

とさや 報 広



加波山神社の厄払い

2月3日、加波山神社において、節分にちなんだ厄払いの行事が行われました。この行事は大塚の本厄を迎えた男女がお払いを受け、災難が起らないようにと祈願するものです。42歳の本厄を迎えた袴姿の男性は、四方と中央合わせて5本の矢を大空に向かって放ち、鬼を追いかしました。



○町の人口(2月1日現在) 男15,300人 女15,572人 計30,872人(前月比-38) 世帯数8,097世帯(前月比-3)

老人医療費の現状

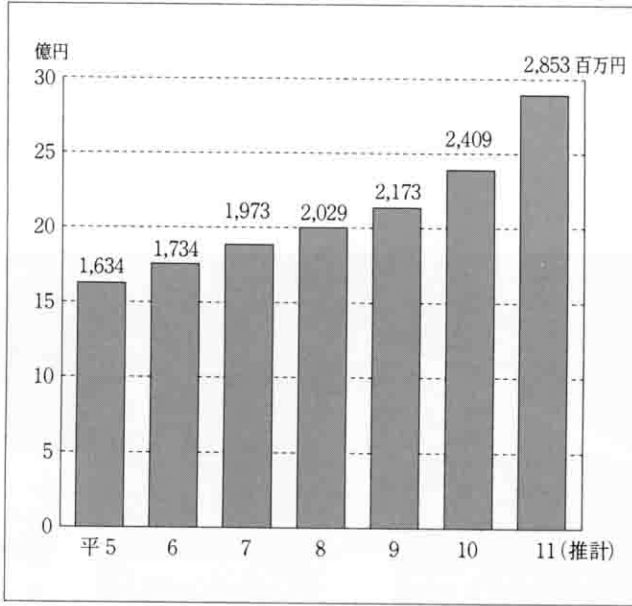
みんなで支えあう老人保健制度

70歳を超えると、老人保健が適用となり、お医者さんにかかるとき実際にかかる医療費にかかわらず、一定の額を支払うだけで治療を受けることができます。

老人保健制度は、高齢者の健康の保持と適切な医療の確保を図るため、国民みんなが医療に要する費用を負担し合い、高齢者の医療への負担を軽くしようという制度です。

受給対象者の増加や医療費の伸びは、医療財政に重い負担となってきています。長寿社会の中で、安心して医療が受けられる老人保健制度が安定的に維持されるために、わたしたちにできることはあるのでしょうか。

図1 町の老人医療費の推移



高齢化の進行と増える医療費

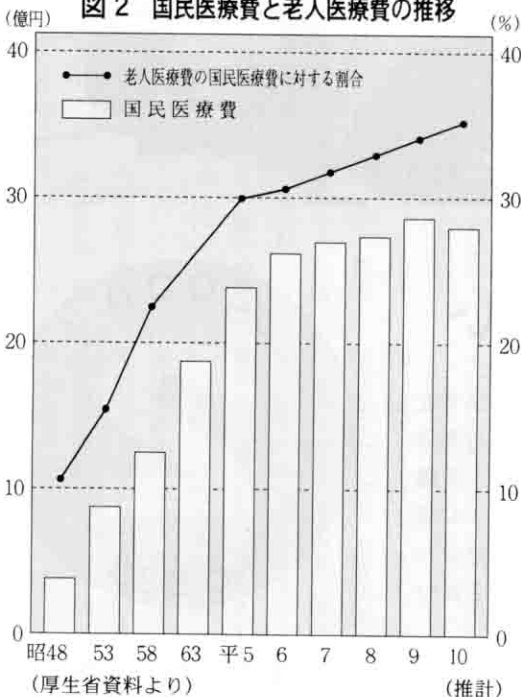
現在、八郷町における老人保健適用者（老人医療受給者）は、毎年約二百人ずつ増加し、今年度中には全人口の二五％を超えようとしています。（表1参照）

こうした状況を背景にして、平成十年度の八郷町の老人医療費は二十四億一千万円となり、五年前に比べ約一・五倍の額となつてきています。特に平成十年度の伸びは大きく、医療費の対前年度伸び率順位では、県内九十二市町村のうち第十三位となりました。

平成十年度の医療費を一人当たり換算すると、五十三万四千四百円となり、一人当たり月平均四万四千二百円の医療費が支払われたこととなります。平成十一年度はさらに伸びは著しく、年間医療費は二十八億円を超えるものと予測されています。（図1参照）

全国的にも老人医療費の伸びは、

図2 国民医療費と老人医療費の推移



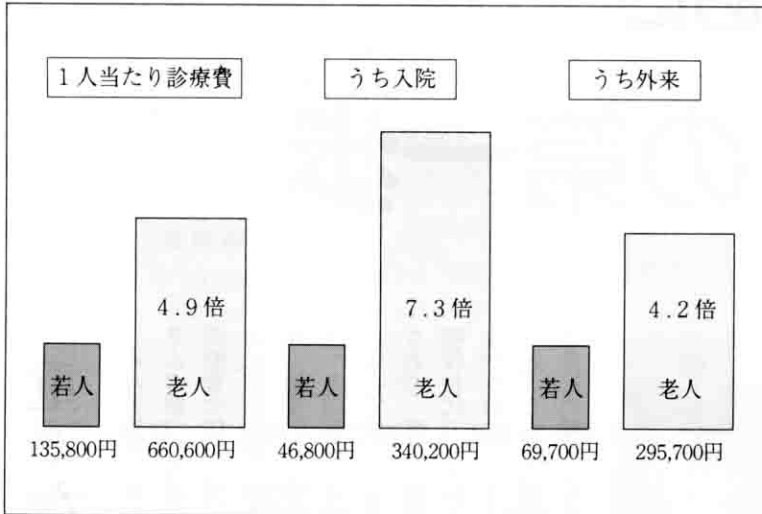
医療費全体を押し上げ、平成九年度の国民医療費は二十九兆六百五十一億円で、そのうち約三五％を老人医療費が占めています。（図2参照）高齢化率がピークに達する平成三十七年度には、国民医療費は百四十一兆円、老人医療費はその五〇％を占めるだろうといわれています。少子化によって現役世代の人口が減少していく中で、医療保険制度を維持して行くためには、多くの課題を解決しなければなりません。

表1 町の老人医療受給者の推移

平成年度	5	6	7	8	9	10
人口 (人)	30,364	30,592	30,684	30,812	30,901	30,873
受給者数 (人)	3,570	3,704	3,914	4,124	4,329	4,542
構成比 (%)	11.8	12.1	12.8	13.4	14.0	14.7

なぜ増える老人医療費

図3 一人当たり診療費の若人との比較



資料：「国民医療費」「老人医療事業年報」等（平成8年度）

図4 老人医療長期入院患者の割合



資料：平成8年患者調査

図3に示しましたように若年層の医療費に比べ老人医療費は約5倍となっています。これは、若年層がお医者さんにかかるのは急性の病気が多いのに比べ、高齢者の病気は脳卒中、高血圧、心臓病などいわゆる生活習慣病といわれる慢性的の病気や、腰痛、関節症など筋骨格系の病気により長期的な外来受診が多いほか、入院において

も長期間の入院となるケースが多いためと思われます。（図4・5参照）また、老人医療費が増える要因のひとつに、高齢者のみなさんのお医者さんのかかり方にも問題があります。同じ病気で次々にお医者さんを変えたり、かけもちしたり、毎日のようにお医者さんにかかったりする、いわゆる重複受診、頻回受診になっているケー

スがあります。同じ病気でいくつものお医者さんにかかる、同じ検査を受けたり、同様の薬をもらったりすることになります。このようなことばかりが要因とはいえませんが、受診の実態を示す受診率（受診件数を受給者数で除した率、図6）や調剤件数は右肩上がりに上昇しています。上手なお医者さんのかかり方お薬のもらい方は、医療費を節約するためだけではありません。早く病気を直すことにもつながる大切なことなのです。

図6 町の受診率の推移

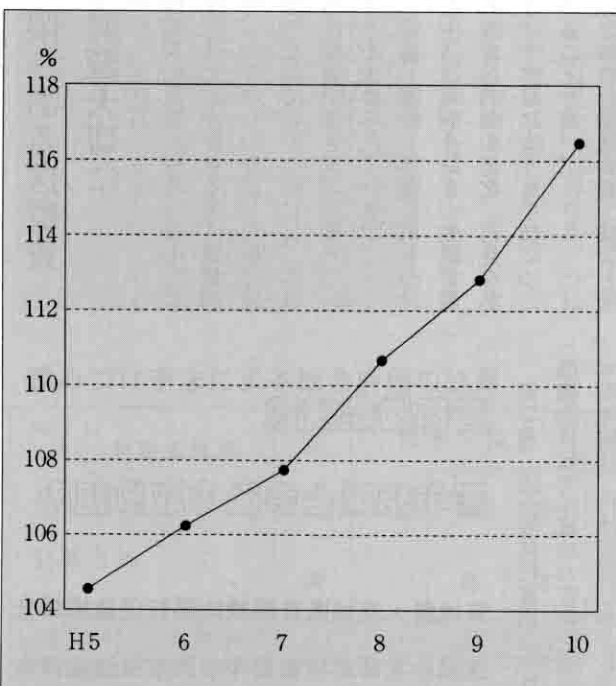
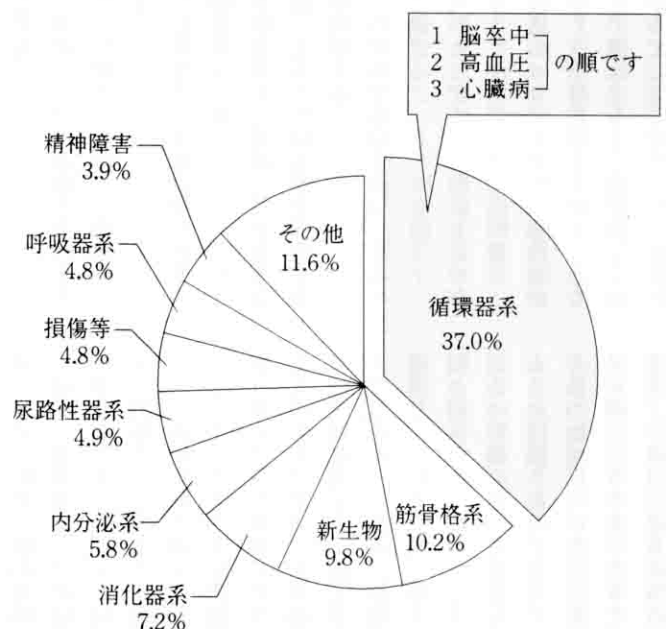


図5 70歳以上医療費の疾病分類別構成



資料：厚生省「平成9年度国民医療費」

こやかに暮らすために 健康づくりの第一歩



健康づくりはむりをしないで楽しみながら体を動かすことが大事

重くなる現役世代の負担

老人受給者のみなさんがお医者さんの窓口で支払うお金は、老人医療費全体の約6%です。残りは国民健康保険や企業などの健康保険（健保）などが出し合う「拠出金」と国・県・市町村の「公費」によってまかなわれています。すなわち、老人医療費の大部分は、現役世代の保険料や税金によってまかなわれているわけです。

近ごろ、老人医療を支える拠出金負担の増大などから財政が悪化し、その負担が限界として拠出金を未納・延滞する健保が出てくるなど厳しい状況が見えてきています。こうしたなかで、老人保健制度の根幹ともいえる医療保険制度の見直しが議論され、平成十二年度予算案に老人医療受給者が支払う自己負担金の増額が盛り込まれました。平成十二年度予算が成立すれば七月から実施されるものと見込まれます。

限りある医療費 財源大切に

医療費の負担が軽く、安心してお医者さんにかかれる老人保健制度を、むりのない安定した形で将来につないでいくためには、限りある医療費財源を大切に使うことが求められています。

一 栄養・運動・休養に気をつけた生活は発病を防ぎ、生活習慣の改善は病気の悪化、再発を防ぎます。なによりも予防につとめることが第一。

二 定期的な健康診断・検診を受け、疾病の早期発見、治療につとめる。

三 かかりつけのお医者さんをもち、信頼して相談し、指示を守る。

四 お薬をもらう場合は、お薬の内容をよく聞くとともに、別なお医者さんで受診している場合は、もらっている薬を報告するか持参する。

五 時間外や休日受診は、なるべく避ける。

一人ひとりがこうしたことに心がけることが大切です。医療費は、「健康のバロメータ」、保険者から届く医療費通知などから、みなさんの健康をもう一度見直してはいかがでしょうか。

首都機能誘致

答申結果と今後の取り組み

茨城県・茨城県首都機能移転促進協議会
茨城中北部地域首都機能誘致推進協議会

先ごろ、国会等移転審議会が首都機能移転候補地の答申を行い、本県地域は、自然災害に対する安全性に優れるなど移転調査対象地域の中で「栃木・福島地域」及び「岐阜・愛知地域」に次いで高い評価を受けました。これは、ひとえに皆様方にご協力をいただいたことから、誘致組織や議会など一体となって、さまざまな誘致活動に取り組んできた成果であり、厚くお礼申し上げます。本県地域は、移転候補地として選定されませんでした。が、「栃木・福島地域」と連携し、これを支援、補完する役割が期待される地域」とされ、新都市の整備にとって重要な地域であると認識されたところであり、今後の地域振興にとって大きな効果が期待できるものと考えております。今後は、北東地域の各県と

長寿社会をす 検診は

図7 平成10年度基本健康診査の結果状況

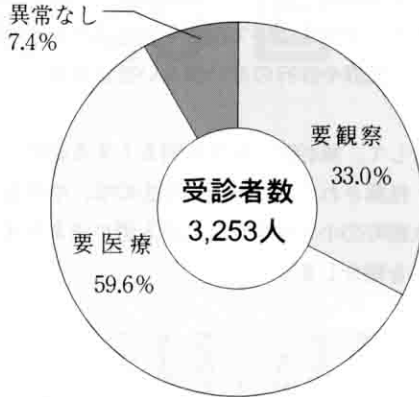


表2 平成10年度がん検診結果と再検査受診状況 (人)

種別	受診者	要精密	未受診者
胃がん	1,486	134	34
大腸がん	1,064	99	50
子宮がん	868	22	5
乳がん	513	28	4

検診を受けたあと
みなさんはどうしていますか

町では、職場の健康検診や人間ドックで検診を受けている方以外の方を対象に、毎年町内の全地区をまわって、健康診査や胃・大腸・婦人科がんの検診を実施しています。こうした検診を受けることは、病気の早期発見・早期治療につながることはもちろん、健康状態をチェックし、気をつけなければならぬところを知っておくことで、病気の予防に役立つものとなります。

図7は平成10年度に実施された

大事な検診後の対処

基本健康診査では、検査によって各器官の状態が数値にあらわされてきます。結果票には五年間の

基本健康診査受診者の検診後の状況はつかんできませんが、もし異常があったにもかかわらず、放置しておいたとしたら、検診を受けた意味は半減してしまいます。

数値が入っていますので、変化のようすがわかるようになっていきます。また、結果票を受診者に返す際、保健婦による説明と個人指導を行っています。しかし、こうした説明会に参加して指導を受ける方が少ないというのが実態です。また、生活習慣を少し変える

と正常値に改善できる程度の方を対象に、生活習慣改善教室が開かれています。参加は対象者の二割程度という状況です。

生活習慣を改善し、健康づくりによって、病気になる前に予防(二次予防)することは、早期発見・早期治療によって病気の進行を防ぐ(二次予防)と併せて大切なことです。長寿社会を迎えて、健康な体で老後を過ごすためにも「若いうちは大丈夫」ではなく、つねに自分の健康状態をチェックし、直すところがあるときは、強い意志をもってのぞむことが大事です。

健康手帳・老人医療受給者証

紛失にご注意ください

お医者さんにかかるとき、「健康手帳・老人医療受給者証」を必ず窓口で提示してください。また、このところ「健康手帳・老人医療受給者証」を紛失され

る方が増えています。日ごろからどこに保管しておくのか、受給者本人はもちろんご家族の方も確認するようにしてください。

重みづけ手法による総合評価の結果

対象地域名 計算方法	宮 城	栃木・福島		茨 城	岐 阜 ・ 愛 知	静 岡 ・ 愛 知	三 重 ・ 畿 央			
		福 島	栃 木				三 重	畿 央		
重みづけ作業の 最終結果により計算	320	353	325	344	333	340	316	302	310	298

連携して利根川越えの首都機能移転実現に向けて取り組んでいくとともに、本県への波及効果等について検討してまいります。なお、各地域の評価結果は左表のとおりです。本県は、十地域中第三位の評価を受けました。

する運動

入選作文紹介

「社会を明るくする運動」はすべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

同運動の一環として、第49回「社会を明るくする運動」作文コンテストが行われ、推薦された茨城県の小学生42名、中学生74名の中から、このほど八郷町の小・中学生2名の入選が決まりました。それぞれの入選作品を紹介します。

それぞれの体験をとおして

人は、やさしくしてもらったり、はげましてもらったり、こんな事に支えられているのかもしれない。そして、私もその一人でした。

一・二年前、私の学級の女子は、三人しかいないというのに、しょっ中けんかがたえませんでした。けんかをしていた中の一人は私だったのです。なんだ、そんな事ぐらいで？と思うほど、本当にちよつとした事でけんかをしてしまいました。けんかをした後、本当は、こんなことしたくないのに。三人、みんないっしょにいたい。でも、あやまる気にはなれない。くやしい。と思いながら、ほとんど一人でいました。帰りもひとりぼっち。休み時間もひとりぼっち。やっぱ、けんかをするんじやなかったなあ。いつも思っていました。「ひとりぼっち」という事ほど、辛くてさびしいものはないと思いました。

でも、こういう気持ちになるのは、五分の一ぐらいでした。あとの五分の四は、一人の同級生がいつもはげましてくれたり、話しかけてくれました。この一人の友達がいたからこそ、こうしてひとりぼっちじやない日々が多かったのだと思います。

その友達のやさしさは、学級内でみんなが一番と認められるほど、すばらしいやさしさ



やさしさという 大切さ

朝日小学校6年

堀江知世

優秀賞

をもった人なのです。だれに対しても、「あの人と一緒にいるとやだな」とか、「なんか、イライラするなあ」とかという気持ちを見せず、だれとでもなかよくになれる性格です。私は、そんなやさしい気持ちをもっているのが、すこくうらやましいなあと思いました。いつもいつも、一緒に

く、楽しく過ごせるといふ事を。私はこの言葉を、いつまでも心にひびかせていきたいと思っています。

ところが、このように助けてもらったり、やさしくしてもらったりする日々が続き、やさしさをもらうのに、もうほほ慣れてきたころ、わたしは、だんだん、話しかけてきてくれる言葉に答えるのが、めんどくさくなってきました。なぜか、うれしいはずなのに、このように思ってしまうのは、なぜなのでしょう。きっと、このごろ三人がなかなか生活する日々が、全体的に多くなつたからなのだと思います。それとも、ほかになにか理由があつて思つたのか、私が、自分で、いくら思いだしたりしても、考えても、答えを見つけないことが出来ませんでした。でも、どちらにしても、これは確実に言えます。それは、私がせっかくなつた友達、やさしさをムタにして、こわしてしまつたという事です。今思えば、本当にはかなことをしてしまつたんだなあ、ともうかいしています。

これからは、一人ひとり相手の立場になって、一緒に考えてあげようと思います。そして、今度は、たくさんやさしさをくれた友達に、それから、その他の友達にも、やさしさを逆にあげたいと心から思います。こうして、おたがいやさしさをいっばいになり、包みこむような、そんな楽しい生活をおくりたいと、心にちかいます。

第 49 回

社会を明るく 作文コンテスト

私は小学六年生の時、その年に新しくできた「ボランティアクラブ」に入った。ボランティアクラブでの活動はとても楽しく、クラブのある水曜日をいつも楽しみにしていた。

ボランティアクラブでの活動内容は、主に点字や手話の勉強、校外のごみ拾いなどだった。でも私の心に今でも一番に残っているのは、老人施設の訪問だ。たった二回しか行けなかったけれど、こんな体験は初めてで、いろいろなことが勉強できた。

老人施設では、自己紹介や楽器の演奏の後に折り紙やあやとり、こまなどで遊んだ。おじいさん、おばあさんの中には手足や耳の不自由な人もたくさんいた。それでもみんなで折り紙やあやとりを持って話しかけに行けば、にっこりとほほ笑んでくれた。本当の孫のように優しくしてくれて私達も安心できた。いつの間にか夢中になってしまっていて時間がたつのもすっかり忘れていた。

私は折り紙でオルガンを折り、一人のおばあさんに

「これ、部屋にかざってください」

と言って渡した。そのおばあさんは口をきくと閉じられないうちに、

「かざるところがないの」

と言ったようだった。おばあさんがとても悲しい顔をしてしまっただけでいいか分からなかったが、また別な折り紙でアサガオを折って

「アサガオ」

佳作

有明中学校 1 年

宮 部 恵



一番のボランティア

と言ってみた。おばあさんはやっと笑ってくれた。心の底から嬉しさがこみ上げてきた。こんなことがボランティアだと言えるかどうかは分からないけれど、それは私の中では立派なボランティアだった。一人のおばあさんのくもった顔に笑顔を取れただけのことが、わたしの中ではとても立派なボランティアになっていた。

ついにお別れの時がやってきた。ボランティアクラブ全員がおじいさん、おばあさんと

「ありがとうございました。また来ます」と言った。おじいさん、おばあさんのなみだは、きつとどんなものにも負けない、最高の「ボランティアのあかし」だったと思う。お別れはとても悲しいけれど、そのなみだは嬉しかった。どんなお礼の言葉よりも心に残った。

十一月、老人施設あてに、大きな紙に年賀状を書いた。おじいさん、おばあさんが喜んでくれるか心配だったけれど、きつと年賀状と一緒にボランティアクラブみんなの気持ちも届いてくれたと思う。

ボランティアというものを初めて「人を喜ばせる仕事」と思っていた。ボランティアクラブで活動するうちに、それは「みんなで喜び合えるようにすること」に変わっていった。ボランティア活動をして、どんなにみんなに喜んでもらえたとしても、たぶん私が一番喜んでいただんだと思う。

「みんなで喜び合えるようにすること」をずっと忘れずに、これからも自分のできることからがんばりたいと思う。そしていつの日かまた、あの老人施設に行くことがあったら、相手を喜ばそうという気持ちではなく、みんなで喜び合おうという気持ちで接していきたい。私はおじいさんおばあさん達に「また来ます」と約束した。だからまた必ずあの老人施設へ行って、みんなで心の底から喜び合えるようにしたい。きつとそれが「一番のボランティア」になると思うから。

平成十二年四月から

介護保険

がはじまります

高齢化が進展し、介護が必要な高齢者が増えている一方、高齢者を支える若い人の減少などから、家族だけで介護をささえるのはむずかしい状況になっています。こうした現状を踏まえ、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、介護を社会全体で支えることを目的に、平成十二年四月から介護保険制度が始まります。

利用者が希望したいろいろなサービスを安心して受けていただくためには、まだ多くの戸惑いが予想されることから、国では介護保険の円滑な実施のための特別対策を行うことになりました。

その特別対策の内容について紹介します。

★高齢者（第一号被保険者）保険料の減免

第一号被保険者（六五歳以上の方）すべての保険料は、平成十二年四月から九月までの半年間は免除となります。

さらに平成十二年十月から平成十三年九月までの一年間についても半額に

減額されます。

この減免した部分については、国が負担します。

★低所得者の自己負担の軽減

介護保険制度では、介護サービスを利用した場合には一割の自己負担を支払っていただくこととなりますが、所得の低い方については、自己負担の上限を低くする特例（高額介護サービス費）が設けられています。

高額介護サービス費の支給要件

項 目	1割負担の限度額
基 準 額	37,200円
市町村民税世帯非課税者	24,600円
同上で老齢福祉年金受給者	15,000円

また、訪問介護（ホームヘルプサービス）については、現在ホームヘルプサービスを利用しており、さらに四月一日以降も利用する場合で、所得が低い方（生計中心者が所得税非課税）は自己負担が当面三年間は三パーセントに軽減されます。その後、段階的に引き上げることになります。

要介護、要支援認定を受けた方は、介護サービス計画（ケアプラン）の作成が必要になります。

★介護サービス計画（ケアプラン）を作成します。

「要介護1～5」または、「要支援」の認定を受けて、在宅で介護保険のサービスを利用する場合は、ケアプランの作成が必要となります。

★ケアプランは、専門家に

ケアプランは自分で作成することもできますが、効率的なケアプランを作るためにもケアプラン作成は専門家に依頼することをおすすめします。

★そこでケアプランは、介護支援専門員が作成します

ケアプランは、各居宅介護支援事業所にいる介護支援専門員が本人や家族と話し合いながら、サービスの内容や利用する曜日、介護サービス提供事業者などを盛り込んだ、本人に一番適したプランを作成します。

また、ケアプランの作成は全額が保険給付となり、自己負担はありません。

（但し、事業者によっては訪問のための交通費を徴収するところがあります。詳しくは、九ページ掲載の各事業所にお問い合わせください。）

★依頼先が決まったら役場へ届出

ケアプラン作成を依頼する事業者が決まったら、役場に「居宅サービス計画作成依頼届出書」を提出します。

作成を依頼した事業者は、本人などの希望によりいつでも変更することができます。

★ケアプランを基に、在宅の介護サービスが提供されます

平成十二年四月からは、作成されたケアプランによって、在宅の介護サービスを利用します。介護サービスの自己負担は、原則一割です。



在宅介護支援事業者一覧（ケアプランを作成してくれる事業者）

平成12年1月28日現在

事業所名	所在地・電話番号	運営法人名
指定居宅介護支援事業所 八郷プロバンス	八郷町大字部原766-28 0299-44-3213	(医)新生会
やさしい手水戸 居宅介護支援事業所	水戸市河和田町2-1733-2 029-257-7900	(株)やさしい手 水戸
マカベシルパートピア 居宅介護支援事業所	真壁町大字東山田1945 0296-54-2800	(医)昭徳会
医療法人社団筑波記念会 指定居宅介護支援事業所	つくば市大字要1187-299 0298-64-1212	(医)筑波記念会
石岡第一病院	石岡市石岡13446-6 0299-22-5151	石岡第一病院
株茨城福祉サービス	石岡市府中3-9-12 0299-22-3580	(株)茨城福祉 サービス
ヤックス土浦 訪問介護支援センター	土浦市真鍋3-33-86 0298-35-0821	(株)千葉薬局
寺島薬局(株) 介護事業部つくば営業所	つくば市天久保2-17-5 0298-56-7688	寺島薬局(株)
小川南病院 居宅介護支援事業所	小川町小川733 0299-58-1131	(医)小川南病院
老人保健施設 シルバークケア土浦	土浦市木田余1-4606 0298-26-7021	(医)霞水会
明翠苑 居宅介護支援センター	石岡市大字石岡11481-1 0298-23-9620	(社)滴翠会
おばやし 居宅介護支援事業所	下館市小林467-1 0296-25-5713	(医)宮田病院
アイリスケアセンター土浦	土浦市大和町5-2 0298-35-0710	(株)ニチイ学館
ケアプランセンターやさと	八郷町大字小倉442-1 0299-43-0811	(社)泰仁会
特別養護老人ホーム シルトピア	新治村本郷1679-1 0298-62-1717	(社)常新会
ブルミエールひたち野	千代田町大字上土田330-2 0299-59-5611	(社)廣山会
すずらの里	岩間町土師1283-5 0299-45-0555	(社)聖桜会
石岡医師会 居宅介護支援事業所	石岡市石岡10528-14 0299-24-1611	石岡市医師会 病院

事業所名	所在地・電話番号	運営法人名
豊浦居宅介護支援事業所	つくば市神郡2013-1 0298-50-7111	(医)桜水会
指定居宅介護支援事業所 つまさと	内原町大足980 029-259-7678	(医)長田病院
ケアサポートセンター 筑波園居宅介護支援事業所	つくば市北条1180-2 0298-67-5011	(社)恵愛会
いちほら病院 介護支援センター	つくば市大曾根3681 0298-64-8300	(医)健佑会
(有)大木薬局	真壁町田143-4 0296-55-2109	(有)大木薬局
居宅介護支援センター さく	土浦市神立町44-2 0298-33-1025	(医)青洲会
株メドウェル	土浦市神立中央5-4-20 0298-32-3399	(医)メドウェル
神立病院	土浦市神立中央5-11-2 0298-31-9711	(医)青洲会
神立看護訪問ステーション さく	土浦市神立中央5-4-20 0298-32-1394	(医)青洲会
協和中央病院 居宅介護支援事業所	協和町門井1676-1 0296-57-6131	(医)恒貴会
株紫峰学園中央薬局 作	つくば市作谷1114-2 0298-69-0666	(株)紫峰
土浦協同病院 ケアプランセンター	土浦市真鍋新町2-19 0298-24-3106	厚生連
筑波メディカルセンター 指定居宅介護支援事業所	つくば市天久保1-1 0298-55-6505	(財)筑波メディ カルセンター
介護保険支援センター 大園病院	関城町木戸352 0296-37-7797	(医)杏仁会
軽費老人ホームハウス・デア ゼーレ居宅介護支援事業所	石岡市東府中3-20 0299-23-7343	(社)斑山会
サンシャインつくば	霞ヶ浦町上大堤210-27 0298-97-0101	(社)聖朋会
ケアプランサービスセンター 八郷	八郷町大字東成井2719 0299-46-1115	(医)八郷病院 *2月10日指定になる予定

※事業所によっては、訪問するための交通費がかかる場合があります。
詳しくは各居宅介護支援事業所でおたずねください。

「花と緑の楽園」茨城県フラ
ワーパークでは三月十一日から
二十六日まで「フラワーフェア」
を開催いたします。
期間中は、春植え球根プレゼ
ントとしてグラジオラスの球根
を、平日は先着百名様、日祭日
は二百名様にプレゼントいたし
ます。
花の売店では、春の草花（マ
ーガレット・サイネリア・プリ
ムラなど）をお手ごろ価格で販
売いたします。また、土日祭日
には「球根つかみ取り」を一回
五十円で行います。
三月十一日から二十日までは、

春の花などを使った「生花展」
を展示観賞していただきます。
三月十二日の十三時三十分か
らは「春植え球根の育て方」の
園芸教室を開催。植え方や管理
法などについて講話と実技指導
を無料で行います。
お子様からお年寄りの方まで
楽しめる催し物をご用意してお
りますので、多くのご来園をお
待ちしております。
開園時間は午前九時から午後
五時（入園は午後四時三十分ま
で）です。
詳しいお問い合わせは ☎〇二
九九一四二四一一まで。



菱沼家のクロマツ

菱沼家の位置する永沼地区は、八郷町の最東端、岩間町と美野里町に隣接し、すぐ近くを常磐自動車道が横切っています。このクロマツは、町中央部からは一番離れた地区にあり、見学には国道三五号線や常磐線、鶴沼宿を横切っています。

まてきた松が多数姿を消しています。

松が辿ったこれらの過酷な歴史を思うとき、これほどの風格と年輪を備えた老松が、あの虫害の猛威からよくぞ生き残ってくれたという驚きで一杯になります。

松は庭囲いの格子戸で仕切られた内庭で幹を南に傾け、東西に分岐した枝は多数の支柱に支えられて立っていました。松の傍らに最近、杉皮屋根のつるべ井戸が造られ、周りには庭石や石灯籠を配し、飛び石を並べ松の景観を引立て、この樹に対する当家の思い入れの深さが伺えます。しかもこの庭は、当家のご子息が造園から庭木の手入れまで全てを、見よう見まねの当家流でやっておられると聞き、なおさら驚きました。

八郷の松と言えば、かつて県指定の天然記念物として知られた『有明の松』が有名でした。勇壮な姿で付近の風光に和して年輪を刻んできた松も、昭和五十五年、防除の甲斐なくマツノサイセンチュウの虫害のため枯死しました。当時、この他にも代々地域の人々に親し

松は庭囲いの格子戸で仕切られた内庭で幹を南に傾け、東西に分岐した枝は多数の支柱に支えられて立っていました。松の傍らに最近、杉皮屋根のつるべ井戸が造られ、周りには庭石や石灯籠を配し、飛び石を並べ松の景観を引立て、この樹に対する当家の思い入れの深さが伺えます。しかもこの庭は、当家のご子息が造園から庭木の手入れまで全てを、見よう見まねの当家流でやっておられると聞き、なおさら驚きました。

さて、この樹はご先祖が戦勝祝い（何戦か不明）に鹿島神宮を参拝した際に受け記念樹として植えたものといわれ、樹齢は定かではありません。

昭和十一年、二、八郷町社会教育指導員 小林文男



樹種名 クロマツ《マツ科・マツ属》

所在地 東成井2292

管理者 菱沼定夫氏

胸高周 1.5m

樹高 5.5m

昭和十一年、二、八郷町社会教育指導員 小林文男

二六事件は東京が五十四年来の大雪に見舞われたその未明に、皇道派青年将校達によって引き起こされました。奇しくも、この松はその時の大雪の重みで南幹が折れ倒伏しましたが、"ギリン"（ジャッキ）で起こされ、その後の懸命な樹勢回復作業によって接合し、その傷痕は今も残っています。その後、母屋の火災にも遇い、一時枯れかかりましたが運よく生き返った、強運の松でもあります。

我が国を代表する松にはクロマツとアカマツがあり、クロマツは別名『雄松』や『男松』と呼ばれ樹皮が黒褐色で海岸の防風林として植林されています。一方、アカマツは『雌松』や『女松』と呼ばれ内陸部に自生し、今は少なくなりましたが街道の松並木はほとんどがアカマツです。

マツの語源にはいろいろな説がありますが、『神のその木に天降るを待つ』から転じたとの説も一つです。

ときわ木の松は姿が男性的で樹齢が長く、葉の色が変わらないところから、人の節操や長寿延命、繁栄などの象徴として愛でられ、『松竹梅』や『門松』などに代表されるようにおめでたい木として、身近かで最もなじみの深い木でもあります。

「高尿酸血症」といって

石岡市医師会病院

外科 鈿持俊明



健康診断や人間ドックで尿酸値が高いといわれる人が増えています。血清尿酸値が七・〇mg/dlをこえた場合を高尿酸血症とよびます。

高尿酸血症が数年から十年くらい続くと尿酸が関節に沈着して急性の炎症を起こすようになります。この状態は足関節といいますが、その症状は足関節より遠位の関節が赤く腫れて強い痛みを伴うもので、二十四時間以内にピークに達し二週間程で軽快します。また尿管結石や腎機能障害を伴うこともあります。

高尿酸血症の人は、肥満、高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣関連疾患をあわせて持つことも多く、虚血性心疾患や脳卒中の合併も多くなるといわれています。尿酸値のコントロールは痛風の治療だけでなく虚血性心疾患や脳卒中の予防という点からも重要です。高尿酸血症も他の成人病と同様に日常

生活の注意が大切です。

尿酸はプリン体が肝臓で代謝されてつくられます。プリン体は食物中にも含まれますが、食事内容による尿酸値への影響は小さく、食事内容にこだわることはあまりなく、動物の肉汁、内臓の多量の摂取を控える程度でいいのです。食物の中で最も尿酸値を上昇させるものはアルコールで、それ自体が尿酸値を上昇させる働きがあるためです。また、ビールは特に多量のプリン体が含まれていることも一因と考えられます。アルコールの制限が必要です。

尿酸値は体重の増加とともに上昇し、肥満者において高尿酸血症の頻度が高くなります。摂取カロリー制限、体重のコントロール（減量）が大切で治療の一つといえます。

これらの日常生活に注意しても尿酸値が九・〇mg/dl以上の場合、たとえ症状がなくても、薬による治療が必要になってきます。



古久保砦跡（吉生小学校）

八郷町・中世城館址

小幡氏の城館

所在地 小幡字堀ノ内八三五他

正倉院宝物の「馬鞍腹帯」は税として天平正宝四年（七五二）に贈った大幡郷の大田部馬麻呂が散見する最初の人物である。中世では『鎌倉大草子』に越幡六郎が応永二十二年（四一五）の鎌倉評定所記録にある。この頃から小幡氏が散見するようになった。

しかし、茨城町小幡から分かれた小幡氏知。『小田軍記』に載る小幡道三などとの関係については史料がなく不明な点が多い。小幡地域に点在する堀ノ内館・長峰砦（手葉井山砦）諏訪山砦・古久保砦・菅間砦・青柳要害などは氏知・道三の築いた城館という。この

わたしの手料理

いか大根



食生活改善推進員 島田英子（瓦谷）

【材料】（4人分）

★大根 500g ★いか 1ぱい ★だし汁 2カップ
★砂糖 大きじ1 ★しょうゆ 大きじ4

【作り方】

- ①大根は皮をむき、1.5cmの輪切りにし、半月切りにする。
- ②いかは、足とわたを取って、洗っておく。
- ③だし汁、砂糖、しょうゆを鍋に入れて煮立て大根といかを入れ、煮汁がすくくらいになるまで煮る。
- ④お皿に盛りつけ、色どりにゆでたキヌサヤ、または大根の葉を散らす。



わが家のひと

柿岡

土田孝明ちゃん

父 英明さん 母 道子さん
平成9年7月9日生まれ

家族からの一言

おばあちゃんと一緒にモップをかけた時、台所ではママのお手伝いもします。負けん気と愛きょうの良さで、お兄ちゃんから早くもアイドルの座をうばってしまいました。自分のやりたいことを自由にできる人生を歩んでほしいです。

ように多くの城館を築いた領主は八郷では上曾氏と小幡氏しかない。しかし、いつ頃築いた城館かと不明である。多数説は、氏知が文保年間（一二三三

一九）分封されて館を構えたことに始まるとしている（八郷町誌他）その後二百五十年も過ぎた天正元年（一五七三）に道三の名とともに、突然『小田軍記』に合戦場として「青柳山を打越・菅間の古館に逃れ・手葉井山に砦を構・堀ノ内に館を構」などと載り、小幡道三の城館として合戦があったと載っている。

このように、小幡氏知から道三の間の二百五十年間は小幡氏によって小幡地域は支配されて来たとして載っているが、小幡氏の系譜には道三の名は載っていない。

道三については、常陸太田増井の「正宗寺江戸系譜」に「天文五年（一五三七）

小堤光明寺の棟木に小幡道増の名あり。小幡城主か」とあることから、小幡道増が還俗して小幡道三と名乗ったのではないかとの説が八郷町に伝えられている。

『小田軍記』後の目録には、佐竹に降った小幡氏は、玉里に移され三千石を与えられて居宅を構えた。玉里村には、小幡氏の末裔が小幡姓を名乗り現在も住んでいる。

小幡氏の城館については『小田軍記』などで存在が知られている。「広報やさ」と三月号で述べた手葉井砦以外では、

古久保砦（吉生小学校）が良く保存されている。箱堀という堀が完全に残り、中世の砦がどんな場所に置かれ、どんな役割をしていたかを知る上では、一度この古久保砦に立って見ることを勧めたい。

八郷町社会教育指導員 関 肇



P.N 奈月佐久羅



鯨岡 飯田亜由美 (13)



部原 染谷和夫 (61)



大塚 鈴木恵理子 (13)



上曾 木村はる江

わたしも一言

近、空き缶やごみの投げ捨てが増えてきたと思います。このような状況の中で、どこの方かは分かりませんが、一人で空き缶やごみを拾ってくださっている方をよく見かけます。いつも同じ人です。そのような人にも、ごみを捨てる人が多いというのは本当に情けないとつくづく思います。一人ひとりが注意してきれいな八郷町にしたいと思います。

小屋 足立芳子 (55)

緑豊かな自然に囲まれた八郷町の環境は、住んでいるわたしたちにやすらぎを与えてくれます。このような素



評 玄潮会理事 森

浩 亭

柿岡小四年 吉水佐織

柿岡小六年 船渡大揮

文学
小四 吉水佐織

時代の波
小六 船渡大揮

す。ゆつたりと書き清らかな作品です。

丁寧な気持ちが溢れている素晴らしい作品です。

晴らしい環境が、ごみの投げ捨てなどで壊されてしまうことはとても悲しいことです。まずは自分たちの家庭からごみの出し方を考えてみましょう。そして、少しでもごみを出さないような上手な買物を心がけたいものです。

広報係

たしも十二月号の真家さんのように、主婦業で毎日が過ぎていきます。趣味、スポーツなど、自分の時間が持てたらどんなにいいことかなど考えてしまいます。しかし、子どもはあつという間に大きくなり自立してきます。

時間が持てたらどんなにいいことかなど考えてしまいます。しかし、子どもはあつという間に大きくなり自立してきます。だから、一日一日を大切に、子どもたちと笑ったり泣いたりしています。今のわたしの趣味は、育児かな。

なんて思ってしまう。匿名希望

なるほど。育児は忙しくて大変だというイメージばかり持っていました。が、そうじゃないんですね。考え方を変えると楽しそう。つらいことがあるからこそ、嬉しいことが倍になってやってくるんですね。

広報係

つも楽しく読んでいます。やさしくとメモリーの写真はどこからでてくるのでしょうか。

ペンネーム ママより

当時の広報紙用に撮ったネガがあり、その中から毎回選んでいます。なるべく皆さんにとってめずらしいもの、なつかしく感じさせるものを選んでいきます。

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 143

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老人保健の適用者は毎年およそ
何人ずつ増えているでしょう？

- (A) 200人
- (B) 300人
- (C) 400人

②首都機能移転に関して審議会の
答申では茨城県の評価は第何位？

- (A) 第1位 (B) 第2位 (C) 第3位

③第46回文化財防火デー消防訓練
はいつ行われたのでしょうか？

- (A) 2月4日 (B) 2月5日
- (C) 2月6日

〔応募の方法〕

☆ハガキに広報クイズ143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12年3月21日

(当日消印有効)

☆応募先 〒315-0195 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4月号

〔広報クイズ141の当選者の発表〕

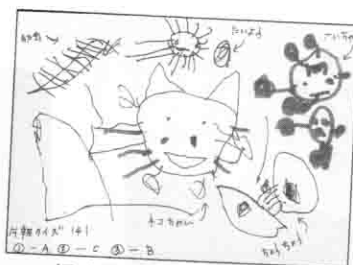
正解は1-A、2-C、3-Bでした。
応募総数38通、正解34通の中から
次の10人が当選しました。

市毛奈都美(片野) 市村志つ(小
見) 市村美幸(小見) 入江衛(大
増) 枝千尋(柿岡) 奥村博美(東
成井) 小貫昭(柿岡) 田口真帆
(柿岡) 原田光江(半田)

〔敬称略〕



P.N チビマル



根小屋 瀧内彩里(3)



小幡 生田目 沙苗(11)



P.N グリーン茶

やさと文芸

短歌

吉田次郎選

過ぎし日の思い出語る友の顔童顔にもどり屈託もなし

山崎 鈴木君江

朝明けの野づらに遊ぶ犬たちと深き箱踏む音も牙やかに

山崎 岡野佳風

千し布団一枚重ねて寝る床はふんわり温く寝心地の良し

月岡 萩原照子

俳句

綿引鼓峰選

些かの屠蘇に酔ひたる女かな

青田 田上岳尾

石段に枯葉ころがし風遊ぶ

柿岡 川井寛

俚謡

鈴木弦月選

人目を引くよな美人じゃないが俺にや過ぎてる恋女房

下林 額賀力江

目抜き通りは流石の人出街はにぎわう師走市

下林 菊地とし子

女細腕フル操って工事現場のヘルメット

下林 鈴木寿美



老人検診の様子。皆さん自分の
健康管理には十分努めているよう
です。
(昭和三十一年)

やさ
と

メロデー



「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)

飯村さん県マスタースで新記録



昨年の十一月十四日に総和町中央運動公園屋内プールを会場に行われた第十三回茨城県マスタース水泳大会で、上林の飯村花子さん(75)が、七十五歳以上女子の部に出場し、好成績を収めました。飯村さんは五十メートル自由形と背泳に出場。自由形では一分六秒八、背泳が一分十秒七四のタイムで両種目ともに大会新記録を出すという快挙を成し遂げました。

始めたのがきっかけ。知らぬ間に、水泳のとりこになっていったそうです。「週に二、三回、七百メートルぐらいは泳ぎます。プールの後のお茶は最高。何杯も飲んでしましますよ。健康体なんでしょうね」と元気に話す飯村さんに、水泳のおもしろさについて伺うと「記録が出るんです。記録をぬりかえていくことにおもしろさを感じるんです」と目を輝かせながら答えてくれました。水泳のほかにも大正琴やダンスなどにも精力的に取り組んでいる飯村さん。まさに今が「青春」のようです。

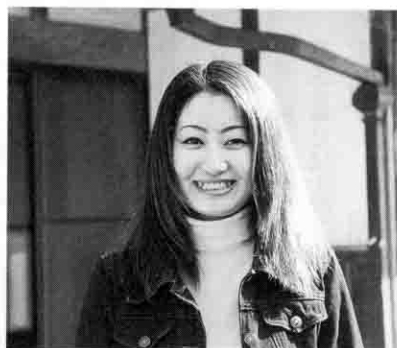
出初め式消防自動車が増えろい

消防出初め式が一月九日、役場前駐車場において行われ、タンク車と救急車の二台をふくむ消防車四十三台が集まりました。

式では人員確認、服装・機械器具点検を行い、消防自動車と小型ポンプの各代表による模範操法(第二分団第二部、第七分団第一部)、分列行進、点検官によ

る講評が行われました。

式が終わると、山崎(宿山崎地内)の水路ぞいの道路に、パレードを終えた消防車三十九台が勢ぞろい。桜井指導担当副団長の指揮のもと一斉放水が行われました。集まった見物人の皆さんは、数分間の放水風景にしばし見入っていました。



ありがとうございます

○町内小学校新入児童に黄色い帽子 三三五個 JAやさと

■訂正 広報一月号のイラストのコーナーの菱沼朝太ちゃんは菱沼翔太ちゃんの誤りでした。訂正してお詫びいたします。

青木幸子(下青柳・20歳)さん

土浦市の会社に勤めています。ことしからスノーボードを始めました。スキューバダイビングにも興味があるので、一度挑戦してみたいと思っています。

ハッピーマンデー晴着であざやかに

八郷町成人式典が一月十日、中央公民館を会場に開かれました。

ことしからハッピーマンデーが導入され、これまで一月十五日だった成人の日が一月の第二月曜日となり、八郷町では新成人四百八十三人中、三百四十二人が集まりました。

式典は、町長の式辞から始まり、成人証書、記念品の授与、県議会議員、町議長、町教育委員長の来賓祝辞、県知事メ

ッセージ披露、祝電披露、成人者代表

(真家 友部佳明さん)の謝辞、最後に地区ごとに記念撮影が行われました。

式当日の朝は、あいにくの雨に見舞われましたが、式が終わるころには雨もあがり、青空が広がっていました。新成人の皆さんは、久しぶりの友人との再会を喜び合い、しばし会場の外で談笑している姿が印象的でした。



青空のもと770人が健脚競う

一月三十日、総合運動公園において第二十三回やささと町民マラソン大会が行われました。当日は快晴の中、七百七十人が参加。気持ちのよい汗を流しました。

大会の結果は次のとおりです。

〔2kmコース〕小学3・4年男子の部①藤岡隆裕(柿岡小)8分0秒99②井川拓哉(柿岡小)③吉水啓展(柿岡小)小学3・4年女子の部①市塚友香(柿岡小)8分30秒54②奥村未映子(瓦倉小)③沢畑真奈美(柿岡小)小学5・6年女子の部①立川典子(柿岡小)8分21秒82②生井貴子(小桜小)③荒井美貴(東成井小)〔3kmコース〕小学5・6年男子の部①横倉将太(岩間三小)11分3秒79②小松崎洋樹(柿岡小)③塚原智史(東成井小)中学女子の部①本多麻希(園部中)12分7秒94②塙美香(園部中)

③大岡倫代(園部中)壮年男子(50歳以上)の部①仁平森義12分22秒31②林義雄(5kmコース)中学男子の部①山田真人(園部中)17分38秒16②鶴井佑樹(園部中)③吉澤隆志(園部中)一般男子の部①杉山徹18分48秒26②横倉学③堀口英之(壮年男子(50歳未満)の部①白井一則19分38秒17②根本善宣③小山栄(壮年男子(50歳以上)の部①大野政二17分56秒21②壮年女子(50歳以上)の部①井手雅子21分11秒89②kmコース)高校男子の部①渡辺淳(水城高校)33分30秒55②屋比久洋介(八郷高校)③浅野雅良(八郷高校)一般男子の部①川瀬和幸33分32秒47②久保田啓三③山本則幸(小学生駅伝)①柿岡小24分31秒83②芦穂小③小幡小B

敬称略

二月三日は節分。それぞれの家庭では、年男が威勢よく豆をまいて鬼を追い払い、福を招き入れたことでしょう。

節分の日、大塚加波山神社で毎年行われているという豆まきを取材しました。男性はかぞえ四十二歳、女性がかぞえ三十三歳の本厄を迎えた男女と、その前後の歳で厄に絡んでいる人たちが集まり、豆まきをして厄を落とすもの。

自分自身、厄年というものはそれほど気にもかけずに過ぎてしまいました。年齢的に見ますと、生活上の変化、また自分の体調や身の周りに変化が現れるころにこの厄年というものがあるようです。

親が健在だとしたら、それなりの年齢にあり、さらに社会的にも家庭的にも責任が重くなってくる時期です。そうした中で自分の健康ばかりでなく、周りの人たちの健康にも気を配っていくことは大変でしょうが、無病息災、家内安全で乗り越えてほしいものです。

年男たちが、無事を祈って豆をまく姿を見ながら、厄年を過ぎた我が身も、まだまだ気を付けていかなければと感じました。(市)



文化財防火デー

貴重な文化財を後世へと

一九四九年一月二十六日、この日に世界最古の木造建造物である法隆寺の金堂が炎上し、貴重な壁画が焼損しました。このことを教訓に、一九五五年に一月二十六日を文化財防火デーと定め、毎年この日を中心に全国各地で文化財の防火演習などがそれぞれ行われています。

八郷町では、月八日、園部地区「ミニミニセンター」を会場に第四十六回文化財防火デー消防訓練が行われました。「ミニミニセンター」内から出火し、「真家みたま踊り」が保管してある倉庫への延焼拡大の恐れがあり、センター内には逃げ遅れ一名がいるという想定。八郷町消防団（第六分団六部）、八郷消防署など百十名が訓練に参加し、文化財防火の意識を高めました。今回は国選択無形民俗文化財である「真家みたま踊り」について触れてみようと思います。



↑ 町消防団、八郷消防署の放水訓練。文化財防火は管理者だけでなく、わたしたち住民や消防機関の協力が必要不可欠です。

真家みたま踊り 歴史は平安時代

「みたま踊り」は園部地区真家の福寿院に伝わる念仏踊りです。

伝承によれば、福寿院は平安時代末期に奈良の長谷寺より当地に移されたといえます。念仏踊りは、そのころの高僧が住民に御詠歌と踊りを普及させ、毎年旧暦七月十五日を中心に「みたま」の供養として、福寿院の境内で老若男女が夜を徹して踊ったのが始まりだとされています。

その後、新しく仏になった家の庭でも、みたまの供養のために踊るようになり、明治十五年には会員七十余名によって保存会が結成され、旧盆には毎年欠かさず踊りが行われてきました。

毎年行われてきた踊りも戦争で一時中断するということがありましたが、戦後、みたま踊り保存会の厚い信仰心と多くの人たちの努力によって復活、現在に継承されています。

踊り子は仏の姿になつて踊る

みたま踊りは行列をつくって入場します。これを「くりこみ」と呼び、先導はちょうちんを持ち、まとい・みとし・虎の皮・とうしん・軍配・さいまら・びんざさら（竹の楽座・しゃぐま・踊り子・太鼓・笛・歌い手の順に進んで行きます）。

踊り子は老若男女で、浴衣にたすきをかけ、色鮮やかな花笠をかぶり、白の足袋、草履、手甲と、ういでたちをしています。花笠に顔を隠し、仏様の姿になった踊り子たちの踊る姿は、見る人たちに印象深いものを与え、庭いっばいに広がって踊る様子はみごとなものなのです。

御詠歌は一番から四番まであり、最後の終わりの唱えがあると、踊りは終わりを迎えます。



真家みたま踊り

守って伝える 歴史と伝統

真家みたま踊りは昭和三十三年三月十三日に「県指定無形民俗文化財」として県の指定を受け、さらに昭和四十六年八月五日には「国選択無形民俗文化財」として国の選択を受けています。みたま踊り保存会（会長 高桑秋雄さん）の会員は現在二十四名。毎年、八月十五日の踊りの前には、一同に集まり、練習を行っています。

八郷町には四十九の無形・有形文化財があります。このような祖先が守り、伝承してきた伝統ある文化財を保護し、後世へ伝えていくことがわたしたちの役目です。