

よいたより

12月 (No. 54)

町長 内山大三筆

昭和45年12月10日 ■発行/与板町 (代表者与板町長内山大三) ■編集 与板町だより編集委員会

### 威力を見せる消雪パイプ

十一月末に降った雪は二十数年ぶりとかいわれる。季節はずれの大雪となり、あちこちで交通混乱を起こしました。この中で昨年からの敷設を始めた北新、南新の消雪パイプが大きな威力をみせ道路上の雪を見事に消し去っております。今年中には、堂前(吉野茶屋附近迄)中町(消防本部附近迄)、北新角迄延長されることになっていきますので大きな効果が期待できるでしょう。



### 12月 師走(しわす)

**くらし** ポーナスシーズン、買い物の計画や貯蓄の計画をしつかりたてておく、火災の注意、冬の健康管理。

**はな** ポインセチヤ、シクラメン、すいせん、寒ぎく、かにサボテン。

**やさい** 大根、白菜、にんじん、こまつな、くわい、カリフラワー、ゆりね。

**さかな** まぐろ、いか、ぶり、たこ、白魚、いわし、たい、さわら、ふぐ、あまだい、えび、かき、なまこ。

**くだもの** みかん、ゆず、りんご、グレープフルーツ。

除雪に協力を  
冬期間の  
ごみ収集について.....2  
年末特別防犯運動.....2  
交通事故防止について.....3  
成人病の知識.....4  
お知らせ.....5  
6

### おもな内容は

### 人口の動き

11月30日現在			
( )は10月末との比較			
人口	8,033人	(-13人)	
男	3,892人	(-3人)	
女	4,141人	(-10人)	
世帯	1,810	(+2)	
出生	4人	死亡	7人
転入	19人	転出	29人

とじて保存して下さい

発行 1974年12月10日 第54号

【6】



### 金盃贈呈—米寿の祝

郵政省は、今年めでたく米寿(88才)を迎えた人に対して、郵政大臣のあいさつ状に記念品(金盃)を添えて贈呈しました。これは長寿をお祝いするとともに簡易保険にご協力くださったことへ感謝の気持を表わすためのもので該当者数は次の通りです。

与板町 男子2名 女子2名

**<豆知識> じょうずに送金するには**  
送金するには次のような方法と種類があります。  
1 現金書留によるもの  
直接現金を現金封筒(5円)の中へ入れて送るもので、送料は封入した金額と重量によつて異なります。急ぎの場合には速達にすることもできます。

2 郵便為替証書によるもの  
A 普通為替 普通為替証書を受取人へ送り、受取人は郵便局で為替証書と引きかえにお金を受け取ります。為替の差出人は受取人、受取郵便局を指定することができます。指定するとその受取人以外には支払いませんから安全です。

B 定額小為替 あらかじめ証書に金額が印刷されています。種類は100円から3,000円まで。100円未満の端数はできません。

C 電信為替 2種あります。証書払—受取人へ為替証書が届き郵便局で現金を受取る。居宅払—現金が受取人に届けられます。

3 郵便振替によるもの  
郵便振替用紙は郵便局に備えてありますが、振替口座加入者から送付された用紙によつても送金できます。

昭和四十五年分所得税青色申告の決算と年末調整説明会について  
十二月は、青色申告決算等の準備をする月になっていきます。長岡税務署では、あやまりのない決算をしていただくために決算および年末調整についての説明会を左記のとおり開催します。所定の日時に多数出席されるようお願いいたします。

米の消費市場においては、専ら良質米を求める声が強いと云うことは、新聞・テレビで先刻ご存じと思います。生産段階でもこれに應える生産体制が重要視されることは、云うまでもありません。お米も大切な商品です。これからの米づくりは、市場性のあるうまい米をより多く生産していかねばなりません。そのためには是非品種の選択が必要で、当町では各関係農業団体と協議し、昭和四十年播種用種もみは、八千穂、越路

早生、ホウネンワセ、コシホマレ、コシヒカリ、越みのり、越ゆたか、こがねもち、を奨励品種として、予約申込を受けることになりましたのでご協力願います。尚申込は十二月二〇日まで、各農協へ提出願います。  
工業統計調査について  
工業統計調査が十二月三十一日に実施されます。よろしく御協力下さい。  
役場の  
年末・年始の休暇について  
年末年始の役場事務を例年の通り十二月二十九日から翌一月三日迄休務致します。休務中に至急の用件があるときには当直者にご連絡下さい。



午前十時  
与板町資料館  
農家の皆さんへ  
種もみの申込みを二十日迄

早生、ホウネンワセ、コシホマレ、コシヒカリ、越みのり、越ゆたか、こがねもち、を奨励品種として、予約申込を受けることになりましたのでご協力願います。尚申込は十二月二〇日まで、各農協へ提出願います。

# 除雪に協力を

## 道路に物を放置しないで 冬期の道路は生活を左右します

気象台の長期予報でも今冬は大雪となつてい  
ます。  
そこで、町では住民の皆さんの足確保のため  
に除雪計画を作成し除雪に万全を期してありま  
す。  
また、今年も雪  
の季節が過ぎました。大雪は私達  
の生活に大きな影響を与えま  
す。毎年雪との戦いがくり返  
し行こなわれておりますが、  
当町では毎年機械力を駆使し  
て除雪に万全を期してありま  
す。今年も、二台の除雪ブル  
ドーザーをフルに活用して県  
の除雪計画にもとずき県道及  
び町道の除雪に対処すること  
になっております。特に冬の  
道路確保は住民生活を直接左  
右する重大なことです。除雪  
が円滑に行なわれるように地  
域のみならず町の全面的な  
ご協力と次の点について十分  
なご注意をお願いします。  
●道路に物を放置したり  
駐車しないで下さい。  
一、道路上に木材、家財、機  
具などを放置しないで下さ  
い。  
二、屋根の雪などを道路路上に  
投げ出さないで下さい。もし  
し、やむを得ず投げ出した  
場合は車の運行に支障のな  
いよう、すみやかに取り除  
いて下さい。  
三、道路に直接面した家屋の  
出入口、窓、植木などはで  
きる限り防護策をとって下  
さい。  
四、道路上の駐車は避けて、  
除雪作業に支障がないよう  
にして下さい。一車線の所  
には所々に交換所(待避  
所)をもうけますが、そこ  
への駐車と、道路上の夜間  
の駐車は絶対にしないで下  
さい。



●駐車禁止区域を設定  
県道長岡、寺泊線の「千体  
橋」の原線(原線橋)の間。  
関原線の全線は冬期間の十  
二月十五日から三月三十一日  
迄全面駐車禁止となります。  
駐車は絶対にしないで下さ  
い。  
●除雪順序  
一、号車(上方面)  
分室出発→中町→舟戸(舟  
戸橋まで)→たばな橋→給  
食センター前→東与板十一号  
線→新屋敷橋→県道長岡与板  
線→葛都バス停→葛都→黒川  
公民館前→広野町→鎌研→  
吉津地内→吉津橋→中田地内  
→県道長岡寺泊線→南中地内  
→横原南中線→横原南中線  
→横原駅前→県道与板関原線→  
山沢住宅地内→倉谷→関之入  
地内→柳の町地内→上与板駅  
前→横町地内→山源倉庫前→  
安永地内→舟戸→中町→分室

## 二、号車(下方面)

分室出発→別院橋→中学校  
前→高校前→五軒町→辰口組  
脇通り→東与板地内→中川岸  
→上川岸→堂前→北銀前→丸  
山齒科前→馬場→徳島寺下  
→小学校脇→泉丁→長丁→警  
察前→下丁→下箱荷町線→  
町→分室

## 冬期間のごみ・危険物収集にご協力を

「ごみは全町内収集します」  
下丁駅通り→土木事務所前→  
とつ中堂→保健所前→下農協  
前→県道与板北野線→当ノ浦  
岩方線→岩方地内→し尿処理  
場→馬越→滝谷→本与板地内  
→河内之八→萩岩井→県道与  
板北野線→稲荷町→新町→中  
町→分室

●ごみ・危険物搬出についての  
お願い  
①ごみ・危険物を搬出される  
ときは、収集業務が迅速に  
行われるよう、ビニール袋  
等に入れて出して下さい。  
②ごみ・危険物の搬出は、美  
観、衛生上等好ましくなく  
思われますので、収集日  
当日搬出して下さい。  
③多量に出る営業用のごみは  
各自で、ごみ処理場(和島  
村落水)へ持参して下さい。  
この場合は、事前に処  
理場へ電話(和島局二五二  
二)をお願いします。

## ごみ・危険物収集(予定)日程表

区 分	ごみ		危険物	
	バックマスター車	ダンプ車	ダンプ車	ダンプ車
月曜日	9:00~11:30 馬場丁 泉丁、長丁 下丁、駅前	13:00~16:00 堂前中島 (東与板部) 五軒町 水道町 中川岸	9:00~11:30 原、稲荷町 北新町 南新町 堂前中島 (田堂前)	13:00~16:00 倉谷、山沢 横原、中田 南中、吉津 広野、葛都
火曜日	舟戸、安永 蔵小路、 横町 (片町除く)	堤下 掛ノ町 倉谷、山沢 (町宮住宅部)	中町、上町 横町 (片町部)	本与板 馬越、岩方
水曜日	本与板 馬越、岩方	葛都、広野 吉津、南中 中田		町部収集
木曜日	月曜日と 同じ	月曜日と 同じ	横原、山沢 (町宮住宅 除く)	町部収集
金曜日	火曜日と 同じ	火曜日と 同じ		未収集町内 の収集
土曜日	車整備	車整備	車整備	車整備

④最近、町有の危険物投棄場  
に無断で投棄され、定期収  
集の投棄に支障があり苦慮  
しておりますので、このよ  
ろごみ・危険物を搬出する  
際は、ご連絡してから搬出  
して下さい。  
等々の危険物収集は、なだれ  
が不可能になりますので、収  
集できませんので、ご了承  
下さい。

# 施錠の不完全が二割

## 上町・中町で防犯診断 年末特別運動を実施中



年末防犯活動の一つとして  
十二月一日午後八時から上  
町、中町で町内委員長、防犯  
連絡所、警察合同で防犯診断  
を実施しました。この結果、  
対象として調べた建造物のう  
ち二割に施錠の不完全がみら  
れ、又自動車では半分が錠を  
かけ忘れてありました。  
これから例年犯罪が多くあ  
ります。施錠を完全にして犯  
罪の未然防止をはかって下さ  
い。  
●実施重点  
一、一般家庭、商店事務所に  
対する盗難防止  
例年この時期に一般家庭・  
商店・事務所が荒らされてお  
ります。店にだれもないとい  
き、ちよつと外出するときは  
カギを完全にかけて下さい。  
又、多額の現金はなるべく  
手許におかないように、通帳  
と印鑑はべつの所に保管する  
ようにして下さい。  
二、青少年の非行防止  
青少年の非行が年末には目  
だつてきます。学校や職場が  
休みだからといって放任や甘  
やかしはしないで下さい。  
三、青少年の非行防止  
青少年の非行が年末には目  
だつてきます。学校や職場が  
休みだからといって放任や甘  
やかしはしないで下さい。

## 年末調整は大事な手続です 正しく行ないましょう

一、年末調整を行うわけ  
給与の支払者は、毎月の給  
与の支払の際に所定の「源泉  
徴収税額表」によつて所得税  
の源泉徴収をして納付するこ  
とになっておりますが、このよ  
うにして源泉徴収をした税額  
の年間合計額は、その人の年  
間の給与総額について計算し  
た正規の年税額と一致しない  
のが通常です。  
それは、ひとつには、年の  
途中で給与の額や扶養親族の  
数などに異動があることや生  
命保険料や損害保険料などの  
控除を毎月(日)の税額計算  
の段階では控除していないこ  
ともあります。もとより毎  
月(日)の税額計算が簡易化  
されているからです。  
そこで、この税額の不一致  
を精算する必要がありますが  
が、この精算は、通常年末に  
行なうので、これを年末調整  
といつています。  
年末調整は大事な手続です  
す。正しく行って下さい。  
二、年末調整の対象となる人  
①一年を通じて勤務している  
人  
②年中途中で就職し、年末ま  
で勤務している人  
③年中途中で退職した人のう  
ち  
④死亡により退職した人

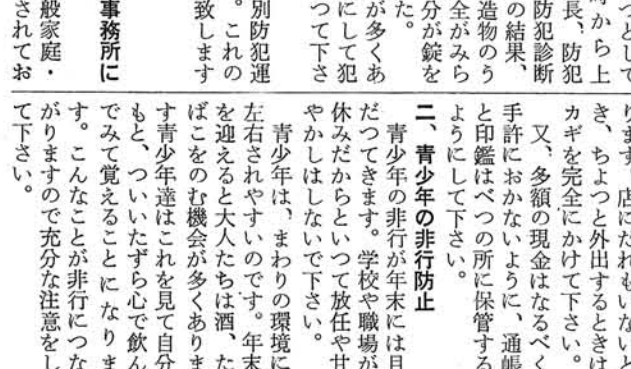
二、年中途中で退職した人で、  
退職した人で、その退職  
の時期からみて、その年  
中に再就職ができないと  
見込まれ、しかも、退職  
後本年中に給与となる年  
金の支払を受けることと  
なっていない人  
⑤十二月中に支給期の到来  
する給与を受けた後に退  
職した人  
⑥年中途中で、海外支店勤務  
などの理由で出国し、国内  
に住所がなくなつた人(非  
居住者)  
三、年末調整の対象となら  
ない人  
⑦本年の主  
たる給与の  
収入金額が  
五〇〇万円  
をこえる人  
⑧災害によ  
り被害を受け  
て「災害被  
害者」に對す  
る租税の減  
免、徴収猶  
予等に関する  
法律」によ  
り、本年  
分の給与に  
對する源泉  
所得税の徴  
収猶予又は  
還付を受け

十二月の行事  
■歳末たすけあい運動  
(一日～三十一日)  
恵まれない人びとにも、  
暖かいお正月を迎えられる  
ように、歳末に金品を困窮  
者に贈る運動で、地域住民  
の自発的な運動として始ま  
つた。この運動を通じて、  
広く国民に思いやりとたす  
けあいの心をよび起こし、  
お互いの幸せを高めるのが  
目的です。  
■人権週間(四日～十日)  
一九四八年十二月十日、  
第三回国際連合総会で「世  
界人権宣言」が採択された  
のを記念して毎年四日から  
一週間は昭和三十四年か  
ら人権思想高揚のために実  
施されている。  
■年末年始の食品等一斉取  
締り(十五日～翌年一月  
十四日)  
食品製造・管理の万全を  
期し、不良食品の掃蕩をは  
かるために実施されている。  
■大晦日(三十一日)  
一年の最終の日です。三  
十日を晦日(つごもり)と  
いうので、特に年末の晦日  
を大つごもりといふ。大晦  
日には、年越そば、みそか  
そばを食べるが、これはそ  
ばのように長く幸福にとい  
う縁起から起こつたといわ  
れる。  
この日には除夜の鐘が  
煩悩解脱・罪業消滅を祈つ  
て百八回つき鳴らされる。

所得控除の比較  
昭和45年分  
昭和44年分  
基礎控除額 177,500円 167,500円  
配偶者控除額 177,500円 167,500円  
扶養控除額 115,000円 95,000円  
ただし、配偶者が  
ない人の第一目  
の扶養親族につ  
いては 125,000円 107,500円  
障害者控除額 97,500円 87,500円  
ただし、特別障害  
者  
障害者控除額 137,500円 127,500円  
ただし、特別障害  
者  
障害者控除額

# 施錠の不完全が二割

## 上町・中町で防犯診断 年末特別運動を実施中



年末防犯活動の一つとして  
十二月一日午後八時から上  
町、中町で町内委員長、防犯  
連絡所、警察合同で防犯診断  
を実施しました。この結果、  
対象として調べた建造物のう  
ち二割に施錠の不完全がみら  
れ、又自動車では半分が錠を  
かけ忘れてありました。  
これから例年犯罪が多くあ  
ります。施錠を完全にして犯  
罪の未然防止をはかって下さ  
い。  
●実施重点  
一、一般家庭、商店事務所に  
対する盗難防止  
例年この時期に一般家庭・  
商店・事務所が荒らされてお  
ります。店にだれもないとい  
き、ちよつと外出するときは  
カギを完全にかけて下さい。  
又、多額の現金はなるべく  
手許におかないように、通帳  
と印鑑はべつの所に保管する  
ようにして下さい。  
二、青少年の非行防止  
青少年の非行が年末には目  
だつてきます。学校や職場が  
休みだからといって放任や甘  
やかしはしないで下さい。  
三、青少年の非行防止  
青少年の非行が年末には目  
だつてきます。学校や職場が  
休みだからといって放任や甘  
やかしはしないで下さい。

二、年中途中で退職した人で、  
退職した人で、その退職  
の時期からみて、その年  
中に再就職ができないと  
見込まれ、しかも、退職  
後本年中に給与となる年  
金の支払を受けることと  
なっていない人  
⑤十二月中に支給期の到来  
する給与を受けた後に退  
職した人  
⑥年中途中で、海外支店勤務  
などの理由で出国し、国内  
に住所がなくなつた人(非  
居住者)  
三、年末調整の対象となら  
ない人  
⑦本年の主  
たる給与の  
収入金額が  
五〇〇万円  
をこえる人  
⑧災害によ  
り被害を受け  
て「災害被  
害者」に對す  
る租税の減  
免、徴収猶  
予等に関する  
法律」によ  
り、本年  
分の給与に  
對する源泉  
所得税の徴  
収猶予又は  
還付を受け

十二月の行事  
■歳末たすけあい運動  
(一日～三十一日)  
恵まれない人びとにも、  
暖かいお正月を迎えられる  
ように、歳末に金品を困窮  
者に贈る運動で、地域住民  
の自発的な運動として始ま  
つた。この運動を通じて、  
広く国民に思いやりとたす  
けあいの心をよび起こし、  
お互いの幸せを高めるのが  
目的です。  
■人権週間(四日～十日)  
一九四八年十二月十日、  
第三回国際連合総会で「世  
界人権宣言」が採択された  
のを記念して毎年四日から  
一週間は昭和三十四年か  
ら人権思想高揚のために実  
施されている。  
■年末年始の食品等一斉取  
締り(十五日～翌年一月  
十四日)  
食品製造・管理の万全を  
期し、不良食品の掃蕩をは  
かるために実施されている。  
■大晦日(三十一日)  
一年の最終の日です。三  
十日を晦日(つごもり)と  
いうので、特に年末の晦日  
を大つごもりといふ。大晦  
日には、年越そば、みそか  
そばを食べるが、これはそ  
ばのように長く幸福にとい  
う縁起から起こつたといわ  
れる。  
この日には除夜の鐘が  
煩悩解脱・罪業消滅を祈つ  
て百八回つき鳴らされる。

所得控除の比較  
昭和45年分  
昭和44年分  
基礎控除額 177,500円 167,500円  
配偶者控除額 177,500円 167,500円  
扶養控除額 115,000円 95,000円  
ただし、配偶者が  
ない人の第一目  
の扶養親族につ  
いては 125,000円 107,500円  
障害者控除額 97,500円 87,500円  
ただし、特別障害  
者  
障害者控除額 137,500円 127,500円  
ただし、特別障害  
者  
障害者控除額

しめだせ飲酒運転

一月二十日まで  
年末年始の  
交通事故防止運動実施中

◆運動の重点◆

- ①飲酒運転の防止
- ②スリッパ事故の防止

交通事故は年ごとに増えています。昨年、とうとう交通事故で死亡する人が一万六千人をこえる、という不名誉な記録を残しました。今年もすでに九月末に一万二千二百二十四人の死亡を出して昨年同様の記録を六百二人も上回っております。このままでは、当然昨年の死亡者数をこえる新記録が生み出されることはまちがいありません。

その原因をみると、飲酒運転が常に上位を占めていることも見逃がせません。

さる八月二十日、改正道交法が施行され、飲酒運転の規制と罰則が強化されました。飲酒運転は、また道交法以外の法律、たとえば刑法、民法などの適用をもうけ、事故にあつた人が死亡した時には、殺人罪が成立することもあります。そこで今年の冬期

及び年末年始の運動はこの飲酒運転の防止とスリッパ事故の防止の二つを重点に実施することにしました。

このため今回は特に飲酒運転の防止のことに力をつけて、その動機、場所を分析してみたい。今冬は飲酒による事故を一件もださないよう協力下さい。

飲酒運転の動機と場所  
飲みたくて飲んだが第一位  
飲酒運転でつかまつた運転者を調べたアンケートがあり、まずのお知らせは、この月、道交法が施行された八月二十日、二十五日、二十九日の三日、警視庁が東京都内で飲酒運転の一せいで取締りを実施したときのもので、その時に網にかつた四百七十三人に、その動機と場所をたずねたものです。

飲酒運転の防止とスリッパ事故の防止の二つを重点に実施することにしました。

うまい米作りで  
高橋正松さんが  
知事賞を獲得



最近の米をめぐる情勢の変化は著しく、自主流通米制、米生産調整等、どれを取り上げても頭のいたい問題ばかりです。しかしながらこのような問題は需要が伸びればある程度の解決ができると思います。この方策としてはうまい米、商品価値の高い米を作つて、需要を伸ばしていかなければならないと思います。今年より県では「新潟米」生産運動を実施し、うまい米作りを進めていまして、与板町うまい米づくり運動をおこし、さる十一月二十三日高島座において、うまい米づくり優良農家の表彰を行いました。結果は次の通りです。

- 第一部(政府売渡米101俵以上の農家) 最優秀賞 高橋正松、優秀賞 高橋 遠藤記資、塩之入丸山吉吉、優良賞 内藤金次郎、吉岡清松、丸山達治、努力賞 村奈芳雄、大平定良、山崎弥一、安桐政雄、荒木藤喜雄、村奈忠策、上原市太郎、片桐貫一、小林忠次、風間松太郎、山田与喜男、樋口信夫、欽一、本田省司、石橋虎雄、笠原長吉、樋口信夫
- 第二部(政府売渡米50~100俵の農家) 最優秀賞 榎原 渡辺甚次郎、優秀賞 榎原 山田和男、優良賞 鳥倉善平、努力賞 佐藤五一、丸山誠一、高橋信次、井上権次郎



飲酒運転絶滅にはきびしい自己規制  
この結果から、飲酒運転をするのは自家用車族、しかも、家庭で晩やぐを楽しむことのできる、中流家庭の安定した年代層に多いといえます。この「飲みたから飲んだ」という人たちは、飲酒運転の悲惨さに無感心のようです。かといふ、飲酒運転に強い自信をもっているわけでもありません。自宅で飲んで運転する人には、家族がいなかったわけでもありません。「キチガイに双物」は、酒と車の関係でもいえるように、酒の酔い、運転者は「飲んだら乗らない」厳しい自己規制をすべきです。この規制力のない者は、ドライバークラスに属するべきです。また、めでたい席だから一杯ぐらいいは、せつかくの厚義を無にしては、という古い義理人情、生活慣習について動かし、車を運転しなければならぬ。このようなことは絶対にやめて安全運転を心がけて下さい。

①整理の第一歩は買物から。目についたものを無計画に買い込むことは住まいの中を混乱に陥し入れまう。

②捨て上手になりましょう。いっか使うかも、などいでおくと、家の中はガラガラでつまつてしまひます。

③同じ目的で使うものは一カ所にまとめます。たとえば、裁縫に必要な裁縫箱、裁台、アイロン、アイロン台などを一カ所にまとめておけば、あちこちをくりかえして捜さなくても済みます。

④あるべきところにあるように。その部屋で使いたいものは、必ずそこにあるように置き、場所を決めておきます。

⑤押入れや戸棚の棚板などを増設して、しまつてあるものが重ならず一目で見えるようにする。

⑥整理しやすい道具を利用する。「押し入れたんす」などはその例です。

成人病の知識 (5)

“成人病予防に  
散歩、軽い体操は毎日でも”

(1)規則正しい生活  
四〇歳すぎの人は無理のない、ゆつくりとした仕事と生活のプランをたて、それを規則正しく実行すること、健康維持の根本です。健康な人はもちろんですが、高血圧があつてもあまりだらしのない怠惰な生活は、かえつて健康に悪く、年をとつて頭がぼけるのは脳動脈硬化のためでもあります。何も仕事をしないで頭を使わないでいることも原因になります。無理のないほどにからだを頭を適当に使うことが必要です。

早寝・早起きを励行し、仕事は決められた時間にゆつくりとします。また仕事の性質によつて必ずしも実行が可能でないかも知れませんが、昼休みはたつぷり、ゆつくり楽しむ食事をすることが望ましいことです。高血圧、心臓病の人ではさらに昼食後三〇分、一時間ぐらいつアーカベッドで横になつて安静にする余裕が欲しいものです。

休日にはなるべく家庭でのんびりとだんらんの間を作

(2)運動  
心臓が非常に悪くない限り適度な運動をすることはよいことです。若い時代のように無理な激しい運動は避け、軽い体操などは毎日でもした方がよいと思います。最近では自家用車を持つ方が多く、通勤にレクリエーションに使いますが、あまり自動車ばかり頼つて、また自分で運転する場合ほど高血圧、狭心症などに、よくありません。通勤の際に歩くことをおすすすめします。スポーツも、今まで、やり慣れたものをその日のからだのコンディションと見あわせて行なうことは心身を爽快にし健康によいものです。ただ、度が過ぎないようにしないでください。とくに心臓の悪い人は運動をして息切れがしたり、狭心症の発作が起るようならば、その運動の量はすずで多すぎないのです。これらの軽い運動にとどめておくことが大切です。

(3)酒、たばこ  
酒やたばこは、たしなまないと越したことはありませんが、急にやめるのは、つらいことですし、また健康な人、

軽い高血圧の人ではその必要もありません。しかし、深酒をしたり、宴会で飲んでさわぐようなことはやめましょう。また酒をのんで冷たい風にあつたり、風呂に入ったたりすることは脳卒中の誘因にもなりますのでつしむべきです。たばこは酒にくらべると健康には余りよいところはないようです。せいぜい一日五本以下ぐらいにとめるのがよく、とくに狭心症のある人では喫煙は非常に害があります。

(4)入浴  
入浴はあまり熱くない摂氏四〇度程度の湯に入るのがよく、からだをきれいに保つことが大切です。一日二日おきでよいと思います。長風呂、熱風呂はよくありません。ただ、からだを冷やさないように、湯を上げた後、脳卒中を起しやすくなるので、冷水浴や冷水摩擦をすることはおすすすめ出来ません。

(5)夜間の排尿  
高血圧の人にはよく夜中に排尿のため便所に行きますが、日本の家庭は暖房が不十分で寝室は暖かくも廊下や便所は寒いことが多く、そのような場合に脳卒中を起すことが多くなります。また夜中に排尿する場合によく睡眠がさめないうちに急に起上ることはよくありません。これは急激な運動をすることと同じことになるので、脳卒中を起したり、狭心症の発作を誘発する場合があります。

ねたもの。飲酒運転の防止とスリッパ事故の防止の二つを重点に実施することにしました。

「知人にさそわれた」が十六%、「接客」などの理由で飲んだというものでした。場所については「自宅で飲んだ」が二十%、屋台なども含めて「料理屋」で答えたものが十八%、ついで「バー、キャバレー」十七%、「知人宅」十四%、「職場」十二%の順になっています。

また、統計によると飲酒運転のいちばん多いのは会社社員、それから運転者、つぎは工員となつていきます。年令層も事故を起こすのは二十歳代が最も多いのですが、飲酒運転の事故となると三十歳代に多いといふことです。

これからの飲酒機会が多くあります。充分に注意して下さい。

強い自信をもっているわけでもありません。自宅で飲んで運転する人には、家族がいなかったわけでもありません。「キチガイに双物」は、酒と車の関係でもいえるように、酒の酔い、運転者は「飲んだら乗らない」厳しい自己規制をすべきです。この規制力のない者は、ドライバークラスに属するべきです。また、めでたい席だから一杯ぐらいいは、せつかくの厚義を無にしては、という古い義理人情、生活慣習について動かし、車を運転しなければならぬ。このようなことは絶対にやめて安全運転を心がけて下さい。

①整理の第一歩は買物から。目についたものを無計画に買い込むことは住まいの中を混乱に陥し入れまう。

②捨て上手になりましょう。いっか使うかも、などいでおくと、家の中はガラガラでつまつてしまひます。

③同じ目的で使うものは一カ所にまとめます。たとえば、裁縫に必要な裁縫箱、裁台、アイロン、アイロン台などを一カ所にまとめておけば、あちこちをくりかえして捜さなくても済みます。

④あるべきところにあるように。その部屋で使いたいものは、必ずそこにあるように置き、場所を決めておきます。

⑤押入れや戸棚の棚板などを増設して、しまつてあるものが重ならず一目で見えるようにする。

⑥整理しやすい道具を利用する。「押し入れたんす」などはその例です。

八九、雀ごが人の軒ばにすみ

八九、雀ごが人の軒ばにすみ  
なれてさへづる聲のそのか  
いざなひて汲み 夕なぎに  
しましき。

これ、良寛さま健康時代のもので、与板三輪家の内儀との贈答歌である。三輪家とは最も親しい間柄であるからお互いに心を許し時に冗談をいつたりわらう必要もない間柄である。三輪家の奥さんが良寛さまに、「鳥めが生鉄の桶へ飛び込んで足の白さよ足の白さよ」と詠んだのに対し良寛さまが自分は鳥や雀と同類のもので、いつもいつも平気でお世話になつてやまつかしでしようとおわびとつましづお願ともつかない歌を詠じたもの。

以上で短歌を大たい書いたつもりである。この外施頭歌、長歌、雑体歌など数首あるが長文になるので略することとする。

只塩のりの長歌は特に与板に關係が深いので原文をそのまま御紹介する。

「いざなひて汲み」打ち連れて汲む意。次の「坂はかしこ

越の浦 角田の浜の 朝風  
つれてやくてふ しほりの  
坂はかしこし 上見れば 目  
にも及ばず 下見れば 魂も  
消ぬべし 千里ゆく 駒も進  
まず み空ゆく 雲もはばか  
る その坂を 善く安けく  
平らけく なしけむ人は い  
かなるや 人に在せかも ち  
はやふる 神の宣りかも ぬば  
仏の つかはせるかも うつつ  
たまたの 夜の夢かも うつつ  
かも かもかくにも 言は  
むすべ せんすべ知らに し  
ほりの坂に向ひて 三たび  
をろがむ。

右の通りであるが、多少の誇張はあるとしても如何に塩のりの峠道の修理を喜ばれたか一読してよくわかる。

語句の主なるものを解説すれば「越の浦角田の浜」は塩を汲むことから塩のりに結びつけたものであろう。「いざなひて汲み」打ち連れて汲む意。次の「坂はかしこ

「し」は畏れる意。「上見れば」以下は險阻の様。「善く安けく平らけく」はよく改修のできた様子。「なしけむ人は」以下は人の力が神しむ力か夢かうつつかと感謝の意。「三たびをろがむ」は三拜するの意。

兎に角老齢の良寛さまが如何に喜ばれたか想像にあまりがある。山のあなたは父の生地と板がある。あなつかし由之がある。この改修で往復も楽になる、何というありがたいことであらうと。

以上で「良寛さまの歌と与板」を一応終了としましす。勿論多少の洩れもあるかも知れず、又解説も我流の点多く誤つているかも知れません。御気付の方は遠慮なくお教え下さるようお願いいたします。

良寛さまの書簡も歌も与板に關するものは多いので板が花の解良さん。渡部の阿部さんなどに次ぐものであろう。私達は良寛さまの心のふるさと与板に住んで聊かでも良寛さまにあやかるようにしたいものだと思ふ。勿論時代も異なり社会も全く一変している今日であるが、精神面では一派通ずるものがあると信じている。

駒形 新作記