



七和  
県広報

1979/2 NO.121

# カリフォルニアの土に触れて

第8回 富山県青年の船農業部門

## 団員 アンケート



腰がいたみ 手にまめとして働く 汗する農業はいずこも同じ

### アンケート項目

- ① 体験した中で最も感じたことやプラスになった点。
- ② これからの農業にどのようにこの体験を活かすか。
- ③ 県内の若い世代へずばりひと言。
- ④ 現在の君の経営規模。



中島君

中島 勲君 二十七歳/魚津市  
友道一〇〇一/農業

① 米国的な考え方か、自分の職業に對してのプライド、責任、研究心が旺盛で、直接利益につながることはないことは、できるだけ

《農業こそ天職》とはりきる富山の若い農業後継者たち二十名が、昨年十月、県が企画した第一回「農業青年の船」(第八回青年の船農業部門)に参加。アメリカ合衆国カリフォルニア州の農土に直接触れ、貴重な体験をして帰ってきました。

いま、彼等はこの体験をこれからの富山県農業の新しい先達として活かそうと、自己の農場で、勤務先で意欲を燃やしています。

その成果は直ちに表われるものではないとしても、团长として訪れた西本力蔵県農業水産部長は、

「この二十人の農業後継者たちは、世界で一番広大な大農業地帯カリフォルニアで、しかも主として日本人移住者による農業経営を体験することにより、農業の国際的感覚、経

営感覚、心構えを養い、流通機構、技術、市場への関心を高めた。この刺激を材料に、よりよいこれからの富山県農業のアドバイザーとして活躍してくれるものと確信している。

なぜなら、全国で初の「民宿」という形で、現地の農業経営者から、実際に手をもって教訓を受けるといふユニークな企画が成功したことと、農業への情熱は相手をしておどろくほどの好感を得た位この団員たちは熱心であったことから」と言っています。

この貴重な体験をしてきた団員に、次のようにアンケートをしました。日本に比べその耕地が広大なため、経営上すべてを受け入れることはできないにしても、関係者はもちろん、一般の方々にも参考になると思い、登載いたしました。



表紙

農山漁村生活改善実行グループ員たちが 衆知を集めて考案した作業衣や防寒着の数々

〈このアイデアどうかしら……〉と指導員と話し合う楽しいひととき



農山漁家生活近代化センターは、農山漁家の婦人や生活改善関係職員が、生活に関する知識や技術を研修する場所として、富山県太郎丸に昭和四十一年五月に開所しました。

センターには、被服実習室や食物実習室、小会議室があります。

また生活改善専門技術員や生活改良普及員が、農山漁家の生活にすぐに役立つ技術を、研究、開発する場所としても重要な役割を果たしています。

センターの利用については、もよりの農業改良普及所を通じてお申し込みください。



富山県農山漁家生活近代化センター

富山県太郎丸194 ☎(0764)25-2912

被服実習室には、ミシンが五台あり、農・漁作業衣や家庭着、衣類更生ができるようになっています。

食物実習室は、調理台、調理実習器具が揃っており、三十人程度の方が研修できます。

他に展示品として、各種作業衣、防寒着、家庭着、農産加工食品もあり、生活改善実行グループや農山村婦人集団にさかんに活用されています。

研修は、センターの生活改善専門技術員が指導をしますから、研修生は、材料費だけの負担となります。



各地区の公民館などを利用して センターで研修取得した料理の普及に力が入る

### もくじ●2月号

富山県農山漁家生活近代化センター	表紙・表2
カリフォルニアの土に触れて	
第8回富山県青年の船農業部門	1-5
みんなでコミュニティづくりを	
富山県コミュニティ問題研究会報告書から	6-10
県の日・県のうた	9
富山県産米着色米の防止対策	11
ふるさとの民話⑩ はしかい小僧ま	12-13
体力をつくろう	
家庭でできる冬の軽スポーツ	14-15
農用地利用増進事業の仕組みと活用	16-18

魔薬「覚せい剤」を追放しよう!!	18-19
かしこい消費者シリーズNo.24	
これからの食生活を考える	20-21
トピックス 12月11日-1月15日	22-23
死因第1位は脳卒中	
2月1日-7日 成人病予防週間	24
車検切れ自動車はご注意	24
県有美術品紹介	表3
救世観音 村上炳人(へいじん)作	
夢殿厨子 長谷部富山(ふざん)作	
脳卒中にならないために	表4

合理化、省力化し、その労働力を有効に利用している面を、ホームステイや視察を通して感じてきた。

②米国イコール日本というわけにはいかないが、無駄な投資は止め、教えられた時間観念を大切にし、経営に活かしたい。

③百聞は一見にしかず。井の中の蛙になるな。仕事に自信を持ち、仲間から受ける刺激を有利に導け。

④水田四〇アール・梨二〇アール・乳牛二〇頭・草地二八〇アール



柴田君

柴田喜久君 二十五歳／井波町 北市一〇二／農業

①広くて気候が良かった。底力のある国であり、農産物が自由化になれば日本の農業はたいへんなことになる。今後国際競争に耐えられるよう経営規模を行政指導等で整えねばならない。

②現在以上に細かい点に気を配り、規模が大きくなるほど記録等をしっかりしていこうと思う。③すべての産業の基礎は教育でありそれが成功につながる。若い時にいろんな勉強をして将来に備えてほしい。



本田君

本田富造君 三十歳／入善町木根五四八／養鶏・養豚

①仲間がたくさんで来た。経営者としての経営感覚を得た。日系人、二世、三世の物の考え方に関心。小さいながらも民間外交に役立てた。

②資本の有効的使用。品質本位の生産へ。

③農業を見直そう。農地のない農業希望者は米国やブラジルへ。

④採卵鶏一四万羽・種豚三〇〇頭の一貫生産



松井君

松井 漸君 三十二歳／富山市 境野新一三五／農業

①機械力、労働力、資本力、そして広大な土地、どれをあげても日本の貧弱さを痛感。また、

農業にかける情熱は学ぶべきものがある。ただ、日本農業だつて良さがあるわけだから、それを失わずに今後取組みたい。

②農業後継者として当面は、組織化、アドバイザーを充実し、規模拡大は徐々に近代化を含めて対処したい。

③夢と希望をもってほしい。

④水稲一五〇アール・畑二二〇



ロスアンゼルス郊外の三宅さん(広島出身)のイチゴ畑にて——10月30日

定植を終えたばかりの広大なイチゴ畑 16haが1カ所に集まりきれいに整形された畦の連続はみごとなものです 三宅さんから「カリフォルニア農業を支えているものは 完備された灌水施設によるものだ」と説明をうける



土井君

土井維佐雄君 二十九歳／山田村鎌倉四八三／農業

①広い耕地、大きな経営規模に驚いたが、強く感じたのは水の利用である。山田村は水不足になりがち、降雨がなくても水が利用できるようなればと。

②農業基盤確立のために、水の悩み解消に努力したい。

③米国農業に負けるな。

④水田一七〇アール・山林一〇〇アール



城宝君

城宝清幸君 二十五歳／福野町 年代一五〇／農業

①アメリカ農業を支えているのは気候と完備された給水施設、そして豊かな労働力と開拓精神

プラス宗教心の深さ。

②なせば成るの雄大な気持ちを受け継いで、農地はせまくとも生産性を高めたい。

③こうだと決心したことは、とことんやってみよう。

④花ほん球根一〇〇アール・水稲一三〇アール



中崎君

中崎修一君 二十八歳／高岡市 下島町一四六／農業

①経営者として、情報の早期キヤッチとシェア拡大による価格交渉を有利に展開していた。日本から渡り、生涯をかけて現在の基盤を築いた日系一世に大和魂をみた。

②自分自身に厳しくなり、自力で市場開拓を行う。各方面の経営者と接し、幅広く学び実践しに行く。

③常に前向きな姿勢をもって。他力に頼らず自力で自活する精神。

④水稲一五〇アール・養豚(繁殖)

殖豚二三五頭・肉豚六〇〇頭・子豚三〇〇頭)



大海寺君

大海寺松栄君 三十四歳／黒部市本野六五／農協職員

①自然的条件に恵まれた大規模企業農家を見て、指導者としての視野が広められ、今後の職務に大きく前進できそう。

②いろいろな機会をとらえて、

「日系人の作る花は 高い評価を」と花弁市場で竹安支配人



体験から得たいいくつかの点を進めたい。大規模農業の波がくると思うので、この波に乗り遅れないように、規模の拡大とコストが低下する農業を旨とす。

③地球は縮まっている。広い視野と大きな気持ちをもって進まないと乗り遅れる。

④水稲採種二二五アール



岩本君

岩本哲雄君 二十四歳／立山町 白岩九〇／農業

①現地の人は年寄りでもよく働き親切で大らかだ。私も見学者にはアメリカ方式をとり入れることにした。

②無駄をはぶいて、楽で頭の使う部門を伸ばしたい。造園に力を入れたい。

③若さをいかし、生涯の基礎を。

④三人グループで作業受託九五〇アール・水稲全面受託一千アール・畑二〇〇アール・農閑期は造園業



永田君

永田正俊君 三十一歳／上市町 石仏二／農業

①経営者としての情熱、作業に対するポイントと人の使い方、経営への考え方等無駄がない。

②経営面に筋が通ったので、この気持ちで今までどおりやっていきたい。

③農業者として生きるなら、半端な生き方はやめてほしい。

④水稲二〇〇アール・飼料作物六〇アール・水稲作業受託一千アール・水稲育苗五千五〇〇枚 和牛繁殖五頭



竹内君

竹内義泰君 二十九歳／大島町 今開発三六七／農業

①自己経営をより拡大して、生産コストを下げる努力をしなけ

アール・果樹二〇アール

①広い耕地、大きな経営規模に驚いたが、強く感じたのは水の利用である。山田村は水不足になりがち、降雨がなくても水が利用できるようなればと。

②農業基盤確立のために、水の悩み解消に努力したい。

③米国農業に負けるな。

④水田一七〇アール・山林一〇〇アール



神島君

神島敏之君 三十歳／砺波市神島一七八三／土地改良区職員

①広大な大陸を、気候条件や水、メキシカンを手手に利用した企業の農業を痛感し、今後の私の経営にこのセンスを取入れ飛躍したいという希望が持てた。

②企業の農業経営のセンスを自分の経営販売や流通組織に取入れたい。

③自分の行動に責任をもつこと。なせばなるの気持ちをもつこと。④養豚(繁殖三〇頭・肉用四五〇頭)・稲作三二〇アールの複合経営



野上君

野上佐衛君 二十五歳／婦中町分田二〇〇／農業

①農場主として生きる農業経営を十分に学べた気持ちである。  
②生産から販売まで一環経営をめぐす。

③若い間に身体で体験することは、人間形成の基礎だ。

④グループ栽培、栽培ハウス一千平方メートル、野菜育苗本数二万本  
ホウレン草五〇アール・茄子トシネル早熟一〇アール・秋野菜六〇アール・水稲一五〇アール



中野君

中野孝顕君 三十一歳／水見市矢方三二一／農業

①かつては不毛の砂ばく地帯であつたらう広大な大地に水をひき、良好な農地によみがえらせ

た偉大な努力に驚いた。日本の基盤整備はさらに充実すべきだと感じた。また、日本農業より先輩だという考え方があつたとしたら、現在の米国農業の一部ゆき詰りは将来の日本農業への警鐘と考えるべきだ。

②技術的には大差がないが、その技術は総合的に体系づけ



「カリフォルニア農業と日系人の歴史について」  
ロス市ホテル会議室にて——10月29日  
一世の竹田氏から自分の体験も交えて 日系人がカリフォルニアで今日にいたるまでどんな困難を乗り越えてきたか 数々の苦勞話には団員一同感動しました

大型経営を行う、いわば経営技術を学んだことを活かしたい。

③日系の先輩たちは、日本人であることに誇りを持ち、その評価を高めるための努力を重ねており、見習うべきだ。

④水稲一〇〇アール・花き栽培（温室一六アール・ビニールハウス等一〇アール）



土田君

土田 昭君 二十六歳／富山市吉作八五六／果樹栽培

①大規模経営にかかわらず管理が良く、土地にあつた作物をつくり、面積当りの収量、収益がともも多い。

②同業者がまとまり、大きな組合を進めたい。

③海外に出て、外国から日本をみてみよう。良悪が良くわかる。

④果樹（梨一七〇アール・柿一〇アール・ブドウ六アール）水稲二〇アール



井波君

井波雅治君 二十二歳／八尾町福島上野／農業

①ホームステイにみた合理的な生活設計、そして経営に傾ける情熱と合理化。自分に無かつ

た面が見い出せた。

②農業に対する情熱を学んだ以上、自分自信に打ち当り奮闘に傾けたい。

③世の中を大きな視野で見、良いことは小さなことでも実行に移すところに成長がある。

④水稲（自作一九〇アール）全面委託四一〇アール・葉たばこ一〇〇アール・冬期は露地野菜一千アール



八田君

八田政美君 三十二歳／福光町土生新一七八／農業

①いつまでも保護政策に頼っている日本農業とは、あまりにも違った面が多かつた。

②農業種目別に組合をつくり、計画的生産、出荷、技術研究、農作業の分業化など、あらゆる機会を利用して叫びたい。

③体力をつくり、大らかな精神を持つ。

④採卵鶏三万五千羽・水稲二六〇

アール



藤元君

藤元幸一君 三十三歳／富山市藤ノ木七二／農業

①広い耕地、努力の結晶である大量の生産物として販売。土地に執着する日本農業から、アゼが取りはらわれた夢を見た。  
②水稲集中、食糧制度に守られ、減反を余儀なくされる現状を打開、効率の良い農業経営ができる制度への転換を期待し、その

方向への努力をしたい。

③農業をめざすものは徹底した農業人になれ。

④水稲六〇〇アール（自作四四〇アール・全面委託一〇〇アール）作業受託六〇アール



片山君

片山国丸君 二十八歳／城端町北野一四〇／営農技術指導員

①補助事業の少ない企業のアメリカ農業を、ホームステイ等を通じ目のあたりにみて、経営者の努力と熱情に感服した。また、日系人の生活の中で教育、信条、宗教面において、真の日本人を見たような気がする。

②自己経営に経済学を取入れ、不備な点を常に改善する気構えと、自分に自信を持てる農産物を作り、流通販売面に力を入れた

い。

③何事もやる気と努力が必要。  
④水稲（自作一五〇アール・全面委託一二〇アール）・果樹



ホテルにて——11月6日  
成功したホーム・ステイを祝って 全農場主との反省会のあとで 特にお世話になった中島(左)・笹島(右)両氏と団員全員がかたい握手を交す

世界のポイセチア市場をリードしているポールエキ農場にて——11月1日  
私達が訪れた各地で 日系の方々から身にあまる歓迎を受けた 安河内さんもその一人 当地の普及員とも連絡をとって私達を案内していただいた



(柿)六〇アール



南保君

南保順孝君 二十七歳／入善町舟見四一八／農業

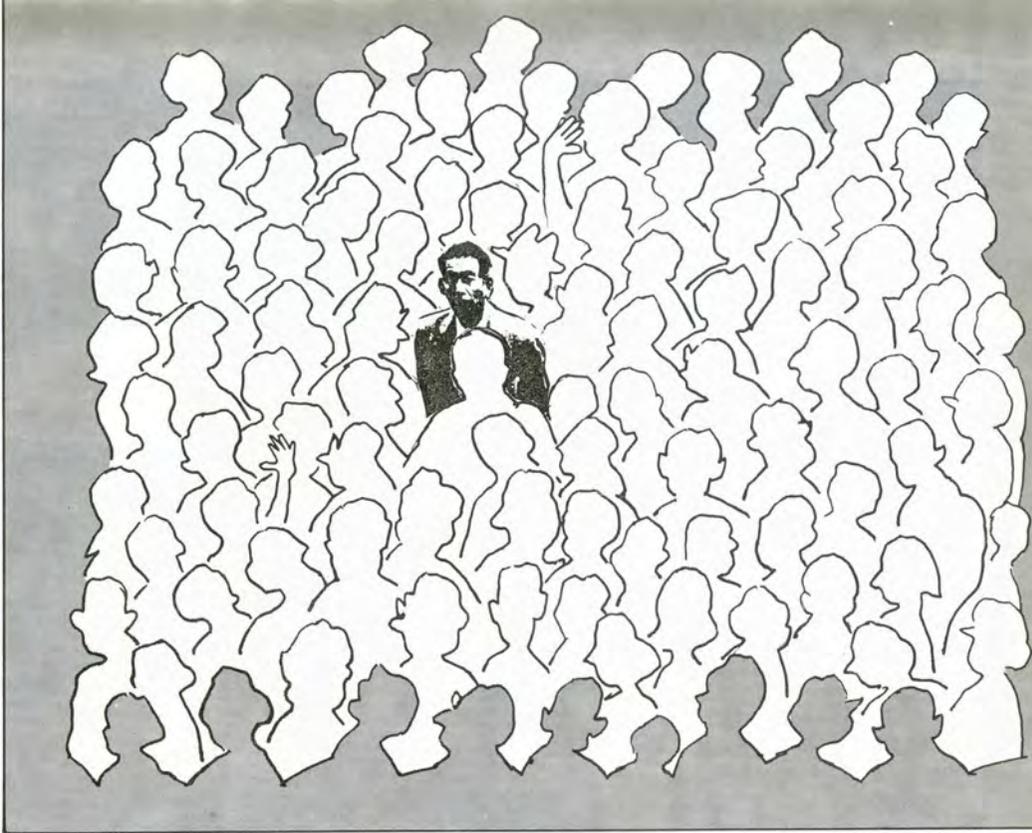
①いつまでも忘れ得ぬ加州の土であつた。広い面積と肥えた土、完備された水と多くのメキシカン労働力によって支えられる加

州農業。それに合理的農業ファーマーの考え方がプラス。

②パッキング工場、チップ工場、野菜クーラー工場及び集荷場、冷凍室をみたが、これらの共同化、集団化を押しつけてなく私達農家が力を合せてやること。

③私を含めて自主性に欠ける。親に対して甘えている。

④肉牛三五頭・大型鉄骨ハウス一〇・ニアール・パイプハウス二〇アール・水稲一五〇アール



## 富山県コミュニティ問題研究会報告書から

昨年一月の「住みよい富山県をつくる総合計画・修正計画」では、県民生活の主な課題の一つとして、「新しいコミュニティの形成」が取り上げられ、地域住民の連帯感を高め、心のかよい合う地域社会(コミュニティ)の形成をめざすことが今後の県政の重点施策とされました。

県では、この新しいコミュニティづくりをすすめるため、昨年五月、学識経験者、社会教育・社会福祉等の団体関係者市町村関係者等の方々十九名から成る「富山県コミュニティ問題研究会」を設置し、その推進方策・あり方等について検討を願っておりましたが、このほどその研究の成果が提言の形でとりまとめられ、報告されました。

この提言は、各委員の体験をもとにしたご意見のほか、県政世論調査やモデル地区での意見交換会の結果を反映したものです。今後県民のみなさんがとりくまれるコミュニティ活動や県・市町村の行政にとってはその一助として貴重なものとなるでしょう。

### コミュニティとは——何か？

近年、いろんなところで「コミュニティのこと

を

「市民としての自主性と責任を自覚した人々が、手をつないでつくりあげる「あたたかい連帯感のある地域社会」であるとしています。いずれにしても、もう「コミュニティ」

## みんなでコミュニティづくりを

という言葉はかなり普及して来

### コミュニティづくりの背景

コミュニティはなぜ必要なのでしょう？

高度成長は、県民の生活水準の大幅な向上をもたらしましたが、一方では、都市に人口の過密を、農山漁村には特に若年層の流出による過疎化をもたらした。伝統的な地域連帯感を崩壊させました。

また、生活環境面では、公害・交通・保健衛生問題など個人や家庭だけでは解決のできない問題を引き起こし、精神面でも、

人々の価値観の変化・核家族化 受験戦争の激化などにより、地域における人と人との連帯感の欠如をもたらしました。 こうした中から、人間性を回復し、生き生きとした心のかよい合う地域社会づくりを目指しています。

### コミュニティ活動の具体例

- ① みんなの生活を守る……交通安全、防犯、防火、除雪などの活動
- ② おとしよりやかからだの不自由な人をいたわる……友愛訪問、愛の一声、ちよつと手をかすなどの活動
- ③ 自然を大切にし、街をきれいにする……自然保護、公園や河川等の清掃、花と緑づくりなどの活動
- ④ 郷土の伝統、文化を守り育てる……祭、郷土の民謡・おどりの伝承などの活動
- ⑤ 趣味、教養を深める……お茶、お花、読書、音楽、演劇などのサークル活動
- ⑥ スポーツに親しみ、からだをきたえる……バレーボール、野球、歩こう会、サイクリング、ハイキングなどの活動
- ⑦ かしこい消費と物を大切に……不用品の交換、冠婚葬祭の簡素化、欠陥商品の追放などの活動

### コミュニティづくりは「まちづくり」であり「人づくり」である

コミュニティは、まず人々が、つくりは、幼児期から生涯にわたって、連帯感のある地域社会をつくりあげようという心構えを育てる「人づくり」でもあります。「人づくり」は家庭と学校と地域の三つが力を合わせなければ達成できません。

## コミュニティづくりを進める基本的な考え方

### コミュニティづくりの

#### 主役はあなたです

#### 行政はそのお手伝い

コミュニティは、地域社会への帰属意識のもとに、地域社会をより住みよくするためのいろいろな問題をみんなで考え力を

合わせて行動しようとするなか

でつくられます。したがって、

コミュニティづくりは、住民の

方々の自主性のある自由な参加

が基本となります。

行政は、あくまでも、その動機づけをしたり、住民の活動が活発に行われるための条件を整備するのが本来の姿です。

コミュニティ活動の主役は「あなた」自身です。

### コミュニティの規模はおおむね小学校区程度

コミュニティの規模は、日常生活の行動圏が一応の単位と考

えられ、一般的には、おおむね小学校区程度が適当だと言われ

通の事柄について、相互に協力  
できる範囲に自然に育つもので

あり、その範囲を一律に限定し  
たりするものではありません。

## 《コミュニティづくりは地域の実態に即して》

コミュニティづくりは、それ  
ぞれ各地区の立地条件、住民意

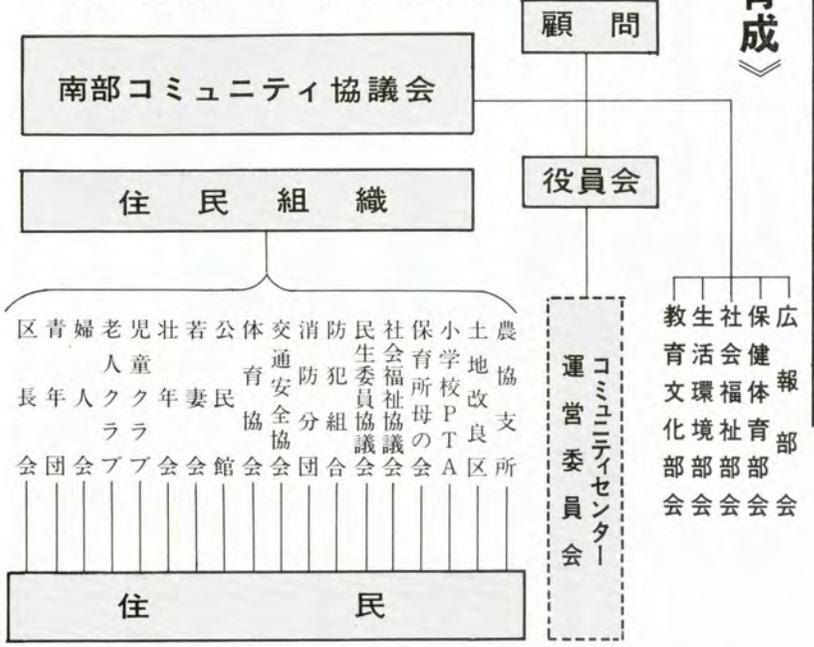
# コミュニティづくりを進めるための方策は

## 《コミュニティ組織の育成》

地域連帯感を醸成し、先に具  
体例であげましたようなコミュ  
ニティ活動を進めるためには、  
積極的にスポーツや趣味等の住  
民の自主的なグループを育成す  
ることが大切です。

また、各組織は町内会や公民  
館活動を核として、横の連携を  
とりながら、その地域住民が直  
面している身近な問題に取り組  
むことが大切です。  
入善町南部モデル・コミュニ  
ティ地区(人口約四千人)では、  
各組織の横の連携を次のように  
して図っています。

### 入善町南部コミュニティ協議会組織図

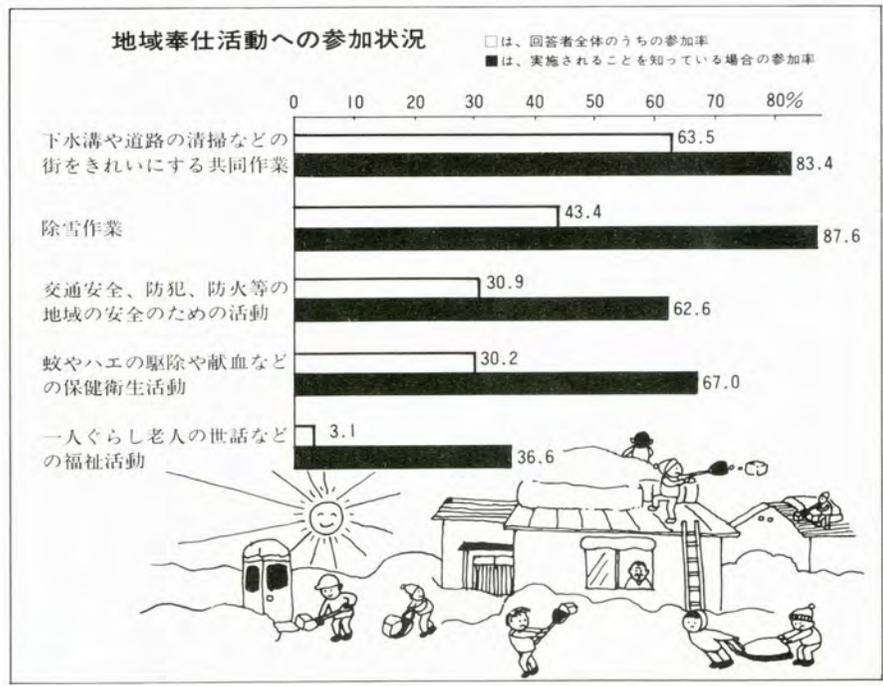


識、既存の組織の実態などに即  
応して、地域住民の選択によっ  
て進められるべきもので、画一  
化されるものではありません。

## 《交流・参加の場の提供》

各地域の伝統や慣習を継承す  
る祭りや獅子舞等の行事を計画  
したり、除雪・みぞさらい等の  
協同作業を行うなど、住民の交

流・参加の場を積極的に作り出  
すことが地域連帯感を呼びおこ  
すうえで大切なことです。



## 《コミュニティリーダーの養成》

コミュニティづくりが成功す  
るかどうかは、リーダーにかか  
っているとと言っても過言ではあ  
りません。

の固定化したメンバーではなく、  
地域住民の持っている課題を的  
確には握し、これを地域の総意  
にまで高めてゆく実行力をもつ  
リーダーが必要です。

## 《社会教育、学校教育の充実》

住民の生涯にわたる教育として

実施されなければなりません。  
そのため、住民は、幼児期から

## 県の日 県のうた

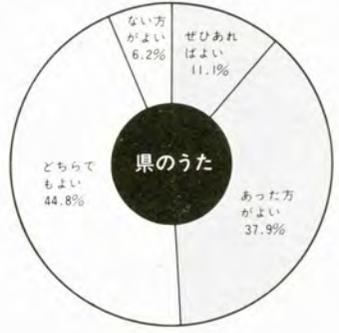
みんなの県政  
推進委員会から

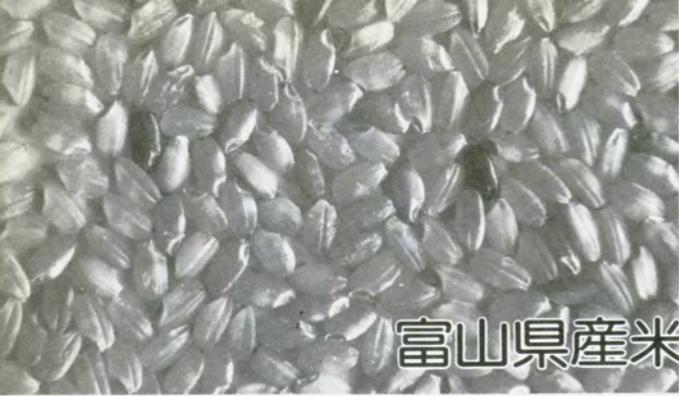
県民一人ひとりが連帯感をも  
ち、私たちの郷土に愛着と誇り  
をもって、地域の活動には積極  
的に参加したくなるような、そ  
んな魅力のある住みよい富山県  
は、私たちの共通の願いではな  
いでしょいか。

昭和五十八年は、石川県から  
富山県が分県した百周年になり  
ます。この契機に「県の日」や  
「県のうた」(ふるさと)のすばら  
しい自然や歴史、風俗、文化な  
どをうたった歌)を設けたらど  
うかという考えがあります。  
心のかよ、合う地域社会をつ  
くるためのコミュニティ活動や  
ボランティア活動の進展を図る  
ことに併せ、県民総参加の行事  
によってなる「県の日」などを

通して、県民一人ひとりが郷土  
に対する想いを深め、みんなで  
県の繁栄と将来について考えて  
みようというものです。  
昨年の世論調査でこのことを  
問いましたら、グラフのような  
結果がでました。  
また、県民サイドから意見を  
聞くため、各界、各分野の有識  
者、実践活動者など十三名の委  
員からなる「みんなの県政推進  
委員会」を設置していますが、  
ここでの意見としては、「県の

日」については「お仕着せてな  
いものを」、「県のうた」につい  
ては「未永く老若問わずに愛唱  
され、ふるさとを心から誇りに  
思っ歌われるもの」とし、  
両者ともに「県民の間から自然  
発生的に湧いてくるものが望ま  
しい」として、設置については  
肯定的でした。  
コミュニティ活動を進めるう  
えて機会を利用して、「県の日」  
「県のうた」など話題にされては  
いかがでしょうか。





## 富山県産米 → 着色米の防止対策

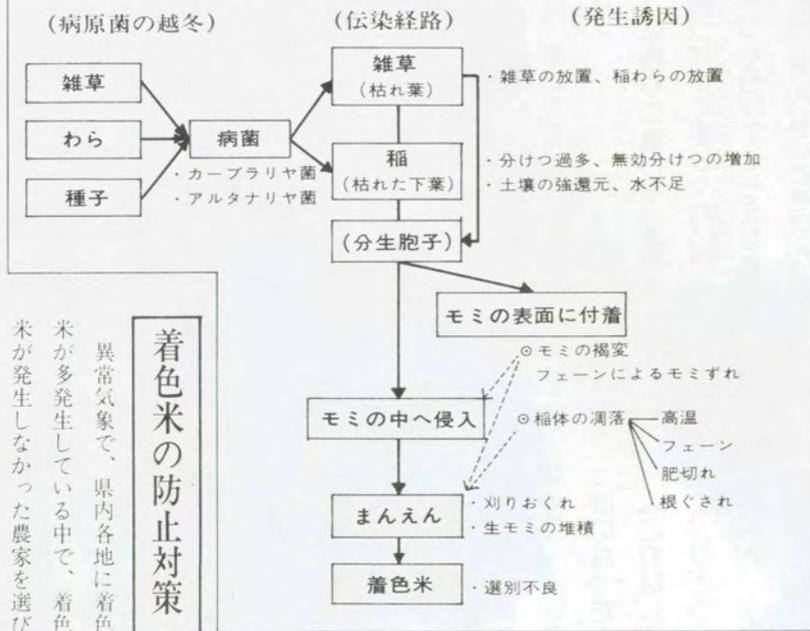
昨年コシヒカリを中心として、県では技術陣の総力を結集して、発生原因や発生防止対策の究明に努めた結果、その全容がほぼつかめたので、昭和五十四年度稲作に對策技術を盛り込み、防止指導を徹底することになりました。



**発生した種類と原因**

- 黒色米・濃茶米
  - 玄米全体が黒や濃茶に着色しているもので、精白しても色が残る。よく見ると玄米の表面にシミ状の斑点がある。
- 腹黒米
  - 玄米の腹の部分に丸味のある黒斑ができるもの。
- 黒点米類似粒
  - 玄米の胴の部分にクサビ状の斑紋ができるもの。

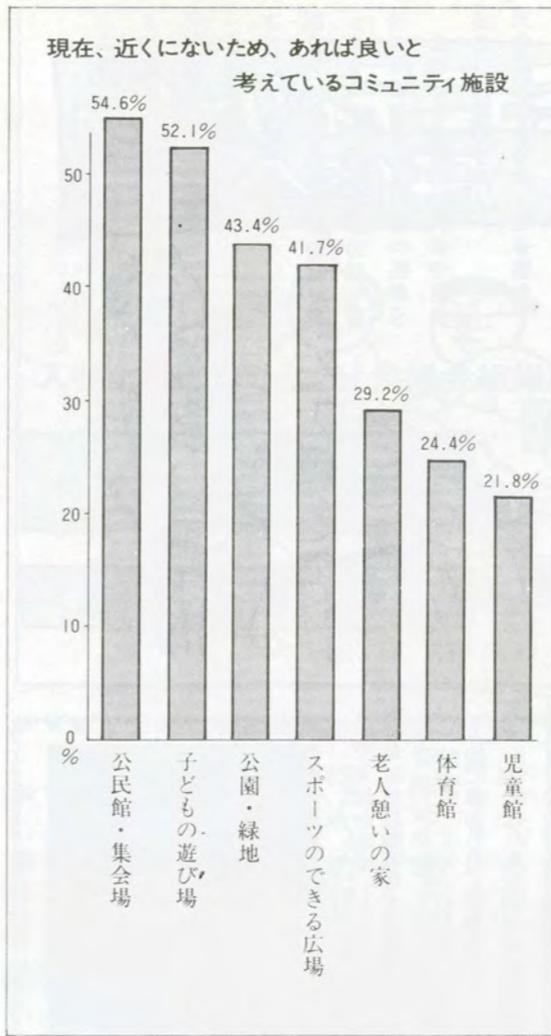
### 着色米の発生経路と原因 (推定図)



### 着色米の防止対策

異常気象で、県内各地に着色米が多発生している中で、着色米が発生しなかった農家を選び

- ① 極端な密植、早植をしない。
- ② 登熟後期まで肥培管理に努め、活力の高い稲に育てる。
- ③ きめ細かい水管理によって根の健全化に努める。
- ④ 地力増強を一層推進する。
- ⑤ 枯れ草等発生源の除去を徹底する。(刈り取ったあぜ草は放置せず、焼却するか堆肥にする)



《コミュニティ情報の提供、啓蒙活動の推進》

コミュニティに関する各種情報、一歩身近な町内会、自治会や公民館の情報を活用するほか、住民も

《集会施設等コミュニティ施設の整備》

コミュニティ活動の中心となるのは集会施設です。県政世論

調査でも集会施設に対する要望は最も高くなっています。このため、町内会、自治会などの部落集会所や旧小学校区ごとの地区公民館を早急に整備する必要があります。

とくに、地区公民館は、異なるグループの相互交流を促進させるために、老人にも青年・児童にも家庭の主婦にも、広く世代・性別をこえてみんなが利用できる機能を備えた地域センター的なものとするのが好ましいでしょう。

《民間企業等の協力》

コミュニティづくりには、住民だけでなく、地域社会の一員である民間企業等からも、その所有する体育館・競技場・緑地

《モデル・コミュニティの指定》

コミュニティづくりを広く県下に進めみなさんの活動の参考としていただくため、その模範となるような生き生きとしたケ

身近な学校体育施設の開放や、屋外運動場の夜間照明施設の設置をより一層進めるほか、雪国のハンディを乗り越えて、年中スポーツのできる屋内体育施設の整備にも全力を注ぐ必要があります。

《コミュニティの指定》

県内五カ所程度設置を成すことが必要です。

《コミュニティは身近な活動から》

コミュニティづくりは、地域住民と行政とがそれぞれの果たすべき役割を踏まえ、絶ゆまぬ努力と創意・工夫の積み重ねによって永い間に醸成されていくものです。

コミュニティづくりにおいては、最も肝要なのは、「百言一行に如かず」のたとえどおり、身近な活動から一つひとつ着実に実践していくことでありましょう。

# はしかい小僧ま

ぶん・石崎直義  
え・久米宏一

解説  
福光地方、砺波地方でよく語られる笑い話である。小僧のとなちはまことに愉快であって、大人が子どもにうかつな「うそ」を言えないということに、この話の妙味があると思う。

●お母さんと子どもの対話のページとしてご利用下さい。



むかし、むかし、ある山寺で、和尚さまと小僧が暮らしておった。和尚さまは、仏さまの教えや、お経を読むことなどを親切に教えていた。小僧まはよい坊さまになろうとして、和尚さまのいわしやることを聞いて、一生けんめいにお寺の仕事をしとつた。

ある日、小僧まが和尚さまの部屋の掃除にいった。すると、和尚さまの前に「つほ」が一つ置いてあった。その中から黒い玉みたいなものをとり出し、口に入れてなめていらつしやつた。それを見た小僧まは《飴玉だな》とすべわかつた。自分もなめてみようとなつたもんで、和尚さまに向つて言つてみた。

「それは何じやいけ、あらにも一つくたはれんけ。」

和尚さまは、あわてて「つほ」のふたをしなから言つた。

「これはな、年寄りの薬じや。子どもがなめると、腹が痛つなつて毒じやわい。」

そして、一つも分けてもらえなかつた。だけど、小僧まは、そんな「つほ」をほんじにせす、いつかなめてみんならんと思つた。

それから、「二日たつたある日、和尚さまが櫛家まわりに外出して、るすになつた。小僧まは、よい幸いにして、さつそく和尚さまの部屋に入り、茶棚にのせてあつた「つほ」を出いて、一つなめてみた。思つとつたとお

り、やつぱり飴玉じやつた。また一つなめてみたらなあまかつた。三つ、四つ、五つとなめて、おしまいにみんななめてしもた。空っぽになつたとき、小僧まはハツと思つた。《これはしまつた。あとで和尚さまに知られて、ひどうらと叱られるぞ。さあたいへんたいへん。よわつたなあ》

だけど、はしかい小僧まだつたから、すべによいことを思いついた。床の間に飾つてあつた、和尚さまのだいな花瓶を抱えて庭に出た。そして、それを庭石の上にわざと落いてこわいた。そのそばでわざと、アーン、アーンと泣きまねをしとつた。

「へい和尚さまが帰つてきて、

「何じ泣いてるがじや。」

と聞かれて、小僧まは泣きじやへりながら、わびと悲しむ言つた。

「和尚さま、申しわけありません。きまつ床の間の花瓶の水をとりかえようとして、庭へ出たら、手がすべつてこわいてしまいました。和尚さまに申しわけないと思つて死のうとして、「つほ」の中の毒の玉を一つなめてみたがなかなか死ねないもんで、みんななめてしもた。それでよわつとるがじやさや。」

和尚さまは、《こらや

しまつた。あんな

ことを言わなけし

やよかつたな》と

思つたが、小僧まの

とんちに感心して、かん

にわしてやつた。

語つてさうさうのものごと。



体力をつくろう

家庭でできる冬の軽スポーツ

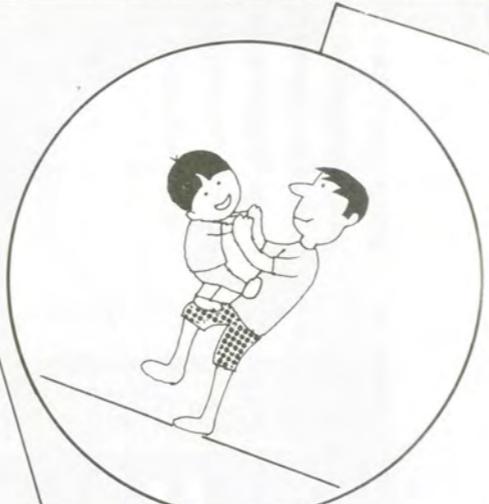
体力をつくろう

家庭でできる冬の軽スポーツ



連続ブリッジ

- ・大人は両足をなげだして座り、両足をそろえてたまたみから10センチくらいあげます。
- ・子どもはその足の横に立った姿勢から連続によここびをします。
- ・子どもが40回以上とぶ間、大人は両足をたまたみにつけないでください。

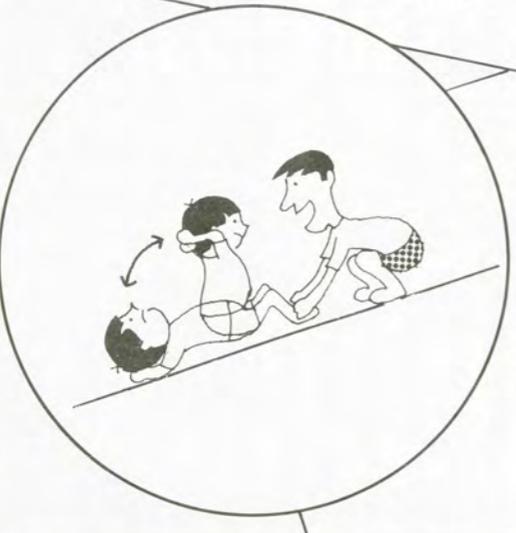


飛行機



ゆりかごぐるり

- ・大人は、はらばいになって、両手で両足首を背中をつかみ、からだをできるだけそらせて背面で大きな円をつくる。
- ・子どもはその円の中を10回くぐりましょう。



ボクは腹筋だ

- ・大人は足首をおさえてもらって起きあがります。子どもはひざをまけてします。
- ・子どもは20回、大人は30回しましょう。

家庭でできる冬の軽スポーツ

家庭でできる冬の軽スポーツ

体力をつくろう



プッシュング

親子で向かい合って立ち、親はしゃがんだ姿勢で互いに手の平を向けて、すぎがあればボンと突いて相手のバランスを崩します。5分間はしましょう。

山のぼり

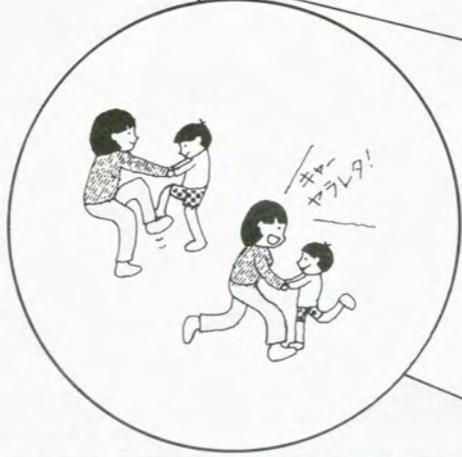
- ・子どもに大人の親指をしっかりと握らせ、肩の上まで登らせましょう。親が、強く子どもの手首をにぎってしまうのは困ります。
- ・10回しましょう。



- ・大人は両足を天井にのばし、裏で子どもの身体を安定させて足を伸ばしたり、縮めたりしましょう。
- ・10回しましょう。



- ・休日の晴れた日は屋外に出て運動しましょう。
- ・マラソン、木刀の素振り、なわとび、タコあげなど。
- ・スキー(25分〜30分)、雪合戦(20分)。



足踏み

- ・親子で向かい合って手を握り、お互いに相手の足の甲をサッと軽く踏んだらすぐ離し、また踏むといった楽しい遊びを1分間続けましょう。そして1分間休ませ、1分間と、2回しましょう。

# 制度化の背景と規模拡大の必要性

戦後、日本民主化の一環として農地改革が行われ、その効果を維持するため農地の移動は厳しく規制されてきました。例えば、農地を売買する場合、農地の買受資格者の審査が厳重になされますし、農地を宅地等に転用する際、その場所が他の農地に影響しないことを十分見極める必要がでてきました。また、小作地を地主(貸し手)に返すときには小作人(借り手)によほど信義に反することがなければ許可されませんでした。

他方、昭和三十年代から始まった日本経済の高度成長により、農村の労働力は急速に工業部門に流れ、農業の環境は著しく変わりました。しかし、農家にとって農地は、父祖伝来の財産として守らねばならないという意識のほか、さらに地価の高騰という事情もからみ、ますます資産として保有する傾向が強くなりました。その一方で、他産業

に比べ、農業所得の伸びは落ち込み、それを埋めるため、ますます兼業化が進むことになりました。資本主義が高度に発達しますと、本来は、農業以外の産業に

に従事する人と農業に専従する人に分かれていくのが経済の流れですが、このような兼業化が進みますと、農業機械への過剰投資など多くの非能率的な経営を生み、また、農地の効率的な利用を阻むことにもなりました。そこで、農地を拡大して能率的な経営を意図的に行おうとする

## 事業のしくみ (左図参照)

農地利用増進事業とは、農地法の貸借契約の特例として農振法の規定に基づき、農地の所有権をそのままにして貸借の手続きを簡単にし、農地の借り手の経営規模を大きくし、それにより農地を有効に利用しようとする制度です。あたかも、一つの事業のようですが、あくまでも、一般の貸借契約のバ

イパス(近道)措置としての制度なのです。そのねらいは、地域農村における中核農家の経営規模拡大と農地の有効利用を図るということです。そのために、市町村内の一定の農地について、市町村が貸し手と借り手の間に入って十分な話し合いを行い、双方の

信託関係のうえにたつて農地の貸し借りを進めていこうというものです。もちろん、市町村以外に、農業委員会、県農業改良普及所、農協の営農指導員のほか、その地域の土地改良区など農業関係者の意見をも十分聞いて農地の貸し借りが円滑に行われるようにすることはいうまでもありません。

この事業を進めるために、市町村は農地利用増進規程を作成します。それには、①事業の実施区域、②借り手の要件、③農地の利用権(貸借権)の貸借期間、④借賃(小作料)及びその支払い方法が規定されます。市町村が作成したこの規程を知事が認可することによりこの効力が

発生します。この規程は、農地利用増進事業を実施するための憲法ともいえるべきもので、これができていないと実際の農地の利用設定(農地の貸し借りの契約)ができません。この規程に基づき、貸し手、借り手の間で一筆ごとの農地の利用権設定が行われます。これらの農地の利用権について地域内全部のものをまとめて、農地利用増進計画といます。これは計画と称しますが、実際に農家間で行われた農地の貸し借りの総合的な一覧表であり、総合契約書でもあります。これには、①借り手の住所、氏名、②借りる農地の所在、③貸し手の住所、氏名、④利用権の種類



## 農地利用増進事業の仕組みと活用

(貸借権が使用貸借による権利か)、⑤農地の貸し借りの条件(期間、借賃及びその支払い方法)などが具体的に記入されます。市町村はこれを公告することにより、法的に貸し手と借り

手との利用関係が成立します。この利用権の貸借期間が満了すると、自動的に農地は、貸し手に戻ります。ですから、一般の貸借契約の解約のときに必要な知事の許可は要りませんし

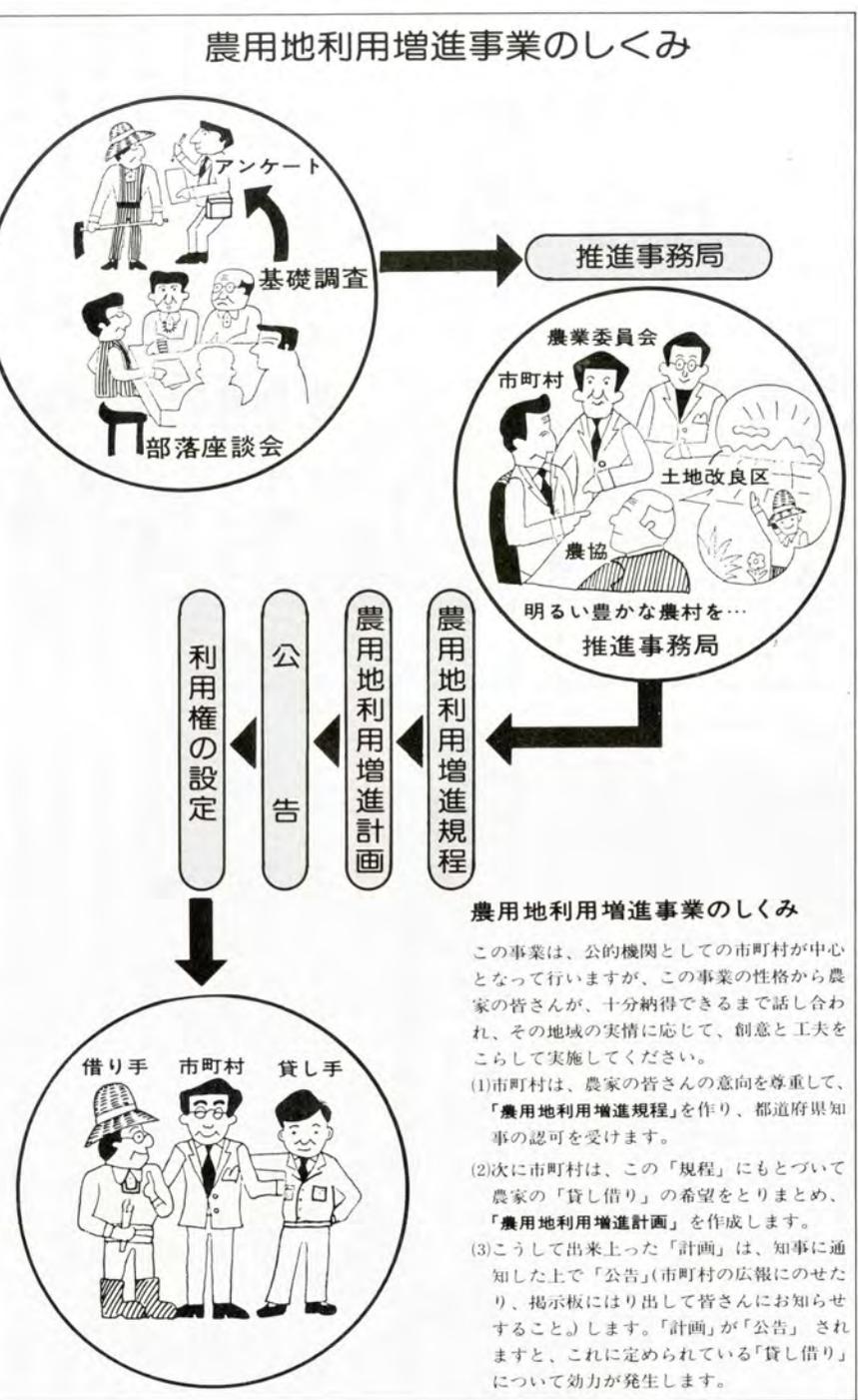
また、離作料支払いの問題も起こりません。これを双方の合意によりくり返しくり返し更新して

いけば、貸し手は安心して農地を貸すことができ、借り手も長く耕作地として利用でき、計画

的な営農が行えるわけです。

## 制度活用のすすめ

農地の荒しづくりが進み、その利用が悪くなり、ヤミ小作などが進むと、農地の耕作上、また税金対策上でも、貸し手、借り手双方の間で争いが起こりがちになります。農地利用増進事業はまさにこの課題を法的に解決する制度といえます。



### 農地利用増進事業のしくみ

富山県でも、昭和五十年、この制度発足以来、砺波市柳瀬地区にこの制度が導入されたのを皮切りに昭和五十三年末現在、八市町で約一五五ヘクタールの利用権が設定されています。しかし、この制度の趣旨とか、社会的な情勢をみると、まだ、農家間では、なじみの薄い面や、この制度に対する不安感も残っており、それらが反映しているのか、この実績は必ずしも満足すべきものではありません。

制度発足以来まだ日も浅いこ

市町村名	農用地利用増進規程の公告認可年月日	農用地利用増進計画			
		利用権設定面積 (ha)	関係農家数		主要作目
			貸手(戸)	借手(戸)	
新 湊 市	51.5.8(認可51.3.26)	16.5	50	17	水 稲
七 美					
砺 波 市	51.5.8(認可51.3.26)	17.8	39	18	水 稲
柳 瀬					
砺波北部ほか2	52.4.30(認可52.3.29)	34.4	78	15	水稲・牧草・球根
富 山 市	51.6.5(認可51.5.25)	18.0	50	5	水 稲
呉 羽					
立 山 町	52.4.30(認可52.3.29)	28.7	44	35	水 稲
新川ほか2	53.4.6(認可53.3.30)	19.6	31	31	水 稲
上段ほか2					
入 善 町	52.4.30(認可52.3.29)	11.6	43	27	水 稲
舟 見					
福 野 町	52.5.21(認可52.5.2)	—	—	—	—
野尻・安居・広塚ほか2					
滑 川 市	53.4.6(認可53.3.30)	9.0	17	10	水 稲
西部ほか6					
福 光 町	53.7.20(認可53.7.12)	—	—	—	—
東部ほか3					
計		155.6	352	158	

ともありますが、問題もあるわけです。例えば、利用権が設定できる農地は農振地域内の農用地区域内農地に限られています。兼用農家の農地を中核農家へ集積するというこの制度のねらい

から考えますと、兼業農家の農地は農用地区域外にもかなりあるわけですから、これらの農地が対象外となるのでは農地の効率的利用という目的が達成できません。そこで、ぜひ、その農

地を農用地区域内に取り込むなどして対象農地の拡大に努めたいと考えます。

次に、借賃(小作料)の定額金納の問題です。貸し手の中には米価にスライドした借賃を希望する者もいますし、お金でなくお米で欲しいという人もいます。これは農地法では、禁じられていますが、この制度では、農用

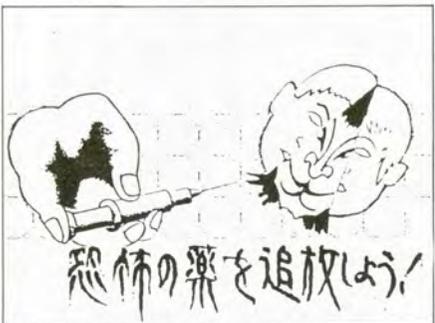
土地利用増進規程及び同計画を工夫することにより、これを打開できると考えます。

このような問題点が解決されることにより、今後徐々にこの事業が拡大していくものと考えられています。

村では意欲的にこの事業推進に取り組まれています。県内では滑川市、近県では福井県が、農地の貸し借り契約にあたり奨励金を出すことにしましたし、国でも、来年度から農用地高度利用促進事業として、この事業を積極的に進め、中核農家の規模拡大に努めていく方針です。

# 魔薬 『覚せい剤』を追放しよう!!

覚せい剤は、昭和二十年代に「ヒロポン」という名で、若者の間に流行し、昭和二十九年には



全国で五万五千人のものが検挙されています。その後、取締りの強化、国民総ぐるみの覚せい剤禍対策が奏功し、昭和三十三年には、覚せい剤犯罪が撲滅されたと言われていましたが、昭和四十五年から再び増加しています。

覚せい剤のことを「シヤブ」とか「ヤク」と呼んでいます。この覚せい剤を、耳かき一杯ぐらいの水に溶かして静脈に注射すると、中枢神経等が刺激され興奮状態になり、心臓がドキドキしたり、頭がすっきりして眠けや疲労がとれたように感じますが、しかし薬理作用によって一時的にごまかしているだけで、疲労を回復することはできません。また、薬がきれると強い疲労感が残り、イライラや不安にお

そわれたり、怒りっぽくなりま

昭和五十三年には全国で二万八千余人が覚せい剤犯罪で検挙され、中毒者による凶悪犯罪が増加するなど、現在大きな社会問題となっています。

## 県下全域に広がる魔の手 検挙人員百人を越す



覚せい剤犯罪は、最近増加して、一般家庭へも忍び込もうとしています。

覚せい剤は昭和四十五年ころから富山、高岡を中心に出回って、最近では県下全域に広がっています。昭和五十二年には、百六十件、百二人の者が検挙さ

## 増える覚せい剤中毒者 被害妄想から殺人、放火



覚せい剤を注射し続けると中毒者となることはもちろん、とんでもない凶悪犯罪を起し

## 暴力団が その密売ルート

覚せい剤に手を出すと、薬代の支払いから身代をつぶし、暴力団関係者から一度でも覚せい剤を買ったと生漕つきまともわ



覚せい剤を打ち続けると健康を極端に害し、また一度に多く注射すると死亡することがあり

## 遊びの一本が廃人同様



全国で毎年七百万件余り発生しています。

覚せい剤を常用すると疲労が蓄積し、食欲がなくなり身体が極度に衰弱します。

密売されている覚せい剤のほとんどは、不衛生で混ぜものが入っており、注射すると頭痛

死にすることがあります。人は健康であることが大切です。このような恐ろしい魔薬(覚せい剤)に手を出さない、出させないように国民こそぞって覚せい剤の追放に協力しましょう。

# これからの食生活を考える



日本人の食生活は、この三十年間に着実に向上してきました。しかも最近では、量的な充実もさることながら、質的な面で

## 多様化

お金があっても食品がないという時期もありました。今や食品の種類が多くなって、お金の出せば何でも食べられます。

## 季節感の喪失

トマトやキュウリ、ピーマンは年中出ていますし、真冬でも西瓜やイチゴが食べられます。季節感も以前ほど厳密には存在しなくなっています。

## 洋風化・国際化

従来の坐って食べる習慣から、テーブルと椅子へと食生活が変化し、またパン食が普及するとともに、肉や卵、牛乳などの動物性たん白質の摂取量が飛躍的に増加してきています。その他、調理方法が洋風化し、原材料も国際化しています。

## 加工食品化

冷凍食品やカップめん、レトルト食品などの、新しい技術で高度に加工された簡易食品が大



## 外食化・簡便化

所得水準の向上にともない、外食機会が増加しています。同時にインスタント食品にもみられるように簡便化の傾向があげられます。

## 画一化・ファッショニ化

加工食品の普及などから家庭料理の個性がなくなる一方、食

卓の飾りつけやふん囲気づくりなどファッショニ化の動きさえ見られます。  
このように私たちの食生活は大変カラフルに、かつせいたくになってきており、食習慣のちがいは別として、欧米と比べてそれほど見おとりするものではなく、むしろ見おとされています。反面、この一見豊かそうな食生活が私たちに何をもちたかという点も十分考えてみなければなりません。

例えば、最近再び若い人の間にビタミンB<sub>1</sub>欠乏の脚気が増えてきているといわれます。この原因としては、インスタント食品、白米、全糖の清涼飲料にかたよった食生活の欠陥が指摘されています。  
さらに、肉食偏重になりがちな食生活は、いろいろな形でカロリー、栄養素の摂取過剰をもたらしています。戦後日本人の平均寿命は大きく伸びたといわれますが、それとともに成人病

表1 食生活の目安

年齢区分	注 意 点
幼 児 3~5歳	・おやつは時間や量を決めて与える。 ・偏食ぐせはつけない。 ・牛乳2本分の乳製品を毎日食べさせる。
小 学 生 6~11歳	・新鮮な果物とピーマンなどの緑黄色野菜を沢山食べさせる。 ・食事は楽しくゆっくりと。
中 学 生 高 校 生	・朝食は抜かない。 ・ムラ食いはダメ。 ・たんぱく質は家族中で一番多く必要。
大 人 (男性)	・塩辛いものをとり過ぎないように。 ・過食は太りすぎの原因。 ・お酒は適量に。
主 婦	・食事はきまった時間に。 ・昼食は手を抜かないで料理を。 ・週に一度はレバー料理を食べる。
お年寄り	・食事は腹八分目にゆっくり。 ・海草、小魚、スキムミルクは毎日食べる。

が激増しているのも周知の事実です。こうしたことから、食生活は空腹感を満たすだけでなく、栄養のバランスを考えることが大切です。

図2にある六つの基礎食品群

## もう一度見直しを

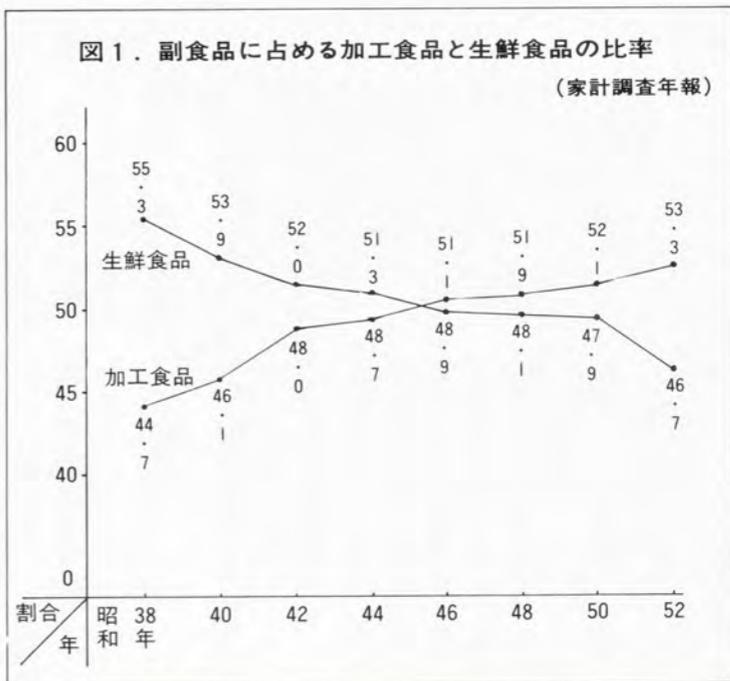
今後、生活様式がますます便利さを増す時代になるにつれ、食生活も一層多様・多岐にわたって考えると考えられます。今後の食生活を考える上で必要な

をバランスよく、一日に三十種以上、一週間に六十種以上の食品を食べることが望ましいといわれています。また、表1のように年齢に合った食生活を考えることも大切です。

は、今少しその現実とあり方を考えてみることにしたいと思います。そのためにも、私たちは洋風化イコール高級化という誤った暗示から早くぬけ出し、米や

魚、野菜を中心とした伝統的なメニューに、畜産物を上手にかみ合わせるというような新しい食生活の道を探すべき時を迎えていると言えるでしょう。また材料の無駄をなくし、持ち味をいかす調理方法や、適正な買いおきと保存など、きめの細かい工夫と配慮も欠かすことはできません。こうした食生活の確立こそが、体をつくり、健康を維持増進し、生活の基本となりうるのではないのでしょうか。

図2.



### 12月14日

#### ☒ 県議会原案可決して終わる

12月富山県議会は、一般会計補正予算18億8,900万円等予算案件10件、条例案件6件その他等37案件を原案通り可決して、8日間の会期を終えました。

### 12月15日

#### ☒ 砺波で知事と語る会

砺波市役所大会議室に、熱心な市



民約200人が集まり「知事と語る会」が開かれ、中田知事の県政概況説明のあと、活発な意見、要望が出され、とくに北陸新幹線の駅設置など県西部発展につながる問題が多く、盛会でした。

キー場へは、立山駅と本宮駅の両方からバスで行けることになりました。

### 12月20日

#### ☒ 54年度県立高校募集定員 10,697人(53年度同数)に

全日制県立高等学校の54年度募集定員は、54年3月に中学卒業予定者が53年度より20人減るだけということから、53年度と同数の10,697人と発表されました。また、学級編成も前年同様据え置かれました。

### 12月21日

#### ☒ 国際児童年を迎えて

県児童福祉審議会では来年度の県の対策を了承しました。

主なものは児童、母子福祉対策として児童センター、児童館の建設、保育所の創設や増改築。障害福祉対策として身体障害者重度更生施設の建設、セーナー苑の定員増等。また、県国際児童年記念事業推進連絡会議(仮称)の発足計画。

### 12月27日



### 12月19日

#### ☒ 立山山ろく自動車線開通

立山千寿ヶ原立山駅前から極楽坂栗巣野間に、立山山ろく自動車線が開通し、この日スキーバス第1号が発車、スキーシーズンを前にスキーヤーたちへの朗報でした。これで極楽坂や県営 Gondola、栗巣野の3ス

#### ☒ 県営大長谷第3発電所建設へ

経済企画庁で開かれた77回電源調査審議会は、県から上程していた県営大長谷第3発電所の建設を決めました。

計画によると八尾町大長谷川(庵谷地内)に最大出力8,000kw、54年度着工、56年12月完成予定の総工費43億円で、県営としては11番目、

10年ぶりの発電所建設になります。

なお、この日北陸電力KKが富山新港背後地に計画している新港火力発電所2号機増設も決定しました。

### 1月11日

#### ☒ 政府重要要望事項の予算化状況

54年度の政府予算案が発表され、富山県が重要要望していたものうち、54年度実施が明らかになったものは次のとおりです。

#### ● 個所づつとして決定されるもの [確定]

- ・日本科学技術情報センター「北陸サービスセンター(仮称)」の設置
- ・短期高等教育機関(高岡)の設置調査費



自民党河本政調会長らに北陸新幹線着工促進の陳情をする中田知事

- ・国立少年自然の家の建設
- ・国営土地改良事業調査黒部川地区の採択
- ・国営氷見地区総合かんがい排水事

#### 業の促進

- ・日本貿易振興会富山貿易情報センターの設置
- ・八尾中核工業団地の建設
- ・富山空港の建設
- ・小杉流通業務団地の建設
- ・黒部川宇奈月ダム着工
- ・河川総合開発事業の推進(継続=熊野川・上市第2・境川・朝日小川、新規=布施川)

#### [有望]

- ・国立富山大学経済学部「経営法学科」設置

#### ● 全国枠として決定されるもの [確定]

- ・砺波警察署庁舎建設
- ・健康増進センターの設置
- ・漁港等の整備促進
- ・中小企業情報センターの設置
- ・北陸新幹線環境影響評価調査
- ・認定職業訓練施設の建設助成
- ・富山空港整備関連事業(河川改修)の促進
- ・北陸自動車道の早期完成
- ・東海北陸自動車道の建設促進
- ・北陸関東産業道路の建設促進
- ・国道の整備促進
- ・豪雪対策の促進

#### [有望]

- ・農林総合整備計画地区の採決
- ・特別養護老人ホームの設置
- ・八尾保健所の改築
- ・山村地域農林漁業特別対策緊急補足整備事業の実施

- ・東部家育保健衛生所の建設
- ・林業集落基盤総合整備事業の採択
- ・県営さけ・ますふ化場の建設及び増殖施設の拡充
- ・勤労青少年ホームの設置
- ・働く婦人の家設置
- ・勤労者福祉施設の設置

#### ● 制度要求

#### [確定]

- ・中小企業工場団地に対する特別助成について

#### [有望]

- ・多目的ダムの水道水源開発施設整備費の軽減措置
- ・簡易水道建設事業に対する助成措置
- ・土地改良総合整備事業の県営制度の創設と予算枠の拡大
- ・排水対策特別事業の制度創設と予算枠の拡大
- ・土地改良施設維持管理事業の拡充
- ・民有林造林事業の推進

### 1月13日~19日

#### ☒ 県立美術館へのいざない盛況

56年5月に開館予定の県立美術館への収蔵品のうち、ピカソやミロ、マチスら外国作家、郷倉千鶴、下田義寛、棟方志功、岡本太郎らの国内作家の作品51点を県民会館美術室に展示した「美術館収蔵作品展」は、初公開も手伝い、美への鑑賞眼を養う県民の関心が高く連日盛況をきわめました。



● 納税確定申告日=2月16日→3月15日

● 危険物取扱者保安講習会

受付日=2月3日→10日

申込み=市町村消防本部・県消防防災課  
講習会=3月6日・7日 富山県農協会館  
3月12日・13日 高岡市消防本部  
3月16日 魚津市農協会館

● 第8回富山県青年の船展

2月10日・11日 富山県民会館  
2月17日・18日 魚津サンプラザ  
2月20日・21日 砺波プラザ  
3月3日・4日 ユニー高岡店

● 県営住宅入居者募集

	受付	場所
太閤山団地	2月1日~10日	太閤山住宅建設事務所
石坂・中川	2月14日~28日	県庁建築住宅課
蓮花寺北団地 既設住宅補欠		

● 個人住宅建築資金融資

融資対象=60歳以上の老人同居世帯・6人以上の多家族世帯・心身障害者同居世帯

融資住宅=53年度の住宅金融公庫の融資対象住宅

融資額=1件当たり50万円以上200万円以内

融資条件=利率、年5.64% 償還期間10年以内

問い合わせと申込み=住宅金融公庫業務取扱い金融機関

● 暮らしの1日教室

2月20日 10時/富山県民会館4階

2月20日 13時30分/高岡市文化会館

テーマ「主婦がだまされる時」

● 省資源月間

資源は有限です。

みんなで節約に協力しましょう。



# 救世観音 夢殿厨子

村上 炳人 作  
長谷部富山 作

在・管理室

## 脳卒中の土台は 高血圧と 動脈硬化

### 脳卒中とは

脳卒中は、脳の動脈が破れた  
り、つまったりして起り、破  
れると脳出血となり、つまると  
脳梗塞になります。

脳卒中を起こして助かった場  
合、「中風」という状態になり、  
手足のマヒが後遺症として残っ  
たり、ときには知覚障害や精神  
障害をきたしたりします。

### 高血圧はなぜ起る

高血圧の八十〜九十割はまだ  
十分原因がわからないで起り  
ます。もう一つは、もとの病気  
(腎臓病が多く、副腎の腫瘍や脳  
神経系の病気など)が原因で血  
圧が上がります。

### 集団検診などで早期発見

高血圧が長く続くと、脳卒中、  
心臓病などもひき起こしやすく  
なるので、集団検診などによっ  
て早期発見し、早期治療や日常  
生活の注意で、重大な疾患を予  
防したいものです。

### 動脈硬化のある人は だいたい高血圧

血管の弾力性を失った動脈硬  
化の人は、脳卒中や心筋梗塞を  
ひき起こしやすく、高血圧の人  
は、だいたい動脈硬化がありま  
す。

(表4(カラー)に関連記事登載)

## 車検切れ自動車は「注意」

あなたの愛車の車検は切れて  
いませんか。

特に、自動車を何台も持ち  
の方は、よく調べてください。

車検切れで、もう使用してい  
ない自動車でも、抹消登録手続  
がしてなければ、毎年、自動車  
税がかかり、あとでたいへん面  
倒なことになりますから、早急  
に、抹消登録を済ませてくださ

い。  
一緒に保管しておいてください。

たとえば、廃車される自動車であ  
っても、手続きだけは、最後  
までしっかりお願いいたします。

また、車検切れの自動車をこ  
れから、まだ使用される場合に  
は、すみやかに、継続車検を受  
けてください。この時には、自  
動車の納税証明書が必要です。

納税証明書は、常時、車検証と

なお、車を下取りしたときな  
ども「名義変更登録」を行わな  
いと納税のトラブルが生ずる原  
因になりますから、いわゆる「名  
義」の手続きを忘れずにお願  
い  
します。

手続きの方法等でわからない  
点があれば、陸運事務所または  
県税事務所へおたずねください。

## 死因 第1位は 脳卒中

2月1日～7日  
成人病予防週間



### 正常な血圧とは

正常血圧はWHO(世界保健  
機関)によれば、最大血圧四〇  
、最小血圧九〇を上限とし  
ています。日本人の血圧は、最  
大も最小もこの上限以上になれ  
ば高血圧の黄信号と考えてよい  
でしょう。

ただ、血圧は、同じ人でも身  
体の調子で変動することがあり  
ますから一回だけの測定でなく  
日を変えて何回か測り、自分の  
安定した血圧値を知っておきま

夢殿厨子の作者長谷部富山の箱書に曰く

「木造建築として世界最古を誇る法隆寺。そ  
の東院夢殿は聖徳太子が冥想三昧せられし  
霊堂なり、過ぐる頃参拝してその端麗壮重  
な建築美に打たれ、御本尊救世観音の慈顔  
に拝接してはただ讚歎礼拝久しうするのみ。  
この感激を折あらば我が木工芸に表現せん  
と念願いたしおりに、先年金堂羅刹する  
やその修理を芸術院会員石井鶴三氏が担当  
その副手として奉仕せる美術院同人村上丙  
(のち炳人)氏に、金堂古材を以って御本尊  
の十分の一に模作を依頼し、白鳳文化の芳  
芬を偲び太子の御遺徳を想起しながら此の  
厨子を謹作せるもの也

昭和二十九年春

木楽庵 富山記

長谷部富山は高岡の人、指物師として名工  
とうたわれ、誇り高い至芸の木工人であった。

村上炳人は本県出身、二紀委員、平柳田中  
に師事、菊華賞、白寿賞に輝く異色の彫刻家  
である。この作品は両名の合作に成るもので  
呼吸の合った貴重な名品であらう。

佐藤良成

## 十分の睡眠と休養

- ①夜ふかしをさげ、なるべく11時に寝る。
- ②8時間以上の睡眠をとる。
- ③休日にはなるべく家庭でのんびり休養する。
- ④自分のからだの状態に応じて、マイペースで生活する。

## 寒さとトイレの注意

- ①暖かいところから急に寒いところにさらされると、血圧は急上昇する。戸外へ出るときは暖かい服装にすること。
- ②トイレに起きて発作を起こすことが多い。トイレを暖かく、用を足すときは暖かい衣類をかける。
- ③血圧の高い人や老人はシピンを使う。
- ④排便のときはリキまず、自然の便通を待つ。
- ⑤和式トイレより西洋式トイレにする。



## 入浴はぬる目

- ①浴室や脱衣所を暖めてから入る。
- ②お湯はぬるま湯に（40度前後）
- ③入浴時間は5～10分程度まで。長湯は禁物。

## 運動をしよう

- ①できるだけ歩くこと。軽い体操をすること。
- ②スポーツは今までやり慣れたものを。
- ③勝負を争うようなスポーツはさけた方が無難。
- ④運動する前に準備運動を十分に。運動後はしばらく休けい。



## 精神的安定を

- ①怒るのは大敵。感情の高まりはすぐ血圧に作用する。
- ②賭けごとに熱中しない。
- ③緊張やストレスはよくない。
- ④適当に気分を転換させて、気持ちを落ちつける心の持ち方が大切。
- ⑤深呼吸は血圧を下げ、心を落ちつかせる。



## 酒とタバコをひかえる

- ①酒はホドホドに。できるだけ自宅で飲む。
- ②酒のサカナ（タンパク質や脂肪、ビタミン類など）をとりながら飲むこと。
- ③塩分の多いおかずをひかえる。
- ④タバコはできるだけすわない。

（関連記事＝本文24頁に）

脳  
卒  
中  
に  
な  
ら  
な  
い  
た  
め  
に