

文化資料館への招待

(2) 都づくり

農民の悲哀

きょうは、入口の朱塗りの門をくぐって、1200年前の長岡の都を見学に出かけましょう。

正面に大きな役所の築地(ついで)塀が見えます。これは鶏冠井町にある国の指定史跡の土塀跡の一部を、高さ約4分の3に縮小・復原したもので、軒先は出土した実際の瓦で葺いてあります。土塀が土をつきかためて作られた様子を示す土層の「はぎ取り」の展示をながめながら、順路を左にとってください。瓦や太い柱やこれらの建築資材を加工する工具に囲まれ、重い荷物をかっく男の姿が見えてきます。

彼は、都づくりの基礎工事のために地方から動員された多数の人々の一人



都づくりに動員された農民

で、民得名(たみのとく)という33歳の働き盛りの農民です。越前国(福井県)の出身で、郷里に老父母・妻・子を残しての単身赴任です。魚釣りが得意で、夕飯の魚を釣って来たとき突然、郡役人が来て「お前、穴掘りが得意だそうだな、新しい都で人夫が足りぬから、すぐに発せ」と命令されて、旅費は自分もちで歩いて都までやってきました。雨の日も、雪の日もときには松明(たいまつ)をもとして夜中まで続く突貫工事の現場でもくもくと働いて一年後に郷里に帰れる日を指折り数える毎日です。

中年からの健康

大昔から人間生活に深く入り込み、多くの人々に親しまれて来たお酒も一方では、習慣性の薬物という面をもっています。飲み方をあやまれば健康を害し、ときには生命も奪いかねない飲み物でもあります。

お酒の中のアルコールは、何か食べながら飲めば、その吸収は若干おさえられますが、単独で飲む場合、胃から小腸の間ではほとんどが吸収されます。そうして、血液を通じて脳・肝臓・腎臓など血管の多い臓器に大量に運び込まれます。当然ポンプ役の心臓は大車輪で働き、全身の血管はアルコールの作用で全開することとなります。最後には飲んだアルコール量の9割が肝臓で分解され、残りは腎臓から尿中へ、また汗や吐く息からも排せつされます。

お酒と健康(その一)

以上がアルコールの排せつに至るまでの経過ですが、お酒の種類や飲み方によって吸収のされ方はかなり違ってきます。ここで問題となるのは、人に

よって、お酒は百薬の長から「毒」に変身する場合があるということになります。飲んだアルコールの大部分を分解する肝臓には脂肪代謝の働きもあり、アルコールの分解に手をとられすぎると脂肪がたまるなど、肝臓をしっかりと痛めつけるという結果になります。さらに進むと、適度に飲んでやめるということがむずかしくなり、あるだけのお酒を飲み続け、目がさめると2日酔に苦しめられ、これを抑えるため、また

飲むというアルコール依存状態となりその後は「心まで病む」こととなります。「お酒を楽しくおいしく飲む」労働のあとの一ぱいを人生の最大の楽しみと思っておられる人も多いと思います。この楽しみを長く元気で続けるためには上手な飲み方を心がけてほしいものです。次回には、お酒の上手な飲み方についてお話ししましょう。

インフルエンザに注意を

普通の「かぜ」では鼻水、鼻づまり、のどの痛みが主で熱などの全身症状は軽いことが多いのですが、インフルエンザでは突然38〜40度の高熱がでて、頭痛、全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状がみられ、それより少し遅れてのどの痛み、せき、鼻水などの呼吸器症状がでてきます。ときにはおう吐、腹痛、下痢などの消化器症状がでます。

流行期には、電車、バス、デパート、映画館など人が多く集まる場所でも感染する機会が多くなりますので、無用の外出はやめましょう。また、外から帰ったら、必ず洗いぬいとうがいをし、過労、不衛生を避け、バランスのとれた栄養を取るよう心がけましょう。

固定資産課税台帳 縦覧のお知らせ

固定資産課税台帳の縦覧(間をいつにするか現在検討は、例年3月に行っていました)が今年も税制改正で算定(縦覧期間など詳しくは、3月1日号でお知らせします)の仕方などの変更が予想されます。そのため、縦覧期間です。



懐炉

懐炉といえは、老人のものと思われていたのは昔のこと。今や懐炉はスキーに行く若者や、スタイルを気にして薄着する娘さんたちの必需品。こんなことになったのは、使い捨て懐炉が登場して以来のことです。スキー場のトイレには、使い捨て懐炉の包装紙がいっぱい捨てられています。昭和五十八年度に全国で消費された使い捨て懐炉は約二億九千万個と推定されています。日本人一人当たり三箇ちかく使った勘定になります。使い捨て懐炉がこんなに伸びたのは、ここ数年のことです。



くらしのカレンダー

Calendar table with columns for dates (15-20 and 21-27) and events such as 'Health Consultation', 'Free Legal Consultation', and 'City Office Hours'.