

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

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

丹生神社

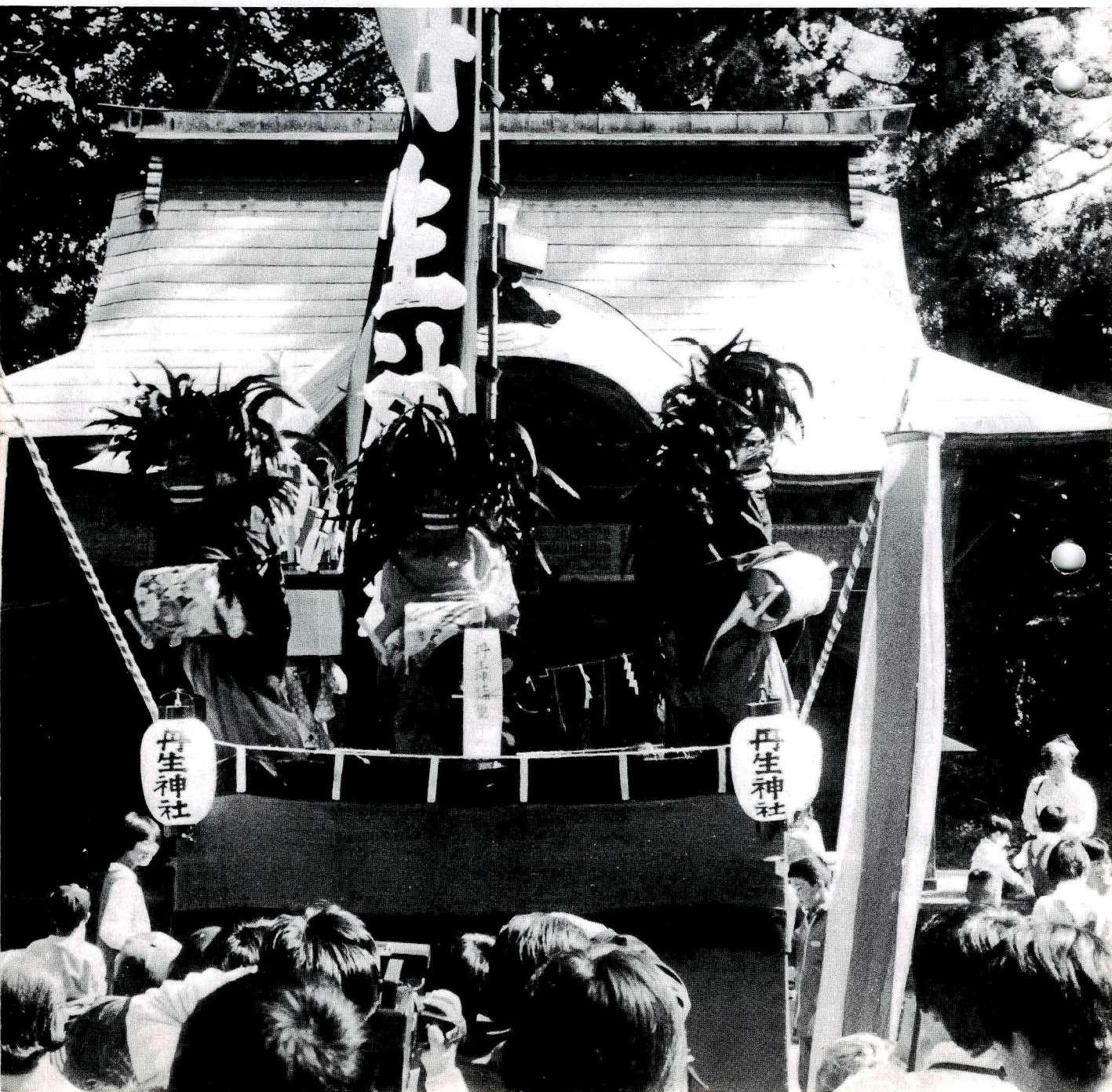
“棒ささら”復活奉納祭

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

自分だけよければ

・・・では

ゴミが散乱しています



主婦の声

生ゴミといっしょに
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！ たちまち各家庭でゴミの処理に困窮し、周辺はゴミの山と化すことでしょう。ゴミの処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。

私の利用箇所は全利用者を二班

ルールを守って出してください

ゴミ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、「燃えないゴミ」（不燃物）、「資源ゴミ」などが混合で出されている場合があります。大へん困っています。ごみ

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、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、ゴミの減量を工夫し、ルールを守って出してください。

に分け、私も含めて金曜日組は次の方法で行い、約三年になります。生ゴミ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、ゴミの出し方も丁寧になりました。つまり利用者の心がけしだい環境も良くなるということです。

集積所にゴミ分類 収集日割表を表示

榎並 みささん 安良川
先日、北部衛生センターを見学

ゴミを生かす
工夫が必要

樋口 幸子さん 島名

多くのかたは期日、分別を守って出していると思いますが、なかには、前夜から出して犬に食い荒されたゴミ、通勤途中で都合が良いかと他地域へ、収集日もかわずポイと置いていく人などが見かけられます。

ごみをごみとして捨てず、生ゴミは肥料に、資源ゴミは子供会等の廃品回収に、書籍類は地域や学校の文庫へなど、ごみを生かす工夫も必要ではないでしょうか。

また、自分の出したごみは最後まで責任を持ちたいものです。我が家だけきれいであればの考えを捨て、住み良い町になるよう、努力していきたいと思っています。

収集日と時間

種 類	収 集	日	時 間
1. 燃えるごみ	週 2 回	地区ごとに出す日	朝8時まで
2. 燃えないごみ	月 2 回	地区ごとに出す日	必ず出してください
3. 資源ごみ	月 1 回	地区ごとに出す日	必ず出してください
4. 粗大ごみ	3か月に1回	地区ごとに出す日	必ず出してください

※日曜、祝日は収集しません

収集車が行ったあと 掃除をします(石滝団地内で)



ごみ処理は皆さんの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、いずれはごみになると思っただけならば、その種類・量の多さはおわかりになるかと思ひます。

ごみ処理の基本は「可能な限り減らし、衛生的な状態で処理すること」であります。これには行政の努力と皆さん一人一人の協力

相良 光男

北部衛生センター場長

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、施設の整備を図っております。

また、ごみ処理経費についても、昭和五十五年九千五百万円、五十六年度一億三千万円というように、年々増加をたどっています。このように、ごみ処理には、ばくだいな経費が必要です。お互いに注意し合い、経費の節減に御協力ください。

ゴミについてのお問い合わせは、北部衛生センター ☎(三六八八六で

す。どんなことでも連絡ください。

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㊦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。

出し方と注意

資源ごみ

- 雨天の場合、紙・布類はぬれないようにする。
- 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おう。
- 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。

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

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
- じゆ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、デンプン
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

ク質と比べても、たいへん優れて
います。

タンパク質の人体内での利用効
率を示すプロテインスコア（数値
が高いほど質が良く、体内で効果
的に利用される）で見ますと、理
想タンパク源といわれるタマゴ一

〇〇に対して、お米は七七を示し
ており、牛肉の八〇、牛乳の七四
とほぼ肩をならべています。また、
「畑の肉」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
いえます。また、お米のタンパク

質の中には、子供の成長に欠くこ
とのできない栄養素「リジン」を
多く含んでいます。

なぜお米中心の食生活は

理想的か

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せ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。

これで明らかなように、日本人
の食生活は平均的にはまさに理想
的です。また、アメリカなど欧米
諸国では日本の食生活のあり方を
「健康によい食べ方」として注目
しています。しかし、安心してい
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
で脂肪分を多く取る「欧米型」の

	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
家の食生活を見直してください。

ごはんでないもたない

佐原 美和子さん 川島名

過食の時代から頭で食べる時代
へと変わっている今日、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

家庭の健康管理

栄養のバランスを

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。きちんと朝ごはんを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の大切な役目です。

添加物の心配があるばかりでなく、ビタミン不足など栄養面が心配。ビタミン不足が続くと、頭の働きが鈍くなり、イライラの原因にもなります。

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。

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

良質米の生産

斉藤 勝美さん 下手綱

食べる楽しみは一番ですね。

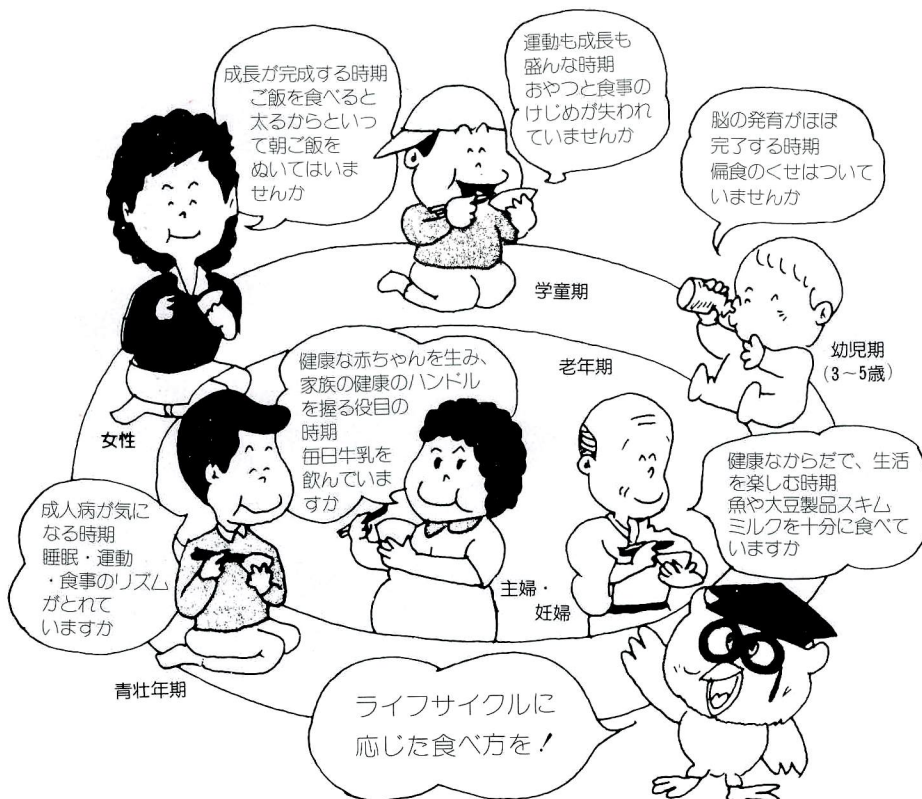
風土に適したお米や野菜を中心に、バラエティに富んだ食生活をしたいものです。

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、楽しい夕食のひとつとなります。

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、粳貯蔵制度で食糧の備蓄ができて、消費の拡大や自給率の向上により、今の減反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。

「愛妻弁当」で スタミナ

お弁当持参のお父さんは、たったの八%。手づくりの「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き、お父さんのスタミナも安心です。食べる人の体調に応じて、おかずの種類や量を加減できるのもお弁当ならではの。



“素晴らしいね” お母さんの作品

第5回 公民館まつり

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一会場
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。

日ごと公民館で学習している講座や学級、クラブ生が丹精こめた作品を持ち寄って、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。

年ごとに腕も上がり、素人とは見えない素晴らしい作品ばかりでした。

日ごの実習、学習の成果は文化の向上に大いに役だっていることですね。



◀ わたしにもできるかしら！（革工芸クラブ）



▶ 外で食べるとおいしいね！



◀ こんな趣味があったら！（手芸クラブ）

市長選挙

みんなそろって投票しましょう
投票日は 十一月二十八日

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。

投票所が一部
変わります

高萩第一投票区

今までは、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。

上手綱第三投票区

今までどおり名称は、変わりませんが、建替えに伴い場所が変わります。

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。

◎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

◎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。

◎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まで
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

このままでは絶滅してしまふ

野草を保護



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、ヤマシヤクヤクなど）を保護するために、移植作業を行いました。

この部会は「自然を大切に、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展開しています。

高萩営林署の協力で、野草を採取し、君田地区の国

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。

「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。

婦人ボランティアグループ

声の「市報たかはぎ」について

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知事が表彰する昭和五十七年度「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、独り暮らしで、閉

鎖的になりがちなたがたと交流を深め、感謝されています。また、「臨海学園」の子供たちに絵本や童話の読み聞かせを行ったり、「市報たかはぎ」をテーマに吹き込み、声の「市報たかはぎ」として、視覚障害者のかたがたに喜ばれています。このような活動が認められ、今回の受賞に輝きました。

57年交通安全年間スローガン

今年も、あと二カ月足らずです。もう一度、年間スローガンを見直し、交通安全に努めましょう。

危険です 寝不足積み過ぎ 飛ばし過ぎ
だいじょうぶ でももう一度 右左
あぶないよ 車が見えない まがりかど

投票日当日投票できない人のために 不在者投票制度があります

滞在する市町村の選挙管理委員会

◎ 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

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あつては、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

立会演説会

立会演説会は、各候補者の政見を聞く最も良い機会です。候補者の公約・政策などを良く検討し、悔いのない一票を投じましょう。

◎ 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）

◎ 投票の場所

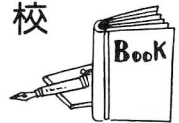
高萩市役所資料室（三階）又は

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 (木)	午後3時	秋山小 "
	午後6時30分	市文化会館



学校だより

君田中学校



学校紹介

3年 斉藤 一美

市街地より西方約二十キロメートルに位置する本校は、四方を阿武隈の山々に囲まれていて、大北川の源流があり、とても自然に恵まれています。太陽が山から昇り



山へ沈む生徒数三十九名の山ふところの小さな学校ですが、一致団結と協力と奉

仕の精神は、他校に負けな

いものがあり

ます。あらゆる活動や行事に、生徒全員で参

加します。たとえば、合唱やバレーボール、緑を愛する少年隊の活動、宿泊学習などがあります。合唱やバレーボールは、毎日全員で練習するため、とても仲がよくチームワーク抜群です。宿泊学習も全員が参加し、よい交流の場とな

っています。緑を愛する少年隊は、土岳山のゴミ拾いや巣箱かけなどの活動をして自然保護に努めています。また、校内意見発表会が年三回あります。これは学校内外の問題を取り上げ意見を述べるものです。これからもこのような行事がいつまでも残り、郷土の発展につながるように努力していきたいと思っています。

「校庭の野草」

1年 尾崎かおりさんの作品

練習試合

若中一年 佐川恵美



市軟式庭球部
連盟会長
丹 一さん

つんにちはな
お元気ですか

「テニスを通して、家庭にないコミュニケーションがもてます。家庭環境の違い



▲ アマ無線空かん回収奉仕作業

10月3日、松久保工業団地の国道沿いからビーチガーデンにかけて、アマチュア無線奉仕団により空かん回収作業が行われました。

この作業は、通信訓練も兼ねて行われ、北茨城市や十王町からも応援の団員がかけつけました。

ヤング登場



数年前には、「希望の翼」で、障害者仲間とともにハワイへ行ってきまして、また、一人で行く旅に出るなど、旅行好きなんです。母の登喜子さんは、温かく見守っていました。

いました。

伊橋さんは、次の目標を県大会におき、毎朝一時間のトレーニングを欠かさない。

全国大会で 金メダル

友達は大切ですから」と話して

ております。

耳が不自由ですが、ハンディキャップを感じさせません。

「スポーツ大会で友達になつたかたから、今でも手紙が届いています。返事を必ず書くようにしています。



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 毎月第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 毎週木曜日 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 毎週火曜日 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 毎月第1～第4金曜日
午後1時～3時30分
- ところ 市民センター

スポーツアップ

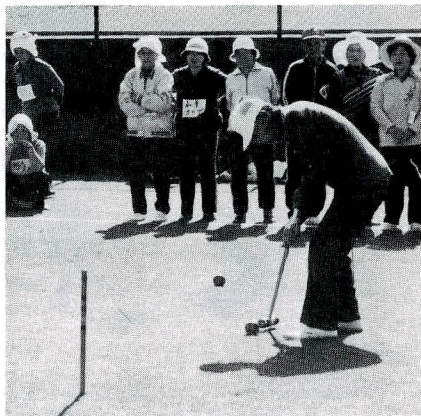
や、男女によっても指導を考へますので、気軽に参加してもらいたいですね」と語る。丹一(はじめ)さん(48歳)中学生のとき、家にあつたラケットを何気なく手にしたことが、テニスを始めるきっかけだったという。「指導したり、試合に出場したりで忙しいですが、一つのスポーツを、一貫して行ってきたことがうれしい。」と喜びを話す。

「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、参加するかも増えると思います」と、希望しています。

老人クロック大会

10月21日、市営野球場において、第7回老人クロック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人にのびりました。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



▲ 体力つくり市民歩く会



▲ 市民バレーボール大会

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。

- 高浜グラウンドにおいては、第3回市民ソフトボール大会が開かれました。
- 町内会で編成されたチームが多いため、チームワークは抜群。家族ぐるみで声援をおくり、お父さん、お母さんを励ましました。
- ▽男子
優勝 千代町クラブ
2位 有明クラブ
- ▽女子
優勝 はまなすチーム
2位 秋山ママさんソフトチーム

家族ぐるみで

▶ 市民ソフトボール大会



歩
く
た
の
し
み

自
然
を
満
喫

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—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。



▲ 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

- 第10回市長杯争奪軟式野球大会は、98チームが参加し、8月22日から7日間にわたって熱戦が展開されました。
- 10月3日に行われた決勝戦は、シードのストロングナインチームと、初出場の和華羽会チームとの対戦となりましたが、若さでまさる和華羽会チームが優勝しました。
- ▽優勝 和華羽会 ▽2位 ストロングナイン ▽3位 ファイヤーズ、松岡クラブ
- ▽最優秀選手 飯田真人選手 (和華羽会)
- ▽敢闘賞 皆川敏夫選手 (ストロングナイン)
- ▽打撃賞 鈴木孝夫選手 (和華羽会)

若さで勝ちとる



▲ 市民バドミントン大会

第9回市民卓球大会

- 高萩工高体育館Ⅱダブルス76組、シングルス184人参加
- ダブルス ▽男子 優勝 伊藤・国井組 ②宮内・佐藤組 ▽女子 優勝 里見・桜岡組 ②坂口・滝組
- シングルス ▽男子 優勝 土田 ②国井 ▽女子 優勝 中崎 ②里見 (②2位)
- ### 第34回市民軟式庭球大会
- 高萩テニスコートⅡ96組参加
- ▽一般男子 優勝 野沢・瀬戸組 ②石井・鈴木組
- ▽一般女子 優勝 高橋・飛田組 ②水上・渡辺組
- ▽中学男子 優勝 星・瀬戸組 ②熊谷・結城組
- ▽中学女子 優勝 生田目・田辺組 ②細貝・原組
- ▽壮年の部 優勝 原口・高橋組 ②緑川・鈴木組 (②2位)

連携プレーが大事

高萩高校体育館では、第7回市民バド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 | 佐藤秋子、鈴木睦美組 |
| 高校女子 | 沼田みどり、中野明美組 |

市民テニス大会



二日間にわたって

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)が開かれました。

- ▽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 嶋田裕子

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指導し、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、常陸牛の肥育など近代的な施設が整備されている。今後、本格的に事業に着手し、目標の安定年次になっている六十二年には、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

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己の権利の

みを主張して他人をかえりみない

という、自己中心的な考えや、行

動により人権が侵害されているこ

とがたくさんあります。

人権は、自己と同様他人にも等

しくあることを認識し、お互いに相手の立場を考えて、豊かな人間関係をつくりましょう。

●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つ

くろう

水戸地方法務局

茨城県人権擁護委員連合会

「全国物価統計調査」に

御協力を

十一月八日から十一月十九日にかけて、「昭和五十七年全国物価統計調査」が実施されます。

この調査は、私たちの消費生活にとって重要な商品の価格やサービス料金等を調査し、経済運営の基礎資料を作成するために行われる国の基本的な統計調査です。

調査員が伺いましたら、趣旨を御理解いただき、御協力くださるようお願いいたします。

かけがえのない自然

(78)

サンクチュアリ (IV)

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)の投稿である。

札幌に来て三か月目、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、木造りのがっちりした建物、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。コバクチョウは、時おり、吹く風にもビクリとしな

い。いと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

まざりながら、身近かなところでみるボランティア活動に目を向けてみようと思いつつ帰途についた。(高萩市自然を愛する友の会)



さえずるホオジロ

水戸一高教諭 西野正義氏撮影

くらしを守る 国民年金

年金シリーズ その⑧

年金は黙って待っているだけでは支給されません。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。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、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ってから実際に皆さんが年金を受けとるまでは、次のような順序になります。

市役所年金係へ請求書を出す↓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。

天文十二年（一五四三）「妙俊められるので、妙俊尼はそこに住んでいたのであらう。」

たかはぎの歴史

赤浜妙法寺過去帳

(七十三)

志田 諱一

永正十二年（一五一五）の記事に「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」であらう。同十六年（一五一九）「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」と関係があらうか。

「水府志料」に、「岩下釈迦 岩下坪岩山ノ中ニアリ。長サ五尺、横四尺余、何人ノ作ルヲ知ラズ」とあり、「松岡地理志」にも「岩下釈迦 岩下ニアリ、岩下ノ側ニ図ノ如ク坐像ノ仏体アリ……其始リヲ知ル人ナシ、又何人ノ作ト云事ヲ知ラス、年ヲ歴ルト雖モ欠ケス崩レス、其形今ニ存セリ」とみえる。岩下釈迦の側に堂の跡が認められるので、妙俊尼はそこに住んでいたのであらう。



妙俊尼も供養した岩下釈迦

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た作品です。

- 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。

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、年齢、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 高萩市石滝字呉坪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。

まず健康

④

衛生課保健婦

食生活が豊かになった現在、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きます。「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。

現在は何人ともなくても、年齢を取るとなると、高血圧・動脈硬化・心臓病・関節炎など、さまざまな病気の原因となります。

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、③間食をやめ、アルコールはほどほどに、④適度な運動を、これら四つを守りましょう。



柿紅葉

十一月に入ると、朝夕はめっきり冷え冷えとして、中旬には水霜が降りようになる。花貫溪谷の紅葉も見頃となり、秋は日一日と深まってゆく。今年は柿が大当りで、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

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

◎願書受付期間及び受付時間

昭和57年12月1日（水）から12月6日（月）まで 時間は午前9時から12時まで各幼稚園で受け付けます。

※入園願書は11月24日（水）から各幼稚園でお渡しします。

◎募集人員

○応募先 秋山幼稚園

○内容 明るく覚えやすいもの。子供にも意味のわかるもの。12歳で5、6行程度。3番まで。

園歌の歌詞を 募集します

秋山幼稚園では、創立10周年を記念して園歌を作るため、歌詞を募集しています。ふるって御応募ください。

（☎③1131）または各幼稚園へどうぞ。

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

○応募期限

11月30日

島名2、23番地

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。

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
12/2(木)	10:00~11:30	秋山小学校
	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)
12/6(月)	10:10~10:20	若栗沼田商店前
	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

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 毎月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。

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。

善意ありがとうございます
○鈴木博さん 11月 身障協へ 一〇〇、〇〇〇円
○大松辰見さん 11月 社会福祉へ 三〇、〇〇〇円
○大部和紀さん 11月 公民館活動へ 一〇〇、〇〇〇円



子供会活動の思い出はありますか
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います。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。