

市報



たかはぎ

高萩市市民憲章

1. 自然をたいせつにし、美しいまちをつくりましょう
1. きまりを守り、明るいまちをつくりましょう
1. 礼儀を正しくし、うるおいのあるまちをつくりましょう
1. 元気で働き、豊かなまちをつくりましょう
1. 思いやりのある、あたたかいまちをつくりましょう

10月号 '81 No.259 編集・発行／高萩市役所市長公室 ☎ 02932 (3) 2111



青空の下で.....

君田小学校に
屋外テーブルが完成

このほど、君田小学校に屋外テーブルが完成しました。

山間部の学校らしく、木材でつくられ、自然との調和を考えたすばらしいものです。テーブル16脚、かまど5炉のすべての材料は、父兄のみなさんが持ち寄り、奉仕作業でつくられました。

昨年からの計画で進められてきたものだけに、

完成の喜びも一段と大きいようです。

先生方は、「父兄のみなさんに感謝するとともに、昼食会、青空教室など屋外活動に積極的に利用し、自然とのふれあいを大切にしていきたい」と、話していました。

この日は、小学校全児童による昼食会が開かれ、楽しく食事をしていました。



十月十日は、「体育の日」、そして十月は、「食生活改善普及運動月間」です。

健康・体力づくりの力ぎは「栄養・運動・休養」のバランスを保つことにあるといわれています。

運動をしないで栄養をとりすぎると肥満になり、逆に栄養・休養が不十分のまま運動を続けると、体が消耗するのは当然です。

今月は、中年以降の働きざかりの方に多い「成人病」について考えてみることにしました。

健康・体力づくりは 自分自身でつくろう

成人病を考える

成人病とは

どんな病気？

成人病は、働きざかりで、一家の柱でもある青年期以降の壮年期、老年期の人々、とりわけ中年以降の人たちに多くみられ、慢性に経過する病気や病状を総称しています。

どんな人が成人病にかかりやすいかについては、自分だけは成人病からのがれうと考えるのは妥当でなく、むしろ、ある年齢以上の人びとはどんな人でも成人病にかかる危険をもっています。

たとえば、寒冷にさらされる人、精神の過度の緊張を要する人、栄養がかたよっている人、過度な喫煙者、肥満者などは、血管に悪い影響を与えることになります。

うなると、動脈硬化や高血圧がひきかねになり、さらに、脳血管疾患や心疾患という成人病にかかりやすいこととなります。

栄養のとりすぎ

肥満の原因に

糖尿病や高血圧、心臓病などの成人病が、どうして栄養のとりすぎと関係があるのでしょうか。

栄養のとりすぎが、成人病の「元凶」と言われる肥満に結びつくからです。

ことにカロリーのとりすぎによる肥満は、いろいろな病気の原因になります。

身長百五十五センチの人の標準的な体重は、約五十キロです。これが六十キロあったとすると、その人は、いつも十キロの荷物を背

負って歩いているのと同じこととなるのです。

従って、心臓はそれだけムリをして働いていることとなります。

肥満を解消するには、食べすぎないようにするか、とりすぎたカロリーを運動によって消耗することです。

エレベーターに乗らないで、階段を上るとか、ちよとした体操を毎日時間をきめて行うとか、できるだけ体を動かすようにしたいものです。

もちろん、栄養のバランスがとれた食事を心がけることは、いうまでもありません。

塩分のとりすぎに

注意を

高血圧などの成人病を防ぐには

まず塩分のとりすぎに注意する必要があります。

日本人の塩分の摂取量は、昭和五十四年国民栄養調査によりますと、一人一日当たり十三・一グラムです。健康を保つためには、一日十グラム以下が望ましいといわれていますから、わたしたちは三・一グラムとりすぎていることになります。

塩十グラムと言え、一般に小さじ二杯ぐらいいです。塩分をひかえ、献立はできるだけ薄味にしたほうがよいようです。

心身のバランス崩す

運動の不足

運動不足は、単に筋肉の働きを衰えさせるばかりでなく、神経、心臓や血管などの循環器系にまで

ひとことと



宇佐美 三男
さん(高浜町)
今までもつと、医者には

かかったことがありません。釣りが好きなので、夜ふかしがたびたびあります。だから余計、健康に気をつかっているのかもしれない。

体が調子悪い時などは、自動車酔いがありますが心配しません。

健康には、精神的な影響もあるでしょうから、あまりよくよせず、毎日楽しく過ごしていくように心がけたいと思っています。

釣りをいつまでも、続けるためにも……。



広木 みどり
さん(若栗)
無医地区で

あるので、健康には日ごろから、十分気をつけています。「健康は家庭の中から」をモットーにして、がんばっています。

塩分はひかえめに、野菜やカルシウムはなるべくたくさんなど、食生活を大事にしています。また、ふとんや衣類の日光浴にも心がけています。

子供たちは、好ききらいが多いので、バラエティのある楽しい食事を工夫していきたいものです。

丈夫な赤ちゃんを生むために

母子保健強調月間10月1日～31日

丈夫で健康な赤ちゃんを望むのは、だれにも共通のこと。丈夫な赤ちゃんを産むため、これからお母さんになる方がたは、次のことを心がけてください。

①妊娠したと思ったら、早めに医師の診断を受けましょう。

②妊娠を隠さないこと。とくに産科以外の診察を受けるときは、妊娠していることを必ず医師に告げましょう。

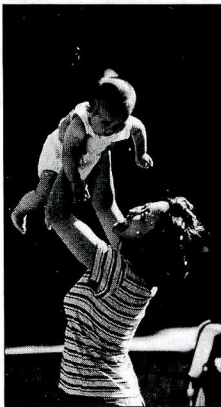
③十分な休養をとり、よく眠りましょう。

④適度な運動を心がけましょう。激しい運動や過労はいけませんが運動不足も禁物です。散歩などで体を動かしましょう。

⑤毎日の食事は生まれてくる赤ちゃんのことを考え、

タンパク質やカルシウム、鉄分、ビタミンをたくさん含んだ食品を十分とりましょう。また、妊娠すると便秘がちになります。繊維質の野菜などを多く食べるようにしましょう。

⑥胃腸薬やかぜ薬など、薬を飲む必要があると思われるときは、医師に相談しましょう。



妊娠中はささいなことでイライラしたり、急に不安

になったりします。心配ことがあるときは一人で悩まずに、保健婦や母子保健推進員に相談してください。

また、お母さんと胎児や赤ちゃんの健康を守るために、次のような健康診査や助成を行っています。恥ずかしいとか、面倒だなどとおっしゃらずに、どしどし利用してください。

健康づくりの一考を——。

この機会にみなさんで日常の健康づくりの一考を——。

成人病のみならず、結核の検診も決して忘れてはなりません。また、体力測定は、自分の運動能力を知る意味からも大切ですので無理のない条件で行いましょう。

健康診断の活動は、自分の健康状況の確認や病気の早期発見はもとより、生きた衛生教育活動そのものです。

悪影響をおよぼし、心身のバランスを崩す原因になります。体力は二十代の半ばから低下すると言われます。

今日では、職場はもちろん、家庭生活の面でも電化や機械化が進み、わたしたちの暮らしは、たいへん便利になり、同時に楽になりました。

しかし、その反面、わたしたちの体を動かす機会は、以前に比べて極端に少なくなっていることも事実です。その結果、知らず知らずのうちに運動不足になり、体力の低下に一段と拍車をかけるといふ悪影響をもたらします。

総理府の「体力・スポーツ世論調査（昭和五十四年）」により、運動不足を感じると答えた人は約六割にものぼっています。

また、とくに異常の自覚がなくとも、定期的に、少なくとも年一回は健康診断を自らすすんで受け、一年を楽しく明るく働き暮らすこ

切です。

また、とくに異常の自覚がなくとも、定期的に、少なくとも年一回は健康診断を自らすすんで受け、一年を楽しく明るく働き暮らすこ

成人病を予防し、体力づくりなど健康生活を方向づけるためには、成人病をできるだけ早く発見し、適正な健康管理をすすめることが大切です。

また、とくに異常の自覚がなくとも、定期的に、少なくとも年一回は健康診断を自らすすんで受け、一年を楽しく明るく働き暮らすこ

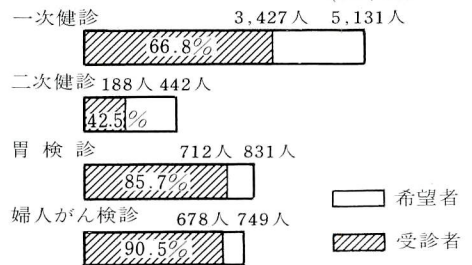
予防には……日常生活の健康管理が大切

一日のうちでスポーツを行った人は、土曜日で百人当たり七人、日曜日でさえわずか九人です。いかに一日の生活の中でスポーツに時間をかけている人が少ないかが分かります。

また、スポーツをした人もしな

かつた人も含めた、全体の一日当たり平均スポーツ時間をみると、平日で四分、日曜日で十一分というのが実情ということですが、健康で豊かな生活を築いていく土台となるもの——それはあなたの体力ではないでしょうか。

＜循環器健診、胃・婦人がん検診状況＞（55年度）



の受診率で、うち二次健診では、四百四十二人該当者のうち百八十八人の四二・五パーセントでした。

また、集団検診の胃がん・婦人がん検診では、胃がんが希望者八百三十一人のうち七百三十二人が受診、八五・七パーセントの受診率で、婦人がんの検診は、七百四十九人の希望者に対し、六百七十八人で、九〇・五パーセントと高い受診率を占めています。

成人病のみならず、結核の検診も決して忘れてはなりません。また、体力測定は、自分の運動能力を知る意味からも大切ですので無理のない条件で行いましょう。

健康診断の活動は、自分の健康状況の確認や病気の早期発見はもとより、生きた衛生教育活動そのものです。



川上 照子 さん（高戸）
成人病の健診は、受けていますよ。年に一回以上はかならず……。

「生きがい」を感じるには、まず健康が最も重要でしょう。



蛭田 洋伸 さん（本町）
市が行っている検診には、積極的に参加するようにしています。今まで、特に異状はありませんでしたが、なんとと言っても早期発見が大切ですから、人間ドックにも行きたいと思っています。

アルコール、たばこは全然やりませんが、仕事の都合上、食事の時間が不規則なので、気をつけなければなりません。牛乳は毎日、欠かさず飲んでいきます。

今は、畑仕事などをしていて、これから農繁期になるので刈り入れときには大変なんです。無理をしないように仕事をしますけど……。

日本人は、塩分をとりすぎるといわれていますので、ひかえめにしています。高血圧にでもなったら大変ですから……。

生活のリズムをくずさないよう早寝、早起きの習慣をつけたら、栄養のバランスも考えて、日常生活の健康には気をつけています。

茨城県農業青年海外視察に同行して

目でみたアメリカの農業

（上）

市長 鈴木 藤 太

市民生活の実態と都市の姿

県主催の農業青年海外視察団に顧問として同行し、8月24日から9月8日までアメリカ各地を視察して参りました。この視察は、茨城県が農業の将来を担う青年に海外視察を通じて、視野を広めさせるために、毎年実施しているもので、今年は、高萩から酪農の宇佐美栄一君が参加しました。

広いアメリカ大陸の16日間の視察でしたので、ごく一部しか見ることが出来ませんでした。しかし、農業だけでなく市民生活の実態、都市の姿等、各地におけるかなり細かい接触を通じて、予期以上の収穫があった有意義な視察でしたので、その概要を報告いたします。

夜の空を一路

サンフランシスコへ

8月24日午後成田空港を出発、台風15号の影響による小貝川の氾濫が、早朝から報ぜられており、増水した利根川口を一同、憂慮しながら上空からながめ、太平洋の雲海の上に出ました。近代日本の夜明け前の万延元年、この海の荒波と闘いながら、当時の青年達が新しい知識を求めて進んだ咸臨丸の壮挙や、日米の経済摩擦から起

きた太平洋戦争のため、この空の海に多くの同胞が散華したなまなましい記憶に思いをはせながら、夜の空を一路東に向いました。時差の関係で同じ日付の朝、霧におおわれたサンフランシスコ空港に到着、早速出迎いのバスで市内見学をしました。若い団員のほとんどが初めて見るアメリカですが、特別の興奮はなく、予想以上に多い日本製小型車や、日本製品の看板に最も身近かな外国という印象で、金門橋や高層建築の並ぶダウンタウンなどを見てまわりました。

活躍する日系人

とその周囲

翌日、訪れた郊外のフレッド・タカギ氏は、日系二世で日系人の器用さを活かしてハウス菊栽培に成功し、全米に出荷している人で

すが、都市化の進行のため、間もなくこの土地もマンシヨン用地になるとのことでした。

アメリカ西部へは、最近、地価の高い東部から移転する企業が増え、人口の増加が急速に進んでいるよう、オイルショック以来の資材費の値上りや高い税負担に加え、人件費の値上りなどで近郊農業は、経営が難しく廃業するものが多いとのことでした。

サンフランシスコ南方の野菜の産地サリナスへ向う国道では「地中海ミバエ」騒ぎで果物の移動禁止の検問が行われており、没収されたオレンジなどが積みまれている。

サリナスは、スタインベックの「怒りの葡萄」や「エデンの東」の舞台となった。古くから開拓や日本人の移民が行われたところですが、太平洋の激戦地バターンで多くの犠牲者が出たことから、対日感情が最も悪いところとなり、市内の公園には、当時の戦車が展示されたりして、憎しみのシンボルとなっていました。

しかし、鹿児島から移住した人達を中心に野菜やカーネーション栽培で成功し、経済的にも社会的にも信頼を得て、日系三世の30歳の青年市長ヘンリー・ヒビノを誕生させ、故郷の串木野市と姉妹都市を結ぶまでになりました。

今では、戦車も撤去され、日系人をリーダーとする人口8万3千人のこの町は、西部の星としてアメリカ人の尊敬をあつめているとのことでした。戦争による財産没収、収容所生活等の苦難を克服すると共に平和のシンボルの花栽培を通じて、日本への理解と信頼の拠点をつくり上げた人達の体験談に一同感動し、歓迎の夕食会のあとのミーティングが深夜まで続くほどでした。

ちょうど航空管制官のストのため、アメリカの国内便のダイヤは大幅に乱れており、日程を消化するため、深夜到着、早朝出発も珍らしくないハードスケジュールとなりましたが、青年達にとって未知



サンフランシスコ市庁舎の前にて

の大陸への探究の意欲と日系人達の真剣な生き方とたくましいアメリカ農民のバイタリティーが励みとなって、疲れを感じさせない充実した毎日でした。

世界三大穀倉

地帯の一つ

サンフランシスコ周辺の視察後、26日空路中西部のアイオワ州へ向いました。

広いアメリカは、シェラネバダ山脈やロッキーマウンテンを越えると風土が大きく変って参ります。黄褐色、灰白色の荒野からコロラド高原を経て、アイオワ州に入ると一マイル平方に整然と区画された沃野が開けており、州都デモイン空港に降り立つと、ちょうど激しい夕立の最中でした。

インディアンの言葉で「肥沃」を意味するアイオワの地は、文字通り肥沃な大地と降雨量に恵まれウクライナ、ニュージールランドと共に、世界の三大穀倉地帯の一つとされております。

デモインの町は、この地方の中心として古くから開かれた町で、州庁であるステーツキャピトルや教会の立派な建築物に、古い都市の風格が感じられました。

西部に比べ、保守性が強いと言われ、住宅なども暖炉の煙突のついた古い様式のもの、周囲の田園風景に良く調和しています。

郊外にあるファームビュロー（農民連合）を訪れると、会長のクリックナー氏が応待に出て、「今年は天候に恵まれ、大豆、とうもろこしが空前の大豊作である。」

「アメリカも性能の良い日本の小型車やトランジスタを買うから、日本でもたくさんアイオワの穀物を買って欲しい。」農産物を戦略物資として取り扱う政府の方針には、農民連合は反対である。ことなどを話しておりました。

この地方の穀物の最大の輸出先は、日本だということです。

農業経営に

コンピュータを導入

アメリカでも生産調整（セツトサイド）が行われていますが、農家の自由意志に任せ、実施した分だけ価格支持が受けられる仕組みになっています。

全米の農業の80パーセントが加盟しているこの組織は、農民の要望を連邦や州に送りこんであるロビーストを通じて、政策に反映させるほか、保険業務やコンピュータサービスなどを行っています。今度訪問したアメリカの農家のほとんどが、コンピュータ及びコンサルタントのアドバイスを重視した管理システムを取り入れており、経験と勘にたよりがちな日本の農業や企業の経営のあり方と比較して、考えさせられるものがあります。

ります。アイオワの農業は、肥沃な土地を利用した穀物の生産と穀物を利した畜産との複合経営の二つの型によって成立っています。

日本でも、最近各地にみられるカントリーエレベーターも、60年前から鉄道の引込線付きの巨大なものが出来ており、穀物を貯蔵したり加工して出荷しています。

ほとんどの農家は、収穫期などのほかは、経営主と何人かの労働者を雇う程度の堅実な経営ですが最近のインフレで資材費、人件費や金利、税負担増などで、経営が苦しくなっているということです。

政府からの補助金や低利の融資など保護政策は全くなく、16パー



アイオワ州の標準的な農家

セントから20パーセントの銀行の借入で経営が行われています。団員の一人が、数年前デモインの養豚農家に実習生として、滞在したことがあり、空港到着後早速駆けつけて給餌を手伝って来たと言っていました。頭数も減り、以前より経営は苦しくなっている様子だとのことでした。

訪問したある農家の庭先に軽飛行機がおりてあり、農場の間につくられている滑走路から飛び立つて消毒しているのも、アメリカの農村らしい情景です。

たくさんの人出で

にぎわうステーツフェア

3日間のアイオワ視察の後、空路コロラド州デンバーへ行き郊外のフィードロット（肥育牧場）を視察しました。年間、羊80万頭、牛60万頭を生産するこの牧場は、大平原に褐色のジュータンを敷き詰め

たようで、高萩の黒牛の肥育と違うスケールの大きさに驚かされます。牧草ととうもろこしで肥育しており、大型トラックが給餌に一日何10キロも走りまわるほどです。高原の氣候が、大規模肥育に適しているとのことでした。

視察後、コロラド州のステーツフェアの行われている2百キロ南方のブエアロへ向いました。並行するオグラント鉄道を走る貨物列車があまり長いので聞くと4キロに及ぶものがあるとのことでした。

ステーツフェアは、各州ごとに毎年行われる産業博覧会のようなもので、たくさんの人出でにぎわいます。特に、四日クラブの展示発表にかなり重点がおかれており、アメリカの青少年育成に占める重要性が感じられます。

中学生から高校生位までの間、入会し、農業の子弟でなくてもキャンプ生活をしたり、家畜を飼ったり、ホームメイドの加工品をつくったりして、開拓時代の生活をしのんだ活動が行われているようです。

その地方の生活の習慣や各家庭のしきたりを、親から子へ伝える大切な訓練の場になっており、農村青年を対象にしている日本の四Hクラブと多少違うようです。

会場のすみで、インディアンの踊りが行われていましたが、亡びゆく少数民族の悲哀が感じられました。昔、スー族の本拠地だった関係で、全米中、数が多いところのようですが、社会の近代化に取り残されて生活は苦しく、生活保護を受けているものが多いようです。

その日のうちに、再びデンバーにもどり、日程の関係でサクラメント行きの夜行最終便の飛行機に搭乗して出発しました。

文化会館だより

☆海援隊コンサート

- 10月24日(土)午後6時開演
- 入場料＝A席 2,800円、B席 2,500円
C席 1,500円
- 曲目＝母に捧げるバラード、あんたが
大将、JORDAN JORDAN、贈る言葉
ほか

☆角笛シルエット劇場

こどもの心にいつまでも残るわかりやす
く楽しく美しい影絵劇



「やさしいラ
イオン」「ぶ
んぶくちやが
ま」「つのぶ
えのうた」

○11月9日

(月)午後6

時開演

○入場料＝

親子 1,000円、おとな 700円(中学生
以上) こども 600円(3歳以上)

○全席自由

☆クリスマスコンサート(デューク・エイセス)

○12月12日

(土)午後6

時開演

○入場料＝

A席2,000

円、B席

1,500円

(高校生

以下 500

円引き)

○全席指定

※前売日は、「角笛シルエット劇場」デ

ューク・エイセス」とともに10月12日(月)

からです。(電話予約は翌日から)

☒プレイガイド＝田所書店、仲屋書店、よ

しのや(川尻)、小西屋時計店(磯原)、丸

忠スポーツ(大津)、文化会館

お問い合わせ 高萩市文化会館

☎02932 ③7411

○文化会館おもな催し案内(ホールのみ)

10/17(土)9:00～17:00 高萩高校合唱部演

奏会

10/22(木)13:40～15:40 ミュージカル劇「王

子とこじき」小学生観劇

10/25(日)9:00～17:00 県北吟詠大会

10/26(月)12:00～17:00 業種別食品講習会

10/30(金)9:00～17:00 戦没者追悼式

11/3(火)9:00～17:00 市民音楽祭

こにちは
お元気で
すか



レクリエーションの指導者

野木 桂子さん

「レクリエーションで楽
しいのはゲームかな。別に
道具は必要ないし、みんな
で楽しめるから……。健康
づくりにもいいから……。
と、語る野木桂子(三十八
歳)さん。島名。

野木さんは、五十三年三

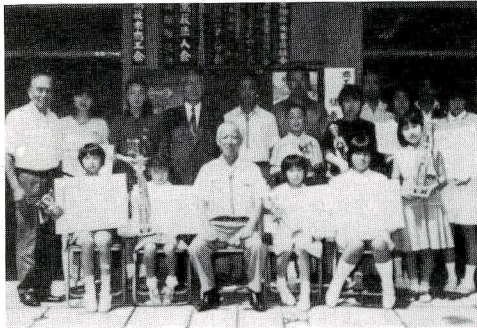
月に県レクリエーション指

導者の資格を取り、今年の

二月八日には、日本レクリ

エーション協会二級の資格

を取得している。
また、五十年ごろには、
スポーツ指導員としてバレ



三部門(団体)に優勝

さる、8月23日水戸市で県商工

会珠算競技大会が行われました。

この大会には、県内から354

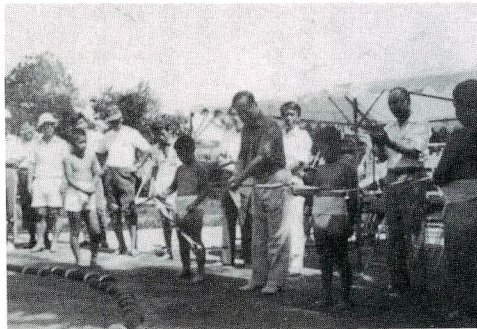
名が参加。高萩チームは、団体の

部で小学高学年、中学の部、高校

一般の部で優勝、小学低学年が準

優勝。個人の部(高校・一般)で

は岡野和代さんが優勝しました。



相撲の土俵ができたよ

このほど駒木原児童公園内に、

相撲の土俵が完成しました。

駒木原地区には、子供相撲クラ

ブがあり、近くには、練習する場

所(土俵)がなく思うように練習

ができませんでした。土俵の完

成で、毎日練習できるとはきっ

東小で剣道大会開く

さる、8月23日東小体育館で、

第2回高萩市内剣道錬成大会が開

かれました。成績は次のとおりで

す。○団体▽①若葉剣士会A○個

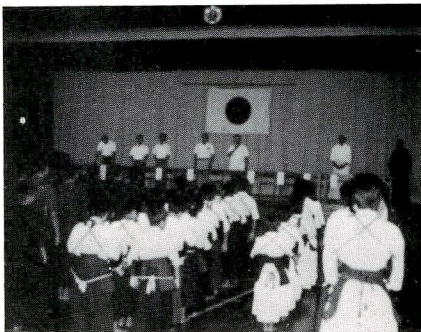
人▽小学4年以下①今川隆▽小学

5・6年①志賀美幸▽中学男子①

細貝勝也▽中学女子①斉藤由香里

▽一般高校男子①熊田栄▽一般高

校女子①志賀晴美以上のみなさん。



'81交通安全フェスティバルへどうぞ

- とき：11月8日(日)午後10時から3時
- ところ：高萩市文化会館およびその周辺
- 催しもの

※市内パレード

※第6回市民のつどい

※アトラクション 正午から

コミック・民謡・歌のつどい

☒出演者、バラクーダ、民謡 たかの悦子外、佐々木直美



民謡 たかの悦子



歌手 佐々木直美



バラクーダ

ーボール、バドミントン、フットサンのなどの指導もしている。バレーボールでは愛好会チームに所属し、全国大会に出場している。

「野外レクリエーションは、健康、体力づくりに最適ですよ。家族ぐるみで地域のみんなで行えば、仲間づくりにもなるから。ほとんど遊びですから、人数によつては、狭くとも広くとも場所的には、選択の必要もないんです。」という。

「今、サークルを結成してるんです。家族ぐるみの親子で四十八名いるの。キャンプ、クリスマス会など季節に合ったレクをしたりして……。」と一言。



自分から進んで、利用し始め、勤労青少年ホームについて、こう語る。「若いうちに、何んでも体験し、将来に悔いを残さないためにも、ホームを利用したことは、本当によかった」谷田部純子さん（23歳）は、料理、着付、生花の三つの講座を受講し、積極的に取

とにかく
なんでもやってみよう

りくんでいる。また、クラブにも入って活動していきたいそう。趣味は特別ないが、比較的読書が好きである。特に、恋愛ものかエッセイなどを好んで読んでいます。何んにつけても、探求心が強いところが、長所であり、短所であるという。

両親と第二の五人家族のなかなか家庭ふんい気が、純子さんの



親子づれ市街をスケッチ
さる、8月27日県立高萩高校の旧校門周辺で、夏休みスケッチ大会が行われました。この催しは、高萩青年会議所が開いたもので、親子づれ250人が参加。

市街が一望できる眺めのよい場所、思い思いの絵をかきました。

「テント村作戦」でPR
ドライブは安全運転を——と、さる9月21日から26日までの秋の全国交通安全運動期間に、6号国道花貫花だんに「テント村作戦」を行い、交通安全協会、母の会など延べ100人が、傷バンドやチラシを配り安全運転の呼びかけをしました。



「将来、家庭をもつことになると思うが、なにか自分で一つのことには没頭できるものをつつけ、人生の張りにしたい」と最後に語ってくれた。

花いっぱいコンクール

東小が最優秀賞

56年度の花いっぱい花だんコンクールの審査が、さる8月18日に行われ、次のとおり入賞がきまりました。

○地域団体の部▽優秀賞＝朝日町子供会、▽優良賞＝安良川13町内子供会、大和町子供会育成会、秋山老人クラブ益壮会、▽佳作＝たつこ子供会、関口子供会、秋山下長寿会、高戸老人クラブ、▽努力賞＝石塚なかし子供会、青空子供会、赤浜子供会、竜子老人クラブ、○職場の部▽優良賞＝高萩営林署、○学校の部▽最優秀賞＝東小学校、▽優秀賞＝松岡小学校、▽優良賞＝横川小学校、高萩中学校、▽努力賞＝君田小学校

★読書会に参加してみませんか★

読書を通じて仲間との交流を深めていただくため、次の日どりで読書会を開催しますので、お気軽にご参加ください。

- とき 10月29日(木)午前9時30分から11時30分まで
- ところ 高萩市中央公民館
- テキスト 「拳銃と十五の短篇」三浦哲郎著
- 参加手続き 10月20日(火)までに教育委員会社会教育課(☎(3)1131)へお申し込みください。

公民館まつりへどうぞ



☑高萩市中央公民館創立10周年記念祭

- とき：10月24日・25日
- ところ：市中央公民館、市民体育館
- 催しもの

10月24日 記念式典・記念講演、12時まで（中央公民館）
10月24日 午後1時から3時まで
中央公民館＝発表の部、高齢者の部、婦人の部
体育館＝展示の部・バザーの部・日用品即売
10月25日 午前9時から午後2時まで



市指定の天然記念物

“花貫暖帯・温帯混合自然林、”

花貫暖帯・温帯混合自然林一帯が、昭和56年6月24日に市指定の天然記念物になりました。この地域は、秋山地区の板木国有林・大沢国有林で、合計107.21haあります。

同地区は、地質時代に数回にわたり隆起があり、それによって、激しい浸食作用が発生し、V字谷が形成された。これらの作用によって、屋根・谷間等で気象条件に微妙な変化があり、そのため生息する植物も56種を数え、複雑多岐にわたっている。

最も特徴的なものとして「エドヒガン、ハルニレ、ブナの自生地」、「カゴノキ、リンボクの自生北限地帯」が上げられる。また、屋根すじに自生する赤松、ヒメコマツもみごとであり、この地帯の特色を良く現わしています。大切に保護したいものです。

国保で払いもどしが受けられる場合とは



(最終回)

国保で払いもどしが受けられる場合とは、次のような場合です。

一、保険証が使えない場合

国保でお医者さんにかかるときは、保険証を持参して診療を受けるのが原則です。保険証を持参しないで診療を受けると全額自己負担となります。

ただし次のようにやむを得ないと、国保が認めた場合はあとで払いもどしが受けられます。たとえば急病で、国保を扱っていない病院へかつぎこまれたようなとき、または旅行先で急病にかかり、保険

証を持ち合わせていなかったようなときは保険扱いにはなりません。こういうときは、全額自己負担になります。が、保険者(市町村)がやむを得なかったと認めた場合は、あとで払いもどしが受けられます。

払いもどされる額は、国保で診療を受けた場合を基準としてその七割額です。

二、柔道整復師、マッサージ師にかかったときや付き添い看護、コルセットなどの費用

骨折や脱臼などの場合柔道整復師の施術を受けられます。その場

合保険証と印かんを持参して三割の自己負担金を支払えば施術が受けられます。

また医師の同意があればマッサージ師の施術も受けられます。

その場合は全額自分で払い、あとで七割の払いもどしを受けます。

なお、本年二月号から掲載しましたシリーズ国保は、今回をもって終了いたします。

ご愛読ありがとうございました。国保でお気づきの点がありましたら市役所保険年金課へお尋ねください。

——「国保で健康、明るい家庭」——

シリーズ国保

かけがえのない自然

(65)

自然から学ぶ ⑤

東小 六年 中島典之

ある日のクラブのとき

間に、松本先生が「魚とやらをする。」と言った。

「ぼくは、魚釣りはやめたことがあるが、魚をアミですくったこと

がなかったのだ、とてもうれしくなった。

関根川に着いて、はだしで水の中に入ったとき、とても冷たかった。

初めは、でたらめにアミですくっていたが、先生が、

ウグイをすくう

「アミを水の中に立てて、草むらを足でふみつけ、魚を追いつせば、アミに入るぞ。」

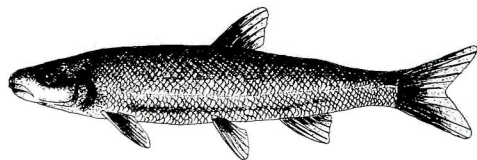
と教えてくれたので、やってみると、カニやエビが入っていた。こ

うしながら、上流へ上流へと進んでいった。冷たい川底の砂や、小石が足にふれると、くすぐったいような、いたいような、それでいて気持ちよかった。

渡辺君が、うなぎをすくったので、

「ぼくのアミにも入らないかな。」

と思ってあげてみたら、何かがアミの中でピチャピチャとはねて



うぐい コイ科のうち唯一の降海魚。産卵期にのみ純淡水にさかのぼるものを、東京付近でマルタという。

と教えてくれた。ぼくは、だれかに自まんしたい気分、ビニール袋に入れて大事に持ち帰った。高萩には身近に親しめる自然が、まだまだたくさんある。ぼくは、この自然をいつまでも残しておきたいと思った。

(高萩市自然を愛する友の会)

松くい虫による被害木は 早めに伐採し駆除を



焼いてしまおうか 薬の散布

松枯れが目立ち始める時期となりました。

この松くい虫（マツノザイセンチュウ）による枯れは、ご承知のように県内各地で猛威をふるい、多くの松山が消滅してしまいま

した。
しかし、県や市町村、ならびに関係者の懸命な努力の結果、一昨年当たりから減少傾向を示してきております。
現在、県や市町村では、保安林や公益的機能の高い松林、および地域にとつて守らなければならない、いわゆる重要松林について予防散布（健康な松に薬を散布して松くい虫の侵入を防ぐ）を、あわせて予防散布の効果を高めるために、伐倒駆除事業を行っております。



枯れた松をそのまま放置しておきますと、その松が新たな発生源となりますが、これを防ぐのが伐倒駆除です。

みなさんも、自分の山や庭木の松が枯れてしまったら、残っている松を守るためにも次のことをぜひ実行してください。
○特定求職者雇用開発助成金（雇い入れられた日現在の満年齢が五十五歳以上の者）雇い入れ後二年間の賃金の四分の一（中小企業事業主は三分の一）
○定年延長奨励金（定年を五十六歳以上に引き上げる事業主）労働者一人当たり三十万円（中小企業事業主四十万円）
○定年雇用奨励金（六十歳以上の定年到達者を定年退職後継続して雇用する事業主）一人につき年額十五万円（中小企業事業主二十万円）
くわしいことは、高萩公共職業安定所（電話二五四九）へお問い合わせください。

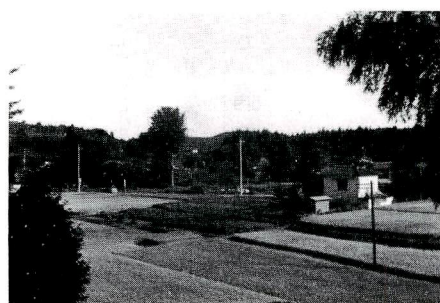
たかはぎの歴史

(71) 赤浜妙法寺過去帳
(六十)

志田 諄一

「妙法寺過去帳」をみると、父親と娘が相ついで死亡している記事が目立つ。応仁から文明のころ上手綱の畠中に、畠中平次太郎という武士が住んでいた。平次太郎の名から考えると、父親は平次で彼はその長男（太郎）に生まれたことがわかる。父親の平次という名は、平（たいらの）次郎という

意味で平氏の流れをくむ一族であり、その次男として生まれたことを示す。
上手綱の朝香神社（森明神を改称）の応永五年（一三九八）五月十日造営の棟札に「平但馬四郎氏之」の名がみえ、応永二十三年（一四一六）十二月十三日造営の棟札にも「当郡地頭寺岡平義之」とあるので、そのころ上手綱の地頭は平氏（寺岡氏）であった。平但馬四郎氏のか平義之が土地の娘に生ませた子が平次で、畠中に所領をもっていたので畠中平次と呼ばれたのであろう。



上手綱の畠中あたり

平朝臣寺岡但馬守は鎌倉府の御所奉行に名をつらねる有力武士で

中高年者の 雇用にご理解を

職業安定所では、高年齢者を雇用されている事業主の方に次のような助成措置を行っておりますの

あつたが、応永二十三年（一四一六）上杉禪秀の乱がおこると禪秀方に加わって敗れ、上手綱の地頭職を没収されたようである。

- 市役所卓球部 社会福祉へ 一七、一三三円
- 青沼文彦さん 春日町 社会福祉へ 三〇〇、〇〇〇円
- 市役所農園「萩の里」へ 一〇〇、〇〇〇円
- 小川芳正さん 高戸 老人福祉へ 二〇〇、〇〇〇円
- 市役所八美会 福祉農園「萩の里」へ 一六、八五四円





龍子山城

龍子山城は、初め大塚氏によって築かれた山城で、慶長14年戸沢政盛が補修拡張し、松岡城と改称した。戸沢氏が出羽に転封後水戸藩に引継がれ、さらに藩の家老中山氏にあづけられ、明治4年に廃城となった。藩校就將館跡は松岡小学校に、中山邸跡は松岡中学校が建てられている。

絵と文 伊藤 龍馬

新入学児童の 健康診断

来春、小学校へ入学するお子さんの健康診断を次の日程により、各小学校で行います。

- 松岡小学校 10月26日(月)
- 秋山小学校 10月27日(火)
- 高萩小学校 10月28日(水)
- 東小学校 10月29日(木)
- 君田・横川小学校 10月30日(金)

時間は午後一時から、ただし、君田・横川小は午後二時からです。なお、心身に障害があり、普通学級では就学困難と思われるお子

さんをお持ちの保護者は、教育委員会へ連絡してください。くわしくは、市教育委員会学務課(電話3-1131または3-1126)へどうぞ。

誕生月には、現況届を提出しましょう

国民年金の老齢年金、および通算老齢年金を受けている方の現況届は、誕生月の末日までに提出することになっています。

① 用紙は、社会保険庁から直接本人あて送付されますから、市長の証明を受けて提出してください。② 現況届が期限までに提出され

ないときは、提出されるまでの間、年金の支払が差し止められますので、注意してください。② 提出先 社会保険庁年金保険部業務第二課(東京都杉並区高井戸西3-5-24 168)

講演会に どうぞ

○とき 11月10日(火)午後1時30分から4時30分
○ところ 高萩市中央公民館
○講演等の内容

第一部 「家庭・職場における精神衛生相談」
対象は一般家庭 第二部
・映画「ゆがんだ青春シリーズ(白い貝殻)」
・講演「親の心・子の心」
講師 筑波大学教授 小田晋先生(医学博士)
対象は小・中学生をもつ家庭
○主催 高萩保健所
みなさま方の多数の参加をお待ちしております。くわしくは、電話2-2628へどうぞ。

おしらせ

10月の納税	
市 県 民 税(3期)	
納 期 限	10月31日

～人口と世帯～

	前年比
人口	32,742(+43)
男	16,058(+18)
女	16,684(+25)
世帯	9,604(+10)
(56年9月1日現在)	

市職員の募集

- 職種および募集人員 事務職員 2名
- 応募資格
- (1) 高卒の場合は、昭和37年4月1日以降に出生した人、短大卒の場合は、昭和34年4月1日以降に出生した人および大卒の場合は、昭和31年4月1日以降に出生した人。
- (2) 市内居住者または市内に世帯主が居住している人。
- 受付の締め切り
- (1) 昭和56年10月20日必着
- (2) 応募用紙は、市長公室職員課にあります。
- (3) 選考試験は、10月25日の県人事委員会の統一試験により行います。

新郵便年金 9月から発売

急速な高齢化社会を迎え、老後の備えはますます身近な問題となつてきております。郵便局では、この時代の要請にこたえて、受け取る年金が毎年3%ずついて増するほか、剰余金を割増年金として上積みする方式で、ある程度物価の上昇に対応できるように内容の充実した年金を9月1日から発売しました。新郵便年金の概要及び年金受取額などのくわしいことは、最寄りの郵便局へお尋ねください。

11月の日曜診療のお知らせ

1日	滝川医院	春日町	(3)3100
8日	白土医院	有明町	(2)2697
	十王医院	十王町友部	(029332) 3266
15日	立花医院	東本町	(2)3512
22日	安戸医院	安良川	(3)2318
29日	内田病院	大和町	(2)2137

時間は午前9時から午後4時まで