



市報

たかはぎ

11月号 '82 No.272 編集・発行／高萩市役所市長公室 ☎ 02932 (3) 2111

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. 思いやのある、あたたかいまちをつくりましょう

丹生神社

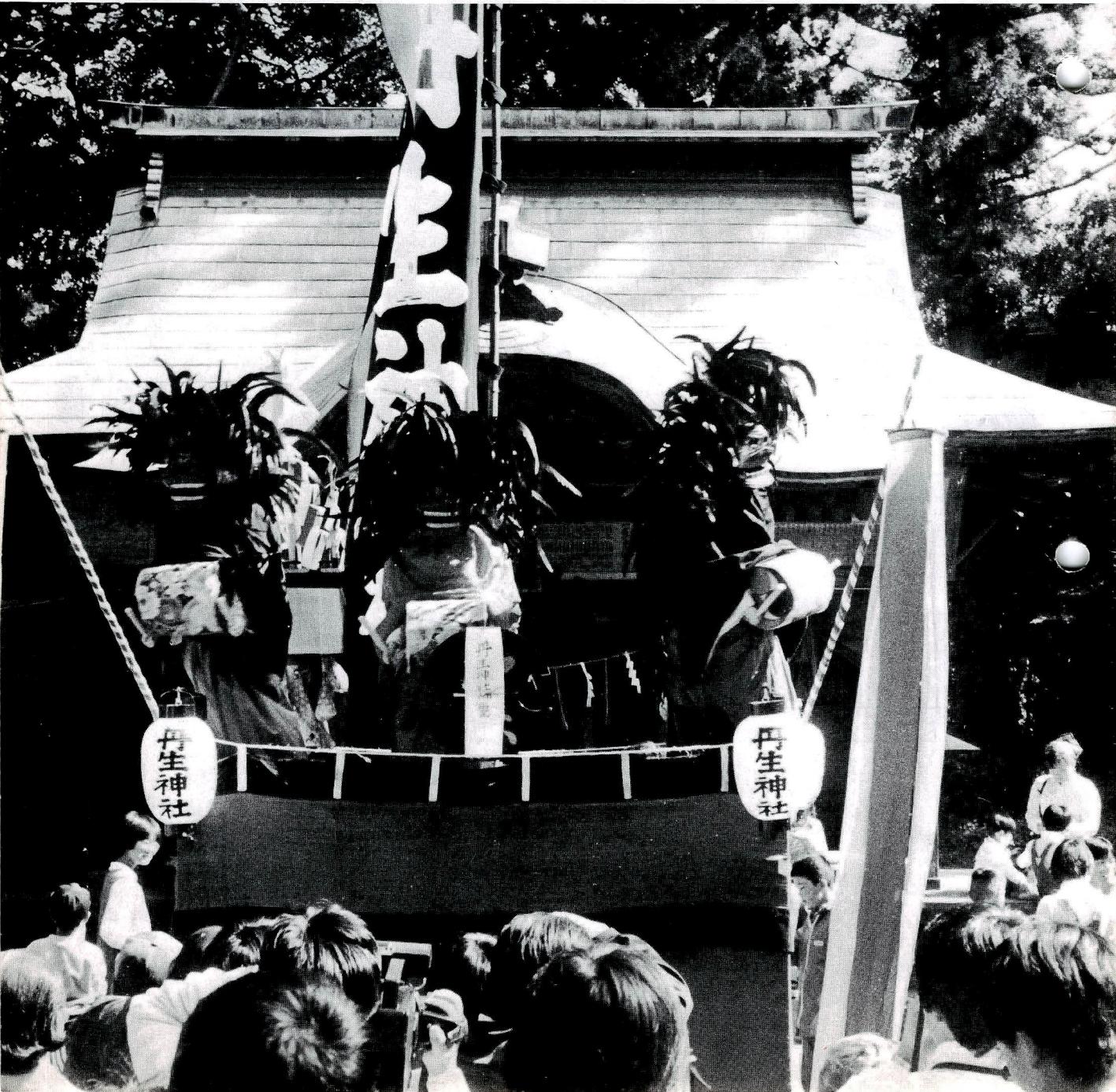
“棒ささら”復活奉納祭

下手綱の丹生神社に古くから伝わる“棒ささら”が半世紀ぶりに復活し、10月17日奉納祭が行われました。

棒ささらは、棒の先にしし頭をつけ、周囲に幕を張った屋台の中で棒を振り、さら舞をするものです。高萩青年会議所

が地元の青年たちに呼びかけて、復活実行委員会をつくり、準備をしてきました。

この日は、約3,500人の人出でにぎわい、舞いが3回奉納され、そのたびに盛んな拍手がおくられました。郷土の民族芸能として、永く保存、伝承されるでしょう。



ゴミが散乱しています



自分だけよければでは

ごみの減量と適正な処理を目的とした分別収集は、皆さんの御協力により、だいたい順調に行われています。

しかし、一部の地区では、「燃えないごみ」(不燃物)、「資源ごみ」などが混合で出されている場合があります。ごみをきちんと守りたいと思います。

ルールを守つて出してください

集積所は、ごみ捨て場ではありません。

自分の家だけきれいになればいいという考え方を改めて、自分が利用する集積所も、住んでいる地域もきれいにするために、ごみの減量を工夫し、ルールを守つて出してください。

収集日と時間

種類	収集日	時間
1. 燃えるごみ	週 2回	当日の朝8時までに出してください(よい出しあげください)
2. 燃えないごみ	月 2回	地区ごとの日割表にしたがって出してください
3. 資源ごみ	月 1回	
4. 粗大ごみ	3か月に1回	

*日曜、祝日は収集しません

先日、北部衛生センターを見学

榎並 みさきん=安良川
収集日割表を表示

樋口 幸子さん=島名
ゴミを生かす工夫が必要

に分け、私も含めて金曜日組は次 の方法で行い、約2年になります。生ごみといっしょにバケツ一杯の水を出し収集車の音とともに、在宅者が集合、掃除をしたうえで、不在者のバケツは庭先へ戻して置きます。この方法を実施して以来、ゴミの環境も良くなりました。

つまり利用者の心がけしだいで環境も良くなるということです。 次の二点を改善していただければ、もっとよくなります。
①ゴミ集積所に「ゴミ分類収集日割表」を表示する(各家庭に配布してあるが、もっと徹底するため)
②ゴミの種類により曜日を設定する(燃えるごみ以外、毎月収集日が異なるので、間違いやすい)

しましたが、一日六十五ヶ所を焼却し、臭気、排水、煤煙について、よく管理された近代的な設備でした。しかし、ここに到達するまでゴミの出し方には、問題があるように思われます。

主婦の声

生ごみといっしょにバケツ一杯の水

関谷 久子さん=石滝

もし、ゴミ回収行政がストップしたら!

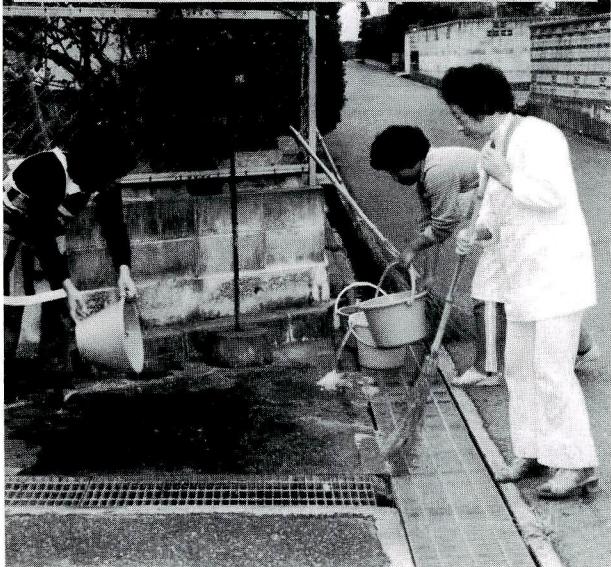
たちまち各家庭でごみの処理に困窮し、周辺はごみの山と化すことでしょう。ごみの处置は個人では不可能な部分が多種あります。行政に頼らざるを得ません。利用者の良識として、ゴミの分類はきちんと守りたいものです。

集積所付近の汚れはどうでしょうか。集積所付近の汚れはどうでしょうか。私の利用箇所は全利用者を二班に分け、私も含めて金曜日組は次

の方法で行い、約2年になります。生ごみといっしょにバケツ一杯の水を出し収集車の音とともに、在宅者が集合、掃除をしたうえで、不在者のバケツは庭先へ戻して置きます。この方法を実施して以来、ゴミの環境も良くなりました。

つまり利用者の心がけしだいで環境も良くなるということです。 次の二点を改善していただければ、もっとよくなります。
①ゴミ集積所に「ゴミ分類収集日割表」を表示する(各家庭に配布してあるが、もっと徹底するため)
②ゴミの種類により曜日を設定する(燃えるごみ以外、毎月収集日が異なるので、間違いやすい)

収集車が行ったあと
掃除をします(石滝団地内で)



ごみ処理は皆さん的生活環境に欠かすことのできない重要な問題であります。日常生活上、必要なものはすべて、いすれはごみにならると思つていただければ、その種類・量の多さはおわかりになるかと思います。

また ごみ処理経費についても 昭和五十五年度九千五百円、五十六年度一億三千万円というようになります。年々増加をたどっています。このように、ごみ処理には、ばく大いな経費が必要です。お互に注意し合い、経費の節減に御協力ください。

ごみ処理には ばくだいな経費

がなければ、なし得ません。
高萩市十王町事務組合では、昭和五十四年度からごみ処理のために十一億三千七百万円という巨費を投じて、施設の整備を図つております。

収集できないごみ

- 刈草、刈枝など
 - 引越のさいなどに出る多量のごみ
 - 事業活動から出る多量のごみ
 - ルールを守らないで出したごみ

燃えるごみ

- 水気をよく切り、破れない袋か、ダンボール箱に入れ
る。
 - 生ごみは肥料に使うなど、ごみの減量を工夫する。
 - 空かんはいっしょに入れない。

燃えないごみ

- ダンボール箱や厚い袋に詰めて、ひもがけして⑧と大きく書く。
 - 割れビン、ガラスくずなどは危険のないよう工夫する。
 - プラスチック製品など軽い物は風に飛ばされないよう工夫する。
 - 1個の重量は20kg前後にする。
 - 資源ごみと混合しないよう、じゅうぶん注意する。

出しこと注意

資源ごみ

- 雨天の場合、紙・布類はぬれないようする。
 - それぞれの種類に分ける。(紙類、布類、空かん類、金属類)
 - ビン類、空かん類はばら出しをしない。
 - 塗料かんは、いったん焼いてからにする。
 - 電化製品などを買い替える場合はできるだけ下取りしてもらう。
 - 燃えないごみとの混合にじゅうぶん注意する。
 - なるべく子供会などの資源回収のとき出す。

粗 大 ご み

- 雨天の場合、畳、マットレス、布団などはぬれないようにする。
 - 大きい物は小さく、重量のある物はできるだけ分けて軽くするなど工夫する。
 - 家の改築などの建築廃材は自己搬入する。

活はお米中心で

健康のため大切な心構えは

- 毎日きちんと三食

- バランスのよい食事
- じゅうぶんな運動と休息

(睡眠)をとる

そのためには「お米を中心とした食生活」が、もつとも無理のない自然の方法です。

タンパク価は

牛肉・牛乳とほぼ同じ

私たちが食べているお米には、どんな栄養分が含まれているかご存じですか。よく、「米はデンプン質だけ」というようなことを耳にしますが、決してそんなことはありません。

お米の成分を見ますと、精米百グラム（茶わんに軽く二杯分）中に含まれる主な成分は、デンブン質（糖質）七五・五グラム、タンパク質六・八グラムなどです。お米は昔から日本人の重要なタンパク源であり、現在でもタンパク質の五分の一を米から摂取しています。

また、お米に含まれるタンパク質は、他の食品に含まれるタンパク質よりも多く含んでいます。

想タンパク源といわれるタマゴー、煙の肉」といわれる大豆の五五よりも高く、お米のタンパク価は穀物の中でも最も質のよいものとされています。また、お米のタンパク質の中には、子供の成長に欠くことができない栄養素「リジン」を

なぜ、お米を中心とした食生活が栄養のバランスを取りやすいのでしょうか。その理由として次のような点が挙げられます。
①ごはんそのもののカロリーが低いので、ほかの食品との組み合われがいろいろできます。つまり、バラエティーに富んだおかずがそろえられるのです。
②ごはんは和・洋食、中華など、どんなおかずとも合います。
③ごはんは満腹感が強いので、カロリーの取り過ぎを防げます。

これを裏付けるのがPFCカロリー比です。Pはタンパク質、Fは脂肪、Cは炭水化物を表し、これら三大栄養素からどのような割合で熱量を取っているかを示したのがPFCカロリー比です。

ところで、理想型と現在の日本、アメリカの食生活のカロリー比は下の表のようになっています。

ごはんでないと
もたない

佐原 美和子さん・島名
食生活を見ると、特に若い人の間へと言われている今日、豆腐、納豆、みそ汁など人気食品にもお米

なぜお米中心の食生活は 理想的か

	P (タンパク質)	F (脂肪)	C (炭水化物)
理 想 型	12~13	20~30	57~68
日 本	12.9	25.1	62.0
ア メ リ カ	12.5	44.1	43.4

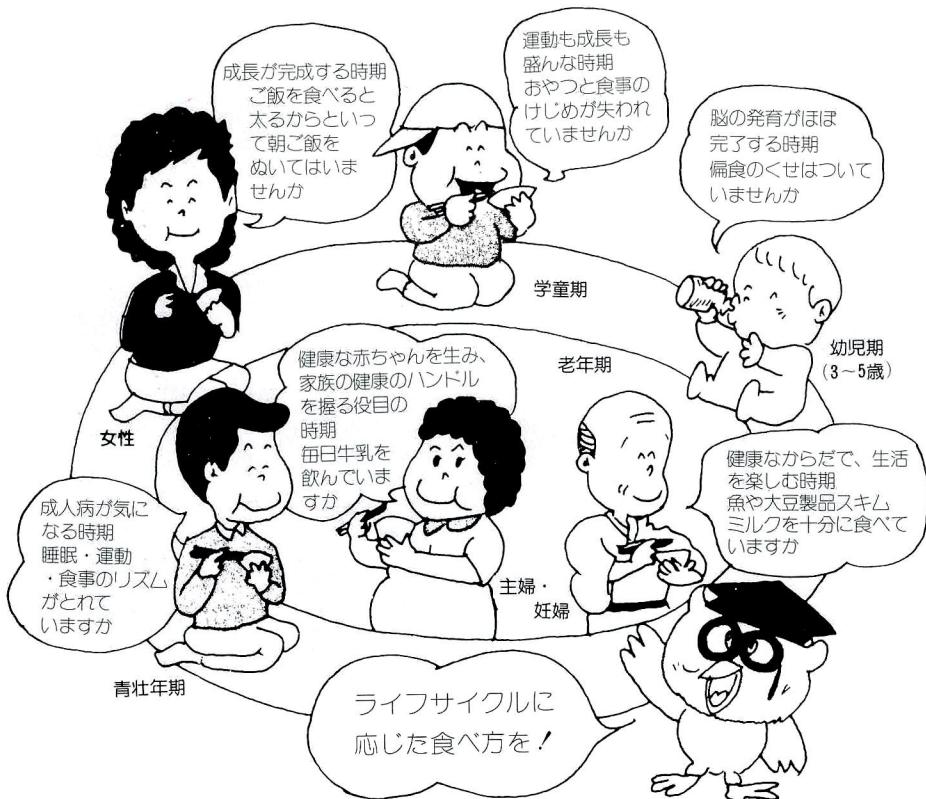
食事を好む傾向が強いように見受けられます。こうした傾向が続けば、今後、欧米のように、栄養の偏りからくる心臓病や動脈硬化などの成人病にかかる人が増えるのではないかと心配されています。

お母さん、健康的な食生活を演出するお米の役割を認識し、わが

過食の時代から頭で食べる時代られません。日本人の個人個人の食生活を見ると、特に若い人の間へと言われている今日、豆腐、納豆、みそ汁など人気食品にもお米

ごはんと健康

正しい食生活



お弁当持参のお父さんは、たったの八%。お弁当くりの「愛妻弁当」なら栄養のバランスを考えたおかずの工夫がで、お父さんのスタッフも安心です。弁当ならではです。

『愛妻弁当』で スマニア

守るために欠かせません。

栄養のバランスを考えたおかずと組み合わせて、ごはん中心の食事をすることが、健康を守るために欠かせません。

子供は、栄養価の低い清涼飲料水やスナック菓子が大好き、これで満腹になると肝心のごはんが食べられません。三度の食事できちんと栄養をとることが育ち盛りの子供には特に大切です。

添加物の心配があるばかりでなく慣をつけさせるよりもお母さんにとって大切な役目です。

朝ごはんは一日の活動のエネルギー源、空腹では勉強にも運動にも身が入りません。きちんと朝ご

最近はインスタント食品やレトルト食品が多く、手軽なのでついて利用することも多いのですが、

はんを食べる習慣をつけさせることもお母さんにとって大切な役目です。

はんをしつかり食べて行きました。

栄養のバランスを

家庭の健康管理

娘が運動の部活動をしていたころはごはんでないと昼までもたないと言い、どんなに朝ねぼうしてが鈍くなり、イライラの原因にもなります。

はぴったりです。

娘が運動の部活動をしていたころはごはんでないと昼までもたないと言い、どんなに朝ねぼうしてが鈍くなり、イライラの原因にもなります。

良質米の生産

齊藤 勝美さん／下手綱

食べる楽しみは一番ですね。風土に適したお米や野菜を中心においしい」と声をかけるのも対話の始まり、楽しい夕食のひとときとなります。

発育盛りの子供さんに「ごはん、おいしい」と声をかけるのも対話の始まり、楽しい夕食のひとときとなります。

現在は農地法も改正され、農地の賃借もしやすくなり、規模拡大や優良品種の普及が浸透し、良質米の生産に変わりました。味覚を落さない米の保管、稲貯蔵制度で食糧の備蓄ができる、消費の拡大や自給率の向上により、今の減少が少なくなると良いのですが……。

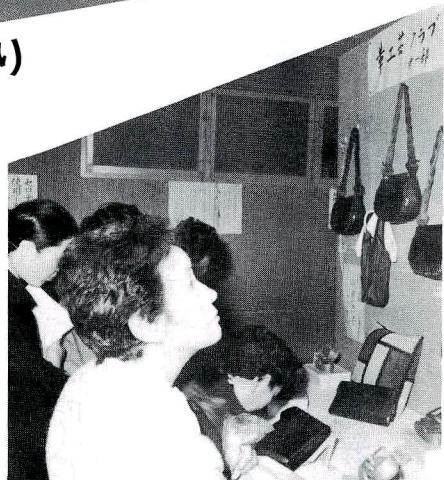
皆さん、今後の米の消費拡大に期待しましょう。

“すばらしいね”お母さんの作品

第5回 公民館まつり

わたしにもできるかしら！(革工芸クラブ)

こんな趣味があつたら！(手芸クラブ)



十月二十三、二十四日の二日間
中央公民館と市民体育館の二会場で「第五回高萩市公民館まつり」が開かれました。
まつりには、約千八百人が集まり、盛況でした。

日々の公民館で学習している講座や学級、合唱団が丹精こめた作品を持ち寄り、市民の皆さんに見ていただき、交流を図ることをねらいとしています。年々とに腕も上がり、素人とは見えないすばらしい作品ばかりでした。

日々の実習、学習の成果は文化の向上に大いに役立っています。

いよいよです。



▶ 外で食べるとおいしいね！



十一月二十四日に任期満了となる高萩市長の選挙は、十一月十八日に告示され、十一月二十八日投票と決まりました。

◎投票のできる人

次の①及び②に該当する人で、欠格事由に該当しない人です。

①昭和五十七年十一月二十八日で満二十歳以上（昭和三十七年十一月二十九日以前に出生した人）の日本国民

②昭和五十七年八月十七日以前から引き続き高萩市の区域にあって、同日以前から高萩市の住民基本台帳に登録されている人

◎投票の時間

午前七時から午後六時までです
が、若栗、横川、下君田、上君田、大能、中戸川及び福平の七投票区の投票所は午前七時から午後四時までです。

◎開票の日時及び場所

十一月二十八日午後七時三十分
市民体育館

みんなそろって投票しましよう
投票日は 十一月二十八日

市長選挙

**投票所が一部
変わります**

高萩第一投票区

今まで、高萩市役所が投票所でしたが、今回の選挙から「高萩市中央公民館」に変わります。

島名投票区

島名公民館から「島名多目的研修会館」に変わります。

上君田投票区

今までどおり場所は、変わりませんが、名称が「上君田生活改善センター」に変わります。

北方投票区

今までどおり場所は、変わりませんが、名称が「上君田生活改善センター」に変わります。

**北方投票区が
分割されます**

北方投票区が分割され、新しく和野投票区ができました。
和野投票区の投票所は、「和野集会所」となります。

このままでは絶滅してしまう

有林内に移植しました。



市民憲章推進協議会第一
専門部会では、絶滅寸前の
野草（フシグロセンノウ、
ヤマシタクヤクなど）を保護
するため、移植作業を行いました。

この部会は「自然を大切
にし、美しいまちをつくり
ましょう」という市民憲章
のもとに運動を開いてい
ます。

高萩営林署の協力で、野
草を採取し、君田地区の国

移植した野草が、来年の春や秋
には美しい花を咲かせるだろうと
心待ちしています。

移植した野草が、来年の春や秋
には美しい花を咲かせるだろうと
心待ちしています。

「以前には、どこにでもあった野
草がだんだんなくなってしまうこ
とは、悲しいことです。」と、第一
専門部会のメンバーは、市民の皆
さんにも協力を求めていました。

①投票区域外で職務又は業務に從
事中である人
②やむを得ない用務又は事故のた
め、高萩市外に旅行又は滞在中
の人の
③疾病又は出産のため、投票日当
日歩行が著しく困難であると予
想される人

なお、右記事由の一に該当する
人で、他の市町村に滞在中の人も、
その滞在する市町村の選舉管理委
員会へ行って、不在者投票ができ
ます。（この場合は、手続き等に
ついて、早めに高萩市選舉管理委
員会にお尋ねください）

指定病院等に入院している人は
その病院長等に不在者投票の請求
をして、病院内で不在者投票がで
きます。ただし、市内の指定病院
に入院している人については、歩
行困難な人に限ります。

市内の指定病院は二か所です。
高萩協同病院・博順会高萩病院

野草を保護

山間部の山あいには珍しい野草
が多く生育していたが、最近、「野
草ブーム」とあって、業者が根こ
そぎ持ち去ったり、心ないハイカ
ーが採取したりするなど、放置す
れば絶滅してしまうため、保護に
乗り出したものです。

投票は、原則として投票日に投
票所へ行つて投票することになつ
ていますが、次の事由の一に該當
する人は、例外として不在者投票
ができます。

不在者投票指定病院等
に入院している人も
立会演説会

不在者投票制度があります

滞在する市町村の選舉
管理委員会

◎持参するもの

印鑑と入場券

不在者投票指定病院等
に入院している人も
立会演説会

婦人ボランティアグループ 声の『市報たかはぎ』として

県の「ばら賞」を受賞

豊かな郷土づくりに貢献した団
体などを表彰する昭和五十七

年「茨城県ばら賞」に婦人ボラン
ティアグループが受賞されました。

このグループは、現在十六人の
メンバーで構成され、ボランティ
ア活動に力を注いでいます。

七十五歳以上の独居老人給食サ
ービスを実施し、独り暮しで、閉
塞感を解消する活動を行っています。

今回の受賞に輝きました。

◎投票の場所

◎不在者投票のできる期間

告示の日（十一月十八日）から
投票日の前日（十一月二十七日）
までの間、毎日午前八時三十分か
ら午後五時まで（土・日曜日、祝
日もできます）

月 日	開 始 時 刻	会 場
11月24日 (木)	午前10時	君田中体育館
	午後3時	松岡小 "
	午後6時30分	高萩中 "
11月25日 (金)	午後3時	秋山小 "
	午後6時30分	市文化会館

相談コーナー

市民相談

市政に対する苦情や要望などについて、市役所市民相談室で毎日相談に応じています。

健康相談

血圧測定や成人病予防についてご相談ください。

○とき 毎週土曜日 午前9時～11時
30分

○ところ 市民センター

交通事故相談

交通事故関係で、疑問や悩みについて、専門の係員が相談に応じています。

○とき 每月第3水曜日 午前10時～
午後3時

○ところ 市役所市民相談室

心配ごと相談

家庭内の悩みごと、心配ごとについてご相談ください。

○とき 每週木曜日 午後1時～3時
○ところ 市民センター

家庭児童相談

児童の問題でお困りのときにご相談ください。

○とき 每週火曜日 午後1時～3時
○ところ 市民センター

妊婦教室

妊娠、安産、産後の心構えなどや保健育児についてご相談ください。

○とき 每月第1～第4金曜日
午後1時～3時30分
○ところ 市民センター

ズームアップ

や、男女によつても指導を考えますので、気軽に参加してもらいたいですね」と語る。丹一(はじめ)さん(48歳)中学生のとき、家にあつたラケットを何気なく手にしたことが、テニスを始めたきっかけだったという。「指導したり、試合に出場したりで忙しいですが、一つのスポーツを、貫して行つてきたことがうれしい」と喜びを話す。

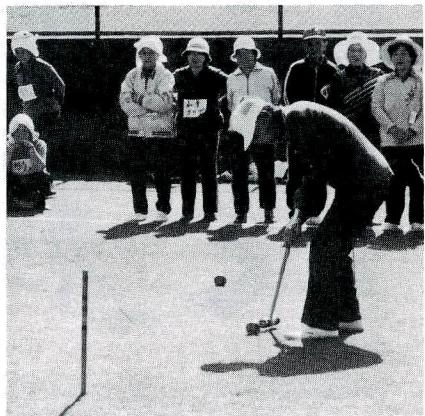
「土のコートや、できれば総合運動公園が欲しいですね。各スポーツ間での交流も図れますし、参加するかたも増えると思います」と、希望しています。

丹一(はじめ)さん(48歳)
中学生のとき、家にあつたラケットを何気なく手にしたことが、テニスを始めたきっかけだったという。

老人クロッケ大会▶

10月21日、市営野球場において、第7回老人クロッケ大会が開かれました。

さわやかな秋空の下で、この日を楽しみにしていた、市内26の老人クラブのお年寄り300人以上が参加。日ごろきいたえた腕前を競い合いました。熱戦の末、最後は同点決勝となり、関口幸せ会が優勝、大和町寿クラブが準優勝、和野やよい会が3位となりました。



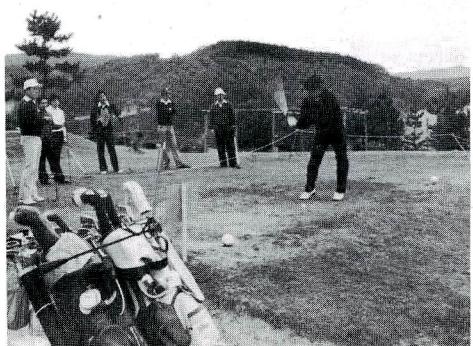
9月30日、交通少年団東小分団員が、交通第一線機関慰問団として、警察署、消防署、滝川医院を訪れました。日ごろの事故防止活動、救急業務等に感謝し、花束を贈りました。

◀ 交通少年団慰問



▶ チャリティーゴルフ大会

10月24日、高萩ライオンズクラブ主催のチャリティーゴルフ大会が開催され、参加者は、290人にのぼりました。その益金は、市社会福祉協議会に寄付されました。



天高く馬肥ゆる秋 にふさわしく

第2回 市民総合体育大会



▲市民バレー大会

男子6、女子8チーム

市民体育館で開かれた第8回市民バレーボール大会には、男子6チーム、女子8チームが参加し、例年どおり、熱のこもった大会となりました。

男子は新日本鍛工、女子は愛好会Bがそれぞれ優勝しました。

2位 優勝	△女子	2位 優勝	▽男子
秋山ママさんソフトチーム	はまなすチーム	千代町クラブ	高浜グランド
有明クラブ	チームワーク	町内会	においては、第3回市民ソフトボール大会が開かれました。

いため、チームワークは抜群。家族ぐるみで声援をおり、お父さん、お母さんを励ました。



▲体力つくりに市民歩く会

第15回体力つくり市民歩く会が開かれました。

3歳児を含め、77歳のお年寄りまで約350人が参加し、市役所—市営野球場—花貫ダム—名馬里淵一向洋台団地—市民体育館までの17.4kmを完歩し、記念ステッカーを受けました。

昼には、それぞれ持ち寄った昼食のほかに、とん汁が用意され、名馬里淵の風景を楽しみながら休憩しました。

のんびりと歩きながら、秋の山々をながめ、また、ふだん気づかなかった自然の美しさを見つけるなど、有意義な一日を過ごしました。

歩くたのしみ
自然を満喫

家族ぐるみで



►市民ソフトボール大会



▲ 市長杯争奪軟式野球大会で優勝した和華羽会チームのメンバー

若さで勝ちとる

若さで勝ちどる

10月10日の「体育の日」を中心に、今年で第2回目の市民総合体育大会が開かれました。

年々、スポーツ人口は増えています。スポーツに親しみ、健全な心身を培うことは大切です。これから、冬に向かいますが、どうしても家に閉じこもりがちです。身近なスポーツに参加し、体を動かす機会を設けるよう努めましょう。



▲ 市民バトミントン大会

連携プレーが大事

高萩高校体育館では、第7回市民バトミントン大会が開かれました。参加は39チームで、各部門の優勝チームは次のとおりです。

男子1部	佐藤一彦、金沢行弘組
高校男子	田中辰弥、川島英明組
女子1部	佐藤秩子、鈴木睦美組
高校女子	沼田みどり、中野明美組

二日間にわたつて

高萩テニスコートでは、第3回
市民テニス大会（シングルス）が

▽男子 優勝	北條四郎	2位
阿部正三 ▽女子 優勝	綱川	
美奈子 2位 鳴田裕子		

農家に優良牛を供給

米平公共育成牧場

県北山間地域の振興を目指して、大規模畜産基地開発を推進して

いるなかで、畜産基地の核となる県米平公共育成牧場が、中戸川の米平地区に一部完成しました。

十月十九日に牧場開場式が行われました。

牧場は県と県畜産農業協同組合連合会が契約を結び、公設民営方式で運営。

畜産農家に優良な素牛を安定供給したり、常陸牛の肥育

百四十五翁の広大な敷地に、建設費約十五億五千万円を投じ、管

理棟、各種牛舎、飼料舎、サイロなど近代的な施設が整備されています。

今後、本格的に事業に着手し、目標の安定年次になつてゐる六十二年には、肥育牛、乳用牛育成など五百三十頭を常時飼育する予定である。

百四十五翁の広大な敷地に、建設費約十五億五千万円を投じ、管

理棟、各種牛舎、飼料舎、サイロなど近代的な施設が整備されています。

今後、本格的に事業に着手し、目標の安定年次になつてゐる六十二年には、肥育牛、乳用牛育成など五百三十頭を常時飼育する予定である。



人権週間によせて

「全国物価統計調査」に 御協力を

十一月四日から十日までは人権週間です。

私たちの社会には自分の権利のみを主張して他人をかえりみないという、自己中心的な考え方や、行動による人権が侵害されていります。

くわう

・人権の共存——互いに相手の立場を考えて、豊かな人間関係を持つ

しきあることを認識し、お互いに

相手の立場を考えて、豊かな人間関係を持つ

関係をつくりましょ。

私たちの社会には自分の権利のみを主張して他人をかえりみないという、自己中心的な考え方や、行動による人権が侵害されていります。

人権は、自己と同様他人にも等

水戸地方務局

茨城県人権擁護委員連合会

ようお願いいたします。

⑧

サンクチュアリ (IV)

かけがえのない自然

さる八月十一日の朝日新聞朝刊の投書欄「声」に掲載された一文を紹介したい。

北海道札幌市の内川和子さん(主婦38才)

注、昭和五十六年五月十日完成の日本第一号)を訪ねる機会に恵まれた。

札幌に来て三ヶ月

目、ウトナイ湖のサンクチュアリ(筆者)

注、昭和五十六年五月十日完成の日本第一号)を訪ねる機会に恵まれた。

札幌に来て三ヶ月

目、ウトナイ湖のサンクチュアリ(筆者)

注、昭和五十六年五月十日完成の日本第一号)を訪ねる機会に恵まれた。

鳥たちの聖域

心づかいに感動

自然林の中を、幅一メートルくらいの道が続く。湖の近くには、木造りのがつちりした建物、ネイチャーセンターがある。日本野鳥の会の皆さんの募金と、ボランティアで建てたのだそうだ。丸太を一本一本焼いて組み込んだとか。

また、センターの東と南側は、ガラス張りで、反射した光が地に向くようにはめられ、鳥たちへの細かい心づかいに感心させられた。

寄贈された望遠鏡が十余台あり、自由に使える。コブハクチョウは、時おり吹く風にもビクリともしない

さえるホオジロ

水戸一高教諭 西野正義氏撮影

い。いつも簡単そうに魚をとるアオサギも見られた。自分の目で見る、自然の中の鳥の姿が、鮮やかに脳裏に焼きつく。

多くの温かい人々の夢が、実を結んだ聖域である。自然を守ろうとする人、生物を保護しようとする人、それを破る人と、世の中さまざまだが、身近かなところでできるボランティア活動に目を向けてしまふと思いつつ帰途についた。

(高萩市自然を愛する友の会)



くらしを守る 国民年金

年金シリーズ その⑧

鑑、預金通帳

②通算老齢年金……他の年金制度の通算対象期間確認書、国民年

金手帳、印鑑、預金通帳

③障害年金……医師の診断書、国民年

民年金手帳、印鑑、預金通帳

④母子年金（準母子、寡婦死亡一時金）……住民票、預金通帳、国民年金手帳、印鑑、戸籍謄本

右の年金の手続きをとつてから

年金は黙つて待つて支給されません。老齢年金は六十五歳（六十歳）の誕生日が近づいたら手続きをとることです。手続きの方法についてお知らせします。

①老齢年金……国民年金手帳、印鑑から年金を受け取るために、毎年現況届を出さなければなりません。この現況届は、毎年誕生日の末日までに、社会保険

市役所年金係へ請求書を出す↓社会保険事務所へ送る↓社会保険庁へ送る↓本人に通知する↓金融機関から年金を引き出す。

実際に皆さんが年金を受け取るまでは、次のよつた順序になります。

天文十二年（一五四三）「妙俊尼」岩下のうは八・九」とある「岩下」は、北茨城市華川町車、下小津田、上小津田、磯原町磯原、関本町富士ヶ丘などに同名の小字がある。しかし、妙俊尼という女性が「岩下のうは」と呼ばれていたことは、高戸の岩下に草庵を構えて住んでいたことを思わせる。

「水府志料」に、「岩下釈迦」岩に「常延中田二・廿八」とある「中田」は、北茨城市磯原町大塚の小字「中ノ田」であろう。同十六年（一五二九）「聖教三ノ松母十一・廿三」とある「三ノ松」は、人名とも地名とも考えられる。もし地名ならば、高萩の小字「三本松」と関係があろうか。

このような順序になるので請求書を出してから年金がお手もとに届くまで三ヶ月くらいかかります。

年金の支払い月は毎年三月、六月、九月および十二月（老齢年金のみ十一月）の四回に分けて、それぞれ前月までの三ヶ月分支払われます。ただし、通算老齢年金は六月と十二月の年二回です。

また、年金を今後引き受けけるために、毎年現況届を出さなければなりません。この現況届は、毎年誕生日の末日までに、社会保険

市役所年金係へ請求書を出す↓社会保険事務所へ送る↓社会保険

年金を受け取るために、毎年現況届を出さなければなりません。この現況届は、毎年誕生日の末日までに、社会保険

食生活が豊かになつた現在、さまざまな病気の原因となりま

栄養のアンバランスや運動不足

から肥満に傾く人が増えていま

す。「ベルトの穴」が一つ増える

と寿命が一年縮む」などと言わ

れますように肥満は成人病の大

敵です。

現在はなんともなくとも、年

を取るにしたがつて、高血圧・動脈硬化・心臓病・関節炎など、

年齢とともに、年

められるので、妙俊尼はそこに住んでいたのである。

肥満予防には、①食事は三食を規則正しく、栄養のバランス

のとれた食事を、②穀類、糖質は減らし、蛋白質、野菜をたっぷりと、③間食をやめ、アルコ

ールはほどほどに、④適当な運動を、これら四つを守りましょ

う。

まづ健康

④衛生課保健婦

国際電話をしてみませんか

第4回高萩市産業祭で

KDD茨城衛星通信所では、無料による国際電話の通話募集を行います。

○とき 11月20・21日（午後2時から3時）

○ところ 市民体育館、KDD国際通信コーナー

○申し込み方法 「官製はがき」に住所、氏名、年令、職業、通信される相手方の名前、電話番号等を記入のうえ、11月15日までに申し込みください。

○申し込み先 〒318 高萩市石滝字吳坪650 KDD茨城衛星通信所広報課

※応募者多数の場合は、抽選により決定します。当選者には「はがき」で連絡します。

文化会館催し

○映画“海峡”

現在堀削中の青函トンネル工事に題材を求める作品です。

○とき 11月13日(土)午後6時30分

○入場料 大人 1,500円

高校生以下 1,000円

※主演者 高倉 健、吉永 小百合、三浦 友和、森繁 久弥

○第1回市民カラオケ大会

○とき 11月20日(土)午後3時

○募集人員 30人（先着定員になりしだい締め切り）

○出場資格 市内に居住または通勤しているかた

※出場御希望のかたは、文化会館☎③7411へお申し込みください。

なお、入場は無料です。多数の御来館をお待ちしています。

市立幼稚園の 園児を募集

来年4月、幼稚園に入るお子さんを募集します。

◎入園資格

- 昭和52年4月2日から昭和53年4月1日までに生まれたお子さん
- 市内に居住しているお子さん

園歌の歌詞を 募集します

第一幼稚園	一六〇人
秋山幼稚園	一六〇人
東幼稚園	一二〇人
松岡幼稚園	八〇人

(☎③1131)または各幼稚園へどうぞ。
詳しくは、市教育委員会学務課



柿紅葉

十一月に入ると、朝夕はめつきり冷え冷えとして、中旬には水霜が降りるようになる。花貫渓谷の紅葉も見頃となり、秋は一日と深まってゆく。今年は柿が大当たりで、たわわに稔った柿の実に、夕焼けが一入美しい。

絵と文 伊藤 龍馬

はかりの定期検査を行います

月 日	時 間	会 場
11/30(火)	10:00~15:00	高萩市商工会
12/1(水)	10:00~15:00	高萩車検場
	10:00~11:30	秋山小学校
12/2(木)	13:00~14:00	川側河内屋前
	14:10~15:00	下手綱公民館
12/3(金)	10:00~15:00	所在場所 (運搬不可能事業所)
	10:10~10:20	若栗沼田商店前
12/6(月)	10:40~11:00	(前)上君田小学校
	11:20~12:00	下君田松本商店前
	13:30~14:00	横川豊田商店前
12/7(火)	10:30~10:50	鳥曾根三代商店前
	11:10~11:30	下大能佐川景能宅
	11:40~11:50	上大能国井商店前
12/8(水)	10:00~15:00	高萩市商工会

* 詳しくは、市商工課(☎③2111内線208)へどうぞ。

12月の日曜当番医

5日	宍戸病院	安良川	③2318
12日	内田病院	大和町	②2137
	十王医院	十王町	029332 3266
19日	飯島医院	大和町	②2235
26日	樋渡医院	大和町	②2202

時間は、いずれも午前9時から午後4時までです。

11月の納税
国民健康保険税(3期)
納期限 11月30日

～人口と世帯～

	前月比
人口	33,092 (+28)
男	16,240 (+7)
女	16,852 (+21)
世帯	9,765 (+8)
(57年10月1日現在)	

税の無料相談

関東信越国税局水戸税務相談室では、いろいろな税金についての相談や苦情をお受けするため、無料出張相談所を開設します。匿名で相談できますのでお気軽に御利用ください。

○とき 每月16日(午前10時~午後3時)
○ところ 北茨城市役所
※16日が土曜・日曜の場合には月曜日、祝祭日の場合は翌日となります。

若干補作する場合もあります。
入選作には記念品を贈呈します。

子供会活動の 思い出はありませんか

- 鈴木博さん(本町) 善意ありがとうございます
- 太松辰見さん(高萩) 身障協へ 一〇〇,〇〇〇円
- 大部和紀さん(高浜町) 社会福祉へ 三〇,〇〇〇円
- 公民館活動へ 一〇〇,〇〇〇円

市子供会育成連合会は、結成20周年を記念して記録誌の編集を行っております。初期の頃の思い出、資料等をお持ちのかたは、市福祉事務所社会係(☎③2111内線285)まで御連絡ください。

