

健康 10アドバイス



たばこ と健康

人間がたばこを吸い始めるようになっておおよそ四百年になります。

日本人の喫煙率は、男七十一・一%、女は十五・四%で、男は20才代が最も高く、女は逆に年をとるとともに高くなっています。

たばこを吸わない人に比べ、毎日20本吸う人の寿命はだいたい五年、40本吸う人は八年位短かいと言われています。たばこを吸っている人は、たばこを一本吸うごとに5分30秒ずつ寿命



わたしのふるさと



千葉県市川市
(柳ノ町) 吉村栄子さん

東京駅から総武線に乗って約20分、江戸川の鉄橋を渡るとそこが私の故郷市川です。江戸川の河川敷には運動場が整備され、河沿いにある里見公園は、春ともなると桜やパンジーが咲き乱れ、来る人の心を和ませてくれます。市の中心は住宅で密集していますが、市街を北に外れると、広大な

梨畑が広がり、市川は梨の産地としても有名です。そして、市の名所旧跡としては、日本一の広さをもつ曾谷の貝塚、それぞれの歴史をもつ寺院など沢山ありますが、八幡の不知森は、今は20M四方の草藪でしかありませんが、水戸の黄門様が道に迷われた事で有名です。

大好きなふるさと市川。生まれた家がある川。母校があつて、友達があつて、母がいて、冬、朝、駅のプラットホームからすがすがしい富士山の姿が見える町。

そこが私のふるさと市川です。

が縮まっているということになります。

肺癌で死亡する人は、たばこを吸う本数の多い人程多くなり、40本以上吸う人は十七倍も多く肺癌で死亡します。又、若い頃から吸い始めた人程多く、20才以下で吸い始めた人は、十五倍も多く肺癌で死亡します。

周囲への影響もみのがせません。たばこを吸う夫を持つ妻は吸わない夫を持つ妻の八倍、肺癌で死亡する割合が高くなります。

水のシーズンがやってきました

ここ与板小学校プールでも、水泳部の子供達が放課後練習にはげんでいます。

広報

よいた

6月 No. 204 [昭和58年6月10日]

— 今月の主なみどころ —

- 呼びもどそう 別院お取越し今・昔... 2~5
- 教委からのおたより... 8・9
- ひろば... 10・11
- あつたつあ物語... 12
- わたしのふるさと... 14

編集室

▼ なつかしい別院お取越しの写真、如何でしたでしょうか。年配の方々は、昔のお取越しのいろいろな思い出が、うかんできたのではないのでしょうか。

今年ももうすぐやってきました。お天気にし、以前の賑わしさを呼びもどしたいものです。

▼ 町を離れた人に広報「よいた」を送ってはどうか、きつと喜ばれると思います。送料共で一年間千円です。



— 人口 — (5月31日現在)

男.....3,773人	女.....3,983人
計.....7,756人(-9人)	
世帯数...1,807(-3)	
転入.....14人	転出.....20人
出生.....5人	死亡.....8人



▲昭和25年頃のお取越しです。キャンディ売りのおじさんがボンボンキャンディを売っています。

呼びもどそう賑わしさを

お取越し今・昔



▲せまい道が人でうまっている中町通り

今年もあとわずかでお取越しがやってきます。年配の方に話を聞くと、昔は近郷近在から大勢の人がこのお祭りに、船でやってきたり、又別院近辺に寝泊まりしてこのお取越しを楽しんだものだとおっしゃいます。確かにその当時の華やかさは今でも残っているかもしれません。近隣町村でもこれだけ沢山の露店のである祭りはちょっと見当りません。でも私達は、どうして別院のお取越しというお祭りがあるのか以外とわからないのではないのでしょうか。毎年六月二十四・二十五日になるとお取越しがやってきて楽しい、その位だと思えます。そこで今月号は、お取越し今・昔を写真で振り返ってみました。

別院境内のサーカス、あるいは人で埋まった別院前通りなど、なつかしい写真で当時を思い出される方も多いと思いますが、この賑わしさをぜひ復活させたいものです。お取越しは町を代表する大切な名物なのだから。

別院お取越しの由来

本願寺与板別院は浄土真宗本願寺派の本山である本願寺(西本願寺)の別院です。西本願寺では宗祖親鸞聖人(一二六二年十一月二十八日没)の御命日の法要を御正忌(ごしよき)報恩講法要といひ、毎年一月九日より十六日まで勤めています。親鸞聖人の念仏(南無阿弥陀仏)は仏に何かを祈ったり、願いをかけたりする教えではありません。それはちょうど幼な子が母親の願いの中に生かされているように、私共は仏の願いの中に生かされているのです。この変わることはない仏の願いを人生のよりどころとして力強く生き抜く教えです。この念仏を伝えて下さった親鸞聖人のご苦労に感謝し、恩に報いるためにつとめる法要が御正忌報恩講です。このように大切な法要ですから別院や各寺院では西本願寺の期間を避け、日を繰り上げて行なう慣例があります。ためにこの法要を報恩講お取越しといひ、一般に「お取越し」と

又は「お引上(ひきあげ)」と

別院は天保三年、与板十代藩主井伊直継の発願により明治三年本堂完成、同四年入仏の盛儀が勤まり現在に至っています。以来、お取越しは別院年間行事の中でも最も大切な行事として、毎年六月二十四日から二十七日までの四昼夜に渡って勤まっております。

与板町民にはお取越しといえは子供でも知らないものがいない程に町の結びつきは強く、当日の賑やかさは全国的にも珍しい程です。このことは別院建立がいかに町民の深い願いであり、別院が篤信な町民の人生のよりどころであったかを窺わせるものであります。

戦後の技術の進歩と経済の発展の中に現代人は人生のよりどころを失ってしまっていました。そのあらわれが現代の社会、家庭、学校の荒廃ではないでしょうか。どうぞ別院お取越しにはこそぞ本堂までお参り下さい。

温かいご寄附ありがとうございました

- 「社会福祉のために役立てて下さい」と次の方々からご寄附をいただきました。
- 中町 樹里亜様 13,440円
- 与板町在住匿名の方 50,000円
- 広報「よいた」に活用して下さいと次の方々からご寄附をいただきました。
- 東京 山崎和男様 22,000円
- 今年80才の匿名の方 30,000円

＜皆さんの温かいお気持ちを有効に利用させていただきます。＞

一日一万歩運動 歩く健康づくり



あなたは毎日どれだけの歩いていますか。日本人の一日の平均歩数は五千歩位で、だんだん歩かなくなってきたり、老化は足からと言われます。老化は足からと言われ、歩行不足で脚力が衰え、腹に脂肪がたまり、腹筋が弱くなり、腰痛症が多くなっています。又、心臓や肺を必要最小限しか使わないため持久性(有酸素的能力)が衰え、食生活の

変化ともあわせ、脳卒中、心臓病、糖尿病などが増えています。与板町では成人病予防の一助として「歩く健康づくり」を実施することになりました。歩くことはだれにでもできる運動です。健康を保つためには一日一万歩を歩くことが必要だと言われています。歩いた歩数を計る「万歩メーター」で調べましょう。この万歩メーターを町で購入し老人クラブの方と一般の方に貸出いたしますので利用して下さい。

- 貸し出し開始 六月二十日より
- 貸し出し期間 借りた日から二週間
- 貸し出し場所 与板町役場保健衛生課

くらし

●役場 ☎ 3100番

心配ごと相談室

■開催日…6月14・21・28日と7月5日

■時間…午後1時30分より

■場所…役場・男子厚生室

行政相談室の開設

■開催日…7月10日(日)

■時間…午後1時～3時

■場所…与板町公民館

成人病検診

(循環器・肝機能・貧血)の実施について

昭和44年から脳卒中予防対策として循環器検診を実施してきましたが、昭和58年より、老人保健法が制定され、40才以上69才迄の方を対象に一般健康診査(老人病検診)として実施することになりました。

状態を知ることが、病気の予防、悪化防止の第一歩です。この機会に自分のために検診を受け、健康管理に役立てて下さい。該当者には個人通知いたします。

◎職場(会社)で成人病検診を受けていた方で今年から職場で受けられない方は役場保健衛生課までご連絡ください。

ママ 忘れないでネ

6月23日 13時から13時30分迄受付
母親学級 母子センター
対象者 S.58.8～S.58.11月分娩予定者

7月11日 13時から13時30分迄受付
1才半児検診 母子センター
対象者 S.56.10.1～S.57.1.31迄出生者

お知らせ

- ガス企業団より 土曜・日曜及び祝日の無人化について
- 児童手当 受給者の方へ
- 求職者情報の閲覧について
- 農業委員会より

○生活のメモ

■**暑中見舞はがき発売**
▶夏だよりのご準備を◀

うっとうしい梅雨が明けると、暑い夏がやってきます。郵便局では、6月15日から、美しい絵入りの暑中見舞はがきを発売します。今年から、絵がらも種類増やし、「つばめ」「はまゆう」に若い方向けの「夏の絵日記」の三種類です。知人や友人などから、涼しさを感じさせる“夏だより”を受け取るのは、大変うれしいものです。お早めにお求めになり、心のこもった“夏だより”を出しましょう。

■**無料「人権相談所」が開設されます**

次の内容、日程で無料「人権相談所」が開設されます。

配
家庭問題、借地問題、金銭貸借その他人権問題などでお困りの方はご遠慮なく気軽にご相談にのってください。

■**無料相談日**
日時 6月20日午前10時から午後3時まで
場所 与板町郷土資料館(別院境内)

■**相談を受ける人**
新潟地方務局長岡支局 総務課長 柳 浩二殿
与板町人権擁護委員 与板町中町 豊田秀信殿 与板町中田 高木省一殿

■**身体障害者相談員に吉荒峯松氏が就任されました**

前任者の任期満了にともない、与板町身体障害者福祉協会長の吉荒峯松氏が県知事の委託を受けてこの度、身体障害者相談員に就任されました。「身体障害者相談員」は、身体障害者の更生授護の相談に応じ、必要な指導を行なうとともに、援護思想の普及、身体障害者の福祉の増進を目的として設置されます。障害者の皆さん、障害者ゆえの

■**年金受給者の皆さんへ現況届は必ず提出しましょう**

国民年金の老令年金、通算老令年金をうけている方は、毎年、誕生月の末日までに社会保険庁へ現況届を提出しなければなりません。この提出がありませんと年金は一時差し止めになります。現況届は提出期限にまにあうように社会保険庁から送付されます。この用紙に必要事項を記入して役場受付から証明(100円必要です)してもらって社会保険庁へ返送して下さい。そうすると一年分の支払いをうける権利は確保されます。ただし、裁定年月日から一年がすぎている方については、翌年になります。

■**贈与と税金**

贈与税は、その年の一年間に、個人から60万円を超える財産をもらった人にかかる税金です。金銭の貸借はそれ自体、贈与ではありませんが、親子や夫婦など特別な関係にある人との間の金銭貸借で、その返済があいまいで実質的に贈与と認められるものについては贈与税がかかります。また、個人から著しく低い価額で財産を譲り受けた場合の時価との差額や債務を肩代わりしてもらった場合なども実質的に贈与を受けたこととなりますから、贈与税がかかります。贈与税の申告は、翌年の2月1日から3月15日までに、贈与を受けた人の住所地の税務署にしなければなりません。

■**記**

1. **受験資格**
●高校卒業(旧中卒含)者
●高校保育科三年在学者
●18才以上の者で保育の仕事に三年以上従事した者
2. **試験期日**
●8月1日～2日及び8月30日
3. **試験場所**
●県立新潟中央高等学校
4. **願書の提出**
●受付期間 昭和58年6月21日から6月30日まで
●提出先 新潟市一番堀通り 新潟県民生部青少年福祉課保母試験係(〒951)

■**でんでんコーナー**
ご意見をお寄せください
電々公社では日頃「地域の皆様により親しまれ、お役に立てる電

○生活のメモ

話局」づくりのために努力をしてまいりましたが、この考えをさらに推し進めるため、広聴活動の一環として「オレンジ委員会」を設置しました。皆様のご意見ご要望を積極的に事業に反映させていくために作られたものです。どうぞお気軽になんでもお話しください。

■**みんなでみてね!**

電々公社の提供で毎週日曜日にお送りしてきましたテレビ番組「オーケストラがやってきた」に替わり、4月から新番組「ミームいろいろ夢の旅」が放映されています。科学の謎、科学のふしぎをわかりやすく解説した科学アニメーションで「ミーム(夢の化身)」が案内役をつとめます。子供さんはもちろん、大人の方からも楽しんでいただけるものと思います。日曜日午前11時から30分、新潟放送テレビ(5チャンネル)でお楽しみください。与板電報電話局 ☎2700

子供の好きな水遊び

保護者が目を光らせて安全に



内藤麻紀子さん

(篇部) 内藤大介さんの次女

こんにちは、私は、二月十一日の建国記念日に産まれました。お誕生日はいつも祝日という事になりました。...

町民ナイトウォーク 期日 七月二日(出) ※詳しくは、六月号「教委だより」に掲載。

朝野球リーグ戦決勝トーナメント大会 期日 七月三日〜七日 会場 スポーツ広場



期日 七月三日(日) 会場 加茂市 三古青年大会に於いて優勝した野球と女子バレーが出場します。



第4回中越地区小学生柔道大会開かる 実った冬場の猛練習!! 春風薫る去る5月8日、町民体育館において中越地区の小学生柔道大会が開かれました。



健闘した与板の子供達



中部老人会にて清掃奉仕 去る五月二十日、中部老人会四十四名の皆さんにより、別院境内の資料館周辺の草取りが行なわれました。

“アメシロ退治”は巣取りが一番 あなたの家の回りの樹木に、白い糸のかたまりと表皮だけ残した葉のある枝はありませんか。

私のおばあちゃん

〈馬場町〉山田 砂織



▲砂織ちゃんとハルおばあちゃん

おばあちゃん、ことし六十五さいになりました。わたしは、おばあちゃんから、あやとりをするときのけいとのおみかた、あやとりで「四つあや」のつくりかた、あやめやパンダなどおりがみのおりかた、そしておてだまなどいろいろおしえてもらいました。

公民館長杯野球大会 期日 六月十二日(日) 会場 町民体育館他 中越地区青年大会 期日 六月二十六日(日) 会場 スポーツ広場他



～スローガン～ ◆町中明るいあいさつから◆ ◆町をきれいにする活動から◆

フォークダンス 初心者講習会 期日 6・7月の毎週水曜日 時間 午後8時より 会場 勤労青少年ホーム

図書館の貸出しについて 今春3月まで公民館内(資料館)にありました図書は、勤労青少年ホームへ移転しました。

与板町 電話教育相談の開設 与板町教育委員会では教育に関する相談窓口を開設しました。

- 熱戦の結果 第4回中越地区小学生柔道大会 5月8日(日)・町民体育館
個人戦二年生以下の部
優勝 小林 幹直
3位 小川 潤也



与板小学校 五年竹組
本間あゆみさん

「版 画」



与板小学校 五年竹組
山口和哉君



僕の作品
私の作品



中越地方植樹祭で
風間定正さん
表彰



▲表彰された風間さん

「木を植えて緑豊かなむらづくり」をスローガンとした、昭和58年度中越地方植樹祭が5月20日、和島村阿弥陀瀬を会場に約300人が出席し開催されました。

与板町からは、山沢の風間定正さんが「新潟県国土緑化推進委員会委員長賞」を受賞され、又、来賓の県知事外の皆さんにより、イヌエンジュの記念植樹が行なわれました。

ひろば

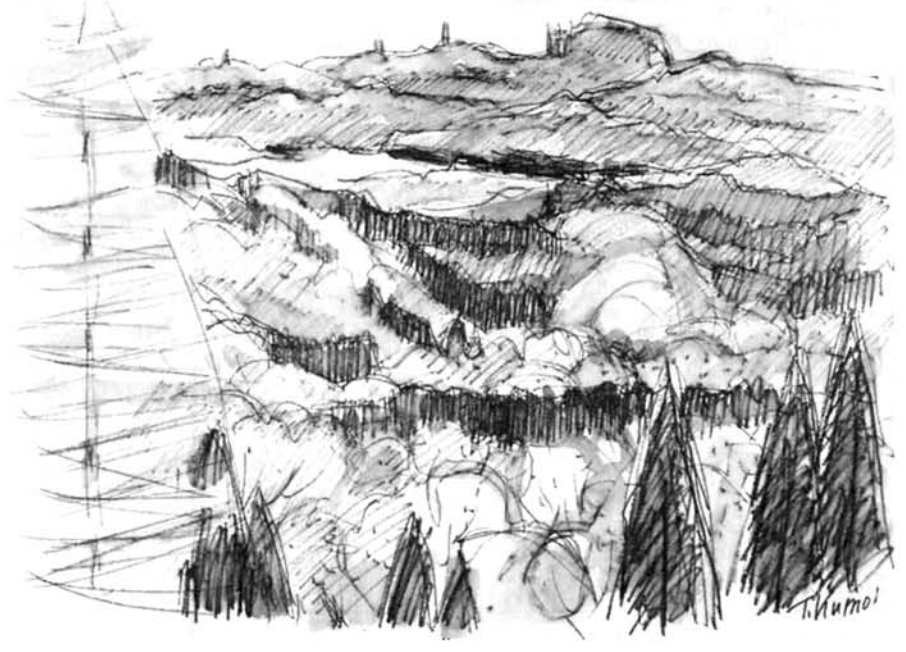
スポーツ広場で
初の公式野球試合



▲熱戦が展開された公式試合

昭和56年にオープンしたスポーツ広場で、5月17日～18日の2日間に亘り北信越大学準硬式野球大会が開催されました。

富山、石川、福井、長野の各県から14の大学が集まり、優勝をめざし熱戦を展開、観衆も地元で開催される初めての公式試合に、さかんに声援をおくっていました。



林道から

わがまち

和島側から林道を歩く。
塩の入りを過ぎ、上り坂がおおきく曲がるあたり。
若葉と杉林の織りなすかなた。
やや逆光の小木の城が迫る。
鉄塔か、アンテナカ。きらりと夕日に光る。

文・絵 雲居立雄氏

揃いのハッピー・
ハチマキで勢ぞろい



▲塗り替えられた社壇をバックに...

北新町々内では、この度社壇とかぐらの塗り替えをしました。
社壇組の皆さんは、揃いのハッピー、ハチマキできれいに塗り直された社壇を囲み、全員で記念写真を一枚。

9月の与板まつりが今から楽しみです。

新刊発売中

次のようなすばらしい本が、発売されました。ぜひお求めを!!

■小坂 覚さん著
「徳昌寺遺跡」 定価 400円
町郷土資料館で販売しています。

■布施一喜雄さん作・版
版画「良寛と貞心尼」
定価 5,000円(58年7月まで) 以後5,800円
町の本屋さんにおいてあります。



短歌

麻酔より覚め得ぬ娘看とりつつ睡魔拂いて点滴見上ぐ 吉岡みよ

孤独なり梅雨の日曜眼を開き萬歳閣の写真一枚 司城

どこまでも人様思い最後までこのころのちは極楽の道 凡庄

限りある命なりせばきわめ得ぬ謡ひとすぢ遙かなる道 長田芯字

春浅き佐渡よりの風背にうけてお光吾作の墓に参りぬ 日浦美紗



文芸欄

詩

灯
のぎく読書会A子

やさしい
母の言葉を聞く
耳がない
愛する人に
話しかけたいと思う
口がない
生まれながらにして
音のない
世界に生きてきた彼女
いつも明るく
ふるまう彼女
小さな親切に
満面の笑顔で感謝を
意思を伝えようと
するとき
懸命に手を使い
全身で表わそうとする
私は大切な事を
忘れていた
この様な人達が
灯を求め
必死に生きている事を

俳句

「薫風」[粽]
新婚の夫も手を借し粽結う
薫風や新装なりし喫茶店
風薫る杜より生る神楽笛
家じゅうに匂ひて粽蒸し上る
野良を来て父も加はり粽結う
薫風や話の長き段畑
粽結う祖母の手つきを孫真似て
やさしさと粽売る娘や新幹線
七十を生きて自慢の笹粽
節くれの掌より生る、笹粽
水滴ちて田の面薫風渡りけり
薫風裡ネクタイ買わんと走り出す
子にをくれ走る母娘や風薫る
かくれるをド忘れしたか通し鴨
出店やに子等群がりて春祭
鯉のぼり団地の朝を早めけり
司城
吉岡みよ
のぶ志

君 伊公彦



「よ間は」の仲間、桜の仲間、サクラとだいが変わって、春、アイスキャンデーのように白い花穂をたくさんつける。枝は褐色で、この点、サクラに似ている。

県内の山間地では、杏仁子といって、つばみを塩づけにして食べる。また、六月頃、青い実を採取して焼

「よいたの自然を たずねて」

ウワミズザクラ

与板の山にかなり見られる。



耐づけにし、アンニンゴ酒をつくる。うまい。

のたばがある。

山古志では、田植えどき若い葉を二枚十文字に重ねその上にご飯をのせて食器代わりに包み、稲の花が咲くようにと、そのご飯にきなこをかけて食べる習慣がある。葉のかおりがほのかにしてくるそう。

モクレン科の落葉高木で与板の山に多い。

葉の大きさは別格。花も大きく、五、六月頃、上に向いて白く咲く。

木の下を歩いていると目に入らないが、風に乗って甘ずっぱいかおりが漂ってくるのでそれと気がつく。花弁は九枚ばかり、中央に雄しべに囲まれた雌しべ

ヤマボウシ

ミズキ科。与板山の所々にあるが、そう多くない。

五、六月頃、白色の花弁状の苞(花の下部につき、葉の変形したもの)を四枚



つけ、そのまん中に小さい花が球状に集まる。

土地によってイツキまたはヤマグワと呼ばれる。秋赤くなった実は甘いので、山の子どもたちの好物。

春先から咲き続けた草の仲間が一段落して、五月から六月にかけての森林公園は、樹木の花が目立つ。

その花たちも散り終わると、森林公園はいよいよ深緑の森林におおわれた夏の季節へと変わっていく。

文・写真 久須美鷹次郎氏



あつたつたあ物語

豊幡飯成神社の由来



▲稲荷町の豊幡飯成神社

言い伝えによれば、約七百年以前に創建されたと云われており、昔は、兜巾堂(当時は敵見堂)に鎮座されており、安永五年に神社を造営(当時は新進町)に奉賛申上今迄の兜巾堂の山嶺に今でも御産場があると言われます。

弾より稲荷の由来

戊辰の役豊幡飯成神社の境内に西軍が砲臺を築き、六十余日に亘り東軍と砲火をまじえたのですが、社殿には敵弾のあたることがなかったと言うことで、長州藩大石参謀が「弾よけ稲荷」と名づけられて、明治三年四月、宮より正一位稲荷神社へ弾除けの由来をもって豊幡の尊号を賜り、新々町町代稲庭安平方に贈られたと言われている。

(三島郡誌温古之菜より)

尚、戊辰の役の事柄については、与板戊辰史要、又は与板藩史にくわしく掲載されております。

交通安全キャンペーン...6月

6月は梅雨前線の活発化により、長雨とジメジメした高温多湿の季節で肉体的精神的に不快感を覚える月です。

このため、この時期には雨天が直接、間接に原因となつた交通事故が多発しますが、特に死亡事故の発生率が高くなりますので次のことに注意しましょう。

- 歩行者・自転車利用者は雨具は明るい色を。特に夜間は気をつけましょう。
- 雨の日は身軽に行動できないよう、こどもはあまり物を持たせないようにしましょう。
- 雨の日の道路横断、特に夜間は右、左の安全を確かめ、無理な横断はやめましょう。
- こどもやお年寄りの横断

運転車講習会の開催について

春の全国交通安全運動に続いて、これからもいろいろな運動が実施される予定です。

交通事故を起こさないように、あわなないように皆さん一人一人が十分注意をして、交通事故をなくしましょう。

そこで与板町交通安全協会では、次のように運転者講習会を開催いたします。

第1回	6月16日(木)	午後7時30分	横原公民館
第2回	7月上旬		黒川公民館
第3回	10月中旬		与板町々民体育館

小・中学生の備いた交通安全

交通事故防止を願って、小・中学生たちが「交通安全のポスター」を作成してくれました。

子どもたちから、お年寄りの方まで、このポスターから伝わる交通安全の願いをしっかりと受けとめて交通事故をなくしましょう。



くらしの豆知識



掃除機で電灯に集まる虫を退治

▼夏の夜、いくら気をつけても、電灯に虫が集まるものです。こんなとき、掃除機が活躍します。ホースの先に細い吸い込み口をつけて虫にそっと近づけますと面白いほど虫が吸いこまれます。

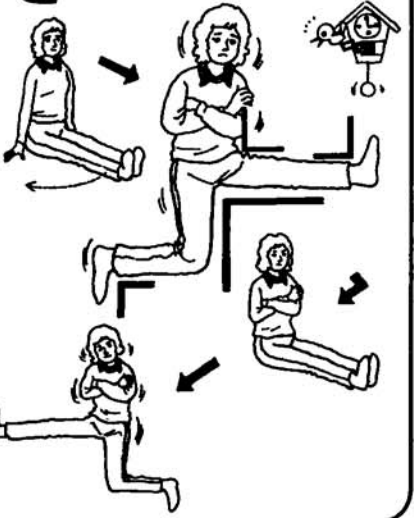
吸いとった虫は逃げないうちに始末しましょう。

からだのチェック ③

③ 片脚開き

片足を開いて、股、膝、足首を直角(90度)に。もとに戻って、もう一方の足を開いて同じように直角にします。

からだの柔軟性をチェックします。



- ...全部直角にできる(左・右とも)
- △...いくつかのところが直角にならない
- ×...できない