

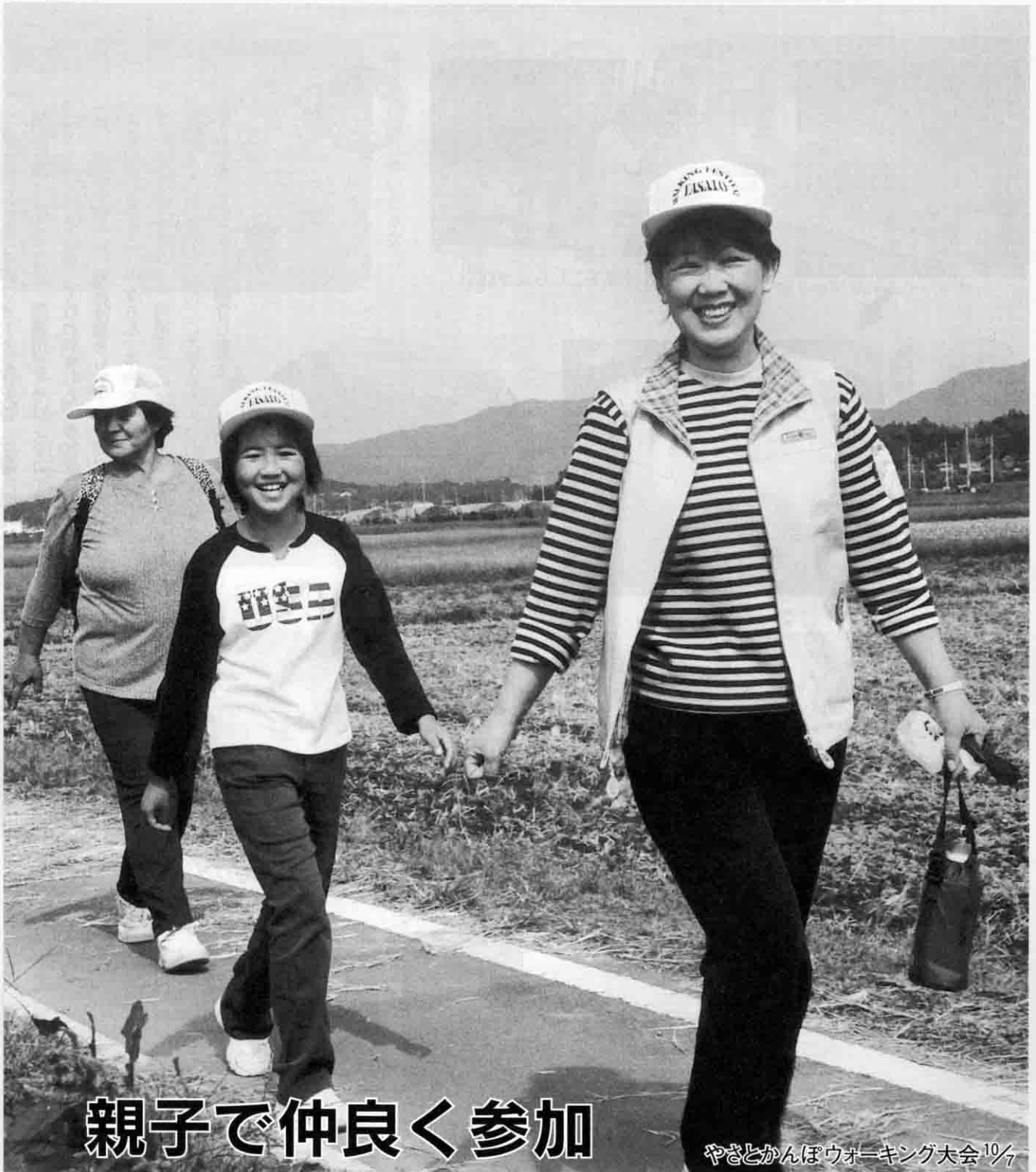
広報

Yasato
Public
Information

やさと

10

2001 No.556



親子で仲良く参加

やさとかんぽウォーキング大会 10/7

秋空、友達、気分はそう快

第一回やさとかんぽウォーキング大会（主催八郷町・協賛郵便局）が十月七日、恋瀬川サイクリングコース（六キロメートル）を利用して行われました。参加者は二百二十名。開会式の後、準備体操をして午前十時に中央公民館前を出発しました。みなさん、予測を上回る一キロ十分の早いペースで歩き、十一時過ぎには全員、ゴール地点の畜産センターに到着しました。ここではカメラのレンズを通して当大会のあらましを紹介します。

会場準備



とん汁は下ごしらえが肝心！



受付開始。さあ始まるぞ。



歩く前の血糖値は？



開会式。ドキドキ、ワクワク。



秋空の中、さあ、出発だ。



正しい歩き方をみんな実践。



下川橋付近



もう少しで道路を渡るんだね。



浦須橋付近



すがすがしい気分。



半分の距離は歩いたかな？



土地改良機場



金指付近



みんなで歩いて気持ちがいいね。



ふるさと橋



ゴールまでもう少し！



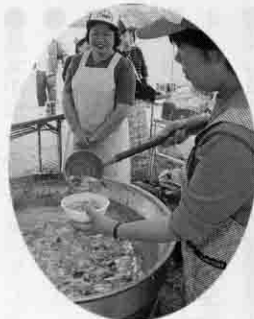
友達とおしゃべりしながら。



光安寺橋付近



畜産センターでゆっくりくつろいで。



とん汁のお味は？



ゴール。気持ちよかったです。



バスで役場に戻りましょう。今日は楽しかったですね。



血糖値検査。歩く前と後では変化があったかな。



よいしょ。あと少し。

正しい姿勢で毎日歩く

～歩く前の予備知識～

ウォーキング大会には健康運動指導士の植田和子先生をお招きし、準備体操とあわせて正しい歩き方や歩くに際しての注意事項などの指導を受けました。これらをチェックして、適切なウォーキングを実践しましょう。



植田 和子さん

那珂町在住。健康運動指導士。

- 心臓がどきどきする。
- 安静時の脈拍が1分間あたり九十以上ある。
- 吐き気がする。
- 足がむくんでいる。
- 胸がしめつけられる。

- 脂肪を効率よく燃焼させ、肥満を予防・改善する。
- 血液中のHDLコレステロールが増加し、高脂血症を予防する。
- インスリンの効き目がよくなり、糖尿病を予防する。
- 血液の流れがよくなり、高血圧を予防する。

- 歩くことにより骨が刺激され骨粗鬆症を予防する。
- 運動前後には必ず準備運動を行う。
- 水分の補給を十分に。
- 体調の悪い日は休む。
- 3 こんなどときはウォーキングを休みましょう

	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳
40%	120	115	110	105	100
50%	130	125	120	115	110
60%	145	140	130	125	120

- 足元がふらふらする。
 - めまいがする。
 - 全身がだるい。
 - 体温が三十七度以上ある。
 - 下痢をしている。
- 4 運動の強さは脈拍を数えて目安にします。(最大の運動量を百拍として、四十拍と六十拍がよい)

- 十分ずつ三回でも効果はありますので、ご自分の都合に合わせて歩きましょう。
- よく「一日に一万歩歩きましょう」と言われていますが、いきなりでは無理です。今まで何も運動らしいことをしたことがない人は、まず今までより一日一〇〇〇歩歩数を増やすことから始めてください。日常生活の中でも意欲的に早く歩くよう努力しましょう。

- 5 ウォーキングの時間と頻度が目安。
- 一週間に三回以上、一回に三十分が目安。
- ※運動中の脈拍は十秒間測定して六倍します。

運動の基本 — 歩き方のポイント —



歩幅はいつもより
広め70~75cmくら
いに

つま先で地面を
蹴り、体を前に
進める



もっとスピードを上げて歩きたいときは、腕を小さく抱え込んだレーシングフォームをお勧めします。

「正しいウォーキングのしかた」

1 ウォーキングの効果

2 ウォーキングをするとき注意すること

3 歩幅

4 歩速

5 歩数

血糖値下降し効果抜群

ウォーキング大会では、参加者の中から先着希望者六十四名の方について血糖値検査を実施しました。この検査は、ウォーキングをすることによってどの程度血糖値が変化するかを測定し、ウォーキングの効果を調べるために行われました。

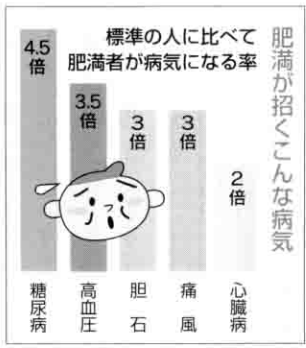
検査方法は、町の保健婦四名が

スタート前とゴール後の二回測定し、その差を調べてみました。その結果は、六十四人中五十二人の率にすると八十一%の方の血糖値が下がりました。下がった値の平均は五十二mg/dlです。最も下がりの幅の大きい方は、三百三mg/dlから百三十八mg/dlになりました。六十五mg/dlほど下がりました。

検査を受けた方の中には「ウォーキングが、これほど効果があるとは思わなかった。今後は積極的に歩いてみたい」とか「こんなに血糖値が下がったことに驚いている。ウォーキングは毎日しているが、この結果をみて自信がついた」など、ウォーキングによる健康効果を再確認されたよう

した。このように健康づくりには運動が不可欠であり、特に、いつでも、どこでも気軽にできるウォーキングは、世代間を問わず取り組みやすい運動といえるでしょう。そこで、運動と健康との関係について考えてみましょう。

まずこんな症状が運動不足のサインです。



⑤ 疲れがたまりやすく、体調が悪い。

これらの運動不足を解消するためには、通勤や買い物を利用して歩いたり、エレベーターをやめて階段を使ったりするウォーキングがおすすです。ウォーキングは酸素を体につぶりと運ぶ有酸素運動の代表です。ウォーキングをすれば心臓の動きがよくなり、全身に多量の血液が送られ、体の脂肪が燃えてきます。

ウォークで病気克服



関口久仁治・志げのさんご夫婦 (金指)

私たち夫婦は、ウォーキングを始めて十七年になります。歩くコースは四つほどありますが、このサイクリングコースもその一つです。夫(久仁治)は以前すい臓の病気になり、医師からウォーキングをすすめられました。いまでは健康そのものです。食べたい物も好きだけ食べられるほど、回復しました。

健康には歩きが一番



石田 豊さん (小倉)

このような大会では、人と触れ合いながら歩けるのでとても楽しく歩かせてもらいました。私は、毎日夕方、一時間くらいウォーキングをしています。健康づくりに、歩くことが一番いいと思います。おかげさまで、体の調子は良好。今回のコースはとてにも気に入りました。来年もぜひ参加したいと思います。

血糖値の低下の驚き



高砂 歌子さん (真家)

ウォーキングをして、驚くことに血糖値が百二十(二百十七→九十五)ちよつと下がっていました。ウォーキングは、普段から時間が許す限り行っています。いまは目が短くなったので、午後四時ごろスタートします。今回のコースは平坦で、私にはちょうどよかったです。季節も今頃がよく、とても楽しく歩くことができました。

夫婦で毎日四キロ



鈴木 利子さん (下林)

今回のウォーキング大会には、主人と二人で参加しました。歩くことは、二人とも大好きです。私たちは毎日、四キロメートルのコースを歩いています。健康を維持することは、何よりも大事な宝です。今日は、自分たちの体力なりに歩いてとてもよい経験をさせていただきました。来年も積極的に参加したいです。

- ① がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病を予防する。
 - ② ストレスを解消する。
 - ③ 筋肉の衰えを防ぎ、体力を強化する。
 - ④ 体に抵抗力をつける。
 - ⑤ 骨の老化を予防する。
- 今回のウォーキング大会を契機に初めての方は習慣化し、毎日歩いている方は効果的な歩行に気をつけて長く続けてください。

わたしたちのまちは わたしたちが守る

先月号の五分団に続き、今月号は園部地区Ⅱ六分団の紹介をします。六分団では、九月二十九日に消防活動についての座談会を部長、班長をはじめ、その奥様方を招いて行いました。常日頃家庭で消防団員の夫を支え、消防活動へ陰ながら協力いただいている奥様方からの貴重な話を一部要約して紹介します。

第6分団座談会

花和分団長 本日はみなさん、お忙しいなか、多数お集まりいただきましてありがとうございます。

今日は部長、班長さんのほかに奥様方にもおいでいただいております。消防団を支えてくださっている方々を代表して意見などを聞けたらと思っております。では、はじめに消防団活動全般について奥様にうかがいたいと思います。

久保田部長奥さん（一部）主人は消防団員になってから十二年目になります。今まで消防活動をみてきましたところ、団員の勧誘は大変だろうなと思いました。地元の方々に協力いただきたいと思います。

大槻部長奥さん（二部）久保田さんと同じ意見で、やはり新人団員を探すことは困難のようですね。

消防活動への理解が得られない現実があるのでしようか。

大塚部長奥さん（三部）今年七月の操法大会では三部が小型ポンプの部で参加しました。大会に向けての練習を見ましたが、みなさん仕事で疲れているのにもかかわらず、一生懸命に取り組む姿を見ました。選手をはじめとする団員のみなさん本当にお疲れ様でした。

中島部長奥さん（四部）子どもはまだ小さかったころ、主人は消防団活動をしていましたが、正直なところ大変だと思ったこともありますね。

鶴井部長奥さん（五部）私の主人は、消防団の集まりには進んで参加しているようです。これからの地域にどんどん貢献してもらいたいです。

岩瀬部長奥さん（六部）主人は仕



花和分団長（東成井）

第六分団長 花和清治

第六分団は自動車ポンプ二台、小型ポンプ四台、団員七十二名で組織されています。

各部で巡回を月に二、三回行い、災害のない地域をめざしているところです。また、各部で五年に一度、地元のみなさんに消火器の正しい使い方や、消火栓を使つてのホースの取扱ひ方法や水の出し方などを学んでいただいています。

私たち消防団員は、地域を守る一員として、町の安全を心から願っております。これからも消防に対するみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。



久保田部長奥さん



大槻部長奥さん



大塚部長奥さん



中島部長奥さん



鶴井部長奥さん



岩瀬部長奥さん



出地班長奥さん

団員の 職場を訪ねて

筑波乳業玉里工場に勤務する皆川貞二団員(四部)。ナッツ工場の課長補佐を務めています。消防団に入団して九年目ですが、多くの仲間と幅広く付き合えたことが本人にとってもプラスになったそうです。会社の小野間工場長も「地域に貢献していくために、仕事中心におきた地元の火災には私の判断で向かわせたい」と語っていました。



家業を継いで自宅で農業を営む久保田和博団員(二部)。地元に貢献していく気持ちで入団したそうです。「消防だといって難しく考える必要はありません。話があったらぜひ入団を」と気さくに話してくれました。



事柄時間が不規則なので、疲れた体で消防に出て行くのを見ていると大変だと思います。
久保田部長 消防団に入団することで、より地域に溶け込むことができるのではないかと私は思います。
分団長 ありがとうございます。消防活動は一年を通しますと、五月に、新人団員と部長、班長の消防訓練、七月に町の消防操法大会、十一月には秋季訓練、そして一月に出初め式の合計四回があります。六分団ではこのほかに五月の訓練前に地区独自で訓練を行っています。つとめながらの消防活動は苦勞もあるかと思いますが、奥様方のご協力は不可欠です。では、次に消防活動を家庭側から見るとどうでしょうか。班長の奥様方にお話をいただきましたと思います。
出地班長奥さん(四部) 主人は消防団に入団してからサイレン音が聞こえると夜中でもすぐに目覚めます。詰め所などの草取りも進んで行っているようですね。子どもたちもお父さんの月三回の巡回があるたびに消防自動車を通るのを楽しみにしているようです。

倉田班長奥さん(五部) 私の子どもも同じく巡回で家のわきを通るとお父さんだと言って大変喜びます。
鈴木班長奥さん(六部) 家は自営業なのでたいていは家の近くにいます。サイレン音は日ごろから聞きもらないような家族全員で協力し合うようにしています。今は会社づとめの方が多いので、地元にいる主人には日中の災害などには進んで協力していつてもらいたいですね。
飯島班長奥さん(三部) 私の家は八歳と五歳と一歳の子供がいます。子どもが熱を出したとき主人には消防の集まりがあったのですが引き止めてしまったことがあります。部長さんをはじめ、団員の方々には迷惑をかけて申し訳ないと思っています。また、子どもにとって消防服を着ているお父さんの姿は、かっこよく見えるらしく、五歳の男の子は消防団員になりたいと言っています。

鈴木班長奥さん(二部) 私は家で働いているので、火災があったときは主人に連絡するようにしています。
坂川班長奥さん(一部) 家ではたばこの仕事をしていますが、夏場は特に忙しく、朝の四時から夜の九時ごろまで働いているので消防の集まりにはくたくたになって参加している時があり、心配です。しかし火事などで主人が出勤する姿を見て子どもたちは火事に対する恐ろしさを知ったようです。
分団長 みなさんの話を聞いてみましたところ、家族が消防に協力的だという印象があります。では最後に、奥様方の職場や近所などで出てくる消防についての話がありましたら話していただきたいと思っています。

坂川 操法大会は大変だといった話が出ますね。しかし私は個人的に主人には地域に貢献していつてもらいたいですね。
鈴木(二部) 消防は大変だと聞きますが、縦のつながり、横のつながりができますので、主人にとつても良いことだと思います。
飯島 私の周りには消防団に入っていない人が多いので、消防団はお酒飲みに忙しいとよく言われますね。否定はしていますが。
中島 私の職場にも消防団に入っている方がいませんで話は出ないのですが、私は消防団には地元にも勤めている方を中心に入れていくよと思っています。なかなかないのが現状だと聞きますが。
出地 近所では消防団にはお酒が飲めないとい入れないと考えている方たちがいるようです。団員の勧誘の仕方も工夫してみてもいいでしょうか。
鈴木(六部) 以前、ある方に消防団に入る方がいなか聞きましたところ、あまり協力的でなかったことをおぼえています。消防に対する理解が得られていないことを感じました。

分団長 私どもも消防で抱えている悩みを少しずつ解決し、よりよい消防団づくりをめざします。これからの消防に対するご理解とご協力をお願いしたいと思います。



倉田班長奥さん



鈴木班長奥さん(6部)



飯島班長奥さん



鈴木班長奥さん(2部)



坂川班長奥さん

一般会計補正予算などを可決

平成十三年八郷町議会第三回定例会は九月十八日招集され、二十六日まで九日間の日程で開催されました。

提出された案件は、報告一件、補正予算関係等議案七件、工事請負契約関係議案三件、条例改正議案一件、認定一件、諮問二件、同意一件でした。すべて原案のとおり可決されました。



補正予算

一般会計補正予算は、歳入歳出それぞれ三億二、四六二万二千元を追加し総額を九十六億八、二二五万八千円としました。

歳入で主なものは、農林水産業費県補助金が、四、五八八万四千元の補正増、繰越金が二億二、八四二万二千元の補正増などでした。歳出では、農林水産業費で周年出荷体制整備事業や茨城のうまい果物産地総合推進対策事業などの補助金三、六一九万五千円の補正増です。

下水道事業特別会計補正予算は、歳入歳出それぞれ四億一、三三五万九千円を追加し、総額三十一億五、〇八七万九千円としました。歳入では、国庫補助金が一億四二五万円増と下水道債が三億一、五五〇万円増したのと、県補助金が二、五〇〇万円減したのが主なものです。

契約関係議案

契約の議案は、公共下水道事業の汚水中継ポンプ場機械設備工事と電気設備工事他一件の契約締結についての承認を求め可決されました。

◆処理場内整備工事

契約額 一億七二〇万円
相手方 八郷町 市村土建(株)

◆汚水中継ポンプ場機械設備工事

契約額 一億三、六五〇万円
相手方 東京都 (株)西島製作所 東京支社

◆汚水中継ポンプ場電気設備工事

契約額 二億五、七二五万円
相手方 東京都 (株)安川電機 東京支社

認定

平成十二年度八郷町下水道事業会計決算は、営業利益が八、一〇〇万三千円の利益が生じ、営業外収益とあわせて二、一四五万八千円の経常利益となりました。この結果、純利益は二、〇一五万八千円でした。

監査員から次のような意見を付け加えられて認定されました。

1. 水道料金徴収率は前年度八八・八八割に対し、本年度八八・

六八割とほぼ横ばいの徴収率にとどまっている。関係者の努力にもかかわらず、依然として未納料金は多額であり、悪質な滞納者には、給水停止の手段を講じるなど、徴収率の向上に努力された。

2. 給水原価と供給単価の格差は、前年度六六・三六円/mに対し、本年度は六〇・二九円/mと、前年度に引き続き縮減されているが、給水原価が供給単価を上回るという赤字構造は依然として続いており、引き続き経費の削減に努力されたい。

3. 今後予想される水需要の増加に対し、水源の確保に努め、水の安定供給とサービスの向上に努めるとともに、施設の老朽化に対する対応策を計画的に推進し、町民の生活用水の確保に万全を期されたい。

4. 減価償却引当金の積み立てをはじめたことは評価されることであり、今後、積立率を二〇〇割とするよう努力されたい。

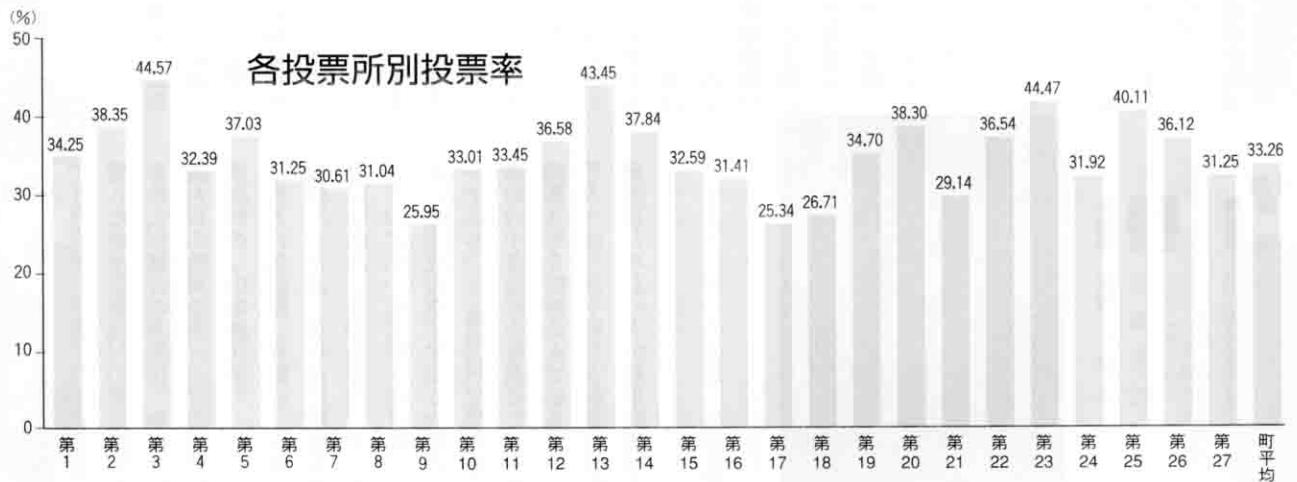
5. 未収金の内訳を見ると、固定化したもの二、五九〇万円と、納入手続きの関係で流動的なもの三、八一〇万円となっており、決算上の未収金を膨らませる結果となっているので、徴収方法の改善等により、流動的未収金の解消を図られたい。

町の投票率は33.26%

平成13年9月16日任期満了に伴う茨城県知事選挙が行われました。八郷町の当日の有権者数24,043人のうち投票者総数は7,997人でした。無効票が79票ありました。各候補者の得票数と町内各投票所の投票率は次の表のとおりです。



候補者名 (届出順)	得票数(票)	
	八郷町選挙区	茨城県選挙区
中田直人	1,112	129,134
橋本まさる	6,806	561,825



花と緑の楽園
茨城県 フラワーパーク

シクラメンまつり



「花と緑の楽園」茨城県フラワーパークでは「シクラメンまつり」を開催いたします。
開催期間 十二月一日(土)～十二月九日(日)

期間中の催し物

「シクラメン展」十二月一日(土)～十二月九日(日)

ミニ鉢から尺鉢まで県内で生産されたさまざまなシクラメン約三百点を展示します。

「シクラメン特別販売」十二月一日(土)～十二月九日(日)

観賞用や贈答用として人気の高いシクラメンを格安で販売します。

「シクラメン人気コンテスト」十二月二日(日)

県内生産者から出品されたシクラメンの中からお客様に投票していただきます。

「蘭クラフト作品展」十二月二日(日)～十二月十六日(日)

蘭を素材にしたブーケやコースジュ、装飾花、盆栽など蘭クラフト作品コンテストに出品された作品を展示します。

「園芸教室」(シクラメンの楽しみ方) 十二月九日(日) 十三時～シクラメンの上手な管理の仕方についての講話と実技指導を行います。受講は無料です。

「シクラメンオークション」十二月九日(日) 十三時三十分～シクラメン展示品をお客様参加によるオークション(セリ売り)により即売します。

開園時間は午前九時から午後四時まで(入園は午後三時三十分まで)です。詳しくはTEL 〇二九九四二四一一一まで。

●お詫び

九月号に掲載した「そば打ち体験教室」の期日は十一月二十五日(日)の誤りでした。訂正するとともにお詫びします。

照岩寺のシダレザクラ

足尾山麓に立地する曹洞宗鯨岡山照岩寺（げいこうざんしょうがんにじ）。旧道から直角に延びる参道は長さ五十畳はあるだろうか、きれいに掃き清められ、秋雨に煙る深閑とした道筋に彼岸花の赤がひととき彩りを添えていた。

山門を潜ると、シダレザクラは本堂左手の植え込みから大きな樹体を現し、ひとめでそれと判る。瑞々しい生命力を宿す旺盛な枝張り

が本堂の屋根半分を覆い、東側に張り出した枝は緩やかなカーブを描き、境内の中央付近に枝垂れ、み仏の宿る地にふさわしい静けさと落ち着きの中に溶け合っていた。先代ご住職夫人によると、

先々代住職の植栽らしく、推定樹齢は百十年位という。樹齢何百年と言われるシダレザクラの長寿性からみても、まだ壮年期で、この春、木陰になっていた銀杏が伐られ、日照や風通しもよくなり、これから楽しめる桜となるだろう。サクラは原産地がヒマラヤで、長い年月と遠い遙かな旅をして日本列島にたどり着き、今では、その数三百種にも及ぶと言われる。

『世の中にたえて桜のなかりせば春の心はのどけからまし』（在

原業平）、『梅が香を桜の花に匂はせて柳の枝に咲かせてしがな』（中原致時）、いずれも平安期の和歌であるが、日本人の桜に寄せた心には昔から特別のものがあつたようだ。

花と言えは桜、桜は国花でもあ

るが、戦時下における兵士と桜との係わりは殊更強かつたようだ。『同期の桜』にも、『若い血潮の予科練の七つボタンは桜に鏽……』、『予科練の歌』にも桜が謳われ、

小泉首相が涙したという薩摩半島の知覧特攻記念館を、かつて訪ねた時の衝撃を今もつて忘れられない。沖縄防衛戦に、本州最南端の知覧陸軍特攻基地から、二十前後の青年兵士たちが再び帰ることのない片道キップの燃料を積み、二百五十キロ爆弾を抱え、雲の墓標を目指して消えて征つたことを、『散る桜、あとの桜も散る桜』、桜に託した日本民族特有の生死観とでもいおう

か、辞世の歌を残して。桜前線の北上とともに、全国各地にお花見客が繰り出す平和な時代とは、あまりにも掛け離れた過去の不幸な時代に起きた、人間と桜との係わりを忘れてはならないだろう。

日本三大桜といわれるものに、山桜の若根二百三十八本の根接ぎで生き返り、宇野千代がこよなく愛した岐阜県根尾村の推定樹齢千年の「根尾谷の薄墨桜」や桜では最大級の幹周り十・六尺の山梨県武川村の「山高神代桜」、それに

ご存じの福島県三春町の『三春の滝桜』がある。数年前に滝桜を撮りに訪ねたことがあつた。平日というのに広い町営駐車場は県内外からの花見の車ですでに一杯になつてた。一本の桜が東北の山あいの小さな町を有名にし、大勢の観光客を呼び込んでいる。そして人々は元氣や安らぎをもらつて帰る。たつた一本の枝垂れ桜から……。 やさと巨樹の会会長 小林文男



所在地 鯨岡二〇八一
管理者 田島 忠 克
樹種名 シダレザクラ
（バラ科・サクラ属）
胸高周 二・六尺
樹高 二十・五尺

●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 大久保武人医師



日常生活で「パニック」という言葉を使ったり、耳にされたことのある方も多いと思います。が、精神科において「パニック」とは急性、突発性の強い不安のことをさします。パニック発作とは、短時間のうちに身体の危険あるいは破壊が差し迫り、逃げ出したいほどの恐怖が出現するもので、循環器症状（胸痛、動悸、頻脈）、呼吸器症状（呼吸困難感、窒息感）、神経症状（めまい、ふるえ、しびれ、発汗、吐き気）のほか「気が遠くなる感じ」、「死んでしまうのではないか」という恐怖などを伴います。さらにこれらの症状が再び起こるのではないかと、広いところに行くことや電車に乗ることができなくなり通勤や家事などに支障をきたすこともあります。一度だけのパニック発作は健康な人にも見られることはありますが、内科的に異常がないにもかかわらずパニック発作が繰り返し起こる場合には、パニック障害という精神科の疾患が考えられます。このパニック障害の原因として、以前は幼少時のストレス体験や母子関係などの心理社会的要因の関与に重きがおかれていましたが、近年セロトニンやノルアドレナリンなどと関連した脳の機能失調が主な原因であると考えられるようになっていきました。それゆえに治療法としてはベンゾジアゼピン系の抗不安薬や三環系抗うつ薬などが組み合わせて用いられ、薬物療法の有効性が示されています。また最近ではより副作用の少ない選択的セロトニン再取り込み阻害薬（SSRI）もこれらの症状の改善に有効であることが判明し、治療に用いられるようになっていきました。強い不安感を伴う胸痛や呼吸困難のために、内科などを受診して精密検査を受け、「異常はないから大丈夫」と言われたにもかかわらず発作を繰り返したり、発作への予期不安に一人悩んでいる場合があります。このような場合、パニック障害の可能性もありますので精神科などの専門医を受診することを勧めます。

八郷の歴史 (7)

手這坂とその周辺

永禄十二年(二五六九)の冬、北郡(八郷盆地一帯)へ出陣した小田氏治は、太田資政、梶原政景、真壁久幹らを中心とする佐竹義重の勢力と衝突し、大敗を喫して藤沢城(新治村)へ敗走しました。

この合戦に際して直接やりとりされた文書は数少なく、佐竹義重が与えた感状を除くと、上杉謙信や武田信玄の書状に合戦の存在が確認できる程度です。

しかし、上杉、武田、北條といった諸大名の動きを背景に勃発し、佐竹勢力の常陸南部進出の大きな契機となったこの合戦は、佐竹氏の歴史において重要なものと認識され、元禄時代には佐竹氏の家臣により現地調査が行われています。

六月号にありましたように、この前後には多くの合戦記が作られ、この合戦を手這坂合戦(手匍匐、手拝とも)と記し、それぞれに異なりながら、情景豊かに合戦の様子を描き出しています。

「真壁久幹に取られた上曾、柿岡を奪還するため、小田氏治は三千の兵を率い」「小田城へ戻ろうとする軍勢に、先回りして手這坂に迎え討つ真壁軍は、まだ渡来したばかりの鉄砲八挺で襲いかかり」といった合戦記の記述は、テレビの時代劇になってもおかしくない迫力です。

諸本の内容が、どの程度に史実を踏まえているのか、現状では容易に確認が出来ませんが、敗れた小田氏の立場に立つ

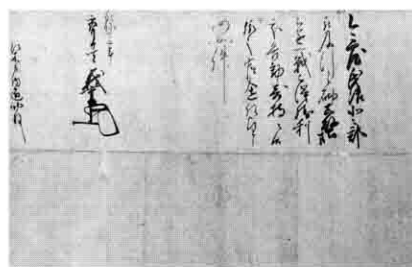
た合戦記にも豊富な叙述で登場し、当時の人々にとって、語り伝えるべき合戦と考えられていたことが分かります。

さて、元禄時代以前からこの手這坂には伝承地があります。小幡の宿から少し西へ入った所に、里(サト)という小字があつて、手這坂合戦のさいには、小田軍が数日間夜営した所といわれ、この付近の宝蘭寺や民家などが焼かれる被害にあつたと伝えられています。この里から青柳要害、小田城へ抜ける山道があり、この途中に手葉井(テバイ)という小字があつて、近辺には館跡の他、一戦場(イツセンバ)など合戦を想起させるような地名も多く、地元では手這坂合戦の故地と伝えられています。

残念ながら八郷地域の武将の動きについては、合戦記以外に史料がなく、具体

的な史実についてはほとんど何も分かっていません。しかし、この合戦は八郷地域を舞台に、その後の八郷地域のみならず、常陸の戦国時代の行く末を見定める重要な意味を持った合戦として、是非とも記憶に留めていたきたいと思っています。

町史編さん専門員 中世・寺崎 大貴



「佐竹義重官途状(部分)」
(真壁町榎戸家文書)

わたしの手料理

いわしのカレーワンタン揚げ タン揚げ ほか一品



食生活改善推進員 鈴木八重子(下林)

【作り方】(4人分)

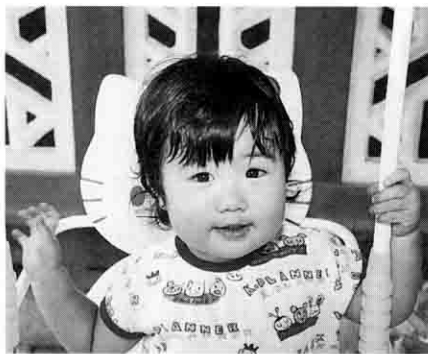
いわしのカレーワンタン揚げ

① いわし(中): 4匹を開いて中骨と尾を除き、サク切りにしてフードプロセッサにかけて少しねっとりとするまで混ぜる。②①をボウルに取り、ねぎ(みじん切り) 1/3本とカレー粉: 小さじ2、塩: 小さじ1/2、しょうゆ: 小さじ1/2弱を加えてよく混ぜる。③ワンタンの皮: 20枚に②を大きじ1弱ずつのせ、周りに水をぬって三角にはり合わせる。さらに縁をフォークで筋がつくまでおさえ、はがれないようにする。④油を140~150℃に熱し、5~6個ずつ入れ、カラリと色づくまで揚げる。塩やお好みのソースで。

豆サラダ

①アボガド: 1個は種を取り皮をむいて2cm角に切り、レモンをふりかける。②金時豆・大豆(水煮缶詰): 1缶ずつの汁を切る。ボウルにすし酢: 大さじ3、マヨネーズ: 大さじ2、塩・こしょう: 少々、玉ねぎ: 1/6個、ハム: 30gをみじん切りにしてよく混ぜる。味がなじんだらアボガドと豆を加えて混ぜ、塩・コショウ: 少々で調味する。③食べる直前に食べやすく切ったカイワレ: 1パックをのせる。

わが家のアイドル



小埜

桜井 麻希ちゃん

平成12年3月4日生まれ

父 正一さん 母 ゆり子さん

♥ 家族からの一言

いつも笑顔で人なつこく友達が大好きです。最初に話した言葉が「キティちゃん」であるほど大のキティ好きです。好奇心も旺盛で、最近ではパソコンのマウスをいじったりもします。感受性の豊かな子になってほしいですね。



柿岡 友常奈奈(11)



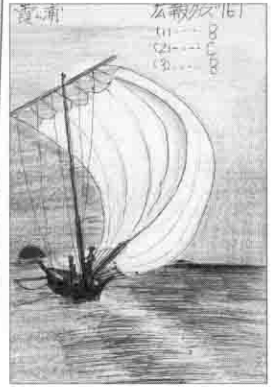
P.N テレビ・ジョン



P.N SKY.



P.N 伊奈月



部原 染谷和夫

歳時記

冬支度

南北長く、複雑な地形の日本では、

秋は行楽の季節。快晴の目が多く、屋外での活動時間は夏より長くなりがちです。そして、秋は意外に日に焼けます。紫外線が結構強いようです。健康なら皮膚は活発に新陳代謝し、シミの卵も消えていくそうです。肌の状態は健康状態のサインと考え、生活のリズムや食事を見直していきたいものです。 匿名

広報係

紫外線はお肌の大敵、皮膚がんをも引き起こす要素があります。きちんとケアをしてこれからの季節を楽しみましょう。

わたしも一言



冬の訪れにも時間差があります。北海道や東北地方では、十月の中ごろになると初霜や初氷が観測され、そろそろ冬が近いことがうかがわれます。十一月に入ると、西高東低のいわゆる冬型気圧配置が現れるようになり、比較的温暖な地方からも木枯らしの便りが届き始めます。暖房器具が欲しくなるのは、一般的に朝の最低気温が八℃以下がるころからといわれます。東京を例にとると、最低気温の平均が八℃ぐらいになるのは十一月二十日過ぎ。昭和の中ごろは十一月三、四日には八℃になつていたといえますから、やはり温暖化は進んでいるようです。十一月も下旬になると、ストーブやこたつの準備

備をしたり、暖かいコートやマフラーなどの防寒具を取り出したりと、冬支度も本格的に。雪の多い地方では、草木などをわらやむしろで覆う雪囲いや、木の枝をつり上げる雪吊りの用意をして雪害に備えます。自動車のタイヤをスタッドレスタイヤにはきかえるのも、雪国ならでの冬支度です。冬に備えての漬物づくりも盛んに行われます。東北地方では農山村地域を中心に、今でも自家製の漬物を作る家庭が多く、春まで食べるのに十分なだけの漬物の仕込みをするこの時期は大忙しです。信州では、野沢菜漬けにする菜を洗う光景があちこちで見られます。冬の訪れを実感させる風物詩です。

品です。

ゆつたりと書き堂々とした良い作品です。



柿岡小四年 川井 みずき

評 玄潮会理事 森 浩亭

作品です。

一画ごとに正しい筆使いで慎重な



柿岡小六年 川井 尚美

習字コーナー

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 163

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回かんぼやさとウォーキング
大会には何人が参加しましたか？

A-210人 B-220人 C-230人

②ウォーキング大会のゴールはどこ
でしょう？

A-茨城県畜産センター B-茨城
県フラワーパーク C-やさと温泉
ゆりの郷

③9月16日に行われた茨城県知事
選挙の町の投票率は何%？

A-33.26% B-34.25%

C-43.45%

【応募の方法】

☆ハガキに広報クイズ163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。

☆締切日 平成13年11月20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12月号

【広報クイズ161の当選者の発表】

正解は①-B、②-C、③-Bで
した。応募総数43通、正解43通
の中から次の10人が当選しました。

上田智美(根小屋) 奥村友紀(山
崎) 金子友美(小屋) 菅谷健一
(東成井) 鈴木かつ江(小山田)
鈴木美穂(太田) 菊地由佳里(吉
生) 萩原志づ(月岡) 萩原照子
(月岡) 長谷川和夫(大増)

[敬称略]



P.N いつか



P.N トビ



奈月さくら

●やさと文芸

短歌

大塚 誠選

たちのぼる霧の流れにしつよのぶ夫消えゆくつよ峯のごとく消えゆけ

弓弦 雨貝和江

白波の寄せ来る如く畑中にはつゆつよ草の咲きさき溢あふる見ゆ

山崎 荒井幸子

京の寺嫁に連れられ見たまはる飽くこともなく夕づきにけり

月岡 萩原照子

俳句

綿引 鼓峰選

秋草の花時計咲き競ひをり

宇治会 河野純三

曲り屋のお食事処とこ秋すだれ

吉生 土佐汀風

蜻蛉の羽根きらきらと日を返し

柿岡 川井トキ

俚謡

鈴木 弦月選

机並べて学んだ友の逝くはつぼみの十五才

上曾 足立 加根子

萩の花野に月影淡く冴えた虫の音夜もすがら

下林 岡崎 よし

伊豆の湯の町露天の風呂で隠す柔肌のぞく月

下林 菊池 トシ子



町公共施設(農業者トレーニングセンター、恋瀬地区公民館、小學校屋内運動場、小幡小学校新校舎)合同竣工式が農業者トレーニングセンターで行われました。(昭和五十九年当時)

やさと

XFDコー



「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 二三三三)

「おらが春」の撮影行われる

NHKの来年の正月時代劇「おらが春」の撮影が九月二十四日、二十五日、三十日に八郷町で行われました。

この時代劇は、俳人小林一茶（二七六三―一八一七）の生涯を劇化したもので、八郷町の撮影現場には、小林一茶役の俳優の西田敏行さん、一茶の父弥五兵衛役の財津一郎さん、一茶の継母さつ役の三林京子さん他、梨本謙次郎さん、洞口依子さん、石田ゆり子さん、寺島しのぶさん、小松政夫さんなどが見えました。

八郷町は一茶の生まれ故郷、当時の信濃国柏原（現在の長野県信濃町）としてロケ地選ばれており、上青柳地内では稲刈りと田植えのシーン、猪内地内では葬列と花嫁行列のシーンを撮りました。

町内からは七十五人のエキストラが撮影に加わり、村人などを演じました。

「おらが春」は来年の一月三日の放送予定です。



田中勝利さん海外ボランティアに参加

平成十三年度シニア海外ボランティアの出発にあたり、八郷町菖蒲沢在住の田中勝利さんが、十月一日八郷町役場へ表敬訪問にみえました。

シニア海外ボランティア事業は、開発途上国においてボランティア精神を持つてその国の開発に協力していこうと考え、中高年層の方を対象に、持っている技術や豊かな職業経験を発揮するのを支援しようとして外務省と国際協力事業団によって行われているものです。

田中さんは今回の派遣でタイのバンコ

クにある科学技術環境省セラミック研究開発センターでセラミック加工処理の指導や助言を一年間行います。これまで田中さんは海外ボランティアとしてマレーシアやフィリピン、そしてメキシコ、カンボジアなどの国々へ行き、セラミックの指導をしてきました。「派遣先では教えることばかりではなく、逆に教えられることも多々あります。ボランティアを通して異文化が学べるのが何より素晴らしいですね」と話す田中さんは今年の十月下旬にタイへ飛び立ちます。



田中さん(左)と町長

町スポーツ少年団 秋季トーナメント大会

九月一日、二日に町のスポーツ少年団の秋季トーナメント大会が総合運動公園を会場に行われました。大会は軟式野球A、BチームとバレーボールA、Bチームがそれぞれ力を出し合いました。結果は次のとおりです。

軟式野球の部 Aチーム▽優勝
桜▽準優勝柿岡つくばね▽三位
瓦会・小幡 Bチーム▽優勝恋瀬
▽準優勝柿岡つくばね
バレーボールの部 Aチーム▽優勝小幡▽準優勝恋瀬▽三位
林・葦穂 Bチーム▽優勝小幡▽準優勝恋瀬

第七回ターゲット・バード

ゴルフ大会結果 八月十一日
男子の部▽優勝木村文治▽準優勝渡辺満男▽三位鈴木昌平女子の部▽優勝石橋利子▽準優勝飯島はつ子▽三位底節子
【敬称略】

訂正文

広報九月号の十三ページ「やさ」と文芸」短歌で土佐信司さんの作品中、提塔は提灯の誤りでした。訂正してお詫びします。

ウォーキングで八郷の自然を満喫

つくば山湯ったり歩こう会主催による「グリーンキャンペーンウォーキング」が九月三十日に行われました。今年で二回目を迎えたウォーキングの参加者は百八十余人でした。

一行はやさと温泉ゆりの郷を出発し、吉生地内を通り、ユートピア入口まで歩き、峰寺山西光院で休憩をとりました。西光院では八郷町すてき旅案内人の鈴木俊勝さんから三人が参加者のために観光ガイドを務めました。しばしの休憩が終わり

ると、西光院を出発、関東ふれあいの道を通り、オートキャンプ場で昼食を取りました。昼食には主催者側から羊の肉の丸焼きや、新米の炊きたてご飯が用意され、参加者たちは舌鼓を打ちながら食べていました。

昼食の後はゴールを目ざし、ゆりの郷までの道のりを歩きました。ウォーキングを終えた参加者たちは「とても楽しかった」「また参加したい」など満足そうに話していました。



町婦人消防隊の壮行会行われる

八郷町婦人消防隊（田村礼子隊長）の全国女性操法大会出場を祈念し、九月二十三日、国民宿舎つくばねを会場に壮行会が行われました。壮行会には八郷町長をはじめ、新治地方広域事務組合消防本部消防長、町議会議員、県知事などが選手のみなさんに激励の言葉をかけました。

また、十月四日に同消防隊の皆さん八人は全国大会の前に茨城県庁の橋本知事を表敬訪問し、隊長の田村さんは「大会では多くの皆さんの期待に応えられるよう全力で挑みたい」と意欲を述べました。全国大会は十月十八日に横浜市防災訓練センターで開催されます。

いつも新米の気分で

秋の全国交通安全週間の九月二十七日、役場わき十字路で町の立哨指導が行われました。立哨指導には、町、石岡地区女性ドライバー友の会八郷支部、石岡警察署、石岡地区交通安全協会八郷支部が参

加。ドライバーのみなさんに「いつも新米の気分でみんなに優しい運転」をキャッチフレーズに八郷のコシヒカリを配り安全を呼びかけました。



これから寒くなり、暖房器具が欲しい季節となってくると、空気が乾燥し火災が発生しやすい時期になります。十一月九日から「秋期全国火災予防運動」が始まります。この期間はもちろんのこと、これから冬にかけて、火災には注意したいものです。

また、冬はインフルエンザがはやるシーズンです。インフルエンザは、インフルエンザウイルスによつて起こる感染症で、普通の風邪より重症になりやすいそうです。特に、体力が衰えている場合は生命にかかわることもあるので、高齢者や基礎疾患のある方や乳幼児などは注意が必要です。

インフルエンザが流行し始めたらなるべく人込みを避け、バランスの良い食事をし、睡眠を十分にとり、うがい、手洗いをまめに行うことも予防には効果があるそうです。「かつかたかな」と思ったら早めに受診し、治療することは他人にうつさないという意味でも重要です。日頃の注意などでインフルエンザにかからないよう、また、かかっても重くならないよう気を付けましょう。

屋外広告物は許可を受けて!

～美しいまちづくりのために～

◆問い合わせ先 都市計画課 内線1164・1165

屋外広告物は、わたしたちにさまざまな情報を提供してくれますし、
まちに活気を与えてくれます。

しかし、屋外広告物が無秩序に表示されると、
まちの美観を損ねたり、自然環境を台無しに
してしまうことになります。

屋外広告物を掲出するときは、必ず許可を受けましょう。

屋外広告物とは

屋外の常時又は一定の期間継続して公衆に表示される
広告物で、立て看板、張り紙、張り札、広告塔、
建物その他の工作物に掲出されるものなどです。

屋外広告業の方へ

屋外広告業を営まれる方は、町長に届出が必要です。
また、営業所ごとに、知事が行う講習会の受講者等
を置いてください。

快適で住みよいまちづくりのために

「まちの美観の維持」と「公衆に対する危害防止」の面から、屋外広告物について設置場所や大きさなどを県条例
で規制している。

- (1) **禁止地域** (原則として広告物を掲示してはいけない地域です)
- (2) **許可地域** (広告物を掲出する場合、町長の許可が必要な地域です)
- (3) **禁止物件** (次のような物件には、原則として広告物を掲示することができません)

電柱・街灯柱・街路樹・信号機・道路標識・ガードレール・橋・郵便ポスト・電話ボックス・道路の路面等

※許可申請の手続きなど詳しい内容については、役場都市計画課にお問い合わせください。

《禁止物件の例》

