# 広報まつだい

昭和54年8月15日発行
第237号
新潟県松代町公民館
電話 松代7−2301番
印刷・松代印刷所

## いい汗流そう
### ―老人クラブ・若妻会 ゲートボール講習会―

### ★生活の中に運動時間を設けよう★

ゲートボールは我国で考案されたスポーツで、広い場所をとらずだれでも気軽にでき、楽しく健康的で明るい生活を送るためにも最適な軽スポーツです。人員は1チームが5名以下で紅白に分かれて同時に行なえます。

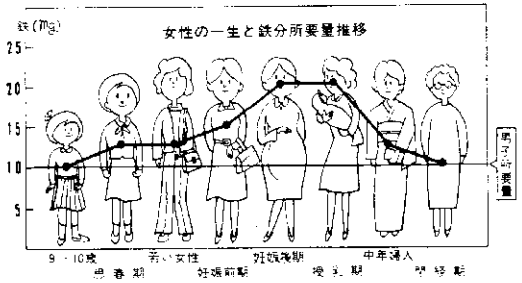
写真は松代老人クラブと町若妻会のゲートボール講習会のもようです。5名づつのチームを編成して対抗戦を実施しました。思うようにボールが転がってくれず悪戦苦戦の連続でしたが、健康と握手するための楽しい一日でした。

「運動を始めるのには年をとりすぎている」ということはありません。軽い体操や急いで歩く運動から始めてみませんか。暇になったら運動をしようと思っていてはいつになっても運動ができません。

体力の低下を防ぎ、健康生活を維持するために、毎日の生活の中に食事時間や入浴時間と同じように定期的な運動時間を設けるよう心がけましょう。

保健衛生シリーズ ㊻

# 〝貧血予防の食事を考えよう〟




◆徐々に進行する貧血

貧血というと、血液の量が少ないこと、と考えている人が多いようですが、それはまちがいで、血液中の赤血球の数や血色素（ヘモグロビン）の量が減っている状態を言います。つまり血の薄い状態です。

血色素は、肺からとり入れた酸素を体のすみずみに運ぶ役目をしています。この血色素が少なくなって貧血状態になりますと、酸素の輸送が十分行なえなくなり、体が酸素不足の状態になります。つまり、動悸、息切れ、めまい、頭痛、疲れやすい、食欲がない、根気が続かない、顔色がすぐれない、などの症状を訴えるようになるのです。

たいていの貧血は徐々に進んで症状もいつともなしに進んできます。そのために、体の方がそれに慣れていき、相当に貧血の程度がひどくなるまで自覚症状が現われません。ですから本人もそれと気づかないことがよくあり、献血や検診で発見されるという例が少なくありません。

どうして女性に貧血が多いか一一番大きな原因は、やはり毎月の生理的出血で血液を失っているからです。また妊娠、出産のときにも、子供に鉄分が大量にとられ、出産では、出血や胎盤とともに鉄分が失われます。このように、もともと女性は男性より一・五倍近い鉄分をとらなければならないのです。そしてその差は閉経年令まで続きます。

◆貧血予防の食事のポイント

①全身の栄養状態をよくしよう。

貧血は、単に鉄分やタンパク質だけが不足して起きるといったものでなく、食事内容の全体に問題があり、しかもそれが長い間続くことによって、徐々に現われてきたものですから食事全体の栄養のバランスに留意して、全身の栄養状態の改善を図ることが先決です。

また血液中の赤血球は毎日百二十分の一づつ破壊され、その分が新しく作り替えられています。毎日繰りかえされるその破壊と新生のためにどうしても血液中成分となるタンパク質性食品、鉄分、そして造血を促進するビタミンであるB12、葉酸、そして銅などが毎日必要なのです。

②そのうえに鉄分をしっかりとる。

鉄分は貧血予防上、特に大切な栄養素です。ところが鉄分は、他の栄養素とちがって、腸で一〇％程度しか吸収できません。そのうえ、食物をとる段階では、鉄分が十分とれているようでも、胃腸の働きが弱っていたり、同時にとる食べ物の種類によっては、さらに吸収率が下がって、せっかくとった鉄分が利用されずムダになってしまうことがあります。鉄分をできるだけ有効にとるために次のことを心がけていただきたいのです。

㋑良質のタンパク質と一諸にとります。赤身の魚や肉、卵などは鉄分と同時にタンパク質も多いのでこの条件にぴったりです。ホウレン草、小松菜、大根葉などの緑黄色野菜に含まれる鉄分を有効に利用するためにも、必ずタンパク質の多い食品と組み合わせます。

㋺鉄分はビタミンCがあると非常に吸収されやすい形に変わりますからミカンやレモンなどビタミンCの多い食品も同時にとることを忘れてはなりません。

㋩規則正しい生活や適度の運動で胃腸の働きをよくしておきます。胃腸が丈夫であれば、胃液が十分に分泌されて、鉄分の吸収がよくなります。過度の睡眠不足、運動不足、生活の乱れ、ストレスは胃や腸の働きを低下させます。

◆貧血予防食・調理のポイント

①レバーは上手に

レバーは造血に必要な栄養素が豊富に含まれていますので、貧血

## 貧血に効果のある栄養素と食品

| | |
|---|---|
| タンパク質 | 血色素をつくる<br>卵、肉、魚など動物性のものがよい。 |
| 鉄 | 血色素をつくる<br>レバー類、海草、ホウレン草などの緑黄色野菜、干ブドウなどの干し果物、ゴマ。 |
| ビタミンB12 | 造血を促進し悪性貧血にもよい<br>レバー類、カキなどの貝類、粉乳、チーズ、卵黄、魚の血合肉など |
| 葉酸 | 造血促進<br>レバー類、干し果物、ホウレン草、アスパラガス、キャベツなど。 |
| ビタミンC | 造血促進<br>新鮮な野菜類、果物類 |
| 銅 | 造血促進<br>レバー、スキンミルク、ホウレン草、バナナなど。 |

## 鉄分を多く含む食品

| 食品名 | 100g中鉄含有量(mg) | 1回使用量 g | 1回使用量 目安量 | 1回使用量 鉄含有量(mg) |
|---|---|---|---|---|
| 豚レバー | 16.0 | 50 | 1/4個 | 8.0 |
| 鯨赤身 | 5.0 | 100 | 切り身1切れ | 5.0 |
| 牛もも肉 | 3.6 | 100 | 薄切り3枚 | 3.6 |
| 卵黄 | 6.3 | 18 | 1個 | 1.1 |
| ナマリブシ | 10.0 | 50 | 切り身1切れ | 5.0 |
| イワシ丸干し | 10.0 | 30 | 2尾 | 3.0 |
| アサリ | 8.0 | 30 | 10個 | 2.8 |
| 豆腐 | 1.4 | 150 | 1/2丁 | 2.1 |
| ホウレン草 | 3.3 | 100 | 1/3束 | 3.3 |
| ヒジキ | 29.0 | 10 | 大さじ2杯 | 2.9 |
| 枝豆 | 2.1 | 100 | 1束 | 2.1 |
| | 3.0 | 50 | 1カップ | 1.5 |

予防、治療には欠かせない食品ですが、独特の臭気のため好ききらいが多く敬遠され勝ちです。しかも、かなり長期にわたってとらなければならないので、毎日変化をつけてバラエティのある献立にしていただきたいものです。

②レバーをおいしく食べるコツ

（レバーは色つやのいい肉のよくしまったものを買います。）

㋑臭みをとるための下ごしらえは十分に。

ⓐ適当な大きさに切り、薄い塩水につけて三十分程血抜きをする。

ⓑ牛乳に血抜きしたレバーを浸す。

ⓒ玉ねぎ、ニラ、ショウガ、セロリの葉、などと一諸にゆでる。

ⓓカレー粉、サンショウの粉を振りかけておく。

ⓔしょうゆの中におろしショウガ、ニンニク、玉ねぎを入れて、三十分くらいつけておく、香辛料や味がしみにくいので切れ目を入れたり、ごく薄切りにする、下味のつけ時間を長くするなどの配慮も必要

㋺味つけには工夫を

レバーの臭みに慣れない人は、塩分をやや濃い目にし、慣れてきたら、肉料理並みにする。甘味は少なくした方がよい。

ⓐ加工食品に偏らず、新鮮で入手しやすい〝しゅん〟の食品をたっぷり使い、季節の味や香りを生かしましょう。

ⓑ食欲や胃液の分泌を高めるために、香辛料や酸味食品（レモン、酢）の使い方を考えましょう。

◆日常生活上の注意も

①朝ごはんを食べて、一日をよい習慣で出発

バランスのとれた食事の前提には、一日に三度、規則正しい生活のリズムにのった食習慣が必要です。とくに朝食は、一日のスタートとして大切です。食欲がないのは、夜ふかしをする、だから朝起きられないといった、その人の生活の乱れの現れである場合が多い生活のリズムは、夜の過ごし方を基点としそれが朝食のリズム、ひいては、一日のリズムをつくることになるのです。

②リズムに合った生活を

過度の労働は貧血傾向を助長します。筋肉労働に従事する婦人には貧血が多発しております。農村の場合、水田単作地帯の農家の主婦に貧血が多くなっています。又労働時間の長い婦人ほど貧血に落ちこむ可能性があります。適度の休養をとり疲労の回復を図ることが大切です。

㋑働きすぎや睡眠不足などによる慢性疲労を避け、毎日規則正しい生活をしましょう。

㋺食欲を増進し、胃腸の働きをよくするために、毎日の運動を習慣づけましょう。

# 国民健康保険広報

## 健康づくりに取り組んでいますか？

＜あなたの健康は　あなた自身が　つくるものです＞

あなたの健康はあなた自身がつくって行く以外にありません。健康管理は一人一人が責任をもって考え、実行していくものなのです。病気になってはじめて健康のありがたさに気づくようでは遅すぎます。健康への日頃の努力は、国保の一員であるあなたの務めです。

＜今日からはじめる　健康づくり＞

今、あなたはあなたの健康づくりのために何をしてますか。散歩体操、マラソンなどあなたの体にあった運動は、あなたの心がまえ次第でいつでも簡単にはじめられます。栄養のバランスのとれた食生活、十分な休養ということも実行してますか。さあ、あなたの家も今日から健康家族の仲間入り―明日からでは遅すぎます。

「一つは持とう　あなた自身の健康法」

### 心配ごと相談

秘密厳守・無料です

生活苦・家庭不和・児童問題・老人問題・その他心配されていることがありましたら相談下さい。

**とき　毎週金曜日　午前九時から　十一時半まで**

**ところ　松代　少林寺**

### 法務関係の特別相談日が開設されます

※とき　八月三十日

※ところ　総合センター

日頃の生活の心配ごとを解決し明るい生活ができるよう、今年も特別相談日が設けられます。

人権侵害問題や、土地問題、家庭内のこと、損害賠償等のご相談に応じますので、気軽においで下さい。

総合センターで、午前十時から午後三時まで開設しております。

### 出稼組合総会のおしらせ

左記により総会を開催いたしますから組合員の皆さんご出席下さい。

記

◎日時　八月二二日　午前九時

◎会場　町総合センター　三階

総会終了後十一時より講演がありますから一般のみなさんもご聴講下さい。

＜演題＞

米価をめぐる農業情勢

＜講師＞

県農業中央会

池垣総合企画室長

# 標語松代町優秀作

（青少年健全育成 明るい家庭作り）

地域住民全体が、青少年の健全育成・明るい家庭づくりについての関心を高め、地域ぐるみで意識の高揚を図ることを趣旨として、みなさまから応募いただきました標語は、小学校児童の部四五点・中学校生徒の部二〇点・高等学校生徒の部一九点・一般の部八点・計九二点でありました。

標語は、七月七日開催されました町青少年問題協議会において審議され、松代町の優秀作と佳作二点が決まりました。

選出されました優秀作品は東頚城地域青少年対策推進協議会に提出され、郡優秀作品選出の審査をうけます。

標語募集にあたり、ご応募くださいました方々並びに、募集にご協力いただきました方々に厚く御礼申しあげます。

## 松代町優秀作・佳作作品

小学校児童の部

優秀作

手をつなぎ
家族みんなで歩こうよ
（室野小六学年小堺新一）

佳作

幸せを笑顔で呼ぼう家庭の日
（室野小六学年佐藤一弥）

かあさんの
手作り　ごちそう家庭の日
（莇平小三学年小山義明）

手をつなぎ
家族みんなで歩こうよ

悩まずに
友に家族にすぐ相談

話し合う
今日のできごと悩みごと

母の愛父のきびしさ
家族の和

中学校生徒の部

優秀作

悩まずに
友に家族にすぐ相談
（一学年　小野島美恵子）

佳作

暖かい言葉あふれる
明るい食卓
（一学年　草村　邦博）

「おはよう」と
笑顔にっこり今日の始まり
（二学年　牧田　治野）

高等学校生徒の部

優秀作

話し合おう
今日のできごと悩みごと
（三学年　井上　初男）

佳作

考えよう
人の迷惑自分のわがまま
（三学年　高沢美代子）

信頼が心を結ぶ
家族の和
（二学年　柳　栄子）

一般の部

優秀作

母の愛父のきびしさ
家族の和
（室野　高橋　渡）

佳作

よく話しよく聞く家庭に
育つゆめ
（作者　記名なし）

親と子の心がふれあう
家庭の日
（室野　高橋　渡）

**お願い**

一般の部佳作の「よく話しよく聞く家庭に育つゆめ」に応募された方は、御氏名・部落名をおしらせ下さい。

**役場社会課**

## 人口のうごき

8月1日現在

| | | | |
|---|---|---|---|
| 世帯数 | 1,920 | (− 2) | |
| 人口 男 | 3,682 | (− 8) | |
| 女 | 3,748 | (− 2) | |
| 計 | 7,430 | (−10) | |
| 出生 | 9 | 死亡 | 11 |
| 転入 | 6 | 転出 | 14 |
| 増計 | 15 | 減計 | 25 |

## 戸籍の窓口から

七月受付分（受付順）

**ごけっこんおめでとう**

若月三郎・高橋京子　松代　善宗塚住宅

**おたんじょうおめでとう**

藤本麻美　父今朝雄　母芳江　長女　室野　堂新田

燕木孝之　父繁夫　母久枝　長男　松代　分所

関谷由香理　父修　母和子　長女　蒲生　あきんど

市川誠子　父英世　母裕子　長女　松代　源甚

久保田織音　父吉則　母清美　長女　松代　善宗塚住宅

小堺みよ子　父隆幸　母広美　二女　蓬平　五郎作

山賀理恵　父茂　母喜代美　長女　小荒戸　杉ノ沢

牧野えみ子　父紅三　母恵子　二女　松代　平田屋

関谷貴子　父昭栄　母美代子　二女　松代　辰己屋

**おくやみ（死亡）**

藤本　麻美　0才　室野堂新田
若山　シマ　八三才　室野　出や
佐藤キクノ　六七才　竹所三枚田
池田清五郎　六四才　蒲生善の丞
佐藤　福栄　七二才室野こうえんさ
小堺　ナカ　八七才　蓬平かんねん
福原　ハル　八〇才　室野さんねん
関谷ハツイ　六五才松代三郎左ヱ門
鈴木　トメ　五九才　室野山城屋
高橋　新一　三六才　莇平　庄八
山岸　宇吉　八八才　蒲生坂ノ下

# みんなが〝あいさつ〟をかわしましょう

「社会生活は挨拶から」

人間は、それは社会生活を営んでいく以上他人とのつきあいなしでは暮してゆけません。

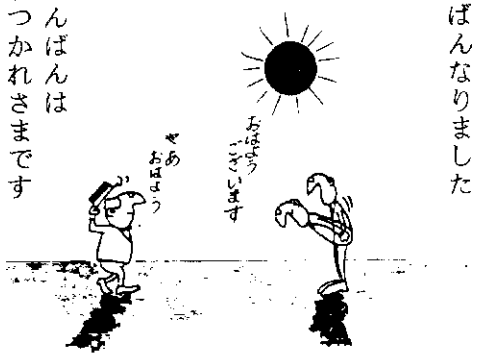
そしてこの人と人とのつきあいは「挨拶」に始まり「挨拶」に終るとさえいえます。

めんどうなことばであいさつをしようというのではありません。次の例のような簡単なことばでよいのです。

また「挨拶」をするのが恥ずかしい人もあるようですが、挨拶することはよいことなのですから、みんなが積極的に挨拶をかわすようにいたしましょう。

《松代町でのことばの例》

（朝）
お早ようございます
（日中・終日）
こんにちは
よいお天気ですね
いいあんばいですね
暑い（寒い）ですね
雨（雪）はいやですね
よいおしめりでしたね
（夕方・夜）
おばんなりました




こんばんは
おつかれさまです
（ねぎらい・感謝）
ご苦労さまです（……でした）
精がでますね
ありがとう（……どざいました）
（さきにかえるとき）
おさきに（……失礼します）
（ゆくとき・かえったとき）
いってきます
いっていらっしゃい
ただいま
おかえり
（わかれるとき・ねるとき）
さようなら
おやすみなさい
・ー・ー・ー・ー・ー・ー・

まだいろいろとあるでしょう。挨拶も慣れてくると習慣になり、どなたに対しても至極気楽にできるものです。

「挨拶は自分から」

挨拶は積極的に自分の方からしようという意欲のない限り、つい、挨拶を仕損じてバツの悪い思いをすることになります。

「挨拶」は積極的に自分からするように心がけましょう。

「おはよう」と笑顔で始まる
楽しい毎日
（明るい家庭づくり応募標語から・松代中・宮沢　祥子）

# 私たちの老人クラブ

我が儀明部落は部落が建ってから約三百年の年月を経ております。当時は現在の住宅地よりずっと北西の宮の外というところにありましたが、地すべり地帯でありますので現在のところに移ってまいりました。

宮の外地帯に居住当時の神社附近にあった杉林は、二百数十年の樹令で古木うっそうとした森林でありましたが、昭和に入って伊勢湾台風によりその老木の数本が倒れてしまいましたので、売却して部落の事業資金として使用したのをはじめ、現在は国道二五三号線に昇格されて改修が進められておりますが、その以前の昭和三十年に、車が通れるようにと部落が実施体になって市三・五米長さ約六Kmの道路開さくをいたしました。町から多額な補助をいただいたのでありますがなお不足でありましたので部落で投資することになり、その財源の全部は部落有林である神社林を伐採して投じてしまい、その跡地は雑草のしげるにまかせてありました。

## 春秋の手入れ
# 記念植林はよく成長
### ＝儀明老人クラブ＝

我が老人クラブは昭和三十九年に発足いたしました。

当時はあちらこちらで〝孫の木〟の計画話しがありました。儀明老人クラブでもお宮の森の再生を目ざし話しあいました。そして明治百年記念事業と名命して植林を実施することにしたのです。

一ケ年に10アールづつ四年間植林し今は40アールになりました。

その成長ぶりは肥沃な土地のこととてめざましく、その手入れは春秋二回老人クラブの男子会員からご協力をいただいて実施しています。

六月十日下なぎのとき、立派に育成した杉を背景にクラブ員が一服しているところと、小杉の林の一部をカメラにおさめました。広報まつだいに登載いただければ幸甚です。

（会長　小堺元之真）

# 戦争犠牲者に対する援護措置が改善されます

さきの法律改正で戦争犠牲者（戦没者の遺族、戦傷病者）に対する援護措置がそれぞれ次のとおり改善されました。該当される方は市町村へ申出て請求の手続をとってください。

**1.** 戦傷病者戦没者遺族援護法関係

(1) 第1款症の障害年金証書をお持ちの方が、昭和51年10月1日から昭和54年9月30日までに、この年、金をもらうことになった病気やけが以外の病気等で死亡した場合（平病死）には、「障害者遺族特例年金」が支給されます。

この年金は遺族の妻、父母（事実上の父母を含む。）及び孫がいる場合は、妻にだけ支給されますが昭和54年10月1日からは父母、孫にも併せて支給されることになりました。そこで、この父母及び孫に該当することになった場合は「第一款症平病死年金」の請求をしてください。

(2) 昭和54年10月1日以後、第一款症の障害年金証書をお持ちの方が平病死されたときは、その遺族にも「第一款症平病死年金」が支給されることになりました。そこでこれに該当することになった場合は請求してください。

(3) なお、「障害者遺族特例年金」の額は、昭和54年10月1日から増額され「第一款症平病死年金」として支給されます。この場合は請求行為は必要でありません。

(4) 昭和21年2月1日から昭和28年7月31日までの間に再婚し、この期間に離婚した妻について、昭和40年10月1日から54年9月30日までの間に援護法の処遇の対象となった戦没者（日華事変間の内地等における勤務に関連して傷病にかかり、これにより死亡した者、満鉄軍属、防空従事者等）の遺族である場合は、54年10月1日から、「遺族年金」が支給されることになりました。

(5) 昭和21年2月1日から昭和28年7月31日までの間に再婚し、この期間に死別した妻について、昭和42年10月1日から54年9月30日までの間に援護法の処遇の対象となった戦没者（日華事変間の内地等における勤務に関連して傷病にかかり、これにより死亡した者、満鉄軍属、防空従事者等）の遺族である場合は、54年10月1日から、「遺族年金」が支給されることになりました。

(6) 上記(4)及び(5)に該当することになった場合は、昭和54年10月1日以降「遺族年金」の請求をしてください。

**2.** 戦傷病者の妻に対する特別給付金支給法関係

下記(1)及び(2)に該当することになった場合は、5万円（特項症～1款症）又は2万5千円（2款症～5款症）が国債（5年償還）により支給されますので、昭和54年10月1日以降請求して下さい。

(1) 昭和48年4月1日以前に、増加恩給、傷病年金又は障害年金を受給していた戦傷病者と、昭和48年4月2日以降婚姻した妻で昭和54年10月1日現在生存している者。

(2) 昭和48年4月2日以後、昭和54年4月1日までの間において増加恩給、傷病年金又は障害年金を初めて受給することとなった戦傷病者で、その妻が昭和54年10月1日現在生存している者。

**3.** 戦没者の遺族に対する特別弔慰金支給法関係

下記(1)及び(2)に該当することになった場合には12万円が国債（6年償還）により支給されますので請求をしてください。

(1) 昭和6年9月18日以降の戦没者の遺族で昭和50年4月1日から昭和54年3月31日までに遺族年金、公務扶助料、殉職年金等の受給者がいなくなり、昭和54年5月8日現在生存している遺族のうち、最先順位者一名。

(2) 旧陸海軍部内の判任文官等（旧陸軍又は海軍部内の警部、監獄看守長、警査、巡査、陸軍通訳生、海軍書記、理事官、事務官、通訳官、従軍文官等）の遺族で、昭和54年3月31日までに公務扶助料の受給者がいなくなり、昭和54年5月8日現在生存している遺族のうち、最先順位者一名。

(3) 上記(1)及び(2)の遺族の範囲、順位等について、不明な点は役場にお問い合わせください。

## ―特例的に物価スライド―
# 国民年金法が改正されました

さきごろ、国民年金法が改正されましたので、そのおもな内容をお知らせします。国民年金では、昭和四十八年から全国消費者物価指数が、前年度に比べて五パーセントを超えて上下した場合、年金額はその率に応じて増減できる〝物価スライド制〟を取り入れ、毎年、これにしたがい年金額の改正を実施してきました。ところが昭和五十三年度の全国消費者物価指数の上昇率は三・四パーセントであったため、法律上では年金額に物価スライドされないことになっていますが、今年度は経済的な諸情勢を考慮して、特例的に物価スライドを適用することになりました。

これにより拠出年金は、すべて三・四パーセント引き上げられ昨年と同様に七月分から改定されます。ただし老令年金の「五年年金」は七月に物価スライドの改定をした後に、八月分からは老令福祉年金とのからみで、さらに月額二〇〇〇円アップされます。また年金額が物価スライドしたことに伴い、保険料額は昭和五十五年四月分から、一ケ月三七七〇円となります。一方の福祉年金は、おおむね二一パーセントという大巾な改善となりました。これも昨年と同様に八月分から改定されます。

また公的年金との併給限度額が年間三七万円から四一万円に引き上げられました。さらに本人の所得制限についても緩和されました。

### 改正された国民年金のポイント

（拠出年金）

●**年金額の引上げ**（54.7実施）

53年度の全国消費者物価指数の上昇率に応じた年金額の引上げを特例的な措置として行う（3.4%）

（月額）

| | |
|---|---|
| 25年年金 | 37,925円→39,225円 |
| 10年年金 | 23,925円→24,741円 |
| 5年年金 | 17,508円→18,108円（8月から）20,108円 |
| 障害年金 1級 | 48,133円→49,791円 |
| 障害年金 2級 | 38,508円→39,833円 |
| 母子・準母子・遺児年金など | 38,508円→39,833円 |

●**老齢年金額の特例**（54.8実施）

（最低保障）

16,500円→20,000円

●**保険料額の改定**（55.4実施）

定額保険料　3,300円→3,770円

（福祉年金）

●**年金額の引上げ**（54.8実施）

53年度の全国消費者物価指数の上昇率を大きく上回る引上げ

| | |
|---|---|
| 老齢 | 16,500円→20,000円 |
| 障害1級 | 24,800円→30,000円 |
| 2級 | 16,500円→20,000円 |
| 母子・準母子 | 21,500円→26,000円 |

●**本人所得制限の緩和**（54.8実施）

夫婦収入　200.2万円→208万円

●**公的年金併給限度額**（54.8実施）

37万円→41万円

# みんなで汗して

## 笑顔がみなぎる家庭づくりをめざして ⑤

〝家庭はもっと仕事を与えたら〟

最近、学校では勤労の見直しがなされているとか。ある中学校の全校除草で大半の生徒が鎌を十分使えず、草むしりは指先でそっと抜くだけ、竹ぼうきを使っても取った草は集まらないありさま。そして「掃除機があればよいのに……」とつぶやく。

機械がゴミを吸いとるのも掃除だが、自分の手で、体を動かし、頭で考え、工夫しながらきれいに仕上げる掃除こそ本来の姿なのでないだろうか。生活の簡素化、合理化は良しとするものの、それにより人間性がそこなわれるものは、それなりの対策を考えようではありませんか。特に家庭にあっては、家族の一員としてもっと働くことを教えてほしいものです。

### 「さつまいも畑の草取り」

滝沢分校6年
**佐藤　弘幸**

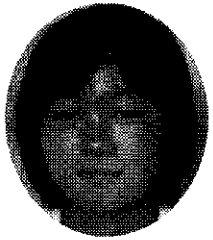
七月二十日に、畑の草取りをしました。家から歩いて十分くらいの所で、草取りをする畑が長いので、初めはやだなあと思いました。

草取りをしている時に、二十五センチぐらいのミミズが出てきたので、初めはびっくりしました。けど、それが糸みたいな草にからまっているからおかしくて「わはは…」と、ぼくはわらってしまいました。

草取りをして指がつかれると、だんだんあせってきました。あせってくると草がきれいに取れなくなってきた。ぼくは、何とか落ちつこうとしたけれども、あせってしまう。後、二十メートルぐらいで終わるのに、あせっているとなかなか前に進まなかった。でも、きれいに取ろうと思った。

あと一メートル。五十センチ。十センチ。もう少しだ。「やっと終わった。」とぼくは言った。そして、草取りをした所を見ると、思ったよりもきれいになっていたので、うれしくなった。

草取りも終わったので、自転車に乗って家に帰ると、母さんが、「草取りやってきたんか。」と言ったので「うん、やったよ。」とぼくは言った。母さんは「明日も草取りしてくれ。」と言った。ぼくは、明日もやるぞうという気になりました。



### 田植え休みの最後の日

峠小5年
**牧田　里子**

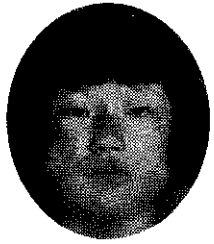
今日は、なえ取りです。「なえ取りはもういやだ。」と思いました。しかし、今まで一生けん命やったんだから、最後の日になって行かないわけにはいきません。

山へ行ったのは、いいけれどいやなものだから、隆之と二人でつい遊んでしまいました。その遊びもけんかくらいならともかく、ドロのキャッチボールだからたまりません。

おじいちゃんがいっしょにいたので、おじいちゃんにしかられるとやばいので、おじいちゃんが向こうを向くと私がなげて、また向こうを向くと、こんどは隆之がなげます。

私がなげたとき「アッ」思わず私がさけびました。隆之のホッペタに、ドロのボールがくっついたからです。おじいちゃんがにらむ前に私は下を向き、なえ取りを、しました。隆之がおこられ、おじいちゃんが向こうを向くと隆之がおこって、私のかみの毛にドロをなげつけました。私のかみの毛はドロだらけです。でも隆之のホッペタにもドロがついているのでおあいこです。

私は、たったの四日間なえ取りを手伝っただけなのに、こしはいたいし、力には食われるしとてもまいってしまいました。それにくらべてお父さんやお母さんは春の田植えから、秋のいねかりまで、私達のために一生けん命毎日毎日働いてくれます。本当に、ありがたいと思っています。



### 2年がすぎて

儀明小6年
**小堺　広恵**

じいちゃんが死んで、もう二年たった。わたしがようち園へかよっていたころは、とても元気だった。

「じいちゃん、何してるがい。」

「お、ぼうか。いまな、わっつあばを半分にしてらあそ。」「そっけなおもてえが持って大丈夫。」と聞くと、「大丈夫だあな。」といってじいちゃんはどんどんまきを割っていく。わたしは、そのまきを運んでいってつんでくる。

手伝いがおわって、「じいちゃん、かた、たたこうか。」と聞くと、「はたいてくれるが。ほしゃ、いっときたのまあ。」という。十分ぐらいかたたきをしてやる。

「ありがとう、ぼう。いっぽとも気持ちがいっけや。あっついすけ家にはいろうて。」「うん。」

じいちゃんは、わたしが生まれるとき、男だと思っていた。それで、わたしのことをいつも「ぼう」とよんでいた。

しかし、じいちゃんとのそんな楽しい日は長く続かなかった。わたしが三年生のとき、じいちゃんは重い病気にかかって、寝たきりになっていた。

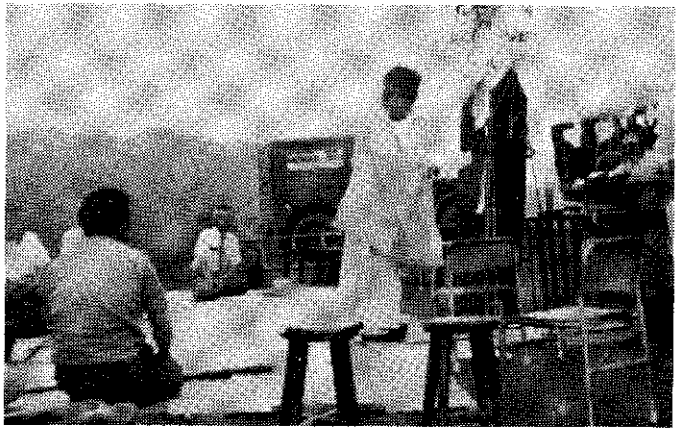
八月の暑い夜、じいちゃんは死んでしまった。わたしはおもいっきり泣いた。あんなにやさしいじいちゃんが……と思うと、とても悲しかった。

やさしくて、強いじいちゃんはもういない。でも、わたしの心の中には、いつまでもじいちゃんが生きつづけている。

"みんなの広場"

# 松代城山 山開きを歓ぶ

老人会エビスクラブ会長
松代山岳スポーツ少年団長　万羽卓司



上杉謙信は、越後人が誇りとする武将であるが、謙信にゆかりの城の山は松代人の誇りである。

このたび、区当局のご尽力により登山道が開発され、城の山を誰もが、いつでも訪れることができるようにしていただいた。また、関係私有地を提供された地元の方々には大いに感謝する。七月二十九日、山開きの式典に参列してこの感を特に強くした。

開発のためには、自然の多少の犠牲は忍び難いことであるが止むを得ないことと思う。今残された自然は、今後なるべく保存に心掛けて頂きたいと願う。

さて、山頂までの登山道を徒歩で登った。南部線から分れて、「山頂まで一一〇〇m」の標札が真新しい。手入れの行き届いた青田を右に左に見ながら、時折り振り返えれば明るい家並みを俯瞰してまことに心持ちがよい。三〇〇m高地に駐車場があり、更に少し急傾斜ながらも車も登れる。山頂附近で裏手に回りこんで登ると一〇〇坪余りの広場もできている。ここに数十人が招待されて山開きの式典が行われたが、今までには考えられなかったことである。老人も多数参列していた。

広場から山頂までは急峻な桟道である。頂上は昔のままの姿で残されてある。東頸城郡誌に「東西二十余間南北十余間、一は東西七八間に過ぎず。両城の間に残濠あり。其棲門礎の跡歴々として指点せらる。本城の西南に周七尺余の井戸あり。現時少許の水を湛ふ。前面に今尚三株の松繁茂す。其中央なるは袈裟掛けの松と称し、形状恰も傘を開きたるが如し。往古謙信の袈裟を掛けたるに因り命名したるものなりと伝ふ。」とあるが、現在この井戸跡は定かではなく。松も無い。しかし城蹟の面影は歴然と残っている。

山頂に四角な小さな標石が置いてある。これは独立標高点と言い、五万分の一地図には三六四mと記入されていて、国土地理院の台帳には東経、北緯とともに記載されている。地図作成の基準点であり、さきの国鉄、国道トンネル工事には測量基点として重要な一役を果していたのである。標石を動かしたり、なくしたりしないよう大切にしておきたい。

私は時たま、山頂に立って、風景を眺めたり、歴史の跡をしのんだりするが、春にしか登れなかった。夏の雑草をこぎ分けるのが辛かったし、もう一つにはマムシ生存の噂におびえて登らなかったが、今度は思いのまま、いつでも、誰でも訪れることが出来るようになった。大変有り難いことである。

ここには、町なかで見られない樹や花も見られる。出来ることなら専門家に依頼して植物の名札をつけて頂きたい。こうして多数の人たちの来訪を願いたいが、登山者にも望みたいことが二三思い浮かんだ。ここは車がきくとは言え、大した山ではない。足の訓練とも考えて健康な人は歩いて登っていただきたい。麓に車を停めて徒歩で登ると、車中では得られない別の楽しみがそこにある。もう一点はゴミで汚さないことである。ゴミ一つない山にしたいと思う。私の山岳スポーツ少年団では、いつもポケットにナイロン袋を一枚入れておくことを当然としている。登山者は必ず空き袋にゴミを詰めて持ち帰りを実行して欲しいと思う。ことに沿道の水田に、空ビンや空カンの投げ捨てはごめんである。山にゴミ箱をおけば誰かがしまつをしなければならない。それを一人一人がやって、美しい山にしようではないか。

城の山は、松代の文化遺産であり、自然教室であり、いこいの場所であり、次代をになう青少年たちに伝え遺す町の財産である。

山開きの式典に招待されて、感謝と、歓びと、希望とがしきりに去来して、楽しいひとときであった。

## 新有権者感想文を募集中

**―町選挙管理委員会―**

自治省、明るい選挙推進協会主催で新有権者の感想文を募集しています。

- 応募資格
  昭和34年1月1日～昭和35年12月31日の間に生れた者。
- 課題
  成人を迎えた者、または迎える者の新有権者としての感想、または選挙を経験したことなどにより地方自治や国政への参加について感じたこと。
- 字数二〇〇〇字以内（四〇〇字詰原稿用紙5枚以内）
- 応募先　松代町選挙管理委員会
- 〆切　昭和54年10月31日
- 審査　新潟県で審査をし2点を選び中央審査を受け
  最優秀一篇　五万円
  入賞　五篇　各三万円
  佳作　若干　各一万円

※入選作品は明るい選挙推進運動に使用させていただきます。

# 国際児童年記念少年のつどい地域事業
## 「東頸城地区少年のつどい」開催される。

県下四会場で持たれたこの事業そのうちの一つが、八月一日「牧村ふるさと村自然と憩いの森」で開催され、郡内各町村から合わせて一五〇名が参加し盛大に行なわれました。松代町からは、地域子供会を代表して、小学生八人、中学生八人、育成会員四人の方々から参加していただき、歌やゲーム、奉仕活動、創作活動等に気持ちのよい汗を流しました。

野外活動の楽しさを味わいながら、公共施設の清掃奉仕活動の実践を体験できたことは、地域における少年の役割を自覚させるよい機会となりました。また育成者から参加いただいた事は、その地域子供会の活動にとって今後大きな力になる事と思います。次代をになう子供等が、大きく、たくましく育つため、みんなで手をさしのべましょう。

## 省エネルギーはあなたの手から

省エネルギーを考えよう

ガソリンスタンドの日曜・祝日休業、マイカー通勤の自粛、冷房温度の調整――など、国を挙げて〝省エネルギー時代〟への対応を急いでいます。

産業・輸送・民生すべてのエネルギー需給の約七割を石油でまかない、その石油の九九・七%を海外から輸入しているわが国にとって、これからの暮らしを守るために欠かせないのが、省エネルギーの推進です。

エネルギーを、ムダなくどう効率的に使うかは、わたしたち一人一人の心がけにかかっているといえます。

**石油消費節減のため**
**給油所の日曜・祝日**
**休業にご協力下さい**

資源エネルギー庁

## ご存じですか？
# ―事業主の退職金制度―
### 〈小規模企業共済〉

小規模企業共済制度は、いわば国が作った事業主の退職金制度です。月々、掛金を払い込んでいただくことによって、事業をやめたり、役員を退職したときなどの場合に法律で定められた共済金が支払われます。将来にそなえて小規模企業共済へのご加入をおすすめします。

● 制度の特色は

○掛金は所得控除　掛金は全額が小規模企業共済等掛金控除として、そっくり課税対象から控除されます。また前払いした1年以内の掛金も同様に控除されます。

○共済金等は退職所得　共済金等は退職所得として取扱われますので、控除額が非常に大きくなっています。

○安全・確実　共済金額は法律によって定められており、その支払いも政府が最後まで責任をもっておりますので安全・確実です。

○貸付制度　一定の資格者には、その掛金の範囲内で即日に貸付けが受けられる簡便な貸付制度があります。

● 加入できる方は

○常時使用する従業員が20人（商業とサービス業では5人）以下の個人事業主および会社や企業組合・協業組合の役員の方々です。

○ひとりで、あるいは家族だけで事業を営んでいる方、また自由業の方も加入できます。

● 毎月の掛金は

○毎月の掛金は、最高30,000円（最低1,000円で500円きざみ）までの範囲内で自由にきめて加入できます。

○加入後、掛金は増・減額ができます。また、掛金の前払いもできます。

● お問合せは

この制度のくわしいことは、都道府県の商工担当課、事業団と業務委託契約をしている中小企業関係団体（商工会連合会・商工会、商工会議所、中小企業団体中央会など）または金融機関へどうぞ。

# 作品募集

## 私のアイデア貯金箱
## 貯金絵画コンクール

信越郵政局では「私のアイデア貯金箱および郵便貯金絵画コンクール」の作品を次のとおり募集します。

○資　格　小・中学生
○締切り　九月十四日
○応募先　所属学校を通じお近くの郵便局
○発　表　十月
○賞　優秀作品には賞状及び賞品を贈ります。また応募者全員に参加賞を贈ります。

☆私のアイデア貯金箱コンクール
作品　①材料は自由。ただし運送に耐えられるもの。
②大きさは一辺が25㎝以内。
③自分の創作で未発表のもの。

☆郵便貯金絵画コンクール
題材　①郵便貯金に関係のあるもの。
②郵便局の外務員の姿。
③郵便局（局舎の外観又は窓口）
④郵便貯金会館

○応募数
貯金箱　一人一点に限ります。
絵　画　制限はありません。

# 毎月23日は「ふみの日」です

手紙は「面倒だ」と、つい筆不精になりがちです。
手紙は文芸作品ではありません。思ったことを気楽に書くことが大切です。
飾らず、気取らず、思ったままペンを取る習慣をつけたいものです。

**「ふみの日」キャッチフレーズ入選作品から**

・あいうえお　おぼえた孫から　初手紙
・一通の手紙で　出来る　親孝行
・うれしさに　二度も三度も　読むたより
・親と子の　心のかよう　ふみの糸
・「元気です」たよりで一言　ふみの日に
・上手より　真心こめた　よい便り
・手紙書く　心に育つ　思いやり
・手紙から　ひろがる人の和　心の輪
・手紙はいいな　手もとに残る　こころに残る

# 剣道教室を開設しています。

日本のスポーツを代表する剣道を、あなたもやってみませんか。剣道という言葉を聞くと、「いたい！」というイメージがあると思いますが、正しい基本からやればだれでも美しい剣が走る様になります。しかも、普段の姿勢や、歩き方も良くなりますので、是非剣道教室に参加下さる様お願いします。尚教室開催日は次の通りです。

◎日時　毎週月曜日
午後七時半より九時頃まで
◎場所　松代高校柔剣道場
◎対象者　小学校四年生以上の男女
※　申し込み用紙は松代加門鮮魚店（TEL七ー二〇一九）にあります。電話でもけっこうです。

# 昭和54年度 新潟県職員採用 初級試験案内

○受付期間
8月22日～9月10日
○第一次試験日
10月14日（日）
○試験職種
・一般事務A（女子）
・〃　B（男子）
・土木・農業土木・林業（専門技術の業務に従事）
・電気
・交通巡視員（女子）
以上のうち任意の1職種に限り受験できます。
各職種とも採用予定人員は若干名となっています。
○受験資格
昭和33年4月2日から昭和37年4月1日までに生まれた者
○申込み先
新潟市一番堀通町
県庁分館内
新潟県人事委員会事務局
◎詳細は役場総務課へおたずね下さい。

# 昭和54年度 行政書士試験のお知らせ

○受付期間
昭和54年8月20日～9月7日
○試験日
昭和54年10月7日
○受験願書等提出先
新潟県総務部地方課行政第一係
＜TEL＞
○二五二ー二三ー五五一一
○試験場
新潟市営所通2
新潟市立寄居中学校
◎詳細は役場総務課へおたずね下さい。