



### 3月の保健衛生業務

## ママ 忘れないでね



#### ■離乳食講習会

3月12日(水) PM 9:30~11:30  
横越村公民館

60年10月、11月生れ

#### ■乳児健診

3月19日(水) PM 1:30~2:00  
横越村公民館

60年3月、8月、12月生れ

#### ■3歳児健診

3月26日(水) PM 1:30~2:30  
横越村公民館

57年8月、9月、10月生れ

### 健康相談

3月11日(火)

AM 9:00~PM 4:00

役場保健室

### およろこび (1月届)

新 郎 地区  
新 婦 新潟市  
高 橋 望 小杉上  
「高橋」由美子

### おめでた (1月届)

新生児名	生年月日	親名	地区
佐藤 直樹	61. 1.16	芳 弘	横越中
渡辺 梓美	61. 1.14	一 正	横越中
佐久間美幸	60.12.26	隆 雄	川根谷内
高橋 祐一	60.12.27	章	川根谷内
長谷川香織	61. 1. 3	修	川根谷内
大竹 賢二	60.12.24	勝 美	木津中
鈴木 歩武	61. 1.22	修 一	小杉中
田村 直紀	61. 1. 5	唯 次	小杉下

### おくやみ (1月届)

故人	年齢	地区
神田 ジョン	86	横越中
渡辺 敬二	68	川根谷内
藤田 ヨシ	81	川根谷内
原 ミツ	51	二本木下
宮嶋 充男	32	小杉上
串田 リウ	84	藤山

### 転入・転出の手続きは早目に

毎年3月、4月は入学、就職、転勤などで、住所の移動が多い月です。転入、転出の届出は大切な手続きですから早目に行ってください。なお、いずれの場合も印鑑を忘れずに持参願います。

#### 転入届

横越村に引越してきてから14日以内に世帯主または、本人が届出てください。持参するものは、前の住所地で発行した転出証明書、また、該当者は、年金手帳、健康手帳(医療受給者証)、母子手帳

#### 転出届

横越村外に住所を移すときは、届出の際に該当者は、年金手帳、国民健康保険証、健康手帳(医療受給者証)、妊産婦、乳児、幼児の各医療費受給者証。

#### 転居届

村内に住所を移したときは、転出届と同様、必要書類を持参してください。

#### 世帯主変更届

死亡・転出・転居などで、世帯主変更の場合は、14日以内に届出てください。

### 国民年金保険料の最終納期です

今月は、60年度の国民年金保険料の最終納期です。お手元の納付書を今一度お確かめください。また、口座振替となっている方も、残高を確認して下さるようお願いいたします。

わずかの期間が未納だったために年数が足りず、年金が受けられないことがないように、保険料は3月中に必ず納めましょう。

### 歳時記

## 桃の花

桃の花といえは、まず連想するのは三月三日の雛祭り。この日は桃の節句ともいい、桃の花を飾り、白酒で祝います。本のはとんどの土地で桜と前後して咲きます。むかし旧暦

で特別に早く咲かせたものを飾るわけです。桃の花の生産が多いのは、埼玉、群馬、福島、桃の実は長野なのです。埼玉県の場合、桃の枝を切って、四日ほど水につけ、その後五、十日くらい保温してつぼみを大きくしてから出荷するそうです。

す。それで、桃の花は三月に咲くと思っている人がいるので、今では、温室などで雛祭りをやっていたころは、ちょうど桃の咲く時期だったのですが、

桜が代表的ですが、中国では、「花」といって、桃かばたん

が話題になるなど、桃の花の気は上昇中のようにです。

日本でも、岡山県では桃の花を県の花にしています。桃の花の中を走る山梨県の桃源郷マラソンは全国的に有名です。また、各地で桃の花見が話題になるなど、桃の花の

を指すそうです。中国で美しい装いを「桃李の装い」といったり、平和な別天地を「桃源郷」といったりするのもこの土地のことからです。

自然塩はまた、「体によい塩」をうたい文句にしていますが、塩であることにかかわらず、塩ではないのですから、摂取量は一日十グラム以下に。中に含まれているという微量栄養素は、摂取量の限られている塩よりも、野菜などほかの食品から摂ることを心がけたほうがよいでしょう。

どの塩をどのように使うかは好みの問題もありますが、基本的には、塩分の少ない薄味の食事に慣れることが第一といえるようです。

家庭で一般的に使われる塩の製法は、大きくふたつに分かれます。ひとつは、海水をイオン交換膜を使って濃縮したあとを煮つめる方法。食塩と表示されて売られている塩がこれです。もうひとつは、塩田で自然乾燥させてできた結晶(天日塩)を溶解して不純物を取り除き、精製して煮つめる方法。食卓塩、精製塩、クッキングソルトなどがこの塩です。「昔ながらの」をキャッチフレーズにした自然塩は、輸入した天日塩にニガリ(塩化マグネシウム)を加えるなど、再製、加工した塩。

「体によい塩」をうたい文句にしていますが、塩であることにかかわらず、塩ではないのですから、摂取量は一日十グラム以下に。中に含まれているという微量栄養素は、摂取量の限られている塩よりも、野菜などほかの食品から摂ることを心がけたほうがよいでしょう。

どの塩をどのように使うかは好みの問題もありますが、基本的には、塩分の少ない薄味の食事に慣れることが第一といえるようです。

