サラリーマンの奥さん あなたも国民年金に加入を

奥さん、あなたは、国民年金におはいりですか。

農業や商業などに従事しておられる方の奥さんは、必ずこの制度に加入することになっていますが、ご主人がお勤めで、家事に専念しておられる奥さん、あなたも国民年金に加入することができます。

〝老後は、夫が老齢年金を受けられるから……では、心細い限りです。かりに、厚生年金に加入のご主人が老齢年金を受ける場合、あなたへの加給分として支給されるのは、年額一万二千円、それも、ご主人を通してのもので、奥さん自身の年金とはいえません。また、国民年金に加入していない場合は、将来、福祉年金を受けることもできません。国民年金は、そういう奥さんにとって加入することのできるただ一つの年金制度なのです。

私の健康法 ⑤

私の健康法といっても特別変わった方法でもなく、ごく平凡な、やる気さえあれば誰にでも実行できるものなのです。

それは「よく歩くこと」「よく噛むこと」の二つ、すなわち「チュウイング」「ウォーキング」を生活化したに過ぎません。

「食物をよく噛んでたべよ」…この言葉は、母親が私の子どもの時、口ぐせのように言い聞かせた言葉。「水でも十六ペン噛んでから呑め」…。これは、小学校時代のある先生が教えた言葉。それをそのまま忠実に今日まで実行して来たまでのことです。

よく噛みよく歩く

金沢町三 中山忠城

「よく噛む」。習慣性の効用で特筆出来ることは、腹八分目で、満腹感。したがって、食べ過ぎなどぜったいにないこと。食物本来の味は、自然食にあって、最近流行の化学調味料やインスタント物では、自分の舌にはとても合わないことこれを名付けて「第二の味の再発見」が出来たこと。

人工的またはぜいたく化した美食より、むしろ淡泊な粗食に人間本来の食生活の真意義が見い出されること。咀嚼力の基盤となる歯や歯齦など、年齢に比して今でも丈夫であることは、心強く感じていること。したがって、私の血液は、常に弱いアルカリ性であると信じていること。

老齢期に入った今日、私の健康を支えている第一の柱は、今までの食生活であることを確信している次第です。

「よく歩くこと」の生活も、私の学校時代毎日往復二里の徒歩通学を余儀なくしたところから始まったのです。それ以来「歩くこと」自体私にとっては何の苦もない日常生活の一端でもあったのです。

今から七年前、教職を退いたその日から、私のいわゆる「一万歩運動」から出発したわけなのです。この運動に、今後の健康保持を賭けたのです。それ以来、雨の日も雪の日もほとんど一日も休まず、毎朝四時自宅を出発。約二時間「一万歩運動」の要領で、なり振りかまわず自分ながら呆れるほど歩き続けたものです。その間、履きつぶしたケミカルシューズ十二足。歩いた距離を計算したら驚くほどでしょう。おかげで下半身は六十五歳の今でも三十代の足腰だと自負しています。

人間は、足から老化するといわれます。乗り物が発達するだけ人間の足が退化することを考える時、人間の健康と文明の発展との相関関係を改めて考えさせられる昨今でもあります。

「歩く生活」の効用については、紙面もありませんので割愛しますが、とかく私はこれからも毎日「よく噛み」、「よく歩く」日課を根気よく続けてゆくつもりです。

（無職・六五歳）

いずれの年金制度も、将来老齢年金を受けようとするには、一定の期間保険料をかけ続けることが必要です。国民年金の場合、この受給資格期間は二十五年（年齢によって短縮）です。しかし、奥さんが加入されると、ご主人が厚生年金など職場の年金に加入されている期間も、奥さんのこの受給資格期間のうちに算入され、実際に奥さんの加入されている期間が短くても、老齢年金を受けられるきわめて有利な扱いとなります。

保険料は月額五百五十円で六十歳になるまで納めます。年金は、六十五歳から支給を開始し、保険料をかけた月数で年金額が計算されます。

女性の平均余命（六十五才以降）は十五年といわれていますが、国民年金は老齢年金ばかりでなく、重い障害にかかった時の障害年金、一家の働き手を失ったときの母子年金など、万一の事故にも備えがいき届いています。

物価や生活水準があがるにつれて年金額も引き上げられ、また、将来年金を受ける時期には、さらに充実した年金に改善されていきます。

加入の手続きは簡単です。市役所市民課（年金係）までお申し出ください。

冷水器付 2ドア 北斗星
2ドア日本で初登場
電気代がおとくです、2台目にどうぞ!!
東芝ストアー (株)八重電商事 本町2 TEL 2-3131
GR-1802TS 標準価格 82,000円

看板■車輌文字専門
技術本位……
二本看板店
新津市本町1 TEL (2)—1380

賢い消費者に

苦情相談窓口利用して

市では、消費生活に関する苦情相談を毎週金曜日に老人憩の家で受け付けています。

最近では、商品の多種多様化が進んで新しい商品がつぎつぎと出回り、消費生活においてもぐーんと楽しく便利になりました。しかしながらいっぽうでは、これら商品に対する不平や不満もたくさん出てくるようになりました。

そこで、これら苦情や意見などを製造元に反映させ、安心して買い物ができるようにと一昨年から市では、この「苦情相談所」を開設しています。

なお、つい最近では、次のような相談がありましたので実例をあげて紹介しましょう。

相談 ソーセージの中に白いはん点がついているものを持参しましたが、何のはん点でしょうか。

処理 Aさんが持参したソーセージを、製造元であるB社へ送って原因を調べてもらったところ、魚肉のほかに練り込んであるゼラチンが十分混合していなかったため、たまたま表面に出たゼラチンが加熱殺菌（八七度C、六十分）で溶解したものであることがわかりました。さっそくB社では、今後の改善方法として「練り込み時間の延長およびゼラチンの使用中止」といった処置が講じられ、商品を買った消費者には、代替え品として新しい商品が送られてきました。

かしこい消費者になるために

国民生活センターでは、主婦のかたがたを対象とした生活教養番組「くらしとあなた」をテレビ放映しています。

時間は、毎週土曜日の午前九時三十分から十時までの三十分間で市内では五チャンネルで見られます。かしこい消費者になるため、広くみなさんの視聴をおすすめします。

▲第三週目（八月十九日）
空気がおいしかった！
—自然の中の子どもたち—

▲第四週目（八月二十六日）
マンモス町の消費者運動

お気の毒なかたがたに

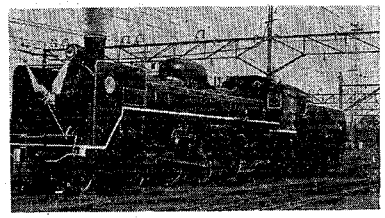
見舞金贈り激励

市と福祉協議会では、被保護世帯や老人ホームに入っておられる老人のみなさん、それに身体障害などで長期に収容施設に入所されているお気の毒なかたがたに対し、このほど民生（児童）委員などを通じて、お中元見舞金を贈り明るい生活ができるようにと激励しました。

子どもの遊び場を整備

市社会福祉協議会では、児童の健全育成の対策として例年子どもの遊び場の整備を行なっていますが、今年も市内の31ケ所に遊び場用の砂の補給（1ケ所当たり2立方米）と13ケ所に遊具を設置することにしました。

遊具は、ブランコ、鉄棒、スベリ台などで、設置のための経費は「赤い羽根共同募金」で、県共同募金会から配分されたものです。



サヨナラ SL C571 撮影会

国鉄が磐西線で企画

国鉄では、8月27日の日曜日、磐越西線新潟—日出谷間往復の「SLの旅と撮影会」を企画しています。

このたびのモデルとなるC571のSLは、昭和12年の関東生まれ。去る5月には、黒川村で開かれた全国植樹祭に行幸啓された天皇・皇后両陛下のお召列車の機関車として、新津—村上間も走りました。

ところでこの機関車、近く永久保存機関車として京都の梅小路機関区に転置になる運命で、当市には恐らく最後のサヨナラ撮影会になるものと思われます。

参加ご希望のかた、またはくわしく知りたいかたは、新津駅旅行センターか新津機関区へ。

篤志に感謝します

寄付

◇一市民から（とく名希望） 一〇、〇〇〇円
◇大原七郎氏（カトレア）（秋葉学園に） 二三、一七一円
（社会福祉事業に）

香典返し

◇加藤弥太郎氏（朝日）（社会福祉事業に） 二〇、〇〇〇円
◇菊池富一氏（柄目木）（社会福祉事業に） 五〇、〇〇〇円

下水がなくても水洗化を実現
〈東芝浄化槽サミット〉
M-85 110,000円
（工事費別）総容量850ℓ、（7人槽）他に5機種
東芝、ナショナル セキスイ、サワー 無臭トイレ
●工事は1日で完了
小家族用から大家族用まで5機種揃っております。
あなたの住宅から悪臭を追放しましょう
—トイレ無臭化運動提唱中—
ご一報次第係員説明参上
新津衛生工業(株)
新津市下興野町 TEL(2)0176