

お米は日本人の大切なカロリー源ですが、お米に含まれる澱粉が体の中で燃焼してエネルギーになるにはビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁は、お米のはい芽やぬか層にあり、玄米を白米にするときに、ほとんど失われてしまいます。

健康な生活は強化米から

ビタミンB₁が不足すると、澱粉が完全に燃焼せず、有害な物質が残り、かつけや肩こり、むくみなどの原因になります。これ

らを考慮して作られたのが、お米一ダにビタミンB₁・五ヶを強化した「強化米」で、厚生省の許可した特殊栄養食品です。
九月は強化米普及月間であり、また県でも健康づくりクロバリー運動を実施中です。明るく健康な生活を送るため、強化米を混ぜたご飯を食べましょう。

強化米についてはお問い合わせ、または米穀店へどうぞ。



七月の初旬、会社の同僚二人と県北の今川へス釣りに行ってきました。

私自身、釣りはあまり経験がなく、大変楽しみにしていたのですが、あいにく天候に恵まれず、予約しておいた船は出してもらえませんでした。結局、船釣りは断念……。浜辺から投げるハメになったのですが、これはご想像におまかせし

ます。

一方、私たちが泊まった民宿は、海開き前でシーズン待ちといった感じでしたが（話題が季節はずれですが悪しからず。おかげで宿泊者は私たち一行三名だけ。

旅のマナーは大切に

荻島 栗原 義明

釣りもできず、やる事もなく、ぼんやりしている所へ宿の主人がやって来て、いろいろ話をしてくれました。「今頃は、こんなに静かなようだけど、海水浴シーズンが始まると県外客も含め

し、陸地の方では、まだ道路が整備されていないせいか、道が極端に狭い所が多くな、民家の軒先をぬって通っていきます。海水浴シーズが始まるとここに一日何千台、いやそれ以上の車が

観光で出かけるのはよいが、マナーを守らず、その住民に迷惑をかけ、白い目で見られては本場の旅と言えないのではないのでしょうか。釣りはできなかつたのですが、何か一つ教訓を得たような気がしました。みなさんもマナーを大切に。このバトンを新栄町の笹川洋子さんにリレーします。

退職したら国民年金へ

六十歳前に会社や役所などを退職した人は、その翌日に国民年金へ加入しなければなりません。奥さんが、まだ国民年金に加入していなかったら、一緒に手続きをしてください。こうすると、今まで加入していた年金と国民年金の加入期間とがつながり、老齢年金が多く受けられます。もし、この手続きを怠っていると、年金を受ける資格期

間を満たしていない人の場合、掛けた保険料が掛け捨てになってしまう。一生後悔することになります。

新潟県芸術祭の文芸部門の作品を次のように募集します。ご応募ください。
【種目】小説 県芸術祭文芸部門の詩、短歌、俳句、川柳（各）作品を募集します
種目とも一般と高校の部があり
【応募締切り】十月九日
【問い合わせ先】新潟県教育庁文化行政課 二五二一五五（一内線三七七五）へお問い合わせください。

保険料の未納がありませんか

あなたも今年国民年金保険料をお納めになりましたか。保険料を納め忘れていたら、万一の事故のとき、障害年金や母子年金なども受けられないだけでなく、将来、老齢年金が受けられないこともあり、老後生活の支えが失われてしまいます。いまだ一度、お確かめください。未納ならば、必ず納めましょう。

口座振替の方は残高不足にご注意を

国民年金保険料の口座振替依頼の方は、九月二十七日頃、七、八、九月の三か月分で一八二万五千六百六十円が、金融機関から自動的に納入されますので、残高不足のないよう、ご注意ください。なお付加保険料の加入者は三か月分で一八二万六千八百六十円です。

お買物、ご用命は市内で

公文式数学・国語教室

山谷町教室 ☎02502(2)2458

新津市山谷町一丁目 福王寺
小 嶋 史

公文式数学・英語教室

滝谷町教室 ☎02502(4)1461

新津市滝谷町 8-46
石 川 史 子