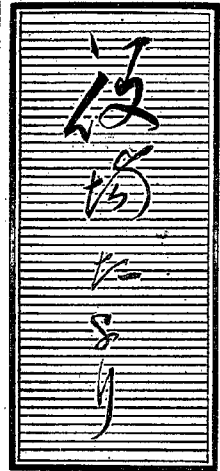


「たばこ」は鴻東村の小売店で買いました



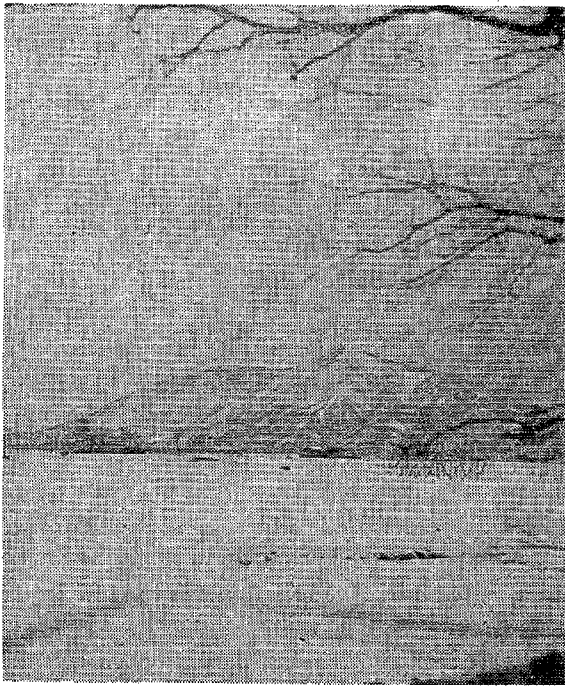
行役場 所 鴻東村 印 刷 株 式 有 限 公 司 北 洋 印 刷 株 式 有 限 公 司

# 年頭の辞

村長 小泉 充

皆さん、明けましてお日出度う  
ございます。  
いくつになっても正月気分は亦  
格別です。なんとなく仕事からも  
解放され、くつろいだ気分が満喫

景色、これ位で今年の雪は終つて  
もらいたいものです。  
正月気分はいくつになつても結  
構だが年をとる事は嫌だとおし  
やる老人がおられますが、昔中国  
の有名な詩人蘆花の詩でも口吟ん  
で大いに英気を養つて下さい。  
寓譚喜老  
今朝監明鏡  
鬢髮已成糸  
行年六十四  
安得不衰瘦  
鵝鴈惜我老  
相顧與歡笑  
而我獨微歎  
此意何人知  
笑罷仍命酒  
掩鏡拭白髭  
爾輩且安坐  
從容聽我詞  
生若不足恐



迎

春

老亦何足悲  
生若何可恐  
老即生多時  
不老則須天  
晚喪勝早夭  
此理決不疑  
古人亦有言  
浮生七十稀  
我今欲六歲  
多幸或庶幾  
倘得及此限  
何羨榮啓期  
當喜不當歎  
更傾酒一卮  
鏡の中をのぞけば、かみの毛ひ  
げも、絹じのよう。それをのぞ  
きこんでいるおれを、気の毒そう  
に見ている親族、家族たちよ。ま  
あそこへすわりなさい。なにもそ  
う固くならなくてもいい。案にす  
わりなさい。従容。らかな気持ちで  
私の話しを聞きなさい。  
かりに生命というものが根本的  
に愛着に値しないものであるとし  
よう。もしそうだとすれば、生命  
の中で一つの変化である老いも  
それを悲しむべき理由はない。  
逆にまた生命というものが、愛  
着に値するものだとしよう。もし  
そうだとすれば、老年というのは、  
つまり生命の時間が多くなることだ。  
何も老年を気の毒がることとはな  
い。いや、老年の肯定は、論理か  
らも可能である。老年まで生きな  
いもの、それが若死であり、若死  
せぬものが老人といふことになる  
が、若死せぬ以上だんだん体が衰  
えて行くのは、当然だ。老年の体  
力の衰えといえども、若死よりは  
ました。生命は愛着に値するとい  
う立場に立つべき。

以上のようなわしの論理は、す  
べてたしかだ。  
古人もいう、人生七十古来稀な

## 人事往来

- 一、就任
  - 助役 小林貫以智 十二月二十一日
  - 収入役職務代理者 十二月十八日付
  - 事務次長 大酒 和雄
  - 総務課長 (経済土木課長) 渡辺 平二
  - 厚生課長 (厚生課長) 高木 進
  - 税務課付主事 (総務課) 池浦 秀雄
  - 収入役職務代理者 (事務次長) 坂井 燕
  - 事務次長 (厚生課) 重成
  - 教委(公民館) 小林 重成
  - 総務課主事 (教委公民館) 坂井 燕
- 二、異動( )内は旧任
  - 収入役職務代理者 十二月十八日付



村民税、保険税四期分納期は一月三十一日限りです

酒を薬に

皆様よいお正月をお迎えのことと思ひます。お正月といへば、あじさつまわりなど、たかくお酒を飲む機会も多く、路上でも時々、大トラ、小トラに出くわしますが、酒は飲み方如何によつて薬にも毒にもなるしものものです。

古今東西の著名人の中には、酒を飲みすぎた為にお腹がふくれ、つって死んだ人が多くいます。これらは皆、肝硬変(肝臓が腫れてその働きをしなくなる)でした。えらい人に限らず、この危険は平等にある訳ですから、皆様これぐれも御注意を。かと思つて酒を飲む度にグロンサンなどを買って飲んでいたので、ふところが風邪をひいてしまいました。そこで上手で安全な酒の飲み方を披露申しあげておきます。

第一に肉や魚などを食べながら飲み、空き腹に入れないこと、酒を飲んだ時は踊ったり動きまわったりせず座つたり動かないこと、小さな杯でゆつくり飲む。銘柄をきめておき出所不明な酒を飲まない。酒樽なら銚子二本以内のこと。ビールでも二本まで。以上の注意を払えば酒は毒でなく薬となるでしょう。

○軽視されるさつま芋 「さつま芋は大好きだけれど太るから……」などとおっしゃる女の人が多いこと。

さつま芋はご飯の八割しかカボクリがないからさつま芋が好きなはず。それでいて、カルシウムはご

食生活の智慧

飯の十二倍、ビタミンB1は三倍、B2は四倍、ビタミンAとCはご飯にはないのにさつま芋にはたっぷりあります。このようにさつま芋は、ご飯よりずっと栄養食でありながら、あまり見向きされないのは、ちよつと手がかわいそうです。

夜おそくまでの残業でも試験勉強でも何かと云うと生卵を呑むのが日本人のくせです。旅の朝食なども生卵をつけるのが最上のサプリメントと思ひ込んでいます。生卵は半熟卵の二倍も不消化です。つるつると喉を通すだけでは食の楽しみもありません。ことに病人胃の弱い人、二日酔いの人、幼児等に生卵を呑ませるのは少々残酷といふものです。せめて熱いご飯にかけてしばらくふたをして蒸し、半熟の卵ごはんにもしてあげて下さい。

○もやし美人はいかが 豆の貴重な栄養価を評して細の肉、あるいは植物卵と云っていることはすでに存じご存じだと思います。大豆には人間の欠くことのできないビタミンCがたっぷり入っていないのに、日光のエネルギーを受けてもやしになると、ビタミンCが俄然ふえてきます。豆もやしのビタミンCはリンゴの五倍、レモンの半分ある訳ですから、色の白くなりたては豆もやしをお食べになった人は豆もやしを食べる

○祖先の智慧、ほし柿 訪問先の農家の軒下には、たいてい真黒にひあがつて白く粉をふく干柿がみられます。

この干柿、寒外、栄養価の高い食品です。良い糖分もたっぷり含みビタミンも豊富です。みかんに次ぐ素晴らしい栄養食品と云われていいます。特に干柿は、ハムに肩を並べるカロリはあつた、ビタミンAは鰻の兄弟ほどもあるので、干柿を食べていれば魚目には罹りません。呼吸器強化法にはビタミンAが一番ですが冬に備えて干柿を用意した昔の先祖様たちは、栄養学は知らなくても、ちゃんと実践していた訳です。

今年一年間の健康の御健康とお仕事の発展を祈ります。

保健婦

高血圧について

新年あけましておめでとございます。お正月気分も最高、新しい年、初ゆめは、いつの年も楽しいものです。当分家中は喜ぶの笑顔がたえません。それもそれは毎日目先の楽しみ、おいしいごちそうがつくんですもの。人間は現金なもので、何か食べものを与えられている時は、愉快なものです。

そこで皆様は年頭早々物騒なお話しで大変恐縮なんですけれども、あなたのお命に御注意の危険信号を心におとめ願ひたいのであります。それは先月号に一寸お話しした血圧の事でありまして、年間一番死亡の多い一月二月は脳卒中、脳溢血でしめられています。寒い気候と食生活のバランスが問題にな

るのではないのでしょうか。この事について、少しお話ししてみたい。高血圧者の自覚症状は頭痛、肩こり、耳鳴り、めまい、言葉のもつれ等がありますが、男で三九%、女で五三%の人が症状を訴えておられると云う事で年をとるほど多くなっています。又、簡単な食餌からみますと、最大血圧一五〇以上の者の占める割合は、みそ汁を殆ど飲まない者は、三三%、みそ汁を一日五杯以上飲む者は四四%とみられております。この様なわけでこれから少し冬期高血圧の予防についてお話ししましょう。先づ

一、寒さと血圧 東北大学中沢博士の調査からみますと、最大血圧一五〇ミリの以上(六頁へ続く)

Table with columns for various committees and members: 社会福祉協議会役員, 民生委員, 農業者代表, etc.

Table with columns for various committees and members: 監事, 評議員, 委員, etc.

Table with columns for various committees and members: 教育委員会関係, 農業者代表, etc.

Table with columns for various committees and members: 米多収穫共進会, 優良者表彰, etc.

Table with columns for various committees and members: 米多収穫共進会, 優良者表彰, etc.

米多収穫共進会入賞者及び

日本一うまい米づくり優良者表彰 昭和三十八年度米多収穫共進会及び日本一うまい米づくり優良者の表彰式を去る十二月十七日農業会館にて挙行政致しました。表彰者は左の通りであります。

米多収穫共進会 一等賞 井上 保 称名 二等賞 佐藤 健一 称名

日本一うまい米づくり優良者 青柳 二郎 下大原 竹内源一郎 上大原

米多収穫共進会入賞者及び

日本一うまい米づくり優良者 古川 久作 島方 富井 寅次 五之上

高血圧について 新年あけましておめでとございます。お正月気分も最高、新しい年、初ゆめは、いつの年も楽しいものです。

高血圧について 新年あけましておめでとございます。お正月気分も最高、新しい年、初ゆめは、いつの年も楽しいものです。

# 統計から見た農業の移り変りについて その2 経済土木課

12月号(第48号)についで本村農業の移り変りについて調査結果をお知らせいたします。

4. だれが農業を主にしているか、さて兼業農家がふえているのに、だれが農業を主にして働いているかを調べるために第1表を作ってみました。

第1表

兼業農家		農業が主の兼業農家		兼業が主の兼業農家	
合計	総数	世帯主・あつぎが農業を主にしている	世帯主・あつぎ以外が農業を主にしている	世帯主・あつぎが農業を主にしている	世帯主・あつぎ以外が農業を主にしている
		424戸	338戸	86戸	1戸
		209戸	79戸	96戸	34戸

この表を見ると、世帯主、あつぎ以外が農業を主にしてゐる農家が多いことが分りました。近年大都市近郊農村にみられる「かあちゃん農業」ができたことです。特に兼業農家の兼業農家では、かあちゃん農業化が多いと云う結果ができています。

5. 農業を主とする自家農業従事者数耕作(経営)面積別に農業にもつばら従事している人を調べてみますと第2表のようになります。

この表を見ると8町歩以上耕作している農家でも1人だけで農業を主として経営している農家があります。2人が主にしてゐる農家は28農家あります。近年稲作技術の向上、機械化で一時的な労働力のピーク時を雇用労力さえ解決すればまだまだ農家人口、農業従事者が減ってゆくものと考えられる。

### 6. 経営耕地について

本村における水田率は96.0%と県平均を上廻っている。これは水田単作地帯であるという事はつきりしている。ちなみに県平均は81.6%となり全国平均の55.7%を大きく上廻っている。これは新潟県が水田単作地帯という結果が生じてく

第2表 農業を主とする自家農業従事者数

総農家数	農業を主とする農業従事者数別 (雇入を含む)						
	なし	1人	2人	3人	4人	5人	6人以上
3反未	48	35	10	3	1	1	1
3反	15	1	40	2	2		
5反	55	7	47	6	1		
7反	84	1	38	35	10	1	
1町	136	1	18	79	22	6	
1.5町	156	1	12	77	49	16	1
2町	196	1	13	78	59	35	11
2.5町	179	1	7	53	69	39	10
3町	95		2	28	35	23	8
5町以上							1
例外規定の農家							
計	1009	54	197	362	245	120	29

る。平均耕作規模も全国の8.8反に対し、本村は17.1反となっているのであります。県平均は10.7反となっております。自立経営が可能な規模を県農林部では、一応2.5町歩位とみており、2町歩以上耕作農家は全体の46.5%(38.2.1)となり、町歩を大きく延びています。次に過去4回の調査結果を調べると第3表のようになります。

第3表

規模別	昭和38.1調査		昭和35.2調査		昭和36.8.1調査		昭和38.2.1調査	
	3反未	46	53	52	48	69	76	72
3反	69	76	72	60	73	58	49	55
5反	73	58	49	55	74	84	85	84
7反	74	84	85	84	161	150	147	136
1町	161	150	147	136	179	172	156	156
1.5町	179	172	156	156	208	196	189	196
2町	208	196	189	196	172	185	182	179
2.5町	172	185	182	179	41	64	91	95
3町	41	64	91	95				
5町以上					1	2		
耕地以外に最低当規模以上耕作する農家計	1	2						
計	1,024	1,040	1,023	1,009				

この4~5年の間に3町歩以上耕作農家が大幅に増えてきていることが現われています。(文責星野)

食塩が高血圧と密接な関係にあることは、もう皆様もよく御存知のことだと思います。にわとやねずみ、兎等に長期にわたって食塩を与えると、血圧が高くなることや大量の食塩の含んでいる水を飲料水にして高血圧者が多いというところも知られています。図表の通り塩ばいものを多く食べ

(五頁より)人の発見率は、鹿角島市一、四%、和歌山市二、七%、仙台市五、三%、八戸市九、四%、寒い地方程、高血圧者が多くなっており、夏は低くなります。そこでこの寒い冬に特に気を付けていたいただきたいことは、お風呂の事ですが何よりもお湯に入るのは寒いとき層よるこんで入りませぬ。しかしこのお風呂こそ命とりの第一原因になる事が多いのです。ここで入浴と血圧について申し上げておきます。先づ着物をぬぎます。そしてお風呂の前に立ちます。ここですでに血圧が上がり、入浴と同時にさらに上がりだし、その上り具合はお湯の温度によってもちがいますが熱い湯ほど上りま

す。このように上った血圧はやがて次第に下りだした入浴前の血圧値よりもかえって低くなりしばらくこの状態が続いた後少しずつもこの値に戻ってきます。中には入浴後直ちに下がり出す人もいます。このように高血圧者に危険なのは入浴直後といえます。従ってあまり熱い湯にとびこんだり、或いは湯から出てきたとき冷たい水を頭からかぶったりするのは血圧の高くなり、さらにはめまいや吐きけなどになります。では次に食べ物についてお話ししましょう。

人種別	年令	採取食塩量	高血圧出現率
アラモカ	38才	4グラム	0%
エスキモ	41	7	6.9
マージナル群島	36	10	8.9
アメリカ人	43	14	21
日本人(広島)	45	26	39

以上中川