

成人病の知識 (4)

狭心症、心臓病の予防は規則正しい生活や食事

狭心症 これは発作時に胸部の疼痛や絞扼感(しめつけられる感じ)を生じる状態で、心臓が酸素の不足状態になるために起こるものです。その原因としては心臓を養う冠動脈の硬化がもつたものが多く、したがって四〇歳すぎの重要な病気のひとつになっています。狭心症で軽いものでは坂道を上ったり、運動をしたり、タバコを吸うと発作が起こります。休息するか、ニトログリセリンの錠剤

を舌下にあててなめると発作は数分でおさまりますが、冠動脈が血栓で閉鎖されると心筋梗塞といつてその血管で養われている心筋が壊死(おちい)る状態となります。心筋梗塞は発作の時間が長く、痛みも一般に激しく、後で熱が出たり血液の中の酵素が増加するといような反応を起こします。また、発作のとき、ショックが起こり、そのための死亡率はかなり高いものです。

心臓病 心臓病のうち、リウマチ性のもので、とくに弁膜症は若い人に多い病気ですが、最近ではそれらの治療、管理が行き届き、かなり長生きをする人が多いため四〇歳すぎでもよくみられる病気です。四〇歳すぎでは若い人と同じように、またはそれ以上に養生して心臓を保護することが大切です。

四〇歳すぎの人で、もつとも重要な心臓の病気が冠動脈の硬化で、これが狭心症、心筋梗塞の原因になることは前に述べましたが、いまひとつ重要なものは心臓の肥大です。高血圧、冠動脈硬化症、弁膜症などが原因となり、肥大が高度になると心臓の働きが悪くなり心不全という症状を起こします。息切れがして、せきやたんが多くなり、肝臓が腫張し、尿量が少なくなり浮腫を生じます。ジギタリスという強心剤や利尿剤を用いますが、治療はなかなか厄介で、心臓の悪い人は平生の生活や食事に気をつけて心不全を起こさないように注意する必要があります。

なくてはならないが、発作のないときまで安静にする必要はない。発作を起さない程度に運動や仕事をするのがむしろよい結果となる。心筋梗塞でもなるべく早期に離床し、職場復帰をするように運動練習することがよい。三、高血圧、心臓病の場合は肉類を食べないで菜食のみにすべきである。脂肪の多い肉はあまり一度に多く食べるのは控えねばならないが脂肪の少ない肉は蛋白質として充分食べるようにする。



お年玉つき年賀はがきの発売

昭和46年用お年玉つき年賀はがきは16億8千万枚(昨年は16億枚)が11月5日から発売されました。次の点に努めましょう。

- ・住所録の現行化
- ・印刷に出す場合はお早めに
- ・転居して、まだ郵便局に転居届を出していない方は早めに届出す
- ・12月15日から年賀特別扱いを実施するので、差出しは早めに、遅くとも12月22日までに差し出せるよう、あらかじめスケジュールを立てて
- ・郵便番号は必ず書きましょう
- ・あて名ははつきりと(かた書もれや、文字のかすれ、つぶれないよう)

小包郵便物にも郵便番号を

小包も郵便番号で、区分け作業をしていまして、郵便番号が書いてあれば容易にあて局別に区分けができるので、それだけ早くとどきます。年末のように小包がたくさん出回りアルバイトの人が大ぜい働くときは郵便番号はいつも効果を発揮します。忘れずに右肩にはつきりお書きください。

※狭心症の発作が起きたら※
前胸部が痛かったり、しめつけられるような感じがした

ら簡単に肋間神経痛と考えると直ちに休息し安静にしましょう。発作の時間が長くなかなか治らない場合は心筋梗塞の疑いがありますから、直ちに医師の診察を受けるようにしましょう。軽い発作でもなるべく早く医師に相談し心電図検査を受けましょう。

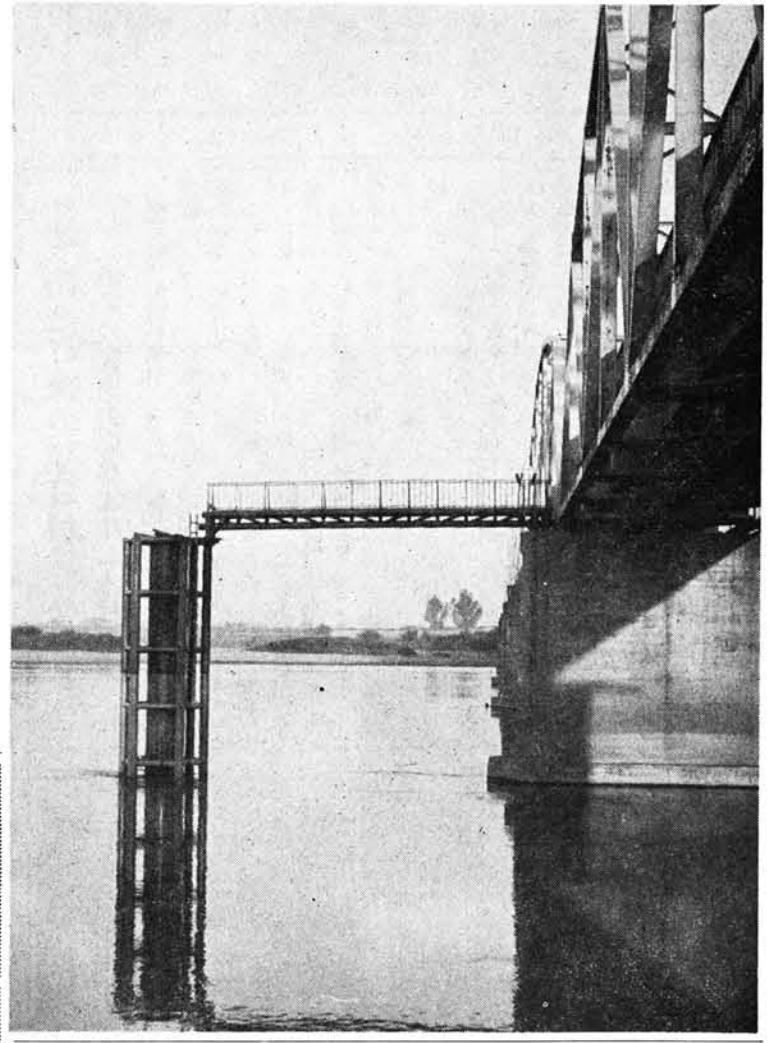
「誤った考え方」
一、高血圧になればすぐに脳卒中、心臓病の危険がある………確かに正常血圧の人に比べて脳卒中、心臓病を起すことは多いが、実際にこれらを起すのは全体の約半数で発生次第によりこれらの合併症をまぬがれることが出来ます。

二、狭心症の場合は安静にして仕事や運動をしてはいけない。………発作の時はそれがとまるまで安静にし

よいた町だより

11月 (No. 53)

町長 内山大三 筆
昭和45年11月10日 発行 / 与板町 (代表者 与板町長内山大三) 編集 与板町だより編集委員会



姿をみせた取水塔

信濃川表流水に原水を求め赤い水と水不足解消を目的に急ピッチで進められていた水道施設拡張改良工事に原水を吸み上げる取水塔が秋の川面に姿をみせました。この取水口からは毎分三・六トの水が吸み上げられ浄水されて各家庭に配水されることになっております。

とじて保存して下さい

11月 霜月 (しもつき)

🏠 **くらし** 年賀はがき売出し。暖房器具や照明器具の手入れ。火災に注意。この機会に防火用具の再点検を。

🌸 **はな** コスモス、ばら、きく、はばたん、さざんか。

🍎 **やさい** だいこん、かぶ、はくさい、さといも、やつがしら、にんじん、なましいたけ、ねぎ、ごぼう、れんこん。

🐟 **さかな** いか、たこ、ぶり、まぐろ、さんま、いわし、ぼら、あなご、ふぐ、たら、ます。

🍌 **くだもの** かき、ぎんなん、みかん、くるみ。

おもな内容は

国調人口の発表	2
町道柳之町線に舗装が完成	2
錦鯉品評会の結果	3
火災予防について	4
年金相談	5
成人病の知識	6

——人口の動き——

10月30日現在 ()は9月末との比較

人口	8,046人 (0人)
男	3,895人 (+ 1人)
女	4,151人 (- 1人)
世帯	1,808 (+ 1)
出生	5人
死亡	3人
転入	11人
転出	13人

前回より399人減 国調人口 7,924人に落ち着く

五年ごとの十月一日に行なわれていた先の国勢調査の結果がまとまり速報として発表されました。これにより、与板町の人口は前回の四十年調査に比べ三十九人減の七千九百二十四人であることがわかりました。四十年調査の三十五年対比で四十九人減より減り方は少なくなつたといへ年平均約八十人もの人が減つております。

又、世帯数では四十年より三世帯減つて千七百六十八世帯となりました。この結果人口の減少に比べて世帯の減り方が少ないですがこれは今どこでもいわれている家族の細分化、核家族化が進んだ結果、世帯数ではたいした変動がなかつたといわれると思ひます。

この他参考として県及び三島郡の数をみてみますと、県内の総人口は四十年調査より三万七千九百九十八人減の二億三千九百三十三人、世帯数は逆に三万九千二百九十一増の五十六万七千八百八十六世帯となりました。

三島郡では総人口が四十年調査より四千八百一十一人減の五万六千七百六十七人、世帯数は二百二十八減の一萬二千六百四十一世帯となりました。

尚、この速報は県が公表したものです。国の確定は来年五月に行なわれますので、その数字と異なることありますので御了承下さい。

45年与板町国調人口

地域名	昭和40年			昭和45年		
	世帯数	人口	比率	世帯数	人口	比率
与板町	1,771	8,323	100.0	1,768	7,924	95.2
与板	1,126	5,088	61.1	1,114	4,861	61.4
東与板	142	605	7.3	143	573	7.2
本与板	161	825	9.9	168	789	10.0
大河津	56	293	3.5	56	272	3.4
大黒	157	800	9.6	158	754	9.5
津川	129	712	8.6	129	675	8.5

町道柳之町線の舗装が完成

地元の御協力に感謝申し上げます

町道柳之町線の舗装工事が完成し秋の日ざしに映えて黒路が一直線に伸びております。この路線は、県道の迂回路として駅へ通ずる大変重要な町道であります。

昭和四十年に道路改良工事をやり道路の拡幅を行なひ、そして今回舗装が完成したわけです。

舗装工事が終わる迄には長い間、御不便をおかけしましたが、御協力いただいた地元の皆様には厚く御礼申し上げます。

舗装事業には昭和四十五年自治振興資金の貸付金と町の一般財源百二十五万円が使われております。

工事内容は次の通りです。

45年 郡内国勢調査人口

(国勢調査速報結果) 増減は40年国調比

	人口		世帯数	
	45年	増減	45年	増減
新潟県	2,360,933	△37,998	560,786	39,291
三島郡	56,767	△4,811	12,641	△228
与板町	7,924	△399	1,768	△3
越路町	13,671	△1,271	2,935	△26
三島町	7,131	△384	1,546	△32
和島村	6,063	△476	1,271	△15
出雲崎町	8,170	△1,167	2,112	△127
寺泊町	13,808	△1,114	3,009	△25



写真上は完成後 右は完成前

工事期間 十月十三日～十一月十日迄

延長 二百八十メートル

巾員 平均五・五メートル

面積 (取付道路を含む) 千六百二十九平方メートル

総事業費 百二十五万円

十一月の行事

■文化の日(三日)
この日は、自由と平和を愛し、文化をすすめる国民の祝日である。昭和二十一年のこの日、戦争放棄、主権在民を宣言した新憲法が公布されたのを記念して、平和への意志を基盤とする文化を発展、拡大せよというものがその趣旨である

■教育・文化週間(一日～七日)
この週間は、昭和三十四年に設けられたもので、わが国の教育、文化の充実振興をはかるために行なわれている。

■国産品認識週間(七日～十三日)
この週間は、日本経済の発展、豊かな生活づくりに貢献する目的で昭和二十九年から始められた。この期間中に国内産業に対しては国産品の品質を高めるよう求め、消費者には国産品を使用してもらおうと運動する

■秋の全国火災予防運動(二十六日～二十七日)
この運動は火気の取扱いに対する認識を喚起し、火災予防思想の高揚と防火体制の強化をはかるために昭和二十八年から始められた

■勤労感謝の日(二十三日)
勤労の尊さを重んじ、その勤労のおかげで生産物に恵まれたことを祝い感謝する日である。

最優秀賞に 吉岡孝太郎さん

町錦鯉品評会でも二位に入賞

十月二十五日に第四回与板町錦鯉品評会が与板小学校プールで開催され、生産者自慢の錦鯉百二十四匹が出品され美を競いました。

当日の審査評によると、昨年より全般的に質の良いものが多く、今後希望がもてるとの評価がありました。

結果は、最優秀賞に横原の吉岡孝太郎さん所有の紅白が選ばれました。

又、その後十一月一日小出町で開催された第十回全国農業祭参加新潟県錦鯉品評会にも出品し県下より出された六百七十四点と美を競つた結果二位に一品、三位に二品の入賞を果たし与板町錦鯉の成果を高めました。

町品評会入賞者、県品評会入賞者は次の通りです。

- ▽第四部 (体長四十五～五十五センチ)
- 一位 紅白 吉岡孝太郎
 - 二位 緋写 真島 仁作
 - 三位 紅白 吉岡孝太郎
 - 努力賞 紅白 吉岡淳二
 - 大正三色 早川光文
 - ▽第三部 (体長三十五～四十五センチ)
 - 一位 ドイツ三色 本板与養鯉組合
- ▽第一部 (二十センチ未満)
- 一位 紅白 山沢養鯉組合
 - 二位 大正三色 越後交通養鯉場
 - 三位 紅白 山田久一
 - 紅白 吉岡清松
 - 紅白 吉岡淳二
 - 努力賞 大正三色 山崎馬太郎、越後交通、紅白 笠原和雄、吉岡雅次、小林一夫、石黒伝栄
- ▽第二部 (二十～三十五センチ)
- 一位 紅白 森 安居
 - 二位 大正三色 馬越養鯉組合
 - 三位 紅白 吉岡孝太郎
 - 紅白 吉岡淳二
 - 努力賞 昭和三色
- ▽第一部 (二十センチ未満)
- 一位 紅白 山沢養鯉組合
 - 二位 大正三色 越後交通養鯉場
 - 三位 紅白 山田久一
 - 紅白 吉岡清松
 - 紅白 吉岡淳二
 - 努力賞 大正三色 山崎馬太郎、越後交通、紅白 笠原和雄、吉岡雅次、小林一夫、石黒伝栄
- ▽第二部 (二十～三十五センチ)
- 一位 紅白 森 安居
 - 二位 ドイツ三色 越後交通養鯉場
 - 三位 ドイツ三色 笠原和雄
 - ▽第一部 (二十センチ未満)
 - 一位 紅白 山沢養鯉組合
 - 二位 大正三色 越後交通養鯉場
 - 三位 紅白 山田久一
 - 紅白 吉岡清松
 - 紅白 吉岡淳二
 - 努力賞 大正三色 山崎馬太郎、越後交通、紅白 笠原和雄、吉岡雅次、小林一夫、石黒伝栄



好評を得た 農業青年クラブの即売会

与板町農業青年クラブでは、結成四年目を迎えたが、昨年からは自主流通米制度や米生産調整等の揺れる農政の中で自分達の将来の事、今後の農業のあり方等について互いに研究し合い明日の農業に真剣に取り組んでい

この中で活動の一つとして今年始めて、文化祭で自分達が栽培した野菜の求評即売会を実施しました。

即売会は大変な人気でクラブ員達も自分の作った作物の売れゆきに意を強くしていました。

交通事故相談所が 移転しました

県交通事故相談所長岡駐在所は今迄長岡警察所内で開設していましたが、長岡総合庁舎の完成により同庁舎に移転したのでお知らせ致します。

相談所は総合庁舎一階正面脇にあります。電話は長岡局四の三一一番です。

移転しました

から午後二時三十分まで、土曜日は正午迄です。

交通事故にあい賠償問題でお困りの方は相談においで下さい。

尚、毎月第一、第二水曜日及び二十二日は相談員が不在になります。

長岡市長岡一ノ二ノ五
大田川誠一氏
電話 二ノ〇四九二
長岡市土合四ノ二ノ一五
藤須賀子氏
電話 三ノ二三八三

税相談室

(問) 税務モニターという制度がある様に聞いておりますが、よくわしくお聞かせ下さい。

(答) 関東信越国税局管内の税務モニター制度は、昭和四十年から実施されております。

税務モニター制度は、一、納税者の真の声をモニターを通してお聞きし、二、この声を積極的に税務の施策および運営面に反映させてゆく、三、納税者の方々を知つていただきたいことをモニターを通じて理解していただくことを趣旨としています。

長岡税務署管内の本年度の税務モニターは、次の方に委嘱してあります。制度の趣旨をご理解のうえ税務署に対して直接意見、苦情等を申し出ていただく場合は、仲介として広くモニターを利用して下さい。

長岡市長岡一ノ二ノ五
大田川誠一氏
電話 二ノ〇四九二
長岡市土合四ノ二ノ一五
藤須賀子氏
電話 三ノ二三八三

11月26日～12月2日 秋季火災予防週間

火災の多いシーズン 暖房器具に気をつけて 火事を起こさないで

建物火災は四月から次第に少なくなり八月、九月が最も少なく十月から又次第に多くなつております。このグラフを

建物火災は四月から次第に少なくなり八月、九月が最も少なく十月から又次第に多くなつております。このグラフを

火災全体の数もや、これに平行して三、五月が建物火災に比べて極端に多いのは山火事が非常に多いためであります。

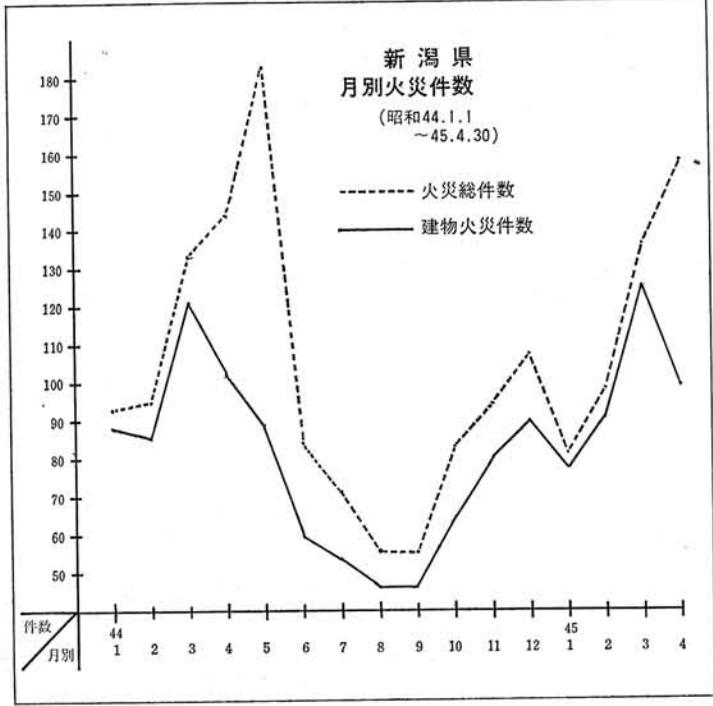
そこで消防庁では春と秋の二回に火災予防週間を実施して火災の予防につとめております。

特に秋から冬にかけては、暖房器具を使用すること起因する火災が多くなつております。六月、十月頃まではほとんど火を扱う機会がないため火災も極端に少なくなつておきます。

全国での今年の上半年（一月～六月）は一日平均二九件も火災が発生しておりますので六、七分に一件の火災がおきておることになります。

それではこれからの火災予防は一体どうすればよいかと云うことですが今までの原因

- 一、暖房器具の正しい使い方と正しい整備
 - 二、暖房器具の使用後の仕末の徹底
 - 三、煙突の過熱防止対策の徹底
 - 四、煙突の火の粉止めの取付
- 助行
- 先ず一については油やガスの洩れがないかどうかを確かめること。器具は平に置くこと。火をつけたまま、油をついたり、移動したりしないこと。器具の廻りには干物をおいたり、燃え易いものを近づけないこと。すき間風の入る傍におかないことなどがあげられます。
- 二、についてはけし忘れ、しめ忘れのないように、特に油については消火後と云いども約十分位は注意を怠らないことなどです。
- 三、は煙突と屋根裏、天井張りなどの接触部分は必ず煙突を石綿製のものにするか、又は木の部分にメガネ石をとりつけるかすることです。軒先や、屋根根との水平距離を六〇センチ以上離すことも忘れ



粉がとんでいて注意をする必要がしばしばあります。全国的な火災の原因の中で最も多いのは、タバコの吸殻の不始末です。わずかな火ではありますが油断は禁物です。投げタバコ、寝タバコは最も危険です。タバコの合せ目をつたつてとんでもないところから火になることがあります。又火災のために死亡する人が年々増加して一月～六月まで九八八人の人が焼死しております。一日五人～六人の割合です。最近の建物火災は有毒ガスの多発する建材が多く使われている上に逃げ場がないことも大きな要因になっているようです。特に老人、子どもでも逃げられる避難口は最低二ヶ所位はほしいと思っております。特に私共の町のよう雪の多いところは尚一層この避難口が必要になります。

全国統一標語 「あぶない 消し忘れ 切り忘れ」

生活の知恵

プラスチック製品の買い方

軽くて色彩が美しく、形も自由という特色をもつて、プラスチックは、近ごろでは私たちの身の回りの品に多く使われるようになってきました。しかし、まだその製品の特色を十分に理解していないために、取扱い方が不適当であったりして、その特性を生かして使っていない場合も多いようです。

プラスチックには、熱で軟化する熱可塑性のもの、熱で硬化する熱硬化性のものがあります。熱に対する性質が多岐にわたるため、食器などでは不適当な取扱をする、すぐダメになるものも多いのです。

熱に弱いプラスチックには、カットグラスのようなカットをほどこしたスチロール、ポリバケツ等のようなポリプロピレン、密閉容器のポリエチレン、非常に透明度の高いアクリルなどがあります。熱で堅くなるものには、メラミンやユリアなどがあり、メラミンにはプリントの模様がついては絵をかいてあるものなどがあります。ユリアの粗悪品には、人体に有害なホルマリンを含有しているものもあるのに注意が必要ですが、いずれの樹脂も汚れが付きやすいので、その場合は次亜塩素酸ソーダ液で漂白し、クレゾールなどを使った製品の膚を荒さないようにします。

年金相談

期間不足と保険料の滞納について

問 私しは、ある新聞の全国版に『納入期間の不足で貰えない年金、保険料はかけ損の年齢該当者』といった内容の記事がでたのをみました。こんなことでしょうか。

答 ここで問題にしている年齢層の人は、国民年金が始まった、昭和三十六年当時にもう三十五才以上だった人で国民年金は、六十才になるまで二十五年間の掛け金をかけて、年金をうけるのが原則です。

しかし問題になつてくるこの年齢の人は、三十五才を過ぎていて、その時からかけはじめても、二十五年の期間に足りない人達です。

そこでこの方々には、十四年から十年の短かい期間で、年金の権利がつくように、年齢に応じて掛金の必要期間が定められました。それが別表です。このように他の年金制度に見られない、有利な措置がとられております。ただ大切なこ

生年月日	今年年金受給に必要期間	老齢年金をうけるための納付をしなければならない最終年月	保険料納付済の場合の65才からの老齢年金の額
T. 4.4.2～5.4.1	10年	S. 40.4	60,000円
T. 5.4.2～6.4.1	11	"	62,400
T. 6.4.2～7.4.1	12	"	64,800
T. 7.4.2～8.4.1	13	"	67,200
T. 8.4.2～9.4.1	14	"	69,600
T. 9.4.2～10.4.1	15	"	72,000
T. 10.4.2～11.4.1	16	"	74,400
T. 11.4.2～12.4.1	17	"	76,800
T. 12.4.2～13.4.1	18	"	79,200
T. 13.4.2～14.4.1	19	"	81,600
T. 14.4.2～15.4.1	20	"	84,000
T. 15.4.2～S.2.4.1	21	"	86,400
S. 2.4.2～3.4.1	22	"	88,800
S. 3.4.2～4.4.1	23	"	91,200
S. 4.4.2～5.4.1	24	"	93,600
S. 5.4.2～6.4.1	25	"	96,000
S. 6.4.2～7.4.1	25	S. 41.4	"
S. 7.4.2～8.4.1	25	S. 42.4	"
S. 8.4.2～	25	S. 43.4	"

とは、掛金をはじめる期間に条件があるということ。それはつぎの点です。

昭和三十六年当時三十五才以上（大正四年四月二日から昭和六年四月一日までに生まれた人）は、最低必要要件を満たすために、昭和四十年から保険料をかけるはじめる必要はないことになっています。

ですが、これにも二年間の猶予期間があつて、四十年からかけはじめなかつた人は、四十二年七月末までに、それまでの分をさかのぼつて納めても良いことになっていました。

この納期限を守らないと、納付期間が不足になって、年金が貰えないことになり、ます。役場では、この年齢の人たちに、これまでもかけ忘れないようにと、呼かけをしてきたのが現状です。この呼かけにこたえず、加入しながら、あくまでも保険料を納めない人、加入しなければならぬのに届出をしない人、免除の手続きもしないで滞納したままの人は、短かくしてある必要期間でも救われず、残念ですが年金を受ける資格がなくなるということになります。

ふたばの歌と与板

八二、この里に往來の人はさばあまたあれど君しなればさびしかりけり。

八三、このうちはおくりしんは誰びとぞ松の下庵、橋の裏守。

八四、かしましとおもてぶせにはいひしかど比頃見ねばさびしかりけり。

八五、寒くなりぬ、今は螢も光りなし黄金の水を誰かたまはむ。

八六、草むらの螢とならば宵々にこがねの水を妹たまふてよ。

八七、身がやけて夜はほたるとほれてども晝は何ともないこそすれ。

八八、えぞが島へ君わたりぬと人づてにきくはまことか蝦夷が島へ。

八九、これもおよしさに酒を所望する歌であることがわかる。妹は女性に対する言葉とほれてども晝は何ともないこそすれ。

九〇、これもおよしさに酒を所望する歌であることがわかる。妹は女性に対する言葉とほれてども晝は何ともないこそすれ。

九一、これもおよしさに酒を所望する歌であることがわかる。妹は女性に対する言葉とほれてども晝は何ともないこそすれ。

九二、これもおよしさに酒を所望する歌であることがわかる。妹は女性に対する言葉とほれてども晝は何ともないこそすれ。

九三、これもおよしさに酒を所望する歌であることがわかる。妹は女性に対する言葉とほれてども晝は何ともないこそすれ。

九四、これもおよしさに酒を所望する歌であることがわかる。妹は女性に対する言葉とほれてども晝は何ともないこそすれ。

九五、これもおよしさに酒を所望する歌であることがわかる。妹は女性に対する言葉とほれてども晝は何ともないこそすれ。

九六、これもおよしさに酒を所望する歌であることがわかる。妹は女性に対する言葉とほれてども晝は何ともないこそすれ。

九七、これもおよしさに酒を所望する歌であることがわかる。妹は女性に対する言葉とほれてども晝は何ともないこそすれ。

九八、これもおよしさに酒を所望する歌であることがわかる。妹は女性に対する言葉とほれてども晝は何ともないこそすれ。

九九、これもおよしさに酒を所望する歌であることがわかる。妹は女性に対する言葉とほれてども晝は何ともないこそすれ。

一〇〇、これもおよしさに酒を所望する歌であることがわかる。妹は女性に対する言葉とほれてども晝は何ともないこそすれ。

駒形 新作記