

# 心も体も一段と大きく —なかよく歌って、踊って……—



↑ 大きな拍手をおびました。3才未満児による踊り“アップルちゃん”



↑ 緑組（年長児）は白雪姫の劇もやりました。

2月28日、松代保育園で遊び会が行われ、一年間の園生活のしめくくりを兼ね、ステージいっぱいにごごろの練習の成果を披露しました。

年長児の緑組にとっては、もうすぐ保育園ともおわかれです。楽しく学んだ保育園最後の遊び会とあって、皆んな大張切りで歌や踊りや劇を発表しました。見物のお母さんたちも、我が子の成長した姿に目を細めながら拍手を送っていました。

\* \* \*

今年の小学校の入学式は、4月4日に行われる予定です。全町で71人（男・39名・女・32名）の子供たちが小学生の仲間入りをします。

↓ きれいに揃いました。踊り津軽田植えうた（緑組）

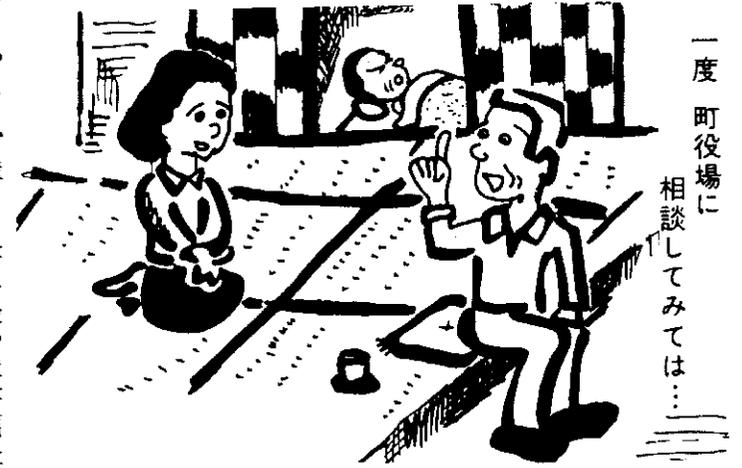
↓ 黄組の合唱



報 廣  
ま  
つ  
だ  
い

昭和55年3月15日発行  
第244号  
新潟県松代町公民館  
電話松代 7-2301番  
印刷・松代印刷所

# 「あなたの年金は眠っていませんか!!」



一度 町役場に相談してみても...

損なことがお分りいただけます。さて、心身に障害のある人で、どこから年金をもらっていない...という人はおられないでしょうか。国民年金に加入して障害者になった人、生れつきあるいは二十才になる前の病気や「ケガ」で障害者になった人には、障

害年金や障害福祉年金が支給されず。年金の支給対象となるのは、臓器、精神、手、足、目、耳、...といったあらゆる障害です。その障害の程度がおおむね身体障害者手帳の三級（音声言語および下肢障害については四級も含まれます）以上に当てはまるものです。このほか支給条件として保険料の掛けぐあい（障害福祉年金の場合には所得や他の制度からの年金受給の有無）があります。身体障害者手帳をお持ちの人、あるいは、「これはどうも当てはまりそうだが」という人は役場の国民年金係にご相談下さい。

「年金は、ただ黙って待っているだけでは一円ももらえませんから...」

## 心配ごと相談

お気軽にご相談ください

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

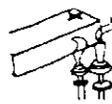
◎ところ 松代 少林寺

### 秘密厳守

無料です

- 米持 銀 五九才 室野たのしまや  
草村ナイ 九六才 室野 昇新屋  
佐藤フヨ 五六才 松代 善宗塚住宅  
牧田三喜 五六才 峠 大國屋  
柳 清助 六四才 奈良立 原  
小堺フジ 八三才 蓬平 吉エ門  
小堺幸作 八五才 儀明 くんべえ  
齋木信太郎 七三才 室野 堂ノ浦

### おくやみ (死亡)



- 高橋直子 二女 松代 治郎兵衛  
父宣泰  
宮澤和也 長男 下山 新宅  
父新松  
母睦子  
齋木香恵 長女 松代久兵衛  
母美子  
父輝男  
宮澤 忍 長女 下山 窪田  
母一子  
父邦春

### おたんじょうおめでとう



### 二月受付分 (受付順)

### 戸籍の窓口から

### 人口のうごき -3月1日現在-

世帯数	1, 888	(-2)
人口男	3, 653	(-5)
人口女	3, 719	(-5)
計	7, 372	(-10)
出生	4	死亡 8
転入	11	転出 17
増	15	減 計 25

# 厄年について

日本には昔から厄年の風習があります。今まで女33才、男42才の大厄といわれています。節分の豆まきで厄払もすんだ事と思いがこの大厄について。

女33才を年令の節と考え心身の変化、病氣、事故、死亡などあらゆる面から検討を重ねるうちわかったのが、「ガン」とのかかわりだったといわれています。

ガンはどの年代にも発病する病気ですが、年代でかなり違います。幼青年期には少く中年期に急に多くなる病氣です。青年期の死亡原因のトップは事故や自殺ですが、三十代前半にかけてガン死亡が多くなっています。

男42才は古いの坂道に入る年代といわれ、生理学的にも医学的にもハッキリおとろえを感じさせる年代だといわれています。

昔から「四十がったり」という言葉があります。物が倒れたり落ちたりする音のことで、体の衰えを暗示する響きがこめられていきます。運動機能は20才を頂点に下降します。人は血管と共に老いるともいわれますが、42才というのは血管の老化に拍車がかかり、社会的にもストレスの増加する年代です。

血管や内臓は感情の激動に支配され易いので、精神や感情のゆれ動く分だけ老化が早くなるといえます。

人体の老化は俗に歯、目、足からといわれます。

歯の病氣の中で多いのが齲槽膿漏です。

老眼を感じたら迷うことなく眼科医による正しい処方せんで、眼鏡をかけることです。無理にがまんしていると、眼精疲労、血圧の高くなる事もあるといわれています。

## 健康づくりに取り組んでいますか？

一つは持とうあなた自身の健康法

あなたの健康はあなた自身がつくって行く以外ありません。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。病氣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。

## 国民健康保険広報

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いますか。散歩、



体操、マラソンなどあなたの体にあつた運動は、あなたの心がまえ次第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きますか。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。

「おはよう」と

笑顔で始まる

楽しい毎日

みんながあいさつをかわしましょう



よく話しよく聞く家庭に育つゆめ

# みんなで汗して

笑顔がみなぎる

家庭づくりをめざして

生活と密着した労働の喜びを  
与えてやりましょう

学校ではたびたび調理の実習はできないが、家庭ではその場と機会はいくらでもあります。衣服の製作にしても木工作にしても。

父親の仕事を見ていて手伝いたくなる子は多い。父親と仕事をするだけで子どもはうれいのです。そして、仕事が一段落したあと「おかげで立派なものができた。おまえの知恵や腕もたいしたものだ。」とほめてやりましょう。

「親の苦勞をちっとも理解しない！」とこぼす前に、子どもと仕事をすること、子どもに仕事をさせることです。



## 道 つけ

室野小5年 佐藤 信彦

道つけは、ただやぶからぼうにふめばいいと言うもんじゃありません。こまめに「ギュー」と強くふまないで長ぐつのままではしずんでしまう。大変、足と腰のつかれる仕事だ。母、祖母、父は何十年も道つけをやったのだからすごといと思う。

ぼくは一度だけ「これほど道つけとは大変なものか」と思ったことがある。それは外に一步でると何も見えないと言うふぶきの日だった。雪は、降雪だけで四十センチはあった。足を上げると重たくてギブスをつけているようだった。顔に雪と風が当たるとつめたかった。あいにく父用のかんじきしか

家がないのでふんでいる最中、何度かぬげてしまつて「やめてえなけど一日中いっしょうけんめい働らき、つかれて帰って来る父母が道がどびって降りずらければいいな思いをすと思つて何度もふみかえた。

やがて父が帰って来た。道を見て「これ、みんななあがやったあか、すごいすごい。」

とほめてくれた。うれしい気持ちをおさえながら家に入った。しばらくして母が帰って来た。

「道、具合いっけかい。」と聞くと

「おう、ちゃんとして歩きやすいつきよ。」

と言つてくれた。これからもどんな道つけをやるうと思つた。



## 雪 ほ り

松代中2年 鈴木 寿

ぼくは寝る前に、いつもきまつて自分の部屋から屋外をながめるのが、習慣になつてゐる。そして「こんなに、げに雪降つたら、明日の道つけ、たいへんだろな。」としんしんと降り続く夜空を見上げだれもが頭に浮かべる不安な翌朝のことを考えるのだ。

手伝えばよいと言われるかも知れないが、ぼくは朝には弱くて、とても早起きはできない。だから休みの日は、思いっきり雪掘りの手伝いをするにしている。

今、ぼくの家庭では、母と兄と三人で、父の留守を守つてゐる。人手が足りない。しかも、来年からは、母とぼくの二人きりになつてしまふ。休日に手伝うくらいでは、間に合わなくなるだろう。だから、この冬は、そのためにもと考へ、体力を鍛えながら家の雪ほりに頑張つてゐるわけだ。

父も母もだんだん年を取つていく。ぼくは成長していくのだから少しでも両親の荷を軽くしてあげたいと思つてゐる。自分の立場を考へ、かせがなくてはと意気込ん

でいる。

松代の冬は長い。来冬を思うと心配ではあるが、くよくよしてもはじまらない。今まで、兄がそれを克服してきたのだから、ぼくにもできないはずはないのである。父は出稼ぎ、兄は就職。三人で過ごす最後の冬も終わろうとしている。春は近い。ぼくは満身の力で雪のかたまりをすくつて投げる。



## 一所けんめい 仕事をして

松代小5年 藤巻 幹子

私の家は商業なので、年末は、おおいそがしで家中がわさわさしています。みんなで、仕事を分たし合つて働きました。

祖母は仏だんの掃除。父と兄さんは、お店のかたづけとしめなわ係をします。私と妹は、母の手伝いと部屋の掃除に買物。母はおせち料理作りにいそがしい。

私は、部屋の掃除を受けもつたが、一人でやるのはいやだなあ。と思つた。でも口には出せない。

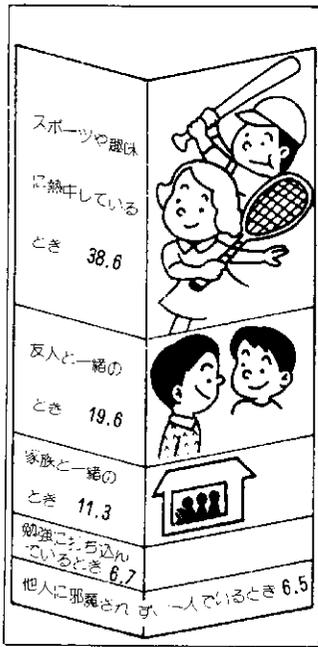
祖母がせつせと仏だんを掃除していた。私は、それを見たらなまけていられないと思つた。そして自分で出きる所まで掃除をした。自分で一所けんめいがんばつたせいかとてもきれいに見えた。

次に祖母の手伝い。でも仏だんの掃除は、小さな物がたくさんあつて途中で仕事をなげ出してしまつた。

私は、する事もなくぶらぶらしてゐた。すると、妹が買物から帰つてきた。妹が仕事をしているのに姉の私が仕事をなまけてゐる。そう思うとはずかしくなつた。

でもさつき祖母に「もうやらなからね」と言つてしまつた。今からやるのは遅い。そこで私は、階段の掃除をした。ゴミを捨ててぞうきんがけをした。お母さんが「お茶が入つたよ。」といつた。私もすぐ行つてお茶をのんだ。私はすぐく気持ち良かった。それくさくもない。だつて一所けんめい仕事をしたんだから。

生きがいを感じる時(中学生)  
上位5番まで (%)



中学生では約6割近くが生きがいを感じている。男子は「スポーツや趣味」のウェイトが高く、女子は「友人、家族、好きな異性」

など、人との触れ合いに生きがいを感じる割合が男子より多くなっている。

### 生きがい

生きがいを感じる……6割

## もの見方と将来への希望

子供たちは何を考え、どのような将来の夢を描いて日常生活を送っているのでしょうか。子供たちの「心の風景」を常に的確につかんでいる——このことが子供の健全な成長に大きなプラスになることはいうまでもありません。今回は「友だちと人間関係」ものの見方と将来への希望」をとりあげてみました。

# 子供たちは、いま…

54年版  
「青少年白書」  
から



### 友人

男子「6人以上」  
女子「2〜3人」

「非常に仲のよい友だち」が1人もいないという者は1%にも満たず、圧倒的多数の者は複数の仲のよい友人を持っている。友人の数では「6人以上」が男子に多く、女子は「2〜3人」がめだっている。

### 話題

男子「余暇」  
女子「他人のこと」  
がトップ

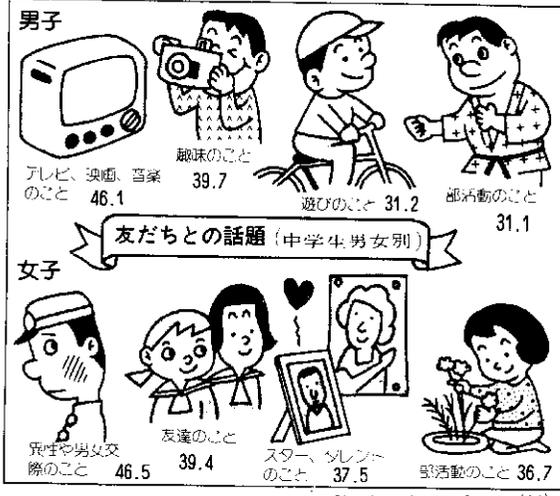
全体的な傾向として、男子は「余暇」に関する話題が大きなウェイトを占めるのに対し、女子の場合は、「他人」についてのおしゃべりが多いのが特徴。話題のトップは男子が「テレビ、映画、音楽」で、女子は「異性・男女交際」で、「社会の出来事」は、ほとんど話題にのぼらないようだ。

男女とも  
将来の「趣味にあった生活」がトップ

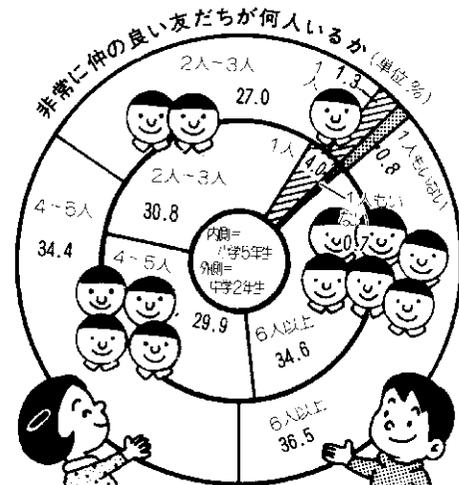
### 将来の「趣味にあった生活」がトップ



大人になったらどんな暮らし方をしたいか  
上位5番まで (%)



3肢選択 上位4番まで (%)



## 友だちと人間関係

# 省エネルギー

## 5%から7%へ

国では昨年以來、五%の石油消費節減対策を実施してきましたがこのほど、さらに二%上乗せした「七%節約策」を決めました。

それによりまず、暖房温度を、これまでの「十九度以下」から、さらに一度下げて「十八度以下」にするほか、通勤・レジャー用のマイカー利用の自粛、自動車の経済速度（一般道路は毎時四十キロ程度、高速道路では毎時八十キロ程度）の励行などについて、広く

みなさん方の協力をよびかけています。

また、わたしたち国民生活に係の深い分野では、①テレビは午後十二時以降の放送を極力自粛する②ネオンは午後十時に消す③終夜営業の小売店やスナックなどの深夜飲食店は営業時間を短縮する④バー、キャバレーなどの風俗営業は、終業時間を厳守する——などについて、国は関係業界に要請指導することになっています。

一方、産業の面では「省エネルギー法」に基づいて、エネルギー使用の合理化を一段と進めるとともに、石油以外の燃料への転換が積極的に推進されます。

このように、一般家庭はもとより産業、輸送など各方面での節約を徹底させることによって、今年中に約二千万キロリットル（二十万トン級タンカー約七十二隻分に相当）の石油を節減しようというものです。

省エネルギーといわれれば、「純国産エネルギー」といわれ、七%節約の効果は、年間約二千万キロリットルもの石油の「生産」に匹敵するのです。「節約すなわち生産なり」というわけです。

### 暖房温度は適正ですか 18°C

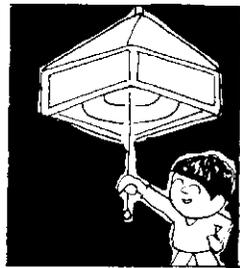
室内の暖房温度は、従来より一度下げて「十八度以上にしない」ことを目安に、こまめな調節を行いましょ。暖房温度を一度下げると、燃料費は約一割節約できます。

### こたつや部屋の保温に心がけていますか

電気こたつは、こたつ敷きなどの上において使うと、保温効果が上がります。また、こたつ掛けも、厚手の綿製のものがよいでしょう。カーテンは厚地のものを天井から床までたらし、カーペットもできるだけ活用しましょう。

あかりはこまめに消していますか  
ほこりなどたまっていますせんか

使わない照明は、こまめに消しましょう。とくに事務所などでは、昼休みの消灯に心がけましょう。また、照明器具は、いつもきれいにしておきましょう。ほこりがつくと、照明効果が落ちます。



洗たくは上手にやっていますか

すすぎの前に一度脱水しますと、あわぎれもよく、すすぎの時間も短くて済み、それだけ電気の節約になります。また、一回のせんたく量を、過不足なく適当にまとめるのが、上手な洗い方のコツといえます。

掃除機にゴミがたまっていますせんか

集じん袋にゴミがたまると、吸引力が弱くなり、掃除の時間が長くなり、それだけ余計に電気をくいます。掃除の前には必ず、掃除機のゴミを捨てましょう。

テレビがつけっぱなしになっていませんか

見ていない時のテレビは、必ず消しましょう。また、スイッチを入れるとすぐ映像の出る瞬間受像式のテレビは、スイッチを切っても電流が流れていますから、外出やお休みの前にはコンセントを抜きましょう。

### 7%節約のための「省エネ行動」

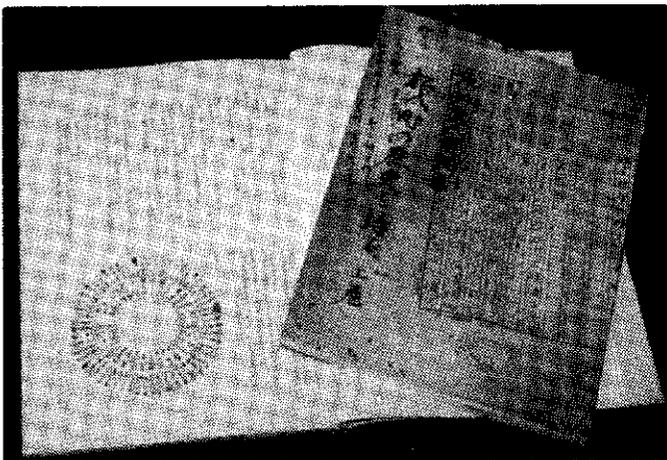
石油の消費を7%節約するため、わたしたちがふだんの生活で注意したいチェックポイントを、いま一度確認しましょう。

ストーブは、きれいに手入れをしていますか

石油ストーブのしん先が不ぞろいだったり、空気孔にほこりがつまっている、エネルギー効率を低下するばかりでなく、不完全燃焼を起こすなど危険です。また、反射型のは、反射板をふだんよくみがいておきましょう。

# 「松代町の歴史を語る」

上巻が発行されました



「松代町の歴史を語る」(上巻)を刊行いたしました。これは、今は亡き、市川俊雄先生が長年にわたり町の歴史について調査、研究され、書き残されていたものを蒲生の小堺又七氏が、その遺稿の分類、整理と一部加筆を担当されて発行の運びに至ったものです。  
「松代町の歴史を語る」上巻は、沿革編・行政編・信仰編の3章から成っており、B5版で一〇〇ページにわたるものです。購入希望の方は、左記によりお申込み下さい。

記

定価 一冊 五〇〇円  
申込み先 松代町総合センター

## 団体優勝は

### 役場Aチーム

―第14回町内卓球大会―



2月17日、町卓球協会(会長・万羽卓司)主催による第14回町内卓球大会が松代中学校体育館を会場に開催され、午前は団体戦が、午後は個人戦が行われました。大会の結果は次のとおりです。

#### ◎団体の部◎

- 優勝 役場Aチーム
- 2位 伊沢Aチーム
- 3位 松代青年会
- 3位 役場ロートルズ

#### ◎個人の部◎

- 1 青年の部
  - 優勝 武田繁男(松代病院)
  - 2位 柳 利彦(役場)
  - 3位 石口博雄(〃)
  - 4位 柳 久(伊沢)
  - 5位 高橋利夫(農協)
  - 6位 遠藤春治(高校)
- 1 杜年の部
  - 優勝 池田 猛(役場)
  - 2位 鈴木幸紀代(〃)
  - 3位 関谷栄一(郵便局)
- 1 女子の部
  - 優勝 佐藤日出子(東北電力)
  - 2位 柳美智子(伊沢)
  - 3位 西方一美(千年)

### 母と子の会話

しつけ

## 心の交流を

### 背景に

しつけは「躰」と書きますが江戸時代に日本人がつくった「漢字」です。おそらく「身のこなし方や動作が美しくなるように」という親の願いがこめられているのでしよう。

しつけのねらいは、身の回りのことや対人関係の作法など、日常生活に必要な行動の型を身につけさせることにあります。このためしつけは、エチケットや生活技法などの形式的な面と、子供自身の欲求や感情にかかわる内面的な動機付けの両面を持っています。

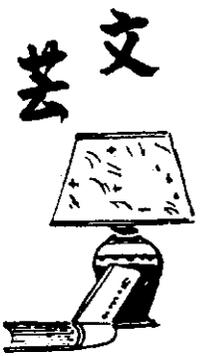
形式的な面は、基本的な生活のしかたの問題ですから、その意味では、いや応なしにある型にはめこまなければなりません。

ただその場合でも、「歯をみがきなさい」と一方的に言うよりも、親も一緒に歯をみがいてやるなどの配慮が必要です。子供が、しつけになじめるような環境づくりをしてあげることが必要でしょう。

一方、内面的な動機付けの面では、子供に、自ら進んで「してみたい」という気持ちを起させることが大事です。ところで子供の自発的態度は、しつけに対する自分の興味、関心もさることながら、母親の心情を読んで、自らも母親と同じことをしようとするところにわき上がってくることが多いようです。

親から子への「一方通行」は、決してよいしつけとはいえません。しつけを通して、親と子の人間的な触れ合いがあり、それによって子供が生きがいを感じていく親と子の心の交流を伴ったしつけを実践したいものです。





# しづみ句会

二月四日 於克雪センター

星さらきら雪壁の路凍て始む  
風花や立話する深底

枯水

雪掘りの頬横なぐる吹雪かな  
灰色の空より降り来る牡丹雪

常仙

雪卸す窓のあたりは避けながら  
吉凶を占うどんだの煙かな

淡水

雪国に雪来て妻の愚痴聞けり  
寒雷や雪警報の留守居妻

立石

年の豆小さき指によくひろい  
黒き顔どんだの炭をよるこべり

善一

鬼やらい外孫も来て盛りなり  
窓の雪漸く流し鬼やらい

炳史

縄のれん露地を曲がれば風花す  
どんだの火消えて静かな闇となる

悠歩

雪捨てに男勝りの留守居妻  
寒雀酒蔵を出る糍の香

茶水

炭埃払う野鍛冶や寒明くる  
フィゴ場の窓少し開け春来たる

滯舟

陽は落ちてきらめく星や春寒し  
寒垢離の滝に打たれてしぶき散る

嘉橘

梅咲きて訪う友待ちて一人酌む  
商談のまた長くなる冬の夜

昌弘

北斗星数え直してふところ手  
節分や入れ歯に固し豆の数

金男

風花の舞う町角に夫を待ち  
人よけて猫走り去る余寒かな

八千代

窓越しに屋根の積雪目で計り  
山鳴りて石坂吹雪く少林寺

喜沙

三寒の四温待ちつつ針運ぶ  
年男拵かたむけて撒き終わる

きく代

月明り雪明りして鎮守森  
雪十日続けば波海消されおり  
悴みて受け取る切手掌に遊ぶ  
大藁屋氷柱落しの音響く

公明

二日月や月の夜となる鶏足山  
太陽の香りいっばい布団干す

熊夫

大寺の大樺より寒の月  
古足袋に五十の足をいたわりぬ

紅茶

山鳥を揚げ雪灼けの男来る  
犬の尿意気紛れ雪に佇たされる

六花

## 蒲生俳句

(群馬県の飯場にて一月二十七日句会をもちました)

地鎮祭きらめく霜に祝詞あぐ  
身を屈め風の焚火にあたまる

耕山

東の間の日向に遊ぶ寒雀  
岩陰に水鳥一羽川涸るる

月日

早梅や道行く人の立ちどまり  
雪の夜や佗しき妻の独り言

泥水

暖房や小鉢に伸びし露のとう  
竹やぶやひよどり飛びし霜けむり

静峯

\*\*\*\*\*

## 「大寒句」

本柳 常仙

除雪機の回数ますや寒に入り

雪掘りの頬横なぐる吹雪かな

雪達磨吊した様な杉古枝

青かびの匂いも豊鏡餅

雪止みていさばに行くか初鵜

宵月のかゝり涅槃会最盛りなり

灰色の空より降り来る牡丹雪

## 歌の屑かこより

下山 埋れ木

チャンチキのおけき踊りを習はむと  
老妻は湯上りの嫁を促がす

若かりし時は踊りを得手とせし  
老へて手捌き思いならざる

七十と二才にありて振りわるし  
踊らむとする意気を宜なう

## 「独居老人を慰む」

只独り喜びごとくも悲しみも  
語る家族のなきが佗しき

問ひかける人とてもなし 夜のしじま  
柱時計のみ唯刻みゆる

人の世をかこつ歌のみ詠み溜めぬ  
性なるゆえか老へたるためか

## 第54回

## 商工会珠算検定

2月17日に松代中学校で開催された商工会珠算検定の成績をお知らせします。

一級合格者 なし

二級合格者

柳 艶子 (松代小5年)

鈴木祐嗣 ( " 6年)

武田洋子 ( " " )

志賀真由美 ( " " )

小山淳子 ( " " )

池田和宏 (助平小6年)

古川 悟 (松代中1年)

小野島佳子 (松代高3年)

三級合格者 12名

四級合格者 5名

五級合格者 11名

六級合格者 15名

七級合格者 11名

八級合格者 9名

受験者数 一八五名

合格者数 七〇名

合格率 三八%