

## よし! 入った

### ゲートボール講習会

「わしら老人だってスポーツを」と、十月二十七日、ゲートボール講習会が開かれました。ボールをスティックで打ってゲートを通す競技で、空地等で行いますが、屋内でも大丈夫です。見ていると簡単そうですが、やってみると意外に難しい。しかし慣れてくると、長い距離を一発で決めるなど、驚くほどの上達ぶりです。すっかりこのスポーツを気に入った様子で、「正月なんか、ごろごろしてねえで、腹こなしにコレすればいい。第一体にいいんが。」



年賀状の差し出し準備を

## お知らせ

### 農地の小作料統制が なくなりました

昭和四十五年の農地法の改正により十年間の期限付きで、以前からの小作地に係る小作料は最高限度額の統制を受けていましたが、今年九月二十日で期限切れとなりました。

ただし、昭和五十五年分の小作料は、従来どおり統制小作料が適用されます。また、賃借権(小作権)は今までと変わりなく継続されます。

昭和五十六年以降の小作料については、当業者双方の協議によって決めることとなりますが、その目安として、農業委員会で標準小作料を定めています。昭和

### インフルエンザ予防接種 (第2回目)

期 日	会 場	時 間
11月19日(水)	池谷小学校	13:20~13:30
	東竹沢小学校	13:45~14:00
21日(金)	竹沢小学校	13:30~14:00
	虫亀小学校	14:15~14:45
25日(火)	山古志中学校	13:30~14:00
26日(水)	種芋原小学校	13:30~14:00

### コーラスグループ 『秋のつどい』 コスモス

11月8日(土)  
午後7時30分  
池谷小学校



※コスモスは村内の若い女性9人の集まりです。

県立魚沼高等職業訓練校の訓練生を募集します  
木工科・建築科・左官科  
左官科 二〇名  
建築科 三〇名  
木工科 二〇名

▽応募資格—義務教育を修了した人(来年三月中学校卒業予定者を含む)  
▽願書受付—十一月一日~十一月十五日  
▽選考日—十一月二十八日(金)  
▽その他—遠方の方は寄宿舎に入ることが出来ます。

### 税を知る週間

11月11日~17日



税の相談はお気軽に  
長岡税務署 (35) 2070  
税務相談室 (33) 5252

### 読売育英奨学生を募っています

募っています

読売新聞社では、働きながら自力で進学を考えている学生のために、五十六年度読売育英奨学生を募っています。  
文化系の大学や読売新聞社が創設した東京理工専門学校のほか、各種専門学校に奨学制度を適用して、必要な学費の貸与(卒業時に返済を免除)、生活費の一切を保証するユニークな制度です。  
希望者は住所・氏名・電話番号を記入して、パンフレットをご請求ください。  
〒100 東京都千代田区大手町  
読売新聞社内 読売育英奨学会

### 新潟県最低賃金

1日—2,721円

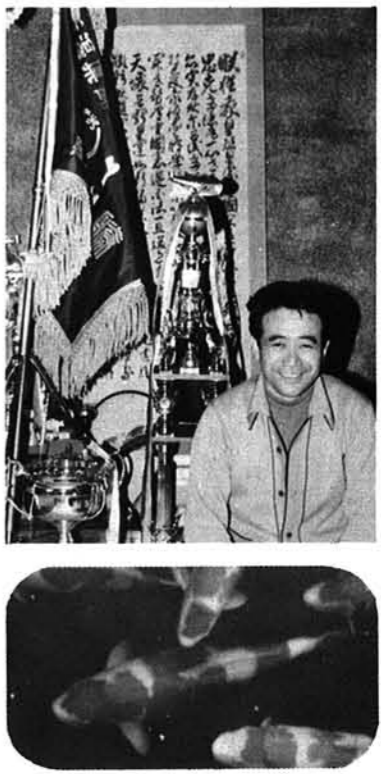
(時間給は1時間341円)

10月12日より

県の最低賃金が改正され、十月十二日から、一旦、七二二円、時間雇用者は一時間三四一元となりました。なお、最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、時間外勤務手当等を算入することは出来ません。  
使用者は、必ず最低賃金を守るようにご留意ください。



# 農林水産大臣賞に 五十嵐千人(本名)さん



さる十月二十五、二十六日に小千谷市で開かれた第二十回全国農業祭参加新潟県錦鯉品評会で、虫亀の五十嵐千人(本名・進)さんの紅白が農林水産大臣賞(総合優勝)に輝きました。村内では初めてのことです。

この鯉は、雌四歳、体長六十九センチ、五十嵐さんが「県内にはこれ以上の鯉はいない」と思っている。今後伸びて、二、三年後に

は日本一になれる鯉だと思ふ。これからも、鱗友クラブの仲間といっしょに、また優秀な鯉を作っていきたい……」

また、この品評会に、村内から九十六点が出品され、うち農林水産大臣賞をはじめ四十一点という、高い入賞率をあげました。入賞者は次のとおりです。

- 総合優勝(農林水産大臣賞) 九部紅白 五十嵐千人(虫亀)
- 優勝一席(三席) 橋武則、五十嵐正作、田中忠雄(2)、星野要一、斎藤勝(2)、田中重雄、五十嵐貞雄、長島弘、酒井省吾、星野武正、松田正夫、星野不二夫、関勇、五十嵐幸作、錦鯉センター(2)
- 準優勝 斎藤健一、橋武則、石原弥一(2)、高野新之丞、五十嵐藤一、関幸作(4)、上田高蔵、小川庄一、坂牧雅義、五十嵐勝、星野秀雄、五十嵐貞雄、関源助、松田松夫、星野行栄、川上一雄、関喜美雄、五十嵐茂男

## 山古志錦鯉総合品評会 入賞者 (10月24日)

- 親子鯉優勝写真 関正之(梶金)
- 一部優勝 三色 青木正明(下村)
- 優勝 星野米一(2)、斎藤健一、田中重吉、五十嵐貞雄(2)、橋武則(3)、五十嵐藤一、藤井元一、青木文博、関勇(2)、星野要一、佐藤啓一、石原弥一、高野達次、星野大作(2)、岡本欽治(2)、
- 松田正夫、星野祐治、星野敏雄、長谷川久松、長島弘、高野耕作、関源助、錦鯉センター、川上正吾、高野一衛、星野久市、樺沢三治、斎藤正助、川上一雄、星野武正、五十嵐茂男、五十嵐幸作
- この他準優勝八十六点  
(出品数三百六十七点)

### 第9回長岡地区安全運転競技大会 村内から三名が入賞

さる九月二十八日に長岡地区交通安全協会による安全運転競技大会が行われました。この大会は競技を通じて、安全運転技能の向上や会員の親睦をはかりながら、交通事故をなくしようという目的で行われたものです。

競技は百十五名(うち村内十一名)の参加で、自動車学校コース走行、路上走行、車両点検などで競われました。

その結果個人の部で、村内から三名の方が、目撃した腕を發揮し、見事入賞されました。

- 銀賞 長島紀江子さん(間内平)
- 銀賞 小林繁正さん(虫亀)
- 銅賞 小林幸さん(種芋原)



## 明治前期 山古志の中心地

村史調査執筆委員 阿部 恒久

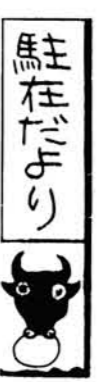
このようなテーマは俗に過ぎると苦笑される方もおられようが、しばらくお目を煩わしたい。このほど、種芋原の庄屋・戸長・村長などを歴任した坂牧善作が書き遺している「明治廿年一日ヨリ廿二年十月迄/公私用雑誌」という御用留(冊子)のなかに、虫亀郵便局の竹沢移転に反対した願書二点を見出した。事件は一八八八(明治二二)年の雪融けやら

たびの布告は、長岡から妙見局を継立、浦柄辺から竹沢局に至らしめるというのである。確かに、長岡局より妙見局のほうが山古志までの距離は短い。当局にとっては行政の合理化の一環なのであろう。しかし山古志の住民からすれば、長岡辺の郵便物は二日もかかり、不便となるのは必至であった。虫亀局存置を要求する理由である。

組ト称シ……其最中ナルハ虫亀村ニシテ又各村ニ通スル要地タリ」とある。願れば、当時、山古志郷の小学校は虫亀に本校が、種芋原、竹沢などに分校が置かれていた。虫亀本校の校舎は、たびたび戸長らの集會に使用されている。疑いなく虫亀が中心として機能していたのである。

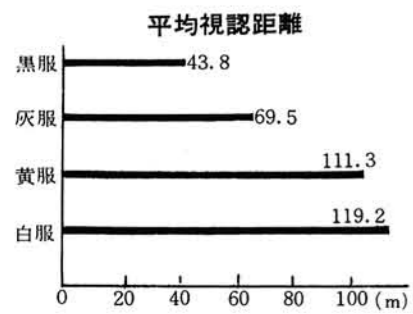
### 青少年育成強調月間 11月1日~30日

青少年の健全な育成のため、ご理解とご協力をお願いします。



長岡警察署  
竹沢・種芋原・蓬平駐在所

## 夜の間の交通事故



### 黒い服が一番危ない

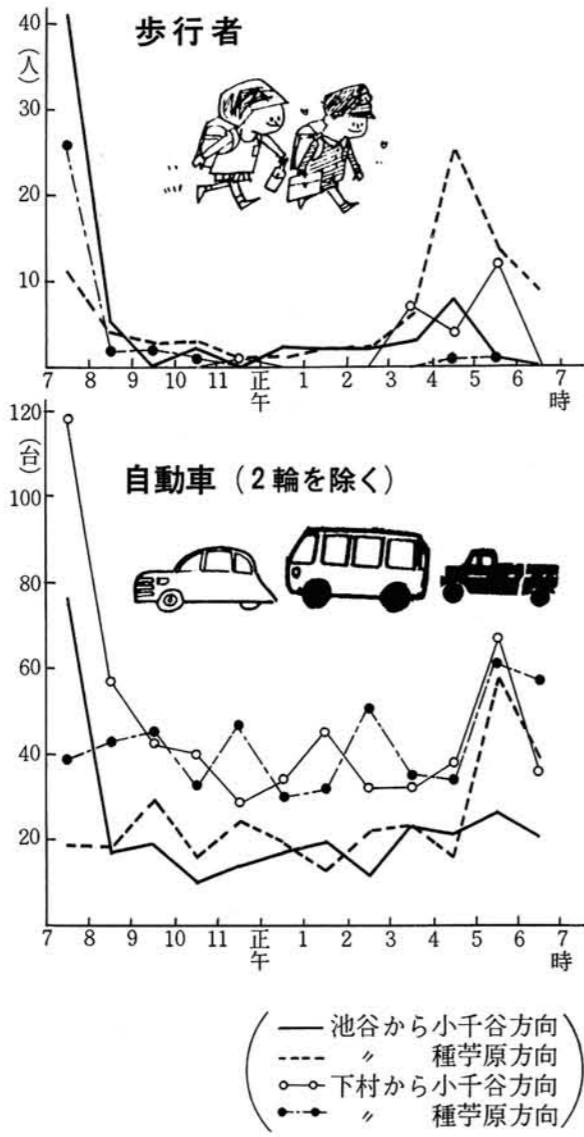
警察庁が、夜間の交通事故について興味ある実験をしました。夜間、歩行者にそれぞれ黒、灰、黄、白色の服を着て道路を横断してもらい、どのくらい先の歩行者を確認できるか——その結果、白色の服は二〇m先でも見つけることができ、黄色もほぼ同じ、

### 死亡事故は夜多い

統計によると、交通事故件数は昼間が七割、夜間が三割。ところが死亡事故でみるとその割合は逆転し、夜間が過半数を占めています。さらに歩行者や自転車の死亡事故も夜間のほうが多くなっているのです。

寒くなると日没も速く、とかく黒っぽい服を着がちですが、夜間は白っぽい服装をするとか、懐中電灯を持ったり、夜行反射テープをはるなどして、運転者の注意をひく心がけが大切です。





10月7日実施  
秋季交通量調査から

十月七日に、秋季交通量調査が、下村、池谷の二カ所で行われました。グラフのように、歩いている人は少なく、通勤時の車の交通量が目立っています。

# 見直されるお米



「つまり三分の一人の人がパンやめん類をよく食べているのです。どうしてかというところ、「太る」、「高血圧になる」、「めんどうだ」、「価格が手ごろでない」など。お米は誤解されています。「太る」、「高血圧になる」は濡れ布です。それどころか、お米を主食とした日本の食生活は、世界で最も理想的な姿とされているのです。日本ではお米の消費量が減っています。二千年以上の歴史を持つという「この主食の良さを見直してみたいものです。」

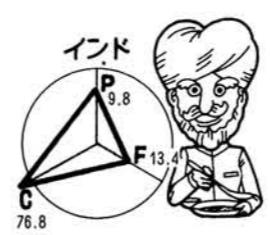
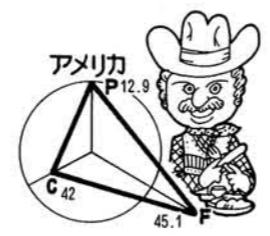
## 米食は理想的な栄養バランス

もう新米が出回ってきています。が、そこで日本人の主食 お米についてお話しします。今年六月に行われた泉政世論調査で、「三食とも主にお米を食べる」と答えた人は六四・二%、

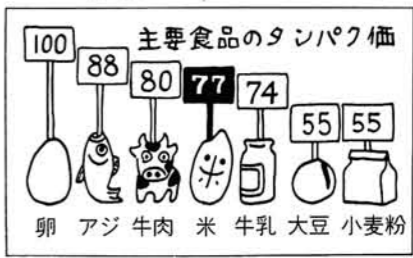
### 日本人の栄養バランスは理想的



P-タンパク質  
F-脂肪  
C-炭水化物



## タンパク源の1/5はお米から



日本人は、タンパク質の約五分の一をお米からとっている。「ウソ」と驚かれる方もあるでしょうが、本当です。お米の成分をみますと、精米一〇〇gで、タンパク質六・八g、デンプン質七五・五g、脂肪一・三gなどとなっています。また、お米に含まれるタンパク

幅広く栄養をとり、ほぼ理想的な栄養バランスになっています。そのためアメリカなどで、日本の米食は高く評価され、お米は「美容食」、「成人病予防」として注目されているのです。

## お米は太る？

お米を食べると太る——いえ、それは大きな誤解です。太る原因は、必要以上にとったカロリーが体内で脂肪に変えられ、皮下にたくわえられるからです。カロリーのとり過ぎや、運動不足によるものなのです。お米のカロリーは、茶わん一杯のご飯で約一六〇カロリー。これは食パン二枚と同じです。食パン

質は、たいへん優れています。タンパク質(数値が高いほど質が良く、体内で効果的に利用される)でみますと、理想タンパク源といわれるタマゴ一〇〇に対し、お米は七七、牛肉八〇、牛乳の七四とほぼ肩を並べています。また「畑の肉」といわれる大豆の五五より高く、お米のタンパク質は穀物の中で最も質のよいものです。特にお米のタンパク質には、子供の成長に欠くことのできない栄養素「リジン」を多く含んでいます。価格の面では、タンパク質を一〇g摂取するのにお米の場合は四八円。タンパク質がほぼ同じの牛乳は九四円、牛肉では一六六円と、お米の二・三倍もします。お米は経済的で良質のタンパク源といえますね。

## お米と塩

日本の食事を手本とするアメリカで、一つだけ見習ってはいけなさとされるものがあります。それは「塩」です。「日本人にとって食物とは米であり、食事とはメシを塩とともに食べる」と……。また、上杉謙信が武田信玄に塩を贈った、など有名な話も残されています。現在、寒い地方では一日二〇〜三〇gの塩をとっているといわれます。理想的には七g、少なくとも一〇g以下にということですから、いかに塩をとり過ぎているのか、おわかりでしょう。塩のとり過ぎが「高血圧」の原因になるのはご存知と思います。ところが、お米に塩味がよくあるため、お米が高血圧の犯人と錯覚されているようです。お米には、血圧を高めるような成分は含まれていません。いま日本の食生活で、この塩を減らそうということが、一番の課題になっています。

## お侍の心得

八犬伝と その作者

修 野 軍 伝

(130)

御家人の、家に生れたとは云っても、江戸中期以後幕末に至るころ御家人はいたって貧しい者が多かった。元来、御家人とは鎌倉時代から將軍の家臣の自称だったという。それが江戸時代になって武士の格式を表わすものになった。日本史辞典などによれば、將軍の直屬家臣のうち將軍に直接御目見得を許される一万石以下の武士を旗本といった。そして御目見得の出来ない武士を御家人と呼んだ。しかし旗本と御家人を総称して直參といひ、事あるごとに、「天下の直參に対して無礼であろう」と大見得きつて百姓町人を困らせたものであった。だが、徳川の天下が泰平になってから、この御家人も次第に非役となつたりして、貧しい御家人が数を増すようになっていった。馬琴は、この御家人の家に生れた事は冒頭にふれたが、その兄妹は至極真面目で、律儀であつたけれども、馬琴だけは傲慢で、僅かな扶持米をもらつて汲々として宮づかいの主人にばらばらしている父兄を見て、これ

を嫌つて、家を飛出し、下村小僧を振出しに転々と職を変えながら歩るさまだったが、長続きした事は一ヶ所もなかった。大体、扶持米とは助ける事を意味しているが、主君が家来に与えた俸祿であった。江戸時代になると下級武士の給与として制度化した。一日米何合を一人扶持としたものであるから、よく時代小説の中に見られる三人扶持とか、五人扶持とかはこの制度による給与の事である。これが幕府直屬の場合は一五合を一人扶持とされたが、各藩になるとまちまちで四合が一番多く三合、二合五勺などになっている。このような点から御家人といえは武士という見識があつても、生活的には貧しいものが大半であつた。そのほか褒賞の意味や特別手当などの規定があつて御用商人や、村役人にも与えられたものである。馬琴の家は、幕府直屬の御家人ではなかつたから五合口ではない故貧しさはきつられなかつた。馬琴はそれを嫌つた。何とかして独立してひと旗あげたい野望しきりであつた。