

基本健康診查事後指導会

先日、基本健康診査を実施いたしましたが、その結果説明会を下記の日程で行いますから、是非おいでください。

健康づくりの第一は、自分の健康状態を正しく理解することです。そしてこれからどのように生活していくか、より健康になれるかを考えていきましょう。

期日	受付時間	会場	対象地区	マイクロバス運行時間		
8月2日(火)	午前9:00~9:30	農産物 処理加工場	下村、大谷地			
	午後1:00~1:30		上村、中野			
8月3日(水)	午後1:00~1:30	虫亀集落センター	虫亀			
8月5日(金)	午後1:00~1:30	池谷小学校	三ヶ	樺木 畔上直吉さん宅前発 午後1:00	大久保 神社前発	午後1:15
8月8日(月)	午後1:00~1:30	東竹沢小学校	東竹沢	小松倉 松崎六太郎さん宅前発 午後1:00	木籠 松井治二さん宅前発	午後1:15
8月10日(水)	午後1:00~1:30	村民会館	竹沢	山中 小川春雄さん宅前発 午後1:00		

がん検診日程

国保の保険証が

国民健康保険の被保険者証（保険証）が、九月一日から変わります。色は肌色になります。今使っている薄い緑色の保険証は八月限りで使えません。

新しい保険証は、八月下旬に区長を通じて、古い保険証と引き替えに交付します。期日は、後日お

知らせます。また、学、特の保険証も忘れずに更新できるよう準備しておいてください。

診療所の
木 木

内科・歯科両診療所とも、
お盆の八月十五日と十六日の
二日間、休診いたします。

献血にご協力を
お願いします

高血圧と動脈硬化

脳卒中の原因は、動脈硬化です。動脈硬化が進んで血管がもろくなつたり狭くなつたりすると、破れたり（脳出血）、つまつたり（脳梗塞）します。

動脈硬化の原因是、

- 一、高血圧
- 二、肥満
- 三、たばこ
- 四、高コレステロール血症
- 五、糖尿病
- 六、ストレス
- 七、運動不足

などです。従つて、脳卒中にならないためには、これらの原因を取り除くことです。

高血圧の治療は、動脈硬化の予防の面から考えれば、できるだけ早い方がよいわけです。

脳卒中は、突然やつてきます。前ぶれのないことがほとんどです。頭痛・めまいなど高血圧の症状がなくとも、血压が高ければ動脈硬

なるべく薬を飲み始めるのを遅くしたいと考える方が多いですが、早く始めて悪い理由はありません。早く不都合な点は、薬を毎日服用するヤツカイさだけです。

血圧の値がいくつから高血圧かというと、一四〇／九〇（最高血圧一四〇、最低血圧九〇）以上になると、高血圧疑いです。すぐ治療が必要ということではありませんが、少なくとも定期的に（例えば、一ヶ月に一回とか）血圧測定が必要ということです。

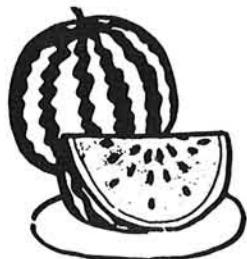
そして、薬（血圧を下げる降圧剤）を飲み始めるかどうかは、かかりつけの先生におまかせするのが良いと思います。しかし、薬だけに頼るのはもちろんいけません。避けないでイラライラを長く続ける、食事の塩分を減らす（今までの半分に）、太っている人は体重を減らす（食べ過ぎに注意して適度の運動を）、過労・睡眠不足をなることも少なくありません。

脳卒中だけでなく、心臓病（狭心症、心筋梗塞）、腎臓病（腎不全など）などがあります。

また、脳卒中のようにはつきりした麻痺が出なくとも、いわゆるボケの大きな原因にもなります。ボケの原因は、頭を使わないだけではありません。脳の血管の動脈硬化で、脳の小さな血管がつまり、血流が止まることを繰り返しながら徐々にボケが進んでいくこともあります。動脈硬化の予防は、実はボケの予防にもなるわけです。

最後に、動脈硬化の原因は、最初に言いましたように高血圧だけではありません。肥満・たばこ・高コレステロール血症・糖尿病・ストレス・運動不足も立派に原因となります。高血圧の治療だけ（薬を飲むだけ）で、他の原因を放置していれば、脳卒中を予防できません。年一回ある基本検診を必ず受診して、原因となる異常がある場合は、しっかりと取り除いておくことが、脳卒中・ボケ・心臓病の予防になるわけです。

せん。年一回ある基本検診を必ず受診して、原因となる異常がある場合は、しつかり取り除いておくことが、脳卒中・ボケ・心臓病の予防になるわけです。



献血に関するアンケートによると、今後献血をしたくないと答えた人の20%が、その理由として“エイズ等に感染するから”をあげてきました。これは大変な誤解であり、献血によってエイズはもちろん、肝炎等血液を介して伝染する病気がうつることはありません。

まずその代表としてエイズを考えてみます。周知のようにエイズはエイズウイルス(HIV)の感

新潟県赤十字血液センター
川崎 泰

感染により発症する感染症で、その感染経路は性的接触と血液による汚染に限られています。性的接触は献血とは無関係なので除外し、血液による感染が献血に際して起こりうるか否か考えてみましょう。

(1) 献血に使用する採血バッグ、針等は全て使い捨てで、他人に使用したものは一切使用しません。従って、他人の血液が体内に入ることはありません。

以上のことから献血によってエイズ感染が起こりえないことはご理解いただけたと思いますが、B型肝炎等でも同様であり、献血による感染は起こりません。

さらに当血液センターでは職員に対し、感染予防対策を充分理解させて採血業務等に従事させ、万全を期しておりますので、どうか安心して献血をお願いいたします。

8月の
納・税・保険料

昭和六十四年用《明るい生活の家計簿》の申し込みを受け付けます。生活改善グループなどが使用し、好評を得ているものです。

▽申込期限一九月末日

▽申込先 役場総務課（電話可）

▽価格 一冊二百七十円（申込数により変わる場合があります）



64 年用
家十書

「ゆきぐに企画より ふるさと友の会」に

ご加入ください

商工会員の青年たちが、「村の活性化」をめざして設立した「株ゆきぐに企画」。株主三七人で昨年春設立され、村の活性化につながるならなんでもやってみよう、と全員が意気盛んに頑張っています。

昨年、会社設立後にさつそく募集を始めた、「ふるさと友の会」。会員も順調に集まり、内容についても評判は上々のようです。

主な内容は、会員の人たちに年に四回（一〇月、一二月、五月、八月）山古志村でとれるコシヒカリ等それぞれ四季の特産物を送ったり、その他祭りや行事の案内や招待を行なう、というものです。年会費は二万円。

好評のうちに一年が過ぎ、初年度会員の人たちには、八月に最後の発送を行い、再加入をお願いしています。また併せて、新規加入者も募集しています。多数ご加入ください。締切りは、九月一五日です。

初年度加入された会員の人たちから、たくさんのかたが、お手紙がゆきぐに企画あてに届きました。この中から一部を紹介します。

いよいよ八月も終り、秋の気配を感じる今日このごろでございます。御返事が大変遅れましたが、先日は思ひがけない送り物どうもありがとうございました。おどろきと、な

つかしさと、感謝の気持で拝見させていただきました。

私の故郷で若者達が、一生懸命村作りにファイトを燃やし、多くの人達に呼びかけているそのお姿に思わず頭が下り、「ありがとうございます」と声をかけ頑張ってください！」と声をかけずにはおられませんでした。私も

あなたたちの年齢でそちらに住んでいたら、きっと皆様の仲間に入り、その一員として活動していることと思います。

田長さんのお言葉そして山古志音頭等を聞いて、そのナマリが何とも懐かしく楽しく聞かせていただきました。またうぐいすの澄んだ鳴声、小川の流れ、そして盆踊り、すっかり私を田舎の風景の中に溶けこませてしまい、思わず立ち上り音頭に合わせて盆踊りを踊

ふるさと宅急便のご成功をお祈りいたします。四季を通して山古志村の素晴らしいが全国の皆様に伝わればよい、と願わすにはいら

ふるさと宅急便のご成功をお祈りいたします。四季を通して山古志村の素晴らしいが全国の皆様に伝わればよい、と願わすにはいら

ふるさと宅急便のご成功をお祈りいたします。四季を通して山古志村の素晴らしいが全国の皆様に伝わればよい、と願わすにはいら

種芋原郵便局に 川上新局長さん



川上局長さん

種芋原郵便局の坂牧局長さんが退職され、代って川上登さんが六月三日付で新局長に就任されました。川上さんは昭和一五年生まれで、蓬平に住んでおられます。蓬平の郵便局に長く勤務され、その後長岡・竹沢の郵便局を経て種芋原に来られました。以前種芋原郵便局と蓬平郵便局はつながりがありましたが、そこで販売できないだろうか。それについて奥だから、それなりの努力が必要でしょう。」と言つておられました。

す。

種芋原に来て思うことは、「火

まつり等があるのだから、地元青

年たちから頑張つて村外の人を呼

び込むようにしてもらいたい。ま

た、きのこや山菜、薬草などをち

ょつと加工し、特産品として販売

できないだろうか。それについて奥だから、それなりの努力が必要でしょう。」と言つておられました。

今年の当歳のできは いかがですか？ 錦鯉 田上り品評会に 出品ください



田上り品評会に向つて、紅白を

選別している渡辺一治さん（竹沢）

酒井俊幸さんが初の事業として、

「錦鯉当歳田上り品評会」を行な

います。期日は八月二十八日（日）

とまだ早く、本格的な鯉揚げまで

には一刻以上あります。このた

め錦鯉はまだ餌を食べ成長してい

ます。したがつてこの品評会は、

まだ早く、本格的な鯉揚げまで

には一刻以上あります。このた

め錦鯉はまだ餌を食べ成長してい

ます。したがつてこの品評会は、

まだ早く、本格的な鯉揚げまで

には一刻以上あります。このた

め錦鯉はまだ餌を食べ成長してい

ます。したがつてこの品評会は、

まだ早く、本格的な鯉揚げまで

には一刻以上あります。このた

め錦鯉はまだ餌を食べ成長してい

ます。したがつてこの品評会は、

まだ早く、本格的な鯉揚げまで

には一刻以上あります。このた

め錦鯉はまだ餌を食べ成長してい

ます。したがつてこの品評会は、

青一色の種芋原 アジサイが満開

主催 漁協青年部

期日 八月二十八日（日）

会場 山古志村役場前

出品資格 村内錦鯉生産者

出品規格 当歳であれば、大きさ品種等は問いません。ただし、一人五尾以上出品してください。

受付、搬出 受付けは午後一時三〇分から、搬出は午後四時の予定

出品料 出品料は無料ですが、

主催 漁協青年部

期日 八月二十八日（日）

会場 山古志村役場前

出品資格 村内錦鯉生産者

出品規格 当歳であれば、大きさ品種等は問いません。ただし、一人五尾以上出品してください。

受付、搬出 受付けは午後一時三〇分から、搬出は午後四時の予定

出品料 出品料は無料ですが、

サマーコンサートに おいでください

山古志村におられる先生方と児童・生徒による音楽会「サマーコンサート」が開かれます。クラシック音楽を主体としたものです。

おさそいあわせて、多数ご来場ください。

審査します。

出品者は自分の出品鯉を入れる桶（ジャイアント）を持参ください。

審査の品種区分 紅白・三色、昭和写り物、光り物、金銀鱗、変り物他の六品種に区分して

審査します。

期日 八月六日、午後二時から

場所 村民会館大ホール

主催 漁協青年部

期日 八月二十八日（日）

会場 山古志村役場前

出品資格 村内錦鯉生産者

出品規格 当歳であれば、大きさ品種等は問いません。ただし、一人五尾以上出品してください。

受付、搬出 受付けは午後一時三〇分から、搬出は午後四時の予定

出品料 出品料は無料ですが、

主催 漁協青年部

期日 八月二十八日（日）

会場 山古志村役場前

出品資格 村内錦鯉生産者

出品規格 当歳であれば、大きさ品種等は問いません。ただし、一人五尾以上出品してください。

受付、搬出 受付けは午後一時三〇分から、搬出は午後四時の予定

出品料 出品料は無料ですが、

くわがたの王者 ノコギリクワガタ

夏になり子供たちが最も欲しが

るのは、クワガタではないでし

うか。その中でも一番の人気は、

ノコギリクワガタです。都市では

デパートにしかいませんが、山古

志村では柳や椿の木などにたくさ

くて目立ち、そのうえ長く咲いて

います。道端などにもっと集中的

に植えたら、種芋原の名物になる

のでは……。

アジサイは花がきれいで、大き

くて目立ち、そのうえ長く咲いて

います。道端などにもっと集中的

に植えたら、

農改コーン

—普及所から—

稻・実肥と水管理

▲水管理

①稻の一生で水を最も必要とするのが、穗ばらみ期から出穂期です。特に穗ばらみ末期から穗揃期がより大切な時期です。深水管理に努めましょう。

②湛水状態を続けず、間断灌水を行い、根の機能を高めることができます。

③落水期を早めると、登熟に悪影響を与えます。出穂後二日を落水のめやすとし、同化産物を効率的に穗に転流させましょう。

④フェーン現象の発生時には、直ちに深水として、蒸散作用を防ぐようにします。

▲実肥の活用

①出穂後五日目ころの穗揃期にチツソ追肥をすると、登熟期の光合成が盛んとなり、稻体の活力が高められます。

②下葉の枯れ上がりが少なくなり、倒伏防止に役立ちます。また、登熟、粒重、整粒歩合が高まり、品質・収量の向上が期待できます。

③実肥は穗揃期に、一〇アール当たりチツソ成分で二kg以内を施します。

す。（穗肥配合で一〇～一三kg、尿素で三～四kg、散布は田に水を入れ、止水してから行います。）
④施肥上の注意として、いもち病が発生している田、葉色が濃く軟弱な稻、稈長が伸びすぎた稻には、逆効果となりますので施肥しないでください。
⑤施肥時期が遅くなるほど、効果が低下します。また、施肥量が多い場合は食味に悪影響を及ぼします。充分注意してください。

す。充分注意してください。

す。（穂肥配合で一〇～一三kg、尿素で三～四kg、散布は田に水を入れ、止水してから行います。）
④施肥上の注意として、いもち病が発生している田、葉色が濃く軟弱な稻、稈長が伸びすぎた稻には、逆効果となりますので施肥しないでください。
⑤施肥時期が遅くなるほど、効果が低下します。また、施肥量が多い場合は食味に悪影響を及ぼします。充分注意してください。

す。（穂肥配合で一〇～一三kg、尿素で三～四kg、散布は田に水を入れ、止水してから行います。）
④施肥上の注意として、いもち病が発生している田、葉色が濃く軟弱な稻、稈長が伸びすぎた稻には、逆効果となりますので施肥しないでください。

県立高等職業訓練校・生徒募集

県内に六校ある県立高等職業訓練校で、六十四年度の生徒を募集しています。

●普通課程Ⅰ類及び専修訓練課程
・対象 義務教育を修了した人。
・募集受付期間 一〇月一日から一月五日まで。

●普通課程Ⅱ類
・対象 高等学校卒業者またはこれと同等以上の学力を有する人。

●募集受付期間 九月一日から一〇月五日まで。

●訓練校所在地
新潟市 三条市 柏崎市 堀之内町 十日町市 上越市

※訓練修了により取得できる資格は多数あります。詳しくは、各訓練校か公共職業安定所にお問い合わせください。

●行程
村民会館前出発 → 小松倉、中山トンネル → 広神村（小平尾、滝ノ又）→ 種芋原 → 村民会館前着

●全行程 距離三三kmです。

●期日、集合場所

さわやか君
西村宗

つばめが巣立ちました

役場職員玄関の壁につばめが巣を作りました。五羽のひながかえり、二羽の親つばめがいつしうけんめい餌を運ぶので、見るまで大きくなり、巣からこぼれ落ちるようになりました。そして七月九日の朝、いつせいに巣立って行きました。



成人式のご案内

期会 日場 該当者
8月14日(金) 午前9時から
村民会館(式典・懇親会)
蒼柴神社参拝
昭和42年4月2日から
43年4月1日までに生
まれた人

・

・優勝(男子) (酒井鉄平
五十嵐満)
・優勝(女子) (坂牧由美
坂牧法子)

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・



第20回山古志村総合レクリエーション大会

- 期日 8月21日(日) 午前9時から
- 会場 山古志中学校グラウンド (雨天の場合、体育館)
- ※村民総参加のレクリエーション大会です。家族そろってご参加ください。