

《**人口の動き**》 男3,124(-1) 女3,167(-6) 計6,291(-7) 世帯数1,734(-2) 6月 日現在 出生4 死亡9 転入9 転出口

※総合健診を言 健 衠

すすんで参加して下さい。 貧血検査を行ないます。一日で がん検診、子宮がん検診、 全部の検査が終わりますので、 今までの一般健康診査に合わ レントゲン間接撮影、 母性 胃

◎健診日 O7月 13 日

曜日を除く)

5 20

 \mathbb{H}

土

H

〇午前は8時より11時まで ただし胃がん検診は、 12 日 Ś 21 日 (日曜日を除 7 月

◎健診時間

胃がん検診は、 を指定しますので時間まで り受付します。 午前6時よ (受付時間

○子宮がん検診 分より受付します。 に来て下さい 午後0時 30

◎健診会場

松代町総合体育館

健診対象者

○レントゲン間接撮影…一

般

住民全員

◎検診料金

0

上無料 精密診査…50円 70才以

鼻の下→口の下→あごの順にふ

○胃がん検診… 500 円

ない。 健康手帳は必ずもってきて下



一般健康診査…40才以上の

○子宮がん検診…30才以上の ○胃がん検診…40才以上の者

タオル(バス ②頭の下に大

〇母性貧血検査…40才未満

もとに中タオ ・タオル)、襟

○体力測定… 希望者全員

般健康診查 般診査::00 円

午後は1時より4時まで受

○その他…無料 ○子宮がん検診…40



目覚めから就寝まで

1

にしましょう。 として大切です。 朝の洗面は、一日のスタート 忘れないよう

①枕をはずす(あごがふき順序は次のとおりです。 (あごがふきやす

> ④首の回りをふく場合は、 で湿り気をとる。 き、襟元に当てている中タオル

頭と目じりは、

耳の中、

耳の後ろなどは、

Ħ lt 目のスター

くついているときは、 まりやすいので、気をつけてふ へとふきます。 ゼに湿らせて、 の硼酸水か湯ざましを綿かガ いてあげましょう。日やにが固 目頭から目じり

目頭から目じり→額→鼻→頬→ンカチの大きさ)を手に巻き、 ③熱い湯でしぼった小タオル(ハ ル(手ぬぐいの大きさ)を当て



の順で。 の下→耳の下側→後ろの首すじ 目やにがた ----% あご

を取り除いてください。耳あか 綿棒や耳かきを使って、 だけでよいでしょう。 ぎり石けんなどは使わず、 ますから、特に汚れていないか いことがよくあります。 がたまっていて耳が聞こえにく ふいてあげましょう。 ときには 耳の穴は、タオルを指に巻いて 細かいところまでよくふきます。 かがつきやすい部分ですから、 首すじは汚れやすい部分です 顔は朝夕洗ったりふいたりし 耳あか

湯も替えて、 がったら、熱めのおしぼりでふ さっぱりときれいになります。 から、ベビー用の入浴剤か石け みそりがよいでしょう。 にします。かみそりは、 てみえますから、毎日そるよう んを少し使ってふいたほうが、 男性はひげが伸びるとやつれ ていねいにふいて そり上 電気か

いて仕上げをします。

で迎え開催された。 並びに上越林業事業所小林課 役場第一会議室で秋山松代町 林組合総会が、 去る五月十七

組 織であり、 町造林組合は森林組合に代る 昭和五十二年に設

> 立され、 事業実績(面積百六十 総会において昭和五 現在組合員百人で組 年

第八回昭和五十九年度松代町

度事業計画が審議可決された。 承認され、 費二千三百万円) 続いて昭和五十九年 十 五 ha 並びに決算が 七百 計画では新植 m 作業路 刈

施肥、 保育百六十品、 異常豪雪による 一百万円が決定 事業費三千 除伐等の

手入れは 植林、林の 倒木起し三十二 松代町造林組

3統会開催される

組合事務局は 産業課林業係

う目 事業を進めております。 山林に団地(三~十ha) 治水に役立つため収益を分け合の普及をはかり、あわせて治山・ 業係までご相談下さい。 町 林の手入れをしましょう!! 地造林と合せて役場産業課林 良質木を生産、育成するため 貴重な土地を有効に活用する では、 林には補助制度があります。 林に木を植えましょう。 的とする部落有、 あなたの山林、 植 林により広く造林 、あわせて治山・ 個人有の の造林 部落

造林種別事業費及び補助金

(昭和58年秋期) 町歩当り

1. 造

単位:円

			林	転	原野B	水 田
杉	细工净针	事業費		_		
1町歩	個人造林	補助金	291	,000	168,000	221,000
2,500	造林組合	事業費	790	,000	403,000	515,000
本	受託造林	補助金	391	,000	251,000	311,000

2. 保育

単位:円

種別	林令	事業費	補助金
根踏	2年目	21,000	
雪起し	6~10年	139,000	45,000
下刈	1 ~ 5	60,000	22,600
枝打	7 ~ 15	107,000	32,000





KAP OPAKIP OPAKIP AKAP OPAKIP OPAK



る緑 に桜 合会長表彰を受けら 田 0 化 苗 た第12回上越 個 野 功 倉 有の 部 落 Ш 業推 並びに ツジ等植栽に土地! が去る五月二十二日 進に対 地方植樹祭で、 れました。 昭 新 和五 潟県林業 して、 五五 新潟県 公社造林事業10 (供及 浦川 昨 五 年田 十六年に部 原 協 村で開 野 力に 倉公園 組 合連

田 野 彰され

MAKAD WAKAD WA WAKAD WAKAD WAKAD

きますの ら不在者投票ができます じてご連絡い 黛日 候補の受付は告示 への説明会は告示日 へ行けない方は七月十 です。 当日: 旅行、 後程区長さんを 立候補を予定さ 用 務等 日 前 に開 Н 投

九日 |挙による委員の 五日 に満了になりますの 農業委員の任期 般選挙が行われ 定数は十 か で、 七月

任期は三年です。



子供の水の事故

6,7,8月は交通事故より飾り

右の表をご覧ください。

この数字は、昨年の6月か ら8月までに水死した子供(中 学生以下)の数と、同じ時期 に交通事故で亡くなった子供 の数です(警察庁調べ)。

これを見ると、水死が交通事故死を大きく 上回っているのが分かります。交通事故死の約 1.5倍です。

こうした子供の水難事故の6割は、保護者が、 そばにいないときに起こっています。交通事故 の防止とともに、特に夏の間は子供の水の事故 に十分注意しましょう。

	· 北 死	交通事故死
6 月	<i>71</i> 人	<i>64</i> ∧
7 月	123	71
8 月	164	103

〈保護者の方へ〉

大切な子供を、親の不注意で 水の事故に遭わせないよう、次 のような点に注意しましょう。 ▶子供たちだけで水泳や水遊び に行かせない。行くときは、保 護者や大人が必ず同伴する。特 に、幼児がいる場合は、常に目 を離さないようにする

▶雨降りの後などで川や用水堀

が増水しているときは、子供た ちを近づけないよう注意する ▶水辺で遊んでいる子供を見か けたら、声をかけ、安全な場所 で遊ばせるようにする



土砂災害3つの

土砂災害は、地面の崩れ方で 「土石流」「地すべり」「がけ崩れ」

パターン

の3つに分けられます。

れています。

急に雨が強く降っ

あなたの住んでいると言るは 梅雨まっただなか

砂災害を生む大雨

はじめは、 そこに水を注いでみましょう。 水を含みきれなくなると、 しみ込んでいきます。しかし、 水がみるみるうちに

木鉢とか庭に土を盛り上げ

う思っていたはずです。 被害に遭った人のほとんどがそ して起こるのです。 崩れ始めます。上砂災害はこう 土砂災害なんて無縁のもの、

> 突然に上 が、雨がしばらく続いたある日

だんは丈夫そうに見えるがけが 沢から土砂が流れ出したり、ふ に降ると、いつもは水の少ない 風や梅雨などで雨が一時に多量 も思っていません。しかし、台 雨で地盤がゆる

地面が崩れるとはふだんだれ

ところ むためです。 崩れ始めます。

(りゅう)

ときに発生しやすくなるといわ 大きな被害をもたらします。 ばれます。突発的に起こるため 「土石流」です。「山津波」とも呼 の土砂が急な谷を流れ出すのが 雨量が百ミリを超えるような 「が降ったり、降り始めてから 一時間に二十ミリ以上の強い 雨を含みきれなくなった多量

た り、 してください。 長く続くときは十分注意

ようにする

とされています。 かも継続的に崩れるものである 程度保ちながらゆっくりと、 落ちる― が、地すべりは、 です。「がけ崩れ」に似ています 山などの斜面の一部がすべり ―これが「地すべり」 元の形をある L

しては、雨水のほか、雪どけ水、 地すべりを引き起こすものと

がけといえます。 れていたり、上部がせり出して す。割れ目が多かったり、水が流 以上の斜面に多く発生していま いるようながけは、 「がけ崩れ」は、 勾配が三十度 崩れやすい

務所にご相談ください。 険だなと思われる箇所があると **予防できます。がけの周囲で危** きは、役場や都道府県の土木事 のようなことに注意していれば、 きます。しかし、ふだんから次 がけ崩れは、地すべりと同 ●雨水などをがけに流さない 雨ばかりでなく地震でも起

水をためない がけの周囲の水路を掃除し

り 収 る をゆるめるような大木は切 風に揺れて、その根が地

|崩れそうな箇所は棚などであらかじめ取り除く 崩れそうな土のかたまりは

●ビニールなどで覆い、 する がけにしみ込まないように 水が

補強する





斜面の端から土砂を取り除いた りの引き金となります。 など、手を加えることも地すべ 地震などが挙げられます。 斜面の上部に盛り土をする

高校生はバイクの「免許をと

0110000060000011119000000000000000001111910

親は子の要求に負けない」

「四プラス一ない運

高校生から厳

止している県がいくつかありま を展開してバイクの全面的に禁 わない」という「三ない運動」 らない・車に乗らない・車を買

神奈川県はこの「三ない運

にさらに「乗せてもらわな

育成町民 間 題 松代高等学校 健 治

三人中、 死者数十四人中、十三人がバイ は増加しています。 高校生の交通事故の七割近くが ク事故によるものです。この十 パイク事故です。件数・傷者数 資料にありますように、 十二人が在宅時での死亡で 通学時での死亡は一人 昭和58年の 県内

のが先だという意見の二つがあ 対応できる人間づくりはできな 防止につながるが、 校生のバイク禁止は当面の事故 る現状から、 くなるから安全教育を推進する 祭止すべきだという意見と、 交通事故・交通違反の多発す 高校生のバイクは 交通社会に

> 場をとっています。 のバイクをという規制だけを行 くバイクを遠ざけています。 新潟県は通学時には50m以下 本校も安全教育をホームルー 安全教育を推進させる立

ています。 故はなく、スピード違反が二名 と同時に、 五月末まで本校ではバイク事

出ています。学校が家庭や地域 社会と手を組みながら安全教育 バイクの事故・違反 きたいと思っ を無くして行 ています。

を徹底し、

講習会を実施しています。 の念を払うことの大切さを教え に自分の生命を大事にすること して交通安全講話やバイク実技 ムで行ってもらい、 他人の生命にも畏敬 学校行事と 生徒

か

た

つ

t ij

昭和58年 県内高校生の交通事故状況

かは、

ほとんどが右巻きです。

の見分け方をご存じでしょうか。

ところで、かたつむりの雌雄

つむりと行い、精子を交換し合

けれども交尾はほかのかた

かたつむりは雌雄同体で

て卵を産みます。

リマキマイマイという種類のほ

おりですが、その巻き方はヒダ うになっているのはご存じのと

発 状 況 丰 故 生 交 通

						-	,	
		<u> </u>	57	年	58	年	増 減	率 (%)
X	分	分	高 事 校 生 故	二 事 輪 車 故	高 校 生 故	二事輪 故	高 事 校 生 故	二 事 輪 車 故
件		数	694件	481件	797件	533件	14.8%	10.8%
死	者	数	17人	13人	14人	13人	-17.6%	0.0%
傷	者	数	632人	362人	703人	405人	11.2%	11.9%

源だとか。

かたつむりの殼が巻き貝

つ の よ

神秘さを感じずにはいられませ 姿を見ていると、 かしながらゆっくり動いて行く と変わった動物で、 このようにかたつむりはちょ 自然の営みの 触用を動

表 1

を現 マイマイとも呼ばれますが、 なのだといわれています。また、 かなか出ないから「出ん出ん虫 るのかというと、殼の中に引っ なるのは、 込み ″休業中∥ を決め込んでい 舞いではなくて巻き巻きが語 ズンになってから。 時や乾燥した時はどうして かたつむりをでんでん虫と かたつむりがユーモラスな姿 盛んに活動するように 引っ込んでしまうとな 暖かく、 雨の多いシ では、寒 舞

自立へのステップ 第二反抗期

って説得するでしょうか。 と言って平手打ちの一つもくわ じられていると、 せ ますか。未成年者の喫煙は禁 は体によくないからと、 有無を言わせず、 法律を盾にと 絶対いかん ある 健康

表2 交 通 事 故 数 の 推 移

	(分)	年/	55	56	57	58
4	件 数		691	689	694	797
	全 死 者	当 数	12	14	17	14
	自動車	運転	0 (0)	$\frac{1}{1}\frac{(7.1)}{(7.1)}(14.3)$	$\frac{0}{3(17.6)}(17.6)$	$\frac{1}{(7.1)}$ (7.1)
死		同乗	0 (0)	1 (7.1)	3(17.6)	0 (0) (7.1)
	自 動	運転	2(16.7)	4(28.6) (42.9)	9(52.9) (52.9)	5(35.7) (42.9)
者	二輪車	同乗	$\frac{2(16.7)}{3(25.0)}(41.7)$	2(14.3)	0 (0)	1 (7.1)
	原動機付	運転	6(50.0)	$\frac{3(21.4)}{0}(21.4)$	$\frac{4(23.5)}{0}(23.5)$	$\frac{7}{(50)}$ (50)
161	自転車	同乗	$\frac{6(50.0)}{1 (8.3)}(58.3)$	* (-/		
数	自転車	運転	[0 (0) (n)	1 2(14.3)	$\frac{1\ (5.9)}{(5.9)}$	0 (0)
		同乗	0 (0)		0 (0)	0 (0)
W	小	計	12(100)	13(92.9)	17(100)	14(100)
	步	行	0	1 (7.1)	0	0
	その	他	0	0	0	0
	全傷者	数	582	612	632	703
	自動車	運転	$\frac{10 (1.7)}{48 (8.2)} (10.0)$	9 (1.5)	12 (1.9)	10 (1.4)
傷	日期半	同乗	48 (8.2) (10.0)	$\frac{9(1.5)}{61(10.0)}(11.4)$	$\frac{12 \ (1.9)}{72(11.4)}(13.3)$	72(10.2)
	自 動	運転	$-\frac{89(15.3)}{42(7.2)}(22.5)$	$\frac{90(14.7)}{54 (8.8)}(23.5)$	$\frac{72(11.4)}{53(8.4)}(19.8)$	$\frac{66 (9.4)}{36 (5.1)} (14.5)$
者	二輪車	同乗				
-	原動機付	運転	265(45.5) (45.9)	258(42.2)	$\frac{291(46.0)}{10(1.6)}(47.6)$	340(48.4) (49.9)
\ \	自転車	同乗	2 (0.3)	5 (0.8)		,
数	自転車	運転	$\frac{101(17.4)}{0}(17.4)$	$\frac{105(17.2)}{0}(17.2)$	$\frac{96(15.2)}{2(0.3)}(15.5)$	$\frac{132(18.8)}{5(0.7)}(19.5)$
	LA 1994 1	同乗				h
W	小	計	557(95.7)	582(95.1)	608(96.2)	672(95.6)
	步	行	24 (4.1)	28 (4.6)	22 (3.5)	25 (3.6)
	その	他	1 (0.2)	2 (0.3)	2 (0.3)	6 (0.9)

(1))内は全死者数及び全傷者数に対する割合

に言えません。家庭環境や親子 どれが最良の方法かは、 から迫るでしょうか。 対処の仕方も違ってくる 子供の成長段階などによ

概

ているのを見かけたとします。

わが子がたばこを吸っ

血

処するのが良いとお考えです めさせるには、親としてどう

って、 関係、

からです。

ひとつ間違うと 非行に陥

0

人は中学生です。 非行に走る少年達の二人に 年齢的には十

> ざす一つのステップといえます。 親が少なくないのです。 の子に限って……』と絶句する です。事実、 望ましく、 ているなんて、子供っぽくて」 ではない」「親の言うとおり従っ していけない事ではありません。 を心配し たほうがいいくらい 自主性の芽生えという点では 「もう、親の指図を受ける年 -こうした反発心自体は、 『素直でおとなしいうち むしろ反抗しない子 わが子の非行を知 決

ため、ひとつ間違うと非行に陥 ということです。自立期ではあ の大きな特徴です。 るものの社会的にはまだ未熟な 主張期)を、どう体験させるか やすいというのが、 要は、第二反抗期(第二自己 この年代

接することが大切です。

反抗期にあたります。 思春期あるいは第二自己 な発達段階からすると、 三歳から十四、 五歲 主張 第二 精 神

吸ってはい

けないことぐらい

うか。 子供は、 えてたばこを口にするのでしょ 反抗期といわれるゆえんですが まり』をあえて破り、大人が かっています。 ればしかられることも、よく これは自己主張の表れでもある でするようなところがあります。 ユをひそめるようなことを平気 たばこに限らず、この年代 知しています。 いわゆる では、 "世の中の決 親に見つか なぜ、 あ

周囲に認めさせたいという欲求 人前の人間として自分の存在を 期とも呼ばれるこの年齢は、

それは超自我の目覚めであり、 が非常に強くなっていきます。

から離れて精神的な自立をめ

のです。 子の心の中に響くのだろうかと 律から自律への転換期― 体験を通して自らの意志で判 言うから従うというのではなく いうことを、いつも考えながら がすまないのもそのためです。 なしにどやしつけるだけでは事 する心が働いているのです。 態に着目し、 このような、 世の中の 納得ずくで受け入れようと 決まりだから、 どう言えばこの 子供たちの心理 頭ご 親 他



る 0 他律から自律へ

中学生ともなると、たばこを

転換期-

の

部落紹介 滝 IJ 紹 (14)者 佐 藤 氏

、部落は、 松代町中 心 地よ

道のりにして約十キロ 右手に、 ここには滝沢部落 国道二五 白い大きな 孟地 大伏 右手 프

孟地

です。(昭和五十七年度より、 道に変ります。 学校を見ながら右に入って、 線と分れて国道四〇四号線に人 で県が工事を行なっている。)こ 町 部落が待ち望んでいる道路なの その道路こそ滝沢部落と片桐山 て、 を見下しながら下って行きます 下に渋海川をはさみ、中子部落 松苧神社を望みながら、 なって来ます。 地部落を後にすると、 の子供達は通学していません。 伊沢地区の子供達が学ぶ、 建物が見えて来ます。それは、 小学校です。 に渋海川を見ながら田沢、 伊沢橋を渡り、 が完成すると、 ますと 松代より車で来ますと、 ルのところにあります いるのに気付くと思います。 新しい道路が川の上まで来 【橋梁整備事業】 少し下ると、 今度は、 孟地部落から 砂利道に ると、左下りの 左手に 事業 孟 市

田沢

す 行くことができるようになりま なく舗装の道路 落からこの 片桐山 新しい道路 に入り砂利道で を、 滝沢部落 町 道中

そこからさらに登って行くとよ うやく谷を隔てて滝沢部落が見 今度は、 を曲ると、 登り道になり、 片桐山部落に入り カー

頃

れにあり南斜面に点在していま えて来ます。 部落は、 松代東部の 番 はず

人と言うのが現在の滝沢部落 ぶから、四十六年にかけて、 をした。ところが、三十五年 数、 昔は戸数、三十戸ほどあ 十五戸、 人 口 五十 村

事とは、

あまり関係ないように

考えて見ると、交通の便が良

て勤め口さえあれば、

雪の多

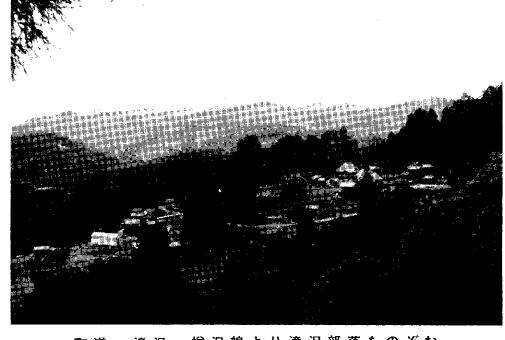
半数以上もいます。

この点から

日町市に移り住んでいる人が、 意外と東京方面よりも隣りの

れる人が多くなりました

化になることを祈っています。 橋梁)が完成し、冬期間も無 思われます。早く新しい道路 1



樽沢線より滝沢部落をのぞむ 町 道 滝沢

供の頃、 った具合に、十日町や川西町 の樽沢から来たんだぜ」と、 来たんだて」、「おれは十日町 れば、「おら、川西町の室島から の奥さん方や、おばさん方に、 も良く似ています。また、滝沢 う方言が滝沢のことばと、 いのでしょうか、ところが、 言うより、 とばが違って米ます。 の片桐山部落に行っただけでこ 代町の住民なのに」と、 気付かれると思います。「同じ松 をして見ると、ことばの違い 「生れはどこですか」と、尋 町から中魚沼地方の人々が使 滝沢部落に来て、住民と話 そう思いました。 方言と言った方が良 ことばと 私も子 とて 隣 言 市 + 13

9ページへ

工など日雇の仕事や、生活物

いたようです。

近年までは、 生計を立てて

などに売って、

西瓜や瓜などを作っては、

+ 昔 面から来られた人が多いのです。

経済的な面からも、

道四〇四号線を通り、

中子部

まで十日町に依存することが多

収入を上げようとしています。 かし、最近では、日雇に行って 日町方面に行っていました。し 代より高いため日雇などは、十 主要作物として、 経済面では、十日町の単価が松 存するようになって来ましたが 生活物資においても、松代に依 に行けるようになり、 で完成して、松代まで、車が楽 かったようでしたが、 年ころ孟地~荒瀬線が滝沢ま 農業一本にして、 米を中心に、 ようやく、 昭和四十

> うです。若い人も家に残ってい ができないのが一つの悩みのよ 悪いため農業規模を広げること います。、なにせ、土地条件が ありますが春先などは、 人もいます。 るのですが町に勤めに出ている ども大きな収入の一つとなって インゲン、ナスなどが

部落まで入れるようになったこ を向けて見ることにしましょう。 では、最後に滝沢の自然に目 片桐山 町道の除雪が終って車が 「地内より、滝沢の山 々を見回わすと、

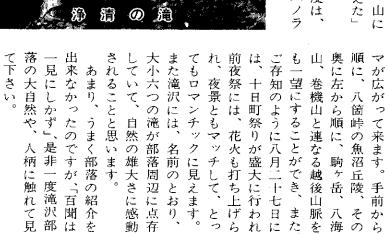
孟 ことができて、と でも一番早いので ナの芽吹きが町内 りが良いため、ブ るでしょう。滝沢 ないのに気付かれ の木が芽吹いてい まだ、どこもブナ を見回わしても、 ってもすばらしい 部落を一望にする な新緑に覆われた ブナの木の鮮やか 地、松代の山々 南斜面で日当 しかし中子

> 高峰、 妙高山を一望することができま っています。すこし左側に松苧 目の前に広がってきます。 沢線を登って行くと、滝沢の最 汚されるので大変困っています。 ぎあいます。車で来るのは良 面の人々が多く、 部落を中心とした大パノラマ に着きます。そこからは、滝沢 のですが、空缶などで、 日曜日などは、 山、雁ヶ峰、 部落からはずれて、滝沢、樽 そして、 大きく黒姫山がそびえ立 花立山(四〇〇メートル) 前方手前に桐山、 左手手前から順に 右に目を移すと、 菱ヶ岳、赤倉山、 マイカーでに 十旦 田畑を その

登ったら、 昔の人は、「天気の良い日、 十日町市を中心とした大パノラ と言ったくらいでした。 後を見てみますと、今度は、 佐渡ヶ島も見えた」

、羽方面を見回すことができ、

12 順に、八箇峠の魚沼丘陵、 また滝沢には、名前のとおり、 てもロマンチックに見えます。 前夜祭には、花火も打ち上げら は、十日町祭りが盛大に行われ ご存知のように八月二十七日に も一望にすることができ、また、 奥に左から順に、 大小六つの滝が部落周辺に点存 れ、夜景ともマッチして、とっ が広がって来ます。 巻機山と連なる越後山脈を 駒ヶ岳、 手前 花立より黒姫山をのぞむ







動体視力の低下



響について考えてみましょ る安全走行について記しま したが、 今回は、 高速の影

高速が感覚に及ぼす影響

なくなるので、

速度には十分注

意することが大切です。

がある。 車を運転しているときのように 見つめる場合の るに従って低下し、 対象が常に動いている状態で物 を見つめる場合の「動体視力」 境の 力には、通常の状態で物を 変化により影響がある。 康狀態、 動体視力は、 「静止視力」と その他周囲の この度合は 高速とな 并

前回では高速道路におけ

视力 1.0 0.9 0.8 0.7 0.6 速度 kon/h

50

30

70

視野が急激に狭くなる

毎時で四〇度くらいとなる。 見ることのできる範囲をいう。 約百八十度あるが、 このため遠景は鮮明に見える は狭くなり、 停止している自動車の視野は 視野とは、 がはやくなるほど運転者の視 近景はぼやけて確認ができ 目を動かさずに、 百キロメートル 自動車の速

速度感がなくなる

速度感覚は、

路面の流

11

周

り、 は高速走行後の よりも遅く感じるのが普通であ 流 周囲が開けているので、 よって得られます。 れがおそく、 高速道路では、 の風景が後に走ることなどに このような速度感覚のマヒ 実際の走行速度 一般道路におい 障害物がなく 視野の

を確認する習慣をつけましょう ても続きますので、 必ず速度計

90

なくても意識がモウロウとなり 視線を五百メートルくらい前方 で注意が必要です。 ます。これを高速催眠現象とい に集中するため、 ヒも手伝い、疲労や睡眠不足が 高速走行中は、 夜明け前に起こりやすいの 特に西日に向っているとき 視野が狭くなり、 速度感覚のマ 動 体視力が しかも

☆

風景が流れ、 していることがあり、 ちにこの流体刺激をさけ、 飛び込んできます。 した視界を得ようと前車に接近 確認が大切です。 高速走行中は、 刺激となって目に 路 無意識のう 面 車間距離 周囲の 安定

流体刺激



☆

2

エンジンブレー

うにすることが大切である。 ざみに軽く数回にわけて踏むよ キをきかせ、 て走行することが大切である。 ることのないよう前方を注視し るときは、 :車との車間距離を十分にとっ 走行中にブレーキの必要があ 走行中は、 まずエンジンブレー 急ブレーキをかけ 足ブレーキをこき

公 ハンドル操作

となります。

ンクにつながり事故発生の

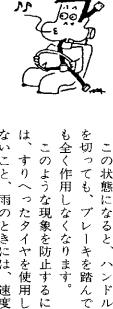
原因

この状態になるとタイヤの

なります。高速走行時における ンドルは禁物です。 分の一程度でよいとされ、 乗に比例してよく切れるように ハンドル操作は、 ハンドルの切れは、 一般道路の四 速度の二 急

☆ ハイドロプレーニング現象

膜の上をすべっているような状 上がったようになり、 高速で走行するとタイヤが浮き 態になる現象をいいます。 い雨が降っているときに、 薄い水の



ブレーキを踏んで

ハンド

高速が運転操作に及ぼす

スタンデイング、ウェーブ

を控えめにすることが大切です。

雨のときには、速度

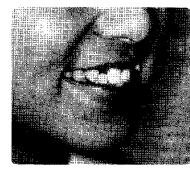
ぐもとに回復するが、 われる現象をいいます。 れる部分に「波形」となっ しきれず、 の場合はこの「たわみ」が回 合のタイヤは回転に伴って、 み」を生ずるが、 転に伴って接地のたびに「た 自動車の走行中、 タイヤが路面 低速走行の場 タイヤは 高速走行 から離 て現 す 復

高めにすることが必要です。 空気圧をふだんより20%程度 高速走行するときは、 タイヤ



●矯正治療前の歯並び(やえ歯が気になりますね)





が高まり、 歯並びについての関

歯並びについ

その他の原因としては、 置よりも外側へ出たり、 きさとの間の不均衡によるもの その歯を収容して並べる顎の大 咬合の原因は、 入ったりして歯並びは乱れます。 不正咬合といいます。この不正 人が持っている歯の大きさと 歯 その最も大きな原因は、 並びの悪い事を専門的には そのために歯は本来の位 たくさんありま 内側へ 乳歯の そ

闸

あいている。 合には治療が必要となります。 唇が普通の状態では閉じないな 上下の歯がうまくかみ合わない どがあげられます。この様な場 個々のケースにより治療開始 不正咬合の種類には、 歯と歯の間にすき間 出っ歯や受け口、 歯並び

いうのはなく

歯並びが悪いと

が

できる様になります。

するための重要な 険税は国保を運営

にも肉体的にも、 を予防し、

健康を保つ事

期が変ってきますが、

一般的

かたちを整え、虫歯や歯槽膿漏

れます。

消化を助け、

精神

的

このように、

保

歯並びを整える事により、

顔

矯正治療に適した年令と

相談にみえられる方

気づい その 時 が 治療開始時

期と言えます。 を押える事をします。 たいな物をかぶって下顎の成長 又、受け口の場合には、 て顎に歯がおさまる様にします。 歯の数を減らして歯並びを変え 必要でない歯を抜く事により、 ならびの悪い例の場合、 法や治療装置がとられます。 その原因により治療法は異 個人個人に最も適した治 帽子み あまり 歯

桃肥大などがあげられます。

早期喪失、

指しゃぶり、

唇や舌

Ø)

悪い癖、

遺伝、

異常分娩、

野島歯科医

シリー

ズ (14)

危険物回収日に区別して 販売店で。また捨てる場 池であるため一般投棄を 合はテレビ、 しないで下さい。交換は 使用済のボタン電池は 力願います して下さい。 ボタン電池は、 筒形電池も同様に 冷蔵庫等の 水銀電 険は、

財源の一つなので をささえる重要な 保険税は、国保

と す。 ればなりません。 る義務を負わなけ 納められた保険 国保に加入する 保険税を納め

病気や、ケガをし 付の費用にあてら 合わせて皆さんが たときの医療費給 国の補助と 炡

税は、

	11末 1	茨 祝 〈		潦 實		
保	険料 (税)	の状況	保	険 給 付		
1 人当り収納額 年度			年度	被保険者 1人当り費用額		
十尺	新潟県	松代町	十八	新潟県	松代町	
53	円 24,733	円 17,854	53	円 78,412	円 71,285	
54	26,869	18,604	54	87,118	82,848	
55	28,927	21,694	55	96,765	89,387	
56	31,597	26,574	56	106,547	96,750	
57	34,345	27,249	57	117,106	103,270	

玉

目的とした制度です。 っていこうという、 互いがお金を出し合い、 とがないように、 たとき、お金がなくてお医者さ んにかかれないというようなこ ご承知のように、 私たちが病気やけがをし ふだんからお 相互扶助 国民健康 助け合 を

◎保険税と医療費について のご協力をお願いいたします。 に運営されるために、みなさん わたしたちの国保がより健全

> ましょう。 財源なのです。

保険税は納期内に必らず 紨



価されている日本型食生活を

"理想的な食事と、世界的に

場合は、 なく

炭水化物の摂取量が少

脂肪が多いところに問題

があります。

成人病の

り過ぎを抑え、

炭水化

誘因ともなる脂肪の取

よく比較対照されるアメリカの

一方日本人の食事パターンと

ると言えます。

則な食生活に陥る可

食べられる現在は、 なだけ好きなときに

お米の栄養価

タンパク価は

海

産物、

野菜など、

牛肉、

牛乳とほぼ同じ

方では偏食や不規

もあります。

好きなものを好き

能性もそれだけ大きくなってい

望ましい日本型食生活をめざして 3

理想的な食事』 層の充実を

まだ問題の残されているところ 以前ほど目立たなくなりました。 に伴う栄養のアンバランスは、 域による食事内容の違いやそれ 変化などによって、最近では地 流 通機構の発達や生活様式の 塩分の摂取量などで、

> てみてください。 Ø) 層充実させるために、。わが家 食卓』をもう一度振りかえっ

想に近いものとなっています。 であるタンパク質、 化物がほどよく取られ、 バランスを見ると、 現 在、 平均的な日本人の栄養 脂肪、 三大栄養素 ほぼ理 炭 水



えるでしょう。

タンパク質の五分の一は

摂取量の大きな割合を占めてい 日 お米という主食が炭水化 本人の食生活の第一の特 ることです。 畜産物

なる。

梅雨空の雲は地上から四

トロ

梅雨が明けるような回り合 の煙火の爆音が引き金となり、

せに

は

にも好ましい食生活 多様性に富み栄養的 なじむお米の長所が どんな食品にもよく

を作る上で、 そのものの栄養価です。 いるのです。 さらに見逃せないのは 大いに生かされて お米

タンパク質で七・四グラムとな 二・八グラムと最も多く、 な副食類を食べている今日でも、 果たしているわけで、多種多様 っています。 わたしたちはタンパク質の五分 ンパク源としても大切な役割を ム中でみますと、 お米の主な成分を精米百グラ 一をお米から取っています。 つまりお米は、タ 炭水化物が七 次が

目するのは当然ともい

地 の梅 て食生活改善に取り組

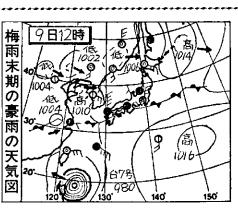
んでいるアメリカが、 日本型食生活」に注

を目指して、

国を挙げ

摂取量を増やすこと 中でもでんぷん質

気象よもや ま話



梅 াহ について 万羽

卓

司

る。下界の憂うつな天気とは、

に真夏の太陽が燦々と輝いてい なその上空は、澄みきった青空 なく敷きつめられた布圃のよう にも達し、上から見ると隙間

打ってかわった快適な夏空とな

うのが命名の理由だろう。 言があった。 五月十五日、 徽雨とも書く。 れやれと思ったとたんに早くも 今年は雪消えが大変遅れ 黴の生じ易い時期の雨 沖縄につゆ入り宣 つゆは、梅雨とも、 梅の熟する頃の と言 ç,

っている。

ゆ入りと言って区別する。 際に悔雨になった最初の日をつ 月十一日)を言うのである。 黄経八○度になった(今年は六 入梅とは天文学上太陽の位置が きる陰うつな長雨現象を言うし 雨は、 の出現によって起 前線上の 低気 実

(4)

圧

才

ホーツク海高気

るときに各地に豪雨を降らせる

ことになる。

松代では、

観音祭

によって梅雨前線が北に押し上 の上昇と、北方の高気圧の衰退

内地をちょうど横断

天気が続く。

末期には、海水温

阻まれて一ヵ月余も愚図ついた

小笠原高気圧に、

行手を 圧

* 五 月の気象データ

◎平均気温 ◎最低気温 ◎最高気温 ◎降水量(月合計) 二七・三℃ 100%

新潟県7月の日の出 _{時間}					
日	日の出	日の入			
1	4:25	19:10			
10	4:30	19:07			
20	4:37	19:02			
30	4:46	18:54			

(県立松代高等学校調べ)

方洋上に東西に延びる不連続線

(梅雨

:前線)

人があるが、

梅雨とは日本の南

梅雨と入梅を混同する



グラッときたら 火 の 始 末

◎テーブルなどの下に身をふせ ◎火が出たらすばやく消火! 消火のそなえ消火の訓練。 定して。

◎家内のガラスの破片に気をつ 家具などは倒れないように固

停電時にそなえて手近に懐中

これが地震の被害を最少限にく えます。「火を出さない」こと うは火災の恐ろしさなのだとい 的に発生した火災による被害で 接的な被害よりもその後の二次 い止める決め手です。 心 震に伴う家屋の倒壊などの直 地震の恐ろしさは、 ほんと

)わが家の安全、隣りの安全 互いに声をかけあおう! п̈́

◎門や塀には近寄るな! ブロック塀などは倒れないよ

)協力しあって応急救援! うに補強しておこう。

◎正しい情報に耳をかせ! おぼえておこう救急知識 そなえておこう救急箱。

そなえておこう携帯ラジオや

非常用品

ちょっと待て、 あわてて外にとび出すな! 電灯やスリッパを。 正しい判断 心の落着き

地震でいちばん恐ろしいの

◎戸を開けてまず出口を確保せ

考えておこう非常の際の出入

ふだんから隣り近所と声かけ

◎グラッときたら火の始末!

小さな地震でも火を消す習慣

ずかご」へ入れるよう協力下さ 捨てないで、設置されている「く ジュース等の空き缶は道路

◎不法投棄は法によって罰せら

柳

田邊理恵子

(犬伏・惣ぜん)

(寺田・吉田屋

中澤昭治・

高橋富美子

(孟・納屋

佐藤公義・笠松淳子

幸せ多い人生を(結婚)

れます。

市川

おわった カンは クズカゴへ

げんきなよい子に (誕生)

小嶋春樹 父正隆・母一美

山本直人 (長男・孟地・堂ノ下) 父一男·母明美 (長男・犬伏・がけ

(二男・松代・橘理容 父辰雄・母ちよ子

(二男・千年・源之助 父辰蔵・母慶子

西方靖仁

ご冥福を祈ります(死亡)

仲村ハル 斉木友英 植木利男 若山イシ 相澤文太郎76歳 池田キヨノ83歳 齊藤嘉吉 鈴木貞男 山倉ハナ 83歳田野倉源左ェ門56歳 松代 津田屋 90 歳 56 75 76 75 歳 歳 歳 歳 49 菅刈 田野倉 儀明 松代 松代原の桶屋 松代・山倉 菊屋 植木屋 桝屋 ラ 山 休場

のみ

籍

五月受付分

短歌 子がありてこそ

黙しつつ飯食む卓の佗びしさよ 計こぼして叱る児もなく 埋 n 木

らありて家族は栄ゆるものを 乏しくも床

踏み鳴らし

駈ける児

子に悩むとあらばわれの負い目 這えば立て立てば歩めと愛でし

を想う故ににじむ真心 旅の子に餅を荷造る母の掌の子

たどし受けて涙する子もありて 「崩れるな」と馴れぬ筆跡たど

もありき今十八人の孫に囲まる 多産系と言われ恥ずかしきこと



雪消えし田より春耕始まり 新緑や自転車置場の光かな ХQ

葉桜や今年も見えしはしご売り 黄水仙客三人の無人駅

水

水引いて田の面の雪解早めけり 大雪がつぶせし畦を盛り直す 水

雪捨場夏も近づく汚れ雪 残雪を惜しむ気持ちも少しあり 茶

好き日和ぜんまいもむ母流す汗 ?鳥らの声晴れやかにブナ若葉 八千代

母の日に母なき姪のおくりもの

山菜の香り味わう膳たのし

そばうまし戸隠山のコブシ花 洗いの窓にブナの芽美しき 喜 沙

手

電線に囀りつづく雀かな お花見で賑わう人の顔赤し 根

燕来て新居さがしのふんの跡 団干し春日の匂い夜に知る

暮

れ遅し償いの無き雪突つく

桃花に遅れ年始の泊り客 長閑なる雨のブナ山青葉萌ゆ

み 句 会

蒲 生 句 会

歩

埓明かぬ一事ありけり若葉風 Щ [毛櫸 樹萌えて全山動き初

足音にすぎなの露の畦に落つ 芋 種を消間に伏せし母は亡し

代搔くや渦巻く田波まつわれり 鶯や霞の奥をとおくせり

残雪を除けては妻と煙草植う かすみつつ黒姫山に雪残る

暗さ増す窓の明りや山毛欅茂り 肩の鋤きらりと返す春陽ざし 何時までも香りは口に独活と味 煙

幼き手ちまき離さず肩車 赤飯も蒸けて祝うや初節 ふさ女

了ら遠き銀婚夫婦ちまき蒸す めんぼを後生大事と掌に囲う

あ

老なかば逝きし人恋う桜かな の灯かすかにゆれし青葉風

į,

堂 逸

H

綾なして木々それぞれの若葉哉

史

郭公や畦端に解く塩むすび Щ

峰

九

|| 松代園芸愛好会|| メモ

室内で花を観賞した木はかな

花

サツキの花が終ったら

(1)花ガラつみ

そこねます。 中して樹勢が衰えますから、 実させないよう花がらを早く取 除きます。 結実すると栄養がそちらに 見た目にも美観を 結 集

(2)植え替え

すっかり終るまで待たないで早 くするため、根をあまり切りつ 木は植え傷みをできるだけ少な めないようにして植え替えます。 めに植え替えます。弱っている 植え替えの必要な木は、 花が

> ŋ りますから、はじめは夜だけ外 てたり、風に当てるとさらに弱 出してならします。 気に当て、その後徐々に戸外に 弱っているので、 急に日に当

せん定、針金かけ

に行います。 作ります。この作業が遅れると は芽つみ、 っている木、 形成に影響するので、 花芽の分化が遅れて来年の花芽 新芽が伸びるので、 葉刈りして枝張りを 形の整っている木 花後早め 盆栽にな

日水を控えてからかけると木が で慎重にやりましょう。二~三 針金かけは皮がむけやすいの 折れにくくなります

