

栄養改善キッチンカー来村 高血圧防止 まず食生活から

九月二十一、二十二の両日、県の栄養改善キッチンカーが村内四地区を訪れ栄養改善指導を行いました。

今回は高血圧症の人を対象に特に塩分を抑えた食事指導を行ったもので、四会場あわせて九十五人の主婦らが指導を受けました。



キッチンカーを囲み熱心に……

- ① 新鮮な材料を選ぶこと。
- ② 加工食品(インスタント類)は保存のため味を濃くしてあるのでなるべく食べべない。
- ③ 煮物の砂糖は控え目に、多用はしょう油が多くなり味が濃くなるため。
- ④ 植物油、酢、香辛料などを上手に使う。
- ⑤ 塩分の重点は漬物に配分する。
- ⑥ 化学調味料はなるべく使わず煮ほしなどを使う。

現地ではパンフによる講義のほかドライカレーやさばの菊花だしを実際に作り、みんなで試食してみました。試食したある人は、「昔は濃いめのみそ汁やつけ物が好きだったが今は若い者が薄味に作るので家で食べている物とあまり変りがないようだ、材料の味が生

かされてとてもおいしいです」と話していました。一人一日平均、塩分を取る量は十塩が限度といわれていますが、村の平均が約十三塩だそうです。少し塩分の取りすぎのようですが、あなたの家庭ではいかがでしょうか。

農地の貸し借りは 農地利用増進事業で 便利で安心な

農業委員会では、昭和五十六年より「農地利用増進事業」を行っています。五十六年度は多くの農家の理解で、二十五分の農地の貸し借り(利用権の設定)が成立しました。

この事業は、農業委員会が間にあって農地の貸し借りを中心に、売買、交換等をした人の意向を聞いて、農地の流動化、高度利用を促進する事業で対象農地は村内にある農業振興地域です。

貸し手には奨励金が出る
この事業により、農地を貸した場合は、貸し手農家に貸した期間に応じて流動化奨励金が出ます。

(十坪当たり)
三年～六年未満……一万円
六年以上……二万円
締切りは十月末日まで
今年度の仮申し込みは、十

月一日から十月末日までです。仮申し込み書の提出は、早めに農業委員へ申し込みください。(仮申し込み用紙は、農業委員が持っています。詳しくは、農業委員または農業委員会事務局へおたずねください。)

年末資金は お早目に

国民金融公庫から、年末資金の準備はお済みでしょうか。公庫では皆さんの要望にそえるよう、年末資金を取扱っていますので、手形決済、商品仕入、ボーナス支払などの資金が必要な方はお早めに相談ください。

融資額一、八〇〇万円まで
返済五年以内
利率年八・二%(年内)
来年から八・四%

※すでに利用している場合も融資限度額の範囲で重複利用できるほか、設備資金は特定の場合二、七〇〇万円まで利用できます。詳しいことは商工会または国民金融公庫新潟支店(新潟市寄居町 電話三三三(二)一五一番)へおたずねください。

58年度 職業訓練生募集

新発田総合高等職業訓練校では、昭和58年度訓練生を次のように募集しています。

- 一、募集人員
- 機械組立、加工専攻 60人
- 製かん科 20人
- 電気機器科 20人
- 自動車整備科 20人
- 建築科 20人
- 木工科 25人
- 塗装科 25人

文化講演会

石川啄木と
越後の歌人たち
講師 新潟高校教諭 塩浦 彰氏
日時 10月17日(日)
午後1時30分より
会場 横越村公民館
主催 横越村文化団体協議会
後援 横越村公民館

民謡発表会

日時 10月24日(日)
午前9時30分～12時30分
会場 横越小学校体育館
主催 横越村公民館

横越クラブ念願の初優勝

日報杯争奪 三市二郡婦人バレーボール大会



初優勝に喜びのVサイン

新潟日報杯争奪の第三回三市二郡(新津、五泉、白根、中蒲、東蒲)婦人バレーボール大会が九月五日五泉市民会館などで行われ横越クラブが初優勝を飾りました。

木津地内に群生する つりふねそう

木津 山田 正三

この大会は二十五歳以上の既婚者が対象で各地区から二十一チームが参加。横越村からは昨年準優勝した横越クラブが出場しました。平均年齢三十二歳の横越クラブ(部員一五人)は、参加チームの中では比較的若い方でこの大会に備え、何日間も厳しい練習を重ね、優勝にける気はくをみながら試合に臨みました。

試合では相手チームを一方的に破る実力を発揮し、予選リーグ二試合と決勝トーナメントでもストレートで勝ち決勝に進みました。決勝は昨年優勝した新津秋葉会と再び対戦することになり、選手は昨年の雪辱を果そうと猛ハッスル。第一セット十五対十二、第二セット十五対十三と接戦でしたが、二対〇で圧勝し初優勝をしました。

こんなとき世帯主は 必ず14日以内に届出を

— 国保資格適用の適正化月間 —

国民健康保険の世帯主は、自分の世帯に属する被保険者の資格に異動があった時は、必ず十四日以内に届出をしなければなりません。

したときは、国民健康保険をやめなければなりません。まだ手続きの済んでいない方は、すぐやめる手続きをしましょう。

これは、保険者間での連絡調整が行われていないため、届け出をしないかぎり国保を脱退できないしくみになっているからです。不利を受けたいためにもご家族に異動があったときは早めに届け出るようにしてください。

あなたは二種類の健康保険に加入していませんか。会社などの健康保険に加入したり、被扶養者になったりしたら、十月月中旬頃までと野を歩き巡ることもあるが、ツリフネソウの群生の見事さでは、木津地内のこれ以上のものに出遭ったことはない。

花は十月月中旬頃までと野を歩き巡ることもあるが、ツリフネソウの群生の見事さでは、木津地内のこれ以上のものに出遭ったことはない。

つりふねそう(つりふねそう科)茎は高さ約50cmで水っぽく毛がなくよく枝分れる。花は船をつりさげたような形をしている。花の形によりこの名がある。



つりふねそう(つりふねそう科)茎は高さ約50cmで水っぽく毛がなくよく枝分れる。花は船をつりさげたような形をしている。花の形によりこの名がある。