

広報



わしま

—人口の動き—
 8月末現在
 ()は7月末との比較
 出生7人 死亡5人
 転入12人 転出15人
 世帯数 1,286世帯(-2)
 男 2,843人(-2)
 女 2,918人(+1)
 合計 5,761人(-1)

稲刈り



台風十八号のおかげで……

昔ながらののどかな稲刈りと思
 ったが大まちがい
 だ。この間の台風のおかげで……
 のどこと。

先月十二日の台風十八号のため
 に稲が倒伏し、すっぽりと水をか
 ぶってしまった。コンバインで刈り
 取る事ができなくなってしま
 いました。

おかげで？ 昔ながらの稲刈り
 風景に出会うことができませんでした。
 (両高部落にて)

おらが地域

落水平落
 関本
 猛



落水川

我が城之丘部落は昭和四十年に落水、村岡、西麓の三部落が合併し、四十三戸で主に兼業農家で構成されています。落水川に沿って一六号線から日本海に抜ける最短距離である県道与板久田線が走り、全線舗装工事も漸く今年の夏に終り朝夕の交通はもとより、海水浴シーズンともなりますと交通量の激しい所でもあります。

落水川は昔、島崎郷の水害をなくす為に開かれた河川で、私達子供の頃は、フナ、コイの釣り場として知られた川でもありました。又堤防には桜並木があり現況からは想像もつかない情緒豊かな河川でありました。時は流れ今日落水川河川改修工事が年々進んで来ましたが、近年予算も思うにまかせず、工事も進まず、住民が非常に困っておりま

す。地盤の悪い為か、改良工事の為か明らかではありませんが、家屋・土蔵の被害が出ており、毎年、村並びに県当局に陳情して来ましたが、今だに明確な結論が得られず苦慮

している次第です。部落住民が安心して生活出来ます様に村当局の特段の御尽力をお願い致します。

さて部落内には色々な会があります。特に、老令化社会と言われる今日羽鳥一義さん宅で「和老会」と称し、お年寄りが毎月一回集まり話し合いや、各々の誕生日祝い、自作品を持ち寄り等楽しい一日を過ごしています。又昨年から中年層を主体とした「共和会」が結成され、部落内にも新しい風が感じられます。お互いにコミュニケーションの機会が少ない昨今、城之丘祭には、「カラオケ大会」や踊りと、老いも若きも一同に集まり……その他の行事にも多大の協力を頂いております。今後の城之丘部落の発展に期待する所です。

おかあさん わすれちゃダメだよ！

保健衛生行事 (10月)

月	日	曜	種別	対象	時間	場所
10	6	水	インフルエンザ予防接種	申込みをされた保育園児	午後1時半～2時	福祉センター
	7	木	妊婦検診	妊婦	〃	〃
	8	金	ポリオ生ワク授与	昭和56年5月1日～56年4月30日生まで	〃	〃
	15	金	三種混合ワクチン	個人通知のあった幼児	〃	〃
	19	火	乳児検診	乳児	〃	〃



「愛の協力運動募金」御協力ありがとうございました

社会を明るくする運動実施委員会では、「明るい村づくりをしましょう」をスローガンとして、7月に区長さんを通じて村民の皆さんに募金をお願いいたしました。

皆さんの御協力により、好成績をあげることができました。誠に有難うございました。

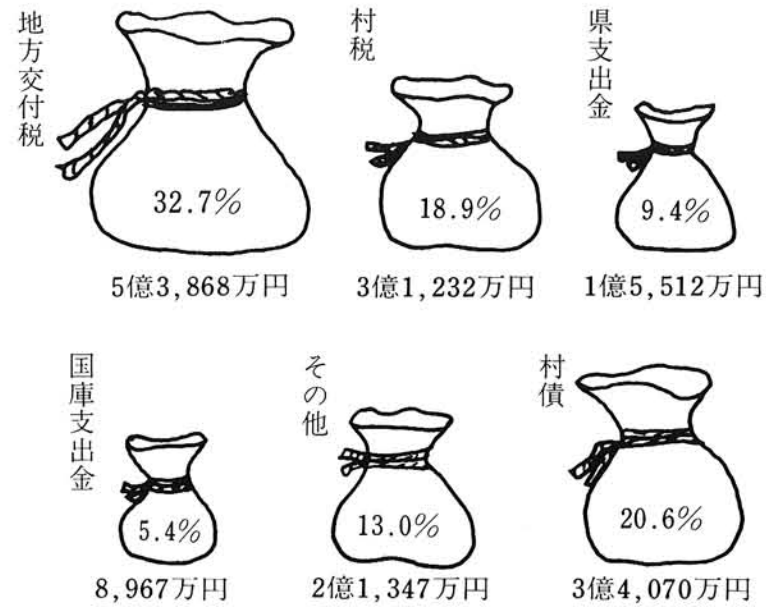
集まりました募金は、青少年の非行防止、社会を明るくする運動、非行少年の更正等に使用させていただきます。

部落別の実績は、別表の通りです。

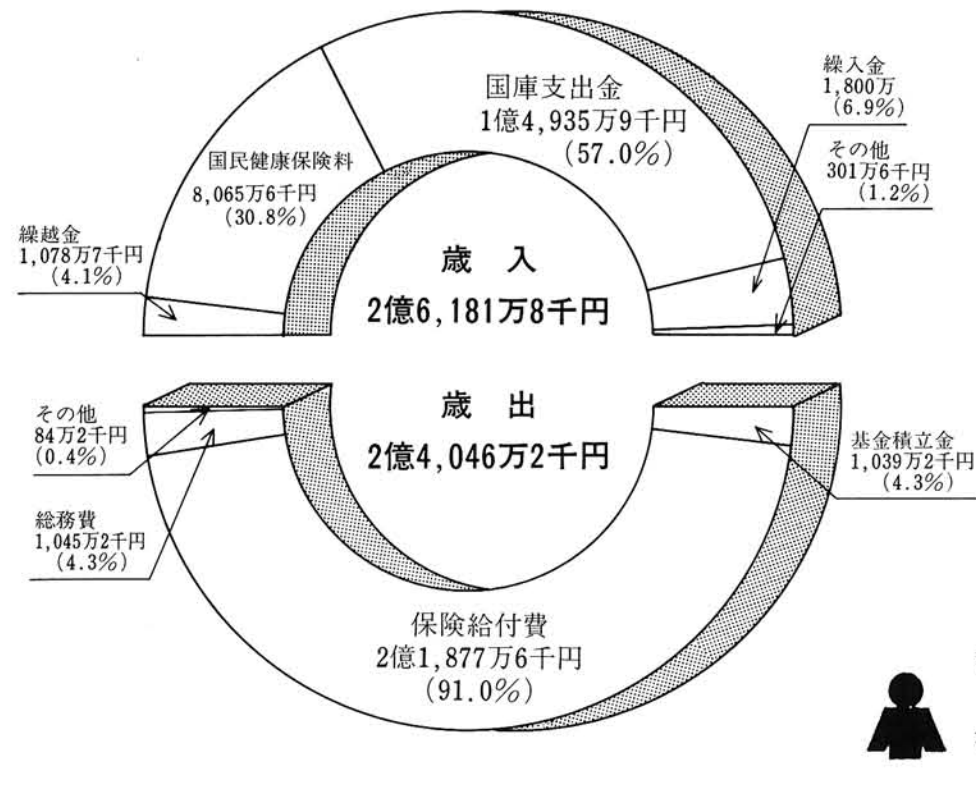
部落名	項目	金額(円)	部落名	項目	金額(円)
上小島谷		6,800	上桐		17,900
中小島谷		9,600	三瀬ヶ谷		3,400
下小島谷		10,000	北野		9,635
駅前		20,400	根小屋		4,000
下富岡		11,539	荒巻		10,900
若野浦		3,600	新田		5,300
阿弥陀瀬		6,200	中央		6,500
高畑		4,490	下町上		10,805
日野浦		9,909	下町下		12,000
中沢		11,300	川端		7,470
梅田		4,000	道城下		7,000
東保内		13,600	法善町		4,200
村田		13,100	寺町		4,800
城之丘		7,550	小谷		1,600
両高		10,850			
坂谷		3,050	合計		251,498

"わしまむら"

歳入 16億4,995万6千円



国民健康保険特別会計



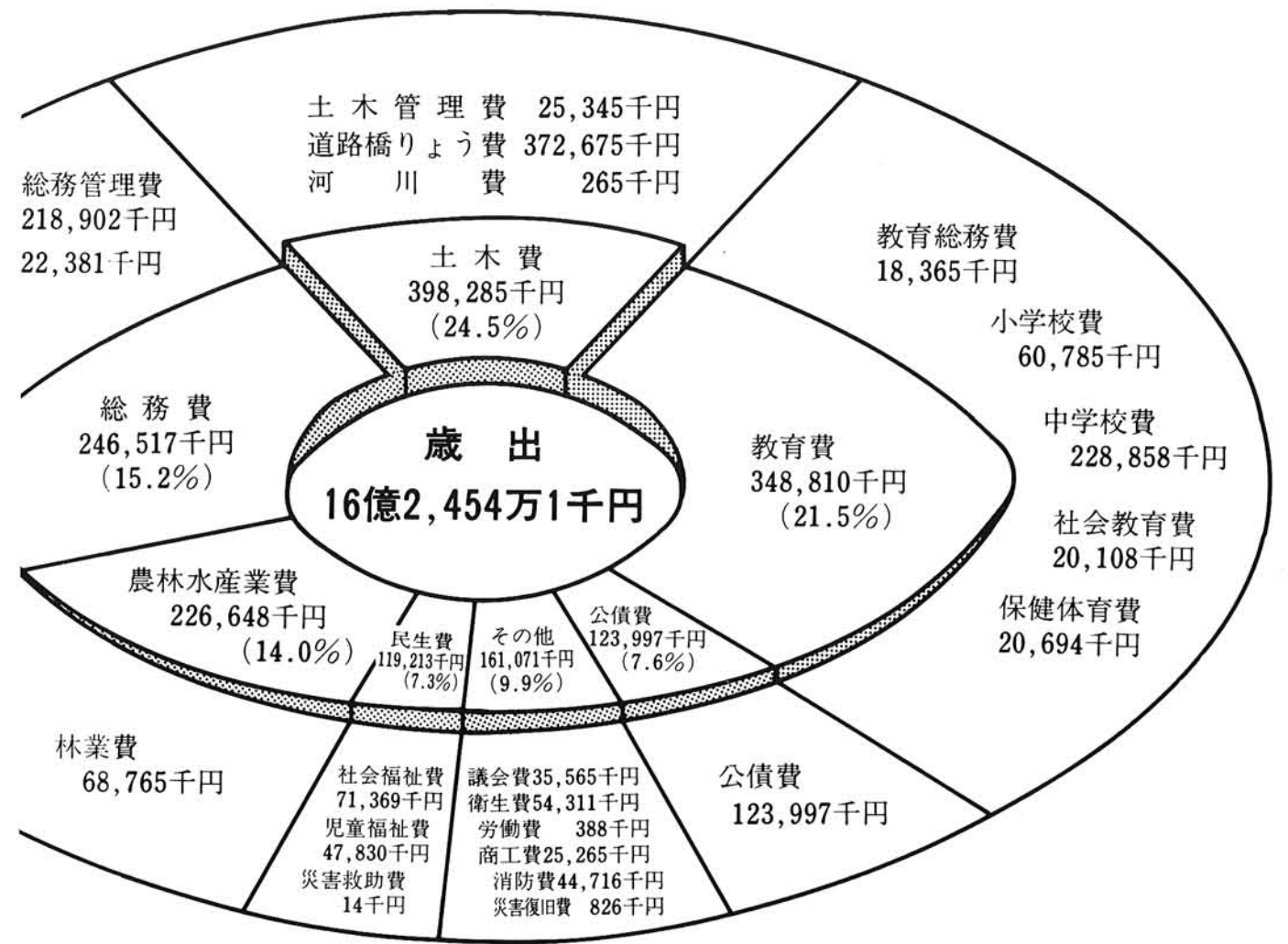
それぞれの持場で生かせ火の用心

のだいどころ

—昭和56年度 一般会計・特別会計決算—

去る9月定例村議会において、昭和56年度一般会計並びに国民健康保険特別会計の決算が認定されました。一般会計歳入総額は16億4,995万6千円となり、前年度より8.2%減となりましたが、北辰中学校々舎改築事業補助金等、事業完了による国、県補助金や地方債等の減少が主な要因であり、歳出総額にあっては、16億2,454万1千円で前年度より8.0%減と歳入同様事業完了による減少となっております。この結果、歳入歳出差引額2,541万5千円の黒字を生じ、これを翌年度へ繰り越しました。また、国民健康保険特別会計につきましては、歳入総額2億6,181万8千円、歳出総額2億4,046万2千円となり、2,135万6千円の黒字を翌年度へ繰り越すことができました。

和島村長 清野 精合



歳入合計にか かる村民1人 当りの額	歳出合計にか かる村民1人 当りの額	村税収入額に かかる村民1 人当りの額
284,671円	280,287円	53,886円



※主な性質別経費の状況

人件費(議員、職員の給料等).....	312,067千円(19.3%)
公債費(村債の償還金).....	124,118千円(7.7%)
積立金(基金への元利積立金).....	100,889千円(6.2%)
普通建設事業費(建設事業に要した経費)...	759,672千円(47.0%)

くらしの中の 省エネルギー

“地鎮祭挙行”文化スポーツセンター



工業再配置促進補助金と和島ブルボン株式会社

広報四月号で昭和五十七年度の主要事業について、お知らせいたしました。その中の「文化スポーツセンター」が着工（竣工予定は十二月）いたしましたので、その概要と和島ブルボン（株）の関連性についてお知らせいたします。

この文化スポーツセンターは、木造二階建、建築延面積二二八・六㎡で村民野球場の隣に建設されます。主な施設は、お茶、生花等や各種会合に利用できる和室二部屋（六四・五九㎡）、雨天のときや冬季間のスポーツトレーニングに利用できるトレーニング室（二六・五㎡）、調理室（八・七㎡）、救護室（六・六二㎡）、事務室（九・九四㎡）等です。

次に、この文化スポーツセンターの建設費についてみますと、「工業再配置促進補助金」が九八三万円予定されています。この補助金は、通商産業省直接の補助金で、工業の集中した地域から他の地域へ工業を誘導（誘導地域内での新増設を含む）し、国土の均衡ある発展と住民福祉の向上を図り、潤いのある生活を達成する目的を持った補助金です。そして、昭和五十年和島村農村地域工業導入地区に立地した和島ブルボン（株）は、この補助金の交付資格があり、交付基準は、工場建築床面積一㎡あたり五千円となっています。

和島村では、この補助金の使途について、和島ブルボン（株）の勤労者はもちろん、村内各工場等に働く人達と地域住民との親睦や体力づくり、ふれあいの場としてスポーツ施設の整備に充てることとし、既に昭和五十三年度に五〇二〇万円を村民野球場に、昭和五十四年度に七〇七五万円を村民運動広場の整備費に充てています。

今回の文化スポーツセンターはこれに次ぐもので九八三万円の補助金を受ける予定です。もちろんそのためには和島ブルボン（株）に全面的にご協力をいただいております。

この文化スポーツセンターは十月後半よりオープン予定であり、各種会合やトレーニングに広く利用されることを期待しています。

改事業協の立場で協賛祝辞呈上。
六日 職員健康診断の為一日ドック入り。
七日 新農構実施町村の町長研修で妙高高原町へ。明年度以降の事業は行革推進の立場から農地利用増進を柱とした関連事業に重点をおく旨指導が行われた。
九日 出県し明年度の事業採択について各部課へ陳情。
十五日 敬老会を主催する、六十五歳以上の方三九三名が出席。本年から村の祝葉をも呈上する。

村長室の黒板から 和島村長室の黒板から

八月十三日 出県しコミュニティ及び農村総合整備事業等の陳情。
十五日 成人式主催出席九三人。
十六日 両日にわたって村まつり、天候に恵まれました。
十七日 与板警察署へ村まつり警備のお礼言上。林野愛護協会総会の為長岡市達平へ。
十九日 郡老連スポーツ大会激励の為三島町体育館へ。
二十一日 郡職員球技大会で出雲崎中へ、卓球部門準優勝。
二十二日 少年野球開会式出席。
二十三日 郡町村長研修の為広島山口県へ出張。
二十六日 農村地域定住促進対策協日本ブロック会議で新潟へ。
九月一日 妙法寺遊歩道視察。
二日 水道企業団議会。
三日 「新潟米総ぐるみ刈り」の日、土づくりの日」行事が知事さんを迎えて与板町で挙行。農

農村振興対策事情 調査団に参加して (三)

和島村助役 大矢 猶 彦

イギリス 五月三十一日朝、北海に面したノルウェーの貿易基地ベルゲンから空路ロンドンのヒースロー空港に着いた。時計の針を一時間戻し、この国の夏時間にして日本との時差八時間おくれに規制する。空港からロンドン市街地までの二三km間には工場と住宅団地が樹木の鮮やかな緑に囲まれて点在している。都市近郊の工場立地は基本的に従業員の住居もその地域に関連して施設すること、それによって職場と生活環境の一体化が図られると共に、通勤ラッシュアワーが無く交通緩和にも役立っている。

イギリスは北緯五〇度から六〇度に位置し、わが国より高緯度にあるが北大西洋を渡る暖流の影響で比較的暖かく年間の気温差も小さい。降雨量は北部山地のスコットランドでは多いが、イングランドは年間八三〇ミリ程度で、しかも地形が平たんであるので最も農耕に適した地域である。

農用地面積は国土の七五％に当たる一、八三〇万haで、このうち耕地、樹園地が四〇％、牧草地が六〇％の割合となり、農業生産額は就業人口の減少にもかかわらず逐年増加して国内総生産額の二七％を占めている。農業就業人口も総労働人口の二・七％であるので、イギリス農業の労働生産性は経済全体の平均水準を保っていることになる。

土地利用は地域条件に応じて、イングランドの東南部は耕種農業を主体とし、西部一帯は畜産、耕種の混合農業であり、ウェールズ、スコットランド、北アイルランド地方では牧羊や酪農の放牧農業が多い。畜産物が国内農産物収入の半を占めることから、この国農業の重要なウエイトを示している。

平均経営規模は六五haで、E.C.（欧州経済共同体）一〇カ国の中で最も大きく、また自作農は農業経営者の六割となっているものの、農用地全体面積から見れば五割に過ぎず、借地農業が経営規模の大きな割合であることがうかがえる。

イギリスはかつて大英帝国として世界の海上制覇時代、穀物自給率は六〇％であったが、工業国化に伴って下落の一途をたどり、一九〇〇年代初期には二五％に低下した。第一次大戦にはドイツ軍に輸入食糧の輸送を断たれ、戦勝国でありながら食糧事情には苦難の体験をした。

現在のイギリス農業政策は、自



米のゆすり渡しに際して、次の場合を除き有償でのゆすり渡しは禁止されていますが、無償でのゆすり渡しは自由です。

- ①生産者が政府に売り渡す場合、自主流通に係る販売のための委託をして売り渡す場合
- ②販売業者が売り渡す場合
- ③生産者が玄米で三〇kgまでと生産者以外の者が精米で一〇kgまでを譲り渡す場合
- ④特定米穀を譲り渡す場合
- ⑤超過米の譲渡、種子用米穀の譲渡、物納小作料としての譲渡、学校給食用米穀の譲渡の場合

以上のように、無償でのゆすり渡し行為の規制は緩和され、緑故米、贈答米は規制が解除になったわけですが、しかしながら、これによって、不正規流通の原因となるような事態の発生があらはになりません。緑故米等に名を借りた不正が発生しないよう、粉らわしい行為の排除には努めることが必要です。

最後に、四〇年の歴史の積み重ねの上に、築かれた、精巧で、複雑なこの食糧管理制度の全体を解説することは、なまいたいなことではありません。三回にわたって掲載したものは、そのごく一部です。しかし、広く一般のみならず、改正された食糧管理制度を理解し関心を深めていただく一助となればと考えます。

「米穀の譲り渡しの制限」 旧食管法は、食糧が不足する時を念頭において制定されましたので、きびしい配給統制がとられ、これの一環として個人の非営利的譲渡行為、例えば米の生産者である父親が下宿住いの学生である息子に米を送る行為（緑故米といいますが）や贈答用に米を使う行為までもが禁止されており、これに違反した場合には、罰則がかかることになっていました。

しかし、現在のように米の余りすぎが続くなど、需給事情がゆるやかに変わっている中で、そのような個人の間の非営利譲渡行為を禁止することは、わたしたちにとって守りたい実態となっており、それで、流通秩序の維持に支障を来たすおそれのない非営利的譲渡行為は緩和しないし、解除されました。

この内、米の生産者や所有者の

毎日が防火デーです ぼくの家！

気をつけよう無駄な医療費みんなの負担

園児の楽しい遠足

—— 弥彦・寺泊 ——

カメラで
こんにちば



シカちゃん
おいしい?



みんなでおまいり



うわあ～大きい魚!



楽しいおべんとう

「和島村を訪ねて」は今回休ませていただきます。

① たまには実家へかえってゆつくりしたいわ

② 産後二カ月
パパママ 日曜日も 僕を放り出してゆくのお母さん

③ 産後六カ月
朝ねているからそのままにしてくるし 帰ると風呂も入ってねるだけになつてくのかえつてくよ

④ 産後二カ月
お母さんだつて実家へ帰りたいように僕だつてお母さんに抱かれて甘いんだヨ

⑤ 登校拒否
家庭内暴力 非行化は小さい時の母子関係より

お母さんだつて実家へ帰りたいように僕だつてお母さんに抱かれて甘いんだヨ

お母さんだつて実家へ帰りたいように僕だつてお母さんに抱かれて甘いんだヨ

お母さんだつて実家へ帰りたいように僕だつてお母さんに抱かれて甘いんだヨ

お母さんだつて実家へ帰りたいように僕だつてお母さんに抱かれて甘いんだヨ

村のお年寄が「最近子供をおんぶしている母親をみかけなくなった」といいます。
赤ちゃんを抱きたがらない、おぶいたがらない若いお母さんがふえているのでしょうか?
母と子の肌のふれ合い大切に

健康よもやま—61
乳児シリーズ 2

笑顔の家庭に よい子が育つ

☆ ワシマスポット ☆

祝 敬老会



三古社会福祉事務所
坂口援護課長



まあ～いっぱい!



花柳社中・桐島農協
婦人部による舞踊

おじいちゃん おばあちゃん
オメデトウゴザイマス!!



園児のおゆうぎ



赤なのはどうして渡るの お母さん

いつまでもお健やかに!!

第2回 村民文化祭

楽しい催し物がいっぱい!



- 作品展 10月31日(日)・11月1日(月)
盆栽、菊花、生花、工芸、手芸、書道、写真、絵、俳句、短歌などの自作品の発表。
出品される方は、10月13日までに公民館へ申込みください。
- アマチュア無線 10月31日
アマチュア無線グループによる交信状況などの活動公開。
- お茶席 10月31日
お手前の披露、お茶の賞味。
(以上の会場は総合福祉センター)
- みんなで遊ぼう!! 「青春ふれあいの広場」
10月31日夜
青年グループによるレクリエーションダンス、レクリエーションゲーム、キャンドルファイヤーを行います。参加は、青年です。大勢御参加ください。
- 芸能発表 10月31日
村内グループ、団体による踊り、バンド、歌、郷土芸能等の発表。
(以上の会場は農村勤労福祉センター)
詳細については後日御案内します。

スポーツの秋 いい汗流そう!

第3回 バスケットボール大会

期日 11月14日(日)
午前8時30分より
会場 農村勤労福祉センター
対象 中学生以上の村民男女、村内事業所に勤務する者
申込 11月5日まで、保険料1人50円を添えて、体育協会事務局(福祉センター)へ申し込んで下さい。
主催 和島村体育協会
後援 和島村公民館
※詳細は、体育協会事務局(福祉センター)までお問い合わせ下さい。



第2回 村民マラソン記録会

期日 10月24日
荒天時、11月7日
対象 村内在住者で小学校5年生以上
コース区分 1.5kmコース
3kmコース
5kmコース
7kmコース
申込 10月12日(火)まで、申込書に必要事項記入のうえ、公民館へ申し込んで下さい。
主催 和島村公民館
※詳細は、公民館へお問い合わせ下さい。



病予防注射 狂犬



①日時 十月十三日午後一時
半～二時半まで
場所 島田地区農協妙法寺支所裏
②日時 十月十五日午前九時半～十一時半まで
場所 和島村総合福祉センター前空地
③料金 一、五六〇円
新規登録の場合は印鑑及び登録手数料二、一〇〇円が必要です。

映写会

和島村社会を明るくする運動実施委員会では、犯罪や非行のない明るい村づくり運動の一環として、左記により映写会を開催いたします。

日時 十月五日(金)午後一時
場所 和島村総合福祉センター
(プログラム)
○ 雪
○ つっぱり
○ 融

お知らせ広場

年金移動相談所の開設

長岡社会保険事務所係官による年金移動相談所を開設いたします。お気軽に御相談下さい。
過去に、免除期間や未納期間のある人は、ぜひおいで下さい。
日時 10月15日(金)
午前10時から午後3時まで
場所 和島村総合福祉センター
相談事項 国民年金・厚生年金・各種公的年金の通算など年金全般について

10月中旬に
◎60歳になる人
大正11・10・2～大正11・11・1生まれ
かけ金をかけ終りました。
◎65歳になる人
大正6・10・2～大正6・11・1生まれ
老齢年金を請求しましょう。

行政相談所開設

行政相談とは、皆様の行政に関する苦情や意見要望等の申出に応じてその一つ一つの解消や実現を図るとともに、それを行政運営の改善に反映させる業務です。

今年10月17日から23日まで相談週間と定め、「親切・ていねい・迅速な窓口をめざして」を統一テーマとして、これに関する苦情等を積極的に受け付け、改善を図ることになりました。

皆様お気軽においで下さい。
日時/10月20日(水)
午前10時から午後2時まで
場所/和島村総合福祉センター



“役所への苦情や要望・意見などがある場合、お気軽に御相談下さい。”

赤い羽根共同募金運動が十月一日から全国一斉に実施されます。私達の手で明るい住みよい社会を築くため、身体の不自由な人や身寄りのないお年寄りなどお気の毒な方々のために暖かい思いやりを「赤い羽根たすけあい」に、また今年もお寄せくださいますようお願いいたします。
今年度も運動期間中、例年のとおり部落区長さんを通じて、お願いいたしますので、その節はよろしくご協力ください。



飲酒と健康相談



社会の複雑化に伴ない、酒の害が増えています。与板保健所では、酒害で困っていらっしゃる方の相談を実施しています。「人目が悪い」、「家族だけでなんとか」とかたくなに考えず専門の方が相談にのりますので御利用下さい。
日時—毎月第四金曜日
時間—午前9時30分～11時
相談者—精神衛生相談員・保健婦・県の酒害相談員・精神衛生相談医
場所—与板保健所

“にせ税務署員”にご注意を!

最近、税務署の職員を装って、税に関する出版物を売りつけたり入会金や研修会費あるいは購読料を要求する悪質な出版社のセールスマンが横行しています。
税務署では、出版物の訪問販売は行っていませんし、税務署員が納税者のお宅や会社におじやまするときには、常に身分証明書を持っています。
「おかしいな……?’’とと思ったら、契約をする前に、また、代金を支払う前に、まず最寄りの税務署へ問い合わせてください。



キッチンカーが来ますよ!!

毎日の食事づくりのヒントをのせてキッチンカーがやってきます。近所誘い合わせてお出かけ下さい。
▶10月5日
午前10時～ 下富岡公会堂
午後1時半～北野公会堂
▶10月7日
午前10時～ 中小島谷公会堂
午後1時半～高畑公会堂

児童手当



十月九日は、児童手当の支払日です。指定金融機関の口座へ次のとおり振り込みます。
○支給期間 昭和57年6月分からは昭和57年9月分まで
○支給額 支給対象児童一人につき月額五千元(村民税の課税が均等割以下の方は七千元)です。
特例給付該当者は、支給対象児童一人につき月額五千元です。

健康だより

発行：和島村健康づくり推進協議会
印刷：(株)第一印刷所

健康にいがたクローバー運動

母乳で育てよう
塩分を減らそう
牛乳を飲もう
緑の野菜を食べよう

健康は、私たち皆がすこやかに、そして生きがいのある人生を営むための基本的な条件であります。近年の県民の健康水準は、平均寿命の伸長や、青少年の体位の向上にみられるように、かなり改善されてまいりました。しかし一方では、人口の高齢化が進み、脳卒中、がん、心臓病などの成人病が増えています。



与板保健所長
吉田 哲彦

「健康にいがたクローバー運動」の愛称で、県民総ぐるみの運動として展開してゆこうとするものです。私たちは、一人ひとりが健康で快適な生活を営み、心豊かな人生をすごすために、「自分の健康は自分で守る」との自覚と認識にたつて病気の予防はもとより、栄養、運動、休養の調和のとれた日常生活を営み、かつ生活環境の改善をもはかり、わが町、わが村、わが家の健康づくり運動を積極的に推進してまいりましょう。

自分の健康は

自分で守ろう！

《早期発見・早期治療》

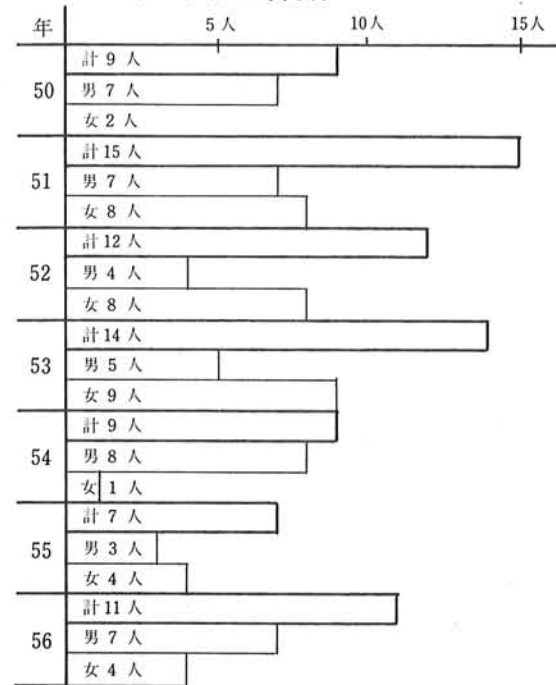


成人病とは、働き盛りで一家の柱でもある壮年期の人に多くみられ、一般的には脳卒中・ガン・心臓病などがあげられます。和島村の五十五年の死亡順位の第一位が、脳卒中等の脳血管疾患で全死者数の半分以上五十一％、二位が、ガン疾患の十八％です。そこで最低年一回は成人病検診を受け、異常のあった場合は、早期発見、治療により、健康で幸せな家庭生活を送るよう努めましょう。

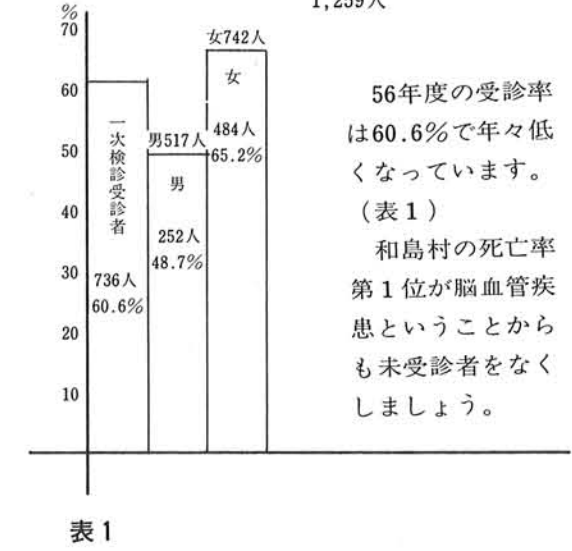
和島村死亡率第一位は脳卒中！！

最低年一回は成人病検診を…！

ガン死亡者数(50~56年)



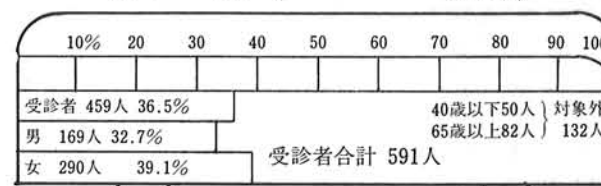
循環器検診 対象者40歳~64歳 1,259人



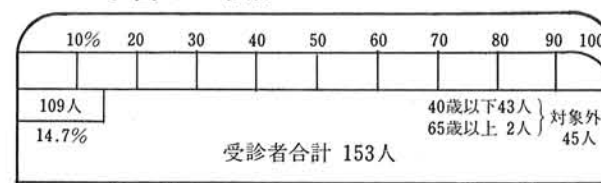
胃ガン・子宮ガン検診

和島村からガン撲滅を目指し、関係各位の積極的なご協力により、昨年に比べ多くの受診者がありました。(表2・3)
胃ガンは早期発見の場合は100%近く治ります。また、子宮ガン検診も前年の倍以上の受診者でしたが(表4)受診率は、循環器・胃ガン検診に比べ極端に低くなっています。子宮ガンも発生したガンが、子宮粘膜上皮にだけある第0期に治療すると100%完治します。
57年度は、胃ガン・子宮ガン検診共日程に余裕を持って実施します。初めての方も多く受診されるようご案内いたします。

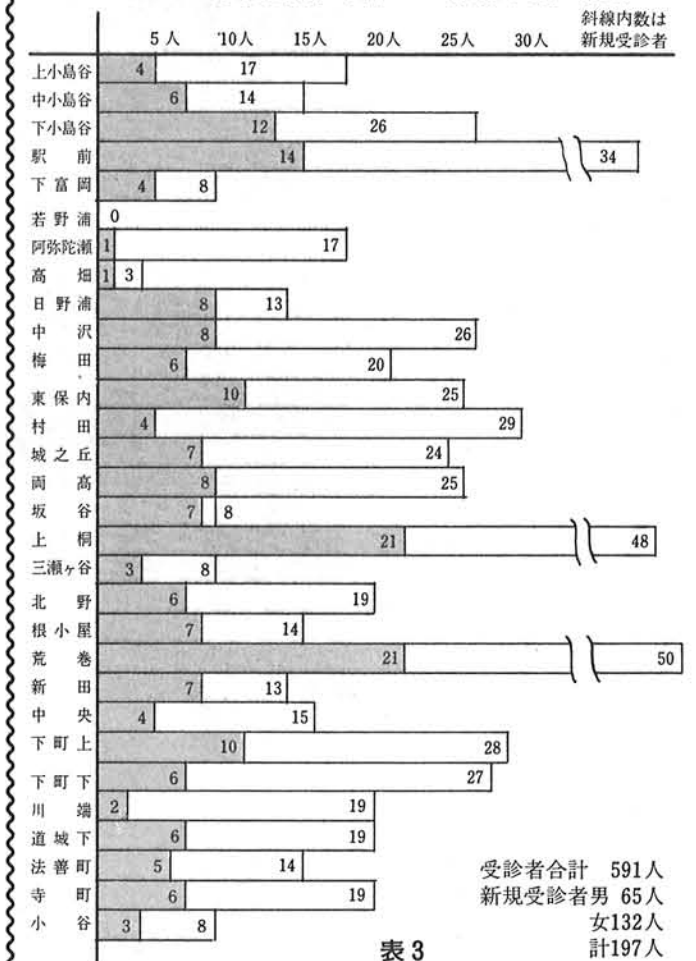
胃ガン検診 (対象者40~64歳 男517人 女742人) 表2



子宮ガン検診 (対象者40~64歳 742人) 表4

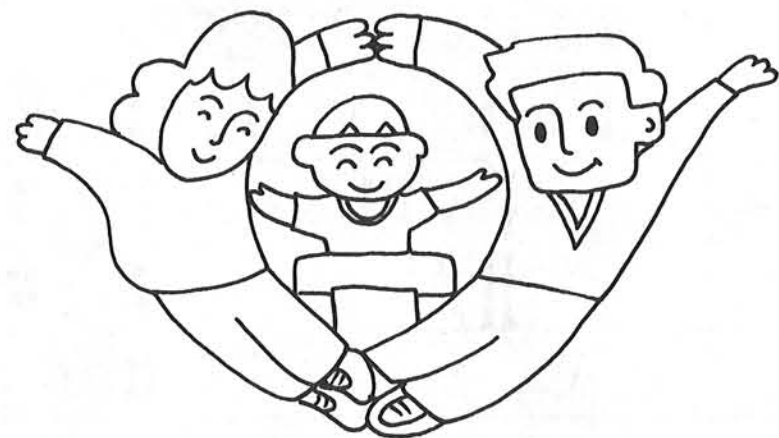


昭和56年度部落別胃ガン検診受診者数



受診者合計 591人
新規受診者男 65人
女 132人
計 197人

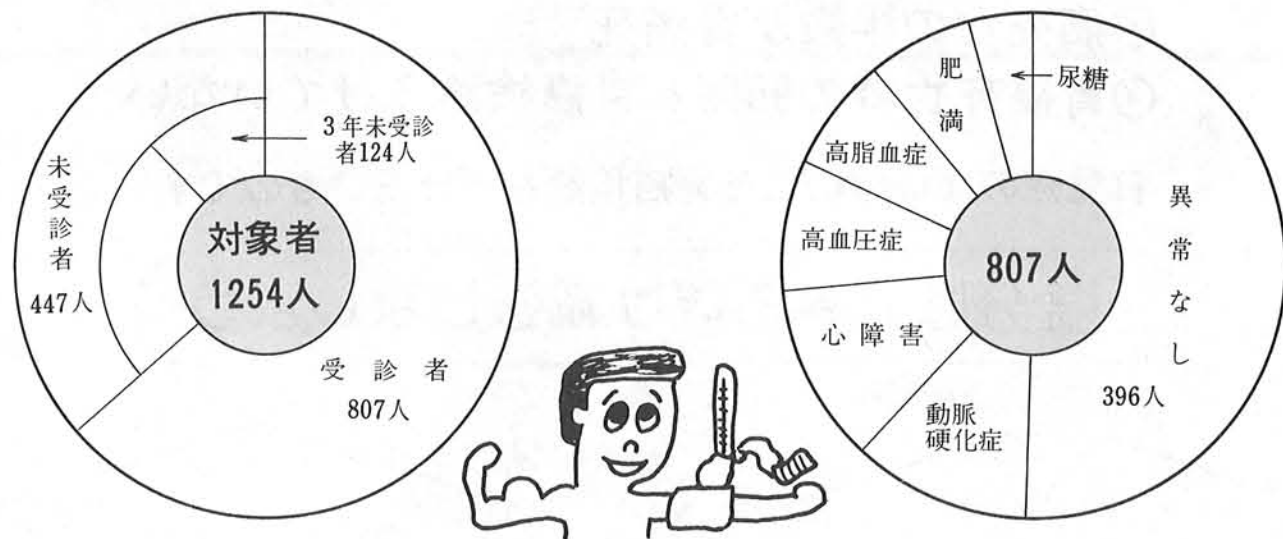
健康ニュース



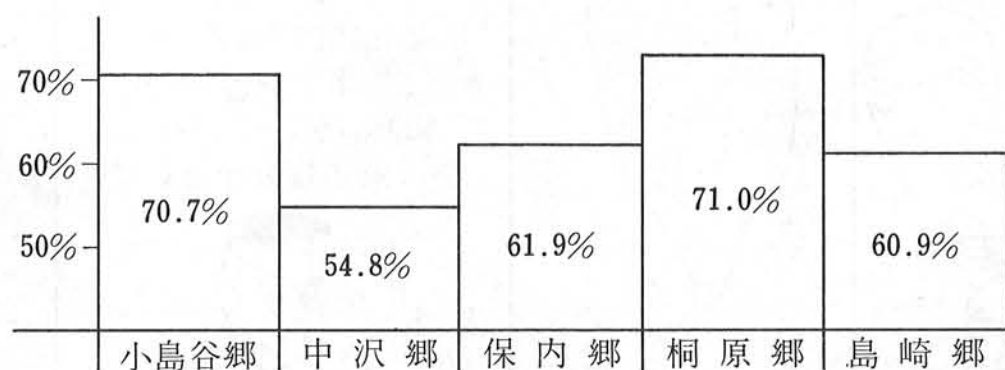
和島村健康づくり
推進協議会

自分達の健康は
自分達の手で

55年血圧検診結果



郷別受診状況



中沢郷の受診率が平均より10%低いのでなるべく多くうけるようにしましょう。

昭和50～55年 和島村・年齢・男女別ガン死亡者数

(窓口調査より) (♂男性 ♀女性)

年度	40歳以下	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
55							♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀
54				♂	♂ ♀	♂ ♀	♂	♂ ♀		
53	♂ ♀		♂ ♀		♂ ♀		♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀
52		♂	♂		♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀		♂ ♀
51	♂	♂ ♀	♂		♂ ♀	♂ ♀	♂		♂ ♀	♂ ♀
50			♂			♂ ♀	♂		♂ ♀	♂ ♀

◎癌死亡の半数が胃癌死

◎胃癌死亡者の95%が胃癌検診うけていない

～自覚症のない時にこそ胃癌検診をうけたいものです～

塩分はできるだけ減らしましょう

● そんなもの毎日とるのはぜいたくだ
● 塩分は力仕事に必要なだ
● こんなに塩気のないものくえるか

1日10g

お茶うけにつけ物
こんな時に塩分が

● 塩気のとりすぎは
↓
腎臓に負担がかかり
血液の量がふえます
↓
血圧が上がる!
● 汗を牛乳ビン2.5本分(500cc)かいても小サジ½杯の塩分が出るだけ