

第1回のつな引き大会

力いっぱいひっぱりました。でも、次の日身体中が痛くて、痛くて……

### 保健婦さんの1ロアドバイス

#### タケちゃんマンライス

麦ご飯を牛乳で炊いた「ミルク・ファイバ1・ライス」が学校給食で「たけちゃんマンライス」と子供たちに大人気という記事が新聞に載りました。「ごはんと牛乳」へんな取合わせと思うけどこれがだんぜんおいしいのです。献立を紹介しますので、ぜひあなたも挑戦を!!

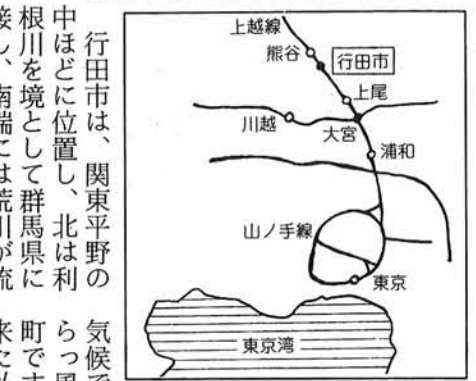
#### <子供向き>

#### ～牛乳ピラフ～

|         |          |  |
|---------|----------|--|
| 【材料】4人分 |          | 【作り方】  |
| 米       | 2合       | 1 玉ねぎのみじん切りを油で炒め、洗って水けをきった米を加え、さらさらになるまで炒める。 |
| コーン     | 2/3カップ   | 2 米が少し色づいたらコーン、干ぶどうを加え、牛乳、塩、こしょうを入れ普通に炊く。    |
| 干ぶどう    | 少々       |  |
| 玉ねぎ     | 1/2コ     |  |
| 牛乳      | 2本       |  |
| 油       | 大さじ4     |  |
| 水       | 2/3カップ   |  |
| 塩       | 小さじ1 1/3 |  |
| こしょう    | 少々       |  |



「安永」水品よし子さん



行田市は、関東平野の中ほどに位置し、北は利根川を境として群馬県に接し、南端には荒川が流れていて、水の豊富な所でもあります。田山花袋の「田舎教師」でも舞台となったこの町は、歴史と伝統にはぐくまれ、町のところどころに古い家並が残っています。又、古墳をはじめたぐさの文化財があり、

特に「埼玉(さきたま)風土記の丘」は、有名でここを訪れる人々は、年間増えてきています。私は、父の仕事の関係で、高校卒業と同時に、この行田に移り住みしました。夏は、内陸気候で蒸し暑く、冬はからつ風に悩まされるこの町ですが、雪国に嫁いで来た私にとって毎年、晩秋の頃になると、あの青空の太陽の下で、布団干しが日課となるふるさとが、とても恋しくなりまして。「ふるさととは、遠きにあるに思ふもの」まさに実感です。

編集室へ  
▼「声のぼっくす」早速とどいています。町でも積極的に皆さんの声を聞き、真剣に考え、回答を出しています。これからも、ご質問、ご要望、なんでも結構です。お聞かせ下さい。ハガキ待っています。  
▼日一日と寒くなる毎日、今月号は現代人の大適「成人病」を考えてみました。健康こそが私達の大きな財産です。この冬皆さんでスポーツにチャレンジし身体をきたえましょう。



|                |           |
|----------------|-----------|
| = 人 口 =        |           |
| (10月31日現在)     |           |
| 男……3,783人      | 女……3,992人 |
| 計……7,775人(+2人) |           |
| 世帯数…1,803(±0)  |           |
| 転入……10人        | 転出……11人   |
| 出生……8人         | 死亡……5人    |

# 広報 よいた

11月 No. 197 [昭和57年11月10日]

- 今月の主なみどころ
- 成人病の予防は……2~4
  - 声のぼっくす回答……5
  - ひろば……10・11
  - ふるさとそうし……12
  - わたしのふるさと……14





寒さに負けず、親子で体操

10発行 脳卒中・がん・心臓病・糖尿病などの「成人病」が、いま日本人の命をむしばんでいます。その死亡率は、わが国の死亡総数の六〇％を占めるありさま。しかも成人病は、一家の支柱である働き盛りをねらって襲うところ、こわさがあるのです。

成人病は、典型的な「現代病」の一つといわれます。職場と家庭の両面で機械文明の恩恵に浴し、便利な生活を送っているわたしたち現代人がかかる病気——それが成人病です。そして現代病の「正体」が、カロリーのとり過ぎと運動不足なのです。

成人病が、一方で「運動不足病」などといわれるのもそのためで、中高年者にとって運動は健康を保持する上で大きな力をにぎっているのです。

これから寒くなる毎日、「みんなで体力づくり」を合言葉に、健康の「定年延長」を心がけましょう。

### 成人病追放を合言葉に！

脳卒中、心臓病の原因で動脈硬化と並ぶもう一つの「元凶」は高血圧病です。ところで体力づくりに励

#### 血圧を正常に保つ

適度な運動は、血管の拡張と収縮によって新陳代謝を促進し、また血液中のコレステロールなどの脂質を低下させるともいわれています。このように適度な運動は老化を防ぐ「妙薬」の一つといえます。



#### 老化を防ぐ

WHO (世界保健機構) 血圧判定

| 区分   | 最大血圧         |                |       |
|------|--------------|----------------|-------|
|      | 140未満        | 140以上<br>160未満 | 160以上 |
| 最小血圧 | 90未満         | 正常血圧           | 高血圧   |
|      | 90以上<br>95未満 | 境界域高血圧         |       |
|      | 95以上         |                |       |

んでいる人は、一般の人に比べて血圧の正常者が比較的多いといわれています。その理由としてあげられるのは、運動による血管の拡張で血液の流れがスムーズになるといえることです。逆に、運動不足で栄養もよく、その上動物性脂肪もとり過ぎが目立つ管理職タなどの精神的なストレスが加わると、血圧が上がります。ふだんから適度な運動によって体調を整え、ストレス

### 成人病予防の「妙薬」

運動

このように、脳卒中も心臓病も共に血液の循環障害によって起こることが多く、その大きな原因の一つが動脈硬化なのです。動脈硬化は、高血圧や高脂血症が促進因子としてはたらきますが、適度な運動は動脈硬化の予防にはじまり、その効果は脳卒中、心臓病の防止へとその「効きめ」を広げていくことになるのです。

脳卒中とは、脳の血管が破れて出血を起こしたり、(脳出血)、血管が詰まって血液が循環しなくなり脳の組織が破壊される(脳梗塞)など、脳の血液循環障害によって起こる病気です。また、心臓病として知られる心筋梗塞や狭心症も、心臓をとりまく冠状動脈の血液の流れに障害が起こるものです。

#### 脳卒中や心臓病の予防



スを解消し気分転換を図ることは、一般に血圧管理の上からもよいことです。

## 健康の“定年” 成人病

### 成人病の予防は

# 家庭と職場の“両面作戦で”

わが国を含めて先進諸国では、成人病がふえています。その「元凶」の一つにあげられているのが、かたよった食生活です。動物性の油脂や砂糖、塩分のとりすぎ、野菜や果物の不足——などが指摘されています。日本女子大学教授 武藤 静子

熱心さのあまり、牛乳にカルシウムが多く含まれていると、きくと、牛乳さえ十分に飲ませておけば安心、と思いがちです。また、食事のとき、あまり食べないからといって、せめてお菓子でもと子供の好きなものをせつせと与えているご家庭も少なくないようです。こうした食生活が長く続くと、栄養のバランスがくずれ、不健康な体をつくるものになります。また、食塩のとりすぎを防ぐには、子供のときから薄味になれる食習慣をつけておくことが大切です。食生活は、幼児期から過不足のないバランスのとれた栄養をとることに心がけて下さい。

### 成人病予防は幼児期から

日本女子大学教授 武藤 静子

- ① 規則正しい生活を
- ② 精神の安定を
- ③ 保温の心がけを
- ④ 湯かげんの調節を
- ⑤ 排便の工夫を
- ⑥ 定期的に健康診断を

#### 日常生活での注意

酒はほどほどにしよう

肥満をなくそう

適度な運動を続けよう

塩分をとり過ぎないように



# 冬にそなえて身体のご用心を



長町 風間憲男先生

一口で言うとうと、寒さと対応することです。対応？、つまりあつた言葉ですが、つりあうことです。つまり、① 身体の方を、寒さにつりあわせるか、② 寒さの方に、身体とつりあつてもらうか、あるいは、③、両方を行うか、ということになります。

第一の方法としては、年齢により、体質によって違いますが、まづ、皮膚を鍛えることです。人間の皮膚は、寒さに対し、身体を防御する自然の力を持っていますが、さらに、寒さに負けないように、積極的に皮膚を鍛練する必要があります。それは、毎朝起床時に、乾布摩擦、冷水摩擦

薄着体操など、体力に応じてそれれやり易い方法を考へて行つていただきたい。しかし、夏期からジョギングや、早期マラソンを行つておられる方に注意していただきたいことがあります。それは、寒い時期の運動は急速な高血圧を招き、心臓の負担を高度に増加させるということ。高血圧や、心臓に不安のある方は、充分にご配慮下さい。

第二の方法は、寒さに対応する為の衣類の調節です。下着は汗を吸収し易いように、また断熱作用の強力な綿製品が良く、その上には目の詰んだ化繊というように、冷たい風の侵入を防げるものと交互に、なるべく薄いものを多く着用されると保温にも、行動にも良好と考へます。

また、居室や、寝室の暖房も問題です。空気の汚染と、異常乾燥が心配です。何故ならば、風邪や、インフルエンザのウイルスは、空気が乾燥すると強力になるからです。

さて、これ等の病氣は、のどから感染します。そこで、他人のせきや、くしゃみを受けないようになるべく、人ごみには行かないよ

うにし、うがいの習慣をつけるようにしましょう。日光浴も大いにやりましょう。冬期には、新潟県では特に、太陽に恵まれないので、晴れた日には、是非日光浴を行つて、風邪に対する抵抗力を増加させて下さい。

次に、夜間就寝中に、用便に起きなければならぬ方、一言、寝室から廊下、そのうえ、便所までを暖房していただきたい。不可能なら「シビン」を使用して下さい。冬場には、美人を抱くより「シビン」を抱くという格言？ もあるほどです。

次は、食べ過ぎないことも必要。最近の日本人は、食事のカロリーオーバーや脂肪オーバーとなっている人が多くなつてきました。そのために、中年太りの人が多く、所謂、成人病の糖尿病や、心臓病が増えています。冬期は、とかく運動不足となりますので、食べ過ぎないように注意すべきです。

いろいろと述べてみましたが、これ等のことを心掛けて、皆様と共に、暖かい春の日の訪れを待ちたいと思います。

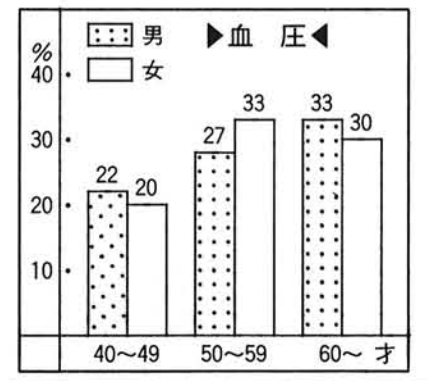
## 4人に1人が血圧に問題あり

今年のコピュータードック検診より

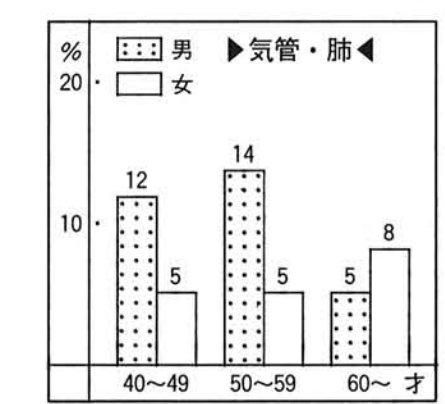
昭和56年に引き継ぎ、今年も町では自分の健康をチェックし健康管理に役立てていただくために、40才~60才迄の方 509 人を対象にコンピュータードックを行い、479 人の方が実施されました。

その結果は次の通りです。

- ① 循環器(血圧、心臓病)系統
  - 血圧は25%に異常あり(4人に1人が血圧に問題あり)
  - 血管に異常あり...11% (動脈硬化が心配されます)
  - 心臓に異常あり...11%



- ② 気管・肺系統
  - 9%、約10人に1人に異常がありました。特に男の人に多く(女の倍の異常あり)、タバコとの関係が考えられます。



- ③ 消化器系統(胃・肛門)
  - 胃に異常あり...8%
  - 肛門に異常あり...25%

4人に1人が異常ありで、そのうち男28%、女23%と男女共に多く、痔で悩んでいる人が多いように思われます。

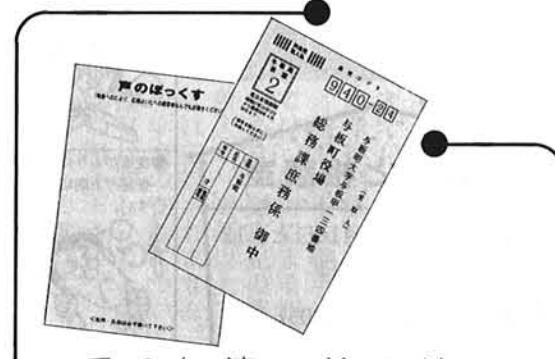
- ④ 運動器・神経系統
  - 23%に異常あり

女子が圧倒的に多く、男15%、女30%と、女子は3人に1人が体のどこかに異常がありなかでも町部より村部の女子に多いのは兼業農家が多くなったことで、労働過量が考えられます。特に40~49才の働き盛りの人に多く見られます。

◎ 総合的にみると、昨年よりややよい成績でありました。「健康である」と診断された人は70%、要注意者は11%で、女子より男子の方が全体的にみて良い成績でした。

又、ストレスが多く、健康を阻害する因子の多い現代では、少しづつ気づかずに健康が脅やかされておられ、日頃の摂生と定期検診で自分の体をチェックすることが最大の健康管理と言えるのではないのでしょうか。

# 11月のキャンペーン



10月号で皆さんにおくばりました「声のぼっくす」のハガキは、10月末現在で11通届きました。

個人的な質問には、早速ハガキでご返事いたしました。その外、公の質問についての回答は次のとおりです。

質Ⅱ 犬を散歩中、公園や線路沿いに排せつ(ふん)を犬まかせに所かまわずさせる人がいて困ります。

答Ⅱ 10月22日に町内各地区で狂犬病の予防注射が行なわれた際に、飼い主の皆さんに町保健衛生課より、犬の飼育方法、特に排せつ(ふん)の持ち帰りを徹底するようにおねがいました。又、放し飼いの犬についても、捕獲箱をもうけて適時保護しています。

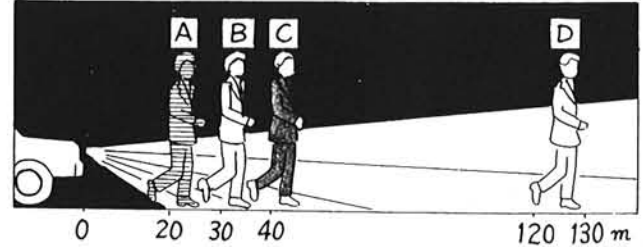
質Ⅱ 県道沿いの稲荷町地区は、裏道路もなく非常に交通量が多いので、一日も早くバイパスを通していただきたい。

又、同時に下水道の完成もお願いしたい。

答Ⅱ ご指摘のとおりです。で、バイパス、及び下水道については、一日も早く完成するよう努力致しています。

質Ⅱ 保育所の入園について来年度以降降町の方で地域割りを行い入園場所を決めるそうですが、本当でしょうか。

答Ⅱ 本年度の入所受付時点で、保育所や通園バスの乗車定員の関係で通園区域の設定もあるかも知れないことは申し上げました。明年度は申し込の状況をみなければ何とも申し上げられません。あくまで当方のお願の節になります。



| 歩行者  | 服装          | 見え方              |
|------|-------------|------------------|
| 歩行者A | 黒っぽい服を着た場合  | 26mまで近づかないと見えない  |
| 歩行者B | グレーの服を着た場合  | 31mまで近づかないと見えない  |
| 歩行者C | 明るい色の服を着た場合 | 38mまで近づかないと見えない  |
| 歩行者D | 反射材を貼った場合   | 120~130mの距離から見える |

夜の交通量や人の動きが昼間に比べて少なくなっていることに気を許さないスピードは控えめに

一日一日、日照時間が短くなる、夜が長くなり、薄暮時の交通事故、特に歩行者、自転車の被害事故が増えます。これは視力や視界が悪くなるのに、歩行者や運転者が昼と同じ注意と方法で行動するためです。事故を起こしたり、被害にあわないよう、次の点に注意してください。

夜間は、交通量や人の動きが昼間に比べて少なくなっていることに気を許さないスピードは控えめに

夕やみが迫るころ家路につく季節です。同僚や友人と盃を重ねたくなるのもこの季節です。秋の行楽とも

重なり例年、飲酒運転に起因する交通事故が増加する時期です。

運転者本人はもちろん、同乗する人や周囲の人々も「飲んだら乗らない」「乗るなら飲まない」「運転する人には飲ませない」という飲酒運転の三不原則を守りましょう。

この時期には、横断歩行者の被害事故が増えます。特にお年寄りの横断事故です。

薄暮時から夜間における歩行者、自転車事故のほとんどは、ドライバーの発見遅れのため起きています。歩行者、自転車乗りは懐中電燈を携行したり、服装も白っぽいものにしたたり、夜行反射材を足もとや自転車に貼るなど、夜間でもドライバーから見やすい目立つものとするよう工夫しましょう。

夕暮れどきの交通安全運動実施中  
10月20日から  
11月19日まで

# (毎月10日は交通安全家庭の日です)





ママ 忘れないでネ
11月18日 8時15分から11時
糖尿病検診 与板保健所
対象者 循環器検診受診者で尿糖陽性者

11月25日 13時30分から14時30分
三種混合第二期 母子センター
対象者 S.53.9.1~S.54.8.31迄出生者

12月2日 13時から15時
糖尿病検診事後指導会 与板保健所
対象者 該当者に個人通知

12月6日 14時から15時30分
乳児相談 母子センター
対象者 1才未満の乳児

12月9日 13時30分から14時30分
生ワク投与 母子センター
対象者
第1回目 S.57.1.1~S.57.5.31迄出生者
第2回目 S.56.6.1~S.56.12.1迄出生者

12月15日 14時から15時30分
3才児検診 母子センター
対象者 S.54.6.1~S.54.8.31迄出生者

○生活のメモ

お年玉つき 年賀はがき
11月5日より発売

お正月に年賀状を交換する麗しい習わしは、近年ますます盛んになってまいりました。日ごろお世話になっている方へのあいさつなど、心と心を結ぶ大切なコミュニケーションの一つにもなっています。

昭和58年用お年玉つき年賀はがきは、全国の郵便局等で11月5日(金)から発売されております。売り切れにならないうちにお早めに、また、思いがけない方から年賀状をいただく場合も考えて、余裕を見てお求めください。

電報電話局から耳寄りなお話

福祉用電話機器の料金値下げのお知らせ

この度、電電公社では65才以上のひとり暮らしの方、からだのこ

不自由な方に限ってお使いの福祉機器、シルバーホン“あんしん”“めいりょう”“ひびき”“フラッシュベル”“シルバーベル”の使用料を10月1日から次のとおり値下げいたしましたのでお知らせします。

つきましては従来からこれらの電話をお使いの方、これから利用を希望される方は電報電話局に申し出てください。新料金が適用されるかどうか検討し、措置させていただきます。

詳しいことは窓口へおたずねください。

◆福祉電話機器の料金◆

Table with 3 columns: 商品名, 新料金(福祉用), 現行料金. Rows include シルバーホン(あんしん), シルバーホン(めいりょう), シルバーホン(ひびき), フラッシュベル, シルバーベル, シルバーホン(ふれあい).

与板電報電話局 ☎ 2700

税を知る週間
11月11日~11月17日

国は、私たち国民が豊かで安定した暮らしができるように、いろいろな仕事をしています。

税金は、国がしごとをするための大切な財源となっています。また、税金は、私たちの日常生活においてもいろいろな面でもかかっています。このような身近な税金について、その仕組みや使いみちなどを皆さんに正しく理解していただく必要があります。

そこで、国税庁では、今年も、11月11日(木)から17日(水)までを「税を知る週間」とし、この期間中『この社会あなたの税が生きている』をメインテーマに、税に関する資料展、デパートなどでの臨時税務相談所の開設、租税教室などの行事を全国的に幅広く行います。

税の役割を知っていただく絶好の機会です。あなたも、各種の行事にお出かけになりませんか！

特別児童扶養手当制度
心身に障害のあるお子さんを家庭で養育している方に支給される特別児童扶養手当は、身体機能の障害や知恵おくれのために法律で定める一級又は二級に該当する重い障害がある二十才未満の障害児を対象に国が支給するものです。

特別児童扶養手当制度
についてご存じですか

秋の一斉 ねずみ駆除運動!!
11月1日~11月30日
県民総ぐるみの組織活動によりねずみによる伝染病食中毒等衛生上の被害並びに農作物等経済上の被害を総合的に防除し清潔で快適な生活環境をつくるため、お互いにこの運動に協力し、これを期にねずみ駆除を徹底し住みよい町にしましょう。



●役場 ☎ 3100番

心配ごと相談室
開催日... 11月16日と、12月7日
時間... 午後1時30分より
場所... 役場・男子厚生室

交通事故相談所
開催日... 12月9日(木)
時間... 午前10時から午後3時まで
場所... 役場男子厚生室
どなたでもお気軽に、相談は無料です。

●健診は

わが家の健康パスポート

\*こんな症状は要注意\*

Grid of 12 illustrations showing symptoms of diabetes such as excessive thirst, fatigue, frequent urination, and blurred vision.

糖尿病

糖尿病はからだの活動能力を低下させ、脳卒中、心臓病、腎臓病、視力障害、感染症などの合併症を併発する病気で、早く発見して正しい治療をうけないと危険です。
糖尿病は糖質の体内での使われ方に異常のある病気です。私たちの主食であるお米や砂糖などの糖質は、すべて血液の中でブドウ糖となり...

○生活のメモ

ガス安全使用強調月間
三島町・与板町ガス企業団より

都市ガスは私達の生活を支える便利で使い易い熱エネルギーとして、調理、給湯、暖房など家庭用だけでなく工業用、商業用等幅広く利用されています。現在与板町の都市ガス需用家数は1,710戸に達して居ります。

この様に便利に利用されている都市ガスも、その使い方を誤ると爆発・火災・一酸化炭素中毒などの事故を起こす恐れがあります。こうした事故を未然に防止する為に当企業団では、保安の確保に傾注すると共に、都市ガス需要家のご協力をお願いしている処でございますが、今度11月1日より11月30日迄の一ヶ月間を「ガス安全使用強調月間」に定め、ガス安全使用パンフレットを配布する等、都市ガスの正しい使い方のPRをし皆様のご理解をお願いすると同時に、この月間を機会に皆様から家庭のガス設備を点検するなどガスの使用方法が適切であるか再確認していただき、都市ガスを正しく

使用する習慣を身につけていただきたいと思います。
都市ガスのことは、なんでもお気軽にご相談下さい。
TEL [与板供給所] 3918

■作業停電

日時... 11月25日(木)
午前8時から正午まで
地域... 五軒町、東与板、水道町

■国民年金法が改正されました

老令年金や障害年金などの、物価スライドによる年金額の引上げなどを盛り込んだ待望の国民年金法等改正案が8月5日、衆院本会議で可決、成立いたしました。
これにより拠出年金は8月分から、又福祉年金は9月からそれぞれ引上げられます。
引上げ率は、56年度の消費者物価上昇率(4.0%)を基にして算定されます。尚、福祉年金は老令年金が1,100円アップされ月額25,100円となりました。

■雇用保険の加入はおすすめですか

11月は「雇用保険適用促進月間」です。
雇用保険は、事業主に労働者が安心して働ける職場をつくるために各種助成金を支給し、労働者には失業した場合に必要な給付を行うことにより、生活の安定を図り仕事を探すことを容易にする等就職促進の手助けをする制度です。
労働者を一人以上雇用する事業主は、必ず加入しなければなりません。まだ加入しておられない事業主は、加入する義務がありますので、至急手続きをしてください。
加入手続きは、長岡公共職業安定所または長岡労働基準監督署にさせていただきますが、中小企業の事業主に代わって、労働保険(雇用保険・労災保険)に関するすべての事務を行う「労働保険事務組合」に事務を委託すると大変便利です。
詳しいことは
長岡公共職業安定所雇用保険課
TEL 32-1181
にお問い合わせください。





▲道郎君と 信次おじいちゃん

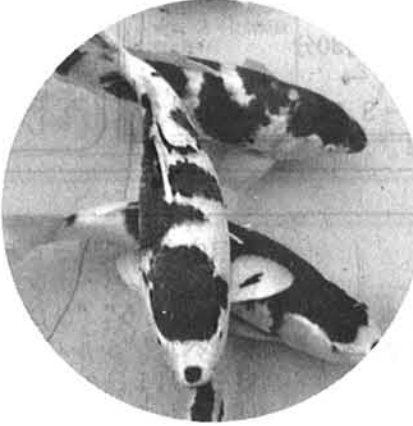
### 僕のおじいちゃん

中町 大橋 道郎

ボクのおじいちゃんは9月11日で六十才になりました。ボクのおじいちゃんはずいぶんおじいちゃんらしくなっています。おじいちゃんも旅行へ行くと必ず、めずらしいものを買ってきます。めずらしいものは、500以上の習字の先生みたくです。字も上手です。お酒を飲みすぎないように、いつまでも長生きしてください。

### 色あてやかに合同品評会

#### 第一回 与板町三島町 錦鯉品評会



▲紅白の錦鯉

去る十月十七日、第一回与板町三島町錦鯉品評会が開催されました。今回から三島町との合同品評会となり、出品点数も増え、例年になく盛大な品

- 評会となりました。各部優勝者は次のとおりです。
- 総合優勝一席 昭和三色：馬越支部
  - 総合優勝二席 紅白：井上 健一
  - 第一部（18cm未満） 紅白：山崎 甚一
  - 二部（18〜28cm未満） 三色：笠原 和雄
  - 三部（28〜38cm未満） 三色：齊藤定次郎
  - 第四部（38〜48cm未満） 紅白：星野 喜一
  - 第五部（48〜55cm未満） 紅白：小林 一夫
  - 第六部（55cm以上） 紅白：近藤佐太郎

### 熱戦の結果

- 県下少年少女オリンピック大会10月10日(日)
- 六年男子走り高跳
  - 一位/宮島靖司(大会新)
  - 五年女子走り高跳
  - 二位/葦沢宗弘
  - 六年男子走り幅跳
  - 六位/宮島靖司
  - 五年男子走り幅跳
  - 六位/中島清文

### つな引き大会 原町内チーム優勝

#### 町内対抗 つな引き大会を 顧りみて

〈原町〉 小林 誠次

競技とは戦わずして勝つものではない。去る十月十日「体育の日」にスポーツ広場で開かれた与板町教育委員会主催の「町内対抗つな引き大会」に出場した我原町チームは、老いも若きもこぞって大会に全力を集中したものである。ある人は出場する事に意義があると云う。然し出場した以上全力をつくして戦いに勝たなければならぬ。全力をつくして勝者となったその喜びは言葉に云いつくせな

- 町内対抗つな引き大会 10月10日(日)・スポーツ広場
- 一位/原町・二位/上町
  - 三位/横町・馬場町
  - 第二回寿ゲートボール大会 10月19日(火)
  - 一位/岩方スパークス
  - 二位/上町やつこらきス
  - 三位/南部オールスターズ
  - 本与板ゲートボール大会

### 郡銃剣道大会

- 期日 11月14日(日)
- 会場 町民体育館
- 時間 午前8時30分

### 第6回町民バトミントン大会

- 期日 11月21日(日)
- 会場 町民体育館
- 時間 午前8時30分

### 秋季町民バスケットボール大会

- 期日 11月28日(日)
- 会場 町民体育館
- 時間 午前8時30分

### 秋季町民卓球大会

- 期日 11月21日(日)
- 会場 小学校体育館
- 時間 午前8時30分

### 町内対抗ドッチボール大会

- 期日 12月5日(日)
- 会場 町民体育館
- 時間 午前8時30分



ていると云う。これを小さい子供の内から教育して行く、会員各位のふれあいを深めて行こうと云うのがねらいである。この基本理念と町内全員が一つに力合って協力しあった結果が勝利へ結びついたのである。大会終了後全員一同に会し、体の痛いのも忘れてその喜びをわかち合ったものである。今ではよ

### 町民バスハイキング 80人が元気に山本山へ

#### 楽しかった 山本山

〈北新町〉 長谷川 幸子

▲気分も最高



秋晴れの日、町民バスハイキングで子どもと一緒に楽しくすごせたいことを喜んでいきます。陽ざしを受けて輝く木々の葉にみえがくれる信濃川の流れ、小千谷の町並みなど、山本山からの景色を楽しみながら登っていくのも頂上です。係の人がつくってくれた豚汁が湯気をたてています。近所の鳥山さんと、景色のよい所をえらんで昼食を食べました。おいしい豚汁に、私も子どもも、おかわりをしました。食べ終わった子どもたちは野球をはじめ、歓声をあげています。子どもの野球に一人、二人と大人が加わりいつの間にか、大人がとってかわっています。でも、最後までやっていただけの子どもたちでした。ボールが谷へころがり落ちる大ホー

- ◎なわとび検定実施中 12月3日(金)です。
- ※現在までの検定された方の氏名と合格級を町民体育館に掲示してありますので、ご覧下さい。(22級以上)
- ◎ファミリースポーツのついで
- いつでも 気軽においで 下さい
- 11月29日(月) 午後8時
  - みんなドッチボール
  - 12月20日(月) 午後8時
  - クリスマスツリーの夕べ
  - ※この集いもあと2回になります。町民体育館で楽しいひとときを
- 〜がんばりました80日間〜  
「流せ! いい汗!!」  
80日運動
- ◎実践家族名(10月末まで)
- 鈴木 敏男ファミリア
  - 石黒 秀一
  - 中野 尚
  - 五十嵐美恵子
  - 小川 淳
  - 高橋 定市
- さあ/みなさんも がんばって 80日間 いい汗、流しましょう!

### わが家のアイドル

藤井克也くん

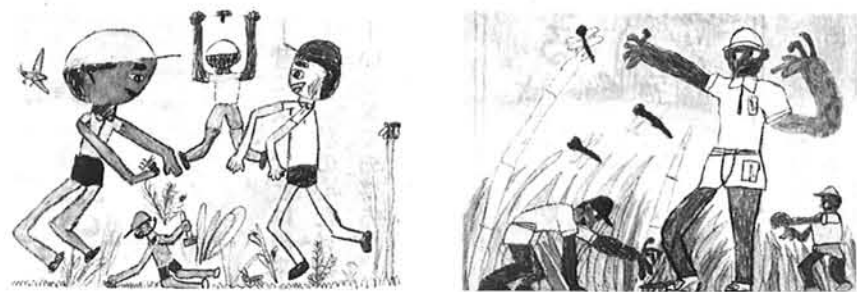
〈長町〉

藤井晃さんの長男



もうすぐ満三才になる自動車好きの腕白坊主です。年のわりには、こつぷですが、病氣もせず毎日元気に遊んでいます。ばあちゃんの子守で、が最近遊びも活発で、その上、口もよくきき、少々もて余し気味のようです。近所に同じ年頃の男の子が、いないので、多少内弁慶のところがあります。春になったら保育園へ通わすつもりです。ばあちゃん、寂しくなると思いますが、もっと強くなるために!





与板小 2年松組  
高木晴子さん



与板小 2年松組  
佐藤友和君



僕の作品  
私の作品

与板剣道教室  
立志館剣道大会で優勝



▲低学年団体戦優勝



低学年個人戦優勝の中島君▶

10月3日、三条市総合体育館で開催された「三条立志館30周年記念少年剣道大会」において、我が与板剣道教室は、県下1,500名の剣士の集まる中、低学年団体戦で優勝、又低学年個人戦の部でも見事に優勝を果たし、県下にその名を高めました。

《低学年団体戦》優勝 金山 裕典 君  
中島 和之 君  
中島 宏之 君  
金山 太郎 君  
高橋 和芳 君

《低学年個人戦》優勝 中島 和之 君

消防団家族慰安  
運動会

第8分団が優勝



▲大玉送り競争

今年で3回目をむかえた消防団家族慰安運動会が、10月17日(日)に行なわれました。

この日ばかりは、日頃お世話になっているお母さん方や子ども達総勢500人が参加し、広い体育館一杯にそれぞれの分団の勝利をめざして奮闘しました。



短歌

東の空と云えば夜明を連想する。百性育ちの私にとって東の空は自分のものである様に思われてならない。

世の人にあまねきものなかんずくわが身の上のひんがしの空 長田 芯 字

すこやかさ文に託せし金木犀匂い届けむ都に住める子へ 吉岡 みよ

小旗もつ後につづきぬ団体のいつか揃へし敷石の音 司 城

去年の秋逝き給いにし友人の植えし竜胆風に揺れつつ 日浦 美紗

ひろば



▲田辺先生(与板中)

『くにびき国体』で健闘

田辺邦夫先生(与板中教諭)

今年4月、与板中学校に新任教師として赴任してこられた田辺邦夫先生は、先月島根県で開催された「くにびき国体」に新潟県代表として出場され、成年男子走り高跳びの部で見事決勝進出を果たし、2m05cmをクリア、9位に入賞されました。

わがまち

信濃川

静かな流れが、一転して、何もかも呑み込んでしまいそうな大濁流となる。  
やさしかった山も樹も草も、荒々しい姿に変わる。  
大きな画面で、そのすざましさを描けたらと思っています。

文・絵 雲居立雄氏



文芸欄

詩

浜辺

のぎく読書会S・I

空は蒼く  
どこまでも蒼く  
海は広く  
どこまでも広く  
そんな日に  
ひとり浜辺を歩きたい  
穏やかに寄せる波は  
過ぎ去った私の日々のよう  
やさしかったね  
私の身体を黙って  
通り抜けたひと  
ぼつかり流れる雲は  
これからの私の日々のよう  
ささやかに  
ゆつくりと  
流されて生きたい

俳句

「秋時雨、落葉、茸」

秋時雨鍛冶の商談聲高に  
原発や時雨の村の波荒き  
秋時雨隣の部屋之母の咳  
茸鍋つゝき合つてる村普請  
茸狩りの帰途は佐渡みゆ丘に出る  
秋時雨海に背をむけ海の家  
雨ぬくし今朝ふくらみし軒場茸  
青信号白杖に傘かす秋時雨  
落葉舞うや昔娼家の軒仰ぐ  
本丸がみえて一服朴落葉  
栖吉城にて  
飽きもせず茶のみ話や菊作り  
大根を引く手に残る土温し  
夕顔にざわめきそめし団地かな  
のぶ 志 城 吉岡 みよ 与板俳句同好会



# 君

伊公彦



右イロハモミジの葉  
左...ヤマモミジの葉



▲果実をつけたヤマモミジ  
(別荘裏山にて)



## よいたの自然を たずねて

### ヤマモミジ

「週刊朝日百科世界の植物」(朝日新聞社)によるとカエデ科は世界に約百六十種、おもに北半球の温帯に分布し、そのうち日本は小さい島国でありながら二十種も産するという。昔から春の若葉、秋の紅

葉と親しまれ、日本文化とのかかわりあも深い。与板の山には、ヤマモミジ・ウリハダカエデ・イタヤカエデ・コハウチワカエデなど自生しているが、圧倒的にヤマモミジが多い。ヤマモミジの学名上の母種イロハモミジ(京都の高雄に多い)でタカオモミジともいう。は、表日本系で葉も小さく、葉のへりのギザギザは整然としており品がある。

モミジは古語の紅葉から由来したという。然しカエデの仲間は何れも葉が蛙手をしているわけでなく、様々な形があるが、長い柄をもつていて(対生)とこころが共通。果実も特徴ある竹とんぼに似た羽根をもっている。

秋、日光がよくあたり暖かく、夜間、急に冷える日が続くと、葉の色素に変化が起り、あの燃えるような紅葉になる。その変化が微妙で一つの木でもいろいろと違ってくる。また台風時期に強い風にあつて葉が痛むと、きれいな紅葉が見られない。

紅葉前線が足早やに日本列島を南下していると、テレビで報道されていた。今年のふるさとの山はどうだろうか。  
文・写真 久須美鷹次郎氏

## ふるさとの話題

昔に戻ることは出来な  
— いが、昔の心だけは、  
— いつまでも持ちつづけ  
— たい。.....

### 笠原信次 記



▲笠原信次さん

本紙の前月号に「祭りは町づくりの条件」と板小唄と書きました。ある日、笠原信次さんが見られ「ふるさとさうし」を持参くださいました。「ふるさとさうし」と言うのは端的に言ったら、与板に生まれ、与板に育った笠原さんの思い出の生活記録である。県農業会の要職にあって、新潟通勤の汽車の中で、徒然なるままに与板の思い出を書き留められた書名である。

「さうし」の二〇一頁から二〇七頁に私が求めたことが克明に書かれてある。昭和十年九月十二日夜、新民謡与板小唄、与板離子を新作する協議会が町役場で開催された。関係団体は、実業協会、料理屋組合、芸伎組合、金物共励会、目黒会、日刊新聞社、町役場の代表者であ

た。新作に要した経費は三五〇円で、内百円は料理組合と芸伎組合が負担し残額は募金することになる。依頼状が有力者に発送された。その依頼状の中に、離子、小唄の新作の動機が書かれてある。「肅啓(中略)今回我が郷土の偉観として与板公会堂が新築せられ、実に町勢振興上まことに御自慶に堪えませぬ。この史的進展を一層有意義ならしめ且つ記念いたしたく私共同志相謀りまして、小唄、離子を新作することになりました。」(後略)それから毎晩戸別訪問に熱中され予定額に対して、五二八円五四銭となったそうぞうだ。

笠原さんと「さうし」を読みながら、話しこんでいるとき急に「同人会の結末は大したものぞ!!」と語る笠原さんは実に印象的であった。与板の新民謡の作曲、作詩、振付される当時の様子等については次号に筆を

公民館長 高橋 康夫

## あつたつたあ物語 与板の地名物語 <その二>



▲元和6年「御知行目録」表紙

むかし、貞治年中に上杉さんの家来に中條与次郎という殿様が与板におられたと言ふことだ。或る暑い夏の日のことでした。殿様は家来を始め女中共と船に乗って信濃川で夕涼みをしておられたのですが、どうしたわけか一人のおそばの女中が川に落ちて死んでしまいました。ところがその女中が、よなよな毎日幽霊となつてあらわれるので、殿様も困ってしまいました。そこで十余町はなれた南大津に城を造つて家来と共に新しい土地に移りました。それ以後元の土地を本与板と言われる様になつたと言ふことだ。(温古の栞より)

\*註・本与板とは何時からかわかりませんが、長岡城主の牧野忠成が長岡に入部された元和六年の御知行目録には、本与板は高六百四拾九石二斗二升四合、与板村は高八百四拾九石二斗六升九合と明記してありますのでこの時以前に本与板と与板の地名があつた様です。(長岡郷土史より)

## くらしの



## 豆知識

### 思いやり省エネであつたかゝい冬

▼電気毛布や電気あんかをセツトするとき、子どもの着がえの下着やパジャマを入れておきましょう。やすむ頃には、布団もパジャマもちょうどよい暖かさになっています。

▼電気毛布や電気あんかは就寝30分前に目盛りを「強」にセツトしておきます。おやすみの時には寒くない程度に目盛をさげてお使いください。

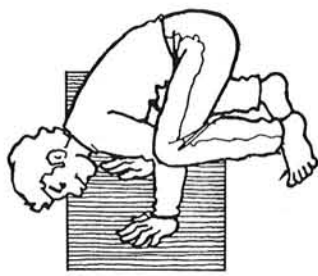
## 一ロメモ からだのテスト <その⑧>

### 腕支えバランス

腕でからだを支えて、次の姿勢をして10数えます。いくつできますか。

- 両脚を前に開いて支える
- 両膝を両肘にのせて支える
- 腕を伸ばして両脚を後ろにあげて支える
- 両脚を前に伸ばして支える
- 両脚を組んで支える

- 4つ以上できる
- △ 2つ以上できる
- × それ以下しかできない





# よいた おしらせ版



昭和57年11月10日  
編集・発行／新潟県与板町役場  
総務課  
電話／代表3100番

**狩猟が解禁になります**  
—事故・違反防止—

ハンターや地域の皆さん待望の狩猟が解禁（十一月十五日）来年二月十五日）になります。毎年のことですが、狩猟の解禁に伴い、ちょっとした油断から狩猟事故が起こっています。みんな注意し、今年も事故や違反のない楽しい猟期にしましょう。

次のことを守って狩猟事故を防止しましょう。

- 解禁日（十一月十五日）は、ハンターが殺到するので猟場へは近寄らない。
- 安全装置を過信しない。
- 暴発は防げるが、衝撃でなかなかなる場合がある。
- タマの装てんは発射する直前に。
- 危険な地形のところは必ずタマ抜きをする。
- 銃をつえや、棒がわりにしない。
- 発射するとき以外は用心ガネに指を入れなさい。
- 引き金を引く前に必ず、矢先の安全を確認する。
- 水平撃ちは危険。
- 猟友や仲間の位置を確かめる。
- 撃ち急ぎは事故のもと。
- 事故の届出は早急に。

## 狩猟が解禁になります

—事故・違反防止—



**▼覚せい剤事故の防止▲**

最近、覚せい剤の中毒者による殺人や傷害事件が多くなっています。さらにはその中毒者は、一般のサラリーマンや学生、主婦にまで及んでいます。

一人一人が覚せい剤の誘いにのらないよう注意しましょう。

● 白い粉 魔の手があなたをねらっている

覚せい剤は、三日から五日くらい続けて使用するともうやめられない状態になると言われています。このようになる、覚せい剤欲しさから

- 家財を持ち出して売る
- 盗み、強盗、売春をする

者まで現われます。そして中毒者になると

- 天井や壁のシミが人の顔に見える
- 毛虫やへびが部屋の中



をはい回っている ● 人に追われている

などの幻覚やもう想に陥り、人を傷つけ、殺人、放火をするなどの事件まで引きおこしています。

健全な社会、大切な人生、家庭を破壊する恐ろしい薬「覚せい剤」をみんなの力で追放しましょう。

● はじめの一本 打つな打たすな 覚せい剤

覚せい剤は暴力団の有力な資金源となっています。そのため、暴力団は言葉巧みに覚せい剤を「疲労に効く」「やせる薬」「強精剤」などのうたい文句で売りつけ「覚せい剤中毒者」をつくり出し、販売の拡大を図っています。

周囲を見回し、みんなの力で覚せい剤を追放しましょう。

### 与板町リハビリ訓練センター開設

11月中旬に、与板町老人憩の家（てまり荘）北側部分を利用し、脳卒中後遺症等により心身の機能が低下している方に必要な訓練を行ない、日常生活の自立を助ける訓練センターを、開設いたします。尚、このセンターを開設する為、てまり荘の休日を毎週火曜日に変更させていただきます。

### 新潟県最低賃金

1日 3,053円

（ただし時間給の労働者は1時間 382円）

効力発生日 昭和57年10月10日

### 農業大学校学生募集

新潟県農業大学校（西蒲原郡巻町）では、昭和58年度学生を募集しています。

募集要領は次のとおりです。

- ◆ 募集人員 農産課……25人  
園芸課……20人  
畜産課……15人
- ◆ 修業年限 2年
- ◆ 出願資格 高等学校卒業以上の学力を有する人で25才以下の人。

- ◆ 願書受付 推薦入校…昭和57年11月24日～12月6日  
一般入校…昭和58年1月10日～1月31日

- ◆ 入校試験 推薦入校…昭和57年12月15日  
一般入校…昭和58年2月15日
- ※詳しいことは  
新潟県農業大学校  
TEL (02567) 2-3141  
にお問い合わせください。

### 国立石川職業訓練校生徒募集

身体に障害のある人達に対して、職業訓練を行うことにより、その能力に適する知識や技能を与え、就職・自営を容易にし、生活の安定を計る。

訓練科目の内容と入校時期等

- ① 製版印刷科定員（20人）
- ② 一般事務科定員（20人）
- ③ トレースコ定員（20人）
- ④ 電子機器科定員（20人）
- ⑤ 洋裁コース定員（20人）
- ⑥ 縫製コース定員（20人）
- ⑦ 陶磁器科定員（20人）

以上各科とも訓練期間一年、入校は来年の四月です。

応募資格

- 一、身体障害者で義務教育を修了、又はこれと同等以上の学力（ただし、製版印刷科及び一般事務科は高卒程度）を有すると認められ、現在、障害の症状が固定しており寮生活、集団生活が可能なる者。
- 二、目の見えない人、伝染病、精神障害、てんかん性症状等のないもの。
- 三、志操堅固で、修業の意志が強固である者。

応募の手続き

- 一、応募期間 十月一日から三月二十日までの間
- 二、提出書類
  - イ、入校願書
  - ロ、指定医の診断書
  - ハ、結核回復者は三ヶ月以内に撮影したレントゲンフィルム。
  - ニ、写真
  - ホ、新規学卒者は学業成績証明書又は職業相談票乙
- 三、書類提出先 もよりの公共職業安定所に申込みのこと。
- 四、所在地……石川県石川郡野野市町字末松西一
- 五、その他詳しいことは町民課にお問い合わせ下さい。

### 新潟の物産と観光・及び芸術まつり開催について

上越新幹線開業の一環として、新潟大和デパートにおいて「新潟の物産・観光展」が行われ、展示即売会が開かれます。

また、芸術まつりには、当与板町も出演します。

一、新潟の物産と観光展

| 期日 | 11月15日～11月23日<br>(11月17日は除く) |
|----|------------------------------|
| 場所 | 大和新潟店七階                      |

二、芸術まつり（与板デー）

| 日時   | 11月21日 午前11時～午後5時（三回公演） |
|------|-------------------------|
| 場所   | 大和新潟店七階                 |
| 出演団体 | 馬越神楽保存会                 |

### ふるさと芸術祭 開催!!

上越新幹線開業記念として、中越各地に古くから伝わる民謡・太鼓など芸術の一大祭典が行なわれ当与板町も出演いたします。

日時 11月15日

場所 国鉄長岡駅 団体待合室（1F北側）

出演団体 与板民謡たちばな会（与板おけさ）10時53分、城山鼓友会（たちばな太鼓）12時

### 運転免許証の更新が便利になります

模範ドライバーの方は、更新時の講習が簡単になります



#### 該当者

更新の前、3年間無事故・無違反の方（ただし、初めて更新される方は、除かれます。）

#### 実施日

昭和57年10月1日から（ただし、誕生日が11月1日以降の方から適用されます。）

#### 実施要領

実施の場所や受付時間は、通常の更新時講習と同じ場所、同じ時間に行いますが、講習は資料をもらい簡単な説明を聞くだけで終わります。