

広報

まつだい

1987/9月

■発行 新潟県松代町役場総務課 電話/松代7-2220番 昭和62年9月28日

第334号



《人口の動き》 男2,829(-5) 女2,863(-3) 計5,692(-8) 世帯数1,613(-1)
9月1日現在 出生2 死亡7 転入12 転出15

頸城小型バス会社 松代営業所発足

十月一日から

山平線を運行

頸城自動車(山田孝治社長)では、赤字運行路線である松代・松之山地域の浦田線・山平線・鹿渡線・兎口線の四路線を九月いっぱいまで廃止するため、同路線については、十月一日から同社の子会社「頸城小型バス株式会社」で代替運行することになりました。

また、これに伴い、頸城自動車松代出張所(高橋亘所長)は九月三十日限りで閉鎖され、同所所管の浦川原線・十日町線については、浦川原出張所が引き続き運行担当を行うこと

になります。これまでの松代出張所は、頸城小型バス株式会社松代営業所(石口了所長)として十月一日から新発足することになりました。



10月1日から「頸城小型バス(株)」でスタート

今までどおりの運行系態

今回の措置は、頸城自動車の第三種路線(乗車密度五人未満の生活路線)に対する国、県、町の運行経費補助金が三ヶ年の期限付きで、今秋をもってすべて打ち切られることに伴って行なわれるものです。そのかわりに廃止路線代替バス補助金(国県、町)を受けて運行されるものであり、すでに町と頸城小型バス会社との間では運行契約がなされています。

なお、小型バスと言っても、運行されるバスは今までのものであり、回数券等についてもそのまま利用できます。運行時刻については多少変更(近日中に会社より発表)されますが、会社では従来どおり地域住民の足として可愛がっていただき、一人でも多くの皆さんの御利用を待ち望んでおります。



地域住民の“足”として引き続き運行

祝敬老の日

95歳到達者三名

秋山町長が訪問

秋晴れの九月十四日、敬老の日
に先がけて秋山町長と若月社会課長が九十五歳到達者宅を訪問し、お祝い状と記念品を贈りました。

また、七十七歳到達者、後藤玄龍さん(松代)他五十四名、八十八歳到達者、五十嵐ハマさん(松代)他十三名、八十八歳以上が小塚ハナさん(儀明)他

三十二名、金婚夫婦十三組(別掲)にそれぞれ記念品等が贈られ、長寿を祝いました。

柳 クニさん

犬伏・池の窪さん

明治25年5月8日生まれ



現在、ひ孫さん一人を含めた六人家族で、当日は女性の子供さん二人がお祝いにかけつけてくれていました。

「長生きして、困ったんだけ」が口癖だそうです。クニさんは高齢にもかかわらず耳が大変良く、電話にも出られ、また、足が丈夫で杖なしで一人で表まで出ています。

好物は、今のはやり物は好まず、白イモ、サツマイモなどが好き。食事は家族と同じものを食べて間食はあまりしないとのこと。



室岡 マツさん

仙納・上親家さん

明治25年7月17日生まれ

まず驚いたのが、二十年この方医者にかかったことがないと



のこと、体と精神の健康が長寿の秘訣のようですね。

私たちがお伺いする日の朝、早く起きて寝ボケまなこで転んで額にコブを作ってしまった。そして、普段はよく話されるようですが、訪れたその時は終始うつ向き気味。後日家の人にお聞きすると「だいぶ緊張していました」。

耳が少々遠くなったもののいたって健康。夜八時には就寝、朝六時に起床し食事は決まった量だけ。ラーメンはあまり好ま

ず、他は何でも食べています。仏様にお経を上げ、家の周りの草取りが日課となっています。



中村 スギさん
松代・田畠(九州屋さん宅)
明治25年7月25日生まれ。



六月まで家の周りの草取りをやっていました。家の中でつまづいて転んで足を痛めてから寝つくようになり、最近ようやく足の腫れも引け家の中を歩けるようになりました。

日中、気の向いた時に芋をうみ、一年に十把くらい作り、全部まとめて一万円少々で買って

もらっているそうです。私達が訪れた時も慣れた手付きでうんで見せてくれました。耳が少し遠くなったものの、血色も良く健康そのもの。記憶がしっかりしていて、先日久しぶりに訪ねて来た知人を覚えていて、家の人を驚かせたそうです。



◎金婚夫婦(昭和十二年結婚)
樋口蔵造・アエさん(松代)
宮沢席太郎・スイさん(下山)
宮沢富次・ウタさん(下山)
佐藤 猛・ナカさん(千年)
小塚芳太郎・フサノさん(蓬平)
小島仙太郎・マサエさん(犬伏)
齊木篤義・ミイさん(中子)
山岸新吉・ミキさん(寺田)
山岸徳三郎・ウタさん(蒲生)
山岸実・ミツイさん(蒲生)
西潟平司・トシさん(福島)
佐藤盛義・セヨさん(室野)
横尾嘉吉・リヨさん(峠)



蓬平小 五年
小堺すみ子さん

走れ！ われらの北越北線

北越北線シリーズ⑬

北越北線開通待つ
五年 小堺すみ子
少しでも早く松代に、北越北線が通るようになれば、車のな
いお年寄りでも乗って上越や六日
町方面にいけるようになります
話によると、一回、工事をやめ
たそうです。でも、また今度は
本格的な工事を始めたという話
を聞いてなぜやめたのだろうと
思いました。電車の通る所は、
トンネルが多いそうです。電車
の中では、松代小学校の人たち
が作った「松代おら町の歌を
、流せばにぎやかになると思
います。駅ができれば、松代もに
ぎやかになるし、松代の人たち
は便利になると思います。そし
て、駅には松代の名物を作って
売ればいいと思います。開通予

定の六十六年には、松代はどれ
くらいにぎやかになるのが楽し
みです。六十六年といえは、も
う私は、中三です。そのころは
もう北越北線は開通しているの
だろう。私は、北越北線が開
通すると、松代町は変わると思
います。車に乗る人は少なくな
って、電車に乗る人が多くなる
と思います。トンネル工事をや
っているみなさん大変だと思
いますが、みんな少しでも早く開
通するのを待っています。です
のでがんばって仕事をしてくだ
さい。

『松代おら町』

ふるさと会員
100人でスタート

昨年11月に発足した松代町総合計画推進幹事会(4月より三部会を設置、産業部会、教育文化・レクスポ部会、生活環境・社会福祉部会、会員23名)は担当する整備事業の項目を定め、事業の推進に当たっています。

産業部会は、松代駅及び周辺の開発や特産品の開発と育成を項目に定め、検討に入りました。昨年からの全体会議の中で、すぐに何か形に現われるものがほしいという雰囲気がありました。

そんな中で産業部会は、都市の情報の吸収、郷土の良さの再認識、愛着、自信などを高める

とともに、豊富な自然の農産物の発掘、販売ルート等、町の特産物品等の創出を目的に『松代おら町』ふるさと会(試行)をスタートさせました。

本年度のふるさと会の加人者は役場職員の親戚の方や、早稲田大学関係者の方など100名の方の申し込みがあり、幹事会では準備に追われています。会費は一万円(10月、12月分)、松代小学校の子供達の手によって作られた「松代おら町」の曲と鈴木武夫さん作詞、市川健一さん作曲の「浜海川エレジー」の曲が吹きこまれたカセットが会員の方に送付されました。

特産品の発送は、一回目は10月下旬(予定)新米コシヒカリ(3kg)。原木なめこ(1kg)自然芋(1kg)等、2回目は12月下旬(予定)モチ、けんちん汁の缶詰、松代そば等、ふるさとの味とかおりを予定しています。

来年以降については、今回の結果をみながら受け皿の体制など検討したいと思っています。特産品の開発や受け皿等について、ご協力を頂きたいと思っています。

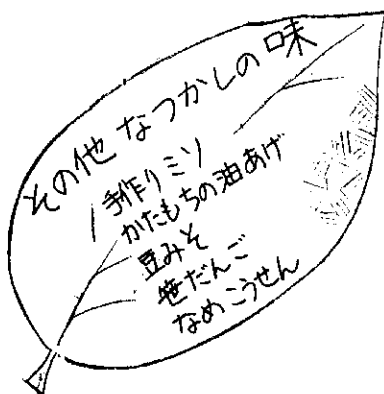
●お問合わせは役場内「松代おら町」ふるさと会事務局へ。

昔なつかし
松代町の味
トップはアンボ

松代町総合計画推進幹事会(産業部会)では『松代おら町』ふるさと会(試行)にあたり、先般、松代町食品生活改善推進員(41名)の方にご協力をいただき、昔なつかしい松代町の味、昔から伝わる工芸品(民具)、新規開発特産品など、アンケート調査をお願いしました。集計結果はあんぽが20点とトップでした。ご協力ありがとうございました。

昔なつかし
松代の味
ベスト10

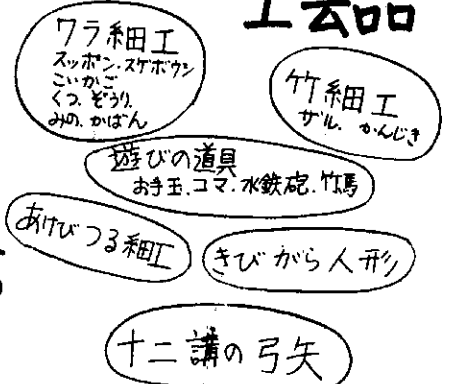
- | | | |
|-----|----------------------------|-----|
| 1位 | あんぽ | 20点 |
| 2位 | せんば漬 | 18点 |
| 3位 | ちまき | 16点 |
| 4位 | イチツッパ | 12点 |
| 5位 | しょうゆのみ | 11点 |
| 6位 | 煮しめ(つとこ) | 11点 |
| 7位 | れもち 栗もち 和ぼもち 粉もち 惣もち ちの葉もち | 7点 |
| 8位 | 煮なます | 6点 |
| 9位 | のっぺ | 6点 |
| 10位 | つけな煮 | 4点 |

アンケート集計結果 昔から伝わる
工芸品

<松代町の特産品調査票>

これからのベスト5

- | | |
|----|----------|
| 1位 | 山菜加工品 |
| 2位 | 漬物パック |
| 3位 | アサツキ |
| 4位 | ひょうたん |
| 5位 | そうめんカボチャ |



＝こんなものいいですね＝
松代町を紹介するビデオで山菜料理とソバを食べよう
鉢植苗木から野菜を食べよう
春夏秋冬 季節の味覚を配便
野の花 草のドライフラワー

松茸神社の別當、神仏習合の思想の流れを汲み、松茸神社も、もとは松茸大権現と称し別當寺

長福寺の檀家は伊沢地区にある松代の少林寺はこの寺の末寺で古い歴史は秘められたままです。

應永十年（一四〇三）の白馬観音や社殿、宝物が今日あるのは伊沢地区をはじめ松之山郷全村の皆さんが大切に守ってきたからです。六日町の宝珠院では

本當なら読み直し（順達という）て最後の村（留村^{とまのむら}）に行つたら村人に知らせたあと留村は廻状を返せと書いてあります。山間僻遠の地で、桑原家はわざわざ文書を返すのを許されたのでしよう。

廻状の内容 その内容はさまざま
まで非常に町史に役立ちます。

紀行大綱
明治二十九年
三月
二日
上野公園
遊園

[illegible]

八月十五日
自京都

松代相撲 松代の若者組が村の相撲に出した招待状もありました。これらも貴重な資料です。

文化庁より視察 関係区長さん
や村の方には農繁期中大変ご迷惑をおかけしますが、二十九日、文化庁の明珍先生が来町され、町内の文化財を役場で審査なさる
ことになりました。心から深謝。

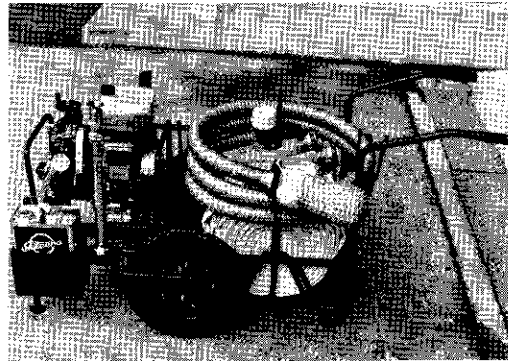


婦人消防協力隊に、軽可搬消防ポンプ（DI級）10台が寄贈され、9月9日、太平婦人消防協力隊他9隊に配置されました。

これは、財団法人日本消防協会が毎年全国の消防機関に交付しているもので、当町では昭和56年より今年まで合計36台寄贈され、町内全婦人消防協力隊へ配備完了しました。

この軽可搬消防ポンプは、台車に通りの器具がセットされ、かつ、婦人の方が操作しやすいよう、軽量化されており、今後婦人消防協力隊による初期消火や林野火災等に幅広く活用できるものと期待されます。

婦人消防協力隊に ビッグなプレゼント



合 計 36台	56年 5台	配 置 状 況
	57年 4台	
	58年 3台	
	59年 4台	
	60年 4台	
	61年 6台	
	62年 10台	

期 間 中 の 活 動

活動項目	活動内容
10月11日(日) 10月20日(火) 運動の盛り上げ	運動期間中に、各地区防犯協会等の関係機関・団体及び地域住民の参加を得て、防犯大会、防犯パレード、街頭広報、防犯訓練等を実施する。
10月13日(火) 自動車盗難被害防止の防犯診断、防犯指導	防犯団体及び自動車、駐車場等関係団体等の参加を得て、自動車の所有者、運転者に対し、エンジンキーの抜き取り、ドアロックの励行及び自転車の所有者に対するカギかけ、自転車防犯登録等を指導する。
10月14日(水) 10月15日(木) 一般家庭、事業所等の防犯診断、防犯指導	防犯団体及び町内会等の参加を得て各家庭を訪問し、出入口、窓等の施錠設備及びカギかけの状況を防犯診断し、不備の点を指導する。
10月16日(金) 少年を非行からまもる日	盛り場、喫茶店、空地、公園等を重点に、地域ぐるみの補導活動を実施し、非行少年、家出少年等を発見補導する。
10月17日(土) 風俗環境の浄化活動	風俗関係団体等と連携し、盛り場等における風俗営業の実態把握をし、問題のある営業については、健全営業の推進を指導する。
10月19日(月) 少年を取り巻く社会環境の点検	少年を取り巻く社会環境の実態を把握するため、自動販売機の設置場所、少年のたまり場、有害広告物掲示場所等の点検を実施し、環境浄化を図る。
10月20日(火) 金融機関の防犯診断、防犯指導	金融機関の各店舗ごとの防犯体制及び防犯設備等を防犯診断し、不備の点を指導する。

全国防犯運動を盛り上げよう

期 間

準備期間

9月11日(金) から 10月10日(土) までの30日間

運動期間

10月11日(日) から 10月20日(火) までの10日間

運動の重点

- (1) 自動車盗、侵入盗等の盗犯の防止
- (2) 少年非行の防止
- (3) 覚せい剤等薬物乱用の防止
- (4) 悪質商法による被害の防止

統一標語

- (1) 愛車への いたわり示す ドアロック
- (2) 防犯は 日ごと家ごと 地域ごと
- (3) ふれあいと 対話が育てる 子の未来

全国防犯運動新潟県民大会

○と き 10月12日(月) 13:00～16:00

○と ころ 上越文化会館 大ホール(上越市)

防犯功労者の表彰、大会宣言の式典終了後、歌手、警察音楽隊、カラーガーズ等によるアトラクションがあります。

また、アトラクション終了後、上越市本町5丁目で街頭防犯広報を行いますので、多数の御参加をお願いします。

※入場無料です。知人及び近所の方をお誘いのうえおいでください。

サバイバルキャンプに同行して

松代町子ども会連絡協議会長

鈴木 益夫

◆荷物の背負い方を知らない子供たち

車から降りてキャンプの現場まで約七、八百メートル。この間をキャンプ用品を運ばなければならぬ。荒縄を適当な長さに切り一人一人に渡したが、荷物を背負うという経験が殆どない子供達ばかりだった。考えてみれば「稲刈り」などする必要がなく今は一輪車かトラック等で

運ぶ時代である。一人一人縄の通し方まで指導するに及んだ。自分の荷物と他にキャンプ用品だからかなりの荷物であった。

◆喰うために何をするか

ありあまる食糧品と物にドツブリとつかっている現代の子供達にとって「喰うために何をするか」と問うてもピンと来ないのが普通かも知れない。マッチもなしに火がつく時代である。



まず、焚き木集め、食糧調達である。二泊三日分の焚き木などの程度の量を集めて良いか子供達にはけんとうもつかなかったらしい。燃えそうな木の一枝をもつて来てはこれで終わりという顔をしている。その度にもっと集めるもつと集めるとハッパをかけていた。

食糧については主食だけはジャガイモとサツマイモを用意し

た。春なら山菜その他豊富であるが、今の時季になると喰えるものは仲々見つからない。どんなものが喰えるか一応説明し収穫にあたらせた。幸い現場近くには水がかなりの量あった。その他大文字草、フキ、ウリツバ、オオバコ、桑の葉、ブナの葉等を味噌汁の実や大ぶらにして食べた。

「喰うために何をするか」と常に問いかけて行動させたが、子供達は何をして良いかわからずつつ立っている者が多かった。

◆採らざる者は喰うべからず

二日は朝からあいにくの豪雨にあり、遅い朝食だけはありつくことが出来た。しかし、食糧調達に出かけて昼食となると時間が足りず、ついに一食抜きとなった。採らざる者は喰うべからずである。魚つりに出かける者、コケモモつみに出かける者と分かれて食糧調達である。魚つりは津南町菅沼というところでオイカワという小さな魚がよくつれた。コイが一匹つれてみんなで大喜びした。タイヤチユープでいかだを組み、池の中央部で大漁を願ったが、水遊びに終わってしまった。最後はいかだがひっくり返ってバシャバシャやったものだから魚も逃げ

しまった。
一食抜きの夕食のおいしかったことは言うまでもない。

◆洪水川の源流探索

キャンプしたすぐ脇に谷川の清水が流れていて、飲むと非常にうまい水だった。この水の元は湧水という話を聞いていたが実際それを目で確かめようということになった。

大きな岩がゴロゴロして大小の倒木が行く手をふさいでいたが、何とか一時間半ぐらい奥へ入ることが出来た。しかし二六名という大勢の者が一緒に行動するにはあまりにも自然は厳し過ぎた。いつ岩がくずれ、それが命とりになるとも限らない。洪水川の源流の湧水はついに見ることが出来ず引き返した。

◆同じカマのメシならぬイモを喰った仲間

三日目となるとさすがに疲れが見えた。しかし、家へ帰れるという安堵感もあった。総合センター前で非常の為に持っていた乾パンを分けてみんなの無事を喜び再会を約して別れたがほんとに「仲間」という感じでほほえましかった。

この経験を生かし、この子供達が健全な青少年に育って明日を

これがサバイバルだ

8月21日

13:30 松代発
14:10 現地着
テント張り、食糧の調達
18:00 夕食
21:00 講話
22:00 就寝

8月22日

6:30 起床
9:00 朝食
10:00 野外訓練(ロープワーク、ロープブリッジ渡過)
食糧調達(魚つり、イカダ作り)
18:30 夕食
21:00 講話
22:00 就寝

8月23日

6:30 起床
8:30 朝食
9:30 野外訓練(洪水川の源流探索)
11:30 昼食抜き
12:00 後片付け
13:30 現地発
14:15 松代着

〈食糧〉ジャガイモ、サツマイモ、ダイモンジソウ、フキ、イタブリ、モチグサ、ウワバミソウ、ブナの葉、アケビ、アザミ、オオバコ、クワの葉、ヤマブドウ、岩魚、コイ、オイカワ

大切な食べ物

鈴木英理子

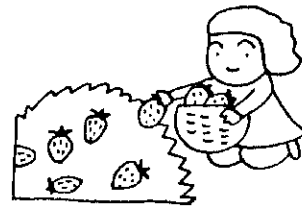
私は、サバイバルキャンプ・トレッキングに参加して、食べ物がいかに大切か、また、ふだん食べ物がいかに粗末に扱われているのかを知りました。

たった三日間のキャンプなので、おなかはいまよりすきませんでしたが、昼食ぬきは初めての経験でした。そして、何よりもつらかったのは、食べるものの種類が少なかったことです。毎食、毎食、いもばかり、おかずは自分たちで取らなければ食べられないのです。そんななかで甘酒やあめが配られたときは、本当にうれしかったです。

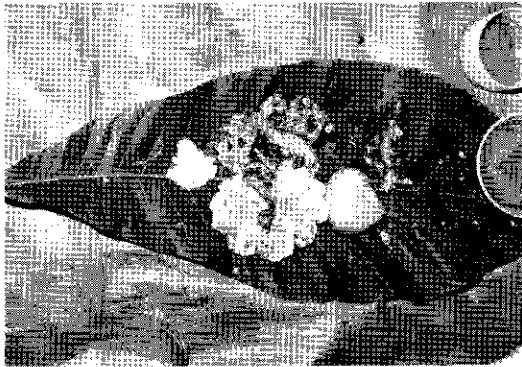
家に帰ってくると、少し古くなったごはんがありました。でも、私には、どうしても捨てることのできなかつたので、一人で食べました。そして、日常生活の食べ物のあり方をもう一度考え直さなくてはいいかなと思いました。

家に帰ってくると、少し古くなったごはんがありました。でも、私には、どうしても捨てることのできなかつたので、一人で食べました。そして、日常生活の食べ物のあり方をもう一度考え直さなくてはいいかなと思いました。

ロープブリッジ渡過
少しの気のゆるみも許されない。



これが全員の主食です



ミソ汁がついた豪華なメニュー



今晚もどうにか夕食に
ありつけた



松永派出所長さんの講話に
聞き入る子供たち

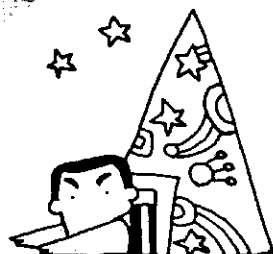


サバイバルキャンプで思ったこと

本柳博昭

この夏休み僕は、初めてこのキャンプに参加した。キャンプでは、サバイバルというだけあっていもと少しの調味料しか持っていかずあとは、そこらの草や魚を取って食べた。味つけは、油っぽかったのが好きではなかった。しかしアジアなんかの国では、そんな物をすら食べられなくてうえでいる人がいるのをテレビで見ると本当にぜいたくな生活をしていると思った。

それと大人の人の話しを聞いて社会人になったら、一生懸命働いていかないと生きてはいけないということをつくづく思いなおした。



苦しい中にも
楽しいひととき



今日も今夜も

の用心

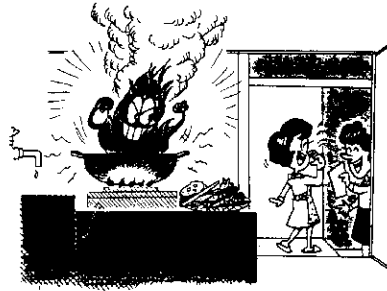
防災シリーズ

(63)

天ぷら油火災

上越消防における昭和62年上半期(1月～6月)の火災の概要は次のとおりです。

出火件数33件、前年に比べ13件の増加です。というのは、今年は暖冬少雪と併せて春先異常乾燥という気象条件下で林野火災が多発し、その他、子供の火遊び、放火等の出火原因も決して少なくなかった。たばこ、焚き火の不始末等のお互いの初歩的な不注意による出火原因も従来から続いています。そこでいくつかの火災事例を取り上げ、一般家庭からの出火防止と地域にあった防火広報に努めたいものです。



たばこの火の不始末

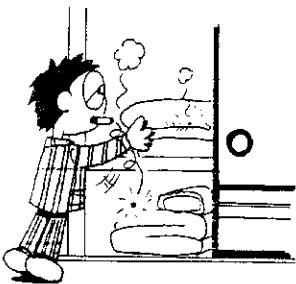


①火のものはガラス製灰皿

「吸がら」で一杯になったガラス製灰皿の消したはずのたばこの吸いながら燃えあがり、灰皿が割れ、火のついた吸いながらこぼれ落ちて出火した。

②押し入から出火

くわえたばこで布団をしまっているとき、布団にたばこの火の粉が落ち、それに気づかずいたところ数時間後に出火した。



③寝たばこで出火

寝たばこ中というとうとうと寝入ってしまった、布団から出火した。特に酒に酔って寝たばこは最も危険です。

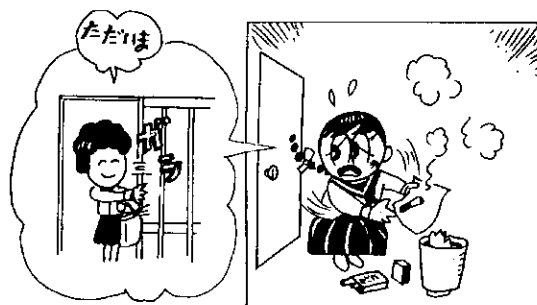


④たばこの投げすて火事のもと

ごみ置場や枯れ草のある道路ぎわに、火のついたたばこを投げすてた為出火した。



⑤くずかごは灰皿ではありません。子供が母親の留守にいたずらで「たばこ」を吸い、見つかるのを恐れ、吸いながら紙にくるんでくずかごへポイノところが消したつもり吸いながらから出火。



掃除をしていた母親が、灰皿の吸いながら消えているものと思いき、くずかごに捨てた為出火した。思い込みは火事のもと!

東頸城郡美術展覧会

昨年は当町より書道部門において郡展賞一名、絵画、書道部門においてそれぞれ一名づつ、計三名の方が受賞されました。

昨年出品された方及び事業所にはご案内申し上げてあります
が、多数の方から出品いただき
ますようご案内申し上げます。

展覽會 昭和62年10月17日(土)
19日(月)、午前9時～午後6時

会場 大島村新堀芸術学院体育館

部門 絵画、彫塑工芸、書道
写真の4部門について公募とし
出品数は一人3点以内とする。

出品資格 郡内に住民登録又は
勤務地を有する高校生以上

出品基準 未発表のものに限る

彫塑工芸—彫刻、塑像、漆芸、金工、木工、竹工、その他常識以外の大きさを越えないこと。

書道は字句、書体は自由（縦額）は幅76cm以内、縦182cm以内。

横額は幅152cm以内、縦76cm以内
仮表装以上（仮巻きは不可）とし
必ず所置の釈文を添附する事

写真Ⅱ白黒 カラーともサイズは73 cm×103 cm以内のパネル表装または額装のこと、組写真は（60 cm↖73 cm）×（90 cm↖103 cm）のパネル表装（額装は不可）のこと。その際、一枚の写真のサイズは8ツ切以上とする。

作品は10月12日までに松代町総合センターへお願いします。

表賞 各部門ごとに郡展賞1点、奨励賞3点以内を選考し、賞状及び賞品を授与する。

審查員

絵画Ⅱ上越美術協会副会長

仲田 大二

彫塑工藝||県美術家連盟会員

横尾 元則

書道||日本書道教育学会評議

員
早川
素秋

写真Ⅱ一科会写真部新潟支部

幹事 橋本 浩市

審査及び展示について、出品者の異議の申し立ては認めません。

「体力づくり」情報

ランニングと健康について

全国に健康のために走る、いわゆる健康マラソンは、定着しつつあります。経済成長により人々は歩くこと、走ることを忘れ、体力は弱まり、脚力は衰え、肥満体が多くなってきました。

◆健康マラソンの効果◆

現代人は、脚力が急速に衰え

年 齢	最 高 心拍数	85% (運動選 手のトレニー ング心拍数)	80% (望まし いトレニー ング心拍数)	75% (心臓病 歴のある人)
20	200	170	160	150
22	198	168	158	148
24	196	167	157	147
26	194	165	155	145
28	192	163	154	144
30	190	162	152	143
32	189	161	151	142
34	187	159	150	140
36	186	158	149	140
38	184	156	147	138
40	182	155	146	137
45	179	152	143	134
50	175	149	140	131
55	171	145	137	128
60	160	136	128	120
65	150	128	120	113

※この数値は安静時の心拍数72(男性)、80(女性)をもとにして
いる。心臓疾患をもつ人は事前に負荷心電図をとってもら
う必要がある。
この年齢別最高心拍数は、スポーツ選手が競技中の最も激し
い状態でのみ体験するもので、通常、私たちが日々効果的な
運動をしようとするときは、この最高心拍数の80%になるよ
うに運動をする。
ただし、この表の設定が★印のようになっていきますので、安
静時の心拍数が★印よりも大幅に異なる場合は、次の公式を

$$\text{安静時心拍数} - \frac{(\text{最高心拍数} - \text{安静時心拍数}) \times 65\%}{1}$$

てきました。とくに体力が衰え始める中高年者は、まず脚から衰えるのが通説です。筋力のもっとも強い年代は20歳台です。その時の力を100とすると、60

歳台では、上半身は25%減となり、それでも約75%の力は残っています。下半身となると55%減で約45%の力しか残っていないのです。上半身に比べて下半身の老化は急速である。そのためにも健康マラソンが最良である。

年配のスポーツとして、経済的、運動量においても健康マラソンほど最適なものはないでしょう。

◆継続しなければゼロになる◆
健康マラソンの効果は、走り始めればすぐ効果が現れるものではありませぬ。少なくとも数カ月・一年くらいを目標をおき

ましよう。中高年者の運動効果は緩徐であり、非蓄積性です。「継続は力なり」です。ゆっくり・楽しく・いつまでも走り続けましよう。

◆ 落し穴に陥るな ◆

他人より健康だと、その氣になります。そこに落し穴があるのです。年配者は車にたとえれば、中古車であり、すべての器官が健康ではありません。自分で決たら何が何でもやり抜くのは、疲労が溜りますので適当な休息が必要です。あくまで!!遅いあなたが主役です!!

◆ エアロビクスの効果 ◆

空気をじゅうぶんに吸い、新しくなった血液を、一定のスピードで一定時間、身体のすみずみまで循環させます。脈拍が120あれば、必要最小限度の効果が期待できます。

◆健康マラソンは

◆ 雑草である

健康マラソン・ランナーは、固い地面を割って、自力で生えた雑草です。エリートの大輪の花は必要はないのです。それぞれ小さな名もない小さな花を咲かせるのです。誰か耕してくれなくてもなく、誰れに肥料をもらったのでもありません。すべて自分自身の力で咲かせてください。

松代町の鳥 野モズ

シリーズ⑦

松永 洸

漢字で、百舌鳥、鵲と書く、モズは、スズメ目モズ科に分類され、松代町には普通に見られる鳥です。百舌鳥とは、百種の鳥や動物の鳴きまねをするという事でつけられている文字ですが、百種はオーバーですが、いろんな鳥や、動物の鳴き声をまねます。これまで、ミソサザイ、イボソムシクイ、ヒガラ、コガラ、ウソ、イカル、ウグイス、サンコウチョウ、ホオジロなど、三〇種位の鳥の鳴き声をまねて鳴いていることが知られています。変わったところでは、コジュケイの、チョットコイ、チョットコイという声をまねたモズが観察されています。この鳴きまねは、モズ本来の鳴き声に捜入されるのですが、捜入歌と呼び、鳥の研究者の間では、「ひろい込み」と呼び、それゆえに、百舌鳥と書かれたものと思います。この「ひろい込み」の意味するものは、いろいろな

説がありますが、鳥がサエズリをするには、いくつかの替え歌（レパートリー）を持ち、替え歌の数が多い個体ほど、ナワバリへの同種個体の侵入回数が少なく、さらにメスはレパートリーの多い歌を歌うオスにひかれることが、外国のシジュウカラなどもモズにあてはまるかどうかかわからないのですが、何んとなく納得できる説です。

モズは春よく見られますし、秋、見通しのよい枯木の頂で尾とまわしながら、キイーキイーキイーと鳴いているのをよく見かけ、宮本武蔵の絵に重要文化財の「枯木鳴鵲図」があります。モズの秋の姿をよく書いてあることを「高鳴き」と言いますが、これは、自分のナワバリへ接近して来た侵入者を発見した時の「敵機来襲」の警戒警報であり、侵入者が立去らない時は飛び出して行き、追い出しをします。いわゆるナワバリ宣言と言えるのです。モズは秋から、ナワバリを作っていると言えるのです。このナワバリはオスもメスも作りますが、春になるとメスは自分のナワバリを出て放浪するようになり、メスのナワバリは近くのオスに占領されてなくなり、そのかわりメスは、オスのナワバリ内にどんな侵入し、オスは入って来たメスの横に止まり、モズからは想像できないくらい美しい、やさしい声で鳴き（この時は、口はほとんど開かず、のどだけが、せわしく震えている）ます。この鳴き方を、ぐぜり鳴きとも言いますが、この鳴き声の中に、ウグイス、ヒバリ、ホオジロなどの声を捜入します。メスは気に入らなければそのナワバリから出てしまい、オスはナワバリの境界で止まりナワバリから出ません。すると隣りのナワバリのオスがこんどメスに近より、前のオスと同じように鳴き出します。メスは気に入らなければ次々にオスのナワバリを放浪しますが、メスの嫁入り先を決定する「気に入ったもの、場所？」いわゆる指標は何か、財産か、男前か、それとも両方なのか、今のところ決定的な指標はわか

ご協力ありがとうございました

○印は400ml献血された方です。

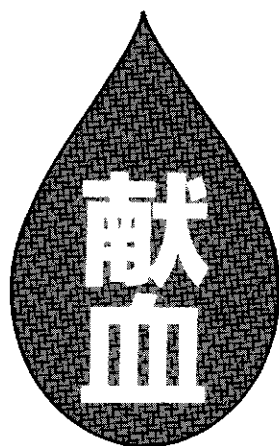
若月 隆	西山 稔	鈴木 幸春	茂野 孝蔵
○笠井 幸雄	小堺 義雄	鈴木 利雄	小堺 月子
大野 賢郎	沢田 健次	栃 久	岡田 一行
若井 利晴	柳 進	関谷 正利	仲村 岩雄
市川 栄造	若井 浩司	横田 和吉	武田 芳夫
牧野 恵子	数井 和代	佐藤 和男	市川 昭三
雨宮 秀明	伊佐大二郎	高橋 重人	北島 誠二
布施 智夫	市川 勇	米持 英雄	木村 隆夫
○小池 政明	堀川 一郎	矢代 功	○武田 繁男

他、高校生 122名

9月5日 受付

それは

見知らぬ人への愛



あなたもぜひ一度献血を

次回は10月12日(月) 役場前です



ついでに、春このような動きをするモズも夏は姿を見ることができなくなります。夏はどこに行っても生活するのかわかりませんが山地で避暑をしているという説があります。「ひろい込み」からも亜高山帯のミソサザイ、メボソクシクイ、ヒガラ、ウソなどの声をにろい込んで鳴くところから避暑説も納得できそうな説です。

餌とすることがありますが、食餌量の五三、五％は、ゴミムシ、マグソコガネでしめ外にトノサマバッタ、ケラ、スズメバチなども捕食し、そのために嘴は、ワシ、タカと同じように下方にカキ型に曲がり、くいちぎるのに適した構造になっており、足の爪も強く、注意しないと怪我をするくらいです。筆者も柏崎市での標識調査でモズを何羽か捕獲し足輪を付け放鳥しましたが、モズがかかっていると持っている軍手を左手に二枚つけ、右手には布袋（捕獲した鳥を入れる袋）を持ってモズの注意をそらして左手でつかまえ、爪や嘴からの抗撃をふせぎながら、標識した経験があり、このようにしないといはみつかれ爪で

しつかり握られ傷だらけになることは、まちがいありません。余談ですが、標識調査の中で、一番嫌いな鳥は、モズとシメゴシメは、嘴の力が強大で一たんにくいつかれると非常にいたく、涙が出る位で、なかなか離してくれない鳥です。

モズはこれまで留鳥と言われていましたが、一部のものは、標識調査結果、新潟県放鳥のものが、山口県、長崎県、熊本県で回収されており特に、山口県のは、海に浮かぶ孤島の角島で回収され、外国にも渡っているのではないかと注目されています。

読者の皆さんは、はやにえをご存知だと思います。このはやにえには、いろんな説があります。が、決定的なことはわかっていません。松代町でも、さがせばはやにえをみつけることは容易だと思います。見つけたら、雪のある時期それを食べるかどうか観察するのもおもしろいと思います。九月に入って時々モズの高鳴きを聞きます。太田水穂のモズの歌でこの頃を終わります。

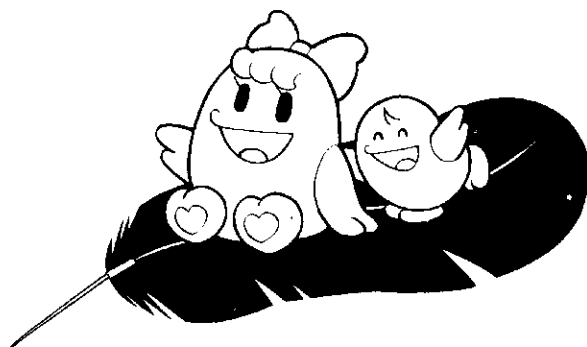
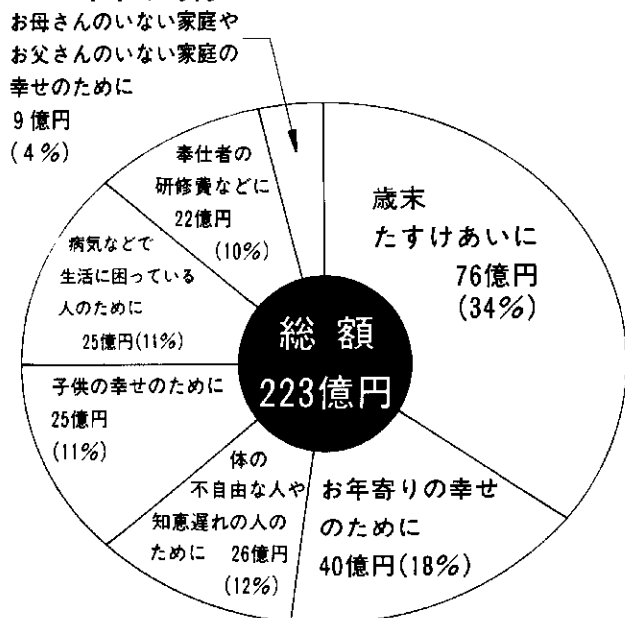
あさしばし
雲る日癖の昼晴れて

このごろたのし

百舌鳥の高啼き

わがちあう幸せ——赤い羽根共同募金

＝昨年の寄付金はこのように使われました＝



共同募金運動

10月1日～12月31日



▲運動会の入場行進を終え子どもたちと整列する子牛たち



▲牛の体重測定「きょうは、何キロになっているかな？」

四月四日、苜平小学校に入学した子牛三頭は、入学直後、風邪や下痢に悩まされはしたものの、地域の皆さんや、子どもたちに見守られ、五か月を経過した現在、入学時の五倍以上の体重となり、子どもたちと仲よく生活しています。天候のよい時、グラウンドに放された牛たちは、ひずめの音を快く響かせ、尻尾を高く振り上げながら疾走し子

どもたちも、牛と一緒にいることの幸せを噛みしめながら子牛を追っています。六月に行われた運動会では、子牛たちも入場行進、体重あてクイズ、タイヤ引きレースに出場し、子どもとともに運動会を盛り上げていました。八月五日には、子どもたちが飼育当初から欲しいと思っていた牛の体重計（牛衡機）が、滋

賀県の「近江度量衡株式会社」から寄贈され、子どもたちの楽しみが、また一つ増えました。一週間ごとの体重測定が待ち遠しくてたまらないようです。体重の変化を示すグラフ用紙には、「モグモグ食べて元気に強くなきましょう」と書かれてあり十一月十五日の出荷予定日まであとわずか。目標は四百キロとのこと。がんばって下さい。

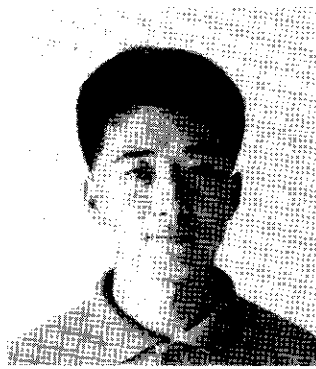


雑感

品田 靖

二年程前、学生時代の友人と「山陰の小京都」と呼ばれる津和野を旅した。

昼食は、しっかりと「つわぶきごはん」を食べた。ガイドブックによれば、この「つわぶきごはん」は、この地の名物で「食べて帰らねば損！」ということである。煤けたお盆に、かなり使いこまれた(所々欠けていた)茶碗に盛られて出てきた。ちなみに、料金は、ごはん、吸い物御浸し、香の物が付いて千円で



あった。味の方は、というと全く期待外れ。

そもそも「つわぶき」とは、「津和野」地方で採れる「落」のことで、この料理も早い話が「落のまぜごはん」であった。

民宿での食事も似た様なもので山菜のオンパレード、例えるなら、我家で、お盆に里帰りしてきた親戚一同を持て成す「山菜料理」、そのものである。白けている私とは対象的に、東京育ちの友人は、これらの料理をいたく気に入ったらしく、実に満足気であった。又、彼だけでなく、他の観光客も喜んでいる様子であった。無然としているのは、田舎者の私一人だけの様だ。

考えてみると、津和野での散策も、何となく新鮮味が感じられなかった。というのも、高台にある津和野城跡に登り、街並みを見下ろしながら、フツと気付いたのだが、その眺めは、四方を山に囲まれ、民家よりも、田、畑、森、林などの緑が多く川が静かに流れ、まるで見慣れた松代の風景である。が、ここでも、友人を含め他の観光客はしきりに感激していた。

松代とあまり変わらない様なこの地が——(もっとも、SLが走り、森鷗外、西周などのすぐれた文化人を輩出し、観光事業というものに、それなりのしかりしたマニュアルを持ち合わせているのであろうが)——山陰の小京都と呼ばれ、ガイドブックで、あるいは、新聞、雑誌等で取り上げられ、年間何万人という観光客を集めている。

つい先日(八月下旬)松代に

県内各地(新潟、新発田、寺泊)の若者が集まり、城山でキャンプを行った。その中の一人が、来た早々「ワッ!山が目の前にある!」と、それだけで大はしやぎであった。

思うに、我々が日常生活の中で、見慣れた、見飽きた、当り前の事や物(例えば、山、川、林、食べ物)は、他の人々、(一般に都会人と呼ばれる人々)にとっては、我々が予測している以上に新鮮に写る様である。

平凡社が出版した「自然観察路ガイド」という本がある。日本各地の、自然がそのまま残っている場所を紹介しているのだが、その中に、新潟県を代表して、妙高高原、笠堀、佐渡と共に、松代が、ブナの自然林の宝庫として紹介されている。

「地域おこし」村おこし」等が叫ばれる昨今、何をやるにしても、ヒントは、我々が気付かないでいる、日常生活の中のごく身近な所にあるのではないか。

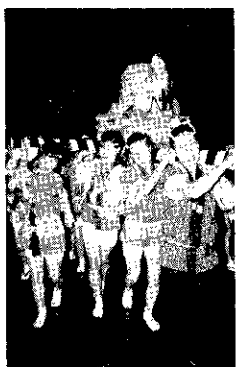
今月の表紙

松代古町にウーマン・パワーが大爆発。

一ヶ月前の時節はずれの写真ですが敢えて紹介します。

担ぐ人たちの掛け声が伝わってきた。松代始まって以来の画期的出き事になりました。男シヨの担ぐ神輿と違って、華やいだ神輿に町の人々も驚いた様子です。

今後あちこちの祭りでは、このように女シヨが参加できるようになると地域の祭りも盛んになり「村おこし」につながるのでは? 来年が楽しみです。



戸籍の窓口

八月受付分

げんきなよい子に(誕生)

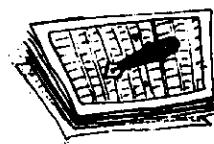
富澤 雅人 父佐一郎 母秀子
(二男 小荒戸 紙屋)
山岸 晋一 父武一 母律子
(長男 片桐山 浦)

ご冥福を祈ります(死亡)

市川 輝雄 29歳
池之畑 道堺
小堺元之眞 88歳
儀明 孫円
牧田 富司 81歳
峠 泉屋
中沢桂太郎 76歳
木和田原 山中屋
相澤 敏 69歳
松代 善吉
西潟 義之 71歳
福島 桃屋
富澤 トク 82歳
小荒戸 長峯



文芸



しづみ句会

萩の風読経流るる大広間
雨衝いて女神輿の荒々し

六花

空蟬

西潟 去水

己が行く足音ばかり虫の声
電柱に腰しばられて花芙蓉

紅茶

虫籠に空蟬あまた孫帰る
農夫の死稲妻走る過疎の村
倒伏の稲田見廻る注意報
水口は遅れがちなる稲の花
いつしかに筆洗う水の澄みにけり

新盆

佐藤 八千代

冷しく瓜菜客に喜ばれ
小路道日暮れて胡瓜さむ音
新盆や参る墓前に胸つまり
盆休暇母の手料理たつぷりと
手花火をこわごわのぞく孫の顔

流れ星

山岸 耕人

稲妻や寝相悪きは神ぞ知る
鉢巻の草の実落とし山登鮎
むささびの影が尾を引く流れ星
日つまりて糸瓜長々暗き部屋
ひねくれて黙ってはぜる鳳仙花

浮き草に稲妻走る秋の雨
初秋や色とりどりの花畑

美根

呑みかわす酒のうまさや盆お客
じやが薯を握る手ごたえに胸おどる

千登也

蒲生句会

酒臭き歓声飛べる村芝居
盆過ぎの村森閑と寝まりけり

耕山

細道に刈り残し見る萩の花
灯籠をはり替えて待つ盆踊り

折人

聞くも一人鳴くも一匹法師蟬
時として稲穂をゆする風生る

鐵堂

秋葉時き思い出いつも亡母とあり
露深き挨拶干瓢日和なり

ふさ女

雨上り我こそと鳴く蟬時雨
初なりのブドウ色づき祭ごろ

みつ女

鷺草の恍惚と翔ぶ一編隊
祭山車解きおり小商人に戻り

龍峰

園芸一口メモ

松代園芸愛好会

野に咲く花

クズ

茎が丈夫で、他にからみつき
どんどんのびていくつる性の多
年草です。茎からたがいちがい
に柄が出てその先に葉が三枚分
れてついており、草全体に細か
い毛がある。
花は長さ一八ミリ〜二〇ミリの
ブドーの房状につき、赤茶色
で、独特の甘い香りがします。



草丈 — 10~20m

花期 — 夏~秋(7~9月)

クズ粉のつくり方

根を臼で搗きくだいて水で澱
粉をもみ出し、布袋に入れてし
ぼり、カスと分けます。これを
繰りかえして沈澱物を集め、乾
燥します。

太く大きく長い根は澱粉質に
富んでいて、これからクズ粉が
とれます。
もともと葉は家畜の飼料とし
て利用され喜ばれたものですが、
人間が食べるとすれば、若葉、
花等で、てんぷら、漬物、花の
三杯酢等で、根茎からは本物の
クズ粉がとれます。
薬用としては、感冒、二日酔
等にきくそうです。