



与板町成人式

広報

よいた

9月 No.243

(昭和61年9月10日)

— 今月のページ —

9月はがんの征圧月間
検診を受けないのは… 2~5
“自殺行為”

保健コーナー…………… 7

みんなの広場…………… 10~12

カメラで紹介…………… 13

くらしのカレンダー…………… 14

くらしのカレンダー (9月16日~10月15日)

16	火	・心配ごと相談室 役場男子厚生室/午後1時30分~	1	水	・三種混合予防接種第一期② 母子センター/午後1時30分~2時30分 法の日・全国労働衛生週間
17	水		2	木	
18	木	十五夜	3	金	・なわとび検定 町民体育館/午後7時30分~
19	金		4	土	里親デー
20	土	彼岸入り・航空の日・動物愛護週間	5	日	・与板幼稚園運動会 小学校グラウンド ・職場職域野球大会 スポーツ広場他
21	日	・秋季町民テニス大会 テニスコート他/午前8時30分~ 家庭の日	6	月	・乳児健診 母子センター/午後1時より受付 (S61.1.1~S61.3.31迄出生児) ・補聴器巡回相談日 役場住民課/午前10時~10時30分
22	月	・施設利用調整会 町民体育館/午後8時~	7	火	・心配ごと相談室 役場男子厚生室/午後1時30分~
23	火	秋分の日	8	水	寒 露
24	水	・胃がん検診 町民体育館他/午前8時~10時 結核予防週間	9	木	・行政相談 役場男子厚生室/午後1時30分~ 万国郵便連合記念日
25	木	・胃がん検診 町民体育館/午前8時~10時	10	金	体育の日・目の愛護デー・交通安全家庭の日
26	金	・療育相談 与板保健所/午後1時~3時 ・胃がん検診 町民体育館/午前8時~10時 ・補聴器巡回相談日 役場住民課/午前10時~10時30分 彼岸明け	11	土	・町民体力テスト 町民体育館
27	土		12	日	
28	日	・与板保育園運動会 中学校グラウンド	13	月	・乳児健診 母子センター/午後1時より受付 (S60.10.1~S60.12.31迄出生児)
29	月	・胃がん検診 町民体育館他/午前8時~10時	14	火	・健康相談 与板保健所 午前10時~12時 ・合同相談 役場男子厚生室/午後1時30分~ 鉄道記念日
30	火	・胃がん検診 町民体育館/午前8時~10時 ・心配ごと相談室 役場男子厚生室/午後1時30分~	15	水	

▼九月はがんの征圧月間
早期発見・早期治療がキ
メ手です。検診を受けな
いことは、自らの命を縮
める自殺行為だとも言わ
れています。皆さんも一
年に一回位は検診を受け
自分の健康を確かめるよ
うにしましょう。

▼もうすぐ与板祭。皆ん
なで参加して、祭を盛り
上げましょう。

▼きびしい残暑も終わり
夜になると虫の音で秋の
気配が感じられます。

* 編集室 *



— 人 口 —
(8月31日現在)

男……………3,771人(-4人)

女……………3,899人(-4人)

計……………7,670人(-8人)

世帯数……………1,814戸(-1戸)

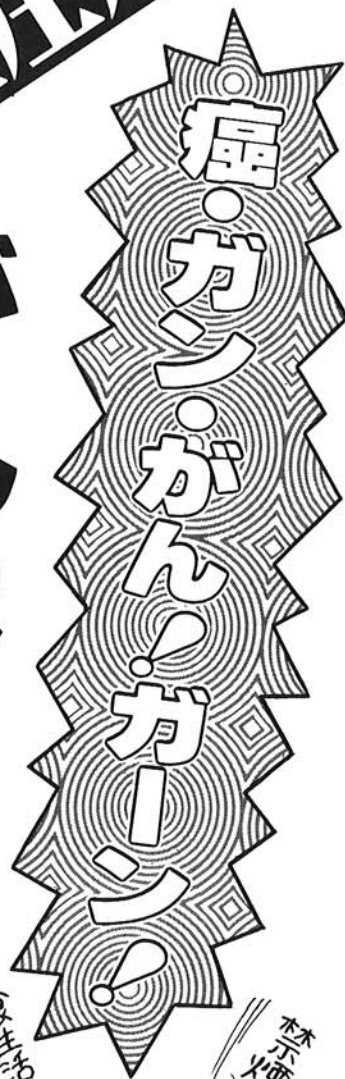
転入……………4人 転出……………9人

出生……………4人 死亡……………7人



特集

がんの征圧月間



がんは

早期発見がキメ手!!

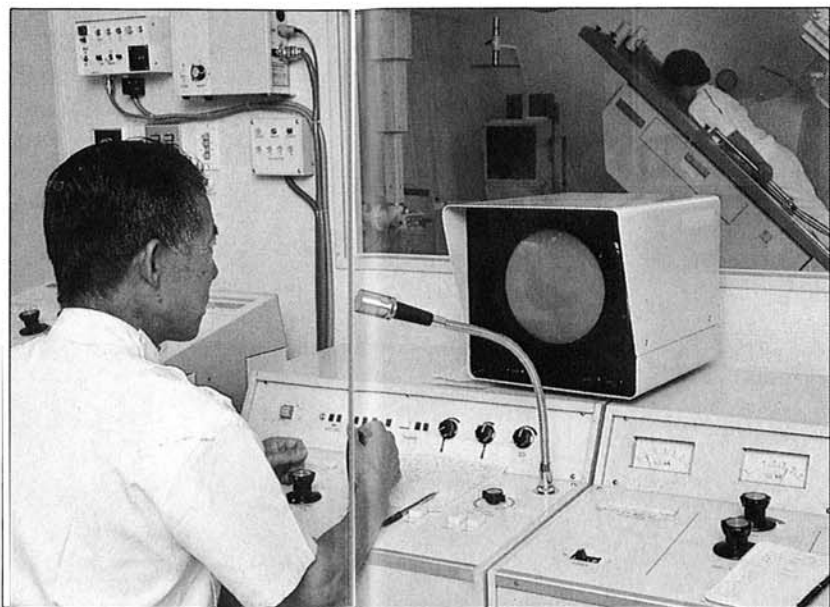


怖いのは 手遅れになったとき

「がん」と聞くと、不治の病と思われる方も多いと思います。確かにがんは昭和五十六年以来、心臓病、脳卒中を抑えて死亡原因のトップを占めています。しかし、がんも種類によっては、早期発見・早期治療によって治癒が可能な病気になります。町でもがんの中で死亡率の高い胃がんをはじめ、子宮がん・肺がん検診を実施しています。

九月は「がん征圧月間」です。わたしたち一人ひとりが、がんに関する正しい知識を持ち、自分自身で予防を心がけることが、がんを征圧していくことにつながります。

今月号ではがんというものをもう一度再認識してもらうために特集してみました。正しい知識と予防対策をいま一度考えてみましょう。



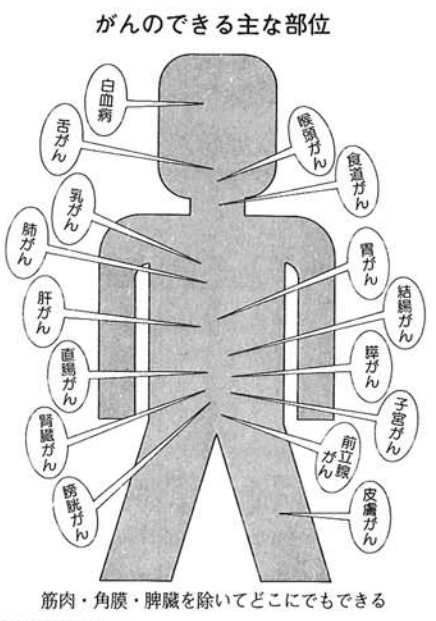
●がんはどこまでできるのか

まだはっきりわかっていないが、わたしたちの身体をつくっている細胞が、ある日突然何らかの原因でがんに変化することがあります。何故がんに変化するかはつきり判っていませんが、最近ではがん化を仕掛ける物質と、がん化を促進する物質があり、身体をつくっている遺伝子に傷がつくためと言われています。また、生活様式の違いからみても、例え、

肉や脂肪を多く食べる欧米では腸がんが多く、塩を好む日本人には胃がんが多いことがわかっています。近年、私達の生活も欧米型に近づいており、乳がんや腸がんが増える傾向にあります。

しかし、がんの危険因子の調査は進んでいますが、何故がんが出来るのか、がん発生物質は何なのか、解明するまでにはしばらく時間がかかりそうです。

●がんはどこにでも出来る



がんはいくつかの原因が重なって正常な細胞の状態を狂わせて出来る複雑なものです。正常な細胞からがんが発生するので、身体の中のあるところからできます。やっかいなことに、一つの部位に発生したがんが転移して全身に広がっていきます。がん細胞は血管やリンパ管の中に入り込み、血液やリンパ液と一緒に全身に運ばれていきます。全身を駆けめぐっている間に、いろいろな臓器にがん細胞をまきちらして行くのです。がん細胞が大きくなると、まわりの臓器を破壊し、神経や血管を圧迫したり、破ったりして全身を侵していきます。

●死因第一位のがん

昭和五十六年以来、全国的に死因原因のトップを占めており、脳卒中による死亡が減っているのに反し、がん死亡は増えつつあります。

成人層では3人に1人、3分間に1人の割合で、がんによって死亡しているともいわれています。

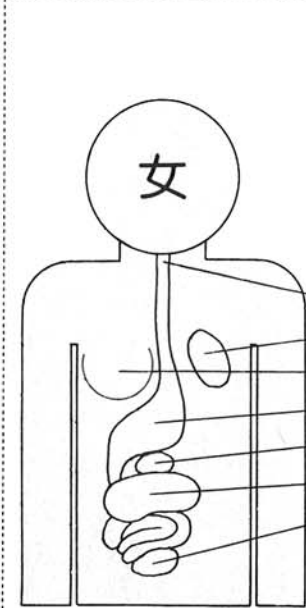
与板町の場合、昭和五十九年の死亡総数は66人で、

●部位別では 男女とも胃がんがトップ

がんで亡くなった人を男女別と部位別に分けてみると、日本人にもっとも多い

そのうちがん死亡は24人を占めています。三島町、和島村、寺泊町、出雲崎町のみると、胃がんが12人、食死因第一位が脳卒中等の脳道がん2人、子宮がん2人、血管疾患であるのに比べ、膀胱がん3人、肺がん2人、与板町は全国並みにがん死

部位	割合
食道	4.5%
肺	18.6%
胃	28.8%
すい臓	5.0%
肝臓	12.5%
白血病	2.7%
その他	23.8%
食道	1.6%
肺	9.9%
乳房	6.4%
胃	25.2%
すい臓	5.5%
肝臓	7.0%
子宮	6.6%
白血病	3.0%
その他	30.3%



男性では胃がんに次いで肺がん、肝臓がんが、女性では肺がん、子宮がんが多くなっています。いずれにしても、胃がんで亡くなる人が世界一多いことが、今の日本の特徴です。

しかし、胃がんの死亡率は減ってきており、最近では肺がんが急速に増えています。また、大腸や膵臓のがん上昇線をたどっています。女性では、子宮がんの死亡が減って乳がんが増えつつあります。日本人の近づきつつあります。全国的にみられる喫煙の習慣と欧米化しつつある食生活がこの傾向を招いていると考えられます。

●がんは早期発見がキメ手



がんの進行度は、0期、I期からIV期に区分され、治療後の5年生存率で比較検討されます。0期やI期の早期がんは非常に良く治りますが、IV期のような進行がんは極端に治りが悪くなります。

●胃がんの5年生存率

全国胃がん登録4,715手術例(1963-1966)

I期	95.3%
II期	62.0%
III期	33.2%
IV期	10.4%



●子宮がんの5年生存率

子宮がん登録委員会23,448手術例(1970-1974)

0期	100.0%
I期	86.7%
II期	66.6%
III期	37.3%
IV期	11.9%

●乳がんの5年生存率

乳がん研究班2,051手術例(1973-1974)

0期	100.0%
I期	91.9%
II期	78.7%
III期	51.0%
IV期	15.6%

●肺がんの5年生存率

厚生省肺がん研究班538手術例

I期	60.8%
II期	26.9%
III期	10.5%
IV期	5.6%



●まだまだ低い受診率

集団検診で発見されたがんと症状が出てから受診し

たがんと比べると、治る率に大きな差がみられます。集団検診では早期がんが多くみつかるため、受診率と比べて二倍近く良く治っています。早期発見のための集団検診です。受診率は胃がん、子宮がんとも18%くらいと低くなっています。また受診される方も固定化してきており、初めて受ける方が少ない傾向があります。国の受診率の目標は30%です。町の受診率を比べると、

早期発見・早期治療の重要なことが良くわかります。困ったことに、早期がんの時期はほとんど自覚症状がありません。健康だと思っても、検診は毎年受けて、がんでないことを確認しましょう。

がんは予防できる!!

がんを防ぐための12ヶ条

一般に発がん原因の85%以上は環境因子によるといわれています。では、どのようにすればがんは予防できるのでしょうか。



- 1 バランスのとれた栄養をとる
食品の中には、突然変異を起こす物質とそれを抑える物質があります。偏食をしないことで、相殺効果を得ることが出来ます。
- 2 毎日、変化のある食生活を
食物中の発がん物質の濃度は、たいていはそれほど高くはないですが、同じ食品ばかり食べ続けることは、体をいつまでもがんの危険にさらすこととなります。
- 3 食べすぎを避け、脂肪はひかえめに
「長生きの秘けつは腹八分目であり」とよくいわれます。食べすぎの中でも、特に問題とされるのが脂肪の量で、脂肪をとりすぎると乳がんになりやすいという報告があります。
- 4 お酒はほどほどに
お酒が健康を害するといえ、一般に肝臓を考えますが、飲みすぎが及ぼす悪影響は肝臓だけではなく、口腔がん、喉頭がん、食道がんにも関係があります。

⑤ たばこを少なくする

たばこがんに深い関係があることはみなさんご存知でしょう。最近吸っている本人だけでなく周囲の人に与えるたばこの害が問題になっています。

⑥ 適量のビタミンと繊維質のものを多くとる

ビタミン類は人間の体にとって「潤滑油」のようなもの。中でもビタミンA・C・Eには、発がんを防ぐはたらきがあります。多量の繊維質は通じをよくし、がん化を防ぎます。

⑦ 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから塩分を多くとる

は、胃がんの発生率が高くなっています。また、熱い茶がゆをよく食べる地方に食道がんが多いという報告もあります。

⑧ 焦げた部分はさける

魚や肉を焼いて焦がすと細菌などに突然変異を引き起こす物質が生じます。この焼け焦げに含まれる発がん物質は調理温度が高く、調理時間が長くなるほど量が増えます。

⑨ かびの生えたものに注意

ひとくちにかびといってもいろいろな種類があります。有害なのは、ピーナツなどのナッツ類やとうもろこしにつくかびで、これには強い発がん性が認められています。

⑩ 日光に当たりすぎない

紫外線は私たちのまわりにある中で、最も強力な変異原性があるもののひとつだといわれています。

⑪ 適度にスポーツをする

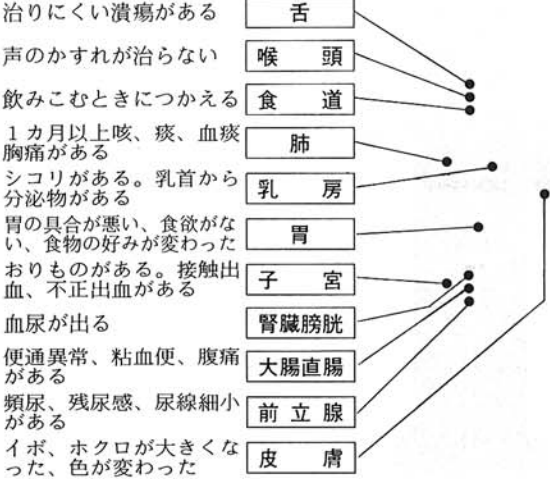
「栄養」「運動」そして「休養」は健康な生活をおくるための条件といえます。疲労がたまれば、気分も憂うつになります。

⑫ 体を清潔に

清潔は、女性に最も多い子宮頸がんを防ぎます。子宮がんは風呂やシャワーなど、体を洗う設備が少ない地域で高い発生率を示しています。

がんの危険信号

早期がんの時期は進行もゆっくりしており、自覚症状もほとんどありません。から定期検診が必要ですが、しかし進行するといろんな症状がでてきます。これががんの危険信号です。自覚症状がでたら、今すぐ専門医の診察を受け、がんでないことを確認しましょう。



自宅でできる乳がんの自己検診法よく観察して早期発見を

- ① 鏡の前に立ち、自分の乳房の大きさ、形、くぼみの有無、乳首の位置、ただれの有無など左右をよく見ます。このような観察を注意しながら両手をあげたときと下げたときの2回行います。
- ② つぎにあお向けに寝て、検査をする乳房の反対側の手で、乳房の中心から周辺へ指をそろえて静かに軽く圧迫しながら触れていきます。このとき、決してつまんではいけません。つまんで感じる「しこり」は正常な乳腺であることが多いからです。
- ③ つぎに、わきの下に深く指先を入れ、しこりを探します。
- ④ 最後に、乳首から血性の分泌物が出ないかどうかを確認します。

まとめ 早期発見・早期治療を

がんの予防には二つあります。がんにかからないようにすることを一次予防といい、前記のことを気をつけて、生活習慣の改善、環境における発がん要因を取り除くことによって、がんの発生はかなり防げるといわれています。また、二次予防はがんにかかったとしても、早期に発見し、治療することによって、前記の経過に大きな違いが出てきます。日本人が圧倒的にかかりやすい胃がんは早期発見して治療すれば完全治癒も不可能ではなくなりました。

また、最近増えて来ている乳がんも、自分自身でできる検診法により早期発見が可能です。しかし、早期発見の大切さを頭でわかっていても、「健康だから」「忙しいから」という理由で、町で行っている検診を受けない方も多々あります。本年度の肺がん検診、子宮がん検診はすでに終了しましたが、胃がんの集団検診が上記の日程で行われます。早期発見・早期治療がみなさんの命と家庭の幸せを守ります。みなさんの健康を守るのだからでもない自分自身なので、もう一度考えてみてはいかがでしょうか。

健康を食べる

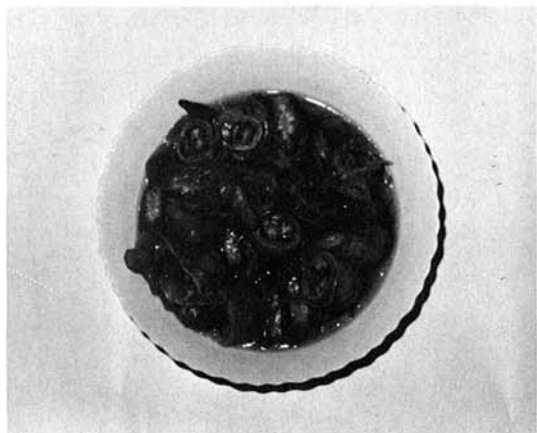


今月のメニュー

ナスに油がよく合います

ナスのベーコン巻あんかけ

- 材料(4人分)
- ベーコン 200g
- ナス 中2ケ
- オクラ 中4ケ
- 人参 35g
- 塩・こしょう 少々
- 砂糖・だし汁・しょうゆ
- 揚げ油



上からかけて出来上がり。

- 作り方
- ①ナスをたんざく切りにし、あく抜きしてから水を切る。
- ②人参はせん切りにする。
- ③ベーコンに塩、こしょうをしてナスを巻き、から揚げにする。
- ④オクラもから揚げをして皿に盛りつける。
- ⑤人参とだし汁、砂糖、しょうゆであんかけを作り、盛りつけた

☆ナスの一口メモ

ナスにはタンパク質、ビタミンなどの栄養分はあまり含まれていません。しかし、植物油を吸い込みやすく、あっさりとした味で食べることが出来ます。ナスの組織が油をよく吸う性質があり、ナス料理にはまず油で炒めるとナスの味がひきたちます。

食物油は動脈硬化の予防からもとりたい食品ですが、しつこい感じがして食べにくい時は、ナス料理でカバーできるわけです。

ナスを冷蔵庫で冷やしすぎますと呼吸障害をおこして、いたみやすくなります。早目に使いましょう。また、ナスの色はシソや黒豆などの色と同じ系統のものです。

与板町食生活改善推進委員協議会

冷蔵庫の中には

1日1人0.6本の牛乳!

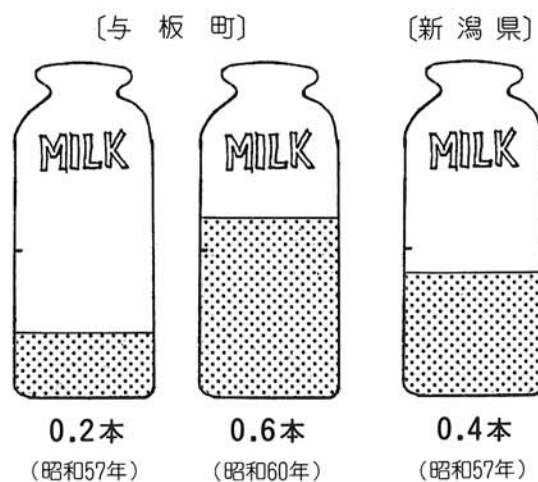
昨年の10月に食生活改善推進委員の皆さんが牛乳の飲料調査を行いました。その結果、与板町では40才以上の方は1日当たり1人0.6本の牛乳を飲んでいました。男女、年齢別にみても差はありませんでした。

新潟県では「健康にいがたクローバー運動」の一つとして、1人1日平均0.5本以上の牛乳を飲もうという運動をすすめています。

牛乳は子供が飲むものというイメージがありますが、熟年期の方にこそ積極的に飲んで欲しいものです。

加齢にともない骨ももろくなるので、カルシウムの摂取は特に大切。カルシウムやタンパク質を豊富に含む牛乳は骨にとってなくてはならない食品です。加えてカルシウムは神経安静作用があるので、ストレス解消にも牛乳は欠かせません。飲めない方は料理に利用して下さい。

<1日1人当たり牛乳摂取量>



●保健婦さんの気になる話!!

勤労者のみなさんへ

<無担保> (61.6.1現在)

種類	用途	融資額	期間	金利
暮らしのローン	住宅・物資購入・教育・冠婚葬祭・レジャー資金等	100万円以内	5年以内	年10.90%
教育ローン	教育資金	200万円以内	10年以内	年9.20%
災害ローン	災害資金	100万円以内	10年以内	年8.90%
自治体提携ローン	自治体との協定による			

<不動産担保>

住宅ローン	新築・増改築・土地・家屋購入	3,000万円以内	30年以内	年6.80%~7.20%
暮らしのローン	住宅・物資購入・教育・冠婚葬祭・レジャー資金等	1,000万円以内	30年以内	年7.80%~8.20%
災害ローン	災害資金	3,000万円以内	30年以内	年6.55%~6.95%
自治体提携ローン	自治体との協定による			

新潟労信協(財団法人新潟県労働者信用基金協会)の保証により労働金庫から直接融資が受けられます。

- 勤労者の方で労働組合等が無く直接労働金庫を利用出来ない方
- 自営業者の方(従業員5人以下)ご融資には全て財団法人新潟県労働者信用基金協会の保証をつけてさせていただきます。

【保証料】
融資額の0.6%(無担保) 0.10%(不動産担保)
詳しくは下記にお問合わせ下さい。
労働金庫長岡支店 ☎ 33-6318
テレホンサービス ☎ (0252)25-2000
財団法人新潟県労働者信用基金協会 ☎ (0252)23-1386

～教育長杯～ 朝野球リーグ終わる!!

- 優勝 アパッチ・安永(同点引き分け)
- 3位 馬場町・泉町

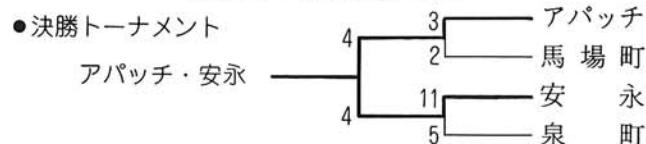
<Aリーグ>

	アパッチ	泉町	長町	横原	エコノ	上町	山沢	勝	敗	分	順位
アパッチ	⑤	⑨	⑥	⑨	⑫	⑨	6	0	0	1	
泉町	2x	4△	1x	④	⑥	⑨	3	2	1	2	
長町	1x	4△	⑨	2x	⑧	⑫	3	2	1	3	
横原	2x	⑤	0x	⑥	0x	⑥	3	3	0	4	
エコノ	0x	0x	⑥	2x	⑨	0x	2	4	0	5	
上町	0x	4x	4x	⑨	0x	④	2	4	0	6	
山沢	0x	0x	7x	0x	0x	1x	0	6	0	7	

<Bリーグ>

	安永	馬場町	堂前中島町	舟戸	本与板	東与板	勝	敗	分	順位
安永	0x	⑨	④	⑤	⑫	4	1	0	1	
馬場町	①	④	3△	3△	0x	2	1	2	2	
堂前中島町	0x	0x	②	⑨	⑤	3	2	0	3	
舟戸	1x	3△	1x	⑦	⑤	2	2	1	4	
本与板	1x	3△	0x	1x	④	1	3	1	5	
東与板	3x	⑤	3x	1x	2x	1	4	0	6	

(勝敗同率の場合は勝点による)



職安からのお知らせ

障害者と事業主との集団見合方式による選考会を下記により開催いたしますので、就職希望のある障害者及び、障害者の採用予定事業所は積極的に参加下さるよう御案内いたします。

— 記 —

開催日時 昭和61年9月25日(木) 午後1時30分
開催場所 株式会社 大石組(4階会議室)
長岡市南町2丁目4-4

昭和62年 歌会始めのお題決まる

- ▶お題 「木」(注)樹と詠んでもよい
- ▶詠進歌の詠進要領 自作の歌で一人一首とし、未発表のもの。用紙は半紙とし、毛筆で自書。
- ▶詠進の期間 9月1日~10月11日
- ▶郵送のあて先 〒100 東京都千代田区千代田1番1号 宮内庁とし、封書に「詠進歌」と書き添えること。詳しくは役場総務課へおたずね下さい。

合同相談の開設

*10月14日(火) 午後1時30分~ *役場男子厚生室
(行政相談委員・心配ごと相談委員・人権擁護委員)

交通安全キャンペーン 9月

お年寄りはなぜ交通事故にあいやすいのか

大変悲しいことですが、昨年一年間に57人ものお年寄りが県内で交通事故の犠牲になりました。

お年寄りは、新しい交通環境の変化に対する適応が遅れがちで、また、元氣な人ほど自身自身の体力や身体機能の衰えについて気がつかず、事故にあいがちです。

また、お年寄りの交通事故では、歩行中と自転車乗用中の場合が特に多いことに注意する必要があります。

なで話し合いをする。できるだけ明るい服装をすすめて、特にやむを得ず夜間外出するときには器具や反射プレートなどを携行させる。

・自転車のブレーキやハンドル、灯火類等を点検してやるようにするほか、お年寄りが上手に自転車を乗りこなせるか確かめて、適切な注意を与えてやる。

家族は

- ・お年寄りに運動神経や反射神経が衰えていることを話し、無理な行為をしないようくり返し、くり返し注意する。
- ・高齢や病弱なお年寄りの外出には家族が付添うようにする。
- ・お年寄りに夕暮れどきや夜間の外出は控えてもらおう。
- ・食事時など家族だんらん機会をとらえ、交通のきまりなどについてみる。

ドライバーは

- ・365日間、敬老の気持ちを忘れず安全運転を
- ・お年寄りが道路を横断しようとしているときは、赤信号のつもりで一時的停止し、道を譲ってやりましょう。
- ・お年寄りが乗っている自転車のすぐ横を通るときは、速度を落とし、間隔を十分とりましょう。
- ・走行中、前方にお年寄りが見えたら、予測しない行動に出ることを考え、慎重に運転しましょう。

秋の全国交通安全運動

9月21日(日)～9月30日(火)

9月21日から10日間、全国いっせいに「秋の全国交通安全運動」が実施されます。この機会に、それぞれの立場から安全運動に参加しましょう。

交通安全を語ろう

特に「こどもの交通安全は家庭から」と言われます。確かに学校や幼稚園等においても交通安全の指導は行われていますが、家庭生活の場は実践指導の機会がたくさんあります。

こどもに交通规则が正しく身につくか、つかないかは家庭での指導が鍵です。「自転車の正しい安全な乗り方を身につけよう」

こどものほとんどは、将来のドライバーです。



自転車の正しい安全な乗り方の指導は、その意味で良いドライバーの基礎づくりになるわけですね。

ブレーキのかけ方、合図のしかた、通行区分、交差点の曲り方などについて指導し、お父さんの検定に合格したら道路に出すのも一つの方法です。

昭和61年
交通死亡事故0(ゼロ)
1,000日をめざして

とび出しは
めいわくいっぱい
事故いっぱい

8月31日現在
704日
継続中!!

敬老交通安全の日



9月15日は「敬老交通安全の日」です。

お年寄りの交通安全意識の高揚と、お年寄りをとりまく交通環境の整備を図りみんなの暖かい手と心で地域からお年寄りの交通事故をなくしましょう。

お年寄りは自らが交通事故にあわないように注意して行動しましょう。

おとしよりの交通安全五訓

- ① 外出したときには明るいうちに帰宅しよう。
- ② 歩道のある道路では必ず歩道を、歩道のない道路では右はしを歩こう。
- ③ 道路を横断するときは、右・左の安全を確かめて無理をしないで渡ろう。
- ④ 踏切では必ず一度止まって、右・左の安全を確かめよう。
- ⑤ 自転車でも右へ曲るときには、一度止まって右うしろの安全を確かめよう。

特別養護老人ホーム

かつぼ園職員募集のお知らせ

六十二年四月一日より長岡市に特別養護老人ホームかつぼ園が開設されます。この職員を次の要領で募集しておりますので希望される方はご応募下さい。

一、受付期間 十月十五日(水)～十月二十五日(土)

二、第一次試験日 十一月九日(日)

三、採用時期 六十二年四月

四、採用職種・人員・受験資格

- ・事務員 一名
- ・二十五才未満の人、高卒女子(見込)一名
- ・活指導員 一名
- ・三十才未満の人、短大、大学卒(見込)、社会福祉主事の資格を有する人
- ・看護婦・准看護婦 三名
- ・三十才未満の人、免許を有する人(見込)一名
- ・栄養士 一名
- ・三十才未満の人、免許を有する人(見込)一名
- ・寮母・寮父 二十二名
- ・三十五才未満の人、高卒以上(見込)一名
- ・介助員 一名
- ・三十五才未満、二十五才以上の人、普通免許

を有する男子 四名

・調理員 三十五才未満、十八才以上

・受験の資格は与板町に住所又は本籍を有し、通勤可能の人

五、受験申込用紙 与板町役場住民課に有ります。

六、その他 詳しいことは、与板町役場住民課にお問い合わせ下さい。

税の相談はお気軽に

- ◆相談事項…所得税・贈与税・相続税などの税務相談、その他苦情相談
- ◆とき…9月26日(金) 午前10時～午後3時まで
- ◆ところ…与板町役場2階男子厚生室
- ◆担当…関東信越国税局 税務相談室長岡分室 相談官

お米の話

No.9

〈おいしいお米の選び方〉 何気なく買っているお米ですが、同じお米でもその種類はいろいろ。そして生産条件や貯蔵条件によっても、お米のおいしさは左右されるのです。よりおいしいお米を選ぶための簡単なチェックポイントを覚えておくと便利です。

- 店頭でのチェックポイント
 - ① 知事の許可を受けたお米屋さんで買うこと。
 - ② 袋詰精米の袋に表示されている品質内容を確認すること。たとえば、品質区分・正味重量・とう精年月日・販売価格。
- 家に帰り、手にとってのチェックポイント
 - ③ お米にヌカがついてないこと。
 - ④ お米が砕けてないこと。
 - ⑤ モミ・石などの異物が入ってないこと。
 - ⑥ お米に異臭がないこと。
 - ⑦ 米粒に筋目がなく、透き通るようなツヤがあること。
- お米の保存方法……お米も毎日少しづつ年をとります。老化を遅らせるため、家庭でも購入したお米は涼しい所に保存しましょう。また、米びつのそうじは忘れないようにしましょう。



財産をもらったら

個人から財産をもらったときは、贈与税がかかります。贈与税は、個人からもらった現金・預貯金・有価証券・土地・家屋・貴金属・宝石・書画・骨とうなどです。

贈与税の計算については、その年の一月一日から十二月三十一日までの一年間に個人から贈与を受けた財産の価額を合計し、基礎控除額の六〇万円を差し引いた残額に税率を掛けた額が贈与税額となります。

贈与税の税率は一〇パーセントから七五パーセントまで、課税価額に応じて高くなる超過累進税率となっています。

詳しくは最寄りの税務署・税務相談室へお尋ねください。

わがむら・わがまち 自慢の逸品まつり開催のお知らせ

県主催で県内各町村からバラエティに富んだ特産品が展示即売され、特産品の手づくり実演、特産品プレゼント、郷土芸能など楽しい催しが盛りだくさんに予定されています。又山村の姿を紹介した山村と都市との交流を図る「にいがたの山村展」も併催されます。尚、与板町から「打刃物」も出品されますので、是非ご来場下さい。

会期 9月25日(木)から30日(火)まで

会場 新潟市大和新潟店

愛の献血ありがとうございました

長年、町の献血に協力して下さいました方々に与板町長から感謝状と記念品が贈られました。

- ・献血40回以上の功労者
- (南新町) 西 沢 豊 殿
- (吉津) 小 林 レイ 殿

固定・都計税(3期) 国民健康保険税 (6期9月分)

●納期限は 9月30日です

我が家では 納期忘れぬカレンダー

作業停電のお知らせ

- * 10月2日(木)
- * 午前9時～12時
- * 広野の一部(鎌研)

昭和61年 社会生活基本調査にご協力お願いします

この調査は国民の生活時間の配布を調べるとともにスポーツ、学習、研究、趣味、娯楽、社会奉仕その他国民の自由時間における主な活動について詳細に調査し、国民の社会生活の実態を明らかにして各種行政施策の基礎資料を提供するために実施されます。

当町では松川健一氏(堤下)が調査員として何れもしますので、皆様のご協力をお願いいたします。

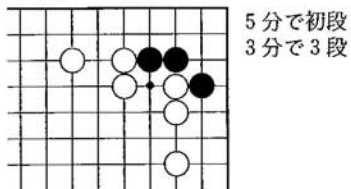
☆わが家君

西村 宗



詰碁・詰将棋

出題 本因坊 武宮 正樹
白先黒死・5手まで
【ヒント】 まず置きから



5分で初段
3分で3段

出題 八段 北村 昌男
【ヒント】 初手は持駒を打つ。どちら?
7分で1級、4分で有段者



持駒 金桂

(解答は12ページ)



皆さん、こんにちはノ一彦です。九月十四日で一歳になります。僕の名前はお父さんがつけたんだ。プロ野球のピッチャーの名前なんだって。「フォークボールはこうやって投げるんだぞノ」って教えてくれるけど、僕のお手々まだ小さいからボールが持てないの。ごめんねお父さん。

わが家のアイドル

安井 一彦くん

〔柳之町〕 安井 敏文さんの長男

僕はお風呂は大好きだけど、シャワーは大嫌い。なのにお父さんやお母さんはニコニコしながら頭からシャワーを僕にぶっかけるので、僕はこわくてどうしたらいいかわからなくてパニックにおちいります。先日、みんなで海へ行って来ました。あんなに冷たくて、大きなお風呂(?)は初めてだったから、すごくこわかったのに、お父さんは僕をどんどん沖へ連れて行って、水につけようとするんだもん。びっくりして泣いてしまいました。僕はまだ歩けないので、一生懸命ハイハイをしています。時々両手をひかれて歩く練習をします。「ヨイシヨイシヨイシヨ」とかけ声だけはいちちよ前ですが、足が時々もつれて、まだ上手に歩けません。早く歩ける様になって、外で泥んこになって、いっぱい遊びたいです。

詩

夏の終わり

風間美津枝

少し遅れてやって来た夏
蝉しぐれの中で 芙蓉の花が一つ
一つ開き 一つ一つしぼんでゆく
一日だけの短かい命を燃えつきて
草いきれ 子供たちのさざめき
なつかしい人にも出会った夏。
夕ぐれに白、ピンク、赤色と
芙蓉の花びらをふるわせて
ひそやかに風が吹き抜けてゆく
時の流れだけが足早に通りすぎて
心をときめかす事も少なくなつて
夏が逝く。



文芸欄

俳句

遠花火つ、ましき人と共に居て
爪たて、確かな実り初南瓜
都会の子一人混りて蜻蛉とり
秋立つとうなづきにつ、仏花切る
鈴虫に我れ松虫の謡かな
「松虫」とは謡番本の曲名です。
盆の月無縁の墓のいとあわれせめて
今宵は明しをつけて 清水龍子
さりげなく老母の背に添うごつき手
に今日の旅は楽しくありそう
旅行買ひ少林山達磨目を入れに健康
第一と願ひしつ 司 城
子の招待する温泉身心を癒して老い
は幸を満喫 吉岡みよ

短歌

愛問鳥

五十嵐由美子

与板中学校1年C組
五十嵐由美子さん
〔舟戸〕

僕の作品



私の作品

与板中学校一年A組
菊口靖啓くん
〔横町〕

愛問鳥

A 菊口靖啓

みんなの広場



広報“よいた”では、役場からのお知らせや企画だけでなく、みなさんからのホットなニュース、出来事も掲載していきたいと考えています。気軽に連絡して下さい。
《連絡先》 総務課庶務係
☎ 72-3100 番 内 22 番

夫婦紹介

〔蔵小路〕 大平

美恵子さん 悟さん



●結婚して何年ですか……
昭和四十六年に結婚しましたので15年たちました。
●なれそめをお聞かせ下さい……
い……
学生時代、サークルがいつしよで知り合ったのがきっかけです。
●夫婦げんかは……
最近はなくなりましたが、陰險な夫婦げんかをよくやりましたね。
●思い出などありましたら……
新婚旅行で山にキャンプへ行きました。二人で作ったテントで宿った事が忘れられません。
●お互いに望む事は……
い……
●今のままで十分です。
●風呂から上がると娘三人に性教育と称して、はだかで家の中を歩く事は、娘も大きくなりましたので、やめてもらいたいですね。
●最後に一言……
盆栽がよく売れて、生活のたしに少しでもなれば、と思っています。



～誓いを新たに～
20歳おめでとうございます

去る8月15日に町民体育館で、昭和61年度与板町成人式が行われました。該当事者121名の内87名が出席。手嶋立男氏（長岡技術科学大学前副学長）の「成人になられた方に贈ることば」と題した講演を聞き、新しいスタートを祝いました。



公共下水道工事起工式

昭和68年3月に一部供用開始を目指して、公共下水道工事が始まりました。10年以上に渡る長い工事の成功と安全を願って、起工式が8月18日、柳之町地内で行われました。

好評良寛拓本ツアー

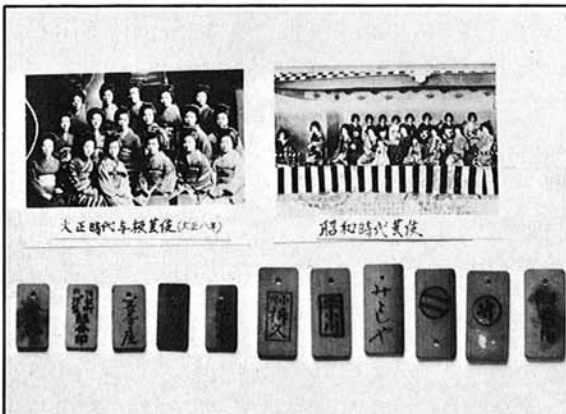


新潟県観光イベントの一つとして「良寛遺跡めぐって拓本作りに参加しませんか」が先月22日に行われました。地元与板を始め県内外から初心者、ベテランそれぞれ16名の方が訪れ、楽山苑に於いて布施先生の指導を受け、昼食もそこそこに一日中熱心に拓本作りに精を出しておりました。



寺泊老人ホームを慰問

与板町日赤奉仕団の方々約50名が去る8月19日に寺泊老人ホームを慰問しました。この慰問は昭和32年以来毎年続けられているもので、今年もホーム入所者の歓迎を受け、大正琴や民謡、歌などで楽しんでもらい、慰問品をお渡しして大変喜んで頂きました。



与板の芸者と置札
写真は、大正と昭和の芸者の写真と置札です。昔は芸者買いといって、時間で行くから決めてありまして、火をつけて焼く代わりの時間という意味で、そう言われていたようです。与板もこの置札を見ますと十数軒の料理屋があった様で、芸者も多い時には二十数名もいたという事です。与板が昔、河港として盛んだった頃で、五、六十代の方々には青春の思い出の多い写真だと思います。

資料館
シリーズ
No.18
こんなもの
あります



▲写真・右から3人目

思い出の一枚

みんなの
広場

この写真は昭和44年、私が19歳の時に与板まつりの仮装行列に参加した時のものです。“女の一生”と題して、子供からおばあちゃんまでを有志7人で参加しましたが、残念ながら賞には入りませんでした。誰もが私だという事をわからなかったようですが、当時とても恥しかった事が忘れられません。

《馬越》真島邦夫

珍プレー・好プレー続出！
町内対抗ソフトボール大会



さまざまな打球が飛びかうなか、各チームのハッスルプレーに拍手と声援が送られました。

- 大会結果——
- 優勝……稲荷町Aチーム
 - 準優勝……馬場町Aチーム
 - 3位……榎原Aチーム・安永チーム

ふるさとの版画

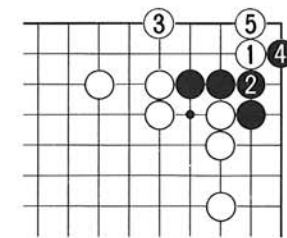


門
(切手門)

かつての与板城の切手門、こゝ恩行寺さまの屋下がり。すだくせみの声に、昔をしのぶひとときでした。

《与板町版画クラブ》長谷川音松

詰碁・詰将棋解答



- 詰碁正解
白1のオキが起手で、黒2の時白3のトビが妙手で無条件で死。
- 詰将棋正解
3三桂、2二玉、1二金、3三玉、4三角成、同金、2二飛成まで7手詰め。
〈解説〉初手の選択も迷うところですが3手目の1二金は俗手の好手で、発見困難かと思えます。5手目4三角成が快手で、同玉なら5三飛成。

- *おつとめは……
長岡に勤めています。
- *今一番したい事は……
友達と東南アジアの方へ旅行してみたいですね。
- *今一番悩んでいる事は……
いっぱいありすぎて、このスペースではとても書ききれません。
- *理想の男性は……
笑顔がやさしくて、おおらかな人。
- *結婚について……
25歳までにしたいと思っていますが迷わずに飛び込んでいける人が現われたらいつでも結婚したいと思っています。
- *最後に一言……
7月に友達との北海道旅行がだめになったので、必ず近いうちに実現させたいと思っています。

街で見かけた

素敵なギャル



《水道町》
相沢真帆子さん