サクサクチップ1箱＝ご飯2杯半？

〝健康づくり〟おやつを見直しましょう。

十月三十一日(日)第三回健康展終る

多くの人は、「健康でありたい！」と願って日々暮らしています。

村では、その基本的なこととして一般的に各種の検診があり、病気の早期発見のため総合検診・胃がん・子宮がん・貧血検査等を行ない又は保健指導を実施しています。受診された多くの方は、一年を望ましい健康状態であったと喜び過していただいていることでありましょう。

「体力がある。」ことも健康には大切なことですが、最も基本的な健康づくりは、「体力づくり」であって日常生活上の心くばりと食生活が大きいと思います。村の保健衛生事業〝健康展〟は、そんな意味も含んで年間の検診結果等を示しながら一覧しました。

今回の展示は、成人病関係をはじめとし、『育ちざかりの健康』に力を入れました。

〝むし歯は、子供の病気です〟

このコーナーは、保育園児・小・中学生のむし歯の所持状態をポスターでわかりやすく示しています。写真のよどれている歯、きれいな歯おわかりいただけましたか？食べた後はブクブクうがいと歯みがきで、これも立派なむし歯予防です。

〝おやつを見直して下さい〟

いろんな加工食品が展示されました。塩分、糖分が実際の塩と砂糖をつかってそれぞれの含んでいる量を教えていました。食べすぎ、飲み過ぎからも、むし歯や成人病につながることを示したコーナーです。さすが小・中学生の皆さん、〝サクサク〟〝とんがりコーン〟〝肉まん〟〝かんジュース〟〝インスタートラーメン〟等々の塩、砂糖の量にびっくりしていました。

「ラーメンの塩分何グラム」

お母さん！

人参だって工夫次第でおやつになります。試食された方、そうでなかった方、今月の献立欄を参考にぜひ試作下さい。

〝大根の葉だって
緑の野菜です〟

食生活改善推進委員の方が活躍されたコーナーです。

菊のつけもの＝大好評でした。

バランス食＝身近な食品も工夫次第で。

大根は＝葉っぱをつけて買って下さい。大切な緑の野菜です。

一日の献立の例示や、漬け物も工夫次第ということで試食をまじえてのコーナーでした。料理はテレビや雑誌でも教えてくれますが、基本的なこと、ちょっとした工夫はやはり推進委員の伝達講習会に耳をかたむけていただきたい。

〝たばこの喫煙量と
肺　がん〟

吸う人！一日一本へらしてせめて一日十本位にしてみませんか？

吸わない人、多く吸う人の側にいることでも30％害に合う機会に接していると言われます。若いお父さん？奥さんが妊娠されておいでしたら、何倍も気をくばってやって下さい。

〝一日一コ卵を食べましょう〟

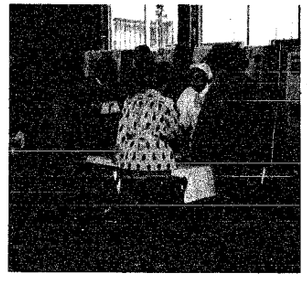
アンケートで、はげましの言葉や資料不足等貴重なご意見をいただきました。今後の事業に充分心させていただきます。

卵は見直したい食品の一つ、大豆類と共にもう少し食卓にのせたいと栄養士さんは指導しています。そんなことで持ち帰りいただきました。

健康を支える三つの柱

運動、休養、栄養、いつの時代でも基本的に変りはしません。

寒さを防ぐことも血圧のコントロール。なんと言っても予防と早期発見が大切です。今後共いろんな機会をご利用下さい。



「大根の根！
捨てないで!!」

新潟県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する最低賃金が、次のとおり改正されました。

一日　三、〇五三円（ただし一時間給の労働者は、一時間三八二円）この効力発生日は、昭和五十七年十月十日からです。

○使用者は、次の点に留意し最低賃金を守って下さい。

1. 昭和五十七年十月十日以降は、右記最低賃金以上の賃金を支払わなければなりません。

2. 時間給の最低賃金が適用される労働者は、賃金支払形態が一時間当り〇〇円という形で時間給契約の場合のみの者です。従って短時間労働者（パート）であっても一日〇〇円という日額による契約の場合は、労働時間の如何にかかわらず、日額の最低賃金が、そのまま適用されます。

3. 次の賃金は最低賃金から除かれます。

(1) 交通費、家族手当、精皆勤手当

(2) 時間外労働などの割増賃金

(3) 賞与など臨時の賃金

4. 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になります。

5. 精神又は身体障害により労働能力の低い労働者などについては、労働基準局長の許可（最低賃金法第八条の適用）をうければ最低賃金額以下の賃金で使用することができます。

不明の点は最寄りの労働監督署、基準局に問い合わせて下さい。

明るく伸ばそう若い芽を

理解深まりました。青年農業士と消費者の交流会

十一月八日庁舎前に「青少年健全育成キャラバン隊」（小林力三隊長以下十名の青少年隊員）が県内巡回活動の初日におとずれました。

〈＝写真〉

キャラバン隊には内閣総理大臣からのメッセージが託されており「これからの社会を希望に満ちた明るいものとするため、家庭、学校を始め社会全体が連携し、協力し、青少年の健全な育成に真剣に取り組み、街ぐるみで青少年の非行が生じないよう住民の方々から御理解と御協力をお願いします。」と訴えられていました。

又これにあわせ隊長より「特に家庭における子供のしつけの高揚に力を入れていただきたい。」とことばがあり、お迎えした本村の住民を代表して、村長、青少年育成村民会議会長から、大切な次第を担う青少年の活躍に期待をもち、明るく生き生きとした活気ある青少年の育成に全力をつくします。と決意を述べられ、短時間のセレモニーでしたが、お互いの心をしっかりと結びあいながら、キャラバン隊は次の訪問地、加茂をめざして走っていきました。

明るく伸ばそう若い芽を、一層の村民各位の努力と御協力をお願いいたします。

この交流会は、地元において熱心に農業に取り組んでいる青年農業士が会の組織を広く住民にアピールし、消費者に農産物及び地域農業に対する正しい理解を深めてもらうと共に、交流の場を通じ、社会経済の動きに対応する広い視野と判断力をかん養し、農産物の消費拡大に資することを目的とし去る十月十四日に行なわれ、約五十人の消費者中本村からは五人が参加されました。

内容として、白根市犬帰新田中野さんの花き〈＝写真〉同西笠巻　小林さんの施設園芸、同新飯田田中さんのシイタケ、同新飯田大野さんの果樹と白根地区青年農業士会々員宅を訪問し、その場で農産物の即売が行なわれた後、白根市の青年教育センターで交流会が行なわれました。この交流会の中では、「青年農業士とは」という根本的な質問をはじめ「冬場の野菜確保に施設をもっと活用できないか」、「家庭でのシイタケ栽培法は」など約一時間半にわたる質問責めでありましたが、最後に「これからもがんばって下さい。」という激励のことばをもらい、この交流会を閉会しました。

本村の五人の消費者も、「大変為になりました。また来年も参加したいわ。」とか「青年農業士がどういう人々か理解できました。大変なんですね。」など感動やら感心した様子で、農業士との理解が深まり大変有意義な日であったと思います。

百敷にうつろいわたる菊の花、においぞまさる萬代の秋

十一月は菊花の季節です。

村菊花会では西公民館で昨年の秋から丹精した華麗な菊花三百鉢が一日から三日間会場一杯にならべられ、おとずれた村民の方々を楽しませました。今年は三日（文化の日）スクールバスをまわしたこともあって七十名の多数が黄金、白色とりどりの菊の花を観賞、審査結果とみくらべながら賞讃されていました。

又本年の成績は

総合優勝　野内　ミヨ
準優勝　小林　誠
第三位　竹内　恭平

尚審査後の花は役場等に一部飾られ香りを楽しんでいただいています。

樋浦君、鷲尾さんが銅賞に

防火ポスター作品募集

白根地区消防本部（署）では、秋の火災予防運動（十月二十六日～十一月一日）の一環として、管内（白根市、小須戸町、味方村、中之口村、月潟村）の小学校十一校の六年生を対象に防火ポスターを募集しました。

数多い優秀な作品の中で、月潟小学校からは、次の児童が入賞されました。おめでとうございます。

銅賞　樋浦義一郎
〃　鷲尾利恵子
〃　永野　澄子
〃　佳作　金塚久美子
〃　小林　真弓
〃　長谷川　恵