

### 今月の税金 固定資産税 第3期

休日当番のお医者さん(9月分)

6日	田村医院	白根市西笠巻	0253-73-5307
13日	森平医院	小須戸町若葉町	2665
15日	嶋岡医院	// 中央町	2118
20日	田辺医院	白根市三の町	0253-72-2076
23日	笹川医院	// 諏訪木	0253-72-2572
27日	桑原医院	// 日の出町	0253-72-3185

### 停電のお知らせ

九月二十五日(金)  
9時~15時30分まで  
(区域)  
竜玄・新保



坂井 雅志	増井 利央	板井 亮	原 崇博	高山 隆輔	阿達 隆輔	山本 紀也	伊藤 聖也	坪谷 雄介	森田 和行
成四郎 矢代田	保 典	保典 横川	正春 矢代田	喜代一 矢代田	喜代一 矢代田	栄介 新保	幸一 矢代田	哲雄 新柴町二	雅夫 新柴町二
渡辺 トヨ	田沢 良吉	保科 ミヨ	小林 テイ	波多野 一男	木村 藤一	69才ウデコキ	57才 矢代田二	49才 諏訪町二	66才 矢代田二
87才 大川前	73才 矢代田五	66才 矢代田一	49才 諏訪町二	57才 矢代田二	69才ウデコキ	69才ウデコキ	57才 矢代田二	49才 諏訪町二	66才 矢代田二

## 国民年金 活用しましょう

### 国民年金の追納制度を

追納をしないとでは大違い

納入状況	年金額
25年免除	181,100
5年納付 20年免除	253,500
10年納付 15年免除	326,000
15年納付 10年免除	398,400
20年納付 5年免除	470,900
25年納付	543,300

国民年金の加入者は、必ず保険料を納めなければなりません。国民年金の追納制度は、納付が困難な場合、保険料納付の免除を受けることができます。追納とは、免除を受けてから十年以内であれば、保険料をその当時の金額で、さかのぼって掛けることができる制度です。このため年金額は、保険料を納めた場合と同じ取り扱いとなります。つぎの表は、追納するとならないとの差を表わしたものです。二十五年のうち、十年間の免除があるとなしでは、年額で約一四万五、〇〇〇円もの大きな差となります。免除を受けた人は、生活にゆとりができたら、ぜひ「追納」するように心掛けてみましょう。そして、老後は満額年金を受けて、不安のない生活を送りたいものです。追納の方法など、くわしいことは役場の国民年金係におたずねください。

### 無料法律相談

相談日 9月18日(金)  
午前9時30分~12時まで  
会場 中央公民館2階  
相談員 古川兵衛弁護士  
○申込みは前日までに住民係へ電話で申込みください。  
○申込人数により、時間を変更することもあります。

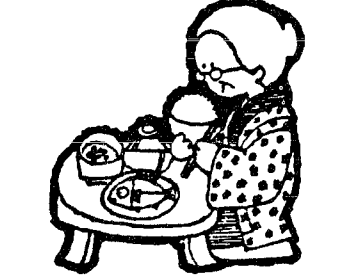
### 選挙人名簿の縦覧

(9月1日基準日)  
9月1日、新たに選挙権を有する人の定時登録選挙人名簿を、次により縦覧します。  
1、場所 役場1階ホール  
1、縦覧期間 9月11日~9月15日  
対象者  
◎当町に転入し、6月1日以前に住民居をし、登載された人。  
◎昭和36年9月2日以前に出生し成人となった人。  
※その他、基準日より四カ月以前に転出された人、基準日前に死亡された人等は抹消されます。(これは法律により年1回名簿を調整するものです。)

### 9月15日敬老の日 に老人福祉センターを無料会館いたします

但し無料は60才以上の町民及びその団体とする。

## 国保とわたしたち ④ 高血圧は予防できる



先月は塩のとり過ぎについて警告しましたが、塩辛い味に慣れている食生活を急に改めるといっても、なかなか難しい点もあると思いますが、高血圧症が誘因となる脳卒中が死亡率のトップという現状では、減塩運動はどうしても必要なのです。

寒い地方に高血圧が目立ち塩の摂取量が多いのは、保存食に頼ることのほか、熱い物を食べて暖をとることも理由の一つです。

熱い料理は舌の感覚を鈍らせて塩味を感じにくくするからですが、幸い、これからは新鮮な食品も出回って減塩運動を始めるのに最適な時といえます。

薄塩に改めるのに難しいと言いましたが、一カ月も続ければ慣れるものです。減塩の

成果をみるのに一番いい方法は、よその食事と比較してみることです。……「よその味は辛い」と家族が感じるようになったら、あなたの家の減塩料理は及第といえるでしょう。

高血圧にとってもう一つ大切なことは、エネルギーと栄養のバランスを保つことです。太っていると血圧が上がりますから、カロリーを減らして減量に心掛けるべきです。……壮年期までは脂肪よりも糖質のとり方に、老年の場合は脂肪、特に動物性の脂肪を制限します。ただし、良質のタンパクは十分にとってください。タンパクが不足すると食塩による血圧上昇作用が強められるという説もあります。緑の野菜や果物をたくさん食べてビタミンやミネラルを補給するのは、正常な血圧を保つのに何よりも必要です。そして、とても大事なこ

### 57年度町職員を公募します

昭和五十七年度小須戸町職員を、次の要領で公募いたします。

採用職種及び人員  
保健婦 一名

応募資格  
昭和二十九年四月二日から昭和三十五年四月一日までに生れた者で、有資格者及び資格取得見込みの者

応募期限  
昭和五十六年九月三十日

(水)午後五時まで  
申込書類  
①履歴書(市販のもので自筆のこと・写真貼付) 一通  
②健康診断書 一通

### 白根衛生センターからのお願い

#### 大型ゴミの取扱いが改正されました

○廃品テレビはP.C.B.を含んでいるものが多く、取扱い上危険ですので、集積所経由の取扱いを中止いたします。  
○廃品テレビは、テレビ取扱業者から引き取り頂き、業者から型式番号等を明示してセンターに持ち込んでいただきます。  
○大型ゴミとして取扱いする範囲は、自転車、乳母車、一輪車のほか、重量は二〇キログラム以下で、一辺の長さを

### 尿の汲取りについてお願い

○汲取りの連絡は早目に(三日前まで)してください。  
○便槽内に汚物を投入しないでください。  
紙オムツ、ビニール類は絶対に投入しないでください。  
パキウムカーが故障しますので、汲取りを断ることがありますので注意願います。  
○汲取り終了後は、領収書を必ず受取ってください。

### 今月の保健だより

日	時	会場	対象	種別
9月21日(月)	PM 1:00~2:00	中央公民館	W/53年4月~53年9月生	幼児検診(3才児)
9月24日(木)	PM 1:00~2:00	中央公民館	W/55年1月~55年3月生	1才6カ月児検診
9月29日(火)	PM 1:30~2:00	中央公民館	W/56年1月~56年2月生	育児学級(7・8カ月)
9月30日(水)	PM 1:30~2:00	中央公民館	生後24カ月~48カ月の間に第1期分3回の注射をうけ第1期分の3回が完了したのうち1年~1年半の間に第2期分1回の注射を受ければよい	百才破(三種混合) 1・2期