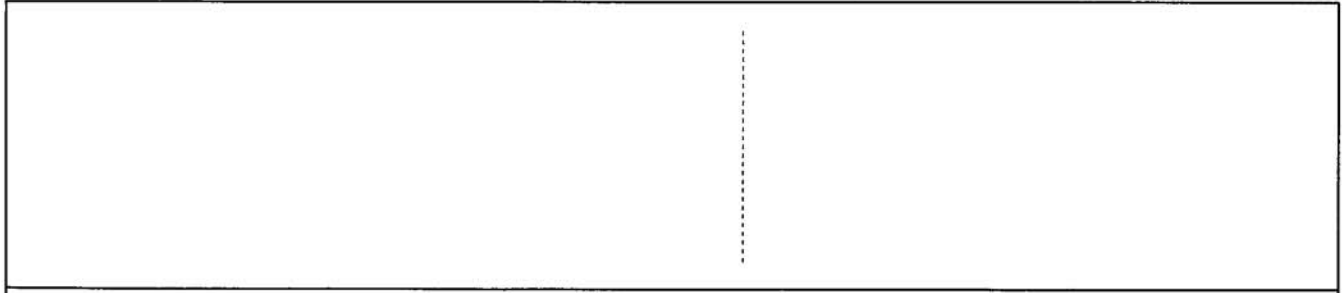




雪の上で絵の具あそび

まっ白い雪に赤・青・黄、色とりどりのえのぐが雪を染める。
 「ワーッきれい／おいしそうなお菓子ができたよ」「お花を描いたよ」せつせと絵筆を動かす子どもたちの目が輝いている。

くらしのカレンダー (3月16日～4月15日)	
16 月	<ul style="list-style-type: none"> 1才6カ月児健診 母子センター／午後1時より受付 (S60.6.1～S60.8.31迄出生児)
17 火	<ul style="list-style-type: none"> 心配ごと相談室 役場男子厚生室／午後1時30分～
18 水	<ul style="list-style-type: none"> 補聴器巡回相談日 役場住民課／午前11時～11時30分 彼岸入り
19 木	
20 金	<ul style="list-style-type: none"> 療育相談 与板保健所／午後1時～3時 施設利用調整会 町民体育館／午後8時～
21 土	春分の日
22 日	NHK放送記念日
23 月	<ul style="list-style-type: none"> 乳児健診 母子センター／午後1時より受付 (S61.7.1～S61.9.30迄出生児) 世界気象デー
24 火	<ul style="list-style-type: none"> 総合相談(血压) 与板保健所／午前10時～12時 小学校卒業式 心配ごと相談室 役場男子厚生室／午後1時30分～ 彼岸明け
25 水	電気記念日
26 木	幼稚園卒園式
27 金	<ul style="list-style-type: none"> 補聴器巡回相談日 役場住民課／午前10時～10時30分
28 土	与板保育園卒園式／午前10時～
29 日	
30 月	
31 火	



広報 **よいた**
 3月 No.249 (昭和62年3月10日)

— 今月のページ —

特集 見直そう日本の米	2～5
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

▼ポスト三期、農業にとつて厳しい時期を迎えております。今月号ではそんな中、日本の米をもう一度見直して頂き、米の消費拡大を推進するための特集をしてみました。
 ▼暖冬といわれた今年の冬。最大積雪深で比較すると昨年の約五分の一。ここまですべて来たら、もう春はそこまで来ています。
 ▼卒業・入学のシーズンです。別離・出会いそれぞれ思いを胸に新しいスタートをして下さい。

* 編集室 *



= 人口 =
 (2月31日現在)

男	3,756人 (-2人)
女	3,915人 (+3人)
計	7,671人 (+1人)
世帯数	1,819戸 (-2戸)
転入	4人
転出	4人
出生	2人
死亡	1人

見直そう食生活

とり入れよう日本の米



現在アメリカでは、日本食レストランや、すし屋がにぎわい、米がダイエット食品として注目されているといわれています。ところが日本では、米の消費量が年々減ってきています。戦前では年間一人当たり百五十キも米を食べていたのですが、昭和五十年には八十六キに減少し、五十五年代には約七十キに落ち込んでいます。

これは、食事形態が洋風化あるいは「おかず食い」雑食化してきたことも要因の一つに上げられると思います。

このため今月号では、米についても一度認識してもらい、日本人にとって米がいかに素晴らしい主食であり、健康維持、米食がどれほど貴重なものであるかを考えてもらうために特集してみました。

尚、連載してまいりました「お米の話」は、この特集をもって終了させて頂きます。

●日本人と米食

日本人を支えてきたエネルギーのもと、お米は二千年何世代にもわたって、食べ継がれてきました。

最近では、さまざまな食べ物が増え、食生活が多岐にわたるようになっています。洋風化の食事形態を好む人が多くなり、ごはん中心の昔からの日本食から、パン

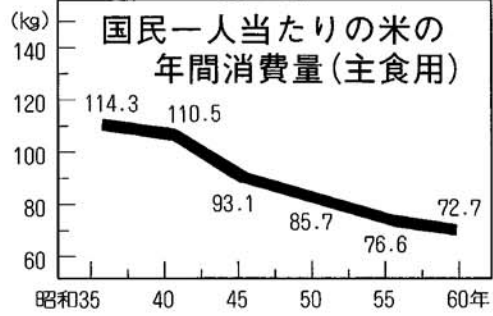
日本人を支えてきたエネルギーのもと、お米は二千年何世代にもわたって、食べ継がれてきました。

最近では、さまざまな食べ物が増え、食生活が多岐にわたるようになっています。洋風化の食事形態を好む人が多くなり、ごはん中心の昔からの日本食から、パン

日平均して米を三百粍(約二合)食べており、三食米という人は減少しています。傾向としては、夕食はごはんという家庭が多いですが、朝はパン、昼はパン又はメ

時に減少し、昭和六十年になると七十三粍にまで落ち込んでいます。これを、一人一日当たりの消費量で見ると、戦前の昭和十一年には平均四百二十粍(約三合)であったものが、終戦後には三百三十粍(約二合)まで下がり、昭和十五年には三百六十粍と戦後の最高値を示しますが、昭和五十五年に入ると二百二十粍(約一・五合)まで減少してきています。

現在では、ごはんは一日三回という人は五十%と半分になっております。与板町でも昭和五十七年に生活改善推進委員が、全町四百人の方々に米に対するアンケート調査を実施しました。その結果では、一人一



ン類という家も多いようです。又、日曜日になると、お昼がメン類という方が半数位になっております。メン類といってもインスタントラーメンがほとんどで、男性の方の食べる量が多いようです。

しかし、日本人の米の摂取量が減少してきたからといって、日本人が欧米人に並みに肉食化してきたとい

うわけではありません。三食米を食べないと落ち着かないという世代も多く、日本人は米なしには過ごせない民族ともいえるでしょう。

米は、日本の国土に最も適合した、最も効率よく生産できる食糧です。米は、「日本の風土に合った食事」なのです。米のもつ意義や価値について考え直してみることが重要です。

います。そして、米の摂取量は減少してきたといわれていますが、それでも穀類からの摂取エネルギーのうちの約七十七%は米のたんぱくに依存しています。しかし、米のたんぱく質は私たちがの体内でエネルギー源として直接利用されているのは、摂取した糖質のうちの約半分ぐらいです。残りは脂肪となって体内に貯えられ、又、一部はたんぱく質に振り替わってしまいます。

○米に含まれるたんぱく質
米はエネルギー源となるばかりでなく、貴重なたんぱく源でもあるのです。卵のたんぱく質を100としますと、お米78・牛肉79・大豆75・牛乳74・小麦粉56となります。このことからわかるように、たんぱく質の質の面からみると、米のたんぱく質は同じ穀類である小麦粉のたんぱく質よりもすぐれているのです。

●米に含まれる栄養素
私たちが日常食べている清白米は、米からぬかの部分を取り除いた胚乳の部分です。この胚乳部の主な成分はでんぷんとたんぱく質であり、そのうちでんぷんが約七十%も含まれていま

す。
○エネルギー源としての米
日本人のエネルギーの摂取状況についてみると、穀類からの摂取エネルギーの比率は約四十七%となつて

●米は高い食品？ 安い食品？
米は他の食品と比べて高いでしょうか安いでしょうか。たんぱく質十粍当たりの値段を他の食品と比較すると、豚肉の約き、鰯の約

半分値段です。米のたんぱく質は、質が良いうえに安いというわけで、決して高い食品ではありません。

●米についてインタビュー●

- ① 一日の食事のうち、米食を何回取りますか。
- ② 米の値段は一般食品と比べてどう思いますか。
- ③ 学校の米飯給食についてどう思いますか。(現在週3回実施)
- ④ 最近の米の味はどうですか。
- ⑤ 米にどんなイメージをお持ちですか。

- ① 朝昼晩、3回です。
- ② 銘柄米が高いと思います。
- ③ 育ちざかりの子供には、大変良いと思います。
- ④ 銘柄米は大変おいしいですが、標準米はまあまあという所ですね。
- ⑤ 終戦直後の食糧難を思い出しますが、ごはんを三食たべないと何か落ち着かない様な気がします。



【馬場丁】
田中弘子さん



【蔵小路】
米山光三くん

- ① だいたい3回米食を食べています。
- ② すこし高いかなと思います。
- ③ 僕はやっぱり米飯が好きなので、毎日でもおいしい米飯給食が食べたいです。
- ④ やっぱりおいしいです。
- ⑤ コシヒカリという米は、日本一で大変おいしいです。米は日本の食べ物だなあと感じます。



【船戸】
坂田八重子さん

- ① 朝晩2回食べています。
- ② 高くないと思います。腹のたしにするには、むしろ安すぎる位なのではないでしょうか。
- ③ 育ちざかり、食べざかりの子には必要だと思います。子供の話を聞くと、いろいろ工夫され、おいしいそうです。
- ④ 混ぜりのない良質米はとてもおいしいです。
- ⑤ 真白なごはんは、頭をひねったおかずを添えて食卓を囲む一家団らんの楽しい姿が目につきます。

●米の品質表示

米の流通は、「食糧管理法」という法律で、国の管理下におかれています。米が、生産者である農家から消費者に渡るにま、二つのルートがあります。一つは政府が買ったん買上げ上げて卸売業者に売り渡す「政府管理米」です。もう一つは政府を通さず集荷団体から直接卸売業者に売り渡す「自主流通米」です。この二つのルート以外のものは、すべて自由米（ヤミ米）といわれています。これは、違法な米として取り扱われています。

私たちが米を購入する場合には、まず、袋に表示されている内容を参考にすることも必要なことでしょう。一般に、米を包装しているビニール袋には、正味重量・販売価格・搗精年月日などのほかに、米のランクづけともいえる品質区分も記載されています。これらの表示は何を意味しているかを知っていると、おいしい米を選ぶ判断基準にすることが出来ます。

米はおいしきの順に、一類から五類までに区分されています。

●「ごはんの食べ方・食べさせ方」
○肥るのはごはんのためではない
「ごはんを食べると肥る」といってごはんを食べない

人をよく見かけます。しかしながら、肥るといふ私たちの体の生理現象はごはんのためではなく、ごはんの食べ方によって大きく左右されているのです。もちろん、食べ過ぎて体を動かすことが少なければ、何を食べても肥ってきます。

肥る原因は、食べすぎ、脂肪や糖分の取りすぎ、それに運動不足がその主なものです。お米を食べる事が直接の肥る原因ではありません。むしろ、お米は、バランス良く食事できる健康食、美容食なのです。



○食事は規則正しくバランス良く
一日に三回食事をすると、同じ量を一日に二回あるいは一回で食べるのとは、食事回数の少ないほうが肥ってきます。一日に三回食べるにしても、生体リズムに合わせて規則正しく食事をとることが大切になってきます。食事を三度三度一定の時間に規則的にとってあげれば、生活自体も規則正しくなり、体に良い影響を与えることにもなります。一方、食べる食事内容についても、バランスを

とることが必要です。ですから、ごはんは何を付け合わせるかが問題なのです。自分の胃腸の状態や体の活動量に見合せて食べることです。食事を三度三度規則的にとるといふことは、私たちの体のリズムとも関連して重要なことなのです。食事の時刻や、食事の間隔などを乱すと、同じ内容の食べ物を食べたとしても、体のほうの消化・吸収の機構は必ずしも円滑には行われないうちになります。また、神経系や内分泌系の微妙な調整作用も乱れてきて、つ

いには体調をくずすことにもなります。
○ごはんとおかずをバランス良く
ごはんを毎日食べても食べあきないという人は案外多いようです。ごはんは塩味があればいくらでも食べられるため、どうしても副食をとる比率が少なくなり、食形態は単純になりがちです。副食として、いろいろな食べ物を、質・量ともに十分とってあげれば、栄養素摂取のアンバランスな状態をひき起こすことはみられません。

●米の調理の仕方

○炊き方の良し悪しとごはんの味
ごはんがおいしいかどうかを決定する要因は、一つは米自体の味の良し悪しであり、もう一つは炊き方の上手下手です。

有名産地の銘柄米と標準価格米について、同じ条件にして炊いて味を比べてみると、銘柄米を炊いた人といつた人は八十%、標準価格米を炊いた人といつた人は四十五%でした。

次に洗米の回数を変えて銘柄米が四回、標準価格米を五回とし、浸水時間も銘柄米を十分、標準価格米を二時間つけて炊いてみると

銘柄米を炊いた人といつた人は七十一%に減少しましたが、標準価格米を炊いた人といつた人は六十七%に増えました。価格の安い標準価格米も、上手に炊けばけっこうおいしく食べることが出来るのです。

ところで、仕事をもっている主婦が、夕食の米を二時間前にとぐのは大変なことかもしれません。しかし米は水を吸いきってしまおうと、それ以上水につけておいても炊飯のでき上がりに影響はみられません。朝炊く米は夜に、夜炊く米は朝に洗米し、浸水しておけば良いのではないですか。

ポスト三期 農業 確立 対策

個人転作よりも 集団転作

水田農業確立対策については先月号でも掲載しましたが、なぜ転作が強化されるのか。それは、先ほども示したように米の消費量が減少し、また一方では、稲

作技術が向上し、生産力が大幅にアップしたためです。米の需要と供給が非常にアンバランスで、生産技術が向上し米を多く収穫してもその分だけ過剰を防ぐための

◎個人転作よりも 集団転作での対応を
水田農業確立対策では、今までの個人転作（バラ転）よりも集団転作に重点を置いていきます。稲作・転作による農業所得の確保を図るため、集落ぐるみによる組織化・協業化が必要で、団地化を推進するため加算

このように、米の消費量と転作とは密接な関係にあるのです。
新しい対策についての町の対応についてお知らせします。

制度の積極的な活用と、地域にあった作物の選定が重要ポイントになります。
町では、この集団転作への取り組みを、転作の最重要課題として推進していると考えております。

◎地域特産作物の開発
今までのほとんどが自家消費用であった野菜については、作目を少なくし栽培面積を拡大して、地域の特産に合った作物を地域特産作物（商品）として、出荷できるようにし、それを産地化したいと考えております。

◎集落内で 十分な話し合いを
過去に例を見ない転作面積を消化していくためには、今までのように、配分された面積をただ達成するのではなく、これからは、生産者（生産者団体）の創意工夫によって、より収益の上がる作物の栽培、もうかる転作

実施が不可欠で重要な課題となっております。
このためには、田植えが始まる前までに集落ぐるみでより十分な話し合いを重ねて転作目標面積の達成、収入の増大に結びつく転作への実現に向けて取り組んでいただきたいと思います。

構造の改善による コスト底減を 目指して



山崎 弥一さん
(三島中部農業協同組合) 専務 理事

農業も大変厳しい時代を迎えることになりました。水田農業確立対策では、足腰の強い米との複合営農の定着化を図るため、農業構造と生産の仕組みを変えることが、今後とも稲作の安定生産コスト低減の柱となっております。三月竣工するカントリーエレベーターを軸に、活力ある豊かな町づくりを目指したいと考えております。

お互いの知恵と 創意工夫で「もうかる転作」を!



大橋 利昭さん
(倉谷：青年農業者)

転作面積の増加、助成金カット、国内外の農業批判と、厳しさを増す農業情勢ですが、今まさに新しい農業の幕開けと言えるのではないのでしょうか。
転作の団地化に始まり、いろんな面で、地域ぐるみの営農を考えていかざるを得ないと思います。お互いの知恵と創意工夫によって、与板町の特産づくりを目指し、「もうかる転作」に活路を見いだせたらと思います。

◎「ま」と「め」
このように日本の長い食生活の歴史の中で、米が非常に尊重されてきたのは、米の栄養価が比較的高かったという事にほかなりません。米はエネルギー源であると同時に、私たちの体を作っているたんぱく質の補給源でもあったからです。こうした意味からも、米は日本人が育ててきた「文化的優位食品」とよぶことができるでしょう。

「ポスト三期」。過去に例を見ない転作面積、又、「お願いされた減反」から「農家自身の主体的取り組み」によって行われる水田農業の「確立」という、農家自身の手によって将来を切り開く努力が求められる厳しい試練の時期に来ております。そんな中、皆さんが毎日口にしている「お米」を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

～豚肉を使った料理～

豚の黒砂糖角煮

- 材料(4人分)
- 豚バラ肉 1kg
- 干しいたけ 8コ
- 春菊 1ワ
- 結び昆布 8コ
- 黒砂糖 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 酒 1カップ
- しょうゆ ½カップ
- ねぎ 少々
- しょうが 少々



◀ 豚の黒砂糖角煮

- 作り方
- ①豚肉は8個に切り、蒸し器に並べて表面にねぎとしょうがのぶつ切りをのせ、2時間蒸す。
- ②水3カップに昆布としいたけをつけてもどし、汁を火にかけて調味料を加えて煮立てる。①の肉を入れて弱火で2時間煮る。
- ③煮ついたら昆布しいたけを入

れ煮る。
④春菊はゆでて水にさらし、よく絞ってから③に入れる。

紫キャベツのまるごとワイン煮

- 材料(4人分)
- 紫キャベツ 2コ
- ブイヨン(固型のもの) 2カップ
- 赤ワイン 1カップ
- レモン汁 大さじ2

- 作り方
- ①キャベツは根元のほうから芯をくりぬく。
- ②深鍋にブイヨンとレモン汁、赤ワインを入れて火にかける。
- ③キャベツを芯の方を下にして鍋に入れ、火にかけ煮汁をたえずかけながら、柔くなるまで煮込む。

与板町食生活改善推進委員協議会

便利な家庭看護用品… 保健婦さんの… スカットクリーン

気になる話!!

家でねたきりの方を看病していて一番大変なのが、大小便のお世話です。めんどうだといってオムツをあてると1週間でボケが始まるといわれています。長い目でみれば大変だけど、オムツは最後の手段にしたいものです。

自分でオシッコが出るのがわかる人に便利なのが、「スカットクリーン」です。(写真)尿意を感じたら自分であてるとレシーバー部で尿を感知し、自動的にモーターが作動し、タンクに尿を吸い込みます。逆流したり、もれたり心配もないし、臭いもありません。現在、町に4台あり貸出ししております。利用者の方からは、尿のたびに呼ばれることもなく、本人も気がねしないでいいしと喜ばれております。利用してみたい方がありましたら住民課へ連絡して下さい。

あやまっておもらして、シーツ・ふとんを汚してしまい、洗たくが大変だということもあります。ふとんまで汚さないようにシーツとふとんの間にしくもので、「パイリンシーツ」というのがあります。これは表面が不織布できており、はだざわりがよく、裏がナ

イロンばりになっており、ふとんまで汚れを通さないようになってます。洗たくをして何回でも利用できます。見本が住民課にありますので利用して下さい。(詳しくは保健婦に問い合わせして下さい)

ねている方はふとんの上が生活の場です。ふとんの上でも気持ちよく清潔にすごせるようにしてあげたいですね。



新潟県議会議員一般選挙

4月3日告示

4月12日投票日

棄権することなく大切な一票を

4月12日(日)は、新潟県議会議員一般選挙の投票日です。棄権することなく大切な一票を投票しましょう。

●投票できる人は……
このたびの選挙には、次の条件にあってはまる人が与板町の選挙人名簿に登録され、投票することができます。

- ・与板町に住所のある人
- ・年齢満20歳以上の人(昭和42年4月13日以前の出生者)
- ・引き続き3ヶ月以上与板町の住民基本台帳に登録されている人(昭和62年1月2日以前の転入者)

●県内住所移転者の人は……
(証明書を提示しないと投票できません)

このたびの選挙では、他の市町村に住所を移した場合(昭和62年1月3日以降の転入者)であっても、引き続き県内の市町村に住所を有する人は、新住所地の市町村長の証明書を提示すれば従前の市町村において投票することができるようになっております。

●選挙人名簿に登録されていても、投票日の前に県外に転出すると選挙はできなくなります。

●投票できる時間は……
投票時間は午前7時から午後6時までです。お早めにお出かけ下さい。

●入場券をもって……
町選挙管理委員会から配られた入場券をお忘れなくお持ち下さい。

●投票は自分でするのが原則ですが、体が不自由だったり、ケガなどのため自分で投票できない人は、当日投票所で係員に申し出下さい。係員が代わって投票してくれれます。また、投票の秘密は固く守られます。

●不在者投票は……
投票日にやむを得ない用務などで投票所へ行けない人は、その理由を記載した「宣誓書」を提出して、投票日の前日までに不在者投票することが出来ます。

●4月3日～4月11日
「宣誓書」の用紙は選挙管理委員会にありますので、印鑑と入場券をお持ちのうえ、選挙管理委員会(役場総務課内)へおいで下さい。時間は午前8時30分から午後5時までです。

又、身体に重度の障害がある人や、郵便による不在者投票を希望する人は、前もって手続きが必要です。

●入院中の人は……
県の指定病院、施設などに入院の方は、病院長等に申し出れば、その病院で不在者投票をすることが出来ます。

●選挙に関するお問い合わせは選挙管理委員会
☎ 七二一三二〇〇

ご存知ですか—— 検察審査会

選挙権を有する国民の中から選ばれた11人の検察審査員が、いわば一般の国民を代表して、検察官が事件を起訴しなかったこと(不起訴処分)のよしあしを審査するのを主な仕事とするところです。

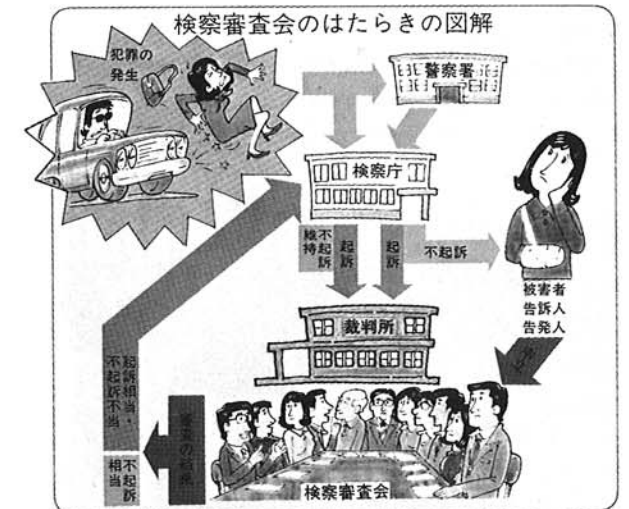
犯罪の被害にあった人や犯罪を告訴・告発した人から、検察官の不起訴処分を不服として、検察審査会に申し立てがあったとき、審査を始めます。また検察審査会は、被害者などからの申し立てがなくとも、進んで検察官が不起訴にした事件を取り上げて審査をすることもあります。

検察官がした不起訴処分に不満を持っておられる方や、検察審査会についてもっと詳しく知りたい方は、お気軽に下記にご相談ください。

相談や申し立てについての費用は一切無料で、秘密は固く守られます。

●長岡市三和3丁目9番地28

裁判所構内
長岡検察審査会事務局 ☎ 35-2141



交通安全
キャンペーン
3月

あなたの子供は危険な
場所を遊んでいませんか

長かった冬も終わり、いよいよ子どもたちが屋外で活動する季節になりました。ところが、その尊い命や身体が、交通事故により失われたり傷つけられているのです。

そのほとんどが、幼い子どもがのせいで、おとなの責任も大きいのです。家族・地域ぐるみで交通事故から子どもたちを守ってやってみよう。

《子どもの事故は》

- ・家の近くで遊んでいて道にとび出し
- ・保護者が買物、立話などに夢中になって、子どもを置いて去りにして行った。
- ・保護者が、足の遅い子どもを置き去りにして行った。
- ・保護者が、子どもを置いて去りにして行った。
- ・保護者が、子どもを置いて去りにして行った。

《子どもが道路を横断しようとするとき》

- ・道路で遊ばないようにす
- ・道路に急にとび出さないこと
- ・いったん止つてくれた車の前を渡るときでも、その車のかげから走つてくる車にはねられることがあるので、さらに左右をよく確かめて横断すること

《子どもが道路を横断しようとするとき》

- ・子どもが道路を横断しようとするとき、先に横断させてやる必要がある
- ・子どもが道路を横断しようとするとき、先に横断させてやる必要がある
- ・子どもが道路を横断しようとするとき、先に横断させてやる必要がある



ること。などについて理解させるとともに、一緒に外出したときに実際の道路で指導しましょう。

自転車を利用する人に道路状況が悪いことを十分認識させましょう。

《ドライバーは》

- ・子どもがいたら必ず徐行する
- ・子どもがそばを通るときは、いつでも止まれる速度で、間隔を十分にとる
- ・住宅街や公園の付近など子どもがいると思われる場所を走るときは安全を確かめ、スピードは控えめにする
- ・子どもが道路を横断しようとしていたら、先に横断させてやる必要がある

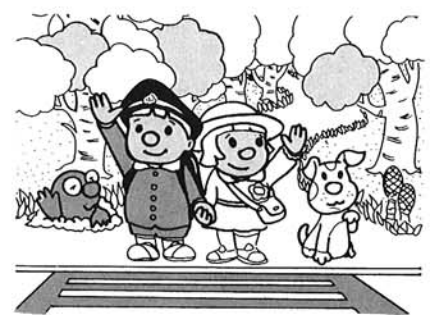
《子どもが道路を横断しようとするとき》

- ・子どもが道路を横断しようとするとき、先に横断させてやる必要がある
- ・子どもが道路を横断しようとするとき、先に横断させてやる必要がある
- ・子どもが道路を横断しようとするとき、先に横断させてやる必要がある

昭和62年
交通死亡事故0(ゼロ)
1,000日をめざして

乗る人に
ベルトすすめる
思いやり

●2月28日現在
885日
継続中!!



新入学(園)児童の交通事故防止

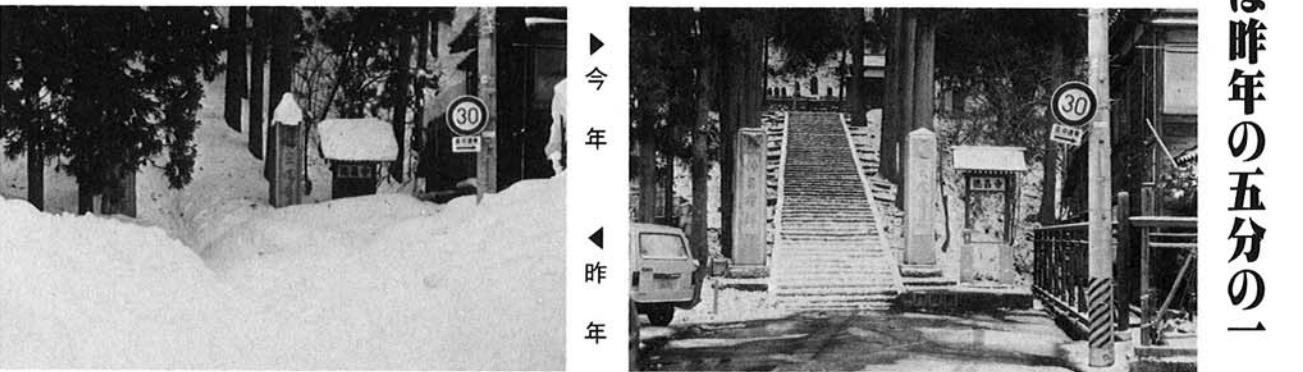
4月は新入学(園)の季節です。

ピッカピカの新しい入学(園)児が心をはずませて登校(園)します。

新入学(園)を控えたかわい子どもたちを交通事故の犠牲にしないよう、みんなで気をつけましょう。

最大積雪深 今年度の雪は昨年の五分の一

	1月の平均気温 (午前9時)	累計降雪量 (降り始め~2月末)	最大積雪深 (降り始め~2月末)	除雪車出動数 (降り始め~2月末)
今年度(61年度)	1.1℃	256cm	38cm	10日
昨年度(60年度)	-0.1℃	492cm	183cm	53日



重度心身障害者
医療費助成制度
が変わります

現在実施されている重度心身障害者医療費助成事業は、身体障害者手帳一・二級所持者でも、日常生活に他人の介助を必要とすることが条件とされていましたが、本年四月一日からは、身障手帳一・二級を所持していることが受給資格を受けられることになりました。

なお、詳しい内容については次のとおりです。

一、対象者

- ①療育手帳「A」の判定を受けている人。
- ②身体障害者手帳一級又は二級の交付を受けている人。
- ③前①、②と同程度以上の障害を有し、知事の承認を受けた人。

二、医療費の助成額

- ①外来の場合、自己負担額から月八〇〇円を控除した額。
- ②入院の場合、自己負担額から一日四〇〇円を控除した額。
- ③受給者証の有効期間日の属する月の翌月初日から最初に到来する8月31日まで。

三、受給者証の有効期間

※ 計量器検査を受けないで使用する5万円以下の罰金に処せられることがあります。

詳細は、役場産業課商工係へ。

(現在認定されている人については、有効期間が昭和62年6月31日となっておりますが、その部分を8月31日と読み替えてご使用頂いて結構です。)

四、その他

- ①一部負担金が導入されることにより、65歳から69歳の老人保健法該当者は対象外となりますので、ご承知おきください。
- ②新たに対象者となる人については、こちらから申請書をお送りします。
- ③なお、ご不明の点がありましたら、役場住民課社会福祉係(72-3100・内14)へおたずねください。

計量器(はかり)の
定期検査実施

商取引又は証明用に使用する計量器の定期検査を次のとおり実施いたしますので受検して下さい。

記

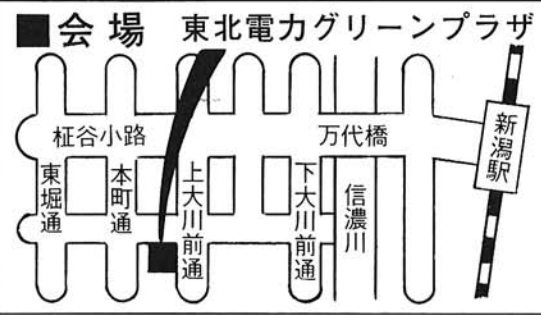
一、日時

4月9日~10日
9時~11時30分
13時~15時30分

一、場所

与板町役場車庫

※ 計量器検査を受けないで使用する5万円以下の罰金に処せられることがあります。



「あがたの
息ぶき」展開催

地域にひっそりと息ぶき脈々と伝承されている、文化・芸術・風俗を紹介する「あがたの息ぶき」与板町展が東北電力主催で開催されます。是非ご高覧下さい。

・展示期間
三月一三日(金)から
四月九日(木)まで

・開館・閉館時間
平日 九時~一八時
日祭日 九時半~一八時

・場所
東北電力(株)新湯支店
(グリーンプラザ)
新潟市上大川前通五

新潟県の最低賃金

最低賃金の件名	最低賃金額	
	日給	時周給
新潟県最低賃金	3,469円	434円
産業別最低賃金	食料品・飲料・飼料製造業	3,803円 476円
	繊維産業	3,577円 448円
	木材・木製品・家具・装備品製造業	3,924円 491円
	出版・印刷・同関連産業	3,985円 499円
	機械・金属製品等製造業及び自動車整備業	4,005円 501円
	卸売・小売業	3,722円 466円

国民年金の保険料が七、四〇〇円になります

国民年金の定額保険料が今年の四月から一カ月につき七、四〇〇円に改められます。

国民年金制度は、高齢や障害などにより働けなくなったときに、年金によって生活を保障することを目的としています。

いつの時代にあっても、年金の価値を社会情勢に合わせた水準に保つていかなければ将来受ける人達が困ります。

また、人口の高齢化が進む中で年金受給者が増え、年金の支払いに要する費用が年々増えていきます。

このようなことから、国民年金の財源をまかなって



いる保険料も引き上げが必要になります。

年金制度は、高齢世代が若い現役世代が支える、そして次の世代へと順々にパトナタッチしていく、相互の助け合いの仕組みがとられています。

老後の柱となる国民年金制度を今後も健全に運営していくため、保険料の引き上げについて、ご理解とご協力をお願いします。

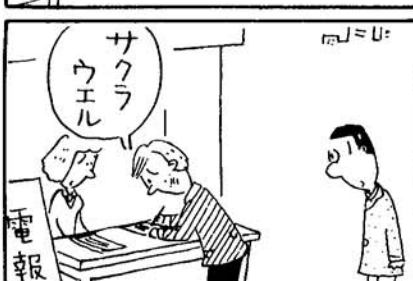
作業停電のお知らせ

- 4月3日(金)
- 午前9時~12時
- 蕨 都

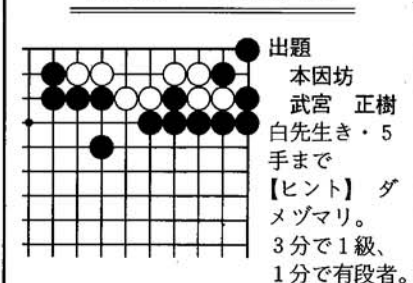
国民健康保険税
(第12期3月分)

- 納期限は
3月31日です
- 守ろう納税の義務
●知ろう税の使い道

さわやか君 西村 宗



詰碁・詰将棋



わが家のアイドル

小林睦美ちゃん

皆さんこんにちは。アタチ「ムーミンタン」デチュ。お兄ちゃんが二人いて、十一月二十日で一チャイになりました。四十何年ぶりの女の子とあって、それはく可愛がられています。今はコロコロと太り、おじいちゃんそっくり。

そこでおばあちゃん、なんとか「八頭身美人」にと、健康大学で学んだ基礎食品で毎日料理してくれる。中でも五目ご飯が大好き、デザートはみかんとりんご。
歩く事が好きな私は毎日家中運動会のようにかけ回り、お兄ちゃん達は、プロレスを教えてくれる。将来はプロレスラーになれよ！
そして、おじいちゃんのお手伝いにとテレビのチャンネル係。回し過ぎて一台「コワシチャッター」ゴメンナチャイ。でもそんな事はなんのその、テレビの前で手振り足振りで踊ってしまう。そんなアタチを見ておじいちゃん、おばあちゃんは笑って手をたいてほめてくれる。
ほんとうにアタチは、我が家の明るいアイドルです。

文芸欄

詩

冬の信濃川 風間美津枝
暗い空より降り続く雪は川面に消えては流れてゆく
木も葎も枯れ草も
降りしきる雪の川辺は寒々として
白い越後平野を信濃川は流れ続ける。
風のうなり声にさざ波をたてる日
青空を映して澄んだ水面のやさしい流れの時もある
おだやかに悠久の流れを流れ続ける信濃川
雪解けには制御しきれないほどの激しく濁り水となつて押し寄せる冬の降り積んだ雪が
豊かな水量となつて流れくる川
私の心にも絶えまなく時を刻んで川は流れ続ける。

俳句

投函をして立話春の雨
風車背の子をあやす大鏡 萬
風車しかと眠れり乳母車 小 臥 牛 子 緑
粗大ごみゲートボールに春近し 小 波
啓蟄やのぞく虫より老いが春 司 城
短歌
わき水は春陽をあびて流れゆくセリ
の葉光りつまばゆく見えぬ 清水龍子
東京で身を立てむ意志萎えてより父
祖の地に今老は深まる。 長田芯字
人の非を悔どる前に己が非を戒しめ
世の道直ぐにあゆまむ 吉岡みよ



夫婦紹介

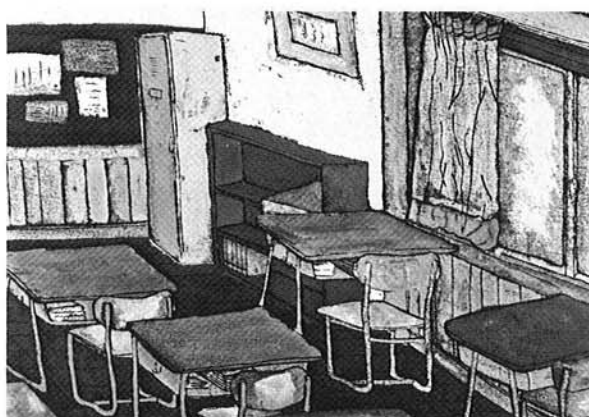
（下横町）水野 清介さん
陽子さん

●結婚してどのくらいですか……
昭和四十九年に結婚しましたので、十二年たちました。
●なれそめをお聞かせ下さい……
お互いに与板バレエ協会でバレエをしていたのがきっかけです。
●夫婦げんかは……
子供の事でしょっちゅう陰険なけんかをします。
●今後の目標は……
今でもいっしょにママさんバレエをやっています。子供もたくさん来ていてたけしのスポーツ大将に出たいと頑張っています。皆さんも子供づれで来て下さい。
●最後に一言……
娘が来年少学校を卒業するので、記念として富士登山をしたいと思っています。

みんなの広場



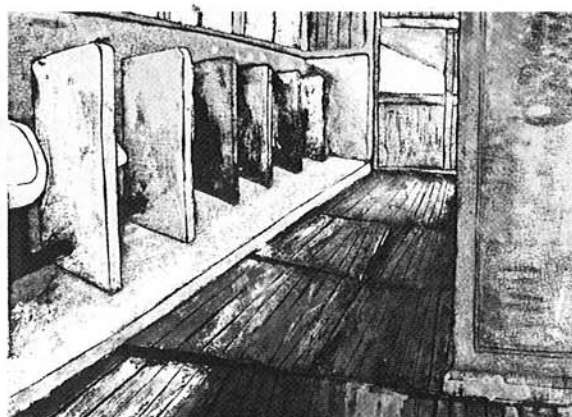
広報「よいた」では、役場からのお知らせや企画だけでなく、みなさんからのホットなニュース、出来事も掲載していきたいと考えています。
気軽に連絡して下さい。
《連絡先》 総務課庶務係
☎ 72-3100 番 内 22 番



僕の作品・私の作品



与板中学校三年A組
石丸典子さん
（上町）



与板中学校三年A組
中島弘治くん
（上町）

思い出の一枚

この写真は昭和33年8月、与板警察署管内の相撲大会で与板代表として出場して、準優勝した時に撮った写真です。
残念ながら優勝はのがしましたが、帰りに浜茶屋でふぐ料理を食べさせてもらいました。大変おいしかった事、忘れられません。

《馬越》 真島 誠一



写真後列中央

施設の利用について

施設利用調整会（4月分）ご案内
日時……3月20日（金）午後8時
会場……町体第一会議室
対象施設……町体・学校開放・スポーツ広場

- ・スポーツ広場は雪が消えたい利用できます。
- ・学校開放は登録団体のみ利用できます。登録申請は3月16日まで教育委員会へお願いします。

スポーツ安全保険加入について

- ・3月31日で保険期間が終了しますので、引き続き加入される団体及び新加入される団体は教育委員会へ申込み下さい。（申請用紙は教育委員会に用意しております。）

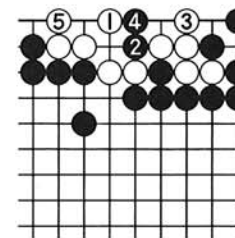
ふるさとの版画



乐山亭より与板町を望む

《与板町版画クラブ》石橋 藤七

詰碁・詰将棋解答



●詰碁正解
白1とカケツギ、黒2の時、白3のサガリが重要で、白5で黒は押す手なし。

●詰将棋正解
2三歩、3二玉、4三角、同玉、5三飛成、同銀、3三金まで7手詰め。

《解説》初手1三角と打つと3二玉、3三歩、4三玉、5二飛成、同竜と応じられて詰みません。まず平凡な2三歩に始まり、角捨て飛捨てでうまく詰み上がります。

- *おつとめは……
長岡の某会社に勤めています。
- *休日は何をしていますか……
友人とドライブやショッピングをしています。
- *今一番悩んでいる事は……
早く彼氏が望しいなあ〜。
- *理想の男性は……
誠実で、いっしょにいて居心地のいい人。
- *結婚について……
目標は22〜23才。今の所はまだ……。
- *最後に一言……
たった一度の人生。悔いのない人生を過ごしたいですね。

街で見かけた



《本与板》
石黒芳美さん

素敵なギャル



いつもありがとう 与板小学校で感謝の集い

いつもおいしい給食をつくってくれるおじさん、おばさんありがとう。与板小学校で、給食センターの創立記念日に合わせて感謝の集いが開催されました。当日は、全校児童が体育館に集まり、児童代表のお礼の作文を読みあげ全員に首飾りを贈りました。

榎原

さわやか健康教室



11月から始めて3回目です。さわやかで毎日が過ごせるように皆んなで勉強会をやっています。「女三人寄れば……何んとか」で、にぎやかで楽しく一日が終わります。今日は各家庭の漬物と煮菜を持ち寄り、塩分を測定しました。漬物に砂糖を入れるので甘いけど、けっこう塩分があるのがわかりました。お茶に漬物で食べすぎないようにしようと呼びかけました。



スキー教室開かれる



1/31、2/7日に立ヶ入スキー場でスキー教室が行われました。暖冬で雪不足のため2回しかできませんでしたが、初級者から中級クラスまで町のスキークラブ員による熱心な講習会でした。

徳昌寺で恒例のだんごまき



お釈迦様のお骨をまく行事として、毎年2月15日に行われている徳昌寺のおだんごまきが今年も行われました。今年は日曜日という事もあり大勢の人達が本堂に集まり、いっせいにまかれた色とりどりのだんごを一心に拾い集めていました。

資料館 シリーズ No.24

こんなもの
あります

井伊藩の藩士録

これは井伊藩の時の藩士録で、明治四年の柏崎県の時に書き上げた控書のようなものです。幕末の藩士の父・祖父の役柄と当時の藩士の年令及び履歴が明記されており、貴重なものであります。又、与板在中の藩士の名前が連ねてあります。明治四十三年五月現在では五十七戸と書いてあります。

