

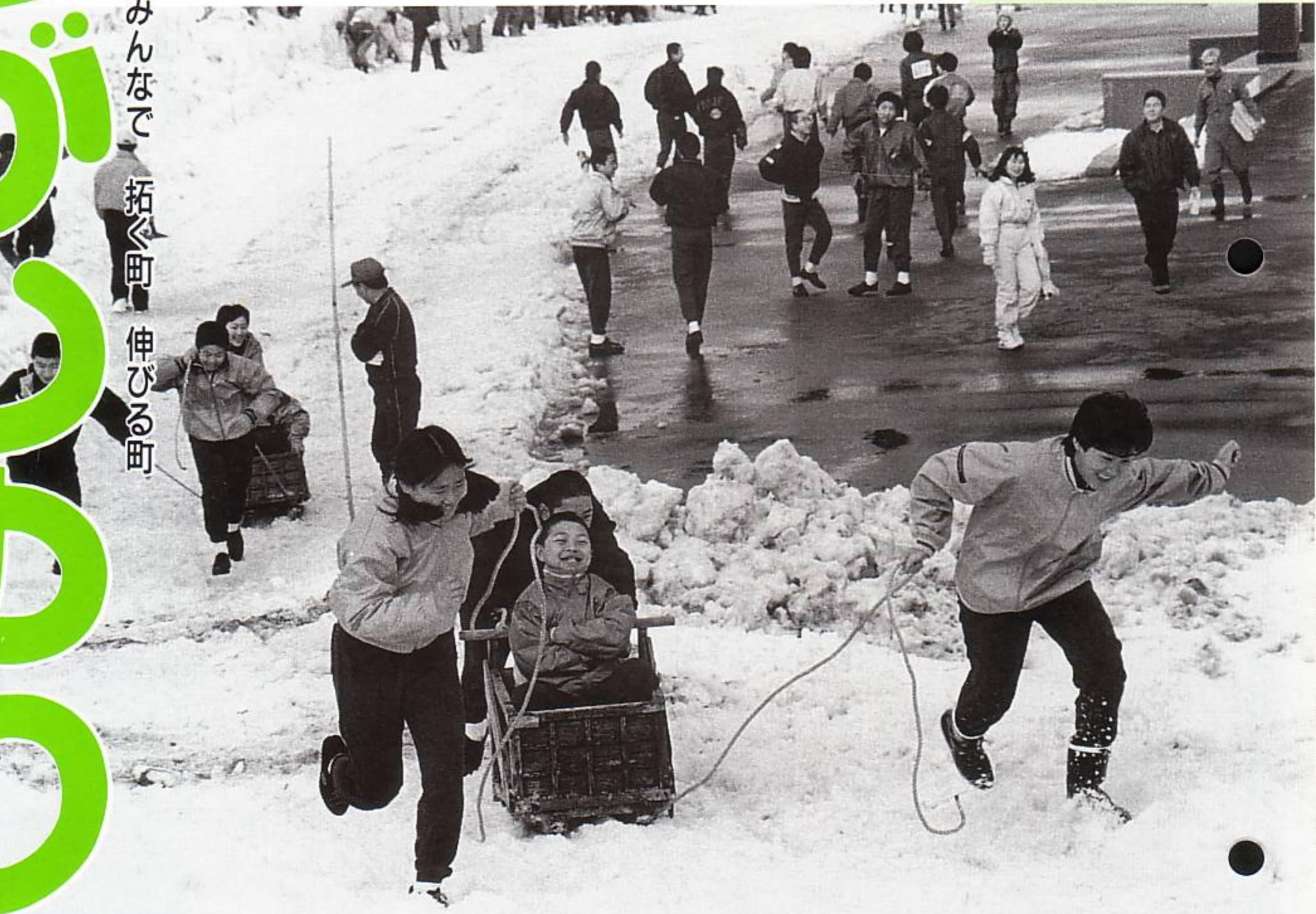


広報

# ひがしゆう

豊かな自然みんなで 拓く町 伸びる町

▶新春恒例の出初式が一月六日健康増進センターで行われました(記事12面)



1990=2

No.419

平成2年2月1日発行・毎月1日  
編集・発行 / 秋田県東由利町役場総務課

- 特集・年代別成人病予防
- 「良い習慣づくりは20代から」 ..... 2
- 金のかからない政治に・選挙法改正 ..... 4
- 町では土曜閉庁を検討しています ..... 5
- 農業総合指導センター部門別協議会 ..... 6
- 「バラづくりに第一歩」佐々木精人 ..... 7
- 八本スギが全国ベスト10に ..... 8
- ヨーロッパ研修旅情 ..... 10

▶県農業近代化ゼミナールプロジェクト発表会で佐々木精人さん(写真・左)と古関和枝さん(写真・右)が知事賞を受賞しました(記事12面)



▲第五回雪ん子ふれ合いの集いが一月十二日公民館前駐車場などで開かれ、小・中学生三百五十人が参加しました(写真は箱ゾリレース・記事13面)



40代、  
50代は積極的に成人病検診を！

良い習慣づくりは  
20代から

成人病は習慣病ともいわれます。また、初期のうちに、自覚症状が乏しいのが特徴です。成人病予防は20代から――健康的な良い生活习惯を年代別にまとめてみました。

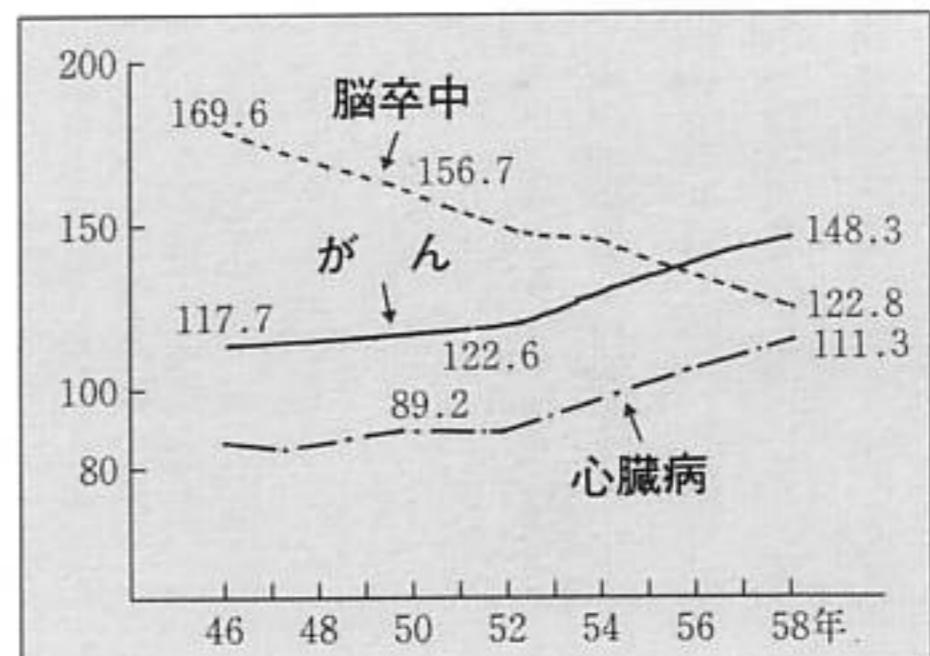
●二十代  
すでに  
老化は始まつてゐる

二十代は気力、体力ともに若さに満ちており、仕事で少々の無理をしたり暴飲暴食をしたりしても、比較的早く回復します。そのため、ふだんの生活が乱れても何とも思わなくなり、いつとはなしに習慣になってしまいがちですが……。

一般的に体の組織や細胞の変化は二十代から始まるということです。加齢現象——つまり老化は、二十代からすでに進行しているのです。若さにまかせて無理をし、不規則で不健康な生活を続けていると、やがて三十代四十代になつたとき、そのツケに泣くことになります。

二十代に日常生活の良い習慣づくりをしたか、しないかが、将来、成人病を防ぐ大きなカギとなるのです。

◀年齢別にみた  
死因順位（1位～4位）



### ◆三大死因の年次別死亡率 (人口10万対比、厚生省調べ)

	第1位	第2位	第3位	第4位
	死因	死因	死因	死因
総数	がん	脳血管疾患	心疾患	肺炎及び気管支炎
0~4歳	事故	肺炎及び気管支炎	心疾患	がん
5~9	事故	がん	心疾患	肺炎及び気管支炎
10~14	事故	がん	心疾患	肺炎及び気管支炎
15~19	事故	がん	心疾患	肺炎及び気管支炎
20~24	事故	がん	心疾患	脳血管疾患
25~29	事故	がん	心疾患	脳血管疾患
30~34	がん	事故	心疾患	脳血管疾患
35~39	がん	事故	心疾患	脳血管疾患
40~44	がん	心疾患	脳血管疾患	事故
45~49	がん	脳血管疾患	事故	慢性肝疾患及び肝硬変
50~54	がん	脳血管疾患	心疾患	慢性肝疾患及び肝硬変
55~59	がん	脳血管疾患	心疾患	慢性肝疾患及び肝硬変
60~64	がん	脳血管疾患	心疾患	慢性肝疾患及び肝硬変
65~69	がん	脳血管疾患	心疾患	事故

三十代の健康づくりは、もはや二十代ではないという意識をもつことから始まります。体力的には、二十代と比べて確実に低下していますし、家庭をもつたり、あるいは仕事の面でも責任がでてくることから、ストレスも二十代に比べるとそれだけ大きくなります。ストレスは万病のもとといわれます。ストレスと上手に付き合う自分なりの方法を会得することが大切です。

●三十代

三十代の健康づくりは、もはや二十代ではないという意識をもつことから始まります。体力的には、二十代と比べて確実に低下していますし、家庭をもつたり、あるいは仕事の面でも責任がでてくることから、ストレスも二十代に比べるとそれだけ大きくなります。ストレスは万病のもとといわれます。ストレスと上手に付き合う自分なりの方法を会得することが大切です。

の仕方などを工夫すると同時に、体力と気力を充実させ、一生付き合える趣味や運動を見つけることです。

さらには、仕事や周りの人との調和を図り、働きがいと生きがいを自分のものにすることができる。三十代の健康づくりに欠かせないポイントです。

## ●四十年代

### 定期検診で 早期発見を



## 危険因子は 自分がつくっている

悪い生活習慣——具体的にいいますと、例えば偏った食

二十代、三十代が成人病の準備期間であるとすれば、四十代は、それらが心と体のうえに現れてくる時期でもあります。その意味では、四十代は成人病年齢ということができます。

四十代の特徴は、仕事や家庭の面で最も充実した時期である

成人病、とりわけ循環器系の成人病は、「年をとつてからなる病気」と考えておられる方が多いようですが、決してそうではありません。成人病というのは、若いころからの、さらには子供のうちからの悪い生活習慣の集積によつてなるのです。

生活、たばこの吸い過ぎ、運動不足、ストレスなどといった「危険因子」が積もり積もつて、成人病を引き起こすのです。

これらの悪い習慣は、実は自分でつくったものです。その意味で、成人病とは「自己破壊的疾患」であることができる

ことなく、心配ならもう一步踏み込んだ成人病検診をもう一度は受けるようにしたいものです。

ふだん自覚症状のない病気——糖尿病や慢性の肝臓障害など、成人病の基盤となる病気の早期発見につながります。

半面、職場では地位と責任からくるストレス、家庭では育児や進学問題にからむ心労など、気苦労の多い年代であることです。

## ●五十年代

### ふだんから 健康づくりを

二十代、三十代の患者が増えていく

食べたいだけ食べる、吸いたいだけたばこを吸う、そして運動不足……こうした生活を続けていると、やがては自分の健康に全部ハネ返ってきます。

当病院でも、いま二十代、三

## 成人病は悪い習慣の積み重ねから

具体的に一人の患者さんの例

### 子供のころからの 悪い習慣を見直す

性ですが、十六歳からたばこを吸い始め、いま一日に約六十本。

成年病予備軍が  
育てられている

東海大学医学部付属病院長 五島 雄一郎

身長百六十センチ、体重八十キログラム、一ル値も二五〇以上。普通は二〇〇以下ですから、この数値も高い。しかし、遺伝関係は認められません。

この患者さんの場合、たばこ、肥満、高血圧、高コレステロールと四つの危険因子をもつてゐるわけですが、子供のころからの悪い習慣の集積の結果、二十七歳で心筋梗塞という心臓病にかかったのです。

この患者さんの場合、たばこ、肥満、高血圧、高コレステロールと四つの危険因子をもつてゐるわけですが、子供のころからの悪い習慣の集積の結果、二十七歳で心筋梗塞という心臓病にかかったのです。

### 生活習慣を チエックしよう

成年病の予防は、子供のうちから——とりわけ食生活上のしつけが非常に大切です。そこには、親自身、毎日の食事の献立をいま一度見直してみることが先決です。

健康で長生きしたいと思つたら、今日すぐにも、食事を含めた日常の生活習慣をチエックすることから始めましょう。そして、健康を損ねるような悪い習慣をできるだけなくしていく心がけてください。

いでできる健康づくりを積極的に心がけたいものです。  
また、成人病検診は積極的に受け、その検診結果を、日常生活に確実に反映させることです。つまり、生活習慣を変えていくのです。

一方、五十年代は、精神的に円化力が低下してきます。一方、この年代は運動不足になりやすいうえに美食の傾向があるため、どうしても肥満になりがちです。精神生活が豊かになるよう、そこで、例えば、徒歩で通勤するとか、生活の中で無理しなが大事です。

一方、五十年代は、精神的に円化力が低下してきます。一方、この年代は運動不足になりやすいうえに美食の傾向があるため、どうしても肥満になりがちです。精神生活が豊かになるよう、そこで、例えば、徒歩で通勤するとか、生活の中で無理しなが大事です。

### 成年病に狙われやすい10タイプ

- ・太っている人、太ってきた人
- ・体を使わない人、運動不足の人
- ・病気をしたことのない人
- ・やる気のない人、積極性のない人
- ・誤った信念をもつ愉快に遊べない人
- ・楽しみが少なくなった人
- ・遺伝傾向のある人
- ・健康診断をおろそかにする人
- ・食生活の片寄り
- ・症状を軽視し、トシのせいにする人

# 金のかからない政治・選挙に法改正

## 政治家の寄附は罰則をもって禁止されました

第116回国会で、「公職選挙法」の一部が改正され、12月19日に公布されました。

今回の改正の大きなポイントは、金のかからない政治の実現と選挙の公正の確保に資するため、寄附の禁止規定などが強化されたことです。

この改正は、平成2年2月1日から実施されます。

### 衆議院 総選挙

# 2月18日が投票日です。

## 投票できる方

今回の選挙で投票できる方は昭和四十五年二月十九日以前に生まれた方で、昨年十一月二日以前から町の住民基本台帳に登録され、引き続いて町内で生活されている方です。

## 不在者投票

投票日にやむをえない事情で投票できない方は、告示日の二月三日から投票日前日の午後五時まで不在者投票ができます。投票所は役場です。印鑑を持参のうえ所定の手続きを行い、午

## 出稼就労者の不在者投票

出稼ぎのため県外で働いている方は次の手続きにより不在者投票をしてください。  
①選挙管理委員会から「不在者投票申請書」をもらい、必要事項を記入・捺印し役場に郵送して下さい。  
②申請書が届き次第、選挙管理委員会から「不在者投票用紙」を送ります。それを持参し、就労先の市役所で投票してください。

## 1

政治家（候補者、候補者となるうとする者および現に公職にある者）は、寄附をすると処罰されます。

## 3

政治家は、年賀状などのあいさつ状を出すこととが禁じられます。

## 1

政治家（候補者、候補者となるうとする者および現に公職にある者）は、寄附をすると処罰されます。

政治家が選挙区内にある者に 対して寄附すること（政党や親族に対するものおよび政治教育集会に関する必要やむを得ない実費の補償は除かれます）は、いかなる名義をもつてするものであっても禁止されており、次のものも除きすべて罰則の対象となります。

①政治家本人が自ら出席する結婚披露宴での祝儀。  
②政治家本人が自ら出席する葬式や通夜での香典。

①や②であっても、選挙に関してなされた場合や通常一般の社交の程度を超えている場合は処罰されます。なお、政治家以外の人が、政治家名義の寄附をすることも罰則をもつて禁止されます。

※政治教育集会に関する実費の補償のうち、食事や食事料の提供は禁止され、罰則の対象となります。

政治家は、選挙区内にある者に対し、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状、暑中見舞とは禁止されます。

状などの時候のあいさつ状（電報なども含まれます。）を出すことは禁止されます。

## 4

政治家や後援団体が、有料のあいさつ広告を出すと処罰されます。

政治家や後援団体（いわゆる後援会）が、選挙区内にある者に対するあいさつを目的として、や要求をすると処罰されます。政治家名義の寄附を求めることも禁止され、有料の広告（いわゆる名刺広告など）を出すと処罰されます。

## 5

後援会が、花輪、香典、祝儀などを出すと処罰されます。

後援団体（いわゆる後援会）が、花輪、供花、香典、祝儀そのほかこれらに類するものを出したり、後援団体の設立目的に

被選挙権を失わせる目的で勧誘や要求をすると処罰されます。

より行う行事や事業に関する寄附以外の寄附をすると、その時期のいかんを問わず、処罰されます。

出稼ぎのため県外で働いている方は次の手続きにより不在者投票をしてください。

①選挙管理委員会から「不在者投票申請書」をもらい、必要事項を記入・捺印し役場に郵送して下さい。

②申請書が届き次第、選挙管理委員会から「不在者投票用紙」を送ります。それを持参し、就労先の市役所で投票してください。

# 町では土曜閉庁を検討しています

労働時間の短縮が国全体として進められ、国が昨年一月から土曜閉庁方式を導入したのに対し、地方公共団体もこれまで約半数が導入または議決しています。

県内では昨年九月から県が実施したのをはじめ、秋田市と増田町が先月から実施、他の各市町村でも早期実施に向け検討しています。

このように、土曜閉庁方式の実施は避けられない課題となっていることから、本町でも現在その導入を検討しています。

## 労働時間短縮を推進

土曜閉庁の背景は、国全体として労働時間の短縮が推進され、国全体で土曜閉庁を実現するためには、豊かで健康的な生活の実現に資するとともに、先進国としてふさわしい労働条件を確保し、内需拡大を図ることを目的としています。

大することにより国民生活にゆとりを与えるとともに、先進国としてふさわしい労働条件を確保し、内需拡大を図ることを目的としています。

## 半数の地方公共団体で実施

しかし国では、開庁方式による四週六休制は、暫定的な性格が強く、能率的な業務ができないなどの問題もあり、公務能率



行政サービスの改善、向上に努め、土曜閉庁を検討(写真・役場窓口)

の向上や完全週休一日制の実現などのためにも土曜閉庁方式による四週六休制を導入する必要があるとして、昨年一月からこれを実施してきました。地方公共団体においても、これに準じ約半数が実施又は決定しており、今後他の団体においても急速にこれが普及することが予想されています。

こうした状況から、本町でも郡内の各市町と足並みをそろえた実施を検討しているものですが、

これまで月額13万5千円を受給していた方

（厚生年金の場合）（例）

- ・新年金額（月額）……約14万円
- ・差額（月額）……約5千円
- ・二月に支給される額：約45万5千円
- （新年金三カ月分十差額七カ月分）

## （国民年金の場合）（例）

これまで月額約3万円を受給していました方

- ・新年金額（月額）……約3万1円
- ・差額（月額）……約1千円
- ・二月に支給される額：約7万円

（新年金二カ月分十差額八カ月分）

厚生年金は2月1日、国民年金は2月15日に支払われます。

# さかのぼ 平成元年 4月に遡って年金を引き上げ！

## 2月は省エネルギー月間

エネルギー資源は、有限なものですが、それを考えれば、エネルギーを効率よく使うことは、未来の子供たちへの貴重な贈り物となることでしょう。まず、身近で省エネ対策を！



厚生年金、国民年金が平成元年四月に遡って引き上げられます。このため二月は、新年金額のほか平成元年四月からの差額（厚生年金は七カ月、国民年金は八カ月分）が加算されて支給されます。

受給者それぞれによって違いはありますが、二月に支給される老齢年金の年金額の内訳を例示すると、おおよそ次のようにになります。

## （厚生年金の場合）（例）

これまで月額13万5千円を受給していました方

- ・新年金額（月額）……約14万円
- ・差額（月額）……約5千円
- ・二月に支給される額：約45万5千円
- （新年金三カ月分十差額七カ月分）

これまで月額約3万円を受給していました方

- ・新年金額（月額）……約3万1円
- ・差額（月額）……約1千円
- ・二月に支給される額：約7万円

（新年金二カ月分十差額八カ月分）

厚生年金は2月1日、国民年金は2月15日に支払われます。

# 平成二年度事業を模索

## 農業総合指導センター部門別協議会を開催

本町農業の舵取り役を担う町農業総合指導センターの、部門別協議会が一月十六日に開かれ、平成二年度の事業計画などについて話し合いました。

この協議会は町長の諮問機関として設けられているもので、作物、畜産、生活、後継者の四部門で編成され、議会議員、農業委員、農協理事、農業共済組合理事、森林組合長、教育長、公民館長、各集団の代表など六十人余りが委員になっています。

会議では平成元年度事業の実績と同二年度事業計画などについて、各部門ごとに話し合いが行われ、結果を合同会議で発表し意見を出し合いました。

合同会議での発表、意見は次のようにありました。○子牛の死流産防止策として畜舎牛床改善の推進を。○優良牛の保留や導入のため、農家が選択できる貸付制度の整備を。○子牛価格の低落などに備え、技術者養成など肥育牛経営の研究、準備が必要である。

- 健康推進として、会議などでは
- （生活部門）
- 交際費の合理化については、今後とも呼びかけを繰り返し行う必要がある。



畜産部門協議会の会議風景

### 平成2年度の転作面積 元年度とほぼ同じ 270haを配分

来年度から始まる水田農業確立後期対策（3年間）の転作等目標面積と事前売渡限度数量が、平成元年12月25日付で県から配分されました。

今回の配分では、別枠で配分されていた米需給均衡化緊急対策の配分数量が、転作面積換算されて上乗せされたため、目標面積は増加していますが、実質は今年度とほぼ同じ面積です。しかし、宅地や道路への転用によって水田面積が減少しているため、転作率は若干アップします。

今後、水田農業確立対策推進協議会で配分方法などが決定され、農家個々に配分されることになります。

#### ●転作等目標面積

	2年	元年	増減
確立対策	270ha	246ha	24ha
緊急対策	—	24.5	△24.5
計	270	270.5	△0.5

#### ●他用途利用米

	2年	元年	増減
確立対策	6,331袋	3,796袋	2,535袋
緊急対策	—	2,535	△2,535
計	6,331	6,331	—

#### ●限度数量

	2年	元年	増減
計	137,368袋	138,350袋	△982袋
うち	136,032	136,928	△896
も	1,336	1,422	△86

- 児童の虫歯所持率が郡内トップであることから、その予防活動を行ってはどうか。
- 休憩時間以外にタバコを吸わない運動を行ってはどうか。
- 児童の虫歯所持率が郡内トップであることから、その予防活動を成人病と同レベルで行う必要がある。
- 行政主導型でなく青年自身の運営によるイベント事業を支援する。
- 若者が集える場所の建設を検討する。
- 国内研修はもとより海外研修を積極的に行い、長期的な展望のなかで人材育成を図る。
- 若者定住のため、魅力ある職場の創設を急ぐ必要がある。

## 住民票の発行などを電算化

町が進めてきた事務処理の電算化のうち、住民登録部門（住民票の発行など）のシステムが完成、一月四日から窓口業務を開始しました。このシステムは、これまでの原本からの抽出検索作業が不要となつたため、住民票の請求などには一定程度で対応できるようになりました。



今後はさらに水道事務、町税や固定資産税などもシステム化し、住民サービスの向上に努めることにしています。端末機を使いプリント操作する職員

を指示すればプリンターから証明書が発行されます。これまでの原本からの抽出検索作業が不要となつたため、住民票の請求などには一定程度で対応できるようになりました。

今後はさらに水道事務、町税や固定資産税などもシステム化し、住民サービスの向上に努めることにしています。

端末機を使いプリント操作する職員

を指示すればプリンターから証明書が発行されます。これ

までの原本からの抽出検索作業が不要となつたため、住民票の請求などには一定程度で対応できるようになりました。

# ミラーアウトドアに第一歩

佐々木  
精人

大琴

平成元年度県農業近代化ゼミナールプロジェクト発表会で知事賞を受賞（記事12面）した発表文を二号にわたり掲載します。今号では意見発表部門で受賞した佐々木精人さんの発表文を紹介します。（紙面の都合により一部を割愛）

年の進路選択の時期に「自分の手で商品を育てる面白みがある農業をやってみたい」と思い、生涯の仕事として農業を選びました。

く研修に行つてみようと思い、高校卒業後に神奈川県のバラ栽培農家に住込みで研修を始めました。

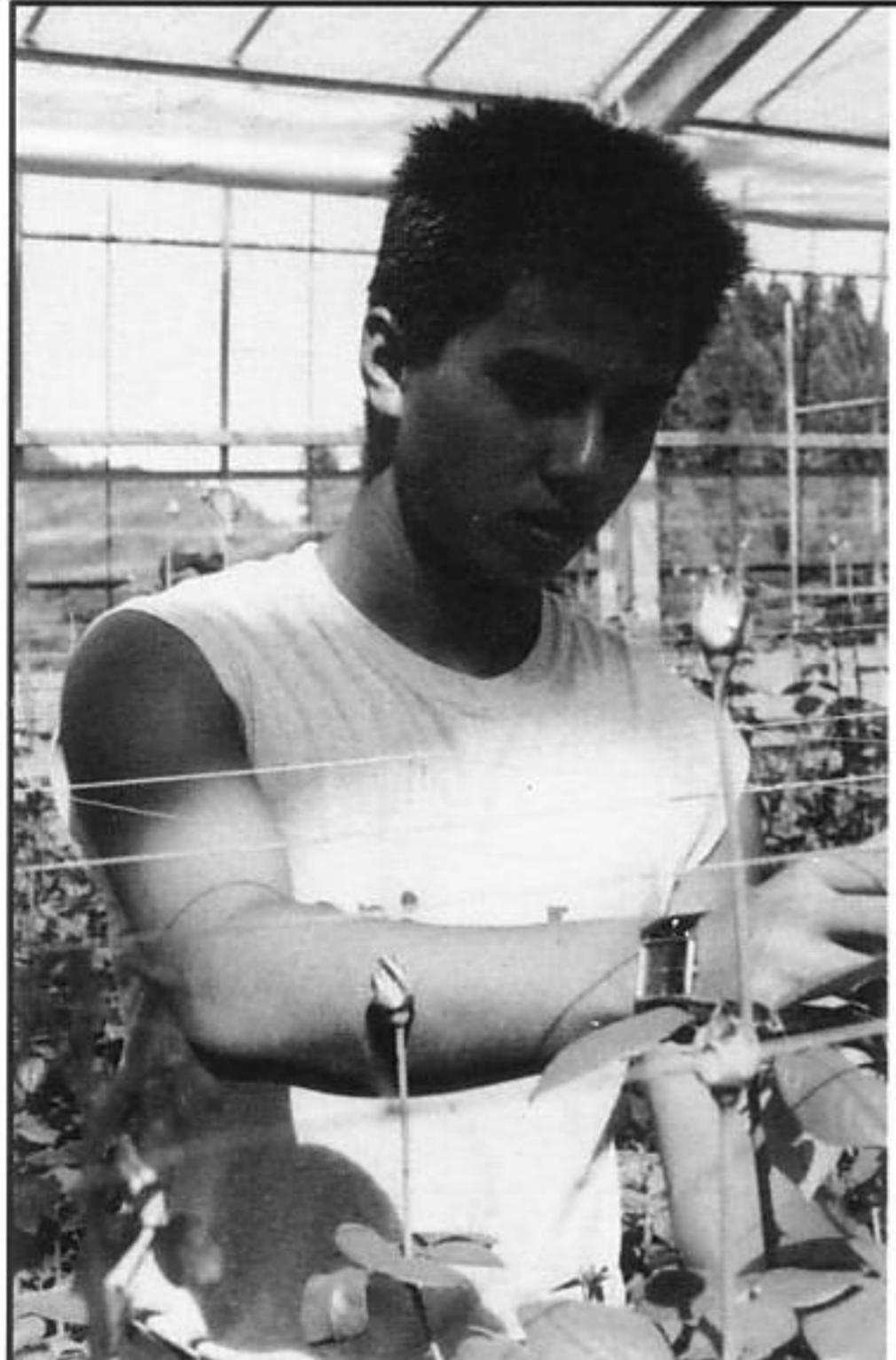
なかつたため、仕事になれるまではただ夢中で毎日を過ごしていただけでした。「分からぬことがあつたら何でも聞け」とよく言われましたが、何を聞けばいいのかも分からずになりました。それでも三ヶ月ぐらいたつと仕事にも生活にもなれてきて、今まで気付かなかつたことを自分が面白くようこな

生産者の間で競争が激しくなることが考えられ、信頼される品物を出荷しなければならないと感じました。また、秋田では関東方面の市場と比べて、需要の多い時と少ない時の価格差が大きく、そのことを踏まえた出荷をしていく必要があると思っています。

はなかったと思いました。そして、出来るだけ近い将来同じ仕事を目指す若い仲間を見つけて、お互いに助け合うことが出来るようになつたら、こんな不安も解決するのではないかと思いました。

の鉄骨ハウスが建ちました。心配された雪も屋根を四寸勾配にしたことで、無加温でもすべり落ち、落ちた雪も軒高を二・七尺にしたことで屋根までつながるには余裕があり、落ちた雪は機械で除雪することで雪はそれほど恐くないと思えるようになりました。

四月には、ナスの苗を販売し、ソニアの苗を定植し、八月から出荷を始めました。出荷は農協を通じて秋田生花市場に全量出荷しています。夏場は毎



日、冬場でも一日おきぐらいで出荷するため、運送は農協に委託しています。初出荷の日には市場にあいさつに行き、やつとここまでこれたという、何とも言いようのない喜びがありました。秋田の市場にも、地元の生産者だけではなく関東方面からも花が入ってきていて、品質による価格の差も大きく、生産者の間で競争が激しくなることが考えられ、信頼される品物を出荷しなければならないと感じました。また、秋田では関東方面の市場と比べて、需要の多い時と少ない時の価格差が大きく、そのことを踏まえた出荷をしていく必要があると思っています。

分で育てた物が商品として売られそれによつて収入を得る農業に、おもしろみとやりがいを感じています。また、夏場には四十度を超えるハウス中にはいると、目に見えるように変化していくバラの花に神秘的なものを感じ、状態の悪い時もいい時も植物を育てることに奥の深いものを感じます。植物を育てるおもしろさを身近に感じながら安定した生活ができるよう、今後も努力していきたいと思つています。

面からの品物の量も増え、商品価値が下がつてくると売れなくなるため、今後は花の色の変化の少ない品種を導入していくことが必要

から安定した生活ができるよう、今後も努力していきたいと思っています。

# ジフト10日

「法内の八本スギ」が選ばれました。

# 読売新聞社の新・日本名木百選

ことし四月に大阪で開かれる「花の万博」を記念して、読売新聞社が企画した「新・日本名木百選」の、部門別十選（スギの部）に本町「法内の八本スギ」が選ばれました。

農林水産、通商産業、建設、自治各省、環境庁、林野庁が後援、全国農業協同組合中央会などが協力しています。

選ばれたのは名木百選で百本部門別十選（五部門）で五十本でこれらは全国各地から応募のあつた一万六千百八十八件（二千五百十一本）にのぼる名木から各都道府県での審査や、国際花と緑の博覧会総合プロデューサー・小松左京氏を座長とする十人の選定委員による中央審査を経て、半年以上をかけて厳選されたものです。

## 観光開発の火種に

# 推定樹齢は五百年以上

This black and white photograph captures the immense trunk of a large tree, possibly a redwood or sequoia, characterized by its thick, deeply fissured bark. The trunk is supported by a metal brace system at its base, which includes a horizontal beam and vertical posts. The surrounding environment is filled with dense foliage and other tall trees, emphasizing the scale of the main subject. The image is framed by a decorative border featuring a repeating floral or geometric pattern.

「新・日本名木百選」のスギ部門でベスト10に選ばれた  
「法内の八本スギ」

# 八本スギが生む

二本スギ、三本スギも

八本スギのある臼ヶ沢は、深い沢で、木々の育ちもよく、幹が一本から幾本にも分かれ、幹が一本から幾本にも分かれることで、条件がよいようになります。このため、八本スギや三本スギなど見られます。

法内は、十二ノ前や臼ヶ沢の地名からしても、生活と信仰、特に山の神との深いかかりがあるようです。

昔から地域住民は高い山や大きな木などを神としてあがめ祀り、その「自然神」を祀ることで、いろいろなご利益があるものと信じてきました。

あるものと信じてきました。この八本スギも「山神」として祀られています。

「たたり」恐れ「山神」祀る

大正十年、昭和二十年、同二十三年に、同地で製炭夫の事故死が相次いだため、地元住民は「八本スギのたたり」と恐れ、製炭組合が樹下に祀りを建て、この「山神」を祀りました。

以来、毎年五月十二日には、地元民によって「山神祭」が行われ、今日に及んでいます。

## 5月12日に「山神祭」

### 岩館のイチヨウ

「名木百選」に選ばれこそしませんでしたが、入選した

名木に勝るとも劣らないのが、秋田県天然記念物指定

「岩館のイチヨウ」です。

推定樹齢三百年以上のこのイチヨウは、幹まわり九・二五、枝張り直径三十公分、樹高三十公分で、イチヨウの木としてはまれに見る巨木です。

中世の由利十二頭の一人、下村氏の居館跡（岩館）にあり、下村氏が下着するときの乗馬のムチが根付いたともい

われています。他に、乳不足の人々に靈験があるとし「乳房のイチヨウ」とも呼ばれ、多くの伝説を残し今日に至っています。

（昭和五十七年一月十一日・秋田県天然記念物指定）

▲岩館のイチヨウ



## 東由利歴史散歩

遠山獨開居士の遠山堰と

墾田良地居士の上ノ台堰



上里を通りテレビ塔に行く二又の道わきに、昭和二十五年建立の「遠山獨開居士碑」があります。

上里・宮ノ前地域は地形から、恒

常的な水不足に悩まされ半ばあきらめていましたが、小左工門とい

う人がひょっこり来て、両部落の苦しみを聞き、小倉・桂台地域に

流れる浅田山の沢水を、山を越し上里側にもつてくるという計画を話しました。小倉側の人たちは水不足を心配し反対したのですが、

小左工門の説得で協力することにしました。

途中に水を溜める石滝の堤も作



墾田良地居士碑

を進めたとのことです。

ですが、昭和初期には「文政十一年（一八二八年）遠山堰が開通した」と判読ができるそうです。堰・堤とも関係者が手入れし、遠山堰の名で呼ばれ今でも役立っています。

この堰は、黒沢川上流の右岸から取水し約三キロの水路です。途中に宿の桜並木の近くの西側の山腹約三十公尺をくりぬいて、大琴小学校付近の台地に水を引き開田したもので、言い伝えによれば、太田与五工門（横渡）が開いたもので、水路を作る時、夜のいまつで宿側から高低を見きわめ、工事を進めたとのことです。

# 研修日記・ヨーロッパ見聞録抄(3)

## 自由世界のリーダー・イギリス

町長畠山亮二郎

世界経済を牛耳っているかのように逞ましく、たのもしく“思われてならなかつた。

■十月八日(日)晴 朝七時三十分にモーニングコール。九時にホテルを発ち、ロンドン郊外のワインザー城(英王室の離宮)へ。ロンドン郊外にあるワインザー市は、マグナカルタ憲章の調印の場所。

### ロンドンで東光苑を紹介

■十月六日(金)晴 すがすがしい湖畔の街チューリッヒの朝。テレビは、スイス経済ニュースの中で、日本円レートの強さ、日本経済の強さを伝える。ホテルからチラス在住)が案内役をつとめる。

ユーリッヒ空港までは、子供のころ秋田に住んだという女史(スイス在住)が案内役をつとめる。イギリス航空でロンドンへ。自由世界のリーダーを誇るイギリス。世界の共通語として英語が定着しているいま、イギリス航空の機内放送が、日本語で案内したことは予期しない驚きであった。世界の中の日本の存在の高さが……経済大国日本の現実が……世界の声としてそこにあつた。思いあがりの経済大国ではなく、自由世界の中で日本の果すべき役割と責任の重さを強く自覚。自覚を新たにしつつロンドンに。

ジエントルマンの国イギリス。

老大國ゆえに病めるイギリス。しかし、サッチャヤー政権十年のいま、悩みを抱えつつも再生イギリスへの息吹が高まりつつあるという。

ヒュースロー空港から、ロンドン市ワズワズ区にある老人福祉施設(マントルコート)へ。福祉行政の先進国から福祉の考え方

の違いを学びとる。バスモアー区

長が公式礼装、勲章着用で出迎え。外国からの公式訪問に対する儀式。さすがジエントルマンの国

である。施設をくまなく視察。それぞれの入居者に合わせてつくらされている部屋は、一人用、夫婦用、身障者用。シャワー室、コントロール椅子、トレーニング室、美容室、談話室等々。非常時に自動的に開く窓。壁色を変えて各階を区分。自室を間違わぬように配慮するキメ細かな心配り。

マントルコートというこの施設は、二年前に設立。アンカーハウジング”という慈善団体が、建設業界や市、国から援助を受けて

運営しているもの。現在六十五名の入居者。このホームの特徴は、専門職員が老人の世話をるのでなく、入居者のうち比較的元気な老人が、具合の悪い人を世話をするという方法。私どもの訪問を、新聞記者、カメラマンが取材。この際、日本の老人福祉について質問があり、わが町の「東光苑」の資料を配布し紹介。ロンドンで東光苑が、日本の福祉施設として紹介されるという、またとない光栄に浴す。

ロンドン郊外のフロイドンにあるセルスドン・パークホテルに泊まる。夕食の際に、三菱重工の幹部社員小野直氏から、”ECの動き世界経済の動きをヨーロッパ現地から見て”という立場で、非常に有意義な講話を拝聴。十三年後にはEC(ヨーロッパ統合)が動く。

### ロンドンはヨーロッパ産業の中心

■十月七日(土)曇 ロンドン郊外で迎えるイギリスの朝。別荘地の前庭に続くテニスコート。裏庭に続くゴルフ場。テニス、ゴルフを楽しむ宿泊客。ホテルのロビー

獣犬)の肖像画がズラリ。かつての高級ホテルだけに、今なお気品

高い。

今日はロンドン市内研修。大英帝国の誇りを残すロンドン。日本人は三万三千人が住むという。日本から三百社に及ぶ企業が入り込み、世界経済を動かしているといふ。まさに経済大国の象徴。テムズ川を中心に、国会議事堂、ウエストミンスター寺院、バッキンガム宮殿、ロンドンタワーなど、大英帝国時代の権勢を至るところ

で見せつけられる。

昼食の際、「伊勢丹ロンドン支店」代表取締役の徳光次郎氏(徳光アナウンサーの実弟)から、”ヨーロッパ経済事情、特に流通事情”についての講話を耳を傾ける。

「サッチャヤー時代で活力が生れたイギリス……これからヨーロッパ経済は、ロンドン中心に動く」

…そのため日本の企業、商社がロンドンに集中……」「ロンドンは産業、商業の中心。パリは芸術文化の中心……日本人の活動の中心が次第にハッキリしてきている……」

世界の動きを熱っぽく説く。昨夕の三菱重工の小野氏、今日の伊勢丹の徳光氏とともに、日本の企業

の将来を背負うエキスパート達。

世界経済を牛耳っているかのように逞ましく、たのもしく“思われてならなかつた。

■十月八日(日)晴 朝七時三十分にモーニングコール。九時にホ

テルを発ち、ロンドン郊外のワインザー城(英王室の離宮)へ。ロンドン郊外にあるワインザー市は、マグナカルタ憲章の調印の場所。

民主主義国家の発祥の地。エリザベス女王は、週末をワインザー城で過ごすことが多いという。

この日ワインザー城のポールには、英國国旗ユニオンジャック。女王が在城のときは王室旗が立つ。

今日は、女王はバッキンガム宮殿で、赤い服の近衛兵に守られているワインザー城。

老大帝国イギリスは、王室を中心にはいまだ伝統に生きる。世界のリーダーの誇りを失わない。……民主主義、自由主義の健在を誇る

かのようだ。

ヒュースロー空港から、パリ郊外のシャルル・ドゴール空港に着く。二十一世紀を目指して建設が続く大空港。成田空港の五倍の広さというから驚く。ロンドン郊外とパリ郊外の印象は全く対象的。

「ロンドンは古きを重んじ……」やはり近代化を重んじ……そのような印象のちがいの風景を眺めながら、パリ中心街に入る。

ムーランルージュで、パリの夜を楽しむ。近代的なホテル、メリディアン・モンパルナスに泊まる。

(次号へ続く)

# 税金の申告相談は次の日程で

税金の申告相談を次の日程で行います。申告書は、町・県民税等の賦課資料となる大事なものです。平成元年中の収入明細や支払証明書等を準備し、正しい申告をしましょう。出稼ぎ者や会社員等で勤務先から源泉徴収票を交付されている方は、確定申告をすることによって、納め過ぎた所得税が戻されることもあります。詳しくは役場税務係にお尋ねください。

		午 前		午 後		
月	日	曜	自治会名	申告会場	自治会名	申告会場
5	月			祝沢	祝沢会館	
				黒沢・大台		黒沢会館
6	火	新沢	新沢会館	須郷田	須郷田会館	
		板戸	板戸会館			
7	水	舟木・畠村・奥ヶ沢	舟木会館	宿	宿会館	
8	木	大琴(上・中)	高瀬館	大琴(下)・下吹	高瀬館	
9	金	小倉	小倉児童館	中ノ沢・高村	小倉児童館	
13	火	野田・新処	克雪センター	十二ノ前・桂台	克雪センター	
14	水	横渡・島	大藏館	藏	大藏館	
15	木	岩館・宮ノ前	大藏館	藏新田	大藏館	
16	金	高屋	高屋会館	土場沢	土場沢会館	
		沼	旧沼分校	杉森	杉森会館	
19	月	三税申告相談	有鄰館	三税申告相談	有鄰館	
		新町(1組~4組)	タ	新町(5組~8組)	タ	
20	火	横小路・上通	役場会議室	中通・上里	役場会議室	
21	水	湯出野・寺田・茂沢	役場会議室	下通	役場会議室	
22	木	家ノ下・下小路・八日町	玉米支所	宇戸坂・館西・五海保	玉米支所	
23	金	館合新田(上・中)	新田会館	館合新田(下・跡見坂)	新田会館	
26	月	松柴	松柴会館	山崎・久保	山崎会館	
27	火	大吹川・須郷	大吹会館	袖山	袖山児童館	
28	水	向田・智者鶴(松台除く)	向田会館	泡ノ瀬・松台	泡ノ瀬会館	
1	木	黒瀬	八塩館	地下ノ沢・葎沢	八塩館	
2	金	石高	田代福祉館	田代	田代福祉館	
5	月	高戸屋・下小屋・時雨山	時雨山会館			
6	火	所得税	有鄰館	所得税	有鄰館	
7	水	タ	タ	タ	タ	
8	木	タ	タ	タ	タ	
9	金	タ	タ	タ	タ	



告の必要はありません。ただし、サラリーマンでも次のような場合には、確定申告をしなければなりません。①給与の年収が五百萬円を超える方②給与所得や退職所得以外の所得の合計が二十万円を超える方③給与を二か所以上からもらっている方などがある場合で、昨年一月一

パートタイムや内職をしている人の所得税の非課税限度額が、九十二万円から百万円に引き上げられました。これは、昨年十一月に国会で法案が可決成立。一月にさかのぼって適用されます。

## 百万円まで非課税に!

春への準備

陰暦では、二月は如月。衣更着とも書き、これは、「生更ぎ」の意。草木の更生することをいふと、広辞苑にあります。外は寒くても、土の中では着

得控除の合計額を超える方です。  
サラリーマンの給与について

いサラリーマンでも、マイホームをローンなどを利用して取得した場合や、多額の医療費を支払った場合、災害や盗難にあつた場合は、確定申告によつて、源泉徴収された所得税が還付されることがあります。

この結果、年間の給与や内職などによる収入が百万円までの人は、所得税がかからないことになります。夫の所得税負担も多少は軽減されるわけです。

具体的には、給与および内職などによる収入が、百万円未満(改正前九十二万円未満)であれば、配偶者控除と配偶者特別控除の適用を受けることができ

サラリーマンも確定申告する場合がある

確定申告をしなければならないのは、事業所得や不動産所得などがある場合で、昨年一月一日から十二月三十一日までの一年間の所得金額の合計額が、所

得控除の合計額を超過する方です。

内職などによる収入金額が、百二十七万円未満の場合に配偶者特別控除の適用がありました。これが百三十五万円未満に引き上げられました。

収入

# 「今年は火事を出しません」 消防出初式で「無火災」を祈願

新春恒例の消防出初式が一月六日、消防団員ら二百人余りが参加して行われました。

午前十時、畠山町長が会場の健康増進センターにつりさげられた「無火災」祈願の薬玉を開放した後、団員らを観覧。続いて消防功労者などを表彰しました。(表彰状、感

謝状の贈呈者は下記のとおりです)

この後畠山町長は「昨年は五件もの火災が発生し残念な一年だった。しかし機敏な消火活動が行われ、いずれも延焼を逃れたことは幸いであり、消防団に深く敬意を表します」と告辞を述べました。これに対し佐藤団長が、「消防団



「無火災、祈願の薬玉を開放する畠山町長

## 出初式受賞者等

【県知事表彰】  
四十年勤続功労章||佐藤力(宇戸坂)

【県消防協会長表彰】  
勲統章(十五年)||小野保(時雨山)、工藤一郎(八日町)、小笠原豊和(藏新田)精勤章(十年)||渡辺建二(向田)、小松幸男(山崎)、遠藤信弘(宇戸坂)、小笠原均(藏新田)、遠藤基(小倉)、鈴木和雄(横渡)、鈴木文一(舟木)、大庭忠幸(同)、小野一成(宿)、長谷山順一(舟木)

がさらに団結して訓練に励み、住民の貴い命を守り、今年こそ無火災を実現しよう」と訓示、団員らは防災の誓いを新たにしました。

## 県農近ゼミ発表会 佐々木さんと古関さんに知事賞

県農業近代化ゼミナールの平成元年度プロジェクト発表会(県、



演示部門で発表する古関さん

発表しました。  
このうち、意見発表部門で「バラづくりに第一歩」と題し発表し

井田の県農業技術総合研修センターで開かれ、県内各農近ゼミの代表が一年間のゼミ活動や学習、個人研究の成果などについて発表しあつたもので、プロジェクト、グループ活動、意見発表、演示(料理)の四部門で合わせて十五人が同発表会は一月十二日秋田市仁

連絡協議会主催)で、本町農近ゼミを代表し発表した佐々木精人さん(大琴)と古関和枝さん(新町)が知事賞に輝きました。

同発表会は一月十二日秋田市仁連絡協議会主催)で、本町農近ゼミを代表し発表した佐々木精人さん(大琴)と古関和枝さん(新町)が知事賞に輝きました。

た佐々木精人さんと、演示部門で「ミラクル健康野菜ヤーコン調理法」と題し発表した古関さんが優秀賞の知事賞を受賞したものです。(発表文を七面に掲載しました)

同受賞により、佐々木さんは二月二十八日から東京都で開かれる「全国青年農業者会議」で、古関さんは八月に宮崎県で開かれる「全国農業技術交換会」で、それぞれ秋田県代表として発表することになつておらず、活躍が期待されます。

## 【町長表彰】

模範団員||佐藤幸輝(葎沢)、小野一広(館合新田)、鍬崎和博(久保)、小松平栄(新町)伊東一夫(藏)、石渡次雄(同)、木島久一(横渡)、遠藤良夫(新處)、阿部文造(小倉)、阿部寿夫(大琴)、鈴木誠治(同)、佐々木栄(同)、浅田照信(同)、小野清夫(宿)

## 【消防団長表彰】

甲種精勤章||佐藤政雄(泡の瀬)、畠山一廣(館合新田)、木島成寿(岩館)、小野一(藏新田)、梅津正明(大琴)

小野栄(宿)、遠藤久(同)乙種精勤章||遠藤卓哉(家の下)、大庭清樹(藏)、小野智(藏新田)、佐藤新一(新處)

## 議員歴三十三年の 小松豊氏が全國表彰

町議会議員として三十三年在職中の小松豊氏(七十六歳・高戸屋)が、このほど全国町村議會議長会長から特別表彰されました。

同表彰は「全国町村議會議長会創立四十周年記念第三十三回町村議會議長全国大会」の記念式典で行われたもので、小松氏は長谷山



12月定例会で受賞をお披露目伝達する長谷山議長(左)と小松豊氏(右)

議長と共に出席し受賞。その模様は十二月定例会で、会議に先立ちお披露目伝達されました。

小松氏は昭和三十一年村議会議員に初当選以来、現在まで九回の選挙に連続して当選し、町政の発展に貢献されています。

受賞おめでとうございました。

三十五年勤続章||石渡力造(藏新田)、小松正幸(高戸屋)二十年同||小松義嗣(松柴)、鈴木文一(袖山)

# 冬の寒さを吹き飛ばせ

## 第5回雪ん子ふれ合いの集い

雪ん子ふれ合いの集いが一月二日公民館前駐車場などを会場に行われ、好天に恵まれ大勢の子供たちが元気に汗を流しました。

今年で五回を迎えたこの催しは、

冬場家に閉じこもりがちな子供た

ちの体力を屋外で存分に発散させ、

冬の寒さを吹き飛ばそうと、町青

少年健全育成町民会議らが主催し

ているものです。

この日は町内小学四年生以上中

学二年まで三百五十人余りの雪ん

子たちが参加、暖冬でまわりの雪

は少ないものの、午前中は恒例の

「騎馬戦」や「箱ゾリレース」な

どをにぎやかに行いました。

●

少年健全育成町民会議らが主催し

ているものです。

この日は町内小学四年生以上中

学二年まで三百五十人余りの雪ん

子たちが参加、暖冬でまわりの雪

は少ないものの、午前中は恒例の

「騎馬戦」や「箱ゾリレース」な

どをにぎやかに行いました。

●

## 県内初！ 十七産目の子牛を出産

上通の藤原陽太郎さんが飼育し

ている和牛が、このほど十七産目の子牛を出産しました。和牛の場合は、多くてもせいぜい十五産くらいで、十七産という記録的な出産は県内でも例がなく、全国的にもめずらしい出来事ではないかとして畜農家の間で話題になっています。

ます。

十七頭もの子牛を出産したこの和牛は、昭和四十六年三月生れた「さかえ9の2号」で、同四十八年に初産してからほぼ一年に一産の割合で出産、今年一月七日に十七産目の子牛を無事出産したものです。

畜産農家にとつてうらやましい限りのこの出来事に、鈴木町畜産振興指導員は、「県内の関係機関に問い合わせてみたが、十七産の例はなかつた。おそらく全国でも異例の出来事であり、これは藤原さんの優れた飼育管理によるものだろう」と話しています。

藤原さんは「この牛は健康な牛で、まだまだ出産の可能性はあります。二十産をめざし大切に育てていきたい」と話しています。



17産目の子牛を出産した「さかえ9の2号」と生まれたばかりの子牛(右)

## バレーボールクラブリーグ開会

体力づくりと交流をねらいとする「90バレーボールクラブリーグ」が一月二十四日から健康増進センターで始まり、熱戦が繰り広げられています。

参加チームは次の通りです。  
▼(株)秋田信英  
▼玉米青年会  
▼藏とんねるず  
▼(株)大沼組  
▼トーホク  
六人二十人編成の七チームで、選手総勢は百三十人。試合は各チ

ム総当たりによるリーグ戦方式で、選手総勢は百三十人。試合は各チ

ム総当たりによるリーグ戦方式で、選



健康増進センターで開かれているバレーボールクラブリーグ

## 東由利分署だより

### ●雪下しの事故防止について

- なるべく二人以上で作業をする。
- 急傾斜地に接近する住宅は積雪状況を常に把握し、安全に努める。
- 雪下しの目安は60~70cmとする。

### ●火災事故防止について

- 高齢者や体の不自由な方などは避難しやすい場所に就寝させる。
- 石油ストーブは消火してから給油する。
- ストーブの上に洗濯物を干さない。
- 浴槽の栓は完全にし、水が入っていることを確認してから点火する。
- 揚げ物中に来客や電話があった場合は必ずガスの火を消す。

昼食には「とん汁」をサービス、腹ごしらえをしたあと、午後は健康増進センターで大曲小学校（大曲市）の「子ども太鼓保存会」を招いて太鼓にチャレンジ。代表して十六人がステージに上がり、大曲小学校の皆さんから太鼓のたたき方を教わりました。

このあと子ども会の活動について五人が発表、続いて優良子ども会として松柴、新町、大琴子ども会に表彰状が贈られました。

木島一広（袖山）、小野純一（宿）  
退職団員＝莊野洋一（下小路）、  
小松正武（高戸屋）、遠藤常雄（家の下）、伊東茂夫（岩渡）、八島祝雄（黒瀬）、高橋定敏（館合新田）、伊東剛（横渡）、佐藤賢（時雨山）、八島浩（黒瀬）、千葉長一郎（家の下）、阿部法久（野田）、阿部誠（藏新田）、高橋孝次（袖山）、（故）小野俊弘（宿）吉（小倉）

【町長感謝状】  
火災現場協力功労者＝畠山忠志（寺田）  
救急現場協力功労者＝東由利碎石（社員一同）（茂沢）、大場隆（山崎）  
消防施設用地協力者＝遠藤文吉（小倉）  
【本荘地区消防事務組合管理者表彰】  
吉（小倉）

み

わが家の  
アイドル

新町・佐藤秀幸ちゃん（二歳）

秀夫さんと妙子さんの二男  
「満一歳が過ぎ、とても元気に育っています。三人兄弟の末っ子ですが、中でも一番のワンパク者で、上の兄さんとお姉さんとのマネがとても上手。健康に育つてほしいですね」と祖母孝子さん。



な

の

ひ

る

ば

## ふるごとを想い、<sup>う</sup> ②

### 寒さに負けず頑張ってください



神奈川県横浜市瀬谷区目黒町36-2

佐藤和子さん（高屋出身・48歳）

故郷のみなさん、今ごろは毎日厳しい寒さと降り積もる雪に悩まされ、連日戦つておられる事と存じます。本当にご苦労様です。

一月十六日には関東地方にも初雪が降りました。朝、窓の外を見てビックリ：一面の白の銀世界。空を見上げると、懐かしい綿のようないい物が止む事なく落ちてくる：遠の昔に田舎で見た光景が、記憶の中から鮮やかによみがえりました。

寒さに負けず頑張ってください

いたときには、どの顔もホッとした安堵感と同時に、汗と鼻水でゲチヤゲチャになっていました。

ホツペを真っ赤にし、苦労しながら助け合つて学校に通つた日々が、今では懐かしい思い出として私の心に焼き付いています。

現在ではどんな山奥にも立派な道路ができ、しかも舗装され本当に便利になりました。また、冬場はブルドーザーがきれいに除雪し、通勤や通学する人たちが安心して通れる道路に変わりました。

変わりゆく我が町、東由利：でも、私は生れ育つたこの町が一番好きです。

今後ますますの発展と皆様のご健康を心からお祈りします。寒さに負けず頑張ってくださいませ。



## 生き心を伝える ふるごとに 生きる詩

### 酒屋歌

蔵新田・石渡義美さん（80歳）

「ハーラーさんさ酒屋の始まるときは、へラも杓子も手につかぬよ

ハーラ夜にもとすり夜中にふかし  
朝の早よから酒造るよ



酒は、何といつても寒造りが最高といわれます。よく思い出すのは、村で唯一の酒造会社だった銘酒「郷廻」に勤めていたころのこと。寒い朝の米とぎ、仕込みどきの忙しさ、そして一服の休みに歌う「酒屋歌」は、酒蔵に漂う芳醇な香りに溶け込むように流れるのでした。この歌を口にするとき、威勢のよかつた五十数年前の遠い昔がよみがえってきます。「酒屋歌」は私の青春でもありました。

ゆりかご句会（一月句会から）◆膝ゆるく座して元日はらいうけ 鈴木要（沼）

◆どの家も門をととのえお元日 鈴木徳藏（舟木）

◆元日や筆のはこびに和と綴る 遠藤トミ子（小倉）

◆元日や旗莊嚴にて村静 菊地常作（湯出野）

◆元日の曙に牛舎の牛しづか 小松メサ（下小路）

◆元日の硯温めて墨を磨る 阿部澄子（藏）

◆ふるさとの正月想う齡なり 小笠原トミ（藏新田）

◆元日や赤きお椀に餅匂う 遠藤モトミ（新処）

◆元日や己が念願すこやかに 阿部義直（沼）

◆元日や筆のはこびに和と綴る 遠藤トミ子（小倉）

◆元日や赤きお椀に餅匂う 遠藤モトミ（新処）

◆元日や旗莊嚴にて村静 菊地常作（湯出野）

◆元日や弾けて竹林直線に 小笠原亮子（藏新田）

◆元日や三世帶器具膳賑わえり 小松慶治郎（高戸屋）

◆元日や硯温めて墨を磨る 阿部澄子（藏）

◆元日や筆のはこびに和と綴る 遠藤トミ子（小倉）

◆元日や己が念願すこやかに 阿部義直（沼）

◆元日や旗莊嚴にて村静 菊地常作（湯出野）

◆元日や弾けて竹林直線に 小笠原亮子（藏新田）

◆元日や筆のはこびに和と綴る 遠藤トミ子（小倉）

◆元日や己が念願すこやかに 阿部澄子（藏）

◆元日や旗莊嚴にて村静 菊地常作（湯出野）

◆元日や弾けて竹林直線に 小笠原亮子（藏新田）

# よくわかる!

## 『児童編』

# 公民館の図書室

若い世代は本を読まない……  
というのは本当でしょうか? 確かに  
ある調査では、一ヶ月に一冊程  
度しか読まないという人が六〇%  
もいるという結果が出ています。

しかしながら、例えば吉本ばなな  
であるとか村上春樹というような  
作家の作品や文庫本サイズのコバ  
ルトシリーズが若い世代に人気が  
あり超ロングセラーになっている  
以上、少し考えてみなくてはいけ  
ないのでしょうか。

今回は身近な本の宝庫公民館図  
書室を紹介してみます。今号では  
どちらかというと子ども向きのも  
のですが、大人が読んでも損では  
ないと思います。

まずは入口から見て左の書架A。  
主に児童書が中心になっています  
がおすすめは偕成社、ポプラ社の  
「創作子どもの文学シリーズ」で  
す。なかでも「砂田弘/サインの  
ない手紙」は何度読んでもあきま  
せん。その他では「佐藤さとる/  
コロボックル物語」もおすすめで  
す。多少本は古くなっていますが、  
内容はけつして古くはありません。



ています。ここで面白いのは、あ  
かね書房の「科学のアルバムシリ  
ーズ」です。子ども向けといいな  
がら写真は美しいし、内容もしつ  
かりしています。ジャンルごとに  
色分けをしているのもわかりやす  
く、現在もシリーズがどんどん増  
えている隠れたベストセラーです。

書架Cは図鑑や地図などが中心  
になっています。ここでは、ぜひ  
小学館の図鑑「地球/母なる星」  
を手にとってみてください。宇宙  
から見た地球はこんなに美しいの

かと感動することうけあいです。  
その隣は新刊を中心にしていま  
す。芥川賞や直木賞など話題の本  
は一応揃えてあるのでこさえお  
さえておけば、一般的な知識は得  
ることができるでしょう。なお毎  
月一回程度新刊を購入しています。  
かけあしで紹介してきましたが、  
皆さんも利用してはいかがでしょ  
う。子どもと一緒に利用されれば  
夢がどんどんふくらみそうです。

かけあしで紹介してきましたが、  
皆さんも利用してはいかがでしょ  
う。子どもと一緒に利用されれば  
夢がどんどんふくらみそうです。

### 【注】

吉本ばなな/キッチンでデビュー。  
出す本がまたたく間に百万部を突破  
している人気作家。少女マンガ  
の影響をかなり受けているようで  
す。村上春樹/作者初の恋愛小説  
ノルウェーの森が連鎖反応的に爆  
発的に売れた作家。村上龍とは無  
関係。昔からのファンは多少不安。

コバルトシリーズ/ピンクの背表  
紙をしたかつての少女マンガの文  
章化。その独特的の文体は慣れるま  
でが大変。中学生を中心に人気。  
佐藤さとる/日本には児童ファン  
タジーが定着しないという定義を  
二十年以上前に打ち破った一人。  
現在講談社文庫で全集が読める。



みんなの健康

## 腰痛

腰痛は、骨や内臓の病気が原因  
で起ころる場合もありますが、多く  
は、姿勢が悪かったり、運動不足  
やストレス過剰など日常生活の管  
理が十分でないことに原因がある  
ようです。

悪い姿勢や運動不足が重なると、  
内臓が圧迫され、腰痛の誘因とな  
ります。腰痛は、人間が二本足で  
立つところにそもそもその原因があ  
るといわれますが、良い姿勢の保  
持を心ければ、その宿命からか  
なり遠ざかることができるのです。

また、長時間同じ姿勢をとる仕  
事をしている人は、一時間に一度  
ぐらい軽い体操をして血行をよく  
するようにしてください。毎日、  
一定時間正座するのも、腰痛防止  
に効果があります。

重いものを持ち上げた瞬間など  
に突然襲うぎっくり腰は、身動き  
することも、しゃべることもでき  
ないほどの激痛。ぎっくり腰に襲  
われたら、とにかく一番自分の楽  
な姿勢をとり、冷湿布か温湿布で  
筋肉のけいれんを鎮めます。医者  
へ行くのは、痛みがある程度おさ  
まつてからのほうがよいでしょう。

【追】公民館では購入して欲しい  
本のリクエストを待っています。  
どんな事でもお気軽に公民館まで  
お寄せください。

## 冬休みの思い出

十二月二十九日の夜、お父さん  
とお母さんと弟の四人で横手から、  
夜行高速バスで東京に行きました。

バスにはヘッドホーンやトイレ  
や、コーヒーノのめるところがあ  
りました。シートは家のふとんと  
ちがうので、なかなかねむれませ  
んでした。いそをたおしたら、い  
つのまにかねむつてしましました。  
十一時半ころおしつこにおきたら、  
またねむれなくなりました。

六時ころ東京につきました。こ  
んどは電車で、神奈川県のしんせ



きの家に行きました。雪のない、  
へんなお正月をむかえました。  
二日の日におだわらへ「はこね  
えきでん」を見にでかけました。  
十五チームの大学のお兄さんたち  
が走りました。あせをかけて、か  
たをゆらしながら走っていました。  
ぼくもあんなふうに走れたらいい  
なあと思いました。

帰りにはしんかんせんの中でお  
べんとうを食べました。パニラア  
イスも食べました。きたかみから  
は、ふつうの電車で横手につきま  
してからのがよいでしよう。  
ふつていたのでびっくりしました。

