

### 疲労回復のために

#### =疲れなおし体操(その一)=

健康づくり三本柱に、栄養・運動・休養があげられていることはご存じのことと思います。“疲労回復”もこの中で大きな意味を含んでいます。知らず知らずのうちの肩こりやだるさ等、毎日の作業、お勤め後、スポーツ後または旅行後と結構あります。

今月から“疲れなおし体操”をシリーズ3回で掲載します。ナランダとおっしゃらずぜひおためし下さい。日々を快適に過しましょう。

#### 「足の疲れとだるさ」

① (足首まわし、曲げ伸ばし)



② (丸竹ふみ)



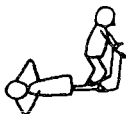
※丸竹でなくとも、ピン等を利用下さい。

③ (肘の床つけ)



※最初ヒザが曲ってもかまわないのではないのでしょうか。

④ (太もも乗り)



※小さな子供さんの力をかりて・・・

⑤ (足たたき、マッサージ)



⑥ (片足振り) (つま先歩き)



(足指もみ、土ふまずのマッサージ・指圧)も効果的。

この資料は県医師会発行の書籍から抜粋しました。(次回は肩こりです。)

### 新潟県の最低賃金が改正されました

新潟県内で働くすべての労働者に適用される「新潟県最低賃金」の改正については十一月号の広報

三、二以上の最低賃金の適用を受ける場合には、金額の高い方の最低賃金が適用されます。

#### 業種別最低賃金表

最低賃金の件名	最低賃金額	除外賃金	効力発生日
機械・金属製品等製造業及び自動車整備業	1日 3,429円 1時間 429円	精働手当 皆勤手当 通勤手当	57年1月20日
食品製造業	1日 3,186円 1時間 399円	〃	56年12月12日
出版・印刷・同関連事業	1日 3,356円 1時間 420円	〃	〃
卸売業・小売業	1日 3,110円 1時間 389円	〃	〃
木材・木製品・家具・装備品製造業	1日 3,326円 1時間 416円	〃	56年1月21日
繊維産業	1日 3,000円 1時間 375円	〃	57年2月4日

◎最低賃金について不明な点がありましたら最近の労働基準監督署又は労働基準局までお問い合わせください。



申込先 食生活改善推進委員又は、役場住民課まで (一冊二〇〇円)

### “みんなの家庭料理”カード

ぜひ、一冊御家庭にそなえて下さい。村では、いろいろな場所での生活改善推進委員の方が中心になって調理実習を行なって来ました。食生活改善実習という「うす味」のイメージが強いのでは？決してそうではなく、材料をより上手に利用し、バランスのとれた献立づくりをまとめて来たのです。今回総まとめ一号で一冊のカードにしました。ぜひ手元にそなえて下さい。

### 各部落の総代さんが

#### きまりました

昭和五十七年の各部落の総代さんが次のとおり決まりましたのでご紹介いたします。村と村民を結ぶパイプ役として今年もお世話になりますが、よろしくお願ひします。

- (敬称略)
- 大別当 小湊 新一
  - 月潟 登石 藤市
  - 西置場 北 助蔵
  - 曲通 野沢 栄策
  - 東長島 野内 敏政
  - 木滑 瀬下 富雄
  - 釣寄 曾山 清幹
  - 釣寄新 田村甚一郎

(第百四十四号)でお知らせしましたが、この度、「業種別の最低賃金」が、次の通り改正になりました。

これにより使用者は、最低賃金の適用を受ける労働者に対してはこの最低賃金額以上の賃金を支払わなければならない。ただし職種によっては別の最低賃金が適用される場合があります。

### 村議会議員補欠選挙の結果をお知らせします

二月七日執行の月潟村議会議員補欠選挙は、一月三十一日に告示され、二月一日に立候補届出を締めきったところ、立候補者数が選挙すべき議員の定数(十一名)を超えなかったため、無投票となりました。このため、二月七日午後二時より選挙会を開催して、次の十一名の方々の当選が決まりました。

氏名	年齢	職業	部落名
阿部忠五郎	60	農業	上曲通
金子賢太郎	32	美術商	大別当
小湊 米吉	64	農業	大別当
関本 昭治	53	商業	月潟
関本 武夫	56	農業	西置場
高木 達雄	62	二ツ製菓業	月潟
星野久平	60	燃料商	月潟
星野与一郎	51	農業者	月潟
山崎辰一郎	47	農業者	木滑
山田 由市	49	農業者	月潟
和平 晃	45	農業	下曲通

### 村民の皆さまへ

この度は、私の辞任により村民の皆様にも多大な御迷惑をおかけする事を深くお詫び申し上げます。私は今回の混乱につきましては、最高責任者として一刻も早く村政を軌道にのせ、村民の負担にこたえる事が責任と考え、健康の許すかぎり職務を遂行する気持ちでございましたが、いかんせん、健康も思うにまかせず、これ以上職にとどまることはいたすに混乱を深める事と思ひ、辞任を決意いたしました。私の在職中、御支援、御協力下さいました多勢の皆様へ感謝の気持ちで一杯でございます。月潟村の繁栄、発展を祈念いたします。ありがとうございます。金子 由一郎



### 一日一円の助け合い

#### 交通災害共済更新手続き

#### 忘れずに……

昨年加入していただきました昭和五十六年度の交通災害共済期間が、三月三十一日で切れます。万一の事故に備えて掛金の安い、しかも手続きの簡単な交通災害共済に、月潟村では三、二〇七人(一月末現在)が加入しています。いままで加入されている方は、忘れずに家族そろって再加入の手続きをとられるようおすすすめします。

▼加入手続きは……  
どなたでも簡単に加入できます。会費払込書(加入申込書)及び会員登録の2枚に住所、家族の氏名、生年月日が記入してありますので、加入しない方の氏名を線で消して、加入者の数及び金額を記入し、現金を添えて三月十日までに婦人会役員の方へ申込んで下さい。

▼加入資格は……  
月潟村に住所のある人、赤ちゃんからお年寄りまでどなたでも。掛金は……  
一人年額三五〇円です。(中途加入の場合も同額です。)  
▼共済期間は……  
毎年四月一日から翌年三月三十一日までです。  
▼見舞金とは……  
自動車、バイク、自転車など運行中の人身事故で死亡、或いは七日以上医師の治療を受けたとき見舞金が支給されます。申請は事故発生の日から一年以内

#### 見舞金は

等級	災害の程度	金額
1等級	死亡した場合	1,000,000円
2等級	自賠責施行令別表の等級区分の1級各号に掲げる傷害の場合	700,000円
3等級	治療を要した期間が6月をこえ、かつ、入院30日以上を含む実治療日数90日以上のもの	150,000円
4等級	治療を要した期間が5月をこえ、かつ、入院21日以上を含む実治療日数75日以上のもの	120,000円
5等級	治療を要した期間が4月をこえ、かつ、入院14日以上を含む実治療日数60日以上のもの	100,000円
6等級	治療を要した期間が3月をこえ、かつ、入院7日以上を含む実治療日数45日以上のもの	80,000円
7等級	治療を要した期間が2月をこえ、かつ、入院通院の実治療日数30日以上のもの	60,000円
8等級	治療を要した期間が1月をこえ、かつ、入院通院の実治療日数15日以上のもの	40,000円
9等級	入院通院の実治療日数7日以上のもの	20,000円

#### 月潟村の加入者数及び見舞金給付状況

	加入者数	加入金額	見舞金給付件数	給付金額
54年度	3,131人	1,095,850円	13件	570,000円
55年度	3,235	1,132,250	16	790,000
56年度	3,207	1,122,450	21	1,800,000

※56年度は1月現在