



## 家族いっしょに歩け歩け

4月28日(日)、絶好のハイキング日和の中、城山山開きに合わせて町民ハイキング、歩け歩け大会が行われ約250名が参加しました。

**広報よいた**  
5月 No.227 [昭和60年5月10日]

### 今月のページ

特集・献血事業を考える	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

## くらしのカレンダー (5月14日~6月15日)

14	火	●井伊神社春まつり 奉納カラオケ大会 境内/午後7時30分~(雨天の時は15日に順延)	1	土	●近郷バーボール大会 町民体育館
15	水		2	日	●与板小学校運動会 ●消防団町演習 中学校グランド/午前9時~正午 県民スポーツの日
16	木		3	月	●補聴器巡回相談日 役場町民課/午前10時~10時30分
17	金		4	火	●心配ごと相談室 役場男子厚生室/午後1時30分~ 歯の衛生週間
18	土		5	水	●補聴器巡回相談日 役場町民課/午前10時~10時30分 ●日本脳炎予防接種 母子センター/午後1時30分~2時30分 世界環境週間
19	日	●三古郡青年大会(バーボール) 町民体育館 家庭の日	6	木	芒種
20	月	●補聴器巡回相談日 役場町民課/午前10時~10時30分 ●施設利用調整会(6月分) 町民体育館/午後8時~	7	金	計量記念日
21	火	●必配ごと相談室 役場男子厚生室/午後1時30分~	8	土	●町村合併30周年記念式典 町民体育館/午前11時~
22	水		9	日	●町民登山 谷川連峰
23	木	●日本脳炎予防接種 保育園・幼稚園児(希望者) 母子センター/午後1時30分~2時30分	10	月	時の記念日
24	金	●日本脳炎予防接種 保育園・幼稚園児(希望者) 母子センター/午後1時30分~2時30分 ●療育相談 与板保健所/午後1時30分~3時	11	火	●行政相談 与板町公民館/午後1時30分 ●心配ごと相談室 役場男子厚生室/午後1時30分~ ●ツベルクリン反応 母子センター/午後1時30分~2時30分 S 59年度疑陽性/S 60年度疑陽性・陽性の幼児 ●健康相談 与板保健所/午前9時~12時
25	土		12	水	
26	日	●町民サイクリング 弥彦もみじ谷 午前8時町民体育館集合 ●子供会開講式 廃品回収 勤労青少年ホーム/午前9時~	13	木	●ツバメ判定・BCG(6月11日ツバメ実施者) 母子センター/午後1時30分~2時30分
27	月	●乳児健診 母子センター/午後1時~1時30分迄受付 (S 60. 1. 1 ~ S 60. 3. 31迄出生児)	14	金	●歯の健康相談 与板保健所/午後1時30分~3時
28	火	●健康相談 与板保健所/午前9時~12時 ●心配ごと相談室 役場男子厚生室/午後1時30分~	15	土	
29	水				
30	木	消費者の日			
31	金				

▼かまはす一。番春爛漫、今年中で  
お待ちかねです。皆さんからのおたより  
を植えましたか。農家の皆さん  
はもうお好みです。

▼今月号は献血事業を特集してみました。  
まだ足りません。血液はまだ  
多くの方々のご協力をおり  
お願い致します。

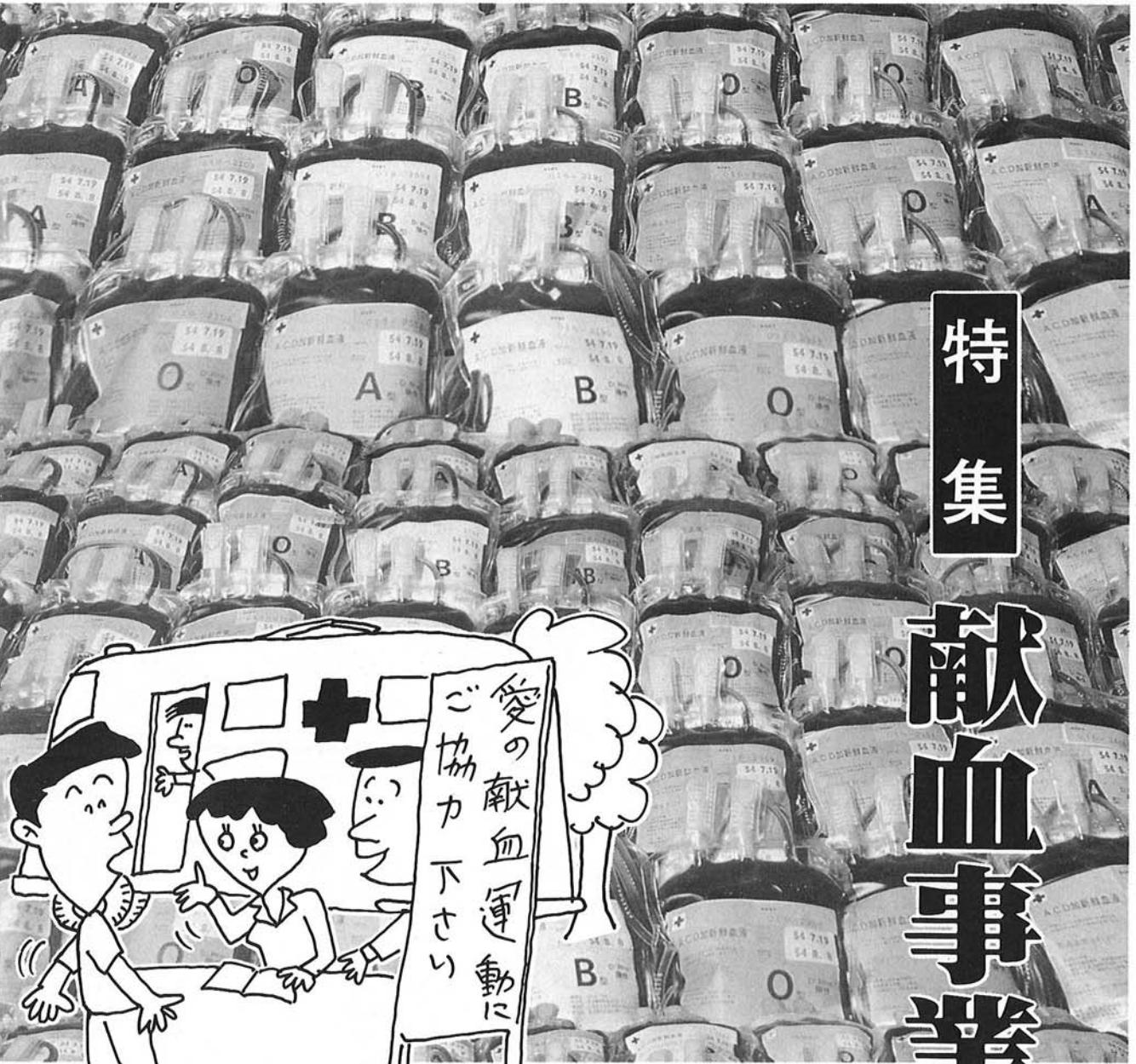
\* 編集室 \*



= 人 口 = (4月30日現在)	
男	3,782人(+2人)
女	3,959人(-5人)
計	7,741人(-3人)
世帯数	1,810戸(+9戸)
転入	38人
転出	40人
出生	6人
死亡	7人

特集

# 献血事業を考える



みなさんの身内の手術のために、友人や近所の方々から輸血をして頂いた事はありませんか。

又、「こちらは与板町役場です。ただ今献血車ゆうあい号が来町しています。献血にご協力下さい……」と

いう広報車の声を聞いた事はありませんか。

今月号では献血ということについて、皆さんからよ

り理解して頂こうと思い企画しました。

献血の重要性をみなさんといつしょに考え、献血は他人のためだけでなく、自分自身や自分の家族のためにもなることを知つてもらいたいものです。

## 献血はどうして 必要なのか

医学の進歩、医療技術の向上に伴い輸血の必要性がますます高まっています。

しかし、現在輸血に使う血液は必ずしも十分とはいえません。年々、善意の献血者は増加していますが、輸血需要の急増で都市部においては不足ぎみです。全国的にみても、特に季節的には1月、2月とか7月、8月などは不足する場合があります。

このように、多くの人の命を救う血液が人工的に造られることが多いのですが、こればかりは、現在の技術をもって

## 献血者にインタビュー

質問 ①献血するきっかけは… ②回数は… ③献血してみて…



南場順子さん(堤下)



水野清介さん(下横町)



小林レイさん(吉津)

①私の血液がRh(-)B型というめずらしい血液型で、小さい頃病気で輸血してもらった事があり、又、自分の病気の時のために献血をしています。  
②12回目です。  
③務めの関係で毎回これません。回数をもっと増やしてもらえば、その中から都合をつけてこられるのにと思っています。

①友達が以前献血に来て、体の悪い所を見つけてもらった事がきっかけです。今では自分の健康管理の為にしています。  
②35回目です。  
③仕事の関係で昼休みの時にやつてもらえばより多くの方々が献血してくれるのではないかと思います。

①以前主人が入院した時に輸血で非常に困ったので、それ以来ずっとしています。  
②35回目です。  
③自分の知り合いにあげた事もあり、非常に喜こんでもらえたので少しでも役に立てばと思っています。

昭和60年度 献血予定日 今から予定しておいて下さい	4月26日(金) (終了)	6月13日(木) 与板高校前	7月18日(木) 与板町役場前	11月11日(月) 与板町役場前	昭和61年 3月4日(火) 与板町役場前
-------------------------------	------------------	-------------------	--------------------	---------------------	----------------------------

あなたも献血体験をしましよう。与  
い量ではありません。さあ、怖がらずに  
献血するにはわずか牛乳パック一個分  
です。この200mlというのはさほど多  
くありません。さあ、怖がらずに  
献血する成分だけを献血する方法がと  
られていました。

### まとめ

血清トランスマニナーゼ S-GPT	肝臓に多く含まれ、他の臓器にもある程度含まれる酵素です。これらの臓器が悪くなると、細胞からこの酵素が出ていくため、血液中の量がふえることがあります。
アルカリリフォスファターゼ ALP	腸、腎臓、脾臓などに分布している酵素で、特に骨が新生されるところでは、その量が増し、妊娠のときにも多くなります。また、この酵素は肝臓から胆汁の中に排出されますので、肝臓や胆道が悪くなったときも血液中の量がふえることがあります。
総蛋白 TP	健康人の血清蛋白質量はほぼ一定ですが、病気などで栄養が悪くなると少くなります。また、血清蛋白は大きくアルブミン(A)とグロブリン(G)とに分けられ、その割合(比)は健康な人ではある範囲に保たれていますが、病気によってはその割合が変わってきます。
アルブミン対グロブリン比 A/G	
尿素窒素 BUN	蛋白質は栄養素としてからだのなかで利用されたあと、尿素になって腎臓から尿中に排出されます。そこで腎臓の働きが悪いと尿素(尿素窒素)が血液中にふえますし、また、からだのなかで蛋白質が多くこわれるようなときにもその量がふえます。
コレステロール CHOL	血液脂肪のなかの一つで、脂肪の多い食事を長期間続いている人や、肝臓、腎臓、脾臓、胆道などの病気のときなどにも、血液中のコレステロールの量がふえることがあります。また、血液中のコレステロールが多くなると、血管に変化が起こり、これが原因の一つとなって血管系に関連した病気がおこることもあります。

## 献血には

### 多くの利点があります!!

献血されるには、血液比重、血圧等の各検査が行われ、異状なしと認められた場合200mlの血液が採血されます。採血された血液は、血液センターでさらに検査され、肝機能やコレステロール等の

結果を左記の表により通知を受け取ることができます。つまり献血することによって、自分の血液型はもちろん成人病の早期発見にも役立ちます。(左表は生化学検査の項目)

献血する事は健康であることのあ  
りであり、また、健康であることの  
行為ではないでしょうか。  
感謝、社会の一員であることの奉仕の

## 保健コーナー

### 健康を食べる

#### 春のお弁当

手早く簡単にでき、ちょっと作り置きできるものを考えてみました。

##### 豚肉のみぞ風味蒸し

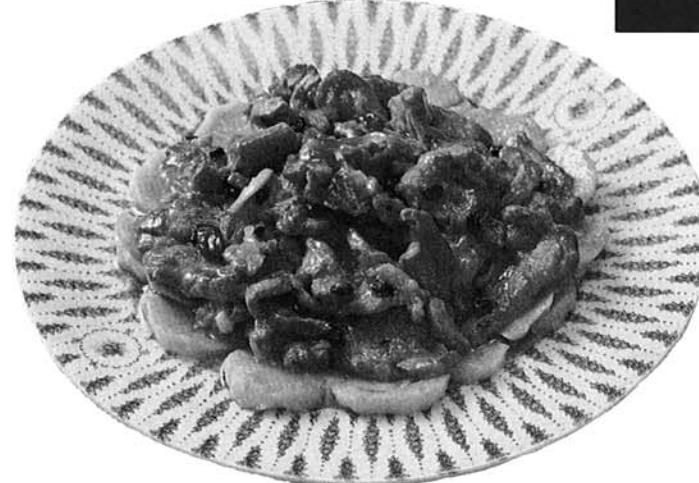
###### ●材料(4人分)

豚肉	200g
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
④ さとう	小さじ1
赤とうがらし	2本
にんにく	少々

納豆	大さじ2
油	大さじ2
片くり粉	大さじ1
じゃが芋	4コ

###### ●作り方

- 豚肉をひと口大に切り④に30分つけておく。(にんにく、とうがらしは薄切りにする)
- 納豆を油大さじ1で炒める。
- ①に②と片くり粉、油大さじ1を加え混ぜる。
- じゃが芋は5mm厚さに切る。
- 皿に④を並べその上に③をのせ



▲豚肉のみぞ風味蒸し

強火で30分蒸す。

赤とうがらし 1本  
にんにく(うす切り) 1かけ

##### にんじんの酢漬け(常備菜)

###### ●材料(4人分)

にんじん	200g
酢	1/4カップ
サラダ油	大さじ2

④ 塩	小さじ2/3
-----	--------

- 作り方  
①にんじんは3cmの拍子木に切り柔かくゆでる。  
②①を④に漬けこみ、2日目位から食べる。

与板町食生活改善推進委員協議会

### 自信ありますか あなたの血液

### ●保健婦さんの 気になる話!!

日頃から顔色が悪いようだねえと言われたり、最近疲れやすくなったり、年せいいかねえ、という人はいませんか？ 疲れやすい、手足が冷えるようだ、頭痛がする、食欲がない。まるでテレビの宣伝のような文句がならびましたが、これはみんな貧血の症状の一つです。血圧を計ってもらって血液の検査をしてもらったら正常と言われた。そんな人の中でも貧血症の人が多いことがあります。貧血は少しづつ、少しづつ悪くなりますので、身体の方が慣れてしまうことが多く、ほとんど自覚症状がない場合も多いようです。

昨年の貧血教室の話では、特に春～秋の農繁期になると睡眠不足や、疲労からくる貧血が多いようです。この場合、冬に検査をすると治っている場合が多いので、気づかない事が多いのですが、農繁期の貧血が慢性化してしまうこともあります。

町でも、子宮ガン検診と同時に貧血検査を行います。健康管理の一つとして、役立てていただきたいと思いま



### 与板町健康推進委員の方々を紹介します

各町内に下記の保健推進委員の方々がいらっしゃいます。検診のとりまとめや、通知書を配ったり、赤ちゃんや子供の健診、予防接種などの問診票や案内を配つ

たりします。検診の日程や内容について疑問の点がありましたら、あなたの町内の保健推進委員の方、又は役場保健衛生課にご相談下さい。(S60年4月1日現在)

町名	氏名	世帯主	TEL	町名	氏名	世帯主	TEL
模原	枝村久子	功	72-3858	五軒町	小熊千恵子	敏樹	72-2847
模原	笠原ムツ子	直信	〃3802	稻荷町	矢浩子	弥三平	〃2078
山沢	大橋トキ	重一	〃3667	稻荷町	須藤ヨリ	禄郎	〃2084
倉谷	大橋タケ	喜三郎	〃2404	原	池田イツ	房栄	〃2057
柳之町	大橋ミ代	信夫	〃4215	馬場町	村奈美代子	昇	〃3386
堤下	吉田和子	勝	〃2357	泉町	新井野イミツ	義雄	〃3544
横町	吉田加代子	竜松	〃3312	長町	高橋ミツエ	喜久郎	〃3366
横町	中野幸子	順司	〃3555	長町	徳永厚子	辰五郎	〃2533
蔵小路	新木トシ	二郎	〃3317	下町	川崎タツ	嘉一郎	〃2300
上町	永君	辰一郎	〃2147	本与板	佐山シ	弥作	〃4338
安永	竹内シズ	美博	〃2737	本与板	藤崎トシ	喜作	〃3220
船戸	大川カズノ	佐吉	〃2229	本与板	井川久美子	一範	〃2576
中町	島美恵子	耕三郎	〃2041	本与板	吉川清子	正彦	〃4369
堂前中島町	風間二四	匡英	〃2514	馬越	水子	彦八郎	〃4409
水道町	大橋幸子	政男	〃2724	岩方	由江	利男	〃3704
水道町	山崎陽子	健吉	〃2523	中田	佐藤ミチ子	藤三八	〃3758
南新町	丸山キヌ子	実	〃2625	中南吉	中津小林	本人	〃3718
中川岸	中山セツ	幸一	〃2442	吉広	小林ヤイ	昭一	〃3639
北新町	倉部キミ子	則芳	〃3512	葛都	林ヒデ	黙	〃3634
下横町	久住イツ	盛二	〃3381				

#### 県政モニターに 風間二四さん(堂前中島町)

私達県民の声を県政に反映させる県政モニターに風間二四さんが当町から選ばされました。

これは新潟県が広聴活動の一環として行っているもので、県民の意見、要望などを組織的、継続的に聴取し、県政運営の参考としているもので、私達の住んでいる地域社会の向上、発展には大事な仕事です。

県下150人のモニターの一員として、よろしくお願ひいたします。

#### 交通遺児へ「愛の募金」 ありがとうございました

新潟相互銀行与板支店受付窓口にて、お客様から募金していただいた「交通遺児」への温かい志をその家庭にお届けし、今後も「体に気をつけて、元気で」と激励して参りました。

「ほんとうにありがとうございます。こんなにまでしていただいて申し訳ありません」と皆様のご厚意に大変感謝しておられました。ここに、皆様の温かい志に対し厚くお礼申し上げます。

#### 行政相談委員に 佐野一雄さん(泉町)



与板町の行政相談委員に佐野一雄さんが、新潟行政監察局より再委嘱されました。

行政相談は下記の通り行っていますので、行政全般のことでお困りの事、あるいは要望等がありましたらどうぞお気軽にご相談下さい。

相談は無料で、秘密は固く守られます。

- 期日 毎月10日
- 時間 午後1時30分～
- 会場 与板町公民館

# おしらせ

**ミュータンスが歯垢になる**

**ミュータンスの増殖を防ぐ基本的ななみがき方**



歯みがきはむし歯予防に欠かせませんが、ただ漫然とみがいていたのではありません。効果はありません。

正しい歯みがきは、歯ブラシで「磨く」のではなく「こすり落とす

「磨く」のではなく「こすり落とす

食事の度にいろいろな食品が口に入り、それらの糖分を栄養としてミュータンスは増え、歯垢(ブラーク)

となります。歯の表面にくつ

きます。この歯垢の中にで

きた「酸」が次第に歯を溶

かしていくこれがむ

し歯なのです。

自分がない所もでてくる

奥のほうでよく見えない所

もあります。また、歯並び

の良し悪しでもみがき方は

違ってきます。

自分ではていねいにみが

いているつもりでも、長い

間にはクセとなつてよくみ

がけない所もでてくる

こういったことがないよう

に、まずは基本的なみがき

方を学びましょう。

(6月4日～10日)  
歯の衛生週間

## 歯みがきは

「磨く」のではなく「こすり落とす

**肺ガンの発見は検診で  
肺ガン検診のお知らせ**

**てんてん  
コーナー**

これは便利  
テレホンカード

公衆電話を使おうと思つたがこまかいお金がない。こんな経験をされた方も多くあります。キャッシュユなしでも電話がかけられるカード公衆電話をご存じですか。

この電話は、硬貨のかわりにカード(クレジットカード)のようなもの)を挿入すると通話ができる、自動的に利用度数をチェック、返

戻される仕組みになります。このカードが使える

300、500とりそろえており

ます。このカードが使える

色のカード公衆電話は近

日中に与板町の次の二ヶ所

に設置を予定しています。

・与板郵便局前

おでかけの時ポケットに

入れておき、お使いになれば便利です。テレホンカードは電報電話局の窓口で販

売しているほか、テレホンカード販売店でも取扱つて

おります。

NTT与板電報電話局

七二一七〇〇

60年5月31日～61年5月30日

軽自動車の車検を受ける方へ

固定資産税第1期

都市計画税第1期

国民健康保険税第2期(5月分)

軽自動車税

納期限は5月31日です

**交通安全  
キャンペーン  
5月**

**自転車は正しく  
安全に乗りましょう**

**昭和60年  
金婚夫婦の慶祝について**

**一人ひとりが主役です!!  
まがり角**

とまる習慣

待つしつけ

●5月10日現在

226日

継続中!

●固定資産税第1期

●都市計画税第1期

●国民健康保険税第2期(5月分)

●軽自動車税

納期限は5月31日です

最近、快適で便利な乗りものとして自転車を利用する人が増えてきました。それに伴って、自転車利用者の交通事故も増え、自転車利用者が亡くなりました。また、自転車利用者の交通違反も目立ち、特に飲酒運転や一時停止違反、信号無視、右側通行、無灯火などの危険な違反が多くなっています。

自転車も車両です。ルールを守り正しく安全に乗ることが大切です。

自転車事故が多いのは交差点で特に右折時、右横断時に多発しています。信号機のない交差点や一時停止場所では、必ず一時停止して安全を確かめましょう。

また、信号機のあるところでは、必ず信号を守りま

★自転車を利用する方は★  
・ブレーキやハンドル、前照灯、後部反射器等を点検し、整備された自転車に乗りますよう。

・自転車事故が多いのは交差点で特に右折時、右横断時に多発しています。信号機のない交差点や一時停止場所では、必ず一時停止して安全を確かめましょう。

また、信号機のあるところでは、必ず信号を守りま

★ドライバーは★  
・こどもやお年寄りの自転車は、突然進路変更することがありますので、そのまま横を通る時は、間隔を十分とり、その動静に注意しま

・見とおしのきかない交差点では、自転車が急に飛び出してくださいも避けられるよう、必ず一時停止、徐行を行いましょう。

・自転車事故で自転車側に原因のあるものを拾つて見ますと、酒を飲んで自転車を運転した。

②不適当な転回、横断をした。

・見とおしのきかない交差点では、自転車が急に飛び出してくださいも避けられるよう、必ず一時停止、徐行を行いましょう。

・自転車事故で自転車側に原因のあるものを拾つて見ますと、酒を飲んで自転車を運転した。

・見とおしのきかない交差点では、自転車が急に飛び出してくださいも避けられるよう、必ず一時停止、徐行を行いましょう。

夫婦紹介

『本与板』 大平利保さん  
ミヨさん



- 結婚して何年ですか……  
昭和26年12月13日に結婚しましたので、33年たちましたね。
  - なりそめをお聞かせ下さい……  
当時の見合い結婚です。
  - エピソード・思い出など  
ありましたら……  
当時、新婚旅行がなかつたので、昭和38年に夫婦して新婚旅行をかねて富士五湖めぐりをした事ですね。
  - 夫婦げんかは……  
今は仕事が忙しくて夫婦げんかをしているひまがないませんが、昔は仕事の事でけつこうやりましたよ。
  - お互いに望む事は……  
♥→健康でまごに親しまれる様なおじいちゃんになってもらいたいですね。  
♠↓なかよくこれから的人生、健康で頑張ってもらいたいですね。
  - 最後に一言……  
3人の子供も皆家庭を持ち、親となっていますが、若い者にまけない様に、孫の成長を心のよりどころとしていきたいと思つています。
  - 又、8月に法事を行う予定ですので、7人の孫の顔を見るのを見つめています。



広報“よいた”では、役場からのお知らせや企画だけでなく、みなさんがホットなニュース、出来事も掲載していく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

●歯の検査をしている所です

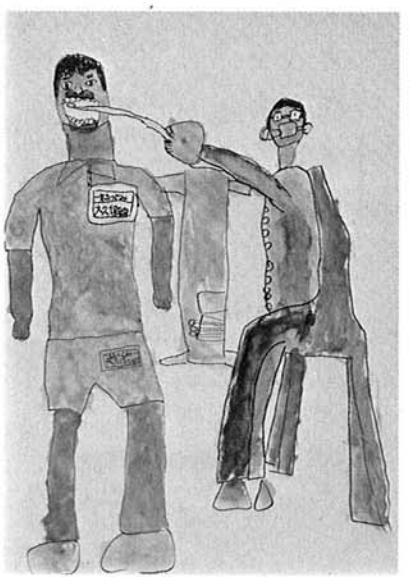


与板小学校二年松組  
大久保宗明くん



与板小学校一年梅組

\* みんなで遊んで楽しかった



\*□の所が良くできました。



## にぎわった山開き

雪どけで例年より少し期日が遅くなりましたが、4月28日(日)、城山の山開きが行われました。

当日は晴天にもめぐまれ、又、町民ハイキング、歩け歩け大会も合わせて行われ、昼食時には城山の頂きに約300名がそれぞれ用意したお弁当を食べながら春の一日を満喫していました。

又、ハイキングクラブ、食生活推進委員の皆さんのご協力により豚汁も用意されおおにぎわいの山開きでした。



春の観音まつり



4月18日(木)、大坂屋別荘十一面平和観音堂で春の観音まつりが行われました。

## 第21回 町民サイクリング



\*期　　日　　5月26日(日)  
\*集合・出発　8時集合・8時30分出発  
\*集合場所　町民体育館  
\*目的地　　弥彦もみじ谷  
\*参加費　　小人200円　大人300円  
※小雨決行(雨天中止)、昼食時に豚汁を用意しますのでふるってご参加下さい。

第29回全日本銃剣道選手権大会が4月21日、東京の日本武道館で開催されました。当町の塚越健一さんも県代表の一員として参加され、団体戦は準々決勝個人戦は二回戦まで進出と健闘されました。



全日本銃剣道大会で健闘

与板井伊藩主六代直朗公が西丸の若年寄となられて、その功績により城代格となつて現在の与板警察署の場所に城を新築されました。

# 御江戸双六

御江戸双六

No. 2

No. 2