちの気持ちは、いたって素直で純朴そして元気ですよ」

子どもたちは、明るくのびのびと学校生活をおくっているようです



質問に答えてくれた2年3組代表の5人

がうかがえました。

元気な二年三組を代表する五人のみなさんにインタビューしましたので紹介します。

Q 先生のいいところは？

A 時々、きつい冗談をいいますが雰囲気はほぐす効果があります。

Q 厳しいところは？

A けじめをつけること、何ことも公平にということ。生活指導担当なので違反物のチェックは厳しい。

Q 先生の失敗談などありますか。

A 靴下を裏返しに履いていたことくらいです。完全無欠を自負していることもあって、あまり失敗した姿は見せないようです。

Q クラスの目標は？

A 『お互いに認めあい助けあえる学級』を目指しています。

Q 先生へぜひお願いしたいこと。

A たばこを吸い過ぎのようです。体に悪いので控え目に。

(ホームページのパスワードは下のとおり)

南中学校ホームページは
<http://www.net-ibaraki.ne.jp/cminami/>
 でアクセスできます。

今月はアレキシス先生がアメリカの季節的なお祭りについて紹介してくださいました。日本語訳は柿岡中学校の田村実枝子先生にご協力いただきました。

一年のうち今ごろは、米国でたくさんのお祭りがある時期です。10月31日はハロウィーンです。この日子どもたちは、幽霊や魔女や漫画の主人公、王女などの仮装をします。そして、近所の家を訪ねては、「トゥリック、オア、トゥリート!？」ときくのです。その意味は、「お菓子をちょうだい。それともいたずらしてほしいの？」というようなことです。楽しくてちょっと怖い日です。

11月は感謝祭で、家族で祝います。このお祭りは、イギリスから米国に移住してきた最初の人たちが、ネイティブ・アメリカンの人たちと食べた、友好的でたっぷりとした食事を記念するものです。以前は、アメリカ・インディアンと呼んでいた人たちを、今はネイティブ・アメリカンと呼びます。元々のアメリカ人という意味です。感謝祭では、七面鳥、マッシュポテト、野菜、おいしいパイなどをおなかいっぱい食べます。そして、自分に与えられた恵みすべて、例えば健康や家族や友人に対して感謝をするものです。

12月25日は、クリスマスです。クリスマスは、重要な宗教的行事で、家族行事でもあります。クリスマスツリーを飾りクリスマス・クッキーを焼き、クリスマス・ソングを歌い、家族や友人の間でプレゼントの交換をします。ごちそうもたくさん食べます。

AET (英語指導助手)

イングリッシュコーナー

In America during this time of year there are many big holidays to celebrate. On October 31 is Halloween. On this day children wear costumes like ghosts or witch cartoon character or princess for example. They visit many neighbors' houses and ask "Trick or treat" which means "give me some candy or I'll play a trick on you." It's a fun and scary day.

In November is Thanksgiving, which is a big family holiday. We celebrate when the pilgrims come to America from England and had a big, peaceful meal with the Native Americans.

On Thanksgiving families eat huge meals of turkey, mashed potatoes, vegetables, and delicious pie. We give thanks for all the good things in life, like good health, and our families and friends.

On December 25 we celebrate Christmas. It's an important religious and family holiday.

We decorate a Christmas tree, make Christmas cookies, sing Christmas songs, and give presents to our families and friends. Usually, we eat a big meal together as well.

Arexis Pillsbury

住み良い町に向けて町長と話し合い



国民宿舎「つくばね」での話し合い

町では、町民の皆さんの声を町政に反映させるため「まちづくり対話教室」を十月十七日に開催しました。参加した二十七人の皆さんが町の施設や文化財などを見学しながら、国民宿舎「つくばね」で町長と話し合いをしました。

話し合いに先立ち、秘書広聴課長から町予算についての説明がありました。引き続き、町長が現在の町の状態について話をしました。その中で町長は、上曽峠のトンネル化の現状、小幡地内に掘削した温泉の活用は検討委員会で十

分話し合っていること、その他町の事業や予算全般にわたり、まちづくりの考え方を示し、皆さんの理解を求めました。

その後、いくつか質問や意見がありましたので、その一部を要約して紹介いたします。

Q トンネルができた場合、どんな利点がありますか。八郷町の地場産業の振興について考えていますか。

A 交流ふれあい計画というのがありまして、トンネルができればトンネルを通る人が八郷に足を止めて、八郷の物産などを買ってくだらと思っております。例えば、道の駅など休憩所や広場などを作って、農産物など八郷でできた物を買ったり、観光案内所を作ったかどうかと考えています。一方、工場を誘致する場合にも、資料館など何か観光と結び付けたものを作ってくださいとお願ひしています。

また、道路に観光用の看板なども整備していく考えです。

Q 朝日峠トンネル化の着工の時期はいつごろでしょうか。

A 朝日峠は上曽峠の後になる着工は五年くらい、完成は十年くらい先になるのではないかと思います。現在、それに開通する道路の整備を計画しているところです。

Q 町内に公衆トイレを作ったかどうかでしょうか。

A トイレを作るのはよいのですが、汚されてしまったら壊されてしまったり、管理で難しい面があります。もし、道の駅を作るのだったらそこに公衆トイレをつけられるだろうと思います。

Q キシンやオゾンの問題をしっかりととしてほしいですね。環境を破壊しないで美しい自然を生かしてほしいです。

A 工場には、きれいな空気を汚さないよう、公害には十分気を付けてもらいます。工場を誘致したおかげで地元環境が悪くならないようにしたいと思います。

「花と緑の楽園」茨城県フラワーパークでは、茨城県鉢物生産者協議会の協力を得て、「シクラメン・シンビジウムまつり」を、十一月二十三日から十二月二十三日まで開催いたします。

花と緑の楽園 茨城県 フラワーパーク

シクラメン・シンビジウムまつり
冬を彩る鉢花を多数展示



昨年のシクラメン展

「花と緑の楽園」茨城県フラワーパークでは、茨城県鉢物生産者協議会の協力を得て、「シクラメン・シンビジウムまつり」を、十一月二十三日から十二月二十三日まで開催いたします。

期間中、「お歳暮用フラワーセール」といたしまして、シクラメン・コチョウラン等を多数取り揃え、格安にて即売いたします。また、入園者全員に春時草花の種をプレゼントしたり、土・日には甘酒を無料で提供いたします。

期間中は様々なイベントを用意しております。十一月二十三日から三十日は、八郷町盆栽会の会員による「盆栽展」を、十二月七日から十四日は、県内生産の中で優秀なシクラメンを展示する「シクラメン展」を、七日

には、人気コンテストを行い、投票者には記念品を進呈いたします。

十二月十四日の十三時からは「シクラメンの楽しみ方教室」を、十三時三十分からは、お客様参加による「シクラメンオーケション」（セリ売り）を開催いたします。また、十二月二十一日の十三時三十分からは、お客様参加による「シンビジウム・洋ランオーケション」を開催いたします。

家族揃って楽しめるフラワーパークへぜひどうぞ。
なお、十二月より開園時間が午前九時から午後四時（入園は午後三時三十分まで）となりますので、ご注意ください。
詳しいお問い合わせは〇二九九（四）四一一一まで。

八郷の住まい探訪

(四)

大黒柱

イヨッ大黒柱、と離されて気分を害する人はいないでしょう。家や国の中心となってその家や国を支える人、と辞書にあります。

民家建築の中で大黒柱と言えは土間と床上部の境、建物のほぼ中央に立つ太くて黒光りする柱です。用材として圧倒的に多いのは樺びらです。その堅さが何よりも頼もしく思われることと、磨き上げた光沢の素晴らしいことが好まれた理由に挙げられるでしょう。町内の殆ど全ての古民家だけではなく、つい最近建てられた伝統的な木造住宅建築にもこの柱は共通しています。むしろこの大黒柱を立てたいために、敢えて伝統様式で建てる人も多い様です。当然のことですが広い土間は姿を消しました。古民家を改造する場合、この土間は応接間にされる事が多いのですが、そこでも黒光りする大黒柱は何にも替え難い存在感を示しています。その家の誇りでもある様です。

支承しているのですから、この柱が荷なう重量は大変なものです。太くて頑丈な柱をこの位置に立てることは構造的に理にかなっていないのです。

しかし、古民家の建築学的調査が昭和三十年代後半頃から次第に進められるようになって判明したことです。こうした大黒柱が民家建築の中に姿を現すのは、どうやら元禄時代以降のことらしいのです。それ以前の古民家では、特定の柱だけを太くすることはありません。上青柳の羽生家主屋は、元禄より若干遡る時代の建物として、国指定重要文化財になりました。残念なことに先年の火災で消滅してしまいました。この建物では他の柱よりも少し太い柱が土間境の大戸口に近い所に立っていました。土間の梁組も二段梁でしかもそれに太くないものでした。江戸時代後期の土間の梁組が「重箱積み」と称される様な豪壮なものになると、やはり建物の中心に太くしてしっかりした柱が必要となるのです。竈かまどの煙りが付着し、煤すすけます。これを磨き上げて顔が写る様に、というのが嫁御の重要な日課でし



小林家の大黒柱 (須釜)

た。まさに涙ぐましい努力の結晶です。別名では亭主柱とも称する所もあるようですが、ご当地ではむしろご亭主を磨き上げる嫁御の方が似つかわしいかも知れません。何しろご当地の女性は働き者で建築をよくご存じなのです。

大黒天、と言えば七福神のお一人です。怠け者の頭をコッソンと叩いて汗を流させる小槌を振りかざしています。その汗が大地に滲み込んで農作物の豊作となります。この七福神が流行する様になったのも元禄時代からのことなのです。大黒柱の普及と時を同じくするのは本当に面白いものです。

町文化財保護審議会委員

一色史彦

●最近気になる病気

インフルエンザ流行の時期を迎えて

石岡市医師会病院

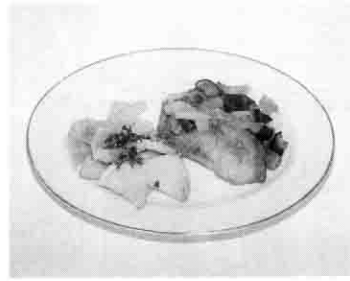
内科 後藤 厚医師



毎年冬期にはインフルエンザが必ず流行し、病院の待合室がごった返します。最近二十年間は、Aノソ連型とAノホンコン型及びB型の三種のインフルエンザが混合して流行してきました。インフルエンザはウィルス感染で、潜伏期が一〜三日と短く、急激に寒気・発熱・頭痛・咽頭痛・腰背部痛・関節痛などの症状が出現して重篤感が強く、熱性痙攣・心筋炎・中耳炎・気管支炎・肺炎・脳炎などの合併症が認められ、本邦でも年間数千名以上の死亡例があります。不幸にしてインフルエンザに罹患してしまった場合の治療は、思いっきり心身をリラックスさせ、安静・臥床ふしどすることに尽きます。また、病院では病状によって解熱鎮痛剤や抗生物質などを処方します。しかし予防に勝る治療はなく、夜更かし・睡眠不足などを避ける事、そしてワクチン接種が大切です。もともとインフルエンザウィルスには亜型が多く、免疫ができていく感染症のため、ワクチンの効果をインフルエンザにかかるとは判断する事はできません。つまり、インフルエンザにかかっても症状を重篤かつ長期化させないため、あるいは重症合併症を引き起こさないためのワクチン接種なのです。ワクチンは十一月〜十二月に四〜五週間の間隔で二回接種するのが最も良いのですが、一回接種でも有効性が認められます。現在の不活化ワクチンの副反応はほとんどなく、生後六か月から受けられます。特に高齢者、喘息・心臓病などの慢性疾患の患者、十歳以下の小児などは重症化しやすいので、ワクチンを受けてほしいと思います。また、高校・大学受験シーズンとインフルエンザの流行は重なりますので、あらかじめワクチン接種を受けておく事をお勧めします。当院では、午後にもワクチン接種を行っておりますので、お問い合わせください。

わたしの手料理

魚のプロバンス風
じゃがいものチーズ焼き



食生活改善推進員 室井つねよ (川又)

〔材料〕(6人分) さば6切れ 塩小1 こしょう小1強 小麦粉適量 完熟トマト2個 なす2個 オリーブオイル大1 にんにく1かけ タイム少々 ローズマリー1本 パセリ1本 万能ねぎ少々 じゃがいも300g 玉ねぎ1/2個 ブイヨン(吉個) 1/2カップ カレー粉小1 塩少々 こしょう、ローリエ、チーズ【作り方】①じゃがいも、玉ねぎは薄切りにし鍋に重ねて並べ、カレー粉と塩、こしょうを入れたブイヨンを注いで落とし蓋をし、芋が柔らかくなるまで約20分煮る。その後グラタン皿に移してチーズをのせ、200～230℃の天火で2～3分色づくまで焼く。②さばは、頭と内臓をとって良く洗い、三枚におろす。塩、こしょうで下味し、5分程おいて水気をふき、小麦粉をつけ両面をこんがり焼く。③トマトは湯むきにし、種をとって粗く刻む。なすは1cm角位に切る。にんにくとハーブ類はみじん切り、葱は小口切りにしておく。④フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくを炒める。香りが出てきたら火を強めてなすを入れ、しんなりしたらトマトを加えさっと炒める。⑤トマトの水分を少しとばし、ハーブ類と万能ねぎを加えてさらに炒める。⑥皿に魚をおき、炒めたソースをかける。じゃがいもを添える。

農村資料館

八郷の民俗資料

⑳

二重廻し



マント

二重廻しは、明治二十九年(一八九六)のころから都市も農村もおしなべて流行した男子専用の和服外套で、「蔦合羽」・「とんび」とも呼ばれていた。そのルーツをたどれば、一五世紀半ばのころに来航したポルトガル人が外出する際に着用していた外衣で、合羽と呼ばれ、わが国ではこれを蓑の代わりの防雨・防寒衣として応用し、勝羽・哈帆などの文字をあて、また、南蛮蓑とも称された。天正年間(一五七三～九一)の前半当時の諸大名・武士・僧侶・商人たちは、この異様な合羽に戸惑いを感じながらも、織田信長の南蛮好みに迎合して手に入れた。しかし、高価な羅紗製であるため、慶長二年(一五九七)のころから、この形を模して紙で張り、桐油をひいて雨具としての合羽が作られた。これが後袖付合羽と呼ばれるものであるが、一般に普及するようになるのは四代将軍徳川家綱

(一六五二～八〇)の時期といわれ、ひとしく合羽の名で呼ばれていたものの、長合羽と半合羽の別があった。半合羽が広く愛用されるのは元文年間(一七三六～四〇)以降である。これが「道行き」と称されるようになり、さしずめ現代のダスターコートというところであろうが、わが国近代服装文化の黎明期を彩る流行風俗となった合羽に黄泉の国の信長は、思いも寄らないこととして、さぞかし驚いていることであろう。世は明治に移り、江戸幕府から引き継いだフランス式の陸軍用語から「マント」が日本語となり、旧称の合羽は女性が和服を被う雨具の名称に転じた。明治維新後の積極的な洋風文化の導入によって、思想や生活の面に旧習打破が行われ、実利的合理主義が尊重されるようになった。その象徴的な尖端のひとつに洋服の流行があ

げられる。しかし、わが国古来からの伝統的衣装である和服(着物)はすたれることもなく愛用され続けた。というのも、幾種の着物類はわが国の風土に適して考案された文化遺産だからこそである。このような風潮のなかで、明治十九年(一八八六)のころに東京・白木屋呉服店が業界に先がけて洋服部を新設し、婦人用上着、いわゆる「東コート」を創案して発売したところ、これが大変な評判となり、明治時代の婦人の流行風俗となった。また、期を同じくして、同洋服部では、当時、イギリス高官が着用していた「インバネス」にヒントを得て作成した和服外套が、つまり、和服の上に着るコート「二重廻し」なのである。⑳項を草するにあたり、大塚在住の友部けい(九二歳)さんから貴重なご教示をいただいた。記して感謝申し上げます。町文化財保護審議会委員 西宮一男

わが家ONLINE



柿岡 須藤 大志ちゃん

父 政志さん 母 万里代さん
平成6年12月1日生まれ

♥家族からの一言
外で遊ぶのが大好き。毎日外に出ては近所のお友だちと遊んでいます。また、最近では補助輪付きの自転車に乗るのが楽しいようです。元気で思いやりのある子に育ってほしいです。



月岡 萩原志つ



木崎 梨恵



小見 荒木義行 (8)



藤崎かおる



大塚 竹林和徳 (10)



私もひとこと

俳

句と俚謡はどのような順序で出せば良いのでしょうか。次の広報でお知らせできれば幸いです。

柿岡 市村事子(16)

✦ 作品をハガキや便せんなどに書いて、住所氏名を明記し役場広報係へ郵送してください。もちろん、窓口に届けていただいても結構です。お寄せいただいた作品は、毎月二十日ごろにまとめて選者の先生に渡し、選んでもらっています。短歌・俳句・俚謡それぞれに毎月三作品を掲載しています。皆さんからの作品をお待ちしています。

広報係

自

分も新しい福祉バスを見かけ、カラフルで明るくなったと思います。町のイメージも明るくなったかな。

山崎 飯村成利(39)

✦ 新しい福祉バスは今までよりカラフルに色付され、乗った気分も明るくなる感じですよ。利用される方も楽しい時間を過ごしていただけたらと思います。

広報係

男

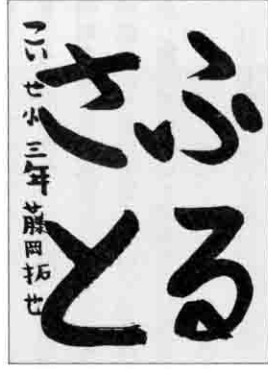
女共同(平等)。全てにおいて浸透してきているとはまだまだ言いすぎることはできないが、この記事を読み混合名簿や高等学校での家庭科が男女必修となつていいる事実がわかりました。以前、ファミリーレストランから高級レストランへと転職する際「女は調理場に入れない、無理だから」

との一言、調理場希望の私にはとてもショックと同時に不愉快(怒り)にも。今後、こんな気分にはさせられる事のない様、平等ではなく、これが自然な事なんだと言える、思える日が来るといいなと思つています。山崎 本澤友子(23)

✦ 近年男女同権は浸透し、いまさら男女平等なんて言わなくても、思っている方は多いでしょう。しかし、なかには男のくせに、女のくせにと言われて傷付いた経験をお持ちの方もいるかと思われまふ。男女がお互いの良いところを尊重し、それぞれの適性にしたがつて仕事を分担できた方が良いですね。男だから女だからと言われることなく、自然に自分のしたい仕事ができる時がきつと来ると思っています。広報係

習字コーナー

評 玄潮会 森 浩亭



恋瀬小三年 藤岡拓也



恋瀬小四年 磯山敦子

すつきりと明るく心をこめて書けた作品です。

元氣よく力強く書き上げ明るい作品です。

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 116

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第1回八郷町子どもフェスティ
バルが行われたのはいつ？

- (A) 10月10日 (B) 10月19日
(C) 10月26日

②健康の三要素と言われているも
のは栄養・休養ともう一つ何？

- (A) 睡眠 (B) 健康食品
(C) 運動

③10月19日に町民スポーツフェ
スティバルと同時開催されたのは？

- (A) 町民武道大会
(B) 町民綱引大会
(C) 町民サイクリング

【応募の方法】

☆ハガキに広報クイズ116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12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1月号

【広報クイズ114の当選者の発表】

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

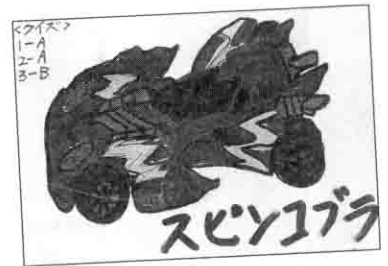
飯村成利(山崎) 飯田節子(小幡)
田上ふく(下林) 入江勇(大増)
山中クマ(片野) 高橋希(大増)
萩原照子(月岡) 長谷川和夫(大
増) 荒木麻美(小見) 土佐一成(吉
生) [敬称略]



吉生 田中彩央里 (9)



吉生 土佐大樹 (5)



加良寿理 島田泰之 (11)

●やさと文芸

短歌

吉田次郎選

木屋の花の香りの清し朝初茸取りし遠き日想ふ

弓弦 塚田 ときよ

湯につかり七十年の来し方を思い浮かべて子等に感謝す

月岡 萩原 照子

戦友の墓をめぐりてありし日をせちに偲ぶも秋の彼岸に

真家 長谷川 雅吾

俳句

綿引 鼓峰選

ロープウエーきらりと秋日返し行く

柿岡川 井昭子

峠まで段々畑蕎麦の花

東成井 小池 亀太郎

俚謡

鈴木 弦月選

傘寿過ぎても健康体で神に感謝の日を送る

大塚 友部 ゆき江

或る日ぼつくり世話にもならず笑顔残して彌陀の旅

山崎 井川 正男

二度と久慈には帰らぬ水を送る紅葉の四度の滝

下林 白田 正源



本格的な風邪の季節の前に、イ
ンフルエンザの予防接種。「ねえ、
痛くない？」

(昭和三十八年十一月)

やさメモリー

「ま」の「話」で「き」と

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

柔・剣・弓 三種目に技を競う

第三十八回町民武道大会が十月十日、総合運動公園で行われました。柔道、剣道、弓道の三種目に約三百人が参加し、技を競い合いました。

柔道

〔団体の部〕◎中学生男子▽優勝園部中A▽準優勝有明中A▽三位柿岡中A・柿



柔道

〔団体の部〕◎中学生男子▽優勝有明中A▽準優勝柿岡中A▽三位園部中A〔個人の部〕◎中学男子一年▽優勝松崎映二▽準優勝藤岡希望▽三位大槻知信・小林洋平◎中学男子二年▽優勝土師和也▽準優勝小池俊也▽三位藤井信伍・入江達◎中学女子▽優勝前沢真希▽準優勝小坂由香利▽三位鈴木美晴・鈴木恵美◎小学三年以下▽優勝富田梨香▽準優勝三輪翔平▽三位助川由美・島田美紀◎小学四年生▽優勝鈴木利充▽準優勝高橋和▽三位潮田努・荒木麻美◎小学五年生▽優勝羽成聡恵▽準優勝田村真博▽三位佐藤由美子・大槻圭◎小学六年生▽優勝加賀洋平▽準優勝桜井洋輔▽三位久家立也・岩田泰幸

剣道

〔団体の部〕◎中学生男子▽優勝有明中A▽準優勝柿岡中A▽三位園部中A〔個人の部〕◎小学低学年▽優勝萩之谷旭▽準優勝伊藤大輔▽三位飯島賢志・小熊秀巳◎小学生低学年▽優勝萩之谷旭▽準優勝秋之谷藍▽三位川崎好胤・泉聖子◎小学生高学年▽優勝小松美緒子▽準優勝泉秀明▽三位水野真実・遊馬浩司



剣道

弓道

〔団体の部〕◎一般▽優勝園部俊雄・大山哲夫・萩原裕一▽準優勝渡辺満男・桜井正男・石田寛〔個人の部〕◎金の▽優勝福田晴美◎射詰一般▽優勝足立謙造◎射詰高校▽優勝白井章郎◎射詰一般▽優勝永吉努▽準優勝桜井正男▽三位小松正幸◎射詰高校▽優勝世目幸▽準優勝山内大翼▽三位秋山良彦◎総合優勝永吉努

〔敬称略〕

表彰

消防団後援会に

県消防協会長賞

八郷町消防団第四分団第四部後援会にこのほど、茨城県消防協会長賞が贈られました。

同後援会は多年にわたり、消防団分団の活動に積極的に協力され、地域防災に寄与した功績が認められて今回の受賞となりました。

ありがとうのま

- 朝日小学校へ屋内運動場竣工記念碑 朝日小学校PTA一同
- 園部小学校へ学校表示看板 山崎 海野幸子
- 園部中学校へ学校名表示板 山崎 鈴木利治
- 柿岡小学校へ児童用置傘五十五本 柿岡 川井芳郎
- 柿岡中学校へ図書「ファミリータック全十四巻」 「百科事典全十九巻」 柿岡 市村武雄
- 柿岡小学校へ百科事典二セット・学習図鑑一セット 柿岡 市村武雄



秋風さわやかに町民サイクリング

町民サイクリングが十月二十六日、三十人あまりが参加して行われました。今回のコースはフルツラインを通過して十三塚へとサイクリング。そこで柿・みかん狩りを楽しみました。それからフラワーパークへ行き、バラの花を見ながらの昼食。帰りは加生野・片野を通過して恋瀬川サイクリングコースで中央公民館へと戻ってきました。当日は澄んだ秋空のもと、さわやかな風をきいてペダルも軽く、参加した皆さんは八郷の秋を満喫しました。

紙飛行機に子どもたちは大喜び

下青柳の木崎啓介さんが十月二十八日、小幡保育所の子どもたちに紙飛行機を飛ばして見せてくれました。紙飛行機は胴体がバルサ材、翼が紙でできたもので、ゴムの反動を利用して飛ばします。木崎さんは四年前から「つくば紙飛行機を飛ばす会」に所属。ことし関東地区の大会で優勝して、十二月に全国大会に出場するそうです。子どもたちはふわふわと飛ぶ紙飛行機に大喜び。地面に降りてきた飛行機を手にとしようとわれ先に集まってきました。木崎さんは帰りに飛ばしていた紙飛行機を保育所へプレゼント。子どもたちはじょうずに飛ばせるかな。



ボランティアについて全校フォーラム

園部中学校でボランティア活動に関する全校フォーラムが十月二十八日に行われました。この日のテーマは「ボランティア活動にどのように参加したらよいだろうか」。

以前から園部中学校では生徒会を中心にボランティア活動に力を入れ、地域のゴミ拾いやアルミ缶の回収、老人ホームへの訪問などを行ってきました。今回の

フォーラムではこれまでの活動やアンケート結果をふまえて、バネラーが活動方法について三つの案を提案し、それぞれについてみんなで話し合いました。また、生徒たちが廃油から作った石けんや、古紙をリサイクルしたしおりなども配られました。フォーラムを通してリサイクルやボランティア活動への生徒たちの関心の高さが伺えました。



スポーツニュース

第23回萩原杯

バレーボール大会

十月十二日、総合運動公園内農業者トレーニングセンターで開催され、男子の部六チーム、女子の部十四チームが参加しました。結果は次のとおりです。

〔男子の部〕

▽優勝エイトポイント▽準優勝あまてらす

〔女子の部〕

▽優勝みのり排星▽準優勝飛鳥▽三位園成・園部中



お父さんソフトボール

会長旗大会

十月十二日、総合運動公園で開催されました。

結果は次のとおりです。

◎優勝寺田ソフト◎準優勝大塚ソフト◎第三位南山崎ソフト

みんなでスポーツ楽しかったね

第10回町民綱引大会と町民スポーツフェスティバルが10月19日、総合運動公園で同時開催されました。午前中は屋内で綱引大会、屋外ではフットサル、硬式テニス、ターゲットバードゴルフが行われました。また、午後からは小運動会が始まり、大人と子どもと一緒に競技に参加。さわやかな秋空の下、スポーツで楽しい一日を過ごしました。



わっしょい、頑張れ、もう少しだ

町民綱引大会には22チームが参加し、「レディ、ゴー」の合図で綱を引き合いました。各部門の優勝チームは次のとおりです。◎一般男子の部八郷町柔道部◎一般女子の部八郷バトミントクラブ◎中学生男子の部有明中◎中学生女子の部南中女子バレー部◎小学生男子の部東成井ドリームス◎小学生女子の部東成井スポーツ少年団



足並み揃えていちにつ、いちにつ

むかで競争はチームの団結力が大切。足並み揃えてゴールへ一直線。まだまだ若い者には負けません。



この競技、私にまかせて

みんな待ってたパン食い競争。運動会の種目でこれが一番好きな人、だーれだ。



なかなか、割れないよー

小運動会での親子競技「風船割り」。どの親子が一番早く風船を割れるかな。