

広報

まつだい

1984

7月

■発行 新潟県松代町総務課 電話 松代7-2220番 昭和59年7月26日 第296号

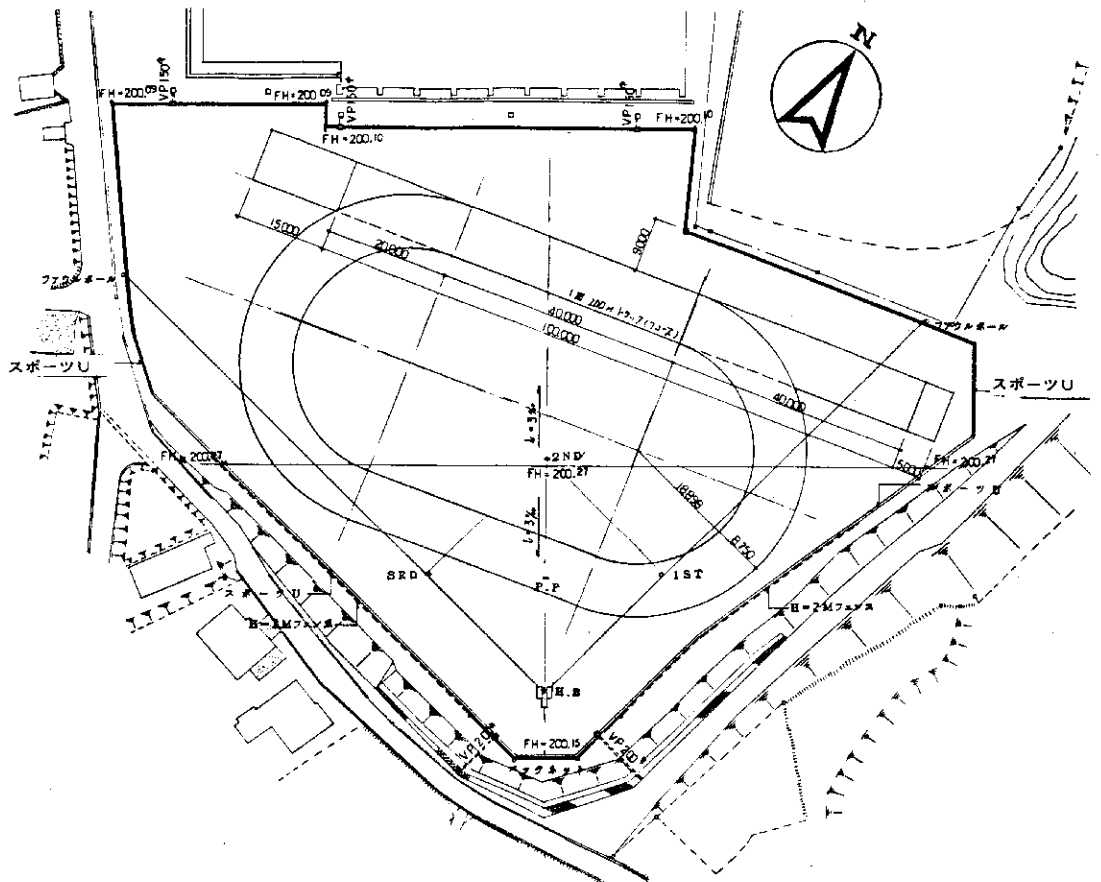
《人口の動き》 男3,118(-6) 女3,162(-5) 計6,280(-11) 世帯数1,729(-5)
7月1日現在 出生5 死亡7 転入6 転出15

総合グラウンド建設工事始まる！



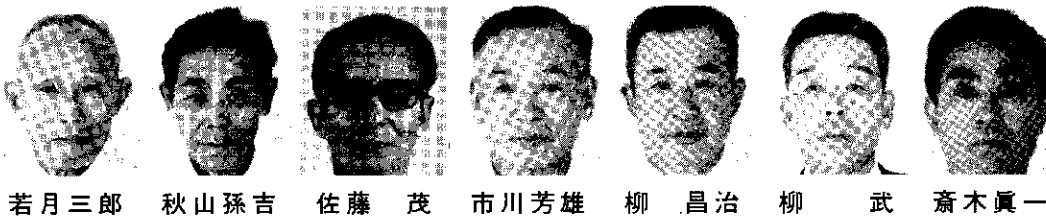
完成 10月中旬

町民待望の総合グラウンドが、総合体育館の後に建設される。このほど、長谷川体育施設株式会社が、三千二百五十万円で落札、10月中旬完成を目標に工事が進められています。なお、附帯工事（根止工）を（株）工務店が、七百三十万円で落札、10月初旬を完成に着手された。



施設の概要

総面積	9、331㎡
陸上競技場	200mトラック
野球場	7コース
ライト方向	96m
センター方向	87m
	92m



若月三郎 秋山孫吉 佐藤茂 市川芳雄 柳昌治 柳武 斎木眞一

(順不同)



関谷正好 山岸重雄 村山寿平治 池田昭二 山本慶一 井上理助

新しい農業
委員決まる！

「むらづくり」を皆んなで話し合い考えよう!

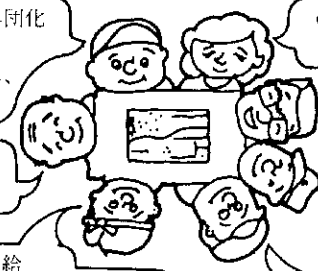
— 地域農業集団育成事業 —

集団の設立

①地域の具体的問題を解決するために集団を作ります。

集団の活動

②この集団の中で話し合いを行います。

- 
- ほ場や作付地の集団化を図りましょう。
 - 新しい作物を入れ、複合化を。
 - 農地は、Bさんにまかせましょう。
 - 堆肥を皆さんに供給します。
 - 飼料作物を作る農地を借りたい。
 - 水田の作業をCさんたちにお願いするわ。
 - 農地の管理をお願いします。
 - 3人で稲作の作業を担当しますよ。
 - 経営規模も拡大したいな。

産業シリーズ ④3

地域農政推進事業の一環として、昨年より始まった地域農業集団育成事業は、当町では、池尻・福島・峠の三部落に、今年から新たに田野倉部落が加わり、四集団がこの事業に取り組んでいます。自分達のむらの農業をとりまく諸問題を、皆んなで考え、話し合うことにより解決策を見い出そうとする事業で、農地の流動化の促進や、米の生産費の低減を図るための農作業の受委託・作業の共同化・機械施

設の共同利用等への方向を考えると、兼業化・高齢化が進んでいる中で、わが村の農業の将来をどのようにしていったら良いか、それぞれの部落で話し合いの中で考えようとするものです。

この事業に取り組み、話し合いの結果、共同作業所やトラクターの共同利用を目的とした生産組合も新しく生れ、すでに活動が始まっています。

困っている事やこうしたいと思っている事は、自分一人では必す何らかの解決策が生まれるものと思われまふ。

町では、この事業を今後さらに集団を増やして進めていくことになっています。



本年度から転作は、第三期対策に入り、内容に一部改訂がありました。農家の皆様の御協力により、県から配分のあった九〇・二haに對し、九二・八haの実施が見込まれ、一〇二・九%の達成率になりました。

転作の形態はいろいろであります。第三期対策より新しくなった加算制度について紹介します。

◎地域特産作物加算

市町村ごとに一作物を選定し、その産地形成を促進するために加算金が交付されます。

当町は、「なす」が指定されましたが、今年の作付けは、三戸の農家で約三ヘクタールの作付けがされています。豪雪のため植付けが遅れましたが、すでに出荷が始まっています。農協では、なす・インゲンの集出荷所も建設されたことでもあり、今後さらに作付けの拡大を図り、産地化したいと考えております。

◎集落転作加算

転作営農組合等が共同作業によって転作を実施する場合、その作物に加算金が交付されます。当町では濁の大豆生産組合が三ノアールの大豆畑を、全戸で転作しており、この加算対象となります。五七年から始めて、昨年は十アール当り二八三kgの

収量があり、交付金制度による有利販売を行っています。

◎団地化促進加算

転作田がおおむね一ヘクタール(当町は〇・七ヘクタール)以上の団地にまとまっている場合に対象となります。当町では室野の茶屋に大豆の団地があり、これに該当します。

このように集団転作により奨励金の加算を受けることも今後、推進しなければならぬことです。

町では、転作基盤整備を促進し、営農条件の改善を図るため、町単補助制度(別表)を設けておりますので、大いに利用して下さい。

〔別表〕

事業種目	補助金	採択基準
水田利用再編農地改良事業	個人	0.1ha～0.3ha未満 40%
		0.3ha～1.0ha未満 50%
	共同	0.1ha～0.3ha未満 60%
		0.3ha～1.0ha未満 70%

ただし事業費は、0.1ha当り25万円を限度とする。

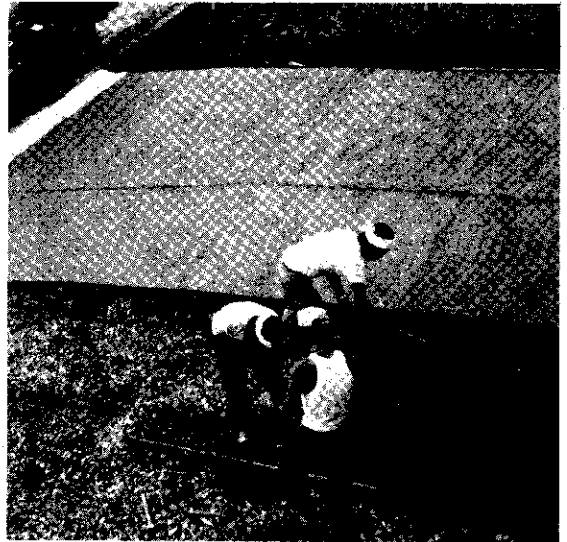
保健衛生シリーズ 103

胃腸の健康管理



夏になると暑さで食欲がおちます。胃液の分泌が減り、胃のぜんどう運動も弱くなるなど、暑さのために胃の働きが低下し食欲がなくなってしまうのです。そして、胃の働きが衰えることは、夏バテと密接な関係があるのです。

胃腸と夏バテ



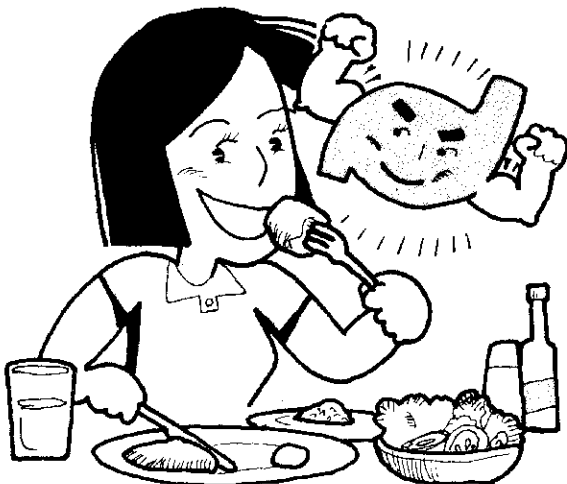
夏は夜が短く、暑さで寝苦しいため睡眠不足になりがちです。また、大量の汗をかくので、体力を相当消耗します。さらに、大量の汗とともに体内の塩分(ナトリウム)がいつしよに出るので、体内のバランスが崩れ、消化にも悪影響を与えます。このようなことから、知らず知らずのうちに、日常の仕事がオーバーワークとなつて疲れが残るようになるのです。そのため、胃液の分泌も、胃の働きも弱くなり、食欲も落ちて、また十分な栄養補給ができなくなってしまうのです。その結果、本来なんでもない仕事までが、からだにとってオーバーワークといった悪循環が繰り返され、夏バテになってしまうのです。

胃腸の健康管理

夏バテを防ぐためには、次のような胃腸の健康管理が必要です。

- ①食事は、栄養のバランスを考え、とくにたん白質を十分にとります。暑さで食欲がないときは、適量の香辛料を使うと胃液の分泌をうながし、食欲を高めます。
- ②脂肪分の高い食物は、胃液の分泌、ぜんどう運動をおさえる働きがあるので、とり過ぎないように注意しましょう。
- ③夏は汗を多く出すので、どうしても電解質が減りやすくなります。無機質やビタミンの多い果物や緑の野菜をたくさんとるようにしましょう。

食事の時間は規則的にし、よくかんで食べ、腹八分目を守りましょう。



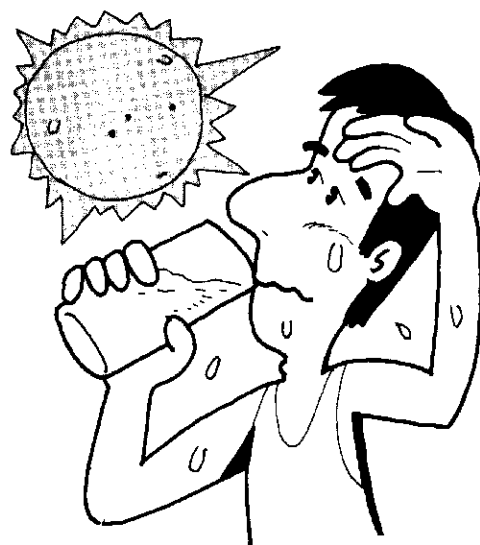


夏バテを防ぐ!



なお、アルコールは胃から吸収されるとき、粘膜を刺激し、胃液の分泌を高めます。アルコールの濃度が高いと、胃の粘膜があれ、胃壁が傷つきやすい状態になります。また、タバコも胃液の分泌をさかんにし、胃壁の流れをわるくします。胃腸の健康のために、酒もタバコもほどにしましょう。

- ④ 暑いからといって水のガブ飲みは避け、少量ずつ一定の間をおいて飲むようにしましょう。
- ⑤ バランスのとれた栄養と十分な睡眠をとり過労を避けることが、夏の胃腸の健康にいちばん大切なことを忘れないようにしましょう。
- ⑥ 気分的にも暑さに負けていないで、早起きしてラジオ体操をするなど、積極的な夏バテ解消法も考えましょう。



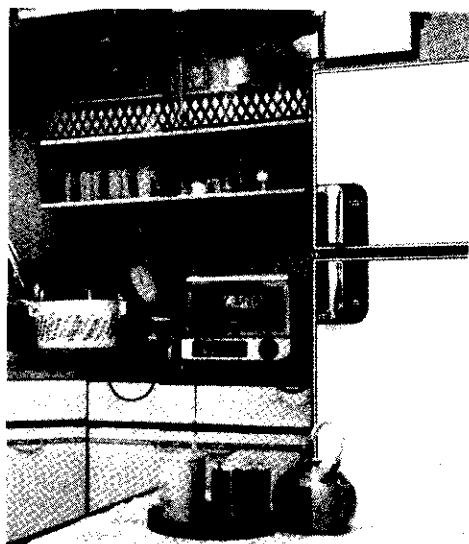
食中毒にご用心

高温多湿の梅雨どきから秋ぐちにかけては、微生物が食品を栄養源にして盛んにふえます。

このため食品がいたみやすく、食中毒にかかりやすくなります。

次のようなことに心がけましょう。

- ① 食べる前に必ず手を洗いましょう。
 - ② 食器や調理具を常に清潔にし、殺菌しましょう。
 - ③ ごきぶり、はえ、ねずみなど有害な動物を駆除しましょう。
 - ④ 食物は清潔で新鮮なものを選び、できるだけ火を通し、低温で保持するようにしましょう。
- ただ、夏の冷蔵庫は開けたら庫内の温度が高くなるので注意しましょう。



青少年
育成町民
会議から

勤労と

家事の分担

松代小学校長

高橋 渡

清水小学校で開催された六月の定例校長会で案件終了後、「勤労生産教育」をテーマに情報交換や話し合いを行いました。

情報交換の中では、低学年がミニトマト、枝豆、中学年がじゃがいも、とうもろこし、高学年がすいかを栽培しているという実益型、水稲、さつまいもを栽培しているという実習型、にしき鯉やうなぎの飼育をしているという動物愛護型、菊作りに挑戦しているという高尚趣味型、お年寄からわら細工の手ほどきを受けているという伝統継承型、部活に入っていない生徒にじやがいも、豆の栽培をさせているという生きがい対策型、そして、積雪期の非常口除雪に汗を流しているという消防署推奨型、毎週火曜日に屋外清掃・除草をするという環境整備型、秋の農繁期には教師も児童の家に外出して手伝いたいという師弟同行型等々、各校が工夫をこらして生産教育に取り組んでいることが浮彫にされました。

そして、勤労生産は本来家庭

で体験させるべきものであるが、それを行う環境が失われつつあること、また学校教育の分野としても、発達段階に応じ勤労の尊さ、生産の喜びを体験させる必要があることなど話合われました。

関連して、よくいわれる「家の手伝い」の「手伝い」は、他人の仕事を助ける意味であって、そこには代償というニュアンスもともない適切ではない、家族の一員としての「役割分担」が正しいのではないかと結論に達しました。

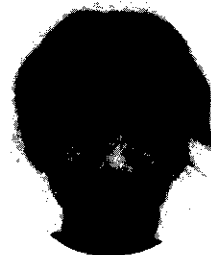
さて、その家庭における役割分担、つまり家事の分担ですが、当校では、本年度の重点目標にかかわって、努力事項に掲げています。学期末毎に、全校児童からレポートにまとめて報告してもらうことにしていますが、次に六年生の中間報告を二、三紹介しますので、参考にしていただければ幸いです。



柳 志 郎

ぼくはおふろのそうじをしています。「バスピカ」をスポンジにしみこませて、ゴシゴシ洗います。特に底のすみの方がよごれるので集中的に洗います。最後にシャワーでアワを流します。次に洗い場のタイルを洗います。スポンジでタイルをよくこすります。すみの方はきたないのでバスピカを使います。何

分かつてシャワーでアワを流して終ります。風呂のそうじは楽しいので、これからもつづけてやります。



市川佐久美

私の手伝いは、朝のちゃん洗いとフロのそうじです。去年は朝と夜のちゃん洗いでしたが、夜は勉強をしなくてはならないこと、お母さんが夜、よく日のべんとうのおかず作りをしなくなったからです。夜のちゃん洗いのかわりに、なぜフロそうじにしたと思いますか。それは、バスマジックリンをつかって洗うので、シャボン玉遊びができるからです。おもしろいと毎日できていいです。



布施正樹

ぼくは家族の一人として、毎朝顔を洗ってからモップをかけます。最初の頃はいやでいやで

さばることだけ考えていたくらいですが、いまはちがいます。進んでやるようになりました。進んでやった日の朝は、気分がとてもいいです。何か心の中のモヤモヤがなくなったような気になります。



関 谷 裕 明

ぼくは、弟と二日交代で、玄関はきとぞうきがけをやっている。つまり、弟が玄関はきをやっている時には、ぼくがぞうきがけをやっているという具合に、それに、当然食べた後の茶わんを片付けたり、時々食事の準備も手伝う。

でも、前は「やりたくないなあ。」と思うこともしばしばあった。でもさばらなかつた。それは、自分に与えられた仕事を休むのはいけないと思ったからだ。これから大人になると、家族に食べさせなくてはならない。そのときには、つらいこと苦しむことがたくさんあるだろう。それに比べれば、ぞうきがけなんて月とスッポンだ。

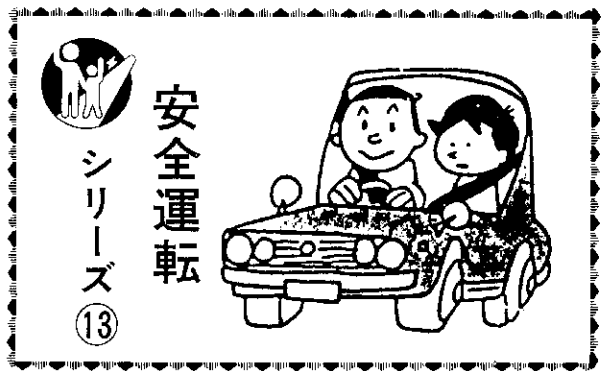
・衝突事故が起きた場合、その衝撃は極めて大きい。乗員の死亡や受傷は、この衝突時に起きる。

・この衝突による被害を軽減す

☆シートベルト着用の効果

昭和59年度を初年度とし、3か年で県内の一般道路におけるシートベルト着用率を40%、ヘルメットは70%以上に向上させることを目標に、シートベルト展開中であります。

めんどくがらず、シートベルトを着用する習慣をつけたいものです。



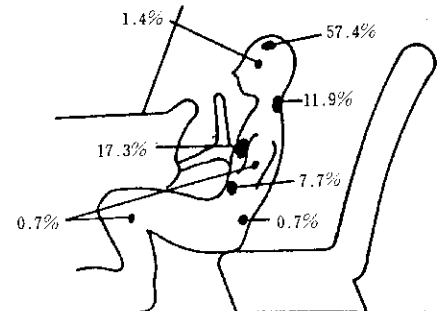
・衝突時の衝撃によって、車外に放り出される場合がよくある。この車外放出を防止するためにきわめて効果的である。

また、水没や火災の際にも、衝突時に意識不明になることなく、むしろ車外に早く脱出できる。

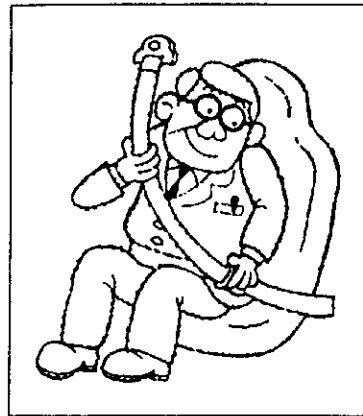
・常に正しい運転姿勢が保たれ視界が拡大し、事故を未然に防ぐ。

・未着用の場合に比べて20%程度、疲労が軽減される。

四輪乗員死亡者の損傷部位



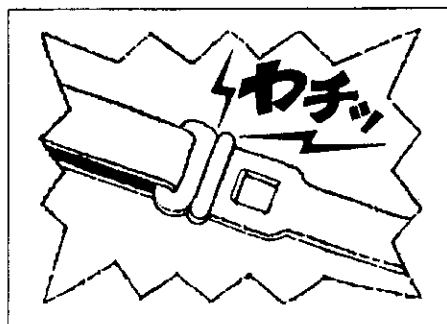
- ① 腰ベルトは腰骨の位置に。
シートを調節し、正しい姿勢で座り、腰ベルトは胸を締めつけないように必ず腰骨の位置で締める。



- ④ 長さ調節式(NLR)ベルトの場合は長さを調整する。
胸と肩ベルトの間に、にぎりこぶしひとつが入るくらいの余裕をもたせて、肩ベルトの長さを調整。



- ③ バックルはカチッと音をさせて。
バックルはカチッと音がするまで、確実に差し込んでください。

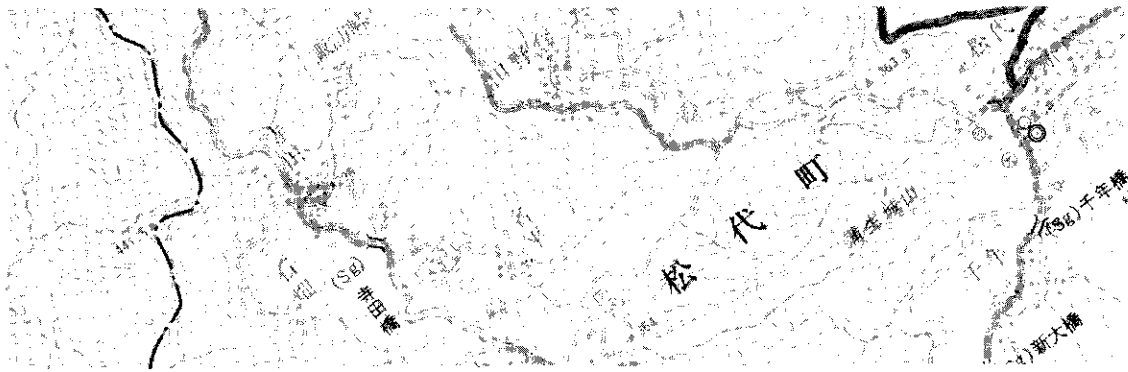


- ② 肩ベルトはよじらない。
ベルトを締める時は、ベルトのよじれがないように必ずチェックを。



部落紹介シリーズ ⑮

寺田部落紹介
(紹介者 井上秀太郎氏
井上九四氏)



寺田部落のおいたちから現在に至るまでの移り変りを資料がないので昔から語り伝えられて来た事を想い出しながら紹介しますが、老人の事ゆえ、間違ひもあると思うがお許し願いたい。

寺田部落は、松代本町の西北約七・六キロに位置し、四十戸足らずの小部落である。

寺田と言う部落名は、その昔、今の蒲生の松泉寺が寺田の一番高い所、現在の字大貫と言う所にあった。当時今の部落のある当りは、お寺の田んぼだったらしい。そのために寺田と呼ぶ様になったとの事だ。当時お寺に通じる坂道があったと思われる付近を寺の坂と言い現在でも、字寺坂と言う地番がある。その後、大貫が地すべりで、お寺は諏訪峠の古宮の下に土佐と言う地名の所があるがそこへ移転したものと聞く。

部落のおいたちは、昔牧村、岩上の福楽寺の親家の人で力の強い男がおり、ある時、角力を取って相手を投げ殺してしまい岩上に居られなくなり、石畑へ



逃げて来た。その当時既に石畑には、つんねと言う家がありそこで匿ってもらい寺田に住みついたと言う。それが現在の屋号本家で、井上の姓の本である。

何代目か定かではないが、本家に男の兄弟が四人おり、長男が庄左エ門、次男が庄右エ門、三男が武左エ門、四男が三左エ門、と名付けられており、次男以下三人は、各々分家に出された。次男、三男は自分の名前を屋号にして居たが、四男は、林の中に分家したらしく林と呼ぶ様になり、現在も各々その名で呼ばれている。

この四人が子供や作男から女中に至るまで分家させ井上家の子孫を増やしたと聞いている。

高橋家の姓は、地名、土佐と言う所に五郎左エ門と言う人が居たが、地すべりにあい寺田へ来た。屋号を大下と呼び寺田へ来たのは本家の次、先祖は武田の落武者らしく、武田の家紋であった。諏訪峠の古宮の下にオシタの馬場と言う所があるが今でもはつきりとその想影を残している。その時の地すべりで、

松泉寺は蒲生へ五郎左エ門は、寺田へ来て高橋家の本となった。その関係で高橋家の大下と、松泉寺は深い縁がある。高橋家も最盛期には七、八軒あったが、

現在では一軒も残っていない。残念な事だ。

次に田辺家、中沢家、について述べて見る。この両家は昔は天屋原と言ひ諏訪峠の分村であったが、大正四年に寺田と合併する。両家共益々健在である。

次に山岸家であるが、石畑と言う地名で、一沢越えた儀明よりにあるが、この地に住む家は全部山岸の姓である。おそらく本家の先祖を匿ってくれた、つんねと言う家が先祖と推定される。最盛期には十七、八戸位あったが今では残り少ない淋しい事だが寺田より古い事は確か。しかし昔から同一の部落で来たものと思われる。寺田と石畑のちようど中間に松茸神社が建立されており昔からその位置が変っていない。

昭和二十五年に儀明線が改良工事され、神社が道下になったので道上に移転したが、建物は昔のものそのままのものである。寺田も一時は急速な転出があったが、現在では国道三五三号線の開通を楽しみに落ちつきを取りもどしている。早急な開通を望んでいる。

県、町、当局の御尽力により今冬より無雪にして頂けるとの事感謝している。

次に学校について紹介する。

8ページより

本家の井上仙蔵と言う人が仙納部落からもらって来て建てられた。その頃仙納部落に室岡さんと言う資産家があり、県会議員までやられた人物がおられた。議員当時新潟市民に江戸角力を三日間も買い切りで無料で見せたと言われた大物であつたらしい。井上庄蔵さんは、その室岡家からお嫁さんをもらっておられたとの事、そんな関係で学校ももらって来て建てられたものと聞いておる。当時より北山分校だつたが、昭和二十二年に蒲生小学校寺田分校となり以後、校舎も移転新築され現在に至っている。昭和二、三十年頃の最盛期には児童数も百二、三十人位いたが現在では、たったの五人と言う淋しさである。近い将来にもっと大幅に増してほしいと念じている。

次に石油について、明治の初期と想われる、秀太郎老人の孫じいさんの時代と言われる頃、地名半ノ木平と言う所に手堀りの石油井戸があり、石油の質は良質のものが出たと聞いているが地すべりのため廃坑となった。その当時に使用されたポンプをタタラと言ったものだそう。六尺角位で箱を二つ重ねた様なもので足で踏んで鍛冶屋のフイゴの様な仕掛けになつており、



横に大きな桶を置きそれに石油を溜めたものだそう。秀太郎さんの孫じいさんがそう言うものが好きで集めてあり、その道具一式も秀太郎老人の若い頃まで残っていたが今は何も残っていないらしい。

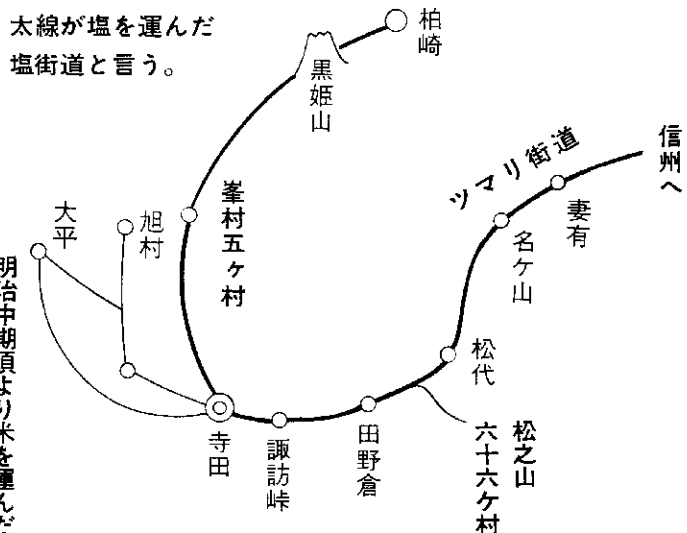
次に塩の道について少し述べて見よう。

上杉家から武田家へ塩を送った話があるが、その一部をこの街道を牛で運んだものだそう。その当時、秀太郎さんの家の裏が平で広いので牛をつないで休み場所になつていたものだといっている。その時の牛のフンに草の種子があつたらしく普通の芝草より目立って長くのび、寺田では雷草と呼んでいたと言う。秀太郎さんの子供の頃まで残っていたが今では影もない。

当部落には何も珍しいものはないが、県指定文化財として、イロハかえでと言う大木がある。周囲二・六メートル、高さ二十メートル、樹令推定三百年と言

われ、指定された時は県に二本しかないものとされた。言われたが、そのうちの一本は老朽で枯れてしまひ現在では一本しか残っていないと言う貴重なもの聞く。

井上政身さん宅の庭にそびえ立つており、秋の紅葉時が見物だ。寺田へお越しの際は、御観覧下さい。





異性との交際

——中学3年の娘に、時々、同級生の男の子から電話がかかってくる。交通もしているという。2人はお互い好意をもって、つきあっているようだ。親としては「まだ早い。とにかく勉強してほしい」というのがホンネ。できることならやめさせたいが……。

皆さんは、どうお考えですか。

■気持ちのゆとりが理解への第一歩——

勉強がおろそかになりはしないか、興味本位に「性」へ傾いていきはしないか——親にしてみれば、気がかりなことでしょう。心配のあまり、男女交際について否定的になる親が多いようです。最近の社会風潮などからみて、無理からぬ一面もあると思われます。

といって、子供たちの男女交際すべてに、かたくなな態度をとるのは考えものです。思春期ともなれば、異性への関心が出てくるのは、むしろ自然なことで、男女交際が始まったからといって、何ら驚くべきことではありません。

お父さん、お母さん、自分の10代のころを思い出してみてください。異性への関心・興味は、当然あったはず。自分の過去を振り返る気持ちのゆとりが、子供たちを理解する第一歩になると思います。

ただ、自分たちの子供のころの「物差し」で今の男女関係を判断するのは、考えものです。時代背景や子供たちを取りまく社会環境が、昔と今とはかなり違ってきているからです。

■オープンに話し合おう——

「○○さんとおつきあい？ ぜひお母さんにも会わせてほしいわ」——親は、子供の男女交際を自然な形で、ゆとりをもって受けとめてほしいものです。子供は、オープンにされることによって、交際について責任と自覚をもつようになるものです。

「好き」という感情を、「いけません」と言って消失させることなどできるものではありません。それならば、オープンに子供と話し合い、これからの交際について、親のほうからも積極的に助言をしていくほうがよいでしょう。

■厳しい質問は逆効果——

何が何でも交際を断たせようとするあまり、厳しく問いただしたりするのは、問題をこじれさせるだけです。子供にしてみれば、単なる友だちとしてつきあっているだけなのに、と親の一方的な決めつけに反発。

「信じてくれないのなら、いいよ」

「もう話さないから」

もともと何でもなかったことが、一転して「重大な事態」に様変わりしかねません。

子供は、親に隠れて交際しなければならなくなり、2人だけの秘密をもつようになる——親が最も恐れていた性的な関係に陥り、非行へのきっかけにならないとも限りません。

子供にとって必要なのは説教ではなく、信頼関係に基づく助言であることを忘れたくないものです。

あなたもできる ボランティア活動

小さな積み重ねが 大きな福祉に

だれでもできる

“収集ボランティア”

収集ボランティアは、ロータス・クーポン、不要になった切手などを集めて、お年寄りや身体の不自由な人のために役立てるものです。

身近な所で活動できる収集ボランティアは、何かしたいが体力的に無理ができないとか、家

を空けられない、といった事情のある人にとって、最も適したボランティア活動といえるでしょう。

〔ロータス・クーポン〕

ロータス・クーポンは、お近くのお店やスーパーマーケットで売っている日用品や食料品に印刷されており、商品によって一点とか五点といった点数がついています。

ロータス・クーポンを集めると、その合計点数によって、車いすやポータブル浴槽などの福祉に役立つ商品と交換すること

ができます。例えば、手動式車いすは五万九千六百点、毛布は一万二千点で交換できます。また、ボランティア基金として、ボランティア活動の振興に協力することもできます。

さあ、わたしたちの家庭や職場に埋もれているロータス・クーポンを集めて、お年寄りや身体の不自由な人のために役立てましょう。一人で集めるだけでなく、家族や友人、職場の人などにも協力を呼びかければ、収集も早くなります。

最寄りのボランティアセンターや社会福祉協議会に届けてください。これらの機関では、みなさんから寄せられたクーポン券を活用し、お年寄りや身体の不自由な人々の福祉に役立ててくれます。



目覚めから就寝まで

口の中の手入れ

歯みがきのための準備は、まずまぐらの上と襟もとにタオルを当ててください。

▼重塩水（重曹茶さじ一杯、食塩茶さじ二分の一杯をコップ一杯の水でいたもの）を、割りばしの先に綿を巻いた綿棒につけ、奥歯と口の奥をふきます。上下の歯の前後面、歯ぐきなどの細かいところは、つまようじに綿を巻いた綿棒を何度もとりにかえてふくようにします。

せ、さすがしてから容器に吐かせてください。容器はインスタントラーメンなどのカップを使うとよいでしょう。

人れ歯は、朝夕は必ず、食後にも、歯ブラシを使って水道の水で十分に流し洗います。人

意識がはつきりしないお年寄りの場合は危険なので、食事のとき以外ははずしておきましょう。

歯みがき

う。まだ意識のはっきりした人も、小さい入れ歯は寝る前にはずして、水を入れた容器の中に入れておきます。

手入

男性の場合
は、そつと
かしてあげる
だけで簡単で

すが、女性の場合は髪を長く伸ばしていると手入れがたいへんです。お年寄りが納得すれば、髪を短くしたほうが手入れしやすく、寝乱れた感じになりません。

基本的には、次のような手順で行うとよいでしょう。

①まぐらの上と布団の襟もとを
タオルで覆う

②きれいなくして髪をとかす。
髪が長いときは、片手で分けて持ち、毛先から次第に地肌のほうへと静かにとく

もつれたときは、ヘア・ローションか、ぬるま湯にアルコールを数滴たらしめたものをくしにつけ、少しずつ分けてとかすとスムーズにとけます。

③希望によつて髪を分け、左右に三つあみにしたり、頭の上のほうにまとめる

後頭部(うなじ)にまげを作るのは、頭痛や睡眠不足の原因になるので避けましょう。髪の色を本人の希望にそうようにしてあげることは、お年寄りが楽しい一日を送る上でも大切なこととす。

お年寄りの身じまいの手伝いは、なごやかな会話を交わしながら行いましょう。同時に、お年寄りの心と体の状態もよく観察してください。

また、寝たきりの人でも手を使える場合は、入れ歯の出し入れや、口をすすいだり顔をふくことなどは自分でできるようにすすめましょう。日常生活を自分の力ですることが、その人の生きがいにつながるからです。

は
の
百
科

小野島齒科医

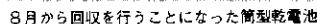
シリーズ
⑮

齒の移植とは、齒の抜けたところに、元の齒と同じように天然の齒や人工の齒を植える事を言います。

移植には、菌そのものを移植する方法と、人工の材料を移植する方法の二通りがあります。

事故などで自分の歯がぬけ落ちた時、その歯をそのまま元の位置に植えたり、奥歯が悪くなつた時、それを抜いて親知らずと入れ替える事をします。この方法は、かなりの成功率をおさめています。

入れ歯がどうしても嫌いで入れている事ができない人や、顎の骨がやせて入れ歯が安定しない人に対して、金属を顎の骨の中に植えて、その上に歯を作る事によって、あたかも自分の歯で咬んで食事をしている感じとなり、歯がなくなる以前の状態に回復します。



一方、現在ある歯が弱つて、動搖の強い歯に対して、歯の中心を貫いて骨の中にピンをねじ込んで固定し、歯の動搖を抑え歯の寿命を長くする方法があります。

これらに使用する人工臓器材料として、チタニウム、 Co-Cr 合金、セラミックス、カーボンなどがあり、最近特に、生体適合性の優れたアパタイトセラミックスが注目されています。

今後、材料の進歩や移植技術向上により、入れ歯などのいらない時代になる事も夢ではなくなってくると思われます。

米飯の重要性を見直す

望ましい日本型食生活をめざして

④

安くて栄養価の高いお米

タンパク質の栄養価は、プロテインスコア(タンパク価)で表わされますが、これは数値が高いほど、良質のタンパク質食品であることを意味します。

プロテインスコアが

一〇〇を示すのは、理想的なタンパク質食品といわれる卵ですが、

これに対して、お米は

七八。小麦粉(五六)

や、畑の肉といわれ

る大豆(五六)を大きく引き離

し、牛乳(七四)や牛肉(八〇)

などとほぼ同じレベルにありま

す。

さらに他の食品と比較して、価格が手ごろなこともお米の魅力の一つです。タンパク質十グ

ラムを摂取する場合の単価を比

較しますと、牛肉(中)百七十

二円、牛乳八十九円に對し、お

米は五十三円。

「良質」で「安い」お米は、

名実ともに優良食品といえるの

ではないでしょうか。

三人に一人はお米を誤解

お米に対して抱いているイメージを調べたところ、三人に一人が「お米を食べると太る」と思っていることが分かりました(全国農協中央会調べ)。このイ

米を食べると太る

それは誤解です

メージ、果たして正しいのでしょうか。答えは、もちろん「ノー」です。

肥満のメカニズムは、摂取カロリーが消費カロリーのを上回った場合、余剰分が体内で脂肪に

変わり、皮下に蓄えられるとい

うもの。簡単にいうと、食べ過

ぎと運動不足によって起こるの

です。その上、摂取する食物が

高カロリーであれば、拍車がか

かるのは当然のことです。

茶わん一杯のカロリーは厚切トーストと同じ

では、ご飯のカロリーはどのくらいあるのでしょうか。ご飯を普通の茶わんで一杯食べたときの摂取カロリーは、食パンの厚切り一枚にバターやジャムをつけたときとほぼ同じです。

このように、ご飯は、パン食に比べ決して高カロリー食でないことがよく分かります。

よく、太るからといってサラ

ダだけの食事を取る若い女性の姿をみかけま

すが、サラダにかける

マヨネーズは、大きじ

一杯で茶わん二分の一

杯のご飯と同じカロリ

ーになります。しかも、

野菜中心でタンパク質が不足し

ますから、健康・美容のために

は、むしろ悪い結果を招きます。



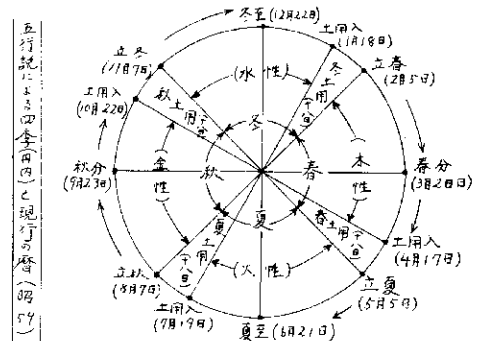
気象よもやま話 (5)

土用と夏

万羽 卓司

普通つゆ明けは土用入前後になる。その日まで厚い雲の向うで成熟しきった夏の太陽が、パアッと現われる。土用入から十八日間の土用が終ると、その日が立秋(八月七日)である。暑中見舞もこの日から残暑見舞と名を変えてくる。

さて、土用と云うと一般に夏の土用しか頭に浮かばないが、四季それぞれに土用がある。元来この言葉は中国で作られたもので、五行説から来ている。数千年の昔、中国では木星、火星、土星、金星、水星を発見し、この五星は日月に比べて変転極まらない動きを見せることから、宇宙の森羅万象、はては人間の吉凶禍福までも支配すると考えた。四季についてもその例にもれず、九〇日ずつの春夏秋冬のうち七十二日は木、火、金、水の四星がおのおのを司り、残りの一八日ずつの合計七十二日間を土星が支配するとして、この期間は土地を侵してはならないとした。(図参照)



五行説は、一千年前の平安時代に日本にそのまま伝わり、生活の中に入って行ったのであるが、中国より一カ月も気候が遅れているわが国では、夏の満期にあるべき夏土用が盛夏の候に当り、土用と云えば真夏の代名詞のように考えられている。それに日本民族の独特の風俗習慣が結びついて、今日のいろいろな社会現象をつくり出したのである。

* 6月の気象データ *

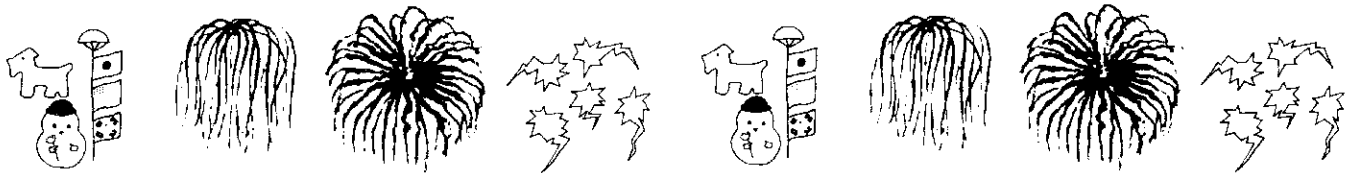
- ◎降水量(月合計) 一三三.一mm
- ◎最高気温(+) 三三.一℃
- ◎最低気温(+) 九.一℃
- ◎平均気温(+) 二二.一℃

(県立松代高等学校調べ)

火火のシーズンを迎え、全国津々浦々で大人にも子供にも手軽に楽しまれているおもちゃ花火も、使用方法や場所によっては、危険がいっぱいです。誰もが火事の恐ろしさを承知しているのに、一向に火事の件数は減りません。災害は自分よけて通ると思う気持ちは理解できるが、大方は何となくそう思いたい気持ちが働いてのことなのです。

そこで、子供達に「正しい遊び方」を教え、火災や事故が起きないよう暖かく御指導願います。

花火による 火災や事故を 防ごう。



●たくさんの花火に、一度に火をつけないようにしましょう。1本ずつ遊びましょう。

スパークラーや朝顔など1本ずつ火をつければ安全な花火でも、数本まとめて火をつけると、熱が熱を呼んで加速度的に燃焼が早くなり、大きな焰になって危険です。

●水を用意しましょう。

花火遊びのとき、バケツの水はふたつの効果があります。ひとつは、残り火の完全消火。もうひとつは、燃えかすで庭や道路をよごさずにすむこと。

●大人と一緒に遊びましょう。

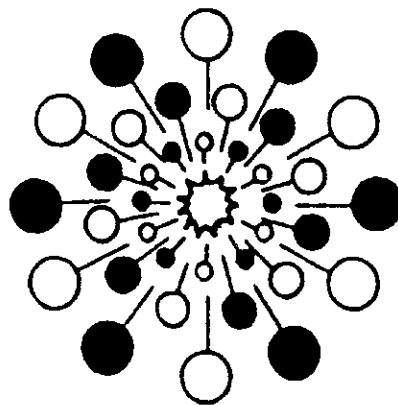
花火遊びは危ないと思ったため、子供達だけでかくれて遊び、かえって事故をおこした例が少なくありません。むしろ、大人が積極的に参加して、花火の正しい扱い方、火のあとしまつを指導してあげてください。

●花火をほぐして遊ぶことは危険です。絶対してはいけません。

おもちゃ花火に使用されている火薬には、燃焼をおこすもの、爆発を目的とするもの、摩擦衝撃によって爆発するもの……など、使用目的によっていろいろな種類と性能があります。これらを分解したり、多量に集めたり、異種のものを混ぜるのは、大変危険です。

●花火に書いてある遊び方をよく読んでかならず守りましょう。

すべて物事にはルールがあるように、花火遊びにもルールがあります。特に「ぜったいに手にもって使用してはいけない花火」(打ち上げもの等)があります。説明をよく読みましょう。小さなおもちゃ花火のため、1本1本に書くことができない時は、小箱や袋ごとに「注意書」が入っています。よく読んで使用方法を守ってください。



牡丹

●風の強いときは、花火遊びはやめましょう)

風の強いときは、遊ばないことです。途中で風がでて来たりしたときは中止。点火の際は、体を風上にして、風下の人が火の粉をかぶらないよう、風の方向に注意しましょう。

●花火を人や家に向けたり、燃えやすいもののある場所で遊んだりしないようにしましょう。

●衣服に火がつかないように注意しましょう。

ロケットや十連発など星のどる花火が庭先に落ちたり、火の持続するけむり花火が枯草の中に飛んだりして、火事の原因になった例があります。花火遊びをするときは、筒先の方向・場所などにくれぐれも注意しましょう。

●正しい位置に、点火してください。

花火事故のほとんどは点火の不注意が原因です。花火には、導火線のついているものとないものなど、点火の位置が種類や形状によって異なります。それぞれの取り扱いの説明をよく読んで、点火の方法を確かめてローソクや線香で点火しましょう。

●吹出し、打ち上げなどの筒もの花火は、途中で火が消えても筒ものをのぞいてはいけません。

筒もの花火は、火花が噴きだしたり、飛びだしたりします。いったん着火したら、火が消えたようでも絶対に筒先をのぞいてはいけません。吹出しものは、筒底を握らず、筒の中程より少し下をもつと安全です。打ち上げものは、真直ぐ立ててしっかり固定しましょう。

町民税の一部が改正されました

個人住民税所得割の 税率が改められました

所得税法及び地方税法の一部
改正案が成立し四月一日から施
行されました。この改正に伴い
四月一日から適用されるものに
ついては、専決で町税条例を改
正しましたが、六月定例議会以
降に於いて施行されるものにつ
いては、六月議会にて改正され
ました。主な改正は次のとおり
です。

◎個人住民税所得割の税率の見直し

個人住民税所得割税率につ
いては、なだらかな累進構造が望
ましいとの基本的見地にに基づき
又、中堅所得者層の税負担緩和
のため最低税率の引き上げ(○・
五%)及び税率適用所得階級の
刻み方の調整がなされ、税率が
表のように改められました。

適用は昭和六〇年四月一日か
らです。但し、退職所得に対す
る分離課税に係る所得割にあつ
ては、昭和六〇年一月一日以降
に支払うべき退職手当等から適

所得割の税率表

改 正 後		改 正 前	
適用課税所得	税率	適用課税所得	税率
20万円以下の金額	2.5%	30万円以下の金額	2%
20万円を超える金額	3 "	30万円を超える金額	3 "
45万円	4 "	45万円	4 "
70万円	5 "	70万円	5 "
95万円	6 "	100万円	6 "
120万円	7 "	130万円	7 "
220万円	8 "	230万円	8 "
370万円	9 "	370万円	9 "
570万円	10 "	570万円	10 "
950万円	11 "	950万円	11 "
1,900万円	12 "	1,900万円	12 "
2,900万円	13 "	2,900万円	13 "
4,900万円	14 "	4,900万円	14 "

◎個人年金保険料に対する生命 保険料控除の新設

個人年金保険、郵便年金等の

私的年金の掛金については、現
行の生命保険料控除額と別枠で
年三、五〇〇円を限度で所得控
除が認められます。これらの私
的年金は厚生年金、国民年金等
公的年金を補はんするものと考え
られ、自助努力を奨励する見地か
ら認められたものです。適用時
期は昭和六〇年四月一日からで
す。

詳しくは役場税務課へおたず
ねください。

わたしたちの国保



◎医療費の節約にご協力下さい

6月広報で、保険税と医療費
の状況をお知らせしましたが、
医療費がふえつづけ、それにつ
いて保険税も値上がりをつづけ
たのでは、これを負担するわた
したちにとってたいへんなこと
です。医療費節約にこころがけ
ましょう。

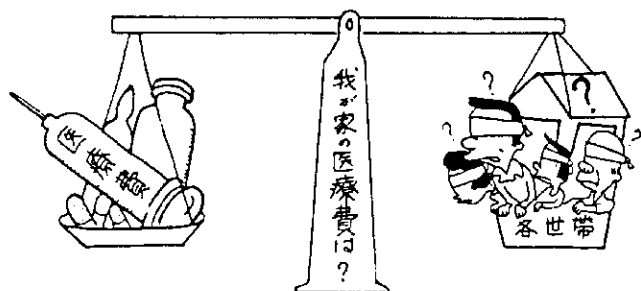
◎お医者さんを信頼しましょう

ちよつと症状の回復がはかば
かしくないといて、すぐ他の
お医者さんに移る人がいます。
あるいは同じ病気で二人も三
人ものお医者さんにかかるとい
うような人もいます。
こういうことは医療費の無駄
づかいです。

お医者さんをかえるごとに、
同じような診療、検査、処置、
投薬をうけるわけで、そのたび
に医療費は二倍三倍とふえてい
きます。

一度お医者さんをきめたから
には、その人を信用し、一切を
まかせざるくらいでないと、良
い人間関係が生れずそれによる
治療の効果がありません。

「どうもやり方がふにおちな
い」などと疑ってばかりいたら
治る病気も治らなくなります。
慎重に考えて、どうしてもやり
方が納得できない場合は「どこ
その意見もうかがってみたい
から了解してください」と申し
出て転医することもよいでしょ
う。次から次へとお医者さんを
かえて歩くことはまったく無意
味ですし、医療費のムダづかい
です。



14 ページより

同じことが歯科の場合にもいえます。入れ歯を入れて、どうもうまくあわない、痛いというので、また別の歯医者さんで入れ直すというような人がいます、これまたいへんな医療費のムダづかいです。

入れ歯の場合、最初からきっちり合うということは実は、少ないのです。ぴったりと自分の口になじむまで、何回か調整してもらって、はじめて自分の義歯になるわけです。

医療費の節約にご協力下さい。

◎深夜、休日、時間外受診をさけましょう

突然はげしい病状におそれたような場合は別にして、深夜（午後十時より翌朝六時まで）や休日あるいは時間外に診療をうけることは、お医者さんにとって大変迷惑なことであるばかりでなく、ふつうの診療費のほかに割増料金がかかり医療費が非常にかさみます。診療時間内とは、病院など医療機関が表示する診療時間です。

診療時間がわかっていながら、いつも時間外や夜に診療を受ける人がいます。混雑していいないし、待たなくてもすむという自分の都合だけで医者にかかるようなことは医療費のムダづかい

です。

次の表の時間内初診料、再診料と時間外、休日、深夜を比較して下さい。

初 診 料 (乙)

時 間 内 (保険医療機関 が表示する診 療時間)	時 間 外 (表示する診療 時間以外の時 間の受診)	休 診 (日曜日・祝日 及び12月29日 ～1月3日)	深 夜 (夜の10時～ 朝の6時)
1,350円	1,950円	3,150円	4,950円

内科再診料 (乙)

65円	1,150円	2,150円	4,250円
-----	--------	--------	--------

このような初診料等の医療費に
関心を持つことが、医療費節
約の第一歩です。

医療費に強い関心を持ちま
しょう。



町民講座のお知らせ

松代町公民館

男・女成人を対象とし

午後七時三十分

た講演会を左記により開
催しますので、多数の御
聴講をお願いします。

会場 総合センター
講師 斉藤隆景殿

○日本青年会議所政策室
地域経済政策委員

演題「地域振興の課題」

○雪国青年会議所
前理事長

日時 八月七日（火）

郷土資料館の開館日が変わりました

松代町教育委員会

開館日	時 間
七月より十月 までの毎週 土曜・日曜日 八月十二日 八月十九日	午前九時から 午後四時 三十分まで

区 分	個 人	団 体 (十 名以上)
大人	一五〇円	一〇〇円
小・中 学 校	一〇〇円	五〇円

◎入館料

心配ごとが増えています

相談所をご利用下さい。

とき 毎週金曜日 午前9：00～12：00
ところ 少林寺（相談室）

一人で悩まず心配ごと相談所へご相談下さい。

あなたの身になって信頼できる相談員が、相談に応じてくれます。もちろん個人の秘密は守られ無料です。気軽にご利用下さい。

なお相談日以外の相談や電話相談にも応じています。

おしらせコーナー おしらせコーナー

戸籍の窓口

六月受付分

幸せ多い人生を（結婚）

澤 重人・高橋美智子
（小荒戸・きぜん）

小堺英世・平井芳美
（室野・二葉屋）

佐藤豊彦・佐藤千津江
（室野・道先）

げんきなよい子に（誕生）

石口北斗 父保・母春代

瀬沼美穂 父正哉・母いと
（二女・松代・瀬沼）

山岸由香里 父和久・母ふみ子
（長女・室野・若実屋）

斎藤功行 父一良・母美恵子
（長男・田野倉・天京）

市川優樹 父幹夫・母利子
（長男・田澤・原）

ご冥福を祈ります（死亡）

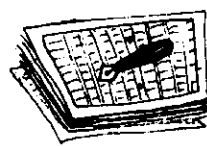
片桐咲美 86歳 清水 千場

関谷マツ 84歳 松代 いたや

関谷義輝 77歳 松代 仁ぜん

西潟正雄 81歳 福島 隠居
山賀角一郎 67歳 小荒戸 芋畑
佐藤ヲト 88歳 千年八郎兵衛

文芸



短歌 おそき春

草野 和作

白き雪も黒くよこれぬおそ春の
道ゆく人々顔は輝く

温くかりし昨日にかわりて肌寒
しもどかしき春来つつ返りて

晴れし空南へ飛びゆく鳥ならん
除雪の手をとめしはし見送る

苗代の雪堀りつづく目の前の雪
の中より撫は芽ぶけり

豪雪の村にも男子生まれしあり
残雪の丘に鯉のぼり泳ぐ

頭の上はつ燕鳴く声のあり背を
のばしつつ空仰ぎみる

しづみ句会

梅雨長し夜水引くことなく眠る
蟻地獄土粒ふるいにかけしごと

枯水

落の葉で掬い飲みたる泉かな

トンネルも梅雨じめりしてなお
暗く

悠歩
さわやかや狸小路を連れ立ちて
原生林涯なく続き緑濃し

淡水

草茂り鎌研ぐ音の確かなる
草茂る背の丈よりも草の丈

紅茶

朝露にぬれて初茄子光り居り
青嵐吹いて木の芽の千切れ飛ぶ

常仙

牡丹に雨除けの傘立ててあり
梅雨晴間草取り終わり腰延ばす

喜沙

梅雨晴間庭の草引きすがすがし
山門のつつし漸く咲きはじむ

八千代

日傘行く女盛りを匂わせて
七夕や竹をゆるがし風さわぐ

一元

六月は色とりどりの花ざかり
梅雨空や山菜とりと連れ立ちて

美根

兄逝きて疲れし床に梅雨を聞く
草を詠み春を詠みつつ兄の逝く

炳史

湯治客下駄を鳴らして夕薄暮
葉桜の大樹三本分教場

六花

蒲生句会

全山の重き緑や梅雨の蝶

万緑を送電線のよぎりけり
一枝の風に動けり鉄線花

鐵堂

昔日の氷室の跡や深緑
苗呉れし塹は逝けり葱坊主

昇逸

一重とも八重とも見ゆる余花な
りし

耕山

夜蛙の呼び交う驟雨近づけり
雨意ふくむ補植の苗を撫みとる

朝霧の崖にけぶらう山法師
堀り割りを出て万緑の風に逢う

緑蔭に蟻さまよいて立ち去らず
ひらひらと木の葉の遊ぶ梅雨晴

問
麦藁帽居並ぶ土手や草野球
小燕が肩寄せ合いて羽根休め

折人

生マ傷の絶えぬ脛膝 更衣
早苗餐の村見下ろして大公孫樹

紫煙

山法師藤といっしよに花競う
梅雨晴間鎌振る衆の年老いて

紫煙

街灯がともし鳴き出す枝蛙
くちなしの香り漂う梅雨深し

耕人

枕辺の静寂つらぬく時鳥
植え終えて誰にも会釈したくな

ふさ女

わらび取る手袋なじまぬ農六十
路

時鳥あの家この家も失せにけり
谷越して祝ぎ唄運ぶ若葉風

竜峰

園芸一口メモ

Ⅱ 松代園芸愛好会Ⅱ

イチヨウ

植物としての特性

イチヨウは「前世紀の遺物」といわれる原始的植物である。

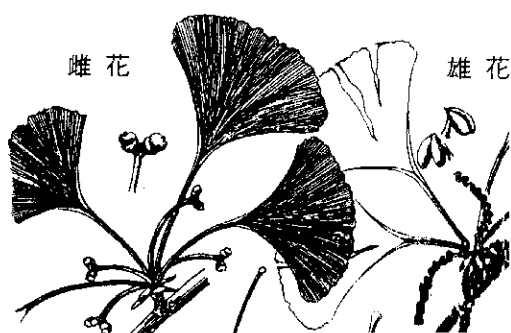
雄木とめす木があり、雌雄異株である。雄花の花粉は一〇粒四方の雌花に受精させるといわれています。枝には長枝と短枝があり、花は短枝に咲きます。

雄花は穂状で二―三穂、雌花は花柄の先端に、二個の裸出した子房があります。

火につよく火災のときには葉から水を吹くといわれ、この意味から寺院、神社の防火用として

雌花

雄花



て植えられます。

盆樹としての特性

老樹は根が四方に張り、幹には縞状の深い溝ができて見事です。秋の黄葉盆栽の代表格です。

特に雌木には実がなり黄葉実成り盆栽として極めて珍重されます。又乳イチヨウの盆栽は、その奇妙な感じが珍重されている。イチヨウの性質は極めて強く、病虫害、公害、乾湿、暑熱にも耐え、木の寿命も長い。

〔表紙写真説明〕

池尻の不動滝

伝説によると、蒲生と池尻の間に蒲生ヶ池があり大蛇が住んでいた。ある吉日に野々海池の大蛇に求婚したがことわれ、はらいせに殺した。しかえしを恐れ大蛇は倉又の七ツ釜に逃げ隠れたと言う。その池を田にすべく切り拓き滝ができた。近くに不動尊が祭られており、いつのころからさだかではないが不動滝と呼ばれ今日に至っている。

この不動明王は成田山新勝寺の分神といわれ上越、十日町方面から参拝に来る人も多くあるという。