



日頃の練習の成果を披露

10回目を迎えた芸能祭が、10月9日と16日の2日間にわたって行われました。9日には市民会館でふるさと運動発表とバレエ合唱の祭典、それに視聴覚ホールで古典芸能の祭典が、また16日には市民会館でおどりと民謡の祭典が開かれ、日頃の練習の成果を披露しました。

### 健康のまど

「天高く馬肥ゆる秋末番」となりまして。そこで今回は、運動についてとりあげてみました。



34

### 米飯茶わん1杯分のカロリーを消費する運動量

(軽く1杯120g145カロリー)

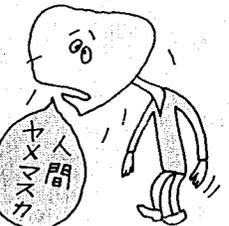
泳ぐ	8分
階段昇降	15分
キックボクシング	15分
ピンポン	15分
なわとび	25分
走る	15分
歩く	50分
ぶらぶら歩き	1時間
ダンス	30分
体操	50分
雑用	1時間15分
デスクワーク	1時間20分
対談	2時間
読書	3時間
入浴	50分
ふき掃除	50分
洗たく(手)	50分
洗濯(機械)	1時間40分
育児	1時間
お茶接待	1時間
あどかたづけ	1時間

- ①：羨しみなながらの気持ちが一番です。
- ②：根気よく規則的に。
- ③：鍛錬などとは気ばらずに。
- ④：レース(競争)をする気にならない。
- ⑤：受療している人は医師に相談。
- ⑥：かぜをひいたり、下痢などで、体の調子の悪いときは避ける。
- ⑦：できるだけ毎日体を動かして、一日中家のなかで過ごすことないように。
- ⑧：準備運動と整理運動を必ず行う。

### シンナーや 乱用を防止しよう

憎らしい、シンナーの使用が増え、大きな社会問題となつています。特に、最近ではシンナーの乱用が目立ちますが、シンナーや接着剤などを乱用すると、臓器障害のほか、大脳が侵され、一歩ありまると急性中毒や窒息により生命を失うこともあります。家庭や地域、学校間で連絡をとりあい、シンナー類などを

- 乱用を防止しよう。
  - 家庭では……
  - 日頃、子どもたちの持物や友達関係に気をくばり、特に次のことに注意しよう。
    - ①：必要以上にシンナー、接着剤やビニール袋を持っていない。
    - ②：衣服、所持品にシンナー特有の臭いがする。
    - ③：奇声を出したり、怒ったりする。
    - ④：注意力が散漫になり、落ちつきがない。
    - ⑤：顔色が悪く、カリカリした感じになる。
    - ⑥：理解力、判断力が弱まり、無気力となる。
  - 地域では……
  - 乱用場所は、住宅、路上、空地、公園、学校、海岸、自動車内等です。地域では、情報連絡を密にして有害意識の普及に努めましょう。
  - 学校では……
  - シンナーや接着剤などの管理に万全を期し、生徒に正しい使用方法、有害性、危険性などを十分理解させ、PTAなどの会合でも、乱用防止を呼びかけましょう。
- 対象：厚生年金は四十五歳以上の人、国民年金は五十九歳以上の人。
- 申し込み：ハガキに次の必要事項を記入のうえ、十一月八日まで新潟東社会保険事務所(☎九五〇)新潟市新光町一(一六)へお送りください。
- 記入するもの：住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、年金手帳(被保険者証)の記号番号、年金証書の記号番号、健康保険証の記号番号、相談の内容。
- 当日は年金手帳(被保険者証)または年金証書を持参ください。



### 大正夜話 (91)



(大正初期の新津機関庫)

機関庫の者は——特に機関夫は、いつも油の浸み込んで黒くなった作業服を着ていた。町の者は、「機関庫のカラス」などと言って笑っていたが、機関庫の者でも、機関手は特殊の技術屋であつたから、長く勤めていた者は他の鉄道職員よりも高給であつた。すなわち、機関車乗務員は、新津町では恵まれた職業であつた。

ゆくゆくは、このような機関手にも成れる職場に、私が勤めていることのない事情のあることが判明して来た。高等小学を終えて機関庫に入り、やがて機関助手となり、その試験を受けるために、「機関車の構造・作用」「鉄道法規」(特に信号関係)、「それ」「算数の勉強した」のであつたが、その外に乗務員となるためにその視力に深い注意

を払つていた。というの近視では、その者の学力がいかに優れていても、機関車乗務員になることができなかったからである。それで、彼等は、よく機関庫の前の軒車台の所から百メートルばかり離れた炭台の所に停つていた機関車のナンバープレート(番号札)の番号が読めるかどうかをお互いに話し合つて確かめていたが、その殆どの者はナンバープレートの番号を正しく読めたのである。

### 新津機関庫の迷い鳥(二)

阿達夜潮音

こととて、時々軒車台の所から炭台の所に停つている機関車のナンバーが読めるかどうか、ひそかに試みるのであつたが、その番号が全然見えないのではなかつたが、殆んど正確に読めないことが多かつた。

すなわち、たとえ、自分が同級生の中でも真つ先に乗務員の試験に合格したとしても、お先は真つ暗なので、ここらにじつと勤めていた場合、結局どうなるかと色々考えてみた。

私が乗務に適しない近視であることが公然と分かつても、直ぐ退職せよとも言われなかつた。同僚が機関助手となり機関手となつて出世して行くのに、機関庫の雑役、それが嫌ならば炭夫などに転向する外はなかつたのである。

この様に自分の前途を、それからそれへと考えてみると、今や何の希望もなく、ただ自分が曝しになる日を守つていようなものであつた。それで、前途が行き詰らないうちにこの機関庫をやる他はなかつた。

この様な先々のことは無学な父母に話してみても理解して貰えないので、私は毎日一人悶々と苦しんでいた。

では、どうするか、色々考えていた時、高等小学卒業と同時に仙台鉄道管理局教習所の予科に入學した坂田洋君から手紙があり、来年度(大正十年)の入學試験を是非受けてみるようにと勧誘してきた。しかも、坂田君の手紙によると、同所の予科の英語、数学、国語などの授業は殆んどみな中学校の教科書を用い

ているということ、なお、入學すれば毎月三十円の学資が支給されるので、家から全く送金がなくとも大丈夫であつた。ただ送られてきた「入學者心得」を見ると、「入學者は、(一)高等小学二年卒業又は中学校二年卒業以上の者、(二)現に鉄道に奉職していない者、などに入學資格は今の現職の私には入學資格はなく、可否の分らないまま、願書提出前に鉄道を退職しなければならぬ」という難点があつた。

それにしても、一ヶ月三十円が貰えるということ、その受給地も仙台一個所ではなく、仙鉄管内の各運輸事務所所在地(仙台・盛岡・青森・秋田・山形・新津・福島)の数ヶ所で行われるとのことであつたから、一ヶ所の受験者平均百人以上としても、採用者百五十人以上に対して、志願者合計は千内外ではないかと予想された。したがって、この入試は誰にとつても大難関と考

お買物、ご用命は市内で

**スキー用品展示中!!**  
チュンナップ致します。  
**スポーツショップ へ**  
新津市本町4丁目1~23  
電話0250248543 夜間(自宅)40295

**田家屋**  
新津市本町四  
TEL(2)0430

**和洋御菓子司 銘菓栗太郎**  
新津市本町二  
TEL(2)0543

**駿河屋**  
新津市本町二  
TEL(2)0543

お買物、ご用命は市内で

**購読者募集**  
このたび市民向けのローカル紙「昭和新聞」が創刊されました。皆様の情報源として、皆様に文化活動の担い手として充分応え得るものと自負しております。ローカル紙は地域文化のパロメーターです。皆様の愛情で育ててください。申し込みは電話かハガキでどうぞ。  
旬刊・年二、五二〇円  
新津市北上1-30-16  
木津久方電(4)3944

**らくらくクレジット3~20回払い!!**  
写真のよきパートナー  
**コダクラ**  
新津市本町2丁目 ☎2-0583