



武道の復活でこうした姿をよ
く見かけるようになりました。
もともと、朝の街かどでそ
れより目立つのは、ジョギン

■歳時記■

寒稽古

寒稽古といくと、最近は何
道とか柔道のことと思ってい

寒中の厳しい寒さの朝、少
年剣士たちが、竹刀を持って
道場に急ぐりしい姿は、冬
の風物詩の一つです。最近

グ姿。寒ジョギングと言っ
葉はありますが、やはりの
寒いからといって怠けてはな
らないとばかり、寒中は、よ

り一生けんめい走る気になる
よです。
寒稽古といくと、最近は何
道とか柔道のことと思ってい

も寒稽古(？)。早朝特別講習
の真っ盛りの上です。
とところで、稽古と言えば、
冬の季節の一つに消防の出初

寒中に弾くといひ音色がでる
といひます。それにしても、
寒のころはちょうど入学試験
の追いこみの時期。予備校で

特に三味線は、寒弾と言っ
て、寒中に弾くといひ音色がでる
といひます。それにしても、
寒のころはちょうど入学試験
の追いこみの時期。予備校で

が直接当たらないような心く
ばりもお忘れなく。

式があります。新年に当たり、
消防関係者が、初めて出そろ
って集団動作の訓練をするわ
けです。

出初式は各自治体ごとに行
われ、日時についての決まり
はありますが、大体一月六
日を中心です。

1月の保健衛生業

ママ 忘れないでね



■離乳食講習会

1月21日(火) AM9:30~11:30
横越村公民館
60年8月、9月生れ

■乳児健診

1月22日(水) PM1:30~2:00
横越村公民館
60年1月、6月、10月生れ

■歯科健診

1月28日(火) PM1:30~2:00
横越村公民館
57年8月、9月、10月
59年3月、4月、5月生れ

健康相談

1月14日(火)
AM 9:00~PM 4:00
役場保健室

およろこび (11月届)

氏名	地区
新川 信子	川根谷内市
「藤田」上 豊子	新津市中
北「志賀」上 京子	新津市
「五十嵐」原 則子	新本木市
「米田」原 かおる	新本木市
「星山」原 桂子	新本木市
「大野」山 龍志	新上小杉中
山崎 分助	川根谷内下
「伊藤」村 弘美	横越津上
「小池」貴絵	横越津中

氏名	地区
串田 鉄夫	山根
「渡部」京子	新津市
金子 誠	二本木中
「丸山」典子	二本木中

おめでた (11月届)

新生児名	年月日	親名	地区
三浦 千尋	60.11.17	孝司	横越中
田中 直道	60.11.13	武勝	沢海中
陸 賢太郎	60.10.20	勝焼	山根
吉岡 享	60.11.15	優寛	二本木中
原 綾	60.11.7	寛孝	二本木中
鷲尾 賢	60.10.30	孝邦	二本木中
青木 隆裕	60.10.31	邦男	小杉中

おくやみ (11月届)

故人	年齢	地区
田光 子	83	横越中
渡辺 弥一	80	川根谷内
杵 鞭キイ	82	木津下
阿部 ヨネ	84	木津中
椎谷 タケノ	79	小杉中
高橋 クマ	82	横越下

大損となります 保険料の納め忘れ

将来国民年金を受けるためには、きちんと保険料を納めておくことが大切です。

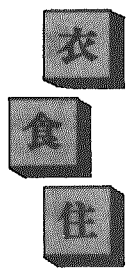
納め忘れのままになっていますと、保険料の額も大きくなり、何カ月も重なると、納めにくくなります。

預金口座から納入している人は、残高不足のため、振替不能になっている場合もありますのでいま一度、お確かめください。

そのままになっていますと年金が受けられなくなってしまうこともあります。

万一、事故などにより、障害者になったり、一家の働き手をなくしたようなとき、年金が受けられなくては大変です。

また、思わぬ災害や病気などで、保険料を納めることが困難になったときは、役場の国民年金係か年金委員の方にご相談ください。



情報

冬は、どうしても部屋を閉め切るので、室内の空気も汚れがちです。

室内空気汚染の原因のひとつは暖房。現在、家庭用の暖房器具は、大別すると排気を室内に放出する「開放型」、排気は煙突で屋外に出し、燃焼に必要な空気を室内でとる「半密閉型」、外から空気をとり外へ排気する「密閉型」の三種類ですが、室内汚染にかかわりが大きいのは「開放型」。ポータブルの石油ストーブやガスストーブ、ファンヒーターなどがこの型に属し密閉した室内で使用すると短時間で窒素酸化物の濃度を上げます。

一人当たりに必要な換気量は、一時間三十立方メートルといわれ、開放型暖房器具を利用している場合は三十分の一、一分間の換気が基準。これに、部屋の構造や風の入り方など、個々の状況を加えて考えてください。お年寄りや病人の部屋の換気は、ついたてやびょうぶなどを使って風が直接当たらないような心く