

# 公民館だより

地区公民館  
由良公民館

51.7.15

## 私の養生訓

四方寿朗

脳血栓などで半身不随の発作をおこす人が最近由良で多く出た。そこで養生訓を一席。

### 栄養と運動と休息。

この三者の調和が健康保持には最も大切だ。これを各人の年齢や体力、仕事、その他に合わせて自分で調整することだ。

### 先ず栄養。

量の摂り過ぎは肥満となって動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病などを悪化させる。別表の標準体重を目標にされたい。昔は「ご馳走を食べると中風になる」と言われたが、これは全く逆。魚、肉、卵、牛乳等の不足が中風を誘発する。一番悪いのが、塩からい物の食べ過ぎである。砂糖は心臓の毒。インスタント食品は肝臓の毒。青い野菜は十分摂りたい。みかんは野菜の代用にはならない。

次に運動。昔は粗食と働き過ぎで命を奪われた。今は食べ過ぎと運動不足が寿命をちぢめている。

## 思い出

(二)

### 汽車のつく頃

中西 茂

自動車もなく、汽車も通っていない、自転車のあるのは村に四、五軒——という村を想像ください。大正前期の由良は、まさにその通りだったのです。

私は目が悪かったので、母に連れられて岩滝の弓の木の糸井眼科まで行ったことがあります。午前四時のまだ暗いとき家を出て、母と奈良海岸を歩いて宮津まで行き、宮津から汽船で岩滝まで行ったものです。行くだけならよいが、また同じ道をくたびれた足を引きずりながら、日の暮れた我が家に帰って来たものです。このように、舞鶴へ行くのも、野球の応援に行くのも、頼りになるのは自分の足だけでした。

この由良に汽車がつくことになりました。由良の歴史をさぐる会々の資料によりますと、

○ 大正十年七月十五日 由良川架橋地裁決定

○ 十月三日 舞鶴由良間を第一工区として工事契約締結

○ 十月二十三日 起工

となつています。

$$\text{標準体重} = (\text{身長}(\text{cm}) - 100) \times 0.9$$

但し、身長 150 cm 以下は、0.9 を掛けない

歩く、走る、なわ跳び等、各自に過し、手軽に実行出来るものを毎日続けること。病気の無い人は、息がはずむ位の運動を一日一回行うのがよい。血行をよくし、全身へ酸素を送る。心臓の力を高め、老化を防ぐ。そして、いやなことを忘れさせてくれる。

このよいことすくめの運動をはばむもの、それはテレビだ。悲しいかな、今や一億総テレビ中毒症だ。ここまで書いた今、家人がテレビのスイッチを入れた。「レッツゴーヤング」だ。ああ、我が家も又、例外ではない。最後に休息について。一日に八時間仕事、

八時間睡眠。後の八時間は、趣味その他自分の好きなことをする。そして、日曜日は仕事を休む。これが、人類の長い経験から生まれた生活の知恵だ。ながい目で見れば、仕事の能率も最もよい。最後の八時間は、ごろ寝というのではない。運動その他、心にゆとりとゆるおいのある生活が明日への活力と健康を生み出す。

誰のためのものでもない自分自身のためのかけがえのない人生を、精いっぱい生きよう。

あとで聞くと、最初の計画は

- ① 舞鶴↓田田下↓漆原↓宮津 となつていたが
- ② 舞鶴↓八田↓由良↓宮津 と変更になりましたが、八田区では、鉄道を通されると、少ない田園がさらに減ると猛反対がおこり、結局、
- ③ 舞鶴↓四所↓東雲↓由良↓栗田↓宮津 と現在のコースに落ち着いたのだそうです。

鉄道工事はじまると、他所からたくさん工事人夫が由良に入りこみました。「石川組」というのは、脇のあるお宅に泊りこみましたし、その他X組とかの組とかいうグループの人達が住みはじめました。石川組長さんのお嬢さんで、きみちゃんというのは、仲々美人でした。

静かな純朴な由良に、他所の若者がたくさん入りこんだのは初めての大事件で、由良の娘さんと仲良くなって定着して由良の住人になったかと思うと、夫や子を捨てて工事人夫と墮落ちしたという例もあったそうです。私の同級生にも、人夫の子供で、「兩部固松」というのが出来、工事に使うカンテラを賣ったこともありました。

この工事は難工事で、由良川の鉄橋を架けるのも大工事だったと思います。私の家内などは石神からの学校の往

き帰りに毎日見物したそうで、あの大きなガードを載せてゆくのが珍らしかつたと思います。

西の方からは先ず金比羅山と稲荷山の間の土を分明し、それをトロッコで運び、だんだん東の方に路床を造ってゆきました。土を満載したトロッコが猛烈な勢いで細い線路の上を走ってゆくのは恐しい程でした。切り開いた小肌には芝を植え、それを竹釘で止めました。私の祖父は孟宗竹を切って、刀を鉋にしたもので割り、削って束にして鉄道に納めました。

殊に大変だったのは、奈具海岸の断崖に線路をつけることでした。ある山の持主は、山全部が花崗岩だと交渉して三万円（現在三千万円位）も貰ったということでした。この宮津―舞鶴の工費は四五〇万円と聞きました。奈具海岸の東端からトンネルが掘り始められました。掘った土は府道（現在国道）の上に橋を造り、その端から海岸に投下されました。海岸から海にかけて土砂の山が出来ました。私も一度、この橋の上に立ち、道路を見下しましたが、高くて目も眩むようでした。トンネルが出来ると、雨重れ石の上に路床が出来、それから桃島ならびにまたトンネルが掘られました。

（追記）公民館だより第三号「軍艦由良と連合艦隊」を読まれた方から、次のように由良艦の歌を教えてくださいました。十二節あるようですが、有難うございました。十二節あるようですが、

- 一、雲九重の御兼に 荒涼の雪と映じけん  
比叡の山中雪隠けて 流れて遠し若狭海
- 二、つつら織りなす山を縫ひ 行く水速き谿谷の色  
叢に激して花と散り 紅葉浸す秋の色
- 三、光栄ある川の名を受けて 生まれ出でたる我、我艦の  
率気高く仰ぐ時 君の御後成を偲ぶかな
- 四、伊勢の大神ましまして 聖蹟近く臨みては  
幾その音御姿を 写して清し由良の水
- 五、新鋭の艦脚早く 排水五千五百噸  
数ある大砲水雷は 敵の行方を窮むべし
- 六、東員ここに四百名 一つ心に固居して  
日夜に磨く忠と義の 千百に朽ちぬ大和魂
- 七、世はとこしへの夢多く 驕奢の風は地に満てど  
されど浮藻の花の香に 心許すな丈夫よ
- 八、襟乱の春永けれど 又秋風の無からぬや

（以下 忘れしました）



（この工事中大正十一年五月二十五日には、由良小学校全焼という不祥事が起き、教員を失った私達は、寺で、神社で、砂浜で勉強をいたしました）

鉄道工事も順調に進み、由良小学校も多額の寄附金が集まって、総工費十萬九千八百八十円で建築工事が進捗して、落成式を迎える段取りとなりました。

鉄道開通式、小学校落成式は共に大正十三年四月十二日ときまりました。駅前には、青年団の手によりアーチが建てられました。やがて村民一同が待ち受ける丹後由良駅の構内に、日の丸の小旗を交叉した第一号列車が煙を吐きながらその勇姿を現わした時、村民の喜びは最高潮に達して万歳の声が無数に上がりました。

十二日から十四日までの三日間は村中大喜びで、色々な行事でお祝いました。屋台（山車）も各庄から出て引っぱりまわしました。脇でもやはり屋台が出て、娘さん達が「深川」や「奴さん」を三味線に合わせて踊りました。

鉄道は、この時宮津まで開通しましたが、宮津線全線、即ち豊岡までついていたのは、昭和六年のことでした。

鉄道開通、これは由良にとっては、画期的なことだったのです。

### 「由良小学校校歌」について

- 一、朝日に映ゆる由良の嶺 萬波遠けき日本海  
生氣溢るる此の嶺に 生ひ立つ我輩幸多し
- 二、秀づる山の容もて 涯なき海の心もて  
日々に勵みてたゆみなく 学ぶ我輩に希望あり
- 三、いざいざ我輩諸共に 智徳を磨き體を鍊り  
日本精神を鍛へつつ 皇國の民と道まなん

（※ 原詩。旧かばづかい ※）

現在、由良小学校で歌われているこの校歌について、その制定された由来を紹介したい。

この校歌は、昭和十年四月一日（小学校校史による）に出発上がったものであるが、当時（現在も）由良神社の今城宮司と、若くして赴任された大垣嘉太郎小学校校長の両氏によって作詞された。

当時の由良小学校は、府下でも屈指の近代建築を誇るバルコニー（つき）の講堂（床面はリノリウム）張り、玄関とその上部に設けられたバルコニー等、全て脚土の由良石によって構築されていた）をもっていた。



共に三十才を過ぎたばかりの新進気鋭の両氏は、国文学についての造詣不かく、そうしたことによる篤い友好関係の中で、すでに新築十年を経た由良小学校に「校歌と——」の希いは、すみやかにその一致をみたのだった。

月明のバルコニーに立った両氏は、打ち寄せる夜の波音をききながら想を練る。

——海と山——

——あの海を、この山をどのように歌詞にとり入れたらよいだろうか——

——これから成長していく子供達の、その人間性の根源にふれるものであうねば——

——めぐまれた豊麗な自然を有るがままに観照し、慈雨のように長く愛柳のよすがとなるような歌詞を——

両氏の共感、語りいは夜半を過ぎる。

ある日曜日、時間を約束しておいた両氏は、朝明けの砂浜におりた。まだ足跡の一つもついていない、清澄は打ち寄せては引いていく波のために、つややかに光っていた。潮風が単衣の袖をふくらませては通りぬけていった。水平線にむかって今城宮司はたつ。少しはなれて大垣校長は歩をすすめる。共に手帳と鉛筆がその手にあった。

「朝日に映ゆる由良の嶺 萬波送りき日本海……」

の七五調の詩句がさらさらと書きつけられた。豊かな樹林をもつ由良岳と、青く広大な日本海は、そのまま柳土の誇りであり、また柳土人の安らぎの場として、両氏の思念はめぐらされていった。

幾日かを経て両氏の希いは(一)(三)の作詞として練り上げられた。かくて草稿をもった今城宮司は、かつての恩師(當時の八坂神社の宮司で歌道の師)頼賀大進氏を京都に訪い、歌詞の指導を仰いだところ、「添削の必要なし、速刻、校歌にするように——」との頷許をうけ、ここに校歌の成立をみるに至ったのである。

静かな山のたたずまいと、さわやかな海のかおりに包まれた由良の風土は、時移り人変ろうとも、この校歌がもたらす熱い追憶と、やさしく響いてくる映像を歌うことにより、明日の私達の歩みを勇気づけてくれるのである。ただ三巻の歌詞後半については、現行の憲法精神にもとるものであると、こう立場から現在はいうたわれていない。

この一文は今城宮司のお話をもとにして書かせて頂いたものである。

由良の歴史をさぐる会 中西夏江

由良音頭

- 一 春の由良の戸 朝霧晴れて 出船祝うか、かもめなく 一度来なされ 丹後由良 広い浜辺で 踊って明そ
- 二 夏の夕べの水鏡目まつり いきな姿の、みこしかき 一度来なされ 丹後由良 昔い海辺で 語って明そ
- 三 雄島の島は 沖から呼ぶよ みずなぎ真に、ことづりて 一度来なされ 丹後由良 海の幸よぶ 明日の風よ
- 四 昔しや由良の戸 渡るにつらし 今じゃうれし、舟あそび 一度来なされ 丹後由良 恋の由良の戸 白帆が手相く



由良小唄

- 一 由良はよいと、潮風うけま ヨイヤサ ヨイヨイ 山にや黄金のみかんが実る ヤレサヨイヨイみかんが実る
- 二 由良はよいと、情の港 ヨイヤサ ヨイヨイ 沖のかもめもまた来まどまる ヤレサヨイヨイまた来まどまる
- 三 由良はよいと、住みよ、祈 ヨイヤサ ヨイヨイ 崖を越へばつがそれ 目まぐる ヤレサヨイヨイ それ見てンがる
- 四 由良はよいと、海ぶりに ヨイヤサ ヨイヨイ 宝かかえて、千軒長者 ヤレサヨイヨイ千軒長者
- 五 由良はよいと、亦来てみたか ヨイヤサ ヨイヨイ 恋の由良の戸 ぞれ花が咲く ヤレサヨイヨイぞれ花が咲く

由良音頭について

大体三十年程前にこの由良で生まれた由良音頭については、そのメロディーを記憶している人も少なくないと思われれます。

ことしは、この由良音頭をもう一度、地区民の胸に手に復活させよう——という気運が盛りあがってきています。皆さんのご参加を期待しております。

なお、この由良音頭の誕生年月をご存知の方は、公民館までお知らせください。幸いです。

迷惑な車は地区民の自覚でなくしましょう

- いよいよ夏がやってきました
- 車の通る量も日に、多くなってきました。
- 地区内の道路は、私達地区民の生活の道です。
- 悲しい事故が起きないように、私達でやることにしよう。
- そのためには、
- ◎ 皆んなで、道路通行のルールを必ず守ろう。
- ◎ 車を持っている人、路上の違法・迷惑駐車は絶対にやめよう。