よいた

だより

3月（No. 57）

町長　内山大三筆

昭和46年3月10日　■発行／与板町（代表者与板町長内山大三）■編集　与板町だより編集委員会

3月3日は桃の節句

ひなに托したこどもの健かな成長

「ひな祭り」とは、その昔、水辺で、子どもの代わりに人形を「みそぎ」させて子どもの一生の厄払いをさせる素朴な厄除け祈願の行事であつた。しかし、今日では人形を並べて楽しむだけのものになつてしまつたが、これはこれとして純粋な子どもたちの夢を大きく育てて幸せな毎日が送られるようにしてやりたいものです。

人口の動き

2月28日現在

（　）は1月末との比較

人口	8,049人（＋ 14人）		
男	3,902人（＋ 9人）		
女	4,147人（＋ 5人）		
世帯	1,811（　0　）		
出生	11人	死亡	2人
転入	11人	転出	6人

おもな内容は

明るく正しい選挙を行こないましよう……2
消防庁長官表彰を受彰……3
県設備近代化資金の受付…3
血液の知識……4
与板の歴史をたずねて……5
成人病の知識……6

成人病の知識 (7)

〃食生活は規則正しく〃

◎肥りすぎと力ロリー制限

肥りすぎを防ぐには一日のカロリー摂取量をある程度制限することです。ふつう標準体重の人は一日一八〇〇カロリー～二〇〇〇カロリ！ぐらいが適当です。

標準体重は、おおよそ自分の身長（センチ）から一〇〇を引いた値が適当で、それ以上は肥りすぎということができます。

カロリーを制限するには主食と脂肪の量をある程度減らすことです。特に米・めん類・パンの食べすぎは肥る原因になりますので、御飯は一食に茶碗に一～一・五杯ぐらいにとどめ三杯以上はつつしんだ方がよいのです。パンは胃にもたれず軽い食事と考え多く食べがちなものですが、これは誤りで普通の大きさのパン一枚は御飯一杯に当るわけですから、やはり二枚程度にとどめる方がよいのです。めん類も同様です。また、甘い菓子類も同様であまり食べすぎないように気をつけます。特に糖尿病の傾向にある人はそのような間食はひかえるべきです。

◎脂肪の多い食物

脂肪は動脈硬化の原因となり、厳重に制限した時代もありましたが、今ではそれほど厳格に制限する必要もないと思われます。

しかし、動物性の脂肪を大量にとることはやはり動脈硬化の進展を助けることにもなりますので、ある程度はひかえた方がよろしいでしよう。元来日本人、特に農村の方では脂肪のとり方は比較的少ない傾向がありますからあまり脂肪の量に神経質になる必要はありませんが、牛、豚肉の脂身・ラード・ヘットバター・脂濃い魚肉（まぐろ、さばなど）はあまり一時に大量食べない方がよいと思います。卵黄も脂肪が多いので一日一個くらいがよいでしよう。

これに反し、植物性の脂肪は動物性の脂肪にくらべて比較的多くとつてよいでしよう。しかし、植物性の脂肪も無制限にとることはよくありません、胃腸障害を起こしますし、こればかりとつて、かえつて血中のコレステロールが増えることがあります。

◎蛋白質

蛋白質は若い人同様十分とらねばなりません。これには肉類を多く食べることです。よく脂肪を制限することは肉一切断つことだと、誤つて考える向きがあります。脂肪を制限し蛋白質を多量とるには脂肪の少ない魚肉（たい、ひらめ、えび、かになど）鳥肉・牛・豚の肪の少ない肉を食べることです。植物性の蛋白質として豆類・豆腐・納豆などがありますが、これだけでは必要なアミノ酸に欠けるところがありますので、動物性の蛋白質をとらねばなりません。

◎食塩

食塩のとりすぎは血圧を上げる原因になります。

食塩を制限するにはしようゆ、みそなどの調味料を最少限にし、お菜の味をうすくします。煮物、焼物でも、しようゆやみそを使わないで、出来上がつたものに食塩その他の調味料をかけて食べるとよく、食塩の量を測りながら食べられます。香辛料（わさび辛子など）は適当に摂つてかまいません。とりすぎないように注意すればよく、まつたく禁止する必要ありません。

◎野菜・くだもの

新鮮野菜、果物は充分とるようにします。ビタミン、ミネラルが多く含まれていますただ、柿、ブドウ、バナナなど比較的含水炭素の多いものは糖尿病の傾向にある人はあまり食べすぎないようにします。みかん類は大変よろしいと思います。

また野菜は便通をよくします。心臓の悪い人では便秘をして、排便の際いきむことは心臓に悪い影響を与えます。このため便通をよくしておかねばなりません。

ポストコーナー

郵便べからず帳

△おもちやの花火、マツチなど郵便禁制品を入れてはいけない。

△普通郵便に現金を入れてはいけない。

△小包に手紙を入れてはいけない。

△あて名の番地肩書を略してはいけない。

△はがきの料額印面（切手の部分）は切り取つて使つてはいけない。

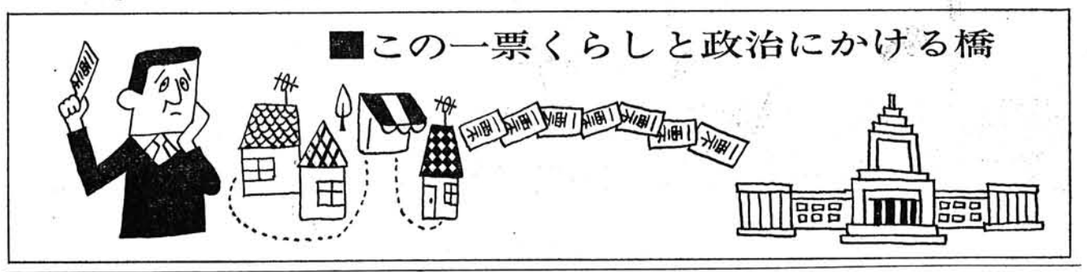
△1度使つたはがきをまた郵便で出してはいけない。切手をはりなおしてもだめ。

△封にホツチキスを使つてはいけない。

お知らせ

舟戸町内委員長が八子豊次郎さんになつておりましたが申し入れにより八子惣平さんになりましたのでお知らせ致します。

■この一票くらしと政治にかける橋



4月11日は 県会議員選挙
4月25日は 町長選挙

きたる四月十一日には県議会議員選挙、四月二十五日には町長選挙が行こなわれます。

選挙は、わたくしたちの意見や希望をはつきりと、政治に反映させるよい機会です。情実や義理に迷わされず、明るく正しい選挙でわたしたちの代表にふさわしい立派な人を選びましよう。

■棄権は危険

☆「明日からの生活にひびくこの一票」……選挙は、あなたの希望や意見を政治に反映させる唯一の機会です。

☆ごく一部の貴族階級や金持ちだけに選挙権がにぎられていた、昔の政治を考えてください。一部特権者だけによる勝手な政治がいかに当時の人たちを苦しめたかを……

☆いまは二十歳になれば、男女を問わず選挙権があります多くの人の血のにじむような努力によつて、せつかく与えられたこの権利を自分からすてることはやめましよう。

☆他人まかせでは、本当のよい政治は生まれません。

■正しい一票を

☆私したちの投ずる清い一票が、県町の政治を左右し、私したちの明日からの生活にも大きな影響をもたらします。義理、人情とか、買収、供応にまよわず、信用できる人に正しい一票を投じましよう。

☆立会演説会や、新聞などで候補者を知る機会は与えられています。

「よく見、よく聞き、よく考え」て、きたる四月十一日の県会議員選挙、四月二十五日の町長選挙には、一人ももれなく、投票いたしましよう

■選挙人名簿をごらん下さい

有権者が、実際の選挙にあたつて投票するためには、選挙人名簿に登録されていることが必要です。あなたが選挙人名簿に登録されているか名簿を確かめてみましよう。

転入されてきた人、年令二十年に達した人は左記により選挙人名簿に登録されます。

☆選挙時登録

◎県議会議員選挙
三月十五日現在で引き続き三ヶ月以上住所を有する人

選挙期日に於て満二十年に達する人は三月十六日に登録、三月十七日より五日間名簿を縦覧します。

◎町長選挙
四月十三日現在で引き続き三ヶ月以上住所を有する人

選挙期日現在で年令満二十年に達する人は四月十四日に登録、四月十五日より五日間名簿を縦覧します。

■不在者投票の手続が変わりました

「証明書」は不要です

選挙人は自分の市町村の選管や、その他の場所で不在者投票をしたいときには、自分の市町村の選管に「これこれの理由により投票日に投票所へ行けないから投票用紙等必要なものを交付して欲しい」という請求をし今迄はこの際に証明書を提出しなければなりませんでしたが今後はこの証明書がいらなくなりました

「宣誓書」を提出する

そのかわり、宣誓書を提出してもらうことになりました宣誓書は要するに選挙人が自分の名義で、私はこれこれの理由で投票に行けません。右間違いないことを誓いますと書いた書類のことです。この用紙は選管にあるので利用して下さい。印鑑を持つて選管に行けば請求手続きがすみ、投票もできます。

ご注意下さい

①自分の町の選管で不在者投票をする人は、自分で行つて請求し投票すればよいのですが、他の所で投票する人（出稼人、長期出張人）は郵便で請求することになりますこの際も宣誓書が必要ですので忘れないで下さい。又、公示告示の前でも請求できます。

②県議選の場合同一県内の区域内の他の市町村に住所を移した選挙人が従前の市町村で投票又は不在者投票の請求をされる場合は現住所地の市町村の証明書（引き続き居住している）の提示又は添付が必要です。

統一地方選挙を語る
テレビ座談会があります

明かるく正しい選挙をしましよう

有権者の皆さん

1. 自分の住んでいる県・町の現状をよく見て将来のあり方を考え、これからの政治をまかせていける適任者を選ぶようにいまから心がけましよう。
2. 明かるい金のかからない選挙にすることが当面最も大切です。金がかかることが政治の腐敗につながるからです。このため選挙にかかわりのある金品および飲食等を徹底的に追放しましよう。

立候補予定の皆さん

1. 立候補にあたつては、前もつて周到な準備をすることが必要であることはもちろんですが、選挙のルールを守り、それが事前運動の禁止等に融れることがないよう十分注意しましよう。
2. 後援会に関する寄附、後援会の会合、その他の集会などの際の供応、金、お土産などの品物を配ることは禁止されているので注意しましよう。
3. 明かるく金のかからない選挙にするため、派手な活動は慎しみましよう。

消防機関最高の栄誉
消防庁長官表彰を受彰

当町消防本部、消防団に昭和四十五年度消防庁表彰規程による団体表彰が去る二月十六日に正式決定し、三月四日の表彰式に助役、消防団長他二名が出席し表彰旗を拝受して参りました。

この消防庁の表彰旗は全国で十五本乃至二十本と制限され消防機関の表彰では最高の栄誉とされているものであります。本年は各都道府県から約六十団体の候補があつたのでありますがその中の十五団体に与板町が決定されたものであるだけに消防機関は勿論町としても大変喜ばしいことであります。

当町の消防団は総勢二百二十六人で規律・訓練・技術共に郡内では勿論、県内でも極めて優秀であると云う折紙がつけられていたのであります。みなさんの中でも現実に一昨年の郡内の消防演習の時の分列行進をごらんになつてお判りの方も多いと思いますが、他町村とは全く比較にならない程立派であつたことでも御納得いただけると思います。

又、消防本部も昭和四十一年に発足し爾来火災予防などに努力をしその成果も優れていることなどが今回の表彰旗授与の大きな要素となつているのであります。

又与板町自体も乏しい財源の中らか消防本部を設置するなど消防に対する熱意も大きく考慮されたものと思われます。

この度の表彰を機に今後一層精進を重ね更に一段と優れた成果を挙げるよう努力いたしたいと思います。

昭和46年度
"日本赤十字社社費納入と社員加入のお願い"

今年も全国いつせいに赤十字社員増強運動が始まります。日本赤十字社は世界百十四カ国の赤十字と手をつないで、人道博愛の精神に則り、災害救護や血液事業など人命の尊重・苦痛の軽減と世界平和に貢献することを使命として、常にあなたと、あなたの住んでいる社会を明るく平和にするため活動を続けております。

赤十字社は社員によつて組織され運営される特殊法人であり、社員は個人、法人を問わず誰でもなることができます。

赤十字のあらゆる事業の財源は社員の皆様が拠出される社費及び個人、法人等からの寄附金が基となつています。

新潟県支部でも使命達成するため事業推進に一層の努力をいたしております。

赤十字の実践活動使命を果すため、日赤与板町分区では三月一日から三月三十一日までの一ヵ月間を赤十字社員増強運動として実施することになりました。

全町民の皆様の赤十字に対するご理解をいただき、本年も社費のご納入をいただきたくお願いいたしますとともにまだ社員にご加入のないご家庭では少なくとも一人は社員になつてこの運動（全世帯社員加入）にご協力下さるようお願いいたします。

赤十字社員になることは、そのまま社員の総力によつて人類の平和と福祉のために奉仕することであり、それら平和のもたらす自分たちの心のやすらぎと幸せがそれであります。

どうぞ以上の趣旨をご理解下され「人でも多くの方からご協力いただきたく重ねてお願いいたします。

県の設備近代化資金
貸付申請を受付けます

昭和四十六年度の中小企業設備近代化（合理化）資金の申請受付期間が、次のように決まりました。

四十六・三・十五～四・十五

これは早期貸付をするための措置であり、受付回数も原則として一回限りだということです。この資金は～近代化の場合

貸付限度～五百万円
利　　子～無利子
償還期間～五ヵ年間

で設備、業種が限定されております。

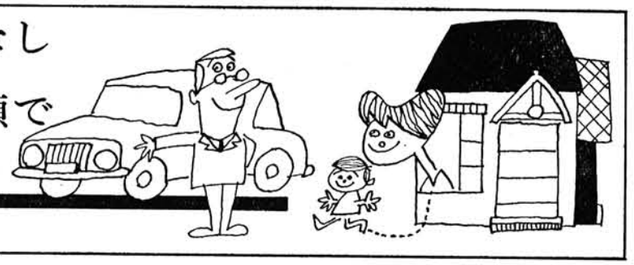
ご希望の方、詳しいことは産業課へお問い合せください。

産業育成資金の融資について

この制度は、昭和四十一年以来貸付限度額が「五十万円」になつておりましたが、県では四十六年度から限度額を「**八十万円**」に引きあげて運用する予定です。

なおそれ以外は、従前のとおりですので、お知らせいたします。

そなえあればうれいなし
交通共済に加入して
皆んな笑顔で



加入は3月31日迄に

血液の知識 (1)

"愛の血で再びともる命の灯"

◎血液と輸血

血液は人間にとつて、まことにいのちの綱であります。人間の生命が母体に宿つてからこの世に生れ、一生を終るまで、一秒たりとも休みなく活動を続け、われわれのいのちを保持してくれるものは血液であります。

この貴重な血液の体内における循環量は一般に体重の約六～八％といわれ、健康な成人には約四～五ℓの血液があります。大怪我や手術などによつて、一時に全血量の⅓を失なうと血圧が非常に下降し⅔を失なうと生命が重大な危機に直面します。

(1)血液型

血液型の種類は非常に多いのですが、一般によく知られているものは、ABO式及びRh式の二種類であります。ABO式というのは、赤血球の中にA因子をもつ人がA型、B因子をもつ人がB型、その両方をもつ人がAB型、両方ともないのがO型といわれています。Rh式には、血球の中にRh因子のあるのが(＋)、ないのが(－)で、輸血の際このRh因子が重要な影響力をもちます。日本人におけるABO式による血液型の割合は次のようになります。

A型～四〇％、B型～二〇％、AB型～一〇％、O型三〇％

(2)Rh型とは

Rh式においては、日本人は殆んどが(＋)で、(－)の人は〇・五％、即ち、二〇〇人に一人の割合です。(欧米人では一五％位といわれています。)B型Rh(－)は、一、〇〇〇人に一人、AB型Rh(－)は、二、〇〇〇人に一人ということになります。

近年、Rh(－)の人に対する輸血が問題となつていますが、これはRh(－)の血液型の人が非常に少ないので、輸血用の血液が仲々手に入りにくいということの他に、Rh(－)型の母親から生れた子供が、いわゆる新生児溶血性疾患とか、新生児赤芽球症とよばれる病気にかかることがあり、その手当てが大変やつかいなものであるからです。

昔は、このような赤ちゃんの病気の研究も進んでおらず手当の方法も発見されていませんでしたが、今日では、赤ちゃんの血液の大部分を、健康な血液と入れ替えることによつて、赤ちゃんの生命を救うことができるようになりました。これを交換輸血といつています。

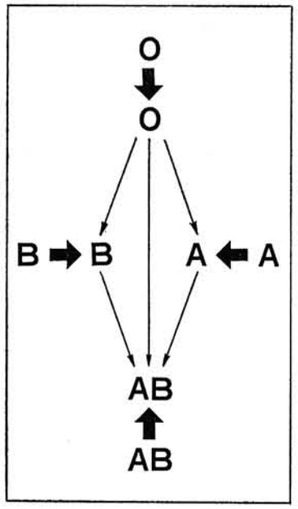
その他、Rh(＋)の男子とRh(－)の女子が結婚して妊娠した場合は、母体にRh因子に対する抗体ができることがあり、その母体に輸血を必要とする場合は、必ずRh(－)の人の血液を輸血しなければならないのです。

このように、Rh(－)の血液を必要とすることが、最近益々増えています。私たちは日頃から自分の血液型を知つておくことの重要性を認識するとともに、輸血に関する限り、お互いの助け合いがいかに必要であるかを知ることができるでしょう。

◎輸血に適当な血液型

以前は、O型の血液はどの血液型の人にも輸血してよいといわれていましたが、最近の研究では、必ずしもそうでないことがわかつています。それは、血液の血清中にある凝集素により他の血液型の血球では凝集が起こることがあるからです。したがつて、O型をどの血液型の人にも輸血するというのは、同型血液が手に入らないような時に行なわれる方法であつて、原則的には同型の血液を輸血するのがよいといわれています。つまり全血を輸血する場合にはO型は万能ではないということです。

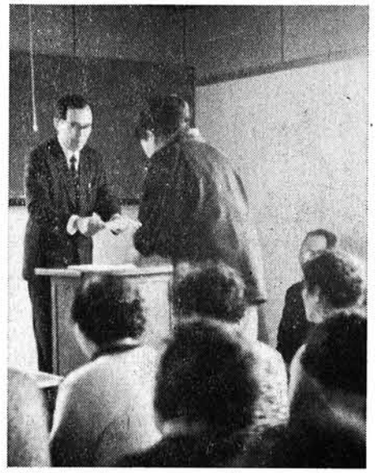
参考のために、一応輸血が許される血液型の組合せを表示すると次のようになります。



効果上がつた農業自営者学校

主婦課程が終了式

三島北部農業改良普及所と、町及町関係指導機関が主体となり、自立経営農家の育成助長を計る施策の一環として、与板町農家の主婦を対象として、農業技術及農業経営・農家生活・健康管理等について、それぞれ体系的な研修を昨年六月より実施していましたが、今年二月二十四日に終了しました。この間五回開催し毎回六〇人～七〇人の参加あり、当日（二十四日）三回以上出席した、主婦約六〇名に、三島北部地区農業改良普及所長より終了証書が、受与され、全課程を終了しました。



この研修を受けた主婦の方々は口々に大変よい研修であつたと主催者に感謝の言葉をいつておられました。

生活の知恵

喜ばれる贈り物

相手がそれほど親しくない人や形式を重んずる人でしたら、入学祝いには文房具、卒業・就職祝いならワイシャツ地やスカート地、結婚祝いなら花びんなど一般的な品物を和風に包装して届けるほうが無難です。

しかし、親しい人だつたら「ネクタイとベルトと、どつちがいい」などたずねてみることで、結婚祝いにコーヒーセットが七箱もたまつたとなどという愚はさけたいものです。

また「就職祝いには認印と訂正印の印鑑セットを贈りますからね」などと予約しておくのもよく、〝自分で好きな物が買えるから〟と現金を贈るのも現代的です。共通の知人なら何人かで組んで、一人では贈れない高価な品をあげると喜んでもらえますし、現金だと総額が大きくなるので効果的です。見たくれを考えず結婚祝いにカラーフイルム半ダース、就職祝いに同じ柄の靴下五足を贈るなども親しければ気持が通じますようするにその人に合わせた個性的な贈り方をすれば喜ばれるでしょう。

福祉年金月額3百円アップ
寝たきり老人の支給年齢が65歳に

昭和46年度における福祉年金の改善は次のとおりです。

1. 年金額の引き上げ（11月実施）
   老齢福祉年金月額
   2千円→2千3百円
   障害福祉年金月額
   3千百円→3千4百円
   母子準母子年金
   2千6百円→2千9百円
2. 所得制限の緩和（5月実施）
   扶養親族数　収入限度額
   5人の場合→180万円
3. 各種政令控除額の引き上げ
   社会保険料控除額
   7万円→8万円
   障害者等控除額
   9万円→10万円
   特別障害者控除額
   13万円→14万円
4. 寝たきり老人に対する老齢福祉年金の支給開始年齢の引き下げ（11月実施）
   70歳→法別表2級該当者について65歳

離農希望者の農地を農業者年金基金が売買してくれます

農業者年金基金が農業者年金基金法に規定する農地等及びその附帯施設の買入れをしてくれます。簡単に云えば、農地等を売りたい人（手放したい人）は、いつでも同基金が買つてくれる。又手放したい人の農地を買入れたい人は同基金に申請すれば買う事が出来ます。

第一、委託先

この業務は、市町村に委託され、実務は原則として、農業委員会が行ないます。

第二、買入業務

(1)買入対象者

ア農業者年金の被保険者

イ農業者年金基金の農地等の買入れ及び売渡し等に関する省令に規定するもの

(2)買入対象農地等の範囲

ア農用地区域の区域内又は市街化区域と定められた区域以外の地域で、農林大臣の承認を受けて基金の定める、区域内の農地又は採草放牧地及これらの附帯施設

イ附帯施設は当該農地等の農業上の利用のため特に必要と認められる土地・立木・建物・工作物又は水の使用に関する権利であつて当該農地等の所有者が所有するもの

ウ基金は次に掲げるような農地は買入れない(ア)自然的経済的社会的諸条件から見て、効率的な農業生産が期待できないと認められる地域内にある農地

(イ)自然的条件からみて高性能な機械による農作業が困難と認められる農地(ウ)農業生産力が著しく低い農地

(エ)土地収用法の規定による告示があつた農地

(オ)仮処分、差押等処分の制限がなされているか、または係争中である農地等

(カ)使用収益権が設定されているか、又は担保に供されている農地

(3)買入業務の運用

離農希望者の農地等について、農地移動適正化斡施事業または業務方法の規定による基金の融資等の手続が行なわれており、基金以外の者が買い入れることとなることが見込まれる場合には、その農用地等は買いいれない。

(4)買入価格

(ア)農地等の買入価格は、当該農地等の近傍の地域で自然的経済的社会的諸条件から見て、その農業事情が当該農地等に係る農業事情と類似すると認められる一定の地域内にある農地等についての耕作又は、養畜の事業に供するための、通常取引において成立した価格に比準して定めるものとし、その算定方法は農地法施行令に規定する方法に準ずる

(イ)附帯施設の買入価格は、通常成立すると認められる取引価格を基準とし、算定方法は(ア)に準ずる尚詳細については町農業委員会におたずね下さい。

与板の歴史をたずねて (三)

三、武家政権の成立と与板

平安時代の地方政治の乱れから、次第に武士が力をもつようになり、平安末期には平氏が、鎌倉時代には源氏・北条氏が天下の実権を握ることになりました。その後、南朝と北朝に分れて争いましたが、足利氏によつて室町幕府の成立をみました。しかしこの時代の後半には、地方の武士の勢力が強まり、世にいう戦国時代となつたのです。こうした十二世紀から十六世紀は武家政権の成立と移り変わりの時代といえます。

諸将の与板居城

与板は、平安時代に部落がつくられましたが、武士の時代になると、前方に大河を控え後は丘陵地であつたため、地理的に武将が城を構え、戦略の地として住まいするに適しておつたのです。したがつて与板の部落としての発展も、武将の居城と深い関係にあつたわけです。

鎌倉時代には、越後国の守護（しゅご）は府中（直江津）におり、地頭（じとう）は各地の荘園や公領（こうりょう）にはいり、この地方は梶原景時（かじわらかげとき）の領地といわれています

諸将が城を構えた本与板の丘陵

その後、建武元年（一三三四年）新田義貞（よしさだ）が越後守に任ぜられ、その子の義顕（よしあき）が代理として治め、与板はその一族の籠沢入道（ろうざわにゅうどう）が城を構え、その場所は明らかでありませんが、与板の丘陵から中越一帯に力をふるつたといわれています。

まもなく南朝と北朝に分れて争つた南北朝の動乱（どうらん）の時代には、北朝を立てた足利尊氏（あしかがたかうじ）の命により越後は上杉憲顕（のりあき）が守護となり、与板はその一将中条与次郎景宗（なかじょうよじろうかげむね）が岩方に城を構えました。

本与板城主の飯沼・直江氏

足利氏が政権を握つた室町時代になると、与板は越後守護上杉家の家臣の飯沼（いいぬま）氏が代々本与板に居城し、この地方一帯の支配を強めました。

室町時代後半の戦国の世は、越後においても守護の上杉家と守護代である長尾家が対立し、長尾為景（ためかげ）（上杉謙信（けんしん）の父）の代には上杉房能（ふさよし）と争いました。本与板城主の飯沼頼清（よりきよ）は上杉房能方について奮戦しましたが永正四年（一五〇七年）に頸城の松之山の戦いで一族の多くは戦死し、その後永正十一年に再び飯沼頼清は兵を挙げて長尾為景に反撃しましたが、六日町の坂戸城下で敗れ、ついに本与板城主を追われ殁落の悲運にあいました。

越後は次第に長尾為景に実権が移り、与板はその重臣である直江実綱（後の景綱）が本与板城主となつたのです。

こうして武士が与板に城を構えるにあたつて、城下一帯に耕地を開発し収獲をあげることが必要で、本与板・馬越・岩方地域は耕地に適しておつたため、開墾が進められ部落もかなり大きくなつてゆきました。

小坂　覚